

来自美国权威专家对人类心灵创伤的调查报告

XINLI ZHANGAI ZILIAO



# 心理障碍自疗

〔美〕巴巴拉·谢尔 巴巴拉·史密斯 著  
刘庆双 李维 刘江鹰 译

- 美妙的生活就是，在早晨起床后，有一种迫不及待地要把一切重新开始的  
那种心境。
- 无视自己的渴求就是最大的浪费。

吉林人民出版社

◀ 走向成功书系 ▶

# 心理障碍自疗

——美国权威专家对人类心灵  
创伤的调查报告

[美] 巴巴拉·谢尔 巴巴拉·史密斯 著  
刘庆双 李 维 刘江鹰 译

 林 人 民 出 版 社

**I Could Do Anything,  
If only I Knew What It Was**

©1995 by Barbara Sher.

©1997 中文简体字版专有权属吉林人民出版社。

本书由美国 International Creatire Inc. 安排出版。

Copyright liceihsed by Arts & Licensing International, Inc.

博达著作权代理有限公司（国际）授权。

版权所有，不得翻印。

吉林省版权局著作权合同登字

图字 07—1997—128

**（吉）新登字 01 号**

走向成功书系

**心理障碍自疗**（原名《如果我懂，我就能行》）

〔美〕巴巴拉·谢尔 巴巴拉·史密斯 著

刘庆双 李 维 刘江鹰 译

陆 雨 责任校对

吉林人民出版社出版 发行

吉林省长春凯旋福利印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11.375 印张 262 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—10 000 册

ISBN 7—206—02772—5

G·723 定价：19.80 元

## 序 言

人活着却又不知道自己生活的目标，这实在不是一件可一笑置之的事情。活着没有目标是痛苦的。我的第一本书《实现梦想的技巧——成功之路》是把成功界定为达到目标。该书循序渐进地向读者表明怎样成为一个成功者，怎样创造一种能把你的最大梦想付诸实现的生活。但是该书出版几年来，一直有读者打电话给我说：“我喜欢《实现梦想的技巧》这本书，可是我用不上它。因为我找不到生活目标。我恰恰是不知道我想要什么。”

我感到诧异，想知道问题出在哪里，于是我开始同那些想不出自己生活目标是什么的人会面。我让他们讲述自己的经历，

然后我提一些问题。可是每次会面都出现这样的情况：他们每个人都深陷于一种内心冲突之中而自己却完全未觉察。

他们从来不曾想到，从内心深处来说，他们实在是知道自己追求的是什么的，但是这种内心的冲突掩盖了他们的欲求。我对这个问题本来是出于惊诧想了解它，而结果却令人宽慰。这样一来，要做的就是制定出某种程序来避免每个人的内心冲突。结果，问题的解决竟出人意料地容易。仅仅通过一二个课时，人们就从深陷的苦恼中醒悟并能积极行动起来了！

这真太奇妙了。我决定把这些发现和种种处置方案汇集整理成一本书以使每个需要帮助的人都能受益。

这就是现在你手里拿的这本书。

你是由于想不出自己的内心向往是什么而很难确立自己的生活目标吗？你要知道，并不是只有你才这样。你遇到的问题是普遍的并且已有了解决的办法。你会在本书中找到你自己。并且一旦你在其中找到了自己，你也就找到了使你获助的方法。如果你在不止一章中找到了自己，你不必为此惊讶，就把这些章节读完吧，我们大多数人都是带有多面性的复杂造物，而能给你带来根本改变的那种解决办法也许就在本书的某一章节中。

认真阅读本书并按书中讲的去做，这过程会让你兴奋不已，并使你见识大增。虽然有时你也许感到有些煞费心思，但更多的时候是令你感到愉悦。了解自己内心真实的情况可能是困难的，但这能够令你振作起来，其回报是巨大的。

只要你了解你内心深处的真正追求，你就有可能达到它。读下面的章节，你马上就要有所发现了。

# 导 言

本书写作的目的是帮助你找到那种美好的生活。这里，美好的生活并不仅指拥有游泳池、豪华宅第和私人喷气式飞机——除非你就只追求这些东西，但是，如果你拿起名为《心理障碍自疗》的这本书来读，大概是指望得到远比一个游泳池更多的东西吧。

