

【美】 大卫·雷诺兹 著
汤宜朗 译

建构生活

CONSTRUCTIVE LIVING

加州大学教授
熔东西方生存智慧于一炉



中国社会科学出版社

CONSTRUCTIVE LIVING

【美】 大卫·雷诺兹 著
汤宜朗 译

建构生活

丛书主编

蔡焯基（中国心理卫生协会理事长）

雷德福·威廉姆斯（美国杜克大学行为医学中心主任）

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

建构生活 / (美) 雷诺兹 (David K. Reynolds) 著; 汤宜
朗译. — 北京: 中国社会科学出版社, 2000. 1

(心理与人生)

书名原文: Constructive Living

ISBN 7-5004-2656-9

I. 建… II. ①雷… ②汤… III. 心理学-普及读物
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 75815 号

© *Constructive Living* by David K. Reynolds, M. D., this
translation published by arrangement with University of Hawai'i
Press

中国社会科学出版社出版发行

(北京鼓楼西大街甲 158 号 邮编 100720)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 5.5 插页: 2

字数: 108 千字 印数: 1 - 5000 册

定价: 11.00 元

总 序

时值世纪之交，人们对心理卫生的需求似乎越来越强烈。

可是，仍有人认为，心理卫生离我们很远，以为那是心理卫生工作者关心的事情。可实际上，心理卫生离我们很近，我们每时每刻都离不开心理卫生。

影响个人心理卫生的因素相当广泛，没有也不可能有人提出一套适合所有人的心理卫生“保健”措施，但是，每一种着眼于心身保健、缓解情绪困扰的方法都具有独特的价值。

评价公众心理卫生水平的因素也很多，其中非常值得重视的就是公众对精神病患者采取的态度。现在，将精神病人视为“异类”的观点虽然已经不占据主流，但精神病人不被理解、遭受歧视的现象仍非常常见。

为了提高全民的心理卫生水平，改变公众对心理卫生的一些错误认识和误解，我们组织力量出版这套“心理与人生”丛书。

本丛书挑选的是在心理卫生领域最具影响或当前最新、

最权威又比较适合中国人心理需求的心理卫生著作。本丛书暂定第一套四本，它们分别是：

《一颗找回自我的心》——心理卫生运动创始人比尔斯·克利福德所著，记录了他患精神疾病住精神病院前后的种种遭遇以及内心的思考和体验。此书首版于1908年，此后连年再版，迄今已经再版50余次，被称为全世界心理卫生运动的开山之作，是一本具有世界影响的书。要想了解心理卫生问题的来龙去脉，此书不可不读。

《生存技巧——八种改变人际关系的简单技巧》——美国心身医学会主席、杜克大学行为医学中心主任雷德福·威廉姆斯著。书中着重对影响人身心健康的人际关系因素进行介绍，提出一些简单易行的原则，对一般读者具有较强的指导意义。

《精神病院之旅》——著名女权主义代表人物、《性政治学》一书作者凯特·米勒特著，是其一段生活经历（患“躁狂抑郁症”前后）的忠实记录。据作者所言，这是一本历尽艰辛写作而成的书，前后一共花去作者8年时间。完成后由全球著名出版公司西蒙·舒斯特公司出版，引起很大反响。书中除了叙述自己因患病而出入精神病院的经历之外，还着力呼唤世人对所谓的“精神失常者”多一些理解和宽容。评论者认为，她的观点具有划时代的意义，称此书“饱含人性的光芒”。此书被誉为是继《飞越疯人院》之后少有的一本力作。

《建构生活》——著名心理卫生畅销书作家大卫·雷诺

兹著，书中介绍的心理卫生理论是基于两种在日本非常有影响的心理治疗体系——森田疗法和内观疗法。作者认为，一种好的心理治疗体系同时也应该是一种生活哲学。许多有紧张、抑郁、失眠、焦虑症状的人在读完他的书之后，很快就有所好转。

愿这些书能给读者一些帮助，愿这些书使我国的心理卫生水平有所提高。

辉瑞制药有限公司对本丛书的出版给予了很大的支持，谨对他们支持心理卫生事业的举动表示感谢！

中国心理卫生协会理事长

蔡 焯 基

1999年10月10日

世界精神卫生日

译 本 序

我觉得这本书会受欢迎，不少人会对它很感兴趣。自然，读者也一定会是各式各样的。不妨把读者大体上分为两组：一组是“内行”，即有关的各种专业人员，如心理学家、精神病学家、教育家、社会学家、哲学家等等；另一组是“外行”，他们所从事的专业跟这本书的理论几乎沾不上边。我估计，“外行”中间有很大一部分人是青年人，或者精神上有苦恼的人，或者患有精神科疾病（尤其是神经症）的人。

