

心理
保健
与
治
疗
丛
书

Psychotherapy in Everyday Life

冲突与自助

日常生活中的心理治疗



N. 佩塞施基安 著

社会科学文献出版社

二十一世纪
心身健康
宝典

心理保健与治疗丛书

冲突 与 自助

——日常生活中的心理治疗

〔德〕Z. 佩塞施基安 著
赖升禄 等译

社会科学文献出版社

H139/10

Nossrat Peseschkian
PSYCHOTHERAPY OF EVERYDAY LIFE
Springer - Verlag, Berlin Heidelberg 1986

根据德国施普林格出版社 1986 年版译出

心理保健与治疗丛书

冲突与自助

——日常生活中的心理治疗



著 者：〔德〕N. 佩塞施基安

译 者：赖升祿

责任编辑：冯韵文

责任印制：窦建中

出版发行：社会科学文献出版社

（北京建国门内大街 5 号 电话 65139961 邮编 100732）

网址：<http://www.ssdph.com.cn>

经 销：新华书店总店北京发行所

排 版：国防大学教材处

印 刷：北京市人民文学印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开

印 张：10.25

字 数：264 千字

版 次：2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数：0001—5500

ISBN 7-80149-265-X/B·040

定价：16.80 元

著作权合同登记号：01-96-1445 号

版权所有 翻印必究

买 棣 还 珠

楚人有卖其珠于郑者，为木兰之柜，熏以桂椒，缀以珠玉，饰以玫瑰，辑以翠羽。郑人买其棣而还其珠。

此可谓善卖棣矣，未可谓善鬻珠也。

——《韩非子·外储说左上》

积极心理治疗简介

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病带来的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。这些冲突、痛苦和失望，部分是由于历史和文化的的作用。如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源出于拉丁语 *positum*，含有实际的和潜在的意思。这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。因此，我们强调心理社会因素的重要性。因为，由此可以产生特殊的能力。我们也对疾病给予新的概念，以提高治疗的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在不与病人的概念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

一、积极的概念

一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含意。与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。这意味着，我们把其他文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含意。“脸红有何积极的作用？”“我从抑制中能得到什么好处？”“失眠和睡眠障碍起什么作用？”“我的焦虑意味着什么？”下面还有一些例子：

	传统的解释	积极的解释
性欲缺乏	无法达到性快感	能不以身委人
抑郁	被动的情绪低落	能对冲突作出深刻的情绪反应
懒惰	没志气、不勤奋、性格软弱	能避免争强好胜
怕独处	跟自己都处不来	说明要求与他人相处
神经性厌食	食欲丧失、青春期过分地追求苗条	能约束自己；能用饥饿摆脱女性角色；能分担世界饥荒

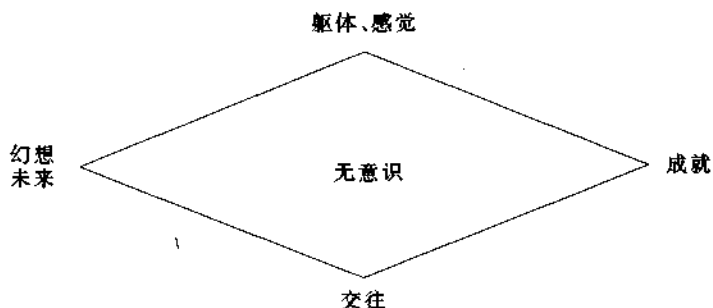
这些重新评估开辟了新的治疗途径。由于积极心理治疗立足于现实，允许对这些症状另行评估，使得治疗者易于接纳病人。同

样，也使病人更易于处理那些与疾病有关的、而又未曾暴露的心理及社会问题。

二、冲突的内容：现实和基本能力

积极心理治疗的基本概念是：每个人均具有两种基本能力，即认识的能力（知觉）和爱的能力（情绪）。由于对现实的认识而派生出：守时、有序、整洁、礼貌、诚实、节俭等。由于爱而派生出：耐心、时间、交往、信心、信任、希望、信仰、怀疑、确定和团结。

在研究了18种不同文化背景对冲突的处理方式之后，可以将冲突归纳为四种领域。也就是说，当我们感到烦恼不安、压力沉重、被人误解、生活紧张而没有意思之时，会以下面四种方式表现出来。这四种方式也与我们学习、认识的四种方式相联系。



四种生活质量和四种解决冲突的方式

躯体—感觉：以心身疾病的方式或以觉察自己躯体的方式来反映冲突。

成就：与个体的自我概念相结合，可以采取逃匿到工作中去的方式，也可以采取逃匿到成就中去的方式。

交往：与家庭、伴侣及社会群体的关系，由传统的方式以及

个人的学习经验所决定。

未来：直觉和幻想可以超越现实，能够包罗生活中一切事物，乃至对遥远的将来想入非非。人们可以从幻想中谋求冲突之解决。从想象中达到愿望的现实。

三、积极心理治疗的五个阶段

积极心理治疗的五个阶段过程是与处理冲突的四种方式相联系的。

（一）观察/距离阶段：病人描述在什么时候、什么情况下感到烦恼，在什么情况下感到快活，都有什么症状？治疗者用跨文化的例子和哲言给予积极的解释。

（二）调查阶段：以结构式的访谈进行调查。病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的。由此而探索冲突与现实能力之间的联系。

（三）处境鼓励阶段：积极地肯定病人的所作所为，而不是批评指责。病人不为丈夫的邋遢而感到难堪，而是为他的勤奋感到骄傲。

（四）语言表达阶段：与人交往中断是人际关系出现困难的特点。应学会讨论所出现的问题。

（五）扩大目标阶段：这是积极心理治疗的最后步骤，运用所有可能得到的手段使病人达到患神经症之前的水平。

这种积极心理治疗方法对酒精及其他物质的依赖、婚姻问题、教育问题、抑郁症、恐怖症、性障碍、心身疾患均有效。一般来说，经过6—10次访谈即可明显改善或治愈。随访一年发现，绝大多数病人情况良好，尤其是酒精及其他物质依赖者的效果更佳。

积极心理治疗是从全方位地看待事物，看到事物的方方面面，而不仅仅是某一层面。因此，能够消除病人消极的想象，把病人理解为具有自助能力的个体。

上述治疗程序并非一成不变，而是因人而异。依据病人的年龄、冲突状况、内部和外部的动力，可对治疗程序进行调整。依据病人的条件而分别侧重于分析、催眠或集体心理治疗。

与传统的治疗形式比较，积极心理治疗已证实其优越性。从对五万次访谈的研究表明，治疗者只是把病人带到水边，至于喝不喝水，则在于病人自己。

中文版序言

写每一本书都有萌发和撰写它的时间。它的产生过程就像树木的生长过程一样。它的果实的成熟也非一日之功。毋宁说这些果实是种子发芽、生长和成熟的结果。这粒种子破开，借助环境的条件终于成为后来人们能够带回家去的收获。

鉴别分析方法也有一段短暂的历史和不太长的过去：1968年以来，我一直在研究心理保健和心理治疗的一种新方法。这一方法在大量经验材料的基础上使我能接触到以生理躯体为取向的心理治疗实践。

虽然这些果实是在西方的欧洲成熟的，但是承载这些果实的大树却植根于东方的波斯，那是我出生和度过青年时代的故乡。因此，我希望，这本书和我的心理治疗实践活动能成为一种尝试，将东方的知识和西方的进步结合起来。我已经意识到，这样一种尝试从一开始就带来不少的问题。然而，正是时间将两地的地理距离弃置一旁，我才得以认为，我的尝试是有益的，尽管并非完全必要的。我们的时代除了许多误解以外，还在满怀希望地追求多样性的统一。歌德在其《西东集》中用下述诗句概括了这一点，其意义在这本书中也一再显现出夺目的光辉：

谁要认识自己和他人，
在这里也就能明白：
东方和西方
已不再能分离。

——歌德《西东集》

心理治疗的发展表明，只是从否定的原则出发，仅仅为了认识那些干扰才注重研究个人的心理动机，显然是不适当的。毋宁说需要对人内在固有的能力和品德进行研究。

按西格蒙德·弗洛伊德的观点，心理分析的目的就是使人产生意识，按阿尔弗雷德·阿德勒尔的观点，研究个人心理的目的就是强化责任，按维克多·弗兰克尔的观点，存在主义的分析目的就是使人产生意识和责任，而鉴别分析的目的却在于，优化和扩大实际能力中的鉴别能力。

此书得以问世我还要感谢我的夫人玛丽叶和我的儿子哈米特·佩塞施基安和纳维特·佩塞施基安博士，他们给了我许多鼓励，并且对我十分宽容。

诺斯拉特·佩塞施基安

维斯巴登 1996

这本小册子不仅其标题“日常生活中的心理治疗”不同于原始版本“日规上的影子”，而且内容也扩充了，增加了一篇详细的“读者指南”，这篇指南概括地介绍了这本书及其产生的过程，并能帮助读者熟悉教育、自助和心理治疗这些主题。

在这里，我还要感谢出版社对这本书感兴趣，并热情地鼓励我出版。

诺斯拉特·佩塞施基安

维斯巴登

导 言

东方和西方在这本书中被融为一个整体，读者可以从中对沉沦和病态的内心世界和行为获得一个广泛的了解。作者不仅善于分析当代的社会关系和与此有关的教育观点，而且将跨越一切时代的“原发的”和“继发的”心理能力描述得淋漓尽致。作者从他那栩栩如生的东方源泉和他的心理治疗实践取得了经验。他没有受特殊实例的束缚，而是从中得出对人类普遍有用的结论，并将其构建成一个清楚的体系。尤其是作者借以描述孩子和教育者的失误的话语都是引用的原话，例如他在举例说明家长的惩罚性的失误行为时就是这样写的：“一个孩子从小就应该学会听话顺从”，“惩罚是必要的”，“必须用暴力制服孩子的任性（意志）”或者他在表述双亲的紧张情绪是怎样在孩子背后散布开时写道：“你就像你的父亲一样！对他来说，准时竟是一个陌生的字眼。”作者试图将他对心理治疗作用的信心和他的世界观融为一体，竭力去理解作为其时代表现的文化宗教。从这个观点来看，作者所信奉的巴哈宗教就是在进一步完善的道路上继续发展的一个阶段。他对宗教作了这样的区分：宗教的最初的一个本质部分就是精神和经验的部分；宗教的第二个本质部分则由时代价值和时代标准组成。如果在一个宗教中不考虑时代的原则，就很容易导致将头等重要的内容和次等重要内容相混淆。认识到宗教的核心和不受那些取决于时代的观点的影响是十分重要的。作者看重的是，在心理治疗中将这种宗教的核心解脱出来。他特别重视对双亲和孩子之间的误会的识别。双亲往往希望将孩子造就成与他们真实的情况不同的人。作者着重指出了每个人的独特性，因而产生出下

述必要性，即发展独特的东西。在他引用东方的寓言时，他将教育以及心理治疗描述为一个过程，这一过程的内容则会发展为一种自助，并在尽可能充分发展人所有的心理的、身体的和社会的能力的意义上“扩大目标”。这本书不单单是为那些以研究心理治疗这一任务为取向的专业人员写的；而毋宁说这本书也为那些献身于教育事业的双亲和教育工作者提供了一个具有丰富的心理经验和教育经验的宝库。

雷蒙德·巴特盖博士教授
巴塞尔大学心理治疗门诊部

止母念佛

翟母皈心释氏，日诵佛不辍声。永龄佯呼之，母应诺。又呼不已，母愠曰：“无有，何频呼也？”永龄曰：“吾呼母三四，母便不悦，彼佛者日为母呼千万声，其怒当何如？”母为少悟。

——〔明〕许自昌《雅谑》

· 读者指南 ·

书将读者带到泉水边
但喝水还得靠他自己

一般说来，人们认为教育是某种不言而喻的东西。但自助对许多人说来却是一个陌生的字眼。

有些人当他们出了问题或者生了病时，却期待医生从他们眼里看出问题的所在，万无一失地开出药方，以便战胜一切痼疾。鉴于这样一种要求，心理治疗一再面临这样一个问题，要酿造出适用的药剂，来克服内在和外在的冲突状况。“我们现在没有时间来研究孩子，有事我们就带着孩子去看心理治疗医生”，一位有一个5岁孩子的母亲这样说道，这个孩子患有尿床症，口吃和行为障碍。因此心理医生不得不扮演临时替补者和万能拯救者，他如果没有一颗善良的心，往往就不能胜任这个角色。

另一方面，有些人对药物和医生缺乏信心，或者说对医生缺乏信心：“我的母亲经医生治疗却死了。我还想多活几年，因此我让那些乐观主义者去看医生。”这些人往往就成为他们自己的治疗医生。他们以无与伦比的独创性，向别人建议：“这样做有助于我，大概也会有助于您。”如果可以的话，他们最好也亲自切除自己的盲肠(Blinddarm)。在专业人员的消极等待和执拗的猜疑这两种极端之间势必会有这样一个领域，在这里，治疗的愿望和乐意接受专家的建议会重合在一起。

自助有一个指导性的任务。因此它基本上注意的只是几种基本的操作方法。这些方法的优点在于适合比较广泛的人群和解决形形色色的问题。自助所提供的使用指南(方法)并不是可以一成不变地用于每一个个案的，因为每一种伙伴境遇都有其唯一性，这种唯一性也是自助不得不考虑的。不可以将这样一种实际的出

发点误解为一种处方，而毋宁将这种出发点看作是一种指导方针，告诫人们如何避免“孩子掉入水井”的危险，如果已经掉入水井，应怎样帮助他脱险。

谁是健康的？

许多人都需要拯救心灵。如果他们认识到这一点，他们也许就会去找心理治疗医生。在医生诊断时，当然有时也会出现某些未料到的事：病人不理解治疗医生的诊断，因此对自己的病也不理解。如果他打算去读一本关于心理学内容的书，他往往读了几页之后就听天由命地将书弃置一旁。在他看来，这本书太难读了。心理治疗在大多数情况下根本就不是必须要解除某种特别的心灵疾患，而毋宁说是实际的生命救助。若没有心理治疗，随着时间的推移，其实就会产生疾病，至少会产生人们普遍称为“心灵创伤”这类疾病。

有人经常向别人问到：“我应该怎样教育孩子？”“为什么我讨厌这或讨厌那？”“我在这样或那样的情况下应该怎样面对我的妻子？”这些问题都涉及心理卫生。如果用这些问题去问不同的人，就会得到不同的回答，最后等于白问，什么也没有回答。

我们在同自身，同我们的伴侣，同我们的同事，甚至同我们的生活目的的关系中，总会碰到冲突、问题和困难。因此我们就会感到，需要心理治疗和自助这种既有效、又结合实际的新的观点和方法。

因此说，那些没有问题的人并不是健康的，而健康的人却是那些有能力解决问题的人。

学会鉴别

在我的心理治疗的实践中，我经常面对这样的误解：如果一个孩子发烧、头痛、消化不良或患有心脏病，人们就会特别顾惜这个孩子。但是假如我们认为，一个孩子的举止是“滑稽的”，就

是说，不同于我们通常看到的那样，甚至很可能以为这孩子不懂礼貌和不懂规矩，那么我们的容忍很快就会达到极限。换句话说，在这种场景下我们的反应甚至会是感到很不舒服或易于冲动。而这种行为方式可能就是某种疾病的特征，只不过经常被忽略了。人们只是特别注意身体上的疾病，因此产生下述明显的结果：如果有人感到不舒服了，他首先想到的就是去看大夫。甚至感到有明显的心理障碍的人，也很少想到去看心理治疗医生。

是心理治疗而不是心理病理学

人们耳边很少听到应该做什么和应该如何更好地去做什么。人们更多听到的是不应该去做什么。据说，英国女王维多利亚在一封信中报怨道，她的教师总是喋喋不休地提醒她作为未来的女王不允许去做什么：“可是我作为未来的女王应该做什么和怎样才能做好，却没有告诉我。”

我们在心理治疗和医学中也发现了同样的原则。人们只是谈论疾病，但是对保持健康、不生病的前提却沉默不语。哲学家李希腾贝格对此说道：人们只有通过患病才能获得健康的感觉。弗洛伊德也在这个意义上阐述道：只有当人们研究了什么是生病，才能学会理解什么是正常。

这种观念造成的后果则是，人们虽然也研究如何去治疗疾病，但是却很少去研究如何才能保持健康。我们的人际关系、伙伴关系和受的教育大概在很大程度上都要服从这个观念。不过我们借以与伙伴相互理解的语言却以一种“非原则”为出发点：“别干这个，别动那个”，“为什么你又这么晚才来”，“这么不整洁我简直无法忍受”，“你又一次欺骗人了”，“为什么你变得不忠实”，“你真是懒得要死”，“我不想同这种不择手段占人便宜的人打交道”，“他不知道怎样待人接物”，等等。

这种观念导致的结果必然是令人烦恼，就像祈祷之后要说阿门一样。在绝大多数的情况下，这种观念的后果到底有多大影响

人们并不清楚。

但是，难道人们必须要知道什么样的婚姻是美满的之后才离婚吗？难道人们必须患了心肌梗塞后才能学会判断什么是健康的体魄吗？难道人们必须要尝试一次自杀的滋味才能明白心灵健康的重要意义吗？难道人们必须坐过大牢之后才能知道自由的可贵吗？难道人们驾驶汽车必须出了车祸才能明白，在公路行驶，车距太近本身就意味着很大的事故风险吗？

冲突和障碍的产生很少有什么规则，也不是在心理治疗中产生的，而是产生于日常生活当中。例如，婚姻问题首先是产生于伙伴关系当中，也就是产生于同自身的关系之中和其他社会联系中。例如，如果配偶或朋友有了外遇，人们不仅会唇枪舌剑地申张“正义”和重建“婚姻”，而且还会以其他方式作出反应。人们可以借酒来消除自己的苦闷；还会吸毒，借此寻找一个美好的世界；人们可能实施报复，自己也去找一个情人。当然，人们也是在利用一切机会，积极地去解决这个问题。这一切也都是自助。只不过这些自助措施中有些措施有缺点，还会引起更多的烦恼和问题。因此，问题在于去寻找那些双方都能接受和都可以实施的措施。这本书就介绍了找到这类措施的方法。

因此写这本书的宗旨就是给病人和当事人提供一本在医疗、心理学实践中有用的书，有助于心理治疗和心理咨询。因此，这本书并不只是为专业人员写的，而是为广大的读者，即为大学生、年轻人、父母、商人、教师、教育工作者以及大夫和心理治疗医生写的。

这意味着，我们不能只是停留在表述病理学的状况上，就是说不能只是停留在表述受干扰或病态的状况上，而是要表述日常生活中的心理病理学，正如西格蒙德·弗洛伊德所描述的心理病理学那样，心理治疗的现实存在的需要和当前的发展给我们提出建立日常生活中的心理治疗学的任务。同时我们也不要囿于一些本能的表现形式，而是首先要以人际关系和人所具有的能力为出

发点。压抑的和偏激的能力则是在人们心灵深处和人际关系领域产生冲突和干扰的可能源泉。这些能力则表现为抑郁、恐惧、冲动、行为诡谲和身心障碍：

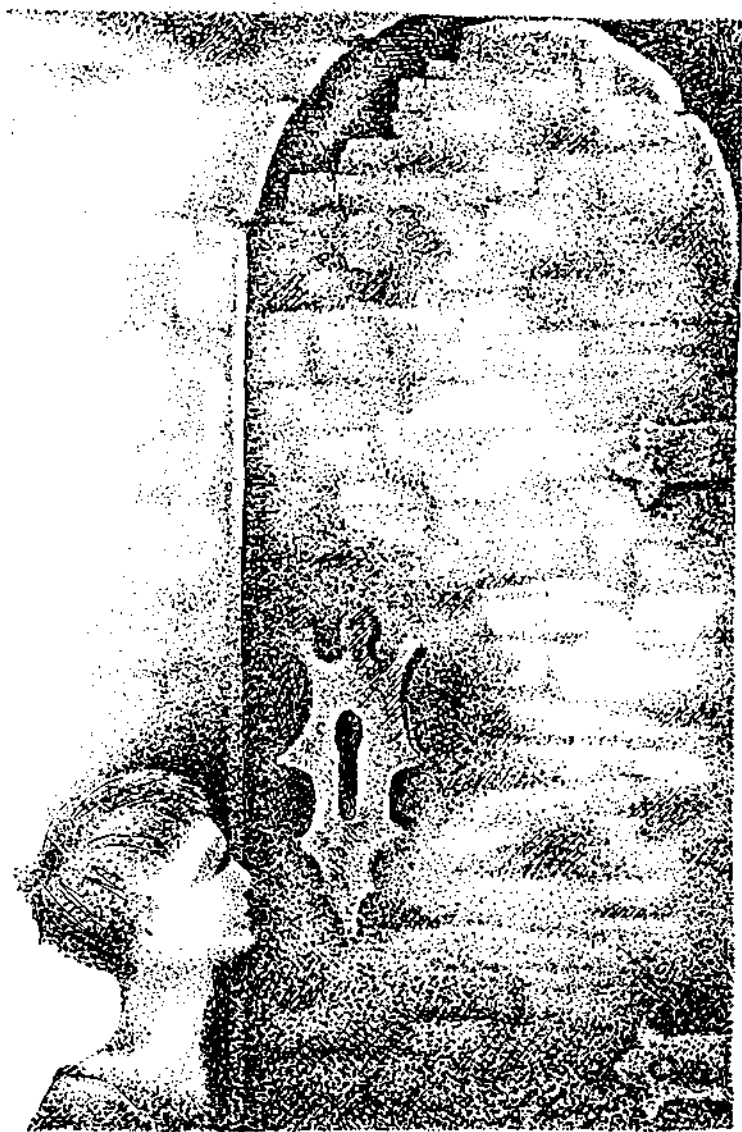
从孩提时代开始，我就被严格训练成一个要有作为的人。……职业给我很多乐趣，但是我却不同其他人打交道。我和我的孩子也很少交谈。空闲时我感到烦恼……（——一位 42 岁的抑郁的律师）

既然成长过程中的人在面对他的环境时会产生冲突，而这些冲突又不是人所必需的和不可避免的命运，那么毋宁说这些冲突正是我们试图要去加以解决的问题和任务。

自助

鉴别分析模式的一个本质特征是，教育和自助是心理治疗本身这一整体的组成部分。心理治疗作为一种再教育手段直接同教育中先前造就和学会的东西有关。自助将促使病人成为一个积极的伙伴，而不仅仅是一个忍耐者。因此，自助是一种预防疾病的方法，也就是预防医疗和心理卫生的一种方法，此外它还是心理治疗措施的一个主要成分。

在内科医学里有锻炼身体计划、病人饮食规定和监督表格，这些都是生活自助意义上的事物。在这里病人在医生的指导下学会从积极方面做些有益于他的健康的事情。同样，教育问题、职业冲突、交友困难都可以求助于自助。如果我们作为双亲和教育者认真考虑一下我们的教育方式的教训的话，那么教育中的自助就已经开始了。通常绝不是一些大的事件导致对孩子的干扰，而是那些虽然很小但一再发生的心灵伤害最终造就了孩子的性格特征，这一特征在个别冲突中尤其引人注目。例如，如果母亲每天为孩子的不整洁而生气，那么他们俩就谁也帮不了谁。在这里，如果母亲去学会如何培养孩子爱整洁，并且还能理解对整洁有各种各样的说法，那就更好了。对孩子说来，比较好的做法是，不仅



仅是批评他，而且还要告诉他如何做才能有好的行为举止，给他做出示范。

还有一个例子：有一个人，受过教育，当他有所作为，事业有成，人际关系又好时，就沾沾自喜，当有一次给他的任务他无法胜任时，他就突然心灰意懒。

这里我们接触到我们的教育形式这样一个问题。我们可以对驾驶汽车和教育孩子作一比较。您肯定会同意我的说法，如果说教育孩子不比开汽车更困难，那也像学开汽车一样困难。为了驾驶汽车我们进一个专门学校，学习交通规则，并且参加考试。而为了教育孩子，我们有一个孩子也就够了。所有的事情看起来像是单独发生的。有时我觉得，一些双亲的行为举止就向这样的汽车司机一样，没有驾驶执照却又蒙上双眼在上下班的交通高峰期驱车穿过大都市。

这本书的一个主要任务就是激励人们在我们所表述的意义上实施自助。

这些故事、寓言和神话有什么作用？

在我的实践中，我在研讨会的发言和报告中，我一再说明，正是这些寓言和东方故事符合听众和病人的要求。寓言对我说来犹如语言中的画卷。这些寓言本身有益于理解，并且具有重要的教学价值。许多人在抽象地面对心理治疗的内容时，感到有些苛求。既然心理治疗不仅仅是专业人员的活动领域，而且还是联系非专业人员，即病人的一座桥梁，那么对病人说来则需要以一种特殊的尺度去加以理解。例如，对理解有帮助的神话故事，这是一种语言图景。它以一定形式包容了心灵深处的、人际的和社会的冲突，并且给出了解决冲突的可能办法。神话故事的事例有助于病人摆脱他的直接的经验世界，摆脱他面对自身的冲突和弱点时产生的矛盾心理，其宗旨在于与自身的冲突保持一定距离。人们不仅仅以抽象的理论概念来思考。毋宁说他对自身问题的理解

取决于直观的形象思维和富有感情的想象。这一认识导致我在心理治疗过程中吸收了形象思维和神话故事与寓言来帮助病人的理解。我写这本书还有一个愿望，将东方的智慧和直观的思想同西方最新的心理治疗知识结合起来，从现代心理治疗的角度不仅对各个大教的基本教义，而且还对东方和西方哲学家的和科学家的智慧（箴言）进行考察。

积极心理治疗是怎样产生的？

1968年以来，我一直在研究心理卫生和心理治疗的一个新概念，即鉴别分析。我这样做的一个基本动因或许是，我在某种意义上处于一个跨文化的状况。1954年以来，我作为一个波斯人（伊朗人）生活在欧洲。在这种背景下，我很注意人际冲突和心灵深处冲突的产生和社会化的重要意义。同时我也发现不仅在东方的病人中间，而且也在欧洲和美国的病人中间，通常在一些实际的症状后面隐藏着冲突，这些冲突可以追述到一系列一再反复的行为标准。因此我试图将这些行为标准收集起来，概括为密切相关的概念，并列清单，借以集中描述出冲突领域。我称这个行为标准为实际能力。我之所以使用这个概念是因为这个概念包容了在我们日常人际关系中起作用的那些标准，因此它总是具有现实意义。同时鉴别分析是以实际能力为出发点的，而这个实际能力表现为发挥作用的发展潜能和冲突潜能。这样一来，我们所研究的并不是某些神秘莫测的专业概念，而是每个人每天都必须面对的行为标准和行为方式。当我们生气，对一个人极为恼火，激怒得感到受到伤害，而又忍无可忍以及遇到诸如此类的事情时，随后会怎样呢？我探索了这个问题，力图在病人和当事人的痛苦和冲突后面，把握住这些冲突产生的内在条件。将实际能力按现在的形式列举在一起是一步一步才做到的，时间已过去了八年。首先我们注意礼貌和诚实在心理治疗上的作用。这两个范畴为补充实际能力调查表提供了一个基准线。这个调查表一再得到实践经

验的验证，对调查表进行补充的可能性我们也进行了研究。这些研究并非我一个人进行的，还有我的许多同事也参加了，这些研究是以大约五万次心理治疗会诊为依据的。让我们来看一些实际例子：如果母亲说：我的儿子是一个魔鬼，这句话后面隐含的意思是，儿子不听话和不爱整洁。

一个妻子说：我的丈夫和我合不来，我们完全是不同类型的人。在这后面隐含的意思是，丈夫很少有时间陪她，妻子不得不长达几个小时地等他，另外这个丈夫还不像他妻子希望的那样爱整洁。

一个年轻的男子患上忧郁症。虽然他很能干，但他早上很少准时到工作岗位，因此被解雇了。

如果我们注意到这些事物的联系，我们就会看到，上述那些事例都有哪些内在的条件。我们还可以列举出：忠诚、诚实、礼貌、正直、成就、勤奋，以及其他等等。

我们可以说，几乎所有的任何方式的冲突都可以追溯到如此这般的内在条件。尽管我们每天同这些条件打交道，我们的行为和我们的经历一再地受到我们在这些行为领域的期待和经历的影响，但是通常我们意识不到这种联系。如果一个人在某个场合失信了，我们会说，他是一个不守信用的人。如果我们没有能够取得预期的成就，我们会认为，我们一钱不值。如果一个孩子懒惰，我们会马上认为他是二流子，我们会将一个对整洁和礼貌有着不同理解的人看作是反社会的和令人恼怒的。

我试图将那些主要的和几乎在任何地方都能发挥作用的行为标准总结出来，以便我们勾画出这些社会标准，并可以批判地考察我们的立场，我们的绝大多数冲突都是在这些行为标准的基础上发展起来的。我们称这个调查表为鉴别分析调查表（DAI）。

如果出现了问题和冲突，人们可以根据鉴别分析调查表来处理这些问题。因此我们不再说，我的配偶不是人，他真让人受不了，他总是气呼呼的，他老呵斥我，——而是力图去把握这些问

题的特殊的内在特征。这样一来，“我的丈夫不是人”这一说法也许会变成这样一种看法，我觉得我今天受到了丈夫的不礼貌和不公正的待遇。他让我等了那么久，还不向我表示歉意。我是很注意礼貌的，可是我的丈夫有时就不注意了。为什么我要用这种方式来强调礼貌呢？为什么我丈夫正好今天这样对待我呢？在这两种说法之间我们不难看出存在着明显的区别：一方面，一般化的情感占有不可能实事求是地来处理冲突；另一方面，也力图进行鉴别，探讨生气的原因，并将其实际的重要性作为一个待研究的问题，以期找到新的解决问题的可能性。这种区分或者说鉴别是自助的基本功能之一。

鉴别分析，即将冲突置于中心位置的心理疗法的一种新形式，包含有一系列的方法，这些方法对自助也具有重要意义。

这里表述的出发点导致我们去询问那些患有待发冲突的病人的能力。我们可以设想，一个女病人如果每天晚上都要等候她的丈夫，她就会越发感到恐惧。在这种情况下，恐惧的内容则集中在心理社会标准“准时”这一点上。难道这不是表明正需要重新研究这个领域吗？这样一种做法在最好的意义上说或许是很激进的：它是以疾病的根源为出发点的，而不是以疾病的某些症状为出发点的。

治疗时间需要缩短吗？

我当时（1968年）的心理治疗的出发点在这段时间得到进一步的发展，并且作为心理治疗的一种方法得到了证实，我还在一系列的国内和国际的学术会议上就这个出发点作了学术报告。

鉴别分析心理治疗是以病灶为取向的。这就是说，我们首先关注的是人们在可能发生冲突的领域里的能力问题，并力图将“人”这个躯体、灵魂和思想的统一体现存的重新一体化趋势动员起来。这发生在一个多阶段的治疗计划之中。我想用日常生活中的例子对这些治疗计划加以说明：如果我们因某人不礼貌而生他

的气，这表明我们感到内心无法平静，往往会公开骂他，或者向其他人数落他和他的弱点。进一步我们将不再把他看作是具有多方面才能的人，而只是将他视为蛮横无理和粗野地伤害我们的人。人们之所以不再可能去研究这个人的积极的特征，那是因为这些消极的后果像一个阴影笼罩在别人与他的关系上。结果是很少有人准备对他进行分析，而每一种分析最终将酿成权利之争或感情冲动。这样一来交往在任何一种方式上都将受到限制。最后人们自身在一定程度上也将为他人受过，从而限制了自己的目标。如果我们以这个发展的锁链为出发点，（从广义上说这个发展锁链也会导致心理的和心身的障碍，）那就会产生下述几个治疗原则：

1、观察和描述阶段 人们可以（如果可能用书面形式）说清楚同谁和什么时候与人生气。

2、调查阶段 我们根据实际能力调查表（鉴别分析调查表）确认，在什么样的行为领域里，人自身及其伙伴除了批评别人的特征外，还具有积极的特征。我们因而可能面临一个普遍化的问题。

3、处境鼓励阶段 为了重新建立信赖关系，我们加强那些具有积极意义的特征，这些积极的特征将同那些消极的特征协调一致。

4、言语表达阶段 为了避免发生冲突时张口结舌或语无伦次，要按确定的规则逐步训练同伙伴的交往。既要说积极的特征，也要说消极的特征和后果。

5、扩大目标阶段 要有目的的消除人们视野中的神经过敏的偏见。人们要学会不要把冲突传播到其他行为领域，而宁可去推导出新的或许是至今还未亲身经历过的目标。

这里介绍的鉴别分析心理治疗的几个主要的步骤是十分简略的。运用这个方法我们从伙伴关系的冲突中、从教育问题、忧郁症、恐怖症、性干扰、像胃病、肠炎、心脏病、血液循环病、风湿病和哮喘病这些心身疾病中收集了许多经验，也对心理变态和精

神分裂症的许多病例进行了治疗。

治疗的成绩表明，通常在一个短时间之后（6—10次会诊之后）患者明显好转或者痊愈。一年之后检查表明，多数的病例取得了持久的治疗效果。尤其是那些患神经过敏和心身障碍的病人更是取得了喜人的治疗效果。因此鉴别分析心理治疗同其他流行的治疗方式相比，是一种有利的选择。

鉴别分析的三个难点

用一个简洁的方式来说，积极心理治疗（鉴别分析）有三个难点：

1、冲突、问题、争吵和像内心不安、恐惧、睡眠障碍、攻击性这样的一些障碍以及所谓的心身障碍，其产生的原因是人们具有一再反复出现的冲突潜能，这种潜能我们将通过实际能力调查表来加以说明。这样一来我们就可能将冲突和障碍按它们的本质内容来加以整理。在鉴别分析调查表（DAI）中对这些实际能力作了概括，属于这种实际能力的有下述心理社会标准：准时、整洁、清洁、服从、礼貌、诚实、忠诚、正直、节约、勤奋/成就、信赖、可靠、以及榜样、忍让、时间、交往、性、信任、希望/信仰、怀疑、确信和统一。

2、实际能力是一个人发展的主要因素。这些能力是在每个人自身能力的基础上通过教育而培养出来的、由教育加以鉴别的或在成长中受到阻碍。在这个意义上人可以是品行端正的，但不会是准时的，或者说，可能是规规矩矩的，但却是不能忍让的。此外，当对实际能力的一定期望破灭时，这些实际能力会变成干扰的内容。一位妇女抱怨道：“在我看来，清洁至关重要。如果我的丈夫没有洗得干干净净，同他做爱的兴致我就一点也没有了。我感到很恶心，我希望再也别看见他。”清洁对一个人来说是重要的，而在第二个人看来，重要的却是礼貌，而第三个人却认为诚实或

者整洁才是重要的。

3、既然实际能力在其发展的过程中要打上环境影响的烙印，也就是说学习来的，下述方式可能对这些能力作为冲突潜能的属性产生影响：

- a，通过教育来预防的意义上；
- b，自助的意义上；
- c，心理治疗，即重新教育的意义上。

贯穿全书的一条主线

第一部分：从日规的例子出发来阐述鉴别分析理论。同时还着重探讨了今天的教育状况，一般说来，这种状况可以用束手无策和希望这类概念来加以描述。用教育和心理治疗中的社会冲突情况的实例阐明，实际能力是鉴别分析理论的一个主要方面，并且与一些具体的问题有关。基本能力、认识能力和爱的能力则是这一理论的基础。这些实际能力被概括为一种实际可以运用的类型学。

第二部分：在从概念的角度对实际能力加以说明之后，现在力图对这些能力的内容及其发展和意义加以阐述。在这里心理治疗中的实际例子具有特殊的重要性。原发能力是作为发展环节的一种方式加以说明的，而作为与实践有关的继发能力则从实际价值和应有价值的角度对冲突作出解释。实际价值和应有价值的例子也是取自心理治疗实践。应有价值不是一种规章，不是一种药方，也不是普遍适用的一种断定，而是病人在他的特殊处境中作出的最符合他的选择。读者也可以就他自己的问题运用实际价值和应有价值来作“处境监测”。

第三部分：用大量的例子表述 22 种误解。这些论述包含这样一个假定，即心灵深处的冲突和人际冲突是基于大部分这类误解

的。在这些误解中读者看到的是实际能力的重要性，但并没有一再反复强调这一点。这些误解大约可以按以下方式分类：一般性的误解，对教育的误解，人际关系中的误解，在性方面的误解，对宗教和死亡的误解。

第四部分：这一部分涉及在教育 and 自助方面运用鉴别分析的可能性。在这里，自助并不取代专业人员的治疗。毋宁说自助是让人们如何更好地和更合适地去解决日常生活中遇到的问题和冲突。鉴别分析的自助可以分为五个阶段：观察/距离阶段，调查阶段，处境鼓舞阶段，言语表达阶段和目标扩大阶段。这五个阶段都用例子详细加以说明。尤其注意家庭群体、双亲群体和伙伴群体的可能性。最后给人们指出鉴别分析心理治疗，这种疗法在“孩子引人注意的行为”和“性干扰”这两个论题的个案中作了说明。心理学的、社会学的和医学的专业概念从鉴别分析的观点在文献附录中作了解释。

孩子可以阅读书中的一些章节。在这里首先推荐东方故事和实际价值与应有价值。

这本书不可能并且也不想解决所有提出的问题和开出灵丹妙药。而毋宁说这本书是要给读者指出一些真实情况和问题，使读者能够接受它并有可能去进行鉴别分析。就这个意义而言，这本书不应理解为是封闭似的著作，而应该理解为一种不断发展的著作。如果读者愿意一再提出问题，这本书也只是举出了实践的必然性。与此同时，作者的另一本书《积极心理治疗——一种新方法的理论和实践》在费舍尔出版社出版，对鉴别分析心理治疗作了更广泛地说明。在那里不仅进一步发挥了本书的基本观点，而且还补充了新的观点、新的方法和新的治疗模式，很可能从根本上扩大、补充和变革了心理治疗和心理卫生学。

今天的心理治疗

在所有疾病中大约 60—80% 的疾病是心理因素引起的，或者说至少是心理因素也起作用。

在联邦德国每天大约 200 对夫妻离婚。酒精中毒的患者数量在不断增加。在联邦德国，大约 40% 的男人和大约 70% 的女人因劳动过程中过早丧失劳动能力而离婚。900 万潜在病人只有大约 500 名开业的心理治疗医生。可是我们需要大约 20000 名心理治疗医生。

一个病人大约要等候一、两年才能得到心理治疗。

一个有身心障碍的病人大约要等候 6 年才能得到治疗。

为什么情况会是这样

★因为人们治疗的是症状，而不是治疗人。

★因为人们虽然研究冲突的形式，但却不去研究冲突的内容。

★因为心理治疗医生和病人没有共同语言。

★因为心理治疗医生相互之间几乎无法沟通。

应该怎么做

★将心理治疗从象牙塔和神秘科学的坏名声中解救出来。

★利用沉睡在自助之中的潜能。

★将冲突按其自身的内容不仅看作是抽象的，而且还应看作是具体的。

这本书想说什么

★不是心理治疗医生的想法。这本书是为广大读者写的。

★使心理学家和心理治疗医生面对一种新的理论和新的治疗方法。

★鉴别分析力图用它的概念，尤其是实际能力的概念来克服语言障碍。这样一来，治疗医生就有可能对工作人员明白无误地表达自己的思想，使病人感到，治疗医生对他和他的问题清清楚楚。因此鉴别分析能够有助于至少在心理治疗中去推动可能成功的平衡。

★人们越是认识到，心理和身心的障碍在内容上涉及实际能力，因而也涉及重要的心理社会标准，鉴别分析就越能使人确信其科学性和公开性。

不 死 酒

汉武帝时，有贡不死之酒者。东方朔窃饮焉。帝怒，欲杀之。朔曰：“臣所饮，不死酒也，杀臣，臣必不死，臣若死，亦不验。”帝笑而赦之。

——〔明〕许自昌《雅谑》

目 录

积极心理治疗简介.....	1
中文版序言.....	6
导 言.....	8
读者指南	10
鉴别分析的三个难点	21
贯穿全书的一条主线	22
今天的心理治疗	24

第一部分 积极心理治疗导论

关于教育的几点想法.....	3
社会冲突——准则	10
积极心理治疗理论	16

第二部分 实际能力 (原发能力和继发能力)

实际能力	35
原发能力	41
继发能力	68

第三部分 教育中的误解 伙伴关系和心理疗法

误解.....	107
---------	-----

第四部分 教育——自助——心理治疗

自助导论.....	229
自助.....	235
家庭群体——父母群体——伙伴群体.....	255
在咨询和治疗领域中的心理治疗.....	274
参考文献	283

第一部分

积极心理治疗导论

尹氏治产

周之尹氏，大治产。其下趣役者，侵晨昏而弗息。

有老役夫，筋力竭矣，而使之弥勤。昼则呻呼而即事，夜则昏惫而熟寐。精神荒散，昔昔梦为国君，居人民之上，总一国之事，游燕宫观，恣意所欲，其乐无比。觉则复役。人有慰喻其勤者，役夫曰：“人生百年，昼夜各分。吾昼为仆虏，苦则苦矣。夜为人君，其乐无比，何所怨哉？”

尹氏心营世事，虑钟家业，心形俱疲。夜亦昏惫而寐。昔昔梦为人仆，趋走作役，无不为也；数骂杖撻，无不至也。眠中喑吃呻呼，彻旦息焉。尹氏病之，以访其友。友曰：“若位足荣身，资财有余，胜人远矣。夜梦为仆，苦逸之复，数之常也。若欲觉梦兼之，岂可得邪？”尹氏闻其友言，宽其役夫之程，减己思虑之事，疾并少闲。

——《列子·周穆王》

关于教育的几点想法

日规上的影子

在东方，有一个国王想给他的臣民一个惊喜，从旅途中给他的未见过时钟的臣民带回去一个日规。他的礼物改变了王国里人们的生活。他们开始区分白天的时间，并支配自己的时间。他们变得更加准时、有条理、可靠和勤奋，并过上了富裕和幸福的生活。当国王去世时，臣民们考虑应如何来缅怀死者的功绩。既然日规是国王恩泽的象征和市民过上好日子的原因，于是他们决定，为日规修建一座华丽的带金色圆屋顶的神殿。但是当神殿盖好后，在日规上修建了一个圆屋顶时，阳光不再能照到日规。给市民指示时间的影子消失了。给大家显示时间的日规被遮盖了。一个市民不再准时，另一个市民不再可靠，而第三个市民不再勤奋。每一个人都只顾走自己的路。王国四分五裂了。

关于太阳、日规和遮住阳光的华丽神殿的寓言可以十分恰当地用于教育。每一个人都拥有一定数量的能力，这是他在他的成长过程中和面对环境时发展起来的能力。双亲首先是他的环境中的最重要的人，不过还有他在受教育的过程中的其他关系人（Bezugsperson），这些人可能支持或阻碍孩子的能力发展，孩子在刚开始生活时，这些能力还是柔弱的、未开发的和可塑的。正如我们上述的寓言表明的那样，阻碍是经常发生的。教育者为了按他的样子来塑造一个孩子，于是尤其重视那些社会所期望的特征。在有些情况下，这些特征表现为具有符合风尚的和十分完美的属性。与此同时，孩子的有些能力虽然得到发展并加以鉴别，甚至

经常过分地使用这些能力，可是其他的能力却相反地受到压抑和走向其反面，正如华丽的神殿中的日规那件神奇的物品一样。

教育和再教育

如果我们一口气将伙伴关系问题、婚姻问题和人际关系问题都列为教育问题，有些读者会感到诧异。当我们考虑到，如此这般地将这些问题汇总在一起不管怎么说总还是可以的，我们的这种想法则以一种几乎是强制的必然方式，导致我们放弃对教育的狭隘理解，即孩子受双亲影响。我们在人际影响的所有形式中，也在观念和期望是如何产生的以及冲突又是怎样化解的方式中，重新发现了教育的基本原则：不仅是双亲在教育孩子，而且孩子的行为方式也可能在教育方面起相反的作用。双亲的行为都打上了他们自身受过的教育的印记。类似的情况也适合于伙伴关系。我们这里理解的伙伴关系是一种比较亲密的关系，像友谊、婚姻或者工作集体。在这种关系中，人际交往至关重要。一般说来，伙伴关系的特征是有持久的利害关系、可能的共同目标、在任何情况下都有着感情关系，在这个意义上说，双亲和孩子的关系也是伙伴关系。伙伴关系给人们带来的是和谐或者不融洽，不仅仅取决于理智的判断和有根有据的观点：一个人从他存在时获得的经验以及他部分地从传统中得到的经验无不打上他的感觉、感情、观点、期望和他的思维方式的烙印。

既然每个人都有他自己的“教育一领域”，不过经常发生的是，对他人的期望却令人失望，人们说不到一块，最后人们学会了仇恨他人。如果我们将对伙伴关系的这些想法用来说明社会关系的全部领域，（这些社会关系包括集团关系、各国人民之间的关系、各民族的关系和文化形态的关系），就要有很大的勇气来阐述一种社会理论，这种社会理论除了注意生态条件外，还将注意相互作用的困难。

冲突的产生并不像晴空霹雳那样快，人们无非是用避雷针来对付雷电。我们宁可认为冲突的产生都有其自己的形成历史。这就是我们满怀希望称做再教育的事物的出发点：努力用后教育（Nach-Erziehung）的方式来消除冲突的准备阶段。对再教育负有责任的社会设施就是心理治疗和心理咨询。但是，只有当这些设施没有脱离开治疗医生和病人的关系时，它们才能明智地和卓有成效地发挥作用。这方面的实践心理治疗医生太少了。毋宁让发生冲突的伙伴亲自参加这种再教育过程，才是有的放矢的、有效的和明智的。

教育和再教育不仅限于对孩子的教育，而且还涉及人类共同生活的普遍问题：

我从哪儿学会了仇恨？

我怎么会对这个无法忍受呢？

为什么我正好对我丈夫的这种性格感到烦恼呢？

为什么我对我妻子的行为感到恼怒，而我在另一个人身上看到这种行为时却又完全能备加赞扬呢？

为什么我对我的孩子勃然大怒呢？

我昨天还憎恨的一个人，而今天我可以接受他，这是怎么回事？

我们想努力进一步把握这些本来就涉及每一个人的问题，探索其原因，验证我们的看法，并找到解决办法。

如果你送人一条鱼，
他只能享用一次，
若你教会他捕鱼，
他将会终身受益。

—— 东方格言

束手无策和希望

教育是一个探索的过程。它包括不同的领域和许多流派。毫无疑问，双亲和孩子的相互关系居于突出的地位，然而这种相互关系还进一步取决于双亲对自身以及他们的教育观念的剖析，取决于双亲相互的关系，取决于他们同社会-道德设施影响的相互关系。教育不仅仅是双亲的事情，而且是所有人的事情，他们以这种或那种方式同其他人交往，同时有意或无意地施加持久的影响。

通常的教育方式和教育内容与社会变迁并肩前进。一个人得以发展的可能性和方向在我们这个时代发生了质的变化。但是具有比较大的可能性的场合在双亲、教师和教育者看来却同时又是具有更大风险的场合。双亲的反应也各不相同：他们有的是明理的，有的是害怕的，有的由于固执而表现出蛊惑人心的自信：

一位父亲这样讲道，当我晚上回到家，孩子们已经上床睡觉了。如果他们没马上入睡，干扰了我，我就给他们屁股上来几下，随后就安静了。我的妻子终于看出来，用这种久经验证的方法有多么好。

另一位父亲说，我不打我的孩子，我们现在毕竟是生活在一个现代化的时代，不应该还这样做。我给我的孩子买了一条狗，他们晚上就同它一起玩。狗给他们带来许多乐趣，他们将狗带到卧室。他们忙着同狗一起玩，使得我们整个晚上都很安静。一个人干了一整天活，毕竟还是需要好好休息。

“独断专横”、“自由放任”和“反独断专横”这些教育方式也无法掩盖，几乎每一个人都在施展他自己的特殊的教育实践，此外这些实践还打上了境遇的烙印。我们这里是在同教育方式的多元化打交道，对这种教育方式说来，没有普遍有效的标准，没有共同的交往基础。然而并不或缺个别的教育实践，而是缺乏规范，在什么场合、什么样的实践才是合适的和及时的。

不安全的、束手无策的和希望的问题是每个伙伴经常遇到的问题，具有普遍的意义。这迫使我们从今天人们普遍相处的环境中，即当时的社会和人类的环境中来看待教育问题。

教育和心理治疗的职能变化

教育和心理治疗的原则从来都是取决于人的观念，这在相应的时代都是有效的。人们从他们自己的双亲和同时代人那里获得的经验，也包括他们从其他人和传统中获得的经验都会汇入人的观念之中。教育就是要教会人按照当时的社会环境去待人接物。教育不仅是群体所特有的，而且也在广泛的意义上依存于某种当时流行的世界观和宗教的价值体系。这适用于教育的任何形式，尽管在以前教育的形式可能是很不相同的。换句话说：通过教育可以获得一些规则，这些规则能向孩子提供一种没有冲突的共同生活的根据。我们将掌握这些规则的过程称作社会化。这些标准在面对社会在其历史中经历的这些变化时会怎样呢，在面对 A. 托因贝力图改写为价值之毁灭的东西时又会怎样呢？事实上今天“对正确的教育说来”也没有一个固定的和静止的参照体系（Bezugssystem）。以前宗教为教育提供了基准点、范畴、标准和目标。它表明，什么是正确的，什么是错误的，什么是善，什么是恶。既然宗教和教会作为教育设施，并不去符合时宜地考虑人在他的社会环境中的要求、困苦和需求，它们作为社会准则的载体的职能就由一个解放了的社会所取代。当然并没有什么对价值的毁灭，而是从职能转换的意义上将价值落了一下位置。

于是产生了一些取决于时代的观点，决定人的行为的是什么，对发展及其障碍负有责任的机构是哪些。过去只是把身体当作身体和心灵生病的原因，而今天环境（父母的家、学校、社会和道德设施）被看作是负有责任的。这是一种转变。“你这是从你父亲那儿遗传下来的，他也经常撒谎，”这句话在今天意义更多：“我

这个样子，是因为我的父母就这样教育我的，我后来无法改变我受过的教育。”身体和环境的因素本身还取决于另一个方面：即时代的方面。

至于谈到对教育实践的误解，时代方面的意义就是：人们就像他受过的教育那样来对待孩子，而不去考虑在现今的时代对孩子有什么要求：我的孩子应该完全像我一样棒棒的。另一种不合时宜的态度则是：当父母批评他们自己不得不忍受的教育，而现在的实践又正好是其反面：我的孩子应该比我的状况要好一些。这种教育同样很少注意孩子的能力的培养和时代的要求。这种态度无意识地多半保留了反面的愿望和冲突（设想）。

散布得最广泛的大概是漠不关心。父母也把握不定。他们虽然知道，所学到的教育方式是成问题的，并企图修改这种教育方式，但是他们却囿于身份和设想而无法摆脱。他们将自己的前后不一致的矛盾态度罩上了一件宽容的外衣：人们教育孩子总是按照眼下的（可改变的）看法、信息和情绪（普遍化）来进行的。

对教育的方式说来，不仅仅是时代方面具有重要性，而且毋宁说人类的能力也令我们万分激动。在现代，动物是以原发的方式生活在这个世界上，而人却拥有支配过去、现在和未来的能力。他将由于经历、气馁、失望和模仿而束缚于过去、现在和未来这三个方面的一个方面。结果是逃匿在过去（即孤独和疾病）之中，逃匿在现代（即工作）之中和逃匿在未来（即幻想）之中。在这个基础上可以将多数的人际冲突理解为时代方面的干扰，即过去、现在和未来这三者缺乏共同性。如果不考虑时代方面的影响，那就会导致僵化、抵触情绪和麻木。在政治、宗教和科学中也发现有这种后果；乔尔丹诺·布鲁诺在1600年就被当作异教徒给烧死了，因为他教导别人说，地球围绕太阳转。几年之后伽利略不顾他的认识而不得不发誓放弃他的世界观。当维也纳医生协会的S.弗洛伊德根据男性癔病的个案宣读他的新理论时，他也遭到同样的拒绝，他后来再也没有访问过这个协会。一系列类似的案例可

以任意地列举下去。

教育取决于在一定时期的、一定社会环境里的人的图象。在一个人的个性发展中，不仅仅是人的身体和环境在起作用，而毋宁说只有当人们将身体和环境的可变化性与时代方面的因素结合在一起考虑时，才能理解身体和环境的这些变化。

社会冲突——准则

一般说来，身体因素的重要性，如同环境的重要性一样是尽人皆知的。不过身体的干扰和人际冲突会涉及到哪些行为领域呢？系统地把握这些行为领域为我们开拓了心理治疗和心理卫生的新的和有效的方法。

教育中的社会冲突场合的实例

如果客人来了，别忘了举止要有礼貌。

我们还是关注一下决定人们共同生活的社会准则，教育作为社会准则的转送人而发挥作用，就涉及对个人经历的领悟而言，心理治疗则应该对教育进行修正。观察父母和孩子之间、孩子和学校之间、父母与父母之间以及同事相互之间的日常争论，表明内容十分丰富，这些内容大致概述如下：

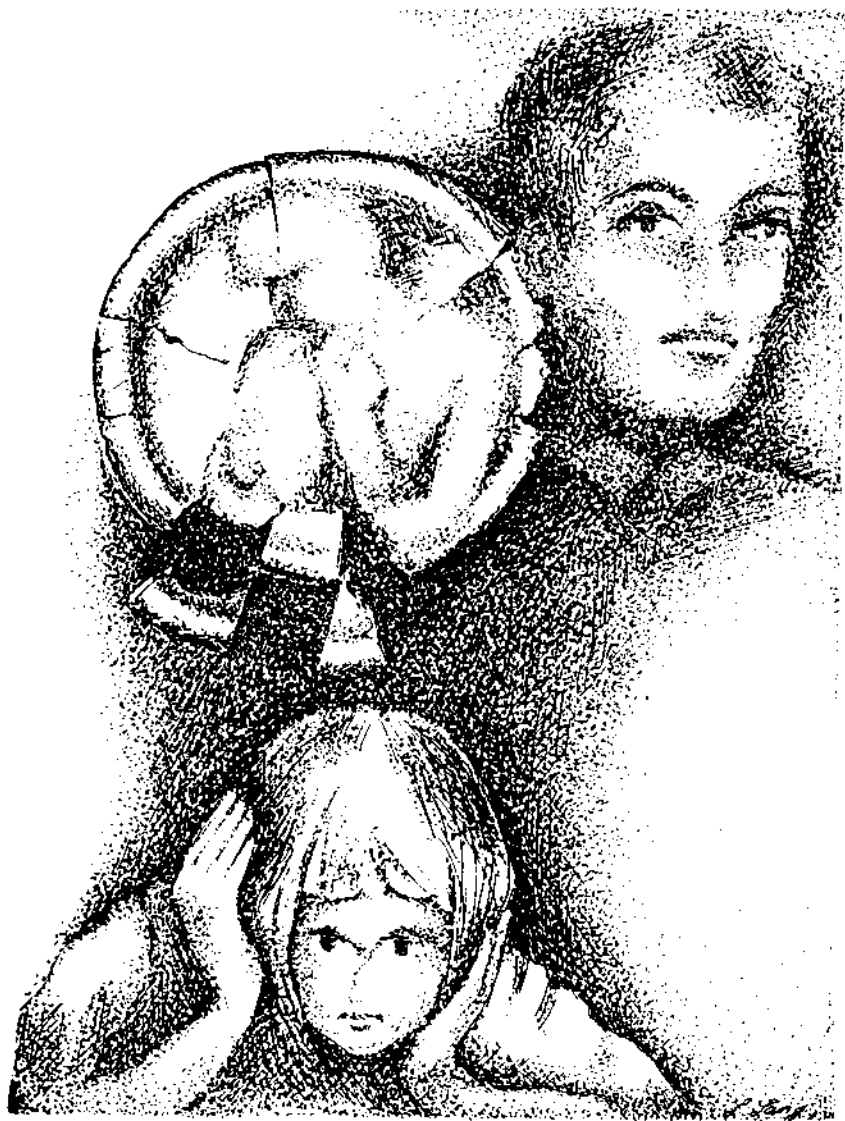
你总算起床了，否则你会迟到的。你唯一的一次准时是你出生那次。（准时）

你大概不需要说“早上好”。如果客人来了，别忘了举止要有礼貌。别让人为你的举止头痛。（礼貌）

不要老是顶撞我！如果我冲你说，让你过来，你应该听话，过来。（服从）

你的衣服乱扔，整个房间里到处都是。把你的东西放到应该放的地方去。（整齐）

如果你就这样懒下去，我都替你害臊。如果你不把学校的作业做完，你就不能出去玩。（勤奋）



当你带人来我们家玩时，总是将我们家搞得乱七八糟。下一次你再邀请谁来玩的话，事后你要独自将房间整理打扫干净。（整洁、清洁、交往）

人际交往和社会关系好像以相似的方式取决于上述这些主题。于是母亲和她的2周岁的孩子的话几乎全是有关的要求、愿望、赞美和指责。

心理治疗中社会冲突情况的实例

准时是我的丈夫完全不理解的事。

在心理治疗中人们同样发现在抱怨、恐惧、抑郁、攻击性和身心障碍后面隐藏着涉及一定社会准则的动机。因此在职业生涯中发生争论之后的头痛、睡眠干扰、心神不定或者攻击性行为都可以表现为这样的后果：往往既出现教育困难，同时又与固执的婚姻问题联系在一起。

说出了隐藏在这些干扰后面的精神负担，但还没有说出这些精神负担是哪一种类型。人们多半将这些精神负担仅仅看作是职业上的过分要求。事实上却存在着一个完整的丰富多采的行为方式和态度，它们变成了冲突潜能，并在合适的场合表现为冲突。下述病人的报告可以作为例子对这个问题加以说明：

当我知道，学校里做了算术练习，我心里就忐忑不安，一直要等到我的女儿雷娜特（九岁）拿着成绩回家。如果练习做得不错，我的不安才会消除。如果得了一个坏分数，我就会伤心得利害。（一位有三个孩子的母亲，患有心脏病和血液循环障碍病）

我必须放弃我最近的工作岗位，虽然我很喜欢在那里干活……在我的上司眼里我不够整洁。他总是对我的写字台感到恼火……我经常迟到五分钟到十分钟……（一位27岁的女秘书，患有抑郁症，血液循环病）

我必须等候他很长时间，因为他从来就不告诉我什么时候回

家。他还将他的所有东西乱放一气。这使我十分气恼。(一位 28 岁的女病人，患有严重的头痛、抑郁症和性障碍，内科和神经系统方面未作出诊断)

我感到抬不起头，灰溜溜的，我患了严重的抑郁症。夜里我不再能入睡，即使我睡着了，大约一、两小时之后就会惊惶失措地尖叫着醒来，并且我都不知道我在哪里。只有当我找到了电灯开关，我才能慢慢地平静下来。我总是感到，对任何东西我都不知所措，我经常感到十分恼怒。两年前，当我的丈夫因心肌梗塞去世时，我的病痛便开始了。他超负荷地工作，他对他公司的资金困难十分忧虑。我丈夫的一位同事记帐记得不太合适，于是我们同税务局有了麻烦，可我丈夫却十分信任这位同事。此外货物又一再丢失。我丈夫简直摆脱不了这些事。他这一死把公司留给我了，也把那些忧虑留给了我。我不知道，我应该相信谁来给公司记帐。我对谁都不再相信，对我自己也不相信，因为我从来没有学过记帐，而这对我已经是太苛求了。一想到我们的公司慢慢地但是肯定会由于我的无能而倒闭，我感到绝望极了。(一位 48 岁的职业妇女，因丈夫去世而患有抑郁症和恐惧症。其原因是那些冲突，它们涉及可靠性、整洁、诚实、信赖和信任等领域。)

我犯过一次心肌梗塞，因为听话和整洁对我的五岁的儿子马尔库斯说来，是一个陌生的字眼儿。

一位 27 岁的母亲患有心脏病和抑郁症。她将她儿子一星期的行为都记录了下来。

星期天：今天马尔库斯可以或者同父亲一起出行，或者去幼儿园。他决定与他的父亲一起出行。不过他又一次没有长性，马上又转身回来了，但是我立即又把他推了过去。庆祝活动在公园举行。马尔库斯大概还是去了那里，但他没有参加庆祝活动。他独自在那里游荡。只做他想做的事。——今天他很整洁。中午他自愿换好了衣服，甚至将换下的衣服也放得整整齐齐。

星期一：他又不听他爷爷奶奶的话了。爷爷奶奶又生他的气

了。但是这对他没有任何作用。他们威胁他说，我回家时，他们要将一切都告诉我。他只是嘲笑他们。想必他们打了他屁股。我想他是欠打。今天相安无事。

星期二：他今天洗过澡后，冒着倾盆大雨跑到街上。我叫他好几次都不回来。当然他这样是会咳嗽的。马尔库斯根本就不听我的话。他必须按时睡觉，因为早上他得准时起床。过了一会儿我想去看一看，他是否已经睡下了。可他却将他的箱子放在床前，并开始摆弄起来。他躺在我的床上。我根本就不知道他是怎样上床的。他又祸害起来。一会儿上，一会儿下。弄得乱七八糟。他的房间和我的厨房乱得都没法进去。所有的东西都扔到地上。无论是他的积木、还是他的玩具汽车和他的手工箱的所有东西无一幸免。这些旧木板和旧管子都是他带回家的。他喜欢乱七八糟。

星期三：今天他又在他的房间里忙开了。他把衣柜搬空了，裤子和鞋扔了一地。地面上还有他的玩具汽车和积木。所有的长毛绒动物玩具他放在他床前的一块皮毛上。我正好不在家，要在家我会让他给我收拾干净。开始我想自己将房间收拾好，但太乱了。他现在必须自己学会整理。这乱不也是他一个人独自完成的吗。对此他不需要别人。

星期四：马尔库斯有些天没有收拾他的房间了。收拾房间打扰不了他。在我上班之前，我对他说：“马尔库斯，今天晚上我希望看见房间里整整齐齐。否则我会生气的。”他还是把一切都做好了。我对他说：“你瞧，你能做得很好，你将这一切干得很漂亮。现在你还要更加注意你的东西。这样做肯定也会给你带来许多乐趣的。”他也承认了。

星期五：想必他睡过一觉之后又不听话了。他将睡裤扔在过道，上衣扔在他房间的地板上。我嚷道：“马尔库斯，将东西收拾好！可不能将衣服扔得哪儿都是。你都这么大了。”马尔库斯这次又装聋作哑，我只好亲自收拾。

星期六：今天他又成了一个小魔鬼。他又觉得什么都不对劲。

早上他提出不去幼儿园才肯起床。整天他就在街上游荡。爷爷奶奶的话他也不听。他的房间以及我的厨房看起来就像一个战场。我的消遣就是晚上重新将一切都收拾好。他乖乖地看着，无动于衷。

上面这些叙述观察得很细，我们在这里可以确认，有一些行为领域一再反复，即整洁、清洁、服从、礼貌、诚实、准时、勤奋、节俭，等等。我们使用这些类似的概念，以便表达我们的同情和反感，我们的满意和拒绝。当我们生气或高兴时，我们需要这些概念。这些概念是我们对伙伴的希望，虽然这些希望往往并不特别。这些概念具有何等的意义则取决于个人和集体的相关体系。