你想要一种你向往的生活。

一个朋友的父亲说过：“美妙的生活就是，在早晨起床后，你有一种迫不及待地要把一切重新开始的那种心境。”这话表明，他已经确实懂得了什么是美好的生活。

你也如此吗？也许你觉得他说的这种

境地不可企及？如果你不属于那类每天早晨从床上一跃而起，为新的一年摩拳擦掌的人，你一定非常渴望能找到一个目标，从而使你也能有那位父亲那样的感觉。你渴望会给自己带来激动和活力的工作；你渴望为自己找到声名显赫的职位。艾伯特·施威策<sup>①</sup>找到了他的位置，邻居家的那个没日没夜与吉他泡在一起的孩子也如此。

他们都知道怎样生活。他们坚信自己全身心投入所做的事情，他们知道自己的工作是很重要的。当你接触那些致力于自己真正热衷的事情的人时，可以从他们的脸上看到那种专注的神情。

生命的确过于短暂，我们实在不能没有目标地生活。

80年代初，两位哈佛心理学家完成了一项研究，对象是一些自称是幸福的人。结果，幸福的人的共同之处是什么？钱？成功？健康？爱情？

都不是。

他们只有两点是共同的：他们明确地知道自己的生活目标；同时他们也感受到自己正在稳步地向目标前进。

所以，只有当生活有方向时，当你心无旁骛地奔向自己的目标时，也就是当你做着你所热爱的事情时，才会真正地感觉到生活是美好的。

我指的是你要做你热爱的事情，而不仅仅是你擅长做的事

---

<sup>①</sup> 艾伯特·施威策（1875—1965），法国哲学家、音乐家、医学家、人道主义者，1913年起放弃学术生涯，到法属赤道非洲为当地人民办一所麻风病院，毕生致力于人道事业，曾获1952年诺贝尔和平奖。

情。在我还是一个拖着两个孩子的单身上班母亲时，你知道我擅长的是什么吗？我能忙起来飞快地打扫房间；能怀里抱着衣物、食品，手里扯着两个孩子追赶上已开动的巴士；我会精打细算地榨尽每一元钱，直到币面上的乔治·华盛顿的头像似乎都要呼喊 requesting 怜悯。可是抱歉，我不想以发挥这些所长为业。

你不能单凭做你能做的事就过上美好的生活；你要去做你想做的事才能过上美好的生活。你的最高天资并不一定显露在你现有的技艺中。我们大家都能做好我们并不十分喜爱的事情。因此，我们都有我们未曾利用发挥过的潜质。

仅仅依据你现有的技能决定你的生活道路是不可取的。这就是为什么我不打算为你提供个性测验或技能估价的办法来指导你应该去从事什么的原因。

你应该做什么？

你应该做你喜爱做的事。

你喜爱的事也就是你的天赋所在。只有热爱才会给你提供锲而不舍的动力，从而使你这方面的天资得到开发。这就是这个世界上许多人成就大事的途径，这些人和你和我没有什么不同，只是他们了解自己的需求，并且在生活中永远把它置于一切之首。

如果你不知道自己的需求，你就不能得其门而入——那实在叫人遗憾。然而这种情况并不是个别的。最新的数字表明，多达 98% 的美国人对自己目前的工作。他们之所以仍在一天天做下去而不思改变，其原因不但是出于报酬上的考虑；还因为他们不知道除了这份工作自己还能干什么。你也许曾经有

过做个改变的念头，可你又觉得那好像是在做梦，其结果仅是令人心烦一阵而已。

好啦，我的回答会让你感到惊奇。

你确实知道自己内心真正的需求。每个人都知道。这就是为什么你在没能找到恰当的行动方向时总感到焦躁不安的原因。你意识到有某种特别的，专为你预备的工作在等待着你去做。你是对的。爱因斯坦需要去建立物理学理论，Hattiet Tubman需要去引导人民走向自由，而你则需要追随你自己的独特的梦幻。正如 Vartan Gregorian 所说：“宇宙中的每一个生灵都是独特的。”我们每个人都是唯一的。每一个活生生的人都有一个新颖独特地感受这个世界、参与这个世界的方式，而且它总是要把自己表现出来和实现出来。

