

好 医
——
的 你
——
病 心

矫 孟 山
河 南 人 民
出 版 社

内 容 提 要

这里说的心病，不是一般的心脏病，而是心理病，也叫思想病。这种病，人人都有，贪婪、嫉妒、猜疑、虚荣、报复、自卑、怨恨、……或多或少，或轻或重。它虽不会引起生理上的大脑缺血、心肌梗塞，但同样非常危险。它象潜藏在人体内的“耗子”，啮食人的心灵。轻则阻碍你的进步，重则耗尽你的精力，使你意志错乱，神魂颠倒，甚至坠入法网，一失足而成千古恨。作者在这本书里，不仅为我们分析了各种心病的危害和产生原因，而且为我们开出了医治方法，提精荟萃，读后使人心清意静。是欲使自己心理健康的人的良师益友。

目 录

第一、心病人人有.....	(1)
一，心病是怎样的病？	(1)
二，心病人人有，只在轻和重.....	(3)
三，心病种种，君患哪种？	(5)
贪婪心——贪得无厌 贪小便宜 贪恋刺激.....	(5)
嫉妒心——恨人强 心胸窄 幸灾乐祸.....	(8)
猜疑心——神经过敏 捕风捉影 疑神疑鬼.....	(11)
虚荣心——喜炫耀 摆阔气 打肿脸充胖子.....	(13)
报复心——以牙还牙 阴损暗算 借机发泄 以毒攻毒.....	(15)
恐惧心——忧心忡忡 谨小慎微 提心吊胆.....	(18)
自卑心——自惭形秽 自暴自弃 自我埋没.....	(20)
怨恨心——恨天恨地恨别人 怨爹怨娘怨自己.....	(22)
第二、心病不比身病轻	(25)
一，人体——活机器.....	(25)
二，“心病”——人体内的“耗子”.....	(29)

三, 劝君快去“康健院”	(31)
第三、心病还须心药医	(35)
一, 心理卫生讲究点	(35)
首先医心	(35)
防患未然	(38)
统一行为	(39)
常态心理	(41)
二, 认识自己全面点	(42)
人苦于不自知	(42)
不知足常苦	(44)
跟集体保持和谐	(46)
“薄责于人, 则远怨矣”	(49)
三, 对待社会客观点	(51)
看光明	(51)
不偏激	(53)
勿狂妄	(58)
会顺气	(61)
社会承认小议	(66)
四, 思想方法辩证点	(69)
全面看问题	(69)
不钻牛角尖	(72)
“抽刀断水水更流”	(76)
多情公子空牵念	(78)
思想方法要调整	(81)

五, 乐观精神多一点	(85)
乐以忘忧	(85)
助人为乐	(88)
苦中求乐	(92)
自得其乐	(95)
知足常乐	(98)
六, 净化心灵努力点	(102)
心灵好比一条河	(103)
心灵的河, 潜流着	(104)
心灵怎样被“污染”?	(106)
心灵净化少生病	(114)
心灵净化为攀登	(117)
心灵净化靠内功	(121)
七, 应付刺激研究点	(126)
应付刺激由刺激而生	(126)
应付刺激是生存的条件	(129)
应付刺激是自我保护的能力	(131)
应付刺激术种种	(135)
应付刺激与心病	(140)
应付刺激锻炼	(147)
八, 七情六欲节制点	(160)
人有七情六欲	(160)
灭欲不对, 纵欲不可	(161)
关键在适度	(165)

节制——最好的医生.....	(168)
九, 追求目标实际点.....	(175)
要实际.....	(175)
勿妄想.....	(177)
莫空闲.....	(180)
放眼量.....	(182)
做贡献.....	(185)
十, 自我激励经常点.....	(186)
力量在自身.....	(186)
“我能行!”.....	(188)
“站起来吧!”.....	(191)
男儿有泪不轻弹.....	(194)
“莫愁前路无知己”.....	(197)
敢跑人生马拉松.....	(201)

第一，心病人人有

我常想：“身病”人人有，“心病”呢？

有一次，我跟朋友谈起这个问题，他说：“‘身病’人人有，而‘心病’有人有，有人没有。”我说：“不对，‘心病’也是人人有的……”我们俩争论了许久，也没得出个统一的结论。

