

CCTV

《心理访谈》特约专家的第一部心灵药方

幸福从心开始

李子勋的100个快乐处方

李子勋 ◎ 著

解读生活困扰 改变平常视角
提供有效方法 开拓快乐之旅

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福从心开始：李子勋的 100 个快乐处方/李子勋著.
北京：中国广播电视出版社，2006.5
(李子勋心理热线丛书)
ISBN 7-5043-4949-6

I. 幸... II. 李... III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016657 号

幸福从心开始——李子勋的 100 个快乐处方

作 者	李子勋
责任编辑	刘 君
封面设计	大盟文化
插 图	郭运娟
版式设计	张智勇
责任校对	张 哲
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	涿州市京南印刷厂
装 订	涿州市西何各庄新华装订厂
开 本	680 毫米 × 980 毫米 1/16
字 数	150 (千) 字
印 张	14.5
版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
印 数	10000 册
书 号	ISBN 7-5043-4949-6/C · 76
定 价	25.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

序

文化视觉是心理医生主导的视觉

文化的多样性是心理医生首先要考虑的内容。有一个笑话,说在瑞士阿尔卑斯山上居住着一个高山民族,他们与世隔绝,生活在海拔四千米上下的地方。一般在这个海拔高度,土壤和水含碘很少,所以,这儿的人个个都是大脖子。一天,有几个登山运动员来到这个村落,村落里的人立即发现他们是细脖子的人。孩子们围观并嘲笑他们,好心的人斥责道:“不要歧视身体有残疾的人!”并为他们找来了村落里的医生。一番检查后,医生对他们说:“你们不幸患了碘中毒,病得不轻,要严格禁碘,必需服用低碘饮食。”大脖子对于这个村庄的人来说是健康与美丽的象征。

大多数的心理冲突来源于文化(观念系统、生活方式、群体规则)的冲突,心理医生如果一心只为健康理念工作,有时会像那个村落医生一样可笑。用跨文化的方式研究精神疾病中的幻听也让人觉得有趣。东方文化以耻感为重,幻听的内容多半是自己作风不好,品行不端。西方文化以罪感为主,幻听多是被指责有罪、邪恶一类。而幻听在非洲部落或印第安部落又不一样,因为幻听被解读为通灵,所以幻听的内容又多是预兆与神的启

示。在这样的地方幻听是一种天赋的才能,幻听的人被大家奉为智者,受到爱戴和崇敬,所以人们会有意去发展幻听的能力。由于幻听的指向是预告灾难、天气、节气、播种、出猎等,当人具有幻听的时候,不仅不苦恼,反而欣喜若狂,这样的幻听自然也不会干扰到他正常的生活。

这本书主要是我对涉及有关复杂的内心世界和人际间亲密关系的一些疑难问题的解答。这些解答和普通心理学的解释可能会很不一样,原因是我一直试图对心理困惑背后的文化进行解读。大多数心理困扰其实是观念冲突所引发的痛苦。我在一个学习班上问,谁能举出一个不受文化影响的心理痛苦,有人说亲人死亡引发的悲伤是不受文化影响的。我马上会指出不同文化下面对死亡的态度是不一样的,有的民族在亲人离去时,会举行欢快的告别聚会,送亲人回家(去天堂)。

