

# 少有人走的路

The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth

by M. Scott Peck, M.D.

## 总序 作品相关

这是一本震惊世界的名著出版后虽未作任何宣传，但经人们口耳相传，迅速畅销起来，它曾在美国最著名的《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜的时间近二十年，创下了出版史上的一大奇迹。

这不仅仅是一本书；它是一种出自内心的慷慨行动。

——菲莉斯·特洛克丝《华盛顿邮报》

这是一部罕见的心理学杰作，早在 1983 年，它便成为有口皆碑的超级畅销读物。作者灵活运用传统心理分析方法去解决人生的冲突和难题。它的有效和实用，产生了前所未有的轰动效应。

《出版者周刊》

在人类心灵的治疗方面，本书也许是一部开山之作。它提出了一系列解决方案，耐人寻味。

——图书馆杂志

前勒口文字：

或许在我们这一代，没有任何一本书能像《少有人走的路》这样，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。仅在，其销售量就超过七百万册；被翻译成二十三种以上的语言；在《纽约时报》畅销书榜单上，它停驻了近二十年的时间。这是出版史上的一大奇迹。

毫无疑问，本书创造了空前的销售记录，而且，至今长盛不衰。

本书处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活；它帮助我们学习爱，也学习独立；它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底，它告诉我们怎样找到真正的自我。

正如本书开篇所言：人生苦难重重。斯科特·派克让我们更加清楚：人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。但是，他没有让我们感到恐惧，相反，他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变，最终达到自我认知的更高境界。

后勒口文字：

作者简介：斯科特·派克，我们这个时代最杰出的心理医生，他的杰出不仅在其智慧，更在于他的真诚和勇气。儿童时，他就以“童言无忌”远近闻名；少年时，他又勇敢地放弃了父母为他安排的辉煌前程，毅然选择了自己的人生道路，最终当上了一名心理医生。他曾在美军日本冲绳基地担任心理医生，为美军军官做心理治疗；还曾在美国政府管理部门担任心理医生。在近二十年的职业生涯中，他治愈了成千上万个病人，他以从业经验为基础写作的《少

有人走的路》，创造了出版史上的一大奇迹。

## 总 序 中文版序

### 中文版序

很抱歉，我们奉献给你的不是一本时髦的书，它甚至还会让你感觉到一点点的不舒服。不过，请不要回避，你也无法回避，因为回避这一问题的结果是：你不得不承受更多的不舒服、甚至是痛苦。

有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我们不得而知，但是，我们却能亲眼看见身边心智不成熟的人是如此之多。如果说以前中国人最大的问题是温饱问题，那么，今天，中国人最大的问题就是心理问题，而心智不成熟又是心理问题中最大的问题。

十七八岁的高中生在大街上堂而皇之地用奶瓶喝水，这是时髦、反叛，还是在逃避成熟？

应届大学毕业生选择考研的动机仅仅是：害怕毕业。他们是害怕毕业，还是在拒绝成熟？

无数大龄青年不愿结婚，他们真的是没选择好伴侣，还是害怕承担婚后的责任？

数不清的成年人一遇到难题，就双手一摊：“这不是我的问题。”他们果真技不如人，还是不敢面对自己的问题？

.....

人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就会为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。

心智成熟不可能一蹴而就，它是一个艰苦的旅程。

二十多年来，在心智成熟的旅程上，《少有人走的路》这本书陪伴着亿万读者，也帮助过千千万万痛苦的人走出困境。毋庸置疑，这本书创造了美国、乃至世界出版史上的一个奇迹。难道不是吗？有哪一本书，没做任何宣传，仅凭口耳相传，就达到了三千万册的销量；有哪一本书，在《纽约时报》畅销书排行榜上一直排了近二十年；有哪一本书，出版以后，作者收到的读者来信有如此之多。难怪《华盛顿邮报》的书评会说：“这本书是出自上帝之手。”

《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，也是一本伟大的心理学著作，它出自我们这个时代最杰出的心理医生斯科特·派克。斯科特的杰出不仅在于他的智慧，更在于他的诚恳和勇气。他第一次说出了人们从来不敢说的话，提醒了人们从来不敢提醒的事，这就是：几乎人人都有心理问题，只不过程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。

斯科特激励我们要勇敢地面对自己的问题，不要逃避。直面问题，我们的心智就会逐渐成熟；逃避问题，心灵就会永远停滞不前。

然而，在我们的现实生活中，逃避问题的人比比皆是：你是老板，你一定会知道你的手下有几人敢于承担自己的责任；你是父母，一定知道你的孩子为什么总是躲躲闪闪；你是公务员，你一定会知道，面临问题时，你是在积极主动解决，还是在消极回避……所有逃避者，都在阻碍自己心智的成熟；一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始。

如果你是一个渴望成熟的人、一个正在成熟的人、一个因拒绝成熟而导致心理障碍的人，那么，请你勇敢地翻开这本书吧！只要有勇气翻开这本书，你就一定有勇气面对自己的问题；只要你勇敢地面对自己的问题，你就踏上了心智成熟的旅程。

## 总 序 版序言

### 25 周年版序言

我们长期以来的想法和感受，有一天将会被某个陌生人一语道破。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

#### 《我的信仰》

《少有人走的路》出版以后，我收到了不计其数的读者来信。这些信件让我真切地感受到：读者之所以被感动，并不在于我提供了多么新鲜的东西，而是因为我的勇气，我说出了他们长期思考和感受的东西，他们自己却因缺乏勇气，不敢说出来而已。

我不清楚“勇气”为何物，它也许是与生俱来的无知无畏吧？本书问世后不久，我的一个病人去参加一次鸡尾酒会，恰好听到我的母亲和一个高龄女士的对话，谈到这本书，那个女士说：“你一定为你的儿子斯科特感到骄傲吧？”我的母亲随即回答说：“骄傲？不！根本谈不上！那本书和我一点儿关系也没有。你也清楚，那都是他的想法，是

他得到的一份礼物。”母亲认为这本书和她没有关系，我想她错了，不过有一点她说对了：就《少有人走的路》的来源而言，它的确属于一份礼物——从各方面看都是如此。

这份礼物的一部分，还要追溯到过去。记得我妻子莉莉和我本人，曾认识一个叫汤姆的年轻人。汤姆和我一样，是在同一处“夏日度假区”（美国富人、艺术家和知识分子的聚居地）长大的，在以往许多个夏天里，我和他的哥哥一起玩耍；在我很小的时候，他的母亲就熟悉我。本书出版的几年前，汤姆曾和我们共进晚餐。就在聚会的前一天晚上，汤姆对他的母亲说：“妈妈，明天晚上，我要同斯科特·派克一起吃晚饭，您还记得他吗？”

“啊，当然了！”他的母亲说：“我记得那个小男孩，从他嘴里说出的东西，都是大家忌讳的话题。”

瞧，你都看到了，这份礼物的一部分，应当追溯到我的过去。想必你也可以理解，在过去的主流文化背景下，我在某种程度上是一个怪人，是个“童言无忌”的异类。

我是个不知名的作者，所以本书出版以后，没有任何大吹大擂的宣传。它在商业上的巨大成功，是一个缓慢而渐进的过程。它 1978 年出版，五年后才出现在全国最畅销图书榜单上。假如它一夜走红，我一

定很怀疑自己是否足够成熟，成熟到可以对付突如其来的名望和声誉。不管怎么说，它毕竟是取得了惊人的成功，而且出版界公认，它是经众口相传而获得成功的畅销书。一开始销售速度很慢，不过人们经过不同的渠道，都在纷纷谈论这部书，它的影响力也越来越大。其中一条渠道就是“嗜酒者互诫协会”，譬如，我收到的第一封读者来信这样开头：“亲爱的派克博士，你肯定是个酒鬼。”写信的人显然认为，除非我是嗜酒者互诫协会的长期成员，并且一度因酗酒而潦倒，不然就很难想象，我会写出这样的一本书来。

我想，假如《少有人走的路》提前 20 年出版，它可能无法取得多么像样的成就。须知到 20 世纪 50 年代中期，嗜酒者互诫协会才真正行使职能，而在此之前，本书大多数读者还都不是酒鬼呢！更为重要的是，心理治疗当时并未成为一种趋势，而到了 1978 年，当《少有人走的路》初次出版时，美国多数的男人和女人，在心理上、精神上日渐复杂，也开始反思人们极少讨论的话题。事实上，他们一直翘首企盼，等待有人大声说出这些事情。

就这样，本书的声誉，像滚雪球那样迅速积聚，口碑越来越好，为很多人所熟知。我记得在职业巡回演讲后期，我有时会这样对听众们说：“你们还算不上典型的美国人。不过，你们有很多方面都是一致的，其中之一就是，在你们当中，曾经历或正在经历心理治疗的人，



占了很大一部分。你们可能接受过戒酒训练，或者得到过传统治疗学家的帮助。也许你们会觉得，我这样做是在侵犯你们的隐私，不过我还是希望，所有接受过或者正在接受心理治疗的人——请你们举起手来。”

在听众当中，95%的人都举起了手，“现在，你们朝周围看一看”，我对他们说。

“这会带给我们很多启示。”我接着说：“一种启示就是，你们已经开始超越传统观念的限制。”所谓超越传统观念，我的意思是说，长期以来，无数人都思考过（只是思考！）别人忌讳的事情。当我详细解释超越传统观念的含义及其重大意义时，他们完全赞同我的看法。

有的人称我是预言家，这个似乎有些夸大其辞的头衔，我倒也能够接受，这仅仅是因为他们认为，所谓预言家，并不是那种能够看清未来的人，而是能够阅读当代各种信号和特征的人。《少有人走的路》能够畅销，主要是因为它完全适应时代潮流；是读者的广泛认可，才使它获得了成功。

25年以前，当本书刚刚出版时，我天真地幻想着它的命运，我认为全国各大报刊都会对它做出评价。感谢上帝的眷顾，事实上，它最初仅仅得到过一篇评价……但是，那是一篇多么重要的评价啊！我想说

的是，本书能获得成功，很大一部分要归功于菲莉斯·特洛克丝。菲莉斯是优秀的作家，也是一个评论家，在《华盛顿邮报》书评编辑办公室，她在一大堆图书中间，意外发现了一个新书样本。浏览了该书的目录之后，她就把它带回了家。两天之后，她要求为这本书写一篇书评，书评编辑勉强同意了。菲莉斯马上离开他的办公室，临走前还亲口对他说：“我会精心起草一篇书评，我相信这本书一定会成为畅销书。”她没有食言。她的评论问世还不到一周，《少有人走的路》这本书，就登上了《华盛顿邮报》“最佳畅销书书榜”。几年之后，它开始陆续出现在全国各大畅销书榜上面，后来几乎全国任何一家畅销书榜上面，都会出现它的名字，这种情形一直持续到今天，时间长达近二十年。

我感激菲莉斯，还有另一个原因。随着本书声望日隆，她可能是想提醒我，应该保持谨慎谦虚的态度，脚踏实地，继续做好工作，所以对我说：“你知道，它可不是你写的书。”

我很快就明白了她的意思，她不是想说《少有人走的路》不是我的作品，而是想说这本书写出了许许多多人的心声，就像是出自上帝之手。尽管如此，本书也并非尽善尽美，一切缺点亦应由我负责。尽管它可能还有某些缺憾，但因其独有的价值，至今仍为无数人所需要。我也始终清晰地记得，在逼仄的办公室里，当我一边忍受孤独，一边

为它倾注心血的时候，仿佛冥冥之中，我得到过一种帮助，一种神秘莫测、犹如来自上帝的帮助。当然，我不晓得帮助究竟来自哪里，但我坚信，那种奇特的体验非我独有。实际上，帮助，帮助，帮助——它是这本书最终的主题。

## 总 序 前 言

2003

### 前 言

该书的观点和思想，大多来自于我的从业经历。在日常门诊和临床工作中，我亲眼目睹过许许多多逃避成熟的人，也目睹过许多人为争取成熟而努力奋斗的经历。因此，书中有很多真实的案例。心理治疗最重要的原则之一，就是为患者保密，所以，这些案例的人物姓名和其他细节，都经过一定程度的改动，原则是在不扭曲我和病人相处真相的前提下，尽量保护患者的个人隐私。

但是，本书对患者病情的描述大都十分简略，掩藏了部分真相，想必在所难免。事实上，心理治疗是复杂的过程，极少能够立竿见影、

一蹴而就，而我也不得不集中笔墨，描述若干重点部分，这可能会给读者一种印象，即我对治疗过程的叙述不仅戏剧化，而且简洁。戏剧化倒是事实，叙述简洁的情况，也许同样存在，不过我还是想补充一句：在大多数治疗中，我经受着长期的困惑和沮丧，这是不可避免的结果，只是出于可读性的考虑，个中详情和感受，几乎被我统统省略了。

提及“上帝”，本书一概使用了传统的男性形象，我也要为此表示歉意，不过这么做，只是为叙述的方便，而非我有任何根深蒂固的性别观念。

身为心理医生，我认为从一开始，就应该交待本书的两大基本前提。第一个前提是：我没有把“心智”和“精神”加以区分，因此，在“精神的成熟”和“心智的成熟”之间，我也没有做出明确区分，实际上它们是一回事。

另一个前提是，心智成熟的旅程是一项既复杂又艰巨，而且是毕生的任务。心理治疗可以给心智成熟提供绝好的帮助，但它永远不是速成的、简单的治疗过程。我不属于任何精神病学或者心理治疗学学派，也决不单纯地拥护弗洛伊德、荣格、阿德勒，或者行为心理学、形态心理学等任何一家的学说。我不相信通过单一的治疗方式、单一

的解决方案，就能解决所有的问题。当然，单一的心理治疗形式或许有帮助，因此我们不应予以轻视，不过，它们提供的帮助，显然不仅肤浅，而且乏力。

心智成熟的旅程极为漫长，对于我的那些忠实的患者——他们伴随我走过这段旅程最重要的部分——我要向他们表示感谢，他们的旅程也是我的旅程，而本书的大部分内容，其实是我们共同经历和学习的一切。我也要向多位老师和同行致谢，其中最重要的就是我的妻子莉莉，她兼具配偶、父母、心理治疗者的角色，她的智慧和慷慨，给了我莫大的帮助。

## 总 序 目 录

目 录

中文版序

25 周年版序言

前言

第一部分：自律

问题和痛苦.....	3
推迟满足感.....	6
父母的过错.....	8
解决问题的时机.....	13
承担责任.....	18
神经官能症与人格失调.....	20
逃避自由.....	24
尊重事实.....	27
移情：过时的地图.....	29
迎接挑战.....	33
隐瞒真相.....	39
保持平衡.....	42
抑郁的价值.....	46
放弃与新生.....	48

## 第二部分：爱

爱的定义.....	53
陷入情网.....	55
浪漫爱情的神话.....	60
自我界限.....	62
依赖性.....	65
精神贯注.....	71
“自我牺牲”.....	76
爱，不是感觉.....	80
关注的艺术.....	82
死亡的风险.....	91
独立的风险.....	94
承诺的风险.....	98
冲突的风险.....	107

爱的自律.....	111
爱与独立.....	115
爱与心理治疗.....	123
爱的神秘性.....	131
第三部分：成长与宗教	
宗教与世界观.....	134
科学的宗教.....	140
凯茜的故事.....	144
马西娅的故事.....	153
特德的故事.....	155
婴儿与洗澡水.....	166
第四部分：神奇的力量	
健康的奇迹.....	170
潜意识的奇迹.....	176



好运的奇迹.....	185
进化的奇迹.....	190
熵与原罪.....	195
邪恶的本质.....	201
意识的进化.....	203
力量的本质.....	207
俄瑞斯忒斯的传说.....	211
抗拒潜意识的暗示.....	218
后记.....	227

**第一部分：自律  
问题和痛苦**

第一部分：自律

问题和痛苦

人生苦难重重。

这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。它的伟大，在于我们一旦想通了它，就能实现人生的超越。只要我们知道人生是艰难的——只要我们真正理解并接受这一点，那么我们就再也不会对人生的苦难耿耿于怀了。

然而，大部分人却不愿正视它。在他们看来，似乎人生本该既舒适又顺利。他们不是怨天尤人，就是抱怨自己生而不幸，他们总是哀叹无数麻烦、压力、困难与其为伴，他们认为自己是世界上最不幸的人，命运偏偏让他们自己、他们的家人、他们的部落、他们的社会阶级、他们的国家和民族乃至他们的人种吃苦受罪，而别的人却安然无恙，活得自由而又幸福——我熟悉类似的抱怨和诅咒，因为我也曾有过同样的感受。

人生是一连串的难题，面对它，你是哭哭啼啼，还是勇敢奋起？你是束手无策地哀叹，还是积极地想方设法解决问题，并慷慨地将方法传给后人呢？

解决人生问题的首要方案，乃是自律，缺少了这一环，你不可能解决任何麻烦和困难。局部的自律只能解决局部的问题，完整的自律才能解决所有的问题。

生活中遇到问题，这本身就是一种痛苦，解决它们，就会带来新的痛苦。各种问题结伴而来，使我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、难过、寂寞、内疚、懊丧、恼怒、恐惧、焦虑、痛苦和绝望的打击，从而不知道自由和舒适为何物。心灵之痛，通常和肉体之痛一样剧烈，甚至更加难以承受。正是由于人生的矛盾和冲突带来的痛苦如此强烈，我们才把它们称为问题；正是因为各种问题接踵而来，我们才觉得人生苦难重重，悲喜参半。

人生是一个面对问题并解决问题的过程。问题能启发我们的智慧，激发我们的勇气；问题是我们成功与失败的分水岭。为解决问题而付出努力，能使思想和心智不断成熟。学校为孩子们设计各种问题，促使他们动脑筋、想办法，恐怕也是基于这样的考虑。我们的心灵渴望成长，渴望迎接成功而不是遭受失败，所以它会释放出最大的潜力，尽可能将所有问题解决。面对问题和解决问题的痛苦，能让我们得到最好的学习。美国开国先哲本杰明·富兰克林说过：“惟有痛苦才会带来教益。”面对问题，聪明者不因害怕痛苦而选择逃避，而是迎上前去，直至将其战胜为止。

遗憾的是，大多数人似乎不是聪明者。在某种程度上，人人都害怕承受痛苦，遇到问题就慌不择路，望风而逃。有的人不断拖延时间，等待问题自行消失；有的人对问题视而不见，或尽量忘记它们的存

在；有的人与麻醉药和毒品为伴，想把问题排除在意识之外，换得片刻解脱。我们总是规避问题，而不是与问题正面搏击；我们只想远离问题，却不想经受解决问题带来的痛苦。

规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。人人都有逃避问题的倾向，因此大多数人的心理健康都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。有的逃避问题者，宁可躲藏在头脑营造的虚幻世界里，甚至完全与现实脱节，这无异于作茧自缚。心理学大师荣格更是明确地指出：“神经官能症，是人生痛苦常见的替代品。”

替代品带来的痛苦，甚至比逃避的痛苦更为强烈，神经官能症由此成了更棘手的问题。不少人为逃避新的问题和痛苦，不断以神经官能症为替代品，导致患上各种心理疾病。所幸也有人能坦然面对神经官能症，及时寻求心理医生帮助，以正确的心态面对人生正常的痛苦。事实上，如果不顾一切地逃避问题和痛苦，就会由此失去以解决问题推动心灵成长的契机，导致心理疾病越来越严重，而长期的、慢性的心理疾病，就会使人的心灵停止生长。不及时治疗，心灵就会萎缩和退化，心智就永远难以成熟。

正确的做法是：我们要让我们自己，也要让我们的孩子认识到，人生的问题和痛苦具有非凡的价值。勇于承担责任，敢于面对困难，才

能够使心灵变得健康。自律，是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。通过自律，我们就知道在面对问题时，如何以坚毅、果敢的态度，从学习与成长中获得益处。我们教育自己和孩子自律，也是在教育我们双方如何忍受痛苦，获得成长。