对一个关系人说来，勤奋至关重要，而对其他人说来，则整洁、准时、礼貌、诚实和节俭具有更大的价值。上面提到的每一个概念可以在一个广泛的情绪刻度上加以利用：善意的要求、恳切的请求、生气或者绝望。甚至还可能这样：一个母亲认为十分重要，以至她由于绝望而说到：我的 17 岁的女儿几星期以来与一个女友同住在她的房间里，假如我的女儿怀孕了，那也比我看见她房间乱七八糟要好。她的房间看起来就像一个猪圈。

教育问题——作为伙伴关系的一个特殊例子——大概很少只是对孩子或者对双亲具有迫切的现实意义。毋宁说应该重视孩子和父母之间的教育问题。由于这个原因，下面将不把孩子看作是教育的客体，而是要将研究父母提到重要的地位。同时还要努力将双亲问题和伙伴关系问题纳入教育的观点之下。社会冲突，也就是教育冲突和伙伴关系的问题，就其主要部分而言可以追溯到对社会行为标准的不同态度。

积极心理治疗理论

我们看到，教育和心理治疗的原则取决于人的图象。我们现在尝试表述一下人的图象，它是按最新的心理学和宗教的知识对今天的人进行的最新的测量所得出的人的图象。

人，只要一出生，他就不会是一张什么都没有写的白纸，而是一张还不可阅读的或者是无法阅读的黑纸，以保持他的图象。能力和可能性是人成长的基础，需要成熟和环境的有力帮助。诚然，能力是很难说清楚的，只有当能力表现为成就时，人们才会去注意它，如同在漆黑的夜里趴在一块黑石头上的黑蚂蚁，人们是看不见它们的。但是能力确实是存在的，如果创造了相应的条件，它每时每刻都会进入你的眼帘。每一个人都具有这类能力：这类能力在人的成长过程中是否留下印记，则取决于躯体、环境和时间的条件是促进还是阻碍。

如果我们从考察人际冲突出发，考察自我判断和他人判断的价值标准，研究教育和心理治疗的范畴，并探讨导致尽人皆知的心理障碍和身心障碍的条件，那么我们可以在这些障碍后面看到，在一定程度上作为深层结构的这些障碍却是自我行为模式和他人行为模式方面的有限的区别。这些行为模式可以用社会准则调查表加以说明，而社会准则的标志则是，社会准则作为冲突潜在人类共同生活中将起作用。可以列举出来的社会准则有：准时、清洁、服从、礼貌、诚实、忠诚、节俭、公正、勤奋、成就、信赖、认真以及爱、榜样、忍耐、守时、交往、性、可靠、相信、希望、信仰、怀疑、明确和统一。我们将这些行为方式称之为实际能力。

实 际 能 力

这些心理学的现实准则在内容上可以分为两个基本范畴，我们将它们称之为继发能力和原发能力。

★继发能力表现为知识传授和认识能力。在继发能力中反映出社会群体的个人准则：守时、清洁、服从、礼貌、诚实、节俭、公正、勤奋、成就、信赖、仔细、确信，等等。

在日常的叙谈和评价中以及伙伴双方的判断中，继发能力起着决定性的作用。谁认为一个人讨人喜欢和令人同情，那他就会这样来表述他的看法：他端庄，可以相信他。反过来若要贬低一个人，就会说：我觉得他不值得同情，因为他懒散、不准时、不公正、不礼貌和吝啬，并且太不勤奋了。

与上述相同的是，有关的经历对情绪和躯体的健康状况所产生的后果也极为流行。例如，迂腐、不整洁、宗教仪式上的清洁、不清洁、过分的准时要求、不准时、强制的责任心或者不可信赖，除了可能导致社会冲突外，也可能导致心理和身心的变化——像恐惧、攻击性和模仿，其后果可能发生在：心理范围、呼吸道、心脏一和血液循环系统、胃肠范围、运动器官、神经系统、泌尿系统和皮肤范围。

我只要一想到我的上司对我不公正，我就开始发抖，我感到糟透了。从那以后我患了头痛和胃病。（一位有心理障碍的28岁的职员）

在继发能力发生障碍时产生的很大的情绪波动的共鸣只可以在情感的基础上去理解。这里就是指原发能力。

★原发能力涉及爱的能力。它们从生存的第一天起就同关系人建立起联系。属于原发能力的有：爱、忍耐、榜样、守时、交

往、性、信任、信赖、希望、信仰、怀疑、确信和统一。

这些概念中有几个概念在通常语言的使用上很少被算入狭义的“能力”之列：榜样、怀疑、确信和统一。它们部分是心理过程，在这些过程中显示出特殊的能力，它们部分表现为这些过程的结构。它们因这种典型的表现形式可以列入能力的集合之中。在这些能力中并不涉及“纯粹的孤立的因素”；毋宁说这些能力之间存在着一种紧密的内在联系。

如果我们来谈一谈原发能力，就这样谈还不行，因为原发能力比继发能力重要。宁可说“原发”这个概念是指，这些能力涉及自我亲近的情感领域。原发能力是构筑继发能力的基础现象。在内容上原发能力涉及继发能力方面所制造出来的经验。一个22岁的女病人的说法就是这方面的例子：

我不再信任我的丈夫，因为他总是不可靠和不守时……

相反原发能力对继发能力却有着很大的影响。一位29岁的女病人就这个意义上说道：

在整洁方面我有变态的反应。如果我的8岁的女儿家庭作业写得不整齐和不干净，我就会烦恼。我就会按捺不住，可能变成攻击性的，大打出手。

继发能力和原发能力具有一种武器的功能、一种保护功能或者一种寻找托词的功能：

我不喜欢我的丈夫，也不喜欢同他过性生活，因为他不好好洗澡，什么东西都留在身上。我一想到他那一身的臭味，我就兴致索然。

鉴别分析调查表 (DAI)

继发能力和原发能力

(实际能力)

继发能力	原发能力
准时	爱/情感
清洁	榜样
整齐	忍耐
服从	时间
礼貌	性
诚实/公开	交往
忠诚	可靠
公正	信任
勤奋/成就	希望
节俭	信仰/宗教
信赖	怀疑
仔细	确信
认真	统一

实际能力的列表还可以继续列举下去，然而十三种继发能力和十三种原发能力（实际能力）已经包括了人际关系中最经常反复出现的行为范围。此外其他的行为范围可以理解为上述能力的某个阶段和组合。例如，我们将真诚和正直都算作诚实，将威望和成就算作勤奋，将伙伴关系中的诚实算作忠诚，而在社会交往中则算作坦率和正直。

实际能力和统一体

在我们所认为的人这个统一体中，躯体、环境（与之相适应的是灵魂和体验）和时间（包括意识和人的精神）起着重要的作

用。实际能力就是在这三方面的紧密关系中形成的。同时它们还影响这三方面的调节。

★实际能力和躯体：在躯体方面我们把握着的生物因素是生命的基础。属于这些因素的有：新陈代谢过程、反射、遗传、躯体成熟、躯体器官的作用、感官的作用能力和维持生命的需要。个别的实际能力是通过满足维持生命的需要的方式而发展起来的，或者说这些能力的发展受到阻碍。例如，在这个意义上准时的发展与维持生命的清醒一，睡眠一和饥饿一节律有关。清洁是同孩子早期接受的爱干净的教育联系在一起的。按照关系人对孩子个人的需要和身体的特点施加影响的方式，将产生孩子后来的自我形象和孩子的个性。因此实际能力对一个人的发展有影响。它们同样能够去影响现状。实际能力方面的经历和冲突在身心方面导致情绪的变化，情绪的转移，恐惧的感觉，攻击性和抑郁。在许多场合，进一步的后果就是取决于身心的器官疾病。一个人不整洁和不准时可能给人带来“烦恼和倒别人的胃口”。（佩塞施基安，1973）

不仅是生物因素影响人的行为，而且还有在自己身上或别人身上觉察到的躯体特征也影响人的行为。面对这些躯体特征往往产生一种深深地植根于情感生活中的立场：一个孩子由于长了一头红发而遭到其他孩子的拒绝；一个母亲爱她的婴儿，就是因为婴儿胖得可爱，一个处于青春期为他的长长的四肢感到厌恶。与此相反，一个恋人却欣赏他的意中人的长腿。

★实际能力和环境：正如一粒种子拥有许多在环境的影响下发展起来的能力一样，人也会在他与外界的紧密联系中发展他的能力。环境方面的取向是按照一个人与他的社会环境的关系来确定的。实际能力影响我们对其他人的行为的期待，也影响我们自身的行为，并直接和间接地表现为下述规则：为一种有趣的活动

去寻找认真、可靠、整洁和值得信赖的雇员。

每一种内在的和外在的冲突都可以在这个意义上用实际能力这一概念来加以说明。在个人方面和集体方面每天都面对实际能力的影响：如果一桩婚姻成功或者失败了，如果友谊破灭了，如果通知撤销某个人的职务，如果某些群体和某些人群之间的关系已经变成冲突潜能。关于传统的影响，实际能力的一些模式已变成一个群体的特殊标志，而这一标志对群体的凝聚力以及它同其他群体的关系产生重要的影响（佩塞施基安，1971）。

★实际能力和时间：一个人成长中的障碍既涉及躯体方面，也涉及环境方面，这都是时间方面的障碍：我不信任人，因为有一次一个人使我陷入困境。在我的孩子撒谎之后，我怎么还能相信他。实际能力在内容方面由于固定化而成为冲突潜能。由于过去、现在和未来相互交替，被孤立地加以考察或者说还没有形成一个整体，因此不能将实际能力按时间来区分。自己的和他人的行为由于误解而被扭曲。固定化意味着将某个时候获得的行为标准绝对化，意味着理解和为理解而付出的努力之间的对立。有一个例子直观地说明了固定化和它的对立物之间的关系，即固定化与灵活性和转换能力之间的关系：

我成了一个完全新型的人：我现在不再同我的丈夫经常争吵。过去我为他的不整洁和不爱干净十分恼火。今天我已经有能力同他辩论。我努力理解我的丈夫。例如，当他不愿洗澡时，我就告诉他，他应该去洗澡。我不再为这类事大惊小怪了。（一位26岁的女病人，过去患有头痛和性障碍疾病）

实际能力是并不抽象的客观实体。毋宁说它们表现为躯体、环境和时间发展方面的行为。

实际能力的意义

继发的能力和原发的能力（实际能力）不仅仅是概念或者偶尔的时间表现，而且是在社会化的过程中人所获得的特有的能力，它打上了社会化过程的印记，并具有感情色彩，还是人的个性的组成部分：

当我得知，我的女儿在学校得了坏分数，我就会伤心，背上会出冷汗。（一位 34 岁的有两个孩子的父亲）

实际能力具有两种功能：它们提供描述的范畴，提供一个全面的人类行为调查表；它们最初并不是专业术语，但却可以立即被理解。此外实际能力还作为个性发展、心理动力和社会关系的因素而起作用：它们是社会化的内容，将在不同的生活阶段进入个性，并将导致立场、价值评估和判断方面的个人和社会模式的发展。

在这个意义上鉴别分析并不限于一般的确认，像权威的父母，责任心强的父母，专横，溺爱，严厉的或温和的双重—约束—教育，它不仅仅涉及自我价值冲突，自卑感，或者在很大程度上都无法确定的超—我（Ueber—Ich）。毋宁说它确定了心灵深处和人际关系变化的具体内容（实际能力）。

在心理治疗和医学的文献中，尤其是在行为障碍、身心障碍、神经官能症和精神病中，都充分提到个别的实际能力：按弗洛伊德（1942）的说法，节俭和任性就是在清洁教育阶段过分管束的产物。C. G. 荣格（1940），F. 金克尔（1962）和 V. 弗兰克尔（1959）强调信仰的重要性。E. 弗罗姆（1971）谈的是希望。A. 米切利希（1967）提出了成就要求和成就动力的重要性。R. 德赖库尔斯（1970）将成就、威望和认真同教育问题联系在一起。G. 巴赫和 H. 多依奇（1962）指出了伙伴关系中的开诚布公（诚实）的重要性。E. H. 埃里克森（1966；1971）阐述了道德的阶

段顺序，这种顺序是按照人的个别的发展阶段和心理功能的成熟来构筑的。他列举了信任、希望、意志、青年时代的目标坚定和忠诚、成年时代的关怀和智慧。

不过这些内容的组成部分的系统联系在这里几乎无法顾及。

在医学的、心理学的、教育学的和心理治疗的文献中，一再谈到作为行为统一体的实际能力，不过这些实际能力仍然是孤立的。只有在鉴别分析中，实际能力作为广泛的行为范畴才获得系统的注意。

实际能力和冲突

继发能力和原发能力只有相互协调一致时，才能发挥充分的作用。在这方面的推延会束缚价值视野的范围：人过分强调他目前代表的能力。这种能力的价值使他眼花缭乱，就会导致他对其他的价值和能力视而不见：

在我看来，只有举止良好的才算是人。有人可能颇有成就，但如果他不显示出相应的谦虚，那我不喜欢这种人。（一位 53 岁的女病人，患有头痛和血液循环病）

在实际能力中所表述的障碍，可能由于继发能力内部的不协调（人可以是勤奋的，但不一定爱整洁）或者原发能力内部的不协调（人可以信任他人，但却不相信自己）或者这两者之间的关系（人可以是爱整洁的，但不一定有耐心）而加剧。例如，从这个观点出发，孩子的行为障碍、教育困难、代际问题、父母和孩子的关系冲突、伙伴关系中的障碍以及引人注目的神经官能症，都可以作为原发能力和继发能力之间的冲突的反应方式，因而作为有缺陷的鉴别来加以解释。

实际能力既是可描述的范畴，也是个性发展、心理动力和社会内部相互作用的因素。我们基本上将心理的和身心的障碍理解为实际能力的有缺陷的鉴别的结果。

基本能力

鉴别分析这个概念是以下述这一观点为根据的：每一个人并不依赖于他当时的发展情况（年龄、性别、种族、阶级、类型学、疾病或者社会“病态”），而都拥有两种基本能力，即认识能力和爱的能力（易感动性）。

★认识能力：每一个人都努力去认识现实中的联系。他问道，为什么苹果掉到地上；为什么树木会生长；为什么太阳会发光；为什么汽车会跑；为什么会有疾病和痛苦。他感到兴趣的还有：他到底是什么，他从哪里来，他将去哪里。人提出这样的问题和企图回答这些问题的这种特点就是认识能力。认识能力是建立在知识传播的基础之上的，具有教育的意义。认识能力可以区分为相互补充的学习能力和教导能力，也就是有获得经验和传播经验的能力。从这些认识能力中发展出继发能力，像准时、清洁、礼貌、诚实、节俭。

★爱的能力：认识能力的发展是同人们经历的成功和失败，满足和拒绝密切相关的，如果一个孩子在学校里得了坏的成绩，他在学校里很快就会遭到别人的耻笑。他将努力避开那些同失败联系在一起的所有作业。在学习方面的失败对父母说来也不能等闲视之。与此相反，好的学习成绩可以使整个气氛变得令人愉快起来。这里涉及的不仅仅是狭义上的学习成绩，而且还涉及继发能力。对认识能力的各个方面的特点和反应属于人的情感关系，可以将人的感觉领域称作为情感关系，也就是爱的能力的表现。同时这两部分还具有重要性：积极接纳情感关系的能力（爱）与承认和容忍情感的馈赠的能力（被爱）。爱的能力将进一步发展为原发能力，像爱、忍耐、时间、交往、信任、信赖、希望、信仰、怀疑、确定和统一。

继发能力和原发能力的载体就是宗教、文化、预感、双亲和文化管理部门（学校、社会和道德设施）。因此实际能力取决于历史的和社会的条件。相反，认识能力和爱的能力属于每一个人的本质。这无非意味着：人按其本质是好的。

障碍同基本能力毫不相干：不存在低劣的人。如果我们对某个人无法忍受，这可能是这个人看起来与我们所期望的不一样，他有不同的肤色，不同的面部表情和某些躯体特征，而这些我们又不愿意承认。如果我们讨厌某个人，与他保持一定距离，并生他的气，那是因为这个人不服从我们的意见，对我们不够礼貌，让我们等候他，不可靠，他向我们提出使我们感到不舒服和不习惯的一些希望要求。如果我们不喜欢一个人，那问题可能是，有一次他使我们很失望，其他人同他有不愉快的经历，而我们完全不相信他。然而我们也可能不恨丑陋的东西，因为他是丑陋的，我们可能不恨不礼貌，因为他是不礼貌的，我们可能不恨不可靠，因为他是不可靠的。有一些在我们眼里是丑陋的东西，在其他人眼里却是美的东西。有一些我们觉得不礼貌的行为，却是礼貌的行为，正如我们理解的那样，因为我们还没有学会。我们不信任的某些人，在其他方面和其他时间却又得到我们的信任。美好的理想随着时间的推移会发生变化：在过去崇尚的礼貌的仪式今天却认为是不自然的和故意做作的。

在教育 and 伙伴关系中的决断很少不要求具有相信和承认客观性的勇气。我还不能帮助孩子、青年人和伙伴，而不是说，不应该帮助他们。

所有的人都具有两种基本能力，认识能力和爱的能力。个性发生障碍的责任却在于躯体、环境和时间这三方面的发展。

实际冲突和基本冲突

如果分析一下心理冲突和社会冲突，就可以将这两方面的冲

突区分开来，二者对冲突场合的形成和特征有影响：实际冲突和基本冲突。

实际冲突：它表明了冲突场合的特征，而冲突场合直接取决于现实的迫切问题，像职业方面的过分要求、夫妻吵架、同孩子或者同父母遇到了麻烦和人际关系中出现了问题，等等。就内容而言，现实的冲突场合是在实际能力的行为范畴内发生的，并且可以用它们来加以说明：一个孩子从学校回家，拿起他的书包，猛一下将它扔到走廊里的一个角落里。母亲从厨房里看到了这一切，开始极度地生起气来。难道母亲真的必须生气吗？除了像她那样生气外，难道就没有其他的办法？她的生气是囿于这种看法：整洁是特别重要的。产生这种看法的条件我们在这里将它称之为基本冲突。

基本冲突：这涉及一个人在他的成长过程中，尤其是在孩提时的经验。这种基本上打上了教育印记的影响，表现在看法、期待、酝酿中正在经历的冲突和冲突临界值上：在我们举的例子中，那位母亲为什么会有这种看法，将书包扔到墙角有那么严重，她非为此生气不可？显然对这个问题的答案要在母亲过去学习年代中寻找。下述场合是可以想象到的：母亲在孩提时由于不爱整洁而挨过骂和受过处罚。或者说：母亲在孩提时代免去了料理家务的任务。现在她在等待别人来料理。这个例子还可以用到准时、清洁、礼貌、勤奋，等等问题上。基本冲突产生的条件下面用类型学的观点作一简单的描述。将类型学套用到教育的机会和风险上是完全可能的。

★继发类型——对原发能力强调不够，却过分强调继发能力。

发展：在教育中，继发能力处于突出的地位。关系人力图尽

可能早地让孩子了解像成就、准时、清洁、服从、节俭以及其他等等这类社会要求。

我只是在很少的情况下可以邀请别的孩子来玩。我母亲总是说，他们只会到处弄得乱七八糟……（一位 26 岁的工程师，患有交往障碍、内心抑制和心脏病）

教育的方式时下组织得极为严格，目的就在于要孩子听话服从：

我告诉你的事，如果你不去做，你将一事无成。告诉你一个例子，我之所以有所成就，是因为……

主要靠继发能力推动的人，他们的典型反应方式是：

只要我有成就，我就有一些价值。人们除了自己的成就，可以什么都不相信。

什么事我都是独自去做。

我不需要任何人的帮助。

让别人为你干活吧。

在这种教育场合，与爱相对立的公正处于突出地位。警告、威胁、爱的剥夺和体罚都用来作为教育的手段。

形式：产生了“成就类型和威望类型”，倾向于将伙伴只看作是满足需要的对象的“客观类型”，往往倾向于强制行为的“至善论”类型，“强制”类型以及在宗教领域出现的知识界对抗和伪善迷信的中断。

★幼稚的原发类型——对继发能力强调不够，却过分强调原发能力。

发展：原发能力在教育中起着主要的作用。关系人力图在这里扫清道路上的一切困难。因而免去了孩子的所有负担和责任。

我的母亲为我的一切扫清道路……（一位 28 岁的女病人，患

有恐惧症和失眠，婚姻出了问题)

这种做法的特点是，在教育中对孩子不严格要求；孩子也不努力。

宝贝儿，你不能做这个，让我来做。这对孩子的反作用是：我不能单独做这个。

其他的人必须帮助我。

如果我得不到帮助，那全都完了。

在以这种反作用为特征的教育场合中，在公正面前，爱居于统治地位。剥夺爱的威胁、奖赏和感激都用来作为教育的手段。

形式：产生了“悲哀”类型、“谦虚”类型、“妨害治安”类型、“幼稚—宗教”类型、“狂热者”类型和“消极等待”类型（在性和成就领域）。这里占统治地位的是“消极的等待”的类型。人们期待其他的人来扫清道路上的一切困难，就像他父母做过的那样。

★双重束缚类型——原发能力和继发能力被一个或几个关系人前后不一地加以强调。

发展：在教育场合中，关系人不可靠或者不一致。他们的行为引起矛盾的感情，而且让以幼稚—原发类型为取向的反作用类型和以继发类型为取向的反作用类型的倾向任其泛滥。他们对孩子的行为是前后矛盾的。

妈妈，是你让我出去玩的。可是如果我的鞋和衣服有一点脏，你就骂人。而你一顿臭骂之后，又给我巧克力。我不知道，妈妈你怎么啦……（一个9岁的女孩，患有注意力不集中和洁癖）

这种类型的典型表现是：

我什么都能独自去做……你就不能帮帮我？

我不知道我想做什么：我想做，可是我马上又不想去做了。

如果你帮我，我会不高兴的，如果你坐视不管，那我也觉得不舒服。

教育在公正和爱之间摇摆不定。教育手段也变换更迭，但是往往忽略了这个事实，在孩子的体验中，这些手段是相互矛盾的。

形式：从这种双重束缚的取向中产生出“不可靠的和优柔寡断的类型”（哈姆雷特—类型）；“缺乏性满足的类型”，爱伴侣，一直到伴侣产生想占有他的感觉；“神经过敏症的类型”（对一时的过多的义务往往采取突然退却的态度）；“永恒探索者类型”（对宗教的矛盾态度）。

在教育中，对实际能力的不同的强调，结果产生出典型的教育方式和教育结论。尤其引人注目的是继发类型、幼稚—原发性类型和双重—束缚类型。

这三种类型符合某些待发冲突，不过它们并不是必然会导致公开的冲突。

母亲类型和父亲类型

有一些教育方式取决于父母的行为方式，这类教育方式应对上述反作用类型负责。

在家庭中，接替一个角色有着不同的可能性，在这些可能性的范围内发现不同的母亲类型和父亲类型。这些类型的鲜明特征就像一幅漫画。在实践中它们往往相互交织在一起。

母亲的不同类型

职业类型的母亲：这种母亲首先是为孩子而存在的。她为孩子做饭，打扫卫生，将一切都收拾得干干净净。

玩偶类型的母亲：这种母亲只将爱给小的孩子。她爱她的孩

子，并且在孩子还小和不知所措时，她还同他们一道思考问题。孩子长大后，母亲就把她的爱收回，并疏远孩子。

牺牲类型的母亲：这种母亲非常细心地教育她的孩子。她很注意成为一个好的家庭主妇。她牺牲她的自由和时间，甚至完全忘记了自己。她觉得这种牺牲就是她的幸福，她忽略自己的兴趣爱好。后来产生了需要孩子的感激。

胆小类型的母亲：她企图为她的孩子扫清道路上的一切困难和危险。她认为所有的事物都是危险的，应加以拒绝，她是太过虑了。

冷漠类型的母亲：这种母亲不向孩子表明她爱他们。她将她的爱隐藏起来。她常常乘孩子睡觉时偷偷地亲孩子。她的教育方式是严格的和追求尽善尽美。

好动的书柜类型的母亲：这种母亲将教育她的孩子看作是应尽的义务。她按照计划和课本教育孩子。要求十分严格，不过却缺少自然的给与和爱。

嫉妒类型的母亲：如果孩子开始离开父母家，独立地生活，这种类型的母亲就会感到不安。她会觉得自己是多余的，并数落她的孩子忘恩负义。她企图通过批评她的早已长大的孩子来巩固她的统治地位。她对她的孩子的衣着、仪容、朋友、家务料理表示不满。

伙伴类型的母亲：她同冷漠类型的母亲正好相反，她是她的孩子的同事。她关心孩子的困境，同孩子打成一片，她从不说不”。她总是将对孩子的教育推到以后。

暂时类型的母亲：由于职业活动和其他的工作而忽视对孩子的教育。晚上回到家里，暂时的母亲企图弥补这一点。她就送给孩子大量的东西和玩具。

根据我们的经验，从类型方面来看，所有这些类型都是不同的教育方式在不同的教育场合的产物。因此不同的母亲类型可以分为下述三种教育方式：

过分强调继发类型的教育——好动的书柜类型的母亲，冷漠类型的母亲；

幼稚—原发类型的教育——职业类型的母亲，玩偶类型的母亲，牺牲类型的母亲，胆小类型的母亲；

双重束缚类型的教育——暂时类型的母亲，嫉妒类型的母亲，伙伴类型的母亲。

父亲的不同类型

忍耐类型的父亲：幼稚的父亲在他的孩子的问题面前缩手缩脚。但是他仍然关心，并且在感情上很投入。

理论家类型的父亲：空谈是他擅长的方面，而行动却不是他的事情。他从理论上教育孩子。孩子的特点他很少关心。

顽固类型的父亲：他的孩子应该工作，而不是玩耍。他想让他的孩子有所成就。他的教育就是固执地针对这种成就的。顽固的父亲决定，孩子可以去做什么和不做什么，孩子没有空闲时间和没有回旋余地去做自己想做的事。

专制类型的父亲：他教育孩子就像教育士兵。他的严格的纪律要求无条件服从；他坚决地和强制地推行勤奋和准时。他往往内心深处是一片好意，但是他却不理解，在进行教育时，严格和宽容要结合起来。专制类型的父亲注意的是，他的命令的执行，但是他却放跑某种回旋余地。

魔术师类型的父亲：他让孩子享有充分的自由，允许他们干什么都行，只要这事合他的意。孩子将他看作是玩耍的伙伴，而母亲对父亲的这种态度大为恼火。

独立自主类型的父亲：他对待孩子像对待成年人。他不表扬，也不指责。他相信，他只是在场就可以教育好孩子。他作为教育者的义务只是充当一个“沉默的仆人”也就够了。

不同的父亲类型同样可以区分为三种教育形式：

过分强调继发类型的教育——理论家类型的父亲，专制类型的父亲，顽固类型的父亲；

幼稚—原发类型的教育——忍耐类型的父亲；

双重束缚类型的教育——魔术师类型的父亲，独立自主类型的父亲。

大概多数的父母是以双重束缚类型的教育为取向，诚然父亲的角色特点看起来倾向于过分强调继发能力。母亲的角色特点可能是过分强调原发能力。

这些类型就其本质而言，是对共同特征的抽象总结。现实还要丰富多彩得多。在类型的不同阶段和种类中，很少有纯粹的形式，而更多的是混合形式。

这里说明的典型的态度和行为方式，与流行的类型学的多数态度和行为方式的本质区别就在于，我们是从形成条件的动力的角度来理解反作用类型的。素质和才能在这里起着次要的作用。这进一步意味着，每一种教育形式，也包括每一种父母的角色，并不是一种必然的命运，而毋宁说随着时间的进程也会发生改变。

这种反作用类型表明态度就像母亲—父亲—类型表明的一样。在心理治疗的实践中，我们认为这种态度是与有关障碍联系在一起的。从实际能力的观点和统计学的角度来证实这种联系是今后的任务。

教育形式及其后果按实际能力的概念可以区分如下：

幼稚原发类型：对继发能力强调不够，却过分强调原发能力。

继发类型：对原发能力强调不够，却过分强调继发能力。

双重束缚类型：原发能力和继发能力被一个或几个关系人前后不一地加以强调。

第二部分

实 际 能 力

(原发能力和继发能力)

郑人买履

郑人有欲买履者，先自度其足而置之其坐。至之市而忘操之。已得履，乃曰：“吾忘持度。”反归取之，及反，市罢，遂不得履。人曰：“何不试之以足？”曰：“宁信度，无自信也。”

——《韩非子·外储说左上》

实际能力

好奇者和大象

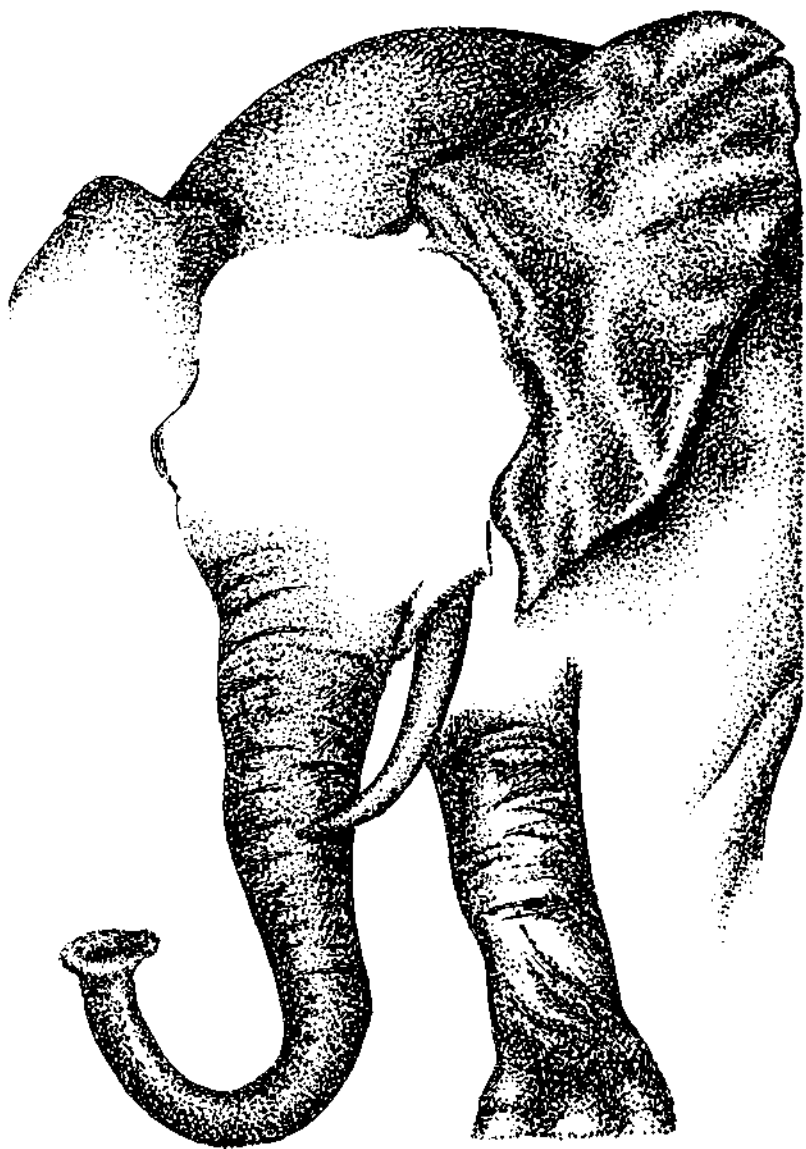
大象在展览会上很有吸引力；人们成群结队地涌去看大象。不过大象夜里在一个黑暗的屋子里过夜，好奇者无法看清大象。他们十分好奇，便打算用手触摸来把握大象的形象。然而，每个人只能摸到大象的一部分，并以此来描述大象。

一个参观者正巧摸到大象的腿，他就说大象看起来像一个粗大的柱子；第二个参观者摸到了大象的长牙，于是他就将大象描述为一个尖尖的东西；第三个参观者摸到大象的耳朵，他就说大象像一把扇子；第四个参观者摸到大象的背脊，于是他认为，大象就像一张平坦的床铺。

——波斯诗人 J. 鲁米

每个人确实都能去看，不过并不是每个人都能看到一切。一个人希望有一个听话的孩子，另一个人希望有一个能干聪明的孩子，还有一个人希望有一个可以依靠的孩子。有一个妇女选择她的配偶是看他是否成绩卓然，另一个妇女选择她的配偶是看他是否长于经商并独立经营。他们都试图想象和把握自己的伙伴，不过他们只是从一个角度来看问题。这样一来他们只是将人理解为几种特征的载体，而不去理解人的个性。

如果人们不仅仅是只考虑至今所看到的各种能力，而是提出



问题,伙伴具有哪些其他的能力和在多大程度上具有这些能力,那就会发现实际能力的多样性在每个人身上都反映出各种各样的鲜明特征。

在我们的职业生涯和私人生活中,实际能力具有突出的作用。我们今天的文明就是建立在这种实际能力的基础上的。教育也将利用这些实际能力。人与人之间和夫妻之间的关系也是在这些实际能力的基础上建立起来的。值得一提的是,几乎每一个人都同这种实际能力打交道,但是只有少数人知道,这种实际能力意味着什么。甚至在最著名的辞典和百科全书里,对这种实际能力也只是轻描淡写地提提而已。在那里,这种实际能力或者是几乎就没提到,或者是草草几笔。因此,对这种实际能力过低的评价和过高的评价,或者是将这种能力推广到生活的所有领域,或者是将这种能力传播给每一个人,这势必会引发经历和行为的冲突,甚至导致心身的障碍。

实际能力具有哪些作用?

★它们属于表述的范畴。可以从人与人之间的冲突和心灵之间的冲突的角度以及一种广泛的能力趋势来充分表述行为的方式。

★它们是社会化的变量。实际能力是教育的内容。它们将按照社会的需要传播给社会的个人。工业社会是建立在准时、可靠性、守秩序、勤奋和信赖这些典型的表现形式的基础之上的。一个工业社会所希望的行为模式的标志就是对原发能力方面的某种忽视。在其他的概念体系是用放弃冲动这个术语来反映这个事实的。

★它们在经历中可能成为宗教的替代物。实际能力摆脱了他们的功能平衡关系,被绝对化:守秩序是半条生命;只有当我取得成就时,我才算得上是个人物。人和动物的区别就在于有组织

和成就。谁不忠诚，在我这里就毫无价值；我不再从事这个职业，因为我的同事是那么粗鲁。我没有参加毕业考试，因为我无法忍受我的老师的不公正。手段和目的在这里混为一谈。

★它们在不同场合作为面具在起作用。在一些场合，为了达到目的而装出具有某些实际能力，也是有用的。这种假装并不总是有意的。求婚者的礼貌和温柔可以作为这方面的例子，结婚使他又变成一个自鸣得意、颐指气使的帕夏（土耳其的高级军官名称——译者注）。

★它们可以用来作为武器，发挥保护作用。实际能力在情绪上的反应使它变成了一个无与伦比的武器：因为你不爱整洁而使我生气，我就用不着对你彬彬有礼；因为你的急躁使我疲惫不堪，我也让你等等我；因为你懒惰和不听话，我们要你将走廊打扫干净；因为你陪我的时间太少了，我没法对你温柔。在这类场合，人们察觉不到，从典型的意义上说，他的行为已是对别人的一种施虐狂的行为。他从惩罚别人和别人的痛苦中获得快乐。“实际能力”这个尖锐的武器也可能针对自身，在这里导致有趣的或者索然无味的经历：出于礼貌我没有对一位不速之客说，我马上有一个重要的约会；由于缺乏诚意我让人将一个极为重要的日期抹去了，我为有人来拜访我而生气，也生自己的气。而其他的人却培养出一种值得赞赏的才能，或是姗姗来迟，或是错过了日期，因而遭致受罚。

原发能力和继发能力相互藏匿于人的个性之中。继发能力是行为范畴；原发能力是情绪范畴。从行为和经历的有机联系来看，这种区分具有特别的意义。在原发能力的基础上，行为方式获得它的情绪的反应（emotionale Resonanz）。例如，我们由于缺乏耐性才会对不准时大为气恼。气恼本身反过来又是情绪激动的表现。原发能力是继发能力所涉及的基本现象：

同时，情绪领域也为继发能力的行为领域提供了支持、报答或者惩罚。反过来特殊的继发行为的方式也会引发原发能力意义

继发能力

原发能力

上的情绪反应。对那些服从和诚实的人比对那些不服从和不诚实的人更容易让人相信和信赖。就这种联系而言，不服从和不诚实往往就是背信弃义。在不少的情况下，关系人、父母或者教育者与他们的孩子之间的冲突，都是建立在服从和信任这种关系的基础上的。至今人们已习惯于孩子的服从，关系人对青年人为实现自我而作出的努力往往不仅是束手无策，而且还怀疑观望，根本就不相信。个人独立性的明显标志就是，像自己支配时间，自己设想衣着、职业和交往方式，这些都成为信任危机的象征：父母和教育者猜疑他们的孩子（和他们自己的教育结果）。年轻人感到他们的父母不可理解，并认为他们对维护和发展信任关系已经力不从心。正如信任可能同服从和认真联系在一起一样，这也可能发生在他与其他的继发行为领域的关系上，例如，在礼貌、准时、勤奋和一般的成就能力上。这一过程并不只是限于教育的狭隘领域，而且还表现在伙伴关系和人际关系之中。

事实是，继发能力和原发能力在个人的发展中，但也在伙伴关系中和关系人与孩子的相互作用中是相互依赖的，因此我们将这个事实称作相互协调一致的能力。经验表明，实际能力，尤其是那些相互协调一致的能力向这一方面或者那一方面的移动都可能导致整个价值观的局限性。

实际能力比其他能力更重要吗？

选择是不同的教育范围的结果：对一个人说来信赖是他的行为的典范，而交往在他看来居于次要地位。另一个人对交往极为重视，而对信赖却漫不经心。如果考虑到教育水平，教育范围之

间的区别还可能更加明显。父母、孩子或配偶作为不同文化领域里的人相逢不相识，视若路人。但是，根据生命史的共同性，在许多场合人们可以同时承认实际能力的不同领域。

并不是每个人都必须要会计员的条理，泥瓦工的准确，裁缝的精细和外科医生的清洁。撇开这些能力具有充分的根据的场合和时间不说，这些能力会变成一幅漫画，甚至变成冲突潜能。一个外科医生在手术前和手术后洗好几次手，有时还要洗上三、五分钟。如果他在家里也实行这一套严格的做法，并且要求他的家人也这样做，这种做法在一种场合是有理由的和必要的行为，而在另一种场合却成为一场闹剧。它将不起作用，孩子拒绝这样做，妻子也为此而生气，家庭生活全给搅了。

在以下几节里要对一个一个的实际能力及其基本特征加以表述。在这里只能顾及很少几个重要的联系。限于篇幅，我们没有进一步论述的地方，留给读者继续思考。

我们力图恰当地表述出原发能力的动态内聚力，为此我们将原发能力视为发展或交往的锁链。在“误解”那一部分对实际能力作了补充的论述。这尤其适用于对性、性的特征和爱的叙述，在我们这个世界，看起来对性、性的特征和爱很容易造成误解。在论述每一种实际能力之后，紧接着说明经常出现的冲突和障碍。

我们从病历中收集了经常反复出现的障碍和冲突，这些障碍和冲突在一些实际能力的领域里出现频繁。如果将一种病状同某种实际能力联系起来，就可以注意到，在这里其他的实际能力也可能起作用，不过这里表述的那种能力居于突出的地位。

原发能力

许多父母认为，如果他们的孩子，借助所有可以支配的攻击手段，企图贯彻自己的意志，那这个世界就再也无法理解。攻击行为在这里是人们体验到的某种威胁，是对本质的异化，甚至是一种病态。人们不明白，攻击行为就像恐惧和模仿一样，是一个孩子成长的主要组成部分。

在恐惧—攻击—模仿观点下的原发能力的发展

每一种粗鲁都有其软弱的渊源。

——泽纳卡

孩子的能力是要顽强地表现出来的。在原则上，这些能力的发展与孩子发展学走路的能力类似，最终发展成完善的功能。在学习走路时，孩子表现出一种扩张的倾向。向外的冲动置于恐惧的控制之下。孩子想学走路，但同时也想避免像摔跤带来的疼痛这类不舒服的经验。他表现出令人确信的不安全感，要求获得安全。就这个意义上说，一个人的不断发展是建立在恐惧和攻击这种交替的游戏的基础之上的。

对模式的学习和模仿有助于这些学习经验的获得。问题在于母亲应该怎样对待孩子正在发展的能力：

安娜·弗洛伊德在战争年代的英国就已经认识到，在炸弹的爆炸声中，如果母亲感到害怕，那么孩子才会感到害怕。如果母亲泰然处之，孩子也会安安静静。

在教育中恐惧和攻击都有它们自己的地位。在联邦德国，每年被父母杀害的孩子数目，大约十倍于成为性杀人狂的牺牲品的孩子的数目，每天受到父母虐待的孩子数目还没有计算在内。在这里负有责任的并不是作为人的本能的攻击行为。而毋宁说攻击行为是同恐惧和模仿联系在一起的，是学会的。从内容上看，这些学会的经验涉及实际能力。

关系人是作为榜样的模式载体而发挥作用的，他同孩子的关系是以具有完全明确的看法为特征的。

障碍和冲突

参看作为冲突潜能的恐惧、攻击行为和模仿。

榜 样

先教育自己吧，然后再用你成为的样子去影响别人。

——威廉·冯·洪堡

榜样是一个人或者是一种行为方式，就这一点而言，人们选择他（它）作为自己行为的标准或者模仿他（它）。人们将新的行为方式吸收到至今的行为保留清单上去；这种吸收表现为下述三个过程：

★孩子模仿他的父母，因为他感觉到模仿本身就会得到夸奖。他之所以抽他觉得味道并不好受的他父亲的烟，是因为他能像父亲那样去感觉。

★之所以发生模仿，是因为模仿受到夸奖。“你将你的衣柜整理整理，就像我 20 年来一直在做的那样。”

★之所以发生或者不发生模仿，是因为榜样受到表扬或者受到惩罚。我也会说的，可是当我看到，我的哥哥挨了一记耳光，那

我最好还是什么也别谈。

对孩子的自我图像说来，原发关系人对孩子和兄弟姐妹所采取的模式行为具有重要的意义。父母相互之间的行为作为一种模式也可用到伙伴关系上。通过父母对家庭外部环境的态度和行为，预先就形成了孩子对这些群体的情感关系。一个孩子是否提出感性问题或宗教问题（他怎样回答这些问题），在很大的程度上取决于他最初所处的环境的榜样。具体的可观察到的人的感性行为（继发能力和原发能力），总是作为模式在起作用。在父母惩罚他们的孩子的一些行为方式中，他们也惩罚了他们自己作出的榜样：一个父亲之所以打他的儿子，是因为儿子的写字台堆满了书籍、笔记本、纸条和其他的物品。同时在父亲的汽车库里也乱七八糟地放了各种各样的东西。

障碍和冲突

模仿倾向；限制自己的判断能力；感情上拒绝榜样；过分强调独立性；对榜样的矛盾心理态度；在爱和恨之间的摇摆；在一个威严的榜样那里感到受约束；对自身和榜样的巨大期待；不耐烦。

信 仰

相信上帝吧，紧紧抓住你的骆驼。

——穆罕默德

关系人（例如，母亲）在教育的情况同不自觉的与没有发展起来的因而对她说来是不了解的能力联系在一起。虽然她看不到孩子的这些能力，但她却相信这些能力。

因为关系人与孩子的能力有关系，他支持这些能力的发展——假定关系人自己也拥有有关的相应的能力。如果在关系人那

里这些能力没有充分加以区分，那么同孩子的相应能力就很难建立起联系或者说这种联系受到阻挠。

学走路的例子也可以用来说明躯体的其他能力以及实际能力。能力首先是不了解的领域里的能力，这些领域或者连续不断地展开，或者一段一段地展开。在我们自身之外或者之内的不了解的事物，多半是感觉到的对我们的安全的可能威胁。在一定程度上，人们面临同不了解的事物打交道的任务。只有这些还不了解的能力对躯体、外部环境和内心世界以及时代的条件的解释，才可能最终将这些能力并入个性经济学中（Persoonlijkheidsoekonomie）去。在这里提出一个问题，人是否拥有足够的工具功能，以结束不了解的事物。

然而信仰是人的一种基本能力。信仰作为对未知的事物的一种态度和期待，不仅涉及内在的未知的事物，而且还涉及外部环境的未知的事物和宇宙中的未知的事物，这可以改写为上帝这个概念。

科学被理解为客观性，它是建立在信仰之上的。人们越过信仰这个假说的小小进步，便逐步接近未知的事物。

一个人的潜在的能力是他的真实的一部分。它们是他未来发展的基础，必须得到别人和他自己的承认，以便不会由于不受重视而遇到阻碍。

我不相信，我身上还隐藏着可以发挥的能力。我已形成一种根深蒂固的理论，它告诉我，“我什么都记不住”。这是对我的职业的很糟的看法。为什么我应该承认我自己呢；可是我总是遭到所有人的拒绝。（一位 33 岁的精神分裂症患者）

人并不是线性地发展他的能力的；这一过程很少在所有细节上，同人们相信他而对他寄予的期望相符合。

障碍和冲突

一成不变；迷信；盲目相信；恐惧；攻击；模仿；听天由命；

情绪波动；畏惧人生。

时 间

从来就没有时间的人，将一事无成。

——李希腾贝格

无论是孩子，还是成年的伙伴，都不像橡皮泥那样具有可塑性。在同关系人的相互关系中，一个孩子不仅要适应自己的想象，而且还要在他的发展中显示出自身的规律。这是关系人面对的事实。因此他必须准备好，给孩子或者伙伴以时间。

我的女儿在清洁教育方面、学走路方面、学说话方面和上学都必须比别的孩子早走一步。（一位有一个12岁的孩子的32岁的母亲，教育困难）

这里说的时间就是，让别人有时间去发展，但也是指，给别人的时间，要适度和有足够的质量。一个母亲的说法，“我整天都在孩子那里”，这句话并没有说明，在她同孩子相处的时间里做了什么。有一个母亲是这样来利用这种时间的，不耐烦地批评、咒骂、吹毛求疵，并且还要贯彻实施她关于“教育”的观念，她这样利用时间与另一个母亲迥然不同，这位母亲给她的孩子活动空间，并在这个基础上同孩子一起活动。

时间除了对发展和父母或伙伴的关注具有意义外，它还涉及到典型的人的自信能力，那就是要支配过去、现在和未来，并将时间的这些方面结合起来。

障碍和冲突

过分要求；过低要求；忽视；恐惧；害怕孤独；逃匿在聚会之中；不耐烦；怪僻；用亲自代劳替代关注；逃匿在家里；依赖朋友；个人主义。

怀 疑

· 谁想认识正确，就势必首先以正确的方式去怀疑。

——亚里士多德

发展的不连续性及其往往难以估计的进程，使关系人感到不安。我们将这种不安，即对伙伴能力的信赖是否正确迟疑不决，称之为怀疑。怀疑是由于关系人对孩子寄予的期望的落空而产生的：它处于不果断的阶段。怀疑的标志是时间遭到扭曲，表现为对孩子成长的时间和关系人的期待时间的误解。关系人可能在孩子成长的一个大的框架里看待孩子的行为，这时怀疑以及同孩子联系在一起的关系人的恐惧和攻击便产生了。

不过一个轻微怀疑到来了

我过去十分专制，我认为，必须挫败孩子的意志。我什么时候愿意，孩子就什么时候必须呆在家里。我忍受不了时髦的衣着和发型：所有的人都剪成地道的短发。不过一个轻微怀疑到来了，我是否做对了。我的怀疑越来越强烈。我们的大儿子造反了。他穿着揉皱的裤子和流行的橄榄绿的厚夹克。他的头发很长，几乎女孩才会有这样的长发。我勃然大怒；而 14 岁的奥利维却没有反应。我的妻子对我说，我确实应该让步，这不过都是些次要的问题。后来出事了：奥利维失踪了。我们报警了。我的妻子也指责我。我可以对您说，这三个星期我都不想活了。三个星期后警察找到了他，给送了回来。我不知道，怎么会出这种事，我打起精神同奥里维交谈，我暗示了我的疑惑。我是那样的不安全，我根本就是在打一场阻击战。我为了了解情况，甚至还去进行过一次教育咨询。（一位 41 岁的律师）。

来回摇摆的状况，还有只是暂时失去了方向，对一些人说来却感到可怕，以至他们选择了另一种极端的做法。为了在怀疑，也可以说是在绝望状态面前保护自己，他们却躲避在冥顽不化之中，他们认为这是性格坚定和守信。为了不必改变这种行为，便不去了解那些可能加重怀疑的信息。除了僵化的执迷不悟外，由于对不安全的恐惧可能造成第二次的错误行为：不去利用那些可以支配的信息，因而也不去维护怀疑的可能性，而是去相信别人，相信某个群体、某个权威人士、某个明星，因为这些人提供的是群体资格和安全的感受。

障碍和冲突

不安全；恐惧；矛盾心理；嫉妒；过敏；情绪波动；情绪；不耐烦；无把握；优柔寡断；束手无策。

希 望

每一个黑夜都以天明结束。

——尼采

人们看伙伴不仅看他当前的行为，而且也要看他未来发展的可能性。期望越过了当前的时刻：我们希望，明天、明年或者说不定什么时候会发生点什么。对未来的这种态度就是希望，因此今天发生的事情都具有相对性。

希望在其发展中取决于，一个人获得了什么样的经验和 he 有什么样的经历。如果根本就不给他指出，对每一种困难都存在着解决的办法，那他就会倾向于绝望。绝望也可能是由于对未来没有采取一种区别对待的态度。当希望仅限于少数几个领域，而其他领域又没有得到承认时，可能出现这种情况。表明这样一种态度的人倾向于失望和潜逃反应，并坚持自己的绝望看法：

就我的职业目标而言，我是完全充满信心的。与此相反，我是否能找到一个我可以信赖的妻子，我觉得这几乎不可能。（一位 38 岁的商人，患有交往障碍症）

绝望出现在各种各样的层面上：从几乎完全的听天由命直到对目标的悲观失望。而结局也相应地分出层次，从“精神原的死亡”直到睡眠节律的打乱。这些无出路的情形可以严格划分，但也可能模糊不清。有时在一个特殊的领域冒出许多难题。什么是绝望场合和在多大的程度上作为绝望的场合则取决于一个人所受的教育（基本冲突）。而现实场合是作为一种释放装置而发挥相应的作用的。

每一种积极性在我身上都消失了。我想学会希望，确实我在梦幻中虚度时光。我很饿，但我独自一人又无法进餐。我想从事点什么，但我却像是瘫痪了一般；这样一来，我意识到我的生命毫无意义。当我的男朋友离开我时，一切东西都崩溃了。几个月来我们为一些小事争吵不休：因为他想同我往来，虽然他有口臭；因为我从来不遵守时间，等等。我被从我孩提时就已习惯了的轨道中摔了出来。（一位 26 岁的曾企图自杀的女职员）

障碍和冲突

绝望；不满意；悲观主义；听天由命；逃匿在幻想之中；消极的期待态度；幼稚的乐观主义；人生恐惧；死亡恐惧；行为能力的阻塞。

信任和信赖

信任是一种脆弱的植物。如果它遭到破坏，它不能很快复苏。

——俾斯麦

希望关注的是一个人的未来。它导致对人的特殊能力的信任，这种能力或是人所具有的，或是期望他具有的。从已证实的信赖中，也就是说，从与这里提出来的期望有关的能力是怎样发展起来的这个问题中，产生了对人这个整体的信任：他是什么样，就对他什么样。信任不仅取决于某个人的个别经验，而且还取决于他的关系人在其生活经历中获得的全部经验。正是这些先前的经验更要以下述看法为先决条件，即承认孩子的唯一性，并在期望的结构中关注这种唯一性。除了从已证实的信赖中逐步发展起来的信任外，还有一种具有原始特征的信任。在母亲和孩子的关系中这种特征往往表现得尤为明显：“我信任你，因为你就是你。”后来出现的自我信任也反映出别人对他的信任的这种信任。

我根本就不相信我能做点什么。什么东西我都试过，开一个头然后便不了了之，因为我信不过自己，总是相信其他的人。我总是将自己看作是草包。有人也确实这样对我说过，我什么也干不了。我总是听别人的呵斥：你可以将这个就放在这里，你可不能动这个。（一位 28 岁的患有抑郁症的大学生）

障碍和冲突

信心破灭；不信任；盲目信任；害怕失败；害怕失望；嫉妒；仇恨；猜忌；拒绝；巨大的期望；失望；期望落空；自卑感；听天由命；自我估计过高；过分要求；过低要求。

耐 性

耐性像一棵树，它的根是苦涩的，但它的果实却是甜的。

——波斯谚语

应按一个人的能力大小去对待一个人，为此就需要耐性。这

种耐性就在于，适当地支持这些能力的发展、要“容忍”伙伴选择的独特的道路，哪怕存在着怀疑和期望。因此，耐性同等待、推迟部分满足和留给别人时间的能力具有同样的重要性。最好确认这种能力，在自己或别人身上测一测这种能力。

每当于尔根没有做他的家庭作业时，我就气得要命。

当马努埃娜回家太晚时，我可不像我丈夫那样，而是马上就用攻击性的语言对待她。

当我看到，办公室里的垃圾又一次给扫到了墙角时，我有时就忍不住要发火。

如果我的丈夫奉送给我最污秽的言语，我让这一切过去后就不再理睬他。

教育者的耐性来自两个不同的源泉。有人可能由于害怕而有耐性：他希望他的耐性能使对抗消失。父亲由于他豁达的耐性到处备受赞赏，他因宽容而允许他的孩子什么都可以去做，但在宽容的面具后面却往往隐藏着一种巨大的不安全感。教育多半由妻子来承担，像令人尴尬的决断也由妻子来做。一个人忍让，放弃对别人的批评，无论是采取哪种形式，这都表现为对别人的耐性。我们知道，伙伴也需要时间，在他的发展状况和他的个性中，他也会有其他的想法，因此必须将这些具有情绪色彩的误解也考虑在内。

对自我图像的发展说来，耐性扮演着一个重要的角色。我们在日常生活中必须从事的活动的大部分，都有一个广阔的紧张关系的弯道，这往往要求我们对乐意、拒绝和失望采取一种忍耐的态度。如果别人不乐意，那么自我价值的阈限就会降低：人们对小的失败则表现出垂头丧气，就会将一种暂时的和在时间上受到限制的拒绝当作低价值。在同他人的交往中，耐性成为一个重要的社会因素。孩子在他的发展中需要教育者的耐性。伙伴相互之间的关系也需要对方乐意，在伙伴关系的气象图上也要能忍受“低气压”。

缺乏耐性可以使每一种友谊受挫。耐性在这里则是乐意给予他人时间。与此相反，不耐烦则可能是急迫的愿望，对某种东西本来还需要待以时日才能获得，而现在并且在这里就想马上获得。但是这也可以追溯到误解，如果不知道一个行为的动机或者误解了这一动机：丈夫半夜2点才回家，虽然他说好晚上6点回家的。妻子一言不发，也不让他丈夫解释：只是什么都别说，不过说出来也只会是谎话；我希望，你至少会感到快活的。丈夫开车送他的一位同事去医院，半道上车出故障，而那里又没有电话，妻子听不进去，也不相信这些话：我对你的耐性到头了。如果你觉得她比我好，你娶她好了，为我的那一部分我会找一个好律师。这种误解真不失为有戏剧性，这种误解已足以使父亲和母亲的耐性变味：正好卧室刚打扫干净，他们的儿子坐在房子中间，正在用砂纸打磨拼装的木地板。父母想的是秩序和清洁，而他们的宝贝儿子想的却是他自己的事儿。

障碍和冲突

不耐烦；由于害怕引起的耐性；前后矛盾；过敏；巨大的期望；虚荣心；情绪波动；喜怒无常的脾气；只对自己负责（Ich-haftigkeit）；不能听取意见（Nicht-zuhoeren-koennen）；沉默；肆无忌惮。

认 真

认真多半是观察的结果。

——S. 厄芬迪

就耐性可以用来缓和怀疑的范围和认识到人的能力有一个发展过程而言，那么，在关系人那里就存在着这样一种认真。这种认真与孩子，即伙伴成为期望的映象无关——这种“认真”会导

致失望，而问题在于孩子要发展他自己的能力。这种认真并不是抽象的盲目的认真，而是在同他人交往中具有实践的必然性。当怀疑正处于迟疑不决的状况和对伙伴表现出矛盾的心情时，认真的作用就在于，人们在发展他们的能力方面有安全感。只有承认伙伴的独特性和唯一性，并相信伙伴的能力，让他自己作出必要的决断，这种安全才是可能的：

我总算明白了，我不是同我的母亲结婚……

我终于摆脱了我母亲和我姐姐的统治。她们俩都是地道的清洁癖。我过去也是。后来我结婚了。我的丈夫想有一个舒适的家，他认为，我收拾和打扫房间过于频繁，这又没有什么独创性。因为我不想同他将关系闹僵，我让步了，你瞧，以前我忌讳的东西，现在我看着也觉得挺舒服的。我和丈夫之间的气氛也改善了，我有更多的时间陪我的丈夫和我的孩子。直到有一天我的母亲和我的姐姐从拜恩来访，指责我说：“可是，孩子，你这里看起来像什么样！”等等，等等。我动摇了，我站到了两条阵线之间，我面临的选择是，要不同我的丈夫将关系搞坏，要不就同我的母亲将关系搞坏。我就这样摇来摆去。最后，我还是得罪了我的母亲。她认为，她不得不为我害臊，这就是我给她的回报。而那时我们的屋子一点也不脏乱。如果我们白天没有时间，那一直到晚上我们也不整理床单什么的，餐具也堆在那儿不洗，到半夜我丈夫才同我一起洗餐具。我也不每天清扫灰尘。我终于明白了，我不是同我的母亲结婚。问题不就在于，我的丈夫和我感觉舒服吗？后来母亲又来过一次，又重新指责了我一番。这次我心平气和地对她说，我尊重她的观点，不过她别指望我同她想的完全一样。结果是：我母亲不高兴地离开了。我并没有改变我的做法。也许她需要时间来理解，我这样做并非全然无理，以后她还会回来的。（一位 38 岁的有三个孩子的母亲）

孩子也躲不开怀疑。他不知道，如果开始跑步，是否会立即又跌倒。如果他来到食物旁，他也不知道，是否会有人来喂他。因

为母亲总是一再照顾他，从这种怀疑中便产生出寻找交往形式的必然性。如果怀疑的问题按照时间的要求得到了解决，那么认真便显现出来。

障碍和冲突

夸张的认真；僵化；丧失统一性；抵御；过分的期望；不可靠；怀疑；恐惧；强制思想；强制行为。

爱—交往—性

爱支撑着心灵，正如脚支撑着身体一样。

——K. v. 泽纳

对认真的感觉是那些称其为爱的现象的最稳固的基础。爱是一种情感关系，这种情感关系是针对那些处于不同程度阶段上的客体的。

因此，爱已证明是一种可以包罗万象的能力，这种能力包含着许多不同的观点。虽然父母确实付出了那样多的爱，但是他们仍然经常为孩子表现出来的这种或那种机能障碍感到惊奇。进一步的观察证实，所投入的爱没有充分加以区分。一般性的推荐：“给孩子更多的爱”确实于事无补，因为这种推荐缺少这样的说明：在哪些方面出现爱的亏空，因而哪种方式的情感关系尤其应该予以重视。爱也可以是针对自我的。在爱达到某种程度之前，爱甚至首先必须针对自我，以建立起一般说来不间断的关系。

爱的最早的形式就表现在母亲和孩子之间的关系上。孩子需要母亲或者一个合适的关系人的情感的关注。在这个基本的阶段上，孩子发展出一种基本的信任。就生命悠关的恐惧而言，只要孩子感到没有得到必要的满足处于突出地位的话，就可能导致不信任的最初的感觉。

情感投入——爱——并不是存在于真空之中，而总是涉及不同的行为方面和特点。必须对爱的能力和接受爱的能力加以区分。一个人的情况是这样，他很容易得到同情；而另一个人在感情上付出很多，可是并没有得到积极的反响，因为他的情况同他的期望不相符合。爱和投入可以一再用来作为武器：

★作为“热战武器”的爱：关系人利用每一次机会，用话语、手势、面部表情、行动来表示赞扬和感激，或者关系人免去伙伴的任何工作，而亲自去完成这些工作。这样做结果是在关系人方面产生出一个感激情结，一个沉重的分离，过分强调同一和在不寻常的环境中的困难。继发能力便不能得到充分的发展。

★作为“冷战武器”的爱：它通过剥夺爱、威胁、警告、惩罚来发挥作用。涉及到的人表现为驯服、攻击性障碍或者十分片面地以效率和成就为取向。只是情感方面得不到充分的发展。

★“冷热交替使用者”：这里所从事的教育实践是各种各样的，并非占统治地位。受过这种教育的人会发展成为没有约束力和决断能力的人，很容易受人左右，适应那些对他最有利的准则。

★对一个人的爱是传统的形式。这个人可能是母亲，也可能是父亲，也可以是兄弟姐妹、一块玩耍的伙伴、男朋友和女朋友、生活伙伴和配偶。这里的爱并不是在所有的场合都是同样的。然而，爱也可能是与缺席的其他人的替代物的一种关系，像哈巴狗、宠爱的家养动物或者一个梦想的伙伴。与一个人的关系的一个主要源泉就是性。如果我們是在同性已经成熟的个体打交道的話，我們多半会谈到性。其实，在性成熟的年龄才会发现性是针对这一个人的。当然从孩提时代起，还存在一种涉及自我的自我中心主义的性。在性成熟的个体中，爱的这种形式表现为消极的期待的态度：我在这里，爱我吧。其原因就是幼稚—原发教育形式。以这种期待态度登场的人，通常会认为自己是失望的。如果我们去爱，我们就必须同爱的客体发生联系。但是为此我们首先必须知道，我们应该怎样去做。在消极期待的态度中缺少的正是这种技

能。

一位23岁的大学生抱怨道：我要是有一个女朋友多好啊，但是我又不能简单地挤到女人跟前去。我不知道别人是怎样做的。如果我在大学里看见一个可爱的姑娘，我突然就会感到像瘫痪了一样，一句话也说不出来。这样一来，我除了暗自手淫外，其他什么也做不了。

这并不是爱的能力出现了障碍。毋宁说是缺少关于如何去爱的知识，不知道如何向他人表示他的爱，也不知道表示爱的习惯做法。这方面的极端的对立面就是客体类型。这种类型的人并不缺少这方面的技术知识，而且知道怎样去“挖”女朋友或者拴住一个男人。不过他缺少准备，也缺乏同伙伴发展情感关系的能力，换句话说：去爱一个人和被这个人爱的能力。

对许多人说来，问题在于发展情感关系和将别人同自己结合起来。他们去爱，他们的行为表现出要被别人爱。不过目前对伙伴的兴趣日趋减少，现在目的已经实现，男朋友，女朋友已经被占有了，妻子，丈夫也已经结婚了。下述场合在这里也具有重要的意义：学习已经结束，经济上的忧虑已不复存在，孩子走出了家门。在这里，按照已达到的目标和与此联系在一起的种种努力，却产生了空虚和厌恶的感觉。我们将这种反作用的方式称做解脱类型。这种类型从发展上来看是同双重束缚教育类型联系在一起的。

