

简介 · · · · ·

心理医生这个行业，正成为社会日益追捧的对象，越来越多的人对此感到好奇。资深的心理医生，不用药物，只是凭借“三寸不烂之舌”就可以进入中产阶级行列。

身处不断变化的时代，社会发展的压力使人们越来越难以找到自我。焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧等情绪在无形中蔓延，各种心理方面的问题日渐渐凸显，这已经成为困扰个人家庭和社会的主要问题。如何摆脱焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧的心理问题，如何做一个身心健康的人，本书是《心理医生对你说丛书》系列之一，是资深治疗师所写的手记、随笔、杂文和小说等。这些文章，就像他们做治疗一样，反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等。

作者简介 · · · · ·

曾奇峰，1986年毕业于同济医科大学医疗系。精神科副主任医师。武汉中德心理医院创始人、首任院长(1998年)。首期中德高级心理治疗师连续培训项目学员。第二期中德高级心理治疗师连续培训项目中方教员。国际精神分析协会(IPA)在北京举办的精神分析培训项目中方教员。曾在德国精神卫生机构进修两年，卫生部卫生专业技术资格考试专业委员会成员，中国心理卫生协会精神分析学组秘书长，德中心理治疗院(在德国注册的机构，著名“中德班”的主办者)常务理事，中华医学会武汉分会精神医学委员会委员，华中科技大学同济医学院心理卫生研究中心学术委员会委员，武汉心理治疗师协会。(待登记注册)首任会长。湖北省劳动厅心理咨询师资格评审专家组成员，曾在多种心理治疗杂志上发表多篇专业论文，多次在世界性心理治疗大会上宣读论文，在多种心理学普及读物上发表科普文章百余篇。熟练掌握英、德两门外语。

目录

快乐的理由

就那样淋一场大雨

对抗烦恼的一剂良药

另类性虐待

男人对婚姻的幻想

君子有所不为

与美好共舞

希望是心灵的阳光

偷窥与人性

神情内敛——健康人格的东方描述

最是那无间的亲密

论轻视

家庭中的“定海神针”

厚道的聪明

智者的四句箴言

镜子的惩罚与奖励

近得我还是我，远得还爱得着你

解读命运

将生活建立在磐石之上

简洁的力量

减肥啊减肥

关于自恋

内向性格漫谈

恐惧的不仅仅是艾滋病

心灵深处的噪音

咀嚼孤独

上帝与魔鬼的赌博

善良是一种能力

评说女人花心

评说男人花心

你愿意总是快乐幸福吗

温和的自大

为自由算计

外语的心理漫谈

再谈学外语的心理

外表与内心

男人之间

谁在活着

心理治疗断想

心理治疗魔鬼辞典之一

心理医生的眼光

心理压力漫谈

心理测量——一面模糊的镜子

希望就是力量

我所犯过的错误

我和我的病人夏毛

洋鸡和土鸡有何区别

性占爱的几分之几

修补人生

心事浩渺连广宇

顺序

游戏的人与游戏的规则

游戏、学习与人生

用另外一个人的心活下去

一堂化学实验课

一场皆大欢喜的争吵与谩骂

爱不需要条件

“完美”母亲的不完美之处

做人的本色

做，还是不做——这是一个问题

误的“真理”

出师未捷身先“病”——谈经理综合征

成为世界

超越命运

不与丑恶合作

别被自己伤害

把自己和别人分开

把过去和现在分开

红色通行证

给学习装上核动力

个人品性、公共安全和社会稳定

“非典”时期，我们不是只有失去

当疾病敲开家庭之门

灵注定要在创伤中前行

真正的“人的医生”

用不用药

评电影《天下无贼》

你就是你的朋友的后院

情感隔离墙是怎样建成的

深刻与深情——《弗洛伊德游记》代序

谁是家庭的遮风挡雨人

嫉妒——欣赏不能的困境

大悲无泪——评方方的小说《风中黄叶》

评电影《一个陌生女人的来信》

本图书由小说巴士论坛 <http://www.txt84.com>（璐儿）为您整理制作
更多精彩小说 尽在小说巴士论坛 欢迎您的到来
附：【本作品来自互联网,本人不做任何负责】内容版权归作者所有

《叔本华的治疗》代序

曾奇峰

大自然像一个巨大的实验室，永恒地运转着各种试验的过程。到目前为止，她已经将 100

多种元素以不同方式和不同的数量组合在一起，在地球上制造出了约 100 万种动物、50 万种植物以及无数的微生物。

人是大自然这个实验室制造的最精致的产品。到目前为止，如果仅仅从猿人出现的时间开始算起，制造人的实验最少也已经持续了 20 万年。有如此久远的岁月在身后衬托，还有相对于其他创造物的优越在眼前展现，作为一个人实在是一件愉快的事情。

但事情远远不止如此。一个更为重要的事实是，人这件产品还在制造中，还没有变成“成品”，也许永远也不可能变成成品，而且没有一个人可以活到看见自己所属的物种变成“成品”的那一天。每个人实际上都知道这一点，所以每个人都不会满足于自己作为“半成品”的状况，所以每个人都想在有限的生命中超越进化的自然进程而提前变成“成品”，按照尼采的说法，就是变成神。从人类有文字记载的历史看，没有一个人真正地变成了神，变成了怪物的却无以数计。怪物的产生倒是真有夺造化之功的味道，但这个物种却不仅不是成品，连人这种半成品都不如。

大自然实验室的制造过程，或者说人的进化过程，充满着艰辛和苦难。其惨烈之状尤甚于铁矿在烈焰中被冶炼成铁、再冶炼成钢。这些难受的记忆，会隐藏在我们目前还不清楚的某些基因上，一代一代延绵不绝地传下去。千万年下来，也不知道积累得有多厚了。

背负着进化的伤痛，又怀着成为神的梦想，两面夹击之下，做一个人真是一件不容易的事。释迦牟尼大约是知道人类的这一困境的，所以他告诫众生说：人成即佛成。

应对做人的困境，大约有两种线索可寻。一种是，由于遗传的和小环境的影响，应对方式经常呈现家族式传承的特点。也就是说，在同一个家族里，上一辈的应对方式，会被下一代继承。典型的例子是各种心理障碍的家族遗传倾向。《叔本华的治疗》这本书中，叔本华显然就传承了她母亲的应对方式。

另外一种应对方式与血缘形成的家族无关，但却与“思想的家族”有关。思想的家族指的是，一群没有血缘关系的人，因为某种共同的、能够相互之间分享的对人生的态度而走到一起，并且采取相似的方式，来应对作为一个人的焦虑。书中的菲利普和叔本华，实际上就同属一个思想家族。我们无法知道，是因为菲利普有着跟叔本华相似的经历，就借用了叔本华现成的功夫来防御，还是因为他先借用了叔本华的功夫，然后就变得越来越“叔本华化”了。我们知道的是，二者相互加强是肯定的。

在每一种思想周围，都聚集着一些用这样的思想武装了的人。这些思想具有魔术般的强势，先入为主地占据这些人的精神世界，并扮演着整个精神世界的支柱的角色。思想虽然只是智力的副产品，但却能让人生死相许。这些人以为这些思想可以让他们更好地活着，但实际情况是，这些思想让他们已经提前死了——因为人活着的最大的特点是具有人的情感和人的关系，而这些思想，几乎从任何意义来说，都是隔离情感和隔离关系的。

这有这本书为证。菲利普为了摆脱欲望的控制，求助于叔本华，结果变成了只有思想的怪物。在朱利斯的治疗小组中，他一开始扮演的是被叔本华“治好”了的角色，并试图用类似的方式帮助别人。遗憾的是，没有人喜欢他，他自己也没有真正远离痛苦。后来，在他的作为人的情感，准确地说是作为一个普通男人的情感被激活之后，叔本华的思想大厦坍塌了，一个真正的人诞生了。

人既然是大自然的造物，就不可能超越大自然事先设计的方案。一个人能够做的，仅仅就是在大自然预设的方案内，尽可能活得好一些，或者说尽可能活得像个人。不管是由于家族传承的焦虑的压力，还是成为神的愿望，都是需要我们忍受的；忍受的结果，还是老老实实地做人：吃人吃的东西，干人干的事情，爱人之所爱，恨人之所恨，等等，等等。

是人，却不安于作为人，实在是人的一大特点；鸟就不会不安心作为鸟。心甘情愿做人，真的是谈何容易。好在世界上还有心理治疗这等事。套用康德的话，“从永恒的角度说”，心理治疗的目标就是使来访者接受作为一个人的现状，具有人的情感和人的关系。

我一直都梦想写几本心理小说。读了亚龙的《叔本华的治疗》，感觉他在我面前树立了一座大山，既冲击了我的自信，又刺激了我的攀登欲。这实在是一本杰作。小说一开始就把一切都设置在死亡威胁的背景中，作为主人公的治疗师只有一年的生命，这就使整个氛围都变得极有张力。然后情节在变化的时空、跌宕的情感、错综的关系和貌似深刻的思想中展开。我一般读小说是很快的，但读这本书却快不起来，因为害怕错过了每一寸文字的滋味。本书编辑王素琴说得更有深层心理学的味道：舍不得那么快读完。

我们在美国的上海朋友童慧琦因为一个读书小组的活动，曾经与亚龙每周见面一次，读他正在写作中的书，谈阅读的体会和感想。她记录了一些他们的活动内容，十分令人神往。但愿在不久的将来，中国的心理治疗界的专家们，也能把他们的学问以心理小说的形式，跟其他专业人员、尤其是跟普通读者分享。

深刻与深情----《弗洛伊德游记》代序 曾奇峰

<http://www.psych.com.cn> 中国心理教育网 2005-9-11

二十多年前在《中国青年》杂志上首次读到对弗洛伊德的介绍，觉得此人把别人想说、但却不敢说的话都说了。那时年轻，什么都缺，就是不缺乏勇气，所以也觉得没什么。当时也不知道是什么动机，竟然把那篇文章的大部分内容都抄了下来，经常翻看；当然那些文字实在太少了一点，不足以满足一个还算好学的年轻人的求知欲，于是就走访了武汉几所最大的图书馆，寻找弗洛伊德的书，全被告知没有，原因就不必说了，因为说起来有些无趣。以后间接地从其他书中，如《朱光潜美学文集》等，读到了更多的精神分析的东西，兴趣日增，慢慢地在大学才上了一半的时候，就决定了自己的专业方向：做精神科医生，做心理治疗师。

那个笔记本还压在书箱的最下层，已是很久没有去看它了。因为有很多第一手的東西可看。从八十年代中期开始到现在，大量弗洛伊德的书籍被译成中文，不敢说全部都读了，只敢说读了大部分。这种阅读，就已经不仅仅是因为兴趣，而且还因为日常工作的需要。

很多中国同行觉得，弗洛伊德的专业文章很难读懂。实际上他的著作的德文原文是很好懂的。有点滑稽的是，好懂这个特点，既导致了很多人对他建立的理论崇拜，也让很多人反对和讨厌它。与此对应的是，相对论除了难懂还是难懂，却使爱因斯坦除了受尊敬还是受尊敬。这是人性的特点之一：好懂的东西没有了神秘感，你可以任意评判它；不好懂的东西本身就是迷人的，你根本就不需要懂它，你就已经拜倒在它的幻影般的外表之下。

精神分析在世界上的迅速传播，在相当大的程度上得益于弗洛伊德的优美的文字，他本人还因此获得过德语国家的最高文学奖----歌德文学奖。难读的原因在于翻译，不是因为翻译得不好，而是由于表达习惯上的不同，使得很简单的德语在翻译成汉语后就变得别扭和晦涩。

读弗洛伊德，特别是用专业的眼光读他，心灵经常会受到剧烈的震撼。他用丝毫不带情感的语调和节奏，描述了被人类几乎完全忽略了的世界，即潜意识层面的战乱纷争和腥风血雨。你开始的时候真的不太敢相信那是真的；到了后来，你又不得不相信那是真的；再后来，你一定还会觉得它其实是很管用的。

对非专业人员来说，享受弗洛伊德的著作所带来的愉快感是没有问题的。至少弗洛伊德制造的若干术语，能够满足部分人“知道的术语越多就越有知识”的潜在需要。但是，精神分析是来自临床、并且又反过来可以指导临床工作的理论，再说简单一点就是它本来就是一

种治病的东西；如果没有在精神分析设置下所做的心理治疗作基础，就很难说真正地读懂了弗洛伊德或者精神分析。

弗洛伊德的确能够极大地满足人的“哲学瘾”，而学过精神分析的专业人员也常常会有利刃在手的感觉，面对纷繁的人的潜意识世界，不再感到那么地慌乱、迷茫和无助。弗洛伊德的深刻，经常让分析者和被分析者同时都感到刀刃杀入肌肤的疼痛。当然，就像外科手术的疼痛一样，这样的疼痛也是变得更加健康的必由之路。

在用着弗洛伊德的的工具的时候，就常常会猜想他是怎样一个人。他的专业著作带给人的感觉是，这个人一定是个不食人间烟火的、冷漠无情的怪物，自然地就对他有了鄙视之心，因为按照中国人的理念，一个只生活在思辨领域，而全然不知享受山水、美食和生活琐碎的人，境界定然不会高到哪里去。

深刻是智力的结果，高智力从来就不是稀罕之物。而且，一味地深刻，总给人虚弱、僵硬和小气之感。

这本游记，让我们看到了弗洛伊德有血有肉的那一面。在这一面里，他用曾经写过《少女杜拉的故事》的心灵和笔触，描绘了山川海洋、风土人情和日常琐碎。深刻消失得无影无踪，剩下全是深情：对他曾经那么深刻剖析过的人、事物和生活的深情。

透过弗洛伊德钟爱的雪茄烟的香味，再看他书中“移情”（准确的翻译应该是“转移”）那两个字，感觉变得全然不一样。原来他的深刻是有那么多的深情垫底的。雪茄的浓烟象一双柔软的手一样抚慰着被深刻之刀切割的肌肤和灵魂，舔着血、止着痛、给着爱。慢慢地创伤被抚平，冲突也变得能够承受。到最后，都不知道到底是深刻还是深情导致了心灵的变化。我固执地认为，一定是深情起了最关键的作用。

没有深情就没有真正的深刻。就象你如果没有深爱过一个女人或男人，你就不可能真正了解她或他一样。我们甚至可以说，深情的疆域比深刻要大得多，深情包含着深刻，深刻只不过是深情的一部分而已。当我们深情的时候，就正在深刻着或者就已经深刻过了。

烧窑的师傅有一个经验：如果长期烧制欣赏用的艺术品，人慢慢地就会变得小器；要时常也烧些日常生活用品，如吃饭的碗、喝茶的杯子等等，才能平衡对艺术的整体感觉。后者其实就是增加对生活本身的感情的一种努力。

做学问，特别是从事心理医生这个职业，专业的学习虽然重要，但更重要的还是要具有对人、人性和人生的深情。借着弗洛伊德游记的文字，我们试着从那些司空见惯的事物之上，重新体验我们和它们之间曾经被忽略了紧密的和温暖的关系。

深情改变了我们，也会改变我们周围的人和事。

有如此深情相伴，我们从此就都不再孤独。
病人与精神分析师》序

2004年12月31日

关于《病人与精神分析师》

这本书是由施琪嘉博士、肖泽萍博士和我共同翻译的。翻译和校对的时间长达三年。该书共

十二个章节，除第一章前言外，其它十一个章节，每个章节都讲述了一个或几个精神分析的重要概念。

十二个章节的名称如下：前言；分析情景；治疗联盟；移情；移情的变异；反移情；阻抗；负性治疗反应；付诸行动；解释和其它干预；领悟；修通。熟悉精神分析治疗的人都知道，这些术语构成了精神分析理论和技术的的基本框架。

上个世纪八十年代中期以后，我国翻译了大量的精神分析著作，特别是弗洛伊德的著作。这在文化界曾经引起了不小的精神分析热。有一段时间，很多文化人是言必称弗洛伊德。但是，直到今天，被译成中文的所有精神分析作品中，除了一两本涉及精神分析治疗的具体操做以外，其它的译著，都是理论性极强的作品。精神分析是建构在对神经症的治疗的基础之上的，如果只读它的理论，虽然也可以获得很多的智力上的享受，但却不能说真正理解它的精髓了。本书就是一本从临床出发、又可以对精神分析治疗有直接指导意义的好书。在各个章节里，作者详尽地描述了每个重要概念的提出、含义及含义的发展或延伸。很多精神分析大师级的人物，对准确、全面地理解这些概念，做出了卓越的贡献。书中引用的最近的资料表明，现代精神分析几乎已经把这些概念的全部内涵榨取干净，理解上的进一步深入，以及由这种深入所导致的精神分析技术上的突破，看起来似乎是完全不可能的事。所以在翻译这本书的时候，我们一方面获得了极大的精神上的享受，另一方面，也感受到了大师们披荆斩棘、硕果累累之后留给后来者的空虚和悲哀。

但是，我们的希望也由此而生。如果在万顷苹果园里再种上几株苹果树没有什么意义，那我们就种上几株梨树。虽然那些精神分析术语的可能的含义几乎已经被彻底澄清，对它们的使用也已经到了极致，但是，由这些术语建构的精神分析框架本身可能是有漏洞或有问题的。当然，我们并非纯粹地为了有所建树而挑剔精神分析的毛病。我们对精神分析的这样的判断仅仅建立在一个简单的常识之上，即：任何理论，都会被它所使用的概念清楚地表达，同时也会被这些概念所限定；对专业术语的依赖性越强，被限定的程度也就越大。《病人和分析师》，这本由十一个专门讲述精神分析术语的章节组成的书，既向我们展示了用那些术语透视人类精神现象的精妙功用，同时也呈现了一家之言的局限与偏颇。

这本书所展现的精神分析视野下的人类的精神现象是精致的，但对这种精致的感受，与我们打开电脑主机盒所看到的主板上密集的半导体和连接线的感受一模一样，精致得有些呆板，精致得缺乏生气和韵味；而这个世界上还有另外一种精致，就是中国文化中一些传统的东西的精致，如书法、微雕、诗词等等，那是一种有血有肉、充满生气的精致。那么我们是否可以这样说，对心理治疗而言，精神分析搭了一个很好的框架，而在这个框架之内，需要填充一些源于世俗生活本身的知识与经验？

我个人觉得，在二十一世纪过多地谈论东西方文化的差别总有些可笑；而谈论精神分析是不是能够被中国人接受，跟谈论麦当劳能不能在中国盈利一样无趣。站在更高更广的角度看，如果有一天人类开始跟外星球的智慧生物打交道，那不管西方的精神分析、行为主义也好，东方的道家、禅宗也好，一看就知道是太阳旁边的第三个蓝色星球上的最高级生物想出来的东西----那些生物虽然生活在不同的半球和不同的气候之中，但负责想问题的大脑的结构基本上还是相同的。要谈区别，就跟外星人谈吧。

最后想说的是，在译完这本书之后，我还会经常读它。三年以前第一次读它，有一些感受；在积累了上千小时的心理治疗经验之后的今天读它，感受就很不一样，经常一边读一边拍案叫绝；若干年后，又积累了一些经验之后，感受肯定还会变化。我不知道我最终会被它淹没，还是会将它超越。

心理治疗合并药物治疗的心理动力学分析

药物是人类文化的一部分，人类使用药物的历史几乎与人类的本身的历史一样长久。药物的使用大约有两个目的：一是对抗疾病和维持健康。用药或者是因为健康的人体本身无法制造某些维持健康所需要的物质，这些物质需要从外界摄取，如维生素；或者是因为已经不健康的身体需要某种物质的帮助来恢复健康，如感染需要服用抗生素等。对抗疾病和维持健康是现实的操作和愿望。用药的另一个目的是，药物变成了某种具有神秘色彩的崇拜物，它的作用不再仅仅是对抗疾病和维持健康，而且还被寄希望于让服药者长生不死。古往今来，从古希腊的术士到魏晋时期的士大夫，从佛士德到中国各个朝代的帝王，服药炼丹、追求永生，是他们生活的重要内容之一。在使用药物的两个目的中，前一个总是浮在表面，后一个则隐藏在每一个服药者的内心深处。所以使用药物既反映了我们对自身的先天缺陷（匮乏、疾病、衰老、死亡）的不满，也包含了我们自己对自己的呵护与关爱。

在所有药物中，精神药物又有其特殊性。精神药物可以对人的一切精神活动，如感知觉、思维、情绪、意志、自我认同甚至于智力状态产生强大影响。由此立即就产生了一个问题：在一个人的精神活动产生了如此巨大的改变之后，从人格的层面来说，他还是他吗？到目前为止，我们还没有一个具体的标准来判定一个人是否变得不是他自己了。这是一个药物伦理学的终极问题，短期内可能无法找到答案，因此目前药物的研制和使用，总的来说还处在一种无序的状态中。

九十年代初，百忧解在美国大量被用于临床后（美国人口为两亿七千万，服用百忧解的人数在一九九九年为两千七百万，占总人口的十分之一，极其惊人），遭到了很多人尤其是宗教界人士的强烈反对。他们认为，获得愉快不能靠药物，而应该靠对上帝的信仰。他们也许没有意识到，他们这样说是不知不觉地把上帝的作用与百忧解的作用等同起来了。两者等同起来当然也没有错，精神药物本来就有很强烈的宗教类的作用：它能改变一个人对世界的看法和对自己的看法，改变一个人的情绪和行为，宗教不也是如此吗？我们也可以反过来说，套用马克思的一句话，“宗教是人民的鸦片”，也就是说，宗教是一种精神药物。从这个意义上来说，药物治疗与非指导性的心理治疗的原则是背道而驰的。所以若非确有必要，在心理治疗的同时最好不要合并使用精神药物。获得愉快既可以不要上帝，也可以不要药物，而可以靠我们对自己的更多的了解和对自己潜能的更多的挖掘。

不仅仅是在中国，也包括在七十年代起源于意大利的社会精神病学运动开始之前的欧洲和北美，在精神科一贯的传统中，患者与治疗师的关系就是症状和药物的关系。患者不是一个整体意义上的人，而是一个符号，一个带有某种或者某几种疾病症状的符号。这些症状就是这些患者的特征、身份，这些症状还决定了他们在医患关系中所应该占据的位置，即被动的、服从的、有求于人的。在这一意义上，他们全都被异化为非人。每一个精神分裂症患者都是一个怪异的符号，每一个抑郁症患者都是一个情绪低落的符号。他们其它方面的不同，如童年经历、家庭环境、现实处境、兴趣爱好、人际关系、经济收入等等，全都被掩盖在他们的症状之下。更为糟糕的是，无论在医院还是在日常生活中，患者自己也认同了自己是一个疾病的符号，并且使疾病和与疾病有关的事件（如看医生）成为了他们生活的中心。

在患者被异化的同时，治疗师也不能幸免。他们被异化成了药物或者药物的载体。几年以前，有很多医生自嘲地称自己为氯丙嗪医生，现在他们也许该称自己为维思通医生了。医患关系

被简化成药物与症状的关系后，受到伤害的不仅仅是患者，而且还有医生自己。在所有的职业中，精神科医生的自杀率最高，就是这一异化导致的结果。我们可以说，自杀是他们对抗异化、重新成为人的最无奈的努力----因为只有人才能够自杀，药物不能够自杀，药物的载体或者使用药物的机器也不能够。

在心理治疗的关系中，治疗师和患者都是展现的整个人格。症状只是患者的人格的一部分。精神分析学派认为，人格结构中的超我和本我发生冲突，自我又不能协调这一冲突，就产生了精神症状。所以对症状的考察，必须与对整个人格的考察结合起来。同样地，在心理治疗的关系中，因为对移情、反移情、阻抗的关注，治疗师也不再显得象一个只会使用药物的机器。

是否使用药物可能的影响因素有：在患者方面，如果病情太严重，如情绪极度抑郁，反复自杀，需要通过使用药物迅速缓解症状；患者自己强烈要求用药，也可能促使治疗师使用药物。我们也可以从移情和阻抗的角度来考察患者方面的因素对是否使用药物的影响。药物是患者能够感受到的治疗师对他的总体关注的一部分。患者对药物治疗的依从性，也是他对治疗师移情的一部分。如果患者对治疗师是正性移情，他多半会把是否使用药物的决定交给治疗师来作出。药物是需要吞到肚里去的东西，它会在肚内溶化，变成患者身体的一部分，或者说会对患者的身体和精神产生某种程度的影响。患者服用了某一个治疗师给他开的药，意味着他同意把自己变成治疗师所希望的那个样子。在童年的时候，我们都希望成为父亲希望我们成为的那个样子，或者干脆成为父亲那个样子。在患者顺从地服药的时候，他在心中是把治疗师当成了自己的父亲。从阻抗的角度看，在精神分析治疗中，一切可以使患者逃避探索自己内心世界所引起的痛苦的因素都可以称之为阻抗。精神药物能够在一定程度上改善症状，而不能消除引起症状的内心冲突，所以患者轻易地同意使用药物或者强烈要求使用药物，都可能是不愿意面对内心冲突的表现，也就是说是阻抗的表现。

在患者对治疗师负性移情的时候，情况会变得比较复杂。一种情形是，他会觉得治疗师让他服药是拒绝他的一种手段。他心里想的是：你已经厌烦我了，不愿意跟我谈话了，你想通过几颗药就把我打发了。如果是在治疗开始了若干次以后再用药，他甚至会怀疑治疗师不一开始就用药的原因是想多赚几次治疗费。另一种情形是，患者会把用药与治疗师的心理治疗水平的低下联系起来，也就是说，他会认为治疗师是没有能力通过谈话治好他的病，所以才使用药物。还有一种情形，患者对是否用药过分无所谓，那我们可以将其理解为一种被动攻击，他潜意识里的意思是：你说怎样就怎样，我看你能把我怎样，反正一切责任由你承担。

在治疗师方面，可能影响使用药物的因素有：第一，治疗师对自己心理治疗能力的估计。在估计过低时，会倾向于使用药物。第二，治疗师的专业信念。如果他受生物学派的影响超过非生物学派，那他使用药物的可能性要比较大一些。第三，从反移情角度来说，治疗师对自己不喜欢的患者使用药物的可能性要比对他喜欢的患者大得多，正像某些患者能够感受到的，治疗师是用药物把患者拒之于千里之外。我们可以把这种情形称为“报复性用药”，这也可以是治疗师“见诸行动”（acting out）的一种类型。

由于精神药物种类繁多、价格上也有巨大差异，所以使用何种药物也能够反映治疗关系中的问题。如果治疗师习惯于给经济状况不太好的患者开很贵的药，我们还可以勉强认为他心理治疗的技术上有问题，因为他还不能够整体地考虑患者的现实处境与他的疾病的关系；但若他这样做是因为药商所给的回扣的影响，那就不仅仅是专业水平的问题，而应该是医学伦理

学的问题了。如果没有经济因素的影响，如果一位治疗师在大量疗效好、副作用小的新药物被生产出来之后，还喜欢用疗效欠佳、副作用大的老药，那他就需要从他自己的人格结构、自恋倾向和施虐倾向等几方面作一番自我反省了。

使用药物的权力，一向是医生的特权之一，这本来无可非议。因为用药事关健康甚至生死，当然必须是受过严格医学专业训练的人才具有用药的权利。但是，在心理治疗中，如果这种权力变成了医学背景的治疗师自以为优越于心理学或者其它背景的心理治疗师的理由，或者变成了治疗师在人格上高于患者的理由，那这一权力就会对治疗关系产生极大的伤害。这一权力的滥用具体表现之一是在用药的黑箱操作上，即治疗师或有意、或无意地不让患者知道他所服用的药物的名称、作用机理和可能有的副作用。我们可以将这类行为理解为治疗师对患者的攻击。

患者对药物治疗的理解和期望因人而异。有的很相信药物，有的很反感药物，还有的对是否用药持无所谓的态度。但是，我曾经问过在我这里做心理治疗的几乎所有患者这样一个问题：如果有一种药物，你服了一粒以后心理问题就可以立即彻底解决，而且还可以让你永远保持快乐的心情，永远没有痛苦和烦恼，这样的药你愿意服用吗？结果有一些令人吃惊：绝大多数患者都回答说---不愿意。看来我们需要的既不是永恒的快乐，更不是永恒的痛苦，而是一种变化的、流动的、让我们感觉到自己还活着的体验与情感。所以我们也许并不需要我们梦想了几千年的、可以使我们永享快乐的灵丹妙药。愿所有的药物研制者、使用药物的治疗师以及服用药物的患者明白这一点。

通过以上分析，我们也许可以为在心理治疗中使用精神药物作出以下几条规定：

一、 在治疗的早期就告诉患者，也许以后会跟他讨论是否用药的问题，以避免患者对用药产生误解；

二、 在讨论用药时应该涉及以下几个方面的内容：为什么要用药；为什么恰好现在要用药；患者愿意或者能够使用什么价位的药物；治疗师推荐使用的药物的药名、作用机理（在其能够理解的前提下）、可能有的副作用、用法、需要使用的时间的长短；

三、 解释药物治疗的局限性；让患者理解药物只能减轻或者消除症状，不能消除引起症状的内心冲突，或者用中医的说法：药物只能治标，不能治本。

四、 对药物引起的心理依赖做出解释；

五、 把药物治疗看成是心理治疗的一部分，通过患者对药物治疗的态度理解治疗关系的状况；

六、 药物治疗的时间应该短于心理治疗的时间，以便处理心理性戒断反应，减少症状复发的可能性。心理治疗在精神科领域的应用及相关问题

很多年以前，一位在我们医院工作的德国护士告诉我，如果你栽一钵花，如果你每天都对着花讲几分钟话，那花就会开放得鲜艳一些。当时我想，那不过是一位不解世情的小女孩对浪漫和温情的向往的投射而已：她需要，所以他认为花也需要。

也是很多年以前，在报纸上读到，一些西方国家的农场主每天给奶牛听几个小时的轻音乐，奶牛就可以多产奶。读完我笑了，想那些愚蠢的资本家应该到中国来进修一下，学学中国成语“对牛弹琴”是什么意思。

很多年过去了，在对这个世界和对人性本身有了更多的了解以后，我发现不懂的和需要学习的恰恰是我自己。人的很多需要，特别是我的病人的很多需要，总是被我忽略；我躲在精神病症状学诊断标准和精神药物背后，干着机器人和兽医也能干的事情，却还自以为是真正的“人的医生”。

我现在认为，心理咨询和心理治疗（虽然二者有一些区别，但以下为行文方便，将二者统称为心理治疗）的基本原则，可以而且必须用在精神科的每一个角落，针对每一种精神科疾病的每一个发病阶段。尤为重要，这些基本原则还应该用于调整和重建精神科领域内的医患关系。不辅以心理治疗的药物治疗是残缺的治疗，没有经过心理治疗培训的精神科医生，绝不是一个合格的精神科医生。

下面我们看看心理治疗在几种疾病中的使用。

在互联网上，用 google 搜索“植物人+母爱”，得出 575 个结果。其中一大部分讲述的是，母爱是如何使一个植物人康复的。“人非草木，岂能无情”？意思是说草木本是无情的。一个人被现代医学称为植物人，那意思就是说他成了草木，成了一个“无情”、不懂情、或者不能对情作出回应的人，或者是一个不需要用情感（比如爱）来对待的人。但是，事实证明并非如此。一个在生理上处于植物状态的病人，一样也能够感受到爱、关怀，当然也就能感受到相反的如恨、讨厌、忽略等情感。在爱和关怀之下，有可能使一个植物人重新恢复许多能力，但如果是相反的情感，结果就可想而知了。

上面的那些新闻提示我们，在治疗象脑器质性这样的疾病的时候，除了药物和其他躯体医学手段，关爱也是医生可以使用的手段之一。从根本上来说，关爱应该是一切医疗手段的基础。而所有心理治疗共同的基本原则就是关爱。

再看一看英国著名精神分析师 Sandler 在他的《病人与分析师》一书中的两段话：

罗斯菲尔德(Rosenfeld, 1952, 1969)指出,从纽伯克(Nunberg, 1920)对紧张型精神分裂症病人的移情现象的观察开始,越来越多的精神分析师对弗洛伊德最初的观点提出了质疑,他们认为移情确实可以在精神病人身上出现。值得提出的是, Sullivan (1931), Federn (1943) 和 Rosen (1946) 均属于这些作者。

移情的概念可以合理地运用于精神病人与其治疗师的相互关系方面。甚至最严重的紧张型精神分裂症病人,在理智恢复后也显示出在其患病期间与他人接触的重要感觉痕迹。

如果说紧张型精神分裂症是“最严重的”精神疾病,这样的病人康复后都有“在其患病期间与他人接触的重要感觉痕迹”,那我们在对待一切精神病人时都要小心了,我们对他们的态度,他们会记住的,并且会对他们产生影响。

有人认为,精神分裂症的急性发病阶段只能使用药物治疗。这也是不正确的。目前世界上有几个国家的精神科医生,已经尝试了精神分裂症的非药物治疗,即所谓 Soteria。以下是一篇文章的摘要。

ABSTRACT: The author reviews the clinical and special social environmental data from the Soteria Project and its direct successors. Two random assignment studies of the Soteria model and its modification for long-term system clients reveal that roughly 85% to 90% of acute and long-term clients deemed in need of acute hospitalization can be returned to the community without use of conventional hospital treatment. Soteria, designed as a drugfree treatment environment, was as successful as anti-psychotic drug treatment in reducing psychotic symptoms in 6 weeks. In its modified form, in facilities called Crossing Place and McAuliffe House where so-called long-term “frequent flyers” were treated, alternative-treated subjects were found to be as clinically improved as hospital-treated patients, at considerably lower cost. Taken as a body of scientific evidence, it is clear that alternatives to acute psychiatric hospitalization are as, or more, effective than traditional hospital care in short-term reduction of psychopathology and longer- social adjustment. Data from the original drug-free, home-like, nonprofessionally staffed Soteria Project and its Bern, Switzerland, replication indicate that persons without extensive hospitalizations (<30 days) are especially responsive to the positive therapeutic effects of the well-defined, replicable Soteria-type special social environments. Reviews of other studies of diversion of persons deemed in need of hospitalization to “alternati-ve” programs have consistently shown equivalent or better program clinical results, at lower cost, from alternatives. Despite these clinical and cost data, alternatives to psychiatric hospitalization have not been widely implemented, indicative of a remarkable gap between available evidence and clinical practice. *J Nerv Ment Dis* 187:142-149, 1999

虽然文中说道 Soteria 比其他方法要便宜一些,但估计如果在中国操作,可能会比其他

治疗要贵一些。但这不能作为阻止推广这一疗法的理由。器官移植很贵，却没有听到有人以此为理由说我们不需要研究和实施器官移植手术。再者，促进国家福利政策和法制法规向精神病人这一弱势群体倾斜，也是精神科医生义不容辞的责任。

我曾不止一次地亲眼目睹医生当着整个病房工作人员的面，问一位明显没有智力障碍的大学生病人 100 连续减 7 的问题。这里面包含的轻视是不言而喻的。但这还不算太可悲，因为智力检查是被要求的；更可悲的是，那些大学生还一本正经地回答，没有表现出丝毫的愤怒。这是一种被暗示出来的可怕的“自知力”：我是不行，我需要智力测验，我只配被轻视、被侮辱。想想看，这样的感觉痕迹留下来，即便是症状消失了，对疾病的自知力恢复了，他们又有什么信心恢复自信和社会功能？精神科医生如果只致力于病人症状的改善和对疾病的自知力的恢复，而不管病人的社会功能的恢复，那算不得善始善终。人数众多的在药物的作用下没有了症状和“知道自己有病”的重症精神病人还呆在家里，在较大程度上就是我们精神科医生工作没做好的证据（这种现象当然也有其他因素在共同起作用）。一个懂得心理治疗的医生，即使在一个精神分裂症病人病得最厉害的时候也尊重病人的人格，保护他的自尊和自信，为他最后恢复社会功能做准备。

精神病院封闭病房的铁门铁窗，与其说是在保护病人的安全和公共安全，倒不如说是在展示我们精神科医生的虚弱、胆怯和无知。我们把病人关在屋里的同时，我们自己也失去了医者的勇气和荣耀。一些国家的精神病人可以在许多地方：封闭式病房、开放式病房、白天医院、中途宿舍、工疗站等等；我们的病人则要么家里，要么封闭式病房，只有很少的时间去门诊拿一点药。拿药时的情景可以归纳三句话：围一大群人----其他病人和家属都围在医生旁边，病人完全无隐私可言；说上三句话----医生既没有时间、也没兴趣听病人说得太多；拿一大堆药----这是医生唯一能给的、也是病人唯一能得到的。

不愿意跟精神病人建立平等的、有双向情感交流的关系，原因可能来自医生自己内在的恐惧，他们不面对精神病人的非理性的、负性的情感等等，实际上是害怕自己内心的非理性和负性情感被激活。

从大的背景上看，医患关系是社会总体人际关系的一部分。在中国，亲友之间的关系可以是很温情脉脉的；这样的人际关系的距离，比西方国家的人际关系的距离要近得多。但是，非亲友关系（陌生人之间）的距离，却又过远，在陌生人之间，甚至明显地有一些敌意。按照赵旭东教授的说法，就是中国人把圈内人和圈外人分得很清楚。这样的人际关系特点，不可避免地会影响到医患关系。正常人算一个圈子，精神病算一个圈子，精神科医生属于正常人圈子，似乎对少数派的精神病人圈子有几近天然的“排斥”。排斥的工具，以前是铁门铁窗，而现在则更多地是药物，名目繁多的诊断则一直都是帮凶。精神科医生经常用药物从情感上将病人拒之于千里之外，而要找一個理由跟一个人保持距离，再没有比说他是疯子更好的理由了。

症状学的分类当然是必须的，ICD、DSM 和 CCMD 分类诊断标准，加深了我们对病人

疾病的那一方面的理解，是许多杰出的精神病学家智慧的结晶。但是，我们不能把它们作为屏障，隔离了我们和我们的病人，使病人成为我们的异类，使我们不面对病人的正常的思维、情感和行为，不能面对人类每一个独立个体的命运。所以，一些现代心理治疗学派有“去诊断”的做法，即不对病人下诊断。这种做法至少可以不让病人背一生的思想包袱。

有一段时间，一些医生在争论精神分裂症改名的问题。提议改名的一方说，“精神分裂症”这一名称，已经具有一些非精神科专业的、社会学上的意义，具体地说，就是这个名称里已经包含许多的贬低、歧视、恐慌等等负性的东西，这些东西会最终导致病人回归社会的困难。动此念者不仅有丰富的心理治疗知识和卓越的对世情的洞察力，还有着仁者的慈悲心肠。比较起来，那些以各种理由反对改名的人，他们的知识和用心就很叫人怀疑了。

从国家的策略上来看，如果在精神病学领域一味地只重视精神科的生物学基础的研究，而忽略了在心理治疗方面的投入，那就象是父母只重视孩子的冷暖，而忽略孩子的精神方面一样。

心理治疗在治疗神经症等其它非重症精神病上的效果是毋庸置疑的。遗憾的是，以诊断为中心的思维方式在神经症的治疗领域里也流毒甚深。各个精神病院的门诊就不说了，在互联网上的心理学相关网站上，随时可见“帽子满天飞、标签处处贴”的惨境。那些“帽子”，有些是所谓“专家”给的，有些是自己给自己“买”的，还有一些是相互赠送的。我见到的最荒唐的一次，是一个人照着诊断标准，给自己一口气下了七个诊断，可笑的是，仅仅只看症状，你还不能说他是错的。

从现在心理治疗在中国的发展上看，前景还是乐观的。毕竟我们已经开始改变，尽管速度还不太令人满意。在我写这篇东西的时候，武汉大学附属人民医院的王高华教授告诉我，他做主任的精神科将把三分之二的病房做成开放式病房，其远见卓识令人钦佩不已；杨德森教授和肖泽萍教授提议在精神病学年会上做与心理治疗有关的讨论，则是一个可能使二者相互影响、补充和融合的良好开端。

人类个体的命运，从来都是全人类命运的缩影。一个没有善待精神病人的社会，决不是一个宽容的、先进的社会。精神病人作为个体和群体，如果他/她/他们的命运得不到改善，整个人类的命运也是岌岌可危的。从狭义上来说，精神病人的命运，是跟精神科医生的地位和价值联系在一起的；绝不可能出现精神病人地位低下而精神科医生被社会重视的情况。遗憾的是，我们很多医生，在做着既打击病人同时又打击了自己的事。

1994年，我和武汉市江岸区政府的领导在汉堡参加了德国社会精神病学年会。参加该会的有数千人，其中相当一部分是精神病人。在年会的开幕式上，首先发言的是一位康复了的精神病人，然后是德国精神病学泰斗、我的老师 Klaus Doener 先生。对一个精神科医生来说，最大的荣誉可能莫过于你的病人可以在数千人的会议上发言，可以对医患的合作发表自

己的看法了。所以我认为，中国的精神病学年会如果没有我们治好了的病人参加，那将是一个很大的遗憾，也是一个很大的羞耻。

阿 Q 精神与认知治疗

最近有人问了一个很好的问题：阿 Q 精神与认知治疗有什么区别。由于前者涉及到一本著名小说中的著名人物，而且该人物的性格特征又与我们民族的某些“族性”有相似之处，后者涉及到一个大的心理治疗流派，所以这同时也是一个非常重要的问题。本文试图在多个层面和多个背景下回答这个问题。

一、仅仅在认知--情感之间的互动模式上，两者没有区别。也就是说，在作为刺激物的事件相同时，一个人对该事件的情感反应的性质与强度决定于他对该事件的看法。这是认知治疗和阿 Q 精神胜利法的共同心理机制。

二、两者在目的上没有区别，都是想避免情感上的恐惧、焦虑，减轻挫败感，维护自我的尊严和完整。

三、共同的心理机制也决定了手段的相同。亦即通过对认知的干预来达到目的。

四、如果用精神分析的防御机制来“攻击”二者，使用的词汇一样：合理化防御。

五、在社会达尔文主义眼里，二者都充满了能够活下来的“适者”的智慧。中国传统中更有一句近于谄媚的话，叫做：识时务者为俊杰。

六、以上只是在狭隘的纯心理机制的框架内讨论问题。但人同时也是社会的动物，一种心理机制的习得和使用都有其深远广阔的历史和文化背景的原因；而且在文化的积淀中，某一些特定的语汇已经被赋予了独一无二的含义，不可改变也不可替换。阿 Q 精神就是这样的语汇，它是贬义的，代表了国人的一些劣根性，如懦弱、无知、势利、投机、麻木等等。同时也反应了作者警醒民众、激励斗志的良苦用心。在中国现代文学里，也许再找不出第二个语汇能够具有如此巨大深刻的内涵。我们在使用它的时候所产生的情感波澜与使用“认知治疗”时大不一样。

七、认知治疗是在对人类的认知活动进行科学研究的基础上发展起来的一个心理治疗学派。发源地是美国。继精神分析、行为主义和人本主义三大公认的学派之后，它被称之为第四大流派的呼声已越来越高。由此可见其影响之巨。认知治疗的基本理论是：一个人对某件事物的情感反应和采取的相应行动取决于他对该事物的看法；认知错误或者偏差是导致心理问题的原因，所以也是解决心理问题的最佳切入点。需要说明的是，这里只涉及逻辑层面的认知，而不涉及信仰层面的认知，也就是说，认知学派的治疗师不得以自己的信仰为参照系来评判他人的认知的对错。

到目前为止，还没有一种有影响的心理治疗学派起源于中国。由于阿 Q 精神与认知治疗在原理上的相似，我们也许可以自嘲地说：认知治疗是我们发明的，遗憾的是被别人抢先申请了专利。

大悲无泪

——评方方的新作《风中黄叶》

曾奇峰

文学家和心理治疗师的工作的共同之处在于，他们都是从各自的角度和用各自的方法研究和表达人性。相对而言，心理学是一门非常年轻的独立学科，在兴起和逐渐成熟的过程中，它从文学那里获取了众多的材料、灵感和成果。有很多重要的心理学术语，如 NARCISSISM（自恋），OEDIPUSCOMPLEX（俄底浦斯情结即恋母情结），就是心理治疗师们借用的古希腊文学作品中的人名及其相应的人格特征。在这个世纪初，在奥地利精神科医生弗洛伊德创立了他的精神分析学说以后，文学家们开始受到心理学的每一项研究发现的影响。如我们熟悉的法国作家罗曼·罗兰，奥地利作家斯蒂芬·茨威格等，就受了精神分析理论的很深的影

分重要的作用。在即将过去的这个世纪里，文学家和心理治疗师的共同努力使我们对人性的认识大大朝前迈了一步。

精神分析的人格结构理论认为，一个人的人格是由三个层面组成的。最底层是本我，代表着这个人的一切生物性冲动，如食欲，性欲等。中间一层是自我，是他与周围社会环境相适应的部分。最上层是超我，代表着父母、老师、社会等各个方面对自己在伦理道德方面的要求。本我、自我和超我三个层面之间时时刻刻都存在着冲突。在一个相对健康的人身上，三者的冲突会达成一种平衡，这使他能够以一个统一的人格生活在现实生活之中。这样的人给他人的感觉是稳定的，可以信赖的，其言行也是可以基本预测的。如果三者的冲突无法达成平衡，那这个人就会表现出双重人格甚至更多重人格，他给他人的感觉就是不稳定的，不可信赖的，其言行也是不可预测的。当然还有一个如何平衡的问题，形象地说，为了达到平衡，每个人格层面在整个人格中所占的比例对每个个体来说都是不相同的，所以便有了丰富多彩的个性。精神分析的理论认为，人格的三个层面之间是否能够达成平衡以及如何平衡，与一个人的童年经历有很大关系。

作家方方的短篇小说《风中黄叶》讲述了一个双重人格的女人的故事。这个故事为心理治疗师和作家同台献艺提供了很好的机会。故事的主人公白天在公司上班，是典型的白领丽人，晚上则换上另外一副装束，开着自己的小车去卖淫，并且毫不计较卖淫的对象与报酬。以下我们就用深层心理学(即精神分析)的观念来分析一下小说中几个人物的人格结构及其冲突。先说女主人公黄苏子的父亲。

先说他是有足够的理由的。他以父亲和老师的双重身分建筑了女主人公的超我，而他本身就是一个超我过强的人。在这种情形之下，以他为超我形象的黄苏子可能会形成一个同样强大的超我。更为严重的是，他的超我的内容是畸形的：在那个特殊年代，他的超我被灌输了诸多的政治上和伦理上的变态、虚伪与矫情。在黄苏子出生时，他不敢对女医生说是在读自己喜欢的苏词，不敢给女儿取一个没有政治效忠色彩的名字；自以为是很上的层，把文明的价值看得比父爱和童真更重要；粗暴干涉女儿的选择；在外懦弱在家骄横，并在家中制造不平等……。有这样一个父亲，只要是一个人就不可能成长得健康。相信大多数读者都会讨厌这个人。但从更深处看，他也是受害者。他不知道什么是健康与真诚，所以也就不知道自己是怎样的变态和虚伪。健康的人格来自健康的家庭和社会环境，而真诚也从来就不是一个是否愿意真诚的问题，而是一个是否有能力真诚的问题。

