

《你我她》丛书

跳出敌意的陷井



〔美〕米尔登·雷登

跳出敌意的陷阱

原作： 米尔顿·霍登

译者： 何建新

书目文献出版社

责任编辑：吴 鹏

装帧设计：李增光

跳出敌意的陷阱

原作 米尔顿·雷登

译者 何建新

世界文献出版社 出版发行

(北京文津街七号)

河北省新城县付庄友联印刷厂排版 衡水市红旗印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本

5.375印张 122千字

1988年11月北京第1版

1988年11月北京第1次印刷

印数：1—50000册

ISBN 7-5013-0557-9/C·15

定价：1.95 元

目 录

第一篇 敌意与反抗

第一章 由自卑到敌意..... (1)

〈一〉 竞争的演化——从动物到人 (1)

〈二〉 荣誉、情感——人际间的纷争 (4)

〈三〉 敌意的起因和形成 (6)

第二章 如此反抗敌意? 1 13)

〈一〉 不要发脾气 (13)

〈二〉 看看事情的光明面 (15)

〈三〉 放松点, 过去的就让它过去吧..... (15)

〈四〉 操什么心呢? (15)

〈五〉 忙一点就都好了 (16)

〈六〉 保持微笑..... (18)

〈七〉 运用你的幽默感 (21)

〈八〉 吃片药就行了 (21)

〈九〉 痛快些, 别象个闷葫芦..... (23)

第三章 化解敌意自此始..... (25)

〈一〉 敌意情绪的关键性中心 (25)

〈二〉 人类是一个演化上的错误 (26)

〈三〉 谁发起敌意? (28)

〈四〉 以谦让化解敌意 (30)

〈五〉 欢乐在于你自身 (32)

〈六〉 一定是别人错了吗? (33)

〈七〉 人际关系并不复杂 (34)

第四章 推己及人..... (37)

〈一〉 自卑——敌意十优越感..... (37)

〈二〉 缓解敌意的恶性循环..... (39)

〈三〉 害人害己..... (41)

〈四〉 打倒他，但是别伤了和气..... (42)

〈五〉 对方起初也是无辜的..... (44)

〈六〉 敌意的支出与收入..... (46)

第二篇 你我之间

第五章 工作中的敌意..... (50)

〈一〉 到底是谁的错？..... (50)

〈二〉 为什么会自卑？..... (51)

〈三〉 为什么压抑敌意？..... (53)

〈四〉 别人不知道你的敌意？..... (54)

〈五〉 减少不合作者的敌意？..... (56)

〈六〉 你对了，我错了..... (58)

〈七〉 小丑的魅力..... (59)

〈八〉 工作与家庭..... (60)

第六章 友谊和爱情..... (63)

〈一〉 敬人者，人恒敬之..... (63)

〈二〉 推开朋友的最好方法..... (64)

〈三〉 自己的敌意自己担..... (66)

〈四〉 蛋糕的魅力..... (67)

〈五〉 外表帅不帅..... (69)

〈六〉 没有不成的约会..... (70)

第七章 敌意导致的挫折..... (72)

〈一〉 同性恋..... (72)

〈二〉 和谐性生活的基础·····	(74)
〈三〉 夫妻间的暴力·····	(75)
〈四〉 压抑的敌意和性失调·····	(76)
〈五〉 真的是性无能?·····	(78)
〈六〉 预期性的焦虑·····	(79)
〈七〉 月经会引发神经质?·····	(80)
〈八〉 故意造成性冷感·····	(81)
〈九〉 使丈夫温暖起来·····	(83)
〈十〉 有敌意才有性挫折·····	(85)
第三篇 两代之间	
第八章 对父母权威的疑问·····	(88)
〈一〉 摇篮中的抗拒·····	(88)
〈二〉 全家都来克服敌意·····	(90)
〈三〉 孩子或许对了·····	(91)
〈四〉 给孩子一个公平的机会·····	(92)
〈五〉 使儿女和你疏远的行为模式·····	(98)
第九章 儿女的独立尊言·····	(104)
〈一〉 玉不琢，不成器?·····	(106)
〈二〉 种瓜得瓜，种豆得豆·····	(107)
〈三〉 你不笨，你是他爸爸·····	(110)
〈四〉 培养孩子的自尊·····	(112)
〈五〉 有施，就有受·····	(114)
第十章 教室里的敌意·····	(117)
〈一〉 言教莫如身教·····	(118)
〈二〉 脑损伤?是个呆子?·····	(120)
〈三〉 消除自己的敌意·····	(121)