自律究竟包括哪些技巧呢？如何通过自律，消除人生的痛苦呢？简单地说，所谓自律，是以积极而主动的态度，去解决人生痛苦的重要原则，主要包括四个方面：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。它们并不复杂，不过要想正确地运用它们，你需要细心体会，广泛实践。它们其实相当简单，即便是十岁的小孩，也能够最终掌握。不过有时候，即使贵为一国之君，也会因忽略和漠视它们而遭到报复，自取灭亡。实践这些原则，关键在于你的态度，你要敢于面对痛苦而非逃避。对于时刻想着逃避痛苦的人，这些原则不会起到任何作用，他们也绝不会从自律中获益。接下来，我要对这几种原则深入阐述，然后再探讨它们背后的原动力——爱。

## **第一部分：自律** **推迟满足感**

推迟满足感

不久前，一位 30 岁的财务分析师请求我的帮助，她想纠正在最近几个月里，总是拖延工作的恶习。我们探讨了你对老板的看法，老板对你的态度；你对权威的认识以及你的父母的情况。我们也谈到你对工作与成就的观念；这些观念对其婚姻观、性别观的影响；她同丈夫和同事竞争的愿望，以及竞争带给她的恐惧感。尽管一再努力，但这种常规心理分析和治疗，并未触及问题的症结。终于有一天，我们进入久被忽略的一个领域，才使治疗出现了转机。

“你喜欢吃蛋糕吗？”我问。

她回答说喜欢。

“你更喜欢吃蛋糕，”我接着问，“还是蛋糕上涂抹的奶油？”

她兴奋地说：“啊，当然是奶油啦！”

“那么，你通常是怎么吃蛋糕的呢？”我接着又问。

我也许是有史以来最愚蠢的心理医生了。

她不假思索地说：“那还用说吗，我通常先吃完奶油，然后才吃蛋糕的。”

就这样，我们从吃蛋糕的习惯出发，重新讨论她对待工作的态度。正如我预料的，在上班第一个钟头，她总是把容易和喜欢做的工作先完成，而在剩下六个钟头里，她就尽量规避棘手的差事。我建议她从现在开始，在上班第一个钟头，要先去解决那些麻烦的差事，在剩下的时间里，其他工作会变得相对轻松。考虑到她学的是财务管理，我就这样解释其中的道理：按一天工作七个钟头计算，一个钟头的痛苦，加上六个钟头的幸福，显然要比一个钟头的幸福，加上六个钟头的痛苦划算。她完全同意这样的计算方法，而且坚决照此执行，不久就彻底克服了拖延工作的坏毛病。

推迟满足感，意味着不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序：首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐，这是惟一可行的生活方式。

其实，我们早在小时候（通常从五岁开始），就可以学会自律的原则，避免只图眼前安逸带来的不利。例如在幼儿园里，有的游戏需要孩子们轮流参与，如果一个五岁的男孩多些耐心，暂且让同伴先玩游戏，而自己等到最后，就可以享受到更多的乐趣，他可以在无人催促的情况下，玩到尽兴方休。对于六岁的孩子而言，吃蛋糕时不把奶油一口气吃完，或者先吃蛋糕，后吃奶油，就可以享受到更甜美的滋味。小学的孩子正确对待家庭作业，是实践“推迟满足感”的最佳手

段。孩子满 12 岁时，无须父母催促，首先做完功课，再去看电视。到了十五六岁以后，他们的实践更可以得心应手。到了青春期，他们处理类似问题，应该形成一种习惯或常态。

根据教育工作者的经验，不少青春期的少年，却缺少这种健康的常态。许多孩子懂得推迟满足感的好处，但还有的孩子显然缺乏能力和经验。有的孩子长到十五六岁，仍旧缺乏“先吃苦，后享受”的意识，而是恰好将次序颠倒过来，他们很容易成为“问题学生”。他们的智商与别人相比毫不逊色，但不肯用功学习，导致成绩远远落在别人后面。他们说话和做事，全凭一时冲动。只要心血来潮，他们动辄旷课或逃学。他们不愿思考，缺乏耐心，这很容易危及他们的社会生活：喜欢打架，与毒品为伴，故意与警方为难并发生冲突，此类情形司空见惯。“先享受，后付费”，成为他们的座右铭。他们最需要心理治疗，却往往为时已晚。意气用事的青少年，通常不喜欢被人干涉，即便心理治疗师能以客观、公正、亲切的姿态，慢慢化解他们的敌意，他们也难以积极配合整个治疗过程。他们的主观冲动过于强烈，经常逃避定期的治疗。心理医生的一切努力，常常以失败告终，最终这些孩子离开学校，浪迹社会。他们的成年生活也极为糟糕——婚姻不幸，精神恍惚、神不守舍，容易遭受意外事故，而精神病院或者监狱可能成为他们最终的归宿。



为什么会出现这样的情形？为什么大部分人拥有足够的自制力，能避免贪图一时安逸的恶果，却有相当数量的人不懂得推迟满足感，最终成为失败者？其中的原因，目前医学界尚无定论，仅有的答案也缺乏足够的依据，基因的作用并不明显，其他因素也有待科学论证，但大部分迹象表明，在这方面，家庭教育起着相当大的作用。

## 第一部分：自律 父母的过错(1)

### 父母的过错

缺少自律的孩子，未必是因为父母管教不严。不少孩子甚至经常遭受严厉的体罚，即便小有过错，父母也会劈头盖脸地打过去：掌掴、脚踢、鞭打、拳击，可谓花样翻新。这种教育不仅收效甚微，甚至反而使局面恶化。

父母本身难以自律，就不可能成为孩子的榜样。父母常常告诫孩子：“照我的话去做，不过别去学我。”他们酗酒无度，或在孩子面前恶语相向，甚至大打出手。他们缺乏起码的自制力，缺少长辈的尊严和理性；他们形容邋遢、一塌糊涂，甚至偷懒耍滑、背信弃义。他们的生活毫无章法，却强迫孩子有条不紊地生活。可想而知，假如父亲动辄殴打孩子的母亲，那么母亲因儿子欺负妹妹而对其施以体罚，又有多少意义呢？如何又能指望儿子听她的话，控制好情绪呢？在年幼的孩子心中，父母就像上帝那样位高权重。孩子缺乏其他模仿的对象，自然把父母处理问题的办法全盘接受下来，并视为金科玉律。父母懂得自律、自制和自尊，

生活井然有序，孩子就会心领神会，并奉之为最高准则。父母的生活混乱不堪、任意妄为，孩子们同样照单全收，并视为不二法门。

父母的爱心至关重要，即便家庭生活混乱，倘若有爱存在，照样可以培养出懂得自律的孩子。父母身为医生、律师、企业经理、慈善家，即便在职业上得心应手，生活方式也相当严谨，倘若缺少爱和温情，他们培养子女，就和成长在贫寒、混乱家庭的孩子一样，照样不懂得自律，照样随心所欲、无法无天。

爱，关乎心灵的健康成长。在本书后面部分，我将就此深入探讨。爱，是身心健康必不可少的元素，所以有必要了解爱的实质，以及爱同自律的关系。

我们爱某样东西，就会乐于为它付出时间。譬如，某个青年终于拥有心仪已久的汽车，你就会发现，他把多少时间用在汽车上面：擦车、洗车、修车、给汽车美容、不停地欣赏它、整理汽车内室……你也可以观察，一个上了年纪的老人，如何照料他的花园：浇水、施肥、修剪、除虫、嫁接、移植……对子女的爱也同样如此，我们可以花更多的时间去照顾他们、陪伴他们。

让孩子学会自律，也需要时间。不把精力用在孩子身上，与孩子相处的时间少得可怜，就无法深入了解其需要，就不知道他们在自律方面，还需要哪些条件。遗憾的是，即便孩子明显需要纪律训练的时候，我们可能照样无知无觉，甚至不管不顾。“我没精力管你们，你们想怎么样，就怎么样吧！”最后，到了危机时刻，孩子的错误导致我们恼怒，我们就会把满腔怨气发泄出来。我们根本不愿去调查问题的本质，也不考虑哪种教育模式最适合。父母习惯用

严厉的体罚教训孩子，本质上不是教育，而是发泄怨气和不满。

聪明的父母决不会这样做。他们愿意花时间了解孩子，对症下药地教育孩子。哪怕孩子犯了大错，他们也恰当运用敦促、鼓励、表扬，或必要的警告和责备。他们灵活调整孩子的发展方向，认真观察孩子的言行举止：吃蛋糕、做功课、撒谎、欺骗、逃避任务……他们也会倾听孩子的心里话，在对孩子的管教上，他们掌握分寸，张弛有度。他们给孩子讲有意义的故事，适时亲吻、拥抱、爱抚他们，及时纠正孩子的问题。

毋庸置疑，父母的爱，决定了家庭教育质量的优劣。充满爱的教育带来幸运；缺乏爱的教育只能导致不幸。富有爱心的父母，善于审视孩子的需要，做出理性、客观的判断。他们也可能在面临痛苦抉择时，与孩子一道经受痛苦和折磨。孩子也当然会逐渐意识到，父母甘心陪着忍受苦楚的一片苦心。他们未必立刻流露感激之情，却可以领悟到痛苦的内涵和真谛，他们提醒自己：“既然爸爸妈妈愿意陪着我忍受痛苦，痛苦就不见得那么可怕，而且未必是太坏的事。我也应该承担责任，面对属于自己的痛苦。”——这就是自律的起点。

## 第一部分：自律 父母的过错(2)

父母付出的努力越大，孩子感受到的重视程度，就越是强烈。有的父母为掩饰在家庭教育上的失败，就会不停地告诉孩子，说自己是多

么爱他们，多么重视他们，云云，但真相无法逃过孩子的眼睛。孩子不会被谎言和欺骗长期蒙蔽，他们渴望得到父母的爱，但父母一再出尔反尔，只会让他们渐失信心。即便他们表面不会牢骚不断，或大发雷霆，可父母的教导和许诺，近乎一钱不值。更为糟糕的是，他们会情不自禁地模仿父母，拷贝父母的处世方式，将它视为人生的标准和榜样。

那些沐浴着父母的爱的孩子，心灵却可以健全发展。他们也可能因父母一时的忽视表示不满，然而他们对父母的爱感激不尽。父母的珍视让他们懂得珍惜自己，懂得选择进步而不是落后，懂得追求幸福而不是自暴自弃。他们将自尊自爱作为人生起点，这有着比黄金还要宝贵的价值。

“我是个有价值的人”，有了这样宝贵的认知，便构成了健全心理的基本前提，也是自律的根基。它直接来源于父母的爱。“天生我材必有用”，这种自信须从幼年培养，不然成年后再作补救，往往事倍功半。孩子幼年起就享受到父母的爱，成年后即便遭遇天大的挫折，幼年培养的强大自信，也会使其鼓足勇气，勇敢地战胜困难，而不致自暴自弃。

自尊自爱的感觉，是自律的基础。自律的核心，就是学习自我照顾，承认自我价值的重要性，并采取一切措施照顾自己，这是走向自立的关键。假如懂得自我珍惜，我们会合理安排时间。那个拖延工作的财务分析师的问题，就在于她一度忽略和漠视时间的价值，因此郁郁寡欢，无谓地虚度光阴。童年时，她曾有过不幸的遭遇：亲生父母有能力照顾她，可是每逢学校放假，他们都会拿出钱，把她送到养父母家中，她从小就体验到寄人篱下的感觉。孩子觉得父母不重视她，也不愿意照顾她，她从小就觉得低人一等。她长大以后虽聪明能干，自我评价却低得可怜。所以，她不得不从最基本的自律做起。意识到时间有多么重要，她终于重新设定时间表，让每一分、每一秒都得到充分利用。

孩子童年时能得到父母的爱和照顾，长大后内心就会拥有安全感。所有的孩子都害怕被遗弃。孩子到了六个月大，就会意识到自己与父母彼此分离，这使他们感觉无助。他们知道，依靠父母提供物质资料，才能获得生存，遭到遗弃就无异于死亡，所以害怕任何形式的遗弃。父母对此都有敏锐的直觉，他们向孩子做出保证：“我们是爱你的，永远不会丢弃你不管。”“爸爸妈妈当然会回来看你，我们会永远陪伴在你的身边。”“我们是不会忘记你的。”父母做出保证并以切实行动配合，孩子到了青春期和青年时期，潜在的恐惧就会消失，就不会

只贪图一时的安逸，甘愿以某种方式推迟暂时的满足感。他们知道，只要耐心等待，他们的需求最终都会实现，就像家庭和父母做出的保证一样。

很多孩子没有这种运气，从幼年起就遭受父母的遗弃、忽略、殴打乃至死亡的威胁，或者就像那个财务分析师，一向缺少父母的疼爱和关心。即便没有类似不幸，也会因为没有父母的爱的保证，生活在恐惧的阴影中。有些父母贪图省事，想让家庭教育更快生效，动用威吓性的“遗弃”手段告诫孩子：“照我的话做，不然我绝不会爱你。你可以想象，你会落得什么下场！”——那当然意味着抛弃和死亡。父母把爱心丢到一边，取而代之的，是缺乏人性的专制，这使得孩子对未来充满恐惧。他们觉得世界不安全，甚至把世界看成是地狱，这种感觉会一直带到成年时期。他们不愿推迟满足感和安全感，更想选择当即透支快乐和满足。他们觉得未来遥远而渺茫，让他们缺乏起码的信赖感，哪怕未来要比现在好过许多倍，他们也宁可选择得过且过。

要让孩子养成推迟满足感的习惯，就必须让他们学会自律；要让他们养成自律意识，对安全感产生信任，父母必须以身作则。这些心灵的财富，来自父母表里如一的爱，来自父母持之以恒的照顾，这是父母送给子女最好的礼物。假如这些礼物无法从父母那里获得，孩子也

有可能从其他渠道得到，不过获得礼物的过程，必然是一场更为艰辛的奋斗，通常要经过一生的鏖战，而且常常以失败告终。

## **第一部分：自律 解决问题的时机(1)**

### 解决问题的时机

谈到父母的爱对子女的自律，以及对推迟满足感的影响，我们不妨看看不能推迟满足感，对于成年生活有怎样的影响。虽然多数成年人都具备推迟满足感的能力，他们可以顺利读完高中和大学，继而投身社会生活，没有锒铛入狱的不幸，但是，他们的发展仍是不完善的，解决问题的能力同样也不完善。

说来可笑，我到了 37 岁，才学会修理日常物品和器具，此前不管是修水管、修电灯，还是根据复杂的说明书组装玩具或者家具，我都是一窍不通，偶尔为之，也总以混乱、失败和沮丧收场。尽管我从医学院光荣毕业，然后安家立业，并在心理治疗和行政管理上小有成就，可处理起机械来却笨手笨脚，活像个愚蠢的傻瓜。我自卑地相信缺乏某种基因，天生就不是解决机械问题的材料。37 岁快要结束的那年春天，我星期天在户外散步，看见邻居正在修理除草机。我同他打过招呼，羡慕地说：“哦，你真是能干啊！我从来就不会修理这种玩意儿，

还有其他别的东西。”他马上回答：“那是你没有花时间去尝试罢了。”我继续散步，内心越来越不平静，他这句简单而意味深长的话，给了我很大的震撼。我扪心自问：“他说的可能是对的。伙计，也许你真的没那么差劲儿，是吗？”

我铭记他的话，并提醒自己：以后有机会，一定要花时间检验一下。不久我就有机会亲自验证这个疑问。一位女病人的汽车刹车出了问题：被什么东西卡住而无法活动。病人告诉我：汽车仪表板下面有个刹车开关，不过她不知道开关的确切位置，也不知道是什么形状。我自告奋勇地帮她解决这个问题。我躺在方向盘下面的地板上，尽量提醒自己放松。我深深地吐出一口气，然后耐心地观察了好几分钟。我看不懂眼前那成堆的电线啊、管子啊、杆子啊，它们到底是怎么回事？我集中注意力，追踪与刹车有关的机件，弄懂了刹车的运作过程。我最终找到了症结——那个使刹车无法移动的小开关。我又做了细致研究，发现把手指向上扳，刹车就可以被释放出来。于是我就那样做了：真是想不到，只要指尖给出一盎司的压力，问题就彻底解决了。我异常振奋：嘿，我真是一流的机械师啊！

我的专业与机械无关。我既没有机械专业知识，也不愿解决机械问题，我把时间用在非机械领域上。大多数情况下，我宁愿求助于修理工。我现在知道，这完全是我自己的选择，而不是基因有什么缺陷。



我相信除非存在智力障碍，不然只要花时间学习，就没什么问题解决不了。

许多人都没付出时间和精力，去解决知识、社交、心理方面的问题——就像我对待机械问题的态度一样。在得到机械修理启蒙之前，假如我那天缺乏耐心，就会把脑袋伸到病人汽车仪表板下，胡乱扯几根线头，见没有效果，我便会耸耸肩、摊摊手说：“对不起，我搞不清楚是怎么回事，我想我没办法帮上你了。”许多人处理问题，不也是采取这样的态度吗？前面提到的财务师，其实是一位充满爱心、相当努力的母亲，却怎么也管不好两个孩子。孩子的情绪出现异常，或者家庭教育出现问题，她很快就会觉察到。她通常只会根据大脑的即兴反应，随意动用家长权威，譬如强迫孩子多吃早点，提前就寝等等。尽管这么做收效甚微，但她却极少考虑类似方式是否能解决问题。万般无奈之下，最终她只好向我求助，懊恼地对我说：“我拿他们一点儿办法也没有，我该怎么办呢？”这位女士头脑聪明，只要在工作上不再推诿塞责，就会显示出极强的能力，但在解决家庭矛盾上，她立刻就成了智力低下的人。问题的关键出在她对时间的利用上。家庭问题让她头昏脑胀，她只想尽快脱身，尽快缩短自己与问题接触的时间，而不愿花时间来应对这种不舒服的感觉，不愿冷静地分析问题。虽然解决问题能给她带来满足感，而她根本不想去推迟这种满足感，哪怕是一

两分钟也不行，最终她没有从问题中积累起任何有效的经验，家庭便因此长期陷入了混乱。

我们谈论的上述人士，并非有明显的心理障碍，面对问题时，也不会出现奇特的“智力缺陷”，他们的问题仅仅在于缺少自律。那个财务分析师的情况，足以代表所有的人。我们有谁能够拍着胸脯说：他们总是把足够多的时间用在分析孩子的问题和解决家庭危机上面？又有谁真正学会了自律和自我管理，从而不会消极面对一切问题，不会心灰意冷地摊开双手说：“这超出了我的能力之外”？

### **第一部分：自律 解决问题的时机(2)**

和那些缺乏耐心、想让问题马上解决的态度相比，另一种解决问题的态度更低级，也更有破坏性，那就是希望问题自行消失。人人都有这样的倾向：问题一旦出现，就要立刻解决，不然他们就会思绪烦乱、寝食不安，这样的心态显然不切实际，但一厢情愿地等待问题自行消失，这种心态更为可怕，通常不会带来任何好结果。有一个 30 岁的单身销售员，他在某小城市接受团体治疗期间，与另一个团体治疗成员的妻子偷偷约会。另一个治疗成员是个银行家，最近刚刚和妻子