虽然许多人的愿望无非是与伙伴一道在一个鲁滨逊的小岛上生活，但是这个想法在其他人的那里却引起了极大的恐慌——我们的社会关系已经远远超出了两个人的关系。我们同其他的人一起生活，并且还要依靠这些人。

如果我们谈论交往能力，那么我们是指我们愿意并且有能力，同其他人、双亲、伙伴、工作同事和社会群体，以及动物、植物和事物打交道。这在有些人那里，是同恐惧和攻击行为联系在一起的。说到底，社会交往不仅是一种验证，而且除此之外还是某

种威胁：由于面对其他的人，自己的价值观念就会遭到怀疑。对有些人说来，这已足以推动人们，只是在他们指望获得支持的地方和实际能力的模式相同并占统治地位的地方，去寻求交往。众所周知，我们倾向于赢得这些人做朋友，他们像我们一样以相似的方式进行思考，对某些事物有着同样的看法，在口味和兴趣爱好方面同自己的立场区别不是太大。如果一个群体在这种观点下重新组成，那就会形成关于答案的固定说法，从而形成一个自我理解的共同的基本组成部分。过了一段时间之后，人们不再能说出什么新的事物来了，于是也乐于听相同的话和重复相同的话，因为这样做令人高兴。如果来自不同的文化环境和教育环境的人，作为群体伙伴而相聚一堂，那么很容易产生紧张关系。这通常要追溯到，存在着的不同的行为模式和不同的期望；可以设想一个群体的成员在学习，并且尤其注重礼貌。他将努力避免受到其他成员的攻击。不过在面对群体的其他成员的无礼行为时，同时产生了一种相当少的宽容阈限。与此相反，其他群体的伙伴却觉得这种推动是献媚和不忠实，既然他学习过直截了当地发表自己的意见看法。只是这两种群体伙伴的相互作用将提供足够的火药，以便在某种情况下将群体炸得四分五裂。然而，人不仅是同我们已经广泛知道的人物交往，像我、你或者群体。他通常还要同他还不知道的事物或者在原则上他无法认识的事物建立联系。这就是指人的生命真谛的问题和上帝的问题。人从一个方面来看是终极的事物。他的世俗的存在是有界限的。同时他的意识越过了这些界限，并力图按任何一种方式，去发现没有起源的过去和没有结束的未来之间的关系。对此作出的解答是各种各样的。同样，留下来的这个问题，每个人在他的一生中大概都会提出。

障碍和冲突

恐惧；不安全；害怕爱；不信任；嫉妒；过敏；过分期望；情绪；直觉的狭窄；交往贫困；夸张（参看：误解，爱）。

统 一 性

统一性寓于多样性之中。

——巴哈欧拉

像躯体、灵魂和精神同时存在一样，行为也不仅仅是明显的实际能力和基本能力的总和：人具有将他的个性的基本因素同职能联系在一起，并融为一体的能力。这就意味着，实际能力并不是从外面来的某种陌生的东西，而是属于个性的组成部分。大概实际能力是在能力的基础上学会的。它们的特征是可改变的，但却作为一种重要的部分融入一个的人个性之中。换句话说：没有秩序的人是不存在的。每个人都拥有对空间和时间的划分。在多大程度上这种划分同社会所期望的守时或守秩序相互一致，这是与环境相互适应的问题。进一步说，个性的统一意味着，个别观点的改变可能作为整个个性的改变而发挥作用。

一个人认识到他的迂腐的原因，那么我觉得，他有可能面对他的节俭而产生另一种态度。一般说来，人们倾向于认为，只有成年人和尤其是已经丧失性能力的老年人才有个性的统一。同时，这种统一与成熟和智慧具有同等重要的意义。相反我们觉得人在他的每一个发展阶段上可能都是统一的：婴儿、幼儿、儿童、青春期、成长期和成年人。每一个人在他的发展阶段都可能找到他的一致性，也就是他的不可替换的统一性。不过悉听尊便的是，人在他的发展的不同阶段上，面对失去统一和因此而产生的障碍就显得尤其虚弱。

然而，一个人在一定的发展阶段对这种同一性的否认，并不是同一性遭到破坏的原因。如果我们将原发能力不是理解为个别的能力（我们将原发能力理解为直觉关系的条件），而是将原发能力融入狭窄的人际交往的过程之中，那么就会呈现出一种理想类

型的锁链：

未知能力，恐惧，攻击，模仿，信仰，怀疑，希望，信任—
信赖，耐性，认真，爱和统一性。

两个伙伴在这条锁链上奔跑。不过在大多数的情况下，他们都不能同时处于同一个位置，而是在很多阶段上受到了考验。一个人的信仰、怀疑和希望在另一个人那里却成为未知的能力。一个人觉得怀疑，而另一个人却认为是认真。在发展的锁链上，伙伴之间的这种相对的关系怎样去阻止冲突的发生呢，正好相反，如果一个伙伴对另一个的不整洁作出的反应是攻击和怀疑，如果一个伙伴的恐惧在另一个那里却引起失望，如果冲突性的模仿破坏了爱，由于冲突阶段的推移可能导致人际关系的不和谐。

障碍和冲突

统一性的丧失；职业作为生活目标；性作为生活目标；宗教作为生活目标；片面性；偏见；自卑；障碍；行为奇特。

作为冲突潜能的恐惧，攻击行为和模仿

恐惧是没有目标的能量消耗

我们将恐惧、攻击行为和模仿看作是发展的必然步骤。这并不是说，恐惧、攻击行为和模仿这一切都是必然的。毋宁说它们证实为个人命运的障碍和限制的主要源泉。攻击行为性的或者打上了恐惧和模仿印记的内容表现在思想、言谈和行动之中。同时我们眼里看到的是，我们将恐惧、攻击行为和模仿在这里评价为人际关系和内心过程发生障碍的条件和结果。它们涉及继发能力的行为范畴，但是也涉及原发能力的情感范畴。

★在思想和梦幻中

一个九岁的男孩，贪玩，好幻想，学习困难，注意力不集中，

还诉说有胃病和头痛，两年来他做恶梦，梦到母亲成了一个女巫和恶魔。

在内容上可以将这个可怕的梦追溯到母亲的行为上，这位母亲尤其看重孩子的勤奋、整洁和服从，并且几乎在每一个场合都对孩子的这些能力进行监督。母亲的这种咄咄逼人的，要吞掉孩子似的行为被孩子体验为一种恶魔的行为，于是在梦中便形象地再现了这种行为。

在做梦中我们可以解决那些处于我们的实际能力标志之下的冲突。在这个意义上，做梦是一个过程，它将想象的图画般的思想联系在一起。在未处理的冲突中，恐惧、攻击和模仿的内容便成为思想的中心点。人们几乎只是操心那些给他们带来不安的事物。防卫功能是不言而喻的：不是人去找上恐惧，而是恐惧（或者攻击）找上人。想象出来的和在思想中经历过的恐惧和攻击并非在所有场合都是针对外界的有关的事物、孩子、朋友、妻子或者针对生活强制的。它可以在自我中找到它的目标：

我开车冒失，想怎样开就怎样开。当我出车祸时，我妻子可以将车祸归罪于我。可是为什么他不理解我，对我不像我母亲做的那样关怀备至。

或者：

如果我现在心脏疼痛，我那不守秩序的儿子就有责任。我可能会死于心脏病的，那时他就会受到惩罚。

这种针对自身内心的“彬彬有礼的攻击”或许能起到缓解外部冲突场合的作用。但是被涉及到的人往往将这种攻击置于相当大的痛苦的压力之下，在意识控制不了的情况下任凭想象，自动发展，只会使压力越来越大。内心的恐惧-攻击有一个大概是最鲜明的特征，这个特征可以在关于自然死亡的思想游戏中找到：如果我不在世上了，会发生什么事呢？这种想象所能给予的赔偿就是对那些疏忽大意的人的惩罚和呼吁，这种“沙盘伎俩”最终会变得那样危险，处心积虑地思索怎样去惩罚别人，同时也伤害了

自己，苦思冥想地制定出一个完整的方案，找到一个口实——对其他人说来往往算不了什么——就实施起这个失去理智的行动方案，直到去试图自杀。在许多场合这种经历的反作用是通过合适的榜样来传播的，如果可能，通过榜样整个行动还会具有一种英雄的色彩。……

★在言谈中

夸张和缩小

为了引人注目，我刻意编造点事，或者按照需要把这事诉说一番。我常常给丈夫打电话，告诉他，我对一个熟人说了些什么，是不完全对的，让我丈夫不要在什么时候再对他说出正好相反的话来。（一位 34 岁的家庭妇女）

诺言

如果你升级了，你会得到一辆自行车。在升了级以后：喔，事情正好这样顺利，对一辆自行车说来这还是不够的。（一位 28 岁的工程师谈他同他父亲的关系）

为了应急而撒谎

如果我的丈夫晚上在家，他又不愿意再受到电话的干扰。在一次电话铃响时我出于好奇去接了电话，也很可能就是我的电话。可是电话是打给我丈夫的，我不得不对来电话的人说：我丈夫不在家。这件事我办不了，……我不能管他的下班时间。（一位 35 位的女秘书）

威胁和咒骂

如果我白天干了许多活，我的丈夫回到家，正在休息，我威胁他说，让孩子饿死好了，脏就脏吧，因为我比他更需要休息。（一位 32 岁的家庭妇女）

传闻和积极的以及消极的学舌

我总是用夸奖和积极的学舌来试探着，直到我识别出我的对话人的意见。我看出来，我的对话人也反对这个人，然后我就总是传布一些消极的东西。（一位 42 岁的家庭女）

您今天看起来那样苍白。我有一个叔叔，有一段时间看起来也完全像您这样，后来查出的结果表明，他得了癌症。当然但愿您的情况不会那么糟。（一位 56 岁的寡妇）

您给可爱的孩子准备了什么。可是很遗憾，他们满街乱跑，没有人照管。（一位 62 岁领养老金者）

玩笑和诙谐

你瞧，那个女孩的红头发就像火一样在头上燃烧，这样一个女巫。（一个 7 岁的女学生）

我从来不拿别人的生理缺陷来开玩笑，因为我小时候被别人这样开过玩笑，今天我一想起来还感到那么可怕。（一位 22 岁的办公室女职员）

讽刺和玩世不恭

你就是这样灵巧！（母亲对她的 5 岁的女儿嚷道，女儿摔碎了一个杯子）

上帝死了，葬礼在后天举行。宗教帮助人们相互仇恨。（一位 51 岁的法律学家）

他们来得倒轻巧，搞得乱七八糟，就是吃，可我必须打扫卫生。（一位 28 岁的家庭妇女谈他丈夫的客人）

咒骂

我经常咒骂一切。我咒骂最多的是我的孩子和我的母亲，他们不爱整洁，弄得那儿都脏……（一位 37 岁的家庭妇女）

一
一提起我的上司的不公正的做法我就感到十分愤慨，我就想骂……（一位 32 岁的女秘书）

发誓和断言

上帝作证，我什么都不知道……我发的誓言一点也不夸张……（摘自一个心理治疗青年小组）

失误（许诺、误写、遗忘）：

……外面的乐趣（不是空气）太妙了……

你的夫人总是佩戴着圣猪，（而不是圣像）……（一位 32 岁的女秘书对一个已婚男子的谈话）

期 待

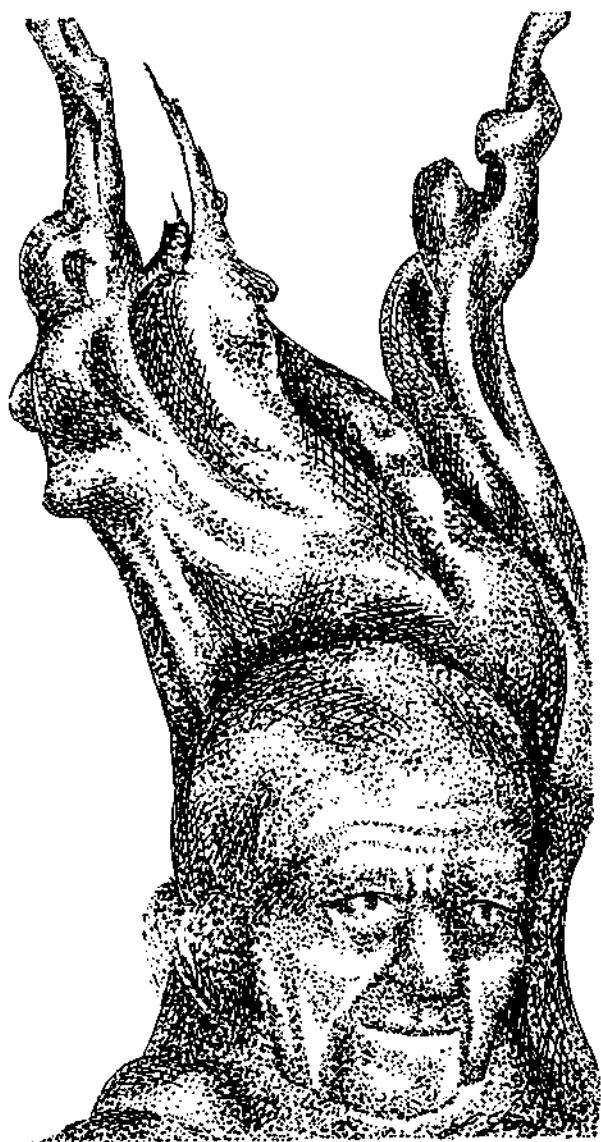
也真好意思。他们带给孩子的生日礼物是这些不起眼儿的东西……（一位 34 岁的母亲）

……若要看，我的工作在我的上司眼里能值几何。那请您看，我的同事得到什么样的生日礼物，我得到什么样的生日礼物……（一位 24 岁的女秘书）

我的弟弟是我妈妈的宠儿。妈妈对他比对我好……（一个 8 岁的小学生）

★在行动中

恐惧、攻击和模仿在具体的行为中呈现出一种新的面目。至今在思想和言谈的抽象层面上完成的事物，由于行动而突然变得具体，并得出独特的结论。教育中的攻击在这里也持独特的立场。它们在社会上表现为同少数群体的隔绝（“别和那些不整洁的孩子玩”）；歧视（外国人又笨又不老实）；对个人财物的破坏（“在我后面是大洪水”）；暴力行为、刑事犯罪和富裕的人犯罪；大屠杀（大众暴力行为、群体个人主义和战争）；雇工和雇主之间的巨



大差异，导致成为奴隶劳动，成为强制劳动营；法律上规定的和认可的各种迫害。在个人领域，除了表现为三种逃匿反应的公开的形式外，还表现为恐惧、攻击和模仿。三种逃匿反应为：逃匿在孤独中，逃匿在活动中和逃匿在疾病中。这三种反应表明，人们试图摆脱冲突领域。人们想避开任何的冲突和紧张，于是便撤回自己的“蜗牛小屋”，也就是他能主宰的生活领域，在那里营造出一个自己的天地以同现实抗衡。

★逃匿在孤独中

处于这种状况的孩子偏爱独自一人玩耍。他们成为性格孤僻的人，但往往也产生生动的幻想，这种幻想在电视中得到了讨人喜欢的支持。

自我活动有时表现为，一个孩子在挖自己的鼻孔，玩他的性器官，吮吸拇指，咀嚼指甲。缺少与外界的交往就会代之以摆弄自己的身体。攻击也会针对自身。与逃匿在孤独中联系在一起的可能还有食欲障碍，一方面吃饭是一种替代满足，一种特别的食欲是引人注目的。另一方面孩子拒绝吃饭，多半是要惩罚关系人。在同样的联系上，可以将便秘理解为执拗的拒绝，就是拒绝交出某种东西，即大便。

孩子对安全和得到关注的愿望在许多场合表现为这样种现象，这种现象对父母和孩子说来往往是同很不愉快和强烈的痛苦压力联系在一起的。这里是指尿床，而在精神分析学中，尿床可以恰当地称作为“下面在哭”。

从后退到自身中可能产生出一种明显的受虐狂的和自我折磨的特征。孩子抓扯自己的头发，咬破自己的双唇，经常引人注目地伤害自己和制造事故。正是在这里，想逃匿在孤独中的隐闭的愿望很明显。这种后退到自身的消极态度表明的是需要关注、爱和耐性。如果说，这种逃匿从本质上说是在呼吁，只是长期以来人们并不理解这种呼吁，那么现在这些反应开始独立自主了。

在青春期缺少交往会发展为经常手淫，不过可以部分地将手淫看作是一种过渡的现象。逃匿在孤独中的路线还可以继续延伸下去：成年时表现为怪僻和孤僻，这种怪僻和孤僻的人在社会活动面前便往后缩，而填满他的空闲时间的几乎只是公园、狗、集邮、看电视、像独自散步或越野赛跑这类“单调的”运动方式、或默默地酗酒。这种消极的摆弄自己的身体，在吸毒中可以找到特别明显的特征形式，也可以当作是逃匿在孤独中的典型特征。

★逃匿在活动中

逃匿在活动中是一种向前的逃匿。找到了这条出路的孩子表现为思想开朗和勤奋。他努力去获得成功，这种成功或者是涉及工作领域，或者是涉及社会领域。在这里成功和得到承认的任何形式都是居于重要的地位的。活动的场所可以是社会环境。孩子总是需要有围绕他的朋友和玩耍伙伴的。同时孩子会发展出特殊的组织能力和同社会环境交往的才能。如果孩子在玩耍中没有能担任领袖角色，或者玩输了，那么他就会成为玩耍的破坏者和捣乱者；这表现为一种公开的攻击行为。同时也会产生一种对朋友的强烈的依赖性，他会觉得没有朋友就会一事无成。活动的另一方面就是要在不同的合乎愿望的行为领域中取得成功。一个孩子可以几星期之久地每天踢几个小时的足球，在游泳或其他运动方式中刻苦训练。或者引人注目地刻苦攻读一定专业方向的书籍，成为读书迷或乐意死记硬背。当某种成功得到特别的赞扬，那么这种交往便得到了证实。一个三岁的男孩练习踢足球，成了一个足球迷，除了他父亲的原因外，还有一个原因就是邻居的赞扬（“你一定能成为一个很棒的足球运动员”），这席话增强了孩子踢球兴趣。

在这种场合很明显是需要关注。同时也产生了一种单一的爱好，可以将这种爱好看作是逃匿的典型特征。只是带来成功是问题的关键所在。其他的活动有时会被忽略，其意义也会被贬低。

“读书迷”就根本不理解什么体育上的证实，而是将其看作是浪费时间。“运动酷爱者”贬低在学校用功读书的意义。就涉及进一步的实际能力而言，这里发现的片面性有利于继发能力，原发能力在这里被忽略了。秩序是半条生命。通通都是多愁善感的说法则是一派胡言。

逃匿在活动中总是具有进攻的特点。冲突是要向外表露出来的，攻击也是针对外部的。这里出现的是公开的积极的抗拒，捣乱者，改良者，游戏破坏者和追名逐利者。在内心处于极度的紧张状态时就会公开发起攻击，这是一种视环境而定的攻击，是对作为积极的外部控制的人和事物的攻击。这种攻击具有像施虐狂获得相应的乐趣的特征倾向。

在青年年龄段，暴力行为和福利国家的犯罪行为则是逃匿在活动中的一种引人注目的表现。异性被看作是客体，异性是在性的结果方面建立起来的冲动的全部动机。

这里还要举出一种安静的类型，这种类型以很大的狂热履行政治、经济和科学的使命。

在成年人年龄段，形成成功类型、学者类型、管理类型。人们认为在这些截然不同的领域里取得成就的全部动机是特别明显的和具有片面性的。成功和情感的联系在一些场合中是引人注目的，在这些场合有人热衷于成功，一旦成功之后就将妻子扔到一旁。在这里成功应是获得全面的也包括性方面的承认和自我证实的手段和武器。

★逃匿在疾病中

这种逃匿的基础多半是学习的经验，对模仿具有特别的作用。自我模仿是从下述模式中学会的：孩子感冒了，会受到母亲或者其他一位关系人的特别细心地照顾和慈母般地爱护。在一定的情况下，由于关系人的职业活动和兄弟姐妹之间的竞争，或者因为母亲重视整洁和服从，孩子首先会因此而感到有压力。而现在孩

子取得了经验：如果生病了，那些刁难和折磨也就停止了，还会得到休息，此外还能成为大家关注的中心，得到盼望已久的照顾。如果出现了需要去克服的有麻烦的场合：挨母亲的骂，害怕一场考试，必须接待的不愉快的来访，或者必须去看望不愿意见到的人，这时就可充分利用这个学会的经验。就生病的好处这个意义上说，逃匿在疾病中不失为一条预示成功的出路。

下面谈谈模仿他人：一个孩子获得经验，母亲如果在家里生气了，由于头痛和偏头痛就会什么也不去做了，因此父亲会让母亲休息，甚至照顾母亲。孩子在家里也要料理家务和打扫卫生，因为“母亲病了”。这个经验就成为学习模式：如果我碰到了困难，有无法解决的难题，会发生不愉快的事，我也（像母亲那样）生病，还能指望得到外来的关注。这种反应模式在发展的过程中是独立形成的，以至人们终于自己也没法理解其原因和机制了。孩子看了一个大夫又一个大夫，吃药，送去疗养，等等，而没有出现根本的好转。成年人还在继续制造在生病的好处这个意义上可供人使用的经验。

恐惧、攻击和模仿具有一种信号似的特征。它指出了在一个人的个性中有一个没有区分的或者片面发展的领域，由于这个领域而限制了自我一领域。这个信号表明了统一性的丧失，从而提供了机会。

一个人如果没有恐惧，没有攻击行为，那也不是健康的，而是要他有能力同恐惧或攻击打交道，并化解它们。因此，教育和教育调整的目的并不仅仅是解决和发泄恐惧和攻击。还必须重视在原发能力和继发能力领域中缺乏的鉴别。

继发能力

求千里马

古之君人，有以千金求千里马者，三年不能得。

涓人言于君曰：“请求之。”君遣之。三月得千里马。马已死，买其首五百金，反以报君。君大怒曰：“所求者生马，安事死马而捐五百金？”涓人对曰：“死马且买之五百金，况生马乎？天下必以王为能市马，马今至矣。”

于事不能期年，千里之马至者三。

——《战国策·燕策一》

穿天鹅绒红外衣的姑娘

一个姑娘穿一件天鹅绒红外衣，感到特别幸福。她重视这件外衣就像重视自己的身体一样。如果外衣的天鹅绒上沾上了一点灰尘，她就赶紧擦拭干净。有一次眼泪水掉到了外衣上，小姑娘就用嘴去吸泪水。这件外衣对其他的孩子产生了很大的影响；他们希望和这位穿一件天鹅绒红外衣的姑娘经常在一起。一块玩耍的伙伴都想摸一下外衣，如果他们谁摸了一下外衣，就会感到十分自豪。有一天，在玩耍的时候，孩子滑倒了，摔在地上。她的头摔在路

边的一块石头上，荆棘撕破了她的漂亮的外衣。小姑娘根本就不关注她头上的伤，而只是看着外衣上撕开的口子哭了起来。

——波斯诗人 埃特萨米

我们在同其他人打交道时的举止跟这个小姑娘完全一样。我们在我们的文化圈子里，也对我们的外衣制造出一系列的实际能力，我们穿着这种外衣，并且珍惜它，尽管我们也为它受累。

准 时

你唯一的一次准时是你出生的时候。

定义

我们将准时理解为精确地遵守期待的或约定的时间分配。

准时的场合

他经常很晚进办公室。

她让人家等她吃完饭。

我每四小时喂一次孩子，一分钟不差。

我像一个奴隶一样依恋时钟。

我们不知道什么是晚点。（铁路）

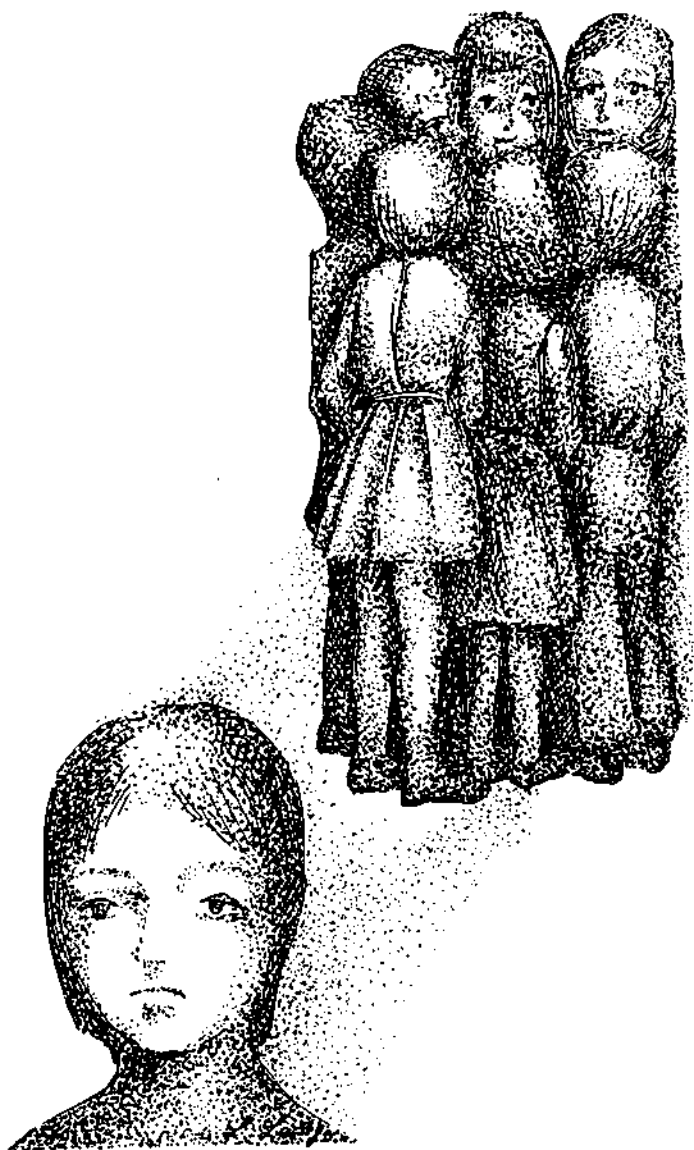
请您考虑到后面的病人，遵守约定的时间，若有变故，请及时通知取消约定的时间。

在法律上您有义务准时出席。

我这里，期限紧逼，我都要得心脏病了。

发展

一个婴儿在很大程度上依赖他的环境来满足他的本能的欲



望。喂养的节律和清洁的节律决定了婴儿的最初的时间分配。心理分析认为清洁是孩子的最初的文明成就,而我们认为准时是孩子的最初的文明成就。孩子的需要和母亲的照顾之间的协调一致是最初的主要的文明成就。下述的准时的原发经验可能影响个性的发展:

★母亲早在孩子的本能欲望表现出最初的征兆时就已满足了孩子的要求。在一定程度上说母亲是超准时的。然而孩子在这种条件下学不会进一步的耐性,学不会等待。

★孩子的本能欲望很晚才满足:这时孩子可能按欲望的强度或是放弃(安静的、欲望不强烈的孩子),或是形成执拗和攻击行为(欲望强烈、活泼的孩子)。

★母亲同意无规律地满足孩子的需要。由此孩子可能产生后来在准时方面的不坚定和无规律:一次他在期限上栽了跟头,而另一次他又表现为超准时。他对他的环境的期望可能同样是无规律的。这看作是不认真:你责骂我,因为我今天来得太晚。可是昨天和前天你什么也没有说。

意义和影响

对有些人说来,这是具有典型意义的,当他们不能遵守一个期限时,他们就会陷入异乎寻常的不安。看来比这种积极的准时更多的是消极的准时,以等候某个在感情上被强烈占有的人。这种人由于别人的经常的“长期不准时”感到很失望。因此,不准时的结果往往就是信任的破裂:不再和某个人打交道,因为他不遵守他的约定。反过来刻板的准时期望和言过其实的准时期望可能会使人“惶恐不安”。准时是一种惩罚的手段,进一步说是自我惩罚。

实例

我希望别人都特别准时,因为我没有耐性,我不能等候。我

在等候时，会勃然大怒，当约会人来到时，我马上感到如释重负。
(一位有两个孩子的母亲，患有心脏病、头痛)

如果我回到家，我的妻子还没有做好饭，我根本就不想听她的什么解释，而是关上我身后的门，上床睡觉——但我无法入睡。
(一位 39 岁的建筑师，患有胃病)

我的儿子不准时使我很失望。但是我什么也不敢说，我的胃疼得很厉害。(一位 32 岁的有三个孩子的母亲)

在我丈夫家里总是准时一块吃饭，而在我们家里，任何个人想什么时候吃，就什么时候吃。我和我的丈夫的生活节律完全不同。我们之间经常发生摩擦。(一位 29 岁的女教师，患有性冷淡和睡眠障碍)

场 合 (存在什么)	实际价值 (我怎样反应)	应有价值 (我怎样更好地反应)
马尔里从学校回家晚了半个小时。饭还是热的。	母亲：什么都不给你吃，以示惩罚。否则就教训你一顿。	母亲：这很可能发生。但是你玩的时间自然也少了半小时，直到你开始做功课。这个时间我们可要遵守。
京特起床太晚了。如果还吃早餐，他害怕去学校太晚。这不是第一次。	京特：妈妈，你能开车送我去学校吗，否则我会迟到的，如果还要吃早餐。 母亲：好吧，我马上就送你去。(她想，如果京特又迟到，那老师会怎样想呢。)	母亲：我感到遗憾，这得怪你自己。你可以作出选择，是放弃你的早餐呢，还是想迟到。
父亲答应孩子星期天午饭后同孩子一起去划船。	父亲按约定的时间晚到了一小时，他说：很遗憾时间太晚了，不值得去划船。母亲问他来晚的原因，他回答说：我很想来，可是不愿意对在一起喝酒的朋友说，我得走了。	与父亲一起喝酒的朋友说：怎么回事，你要走？你可不能这样对待我们。 父亲：我真愿意留下，但是这次我答应了我的孩子，同他们一起去划船，因此我不想得太晚。

续表

加比应邀参加一个聚会。说好晚上10点回家。可她夜里11点半才回来。	夜里11点半，父母还未就寝。父亲：这是你最后一次参加聚会。我感到很遗憾。 母亲对父亲说：别这样小题大做。现在年轻的姑娘这样做是很普遍的。	母亲：你要是打个电话回来，我们也不会不让你玩啊。我们觉得这里并不涉及什么原则问题，而是问题在于，一个人要能信任另一个人。（父母事先商量好了）
F夫妇想去剧院。15分钟前妻子还穿着内衣坐在梳妆台前。	丈夫：你不准时的毛病毁了我整个晚上。你总是不准时，今天我们可以放弃去剧院，你可别指望周末去远足！	丈夫：我怎样才能帮你，你告诉我，否则我们会迟到的。下一次我将早一点提醒你，我们要外出。这样我们好有时间准备。

障碍和冲突

夸张的准时；过高的准时期望；害怕等待；总是害怕工作做不完，尽管很紧张地工作；不准时；不认真；信任破灭；社会冲突；攻击；注意力不集中；高度紧张；内心不安；肠胃病；心血管病。

清 洁

在我们散步之前，我已将整个家打扫得干干净净。

我们这里说的清洁是指躯体、衣着、日常使用的物品、住所和环境的清洁。

清洁场合

我的男孩怎么也催不动他好好洗一个澡。

我丈夫身上有股不好闻的味，因为他不是每天洗澡。

我妻子是一个清洁癖。

如果弗雷德从学校回来，每次都脏得不像样。

脏东西，走开！

请保持你周围环境的清洁。

你的丈夫给人印象很好，他总是衣着得体。

发展

正如心理分析所表明的那样，父母对孩子早期清洁行为的调整具有重大的意义。例如，埃里克森就看到了孩子早期的清洁训练与后来的攻击行为之间的联系。在心理治疗中也发现清洁教育和个别的强制行为像洁癖之间的联系。个人对肮脏、清洁、还有对人际交往（不是指同邈邈的孩子玩耍）的态度都是通过父母的清洁教育和榜样才形成的。

意义和影响

清洁首先是一种防护功能。父母禁止孩子玩肮脏的东西，这样做是为了预防孩子中毒和得传染病。他们可知道微生物的意义，而孩子却不知道。

我们必须将这种防护功能同因缺乏清洁而引起的恐惧心态区分开来：一个孩子舔他的肮脏的手指，会使他母亲惊惶失措，孩子过几天会生病的。这样一种害怕的心态会阻止孩子去了解他的身体和环境，肮脏也是环境的一部分。既然性器官和排泄器官紧挨在一起，这些器官所处的位置以及过分强调清洁和缺少性的启蒙教育促进了对性活动的拒绝。

实例

如果在我们家掉在地板上的食物就无法吃了，我的丈夫就会大发雷霆。他的母亲总是不停地打扫，现在他也这样要求我。（一位 35 岁的妇女，患肠炎）

我每次上过洗手间之后，我必须洗手洗三个多钟头。我父母

的住所干净得令人窒息。我父亲恨不得给葡萄园也打上蜡。(一位 35 岁的男人,患慢性便秘)

我们在树林中野餐,玛利娜将空罐头盒和废弃物扔了一地。这使我气得发疯,可是我的妻子却毫无感觉。因此我们之间的裂痕早就存在了。(一位 41 岁的男人,婚姻出现麻烦)

昨天我呵斥了吕迪亚:“我给你说过多少次了,在外面不要弄得这样脏。我们看你像是从猪圈里出来的一样。我小时候外出总是衣着讲究,刻意打扮一番。”(一位 40 岁的母亲,经常头痛,器官上没有查出原因)

我的丈夫脖子发出一股臭味,我简直无法同他睡在一起。他将他的愤怒发泄到孩子身上。他母亲也是一个邋邋遢遢的女人。(一位 27 岁的妻子,患性冷淡)

没有人值得信任,所有的事都必须自己去做。我不让清洁工来打扫卫生,因为她只是打扫一半,在背儿还堆着灰尘……(一位 52 岁的家庭妇女,患头痛,器官上没有查出原因)

场 合	实际价值	应有价值
吕迪亚穿着一双脏鞋从玩耍的地方回到家里,手也没有洗就坐到餐桌旁。	母亲对吕迪亚吼道:我给你说过多少次,在外面不要弄得这样脏。我们看你像是从猪圈里出来的一样。我不再让你上街了。	母亲:我很高兴,你在外面玩得开心。你可知道,你把鞋脱在门外,同其他那些脏鞋放在一起。现在还请把手洗干净。有好吃的肉丸子。
曼弗雷德在吃午饭时弄脏了他的裤子。	母亲:你不会当心点?你这个邋遢鬼。重新尝尝清洁的滋味,你觉得如何?	母亲:喏,整个吃饭的时间里不是好好的嘛。这里弄脏了一点,还不算多。但是如果下一次你铺上餐巾,我们就根本用不着洗裤子了。

丈夫下班回来总是很脏。他的指甲是黑的，他的脸满是灰尘。可是他还没有兴趣晚上睡觉前彻底洗洗。	妻子晚上一句话也没有说；只是在床上，当她的丈夫想同她亲热时，她抱怨说，头痛、腰疼和太累了。她躲到床的边上去睡了。	妻子：像你这么脏，你还不够刺眼呢？你觉得怎么样，我先给你剪指甲，然后我们一起去洗个澡。
---	--	---

障碍和冲突

礼仪上的清洁；过敏；洁癖；害怕；不清洁；攻击；信任破灭；交往障碍；性障碍；自己恨自己；尿床；大便失禁；湿疹；变态反应。

秩 序

秩序是半条生命。

定义

秩序表现为物品在空间的相互位置，一个物品不会妨碍另一个物品的功能发挥，不用浪费时间就能找到任何一件物品。

秩序场合

我女儿的房间就像罪恶之地。

我丈夫不整理房间。

他在办公室井井有条，可在家里就乱扔乱放。

房间布置得没有新意，令人乏味。

她将所有的东西随意放置。

在做礼拜时，一切都按照古老的神圣的秩序或者仪式井然有序。

外表好，内瓢坏！柜子里，不让人看。

公司组织得很好。

发展

不守秩序的孩子也有他的秩序和他的秩序意识。这样理解的秩序则是一种能力，即对他的感觉和他的环境加以组织和分门别类的能力。

秩序就是居民群体内的协调一致，这种秩序是通过父母和身边的榜样获得的。

秩序是按孩子的发展阶段逐步形成的。一个孩子表面上的不遵守秩序，像他把他的玩具拆开，将里面的零件乱扔一地，这可以看作是秩序发展的一个阶段。

意义和影响

秩序在许多实际能力中发挥作用：准时是时间的秩序，礼貌一诚实是人际关系中的秩序，勤奋是工作耗费方面的一种秩序。既然秩序不仅限于一些外在的东西，而且还同经历以及产生经历的机体紧密相关，因此这种实际能力在情感上受到特别的重视。这样一来，强制的秩序在一个强制的人看来就是一种自我保护，如果这种秩序有任何一点改变，那强制的人就会崩溃。如果说没有秩序最终会受到惩罚，而最令人不快的秩序会使人受益，那么恐惧、强制行为和攻击这些行为就可以得到调整，这些行为多半是同身心的病痛联系在一起的：不遵守秩序，还有对别人刻板都可能使人恼怒。

实例

如果我没有收拾我的房间，这意味着：“我不再爱你！”这使我惊惶失措。今天我更加刻板，于是同我丈夫和孩子经常发生冲突。（一位 39 岁的妇女，患慢性便秘和睡眠障碍）

如果我不整理他的书包，不将第二天上课要用的东西放进书

包，他肯定就不知道该带什么书和笔记本或者什么都不带。我真不敢知道，在学校里会发生什么事。我很想给孩子免去这一切！（一位 28 岁的母亲，一个依赖他人的和脾气很大的 8 岁的儿子）

无论是我们盘子里剩下点什么，一片面包没有吃干净，或者是我们的外衣没有挂到柜子里去，我的爷爷奶奶总是用“亲爱的上帝会看到一切”这句话来强调他们的每一个提示。这全都成为了罪恶，亲爱的上帝会为此惩罚我们的。今天我对宗教什么的再也听不进去了。（一位 48 岁的建筑师，患抑郁症）

在我看到我的女秘书也将没有处理过的文件送回档案室后，我便失去了对她的好感。当我看到写字台上所有文件还堆在那儿的时候，我恨不得将所有的东西都扔出去。（一位 45 岁的企业主，患心脏病，器官上没有查出原因）

场 合	实际价值	应有价值
8 岁的马丁不整理他的书包	母亲创造秩序，将第二天上课要用的书和笔记本放到了一起。	母亲提醒马丁，他还没有整理好他的书包。可她没有亲自去整理，而是给马丁机会，让他自己去获得经验，对没有秩序加以处理。
儿童房间里海迪的桌子上布满了胶水的残迹和碎纸片。	母亲大声嚷道：你觉得怎么样，今天晚上让你爸爸回来看看你的杂乱的桌子！除此之外，家庭作业也没有做完，手也没有洗，昨天晚上你还晚回来一小时……母亲从后面给了海迪一下。	母亲：你的床你总是整理得好好的，也许你也能将你的桌子上的东西收拾好。

续表

药物柜是妻子的责任范围，可是没有整理。	丈夫：你将药物乱放，把我也搞糊涂了，我必须花上几个小时才能找到我要的药，可是里面放的又不是头痛药，而是你的荷尔蒙药片……	丈夫告诉他妻子药柜很乱，并问妻子：你什么时候有时间，我们可以一块将药柜整理整理？我需要你的帮助，是为了我们俩都知道，在什么地方能找到需要的药品。
上司对他的秘书桌子上杂乱无章极为恼火。	上司对其他同事说，他的秘书是多么地无用。	上司抽时间向女秘书说明，他特别喜爱什么样的秩序和为什么他要这样做。再约定时间交谈可能出现的问题。

障碍和冲突

刻板；小题大做；强制监督；没有秩序；不重视；邋遢；攻击；信任破灭；学习困难；职业冲突；内疚；恐惧；头痛。

服 从

如果我说这是红的，那这就是红的，哪怕它是十足的蓝的。

定义

我们将服从理解为对外界权威的请求、规定、命令的遵循。对服从的要求和履行主要是与各种各样的内容上规定的属性（像秩序、准时，等等）有关。

服从的场合

必须挫败孩子的意志。

孩子必须吃餐桌上放好的东西。

殴打对任何人都不会有损失。

学习的年龄不是主宰的年龄。

用纪律和训练我们已经两次世界大战失败。

父母是上帝的代表，应以父母的言谈为准。

服从是军队的支柱之一和许多法律制度的基本原则。

不听人言，吃苦眼前。

发展

服从或者是通过惩罚以及惩罚的规定而获得的，或者是通过执行规定的奖励而获得的。对一个人说来存在三种可能性：

可以同权威保持一致，吸收他的观点和行为方式，同样可以希望第三人也做到这些。

人们可以顺从。这里往往会发现像障碍、恐惧、尿床这些行为障碍的原因，或者发现像头痛、肠胃炎，等等这类身心方面的病兆的原因。人们也可以反抗，他的攻击或者是针对权威，或者是针对比较弱小的替罪羊。

一个成年人对服从的态度可以反映出他对父母权威性的态度。

意义和影响

建立在奖励和惩罚基础上的服从是人际联系的一个因素，但不是唯一的因素。服从保证了一个群体或者一个社会的职能。但是，如果法律和权威不再能满足时代的要求，无条件的服从会导致冲突。服从限制了思想和行为的独立性。如果服从决定于僵化的和停滞不前的权威或法律，那么对新事物就会产生恐惧和攻击。

不服从作为反对权威的一种支撑则包含有一种创造性的因素。但是也存在危险，不服从用它的叛乱将事情做过了头，在走第一步之前却走了第二步。

服从同样可以很好地解决愿望和恐惧之间的紧张关系。可以

观察到两种形式：人们对外可以是服从的和循规蹈矩的；可对内或对他人的表现则表现出反抗的和大胆的。换言之：人们对外是服从的，敏感的和反叛的。不过这种不服从是同内在的依赖性联系在一起的，也是这种依赖性的反映。

实例

我母亲要求我绝对服从。她的理由是，她是我母亲，是上帝愿意创立的，否则我会招来上帝的愤怒。我在内心是反叛的，可还是顺从了她。我在到处看到可爱的上帝就像窥伺的警察。（一位22岁的女大学生，患有恐惧、多汗和内心狂躁）

如果我们走亲戚，她就说：如果母亲说“是”，接着我们也必须回答“是”。如果母亲说“不”，接着我们也必须回答“不”。她总是以胜利者的姿态环顾四周，就像一个成功的马戏节目演完之后那样。我也得到了一块糖，可是以一个吻的方式，我对这种吻感到恶心，但是我不敢提出异议。（一个19岁的对毒品有依赖性的学生）

我想起了我的母亲的一句名言：“如果不是我把所有事情的细枝末节都写给你，告诉你哪些不能做，那事情不会这样顺利。”直到今天所有的事情我都需要丈夫给我仔细地加以解释。（一位33岁的家庭妇女，患有抑郁症和生活恐惧症）

场 合	实际价值	应有价值
埃尔克没有兴趣练钢琴。	母亲：如果你现在不练琴，我今天晚上就不同你一起去滑冰；此外你还得不到布丁。	母亲：我能理解，如果你这次没有兴趣练琴。这肯定也会再改变过来的。但是如果你总是这样不想练，我们就不得不取消钢琴课。我们不想勉强你。

续表

弗兰克想多玩一会儿。	父亲：现在就走！我早就告诉过你，什么是服从！——他给了弗兰克两耳光，打你对我也没有什么损害。	父亲：弗兰克，你还可以玩五分钟，然后就去吃饭。五分钟后父亲来到儿童房间，或者喊道：我们现在开饭了，——快来吃饭。（通过预先警告他，做到不半途将弗兰克从玩耍中拉开）
克劳迪亚早上给桌子铺上了台布，摆好了餐具；当母亲洗完澡出来，她看见了“令人不快的事情”。	母亲：我对你说过100遍，我们在平日只用简单的餐具，但你却摆上了好餐具。快把它从桌子上拿开！	母亲：我真感到吃惊，但你却使我很高兴，你都摆好餐具了。如果你父亲听到这事，他也会高兴的。你肯定是想布置得特别漂亮，因为你用了最好的餐具。而我们平日是用别的餐具的。
海纳尔让他的爵士乐一个接一个地响到了晚上。	母亲对父亲说：去告诉他，看到上帝的份上，将声音调整小一些，否则我的神经可受不了。父亲：你知道得很清楚，必须让青年人他们的自由时间。我们必须忍耐。	父亲第二天对海纳尔说：我看，你爱大声地放你的唱片。这样好不好，我们协调一个时间，你下午可以将声音按你的愿望调整高一些，可是6点钟你妈妈下班回来，再将声音调整小一些。晚上你邀请了朋友来除外。
汽车是这家人的宝贝。丈夫允许他妻子开车，只有他亲自坐在车里才行。妻子为了抢时间便独自开车去买东西。	丈夫：我感到高兴，你没有将车开坏。以后如果你愿意，你可以开车，只是你必须擦车。	丈夫：在你下一次独自进城之前，我们还可以一块练练车。否则我们可以协商，什么时候我们中的哪一位可以开车。

续表

哈拉尔特应该油漆园子的栅栏，而不是去踢足球。他撅着嘴。	父亲：如果我不改掉你这种矛盾的看法，你就什么也做不成。我再也不想听你说什么了。——干活去！	父亲：严格说来，你是有理的。你明天也可以油漆栅栏嘛。
-----------------------------	---	----------------------------

障碍和冲突

要求盲目服从；残酷的严格；迷信权威；命令的自动作用；权威危机；体罚；不服从；恐惧；感觉；固执；错误行动；咬指甲；尿床；适应困难；婚姻冲突。

礼 貌

总是只注意，人家会说什么。

定义

什么是礼貌，可以最好按其极端来加以解释：一方面是超友谊、卑躬屈节或者口是心非，另一方面是无情的和损害人的肆无忌惮。鉴别分析将礼貌理解为与社会有关的攻击障碍。

礼貌的场合

乌尔利希反对他的朋友的行为需要改一改。

我讨厌我丈夫的表达方式。

人家怎样想我们的，我觉得无所谓。

我之所以这样的友好，是因为我要求的爱太多。

对陌生人一定要友好。

他总是惹人不快。

他的举止笨拙鲁莽。

礼貌是王室的美德。

外交策略是撒谎的另一种说法。

去教堂做礼拜是合乎礼仪的。

如果长辈在说话，你不准打断。

我的丈夫同我一起散步，他总是走在我前面两米。我往前赶就像一头牲口似的。

发展

对掌握礼貌说来，学习模式（多半是学习父母的模式）和学习成功的经验（学习自己的行为方式）都是有效的。一种夸张的礼貌要求可能会诱发对攻击性冲动的放弃或推动。它反映出内心的不安全感和自我价值问题。礼貌总是同诚实相互一致的。二者相互形成一种反比例的关系。首先礼貌行为得到证实：外界作出友好的反应。但是如果礼貌是以放弃一个太大的冲动为代价，那么礼貌在后来转变为攻击时，这种攻击通常都是以向内为取向的。

当我装着同我的婆婆心心相印时，我的丈夫总是很高兴。事后我为没有对这个老巫婆说出我的看法很生自己的气。我的头很疼，只好赶紧上床睡觉。（一位 36 岁的家庭妇女）

关于礼貌的粗略原则：如果您的对手以同样的方式对待您，您会说什么呢，您怎样和他相处？

实例

人们用礼貌这块牌子要说明什么，我母亲就不知道。特别糟糕的是我总是必须去她的工作场所午餐。我们一块吃饭，还有许多她的同事，他们在中间打扫卫生。这时我总是害怕得要命，我的母亲大概还会干出点什么事来。她从来就没有学会用刀和叉吃饭。今天对我说来面子就是一切。我待人接物的标准是：人家会怎样想？（一位 39 岁的母亲，患有肠胃疾病）

我的母亲特别重视良好的举止。我曾是一个受到良好训练的孩子。当我开始上大学时，突然发生了变化。由于我的交往方式

我同我的父母之间产生了很大的裂痕。我的母亲有一次还说：“你送我进坟墓好了！”今天几乎没有人愿意同我交往，因为我可能是那样的尖刻，伤害他人。我完全被孤立了。（一位 23 岁的女大学生，性冷淡和交往困难）

场 合	实际价值	应有价值
在厨房。	去，将面包拿过来。	你可以将面包递给我吗？
在洗澡间。	你再也不快点洗，当心点！	请你洗快点，咖啡已经煮好了。
在儿童房间。	你的房间看起来就像一个猪圈。	你认为你的房间整理好了吗？
丈夫在搬家时将他卧室里的东西摔在了地板上。	你本来就认为这里归我整理，于是房间的主人就把一切弄得乱七八糟？	要是你将你要洗的衣服掉到了洗衣袋里，那我会多高兴啊。
妻子在做春季大扫除。	父亲对母亲说：你的打扫癖好可以使一个人发疯。	如果什么都干干净净，我当然也高兴。可是一星期打扫两次，你认为还不够吗？
女秘书受上司的委托必须拒绝一个同事的休假申请。	对女同事说：我什么都没有做，你的申请被拒绝了。	上司拒绝了你的申请。
“双重的簿记”（礼貌，但不诚实）	女秘书对上司说：您是对的，我会仔细做这件事的。	我虽然有不同的意见，但是您必须作出决定。
女邻居按了门铃，并问 M. 夫人，她是否能照看她女儿两小时。	M. 夫人对女邻居说：肯定可以，您把雷拉特放在这里吧。女邻居刚刚离开：她也不管合适不合适，真把孩子交给我了。	很遗憾现在不行，我正要出门去买点东西。一小时以后我还是很乐意的。

续表

母亲想教导她的孩子 对邻居要有礼貌。	你必须经常表现出友好，否则可爱的上帝会生你的气。	如果你对米勒尔夫人表示友好，她会高兴的。你们会和睦相处的。
-----------------------	--------------------------	-------------------------------

障碍和冲突

超礼貌；虚伪；过分的礼貌期望；礼仪上的礼貌；不能说不；不礼貌；个人主义；考虑不周；狂妄；隐蔽的和公开的攻击行为；社会不安定；恐惧；缺乏贯彻执行的能力；内疚；头疼；肠胃疾病；心脏病；贪杯。

诚 实

我的孩子谎话连篇！

定义

我们说一个人诚实，是说他公开说出他的看法；说某个人不诚实，是说他闭口不言或者撒（必要的）谎。鉴别分析将真诚和诚恳算作是诚实。伙伴关系中的诚实是指忠诚，在社会交往中的诚实是指坦率和正直。

诚实的场合

我女儿同她父亲比起来，真诚并不是她的长处。

我们的克劳斯心直口快。

在家里扎比纳不隐瞒她的观点，但是年级老师却认为她很难开口说话。

我的妻子在我面前有什么说什么。

在办公室不要想到什么就说什么。

对这一切我必须进一步给邻居解释清楚，否则我会不安的。
我们的教士爱听的是不真实的花言巧语，而不是真诚的意见。
我总是在想，回避一场争吵。
我唯一的缺点就是我太老实。

发展

在孩子开始学说话和同伙伴一块玩的年龄里，孩子对想象和现实之间还无法明确地作出区分。这种有缺陷的区分就要求关系人理解和愿意去探讨孩子的经历世界。如果成年人不理解孩子的“经历逻辑”，并将其惩罚为“撒谎”，以教育孩子诚实，那么这里可能已经产生一种不诚实的教育：孩子学会了，由于害怕而隐瞒自己的看法。不重视这种普通的行为就会进一步作为一种诱惑而发挥作用，导致不诚实：为了获得关系人的重视和照顾，孩子将开始编织激动人心的故事，并将自己置于故事的中心点。如果父母委托孩子编一个小的谎话；如果有人来电话，就说我不在家，那么不诚实的行为便得到了练习机会。这样一种行为将起到榜样和模式的作用。谎话很少受到惩罚，而是经常受到表扬：谎言至少帮助人们暂时避免了尴尬的场面。

意义和影响

诚实和礼貌相互有着紧密的联系：因为我太讲究礼貌了，我不能如实地说出我的意见来。或者说：我太老实，其他人会认为这是不礼貌。礼貌可能被看作是一种攻击障碍，而诚实往往具有攻击性行为的特征：如实地告诉某个人他的看法；当面公开对某个人说点什么；要求某人作出解释。

因此，过分强调诚实可能被当作是一种粗鲁的行为，很少不导致人际冲突，尤其是当伙伴受到伤害而往回退缩的时候。不诚实，作为对立的一端，多半只会带来暂时的好处。这种情况往往会导致一个无法看透的谎言大厦，它就是一个充满紧张关系的冲

突领域。诚实的极端就是不诚实和超诚实，在我们看来就是：咒骂，诽谤，夸张和缩小，跟别人开玩笑。就个人而言，在这里会出现悔恨、内心不安和身心障碍。

实例

谁撒过一次谎，别人就不会信任他，尽管他说的是真话。因为我母亲总是一再给我指出这一点，我终于想到：我确实可以心安理得地去撒谎，反正没有人会相信我。（一位 34 岁的职员，在职业生涯中遇到困难）

我的父亲想用揍我们的办法来教育我们诚实，但是却反而逼我们去撒谎。（一个 21 岁的女大学生，交往困难）

我的父亲总是坦率地发表他的意见，这样做给他带来许多烦恼。从中我学会了：别人想听什么，我就说什么，我只是暗自生自己的气。（一位 48 岁的家庭妇女，患有肠胃病）

自从我知道我丈夫有了外遇以来，我就得了心脏痛和胃痛的疾病。他干这件事瞒了我好几年。其他一些事情他也不对我公开。孩子也受到我们的紧张关系的伤害。（一位 45 岁的家庭妇女）

场 合	实际紧张	应有价值
阿希姆从学校回家晚了两个小时。他说：老师拖堂了。	母亲：你谎话连篇！	母亲：这是有点特别。但是如果你被罚留校或者干了别的什么事，你尽可以告诉我。遗憾的只是饭还需要重新热一下。

续表

贝尔恩德从母亲的钱箱偷了五马克。	母亲：你是一个小偷，我绝不再相信你了！	母亲：你拿了我的钱，我认为这样做不好。我甚至很难过。告诉我，你想拿这钱干什么。你向我要钱不是更好吗？另外，我也不去看你的钱包，我等待你将钱拿出来。
莫尼卡想要多一点零花钱。她要钱的理由是：要往学校交这个钱。	父亲：你只是花钱去买一些无用的东西！	父亲：那好吧，把收据带回来。但是如果是你想买别的什么东西，那我们要好好谈谈。
B夫人的女朋友邀请她吃晚饭。可是同一时间B夫人要去人民大学上法语课。	B夫人：我亲爱的，虽然我很想去，但很遗憾我不能赴约。今天我遗憾地得了可怕的偏头疼。	B夫人：我亲爱的，虽然我很想去，但很遗憾我不能赴约。今天晚上我要去人民大学上法语课。如果我们星期六晚上会面，而不是吃晚饭，你认为如何？
L夫人弄清楚了，她的丈夫在短途公务旅行中有了外遇。	婚姻破裂。什么都是乱糟糟的。已经通知了离婚律师。	妻子：你大概能想象出，我对此并不感到兴奋。我只是想知道，这是否只是一次失足。我认为，我们应该利用这次危机，相互开诚布公和老老实实在地谈一谈，我们彼此之间怎样看，我们应该结束什么。

障碍和冲突

诚实狂热；有效的冲动；虚荣；对自己和他人过高要求；不诚实；不正直；不忠诚；欺骗；对幻想和现实之间的有缺陷的区

分；社会冲突；恐惧；攻击；头痛；心血管病。

公 正

永远让其他人优先。

定义

人们感到，由个人的喜好或厌恶而不是由实事求是地考虑而发生的行为就是不公正。如果人们期待没有偏见，就会产生受到不公正待遇的感觉。

公正的场合

如果我没有准时回家，你就处罚我；如果玛努埃拉不准时回家，却什么事也没有。

他给自己买尽可能贵的东西，而我却必须满足于那些从廉价的杂货铺买来的东西。

她认为我必须挣钱，而她可以花钱。

如果上帝的尘世工作人员（牧师）不公正，上帝怎样才能感到公正？

如果我的丈夫的母亲来了，他就变成了一个和言悦色的人；但是如果我的母亲来了，您应该去看看他那张脸！

我之所以输掉了这场官司，是因为我的对手请了一个好律师。

老师给我的朋友的分数比我的好，只是因为我的朋友出生于一个受过高等教育的家庭。

发展

一个人感到的公正和不公正打上了他的环境的印记。每一个人都有公正的意识；他的成长多亏了人的独特性以及人的发展状况。要求对待两个人要一视同仁，就是说没有公正地对待一个人。

这种要求暗示了人的独特性。与发展有关的是：一个五岁的男孩晚上不会像一个15岁的孩子那样长时间睡不着。父母对待孩子的方式，父母对他和他的兄弟姐妹是怎样做到公正的，这都打上了这个孩子本人的关系人体系的印记。父母相互如何公正地或者如何不公正地对待的方式，对孩子说来，可能成为后来的伙伴关系的模式。反对他人，也包括反对其他宗教的很深的偏见，是不公正对待的根源。

意义和影响

公正如何唤醒信任和希望的感觉，取决于不公正、反抗、绝望、放弃和希望破灭。一个人在面对他的未来时会提出希望，而公正则对这种希望产生影响。在内容上公正可能与不同的行为领域有关：准时（斯文认为，他的兄弟也应该像他一样在同一时间呆在家里，这才是公正的），清洁（赫尔嘎认为，因为她没有洗澡，把她从床上叫起来是不公正的），勤奋（玛努埃拉大发脾气，因为她的兄弟可以出去玩，而她自己还必须做家庭作业）。在伙伴关系中就像在教育中一样，相互的行为在公正和爱的极端之间移动。

实例

我母亲在准备圣诞礼物时特别细心，每件礼物都要一样贵。于是在我们中间也出现一个问题，因为还回去的礼物也要同样贵。当时我认为这种“公正”是一种强制行为和不体面的实物交易。今天我可以什么都不赠送，也不用去设想，我逼迫他人回赠我贵重的东西。（一位36岁的家庭妇女，患有头痛和睡眠障碍）

她（母亲）的自贬低价值的变态心理妨碍她的公正；如果有人打了我，多半是“富裕家庭”的孩子，反正他们总是有理。而母亲的回答总是这样：他们会明白的，为什么他们要这样做。谁知道，你又干了些什么。（一个23岁的大学生，患有交往障碍、抑郁和害怕生活）

如果我们家出点什么事，马上就有人说，“是你干的吗，因为除了你，还会有谁这样干”。这种不公正一直使我很苦恼。不久前，我才意识到，我对待我的孩子也是这样。与我当时不同的只是，我的孩子起来反对我这样做。直到今天我对一切的事情还是忍气吞声。（一位 27 岁的家庭妇女，患有肠胃障碍）

约亨（9 岁）几天前来到我这里说：“海迪只需要咳嗽一声，你就跑到她身边。可是你从来都没有时间和我一起玩！”我回答道：“海迪的行为同你的行为是不一样，你可以拿她作榜样。你只要去看看，她的房间怎样，你的房间又怎样。”（一位 41 岁的家庭妇女）

场 合	实际价值	应有价值
佩特拉对母亲说：你不再爱我了——你经常拥抱贝尔恩德。	母亲：这不对，我对你们是一样的。总之我必须要是公正的。	母亲拥抱佩特拉说：佩特拉，你是知道的，我爱你们俩。你们俩谁也不应该说长道短。
12 岁的维尔纳对父亲说：我总是必须照看卡嘉（2 岁）。我根本就不能像斯文那样跑去玩。	父亲：你有了一个妹妹，你应该高兴啊。你总是发牢骚。我觉得，你根本就不爱她。你不感到羞愧！	父亲：你知道，最近几周直到你母亲出院，情况不会改变。但是你也应该有时间去玩。让我考虑一下，看我们怎样才能做。
F 夫人带着 3 个孩子，还要做家务，感到厌烦了。	F 先生对他的妻子说：你看看我们的女邻居，她在工作，顺便还做家务，尽管如此，她看起来总是很迷人。	F 先生对他的妻子说：我认为我们的女邻居真了不起。但是我相信，对我们说来教育我们的小孩比你出去赚钱更重要。如果你以后有兴趣重新工作，我们要努力找一个合适的工作。

续表

丈夫经常与他的同事外出。妻子感到这样对待她不公平。	妻子沉默不语，晚上呆在厨房里就不出来，很早就上床睡觉了。	妻子：我不高兴整个晚上只是我一个人呆在家里。如果我们请你的朋友上我们家来，你觉得怎么样？此外我们俩还可以一块做点什么。
7岁的莫尼卡对母亲说：如果我们发生争吵，你总是偏袒加布里勒。我总是看见你有意这样做的。	母亲：你大一点，你应该感到羞耻，总是跟小的过不去。我必须在你面前保护她。	母亲：不，莫尼卡，你知道，你不总是这样的。有时，我也失去自制力。我给你们提个建议，以后你们自己要搞好团结，我不干预，你已经有理智了，你不会在感情上伤害加布里勒。如果你们俩还不能团结，你们俩再来找我。

障碍和冲突

公正癖；自我公正；敏感；弱者的感觉；抑郁；不公正；报复；社会的不公正；个人攻击和集体攻击。

勤奋一成就

不勤奋就不会有收获。

定义

我们将勤奋理解为，甘愿在一个较短的时间或者较长的时间内，坚持付出最大的努力和辛劳的行为方式，以达到一定的目标。勤奋是获得社会成功的范畴。

勤奋的场合

取得成功之前，上帝也得付出辛劳。

我们的儿子在学校里一点也不用功。

她工作努力，如果这与住宅有关的话，可是她对我什么都不做。

他有志于，在专业上不依赖他人。

勤奋和仔细是德国人的美德。

上帝创造我们不是要我们无所事事。

他逃避工作，浪费光阴。

苦尽甘来。

你做了多少，你就值多少。

我完成这件工作，也流了不少汗水。

我整天都感到工作的压力。

发展

在孩子的成长过程中，玩耍是勤奋和劳作的最初阶段。在玩耍中，孩子认识了他的环境，从而认识到他自身的局限。通过同自己身体的玩耍，通过同父母、伙伴、动物、植物和物品的玩耍，孩子了解了他同自己、同周围环境的关系。

以后孩子的勤奋，即对任务的关注的能力，也是按这种关系的形成才得以发展的。同时孩子在玩耍中势必增长能力，甚至按照自己的想象与玩具打交道。如果父母和亲属给孩子堆满了玩具或者给他提出毫无约束力的其他可选择的建议，如果他们给孩子还规定了玩耍的细枝末节，或者对孩子自己的玩耍方式缺乏耐性，那么这样做也不是说就一定没有效果。

在学校对勤奋的要求是比较严格的。伴随这种要求的是放弃那些可能比较容易满足的冲动。如果孩子完成一个任务本身就能受到赞赏，那孩子会感到做到勤奋还是比较容易的。虽然成功同



勤奋紧密相关，除此之外还涉及一些其他因素：在这些因素中，实际能力、秩序、准时、清洁、礼貌等等都起着重要的作用。

如果父母要求他的孩子有所作为，他们自己就应该意识到他们的孩子的能力是无与伦比的。

意义和影响

懒惰就是逃避要求，关于懒惰的后果我们勿需多谈。这种后果可能大家都知道。不过勤奋这方面也可能出问题：如果勤奋、成就和成功同个性品格的价值标准相脱离的话。这种片面的观察方式忽略了像耐性、信任和希望这些原发能力。