但是，我们许多人却停步不前了。每当我们决心改变自己的生活时，每当我们拿起接力棒投入比赛时，总有情况出现。出于某种难以言喻的原因，我们的决心消退了。我们会望着接力棒想：“这场比赛并不是我真心想投入的那种比赛。”于是，我们会放下接力棒，可这又令我们忐忑不安，因为时间在悄悄过去，我们忧惧会永远实现不了自己的梦想。

之所以如此，有两个原因。

要想探知内心的目标是非常困难的，原因之一是目前生活中可做的选择太多了。情况当然并非向来如此。我们的前辈的选择余地就要少得多，并因此有更明确的生活目标。而我们这代人有着寻求职业的充分自由，这实在是来自于社会进步的一种褒奖。

自由是非常悦人的，但是自由也令我们感到困扰，因为它需要我们去树立我们自己的生活目标。

你知道战争期间情绪抑郁的人要比和平时期少得多吗？在战时，每件事情都举足轻重。逐日里，你准确地知道该做什么。战争生活也许是令人惊悸的，但是为生存所做的斗争给了你方向和动力。你不会耗费时日地去试图弄清楚怎样生活才更有价值或者你这一生该做些什么。你只是在力争保存自己的生命、保全家舍、帮助邻人。我们喜欢看描述人们的生命处于危险之中的影片，那是因为每个镜头都充满了意味。

在没有什么紧急情势要我们奋起应对时，我们就不得不自己去树立有意义的目标。如果你知道你的内心向往是什么，你就能够树立起这样的目标——但这却是一种崭新的生活方式。旧的生活方式是听凭命运为你树立目标；而新的生活方式是按照你的梦想去建立你自己的目标。然而对这种新的生活方式，很多人未曾经历过。

难以探知内心目标的原因之二是：你内心有某种东西在阻碍你深入了解自己。某种内在冲突遮掩了你的渴望。而要确认你的内在冲突也许并不那么容易。这些内在冲突经常表现为自我责难的形式。“也许我毫无天分”，“也许我就是懒惰”，“如果我能精明些，我这一生本来会有更多的作为。”

但是这些说法没有一个是真实的。

本书的第一个目标是集中分析你的具体的内心冲突，以使你能清楚地了解它的总体情况。一旦你了解了困扰你的障碍，你就会明确地知道为什么你没能创造出你向往的生活。你就会

不再责难自己。你就会懂得你一直踏步不前都是出于何种原因。

我们的文化充满了关于咎责的未经思虑的荒唐认识。诸如“如果你真的非常非常想要某个东西，就会按捺不住地去取得它”，和“如果你一个劲地自责，你就是缺乏个性。”但却没有人提出这样一个明显的问题：“为什么会有人通过不断自责来伤害自己呢？”为这个问题寻找答案需要的是好奇心，而善于对事情妄加推断的人却总是缺乏好奇心。

在下面的章节中，我们将完全停止这种咎责的作法，而代之以不去妄加推断的、出于诚挚的好奇之心的探寻。我对纯真的好奇心充满深深的敬意，而对自以为是却从不敢恭维。有益的、能解决问题的答案总是充满理解之心。这些答案都是基于这样一种假定：凡事总有其一定的理由。而你之所以失去生活方向，也一定有它特殊的因由。而本书就是要帮助你找出这个因由。

请记住，就在你拿起这本书以前，无论你是做什么的，你都不是懒惰的、愚钝的或者怯懦的。你那些针对它们的自我改进方案，多是未经深思熟虑的东西。它们的制定经常是依据这样一种假定：你没能达到你所渴望的目标是因为你没有运用正确的思想方法。你必须做好充分的准备，然后才能去追求你的目标。

够了，忘掉这些吧。

你根本不必先变成一个更好的人，或者改变自己的生活态度，然后再去追求你向往的生活。你就是你，你已经够好了。事实上，对你来说最聪明的做法就是向前，去实现自己所向往

的目标，想做什么就去做，然后再考虑完善自我。让你的生活走上正轨就会创造奇迹，哪怕你的生活态度是“不利的”。

生活并非那么简单，光有美好的愿望远远不够。我也不认为人们单凭自信就能解决问题。对于长久目标而言，仅靠固守一些念头自称感觉很好（实际上你感觉并不很好），不是一个稳妥可行的方法。要去实现目标，头脑中就需要关于目标的创造性具象。我遇到过许多不能进行这种具象化思维的人，而另有一些人连想一想他们所向往的东西都会感到强烈的内心冲突。