感谢中国广播电视出版社同意为我出这个集子。当然,也希望这个集子给读者带来一些新的体验,并提供一些面对心理困境的新方法,帮助读者开拓人生的快乐之旅。

目 录



心理世界

很多心理困境是文化造成的。不要以为你表现出来的东西就代表了你自己,其实那只是你在某种文化观念下的自我面具……

1. 人类的情绪体验 / 4

人们对自然万物的感知在很大程度上依赖于自身的观察系统。大多数我们自以为是的真实,其实只是我们的心智和观察系统发明的……

恐惧 / 5	快乐 / 7	敌意 / 9	嫉妒 / 10
无聊 / 12	压力 / 13	直觉 / 14	

2. 多样的心理现象 / 16

人生活在两种不同的现实中,一是内心现实,二是客观现实。心理现实基本是人对客观存在的一些主观建构……

内心现实 / 17	暗示 / 19	敏感 / 21	误解 / 22
以怨报德 / 23	道歉 / 25	防御 / 26	友情 / 27

3. 成长的烦恼 / 29

其实,年轻只是一种内心感觉,代表生命内涵中的创造力、冒险精神和自我发展的动力。不管你的年龄有多大,你仍旧可以拥有一颗年轻的心……

怕老 / 30	死亡 / 31	恐惧 / 32	安全感 / 33
虚构 / 35	享乐 / 36	规则 / 37	嫉妒 / 39

4. 微妙的心理 / 40

人需要有欲望,不管哪种欲望,也不管文化怎么来解读或贬低某些欲望,恰好是这些欲望促进着人的发展与成长……

整容 / 41	微疵 / 42	悲观 / 43	自卑情结 / 44
星座速配 / 45	从众心理 / 47	感恩 / 48	初为人母 / 49

5. 疾病的新衣 / 51

其实,健康的人只存在于健康理论中,不健康的东西是被健康理论创造的,正如有了心理医生,就有了心理的理论,也就有了心理的障碍和病人……

看病的态度 / 52	强迫症 / 54	成瘾 / 56	躁抑症 / 58
厌食 / 60	抑郁 / 62	自杀 / 64	失眠 / 65

6. 人际环境 / 68

人们总会以自己为蓝本来观察别人的内心。快乐的人以为谁心里都是阳光明媚的,抑郁的人则会认为天总是深灰色的。当一个人过多地沉浸在这种内心感觉里时,真正的现实与他内心的距离却越来越远了……

被拒敏感 / 69	交流 / 70	说长道短 / 72	同事暗恋 / 73
借钱不还 / 74	上下级 / 75	相处 / 76	如何识人 / 77

7. 梦、心灵及其他 / 80

真实是否存在？有没有人们所说的真实？的确可能是个哲学问题。有个哲学家说：“不存在真理，只存在对真理的不同解释。”那么，真实是被发现的还是被发明的呢？

噩梦 / 81 婚姻的梦 / 83 业余心理医生 / 84
宠物依赖 / 85 昆虫 / 87 同性恋 / 89 心灵 / 91

亲密关系

爱情一直是生命存在并追求快乐的精神动力。其实，多样化的爱情才是我们的社会应该去倡导的，纯粹物欲也好，纯粹精神追求也好，纯粹肉体体验也好，纯粹自我性爱也好，都是爱情的奇葩……

1. 爱是内心的体验 / 96

精神分析认为爱情有很大的自恋成分，人们总想在相爱的人身上找到自己的影子，很可能你爱上的只是你自己……

爱的哲理 / 97 爱情激素 / 98 爱的价值观 / 99
恋父情结 / 102 单相思 / 103 现实主义 / 105
网恋 / 106 饮鸩止渴 / 107

2. 两性的认同 / 109

人在成长的过程中，由于伦理禁忌积压了太多的情感能量，需要一些冲动的、幼稚的、忘我的恋爱来释放。随着情爱的体验、挫折与更新，人慢慢从自恋中走出来，开始真正开放自己，接受两个人的世界……

乳房 / 110 记忆 / 111 偷情 / 113
男人的泪 / 114 缺乏信心 / 116 花心 / 117
暴力 / 119 柏拉图式的爱情 / 120

3. 相爱的哲理 / 121

我们把婚前的恋爱过程称为人的“蜕变”过程，而“真我”像一只从粗糙的茧中挣脱出来的彩蝶，蜕去的只是情感幼稚的外衣。事实上，对婚前恋爱体验越彻底的人，未来的婚姻就越稳定，越能经受住围城外情爱的冲击……

