

现代生活心理译丛

走出心理误区

——千万别“中毒”

【美】阿诺德·拉扎卢斯
张雪燕译

克利福德·拉扎卢斯 艾伦·费依 著

江苏人民出版社

2.1



现代生活心理译丛



00900657

【美】阿诺德·拉扎卢斯
张雪燕译

克利福德·拉扎卢斯 艾伦·费依 著

走出心理误区

中共中央党校图书馆

登记号
分类号
书号
C912.1
L01 4

江苏人民出版社

书 名 走出心理误区——千万别“中毒”
译 者 张雪燕
责任编辑 彭晓路
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南京五四印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 4.5 插页 2
印 数 1—10140 册
字 数 81 千字
版 次 1997 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—01895—0/G·519
定 价 (软精)8.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

内 容 提 要

不要再犯同样的错误了！美国的两位心理学家和一位精神病医生揭示出造成人们沮丧、焦虑和内疚的 40 个“有毒”观点。这些专家会告诉你如何排除妨碍你走向成功的障碍。《走出心理误区——千万别“中毒”》不仅暴露出现代生活中一些最具破坏性的观点，同时还提供了解决的办法。

Don't Believe It For a Minute!

by Arnold A. Lazarus, Ph. D. ,

Clifford N. Lazarus, Ph. D. , & Allen Fay, M. D.

Don't Believe It For a Minute!

Copyright ©1995 by Arnold A. Lazarus, Ph. D. ,

Clifford N. Lazarus, Ph. D. , & Allen Fay, M. D.

1997 年中文简体字版专有出版权属江苏人民出版社

Published by arrangement with Impact Publishers

Copyright licensed by Arts & Licensing International, Inc.

Bardon-Chinese Media Agency (International)

博达著作权代理公司(国际)

(版权所有 不得翻印)

目 录

前 言	1
-----------	---

四十个“有毒”观点

1. 娱乐是浪费时间	9
2. 发号施令让人感觉良好	13
3. 发泄感情有利于健康	16
4. 无论自己怎样,家人和朋友都会爱你	19
5. 善必压邪	22
6. 不要说伤人感情的话	25
7. 追求完美	28
8. 说“不”——因为别人总会得寸进尺	31
9. 最后通牒才能解决争端	34
10. 完全的诚实是最好的方法	37
11. 用沉默来惩罚粗心的朋友和亲人	41
12. 你什么都能做到	44
13. 要想做好什么事,就得自己动手	48
14. 出了问题都是别人的错	51
15. 惩罚是最好的解决办法	55
16. 别暴露自己的真实情感	58
17. 相信你的第一印象	61

18. 父母的赞同是最重要的	64
19. 成功加金钱就是幸福	67
20. 过去的阴影永远无法摆脱	70
21. 人应以谦虚为本,不要自吹自擂	74
22. 批评能够帮助别人改正错误	77
23. 别太自私,先想想别人	81
24. 你的配偶当然也该爱你的家人	85
25. 目标越高,动力越大	88
26. 赢得每个人的喜欢是非常重要的	91
27. 问题可以自行解决	94
28. 凡事都要争第一	97
29. 生活中不能没有明确的规则	100
30. 真正爱你的人应该了解你的需要	103
31. 恶语伤人心	106
32. 严格要求是为自己好	109
33. 一句道歉就能解决一切问题	112
34. 做事之前首先要想清原因	115
35. 避免暴露错误,证明自己正确非常重要	118
36. 跟着感觉走	122
37. 生活应该是公平的	125
38. 恩爱夫妻不应再被别的异性所吸引	128
39. 人要说话算数,不能食言	131
40. 逆境和磨难塑造人的性格	134
后 记	138

前 言

1993年母亲节那天,《洛杉矶时报》刊登了一篇特写,说的是一些成年人对幼时母亲教诲的回忆。其中包括:

做事要量力而行。

行为举止要得体。

千万不要和音乐家结婚。

据说诸如此类的经验之谈都已是世代相传的传家宝了。

但这并不能说明它们是正确的!