你最要紧的是要了解为什么你不知道自己追求的目标，一旦能解释自己的思想困惑，你就有了解除它的可能性。

本书的第二个目标是告诉你，该怎样对自己的思想困惑采取行动。我在每章中都提出了一些方法和处置方案，在你需要时（现在或以后）帮助你从内心冲突中解脱出来。

本书的头三章是写给每位读者的。这些章节集中分析你的内在冲突，并说明它的总体轮廓。一旦你了解自己的症结所在，你就可以直接翻到本书中的有关章节，以在其中寻求帮助。

弄清楚你的内在冲突是怎么回事并不困难，因为一旦你学会了去倾听你的内在冲突，你就会注意到，你的内在冲突在不停地争论。冲突的一方在申辩你该得到你向往的东西，而另一方却决心阻止你。你该做的就是注意倾听那个更响亮的声音，这声音会引导你直接去找能帮助你的那些处置方案。

你听到内在声音说“我必须辞去我的工作以便得到我真正想得到的东西，可我如果那样做就会饿死”这样的话吗？如果你听到了，就请读读第四章“我要稳妥牢靠，不想冒险。”在这

章中你会了解到，当你回避冒险时，你所要承担的巨大风险。

你听到内在声音说“每次当我试图追求我所向往的目标时，我总是半途而废，可我又不知道为什么”吗？那么请读读第五章“你对成功怀有恐惧吗？大胆地超过你所爱的人。”

如果内在声音说“我想做许多事，决不能只取其一”，那么第六章会告诉你怎样都能做到（第六章也会告诉你怎样专注于一件事，如果那件事是你内心最渴望去做的。）。

如果在别人眼里你干得非常漂亮，个人事业成绩卓著，可是你自己却不感到快乐，那怎么办呢？你的声音在说“我怎样才能摆脱成功？如果我摆脱成功的事业可是我又该靠什么生活呢？”重新审视一下你所能做出的选择，翻到第七章，“在错误的路上狂奔”。

当你认为你已经知道自己的目标，但是内在声音却说“我想要家人不让我要的——他们认为它要么微不足道要么毫无价值。”那就去读一下第八章。在你与亲人、朋友或者所处的文化背景之间有种“宗亲方面的问题”，你所要的东西使你与所受到的教育发生冲突。

如果你刚刚结束中学或大学或培训项目的学习，即将走上社会谋职，而你的内在声音在说“我害怕做出选择。我害怕陷进某种罗网之中！”那么读读第九章，“请帮助我！我还没有做好出生的准备。”该章会告诉你怎样避免陷于罗网并开始新的生活。

第十章，“重新开始生活！这是一场新的竞赛”，会对你有帮助，如果你刚刚经历了一场大的变动——或者刚刚退休，或

者孩子们纷纷成家立业——在这些情况下你大概会听到有一种声音说道，“现在我该做什么呢？我实在没了主意。”

如果你的内在声音说“有什么用？我只是感到失望。没有什么能比得上我已经得到和失去的”，请翻到第十一章“我的梦想破灭了——一切都不复存在”你就会发现生活仍然是有价值的。

如果你听到你的内在声音说“我已经尝试过那么多的事情，没有什么适合我”，那么，看一下第十二章“我对一切都感到索然寡味”。你大概是属于愿望受到严重挫伤的那种情况。

如果你的内心声音在说“我没做我想做的，可那不是我的错——是这个世界不给我好运气！”你则需要看一下第十三章，“与平凡对抗的怒火”。

如果你听到内心声音说“我一直在尝试有所追寻，但是我实在是心不驻此，我也不知道为什么”，你的情况也许不像你想的那么难以解决。看一下第十四章“别自欺欺人了，我最想要的是爱情”你也许会发现你实在是想得到正在试图放弃的东西。

