

董兴文 著

# 战胜挑战

心理保健和调节艺术



# 战 胜 挑 战

——心理保健和调节艺术

董兴文 著

北 京 出 版 社

(京)新登字 200 号

图书在版编目(CIP)数据

战胜挑战/董兴文著. —北京:北京出版社,1994

ISBN 7-200-02395-7

I. 战… I. 董… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 05645 号

战 胜 挑 战  
ZHANSHENG TIAOZHAN  
——心理保健和调节技术  
董兴文 著

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

新华书店经销

北京朝阳展望印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 14.125 印张 340000 字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-02395-7/R · 112

定价:12.80 元

## 作者简介

董兴文，湖南人。毕业于长沙麓芝岭完全小学、明德中学和天津南开大学。就业于北京，为记者、编辑和作家。现在北京人民广播电台工作，任高级编辑。多年来从事医学心理学的理论研究和心理咨询的应用研究，成绩斐然。在心理医疗的临床实践上主攻强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症等心理疾病，成就卓著，被患者誉为“心灵的爱神”和“心理疾病的克星”。

## 序 言

随着社会的发展和生活节奏的加快,人们不断面临着更多的新的挑战,承受着越来越沉重的心理压力。所以,紧张和由此引起的心理不平衡问题,是现代生活中难以避免的困扰。

在源远流长的华夏传统文化中,我们的先人十分重视心理问题,强调精神因素对人体健康的影响,明确提出了情绪,特别是负性情绪,在疾病(包括躯体疾病)生成过程中的病因性作用。这种古老朴素的心身统一整体观,日益广泛地为当代社会所接受,并为世界医学的进步所证实。这是值得我们自豪的。但是,另一方面我们也要清楚地意识到现代医学心理学在我国的落后和匮乏,感受到今天广大人民群众对医学心理学知识和技术的渴望和追求。

心理现象是人们对现实生活的主观反映,不论喜怒还是哀乐,都不会没有原因,只不过不同的人对同一事物往往会有不同的认识和态度,产生不同的情绪体验并实施不同的行为,从而得到不同的效果。这种个体差异来源于人格、文化、知识等多种因素的影响。一般认为,人格是适应社会的基础。一个人能否顺利适应环境,能否建立正常的人际关系,能否充分发挥自己的心理能量,并取得相应的客观效果,主要取决于人格是否健全;智能与知识决定一个人能否正确认识外界事物;情感是一个人对外界事物的主观体验和态度,并为整个心理活动提供支持;行为则是心理活动的外部效应表现,一个人的或行或止,取决于意志的控制。这些都是心理学常识。

心理活动产生的精神现象是极为重要的,也是极其复杂的,自古以来就一直是人类设法探索和了解自己的一个重要领域。宗教、哲学、社会学、文化学、民俗学等,都从不同角度用不同方法对它进行过长期的研究。

不良的精神现象,尤其是各种不同程度的精神障碍,乃是一种疾病,影响人类的健康和生活质量,使人遭受痛苦,因而引起社会更强烈的不安和更大的关注。

面临这种社会需要而出现的各种治疗技术,概括起来不外乎巫术和医术两大门。

所谓巫术,指的是一种信仰和行为的复合体,其派别和门类很多,而且各个历史时期又不尽相同,但其认识论的共同核心则都是相信有一种超自然的力量存在并主宰一切,当然也能决定人的生死祸福。巫术之为术,其方法论有两个共同特点,一是神秘性,二是虚伪性。一些古老的巫术种派多依赖于神秘手法,强调施术人必须在一种神秘的方式进行,也必须与一种特殊的礼仪相配合,以使自己能与崇信物相互沟通,并借引其万能的超自然力来控制灾难,解除病人疾苦。现代的巫术种派则披着伪科学外衣进行欺骗。他们虽然不直接宣传鬼神,却在鼓吹某种“人”至少具有和鬼神同样的超自然能力。他们并不公开宣传神灵的存在,但其“功力”着实能让天神甘拜下风,令鬼神自叹不如。巫术的崇信物,也是随着时代发展而衍变的,最初认为有一种超自然的力给物体以生命,即所谓泛生论;继而认为生物体有灵魂存在,即所谓泛灵论;及至宗教出现,人类创造了天神,便开始了神灵崇拜。时至今日,科学破除了迷信,巫术信仰也随之更换了主体,由神灵崇拜转向了人的自身,鼓吹某些特殊人的体内蕴藏着超自然的神力,并给他们披上了一件现代科学的外衣,借以欺骗和恐吓群众,诱骗他们盲目相信。巫术作为一种社会思潮,近年之所以在我国得以猖獗发展,其原因至少有:一是科学知识在我们的社会里还不普及,迷信在某些地区和人

