

为什么你会做

Why you
behave in ways
you hate



的事

【美】欧文·古德尼克 著
付玲毓 译

——如何直面过去，改变现状及未来
and what you can do about it

为什么我们总是一边抱怨一边顺从地生活？
为什么我们重复犯着同一个错误，教训深刻却不管用？
不清楚真相，就无法改变！改变，从认识自己开始！

 中国工人出版社

为什么你会做

Why you
behave in ways
you hate



的事

【美】欧文·古德尼克 著
付玲毓 译

——如何直面过去，改变现状及未来
and what you can do about it

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么你会做不喜欢的事 / (美) 古德尼克
(Gootnick, I.) 著 ; 付玲毓译. — 北京 : 中国工人出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5008-4763-2

I. ①为… II. ①古… ②付… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第151299号

Why You Behave in Ways You Hate

copyright©1997 by Irwin Gootnick, M.D

著作权合同登记图字: 01-2010-4803

为什么你会做不喜欢的事

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2010年11月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 100千字

印 张: 8

定 价: 25.00元

献给我的家人

我的儿子乔丹，电脑专家，
帮助我掌握电脑技术和文字处理技术。

我的女儿詹妮弗，初露头角的作家，
帮助我校订并提出许多宝贵建议。

我的妻子苏珊，
检查手稿并为我的写作提供了热心的支持。

前言

似乎很多人对这个话题都很感兴趣：为什么人们变得不开心，总是被自己讨厌的行为束缚住，尽管他们本意并非如此。很多心理学方面的书籍对此都有过分析，那些书里有大量的理论和建议，但它们真正助人们更好地分析问题解决问题了吗？

我写这本书的目的就是希望超越泛泛而谈，给人们提供知识，告诉人们自身的具体问题所在以及自我损害行为所发生的方式和原因，让人们明白并且战胜潜在的心理效力，并摆脱自己讨厌的行为。

我想向约瑟夫·维斯博士表达我的谢意，他是一个富有原创性的思考者，富有启发性的老师，也是我多年的挚友。我书中的一些概念受到他的两本著作《精神分析过程》和《精神治疗法》中的重要想法的影响。书中的很多例子都来源于我三十余年的从医经验和教学实践。

同时，我也要感谢莫纳·赖利，因她的帮助，让我的写作方式更为流畅也更为生动活泼。除此之外，她还为本书的材料组织提供了宝贵建议。

欧文·古德尼克 医学博士

绪 论

一个人有没有可能完全没有任何自己无法忍受的行为？为什么我们的举止常常让我们自己都感到讨厌？为什么我们不从错误中吸取教训？为什么所谓的意志力不能发挥作用？

在本书中，你将会了解造成你现在问题的思维方式；将会发现你不快乐行为的真正原因；将会知道为什么你将孩提时的行为方式带到了成年；将会明白是什么给你制造了障碍，让你看不清真相，甚至任何善意的劝告都不能帮助你、对你产生影响，或者让你改变自己的生活。

你不必弄懂大段的让人费解的心理学理论才能搞清楚自己的问题。你需要知道的问题已经以简单直接的方式呈现在你面前了，这样你就可以看清楚自己过去的心绪模式，然后再以新的方式看待问题。这是改变行为的第一步。

本书中的表格可以当做镜子来用。它们会告诉你父母或者兄弟姐妹身上的缺点对你的影响，你对他们的自我损害式行为的反应以及这样的反应造成的问题，对你和孩子的关系以及其他人的关系造成的影响。使用这些表格，你能够清楚认识你自己和家人，这样你就不会把自己受到的待遇一代代地传给你的孩子和孩子的孩子。

现在市面上很多心理自助书都有一个共同的弊病，尽管它们会给你一些看似不错的建议，告诉你怎样修正自己的行为，也会大致说说问题的原因所

在，但它们不会提供深入的分析和解释，透析你行为背后的真正原因。如果不知道这些，想要真正获得改变是很困难的。如果人们只是简单地记住了那些自助书上的建议，然后就企图能把学到的东西加以运用，那恐怕就不需要本书了。

只有少数的心理自助书会讨论童年时期的问题。大多数书都举例子说人们听从了作者的建议，然后就成功战胜了问题。这些书不会告诉你的是，如果不首先知道你要改变的行为背后的原因何在，就希冀把建议运用到实际中去的确并非易事。