由此产生了竞争、害怕失败、极度的劣势的感觉、蛮横的完善和自我价值问题。勤奋本身也可能被看作是逃匿在工作中以摆脱其他冲突。

作为对勤奋的一种“积极”态度出现的则是：害怕改变职业的谦卑者、具有牺牲精神的工人、追名逐利者、成功者和季节工人，只有当工作堆得足够多的时候，季节工人才表现出最佳的工作成绩。

实例

有时候我有这种感觉，我笨得无法言表。不过只是涉及到学习的时候。有时候我觉得我什么都无法胜任。然后我就心灰意懒，上床睡觉。如果我有一个洁癖者伙伴就好了。我的母亲辛辛苦苦地操劳了一辈子，劳动成了她的生活的目的。当然只是体力劳动，因为在她眼里没有其他类型的劳动。她为能像马一样地干活而感到骄傲。（一位 22 岁的女大学生，学习困难，倦怠）

一位母亲报道说：当我的丈夫对我们的儿子说：“你的作业做得很好！”，然后他就开始扮鬼脸。孩子不想履行任何义务。骂他也不起作用。如果我委托他去做某件事，他肯定不会去做。他整天都忙忙碌碌，就是不忙他在学校里的功课。（一位 28 岁的母亲，

教育上出现困难)

我的母亲特别爱整洁,因此我星期天也不可以出去玩。我母亲过分地爱清洁表面上也感染了我。到今天我还在想,我所做过的事情里,唯独没有玩耍。放玩具娃娃的房间脏了,我就去打扫,玩具娃娃的衣服我每天都要洗。玩具娃娃的头发每天都梳理。我只想什么都干净漂亮。(一位有3个孩子的母亲,害怕等待)

场 合	实际价值	应有价值
4岁的托马斯想为他的母亲去买东西。	母亲:你不会买,买东西你还太小了。	母亲:我很高兴。你记住了,我把要买的一切都写在纸条上,你将纸条交给售货员。你一定能做好这件事。
奶奶每个星期都要来玩,每次都给5岁的吉泽拉带来一个玩具。吉泽拉玩上半个小时就不玩了,然后就等着再得到一个新玩具。如果吉泽拉没有得到礼物,就会开始哭闹。	母亲对奶奶说:你太好了。吉泽拉很高兴。其实母亲很生气。她想:我本来是要请奶奶只是在生日和圣诞节才送给吉泽拉礼物。但这会伤害我母亲的。我不能这样做。	母亲在奶奶下一次来访之前就对奶奶说:我知道,你很爱吉泽拉,你想使她快乐。吉泽拉的玩具已经够多的了,但是她需要别的东西。如果你想送给吉泽拉一点什么,请告诉我们一声。
沃尔弗冈在搭他的技术积木中的一个对他说来太复杂的图型。但是没有找到答案。最后他丧失了勇气:我不会搭这个图型。	父亲:你又没有搭完。过来!我搭给你看。或者:必须要有始有终。你就坐在那儿,直到找到答案为止。或者:如果你搭不了这个,把它放下,换个其他的。	父亲:这确实很难。你会了一点,难道你不想再试试?他给他儿子暗示了一下,一个小小的帮助,不过还是让他自己将积木搭好,以给孩子一个有信心的感觉。

续表

阿尼塔已经筋疲力尽。最近她在英语阅读中总出错。	母亲：你现在坐下来，坐到你会了为止。	母亲：全部的时间你都在谈学习。好好出去玩玩。你将看到，然后你就会比较容易做到，不犯错误地阅读。
B先生得到了一个责任重大的位置。晚上他回家很晚，他的孩子几乎只有星期天才能看见他。他玩的时间根本就没有，因为他周末要处理私人书信。	妻子：你是同你的职业过活还是同我和孩子一起过活？你现在作决定吧。	妻子：我知道，你的职业是很费力气的。我们也知道评价你的成绩。我们无论如何要帮帮你，你也要给我和孩子一点时间。我们想努力共同去克服我们之间的距离。

障碍和冲突

逃匿在工作中；追名逐利；强制成功；压力；害怕失言；文明世界的倦怠；工作障碍；懒惰；逃匿在孤独和疾病中；竞争；嫉妒；攻击；抑郁；心脏病；患胃病的倾向；头痛；酗酒和吸毒的倾向。

节 俭

你节约什么，你就会拥有什么！你拥有什么，你就是什么。

定义

我们将节俭理解为从经济上与钱和物品的实际价值打交道。节俭同慷慨是一致的，而不同于挥霍和吝啬。

节俭的场合

我的儿子抓起一把钱就从窗户扔了出去！

我的丈夫对家里的日常开支非常吝啬，对此我十分生气。

有时我自发地买了某样东西，事后我又后悔，花了冤枉钱。

他同他办公室的朋友和同事比起来几乎算是挥霍了，因此他以豪爽出了名。但是他们应该到家里来看看，在家里他好像要把花去的一切又重新节约回来。

我的婆婆给教会捐了许多钱，但是我的丈夫小时候不得不穿破旧的衣服。

楼下的房客我要打发他走，他一直到深夜还亮着灯。

我的女秘书每记一件事就要用一张新的纸。我感到恼火。

发展

抓住和付出是学习而得来的。从狭义上说，与节俭有关的，是紧紧抓住某种东西还是松手。紧紧抓住可能导致吝啬，而松手可能导致挥霍。

心理分析力图与此相应地将明确的教育与节俭联系在一起。孩子充分利用节俭的基本功能，抓住和付出，因为他学会了，他的大便他想多久拉就可以多久拉。从这个意义上说，吝啬同便秘时抓住大便的行为相似、挥霍癖同无法控制的拉肚子的行为相似。节俭可能还同早期的饮食习惯有关：不要贪得无厌。为了学会同钱打交道，孩子必须要学会把握货币的价值；他最好还要理解这个价值是耗费了辛劳才实现的。此外节俭也是可以练会的；榜样也起了作用。零花钱就提供了一个练习节俭的机会。

意义和影响

节俭及其对立的发展形式，吝啬和挥霍，是针对：

独立性——人们想支配钱和物，为了不依赖他人；

权力——人们堆积物品，为了对他人行使权力；纯粹想象出这种权力就能心满意足；

爱的替代物——人们企图用钱来收买朋友、感情的关注和爱情。被忽视的孩子企图用玩具和甜食讨人喜欢。企求得到承认的

成年人企图用放荡不羁来赢得朋友的承认。渴望爱情的人以为可以用貂皮大衣作为支付手段，以获得他所期望的爱情。

实例

我的支付单总是在说：“我们必须节约电，用 40 瓦的灯泡代替 60 瓦的灯泡。”这是他从他母亲那儿继承下来的，他母亲有时简直可以说是吝啬了。另一方面他却给孩子堆满了买来的玩具。（一位 33 岁的家庭妇女，性冷淡）

我为孩子做出了牺牲，一口一口地从嘴里节约，为了让孩子过得好一点。我没有任何嗜好。可是孩子们却毫无意义地乱花钱。今天这种情况对我来说已经太晚了。（一位 56 岁的妇女，患有抑郁症和心脏病）

场 合	实际价值	应有价值
母亲什么嗜好都没有。她奉献出最后一个子儿，以满足孩子的愿望。	乌尔里克和托马斯：我们需要钱去买新冰鞋！母亲：好吧，我只好放弃我订的戏票了。	孩子在家庭-群体中应学会，所有的家庭成员都有权利从家庭财政“这块蛋糕”上得到一部分。——父亲：母亲也需要钱来打发空闲的时间。重新分配需要一步步来。
女儿请求增加她的零花钱。	父亲不加解释地给予拒绝： 啊，什么？你的零花钱已经够用了。	父亲：我们可以先来谈谈你的理由，然后我们再做决定。
儿子请求增加一笔零花钱，前半个月他的零花钱已经花完了。	母亲：你要是不买这些无用的东西，你的钱应该够花的。那就不会出问题了。	母亲：你知道，你的零花钱你可以按你的意思花，我们又不能监督你。但是你应该学会，将你的钱安排好。这样好不好，如果你每个月提出一个花钱的计划。

续表

妻子在生了第一个孩子之后，放弃了她的收入丰厚的工作。现在她只能依靠她的丈夫了。	丈夫：如果我疲倦地下班回到家里，我希望能看到，一切都井然有序。说到底我是这个家唯一挣钱的人。	丈夫：自从你放弃你的职业之后肯定你能自由支配的钱就少了。现在我挣得也不多，我们俩都不会有很多的零花钱。但愿下次提薪后我们的情况会有所改变。
---	--	---

障碍和冲突

过分的节俭；吝啬；将金钱作为权力手段；浪费；企求承认的欲望；诈骗；消极的期望态度；天真的乐观主义；无责任心；害怕生活；抑郁；唱高调；束手无策；内心不安；内疚。

信赖—认真—责任心

在这样吊儿郎当的人面前，如果我失去了耐性，不足为怪！

定义

我们所说的信赖是，我们可信任一个人。在我们不在场时他也能按约定的方式完成任务，不会让我们的希望落空。

认真意味着，像预先规定的那样去完成一项任务。越是认真，犯错的概率也就越小。责任心是内在的标准，是认真、信心和正确的前提。人们谈到责任心，是说取得的成绩与这种内在的标准是相一致的，因而也是同“良知”相一致的。

信赖的场合

我的儿子已经像他父亲一样一丝不苟。

我的妻子受情绪左右，摇来摆去像风中的芦苇。她昨天或者一个小时前说的话，一转身她就否认。

在办公室我过分追求尽善尽美，导致我对每一张货单都要检查五到六遍。有时候夜里 11 点了我还坐在那里。

我几乎从忏悔室里一出来，我就已经开始怀疑，我是否全都忏悔了。为了稳妥起见，我还是重新在后面排队，当轮到我时，我肯定会想起还有什么罪恶来。或者也许我会发现我可能发生过的罪恶来。

自从我了解了这些人之后，我就只相信我的那条狗了。

如果他答应了某件事，他一定会坚持做到，尽管情况发生了完全的变化。

我的妻子难以捉摸，今天这样，明天又那样。

只有按照规定使用设备才能保证安全。

发展

正如定义所指出的，信赖、认真和责任心是三个综合的行为领域，是由教育的场合发展起来的。总是有人询问，人们所要求和发展起来的信赖、认真和责任心是同哪些实际能力有关。对一个人的信赖多半是再现了他的关系人过去对他展现出来的态度：

放心地撂在这里吧，我随后就做。

哦，你又来这么晚！

把你的东西拿走，让我安静一会儿。

意义和影响

信赖和值得信任的属性对人际关系具有基本的意义。它们创造安全、友好和自由的气氛。我们认为，信赖的对立点就在于一方面对已经说出的话和习惯（往往同忠诚混合在一起）的僵化固执，另一方面就是作为捉摸不定和性格软弱的伙伴所注意到的不信赖。同样，认真也可能蜕化为两种对立的极端：强制性的刻板——使用的概念是彻底、疑虑重重、追求尽善尽美和冥思苦想。典型的代表就是一丝不苟，另外还有不假思索的“放荡不羁”（认真

毫无根据地和依照情绪而摇摆不定)。

实例

我母亲在她的工作岗位上是一个可信任的和有责任心的劳动力。她对其他人感到有很大的责任，此外她生活的依靠就是她被证实是一个好的劳动力。在家里她不需要感动任何人，因为她可以用其他的方式强制性地获得我的好感或者至少是企图做到这一点。因为她对待我反正是想怎么着就怎么着，她可以收回她说过的话，而我却不能这样做。她简直就很健壮。我注意到这一点，我也同我母亲相似。我的丈夫一直将这件事放在心里，直到我们的婚姻“意外地”出现破裂。(一位 36 岁的离异妇女)

莫尼卡太不像话：没有一件委托、没有一项任务她是做完过的。她做什么事都是半途而废。她怎么会这样呢？我的丈夫和我都不是这样的。(说明：父亲刻板地压制家庭)(一个 10 岁的小姑娘，注意力不集中，学习困难，有攻击性行为，尿床)

我经常责备贝尔恩德，不能相信他，如果他还这样发展下去，他将一事无成。但是什么也帮不了他，相反他越来越糟糕。(一个 12 岁的“不听话”的男孩，这个男孩的行为并不像他父母说的总是那样)

我的母亲是认真的典范。任何偏离她制定的标准的行为都要受到惩罚。如果我去购物，她就仔细地告诉我，我应该买什么样的人造黄油，等等。如果我由于看错了而带回来另外一种黄油，价格虽然一样，我也要返回去换回我母亲指定的黄油，因为她要求买的是她品尝过的，“味道不错”，而“其他的品种她没有用过”。我变成了另一种极端：间或我是一个真正的懒散的女人，我的丈夫对此很生我的气。(一位 44 岁的妇女，婚姻出现困难)

场 合	实际价值	应有价值
米歇尔抄一篇课文。抄好的文字有许多粗心大意的错，还少抄了几个句子。	母亲：你抄课文吧，直到你不再抄错和抄全了为止。你就在这里坐一晚上吧。	母亲：你确实有好些词抄写得正确。现在请你改正那些错字并补上抄漏了的句子。然后我们一块再检查一遍。
M 大夫有一个新的医务女秘书。她不完成他的分付。	M 大夫：在我的前任秘书那里是不会发生这类不得体的事的。	M 大夫：您要知道，您是在一个新的工作领域工作。这个工作要求您要特别地注意。这里我有一个模式，怎样写医嘱。如果您还有问题和建议，请您告诉我。我对您的工作还要检查。
不同的公司同事打电话到 S 先生家找他。他的妻子接了这些电话。到晚上他丈夫回家时，她已经忘记了一部分电话是谁打的。	S 先生：你的懒散和健忘会毁了我！这些电话对我很重要。	S 先生：太遗憾了，你忘记了谁打来的电话。你认为这样做怎么样？我们在电话机旁放一个笔记本和圆珠笔。这样你可以马上记下来，谁打的电话，他有什么事。你的记忆力也不会过分耗费。此外孩子们也可以学着记下电话。

障碍和冲突

过分认真；追求尽善尽美和过分周详；缺乏灵活性；不认真；不信任；表面性；信任破灭；害怕拒绝；社会冲突；内在的不安全；失望；过分要求；抑郁；内疚；失眠。

第三部分

教育中的误解 伙伴关系和心理疗法

卜妻缝裤

郑县人卜子，使其妻为裤。其妻问曰：“今裤何如？”夫曰：“像吾故裤。”妻因毁新令如故裤。

——《韩非子·外储说左上》

误 解

乌鸦与孔雀

在宫殿的花园里，有一只黑色的乌鸦栖息在一棵橘树的枝头上。一只孔雀在修剪平整的草坪上骄傲地走着。乌鸦呱呱地嚷道：“怎么能让一只这样奇怪的鸟走进这座花园呢？瞧它那狂妄自大的走路的样子，好像它就是这里的苏丹。瞧它那一双有多难看的脚，还有它的羽毛是那么难看的兰色，这种颜色我简直受不了。它将尾巴拖在身后，好像是只狐狸。”乌鸦说完，静静地从容地等着孔雀回答。有好一会儿孔雀什么也没说，然后惋惜地微笑道：“我觉得，你说的不符合事实。你所说的我的那些缺点是基于一种误解。你说我傲慢，事实上我昂着头是为了我肩上的羽毛伸展开，我的双下巴也使我的脖子变得很难看。其实我一点也不傲慢，我知道我长得丑，又长着一双皮包骨头皱巴巴的脚，正是这些使我很苦恼，我不得不昂着头，免得看到我那双难看的脚。你却将这些误解为傲慢。不过你也只是看到我身上的难看的部分，却闭眼不看我的优点和我的美丽。你注意到了吗？你所诋毁的，恰恰是人们赞美我的地方。我是什么样，为什么你就看不出来呢？”

——波斯诗人 埃特萨米

我们不能客观地评价伙伴及其行为方式，毋宁说是根据经验，根据感情关系的程度和对伙伴的期待去对人与人之间的感觉作出鉴别。误解就是伙伴感觉中的这种主观性的结果。尽管人们亲自参与，不过还是很难认识到这种误解，而且往往有一种模模糊糊的感觉。因此我们要自问：

我正确理解我的伙伴吗？

我能清楚地表达自己的思想吗？

为什么他不能正确地理解我？

怎样引起的误解？

如果我承认了误解，我会觉得这有损我的尊严吗？

如果我的伙伴力图来理解我，我能作出让步吗？

我们在下面将列举典型的误解实例，这类误解在人际关系中是一再发生的。我们之所以概括出来这些误解是要大家好记住它们，另外也是把一些主要的区别概括在一个预设的格式中，我们称之为心理血清。当发生冲突时，就会提醒你：我不必像我做过的那样去做，我可以换一种别的方式去做。

假如双亲有教养，他们生的子女也会有教养。

——歌德

教育目的和教育内容

误解：你有什么，你才是什么。

从孩提时代开始，我就被严格训练成一个要有作为的人。我现在还记得，我的双亲十分关注我的学业，从孩提时起我总是有做不完的功课。在我上学之前，我已经学会书写和阅读，每天我

父母还让我做许多家庭作业。我的母亲十分关心我的书写，如果我稍有疏忽，写得不正确，她就几个小时不同我说话。虽然我总是最好的学生之一，但我还是厌倦学校，不过这没有让人看出来，否则我又该惹人生气了。在我的职业生涯中，我作为一名律师还是颇有成绩的。这个职业给我很多乐趣，但是我却不同其他人打交道。我和我的孩子也很少交谈。空闲时我感到烦恼……但是我还是达到了我的目标。对我的双亲和我来说，重要的是我成为了一位学者……

上述文字摘自一位42岁的律师的报告，从中我们看到的更多的是片面教育的一个漫画式的实例：在我们今天这个社会里的人的典型形象中，以成功为取向已经成为这个社会个人必须遵循的准则。在律师的这个实例中，给我们印象最深的却是过分的勤奋，这在不计其数的家庭中都是这样要求的，当然还要求一些其他的次要的能力：例如，秩序、清洁、守时和礼貌。所有这些次要的能力都能学会，就像每个人在他受的教育中就能学会他在学习解剖学、心理学或物理学时所接触到的内容一样。

不过，却不能在这个意义上学会对自身和对伙伴的爱。这种爱是从最早的孩提时发育成长的结果，并打上了其模仿对象的印记。如果说学习知识和社会准则是教育的结果，那么，感情冲动的经历还涉及所受的教育以及性格的形成。虽然可以自觉地提出和回答教育目标的问题，但在大多数情况下这个问题只是无意识地觉得具有决定性的意义。人们总是根据自己的经验来教育自己的孩子，而不去考虑他的经验是否适合孩子的能力，是否符合时代的要求或者说是否符合孩子发育生长的需要。

我的双亲从来就不一致

我的父母在教育孩子时从来都不一致。他们的想法甚至明显相互矛盾。在母亲看来，座右铭应是对一切都可以无拘无束，不过母亲大概偶尔也会对我们不听话和不守秩序而大发雷霆。但是

她始终都从不教育我们应该去做什么。当然在道德观念方面，我总是觉得，她虽然从来没有对我们加以限制，但对我们还是一直监视着。父亲就不一样了，在每个方面都要我们听话和服从，而我们总是与之对抗。父亲给我们设想的目标，我总是觉得很难认清。我能想到的是作为一个正派姑娘好嫁出去。我在我母亲那儿感觉到，她只是希望我们女孩子婚姻美满，生活幸福。（一位有两个孩子的 33 岁的母亲，教育困难）

无论如何我们应该成为一个诚实的人

我的母亲显然只有一个目标，那就是将我教育成循规蹈矩和体体面面的人。“你有什么，你就是什么”这句格言也起了作用。我们在村里之所以那样受人尊敬，只是因为拥有绝大部分土地。我本来也会成为一个“漂亮和强健的”的女人，但是在我们那里从早到晚只是围着吃饭和干活打转。今天我的所有的亲戚还认为我难看和身体单薄，好像我吃不饱饭似的。（一位 34 岁的家庭妇女，患有心脏病和胃病）

“教育目标和教育内容”的误解还伴有对培养 and 教育的延误。糟糕的是教育者大都意识不到这种误解。这些教育者只好束手无策地面对突如其来的后果。

干扰和冲突

片面；要求过低；要求过高；绝望；逃匿在工作中；逃匿在孤独中；逃匿在疾病中。

注意

一个人不仅需要教育意义上的信息，他也需要有一个感情基础，以便成为这种教育的主人。虽然纯粹的教育对性格的形成有影响，只是这种教育离开了教育者的控制将成为冲突、分歧和干扰的源泉。有意识的教育就是，不仅了解教育的内容，而且明白



教育的目的：我教育我的孩子是为了什么，为了什么目的？

为我自己？为他本人？为了人类？

心理血清

学会区分训练和教育。

在一个身边已拥有他的恋人的人和一个期盼恋人出现的人之间是存在区别的。

——萨迪

价值的相对性

误解：我要求我的家庭既有秩序又干净，就是说完全像我想的那样。

如果我的孩子和我的丈夫帮我晒已洗好的衣服，我还要去看一下，是否像我通常那样凉晒。如果不是，我就会批评他们，并且重新将衣服按我想凉晒的那样重新凉晒过。我以为他们都知道我喜欢怎样做。另外我还会抱怨一番，什么事都得我亲自来做。我打扫卫生时，经常将我孩子制作的東西弄坏，我觉得这些东西并不重要。我从孩子的反应中才感到，这些东西对他们是多么重要。（一位 35 岁的有两个孩子的母亲）

这些生活经历、家庭琐事和文化条件中的区别会导致各种各样的成长过程。这里值得一提的是，社会是作为这些重要的和具有决定意义的行为准则的主要载体而发挥作用的。不同的社会有着不同的价值标准，这还取决于时代。既然看起来价值标准的正确性还没有一个普遍的有约束力的范畴，那么这种相对性尤其是在当今的时代就更具有重大的意义。在教育方向的危机中我们又发现了我们时代的相对性。同时教育不仅仅是指双亲和教师对从出生到 14 岁的孩子的影响。教育在更加广泛的意义上表现为综合性，涉及作为单个存在物和群体存在物的个人的全部成长过程。人

与人之间的区别类似文化与文化之间的区别。可以区分出不同的利益群体、家庭群体、代际群体和性别。不过单个人之间也各不相同。这方面的一个很好的例子就是 St. 的三口之家：

在这个家庭里的父亲看来，最重要的是准时和守秩序。妻子和孩子的不守秩序使他内心不安和生气，但他对婚姻生活中的忠诚并不那么认真。他想找一个女朋友作为第二夫人。他觉得找个理由来为他的行为进行辩解一点也不困难。妻子是纯洁和清洁的楷模。她可不允许家具上满是灰尘。对妻子说来，礼貌也十分重要。如果孩子有一次对来访者没有正规地问好，她会生气，并将不理孩子。其实她也很看重忠诚，这一事实导致在丈夫和妻子之间形成一个越来越尖锐的紧张区域，从这个区域里可能产生出真正的冲突和问题。

我们仔细地观察一下这对夫妇：丈夫为这个家干活赚钱，从事体育锻炼和照料孩子。他认为他的任务够多的了，因此觉得有理由欺骗他的妻子。而妻子为家务活付出了很多，期望得到她的丈夫和孩子的完全的爱。她认为，没有任何妥协的完全的忠诚是每个婚姻的基础。

在这里我们可以明显地看出，夫妇俩都有着一定的看法，这种看法使他们在看一些事物时特别敏锐，但是对其他的事物却又视而不见。人们可以好好地想一想，夫妇俩之间的交往和理解无法进一步发展下去，因为每个人的看法很不一致。结果是在夫妇之间公开地当着孩子的面吵闹起来，使孩子感到害怕。当然不忠诚和迂腐无能并不是丈夫的特权，(酷爱干净也不是妻子的独特特征)。

完全类似的理解困难和辩解发生在这个家庭中，而且也发生在母亲和她的 8 岁的女儿之间的关系中。母亲生气，是因为小姑娘逃避洗衣服，做功课也漫不经心，她的房间很不整洁。相反女儿却认为母亲太神经过敏了，有时甚至还认为母亲太讨厌。两人对整洁、干净或勤奋的理解有些不一样。对孩子的不爱整洁和不

爱上学，父亲的看法是，有理由认为责任在于母亲，而母亲的看法却是认为，原因只是在于，父亲对孩子的学习的重要性太不重视。我们再看下面的例子：

我的丈夫需要他的休息

我的丈夫下班回家，洗完澡，吃过饭，就坐在电视前看电视。他根本就想不起来我们一起出门走走。当我一整天都照料孩子后，我很想出去走走。（一位 37 岁的家庭妇女，三个孩子的母亲）

孩子的房间和游戏场是两码事

我觉得，所有的东西在我那里都必须放置得整齐而且干净，这样我才能感到舒服惬意。可是我的孩子正好相反，他们将石块、厚纸板和小木棍搬进卧室，在那里用这些东西盖小屋或其他什么东西。但是我的爱整洁的意识却反对他们这样做，于是我对自己说，应该区分孩子的房间和游戏场。首先我想到房间又要重新裱糊，这使我很不愉快。（一位 26 岁的家庭妇女，由于小儿子口吃前来寻求心理治疗。）

正如我们看到的那样，人们对待某些生活领域和价值观念的态度和看法在人们的共同生活中具有重要的意义。尤其是在双亲和孩子之间发生的那些事件中对价值相对性的误解具有迫切的意义。

孩子有不同于成人的游戏规则

父亲祝贺孩子生日多半是送给孩子一个火车玩具，并期望孩子像他（父亲）那样去玩火车。可是孩子不会那样玩。孩子只会以他自己的方式按他自己的经验去摆弄玩具。孩子不可能具有玩火车这样的经验，对孩子说来，组合在一起的玩具火车和玩具轨道都是些陌生的东西。孩子或者不理睬这种玩具，或者对这种玩具表现出无动于衷的态度，父母对此很少有不感到不可思议的，或

者火车玩具在孩子眼里变成了某种可怕的和危险的东西。孩子会幻想，火车朝他开过来或者火车突然间变成一头凶猛的野兽，而孩子睡觉时会梦见遭到这头猛兽的追赶。

做这一类的梦是心灵深处思虑的一种形式。只有当孩子能够理解火车时，他才会去熟悉火车。宁可去激发孩子的全部积极性，将火车拆开，里里外外的机器零件都取出来。用车轮演示演示。这种做法符合孩子的兴趣。孩子就想知道，小火车为什么能跑呢，像云一样的烟怎么出来的？这就是孩子的探索欲望的一种表现形式，孩子在努力去认识世界及其联系。

在成人眼里，孩子的行为并不是与孩子的成长有关，而认为孩子是破坏者和捣乱者。这种指责若是针对成年人就会像下述那样：一个男人坐在一家饭馆里，品尝一道美味的菜。另一个男人坐在对面，并用一种斥责的目光端详着他，看他怎样将肉切开，用叉子叉起，送进嘴里咀嚼。他紧紧盯着进餐人的每一个进餐动作，一边开始说起话来。他指责道：“您将食物，肉，沙拉完全给弄坏了，当您吃它时，将它切得那样碎都无法辨认了，您不觉得太过分吗？您将放在您面前的具有美学意义的漂亮拼盘给弄坏了。”我们的客人已经没有胃口了，他对面那位还在继续絮絮叨叨地谈论破坏性的饮食阶段，攻击性的冲动以及类似的东西。如此这般的情景在我们看来是那样的荒谬可笑，孩子同玩具火车的例子也与这里的情景十分相像。也许我们的美食家还压根儿就没有想到，将咀嚼、吞咽和消化过程看作是一个破坏行为，虽然事实上已经涉及到这个问题。但是我们可以认为，在吃饭时破坏并不是原发的需要。大概很少有病人在医生那里用这样的话语抱怨说，他们的牙齿或者他们的胃不再有足够的破坏力。然而，为了保证机体的生长和保养，需要的正是这种破坏。无论我们吃的食物是大米、土豆、肉、蔬菜或者水果，情形都是如此。这些食物在人们嘴里、胃里和肠里用物理的方式将其弄碎并进行化学分解反应。它们在一定程度上变成了人们的肉和血。形象地说，如果我们吃

一片猪肉，我们并不想将猪的蛋白质吸收到我们的肌肉里，而是要拥有自己的蛋白质。为了这个目的，我们必须将食物弄碎，直到我们可以用这些弄碎的食物重新制造出我们自身的蛋白质。如果我们想到每一个孩子都必然会那样去做的所谓霸道行为，我们应该记住这幅图景。孩子将他的环境弄碎了——其实正如玩具火车的例子那样，在孩子的想像中，需要将火车分解成小的物体，以便可以用它们制造出一个“特殊的”他熟悉的世界。从这个熟悉的世界图景中，孩子终于展示出他同环境的关系。这种霸道趋势存在于同价值一秩序体系的带有冲突的对立之中，而这个体系是要维护这个“窝”的稳定的。

当成年人送给孩子东西时，成年人认为这个东西十分珍贵，但是孩子却更偏爱要便宜得多的玩具，在这里价值的相对性显示得尤其清楚。同样在一个家庭里，对同样的事物却存在着不同的看法，这就会导致误解：

一位32岁的母亲同她的公公婆婆相处得很不好。爷爷奶奶几年来总是送给孩子玩具；我都不知道这些玩具该放在哪里。他们根本就想不到，送给孩子适用的东西，像衣服什么的。这使我受不了。分析表明，公公在他的儿子小的时候曾在战场，无法同孩子一块儿玩。他企图用给他的孙子送玩具在一定程度上来弥补这一点。因此玩具对母亲和对公公来说，有着不同的意义，就是说一个是负担，而另一个是解脱。

教育者经常将孩子的不同评价误解为不礼貌、放肆、胆大妄为和攻击行为。

出院

两个几乎同龄的男孩做阑尾切除手术，在医院住了一星期之后表现出完全不同的态度。一个男孩听话，对医院的气氛十分满意。当同他谈到可以出院时，他却开诚布公地说，最好他能再多住些日子。而另一个男孩一天天地越来越不耐烦。他老是问护士

和医生：我还必须在这里呆多久？什么时候我才能回家？他的这种态度被护士看作是放肆和不知羞耻。医生将这种态度解释为攻击行为。但是在这些不同的行为方式的后面却是不同的条件。第一个男孩来自父母离异的家庭。职业母亲很少有时间照料他。因此他对在医院受到的照顾感到很舒服，因而希望这种状况能持续更长的时间。而另一个男孩相反来自父母关系很好的一个家庭。他是一个热情的游泳运动员，他所在的运动协会几天后将在他的家乡举办游泳比赛，无论如何他不愿意失去这次比赛机会。从孩子的不同经历和医生—护士—病人的不同立场，我们对出院这同样的一件事可以得出完全不同的结论。

干扰和冲突

混淆；固定；缺乏灵活性；伙伴冲突；期待；失望；恐惧；攻击行为；孤独；逃匿在工作中；绝望；思维—和意志障碍；束手无策；癫狂；咒骂和难以理解的感觉。

注意

不同的价值标准依赖于年龄、性别、个人的经验、受过的教育、社会阶层、社会环境、哲学立场、世界观、宗教观、政治态度和取决于环境的情绪。同时还有不同的价值标准类型：人们可以量度某个东西的货币价值、它的稀有价值、它的使用价值、它的威望价值或者它的感觉价值。就内容而言，所有的实际能力都能作为这种价值标准来发挥作用。不同的价值标准是产生社会误解和人际冲突的最频繁的原因。具有固定的价值标准的人认为这种标准是不可更改的，当他们面对那些持有其他价值模式的人时，就尤其容易发生这类冲突。此外在社会关系内正在发生变化的地方也会出现问题的。我们在面对这些形形色色的和不断变化的对价值的评价时往往不知所措，我们的束手无策在很少的情况下不变成攻击行为。

心理血清

学会区分绝对价值和相对价值。

每一个时代都有它独特的问题，每一个心灵都有它特殊的渴望。

——巴哈欧拉

关于时代和人的图像

误解：我不再能适应现代孩子教育。

尤其是在近 50 年里，社会条件发生了根本的变化。这一变化只是部分地在人们的意识中得以实现。落伍的不合时令的观念其结果是产生不合时令的人的图象。这会成为发生误解的原因。我们可以将今天的社会条件和过去的时代作一比较，会看到下述发展，这一发展可以描述为三个阶段：

★增长 耶稣诞生时地球上大约生活着两亿人。到 1950 年大约为 30 亿人，1990 年估计为 60 亿人，估计到 2030 年为 120 亿人，到 2070 年为 240 亿人 (Niemoeller, 1968)。这一过程不仅仅是一个数量增长的过程。这个过程还同一些对我们越来越重要的问题密切相关。像人的食物问题，环境问题和社会经济关系问题在这里都很重要。据联合国专家估计，1950 年生活在地球上的 30 亿人口中有 57% 的人没有足够的食物。据此地球上 17 亿人挨饿，13 亿人能吃饱饭。到我们这个世纪末地球上的总人口将达到 70 亿。按这个预测，从 1950 年—2000 年世界人口将从 30 亿增长到 70 亿。同时专家还指出，人口数量增长的曲线大大高于生产增长的曲线。这个预测令人遗憾地在至今的发展中得到了证实，这最终将表明，到 1999 年地球上挨饿的人将从 57% 增长到 75%；就会有 56 亿人会挨饿。换言之，一个人吃饱就会有三个人挨饿。没

有足够的食物（引自 Niemoeller, 1968 年）。数量的发展同时也带来生活结构上的改变。

★都市化 都市化的过程同人口的增长有着明显的联系。直到几代人以前世界人口中多数还是农民。这一状况在世界有些地方发生了剧烈的变化。因此时下美国人口中的四分之三生活在城市和人口稠密地区。这个趋势几乎在世界各地都可观察到，尽管变化的速度不同。只是在最近，人们看到都市化的结果难以预测，这时才感觉到，都市化的心理学意义。

都市化也给自身带来了教育环境和人际关系这些特殊的问题。大概是卫生事业的成功传播，与此相联系的往往是一种消过毒的生存气候。在农村社会的孩子会用粪堆当作游戏场所，而城市里的孩子却依赖父母的住房。这个环境大大限制了他的能力的发展，反而成了发生冲突的条件。在许多场合下，解决游戏场所的办法或者只是停留在理论上，或者是糟糕的选择。城市的空间密度提供了同社会环境保持一种比较紧张的关系的可能性。同时这种比较紧张的关系也是一种巨大的冲突潜能。在过去，主要是大家族的成员对教育负责，在今天这个职能看来已转移到邻居身上了。一位有一个 9 岁男孩的母亲抱怨道：由于我的孩子同我的邻居发生了矛盾。他们告诉我，我应该好好地留神我的孩子，要更严厉地管教他。我认为其他人想来一起教育我的孩子，这是对我的权利的侵犯。我的儿子在街上没有惹事，却遭到别人的辱骂。同时他也知道，他上街是我明确同意的。只是因为他没有马上安静下来，所以他不遭人喜欢。如果在草坪上有一张纸片，我的儿子便成了扔这张纸片的肇事者。同我的邻居的矛盾真使我失望。由于我孩子受到的不公正的待遇，我几乎哭了整整一个下午。

★鉴别 同社会 and 经济发展相关的科学进步派生出进行鉴别的过程。这个概念就某些方面而言同分工的概念相一致。在过去的时代，一个人将首领、神甫、法官和医生的角色集于一身。我们今天将这些角色的各种各样的职能区分开来，其中一部分还高

度专业化，以致有些职业群体只有通过有限制的一定数量的手的动作来下定义，象流水线作业工人的职业。

随着区别的日益增多，就业方式、职业、社会角色任务、科学知识和管理设施也变得各不相同。

类似的差别也发生在家庭领域。在主要以传统为取向的社会里，大家族占统治地位，在这个家族中，有好几代人生活在一起。而今天主要以小家庭为主，在这种家庭里多半只有父母和孩子一起生活。祖父母不再像以前那样属于家庭的核心，他们更多地是表现出部分的职能，例如，作为婴儿临时照看人。此外这种职能的分工的结果是，教育转移给了某些教育设施。于是孩子便开始在医院生养，由婴儿护士照料。教育也部分由父亲，部分由母亲，还有祖父母，婴儿看护人，幼儿园，学校，寄宿学校，妇女倡议会(Fraueninitiative)等等来接替。教育职能的这种区分并不是绝对就具有消极的性质。它只是带来了它自身的独特的问题。在有意识的教育中，必须注意这些问题。如果我们考虑到社会环境的变化，那么教育不再会像过去时代那样取得成功。

倘若人们以为，仍然可以像过去通行的那样去进行教育，那他会失望的。尽管我们可以闭眼不看，但是新的时代确实创造了影响每一个人发展的条件。

干扰和冲突

对变化的恐惧；保持已习惯了的状况的倾向；缺乏灵活性；模仿倾向；代际冲突；对他人意见的依赖性；自身的和对旧事物的拒绝和排除，外人决定论(Fremdbestimmtheit)，逃匿在希望的世界中；对未来的恐惧。

注意

就较大的环境而言，一个人借以生活其间的群体和社会都将受制于时代的方方面面。在内容上这意味着，对社会的要求和期

望按上述的方式发生变化（增长、都市化和鉴别的过程）。因此环境本来就取决于时代。环境的这种变化对社会和生活在环境之中的人并非不产生后果。向人们提出的角色期待和人们自身提出的角色期待随着周围的人的需要和困境而发生变化。今天在一个现代社会中，如果仍然用在狩猎和采集社会中流行的那种做法去对待一个人，就会发生与他的冲突，这是由于时代的推移而引起的。

心理血清

学会将过去、现在和未来统一起来。

牛奶必须保持正常的比例。这才是使婴儿增强体质的牛奶，以便今后婴儿能够消化脂肪食物。

——巴哈欧拉

发 展

误解：我的儿子总是提醒我，他已不再是婴儿了。

一位毛拉（传教士）来到一个大厅布道。大厅空荡荡的，只有一个年轻的马夫坐在第一排的座位上。毛拉心里寻思，“我是应该布道呢，还是最好就呆在这儿？”他考虑了一会儿，最后向马夫问道：“除你之外，大厅里空无一人，我是应该对你一个人宣讲呢，还是什么都不讲？”马夫回答说：“先生，我是一个普通人，什么都不懂。但是如果我来到一个马厩，看到所有的马都跑了，只有唯一的一匹马呆在那儿，尽管这样我还是要喂它。”这一席话使传教士深受感动，于是传教士开始宣讲，讲了两个多小时。随后他感到如释重负，十分愉快，并很想让这位听众证实，他的宣讲有多么出色。他问道：“你对我的宣讲满意吗？”马夫回答说：“我已经说过了，我是一个普通人，这些事我什么都不懂。但是如果我来到一个马厩，看到所有的马都跑了，只有唯一的一匹马呆在那

儿，尽管这样我还是要喂它。不过我不会把所有的草料都给它。”
(波斯故事)

毛拉和马夫的故事向我们说明了这样一个教育问题：或者是一次给得太少，或者是一次给得太多；或者对孩子的教育听其自然，或者对孩子过分地关怀备至。这两种情况都是对孩子的教育的误解。

我的孩子的举止像一个婴儿

我拥抱我的孩子，亲他和他说话，就像他才三岁似的，虽然他已经7岁了。他总是一再提醒我，他已经不再是婴儿了，他现在长大了。当我情绪不好时或者他让我生气时，我就会责备他，说他的行为就像一个婴儿。（一位34岁的母亲）

任何事物都不能抹去这一点，一个人一生都是他父母的孩子。这是一个自然的和不可逆转的关系。不过在这种关系后面往往还隐藏着别的什么：当一个孩子早就成为青年或者已经长大成人，但是在他的双亲眼里仍然被看作是一个孩子。父母总是乐于对孩子伴随生长发育而不断增长的独立性予以否认。每一个人都需要时间来发展自己。他需要时间使他的身体发育成熟，使他能在社会的共同生活中辨别心灵和成长。相反人们却要求他亲自将时间提供给别人。教育中的一切障碍都可以追溯到不合时令地角色接替和角色期待。过分的要求、过低的要求和前后矛盾在这里都是主要的原因。当孩子的发展、教育者的发展和社会的发展相互交错在一起时，这些原因就表现得尤其明显。在这里各种影响还是潜在的。一些次要的原因会上升为扣人心弦的冲突潜能。

★过低要求 母亲从厨房器具到看医生这些事都规定我该怎样去做，如果我不听从她的建议，她就会伤心。她企图完全像25年前那样对待我。（一位有两个孩子的32岁的母亲）

这里涉及到一种过低要求的典型。人的能力没有按照他的发展来要求。例如，下述个案就是：一位35岁的离异妇女同母亲生

活在一起。母亲和她相处就像同一个7岁的孩子相处一样，虽然这位妇女受过良好的教育。她母亲将她管束得过多：你上厕所了吗？过来，这是我的手绢儿，拿去擦擦你的鼻子！穿这件带花的衣服吧。晚上7点以前回家。为什么你要工作，我们的钱也够花了。你在我这里不是很好吗，为什么我们还需要其他人进我们家？

女儿偶尔也想尝试一下摆脱这种状况：例如，她打算找一份工作，或者同其他人接触，可是这些努力都失败了，因为母亲将这一切看作是“孩子的”攻击行为和蛮横无理。母亲的反应则是她得了心脏病（由于你我患上了心力衰竭）。这样一来，女儿又不得不再次听从母亲，放弃她的自我做主的企图。还要指出一点，女儿的离婚也是在母亲的怂恿下发生的。

★过分要求 一个6岁的男孩错误地提前一年半进了学校，在学校里显示出许多缺陷。于是一位作鉴定的教育家证实，在有智力缺陷的基础上孩子不可能得到与年龄相适应的发展。对这个鉴定的检查表明，孩子的成长甚至能很好地与年龄相适应，但是教育家并不是注意孩子的实际年龄，而是注意孩子所在班级的平均年龄。

过分的要求并非必然导致孩子的畏缩不前。同样过分要求也能起到同要求相协调的作用，并带来行为早熟的结果：

我的儿子是一个天才：一对有大学学历的夫妇有一个5岁的男孩，这个孩子的母亲是职业妇女，父亲从事政治学研究。这个孩子每天早上大约9点本来应该由父亲送到幼儿园。但是父亲习惯读书读到深夜，于是早上想多睡一会儿，他就给孩子服用安眠药，这样一来，孩子一直睡到大约11点，而他的妻子并不知情。之后父亲就忙于照料孩子，在一定程度上父亲取代了幼儿园。他试图教给他孩子技术知识、政治知识和哲学知识。孩子为了得到父亲的更多的照料，于是开始吸收他父亲所提供的知识，后来孩子的行为按他父亲对他的角色期待那样发展。这时孩子的行为很“理智”和克制，很少和同龄的孩子接触，孩子的发展严重受阻，后

来导致行为障碍。

★前后矛盾 对孩子的各种能力不要平均要求。孩子面临的任务是按其年龄无法解决的任务。如果教育者注意到这一点，他就会马上降低要求，同情孩子，并取消孩子的作业。目前出现的过分要求使孩子陷入自我价值冲突之中。孩子的模仿对象由于降低要求给孩子提供了一种不可估量的解决办法：孩子以为，他的期待，困难的问题不用他参与，而依赖外界的关注就能迎刃而解。因此产生下述问题：没有培养出坚定地解决问题的行为，孩子不能长时间地去做作业。如果我一件事做不下去了，我马上就会说，“换别的事做做”。

障碍和冲突

过分要求；过低要求；不耐烦；在愿望和害怕之间摇摆；过高的期待；失望；放弃；情感依赖性；追求独立性；替代问题。

注意

一种同发展相适应的教育意味着，按照一个人的发展阶段去满足这个人的需要。

心理血清

学会给孩子在其发展阶段上需要的东西。

年轻人很少受到自己的错误行为的伤害，而是受到老年人的智慧的伤害。

——沃夫纳格侯爵



同一性危机

误解：我不知道，我是谁！

一个人的品格和他的自我认识是按能力和可能性随着时间而逐步发展起来的。在同环境打交道的过程中，这些能力得以进一步的分化。因此人并不都是相同的。尽管一个人的主要性格特征几乎不会改变，但是他却一再遇到新鲜的事物。他体验到自己的能力，也感到种种限制，不过对这些他最初一无所知，或者说他什么也不想知道。能力和态度在变化。孩子学会了发展自己的感觉，虽然这些感觉完完全全地存在着。他学会了行为准则，他的想象力也得到发展，他的理解力变得更加周密，他最初只同母亲保持关系，后来进一步扩大到同家庭的其他成员和社会群体保持关系。他的每一个发展阶段都有其自身的典型的问题和冲突，这些问题和冲突我们称之为生长危机。如果这些生长危机被克服了，也就是跨越过了作为同一性阶段的这些生长危机，那么品格就会与生长阶段相符地得以发展。

一个人在其一生的不同阶段上会突然面临许多问题。在这些经历中发生冲突的境况反映在下述申述中：**我不知道，我是谁。**一个满载冲突的阶段就是青春期。年轻人不再是孩子，可又不是成人。他面对的是那些令他激动不已的经历。这就是现阶段表现出来的性问题。其他一些问题在这里也十分重要：关于以后会成为什么样的人的问题、想选择什么样的职业、应该怎样对待周围的环境。因此青年人往往期盼太多，其中有一部分角色期盼甚至还是相互矛盾的，而他还必须将这些相互矛盾的角色期盼纳入他的品格图象之中。随着他过渡到成人的年纪时，人们将向他提出一些期望，而他必须将这些期望当作自己的期望。有三个范畴表述出我们对成人的要求的特征：平等权利、自由和责任。

★平等权利 成年人对至今一直作为孩子来对待的青年人只

会部分地平等对待。青年人为自己要求平等权利。对待青年人的权利的这种矛盾态度导致在教育中出现紧张关系（危机）。平等权利毕竟意味着：愿意付出和获得，愿意说和愿意听，愿意接受别人的批评和愿意去批评别人，愿意爱和愿意被爱。因此平等权利是指一种平衡状况，这种状况并不是从一开始就有的，而是在同外界环境的交往中才能创造出来。

★自由 外在的自由包括了青年人至今仍未能拥有的所有个人的、经济的和技术的能力：青年人只要愿意就可以这样一直保持下去。他可能碰到他感兴趣的人。他可能给自己购物而不必事先去问他的父母。下述例子表明了外在自由的反面：一位母亲讲道：“不久以前，在我结婚五年多之后我的公公婆婆第一次来访，我竟敢在下午喝咖啡时没有铺白色的台布，而是铺了漂亮的玫瑰花的台布。这带来了一场灾难。”

一位 17 岁的姑娘告之了他父亲的行为：我从来都不可以给我自己的房间买点哪怕是很小的东西，除非我父亲事先认可。多年来（最近这一学期除外）我的图画课学得不错。有一幅画甚至还展出过。我在这里只是觉得我的鉴赏能力本来根本就不会那样糟糕。有一次我在我的床头挂上了毕加索的一幅画，这只是暂时挂一挂而已。可是我的父亲却对此很生气，几天之后我只好将画取下来。

内在的自由就是打算如何估计和评价外在自由的每一个领域。人们根据自己至今的经验去进行区分，给自己规定什么样的目标，在什么领域要疏导劳动力和能源，为什么人们之间要相互约束。认可一个青年人获得自由的可能性的境况就像一个人突然拥有许多钱一样。如果他不知道他可以怎样花钱，如果他没有学会如何花钱，那么钱对他就会没有什么用，甚至给他带来麻烦。因此内在的自由就是辨别的自由。

★责任 它是消极宽容的对立面。人们可以将某人看作是平等的，认可给他自由。人们在这里提供的宽容往往是不关紧要 and

无所谓的标志。只有当人们感觉到自己的责任，也就是承认自由和平等权利具有约束性的特点时，他才能施以积极的宽容。积极的宽容涉及一种将别人与自己等同的能力，并且除了他的个别的能力外他还承认他的品格的唯一性：认为他就是他那个样子。

平等权利、自由和责任是青年人在一两天里无法完成的任务。

三个月后我就 18 岁了，那时我就能想做什么就做什么了。

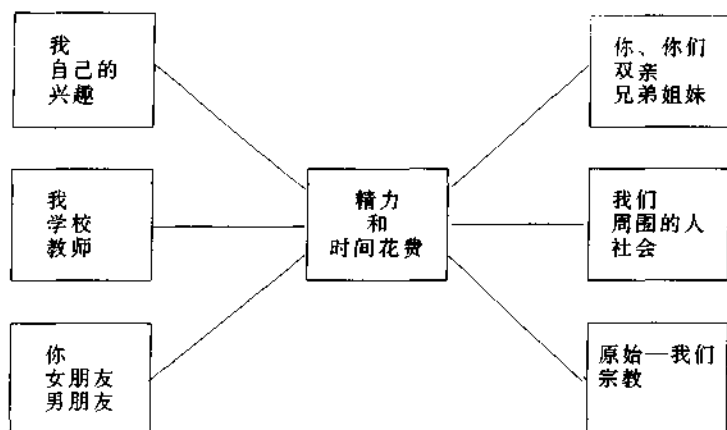
不管父母愿意不愿意，每个青年人都享有法律承认的自由。但是如何利用这些外在的自由却取决于从最早的孩提时代起父母和教育设施对他的教育。如果一个青年人在他年满法定成年人年龄之前对成年人的各种任务都不介入，那么他的处境就会像下述这个孩子那样：他只知道水可以用来洗手，不管他会不会游泳，若将他突然扔到海里，他就不再是幸运儿了。教育者的任务是，从孩提起就要发挥孩子的能力去面对可能出现的问题和任务。

在人与人的关系中，提到的有关成年人的三个范畴可以具体概括为人与人之间的关系，人与伙伴的关系，人与同事的关系，人与社会群体的关系，最后人与不知道的事物和不可认识的事物之间的关系。既然人不仅可以在这些领域中的一个领域里发展，而且还可以在所有领域里发展，那么可能出现的偏见就会是阻碍发展的源泉。

我不再有活力

一个 17 岁的男孩麻木不仁，对工作没有兴趣，身心感到压抑，还失眠。他诉苦道，他不再能集中注意力，学校对他就像一个无法忍受的负担。他对学校的要求根本就不再有热情和精力。对他一天的经历进行分析表明，他将他的精力都集中到他同女友（16 岁）的关系上了。他每天同女友在一起大约 3—4 个小时，夜里还思念女友，甚至在学校里也摆脱不了对女友的思念。他几乎没有精力来想想自己，想想他的父母，想想其他的人和他的学业。

在上述的这个例子中男孩在各个领域花费的精力情况如下：



自己的兴趣 5%，学校 5%，
女朋友 85%，双亲 1%，
周围的人 3%，宗教 1%。

上面的表格表明了精力在不同领域的分配情况：

这里并不缺少精力或者说也不是懒惰，就是说这是一个缺点，将精力片面地分配到男孩认为重要的方面去了。

重要的是在成长的不同阶段应该怎样引导和驾驭精力。由于对一些领域过分的关心，而对其他领域关心不够，这就会导致与环境发生冲突。关系人要面对的是这种发展的结果，然而关系人通常都不理解造成这种后果的条件是什么。与环境的同一性不是通过追溯自身，而是通过开拓和扩大各个方面的社会经验才能实现的。

障碍和冲突

同一性危机；不安全；优柔寡断；没有自己的基准线；缺乏主心骨（fhlender innerer Kompass）；恐惧；逃匿在性欲之中；社交；团体和党派之中；失望；死气沉沉；自责；抑郁；过分要求；过低要求。

注意

对双亲、教育者和其他关系人说来，重要的任务是，在发展的不同阶段使孩子、青年人和伙伴容易克服同一性危机。为此的前提就是两“方面”之间要相互信任。在这个基础上才能去注意其他方面出现的问题。这样才能够支持不同领域的发展。

心理血清

学会区分精力不足和错误引导。

在这一天我们将使你的目光具有辨别力。

——穆罕默德

人——动物

误解：我觉得人至今的发展所需要的解释，与动物的发展所需要的解释没有什么不同。（弗洛伊德）

弗洛伊德认为，尽管他付出了所有的努力，但凡是在动物那里不可能发现的东西，在人那里也什么也不会发现。这宁可看作是一个学者的无拘无束的看法。这种看法并不是以事实为根据的，而是提出了一个包含对抗和轻视人的人的图象：对抗就是反对宗教的观点，这种观点认为，人是天地万物之王，轻视人的依据是人总有个人的和集体的麻烦。同样的规律是否既适合人又适合动物的问题却并不具有什么理论上的意义，而宁可说具有巨大的实践意义。

这里提出的问题是，应该将人看作是什么，从而可以和必须怎样来对待人，承认或否认人有哪些发展的可能性。因此，人——动物这个问题，对教育、一般人的关系和心理治疗包含一个重大的结论。

为了说明人与动物的关系的特征,就要作一个普遍的比较,至少在三个功能领域进行:躯体、环境和时间。

★**躯体**:躯体是人和动物之间原则上一致的地方。其实人的躯体和动物的躯体的结构以及机体的功能方式显示出一种原则上的相似。这种相似诱使人们由于这种比较而承认人和动物之间的平等关系。这里人们却犯了一个简单化的错误:将人和动物等同起来,而忽略了特殊性和典型的区别。

人与动物相反,拥有一个无与伦比的高级机体脑,它的显著特征是大脑的容量增加和结构精巧。此外人还拥有一种能力,这种能力在一定程度上可以理解为是与大脑相区别的靈魂的对立物。动物是通过躯体来生存的。而人也是通过躯体来生存的,但他同时却具有体验他的躯体的能力。因此他可以疏远躯体,并将躯体变成他的思想的对象。所以他不仅受他的躯体的影响,而且他自己也可以去影响他的躯体。如果一个动物病了,它完全可以依赖机体的功能 and 自我治疗的潜能。这也适用于人。但是人除此之外,还可以有意识地 and 积极地对躯体施加影响。他通过他的思想的能力、期望的能力、愿望的能力和冲突的能力对躯体的各种功能施加影响,并且还对如何体验这些功能产生影响。在身心领域或者说人体躯体心理学领域都有这方面的例子:饥饿使一个人感到不安。心脏功能障碍给他带来生活的恐惧。反过来激动会使我们的脉搏加快和血压升高。沮丧多半是同血压下降联系在一起的。正如这些例子表明的那样,这些想法还只是萌芽:我将去体验我所期待的东西。我所进行的思考会影响我的躯体。

★**环境**:环境方面涉及人与他的整个环境的关系。它包括人同伙伴或者同社会群体的关系,人同动物、植物和世界上的所有事物的关系。

动物在出生之后只有本能上的反应,不可能有别的什么反应,而人在社会化的过程中,学会了社会行为,并且还有一个自由活动的空间。他的能力通过环境而得以发展。一个人的特性也属于

这些能力之列。从内容上进行分类主要涉及原发能力和继发能力。动物大概也显示出某种清洁一、节约一、整洁一和勤奋一行为。这些能力是一种本能。它们是先天的，后天也不会改变的。作为社会存在物的人在原则上则具有获得各种能力的可能性。不过这些能力在社会化的过程中通过学习经验才能得以发展、补充、施展和完善。原发能力和继发能力对社会关系的意义表明了人和动物之间的原则区别。

对动物群体说来，本能机制是作为社会生活的基础而发挥作用的。而对动物说来社会行为的规则似乎是与生俱来的，而人类社会却与此相反，所依据的是社会成员学习和遵循社会的规则和准则。在人那里，实际能力的结构和对实际能力的评价都会作为传统的内容而一代一代地传下去。原发能力和继发能力是社会化的模式，因而同时又是人际交往和个人体验的内容。

★时间：人之所以区别于动物，是因为他有意识，还有支配“过去”、“现在”和“未来”这些范畴的能力。一个人敏锐地思索时间这一范畴，并善于利用时间，这表明他有能力去战胜生活的挑战。

远古时期的洞穴人已经会利用时间观念，以实现他对在体魄上胜过他的动物的统治。人的这种能力，即展望未来需要的能力和在现代动用过去的经验，以面对未来挑战的能力，是人类在生存斗争中成功的基础。这种能力不仅保证了他对动物世界的竞争对手的最终统治，还使人有能力统治整个世界，并为他的需要开采这个世界的宝藏。

人不同于动物的是，能够采用自身的和前人的生活史经验。他能够进一步扩大他根据集体过去的经验而建立起来的历史业绩。

障碍和冲突

同一性危机；自我过高估计；对失败的惧怕；自卑感；一致性的丧失；个人主义；对朋友和事物的依赖；喜爱粗野；残忍和

虐待动物；酷爱动物（与其同自己的妻子一块散步，还不如同他的狗一起散步）；没有能力在家庭中证明或者获得爱；“铁石心肠”的个性，“不择手段”和肆无忌惮地实现自己的目标；对外界影响不敢反抗。

注意

将人和动物等同起来便是承认人几乎只有受冲动支配和限于本能的行为。在这个意义上说，社会准则的特征则是遏制具有破坏性的和危及社会的欲望冲动。他在躯体、环境和时间方面显示出人与动物的各种区别。因此他不像动物那样需要什么训练。他的欲望不必受到压抑。而毋宁说问题在于，区别和发展各种能力。

心理血清

学会区分靠躯体生存和体验躯体。

我将父亲的罪孽传给孩子们，一直传到第三代和第四代。

——旧约全书

先天——后天

误解：我根本就不教我的儿子爱整洁，他生来就会。

……我在孩提时总是听人说，我的固执的脑袋是从蒂莉姑妈那里得来的，可是姑妈又没有丈夫，那时我的情况就是这样。我的好的特点，像我的体育天赋和音乐天赋我保证是从外祖父和外祖母那儿得来的。那时总有许多亲戚来玩，我们现在同他们也相处得很好。我的一些与我们家格格不入的秉性是我同我的朋友的不好的交往中接受过来的。人们根本就不知道还有其他的出路，亲爱的上帝用我来惩罚我的母亲和外祖母……

我们大家都知道猜谜游戏，玩游戏时就问，一个孩子看起来像谁，这个或那个，好的或坏的秉性，是从谁那儿遗传下来的。如果一个孩子特别懒散或者特别活跃，如果孩子表现出固执，撒谎，偷窃或者表现出良好的举止，在学校取得了优秀的学习成绩，爱整洁，肯定就会有人认为，祖母、姑妈或者熟人都会清楚地知道，孩子是从谁那儿继承到这些的。人们总是不自觉地在自己期望的意义上来看待孩子。

我的女儿天生就不爱整洁

我的12岁的女儿天生就不爱整洁。我和她相处总是很困难。现在她在学校里甚至学坏了。她那不爱整洁的毛病简直无法让人忍受。她正好与她的9岁的弟弟相反。她弟弟天生就爱整洁。人们拿那些天生就不爱整洁的孩子有什么办法呢？我问道，她怎样对待女儿的不爱整洁，母亲回答说：我骂她，也没有少打她……我根本就不需要教我儿子爱整洁，他天生就……（一位34岁的母亲，在教育上出现困难）

母亲觉得是“天生的”，其实是不同的看法和教育实践的结果。儿子和女儿在整洁方面的区别在这里可以简单地解释为：儿子对待整洁的积极态度可以追溯到学习的行为上。他可能几乎是有规律地体验到，如果姐姐不重视妈妈规定的整洁，她会受到怎样的惩罚。为了避免受到惩罚和躲开被剥夺爱的威胁，他从他姐姐的模式学会了避免带来麻烦的办法，即像他母亲希望的那样爱整洁。这个例子可以说明，表面上“天生的行为”通过一定的教育和环境影响才会产生。

一位34岁的母亲，有两个孩子，她的已离婚的丈夫患有抑郁症，她在另一篇报告中是这样写的：我忍受着可怕的恐惧的煎熬，我担心我丈夫的疾病会影响到孩子，会遗传给孩子。尤其是在我的大儿子身上可能出现这种情况。我将他的难以捉摸的行为和他的发怒都归结为我丈夫方面的遗传罪过。

是先天的还是后天的这个问题，由于涉及实际生活利益，因而触动了许多父母、教育者和伴侣。“先天”这个词不自觉地同一种强制的、不可影响的、绝望的发展联系在一起。“后天”这个词相反，这是可以重新改变的，环境有着很大的影响，总之，在那些看作为后天的障碍中，存在着改变的希望。希望是后天的这个观念给关系人和教育者提出了一个常新的任务，而行为是先天的这个观念所起的作用就像是在一篇文字后面划上一个结束的符号。

但是无论如何什么都不能做

我总是觉得亲戚中有一个人的秉性遗传给了我的孩子。因此我平心静气，并且还一再确认，这一切都是先天的，也就是遗传的……（一位 43 岁的家庭妇女）

我的母亲是一个惰性很强的人，我接受了这个特点。这一点无法改变，也没有什么办法。（一个 15 岁的学徒）

我的女儿正好像她父亲，拿她一点办法也没有。（一位 35 岁的家庭妇女）

遗传的思想在这里变成了合理和托词。然而这种看法丝毫也限制不了从科学的角度对遗传进行研究的重要意义。

在作这样的论证时，对教育的重要性或者对环境的普遍意义可以忽略。莫卧儿帝国的统治者阿克巴大约生活在 700 年前，他想要知道，什么是人的先天语言。因此他让一些婴儿同他们的父母分开并且这样抚育他们，只给孩子们食物和照料，但是不允许同孩子说话或者给孩子爱。结果是令人震惊的。当孩子放出来时，他们不支配任何语言，他们什么语言也不能掌握。他们不再是可教育的，完全成为不可教的，甚至企图在军队中使用他们也失败了（施托克维斯，1965 年）。完全类似的试验弗里德利希·冯·霍恩斯陶芬也做过。孩子在没有语言和没有爱的环境中长大，证实身体十分虚弱，寿命都比较短（米特舍里希，1967）。

今天用相似的方式也能得出这个结果：用三组孩子来做比较研究，这些孩子的父母最初都出生于同一个社会阶层。第一组的孩子生长在普通家庭环境中，第二组的孩子，他们的母亲是监狱的女犯人（母亲和孩子每天只能有两小时在一起），第三组是孤儿院的孩子。只满足这些孩子的必要的需要。最后一组的孩子死亡率最高，后来在社会上更容易引人注目，同其他两组相比智商最低。在普通家庭生长的孩子在智力和身体状况方面最好，在情感上也很少发生障碍（参见施皮茨，1960年，1967年；沃弗尔比，1952年）。从这些试验中可以明确地得到这样一个事实：教育决定一个人的发展。

哈尔洛夫和克拉拉克用猕猴做了试验：这种动物从种系发生学来看同人有著紧密的关系。这种猴的发育情况在许多方面同人的第一年的情况相似（施米特鲍尔，1972年）：“猕猴的攻击行为在正常的动物那里，不仅由于感觉上的联系，而且还由于恐惧而受到约束。如果人们在猕猴早期发育阶段将猕猴隔离起来，它们由于恐惧而被阻止成为攻击性的。所谓的自相矛盾的行为是这种结果：恐惧同肆无忌惮的残酷结合在一起。正常的猕猴袒护较弱的一方，并且对它的孩子关怀备至，受到伤害的猴子的行为就像骑自行车的人，向上行则倒退，向下行则前进。”

