

上海三联大众心理咨询丛书

SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

快乐 加减法

● 张国清 著

张博士与你谈生活的艺术



KUAILE JIAJIANFA
ZHANGBOSHI YU NI TAN
SHENGHUO DE YISHU
ZHANG GUOQING ZHU

SHANGHAI SANLIAN SHUDIAN

上海三联书店

上海三联大众心理咨询丛书

SHANG

JIN CONGSHU

快乐 加减法

● 张国清 著

张博士与你谈生活的艺术

 上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐加减法/张国清 著—上海: 上海三联书店, 2001.1

ISBN 7-5426-1479-7

I. 快… II. 张… III. 生活方式—通俗读物 IV. C913 .3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 78290 号

快乐加减法 —— 张博士与你谈生活的艺术

著 者/ 张国清

责任编辑/ 汪 宇

特约编辑/ 张伟建

装帧设计/ 范蛸青

责任制作/ 沈 鹰

责任校对/ 汪 宇

出版发行/ 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

E-mail/sanlianc @ online.sh.cn

印 订/ 上海市印刷七厂一分厂

版 次/ 2001 年 1 月第 1 版

印 刷/ 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 200 千字

印 张/ 10.25

印 数/ 1—8000

ISBN7-5426-1479-7

G · 455 定价: 20.00 元

目 录

第一章 快乐的智慧 (1)

1. 谁是心灵的维护使者..... (1)
2. 人的烦恼都是自找的..... (5)
3. 一种关于心灵的学问 (11)
4. 快乐加减法的主旨 (21)
5. 生活需要快乐加减法 (25)
6. 消极心理和积极心理 (39)
7. 坏事也可以变成好事 (45)
8. 快乐加减法五大原理 (49)
9. 快乐加减法六个目标 (59)

第二章 命运的真相 (67)

1. 是忠告还是欺骗 (67)
2. 魔术师的力量 (73)

3. 消极心理圈的诱惑	(75)
4. 常见思维方式和心态的分类	(79)
5. 20 种常见思维方式比较分析	(85)
6. 生活离不开心理算术	(129)

第三章 为生命点灯..... (131)

1. 可怜的张越	(131)
2. 生活在别人的世界里	(137)
3. 他有一种忧郁的人格	(139)
4. 忧郁虽然实在但并不可爱	(141)
5. 其实人生更像是一个钟摆	(147)
6. 自尊比什么都重要	(157)
7. 消极的宣泄是无济于事的	(163)
8. 为自己的生命点一盏灯罢	(167)
9. 先照亮自己然后照亮整个世界	(171)

第四章 我行故我在

1. 态度比问题更加重要	(187)
2. 让我们在对话中成长	(189)
3. 一个并非意外的惊喜	(203)
4. 确立可行的奋斗策略	(205)
5. 人是要有一点精神的	(209)
6. 别让垃圾侵蚀了灵魂	(213)
7. 一切并非尽在不言中	(215)

第五章 有为有不为 (223)

1. 拖拉是可测算的..... (225)
2. 得过且过的哲学..... (227)
3. 君子动口不动手..... (233)
4. 无为圈和有为圈..... (239)
5. 拖拉者常见心态..... (243)
6. 从无为到有所为..... (261)
7. 走出无为的怪圈..... (281)

第六章 没事偷着乐 (285)

1. 简朴的理念..... (285)
2. 古今菜根谭..... (287)
3. 平凡就是美..... (289)
4. 人性的误区..... (291)
5. 错误的价值..... (295)
6. 人生的真谛..... (301)

参考书目 (305)

后 记 (307)

第一章 快乐的智慧

1.1 谁是心灵的维护使者

有一位少女来到了心理诊所。尽管她长得妩媚动人，穿着也很入时，并且在脸上抹了许多高级护肤品，但是这一切仍然掩盖不了其内心的忧郁。在了解了少女来求诊的大致情况以后，下面是少女和心理医生之间的一次对话：

医生：“看来，你缺的不是物质的东西，而是精神的东西。”

少女：“是吗？”

医生：“我从你的穿着和打扮上可以看出你是一个在物质上相当富足的女孩。”

少女：“确实是这样，我想要的东西几乎都能购买得到。但是我仍然感到不幸福、不快乐。”

医生：“是的，你的幸福和快乐不是靠金钱就能买得来的。”

少女：“这个道理我也懂。”

医生：“那么，你认为是什么事情给你带来了痛苦

快乐加减法口诀

**千金难结一时之欢，
一饭竟致终身之感。
盛重爱反为仇，
薄极反成喜也。**

洪应明，《菜根谭·风操》之九四。

呢？”