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 吝啬的爱人 / 122 | 网上情人 / 123 | 相见不如怀念 / 124 |
| 横刀夺爱 / 126 | 知心朋友 / 127 | 野心勃勃 / 129 |
| 与人同居 / 130 | 活在阴影里 / 132 | |

4. 性与亲密 / 134

性其实也不是专一的，本能中的性是泛情的，动心的感觉不受爱与不爱支配……

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 初夜体验 / 135 | 性幻想 / 136 | 梦中高潮 / 137 |
| 性依恋 / 138 | 性玩具 / 139 | 泄密 / 141 |
| 旧情难了 / 143 | 坐怀不乱 / 144 | |

5. 相处的烦恼 / 146

人总是生活在一种关系的格局里，会对关系中的人——婆婆、老公、男友、同事……存在着一些心理期待，这种期待其实是来源于我们内心的需要。当冲突发生的时候，我们误以为都是对方惹的祸，却不知道好多问题恰好是自己制造出来的……

- | | | |
|----------------|--------------|-----------|
| 丈夫的初恋情人 / 147 | 爱吃醋的丈夫 / 148 | 小丈夫 / 149 |
| 夫妻争吵 / 150 | 懒惰的原因 / 152 | 私房钱 / 153 |
| 婆媳相争 / 155 | 好奇的老公 / 156 | |
| 对新婚妻子的建议 / 158 | | |

6. 婚外的情感 / 159

婚外情是婚姻的附属品，正如离婚是妇女得到解放的标志一样。对婚外

情的处理应该表达一种对人性的尊重、坦诚与善意……

一夜情 / 160	异性朋友 / 162	婚外情感需求 / 163
爱是多元的 / 165	外遇 / 168	秘书 / 170
妻子的初恋 / 171	出轨之后 / 173	

7. 跟往事干杯 / 175

有的人可以通过恨来分离,但这种分离是不彻底的,因为恨其实是爱的反向,本质还是爱——爱之深,恨之切……

需要交代 / 176	情感依赖 / 177	面对创伤 / 179
心中的痛 / 180	离婚的勇气 / 181	离婚后的失落 / 183
梦见前夫 / 184	情感的代价 / 185	斩断依恋 / 187

心理测查

很多想做题的人都希望得到一个好结果,给自己一个可以自我陶醉的“美丽谎言”。那么,只要你做,你一定可以从中得到愉快和启示……

1. 你的情爱模式 / 190
2. 情爱的需求指数 / 195
3. 你的吸引力有多大 / 198
4. 梦的投射 / 202
5. 家庭关系亲密度 / 205
6. 谁适合做心理医生 / 210
7. 测测你的现实感 / 218

