



别偷走我的快乐

---

# 别偷走我的快乐

——做自己的心理保健医生

刘仁刚摇编著



海天出版社

中国·深圳

---

摇





## 写在前面的话

近几年，越来越多的人能够坦然面对自己的心理问题并注重心理保健了。人们逐渐认识到这样一个道理：如果没有天灾人祸，一个心理健康的成年人应该能够在力所能及的范围内战胜困难、享受快乐、享受人生；即使在巨大的自然灾害和强烈的社会动荡面前，只要一息尚存，也应能体验到人的价值，也能拥有一颗自尊和自由的心灵。

然而许多人很纳闷，自己的心灵为什么那么脆弱，那么容易被一些甚至微不足道的事所伤害？为什么常常会产生忧虑情绪，从而使生活、工作质量大为降低？他们为了自己，也为了别人，不断努力，想过上一种愉快的生活、取得骄人的成绩，但却总是事与愿违。

好心的劝慰者会说：

不要为小事烦恼；

退一步海阔天空；

忧虑只会干扰你的心，不会带来成功；

保持心理健康，你才会有幸福；



只要你敢于享受快乐，你的人生就会截然不同；  
不苛求十全十美，你就可以至善至美；

……

这些话多数人都明白，而且觉得那些劝慰者讲出了他们的心里话。他们感到被理解，受到鼓舞，从而努力克服忧虑等不良情绪。然而总是难以做到，或者不久之后，发现自己又处在忧虑状态中。于是，他们的信心再次受到打击，生活变得更加灰暗。原因在于，劝慰者讲的话不是科学的保持心理健康之道，只是个人的经历和对人生的理解，他们可能根本没有机会真正体验别人的处境。总之，这些话并没有讲出摆脱忧虑等不良情绪的办法。

下面的章女士就是一例。她非常会开导闹离婚的夫妻们，但事到自己头上，却无法减缓精神上的痛苦。

律师章女士，半年前丈夫有了外遇。她凭着自己的能力，把丈夫的“罪行”调查得一清二楚。在事实面前，她的丈夫招认了一切，并决心改过。就在她准备以宽厚的心态欢迎他回到自己的怀抱时，她感到“精神崩溃”了。她的脑海里总是浮现出丈夫与情人在一起的情景，她感到有“心被撕碎”的痛苦，心中充满仇恨（也说不清到底恨谁和恨什么），容易哭泣，焦躁不安，失眠多梦，记忆力下降，注意力不集中，等等。她对医生说：“我接手过很多离婚案，我总能很好地开导别人，但事到



自己头上，却无法面对。”

喜爱这本书的人必能从中获益，因为它对心理健康有实际的指导作用，其中还有不少有趣的内容。在笔者写这本书的过程中，有位记者看到了这样一段话（见本书第 156 页）：

“人先天就有感受美好、快乐与幸福的能力。如果没有特殊的干扰和伤害，我们就能始终保持这种能力。”

于是她发问：“那么，谁偷走了我们的快乐呢？”我无法直接回答她这个“流行化”的问题，我只能说不知道，并且告诉她那是早已过去的事；但是，我们能够重新培养或大大提高感受快乐的能力，能够让我们的这种能力不再受到损害。从某种意义上讲，自我心理调适，提高心理健康水平，就是提高感受快乐的能力。而劝慰者的话，前提和结论是同一回事，只是换了个说法。“不去忧虑，就会幸福”，这话等于没讲。本书要做的事是告诉人们如何不去忧虑。

有这种心态的人很难喜欢本书，这就是浮躁。浮躁的人单纯追求立即的结果，而对过程永远都不耐烦。显而易见，这种心态阻碍了他们真正走进书本。如果不巧您的朋友有这种浮躁症（真诚希望您没有一个这样的朋友），您可以教他一个简单的办法：买一本这样的书，想起来的时候读一页（因为他浮躁，不可能持之以恒），然后骂道——“浪费我的时间！”当然，您得同时送他一个

写在  
前面  
的话



书签，帮他记住读到了哪一页。这一办法将大大减轻他的浮躁。

本书的基本观点如下：①人生幸福的基础是心理健康；②心理健康是一个发展的概念，健康就是指心理的发展达到了与年龄相称的应有的水平；③心理活动是一个有机的整体，提升心理健康水平应从整体上着手。

