

烦恼与解脱

——献给当代大中学生



陕西人民出版社

烦恼与解脱

——献给当代大中学生

李焕卿 等著

陕西人民出版社

目 录

一、烦恼总论	(1)
烦恼的产生	(1)
烦恼的特性	(3)
引起青少年烦恼的原因	(10)
烦恼与人性格性别的关系	(12)
烦恼的表现形式	(15)
烦恼对人的影响	(20)
解脱烦恼的一般方法	(24)
二、面对生活	(35)
孤独寂寞	(37)
消费中入不敷出	(40)
神经衰弱	(44)
闲暇无聊	(47)
三、求知与成才	(52)
理想航船遇沙洲	(52)
甩不掉的“黄牌”与“红牌”	(69)
四、人际关系	(88)
面对流言蜚语	(83)
被谗言中伤	(94)
四面楚歌	(99)
友谊破裂	(106)

威信滑坡.....	(114)
芥蒂丛生.....	(117)
被人误解.....	(120)
羞怯自卑.....	(122)
相貌丑陋.....	(126)
五、性爱之间.....	(129)
丘比特的神箭射入冰河.....	(130)
恋爱中的感情纠葛.....	(146)
彩球抛向谁.....	(157)
六、在择业的三岔口上.....	(168)
面对选择.....	(169)
择业中的性别歧视.....	(174)
志愿得不到满足时.....	(179)
面对世俗偏见的网.....	(182)
七、超越困惑 献身四化.....	(188)
脚踏实地 勇于奉献.....	(189)
投身改革 搏风击浪.....	(194)
勇担重任 迎接未来.....	(199)
根植祖国 高展征帆.....	(204)
后 记.....	(209)

一、

烦恼总论

烦恼的产生

在人类美好的生活中，常会出现“潘多拉魔盒”^①。幸福的生活往往要用艰辛和苦涩来换取，欢乐也经常与忧愁相伴随，良好的愿望有时却不得不像肥皂泡沫那样瞬息破灭。譬如某中学生杨萍，为了能让父母亲答应她假期旅游的要求，就向他们保证，期末考试平均成绩要达到95分。可不幸的是期末考试结果并没有像她预计的那样好，因为数学成绩很糟，拉下了平均分数。她为未能达到平均95分而难过，更为失去旅游的机会而惋惜。几天来，她变得寡言少语，也不愿意搭理别的同学。赵雷是某大学二年级学生，入校前父母已在家乡给他订了亲。他觉得自己和女方既缺乏了解又无感情基础，很想退掉婚事，由自己来选择伴侣。可父母亲不同意，家里

^①希腊神话之一，常用来比喻灾祸的来源。

已给了女方许多钱。他感到很为难，不退婚，怕拖下去更被动，若退婚，怕伤害父母的心，又怕别人说他是当代的“陈世美”。为此，他整日心神不宁，对一切都不感兴趣。小毛是一个喜欢打扮的姑娘，她为了能穿上一件心爱的大衣，省吃俭用攒了半年钱。正当她高高兴兴准备上街买衣服的时候，在公共汽车上钱被偷了，她伤心极了，回宿舍后蒙头睡了一整天。这些事例，看起来都是我们日常生活中常见的一些小插曲，但是，我们从那些不愿搭理别人、对事物不感兴趣以及蒙头大睡的表现中，是否可以得出这样的看法，他们的那些举动都是因为烦恼所致。也许有的朋友急于要问：究竟什么是烦恼呢？那么，就让我们一起来讨论吧！

心理学认为，烦恼是人情绪的表现形式之一，是由一些琐碎的复杂矛盾的、可以觉察得出或觉察不出的原因所引起的人的一种心烦意乱的苦闷心境。“它可能是一种剪不断、理还乱的离愁，也可能是因为一些不顺心、不如意的小事或动机的矛盾所造成的心境的混乱，还可能对某事、某种现象、某种行为愤怒的余波或厌恶的余绪，或者恐惧情绪的弱化……”（杨清：《简明心理学辞典》288页）