CCTV 《心理访谈》 特约专家的第一部心灵药方

李子勋心理热线丛书

幸福从心开始

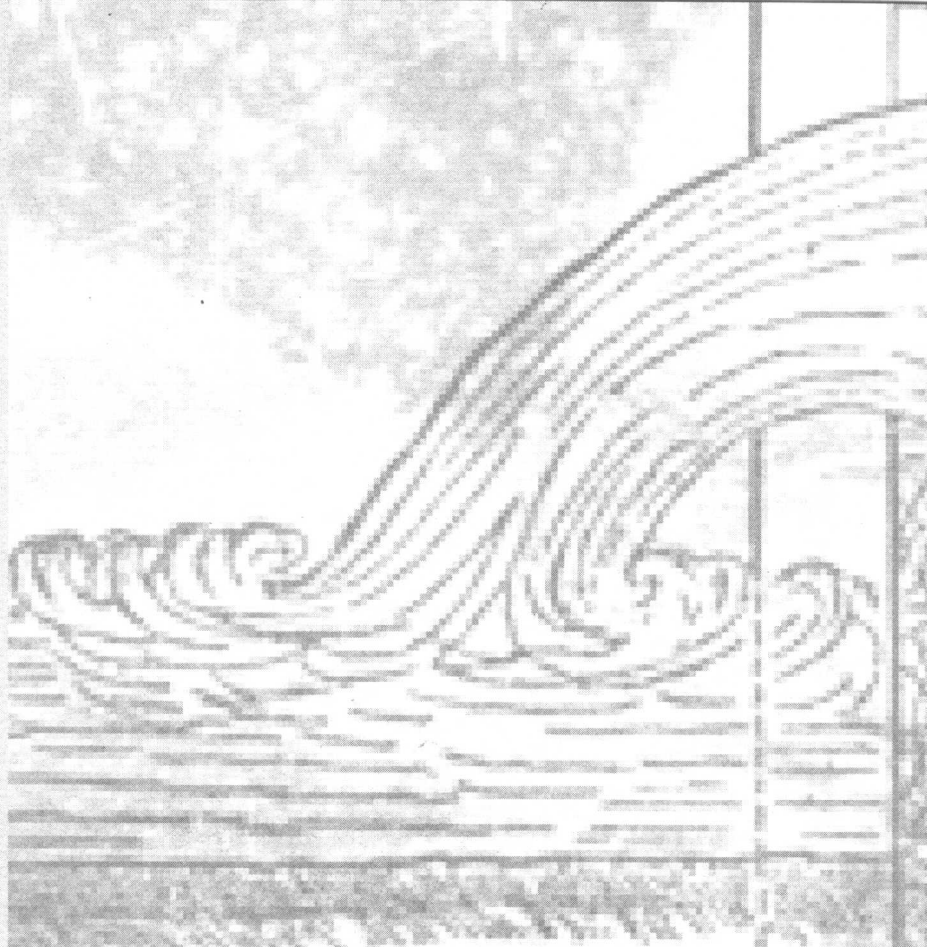
李子勋的一〇〇个快乐处方

◎ 李子勋 著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

心理世界



心理世界存在于内心,和外部世界明显不同。我们共同观察到的物体是外部世界的客观存在,当我们离开这个物体,去向别人描述时,只能描述物体留在我们内心的印象,这个印象因每个人对物体的观察不同而不同,也因每个人对物体的感知不同而不同。我们看到的同一个物体经由描述后就变得不那么一样了,这是内心世界与外部世界的差别。客观世界是硬的,内心世界是软的,不要以为你对现实的感受一定等同于别人的感受,差异是自然的。抹杀两

个世界的差异或者不能很好地设立两个世界的边界，人就会陷入无穷无尽的烦恼之中。

很多心理困境是文化造成的。人类创造了文化，创造了人类社会。文化反过来又把自然的、动物性的人改变为文明的、社会的人。社会人与自然人最大的不同是需要遵循社会的游戏规则，并表现出符合社会规范的个性和行为。不要以为你表现出来的东西就代表了你自已，其实那只是你在某种文化观念下的自我面具。面具下面，是自我内部的阴影。荣格认为人的面具越完美，掩藏的阴影越大，内心的烦恼和冲突就越强。

神秘的事物本身并不神秘，我们是因为无知和好奇才有神秘的内心体验。很多我们感觉神奇的东西在动植物看来，假定它们有智慧的话，恐怕是非常自然、平凡的东西。人类的心智仿佛不能穷尽这个世界的奥秘，世界是不可知的。知道这一点我们会心生敬畏；心存敬畏，我们就找到了在这个世界的立足点。我们坦诚地面对人类的限制，面对这个世界，既不狂妄自大，也不妄自菲薄，并由此获得内心的安宁。

1. 人类的情绪体验

人们对自然万物的感知在很大程度上依赖于人们自身的观察系统。用非此即彼的思维逻辑来看这个世界,我们很自然地会把所有的事物都分出好坏、黑白、正反、对错、胜负、有序与无序、规则与杂乱、稳定与突变、发展与退化、物质与精神、男人与女人、直线因果与循环互动。我们会觉得许多事情都处在矛盾的对立之中,鱼与熊掌不可兼得。当我们摘掉非此即彼的眼镜,用自然的、存在性的眼光,在更长的时间序列中去观察世界,又会发现对立的两者浑然一体,很难截然划分。