分居。销售员知道，银行家长期处于愤怒和郁闷状态，因为他痛恨妻子离开自己。销售员知道，他对那个银行家和其他团体治疗成员并不诚实，因为他没有透露他和银行家妻子的交往，这违背了团体治疗的基本原则。他也知道，那个银行家迟早会知道妻子同自己的关系。解决这个问题的惟一办法，就是把这种关系在治疗团体里公开，并且取得大家的支持，迎接银行家的怒火和攻讦。不过销售员却什么都没有说。过了三个月，银行家发现了他们的关系，正如预料的那样，银行家大为恼火，他以这件事为缘由，很快中止了治疗。销售员伤害性的举动，终于遭到团体成员的质疑和指责，而他却辩解说：“我以前觉得说出这件事，可能会引起一场激烈的争论，假如我什么都不说，一切都会过去，也不会发生唇枪舌战。我以为等待足够长的时间，问题可能就会消失。”

——问题没有消失，它们仍继续存在，它们是妨碍心灵成长的永远的障碍。

团体治疗专家提醒销售员：为避免解决问题而忽略问题的存在，并指望问题自行消失，这是他人生的一个大问题。可是四个月以后，就在那年的初秋，销售员又做出了一次匪夷所思的举动：他突然中止了销售工作，开办了一个家具修理公司（这样，他就不必经常出差了）。治疗专家发现他是孤注一掷，就对他的举动的合理性提出质

疑，因为冬天（淡季）即将到来，他很可能生意惨淡。那个销售员却认为，公司可以接到很多订单，使他很快渡过难关。二月份，他对大家宣布：他不得不放弃治疗了，因为他已无法支付治疗费用。他一贫如洗，只好另寻职业。在过去五个月里，他一共才修理了七件家具。当他被问到既然前景不妙，为什么没有及早去找一份工作，他回答说：“六个星期以前，我本以为可以很快赚到钱，却没有想到弄到现在这个地步，但当时看上去，我的处境并没有那样急迫啊！可是，我的上帝，现在完全不一样了，我根本没有料到！”显然，他忽视了自己的问题，他终于明白：只有解决“忽视问题”这一问题，他才能继续解决其他问题，才能走向下一步——世界上所有的心理治疗，本质上莫不如此。

忽视问题的存在，反映出人们不愿推迟满足感的心理。我说过：直面问题会使人感觉痛苦。问题通常不可能自行消失，若不解决，就会永远存在，阻碍心智的成熟。我们都有这样的体验：问题降临，必将带来程度不同的痛苦体验。尽可能早地面对它们，意味着推迟满足感，放弃暂时的安逸和程度较轻的痛苦，体验程度较大的痛苦，如此才会得到回报。现在承受痛苦，将来就可得到更大的满足感；而不谋求解决问题，将来的痛苦会更大，延续的时间也更长。

表面看起来，前面那个销售员漠视问题，完全是由于心智不够成熟所致，实际上，如同财务分析师一样，那个销售员也代表了大多数人的情况。曾经有位久经沙场的将军告诉我：“军队最大的问题在任何组织和机构中都同样存在，那就是绝大多数指挥官，只会呆呆坐在办公室里，眼睛盯着大堆问题，迟迟无法做出决定，更谈不上实际行动了，似乎盯上几天几夜，问题就会自行消失一样。”这位将军所指的指挥官，不是某些缺乏意志力的普通人，不是心理脆弱或性格异常的人，而是高级军官，他们资历深厚，接受过严格训练。

父母同样是指挥官，其使命和管理企业一样复杂。正像军队指挥官那样，大多数父母对孩子的问题束手无策，连续数月乃至数年都无任何举措，只可一味拖延。有的家长连续五年没有进展，不得不向儿童心理学家求教。她沮丧地说：“我原本以为孩子长大些，就不再像小时候那样不懂事，可局面一点儿变化也没有。”父母做出某些决定的确很难，随着孩子年龄增长，个别问题可能消失，但终归是极少数。在孩子成长的过程中，适当给予指导和帮助，多了解他们的问题，必然是有益的事情，问题拖得越久，就越是难以应付，甚至积重难返，解决起来自然更加艰难了。

## 第一部分：自律 承担责任

### 承担责任

不能及时解决人生的难题，它们就会像山一样横亘在我们眼前。

很多人显然忽略了其中的道理。我们必须面对属于自己的问题，这是解决问题的基本前提。避之惟恐不及，认为“这不是我的问题”，显然一点好处也没有；指望别人解决，也不是聪明的做法。惟一的办法——我们应该勇敢地说：“这是我的问题，还是由我来解决！”相当多的人只想逃避，他们宁愿这样自我安慰：“出现这个问题，不是我而是别人的原因，是别人拖累了我，是我无法控制的社会因素造成的，应该由别人或者社会替我解决。这绝不是我个人的问题。”

趋利避害，逃避责任，这种心理趋向令人遗憾，有时甚至达到可笑的程度。我过去曾随美国军队驻扎在冲绳岛，当时有个美军军官酗酒成瘾，问题严重，只好找我做心理咨询，看看是否有可能解决。他否认自己饮酒成性，还认为酗酒不是他的个人问题。他说：“在冲绳岛，我们晚间无事可做，生活实在是无聊，除了喝酒，还能做什么呢？”

我问他：“你喜欢读书吗？”

“是啊，当然啊，我喜欢读书。”他说。

“既然如此，你晚上以读书代替喝酒，不是更好吗？”

“营房里太吵闹，我可没心思读书。”

“那么去图书馆看书怎么样呢？”

“图书馆距离太远了。”

“难道图书馆比酒吧还要远吗？”

“唉，说实话吧，其实我也不怎么爱读书。我的兴趣不在读书上，我原本就不是个爱读书的人。”

我换了话题，继续问道：“你喜欢钓鱼吗？”

“当然啊，我太喜欢钓鱼了。”

“那么，你为什么不以钓鱼来代替喝酒呢？”

“我白天得工作啊。”

“难道晚上就不能钓鱼了吗？”

“当然不能啊，冲绳岛晚上没什么地方可以钓鱼。”

“好像不是吧，据我所知，这里有好几家夜间钓鱼俱乐部，我介绍你到那里去垂钓，你觉得怎么样呢？”

“嗯……怎么说呢，其实我也不是那么喜欢钓鱼。”

“听你的意思，”我指出他的问题，“在冲绳岛这里，除了喝酒以外，其实还是有其他事情可做的，但是确切地说，惟有喝酒，才是你最喜欢的事。”

“我想你说的没错。”

“可是，你总是饮酒过量，以至于违犯军纪，给你带来了不小的麻烦，对不对？”

“有什么办法呢？驻扎在这个该死的小岛，人人整天只有靠喝酒打发时间，这难道是我一个人的问题吗？”

我同他交谈了很久，但这位军官总是固执己见，不愿承认酗酒是他的个人问题。他也不肯接受我的建议：只要凭借毅力和决心，再加上别人的帮助，就可以彻底解决问题。我只好无奈地通知他的上司：他根本不肯接受帮助，他的固执让我无能为力。就这样，那个军官继续酗酒，最终被开除军职。

在冲绳岛，有一位年轻的军人妻子，她用剃须刀片割开了手腕，被送到抢救室急救。后来，我在病房里见到她，我问她为什么要这么做。



“我当然是想自杀了。”

“你为什么想自杀呢？”

“这个地方让我觉得无聊和乏味，我一刻也忍受不了。你们必须把我送回国内，要是还得呆在这里，我还是会自杀的。”

“住在冲绳岛，为什么让你感觉那么痛苦呢？”

她抽泣着说：“我在这里什么朋友也没有，我一直都很孤独。”

“这确实很糟糕。可是，你为什么不去交朋友呢？”

“因为我住在冲绳岛该死的居民区，那里没人说英语。”

“那你为何不驾车去美军家属区，或者去参加军人妻子俱乐部，在那里结交朋友呢？”

“因为我丈夫白天得开着车上班。”

“既然你白天孤独和无聊，为什么不开车送你丈夫上班呢？”我问道。

“因为我们的汽车是变速挡，不是自动挡，我不知道怎么开变速挡汽车。”

“你为什么不去学习驾驶变速挡汽车呢？”

她盯住我，说：“就在那种道路上学习吗？你一定是疯了。”

## 第一部分：自律 神经官能症与人格失调

### 神经官能症与人格失调

求助于心理医生的大多数人，不是有神经官能症，就是患有人格失调。它们都是责任感出现问题所致，其表现症状却恰恰相反：神经官能症患者为自己强加责任，患有人格失调的人却不愿承担责任。与外界发生冲突和矛盾，神经官能症患者认为错在自己，人格失调症患者却把错误归咎于旁人。前面那位酗酒的军官，认为责任在冲绳岛，不在他自己；而那个军人妻子觉得，面对孤独她无能为力。我在冲绳岛工作期间，还接待过一位患有神经官能症的女士，过度的寂寞让她难以忍受。她说：“我每天都会驾车到军属俱乐部，希望结识到新朋友，可那个地方总是让我心烦意乱，我感觉其他军人妻子都不愿和我在一起，我想我一定有什么问题，我的性格可能太内向了。我无法理解，我为什么不受欢迎呢？”这位女士曾认为自己是世上最不幸的人，认为寂寞完全是自己性格怪异、咎由自取的结果。治疗发现，问题在于她的智商高于常人，进取心也比一般人强烈。她和其他军官妻子以及丈

夫格格不入，是因为和他们相比，她的智商更高，进取心更强。她终于意识到感觉孤寂，不是自身有多么大的缺点。就这样，她做出了适合自己的选择：不久后她和丈夫离了婚，回到大学校园，一边读书，一边抚养孩子。她如今在一家杂志社当编辑，嫁给了一位事业有成的出版商。

神经官能症患者常常把“我本来可以”、“我或许应该”、“我不应该”挂在嘴边。不管做任何事，他们都觉得能力不及他人，他们缺少勇气和个性。人格失调症患者则强调“我不能”、“我不可能”、“我做不到”，他们缺少自主判断及承担责任的能力。治疗神经官能症，比治疗人格失调症容易得多，因为前者坚持问题应由自己负责，而非别人和社会所致。治愈人格失调症患者则较为困难，他们顽固地认为问题和自己无关，他人和外界才是罪魁祸首。不少人兼有神经官能症和人格失调症，统称为“人格神经官能症”。在某些问题上，他们把别人的责任揽到自己身上，内心充满内疚感；而在别的问题上，他们却一推了之。治疗人格神经官能症，不见得如想象的那样困难，首先治愈其神经官能症，就能让患者对治疗树立信心，进而接受医生的建议，纠正不愿承担责任的心理，消除人格失调的根源。

几乎人人都患有程度不同的神经官能症或人格失调症，因此，只要及时求诊，对于心理健康大有好处。人生一世，正确评估自己的角

色，判定该为何人、何事负责，既是我们的责任，也是无法逃避的问题。评估责任归属，必然让我们感觉痛苦，从而产生回避倾向。从内心出发，做出权衡，当事人须自我反省，其中的痛苦和折磨，令不少人望而却步。好逸恶劳显然是人类的天性。某种意义上，所有的孩子都患有人格失调，都会本能地逃避责罚。兄弟姐妹打架，大人追究起来，他们会忙不迭地推卸责任。不少孩子也都患有某种神经官能症。他们理解力有限，就会把承受的苦楚看成是罪有应得。缺少关心的孩子自惭形秽，认为自己不够可爱，缺点大于优点，他们从来不会想到，这是根源于父母缺乏爱和照顾。他们无法得到异性的青睐，或在运动方面差强人意，也都一概怀疑自己有严重的能力缺陷。他们难以意识到，即便发育迟缓、智力平平，他们仍是正常的人。人人都需要多年经验，让心智不断成熟，才能够正确认识自己，客观评定自己和他人应该承担的责任。

随着子女的成长，父母随时可以提供帮助。但如果父母却逃避责任，甚至提醒孩子：问题是他们咎由自取，而不是做父母的责任。那就难以满足孩子的需要。当然，把握教育的时机也不容易，这是长久而艰辛的工作，父母需要保持敏感，了解孩子的需要，投入时间和精力，哪怕是承受痛苦，父母也需要付出更多的爱，承担起自己的责任。

除了缺乏敏感或者忽视教育，许多父母还有别的缺点。程度轻微的神经官能症患者，倒是能履行家长职责，除非他们工作压力过大，以致无力履行为人父母的本分；人格失调者则多是不称职的父母，本人却不知不觉。心理学界有一种公认的说法：“神经官能症患者让自己活得痛苦，人格失调者却让别人活得痛苦。”也就是说，神经官能症患者把责任揽给自己，弄得疲惫不堪；人格失调症患者却嫁祸别人，首当其冲的就是其子女。他们不履行父母的责任，不给孩子需要的爱和关心。孩子的德行或学业出现问题，他们从来不会自我检讨，而是归咎于教育制度，要么就抱怨和指责别的孩子，认为是他们“带坏”了自己的孩子。嫁祸于人显然是有意逃避责任。父母常常指责孩子：“你们这些孩子，都快把我逼疯了！”“要不是你们这些捣蛋鬼，我才不会跟你们的爸爸（妈妈）结婚！”“你们的妈妈神经衰弱，都是你们造成的！”“要不是为了抚养和照顾你们，我原本可以顺利读完大学，干一番真正的大事业。”他们为孩子日后逃避责任提供了榜样，还给孩子这样的信息：“我的婚姻很不幸、我的心理不健康、我的人生潦倒不堪，完全是你们的责任。”孩子无法理解这种指责多么不合理，就将责任归咎于自己，由此成了神经官能症患者。因此，父母有人格失调症状，孩子自身也会出现人格失调症或神经官能症，长辈的问题影响下一代成长，这种情形司空见惯，遗患无穷。

患有人格失调的父母，为孩子树立的是反面的榜样。他们的病情，也会影响到婚姻、交友和事业。他们不肯担负起自己的责任，导致人生问题重重。前面说过，面对问题要挺身而出，不然它们会永远存在，人格失调症患者完全背离这种做法，不由自主地把责任推给配偶、孩子、朋友、父母、上司，或者推给其他抽象事物——带来“坏的影响”的组织机构，比如学校、政府、种族歧视、性别歧视、社会制度、时代潮流等等，但问题却始终存在。他们推卸责任时，可能感觉舒服和痛快，但心智却无法成熟，常常成为集体、社会的负担。人格失调症患者把痛苦转移到集体和社会身上，让人想起上世纪六十年代，埃尔德里奇·克里佛（美国黑人作家）一句流行的话：“你不能解决问题，你就会成为问题。”其实，这句话是对所有人说的。

## 第一部分：自律 逃避自由

### 逃避自由

经心理诊断而患有人格失调症的人，逃避责任的程度常常相当严重。人人都有逃避责任的倾向，哪怕是以微妙的方式逃避，我本人就是一个例子。我在 30 岁时，幸运地得到了麦克·贝吉里的指点，才克服了轻度人格失调倾向。当时，在贝吉里主任负责的精神科门诊部，我

担任医生并接受医疗培训。和其他医生一样，我负责接待新来的病人。或许是我责任心太强（不管是对待病人还是职业本身），工作日程表排得满满的，工作量远远多于其他同事。别的医生每周接待一次病人，我每周则要接待两三次，造成的结果可想而知：我看着其他医生每天下午四点半，就会陆续下班回家，而我的接诊排到晚上八九点钟，不得不在门诊部持续逗留，这使我感到不满和怨恨，疲劳感与日俱增。我意识到必须改变这种局面，不然我肯定会崩溃的。我去找贝吉里主任反映情况，希望他给我安排几周不再接待新的病人，以便有充裕时间跟上工作进度。我暗自揣测：“他应该觉得我的想法是可行的，对吗？还有，他是否想过其他解决问题的方法呢？”在贝吉里主任的办公室，他耐心而认真地听我抱怨，一次也没有打断我。我说完后，他沉默了一下，同情地对我说：“哦，我看得出来，你遇到麻烦了。”

他的关心和体谅，让我很是感激。我的心情放松下来，笑着说：“谢谢您。那么，您认为我应该怎么办呢？”

他回答说：“我不是告诉你了吗，斯科特，你现在有麻烦了。”

这是什么回答啊，简直是驴唇不对马嘴，完全不是我期待的，我多少感到不悦。“是的，”我再次问道：“您说得没错，我知道我是有麻烦了，所以才来找您的。您认为我该怎么办呢？”

他说：“斯科特，你没把我的话往心里去。我刚才听了你的想法，我理解你的状况，你现在的确有麻烦了。”

我激动地说：“好啦，好啦，真是活见鬼啊，我知道我有麻烦了，我来这里之前就知道了。可问题在于，我究竟该怎么办呢？”

“斯科特，”他回答说，“好好听我说，我只和你再讲一遍，你要认真听好：我同意你的话。你现在确实有了麻烦！说得再清楚些，你的麻烦和时间有关。是你的时间，不是我的时间，所以不是我的事。你，斯科特·派克，你在处理时间表上出了问题，我要说的就是这些。”

真是不成体统，我气得要命，猛然转过身，大步走出贝吉里的办公室。我的怒火久未平息，对贝吉里恨得要命，足足持续了三个月。我坚信他患有严重的人格失调症，不然怎么可能对我的问题漠然置之呢？我态度谦虚地请他帮助，可这个该死的家伙，不肯承担起他的责任，哪里还有资格做门诊部主任！作为门诊部主任，这样的问题都不能解决，到底还能做什么呢？



三个月过后，我意识到贝吉里主任没有错，患有人格失调症的是我，而不是他。我的时间是我的责任，如何安排时间，应由我自行负责，而且只有我本人才有权处理优先次序。我比其他同事花更多时间治疗病人，那也是我自行选择的结果。看到同事们每天比我早两三个钟头回家，当然令我感到难受。妻子抱怨我越来越不顾家，同样令我感到难过和愤懑，但这不正是我自行选择的结果吗？我的负担沉重，并非是职业的残酷性使然，不是命运造成的结果，也不是上司残忍的逼迫，这是我自己选择的方式。出现问题，是我没有及时改变工作方式。想通了这一切，我的状况就有了改变。对于比我更早下班的同事，我不再有任何妒忌、抱怨和憎恨。他们采取和我不同的工作方式，我就心怀不满，这实在毫无道理，因为我也可以像他们那样安排时间。憎恨他们自由自在，其实是憎恨我自己的选择，可是，这种选择却让我引以为荣，甚至一度沾沾自喜呢！

为个人行为承担责任，难处在于它会带来痛苦，而我们却又想极力规避这种痛苦。我请求贝吉里大夫替我安排时间，其实是逃避自行延长工作时间的痛苦，但这是我选择治病救人的必然后果。我向贝吉里主任求助，是希望增加他控制我的权力。我是在请求对方：“为我负责吧，你可是我的上司！”我们力图把责任推给别人或组织，就意味着我们甘愿处于附属地位，把自由和权力拱手交给命运、社会、政府、独

裁者、上司。埃里克·弗洛姆将其所著的讨论纳粹主义和集权主义的专论命名为《逃避自由》，可谓恰如其分。为远离责任带来的痛苦，数不清的人甘愿放弃权力，实则是在逃避自由。

我有一个熟人，他头脑聪明，却郁郁寡欢。他经常抱怨社会上压迫性的力量：种族歧视、性别歧视，缺乏人性的企业军事化管理。他对乡村警察干涉他和他的朋友留长发，更是感到不满和怨恨。我一再提醒他：他是成年人，应当自己做主。幼小的孩子依赖父母，当然情有可原，父母独断专行，孩子也没有选择的余地。对于头脑清醒的成年人而言，他们则可不受限制，做出适合的选择。诚然，选择也不意味着没有痛苦，自由并不意味着与痛苦绝缘，不妨“两害相权取其轻”。我相信世界上存在压迫性的力量，可是我们有足够的自由与之对抗。我的熟人住在警察排斥长发的乡下，却又坚持要留长发，实际上，他可以搬到城市（那里对于留长发应该更加宽容）或索性剪掉长发；他甚至可以捍卫留长发的权利，参加警长职位的竞选。奇怪的是，他却没意识到他拥有上述选择的自由。他哀叹缺少政治影响力，却从未承认个人的选择力。他口口声声说他热爱自由，与其说压迫性的力量让他受到伤害，不如说是他主动放弃自由和权力。我希望将来有一天，他不再因人生充满选择而牢骚不断，不再终日与烦恼、忧愁、愤怒和沮丧为伴。

