

中国人的 心理误区

资深心理咨询师29年从医感悟
揭开中国人为什么不快乐的谜底

DO AS YOU WANT TO DO!

张彦平 / 著



版集团公司
出版社

中国人的 心理误区

DO AS YOU WANT TO DO!

张彦平 / 著



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的心理误区 / 张彦平著. — 2版. 北京 :
北京出版社, 2017.9

ISBN 978-7-200-13245-8

I. ①中… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第217354号

中国人的心理误区

ZHONGGUOREN DE XINLI WUQU

张彦平 / 著

出版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经销: 新华书店

印刷: 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

版次: 2015年9月第1版 2017年9月第2版

印次: 2017年9月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16

印张: 12.75

字数: 176千字

书号: ISBN 978-7-200-13245-8

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

序言

在心理咨询过程中，我会经常对来访者说：

“人生其实就两件事：一件是‘喜欢’做的，一件是‘应该’做的。

“一个人老是去做‘喜欢’做的事，为所欲为，很可能会做出不负责任甚至违法乱纪的事，到那时就可能要警察给他‘看病’了。

“而假如一个人老是做‘应该’做的事，凡事竭尽全力，鞠躬尽瘁，一味地去尽责任、尽义务，就会活得很累、很角色化，那他迟早会去看心理医生的。

“但如果一个人所做的事，既是他‘喜欢’做的，又是他‘应该’做的，比如‘男大当婚，女大当嫁’，那就‘OK’了……不但活得不累，反而能提高生活与生命质量，更重要的是，他会在既‘喜欢’又‘应该’做的事情当中，快速而又健康地成长……”

写这本书，既是我“喜欢”做的事，又是我“应该”做的事。

我从事临床心理咨询与心理治疗工作已有 29 年了。这 29 年来，我一直在扮演“角色”，或者说，一直活在“角色”中：诊费昂贵的“首席心理治疗师”（每次收费 1000 元）；白手起家，历经风风雨雨，至今还在苦苦经营的心理医院“院长”；几所高校的“兼职教授”；诸多学术团体和社会团体的“重要人物”；专栏撰稿人；电台、电视台的“客座嘉宾”；

中国心理卫生协会全国理事；硕士研究生导师……

我经常扪心自问，流连于以上这种种“角色”，是我自己真正想要的生活吗？看病，接待咨询客人，受聘给本科生、研究生授课、做讲座，培训心理咨询师，辗转于各种学山会海之中以提高自己在同行中的“知名度”和“学术地位”……

我厌倦了，我变得越来越讨厌自己，为自己的“生活质量”感到悲哀，甚至常常为“找不到自我”而烦恼。归根到底，我终于明白，这一切，并不是我真正“喜欢”做的事。

在用胰岛素两年而血糖仍无法控制到正常范围并出现一些并发症后，我不得不再次住进了医院，与其说是寻求治疗，不如说是“逃避”。

我需要独处。30年前，在北京医科大学精神卫生研究所进修精神病学临床时，我曾一气呵成并发表了《独处——现代人的心理需要》。时至今日，它就像写给我自己的一样：

现在生活的节奏日益加快，人与人之间的接触与交往也日益频繁。我们不得不在有限的时间与空间中和形形色色的人打交道，不得不随时更迭与变换自己的角色；我们无时不在承受着各种价值观念的冲击和影响，而不得不随时调整自己的言行。每天都忙得焦头烂额，每个人都在抱怨：“人在江湖，身不由己，我们简直变成了外部世界的奴隶！”

面对这种情形，我们很容易迷失掉自己，常常发自内心地产生一种“自己找不到自己”的感觉，自然而然地，我们在心理上就产生了“寻找自我，整合自我”的需要。

与“跟着感觉走”一样，独处是一种艺术的生活态度。

我们不妨给“独处”下个定义：所谓独处，就是有意识地避免外界干扰，“自己和自己在一起”，进行自我整合与建设性思考的过程。

独处的方法有很多：当你静坐斗室之时；当你漫步湖边之际；当你记日记的时候；当你把“失眠”变得有价值的时候；当你坐在列车上；当你

躺在沙滩上；甚至当你躲进厕所，愿意一个人多待一会儿的时候……

独处，可以不受空间的限制，如果你愿意的话，即使置身于熙熙攘攘的人流和闹市之中，你依然可以独处。

独处是一种状态，只要你有意识地自己面对自己，自己和自己对话，自己寻找自己，你总是在独处着。

独处是一种生活手段，亦是一种生活技巧……

在心理咨询过程中，我对来访者或咨询客人说得最多的一句话就是“多做你喜欢做的事！（Do as you want to do!）”可惜，正如我的恩师，我国临床心理学泰斗许又新教授所说：“我们这些人，往往是说一套做一套。”真可谓一语道破天机！