比如,我们感知到的黑夜与白昼,是不会同时出现的;当我们的视觉跳出自我感觉,立即就能知道,地球的黑夜和白昼是同时性的;如果我们的视觉跳得更远一些,又会发现并没有黑夜白昼,有的只是一片蔚蓝。

因而,大多数我们自以为是的真实,其实只是我们的心智和观察系统发明的。

恐怖是潜意识中的快感体验,你对恐怖片的感觉几乎是一种世界性的人类经验。对恐怖又爱又怕是真正享受恐怖艺术的心灵源泉和情绪状态,这也是为什么恐怖片的市场票房经久不衰的原因。

恐 惧

我很爱看恐怖片,但每次看完后都要害怕好几天,可还是控制不住地想看,我是不是很胆小?

日本的心理恐怖片我也挺喜欢看的,比如去年的《午夜凶铃》。刚看完时,家中的电话真的响了,一家三口谁也不敢去接,嘴里不说,心里都在想:“会不会是凶兆?”我的女儿更是一反常态,拔掉她好不容易才争取到手的、自己房间里的电视电源和天线,怕会有贞子之类的东西从屏幕中爬出来。这倒省得我们担心她在学习时间偷偷地看电视。

恐惧体验的确是世界性的。还在一百年前,著名的生物进化论学家达尔文就发现,哺乳动物的恐惧表情与人类的恐惧表情几乎一样。在恐惧的瞬间表现为:“眉梢上扬、瞳孔扩大、眼光发直、嘴张大、无意识地惊声尖叫或呼吸暂停、憋气、脸色苍白、表情呆若木鸡。”更大的恐惧会伴有肌肉的紧张发硬、不由自主地震颤、毛发竖立、起鸡皮疙瘩、毛孔张开、冷汗直流,同时,内脏器官功能亢进、肾上腺素分泌、血压升高、思维变慢或停滞,这就是我们俗称的被“吓傻了”。体弱的人还可能出现短暂晕厥,其心理机制是



对恐怖情景的一种快速逃避反应,什么都不知道了,恐惧也就不存在了。有的人事后还会出现选择性遗忘,这是对恐惧体验的一种无意识压抑,只有在催眠状态下才能唤起回忆。动物界就存在这种假死状况,旨在回避危险与恐惧。

恐惧过后,人会有一种解脱的快感,全身的肌肉、骨骼乃至精神、情绪的松弛、放松,长长地呼吸,内心洋溢着一种绵绵不断的舒适、平和与惬意,对自我处境的安全感、幸福感、满足感接踵而来。这种惊吓过后的舒服、失落后的重获、痛苦过后的快感、死后的再生都是人类共有的最深层的内心感觉模式和最原始的文化与精神的原型。

心理学认为每个人在潜意识中都或多或少地存在着未解决的恐惧冲突,比如对衰老和死亡的恐惧、对危险的恐惧、对失控或精神错乱的恐惧、对暴露自我的恐惧、对失去或改变的恐惧,等等。这些未解决的恐惧感或多或少会影响我们内心的和谐,使我们下意识地做一些本不愿意做的事。而观看恐怖片可以帮助我们体验到内心潜藏着的恐惧意识,并尽可能地释放它,由此获得内心的补偿与平衡。

中国文化认为,人有七情六欲,恐惧正是人类的意识与感觉要素。生活在安全感中的人,恐惧感和恐惧的表达被压抑,需要找一些恐怖的情景来感觉它和释放它。正如生活在幸福、富足中的人喜好看悲剧片,看似在为男女主角掬一把同情泪,实则在畅心舒怀,顺肠通气;而生活贫困的人们喜欢喜剧片大团圆,以此来满足他们对成功与幸运的联想。