大家知道，人们的内心世界并非是一目了然的平板一块。如果把人体比做像地球那样存在着许多层次的话，人的外表就犹如裸露的地壳，既呈现出坚实、稳定、平静的状态，又保持有脆弱、多变、活跃的因素，人们通过观察就比较容易认识和掌握。但是，越过这层外表深入下去，里面的领域就不再那么简单平静了，它由相当复杂的成分构成，而且越深入就越复杂。地球的深层部分是地核，呈现出岩浆似的翻腾、混沌、混乱的状态，人们再要了解掌握它就十分困

难了。而人的内心世界比起地球的内部构造来，又要复杂得多。它不但要吸收储存多种信息，还要对信息进行整理、加工，并指挥和控制各部位的肢体、神经做出各种反应。当外界传送的信息是人的内心世界希望得到的时候，人就可能做出兴奋、轻松、愉快的情绪反应；反之，当外界传送的信息与人的内心神经导向活动彼此发生矛盾时，人体内部神经活动之间就会产生尖锐的斗争，随即人就会产生不愉快的情感，做出愤怒、忧愁以及烦恼等反应。简言之，烦恼就是人的内心世界对外界事物通过感受、思维、判断、抽象、综合等一系列心理活动过程后，做出的一种复杂的心境反应。心境又能引发人情绪的波动。

人的年龄不同，其情绪和情感反应也就大相径庭。例如，新生婴儿的原始情绪反应只表现哭或笑，虽有一定的外部表情而很少有内心的情绪体验；随着年龄的增大，其情感和情绪也就逐渐变得复杂和丰富起来。一般而言，人的情绪随着年龄的增大而变得越加复杂，其感情也越加深沉。因此，我们可以得出这样一个认识：烦恼的产生是与人们后天的社会活动有着十分密切的关系。它是人们对后天环境的体验和对外界客观事物做出的一种心境反应。

烦 恼 的 特 性

任何物质的存在，都有其特定的范围和特点，可以是在小范围内，也可以是在大范围内，可以是有形的，也可以是无形的。人们可以通过物质运动的轨迹，找出它们的普遍性和特殊性，从而达到认识的目的，并进行改造和利用。

1. 烦恼的社会性。马克思主义哲学告诉人们：社会存在决定社会意识。人的本质是一切社会关系的总和。人来到世界上，绝不是像鲁滨逊式的生活在荒岛上的孤单个体，而必然是生活在一定的社会关系之中。人要生存就必须从事必要的生产劳动。随着社会的发展和科学的进步，只靠单个个体的力量是很难生存下去的，必须要依赖群体或他人的帮助。个体在与他人进行的社会交往中，逐步丰富知识，完善自我。因此，一个人的性格、道德品质以及精神风貌的形成，主要取决于他赖以生存的后天环境。烦恼也就常常产生于人们的社会交往之中。心理学家卡森（Hcason）在1928年研究了上千个美国人的烦恼体验后，得出结论：“烦恼大多有社会历史性”。1953年有人进行了同样的研究，也证实了这一点。

社会心理学家认为，当个人主观需要不能满足而受挫折，对挫折的容忍力又较小的情况下，理智的或非理智的对抗行为就可能发生。这种对抗在理智的情况下，首先表现出的是烦恼心理。一般来讲，人们的主观需要是分层次的，美国人格心理学家马斯洛（A. Maslow）把人的需要分为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要等五个层次。人们在不同的层次需要中从事不同的活动；人们为了满足生活资料的需要，就去从事各种生产实践活动；人们为了反对压迫和反对剥削，就去从事各种革命实践活动；人们为了满足探求真理的愿望，就去从事各种科学研究的实践活动。不仅各种复杂艰巨的实践活动的情况如此，甚至就是人的日常活动的情况也不例外。可以看出，不论是哪一种层次的需要，人们在其需要的层次上都有着自己的追求目标，