此次住院，我终于有了再次“独处”的机会，我不禁问自己：你能不能做点儿“自己喜欢做的事”？可是问题来了，一个长期扮演着各种角色的人，一个总是戴着“面具”的人，一个总是不“跟着感觉走”的人，根本就“找不到感觉了”，甚至都“没感觉了”。我为此困惑，甚至有一种人生特别失败的感觉。我怀疑，是不是自己的抑郁症又复发了？因为自1995年以来已犯过三次了，这并不可怕，正如一个心血管科医生不一定不患心脏病一样，从事心理咨询的临床医生也不一定不罹患抑郁症，而且，其发病率可能比其他职业人群更高。美国人统计过，在所有医疗行业中，精神科医生和心理医生的自杀率是最高的。

既然“找不到感觉”，那就不勉强自己，起码身体是第一位的，把血糖控制好再说。听医生的，每天吃全麦面黑馒头，油水不能大（病友们称之为“和尚饭”），每天下午锻炼一两个小时，踏踏实实地遵守医嘱，争取做个“模范病人”。

突然有一天，一个病人家属打电话给我：“张教授，听说您出过几本书，能不能卖给我们几本，让孩子们好好读读？”

我只能表示道歉。这些年的确出过几本书，但要么是高等学校教材，

要么是学术专著，哪里像说话，差不多都是刻板、教条和道貌岸然的话，或像二道贩子东拼西凑的“功利硬件”，这些书是不适合他们读的。

这触动了我内心深处的神经。是啊，这么多年了，自己不是一直想写一本“真正属于自己的书”吗？29年的从业经验，29年的临床体会，29年来，我用自己的生命陪伴这些“病人”们一起成长，我有太多太多的话要说、要表达、要忠告，我何必如鲠在喉，我要直抒胸臆，不吐不快！这，不正是我“喜欢”做的事吗？！同时，这又是我“应该”做的事。

我经常对学生和下属讲：“病人是我们最好的老师！”29年来，我把每一个来访者都当作一本书来读，只有你读懂了、读透了，才能给他们心理上以最大的帮助。从他们那里，我学到了很多很多，该是回报他们的时候了，因为还有千千万万的心理障碍患者正忍受着心理疾病的折磨，他们的家人也正为此左右为难，痛苦不堪。

就算我每周出诊三天，每次看两三个病人，算下来，在我的余生，又能为多少病人提供最真诚、最优质的服务呢！

“做一个医生容易，做一个好医生不容易。”“医乃仁之术，无德不为医。”这是我常常挂在嘴边的话，它激励着我，也叮嘱着我身边每一位工作人员和学生。

做一名心理医生很累很累，和我以前当外科医生做手术大不相同。外科医生做手术只要按部就班地按照各种既有的术式，切开、止血、缝合、打结就可以了；而心理医生接待每一位来访者或病人，都极富“挑战性”与“创造性”，即使患者同是做婚姻咨询或同是患抑郁症，由于其个性特点、成长经历的不同，都必须被视为“独一无二”的个例，决不可按部就班、教条主义。因此，我做得很辛苦，每天下班的时候，我都疲惫不堪、有气无力。我不知道自己是不是在“修行”。

一个病人曾非常诚挚地对我说：“张院长，我觉得你挺可怜的！”我愕然，问为什么，他说：“你看，我们在住院，其实你也在住院，我们只不过在这里住几个月，而你，却要在这里住一辈子！……”

还有一个病人说得更精辟：“说实话，我不知道是我们疯了，还是外面的世界疯了？！”