希尔德·布鲁茨博士在她的《心理学研究》前言部分，这样解释一般病人寻求心理治疗的原因：“他们都面临一个共同的问题——感觉自己不能够‘对付’或者改变现状，因此产生恐惧、无助感和自我怀疑。”大多数病人力不从心的根源，在于他们总想逃避自由，不能够为他们的的问题、他们的生活承担责任。他们感到乏力，在于他们放弃了自己的力量。如果得到治疗，他们就会知道，作为成年人，整个一生都充满选择和决定的机会。他们接受这一事实，就会变成自由的人；无法接受这种事实，永远都会感到自己是个牺牲品。

## 第一部分：自律 尊重事实

### 尊重事实

尊重事实，是自律的第三种原则。尊重事实，意味着如实看待现实，杜绝虚假，因为虚假与事实完全对立。我们越是了解事实，处理问题就越是得心应手；对现实了解得越少，思维就越是混乱。虚假、错觉和幻觉，只能让我们不知所措。我们对现实的观念就像是一张地图，凭借这张地图，我们同人生的地形、地貌不断协调和谈判。地图准确无误，我们就能确定自己的位置，知道要到什么地方，怎样到达那里；地图漏洞百出，我们就会迷失方向。

道理很明显，但多数人仍然漠视事实。通向事实的道路并不平坦，我们出生时，并不是带着地图来到世界的。为在人生旅途上顺利行进，我们需要绘制地图，为此显然要付出努力。我们的努力越大，对事实的认识越清楚，地图的准确性就越高。相当多的人却对认识事实缺乏兴趣。有的人过了青春期，就放弃了绘制地图。他们原有的地图窄小、模糊、粗略，对世界的认识狭隘而偏激。大多数人过了中年，就自认为地图完美无缺，世界观没有任何瑕疵，甚至自以为神圣不可侵犯，对于新的信息和资讯，他们也没有多少兴趣，似已疲惫不堪。只有极少数幸运者能继续努力，他们不停地探索、扩大和更新自己对于世界的认识，直到生命终结。

绘制人生地图的艰难，不在于我们需要从头开始，而是惟有不断修订，才能使地图内容翔实和准确。世界不断变化，冰山来了，冰山继而消退；文化出现，文化随即消失；技术有限，技术又似乎无限……我们观察世界的角度，也处于更新和调整中。我们从弱小的、依赖性很强的孩子，一点点地成长为强有力的、被他人依赖的成年人；我们生病或衰老时，力量再次消失，我们又变得虚弱而且更有依赖性。成家立业、生儿育女，都会使我们的世界观发生改变。孩子从婴儿长到青春期，我们的心情也会发生变化。我们贫穷时，世界是一种样子；我们富有了，世界又是另外的样子。身边每天都有新的资讯，要吸收

它们，地图的修订就要不断进行。足够多的崭新资讯累积成山，我们甚至不得不对地图做大规模修订，这使修订工作越发艰难，有时给我们带来更大的痛苦，这也成为许多心理疾病的根源。

人生苦短，我们只想一帆风顺。我们由儿童成长为青年人、中年人乃至老年人，付出不懈的努力，才成就了人生观、世界观的地图，似乎各方面都完美无缺。一旦新的资讯与过去的观念发生冲突，需要对地图大幅度修正，我们就会感到恐惧，宁可对新资讯视而不见。我们的态度也变得相当奇特——不只是被动抗拒新的资讯，甚至指责新的资讯混淆是非，说它们是异端邪说，是来自邪恶势力。我们想控制周围的一切，使之完全符合我们的地图。我们花费大量时间和精力（远比修订地图本身多得多），去捍卫过时而陈腐的观念，却不去考虑如何更新旧的地图，这是多么可悲的事情啊！

### **第一部分：自律** **移情：过时的地图**

移情：过时的地图

抱残守缺，与现实脱节，这是不少人的通病。坚守过时的观念，对现实漠然置之，是构成诸多心理疾病的根源，这种情形，心理学家称之为“移情”。不夸张地说，有多少心理学家，就有多少关于移情的定义，而我的定义是：把产生于童年时期，并似乎一直适用的对于现实

的观念和反应（它们通常具有特殊的意义，甚至具有挽救生命的重要性），不恰当地转移到成年人的世界里，这就是心理学上的“移情”。

移情，是心理治疗的常见症状。移情过程可能很微妙，也极具普遍性和破坏性。我曾接待过一个三十多岁的病人，对于他的心理治疗，因其移情程度过重而宣告无效。他是一个电脑技术员，因妻子带着两个孩子离去，不得不向我求助。失去妻子并未让他痛苦，失去孩子却让他无法接受。孩子对他的意义大于妻子。妻子曾暗示他：除非他去看心理医生，恢复正常状态，不然她们永远不会回到他的身边。为了得到孩子，他只好接受心理治疗。我了解到妻子对他不满，原因不止一个：他心胸狭窄，经常无故产生妒忌心理，与此同时，他却疏远妻子，对她缺乏关心和体贴。他频繁更换工作，也令妻子难以忍受。早在青春期时，他的生活就混乱不堪：经常与警察冲突，曾因酗酒、斗殴、游荡、妨碍公务等罪名三度入狱。他大学的专业是电子工程，后来他被校方开除了，他似乎并不在意，就像他说的：“我的那些老师都是伪君子，和警察没什么区别。”他头脑灵活，在电脑界找到工作原本不在话下，奇怪的是，不管做什么工作，都没法坚持下来，顶多不会超过一年半，获得提升更是难上加难。他有时是被单位解雇的，更多的原因则是经常同上司争吵，因而被迫辞职。他这样描述他的上司：“他们都是骗子、谎言家，他们只想保护好他们的臭屁股。”他总是

说：“你不能相信任何人。”他声称童年生活正常，事实却似乎相反。他在不经意间，多次回忆起父母带给他的极度失望。他们答应在他生日那天，送给他一辆脚踏车，后来却把承诺抛到脑后。有时候，他们甚至会忘记孩子的生日。他本人很伤心，却不认为情形有多么严重，他只是想到“他们可能太忙了”，所以才顾不上他。他们答应与他共度周末，最后不了了之，理由还是“工作太忙”。还有好几次，他们说好到约定地点（比如聚会场合）去接他，最后却忘得一干二净，而原因仍旧是：“他们的脑子被太多事情占满了。”

父母的漠不关心，让病人的童年充满了阴影，他被悲伤和失望的感觉所缠绕，逐渐地或是突然间——我不清楚是哪一种——他得出结论：他的父母是不可信任的人。有了这样的看法，他的心境逐渐有了转变。他感觉似乎舒服了很多。他不再对父母抱有太多期待，也不再把其承诺当一回事——他对父母失去了信任，感觉失望的次数大大减少，痛苦的程度也大大降低了。

这个病人的移情得不偿失。父母是孩子的榜样这一前提，竟然导致他成了不幸的人：他没有机会拥有更称职的父母，他以为他的父母对待他的方式，是所有父母对待子女的惟一方式，他对现实的看法也在发生变化。他最初的结论是：“我不能相信父母，他们是不值得信任的。”后来进一步认清了“事实”：“我不能相信任何人，没有谁是靠得住

的。”这成为其人生地图的主旋律，并伴随他进入青春期和成年时期。他一再同权威人物发生冲突：警察、教师、上司。这些冲突越发使他感觉到，凡是具有某种权威，能给予他什么东西的人，都是不可信任的。他固然有重新修订地图的机会，但所有机会全部错过了。首先，他很难去接受一个事实：在这个世界上，有些人是值得信任的。他认为如果冒险去信任他们，无异是偏离了固有的地图。其次，要想修订地图，他必须重新评价他的父母，他必须承认父母其实不爱他，他们的冷漠根本就不正常，他的童年也不正常，承认这些，无疑会给他带来剧烈的痛苦。第三，“任何人都不值得信任”这一结论，是他根据自身体验做出的某种调整，这曾使他的痛苦感受大大降低。把这种调整完全放弃，做出新的调整，对于他是异常艰难的事。他宁愿维系过去的心态，就是不能信任任何人。他还不自觉地产生主观臆想，进一步来巩固自己的信念。他强迫自己疏远所有的人，甚至不让自己同妻子过于亲密。在他看来，他的妻子同样不可信任，惟一可靠的就是孩子，因为他们是惟一权威不在他之上的人，是他在世界上惟一能够信任的人。

移情现象本身就是一种“地图”。病人向心理医生求助，是因为旧地图已不再生效，但头脑中的观念仍然根深蒂固。他们拒绝做出调整，甚至为了捍卫旧地图的有效性，进行针锋相对的反抗。这样，心理治



疗就很难取得任何进展，那个电脑技术员就属于这种情形。一开始，他要求星期六前来就诊，过了三次，他就破坏了约定，因为他找到了一份周末兼职差事：帮助别人修剪草坪。我建议他把就诊改在星期四的晚上，可是过了两次，他就因单位加班而中断治疗。我不得不重新调整接诊日程，把时间改在星期一晚上，因为他说过，星期一很少加班。同样，仅仅过了两次，因为加班，他连周一晚上的就诊也取消了。我开始感到怀疑，我问他是否真的需要不停地加班，因为我不可能再安排别的时间为他治疗。他最终承认：其实公司并未要求他加班，他只是希望多赚取额外的收入。在他看来，工作远比治疗更加重要。他对我说，如果星期一晚上不加班，就会在星期一下午四点左右，打电话通知我。我坦率地对他说，这种安排不适合我，我不可能把周一晚上的计划统统放到一边，专心等待他不确定的就诊。他感觉我过于苛刻和冷漠，因为我竟然把我的时间看得比他还重要，所以根本不关心他的病情，简而言之，他认为我这个人不值得信赖。到了这个地步，我们的合作只好中断，我也成了他旧地图上新的“界标”。

移情现象不仅存在于心理医生和病人之间。父母和子女、丈夫和妻子、上司和下属之间，朋友、团体以及国家之间，都会存在移情问题。在国际关系中，移情是个有趣的研究课题。国家首脑同样是人，他们部分人格，都是童年经验塑造的结果。他们的言行，导演出许多

值得思考的政治现象，譬如，希特勒追随的是什么样的心灵地图，它从何而来？从越战开始到战后，美国历经几任总统，各自都有怎样的人生地图？我想，他们的地图肯定各不相同。在上世纪三十年代，人们的地图是怎样的？他们普遍的心理和行为，对于美国经济大萧条有着怎样的影响？在上世纪五六十年代成长的一代，他们的人生地图又是什么模样呢？如果说上世纪三四十年代的国家经历塑造的地图，导致美国领导者发动了越战，那么六七十年代的现实状况，又将给我们的未来带来什么样的结果呢？从政府首脑到普通民众，我们应该如何尊重事实，及时修订人生地图呢？

逃避现实的痛苦和不幸，是人类的天性，只有通过自律，才能逐渐克服现实的痛苦。我们必须尊重事实，尽管这会带来痛苦，但远比我们的个人利益和暂时的舒适更为重要。我们必须淡化暂时的不适之感，应该追求真理而不是幻象，并愿意承受所有的痛苦。要让心灵获得成长，让心智走向成熟，就要竭尽全力，永远尊重事实，乃至献身真理。

## **第一部分：自律 迎接挑战(1)**

迎接挑战

献身真理意味着什么？意味着我们要自我反省。我们通过自身与外界的接触来认识世界。我们不仅要观察世界本身，也要对观察世界的主体（我们自身）进行反省。心理学家大都清楚：要了解病人的移情现象和心理冲突，治疗者首先要认清自身的移情和冲突，所以，心理学家也要学习和自律，甚至接受必要的心理治疗。遗憾的是，并非所有心理学家都能做到，他们也许能客观地观察外在世界，却不能以缜密的眼光观察自我。就世俗的标准看来，他们可能忠于职业，却未必充满智慧。智慧，意味着将思考与行动紧密结合。在过去的美国，“思考”（自我反省）没有受到高度重视。在上世纪五十年代，人们把阿德莱·斯蒂文森（1835—1914，美国副总统）讽刺为“书呆子”，还认为他不会成为出色的管理者，因为他这个人想法过多，经常陷入自我怀疑的状态中。事实上，斯蒂文森的政绩令人瞩目，完全推翻了人们的猜想。我也亲耳听到过，有的父母严肃地提醒青春期的子女：“你思考得太多，只会把自己累坏。”这实在是荒谬，人之为人，就在于我们具有特殊的“大脑额叶”（解剖学词汇），使我们有着异于其他动物的反省能力。随着科学和文明的进步，我们昔日的态度似乎可以改变，我们意识到，自我反省和自我审视，对于我们的生存至关重要。反省内心世界的痛苦，往往大于观察外在世界的痛苦，所以，很多人逃避前者而选择后者。实际上，愿意献身真理对于我们的非凡价值，将使痛苦显得微不足道。自我反省的快乐，甚至远远大于痛苦。

献身真理，意味着敢于接受其他制图者——外界的质疑和挑战，由此确定地图是否与事实符合。不然，我们就将生活在封闭的系统里——就像是单间牢房，我们“反复呼吸自己释放的恶臭空气”——如同塞尔维亚·普拉斯（美国女诗人）的比喻，沉湎在个人幻想里。修订地图带来的痛苦，使我们更容易选择逃避，不容许别人质疑我们的地图的有效性。我们可能对孩子说：“不许顶嘴，我们是你们的父母，在家里我们说了算。”我们对配偶说：“我们就这样维持现状吧。你说我的不是，我就会闹得天翻地覆，让你后悔莫及。”我们上了年纪，就会对家人和外人说：“我又老又弱，你为什么还要和我过不去？我这么大年岁，可你居然对我指手画脚！我的晚年活得不开心，那都是你的责任。”我们是老板和上司，就会对雇员说：“据说你有胆量怀疑我，还要向我挑战。你最好想清楚，最好别让我知道，不然就赶快卷铺盖走人吧！”

故步自封，逃避挑战，可说是人性的基本特征之一。不管现实如何变化，我们都有自我调节的能力。逃避挑战是人类的本能，但不意味着它是恰当的态度，不意味着我们无法做出改变。可想而知，我们不小心把大便弄到裤子上、我们一连许多天都不刷牙，想必也是自然的现象或行为，但事实是明摆着的：我们必须超越自然。和原始人相比，现代人已经发生诸多的变化，这说明我们完全可以在一定程度

上，违背与生俱来的本性，发展第二天性。人之为人，或许就在于我们可以超越本性，乃至改变本性，尝试去做不合本性的事情吧？

接受心理治疗，大概是一种最违反人类本性、却也最具人性的行为。在心理治疗中，我们不但要释放自己，接受他人最尖锐的挑战，还要为别人的审视和治疗花费金钱。接受心理治疗需要勇气，不少人逃避心理治疗，不是缺乏金钱，而是缺乏勇气。不少心理学家都没有意识到这一点，哪怕他们更需要接受治疗，也从未产生过类似的想法和念头。有些患有心理疾病的人，在别人的印象里属于意志薄弱者，甚至为别人所诟病和讥讽，事实上，他们远比旁观者勇敢，因为他们敢于接受治疗。哪怕是在治疗初期，心理医生对其人生地图提出挑战，与病人的自我意象出现冲突，病人也能坚持下来，这足以证明他们比别人更健康、更坚强。

病人接受心理治疗，就是迎接他人的质疑和挑战。日常交往和接触，为我们提供了更多接受挑战的机会：在冷饮店里、在会议上、在高尔夫球场上、在餐桌上、在床上；同我们的同事、我们的上司或雇员、我们的伴侣、我们的朋友、我们的情人、我们的父母以及我们的孩子之间的沟通。曾有一位女士前来治疗，她的头发梳得整整齐齐。在一个疗程即将结束前，我注意到，她突然多了一个特殊举动：从治疗椅上坐起来，把头发梳理一遍。这让我产生了好奇，于是询问起原

因。“就在几周前，每次从您这里回家，我的丈夫都会注意到，我后面的头发，都被压成了扁平的形状，”她红着脸解释说，“我没有告诉他原因。我害怕他知道我在接受心理治疗，他就会狠狠地嘲笑我。”由此看来，除了治疗本身，我们还要解决治疗以外的问题。心理治疗的任  
务，似乎从 50 分钟的办公室治疗，转变成为处理病人的日常生活和情感关系。只有让接受挑战成为习惯，心理治疗才能够真正成功。当这个女士对丈夫开诚布公，告诉他一直与我配合接受治疗时，她的治疗才取得了飞跃。

### **第一部分：自律 迎接挑战(2)**

病人起初只是寻求“安慰”和“解脱”，极少有人有意识地寻求挑战。挑战即将来临时，不少人就可能“落荒而逃”，或至少在脑海里产生逃避之念。让病人明白：接受挑战，才可以带来真正的安慰；心灵接受长期的、甚至经常碰壁的自律，才可能使治疗成功——这不是一件容易的事。心理医生要运用有效的技巧，进行大量工作，才能达到这一目的。心理医生有时还需要设置“陷阱”，有意“引诱”病人坚持治疗，才能避免半途而废。有时候，即使医生和病人有过一年以上的接触，治疗也并未真正开始。

为了让病人迅速接受挑战，心理医生经常采用“自由联想”，鼓励病人说出真相。譬如，病人需要说出最先想到的事，“想到什么就说什么，不管它们看上去多么不重要。哪怕它们看上去毫无意义，你也要把它们说出来。如果同时想到了两三件事，就说出你最不愿意说的那件事。”病人积极配合，往往能取得神奇的效果。有的病人有很强的抗拒心理，他们假装配合医生，一边自由联想，一边喋喋地倾诉，却有意隐瞒最重要的部分。比如，某个女人可能用一个钟头时间，说起童年的种种经历，却不想提及引发神经官能症的核心细节——就在某天早晨，她的丈夫一再逼问她，为什么从他们的银行账户中透支了一千元。这样的病人，存心要把心理治疗变成记者招待会——发言人面对提问，总是闪烁其词。实际上，这样的病人不是习惯于撒谎，就是有自欺欺人的倾向。

不管个人还是组织，声称敢于接受质疑和挑战，他们的地图就要接受严格的审视，因此尊重事实、献身真理的人，必然心胸坦荡，以诚待人。我们必须不断自我反省，在言语和行动上，确保我们与别人自如沟通，诚实地反映认知的事实。

诚实可能带来痛苦。人们说谎，就是为了逃避质疑带来的痛苦。在“水门事件”中，尼克松总统说谎的情形，既单纯又可笑，就如同一个打破台灯的四岁孩子，在母亲面前拼命辩解，说台灯是自己从桌子上

掉下去的。畏惧挑战带来的正常的痛苦，因而不断逃避和撒谎，无异是有意回避有益的痛苦，这就可能产生相应的心理疾病。

为了规避，人们会选取各种捷径。我们想克服困难，想更快地达到目标，总想选择更容易、更快捷的道路，这就是所谓的“捷径”。毫无疑问，作为正常人，我们都希望自己进步得更快，希望通过合理的捷径，实现心智的成熟，但不要忘记：关键的字眼是“合理”。事实上，我们忽视合理捷径的趋向，和寻求“不合理”捷径一样突出。为了通过某个学位考试，我们可以去阅读一本书的梗概，而不是把整本书读完，这完全可能是合理的捷径。如果梗概内容精炼，吸收了关键材料，我们就可以获得必要的知识，节省大量时间和精力。然而，以欺骗手段参加考试，就不是合理的捷径。它或许能使我们节省更多的时间，而且侥幸的话，欺骗者就会顺利通过考试，并获得渴望已久的学位证书，但他们无法拥有真正的知识。他们的学位，其实是一种欺骗，一种假象，完全不是他们的真实水平。假如这种学位成了人生的基础，那么，欺骗者呈现给世界的面目，也会变成假象和欺骗，而不是真实状况的反映。所以，他们需要更多地、不停地撒谎和掩饰，以保护假象不被揭穿。