当这些追求目标不能够顺利实现时，人的烦恼就会由此而产生。当代青年有很强的改革与参与意识，当这些意识不能顺畅地表达，也就是主观愿望与客观存在发生矛盾的时候，烦恼的心境就容易出现。

社会是一个由许多有生命的、无生命的物质汇集起来的庞大复合体。人们生活在不同的环境之中，需要也就有所不同，故而引发烦恼的原因也就五花八门。例如，我的一位朋友，每天要坐近一个小时的公共汽车来上班，他抱怨最多的就是交通秩序混乱，坐车太浪费时间。而大学生小刘烦恼的原因主要是对专业课程提不起兴趣，用他自己的话说，听课是“活受罪”。我还常听到一些年纪较大的人聊天，“哎，‘四人帮’搞残酷斗争无情打击那几年，人们也不知怎么了，心里没有舒畅的时候，连教育自己的孩子也很少有耐心，心里烦就把气撒在孩子们身上”。由此看出，烦恼的产生与社会因素有着密切的联系。有些因素可能只是涉及到了个体，有些因素可能涉及到了群体。例如，工资、物价、社会治安，党内、政府部门内的一些腐败现象以及“官倒”等，是目前人们普遍关心、又感到不满意的问题，这些问题如不及时解决，一旦超出人们的承受力和忍耐力，不满情绪就会发展。如果有人还想回避这一事实，只谈什么形势大好，而不是及时向群众讲清楚克服这些问题所采取的措施和方针，那就更可能引起人们的反感和思想上的抵触情绪。

2. 烦恼的自然性。自然界是由人和物两大庞体组成的。物在自然界中按照固有的规律运动。人有自己的活动方式、思维、语言和文字，又与自然界有着不可分割的联系。人是自然界中最活跃的成分，但人要依赖自然，否则不能生

存，同时为了生存又必须不断地认识自然、改造自然。自然界有时给人带来福音，有时又给人施加灾难。“敌对的气候在刹那间毁灭了劳动者费了多年心血才逐渐完成的东西，使他们陷于饥饿与贫困之中。洪水、风暴与火山把整片整片的土地洗劫一空。疾病把一些年富力强的成人过早地送入坟墓。瘟疫到处蔓延，使少数幸免于难的人变为孤儿，得不到他们的同伴们通常给予的援助。”（德费希特著、梁志学等译：《人的使命》，1982年版）气候的反复变化会引起人心情的烦躁。例如：久旱不雨或暑热使人心情烦躁，肝火旺盛和血压升高；潮湿使人意气消沉，情绪低落，特别是患有有关节炎的病人更叫苦不迭；晴朗使人心情愉快，产生积极情绪；暴风雨来临之前，人更会有一种激动振奋之感。总的来说，气压增高给人带来健康愉快的感觉；反之，气压降低，人们的烦躁情绪就会加大，某些疾病就会发作。为了帮助人们控制不良情绪和预防某些疾病的发作，联邦德国的科学家们专门将天气预报与健康预报放在一起播送。

3. 烦恼的生理心理因素与环境的结合性。前面已经讲过，烦恼是人的一种心境反应，心境与情绪又有着密切的联系，而情绪的产生与周围环境、人的心理生理有着有机的连带作用。美国心理学家沙赫特（S. Schachter）和辛格（J. Singer）于1962年设计了一个实验，实验要求两组受试者处于同样生理唤醒状态。这两组受试者均被告知实验的目的是为了研究一种新的称为 SuProain 的维生素化合物对视觉的敏度效果，实际上却注射肾上腺素，使受试者处于一种典型的生理唤醒状态。注射药物后，对甲组告知说会产生两手发抖、心率加快、脸发热的感觉，对乙组却告知药物是温和