子不教，父之过。但是如果教子过分，以至于教傻了，或者教成了暴力崇拜者（因为父母对孩子使用暴力）、多重人格者等等，那父之过则更大。几乎可以肯定地说，在我们周围犯这一过错的父亲要比有不教之过的父亲在数目上多得多。

再说远一点。由于中国几千年师道尊严的观点的影响，为人师者的超我过强是今天依然存在的问题。这里所说的过强的意思是，为人师者的自我要求和对他的学生的要求超过了其仅仅是为人之师的范围，具体表现是为师之人往往过于严厉，偏执、古板、虚荣等等。不过与此并存的另一个事实是，同样由于传统精神的影响，我们国家有着一支最庞大也最优秀的教师队伍。

黄苏子最后死于一个年龄可以做她父亲的嫖客之手，这一安排极具象征意义，象征着真正的杀人者是黄苏子的父亲。他杀黄苏子是从黄苏子一出生时就开始了，杀人的过程一直持续到黄苏子肉体生命的终结，这很容易让人联想到一种古老的行刑方式——凌迟。

再说黄苏子本人。

黄苏子的童年有着太多的不幸她是一个家庭的第五个孩子，一开始就要以太小的比例与另外四个孩子分享父爱和母爱。如果能分享到理论上的五分之一倒也罢了，她实际上分享到的却是一个巨大的负数，这使她的最基本的需要都得不到满足。他的父亲对她的要求内化为她的超我，我们已经说过，这个超我是变态的和过于强大的。这激起了她的自我和本我的巨大反

抗。反抗最初表现为在心里骂人，后来则是在琵琶坊的放纵。前后表现形式不一样，机制却相同，只是后者相对于外在的伦理道德标准来说要走的更远一些。白天的黄苏子在强大的超我压力之下隐藏了她的本我，以一个与白领丽人相称的人格表象生活在人群之中；夜晚的虞兮（她做妓女时的化名）则象是另外一个人，本我完全摆脱了超我的压制，尽情地享受着最原始的快乐，生活在另外一个人群中。我们不能说哪一个“她”是假的，哪一个“她”是真的，而应该认为两个“她”都是真实的。两个相反的真实，存在于一个个体之中。表面上看起来，黄苏子和虞兮的转换是简单而轻松的，但实际上却在以无法估计的强度消耗着她的生命力。夜晚的虞兮的任务本来是避免整个人格的崩溃（十几天未去琵琶坊她便到了崩溃的边缘），但时间长了就会成为饮鸩止渴式的努力。即使她不死于他杀，也会死于自杀，也就是说死于两个相反的真实的我为寻求整和而进行的相互杀戮。很显然，这可以是纯粹的精神上的自杀。

最后是许红兵。他与黄苏子后来所做的一切有直接的关系。他是一个令人憎恶的人，但他在是一个害人者的同时又是一个受害者。如果他当年追求黄苏子的举动不是遭到那么粗鲁的对待的话，他也可能会有一个相对健全的人格。在他的人格结构中，本我太强而超我太弱，所以他需要在放纵中疏泻本我，寻求平衡。

小说虚构的真实或者说真实的虚构让读者看到了人是怎样被决定和被操纵的。人在大多数情形下真的就象一片脱离了树的支干的叶子，不知道被从哪个方向来的风吹着，也不知道会飘到何时何地。每念及此，总是令人悲从中来，欲哭无泪。好在人类通过前仆后继的努力，多少还是找到了一些方法，使自己不总是那么被动。心理治疗可能是这些方法中最具有科学性的一种。

让我们一同设想一下，如果以上三个人分别坐在我的心理治疗室我该怎么办。对黄苏子的父亲，我会以他能够接受的强度和速度指出他有一个过强的超我和溶于其中的错误的内容，最后让他明白，在女儿考上大学时说“我姑娘有了一个好的前途”比说“又为国家培养出一个人才”要真诚一些。对许红兵，在他那个年龄再加强超我是一件十分困难的事，但我至少可以站在商人的立场上告诉他，那么处心积虑地只是为了气一气老师是不划算的。那样做只会说明你把他人看得比自己更重要。最好的结果可能是，他继续过他的享乐生活，但不再会有意伤害他人。而对黄苏子，人格结构的分析可能是最有效的方法，但肯定需要很长的时间，可能会有她从出生到离开她的父亲的时间那么长。

方方并没有出现在小说的情节中。但她却时时以各种不同的身份隐藏在每一个可能的地方。比如黄苏子的父亲在学校里的同行，大学里的班主任，公司里的真正的白领丽人，或者是派出所里的女警察。所有这些角色，在其象征意义上都代表着人格结构的超我部分。在小说的前半部的叙述中，作者的超我对人格的另外的部份有着深刻的同情。更远地说，如果没有这份同情，她根本就不会有写这篇小说的动机。在小说的后半部分，同情变成了憎恶。死亡并不是每一个做妓女的人的必然归宿，比如妓女从良就是我们可以另外一些小说中常常看到的结局，尤其是在中国古典小说和戏剧中，好像还没有作为女主人公的妓女死于嫖客暴力之下的先例（杜十娘是自杀而非他杀）。但黄苏子却死了，死于一个跟他父亲一样大年纪的嫖客之手。法院认定这个嫖客是凶手，并且把他处以极刑。但如果从深层心理学角度做出评判，结果应该是：作家方方的超我谋杀了黄苏子。因为作家的超我讨厌这个堕落的女人，并且不愿意安排她以后的生活。我不知道方方是否意识到了这一点。我个人认为，意识到这一点对她以后写什么和怎样写都甚为重要。

君子有所不为

曾奇峰

据《圣经》记载：古巴比伦人想建造一个能接近上帝的高塔，上帝认为他们过于狂妄，便惩罚了他们。惩罚的方法很奇特：上帝混乱了他们的语言，使他们各操方言，相互不能交流，

于是也就没有办法合作建造高塔了。

如果这个故事是真的，如果上帝造人也是真的，那么上帝对人的防范和惩罚就不仅仅只有这一个例子。在这个例子中，上帝在人类的个体之间设置了一个障碍，在另一些例子中，在他造人之初就直接地削弱了每一个单个的人的力量。其中用意最深刻的，当数把人类分成男人和女人。

自古以来，人类面临的最大的困惑也许并非是生和死，而是男和女。生死是上帝独玩的游戏，人类在其中只是被操纵的对象；而男女之间发生的故事，人类自己是主角。这个故事的惊心动魄、曲折诡谲之处经常使生死大事都黯然失色。由于每个人只能具有人类的一半的特征，所以对另一半的追求就象咒语一样套在人的头上，使他或者她的躯体和永远需要得到另一半才能安宁。人因为这一点在多大程度上被削弱了，怎么估计可能都不会过分。

金庸在他的小说《笑傲江湖》里，以寓言式的文体涉及到了这个问题。当然金庸是不相信上帝造人的说法的。我们猜测，他相信人会因为男女之分而被削弱。在小说中，他塑造了几个企图超越性的困惑的男人，读后让人歆嘘不已。

小说中相关的情节是这样的：《辟邪剑法》是一部武林秘笈，据说谁若练成了上面所载的功夫，就可以天下无敌。后来我们看到，这个说法并没有骗人。东方不败练成了这一功夫，只用一根绣花针便轻松抵御四大顶尖高手手持长剑重锤的围攻。但是练这个功夫的开头极难。秘笈的第一页只有八字：欲练神功，引刀自宫。秘笈后面的内容金庸没有透露，给人的印象似乎整个秘笈也就只有这八个字。从书中的描述看，只要达到了这八个字的要求，练成后面的神功并不太难。所以我们可以认为，斩断“情根”是习武之人达到最高境界的关键。

书中有三个人练成了辟邪剑法：东方不败，林平之和岳不群。三个人的武功后来的确了得，远远高出他们的对手；但三个人的结局却十分的凄惨。东方不败变成了不男不女的怪物，他任教主的日月神教的教务被他宠信的男面首弄得乱七八糟，最后被寻仇者一剑刺死；林平之在非常快意地报了灭门之仇以后，便失去了他所拥有的一切，包括他的人身自由；岳不群则不仅没有当上他梦寐以求的五岳派的掌门人，反而在身败名裂之后死于恒山派的女弟子之手。

这三个人练功的动机都一样强大，要不然也走不出那最困难的第一步。但动机的内容却不一样。这里值得谈一谈的是东方不败。他出身平寒，靠天资、勤奋和阴谋做了日月教的教主。他的内心深处是极没有安全感的，练功是他追求安全感的手段。安全感是人的基本需要之一，一个人若缺少了它，就会导致心理的变态。由变态心理产生的变态行为往往有一个明显的特征，就是为达目的不择手段。

东方不败练成功夫之后说了这样一段话：

“我初当教主，那可意气风发了，说什么文成武德，中兴圣教，当真是不要脸的胡吹法螺。直到后来修习《葵花宝典》，才慢慢悟到了人生真谛。其后勤修内功，数年之后，终于明白了天人化生、万物滋长的要道。”

《葵花宝典》是《辟邪剑法》的另一个名字。从以上这段话我们可以看出，它已经不仅仅是一般的武功秘笈了。它其实是一本可以使人明白宇宙奥秘和人生真谛的奇书。而练成书中所说的神功的先决条件竟然是“引刀自宫”！

我们也许有很多的理由可以认为，《辟邪剑法》的要求是正确的。因为一个人若没有情的困惑，那他至少可以把更多的时间和精力投入到他希望成就的事业之上，而且还可以避免因为情犯错误或者走弯路。再说大一点，人类若不是为情所困所扰所误，该会少多少的刀光剑影、血流成河。

但是，事实上没有一个读者会认为《辟邪剑法》是一本好书，也没有一个人会喜欢书中任意一个练成了那种绝世神功的人。金庸的爱憎也十分清楚，所以他在小说中没有让那些人得以善终。这中间最根本的原因是，这个功法的第一步就极大地冒犯了人类的尊严，侵犯了人的

天性的完整性，否认了人作为人的无与伦比的价值。

不管人是上帝创造的，还是亿万年进化的结果，认可和捍卫人的尊严和价值是对每一个人的最基本的要求。这个要求具体包括：尊重人的与生俱来的天性，维护人的躯体的相对完整（古话所谓肤发受之于父母而不可损），拓展人的精神世界，挖掘人的潜力，等等。无论对何种信仰的人，这些要求都适合。任何与之相背的言论和行为都是恶的和反人道的。

“引刀自宫”而后练成神功具有寓言式的象征性意义，象征着将人的自然属性作为牺牲品的一切行为。这样的例子可以说比比皆是。其中值得一提的一个例子是：在现代激烈竞争的社会里，一个男人或女人投入极大的精力和时间以获得事业上的成功本是无可非议的，但他或她若因此完全忽略了爱情、亲情和友情，甚至忽略了自己的身体的和心理的健康，不择手段去实现他的目标，那不管他取得何种成就，我们都可以视其为东方不败第二。成功的人的价值，远远高于任何成功的事业。

精神上“引刀自宫”的例子则更多了。比如程朱理学“存天理、灭人欲”六个字，不仅完全可以取代《辟邪剑法》第一页的那八个字，而且涵盖更广阔、意义更深远，诱惑力也更大。理教教人杀人吃人，从古到今都没有断绝过。

接触到辟邪剑法而没有练的有三个人，林平之的祖父、任我行和令狐冲。他们的武功虽然没有练过的那三个人高，但他们作为人是完整的。他们的结局也要好得多。在喜欢读金庸小说的读者眼里，令狐冲已经不是一个虚构的人物，而是一个实实在在的朋友；他会陪伴我们走完一生的路，并随时提醒我们在有所作为的同时有所不为。

我们实际上可以把凡是读了《笑傲江湖》的人，都看成是接触到了《辟邪剑法》的人。相信他们中间有很多人会佩服东方不败的武功，但愿意效仿他的，估计一个也不会有。这就是生活如此美好并且将来会更加美好的原因。

善良是一种能力

曾奇峰

好多年前，在医学院念书时的一个寒假，我在家里意外地收到一封学校寄来的信。打开一看，原来是我有机化学没考及格，通知我提前三天去学校参加补考。用五雷轰顶形容当时的感觉，大约不算太过。一个寒假要复习不说，心情也极恶劣，过年的好东西全无心思去品尝。更糟糕的是，下学期去学校，如何好意思面对同学？

刚过完年，就匆忙赶到学校。令我奇怪的是，竟然有好几个同学先我而到了。一问之下，才知道他们也跟我一样，是某一门甚至两门功课不及格提前到校参加补考的！我的心情立即大为好转。

当时我并没有意识到，我的心情为什么会好转；而且在以后相当长的时间里，我也或被动或主动地用过类似的方法调整过自己的心情。这个方法从根本来说就是：在自己因为倒霉而痛苦时，如果碰到一个更倒霉的人，我们的痛苦就减轻了。

我一向觉得自己是一个善良的人，或者说我一向希望自己是一个善良的人。但当我意识到我以上的心理时，我对我是否真正善良产生了深刻的怀疑。把愉快建立在别人的痛苦之上的人，怎么会是一个善良的人呢？

相信不止我一个人有这样的心理。我见过很多的人，他们也用同样的方法来使自己达到心理上的平衡。从他们的言行看，他们都不折不扣地是善良的人。

但善良不仅仅在于言行。真正的善良存在于念起念灭的倏忽之间。祖祖辈辈以杀人为生的职业刽子手，若是在行刑前想到磨快屠刀，让受刑者少一点死前的痛苦，那一念就是善；普通人在日常生活中见到不幸的人而生比较之心而不是同情之心，那一念就是恶。

人性中有善也有恶。恶的那一部分，往往被压在我们自己都无法察觉的地方，并且以我们同样无法察觉的方式影响着我们的心情和行为。心理学的主要任务，就是把这些恶暴露在光天化日之下。

善良不是一种愿望，而是一种能力。一种洞察人性中的恶的能力，一种把他人的痛苦完整地理解为痛苦的能力。

做一个人最重要的，也许就是学习善良。

轻视论

曾奇峰

在一次心理治疗培训班上，主持人请每个学员介绍自己叫什么名字。有人提议是否也连同介绍一下自己来自什么地方和在什么机构工作等等，主持人没有同意。她说：介绍姓名就足够了。

那是一次学习如何理解他人的培训班，办得很成功。很多参训的人感到，他们不仅学会了一些交流的技巧，而且还在心中增加了几分爱心。

事后有人问主持人，为什么当初只让大家介绍自己的姓名呢？

主持人回答说：介绍的内容多了，就会自然而然地产生轻视与被轻视，比如我们中间有人来自大城市，有人来自小城镇，前者也许会不知不觉地轻视后者，这显然对学员间的交流不利。原来是这样！这位主持人对人心的揣摩真是到了令人惊叹的程度了。

凭心而论，不管我们是多么崇尚众生平等，在我们的心灵深处都会有一些高与低、贵与贱的评判，都会在一生之中因为某些原因轻视过他人或者被他人轻视过。这些原因，可以是我们理智层面不在乎、但非理智层面却很在乎的东西。

轻视真是无处不在，无时不在。城里人对乡下人、劳心者对劳力者、开汽车的对踩三轮的、有钱的对贫穷的、世袭贵族对暴发户等等。任何人和任何与人有关的物事都可能是轻视链中的一环。

没有人愿意被人轻视，也没有任何一个善良的人愿意轻视他人。但问题是可能已经轻视了他人而不自知。而且，所有的人都会在轻视他人时很迟钝，被他人轻视时很敏感。人与人之间的误解就是这样产生的。在轻视的氛围中，每个人都变成了孤岛。

佛说：无我相，无人相，无众生相，无寿者相。所以他才可以用自己的生命来换取一只鹰的生命，所以他的信奉者才有“我不下地狱、谁下地狱”的坦然和勇气。

众生平等不仅仅是一种信念，还应该是一种持久的情感和终身的实践。

一个人哪怕有一点轻视之心，那他若不是被泥潭所淹没，就会变成淹没他人的泥潭本身。

上帝与魔鬼的赌博

曾奇峰

很久很久以前，这个世界上只有上帝和魔鬼。有一次他们相遇了，就想比拼一下谁的本领更高强。

经过很多方面很多回和的比赛，他们都没有分出高下。魔鬼建议道：我们最后比一次决定胜负。这次我们这样比：我们各尽所能，制造同一个产品，你我各造一半，并且使自己造的那一半具有你我各自的特性，最后看一看，最终是谁的力量在支配这个产品的行为。

上帝同意了。

第一件产品很快就做成了。正如比赛规则所要求的，这个产品一半是上帝所造，一半为魔鬼所造。上帝没有就此停手，紧接着又制造第二个、第三个产品，魔鬼也不甘示弱，在上帝的每一个产品中都加入了一半的自己特性。

看到产品制造得差不多了，上帝停止了他的工作，魔鬼也跟着停止了。然后他们让他们制造的产品自己去繁衍生息去。

过了很久以后，到了判决胜负的时候，上帝和魔鬼又见面了。魔鬼叹着气说：上帝啊，看来你的本事还是比我大。这最后的赌博还是你赢了。如果是只制造一个产品，那我们谁胜谁负仍是未定之数。是我上了你的当。我本应该在你造第二件产品时阻止你的，但我不仅没有，而且还跟你一块儿去造。现在我明白了，只要有我们的两个产品在一起，只要他们之间有交

流，他们就会制定和遵守一些规则，你灌输给他们的特性就迟早会占上风。我彻底输了！上帝哈哈大笑。

这些由上帝和魔鬼共同制造的产品名字叫做----人。

谁在活着

曾奇峰

五年前，我从德国绕道美国回国。在美国期间，很多的亲友劝我就此留在美国。理由多种多样，如美国的心理治疗学术水平世界第一，你可以学到任何你想学的东西；生活水平高，只要有一份好工作，汽车、洋房应有尽有；孩子可以受很好的教育；等等，等等。

这每一条理由，对我都具有巨大的吸引力。但另一方面，回国做一些自己想做的事，也是一个足够强大的力量。在面对必须做出选择的压力之下，我焦虑重重。

一位定居美国的大学时期的女友，看出了我的焦虑，在了解了我的一些想法之后，对我说了一句话，让我在事隔五年之后仍记忆犹新。

她说：留在美国或者回国，这都不重要，重要的是，不管在哪里，都是你自己在活着。

真是一语惊醒梦中人。当你知道什么最重要时，做出选择就是一件很容易的事了。

我果断地选择了回国，而且五年来从未为当初的决定后悔过。相信以后也不会。

不管在哪里，都是你自己在活着。简单的话，包含太多的意味，而且还可以变化成诸多类似的句型：

不管你年轻还是年老，都是你自己在活着；

不管你是漂亮还是丑陋，都是你自己在活着；

不管你健康还是病弱，都是你自己在活着；

不管你有钱还是没钱，都是你自己在活着；

还有：不管高兴还是忧伤，成功还是失败，居庙堂之高还是处江湖之远，不可改变也不必改变的基本事实是：你在活着。既然不论怎样都是我自己活着，那一切外物就自然变得轻了。

“你在活着”。这样一个基本事实还需要有人来提醒，那大约是因为自己在很多时候是在为自己之外的某些东西活着。这样的一种活法，纵然是真的长生不死又有何益？

人生只有一次。自己在活着的感觉，是使人生变得更加真切充实的清醒剂。

偷窥与人性

曾奇峰

前一段时间，有几本涉及隐私的书卖得非常好，洛阳纸贵，阅者无数。六年以前，一部好莱坞名为《偷窥》的电影，也是风靡全球，获得了创纪录的票房收入，影片的内容也涉及到隐私。隐私的卖点如此之好，其原因也许比隐私本身更加精彩有趣。

《偷窥》叙述了一个偷窥者的故事：他叫洛纪，男性，年龄大约在二十五岁到三十岁之间，是一幢供出租用的柱形大厦的主人。他花费巨资秘密地在大厦的每一套房间的客厅、卧室甚至厕所内安装了摄影机镜头，他则坐在自己的房间里，面对着数十个电视机的荧光屏，将任何一个家庭所发生的任何事件尽收眼底。

这是一幅典型的心理变态者的形象。但我们如果说偷窥是洛纪一个人特有的爱好，那实在是冤枉他了。影片里有两个情节可以证明，偷窥是每个人都具有的一种爱好或者说需求。一是在女主人公嘉丽的房间里，一位看上去绝不象喜欢偷看他人隐私的淑女，用望远镜看见另一幢楼房里一对夫妻的“写实”镜头时，竟然高兴得大声惊叫起来，其他人也是蜂涌而上，抢着去看这精彩的一幕，生怕错过了机会；虽然有人在此时高喊这样做是变态的，但在当时的情形下，他是如此地不合时宜，倒反而显得不正常了。正常和不正常往往就是这样转换的。二是当嘉丽象洛纪一样坐在数十个荧光屏前目睹芸芸众生的家庭生活时，她的表情变化无常，时而忧伤，时而喜悦，时而愤怒，但是有一点没有变化，就是她自始至终都很投入。这

无可争辩地证明，她也“好这一口。”

但毕竟洛纪是变态的，我们可以戏称其为“职业偷窥者”，因为他把过多的时间和精力用在了偷窥上，远远多于象嘉丽这样只有在特定条件下才偷窥的“业余选手”。

能偷窥到的内容是决定偷窥者动机强弱的关键因素。如果偷看到的全是吃饭聊天、洗脸刷牙之类的琐事，那偷窥的愿望就会大打折扣了。只有在能偷看到那些每个人都会做、但没有一个人会在别人面前做甚至在别人面前谈都不会谈的情节时，偷窥者才会乐此不疲，如影片中的夫妻性生活、年轻女人自慰、继父调戏继女等等。

偷窥的内容往往随着时代的变化而变化。据说在文革期间，大家的生活都很清贫，只有过年过节才有好一点的东西吃，所以一些无事可做的老太太们就常常把她们的偷窥的镜头聚焦在左邻右舍的炉灶和餐桌之上。在有所发现时，她们也会或小声或大声地互相转告：“李家屋里又在煨汤”，或者“张家屋里又在烧鸡”（这些话用黄陂方言念，更是别有一番风味），语气中混有艳羡、嫉妒、惊奇甚至仇恨等多种情感，仿佛要将这些情感作为作料加到汤或鸡中，以便为不那么有名的湖北菜系增加几道比豆皮更有名的地方名吃。

好在这一切已经是往事了，现在你只要不把国家保护的珍稀动物摆上餐桌，没有人会对你吃什么感兴趣。

但人对性的内容的偷窥兴趣，却从来没有减弱过。从人的需要的阶梯形结构图看，对性的需要位于最低层，在此之上依次为安全、归属感与相爱、尊重的需要，最高层为自我实现的需要。一般而言，越是底层的需要越接近动物性的需求。也就是说，人对性的需求是由人的生理结构决定的，是造物主在我们的身体里安装了指向性的发动机。千万年来，这台发动机的马力从来没有下降过。这当然是人类能够繁衍至今的最直接的原因。但是性绝对不仅仅是生理结构决定的，人类在性的问题上打印下的时代和文化的烙印，比在其它任何事物上都鲜明深刻得多。

几百年以前，居于深闺的女子的脸蛋是绝对不可以让外人看见的，这就自然而然地使脸也成了偷窥者的目标。随着社会的进步，让偷窥者真正感兴趣的内容就象女性在夏天穿的衣服一样，越来越少了。在比基尼岛上的蘑菇云升起后不久，偷窥者的兴趣就集中在三个点上了。如此下去，不知道偷窥作为一门“职业”会不会最终消失。

偷窥在某种程度上也可能产生一些积极的社会效果。影片中那位调戏未成年继女的男人，就是因为洛纪的揭露而停止了罪恶。洛纪因此洋洋得意地说，“应该在这个城市的每一个家庭都装上摄影机镜头”，以便减少暴力和犯罪。

但是，不论偷窥有多么广泛的人性基础，也不论它能产生多少积极的社会效果，洛纪式的偷窥都是不可以接受的。在影片的最后，嘉丽用手枪将所有的荧光屏都打碎，在偷窥和保留隐私之间，她果断地选择了后者。

洛纪之所以成为那样的病态偷窥者，原因在他的母亲身上。他母亲是一个肥皂剧演员，长期在外演出，很少有时间陪他。后来他爱上的两个女人，在外表上都很象他的母亲，这是他潜意识里想寻回童年缺少母爱的表现。洛纪说，他偷窥到的内容，是世界上最好的、最真实的肥皂剧，这从一个侧面反应了他对母亲的关注。这些情节说明，该片的编剧和导演受弗洛伊德的经典精神分析理论的影响很深。

我们也可以从安全感的角度来理解偷窥癖的成因。一般说来，偷窥者处于主动的、安全的位置上，而被偷窥者则处于被动的、不安全的位置上。安全需求是仅次于性的强大的力量，缺少它的人会不顾一切地想得到它。洛纪获得安全感的手段就是偷窥。面对在那幢大楼的所有男人、女人和孩子，他都可以在心里充满安全感地说：我知道你们的一切，而你们对我却一无所知；我可以在任何时候利用这一点，来达到我想达到的任何目的；你们都是我镜头下的臣民。

现代精神分析理论会用另一种方式来理解偷窥癖的成因。该理论认为，任何人一出生，就与

这个世界建立了一种主体--客体关系，他面对的第一个客体，就是母亲和母亲的乳房。如果在他成长的过程中过早地与客体分开，那在他成年以后，就会下意识地、强迫性地寻找那个在幼年失去的客体。对大多数这样的人来说，寻找客体的方式会被限定在社会允许的范围内，比如他们也许会全力地追求金钱、地位、权力等等来替代童年丧失的客体。但对洛纪来说，这些远远满足不了他的需求，他要在超越社会规则的情形下，同时面对数十个投射了他人家庭生活各个方面的荧光屏，以无比精密、无比实在的方式与此时此刻的客体发生关联时，他才有重新拥有童年时期的客体的感觉。

人性的确是太复杂了。心理变态的种类多不胜数，而我们每一个人身上都存在着所有这些变态的种子，一遇适当的条件就可能发芽生长。或者换句话说，没有任何心理问题是某一个人或某一些人独有的。理解这一点，会使我们增加几分对他人的同情和爱心。分别变态与正常，最重要的标准之一就是看一个人的行为是否符合他所在的时代的伦理道德规范。我们寄希望于这些规范象前面提到的那样逐渐变得宽容一些，以给人性以更大的自由空间。与时同时，我们也希望人为的悲剧会因为我们对人性的了解的增多而越来越少。

我所犯过的错误

曾奇峰

我的优越感是在拿自己跟弱小者比较之后产生的；与此相应，我曾经分别以自己能够察觉和不能够察觉的方式讨好过强者。比较而言，不能察觉的讨好是更大的错误。

我的自卑感来自于我对他人的苛刻要求，这些要求后来反回到了我自己身上；结果是他人和自己都不能令自己满意。

我的意志经常受到我的内在需求的某一种单一力量的主宰，而且经常变幻不定，这使我即使在任何事情不做时都心神难定，冒头的那种力量会不间断地受到其它力量的批判与围剿。

在面临人际间的危险时，我经常采取欺骗性手段，欺骗别人，主要的还是欺骗自己。我会在最紧张的时候显得很从容，想得到的时候就故意付出，想与人亲近时就表现出独特和孤傲。其结果是在许多的时候，我根本就不明白我自己真正的需求，也使得别人无法面对一个稳定统一的我。

我无法接纳自己的某一部分，所以那些全身心爱我的人就变成了我厌恶和仇恨的对象；而对那些远离我的人，他们对我的支言片语、若有若无的关注或关心，均能令我感激涕零。

我把属于我的物和离我很近的人都看成是自己的一部分，还把那些想要的物和想亲近的人看成是自己更好的那一部分。我经常为了后者而伤害或者牺牲前者。

我象嗜血腥的动物一样，嗜好从他人对自己的恶意和恶行中获得乐趣，我将这种行径美其名曰修养或者牺牲精神。与此同时，我之所以爱他人，是因为我爱我自己，爱他人只是我爱自己的扩大化而已。

我在懦弱或卑鄙之时，会找一些可以掩饰懦弱或冲淡卑鄙的借口，这些借口可以是来自另一些懦弱者或卑鄙者的教授，也可以是我自己的独创。

我究竟是谁呢？

----我可以是我，或者是你，或者是他。

----我的名字有时候叫做男人，有时候叫做女人。

心理医生的眼光

曾奇峰

每次与陌生人交谈，当他们得知我是心理医生时总是要问：干你们这一行的，是不是别人有什么毛病你们一下子就看出来？或者问：在你们眼里，是不是每一个人都不正常？

我该怎样回答他们呢？

也许我该回答说：是的。就象外科医生熟悉人体的结构一样，心理医生也熟悉人的心理的结构。由于长久的专业训练，他可以通过一个人的语言、表情、姿态甚至衣着、发型等细微之处，在较短的时间内对这个人的童年经历、家庭状况、知识结构、情感反应、行为方式、意志强弱、智力状况、自我意识、成功的可能性、与他人交往的特点等等诸多方面有一个基本的判断。尤其“可怕”的是，所有这些加起来，也只是他有可能看到的内容的很小一部分，就象冰山露出一角；更多的内容，也就是冰山藏在海面下的那一部分——术语称之为潜意识，一个人连自己都不清楚的那些愿望、冲动、痛苦、焦虑等等，恰恰是心理医生重点观察的对象。所以有人说心理医生有着X光样的透视的目光，那是有充分理由的。

心理医生对人的观察往往有一些既定的模式，或者说理论。这些理论的核心内容是对人性的基本判断。不同的理论对人性的判断有着相当大的差异。

人就是动物。传统的行为主义学派的心理学家如是说。在他们眼里，人和动物实际上就是对刺激产生相应反应的机器，只不过这样的机器较一般机器高级一点，反应也要灵敏一点。他们认为，如果要使一个人的行为发生改变，只有两条途径：一是奖励，二是惩罚。通俗地说，想让一个人做什么，就用甜头来诱惑他；想让一个人不做什么，就用苦头来威胁他。前者是企业奖金制度和某些家长的教子之术的理论基础；后者是制止犯罪的极有效的手段。

每个人都有病。经典精神分析学派的心理医生如是说。在他们看来，人的精神世界是硝烟弥漫的战场，本能的冲动、适应环境的愿望以及伦理道德的要求之间无时无刻不在拼斗厮杀。没有任何人逃得过这一定数，除非是他——不那么吉利地说——死了。

有相当长的一段时间，全世界大多数的心理医生就是戴着由以上两种理论制成的有色眼镜观察人类的一切行为的。他们训练有素，明查秋毫，在任何人身上不是可以看出兽性就是可以看出病态来。

然而面对陌生人的问题，我真的只能说对吗？

不。绝对不。

若是在二十年前，一个心理医生熟练地掌握了以上的理论和技术，能够通过一点蛛丝马迹判断出别人的问题所在，并且作出相应的心理学诊断，那他就可以算作一个好的心理医生了。但是在现在，这些不仅不够，反而可能是错误的。这种以疾病为中心的心理治疗模式已经被以健康为中心的模式所替代。行为主义者已经不再把人看成是对刺激作出反应的机器，而是看成有感情、有思想的活生生的人，因为不同的人对相同的刺激也会有不同的反应。因此要改变人的行为，不仅仅只有改变刺激物一种方法，还可以通过改变人的情感和思想来达到目的，这样一来人就不再是动物而被还原成了人本身。现代精神分析学派的心理医生也同样分析潜意识冲突，但已不再把潜意识看成是病态和罪恶的根源，而是看成智慧与创造力的发源地。最为可喜的发展趋势也许是，各个理论流派相互之间正在进行渗透和融合，相信有一天，大多数理论都会在以人为本的大的框架内统一起来。

我们举一个例子来谈谈这个问题。一位在某公司做供销科长的男性去看心理医生，他说，他曾经是一个工作能力很强的人，但最近两、三年来，工作能力大幅度下降，几乎什么都做不好了：早上不想起床，在单位什么事也不想做，害怕见客户，害怕跟来谈业务的人吃饭，每季度都是勉强完成销售任务，科里的十几个人也没管理好，等等。以下是心理医生与他（以下简称A）的几段对话：

医生：你每天都能准时去上班吗？

A：是的，我是科里的头，迟到影响不好，所以我从不迟到。但是我早上总不想起床，经常为了不迟到，早餐都顾不得吃了。早上小孩上学，总是我妻子照顾，我觉得很对不起她的。

医生：不管怎么样，你从来没迟到过？

A：（犹豫了一下，满腹心事地点头）是的。

医生：你每天早上都是自己穿衣、刷牙、洗脸吗？

A: (似乎不敢相信医生会提这样的问题, 苦笑道) 是的。
医生: 你是坐车上上班还是骑自行车去上班? 需要你妻子送你吗?
A: 骑车去上班。不需要妻子送。
医生: 你能够完成每季度的工作任务, 对吗?
A: 是的。但是很勉强, 而且是最低的标准。
医生: 不管怎么样, 你还是完成了。
A: 是的。
医生: 你的领导仍然很信任你, 要不然不会把这样重要的工作交给你做, 对不对?
A: 以前是很信任我, 现在是不是还信任我, 我就知道了。
医生: 如果他不再信任你, 他可以撤你的职, 换另外一个人。他没有这样做, 就说明他现在还是信任你的, 对不对。
A: 好象可以这样认为。
医生: 你跟你的职工发生过争吵吗? 有没有职工因为对你不满向你的上级告过你的状?
A: 我的脾气比较温和, 几乎没有跟职工争吵过, 也很少对他们发脾气。至于告状的事, 不知道有没有, 我反正没听说过。但是每月奖金发少了, 他们心里可能会有意见。
医生: 那就是说, 你能够团结职工, 而且职工在拿较少奖金的情况下也不拆你的台, 说明你管理水平很高嘛。
A: (稍微放松了一点) 也许可以这样推断。
医生: 你说你害怕跟客户一起吃饭, 我也有类似的问题。有一些“应筹饭”是吃得很累人。但我跟我的家人或者关系很随意的朋友在一起吃饭时, 非常轻松愉快。你呢?
A: (迫不及待地) 一样一样。
医生: 刚才你说什么事都做不好, 现在我们是不是可以说, 你能够做的事情比你不能做的事情要多得多?
A: (面带微笑, 似乎略有所悟, 不无幽默感地说) 如果把洗脸刷牙这些事情也算进去, 那我确实还能做很多事。

也许有人会把医生的言语仅仅看成良性暗示。这样想只对了一部分。在几乎所有心理问题的发生和发展中, 不良自我暗示是一个非常重要的因素。所以在心理治疗中用良性暗示取代不良暗示是一个非常重要的手段。但在以上的例子中, 医生的言语的背后, 绝不仅仅是良性暗示的技巧, 而是心理治疗模式在最近二十年发生重大变化的反应, 这一变化就是: 从以疾病为中心变为以健康为中心, 积极挖掘来访者身上的潜在能力, 注重他能够做什么, 不注重甚至有意识地“忽略”他的问题或者“毛病”, 用他的不断增加的优点把“毛病”从他的心里“挤”出去。当然在具体的治疗中, 操作要复杂得多, 以上的对话, 只是治疗过程的一个很小的片断。

所以对陌生人提出的问题, 我实际上应该这样回答: 不对。在心理医生眼里, 所有的人的问题都被忽略了, 或者说, 每一个人都是一个健康的人, 而且将来会变得更加健康。如果心理医生的眼光真的可以透视, 那它透视到的东西全都是美好的。

如果你“不幸”在治疗室或者其它场所碰到了一位心理医生, 你不仅不必感到紧张, 反而应该很轻松很自在, 因为在一个把你能够自己洗脸刷牙都看成是你的优点的人面前, 你可以毫不费力地展示数以万千计的优点吧。

心理治疗断想

中德心理医院 曾奇峰

从修正性情感体验谈起

美国一位心理治疗师讲过这样一个故事: 几十年以前, 一位匈牙利裔的治疗师在美国写了一本书, 书中谈到了要给病人以修正性的情感体验(Corrective Emotional Experience)。也就

是说，病人在他的成长过程中缺少了什么情感体验，治疗师就应该在治疗过程中给他相应的情感。这一观点一出台，立即遭到了前所未有的攻击。以至于在其后的学术争论上，攻击对方给病人以修正性情感体验，成了一个心理治疗师能够使用的最为恶毒的语言。

这一故事给我万千感慨。主要的有三点。一是别人的心理治疗确实比我们先进很多。如果是想当然式地想想，给病人以修正性情感体验，绝对是医者无私奉献、道德高尚的表现。其实大谬不然。因为这种施舍式的方法缺乏建设性，不利于患者的人格成长。但是这种错误只有在实践中才可能被发现，如仅仅在理论框架里争论，那位匈牙利医生绝不会落到被众人喊打的田地。纯理论上的争论的阵型经常是一对一的。

第二点。如果我们全都没有听说过这段历史，如果没有与西方国家在心理治疗领域的交流，在将来的某一天，说不定就会有中国的心理治疗师提出要给患者以修正性情感体验的观点来。因为这一观点有浓重的中国文化色彩。比如我们经常说，要把病人当亲人，对病人的广泛关怀要无微不至，病人的需要就是我们的理想，等等。这里的每一句话，都与修正性情感体验沾边。在武汉市的一家大医院门口，一整块墙壁上写着斗大的字：“一切为了病人，为了病人一切，为了一切病人”。话是写得很有气魄，但稍嫌大包大揽了一点，把医生的主动性夸大了，把病人完全弄被动了。我们可以试试在每一句话前面加上“我们”二字，即变成：“我们一切为了病人，我们为了病人一切，我们为了一切病人”。这是典型的以医生为中心的医疗模式，也可以称之为“修正性医疗服务”。

第三点。我最羡慕的还是他们那种百家争鸣的热闹劲儿。不断地有新的东西出来，不断地听到赞成或者反对的声音；在理论上曾经被基本肯定的东西，又可能被新的实践所推翻。如此反反复复，水涨船高，造就了一大批响当当的人物，心理治疗事业也得以长足发展。而我们呢，很少有人弄出点新东西，即使有人弄出来了，如湖南杨、张二教授的道家心理治疗理论，却欢呼的和挑毛病的都很稀少。人烟稀少或者人心淡漠到了架都吵不起来的程度，实在可悲可叹！

这是我第二次谈到“吵架”。我是一个好战分子吗？不是。我工作十二年来，几乎没有跟人红过脸。少纯说，他不认为目前有什么好争论的。我懂他的意思。打个比方说，我们是在一个大篓子里装了可怜的几只思想的螃蟹，各只之间都有诺大的空间，互相敬而远之，当然不会有冲突。但是如若再放几十或者几百只螃蟹进去呢？恐怕想不打架都不行。那时候我说不准要呼吁和平共处了。让虚的上火，让上了火的拉拉肚子，这有点中医的味道。写到这里，我突然发现我的希望争论的想法是错误的。争与不争，也许均应顺其自然。

荣格和“他的”东方思想

一般认为，荣格是西方心理治疗大师中受东方思想影响最深的。但是我最近重读了他的一些论著以后觉得，这种看法并不正确。也许我们应该说，荣格只是受了东方思想中与他本人的思想相近的东西的影响。这不能不让人怀疑他这样做的潜在的功利主义的动机。也就是说，他可能只是为了证明他的思想的正确性而利用了东方思想。

以上所说的荣格式的东方思想，指的是东方思想中带有神秘主义色彩的部分，如道教、佛教、易经等。但是东方思想最核心的内容应该是儒学而不是其它东西。我实在是想不起来，荣格是否在他的哪一本书中谈到过儒学。也许他根本没办法谈，因为儒学的思想与荣格的思想完全是格格不入的。从这一点上来说，我们怎么能够认为荣格受东方思想的影响很深呢？

聪明睿智如荣格者，在对东方思想的理解上尚有如此片面之处，其他的凡夫俗子对东方文化有如此等等的误解，也就不是什么意外之事了。如果我们对荣格有一点点失望的话，那我们对其他一些西方人对东方思想的误解则可能表现为极大的愤怒了。那些来中国的西方人说得最多的一句话就是，他们对中国的一切表示惊讶。中国似乎应该是他们想象中的那样，而不应该是现在这样。在这种情形下，而且在其他很多情形中，他们是主动的观察者，而我们是被观察的某种物体。我个人所经历的一个极端的例子是，一位刚到武汉五天的搞血液研究的

西方人来我们医院参观，在交谈中他说，他一到中国就觉得中国人有很多的性方面的问题。我问他有什么证据没有，他说他是凭的感觉。看到他那种自以为发现了某种真理样子，我的想与他争论的冲动完全被我的愤怒和鄙视所淹没。即使在事隔一年之后的今天，我也不屑于用我所学过的一些心理学知识来分析他这些看法的背后的个人的变态的原因，甚至不想通过解释让如此愚昧无知之人变得聪慧一些，我只是想说，我们必须培养自己民族的和个体的主体意识，而不仅仅成为被别人观察的对象或者客体。更重要的是，我们不必太在乎别人观察的某种结果。总有一天，当然最好是此时此刻，我们也作为主体来观察一下他们，并且也说说我们对他们的看法。

另一个相关的感觉是，他们对中医的态度和我们对中医的态度完全不一样。我总觉得，西方人对中医的好奇心，跟我们对耍猴把戏或者各类奇巧淫计的好奇心没有什么两样。所以每次有人问我一些中医问题时，我总是只说一句话：I don't know，我觉得说的越多，隔阂可能越深，我自己被看成怪物的可能性也越大。如果谁认为我的感觉错了，请告诉。

关于概念

有人说，心理治疗的操作性概念还很有限（所谓的话语空间狭窄），以至于不足以描述心理治疗过程中的各种现象，包括病人心理的和治疗师心理的。那么我们不禁要问，不知要有多少操作性概念或者要多宽的话语空间才足以描述心理治疗过程中的各种现象。而从心理治疗过程的复杂性来看，似乎再多的概念亦不足以将其精确地描述，更何况生产太多的专业概念，于同行之间的交流并非是好事情。

还不如将心理学的专业术语进行一次非常专业化的处理，使心理学拥有跟一般语言同样宽广的话语空间，这一话语空间几乎是无限宽广的。这样做应该更利于同行之间的交流，也利于大众对心理治疗理论的接受。过于繁复的术语概念体系也是优秀临床治疗师无法推广他们的经验的重要原因。

在心理治疗领域，我们应该防止概念肢解了我们的思维，捆绑了我们的感受，限制了我们的情感，以及僵化了我们的行为。

古代中国是一个过度文明的社会

我所认为的过度文明的标志是：

1. 社会规则的数量和强度超过了它作为调节人与人之间关系和维持社会稳定的作用；
2. 社会对个人的要求超过个人作为人（仅仅作为一个社会适应良好的人而非圣人）而应具备的标准；
3. 个人会因为他的在思想意识上符合某一些社会标准而得到物质上的奖赏；
4. 过多的人从事非生产性的工作。

如果用以上标准来套，中国古代社会无一不符合。这里我们也许不需一一论证。作为心理治疗者，我们应该认真思考的是，过度的社会文明给个人带来了何种幸福与灾难。从感觉上来说，我至少认为灾难多于幸福。

鲁迅曾经用他独特的犀利的风格给文化下过一个定义，说“文化就是限定”。在很多情形下，文化和文明可以通用。根据这一定义，中国古代社会就是一个过度限定的社会。这对个体人格的发展显然是“过度”不利的。把鲁迅的文化的定义推而广之，我们也许可以说，中医是限定的医学。想想中医里那么多的毫无根据的禁忌，就会认为这种说法是有道理的。

理解和体会

理解是在你疼痛的时候给你一颗止痛药，体会是陪着你一起疼痛，一起流泪；

十五岁的时候读唐诗是理解，四十五岁读唐诗是体会；

理解万岁，而体会的生命犹如昙花，因为体会了太多就会累死；

我们理解了一个人，就为操纵这个人提供了前提，而我们体会了一个人，我们就会与这个人融为了一体；

与理解对应的功能器官是大脑，与体会对应的是整个身心；
理解象一把手术刀，把对象肢解开来，体会则把所有的部分连成整体；
理解是逻辑，体会是情感；
物理学需要的是理解，心理学需要的是体会；
自我分析的超越

要成为一个精神分析师，自我分析是必需的一个过程。在西方国家，自我分析的时间大约是六百到八百小时。绝大部分搞心理治疗的同行认为，缺乏有自我分析经历的心理治疗师是我国心理治疗事业发展的一个瓶颈。我个人也持这种观点。但是，这一问题从目在前的情况来看不是一下子能够解决的，而我们的患者不能等，心理治疗的事业不能等。我们应该也必须找到一种相当于自我分析、甚至可以替代自我分析的方法。

我曾经问过德国资深精神分析师、中德高级心理治疗师连续培训班教员贝克教授：弗洛伊德也没有在别的治疗师那里做过自我分析，但这并没有影响他成为一个优秀的分析大师，这是为什么呢？她回答说，弗洛伊德通过长时间不间断地分析自己的梦理解了自己的潜意识，从而达到了与在其他心理治疗那里做自我分析同样的效果。这一回答不仅很巧妙，而且也是事实。这个事实对中国的心理治疗师来说几乎是乌云缝里透出一丝希望的阳光，因为这一来，我们就至少有两种方法使自己成为一个合格的精神分析师了：一种是现在在各个国家通行的作自我分析的方法，另一种是象弗洛伊德一样分析自己的梦。后一种方法，想做的人都可以做，不必飞越千山万水、背井离乡，也不必付高昂的费用。当然心灵需要付出的艰辛很可能要稍大一些。盛晓春曾经记过几年时间的梦，听说写满了几个笔记本。至于他是否是用弗洛伊德的方式来解析梦，就不得而知了。

还有第三种方法吗？我想了很长时间也没有想出来。最近我的女儿出生，使我终于想到了第三种方法。这一方法就是，观察我的女儿的成长，并且与我自己的成长做反复的比较，使自己重新过一次童年，重新走一次人格成长的路。我坚信这会是一种很好的方法，如果不是最好的方法的话。

