



新起点丛书

金袋鼠励志丛书

# 冲出心理阴影

邵帅 等 / 编著



远方出版社

新起点丛书

金袋鼠励志丛书

冲出心理阴影

邵帅 等/编著



远方出版社

责任编辑:王月霞

封面设计:月光工作室

新起点丛书

金袋鼠励志丛书

冲出心理阴影

---

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 编 著 者 | 邵帅 等                     |
| 出 版   | 远方出版社                    |
| 社 址   | 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号        |
| 邮 编   | 010010                   |
| 发 行   | 新华书店                     |
| 印 刷   | 北京通州大中印刷厂                |
| 版 次   | 2004 年 10 月第 1 版         |
| 印 次   | 2004 年 10 月第 1 次印刷       |
| 开 本   | 850×1168 1/32            |
| 字 数   | 3000 千                   |
| 印 数   | 3000                     |
| 标准书号  | ISBN 7-80595-988-9/G·349 |
| 总 定 价 | 1320.00 元                |
| 本册定价  | 22.00 元                  |

---

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

## 前 言

“吃得苦中苦，方为人上人”，一直是我们用来策励自己的一句话。

一个肯吃苦、肯奋斗、不怕失败的人，即使尚未成功，但我相信他的前途是会飞黄腾达的。天生我材必有用，只要我们不怕吃苦，不管是遇到什么大风大浪，或是急湍暗礁，我们都能激起美丽的浪花；反倒是风平浪静的海面，只能引起小小的涟漪。

西方谚语说：“年轻的本钱，就是有时间去失败第二次”，等到我们老了，就已经没人肯请我们去工作了，所以现在好好奋斗是很重要的。

曾经看过一则报导，这则报导的主角是谢坤山，他没有双手和一条腿，他的人生过得非常坎坷，但他从不放弃希望；他用他的嘴巴画出许多栩栩如生的画，他有妻子和小孩，现在过的幸福美满，他的恒心与毅力，愈挫愈勇的精神深受人钦佩。

“有恒为成功之本”，做任何事情恒心与毅力必先具备，天助自助者，“成功之日”必指日可待。维持现状就是落伍，我们要不断的求进步，不断的用知识来充实自己，才能把握未来。

放眼古圣先贤也都是通过奋斗所换取来的，没有人一出生就会说话、会走路，都是靠后天的培养与学习。所以不管是天才或是笨蛋，只要肯上进，一样能闯出属于自己的天空。

本套丛书《金袋鼠励志丛书》的编写，为大家迎接人生难题，快速适应社会，努力提高教育程度，提供了可以依照的范本。尤其是对于青年人来说，在人生的关键时刻，更需要拥有一本这样