令人吃惊的是很多聪明睿智、自以为知识渊博的人,却认同于那些破坏他们幸福、友谊及家庭的观点和哲学。他们不仅会危害自己,而且会危及他们所关心的人。这本书就是专为这些人而写的。

出门旅行时如果选错了方向,就很可能会迷路。人生的旅途也是如此。生活中有太多的误导和似是而非的传言,以致于我们很多人只能依靠一张错误的“路线图”来寻找方向,结果是被引入歧途而无从着落。我们也经常会陷入紧张、沮丧、焦虑、内疚和痛苦中不能自拔。

这些造成心理痛苦的错误或是“有毒”观点到底是什

么?究竟是什么在妨碍着我们拥有健康乐观的人生态度?本书中列举的40个“有毒”观点是从我们的病例中选出的带有普遍性的错误认识,而“中毒”的人通常都已经历过不必要的感情挫折并表现出普遍的心理障碍。

有趣的是,人们面临的很多问题都源于同样的根本上的认识错误。由此而引发的不愉快、情绪紧张、长期的失意、正常和病态的恐惧、与人交往的障碍、缺乏自信、错误的自我认识和不必要的负疚感等是一些比较普遍的反应。

如果你赞同很多(或是任何一种)“有毒”的观点,我们希望你能仔细思考一下本书中的论点,系统地重新认识并抛弃那些有毒的观点。或许你会变得更快乐,更有能力去迎接挑战。我们相信关于这些有毒观点及解毒方法的讨论会对你有所帮助。

你会发现有些讨论是互相重合的,同一个内容被反复论述多次。这正是我们的目的。通过重复进行“反复学习”会增强这些材料的有效性,使你能够了解、牢记,并使用它们。其实,有些观点看似相同,但其中却包含着微妙的本质上的不同,这是要靠你自己来体会的。

你还会发现有些观点看起来互相矛盾。例如观点之六建议你不要过于谨慎,而要直率坦诚,但观点之十却指出完全的诚实是有害的,不可行的;同样的,观点之八告诫你要尽量满足你所爱的人,但观点之二十三却强调你自己的需要才是最重要的。但是,当你对这些观点进行深

入研究之后,你会发现其中明显的差别。我们希望你能体会到这些看似矛盾的观点实际上是互为补充的。

书中的有些观点并不是完全错误的,但半真半假却往往比完全的谬误更危险。

错误的观点比比皆是,本书仅限于讨论与感情痛苦和心理失衡有关的内容。很多常识性的误解(比如,雷电不可能在同一地点出现两次)和一些过于简单的错误(比如,胖人通常很快乐)都不在本书讨论的范围之中。

我们认为非常明显的错误观点也被排除在本书讨论的范围之外。(比如,“我的父亲又抽烟又喝酒还活了86岁,所以我也没有必要戒烟戒酒。”或是“如果你想往上爬,你就得恐吓威胁你的下属”。)因为,绝大多数人都能认识到这类观点的错误和危害。而本书中所涉及的有毒观点却是我们三个人几乎每天都能听到的。甚至一些非常聪明、受过良好教育的人也都“中了毒”,而他们也因此饱受感情、心理和社会问题的折磨。

虽然我们的病人中也有性别和种族歧视者以及其他具有偏执倾向的人,但这些社会问题不属于我们的研究范围。不可否认,固执和偏见是感情痛苦的重要原因,是恐惧、无知和不良的早期教育的反应。但它们的解决办法却远远超出了本书的范畴。

需要心理治疗的人通常会表现出“认识偏差”,比如非此即彼和过于简单化的思维方式,公式化思维,以及夸张的表现方式。如果有人提出质疑,很少会有人站出来支

持这些观点。问题在于,很多人并没有认识到自己的错误想法,有些人甚至经别人指出之后,也不愿承认。但是,如果有这样一个问题:“你真得认为世界上的事都是非好即坏,非黑即白,非对即错的吗?难道除此之外就没有一条中间道路了吗?”很多人会承认事情是连续统一的,这种绝对化的思维方式是不正确的。与之相反,那些持有本书中所列之有毒观点的人却会极力维护其观点的正确性和真实性。