更进一步说，如果对一个问題有了三种解决方法，那么我们就应该对找到更多的方法抱有信心。特别是在中国传统文化中，一定能够找到很多的自我分析的替代品。

道不远人，是我们镌刻在我们潜意识之上的一句话。

心理治疗魔鬼辞典之一

潜意识——犯错误以后的最后借口；文化的创造者同时又是文化的敌人。

移情——人类唯一的情感，因为人类的一切情感均可以归结为它。

防御机制——新的战争理论，主要关于核潜艇战役的意义、目的和方法。

童年经历——你曾经住过的旅馆和吃过的菜，那些旅馆的服务质量和菜的口味决定了你现在愿意去哪些地方和不愿意去哪些地方。

阻抗——全盘接受对你的诬陷是你唯一的选择。

梦——另一种精神胜利法，其数量与做梦者白天对自己的忠诚度成反比。

精神科诊断标准——顺我者昌，逆我者有病。

神经症——聪明人的自娱自乐。

自由联想——混淆黑白以及使风马牛相及的一种方法。

患者中心疗法——让你不好意思再病下去。

行为治疗——看你还敢不敢病！

系统式家庭治疗——天下大乱，然后天下大治；趁打群架混水摸鱼。

精神分析理论——人的一切问题都是因为人是从零岁活到八十岁而不是从八十岁活到零岁。

认知治疗——本来是阿 Q 发明的，却被别人申请了专利。

精神科医生——极有可能是开痔漏科诊所的痔漏患者，再不然就是预言别人会飞黄腾达而自

己却穷途潦倒的街头算命者。

个性——总是犯同样的错误，直到别人不再认为那是错误的一种境界。

心理学领域的统计学方法——现代巫术的一种，其最高目标是把人变成文昌鱼。文昌鱼的数量较人少，物以稀为贵，所以我们不必怀疑这些巫师们保护珍稀动物和建立全新产业的良苦用心。

个案报告——把人变成人的努力，但遭到了人的嘲笑。

心理健康的标准——同流合污能力。

电话心理咨询——在硬件设施上与御医给后宫妃子拿脉类似，软件用的是最新的 IE5.0。只是不知道带宽够不够。

点评爱情

曾奇峰

就组成成分而言，世界上大概没有任何东西比爱情更复杂。《<<堕入心狱，情人二个字好辛苦>>》这篇文章，把爱情的复杂性描绘得既浪漫销魂，又苦涩伤人。

在中学时，相爱的理由很简单：向兵暗恋章婷，因为她又漂亮又功课好；而章婷后来也承认，她对向兵感觉很特别，因为只有他一个人不主动接近她。这种简单性，也许是真正意义上的爱情。但随着年龄的增长，爱情不可避免地会变成多种情感与需求的复合体。

在大学，正如文中所说，每个人都会有一种莫名的自卑感。这种自卑感实际上是可以弄明白的。在这个年龄，自我评价的标准里开始混入了一些外在的价值观，如家庭环境、自己的身份地位等等。这些标准对一个在陌生城市念大学的新生来说，除了打击还是打击。在这样的打击之下，我们是把自己和爱恋的对象当成某种意义上的“商品”来处置的，在“以货易货”的规则中，如果我们把自己的价值估计过低而把对方的价值估计过高，“易货”的过程就不会发生，也就是说不会去追求自己认为比自己“价值”高的对象。成语自惭形秽说的就是这个意思。

进入社会多年以后，爱情的成分更加复杂。对章婷来说，首先，她需要一个男人来满足性的需求；第二，这个男人最好能和她结婚，因为在这个以婚姻为基本的关系单元的社会里，离婚的单身女人无疑会被视为异类。拥有婚姻在某种意义上似乎是拥有成就的象征，对于女性而言尤其如此。而实质上，婚姻本身就是外界强加给爱情的赘生物。通过婚姻，社会的要求变成了自己的需求，并且溶到了爱情之中；第三，她需要一种稳定的关系来对抗由诸多不稳定的关系——如工作中建立的关系等——引发的焦虑；第四，她想到了将来了吗？文中没有说，但对未来的不确定性的焦虑是人类的基本焦虑之一，“养儿防老”是这一焦虑在中国人身上的具体体现，相信她也会有这样的焦虑，在这个意义上，爱情又被加上了种族繁衍的任务。……。爱情被包裹上如此之多的外壳，实在是不那么浪漫的事情。浪漫的爱情，归根到底应该就是简单的爱情。不知道浪漫主义者是否同意这一点。

对向兵来说，具有重要意义的是，他在漫长的时段里，终于把初恋的梦做圆了。虽然他的初恋在开始的时候只是暗恋，既没有表达也没有回馈，但依然有着初恋的全部特征和意义，因为爱情在很多情形下与其说是一种现实的经历，还不如说是一种心灵的经历。而且就体验的强度来说，暗恋也许是最强烈的爱情形式之一。

初恋之所以重要，是因为它是一个人的人格的一部分。世上只有一小部分人把初恋变成有始有终的过程，也有一小部分人象向兵一样，有机会在后来的岁月中重温初恋。大多数人是把没有尾声的初恋变成或甜蜜或苦涩的故事的悬念，埋藏在心灵的最深处，在适宜回忆的日子里翻出来重读，在想象悬念的多种可能的结局中体验心情沉浮的愉悦。

相对于成长而言，重温初恋是一种退化。如果用对家庭的责任感来对抗这种退化，则是对成长的逃避，并且会导致两败俱伤的结局：初恋被攻击，受伤的是整个人格；完全地回到家庭

中，则可能使本来很轻松的家庭关系平添几分沉重与不快。对抗退化的最佳方式，只能是成长本身。

成长就意味着选择。对向兵来说，首先是要结束同时与两个女人发生情感纠缠的状况。至于最终是超越初恋并且继续保持与章婷的关系，还是轻轻松松地回到家里，那是向兵自己的事情。就象没有人能代替他成长一样，也没有人能代替他作出选择。

一生的烦恼和一滴油

曾奇峰

刘老汉是一个典型的庄稼人。他一生中有一个不大但也绝对不小的烦恼，就是他家的木门在开和关的时候都会发出响声。那响声又尖锐又干燥，常令他心烦意乱，全身上下都不舒服。响声是什么时候有的，已经无从考证，但肯定是在刘老汉娶媳妇之前。他记得很清楚，他的父母早亡，诺大的房子他一个人住，娶媳妇儿以前只要忍受自己一个人开关门的尖叫声就可以了，媳妇儿进门以后就开始忍受别人制造的声音。尤为恼火的是，别人开关门的时间和快慢无法预料，冷不防来一阵或长或短、或轻或重的怪音，刘老汉半天都恢复不了常态。

媳妇儿一个接一个地生孩子，门的响声也一年比一年增多。孙辈们出世以后，响声增加了几个几何数级，刘老汉的烦恼也增加了同样多。

他的脾气也慢慢变得暴躁，常常为一些小事大发雷霆，儿孙们都害怕接近他。对他来说，一方面，那种声音是恼人的，另一方面，没有烦恼的生活又是不可想象的。

后来刘老汉病了，成天躺在床上。一次正在念初中的孙子进门，在门的响声结束以后，他叹着气说：我一听见门响就难受。于是孙子就从厨房拿了一瓶油，往门轴上下摩擦处各倒了一滴。几次开合之后，响声消失得无影无踪。

一个月以后，刘老汉去逝了。他在去逝前才明白，是什么带给了他一生的烦恼，以及消除这个烦恼本来是何等的容易。

这个听起来荒唐的故事却是实实在在发生过，而且在以另外的形式时时处处发生着。比如曾在街上见到一位衣着如时的漂亮女郎，鼻子上长着一颗突出来的比黄豆略大的黑痣。那当然不是一颗美人痣了。相信她曾千百次地照镜子，也曾千百次地为之烦恼过，但就是没有为消除这个烦恼做点什么。既使在一般的医院里，去掉这样一颗痣对医生来说也只是举手之劳，几分钟就彻底解决问题，而且可能疤痕都不会留下。

还有我们心灵深处的“噪声”和个性上的“黑痣”呢？想必每一个人都会有一些吧。如果我们不设法针对它们做些什么，烦恼就会终身与我们为伴。

办公室门口，神色慌张、满头大汗，一边连说对不起，一边坐下。我看出她有很深的自责。我们谈完了那些事后，她告诉了我她迟到时的心情。

她说：我是提前就出了门，叫了一辆出租车，想时间绝对是足够了。没想到路上堵车。开始我还不着急，后来眼看要迟到了，急得不得了，不停地催司机，要他抄近路、超车，还差点跟他吵起来。本来我知道，迟到一点也没什么大不了的，但当时的感觉是，迟到一分钟都有天要塌下来的感觉，或者是感觉到面临灭顶之灾。我真不知道是怎么回事。

我说：让我来告诉你是怎么回事。那是因为，你没有把过去和现在分开。

她问：怎么讲？

我说：也许在你过去的经历中，因为一些小过错受到过惩罚。这些经历你没有忘记，逐渐地积累起来，所以此时此刻的一件小错，也会把对那些事的记忆带动，使你感觉到象是犯了大错，要受到很严厉的惩罚一样。

她若有所思，似乎在回忆遥远的往事，一边点头一边说：对，你说得对。

这就是最后一根稻草压死一头牛的故事：如果不停地、一根一根地往一头牛身上放稻草，那

最后总有一根会把牛压死。这并不是因为最后一根稻草特别重，而是因为以前已经积累了很多的重量。

积累，也许是世界上最可怕的事情之一。

情感也是可以逐渐堆积的。有好多事情，比如高考失败、失恋、下岗、人际冲突等等，如果孤立地看它们，每一件都不至于会导致一个人精神的崩溃，更不会致使一个人选择结束自己的生命。但是，如果这些事件与一个人过去所体验过的痛苦叠加起来，后果就可能很严重了。佛认为，一个觉悟的人的特点是：活在当下。过去是虚妄的，过去的痛苦会加深我们此时此刻的痛苦，过去的幸福会遮挡我们感受现实的目光，这都不好；将来更加虚妄，一个为将来活着的人可能会成为一个从来就没有活过的人。只有“当下”才是真实的，一个活在“当下”的人会客观地看待发生在身边的一切事件，不会把这些事件的后果----不管是好的还是坏的--任意地叠加、夸大或者缩小。

朋友，把眼睛睁大一点，清楚地看着现在，把过去和现在分开；把以前的“稻草”都扔掉，只考虑和承受眼前的那一根“稻草”：不就是迟到了一刻钟吗？不就是一场考试没考好吗？不就是失去了恋人或者失去了几个朋友吗？不就是暂时没有工作吗？告诉自己，我愿意承担所有这些事件带给我的相应的痛苦和惩罚。但是，对那些与这些事情无关的、过分的、多余的、不恰当的、不相称的、不公平的痛苦和惩罚，大声地说：

这与我无关！我----不----要----！

2002/6/16

把自己和别人分开

曾奇峰

人生如棋。棋盘上的胜与负、荣与辱、喜与悲，的确是人生或亮或暗的色彩的折射。

假如我们把目光放到棋盘之外，设想一下如果有一些人在看棋，情况会怎样。观棋不语的真君子，当然也是有的，但喜欢支招的人也不会没有。有一些人，自己不愿下棋，就只想看棋，还喜欢出主意、做评论。

对于下棋的人来说，这是一个比较困难的处境。如果支招的人支的是一个一眼就能看得出来的臭招，你当然可以不照他的去做，但是，你会想这样可能会得罪他；如果支的是一个好招，也会有问题，因为照他的做了，那是你下棋还是他下棋？最后是你赢还是他赢？总之，在有多嘴的人在旁边的时候，你的棋会下得一塌糊涂，结果不管是输是赢，你都会觉得难受。

我们再进一步设想，如果有一个人总是在很多人支招的环境中下棋，突然有一天，那些人都不见了，他需要独自一个人面对对手，会怎么样？可能的结果之一是，他走每一步棋之前都犹豫不决，走完每一步棋之后都想，如果别人看到我这样走，是不是会说我走错了呢？

我们说，这样的情形是，他把别人装进了自己的心里，使别人成了自己的一部分，使别人成了自己的行为的评判者，很多的时候，甚至是最高的评判者。

这种情形，就更象是人生了。

人是社会的动物，每个人都生活在特定的人群中。完全不顾及别人的看法，那也会有问题。但是，对更多的人来说，问题恰恰在于过分地顾及他人的看法。一切他自己的事，小到表情、衣着、购物，大到职业、择友、信念等等，他都会不自觉地想，别人会不会批评我或者笑话我？这样的想法如影随形，象一张巨大的、无形的网，把人束缚得难以动弹。

一个在成长的过程中受到过过多的指责的人，或者说被别人过多地“支招”的人，容易变成一个过分在乎别人的看法的人。不过，成长的过程，那已经是过去的事情了。没有人能使时光倒流，没有人能改变过去。我们能够改变的，只有现在和将来。

改变的办法是，把心里的别人认出来，然后把自己和别人分开。棋是自己在下，人生的路是

自己在走，别人的话可以听听，但一切与自己有关的事，自己都应该是最高评判者。
在你分开了自己和别人，在你真正成了自己的最高评判者之后，不管有没有看棋的人在那里喋喋不休，对你都没有什么影响了。只有这样，你也才能真正能够承受如棋人生的失败、羞辱和悲伤，也才能真正以一个完整的人的身份，享受胜利、荣誉和喜悦。
只有自己担当了一切的棋局，才有意思；只有自己担当了一切的人生，才有是真正有价值的。
2003-2-18

别被自己伤害

曾奇峰

在人际关系中，经常听到伤害和被伤害的事。
那么一个人是怎么受到伤害的呢？
伤害有两种，肉体的，心灵的。
肉体的伤害归法院管，我们不去谈它。
心灵的伤害，我认为是这样发生的：如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要差，我就会认为自己受到了他的伤害。
比如我希望一个人喜欢我，但实际上他却对我不好，那我就感到受到了伤害。
相应地，如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要好，那我就会有受宠若惊的感觉。
从某种意义上来说，这也是一种伤害，一种内心的宁静被打破的伤害。
更糟糕的是，这为下一次受到真正的伤害留下了隐患，因为这提升了我们对别人的希望。别人的态度是由别人控制的，我怎么能保证别人总对我好呢？
再比如，一个我不在乎的人，我对于他对我的态度没有任何希望，所以他无论怎么对我，都不会跟我的希望发生冲突，所以我绝不会受到他的伤害。
所以我们是否可以说，我们如果感觉到受了伤害，那并不是别人伤害了我们，而是自己的愿望伤害了自己？
如果站在别人的立场上，可以肯定地说，我们也在某些方面伤害过别人，因为我们对别人的态度不可能总是象他们所希望的那样。
古人说：宠辱不惊。
那是把对别人的希望降低到最低点了。这样的一个人，怎么会在人际关系中受到伤害呢？
别被自己的希望伤害。请把希望寄托在自己身上，对自己好一点，再好一点，那你就永远不会受到来自人际间的伤害了。

2002-4-3

不与丑恶合作

曾奇峰

前几天看了一部影碟，《甘地传》。甘地使印度摆脱了殖民统治，被印度人民被尊为圣雄。历史学家评价说，甘地不是一个王国的统治者，没有任何官衔，没有个人财产，也没有卓越的艺术天赋或者科学研究的能力，但是，这个身材矮小的印度人却几乎以一人之力打败了强大的大英帝国，赢得了全世界的尊重。爱因斯坦十分崇拜甘地，他说：后世的人也许不会相信，在这个地球上曾经走过这样一副血肉之躯。配得上爱因斯坦如此评价的，人类历史上能有几个人？
甘地将英国人从自己的国土上赶出去，用的武器是和平、非暴力、不合作三个原则。严格地说，这都不是武器，但它们的力量却比任何武器都要强大。甘地第一次说出这些原则的时候，

英国人笑了，仿佛在嘲笑一个小孩威胁大人说“我不跟你玩了”。看影片的人，如果不知道最后的结果，也会嘲笑甘地的天真可爱：大英帝国的坚船利炮，岂是你非暴力不合作就能将它战胜的？可最后的结果是，英国人败了、走了，印度人赢得了独立。

在甘地的非暴力不合作运动中，有一些急躁的印度人也使用过暴力。虽然也是被逼无奈，但这样做恰好帮了英国人的忙：你搞非暴力，我一点办法都没有；你如果搞暴力，那正好给了我出兵镇压、拘捕领头人的口实。幸好甘地及时出面制止，才避免了更糟糕的结果发生。所以，那些使用暴力的印度人，在某种程度上可以被称为敌人的“合作者”。

甘地的办法，即非暴力不合作，也可以用在个人的人际关系中。一位二十岁的女孩告诉我，她和她母亲的关系非常不好。每次因为一点小事，一方指责另外一方，被指责的不服气，就开争吵起来并迅速升级。我听了以后对她说，你和你母亲“合作”得很好啊，就像干柴与烈火的合作：要么你是烈火，她是干柴，你一点她就着火；要么她是烈火，你是干柴，她一点你就烧起来。很显然，她从未从合作的角度来看待她和母亲的争吵，所以听了我的话以后，她愣了好一会儿，然后说：你是不是说，我们任何一方不在吵架上跟对方合作，架就吵不起来了？我反问道：有一方不合作，那还叫吵架吗？

在学校或者工作单位，如果我们仔细考察那些互相可以称得上是“冤家”的人之间的紧张关系，就会发现，他们不仅仅是冤家而已，他们还是冲突上的很好的搭档、伙伴、战友和合作者。他们在情感上联系的非常紧密，一个人生了气，另一个人绝对高兴不起来；一个人攻击对方的时候，另一个人绝对会马上回应，就好像是两个打乒乓球的运动员一样，配合的天衣无缝。

我们可以看到，这绝不是令人愉快的“合作”。在这样的“合作”中，两个人相互牵制着，人怒我怒，人悲我悲，都失去了人格的独立和人生的自由。

就像国家的独立自主最为可贵一样，个人的人格独立，也是人生在世最为要紧的东西。在人际交往中，每个人都可能面对丑恶，不管是无意的还是有意的丑恶，如果我们被那些丑恶左右，或者以丑恶对丑恶，那就失去了人格上的独立性。能够保留独立人格的做法是，选择不与丑恶合作，依然走自己该走之路，享自己可享之福，让那些丑恶见不到我，而去见鬼去。

2003-6-10

成为世界

曾奇峰

世界是分别怀着弄璋和弄瓦的心情期盼着男孩和女孩的到来的。璋者，美石也；瓦者，纺锤也。生男生女的高低贵贱、喜怒哀乐之别在这样的期盼中显露无遗。如果期盼随着孩子的出生、性别的确定结束了，那也不会引起重大的后果。但事实却并非如此。从女孩唱着只有她自己才能听懂的歌来到这个世界上，世界就以数以千年计的经验为她设计了一个可以预见的未来。

为了不使情况发生意外，对女孩的里应外合的控制是必须的。在里面，构筑女孩精神大厦最高层材料，就是世界对她的期盼本身。这一着高明而有力。当她的愿望和世界的期盼完全一致的时候，世界还有什么可以担心的呢？在外面，各类规则绘制的纵横交错的线条，象一张铺天盖地、疏而不漏的天网，在她想冲破世界的期盼的压制时，天网会用近于机械性的手段把她限制在原地。

那么世界是谁呢？世界似乎就是男人，男人就代表着整个世界。虽然从数量上看，男女基本相等，但在世界之所以成其为世界的许多重要方面，男人是它的代表或象征。

男人的世界为什么会对女人如此防范，这有许多种说法。较为经典的说法是，男人防范的其实是他们自己。在心里的最深处，男人对他的身体上的那一截突出物随时可能丧失满怀恐惧。在他和女人的关系中，那截突出物是被包裹、被吞没，最后在支付了赎金以后才得以脱身，

但那时已经是软弱不堪了。这一切都具有恶劣的象征性意义。对抗这些恶意，以便证明自己的存在与坚强，是男人一生最重要的事业。他们所做的一切事情都与这一点脱不了干系。极端的例子是，那些声称自己不需要女人的禁欲主义者，他们的连他们自己都不明白的潜台词是：我宁可放弃做人的资格，宁可地球上一百年后只有飞禽走兽繁衍生息，也不想变得渺小疲软。但这样的男人毕竟是少数，更多的男人则寄希望于女人的力量被限定、冲动被压抑、行为被控制，以便自己能在任何时候、任何情形之下都相对地强大一些。

男人的世界把女人看成异类，实在是所有偏见中最大的偏见。因为在这个有千万个物种的地球上，没有任何物种比女人更象男人了。

在环境已经如此艰险的情形下，成长中的女孩还要面对很多内部的问题。身体上少那么一点，会被她象征性地理解为一种先天的“缺陷”。认同这一缺陷，是她成长中的重要任务。当她意识到自己跟妈妈一样跟爸爸不一样时，恋父情结就开始起作用了。这就是为什么经常听到三、四岁的女孩声称自己将来要跟爸爸结婚的原因。我们不能把这一现象仅仅理解为她们在这个年龄还不清楚结婚意味着什么，因为这并不重要。重要的是应该想一想，在她们长大以后，她们的这些愿望到哪里去了？是怎么样去的？一种普遍认可的回答是，这样的愿望被人类千万年来形成的一些规则压到了心里深处无法看见的地方。虽然看不见，但却会以同样不为人察觉的方式发挥着作用。很多女孩最终爱上了或者嫁给了一个象她父亲的男人——不论这个男人是学者还是酒鬼，只要象她父亲一样做学问或者酗酒就行——就是证明这一假设还有一点道理的证据。

找一个象父亲一样的男人并不是一件很困难的事，因为男人之间的差异并没有我们想象中的那么大，或者说，男人的“品种”并没有我们想象中的那么多。问题在于，“下意识”的爱如何变为“有意识”的爱。“下意识”的爱是受不为人知的驱力推动的，能量时大时小，方向时东时西，充满变数，难以控制，在这种爱中的女人多半会重蹈她母亲的命运，不论是好还是坏，她都会十分乐意。“有意识的爱”是由理性主宰的，内在的冲动被有分寸地限定着，这使爱作为一门艺术成为了可能。

不论是男孩还是女孩，在他们的成长过程中，性都是以问题的形式出现的。在他们的所有愿望中，受到最经常和最严重打击的往往是性的愿望。任何满足性的需求的方式，不是被事先警告不可为，就是事后受到惩罚。唯有婚姻内的性，才是可以接受的方式。至于婚姻在多大程度上异化了性，同时也异化了人性本身，这是另一个需要讨论的重要问题。（不过人类对待重要问题的态度恰恰是不予讨论。比如几千年来对性的问题的态度。）

性之所以是一个问题，在很大程度上是因为我们把它当成问题来看。而且为了维持其作为问题的稳定性，我们又以它为中心制造了千百个问题，以便千百倍地增加解决性问题本身的难度。

男人在性上设置很多章法，而经常违背这些章法的又是男人自己。在这种情形下，女人是极好的迁怒对象，就象醉酒的人在清醒之后迁怒于酒一样。“万恶淫为首”还有一点各打五十大板的意思，而“女人是祸水”则是迁怒的铁证了。虽然孔夫子做过不迁怒的圣训，但也没有阻止他的女同胞背两千多年的黑锅。

把性作为一个道德问题，几乎跟把吃作为道德问题一样荒谬可笑。另一位圣人孟子说，“食、色”都是人性。但既然它作为道德问题已经存在了几千年，“德高望重”，以致于是否尊重它本身也成了一个问题了。这里需要提出来以便作出调整的仅仅是，哪女性的哪些性观念因为滞后于时代的发展而导致了心理问题。毕竟心理学不是伦理学。伦理学有它自身的发展规律。心理学会涉及伦理学领域的某些部分，但在任何情形下都不会反抗伦理学的核心体系。

在男人眼里，女人不是圣女就是荡妇。两种看法都是为了避免在心里引发由性产生的焦虑感。因为圣女实际上是没有性别的中性人，大约与男人中的圣人雷同；而荡妇则是需要男人的女

人，她们自会投怀送抱，只需要从容面对坐看云起云落。男人这些看法，会在言行中流露出来，对女人有着强烈的暗示作用。很多女人会不自觉地选择成为外表上的圣女。然而内心的冲动并没有因为看起来象圣女而有所减弱。所以在女人的愿望和女人的真实之间，存在着巨大的裂隙。这就是为什么女人多具有双重人格的原因。

千百年来，男人从根本上来讲并不了解与他同床共枕的对象。尽管也有许多代代相传的经验，但那些经验多半是由偏见构成的。又奇妙又可笑的是，在有关性的事件上，偏见往往不仅没有坏处，反而经常象一剂剂效力极强的春药刺激着激情的产生，把本来事关物种延续的严肃问题，调理得既神秘含蓄又浪漫多姿。尽管有很多人对于性心理学感兴趣，但没有人会在 MAKE LOVE IN HOT SUMMER'S NIGHT（歌曲《卡萨布兰卡》的歌词）时想到激素的作用机理或者弗洛伊德的利比多理论。所以我们有充分的理由认为，那些根植于我们心中的偏见是祖先们出于对我们的好意而编造、同时又是我们乐意接受的。

在男人的世界上，女人反抗规则的方式是多种多样的。在性爱中的受虐倾向是女性的普遍心理，这是典型的被动反抗。在受虐中，她不仅强烈地感到生理需求的满足，而且还面带嘲讽地看男人破坏他自己制定的规则，以此获得心理上被接纳、被重视的愉快感。

另一种反抗方式就是表达激情。无论用什么方式，文字、舞蹈、歌咏、爱情等等，只要有突破传统的倾向，都可以理解为反抗规则，表达激情。这并不意味着规则是不可以反抗的。恰好相反，那些规则存在的意义之一，就是让我们在反抗它们时得到锻炼和成长。需要注意的仅仅是，我们并没有必要仅仅用激情反抗规则，因为激情与规则相遇，就象正负物质相撞一样，结果就是湮灭，巨大的空虚感由此而生。另外，激情的表达有十分重要的个人经历方面的因素在起作用。也就是说，一个女性在成长的过程中受到规则的压制越厉害，她的需要越没有得到满足，那她表达激情的程度可能就越强烈。拿文字表达来说，假如分别让一个酒足饭饱的人和一个人饥饿的人各写一篇描绘美食的文章，后者可能会写得更加“激情”飞扬一些。但经常发生的情形是，女性往往被压制得连表达激情的愿望都没有了，这比表达了激情之后的空虚更为可悲。

生育是女性生活史上最重要的事件。对某些女性来说，溺爱孩子是她们拒绝成长的重要方式。她们代替她们的孩子生活，为孩子操办一切，与孩子心理上合二为一。在爱的名义下，她们这样做可以满足她们用其它方式不可能得到的需求。但这样做可能留下无穷尽的后患，并且伤害到几个人。

对现代女性而言，来自事业的压力似乎也是一个问题。其实与其说这是一个问题，还不如说是一个机会，----一个可以改变游戏规则的机会，一个可以使女人也象男人一样或者说与男人一起代表和象征这个世界的机会。

当规则对男人和女人完全一样的时候，世界会是怎样的呢？

那可能是我们无法预知的世界。

出师未捷身先“病”

----谈经理综合症

武汉中德心理医院 曾奇峰

赵先生是一家私人企业的老板，年仅三十八岁，事业上已经取得相当大的成就。最近几个月来，他经常觉得身体不适，心慌、气短、头痛、头晕、精力不济等。他是一个性格坚强的人，只要能熬得住，他就不会去看医生。后来实在熬不住了，便去医院做检查，发现血压升高，心脏也出了问题。医生给他做了相应的内科处理以后，还建议他去看心理医生。这一次他不敢再马虎，直接便去了心理医院。

在心理医院里，心理医生给他做了心理测量，发现他是典型的 A 型性格。这类性格的人的特点是：有过高的竞争动力和上进心，强烈的时间紧迫感，缺乏忍耐性，言语动作非常快速，常常同时做几件事情，对工作极其负责等等。

心理医生告诉赵先生，A 型性格的人很容易患冠心病。如果再加上一些外部原因，如烟酒过多、工作压力太大、生活没有规律等，患冠心病的可能性会更大。在国外，有很多身居要职的人，年龄四十上下，正值人生和事业的黄金时期，由于这些性格的和外部的原因，病倒在实现更高理想的途中。真是出师未捷身先“病”，常使英雄泪沾襟。由于这种情况经常发生在年轻有为的经理们身上，所以有些专家们称之为“经理综合症”。

患了经理综合症，最重要的是寻求专业的帮助。相应的躯体上的对症处理是必须的，如服用一些降压和改善微循环的药物等。但从长远看，去看看心理医生则显得更加重要。因为心理医生可以帮助经理们解决导致疾病的内在原因，使疾病不再恶化，同时也可以缓解已经产生的很多症状。据权威统计，看心理医生的冠心病患者在十年内的死亡率比不看心理医生的患者低百分之一百二十。心理治疗的重要性由此可见一斑。

针对赵先生的情况，心理医生作了两方面的处理。一是定了一个为期一年的心理治疗计划，一周治疗一次，共五十次，以便让赵先生更清楚地认识自己，了解自己的情绪状况、看问题的方法和行为方式。二是跟赵先生一起根据他的公司的实际情况，制定了一个个人的工作时间和工作原则，具体包括：尽可能按时上下班，在下班时间不工作；尽可能多地跟家人和非业务上的朋友在一起；减少不必要的应酬；将许多以前自己亲自做的很多事情交给下属办，自己只管大事；培养一、两个业余爱好；等等。

在一年的心理治疗结束时，赵先生对他的心理医生说：我现在身体状况好多了，心情愉快，精力充沛。以前总认为公司的事只有自己亲自干才干得好，一天到晚穷忙乎。这一年下放了许多权限，公司的事办得更好了，职工的积极性也提高了。真正的两全其美。

从心理学角度谈法轮功

武汉中德心理医院 曾奇峰

一、人为什么要相信神？

人类是亿万年进化的结果。进化的过程并非是一帆风顺的，每一阶段都充满了阻碍和艰险。我们每个人身上都还保留着进化的记忆，身体上还残留着体毛和尾骨；精神上还有着对一切未知事物的恐惧。这种恐惧感有时会占据支配地位。在人类的童年时期，由于科学和技术的巨大局限，使原始人必须用想象来制造一个无所不能的东西来保护他们，以获得安全感。一切神都是这样产生的。即使是科学技术高度发达的今天，仍然有许多我们无法理解的事件和无法解决的问题，这就是有神论为什么现在依然可以存在的原因。

那么为什么处于同一时代的人中，有的人相信神，有的人不相信神呢？深层心理学（即精神分析）从个体心理发育的角度回答了这一问题。

我们先举一个例子。假如在我们心理医院有一位院长和一个护士，这个护士有一个半岁的正在吃奶的儿子。按规定，哺乳期的妇女上下午各有半小时的时间给儿子喂奶。但医院有时候会有一些临时的突发事件，这位护士难免有时会推迟喂奶时间，假如是半小时到一小时不等。在这个时间内，孩子会有什么感受呢？在躯体感受上，他会觉得饥饿；在心理感受上，他会感到焦虑、恐惧，会担心妈妈是不是永远不回来了。我们能观察到的，就是他会哭闹。再假如这种状况持续了一段时间后，院长知道了，便要求这位护士不论在任何情形下，都必须保证给孩子准时喂奶，她在医院里的事，院长安排他人代做。孩子从此可以一饿就有奶吃了。为什么会这样，孩子当然不知道。但他会隐隐地感到，一定有什么非常强大的神秘的力量，

可以使妈妈不能或者能及时回来喂他。那个力量，就是他心中的神。他后来当然会知道，使他饿或不饿的力量，不过是她母亲的行政领导而已，并非是什么神。但是，即使在他成年以后，若再遇到一些超出其理解和能力范围的事，他仍然会不自觉地猜想，这些事件的后面，一定有什么神秘的力量在起着决定性的作用。

这是一个漫画式的例子，相信每个人的成长都会遇到类似的诸如饥饿、干渴之类的坎坷，都会体验过焦虑和恐惧。而更为重要的是，在我们无法知道这些焦虑和恐惧的来源，也无法有效地消除它们的时候，我们便会寄希望于另一个同样神秘的但却是好的力量（好的神，如上帝），来对抗那些坏的、变化莫测的力量（坏的神，如魔鬼）。

精神分析理论揭示了父亲在孩子成长过程中的作用。有一位女性曾写过一篇文章，把深奥的精神分析形象化了。她说从孩子一出生，一切照顾孩子的事，如喂奶、换尿片、做饭、洗衣、陪他玩等，全都是她做的，她丈夫几乎什么也没做。但从孩子的表现看，父亲仍是他心中最亲密、最重要的人。最终这位女士想明白了：原来父亲是可以什么都不做的，只要他在那里，或者说只要孩子自己觉得父亲在那里就足够了，孩子就会觉得安全，即便是山崩于前、地裂于后，有父亲在，他就可以什么都不怕了。对整个人类来说，上帝或者神就是一个无处不在、无所不能的父亲，只要想着他，就会平添几分勇气和信心。至于他是不是真的存在，也就显得不那么重要了。通俗地说，一切相信神的存在的人，都是希望一个好的、强大的父亲保护自己。

所以从结果上看，相信神的存在可以带来一些实际的好处。特别是对那些不太自信和不太有能力的人，神的那怕是虚妄的存在也可以成为支持他们活下去的力量，有时甚至是唯一的力量。但是，一个心理健康的人，或者说一个有着充分发展的、成熟的人格的人，是不需要依赖神的存在就具有勇气和信心的。他摆脱了儿童时期对父亲的依赖，变得独立而且坚强。

以上说的是一般的宗教心理。“法轮功”却不是普通的宗教，而是地地道道的邪教。邪教的特点是：宣称人类即将毁灭，它的还在世的教主是神通广大的救世主，只有入了它的教，才能得救。“法轮功”符合这些特点。它也宣称人类即将毁灭，原因是环境的污染与破坏等等（完全是食环境保护主义的牙慧）；它的在世的教主就是李洪志，只有相信了他，才可以免于劫难。佛教人士说，“法轮功”是“附佛外道”，即利用佛教的一些理论来妖言惑众。如果说相信传统宗教还有一些好处的话，那相信了邪教则只有害没有益了。

二、李洪志是病人还是骗子？

从纯精神病学角度看，如果李洪志及其信徒对他的描述是事实，那我们可以百分之百地肯定，他是一位重症精神病患者。“法轮功”研究会是这样介绍李洪志的：

“八岁的李洪志得上乘大法，具大神通。与伙伴们捉迷藏时，他只要一想‘别人看不见我’，谁也就发现不了他，甚至拿着手电照到他脸上也看不见他。木头里有又长又锈又弯曲的钉子，他用手轻轻一抠就出来了。冬天自来水管子冻住了，他用手去摸水管子，水管就弯曲了，连他自己也不知怎么回事。和小伙伴们一起在雪地玩，跑跳中便会腾空而起。若发现两个人要打架，只要他能让另一个人别过去，那个人就真的过不去。小学四年级时，有一天放学后忘拿书包就走了，后想起返回去取时，教室的门锁了，窗户也都关上了。当时他产生了一个念头，能进去就好了。就在这念头闪过之后，突然发现人已到教室里。再一想，人又出来了，连他自己也觉得神奇。后来有一次他突然想，停在玻璃中间不知是什么滋味？这么一想，人就在窗户上停住了。他立刻觉得满身、满脑子都是玻璃碴子，太难受了，赶快出去。这么一想，人又出去了。当时他并不知道什么是功能，他以为人人都是如此，也就不曾留意。”

相信这些事实是李洪志自己说出来的。他还亲口说自己是宇宙最高的神；他可以延迟地球的毁灭的时间，可以用意念把铁原子变成铜分子；在他咳嗽的时候，别人怀疑神怎么会咳嗽，他便解释说昨晚在北京上空清污，污染太重弄的；还说电脑和互联网是外星人为了毁灭人类而造出来的，每一个玩电脑的人都被外星人编了号，只要是上电脑就是为外星人工作，只有信了“法轮功”才能免受外星人的控制；为了人类的安全，他与蛇精斗得你死我活；等等。仅举以上几个例子，稍有一点理智的人都会笑得死去活来。但我们也可以严肃地对待它们。在精神科医生的眼里，李大师几乎是一个精神病百科全书了，一切典型症状他都有，比任何一个在精神病院住院的病人症状都要丰富得多，如听幻觉、视幻觉、关系妄想、夸大妄想、非血统妄想（认为自己非父母所生）、联想障碍、被控制感、被洞悉感，等等；最后，他还认为自己没病，而是具有神的法力，这就充分证明他病得已经非常严重了。

如果他真是一位病人，那我们实在应该同情他，而不是谴责他甚至通缉他。不管怎么样，疾病绝对不是一种错误。但是，如果我们超越纯精神病症状学的角度，而从大的背景上看看他的所做所为，那就不会认为他是一个值得同情的病人了。因为一个病人不会那么有条有理地发展他的组织，不可能在那么短的时间里聚敛那么多钱财，也不能在一个较长时段内让他周围的人甘心臣服，更不会有组织地去跟政府做对。

不是病人能是什么呢？其实大家都知道了：李洪志是一个骗子，一个不怎么高明却取得了惊人的成功的骗子。

三、既然“法轮功”是骗子制造的邪教，那为什么有很多善良的人还声称从中获得了许多益处呢？

在今年的春节联欢晚会上，赵本山的小品《卖拐》相信大家看过了。小品中那个骗子，只用了几分钟时间就把一个能骑自行车、双腿健康的小伙子变成了一个瘸子，并把拐杖卖给了小伙子，小伙子对他还感恩不尽。我们假如这位小伙子以后遇到了另一位“大师”，该“大师”也可以在几分钟之内把它的双腿完全治好，那他当然也会对这位大师佩服得五体投地了。不管是让小伙子变瘸，还是让他变成正常人，起作用的都是心理暗示。

举一个真实的例子：十五年以前，在武汉一家大医院的病房里，住着一位双目失明的女孩儿，只有十八岁。经过各种检查，都没有发现她有任何器质性的病变。一位经验丰富的教授判断，可能是心理因素导致的失明。于是他安排了两位实习医生在女孩的病房里做了如下对话：医生甲说，医院刚刚进口了一种治疗失明的特效针剂，价格很贵；医生乙说，要是这位女孩能用就好了，肯定马上就可以恢复视力。女孩马上接口说，我跟妈妈谈谈，我一定要用这种药。在征得她妈妈的同意之后，两位实习医生带来一位护士给女孩打针。针打完后不到半分钟，女孩说了一句话：妈妈，你明知道我不喜欢吃煎鸡蛋，你为什么还要买？在周围人还没有反应过来是怎么回事的时候，她又大声叫起来：我看得到了，我看得到了！原来她看到了摆在桌子上的她不喜欢吃的煎鸡蛋。她是先看到了鸡蛋，并说出了对妈妈的不满之后，才意识到自己的失明已经治好了。护士真的给她注射的特效药吗？----不是，只是注射的几分钱一支的生理盐水而已。

曾经见过几位做带功报告的“气功大师”，真的可以让一些被抬着进来的瘫痪病人，自己不用搀扶就走着出去。这种本领，说穿了就是暗示，并不是大师们的功力多么高强。任何一位稍微受过一点训练的心理医生，都可以有这种能力。

在几乎所有的疾病中，几乎都有不良的自我暗示在加强患病者的不良感受。对于某些严重疾病，不良感受甚至比疾病本身还要可怕。如谈之令人色变的癌症，它给人心理上的打击比癌症本身的危害更大，而心态的恶劣又可以加速癌症的恶化。有资料显示，在患同一种癌症的人群中，心态积极者比心态消极者的生存时间要长得多。

李洪志正是利用了暗示的作用来行骗的。大多数善良的“法轮功”练习者并不知道，李洪志的所谓法力，只不过是他们自己心中本身就具有的积极的心理能量而已。

四、怎么样理解天安门广场上陈果等人的自焚事件？

花季少女陈果在天安门广场上自焚的事件，令所有善良的人痛心无比，也进一步增加了人们对邪教的厌恶与仇视。从后来记者对自焚者的采访中我们了解到，正是李洪志对“法轮功”练习者关于天国的许诺，使他们做出了残害自己的事情来。

五、练“法轮功”者都是一些什么样的人？

可以肯定地说，除了极少数别有用心的人以外，绝大多数“法轮功”练习者都是抱着善良的目的练功的。但是，从心理学角度看，这些人都有不同程度的性格上的弱点。有的很胆小，相信一个无所不能的父亲可以增加他的勇气；有的很孤独，加入一个群体可以获得一些人情的温暖；还有的是在生活或事业上失败的人，他们需要得到一些心理上的安慰；最后，坦率地说，他们还可能都是一些很“贪”（佛教术语）的人，表面上看起来，他们练功的目的是消除贪婪，实际上是最大的贪婪----还有什么比进入天堂、获得永生更大的好处呢？李洪志对天堂的描述，也无非就是黄金铺路、珠玉满堂之类的老套，为这样一些物质的诱惑而触犯法律、甚至引火自焚，这又应了“人为财死、鸟为食亡”的老话了----原来“法轮功”不仅不能免俗，反而俗得十二分地邪恶。所有的骗子之所以能够混得下去并取得成功，就是利用了被骗者的贪欲之心。

成熟的、成功的、淡泊的和有着独立人格的人不会相信天国的存在，他们会尽他们的一切所能把今生过好。

2001-3-12

错误的“真理”

武汉中德心理医院 曾奇峰

把学习的目的说成是为了赚更多的钱和娶漂亮的老婆，实在是说出了一个很朴素的真理。在这个年头，敢如此说真话的可爱之人实在是少之又少了。即使是口头上甚或心里都怀着崇高的学习目的的人，在其自己都意识不到的内心深处，都可能有金钱美女的动力在支撑着。因为人的动机是多层次的，只承认一种动机，可以肯定地说是虚伪的。

但是，这位“可爱”的老师不管怎样还是错了，原因如下：

首先，我们已经说过，人的动机是多层次的，所以他只强调金钱美女是偏颇的，或者说相对于只强调崇高的学习动机那些人而言，他是另一种虚伪。我们可以想象一下，仅仅是在低层次的动机支配之下学习的人可能会学成什么样子。这样的人可能是很自私的，任何妨碍他实现他的目的的人和事都会成为他的眼中钉、肉中刺；他还可能是一个狭隘的人，除了他的目标之外，他可能不知道世界上还有其它同样美好甚至更加美好的东西；他也可能是一个毫无乐趣之人，不具有享受纯净的精神上的愉快的能力；最后，按照中国传统文化的说法，他可能是为身外之物所累的人，从而退化成一只只知道物质和肉体享乐的低级动物。我们甚至可以不带恶意地猜测一下他与他处心积虑地娶到的美丽的老婆的关系可能是什么样子：极端的情景可能是，随着学位的升高，美丽的标准可能就会改变了，这样的关系可能是稳定的吗？

第二，一切真理都是相对的。一个真理在一个地方可能是真理，在另一个地方则可能是谬误；或者在某一个时段是真理，而在另一个时段是谬误。这位老师显然是在非常不恰当的地方，说出了这个所谓的“真理”，所以他所说的可以被认为是谬误或者谬论。在学校的讲台上所说的话，目的理应是使学生的低层次动机升华为高层次的动机，或者换句话说，为人师者应该使学生把为金钱美女而学习的动力置换成为他人、民族、国家甚至全人类。这位老师却反其道而行之，要把高层次的动机转化为低层次的动机，实在是不配教师这个崇高的称号和职业。如果他换一个地方说同样的话，比如在酒足饭饱之后给他的儿子灌输灌输这样的真理，

倒不失为一个较好的教育方法，因为这种教育与学校的崇高教育结合起来，说不定可以使他的儿子成为一个“公私兼顾”、“全面发展”的人才。

第三，说实话，金钱美女的目标也不是一个太难达到的目标。不管怎样比得诺贝尔奖要容易一些。在现在这个和平繁荣的时代，可以说是黄金遍地、美女如云。达到了之后难道就不需要学习了吗？把目标定得如此之低而且如此之僵硬，实在是一件很危险的事，弄不好学习的动力和生存的动力同时丧失。有好多人在艰难困苦时精神抖擞，而在功成名之后反而萎靡不振，就是这个原因。

第四，从技术上说，死硬地追求一个目标，在某一个目标上用意过重，有可能反而追求不到。想想世界首富盖茨先生，在最开始，他绝对不是为了钱才玩电脑的。西方谚语说，财富象女人一样，你越追求它，就可能越追不到；你想远离它的时候，它自己就跟着你走。这把金钱美女都说到了。这位老师出此妙论，也许还以为自己是勘破世情之人，但就凭其技术上的笨拙，他也不算是。真正勘破世情的高手，会在或有意或无意间追求他的目标，不露声色，也不广而告知。

最后，也是最重要的，我们应该从根本上反对为任何目的而学习的教育方式。学习只应该有一个目的，那就是学习本身，就是只为了学习本身所带给我们的乐趣。任何其它的动机，不管是低级的还是崇高的，都可能对学习最纯净的动机造成污染。

最后一点需要展开说一下。

我们经常看到的情境是：父母指着捡垃圾的人对孩子说，你若不好好学习，长大了就跟他一样。孩子的反应有两种。一种比较幽默，孩子会说，捡垃圾很好玩呀，长大就捡垃圾好了，也不用每天做作业了。另一种就比较让人伤心了，那些知道捡垃圾的辛苦的孩子会被吓着，会在恐惧的追赶之下学习，其学习心态之差、学习效率之低，就是可想而知的事了。很多孩子厌学，就是对这种恐惧的一种反抗形式。

还有一种情景。老师在讲台上情绪激昂地说，大家要为中华之崛起而学习。从目前的情况看，中华正在崛起之中，让我们设想一下，中国真正崛起之后那孩子们为什么学习呢？或者换一种说法，对于已经是世界强国的国家来说，它们的孩子为什么还要学习呢？或者再换一种说法，一个退休的人，他已经不再有机会为国家做很大的贡献，那是否意味着他不需要学习了呢？

我们对学习对兴趣，是与生俱来的。它是我们学习的最原始的动力，不需要任何修饰，纯净而自然，而且比任何其它力量都要强大得多。从这个意义上来说，即使是从纯功利的角度，我们也没有必要用任何其或低级或高级的动力来替代它。

教师、家长和其他身负教育职责的人都应该注意了：你们要做的唯一的工作，就是保护孩子的学习兴趣，千万千万不要去伤害它，也不要试图用别的东西去替代它。只有这样，我们的孩子们才能够真正学得好，能够在有较高的才能之外，有高贵而和谐的内心世界；也只有这样，我们的民族才能真正很快崛起于世界民族之林。

当疾病敲开家庭之门

武汉中德心理医院 曾奇峰

一位著名的家庭治疗师说：每个人生来就具有双重身份，即在健康王国的身份和在疾病王国的身份。尽管我们都喜欢前一个王国的身份证，但无论早晚，至少有一段时间，我们都会被强迫承认自己在疾病王国的居民身份。话说得很委婉，如果把同样的意思直接地说出来，就是：每个人迟早都是要生病的。

疾病当然首先是生病的人的个人的事情。但是，人是社会的动物，一个人病了，除了对他自

己会造成巨大的影响之外，还不可避免地影响到他的家庭。现在我们就从家庭的角度，以一位肺癌早期患者为例，谈一谈疾病对家庭的影响及应对策略。

专门针对家庭的心理治疗理论认为，一个人生病（主要指可能危及生命或造成残疾的重大疾病）之后，家庭内部会产生以下几种相对应的情感反应。

1、 否认和接受

K 先生五十岁，某国家机关的处长。他的妻子四十八岁，某国有企业的会计。女儿二十五岁，某医院内科医生。K 先生抽烟三十年，平均约每天二十枝。三个月前，K 先生出现不同寻常的剧烈咳嗽，妻子和女儿要他去医院查一下，他不愿意，认为不会有什么大问题。由于长时间未见好转，他最后还是同意去做一下肺部透视。透视显示有小块阴影。再拍片，高度怀疑早期肺癌。医生只把这样的结果告诉了 K 先生的妻子和女儿，K 先生自己对问题一无所知。