少女：“我前不久和我的男朋友闹翻了。他抛弃了我。我再也找不到幸福了。”

医生：“是吗？这就是你感到不幸和痛苦的原因吗？”

少女：“是的。我很喜欢他。离开了他以后我不知道自己该怎样生活下去。”

医生：“但是你可知道，你是否感到幸福和快乐，并不取决于某个外在的事件，不取决于外在世界对你的看法，甚至不取决于你的男朋友有没有离开你，而只取决于你对外在世界和自己的看法。”

少女：“是吗？那怎么可能呢？我和我的男朋友闹翻了。是他抛弃了我。是他同别人好上了。这明明是他的过错。明明是这件事情才让我感到了痛苦！而你却说，我的幸福与快乐完全取决于我自己，而同这件事情没有关系，同别人对我的看法没有关系。你这不是在有意取笑我吗？”

医生：“我丝毫没有取笑你的意思。我知道失恋的痛苦。我也很同情你目前的处境。但是我还是认为，幸福与快乐完全取决于你自己，而不取决于你的男朋友有没有抛弃你。”

少女：“但是你的话我仍然不敢相信。”

医生：“是的；这正是我想要告诉你的一个重要的真理：我们太需要心灵的维护使者啦。但是有谁来保护我们的心灵不受伤害呢？不是靠你的亲友，不是靠他人，而是唯有靠你自己。我们现在有了各种护肤用品，有了各种防护我们的皮肤和身体不受侵害的手段。我们现在还需要一种武器来保卫我们的心灵的安全。这种武器不是来自别处，而恰恰来自我们自己的内心。下面就让我来告诉你

快乐加减法口诀

**假如你要了解自己，
那就请观察他人如何行动；**

**假如你要了解他人，
那就请窥视自己的心灵吧。**

席勒，德国诗人、剧作家。

一套心灵的自我维护方法吧。”

1.2 人的烦恼都是自找的

每一个人在其一生当中，既会遇上许多充满温馨而美好的令人流连忘返的时刻，也会碰上一些难以启齿的令人不堪回首的往事。前者使人感到幸福和欢乐，后者则令人烦恼和忧伤。并且，当你郁郁寡欢的时候，你会用悲观的眼光来看待自己和整个世界，当你心情忧郁的时候，你会认为一切都毫无希望。你断定自己是一个真正的失败者。你的心情再也好不起来了。当你感到焦虑不安和惊恐慌乱的时候，你也许会想到，要是我失去控制乃至精神崩溃的话，那该怎么办呢？在同女朋友吵架时，你暗自诅咒她是一个蛮不讲理的家伙：真他妈的！于是乎，一种愤世嫉俗的情绪油然而升。你断定是某个消极的甚至不幸的事件，某个令人感到恼怒的人物的言行，使你感到了痛苦、愤怒或忧伤。并且断定你的消极思想和消极情感是完全合理的。

但是你是否知道，你的烦恼全源于你的心灵？也许，发表在1999年5月20日《钱江晚报》上的一份来自深圳的报道：“云在跑还是楼在倒？两次错觉两度引发数千深圳人街头狂奔。”最能说明这一点。现摘引如下：

5月17日下午，正在建设中的楼高近300米的深圳赛格广场工地上，因楼顶云彩快速运动，使人产生大楼在快速运动的错觉，致使附近数千人惊慌失措，狂奔不已。

快乐加减法口诀

**仁人心地宽舒，
便福厚而庆长，
事事成个宽舒气象；**

**鄙夫念头迫促，
便福薄而泽短，
事事成个迫促规模。**

洪应明，《菜根谭》。

当天下午3时许，深圳华强路和深南路口街头的行人突然间拼命地往北边、西边狂跑。受此影响，附近商场、店铺以及单位的顾客、员工也争先恐后地跑；马路上的汽车慌不择路地开，有的冲红，有的往行人道上驶，车上的乘客纷纷跳车，翻栏而逃，几分钟后才恢复正常。据在现场执勤的福田巡警大队7中队的两位巡警称，这种数千人狂逃的现象，前一天下午5时左右也发生过。因这两天深圳天气晴朗且风大。天上的云彩飘得很快，赛格广场周围又没有其它参照物，在飞逝的云彩背景中，给人的错觉就是赛格广场大楼在往前运动。而此时，不知是谁突然抬头，见此情形，惊呼一声：“楼要垮了！”行人见状，于是拼命奔逃……