只有深刻地了解了造成你行为的思维方式，你才能永远改变你的行为。

有了这本书，我保证你会有所改变，生活得更加幸福充实。

目 录

contents

● 第一章 为什么你会做不喜欢的事？

- 07 恶化的心理机制：你思想里的病毒
- 10 总是对人友善：是好还是坏？
- 11 心理机制的破坏力

● 第二章 卡住了！

- 14 负罪感：恶性心绪模式的生发剂
- 15 你为什么有负罪感？
- 17 童年时，你像原始部落的人那样思考
- 21 玛丽，帕特和爱丽丝

● 第三章 左鞋穿到右脚上：当亲子关系失调时

- 31 当你与父母性格不协
 - 32 当与父母关系失调时，你会付出的代价
 - 39 当这些回应同时发生
-

● 第四章 为什么发现你的心绪模式这么难？

- | 42 三种心绪模式的幽灵
- | 45 被哥哥的失败困扰的男人
- | 47 比别人优越会影响你吗？
- | 48 为什么你厌恶的行为会延续到成年？

● 第五章 再议不匹配

- | 54 父母与孩子性格的不匹配
- | 70 不匹配的结果是什么？

● 第六章 谁……我？

- | 72 为什么孩子要为父母的过错承担责罚
- | 73 你跟他们和好，却扰乱了自己的生活
- | 77 上帝和摩西定了“十戒”，你创造了自己的“十戒”
- | 78 遵守你的个人戒律
- | 81 你是如何制定你的道德戒律的

● 第七章 你糟糕的经历是真的，不是想象的

- | 84 适应、反抗、模仿坏习气
- | 86 如何找出你问题的根源

● 第八章 双重困境

- | 121 成功与失败
 - | 123 冷淡与责任
 - | 124 独立和需要
-

● 第九章 为什么仅有意志力是不够的？

- 131 出卖——你感到内疚的原因
- 135 既然你已深埋过去，为何又要让它重现？
- 135 当你感到自己是个罪人：
负罪感如何影响和改变你的生活
- 138 心理监狱与假坐牢
- 142 病态的嫉妒
- 144 受害者是谁？
- 147 幸存者的负疚

● 第十章 能让你做出改变的情况

- 154 奇怪的夫妻
- 157 让你的目标得到支持
- 158 为做爱而争吵
- 160 应对残疾的兄弟姐妹
- 162 学会面对家庭的苦难
- 163 学会面对专横傲慢的父母

● 第十一章 发现你的性格骨架

- 167 性格特征图解
 - 169 一个男人的家庭性格图解
 - 176 关于成功的问题
 - 178 人际关系的问题
-

● 第十二章 与孩子相处的问题

- 182 要寻找的线索
- 183 请……接受批评!
- 184 打破循环的第二次机会
- 187 专横性一览
- 188 青春期简论

● 第十三章 心理治疗能使你在父母失败的地方成功吗?

- 195 第一次约会
- 196 我的治疗师, 我的父母?
- 198 测试你的治疗师
- 212 安全感: 榜样的力量
- 214 作为指导员的病人
- 216 心理治疗中的改变: 九十磅的“软脚虾”
- 217 如何判断心理治疗有没有起作用?
- 218 如果你觉得心理治疗不起作用怎么办?
- 220 为什么你会难以离开

● 第十四章 案例分析: 对一些具体问题的治疗

- 225 陷入两难的女子
 - 228 海伦评价我对她的帮助
 - 229 这一次, 我的理论解释得通吗?
 - 230 海伦发现我跟她母亲不同
 - 231 为什么喜欢跟女人睡觉
-

232	独立之旅
233	重新看待父亲
234	我犯了一个错误
235	与父亲一起打败母亲

● 结语 / 239

● 附录

56	表 I 童年时的不匹配
82	表 II 你是如何制定你的道德戒律的
88	表 III 找出你的问题根源
116	表 IV 父母的行为模式如何导致自我厌恶的行为
127	表 V 双重困境中的行为模式
149	表 VI 检查你的症状
190	表 VII 与孩子相处的问题



chapter 01

第一章

为什么你会 做不喜欢的事？

几乎所有人都曾放纵自己，不顾体重和其他健康问题贪吃美食，而我们的快乐并没有因为事后的懊恼而消失，也没有因懊恼而约束自己。

你 是否有这样的经历：小时候，曾发誓自己将来长大了，一定不要继承父母的某些缺点，结果长大之后，发现自己和父母做法如出一辙。你想过这是为什么吗？

你是否曾为自己在售货员的劝说下买了本不想买或者不需要的东西而感到后悔？你想过自己为什么禁不住别人劝你花钱，甚至任何劝说都禁不住呢？或者相反的情况，你是否会不顾自己的兴趣，对别人所有的建议和请求一律答应？假如你的答案都是肯定的，那表明你往往会采取一些自己本来不情愿的做法处世。

另一方面，你可能会想知道，为什么人们往往会不由自主地表现得背离自己的本意，而事后又感到后悔。几乎所有人都曾放纵自己，不顾体重和其他健康问题贪吃美食，而我们的快乐并没有因为事后的懊恼而消失，也没有因懊恼而约束自己。我们总发誓说下次