背着 K 先生，妻子和女儿抱头痛哭了一场。然后她们认为，也许 K 先生患的不是癌症，而是其它什么疾病，比如肺结核等等。就继续让 K 先生做了进一步的检查，最后确诊为肺癌。在冰冷的化验单面前，她们不得不接受了这一事实。

当疾病敲开家庭之门的时候，病人和家属的第一反应就是不相信。这是一种有益的防御机制，可以暂时缓冲打击的力量，为最后接受现实做一点心理的准备。但是，否认的时间不可能很长，当疾病变成无可置疑的现实的时候，接受就是唯一的选择了。接受显然是一种更成熟的应对方式，越早接受，越有利于早日采取理性的对付疾病的措施。

2、 绝望与希望

接受事实之后，紧跟而来的情绪就是绝望。做医生的女儿知道，不是医生的妻子也知道，肺癌是一种暂时无法治愈的疾病，被诊断为肺癌，就等于判了死刑。夫妻恩恩爱爱地生活了几十年，相敬如宾、相濡以沫，妻子无法想象没有丈夫的日子将怎么过；女儿是在父亲的娇宠下长大的，她很爱父亲，父亲的永久离去，会给她的心灵造成很大的创伤。一时间，妻子和女儿都陷入极度的悲哀之中，整日以泪洗面，茶饭不思，工作效率也大幅度下降。

绝望中也孕育着希望。妻子和女儿开始把希望寄托在治疗之上。妻子在互联网上、或者通过熟人，找治疗肺癌的偏方，和肺癌患者的保健措施，等等。女儿则带着父亲的病历和 X 光片，遍访名医，请教最佳治疗方案。这一切，都是瞒着 K 先生进行的，在 K 先生面前，她们都强装笑脸，好像什么事也没发生一样。K 先生也是一个豁达之人，从不疑神疑鬼，想医生和家人没说什么，那就肯定没什么大的问题，该做什么还是去做什么。

3、 秘密与分享

在中国的大多数医院里，大部分医生还在信守一条不成文的规定，叫做“保护性医疗措施”，意思是：威胁生命的、难以治愈的疾病的诊断结果，只告诉病人的家属，而对病人保密。应该说，这样做也有一部分道理。我做实习医生的时候，就听老师讲了这样一个故事：一位教授在门诊接待了一位病人，发现他患了某种癌症，而且已经到了晚期，都没有什么治疗价值了。教授问他有什么亲人没有，病人说没有。于是教授就对他说，你的病不严重，回去以后，想吃什么就吃什么，想怎么玩就怎么玩。病人就回去了。八年以后，该教授在门诊又遇到这个病人，他竟然还很健康地活着。教授很惊讶，说记得当时你患了癌症，估计也就只有半年的生命，怎么现在还活着？病人回答说，我不知道自己患了那么严重的病，只按你说的想吃就吃，想玩就玩。但是，遗憾的是，这一次病人回家后，就真的只活了半年。

对 K 先生，医生和家属在开始的时候，也采取了“保护性医疗措施”，有关他的疾病的真相，被掩盖得严严实实。但是，虽然不告诉他真相有一些好处，但同样也有很多坏处。这些坏处包括：某些患者会对自己的疾病胡乱猜测，这跟告诉他真相相比，可能是更严重的心理负担；严重影响家庭成员之间的交流；不利于调动患者本人对抗疾病的积极因素；不利于患者配合

必需的治疗，等等。最后，从人道和人权的角度来说，一个成年人，有权力知道与自己有关的一切事情，而不管那些事情对自己有没有利。让一个人自己承担发生在自己身上的一切事情的后果，也是对这个人的尊重。

在向一位家庭心理治疗师咨询之后，妻子和女儿接受了治疗师的建议，决定将肺癌的诊断逐步透露给 K 先生。这对双方都不是一件容易的事。K 先生表面上的反应并没有他人想象的那么悲伤，心理上所受大的强大打击被他本人有意地掩盖了。背对妻女的时候，他流下了眼泪。

在整个家庭中，秘密一旦被揭开，剩下的就是一种针对疾病的同仇敌忾。气氛开始在朝好的方向发展，但仍然有很长的路要走。

4、孤立与联系

K 先生在单位请了假，除了去医院接受必要的检查，成天就呆在家里。跟外界的联系明显减少了。有朋友、同事来访，也是不着边际地谈一谈就走了。妻子和女儿也回绝了几乎所有的交际活动，一下班就回家，陪着 K 先生。整个家庭变成了一个相对封闭的空间。

又去找家庭心理治疗师。得到的建议是，要像往常一样跟外界保持联系。K 先生跟单位商量，每周去单位三次，但可以提前回家，算还是算病休。而且，他还参加了一个由癌症患者组织的抗癌协会。由于他的人格魅力和较高的社会地位，很快就赢得了其他会员的尊敬。他私下对人说，跟协会会员的感情，比对单位同事的感情要真诚一些。也就是说，在对抗疾病的道路上，他找到了更多的来自人际间的支持和温暖。这种状况，比他没生病的时候还好一些。

5、负罪与宽恕

疾病的到来，改变了家庭成员之间的情感联系的性质。以前，大家都能轻松地、和睦地相处，而现在，每一个人心里都装着一些事。K 先生是家庭精神的和经济的支柱，他知道，他的倒下会给其他两个人带来什么。妻子没了伴侣，还没结婚的女儿失去了她生命中最强大的保护者。K 先生的内心充满了内疚感和负罪感。他恨自己不该染上抽烟的恶习，不该把过多的精力投入到工作中去，不该在女儿小的时候给她太多的学习压力，等等。

妻子也处于深深的自责中。怪自己对丈夫照顾不周，有时候对他有些求全责备，等等。女儿的自责更甚，想着将来报答父爱的机会都没有了。

这些情感，在一次家庭治疗中得到了宣泄。三个人在知道了彼此对对方的负罪感后，都互相安慰，在宽恕别人的同时，自己也得到了宽恕。

6、负担与解除负担

疾病是多重的负担，身体的、心理的和经济的。身体的负担，有医生去管；心理的负担，也可以借助心理治疗师的帮助；而经济的负担，就只有自己承受了。前面已经说到，妻子和女儿都对 K 先生有内疚感，她们对抗内疚感的方式之一，就是尽可能在生活上让他过得更好一点。这样做直接的后果就是，支出直线上升。吃、喝、娱乐再加上一些偏方的治疗，每个月的开支是 K 先生生病之前的三倍多。这无疑是一个巨大的负担，而且会加重 K 先生的内疚。一个例子是，虽然 K 先生认为没有必要经常吃乌龟、甲鱼等太贵的东西，多吃普通的鱼肉和禽蛋一样有营养，但妻子和女儿却不同意。

心理治疗师分析了这种情况，也支持了 K 先生的营养观点，局面就有了大的改善。随着收支的基本持衡，压在三个人身上的经济负担变得小多了。

7、被动与主动

最开始的时候，到医院做检查、或者找心理治疗师，K 先生都是被妻子和女儿拖着去的。稍后，在他知道自己的病情之后，就更加被动了。他说：反正治不好，瞎折腾干嘛？再后来，特别是跟心理治疗师谈了两次话之后，他就变得主动了。

首先是治疗肺部疾病上的主动。在询问了一些专家之后，在妻子和女儿还在犹豫不决的时候，他就坚决要求手术治疗。其次是术后的化疗，尽管很痛苦，他也坚持了下来。最后，本身就

做思想政治工作的他，本来是不相信心理治疗会对他的癌症产生什么作用的，但他后来却变得非常渴望每次的心理治疗。他说，手术和化疗，那是医生操心的事，我使不上什么劲儿，但我却可以通过改变自己的心态，来对付疾病，现在流行说心态决定一切，我要用好的心态，让自己多活几年，或者说，我既然活着的时间不多了，为什么不心情愉快地活着呢？如果快乐也只能活一个月，悲伤也只能活一个月，那我当然选择快乐。

在这一点上，K先生说得不完全对。现代医学证明，快乐可以增加机体的免疫力，所以如果癌症使你只能再活一个月，那当你快乐地活着的时候，也许你能够活一个月零一天或者更久。

8、害怕与勇气

死亡的恐惧，是人类面临的最大的恐惧。即使没有患威胁生命的疾病，每个人都还是生活在“迟早会死”这一最大的恐惧中。疾病只不过把这种恐惧直接展示在了我们面前，使我们不得不此时此刻就面对生命即将消失的事实。

K先生第一次听到“肺癌”二字，立即就联想到了死亡。然后，与死亡相关的所有事件，就成了他心理活动的主要内容。他害怕听到有人说“死”这个字，害怕看到花圈店，甚至看到有人穿纯黑色的衣服，也会紧张不安，因为这让他联想到一个人死了之后参加追悼会的人所佩戴的黑纱。

他单独跟心理治疗师讨论了几次关于死亡的事。奇怪的是，自己在心里转着死亡的念头的时候，恐惧会越来越强烈；但真正把与死亡有关的东西放在桌面上谈开，完全不躲躲闪闪，恐惧感反而慢慢减少了。当然，完全没有对死亡的恐惧是不可能的，也是没有必要的。从哲学上来说，对死亡的恐惧，是我们活着的最强有力的证据。

K先生的勇气的增长，也极大地鼓舞了妻子和女儿。尽管经过上面说到的曲曲折折，这个家庭还是又恢复了往日的轻松和快乐的气氛。当然疾病还在那里，但它却像一堆本来散布在客厅、卧室的垃圾，现在却被扫入了垃圾袋，丢到了墙角边----虽然家里的主人们还看得见它，但却对主人们的生活没有太大的影响了。

2003-2-21

点评爱情

曾奇峰

就组成成分而言，世界上大概没有任何东西比爱情更复杂。<<堕入心狱，情人二个字好辛苦>>这篇文章，把爱情的复杂性描绘得既浪漫销魂，又苦涩伤人。

在中学时，相爱的理由很简单：向兵暗恋章婷，因为她又漂亮又功课好；而章婷后来也承认，她对向兵感觉很特别，因为只有他一个人不主动接近她。这种简单性，也许是真正意义上的爱情。但随着年龄的增长，爱情不可避免地会变成多种情感与需求的复合体。

在大学，正如文中所说，每个人都会有一种莫名的自卑感。这种自卑感实际上是可以弄明白的。在这个年龄，自我评价的标准里开始混入了一些外在的价值观，如家庭环境、自己的身份地位等等。这些标准对一个在陌生城市念大学的新生来说，除了打击还是打击。在这样的打击之下，我们是把自己和爱恋的对象当成某种意义上的“商品”来处置的，在“以货易货”的规则中，如果我们把自己的价值估计过低而把对方的价值估计过高，“易货”的过程就不会发生，也就是说不会去追求自己认为比自己“价值”高的对象。成语自惭形秽说的就是这个意思。

进入社会多年以后，爱情的成分更加复杂。对章婷来说，首先，她需要一个男人来满足性的需求；第二，这个男人最好能和她结婚，因为在这个以婚姻为基本的关系单元的社会里，离婚的单身女人无疑会被视为异类。拥有婚姻在某种意义上似乎是拥有成就的象征，对于女性

而言尤其如此。而实质上，婚姻本身就是外界强加给爱情的赘生物。通过婚姻，社会的要求变成了自己的需求，并且溶到了爱情之中；第三，她需要一种稳定的关系来对抗由诸多不稳定的关系---如工作中建立的关系等---引发的焦虑；第四，她想到了将来了吗？文中没有说，但对未来的不确定性的焦虑是人类的基本焦虑之一，“养儿防老”是这一焦虑在中国人身上的具体体现，相信她也会有这样的焦虑，在这个意义上，爱情又被加上了种族繁衍的任务。……。爱情被包裹上如此之多的外壳，实在是不那么浪漫的事情。浪漫的爱情，归根到底应该就是简单的爱情。不知道浪漫主义者是否同意这一点。

对向兵来说，具有重要意义的是，他在漫长的时段里，终于把初恋的梦做圆了。虽然他的初恋在开始的时候只是暗恋，既没有表达也没有回馈，但依然有着初恋的全部特征和意义，因为爱情在很多情形下与其说是一种现实的经历，还不如说是一种心灵的经历。而且就体验的强度来说，暗恋也许是最强烈的爱情形式之一。

初恋之所以重要，是因为它是一个人的人格的一部分。世上只有一小部分人把初恋变成有始有终的过程，也有一小部分人象向兵一样，有机会在后来的岁月中重温初恋。大多数人是把没有尾声的初恋变成或甜蜜或苦涩的故事的悬念，埋藏在心灵的最深处，在适宜回忆的日子里翻出来重读，在想象悬念的多种可能的结局中体验心情沉浮的愉悦。

相对于成长而言，重温初恋是一种退化。如果用对家庭的责任感来对抗这种退化，则是对成长的逃避，并且会导致两败俱伤的结局：初恋被攻击，受伤的是整个人格；完全地回到家庭中，则可能使本来很轻松的家庭关系平添几分沉重与不快。对抗退化的最佳方式，只能是成长本身。

成长就意味着选择。对向兵来说，首先是要结束同时与两个女人发生情感纠缠的状况。至于最终是超越初恋并且继续保持与章婷的关系，还是轻轻松松地回到家里，那是向兵自己的事情。就象没有人能代替他成长一样，也没有人能代替他作出选择。

非典时期，我们不是只有失去

曾奇峰

从某种意义上说，人类的发展史，就是一部与疾病作斗争的历史。天花、霍乱、鼠疫等疾病，每一个后面都躺着数以千万、甚至上亿的牺牲者。没有对这些疾病的征服，人类很难继续在这个地球上繁衍生息。

在二十一世纪初，一种新型的冠状病毒变种袭击了我们，它可以导致非典型的肺炎，可以夺走人的生命。而且它还以令人吃惊的方式和速度蔓延，所有的人和所有的国家都感受到了它的威胁。

“非典”病毒在很短的时间里已经让我们失去了很多。一些人死去了，他们的亲人从此就要生活在悲痛之中；公众的日常生活受到了前所未有的干扰；国家经济也受到了目前还难以估量的打击。除此之外，可能还有许许多多看不见的损失。但是，在这一“国难”之中，我们却不会仅仅只有失去。

汉语里，“危机”这个词有双重的含义，第一是危险，第二是机会。也就是说，危险和机会总是并存的，有危险就会有希望。所以在“非典”时期，除了对付这一疾病以外，我们还要考虑，如何使这一危险变成希望。付出了那么大的代价，最后如果仅仅只是战胜了一个疾病，而没有其它的收益，那实在对不起牺牲者在天的英灵。

系统式家庭心理治疗理论认为，在一个家庭中，如果某一个家庭成员患了心理或心身疾病，那说明整个家庭关系都有问题。换句话说就是，一个人的疾病是由所有家庭成员共同“制造”

的，是家庭成员互动的必然产物。在这种理论的指导下，系统家庭治疗师会想尽一切办法打乱这个家庭的原有系统运作模式，从而使疾病得以好转。这种打乱系统的做法，专业上叫做“扰动”。

举个例子。一个十岁的男孩，患严重的焦虑症，害怕见人，不敢上学，担心自己随时会死掉。其父母带他去看心理医生。心理医生了解到，在这个家庭中，夫妻关系不好，经常吵架，而且是当着孩子的面吵。吵完架之后，经常还有长时间的冷战。冷战时孩子就成了双方争夺的目标，孩子却经常不知道向着谁才好。从系统的观点来看，孩子的问题，是夫妻关系的问题的反应，所以在治疗时应该从调整整个家庭关系入手。心理医生想先把系统扰动一下再说。很多情况下，心理医生扰动的方式表面上看来有些荒唐。对这对夫妻，扰动的方式是布置一个吵架的家庭作业：每天晚上八点整，分秒不差，夫妻俩不管有没有理由，都准时开始吵架，吵十五分钟，然后准时结束。孩子则负责监督他们作业的完成情况。最后的结果是，双方按照要求吵了一个星期，就实在吵不下去了，他们给医生说，他们觉得吵架是天底下最没有意思的事情。这样的家庭作业，就是扰动：家庭之外的一个新的力量进入了系统之中，从而改变了系统运作的模式或者动力，情况就可能向好的方向发展。

国家就是一个大的家庭、大的系统。十年“文革”，使我们的国家百孔千疮，处处都是问题。邓小平以大无畏的革命勇气，极力推行改革开放的政策，其中的开放，实际上就是借助外力对我们国家这个大系统进行“扰动”，这一扰动的极致，就是加入世界贸易组织。事实证明，这一“扰动”把中国推到了向天堂行进的道路上。

虽然“非典”不是心理医生或者相当于心理医生的人有意制造的一个事件，但从效果上来说，却确实给我们整个社会系统带来了巨大的扰动。我们的任务就在于，如何从这样的扰动中获取最大的利益。

作为心理医生，我最关心的就是我们的社会心态。改革开放二十多年，我们取得了举世瞩目的物质上的成就，相对来说，精神上的成就就要小得多。所谓精神上的成就，主要是指社会心态的成熟和稳定。“非典”突然降临的时候，很多人首先受到了较大的心理上的打击，具体表现主要是过度恐慌。由此导致情绪和行为上的紊乱，如情绪不稳定、乱服药物、抢购相关物品、不能正常工作、制造谣言或者相信谣言，等等。因为害怕“非典”看心理医生的人也很快就多了起来。从战略上来说，这些问题所可能造成的损失，可能比“非典”本身更大。在“非典”的“帮助”下，我们正好可以加速社会心态成熟的步伐。要稳定社会心态，首先就要对付无处不在的谣言。谣言的最大的也是最致命的特点是虚假，在真实的信息被掩盖的时候，谣言就会乘虚而入，野火般地泛滥开来。在开始的时候，部分决策者过低地估计了公众的心理承受能力，试图使与“非典”有关的信息被限定在一个小的范围内，以避免发生社会恐慌。用意是好的，但方法错了，这给了谣言一个机会，实际上可能导致更大的社会恐慌。值得欣慰的是，这个错误得到了及时的纠正。各种媒体上每天公布的疫情，让谣言无处可藏，而更为重要的是，面对严重的事实，我们可以调整我们的心态，从容地应付挑战。从“非典”开始，我们将学会不再遮掩真相、不再慌乱，这就为将来战胜更大的灾难做好了心理的准备。“非典”是令人恐惧的，但更令人恐惧的是对恐惧的恐惧，是面对恐惧失去了镇静。成熟的社会心态意味着，灾难只会带来有限的损害，而不会导致全面的崩溃。正像一篇社论所写的，“面对‘非典’，我们更加众志成城。”

由于“非典”的扰动，医患关系得到了改善，一度在公众中不太好的义务工作者的形象也被修正了。在患“非典”的人中，有不少是医生和护士，他们是在救治病人的时候感染上的，他们中的有些人还付出了生命。在这样的危险中，他们仍然在一批一批地前仆后继，壮烈得令人泪下。当然，这是他们的义务，就象是战士必须上战场一样。但是不管怎样，用生命来尽义务，都是可歌可泣的事情。当你看到一个手拿报纸的年轻人，读医护人员抗“非典”的事迹时眼中热泪滚滚，你就知道，我们正在积累着一笔巨大的社会财富，这笔财富是我们失

去了好长时间的，那就是人与人之间的相互信任与关爱。拥有这样的财富的国家和民族，绝不会被任何灾难打垮。

还是因为“非典”，我们得以有机会改变很多人的卫生习惯，培养更多与现代社会相符的文明人。一个家庭物质上再富有，如果这个家庭的主人不讲个人卫生，那他不过是另一种类型的“穷人”而已；同样地，一个城市不管它有多少高楼大厦，如果它的许多市民还在随地吐痰，那就算不上一个文明的城市。在中国的所有城市的《市民守则》中，肯定都有“不准随地吐痰”的规定，但收效很小。“非典”肆虐以来，这一条规定被更加严格地执行了，违背者将被处以数十倍于以往的罚款。但这样的惩罚还不是最重要的。最重要的是，当每个人都感到，这样做对自己和别人的健康都可能会造成巨大的伤害时，他们就自然会不这样做，而且还会监督他人不要这样做。文明人当然不是一夜之间就可以制造出来的，但我们也不能小瞧了任何一个小的进步。更何况对我们来说，不随地吐痰，已经是一个很大的进步了。

灾难降临的时候，也就是表达爱的最好时候。一位内向的男孩，暗恋着一位女孩，那个女孩在千里之外的大学读书，她所在的那个城市正是“非典”的重灾区，而且她住的那幢宿舍楼被隔离了。在腼腆对“非典”的战争中，“非典”赢了，“非典”彻底打垮了腼腆。不过这是一个令人愉快的“失败”。本来是几个月才会联系一次的，但从知道那个城市有疫情开始，男孩就每天给女孩打电话、发电子邮件。电话里说什么、邮件里写什么，已经不重要了，重要的是，这个女孩接受到了一个明白无误的信息，那就是在这令人恐惧和沮丧的时刻，有一个人关心她、爱护她。这就够了。“我爱你”三个字，是女孩先说出来的，男孩听了以后，泪水夺眶而出。我们可以想象，在疫情过去之后，有怎样的美丽的重逢在等着他们。我们甚至还可以想象，几十年以后，在儿孙绕膝之时回忆往事，他们会对恶魔般的“非典”有何种复杂的感情。如果说“非典”给我们带来了黑暗，那爱就是黑暗中的光，有一些光芒，恰好要在黑暗中才分外地绚丽耀眼。

对很多家庭来说，“非典”也是一个“非常”的扰动。在生离死别的威胁之下，亲情、温情，就变得异常的珍贵起来。我的一位来访者告诉我，他和他妻子结婚八年，感情已经趋于平淡。白天各上各的班，晚上在家除了吃饭和睡觉在一起，基本上没有什么交流。节假日也各自在自己的朋友圈子里活动，很少一起做些什么，即使带孩子出去玩，也很少是一家三口同时出门的。虽然没什么争吵，但夫妻关系跟一般的朋友关系已经没有太大的区别了。春节过后，他正在疫区出差，随着“非典”的势头越来越大，他的妻子对他的牵挂便成几何数级增加。先是不断地打电话问情况，或者上网查资料，每多见到一个新发病例，就多了几分的担心。后来反复嘱咐他要小心，要 eat 好一点，少到人多的地方去，等等，不象是妻子对丈夫，倒象是母亲对儿子似的。他回家的前几天，她在电话里的声音都有些颤抖。回到武汉，她去车站接他，在站台上—见面，就拥抱着在一起，连孩子站在旁边都不顾了。他说，那是结婚后最动情的一次，比恋爱的时候更有温情。

这位来访者最后总结性的话，给了我很多启示。他说到，平常大家都太忙了，被身外之事牵着走，很少能够停下来静静地想一想自己生活的质量，特别是情感生活的质量。我们的生活质量，是由很多东西决定的，除了物质的丰富之外，还要有很多的精神的东西。在所有的精神层面的东西中，亲情又是最为重要的，没有亲情，很少人能够活得下去；即便是能够活下去，也不可能活得好。“非典”给了我们一个机会，让我们审视自己的关系和情感，这种审视，在风平浪静的时候是不可能的。将来有一天，我们要离开这个世界的时候，我们不会想到自己还有多少银行存款、曾经住过什么房子或者吃过什么东西，我们会想到，我们爱过谁和被谁所爱过，以及和自己所爱的人在一起，都跨越过什么样的激流险滩。

这是一场必须要赢的战争，也是一场一定能够赢的战争。我们所希望的，已经不仅仅是这场战争本身的胜利，而是全面的、彻底的胜利。上天会保佑我们的国家，也会保佑相互爱着的华夏儿女。

2003-5-4

个人品性、公共安全和社会稳定

武汉中德心理医院 曾奇峰

人性是善还是恶，这个问题已经争论了几千年。性善论和性恶论者各自都有许多的证据，来证明他们所持的观点。就象其它持续了很长时间的争论一样，人性善恶的争论最后也呈现出一种折衷主义的特征。也就是说，大多数人都不再简单地认为人性是善的或者是恶的，而认为人性是中性的、亦即不善也不恶的。人本主义心理学有一个著名的观点，得到了很多人的拥护，即人性是“存在先于善恶”，意思是说，人性首先是一种存在，然后才有善恶之分；善和恶只不过是人的众多属性的一种而已。

人本主义心理学的一些基本假设是：我们每一个人都有一种本质的内部天性，在人与人之间、种族与种族之间，这些内部天性没有太大的区别。而且，这些内部天性是一种潜能，而不是最终的产品，它们是发展的、动态的和可变的。人与人之间的差别，主要是由心灵以外的因素决定的，如文化、家庭、环境、教育等。

以恶魔张君为首的团伙在十多年的时间里残忍地杀害了二十八个无辜百姓，他们的所作所为，已经到了人神共愤的程度。对他们若谈什么“人之初、性本善”，既为时太晚，也没有任何意义，因为他们已经散失了人之所以为人的本性。

从精神病病理学上看，我们可以基本判定张君是反社会型人格障碍患者。这类患者在儿童时期就表现出异于常人，如经常逃学或外宿不归，撒谎，偷窃，虐待动物，欺负弱小，故意破坏他人的或公共财产，打架斗殴，流浪，反抗纪律与权威。成年后其本能欲望、情绪气质、兴趣是和价值观念方面也与常人不同，但没有认知、判断、推理等智能方面的障碍，也没有幻觉妄想，其共同的心理特征是情绪的爆发性，行为的冲动性，对社会和他人很冷酷，缺乏同情心和羞愧之心，目无法纪，或者有别的反常价值观念（如唯恐天下不乱、以害人为乐），不能从挫折和惩罚中吸取教训。

安福乡的副乡长说，张君从小就很霸道，象个霸王，同村的孩子又怕他又崇拜他。据张君的情妇陈乐介绍，张君是一个喜怒无常的人，常因为一件小事对她拳打脚踢；即使是对他的同伙，他也十分冷酷，缺乏半点同情之心：陈世清仅仅犯了一个小错误，他就逼着他自断一根脚趾，更不谈他对无辜百姓的疯狂杀戮了；在他十五岁的时候，就因为打架斗殴劳教三年，他不仅没有从中吸取教训，反而在成年后变本加厉，成为众人皆曰可杀的匪首；第一回买到一只枪后竟抱着枪兴奋得一夜未睡，在和平年代好枪如斯，其价值观之反常便可略见一斑了。所以诊断其为反社会型人格障碍患者，是没有什么疑问的了。

反社会性人格障碍患者不一定会违法犯罪。即使犯罪这也不一定都象张君一样残忍。从法律角度来说，这类患者若触犯刑律，应该承担完全责任。也就是说，不能仅仅因为他们有人格障碍而从轻处罚。

张君在被捕之后说，他之所以杀人抢劫是因为贫穷。他说的至少有一部分道理。我国改革开放的总设计师邓小平说，贫穷不是社会主义，我们也许还可以加上一条，即贫穷是疾病和罪恶的温床。但是，贫穷并不一定导致一个人犯罪，我们见过很多的贫穷的人，他们通过合法的、辛勤的劳动变得富裕，也赢得了他人的尊重。贫穷只有在与恶劣的个人品性相结合的时候才会导致犯罪。

张君一案是个人的恶与人类整体的善的又一次较量。与历史上无数类似的较量一样，这次较量也以前者的失败告终。有人说，在善与恶的斗争中，善在战略上占优势，而恶在战术上占优势。也就是说，恶会赢得小的、暂时的胜利，善会赢得大的、最后的胜利。我们千万不要

小看了恶的战术上的优势，在我们周围，我们经常可以见到恶的人或者恶的势力对善良的人们的欺辱，这对社会心理的负面影响是十分巨大的。一个极端的例子是，很多受恶人欺辱的人连警都不敢报，他们对正义和法制的信心实在已经低到了不能再低的程度了。民众对善良和正义的信心是社会稳定的最为重要的心理基础，其重要性有时甚至超过政策和法规。信心的恢复不仅有赖于司法部门的严格而公正的执法，而且还需要每一位公民通过维护自身的权益和安全来实现社会的安全与稳定。不要以为罪恶的子弹只是射向了那已经死伤的几十个人；如果我们没有防微杜渐的意识，那下一位受害者就可能是你或者是我。社会的安全感从来就是建立在每一个个人的安全感之上的。

我们生活的社会应该建立起一个防范个人极端行为的系统工程。在这一系统工程中，教育的重要性是不可替代的。教育的目的不应该仅仅是传授知识，而且还应该是培养受教育者良好的心理品质。我们甚至可以说，良好的心理品质比丰富的知识更为重要。良好的心理品质的标志是：全面发展的智力；相对稳定的情绪状态，能够适度地表达和控制自己的情绪，也能够设身处地地体察他人的情感反应，对他人的痛苦处境具有同情心；保持良好的人际关系，即使在发生人际冲突时也能够应用理智而不是用极端行为来解决冲突；最大限度地发挥自己的才能，以满足个人的基本需要，但前提是不违反社会道德规范和遵守现行的法律法规；有与自己能力相符的生活目标，不好高骛远；能够在一定程度上为他人和社会作出一些牺牲；等等。

优良心理品质的培养必须从小学甚至从幼儿园开始。每一所幼儿园、每一所中小学都应该配备一定数量的心理辅导老师。他们的职责一方面是让孩子们的心理品质得到普遍提高，另一方面也要对已经有一些心理问题的孩子实施特殊的心理辅导，以便使他们能够健康成长，将来成为能让自己幸福也能给予别人快乐的人。我们可以设想一下，如果张君所在的小学有心理辅导老师，如果心理辅导老师对小张君的行为进行了正确引导，那虽然不能说张君后来百分之百不会杀人，但他杀人的可能性会大大减少，这一点大概是无疑的。张君在一岁的时候肯定不会想到要杀人，在他十岁的时候大概也不会；在他第一次杀人之前，罪恶的种子是在很长的时间里慢慢地长大的。如果人本主义对人性的看法是对的，如果每一个人的人格在开始的时候都是一张没有涂抹任何颜色的白纸，那么在这张白纸之上涂任何一种颜色的难度或者容易度都应该是一样的。法律会严惩任何一个给他人造成严重伤害的人。但这样做就够了吗？我们是否还应该想一想，如何才能使中性的、不善不恶的人性变得善而不是变得恶？如何才能避免个人的极端行为对他人和社会造成如此巨大的伤害？

我国已经实行了二十多年的计划生育政策。这一政策当然是正确的、英明的。但是，由此而产生的独生子女问题却对我们的教育工作、特别是心理辅导工作提出了极大的挑战。在两代甚至更多代的长辈们的溺爱之下，我们的为数不算少的“小皇帝们”或者“小女王们”实在是被宠坏了。他们太自我中心，情绪不稳定，表达情绪的方式有时也太极端，在与他人打交道时也不太知道退让，所有这些，不仅会限制他们的能力的发展，从而直接影响到他们个人的幸福，而且还会成为社会的不稳定因素。这并非危言耸听，在心理医院看门诊的大、中、小学生越来越多，因为心理疾病休学位居大学生休学原因之首，犯罪者的低龄化，这一切都证明，现在是关注公众的、尤其是孩子们的心理问题的时候了----为了公共安全，为了社会稳定，归根到底，为了子孙后代的安宁和幸福。

张君在被捕之后仍不改其恶魔本色，经常狂语惊人。但他也有软弱的时候。他说的最软的几句话，是让一位记者转告给他的儿子的。他说：你们要好好做人，要靠自己的本领吃饭，不要犯法，别人掉在地上的钱都不要去捡。一个为了钱而杀人的人，竟然这样教育儿子，那证明他也不是完全不知道自己错了。我们甚至可以肯定地说，他一直都非常清楚地知道他错了，他一直都在做着自己认为是错误的事。一个这样的人是不可能有着真正的内心的坚强的，他的残忍仅仅是为了对抗内心的软弱和焦躁。因为一个人的内心世界可以分为三个部分，即情感、

认识和行为；只有三者之间没有太大的冲突时，他才能有一个和谐的、稳定的人格。在张君的人格中，他的认识不同意他的所作所为，由此而产生的冲突显然会严重地影响他的情绪，并进而会影响到他的整个人格的稳定性。他对他人的暴戾行为，是他对自己不满的外在投射，也是他缓解内在冲突的劣拙的方式。向外投射的不满，不可避免地会反射回一些负性的刺激，这会减少他的自我认同，更增加他的人格的不稳定性和行为的暴力性，由此形成无法逆转的恶性循环。这就是所有作恶者色厉内荏的原因，也是所有善良的人们可以勇敢地与作恶者斗争并且最终会赢得胜利的原因。

2001-4-26

给学习装上核动力

曾奇峰

几年前，我在一家报社做过一段时间的电话心理咨询工作。与面对面的咨询相比，电话咨询当然有其局限性。曾经写过《魔鬼心理治疗辞典》，其中对电话咨询的解释是：在硬件设施上与御医给后宫妃子拿脉相似，而软件用的是最新的 IE5.5，只是不知道带宽够不够。也就是说，电话咨询的弊病是，除了声音交流以外，其他的交流渠道被阻塞了。

但电话心理咨询也有长处，如方便、及时、经济，即使是交流渠道少这一缺点，从另一个角度看也可以是它的优点之一，因为彼此只通过声音交流，就自然会放松一些、开放一些，这对交流当然有利了。相互陌生的求助者与助人者隔山隔水，被一根电话线连在一起，谈着不便为他人所知的话，想想都觉得内心充满温暖。

一位在武汉上大二的男生打进电话，说现在状态很不好，很想努力学习，但一拿起书本就烦，学不进去；不看书更烦，觉得虚度了光阴，对不起父母也对不起自己。我问他中学时学得怎样，他说有父母督促，而且有明确的学习目标，学得还可以，不象现在这样学不学都心神不定。

他问我该怎么办，我就给他讲了一个曾多次讲给别人听的故事：有一位老头，住在一个广场边，广场上堆满了废铁桶。一群小学生每天上学放学都经过广场，都要对那些铁桶一些拳打脚踢，以此取乐。老头有心脏病，那些噪音让他很受不了。有一天他拦住那群学生，对他们说，我很喜欢听你们踢铁桶的声音，我想你们继续踢下去，为此我给你们每人每天一元钱。小学生们很高兴，踢打铁桶更加买力。在他们踢的时候，老头便找个地方躲了起来。一周后，老头又拦住那群学生，说我现在经济情况不好了，我只能给你们每人每天五角钱了。学生们听了很不高兴，但还是去踢桶，想有点钱总比没有钱好。又过了一周，老头又对学生说，我现在经济情况更糟了，我不能付给你们踢桶的钱了，但我还是希望你们每天都为我踢一阵子。学生们愤怒地拒绝了。老汉复得安宁。

这老汉的确高明，他将小学们踢桶的动机或者说支持性的力量，不动声色地从获得乐趣变成了获得金钱。获得乐趣这一点，他是无法控制的，但钱他可以控制，在小学生们为钱踢桶以后，只要他不给钱了，他们自然就不会踢桶了。

我继续解释说，我们每个人一生下来，就天然具有很强的学习欲望。几岁的小孩兴成天兴高采烈地翻箱倒柜、乱涂乱画，那是在做什么？----那是在做科研、写文章！如果这些天然的动机一直保持下去，如果一个人总能在兴趣支配下学习数理化、政史地等，那他迟早都会成为那一行的杰出人物。因为兴趣是学习一切东西的永不衰竭的核动力。遗憾的是，很多人的天然动机都被他们的老师或家长偷换了，也就是说从为了乐趣学习变成了老师、家长甚至考试学习。这类的学生一上大学，离家离得远了，父母管不着了，老师也管得松了，考试也不再那么重要了，简单地说，学习的动力没有了，就会象那群没有钱的支持的小学生一样，不愿意再学习了。

不仅如此。如果我们不努力学习而能心安理得，那也还不算最坏的结果。更坏的是，老师、

家长的压力变成了我们自己对自己的压力，内心冲突由此产生：一方面，如果去学习，那是顺从了他人的愿望，自己会显得不那么独立，在青春期，独立的愿望是很强烈的；另一方面，如果我们不学习，理性告诉我们，这样做可能对自己不利。所以不管怎样，都不可能有心内宁静。

听完我的话，这位男生说要好好想一想。

接完电话回家的路上，看到一个三岁左右的男孩在路灯下玩沙，神情专注、兴致勃勃。旁边静静地站着一位少妇，当是他母亲了。我心想，如果他的母亲用棍子逼着他玩沙，他还会玩得那么开心吗？

答案只有一个：不会。

2001-1-5

英语中自恋（Narcissism）这个词，直译成汉语是水仙花。这来自一个美丽的古希腊神话：美少年那西斯在水中看到了自己的倒影，便爱上了自己，每天茶饭不思，憔悴而死，变成了一朵花，后人称之为水仙花。心理学家借用这个词，用以描绘一个人爱上自己的现象。

自恋是人性的基本特性之一，所以也是心理学研究的重大的课题，而且也许是最有趣的课题之一。我们可以把自恋分成一般性的自恋和病态的自恋。一般性自恋可以说每个人都有一点。以下我们就看一看两个可以反映自恋倾向的行为。

首先是写日记。从效果上看，写日记确实可以起到记录重大事件、练习写作能力的作用。但从动机层面看，则可能是为了满足自恋。有一组外国漫画，名叫《一个女孩的一天》，精细地描绘了一个十一、二岁的小女孩一天的经历：起床，照镜子，打扮，与一个年龄相仿的男孩一起玩，男孩送给她一朵花，还吻了她，然后回家、写日记，最后在写完美好日记的美好心情中甜蜜地睡着了。可以想见，这个小女孩对自己是如何满意，白天的经历又何等清楚地证明了她对自己满意是何等的正确。这样的事当然应该用有着最温馨的颜色 的日记本记下来，以便将来在需要一遍遍满足自恋的时候一遍遍地重读。如果日记是一本书，那这本书通常只有一个读者，就是作者本人。那些把日记拿出来公布发表的人，是把他们的自恋扩大化了。不过，虽然写日记可能是自恋的表现，但小学生们迫于老师和家长的压力写日记，则与自恋无关，而可能与施虐受虐有关。

其次是照镜子。我们就这一点谈谈男女在自恋上的差异。男人和女人谁更自恋一些？这个问题似乎很难回答。有一则幽默：一个人问，爬在镜子上的一只蚊子是公的还是母的？另一人答曰：肯定是母的，因为母的才喜欢照镜子。这是用女人的行为特点来推测母蚊子的行为，所有读了的人都会会心一笑，看来女人喜欢照镜子已是不争的事实。但有心理学家们做过一个实验，结果却完全相反。他们在路边摆了一面大镜子，然后观察谁会照上一照。他们的发现令他们自己都大吃一惊：男人比女人更喜欢照镜子。很多女人从镜子旁边走过，只是不经意地看一看自己在镜子中的形象，而很多男人却停下脚步，把自己从头到脚、从正面到背面仔细地端详一番。

比较起来，上面的实验比那则幽默更能说明问题一些。但是，这个实验也有漏洞。反对男人比女人更喜欢照镜子的人也许会说，女人是在出门之前花了数倍于男人的时间把自己精心修饰了才出门的，她们当然不必再使用路边的镜子了。或者更直接地说，根本不用做什么实

验，绝大多数男人和女人都会认为，女人在镜子面前顾影自怜或者顾影自“恋”的时间要比男人多得多。也许男人和女人谁更自恋是一个永远也争不清楚的问题，而男女自恋方式的差异则是显而易见的事实。照镜子是女人自恋的铁证，追逐更高的权威、更大的成功则是男人自恋的典型表现。

一般性的自恋不一定总是坏事。艺术家、政治家的某种程度上的自恋，有时候不仅不是问题，反而可以增加他们的个人魅力。但适度很重要。自恋是人格的菜肴中的盐，少了则寡然无味，多了便难以入口。

也有以自恋为生的人，或者说拿自恋换钱的人。某些作家不厌其烦地描述自己私生活的点点滴滴，既满足了自恋，又可以有很好的收入，一举多得。极具讽刺意味的是，那些购买自恋味很重的书籍的人，他们并不是因为喜欢作者才买，而是因为他们也自恋——自恋的书让他们产生强烈的代入感，读后越发地喜欢上自己的琐碎与悲伤。

自恋是很容易扩大化的。过分地热爱自己所属的组织或集体，如自己工作的公司、居住的城市和所属的民族等等，就是自恋扩大化的典型例子。有些公司之间的不择手段的竞争背后，就可能有自恋在起作用；一个城市里的小部分人的固步自封和对外地人的蔑视，也是扩大的自恋在作怪；第二次世界大战是由极端的民族主义导致的战争，个体的自恋以扩大了的民族自恋表现出来，对整个人类犯下了滔天罪行。

在心理治疗过程中，对自恋的分析是一个必须的程序。以下是一个例子。一位女性来访者在第十次治疗开始时告诉我，她最近病了，今天刚输完液就来了。我注意到她的手上还贴着纱布和胶布，用以防止针孔出血的。在谈了一些其它事情后，我问：你一般输完液后多长时间把止血胶布撕掉？她说：大约几小时。我又问：如果仅仅只是为了止血，最多几分钟就够了，你为何要贴那么长时间？有没有可能是因为你通过这种方式来提醒自己：我现在病了，我很可怜，我需要自己多爱自己一些？她想了一会，说有这种可能。然后我便以此为契机，对她的与自恋有关的情感和行为进行了广泛而深入的分析。当然这样的好机会是不经常出现的，而一旦出现了，就应该牢牢地抓住它。（写出这个例子征得了来访者本人的同意）。

病态的自恋是指自恋性人格，是人格障碍的类型之一。国际通用的《精神疾病诊断和统计手册》第三版把这种人格描述为自以为是的自我陶醉人格。其主要特征是：强烈的自我表现欲和从他人那里获得注意与羡慕的愿望；一贯自我评价过高，自以为才华出众、能力超群，常常不现实地夸大自己的成就，倾向于极端的自我专注；好做海阔天空的幻想，内容多是自我陶醉性的，如幻想自己成就辉煌，荣誉和享受接踵而来；权欲倾向明显，期待他人给自己以特殊的偏爱和关心，不愿相互承担责任，很少意识到其剥夺性行为是自私的和专横的；缺乏责任心，常用自负傲慢、妄自尊大、花颜巧语和推诿转嫁等态度来为自己的不负责任辩解，漠视正确的自重和自尊；在人际交往方面，与他人缺乏感情交流，喜欢占便宜；在面临批评和挫折时，要么表现出不屑一顾，要么表现出剧烈的愤怒、羞辱或空虚；容易给人造成一种毫不在乎和玩世不恭的假象，事实上却很在意别人的注意和称赞；为谋取个人利益可以不择手段，只愿享受，不想付出。等等。

自恋是人性中广泛存在的现象，每个人都多少有一点。但符合以上自恋性人格诊断标准的，则只有极少数。从表面上看，自恋性人格障碍患者处处为自己的物质的和心理的利益考虑，而实际上，他的一切利益都因为自恋而受到了损害。因为：第一，自恋是一种对赞美成瘾的

症状，为了获得赞美，自恋者会不惜一切代价，比如有人甘冒生命危险而求得“天下谁人不识君”的知名度，这就走向了自恋的反面---自毁、自虐；第二，自恋是一种非理性的力量，自恋者本人无法自由地控制它，所以就永远不可能获得内心的宁静，永远都会象被无形的鞭子抽打着的牛一样，只知道朝前奔走，而没有一个可感可知的现实目标；第三，自恋者也会下意识地明白，总是从别人那里获得赞美是不可能的，所以他会不自觉地限定自己的活动范围，以回避外界任何可能伤及自恋的因素；第四，在与他人的交往中，他会因为他的自私表现而丧失他最看重的东西---来自别人的赞美，这对他来说是毁灭性的打击，并且可以使其进入追求赞美---失败---更强烈地追求---更大的失败的恶性循环之中。自恋者易患抑郁症，原因就在这里。

自恋有时会以不可理喻、甚至让人难受的方式表现出来。比如自恋者时常过分关心自己的健康，总是怀疑自己患了某种任何仪器都查不出来的病。即使在自己都认为这种怀疑是荒谬的情形下，也无法摆脱疑虑，成天惶惶不可终日。

关于自恋性人格障碍的成因，经典精神分析理论的解释是这样的：患者无法把自己本能的心理力量投注到外界的某一客体上，该力量滞留在内部，便形成了自恋。现代客体关系理论认为，自恋性人格障碍者的特点是“以自我为客体”，通俗地说，就是“你我不分、他我不分”。造成这种现象的原因是，患者在早年的经历中体验过人际关系上的创伤，如与父母长期分离、父母关系不和或者父母对其态度过于粗暴或过于溺爱等等。有这样一些经历，使得患者觉得自己爱自己才是安全的、理所应当的。

一位古希腊哲学家说，对自己的了解是最重要的知识。而了解自己的是怎样自恋的---当然只是一般性自恋---则是了解自己的最好的途径之一。在大多数情形下，自恋是一个不易被自己查觉的一系列情感和行为习惯。如果借助心理医生的帮助，了解自恋要变得容易得多。从这个意义上说，也许每个人都应该花一点时间看看心理医生。

对于自恋人格患者，看心理医生是唯一能使其走出自我的和人际的困境的选择。

【为互联网加把油有奖征稿】

互联网与心理咨询

曾奇峰

出于职业爱好，我对互联网上的心理咨询的内容十分关注，经常访问相关的站点。总的说来，利用互联网做心理咨询，是一个了不起的创举，也是在高科技时代人们仍然注重精神生活质量的象征。

十二月十日，我用武汉热线提供的十二个中文搜索器的前三个，即中文 Yahoo、华页指南和新浪，对“心理咨询”进行搜索，结果如下：

中文 Yahoo：共六个网站，内容涉及对即将参加中高考的学生的心理咨询、企业心理咨询，两个福利咨询站点也位列其中；

华页指南：只有一个网站，是某妇联办的，内容有心理咨询；

新浪：搜索到的网站最多，有三十个，内容涉及中小学生心理、卫生保健、性教育、养生、自杀干预等等，十分全面。另有几个交友和金融方面的网站，大概是搜索器在分类上的错误。以上三个搜索结果显示，心理咨询网站的创办者来自许多不同的行业，这就产生了一个问题，就是到底哪些人才有资格为他人提供心理咨询服务？据一九九二年十二月由中国心理学会

和中国心理卫生协会联合颁布的《卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例》规定，从事心理咨询和心理治疗的人必须具备以下资格：

1. 学历：大学心理学系毕业获学士以上学位并从事相应工作；或者医学院校毕业获学士以上学位并从事相应工作；……
2. 理论知识：各种心理治疗理论知识以及普通心理学、发展心理学、神经病学、变态心理学(或精神病学)、人格心理学、会谈及心理诊断技术、心理测量等方面的知识。非医学专业者应补修有关医学知识(如内科、儿科和神经科等)。
3. 临床实践：须在有经验的专业人员指导下，从事心理咨询和心理治疗的临床实践至少半年以上，方可独立从事此项工作。

