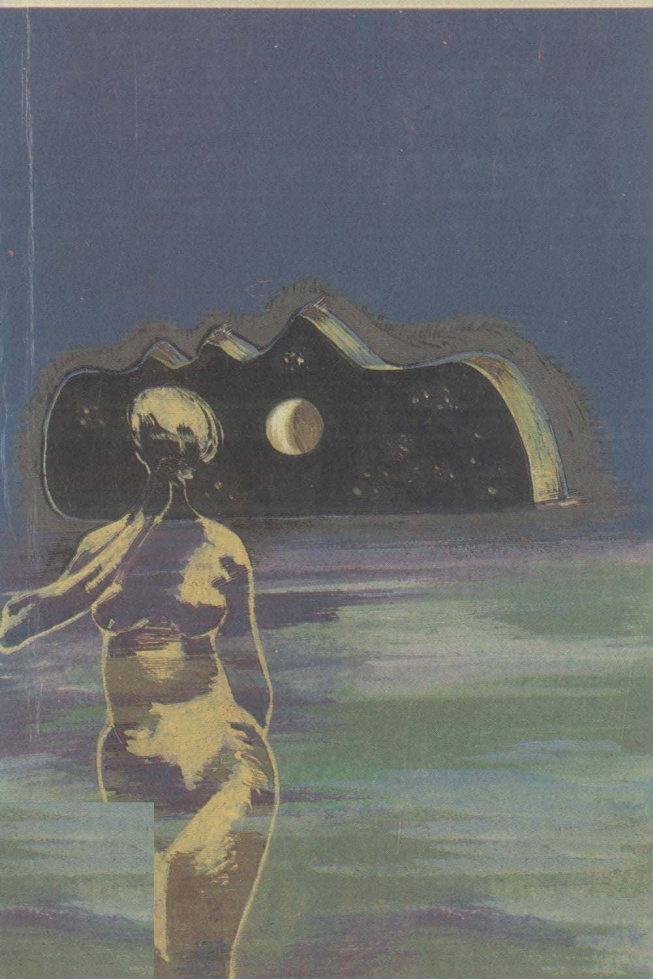


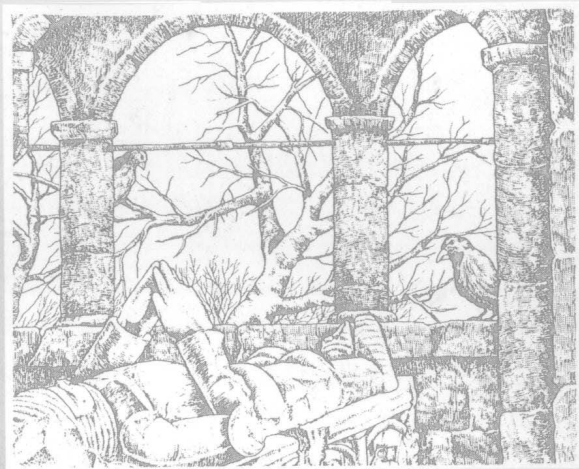
朋友译丛



你的误区

(美) 韦恩·W·戴埃 著 崔京瑞 王南译 工人出版社

友译丛



你的误区

〔美〕韦恩·W·戴埃著
崔京瑞 王 南译

你的误区

韦恩·W·戴埃 著

崔京瑞 王南 译

工人出版社出版发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京印刷二厂印装

开本787×1092毫米 1/32 印张：8 字数：172,000

1986年2月第1版 1987年8月北京第6次印刷

印数：308,310—393,390册

统一书号：2007·2 定价：1.65元

ISBN 7-5008-0063-0/B·4

作者序

一位演讲人站在一群嗜酒者面前，决心向他们清楚地表明酒是一种绝无仅有的邪恶之源。在讲台上摆着两个相同的盛有透明液体的容器。演讲人声明一个容器中盛有清水，而另一个容器则装满了纯酒精。他将一只小虫子放入第一个容器，在大家的注视下，小虫子游动着，一直游到了容器边上，然后径直爬到了玻璃的上沿。这时他又拿起这只小虫子，将它放入盛有酒精的容器。大家眼看着小虫子慢慢死掉了。“好，”演讲人说，“这其中寓意何在呢？”从演讲厅的后排传出来一个十分清晰的声音，“我看出，人要是喝酒，就绝不会长虫子。”