本书为普通成年人所写，书中的许多内容是作者对自己心理咨询实践的总结，可能只适合于特定的历史条件、社会背景以及特定的人群。

促进心理健康大致有两条途径：抽象思维能力较强的人，着重于“分析”；操作能力较强的人，着重于练习。本书按这两个线索提供了翔实的内容。

欢迎读者来信讨论：贵刊编辑部电话：0755-25530000。

（注：书中所举事例中的人物均为化名，请勿对号入座。）

刘仁刚

深圳市康宁医院

心理咨询中心主任

临床心理学博士



第

1

章

## 先学点心理学知识

人的心理活动受大脑的控制。大脑像一部处理信息的机器，不过它复杂得难以想像。首先，我们通过视、听、触等感觉器官，感觉到大量的关于颜色、声音、硬度等外界事物的属性；然后，我们将这些信息加以初步分析综合，结合以往的经验，对外界事物的大小、形状、远近和类别等产生知觉。在这个过程中，我们还分析出事物之间的关系和意义，并把处理过的大部分信息储存起来。事物的关系和意义本身又成为大脑处理的次级信息。

除了外界事物的直接形象，人的心理活动还借助语言来进行。人脑用语言对各种信息进行编码，这种编码给心理活动的交流带来极大的方便。除使用语言来交流



外（我们称之为言语交流），还有所谓的非言语交流，例如表情、手势，在心理活动的交流上也起着非常重要的作用。

人的心理活动还具有高度的自我意识。也就是说，我们能感觉到我们的心理活动并在一定程度上控制它。我们自己的心理活动也成了大脑的信息源。不过，某一时刻能够意识到的心理活动只是全部心理活动的一小部分，大部分都处在潜意识或无意识之中。尤其是潜意识里的观念，更控制着我们的情绪。

我们把上述处理信息的心理活动称为认知。认知的基本内容是：已有的观念或经验，感觉，知觉，思维。

除认知外，心理活动在内容上还有情感、意志与行为。个性是个体相对稳定的心理活动的特征。这些，在讲到相应的问题时再作介绍。

### 人的两大类需要

关于人的动机与需要，目前较广泛接受的是马斯洛的需要理论。马斯洛博士认为，人的需要可以分为两大类，一是基本需要，二是发展需要，两类需要的充分满足就能使一个人成为他能够成为的那样，即实现自我。



## 基本需要

按满足的迫切性的强弱，基本需要包括：生理需要（食物、水、空气、睡眠、性与生殖等）→安全需要→归属需要→爱与被爱→自尊和受他人尊重。

基本需要具备下列特性：①缺少它引起疾病。②有了它免于疾病。③恢复它治愈疾病。④在多种需要都没有得到满足的时候，人首先寻求它的满足。⑤在一般健康人身上，它处于满足中，因而相对静止、低潮或不起作用。换句话说，基本需要的满足常导致基本需要的强度下降。

一旦生理需要得到适当的满足，人就会出现安全需要。我们需要一个可以预料的世界，需要在一定程度上把握外部环境，需要知道自己人在哪里、向何处去。缺乏这些因素，人就会焦虑不安。从这点上讲，放任自流似的绝对自由并不是人所需要的，那样的话，人就会缺乏安全感（以及随后讲的归属感）。如果安全需要得不到适当满足，对新奇和神秘的兴趣也难以产生，求知的欲望（发展需要之一）也就无法活跃起来。

生理和安全的需要得到适当满足之时，归属和爱的需要就强烈了。归属和爱的需要表现为在自己的团体里求得一席之地和与他人建立友情的渴望。最初的归属与爱的满足源于家庭，然后是同龄伙伴及同学等。某些人



(如未成年人、个性不良、精神分裂症或抑郁症等患者)相对较难于建立新的友谊,他们十分害怕失去现有的友谊,当看到自己的好友有了新的朋友,与自己的交往渐渐减少时,会感到心痛。这种心理现象在小学高年级和初中很常见。

爱的需要与性的需要不可混淆。爱是两个人之间深刻的理解、接受以及信赖,这种理解和信赖是情感性的,是一种感觉,不是一个证明,与对机器的了解和放心不一样。爱在交流和共同的活动产生,而且随着年龄增长,交流和活动的类型与内容也在改变。源于家庭的爱是不可或缺的,家庭外的友情也是必不可少的。少儿时期健康的伙伴关系对于满足归属和爱的需要极其重要。归属和爱的需要未得到满足,对于成年后发展其他需要是一种极大的阻碍,他可以不需要秩序、正义、成就等,或“病”在某种心理障碍中,或成为社会的另类人(违法、犯罪、吸毒等)。