M. 梅阿特（1970）和 E. H. 埃里克森（1971）的观察表明，在传授教育的内容方面并不是要谈论那些不可改变的和普遍适用的标准，而是要谈论这些标准所赖以生存的当时的社会条件和文化条件：“如果孩子变得温顺、知足和值得信任，而既不是攻击性的、也不是追求虚荣的或卤莽蛮干的，这应该归功于对孩子进行教育的哪些因素呢？”梅阿特从人类学的研究出发，对这个问题作出了回答：“在如何抚养孩子，孩子如何睡觉，如何控制孩子，孩子如何学会自我控制，如何爱抚、惩罚和鼓励孩子的方式方法与成年人最终要达到的效果之间存在一个十分奇妙的和明确的联系。”

埃里克森通过自己在苏人-和尤罗克人-印第安人中间做的考察，也证实了上述研究的基本结果。他尤其考察了爱整洁教育的措施和喂养方式，与此同时，对苏人-印第安人攻击性-容忍的特点和宁静得多的尤罗克人-印第安人的强制的整洁和清洁的行为进行了研究。埃里克森将这种比较延伸到西方文化：“正如我们将看到的一样，存在着这种文化，父母对不会走路只会爬的孩子的大便行为置之不理，而是让较大的孩子将他带到丛林中去，这样一来，这个不会走路只会爬的孩子解决大便问题的愿望，就渐渐同模仿较大的人的行为的愿望一致起来。但是我们西方的文明决定，对这件事要多严肃就有多严肃，同时还取决于一个机体的中产阶级的道德和自我一理念的传播，就是说可以这样假设，早期的和严格的关于整洁的教育不仅能‘比较令人满意地’营造家庭的气氛，而且它对爱整洁和准时的发展也是绝对必要的。情况是不是这样我们以后再谈。但是毫无疑问，在我们时代的神经官能症患者中，也存在那种强制类型，这种类型的人更多地是具有机械的准时和节俭，不仅是在喜好的事物方面，而且是在一些无用的东西方面。这对他个人，从长期看对社会都是有益的。在我们文化的广阔领域里，清洁教育已经成为在教育孩子方面明显的最困难的难点之一。”（1971年）

遗传和教育的关系最好地表现在双胞胎的研究成果上。如果单卵的双胞胎分别在不同的家庭或者不同的社会经济条件下抚养，在行为方面尽管有引人注目的共同性，但通常也会产生明显的区别。这可以最好用感动人的奇闻轶事的实例来直观说明。在这个实例中，单卵双胞胎由于不同的环境影响，形成了不同的性格。一个成为犯罪学家，另一个成为刑事罪犯。

许多被认为是先天的行为标准事实上是早年孩提时打上的印记的结果。动物王国中有一个实例能直观说明这一点。对老虎捕获和咬死了它的猎物这一行为的研究能够证明，捕猎是老虎先天就具有的，但是咬死猎物才是从母亲那里学会的。此外我们还可

以看到：人们通常认为是一致的一种行为方式是由不同的部分行为所组成的，这些部分的行为可能有着截然不同的起源。在反正只拥有本能出发点的人那里，在涉及到个别的行为方式时，“先天”和“后天”的关系必然要复杂得多。

障碍和冲突

自我异化；过分要求；过低要求；疏忽的经历；嫉妒；恨；猜忌；拒绝；巨大的希望；失望；悲观的生活观；否定世界的、怀疑论的和猜疑的性格。

注意

对每一个人说来，许多能力都是先天的。但是哪些能力得到发展或者没有得到发展则最终取决于环境的促进影响或阻碍影响。

教育者不能躺在什么都是先天的这种看法上睡大觉。而宁可以说问题在于认识和利用各种机会，而这些机会尽管有障碍但还是存在着。

心理血清

学会区分先天和后天。

教育者的工作就像种植各种各样的植物的园丁一样。

——阿卜杜尔·巴哈

唯一性

误解：我要求我丈夫做到的，正是我在其他男人那里感到满意的东西。

教育者的工作同一个种植各种各样的植物的园丁相似。一种植物喜爱阳光的照耀，而另一种却喜爱凉爽的阴影。一种喜爱小溪旁，另一种喜爱贫瘠的山顶。一种在沙性土壤上生长良好，而另一种则在肥沃的粘土上生长良好。每一种都需要按照它的生长方式来照料，否则它的生长要求就得不到满足（阿布杜尔·巴哈）。

我指责我的孩子做得没有别的孩子做得好。

如果我对某件事生气，我就会对女儿说：“你看看你弟弟，他多有耐性，搭的积木多漂亮。而你傻乎乎的像个五岁的孩子。”我对儿子说：“你姐姐6岁时已经一个人敢留在家里了，也会给我买点什么东西了。而你还像一个婴儿，拉着我的裙边。”我利用每一个机会指责我的孩子做得没有别的孩子好。我总是这样指责孩子，时间一长他们已经开始恨那些有关的孩子了。（一位32岁的母亲）

一个男人抱怨道：为什么我现在的妻子不能像我死去的妻子那样呢？

这些实例的典型意义就在于，看不清楚伙伴的唯一性，企图对伙伴进行比较。如果这种企图涉及个别的能力的话，那么这种企图总的说来是合法的。我们文明的成就体系，从开始上学到从事一种职业，都是建立在这种比较的基础之上的。正是这一点使我们有足够的理由来整理思想。每天的经验表明，虽然人与人之间有着某些相似的地方，但是人在无数的细节上相互之间却有着区别。这些区别表现在躯体、环境和时间这些领域里。

★唯一性和躯体：解剖学、生理学、药剂学和生物化学这些学科为人的躯体的结构和功能确定了许多标准和规律，尽管如此，这些学科甚至还一再碰到人的唯一性的意义这个问题。人的唯一性在这里首先表现为对统计学的标准的偏离，而这种偏离并不属于疾病的范畴。

在医生的实践中，当这关系到从个人的角度给病人用某些药品时，躯体的唯一性则表现得尤为明显。同时也一再取得经验，人们对药品的反应也是各不相同的。一个特别的学科药物心理学就是研究个人心理对药物的不同的反应方式。它能够证明个别的人对药物的反应是自相矛盾的（艾森克）。由此得出的结论是：服用一种药物的方式和数量是由个人来决定的。在新陈代谢和营养领域同样发现了这种个性特征。当有些人品尝了咖啡兴奋不已，晚上喝一杯咖啡之后就不能入睡，而另一些人喝咖啡对睡眠没有任何影响。人的神经系统经抽样调查证明了个性和唯一性这一事实：人的大脑从结构、容积和重量上可以这样区分，即可以这样认为，两个人不可能拥有一个同样的大脑。这种解剖学的真实情况反映出个人的体验方式。对触觉、冷暖的感觉和疼痛的感觉的研究表明，每个人对相应的刺激作出的反应是不同的。

换句话说：每一个人按他自己的方式来体验世界。如果一个人与另一个人以某种方式发生了分歧，如果一个孩子回家太晚，如果孩子胃口不佳吃得很少，如果孩子赖床贪睡，那说不定是不正常和生病的征兆。毋宁说这也可能是他的个性，即他的唯一性的标志。环境是个人唯一性的形成、促进和支持的关键所在。

★唯一性和环境：如果人们注意到环境的影响，在躯体和感觉机能的唯一性方面变异的可能性将成倍地增加。环境每时每刻都在影响着每一个个别的人。父母对待孩子的方式方法，他们有多大的耐性，孩子在兄弟姐妹中排行第几——老大，最小或者“夹心面包片”（指排行在中间——译者注）——，等等，都对孩子的成长产生影响。幼儿园、学校和与同龄孩子的关系对孩子的生长也有作用。在孩子的成长过程中，后来对他起作用的还有：求职的机会、职业选择、与伙伴相处的经历、与人交往的方式以及他所信奉的宗教或者他的信念。因此一个人的不同的成长过程一方面是能力的唯一性；另一方面是基于环境的影响：

有些孩子开始提出问题比别的孩子要早。一些孩子在提问中

养成了坚持不懈和深入细致的精神，而另一些孩子学会的东西就少多了。

有些孩子发展了自己的生动的想象力，而另一些孩子相反却更多的是停留在现实的层面上。

有这样的孩子，在一定的成长阶段成为父母的一部分，因而养成一种比较强烈的情感关系。

一个孩子喜欢同自己的兄弟姐妹一块玩耍，另一个孩子更喜欢一个人独自玩耍，还有一个孩子喜欢同其他的一群孩子一块玩耍。

★**唯一性和时间：**躯体和环境都依赖另一个因素，就是时间的因素。躯体和环境不属于统计的范围。它们是不不断变化的。因此可以认为躯体的唯一性总是与时间联系在一起的。正如我们关于唯一性的例子表明的那样，这种唯一性取决于一个人的成长状况。不过唯一性这个概念不能用来掩盖所有可能出现的成长障碍。因此，只有将一个人的唯一性同人们期待的在发育心理学和发育生理学中描述的成长过程相比较时，才能理解一个人的成长过程。

一次性也就是唯一性，这取决于时间。如果一个孩子撒谎，会对孩子今后的成长带来什么样的后果，则取决于父母对这件事的态度。如果从时间方面来看孩子的行为，就会认识到孩子的一次性：孩子可能在明天、后天或明年在改变了的环境状况下表现出另一种行为。如果不能正确辨认这种一次性，将这种一次性的行为当作一种负担，那么是把一个孩子的具体的和一时的行为同他的本质混为一谈。因此，一个关系人可以对一些刺眼的行为区别对待。例如，对待一种失望就没有必要当作一种失望来体验，而是要看到一次失望同样可以导致扩大人的见识。超脱当前状况的能力同时也包含着这样一种能力，即接纳一个他讨厌的，甚至恨他的人的能力。这样就保持了一种按照新的场景来行动的灵活性，这种新的场景可以让旧的场景将其另一面展现出来。

尽管许多事件和经历都可以保留下来，但一个人在其成长的

过程中只有有限的生命时间供他支配，他必须在这有限的生命时间里发展自己的能力。而可供支配的时间中，还要有一定的时间用来发展躯体、实际能力和基本能力。如果这个时间虚度了，人们要弥补这个失误就会很困难。在有些情况下，是不可能靠自己的力量来弥补的。为了在躯体方面选择一个例子，眼球运动的协调只有到一定年龄段才能发展成自我调节。据此，障碍也就只有通过合作才能消除。还有一个环境方面的例子：一个孩子由于某种原因而被剥夺了玩耍的机会，他可能发展成为一个捣乱者或离群索居者。在这里多数情况是只有向别人求助，例如，通过心理治疗意义上的玩耍获得帮助。

与至今人们认为是不可改变的东西相比，人的行为发生改变的可能性还是比较大的。不应该断定一个孩子一成不变的就是现在的这个样子。这也适用于像身心障碍这一类身体痼疾。当然改变的可能性也有其时间上的界限。

既然每一个人在他的躯体方面以及他对环境的体验方面都具有唯一性，那么按照一个人的情况来推断其他人的情况或者按照其他人的情况来推断这个人的情况都是成问题的。这适用于这种说法，像：

鞭子也没有能伤害得了我，为什么会伤害我的孩子呢？（一位42岁的律师）

我的父母也没有在我身上花时间。尽管如此我还是有所成就。因此我闹不清楚，我的孩子出现麻烦，为什么应该归罪于我没有花时间。（一位45岁的建筑企业家）

我的朋友喝下去的酒精比我喝的还多，为什么酒精会损害我呢？（一个24岁的大学生）

我把这种药片给了我的女朋友，这种药片我感觉很好。（一位32岁的家庭妇女）

所有的男性家庭成员都成了工程师。我根本就闹不清，为什么我们最小的男孩想去学艺术。（一位44岁的工程师）

对我们适用的是，认识伙伴的特殊的和具有个性的长处和能力。问题并不是特别在于他可以与他的同龄的人在能力方面很好地竞争，甚至在那里证明他是最棒的。而毋宁说更加重要的是，不管这种对比而去认识特殊的能力和这些能力的发展。有些人在实践方面颇具天赋，而另一些人却更多地具有抽象的能力。有些人表现出组织才干，可另一些人却在艺术领域富有成就。因此，存在着足够的机会，让人们在其中可以施展他们的特殊才能。

此外，我们也不可以对自己的弱点和他人的弱点视而不见。只有认识到这些弱点才有可能克服它们。如果一个孩子在学校里表现出无所用心，数学成绩退步，这种情况不一定需要将注意力不集中当作主要的原因。孩子也可能患有视力障碍，前面黑板上写了些什么，他看不清楚。指责反而使情况更加糟糕。如果正确地认识到产生这个缺点的原因，那么在这个例子中，就可以帮助孩子配上眼镜。如果没有认识到这个缺点，除了听天由命外，可能还会发生拼命的竞赛：虽然相互之间的前提是不相同的，但却想达到别人那样的成绩。由此产生的后果就是，夸大的积极性，以便求得平衡，反对同龄同学的攻击行为，嫉妒，猜忌，醋意，最后是永久性的失望。如果听力受到了损害，新陈代谢发生障碍或者脑器官发生障碍，也会出现类似的结果。

对一个人的唯一性说来，他本人的积极性和他个人的投入都很重要。他本身不仅是躯体和环境的产物，而且还每时每刻生产着自身。

障碍和冲突

优柔寡断；同一性危机；自我价值丧失；自我仇视；妒嫉；对抗；交往障碍；不信任；自卑；失望；攻击行为；听天由命。

注意

如果将自己或者自己的伙伴同他人进行比较，只是以唯一的

能力为出发点，那是不够的。毋宁说必需将一个人的唯一性及其条件纳入不同的领域：有些人对人平等，有些人对人不平等。

心理血清

学会区分唯一性和单一性。

早上我高兴得大笑；可为什么在夜色中我又悄然泪下，我自己也一片茫然。

——哈菲兹

无意识的

误解：我不知道关于我自己的一切。

B 夫妇由于婚姻出现麻烦去找心理治疗医生诊治。B 丈夫 42 岁，B 妻子 34 岁，两人都受过大学教育，抱怨近几年来家庭关系一直很紧张，否则他们的婚姻会是很美满的。在他们的报告中，他们一再谈到与孩子进行交谈的困难，9 岁的儿子在这里一直扮演着重要的角色。他是三个兄弟姐妹中最小的一个，他还在特别小的时候就同母亲十分亲密。父亲这几年工作很忙，很少有时间同他在一起。当父亲和儿子碰到一起时，儿子向父亲提出了一大堆愿望，父亲不能，而且也不愿意满足儿子的这些愿望。男孩无法实现他的愿望，赶紧跑到母亲那里诉苦：爸爸真让我生气……母亲护着孩子，试图通过她特别操心孩子的事来冲淡父亲的禁令。她的行为在奖赏的意义上会有作用。随着时间的推移，这将导致，母亲自己变成了她儿子的律师，并且导致父母之间发生明显的意见分歧。由此而产生了一种机制：我提出许多愿望去烦扰父亲，一直到他完全拒绝，然后我就去找母亲。她会为我撑腰的，有许多时间陪我。这样我在其他兄弟姐妹面前就占了上风。

这种机制不仅对孩子说来而且对父母说来都是下意识的。它

就像在父母之间楔进去一个楔子。只有当人们意识到这个楔子的存在，并由此而产生了后果时，人们才会发现它，这时整个家庭的气氛才会缓和下来。所有心灵的功能和人际关系的大部分都是由人的态度和行为方式来支配的，而人的态度和行为方式的起源和动机都不是已知的。人的态度和行为方式除了是一种情不自禁的恰当的反应外，还会产生这样一些过程，人们是有意识地不去注意这些过程，这些过程所带来的后果也是他不愿意去接受的。

下意识的功能可以用一个简单的例子来说明：在我们进食后，我们身体内的一些过程和新陈代谢过程便开始了。这些过程虽然在进行着，但我们意识不到，除非出现某种障碍，疼痛和身体感觉不适就是这种障碍的标志。人际关系的情况也有些相类似。我们在做某件事的时候，经常会突然觉得不怎么合适，这种情况我们往往不太注意。例如，虽然我们已经认识到，责打并不是合适的教育手段，而不忍耐只会带来更多的不安，可是我们往往因看起来很小的一点理由就把持不住自己，便抛弃了我们的原则。然后我们又会为我们的行为悔恨一番：有时候我做点什么，接着我就感到遗憾，此外这也违反了我的原则。我对我的女儿什么都不满意，我对她嚷，数落她犯过的错，虽然我每天都提醒自己对她要好一点……

实际能力作为下意识的内容起着特别的作用。在实际能力模式中的片面性在多数场合里被看作是不言而喻的，因而不是有意识的。然而它们却具有强烈的感觉，在一定程度上它们是自行其事的，其后果也只有在同其他人的关系中才能有效地展示出来。有一些可能受到排挤，这些经历和导致自身有效的实际能力与环境发生分歧：它们就会从意识中消失。人们不再会想起它们，虽然它们仍然储存在记忆中。我们将这一过程定义为排挤。未曾加工的经历产生一种独特的动力，以或多或少的明显的形式不时出现在睡梦中、思想中、言谈中和行动中。

讨人嫌的母亲

一个17岁的女孩十分拘谨和不善交往。家庭环境的特点就是，所有的人都尽力避免出现明显的紧张关系。虽然在家庭成员之间也存在着够多的问题，但并没有发生过高声的争吵。父亲自己也是更多地关心住在一起的他的母亲，而不是他的妻子。每天晚上，只要丈夫去了婆婆那里，妻子便以此为由到女儿那里去抱怨。无论是吃饭的时候还是别的晚上，女儿听到的都是这些。唯一的话题就是父亲和婆婆。这个过程成为了每天晚上都要“上演”的一种仪式。女儿有了一个想做点别的什么的愿望，想出门走走。一个时期以来，女儿有了一个朋友后，她的这个愿望越来越强烈。但是一想到她的母亲整个晚上都要独自一人呆在厨房里，使她不忍心实现自己的愿望。

攻击性的真诚遭到排挤，因为害怕承担过失。只是出走的愿望已经被一种罪责感压倒。因此女儿对她母亲的态度总是顺从和有礼貌，但却排挤了自己的愿望，从而排挤了诚实和坦率。

这里涉及到礼貌（用服从来充当辩解）和诚实（由于内疚使用执行来威胁自我价值）之间下意识冲突的主要部分。与这里描述的礼貌和诚实之间的冲突相类似的是，在其他实际能力之间由于下意识的情绪激动也会带来综合性的病症。

我的小天地

一个父亲抱怨他的18岁的女儿，最近变得任性和好攻击。父亲是一个有些守旧的人，他将自己的兴趣和精力都放在这个家庭里。当女儿开始解放自己，家庭这个禁锢的圈子便被冲破了。父亲觉得这是对他的世界的威胁，因为其他人会认为他是不可信任的。所以说，当与“你”建立的关系是特别好时，而与“我们”建立的关系则表现为不完善和不稳定。

一种通常无意识地实施的保护功能在其基本的结构中是这样

来发挥作用的，在生活领域出现的问题没有恰当地加以解决，就会转移到其他领域：

我可怜的孩子

我的丈夫有时候对我很不礼貌。但是我不敢对他说，怕他会咆哮起来。可是我把我的愤怒发泄到我的孩子身上。事后我又感到很后悔，向他们表示歉意。（一位 43 岁的职业母亲）

我总是觉得奥利弗就像我已离异的丈夫

过去我为一点点小事就对我的儿子奥利弗咆哮起来，可事后也不去问一下为什么。今天我才知道。奥利弗的面部特征酷似我已离异的丈夫的样子。我觉得我儿子的父亲简直丑极了，我将这种丑的感觉转移到我儿子的身上，因此不接受我的儿子。

同这种类型的女人我根本无法相处

我的母亲没有可能战胜她的小姑，多年来我们这帮孩子也模仿这种态度，直到我们成年。我想，在我的生活中我本来就不能同这种类型的女人和睦相处，我根本不可能战胜她。

障碍和冲突

排挤；合理化；失望的策略；失误；象征性的梦；内心矛盾；超补偿；误解和社会冲突。

注意

“下意识”这种冲突潜能的荒谬之处就在于，虽然可以在一定程度上加以防止，但是在这种预防盾牌之下，冲突也可能上升，一直到公开爆发，而预防盾牌正好可以阻止冲突的发生。除了排挤机制的保护功能外，在下意识中出现的其他功能可能还会继续导致误解。

心理血清

学会区分意识和下意识。

如果每个人都知道别人的一切，那就会十分乐意和容易地宽容每一个人。

——哈菲兹

同一性和设想

误解：我除了在镜子面前秘密地跳“天鹅湖”外，别无他法。

一个东方的商人有一只鹦鹉。有一天，这只鸟撞倒了一个油瓶。商人发怒了，用一根棍子打了鹦鹉的脑勺。从那以后鹦鹉不再会说话，而在以前它表现得十分聪明。它头上的羽毛开始脱落，不久就成了一个秃头。有一天，鹦鹉站在它的主人的商店的架子上时，有一个秃顶的顾客来到商店。这位顾客的外貌使鹦鹉极为激动。它展开翅膀来回地飞，叽叽喳喳，最后说出了令大家十分吃惊的话：“你也撞翻了油瓶，脑勺也挨了打，因此在那里不会再长头发了？”（按J. 鲁米改写）

这个故事向我们指出，人们是如何有意识地或是无意识地，将过去的经历、气馁和失望转移到其他的场合和其他人的身上。设想的过程从心理学的角度看，会是这样：

我们有一个愿望或一个需求。为了实现这个愿望，我们的举止要适当。我们将需要和愿望称作为行为的动机。从作为动力的动机中，产生了行为：

动机——行为

如果我们现在观察其他的人，看看他们的行为，我们就会认为，同样的动机是他的基础，这种动机在一个类似的场合推动我们。因此我们以行为和动机之间的紧密联系为前提，并且从行为

来推断意图：

行为——动机

这种方法虽然导致我们得出关于原因的结论，可这些原因又可能以另一个人的行为方式为根据，这种方法本身也蕴含着错误的危险：每一个球都是圆的，但所有圆的东西并不都是球。

你看起来像一只猴子

一个9岁的男孩称一个客人的5岁的女儿为猴子。女孩的母亲立即感到受到了伤害，因为她不理解这种问候的含义。男孩对一只猴子扮演主角的电视节目很感兴趣。他很喜欢这只猴子，女孩活泼的动作使他想起了这只猴子。小女孩看起来像只猴子这句话的意思是说，他对小女孩有好感。如果女孩的母亲用猴子这个词来称呼女孩，就会是骂孩子的话了。这位母亲以为男孩也像她那样使用猴子这个词，可是对一个9岁的孩子说来，猴子这个词在一定的场合更多的是具有恭维的特征。

例如，孩子也以同样的方式称呼他们的母亲为奶牛，父亲为马，可是孩子并不知道这种表达具有骂人的话的特征，但最后还是为此受到惩罚，被说成是不懂礼貌。将在倒可可豆的母亲比喻为捐献牛奶的奶牛，在孩子的想象中，因工作几乎总是不在家里的父亲就像工作的马一样。为什么不问一问，孩子想的是什么呢？孩子从中学会了什么是“诚实”。

自然也得出这样一个结论，这个结论在有些场合是可以理解的，可是在另一些场合又成了误解的原因。

要有了孩子，就从家里滚出去

R家的17岁的女儿获准外出参加一个聚会，但到夜里12点以前必须回家。可是到夜里12点半了女儿还没有回来。父亲已经睡觉了，母亲想来想去终于叫醒了她的丈夫说：你看，已经12点半了，我们的扎比内还没有回家。父母的不安最后导致母亲对父

亲埋怨起来，指责父亲说，是他的过错，允许女儿外出的。几乎到夜里1点半时女儿终于回来了，女儿马上就受到责备：我们不能相信你，你利用了我们的好心肠，这是最后一次，发生了这样的情况，谁知道你同谁在一起，要有了孩子，你就从家里滚出去……

父母将他们的忧虑、攻击性态度和愿望转移到女儿的行为上，而不去问一问实际的原因。回家晚的真正原因是什么呢？夜里地面结了一层薄冰，扎比内去作客的这家人的儿子出于安全的考虑放弃了用汽车，而改为步行送扎比内回家。而扎比内的父母家又没有电话，也没法通知他们。

在教育中，同一性和设想的误解表现为两种类型：我的孩子应该达到我已经达到的这一点。他应该以我为榜样。从精神分析学的角度来看这句格言大概是：

为什么我的孩子应该拥有的比我已拥有的要好呢？

不久前我曾是一场争论的见证人。两个成年人激烈地讨论教育问题。一个被吓坏了的小男孩站在一旁，咬自己的指甲。其中一个成年人像是孩子的父亲，他在很长的争论交谈之后激动地，但也是十分自信地说道，我的曾祖父就是受的这种教育，这并没有给他带来什么伤害。我的祖父也是受的这种教育，我也是受的这种教育，这种教育也没有给我们三个带来什么伤害，我们全都成为了正派的、勤奋的和爱整洁的人。而我的祖父还活了80多岁。我就看不出，为什么这种教育会伤害我的儿子。以后他会十分感激地想起我给他的这一记耳光的。这种观点赞成的是这样的教育动机，关系人将他的伙伴及其能力和特点同自己混为一谈。从自己的需要和愿望中派生出给伙伴提出的期待。如果这些期待不能实现，就会感到失望：你不值得我给予你的信任。

我本来想成为一个化学家

我记得我有了职业愿望以来，我就想当一个化学家。我对化

学元素和可以动手做的化学反应很感兴趣。在孩提时我就同一些化学物品打交道。我对分子的结构式很感兴趣。现在我还能背诵元素周期表。但是我的父亲却想要我成为一个医生。因为他自己就是一个有许多病人的医生。可是我没有兴趣同病人打交道。为此我经常产生可怕的懊恼。我对化学元素的兴趣大于对人的兴趣。直到现在我也没有找到合适的职业，而是变换了 22 种职业和工作岗位。（一位 28 岁的病人，几年来诊断为精神分裂症患者）

我的孩子应该同我得到的不一样……我的孩子应该轻松地得到

从精神分析学来看，这几乎无非是认为：我的孩子应该达到我没有达到的境地。这里成年人没有实现的愿望、没有满足的需要和没有经历过的体验都转移到了孩子身上。在成年人已达到的发展水平和孩子的发展水平之间的区别故意被忽略了，这会导致，孩子由于他的教育者的要求而被过分要求。在这个意义上，小姑娘的要求也就可以理解了，反权威方式教育出来的小姑娘就会说：妈妈，我今天还必须重新玩我想玩的东西吗？对立的含义则是：妈妈，今天我必须重新去玩你想要我玩的东西吗？

关系人在这将他们在孩提时享有的教育实践曲解成其对立面，以便至少在他们的孩子或伙伴中间弥补他们自己没有实现的愿望：我对我的孩子的态度完全相反。这就是说，我接受了我父母的行为方式，但是我将这种行为方式扭转了 180 度。（41 岁的银行商）

我十分努力成为我的孩子的好榜样，因为我确实不想我的孩子像我那样过日子。因此我陷入了另一种极端，我过去想，在今天还部分地想将所有的事都百分之百地完成。（一位 38 岁的企业领导）

最初我对我的孩子的态度还是受传统影响的。例如，孩子如果在外面玩耍，我就不时地站在窗旁，呼唤孩子，那时我几乎没

法集中精力工作（像我的母亲一样）；我硬将小家伙的小腿从公共汽车上拖下来，因为我们后面又来了一些人，我害怕他们可能已注意到，因为我拖孩子的动作不够快；我总是那样神经过敏，如果他碰翻了桌子上他的饮料，而这正是他的杰作；我对地毯上或地板上的面包屑也作出变态的反应。一定是我晕头转向了我总是突然就冒出许多图谋不轨的想法，而没有这些想法我就不会受欢迎。几年来我对我的母亲大发脾气。我是反权威教育的追随者，我对整洁和清洁的荒唐想法突然间变成了邋遢。（一位 36 岁的家庭妇女，三个孩子的母亲）

在大多数的情况下，反映出来的愿望同伙伴的发展水平和可能性是不相适应的，因为这种能力的前提是，它本来就必须一步一步地发展起来的。在这里走第一步之前却先走了第二步。人们通过设想自己的愿望和提出与这种愿望相适应的要求，从而对伙伴，也对自己本人提出了过分的要求。

在我很早以前的孩提时代，我最大的愿望就是跳芭蕾舞。那时我根本就不可能。当我有了一个女儿时，我已经清楚地想到，她可以而且必须去跳芭蕾。当她到 3 岁半时，她终于进了芭蕾舞学校。看来我的梦想实现了。但是，遗憾的是我和女儿想的不是一回事。她不喜欢跳芭蕾，两年以后我不得不怀着沉重的心情让女儿告别了芭蕾舞学校。我除了自己秘密地在镜子面前跳“天鹅湖”外，一点办法也没有。（一位 28 岁的有两个孩子的母亲）

孩子不仅仅是看到他们的父母也看到的东西：由于同一性，他们也以类似的方式去体验事物。这种体验是每个人都能完成的，即人们可以在自身发现对自己的父母、朋友和亲戚具有典型意义的行为方式和态度。但是榜样往往是独立自主的：人们思想、说话和行动并不是根据自己的信念去做的，而是依照榜样在这种场合会如何去做。

虽然我知道，每个孩子都需要他的自由的空间，可是我对我的女儿不爱整洁大为恼火，就像我的母亲对我的不整洁大为恼火一

样。我像我的母亲一样，引用同样的论据和话语，这使我深感不安……

在这个意义上，沿袭了有偏见的传统或有代表性的传统。父母对外界事物的态度对孩子说来就是不言而喻的和唯一可能的态度。这种态度可以说成是第二本性。而同时通往第一本性的通道可能被掩盖了。

★**同一性** 是作为心灵的机制而发生的，其主要部分不易觉察。它表明个性发展的必要前提就是学习这个在社会上大概是最重要的形式。但是，如果同一性的模式不适宜一体化，就是说僵化地接受这种模式，而不去进一步独自发展这个模式，那么这个模式就会带来障碍、冲突和分歧。这是基于这样一种误解，即人们在他自己的个性和榜样的行为模式之间不能进行区分。

我们可以想象出，别人想的或感觉到的是什麼，其前提就是，我们会设身处地地去想。这个过程被称之为设想。

★**设想** 意味着将有意识的和无意识的期待以及个人的个性特征转移给外部世界和社会伙伴。遭到设想误解的人在别人那里看到了别人本身所具有的特点，但是在他们自己身上却不愿意看到。人们只看到别人眼中的一根刺，却看不到自己眼中的横梁。因此人们可以将设想这一误解看作是对自身的系统化的不诚实和对伙伴的不公正。这样的例子是有攻击性的；如果有人问他为什么他要攻击别人，对别人不礼貌和不诚实，伤害和咒骂别人，他这样反驳，他之所以必须维护自己，只是因为别人那样强大和无耻，世界又是如此的不公正。

障碍和冲突

夸张的模仿倾向；过分的期望；要求可靠；同一性危机；拒绝榜样；理想化；偏见；失望；情绪波动；束手无策；怀疑；谴责等等。

注意

并不是所有的人都秃顶，都去把油瓶打翻。为了避免误解：不要按照自己的情况去推论别人的情况，而是要问一问动机。

心理血清

学会区分自己的和别人的动机。

谁不信任所有的人，他至少习惯于对自己留神。

——格拉夫

一般化问题

误解：孩子只会捣乱。

我们在前面的一个寓言里提到的那只乌鸦只注意孔雀的那双难看的脚。在这种印象下积极的特点都消失了。那双难看的脚——关于丑陋的概念本来是可以进行讨论的——但却被一般化了，掩盖了其他“好的”特点。

心灵的功能有助于我们开拓我们的环境，其能力就在于，可以从一个事件来推论出其他的事件，并对相应的场合进行比较。学习和战胜环境的前提就是要具有一般化的能力；没有一般化的个别的感觉和经历就会支离破碎地成为许多毫无联系的事件。只有一般化才能去总结感觉，形成表面的概念，最后进行抽象的思维。不过这种能力同样也适用于误解的基本类型。从一个事件反过来推论出其他的事件很可能产生错误的评估。如果一个孩子被一个很热的炉子烫伤了，一段时间里他不会再去碰那个炉子，而不管这个炉子是热的还是凉的。在这个例子中，保护的功能是明显的，这种保护功能从它一产生就具有一般化的特征。同时这种保护功能与这种危险相联系的是，只有在一次或多次的体验和认识的情

况下才能看清楚这个现实，因此看不清楚的是：从炉子过去曾是热的这个事实中不应该强制地推论出在今天的某个时候炉子必定还会是热的。在对自身和对其他人的关系中一般地倾向于从个别的体验推论出特点，从一个特点推论出其他特点，最后推论到整个人。

我是一个不顶事的人。

我同我的孩子发生了麻烦这一事实唤醒了我的这种感觉，我不顶事了，什么用也没有，我完全是个废物。（一位 24 岁的有两个孩子的母亲）

生命不再有意义

如果我头痛，我就什么都不想知道。我不再是易接受的了和易感受的了，我不想再活了。所有的东西都不再有意义。（一位 37 岁的女版画家）

我的儿子是一个可怕的孩子

有一次我的儿子来到我的身边，眷恋、安静和没有攻击性，我想，他是世界上最好的孩子。我深深地爱他，可是我也不明白，有时候我对他又很粗暴。我的内疚在不断增长，我想尽快地把一切都重新做好。但是当我感到他特别的好攻击、狂妄和任性时，我就想，我有一个多么可怕的孩子啊。（一位 28 岁的有一个 8 岁的儿子的母亲；孩子由于攻击性行为前来进行心理治疗）

我有这样一个儿子有什么用？

我很注意礼貌。如果我的儿子回到家里满口脏话，在我眼里他就是一个未开化的人，我有这样一个儿子有什么用。（一位 46 岁的父亲，有一个 16 岁的儿子，代际冲突）

我无法忍受大腹便便的人

如果某个人，例如像我的已离异的丈夫那样，大腹便便，我简直无法忍受。我认为这很使人反感，我只是很难同这样的人接触。总之我觉得，如果我在什么地方遇到一个人，他的体型像我过去的丈夫那样，我马上就会对这个人产生反感。

只要我再看见这个一头长发的家伙！

以前我同我的丈夫一块去参加过许多活动。在这些活动中，例如一个有名的教授作报告什么的是常有的事，在多数情况下犄角上就坐的是一些年轻人，留着长头发，衣冠不整，举止粗野。从一开始我就已经盯上了这帮人，我郑重其事地在等待着，会发生什么事情，这伙人中会有人对报告人采取攻击性的行动的。我当时根本就没有想过，应该仔细地思考一下，这些年轻人到底为什么要这样做。我对这些年轻人的偏见太深了。我内心里是如此激动，我觉得情况会很糟糕，我感到愤怒，最好我这就走上前去，追究这帮年轻人的责任。我没有这样做，从外表上看我的举止还是那样，我对这一切忍气吞声，没有人注意到，在我身上发生了什么。我早就发觉，我恨所有人的任何形式的攻击行为，虽然正是我自己要同这帮年轻人好好较量一番。我认为，之所以会这样，是因为我几乎只是在攻击性的气氛中接受教育的。（一位 63 岁的家庭妇女）

集团仇恨、种族仇恨和民族仇恨在原则上可追溯到对一般化的误解：所有的人都讨厌你。你从来都没有时间陪我。你从来都对我不好。你总是让我等候。有钱人是剥削者；穷人不顶事的人；瑞士人是特别爱清洁的；巴伐利亚人酗酒；苏格兰人吝啬；政治家有性格缺陷；医生只想多挣钱；男人只想一件事；女人是蛇。一般化的机制最广泛地用来表达对所有人的说法：我对任何人都都不信任。因为我的父母离婚了，我不再信任任何人。（一个 8 岁的

女学生)

个别的经历可以如此这般地一般化，以至涉及到全部的经历和同上帝的关系。一种看来特别好的对上帝的关系或者对上帝的完全拒绝在这里是基于：如果有上帝，世界上怎么又会有这么多的不公正？

障碍和冲突

一般化；偏见；对自身和他人的不公正；固定化；过分的期待；过分要求；过低要求；失望；怀疑；恐惧；攻击；社会隔离。

注意

典型的一般化是，突出一个领域，而对其他领域却视而不见。一般化是以价值视野的狭隘为先决条件。

心理血清

学会区分部分和整体。

如果我们的理解不是要区分教义、迷信和偏见为一方面与真理为另一方面之间的区别，那么我们不可能达到目的。

偏 见

误解：我无法忍受红头发

女儿晚上回家比约定的时间晚了一个小时，于是她的母亲对她说：你什么都不用对我说，无论如何我不信任你。母亲用事先想好的意见来对待女儿的不准时。她在这个行为方式中看到的是不服从、任性、不可靠和信任破裂。不给女儿申辩的机会。不言而喻，女儿可能为了应急而需要撒谎，这样反而欺骗了母亲。可是另外的可能性被忽略了。女儿可能感到被拒绝和不可理解，从而接受了信任破灭的观点：我想说什么就可以说什么。可是我的

母亲却不这样认为。这样偏见这个怪圈形成了，堵塞了探讨问题的任何的结构形式。

偏见是社会关系中大概最流行的一种误解。根据一定的经验获得的一种看法通过一般化、同一化和设想转移到其他场合。即使这种看法在当时的时刻是有效的，也没有必要不加验证地认为这种看法现在必须仍然有效。因此偏见是在实际情况受到检验之前作出的一种判断，具有情绪色彩。

红头发的女孩

有一个女孩要加入一组 9—12 岁的接受心理治疗的孩子之中。问这组的孩子是否同意接受这个新来的成员。在 7 个孩子中有三个反对。对这种拒绝的态度进行的分析表明：一个男孩有过一次同女孩相处的糟糕的经验，正如他自己说的那样。他在校园不是有意地撞了一个女孩，撞掉了女孩手里拿着的一袋牛奶，她不容分辩地打了他一记耳光。

第二个孩子对红头发的女孩产生障碍。她的祖母以前有过一个红头发的女仆，祖母对这个女仆很嫉妒，不断地在孩子面前诉说她对红头发的厌恶（情绪上的类似联想）。

第三个男孩有一个她母亲更加喜爱的妹妹。

我们的判断、偏见和看法不仅要追溯到有意识的个人的决断，而毋宁说它们是基于冲动、兴奋和下意识的动机，在我们看来，这些冲动、兴奋和下意识的动机，主要是在一个我们现在作为成年人已不再与之打交道的阶段上编制好的一个程序。

外籍工人对我说来必然是祸害

直到前不久，我还总是将外籍工人看作是必然的祸害。我总是把这一点也告诉我的孩子们。今天我认识到，这是一种偏见。在一个夜里我的车抛锚了，它一点也动不了，我站在公路边试图拦一辆车，想得到帮助。一辆又一辆的车从我身旁驶过。终于有人

停下车来。这个人一张口说话我马上就知道，他是外籍人。从他的衣着我猜想他是一个外籍工人。首先他试图找出故障。当一个多小时还没有成功时，他建议帮我拖车。可他的车证实是太差了，拖不动。于是他开车将我带到 25 公里外的下一个大城市，他就住在这个城市，到那里已半夜了，他还接来了他的一位已经睡下的在汽车修理场工作的朋友。这是我第一次有机会看到一个外籍工人家庭住得多么拥挤。他妻子还给我们煮了咖啡，然后我们驱车来到我的出故障的车旁。这时已经是夜里两点了。15 分钟后我的车又能跑了。他们俩几乎没有收我的钱。我邀请他们到我家作客。老实说，我慢慢地改变了我的看法。在那天夜里，我当时也产生过疑虑。我认识到，我的偏见是多么的无理。至少对所有的外籍人来说来这种偏见是没有道理的。我很愿意探讨这件事，所以我提供这段素材。（一位 35 岁的企业领导）

对人们相互之间的行为的偏见会涉及实际能力。这些偏见的形成是针对自我期待行为的个别的原发能力和继发能力的。偏见并不是无条件地只涉及一些消极的属性。也可能以同样的准确性期望着积极的行为方式，而不去努力检验这种期望的合理性。结果就是过分要求或 过低要求。一个孩子至今的成功对一个父亲说来却是一种排除失败的可能性的诱因。当学习成绩下降，父亲感到巨大的失望，他的看法就会转向反面：

我早就知道，如果有人安于已取得的成绩而不求上进，他就会一事无成。此外我还必须考虑，我是否让孩子离开学校。他表明，他太笨。

无论是积极的偏见，还是消极的偏见，它主要是建立在一般化的有限的价值视野之上的。片面地强调一种实际能力，就是将这种实际能力从伙伴的个性分离出来。这种能力是同期望、态度和看法联系在一起的。

你始终不爱整洁。

谁欺骗过人，便得不到别人的信任。

你总是使我失望，你什么都不用为我做。

我亲自读过，不会有错。

我自己知道，什么是对，什么是错。

偏见大概没有自我纠正的倾向，而会转变成其他的偏见或者变成对立面。人们宁可改变世界，也不改变他的偏见。为什么偏见这样难于消除呢？人们往往根本就觉察不到，他会有偏见。为了不必去验证偏见，不让偏见成为问题，人们试图不自觉地避免那些可能使偏见动摇的探讨。如果一个人根本就没有获得能认识清楚错误的经验，那他又怎么会知道，他是否大概犯了一个错误（一种偏见的形式）呢？我们还是用前面的例子来说，怎么可以认为孩子是不诚实的，伙伴是不忠诚的，而又不给他进行辩解的机会呢？如果我们不打算去碰见其他具有完全不同观点和特征的人，并同他们一起来研究我们自己，我们怎么可能注意到，我们是有偏见或者没有。

障碍和冲突

不公正；歧视；攻击；内疚；片面性；狂热；种族仇恨；恨自身；社会拒绝；判断嗜好；害怕真理。

注意

一种偏见就是一种不合适宜的判断，这种判断多半具有强烈的感情色彩。许多人际冲突都是基于偏见。教育问题往往并不是不可避免的命运或者一个凶恶意志的产物，而是偏见这个怪物造成的结果。

心理血清

学会区分判断和偏见。

丈夫和妻子

误解：啊，只是一个姑娘！

成为人妻对我是一个惩罚。妻子：价值低，忠诚，富于感情，笨，软弱，对丈夫的脾气忍气吞声，依赖性。丈夫：价值高，不忠诚，讲实际，聪明，强壮，鲁莽，不可伤害，独立性。由此我为自己得出结论：在我看来，只有男人的行为才成问题……（一个23岁的女大学生）

几乎没有一个领域像夫妻关系那样，让人投入这么多的情感。同时几乎任何一个领域都不像这个领域那样承担着这么多的偏见。丈夫和妻子之间的误解不仅在婚姻或职业的现实探讨中起作用，而且还将其阴影投向了教育。

社会环境对教育的影响不仅仅是在生活能力、社会行为、攻击行为和智力方面起作用，而且社会角色行为，尤其是性角色行为在其主要的本质特征方面可看作是教育的结果。例如，对孩子的照料行为是一种“典型的女性的”本能吗？

人们将一个成熟的雌老鼠放在一个巢穴前，在巢穴里有几个没有母亲的幼鼠。这个成年的老鼠马上就开始喂养和照料那些幼鼠了。将公老鼠放在巢穴前，它最先不关心这些幼鼠。不过当它注意到这些幼鼠后，它也像那个雌鼠一样，表现出类似的行为。

从美国报道了下述试验：一对美国夫妇带着他们的当时17个月的小儿子去进行通常的割礼，割礼是用电子仪器来完成的。由于仪器操作不当切除了男孩的生殖器和睾丸。孩子的父母不知所措：他们的儿子面临一个什么样的前途呢？精神病医生和心理学家建议父母教育他们的儿子要像教育女儿那样。父母接受了这个建议，改变了他们的教育方式。他们给男孩穿女孩的衣服，让他的头发像女孩一样长，并告诉他的两个哥哥：“她确实是一个女孩，不是男孩。”两个哥哥也给闹糊涂了。三年以后父母确认，他们的



“女孩”的举止像一个女孩了。当两个哥哥在沙堆上玩汽车，回家时浑身都弄脏了，而这个“女孩”却同布娃娃一块玩，保持着“整洁”和“清洁”。两个哥哥在他们的“妹妹”面前表现出保护者的姿态。而“她”试图使唤两个哥哥。在“她”和两个哥哥之间很少看到发生争吵。她的举止完全像一个女孩。

对一个孩子说来，“文化上的学习”从出生那天开始就绕过父母开始了。谁不是都已经经历过，朋友、亲戚和父母本人对一个女孩或男孩的诞生作出的反应是多么的不同：啊，一个女孩？——什么，生了一个继承人？我表示祝贺！试验证实了这种猜测，即男婴比女婴更加活跃和不安宁，而女婴更容易生气，更爱叫，更少睡觉和要求母亲更多的注意，这种猜测可以有不同的解释：

这可能是“先天的性格不同”的结果；

这可能是进行研究的心理学家对婴儿不同诊治的结果，或者是婴儿的父母根据自己对性别的老一套理解，从孩子出生的第一天起，就对男婴和女婴采取不同的态度的结果。

这可能是先天的因素和学习的因素相互作用的结果。

根据至今为止的科学研究，最后一种假定看来是最符合实际情况的。然而有人过分强调先天的性别差异，为一些存在的偏见进行辩解：妇女的大脑重量比男人的轻。妇女之所以是妇女，是因为她们没有男子生殖器。她们是有缺陷的存在物。妇女实际上不如男人那样有才能。妇女只是为“厨房、孩子和教堂”活着。妇女不具有像男人那样的奋斗能力。男人比妇女更有组织能力。

一些看起来往往具有可笑的特征的小事情却表明了对妇女的成见：……这一定是一个妇女在驾驶；这不是女孩子干的活；你不能要求你的姐妹做到这一点；女人般的嚼舌！

家庭角色的分配最清楚不过地表明了男人和女人的关系：父亲必须工作，母亲只是呆在家里。仅仅这种关系就是一种模式。孩子学到了：父亲对外部事务负责，而母亲是对家庭内部里的事务负责。

心理医生：您同您丈夫谈过吗，他也可以承担一部分家务和教育，仿佛是在分配负担？

女病人：没有，这对我的丈夫说来是不可思议的。他干他的工作也就足够了。

这种态度导致，在多数情况下教育成为母亲的工作范围，而丈夫却扮演了进行惩罚或奖励的权威的角色。只有当出现什么差错时，他才登场：

我的父亲经常出差。当他回来时，我母亲就将我的过失告诉父亲，然后父亲就追加地揍我一顿。到现在我同我的父亲的关系都不好……（一位 36 岁的职员）

母亲在教育中起主要作用这一事实，往往被丈夫利用来作为一种托词，将责任重大的教育任务交给了妻子。因此他将魔头彼得推给妻子。如果教育进行得顺利，父亲就表示认可，如果不怎么顺利，却是母亲的责任。这将导致，许许多多的母亲在感情上负担太重，在这种背景下还可能发生身体的和心灵的障碍。对此作出的反应是许多母亲想逃匿在工作中以找到出路。她们在那里期待得到较好的公正。

我逃匿在工作中。有时候所有的东西都能干扰我，然后我就必须收拾房间，虽然我知道这确实是胡闹。后来我才知道，我的抑郁症又犯了，但是我没法制止。我服了药，可是这种情况还是持续了 3 到 4 个星期。（一位 35 岁的商店女雇员）

在原则上我喜欢工作，因为我觉得其他的东西对我一点用处都没有。此外我还认为，多工作是对太多的感情冲动的很好的抵销。这也是我为什么喜欢干活的一个理由。就是说我不愿意冒险去研究我必须面对的问题和从这些问题中产生的我的感觉的混乱。（一位 44 岁的职业妇女）

我提倡并且也愿意从事职业活动。我觉得，我不善于作家庭妇女和母亲。总之我同孩子相处得不好，我认为，我无法胜任这件事，由于我要从事职业活动，对孩子的责任可以转交给别的人

(婆婆)。我还以为，我同孩子分开一段时间或许能改善我和孩子的关系，我想晚上的重逢会给我带来欢乐。我为什么想重新工作还有其他的理由，例如，在职业上得到承认，证实自我，置于人下，从来不能随意走走，已经习惯早上出门和自己挣钱。(一位 29 岁的女秘书，与婆婆有冲突，睡眠障碍)

父母在孩子性别角色方面的期待可能决定性地决定着孩子的命运。职业的选择和培训还取决于刻板的性别意识的影响。

障碍和冲突

片面的角色分配；“家庭妇女的命运”；过分要求；过低要求；害怕分离；将孩子作为生活的目标；作为安全机构的婚姻；相信权威；依附；恐惧；攻击；婚姻问题；感情冲动的行为；性别嫉妒；代际危机；屈服；解放的危机。

注意

如果女人像男人一样享有同样的教育优先权，结果将会表明，男人和女人双方都具有类似的能力，同样适宜去进行教育。人们将学会，平等地对待妇女。

心理血清

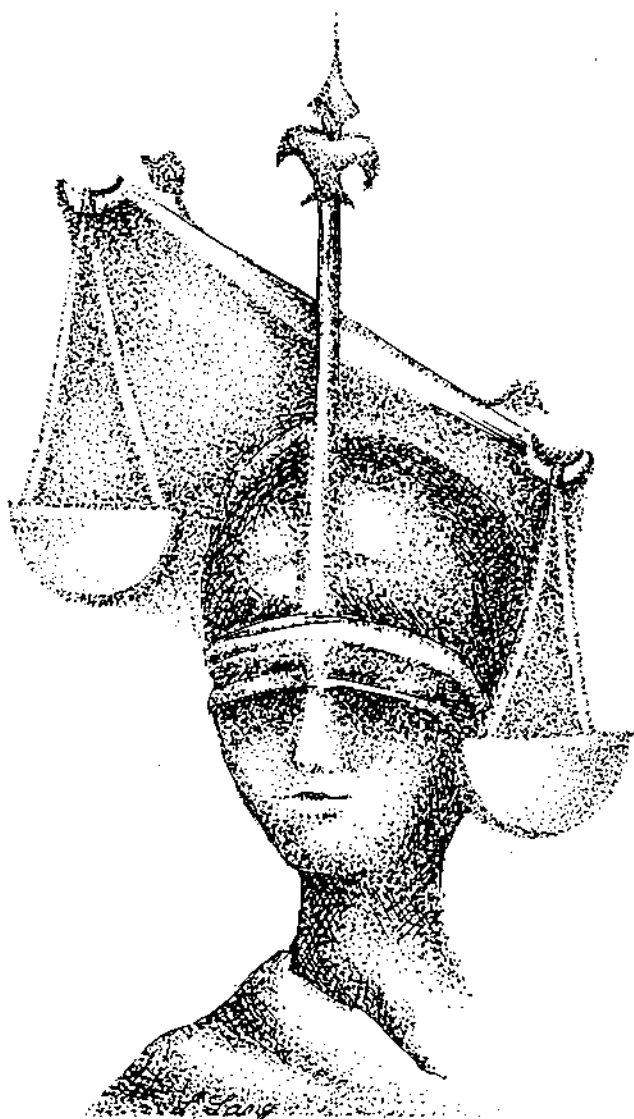
学会区分：性别是自然的结果，性别角色是教育的结果。

尽管我能说会道，可是我得不到爱，因此我就像一个色彩斑斓的矿石或者一个会响的小铃铛。

——《哥林多前书》

公正——爱

误解：你出这种事完全是活该，你是自讨苦吃。



公正的原则是一分成绩一分代价；这是教育的一个基本原则，在教育中实际能力和成绩处于突出的地位。然而公正是不讲情面的、对一个人的唯一性是视而不见的。

我在外面为你工作，以便你在家好关心我和孩子。

我给你操持家务，如果你为我和孩子的安全感而操心的话。或者，

你没有时间陪我，那么我将去找一个有时间陪我的人。

你今天在事业上取得了成就，你为我们做了点什么，为此我要特别地“爱”你。

你既然在学校里显示出你的能力，今天你可以去看电影。

你在客人面前举止很有礼貌，你可以多呆一会儿，看看电视。

就公正而言，平等和对比很难权衡。这一认识是立法的基本原则，正如在哈姆拉比（1686—1728）那里发现的那样：“惩罚带来了保护并提高了人民的认识，是不断预防犯罪的手段。”上升为原则的公正总是在我们的立法中居于统治地位，并在许多场合决定着教育的形式。

你怎么对待我，我就怎么对待你

这是一个星期天的早上，我还想在床上舒服地多躺一会儿，做个好梦，因为才7点，星期天我不想起得这么早。小家伙来了，搅乱了我的舒适。我很不高兴，对孩子说：“如果你不考虑考虑我还需要休息，我就不同你一起去游泳。”你怎么对待我，我就怎么对待你。

伙伴关系中的公正是绝对化的，导致一种恶性循环，婚姻在这里变成了婚姻地狱。尽管公正在多数人眼里被看作是必然性的典范，但公正在人民的经历中却表现极不稳定。一种行为却按照经历的联系来评价。自己的价值体系，至今认可的观念和自己的愿望没有受到触动，正如下述社会心理试验所阐明的那样：试验人员就是见证人，一群未成年的小伙子愚弄和折磨一个男孩，看

起来这个男孩对他们什么都没有做。男孩哭了，但并没有得到解脱。

旁观者是不可能干涉这个场面的。在同情和无能为力之间的冲突中，试验人员用他们自己的方式解决了这个场面。他们开始用另外一种眼光看着受害者，而没有让小伙子们看出来。如果说他们一开始还把男孩当作是一个受到不公正对待的值得同情的男孩的话，随着时间的推移他们便越来越认为这个男孩不值得同情。最后他们相信，男孩是活该倒霉，是他自己的过错。试验人员在试验结束时就像开始时一样保持着公正。他们思想变化的明显矛盾他们没有意识到。这种变化具有一种保护功能。他们不可能将同情与袖手旁观协调在一起，而试验人员注定是要袖手旁观的，在另外的场合他们必定会干预的。为了营造一个还过得去的场合，爱惜自我和避免继续内疚，他们简单地改变场合：人们如是说，攻击者自己才有过错（莱尔纳尔和西蒙斯，1966）。

公正的对立的一极——下述说法：

我总是站在你这一边，无论你给我什么，凡是我有的都给你。
我信任你，对你报以希望。

这些说法是爱的说法。爱是积极的情感投入的标志，包含了人这个整体。人并不是以一定的属性、能力和特征为基础的，而是指这些属性的载体：我爱你，因为你就是你。

在有些场合，这种态度对伙伴关系有某些偏见。出现的困难不要过分渲染，要避免公开的冲突。

在极端的情况下，爱失去了对现实的监督，被具体的条件取代。在这种场合人们谈论的是“溺爱”。在公正的场合，对孩子或伙伴都怀着在当前应该实现的希望，而对爱的期待态度却同某个未知的未来联系在一起。人们是有耐性的，并希望，某个时候对孩子或伙伴的爱本身通过回家来承认或通过上帝而得到嘉奖：

如果我的儿子不整洁，我根本就不去看他一眼。

我的丈夫很少有空闲时间。我没有告诉他这一点，我不想他

不高兴。

无论他做了什么，我还是爱他。

如果说公正的原则支配着教育的状况，那么就应该积极地解决冲突；进行批评。在最极端的情况下，公正的原则也会导致，孩子挨打，年轻人被父母赶出家门，友谊中断和婚姻破裂。因为孩子实现不了人们对他的期望，于是人们简单地再也不想知道孩子的任何事情：你不愿意听从我们，那么我们这儿再也没有你的事。

如果爱的原则占据统治地位，就会有产生一种相反的效果的危险。在忍耐和礼貌的面具后面冲突在不断增长，而又没有可能随着时间的推移将冲突像蒸汽似的放掉。既然冲突不能一步步地来处理，有时候就会像爆炸似的爆发冲突。这种人“什么都能忍”；他们往往还是他们的孩子的顺从的仆人。但是说不定某个时候，一个小小的火花就足以引发出点什么来，而且超出所有人的预料。他们不可能规定自己的能量。这里起作用的是这样一个基本原理：要么全部，要么什么都不要。一向都息事宁人的母亲出人意料地癫狂症大发作，并因一个不大的过失就虐待她的孩子。谦虚随和和心地善良的父亲将他的6岁的孩子往死的打，就因为孩子不愿意吃一种食品；而这个父亲至今还从来没有打过他的孩子。一个妻子在她的丈夫忘记了结婚纪念日后，便离家出走。

不仅有公正的人或正在爱的人。公正和爱如此快地相互转换，往往冲突伙伴都不知道他到底做错了什么。我们可以设想一桩婚姻破裂案：妻子忘记了去银行办理她丈夫的委托。她的丈夫对此十分气愤，并冲妻子嚷道：“根本就不能相信你”。尽管他发这么大的火可能还是有理由的，但很快他就感到内疚：“我不应该冲她大嚷大叫。”当她看见妻子在厨房洗涮时，他穿上围裙去帮妻子并嘟囔着：“我不是这个意思。”反过来，爱也可以转变为严厉的公正，如果与爱和关照联系在一起，期望没有能实现的话。这种情况的困难之处就在于，伙伴多半不理解感情变化的条件，任性的沉默往往妨碍去揭示这些条件。

人的共同生活和教育就是建立在公正和爱的基础之上的。如果将这两个原则中的一个绝对化，同时又贬低另一个的话，或者不从时间方面的联系上来看待这两个原则的话，那么这两个原则也可能导致心灵的和社会的冲突。

冲突和障碍

公正狂热；隐蔽的攻击；由于害怕而优柔寡断；不公正地对待别人；不公正；过分的期望；由于爱“看不见事实”；不爱；心灵的重负；失望；婚姻冲突；身心障碍。

注意

在公正的意义上要求伙伴是正确的。他甚至在期待这种要求。但是如果他失败了，就需要在没有成功和他本人之间加以区分。这就是说：尽管你在这个领域失败了，我对待你还是像往常那样。我知道，你会从你的失败中吸取教训的，我也将从我的失败中吸取教训。

心理血清

学会区分爱和公正。

这类细节很少令人不快。

——W. 詹姆斯

性

误解：人们不谈性。

对性这个话题的看法多半不过是人们信口雌黄，他们可能会改变自己的看法，如果有更好的证据证明其反面的话。这些看法同感情生活联系在一起联系得太紧密了，并且在个人的性格形成

史中得以发展。

在这种持续的看法的意义上，可以区分出三种原始类型，再现了性这个话题的代表性的看法。

沉默者

他同群体准则和宗教准则那样的一致，以至他对这些准则一点都不怀疑。尽管性对他说来也是一个问题，然而他却这样说：“不要谈论性；这是每个人必须自己去解决的事；我们必须忍受这件事。”他甚至将性欲作为一种恶行来忍受；他结婚是对传统的奉献，而性关系在他看来只是尽传宗接代的义务。他的婚姻格言是：忠诚到死为止。违背官方允许的性活动范围，像手淫，将尽可能地压抑，而且在很多的情况下他还感到内疚。

在这里对性活动的害怕或者接踵而至的内疚是一种障碍。性冷淡和阳痿在这些中间很普遍。

开放者

属于这种类型的多半是那些打破了传统准则的人。同沉默者相反，他们认为，尽可能经常和深入细致地谈论性这个话题，收集性的经验，在性的领域要坦率地论证每一种可能性。他们的口号是：“性使人快乐，凡是带来快乐的，都是允许的。”在这里往往是从一种能力的角度来看待性。伙伴是作为性活动的客体而发挥作用的，用波斯的一句谚语来说：每一朵花香都不一样。

在这里尽管（或者正是由于）显示出放荡不羁，但是发生性障碍的也不少，像害怕性无能，害怕伙伴的束缚，无监督的伙伴选择，与此联系在一起的心灵和躯体的过分要求。婚姻破裂，群体杂交都是出现的问题和纯粹的社会游戏。人们正在直言不讳地谈论这些事。

双重束缚类型的人

这里也发现了不少我们称之为双重道德的看法。我们碰到三种群体：

★一种群体的人具有沉默者类型，看起来有严格的道德规范。可是在对他的社会角色不再有约束力的地方，他就为所欲为。这种类型的人在家里扮演有严格道德观念和风尚的丈夫，可是晚上却偷偷摸摸地去找妓女。他公开抨击手淫，而他在黄色图片面前进行手淫；他标榜自己在性方面没有需要，可是他却偏爱一些性变态。他在其他人面前表白，对一个人说来，性不应该成为一个问题，应该保持必要的距离。可是他在家里却幻想渴求他先前拒绝的东西。要求丈夫绝对忠诚，而在一定场合面对丈夫又表现出性冷淡的妻子，却有情夫。社会准则，毋宁说是对性的敌视，从外表看，得到了承认，而性欲却在双重的生活中或梦幻中找到了阀门。

★假装开放者类型的人，这种人什么都说，他装着那个样子，让人看起来好像对他说来几乎没有什么可以束缚他。这是一种表面现象，其实他内心担负着沉重的障碍和内疚感，这使得他不可能自在地去体验事实上的性欲望。他告诉朋友和熟人：

昨天晚上他认识了一个姑娘，两个小时后他就已经同她上床了。

住在上面的那个妇女我感到很满意，我和她已经有一手，是她愿意的，而我却不着急。

事实上这些说法没有任何根据。在妇女中也发现类似的情况：她们直截了当地调情，如果一个男人同意，他将被拒绝。她们绘声绘色地在女朋友面前进行毫无恶意的交谈，一直谈到订婚或幻想和言谈中的放荡不羁的爱情之夜。这里也有一个适应社会准则的问题，也就是适应在性方面提出的能力要求的问题。人们假装完全是开放类型的人，这样做只是为了通过这种态度来掩盖自己

的障碍和恐惧。

人们轻估性问题，因为根据年龄这些问题对他们只是不再那么迫切：我就不明白，为什么你们对性有这么多的想法。这个问题根本就没有这么重要。不管怎么说，我的性不是也很好地了结了。

人们避而不谈的是，现在人们低估的性问题在几年前人们还不得不沉重地忍受着。尽管人们承认，一些人事实上付出了很大的努力要排挤性，然而大多数人都没有成功。这里也有攻击性的态度：全部的性都是卑鄙龌龊的，在你们这个位置上我会感到羞耻的。在我们那个时代，没有这些卑鄙龌龊的事。

在双重束缚类型的人中间内在的和外在的冲突表现为障碍。往往是存在着性问题，可是又感觉不到性问题本身，而是将性问题转移到职业和同时代人的身上。其表现主要就是优柔寡断和犹豫不决：如果我结束了我的学业，如果我有一个可靠的位置，如果我有更多的钱，如果房子解决了，等等，然后我就能比较容易地作出决断了。如果结了婚，可是还希望最好不受约束，还怀念他那失去的自由。还可以看到一些稀奇古怪的个案，有两个人结了婚，可他们认为，他们不能像结婚那样共同生活在一起，可是让他们离婚，他们又认为，他们不能像离婚的人那样不在一起生活，最后是离了婚，却像结了婚那样共同在一起生活。

障碍和冲突

“性是生活的目的”；性过度；变态的自我满足；性堕落；“性欲反常”；性攻击；性恐惧；性能力强制；失望；自我价值问题。

注意

尽管这三种类型的对性的看法传播十分广泛，我们在自己身上也能发现这种或那种看法，但是我们还有其他的可能性和机会。人们能够同社会的和宗教的准则保持一致，只要人们认识到这些