的，不会有副作用，并人为地安排两个实验环境，一个是“欣快的环境”，一个则是“愤怒”的环境。甲组受试者由于事先被告知生理唤醒状态是药物的正常反应，因此在实验室安静地等待，毫不理会“欣快”的或“愤怒”的同伴的影响；乙组受试者则有的追随同伴的行为——变得欣快或愤怒。实验结果表明，无论内部唤醒状态或环境因素，都不能单独地决定人的情绪。支配人情绪的主要原因是环境事件与生理唤醒的结合。

人在一生过程中有两个生理易被唤醒期。第一个易被唤醒期是青少年生理发育高峰期，即性成熟期。在这段时期内，青少年生理心理都处于急剧发展变化时期，由于受到内分泌系统的控制，特别是受到下丘脑、脑垂体、甲状腺、性腺、肾上腺等皮质分泌的一些激素的控制，情绪显得极不稳定，容易想入非非，对外界反应也十分敏感。如青年男子看到和自己年龄相近、相貌出众的女子时，可能会引出一连串的幻想，如这个女子能否做我的朋友、妻子？我能配得上她吗？她为什么要对我笑，难道是对我有意吗？……第二个易被唤醒期，是在壮年人的生理机能向老年发生转折的时期，即更年期。处在这一时期的人虽然不像青少年那样富于幻想，但感情要比一般人脆弱，感情转换的频率也要明显多于平时，相应的烦恼也就要多一些。

4. 烦恼的不易感染性。烦恼是一种不良的心境反应，既不像情绪那样如风吹涟漪似地表现波动，又不会像情绪一样在短时间内转变消失。它是某种程度的持续的情感。正如有“体验心境”那样，烦恼也是与意识联系而体验的情感状态。当一个人的心境处于焦虑状态时，他对其它事情的兴

趣会明显降低或减少,而且不愿意和别人接近,有时不管周围的人在兴高采烈地讨论什么,他都会不加理睬,对别人的热情可能只报以冷漠或回避。人之所以烦恼,大多是因为心中装着许多一时解不开的疑团。疑团的存在使人的大脑和一些植物神经一直处于高度兴奋状态,这样对其它外界传入的信息就可能进行抑制。我们可以从下面一位同学的日记中的小诗来理解她当时的烦恼心境。

我愿独自一个人呜咽,

谁也莫来干扰,

谁也不要劝说。

我愿独自一个人抽泣,

让寒冷大气浸透肌肤,

我不愿让别人发现,

只想静静地

静静地

独自哭泣到天明。

和人的情绪相比较,烦恼的心境体验要比情绪体验深沉一些。情绪是人一旦受到外界刺激后马上就能做出的反应,也比较容易受到感染,例如,人们在看戏或看电影中,常会随着剧情的发展做出紧张、兴奋、忧伤、哭泣或笑的表情。在日常生活中,一个人的表情反应,很快会传染给另一个人。有人做了一个有趣的实验,让几个被试者在会议室等待一个消息,其中一个人事先被告知,他的恋人和别的男人有勾搭。突然让一个神色慌张的人闯进会议室,对主持人耳语

后，又急匆匆退出去。这时试验者发现，在场的人脸上大都出现了惊恐、不安等表情，但只有事先被告知恋人消息的那位被试者，表情冷漠，反应不明显。由此可见，一个具有烦恼心境的人，其情绪是不会轻易被感染的。