第四篇 身心之间

第十一章 头痛·失眠····· (126)

- 〈一〉 压制的敌意和头痛 ····· (126)
- 〈二〉 头痛一例 ····· (126)
- 〈三〉 一个失眠的故事 ····· (129)
- 〈四〉 疲劳 ····· (130)
- 〈五〉 失眠症的背后 ····· (131)
- 〈六〉 总是镇静剂 ····· (133)

第十二章 溃疡、身心性疾病、心脏病、高血压·· (135)

- 〈一〉 胃、十二指肠溃疡范例····· (135)
- 〈二〉 身心性疾病 ····· (137)
- 〈三〉 压制的敌意引起病痛····· (138)
- 〈四〉 问医生不如问自己····· (141)
- 〈五〉 高血压一例 ····· (142)
- 〈六〉 黑人的血压 ····· (144)

第十三章 忧郁····· (146)

- 〈一〉 自杀率比一般人高二十五倍 ····· (166)
- 〈二〉 我们为什么会忧郁 ····· (147)
- 〈三〉 家庭治疗 ····· (149)
- 〈四〉 你是不是在生忧郁症患者的气? ····· (152)
- 〈五〉 提高自尊是最好的药····· (153)

第十四章 心脏病恐惧症····· (155)

- 〈一〉 敌意和焦虑对心脏病的影响 ····· (155)
- 〈二〉 士兵的心脏 ····· (157)

第十五章 更年期一段小插曲····· (160)

第五篇 明暗之间

第十六章 忍痛割爱—戒除酒与赌..... (164)

〈一〉 抽刀断水水更流 (165)

〈二〉 酗酒者不是弱者 (166)

〈三〉 酗酒者需要你的帮助 (168)

〈四〉 一个戒赌成功的例子..... (168)

〈五〉 赌博中的优越感幻象..... (171)

〈六〉 为什么变得嗜赌成性 (171)

第十七章 暴力与犯罪 (173)

〈一〉 人类有“战斗本能” (173)

〈二〉 拿破仑与希特勒 (174)

〈三〉 犯罪是一种病 (175)

结束语

第一篇 敌意与反抗

第一章 由自卑到敌意

(一) 竞争的演化——从动物到人

著名的动物行为学家康拉德·劳伦兹博士在他的经典著作《攻击》中，根据他一生的观察和研究，对动物和人类的“攻击性”行为做了严密的论证。他告诉我们，在鱼类、鸟类和许多其他动物身上，攻击和爱是密切相关的。

劳伦兹凭他的智慧仔细地观察动物行为，并由此而揭示了人类“优越感情节”的动物性起源。不熟识的两条刺背鱼初遇的见面礼是相互“炫耀”，在夸大的竞相媲美中，身上每一个明亮的有色斑点和形如光芒的鳍无不派上用场。这种态度，和人类的“炫耀”相似极了。

另一方面，当刺背鱼的领土受到威胁时，嘴巴会张得奇大，好让牙齿全都显得向前突出，然后使出全身的力气冲向侵略者。

为了寻觅食物、求偶和筑巢给幼小者，任何动物都必须得到和占有“领土”，而且领土权也为建立以物质所有权为尺度的自尊奠下基础。当动物的生理需要受到威胁时，必然由于本能的恐惧而做出反应。人类也一样。受伤，失去家庭、领土或自尊，这种种威胁也都会导致一种迅即的恐惧反应，因为任何剥夺生活基本需求的事情，都无异于充军发配的诏

书。

在演化的过程中，敌意以保护自我的姿态出现。在敌意还没有发展出来之前，动物必须仅仅依靠恐惧来保护它们自己。同时，恐惧也导致过份强烈的逃避冲动。可以想见，只具有“恐惧——逃走”机能的动物，常常败于那些在求生挣扎中怀有较强敌意的对手手中。举例来说，敌意比较强的刺背鱼愿意战斗，而敌意比较弱的刺背鱼，却只会用恐惧和逃避来应付现实，因此也就减少了交配的机会。