准则是合适的和合乎时代的。这些准则可以成为一种尺度，而不要将这些准则等同于达摩克里斯剑。

心理血清

学会区分性的忠诚和双重道德。

爱情首先自称是亲密。

——歌德

性——性欲——爱情

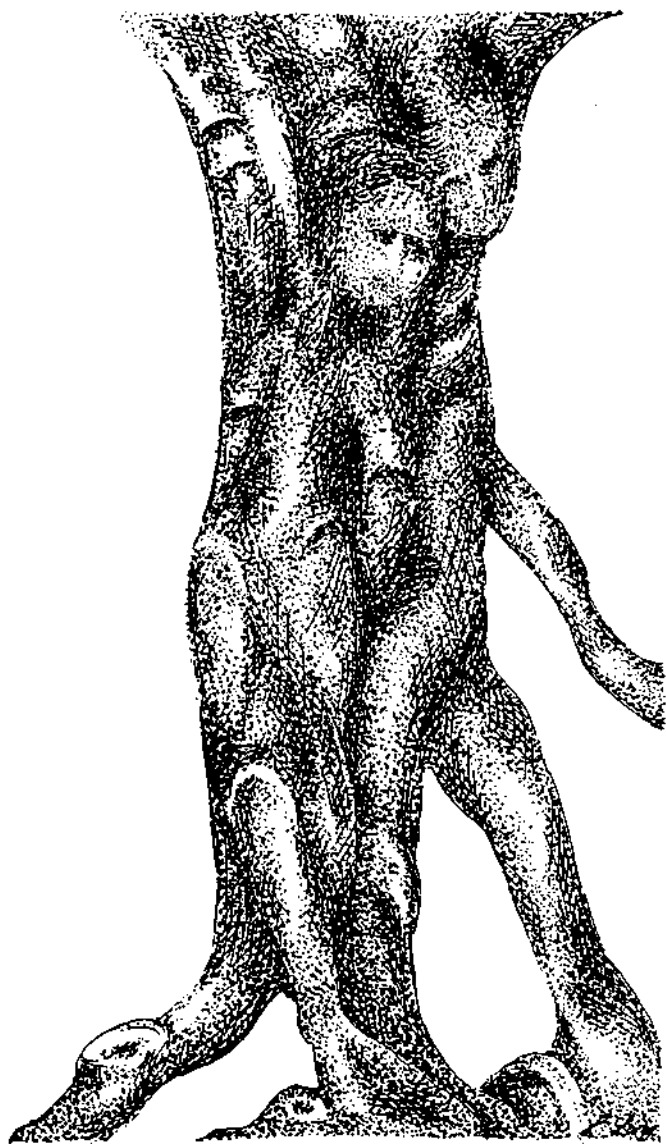
误解：虽然我们相互十分了解，为什么我们又不能相爱？

在联邦德国，大约每天有 200 对夫妇离婚。这个数字还只是一座冰山顶端的标志。那些相互分居或者同住一处但各自独过的人还没有计算在内。这个数字也不包括那些在一个已经破坏的家庭里受煎熬的孩子。其他国家的统计也提供了类似的数字。例如在伊朗 3000 万居民中每天就有 105 对夫妇离婚。其他国家也轻松地达到了相同或更高的数字。

在伙伴关系冲突的后面存在着许多因素，在这些因素中对性、性欲和爱情加以区分起着特殊的作用。许多年轻人将宗教想象为仪式、教义和偏见，与此相类似的是，许多年龄较大的人将性想象为对良好风尚的攻击、道德堕落和“卑鄙龌龊的言行”。一种场合是缺乏对信仰、宗教和教会加以区分，而另一种场合是缺乏对性、性欲和爱情加以区分。

★性

我们将所有与性行为有关的生理的和躯体的过程都列入性这个概念。但是性并不仅仅是指过程本身，而且还指人对这些过程的认识；性器官的结构，它的作用方式，发生性行为时身体的反应，生育的过程，还有出生的过程。



启蒙教育使我们可能去发现性对肉体的重要性的一种合适的关系。应该从人的身体、心灵和思想的统一来看待性的意义。如果父母表示，他们会给孩子启蒙教育，这多半意味着，他们告诉孩子的是身体的基础知识。一个健康的孩子从自身就会提出涉及性的问题，总之只要父母表示这样的问题也是允许提出的。告诉孩子的知识应该与孩子的年龄相适应。同时告诉孩子的个别知识随着时间的推移不能相互矛盾，这也是很重要的。（孩子是鹤送来的时代最终将一去不复返！）

性像饥饿、渴、吃、喝、睡一样属于生活的真实情况。在吃的时候，我们知道有些食品不易消化；人们绝不会去吃石头。在心理治疗实践中的观察正好表明，许许多多的人在性的领域取食了许多他们不易消化的东西。而其他的人又处于禁欲主义的，往往确实是自我折磨的性节食疗法之中。还有的人看起来对性暴饮暴食。

性同器官的感觉紧密相关。一个女人或一个男人的外表，一次接触，一次抚摸都能唤起性的兴奋。性导致兴奋。由于某个人的身体长处而爱他：由于头发的颜色、身材、乳房、光洁的皮肤、美丽的眼睛、修长的腿，等等。如果这些长处变化了，如果脸上出现了皱纹，如果头发变白，如果乳房松弛，如果一次事故毁了这张脸，身体变成畸形，那又会怎样呢？

如果身体的特征是相互倾慕的唯一基础，那么这种关系的每一块基石便会突然断裂。

她的身体使我兴奋

总之，在我看来，她的身体，还有她的轮廓清晰的面庞，毫无疑问令人兴奋和着迷。她的从容，也给我这个拘谨的“可爱的孩子”以深刻的印象。此外，我觉得我的威望高，既然她在其他的年轻人中间仰慕者很多，因此她有权“选择”。（一位26岁已离异的男人）

我站在黑头发男人这边

我认为在肉体上我同我的丈夫根本就没有关系，因为他同我心目中的男人形象不相称。他是金发，眼睛是浅色的，而我向来是确定要找一个有深色头发和深色眼睛的男人。他总是带着眼镜，这也是对我的打扰。他的性器官也没有什么反常。可是当他阴茎坚挺地穿过房间时，我作为一个年青妇女感到了可怕的干扰。这只能引起我的恐惧，我认为这可怕极了。（一位 28 岁的已离异的女职员）

不仅仅是对他人身体特征的期望在这里起作用。毋宁说性是以对自己身体的关系为前提。这种关系可以是公开的和易感受的：人们承认他的身体或者片面地将身体置于突出的地位。同样也经常发现，许多人对自己的身体产生了害怕和不信任。造成这种情况的基本原因，通常是在生活的过程中，人们在这个领域取得的经验：

我的身体是我的敌人

我对我自己的乳房感到害怕。当我洗澡时，我的感觉很糟糕，我得了心动过速症，每一次当我平静下来时，我感到很高兴。我的身体是耗费我全部生命力的敌人。我对我的身体是那样的害怕，我不能再看到我身体裸露的地方。我洗澡时我一部分一部分地洗，这样其他的部分仍然是遮盖着的。我穿衣服和脱衣服也是这样。每一次都是一场战斗，这使我精疲力竭。甚至我的脸也变成了我的敌人。做体操或者服药对我几乎已不可能，因为这也属于身体保养。我已经很久不再过性生活了，因为做爱时我必须光着身子。（一位 28 岁的女职员，性障碍和抑郁症）

★性欲

与性涉及身体的特征相类似的是，性欲涉及心灵的、个性的

和行为的特征。

我的朋友跟我的丈夫完全不一样

6个星期以来我患了抑郁症，我很害怕。我结婚已一年了，我晚上上床睡觉总是想：但愿我的丈夫今天不想与我同房。虽然他对我在肉体上很满意，可我们不太般配。我们是完全不同类型的人。我的丈夫特别精细；当我们忙着赶时间时，他至少还要站上十分钟，想一想是否一切都妥当了，尽管我们都出了家门，他还要三番两次地检查，我们是否带好了证件、钥匙，等等。他的头发有一点乱都不行，（虽然再一吹风还会将头发吹乱）。在这种情况下，我总是站在一旁，很不耐烦，气得发抖。当晚上我回到家里，就问我还有多少钱，花了多少。这使我要发疯了。我有时也感到他帮我穿大衣，给我点烟和做些类似的事。三个月来我同另一个男人有了性关系。他跟我的丈夫完全不同。如果我想抽烟，他给我点火，他帮我穿大衣，他给我倒咖啡。如果要我为他做点什么，他客气地请我：可以请您……，他比我的丈夫要肤浅，没有那种可怕的精细。如果我们得到一个帐单，上面算得不对，然后他就会说，让这件事见鬼去吧，随后这件事就弃置一旁了。当我们收到请求书时，他就将这些书信撕毁，并加上一个说明：我们从来就什么也没有收到过。……在我们家里我理家不太仔细，可是我的母亲却帮我做了很多。她在教育方面也很慷慨。有一次我洗餐具，没有洗干净，她什么也没有说，她总是很注意举止……（一位24岁的女病人，在行为冲突领域基础上的性障碍：整洁，清洁，礼貌，仔细，节俭和耐性）

★爱情

我们将情感关系称作爱，这种情感关系是以一系列具有截然不同的表现形式的客体为取向的。在母亲和孩子的关系中发现了爱的最早的形式。在生活的过程中人们学会去爱和学会采取行动

去接受爱。在这里父母在与其他人和宗教的关系中所做出的榜样起着特别的作用。

与外界的唯一接触就是教堂

性在我们家里是禁止谈论的，从来就没有对性作过什么说明。当然我父亲在学校里作报告说，父母应该怎样对他的孩子进行启蒙教育。当我们看见父母只是穿着内衣时，他们很尴尬。像温情脉脉之类的事在我们这里没有发生过。我都想不起来我的父亲或母亲亲吻过我。我有一个感觉，他们相互很满足，将我们这些孩子看作是必要的附属物。在我们大一点时，我们也不可以带朋友回家。社交聚会在父母眼里几乎就是伤风败俗的事。我的父母年纪越大，他们就越是将自己同外界隔离开来。他们同外界的唯一接触就是去教堂。（一位 28 岁的女教师，性抗拒，交往障碍和婚姻困难）

在生活史的进程中，人们在家庭的最初环境中获得的经验，得到从社会环境中获得的经验的补充。

爱的两个方面，即爱的能力和采取行动去接受爱，在受到干扰的发展中可能相互分离：

只是吸引不了我的丈夫

自从我知道我丈夫有了外遇以来，我的情况糟透了。在家里我懒散地转来转去，我没有丝毫的兴趣梳妆打扮。我也没有心思去做家务。我没有兴致，我的丈夫也应该没有兴致。但我有一个想法，他摸过我，这差一点让我患上黄疸病。（一位 34 岁的有三个孩子的母亲）

我的妻子跟我的母亲不一样

我不再信任我的妻子。她将衣服疏忽大意地放在凳子上，而不是挂在柜子里。当我的母亲弯着腰收拾地上的细毛毛时，可我

的妻子却将地上搞得脏。(一位 38 岁的官员，有胃病)

相反有些人却采取行动去接受爱。他们将自己的大部分工资用来美容、按摩、打扮和购买时装。他们刻意想招人喜欢，然而却不能同一个伙伴保持关系或者不能保持持久的关系。

爱情具有作为性和性欲的另一种特值。人们同他相爱的人心心相印，信任他，与他如此近乎，甚至准备忽略他的某些弱点或者根本就感觉不到这些弱点。人们在这里承认伙伴的唯一性，并力图摆脱一切的对比和怀疑，在一定程度上理想化地将伙伴抬高。片面的爱情承认伙伴的唯一性，由于有了这种爱情，伙伴的“商品性”和因此而产生的交换性才受到限制。这样一来，爱情就成为一种监督机构和评估机构，对一个人的性和性欲产生重要影响。在紧张速成的爱情关系的影响下，他感觉到他所要选择的爱情是与他体验过的全部图景相适应的。不过，作为评估机构的爱情并不是无动于衷地呆在一个象牙塔里。而毋宁说爱情是对不断体验到的经验的回报。如果出现障碍增多和不一致，就会出人预料地发生身体上的特征或者出现相互影响的困难，那么爱情就会与这些消极因素相抵销。如果付出的比得到的要多，那情感关系就会发生动摇：我不信任这些男人，因为我的朋友对我不忠诚，或者在我的妻子对我当面说谎之后，我怎么还能再信任她呢？

爱和被爱的能力要求不断地重新涉及身体的和行为的特征。正如驾驶员就有义务在高速公路上不断地注意交通情况一样，婚约或者被伙伴爱的感觉必然会不断地监督伙伴的身体外表形象和行为方式，并且在一定的情况下还会准备好进行修正和补充。

爱情证明还对时间方面有依赖性。如果我们谈论爱情并将爱情看作是依赖于时间的，主要有下述四种情况具有意义：我们会是幸福的；我们看起来会幸福的；我们将会幸福的；我们会保持幸福的。

★是幸福的：我们现在正好感到满意，我们也许有一个伙伴，他的身躯和他的性格我们都很满意。但是他将来还会使我们满意

吗？还没有结婚时要做到幸福是比较容易的。在周末或休假时的相聚是很少发生冲突的。谁知道，既然幸福地度过了周末，是否也会幸福地度过几年呢？

★看起来是幸福的：虽然问题也够多的，但对外却表现出若无其事的样子。当众一吻造成一个假象，一切都运转正常。

★将来会幸福的：因为问题已经摆了出来，就努力共同研究出现的问题。这样做是希望有一个美好的未来。但是有人也可能只是在等待问题自行解决，而不敢正视现实。

★保持幸福：尽管现在是幸福的，而且希望未来也幸福，但这并不是事实上保持幸福的保证。因为保持幸福并不是指把握现在。毋宁说我们面临这样一个任务，要一再地重新认识我们的伙伴和我们自身，在伙伴关系中一再地作出新的决断。保持伙伴关系中的幸福这个愿望就包含着作好准备，晚上看到的是浓妆艳抹的女伙伴，第二天会是一个带着卷发筒和未施胭脂的伙伴。这种情况不是只发生一次而已，而且也许会持续40年之久。同样这也意味着要作好准备，白天看到的可能是受到敬重的很精神的伙伴，在晚上你就得认可他穿着长内裤，留着胡子茬，虚张声势地嚷着累得腰酸背疼。如果可能，也会这样持续40年。

我们认识一个伙伴，多半只是根据他的几个典型的特征：身材的匀称、面部的表情和一些令人高兴的或令人讨厌的行为方式。作为情人我们倾向于只去看那些我们珍视的特征，而对其他一些特征我们感觉不到。这种态度其结果是太容易带来失望：我怎么会只是……？在伙伴关系中只有性才是具有迫切意义的，伙伴关系在后来才有性欲的问题。但是伙伴关系是根据个性特征形成的，因此可能在性这个问题上受到破坏。

障碍和冲突

广泛强调伙伴的个别躯体特征；对个别的性格特征理想化；巨大的期望；天真的乐观主义；情感依赖；失望；吹毛求疵；伙伴

冲突；分离；离婚；性冷淡；性抗拒。

注意

性涉及到身体的领域。它以身体的功能和特征为取向。在这里重要的是，及时地介绍关于身体功能的准确和实际的知识。在伙伴关系中不应该贬低身体的特征。

性欲涉及一个人的性格和能力，只要性欲涉及的是性别—伙伴关系。社会标准，从而实际能力就会接受这种关系。

爱是全球性的每个人都具有的能力，即建立一种同自身及其环境的感情关系。对爱的能力，也就是爱和被爱的能力的发展具有重要作用的是父母的榜样。其结果是爱的能力导致承认人的平等权利和责任。

就性和性欲本身来说，人是可以替换的。在这个意义上人只是被判断为有价值和无价值的特征的载体。性格的唯一性在过分强调性和性欲中被忽略了。但是同性和性欲联系在一起的爱情证实了人的唯一性。

心理血清

学会区分性、性欲和爱情。

爱情有四分之三是由好奇组成。

——卡萨诺娃

爱情的讽刺画

误解：我需要爱来消遣

几乎没有一个词比爱这个词具有更广泛和更多样的意义了。它包括母爱、爱动物和其他的爱好。甚至性爱也显示出许多不同的意义，这些意义可以用来作为个别人的标准和取向。误解的范

围与对爱的理解的范围是相一致的：

★ 作为消遣的爱

在经验中，性欲是同内在的兴奋和紧张联系在一起的。这种紧张只有在性活动中，尤其是在性关系中才能松弛下来。不仅是性的紧张，而且还有主要是在职业领域里由于工作压力而产生的紧张都汇集到性活动中来了。如果将性的消遣抬高为性活动的唯一目的，那么这种心理—生理的真实情况便成了一种误解：在五天工作之后我确实需要性的消遣。至于我利用什么样的伙伴来达到这一目的，对我说来，这只是一个胃口问题。

★作为好奇的爱

我们必须承认，好奇也是爱的一个重要的行为，不过不是唯一的行为。

★作为一致性的爱

这是指必须像其他人一样地去做：如果我做不到，别人就不会承认我。

★作为有成就的爱

人们以为，必须将社会上对成就的追求转向对性和性欲的追求。在这里性关系是一种成就运动：

如果丈夫或妻子达不到兴奋的高潮，那整个事情便一文不值。

如果我只有三次或四次达到高潮，那我就是处于一个很糟糕的状态。

既然我在职业上颇有建树，为什么我在性的方面就不应该取得成就呢。

★作为对抗和权利斗争的爱

这里同作为成就的爱的情形有些类似，下述对比是较为突出的：

如果我不马上同他上床，他立即会去找别的女友的。

★作为占有凭证的爱

乐于将性关系用来拴住伙伴；这种倾向有不少是同怀孕联系

在一起的：

如果他同我睡觉，他就属于我。

如果我同他有了孩子，他对我就有了责任。

往往这里向伙伴答应，会当心的，或者认为，服了药丸，事实上不会这样巧的。

★尽传宗接代义务的爱

人们认为到了一定年龄就必须结婚和养孩子。经常是父母站在身后充当动力。他们希望他们的孩子缔结良缘，他们想抱孙子。他们举办婚礼，邀请成百的人做客。结婚是生活的目的。

★出于礼貌的爱

一个年轻人学业完成后回到伊朗，他的亲戚蜂拥而至：他的每一个姑妈、姨妈都为他找了一个自己相中的新娘，他最喜欢的一个姨，同时也是他某个时候要继承她的遗产的那个姨，给他介绍一位姑娘，并感人肺腑地说道：她只希望他幸福！几年来她一直很关心他。现在她给他找到了一个很有魅力的新娘，她认为这个姑娘会是一位端庄、整洁和忠诚的家庭主妇的。他必须同这个姑娘结婚，而不能娶别的姑娘。他不可说“不”，说到底，她是他的姨，在生活中饱经风霜。纯粹出于礼貌他没有进一步了解他的新娘，而答应了这门亲事。

与出于礼貌的爱紧密相关的还有出于感激的爱。一个女病人报道说，她还是一个年青的姑娘时就同一个男人上床了，因为他给她介绍了一个工作岗位。另一个姑娘与一个男人结婚是因为这个男人经济上帮助过她父母。

★证实自我价值的爱

为了证实他自身的存在，他接受了他的熟人的意见，实现了性的能力。但问题是，这里突出的不是伙伴关系，而是证实自我的价值。

★作为逻辑结果的性关系

这里举一对夫妇的例子，他们相互感情交融。虽然对发生性

关系的需要并不突出，但还是越来越多地发生了性关系，因为这一发展必须是这样，当伙伴想逃避面前的看起来是必然的结局时，他对另一个又会想些什么呢？

相类似的情况是，如果一个人调情，并以为另一个人在期待，这种调情最后必然会导致发生性关系。在这种场合，伙伴的倾慕、柔情，等等很少不是发生性关系的信号。一个女病人埋怨道：

每当我的丈夫对我好和温柔时，或者我对他温柔时，当我坐在他的大腿上时，他就期望我与他同房。现在我甚至都害怕摸他一下和对他好。

★出于交易利益的爱

有人娶一位妻子，是因为他期待妻子在交易中、在实际工作中或在他的职业生涯中助他一臂之力，是因为妻子会带来纳税方面的好处，是因为妻子的外貌和举止会意味着给他的企业带来利润。一个女病人说：

我对我的丈夫只是一个广告牌。他去哪儿都带着我，我也可以代表他。可是在家里他对我与在其他人的面前对我相比完全是另一个样子。

事情像下述这样的发展并不少见：事业建立起来了，可是丈夫对他的妻子也失去了兴趣，而去另寻新欢。同样的情况也可能发生在妇女方面，不过打着妇女解放的旗号：一位妇女，多年来一直是一个贤惠的和忠诚的妻子，但是当她的学业完成后突然产生了对自由的渴望，在她丈夫承担了她的全部学习费用之后，她想同她丈夫离婚。

★作为解放的爱

这种现象尤其出现在青年这个年龄段上。为了摆脱父母的管束，短期内找一个伙伴，多半是随便找一个。这里的性关系是要证实摆脱了父母的管束，也是证实自己的倔强。

★作为保护的爱

爱一个伙伴，因为他喜欢相同的事物。他有共同的爱好，相

似的看法和秉性：我们很合得来，因为我们中的每一个都知道整洁是多么重要。按这种方式在发生不愉快的分歧时借以保护自己。人们选择一个伙伴，这个伙伴要像他一样具有同样的秉性，这样人们可以减少对立，而这种对立可能对自己的处境也提出疑问。

★作为双重盲目的爱

伙伴关系是在这种观点下选择的，即伙伴的性格不会用来作为榜样，随着时间的推移也不会给对方带来麻烦：我们中间谁也不给对方做什么示范。我的丈夫也不是天才。伙伴关系多半都需要去做并非微不足道的工作，就是说要探讨伙伴的爱好和性格这个思想世界。如果伙伴在一个领域没有超过自己的水平，那他就很早便放弃研究伙伴的爱好和性格的任务。他甚至还会有这种感觉：我比他略胜一筹。换言之，这里是盲人给盲人领路。

正如我们在其他地方看到的那样，爱不会是单方面的事，它只在一个伙伴和另一个伙伴之间发生。属于爱这种现象的还有对自身的关系、对同时代人的关系和对社会群体的关系，以及与宗教领域的关系。在这种背景面前，爱可以表现为个人中心主义，对伙伴的受压抑的依赖性、过分善于交际和只对宗教表现出狂热。爱尽管具有多层次性，但这里的伙伴关系还是具有特别的意义。我们发现，伙伴关系出现障碍的原因就是父母的榜样作用。如果父母相互不理解，不和谐，他们也会成为一个榜样。孩子就是在这里学会了，如何对待伙伴，如何对待女人，如何评价男人。

在心理治疗的实践中，我们经常遇到，婚姻困难往往是同够多的冷淡和抑郁联系在一起的，这可以追溯到，女病人的父亲——作为男人的缩影——曾不公正地对待她的母亲。反过来，男人在孩提时从母亲那里养成的期望现在转移到另一个女人身上。既然其他的女人不会像母亲那样对他，因此就很容易发生冲突。

我母亲怎么会同我父亲结婚呢？

我母亲既没有爱的能力，也没有在我父亲面前表现出可爱的

能力，总之她由于男人的性行为而拒绝所有的男人。在这里，我的母亲也没有指责过父亲。我根本就不理解，我母亲是如何同我父亲结婚的。以前我曾多次给她建议同我父亲离婚。但是由于物质方面的原因和为了在亲戚熟人面前保住体面她没有这样做。（一位 31 岁的女秘书，患恐惧症和性恐惧）

淫乱的老山羊

我的母亲批评我的继父主要是他太胖了和不爱清洁，浑身汗臭。我母亲对继父的每一个亲热的企图，一个吻或者特别的温情，都只是表现出十分明显的厌恶。如果继父要给她一个吻，她就叫他猪，并十分厌恶地去擦嘴。在拥挤的住房条件下，免不了我在夜里有时也听到，我母亲也特别不愿意地让他亲近她，她称他为淫乱的老山羊，他脑袋里就只装着这件事。由于他从来就没有得到满足，于是他毁了我母亲的妹妹。我母亲整天都诅咒所有的男人，他们只想一件事，而不管妻子是否生病。如果一个妻子已经快要死了，可男人想到的就只是自己，还往她床上爬。（一位 29 岁的家庭妇女，攻击性、肠胃病，性抵抗）

爱的漫画不仅仅是作出消极的判断。在伙伴关系所依据的动机中，总是发现许多因素，使人想起爱的这个或那个漫画。爱并不是存在于柏拉图似的纯洁之中，这种纯洁往往同感情的贫瘠相混淆。如果一个感到抑郁的女人嫁给一个作为保护者的强壮的男人，这个男人也善交际，并且成绩卓著，那么这首先就不会是消极的。我们大家都以这种或那种方式得到补偿。毋宁说问题在于要作好准备，处理好相互之间紧迫的和突发的冲突。我们举例中的那个妇女在她丈夫的活动的阴影中继续实现她作为墙上的一朵花的存在，并且专门去做那些涉及内部领域的事情，像洗衣服，保持整洁和烤制点心。但是她也可以通过同她的丈夫的接触中学习她丈夫的行为方式，这些方式在伙伴关系建立之前曾给她自己带来了许多困惑，正因为这样她才特别地敬重她的丈夫。要做到这

些的前提是，伙伴必须要有耐性和时间，要给别人所需要的可能性，以求得发展。

我很精确地分配自己的时间

我的丈夫说，我没有时间上的感觉。由于我的过失我们赴约经常迟到。我没有受过独立性的教育，我也喜欢听任他拿主意（像以前我的父亲那样），至今为止，在我们的婚姻中这已经习以为常了，他几乎对所有的事情负责。于是我只有在他的催促下才抓紧时间。至今他也是一个强大的主宰，而我只是一个有些漂亮的陪伴者。（我也感觉到，他只是给我买漂亮的衣服，以便一个衣着漂亮的人围在他身边。）当我感觉到，不要再依赖他，而要去努力实现自我，也做一次自己的主宰，我便精确地分配我的时间，我再也没有赴约迟到过。（一个 38 岁的女病人，抑郁症）

我敢反驳我的丈夫

我的丈夫不允许什么东西都放得乱七八糟，所有的东西必须立即放回原处。因为两个孩子并不总是能做到这一点，于是经常发生争吵。星期天早上他在厨房里指出我没有放回原处的五件东西。我第一次要求他将这些东西正确地放回原处，他确实也可以收拾一下这些东西嘛。他无言以对，因为我是第一次敢于反驳他。

障碍和冲突

嫉妒；过高期望；害怕伙伴关系的约束；害怕分离；害怕自由；自责；受虐狂；失望；逃匿在疾病中；替代满足；固定化倾向；畏惧责任；性抗拒。

注意

不是说伙伴关系就好，是说在这种关系中看起来没有什么问题，而是说这种关系已做好准备，共同去解决出现的问题。

心理血清

学会区分爱和爱的漫画。

我看世界就像看人的躯体，人的躯体尽管创造得尽善尽美，但是由于各种各样的原因却受到沉重的障碍和疾病的侵袭。

——巴哈欧拉

统一体的丧失

误解：为什么上帝会允许不公正？

由于躯体、环境和时间之间的必然关系中出现了不和谐，便产生了冲突和神经官能症。我们将神经官能症定义为：是同现实受到破坏的一种关系，因而也是统一体的丧失。冲突成为心灵的持续的负担，这时躯体首先是什么都没有失去，而是添加了躯体系统外的东西。

我的丈夫，一个不开化的人

例如，我很注重礼貌。如果我的丈夫有一次出了格或者在家里说出脏话，我就觉得他是一个不开化的人。于是我想，我也许是同什么东西结了婚。要摆脱这件事我需要时间。

……然后我只是勃然大怒

如果我的女儿没有整理房间，我会勃然大怒。然后我脑海里怎么也摆脱不了这种不整洁的样子，其他的任何东西我都视而不见，我已不再能作出理智的反应。

实际能力的截然不同的特征可能使人感到不安；人们被迫去探讨那些陌生的实际能力。这就对自我价值提出了疑问。“我对整

洁或其他的实际能力的看法是我受过责罚和表扬才学会的，这种看法至今为止还使我取得了成就，难道对整洁或其他的实际能力还可以采取其他的看法？”

在什么样的基础上才能理解这种危害，即这种迫在眉睫的统一体丧失呢？可以将人看作是一个体系（调节系统），在这个体系里，各种各样的要素和成分按一定的功能相互组合在一起。如果一种成分或一个功能关系受到破坏，这就将涉及到整个体系。

我们在预防、治疗和再生的过程中都认识到对统一体的紧迫感。在存在的各个层面上，都能发现这种趋势。在动物王国里，也有这种趋势的令人吃惊的例子：赫施勒报道说，有一种蚯蚓，将它的头切下来五次，还能再生。波纳特指出，环节动物门的动物横切成两段就能长出两条蠕虫来。竹节虫如果失去一个节，还能再生出来，同这种再生联系在一起的是它的强大的生长力。

统一体包含着有机体的维护自身的趋势；这在正常的发展和自我维护中是明显的。饥饿表明缺乏食物，这种缺乏人从心灵上也可以体验到。一个寻找的行为便开始了，这一行为，只有在找到了食物和与此相联系的抵销了食物缺乏的状况下，从而在感觉到需要已得到满足时，才得以结束。不难理解，这里还涉及生理领域，为什么不仅经历过的事物而且没有经历过的事物都会导致心灵的和身心的障碍。

经历过的事物包含一个人对一定的行为规范的对抗，而这些行为规范对他的伙伴说来尤其重要。因此，例如就可以赋予一个孩子的勤奋以非同寻常的作用。人们给孩子堆上作业，认为孩子应不断地做功课。同时还限制孩子的想象和游戏的能力。在这里没有经历过的事物就变成冲突潜能，而在其他场合经历过的事物就其本身来说同样也充斥着冲突。这里可以列举出下述创伤性的经历：像对一个孩子的虐待或性虐待，不幸的事故或残废。另一方面还有一些并不具有突发特征的经历：片面地收回爱；一定经历特值的积聚，例如像失败时受到的指责，不整洁，不礼貌，不

忠诚，不准时。

因此冲突的产生并不是与发展相应的一种必然，而是自己的实际能力同环境的要求的对抗的结果。人们可以从统计学的角度来看待冲突场合：一个人同他的伙伴的准则发生对抗，他的实际能力同伙伴的实际要求不相适应。从动力学的角度来观察的方式是比较适当的，在这种方式中，两种准则模式都可以看作是可改变的，不仅仅是教育场合内的孩子的行为，而且还有关系人的行为都可以改变。

如果自己的行为准则突然同其他人的不常见的行为准则发生对抗时，我们应该怎样来理解出现的不愉快呢？有一位特别重视清洁的母亲，面对她的孩子不尊重她的清洁保护区的行为，惊惶失措。

她可以作出不同的反应。她也可以努力做点什么，利用一切手段贯彻她的清洁概念，但是她也担有风险，或者是孩子对限制他的个人自由的完全服从，或者是孩子采取倔强的态度，从而会削弱信任的基础。但是，这种探讨也可看作是一种机会。母亲更仔细地观察自己的行为方式和孩子的行为方式，并确认，她自己虽然很注意清洁，但也不够耐心。更仔细地来观察还发现，孩子一方面使母亲内心不安、激动和无把握，另一方面这种对抗又使认识统一体的丧失成为可能，而这种认识本身就包含了重新建立统一体的可能性。由于母亲扩展了她自己的鉴别，她就会以另一种眼光来看待同孩子的冲突，也就能合适地对待孩子。

一个伙伴也带给另一个伙伴冲突、困难、问题和危机。他同时也给他机会，进一步发展他自己的个性和找到合适的解决冲突的方案。对抗在人类共同生活的许多其他领域里，都是有效的：在孩子与他们的父母的关系中，在父母之间的关系中，在同公公婆婆和岳父岳母的关系中，在与同龄人的关系中。在遗憾中只看到遗憾，在冲突中只看到冲突，这就意味着一种误解，这种误解在教育中和心理治疗中带来的是不可忽略的后果。

因此只是对障碍、遗憾和磨难问一问为什么，是不够的。如果提不出“为了什么目的”这个问题，那么对障碍、遗憾和磨难还是不能理解。“为了什么目的”这个问题就是指重建一体化，就是指统一和进一步发展的趋势。

障碍和冲突

逃匿在孤独中；逃匿在活动中；逃匿在疾病中；缺乏鉴别；对伙伴关系的片面范畴；对观念和世界观的绝对化；宗派主义。

注意

将疾病和障碍理解为统一体的丧失并不是无意义的，而它的意义在于，重新建立并且进一步发展个性的统一。

心理血清

学会区分作为危险的危机和作为机会的危机。

不允许恨病人，因为他生病了。

——阿布杜尔·巴哈

健康和疾病

误解：如果我们的孩子夜里从睡梦中肆无忌惮地大叫惊醒了我们，我总是很生气。

我不可能理解这类无聊的事

在早上，当我来到孩子的房间，祝福我的女儿“早上好”时，而她却不顾我的提醒，对我置之不理，这使我很气恼。因此我责罚了她，说她不懂礼貌。她站在澡盆里不洗澡，而是戏水，乱蹦乱跳，或者就盯着我，看我走路的样子和在厨房里忙这忙那的干

活。我一再要求她赶紧点，但这无济于事，我吓唬她，说要揍她。这种无聊的事我无法理解。当她像蜗牛似地慢吞吞地终于穿好衣服，吃早餐时也是那么慢吞吞的。她嘴里嚼啊嚼啊，一个劲儿发呆，也不往下咽。当她干完这些后，就开始嬉闹，嘴一刻也不停。将她送到幼儿园后，我才感到得救。当她在她房间里狂喊乱叫和唱歌时，我就去她那儿，请她别闹了，安静一会儿，因为马尔库斯或者爸爸已经睡觉了，她很爽快地回答我“好”，可是当我随手关上她的房门时，她又闹开了，我觉得这纯粹是在挑衅。

这样的例子我还能举很多，从根本上说这都是一些小事，但是从早到晚在我和她之间总是气氛很紧张。现在事情已到了这一步，我数落女儿一句，我丈夫就干预，还问，出什么事了。（一位32岁的有两个孩子的母亲）

对许多父母说来，教育场合就像一个令人愤慨、受到挑衅、令人失望、受到鼓舞、不安全和使人感到没有希望的战场。父母对孩子的希望感到束手无策，他们无法想象，怎么会出现这种行为。他们呼唤孩子的良知：“举止端庄一点，爱整洁一点，讨人喜欢一点，别没完没了的烦人”，等等，当这些呼唤没有任何效果时，他们就感到十分惊奇。他们就只会用孩子的恶习来解释。事实上，像上述例子中那样的孩子的错误行为，并不能归之于孩子的善良的或丑恶的意愿，而是一种障碍，这可能并不是孩子成心要这样去做的。

在我们的社会，通常的方式是在身体稍有不适的征兆时便去看医生。如果一个孩子肚子疼，发烧，得了传染病或头疼，就会认为孩子生病了，并特别细心地照料他。但是，当一个孩子学习成绩不好，粗野和不爱整洁，并表现出不可理喻的任性和不爱清洁时，最初就会遭到父母的反对和抵制。身体上的疾病在一定程度上被认为是享有治外法权的领域，在这个领域社会化的要求不再具有充分的有效性，行为的障碍正好引起一种尖锐的反应。在这里，已有的惩罚手段完全是自动地生效的。不过教育者并不清

楚，伙伴的不寻常的行为具有特别的特征。

行为障碍——惩罚 这种机械的做法忽略了其他的可能性，由于认为一切只是在于意志这种看法而使这种做法不断增强。以犯罪为取向的司法部门只是判断个别的犯罪行为方式，而不去认识产生这些犯罪行为的动态的条件。

在我不可能理解这类无聊的事的例子中，在不整洁、不清洁、不礼貌和不听话后面却存在着一个综合的条件结构。比较多的因素在家庭的动态的相互关系中起作用。一个姑娘感到她的继母不接受她。这位继母在结婚前已经知道，她自己不会有孩子，因此她很重视在婚姻中接纳一个孩子。两年后她不顾医生的告诫而怀孕了，她现在几乎只关心自己的孩子，必然会讨厌这个她丈夫的前妻的女儿。在这种场合下就会产生孩子的行为障碍，这种障碍全都包含着这样一种呼吁：“请你也关心关心我！”或者说这种障碍是要让人注意这种放弃。这种障碍对这位继母说来是难以理解的。继母和女儿的紧张关系越来越紧张。有时继母的反应是本能的，表现出不满意，骂孩子和惩罚孩子，而这被孩子看作是继母对她的关照方式。在孩子看来，这种关照方式总比无所谓的无人理睬要好。对一个有行为障碍的孩子所能希望的就是，他应以其他方式采取行动，也就是说：“孩子必须自己来谈论这件事。”我们自己也知道，在成年人之间要解决问题有时也是多么的困难。让一个孩子说出问题并让他理解这些问题更要难办得多。在这里教育者必须探讨事情发生等等的原因，不是为了宽恕，而是为了理解。孩子的愿望障碍往往并不是性格障碍，而是对他所处的环境作出的一种反应；在不正常的场合里作出不正常的反应是正常的。

身体上有病的人在面对有行为障碍的、有神经官能症的人时有一个很大的优势：他能理解和知道，必须向谁求助。不过那些不应该出现的不正当的和恶劣的东西这一缺点是依附在行为障碍之上的。行为障碍呼唤责罚，并给人带来不快，在通常的偏见的意义上，人们说发生心灵障碍的人是胡思乱想、爱联想或精神病。

由于这个原因，他们害怕去找心理治疗医生，将心理治疗医生想象为白痴医生，只会给人穿紧身衣和让人住橡皮牢房。

障碍和冲突

过分要求；过低要求；嫉妒；猜忌；拒绝；失望；失败的经历；攻击行为；强制重视；内疚；束手无策；绝望；恼怒。

注意

并不存在拙劣的人。最多也只是这些人还不会按另一种方式行动，因为他们没有学习按另一种方式行动。必须引导和教育培养他们，尽管这样做要比起简单地说他们是拙劣的人、愚蠢的人、凶恶的人和堕落的人要困难得多。

尽管一个行为障碍者甚至不应该被认为是经典医学意义上的病人，但是他也不是必须加以谴责的罪犯。他也需要像对待病人那样的理解。

心理血清

学会区分正常的场合和不正常的场合。

任何东西都无法阻拦我们对自然科学方面的世界秩序和宗教方面的上帝一视同仁。

——麦克斯·普兰克

信仰——宗教——教会

误解：如果我想到了上帝，我总是看到我父亲。

在近代史上，还从来没有过这样一个时代，有这样多的来自各个领域的科学家——物理学家、化学家、医学家、社会学家、心理学家和人类学家，对宗教在社会中的意义持一种积极的态度。但



是与此同时，大概也从来没有过这样一个时代，神学家几乎在无损于方向的情况下，有意识或无意识地试图使宗教名誉扫地，控诉宗教的麻木不仁。

作为一种很有意思的时代现象是这样一个事实，即许多人可能认为，任何东西都没有意义。过去迫切的问题是问“从哪里来”，而现在代之以问“为了什么目的”，这在所有的生活状况中都是有效的。在心理治疗的实践中，这个问题反映在宗教是意义还是无意义这个问题上。

这表明，对宗教这个词产生了许多误解。“宗教”和“信仰”这两个概念导致情感上的矛盾和理智上的对抗。总之人们几乎不敢在贬义上谈论宗教。在心理治疗中也发现了这种现象。如果说在过去是禁止谈论性和性欲，那么在今天则是禁止谈论宗教。这里，与一系列心灵障碍有关的，正是那些在广泛的意义上涉及宗教领域里的冲突。在心理治疗中，凡是表现为心灵冲突的基本冲突的东西，就涉及宗教的对象而言，以下述三种态度给人以深刻的印象。

★木乃伊类型

他同领会了的宗教的准则、信仰的表述和教义保持一致，以至他害怕那些必然的革新和变化。对此他作出的反应是攻击性的；他用发起攻击或者退缩的方式来保护自己，以避免那些令人胆战心惊的企图。既然信仰往往取代了认识 and 知识，因而只是一种一知半解的知识，这样一来，人们可以不去谈论木乃伊类型，也可以谈论过分虔诚的类型。（他认为，确实用不着知道什么。）过分虔诚的人们处于一种悲剧性的悲惨的地位，因为他们总是在避免这样一种生活状况，由于他们的偏见这一事实，他们很可能就要面对这种生活状况。

我需要烛光环绕的那种庄严气氛

例如，我的宗教态度表现为，在圣诞之夜我同我的家人一块

去教堂，因为我需要烛光环绕的那种庄严气氛，来感觉圣诞之夜。我的心肠会变得柔弱，我可以重新严肃地祈祷。（一位 29 岁的女秘书）

上帝的真诚的孩子

今天我还能清楚地回想起，我的虔诚的姑妈向我灌输，不要笑话第一次圣餐的相片。这张相片是纯真的和高傲的。作为上帝真诚的孩子只可以将喜悦藏在心里。我听到的就是这一类的话。其实我往往觉得，要成为一个虔诚的和老实的孩子是很难的。（一位 31 岁的单身女翻译）

★反抗类型

他认识到，人们认可的宗教准则并不符合时代的要求。既然不合适宜的准则对个人起着压制的作用，反抗类型的代表就倾向于否定这些准则。他们进行反抗，但本末倒置的情况也时有发生。按个人的性格特征，反抗类型的反应方式作为一种智力的反抗方式，表现在他人积极的行为方式或自我消极的行为方式这种社会的极端形式之中。属于自我消极的行为方式这种社会极端形式的还有吸毒，属于他人积极的行为方式这种社会极端形式的就是好斗的暴力行为。

宗教是上了年纪的人的事

宗教是年老的祖父和老年人的事，他们在我们这个时代无所事事。谁抓住了宗教这根稻草，仍然会被淹死。信仰宗教就好像一个人头朝下跳入游泳池中，并不知道游泳池中有没有水。谁想脑袋开花，尽管去做，我可不干。我们在地球上给我们自己建立了天堂和地狱，上帝除了呆在狂热教徒的昏聩的大脑里，也没有其他什么地方好呆。宗教掩盖了真实的社会状况，阻拦人们去做他们需要做的事情。（一位 28 岁的学习社会学的大学生）

★漠不关心类型

一般说来，推卸责任是他的特征。一方面他有修改传统的或需要改进的宗教内容的愿望，他为此付出了努力；但是另一方面，他又无法同某些学会的宗教传统相分离。此外，无拘无束的感兴趣者基本上也属于这种情况，他们面对宗教的革新虽然是开放的，但是他们缺乏彻底性。他们一时决定支持某种方针，表现出不坚定。他们很少因为物质上的需要而改变他们的立场，毋宁说由于其他的社会环境的权威性而改变自己的立场。因此人们只需要说：“他们怎么能伤他们父母的心，而放弃他们的原始宗教呢？”他们的看法摇摆不定。漠不关心类型是由宗教的本质和非本质的区分上的弱点来决定的。这样一来，他将宗教的个别信徒的错误归罪于宗教本身。在他看来，宗教有进行教育的义务，而他自己却与这种义务不相容。

因此其他人就应该成为幸福的人

我觉得，人们在明确地怀疑宗教，而我简直不喜欢人们的这种方式。我认为，他们口是心非。我讨厌他们这样做。确实看到的是，好像他们只是在口头上说说而已，但在生活中却不是这样。就教堂而言，我讨厌那些想体现教堂的人。但是他们因此应该成为幸福的人，而我就不能。我只是独自研究宗教，并且得出比较好的结果。（一位 35 岁的职员）

看来对宗教的误解并不涉及事实上的宗教的弱点，即相信现代人的无能，而是涉及这样一种弱点，即在信仰、宗教和教会之间作出区分。

★信仰：从本质上看，宗教信仰意味着对不可知的和不可认识的事物的一种心灵的联系。既然创造者（上帝、真主、耶和華、原本质、整体或原活力）按其本质是不可认识的，因此需要信仰来保持同他的联系。信仰是人的一种能力。

★宗教：既然人对不知道的事物持有一种特别的态度，因此

他对宗教的创造者和世界观的缔造者会作出反应。宗教作为一种超个人的信仰是一种文化现象，同历史的发展密切相关。以什么样的形式显示出对宗教真理的信仰，则取决于人在一定的历史场合中的发展水平、需要和对宗教的理解。一个人信奉什么宗教多半是由教育者和当时有效的教育传统来决定的。传授给孩子的东西孩子是相信的。

宗教的一个部分是精神的、先验的和本质的（一级宗教）。这一部分可以看作是不依赖发展的，因为这一部分作为信仰的真理涉及到存在的本质。宗教的第二部分（二级宗教）是由现世的价值和社会准则组成的。这些价值和准则随着社会的文化的发展而发生变化。个别宗教规定的禁令和戒律就属于这种发展。

★教会：教会是宗教的机构、组织形式和管理机构；这个概念代表了宗教的或世界观的机构的所有形式。教会与宗教相比倾向于独立自主。一级宗教和二级宗教的关系就像一个果实的果皮、果肉和果核之间的关系那样。如果在一个宗教中，不考虑时代和历史的影响，那么就很可能将一级宗教和二级宗教轻易地混淆起来，信仰、宗教和教会的关系就会表现出扭曲：即没有区分开果皮和果核。当取决于时代的宗教的外在形式、宗教仪式和教义——也就是表现为果皮的东西，居于突出地位时，真正宗教的内容——即属于果核的东西则会受到排挤。这样一来，就会发生形式和内容的位移：即发生误解。

看起来这种误解是上述三种反应类型的根据。这里不仅涉及个别的和个人的对宗教的态度，而且还可能成为产生冲突的源泉：

我害怕是有罪的和有过失的

对我说来，上帝并不是一个慈爱的上帝，而是一个我不得不感到害怕的上帝。我总是害怕是有罪的和有过失的。这导致我在忏悔时对我从来就没有犯过的罪恶也要逐一数上一番，尤其是在性方面，以便我不会忘记什么，领取圣餐时不会有罪恶感。然而

我还是有罪恶感，于是我决定去忏悔，做一个恭顺的人。无论在哪儿我都感到害怕，我可能将自己出卖给魔鬼了。（一位 32 岁的工程师，恐惧症，抑郁，强迫观念和性障碍）

我作出了种种放弃

当时我作出了很大的牺牲，以便使上帝满意。这里有一个例子：为了上学，我必须骑自行车去下一个城市。我每天要走两个来回。在寒冷的冬天我骑自行车也不戴手套，这是作出的一种牺牲，为上帝挨冻。凭一张特别为种种放弃作出规定的小纸片我作出了种种放弃。（一位 31 岁的独身女病人，性障碍，恐惧症）

如果我提醒自己要想到上帝，可我总是想到我父亲。

如果我可以将教堂和父母的家作一对比的话，我想说，教堂很大，是我们家庭里的父亲的体现。建立在爱的基础之上的命令的权力，给孩子发指示，不时地在他们自身的范围之内给孩子一点小小的自由或欢乐，同时还伴随这样的话语：你们是多么幸福的孩子啊！（一位 32 岁的独身女教师，性障碍，拘谨）

在这些态度的形成过程中，父母的榜样起了决定性的作用。这些态度所造成的后果是，使一个人以后对作为基本冲突的某些冲突缺乏对抗力。在这里不仅仅是某个病人将信仰、宗教和教会混为一谈：毋宁说这种错位是流传下来的，通过教育习惯而成为一种关键性的体验。

宗教就像是一种治病的手段，它按照人的本质发挥作用。但是，只有当它与人的要求、需要和逆境相适应，并且考虑到发展（时代的原则）、相对性和一致性时，它才可能具有意义。当一种被错误理解的宗教导致障碍、停滞、发展的阻碍、僵化或思想上的对抗时，那这种宗教就必定是无意义的：像费尔巴哈将宗教说成是一种病理学，而不是神学，马克思和恩格斯说宗教是人民的鸦片，弗洛伊德将宗教讽刺为保险机构。

如果说在过去科学是宗教的敌人，那么在今天，这一情景正好反过来。正如照相术将绘画解放了出来一样，科学技术的进步——至少是在可能性上，将精神解放了出来。宗教和科学不再是不可克服的对立物。今天的情形——鉴于技术的非人的独立自主的危险，已有必要使它们共同发挥作用。

心理治疗医生的任务——在现有的心理资料的基础上，并不是要努力使病人和他的宗教或信仰相妥协，或者说也不是竭力要病人改变他的信仰，而是要帮助他进行区分。鉴别能力将使他找到自己的道路。

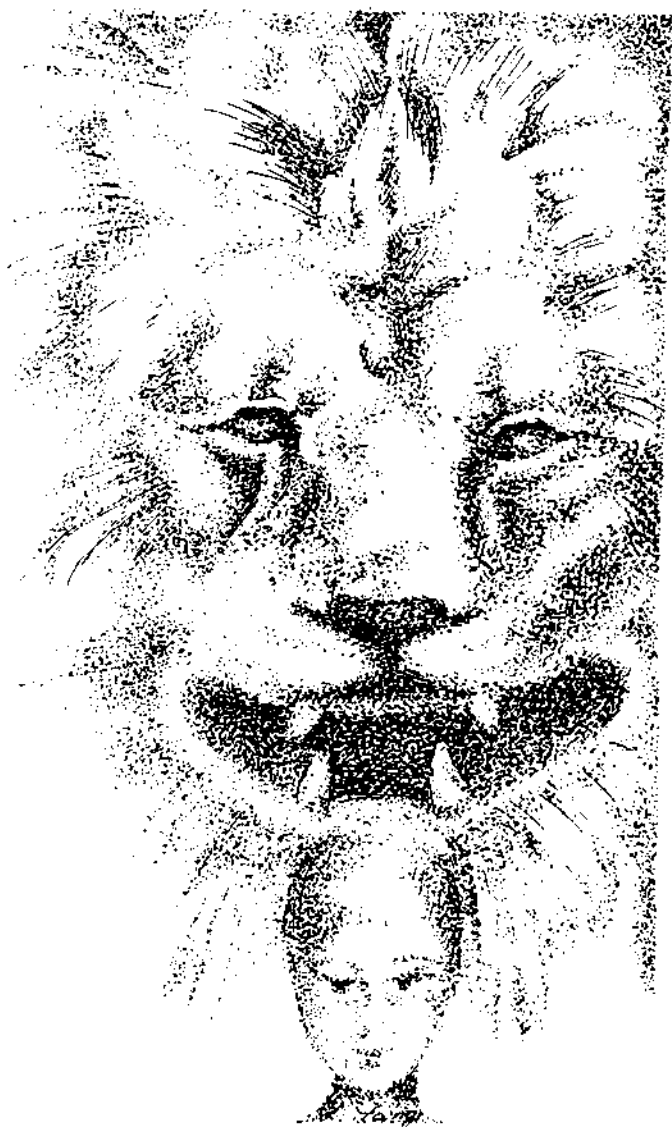
阻碍和冲突

宗教狂热；迷信；对抗策略；错觉；固定化；过分虔诚；恐惧；攻击性；听天由命；逃匿在表面现象之中；逃匿在宗教替代物之中；自我过高评估；逃匿在工作之中；没有任何理由的不可动摇的信念；悲伤；孤独的感觉；毁灭的感觉；不信任；对生活不过问；脱离现实；摆脱社会联系；专心于自身的内心生活；对脱离现实的形而上学的问题很感兴趣；成就感下降；内心空虚和麻木不仁的感觉；恐惧感；害怕患神经病；抑郁；敏感。

注意

每个人都应该相信能力。一般说来，信仰是对不可知道的和不可认识的事物的一种关系。因此信仰不仅包括了宗教问题和生前死后的问题，而且还包括个人生活和科学的问题。

信仰是人的一种基本能力，这种能力可以由宗教来说明。一个人信奉什么宗教通常是由教育者和教育传统来决定的。一个人与宗教的关系主要取决于他在同父母和他的环境的相处过程中所取得的经验。宗教是一种文化现象，同历史的发展密切相关。教会是宗教的机构，是一个足以独立自主的工具。因此应该对信仰、宗教和教会的相互关系以及一级宗教和二级宗教的相互关系加以



区分。宗教的任务就是表述人的价值、目的和感觉，而科学力图作出解释，提出符合逻辑的规律和发现新事物（发现新的感觉机能）。宗教和科学就它们都愿意对人有用而言，它们应该相互补充，形成一个整体。宗教代替不了心理治疗，心理治疗也不是宗教的替代物。

心理血清

学会区分信仰、宗教和教会之间的关系。

虽然每个人都有一死的命运，你也不会将头送进狮子口里。

——萨迪

有条件的和确定的命运

误解：有什么用，人反正会死

不可以只是在正常的心理发展和对已获得的行为方式进行纠正的条件下来考察教育。容易忽略的是不言而喻的这一事实本身：在一个人一生所受的影响中，教育提供了可能性，对所谓的“先天的损伤”施加积极的或消极的影响。

他只会这个，不会其他

有一个17岁的年轻人，他父亲是邮局官员，他在出生时脑组织受到损伤。他学会走路和说话都比其他孩子晚。当他的父母有一个活泼的发育正常的女儿，并可以与他们的儿子的发育情况进行比较时，他们对儿子发育的这种推迟更加关注。儿子表现为走路时会痉挛抽筋，身体和心灵的发育受到阻碍。父母特别注意孩子的这个特点。于是给男孩洗澡、穿衣，百般照顾。就朴素的原发教育的意义而言，男孩的任何困难都被克服了。这种照料一直

持续到开始接受治疗。这个年轻人由于他受过损伤，到他 17 岁时，他的父母还是像对待一个三岁的孩子那样对待他。父母的理由是令人遗憾的确认：他只会这个，不会其他。

在进行治疗时，我们同父母和这个年轻人一起对他的情况逐一进行了细心的研究。主要的问题是要会区分：什么是他确实能完成的，什么是他不能完成的。因此对这个年轻人既不要过低要求，也不要过分要求，而是要交给他合适的任务来进一步发展他的能力。在十个星期内这个男孩已经会穿比较简单的衣服，系鞋带和独自用勺和叉子吃饭。与上述情况联系在一起的这种改变看来对父母比对男孩更加困难。这种发展要继续下去，一直到男孩可以在一个有保护设施的工厂开始工作为止。给这样的父母的“处方”是：你们不要帮你们的孩子从事各种活动，对这些活动你们可以认为，孩子能独立去完成。尽管孩子也有做错的事，但你们要等待，直到他自己会做为止。只有这样他才能一步一步地学会独立生活。

又聋、又哑和又瞎的赫伦·克勒尔提供了一个虽然有先天的损伤但任然存在着能力的著名的历史实例。克勒尔由于一个女教育者的耐心而从一个无可救药的像动物一样的人成长为一个有很高的鉴别能力和令人钦佩的人。在他身上不仅可以看到他的损伤真实呈现出来的一幅几乎就没有希望的图象，而且还能看到隐藏着的不依赖于身体损伤的能力。触摸能力和手势与面部表情这些表现手段替代了视觉、听和说话的能力。

就所谓的先天损伤而言，人们有两种可能性来求得帮助：一方面可以努力对这些损伤本身施加影响，大致可以通过手术、药物和体操锻炼。另一方面去发掘那些没有受到损伤的能力。只要有坚定的态度和耐性，在一个有损伤的孩子那里，哪怕损伤很严重，也可以培养出像整洁、清洁、礼貌、工作能力和创造能力等等社会化的能力。

我的女儿神经受到损伤了吗？

伊雷妮使我很失望。她在学校里注意力不集中，最近有好几次得了坏分数。有时她甚至连我的话也不注意听。如果我对她说，她应该整理好她的房间，可是她却一个耳朵进，一个耳朵出，什么也没有记住。如果家里来了客人，她就坐到一个角落里发呆，好像家里根本就没有来客人。在夜里她有时惊醒后大叫，然后浑身汗淋淋的。这位有一个9岁的女儿的母亲讲述完后问道：我的女儿神经受到损伤了吗？您可以给她检查一下吗？

这种情况每天都重复着。父母问：我们的孩子是不是得精神病了？孩子有时什么东西都乱扔，并且讲很奇怪的事，又不听话，又不爱整洁，孩子是不是得了精神分裂症？这是不是孩子先天就有的？在这些问题后面，多半都隐藏着内心反应障碍，对自身和他人的认识的扭曲。在咨询中谈到了比较严重的和先天的损伤的问题，人们不自觉地谈到了一个涉及每一个人，尤其是涉及教育者和孩子的问题：……我意识到，我必须为我的父母的罪恶和我的祖先的过失受过。这类例子使人们了解到对遗传和教育的误解的意义。这种观念是同两个问题密切相关，这两个问题涉及到教育中的希望和失望。什么是可以改变的，什么又是必须学会去承受的？什么是可以去施加影响、改变和处理的？

这些问题是针对确定的命运和有条件的命运的。我们一定会称这是一个不可避免的命运：每一个人都生有死，没有一条路能避开这一结果。人所面临的生与死的本质的问题也就是面临这样一些问题，即死亡之后是否仍然还有生命，一切存在物的起源和目的是什么，什么是上帝的本质，不幸是什么样的感觉。每个人都都要面临这些问题，无一例外。

但是有条件的命运是这样的命运，这种命运在其身后有着它独特的历史，它也是可以避免的，无论过去还是现在它都是可以改变的。有一个例子可以清楚说明有条件的命运和确定的命运之

间的关系。对一支蜡烛说来，其确定的命运就是，将蜡烛点燃并烧尽。因此它最终的消失具有一种不可能改变的或改变不了的规定性。但是有条件的命运可以和下述过程相比较：在蜡烛还够高的时候，来一阵风将蜡烛吹灭。在这里谈论的是有条件的命运，因为这里存在着足够的可能性，阻止蜡烛熄灭。

除了在确定的命运的问题中提到的那些问题外，所有的事件都是发生在有条件的命运的前提下。这意味着：人们可以通过合适的教育，使孩子过上幸福的生活。如果由于某些影响而没有成功，出现了障碍或不希望的发展，在多数情况下，只要及时认识到这一点，就可以影响这些情况的发展过程，并加以改善或治疗。相反，其他一些也取决于一定的事件的障碍或许按当时科学的发展水平还不能消除。这里的问题在于，承认这些障碍，对这些障碍采取一种积极的态度，这样就可能使一个人至少发挥出其他的能力。

一个孩子由于车祸失去了左眼的视力。从医学的角度来看这支眼睛的视力再也不可能恢复。因此这个事实是严重的，但这个孩子必须用某种方式来结束这个事实。在这个实例中有意思的是，尽管如此，这个孩子在很大的程度上是在没有冲突的条件下成长，而亲自驾驶汽车的母亲却没有摆脱车祸带来的影响。

过去的经历也属于一种无法改变的命运。已经发生过的事情是不可能再撤销的。但是人们可以对此施加影响，这是对已经发生的事情的一种调节。虽然不能在同样的意义上避开确定的命运，但是确实可以改变同这种确定的命运的关系。取决于这种调节的是，对现代的任务说来，我们的眼界是否得到了鉴别或受到限制。选择什么样的调节以及单个的人一再推崇什么样的调节本身就是一种有条件的命运，它部分地取决于教育的方式和形式。

不仅仅只是在关系人对孩子的态度中意味深长地发现了“有条件的命运和确定的命运”的误解。在一个人对自身的态度中也发现了：我是一只倒霉的小鸟，这就是我的命运。过去总是这

样，将来也总是这样。这个说法是自我中心主义的。这里提及的事物与特殊的属性和情愿工作是统一的。“我是一只倒霉的小鸟”这个说法在原则上不同于“我倒霉了”。这里的这一看法涉及个别的事物，它们不会与人的性格相混合和相混淆。

我出过一次车祸，后来我一再出车祸。我是一只倒霉的小鸟。长时间来我服用了大量的镇静药物。我想，我有学习障碍。

在我面临我的职业测试和考核时我总是对自己说：“你不会通过的！”而我后来确实没有通过。

其他人总是比我容易地与女性相处。我总是很难同她们打交道，没有人同我交谈。

我的母亲是一个很冷漠的人，我继承了这一点。这无法改变，同样也是什么也做不成。

至今为止，我在生活中达到了什么？同时我观察我的周围：一个人盖了新房，另一个人娶了一位贤惠的妻子，而我一无所有。

障碍和冲突

过分的乐观；脾气乖戾的惰性；听天由命；害怕失败；害怕失望；不满足；害怕生活；自责；有缺陷的自信；人际冲突；内心冲突；“失败者”。

注意

有条件的命运给出了人们可以选择的道路，但并不是必须选择。我们称之为有条件的命运的一种特殊的形式是：取决于过去的命运。过去发生的事件是不可能再改变的了。但是人们可以去影响过去事件给现在带来的后果：将过去看作是未来的镜子。如果一个母亲不停地自怨自艾地责备自己没有用足够的时间来照料孩子，这已经于事无补。毋宁说她的内疚甚至会带来有害的结果。毋宁说更重要的是这个问题：我从过去能学到什么？我怎样才能适应现代的要求？有一些可供选择的道路随时供人挑选。这无非

是说，每一个人的命运其主要部分都掌握在自己手里，在孩提时掌握在父母和教育者的手里。

心理血清

学会区分什么是倒霉的小鸟和什么是倒霉。

懦弱的人在他死之前已死过多次，而勇敢的人
只经历一次死亡。

——莎士比亚

死 亡

误解：剩下的就是沉默。

在我们的一生中我们不仅仅会碰到一次死亡，而且还会碰到各种各样的死亡。死亡是我们的日常生活中的一个事件而已。每分钟都有许多人死去，这些人与我们根本就没有特殊的关系，也没有得到我们的同情。

“凡是科学教我的东西——在不停地教我——增强了我的这样一个信念，人在死后他生命中的精神会继续存在。因为没有任何一样东西在消失之后而不会留下痕迹，消失不过只是一种转换。”（摘自 W. v. 布劳恩在林道诺贝尔颁奖大会上的讲演，1971）

对他人死亡的态度

最多只有当我们认识的一个人死亡，而我们又与他有着某种方式的情感关系时，我们才会意识到死亡的意义。然后他人死亡的经历才会变成一个难忘的体验。

当我们听到发生车祸时，我们对与我们有情感关系的人和我们觉得无所谓的人的不同态度大概是最清楚不过的。人们会情不

自禁地想到：“但愿这是别人，但愿不是我的家人和我的朋友！”情感投入的程度取决于，我们对某个人的认识程度，我们同他有什么样的经历，他对我们有什么样的意义，他的死会给我们带来什么后果。因此我们可以喜欢一个人，珍惜一个人，我们缅怀他，而在他生前几乎没有人惦记他。甚至还存在着一种默契，对死者只应该说好话，我们评价死者要看他的功绩，在交谈时要谈他和我们在一起时的经历。一位 55 岁的母亲是这样描述她死去的 19 岁的女儿的（摘要）：

我从来就不用操心她（H）在学校里的功课；她同她姐姐正好相反，她姐姐是只做她有兴趣的事。而 H 是我的好帮手，我不需要多说。例如晚上她同她的男朋友出门前，她还要帮我洗这个擦那个的。我简直难以想象，这个男朋友现在又结识了另一位姑娘，甚至还订婚了。然而几个月来我还为他们做饭和关心他们。对我来说整洁是半条生命。我的父亲以前常对我说：“学会爱整洁，经常去做，整洁会节约你的许多时间和辛劳！”H 确实是其他人的榜样。有时我去看看，我的小儿女的房间看起来如何呢，我总是很满意。她总是乖巧和友好，说话从来不粗声恶语。有时候我的丈夫话说得太露骨了，我简直无法忍受。不过人们必须看到，如何同别人和睦相处，对有些事只好忍气吞声。我们的家就是我的一切。H 在家里感到很幸福。她的男朋友在这里也是这种感觉：他喜欢和我们在一起。她的姐姐却完全是另一个样子：她总是急着出门；她 18、19 岁时晚上和周末多半都外出。