这本书中就有许多“虫子”——也就是说，你将从本书中看到并领悟到你根据自己的价值观念、信仰、偏见和经历而想看到的那些事情。自我挫败行为及其解脱办法是令人感到头痛的领域。你可以在口头上表示愿意为做出改变而深入剖析自己，然而你的行为却往往会大相径庭。要做出改变是很难的。你如果同大多数人一样，那么当你努力摆脱自我挫败的情感和行为时，你全身每一根神经都会阻碍这一努力。尽管有着这些“虫子”，我想你是会喜欢这本书的。我很喜欢这本书，而且我很喜欢写这本书。

我并不认为可以草率地对待精神健康这一问题，然而我也不赞成将其视为语言深奥、枯燥乏味的研究。我在书中尽力避免了令人费解的说明，我认为“精神愉快”并不是一件复杂的事情。

精神健康是一种自然状态，要实现这一点是我们每个人力所能及的。我认为，一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，他便可以真正地生活。我并不相信离奇的法则，也不相信必须到早年生活的成长过程中去发现你“幼年排便训练不得法”，并由此认为你精神不愉快是由于别人而造成的。

本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法，其前提是你对自己具有责任心和义务感，热爱生活，并希望按照自己目前的意愿去做人处世。这一方法并不复杂，并且完全是在常理之中的。如果你是一个精神健康、心情愉快的人，你可能会对自己说：“我都可以写这本书的。”你说的对。即使你没有干过心理询诊这一行，没有心理学或精神分析学的博士学位，你也可以理解真正生活的原则。这些原则不是在课堂上或书本中学到的，你要掌握这些原则，就要下决心使自己精神愉快，并且要为此做些实事。这就是我每天做的事情，同时我也帮助他人做出同样的选择。

本书的每一章都象一次心理询诊，其用意在于尽可能为你创造自己解决问题的条件。每一章都详细论述了一个误区，即一种自我挫败行为，同时对西方国家中这种行为的事例加以研究。每章的侧重点是要帮助你认识到陷入这种状况的原因，尔后再具体描述属于这一误区范围内的各种行为。这里所指的各种行为是那些你似乎完全可以接受、而实际上有碍于精神愉快的日常行为。书中描写的并不是情绪严重失调的临床病案，而是我们每天都发放出的神经病态信息。在初步了解某个误区的行为之后，我们将分析你之所以坚持使自己精神不愉快的原因。这就需要认真分析你为维持而不是放弃自我挫败行为而建立的心理支撑系统。这一部分试图解答

一些问题，“我的行为使我得到了什么？”既然这种行为对我不利，为什么还要继续下去？”当你对每一误区作出分析时，你将无疑会注意到所有的“好处”段落部分都寓有类似的涵义。你会发现在每一误区坚持神经病态行为的动机都颇为一致。根据习惯行事总是保险的，即使这些习惯是自我挫败性的。而且你只要不去触动自己的误区，就可以避而不做出改变，并免于对自己负责。本书通篇都说明这样做在保险和安全方面所得到的结果。你将逐步认识到你的心理支撑系统的作用不过是开脱自己，并且回避改变的机会。由于你维持许多自我挫败行为都是出于相同的原因，这使你更加有可能得以全面发展。一旦消除了这些原因，你也就根除了自己的误区。

每章结尾都论述到如何消除这些自我贬低行为的简易方法。这种编排形式与心理询诊完全一样，即努力寻找问题，仔细搞清这种行为的根源，尔后再采取具体措施消除这些误区。

有时你或许会感到这一方法出现过于频繁。这是个好迹象——切实思考的迹象。根据我作为精神病治疗学家的多年经验，我知道这种思考可以改变上述自我挫败行为，但这种切实思考不会因为有人讲了某个道理便自然产生。一个认识需要一遍又一遍地加深理解，而且只有在完全理解并接受这一认识时，你才可能改变自己的行为。正是出于这一考虑，笔者在本书中反复论及若干主题概念，正如心理学家在多次询诊中反复论及某一主题一样。