5. 烦恼的不可避免性。像自然界中的风、雨、雷、电等现象，人的生老病死等自然规律是不可避免那样，烦恼也是不可避免的一种情绪。烦恼的存在既不分男女老幼，又没有等级之别，上至国家领导，下至普通百姓，人们都有自己的烦恼，每人都有本难念的经。可以这样讲，凡是生理、心理正常的人都存在着烦恼，有的人烦恼相对多一些，有的人则相对少一些。如果有谁想不承认或者回避这一事实，那就大错特错了。我们可以留意一下自己生活中的事实，每要干成一件事，几乎不遇到困难或阻力是不可能的。例如，当你肚子饿了，想吃一顿可口的饭菜时，除非你自己动手，或花时间去街上去寻找，否则很难如愿；你想买一件合身的衣服，可在街上转半天，也未必就能选到中意的；你有时想出去旅游解闷，但到处是稠密杂乱的人流，拥挤不堪的交通，使你不能吃好，睡好。人在一生中要经历几乎数不清的烦恼的折磨，这个令人讨厌的字眼，像幽灵一样伴随着人的生活，美好的理想常常会化作泡影，优美的环境不时遭到破坏，幸福的家庭常有第三者插足。一位青年工作者曾讲过：“在人的一生中，欢乐是暂时的，烦恼和痛苦则是长久的，但人们为了追求短暂的欢乐，却不得不忍受长久的烦恼和痛苦。”这番富有哲理的话，不是没有道理的。

引起青少年烦恼的原因

青年时期，是一个人生理心理发育的高峰时期，也是感情的波动期，也有人称作急风暴雨时期。处在这一时期的青年，因受到生理、心理等客观原因的影响，情绪的变化就比较明显。一些在成年人看来是比较容易解决的问题，有时到了青年人身上，就可能会掀起感情上的轩然大波。有位青年工作者对14~25岁之间的青少年烦恼的原因分析统计后，认为处在这一年龄区的青少年，烦恼的原因主要有六个方面：

1. 自我闭锁心理所导致的孤独感与强烈的交往需求之间相矛盾所产生的烦恼。他们有的人一方面因不愿意向别人敞开心扉，喜欢自我沉思而感到孤独；另一方面又有迫切希望广泛结交朋友，以便显示自己的力量和愿望，但苦于找不到合适的时机。例如，学生小杨很想参加健美班，但又怕被别人讥笑，于是她陷于左右为难的苦恼中。

2. 独立自主心理同依赖依附思想的关系相矛盾而产生的烦恼。他们一方面强烈希望摆脱家庭、学校与长辈的束缚，在社会上成为独立自主、自食其力的人；另一方面因自身还尚不成熟，存在许多“稚气”，而又必须要依赖、依附于社会、家庭和长辈能从各方面给予他们指导和帮助。目前，在大学生中像这种思想上、行动上不愿受约束，而在生活上、心理上依赖父母的现象还是比较普遍的。

3. 因幻想与现实之间的矛盾所产生的烦恼。青少年中有不少人，他们一方面向往未来的无比欢乐和色彩斑斓的美好生活，对社会提出较高的要求，但因受到现实中各种条件

的限制，有些美好的愿望不得不在现实的铁壁前变成泡影，导致心理和情绪的困扰。例如，某大学生L，中学时代在班上尖子。上大学后，他也想当尖子，可每次考试的成绩只是中游，于是便产生了不愿学专业的情绪，改学军事，学了一段以后，觉得学军事太苦，又改学文学，但又觉得当了文学家也没意思，最后在烦恼与困惑之中结束了自己年轻的生命。

4. 性生活的需求与道德法制相矛盾所产生的烦恼。不少青年随着第一性征、第二性征发育的日臻完善，性意识萌发，出现性的欲望与性冲动，但这种欲望的需求感与社会道德、法制的要求产生冲突，使个人生理欲望受到理智的抑制和束缚，因而产生烦恼。例如，某大学生Y，从15岁起，就染上了手淫的恶习。上大学后，本人很想改掉，但时常抵不住欲望的诱惑。他恨自己无能，害怕见人，由于长期的抑郁和苦恼，而导致精神失常。

5. 因强烈求知欲与认识水平相矛盾所产生的烦恼。特别是一些立志准备成才的青少年，求知的欲望都很强烈，他们希望自己跃入浩瀚的知识海洋，尽情地汲取滋养，但由于受到认识水平、理解和分析鉴别水平的限制，容易良莠不辨，囫圇吞枣，甚至以丑为美，思想受到毒害而不自知，走弯路而烦恼。