临床心理学有一种艺术治疗,让一些有焦虑、恐惧的神经症患者观看恐怖电影、聆听惊悚的音乐,或在家中悬挂沉船、火灾、地震等恐怖或悲伤的画卷,通过他们的日日面对来释放内心的恐惧感,使之不能积聚到某种可能导致当事人失去正常生活能力的强度。

痴迷恐怖片的人,会因为被刺激过多而对恐惧感觉难受。当他

们对恐惧已经不再那么害怕的时候，去看恐怖片就有点儿味如嚼蜡，甚至有点儿麻木不仁。美国电影《惊声尖叫》系列的确创造了许多胆大、不再害怕的人。由于所有的足以引发恐惧的电影手法都使用过了，现今的恐怖片导演已经黔驴技穷，留给人们的只是一种滑稽的重复和平淡而虚假的造作感。所以，我个人以为，看恐怖片切不可接二连三，最好有一个相当的时间间隔。

当然，每个人内心的恐惧激发都有一定的阈值，这个阈值还能随年龄的不同、心境的不同而改变。一般说来，恐怖情景有描述上的等级，从小到大排列是吃惊、惊愕、恐怖、惊恐、震骇。有的人在很低等的恐怖中也会表现出一种很强的恐惧色彩，被心理学认为有一种夸张性；另一些人在很高的等级中也无恐惧表现，具有一种情绪的压抑和掩饰性。这样的表现都可能有一些复杂的心理动因在起作用，需要精神分析去诠释和理解。

上面的个案对恐惧的感觉是敏锐的，他在观看恐怖片时的体验自然是异常鲜明和清晰的，这一点不用奇怪。相反，这恰恰说明他正是恐怖片的最佳受众和最好的受益人。建议他勇敢地踏进影院，在一遍惊叫声中去体验生命活生生的感觉；或者，买回白认为优秀的恐怖片，打开影碟机，关上灯，拉上窗帘，屏住气，去接受与死亡的握手，与“魔鬼”的契约，与恐惧的共舞吧。

快乐是一种内心资源，不快乐也是一种内在动力。快乐是一种给予，让内心的阳光点燃别人；不快乐是一种吝啬，把好心情压制在内心，不愿与人分享。不快乐在社交场景中两种象征意义：让喜欢的人来亲近我，给予关怀，潜台词是“我需要你！”同时也是让不喜欢的人离自己远点，“别来烦我！”太多的快乐

让人觉得你没心没肺；太多的不快乐让人感觉你孤僻古怪，好像别

快乐

我本质上是一个情绪比较低沉的人，凡事都爱往坏处想，偶尔的快乐也很快就消失。我想做快乐主义者，想知道如何寻找快乐并把快乐留住。



人总欠你的。恰到好处的快乐会点亮自己和所有的人；恰到好处的不快乐会控制局面，控制喜欢你的人的心。

持续的快乐是不可能的，因为人的情绪是有起伏的。当一个人感觉快乐的时候，好的情绪在释放，并慢慢平复，不好的情绪也会慢慢显现。每个人都有特定的情绪曲线，快乐与不那么快乐总是像水一样流动着，想做快乐主义者去追求并留住快乐是无用的。过度满足和快乐的情绪很快就会转换成挫折与不满。

如果说人的情绪是天生的，那么有三个办法可以帮助人们更多地体会到快乐。

一是让快乐来和走得慢一些。激情对快乐的消耗很大，也让快乐溜走得快。节制的、清淡的愉悦感可以帮助我们更长久的保持着快乐与满足的心境。

二是提高心理对快乐的敏感。其实抑郁的人不是没有快乐而是内心失去了体验快乐的能力。当情绪压力来的时候，决定把情绪朝向快乐还是不快乐全在于我们对情绪的联想。快乐的人做积极的联想，得到快乐；不快乐的人做消极的联想，得到悲伤。



快乐是一种内心资源