我得到了病人和家属太多的理解、尊重和信任，我把这些视为“心理营养”。如何才能不愧对这份理解、尊重和信任呢？我想应该把“我的忠告”写出来，是谓“应该做的事”。

所以，写这本书，既是我“喜欢做的事”，又是我“应该做的事”。何乐而不为呢？

谨以此书，献给当今中国亿万罹患心理疾病并正在痛苦中挣扎的患者和他们的家属；献给我的同道和学生；也献给正在成长着，同时又像我年轻时一样困惑着的青年朋友；献给正处在人生“最不幸福时刻”中的中年同龄人；也献给已驾鹤西去的父亲——一位老革命军人，一位真正的布尔什维克。

但愿此书能让读者体会到一个心理医生的真诚和坦率，并对每个人有所帮助。

对我而言，写这本书无疑也是一个成长的过程。

张彦平

2017年5月23日

中国人的心理误区 ○▶▶▶

目录

第一章	江山易改，本性难移	
	——中国人的性格误区	001
第二章	过分在乎他人看法	
	——中国人的面子心理	011
第三章	不打不骂不成才	
	——中国人慈道文化的缺失	021
第四章	鱼和熊掌想兼而得之	
	——中国人的心理冲突	031
第五章	注重“应该”，忽视“喜欢”	
	——中国人的禁忌意识	040
第六章	戒备、敏感与冷漠	
	——中国人的人际关系	049
第七章	缺乏浪漫与情调	
	——中国人的生活质量	065

第八章	追求名利与补偿过度	
	——中国人的自卑情结	077
第九章	浮躁、空虚与实用主义	
	——中国人的信仰危机	090
第十章	我们为什么要结婚	
	——中国人的婚姻误区	102
第十一章	缺乏品位，逃避责任	
	——中国男性的心理误区	132
第十二章	他人至上，迷失自我	
	——中国女性的心理误区	148
第十三章	爱生爱，恨生恨	
	——一个临床心理学家的人生哲学	163



■ Chapter one

第一章 江山易改，本性难移

——中国人的性格误区

“人的性格能改变吗？”这恐怕是每个心理医生都经常会被问到的问题，也是咨询者最为关心与关注的问题之一，尤其是青少年朋友。

为什么人们会对此如此热衷，我想可能是受了“性格决定命运”“江山易改，本性难移”诸如此类命题的强烈暗示，因而形成了这样或那样的心理误区。

首先应当搞清楚的是，性格与人格不同，前者没有道德色彩。我们可以说这个人“性格不好”，这本身不含有道德色彩，只是说他性格有偏差或缺陷而已，而假如我们说一个人“人格有问题”，那我们就要对这个人的人品打个问号了，用现在时髦的话讲，起码是“不厚道”。

那么，究竟什么是性格呢？从心理学角度上讲，性格是一个人对自己、对他人、对事物、对现实环境所持的态度，以及与态度相适应的、习惯了的行为模式。这种态度与行为模式构成了他“相对稳定的心理特征”。当人们同时同地遇到同一种情况时，由于性格的不同，所采取的态度和行为也各不相同。比如说，当一群大学生看到他们的辅导员穿着一条漂亮的裙子时，有人会惊呼：“哇，老师，您好漂亮哦！”有人则沉默不语，还有人

甚至会做不屑状。我们于是会说：第一种人“外向”，第二种人“内向”，第三种人则有些“孤僻”了。

一般来说，一个人的性格是受遗传和后天环境两方面因素影响逐步发展和形成的。性格一旦形成（25~35岁），就具有相对的稳定性。

正因为人与人性格不同，其态度与行为模式不同，才构成了我们人与人之间的千差万别，人生也因此而变得丰富多彩。

试想，假如世界上所有人的性格都像是照着一个模子刻出来的，那这个世界将是多么单调、无趣和乏味。

性格的分类

尽管国内外各种教科书上对性格的分类形形色色，我个人还是倾向于把中国人常见的性格类型归纳为以下7种：

1. 强迫型性格

这种性格的人，特点是凡事过分认真，过分追求完美；过于自我苛求并苛求他人；争强好胜又谨小慎微；爱好整洁，循规蹈矩；遇事刻板而缺乏灵活与变通；过分追求“安全感”与“确定感”而忽视效率；爱“钻牛角尖”而缺乏幽默感。