如果你此刻未能准确地把握你的内在冲突，不要为此感到困扰。在你读完第三章以后，你就会听到你的内心的呼声的，我向你保证这一点。

## 九十年代的职业

一旦你开始着手为自己确定方向时，就已经把自己置身于一场大规模历史变动的最前沿。在 20 世纪后期的工业社会里，

差不多每个人，无论是喜欢还是不喜欢，都将不得不去考虑哪种工作和生活是他真正向往的。每个人或迟或早，无论处于哪个年龄段上，都将不得不问自己“我到底想做什么？”

过去，学生们采取最便捷的途径以求进入银行业就职或者成为一个律师。并且认为这样自己就进了保险箱，不需要为自己的职业再作打算了。这样的时代已经过去了。根据一家调查机构的统计，今后的大学毕业生在他们一生的工作期间可能尝试三到五个不同的领域里的十至十二种工作。不管你喜欢还是不喜欢，每个人都会历经一次、两次、甚至更多次的工作变更。

企业在继续缩减，而且并不只是因为最近的经济衰退：我们即将进入一个新的经济历史阶段。全球竞争迫使公司精兵简政。企业变得大约只有原来的三分之一大小，而且它们大概永远不再会变大了。中间管理层消失了。秘书正在被技术设备代替。大学或商学院毕业的拔尖的前20名学生或许仍然能找到好工作，但其他人就只能靠自己了。

未来的浪潮明晰可见：我们都要成为专家——有很多知识的学者和企业家——我们中许多人要在家里工作，我们都要依据自己的特殊才能以计件为基础受雇于人。

那么，经历了这些文化变更，哪些人会生活得最有光彩？每一个人都可以，只要他愿意去发展自己的天赋，愿意从事他最喜爱的事情，并由此为自己创造一个适合自己的位置，而这样一个位置是他所最擅长的。

那么让我们继续向前，让我们来看一下为什么你不知道你的内心追求。然后，我们就来采取行动。

## 目 录

---

### 序言 / ..... ( 1 )

- 人活着却不知道自己的目标，这实在不是一件可一笑置之的事情。……不知道自己生活目标的人都深陷于一种内心冲突之中而自己却浑然未觉。
- 你是由于想不出自己的内心向往而很难确立自己的生活目标吗？你是由于内心存在着种种困扰而无法迈向成功吗？你会在本书中找到你自己，并学到获助的办法。

### 导言 / ..... ( 1 )

- 本书写作的目的是帮助你找到那种美好的生活。
- 一个朋友的父亲说过：“美妙的生活就是，在早晨起床后，你有一种迫不及待地要把一切重新开始的那种心境。
- 调查数字表明，98%的美国人对自己目前的工作。他们之所以仍在一天天做下去不思改变，其原因之一是不知除了这份工作还能干什么。
- 只有当生活有方向时，当你心无旁骛地奔向自己的目标时，也就是你做着你所热爱的事情时，才会真正感觉到生活是美好的。

●自由是诱人的，但是自由也会使我们感到困扰，因为它需要我们去树立我们自己的生活目标。

●80年代，两位哈佛心理学家共同完成了一项研究，对象是一些自称是幸福的人，结果，幸福的人的共同之处是什么：钱？成功？健康？爱情？都不是。

他们只有两点是共同的，他们明确地知道自己自己的生活目标，同时他们也感到自己正在稳步地向目标迈进。

## 第一章 你应该怎样度过自己的一生 / ..... (1)

●我们每个人的内心中，都有一种有关“理应怎样”的信念在默默地驻守，正是这种信念在期望着我们，在我们的心中隐隐作梗。我们也许从未把这种信念明明白白讲出来，也许对它抱有反感而不愿按它去做，但在无形之中我们却总是不自觉地知道它的要求是什么。于是这种信念就在有力地影响着我们对生活道路的选择。

●你内心中的那个“理应”信念给你的暗示，可能直接来自于你心灵深处，从而给你正确地导航使你一帆风顺，但如果是外界施加的，也可能是一种错误的指点。

●我们接受的每一个信念，不管是别人明白说出的，还是在潜移默化中被灌输的，都将长久地驻留于我们的内心。它们不受审视地在我们心里栖息，从小就伴随我们直到人生尽头，并经常地暗