的书籍，来陪伴自己度过艰难的心理变革的时期。本套丛书内容新颖，涉及面广，适合图书馆馆藏以及个人收藏之用，因水平有限，不足之处，望请见谅。

编 者

## 目 录

|                            |      |
|----------------------------|------|
| “精疲力竭症” .....              | (1)  |
| 在全美酒精中毒协会的广告中 .....        | (5)  |
| 感情脆弱的例子 .....              | (7)  |
| 自我设限的行为 .....              | (10) |
| 迈克尔·乔丹的精疲力竭症 .....         | (13) |
| 压力的两面 .....                | (17) |
| 迈克尔·乔丹的“痊愈” .....          | (19) |
| 成功抑郁症 .....                | (21) |
| 企业家的经历 .....               | (23) |
| 成功:更多的称赞、更多的金钱、更少的选择 ..... | (27) |
| 再来一次 = 更多的重复 .....         | (31) |
| 失败的快乐 .....                | (34) |
| 渴望新事物 .....                | (38) |
| 无限可能性的负担 .....             | (41) |
| 艰辛的期望 .....                | (43) |
| 淡漠忧郁症 .....                | (46) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 自相矛盾的激励效应 .....         | (50)  |
| 自我设限的另一面 .....          | (53)  |
| 追求心理学的真谛:自我实现 .....     | (55)  |
| 自我效能 .....              | (58)  |
| 小爱因斯坦的报复 .....          | (60)  |
| 付出沉重代价的报复战略 .....       | (64)  |
| 适用于男人的东西常常不适用于女人 .....  | (66)  |
| 探究女人的心理 .....           | (67)  |
| 像男人那样思考会导致精疲力竭症吗 .....  | (70)  |
| 软弱的耻辱 .....             | (72)  |
| 从现在开始了解你自己 .....        | (75)  |
| 女人与连通性 .....            | (78)  |
| 害怕成功或害怕带来痛苦 .....       | (83)  |
| 痛苦需要陪伴,是吗 .....         | (86)  |
| 成功是如何取代自力更生的工作伦理的 ..... | (90)  |
| 成就,不是祈祷 .....           | (92)  |
| 粗俗的个人主义……发疯了 .....      | (94)  |
| 冒险厌恶症 .....             | (95)  |
| 连续的挑战:从正向压力到威胁 .....    | (100) |
| 平步青云带来的烦恼 .....         | (104) |
| 自恋和自欺 .....             | (106) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 浮士德式交易 .....            | (108) |
| 浮士德式交易的后果 .....         | (109) |
| 连通性:创造的前提条件 .....       | (110) |
| 自立心理如何无意加剧了浮士德式交易 ..... | (115) |
| 无法承认失败,更不要说赞颂失败 .....   | (117) |
| 实用的创造:接受指导 .....        | (120) |
| 遗 产 .....               | (122) |
| 对法定快乐的剥夺 .....          | (124) |
| 消极的安慰剂效果 .....          | (127) |
| 压制情感的危险 .....           | (129) |
| 顺从和自制力的对抗 .....         | (130) |
| 主人欲望 .....              | (132) |
| 避免自责心理 .....            | (134) |
| 释放健康的激情 .....           | (140) |
| 说谎者的惩罚 .....            | (141) |
| 唤起你的激情 .....            | (145) |
| 唤起你的激情 .....            | (149) |
| 60 分钟治疗法 .....          | (150) |
| 没有任何借口 .....            | (156) |
| 千万别找借口 .....            | (159) |
| 荣誉感——团队的灵魂 .....        | (162) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 纪律——敬业的基础 .....     | (165) |
| 工作是我们要用生命去做的事 ..... | (168) |
| 视服从为美德 .....        | (171) |
| 执行,不找任何借口 .....     | (174) |
| 借口是拖延的温床 .....      | (177) |
| 工作中无小事 .....        | (179) |
| 自动自发地工作 .....       | (182) |
| 调整心态 辞旧迎新 .....     | (185) |
| 选择行动,而不是自怜 .....    | (188) |
| 充满热忱 .....          | (190) |
| 找准最佳结合点 .....       | (205) |
| 有信念就年轻 .....        | (209) |
| 合作——让大家都赢 .....     | (214) |

## “精疲力竭症”

“精疲力竭症”折磨着那些成功人士，他们发现自己的事业在心理上不再令人满意，或者已经开始威胁到他们的自尊心。我们的文化颂扬物质上的成功。然而，事实上，这种有缺陷的理想使越来越多的成功人士在经过多年努力才获得成功后，失望地想逃离他们的环境。一些企业家在经历过几年成功后请求打破金手铐的束缚，专业人士愿意放弃高级学位，以逃离使头脑麻木的单调工作，表演家包括运动员、音乐家和演员常常被观众在他们表演结束时不断的“再来一个”的要求所困惑。

每个人至少都知道一个关于由穷变富再变穷的传奇故事，这些故事之所以这样结束，是因为这些人[如弗莱迪·普林兹、文斯·福斯特、罗伯特·麦克斯韦、戴维·比格尔曼(David Begelman)]拥有了一切以后却被心理的恶魔击垮了，最终以自杀结束。这不是“精疲力竭症”。这种现象我研究了20多年了，它表现为对成功事业的不满，这种成功事业常常被非主动而使人衰弱的症状所打断。这些症状表现为，从对生计的担忧到对成功的渴望到对现实的厌倦。你认为达到了某个目标就能改变你的生活，但事实上你却没能实现这个目标，因此你就对现实产生了厌倦感。

达到了你的愿望却没能实现随之而来的心理转变,其结果要比没有实现目标更糟糕。如果失败了,你会从头做起,或者“努力,再努力”,这些实际上都是对自己的激励。然而成功会使你怀疑“一切就是这样了吗”,也就不存在第二次机会了。揭露了成功的神秘感后所产生的失望是具有破坏性的,因为我们被成功所困扰了。

事业成功实际上是所有创造文明的英雄人物所追求的共同目标,这些英雄们,从哈罗修·阿尔吉 作品中的主角到洛克菲勒、梅隆、卡内基到今天的英雄例如迈克尔·乔丹、奥普拉·温弗瑞、比尔·盖茨和史蒂夫·凯斯(Steve Case)。所有这些白人和黑人,男人和女人,都达到了他们的事业巅峰,并且赚了很多钱。然而,在我的经验中,最引人注意的人物也最容易患上严重的心理疾病,从而有可能打击他们的梦想。

精疲力竭症很普遍。尽管这种疾病已经被发现了好几个世纪了,但是人们还是不愿意承认它的存在。萧伯纳是以一种好斗的感觉开始自己的职业生涯的,我们对他的感觉的最好描述是充满耻辱的绝望,因为他感觉自己被成功和认知所困惑:

我成功了,而令我感到沮丧的是,事业虽然使我不再是个一文不值的平庸之辈,但是却使我牢牢抓住它无法放松。因此,在我二十几岁时,我开始厌恶职业培训,就像一个健全的人厌恶他无法摆脱的事物一样。(最终)我挣脱了!