6. 情感与理智相矛盾所产生的烦恼。青少年大都因为思想还不够成熟，自我控制的能力较差，喜、怒、哀、乐各种情绪的迸发常是很强烈的，情感容易与理智发生冲突，情感常冲破理智的防线做出一些简单粗暴、不计后果的行动。例如，某学生Q，因饭后打开水和他人为了让路问题，发生口角，并厮打起来，Q觉得自己吃了亏，就返回宿舍，找出一把菜刀，冲下楼去，要和他人拚命，后来在接受处理时，

万般悔恨。

烦恼与人性格性别的关系

1. 烦恼与人性格的关系。性格是一个人各种心理特征的综合，也可以说，是一个人的精神面貌。有的人很容易发脾气，而有的人却性情温和；有的人富于表情，而有的人却缺乏表情，这些都是不同性格反映的特征。多年来，国内外一些心理、社会学家们，都在不断探索确定和区分人的性格的更加明确和更加科学的方法。自从20世纪前半期，德国发展起性格类型论以来，到现在对人格的分类已有多种多样。如有人从体质、生物学方面对人的性格特征进行探讨；也有人从心理特征方面考虑，对人的性格做出划分。但目前一些学者专家们对性格划分使用较多的方法，是将人的生理、心理二者进行结合。这种方法主要是根据人的生理、心理各方面的特征，来确定其性格的表现范围，以及在这些范围内的不同表现方式。人性格的表现范围可以是对社会，也可以是对工作、对他人或者对自己等诸方面。表现的方式可以是主动积极式，也可以是被动消极式。例如，一个热爱劳动的人，在行动上必定是勤劳主动的；反之，一个蔑视劳动的人，其行动必然是懒惰的。

一些心理学家按照人的心理活动倾向于外部，或倾向于内部的特点，把人的性格划分为外倾型和内倾型两大类。外倾型性格的人，类似于按气质分类中的“胆汁质”型和“多血质”型，其心理活动倾向于外部，情感易外露，开朗活泼，善于交际，对外界的反应灵敏且易兴奋，自我克制和忍耐力

较差。属于内倾性格的人，则类似于按人气质分类中的“粘液质”型和“抑郁质”型，这一类人心理活动与前一类人差异较大，有的地方正相反，他们的心理活动倾向于内部，表情表现平稳、稳重、均衡，观察细致，处事谨慎，对外界反应淡漠、不易兴奋，自我克制和忍耐力较强。需要指出的是，就大多数人来说，你是很难给他们划分类型的，他们的性格总是游离在上述二者之间，有时在不同的心境和不同的场合下，可能做出与其性格完全相反的举动。由于人有这些性格的差异性和多变性，对烦恼所流露出的表现方式也就大不相同。我们在日常生活中经过长期观察后发现，性格差异较大的人，对烦恼的表现方式也大相径庭。“外倾型”性格的人，对烦恼的处理方式往往多采取“发泄式”或“诉说式”，其表情变化反应对比强烈，常显得不太稳定；“内倾型”性格的人，对烦恼的处理方式往往采取“沉默式”，有时也采取“诉说式”，他们常愿意将自己内心的苦闷憋在心里，或一个人静静地思考，其表情变化也不明显。

2. 烦恼与人性别的关系。由于男性与女性在生理、心理特征方面存在着明显的不同，他们对烦恼的表现方式，以及引起各自烦恼的原因也就大不相同。比如，人们通常把男性看成是力量的象征，常用“体格魁伟”、“肌肉发达”来描写健壮的男性，所以对男性习惯要求是要有男子汉的阳刚之气；人们通常把女性比做温柔安详的化身，一般用“曲线美”、“丰满圆润”等词来形容健美的女性，所以对女性的习惯要求有贤惠、善良的阴柔之美。这种性别之间形成的生理、心理的区别，也就决定了他们之间在考虑问题、观察问题、对事物的感受以及对生活目标和生活方式选择与追求不