要使心智成熟，合理的捷径之一就是接受心理治疗，这一点却常常被人忽视。我们听到的最常见的辩解，就是质疑心理治疗的合理性——



——“我担心治疗会使我产生更多的依赖，让治疗本身成了一种拐杖，而我不想依赖拐杖前进。”其实，这样的托词，只是对内心恐惧的掩饰。接受心理治疗，对于我们的心灵的意义，有时就和使用锤子、钉子建造房屋一样，它并非是一种必不可少的“拐杖”。没有锤子和钉子，照样有可能修建起一座房屋，但是，整个过程通常缺乏效率，难以令人满意，也很少有哪个工匠或木匠，因为不得不依赖锤子和钉子而对自己异常失望。同样，一个人心智的成熟，即使不通过心理治疗，也完全可以实现，不过整个过程可能枯燥、漫长而艰难。所以，使用有效的工具作为成长的捷径，完全是合情合理的选择。

从另一方面说，心理治疗也可能被用作不合理的“捷径”，这种情形主要出现在某些父母身上。他们为孩子寻求心理治疗，只是一种形式而已。他们希望孩子在某些方面发生变化：不再吸毒，不再乱发脾气，成绩不再下滑，诸如此类。有的父母的确想要帮助孩子成长，他们来看心理医生时，带着想解决问题的美好动机。而有的父母则不然，他们对孩子的问题明显负有责任，但他们只希望心理医生想出神奇的办法，马上改变孩子的状况，但决不能触及问题的本质。例如，有的父母会开诚布公地说：“我们知道我们的婚姻有问题，这可能是导致孩子出现问题的原因。不过，我们不想让自己的婚姻受到太多干扰，我们不想你对我们进行治疗。如果可能的话，我们只希望你治好

我们的孩子，让他变得快乐些。”有的人甚至连这种坦率也没有，他们在孩子接受心理治疗之初，尚且表示愿意尽一切力量与医生配合，可是一旦让他们相信：孩子出现心理症状，完全是因为他们夫妻的生活方式不妥，导致孩子日益不满和愤恨成疾，而且长此以往，对孩子心智的成熟没有任何好处，他们的反应就会非常激烈：“什么？想让我们为了他做出改变，而且是彻头彻尾的改变，真是太可笑了！”这样，他们就会离开诊所，寻找别的心理医生，而后者可能按照他们的愿望，给他们提供毫无痛苦的“捷径”——毫无效果可言。最后，他们就会对朋友，也对他们自己说：“为了孩子，我们尽了所有的努力。我们为他找了四个心理医生，但没有任何帮助。”

人们不仅对别人撒谎，也会对自己撒谎。但良知提醒我们不要撒谎，这使我们感到痛苦。违背良知而自欺欺人，由此产生的谎言不可胜数，最常见、也最具破坏性的情形，出现在父母与孩子的关系上，譬如“我们非常爱自己的孩子”，以及“我的爸爸妈妈很爱我”——也许这是事实，即使不是事实，大多数人也不愿承认。在我看来，所谓心理治疗，就是“鼓励说真话的游戏”。心理医生最重要的任务，就是让病人说出真话。长时间自欺欺人，使人的愧疚积聚，就会导致心理疾病。在诚实的气氛下，病态的心理才能慢慢恢复。心理医生必须释放心灵，对病人开诚布公。如果治疗者不能体验到病人的痛苦，又有什

么资格要求病人承担面对现实的痛苦呢？医生了解自身和他人，才能根据自己的经验，为别人提供有效的指导。

## 第一部分：自律 隐瞒真相

### 隐瞒真相

谎言通常分为两种：白色谎言和黑色谎言。所谓黑色谎言，就是彻头彻尾地撒谎，叙述的情况与现实完全不符；所谓白色谎言，其本身或许能反映事实，却有意隐瞒大部分真相。被冠以“白色谎言”的头衔，不意味着脱离了谎言的实质，并且值得原谅。政府利用检查制度，使人们无法了解真相，同样是一种白色谎言——在这种情况下，通过白色谎言欺骗民众的政府不比惯于撒谎的政府更加民主和开明。病人隐瞒大量透支银行存款的原因，对于治疗产生的妨碍，和彻头彻尾地撒谎一样严重。隐瞒部分真相，可能让人觉得无关紧要，白色谎言由此成了最常见的撒谎方式。另外，由于白色谎言不易察觉，其危害甚至远远超过黑色谎言。

与黑色谎言不同，白色谎言常被认为是善意的谎言，戴着“不想伤害别人的感情”的帽子，更容易得到社会的宽容和认可。尽管我们抱怨人与人之间缺乏真诚——譬如父母对孩子的许诺就常常是“白色谎言”，但大量缺乏实质的白色谎言，却被认为是爱的体现。有的夫妻彼

此尚能坦诚相待，却无法以同样的姿态对待孩子。他们隐瞒大量事实，比如吸食大麻，夫妻不和；因孩子的祖父母专横跋扈而心怀憎恨；经医生诊断，患有严重的心理失调；进行高风险的股票投机；隐瞒银行存款的数目……类似隐瞒真相的行为，被看作是为孩子着想，实际上，这样的“保护”没有效果。孩子早晚会知道：父母喜欢吸食大麻，经常吵架；他们的祖父母与爸爸妈妈关系不和；妈妈凡事神经过敏；爸爸做股票生意，赔得一塌糊涂。父母的白色谎言不是对孩子的保护，而是对孩子权利的剥夺，让他们无法了解到有关金钱、疾病、毒品、性、婚姻、父母、祖父母及其他方面的真实情形。他们接触的不是诚实的“角色榜样”，而是残缺的诚实、局部的坦率以及有限的勇气。父母以上述方式保护孩子，也可能出自对孩子的爱，只是选择了错误的方式。但大部分父母却以“保护”做幌子，来维护家长的权威，避免孩子发出挑战，其潜台词是告诉孩子：“听着，你要乖巧些，不要随便打听大人的事。就让我们自己来解决吧，这对我们都有好处。”“有些事你最好不要了解，这样你才会有安全感。”“爸爸妈妈的情绪出现异常，你没必要知道原因，这样我们才能相安无事。”

有时候，我们追求绝对诚实的愿望，可能与孩子需要保护这一事实发生矛盾。比如，你和配偶婚姻美满，偶因吵架而冒出离婚之念，这是很正常的事。假如婚姻果真出现危机，孩子终会察觉，即使不告诉

他们，他们也会感受到潜在的威胁。可假如你们某晚吵过一架，第二天就对孩子说：“爸爸妈妈昨晚吵架了，而且想到了离婚。不过你们放心，我们眼下不会那么做。”这当然会给孩子增加不必要的负担。同样，心理医生在治疗初期，不要轻易对病人说出结论，病人可能在心理上并未做好准备。在医疗实习第一年，一位男性患者对我叙述起一场梦，他的梦境暗示出，他对可能成为同性恋感到焦虑。我为了表现专业水准，同时想使治疗取得进展，就告诉他：“你的梦表明，你担心自己有同性恋倾向。”他立刻紧张恐惧起来，随后三次接诊，他都没有出现。我花了相当大的努力，还加上一点点运气，才说服他继续治疗。后来进行的二十次治疗，给他带来了难以想象的好处——尽管我们以后再未提及同性恋这一话题。他在潜意识里感到焦虑，并不意味着他在意识上做好准备，可以公开地同我探讨个人隐私。我把观察结论告诉他，对于他没有多少好处，甚至是莫大的冒犯。我使他丧失了就诊的勇气，这对医生而言，完全是一种失败。

对于想进入政治和企业高层领域的人而言，限制性地表达个人意见，同样极为重要。凡事直言不讳的人，极易被上司认为是桀骜不驯，甚至被视为“捣乱分子”，是对组织和集体的威胁。若想在组织或集体中发挥更大的作用，更需注重表达意见的时间、场合和方式。若想成为符合需要的集体成员，发表意见须有所节制，而不是随心所

欲。换句话说，一个人应有选择地表达意见和想法。当然，出于忠于事实的考虑，我们又渴望直抒胸臆，而不是遮遮掩掩，这使我们处于两难境地：一方面，我们担心祸从口出；另一方面，我们又不想违背诚实和公正的原则，而在二者之间，几无回旋余地，我们很难取得理想的平衡，这的确是高难度的挑战。

在日常交往中，我们有时要开诚布公，有时则要抑制倾吐想法和感觉的欲望。那么怎样做，才不致违背尊重事实的原则呢？我们应遵循如下规则：首先，永远不要说假话，避免黑色谎言。其次，要牢牢记住：一般说来，不说出全部真相，基本上就等于说谎；非得保留部分真相，那一定是情非得已，且是出于重大道德因素的考虑。第三，不可因个人自私自利的欲望，例如满足权力欲、刻意争取上司的欢心、逃避修订心灵地图的挑战等等，将部分真相隐瞒下来。第四，只有在对对方确有好处的情况下，才可有选择地隐瞒部分真相。第五，尽可能忠实地评估对方的需要。这是一种极为复杂的规则，只有以爱为出发点，才能做出恰当的评判和选择。第六，评估他人对事实的需要，在于对方能否借助我们提供的事实，使心灵获得成长。还要记住，在评估别人运用事实使心灵获得成长的能力上，我们通常都是低估而非高估了这种能力。

履行上述规则，是相当艰巨、无法尽善尽美的工作。很多人惧怕其中的痛苦，宁可选择有限的诚实和开放，这等同于生活在封闭状态中，从来不敢拿出地图，与现实情况进行比照。表面看来，自我封闭显然容易得多，殊不知尊重真理和事实，其收获将远远超过代价。以开放的心态、积极的努力，不断修订人生地图，方能使心灵获得成长。与过于封闭者相比，开放的人拥有更健康的心理状态、更美好的人际关系。他们开诚布公，不必文过饰非，因此少了很多忧愁和烦恼。他们不需掩饰过去的假象，不必编造更多的谎言，以便掩盖过去的谎言。一个人越是诚实，保持诚实就越是容易，正如谎言说得越多，就越是要编造更多的谎言自圆其说。敢于面对事实的人，能够心胸坦荡地生活在天地间，也可借此摆脱良心的折磨和恐惧的威胁。

## **第一部分：自律 保持平衡**

### 保持平衡

自律，是艰苦而复杂的工作，你需要拥有足够的勇气和判断力。你以追求诚实为己任，也需要保留部分事实和真相。你既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任。为使人生规范、高效、务实，必须学会推迟满足感，要把眼光放远。还要尽可能过好眼下的生活，要通过适当

的努力，让人生的快乐多于痛苦。换句话说，自律本身仍需要特殊的“约束”，我称之为“保持平衡”，这也是自律的第四种原则。

保持平衡，意味着确立富有弹性的约束机制。不妨以生气为例。我们心理或生理上受到侵犯，或者说，某个人、某件事令我们伤心和失望，我们就会感到生气。要获得正常的生存，生气是一种必不可少的反击方式。从来不会生气的人，注定终生遭受欺凌和压制，直至被摧毁和消灭。必要的生气，可以使我们更好地生存。我们受到侵犯，不见得是侵犯者对我们怀有敌意。有时候，即便他们果真有意而为，我们也要适当约束情绪，正面冲突只会使处境更加不利。大脑的高级中枢——判断力，必须约束低级中枢——情绪，提醒后者稍安勿躁。在这个复杂多变的世界里，想使人生顺遂，我们不但要有生气的的能力，还要具备即便生气、也可抑止其爆发的能力。我们还要善于以不同的方式，恰当表达生气的情绪：有时需要委婉，有时需要直接；有时需要心平气和，有时不妨火冒三丈。表达生气，还要注意时机和场合。我们必须建立一整套灵活的情绪系统，提高我们的“情商”。相当多的人直到青年、中年以后，才掌握了如何生气的本领，这实在不足为奇。终生不知如何生气者，想必也是为数众多。

不少人都在不同程度上，缺少灵活的情绪反馈系统，心理治疗可以帮助病人不断实践，让情绪反馈系统变得更加灵活。通常，病人的焦



虑、内疚和不安全感越是严重，这种工作就越是艰难，常常要从基础做起。我接待过一个患有精神分裂症的女人，她当时 30 岁。经过治疗，她得到了一个最大的启示：在她交往的所有男人中，有的绝不可以进入她的家门；有的可以进入她的客厅，但不能进入她的卧室；有的却可以进入她的卧室。过去的反馈系统，使她不得不让所有男人进入她的卧室。当这种系统似乎没有作用时，她不再让任何男人进入她的家门，这样一来，她就只能活在痛苦和忧郁中。要么是卑劣的乱交，要么是极度的孤立，她不停地在二者之间寻找平衡，焦头烂额却毫无收获。还是这个女性患者——她甚至需要多次治疗，来解决如何写感谢信的问题。一直以来，对于收到的每一份礼物，或者每一次邀请，她都觉得有责任写一封冗长的、字斟句酌的感谢信，而且要亲手完成。她当然无法承受如此大的负担，最终，她要么一封感谢信都不写，要么拒绝所有的礼物和邀请。同样经过治疗，她惊奇地发现：对于有些礼物，她不需要写感谢信，如果需要，一封简短的感谢信就足够了。

要使心智成熟，就须在彼此冲突的需要、目标、责任之间，取得微妙的平衡，这就要求我们利用机遇，不断自我调整。保持平衡的最高原则就是“放弃”。我不会忘记九岁那年学会的重要一课。那年夏天，我刚学会骑脚踏车，整天乐颠颠地骑车玩耍。我家附近有一个陡坡，

下坡处有个急转弯。那天早晨，我骑着脚踏车，飞也似的向坡下冲去，那种风驰电掣的感觉，带给我极大的快感。彼时彼刻，假如使用脚踏车自动闸减速，必然使这种快感大打折扣，对于我的快乐而言，无疑是自我惩罚，所以我这样盘算：到了下面转弯处，我也绝不减速，结果这么一想，悲剧很快就发生了——几秒钟过后，我被抛到几英尺以外。我四仰八叉地躺在树丛里，身上出现了多处伤口，衣服上血迹斑斑，崭新的脚踏车也撞到一棵树上，前面的轮子也变了形——我就这样失去了平衡。

放弃人生的某些东西，一定会给心灵带来痛苦。九岁的我贪恋风驰电掣，不肯放弃一时的快感，来换取转弯时的平衡，最终让我体会到：失去平衡，远比放弃更为痛苦。我想不管是谁，经过人生旅途的急转弯，都必须放弃某些快乐，放弃属于自己的一部分。回避放弃只有一个办法，那就是永远停在原地，不让双脚踏上旅途。

相当多的人都没有选择放弃，他们不想经受放弃的痛苦。的确，放弃可能带来不小的痛苦。需要放弃的部分，有着不同的规模和形态。此前，我谈论的只是小规模放弃——放弃速度、放弃发怒、放弃写演说辞式的感谢信，类似的放弃不会带来太大的痛苦。放弃固有的人格、放弃根深蒂固的行为模式或意识形态甚至整个人生理念，其痛

苦之大可想而知。一个人要想有所作为，在人生旅途上不断迈进，或早或晚，都要经历需要放弃的重大时刻。

不久前的一天晚上，我想好好陪伴十岁的女儿。最近几个星期，她一直请求我陪她下棋，所以，我刚刚提议同她下棋，她就高兴地答应了。她年纪小，棋却下得不错，我们的水平不相上下。她第二天得去上学，因此下到九点时，她就让我加快速度，因为她要上床睡觉了，她从小就养成了准时就寝的习惯。不过，我觉得她有必要做出一些牺牲，我对她说：“你干吗这么着急呢？晚点儿睡，没什么大不了的。”“你别催我啊，早知道下不完，还不如不下呢！何况我们不是正玩得高兴吗？”我们又坚持下了一刻钟，她越发不安起来。最后，她以哀求的口气说：“拜托了爸爸，您还是快点下吧。”我说：“不行，下棋可是严肃的事，想下好就不能太着急。你不想好好下棋，那我们现在就别下了！”她愁眉苦脸地撅起嘴。我们又下了十分钟，她突然哭了起来，说甘愿认输，然后就跑到楼上了。

那一刹那，我又想起九岁时，遍体伤痕地倒在树丛中的情形。我再次犯了一个错误——忘记了下坡转弯时应该减速。我原本想让女儿开心，可一个半钟头之后，她竟然又气又急，甚至大哭起来，一连几天都不想同我说话。问题出在什么地方，答案是明明白白的，我却拒绝正视它。女儿离开后的两个钟头，我沮丧地在房间里来回踱步，终

于承认了一个事实：我想赢得每一盘棋，这种欲望过于强烈，压过了我哄女儿开心的念头，让周末晚上变得一塌糊涂。我为何再次失去了平衡？我为何强烈地渴望取胜，且始终保持着高昂的斗志？我意识到有时必须放弃取胜的欲望。这显然违背我的本性，我渴望成为赢家，这样的心态，曾为我赢得了许许多多。我在下棋上也只以取胜为目标。不仅如此，做任何事我都想全力以赴，这样才会使我感到安心。我必须改变这种心态了！过于争强好胜，只会使孩子同我日渐疏远。假如不能及时调整，我的女儿还会流下眼泪，对我产生怨恨，我的心情也会越来越糟。

我做出了改变，沮丧和懊恼跟着消失了。我放弃了下棋必须取胜的欲望。在下棋方面，曾经的我消失了、死掉了——那个家伙必须死掉！是我亲手结束了他的性命，而我的武器，就是立志做个好父亲的欲望。在儿童和青年时期，求胜的欲望曾给予我很多帮助，不过如今身为人父，那种欲望甚至成了我前进的障碍，我必须将它清除出局。时间改变了，我也必须对以前的自我做出调整。我原本以为会对过去的自我念念不忘，实则全然不是那样。

## **第一部分：自律 抑郁的价值**

抑郁的价值

对那些有勇气承认患有心理疾病的人而言，选择放弃，是获得成功必经的一步。在心理治疗中，病人常常要经受多次的放弃，其经受的重大改变，甚至多于一般人一生的改变。他们须在短时间内，放弃同等比例的“过去的自我”。这种放弃，在病人第一次同心理医生见面之前，其实就开始了。例如一个人接受心理治疗，就意味着他（她）预感到，需要放弃“我是正常的”这一自我形象。在我们的文化传统中，这对男人可能格外艰难，承认“我不是正常的人，我需要医生的帮助”，了解自己“为什么不是正常的，怎样变得正常”，就等于是承认“我是脆弱的不成熟的男人”，因此放弃的过程，通常在病人求医之前就已开始。我在放弃了永远取胜的愿望后，曾感到异常消沉。放弃某种心爱的事物——至少是自身熟悉的事物，肯定让人痛苦，但适当放弃过去的自我，才能使心智成熟。因放弃而感到抑郁，是自然而健康的现象，只有放弃遭到某种力量的干涉，才是不自然、不健康的现象。放弃的过程无法进行，抑郁的心态就会延续，直到心灵找到出路。

很多人看心理医生，主要原因就是情绪过于抑郁。接受心理治疗前，他们的心灵就开始了放弃的过程，这一过程遇到困难，才使得他们不得不求助心理医生。心理医生需要帮助他们找到突破口，消除造成问题的障碍。但是，病人只渴望摆脱抑郁状态，却没有意识到，昔日的自我已不适应新的状况。病人抱怨说：“我不理解，我的情绪为什