我是一个边缘人。我既是个精神科医生，同时又是一个精神科病人。译者要我写序，我马上答应了，这也许是最重要的原因。

可以从两种不同的角度来评介这本书。我打算主要从“外行”的角度来谈谈。本书涉及的学术理论问题太多，我实在有点怕麻烦，也担心费力不讨好，甚至怕使人看了生厌。每个人都有权选择自认合适的人生态度，别人无权干预，也很难说谁的特别美妙，谁的就一文不值。

森田正马也是一位边缘人。我在思考他的学说时，有一种亲切感，也许可以叫做“臭味相投”吧，如果森田先生在天之灵不见怪的话。

我对森田治疗的体会，可以归结为两个英语词：Accept 和 Act。这两个概念是从阅读英文书中得出来的。至于有多大成分源于森田，多大成分源于某一位或几位英文作者，还有多少东西来自我本人的生活体验，我也说不清楚。世界上的事太多，太复杂，有一些事也没有必要去非把它搞个一清二楚不可。我死了以后，森田先生愿收我做徒弟，我会感到荣幸；假如马克思批评我崇洋，我一定认真听取他的意见。

Accept 的意思是“接受”、“采纳”、“承认”等等。通俗地说，一句话，要认帐。

客观世界比较容易承认。譬如说，眼前有一堵墙，我们就只好承认它，硬是不承认，使劲往前撞，那就只有“鞠躬硬撞，死而后已”。

我们每一个人还有自己独特的内心世界，或曰，心理的现实。要接受它，承认它，心甘情愿地采纳它，可就大不易了。我自己有许多痛苦的经验教训，也亲眼看见过许多病人陷在这种“不认帐”的心理冲突之中。

怎么就叫做承认、接受或采纳呢？对于我来说，谈谈它的反面似乎容易得多，这反面就叫做不认帐。不认帐有许多不同的表现形式和内容。下面举几种常见的情况。

1. “要是我的记忆不这么坏，那多好。”实际上，我的记忆不好，这是我心理的现实，可我就是不愿意承认它，老是幻想有什么窍门可以把一本《康熙字典》全都背下来，或者有哪位妙手回春的医生用灵丹妙药一下子把我的健忘症治得霍然而愈。说的是“记忆”，这只是一个例子。换上别的词儿，也一样。“要是我没有烦恼，那多好。”“要是我能把她忘

掉，那就没有痛苦了。” “要是我的意志坚强，我就一定……”

2. 后悔。“我一生之中最大的失误就是不该跟她结婚。” “我真后悔，不该跟他发脾气。” “我真后悔当初选择这种职业。” 如此等等。

3. 为将来焦虑。这实际上也就是不承认现实。不承认现实的人，不是为过去后悔，便是为未来担心害怕。“如果高考考不上，怎么办？” “如果领导扣我的奖金，那可糟了。” “跟她见面，我该怎么说呢？要是张口结舌，脸红心慌，这回又砸锅了。” 一句话，老是怕将来出错，怕将来失败，怕运气不好，倒霉的事会正好碰在心头。

4. 极力控制自己，不去想它。明明心里有某些想法，却死乞白赖地控制自己，恨不得把那种思想消灭掉，根本不去想它。“我为什么老是患得患失，这么自私？不行，不行，我必须控制住自己，今后永远不再想这些事了。”

5. 极力控制自己的情绪。已经生气了，却极力压抑自己，不准自己生气，就像假洋鬼子不准阿 Q 革命一样。实际上，喜、怒、哀、惧、厌恶、爱等等，每个人都有。不允许自己有情绪，不承认自己的情绪，是办不到的。

6. 对身体上不舒适的感觉不接受，是疑病症的一个重要症状。病人整天或经常想：“要是不头痛，那就好了。” “这该死的心慌（或胸闷，或出汗，或肚子痛，等等），真叫人受不了。” 从表面上看，疑病症病人承认“病”这个现实，实际上，他们并不真正接受生老病死这四种人生应有之义，谁也跑不了。疑病症病人经常想着自己的病，老是为它担忧害怕，

他们心里很明白，情绪愈不好，对病愈是不利，可就是跳不出这个恶性循环。这又是怎么回事呢？也还是个不认帐的问题。“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”谁也免不了犯错误，遭受失败和挫折，受了欺侮又不敢公开反抗等等。如果我们对这些事不认帐，不去面对自己内心的现实，这些苦恼的情绪就很容易转移到身体的不舒适上去。这就是疑病症发生的心理根源。