这种人活得很累，而自我苛求的人往往又喜欢苛求他人，因而也很容易让身边的人（如家人和同事）也跟着很累。因为这种人会自觉不自觉地强求自己，也强求和控制他人，如果强求与控制成功，他们就有成就感；而如果强求与控制不了或不成功，随之而来的则肯定是指责和抱怨。试想，谁愿意和一个整天爱指责、爱抱怨的人在一起呢，和这样的人在一起能不累吗？

不仅我们中国人，大凡东方民族均受教于儒家学说，凡事均执着于“礼”和“理”，道理和理性大于随意和感性；想事与做事的模式也是“应该”“必

须”或“不得不”，而很少是“我喜欢……”“我想要……”或“我愿意……”。一言以蔽之，这种人一般都活得比较“压抑”。

如果家长对孩子从小就过分苛求、严厉，或经常指责、唠叨、抱怨，则很容易培养出具有强迫性格的孩子。即便将来孩子长大了，家长也不再苛求了，但此种苛求早已“内化”为孩子的自我苛求。最为可怕的是，这种塑造具有无意识的“遗传性”，会“遗传”给孩子的下一代。

具有强迫性格的人在外界心理、社会因素的作用下，很容易罹患强迫症，这在后面我会讨论到，而一个家庭，两代人或三代人均患强迫症在临床上并不少见。

2. 自闭型性格

这种性格的人，特点是内向、孤僻、沉默少语，内心敏感又不善表达，富于幻想又拙于行动，平素喜静而不愿交际，因而朋友少，知心朋友更是少之又少，甚至一个也没有。

这是一种危险的性格。说其危险，就个体而言，因其缺乏沟通能力，朋友少，生活质量不高，心理免疫力低，遇事又缺少心理支持，外界一个小小的生活事件或精神打击，就很容易导致精神分裂症；对他人和社会而言，因其孤僻且敏感，一旦遇到挫折或不如意，又很容易形成“投射作用”而对他人和社会构成危害，令人防不胜防。即便已构成危害他人和社会的事实，周围的人也常常会说：“怎么会是他，这不可能！”近年来，清华大学生“伤熊”，云南马加爵杀害四名室友，甚至精神分裂症患者故意肇事，危害公共安全，如在幼儿园杀害、杀伤众多幼童，此类事件，当事人无一不属于此类性格。

这种性格的形成除部分与父母遗传因素有关外，绝大多数都与家庭教育中，父母过于粗暴和严厉，不鼓励孩子表达自己的感觉，或批评多表扬少，或父母感情不和经常争吵，导致孩子对外部世界缺乏安全感与信赖感有关。

3. 依赖型性格

这种性格的人，特点是依赖性强，缺乏自信；凡事喜欢依靠或讨好他人，以寻求对方的帮助；独立性与自理能力差，但服从与盲目服从性强；很少自己选择或做决定，即便是做了选择与决定，仍希望或依赖他人给予确定或肯定；小时靠父母，大了靠配偶，总之，常常表现为“长不大的人”。

我国多年来实行计划生育政策，由于绝大多数家庭都只有一个孩子，所以父母们往往对孩子过度保护，凡事喜欢包办代替，于是造就出了一大批具有依赖型性格的独生子女。及至两个都是独生子女的人成家后，他们双方也都渴望对方在婚姻中更多地付出，以维持原有的“依赖模式”，从而导致冲突不断。此类婚姻，常常以悲剧告终。

甚至有的男人，到了四五十岁，仍然脱离不了依赖本性，每次去医院看心理医生，还要七八十岁的老父亲陪伴。配合用什么药，自己也不敢做决定，而是乞求老父亲帮他做决定。这令医生哭笑不得，但他和他的父亲却都“习以为常”。

4. 偏执型性格

刚愎自用、固执己见、敏感多疑、主观臆断、自命不凡、心胸狭隘、怨天尤人、“常有理”是这种性格的主要特点。在这种人的心目中，很少有他欣赏的人或事，因而常常自以为是，爱挑毛病，工于妒忌，很少信任或肯定他人，只爱听好听的话，却听不进不同的观点和意见，同时报复心理又极强。

这种性格一般以中老年人多见，尤以男性为多，所谓“老顽固”是也。其个性形成多与其历经磨难、屡遭不公或事业、生活诸事不利有关。正所谓“恨”生“恨”，他们怀疑一切、草木皆兵、杯弓蛇影，常常“以小人之心，度君子之腹”，很难与周围人和睦相处。这种性格进一步发展和扭曲，很容易形成偏执狂或偏执型精神病。