群中仍占上风,从而给巫术提供了繁殖的土壤;二是现代科学尚未对精神现象作出透彻的研究结论,因而使巫术泛滥有了可乘之机。有人说现代巫术是一种魔术,其虚伪性表现在:(一)无法证实,不能公开操作;(二)无社会性成果,而且他们的所谓“功力”只能在特定条件下显现。如果说一百年前,中国人民在帝国主义的铁甲利舰和钢枪洋炮面前,由于补偿心理得不到平衡而幻想着“刀枪不入”成为事实的想法,在当时还有某些进步意义的话,那么在全国人民为现代化奋斗的今天,再鼓吹用巫术代替科学,岂不是历史的后退!利用巫术治病由来已久,其所以能存在于社会,也必有其客观基础:一是利用群众的愚昧,二是通过暗示、安慰和排解等手段,来转移病人注意,宣泄情绪,以缓和心理紧张。其所能收到的一时之功,实乃“心诚则灵”的效应,但后果不啻“饮鸩止渴”,绝不可倡导。

我们必须破除迷信,提倡科学。心理咨询和心理治疗就是一门医学科学和技术。心理咨询和心理治疗在西方发达社会里,早已成为人们生活中不可缺少的“顾问”。诸如事业中的挫折,人际交往中的困难,家庭成员间关系的调整,子女教育和学业中出现的某些问题,乃至离婚、性生活不协调、夫妻吵架等等,生活中不论大事小事,只要引起人们心理骚动并产生情绪不快、焦虑烦恼乃至精神痛苦的,几乎都可以从心理治疗家那里得到有益的帮助。因而现代医学心理学的这一门医疗应用技术便发展成一个比较完善的专业,拥有为数众多的合格从业成员和方便群众的各种服务设施,为现代社会构成中不可缺少的一个组成部分。当前在我国心理咨询和心理治疗已为社会所接受,并初步形成了一个社会专业,这无疑是一种文明和进步的表现,相信这个专业必将随着我国社会改革的深入而迅速发展,并作出自己应有的贡献。

董兴文先生的《战胜挑战》就是一本帮助人们摆脱困惑、消除烦恼和提高心理素质、保障心身健康的书。作者的渊博知识,使人广开眼界,获得教益和启迪。作为医学心理学和心理医疗的科普读

物,这本书文字优美,语言流畅,可读性强,引人入胜。它不仅深入浅出地讲解了心理卫生的基本知识,帮助人们提高生活质量,还以大量的实例和事迹,激励人们的意志,给遭受心理困扰的读者以信心和勇气。尤其难得的是,作者通过临床实践总结出一套战胜心理疾病的成功经验,同时努力钻研,使之上升为理论,发展成为一家之言,并成功地运用这种理论和方法治愈了许多患者,帮助他们摆脱了疾病的痛苦。相信这本书会成为广大读者的良师益友,受到社会的广泛欢迎。

田祖恩

1994年3月15日

田祖恩:主任医师、精神卫生专家和学者。

# 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 序言 ..... | 田祖恩 |
|----------|-----|

## 开 宗 篇

### 面临挑战

——心理健康提到了首位

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第一章 | 自信人生二百年,会当水击三千里 |    |
|     | ——人生寿命的长短 ..... | 7  |
| 第二章 | 达摩克利斯剑,悄悄肆虐人间   |    |
|     | ——心理疾病的威胁 ..... | 43 |
| 第三章 | 心身有机统一,注意生理卫生   |    |
|     | ——略谈生理保健 .....  | 69 |

## 导 引 篇

### 战胜挑战

——努力使自己变得更强大

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 第四章 | 完善自身,造福人类            |     |
|     | ——人生价值的实现 .....      | 94  |
| 第五章 | 微妙复杂,实实在在            |     |
|     | ——心理机制与防病健身(一) ..... | 121 |
| 第六章 | 理解的会执行,不理解的也会执行      |     |
|     | ——心理机制与防病健身(二) ..... | 142 |
| 第七章 | 真理不过头,优点不延伸          |     |
|     | ——培养良好个性 .....       | 164 |

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 第八章  | 兵无常势,水无常形         |     |
|      | ——适应和应变·····      | 184 |
| 第九章  | 喜怒之事,不可妄行         |     |
|      | ——情绪的控制和宣泄·····   | 203 |
| 第十章  | 认知积极,感觉良好         |     |
|      | ——认知与情绪·····      | 213 |
| 第十一章 | 君子坦荡荡,其乐何陶陶       |     |
|      | ——心胸与情绪·····      | 224 |
| 第十二章 | 三军可以夺帅,匹夫不可夺志     |     |
|      | ——志向、理想和人生追求····· | 239 |
| 第十三章 | 睁大两只眼睛,闭上一只眼睛     |     |
|      | ——恋爱、婚姻和家庭·····   | 265 |
| 第十四章 | 休戚相关,荣辱与共         |     |
|      | ——个人与集体·····      | 287 |
| 第十五章 | 己所不欲,勿施于人         |     |
|      | ——待人接物·····       | 299 |
| 第十六章 | 难得糊涂,吃亏是福         |     |
|      | ——利害得失·····       | 308 |