一，心病是怎样的病？

什么是心病？心病到底是怎样一种病呢？

我翻了许多书，没有找到确切的答案。至今我们尚未看到一本《心病学》。所以，心病的确切定义，有待专家们下，我这里只能说些不够科学的外行话。

所谓“心病”，通俗地说，就是心理活动中发生的“毛病”。如：混乱卑劣的思想，忧愁烦闷的情绪，忌恨恐惧的情感，等等，都是心理活动离开了正确的轨道，发生了“故

障”，成了心病。

你总知道《梁山伯与祝英台》的故事吧？梁、祝相爱，但被祝员外硬性阻止。梁兄听说祝妹被许给马家公子，宛如晴天霹雳，击得他瘫软一团，悲愤、哀思，一病不起。他得的是什么病呢？是“相思病”，也就是心病的一种。相思病起于情感的倾注，使心理状态严重失控，以致神经系统紊乱，有的便成了人们常说的“花痴”。

《列子·说符》里有个“齐人攫金”的故事，说的是“齐人”在众目睽睽之下抢金子，被捉住时问他：“当着这许多人，你怎么敢抢人家的金子呢？”他说：“我拿金子的时候，眼里只看到金子，没有看到许多人啊。”

这是正常人所不能理解的。

然而，人的贪心达到高峰时，注意力专注到他所想要得到的东西上面，“身后有金忘缩手”。这个“齐人”财迷心窍，患了“贪心病”，所以抢金子时，忘记了有危险。即便是油锅里的钱也敢捞。

《晋书·乐广传》上记载一个名叫何解的人，有一次在河南尹乐广家喝酒，举杯欲饮时，忽然发现杯底有条小蛇，洒下肚后心里就犯嘀咕，回到家里，老是想到那条小蛇。日子久了，便觉得心口疼，心里想：“那条小蛇在肚里长大了吧？”于是他就病倒了。

这位何解得的是什么病呢？是“疑心病”，也是心病的一种。

卓别林主演的《舞台生涯》里女主角黛丽，当她得知自

己之所以能够成为一个舞蹈演员，是靠姐姐卖身换来的消息时，心情极度悲哀，内心形成一个很深的精神病灶，双腿突然瘫软无力，医生诊断，她患了突发性瘫痪。这在临床医学上称为“心因性疾病”。也就是由于心理活动发生了“故障”而引起了生理上的病变。

.....

总之，古今中外，心理活动方面的病症，有文可查的，就多得得很。

二，心病人人有，只在轻和重

在现实生活里，大概不会有人“讳疾忌医”了。一个人明知自己有病却硬是不认病，那本身就是一种病。正常人有头疼脑热的，生了个小疮小疖的，就急得赶紧去看医生，而他有病却说没病，岂不有点儿“神经病”？

在人生路上，总有些磕磕碰碰，“身病”和“心病”，实在难免。

人生在世，如要生活，如要工作和创造，随时都会遇到一些令人伤心、惹人恼怒的事情。更不必说有时还会遭到某种突如其来的意外惊吓和打击了。

人在逆境中，心理活动不健康的人，往往会发生“病变”。即使在顺境中，突如其来的喜事，有时候也会使人神魂颠倒。象《儒林外史》里那个范进，几十年追逐的目标忽然实现了，中举后他兴奋得受不了，便发疯了。

我们常听人们说，某人“神经搭错了”，某人“有点儿神经质”，某人“神经不正常”等等，这些说法当然不确切，但意思是明白的，都是说某人的心理活动不正常，发生了“病变”的迹象。

在现实生活中，我们常见到一些“未老先衰”、“无病呻吟”的人，他们失去了追求的热情，心如槁木，意如死灰。究其原因，心病作怪。

我们每个人都可能有“神经搭错”的时候，譬如想问题，正常的心理活动和正确的思想方法，是力求“不偏不倚”、“适乎其中”，而错误的则死钻牛角尖，认死理，走死胡同。据临床医生说，许多被诊为“神经官能症”的患者，找不到他们器质上（生理上）的病变因素，而在情绪（心理）方面却能找到致病的原因——有的是因失去了亲人哀伤而致病，有的是因个人某些欲望不能得到满足而造成，有的是因受委屈抑郁成疾……

我们知道，人是有思想、有情感、从事生产活动，并在社会中共同生活的生物体。由于各人的性格、所受的教育和思想修养、政治觉悟的不同，因而对来自外界环境中的刺激便有各种不同的反应。例如紧张心理，有的人在引起紧张心理的事件过后，心情很快就平静下来，而有的人却持续紧张下去；又例如抑郁心理，同样受了气的人，有的一气之后便当它没有那回事，而有的人却转不过弯来，闷闷不乐，越想越气。即使同一个人，对待同类的刺激，因为时间、地点（场合）不同，反应的程度也不一样，有时他轻易地经受住