以上只摘抄了该条例的一部分，仅仅这一部分，相对于许多网站主人的专业背景来说，已经是相当高的了，而且据我所知，为了规范我国的心理咨询和心理治疗领域，更为严格的条例正在制定中，估计近期就会出台。

我实在不愿意在那些原意为他人提供帮助的人的头上淋上一盆冷水。但是，根据我从业十三年的经验，我认为心理咨询和心理治疗这项工作，实在是这个世界上最严肃也最困难的工作之一。仅仅有爱心和有热情是远远不够的，它还需要广博的知识、丰富的人生经验和长时间的专业训练。十三年来，我一直不断地在这一领域学习和工作，但至今仍然常有力不从心之感。

巴尔扎克说：对心灵而言，没有任何事情是小事。很希望在互联网这块沃土之上，心理咨询这棵树能长得高大而健康。

（作者系武汉中德心理医院主治医师，院长）

地址：湖北省武汉市二七路中德心理医院

邮政编码：430012

婚姻不是一个谎言

武汉中德心理医院 曾奇峰

本文的主人公实在是一个有较强的内省力的男人。在文章的最后，他说他时常想，如果他的离异了的妻子把她的爱情写下来，那他可能会是什么样子。遗憾的是，他没有就这个思路想下去。但是，即使他认真地想下去，即使他有更强的内省力，他也不可能把这个问题想得很清楚，因为他身在“庐山”之中，想问题不可能真正客观。

相信绝大部分读了这篇文章的人，都会同情“我”而责怪许芸。但是，根据系统论的原则，任何一种关系的破坏，一切身处这一关系中的人都有责任，通俗地说，就是要“各打五十大板”。从三年没有夫妻生活，到最后离异，“我”当然难辞其咎。因为：徐芸也是一个健康的女性，也应该有性的需求，她那样压抑自己，肯定是从丈夫身上找到了应该压抑的理由；仔细想想，“我”可能是一个相对来说比较封闭的人，“我”想象的自己是一匹北方的狼，那是一个孤独的、不需要他人的形象；“我”不断地强调自己是北方的汉子，从心底没有把自己当成是“有上海户口”的上海人，那是否也说明虽然有了结婚证、却没有把自己融入到婚姻里去呢？尤其是放在徐芸门口的风铃，大有象征意义，那是夫妻生活中象征性的“第三者”，隔断了夫妻之间的交流，也象征着在夫妻关系中“我”的完全被动的姿态。我们设想一下，如果风铃放在“我”的门口将会是一种什么样的结果？性生活说到底就是交流的一种形式，在其它交流如此阻塞的情形下，怎么能要求性的交流是通畅的呢？在没有发生诸如第三者插足的之类的重大事件的情形下，合法夫妻同住一个屋里而没有夫妻生活，实在是一件叫人难以相信的事情。这个家里的男人做什么去了？他有没有把女同事逗得前仰后合的幽默功夫哪

怕是用一点点到自己的妻子身上？

由此想到一则夫妻幽默。新婚丈夫在床头贴了一张条子，叫做“婚姻的基本指导原则”。总共只有两条。第一条，妻子总是对的；第二条，如果妻子错了，请参照第一条。当然每个人的原则会不一样。只是每个人都要注意，自己是不是把所谓原则的范围扩展得太大了？在婚姻中，爱是最大的原则，其它一切都好商量。

不过各大五十打办不是一个好的办法。应该可以很容易就看到，“我”和徐芸都有很多的优点，只是缺少表达和交流，致使很多可以维持婚姻的东西被掩盖了。更为重要的是，两人之间还有爱。因为没有爱的分手是平淡的，是“挥挥手、不带走一丝云彩”的轻松、洒脱甚至喜悦，而不会有泪水，也不会有诉诸文字的哀怨。

婚姻不会是一个谎言。特别是有一个孩子的婚姻。婚姻的每一个细小的实在，都可以把一切关于爱情的谎言撕碎。

正如“我”所怀疑的，爱情倒的确可能是一个谎言。但这个谎言不象是象迈克尔·鲍顿所唱的，“我说我爱你但我在撒谎”，因为她既然这样唱，那说明她清楚地知道她在欺骗别人，这让人怀疑她是否把爱情当成工具而别有居心。纯粹的爱情的谎言有一种无奈的悲壮，是“我说我爱你但我不知道我在撒谎”，或者是“我说我不爱你但我不知道我在撒谎”。爱情激励人心和伤透人心的全部力量，都存在于这样的谎言之中。

“我”和徐芸的爱情的谎言是哪一种呢？会不会可能是“我说我不爱你但我不知道我在撒谎”？

跟许芸谈一下这个问题，谈的时候多使用一点你的智慧和幽默。

减肥啊 减肥

曾奇峰

“楚王好细腰，国人多饿死。”这说的是楚灵王对腰身纤细的女子感兴趣，所以便有很多的女子不吃不喝，以至于最后饿死了。时间虽然过去了两千多年，楚灵王的幽灵却仿佛还在我们的身边徘徊，现代男女对减肥的兴趣就是证明。其中也不乏快要饿死的以及已经饿死的，这些人被现代医学认为是患了一种病，叫做神经性厌食症。

神经性厌食症的诊断标准是：故意控制进食量，同时采取过量运动、引吐、导泻等方式以减轻体重；体重显著下降，降至标准体重的75%以下；担心发胖，甚至明显消瘦仍自认太胖，医生的解释忠告无效；女性闭经，男性性功能减退，青春期前的患者性器官发育不良；等等。绝大多数神经性厌食症患者为十三岁至二十岁的青少年女性，她们一般能够正常学习和工作，并且学习成绩不错，与人交往也很活跃，但可以有一些性格弱点，如做事过分追求完美，行为讲究规范，环境讲究整洁，比较固执己见，拒绝求医，有焦虑和抑郁情绪，对自己的欲望表达较少，自我控制过多。从发病率来说，在女学生中，大约有1%的人有厌食症状，而在芭蕾舞演员及其它强调体形的职业中，发病率要更高一些。明确诊断为神经性厌食症的患者，需要药物治疗甚至住院治疗。

当然并不是每一位减肥爱好者都会变成楚灵王的嗜好的牺牲品或者说神经性厌食症。绝大多数人减肥的目标，仅仅是想减掉自己高于标准体重的那一部分赘肉而已。这样做至少有两个好处。第一个好处是体重减轻对健康有利，可以减轻心脏的负担，降低心血管系统疾病和糖尿病的发病率，等等；第二个好处可能要更加重要一些，我们甚至可以说，减肥者主要就是为了这一好处，即为了漂亮。

为什么肥胖不漂亮，苗条漂亮，这个道理可能需要玩一点文字游戏才能说得清楚。对于男性来说，性感女性的首要标准就是丰满。丰满与肥胖意思相近却略有区别，但无论如何，丰满

与消瘦是两回事，把它们说成是反义词，在语文考试中是不会被扣分的。消瘦和苗条是近义词，只有量的区别而没有质的区别。丰满女性对男性的吸引力，是由男性的遗传基因决定的。男性为了他们的子孙后代能够健康地繁衍下去，首先考虑的就是要为他们的种子寻找肥沃的土壤。丰满的皮下脂肪，便有着这样的养育健壮后代的肥沃，男性当然要趋之若鹜了。

从深层的动机上看，过度热衷于减肥（如无肥可减之人声言减肥）或者患了神经性厌食症，可以是下意识地拒绝成长的表现。对女性来说，生理上的成长的标志就是第二性征的出现。第二性征的重要部分之一就是皮下脂肪增厚，这是为成年后受孕、生育所做的物质上的准备。一个女孩如果不希望自己“丰满”，可以被理解为拒绝在自己身上出现第二性征，也可以进一步地被理解为不愿意成为母亲。她还把自己当成孩子，希望象孩子一样受到关心、呵护和宠爱。她希望通过身体上的没有准备好的状态，来说明她在心理上也没有准备好。

减肥在某种程度上也是一种自娱自乐的游戏。在一个富足的国度里，吃很少是为了满足生理的需要，更多地是为了满足心理的需要。无处不在的请客之风中，很少有主人是想驱走客人肚里的饿虫才备上丰盛的飞禽走兽、山珍海味的。我们在吃喝中享受着自己照顾自己的愉悦，而在过度吃喝之后，我们又要花不少心思去防止过剩的食物变成我们身上过剩的脂肪，这是对自己的又一次重视和关心。这里面还包含着“在哪里跌倒、就在哪里爬起来”的哲理，同时也可以使生活被吃喝与减肥这一矛盾体所充满，而变得不那么空虚了。

在楚灵王时期，人们就知道饮食与肥胖的关系，因为他们知道要腰细就必须少吃。但他们并不知道心理因素在其中所起的作用。现代心理学研究证明，肥胖是心理因素造成的，是典型的心身疾病之一。其发生过程是：内心冲突导致焦虑，饮食是降低焦虑的有效方式，饮食过多便会直接导致肥胖。然后肥胖本身又会导致新的内心冲突，增加新的焦虑，这些焦虑又可能需要更多的饮食来消除，如此恶性循环，轻者会发展成为一般的心理障碍，如情绪不稳、注意力不集中、失眠等等，重者便会发展成为上面提到的神经性厌食症。

饮食是人的本能之一。相对于性本能而言，它实在是受到了人们的太多的宽容。在城镇的大街小巷，餐馆酒楼是不论男女老少最愿意去的地方、而且也是实际上去得最多的地方。人们可以在大庭广众之下象谈论人的高级本能一样大谈吃喝这样的低级本能，而不必露出丝毫害羞之意。只要不是挥霍公款，一个人用自己的钱乱吃乱喝大约不太可能会受到什么伦理道德的谴责。但是，饮食本能也不是完全不受制约，由过度饮食造成的健康和美观上的问题，也就是说肥胖的问题，自然而然会使所有饕餮之徒有所收敛。天道公乎？天道公也！

从大的社会背景上来说，我们身上的肉有了“富余”，也直接反映我们社会有了“富余”。虽然富余有富余的问题，但富余总比贫乏要好。想想四十年以前在这片土地上持续了三年之久的饥饿恐慌，再看看现在周围一个个一边吃着高级巧克力、一边口口声声要减肥的性感女郎，我们就没有必要为心血管疾病、糖尿病等富贵病的发病率的直线上升而过于忧心忡忡了。因为饥饿既会使我们丧失作为人的尊严，又会使我们丧失健康，而疾病仅仅只会使我们丧失健康。所以我们可以说，把体重控制在适当的范围内，既不太肥也不太瘦，是一个人在人人都有着做人的尊严的社会环境中追求健康的良好方式；如果考虑到现代人的审美观与楚灵王的审美观的一脉相承之处，那也可以说减肥是现代女性追求美丽的良好方式。

2001-6-6

（本文登载于心理辅导杂志 2001 年第八期上）

将生活建立在磐石之上

曾奇峰

如果将生活划成一条线，任何人的生活都只会是一条曲线，而不会是一条直线。这些生活的曲线大致可以被分为两种：一种是虽然有波动，但大致上在一条相对平直的线的上下波动；

另一种波动则全无规律可言。

很显然，前一种人的生活是令人羡慕的。我们可以认为，那条相对平直的线，就是他的生活的基线。有这条基线在，他就会变得稳定、从容，任凭外界风吹雨打、山崩地裂，他都不会受到太大的干扰。什么是健康的心灵？这就是健康的心灵。

这条基线是由什么组成的呢？说来其实很简单。

第一，养成相对规律的作息习惯。这可以保证你有一个健康的躯体环境，使健康的心灵可以寄居其中。习惯的力量是很强大的，至少强大到可以抵御大多数外界的和内心的变故的程度。如果你在任何情况下都能按时吃饭和睡觉，那你就基本上不用担心自己会出什么大问题了。其次，至少有一个好朋友。这可以被看成是你心灵的出气孔。封闭是有害的，从古至今，没有一个人能不需要他人而活得健康和幸福。这是这样的一个朋友：即使是他或她不在你身边，你只是想着他或她，就不会觉得孤单。

再次，有一、两种兴趣爱好。人生在世，看不见的心理负荷是很大的，我们有时候要慰劳一下它。

最后，尽力做好分内的事。少年人为将来而学习，成年人为养家糊口而工作，都是天经地义的事。不必抱怨，也不必赋予这些平常的事以什么超越的意义。只是去做就是了。

也许再不需要别的什么了。这些简单的目标，每个人不必花很多的时间和精力就可以实现。生活原来是可以不那么艰难的，如果你能坚守住一条由上面几个元素组成的基线。

生活原来也可以是不那么动荡不安的，如果你守住了你的基线，那你就已经把你的生活和全部的未来都建立在了磐石之上。

2002-9-10

解读命运

曾奇峰

提到命运，就让人想到存在于我们的身体和心灵之外的某种神秘力量，它主宰着我们生命中的一切，可以让我们幸福或者痛苦、成功或者失败。在命运的面前，我们的努力总是会显得软弱和微不足道。

命运真的是一种外在的力量吗？它真的神秘得不可探知吗？

一百多年前，一位著名的心理学家在对他的孩子的观察中发现，孩子在经历了一件痛苦或者快乐的事件之后，会在以后不自觉地反复制造同样的机会，以便体验同样的情感。这位心理学家把这种现象称为强迫性重复。

强迫性重复的现象也可以在每一个成人身上存在。比如，一个人际关系不好的人，他可能一个朋友都没有，这样的结果就是由一系列强迫性重复导致的。最开始的时候，也许他只跟部分人关系不好，只有部分人不喜欢他。慢慢地，由于强迫性重复的力量，他会不自觉地制造一些事件，让所有的人不喜欢他。或者换句话说，他会下意识地教会别人都不喜欢他，以便强迫性地重复那些痛苦的体验。

在生活、工作等方面都很失败的人，也是因为掉进了强迫性重复的漩涡。我们的周围真的有这样一些人，你不断地会听到关于他们的坏消息。每一个坏消息传来，我们都会叹一口气说：唉，他就是这个命，他的命不好。

而一个各方面都很成功的人，他强迫性地重复的东西，都是那些好的、令人愉快的体验。他总是教会别人喜欢自己，教会自己把那些必须办好的事情办好。我们的周围当然也有这样一些人，你不断地可以听到关于他们的好消息。每一个好消息传来，我们都会赞叹地说：他就是这样的命，他的命好，命好比随便什么都好。

所以，我们可以肯定地说，所谓的命运，实际上就是心理学所说的强迫性重复。它不在我们的心灵之外，而在我们的心灵之中；如果说它神秘，那只是因为你不理解它而已。

强迫性重复的特点和要害就是“不自觉”，它隐藏在我们心灵深处，很难看到它和把握它。因此，打破强迫性重复的方法，就是要更多地了解自己，了解自己的情感、思维和行为模式，把可能导致重复的环节切断；并且勇敢地尝试各种新的、好的体验，以建立良性的强迫性重复机制。

伟大的音乐家贝多芬在经历了一系列惨痛的事件之后说：我要扼住命运的咽喉。这句话也可以说成：我要打破强迫性重复的怪圈。他的史诗般的交响曲，就是他的心灵与坏的强迫性重复的力量做顽强斗争的写照。

任何一个人，不管他过去和现在有什么痛苦的或失败的经历，只要他打败了曾经控制了他的强迫性重复的力量，或者说命运的力量，那他的未来也会是一部讲述英雄的故事的史诗。而且，这部史诗的结尾，肯定是主人公辉煌的成功，并充满令人心醉的欢乐。

近得我还是我，远得还爱得着你

曾 奇 峰

自我界限是指在人际关系中，个体清楚地知道自己和他人的责任和权力范围，既保护自己的个人空间不受侵犯，也不侵犯他人的个人空间。

从心理发展上看，自我界限是逐渐形成的。胎儿在母亲体内，他感觉到他和母亲是一体的，母亲就是他，他就是母亲的一部分。出生以后，虽然在肉体上与母亲已经分开，但在心理上仍然是连在一起。没有母亲或母亲的替代者，他一天也活不下去。

随着孩子慢慢长大，与母亲的心理距离也就越来越远。成长的过程，也就是与母亲在心理上分离的过程。分得越开，也就意味着成长得越好。遗憾的是，好多人在成长的过程中会形成一种与母亲一部分分开、另一部分还连在一起的状况，这是一种不完全的成长。换一种说法，就是：处于这种状况的人，他的自我与母亲之间的界限不清楚。

这种界限不清楚的状况会投射到他的所有人际关系中。具体表现是：一方面，他会过多地在他人面前展露自己的内心世界，过分地渴望他人了解自己，并过度地依赖他人，希望他人本来该自己做出决定的方面代替自己做出决定；另一方面，他会过多地想了解别人的内心世界，以便获得与别人融为一体的感觉，还想别人依赖自己，希望参与别人即使是很私人化的决定，等等。

在自我界限不清楚的人的内心里，总是存在着成长与不成长之间的冲突。成长的力量当然是十分巨大的。曾经有科学家做过植物成长的力量的试验：用一些较薄的铁条捆住小南瓜，小南瓜慢慢长大，轻而易举就把铁条绷断了。然后逐渐增加铁条的厚度，直到铁条的厚度到了预计值的十倍时，才没有被绷断。植物的成长的力量都如此惊人，人的成长的力量就根本无法测量了。想想一个一岁的小孩能做什么，再想想一个三十岁的男人能做什么，就知道成长是怎么回事了。

但是，不成长的力量同样也是很大的。这是因为，不成长有很多的好处。第一个好处是安全。小孩在学步的过程中，走几步就回头，抱住妈妈的腿，那是为了安全；再长大一点，打开自己家的房门，看见有陌生人走过，把门一关，又跑回来抱住妈妈，那也是为了安全。在孩子

心中，只要与妈妈融为一体，就什么都不怕了。这种心理会保持到成年，一个没有充分成长的成年人，他会下意识地感到，只要跟另外一个人变成一个人，就会有安全感。自我界限就在这样的过程中变得模糊不清了。成长从来都是以丧失安全感为代价的，安全感是人的基本需要之一，其重要性仅次于人对食物和性的需要，所以对安全感的追求，可以强大到与成长的力量抗衡的程度。

不成长或者说自我界限不清的第二个好处是，可以获得想象的、虚假的温情。从生理的角度看，在我们用手触摸边界很清楚的物品，比如表面光滑的硬物时，我们的感受是它是它、我是我，较少有交流的体验。但当我们触摸一件软的、毛茸茸的物品时，我们会感觉到与该物品在某种程度上的融合和某种意义上的温情。心理上也是如此，在我们觉得与一个人没有边界的时候，我们会自然地感到来自他的温情，即使这些温情是我们自己想象的，也可以暂时帮助我们抵御人世间的风寒。

自我界限不清的第三个好处是，可以控制他人。当然，这种控制感也是想象的、虚假的。需要这种控制感的原因是，自我界限不清的人往往都不太自信，他不能肯定别人会对他好，所以需要控制他人的态度，这样可以让自己感到有信心一些。

大家已经看得很清楚，这些好处实际上并不是真正的好处。如果把安全感建立在他人身上，这样的安全感是很不稳定的；假想的温情，随着时间的推移，也会露出其本来的面孔，结果是更令人难以承受的冷漠；而假想的控制感，会使人觉得自己对他人有巨大的权力，这迟早会导致关系的破坏。不仅如此，在他控制别人的同时，他自己实际上也失去了自由，他时常会有被别人控制的感觉，言行举止都会过多地考虑别人会怎么想，就好像在为别人而活着。

只有成长本身会带来真正的安全感。因为这种安全感是建立在自己的能力之上，所以它非常稳定可靠。当然，即使是一个成长得很好的人，也会需要温情，但是他所感受到的温情是真实的，不带任何虚情假意。至于控制感，他可能根本就不需要（理性的控制除外，比如作为行政首脑对下属的必要控制），他对自己有足够的信心，别人对他的态度的好坏，对他的自信心没有任何影响。

要在心理上划清与他人的界限，非一朝一夕之功，需要长久的努力。首先需要弄清楚的是，自己在哪些看法、情感和行为上与别人的界限不清楚。然后一条一条慢慢地在那些不清楚的地方画上清楚的线。这样做会有一些痛苦，但也会有更多的成长的喜悦。

自我界限清楚的人，并不意味着他不需要别人，也就是说，他并非在任何情形下都自己承担一切，拒绝别人在情感上和行动上的支持。自我界限清楚意味着，一个人与他人接近，但没有近到他失去自己的程度，也没有近到把别人当成了自己的一部分的程度，他还是他，别人还是别人；与此同时，他也不会离别人太远，不会远到丧失爱自己想爱的人的能力和可能性，在他真正需要的时候，他会从别人那里获得不虚假的安全感与温情。

即使在夫妻之间、父母与儿女之间、朋友之间，每个人也都应该有清楚的自我界限。那种消弭了自我界限的情感，迟早会对身处这种情感关系中的每一个人造成伤害。也许有人会说，在这样亲密的关系中把界限弄得那么清楚，会不会使关系变得很冷漠？回答是不会。因为自我界限清楚，并不意味着没有情感。而且，两个都有着清楚的自我界限的人之间的情感交流，才是最深厚、最真实和最有价值的。

让我们近一点吧，因为我们都互相需要，但也不要太近，不要近得分不清哪个是你，哪个是我；或者我们互相离远一点吧，但是不要远得在我们彼此需要爱的时候，听不到对方的声音。

2002-8-15

咀嚼孤独

武汉中德心理医院 曾奇峰

马克思说，人是一切社会关系的总和。现代心理学的客体关系理论认为，人是被他所处的关系所造就的。没有关系的存在，就不可能有人，也不可能有人类社会。

对一个个体来说，他可以处于两种完全不同的关系之中：一种是与配偶、亲人或朋友在一起，享受交流情感和观念的愉悦；另一种是没有“关系”，没有与他人的交流，这是一种特殊的关系，我们称之为孤独。

表面地看，孤独不是一种好的状态。渴望交流是人的最本质的特征之一，没有交流，心灵就会像没有养分的植物一样枯萎。但是，从更深的层面来说，孤独同样也是人的最本质特征。在生物进化史上，从低分子物质、高分子物质到单细胞生物的飞跃，成就的就是一个伟大的孤独。细胞膜的出现，为个体与外界隔离创造了条件，也就是为孤独创造了条件。从这一刻开始，交流和孤独，就成了个体的两种截然不同、又缺一不可的生存状态。作为个体的人，也是孤独的，首先是躯体上的孤独，体表的皮肤就是我们的边界；然后是心理上的孤独，如果不借助工具（如语言、文字、手势等），我们就无法知道别人在想什么。相对于大自然而言，人既是大自然的一部分，又是独立于大自然的孤独的存在。

既然孤独是人的本质需要之一，那处于孤独之中就是满足了人的需要，对人有好处。这些好处归纳起来大概有以下几点：首先，一个人既然是被关系所造就的，那他也会被关系所限定，这种限定，显然不利于他的发展。适当地孤独，可以使他摆脱关系的限定，更多地成“为自己”，更大程度上成为一个有独立人格的自由的人。

第二，孤独可以使人置身关系之外审视关系，使关系中的交流变得更恰当、更通畅。一些企业的最高决策者或者国家的领导人，总会找机会让自己独处一段时间。他们身处复杂的关系中，即使他们具有身居高位的人的一切优秀品质，如智慧和稳定的人格等，使他们能较少受关系的影响，有能力主动地影响和控制关系，但是，在复杂的关系中时间长了，也难免被关系所左右，进而会导致判断和决策上的失误。孤独可以使他们重新找到自己的智慧和力量，更好地掌控那些他们必须掌控的关系。一个没有时间孤独的决策者或领导人，可能已经成为或即将成为他人的傀儡和形形色色的关系的牺牲品。

第三，从心理发展的过程来看，接纳孤独，并且能够享受孤独，是成熟的重要标志。小孩是不能够孤独的，他们还不具备孤独的能力，孤独可以使他们受到肉体的和心灵的双重创伤。而一个成熟的人，他会在孤独中整合他内心的力量，为更有效的交流做最充分的准备。

孤独大约可以分为两种，主动的孤独和被动的孤独。前者已经说到了，是必需的和有益的。后者则是不必要的和没有好处的。有两种情况可以是人处于被动的孤独之中。一种是外界强加，比如因为某种原因被困于孤岛之上，无法跟外界联系。另一种情形是，一个人的主观愿望是跟人交流，但是，由于内心的问题使他缺乏交流的勇气和能力。如有社交恐怖障碍的人，他们害怕由跟他人在一起时所产生的不良情绪，从而回避一切有人的场景。如果是这样的情况，就该寻求专业的帮助了。

当一个人处于青春期，特别是青春期的中期，二十岁左右的时候，会有一种难以遏制的孤独

感。这是因为，随着生理和心理的成熟，独立的愿望已经增长到了一定程度，使他想摆脱对父母的依赖；而另一方面，他还没有完全地社会化，没有自己的固定的交际圈子，经济上还不能独立。这是一种两头都就不着的状况，像一个被抛在空中的皮球，既不在原地，有没有落在它处，所以孤独感就不可避免了。随着成长的推进，这种孤独感会慢慢地变弱，或者被另外的原因所引起的孤独感所代替。

有这样一些人，他们即使是在人群中也会感到孤独。如果偶尔有这样的感受，那也没有什么大问题。但是，如果经常有这样的感受，那就可能是心理上出了什么问题了。一般说来，两种人容易在人群中感到孤独，一种是很自傲的，另一种是很自卑的。当然从心理学上说，自傲和自卑是同一种本质的两种不同表现形式，都是由过度关注自己、不善于跟他人交流引起的。或者换句话说，自卑和自傲既是不与他人交流的原因，也是不与他人交流的结果。如此因果循环，便离人群越来越远。一个能够与他人充分交流的人，是既不太可能过分自傲，也不太可能过分自卑的。他会客观地把自己看成人群中的普通一员，这样的人怎么会在人群中感到孤独呢？

孤独的时候，人们都干些什么呢？人与人可以很不一样。但不管做什么，如果一个人在孤独的时候所做的事情，与他在有人在场的时候所做的事情反差不是太大，那我们就可以说他是一个生活得较真实的人，一个内在和外在比较和谐的人。反之，如果孤独时的所作所为与在公共场所的表现反差太大，那我们就认为他是一个欠真实的人，一个内外不和谐的人，甚至是一个喜欢欺骗自己或者欺骗别人的人，当然还可能会是一个活得很辛苦的人。

中国传统文化中，有一个很重要的修身的要求，就是慎独。它的含义是，一个可以被称为君子的人，即使在他独处的时候，行为也要符合伦理道德的规范。这样的要求，是很有心理学意义的。在与他人在一起的时候，我们的行为会被他人评判，我们自然会把行为调整得符合一般道德伦理规范，绝大部分人都可以轻而易举做到这一点。但是，在我们独处的时候，来自他人的监督没有了，我们完全靠自己的约束来管理我们的行为，这就很容易做出一些不符合规范的行为来。我们也许可以对自己说，我们这样做了，但别人不知道，所以没关系。但是，并不是所有的人都不知道，至少有一个人是知道的，那就是你自己。一个人也许可以永远地欺骗别人，但他能永远地欺骗自己吗？每一个人一生的目标都是内与外的和谐，这种追求和谐的力量，迟早会攻击那些不那么符合慎独的标准的行为，内心的冲突也就随之产生。所谓慎独，就是不让这种冲突产生，“君子不欺于暗室”，根本就不给自己攻击自己的机会。一个没有学会应付孤独的人，注定也不会很好地交流。因为一个跟自己都相处不好的人，怎么能够很好地跟别人打交道呢？他孤独时的内心冲突，迟早会在与他人的交流中重现。比如，一个有很多内心冲突的人，希望通过一场爱情来缓解那些冲突，结果经常会是，在爱情开始不久，与他所爱的人的冲突就开始了，最后可能是两败俱伤。渴望友谊和爱情的人注意了，你只有在能够较好地处理孤独之后，才可能得到高品质的友谊和爱情。

我们已经说到，孤独是一种特殊的关系，那就是没有“关系”。我们也可以换一种说法，孤独实际上就是跟自己的关系，自己跟自己交流。对于一个内心和谐的人来说，这种交流可以是很愉快的。内心的和谐是指，我们各种心理的力量之间，没有发生激烈的冲突，或者说，我们的看法、情绪和行为之间，没有互不相融的战争。而对一个内心不和谐的人来说，孤独就可能是异常艰辛和痛苦的劳役，各种心理力量之间的战争，可能会把他折磨得疲惫不堪，极端的情况下，甚至会置人于死地。那些完全不能忍受一点孤独的人，那些总是需要生活在热闹的人群中的人，实际上是在回避由孤独导致的内心冲突。

恰当的、健康的孤独，常常会带着一种淡淡的忧伤，这种忧伤有时会给人一种高贵的感觉。有些人很喜欢这种感觉，特别是那些情感丰富的天才和历尽人间沧桑的智者。遗憾的是，其中有一些人，他们也许是太沉醉于那种高贵的忧伤了，以至于忧伤的感觉最后变得铺天盖地，使他们无法再回到与他人的交流之中了。自杀---也就是进入终极的孤独，成了他们最后的

归宿。如果把这些人的名字写下来，我们会发现其中有许多我们熟悉的哲学家、艺术家或者诗人。

也许我们可以把孤独比喻为美酒，偶尔少量地品尝一点，可以使美好的人生更增加一些美好。但是，如果经常大量地狂饮，美酒就会变成伤害我们身体和心灵的毒药了。

2002-9-22

竞争的手段的底线

武汉中德心理医院 曾奇峰

雄性动物之间的竞争的手段是五花八门的。孔雀开屏、公鸡打架，目的都是为了获得较高地位、打击对手气焰、博得“美人”青睐。我的意思不是说，潘楷等人象畜生一样争权夺利，而是说他们连畜生都不如，因为畜生在竞争中处于劣势时决不会耍阴谋，更不会毒辣到用伤害幼小的同类的手段来达到自己的目的。

人与人之间的竞争既是很残酷的，但也是很有趣的。在职场上、商场上、体育场上斗智斗勇的人，很少是纯粹地为了面包和大米。他们多半是喜爱竞争所带来的精神上的兴奋和愉悦。但是，并非所有的人都喜欢竞争。至少有两种人会因为竞争而烦恼。一种是那些能力和愿望差距太大的人。我们可以说，这类人在与他人开始竞争之前就已经失败了，因为他们的心里发生了内战，理想的自我早已把真实的自我打得疲惫不堪。以如此状态参与任何竞争，失败和痛苦是必然的事。另一种是有超价观念的人。超价观念的意思是，赋予一项事物以超出其本身价值的价值，通俗地说，就是把小事情看得很大、轻松的事看得太认真。举一个例子，假如一个人喜欢打扑克，本来打扑克是一件好玩的事，但他却玩得过于投入，过于在乎输赢，那我们就可以说，他对打扑克有超价观念。他自己都察觉不到的想法可能是，输赢并不仅仅是牌上的输赢，而且也是面子上的输赢。没有超价观念的人会觉得他很可笑，因为扑克牌与面子是两种完全不同的材料做成的，一种是纸，另一种是皮。

潘楷其人既是因为内心的战争而变得很虚弱的人，又是对校长这一行政职务有超价观念的人。因为，第一，他幻想的“校长潘楷”把现实的副校长潘楷已经整得焦虑不安，诬陷和投毒是在这种不安的推动下做出的丧心病狂的行为；第二，撇开道德法律的内容不谈，单凭出“下老鼠药”这样的馊主意这一点，就知道潘副校长的智力实在高不到哪里去。有成千上万的正当手段可以往上爬，最差的还可以读读《三十六计》或者《资治通鉴》，学学稍微干净一点的谋略，而他老人家却偏偏要“另辟蹊径”，可恨之外又增加了几分可笑。如果他真的当了校长，把祖国的花朵当成四害之一的老鼠残害是肯定的，除此之外还很有可能把本来很聪明的万物之灵的后代教育成那种以智力低下著称的、英文叫做 PIG 的动物。为此我们真的要感谢贺集镇教育组的领导，是他们知人善任，使这一切没有成为现实。第三，在潘副校长眼里，正与副的半级之差的价值比什么都大，首先比他到目前所拥有的所有的东西都重要，要不然他不会冒着丧失一切的风险去赌这个博；其次比一百多位师生的健康和生命都重要。超价超到如此程度，不判以重刑，大概不足以令其清醒一点。

孔雀不会拿一把花扇子当尾巴，公鸡不会在格斗时舞枪弄剑。它们的本能就是它们行为的底线。而人从能力上来说，几乎是没有底线的，所以就需要从法律和道德的角度来制定一些底线。在底线的范围内，耍点巧、使点诈，那还可以说是聪明的表现。但若超过了底线，那就不仅会受到应有的惩罚，而且在旁人看来，也会显得十分地愚蠢了，很口语化的说法叫做“划不来”。

伯拉图说，如果没有规则，人就是最坏的动物。我们可以再加上一句，如果有规则而不遵守，

那人连动物都不如。法律的底线是清清楚楚的，但仅仅有法律是不够的；道德的底线相对来说模糊一些，人与人可以有不一样的标准，但是不管怎样，有一条标准是任何道德体系都不能超越的底线，那就是：任何人都不得以有意识地直接损害他人利益的方式来谋取自己个人的利益。

2001-6-14

精神分析：内驱力、客体关系和主体化

武汉中德心理医院 曾 奇 峰

造神活动是人类精神进化史上的一个里程碑。表面上看来，造神是制造了一个有别于人自身的客体，而实际上是人通过造神把自己作为主体从一切对象中分离了出来。人类因此获得了自我意识，因为“自我意识只有在一个别的自我意识里才能获得它的满足”（黑格尔，精神现象学）。这个“别的自我意识”就是上帝或者神的自我意识。或者换句话说，造神是人类试图摆脱完全自然状态的一种努力，这一努力还为人类精神的进一步进化，也就是无神论的出现留下了伏笔。

在基督教中，神是无所不能的上帝，上帝不仅制造了人，而且还关注着人的一切活动，控制着人类发展的一些极重要的方面。对这些内容，我们可以进行另一种心理学上的解读。

所造之神的特征反映了造神者的潜意识的愿望。每一个民族的神话里都有无所不能的神，潜意识里，人是希望自己无所不能，以便能对抗自然界里无处不在的危险与灾难。但在对神的实际态度上，东西方人有着根本的不同：西方人心中的神是人永远不能企及的，没有人信基督教或天主教是为了成为上帝；而东方人的某些神则只是人的榜样，可以通过修炼把自己变成神或仙或精。

人与神的分离或者说主体与客体的分离为控制提供了条件。这类控制包括：似是而非的上帝对人类的控制；人类对环境的控制；人类在一定程度上对自己的控制；等等。

人与神的关系就是人与自身的关系。

精神分析从根本上来说是反宗教的。但在其最基础的结构和方法层面却使用了西方的造神式的心理模型，这个模型我们称之为客体化--控制模型，亦即通过制造和分离客体的方法来凸显主体，从而达到主体控制客体的目的。精神分析在这一新的参照背景下的过程是这样的：弗洛伊德试图把人的一部分精神活动从人的整体精神活动中分离出来，以便实现整体对部分的控制；他所做的主要工作是把人的部分情感客体化，为此他创造了一系列的词汇，来描述那一部分需要分离出来的情感的特征：俄底浦斯情结是人类情感的胚胎形态，人类一切情感的发端。这一发端的确定还为情感发展的线索提供了起点，从而使情感发展的全过程都置于被观察对象的地位，最终实现理性对情感的控制；潜意识也许被称为潜情感要更合适一些，弗洛伊德天纵神明，连冬眠了的情感都不放过，为它取好了一个名子，以便在它从冬眠中醒来后的瞬间就用理性牢牢地抓住它。

被命名了的非理性的客体便不再仅仅是非理性的客体。因为名子是在对客体的属性进行基本的、理性的判断以后产生的，而且命名活动本身也是理性的。非理性的客体有了一个名子，就等于它有了几分理性。精神分析产生治疗效果，在很大程度上依赖于患者对精神分析理论的概念的接纳。

在弗洛伊德时代，命名活动还仅停留在针对每个个体的情感内容上，如内驱力等，这就是精神分析学说早期发展阶段的所谓内驱力理论。由内驱力理论发展到客体关系理论，是精神分析史上划时代的进步。也就是说，在客体关系理论的框架中，人际间的情感活动被命名了。

如客体分离、客体丧失等等。

从弗洛伊德造词的那一刻起，那些词所代表的情感就已经从我们的整体精神活动中独立了出来，变成了我们可以观察、分析和控制的对象。这就是西方人的造神模式的翻版：把自己的一部分意识活动取名为上帝，然后让这一部分监督另外一部分；表面看起来，是上帝在控制人类，而实际上是人类在借他的造物主---上帝---自己控制自己。那些被命名了的情感就是精神分析治疗中的上帝，它们为我们所造，又为我们所用---用于把我们内心涌动的非理性的力量置于理性的羁勒之下。

我们重新归纳一下人类精神发展的三个阶段：第一阶段是，主体与客体没有分离，人类还没有自我意识，在本能的驱动下从事各种活动；第二阶段是，用制造一个精神客体---神或上帝---的方法将主体与客体分离，主体被独立了出来，人类开始第一次有自我意识，也第一次不仅仅在本能的驱动下行动。这里增加的一个驱动力是，满足人类自己制造的客体的需要；虽然这一客体的需要依然是人类自己想象出来的，但仍然有着真实的意义。

第三阶段是回归式的，主客体再次合二为一。这很符合中国文化中关于分与合的辩证法，更符合中国哲人们描述的“天人合一”的境界。

精神分析是人类精神发展的第二阶段的产物。在精神分析中，我们是把我们精神世界中非理性的成分充分客体化，从而达到控制的目的。

在精神分析发展的大的社会文化背景上，工业化进程是贯穿始终的。到目前为止，人类所取得的一切科学和技术成就，都是在客体化--控制模式下实现的。

西方人从创神之日起，几千年来都处在第二阶段。所以现代科学技术发端在西方的文化土壤之上。有趣又有意义的是，中国文化似乎早在老子、孔子时代就已经进入了第三阶段，二千年来，中国的智者对人类以外的存在的态度都是将它们化入自己的腔腹胸襟之中，或者是将自己溶入山河星辰之内。他们从未将自己看成是特殊的一类，他们对客体的态度（如果还有客体的话），就是热爱、描述、把玩、赞美，然后再合为一体，我们可以称之为将客体主体化。他们满足于大自然的创造，不想再制造一些东西出来，更不用说对制造的东西进行控制了。这也许是著名的李约瑟问题的真正的答案：中国不是不可以作为现代科技的发源地，而是中国人不愿意那样做。在后来，中国人为此付出了极为沉重的代价。

精神分析的最高目标不应是分析，而是整合。个人内心深处各种驱力的整合，人际关系中各种冲突的整合，以及最后，人的精神世界与整个大自然精神的整合。这就是所谓“天人合一”。在斯宾洛莎眼里，大自然本身就是唯一的神。

内驱力理论、客体关系理论是精神分析发展已经走过的两个阶段。精神分析下一阶段的发展，必然是对客体化--控制模式的超越。

恐惧的不仅仅是艾滋病

曾奇峰

我是一家心理医院的医生。一天下午，一位三十来岁的男性走入我的诊室，说要跟我谈一谈他的问题。在得到我郑重承诺，决不把他的事告诉任何人之后，他给我讲述了他的故事。

我大学毕业以后，被分配到一个国家机关工作。由于能力出众、工作勤奋，深受领导赏识，职位不断提升，现在已经是一个大部门的行政一把手，在同龄人中也算是佼佼者了。一年以前，一位高中的同学到我工作的城市来看我，两人十几年未见，一见自然要煮酒畅谈了。酒是在一家集餐饮、娱乐于一身的娱乐城喝的，两个人喝了近两瓶五粮液，都喝得烂醉如泥。

其后的事只能模模糊糊记得，洗桑拿、叫小姐，胡天胡地至第二天凌晨才回家。在家睡了一觉，醒来后头痛欲裂。这还不是最要命的。最要命的是，对前一天晚上荒唐的悔恨。那位朋友是生意场上的人，也许那种事情对他来说是司空见惯了，但对我来说，却是第一次。我是一个对自己要求很严的人，一般的宴请我都不会参加，更不谈什么色情活动了。再说，我结婚十几年，夫妻感情很好，有一个女儿，我很爱她们，我绝不会允许自己做出什么对不起她们的事情来。酒真是乱性啊！

过了几天，悔恨的感觉慢慢好些了，另外一个更要命的问题出现了。我开始怀疑自己得了艾滋病。记得那天晚上使用了安全套的，但我在网上查了资料，说安全套也不是百分之百安全。网上另外一些关于艾滋病的内容我几乎全都看了，越看越害怕，越怕还越想。我现在都成了艾滋病的专家了。那件事情以后一个月，我鼓足勇气，专程去另外一个省的省城，做了艾滋病的检查，用的是假名。去别的城市和用假名，当然是怕别人发现了。检查的结果是阴性，但丝毫没有减轻我对自己患了艾滋病的怀疑。我老是想，会不会是化验单拿错了？或者化验的人不服责任，随便写了一个结果？又或者那个医院的水平太差，有艾滋病也检查不出来？总之是不相信我没有患艾滋病这个结果。

说实话，我也并不是怕死的人，如果得了癌症什么的，了不起就是一死嘛，有什么了不起？而且还可以在家躺着，让老婆孩子照顾我，让单位的人关心我，心安理得。关键是艾滋病很特别，事关一个人的品行、前途和声誉。我死了无所谓，一了百了，但我的妻子和女儿怎样面对他人的议论和歧视？还有，我如果把艾滋病传染给了她们怎么办？我妻子还年轻，经常会有需要，这对我来说简直是一件恐怖的事情，不是我那方面不行，而是怕把艾滋病传染给她。所以从那以后，每天晚上我都尽可能找一些事，使自己总是在她已经睡着了以后再上床。躲不可能完全躲过，实在躲不过去了，也只好硬着头皮上，虽然妻子已上了节育环，但我还是坚持每次房事都用安全套，还编了一套安全套有益健康之类的鬼话骗她，她很信任我，也没怎么怀疑。一年来，我是整天提心吊胆，上厕所，要用卫生纸把坐式马桶边包起来上；从来没用过脸盆，总是直接在水龙头处接水洗；碗筷总是偷偷地用开水消毒；等等。生活得一塌糊涂。有时候想，干脆向妻子坦白了算了，但实在鼓不起勇气，无法预料她会是什么反应。再说，即使她原谅了我，就能减轻我的恐惧吗？

工作上也不顺利。由于成天焦虑不安，上班做事完全没有精神。记忆力减退，经常丢三拉四。有时候自己吓唬自己，想象单位的领导知道了那天晚上的事，准备找我谈话，我该怎么应付，是坦白交待还是全部否认，一直想到自己心跳加快、大汗淋漓。最近一些老同志要退休，我很可能再被提半级。但一个做过那种事的人该被提拔吗？即使他们因为不知道我做的那种事提拔了我，我内心也会忐忑不安的。

有了这些问题，心理学方面的书我也读了不少，想知道自己的脑子到底出了什么问题。对照书上说的标准，我觉得我患了强迫症、焦虑症、抑郁症、疑病症等多种心理疾病。不知道你是不是也这样认为。

这就是我目前的状况，该说的我都给你说了，希望你给我保密，也希望你能帮助我走出这个困境。

我听完他的叙述，又问了他几个相关问题，就建议他做系统的心理治疗。他问药物能不能解决问题，我说药物也许可以缓解焦虑症状，但不能消除他认为自己患了艾滋病的怀疑和恐惧，更不能解决导致这一系列症状的性格上的问题。他想了一会儿，便同意做心理治疗。我们约定，每周谈一次，一次五十分钟，总共谈三十次。

在前七、八次谈话中，我要他谈小时候的经历，他不太愿意谈，他说，我这些事，与小时候有什么关系？我五、六岁的时候，别说什么找小姐，连艾滋病都还没出现呢。要是现在象过去一样，没有艾滋病这鬼玩意儿，我哪会象现在这个样子？我说，那不一定，即使没有艾滋病，你也会把其它的病往自己身上扯，梅毒、淋病、麻风病、尖锐湿疣等等，哪一样不会让

你觉得愧对妻儿、斯文扫地？这些病与艾滋病唯一不同的就是会导致死亡，但死亡的威胁在你的问题中也许只占一个很小的比例。对小时候经历的回忆，可以帮助我们理解，为什么你在做了那种事情以后，会怀疑自己患了某种疾病。他沉思良久，最后同意了我的说法。

他出生在一个知识分子家庭，无兄弟姐妹。父亲是一家工厂的高级工程师，母亲是中学老师。父亲对他很严厉，在他印象中，好像很少看到父亲笑。父亲对他的学习抓得很紧，真正是“万般皆下品、唯有读书高”。他父亲甚至对他说过，人与动物的区别就在于，人会学习，动物不会。对这句话在现在看来有两种理解。一种是狭义的，学习仅仅指学习课本上的那些东西；另一种是广义的，泛指一切学习。他那个时候的理解，肯定是狭义的，所以并不正确。除了学习，做任何其他事情，都会被父亲认为是浪费光阴、虚度年华。有时候他跟小朋友一起玩，玩的时间稍长一点，父亲就会严厉地批评他。如果他犯了什么错误，比如考试因为粗心被扣了分、说了脏话、与别的小朋友打架等等，那批评就更加严厉了。父亲似乎没打过他，但那些批评有时实在是比挨打更令他难受。母亲则对他一味娇纵。他的感觉是，他提任何要求，母亲都会设法满足他。

从第九次谈话开始，我试着对他的症状做出心理学的解释。我问他，你认为跟小姐发生性关系是犯了一个错误吗？他说，这还用问，我都后悔死了。我又问，在你的标准中，哪些错误比这个错误轻一些，哪些错误比这个错误更严重一些？他好像没考虑过这个问题，想了一下才说，轻一些的有，小偷小摸，打架骂人，等等。重的有，贪污受贿，杀人放火，等等。我接着问，你那个错误，该受什么惩罚呢？他说，如果被警察抓着了，大约会被罚款，或者拘留。我说，你没被警察抓着，是不是就不会受惩罚了？他犹豫了一下，反问道，你的意思是不是说，我现在这些问题，就相当于惩罚？我说，不是惩罚那是什么？

经过反复的解释，他终于明白，是他头脑里的“警察”不同意他的做法，便采取了让他产生精神症状的方式来惩罚他。犯了错就必须受到惩罚，这是他从小跟他的严厉的父亲打交道所学会的原则。后来他又问我，这个惩罚会持续到何年何月，我说你估计呢。他说，就算要坐一年牢，那也该刑满释放了，我这一年，真是比坐牢还难受，如果坐一年牢可以没有那些问题，我宁愿坐一年牢。

我告诉他，有这些问题，也是一件好事。因为，如果你以后继续做那样的事，虽然感染上艾滋病的可能性没有你想象的那么高，但总还是有可能的，你的恐惧感，恰好可以阻止你再做那些事，在某种程度上可以说保护了你的生命和前途。他同意这种说法，他说即使做那种事情有快乐，但痛苦更大，以后无论如何不会再做了。