## 疏 通 篇

### 拯救心灵

——心理治疗显示威力

|      |                       |     |
|------|-----------------------|-----|
| 第十七章 | 强迫症、恐怖症非心理治疗莫属·····   | 327 |
| 第十八章 | 焦虑症、抑郁症心理治疗有奇效·····   | 393 |
| 第十九章 | 各种心身疾病都必须加之以心理治疗····· | 418 |
| 作者后记 | ·····                 | 431 |

# 开宗篇



## 面 临 挑 战

### ——心理健康提到了首位

当今之世,人类对自身的健康和寿命表现出越来越强烈的关注,大家都希望自己健康和长寿。厌世的人大抵都是自身出了毛病,首先是心理不够健康。

在我们人类的老祖宗那个时代——茹毛饮血的原始人时代,当然不会想到健康和长寿的问题。那个时候,人类的第一件大事是解决“吃饭”问题,设法生存下来。保健和长寿的问题还不可能提到“议事日程”上来,人们也还不可能有这样的意识。唯物史观告诉我们:人们必须首先有饭吃、有衣穿、有房子住,然后才有可能干任何其他事情。这是一个颠扑不破的真理,是最起码的常识。据说有这样一个故事,一个年轻人头脑发昏,写了一首爱情诗,狂热得很:亲爱的,让世界毁灭吧,让一切都毁灭吧,我只要你(大意)!那个年轻人对自己的“作品”很得意,把它寄给了伟大的思想家、文学家鲁迅。鲁迅看了以后,立即在上面写道:年青人,那可不行,不能都毁灭掉,至少得留下一个卖馄饨的,不然的话,你俩饿着肚子没法儿谈恋爱啊(大意)。看起来鲁迅是在说笑话,实际上他老人家说的正是一种真理和常识。原始人恐怕还没有严格意义上的爱情观念。那个时候,两性的交合大抵是出于一种生物学本能和延续后代的需要,否则人类就要灭亡。社会史表明,人类要生存和发展需要同时进行两种生产:物质资料的生产和人类自身的生产,两者缺一不

可。这就是关于人类两种生产的科学理论。人类社会的初始阶段，这两种生产都非常简单，非常落后，仅仅能够维持生存，使人类得以延续下来。随着物质资料生产的发展，人类生活的环境和条件逐步改善，人类的自身生产也随之改善，逐步地注意改进饮食、衣着、居住诸方面的条件，注意锻炼身体，发展医疗事业等等。因此，健康状况逐步改善，寿命逐渐延长。下面的统计资料很能说明问题（人类漫长的无文字记载的历史，目前尚无法获得这方面的资料，可以肯定，那时候人的寿命很短）：罗马帝国时代（公元前 30 年—公元 476 年），也就是奴隶制时代，人均寿命 18 岁；中世纪时代（公元 476—1640 年），也就是封建制时代，人均寿命 25 岁；资本主义制度初期（18 世纪），人均寿命 30 岁；再以后，1945 年，人均寿命 45 岁；1963 年，人均寿命 69 岁；1975 年，人均寿命 70 岁。这是西方的情况。最近的一百多年里，人均寿命延长了一倍。

一般地说，人们在温饱问题基本解决以后，才有条件注意保健和长寿问题。拿中国这个人口大国来说，新中国成立以前的数千年漫长的历史时期，广大人民群众不可能彻底解决温饱问题。中国人民创造了光辉灿烂的文化，使我们深感自豪。但是那时候相当多的人衣不蔽体、食不果腹，天灾人祸一来更是饿殍千里，即使在我国历史上比较繁荣昌盛的号称大汉帝国和大唐帝国时期也是一样。汉代乐府里有一首叫《东门行》的诗，写一个男人决定出门铤而走险。他为什么要这样呢？因为饥寒交迫，生活不下去了：“来入门，怅欲悲。盎中无斗米储，还视架上无悬衣”。缸里没有米，架上没有衣。为了温饱问题，不惜去冒性命风险。唐代伟大诗人杜甫有一首名诗《自京赴奉先咏怀五百字》，其中有这样的名句，“穷年忧黎元，叹息肠内热”，“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，“入门闻号咷，幼子饥已卒”。中国的历史资料和文学作品中，这样的记载和描述比比皆是。新中国成立以后，发生了天翻地覆的变化，社会生产力大大发展，人民生活水平有很大提高。但是直到“文化大革命”时期，不少