了，有时他却受不了，“别住了”，一时间怎么也“转不过弯”、“顺不过气”，成为“心病”，引起“身病”。例如头痛病，不只是伤风感冒会引起，“百思不解”的那些“伤脑筋”问题，也能引起头痛病。“香魂一缕随风散，愁绪三更入梦遥”，愁肠百结，扭成疙瘩，充塞你的脑颅，怎能不头疼？又例如呕吐，可以由饮食不慎而发，也可以由内心对某事物的厌恶而起。如此等等。

由此可见，人生难免“心病”，因为人的心理活动，总是存在着导致“心病”的各种因素。如同人体里始终存有各种菌苗一样，一遇时机，那些致病的菌苗便“破门”而出。只是从这个意义上说，心病人人有。

三，心病种种，君患哪种？

心病与身病一样，也是各种各样的。这里说几种主要的

贪 婪 心

“贪婪”是一种欲。

东汉文学家王逸说：“爱财曰贪，爱食曰婪”。其表现大体如下：

贪得无厌

得了这个，又想那个，得寸进尺，贪得无厌。这是很多

人所共有的心病。即便是三岁孩童，有些也有“吃着碗里，瞅着盆里”的毛病。

贫想富，贱想贵；低盼高，劳望逸，苦求乐……追求更好的生活，是正常的。但如果不愿为美好的生活付出辛勤的劳动，那就是贪心病了。

从前，曾有人为贪心病患者画像作诗曰：

终日奔波只为饥，才有一饱便思衣。

衣食两般皆具足，又想娇容美貌妻。

娶得美妻生下子，恨无田地少根基。

买得田园多广阔，出入无船少马骑。

槽头结了骡和马，叹无官职被人欺。

县丞主簿还嫌小，又要朝里挂紫衣。

若要世人心里足，除是南柯一梦里。

这虽是封建时代一个小官的画像，但这人的影子，至今还游荡在我们眼前。

贪小便宜

“该捞不捞猪头三（傻瓜）”、“该沾不沾王八蛋”，这是贪婪者的又一幅画像。

贪小者，行为猥琐，常在人不注意时“顺手牵羊”，在人未动作时“先声夺人”，“哈哈，诸位都客气啦，我可福气喽！你们不要，我可拿走了……”

贪小者，大多很吝啬，是一些“一毛不拔的铁公鸡”，他的东西很金贵，一个小钱看得碾盘大，一粒铁珠子视为金

豆子。跟他交往，你得吃些亏，他怀里揣着铁算盘，算斤算两，精细得很。北方人把这种人的品格概括为一个字：抠。

贪小者还有一个特点，就是得理不让人，无理要占三分。跟人争论时，非争个你非我是；跟人矛盾时，非斗个你输我赢。

贪恋刺激

追求感官刺激，满足猎奇念头，是“贪心病”的另一个重要特征。其表现是多方面的：

贪吃——对胃口的，拼命吃，“拼死吃河豚”，打耳光也不肯放。

贪饮——嗜酒如命，一日无酒惶惶如也。见了好酒，垂涎失禁，饮起酒来，一醉方休。

贪视——偷看人家情书，窥视女子洗澡、解手，见了有姿色的，眼馋心痒，邪目流盼，尽管提心吊胆，也感到心满意足。为了看影片中某个“爱情”镜头，连看五遍，津津乐道：“带劲！”“真够刺激！”

贪听——偷听人家悄悄话，探听人家的“隐私”、“阴事”，打听小道消息，越是稀奇古怪，越是荒诞离奇，越是听得出神，传得起劲。

.....

还有的人，为了满足自己的猎奇念头，便想法子恶作剧。例如：

有人郊游，偷放水蛇在姑娘手提包里，她无意中摸到了水蛇，吓得哇哇直叫，他开心了；

有人取笑残疾者，逗得人家痛苦难堪，他却乐得手舞足蹈，
.....

也还有个别少年，出于一种神秘感，被异性所吸引，竟然斗胆去“试试”。

这种种猎奇式的满足，在政治、文化生活里也屡见不鲜。譬如某部小说、某部电影，本来也并不怎样，可是一听说“要批判”，便急急去排队抢购、抢看。那被“批”的，也突然身价百倍。这种心理，在心理学上叫做“逆反心理”。

嫉 妒 心

嫉妒，是一种恨。

屈原《离骚》诗曰：

“众女嫉余之蛾眉兮，谣诼谓余以善淫。”

嫉妒心的表现主要是：

恨 人 强

嫉贤妒能，是嫉妒者的第一个特点。他们恨别人强，恨超过他的人。在嫉妒者的感觉中，别人工作有了成绩，好象是对他的一种无形压力；别人进步了，似乎他就相形见绌了；别人提高了，仿佛就显得他低了……所以他恨。他恨别人的长处，恨不能把别人的长处变得与自己的短处一样。他们嫉妒别人的权力和财产，羡慕、眼馋，恨不得将其罢免、充公。他嫉妒人家长得漂亮，“众女嫉余之蛾眉兮”，人家