比如,观点之一:娱乐是浪费时间。对于那些笃信生活的唯一目标就是功成名就的人们来说,我们的观点就很难使他们改变。同样,坚定的纪律实施者也不会在阅读观点十五“惩罚是最好的解决方法”后放弃其制裁措施。而观点之六“不要说伤人感情的话”或是观点二十三“别太自私,先想想别人”,也不会使那些小心谨慎讨好别人的“君子们”从此改头换面。但是,我们希望能使那些“中毒不深”的读者重新认识这些问题。

通过阅读和使用这些材料,你很可能会发现一个,两个,几个,或是更多使你不快乐和不满意的有毒观点。更重要的是,如果你能运用书中所列的“解毒药”,你就能理清你的思想,进而去享受一种心理健康,和谐满足的生活。

本书所有章节采用统一格式。首先是“事例”,其次是“分析”,再次是“解毒药”(纠正有毒观点的新观念),最后是积极的“反毒观点”。我们相信这种直截了当的形式更

易读、易懂、易记，便于有兴趣的读者亲身实践。

心理失衡的人通常“中毒”较深，因此，仅仅是间接地重复一些正确的观点并不能帮助他们恢复心理平衡。为了彻底根治他们根深蒂固的“消极言论”，这些人首先必须强化练习运用正确的思维方式。这就意味着除了阅读并重复本书中这些积极的观点之外，更重要的是应该坚持不懈，始终如一地运用它们。

经验之谈：当你发现自己陷入一种有毒或错误的情绪时，应强迫自己想出至少两种（越多越好）积极健康的相反观点。这会帮助你达到心理平衡。最初你可能会觉得有些不自然，但是经过多次练习之后，你就会熟悉这些正确的想法，更容易找到平衡点并体验一种充满爱意和成功的生活。

你有多少有毒观点？

现在来看看你自己的有毒观点。回答下列问题，留意后面的评注，你会对你的错误想法有更多地了解，并获得最大的收益。

简答问卷

以下列有 40 个观点。请你仔细阅读并注明赞成或是反对。在你赞成的观点旁注上记号。这些问题没有绝对的正确答案。

1. 娱乐是浪费时间
2. 发号施令让人感觉良好
3. 发泄感情有利于健康
4. 无论自己怎样,家人和朋友都会爱你
5. 善必压邪
6. 不要说伤人感情的话
7. 追求完美
8. 说“不”——因为别人总会得寸进尺
9. 最后通牒才能解决争端
10. 完全的诚实是最好的方法
11. 用沉默来惩罚粗心的朋友和亲人
12. 你什么都能做到
13. 要想做好什么事,就得自己动手
14. 出了问题都是别人的错
15. 惩罚是最好的解决办法
16. 别暴露自己的真实情感
17. 相信你的第一印象
18. 父母的赞同是最重要的
19. 成功加金钱就是幸福
20. 过去的阴影永远无法摆脱
21. 人应以谦虚为本,不要自吹自擂
22. 批评能够帮助别人改正错误
23. 别太自私,先想想别人
24. 你的配偶当然也该爱你的家人

25. 目标越高,动力越大
26. 赢得每个人的喜欢是非常重要的
27. 问题可以自行解决
28. 凡事都要争第一
29. 生活中不能没有明确的规则
30. 真正爱你的人应该了解你的需要
31. 恶语伤人心
32. 严格要求是为自己好
33. 一句道歉就能解决一切问题
34. 做事之前首先要想清原因
35. 避免暴露错误,证明自己正确非常重要
36. 跟着感觉走
37. 生活应该是公平的
38. 恩爱夫妻不应再被别的异性所吸引
39. 人要说话算数,不能食言
40. 逆境和磨难塑造人的性格

我们认为这40个观点都是错误的或可能有毒的。在你读这本书时,特别要注意那些你做了记号认为是正确有道理的观点。我们的分析是否会使你重新考虑你的想法?希望如此。尽管上述40个观点中有些观点会比其他的更有害,但我们认为所有这些都会带来不良后果。你会发现有些事例过于偏激(这些通常是来自那些极其不快乐和痛苦的人),但实际上任何程度的错误判断(思维偏

差)都会产生严重的负面影响。健康的心理(和谐的感情)和高质量的生活主要取决于清晰(合理、逻辑正确)的思维。你不仅应该想,而且还应该感觉和行动。

审视你的人生态度,重新考虑那些曾使你为之疯狂的事情会对你大有好处。你会改变你的态度,尤其当你赞同书中的有毒观点时,我们更是鼓励你去改变。为了拥有健康的心理,我们极力主张你采纳这个建议:仔细考虑每一个有毒观点,千万别中毒!