任何生物的敌意来源都和刺背鱼一样：敌意唯有在地位卑微时才会产生。

康拉德·劳伦兹小时候，得到他平生的第一只鸟，一只穴鸟，它对劳伦兹日渐信任，以致形影不离。一直到它建立起家庭，并有了自己的孩子。一天，劳伦兹一摸其中一只雏鸟，就听到往日婉转歌喉的朋友发出凄厉的鸣叫，他的挚友象利箭一般俯冲而来，迅速的在劳伦兹的手背上啄出一个深而圆的伤口——这和人类嫉妒中的敌意成份是不是很类似？

优越感的起源与演化。优越感和骄傲的原始形式，可以拿准备好要交配的鱼为例进行说明。为了吸引雌鱼，雄鱼的体色会变得眩目而耀眼。或以雄鸟为例，为了吸引雌鸟，雄鸟引吭高歌，而且千方百计想以“我有一个美好的巢”来打动它未来的伴侣。

劳伦兹博士也描述了雌鱼受到雄鱼的攻击而惊恐时所表现出来的反应：它退出雄鱼的领土，但很快就会返回，表露出臣服和羞怯的姿态。如果雌鱼不向雄鱼表示这份尊敬，雄鱼就会继续它的攻击行为。可是如果雌鱼低姿态地认可了雄鱼的优越性，雄鱼的“性”趣就被引发出来了。这使我们想起

一种情形：一个男人因为一个女人对他持不尊敬的态度，就失去了对她的性欲，可是遇到爱慕他的女人又会引起性欲。

在鸟类、家禽、啮齿类，狗和狼猴的啄咬顺序上，优越感的需要清楚可见。这种需要受威胁的时候，谁为优越的竞赛立刻开始，敌意的产生也就无法避免了。侵入者必须被驱逐出境：如果一只雌鸟引诱另一只雌鸟的伴侣而被发现，一定会惨遭攻击。

我写这本书的时候，一个星期有好几个晚上在打字的小姐家和她一块把资料检视一遍。我们并排坐在饭厅的饭桌前，面前堆着稿纸。因为全神贯注和我讨论，打字小姐当然就没有关注到她的狗。这只牧羊犬无法长期忍受这种被摒弃在外的卑微地位，过了一会儿，它就把它那长长的身子徐徐挤入我们的椅子中间，并且尝试把前腿围上女主人的脖子。这狗的行为和它眼中的表情很清楚的诉说道：“你属于我，不属于那个坐在你旁边的家伙。”从它对我的狂吠中，可以看出它的优越感需求伴随着敌意，只要我不坐在它女主人的旁边，它就不这么叫了。

沿着优越感演化的路线，我们再来看看猩猩是如何表现的。受了挫折的猩猩，会有和人类的自卑相类似的感觉，也有类似的优越感表现。它连续怪叫几声之后，突然停止，用一种“让你见识见识”的姿态直立起来，又踩又劈，把树枝连拉带摇，丢石块，也许还会跳上一棵牢靠的树，用脚猛踩。生态学家相信，这些表现深具威慑力，可使猩猩看来硕大凶猛。

然而，倘若因此而认定丛林中的野生动物基本上都是敌意动物，却又大不尽然。只能说有攻击性，不能说有敌意。

由动物行为科学家反复仔细的观察可以看出，野生动物猎食进攻时，并没有表露敌意。

劳伦兹说：“从许多高技术的照片上，可以看到狮子在跳起来之前那戏剧性的一刹那，它根本不愤怒。狗快要抓住一只兔子的时候，和它取悦主人或等待着朝思暮想的一顿大餐时一样，显露出一种极度快乐的样子。只有在追杀顽强抵抗的猎物时，才听得到几声低沉的吼叫、耳朵向后竖起，或做出其他一些为人所熟知的打斗表情。”恐惧促发了动物最强烈的暴力行为，所有的“困兽之斗”都是这样。

（二）荣誉、情感——人际间的纷争

人类的敌意，也因基本需求的匮乏而产生——比方，有人想夺走我们的食物、我们的房子或我们的钱财。不过因为人类毕竟是文明的，社会性的动物，这种事情很少发生。事实上，华屋、娇妻、高薪并不是“尊严”的终点，还得追求“地位”。而我们从羡慕华屋高薪的人那里得到的尊敬，比地位的标志更为重要。情绪问题和由情绪滋生的疾病，几乎都是由缺乏尊敬而导致的敌意而来。缺乏尊敬的感觉就和自卑感一样。

因为我们需要觉得自己受人喜欢、欣赏，所以我们终生都自动地拿自己和四周的人比较。像竞技中的参赛者，我们在比赛之后，给自己在尊敬的阶梯上安了一个位子。母亲对排行比较小的孩子说：“吃光你的麦片，就会长得和哥哥一样高，一样壮。”用这种方法刺激孩子的比较能力，真会使孩子食不知味。