的眉毛长得美，他都嫉妒。

有这样一个笑话：夜里，丈夫从梦中笑醒，妻子问：“你梦见了什么？”丈夫说：“做梦娶媳妇，嘻嘻！”妻子勃然大怒道：“不许你做这样的梦！”

心 胸 窄

心胸窄，这是嫉妒者的第二个特点。

嫉妒者，心胸狭窄，气量小，容不得人。有幅漫画：《武大郎开店》，店主武大郎自己个子矮，所以店员也都是矮个子，高个子一个也不要。

《三国演义》里有个袁绍，下属“谋士如云，战将如雨”，可是他气量小，容不得卓识远见之士。官渡之战，他急于下令进攻曹操，谋士沮授、田丰说时机不到，劝他不要轻举妄动，“若不得志，悔无及也。”他便恼了，说他俩动摇军心，关进了监牢，“待我取胜回来，一起治罪！”结果袁绍大败，有人到狱中向田丰祝贺，说：“主公大败而回，证明你当初的意见是对的，主公从此会重用你了！”田丰长叹一声说：“我恐怕死到临头了！”旁人问他为什么？他说：“袁绍的心胸狭窄，十分嫉妒。如果他得胜回来，还可能乘着高兴放了我；今天兵败，一定加害于我。”果然不出田丰所料，袁绍兵败，恼羞成怒，“吾不用田丰言，果为所笑”，便下令杀了田丰。

这种“容不得”的情形，在爱情生活中更是屡见不鲜。有个演员的妻子见丈夫在台上跟戏中的女子握手，赶快捂住

了自己的眼睛，气得胸口发闷，回家后跟丈夫大闹了一场。有些人，由于对爱情的错误理解，认为“爱情就是占有”，一旦“占有”了，便谁也碰不得，倘若一方跟谁说话面带笑容，另一方的心里就“醋流”涌动，以至“动辄则咎”，甚至大打出手。

幸灾乐祸

嫉妒心重的人，对他人的不幸则感到快乐，特别对那些“妨碍”他“发展”的人，一旦倒了霉，他会乐到“开庆祝会”的程度。举例说吧：

小赵吃过小李的“亏”，记恨在心，无奈自己无力整治他。有一天，小赵听说小李犯了错误，乐得他连连蹦高，“好小子，也会有今天！”

小张被重用，提了干，小王不服气，巴不得小张下台。不久，小张犯了个错误，小王奔走相告：“知道吗？张某倒霉喽！我早就料到他兔子尾巴长不了，嘻嘻！”

小陈是先进生产者，生产指标一再提高，小刘、小郑便窃窃私议：“哼，让他逞能吧！出头的椽子先烂，等着瞧好看的！”也真叫着“人有旦夕祸福”，小陈病倒了。小刘、小郑便象凯旋归来的勇士，大言不惭地说：“怎么样？咱们说对了吧？嘿嘿，逞能逞来的好处！”

.....

西方有些心理学家认为：幸灾乐祸的心理，是一种“自觉安全感”的反应。拉丁诗人路库里德曾经说过：“狂风掀

起波浪时，站在岸上看别人在苦难中挣扎是一件愉快的事。”路氏以为，使人愉快的并非看见别人的灾祸，而是庆幸自己的安全。也有的心理学家认为：幸灾乐祸的心理是基于一种“权力欲”，能给别人痛苦受，就足以显出自己的权力。我们说，幸灾乐祸者灵魂深处有一个极端自私的个人主义者王国，十分卑鄙。

猜 疑 心

猜疑心是嫉妒心的派生物，是一种出自自私心理的神经质心理病。

神经过敏

神经过敏是猜疑心的一大特征。有此心病的人，总爱观颜察色，品味人家的言语，猜疑人家的行动，并且喜欢把自己的猜疑，跟人家的言行联系起来想；见人家在低声说话，他心里便嘀咕起来，“他们在说什么？是在说我吧？”人家无意中说了句什么话，他却放在心里再三品味“言外之音”、“话中之意”；同事们跟他开个玩笑，无意中说了些他忌讳的话，他以为人家是在讽刺、挖苦他，便跟人家翻脸。他甚至“把好心当成驴肝肺”，你帮助他，他也猜忌：“如此慷慨于我，怕不怀好意吧？”尤其在他做了错事，受了批评后，更是神经过敏，见有人向他注视一下，便自愧不胜；人家不经意的一瞥，他也当作恶意的歧视。