本书通篇论述两个中心主题。第一个主题是你能否选择自己的情感。先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活，这使你对自己的现状、你的情感负起责任。要想

使自己精神更加愉快、更能有所作为，就必须更加充分地意识到你可以做出的各种选择。你就是你所做的各种选择之总和。只要具有一定动力并做出一定努力，你就可以实现你所做出的任何选择。

本书强调的第二个主题是从现在做起。这一句话将反复出现多次。这是消除误区、创造幸福的重要步骤。你在一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。然而，许多人却在悔恨过去或担忧未来之中浪费了大好时光。能否利用现在的时光，来实现自己的心愿，这是真正生活与否的试金石，而几乎所有自我挫败行为（误区）都企图乞生于过去或将来之中。

本书几乎自始至终都强调做出选择和活于现在这两点。仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题：“我现在为什么要自寻烦恼？”“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”任何正在逐步摆脱误区、走向自我依靠和幸福的人，都会在内心提出这些询问。

本书最后简要描绘了一个完全消除了误区、一个以内心控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。根据下面二十五个问题，你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力。尽可能客观地回答这些问题，以此来评价和估量你自己，评价和估量你现在的的生活。肯定的答复表明你有自制力，能够积极做出抉择。

1. 你认为你的头脑属于你自己，是吗？
2. 你能控制自己的情感吗？
3. 你的动力是来自内心世界，而不是来自外界环境？
4. 你不需要别人的赞许吗？
5. 你为自己制定行动准则吗？

6. 你不渴求正义和公正吗？
7. 你能不加抱怨地接受自己吗？
8. 你不崇拜偶像吗？
9. 你是个实干家，而不是批评家，是吗？
10. 你欢迎神奇的未知吗？
11. 你能不以贬义词描述自己吗？
12. 你能始终如一地爱自己吗？
13. 你能自我发展吗？
14. 你摆脱了所有依赖性吗？
15. 你在生活中不再埋怨和挑剔吗？
16. 你不再内疚悔恨吗？
17. 你能不为将来而忧虑吗？
18. 你能给予他人以爱并得到他人之爱吗？
19. 你在生活中能避免动怒吗？
20. 你在生活中不再拖延时间吗？
21. 你会积极地承受失败吗？
22. 你能未经计划就自然而然地使自己愉快吗？
23. 你很富有幽默感吗？
24. 你对别人待你的方式满意吗？
25. 你是以自己的发展潜力、而不是以弥补不足的需要为动力，是吗？

在你生活的任何时候，只要你愿意放弃一生中所学的许多“应当”、“必须”等框框，你就会对上述问题回答“是的”。你面临的切实选择是：是否继续受缚于别人对你的期望。

我的一位朋友在听完我的讲演后，曾给我写了一首诗，题目是“新的方向”：

我要远游四方，

我要尽情欢唱。

改去自己的不足，

感受心灵的成长。

我要生活、存在、“活在世上”，

倾听内心的真理、信仰。

我相信，本书将帮助你消除所有阻碍你进行新的美好尝试的“虫子”或偏见，帮助你发现并选择新的方向。

译 后 记

在许多人看来，心理学是一门深奥的学问，只有专业人员才敢问津。然而，《你的误区》一书则有所不同。这是一本咨询心理学的大众读本，它从实际情况出发，通俗地阐述了人们在生活中所暴露出的一些所谓“性格”问题，即自我挫败的情感和行为——人们容易失误之处。作者经过分析之后，提出了消除这些误区的切实方法。

我们最初读到《你的误区》英文原版书时，还是1979年在北京外国语学院联合国译员训练班学习的时候。当时，我们深深为书中的哲理所打动。毕业后，在联合国日内瓦办事处工作期间，又一次通读了全书，感受比第一次更深。其他读过这本书的同志，也都对它作较高的评价，但又不免为没有中译本而遗憾。于是，我们在工作之余翻译此书，供广大国内读者、特别是青年同志参考。