我们情不自禁地将我们体验到的别人的生活质量放到天平上去。我们测试，他的死是否不公平或公正，他是否值得一死，他是否值得继续活下去。实际能力在这里看作是测试的标准：

人们可能确实不信任他。他每说两句话就有一句是谎言。他是一个伪君子。他不再使我们烦恼，我们会感到高兴的。

他是一个了不起的人。什么时候都可以指望他，他总是有时间。他努力对每一个人都一视同仁。我们必须承担失去他的这一

损失。我将祝愿他进天堂。

这个老恶棍，他总是想骗得大家的信任。可他总是不公正，说到底他就是只顾自己的利益。他只想自己功成名就，现在好了，他总算掉进了地狱。他从来都吝啬，我们就不用多说了。但是我不想让自己变成个恶棍，我出于纯粹的同情心送给他一个花圈。

这些例子是收集起来的对一个死者作出的自发的表述。从这些表述中可以看出，一个建立在实际能力基础之上的人的态度，对死去的人的态度有多么大的影响。

人们往往这样说，死亡对一个人说来是一种解脱。这种说法多半是指这样的场合，一个人患有严重的疾病，或者他内心的和外界的冲突产生了一个对他的环境说来是可以理解的很强的压力。

年龄也可以让死亡罩上一个温柔的光环：在我最后一次看到他之后，我就知道，死亡对他说来是一种解脱。在这里死亡表现为自然的和符合人们愿望的事情，这是对涉及者说来也是对他的环境说来一种比较好的选择。在这种场合对涉及者说来未来的前景反正是很有限的，而死亡是迟早必定会发生的。

如果反过来根据一个人的年青或他的责任感和人品而对他提出了很高的希望，那么他的死亡就会给人带来很大的失望。其他人尽管没有自责，但仍然适应不了对他提出的希望：

我们还想做许多事，可是他却死了。

她死得太年青了。

我真想看到，他结了婚并且有了孩子。可是这已经太晚了。

当他病了并不得不离开人世的时候，他正好达到他的事业的顶峰。

正如我们可能看到的那样，对他人死亡这一事件作好准备对体验死亡具有重要的意义。如果人们估计到一个人会死，那么这个人的死亡就不会像一个毫无准备就结束了生命的人那样引起大家的惊愕。人们可以对这个人的死亡事件的所有细节在思想上演

绎一番。人们通过这种演绎来习惯可能发生的事情，不再会那样快地成为作出惊愕反应的蒙难者。一个孩子对母亲不在身边而作好准备的情形与这里的情形相类似：做“母亲在医院里”的游戏就是要使孩子对伤害的事件比较容易理解或者至少能设身处地地去领会。

失去一个与他有着情感关系的人就会情不自禁地产生悲痛的感觉。与一个人的分离必须以某种方式化解。心理分析中肯地说出了人们应该怎样去进行悼念活动。

如果人们认为，由于死亡就会产生早年孩提时的对分离和遗弃的恐惧，那么悲痛的情感和感觉方面的原因也就可理解了。在一定的场合，这种方式的悲痛反应几乎涉及到所有的人。如果说“正常”这个概念是不可怀疑的，这里可能是说正常的悲痛反应。如果悲痛跨越了一定的时空，而这个时空在我们的文化形态里又是与一年的丧期相互一致的，或者说悲痛的意义在增长，以至悲痛将持续地削弱悼念者的个性或健康，这就是我们所说的不正常的悲痛反应。

我越来越忧郁，我不善交际，与外界接触很少，整夜整夜地根本就不能入睡。对有些人说来我是不可靠的，我幻想着，我不再是他们中间的一员。自从我母亲两年前去世以来，我一直忍受着这种病痛。我有这种感觉，好像我的忧郁简直就是悲哀和内心空虚。因此我觉得任何事物都没有意义。（一位 34 岁的有两个孩子的母亲，不正常的悲痛反应）

不正常的悲痛反应可以紧接着关系人死亡之后很快就发生；但是也可能在一段很长的时间之后才发生，那时对其他人说来死者早就失去其意义。那种对关系人的死亡作出的过分反应多半是按社会的要求表现出来的惊愕。毋宁说人本身陷入一个偿还的难题，这个难题好像已经超过了他和他的承受能力。这一真实情况的产生可能有不同的原因：

★死者往往对其家属具有特殊的意义。他不仅仅像其他人那样是一个人，而是一个亲密的朋友，保护和责任的承担者，保护者或依赖者。他的重要性要按他的实际能力来测量。如果我们在不同的领域同他一致或者在规划的意义上向他提出了希望，那么失去死者个人对我们则是一个特别沉重的打击。在这里，甚至有人就同关系人一道死去。

★失去一个同他有联系的人往往会带来一个巨大的改变。例如，如果说一个人可以将自己的苦闷向他的妻子诉说，从难以承受的责任中解脱出来，那么在伴侣去世后他就得独自来解决困难和承担责任。

我一个人怎么承担得了对两个孩子的责任呢？

我一个人应该怎样打发日子呢？

★养成的良好习惯将随着伴侣的失去而突然变成多余的了。正是这些习惯使得一个人面临新环境的空虚。本来可以期待伴侣作出反应的地方现在却无声无息。

★从社会的角度来看，哀悼者扮演着特殊的角色。他们身着丧服，令人同情，处在一种严格的受到限制的环境中。为此哀悼者应该远离一切娱乐活动，应该证明对死者的尊重。与此联系在一起的还有对寡妇和鳏夫的不太明显的戒律，即在悼念的这段时间要克制性行为。尽管这些限制在悼念活动开始时可能十分符合有关的人的内心需要，不过往往正是在这里产生出内疚、攻击行为、恐惧、内心冲突和外部冲突。

★悼念行为的社会宗教标准支持或者阻碍可能的悼念活动。在有些宗教和社团中，值得人们追求的或者明文规定的是，悼念者应尽可能的镇静地承受悲痛。既然外部化解的形式就这样被切

断，那内心的化解就会加强。这种态度有利于后来的不正常的悼念反应。另一方面还有悼念的宗教仪式，它导致过分的悲痛爆发。悼念者捶胸顿足，狠抓自己的头发，怨天尤人，或者在死者的灵床边由哭灵妇女陪着嚎啕大哭。一种类似的解脱作用是由送鲜花来承担的，这些鲜花作为死者的供品或是感激的象征，或是负疚的标志。

从心理治疗的意义上看，不正常的悼念反应的产生伴随着一种内疚感。这可能让人想到，觉得对他人的死亡有责任，没有给他足够的帮助，甚至想到曾对死者不够好，在有些事情上还纠缠过死者，并希望他见鬼去。这里反映出来的冲突在死者与悼念者之间已经解决不了。不过这种内疚感已成为一种负担，应逐步加以化解或者排除出去。心理分析将这种排除称作为美化：与别人曾有过冲突的死者却解决了这些冲突。他有过错误，却将成为最好的、最纯洁的和最没有错误的人之一，因为人们相信，如果公开承认这些冲突，那这些冲突是无法了结的。别人的错误是想起了这些冲突。这时在面对可比较的人时所产生的一段距离与美化联系在一起。死去的姑娘的兄弟姐妹在他们的母亲眼里从来就没有达到她的美德。毋宁说同死者的这种公开比较和在良好品德方面超过他的企图被评价为是对死者的诽谤和诋毁。因此美化一个伙伴是同贬低另一个伙伴联系在一起的。

在不正常的悼念反应中，一个幸存者企图不承认关系人的死亡，掩饰或不接受这一死亡。正常的悼念活动是在一定时间之后就结束，而不正常的悼念反应却按自己的力量继续下去，直到筋疲力尽。

诊治要看个别实例而定。如果悼念活动最初是由于身体的和心灵的筋疲力尽而受阻的话，用药物治疗以及采取像睡眠疗法和水疗等措施证明有特别的功效。在其他场合对身体的这种支持往往很少有效。间断性的治疗和服用药物只能取得有限的效果。病

人会反复陷入恐惧和忧郁的状态。这里存在一个心理治疗诊治的出发点，其目的在于扩大鉴别能力。这样我们就可能使病人化解冲突的场景，认识到这种不可逆转的事件发生的条件和可能性。这种隐藏在一个人的死亡之中的可能性最好用一个实例直观地加以说明：

终于成了一个独立的和自由的人

一位 26 岁的妇女 18 岁中学毕业时马上就结了婚。她在父母家作为独生女受到保护，并且依赖父母。由于结婚这种依赖代之为对丈夫的依赖。比她年长 12 岁的丈夫操持与婚姻有关的一切事情。年青的妻子什么都不用做，只需去适应丈夫。当丈夫在一次车祸中丧生后，突然间妻子必须面临同自己相处。她看到，她几乎没有自己的兴趣，她的时间分配就是她丈夫的时间分配，她是作为死者的影子而活着的。正如她所说的，生活对她已不再有任何意义。

她在一次企图自杀之后来寻求心理治疗，在心理医生的指导下她学习制定自己的生活计划。正如她自己表述的那样，她开始学习，终于成为一个独立的和自由的人。她想到，她现在可以按自己的方式继续去完成她死去的丈夫的工作，这是一种慰藉，即使悼念活动变得轻松一些，也有助于化解因独立而产生的内疚感。

对自身死亡的态度

设想一下自己的死亡很快就会发现一个界限。对死亡的过程说来我们可以依据濒临死亡的人的说法，死亡后的状况摆脱了任何生动的想象。死亡属于人的确定的命运。但是对死亡的态度每一个人都不一样。此外这个态度也随着年龄发生相应的变化。

许多人避免同死亡接触。他们想将那种能引起恐惧的事件从意识和经历中清除出去。

我为什么要操心这类事情？我还年青，我的日子还长着呢，我

还要享受生活。我们有钱买一套舒适的住房，我们有朋友和汽车。我们还想要什么。（一个 28 岁的职员）

其他的人，尤其是思想天真、幼稚的人认为他们的生命就是“列车经过的中途站”，就是“候车室”，他们的死亡是“通向生命之门”。对他们说来死亡提供了一个极大的慰藉，尽管他们好像经常就站在生命之旁。

生命并不是一切

我遭到各种命运的打击，我还是强忍着走我自己的路。我的生命并不是一切，而死亡也不是结束。生命没有给予我的东西，死后生命还会赠与我。（一个 68 岁的寡妇）

我的上帝，死亡并没有带走一切

我的女儿像一个暴君。她想吃菜花，我给她做好了菜花，可她说：“不，我不喜欢吃这个，我要吃面条！”然后我就给她做面条。尽管这样她还是不按约定的时间回家；她想什么时候回来就什么时候回来。做好的面条也凉了。她还要对我咆哮如雷。我不得不逼着她洗澡。她不再得到零花钱，她的零花钱都用来买甜食了。她必须学会放弃。她总是想穿新衣服。我认为那些时髦的东西一文不值。我的想法完全不同。昨天我由于悲观失望剪短了我的头发，因为佩特拉不爱整洁并且无礼取闹。自从我丈夫去世以来，我的生活就不再有一点乐趣。我的上帝，死亡并没有带走一切。只是因为我知道，我要同我的女儿一起忍受这一切。尽管如此我还是很友好，也许我在天堂能过得比现在好一些。我确实很努力对所有的人都和睦相处。（一位 36 岁的有一个 9 岁女儿的母亲，忧郁症和恐惧症）

还有些人认为死亡是最终的结束。他们害怕，他们生活的格言是：取走你可能得到的东西，而不要去顾虑损失。只有今天才是重要的。



每一个人自身就是下一个

正因为我知道，随着死亡一切都将完结，因此我尽力享受生活。每一个人自身就是下一个。我可没有一点兴趣对“生与死的意义”苦思冥想。我更喜欢将我的时间用在其他方面。我知道，我是一个自私的人，但是其他的人行事也是不顾一切的。（一位38岁的企业领导，他的儿子由于学习困难和行为引人注目正在接受心理治疗医生的治疗）

还有一些人认为，他们的死亡是最终的结束，但是正因为如此，他们过着十分紧张的生活，有着伦理上的动机。

我一天一天地在改变自己

我的生活之所以有意义，是因为有时候我一天一天地在改变自己，我可以直接密切注视我是怎样发展的。当然，我会遭受挫折，例如，我会重新回到目光短浅的玩杂技（Leistungsakrobatik）的境地。但是我也有朋友，我对政治和向发展中国家提供援助感兴趣，只要我从事的是缪斯的事业，我就感到很满足。（一位43岁的女教师）

我们可以将死亡的愿望说成是对不死亡的一种特殊态度。死亡的愿望对有些人可以表现为一种攻击性的想法：“但愿你根本就没有出生才好”，“但愿那个古怪的老头终于死掉了才好”。这种态度经常发生在这样的一些人的身上，他们内疚地看见被诅咒的人的死亡，并且作出不正常的悼念反应。而针对自己的死亡愿望通常都具有一种逃匿的性质。他产生这个愿望的动机往往是，要人们注意他自己的处境，或者是为了对某个人实施惩罚：因为他疏忽、不整洁、不准时和不忠诚。

既然你不再爱我了，我就去死

一个46岁的妇女在一棵树上被发现。她早已失去了知觉。在

她身旁放着一瓶白兰地酒和许多安眠药片。她的眼睛成了蚂蚁的牺牲品。这位妇女由医生救活并给予治疗。同她第一次交谈时她说道，因为她的男朋友离开了她，她想去死。生命对她已经没有任何意义，她想让她男朋友永远感到良心不安。

在死亡面前的恐惧显然是自然的，不过这种恐惧用不着像我们看到的各种各样的态度那样表现为无条件的和很沉重的形式。

可见，对死亡的恐惧不仅仅是对具体的死亡事件的害怕，而且可以表现为与死亡无关的像害怕黑夜，或者想象中的心脏病发作。在这个意义上说，人死好几次甚至都是正确的。

死亡的恐惧与什么有关呢？死亡作为比较难以把握的事件往往只是在比较遥远的意义上才是害怕的对象。

★死亡恐惧和躯体：那种将死亡同痛苦联系在一起的观念或者死亡环境的经历本身都可能引发恐惧。恐惧或不安的明显表现与对躯体的态度以及躯体的痛苦密切相关，从而在广泛的意义上与教育密切相关。一个人学会了观察每一个最细小的身体的不适，并将其同可能的疾病联系在一起，那他大概比其他人更早和在很大的程度上感到躯体死亡的恐惧。

我很害怕死

我害怕生一场大病、做手术等等，我也害怕死亡，我经常产生这种想法，如果我最后的时刻来到了，我会怎样对待呢？虽然我经常说（我觉得是有些幸灾乐祸）：“啊，如果这一切一下子就没有了该多好！”可是我还是不想死，因为正如我说过的那样，我很害怕死亡。我对生病也十分害怕，这大概也是我害怕死的原因吧，也许我看大夫太勤了，有些问题怎么也摆脱不了，我对自己观察得太仔细了。救护车、消防车的警铃声、医院等等都一再使我想起死亡。我只是很难忍受我的生命一开始就与死亡有关。（一位26岁的营业主任）

通过对身体功能的不断注视，这些人在他们的经历中持续地

面对死亡。他们的生命死了很久了。他们认为疾病，对近处的、但也对远方的死亡的预料都至关重要。他们的一个鲜明特征就是，他们虽然经常和喜欢去看大夫，但从来都不好好地遵循大夫的忠告。他们所知道的生活内容就是，他们患了疾病，而没有人能帮助他们。

疾病和痛苦是属于我们生活的真实情况。尽管十分注意不要生病，但是过分的注意和疾病检查却成为上述那些态度产生的根源。

对有些人说来，死亡的过程很少不让人可怕地想到，熟悉的亲密的肉体会令人恶心的腐烂。在这里人本身和他的身体统一了，人们将清洁的标准也用于无生命的躯体。

我摆脱不了我的身体会分解的想法

只要一想到，我的身体，我手上的肉，我的乳房，我的肚子都会发出恶臭地被分解掉，我就对我自己感到恶心。虽然我知道，我不会经历这一切的，但我总是摆脱不了这个想法；我对此感到十分害怕。（一位 24 岁的看起来不错的女模特儿）

★死亡恐惧和环境：在流行的观念中，死亡是同身体联系在一起的。各个器官的功能停止了。身体过渡到另一种状况。死亡和死亡恐惧同环境有什么关系呢？我们经常听到这样的抱怨，像：你还是将你的不整洁带进坟墓吧。

我只要一想到你那样的不能自立和马虎，我在另一个世界也不会得到安宁。

我要是知道你能独自维持生活，并且过着实实在在的日子，我就可以平静地闭眼了。

我想，与其必须忍受你的不忠，还不如去死。

在这里对个别实际能力的态度变成了害怕死亡或者盼望死亡的原因。

但愿我向一个桥墩撞去

我在一家大公司做了18年的技术员。在结构调整时我突然被调到试验室。我应该怎样完成这项新的任务呢？我已经很习惯我的旧工作。我已经看到我会失败的。这一转变把我害苦了。不久前我在高速公路上转了几圈才明白过来。不管怎样我要逃出这个无法忍受的紧张的领域。我在不断地想，最好我以每小时160公里的速度撞向一个桥墩。然后我至少可以摆脱掉这个重担。（一个38岁的工程师）

在这类场合中，死亡被当作是解决冲突的一条出路，而这种冲突是在内心的行为准则的基础之上发展起来的。实际能力同样可以是死亡恐惧的根据：

如果我没有完成我的毕生使命，我的整个生命就没有了目标。

如果我完成了我的事业，我才会安详地死去。

我这一生已做了足够多的事，死亡对我不再可怕。

越是强调教育中包含着的实际能力，就越能影响对死亡、死亡愿望、死亡恐惧的态度或者对死亡的冷漠态度。

★死亡恐惧和时间：一个人在生命史的发展过程中，产生了对身体和环境的态度及其与死亡的关系。在这里形成了冲突和焦虑的情感，特别强调和重视或者抑制某个领域。不过与死亡的关系不仅仅是取决于个人和集团过去的标准经验以及眼前的经历。而毋宁说这种关系从本质上看打上了对未来的态度和希望的印记。比尔茨（1967）报道了一位美国心理学家做的一项试验。他将野生的老鼠扔进一个装满水的玻璃缸中，谁也逃不出来。这些小动物紧张地游了几分钟；然后它们就沉下水面淹死了。不要以为，它们在短时间里已经筋疲力尽了，它们的力量已经不听使唤了。在另一组野生老鼠里，科学家在玻璃缸中放了一根小木棍，小老鼠呆在上面就能得救。如果一个老鼠获得了这方面的经验，它

再次落水陷入无出路的境况时，它就会在水面上一直游着，游上80个小时，直到筋疲力尽。第二组老鼠只是获得了这样的经验，即可能存在一条出路。这个“希望”使老鼠有可能一直游到它们完全筋疲力尽为止，而“看不到希望的”老鼠由于内心的极大不安和恐惧很快就死了。

虽然这个试验运用到人的身上不是没有缺陷的，但是这个试验却提出了憧憬未来所具有的意义？从外科学我们知道，心理状态、对手术的态度和对生命的态度对手术取得成功是多么的重要。战胜疾病的方式同样取决于对自己的未来报什么态度。如果生命对一个人已经再也没有意义，如果病人没有使他可能逃生的“在玻璃缸中递进去一根木棍”的经历，那么本来无危险的疾病可能带来很大的精神压力。由于这种压力，内心的着急或没精打采，可能在疾病的进程中重新出现危机。

玻璃缸对老鼠说来是什么，就像医生的诊断对有些病人说来是什么。诊断给病人以信心或者夺去病人的任何希望，让病人听天由命。不言而喻，对医生说来，作出诊断是要十分谨慎的。

之所以还要作出诊断是因为还没有其他的办法和实践机会。我们在这里以“精神分裂症”的心理治疗诊断为例。虽然精神分裂症产生的条件还远没有说清楚，它的发展过程只是在很少的个案中伴随着人品的堕落，这种疾病在疾病名声的名单中列在最后，让人感到得了这种病就没有希望。如果说死亡的感觉或者某个时候痛苦的感觉这个问题无法回答，如果说场合表现为没有希望，这并不意味着，情况必须永远是这样。那个眼睛让蚂蚁咬坏，企图自杀的妇女，在过了一段时间之后不再理解，她为什么会服那些药片。因此，在任何暂时没有出路的时候，都应该问一问，从另一种立场来看，在其他的时间，这种相同的事件难道就不可能具有完全不同的意义？从这个意义上说，没有希望就意味着，时间方面同一个人的经历所借以固定的一个唯一时刻相互融合在一起了。

死亡和教育

正如我们可能看到的那样，对死亡的态度取决于教育、传统、宗教、社会和自身的经验。尽管没有公开谈论死亡，但是周围的人的行为方式决定了孩子的某些态度。例如，如果一个母亲在其母亲去世之后陷入一种不正常的悼念反应，长时间地嚎啕大哭和忧郁，并且不断地表示她有多么的痛苦，那么在对待死亡的态度方面她就会成为孩子的榜样。失去一个人不仅是一个令人震惊的事件，而且是对人的危害。看起来悼念的仪式不仅是流传下来的，甚至还表现为家庭悼念反应的传统。不只是这种封闭式的榜样对待死亡的态度具有重要意义。与死亡联系在一起的个别的经历也可能传播开关于死亡的全部体验：无论你是研究还是拒绝研究死亡，无论你是将自己的死亡观念同快感联系在一起，还是过高评价自己的死亡观念。这里的问题主要在于父母的态度，孩子就是通过父母对死亡的态度来形成自己对死亡的态度：

我终于可以安静一会儿

15岁的乌维评论他祖母的死：祖母死了。我终于可以安静一会儿了。母亲自发地对此作出反应：你这个不知羞耻和忘恩负义的家伙！人们是不会说他死去的祖母的坏话的。母亲也可以以另一种方式作出反应：我不知道，你是否真的这样认为，像你说的那样。我有一个印象，你不愿意承认，祖母的死涉及你同涉及我们是一样的。你以为，一个大小伙子表现出他的感情，是一种耻辱。

自从父亲去世后，我看做什么都不再有意义

17岁的康拉德听天由命地说道：自从父亲去世后，我看无论做什么，都没有意思。母亲报道她对此是这样回答的：你认为，我会觉得有意思，我早就什么都放弃了。在心理治疗的诊断中母亲

作出了另一种回答：对我们说来不单单是我们失去了 42 岁的父亲。我认为，如果我们什么都放弃，这也许不是父亲的意思。他这一生都关心我们过上幸福的生活。如果我们只看到不幸，那这是违背父亲的想法的。如果我们团结在一起，现在我们也可以使我们的生活有意义。

障碍和冲突

死亡恐惧；漫不经心；世界观危机；害怕疾病；消极主义；虚无主义思想；悲观主义；过分的乐观主义；生存恐惧；过分要求；过低要求；不安全；逃匿在未来之中；作为生活目的的职业；性欲障碍；禁欲主义；不幸；不和谐。

注意

死亡像诞生一样是一个必然的确定的命运。但是对死亡的态度取决于教育和人们获得的与此有关的经验。对死亡的态度属于有条件的命运。面对死亡时的恐惧是一种加以鉴别的现象。它涉及躯体、实际能力以及对过去、现在和未来的态度。

心理血清

学会区分死亡和对死亡的态度。

第四部分

教育—自助—心理治疗

不待满贯而去

有與悍者邻，欲卖宅而避之。人曰：“是其贯将满矣，子姑待之。”答曰：“吾恐其以我满贯也。”遂去之。

——《韩非子·说林下》

先知和长勺

一名教徒很想知道天堂和地狱到底是什么样子。自然，他希望能过上天堂的生活。他来到先知伊里亚面前，问道：“地狱在哪里？天堂又在哪里？”伊里亚没有回答他，而是拉着他的手，领着他穿过了一个黑暗的过道，来到一个殿堂。他们跨过了一个铁门，走进了一间挤满了人的大屋。这里有穷人，也有富人，有的人衣不蔽体，有的人则佩金戴玉。在屋子当中，有一个熊熊燃烧着的火堆，上面吊着一个大汤锅，锅里的汤沸腾着，飘溢着令人垂涎的香味。汤锅的周围挤满了面黄肌瘦的人们。他们互不相让，都想得到锅里的汤。他们每个人手里都拿着一个好几尺长的大汤勺。舀汤的一端是个铁碗，勺把则是木制的，不会烫手。这些饥饿的人们围着汤锅贪婪地舀着。由于汤勺的柄非常长，一勺汤又非常重，即使是身强力壮的人也不可能把汤喝进自己嘴里。而不得要领的那些人，不仅烫了自己的胳膊和脸，还把身边的人也烫了。于是，他们互相责骂，进而用汤勺大打出手。先知伊里亚对那个教徒说：“这就是地狱！”然后，他们离开这所房子，很快就再也听不到身后可怕叫声了。他们在一条黑暗的过道里走了好一阵子，来到了另一间屋子。同前面一样，屋子中间有一个热汤锅，许多人围坐在锅旁。每一个人手里拿着的长柄汤勺，跟刚才在地狱看到的一个样子。但是，这里的人很有教养，除了舀汤声

外，能听到的只是轻轻的、满意的喝汤声。锅旁总是保持两个人，一人舀汤，另一人喝。如果舀汤人累了，另一个人就会拿着汤勺来帮忙。这样每一个人都能平心静气地吃到东西。先知伊里亚对那个教徒说：“这就是天堂！”

这个流传了几千年的故事取材于现实生活，如果我们以此来看家庭中的矛盾，它原则上再现了夫妻之间的争吵，孩子之间的争吵和父母与孩子之间的争吵，如果我们以此来看个人与他的环境之间的斗争，它则再现了个人与集体之间的冲突。如果每个人只关心自己，而不关心他人，则就会相互共同制造出“地狱”来。与此相反，“天堂”则是建立在乐意与他人和睦相处的基础上的。生活在天堂的人和生活在地狱的人都有着同样的问题。他们是生活在天堂还是生活在地狱，则取决于他们怎样来解决这个问题。

天堂和地狱就在我们之中，我们都有机会选择，但选择的机会到底有多大，则在很大程度上取决于我们的经验，取决于我们如何学习解决问题，取决于我们准备如何去利用我们的经验。

自助导论

在上一部分探讨了人际关系中的行为方式、教育形式、反应类型与冲突类型和误解，现在应该从这些分析中得出结论，并找到将这些结论运用到教育者的实践、伙伴关系和人际关系的实践中去的途径。这只是一种实践的出发点，不应该误解为是一个万应灵药。而毋宁说这个出发点给出了一个基准线，如何避免“孩子掉进水井”的危险，如果孩子掉进水井，又如何帮助他脱险。

自助就是放弃这种说教。因此它关注的主要只是几个基本的方法。这些方法的优点是适合比较多的人和各种各样的问题。自助提供的可使用的方法并不是可以一成不变地运用到个案中去的，因为每一种伙伴关系的场合都有其唯一性，这种唯一性是自助必须予以考虑的。清洁的原则对每一种伙伴关系都有效，这只是从许多实际能力中举出的一个例子。清洁的原则所具有的意义可以用多种方式来区分：一个人为了他的清洁每天需要两件衬衣，而另一个人每两天只需要一件衬衣。有些人早上淋浴，另一些人却晚上淋浴。一个伙伴可能对这种或那种行为方式都一视同仁，可能同意或者拒绝某种行为方式。因此我们完全是有意识地放弃了那种认为每一个步骤都需要固定不变的说法。毋宁说伙伴关系的场合要求一种尽可能大的灵活性。自助在这里应该表现为一种方法。

人际关系的基本原则

在个人的发展中以及伙伴关系的场合下，人经历了不同的阶段，这些阶段以下述原则为其特征。

发展的原则

我们在谈到对“发展”的误解时已经面对发展的原则问题。在那里主要是涉及在时间方面过分要求和过低要求这几方面对发展的扭曲。在人际关系中，统一的阶段是同发展的原则相一致的。孩子依靠他的父母。他需要父母的榜样、耐性和时间。父母通过爱、希望、信任和责任从他们的那一方面感到同孩子的联系。类似的情况在社会关系中也能发现，如果我们承担了对一个人的责任，向他提出了期待和希望的话。从这个观点看，联系对一个相互作用的阶段具有意义。

区分的原则

区分是一个基本职能，它是针对实际能力的。人们通过区分才学会将本能的需要和环境的要求联系在一起。可以一般地表述为：因为我们必须学会区分，所以我们要学习。就社会上的相互作用而言，警告的阶段处于突出的地位。我们不仅要学会区分我们的环境，而毋宁说我们有很大一部分都要依靠来自社会环境的信息。如果我们提出建议，想影响别人或者打算改变他的观点和行为，那我们就处于警告的阶段。因此这将成为社会要求和适应当时的环境条件的典范。

一致的原则

就一个人的生长而言，他在每一个生长阶段都能达到一种特殊的一致，而这种一致最终则意味着单个人的能力的一体化。与此相联系的则是某种自治权，这种自治权的意义，一直到成年人的年龄段都在增大。在一个人成长的早期阶段一再对他说：“洗洗你的手；弄整洁点；用功点；举止要有礼貌……！”，但随着年龄的增长，他需要的不再仅仅限于这个范围，而是要获得外部的信息。他现在自己影响自己，并且为别人和自己做出决断。这同时意味着，他从最亲密的关系人那里解脱了出来，他独立地去找

他所需要的信息并且独立地承担起责任。在这里我们说的是一个解脱的阶段，这个阶段标志着个性正在成熟和已经成熟。

对相互作用的分析

伙伴关系的相互作用阶段——联系，警告/鉴别，区别和解脱——使我们具体地进入现实的人际冲突中。一方面，它们是在人的成长中产生的，标志着伙伴的眼前的需要。另一方面，它们在某个关系人那里却是作为态度、愿望和期待而存在的。我们这里谈的是期待阶段。如果我们像最终发生的相互作用那样，将伙伴的可能的相互作用的阶段和关系人的期待阶段一个一个地联系起来，我们就可以得到下面的表述：

相互作用阶段的模式

关系人的 期待	解脱		
	警告/区别		
	联系		
A	B	---	联系
C	---	D	警告/区别
---	E	F	解脱

对一个冲突的分析可以首先确认，伙伴处于相互作用的哪一个阶段。人们提出了下述的问题，这些问题表明了联系阶段的特征：

我的伙伴（正好现在）需要同我呆在一起吗？

他需要我的关注吗？

他同我建立了一种强烈的情感关系吗？

相互作用不仅仅是在情感关系方面。在有些阶段伙伴还需要信息和警告。下面的问题指出了警告和区别阶段：

我的伙伴缺乏信息？

他需要我出主意吗？

他需要我的意见帮助他作出决断吗？

最后伙伴的解脱阶段同情感关系的减弱、变化或解脱具有同等的意义。如果有人为了过独立自主的生活而离开了父母家，如果有人力图推行自己的观点，如果有人希望自己作出决断，那我们就说这是一种解脱。我们这里要问：

我的伙伴在没有我的决断帮助下也想为自己作出决断吗？

我的建议限制了他个人的自由吗？

他为自己要求独立吗？

这些阶段的每一种都涉及关系人的期待阶段。人们有自问：

我希望我的伙伴同我在一起，帮助我，对我感到情感上的牵挂和表现出感激之情？（联系）

我需要给我的伙伴出主意，影响他作出决断或者警告他吗？（警告/区别）

我希望我的伙伴具有对立性吗？我不想再为他承担责任吗？我认为对他不闻不问是正确的吗？（解脱）

如果说关系人对联系的期待阶段涉及到伙伴对联系的需求，那么对警告的需求就同一定的信息和警告相互一致了，于是从伙伴的两个方面同样产生了一种解脱，这样就会出现没有冲突的广阔场合。如果关系人及其伙伴在阶段上不能相互一致，那么他们之间就会发生冲突。按照我们提出的模式存在着六种冲突的可能性。

A：在伙伴看来是对联系的需求，而在关系人看来则是对解脱的期待和需求。

场合：一个四岁的女孩希望同父亲一块玩，想坐在父亲的膝盖上，让父亲逗逗她。父亲往回退并说道，他没有时间，小孩不可以养成这种坏习惯。

参与者的误解：成长；时间和人的图象方面；同一性和设想。

典型的障碍：冷落综合症；与害怕孤独联系在一起的害怕分离；强烈的感情依赖性；不耐烦或者由于害怕而忍耐。

B：在伙伴看来，关系人的意见是针对他对联系的需求的，关系人势必告诉他有关的信息和提出警告。

场合：一位 28 岁的职业妇女一整天都十分高兴，晚上要和她的丈夫好好温存一番。当丈夫回到家时，他却抱怨道：我看，厨房里的活也没有干，孩子的东西扔在地板上哪儿都是。我有时自问，我为什么结婚。

参与者的误解：教育目的和教育内容；价值的相对性；时间和人的图象方面；唯一性。

典型的障碍：过分要求；信任破灭；情绪波动；攻击行为；爱和恨之间的平衡；害怕失望；在一个咄咄逼人的榜样那里感到的压抑。

C：伙伴需要信息、警告和口头的教导，关系人却要求他独立行事，自由的决断，并不给他以支持。

场合：一个 17 岁的小伙子有一个女朋友，虽然他很喜欢她，但是对她却有点拿不准。于是他向母亲讨主意。母亲回答他说：“你从来都不问我，你看起来不是很有对立性的嘛；你还是问你父亲去吧。这个问题把我可给问倒了。”

参与者的误解：成长；教育目的和教育内容；同一性和设想；疾病和健康；同一性危机。

典型障碍：信任危机；过敏；不安全感；束手无策和过度补偿。

D：在伙伴那里存在着对信息、警告和决断帮助的需要。但是关系人却希望通过关注和脉脉温情来维护联系的阶段。

场合：一位 35 岁的职员在职业上出现问题。他想知道他是否应该改学其他业务。他的母亲来访，对他说：“不管怎么说可能你做的太多了，你看起来真有些憔悴。到我那里去住几天，然后我们将重新再一次好好喂喂你。”

参与者的误解：同一性和设想；成长；价值的相对性。

典型的障碍：攻击性障碍；优柔寡断；对爱的矛盾态度；对自己和榜样的巨大期望；家庭中的冲突。

E：伙伴希望独立。而关系人不承认这种预期的或者已达到的对立性，而是力图用自己的意见和建议来左右伙伴。

场合：一位刚刚结婚的 38 岁的妇女的母亲来看她。这位母亲以疑惑的目光在屋里环顾四周，开始说道：“房角落里的灰尘还好好的没有打扫。正好是我来了，你的老母亲可以给你示范一次，什么是整洁。你丈夫可能认为，我没有教过你如何料理家务。”

参与者的误解：一般化；偏见；公正和爱；同一性和设想。

典型的障碍：攻击行为和攻击性障碍；内疚；恨；顽固的沉默；在感情上拒绝榜样；不再愿意听话；优柔寡断；阻拦可享有的权利和不满。

F：在伙伴那里需要独立和解脱。而关系人将这种需要同他自己对联系的期待相对立起来。

场合：一个 18 岁的女儿想学习，她得到了一个学习位置，可是离她家有 300 公里远。父亲对此的态度是：“这决不会考虑。我们确实知道，什么事情都是可能发生的，在那里你会堕落的。此外学习什么的也是胡说八道，在这里就可以学会一种正正当当的职业，还是留在我们身边吧。”

参与者的误解：公正和爱；整体的损失；有条件的和确定的命运。

典型的障碍：过低要求；依赖性；个人主义；内疚；隐藏的或者公开的攻击行为；爱和恨之间的平衡；不信任；优柔寡断。

这六种相互作用的形式可以用来作为一种取向，如果人们试图对自己和伙伴之间发生的冲突进行分析的话。人们可以借助这六种形式很好地把握眼下的问题，还可以将自己的观点算作参与者的一部分。在下面应该展示出，人们如何考虑，在这种取向帮助的情况下，系统地和建设性地在自助中采取行动。

自 助

在教育 and 自助的框架内，有一个分成五个阶段的方法供鉴别分析使用。这个方法涉及我们已经表述过的实际能力，这些实际能力导致人际关系的冲突和心灵上的障碍。这个方法分成的五个阶段是：距离和观察，调查，处境鼓励，言语表达，扩大目标。

第一阶段：距离和观察

人们对一个他感到负有责任的人便不由自主地另眼相看。人们将自己的愿望多半是下意识地传递给这个人。人们期待着，这个人像人们自己所想做的那样去做。同时人们在设想自己的角色，并且同这个角色相一致。这种强烈的情感参与的作用就在于，人们认为这个人的事也就是自己的事，并且加以干预。

在这种条件下，这个人将不再被看作是客观的，“同样有效的”，而是在加强感情的约束下被看作是主观的。这个人：自己的孩子，孙子，配偶，朋友，同事和父母，离我们越近，这种参与便越是增多。他们就在眼前使得深入细致地了解这些人成为可能。然而这种了解又自相矛盾地并不支持对这些人的比较客观的感觉，而看起来却是将这种感觉引开。这种感觉——更可能是不由自主地——带有个人的色彩。个别的个性特征成为人们关注的重点。于是便产生了一种片面的个性图象。一位有一个15岁的姑娘抱怨道：

我患有严重的便秘，此外我的胃口也不好，最近一段时间我都瘦了。不管怎样我还得承受我母亲和我之间的极为紧张的关系。

我总是同她发生口角和争吵。在吵过之后我总是回到自己的房间，哭到半夜。如果我再次遭到我母亲的严厉训斥，我会晕过去，倒在地板上的。最近以来我的注意力也很难集中起来。在有些天我还想过最好跑到森林中去。

这里出现的典型的身体上的痛苦是有征兆的，表明大肠发炎，还出现了抑郁症、学习困难和同父母发生冲突。这位女病人被转给一位内科医生进行了心理治疗，没有发现器质性的病变，而宁可说是由于母亲和女儿之间明显的和双方不断发生的冲突引起的。女孩的母亲批评说，她不够用功，不爱整洁。在学校里得的坏分数证明，她跟勤奋是无缘了！母亲利用出现的每一次机会数落她的女儿，像关于勤奋和整洁啦，甚至自己心情不好啦，没法入睡啦，她也不让她丈夫安宁。这位丈夫报告说：“……我的妻子总是一到夜里3点就开始吵闹。”在交谈中母亲经常提到，她希望她女儿能够达到她没有能达到的目标，就是完成大学学业。她对女儿寄予的信任总是让人失望。此外她自己也曾想过拥有她女儿现在已拥有的自由。母亲抱怨道：“我们一点办法也没有。我的婚姻要我忍受同我们的女儿的冲突。”

在伙伴的客观的和合适的眼光看来，摆脱那些习以为常的陈词滥调是必要的。为了像他那样去看其他的接近的人，消除蕴含冲突的行为方式，在疏远阶段需要采取三个步骤：观察，忽略批评，放弃将没有参与的第三者纳入。

★观察：如果说关系人应该说明，他们在哪些方面要干预他们的伙伴，他们往往避开一些普遍的说法，像：“他干扰我很简单；我们本来就合不来；我很生他的气；他无法忍受。”同时还表现出一种往往是严重的不安，这种不安好像是坐在一张会飞的地毯上似的：同具体的行为方式以及这些行为方式出现的场合无关，而代之以消极占有的情感色彩。对冲突场合的仔细观察提供了某种帮助。关系人观察到，在什么情况下会出现争吵。这些观察应记录下来。

一位有一个 15 岁的姑娘的母亲写道：

她的房间看起来，就好象扔进去了一个炸弹。尤其是在做完作业之后。她用过的东西通通都不放回原处。书本就堆在写字台上，以至连写字的地方都没有了。每当她做完家庭作业后，就是这样离开房间的。如果她在厨房，例如煎鸡蛋，她将用过的盆、碗等等随手就放在最后使用这些东西的地方。我一看到这些，我就倒胃口。我需要她只是看一看……她需要保持清洁。还有她的衣服，只要她认为干净，她就一直穿着。当然现在，她已经开始不认为自己的衣服是干净的了。如果她的衣服不干净了，她不想再穿了，但是她对这些衣服什么也不做。而我又不是我女儿这个尊贵的女士的洗衣妇。如果我什么也不做，她也什么都不做。我的女儿认为，她可以不劳而获地得到一切。如果她没有得到她所期望得到的东西，她就垂头丧气，什么话也听不进去。如果我的丈夫和我不是正好坐在她的身边，一再叮嘱她应该怎样做，那她根本就不会努力去做好她的家庭作业。有时我失去了耐性，我们就相互呵斥。上个星期她的法语得了一个 5 分（德国五级分制，1 分最好，5 分最差——译者注），我整夜都无法入睡……

这里简单记录下来的观察的情况，在某种意义上可以用来作为一面镜子。人们将模糊的不安带到一个具体的形体中去，这个形体可能去获得新的观点，因此而派生出一个伙伴关系中的再学习过程。

★忽略批评：批评是与继发能力有关的教育手段的总和。它包括语言上的和显而易见的策略，奖励和惩罚，表扬和指责。通过这种广泛意义上的批评，人们可以学会什么是受欢迎的，什么是不受欢迎的。人们学会了区分。批评可以按不同的方式进行：建设性的批评有助于改善对自身和他人的评价，并且可以扩展和完善鉴别能力。与此相反，片面的、经常性的数落和找碴儿带来的后果是，一个人的自我形象和自我价值感觉就会出问题。找碴儿会给人们之间设置障碍。这些人并不仅仅是愿意和能够听别人数

落他们有多么坏，他们更需要的是积极的去证实自我。

★同伙伴一起解决问题：许多事物，只有当它们在其他人的面前而不是由直接的参与者来解决时，才会变成了一个大问题。其他的人都有偏见，他们出的主意，一部分是矛盾的或者挑唆参与者相互争斗。冲突没有平息下来，并不是因为参与者没有克服这场冲突，而是因为参与者不可能忘记这场冲突：

总之我羞于去我母亲的亲戚和熟人那里。所有这些人都了解我的问题，知道我的错误所在，他们只是在等待我再做出点什么蠢事来。他们就像一群盘旋在四周的秃鹫，急切地想推销掉他们的好建议。

冲突首先是个人的事情。任何参与者的前提是要信任别人，要三思而行。

距离就是指，人们要努力保持距离，以更好地观察别人。这里的情况就像一个步行者一样，他只有在远处才能眺望山的全貌，从近处看就只能看到几个山丘。具体地说，教育中的距离就是：在一定的时间内我们应该放弃批评与我们正好发生冲突关系的人。代之以批评和判断的应是观察：

丈夫，没有足够的时间，不整洁或不清洁；

男孩，他的不清洁和任性使父母很失望；

姑娘，由于没有礼貌同邻居发生口角；

小伙子，回家太晚；

婆婆，什么事都要干预；

朋友，不准时；

同事，趾高气扬，等等。

事情并不总是这样简单，突然同意对一个有着感情关系的人不给予批评并且仅限于观察。观察、努力不去批评和限制冲突的范围这些做法已经能够产生一定的效果。从另一个角度来看，现在已能看出来在其中的对立面。这个对立面的重要性所产生的另一种效果必须正确地加以评价，这个效果就是，伙伴往往几乎不

再以为能够重新认识他的关系人。通过不断的批评而建立起来的期望态度突然让人感到失望。于是产生了猜疑和不信任：“我的妻子突然间怎么了？”“我的父母这样做是为了什么？”已经对数落和找碴儿习以为常的孩子，对父母态度的改变感到“十分可疑”。他不相信这种和平。一位有一个 15 岁的女孩的母亲报告说：

我这个星期努力了好几次不批评她，对她好一些。我获得了成功，但是她感觉到，我的行为不是诚实的。后来我还是对什么都生气。但是我还是努力在她面前不表现出来。这样一来倒是真避免了许多摩擦。如果我不呵斥她，她说话的声调也比较温和。但是我根本坚持不到晚上，因为我的懊恼积聚在那里，有时候我又重新将我的恼怒发泄出来。然后我感到很失望，因为我确实做了努力。

观察阶段

请您观察您的伙伴。

请将您为什么生气记录下来。

请将您生气的场合准确地记录下来。

在您观察您的伙伴时，您不要批评他。

在这段时间您不要提出任何亲切的建议。

出现的问题是个人的事，您不要将这些事告诉没有参与这些事的人。

聚焦能力 (Fokalfähigkeiten)

公正——爱。

注意误解

一般化，设想，偏见。

第二阶段：调查

就观察本身而言是不全面的。观察除了它的借鉴功能外，也许还有更重要的任务，发挥阀门功能：人们既要发泄心中的怒气，而又不同时直接卷入一场冲突。现在的问题在于，尽可能准确地描述出冲突场合以及感觉到会带来干扰的行为方式，并找到表述的一种合适的形式。观察有多么好则取决于，观察有多么系统和多么全面。鉴别分析调查表情愿充当观察指南。这个调查表使得系统地描述每一个人一生中，在每一个年龄段都起着重要作用的属性、行为方式和能力成为可能。只有这种描述才有助于勾画出我们对立面的充分的和全面的形象，有助于以后实施有目的的鼓励。鉴别分析调查表的方法除了容易实施和理解外，还具有另一个优点：鉴别分析调查表是一个全面的描述体系，提出了治疗行为和自助的范畴内涵。在鉴别分析调查表中，关系人对哪些实际能力具有积极的（+）特征或消极的（-）特征作了具体的说明。还应该进一步将什么样的行为方式对谁、什么时候和如何发挥作用记录下来。在这里鉴别分析调查表有助于初步的观察。

鉴别分析调查表可以使人们不仅仅限于从几个消极的领域来看待伙伴，而且还要注意到伙伴能力的多样性。因此鉴别分析调查表使人们获得一种经验，这种经验对有些人说来是原发经验：“我的伙伴确实根本就不像我想象的那样糟糕。他甚至还拥有许多积极的能力，这些能力我直到现在还没有正确地感觉到。”这种区分使得比较公正地对待一个人成为可能，还为相互的信任奠定了基础：“我的伙伴终于不仅仅是只看我的缺点了！”既然伙伴关系不仅仅取决于伙伴这个人，而且还取决于关系人，因此鉴别分析调查表也为伙伴关系人提出：“在我自己身上有哪些实际能力具有积极的特征或消极的特征？我有什么样的期望和态度？”个别人的冲突也可以用这种方式来把握。人们为自己提出一个鉴别分析调

查表，鉴别自己的能力，通过“这种自我分析”才有可能做到：“我根本就不像我总想的那样是一个草包。”（一个24岁的大学生，患有严重的抑郁症）正如所描述的那样，冲突伙伴的鉴别分析调查表是在外在的冲突场合中成熟起来的。将自己的鉴别分析调查表同冲突伙伴的鉴别分析调查表进行比较开创了对冲突的鉴别观察。就个别的实际能力而言，可以用区别来说明冲突的类型。

鉴别分析调查表，由S. 的母亲填写

实际能力	积极 (+)	消极 (-)	领域
			谁—什么地方—什么时候—次数
准时	+++		没有引人注目
清洁	+	-	严格要求清洁，自己不努力做到清洁
整洁		---	自己的房间不整洁；像一个猪圈
服从	+	--	任性，正好对母亲任性
礼貌	+	-	在母亲面前不礼貌，在父亲和其他人面前有礼貌
诚实/忠诚	+++		没有困难
公正	+	-	为自己要求公正
勤奋/成就		---	只有当父母坐在身后
节俭	+	-	她花自己的钱很注意，由于粗心大意花钱不爱惜
可靠性	+	-	只有她喜欢的东西她才以惊人的可靠性去完成
爱		---	她对她的玩具娃娃和狗充满了爱
耐性	+	-	如果有人指出她的整洁问题，她就生气
时间	+	-	她大部分时间是忙着照料她的狗
交往		--	她不善交往，不爱抛头露面
性	-	-	她对性问题很感兴趣
信任	+	-	对父亲比对母亲信任
信心	+	-	她失败时就灰心丧气

续表

希望		--	她经常是悲观的，她有过自杀的念头
信仰/宗教		-	在她那里还没有观察到
怀疑		--	怀疑自己的能力，怀疑父母值得信赖
确信		--	瞬息即逝的热情
统一		--	这是我们家庭的主要问题

调查阶段

将您的观察转写到鉴别分析调查表上去。

请您将具有积极特征的能力标上+，具有消极特征的能力标上-。

只有当您对每一个个别的实际能力都作了一个简短的说明，说明行为是在什么地方、什么时候、多少次数和在谁那里发生的，那么调查表对您才是可以理解的。请您像给伙伴填写调查表那样给自己也填写一份调查表：请您评价一下自己的实际能力。

请您一次为伙伴，另一次为自己，最后为了对两种特征鲜明的实际能力进行比较而找出具有冲突特征的实际能力。

聚焦能力

公正，时间，整洁。

注意误解

公正—爱，成长。

第三阶段：处境鼓励

如果从我们的眼光来看，他有些事做得好和正确，那么现在我们就可以开始鼓励他，而不是批评他。一般性地肯定：“你是一个可爱的人”或者“我爱你”，“你有眼光”，那是不够的。这类确认多半是没有具体的指明。毋宁说鼓励应该直接涉及某个处境，应该在积极的行为之后，当场和立即予以鼓励。

在最初的一段时间，在选择出来的行为方式每发生一次就“加强”鼓励一次，以后只是在积极的行为方式发生一次、两次、三次、四次，最终没有规律地发生时才予以鼓励。作为“加强”鼓励而发挥作用的是：一个友好的目光，微笑，表扬，抚摸和偶尔(!)物质鼓励(喜欢吃的食品，钱，等等)。

“鼓励”的过程也有不少危险，变得罗嗦和不得要领，从而在进一步的发展中变得没有效用。制定一个鼓励计划有助于避免这种发展。在鉴别分析调查表中记录在案的观察，在这里可以作为一个基础。我们在S.的个案中指出具体的对付办法。

读者的自我检测和伙伴检测

鉴别分析调查表(DAI)

实际能力	病人	伙伴	自发问答
准时			
清洁			
整齐			
服从			
礼貌			
诚实/开诚布公			

续表

忠诚			
公正			
勤奋/成就			
节俭			
依赖性/可靠性			
爱			
耐心			
时间			
信任/希望			
交往			
性			
信仰/宗教			

★极端判断的组成

关系人为选择鼓励在每一栏里写下了三个被极端评价的能力，按它们的程度分类，挑选出来作对照比较：

积极的

1. 准时
2. 诚实
3. 花钱节俭

消极的

1. 整洁
2. 勤奋
3. 在家里节俭

★实际能力组合

采纳所有被极端评价的积极的和消极的行为方式业已证明是不利的。这种方法会使关系人感到不可靠，对伙伴很难产生学习效果。因此我们推荐，从六个极端的判断中挑选出，根据其实际的重要性在关系人看来是最重要的具有积极特征和消极特征的能

力组合。一位有一个 15 岁的女儿的母亲当时挑选出的组合是：准时（+++）——这具有引人注目的最积极的特征——和整洁（---），她认为她在这方面遇到的麻烦最多。

准时（+++）/ 整洁（---）

★一致的能力

既然在教育困难中涉及到社会上相互影响的冲突，而鉴别分析调查表(DAI)也注意到这些相互影响，——这里从关系人的角度探讨伙伴的能力——，那么关系人就要对他自己的立场和他与冲突场合相一致的立场加以比较。母亲自己是爱整洁的和勤奋的。不过按她自己的判断，她对女儿在整洁方面的问题难以忍受。她多半是咆哮如雷或者亲自收拾房间。结果在这里产生了下述说法：

女儿：准时（+++）/ 整洁（---）

母亲：忍耐（---）/ 整洁（+++）

★可选择的场景鼓励实践

在至少三天到最多一星期这段时间里关系人可能受到能力组合的积极特征的鼓舞。关系人在这个能力领域表扬伙伴，同时还在于巩固具体的行为。什么样的行为方式能够得到嘉奖，关系人已经在与实际能力组合的联系中挑选了出来。关系人对此十分注意和敏感。相应的具有消极特征的能力不加评论，而在伙伴面前加以否定。

对关系人说来，一致的能力是他关注的中心点。他很重视伙伴的积极的行为方式以及他自己的与伙伴的具有消极特征的能力相一致的能力。对母亲说来，在实例中会产生下述座右铭：

准时一星期——作为对女儿证实的一星期；

忍耐一星期——作为对母亲进行鉴别监督的一星期。

母亲报道说：我在这个星期经常试图鼓励女儿。开始时她表现出极度的不满，想什么都不接受，也许因为她知道，我在生气时对她说的话确实是反话。当她在当天中午准确地按时回家时，我

对她说，她准时回来我很高兴。她未加解释地接受了这个表扬。在另一次鼓励时我也得到了回答，她说她已经知道，她会做好这一点。此外她对我今天才看到这一点感到很惊奇。我觉得我并不是总是那么容易忍耐的。有时候我也感到忍无可忍。但是我在更多的时候还是成功地使我的女儿和我自己都感到惊奇，做到了忍耐和平静。

用类似的方式还可以一个一个地探讨和研究其他的能力。现在人们观察伙伴的行为，有所保留地也能一瞥伙伴的积极能力。通过有选择的鼓励证实了伙伴的自我价值。同时关系人可以亲自仔细研究相互一致的能力本身。

场景鼓舞阶段

鉴别分析调查表的三个极端的判断给抄录下来。

积极的和消极的极端判断被作为实际能力组合挑选了出来，这种判断当前显得最为重要。

伙伴的实际能力组合将同关系人的相一致的能力相互对立。相一致的能力是关系人方面的行为领域，这个领域是同伙伴的判断为消极的能力相适应的。

有一星期之久伙伴的被判断为积极的能力因具体的理由而受到表扬。不要进行批评。在这段时间对关系人说来相一致的能力处于突出的地位。例如，这种能力将实施一星期的忍耐。

聚焦能力

信任——信赖

注意误解

一般化：公正——爱。

第四阶段：言语表达

根据鉴别分析调查表作出的系统观察中可以向关系人指出自己的行为和冲突伙伴的行为处于什么样的关系。言语表达阶段的特点就是试验在冲突伙伴之间进行语言交往的可能性。尽管语言交往好像是不言而喻的，但交往发生障碍则是人际冲突的特征。在大多数的情况下，不作鉴别的批评的交往结构具有典型的形式。人们局限于简短的说法和命令，而这些又经常一再重复。人们说话不多，但这时的交往多半都有片面性：“你的功课做完了吗？”“为什么你还没有做完？”“你的不准时真让我头痛！”“你看不出来？”“你可以听之任之！”“你真让人受不了！”

在伙伴方面，也很少发现经过鉴别的语言表述，同样也是回答一些很短的话：像“不”、“是的”、“也许”、“让我走”。这些回答根据它们的防御特征往往被认为是一种任性，甚至可能重新引发一场批评。这个恶性循环便产生了。我们称这个形式为非口头的或受到限制的交往，因为还缺乏典型的实质上的语言探讨。与不充分的言语表达联系在一起的批评表明了一种强调感情的具有攻击性的态度。这种态度反而就是交往障碍，我们称它为“独白”。这里是说，关系伙伴中的一位喋喋不休地诉说，而另一位却没有机会作出真实的回答。如果要求一个伙伴讲话，则主要的问题在于什么时候、什么地方和怎样去讲话。例如，孩子在玩耍中就叫他回来，只是要与他谈论他的整洁问题，那意义不太。显然这里选择的时间是不妥当的。同样当着亲戚、熟人和朋友进行这类谈话也是不适宜的。伙伴会立即正确地认识到这样一种行为是中伤和挑战：他会进行反抗。

独白在言语表达的努力中同样也会有问题。如果关系人只是想纯粹进行说教和劝导，那这种对话对伙伴说来没有一点兴趣。一位 30 岁的女职员报道说：

我总是被逼到劣势的地位。我没有权利说出我自己的看法，必须注意听，忍受对我的说教。如果我想为我的立场辩解一下，马上就会发生争吵和发火。在这种强权下我只好保护自己，一再地强迫自己去充当我根本就不愿意扮演的角色。

★怎样开始对话交谈：在准备好（保持距离、调查和可选择的鼓励）之后，言语表达意义上的对话在这里许诺进行公开的探讨：这种探讨不受误解的阻挠。只要在这个基础上建立或重新建立信任的基础，酝酿冲突的行为方式就可能使人感兴趣。同时有些人就会开门见山。比较有利的做法是下述行为：对话应从鼓励开始，要提出一种积极的行为方式，还要说出伙伴的成就。然后才能转移到批评的话题上来。这样做有两方面的优点：一方面提醒关系人注意到伙伴的积极能力；另一方面也为伙伴建立了信任基础。他注意到，他得到了承认因而他能比较好的接受批评。在实践中，这样做可以看作是：“你知道，你能帮我买东西我感到十分高兴。不过你也知道，我们俩在整洁问题上有一些麻烦。你看，我们应该怎样去做呢？”

★实质性的批评：关系人具体说出出现的麻烦。他要具体解释，他为什么生气，还要举出例子。因此关系人不要满足于一般性的确认：“你对我当面说谎”，而是要举出具体的例子。为了使伙伴容易理解，可以多举出一些例子。不少的父母抱怨：“我们经常试图同我们的孩子进行一次批评性的谈话，因为我们为一些事情生气。可是当我们开始交谈时，我们早就忘记了我们在为什么事情生气。然后我们只好老生常谈似地申斥孩子几句，像‘你太无所顾忌’或‘你不可以有这样的行为’。”这里有一个简单的补救手段：就是将相应的事件写下来有助于记忆。如果将要讨论的事件的每个细节都表述出来，那么每个人都会清楚，问题在哪里。由于太普通的和太不准确的说法而引起的相互理解的困难就可能

减少。

如果一个关系人要进行实质性的批评，除了批评伙伴外，也要承认伙伴的积极的特点，他有时也不能期待，伙伴会从他那方面做到实事求是和有分寸。虽然关系人清楚伙伴关系中发生分歧的推动过程，但有时关系人也感到很难采取平静的和公正的态度。更不要期待伙伴突然有可能对他的问题采取正直的态度。在我们列举的实例中，一个15岁的女孩对她母亲的行为作了笔录。当她的母亲准备为女儿安排一个“免于受罚的房间”时，女儿给她母亲念了她的记录：

我房间的百页窗倾斜了。母亲对我说，我应该立即将百页窗挂正了。我对此回答道，她不应该老是窥探我的房间，总是一个劲儿骂我。对此她大声地嚷起来，整所房子都能听到，说我就应该按她说的话去做，因为我不是一个人独自住在这所房子里。我要是什么都不对她说，也不定下什么规矩就好了。

今天晚上7时，我和我的狗散步回到家里，我忘记了在狗进屋前应该将狗洗刷干净。母亲又嚷了起来，说我不会照料动物。说我就应该知道，在什么地方能给狗买到便宜的肉，否则她就收回我所有的零花钱。我会学会的。

今天母亲和父亲外出购物。晚上母亲回来时，冲我嚷了起来，说我不应该这样懒，而是应该做点什么，因为晚上8时客人就要来，而我本来是有足够的时间的。这时我特别强调地说道，我是在假期里，我应该休息，不仅仅是作为清洁工像黄鼠狼似地满屋乱窜。而何况我整个上午都在做饭、打扫和洗衣服，因为她的手指受伤了，可是她大概不会承认我所做的事。她大发雷霆，这完全是不言而喻的。

今天是我母亲的生日。我去她那儿向她祝贺。她作出的唯一的评语是：“但愿你会变得好一点。你不能再这样继续下去了”。

★不受欢迎的建议：关系人在进行对话的第一阶段扮演着一个积极的角色，而现在需要简单地注意听。这意味着：不要打断

伙伴的谈话，不要作出评语，不要去提好心的建议，不要在伙伴面前为自己辩解。我们应该意识到，我们应该研究双方的分歧，而不要期待双方意见的统一。相反：不同意见的表述可能是对话的公开性和真诚的标志，也是信任的标志。

★进行对话的游戏规则：就是双方记录下来的解决问题的可能性。如果母亲批评她的女儿的不整洁，并且要求女儿，立即将玩过的所有东西放回原处，女儿会作出相反的建议来保持整洁，如果游戏事实上结束了的话：下午再收拾或睡觉前再收拾。只要孩子的建议同外在的环境相一致（房间大、有兄弟姐妹，等等），双方就应该作出这种决定。在其他的情况下，可以寻求别的解决方案。有必要将对话推迟到另一天时，双方应取得一致。每一个晚上应该寻求对话，谈一谈执行决议中的成功与失败。根据经验这类对话可进行15——20分钟。什么时候进行对话，取决于双方的建议和同意。睡觉前的这段时间就特别合适。

至此为止，我们是假定，伙伴在距离、调查和鼓舞阶段之后表明愿意进行对话。不过，如果这种关系搁浅了，必须考虑到存在着对抗的行动。在我们的实例中一个母亲报道说：

在我们第一次要求进行共同的对话时，我的女儿表现出根本就没有兴趣。她宁可往回缩和去阅读。昨天她又反对进行对话，也许是要摆脱她的难言的麻烦。例如，她不满意，我们这些愚笨的成年人晚上可以不睡觉，而她却要上床就寝。我的丈夫对她作了明确的解释，而她只是作了这样的回答，我们不能对她发号施令，即使这样她晚上也无法入睡。她根本就不去理会那些问题：即她是怎样想的？我们怎样才能建立秩序？我是否可以帮助她？等等。她对环境的改善毫无兴趣，她只希望解决她满意的问题，而不管其他的问题。也许进行对话之所以不能使我们满意，是因为她不习惯这种方式。我和我丈夫作出了很大的努力，现在我们可以用这种方式进行对话了，也许以后还会更好。

女儿想试一试她母亲，是否新的态度只是一种时髦或者事实

上是认真的。在一段时间后对话又可以重新开始。在这个阶段将继续实施场景鼓励。如果在经过比较长的积极的努力后还不能进行对话，那就要去找心理学家或心理治疗医生进行咨询。

言语表达阶段

在这个阶段将详细讨论出现的冲突。

人们开始进行对话，以便建立一个信任基础，进行公正的鼓励。

伙伴列举他的痛苦，关系人应认真地听。

对出现的问题应寻求共同的解决问题的可能性。就对话而言，参与者有沉默的义务。

聚焦能力

礼貌——诚实。

注意误解

一般化；设想；价值的相对性。

第五阶段：扩大目标

在伙伴场合中的交往障碍多半会带来交往方面的很大程度上
的局限性。伙伴受罚是因为人们禁止他做某种事情或者人们不再
同他往来。这种惩罚最初被用来作为一种教育手段，这往往是独
立的，而且是伙伴关系中的一个固定的组成部分。（“由于你的不
整洁和撒谎星期天不举行远足”）。由此可能产生一种对共同行动
的一般限制，不过这还不能仅仅是理解为一种惩罚，而是使相互
关系变冷和变浅。我们将这一过程称之为目的限制。它不仅发生
在一个孩子身上，而且还往往深入地闯进了关系人的生活。一个
母亲在白天为孩子的不爱整洁和学习困难而生气之后，母亲可以
将她内心的激动转移到她丈夫身上，这样一来还可能影响到性关
系。妻子沉默不语。相反她并没有意识到原因何在。这种反应并
不是无条件地由孩子引起的。可能的其他的原因是：岳父母或公
公婆婆，邻居，父母，职业上的烦恼，尤其是丈夫本人。

这种限制产生于缺乏鉴别：人们将公正和爱混淆起来。是否
受嘉奖或惩罚的标准就是实际能力的有效的行为准则。在这种场
合下，即教育手段独立的情况下，便会产生对目的的限制。这种
限制涉及伙伴关系的双方。