有毒观点之一

娱乐是浪费时间

哈利,50岁,教授,每周工作100个小时或更多。对他来说,社交、集会、看戏、看电影、听音乐会、度假、游戏或是其他的娱乐活动都是浪费时间。他说:“与其这样总是浪费我的宝贵时间,还不如看看杂志,写写文章,做个实验,或是做些更有意义的事情。”他唯一的消遣就是读报纸。但是,没有人,包括哈利自己,认为他是幸福的,会享受生活的。此外,尽管哈利工作很卖力,却很少得到承认,总是得不到提升。

分 析

尽管像哈利这样走极端的人并不多见,但很多人都会有这种被工作压得透不过气的感觉,因为他们总是做一些力所不能及的事情,或是自以为连续不停地工作会取得更大的成绩。这些人深信生活的目的就是努力工作、成功、前进,为此付出任何代价也在所不惜。他们认为自己是富有成效的,而且也经常会得到有形的报偿——通

常是金钱和它所能买到的东西。

更有甚者,比如哈利,认为休闲是有罪的,他们把任何形式的纯娱乐等同于懒惰。对他们而言,娱乐没有任何收益,那些无形的报偿——快乐、享受、轻松,都不是努力工作的证明。这些人低估了适当的娱乐对工作的积极作用,因此不愿意在工作间隙休息片刻以保持清醒并重新集中注意力。

除此之外,还有人认为娱乐会分散注意力,使人们无法集中精力去实现自己的目标;经济上的安全感和事业的成就感。当然,为退休后的“黄金时光”多攒些钱也不是没有道理。但是,推迟享受难免会出问题。有些人退休之前就不幸离世,还有些人疾病缠身,无法充分享受自己的劳动成果。甚至还有些人在多年辛勤劳作之后,并未得到相应的经济收益。而且,有些人退休之后也无法尽情享受生活,因为他们不知道如何去享受!做了一辈子工作狂,他们没有自己的娱乐方式和兴趣爱好,只能悲哀地发现自己对任何事情都不感兴趣。

工作和娱乐对健康的生活是同等重要的,你应该学会找到一个平衡点。如果你确实醉心于工作之中,那就去工作吧。但是别忘了“浪费”一些时间让自己恢复精力,不要过分紧张和劳累。不时的休息休息,换换脑筋,可以使你保持清醒的头脑和旺盛的精力去处理那些真正重要的事情。一个病人曾说:“我非常喜欢散步,尤其是在乡间,但是每次出去散步,我都会觉得内疚,因为还有很多更重

重要的事情在等着我去做。”实际上散步会使他更健康,更有精力在未来的日子里去完成重要的工作。如果能心情舒畅地参加一些娱乐活动,将工作和娱乐更好地结合起来,他的工作会更富有成效,他的生活质量也会不断提高。

很多心理研究都证明“搭配型措施”(工作之余适当地娱乐)会提高工作的质量和效率。快乐和游戏是你的充电器,使你工作时能更专注,效率更高。只有少数人可以连续几个小时保持精力集中。事实上,连续工作8个小时的人往往比每小时休息10分钟的人(实际工作不足7个小时)干得要少。

不间断的工作会降低你的效率。如果你停下来休息,最好是做一些与手头工作不同的事。如果你在写文章或是阅读学术材料,休息时最好换一种方式,散散步,或是给朋友打电话会比看报纸或是漫画更能使你放松。

记住这一点,在生活中适当增加些娱乐,否则你只能投入多,收效少。

解毒药

矫正措施

“人们需要休息来恢复体力。”

“尽情欢乐是我应得的。”

“只工作,不娱乐,对谁都没有好处。”