从上面这则真实报道中，你也许会说，是人的错觉导致了恐慌。但是你不一定承认，在许多情况下，是你的思想上的错觉导致了你的心灵的痛苦。你的烦恼全源于你的心灵。我们对此却确信无疑。并且，我们进一步认为，忧郁症和焦虑症患者等感受到的诸多痛苦、焦虑、忧郁、烦闷、悲伤等等也都无一例外地源于他们的受到扭曲的心灵。并且只有通过对他们的心灵的改造，他们的忧虑和焦虑才能得到根本的诊治。

诚然，长期以来，在缺乏有效的治疗和干预手段的情况下，忧郁症和焦虑症成了两种最为常见的心理疾病。在多达八成以上得过忧郁症的患者中间，忧郁症成了一种慢性的复发性疾病。忧郁症已经成为世界首要的公共健康问题。由于忧郁症的广泛传播，人们只把它当作像感冒那样普通的疾病来看待。然而，忧郁症和感冒毕竟有着天壤之

快乐加减法口诀

忧愁、
顾虑和悲观，
可以使人得病；
积极、
愉快、
坚强的意志
和乐观的精神，
可以战胜疾病，
也可以使人强壮和长寿。

巴甫洛夫，俄国心理学家。

别。人会因忧郁而死。研究表明，自杀率在最近十几年持续上升，甚至在儿童和青年当中的自杀人数也在不断增加。在最近数十年里，尽管人们服用了大量兴奋剂和镇定剂，但是自杀率却有增无减。

我们发现，随着人类文明的进步，人类的愚蠢也获得了进步。无端的忧郁和焦虑似乎是人类文明进步的副产品，或者说，是现代人类的愚蠢在心理上的主要表现。并且，焦虑症和忧郁症一样，都可以引起自杀。而忧郁症成了导致自杀的第一号疾病。据报道，自20世纪80年代以来，我国各类精神障碍总患病率呈明显上升趋势，由50年代的0.22%上升到70年代的0.54%、80年代的1.11%、90年代的1.347%。据推算，目前我国各种重性精神病人约1600万人，相当于目前10个杭州市的城市人口。浙江省有60万精神病患者，相当于一个宁波市的城市人口。在我国，10%——15%的忧郁症患者有自杀倾向。在美国，有5%的忧郁症患者真正自杀身亡。这个比率大约是全美自杀总人口中的自杀率的25倍。自杀率同人类文明进步的程度成正比。这似乎有点儿不近情理和耸人听闻，然而却是一个事实。显然地，忧郁症和焦虑症都是一些心理疾病，它们不是健康的、正常的生活的必要组成部分。更重要的是，通过掌握一些简单易行的自助方法，你能够战胜忧郁症和焦虑症。

西方国家的一些精神病学家和心理学家已经报道了在心病治疗和预防方面取得的某些重大进展。这些专家发现，治疗忧郁症和焦虑症的传统疗法既费时又不见效。他们便发展出一套全新而有效的治疗忧郁症和其他心绪疾病的方法，并且对它们作了系统的临床验证。一系列最近研究结果表明，同以往的心理疗法和药物疗法相比，新疗

快乐加减法口诀

晴空朗月，
何处不可翱翔，
而飞蛾独投夜烛；
清泉绿汀，
何物不可饮啄，
而鸱枭偏嗜腐鼠。
噫！
世之不为飞蛾鸱枭者几何人哉！

洪应明，《菜根谭·逸兴》之二九。

法能更快地消除忧郁症和焦虑症。这种具有革命意义的新疗法在不同的心理学家那里具有不同的名称，有的称为“理情疗法”，有的称为“认知疗法”，有的称为“认知行为疗法”。

在最近十多年里，我们一直关注着这场革命的进一步发展。本书则是一位中国学者首次向世人汇报对这场革命的回应。在本书中，我提出了一套比较适合中国人的生活实际状况的“快乐的加减法”。“快乐的加减法”既综合了前人的各种成果，又结合了中国传统养生理论和实践的优秀成果，更容易为中国的读者所理解和掌握。这一理论突出了美国心理学家罗杰斯提出的治疗心绪疾病的一个最高原则，即患者自身在治疗过程中占据着决定性的地位。并且它证明了，所有的心理治疗都无一例外地是患者的自我治疗。患者成为整个治疗过程的中心。医生和心理咨询者提出的各种方法要想取得预期效果，必须首先适用于患者的认知背景，并且能够为患者所接受。

1.3 一种关于心灵的学问

要想系统地运用和科学地评价这种新的实用的心理自助疗法，就得追溯西方的一些先驱者在这方面做出的贡献，尤其是艾利斯医生和阿龙·贝克医生在20世纪50年代以来所做的开创性研究以及大卫·伯恩斯医生在70年代所做的新发展。

1.3.1 理情疗法

艾利斯早在50年代就提出了一种治疗忧郁症等心绪