“我们和身边其他人平等”的信念是健康行为的基础。

这个“平等”并不是指在一些特定领域中的平等，比如：数学、高尔夫球等；而是指受人喜欢、欣赏，被看作有价值的人、受尊重。当我们觉得不受人尊敬的时候，对自己的敬重也就随之而降低了。既然我们人类的本性喜欢经常拿自己和周围的人相比较，不受尊敬的感觉一经咀嚼，就变为自卑感。我们解释自己的敌意说：“这是他的错，不是我的错。”这样，我们心里就达到平衡。

敌意和发抖等等的生理反应一样正常。我们在体温降得相当低的时候会发抖，同样的，以任何一种使我们觉得于己不敬的激怒法降低我们的自尊，都会使我们变得有敌意。这些激怒可能起于我们自己的思想，也可能起于别人的态度和感觉。因为这样的事发生得极为频繁，所以我们难得有一日能够幸免。

我们会自然而然地同情那些和我们受着同样困扰的人，所以其他人不受尊敬的时候，我们也会反生出敌意来。别人的个人特质和观点受到讥讽的时候，我们如果发现自己也有相似的特质和观点，就会对讥讽的人心生嫌恶。比如，一个人总是投票给民主党候选人，一旦听到他的熟人说“民主党把国家给搞垮了”，很可能心中就会生出敌意。无论英雄和歹徒、圣人和罪犯、美人和丑八怪、小人和君子、智者和愚人——我们大家全都生来就会制造敌意。

我们制造的敌意程度，决定于我们当时所感觉到的自卑程度。留意一下，有了一番成功的建树之后，你会变得多么和蔼、富有同情心和慷慨大方，而失败之后，你又是多么容易恼怒。一个人在工作中遇到麻烦，自尊降低之后，孩子打翻牛奶足会使他大发雷霆。可是同样的事情发生在顺利的一

天时，他会怀着令人钦佩的耐心，柔声说：“别慌，爸爸给你另外倒一杯。”

英雄也好，歹徒也罢，烈士也好，奸臣也罢，君子也好，小人也罢，智者也好，愚人也罢……，我们全都生来会制造敌意。

“为什么我丈夫这么自私？”

“为什么我妻子这么多怨言？”

一位参议员批评卸任的一位美国总统说：“像他那么有智慧的人，怎么会做出这么蠢的事？他一定是失去理智了。”

这些就是聪明人想对别人的行为作合理解释时，所迷惑不解的。除非对于心灵的作用有所认识，否则无法正确回答这些问题。

在现代科学萌芽之前，即使是旷世奇才也无力通晓火，化学反应和疾病的根本道理。唯有经过众多技术高超的科学热忱的研究，点点滴滴的纠正了前代的错误观念，并且耐心地建造了科学知识的宝库之后，才能了解这些现象。

你不一定非得是动物行为学家，如果你善于观察的话照样可以发现动物和人的行为模式有着惊人的相似之处。和我们人一样，你的狗也需要拥有一块领地。如果你把它从它认为属于自己的舒舒服服的椅子上抱下来，它的反应和你在同样尴尬的情况下一样，只是原始一点。哪一个狗的主人没有看见过，狗挨了主人的骂之后，脸上和姿势上显露出自尊心受到打击后的黯然失神！

（三）敌意的起因和形成

我们休息的时候，呼吸速度正常，不疾亦不徐。肌肉比

较用力的时候，氧气的需要量就会成比例的增加，呼吸速度自然加快。

这是不由自主的任身体自动平衡系统发挥作用的结果，我们可做不了主。专业一点说，叫做“内在恒定调节”。这个体系不但能使体内氧气恢复到正常水平，而且维持我们所有主要需求的平衡。举例来说，血糖浓度降低，就会使你有饥饿的感觉，对食物产生愉快的盼望和幻想，这种种都是为了一个明显的目的——要你去吃。

身体的每一系统都在这个体系的管辖之下，包括情绪系统。因此，当你的自尊降到正常水平之下时，平衡体系就自动的活跃起来了。

比方说：假使你的邻居帮过你的忙，后来，正当你很累的时候，他要你帮他的忙。倘若不理睬他的要求，你会暗地谴责自己，不过情况会自动扭转，因为有股内在的压力，使你不顾自身的疲乏，前去帮助邻居，如此一来自尊心就恢复了。