人仍然为温饱担忧。实行改革开放以后,短短的十多年,我们国家又发生了天翻地覆的变化,大部分地区已经基本解决了温饱问题,生活条件有了较大改善,部分地区向小康发展,其中最有力的证据之一是我国人民的平均寿命已经接近 70 岁。人们已经开始十分关心自己的健康状况和延年益寿问题。现在,我国和世界很多国家的科学家都在致力于多方位的研究保健、养生之法和延缓衰老、增长寿命的途径,取得了可喜的成果。苏联科学院动物进化形态和生态研究所发出的信息也许是迄今最令人振奋的:只要对人脑做一次不太复杂的手术,人就可能活到 300 岁。苏联科学家、生物学博士法蒂玛·阿塔·莫娜多娃证实说,这种发现是科学的、可信的。有的苏联科学家甚至认为,人的寿命有可能延长到 500 岁。

延缓人体衰老和增长个体寿命的研究还在进一步展开,人究竟能活多长,还不能定论。但是有一点完全可以肯定,自有人类以来,很少有人活够了自己应有的年龄,即使活到 100 岁去世的人也只能算是中途撒手。迄今已经死去的人几乎都不是自然老死,而是疾病致死和其他非正常死亡。对一些活到七十岁、八十岁、九十岁甚至更高年龄死亡的人进行解剖辨析以后发现,他们的机体的很多部分包括一些重要器官如心脏、眼球等并未老化,甚至还很年轻,可供移植,继续使用。苏联眼科专家用角膜切割法治疗近视眼,手术一段时间后发现角膜又变得年轻了,甚至长出了新的角膜。人体最重要的器官大脑的活力更长久,即使是从事脑力劳动的人如科学家、作家等等,他们活到八九十岁的时候,大脑皮层的脑细胞仅仅耗去 10% 左右。可见,人类个体益寿延年的前景是非常乐观的。

生活是美好的,幸福是人们向往的。但是,没有健康,则无美好、幸福可言。人们希望自己长寿,但是,没有健康也就没有长寿,而且使长寿失去了意义,病病歪歪,活着反而受累受罪。所以,健康和长寿、幸福是息息相关的。

保健、养生、益寿、延年,是一个庞大而复杂的系统工程,需要进行综合“治理”,如进一步发展科学技术和生产力,丰富社会物质财富,提高人们的生活水平,改善人们的生活环境(包括自然环境和社会环境),发展文化教育事业,提高人们的知识、文化素养和道德水准,发展体育运动,增强人们体质,发展医疗保健事业,研究抗衰老药物及其他手段,等等。但是,除了上述种种努力之外,还有一个非常重要的方面,那就是注意心理卫生,培养、锻炼和提高心理素质,保持心理健康。而这一非常重要的方面往往容易为人们所忽略,甚至根本缺乏这方面的意识。若果真如此,那么,人们为健康、长寿和幸福做出的种种努力就会事倍功半,甚至化为泡影。我在这本书里就是企图就这一非常重要的方面进行一次既是初步的、肤浅的,又是全方位的讨论,意在引起人们的觉察和重视。

# 第一章 自信人生二百年， 会当水击三千里

## ——人生寿命的长短

《史记·秦始皇本纪》里记载有秦始皇“遣徐市发童男女数千人，入海求仙人”和“不死之药”的事情。秦始皇是中国历史上的杰出人物，但古时候科学不发达，他和许多人一样都相信人有法子长生不老，相信什么仙人、仙药之类。现在，人们都知道人不可能长生不老。人的生命与世上任何事物一样，都是一个从生成到发展到灭亡的过程。

人类对自身以外的世界的研究取得了巨大的成就。美国的航天飞机早已登上月球，在那“虚无缥缈”的“仙境”里寻寻觅觅；德国的钻探机钻头可以钻到地底下几十里深处，取出几亿年以前的岩石；各国的人造卫星在宇宙空间星罗棋布、往来穿梭。相比之下，人类对自身的了解要差一些，还存在不少不解之谜。当然，生命科学也取得了长足的进步。

任何人都不能指望自己长生不老，因为这是不符合客观实际的。不管它是一种善良愿望也好，还是一种虚妄意念也好，科学都做出了断然的否定。这已经是一个不容讨论的问题。但是，人们希望自己的寿命大大超过现有的水平则是完全可能的，确定无疑的。现在，世界许多国家的科学家在这一领域展开了广泛的研究，