我继续解释说，你的那位同学也做了那样的事情，但他的恐惧比较少，那你比他多的恐惧就可能不是因为那件事情引起的了。我估计，你内心深处已经有一个恐惧的基调，那件事只是一个导火索，把隐藏的恐惧激活了，所以你感受到的是一个叠加之后的、难以忍受的恐惧。他说，我怎么没感受到那种恐惧的基调？我说，比如在你跟单位领导打交道时，你感受到了恐惧吗？他想了好一会儿，才说，你猜得对，我对我们单位几位不苟言笑的领导有一些恐惧感，总担心做错了什么事，被他们批评。我都这么大年龄了，又是一个小头，管着那么几十个人，还说我怕谁，那是我完全不能承认的，我只能承认我尊重他们。你说穿了我自己都回避的心思，我心里就明白了，反而觉得不那么怕了，这对我以后的工作会有好处，最起码可以让我工作得轻松一些。

到第十五次谈话，他的害怕把艾滋病传染给妻子的想法还是没有减少。我开始直接处理这个问题。我问，你说你跟妻子关系很好，但有没有吵架的时候？他说，当然有，夫妻哪有不吵架的？吵架的原因主要有两个，一是在处理与双方长辈的关系上有一些意见分歧，二是在教育孩子的方法上有一些冲突，有几次吵得很厉害，我甚至想过离婚，但没有说，我知道那是底线，不到万不得已，既不能说，也不能做。我问，吵架之后你们讨论过吵架的原因吗？他说，没怎么讨论，时间一长，就自然淡化了，再说有些事情根本就讨论不出什么结果来。我

问，那可不可说，你对妻子有一些怨气？他说是的。我又问，那你找小姐是不是对妻子的攻击和报复？他说，不是不是，我怎么会这样报复她，我只是酒后失控而已。我反问道，失控二字是不是反而证明，你没喝酒还可以控制自己的报复行为，喝酒之后就控制不了了？他眼睛紧盯着我，似乎不敢相信我说的话，但因为这段时间我们之间所建立了很好的信任关系，所以他不认为医生会胡说八道。想了一会儿，他叹了一口气说，也许你是对的，不过只有一部分对。我说，我也认为这种说法只有一部分对。这次治疗以后，他和妻子用了一整天的时间交换意见，谈完之后他觉得害怕把艾滋病传染给妻子的恐惧消除了一大半。这一效果的心理学解释是，存在于潜意识之中的、被压抑的攻击性被揭示以后，它就不再会在“背后”搞我们的鬼，即所谓明枪易躲、暗箭难防。他是不承认对妻子的攻击，便用看起来是很爱自己的妻子、怕她得了艾滋病的方式把那些攻击性掩藏了起来，正是这种矛盾使他焦虑不安。针对他不相信艾滋病的检查结果这个问题，我给他讲了我自己的一个故事。我上高中时，有一次突然心跳加快，心脏好像要从喉咙里蹦出来，感觉很恐惧。我家人带我去看医生，做了心电图，医生说没有问题。我当时的感觉，首先当然很高兴，然后呢，还有一种很失望的感觉。我都觉得我这种失望感很奇怪，难道我会荒唐到希望自己患心脏病的程度？听完这个故事，他说，他在拿到检验结果时，感觉跟我一模一样，也有失望的感觉。他还说，人性真是太复杂了，有些东西简直是匪夷所思。

我解释说，这些东西也是可以说得清楚的。我们希望自己生病，是我们内心深处残留的一些儿童心理在作怪。小时候，我们生了病，就能够得到父母更多的关心，生病后犯了一点小错，也会被原谅。长大以后，我们自己不会允许自己装病，但潜意识里会留下一些希望自己生病的想法，以获得病人的“特权”。我上高中时学习很紧张，病了可以顺理成章地不学习、不参加竞争激烈的高考；你做了那件错事，如果病了，就可以被原谅了。他完全同意这种说法。第二十二次治疗后，他的症状就基本消失了。偶然想到艾滋病时，也会感到恐惧，但程度很轻，持续的时间也不长。在最后一次治疗中，他问我是否也认为跟小姐发生关系是一件不道德的事。我说，我是医生，不是道家，我不做道德评判，但问题在于，你已经是一个成人了，你为什么还要我来告诉你一个道德标准？他听后哈哈大笑，说，按照你教给我的分析，我问这个问题，就说明我还有一部分小孩的心理，总是要别人告诉我，什么是对的，什么是错的，这些心理就像文革中人们说小资产阶级思想一样，你一不留神，它就要跳出来捣乱。我也哈哈大笑。

我们在2001年的年底结束了治疗。2002年的春节，我收到了他寄来的一张贺卡和一封信。信是电脑打印的，信中说他现在很好，对我给他的帮助表示感谢。还说，他希望我把他的故事用匿名的方式写下来发表，以教育和帮助那些做了跟他一样的事情、并且也处于痛苦之中的人。

2002-4-1

快乐的理由

曾奇峰

- 1、新的一年又来了，我还活着；我竟然还活着。
- 2、在过去的一年中，肯定有很多人很不情愿地离开了这个世界，若不快乐地活着，很对不起他们离去时对生命的眷恋。
- 3、让爱我的人看着我快乐，那是对他们最好的报答。
- 4、让恨我的人看着我快乐，那是对他们最好的报复。

- 5、 忧伤或者快乐，都是一样地过日子，选择快乐并不会更麻烦一些。
 - 6、 也许生活中确实发生了一些令人忧伤的事。快乐不可能改变事实，但却能改变这些事件可能导致的最后结果。
 - 7、 与其为忧伤而忧伤，不如用快乐驱赶忧伤。
 - 8、 在任何时候，快乐都是给自己和给他人的最好的礼物，而忧伤不是。
 - 9、 快乐并不昂贵，有时候它只需要几分钟的幻想、几句交谈或者几个笑声。
 - 10、 快乐比忧伤道德，佛所说的慈悲的意思，就是与一切众生乐，拔一切众生苦。
 - 11、 快乐比忧伤健康，被快乐滋养的心灵和躯体能更好地抵御疾病的侵袭。
 - 12、 快乐当然也比忧伤更美丽，就像阳光比乌云更美丽一样。
 - 13、 因为情绪是可以传染的，所以在人际关系中，快乐是一种礼貌，而忧伤是一种不礼貌。
 - 14、 人一生下来就会哭，笑是后来才学会的，所以忧伤是一种低级的本能，而快乐是一种更高级的能力。
 - 15、 当快乐成为一种习惯的时候，你甚至不需要给快乐找理由。因为快乐，所以快乐。
- 2002-11-17

内向性格漫谈

武汉中德心理医院 曾奇峰

人们用内向和外向来对人的性格进行分类，已经有几个世纪的历史了。但这两个词变成重要的心理学专业术语，然后又变成妇孺皆知的日常用语，当归功于瑞士精神病学家荣格。在心理分析史上，荣格的影响仅次于奥地利精神病学家弗洛伊德，甚至有人认为，他在丰富我们关于人性的知识方面，比弗洛伊德的贡献更大。

荣格认为，内向性和外向性是人类性格中最基本的方面，而且，许多哲学思想上的分歧均源自这两种倾向的相互冲突。他是一个对东方思想很感兴趣的人，他说，西方的思维方式是外向性的，而东方的思维方式则刚刚相反。这是把这两个词用于不同的人群的比较之上了。当然，内向和外向的说法，还是在单个的人身上用得更多一些。当我们描述一个人的个性时，首先考虑的便是他是内向的还是外向的。

荣格认为内向性格的人有这样的特征：他把他的心理能量向内释放，也就是说，内向者的兴趣所在不是外部世界而是自己的内心世界，即他自己的观点、思想、情感和行为。而外向者则把心理能量或者说兴趣指向环境中的一切。从这些差异我们可以看出，外向的人对环境的变化比内向的人要敏感和迅速一些。

对内向和外向性格的优劣判别，专家们的意见有一些不一致。弗洛伊德认为，外向性格是健康的象征，而内向性格者具有精神病的倾向。他指出，向内释放心理能量意味着自恋，而向外释放心理能量则表明此人有可能达到真实的、客观的心理宣泄，并且能一步步地走向成熟。但是，荣格并不这样认为，他认为内向和外向根本没有优劣之分。

另一位著名的研究个性的心理学家艾森克则从大脑的生物学性质上来谈内向和外向性格的差异。根据他的观点，内向性格的人的大脑皮层非常敏感，因此，即使是不太强烈的外界刺激，也会使他们产生强烈的反应。所以为了保护自我，他们会逃避周围的世界，控制自己的愿望或约束自己的行为，以减少自己与他人的交流，也就同时减少了产生冲突和受到伤害的可能性。而性格外向者的情形则相反，他们的大脑皮层相对来说不那么敏感，所以他们需要从外界环境中得到更多的刺激，借以克服自身大脑皮层的迟钝性。如果艾森克是对的，那我们可以简单地说，从纯生理角度看，内向者比外向者要“聪敏”一些。

专家们说的相互矛盾，谁是谁非难以分辨。但在实际生活中，我们可以看出内向者与外向者

其实是各有短长。

但任何事物都有一个度的问题。极端的内向和极端的外向肯定都不是好事。从统计学上说，这两类人只占很小的一部分，大多数人是处在内外之间的某一处，或者稍偏内，或者稍偏外。很多性格内向的人对自己不满意。他们寻求心理医生的帮助，希望自己能外向一点、活跃一点；他们并不知道，有许多性格外向的人对自己也不满意，也找心理医生，希望能变得稳重、成熟一些。所以对自己不满的原因可能不是因为内向或者外向，而可能是别的更深的原因，如童年经历中所受的一切创伤等等。

在心理医院门诊做心理咨询和心理治疗的人中，性格内向和性格外向的人的总数大约是相等的，所以没有任何证据说明外向者比内向者更容易产生心理问题。但在某一些病种里，两者有一些差异。如常见的对人恐怖症，内向性格者要多一些；而轻躁狂则多见于外向性格的人。重型精神障碍，也多发生在内向者身上。治疗效果也与内向性和外向性没有太大关系，而与患的什么病有关。

据毛毛说，她的父亲、中国改革开放的总设计师邓小平，就是一个内向的、沉默寡言的人。国外的领导人对邓小平的评价是：一位说得少、做得多的伟大政治家。我们知道，邓小平确实说得很少而做得很多，他在极短的时间里就通过大刀阔斧的措施使中国发生了翻天覆地的变化。这很符合孔子所说的君子的标准：讷于言而敏于行。用心理学的语言来说，就是一个健康的人格也许应该是，在说话方面显得有些“内向”，而在行动方面却是“外向”的。我们可以把内向性格分为健康的和不健康的两种。健康的内向性格是自然的、和谐的状态，这样的人有着与他的性格相适应的能力和理想。而且，处于这种状态的人对这一状态没有太大的不满，并且愿意承受由此带来的诸多不便。比如一个性格内向的人喜欢读书、写作，他的理想是当作家，作家有时是很孤独的，这刚好符合他的性格，他愿意承受那份孤独，那我们就可以认为他的内向性格不但没有什么不好，反而有助于他成功。

不健康的内向性格是不自然、不和谐的状况，这样性格的人给人的感觉不仅仅是“内向”而已，还有一些忧郁、压抑甚至悲伤。他们明显地对自己的状况不满意，而且会为自己拙于言辞或在公共场所表现不佳而深深地自责。由于长期的退缩，他们也会散失一些实际的利益，这同样也是他们不能接受的。表面看来，这样的人可能很安静，内心却冲突不断。一方面，他也渴望交流，渴望了解他人也被他人了解；另一方面，由于在交流中受到了太多的伤害，他总是对交流的情景和结果心存畏惧。如果是这样的内向，就该寻求心理医生的帮助了。即使在同一个人身上，内向性和外向性也是相对的或者说共存的。我们都见过这样的人，他们在某些场合很内向，不多说一句话，也不多做一件事；但在另一些场合，则可以滔滔不绝地说，不知疲倦地做，就象是换了一个人一样。如果他们觉得那样没有什么不好，那也就不成问题。

内向性格者当然也会知道别人对自己的评价，这些评价有一定的暗示性。他们往往会不自觉地认同别人的评价，并使自己成为一个与别人的评价相符的人。这样的暗示当然是弊多利少了。所以与内向性格的人相处，也许应该提示他也有积极、主动、活跃和健谈的那一面。把性格分成内向和外向两种，显得是过于简单了。美国心理学家卡塔尔，就把性格分成十六个基本因子，它们是：乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。这样的分类，就全面得多了。但人性之复杂，即使是用数以万计的分类，也不足以将其精确描述。对一个活生生的人，你只有调动你全部感受器官去了解他，你获得的信息才会是全面和准确的，那些简单的分类，对你了解一个人不会有太大的帮助。

大自然造物，最伟大之处就在于她的创造是丰富多彩、绝不雷同的。我们感谢她也创造了性格各异的人。人生在世，与人打交道是最有趣味的事。其中最大的趣味，就是因为每个人都不一样，都有自己独有的经历和个性。对于每一个个人而言，他生活的一项重要使命就

是：充分地了解他自己，并且充分地体验、享受和发展他的独一无二性。

2001-2-11

男人对婚姻的幻想

曾奇峰

婚变的事，实在是听得很多、见得很多了，但象这个故事一样让人对主人公产生强烈同情的，却少之又少。

男人对婚姻抱有的幻想，在数量上决不少于女人。只是男人一向拙于表达，所以表面看起来他们只希望妻子漂亮贤慧就可以了。实际情形却并非如此。

首先，谈朋友和结婚是男人生活史中最重要的事件，因为这意味着他对母亲的依恋明确地转向了另外一个异性。但这种转变不是在一夜之间发生的，它需要一个或长或短的过程。在这个过程中，他与母亲在情感上仍有着千丝万缕的联系。这使他在潜意识里会按照母亲的外在的和内在的形象去选择女友和终身伴侣。与母亲外在形象的相似我们就不说了。内在的形象是指母亲对孩子所具有的爱心、耐心、宽容、温柔甚至放任等态度。男人对这些情感的想往，其强烈程度远远超过看起来很强烈的建功立业的渴望。一位刚生了一个儿子的年轻妈妈曾经说：我现在有两个儿子了，一个正在我的怀里吃奶，另一个是我丈夫。这样的女性，可以令天下所有男性无一例外地倾倒。

第二，男人需要一个固定的性伙伴，来缓解由性冲动带来的压力和焦虑。这是由基因和激素驱动的，也是种族生存的需要。一个好的妻子，首先要是一个好的性伙伴。

第三，他需要一个崇拜者。在外面的世界里，一个男人的荣耀和权威随时都可能受到其他同性的挑战。他有时候会赢，有时候会败；有时候自信，有时候自卑。这种不确定性，会严重地影响到他的整个心态。所以在家中，在这个只有他一个成年男性的小世界里，他需要一种确定的权威感，或者说需要一个崇拜他的人。有很多男人在众多的女友中选择了一位性格和能力较弱的结婚，就是这个原因。

第四，男人也需要非肉体的、也就是说纯精神的交流。有许多女性认为，男人只知道性而不懂得情感，实在是天大的误解。男人在外，心理上的压力虽然无影无形但却无比巨大，如果没有适当的途径来缓解这些压力，他每分钟都有可能精神崩溃。这样说并没有丝毫的夸张。仅仅想一想这个世界上男人每天要消耗多少吨酒，就会理解“放松”二字对男人是何等重要。最好的缓解压力的方法当然是与人交流。最方便交流当然是与妻子谈上一谈。但若妻子不能理解他，那他呼朋唤友、饮酒赌博、甚至彻夜不归就是完全合理的了。每一个抱怨丈夫晚归的妻子，都应该想一想丈夫晚归的原因：是因为他觉得朋友或者酒精比你更重要，还是因为你们之间缺乏交流？

当然还可以写出第五、第六以至第一百。篇幅有限，就此打住。我们再回过头来看看主人公杨辉。

杨辉的不幸的童年经历，可能会使他更需要宽厚的母爱、他人的尊重以及温暖的人际交流。

发生在他和他妻子之间的事，谁对谁错，外人不便臧否。但有一点可以肯定，在杨辉看来，他的妻子并没有给予他他所需要的一切，否则他就不需要吴琴了。有人在婚外仅仅是寻求肉体的满足，有人在婚外寻找精神情人，而杨辉是二者皆要。吴琴恰好满足了他的需要。

吴琴温柔宽厚，象母亲；虽然文中看不出来她崇拜杨辉，但至少她没有象杨辉的妻子一样打击他的自尊；两个家庭生活的失意人倾心的交流，使他们都强烈感受到对对方在精神上的依恋和需要。

由此可以想见，在吴琴提出分手的时候，杨辉在精神上会受到多么沉重的打击。精神的支柱被抽掉，精神的大厦就要倒塌了。杨辉的爱恨情仇，被他一口咬掉吴琴的乳头并吞到肚里的行为推到了极至。情变之惨烈，竟至于斯。

从精神分析立场看，他这样做具有象征性意义。乳房（头）是母亲的象征，把乳头吞下去，潜意识是想永久地拥有母亲，与母亲合为一体。但是在实际上，这种具有“外科”特点的方式只能使“母亲”越走越远。

杨辉还年轻。今后的路还很长。不论他以前做过什么，我们都为他的未来祝福。

你愿意总是快乐幸福吗

曾奇峰

在一年中的一些重要日子，我们会用各种方式，如书信、电话、登门拜访等，给亲朋好友送上我们祝福。因为我们相信，在这样的时刻说出的祝愿，比在其它时候说出的祝愿更容易成为现实。

在所有的祝福中，最美好的莫过于“事事如意”、“永远快乐”之类了。收到这样的祝福的人会真正地快乐，至少是在收到了祝福的那一瞬间。

但是，经验告诉我们，事事如意和永远快乐是不可能的。人们常说，人生不如意的事有十之八九，如此推算，人生不快乐的时间也是十之八九了。美好的祝愿和不那么美好的现实之间，本来就有着很大的距离。也正因为如此，祝福才显得格外地珍贵。

我曾经问过数以百计的、正处于难以自拔的痛苦中的人这样一个问题：如果有一种药物，你服了一粒以后不仅痛苦可以立即彻底消失，而且还可以让你一生永远保持快乐的心情，永远不再有丝毫的痛苦和烦恼，这样的药你愿意服用吗？结果有一些令人吃惊：绝大多数人都回答说---不愿意。不愿意的原因多种多样。有的说，那不是成了傻瓜了吗，潜台词是只有智力较高的人才有“资格”痛苦；有的说，那可能也感受不到真正的快乐了，意思是说，快乐只有在痛苦的衬托下才更有味道；还有的甚至说，那跟死了有什么区别，那只不过是“行尸走肉”的一种好听的说法而已。

这样看来，我们需要的既不是永恒的快乐，更不是永恒的痛苦；我们也不需要我们梦想了几千年的、可以使我们永享快乐的灵丹妙药。我们需要的，是一种变化的、流动的、让我们感觉到自己还活着的体验与情感。对于活生生的生命来说，即使是痛苦的丰富，也永远比快乐的单调要好。

那么，那些美好但却虚幻的祝福我们还要吗？我们当然还要。因为我们并不在乎它们是否真的可以实现。我们在乎的是，在给与和接受那些祝福的时候，我们感受到了爱和被爱，这会给我们带来快乐，短暂的、却会在生命的长河中永恒的快乐。

评说男人花心

曾奇峰

现代流行谚语曰：十个男人九个花，一个不花身体差。话说得很幽默，但后半句话有一点不太正确，因为身体差的男人一样可能会花心，只不过是心有余而力不足而已。实际情况是，一个身体差到路都走不动的男人，心里也可能激情涌动、幻想联翩。归根到底，应该说十个男人十个花心才对。

花心，是多配偶倾向的通俗的说法。男人的多配偶倾向，首先是由生物学因素决定的。人作为动物的一个种类，繁衍后代、并且让尽可能多的后代活下去，是每一个个体最重要的任务。人类早期生存的环境很艰难，自然灾害、来自其他凶猛动物的威胁、疾病等等，都可能使一个个体及其后代死亡，使该个体的遗传信息永远地消失。为了防止这种“灭绝”，在漫长的进化过程中，人类的男性个体的遗传基因里就慢慢地设定了一个“程序”，这个“程序”可以自动地使他寻找更多的女性伴侣，更多地繁衍后代，以数量取胜，以数量保证总有一些后代能存活下来。

但人不仅是生物学上的存在，也是社会学意义上的存在。人类社会发展到今天，一夫一妻制已经成为男女关系的主流。对抗这一主流，至少会给自己带来一些现实的麻烦。即使是那些道德感很弱的男人，在受生物性冲动支配、做出了以数量取胜的事之后，也会在生命中的某些时刻，为自己的行为感到内疚和忧伤。在人性与动物性之间，得与失的取舍，是人类永远的两难处境。

从社会性因素的角度来说，导致男人花心的原因可能是：第一，人类社会目前还处在有阶级的社会，男人的脑海里还残存着一些封建糟粕。他们可能会认为，一个人的阶级地位，是由他所占有的财产的数量决定的，而女人又是个人财产中很重要的一类。占有的财产和女人的数量越多，社会地位就越高，也就越有成就感。真正在意识层面持这样的错误观点的人当然是少数，但是，在潜意识层面有这样的想法的人就可能很多了。对于后者，揭示其潜意识层面的动机，有助于改变他们的“花心”。

第二，有数量众多的配偶，在某种意义上意味着有较强的个人魅力。这是每个男人都需要的东西。特别是对那些不太有自信的男人，征服更多的女人，是他们获得更多自我肯定的重要手段。但是，这是一条危险的路，一个人如果不能自己肯定自己，而只能靠外界证据来肯定自己，那永远都达不到目的。其结果经常会是更大的自我迷失。

从心理角度来说，一个成年男人的整个心理结构中，也包含着一些儿童期的心理特征。俄罗斯的一种玩具套娃，很形象的展示了这种套叠的结构。套娃是一个中空的娃娃里有一个小娃娃，小娃娃里又有一个更小的娃娃。我见过的最好的套娃，是由十五个一个比一个小的娃娃组成的。举例来说，一个三十岁的男人，他可能分别有二十岁、十岁、七岁、三岁、一岁、半岁、一个月的男孩的心理，这些不同的心理存在在一个人身上，并且都可能支配他的言行。哪一个年龄阶段的心理特征占优势，他就会显得像哪一个年龄阶段的人，但是，这并不意味着其他年龄阶段的心理特征不起作用。

不同年龄的男人需要不同的女性。成熟的三十岁的男人需要的是一位同样成熟的妻子，或者是一位小鸟依人式的妻子，使他感受到自己作为一个男人的力量。但是，当他软弱的时候（如生病、受挫折等），他的心理状态可能会退回到十岁或者更早，这个时候，他需要的就是一位可以给他关爱的、母亲式的女人了。如果他的固定伴侣不能满足他的这一需要，那他就可

能幻想一位这样的女人，严重的时候，他甚至会用行动找出这样一位女人出来，当然也可能恰好在这个时候一位这样的女人主动出现，需要和供给一接上头，花心就不再仅仅是花心而已了。

一位女性告诉我，她丈夫本来在仕途上前途无量，后来出了点事，就辞去了公职。他也不想办法找个工作，整天在家读佛修禅，拿家庭责任和自强不息的教导刺激他，一点用都没有。我对这位女士说，你丈夫可能需要一点时间来疗伤，你最好的办法是暂时转变一下角色，做一位“护士”，帮他渡过难关。这样他才不会烦你，才不会在网上或者随便什么地方找一位“护士”，才不会使另一个女人以“护士”为名乘虚而入，才会真正象你所希望的那样，很快地好起来。男人花心是天生的，那是没有办法的事，想借遗传学的进步改变这一点，也不知道要等到何年何月。但是，从花心到“花行为”还隔着一条鸿沟，好多情形下，当然不是全部，是女人推着男人跨越这条鸿沟的。

好男人、优秀男人的心灵，需要跟千百种女人的不同的关系来滋养。这些女人可以是妻子、女朋友、女同事、女老师、女学生，等等。人是关系的动物，关系越多，养分也就越多，成长得就会越好。但是，持久的、深入的关系却只能有一种，太多了，养分就可能变成毒药。所谓高质量的人际关系就是，你和他人都能从这种关系中获得最大的好处和最少的坏处。如果跟多个女人的关系都到了可以称得上“花”的程度，那可能就利少弊多了。没有女人会愿意跟她人分享跟你的深入关系，她会用破坏跟你的关系来惩罚你，如果跟你打交道的每个女人都这样做，你想花那也花不了啦。

男人的花心，当然也与不一样的女人的不一样的魅力有关。一个女人可以有很多让男人心醉的风情。但在同一个女人身上，不可能具备万种女人风情。一个成熟的女人懂得这一点，她不会要求自己全部拥有，而只会坚守自己的特点，使个性成为自己最闪亮的地方，不嫉妒同类，也不对男人赞美其他女人耿耿于怀。一个成熟的男人当然也应该懂得这一点。“任凭弱水三千，我只取一瓢饮”。拥有一个女人也就够了，对其她的女人，则只保留远距离欣赏的态度。

花心是一回事，“花语言”和“花行为”却是另外一回事。一个内心情感十分丰富，却在言行上很节制的男人，会是一个既有趣味、又有责任感的男人，也是一个真正意义上的男人。内在和外在的反差，会给人一种很内敛的感觉，这实际上就是一种自信，一种不可低档的个人魅力。这样的男人，可以担当好生活中的任何角色，丈夫、朋友、儿子、父亲、下属或者领导。按照古人的说法，是可以“托三尺之孤、寄百里之命”的人，不管让他做什么，大家都可以放心。

而什么都“花”的男人，给人的感觉可能就不那么好了。说简单一点，一个无法跟一个女人建立坚固、持久的关系的男人，他的别的关系的质量也容易让人看低，他的遵守起码的游戏规则的能力也会让人怀疑。

言行上的节制和内心对欲望的压制有很大差别。前者是主动的，令人愉快的；后者是被动的、有害的。“狠斗花心一闪念”的男人可以有两种，一种是以修身养性为职业、而且修到了很高境界的高僧大德，对他们，凡夫俗子也只有佩服的份儿，如果贸然像他们学习，最后可能不仅花心压制不了，反而造成各种心理障碍；还有一种就是没有什么情趣、内心很贫乏的男人，这种情况下，被压制的就不仅仅是花心，还有做人最可宝贵的生命力、创造力和对美好事物的鉴赏力了。

有时候，花心男人的说法是女人杜撰出来的。或者说，是女人提醒自己“狼来了”以便保持警觉的伎俩，这可以使平淡的爱情多一些波澜和色彩。很多女人喜欢这样的享受。我们已经说过，男人是个个花心，但绝大多数男人，不会在街上见到一个漂亮的女人，就会跟着她直到一条黑巷子里，然后再做点什么；也不会只跟一个女人说上三句话，就会要求跟她去旅馆开房间；更不会看了几张A片，就色胆包天、为所欲为。

世界如此多娇多彩，作为对大自然造物的感应和感激，花心一点有何不好呢？只要我们管住了自己的手脚，那我们一样还是好男人。

2003-2-5

评说女人花心

曾奇峰

谈这样一个话题，容易被人认为是在这方面比较苦大仇深的人。所以先声明几句。本人象几乎所有男性同胞一样，对于自己喜欢的女性没有想着只在我这一棵树上吊死这一事实不太满意，所以既有“苦”，也有“仇”，但“苦”和“仇”却都还没有大到和深到需要在这里对女人人口诛笔伐的程度。谈这个话题，仅仅是出于对人类两性关系中的心理现象的兴趣，而不是想公报私仇。

读大学的时候，一次几位铁干哥们儿聊天，谈到了我们共同认识的另外一些同性朋友。一位长得五大三粗、但有很好的艺术天赋的男同学一本正经地说，我要是女人，有几个男的那是必须要嫁的，不嫁那要后悔一辈子。然后就列举了一长串的名字，那些男人美丑不一、性格不同，但有一条是共同的，就是都是很有趣的人。根据每个人对他的吸引力的不同，他想嫁给他们的时间长短也不一样，从三个月到一年不等。听着他的奇思妙想，我们下颌关节笑脱了臼，同时也在想象，我自己如果是女人，那想嫁的男人有多少？稍稍想一下，人数就已经不在十个以下了。

在报纸的花边新闻中偶尔会读到过某国某女结过很多次婚之类的消息，但却没有一个周围认识的女性这么做。结过三次婚的人，都已经很少见了。这说明我们的女同胞虽然象男人一样花心，但也还知道在行为的层面把握分寸。

男人大可以因此自恋一番，因为这个例子说明，是不同的男人的不一样的可爱导致女人水性扬花的。随着时代的进步，“世上有太多的诱惑”这句话，已经不仅仅是警示男人的了。不过，每当一个女人用这句话来提醒自己或者其他女人的时候，我的感觉还是有点怪怪的，就象听到一盘美味佳肴说很在乎谁来品尝它一样。我知道这与我内心的大男子主义思想有关，这种思想的特点是，忽略或者否认女性的基本需要，认为女性没有主动选择、只有被动服从的权利。

我们继续用吃来打比方。是男人太可爱还是女人太花心，跟是东西太好吃还是食客太好吃这个问题（前一个“好”是副词，念第三声；后一个“好”是动词，念第四声），是同一个级别的问题。再接着比下去，迟早会归结到是先有鸡还是先有蛋这个问题。好在对这一类的问题，我们都有一个标准答案，那就是互为因果，相辅相成，根本就无所谓先后。

尼采说，大自然造人所表现出来的唯一的善意就是，在男女关系中，男人和女人各自满足自己的需要，却能够给对方带来好处。话说得极为精彩，包含了对女性的需要的洞察和肯定，跟他曾经说过的贬低女性的话有天壤之别。但一些不了解女性需要的男性却可能认为，男人跟女人的关系，就是男人欺负女性的关系，如果在这种情况下女人还主动要跟男人有什么关系，那就是这个女人有点什么问题了。这样的男人会讨厌过于主动的女人，但是我们知道，这种讨厌的感觉是由他们自己的狭隘和无知造成的。遗憾的是，旧时代的女人，或者是部分有着旧观点的现代女人，会认同这样的想法。害怕在跟男人的关系中“吃亏”，或认为某种正常的付出是吃亏，就是这样的错误观点造成的。其直接结果是，她们限制了自己追求幸福的权利和能力，在男女关系中过度地患得患失。

“湘女多情”是一个较古老的说法。我在湖南读的高中，工作以后也跟一些湖南妹子打过交

道，真觉得这种说法真的没有骗人。记得一次去湖南参加学术会议，临行前几个认识了才两天的湘妹子都要送我去车站，还帮我拿行李，把离别之情表现得既直接又有分寸。那种场景，现在想起来心里还是暖暖的。我绝不会认为她们是对我个人“有意思”才那样做的，我的感觉是，在她们待人接物的基本态度里有着女性的特质，就是对他人、特别是男性的关注、关爱和兴趣，如果这就是水性杨花，那我倒希望这样的水性杨花的女人越多越好。如果每一个女人都只对自己的固定伴侣温情脉脉、笑靥如花，而对其他男人则横眉冷对、貌若冰霜，那这个世界真的是要路断人稀了。

男人骨子里还是喜欢水性扬花一点的女人的。男人是一种很自恋的动物，他们喜欢对他们感兴趣的女人。表面上看起来，男人一直都在寻找自己喜欢的女人，实际上他们更需要的，是对自己感兴趣的女人。水性扬花的女人就有着对所有男人的基本兴趣，这种兴趣对男人来说，就是一种难以抗拒的魅力。

不喜欢水性杨花的女人的男人也有，但我敢肯定，他们中间至少有一部分人（当然不是全部）是压抑了自己的欲望。因为，这样的女人的魅力诱导了他的欲望，而他本人又不允许自己有这样的欲望，就产生厌恶的感觉来使自己跟欲望保持距离。这样的心理问题也可以在他的其他方面表现出来，比如他给人的感觉可能是一个不热爱生活的人；在人际关系方面，对自己和别人都可能很苛刻。

对完全不水性杨花的女人，男人不会吝啬他们的金钱和赞美之词，贞节碑和上面的文字就是证明。但是，对“非常水性杨花”的女人，男人就更不会吝啬他们的金钱和赞美了，有史以来，可以肯定地说，在所谓“销金窟”里花费的金钱，和献给歌女舞伎的华美词藻，在数量上要比立碑费和碑文多得多。男人就是这样矛盾而虚伪的动物，水性杨花和不水性杨花都支持。从女人的角度来看，事情就很难办了，真不知要做一个什么样的女人才好，才能让男人们称心。也难怪女人们都抱怨做女人难了。

客观地说，“非常水性杨花”的女人，为中国文化的发展做出了无可比拟的贡献。一个中国人如果能背几首古诗词，那么其中说不定就有一首是某位诗人或词人献给他所认识的“水性杨花”的女人的。完全无法想象，如果每个女人都够得上立贞节牌坊的资格，那中国文化里是否还会有那么绚丽的一抹色彩。诗人的才情是需要跟女性的关系来滋养的。当然，我们这里并不是要提倡，女人们都应该更加水性杨花一点，以便为中国培养更多的有才情的诗人，制造更多的情诗艳词出来。

几千年来，为了争夺女人而发动的战争可以说是不计其数。男人们在做反省的时候，往往会把战争的原因归于女人的水性扬花。表面看来，也有一点道理，因为如果女人的天性就是烈女不事二夫，那天下的所有男性都会断了动别人的老婆或者情人的心思，战也就打不起来了。但是往深处想，红颜祸水的说法实在是没有道理，男人如果不是花心到病态的程度，怎么会不惜发动战争来抢女人呢？假如一个社会是女人主宰的社会，大概也会有为了一个男人而打一场战争的事，这个时候，女人们也许就会称这个男人为“蓝颜祸水”了。不过事实上，这样的小型“战争”的确发生过。在一夫多妻的社会制度下，妻妾们之间的争斗就是为了一个男人。但从来没有哪个女人认为，男人是争斗的祸根。从这个意义上来说，女人要比男人更勇于承担责任一些。

阴与阳是这个世界的最基本的组成部分，男人和女人是人类社会的基本元素。同处一片蓝天下，阴阳相吸、男女相亲，是这个世界上最自然的事情，不这样反而是不正常的。当然，任何关系，都应该遵守一定的规则。规则本来应该是为人类的幸福服务的，但遗憾的是，人类经常会把规则看得比人类自己都重要，使那些规则直接损害了人类的幸福，扼杀了人类的天性。

内心世界和外部世界有很大的差异，有时候甚至是水火不相容的。一个人不可能把她内心的愿望全部都变成现实。在处理内心与外部世界的关系上，有一个最基本的原则，那就是：你

可以做你内心想做的一切事情，前提是不要因此引起太大的现实麻烦。极端的例子是，你心里想抢银行，如果你真抢了，那就会有严厉的处罚在等着你，不管从什么方面来算帐，都划不来。在男人和女人的关系上也是这样，女人心中自可以有百种思念、千般情怀，但如果真象前面说到的嫁那么多的男人，按照现在的市价，仅仅是搬家和照结婚照两项，就足以让她筋疲力尽、倾家荡产。如果健康和吃住都成了问题，就只能眼睁睁地看着其她的女人在想象的层面继续去水性扬花了。

2003-3-5

人 际 点 滴

看心理医生的人，几乎全都是敏感而聪明的。尤其是他们对人际关系的一些感悟，让我这个做心理医生的受益匪浅。

一位男士告诉我，他和他的同事共同有一位新疆的朋友。最近那位朋友给他们来信说，他一家人想来武汉玩几天。这位男士与同事商量，决定让朋友在武汉期间不住旅馆，而住随便哪一位的家中。他们两家的房子都比较大。至于到底住哪一家，由新疆的朋友自己定。在给朋友回信时他突然想到，客人怎么好做选择呢？客人选择任意一家，都有着得罪另一家的风险。我们自己可以不这样认为，但客人却不会完全不顾忌。本来是替客人着想的，却把客人置于尴尬的境地，当真是事与愿违了。于是他给朋友回信说：我和我的同事商量好了，你们在武汉期间住在我家。

生活中真的有很多这样的情形，你以为是在替别人考虑，实际上却可能没有。“设身处地”四字，说起来容易，做起来却很难。

还有一位女士告诉我，她的孩子生日时，她的一位女友给她的孩子送了一件较贵重的礼物。那位女友没有孩子，于是她便想立即买一件价值相当的礼物送给女友本人。在寻思买什么礼物的时候她意识到，这么快地“还情”是不恰当的，那样做在对方看起来无异于是一种对友情的误解和拒绝。还不如把这份给孩子的礼物所表达的友情暂时无回赠地珍藏起来，象酿葡萄酒一样，让它慢慢地发酵和醇厚。情感最终是会回到那些付出了情感的朋友身上的，但不必在此时此刻。

说起来这些都是小事。但一个人所处的人际环境却是由这些点点滴滴日积月累制造而成的。性格之所以是命运，在很大程度上就在于你的性格决定了你的人际环境。

做人并不难。那些觉着做人难的人，是因为他们忽略或者轻视了这些发生在人与人之间的点点滴滴。

设置中接电话的动力性问题

施琪嘉 同济医科大学附属同济医院 430030

Setting is a very important definition in the psychoanalytic situation, as Freud described (1925d): We shall be justified in assuming that nothing will occur to him that has not some reference to that situation. Therefore the reaction of a patient who acted out or dropped out when it was ringing and the therapist had have a talk with someone else in the therapeutic situation should have its dynamic meaning.

Keyword: psychoanalytical situation setting psychotherapy

摘要：设置是心理动力性治疗的重要概念，弗洛伊德对此曾有描述：倘若不是在此种设置下所提供的一些环境，病人就不会出现这些反应。因此，当治疗过程中电话铃响起、治疗师接电话并与他人交谈时，病人出现“见诸行动”或脱落的表现就可以从心理动力的角度来加以理解。

关键词 心理动力性情景 设置 心理治疗

设置（setting）¹是心理分析情景中的重要概念之一，弗洛伊德在谈到设置时说到（1925d）²：这似乎令人吃惊，由主观通过精神分析的基本规则来观察自由联想的形式应该说是达到了其意料之中的目的，即将受制于阻抗的、被压制的信息呈现于意识。然而，我们应该明白：自由联想并非真正自由，在分析情景的影响下病人仍会保留其尽管不愿面对的、其精神活动中特别的主观成分。我们应该设想，倘若不是在此种设置下所提供的一些环境，病人就不会出现这些反应……，病人表现为批评性回绝，多在告之其精神分析基本规则时发生。一旦病人了解了设置，并克服了其拘谨后，其阻抗便会找到其表达的另外涵义。

由分析师提供恰当的环境尤其重要。精神分析治疗并非简单提供潜意识向意识转变，或延伸病人的自我，提高其自主性的环境。分析师所提供的设置应是有助于分析过程，帮助自身分裂的概念进行融合；在发生防御过程后可重新进行设置。Rycroft（1985）³指出分析师进行设置的能力不仅仅取决于其“正确”解释的技巧，也取决于分析师是否具备持续的兴趣、发展与病人的关系的能力。

经典的设置包括：让病人躺在床上，医生坐在病人的后方、规定治疗的时程和频率、房间的布置和收费的协定等。由于治疗由预约而设定，故治疗师的电话铃可能在治疗期间响起，在国外，虽然有秘书代接，但也有许多私人诊所的开业医生必须自己接电话（在欧洲，心理分析性治疗以私人开业医生为多），在我国，一些地方对于设置不太讲究，在治疗过程中也不排斥接外来的电话，一般来讲，在治疗中不宜接电话，除非是出于迫不得已的原因。在治疗过程中安静地倾听十分重要，这时是需要杜绝来自于外界的干扰的，如当病人在与治疗师数次接触后已经建立起逐渐稳定的治疗联盟，病人准备谈及困扰自己多年的“隐私”或病人在回忆到过去的经历产生非常痛苦的感觉时治疗室的电话铃响了起来，不是病人的勇气会被打消，就是病人产生极其反感的想法：治疗师是天下最无情的冷血动物！客体关系的理论学家认为，多数前来治疗的病人的核心问题就是与他人发生交互作用的问题（寻找客体并与之建立关系的力比多为天生的、可以对今后的认知和情感发展起重要作用的动力）⁴，电话是人與人互相联络、表达情感、传递信息的工具，因而当治疗中电话铃响起时、治疗师接与不接就有着动力性的意义。

比如一个因受依赖与自主冲突困扰的青年男性，自小就按父母的安排刻苦学习、成绩优良，平时接受的教育是谦虚待人、从不当面顶撞父亲和对他人表示不满，但父亲粗暴的教育方式和母亲无休止的唠叨给他的影响在高中时爆发，他的学习成绩开始下降、开始反抗他的父母，其方式为拒绝工作、用母亲唠叨的方式来唠叨其父母，不断地寻找心理医生并将他们换掉。在来笔者这儿就诊时病人已经换过5个心理医生，并对我说：医生，您是我在反复打听后确定要找的医生！在进行了4次治疗后，病人开始有转变的倾向，如离开多年的家独自到学校住宿、开始与同学接触而非缠着父母唠叨、开始在家中试着帮父母做一些力所能及的家务事，而非一味白吃。病人在治疗中表现得如一个守规矩的小学生：准时、恭谦。在第5次治疗中治疗师接了一个中途打进来的电话，病人沉默了很长时间，然后在结束时说他会跟我打电话再约下次就诊时间，病人在在此之后杳无音讯。间隔半个月后病人重新与治疗师预约了治疗时间，在这次治疗中病人表示了对上次治疗师在治疗中接电话的不满：你们医生让我们什么

时候来我们就什么时候来，早来就在门口等着，你们高高在上，在治疗时接电话，而对我们病人的讲述无动于衷……。病人表现得与以前的礼貌、规矩截然相反。

追溯起来，治疗师中途接电话唤醒了病人的愤怒，从移情的角度来讲，在治疗联盟建立时，病人就确定，他所找到的是一个能够理解他、帮助他的“父亲”（在病人的内心，一直在寻找着这样的一个幻想的客体，并在早期反复失望），因此他也表现的十分合作（一个“好病人”就象当初是一个好学生一样），虽然这中合作也是一种阻抗的表现，就象当初他不得不接受父亲的要求努力学习一样，在恭谦的背后是蕴藏着反抗的欲望的。医生接电话的行为表示与病人以外的他人发生了联系，在病人的内心是一种对他的“摒弃”，这个“父亲”的形象由好的变成了坏的、由和蔼的变成了粗暴的，他自己的角色也由好学生变成了不听话的孩子，这是一种自恋性的症状：如果不能相信别人，那我只有相信自己！电话成为这个病人表达攻击性的扳机点：首先，病人脱落数周，然后，病人在接下来的治疗中说由他来决定打电话预约，仍是通过电话联系的方式实现了控制治疗师的目的，事实上，在后来，病人承认，他不打算再来治疗了，如同以前病人受到的“情感创伤”一样，“你们抛弃了我，那我也选择抛弃你们！”理解此点相当重要，因为就是通过这种重复的方式病人不断地转换治疗师，从这个意义上来看，病人也不可能在社会上形成稳定的关系，所以，澄清这一点可以“纲举目张”。以后的讨论围绕着“分裂”的话题展开：自小受到良好教育的代价为强烈的不满和愤怒的压抑，特别是病人的父亲对他使用的暴力使得病人不能确定他在现实中一是应该以父母的乖孩子出现呢（学习好以取悦父母）？还是应该以他父亲的粗暴的形象出现（与攻击认同，病人在很长的一段时间内对其母亲进行了暴力性的攻击）；是一直呆在父母身边（因而不工作）呢，还是应该离开父母自己生活（所以一直对父母出现抗拒的行为）。与病人谈如何来正常表达攻击性便成为治疗的重点。

当然，治疗情境中发生的很多事情均可以成为移情阻抗的表现，不一定非要通过接电话来诱发攻击性，作为心理治疗师，需要有敏锐的观察力和与病人共情的能力。如在另一个治疗情境下，治疗师对自己反复必须接的工作电话对一个因抑郁而前来就诊的病人说感到抱歉，病人很礼貌地说没关系，在下面的治疗中，治疗师谈起：如果这样的情况发生在自己身上时会感到不适，为什么您表现得如此的恭谦？病人答曰：其实在您接过几次电话后我已经对您的看法发生了改变，我觉得您不是我想象中的那么专业，但如果您不提，按照我的为人准则，我是不会说出我的不满的。我对人一向彬彬有礼！治疗师感觉到病人的恭谦下是很强的阻抗，如对人的不满通过“反向形成”的礼貌加以表现，在对病人谈到此点时，病人理解到，由于早年父母关系不和，她长期在父母的争吵中长大，需要在矛盾中取悦父母，一方面母亲事业上很强，经常抱怨父亲的无能，另一方面，父亲也在她耳边经常谈论自己的不幸，事实上，父母自她记事起就已经分居，病人在事业上很成功，但在婚恋上屡屡遭挫，通过反向形成的方式，如孝顺、经常陪母亲逛街，病人隔离了自己的不满，病人意识到，自己的痛苦来源于不能真正地在心理上脱离父母、脱离家庭，因为这样就会引起内疚和自责。

虽然接电话有这样那样的动力性的疑惑，但仍不是个应该提倡的设置，因为治疗师的反移情也可以通过这样的行为来怠慢病人，如在治疗中不经意地表现出漫不经心（接电话）、或者因接电话而产生内疚，因而显得对病人过于热心等等，这些治疗师本身的问题均需要在自我督导中解决，而非是以病人的“付诸行动”为代价。

神情内敛与心理动力学理论

武汉中德心理医院 曾奇峰

《现代汉语词典》对神情的解释是：人脸上所显露的内心活动。对敛的解释是：①收起；

收住；②约束。那么形容一个人神情内敛的意思就是：他或者她脸上所显露出来的内心活动向内收缩。

神情内敛这个词在很多工具书上都没找到，但却常常出现在一些小说中。在武侠小说里，这个词经常用于描述武林中的绝顶高手。很显然，这不是一个直接描述武功的词汇，而是一个描述心理状态的词汇。要做一个绝顶高手，心理状态可能比武功本身更重要。所以我们可以说，形容一个人神情内敛，就表示这个人有着极好的心理状态。

神情内敛是通过整体的、直觉的观察所获得的整体的、直觉的感受，具有典型的东方神秘主义色彩，要把它解释得很清楚，也许不是一件很容易的事。但我们一定要把它解释清楚。这里首先要引出我们的第一个信念，即：我们不相信任何所谓具有东方神秘色彩的东西，如禅、开悟等等，是真正神秘的和不可解释的，我们一定能找到一种方法，使这些东西具有我们能够理解、而且其它文化背景的人也能够理解的合理性。

东方的方法体系里缺少分析的方法，可能是使东方的文化具有神秘色彩的主要原因。一个对象如果你不把他拆开来看，那它在你面前可能就永远是神秘的。所以分析或许是打破神秘的一种很好的办法。对于东方式的对心理现象的描述，起源于西方的精神分析技术可能就是最好的打破其神秘感的工具了。