自尊包括感到自己有信心、有能力、独立、精神不受胁迫等,受他人尊重与他人对自己的承认、接受、关心和赏识有关。健康的自尊是以别人给自己应得的尊敬为基础的,而不是来自外部的与自身状况不符的名声、荣誉或谄媚。

基本需要是人类活动原始的、基本的精神动力。许多心理障碍源于基本需要没有满足或者满足不当。



正常情况下，每个人都自然地具备了基本需要。但是，一些原因可以使基本需要缺乏或受到严重抑制或歪曲。例如，严重的孤独症儿童缺乏归属、爱与被爱的需要，许多成年人的性与生殖的需要被抑制，表现为对异性、生育后代不感兴趣，甚至恐惧。

### 发展需要

在基本需要得到适当满足后，发展需要就活跃起来。如果说基本需要保证人得以存在下来，而发展需要则标志着精神的完善，人的灵魂逐渐远离动物性。发展需要体现了人存在的价值，体现了人之所以为人的意义，它们与人的基本需要相联系，是在人的社会活动中得到满足的。

发展需要包括下述各种情感的满足：（人生的）意义、自足、轻松、丰富、单纯、秩序、真实、正义、完整、求知（好奇心）、成就、成长、进步等。对这些需要，用另外的词语表达就是意义感、秩序感、成就感等。

发展需要的具体内容随个性、生活经历，尤其是基本需要的满足情况而定。前面已经提到，归属和爱的需要没有得到适当满足时，基本上不会具备秩序感（对有秩序的自然与社会现象缺乏感受）。

发展需要一旦增强，它就很难退回去。例如，很多人为了正义而牺牲生命。



有人错误地理解“自我实现”的需要，以为做成了某些事就是自我实现了，取得博士学位或挣了两百万就是实现了自我，以为出了风头就是实现了自我。自我实现的核心含义是满足健康的发展需要。这些需要的满足常常带来各种成功，不过，这些成功只是自我实现的副产品而已。





第

2

章

## 您的心理健康吗

心理健康关乎每个人的幸福。然而现代社会给人太多的压力，在这些压力下面，人的心灵显得十分脆弱。如果我们不用心地关注我们的心理健康，我们的精神就极易受到伤害，生活就会充满痛苦。请看晔女士的经历吧。

晔女士，27岁，在某县城长大。大学毕业前的她纯真、快乐；毕业后在深圳某工厂工作，与同事关系融洽，人称“小燕子”。27岁结婚后夫妻二人同甘共苦，共同编织未来的梦想。经过多年奋斗，夫妻有了自己的公司和工厂，事业成功，生活富裕而稳定。但是，这一切并没有给她带来幸福，反而多年来一直使她饱受精神折磨。

工作后的第一个春节她没有回老家。第二个春节回



到家人身边，她自然感到亲切，但与读大学时回家有些不一样，她总觉得对家人及故乡有点陌生感，感到有所失落，并隐隐感到一丝孤独。以后，每次回家，虽然带的礼物越来越贵重，但感觉到的亲情却一次比一次少。母亲的问寒问暖逐渐被抱怨所替代——说女儿自己富了，不管家了，一点也不为家里着想。婆婆虽不明说什么，但一次嘲讽的表情和敌意的眼神足以让晔女士难受一星期。与妯娌的斗气和争吵，更使她烦躁和发脾气。渐渐地，每到春节回家之前她就紧张和失眠，直到从家里回来后一两个月还心绪难平。丈夫劝她想开些，但她做不到。无论回娘家，还是回婆家，都成了她的精神重负。久而久之，丈夫对她的“心胸狭窄”未免有些抱怨，夫妻间的信任感也开始减弱。

晔女士有个弟弟，没有一技之长，又喜浮夸。他想，深圳的钱那么好赚，姐姐、姐夫又有自己的公司，为何不到他们公司去做点什么呢？于是，他向姐姐提出请求。晔女士觉得公司没有适合他做的事，没答应。弟弟请母亲出面，母亲并不明白这经营之道，以为是做姐姐的不肯帮助弟弟，很气愤地给女儿施加压力。晔的丈夫为了表示对岳母的忠孝之心，也出面劝说她。晔女士不知如何是好，只得答应了，安排弟弟开拓新的营销渠道。到公司后，晔弟俨然以二老板自居，对公司员工和工厂工人粗暴无礼，对往来客户也装腔作势。其业务一窍不通，