7. 完美主义。每个人都有短处和缺点，这是常识。有人对自己就是死不认帐，总把自己想象得十全十美，总是按“理想的我”苛求自己，而不是从“实际的我”出发去一点一滴地做。

8. 对别人强求。这是完美主义的另一种表现。极端的情况是，明明自己有错，别人一旦指出，便找各种理由为自己辩护，怪别人偏心眼儿，专挑毛病，恨别人看不见或抹杀了自己的长处和成绩。总之，怨天尤人，怪父母，怪老师，怪学校，怪社会不公平，怪不正之风或六害横行。似乎只有世界十全十美，别人提意见态度和蔼、特别有分寸，并且一点儿错也没有，才够资格对我提意见。再者，对别人的缺点错误不承认不宽容，很容易产生对别人嫌恶和讨厌的情绪，极端的形式便是强烈的控制占有欲或公开而直接的攻击性，对子女不是骂就是打，当领导的对下属动不动就训斥，官气十足，夫妻同事之间则是吵个没完、互不服气。

各式各样的不认帐的人有一个共同的认识错误，就是误认为一个人可以直接用意志一下子消灭掉自认不好的思想情绪，可以用意志直接改变自己的内脏活动和睡眠情况。事

实上，这是注定要失败的，并且还会每况愈下。森田正马先生吃够了苦头，终于觉悟到了一个道理：“听其自然。”

不少人（尤其是西方人）对“听其自然”有误解，误以为这是在搞无为主义、悲观消极、听任所谓命运的摆布。其实，森田先生完全不是这个意思。老子要是搞彻底的清静无为，《道德经》就会写不出来；森田要是任凭命运摆布，他又怎么能搞出一套森田治疗呢？

森田治疗的另一方面是 Act。这个词的意思是“行动”。每一个人都能直接指挥自己的手脚、舌头和嘴巴。正因为如此，社会才要求每个人对自己的言语和行动负责。“刑不罚单纯意志。”这说明，不论我们内心有多么坏的思想，只要不在言行中表现出来，法律是管不着的。

有了坏思想怎么办？首先是承认它，根本无需自责，也不妄图一下子去消灭它。同时，行动起来：做我可以做的事，做我喜欢或感兴趣的事，做我认为值得做的事……这样一来，通过行动，思想情绪也就间接地会随之发生改变。马克思主义强调，在改造客观世界的过程中改造自我，也就是这个意思。

这跟我们中国的传统文化是一致的。我们常常说“做人”。成为一个真正的“人”，需要不断地去“做”，光是苦思苦想是不行的。

精神上长期苦恼的人往往问题恰好发生在这里。他们想得多，做得少。他们甚至想通过所谓思想斗争去解决内心世界的问题，根本不在行动上下功夫，或者硬逼着自己去做自己不喜欢、不感兴趣的事，以致越干越痛苦。

其实，绝大多数人的情欲是差不多的：金钱、名誉、地位、成就、爱情等等。情欲得到满足，我们会感到痛快，否则，便感到苦恼，甚至痛苦不堪。“苦海无边，回头是岸”。佛家主张消灭情欲，实际上是办不到的，至少绝大多数人做不到。既然消灭不了，不满足又苦恼，便只好压抑，这就糟了。不论我们心里有什么思想情绪和欲望，总是压而不服的。不仅如此，压得愈厉害，情欲的反抗愈强烈。尤有甚者压抑使人丧失自知之明，弄不明白活着到底有什么意思，弄不清楚自己追求的究竟是什么。到头来，我们便为苦恼而苦恼，为焦虑而焦虑，为忧郁而忧郁，为恐惧而恐惧，这就成了神经症性的了。

确实，人生的不幸和灾难不请自来，但愉快和幸福却必须我们每个人自己去争取，这就需要行动。一般地说，满足情欲的行动愈多而且愈有效，幸福感便愈强烈，人生的苦痛也就被积极的行动冲洗掉了。至少，快乐超过痛苦，活着还是有意思的。

有些人常把“不为”与“不能”混为一谈。孟子曾打过生动的比喻，他说：“挟太山以超北海，语人曰，我不能，是诚不能也；为长者折枝，语人曰，我不能，是不为也，非不能也。”许多神经症病人，陷在精神痛苦之中，长期无所作为，是不为也，非不能也。