让我们先看一看，一个被形容为神情内敛的人可能会给我们带来什么样的感觉。

这样的一个人的人格是高度统一的。如果人格是一件物体，我们甚至可以感受到它的光洁的质感、沉重的密度和宜人的温度。他如果要做一件事情，就会轻而易举地调动内心一切心理能量去完成它。和这样的人打交道，就象他可以“收缩”他自己的内心活动一样，我们的内心活动也可以被他吸引，这就是个人魅力的来源。史书上说：“与周公瑾交，如饮醇醪”，意思是说，周瑜的人格魅力象一坛好酒，跟他交往就象喝酒一样，不知不觉就要醉。

这样的感受与神经症患者带给我们的感受恰恰相反。他的人格是不统一的，可能有着粗糙的质感、松散的和不均匀密度、以及忽冷忽热的温度。如果他要做一件事，就不太容易调动内心的一切心理能量去完成它。打个比方，如果神情内敛的人的人格象一个国家的中央集权状态，那么神经症患者的人格就象这个国家处在诸侯纷争的状态中。跟他打交道，我们会因为他在情绪和行为上的变化莫测而不知所措，所以会或有意、或无意地可怜他或者疏远他。由于他自己的内心活动都没有被他所“收缩”，我们的内心活动当然也不会了，所以他不会给我们以“有吸引力”的感受。交往的不稳定感还可能来自于，过去的经历和现在的状况之间的联系没有被揭示，所以它们都可以独立地影响人的行为，谁会在此时此刻产生影响，永远都是一件无法预料的事。或者换句话说，你跟一个神经症患者打交道，你很难知道是在跟现在的他打交道，还是在跟过去的他打交道。

以上的描述，是在神情内敛之上又增加了一些东方神秘主义色彩。不能说没有益处，但却与我们破除神秘的目的有点背道而驰。现在我们就用精神分析的方法看一看，神秘的背后到底有什么东西。

精神分析的人格结构理论认为，一个人的人格是由三个层面组成的。最底层是本我，代表着这个人的一切生物性冲动，如食欲，性欲等。中间一层是自我，是他与周围社会环境相适应的部分。最上层是超我，代表着父母、老师、社会等各个方面对自己在伦理道德方面的要求。本我和超我之间时时刻刻都存在着冲突，自我的任务就是协调这一冲突。如果自我不能协调本我和超我的冲突，人格就不是处于协调状态，这样的人就是一个神经症患者。

一个神情内敛的人的人格，不仅仅是一种协调状态。那种向内收缩的感觉，甚至有那么一点点不协调。只不过这种不协调是一种良性的不协调。造成这种不协调的感觉的动因是什么？或者说，是什么在使内心活动向内收缩？我们猜想，使内心活动向内收缩的力量是人格的各个部分高度统一以后产生的整体功能，是整体的功能减去个部分之和所多出来的那一部分功能。整体的功能，由于它不是可以通过分析发现的，所以它实际上也是所谓东方神秘主义的

根之所在。

这篇文章无意制造任何新的概念，因为已有的概念的作用只是有助于把分析的工作越做越细，新的概念估计也不会超越这样的作用，而这里主要要谈论的是整合。仅仅为了叙述上的方便，我们不妨把这种整合人格的各个部分的统摄性的力量称为超超我。整合被分析清楚之日，也就是超超我这一概念寿终正寝之时。

超超我有点像是超我、自我和本我民主选出来的统治者，与它们不在一个水平上。超超我对三者的统治，与超我对本我的压抑有本质的区别。超我与本我是在同一水平上纠缠厮杀的一对矛盾体，而超超我是更高层的、统合的力量；或者说，超超我的统治力量是一种舒适的、被人格的三个层面认可的压抑。是什么使所有的心理活动向内收缩？答案是：超超我。

以上是单独地考察神情内敛的人的人格所得出的结论。如果我们把这样的一个人放在人际关系之中，就会发现，他的超超我也会对其他人产生统摄的和整合性的作用。别人会被他所吸引，会因为跟他的交往而感觉到宁静和喜悦，会把他的目标当成使自己的目标。具有强大超超我的人，在西方被称作 CHRISTMA PERSONALITY。

从客体关系理论看，神情内敛的人是处于与原始客体完全分离的状态。这就是所谓的具有独立人格的人。

写到这里，有人一定要问：能不能举个具体例子，什么样的人神情内敛的人？如果我们说某宗教领袖、或者某政治家、或者某艺术家是这样的一个人，那么一部分人可能会同意，一部分人可能会反对。反对的理由可以在我们的理论框架之内，如举例说某某并不符合我们上面说的那些标准；也可以是在我们的理论框架之外，比如认为这样的人的存在可能会产生什么不良的社会后果；等等。不可否认，这些反对的理由都可能是正确的和不可反驳的。

但是，我们应该可以找到被绝大多数人甚至可能被所有的人接受的例子。这些例子的数量是如此地庞大，以至于我们下意识地认为神情内敛的人的数量应该是极端稀少的观点，在一瞬间就被彻底颠覆了。我们所说的神情内敛的人就是：所有健康的婴儿和儿童。健康在这里的意思是，没有先天的生理上的缺陷；成长的环境没有恶劣到削弱他的超超我的程度（如没有到可以使儿童患儿童神经症的程度）。

婴儿和儿童符合我们上面说到的神情内敛的人的所有标准。简单地说，就是：他们的人格是高度统一的；他们的一举一动都让我们陶醉。也许有人会说，婴儿和儿童并不具有独立人格，他们要依赖成人才能生存。但是，相对于他们的能力来说，这样的依赖有现实的合理性，所以不能作为他们没有独立人格的依据。

《老子》第十章说：“载营魄抱一，能无离手？专气致柔，能婴儿乎？”翻译成现代汉语就是：精神与身体和一，可以不相分离吧？结聚精气以至柔顺，可以象婴儿一样吧？所以在老子看来，婴儿的特点就是能够结聚精气，这是神情内敛的另一种表达。

把婴儿和儿童作为神情内敛的人的例子，是一件让人极为振奋的事，因为这意味着，我们曾经都是神情内敛的人。我们本来内敛的神情，是在成长过程中遇到了干扰才变得散漫的。

神经症患者就不是神情内敛，而是神情散漫、不专注（当然我们可以说他将心理活动专注于其症状之上，不过这是另外一回事）。就强迫症来说，患者内心强迫性和反强迫性两种力量相互冲突，没有足够强大的超超我将其整合，就造成了症状的出现和迁延。我们尚无法断定，超超我有没有相应的生物学基础，也就是说，超超我是否相当于更高的神经中枢的功能，在它处于抑制状态时，多个较低级的神经中枢同时兴奋，而导致了强迫症状？抗抑郁药物（如氯丙咪嗪）对部分强迫症患者有治疗效果，是否支持了这一推论？就抑郁症来说，是否是因为更高级的神经中枢的抑制，而导致了低级神经中枢之间的相互抑制？也许这种推论对癔症来说是最适合的，因为癔症的某些症状直接是由脊髓水平的低级中枢的兴奋导致的。

从动力学治疗角度看，治疗的设置和治疗师温和的态度，就是为患者向婴儿方向退行提供条件。或者换句话说，治疗师让患者回忆起既往的神情内敛的状态，并且努力保持它。至于那

些破坏他的超超我的干扰性力量，则被此时此地的治疗关系所产生的力量所减弱、消除或者替代。整合就这样被维持下来了，治疗也就产生了效果。从上面提到的生物学角度来看，对潜意识的关注，可能起到增加主动注意力、激活高级中枢的作用，从而实现消除症状的目标。精神分析最后的目的是不是要把我们的心理活动拆解成若干个部分，而是要把本来相互冲突的部分连成一个整体，或者用东方的语言来说，是要恢复内心的和谐与宁静。所以“精神分析”这个名字也许是不恰当的。

与人格的整合相关的话题是心理治疗各个学派的理论与方法的整合。长期以来，人们一直在努力寻找一个理论和方法体系，能够把现有的主要的心理治疗学派统一起来。但我个人认为，将心理治疗的各个学派在理论和方法上进行整合是不切实际的、虚妄的。这里要引出我们的第二个信念，即：任何理论和方法的整合，都必须建立在每一个治疗师的人格整合之上。或者换句话说，没有纯粹的理论和方法上的整合，只有理论与方法与使用这一理论和方法的治疗师人格之间的整合。或者再换句话说，离开了某一个具体治疗师，一个所谓整合的理论和方法体系是没有意义的。

在心理治疗中治疗师分别使用普通话和方言的心理动力学分析
武汉中德心理医院 曾奇峰

【摘要】目的：探讨在心理动力学取向的心理治疗过程中分别使用方言和普通话的动力学上的差异。方法：利用心理动力学原理，分别对使用方言和普通语所产生的移情进行分析。结果：使用方言会使来访者产生一定程度的负性移情，使用普通话可以产生一定程度的正性移情，而使用不标准的普通话所产生的负性移情可能比使用方言更强烈。结论：语言作为特殊设置，对治疗关系和治疗效果有重要意义。在中国南部地区使用普通话做心理治疗有利于建立更好的治疗关系，也有利于处置或分析移情性阻抗。

【关键词】心理治疗 语言 治疗关系

Psychodynamic Analyse of the therapist using common speech of the Chinese language(Pu Tong Hua) or dialect in psychotherapeutic process

Wuhan Zhong-De Psychiatric Hospital, Zeng Qifeng,430012. E-mail:bigblue@public.wh.hb.cn

【Abstract】Objective:To explore the psychodynamic differences between using Pu Tong Hua and dialect in psychodynamic oriented psychotherapy.Method:according to the psychodynamic theory,analyse the different by using Pu Tong Hua and dialect.Results:By using dialect can cause a certain extent negative transference,by using Pu Tong Hua can cause a certain extent positive transference,but when the therapist speaks nonstandard Pu Tong Hua,more negative transference will arise than he speaks dialect. Conclusions:The language as a special setting in dialect-speak area is very important for the psychotherapeutic relationship and effect.The using of Pu Tong Hua (as a non-daily language for the therapist and client)in south China will redound to build up a better psychotherapeutic relationship and also can reduce or analyse the very strong resistance of transference (for example:love-transference)with a easy way or with less psychological injure.

【Key Words】Psychotherapy language psychotherapeutic relationship

普通话是指以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典型的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族共同语^①。一九四九年以后，普通话在中国得到了迅速的推广与发展。绝大多数地方广播电台、电视台均使用普通话，报刊杂志也基本上以普通话为行文基础。在各类

交际、商务及学术活动中，普通话的使用也越来越普及。

方言是指一种语言的地方变体。在语音、词汇、语法上各有其特点，是语言分化的结果^②。中国的方言无比繁多，素有“五里不同音，十里不同语”之说。在本文作者所处的这个城市，各城区之间的人所使用的武汉方言都有显著的差异。

对于生活和工作在中国南部的心理治疗师来说，在心理治疗过程中是使用普通话还是使用方言是一个值得探讨的问题。以下我们就来看一看，在精神动力学取向的心理治疗中（Psychodynamic Oriented Psychotherapy），治疗师分别使用普通话和方言所导致的动力学方面的差异。

根据心理动力学理论，心理治疗的场景不同于真实生活的场景，它是一个非自然的、“人工的”场景，具有这样一个特征，就是通过特定的设置（Setting），如固定的场所、固定的室内摆设、固定的时间、约定的付费标准等，使来访者在与心理治疗师的关系中，重现他在生活中的情感反应模式。这种情感反应模式，就是移情（Transference）。治疗师通过对移情的分析、解释，使来访者明白自己的成长过程对自己造成的影响，从而为进一步的成长制造契机。

治疗师如果使用他行医所在地的方言，那么治疗场景就与来访者所处的生活场景没有什么不同。也就是说，他没有为治疗增加新的设置。没有任何资料显示，设置的数量与治疗的效果有任何本质的联系。前面提到的那些基本的设置是每个治疗师共同拥有的，再增加一些设置，也许更多地与治疗师个人风格有关，而与治疗的原则少有关系。比如在治疗室里是摆几个活生生的盆景还是挂几幅现代派的绘画，完全是治疗师个人的事情；虽然不同的饰物可以使来访者对治疗师产生不同的移情反应，例如从悬挂的现代派绘画联想到治疗师可能是一个开放性格的人，但这样的移情毕竟是中性的，不太可能形成有碍分析的阻抗（Resistance）。

但是，由于语言是精神动力学取向的心理治疗的最重要也是最基本的工具，所以使用方言还是使用普通话，就不仅仅是设置数量上的多少的问题了，而是关系到重要设置内容的变与不变了。

在场所、时间和付费标准上的设置，已经足以形成一个规范的治疗场景。如果治疗师再使用标准的普通话，则会使治疗的场景更加规范一些。由此导致的来访者的移情反应，基本上是正性的。因为几乎所有的人对普通话都有一个共同的移情，就是说普通话意味着正规、严肃甚至高雅。武汉的地方电台和电视台有时会播放一些方言节目。地道的武汉人都认为，武汉话在这些情形下听起来很丑、很“土”。正规的场合必须说普通话，这样的观点已经成为汉民族集体无意识的一部分了。心理治疗无疑地就应该是这样一个正规的场合，心理治疗师也应该是这样一个受过良好教育的人。

如果治疗师使用方言，情形就可能恰好相反。首先，在语言这样一个重要内容之上，没有附加一个设置。其直接的结果是，治疗关系之间少了一个可以缓冲强烈移情的地带。对一般的来访者，这也许不足以构成问题，但对于类似边缘性人格障碍的来访者，则可以是一个问题，因为他们的强烈的或正性或负性的移情可以以他们驾轻就熟的方式毫无阻碍地朝治疗师倾泄，从而造成分析上的阻抗。其次，由于对方言的共通的负性移情，例如认为使用方言意味着不正规、不严肃甚至不高雅等，也可以给治疗师对更重要的移情内容的分析造成困难。第三，好的治疗效果的特征之一是，治疗师以一个更好的超我形象内化到来访者的人格结构之中，显然地，说标准普通话的治疗师比说方言的治疗师的形象要更象一个“好的”超我一些。

从以上的分析我们可以得出这样的结论：在精神动力学取向的心理治疗中，治疗师使用普通话比使用方言更有利于形成正性移情，也有利于消除或者减弱强烈的移情性阻抗。这是一种非常理想的双向作用效果。

这里有一个例子可以帮助理解上面所说的双向作用。在这个例子中，我们把方言和普通话之

间的差异变成普通话与英语之间的差异。因为英语是公认的世界语，与之相比，汉语普通话类似于方言。在中国的治疗室里使用英语所产生的正性移情类似于在使用方言的地区使用普通话。当然这并不意味着说中国话比说英语会产生更多的负性移情。在这个例子中，来访者是一位二十五岁的大学英语专业硕士研究生，女性，未婚。在十余次的治疗中，我们经常用英语谈及一些事件。相对而言，她比我更喜欢使用英语一些。我直觉地感到，虽然我的英语不及她好，但她还是对我会说一点英语这一点很有好感，也就是说因此产生了正性移情。后来她对我产生了强烈的恋爱性移情，相信这与我会英语有一点关系，虽然关系也绝对不可能太大。在她表达这种强烈的移情时，她是用英语说的：*I am falling in love with my doctor.* 很显然，虽然意思一样，但她使用英语表达跟使用汉语比较，在她和我心理上引起的感受的强度有着极大的差异。英语作为一种有别于日常生活用语的特殊表达方式，为削弱强烈的移情性阻抗提供了一个有效的缓冲带。或者换句话说，她虽然感受得很强烈，但表达得却很“优雅”，我也可以承受得很“优雅”。这种“优雅”不仅仅只有形式上的意义，而应该还会使她的情感处于一种安全的、可高可低和可进可退的灵活状态，并且为她后来接受“这种爱情只是一种移情”的分析结果同时又不损害自尊提供了一个机会。后来在把恋爱性移情作为阻抗分析时，英语又起到了良好的作用。具体地说就是，这样一种非自然的、具有特殊设置特点的语言作为一种工具在某种程度上避免了分析强烈移情所可能造成的对治疗关系的伤害。

当然还有另外一种情形，就是治疗师虽然说普通话，但是说得并不标准。这自然不可避免地会产生负性移情。在几乎所有说方言的地区，都有一些近于恶毒的笑话和故事嘲笑那些普通话说得不标准的人。如果治疗师的普通话说得不标准，由这些笑话和故事而产生的移情就会伤害到治疗关系。此外，来访者可能会由治疗师发音上的错误联想到其治疗过程中可能犯的 error，或者由治疗师讲普通话的任何欠缺联想到其可能具有的人格上的欠缺。这样一来，使用不标准普通话的结果可能比使用方言还要坏得多。所以每个治疗师都应该在语言这个最重要的治疗工具上下一点功夫，以尽可能地避免由于工具缺陷影响到治疗关系和治疗效果。

虽然语言是心理治疗的最重要的工具，但它也不过仅仅是工具而已。在任何范围和任何意义上，它的重要性都永远不可能超过治疗师本人的人格结构。治疗师的健全的人格结构和他对精神动力学基本理论的熟练掌握，才是形成良好的治疗关系和达到理想的治疗效果的关键。对那些精神分析的大师们来说，语言作为工具的重要性甚至都减轻了。何以如此，将是另一篇文章讨论的内容。

注释：

- ① 辞海，缩印本，1989，P336
- ② 辞海，缩印本，1989，P1744

参考文献：

1. 弗洛伊德，精神分析引论，商务印书馆，1986
2. 弗洛伊德，梦的解析，作家出版社，1986
3. K. 卡兹纳，世界的语言，北京出版社，1980

（本文登载在《德国医学》2000年第17卷第4期上）

oNormal" style="text-indent:21.0pt">治疗师如果使用他行医所在地的方言，那么治疗场景就

与来访者所处的生活场景没有什么不同。也就是说，他没有为治疗增加新的设置。没有任何资料显示，设置的数量与治疗的效果有任何本质的联系。前面提到的那些基本的设置是每个治疗师共同拥有的，再增加一些设置，也许更多地与治疗师个人风格有关，而与治疗的原则少有关系。比如在治疗室里是摆几个活生生的盆景还是挂几幅现代派的绘画，完全是治疗师个人的事情；虽然不同的饰物可以使来访者对治疗师产生不同的移情反应，例如从悬挂的现代派绘画联想到治疗师可能是一个开放性的人，但这样的移情毕竟是中性的，不太可能形成有碍分析的阻抗（Resistance）。

但是，由于语言是精神动力学取向的心理治疗的最重要也是最基本的工具，所以使用方言还是使用普通话，就不仅仅是设置数量上的多少的问题了，而是关系到重要设置内容的变与不变了。

在场所、时间和付费标准上的设置，已经足以形成一个规范的治疗场景。如果治疗师再使用标准的普通话，则会使治疗的场景更加规范一些。由此导致的来访者的移情反应，基本上是正性的。因为几乎所有的人对普通话都有一个共同的移情，就是说普通话意味着正规、严肃甚至高雅。武汉的地方电台和电视台有时会播放一些方言节目。地道的武汉人都认为，武汉话在这些情形下听起来很丑、很“土”。正规的场合必须说普通话，这样的观点已经成为汉民族集体无意识的一部分了。心理治疗无疑地就应该是这样一个正规的场合，心理治疗师也应该是这样一个受过良好教育的人。

如果治疗师使用方言，情形就可能恰好相反。首先，在语言这样一个重要内容之上，没有附加一个设置。其直接的结果是，治疗关系之间少了一个可以缓冲强烈移情的地带。对一般的来访者，这也许不足以构成问题，但对于类似边缘性人格障碍的来访者，则可以是一个问题，因为他们的强烈的或正性或负性的移情可以以他们驾轻就熟的方式毫无阻碍地朝治疗师倾泄，从而造成分析上的阻抗。其次，由于对方言的共通的负性移情，例如认为使用方言意味着不正规、不严肃甚至不高雅等，也可以给治疗师对更重要的移情内容的分析造成困难。第三，好的治疗效果的特征之一是，治疗师以一个更好的超我形象内化到来访者的人格结构之中，显然地，说标准普通话的治疗师比说方言的治疗师的形象要更象一个“好的”超我一些。

从以上的分析我们可以得出这样的结论：在精神动力学取向的心理治疗中，治疗师使用普通话比使用方言更有利于形成正性移情，也有利于消除或者减弱强烈的移情性阻抗。这是一种非常理想的双向作用效果。

这里有一个例子可以帮助理解上面所说的双向作用。在这个例子中，我们把方言和普通话之间的差异变成普通话与英语之间的差异。因为英语是公认的世界语，与之相比，汉语普通话类似于方言。在中国的治疗室里使用英语所产生的正性移情类似于在使用方言的地区使用普通话。当然这并不意味着说中国话比说英语会产生更多的负性移情。在这个例子中，来访者是一位二十五岁的大学英语专业硕士研究生，女性，未婚。在十余次的治疗中，我们经常用英语谈及一些事件。相对而言，她比我更喜欢使用英语一些。我直觉地感到，虽然我的英语不及她好，但她还是对我会说一点英语这一点很有好感，也就是说因此产生了正性移情。后来她对我产生了强烈的恋爱性移情，相信这与我会英语有一点关系，虽然关系也绝对不可能太大。在她表达这种强烈的移情时，她是用英语说的：*I am falling in love with my doctor.* 很显然，虽然意思一样，但她使用英语表达跟使用汉语比较，在她和我心理上引起的感受的强

度有着极大的差异。英语作为一种有别于日常生活用语的特殊表达方式，为削弱强烈的移情性阻抗提供了一个有效的缓冲带。或者换句话说，她虽然感受得很强烈，但表达得却很“优雅”，我也可以承受得很“优雅”。这种“优雅”不仅仅只有形式上的意义，而应该还会使她的情感处于一种安全的、可高可低和可进可退的灵活状态，并且为她后来接受“这种爱情只是一种移情”的分析结果同时又不损害自尊提供了一个机会。后来在把恋爱性移情作为阻抗分析时，英语又起到了良好的作用。具体地说就是，这样一种非自然的、具有特殊设置特点的语言作为一种工具在某种程度上避免了分析强烈移情所可能造成的对治疗关系的伤害。

当然还有另外一种情形，就是治疗师虽然说普通话，但是说得并不标准。这自然不可避免地会产生负性移情。在几乎所有说方言的地区，都有一些近于恶毒的笑话和故事嘲笑那些普通话说得不标准的人。如果治疗师的普通话说得不标准，由这些笑话和故事而产生的移情就会伤害到治疗关系。此外，来访者可能会由治疗师发音上的错误联想到其治疗过程中可能犯的的错误，或者由治疗师讲普通话的任何欠缺联想到其可能具有的人格上的欠缺。这样一来，使用不标准普通话的结果可能比使用方言还要坏得多。所以每个治疗师都应该在语言这个最重要的治疗工具上下一点功夫，以尽可能地避免由于工具缺陷影响到治疗关系和治疗效果。

虽然语言是心理治疗的最重要的工具，但它也不过仅仅是工具而已。在任何范围和任何意义上，它的重要性都永远不可能超过治疗师本人的人格结构。治疗师的健全的人格结构和他对精神动力学基本理论的熟练掌握，才是形成良好的治疗关系和达到理想的治疗效果的关键。对那些精神分析的大师们来说，语言作为工具的重要性甚至都减轻了。何以如此，将是另一篇文章讨论的内容。

在心理治疗中治疗师分别使用普通话和方言的心理动力学分析
武汉中德心理医院 曾奇峰

【摘要】目的：探讨在心理动力学取向的心理治疗过程中分别使用方言和普通话的动力学上的差异。方法：利用心理动力学原理，分别对使用方言和普通语所产生的移情进行分析。结果：使用方言会使来访者产生一定程度的负性移情，使用普通话可以产生一定程度的正性移情，而使用不标准的普通话所产生的负性移情可能比使用方言更强烈。结论：语言作为特殊设置，对治疗关系和治疗效果有重要意义。在中国南部地区使用普通话做心理治疗有利于建立更好的治疗关系，也有利于处置或分析移情性阻抗。

【关键词】心理治疗 语言 治疗关系

Psychodynamic Analyse of the therapist using common speech of the Chinese language(Pu Tong Hua) or dialect in psychotherapeutic process

Wuhan Zhong-De Psychiatric Hospital, Zeng Qifeng,430012. E-mail:bigblue@public.wh.hb.cn

【Abstract】Objective:To explore the psychodynamic differences between using Pu Tong Hua and dialect in psychodynamic oriented psychotherapy.Method:according to the psychodynamic theory,analyse the different by using Pu Tong Hua and dialect.Results:By using dialect can cause a certain extent negative transference,by using Pu Tong Hua can cause a certain extent positive transference,but when the therapist speaks nonstandard Pu Tong Hua,more negative transference will arise than he speaks dialect. Conclusions:The language as a special setting in dialect-speak

area is very important for the psychotherapeutic relationship and effect. The using of Pu Tong Hua (as a non-daily language for the therapist and client) in south China will redound to build up a better psychotherapeutic relationship and also can reduce or analyse the very strong resistance of transference (for example: love-transference) with a easy way or with less psychological injure.

【Key Words】 Psychotherapy language psychotherapeutic relationship

普通话是指以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典型的现代白话文著作作为语法规范的现代汉民族共同语^①。一九四九年以后，普通话在中国得到了迅速的推广与发展。绝大多数地方广播电台、电视台均使用普通话，报刊杂志也基本上以普通话为行文基础。在各类交际、商务及学术活动中，普通话的使用也越来越普及。

方言是指一种语言的地方变体。在语音、词汇、语法上各有其特点，是语言分化的结果^②。中国的方言无比繁多，素有“五里不同音，十里不同语”之说。在本文作者所处的这个城市，各城区之间的人所使用的武汉方言都有显著的差异。

对于生活和工作在中国南部的心理治疗师来说，在心理治疗过程中是使用普通话还是使用方言是一个值得探讨的问题。以下我们就来看一看，在精神动力学取向的心理治疗中（Psychodynamic Oriented Psychotherapy），治疗师分别使用普通话和方言所导致的动力学方面的差异。

根据心理动力学理论，心理治疗的场景不同于真实生活的场景，它是一个非自然的、“人工的”场景，具有这样一个特征，就是通过特定的设置（Setting），如固定的场所、固定的室内摆设、固定的时间、约定的付费标准等，使来访者在与心理治疗师的关系中，重现他在生活中的情感反应模式。这种情感反应模式，就是移情（Transference）。治疗师通过对移情的分析、解释，使来访者明白自己的成长过程对自己造成的影响，从而为进一步的成长制造契机。

治疗师如果使用他行医所在地的方言，那么治疗场景就与来访者所处的生活场景没有什么不同。也就是说，他没有为治疗增加新的设置。没有任何资料显示，设置的数量与治疗的效果有任何本质的联系。前面提到的那些基本的设置是每个治疗师共同拥有的，再增加一些设置，也许更多地与治疗师个人风格有关，而与治疗的原则少有关系。比如在治疗室里是摆几个活生生的盆景还是挂几幅现代派的绘画，完全是治疗师个人的事情；虽然不同的饰物可以使来访者对治疗师产生不同的移情反应，例如从悬挂的现代派绘画联想到治疗师可能是一个开放性格的人，但这样的移情毕竟是中性的，不太可能形成有碍分析的阻抗（Resistance）。

但是，由于语言是精神动力学取向的心理治疗的最重要也是最基本的工具，所以使用方言还是使用普通话，就不仅仅是设置数量上的多少的问题了，而是关系到重要设置内容的变与不变了。

在场所、时间和付费标准上的设置，已经足以形成一个规范的治疗场景。如果治疗师再使用标准的普通话，则会使治疗的场景更加规范一些。由此导致的来访者的移情反应，基本上为正性的。因为几乎所有的人对普通话都有一个共同的移情，就是说普通话意味着正规、严肃甚至高雅。武汉的地方电台和电视台有时会播放一些方言节目。地道的武汉人都认为，武汉话在这些情形下听起来很丑、很“土”。正规的场合必须说普通话，这样的观点已经成为汉民族集体无意识的一部分了。心理治疗无疑地就应该是这样一个正规的场合，心理治疗师也应该是这样一个受过良好教育的人。

如果治疗师使用方言，情形就可能恰好相反。首先，在语言这样一个重要内容之上，没有附加一个设置。其直接的结果是，治疗关系之间少了一个可以缓冲强烈移情的地带。对一般的来访者，这也许不足以构成问题，但对于类似边缘性人格障碍的来访者，则可以是一个问题，因为他们的强烈的或正性或负性的移情可以以他们驾轻就熟的方式毫无阻碍地朝治疗师倾

泄，从而造成分析上的阻抗。其次，由于对方言的共通的负性移情，例如认为使用方言意味着不正规、不严肃甚至不高雅等，也可以给治疗师对更重要的移情内容的分析造成困难。第三，好的治疗效果的特征之一是，治疗师以一个更好的超我形象内化到来访者的人格结构之中，显然地，说标准普通话的治疗师比说方言的治疗师的形象要更像一个“好的”超我一些。

从以上的分析我们可以得出这样的结论：在精神动力学取向的心理治疗中，治疗师使用普通话比使用方言更有利于形成正性移情，也有利于消除或者减弱强烈的移情性阻抗。这是一种非常理想的双向作用效果。

这里有一个例子可以帮助理解上面所说的双向作用。在这个例子中，我们把方言和普通话之间的差异变成普通话与英语之间的差异。因为英语是公认的世界语，与之相比，汉语普通话类似于方言。在中国的治疗室里使用英语所产生的正性移情类似于在使用方言的地区使用普通话。当然这并不意味着说中国话比说英语会产生更多的负性移情。在这个例子中，来访者是一位二十五岁的大学英语专业硕士研究生，女性，未婚。在十余次的治疗中，我们经常用英语谈及一些事件。相对而言，她比我更喜欢使用英语一些。我直觉地感到，虽然我的英语不及她好，但她还是对我会说一点英语这一点很有好感，也就是说因此产生了正性移情。后来她对我产生了强烈的恋爱性移情，相信这与我会英语有一点关系，虽然关系也绝对不可能太大。在她表达这种强烈的移情时，她是用英语说的：*I am falling in love with my doctor*。很显然，虽然意思一样，但她使用英语表达跟使用汉语比较，在她和我心理上引起的感受的强度有着极大的差异。英语作为一种有别于日常生活用语的特殊表达方式，为削弱强烈的移情性阻抗提供了一个有效的缓冲带。或者换句话说，她虽然感受得很强烈，但表达得却很“优雅”，我也可以承受得很“优雅”。这种“优雅”不仅仅只有形式上的意义，而应该还会使她的情感处于一种安全的、可高可低和可进可退的灵活状态，并且为她后来接受“这种爱情只是一种移情”的分析结果同时又不损害自尊提供了一个机会。后来在把恋爱性移情作为阻抗分析时，英语又起到了良好的作用。具体地说就是，这样一种非自然的、具有特殊设置特点的语言作为一种工具在某种程度上避免了分析强烈移情所可能造成的对治疗关系的伤害。

当然还有另外一种情形，就是治疗师虽然说普通话，但是说得并不标准。这自然不可避免地会产生负性移情。在几乎所有说方言的地区，都有一些近于恶毒的笑话和故事嘲笑那些普通话说得不标准的人。如果治疗师的普通话说得不标准，由这些笑话和故事而产生的移情就会伤害到治疗关系。此外，来访者可能会由治疗师发音上的错误联想到其治疗过程中可能犯的过错，或者由治疗师讲普通话的任何欠缺联想到其可能具有的人格上的欠缺。这样一来，使用不标准普通话的结果可能比使用方言还要坏得多。所以每个治疗师都应该在语言这个最重要的治疗工具上下一点功夫，以尽可能地避免由于工具缺陷影响到治疗关系和治疗效果。虽然语言是心理治疗的最重要的工具，但它也不过仅仅是工具而已。在任何范围和任何意义上，它的重要性都永远不可能超过治疗师本人的人格结构。治疗师的健全的人格结构和他对精神动力学基本理论的熟练掌握，才是形成良好的治疗关系和达到理想的治疗效果的关键。对那些精神分析的大师们来说，语言作为工具的重要性甚至都减轻了。何以如此，将是另一篇文章讨论的内容。

注释：

- ① 辞海，缩印本，1989，P336
- ② 辞海，缩印本，1989，P1744

参考文献：

1. 弗洛伊德，精神分析引论，商务印书馆，1986
2. 弗洛伊德，梦的解析，作家出版社，1986
3. K. 卡兹纳，世界的语言，北京出版社，1980

（本文登载在《德国医学》2000年第17卷第4期上）

治疗师如果使用他行医所在地的方言，那么治疗场景就与来访者所处的生活场景没有什么不同。也就是说，他没有为治疗增加新的设置。没有任何资料显示，设置的数量与治疗的效果有任何本质的联系。前面提到的那些基本的设置是每个治疗师共同拥有的，再增加一些设置，也许更多地与治疗师个人风格有关，而与治疗的原则少有关系。比如在治疗室里是摆几个活生生的盆景还是挂几幅现代派的绘画，完全是治疗师个人的事情；虽然不同的饰物可以使来访者对治疗师产生不同的移情反应，例如从悬挂的现代派绘画联想到治疗师可能是一个开放性格的人，但这样的移情毕竟是中性的，不太可能形成有碍分析的阻抗（Resistance）。

但是，由于语言是精神动力学取向的心理治疗的最重要也是最基本的工具，所以使用方言还是使用普通话，就不仅仅是设置数量上的多少的问题了，而是关系到重要设置内容的变与不变了。

在场所、时间和付费标准上的设置，已经足以形成一个规范的治疗场景。如果治疗师再使用标准的普通话，则会使治疗的场景更加规范一些。由此导致的来访者的移情反应，基本上是正性的。因为几乎所有的人对普通话都有一个共同的移情，就是说普通话意味着正规、严肃甚至高雅。武汉的地方电台和电视台有时会播放一些方言节目。地道的武汉人都认为，武汉话在这些情形下听起来很丑、很“土”。正规的场合必须说普通话，这样的观点已经成为汉民族集体无意识的一部分了。心理治疗无疑地就应该是这样一个正规的场合，心理治疗师也应该是这样一个受过良好教育的人。

如果治疗师使用方言，情形就可能恰好相反。首先，在语言这样一个重要内容之上，没有附加一个设置。其直接的结果是，治疗关系之间少了一个可以缓冲强烈移情的地带。对一般的来访者，这也许不足以构成问题，但对于类似边缘性人格障碍的来访者，则可以是一个问题，因为他们的强烈的或正性或负性的移情可以以他们驾轻就熟的方式毫无阻碍地朝治疗师倾泄，从而造成分析上的阻抗。其次，由于对方言的共通的负性移情，例如认为使用方言意味着不正规、不严肃甚至不高雅等，也可以给治疗师对更重要的移情内容的分析造成困难。第三，好的治疗效果的特征之一是，治疗师以一个更好的超我形象内化到来访者的人格结构之中，显然地，说标准普通话的治疗师比说方言的治疗师的形象要更象一个“好的”超我一些。

从以上的分析我们可以得出这样的结论：在精神动力学取向的心理治疗中，治疗师使用普通话比使用方言更有利于形成正情移情，也有利于消除或者减弱强烈的移情性阻抗。这是一种非常理想的双向作用效果。

这里有一个例子可以帮助理解上面所说的双向作用。在这个例子中，我们把方言和普通话之

间的差异变成普通话与英语之间的差异。因为英语是公认的世界语，与之相比，汉语普通话类似于方言。在中国的治疗室里使用英语所产生的正性移情类似于在使用方言的地区使用普通话。当然这并不意味着说中国话比说英语会产生更多的负性移情。在这个例子中，来访者是一位二十五岁的大学英语专业硕士研究生，女性，未婚。在十余次的治疗中，我们经常用英语谈及一些事件。相对而言，她比我更喜欢使用英语一些。我直觉地感到，虽然我的英语不及她好，但她还是对我会说一点英语这一点很有好感，也就是说因此产生了正性移情。后来她对我产生了强烈的恋爱性移情，相信这与我会英语有一点关系，虽然关系也绝对不可能太大。在她表达这种强烈的移情时，她是用英语说的：*I am falling in love with my doctor*。很显然，虽然意思一样，但她使用英语表达跟使用汉语比较，在她和我心理上引起的感受的强度有着极大的差异。英语作为一种有别于日常生活用语的特殊表达方式，为削弱强烈的移情性阻抗提供了一个有效的缓冲带。或者换句话说，她虽然感受得很强烈，但表达得却很“优雅”，我也可以承受得很“优雅”。这种“优雅”不仅仅只有形式上的意义，而应该还会使她的情感处于一种安全的、可高可低和可进可退的灵活状态，并且为她后来接受“这种爱情只是一种移情”的分析结果同时又不损害自尊提供了一个机会。后来在把恋爱性移情作为阻抗分析时，英语又起到了良好的作用。具体地说就是，这样一种非自然的、具有特殊设置特点的语言作为一种工具在某种程度上避免了分析强烈移情所可能造成的对治疗关系的伤害。

当然还有另外一种情形，就是治疗师虽然说普通话，但是说得并不标准。这自然不可避免地会产生负性移情。在几乎所有说方言的地区，都有一些近于恶毒的笑话和故事嘲笑那些普通话说得不标准的人。如果治疗师的普通话说得不标准，由这些笑话和故事而产生的移情就会伤害到治疗关系。此外，来访者可能会由治疗师发音上的错误联想到其治疗过程中可能犯的错误，或者由治疗师讲普通话的任何欠缺联想到其可能具有的人格上的欠缺。这样一来，使用不标准普通话的结果可能比使用方言还要坏得多。所以每个治疗师都应该在语言这个最重要的治疗工具上下一点功夫，以尽可能地避免由于工具缺陷影响到治疗关系和治疗效果。

虽然语言是心理治疗的最重要的工具，但它也不过仅仅是工具而已。在任何范围和任何意义上，它的重要性都永远不可能超过治疗师本人的人格结构。治疗师的健全的人格结构和他对精神动力学基本理论的熟练掌握，才是形成良好的治疗关系和达到理想的治疗效果的关键。对那些精神分析的大师们来说，语言作为工具的重要性甚至都减轻了。何以如此，将是另一篇文章讨论的内容。

他和他们

曾奇峰

经常有一些结婚不久的女性问我：你说我那位是怎么回事，跟我结了婚，我好吃好喝地把他伺候着，他却总忘不了做单身汉时候的那一班狐朋狗友。隔三岔五就要聚在一起，又没有什么正经事，除了喝酒吹牛就是装疯卖傻，我提意见他还跟我发火，在他眼里怎么我连那些臭男人都不如？是不是一结婚他就不那么爱我了？

对这样的问题，我总会半开玩笑半认真地回答说：也许你找了个同性恋丈夫，他喜欢的是男人，没办法才跟你结婚。听了我的回答的女性往往会嘿嘿一笑，认为我是百分之百开玩笑的，因为她们清楚地知道她们的丈夫不是同性恋。

但是，我绝对不完全是玩笑。我说的是一个基本事实，就是：从心理发展的过程看，同性恋比异性恋更接近人的心理天性一些。这是因为，人一生下来，在心理上是你不分、男女不

分的。四岁之前，是心理学上所谓的共生和自恋阶段。在这个阶段里，我们只爱自己，和爱跟我们一样的人。我们会认同跟我们一样的人；即使别人跟我们不一样，我们也会从心理上把他们变得跟我们一样，然后再认同。认同之后，我们才会爱他们。这就是同性恋的原始状态。四岁之后，性心理开始萌生，慢慢地我们就知道性别的差异，如果没有什么大的意外，我们的性心理就会发展成跟大多数成年人一样的状态：排斥同性，喜欢异性。所以说，同性之间的相互吸引要早于异性之间的相互吸引。或者换句话说，每个人都是从同性恋状态进化到异性恋状态的。

在女人看来，男人们有时候一起做的事完全没有意义，比如上面提到的吃喝玩乐。当然，这从某些方面来说也是对的。做那些事不仅创造不了经济效益，反而会消耗各自的金钱；花费很多的时间，又没有增加什么文化知识；陪朋友多了，自然就陪家人少了，不利于家中的安定团结；等等。但是，从另外一些方面，尤其是从心理方面看，男人跟男人在一起，对男人却有着非同寻常的意义。这是因为：

第一，男人需要从别的男人身上，获得对自己的性别的认同。“我是男人”这种感觉，是一种需要在一生之中不断加强的心理体验。这种感觉只有一小部分来自跟女人的对比中，绝大部分来自与其他男人的认同中。成天在女人堆里打滚的男人，他也许会很表浅地认为自己是个男人，但时间一长，他的心理就可能被女人化了。这样的例子很多。文学作品中有贾宝玉，他是如此地女性化，以至于演他这个角色要找一个女演员才能够演得神似；还有中国历史上很多继承祖业坐天下的皇帝，“长于深宫妇人”之手”，经常打交道的男人又基本上是太监，所以他们的性格往往刚毅不足而阴柔有余。这样的人治国，后果就可想而知了。男人只有跟男人在一起，才能够互相认同，互相加强男人气概。比如《天龙八部》中的萧峰，也许是金庸小说中最具男人味的男人，他最喜欢干的事情就是跟丐帮的兄弟们一起喝酒。

第二，人性中有一种先天的攻击性力量，这种攻击性在男人那里表现得尤为明显。男人如果把攻击性针对女性，这不会被社会规则所认可。在男人跟男人的交往中，如果直接进行攻击，那是一种低级的方式，往往会造成两败俱伤的结局（如打架）。但是，在男人和男人之间，我们经常可以看到的是某种变异的攻击性的表达，为了便于理解，我们不妨称其为娱乐性攻击。男孩子从很小的时候开始，就会通过相互打斗取乐，越好的朋友之间，打斗得就越多，这就是所谓娱乐性攻击---既表达了必须表达的攻击性，又不伤和气、不撕破面子；成年男人之间，这样的娱乐性攻击的例子就更多了：首先是躯体的，两个好朋友很久没见面，见面就互相给几拳头，既是娱乐又是攻击，看他们的高兴劲儿，就知道攻击和被攻击都是男人的一种需要；然后是语言的，一群男人在一起，相互讽刺、挖苦、嘲笑，无所不用其极，越“恶毒”还越热闹、越亲热；在社交场合，男人们比拼喝酒，是最常见的娱乐性攻击的方式，被逼着喝酒的人，明知道对方是想通过把自己灌醉来攻击自己，却就是翻不了脸，反而要陪着笑脸去斗智斗勇。

第三，男人之间也是有温情的。不过这种温情跟男女之间的温情不太一样。从某种意义上来说，男人更容易受伤。因为社会对男人的要求要多一些、高一些，而且，在他脆弱的时候，表达的途径也不如女人的表达畅通---女人可以表现软弱，用一切可能的方式，男人却不行。在男人受伤的时候，女人给他的温情，就是护理他的伤口，给他安慰。但是，这经常是不够的。而男人给男人的帮助是这样一种感觉：我跟你站在一起，我要把你没搞定的事搞定，我要把欺负你的人打败。虽然他不一定真的那么做，但那种感觉会传达出去，能够使受到关爱的另一个男人振奋。还有，从更深层说，男人接受另一个男人的关心，会让他隐隐地感到某种程度的父爱。父爱是一种强有力的爱，在强大的父亲的照顾下，会感到无比安全，安全正是脆弱着的男人最需要的东西。

第四，再好的关系的男人之间，也存在着竞争。我们甚至可以说，关系越好，比得就越厉害。这种竞争有时候会很残酷，但更大程度上是一种娱乐。这就象两个好朋友下棋，友谊

是一回事，输赢是另外一回事。从小的方面说，这种竞争有利于男人的心智的成长；从大的方面说，这种竞争可以是人类社会前进的原动力。没有竞争的友谊是不存在的，友谊只不过是竞争的缓冲剂和润滑剂而已。在友谊的平台上的竞争，是既充满挑战、又充满温情的。没有竞争的友谊不会稳定，也有些虚伪。而没有友谊的竞争，就可能是你死我活的拼杀了。

当然，男人们在一起，不会象上面提到的那些女性说的那样，不干什么正经事。男人在一起干的最正经的事就是事业。这已经不需要举什么例子了。男人在事业中结成的关系，几乎可以用伟大来形容。我大学时候的一位女同学，在我们已经毕业了十年之后对我说：我现在明白了，男人与男人的友谊，可以比男人和女人的爱情更深厚一些。他说的是我跟他丈夫的关系。我听了以后对她佩服得五体投地。因为，一个女人要理解这一点，需要的不仅仅是智慧和悟性，还需要很博大的气度和胸襟。所谓的“小女人”是看不到这一点的，即使是看到了，也会要死要活地把自己的男人从别的男人那里抢过来，使自己成为自己的男人心中最重要的人。她可能永远都不知道，这样做只会使自己的男人离自己越来越远。

有人说，要了解一个男人，只要看他交什么样的朋友、以及怎样交朋友就可以了。这里所说的朋友，主要是指男性朋友。因为男人跟女性交朋友，他的大部分心思都要花在如何把握分寸上。距离太近太远都可能会出问题。跟男性交朋友，虽然也会考虑距离问题，但花的心思却要少得多。男人的朋友有两种，一种是跟他差不多的，有相似的性格、爱好等等；另一种是可以弥补他的不足的。还有一种分类法，就是看这个男人交的朋友有多少是跟他的利益有关的。只交对自己有用的朋友的男人，可能是很势力的男人，这样的男人不可能获得真正的友谊。实际上，现实的利益只是生活的一小部分，生活的绝大部分内容都应该是精神的，如果我们没有足够的纯友谊的资源，那一生都会过得十分贫乏和凄凉。从某种程度上说，这可能比没有女人的爱情更可悲。

一个没有男性朋友的男人可能会出现一些心理问题。他可能会有性别认同的障碍，表现得比较女性化，缺少男性应有的阳刚、坚韧、大气的品性；由于攻击性没有通过娱乐性的途径向外表达，攻击性就会转向自身，形成内向、抑郁、退缩的人格特质；没有从男性那里感受到友谊和温情，他就会把所有男性视为对自己的威胁，从而失去在人际关系中的起码的安全感；而没有友好的竞争活动，直接会使他的生活变得单调和无趣。

最后的话是给本文开始时提到的女性说的：你如果爱你的丈夫（或者男朋友），那就一定要给他一点时间，让他跟男人“厮混”在一起。这会使他更像一个男人，也会使他在你给与他的幸福之外，又多一份对他来说也是必不可少的快乐。

2003-1-3

第三，男人之间也是有温情的。不过这种温情跟男女之间的温情不太一样。从某种意义上来说，男人更容易受伤。因为社会对男人的要求要多一些、高一些，而且，在他脆弱的时候，表达的途径也不如女人的表达畅通---女人可以表现软弱，用一切可能的方式，男人却不行。在男人受伤的时候，女人给他的温情，就是护理他的伤口，给他安慰。但是，这经常是不够的。而男人给男人的帮助是这样一种感觉：我跟你站在一起，我要把你没搞定的事搞定，我要把欺负你的人打败。虽然他不一定真的那么做，但那种感觉会传达出去，能够使受到关爱的另一个男人振奋。还有，从更深层说，男人接受另一个男人的关心，会让他隐隐地感到某种程度的父爱。父爱是一种强有力的爱，在强大的父亲的照顾下，会感到无比安全，安全正是脆弱着的男人最需要的东西。