虽然平衡体系的功能是维护健康，可是在有些情况下，这个体系也无法发挥功能。比方说，平时没有注意维护健康的人去铲土挖地，也许会心脏病突发。内在恒定调节敌不过维护不良的装备。同样的，只有当你的情绪系统在健全状态，你才能靠平衡体系恢复自尊。就像那个身体不行的人。没有体力去铲土一般，情绪不良，自我意识很差的人，一点点小刺激都会使其自尊心一落千丈。觉得自卑的人事实上根本不卑微，只是一再有受人小看的体验，才造成这种自我意识。越觉得不如人，对任何芝麻小事的反应就越敏感和强烈。

有个例子：一个工程师，虽然有很精湛的技术，可是自卑感很强。他和办公室的同事为一个问题发劳骚，他妻子插进来建议他可以如何处理，他很生气，告诉妻子：怎么处理是我的事，不是你的事。

因为他缺乏自尊心，所以反应这么强烈。很不幸，他妻子的反应也强烈，结果搞得自己下不了台了。

生理的内在恒定调节也会发挥储存的功能，因此，身体缺水的时候，汗腺、唾液腺和肾脏的功能都受到抑制，使身体能够把已经减少的水份节约起来。另外，身体所需的基本物质缺乏时，平衡体系促使我们提高平衡水平，因此摄取量会超过所需。一个人挨过饿之后初进食，必须节制，以免一时进食过多，反而生病。同样的，自尊水平太低的时候，平衡体系也会有“储存”、“过份摄取”等等反应。你会很遗憾的发现，自尊水平低所产生的反应都是那么熟悉。现在我们逐项来看吧。

1. 焦虑。别人对你不够尊敬，你第一个反应是恐惧，愈不受尊敬，愈恐惧。恐惧是提醒我们注意匮乏的讯号。

受尊敬不够所引起的恐惧，称之为“焦虑”，以别于其它的恐惧——如：恐惧饥饿、恐惧受伤等。神经系统可以忍受短暂的恐惧，比如：只差一寸就要被车碾过去了，这种恐惧只在刹那间，我们承受得了，不过焦虑却是由于一种观念而产生的反应，所以象影子一样地伴随着我们。身体的痛楚是生理健康有问题的红灯，而焦虑则提醒我们情绪健全与否。焦虑仿佛在警告我们：“看，你有点不对劲，所以你最好停止你在想的，在做的和想做的事。”可是当这个劝告生效之后，我们却茫然不知所措，因为劝告中并未点明是什么不对

劲。痛楚并不能使人给自己的疾病下诊断，焦虑也不能够使人找出冲突何在。

既然焦虑的人不知道焦虑的原因，就使焦虑者在试图克服焦虑之前先处于下风。面对着不识其真面目的压迫者，经常有一种无助的感觉，焦虑之所以比别的恐惧更难承受，就是这个缘故。焦虑会使人心烦意乱，精神不集中，因此常造成混乱、误会和意外。可是焦虑者并不知道到底是什么不对劲，所以“逃避”的想法只会造成无济于事的行为，象在室内踱方步、出去散心、保持忙碌、抽烟、用药、喝酒或服镇静剂。事实上，酒精、镇静剂只是提供暂时的解脱，并且把焦虑的人哄骗进心安理得的精神状态中，这种错误的假象反而使焦虑者无法掌握住引起焦虑的因素。

2. 优越感情结。饿昏头的人也许真的相信这种幻觉：在本来空无一物的地方，看见了食物和水。即使是最有智慧的人也难得察觉，缺乏自尊会导致相似的幻想。在幻象中，人会觉得自己比其他人优越。

缺乏尊敬的时候，平衡体系使我们相信任何颂扬我们的话，不相信任何贬低我们的话。而且心中那种优越感并不是憧憬般的幻想，而是真心相信自己的优越。平衡体系（内在恒定调节）把这个优越感的海市蜃楼提供给自卑的人，把他从自卑的围困中解放出来。当然，事实上根本没有什么优越可言。结果，这个人吃下了份量超过他所能咀嚼消化的，犯了击败自己的错误。

我们所犯的比较严重的错误，许多都是因优越感的幻象而起，这种幻象的戏弄对象不分贤愚。有一个例子是关于美国一位卸任国防部长的：他忠勇杰出，可是因为做了许多关