萧伯纳 70 多岁时写下了这些文字,当时有人邀请他描写自己以前的生活,或者他是如何开始自己真正的事业的。我用心

理疗法治的专业人士以及我所指导的管理者中的大多数人，都不能像萧伯纳那样在二十几岁时去“挣脱”束缚在自己身上的枷锁。此时生命中的金手铐具有很小的约束力，在以后的日子里它被家庭的要求和期望所充满。一般而言，患有精疲力竭症的专业人士早就认识到他们处在一种他们厌恶的职业（或事业环境）中，但是他们不能打破束缚获得自由，除非发生了某些大变动迫使他们这么做。

可以确信的是，有许多人——就像大多数阅读这本书的读者，具有与精疲力竭症相似的症状，但是他们不需要专业的心理医生帮助，以调整他们的生活。

一位我称为玛莎的女士——因为她具有玛莎·斯图尔特（Martha Stewart）那样的谨慎和有点与生俱来的组织才能——她在位于华盛顿附近的一家金融公司做行政副总裁，工作几年以后似乎已经适应了她所厌恶的工作。但是当我遇到玛莎的时候（我对公司的行政队伍进行评估，因为他们正准备开始一项相关的业务），我被玛莎面对新挑战时所表现出来的似乎非常疲惫的状态吓了一跳。当我们初次见面以后，我安排了后续会面的时间以使她正视我的关心。“我感觉，你认为收购（这家公司）对你们公司来说并不是一个很有价值的步骤，”我说，“事实上，当我和你谈话时，我觉得你正在准备迎接的是繁重的任务，而不是发展的机会。”

她的回答非常坦白：“你说得对，但是这与我的职位毫无关系。我的工作曾经是我的一个梦想，我通过努力才使梦想成真，

但是它已不再是这样了。我现在 41 岁了,我的女儿们都在上高中,我很羡慕她们,她们的机遇是无限的。当我处于她们这个年龄的时候,我的愿望就是获得诺贝尔奖和做一名慈善家。我现在的薪水,不算股权的话,是诺贝尔奖获得者的两倍还多,但是这还不够。为什么我不能努力做一些事情使自己感觉像个成功者,而不仅仅是个平凡的从业者呢?”

玛莎和我后来又进行了多次交谈,虽然我可以说自己在她所做出的决定中起到了催化剂的作用,但我绝不是起决定因素的物质。我发现,玛莎已经用了一年多的时间来寻求加入位于哥伦比亚地区的著名经济智囊团的可能性(她已经获得了经济学博士学位)。在我的鼓励下,她辞职了。

患有精疲力竭症的人承受着更多的普遍化惰性,这种惰性困扰着那些高收入但缺乏心理回报的人。这些人陷入了困境,担心不能达到自己的期望,结果遭受沉重的打击。但是他们的主要焦虑只是程度上有所不同,而不是性质上的不同,这些焦虑影响着所有的野心家。我用一个精疲力竭症的极端例子来说明同样的道理,即广告商们都用漂亮的女人来为产品做广告,从汽车广告到啤酒广告,他们的目的就是:引起注意。如果不深入理解精疲力竭症,那么迫使玛莎多年就职于她并不想久留的公司的心理因素就没有那么明显。下面描述的例子旨在让所有的人明白和理解导致精疲力竭症的冲突、怀疑、焦虑、内疚和敌意。

## 在全美酒精中毒协会的广告中

典型的精疲力竭症患者会让他们的身体替他们说话。压力引起的心血管疾病和临床抑郁症是我所知道的在职业变化中最常见的突发疾病。当身体上的疾病不适于提供一个满意的退出策略,那么自我破坏行为就会在工作中发生。你是否曾经感到惊讶,为什么有这么多华尔街的大企业家陷入许多公众关注的案件中,其中包括白领犯罪,例如出卖企业内部信息,违法的性交易,或暴力行为?这些难以理解的行为的潜在原因是人们通常不能承认,优越的生活和精神的炼狱没什么不同。