为什么要向中国读者介绍这本书？这大概首先要从本书作者说起。W·W·戴埃博士，是美国一位高级精神病学家，长期从事心理询诊实践与理论研究，积累了大量有关心理卫生、精神健康方面的第一手资料，写了许多有关这方面的专著。《你的误区》则是其中影响最大、最为成功的一本书。该书于1976年在美国首次出版后，顿时轰动了西方心理学界，在广大读者中引起强烈反响。此后，该书又于1977年、1978年、1979年、1981年在西方连续再版重印，成为破纪录的畅销书。在西方社会精神危机不断加深、传统价值观念日趋崩溃的今天，为什么这本关于普通人心理、性格的书会受

到如此经久不衰的欢迎呢？我们认为，主要原因是该书作者痛下针砭，具体列举并分析了当代西方人心理、性格、精神等方面的通病，并以生动的语言、众多的事例、严密的理论、坦率而友好的态度帮助读者发现并解决自己心理上的各种问题。——“坦率而友好”，这大概就是这本书成功的秘诀之一吧。

在我国社会中，由于几千年封建意识的影响，特别是由于“十年浩劫”的恶果，有些人在精神、心理上承袭并产生了一些不健康因素，以致不能更加有意义地生活，不能为社会做出更多的贡献。我们不止一次地听到或看到，某些人因一些不顺心的事情而自暴自弃，甚至厌世轻生；又有些人不懂个人与社会的关系，妄自尊大、无视社会。这两种人都在不同程度上否定了人生价值，由此而产生的一些极端行为对社会的安定造成了严重危害。

随着思想解放运动的不断深入，人们逐步认识到心理学的意义及其价值，开始从精神、心理等角度分析、解决个人性格与心理问题，由此探索人才发展途径，以促进社会发展。所以，介绍国外较好的心理学方面的科普读物，帮助人们、特别是青年们消除误区、热爱生活、积极进取，为社会做出积极贡献，这正是我们翻译此书的主要动机。

应当指出，八十年代社会主义中国的青年人与思想教育工作者并不企望从一本西方心理学专著中找到解决当前人们精神、心理等方面问题的灵丹妙药。由于作者受西方文化之影响，所持价值观念之不同，本书中某些观点是极为不妥的。对此，我们认为不必诧异，更不应将“脏水与婴儿”一起泼出，否定全书。我们可以借鉴的，应该是书中介绍的对生活的探讨方法与积极态度。值得指出的是，戴埃博士在书中所

倡导的一些积极人生态度，例如主宰自己命运、消除悔恨与忧虑、勇于探索未知、冲破习俗、从现在做起等等，已经为我国越来越多的人认识和接受。当然，为对读者负责、对社会负责，我们在翻译过程中对原著做了若干删节，全书还做了较为详尽的注脚以帮助阅读。读者可通读全书，也可选读若干章节。

总之，我们对此书的态度应该是“弃其糟粕，取其精华”。至于哪些是“糟粕”，哪些是“精华”，相信读者会做出正确的判断。

如果本书能对读者的科学思维有所帮助，便足以使我们感到欣慰了。

译 者

一九八四年十二月于北京

目 录

作者序

第一章 主宰自己	1
(一) 幸福与智力.....	2
(二) 选择自己的情感.....	4
(三) 学会摆脱不愉快——并非轻易之举.....	9
(四) 选择——你的根本自由.....	11
(五) 选择健康 消除疾病.....	13
(六) 避免惰性.....	15
(七) 现时生活的重要性.....	17
(八) 以发展还是以不足为动力.....	20
第二章 首先要爱	23
(一) 爱的初步定义.....	24
(二) 转向自我接受.....	27
(三) 喜欢你的身体.....	28
(四) 选择更为积极的自我形象.....	31
(五) 不加抱怨地接受自己.....	35
(六) 自爱与自负.....	37
(七) 不爱自己的“好处”.....	37
(八) 一些简易的自爱练习.....	39
第三章 你无须得到别人的赞许	43
(一) 需要赞许心理的历史发展.....	46
(二) 幼年家庭教育中的寻求赞许信息.....	47