么低落？”有时候，他们把抑郁状态归咎于其他不相干的因素。在意识思维层面上，他们不愿承认昔日的自我和处世模式急需做出调整和变更。他们也没有意识到，抑郁是一种显著的信号——想适应新的状况，就要做出重大改变。他们的潜意识渴望面对事实，而且在潜意识层面上，已开始了放弃与成长的过程。潜意识总是走在意识之前——对于某些读者而言，这可能难以理解，但这是千真万确的，它适用于某些特殊病例的治疗，也适用于心理治疗的基本原则（本书将在后面讨论）。

人们常常说起的“中年危机”，是人生诸多的危机之一。30年前，心理学家埃里克·艾瑞克森，曾列举出人生八种危机。人生各个阶段，会出现各种各样的危机，只有放弃过去过时的观念和习惯，才能顺利进入人生下一阶段。不少人不敢面对现实，或者无法放弃早已过时的过去，以至无法克服心理危机和精神危机，所以只能止步不前。我们不妨按照人生危机发生的时间次序，权且简单地加以归纳：

不需要过多考虑外界要求的婴儿时期

想象中无所不能的幻觉

完全占有（包括性方面）父亲或母亲（或者二者）的欲望

童年的依赖感

父母的扭曲形象

自以为拥有无穷潜力的青春期感觉

无拘无束的自由

青年时期的灵巧与活力

青春时代性的吸引力

长生不老的错觉

对子女的权威

各种各样暂时性的权力

身体健康的独立性

自我以及生命本身

总体说来，这些危机是我们在迈向成熟的人生中，必须放弃的生活环境、个人欲望和处世态度。

## **第一部分：自律 放弃与新生(1)**

放弃与新生

前面提到的最后一点，即放弃自我与生命本身，似乎过于残酷，也仿佛足以证明一个结论：“天地不仁，以万物为刍狗。”因为现实的残酷性，我们感觉不管怎样努力，人生的意义都会荡然无存。西方文化强调“人定胜天”，自我价值高于天地，而死亡则是不可接受的，是一种奇耻大辱，难怪有人苦思长生不老之术，却不敢面对无法改变的现实。实际上，人类只有适当放弃自我，才能领略到人生的喜悦。生命的意义恰在于“死亡”这一现实，这是哲学和宗教的核心。

放弃自我，是耗时长久、逐步适应的过程，我们需要经历各种各样的痛苦。为了减少痛苦，我们需要学习一种极为重要的保持平衡的心理技巧，我称之为“兼容并包”。这是促进心智成熟不可或缺的工具。兼容并包，意味着既要肯定自我，以保持稳定，又要放弃自我，以腾出空间，接纳新的想法和观念，实现自我平衡。对此，神学家萨姆·基恩在《致舞神》一书中，做了恰如其分的描述：

我必须超越现有的一切，超越以自我为中心的观念。消除由个人经验产生的成见，才会获得成熟的认识。这一过程包括两个步骤：消除熟悉的过去，追求新鲜的未来。面对陌生的人、事、物，我需要让昔日的经验、当前的需求和未来的期待一并出席，共同“会诊”，对我的需求和现实状况进行评估，做出恰当的判断和决定。为了体验新鲜事物的独特性，我必须以包容一切的姿态，说服既有的成见和观念暂时



让位，让陌生、新奇的事物进入感官世界。在此过程中，我必须竭尽全力，尽可能呈现出成熟的自我、诚实的姿态、巨大的勇气，不然的话，人生的每一分每一秒，都将是过去经验的一再重复。为了体验所有人、事、物的独特和新鲜之处，我必须让它们进入我的灵魂，并且驻足扎根。我必须完全释放自我，甚至不惜把过去的自我完全打破。

兼容并包的前提，在于你获得的永远比放弃的多。自律，就是一种自我完善的过程，其中必然经历放弃的痛苦，其剧烈的程度，甚至如同面对死亡。但是，如同死亡的本质一样，旧的事物消失，新的事物才会诞生。死亡的痛苦是诞生的痛苦，而诞生的痛苦也是死亡的痛苦。生与死，好比是一枚硬币的两面。要建立更新的理念与理论，旧有的理念和理论就必须死去。诗人艾略特（1888—1965，英国诗人、剧作家和文学评论家）在诗作《智者之旅》的末尾，这样描述三位智者归依基督教、放弃过去信仰的痛苦：

我记得，一切发生在遥远的过去

我必须再一次经历，义无反顾

——义无反顾

我们这一路被带去

抑或为了生？抑或为了死？不，没有死，只有生

我见过生与死：我们无须怀疑，我们有充分的证据

它们迥然不同，令人恐惧

如同死亡，新的诞生也带给我们痛苦

我们回到自己的地方，回到灵魂的国土

遵循过去的天道，让我们不再安逸和幸福

外邦人紧握他们的神，祈求永生

而我乐于再死一次——义无反顾

既然生与死只是一枚硬币的两面，我们也许可以思索西方文化关于人生轮回的观念，譬如，人死后，是否果真有来世？肉体死亡，是否会引领我们进入新的轮回？这对于我们始终是不解之谜，但人生的本质确实是生死相随的过程。两千多年前，古罗马哲学家塞内加说过：“人生不断学习生存，人生也不断学习死亡。”在他看来，人越是活得长久，历经的生与死也就越多，与此同时，也就会经历更多的欢乐和更大的痛苦。

那么，我们是否有可能完全避免心灵的痛苦呢？或者说，我们是否能把心灵的痛苦降至最低呢？答案既是肯定的，也是否定的。说它是肯定的，是指：完全接受痛苦，在某种意义上，痛苦就不再存在。我们经由成长和自律，可以使心灵包容的能力增强，接近尽善尽美。那些在孩子们眼里，被视为天大的难题，到了我们手上，就可能迎刃而解，此时痛苦就不成为痛苦了。更何况心智成熟的人，大多具有超出常人的爱。爱，能使他们感受到更多的快乐、更少的痛苦。

### **第一部分：自律 放弃与新生(2)**

从另外一个方面说，答案也是否定的。世界需要有能力强的人，心智成熟者则是最好人选，他们的内心拥有强大的力量，能做出各种决定。在全知全能的状态下做决定，远比在一知半解的状态下，要经历更多的痛苦。譬如说，两位将军各带一万名士兵外出作战，在一位将军眼里，一万名士兵不过是战略工具而已，而在另一位将军看来，士兵不仅仅是作战的工具，他们个个是独立的生命，是家庭的一分子。那么面临生死关头，哪位将军更容易做出决策呢？也许你认为心智成熟的人，绝不会成为前面那位将军。但很明显，答案就是前者，因为他不必忍受心智成熟者所历经的痛苦。类似上述情形，也会发生在企业主、医生、教师、父母身上，人人都可能碰到机会，做出影响一生的选择。但容易做出决策的人并不意味着是最好的决策者。最好的决

策者，愿意承受其决定所带来的痛苦，却毫不影响其做出决策的能力。一个人是否杰出和伟大，视其承受痛苦的能力而定，杰出和伟大本身，也会给人带来快乐和幸福——表面上这是一种悖论，其实不然。虔诚的佛教徒，常常忘记释迦牟尼历经劫难的痛苦，基督教徒也每每忽略耶稣济世的幸福。耶稣在十字架上舍生取义的痛苦，和释迦牟尼在菩提树下涅槃的幸福，本质上没有多少不同，同样是一枚硬币的两面。

假使人生的目标就是逃避痛苦，你完全可以得过且过，不必寻找更高层次的精神和意识的进步。因为不经痛苦和折磨，就无法实现灵魂的超越。而且，即便达到很高的精神境界，但彼时的痛苦之烈，可能远远超过你的想象，让你最终无法承受。“既然如此，为什么人人还要追求自我精神的发展呢？”你或许会问。坦白地说，提出这样的问题，可能是你对于幸福的本质所知甚少，或许在本书的字里行间，你可以找到答案；或许怎样努力，你都与最终的答案无缘。

关于平衡和放弃的本质，我还要补充一句：为了放弃，首先必须拥有某种事物。你不可能放弃从来没有的事物。这类似获胜前就想放弃胜利，完全无从谈起。同样，首先确立自我，才能够放弃自我。为数众多的人，就是因为缺乏实践的欲望，害怕痛苦的感受，致使心灵无法成长。他们相信可以实现某种目标，却不愿为此经受痛苦。有的人

为了达到精神的更高境界，甚至不惜到沙漠隐居，或放弃适合的职业，去学习做木工，他们以为通过表面化的模仿，就可以走捷径，达到超凡的精神境界。他们没有意识到，长期以来，他们停留在幼稚的精神成长阶段，只有从头做起，进行自律，才是惟一的捷径，如同他们须经历不可或缺的青春、青年时期和中年成长阶段。

自律，包含具有积极意义的四种人生原则，目标都是解决问题，而不是回避痛苦。综上所述，这四种原则包括：推迟满足感、承担责任、尊重事实、保持平衡。这四种原则相互影响，有时甚至需要使用其中两三种乃至全部原则，使用它们的力量和动力，这些完全取决于一个人心中蕴藏的爱。或许有人会问：“生物学意义的反馈、冥思苦想、瑜珈术、心理分析，是否也可算作自律的一部分？”它们只有辅助作用，而不具有本质作用。真正的自律，还是我上面提到的四种原则。只要持之以恒地实践，任何人都能够使精神、心理和灵魂达到更高的层次。

## **第二部分：爱**

### **爱的定义**

第二部分：爱

爱的定义

自律是人类心灵进化的重要手段，接下来，我要讨论自律的原动力——爱。

爱，是一种极为神秘的现象，我们很难给出确切的定义，也很难接触到其本质。关于爱的研究，是心理学界最艰难的课题之一。爱的真正含义，虽只有三言两语的文字表述，但其价值和意义之大，却使我乐于为它诉诸更多笔墨，当然，我也清楚，不管如何努力，都难以使爱的论述尽善尽美。

迄今为止，不曾有谁给“爱”下过真正令人满意的定义，这恰恰证明了爱的神秘。爱分成许多种：肉体之爱、精神之爱、手足之爱、完美的爱、不完美的爱。在此，我想冒昧就所有“爱”的形式，给出一个相对完整的定义——我深知这样的定义不可能完美无缺。我的定义是：爱，是为了促进自我和他人心智成熟，而具有的一种自我完善的意愿。

我必须做几点说明：首先，“心智的成熟”这一字眼，可能会使人联想到宗教意义的爱。任何笃信科学的人，对于“爱”具有的宗教色彩的定义，肯定不以为然。但我的定义，并非来自某种宗教性思维，而是来自心理治疗临床经验，也包括多年的自我反省。在心理治疗中，爱的地位无可比拟，大多数病人却对爱的本质似是而非。有一个年轻的

男性病人，他胆小怕事，性格拘谨而内向，他对我说：“母亲对我的爱太深了！我到高中三年级，她都不肯让我坐校车到学校去。我苦苦哀求，她才让我坐校车。她怕我在外面受到伤害，所以她天天开车，把我送到学校并接我回家，这给她增加了许多负担。她真的是太爱我了！”为了顺利完成治疗，我必须让他意识到，他母亲的动机，可能与爱没有关系。原因在于：首先，爱与不爱最显著的区别之一，在于当事人的意识思维和潜意识思维的目标是否一致。如果不一致，就不是真正的爱。

其次，爱是长期的和渐进的过程。爱是自我完善，意味着心智不断成熟。爱，能够帮助他人进步，也会使自我更加成熟。换言之，我们付出爱的努力，不仅能让他人的心智成熟，自己也同样获益。

第三，真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱，可以使自我和他人感觉到进步。不爱自己的人，绝不可能去爱他人。父母缺少自律，就不可能让孩子懂得什么是自我完善。我们推动他人心智的成熟，自己的心智也不会停滞不前。我们为他人着想而自我完善，这与自我约束不会产生对立。我们强化自身成长的力量，才能成为他人力量的源泉。我们终归会意识到，爱自己与爱他人，其实是并行不悖的两条轨道，二者之间越来越近，其界限最后模糊不清，甚至完全泯灭。

第四，爱是自我完善，也是帮助他人完善。它意味着持续努力，超越自我界限。爱，不能停留在口头上，而要付诸行动。我们爱某人或爱某种事物，就不可能坐享其成，而是要持续地努力，帮助自己和他 人获得成长。

在爱的定义中，我用“意愿”这一字眼，是想强调它在情感领域中的地位，远超过一般的生理或心理“欲望”。“欲望”未必能够转化成行动，而“意愿”则可成为导致实际行动的强烈欲望。二者的差别，类似于说“今晚我愿意去游泳”和“今晚我要去游泳”的差别。人人都有爱他人的欲望，但很多人只停留在想法和口头上。爱的愿望不等于爱的行动，真正的爱是行动，是基于灵魂的行动。你认为自己爱他人却没有躬身实践，就等于从未爱过。与此同时，不管是爱自己还是爱他人，为心智的成熟而贡献力量，也须出于自主的选择，也就是爱的选择。

接受心理治疗的病人，常常为爱的本质所迷惑。爱是那样神秘，以至让很多人误以为，爱的本质是永远无法了解的。本书的宗旨，并非解析爱的神秘性，我只希望努力消除多数人对爱的误解，带领读者们回顾个人经历，以接近爱的核心，走出与爱有关的痛苦。首先，我想通过解释爱“不是”什么，来逐步了解爱的本质。



## 第二部分：爱 陷入情网(1)

### 陷入情网

古往今来，关于“爱”，有过各种荒谬的认识。最常见的误解，就是把男女恋爱，尤其是把坠入情网当成是爱，或者说，坠入情网起码是爱的体现。坠入情网的人，常常激情洋溢地表白：“我爱他（她）！”这只是一中主观愿望罢了。首先，坠入情网，通常涉及与性有关的欲望。可想而知，不管我们多么爱自己的孩子，都不可能与他们坠入情网（除非是在乱伦的家庭）。许多人都有关系密切的同性朋友，但除非有同性恋倾向，不然决不会与其坠入情网。只有意识和潜意识的性冲动，才会使我们陷入情网。其次，坠入情网的“爱”不会持续太久，不管爱的对象是谁，早晚我们都会从情网的羁绊中“爬出”。诚然，这不意味着我们不再爱对方，不再爱与我们坠入情网的人，可令人头晕目眩的恋情，终归有一天会彻底消失，这就如同美好的蜜月，迟早要归于结束，鲜艳的花朵，势必要枯萎凋零。

要了解坠入情网的本质，我们必须认识心理学上所谓的“自我界限”。不妨以婴儿的成长为例。婴儿出生最初七个月，还无法分辨自我和外部世界的界限。当他在地板上爬来爬去的时候，感觉整个世界都跟着一起移动；他感觉饥肠辘辘时，以为整个世界与他一块儿挨饿；

他看见母亲活动身体，以为自己也跟着母亲一同活动；母亲哼唱起摇篮曲，他以为那是他自己的声音。在新生婴儿的感觉里，在一切移动和固定的事物之间，在他和周围的人群之间，在单个个体和整个世界之间，没有任何界限和差别。

随着婴儿慢慢成长，认识和经验不断增加，于是发现他和世界不是一回事。他感觉饥饿，母亲不见得立刻出现，并给他饮水喂食；他想玩耍时，母亲未必能及时配合，与他一起玩简单的游戏。他的意愿和母亲的行为，是截然不同的两回事。在这种情况下，婴儿的“自我”产生，自我意识开始出现。通常，婴儿的自我意识能否健康发展，取决于同母亲的关系是否融洽。婴儿失去母亲的爱，或母亲患有严重的性格缺陷，就会使婴儿和母亲的关系遭到干扰，随着婴儿长成儿童直至成年人，其自我意识就会出现障碍。

当婴儿意识到他的愿望是他自己的，而不是周围世界的愿望，他就开始在自己和世界之间做出区分。他想活动的时候，他的胳膊甚至先于眼睛活动，可是童床和天花板却没有活动，于是婴儿知道，他的胳膊和他的愿望紧密相连，因此胳膊是他的“财产”，而不是别的东西，更不是别人的胳膊。在出生第一年，我们作为婴儿，就知道了一些基本常识：我们是谁，我们不是谁；我们是什么，我们不是什么。出生一年后，我们就清楚地知道：这是我的胳膊、我的脚、我的头、我的

舌头、我的眼睛，甚至我的视角、我的声音、我的想法、我的肚子疼、我的感觉……此时，我们已能区别出自己和外在世界更多的不同，能够认识到身材的大小、体能的局限性，这样的认知就是所谓的“自我界限”。

自我界限的认识和发展，持续到青春期乃至成年以后。孩子到了两岁左右，更能认识到能力有限。在此之前，尽管他知道，他无法让母亲完全按照自己的愿望行事，但他仍然会把自己的愿望和想法，同母亲的行动混为一谈。两岁大的孩子，往往是家里的“小皇帝”，事不顺心，就会大发雷霆，甚至闹得天翻地覆。到了三岁，孩子的态度有所收敛，对自己能力的局限性有了更深刻的认识，但脑海里还是幻想如何随心所欲。这样的心态只有再过几年，当他经受到更多打击以后，才能够逐渐消失。在此之前，他还是幻想自己无所不能，强大的超人、太空飞侠之类的故事，也最受他们的欢迎。而对于进入青春期的少年而言，超人和飞侠已不能满足他们的情感需要。不过，他们却更为真切地感受到，自己的肉体和能力有着多么大的局限性！他们也隐约意识到，所有的个体都要联合起来，惟有彼此合作，才能更好地生存。他们渴望突破自身局限，却要受到自我界限的限制，这通常使他们产生无助的痛苦。

永远活在“自我界限”中，只会给人带来孤寂。有些接受心理治疗的“神经衰弱者”，其童年生活通常很不快乐，甚至遭到不同程度的伤害。对于他们而言，世界充满险恶，自我界限是保护伞，而孤独和寂寞反而能带来安全感。但大部分人还是渴望摆脱寂寞，冲出自我界限的牢笼。坠入情网，似乎能够使之实现“逃亡”，摆脱孤独和寂寞（尽管这种摆脱是暂时性的）；坠入情网，意味着自我界限的某一部分突然崩溃，使我们的“自我”与他人的“自我”合而为一。我们突然冲出自我界限，情感就像决堤的洪流，声势浩大地涌向所爱的人，于是寂寞消失了，代之以难以言喻的狂喜之感，我们跟爱人结合在了一起！

## **第二部分：爱 陷入情网(2)**

坠入情网，是情感和心灵的退化现象。与心爱的人结合在一起，跟童年时与父母相伴的记忆彼此呼应，仿佛体验到幼年时无所不能的快感，我们又感觉到强大有力，似乎没有什么能阻止我们实现愿望。我们感觉爱无比强大，能够征服一切，我们的前途充满光明。但我们没有意识到，这样的感觉是虚幻的，常常与现实脱节。这种感觉就像一个两岁大的幼儿，自认为能称霸世界一样不可理喻。

残酷的现实，迟早会击溃两岁孩子的幻想，也会击溃我们的爱情之梦。日常琐事和难题，会使我们产生矛盾和冲突。男人渴望性爱，女人却因心情不好而予以拒绝；女人想要看电影，男人却想留在家里看电视；男人想把钱存进银行，女人却想拿来买洗碗机；女人想谈谈自己的工作，男人却想谈谈他的工作。双方都惊讶而痛苦地意识到，自己没有跟对方融为一体，欲望、爱好、想法相去甚远，局面好像难以改变，差距好像无法缩短。各自的自我界限重新合拢，他们又恢复成为两个不同的个体。幻觉破灭，就可能面临劳燕分飞的局面。毋庸置疑，若想避免这种情形，他们就必须面对现实，学会真正的相知和相爱。

我为什么要用“真正”两个字呢？我想强调的是，坠入情网不是真正的爱，不过是一种幻觉而已。情侣只有脱离情网，才能够真正相爱。真爱的基础不是恋爱，甚至没有恋爱的感觉，也无须以之为基础。我在本章开头给爱下了定义，根据定义可以确知，坠入情网算不上真正的爱，原因如下——