华尔街著名人士詹姆斯·麦克德米特(James McDermott),被控告出卖企业内部信息和进行证券诈骗。有人怀疑他向一名与他有染的名叫玛丽莲·斯达尔(Marylin Starr)的成人电影女演员透露了一系列有关银行即将合并的信息。我能下结论说麦克德米特的行为是类似故意地违法吗?很显然,不是。但是,我可以告诉你,我曾经治疗过20多名具有类似财富、地位、权利的人,他们做了一些刺激的违法犯罪行为,从而打破了这种循规蹈矩的生活,结束了他们成功的事业生涯。这是真的,尤其是对那些千万富翁来说,犯罪可以不负责任,违法行为日益变成了一种刺

激,可以调节他们业已变得单调、痛苦的事业。

虽然,大量的并且被公众广泛熟知的患有精疲力竭症的人通过自我牺牲来摆脱事业的束缚,但是我发现这种人大多数喜欢酗酒,这种不利于健康的行为可以使那些厌倦生命的人摆脱心理的桎梏。我已经治疗过 20 多个由于成功而导致酗酒的男女(他们的名字是保密的)。波士顿棕熊队前著名曲棍球运动员德里克·桑德森(Derek Sanderson)曾允许我研究他从一名世界上薪水最高的运动员(取代了足球明星贝利)转变到一个堕落的酒鬼的变化。桑德森的例子,以及成功人士名册中从明星变成酒鬼的例子,像杰森·罗伯兹给我提供了一个非常好的出发点,通过它我可以解释我的事业是怎样初具规模的。

我喝酒的经历以及在两个喝酒的场所——餐厅和酒吧活动的经历,帮助我理解了成功是怎样控制、压抑或破坏一个人的职业生命的。在某种意义上说,如果不是我对酒精作用的疑问,我就永不能形成精疲力竭症的理论。



## 感情脆弱的例子

当我大学毕业并结束了我的酒吧侍者生涯后,我开始到哥伦比亚大学学习心理学研究生课程。就像大多数在外求学几年后回到家乡的纽约人一样,我把自己全部的才智都奉献给了这个世界上最伟大的城市,包括我一有机会就去参加宴会。我的一个朋友正在与一个时装模特约会,她任意挥霍着自己的钱,当他们邀请我到葛莱梅西公园附近的一家意大利饭馆时,我的学生身份使我不能玩得尽兴。不久以后这个场所的常客们——他们大多数是我朋友的女朋友的同事,开始对待我就像欢呼的人们对待弗雷泽克·雷恩医生一样。很快我就能宣称,我是纽约市里最著名人物的知己和顾问了。

1972年12月是我作为业余的精神病医生的第一年,我经历了每一个心理健康专家都很了解的情况:由于很多原因,12月是众所周知的抑郁月份,不仅仅是因为随着圣诞节家庭聚会的到来,人们感到心理紧张和压力。紧急拜访精神病咨询中心的人数激增,精神病医生发现他们开出了比一年中其他任何时期都多的抗抑郁药处方。尽管我已经习惯了我的客户在吸毒或酗酒与我谈个不停,但是我还没有做好准备应付圣诞节前一周或两周一个夜晚所发生的事。

那晚我正在家里休息,这时候一个看上去快要崩溃的女人来拜访我。我首先想到的是,她为了克服不得不在圣诞节飞回家与家人团聚的恐惧而喝醉了。在她开始努力挨着我坐下时,摔到了地上。我把她扶到椅子上以后,她蜷缩着,双腿弯曲,五分钟多钟没有说话。当我最后叫醒她时,她对我说“那些该死的安眠酮”,然后开始谈她绝望的情形。

我以前从来没有遇到过这个女人,但是我发现她是当时纽约市高收入模特儿中的一个。然而,虽然她富有,漂亮,天生聪明,但是她很沮丧。为了克服她的心理问题,她常常服用药物,而且她选择的药品是有催眠镇静作用的安眠酮。安眠酮曾经是一种常规的处方药,用来控制兴奋或治疗失眠,但是,由于它们很容易被滥用并普遍被用做娱乐性的麻醉品,因此很久以前就被禁用了。

随着那个阴郁夜晚慢慢过去和药物作用的慢慢消失,这个女人变得更健谈了。她希望和我一起分享她的生活经历,由于受到了她的鼓励,于是我问了她一个现在看来十分天真的问题。“我不明白,”我说,“你拥有了这个世界上能给你的一切。你有很多钱。在开幕式或盛大的活动时,你的名字被列到所有人的前面。男人们都拜倒在你的石榴裙下。然而,你似乎在用你的力量毁掉自己。这是什么原因造成的呢?”

“什么原因?”她愤怒地说,“就是你刚刚讲出来的那些无用的东西。你所看到的都是表面的东西:我的美丽,我的身份,就是你对我说话的原因。你会注意一个很丑的喝醉的女人吗?你