第四，再好的关系的男人之间，也存在着竞争。我们甚至可以说，关系越好，比得就越厉害。这种竞争有时候会很残酷，但更大程度上是一种娱乐。这就象两各个好朋友下棋，友谊是一回事，输赢是另外一回事。从小的方面说，这种竞争有利于男人的心智的成长；从大的方面说，这种竞争可以是人类社会前进的原动力。没有竞争的友谊是不存在的，友谊只不过是竞争的缓冲剂和润滑剂而已。在友谊的平台上的竞争，是既充满挑战、又充满温情的。没有竞争的友谊不会稳定，也有些虚伪。而没有友谊的竞争，就可能是你死我活的拼杀了。

当然，男人们在一起，不会象上面提到的那些女性说的那样，不干什么正经事。男人在一起干的最正经的事就是事业。这已经不需要举什么例子了。男人在事业中结成的关系，几乎可以用伟大来形容。我大学时候的一位女同学，在我们已经毕业了十年之后对我说：我现在明白了，男人与男人的友谊，可以比男人和女人的爱情更深厚一些。他说的是我跟她丈夫的关系。我听了以后对她佩服得五体投地。因为，一个女人要理解这一点，需要的不仅仅是智慧和悟性，还需要很博大的气度和胸襟。所谓的“小女人”是看不到这一点的，即使是看到了，也会要死要活地把自己的男人从别的男人那里抢过来，使自己成为自己的男人心中最重要的人。她可能永远都不知道，这样做只会使自己的男人离自己越来越远。

有人说，要了解一个男人，只要看他交什么样的朋友、以及怎样交朋友就可以了。这里所说的朋友，主要是指男性朋友。因为男人跟女性交朋友，他的大部分心思都要花在如何把握分寸上。距离太近太远都可能会出问题。跟男性交朋友，虽然也会考虑距离问题，但花的心思却要少得多。男人的朋友有两种，一种是跟他差不多的，有相似的性格、爱好等等；另一种是可以弥补他的不足的。还有一种分类法，就是看这个男人交的朋友有多少是跟他的利益有关的。只交对自己有用的朋友的男人，可能是很势力的男人，这样的男人不可能获得真正的友谊。实际上，现实的利益只是生活的一小部分，生活的绝大部分内容都应该是精神的，如果我们没有足够的纯友谊的资源，那一生都会过得十分贫乏和凄凉。从某种程度上说，这可能比没有女人的爱情更可悲。

一个没有男性朋友的男人可能会出现一些心理问题。他可能会有性别认同的障碍，表现得比较女性化，缺少男性应有的阳刚、坚韧、大气的品性；由于攻击性没有通过娱乐性的途径向外表达，攻击性就会转向自身，形成内向、抑郁、退缩的人格特质；没有从男性那里感受到友谊和温情，他就会把所有男性视为对自己的威胁，从而失去在人际关系中的起码的安全感；而没有友好的竞争活动，直接会使他的生活变得单调和无趣。

最后的话是给本文开始时提到的女性说的：你如果爱你的丈夫（或者男朋友），那就一定要给他一点时间，让他跟男人“厮混”在一起。这会使他更像一个男人，也会使他在你给与他的幸福之外，又多一份对他来说也是必不可少的快乐。

2003-1-3

疼痛感与成就感
曾奇峰

女儿一岁左右的时候，能辨认出家里的几个大的物品，如冰箱、微波炉等。每次她指认对了那些物品时，我们都会用掌声和欢呼声来赞扬她和鼓励她，她也会因此高兴得嘿嘿直笑甚至手舞足蹈。她还能扶着硬物慢慢地走路。学走路肯定是要摔跤的，摔痛了就哭是紧接着的一个必然程序。每当此时，我和她妈总会抱着她百般劝慰，但效果不太好。她总要哭上好几分钟才能慢慢停止。

有一次，她又摔跤以后大哭，我抱起她来，突然灵机一动，问她：微波炉呢？她立即停止了哭泣，目光四处寻找，然后抬起手准确地指出了微波炉的所在，同时还发出“嗯、嗯”的声音，相当于我们说“那里、那里”。在从我的表情中得到了肯定之后，她得意地笑了，那种和着泪水的灿烂的笑容让我心疼无比也惊喜无比。她是忍着痛来完成任务的！而且，摔倒以后又岂止是疼痛而已！肯定还伴有恐惧、紧张、烦躁等负性情绪。但是，完成任务的成就感却不仅可以使她能够忍受住疼痛，还可以使她的心情迅速地变好！

我一向认为，疼痛感和成就感相比，前者更为本质一些，因为人首先是生物性的存在，然后才是社会性的存在。但女儿的表现却证明这种看法不一定正确。一岁的孩子还没有学会撒谎，她可以向我们展示更多的人性的真实。

由此想到战场上的英雄们，受了重伤还将最后的子弹射向敌人，或者引爆最后一个手榴弹与敌人同归于尽。对他们而言，完成了任务的成就感的重要性不仅超过了疼痛，而且超过了生命本身。

躯体的疼痛可以用成就感来减轻，心灵的痛楚也是如此。劳作和劳作以后的收获，除了物质的以外，还有无法测量的精神的。对很多人来说，后者可能更有价值。

当我们烦恼的时候，做一点能很快获得结果的容易的事，并充分享受由此带来的小的成就感，也许是对抗烦恼的一剂良药。

有人说，烦恼即人生。如果这句话是对的，如果人们还有可能使人生变得不那么烦恼，那就需要把人生的路从起点到终点用大大小小的成就的果实铺满。因为，对人而言，成就感可以比身体的疼痛感和一切负性情绪都更本质一些。

不必怀疑。因为这有一岁的孩子为证。

2000/10/1

有一次，她又摔跤以后大哭，我抱起她来，突然灵机一动，问她：微波炉呢？她立即停止了哭泣，目光四处寻找，然后抬起手准确地指出了微波炉的所在，同时还发出“嗯、嗯”的声音，相当于我们说“那里、那里”。在从我的表情中得到了肯定之后，她得意地笑了，那种和着泪水的灿烂的笑容让我心疼无比也惊喜无比。她是忍着痛来完成任务的！而且，摔倒以后又岂止是疼痛而已！肯定还伴有恐惧、紧张、烦躁等负性情绪。但是，完成任务的成就感却不仅可以使她能够忍受住疼痛，还可以使她的心情迅速地变好！

我一向认为，疼痛感和成就感相比，前者更为本质一些，因为人首先是生物性的存在，然后才是社会性的存在。但女儿的表现却证明这种看法不一定正确。一岁的孩子还没有学会撒谎，她可以向我们展示更多的人性的真实。

由此想到战场上的英雄们，受了重伤还将最后的子弹射向敌人，或者引爆最后一个手榴弹与敌人同归于尽。对他们而言，完成了任务的成就感的重要性不仅超过了疼痛，而且超过了生命本身。

躯体的疼痛可以用成就感来减轻，心灵的痛楚也是如此。劳作和劳作以后的收获，除了物质

的以外，还有无法测量的精神的。对很多人来说，后者可能更有价值。

当我们烦恼的时候，做一点能很快获得结果的容易的事，并充分享受由此带来的小的成就感，也许是对抗烦恼的一剂良药。

有人说，烦恼即人生。如果这句话是对的，如果人们还有可能使人生变得不那么烦恼，那就需要把人生的路从起点到终点用大大小小的成就的果实铺满。因为，对人而言，成就感可以比身体的疼痛感和一切负性情绪都更本质一些。

不必怀疑。因为这有一岁的孩子为证。

2000/10/1

外表与内心

武汉中德心理医院 曾奇峰

去年春节，一位在南方工作的朋友回武汉时到我家来看我。一见面，我大吃一惊，他竟然把头发染成了金黄色。我简直不敢相信，站在我面前的竟然是打了近二十年交道的老朋友。如果换另外一个人这样做，我吃惊的程度绝对要小得多。他是何许人也？是我在大学时的哲学老师，年龄比我大七岁。我们的关系虽然名义上是师生，实际上这种关系里朋友的成分要多得多。有几年我们几乎是形影不离，共同经历过很多事情，互相之间非常了解。作为哲学老师，十多年以前他是符合我们想象中的哲学老师应该有的形象的。不仅如此，他可能还比我们想象的形象更保守一些。读的都是宗教、哲学和艺术类的严肃书籍，听的全是欧洲古典音乐。而且还有一个很能说明他的风格的例子：有几年时间，他都是穿着最老气的、对襟衫式的棉袄过的冬天，那可是五、六十岁的人才穿的东西，而他那个时候还不到三十岁。这样的一个人，你绝对想象不到在他四十多岁的时候会做出染头发这样前卫的事情出来。

我从来都坚信，外面的变化的前提是内心的变化，或者说，如果内心不改变，外表的改变就不可能发生。在后来跟这位朋友的交谈中，也证实了我的这种信念。他是八年以前下海经商的，意气风发的商人的心态，与默默做学问的哲学教师的心态相比，当然是完全不一样了。我们无法评价染发是对还是错，也不能说哪一种心态要更好一些。不管怎样，一个人改变了自己的心态和外表，只要他自己觉得那样的改变没有什么不好，那我们就该祝贺他，因为这些改变意味着经历和见识的增长，以及对自我的某种突破和超越。这种突破和超越不是在每一个人身上都会发生的，也不是随时随地都会发生的。

最近读报，读到一则外表（毛发）与政治和宗教相关的新闻。该新闻说，阿富汗的塔利班政权倒台后，男人们都剪掉了大胡子，准备开始新的生活。塔利班是原教旨主义者，它规定男人必须留胡须，否则将收到严厉的惩罚甚至监禁。所以阿富汗男人留胡须，就不仅仅是个人的事情，而是在行为和信仰上认同塔利班政权的象征。至于内心是不是同样服气，那就是另外一回事了。不过塔利班对个人自由的粗暴干涉，跟中国历史上发生的一些事情比起来，那简直不算什么。更远的不说，就说清兵入关之后，要求所有汉族男性都留辫子。每个汉族男性都只有两种选择：留辫子，那你的脑袋也还会稳稳当地留在你的脖子上；不留辫子，你的脑袋也就留不下来了。在这种情形下，外表是什么样子，与你能不能够活下去大有干系。当然那是近四百年以前的事情了。在如今的中国，你随便把自己的头发和胡须弄成什么样子，

官方都不会管你。

当然也不会完全没有约束。在一个开放的社会中，这种约束主要来自两个方面。一是来自自己内心。我们每个人心里都有一个所谓自我意象，这一自我意象包括我是一个什么样的人以及与这样一个人相适应的外表是什么。另一个约束来自人际关系，也就是周围我们在乎的人对我们的变化的反应。

我们举个例子来加以说明。比如一位女中学生，她心里的自我意象是单纯、朴素、自然和充满活力的。与这一自我意象相称的发式等外表形象也应该具有同样的特征。如果有人让她把头发染成金黄色，然后再做一个蓬克式的怪异的发型，估计她肯定不会愿意，因为这与她的自我意象不相符。我们再假如有人巧舌如簧说服了她，她真的去做了那么一个发型，那她在家里和在学校里的麻烦就要接踵而至了。用不了几天她就要慎重考虑，为了头发的颜色和发梢的不同朝向而多那么多并不令人愉快的事儿出来，是不是真的很划算。新的生活的确可以从改变发式开始，但若改变了的生活还不如以前，那还不如再改回去。

有的人的外表是几十年一贯制，甚至是终生都不改变的。只要他们自己不觉得有什么不好，那就没有什么关系。无论如何，一个人只能自己对自己的外表负责，就象对自己的内心负责一样。这些不求变化的人中的一部分人很值得一提。据说北京大学有几位德高望重的老教授，就是几十年不变地穿衣和打扮。我们也许不能说，他们是内心没有发生什么变化，所以外表也不变。我们猜测可能的原因是，他们花了太多的时间和精力把他们的心灵的世界建构得华美而辽阔，以至于无法或者不屑于顾及外表了。佛教认为人的肉体是“臭皮囊”，那毛发和衣着连“臭皮囊”都不如，何必管它们呢？在他们那里，衣着只保留了其最基本的功能：遮羞和保暖；至于对头发和胡子的态度，可能就是遵守八字真言：脏了就洗，长了就剪。

这些特立独行的人是特殊的个人经历和特殊的历史条件造就的。现代教育的方针，除了我们一直强调的德智体三方面以外，还应该尤其强调对受教育者的审美教育，以使他们度过更加和谐完美的一生。我们无法想象，如果所有的男士都边幅不修，或者街上没有一个发式优美、衣着亮丽的女子，那这个世界会是什么样子，那还会有多少人留恋尘世的生活。每当想到这一点，便让人对那些在打扮了自己的同时也打扮了整个世界和人生的人油然而生感激之情。不知道是否有人研究过，这些人对人类的心理健康是否也做出了极大的贡献，因为没有他们，估计抑郁症患者大约会成倍地增长，自杀率也可能会增加许多。

前面已经说到，内心改变了，外表才能跟着改变。因为一个人的行为说到底就是他的内心活动的外部呈现。而且，改变了的外表也会对内心产生反作用，促成内心的更大的变化。由此产生积极的良性循环。源于东方思想的森田心理治疗理论和方法，就很重视外表的改变，甚至认为外表的改变是内心改变的前提条件。森田治疗会要求患者自己强制自己做一些事情，以使自己的外表和所处的环境显得干净、整洁，行为显得有条理。在内心慢慢地认同这样的外部形象后，混乱的内心也就可能变得宁静了。也举一个例子。我的一位大学同学，聪明绝顶、博览群书，成天就是考虑“本体论”之类的哲学问题。个人生活却一塌糊涂，完全不修边幅，估计那些哲学问题也没怎么想清楚，所以大脑一片混乱，情绪反复无常，经常胡言乱语不知所云，给人的印象就像一个怪物。毕业以后我们各奔东西，十年以后同学聚会再见面，此老兄象完全换了一个人，不仅“腹有诗书气自华”，而且发型衣着相当讲究，言行举止也很得体。我悄悄地问他，“老兄你当年只顾装修里面，怎么想通了把外面也粉饰了一下？”我们之间心有灵犀，我的意思他一听就明白，然后他回答了一句很简单但意味深长的话，“我以前以为外面是别人的，后来不那样认为了。”我不太好问具体的过程是什么样的，但有一点敢肯定，是心灵和外表长时间的良性互动，造就了这样一个内外都和谐的形象。

这位同学的经验是否可以给另外一些朋友以某种启示呢？我们知道，有很多聪明而有抱负的年轻人总是会思考诸如“人的本质”、“活着的意义”等问题。他们潜在的动机可能是，希望把那些东西一下子想通，从而使自己的人格得到“突然的”改变和完善。这种突然性当然是

不会存在的。实际上，抽象地思考那些问题根本没有意义，除非你是靠想那些问题赚钱吃饭的哲学家或理论家。人活着的全部意义，都需要通过一些具体的事物或者事件来表达。比如我们对发式衣着的态度，从较深的心理层面来说，就是我们在对“我是一个什么样的人”以及“人应该怎么活着”做出了判断和思考以后所表达的态度。或者说简单一点，一个人的外表是他的内心的反映，所以一个人的外表可以向我们展示他是一个什么样的人，他对“活着”是怎么样理解的；同时也可以向他自己展示他是一个什么样的人。

外表的任何改变，其意义绝不仅仅在于多引起一些别人的注意，或制造更多的街头风景。这些改变带给我们的全新的自我感受，会导致我们整个人格的震荡。它既是我们内心的改变的结果，也是我们酝酿下一次更大的改变的推动力。我们就这样在成长的和通向完美的道路上行进着，一路上都会有喜悦殷勤陪伴。

2001-12-14 于德国埃森大学

>这些特立独行的人是特殊的个人经历和特殊的历史条件造就的。现代教育的方针，除了我们一直强调的德智体三方面以外，还应该尤其强调对受教育者的审美教育，以使他们度过更加和谐完美的一生。我们无法想象，如果所有的男士都边幅不修，或者街上没有一个发式优美、衣着亮丽的女子，那这个世界会是什么样子，那还会有多少人留恋尘世的生活。每当想到这一点，便让人对那些在打扮了自己的同时也打扮了整个世界和人生的人油然而生感激之情。不知道是否有人研究过，这些人对人类的心理健康是否也做出了极大的贡献，因为没有他们，估计抑郁症患者大约会成倍地增长，自杀率也可能会增加许多。

前面已经说到，内心改变了，外表才能跟着改变。因为一个人的行为说到底就是他的内心活动的外部呈现。而且，改变了的外表也会对内心产生反作用，促成内心的更大的变化。由此产生积极的良性循环。源于东方思想的森田心理治疗理论和方法，就很重视外表的改变，甚至认为外表的改变是内心改变的前提条件。森田治疗会要求患者自己强制自己做一些事情，以使自己的外表和所处的环境显得干净、整洁，行为显得有条理。在内心慢慢地认同这样的外部形象后，混乱的内心也就可能变得宁静了。也举一个例子。我的一位大学同学，聪明绝顶、博览群书，成天就是考虑“本体论”之类的哲学问题。个人生活却一塌糊涂，完全不修边幅，估计那些哲学问题也没怎么想清楚，所以大脑一片混乱，情绪反复无常，经常胡言乱语不知所云，给人的印象就像一个怪物。毕业以后我们各奔东西，十年以后同学聚会再见面，此老兄象完全换了一个人，不仅“腹有诗书气自华”，而且发型衣着相当讲究，言行举止也很得体。我悄悄地问他，“老兄你当年只顾装修里面，怎么想通了把外面也粉饰了一下？”我们之间心有灵犀，我的意思他一听就明白，然后他回答了一句很简单但意味深长的话，“我以前以为外面是别人的，后来不那样认为了。”我不太好问具体的过程是什么样的，但有一点敢肯定，是心灵和外表长时间的良性互动，造就了这样一个内外都和谐的形象。

这位同学的经验是否可以给另外一些朋友以某种启示呢？我们知道，有很多聪明而有抱负的年轻人总是会思考诸如“人的本质”、“活着的意义”等问题。他们潜在的动机可能是，希望把那些东西一下子想通，从而使自己的人格得到“突然的”改变和完善。这种突然性当然是不会存在的。实际上，抽象地思考那些问题根本没有意义，除非你是靠想那些问题赚钱吃饭的哲学家或理论家。人活着的全部意义，都需要通过一些具体的事物或者事件来表达。比如我们对发式衣着的态度，从较深的心理层面来说，就是我们在对“我是一个什么样的人”以及“人应该怎么活着”做出了判断和思考以后所表达的态度。或者说简单一点，一个人的外

表是他的内心的反映，所以一个人的外表可以向我们展示他是一个什么样的人，他对“活着”是怎样理解的；同时也可以向他自己展示他是一个什么样的人。

外表的任何改变，其意义绝不仅仅在于多引起一些别人的注意，或制造更多的街头风景。这些改变带给我们的全新的自我感受，会导致我们整个人格的震荡。它既是我们内心的改变的结果，也是我们酝酿下一次更大的改变的推动力。我们就这样在成长的和通向完美的道路上行进着，一路上都会有喜悦殷勤陪伴。

2001-12-14 于德国埃森大学

学习外语的心理漫谈

曾奇峰

关于外语的重要性，有一则寓言式的幽默是这样说的：几只小老鼠外出觅食，碰到了一只猫，猫把它们赶回洞里，而且还守在洞口不走。鼠妈妈知道了这件事，便走近洞口，学了几声狗叫，立即把猫吓得落荒而逃。最后鼠妈妈对小老鼠们语重心长地说：“你们看到了吧，懂一门外语是多么重要啊！”相信小老鼠们有了如此深刻的教训，一定会下功夫把狗的语言学到六级甚至八级的程度。

可以说所有的动物都有自己的语言。在个意义上，上面讲的鼠学狗语的故事就不仅仅只是玩笑而已。相对于其他动物而言，人类的语言当然要复杂的多。据《圣经》说，人类之所以有多种不同的语言，是因为上帝害怕人类团结得太紧密，以至于有力量做出冒犯上帝的事情来。所以上帝使人类各操方言，以限制他们之间的交流。我们大可不必相信这样的说法是真实的，但是，语言是交流的工具，掌握多种语言的人可以更好地与人交流，这一点大约没有人会提出疑问。深层心理学认为，如果没有明显的智力上的问题，学习某一样技能有困难，可能是潜意识里不愿意学好的表现，不愿意学好又是因为想逃避由这一技能所导致的人与人之间的关系的变化。从学外语这一个例子来说，学不好是因为不愿意学好，不愿意学好是因为不想跟更多的人更好地交流，不愿意交流是性格封闭的人的显著特点。当然，并不是所有外语不好的人在表面上给人的感觉是封闭的，但是如果他找心理医生谈一谈，在医生的帮助之下，他自己最后可能会惊讶地发现，原来在他开放的外表之下，隐藏着一颗封闭的和孤独的心。正是这一颗孤独的心在回避着由很好地掌握一门外语所可能面对的全新的交流体验。

我们都有这样的印象，那些性格外向的人，在“说”外语上比性格内向的人进步要大一些，这就是因为外向的人心理要开放一些。八十年代初，那个时候在中国来的外国人还很少，我的一位性格很外向的同学，为了练习英语口语，专门在公园、街上找外国人说话。据他自己说，进步非常快。先是克服了跟陌生人交流的心理障碍，然后是把说外语有点不好意思的感觉抛在了脑后，最后注意力就全部集中到如何把音发准、把单词的顺序摆对上面了。所以我们可以说，学好外语的第一步，应该是克服心理上的障碍。风靡全国的李阳疯狂英语，大部分的工作就是集中在这一点上。

我的一位朋友，一位女性心理治疗师，她在专业上非常优秀，但英语不太好。所以每次在外国专家那里做个人督导时，都要找一个翻译，这当然不是一件令人愉快的事了。所谓做个人督导，就是心理治疗师自己作为“病人”，在另一位治疗师那里接受“治疗”。这是每一个心理治疗师都必须接受的专业训练的一部分。在这位朋友的个人督导中，翻译是一个巨大的存

在,要翻译意味着她的外语不好,学不好或者不愿意学某种东西可能是某种心理问题造成的,所以督导需要借助翻译本身就是一个可以大谈特谈的内容,或者说是获得好的督导效果的一个突破口。

在很多次的督导之后,她的老师就她学外语的障碍给出了一个解释:你的父亲是知名的中文教授,你没有花足够多的时间学外语,或者说你花了很多的时间但却没有学好,是不是因为你下意识地认为,把外语学得太好是对你的父亲的攻击?经过若干次讨论之后,她慢慢地接受了这一解释。再后来,她的外语水平也以前所未有的速度升了上来。

对于不是从事心理治疗专业的人来说,这样的解释肯定会显得有一些荒谬。也许另外一个例子可以帮助我们理解。一位在县城长大的咨客对我说,他在武汉市生活了近二十年,却没有学会说武汉话,也不愿意说普通话,不管在哪里都是一口的家乡话。我问是什么原因,他自己分析说,肯定不是智力原因,因为他拿工科博士学位也没觉得怎么吃力;他觉得可能是因为,在他们家乡,人们会自觉或者不自觉地认为,一个从这个县城出去的人如果说省城里的话或者普通话,就是忘本,就是“崇洋媚外”,就是看不起父老乡亲。可能是内心深处比较认同这些看法,所以变成了学习另外一种方言的障碍。他在学英语上,读、写甚至听问题都不是太大,但却总是开不了口。

我自己本来是学英语的,却要到德国去留学。去以前学了四个月的德语,几乎跟没学差不多。德语是一种十分难学的语言,有一种说法,说学好英语要三个月,法语要三年,德语要三百年。话虽然夸张一点,但也确实道出了德语难学的实情。去了德国以后的感觉是,德国人说的简直就不是德语。特别是听与专业有关的讨论,简直一句话都听不懂。一次在跟一位教授交谈之后,他把我着实夸奖了一番。他说,我非常佩服我的勇气,德语那么差竟然敢到德国来。夸奖得让我啼笑皆非。也许是为了不再得到这样的“夸奖”,我开始拼命地学,每天学七个小时以上,致使十年没有加深的眼镜的度数,在半年时间里加深了整整一百度。学的效果不太好评价,反正后来给一个到德国访问的市长级别的代表团当了二十几天的德语翻译,好像还没有因为我的翻译的问题而影响到中德关系。所以后来很多人问我如何学好一门外语,我都会说,最笨和最聪明的办法都是:把时间堆上去;智力平平如我者都能半年基本过关,更何况象你这样聪明的?

还有一个与外语学习相关的例子。据报载,全国中小学中共有学习不好的差生 5000 万。我们当然坚决反对给学习不好的学生戴一项“差生”的帽子,因为这样做不仅不会使他们在学习上进步,而且还会对他们的心灵造成永久的伤害。但是,很多学生学习困难却是不争的事实。可以肯定地说,他们中的绝大部分都不是因为智力上的问题导致的学习成绩不好,而是因为非智力方面的因素,比如心理压力过大、人际关系中的冲突、老师不正确的教育方法,等等。这与成年后在外语学习上的困难有极为相似的心理基础。

简单地说,就是你学什么东西学得好不好,关键在于你跟这个东西的关系怎样,或者说你喜不喜欢它。你越是喜欢它,你就可能学得越好。一位足球明星在回答怎样才能踢好足球时是这样说的:抱着足球睡觉。他表达的是他对足球的喜爱程度。如果一个人跟英语的“关系”好到可以抱着它“睡觉”的程度,想不学好可能都不那么容易了。

很多人给自己外语不好所找的理由是,“我没有语言天赋。”这显然只是一个借口。要把英语学到让英国人和美国人都感到自卑的程度,当然是要有些语言天赋才行。比如北大教授赵元任先生这样的语言天才,他能用一个星期时间学会任何一门中文方言,说得操那一门方言的人把他当成老乡;他从未去过德国法兰克福,但能够把当地的德语方言说得完美无缺,以至于法兰克福人以为他是在那里出生长大的。如此天赋,对一般人而言,当然是可望而不可及的了。但是,只是一般地掌握读说听写,比如读读通俗小报、谈谈潜显的哲学问题、听听重要新闻、写写公文情书,或者考过英语六级,却并不需要什么了不得的天赋。你只要掌握了三千个母语的词汇,你就已经具有掌握三千个外语词汇的“天赋”了;只要你不是哑巴,流

利地说一门外语的天赋也就早已具备了。

深层心理学还认为，语言和我们最深的心理结构是一样的。通过语言，我们能够最好地了解一个人到底是一个什么样的人。比如一个在学习外语上有困难的人，除了我们上面提到的，他可能是一个相对封闭的人之外，我们还可以猜测，他可能还是一个有自恋倾向的人。自恋就是爱自己，爱自己的一切，不管它是好还是坏。成语“敝帚自珍”就很好地反映了有自恋倾向的人的心理状态：扫帚虽然破一点，但因为是我自己的，所以我要格外珍惜它。换在学外语上，就可能是：我说的是世界上说的人最多的语言，我没有必要学其它语言；外语不好是我整个人的一部分，学好了就是改变了我自己，而我不愿意改变我自己，因为我是最好的。这些想法我们在大多数情形下不一定能意识到，它隐藏在我们的内心深处，不动声色却发生着巨大的作用。

学习任何一门技能，并且把它学好，其意义绝不仅仅局限于掌握了一门技艺而已。这门技艺带给我们的全新的生活体验，已经导致了我們整个人格的震荡。它既是我们因为改变和超越了自己而产生的有益的结果，也是我们酝酿下一次改变的巨大推动力。我们就这样在成长的道路上行进着，一路上会有很多的艰辛，但却有更多的成功的喜悦。

2001-8-16

，当然是要有些语言天赋才行。比如北大教授赵元任先生这样的语言天才，他能用一个星期时间学会任何一门中文方言，说得操那一门方言的人把他当成老乡；他从未去过德国法兰克福，但能够把当地的德语方言说得完美无缺，以至于法兰克福人以为他是在那里出生长大的。如此天赋，对一般人而言，当然是可望而不可及的了。但是，只是一般地掌握读说听写，比如读读通俗小报、谈谈潜显的哲学问题、听听重要新闻、写写公文情书，或者考过英语六级，却并不需要什么了不得的天赋。你只要掌握了三千个母语的词汇，你就已经具有掌握三千个外语词汇的“天赋”了；只要你不是哑巴，流利地说一门外语的天赋也就早已具备了。

深层心理学还认为，语言和我们最深的心理结构是一样的。通过语言，我们能够最好地了解一个人到底是一个什么样的人。比如一个在学习外语上有困难的人，除了我们上面提到的，他可能是一个相对封闭的人之外，我们还可以猜测，他可能还是一个有自恋倾向的人。自恋就是爱自己，爱自己的一切，不管它是好还是坏。成语“敝帚自珍”就很好地反映了有自恋倾向的人的心理状态：扫帚虽然破一点，但因为是我自己的，所以我要格外珍惜它。换在学外语上，就可能是：我说的是世界上说的人最多的语言，我没有必要学其它语言；外语不好是我整个人的一部分，学好了就是改变了我自己，而我不愿意改变我自己，因为我是最好的。这些想法我们在大多数情形下不一定能意识到，它隐藏在我们的内心深处，不动声色却发生着巨大的作用。

学习任何一门技能，并且把它学好，其意义绝不仅仅局限于掌握了一门技艺而已。这门技艺带给我们的全新的生活体验，已经导致了我們整个人格的震荡。它既是我们因为改变和超越了自己而产生的有益的结果，也是我们酝酿下一次改变的巨大推动力。我们就这样在成长的道路上行进着，一路上会有很多的艰辛，但却有更多的成功的喜悦。

2001-8-16

温和的自大

曾奇峰

世界上的人可以分为两种：自大的和自卑的。既不自大也不自卑的人可能并不存在，即使是

存在，那他也许是一个境界很高的人，但绝不会是一个有生气的人。至于既自大又自卑的人就多了，这些人骨子里可能还是自卑，自大不过是对自卑的掩饰而已。

跟自大的人打交道，你要么会因为这样的人全无自知之明而瞧不起他，要么会被他的自大所夹带的攻击性伤害，总之会让你很不舒服。而跟自卑的人打交道，你可能需要十分谨小慎微，生怕一不注意就伤害了他，而且，自卑的人反抗自卑的方式经常会是贬低他人，这也会让你难受。

选择做一个自大的还是自卑的人，这的确是个问题。

据说，佛一生下来就会说话。他说的第一句话是：古往今来，上下四维，惟我独尊。

佛传法四十九年，他说的很多话都被追随者视为通往觉悟彼岸的明灯。而他说的第一句话，完全有可能是所有明灯中最亮的那一盏。

“惟我独尊”，这是一种很自大的说法。如果说佛性人人都有，那自大也应该是很人性的，或者说是人的一种先天需要。但是，过度的自大，是一种既害人又害己的不良品质。即便是释迦牟尼这样法力无边的人，一自大可能就没有什么可取之处了。

我们这里要提倡的，是一种温和的自大。它来自作为万物之灵的人类的一员的骄傲，也来自自我之所以是我的独特性，而不是因为对他人的忽略或藐视。

温和的自大是一种人格的核心之气，它打不死、拖不垮、揉不烂、捏不碎，浑然天成，无需借助任何外在证据，就在那里顽强地存在着。人格中具有这样的特质的人不会让人感到威胁，也不会惹人讨厌，反而有超凡的魅力，容易获得他人的尊重和喜爱。

这样的人同样会更经得起人世间的风吹雨打。入世越深，就越会感觉到身外之物的无常和虚妄，也许只有自己对自己的那一份满足和坚守，才是真正可以信赖和依靠的东西。

人不能有傲气，但不可无傲骨。这说的是同一个意思。傲气是伤人的，而傲骨是我们认真地和坚强地生活的决心。

给自己一点时间和勇气，让自己成为一个有着温和的自大感的人。如果你要问：我凭什么自大呢？回答是：因为你是你呀。

2002-12-20

很多话都被追随者视为通往觉悟彼岸的明灯。而他说的第一句话，完全有可能是所有明灯中最亮的那一盏。

“惟我独尊”，这是一种很自大的说法。如果说佛性人人都有，那自大也应该是很人性的，或者说是人的一种先天需要。但是，过度的自大，是一种既害人又害己的不良品质。即便是释迦牟尼这样法力无边的人，一自大可能就没有什么可取之处了。

我们这里要提倡的，是一种温和的自大。它来自作为万物之灵的人类的一员的骄傲，也来自自我之所以是我的独特性，而不是因为对他人的忽略或藐视。

温和的自大是一种人格的核心之气，它打不死、拖不垮、揉不烂、捏不碎，浑然天成，无需借助任何外在证据，就在那里顽强地存在着。人格中具有这样的特质的人不会让人感到威胁，也不会惹人讨厌，反而有超凡的魅力，容易获得他人的尊重和喜爱。

这样的人同样会更经得起人世间的风吹雨打。入世越深，就越会感觉到身外之物的无常和虚妄，也许只有自己对自己的那一份满足和坚守，才是真正可以信赖和依靠的东西。

人不能有傲气，但不可无傲骨。这说的是同一个意思。傲气是伤人的，而傲骨是我们认真地和坚强地生活的决心。

给自己一点时间和勇气，让自己成为一个有着温和的自大感的人。如果你要问：我凭什么自大呢？回答是：因为你是你呀。

2002-12-20

心理压力

武汉中德心理医院 曾奇峰

压力首先是一个物理学的概念和躯体的感受。胎儿在母体内的成长发育，就要承受四面八方的压力。自然分娩时通过狭窄的产道，更是一个需要经受巨大压力的过程。专家们曾经认为，狭窄的产道是人类进化的一个障碍，因为如果产道再宽大一点，人脑的容量就可能再大一些，人也就变得更聪明一些。但是，现在专家已经不这样认为了。现在被普遍接受的观点是，婴儿出生时被挤压的过程，就象是一次心理的和躯体的按摩，有助于激活其全部的心理生理功能，增加其对疾病的耐受力。统计数据也表明，自然分娩的孩子，比剖腹产的孩子总体上要健康一些。

躯体能感受到的压力都是有形的，我们能够清楚地知道这样的压力的来源、大小和逃避的方式。比如，在拥挤的公共汽车上，我们清楚地知道压力是周围人给的，人越多，挤压的力量也就越大。逃避的方法也很简单，下车就可以了。而面对心理压力，就没有这么简单。心理压力经常给人铺天盖地的感觉，让人无处遁形。

心理的压力有一部分是由已经发生或即将发生的生活事件引起的。如未完成的作业、即将来临的考试、必须面对的冲突，等等。这些压力的来源，我们知道得很清楚，所以处理起来就容易得多。这些心理压力的大小，虽然有一些客观标准来衡量，但归根到底，它们对人的影响，有着非常明显的个体差异。同样一件事，在某些人眼里，简直不足挂齿，而在另一些人看来，却是天大的事。是举重若轻，还是举轻若重，与一个人的人格大有关系。那些对自己要求过多、过严的人，就容易把小事放大，小压力也就成了大压力。

一般说来，构成心理压力的事件，多半都是坏的事件。但是，好的事件，一样可以变成巨大的压力。举个简单的例子，如职务的升迁。虽然职务升高之后责任和工作量都可能增大，但是，对某些人来说，心理压力的增加可能与责任和工作量的改变不成比例。他们很可能较快地就被心理压力压得寝食难安了。

好事之所以会形成心理压力，是因为我们内心的平衡被打破。我们每个人都有个现实的自我和理想的自我。这两者之间会有一些差异，理想的自我一般会比现实的自我要更好一些。当发生在自己身上的所谓“好事”只是好到接近理想的自我时，那承受起来是没有什么问题的。但是，如果“好事”好到了远远超过理想的自我，麻烦也就随之而来了。最大的麻烦在于不相信，也就是不相信自己竟然配得上这样的好事。据说朱元璋当了皇帝之后，就不太相信自己这个要饭的和尚能有如此好运，以至于有一次在花园里得意忘形，对马皇后说自己怎么就当了皇帝，大有觉得自己不配的味道。事后为此后悔，要杀掉当时在旁边听到了他说那些话的人。这就是把内心的压力转化为攻击他人的极好的例子。朱元璋是中国历史上最暴虐的皇帝之一，原因就在于他不相信自己，并且把这种不信任投射到他人身上，认为别人也不相信自己，于是杀戮就成了对抗来自想象中的、不被信任的心理压力的工具。

即使没有大的事件发生，普通的人际关系也会造成一定的心理压力。只要是两个或两个以上

的人在一起，身处其中的人就不可避免地会有压力，只不过这种压力有明显和不明显之分。人际间的压力主要来自于这样几个方面：相互竞争，希望自己比别人表现优异；控制他人而不要被他人所控制；力图使自己的言行符合他人的标准；想取悦别人以便达到某种目的；等等。所有这些，在程度很轻的时候都很正常。但是，在程度较重，以至于让自己或者别人感觉到不快的时候，就要考虑做出一些改变了。

即使没有外在事件造成的压力，由内心冲突造成的压力一样令人难受。这样的压力首先在价值观层面。一个人在成长的过程中，会接触到不同的价值观，某一些价值观是和另一些价值观相互对立的。于是我们的心灵就成了这些价值观斗争的战场。比如，任何人都可能受过利己和利他的教育，虽然前者多半是通过非主流渠道，但一样会对人产生重大影响。在某种情形下必须做出决定的时候，压力就产生了。所以一个没有稳定价值观的人，他面对的心理压力比一个有稳定价值观的人要大得多。

还有一种不是由外在事件造成的心理压力，是来自生理需要和社会准则之间的冲突，也就是一般所说的灵与肉的冲突。生理需要有“为所欲为”的倾向，社会准则的作用就是要限定这种倾向。冲突由此产生。这是每一个人都有心理压力，区别仅仅在于，一些人将生理需要巧妙地转化为高级的需要，以适应社会准则的要求，从而达到相对和谐的状态；另一些人则钻社会规则的空子，维持一种不与现实冲突的平衡；还有一些人，则直接对抗社会规则，等待他们的就会是强制性的惩罚了。

面对压力，我们可能会有意识地、主动地寻找一些措施来解决它。如我们可以加班来完成必须完成的工作、通过改善交流来缓解人际间的冲突。但是，我们对心理压力的处置也不完全是意识层面的。在压力大到我们的智力想不出好的应对方式的时候，压力就会渗透到潜意识层面。潜意识层面对压力的处置有一些悲壮的味道。这种处置的主要方式有两种，一种是用心理症状来表达压力。这些症状包括我们所熟知的一些专业名词，如抑郁、强迫、恐惧、焦虑，等等。比如，一个马上要参加一次重要考试的学生，可能会出现严重的焦虑症状。这些症状提示着，心理的压力太大了，已经达到出问题的程度了，大到该休息的程度了，或者说大到该看心理医生的程度了。

潜意识层面另一种处理压力的方式就是躯体化。也就是说，把心理问题转变为躯体问题。对这一转变的研究，已经成为一门单独的学科，叫做心身医学。有很多严重影响人们健康的疾病，就是由心理因素导致的，如高血压、胃溃疡、慢性头痛，等等。以胃溃疡为例，很多胃溃疡患者都是工作或生活压力很大的人，他们在精神上往往表现得很坚强，但是，强大的心理压力在他们相对薄弱的胃上寻找到了突破口，胃壁上的溃疡，就是这一突破口的象征。我对一位头痛病人的治疗很有戏剧性。我去一位朋友家玩，刚好他小姨在他家。他小姨偏头痛三年，找了很多的医生，做各种检查、服中药西药化了两万多元钱，既没查出什么毛病，也没见有什么好转。她来找我的朋友的目的，就是想让他帮忙，找一个好的内科医生看一看。我在旁边“偷听”到这些情况，初步判断她的头痛是心理问题导致的躯体问题。在巨大的工作压力之下，她没有出现心理症状----抑郁，却出现了头痛的症状。我劝她服一段时间抗抑郁药物。她开始完全不相信心理医生可以解决她头痛的问题，后来经过我反复解释，她答应试一试，勉强拿我的处方买了一盒药带回家，为了增强她的信心，我给她开的是可以迅速起效的抗抑郁药物。。三天以后，我的朋友打电话到我家，说她小姨的头痛已经好了百分之八、九十，要他代表她请我的客。我当然毫不犹豫地就答应了。举这个例子，是想说，凡是有身体上的不适，而且各种检查都没有发现有什么问题，那就要考虑是否是心理因素引起的躯体问题。这个时候，看心理医生就几乎成了解决问题的唯一选择了。

心理压力是魔鬼与天使的混合体。说它是魔鬼，是因为它的确能带给人心灵的和躯体的双重伤害。说它是天使，是因为它也有很多的好处。好处主要有两点。第一，在心理压力之下，我们能够保持较好的觉醒状态，智力活动处于较高的水平，可以更好地处理生活中的各种事

件。曾经看到过一幅漫画，就很好地展示了压力的好处。一个人坐在文件堆积如山的办公桌旁边，右手拿着笔，左手拿着一枚定时炸弹，漫画的题目叫做：我只有在巨大的压力之下才能高效率地工作。我写东西也有类似的体会，编辑不催稿，那是绝对写不出什么东西来的；编辑催得越急，完成稿子的速度越快。再想远一点，我生活中的好多事情，只要是做成了的，基本都与外界的压力有关；没做成的，多半是没有什么压力的缘故。所以在这里顺便感谢一下所有曾经给过我压力的人。第二，在心理压力不是大到我们不能承受的程度时，它可以是一种享受，而且有可能是最好的精神的享受。所有的竞技活动，就是人们在心理压力太小时“无中生有”地制造出一些心理压力，目的就在于丰富我们的精神生活。

各种心理压力之间，有一种很有意思的相互抵销的现象。表面地看，各种心理压力混在一起，人能够感受到的压力会是各种压力之和。其实不然。比如工作上压力太大，如果去看一场同样会给人心理压力的、对抗激烈的足球赛，工作的压力就会暂时被换掉。我们每个人都可以找到自己的方式，来用一种压力缓解另一种压力。

完全没有心理压力的情况是不存在的。我们假定有这样的情形，那一定比有巨大心理压力的情景更可怕。换一种说法就是，没有压力本身就是一种压力，它的名字叫作空虚。无数的文学艺术作品描述过这种空虚感。那是一种比死亡更没有生气的状况，一种活着却感觉不到自己在活着的巨大悲哀。为了消除这种空虚感，很多人选择了极端的举措来寻找压力或者刺激，一部分人找到了，在工作、生活、友谊或者爱情之中；而另一些人，他们在寻找的过程中甚至付出了生命的代价。比如有一部分吸毒者，在最开始就是被空虚推上绝路的。一个有恰当的事业压力的人不会吸毒，一个有恰当的家庭责任感的人也不会。

2002-10-24

性头痛，等等。以胃溃疡为例，很多胃溃疡患者都是工作或生活压力很大的人，他们在精神上往往表现得很坚强，但是，强大的心理压力在他们相对薄弱的胃上寻找到了突破口，胃壁上的溃疡，就是这一突破口的象征。

我对一位头痛病人的治疗很有戏剧性。我去一位朋友家玩，刚好他小姨在他家。他小姨偏头痛三年，找了很多的医生，做各种检查、服中药西药化了两万多元钱，既没查出什么毛病，也没见有什么好转。她来找我的朋友的目的，就是想让他帮忙，找一个好的内科医生看一看。我在旁边“偷听”到这些情况，初步判断她的头痛是心理问题导致的躯体问题。在巨大的工作压力之下，她没有出现心理症状----抑郁，却出现了头痛的症状。我劝她服一段时间抗抑郁药物。她开始完全不相信心理医生可以解决她头痛的问题，后来经过我反复解释，她答应试一试，勉强拿我的处方买了一盒药带回家，为了增强她的信心，我给她开的是可以迅速起效的抗抑郁药物。三天以后，我的朋友打电话到我家，说她小姨的头痛已经好了百分之八、九十，要他代表她请我的客。我当然毫不犹豫地就答应了。举这个例子，是想说，凡是有身体上的不适，而且各种检查都没有发现有什么问题，那就要考虑是否是心理因素引起的躯体问题。这个时候，看心理医生就几乎成了解决问题的唯一选择了。

心理压力是魔鬼与天使的混合体。说它是魔鬼，是因为它的确能带给人心灵的和躯体的双重伤害。说它是天使，是因为它也有很多的好处。好处主要有两点。第一，在心理压力之下，我们能够保持较好的觉醒状态，智力活动处于较高的水平，可以更好地处理生活中的各种事件。曾经看到过一幅漫画，就很好地展示了压力的好处。一个人坐在文件堆积如山的办公桌旁边，右手拿着笔，左手拿着一枚定时炸弹，漫画的题目叫做：我只有在巨大的压力之下才能高效率地工作。我写东西也有类似的体会，编辑不催稿，那是绝对写不出什么东西来的；

编辑催得越急，完成稿子的速度越快。再想远一点，我生活中的好多事情，只要是做成了的，基本都与外界的压力有关；没做成的，多半是没有什么压力的缘故。所以在这里顺便感谢一下所有曾经给过我压力的人。第二，在心理压力不是大到我们不能承受的程度时，它可以是一种享受，而且有可能是最好的精神的享受。所有的竞技活动，就是人们在心理压力太小时“无中生有”地制造出一些心理压力，目的就在于丰富我们的精神生活。

各种心理压力之间，有一种很有意思的相互抵销的现象。表面地看，各种心理压力混在一起，人能够感受到的压力会是各种压力之和。其实不然。比如工作上压力太大，如果去看一场同样会给人心理压力的、对抗激烈的足球赛，工作的压力就会暂时被换掉。我们每个人都可以找到自己的方式，来用一种压力缓解另一种压力。

完全没有心理压力的情况是不存在的。我们假定有这样的情形，那一定比有巨大心理压力的情景更可怕。换一种说法就是，没有压力本身就是一种压力，它的名字叫作空虚。无数的文学艺术作品描述过这种空虚感。那是一种比死亡更没有生气的状况，一种活着却感觉不到自己在活着的巨大悲哀。为了消除这种空虚感，很多人选择了极端的举措来寻找压力或者说刺激，一部分人找到了，在工作、生活、友谊或者爱情之中；而另一些人，他们在寻找的过程中甚至付出了生命的代价。比如有一部分吸毒者，在最开始就是被空虚推上绝路的。一个有恰当的事业压力的人不会吸毒，一个有恰当的家庭责任感的人也不会。

2002-10-24

本图书由小说巴士论坛 <http://www.txt84.com>（璐儿）为您整理制作
更多精彩小说 尽在小说巴士论坛 欢迎您的到来
附：【本作品来自互联网,本人不做任何负责】内容版权归作者所有