也不用心学习。晔女士看在眼里，气在心里。晔的丈夫则忙着各处圆场，填塞漏洞。晔女士实在压不住自己的怒气，狠狠地批评他。谁知晔弟不仅完全听不进批评，而且正儿八经提出“辞职”，并要求一笔“辞职费”。晔女士心想，也好，给他一笔钱随他去，免得他捣乱。不想，两个月不到，她就接到母亲的训斥电话，责问她为什么把弟弟赶出来。原来晔弟已经把数万元“辞职费”折腾得一干二净，末了向母亲控诉，告姐姐将他赶出公司。晔女士有口难辩，在丈夫的好心劝说下，再次安排弟弟在公司做事。谁知，弟弟的不争气、母亲的无知以及丈夫的无原则袒护使这种“辞职”恶剧又演了两次。

随着女儿一天天长大，晔女士的烦恼也与日俱增。小的时候是赶着、追着喂饭，似乎每喂一勺，晔女士心中就升起一团火。再大一点就要为她的作业马虎、考试不及格而生气。现在她的女儿已经是伶牙俐齿，晔女士“教育”她，她不仅不听，反而斗嘴和狡辩。譬如，女儿要买一件衣服，晔女士耐心讲这件衣服不合适的理由，但女儿就是不依，可买了以后穿一次就说它“过时”了，扔在一边。面对自己的女儿，晔女士气得连骂的力气都没有了。

晔女士的情绪日益恶劣，或悲观失望，或大发脾气，她的心中似乎充满了对全世界的恨。她丈夫见此，建议她提前“退休”。“退休”在家的晔女士没有一点好转的





迹象，还是对一切都看不顺眼，对周围所有的人或事都敏感多疑。一次，丈夫小心地与她商量偷生二胎的事，她立即觉得丈夫要抛弃她了，要另觅新欢来生第二个孩子，并隐约感到他在外已经有了另一个女人，偷着买了房子，甚至已经有了儿子。因为有了这些似是而非的想像，晔女士怒不可遏地质问丈夫。她的丈夫害怕了，从此几乎是谨小慎微地过每一分钟。夫妻情分几乎完全消失，彼此剩下的是猜疑、厌烦与不满。

晔女士已经处于严重的心理失调状态。经过多次心理辅导，她已经减少了很多痛苦。但是，如果在她紧张与失眠之初，甚至在那“一丝孤独”掠过心头之时，就开始关注自己的心理健康，她就不会饱受这么多精神折磨。与很多人一样，要么她不知道有心理健康这回事，要么她在这方面有太多的错误观念。

### 走出心理健康的误区

在西方发达国家，心理健康的概念很早就已经深入人心。人们已经非常自然地 from 身体和心理两个方面来考虑自己的健康问题。但在我们的传统观念里（这些传统观念依然在某种程度上存在于发达国家的华人社区），心理健康却一直是一个十分避讳的问题，甚至在许多人的



头脑里根本没有“心理健康”这一概念。最近这一情况有所改变，但是仍然还有很多人，在心理健康观念上存在着各式各样的误区：

### 误区一 认为心理问题是丑恶的、可耻的、有失脸面的

摇摇在我们的文化里，“神经病”这三个字恐怕是含“病”字的术语中最带贬义的词汇。这种错误观念真是根深蒂固，给人的感觉好像它是融在血液里代代相传一样。我曾与某群众团体的领导讨论有关心理健康话题，他对心理健康表现出极开明的态度，但很快，他内心的马脚就露出来了：他的女儿在旁边调皮地将筷子当玩具拨弄桌布，并不断地打断他的话，要他观看，他终于不耐烦地骂她“神经病”。另一个颇有讽刺意义的现象是，即使是心理医生，当自己的家人有了心理问题时，也经常因非理智地期望没有心理问题而耽误治疗。这种观念严重阻碍了心理健康水平的提高。因为怕失脸面，就将问题一捂再捂，直到一般的心理健康问题变成明显的心理障碍，错过早期治疗的最佳时机。

### 误区二 认为心理活动是纯主观的

由于心理活动具有很大的自我意识和自主性，人们习惯于认为所有来自内部的思维、情绪都是可以随意控