要表现好一点，但是下次往往表现得也不怎么样，事实上，这种发誓不过是再次放纵时的自我安慰而已。

与此类似，你可能看到有人常常参加聚会或者看电视，却放着更重要的任务不去做，比如不做作业或者不工作。即使这些放纵自我的做法当时会让人感觉良好，事后的后悔也不会让人改变这种放纵的习惯，但多少总还是会让人觉得心有不安。

很多人之所以心情沮丧，是源于一种挫败感。事业和学业的成功似乎总与你擦肩而过。即便终与成功幸会，却可能在成功之后反过来否定自己。你有过这样的经历吗？此外，你是否曾想办法不让自己成为第一名；是否曾一方面想成就大事，另一方面却逃避现实；是否觉得自己天资聪颖，却不知为何总与失败为伍。

你在想，你的失败或许与钱有关。很多人即使有多年的投资经验，也掌握了大量信息和资料，却总是赔钱。许多经验丰富的职业操盘手和资本经营者不断地亏钱，也有不少人重复着赚大钱之后又折本的循环。然而，他们却无法从失败中吸取教训，只会任由事情变得糟糕。你有过类似的经历吗？

还有一些人，他们的想法和做法都很消极，这样的人往往不受大家欢迎，他们自己也感到沮丧，很是苦恼。拿你自己来说，你是否无法欣然接收别人的恭维，或者设法不成为众人瞩目的中心人物；你有没有因表现得不合群而遭人拒绝；你是否也信誓旦旦要做出改变，但最终还是按原来的方式处事了？

也许你就是很多和自己过不去的人之一。你可能常常因为一些想法而苦恼，甚至无法释怀，例如“我太幼稚、愚蠢、懒惰、没有优点、懦弱、没有魅力等等”。

有些人因为人际关系问题做让自己讨厌的事。他们总是和一些伤害自己的人约会，或是约会对旧情念念不忘的人。还有的人，即使另一半对自己很好很懂得包容，但却一点不珍惜，总是朝伴侣发火。更令人奇怪的是，他们使尽浑身解数去吸引异性，却只是为了等到对方付出真心后将其抛弃。

一些家庭问题也能反映出一个人在人际交往方面的问题。你可能会注意到，在某些家庭里，有些问题貌似令人费解。例如，家长（或兄弟姐妹）越是朝孩子发火、惩罚孩子，孩子就越和家长（或兄弟姐妹）亲密。

通常我们以为，人们只是因为懒惰而不愿意处理眼前的问题，事实上并非完全如此。原因很可能是人们一想到自己改变不了什么，由此带来的挫败感太强了，导致人们迟迟不愿意采取行动以回避这种挫败感。回想年初你定下的宏伟计划，有多少到最后付诸实践了？为什么你就不能努力戒掉那些自己深恶痛绝的习惯呢？

兴趣可以最大程度上激励我们改掉缺点，少犯错误。这么说似乎有道理。事实上，很多人理所当然地认为，或者他们从小接受的教育就是：人们的行为，其实是源于一种得到别人的肯定与赞许的渴望，同时人们也希望尽量避免负面的经历。如果寻找快乐和避免痛苦能够

起到这么大的激励作用的话，为什么人们往往不采取让人满意的做法，不去戒掉既带来痛苦又破坏自身形象的一贯做法，而继续做着连自己都不喜欢的事呢？

你可能觉得自己很理性、头脑清楚，大多数时候可以做出正确的决定，但也会因偶尔的失败懊恼不已。你仅仅是某一方面失败了吗，抑或是一些你不知道的因素导致了你的失败？问题的答案是否在某种程度上超出了你能理解的范围？

外在的问题显而易见。如果有人问你“究竟什么困难困扰着你？”你会立刻给出答案，因为你的问题很明显。但这表面上的问题就仿佛是冰山一角，看似平静的海面其实潜藏着危机。你不清楚的是表面背后的东西。冰山有多大？什么形状？船能绕过去吗？会不会撞上这个潜在的威胁，把船撞坏？最让人沮丧的是，你明知道自己会造成“事故”，但由于你不明问题的症结所在，而无法未雨绸缪。

人们总渴望事业有成，生活幸福。人们也不愿意做违背自己本意或者与自己价值观不相符的事。而现实中的你究竟是在一步一步接近自己的目标，还是忘记了曾经的理想和努力在放纵自我？

你也可能读过很多励志书籍，有效果吗？为什么你在读这本书？可能你读这本书的原因和我写这本书的理由一样：因为很多其他的书不能一针见血地指出你的问题所在，并给你提供良方。

如果你发现自己正在做着自己不喜欢的事，周围的人对你不满，你也没有足够的意志力来改掉惯有的做法，那就说明有一些不受你控