S 母亲对她的女儿说：因为你在学校里的懒惰我哭了整整一
下午。现在你别希望我和你一起进城去，我太筋疲力尽了……母
亲在这里放弃了她本来喜欢去做的某种事情，只是为了惩罚女儿。
她部分是有意识地、部分是无意识地限制了她整洁的能力和目的。
这种惩罚形式是一种非口头的教育手段。并没有公开说出实质性
的问题。人们用迫使伙伴放弃的方式来惩罚伙伴，或者通过自己
示威似的放弃来推断伙伴的内疚感。这是目的受束缚的标志，只
看到眼前的问题，其他的东西什么也看不到。目的限制也就是视
野限制。目的扩大的基本原则就是学习经验，与伙伴的关系不仅

处于眼前冲突的不利的命运之下，而且这个问题也是其他问题中的一个问题。对伙伴总是存在着一系列与不同的时间相冲突的关系。

目的扩大的方法：在通过至今采取的措施建立起信任基础和重新准备好言语表达之后，就可以放弃对目的的限制。命令伙伴去做什么显然是不妥当的。宁可考虑到伙伴的创造性，而这是人们可以共同继续加以发展的。目的的扩大涉及人的品格的三个领域：驱体、环境和时间。人们不仅仅是坐在写字台后面，而且还要散步或进行体育锻炼；人们不应该只是献身于家务，而且还要读书或听音乐会；人们还不能限制他的社会关系，而是要邀请他的朋友，如果必要，还要邀请朋友的孩子来作客；人们不仅是要孩子完成家庭作业，而且还要陪他们玩，如果可能还不要总是玩同样的游戏。为此的前提就是，人们自己或者伙伴都要学会，想到自己的愿望，并且表达出这些愿望。

关于 S 实例的报告，一年后开始进行治疗

在 S 实例中，在心理治疗医生的劝告下，进行了上述意义的家庭心理治疗。治疗的重点是母亲和女儿之间的冲突关系。父亲作为关键人物参加了家庭心理治疗的过程，因为母亲和女儿都需要他的关照。在治疗了三个月后，大肠疾病不再发生。自杀的念头同样也很少发生。按体检时的情况，过轻的体重也得到补偿。女儿报道说，她感觉到，她的父母还是看重她的。同母亲发生的争吵会大大减少的。如果出现问题，母亲会让步，她自己也会让步。她在学校里的成绩也会好起来的。母亲和女儿报道说她们最满意的是，父亲有更多的时间陪她们。母亲表明的忧虑是，女儿要求允许她外出的时间应长一些，不过这个问题要由家庭群体讨论后决定。女儿报道说：“过去我母亲在每个只要能找到的机会就骂我一通；如果我起来反抗，就会挨骂，如果我上床睡觉，那没完没了的谩骂也不会停止。今天我的母亲判若两人。并不是说她根本

就什么也不再说什么。她觉得不合适的，她也要说，但是是在家庭群体中说。我认为这样做是很好的，她已经能很好地控制自己。”

目的的扩大不仅是由一个人来决定的。就目的的扩大涉及人的群体而言，每一个人都有权说出一言半语。为此产生了一种本来就必然是不言而喻的设施，这就是伙伴群体或者家庭群体。

目的的扩大的阶段

人际冲突的特征就是目的的局限性（人们退缩，并作出片面的反应）。

在目的的局限性中，个别的实际能力成为一种武器（人们只看到不整洁，等等）。

目的的扩大发生在人际关系的四个领域：即对自我的关系，对你的关系，对我们的关系和对原始我们的关系。

在目的的扩大中，人们企图克服片面性，因为人们在为自己及其伙伴寻求新的证实和目的。家庭群体、父母群体或者伙伴群体这些设施使系统地研究个别家庭成员的愿望和目的构想成为可能。

聚焦能力

希望和统一。

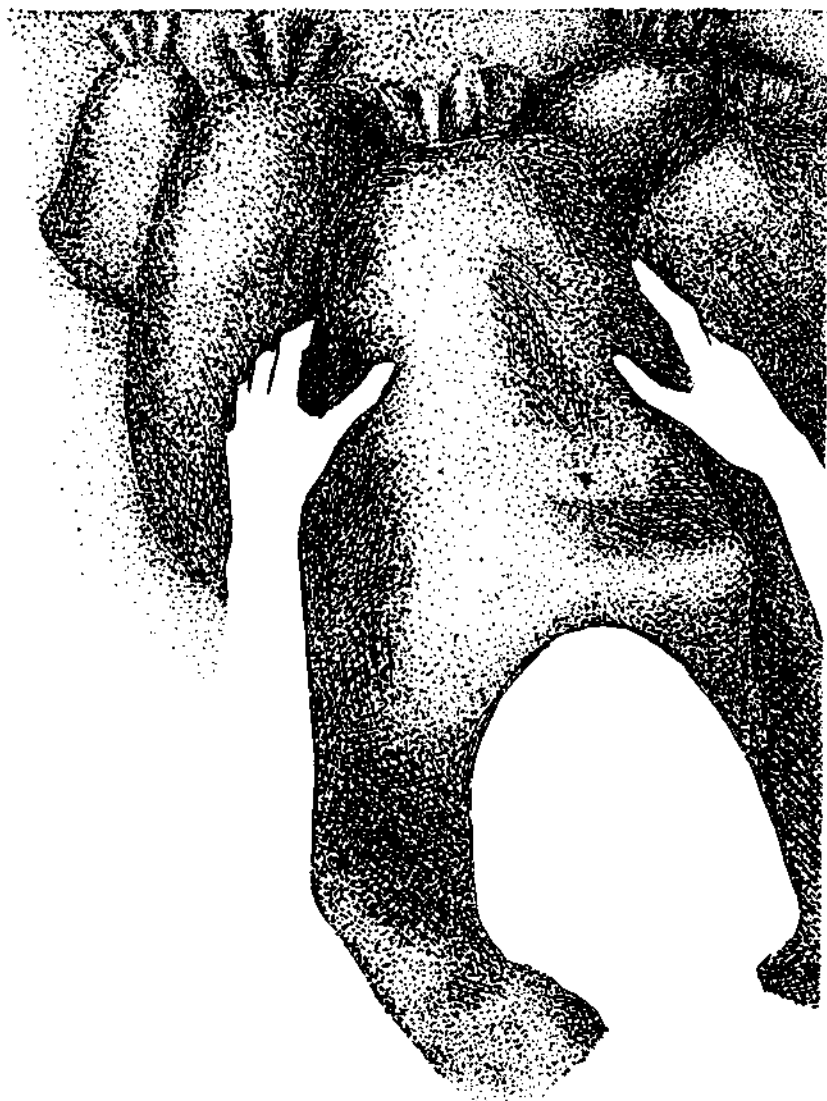
注意误解

统一丧失；时间。

家庭群体——父母群体——伙伴群体

其他人的忧虑

★一位妇女对她的命运很不满意。她比所有其他的人都穷。她的7个孩子从来都没有得到过足够的面包。她的丈夫很早以前就去世了。一天夜里，在绝望的祈祷之后，一个天使出现在她面前，天使给她一个口袋，并命令她将她所有的忧虑和困苦都扔进口袋里去。口袋很大，还是难以容纳那样多的苦闷、忧虑和恐惧。于是天使拉着她的手，要领她去天堂，她扛起口袋一边抱怨一边自言自语地骂着。到了那里后，这位妇女感到很惊奇。天堂跟她想象中的样子完全不同。云就是装满所有忧虑的口袋。在这些口袋中的最大的一个口袋上，坐着一位年迈的很值得尊敬的男人，她在孩提时就从图片上认识这个人。这个无所不知的男人也知道她的忧虑——他每天都听到她在祈祷和诅咒。他要求她放下口袋，并且说道，她可以将所有的口袋都打开，看看里面装的是什么。但是她必须对一个口袋作出决定，将它带回尘世的生活中去。她一个接一个地打开口袋，看到了气恼、问题、令人困扰的冲突、百无聊赖的以及相类似的东西。其中有许多是她不知道的，其他的东西她觉得面熟，可是重新再一看，她也记不起来，是看见过这些东西或者没有看见过。她在这些云朵中费力地一个一个地打开口袋，直到她终于来到最后一个口袋面前。她打开了这个口袋，将里面的东西取出来一看，认出来原来是她的东西。但是当她将口袋扛起来时，她觉得口袋轻多了，更有意思的是：她的忧虑不再困扰她了，她的痛苦也不再折磨她了。她看到的是实际的弊端，客



观的威胁和值得追求的目标，而不是那些忧虑和痛苦。（东方故事）

作为社会存在物的人要依靠其他的人。人们的共同生活是在付出和获取这个永恒的交换游戏中实现的。社会群体赋予我们许多长处，这些长处一部分对我们的生存具有重要的意义。在其他场合社会群体却被体验为一种威胁。社会交往的这两个方面是在任何场合都必须加以注意的。很多人可能都很难只加入一个群体，并在这个群体里感到满意。他们会感到不知所措，胆怯，觉得遭到一个群体的拒绝。他们往往作出这样的反应，他们从一个群体中撤出来（胆怯，听天由命）或者表现出言过其实的活力，其目的在于控制群体的其他人（捣乱者）。但是他们也可能既不干扰，也不参与，而是表现出消极的容忍和漫不经心。一个人对待他所处的环境的态度并不是一个偶然的結果，而是随着时间的推移从其经历和学习的经验中产生出来的。这里的情况就像水的情况那样，水不会突然就开始沸腾，而是逐渐升温一直热到沸点。

家庭群体

所有其他的社会群体的基本形式和模式就是所谓的原发群体，多半是指家庭。一个原发群体包括父亲、母亲、兄弟姐妹、孩子和其他与这个生活群体关系密切的人。

家庭是获得最初的、也可能是基本的社会经验的地方。人们有着共同的利益，在家庭的个别成员之间存在着联系和相互影响。这个群体的每个成员扮演着一定的角色。群体的成员具有权衡自己的和群体的利益的能力，也就是进行区分和相互放弃的能力。这个群体的作用能力取决于它的成员之间的交往能力。如果交往受到阻碍，这个群体就不可能作为有力的和公开的体系而发挥作用。取代动机和灵活性的，却是僵化的行为模式（“只要你呆在家里，你就必须听话”），固定的角色分配（“我是家里的主人”）和目的

限制（“我们中间的每个人都有他自己的利益”）。与此相反，一个有影响力的家庭提供了多层次的发展的机会。其实可以在这个意义上确认，几乎大多数障碍的典型标志就是与父母或兄弟姐妹的关系存在着冲突。既然一个孩子的利益、愿望和问题与目标的扩大有关，因而涉及到比只是两个人之间的关系要大得多的领域，那最好是追溯到整个家庭来解决这些事情。实际上，可以通过家庭群体来实现这种追溯到整个家庭的做法。

一个家庭群体是怎样产生的？

所有的家庭成员通常是在一个确定的时间进行交谈的。这可能每星期举行一次。但是也可能以完全特殊的理由召开家庭会议。家庭群体应该在傍晚举行会议，因为孩子这时还精神饱满。家庭群体聚会的时间应该由全体家庭成员来确定。规定好的时间（例如，星期六下午 17 点 15 分）对所有家庭成员都有约束力。如果有人因出乎预料的情况不能按时参加，那应该及时向其他群体成员报告，然后共同确定一个新的时间。家庭群体会议可开 45—60 分钟。

★**群体成员的平等权利**：承认每个成员都是具有相同价值的伙伴。父母用不着受学院似或特殊的教育就能带领家庭群体。孩子从三岁起就可以加入群体。其他群体成员所讨论的东西，尽管孩子还不能每一个字都懂，但是孩子已经注意到，发生了什么事，人们相互间怎样交谈，解决一个问题需要具有什么样的能力。孩子看这个家庭不仅仅是在用膳的时候，散步的时候或者看电视的时候，而且是在共同劳动中看一个家庭。

★**群体的助理**：在家庭的群体中，也像在其他群体中一样，需要挑选一个群体助理，由这个助理来操心，使得每一个群体成员都有机会发言，任何人，也包括家庭的父亲，都不能剥夺别人讲话的权利。此外，群体的助理还要把握群体成员探讨的题目，以防止出轨。对家庭群体中的问题进行的激烈讨论，甚至首先应该

肯定它的积极意义。它将追溯到个别群体成员的实际能力的不同结构和在家庭中的角色分配。每一个群体成员都可能成为群体的助理。可以规定群体助理的年龄界限为五岁以上。倘若这个助理还不会写字，那么记录员的任务就委派他人。每个星期群体助理依照顺序担任。这个顺序要以书面形式规定下来。

★群体的笔记本：每个群体成员身边都有一个笔记本。在这个笔记本里记着他想要提出的话题，群体的协定和决议。群体成员应该将他的问题记录在笔记本里；如果一个孩子还不会做记录，他可以将他的问题画出来和口头解释清楚。如果孩子太小，母亲可以记下他的要求，但不要添加或删除掉什么。对孩子说来群体笔记本同时又是家政记录、日历和锻炼手册。孩子学习分配他的零花钱，支配他的时间和在他的学习任务和兴趣爱好之间形成一种井然有序的关系。笔记本有助于孩子更加准时、守秩序、爱清洁和准确，同时对日常生活中的事物能采取一种进行鉴别的态度。

★一天的计划：孩子学习计划时间，自愿分配自己的时间。在孩子看来，与时间保持周密的计划的关系将成为对自身进行周密计划的一个模式。只有人们及时地完成他的任务，他才会得到某种证实。与时间保持一种散乱的关系则反过来反映出对自身的一种散乱关系，这就像对时间进行过分的设想和过分的计划则标志着对自身的一种严格的和拒绝的关系一样。在一个一天的计划中，对时间的分配已证实有利于建立自身与时间的关系。这样一个一天的计划看起来又怎样？一般说来，这个一天的计划考虑到从起床到就寝的时间分配。

我们的一天的计划并不是一两天就形成的。一个小伙子在六星期前就开始记下自己的建议。这些建议在每天晚上同父母交谈时都得到了认真的研究。这些建议还得到了补充，而不利的期限被删去。每天都制定一个独特的一天的计划。但是同时也形成了一定的过程，像起床、午餐和睡觉的过程，这些过程大多数都照常不变。还必须考虑到孩子的个性。男孩做他的功课是毫无问题

的。他什么时候想做功课则取决于我们的 11 岁的小学生的一天的计划，下面我们重述这个一天的计划。

一天的计划实例（11 岁的小学生：）

6: 30	起床
6: 30—6: 35	上厕所
6: 35—6: 40	洗漱
6: 40—6: 50	锻炼身体
6: 50—7: 00	整理学习用品
7: 00—7: 15	早餐
7: 15—7: 30	自由支配
7: 30	离开家
7: 35	校车开出
8: 00	开始上课
10: 00	课间休息：别忘记加餐
13: 00	放学
13: 30	到家
14: 00	午餐
14: 00—14: 10	休息（在某种情况下放松）
14: 10—14: 30	自由支配
14: 30—16: 00	做作业
16: 00—16: 45	游戏（与朋友一起玩棒球）
16: 45—18: 30	练习柔道
18: 30	回家
19: 00—19: 30	晚饭
19: 30—20: 00	自由支配
20: 00—20: 30	说明第二天的计划，与父母交谈当天的经历，还要谈自己的愿望和困难
20: 30	睡觉

★周计划一核査清单：如果人们想放弃过分精细的计划，就

可以不用定什么周密的计划，而是列出一个每天要完成的任务清单，在上面打打勾就行了。孩子或者人们本身由此可以一览已完成的工作，从而避免任务堆积如山和因此带来的失败。清单是自我监督的一种方式，它替代了令人不快的他人监督。这个清单可以用来作为供整个一星期使用的周计划。

在这个过程中家庭群体扮演一个特殊的角色。时间安排计划应向家庭成员说明，家庭群体成员遵守这个计划将受到嘉奖。一天的计划、核查清单和周计划在家庭生活中可以成为意味深长的设施。

一个家庭群体的行动

家庭群体在规定的时间内准时聚会，如果可能，就围绕一个桌子坐成圆圈。这时必须注意，就坐的秩序不要使得家庭群体成员之间有太大的间隔。电视、收音机和其他影响聚会的东西都要关掉。大家要等候所有的家庭群体成员全部到场。群体助理提问：“今天有谁想说点什么？谁有特别的问题要说？”表述出来的问题要汇总起来，一一加以研究。群体助理要问所有的群体成员他们对这些问题的看法。同时首先应该问：

这是什么问题？

在这个问题后面隐藏着什么样的原因、背景、目的和利益？

存在着什么样的解决可能性？

在群体会议上具有最重要的意义的题目将上升为本星期的座右铭。于是就产生了礼貌周、秩序周、诚实周、准时周，等等。

★备忘录卡片：在距离、调查、鼓舞和言语表达这些阶段里，相互作用只涉及两个人之间的关系，例如，孩子的整洁，母亲的忍耐，但是在家庭群体中却与此相反，一个星期的座右铭对所有家庭群体成员都有效。为了将周的座右铭更好地记在群体的脑海里和加强学习，所有的群体成员都得到了一张小卡片，在卡片上写着：礼貌周（备忘录卡片）

为了与此保持一致，父母的任务就是，了解有关题目的历史、理论和实践。他们阅读本书的相应章节。这样做使父母有可能更好地认识到产生这些问题的根据，即那些有意识的和无意识的条件和联系，从而在群体中引导大家对这些问题进行探讨。研究这些问题产生的条件和原因可能导致，人们不仅仅是逐点地探讨这些问题，而且还会将这些问题的联系，像一致性能力看作是一个问题，并且在下一星期将作为补充问题提出。如果人们选择了礼貌作为这星期的座右铭，并加强实施礼貌，那么现在就可以探讨相一致的能力，即诚实，不过就某种意义而言，诚实确实是从作为不诚实的过分的礼貌中产生出来的。按照有关的群体决议，下星期的座右铭会是：诚实周（备忘录卡片）。再下一星期可能将第一星期和第二星期的座右铭结合起来。这就是说：礼貌周和诚实周（扩大了备忘录卡片）。人们不应该为每星期的座右铭挑起争论，不应该没有原因地就教训孩子。只有在家庭群体中提出具有迫切意义的题目，人们才有可能去强调和研究实际能力或者有问题的行为领域。例如，如果一个孩子乘公共汽车逃票，就有了理由为人们充分地 and 真心地参加对诚实这个问题的讨论提供保证。或者说，如果一个孩子觉得父母太缺乏耐性或者陪他的时间太少而感到心情沉重，那就可以讨论忍耐、时间及其相一致的能力。

★职能分配和角色交换：职能分配可以看作是家庭群体的一个基本原则。只有当孩子能参与讨论成年人的问题时，孩子才可能更好地理解关系人。相反，家庭里的僵化的角色分配往往使父母看到的只是孩子的问题。孩子在家庭群体中享有与成年人一样的进行批评的权利，如果群体的决议没有得到贯彻执行的话。

然而只是在家庭群体中进行批评。观察到的情况只有记录在群体笔记本里。

角色交换是有力地建立家庭结构的最直接的方法。每一个群体成员都可以为他在群体里表述的愿望进行积极的辩护。同时他还可以采纳这种打算的计划和安排。如果群体成员同意这个计划，

那么这个计划的实施或者可以由孩子独立完成，或者由孩子同一个成年人（倡导者）一道共同完成。实际上这看起来是这样：孩子有一个在周末远足的愿望。可以称为一定的目标。关于这个建议可以在群体中加以讨论，只要取得意见一致，进一步的实施就可以转交给提出建议的孩子。群体可以提出建议以支持进一步的计划。孩子组织了一次地图上的漫游，他宣布交通手段的出发时间，并且建议配备食品。到达目的地后，孩子自己放弃了委派他人，从而接替了按传统由父亲来发挥的职能。在下一次的群体会议上将谈一谈这个行动。在承认了已取得的成绩之后，现在就可以讨论个别的观点了。因此，这种推迟批评的措施是很重要的，孩子不会当场由于批评而吓怕了和感到不安全。但是我们必须意识到，这样一种忍耐，即对一个孩子在想、说和行动方面与成年人不同表现出忍耐，并不轻松。把持住自己，保留他的经验和他的自知之明，这对一个成年人说来是很不容易的。

在家庭群体的范围内扩大目标的实例（摘自关于家庭群体的报告）：

托马斯想在晚上同父亲一道玩搭积木的游戏。

布里吉特建议，在这个星期同父亲一起进一次城。

路德维希建议，他晚上想晚半个小时上床睡觉。

母亲建议，不仅仅只是她早上叫醒孩子，而且这个任务还要交替地由她丈夫承担。

父母希望，在星期天和节假日孩子也一块儿来准备早餐。母亲建议，学习用品不要随便地扔在走廊上，而要放回原处。

母亲说，她的儿子和女儿如果帮她洗衣服和晒衣服她会很高兴的。

母亲希望，孩子们若有一个多少固定的时间计划，就不会经常用他们出人预料的愿望来打扰她了。

苏珊很想看电视中的一部动物影片。她的父亲为此给她一本关于动物的书，这本书介绍了动物的生活方式。

倍倍尔说，他准备在星期天帮着做饭。她想学习做饭，甚至还提出几个新建议，怎样才能做到饭菜丰富多采。

哈尔特穆特抱怨父亲迂腐。他问道，如果客人还在场，是否还有必要立即梳理地毯边？

苏姗抱怨道，我们几乎不能玩，母亲总是说，我们不应该将房间搞脏。

克劳斯希望，全家都去游泳，以便炫耀他在游泳课上至今所学到的一切。

沃尔夫冈希望，不仅仅是父亲陪他玩，而且还想要母亲也陪他玩。

阿斯特里特抱怨她父亲晚上有时间就只是看电视。

迪特希望，父亲在晚上回家后，不要马上就打开他的文件夹开始办公。

玛丽安妮不再乐意一个人独自上床睡觉，她希望，她的父母中总有一个陪陪她，哪怕就陪一小会儿。

一个家庭群体会议的记录

一位有两个孩子的母亲报道了她在家庭群体中的第一次经历：

星期五下午 18:30，我们会聚一堂。这一次很顺利，之所以这样，大概是因为孩子们一起决定的日期。我们的孩子希望得到孩子喝的调味酒和点上蜡烛，这样会感到舒服。笔记本也给他们带来很多乐趣。我被选为群体助理。

我们的女儿英格（9岁）首先发言：

英格：“正如你们所说，我会太胖，但是你们对此什么也不做。妈妈和爸爸总是在我面前吃巧克力，而我只可以看着。我希望你们帮帮我。我们确实可以在星期天大家都只吃一天水果。”

我们决定制定一个卡路里图表，为允许的饮食限制去向儿科大夫咨询。彼得建议，他以后可以悄悄地吃巧克力（他比较单

薄)。

最后我们的6岁的儿子彼得发言。

彼得说：“英格不给我凳子坐。”

英格说：“彼得总是要我坐着的那个凳子。”

对此辩论了大约半个小时。一天前我们曾发生过一件事。我的女儿坐在一个凳子上。虽然还有空凳子，但是我的儿子偏偏就想要这个凳子。当英格给他让出半个凳子时，他还是不满意。他还要凳子的另一半。最后他用木鞋踢她，她也回踢了他。关于这个话题在交谈时没有取得最终结果。对英格为什么建议和为什么的问题没有取得一致的看法。虽然每个孩子都提出了建议，但是其他人都不愿意承认这个建议。每个人都觉得自己有道理。我在这里又犯了一个错误，我提供了主意。

彼得紧接着又发言说了他与英格的类似的争执，这件事已经过去一星期了，但他还耿耿于怀。他让她玩他的皮球，然后他想要她的铁环。她没有马上给他，于是又打了起来。在交谈时英格解释道，她只想演示给他看，怎样玩铁环。因此她没有马上将铁环给他。然后彼得离开转了一会儿。他感到无聊，他还想画画。

我谈了我的话题“零花钱”。我的女儿也做了笔记。

英格：“为什么我实际上只得到80芬尼的零花钱？我们年级的其他同学都比我多。”

我说：“你需要多少零花钱，你有些什么样的愿望想要实现？”

英格：“我想要一马克。我希望有时候买点只属于我的东西。我还想秘密地买，买好后再给你们看。”

我给她一个半马克。但是她拒绝了，她觉得这太多了。当她一个马克不够花时，她还会就提高零花钱同我们谈的。

英格表达了她的愿望，即我们晚上要经常同她一起玩一会儿。我们马上就同意了，不过我们马上建议，孩子们要及时上楼，吃饭和洗澡，他们希望同我们一起玩到8：30。

英格还提出一个建议，她想同我一起制定一个一天的计划。我

十分同意。我们将这件工作推迟到周末再做，因为每天的循环计划通常是通过学校来完成的。

我的孩子和我们认为这种交谈方式很好。我们今后要继续进行下去。只是我这一方面事情进展得不太顺利。我有时还出主意，有时也干预一些事情。对你建议的什么时间和为什么的问题我还没有完全掌握。

9岁的女儿将她参加家庭群体会议的亲身经历在学校里写成了一篇短文：

我们举行了一个家庭会议，为什么？

我们有时候出现问题，可是我们又不愿意实实在在地说出来。例如，如果我做错了什么事，我同样不愿意实实在在地说出来。部分原因是由于害怕，部分原因是觉得丢脸。大家全都这样，包括我们的父母和我们这些孩子。一直到母亲说：“我的神经科医生对我说，如果大家愿意痛痛快快地说出心里话，那就应该举行一个家庭会议，在会议上每个人都可以发表自己的意见。”于是我们每人买了一个笔记本，在上面记下（我弟弟是在上面画上）所有其他人对他做错的事情。我们规定一个时间举行会议，每次会议结束时选出一个新的领导人，由他来办所有的事情。从那以来我们觉得情况好了许多。

家庭群体的重要性

不仅是攻击性的问题要在家庭群体中讨论，而且在群体中还要对周末的远足、购物、旅游、请客、庆祝节日、馈赠礼品这些行动作出安排。孩子从中学习亲自在家庭中发挥积极的作用，并且意识到，家庭群体不是一种徒有虚名的形式或者只是解决问题的场所，而是家庭群体可以对一些决断施加影响。因此孩子不是父母作出决断的客体。毋宁说决断是由作为主体的群体成员，也就是积极的行动者作出的。群体的工作具有一种广泛的推动群体的必然性。在那种在一定程度上无所追求的家庭中，也就是在那

种没有有意识的监督的家庭中，多半会出现无意识的角色分配，不图上进的倾向或者特别的偏爱：例如，母子关系，父子冲突。既然一个家庭是同时发挥作用，也就是说所有家庭成员都在场，并且积极参加这个群体，那就会导致全面的和多层次的感染和情感的投入，这样就可以更好地监督这类联系和冲突。

从这种群体中产生的思想、观点和决定并不是个别群体成员的财富，而是群体共同工作的结果。这里的情况有些同一份菜汤的味道相类似。许多蔬菜：胡萝卜、葱、芹菜、洋葱，等等同水、调味品、豆荚、扁豆、豌豆、盐、胡椒一块煮成一锅汤，按美食家的看法，这锅汤的味道是完全不同于它的组成成分的总和。在个别的组成成分的共同作用和相互作用下——可以与一个群体在讨论过程中观点的形成相比较——结晶为一个新的更高的统一体，它具有先前还没有的属性（质）。因此，正如这锅汤的新味道不能追溯到这种或那种蔬菜一样，一个群体的态度、行为方式和决断也不能只是归功于个别的或几个群体成员的贡献，而是要归功于群体。

家庭群体

家庭群体涉及作为社会存在物的人，发生在有两个以上的成员的群体之中，尤其是发生在家庭之中。

群体的成员通常按约定的时间聚在一起。

在家庭群体中所有的成员一律平等。

群体的领导交替地由作为群体助理的群体成员承担。

家庭群体开一次会的时间不要长于 45—60 分钟。

每一个群体成员持有一个群体笔记本，用来记录应该在群体中进行讨论的冲突和建议。

在群体中要讨论出现的涉及全家的麻烦，还要为共同的行动作出安排。

出现的麻烦要在原发能力和继发能力的基础上加以研究。待

讨论的问题要向全体群体成员宣布作为下一次群体会议的话题。例如，如果一个孩子撒谎，下周就可以作为诚实周，所有的家庭成员在这一星期应该观察，他们在诚实方面的行为是怎样的。

辅助办法：一天的计划、周计划、核查清单和备忘录卡片。

通过职能分配和角色交换，群体成员获得了认识伙伴的角色任务的可能性。

聚焦能力

忍耐；榜样；时间；交往；信任；信赖；准时；秩序；认真。

注意误解

公正—爱；唯一性；一般化；恐惧；攻击性；模仿。

父 母 群 体

我们研究过，怎样同一个孩子探讨问题，怎样建设一个家庭群体，一个家庭群体怎样发挥作用，在一个家庭群体中应该怎样调节父母和孩子的关系。至今还有一个悬而未决的问题，父母相互间怎样来解决他们的问题。

在教育文献中，这个问题往往毫无道理地被忽略了。同时正是父母相互之间的关系——无论是积极的，还是消极的——对孩子的成长起着突出的作用。父母的问题可以波及孩子，比较亲密的和其他的人，这些问题可以是父亲或母亲的个人问题，或者特别涉及父母相互之间的关系。这类问题不应该当着孩子的面来解决，除非是家庭群体直接讨论这类问题。就涉及孩子的这些问题而言，父母在家庭群体面前至少在原则上应该团结一致。否则最好还是及时阻止出现的冲突，将孩子也算入冲突范围并非不得已而矣，但是父母可以在某个时候，例如晚上，讨论出现的问题。这种父母群体会议开一次的时间不应该长于15—30分钟。几乎每

个晚上一次交谈十五分钟比一个月谈一次谈上三小时，甚至谈到深夜要好。鉴别分析调查表可以用来作为父母群体的辅助手段。父母群体在其结构和手法上是以伙伴群体为根据的。正如我们看到的那样，父母群体是按家庭群体的原则分派的。在父母群体中处理的问题越过了家庭群体，并且只与父母有关。除了家庭群体之外，之所以还有必要创立父母群体，是因为父母不仅与家庭一起生活，而且父亲和母亲也要共同生活。

父母群体应注意的几个原则

并不是说，没有问题和冲突的婚姻就是好的婚姻，而是说，好的婚姻是准备好对出现的问题进行公开的、诚实的和实质性的交谈，并解决这些问题。

婚姻不是保险设施。而毋宁说它是爱和公正之间的一种平衡。

婚姻伴侣应该学习相互讨论从最不同的生活领域中出现的问题（像孩子教育，职业问题，性问题，同公公、婆婆、岳父、岳母和熟人的冲突）。

任何一个人，只要他准备进行交谈，他就绝不会说没有时间。

如果一个人感到无法独自解决婚姻上出现的麻烦，那最好是找专业人士咨询。

离婚是一个责任问题：对伴侣、对自己、对孩子。

父母群体

应该区分哪些冲突涉及整个家庭，哪些冲突只涉及父亲和母亲。

父母之间的冲突不应该当着孩子的面来解决。

父母之间应该经常，最好是在晚上，对必要的计划和出现的麻烦交换意见。

父母群体会议开一次的时间：15—30分钟。

聚焦能力

忍耐；时间。

注意误解

丈夫—妻子；价值的相对性；公正和爱；无意识；健康—疾病。

伙伴群体

伙伴群体是处理伙伴关系中出现问题和冲突的设施。冲突就像恶性的脓疮一样，具有跨越它的狭隘的范围的倾向，并且闯入本来就毫无关系的领域。伙伴群体应该抵制这种倾向。出现的冲突应在时间和地点上有限制地在介入的伙伴之间加以解决。伙伴群体的行为方式应同我们在家庭群体中已经认识到的方法的基本特征相适应。

伙伴群体将其成员置于一个显然十分困难的任务面前，这个任务在有些人看来，好像是他必须不断地努力跳出自己的阴影。突然又要同一个他用沉默不语来责罚的伙伴说话，放弃通常的交往形式，说到底这都是不容易做到的。这样一种转变往往足以带来社会地位的丧失：应该接受一个可以很好控制的人做伙伴。这样一来，伙伴关系中的角色分配往往会陷入摇摆状态。为了克服这些困难，鉴别分析行为应运而生，它包括距离/观察、调查、场景鼓舞、言语表达和目标扩大这样一些阶段。伙伴关系的角色交换作为进一步的措施常常起着奇特的作用。

★角色交换：角色交换支持相互的理解和设身处地为他人作想。操作起来也很简单。在任意一星期里，一个伙伴承担另一个伙伴的角色任务中的几项活动：男性伙伴去购物，女性伙伴承担的任务是邀请客人。在性领域，伙伴也要交替地采取主动。妇女

要学习不仅仅充当被动承受的部分。男人要学习对性冲动和占有欲望保持距离。怎样进行角色交换要事先在伙伴群体中作出决定。这并不意味着自发性和罗曼蒂克的丧失，而是要经常冒险地去试一试开拓新的行为领域和伙伴关系的新形式。

★辅助记忆：人的记忆力是很弱的。人们经历过的事情，留在记忆中的只有很少的一部分。而这一部分还要由我们的期待和愿望、其他的经验和经历来制成模式。其效用只有当我们回想起我们的伙伴受到批评的行为方式和作出判断时，才能显现出来。不过我们拥有杰出的记忆辅助手段，它能排除主观的色彩。我们指的是将批评事件记录下来：“什么时候我对你生气了？是在什么样的情况下发生这件事的？”记录下来的冲突在同伙伴交谈时要客观得多，使得实质性的交谈成为可能。

看起来对善良的打算的记忆比起对不寻常的事件的记忆来要弱得多。我们在家庭群体那一节里已经认识的备忘录卡片对此可能会有所帮助。持一张关于“礼貌”的备忘录卡片往往就能避免伤害伙伴的感情或者避免伙伴生气，关于“整洁”的备忘录卡片就能提醒你，通过细心的行为去避免因疏忽大意而带来的不愉快。

在伙伴群体（和自助群体的其他形式）中，不仅仅是要解决恐惧、攻击行为这些事情。而毋宁说在这些群体中问题在于，确认隐藏在恐惧、攻击行为和内疚后面的对实际能力缺乏鉴别这个事实。群体成员应能理解他的群体伙伴，按冲突对周围的影响来评价这些冲突，适度地同那些蕴含冲突的实际能力统一起来。

每一个伙伴在遇到伙伴关系冲突时都要提出的问题

这个问题无法改变了吗？

我还想改变这个问题吗？

我的伙伴能符合我的期望吗？

他想解决问题？

我还要为解决问题作出努力吗？

我认为我们的相处是诚实的和坦率的吗？

我不是真诚地说出了我的看法吗？

我还要作好准备听取我的伙伴的意见吗？我还要准备给我的伙伴时间，也给自己点时间吗？或者我还要等待本来应该立即就发生的变化吗？如果我们不能独自解决问题，难道我们就不会去找专业人士咨询吗？

难道我要等待别人的变化吗？或者我自己应准备有所改变吗？

难道我还要给我和我的伙伴一次机会吗？发生了这样大的冲突，难道我还要忠实于我的伙伴吗？

伙伴群体应注意的几个原则

每个人按其本质都具有结成伙伴的能力。但是并不是每个人都可以无所准备就结成伙伴。

正如每个人都要学习接受伙伴一样，这种教育在这里具有决定性的意义。

从根本上看应该在性—性欲和爱情之间作出鉴别，而它们在每一个人的生活中都是一个统一体。

从早年的孩提时代起，关于结成伙伴的教育和准备就已经发生了。

我们应该提防，将我们自己对伙伴的异议或者对分离的异议转移到其他方面去。正如每个人都具有唯一性一样，每一种伙伴关系也具有唯一性。

不少的伙伴关系正是由于朋友和亲戚好意地干预而破裂。

离异提供机会。它允许学习经验。如果撤销离异或者找一个新伙伴，我们还可以利用这些经验。

伙伴群体

伙伴群体是可以解决成年的伙伴之间的问题的设施。

伙伴群体的前提是，伙伴准备在必要时放弃他继承下来的相

对的角色地位。

伙伴群体的一个主要方法就是角色交换，伙伴群体中的一个伙伴承担另一个伙伴的任务和职能。

像在一个群体笔记本和备忘录卡片上作记录已证实是行之有效的。

聚焦能力

时间；忍耐；信任；忠诚。

注意误解

丈夫—妻子；公正—爱；价值的相对性；一般化；一致性的丧失。

在咨询和治疗领域中的心理治疗

在许多场合下，正如我们在自助中描述的那样，行动将展示出往往令人吃惊的成功。不过，在有些场合会出现困难，而这些困难好像要堵住通往自助的道路。这类困难是：一个伙伴缺乏进行对话的诚意，他反对作出有影响的努力，表面上看他表达他的感觉无能为力和根深蒂固的固执。

如果出现的冲突并不具有迫切性，而这些冲突的发展又主要是以早年孩提时代为根据，那么要进行作为自助的再教育对门外汉说来往往是很困难的。首先，性格上的变化，神经官能症的发展和身心障碍往往都抵制自助。这就是心理治疗，尤其是鉴别分析心理治疗要研究的领域。

在心理治疗的范围内，即鉴别分析的主要领域里，有一个分为五个阶段的心理治疗方法可供使用。这特别适合于短期治疗。此外，简言之，鉴别分析可以用来作为以调查实际能力为取向的谈话治疗的基础。婚姻咨询、教育咨询以及在学校和企业中对社会相互作用的问题的研究，在这里扮演一个特殊的角色。鉴别分析治疗的强化形式可以在住院或门诊时进行。在个人提出的治疗计划中——在一定的场合使用群体工作和群体治疗——鉴别分析治疗可以四星期到六星期完成。鉴别分析可以以易感性训练方式在周末的群体中进行。鉴别分析的战略可以用性冷淡的个案来说明。（佩塞施基安，1974）

实例

一位 28 岁的女病人，已婚，一个孩子的母亲，在接受心理治疗中由妇科医生诊断为性冷淡和忧郁症患者。在内科、妇科以及

内分泌方面无法作出诊断。女病人在接待时报告说：

我上床睡觉时总是在想，但愿我的丈夫今天不要与我同房。可是当他表示了这个愿望时，首先我问心有愧地感到不安，我觉得性行为是我必须逆来顺受的事情。因此，从一开始我整个内心是抵触的。在他要发生性行为时，对我百般温存，但我严厉地加以拒绝，以便尽快地结束这个过程。过了一会儿，他企图进入我的身体，这总是很困难的，因为我的全身肌肉都痉挛了，也不让步。当他潮湿的阴茎碰到我的阴部时，这时我感到一阵阵恶心朝我涌来。我要克服这种感觉，这就是说，我在反抗，这时情况变得更糟……

大约在开始治疗的两年前，在她的孩子出生之后，这种病痛就明显地加剧。在这个实际冲突的场合中，下列因素起了作用：

★女病人曾当过秘书，工作出色。她能独立地管理几项任务，而且还有钱资助盖房。在孩子出生后她的丈夫反对她继续工作。她报告说，自那以后她感到不独立了，注定是一个家庭妇女。

★丈夫获得了处理对外事务的新职位，这项工作使得他不能经常准时回家。女病人抱怨道：

“如果我的丈夫说，他晚上7时回家，只要他晚上9时能回家，我就会很高兴。他回家晚了总是有理由。我真不知道，对他回家太晚应该怎样看待。每当他不能准时回家时，我的信任开始动摇了。”

经常性的争吵要点就是与钱打交道。丈夫指责女病人，说她不够节俭：

“你不能再像过去那样花钱了。你知道得很清楚，我是唯一的挣钱人。”对这种论证女病人哭得痉挛，她将她个人的储蓄都投入盖房了。

丈夫的整洁和清洁也显得特别重要。以前当女病人还在工作时，家务由分工就可以很好的解决，现在丈夫将家务完全放心地交给了妻子：你整天呆在家里，总得要做点什么。女病人报告说：

“他将他穿过的袜子、衬衣和他的其他东西不放在柜子里或洗衣袋里，而是扔在卧室里的地板上。他认为洗衣服费不了多少时间，而这与他的职业无关。当我很注意身体的保养时，而我的丈夫连身体的清洁都忽略了。当他不洗澡不刷牙就上床时，我最大的愿望就是跳下床。”

一患性障碍的 28 岁的女病人的鉴别分析调查表摘录如下：

实际能力	女病人	丈夫
勤奋/成就	+++	+++
准时	+++	-
整洁	++	-
清洁	+++	--
服从	-	-
礼貌	++	+
诚实	-	++
节俭	+	++
信任	-	+

+表示积极的，-表示消极的

按鉴别分析，实际冲突可表述如下：

冲突潜能存在于同丈夫的关系中，对家庭妇女角色的限制造成与丈夫不和谐。这涉及到：准时、时间、节俭、整洁和清洁。虽然这些因素是巨大的阻碍，但对严重的症状还是没有解释清楚。这里除了实际的负担外，还应该问一问女病人的承受能力和基本冲突。

女病人生长在一个倾注于勤奋和成就的家庭里。此外，女病人还必须胜过她的小两岁的弟弟。这方面的标准反过来给她带来了成就。在孩提时，这一点主要涉及到勤奋和整洁。

如果我有一次不整洁，我就被告之，弟弟可以给我做榜样。我觉得这太过分了。如果某种东西没有放在该放的地方，我的母亲就会可怕地愤怒起来。她一边骂，一边收拾，几个小时不同我们

说话，后来出现类似的情况时，还取消我们的零花钱。由于我很当心我的裙子，我干干净净，为此我还特别受到表扬。肮脏是我所能碰到的最糟糕的事……我第一次来例假感到可怕极了。我一点也不知道这是怎么回事，因为没有人给我讲过。我的母亲认为，这是必要的，因为身体里的废物必须以这种方式排泄出去。总之，我们家里的习惯就是不去谈那些可能伤害别人的声名狼藉的事物或问题。我们那时学会了时髦的沉默。

实际冲突适合基本冲突的下述领域：

★作为自我价值的勤奋和成就；

★作为信任标准的准时；

★整洁是得到关照和承认的标准；

★节俭是实现自立的标志；

★清洁是自重和完美无疵的标准；

★礼貌是植根于家庭传统中的攻击障碍。礼貌的作用在于，将问题藏于内心。

发生障碍的身体原因无法证实；冲突集中在上述的那些实际能力的领域。冲突的处置方法一部分可以作为基本冲突（过去），它将借助实际冲突的条件（现在）而得以实现。现存的冲突是人与人之间关系的本性，是建立在内心剧烈冲动的基础之上的。

对女病人的心理治疗在六个月的时间里进行了12次诊断，就这里表述的战略的意义而言，这种治疗取得了卓越的成绩。一年后的诊断如下：女病人和丈夫一致报告，性障碍已消除。出现的波动他们自己也能驾驭和监控。夫妇俩培养了新的共同的兴趣，与外界的接触也改善了，就这个意义上说，他们的生活风格发生了变化。正如她丈夫描述的那样，性欲对他们说来“不再是唯一的生活目的”。

这里叙述的治疗战略不应该理解为一成不变的公式。应该根据个别病例的情况来考虑对个人治疗方案的修正。这取决于病人的年龄，特殊的冲突环境和内在的与外在的动机。根据个人的健

康状态，治疗的重点应该放在分析、催眠疗法以及群体心理治疗。

现在这里有 80 个病人（女性 52 人，男性 28 人）的资料。对女病人的诊断主要涉及性恐惧以及一般的和有选择性的性冷淡。男性病人大多数患有早泄、阳痿和性恐惧。在所有的病例中都能获得很大的改善。74% 的病例接受了长期的治疗（复查间隔大约一年）。就个别的诊断而言，平均的治疗持续时间，介于 12 至 21 次诊断之间。

我们已经在下述病例中运用鉴别分析对主要冲突进行了短期治疗：

★性障碍（妇女的性恐惧、性冷淡、性欲亢进、男人的性障碍，早泄、阳痿、性恐惧、强制性手淫和病态的同性恋）；

★植物性功能障碍，伴随一定的心理病因和器官神经官能症（睡眠障碍、头痛、哮喘、十二指肠溃疡和胃溃疡、风湿病、心脏神经机能症、前列腺炎、神经性厌食症、肥胖症、神经性皮炎、植物性机能障碍、口吃和尿床）；

★身心障碍（恐惧症、抑郁症、行为障碍、强制行为、学习障碍、酒精中毒症、吸毒癖和不正常的悼念反应）。

我们对变态心理和心理治疗都分别运用了鉴别分析的方法。这里只是展示了一部分获得成功的试验结果。在鉴别分析中，教育和心理治疗只能理解为在方法论上是不同的；而在内容上，也就是说在心理治疗是教育（再教育）的继续和助手的意义上，它们又是相关的。如果教育和心理治疗携手合作，恐惧和攻击行为就能得到疏导，障碍得到清除，代际冲突就会缓和，交往的可能性就会增多。我们将这一切看作是在教育和心理治疗的多样性的统一的基础上，实现世界和平和世界统一的前提。

在教育和人际关系中的鉴别分析的目的就是，在原发能力和继发能力的基础上拓宽关系人和伙伴的鉴别能力。教育者和治疗医生的任务就是在了一幅画上写下：

我们将人领到泉水边，但他必须自己去喝水。对生活采取比

较成熟的态度途径就是：

学会进行鉴别！

读者的自我检测和伙伴检测
鉴别分析调查表 (DAI)

实际能力	病人	伙伴	自发问答
准时			
清洁			
整齐			
服从			
礼貌			
诚实/开诚布公			
忠诚			
公正			
勤奋/成就			
节俭			
依赖性/可靠性			
爱			
耐心			
时间			
信任/希望			
交往			
性			
信仰/宗教			

路上的故事

在波斯神秘教中，流传一个流浪汉的故事。有一个流浪汉在一条看不到尽头的漫长的道路上艰难地走着，身上背着许多东西，一个沉重的沙袋挂在背上，他的身上还缠着一个大水囊，右手拿着一块奇形怪状的石头，左手举着一块岩石，脖子上吊着一个旧磨盘，脚腕拖着一条锈迹斑斑的铁锁链，头上顶着一个已经烂了一半的南瓜。他每走一步，链子就丁当作响。他呻吟着和叹息着一步一步往前移，他抱怨他的悲惨的命运和折磨他的倦怠。

在赤日炎炎的正午，一位农夫遇见了他。农夫问道：“疲惫的流浪汉，你为什么背这些大石头？”流浪汉回答道：“我真蠢，我怎么没有注意到呢？”说着他扔掉了岩石，他感到轻松多了。走了一程，另一个农夫又遇见了他，说：“告诉我，疲惫的流浪汉，你为什么要在头上顶着那个已经烂了一半的南瓜，为什么要拖着这么重的铁链呢？”流浪汉回答说：“你给我指出来，我太高兴了；我真不知道拿这些东西做什么。”他取下了铁锁链，将南瓜扔到了路边的沟里。他感到更轻松了。不过他越是往前走，就越是又开始感到痛苦。从田野上过来一个农夫惊奇地问道：“善良的人啊，你背着沙袋，可是你往远处看看，那里的沙比你背着的沙还多。你的水囊也很大，好像你要穿越卡维尔大沙漠似的。在你身旁就有一条清澈的小溪流过，一直流向你要去的地方。”“谢谢你，农夫，现在我知道了，我为什么拖着这些东西。”流浪汉说完这句话就把水囊撕破，浑浊的水渗

入到地下，他用沙袋里的沙填满了路上的大坑。他若有所思地站在那里，望着日落。夕阳的光辉照着他使他恍然大悟：他看看自己，看见吊在脖子上的沉重的大磨盘，突然明白了，这个磨盘依然使他步履艰难。他解下磨盘，倾其全力将它向小溪里扔去。他摆脱了一切重负，在凉爽的黄昏中轻快地走着，找到了归宿。

南 辕 北 辙

魏王欲攻邯郸。季梁闻之，中道而反，衣赭不申，头尘不去，往见王曰：“今者臣来，见人于大行，方北面而持其驾，告臣曰：‘我欲之楚。’臣曰：‘君之楚，将奚为北面？’曰：‘吾马良。’臣曰：‘马虽良，此非楚之路也。’曰：‘吾用多。’臣曰：‘用虽多，此非楚之路也。’曰：‘吾御者善。’此数者愈善而离楚愈远耳。今王动欲成霸王，举欲信于天下；恃王国之大，兵之精锐，而攻邯郸，以广地尊名。王之动愈数，而离王愈远耳。犹至楚而北行也。”

——《战国策·魏策四》

国 氏 善 盗

齐之国氏大富，宋之向氏大贫。自宋之齐请其术。国氏告之曰：“吾善为盗。始吾为盗也，一年而给，二年而足，三年大壤。自此以往，施及州闾。”

向氏大喜，喻其为盗之言，而不喻其为盗之道。遂逾垣凿室，手目所及，亡不探也。未及时，以赃获罪，没其先居之财。

向氏以国氏之谬己也，往而怨之。国氏曰：“若为盗若何？”向氏言其状。国氏曰：“嘻！若失为盗之道至此乎？今将告曰矣。吾闻天有时，地有利。吾道天地之时利：云雨之滂润，山泽之产育，以生吾禾，殖吾稼，筑吾垣，建吾舍；陆盗禽兽，水盗鱼鳖，亡非盗也。夫禾稼、土木、禽兽、鱼鳖，皆天之所生，岂吾之所有？然吾盗天而亡殃；夫金玉、珍宝、谷帛、财货，人之所聚，岂天之所与？若盗之而获罪，孰怨哉？”

——《列子·天瑞》

参 考 文 献

- Abdu'l-Bahá, *Beantwortete Fragen*, 84. Kapitel, Frankfurt/Main 1962.
- Adler, A., *Individualpsychologische Behandlung der Neurosen*, In: *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*. München/Wiesbaden 1920 (Fischer Taschenbuch Bd. 6236).
- , *Menschenkenntnis*. Zürich 1947 (Fischer Taschenbuch Bd. 6080).
- Allport, G. W., *Werden der Persönlichkeit*. Bern/Stuttgart 1958.
- Argelander, H., *Der Flieger*. Hrsg. A. Mitscherlich. Frankfurt/Main 1972.
- Bach, G., und H. Deutsch, *Pairing*. Düsseldorf 1972.
- Baha' u' llah, *Ährenlese*. 27. Kapitel, Frankfurt/Main 1961.
- Balint, A., *Psychoanalyse der frühen Lebensjahre*. München/Basel 1966.
- Balint, M. und E. Balint, *Psychotherapeutische Techniken in der Medizin*. Bern/Stuttgart 1963.
- Battegay, R., *Der Mensch in der Gruppe*. 3 Bde. Bern 1973.
- Benedetti, G., *Die Welt des Schizophrenen und deren psychotherapeutische Zugänglichkeit*. In: Schweiz. med. Wochenzeitschrift 84, S. 1029, 1954.
- Berscheid, E. und E. H. Walster, *Interpersonal Attraction*. Massachusetts 1969.
- Bilz, R., *Die unbewältigte Vergangenheit des Men-*

- schengeschlechts*. Frankfurt/Main 1967.
- Bittner, G., W. Rehm, *Psychoanalyse und Erziehung*. München 1966 (Goldmann's Gelbe Taschenbücher Bd. 1702).
- Bleuler, E. und M. Bleuler, *Lehrbuch der Psychiatrie*. Berlin/Heidelberg/New York 1969.
- Bollnow, O. F., *Wesen und Wandel der Tugenden*. Berlin 1958.
- , *Die pädagogische Atmosphäre*. Heidelberg 1968.
- Bowlby, J., *Die Trennungsangst*. In: *Psyche* 15, S. 411–464, 1961.
- Bräutigam, W., *Psychotherapie in anthropologischer Sicht*. Stuttgart 1961.
- Buber, M., *Elemente des Zwischenmenschlichen*. 1953. In: Buber, *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg 1965.
- McCarthy, D., *The Language Development of the Preschool Child*. Inst. of Child Welfare, University of Minneapolis 1930.
- Chardin, Teilhard de P., *Auswahl aus seinem Werk*. Olten/Freiburg 1964.
- Correll, W., und H. Schwarze, *Lernpsychologie programmiert*. Programmiertes Lehrbuch der Lernpsychologie. Donauwörth 1968.
- Darwin, Ch., *Biografische Skizze eines kleinen Kindes*. In: Ch. Darwin, *Gesammelte kleine Schriften*. Hrsg. E. Krause und E. Günther. Leipzig 1885.
- Dreikurs, R., *Überwindung falscher gesellschaftlicher Normen*. In: *Die Wirklichkeit und das Böse*, Hrsg. U. Derbolowsky. Hamburg 1970.
- und E. Blumenthal, *Eltern und Kinder, Ferunde oder Feinde?* Stuttgart 1973.
- Graf Dürkheim, K., *Der Ruf nach dem Meister*. Weilheim/Obb.

1973.

Erikson, E. H. , *Einsicht und Verantwortung*. Stuttgart 1964.

— , *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt 1966.

— , *Kindheit und Gesellschaft*. Stuttgart 1971.

Erklärung der Vereinten Nationen über die Beseitigung jeglicher Form von Rassendiskrimination vom 20. 11. 1963. In: *Information*, 9, S. 123—126, 1964.

Esslemunt, J. E. , *Baha' u' llah und das neue Zeitalter*. Frankfurt/Main 1963.

Ewald, G. , *Neurologie und Psychiatrie*. München/Berlin 1959.

Ewald, O. , *Die Religion des Lebens*. Basel 1925.

Ewerbeck, H. , *Der Säugling. Physiologie, Pathologie und Therapie im 1. Lebensjahr*. Berlin/Göttingen/Heidelberg 1962.

Eysenck, H. J. , *Wege und Abwege in der Psychologie*. Reinbek 1971.

Fanaí, A. , *Systematische Einführung in die moderne Psychoanalyse*. Frankfurt/Main 1972.

Florin, I. und W. Tanner, *Behandlung kindlicher Verhaltensstörungen*. München 1970 (Das wissenschaftliche Taschenbuch, Bd. Me 2).

Frankl, V. , *Psychopathologie des Zeitgeistes*. Wien 1955.

Freud, A. , *Einführung in die Technik der Kinderanalyse*. London 1949.

— , *Wege und Irrwege der Kinderentwicklung*. Bern/Stuttgart 1968.

Freud, S. , *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. Gesammelte Werke Bd. 11. Frankfurt/Main 1961.

— , *Massenpsychologie und Ich-Analyse*. Gesammelte Werke Bd. 13. London 1940 (Fischer Taschenbuch Bd. 6054).

—, *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*. 1920. (Fischer Taschenbuch Bd. 6044.

Fromm, E., *Revolution der Hoffnung*. Stuttgart 1971.

Fürstenau, P., *Soziologie der Kindheit*. Heidelberg 1969.

Gehlen, A., *Anthropologische Forschung*. Hamburg 1961.

Gürres, A., *Methoden und Erfahrungen der Psychoanalyse*. München 1965.

Häfner, H., *Modellvorstellungen in der Sozialpsychiatrie, dargestellt am Beispiel einiger psychiatrisch-empidemiologischer Forschungsergebnisse*. In: Psychotherapie und medizinische Psychologie 19, S. 85, 1969.

Harbauer, Lempp, Nissen, Strunk, *Lehrbuch der speziellen Kinder- und Jugendpsychiatrie*. Berlin 1971.

Heckhausen, H. und I. Roelofsen, *Anfänge und Entwicklung der Leistungsmotivation (I): Im Wettstreit des Kleinkindes*. In: Psychol. Forsch. 26, S. 313—397, 1962.

—, und I. Wagner, *Anfänge und Entwicklung der Leistungsmotivation (II): in der Zielsetzung des Kleinkindes*. In: Psychol. Forsch. 28, S. 179—245, 1964.

Herzka, H. S., *Die Selbstbegegnung im ersten Lebensjahr*. In: Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 16, S. 15—18, 1967.

—, *Schlaf und Schlafstörungen im frühen Kindesalter*. In: Pädiat. und Pädol. 5, S. 157—168, 1969.

—, *Das Kind von der Geburt bis zur Schule*. Basel 1972.

Hofstätter, P. R., *Gruppendynamik*. Hamburg 1957.

Jacobi, J., *Die Psychologie von C. G. Jung*. Olten 1971.

Jacobsen, R., *Kindersprache. Aphasie und allgemeine Lautgesetze*. Uppsala 1941.

Jaspers, K., *Philosophie*. 3 Bde, Berlin/Göttingen/Heidelberg

1956.

Jordan, D. C., *Durchbruch zur Selbstverwirklichung*. In: Baha' i-Briefe. Heft 37, 1969.

Jung, C. G., *Psychologie und Religion*. Olten 1972.

Kielholz, P., *Diagnose und Therapie der Depressionen für den Praktiker*, München 1965.

Kleinsorge, H. H. und G. Klumbies. *Psychotherapie in Klinik und Praxis*. München/Berlin 1953.

König, K., *Die ersten drei Jahre des Kindes*. Stuttgart 1963.

—, *Brüder und Schwestern — Geschwisterfolge als Schicksal*. Stuttgart 1964.

Koffka, K., *Die Grundlagen der psychischen Entwicklung*. Zickfeldt 1925.

Kretschmer, E., *Gestufte Aktivhypnose*. In: Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München/Berlin 1959.

Künkel, F., *Ringens um Reife*. Konstanz 1962.

Langen, D., *Psychotherapie*. Stuttgart 1973.

Lerner, M. J. und C. H. Simmons, *Observer's Reaction to the Innocent Victim*. In: Compassioner Rejection P. J. Pers. Soc. Psych. 4, S. 203—210, 1966.

Lewin, K., *Feldtheorie in Sozialwissenschaften*. Bern/Stuttgart 1963.

Lorenz, K., *Zur Naturgeschichte der Aggression. Das sogenannte Böse*. Wien 1966.

Maeder, A., *Selbsterhaltung und Selbstheilung*. München 1947.

Malan, D. H., *Psychoanalytische Kurztherapie*. Reinbek 1972.

Mead, M., *Jugend und Sexualität in primitiven Gesellschaften*. München 1970.

Meng, H., *Leben als Begegnung*. Stuttgart 1971.

Mitscherlich, A., *Krankheit als Konflikt*. Studien zur psychosomatischen Medizin II. Frankfurt/Main 1967.

Montessori, M., *Selbsttätige Erziehung im frühen Kindesalter*. Stuttgart 1930.

Newman, H. H., *Evolution, Genetics and Eugenics*. New York 1969.

Niemöller, M., *Vortrag an d. Weltkonstituante 1968 Interlaken*. In: Baha' i-Briefe, Heft 35, S. 907—913, 1969.

Peseschkian, N., *Lerne zu differenzieren, eine Wichtige Aufgabe und Voraussetzung für die Gruppenpsychotherapie*. In: *Die Wirklichkeit und das Böse*. Hrsg. U. Derbolowsky, Hamburg 1970.

—, *Differenzierungsanalyse innerhalb der Gruppe*. Votr. a. d. Arbeitstagung d. Deutsch. Arbeitskreises für Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik (ADGG), Göttingen 7. bis 10. Okt. 1971.

—, *Was ist Psychotherapie? Lerne zu differenzieren*. Votr. a. d. 9. internat. Kongreß f. Hypnose. Uppsala 1. bis 4. Juli 1973.

—, *Kosmetische Chirurgie-und dann?* In: Medical Tribune 8/42. S. 37, 1973.

—, *Leistungsmotivation unter psychotherapeutischem Aspekt*. In: *Gesundheit heute und morgen*. Hrsg. H. Karl, Wiesbaden. 10. Jg., H. 3/4, 1974.

—, *Neue Behandlungsmöglichkeiten vegetativer Feblsteuerung, dargestellt an einem Fall von Ulcus duodeni. Was haben Höflichkeit und Ordnung mit Magen-und Darmbeschwerden zu tun?* Vortrag auf der 14. Tagung d. Arbeitskreises f. Neurovegetative Therapie, 3. Symp. d. Deutsch. Gesellschaft

- f. ärztl. Hypnose und Autogenes Training. Mainz 21. bis 24. Nov. 1973.
- , *Kopfschmerzen in Abhängigkeit von sozialen Normen-Konflikten. Was haben Ordnung und Pünktlichkeit mit Kopfschmerzen zu tun?* Vortr. a. d. Internat. Kopfschmerz-Symposium. Innsbruck 21. bis 23. April 1974.
 - , *Actual Capabilities as Aspects of Connotation in Interpersonal and Social Origination of Conflict Handling.* Vortr. a. d. 5th Internat. Congress of Social Psychiatry. Athen 1. bis 7. Sept. 1974.
 - , *Psychotherapy as Re-Education*, Vortr. a. d. 5th Internat. Congress of Social Psychiatry. Athen 1. bis 7. September 1974.
 - , *The Meaning of Norm-Conflicts in the Development of Psychosomatic Diseases.* Vortr. a. d. 12th Internat. Congress of Internat. Medicine. Tel Aviv 8. bis 13. Sept. 1974.
 - , *Zum Beispiel Höflichkeit.* In: Sexualmedizin 3, S. 506—510, 1974.
 - , *Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis einer neuen Methode.* Frankfurt 1977.
- Portmann, A., *Zoologie und das neue Bild des Menschen.* Basel 1951.
- Rattner, J., *Der schwierige Mitmensch.* Olten/Freiburg 1971 (Fischer Taschenbuch Bd. 6186).
- Remplein, H., *Die seelische Entwicklung des Menschen im Kindes- und Jugendalter.* München/Basel 1964.
- Richter, H. E., *Eltern. Kind und Neurose.* Stuttgart 1963.
- Rousseau, J. J., *Emilie ou sur l' education.* 1762. Deutsch: *Emil oder über die Erziehung.* Paderborn 1963.

- Sager, C. J. und H. Singer Kaylan. *Handbuch der Ehe—, Familien-und Gruppen—Therapie*. München 1972.
- Schmidbauer, W. , *Verwundbare Kindheit*. In: Praxis-Kurier 3, S. 20. 1972.
- Schultz-Hencke, H. , *Lehrbuch der analytischen psychotherapie*. Stuttgart 1951.
- Shoghi Effendi, *Das Kommen Göttlicher Gerechtigkeit*. Frankfurt 1969.
- Simon, E. , *Brücken. Gesammelte Aufsätze*. Heidelberg 1965.
- Skinner, B. F. und W. Corell, *Denken und Lernen*. Braunschweig 1969.
- Spitz, R. , *Die Entstehung der ersten Objektbeziehungen*. Stuttgart 1967.
- , *Vom Säugling zum Kleinkind*. Stuttgart 1967.
- Stokvis, B. , *Kultur-Psychologie und Psychohygiene*. Stuttgart 1965.
- Strotzka, H. , *Einführung in die Sozialpsychiatrie*. Hamburg 1965.
- Thomas, K. , *Selbstanalyse. Ratgeber für Gesunde und Kranke*. Stuttgart 1972.
- Tolstoj, L. N. , *Ausgewählte pädagogische Schriften*. Paderborn 1960.
- Tschukowski, K. , *Kinder von zwei bis fünf*. Berlin o. J.
- Uexküll, J. von und G. Kriszat, *Streifzüge durch die Umwelten von Tieren und Menschen*. Hamburg 1956.
- Walcher, W. , *Die Larvierte Depression*. Wien 1969.
- Walster, E. und P. Prestholdt, *The Effect of Misjudging another: Overcompensation or Dissonance Reduction?* In: J. Exp. Soc. Psych. 2, S. 85—97, 1966.

- Weizsäcker, V. und D. Wyss, *Zwischen Medizin und Philosophie*.
Göttingen 1957.
- Wolpe, J. , *Behaviour Therapy in Complex Neurotic States*. In:
Brit. J. Psychiat. 110, S. 28—34. 1964.
- Zulliger, M. , *Umgang mit dem kindlichen Gewissen*. Stuttgart
1953.
- Zweig, St. , *Silberne Saiten*. Frankfurt 1966.