我相信，一个精神科病人，一旦明确了自己的权利并在行动中付诸实践，他就能够获得自我解放。就这一点而言，雷诺兹的这本书对我们是大有借鉴意义的。

至于书中谈到的内观疗法部分，坦率地说，我并不欣赏。

对它之强调忏悔尤为反感。我认为，将它用于神经症患者，只会使情况越来越坏。我们要做的是，把动物性攻击本能上升到建设和创造的道路上去。人各不同，完全可以选定适合自己的形式和内容，对社会的一切丑恶发动攻击。大家行动起来，在行动中体验美好的今天和创造更加美好的明天。

就写这么一些，也算是序吧。

许又新

目 录

总序	(1)
译本序	(1)
原序	(1)
引言	(4)
视点决定生活	(6)
生活的种种可能	(12)
情绪法则	(12)
要对行为负责	(18)
自我中心痛苦多	(23)
自我折磨	(24)
“要现实一些”	(28)
要发现善的内核	(30)
艰难时刻，如何度过	(34)
失败	(34)
羞怯	(38)
抑郁	(43)

恐惧和紧张	(48)
悲哀	(52)
慢性病痛	(56)
精力不足	(62)
婚恋障碍	(65)
建构生活散论	(70)
掌握原理	(71)
局限性在哪里	(71)
是感恩之“行”，不是感恩之“情”	(76)
条件化法	(78)
乱贴标签	(79)
生活到最后一刻	(82)
关于写作	(84)
时代不同了	(85)
象棋残局和生活	(90)
行之有效的“再背一里”	(91)
文化因素	(92)
行为：井然相连的圆环	(95)
练习和应用	(98)
箴言	(113)
附 东方现实疗法	(123)
译者后记	(148)

原 序

“建构生活”的基础——森田疗法，决非一种“有趣的”心理疗法。它不能为您提供一套新方法，让您从睡梦和幻想中折腾出什么新花样。它不会将您的伪装全都剥去，让您立于一大群心灵探索者面前。它不会让您如入雾中，不会教给您一套详尽的程式，更不是什么一点就通的启蒙术。

不过我想，“建构生活”会对您产生实实在在的影响。它能把您惯常用来进行自我辩解或别人为安慰您找出的理由击得粉碎。您可能常用那些理由，替自己未能充分发挥潜力而开脱责任。它会给您一套解释，且这些解释可与您自身的经验相验证。它会给您以忠告，且这些忠告切实可行。还有，您是否听从这些忠告，也悉听尊便。

也许，有人发现这一方法实行起来并不那么一帆风顺，而另一些人则会把它视为救星。无论怎样，我都相信，只要您能用心好好思考一下，总会觉得获益匪浅。对于那种以情绪为中心，任之起伏跌宕，信马由缰的生活，用富有建设性的生活去替代是很有价值的。从中您会发现一条途径，使您

在日常生活的竞赛中稳操胜券。

我认为，较之于行动来说，对于知识理解不理解并不太重要。我这样说无疑要冒一定风险。毕竟，大多数人读书的目的在于理解书中的内容。不过，我认为，如果您仅仅使自己对这种生活方式的求知欲得到满足而无行动，那么，这一方法很可能对您的生活没什么影响。告诉您这一点，您也许会大失所望。但是，要是您能亲身体验一下本书中有关的建议和练习（您甚至无须对它们如何生效作过多的了解）的话，您整个的生活方式就有可能发生变化。不过，我还是希望您在阅读过程中把书中的东西和亲身体验进行对照检查。

关于“建构生活”，我想说明，并不因为本书为我所写，我才把它吹得天花乱坠。这一方法之所以有价值，乃由于它是许许多多不同国度、不同时代的人们智慧的结晶。至于我本人，实在不足挂齿。要说我自己，最准确的莫过于这样的表述：我不是一成不变的。我和读者诸君毫无二致，我们都不是小说中的人物，也不是电视连续剧中的角色，我们都不是恒定不变的。我们时而充满偏见，时而公正待人；时而深思熟虑，时而冲动任性；时而聪明，时而笨拙；时而被痛苦折磨得长吁短叹，时而又会喜笑颜开。这些，全依时间、地点的变化而变化。再说，即便在同一段时间内，我们的身分也并不统一，我们常在几重身分之间来回变动。实际上，并不存在什么神经症患者、天才、失败者、笨蛋这样的叫法，有的只是一过性神经症倾向，一缕智慧的闪光，一次机会的错过或是犯了某次愚蠢的错误。但是，无论这些短暂的瞬间是否愉快，它们也不该就此给我们钉上一个死板的、无可更改