5. 自恋型性格

自恋型性格又称戏剧性性格，其特点是过分自恋和自我中心，喜欢表现自己，爱出风头，行为举止夸张，爱慕虚荣，甚至不惜虚构事实，自我感觉良好，富于不切实际的浪漫与幻想，情绪不稳定，喜怒无常，应对挫折能力差，很少考虑他人的感受，处理问题总是过于天真、幼稚。近年来，在网络世界“兴风作浪”具有夸张和表演色彩的某些女性均属此类。

其实谁人不自爱，我们很难想象一个不自爱的人 would 去爱他人。但自爱过分了就成了自恋，持久而盲目的自恋就形成了自恋型性格。

有趣的是，与其他性格不同，自恋型性格的人大多有比较幸福的幼年与童年时光。也就是说，他（她）们从小并不缺乏爱，回顾往事多是一脸的幸福，甚至略带一丝炫耀，怀旧与对早前生活的留恋溢于言表，自然也流露出对现实生活的嗔怪与不满。当然，也有部分自恋性格的人，是基于幼时的不幸，过分沉湎于文学与影视作品之中，变得富于幻想，因而长大以后，形成了“既然没人爱我、怜我，我为什么不更加好好爱自己呢”的心态。

此性格多见于女性。

6. 冲动型性格

冲动型性格又称爆发型性格，特点是态度、语言、情绪、行为等均具有冲动性，可以因为一点小事而引起暴怒或歇斯底里发作，从而出现冲动性语言、伤人毁物等冲动性行为，因此极具破坏性，往往会造成不良后果。过后，他可能会后悔，但下次出现类似情境，他会再次发作。老百姓所说的“愣头青”“浑不吝”“二百五”“犯浑”等那类人多具有这种性格。

导致这种性格，除部分有遗传因素外，其他生物学因素尚不确定。单纯从心理学角度上讲，冲动型性格可能与家庭过于粗暴的教育模式、孩子从小不自觉地模仿，以及过分自负和自我中心、其心理功能发展不如意而通过暴力和攻击过度补偿有关。

7. 悖德型性格

悖德型性格又称无情型性格或反社会型性格。具有此种性格的人心目中没有任何神圣的东西，对大家共同遵守的道德、法律嗤之以鼻，凡事以自我为中心，为所欲为；做事损人利己，甚至损人不利己的事也做；冷酷无情，缺乏羞耻感和发自内心的悔恨，极端自私自利，对他人、对家庭和社会都不负责任；遇到坎坷与挫折往往归因于外界，很少从自身找原因；生活也较随便，极易出现违法乱纪行为。

形成这种性格的原因多与家庭背景有关，父母对子女不公正，粗暴、简单的教育方式，以及父母本身感情不和，存在家庭暴力，使孩子的幼小心灵受到伤害，形成“暴力=强者”这一不良认知，且在与同龄儿童的交往中屡试屡爽，于是逐渐强化，导致这种性格的形成。

此种性格的人在儿童期主要表现为逃学、打架斗殴、抽烟喝酒、撒谎、偷窃、离家出走等不良品行，在青少年期会进一步发展，表现为自控能力差、无责任感、违法乱纪，成年后多有好转迹象，甚至从事正当职业养家糊口，个别人还会对社会作出突出贡献，故有“浪子回头金不换”之说。

当然，上面介绍的这七种性格类型，都是典型的情况。现实生活中，我们每个人都只是其中某一方面或某几方面较为突出而已。这样分类的好处是希望读者朋友通过对以上典型性格类型的了解，加深对自我的分析与解剖，扬长避短，趋利避害，更好地成长，同时也可以帮助我们了解身边的人，做到知己知彼、取长补短，建设与经营良好的人际关系。良好的人际关系是一个人心理健康的基础，这一点我会在后面谈到。

在给学生讲课时，我经常把这七种性格类型比喻为“赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫”这七种绚丽的光线。学过光学的人都知道，这七种颜色是阳光通过三棱镜后分解形成的，这七种颜色再次通过三棱镜又会合成为阳光