坠入情网，不是出于主观意愿，不是有计划、有意识的选择。不管怀有怎样的期待，没有机遇和缘分，就永远无法体会到恋爱的感觉，爱的情网，也不会为你张开。有时候，它却有可能成为不速之客，不请自来。你完全可能爱上某个与你毫不相称的人，甚至不愿接受对方

身上的缺点，可你却对对方产生深深的依恋。与此同时，也许另一个人各方面都很出色，值得你全身心地爱，你却始终不能坠入情网。成年人有时会以理性和原则作为约束，控制自己不顾一切的狂热行为——比如，心理医生可能对病人产生恋情，病人也可能不自觉地把情感寄托在医生身上，但是基于对病人的责任以及自己的身份，医生必须在情感和行为上有所约束，维持自我界限的完整性，不能不负责任地把病人当成恋爱对象。为此，他们甚至要忍受难以想象的痛苦，这是理性和感性较量的必然结果。另外，不管自我约束如何严格，你只能控制恋爱进程，却无法创造出恋爱的感受。恋爱的激情到来时，你可以凭借愿望和意志力做出反应，却不能凭借它们创造恋爱的体验。

坠入情网，只能使自我界限的某一部分，发生暂时性的崩溃。自我完善，需要付出足够的努力，坠入情网却可能无需气力。坠入情网的经历终结，美好时光归于结束，自我界限必然恢复原状，你感受到的只是失落和幻灭，而心灵绝不会因此成长。真正的爱，却可使自我界限扩充，而且不再恢复原状，这是坠入情网无法实现的结果。

坠入情网，惟一的好处就是消除寂寞。即便经由婚姻，使这一功用得以延长，也无助于心智的成熟。只要坠入情网，我们便以为生活在幸福的巅峰，以为人生无与伦比，达到登峰造极的境界。彼时彼刻，

我们觉得心智成熟与否并不重要，重要的是当前的满足感。我们忘记了一个事实：我们和爱人的心灵其实并不完善，而是需要更多的滋养。可是，在我们眼中，对方近乎十全十美，虽然有缺点和毛病，那也算不上什么，甚至只会提升其价值，增加对方在我们眼中的魅力。

坠入情网不是真正的爱，其本质究竟是什么呢？仅仅是自我界限暂时的崩溃吗？在我看来，它与人的“里比多”（性的需求和原动力）有关，或与受基因支配的生物交配本能有关。坠入情网，是人类内在性的需求和外在性的刺激，产生的典型生理和心理的反应，意义在于增加人类生殖机会，促进物种繁衍和生存。或者说，坠入情网是人类基因对于人类理性的征服，使我们心甘情愿地落入婚姻“陷阱”。倘非原始基因在起作用，不知有多少恋人或者配偶（包括幸福的人和不幸福的人）在步入婚姻殿堂之前，就会因想到婚后要面对的现实，而感到张皇失措，只想落荒而逃！

## 第二部分：爱 浪漫爱情的神话

### 浪漫爱情的神话

坠入情网，可以造成“爱是永恒的”这一幻觉，这一事实推动了婚姻和家庭的运转。这一幻觉的起源，多半来自童话式的浪漫爱情。王子

和公主享受世人的簇拥和欢呼，幸福地步入婚姻殿堂，一生一世，相亲相爱。浪漫的爱情神话使我们相信，世界上每个青年男子，都有属于他的惟一恋人。每一个青年女子同样如此。他们认定这是上天注定的，除了对方，他们找不到更适合的伴侣，因此一旦相逢，必定坠入情网。既然我们的相遇是天作之合，就永远都能满足对方的需求，永远幸福地生活在一起。如果和伴侣有了摩擦和冲突，如果曾经的激情慢慢消失，那么必然错在我们当初的选择——我们可能违背了上天旨意，错过了最适合我们的人。事实是：我们把初恋时爱的感觉，当成永恒的爱。这是一种错觉、一种误会，我们后悔不迭，要么一辈子痛苦，要么与对方分道扬镳。

通常，神话蕴涵着人生最朴素或最伟大的真理，不过，浪漫的爱情神话除外。从实质上说，它们是一种可怕的谎言。数不清的人陶醉于神话营造的虚假氛围中，只想成为爱情的奴隶，到头来发现只是生活在自欺欺人的假象中，现实生活与浪漫爱情，往往相去十万八千里。

我的病人中有很多这样的例证。A太太出于内疚乃至罪恶感，对丈夫言听计从。她说：“当初和他结婚时，我没有真正爱上他，我只是假装爱他而已，我觉得对不起他，所以尽管他有很多缺点，我想我都应该忍受。我没有权利去抱怨什么，我欠他的太多了。”B先生则叹息说：“当初没有跟C小姐结成伴侣，我后悔莫及，不然我们的婚姻一定



幸福。遗憾的是，我当时没有死心塌地地爱上她，我以为她不是最适合我的人。”D太太已婚两年，突然莫名其妙地变得忧郁，她对我说：“我不知道我到底是怎么了，总是提不起精神。可是，我的生活中没有缺憾，婚姻也相当美满。”几个月治疗过后，她才不得不面对现实：她和丈夫早已告别恋情，走出了坠入情网的激情阶段。而长期以来，她以为恋爱时的激情才是一切。E先生结婚两年后，出现了严重的偏头疼，每天晚上都会发作。他没有想到是他的心理出了问题。他说：“我的家庭生活很正常。和新婚时一样，我爱我的妻子，她的表现处处符合我的愿望。”一年之后，他终于承认，其实妻子有很多问题，根本不是当初那个“完美无缺”的人。“她一再地跟我要钱，丝毫不管我每个月屈指可数的薪水，这让我极为讨厌。”当他终于鼓足勇气，对抗妻子奢侈的本性时，偏头痛就不治而愈了。F夫妇都坦率承认，他们都摆脱了恋爱时的感觉，但从此以后，他们不断寻找各自的“真爱”。他们互相欺骗和背叛，原本正常的夫妻生活，很快就搞得一团糟。当蜜月生活终结时，他们并未走出浪漫神话的迷雾。他们不肯面对现实，仍旧忙于寻找所谓的爱情神话。他们把希望寄托在第三者身上，而不是彼此滋养，增进感情，到头来也只能是鸡飞蛋打。

有趣的是，这样的夫妻接受治疗，却总是彼此呼应，建立起“夫妻联盟”。比如，在夫妻团体治疗过程中，面对其他成员，他们均不肯讲出

实情，而是代为开脱，为对方的缺点辩护。他们试图给别人这样的印象：“我们的婚姻完满而和谐，只是暂时出了小问题，用不了多久就可以改善。”心理治疗医生不得不提醒参加治疗的大部分夫妻：他们必须放下心理包袱，敢于面对现实。他们不该违心地为对方声援，并结成夫妻联盟，而是应该客观评价对方的问题。心理医生还必须同他们单独交流，避免让他们治疗时坐在一起，为对方开脱和辩解。医生必须一再地劝说他们：“约翰，让玛丽代表自己讲话吧！”以及“玛丽，约翰能够替他自己辩解，他有这个能力。”如果他们配合心理医生的安排，治疗就容易出现转机，因为他们可以把伴侣当作独立个体，能够面对对方的问题，彻底找到问题的症结，使婚姻和家庭迈向成熟。

## 第二部分：爱 自我界限

### 自我界限

我说过，坠入情网通常只是幻觉，却可以骗过大部分世人，使人们神魂颠倒，其中的原因是什么呢？这是因为坠入情网的感觉，跟真正的爱极为相似。

真正的爱，是自我完善的特殊体验，跟自我界限有着密切关联。陶醉在爱的情感里，我们感觉灵魂无限延伸，奔向心爱的对象。我们渴望给对方滋养，我们希望对方成长。被自我界限之外的对象吸引，迫

使我们产生冲动，想把激情乃至生命献给对方，心理学家把这样的激情状态，称为“精神贯注”。我们贯注的对象，正是所爱的人或所爱的事物。倾心于自我界限以外的某个对象，就会使之占据我们的心灵。例如，有的人喜爱园艺事业，他“爱”他的花园，他从嗜好中得到无穷的满足感，园艺是他的一切。为了照顾好花园，他周末早晨也不肯多休息，很早就起床去花园松土和施肥。他甚至宁愿放弃外出旅行，宁可忽视他的妻子。为花园付出的精力之多，使他很快成为这方面的专家：他了解土壤、肥料、根系、嫁接的知识，清楚花园的过去、现在和未来。他能够说出每株花草的特性、花园所处的地形、花园的优点和缺点等。他部分的人格、经验和智慧，也与园艺事业融为一体。对于园艺的爱和关注，极大地扩充了他的自我界限。

对于某种事物长期的爱，使我们生活在精神贯注的境界里，自我界限开始延伸。延伸到一定程度就会归于消失，而我们的心智就会成熟，爱不断释放，自我与世界的区别也越来越模糊，我们与外在世界融为一体。随着坠入情网的彻底终结，我们一次又一次产生狂喜，我们与所爱的对象真正结合。也许它不比坠入情网的激情更加狂热，但它更加稳定和持久，也使我们更为满足和惬意。以恋爱为特征的“高峰体验”，和心理学家亚伯拉罕·迈斯劳所说的“高原体验”不是一回事，后

者具有的高度，既不容易突然显露出来，也不至一下子消失，但你可以长久地停留在上面，而不会轻易地摔落下来。

性和爱不是一回事，却可能同时发生。在特定情形下，性爱和自我界限的崩溃有着某种关联——后者同样让人产生狂喜。自我界限刹那间崩溃，我们才可能变得极度忘情，在妓女面前都可能大声疾呼“我爱你”或“上帝啊”，狂喜过后，自我界限就会恢复原状，我们重新恢复理智，对对方再也提不起精神来，甚至连起码的喜欢也谈不上。有时候，在人群当中，与他人一道，共同体验某个快乐时刻的来临，才能感受到情感高潮的狂喜，而自我界限崩溃而导致的狂喜感受，却完全可以独自享受。就在刹那间，我们忘了自己是谁，只感觉灵魂出窍，遨游太虚。我们消失在宇宙里，或和宇宙合而为一，这样的感觉，只能持续短暂的时间，甚至只有短暂的一秒钟。

真正的爱带来的狂喜。延续的时间更为长久，可使我们和宇宙融为一体，这种情形称为“人性和神性的结合”。在神秘主义者看来，宇宙原本浑然一体，我们通常说的恒星、行星、房屋、树、鸟、自我，其实不是独立个体，而是宇宙有机的组成部分。认为眼前事物是孤立个体，这只是一种幻觉，印度教徒和佛教徒将此现象称为“幻化”。和其他神秘主义者一样，他们相信放弃自我界限，才能认知真正的现实。把自己孤立起来，感觉自己是宇宙中独立的个体，就不可能体验到宇

宙的和谐统一。因此，印度教徒和佛教徒认为，尚未发展出自我界限的幼儿，比成年人更能感觉到真实状态。有的人甚至认为，回归到幼儿时代，才能体验到真实的统一感。这一论调，对于不愿面对痛苦、不想承担责任的某些青年来说，具有很大的吸引力。他们可能认为：“我不必承担得太多。别人的要求我可以置之不理。只要停留在青少年时代，拒绝成为成年人，就可以享受到超凡入圣的感觉。”遗憾的是，他们不能因此而成为圣人，反而更容易患上精神分裂症。

大多数神秘主义者相信，首先拥有某种事物或完成某些目标，才有资格“放弃”它们。婴儿在培养出自我界限之前，也许比父母更接近真实，但没有父母的关心和照顾，他们就无法生存，也无法恰当地表达智慧和见解。经过成年人的阶段，他们才可能达到至高境界，体验到超凡的感觉。有的人认为，借助生理的“性高潮”或服用迷幻类药物，也可以达到涅槃之境，实际上，那种境界绝非涅槃本身。想达到涅槃和永生的境界，获得神性的启发，我们就必须体验到什么是真正的爱，爱的感觉是什么，并且要为此付出艰苦的努力。

在这个意义上，恋爱或性交的“自我界限”暂时消失，可以使我们对对方做出承诺，而真正的爱可能由此产生。由于我们得以借此提前品尝到爱的滋味——即幻想中神秘的爱的感觉，所以在爱的激情过

后，我们仍醉心于那种美好的感觉。恋爱本身不是爱，坠入情网不是爱，但它却是爱伟大而神奇的布局的一部分。

## 第二部分：爱 依赖性(1)

### 依赖性

还有一种最常见的对爱的误解，就是将依赖性当成真正的爱，心理医生天天都会碰到这类问题。这种情形，多出现在因情感失意而极度沮丧的病人身上。他们无法忍受孤独，甚至产生轻生之念或以自杀相威胁。他们痛苦地说：“我不想再活下去了！我没有了丈夫（妻子、男朋友、女朋友），活着还有什么乐趣？我是多么爱他（她）啊！”我不得不告诉他们：“你描述的不是爱，而是过分的依赖感。确切地说，那是寄生心理。没有别人就无法生存，意味着你是个寄生者，而对方是寄主。你们的关系和感情，没有自由的成分。你们是因为需要而不是爱，才结合在一起的。真正的爱是自由的选择。真正相爱的人，不一定非要生活在一起，充其量只是选择一起生活罢了。”

没有别人的关心和照顾，就认为人生不够完整，以致无法正常生活，这就构成了心理学上的“依赖性”。过分的依赖只能导致病态。当然，我们必须区分病态的依赖和通常对于依赖的渴望。人人都有依赖的需求和渴望，都希望有更强大、更有力的人关心自己。不管我们看

起来多么强壮，也不管我们花多大的心思，竭力做出无须关心的样子，但从内心深处，我们都渴望过依赖他人的感觉。不管年龄大小，不管成熟与否，我们都希望拥有称职的父亲或母亲陪伴左右。心理健康者承认这种感觉的合理性，却不会让它控制自己的生活。假如它牢牢控制我们的一言一行，控制我们的一切感受和需要，那么它就不再是单纯的渴望，而是会成为过分依赖的心理问题。因过分依赖而引起的心理失调，心理学家称为“消极性依赖人格失调”，在所有心理失调现象中，这是最常见的一种症状。

患有这种疾病的人，只是苦思如何获得他人的爱，甚至没有精力去爱别人，如同饥肠辘辘者只想着向别人讨要食物，却不能拿出食物帮助别人。他们寂寞和孤独，永远无法体验到满足感。尤为可怕的是，他们甚至不知自己患上了“消极性依赖人格失调”。他们不能够突破自我界限，其人生价值依赖于同别人的情感关系。有个30岁的机床工人，请求我给予帮助，因为就在三天前，妻子带着两个孩子离他而去。机床工人告诉我，此前妻子曾三度威胁要离开家，原因是机床工人不关心家庭，不关心她和孩子。妻子每次发出威胁，他都会苦苦哀求，保证以后一定改正错误——包括改掉酗酒的恶习，但没过多久，他就再次酗酒，对妻子和孩子的照顾，也没有任何起色。妻子终于离他而去。他两天两夜没有合眼，以泪洗面，觉得人生失去了意

义。他痛哭流涕地说：“没有家人，我一刻也活不下去了。我真是太爱他们了！”

“那我就不明白了，”我说，“你不是承认妻子的抱怨是事实吗？你不肯为她做任何事，想什么时候回家就什么时候回家，很少考虑她的需要。另外，你可以连续几个月，不和孩子说话，也不同他们玩耍，如此看来，你和家人没有感情。他们离开你，对你而言，应该没有影响才对啊！”

“可是，你没看出来吗，”他说，“没了妻子，也没了孩子，我就不知道自己是谁。虽然我不关心他们，可我是那样爱他们。没有他们，我就什么都不是了呀！”

当时，他的心情沮丧到极点，乃至失去了理智，我让他两天后再来找我。当然我从未想过，他的心情可能在短时间内有所改观。可是，我再次见到他时，他居然一脸喜气。他刚走进我的办公室，就大声说：“好了，一切都过去了！我的心情好极了！”

我问道：“你的妻子和孩子回来了吗？”

他喜滋滋地说：“没有，他们没有任何消息。不过昨晚到酒吧喝酒，我遇到了一个姑娘，她说她喜欢我。她的情形和我差不多——她刚



刚和丈夫分手。我们说好今晚还要见面。我又是个正常人了，我知道自己是谁了，以后也不必再来治疗了。”

他的变化之快，就如同变魔术一样——这正是消极性依赖人格失调患者的典型特征。他们不在乎依赖的对象是谁，只要有人可以依赖，就心满意足。只要通过与别人的关系，让他们获得某种身份或角色，他们就会感觉舒适，至于那是什么身份，对他们并不重要。他们的情感关系，貌似热烈，实则脆弱，因为他们构建情感的目的，只是为填补内心的空虚，甚至达到来者不拒的地步。

有一位女性患者，既年轻又漂亮，而且聪明过人，从17岁到21岁，她同数不清的男人有过暧昧关系——尽管对方可能在各个方面，都无法与她相提并论。她走马灯似的与男人交往，而那些男人进入视线，又从其视线中消失。她的空虚感过于强烈，甚而没有耐心等待适合的男人出现，也没有花时间去了解男人，并与对方培养感情。一个男人刚从身边走开，几乎过不了一天时间，她就会与最新认识的男人打得火热，毫不在乎对方具有怎样的性格或人品。她甚至当着我的面，对认识的男人赞不绝口：“我知道，他没有正当职业，而且经常酗酒。可是他很有才华，我也觉得他关心我。他就是我需要的、那种适合我的男人。”

## 第二部分：爱 依赖性(2)

事实上，她的选择仍旧是失败，不只因为她选择的人本来就有问题。问题在于，不管和哪个男人交往，她都过分依恋对方，爬藤一样把对方越缠越紧。她逼迫对方向她表白感情，与对方寸步不离。她告诉对方：“我非常爱你，所以一刻也离不开你。”她的束缚让男人透不过气。他们经常争吵，感情也在争吵中结束。到了第二天，这种恶性循环再度开始。经过三年治疗，女病人的情形才有所好转。她终于重视自己的能力，了解到强烈的空虚感和真正的爱的差别。长期以来，她饱受寂寞、空虚的驱使，有了感情就紧抓不放，这只能使感情更快地走向毁灭。学会了自我约束，及时调整心态，使她更有机会发挥特长，从事有价值的事业，最终走出病态性依赖的阴影。

在“依赖”前冠以“消极性”的字样，是因为患者只在乎别人能为他们做什么，却从不考虑自己能为对方付出多少。有一次，我接待五位患有消极性依赖心理的患者，为他们进行团体治疗。我让他们表白五年后希望达到的目标，几乎人人都表示：“我希望找到关心自己的伴侣，并且同他（她）结婚。”没人提到接受挑战性的工作，创造出满意的艺术作品，积极地为社区服务，刻骨铭心地爱上某个人并且生儿育女。在他们的白日梦里，没有“努力”、“进步”的字眼，只想不费力地得到爱和照顾。我告诉他们：“仅仅把得到别人的爱当成最高目标，你就不可能

获得成功。想让别人真正爱你，恐怕只有让自己成为值得爱的人。满脑子想的只是消极接受别人的爱，就不可能成为值得爱的人。”当然，消极性依赖患者未必永远自私自利，但其动机无非是想牢牢抓住某个人，获得需要的关心和照顾。假如无法达到目的，他们就不会为别人（乃至为自己）做任何事情。例如，前面提到的五位患者都觉得，让他们马上去找工作，或者离开父母独自生活，或者凭自己的力量购买房子，或者更换眼下不满意的工作，或者重新培养一种嗜好和兴趣，都是相当艰难的事情。