(三) 来自学校的寻求赞许信息	50
(四) 来自其它方面的寻求赞许信息	53
(五) 将寻求赞许“一步一步地哄出去”	58
(六) 寻求赞许行为的一些典型事例	59
(七) 寻求赞许的“好处”	61
(八) 寻求赞许行为的荒谬之处	62
(九) 消除需要赞许心理的一些办法	63
第四章 摆脱旧的自我	69
(一) “我怎么怎么”的来源	74
(二) 典型的自我描述词语及其“好处”	76
(三) “我怎么怎么”的循环	79
(四) 摆脱旧我、消除标签的一些方法	81
(五) 几句结束语	83
第五章 无益的情绪：悔恨与忧虑	85
(一) 具体审视悔恨	86
(二) 悔恨的起因	88
(三) 引起内疚悔恨情绪的方法	90
(四) 恋人或配偶所引起的内疚悔恨	93
(五) 孩子引起的内疚悔恨心理	94
(六) 学校引起的内疚悔恨心理	95
(七) 宗教方面的内疚悔恨心理	95
(八) 引起悔恨心理的其它因素	96
(九) 在性方面的内疚心理	98
(十) 选择内疚悔恨的心理后果	98
(十一) 消除内疚悔恨的一些措施	100
(十二) 认真审视忧虑心理	103
(十三) 典型的忧虑行为	106

107	·(十四) 选择忧虑的心理后果·····	109
108	·(十五) 消除忧虑的一些措施·····	111
109	·(十六) 几句结束语·····	113
110	第六章 探索未知 ·····	114
111	·(一) 积极尝试新事物·····	116
112	·(二) 僵化与自发性·····	118
113	·(三) 偏见与僵化·····	120
114	·(四) “总要计划”——陷阱·····	120
115	·(五) 内心安全感与外界安全感·····	122
116	·(六) 来自成功的安全感·····	124
117	·(七) 尽善尽美·····	126
118	·(八) 一些“惧怕未知”的典型行为·····	128
119	·(九) 固守这些行为的心理支撑体系·····	132
120	·(十) 对付神秘与未知事物的一些方法·····	133
121	·(十一) 几句结束语·····	137
122	第七章 冲破习俗的束缚 ·····	139
123	·(一) 内在控制与外界控制·····	140
124	·(二) 是非概念的陷阱·····	145
125	·(三) 是非概念造成的优柔寡断·····	147
126	·(四) 荒谬的“应该”、“必须”标准·····	149
127	·(五) “应该”标准之一——礼节·····	150
128	·(六) 盲目服从规则与法律·····	151
129	·(七) 抵制消极的社会习俗与传统·····	153
130	·(八) 一些典型的“必须性”行为·····	155
131	·(九) 常见“必须性”行为的“好处”·····	159
132	·(十) 消除“应该”标准的一些办法·····	161
133	·(十一) 几句结束语·····	166

第八章 强求公正——陷阱	167
(一) “这太不公平”——消极的口号	169
(二) 忌妒：“寻求公正”的一种表现	171
(三) 一些典型的“寻求公道”行为	173
(四) “寻求公正”行为的心理“好处”	175
(五) 消除寻求公正心理的一些措施	177
第九章 不要再拖延时间——从现在做起	179
(一) “希望”、“但愿”、“或许”	180
(二) 惰性生活方式	180
(三) 拖延行为的作用	182
(四) 评论家与实干家	183
(五) 厌倦：拖延时间的产物	184
(六) 一些典型的拖延时间行为	185
(七) 继续拖延的原因	187
(八) 改变拖延行为的一些办法	188
第十章 宣布你的独立	192
(一) 儿童教育与家庭方面的依赖陷阱	193
(二) 注重依赖的家庭与注重独立的家庭	197
(三) 心理依赖与婚姻危机	198
(四) 婚姻的典型例子	199
(五) 他们为什么这样对待你	204
(六) 一些常见的依赖行为与助长依赖的行为	206
(七) 依赖的“好处”	207
(八) 消除依赖性的一些方法	208
第十一章 永别了，愤怒	212
(一) 富有幽默感	216
(二) 愤怒的常见原因	217

(三) 愤怒面面观·····	219
(四) 选择愤怒的原因·····	220
(五) 消除愤怒的一些方法·····	221
第十二章 一个消除了所有误区的人·····	225

译后记

（此处为模糊的译后记正文内容，文字难以辨认）