在婚姻关系中，夫妻间应当有分工：妻子负责下厨、整理房间、出门购物、照顾孩子等等，而丈夫则出外赚钱、坚持储蓄、修剪草坪、修理家具等等。情感健全的配偶，可以适当更换彼此的角色：男人偶尔做饭，陪伴孩子玩耍，打扫房屋等等，这些对于妻子而言，不啻为一份美好的礼物。此外，也可以考虑为对方做“兼职工作”，比如在丈夫生日当天，妻子主动代替他修剪草坪。适当进行角色互换，就像是进行有趣的游戏，可以给生活增添更多的情趣，更可以减少对对方的依赖性。它可以训练我们在失去伴侣支持的情况下，仍然正常生活，而不是突然间失去主张，不知所措。

依赖性过强的人，总把失去伴侣当成极其恐怖的事，他们丝毫不肯降低对他人的依赖度，不肯给予对方更多自由。在消极性依赖婚姻

中，夫妻角色分工格外严格，不论做什么，总以过分依赖的心态为起点，致使婚姻变成可怕的陷阱。所谓“爱”，只是过分的依赖，而自由和独立并不存在。有些依赖性过强的人，婚后甚至宁可放弃婚前的本领和技能。比如，有一个女人婚后突然“忘记”了如何开车——这是常见的消极性依赖心理并发症。她不是没有学过开车，而是婚后发生的某次意外事故，使她对开车产生恐惧，再也不敢坐在驾驶盘跟前。对于住在郊区的家庭而言，她的恐惧症，足以把丈夫永远拴在身边，毕竟没有丈夫，她可能哪儿都去不了。丈夫也必须担负起购物的责任，或在她外出购物时充当她的司机。丈夫却没有认识到，妻子患上了心理疾病，他们也不会考虑寻求心理医生的帮助。我曾告诉一位银行职员，他46岁的妻子出于恐惧，再也不肯驾驶汽车，其中可能牵涉到某种特殊的心理因素。他忙不迭地否认：“不，我们找医生检查过，医生说，这只是更年期的特殊情形，是没有办法解决的。”经过治疗，我们终于弄清了问题背后的原因——他的妻子知道，丈夫每天下班，都得接送她和孩子，这意味着其时间被完全占据，就不可能与别的女人约会。这使她产生相当大的安全感。银行职员也清楚，没有他的帮助，妻子就寸步难行，同样没有机会背叛他，这也使他感到安全。虽然消极性依赖婚姻可能维持相当长时间，而且，夫妻双方对于婚姻现状感觉满意，不会产生过多的危机感，但这样的婚姻并不健全，其中也未必有真正的爱。以牺牲自由获取安全感，必将付出高昂

的代价，在心理上难以健康发展。惟有学会独立，且能体察彼此真正的需要，才能够组建美满的家庭，使婚姻关系更加持久。

消极性依赖心理的特征之一，是缺乏真正的爱。患者童年时没有得到父母的关心和爱，终日与孤独和空虚为伴。他们觉得没有资格得到别人的爱。在他们的心里，世界无情而混乱，别人总以异样的眼光对待他们。他们对自己的价值深深地怀疑，所以长大以后，他们不顾一切地寻求他人的爱，甚至到了不择手段的地步。他们尽可能维系同别人的情感关系，宁愿牺牲对方的独立和自由，这样一来，更容易使彼此的关系出现障碍。

真正的爱和自律性相辅相成。父母缺乏自律性，且没有给予子女足够的爱，子女也就不可能自尊自爱，更不知如何给予别人真正的爱。消极性依赖患者过度依赖的倾向，正是人格失调的一种特殊症状。他们不肯推迟满足感，只贪图暂时性的快乐，始终不能面对现实。他们从不考虑他人需要，即使情感关系行将破裂，仍然我行我素，不肯做出自我检讨和改变。他们不肯为个人成长负责，宁愿牺牲最亲近的人的感受。倘若情感出现问题，他们就会归咎他人。他们每每活在失望和沮丧中，而且认为是别人没有尽心尽力。他们容易忘记别人的好处，单单想到其缺点和不足，并为此感到消沉，产生怨恨。我的一位同事说：“一味依赖别人，是最糟糕的活法。”我很赞同他的看法。是

啊，与其过分依赖别人，那还不如去依赖毒品呢！毕竟，只要后者货源充足，起码会让你在相当长时间里，处于如痴如醉的状态中。把别人当成快乐之源，到头来一定备受打击。为数众多的消极性依赖患者，其实都是瘾君子，有的喜欢酗酒，有的迷恋吸毒。他们有某种“容易上瘾的人格”——他们只对别人上瘾，从别人身上汲取需要的一切，而且永不餍足。要是遭到别人拒绝，或无法获得好处，他们马上就会转向杯中物或者注射器，将它们作为情感和精神的替代品。

过于强烈的依赖性，可能使我们强烈地亲近某个人，表面上我们与对方彼此深爱，实际上，依赖与爱之间，有着天壤之别。过分强烈的依赖感，多是来源于童年时期——患者父母缺乏爱的能力，且将不幸延续给下一代。只想获取却不愿付出，心智就会永远停留在婴儿期，这只会对人生构成限制和束缚，只会给人际关系造成破坏，而不会使情感走向完满，也会使卷入其中的人跟着遭殃。

## **第二部分：爱 精神贯注(1)**

### 精神贯注

过分依赖的一个重要特征，是它和心智的成熟无关。过分依赖者只关心个人的滋养，只在乎自己的感受，只想自己过得丰富而充实。他们渴望快乐和享受，却不关心心智的成熟。他们也不能忍受成长的痛

苦、孤独和寂寞。过分依赖的人，也从不关心别人心智的成熟，哪怕是他们依赖的对象。他们关心的，是别人能永远满足其需要。我们常把过分依赖当成爱，心智的成熟和进化，则被排除在外。现在，让我们进一步区分爱与依赖的本质，以便明确一个事实：不关心心智的成熟，爱就不能带来任何滋养以及任何形式的“精神贯注”，所以，它也就不是真正意义上的爱。

爱的对象不仅是人，也可能是无生命的事物或者活动。譬如说，“他爱金钱”，“他爱权力”，“他爱园艺”，“他爱打高尔夫球”，等等。一个人每周工作七八十个小时，一心获取金钱或权势，固然也可能有所成就，但金钱的积累、权势的巩固，不意味着真正的自我完善。我们还是可能众口一词，去指责某个白手起家的企业主，“他其实是个小人，是个目光短浅的吝啬鬼。”无论“他”多么热爱金钱、崇尚权力，都没有人认为他拥有爱心，这种人的终极目标只是财富和权力。爱的惟一目标，乃是促进心智的成熟，或者推动人类的进步。

培养某种特殊嗜好，是自我滋养的有效手段。要学会自尊自爱，就需要自我滋养。我们也要为心智以外的“自我”提供养分，比如，我们必须爱惜身体，好好照顾它；我们要拥有充足的食物，给自己提供温暖的住所；我们也需要休息和运动，张弛有度，而不是永远处在繁忙状态。俗话说：“圣人也需要睡眠。”合理而健康的嗜好，是培养自尊

自爱的必要手段。当然，嗜好或者兴趣本身，若是成为自我完善的全部目标，就会偏离人生本质。某种游戏或娱乐项目大受欢迎，在于它们能够取代自我完善的痛苦。以打高尔夫球为例。我们可能会注意到，某些上了年纪的人，把余生的最高目标，定位在提高打高尔夫球的技术上，他们每天想的最多的事情，就是如何以更少的杆数去打完一场球。他们想通过在运动方面的成绩，“抵消”在做人的方面没有进步的事实。如果他们懂得自尊自爱，就不会自欺欺人，以低级、肤浅的目标代替自我完善。

从另一方面说，通过权力和金钱，也未必不能实现爱的目标。有的人投身政治事业，只是想凭借政治影响力，为全人类谋求幸福。有的人努力赚钱，只为供子女上大学，或凭金钱购买更多的自由和时间，这样才有条件去学习和思考，去推动心智的成熟。对于他们来说，金钱和权力不是最终目标，人类才是他们爱的对象。

“爱”是抽象的字眼，有时候，爱的意义太过笼统，由此经常遭到滥用，妨碍我们接触爱的真谛。我不指望人人了解爱的本意，但相当多的人显然滥用了“爱”。他们习惯于用“爱”来形容关心的事物，却极少去考虑爱的本质，也很难恰当区分智慧和愚蠢、善良与邪恶、高贵与卑贱，这是危险而可怕的事实。



以本章对爱的定义为例，我们爱的真正对象应该是人类。只有人类的心灵，才有成长与进步的能力。我们丧失爱人的能力，就可能把情感转移到其他事物上，却以为照样可以培养出真正的爱。比如，有的人把全部情感，倾注在一条宠物小狗身上，把它当成真正的家庭成员看待，给它吃最好的食物，经常给它梳毛、洗澡，每天亲近它、搂抱它，教它玩各种游戏。小狗突然生病，我们可能放下一切事情，带它去看宠物医生。小狗突然走失或者死亡，全家人悲痛至极，如丧考妣。对那些寂寞而孤单的人而言，宠物就像他们的生命，是人生的一切，在他们看来，这不是爱又是什么呢？但是，人和人之间的关系，并不同于人和宠物的关系。

## **第二部分：爱 精神贯注(2)**

首先，我们和宠物的沟通相当有限，我们不知道它们每天在想什么，却一厢情愿，把想法和感受投射到宠物身上，甚至引为人生知己。实际上，这只是我们的主观愿望罢了。其次，我们喜欢宠物的原因是：它们表现乖巧，任凭摆弄。如果宠物不听话，破坏家具，随意大小便，甚至咬上我们几口，我们可能弃之不顾，甚至赶出家门。还有，要改善宠物的心智，我们只能把它们送到宠物驯养学校。若是某个人与我们相处，局面就完全不同了，我们必然容许他（她）有独立的思维和意志，因为真正的爱的本质之一，就是希望对方拥有独立自

主的人格。最后一点是，我们豢养宠物，只是希望它们永远都不要长大，乖乖地陪伴我们。我们看重的，是宠物对我们的依赖性。

很多人不懂得如何去爱别人，他们“爱”的只是“宠物”。第二次世界大战期间，有不少美国士兵娶了德国、意大利、日本的“战争新娘”。这样的异国婚姻似乎很浪漫，但是男女双方其实是陌生人，少有真正的沟通。当新娘学会说英语之后，其婚姻就开始土崩瓦解。她们的军人丈夫，再也无法把想法、感受和欲望投射到妻子身上——就像对待“宠物”那样，再也不觉得妻子与自己心心相印。妻子学会了英语，表达了心声，丈夫才意识到，他们的观点和见解可能有着很大差距，人生的目标截然不同。当然，也有的人恰恰从这一刻起，才慢慢地培养起感情。对于大多数人而言，这种情形，却意味着感情的丧失、婚姻的结束。追求自由和独立的女性，无法接受男性的惟我独尊，以对待宠物的态度与她们沟通，以呼唤宠物的方式同她们对话。她们感觉男人把她们当成宠物，却不尊重她们作为人的属性。

母亲把孩子永远当成婴儿来爱，同样也是一件可悲的事情。孩子长大成人，不再接受她们病态的溺爱，她们就会遭受重大打击。孩子两岁之前，她们尚可算作理想的母亲，对孩子的照顾也无微不至，但一夜之间，就会发生巨变。孩子的自我意志开始成熟，变得任性和不听话，或跟别人更为亲近，甚至试图摆脱母亲的束缚，母亲的爱便宣告

终止。她们不再把精力放在孩子身上，甚至产生怨恨和厌恶。她们可能很想再次怀孕，拥有另一个孩子，即新的宠物。假如新的孩子降生，就会开始新一轮恶性循环。她们也可能帮邻居照顾婴儿，却对自己的孩子置之不理。失去母亲的爱，孩子孤独而悲伤，母亲却视若不见，把精神“贯注”在别人的孩子身上。在这种情况下，孩子长大成人，就可能患上严重的抑郁症，或形成“消极性依赖人格”。对婴儿的爱，对宠物的爱，以及对唯命是从的伴侣的爱，多是出自父性或母性本能，这和坠入情网的情形极为类似，无需付出过多的努力。这样的爱，不是意志选择的行为，对于心智的成熟也无助益，所以不是真正意义上的爱。当然，这样的情感，有利于建立亲密的人际关系，甚至可以成为真爱的基础。但是，要拥有健全、完善的婚姻，要养育健康、成熟的子女，要实现整个人类心灵的进步，需要的远远不止于此。

真正的爱的滋养，远比一般意义的抚养复杂得多。哺育心智成熟的过程，与出自生物本能的引导不同。以那个不肯让孩子坐校车的母亲为例，她坚持开车接送孩子，宁可为此牺牲大量时间，这当然是一种情感滋养的方式，可它只会妨碍孩子心智的成熟。类似情形还包括：有的母亲偏爱个别子女，到了不加掩饰的程度；有的母亲担心孩子营养不足，恨不能把大量食物硬塞进孩子嘴里；有的父亲花大量金钱，

为孩子购买满屋子的玩具或衣服；有的父母对孩子的一切要求，都是有求必应……其实，真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励、温柔的安慰、有效的敦促。父母应该成为值得尊敬的领导者、指挥官，告诉孩子该做什么，不该做什么。要依据理性的判断，而不能仅凭直觉，必须经过认真思考和周密计划，甚至是做出令人痛苦的决定。

## 第二部分：爱 “自我牺牲”

### “自我牺牲”

不合理的给予以及破坏性的滋养，都有一个共同特征：给予者以“爱”做幌子，只是想满足自己的需要，却从不把对方心智的成熟当一回事。有一位牧师，他的妻子患有慢性抑郁症，两个儿子大学辍学，整天无所事事。牧师不得不带全家人接受心理治疗。家人全都成了患者，牧师的苦恼可想而知，但他不认为家人的病情与自己有关，他愤愤地说：“我尽一切力量去照顾他们，帮他们解决各种问题。我每天刚刚醒来，就要为他们的事操心，我做得还不够吗？”的确，为了满足妻子和儿子的要求，牧师可谓殚精竭虑。子女本该学会自立，他却一手包办：替他们买新车，还替他们支付保险费。他和家人住在郊区，他本人讨厌进城，也不喜欢听歌剧，可是每个周末，他都会陪妻子进城

去听歌剧或看电影——尽管他一坐在影剧院里就会打瞌睡。他的工作负担沉重，然而只要回到家里，就会成为好丈夫和好父亲。比如，他坚持为妻子和儿子收拾房间，因为他们从不打扫卫生，牧师像家人的保姆一样兢兢业业。我问这位牧师：“你整天为了他们操劳，不觉得辛苦吗？”他说：“当然辛苦，可我还有别的选择吗？我爱他们，不可能不管他们。他们有什么需要，我都尽可能满足他们。我不能让他们失望。也许我这么做不够聪明，可是作为丈夫和父亲，我有理由给他们更多的爱和关怀。”

这位牧师的父亲，当年是小有名气的学者，其品性却让人不敢恭维：经常酗酒，还拈花惹草，完全不顾家人的感受。牧师对父亲的行径深恶痛绝，从小就发誓要做个和父亲不同的人，对家人时刻充满爱心。为了巩固心目中的理想形象，他不允许自己有任何不检点、不道德的行为。投身牧师行业，也是基于这种考虑。付出如此多的努力，到头来却使家人脆弱而无助，这和当初的设想大相径庭，自然让他无法理解。过去，他总是叫妻子“我的小猫咪”，叫两个已成年的儿子“我的小宝贝”。物极必反，他对家人的爱已超过理性范围。他却困惑地说：“即便我对家人的爱，是来源于对父亲的蔑视和反抗，那又有什么不对的呢？难道我要像他那样不负责任吗？”他应该认识到：爱，是一种极为复杂的行为，不仅需要用心，更需要用脑。牧师坚决避免成为

父亲那样的人，这种意念以及由此导致的极端行为，使他丧失了爱的弹性。爱得过分，还莫如不爱；该拒绝时却一味给予，不是仁慈，而是伤害。越俎代庖地去照顾有能力照顾自己的人，只会使对方产生更大的依赖性，这就是对爱的滥用。牧师应该意识到，要让家人获得健康，就必须容许他们自尊自爱，学会自我照顾。还要摆正角色，不能对家人唯命是从，要适当表达愤怒、不满和期望，这对于家人的健康有好处。我说过，爱，绝不是无原则地接受，也包括必要的冲突、果断的拒绝、严厉的批评。

在我的指导下，牧师不再亦步亦趋，替妻子和儿子收拾家务、打扫卫生。儿子对日常杂务袖手旁观，也会让他大发脾气。他不再替他们支付汽车保险费，而是让他们自行负担。有时候，他不再陪妻子到城里去看歌剧，而是让她独自驾车前往。他在某种程度上，扮演起“坏丈夫”、“坏父亲”的角色，而不是有求必应。他昔日的行为，固然以自我满足为出发点，但从未失去爱的能力，这也成为他自我改变的原动力。对于他的变化，妻子和儿子起初大为不满，但不久后情况就有了变化：一个儿子回到大学就读，另一个儿子找到了工作，还在外面独自租了公寓。妻子也感受到独立的好处，心灵由此获得了成长。牧师本人则大大提高了工作效率，感受到了人生真正的快乐。

这位牧师不恰当的爱，曾接近被虐待狂的边缘。虐待狂和被虐待狂，都与性的需求、性的联想有关。不管是别人受苦，还是让自己受苦，患者都会感受到某种生理快感。在精神病理学上，纯粹的性虐待和被虐待现象极为罕见，更多的是社会性虐待狂和被虐待狂，其危害性也更为严重。患者在与性有关的人际交往中，总想不停地去伤害对方，或为对方所伤害。

有一个女人被丈夫遗弃，不得不向心理医生求助。她哭诉丈夫虐待成性，丈夫从不关心她，在外面有很多女人。他把购买食物的钱，统统在赌场上输光。他常常深更半夜才回家，喝得酩酊大醉，回家后就咒骂她、毒打她。就在圣诞节前夕，他还置妻子和孩子不顾，独自离开家门。对于这位女士的遭遇，心理医生颇感同情，不过经进一步了解，同情心就会被强烈的不解所替代：这位女士经受虐待长达 20 年，跟丈夫两度离婚，又两度破镜重圆，中间经过无数次分手与和好。医生用了两个月时间，帮助她摆脱被丈夫遗弃的痛苦。有一天早晨，她一走进医生办公室，就兴高采烈地宣布：“我的丈夫回来了！昨晚他打电话给我，说是要见见我。我们刚刚见面，他就哀求我允许他回家。我看到他想悔改，而且就像变了一个人，所以就允许他回来了。”医生提醒她，这种情形发生过不止一次，难道她要让悲剧一再上演吗？更何况在这段时间里，她不是也过得很好吗？病人却回答说：“可是我爱

他呀，有谁能拒绝爱呢？”假如医生想同她进一步讨论，什么是“真正的爱”，那位女士就会大为光火，甚至决定中断治疗。

这究竟是怎么回事呢？医生努力回忆治疗的所有细节。他想起病人描述多年遭受丈夫虐待的情况时，似乎从虐待中享受到了某种快感。医生不禁想到：这个女人无怨无悔地忍受虐待，甚至心甘情愿，极有可能是她本就喜欢这种情形。这样做是基于什么动机呢？她乐于忍受虐待，是否因为她一生都在追求某种道德的优越感呢？换句话说，尽管处境艰难，她却体验到一种优越感。离家出走的丈夫回过头，请求她的原谅时，她便由被虐待者转变成虐待者，享受到虐待的快感。丈夫的乞怜让她备感优越，她感受的是报复者的喜悦。通常，这样的女性在童年时，就遭受过屈辱。为使痛苦得到补偿，她们自认为道德上高人一等，并从他人的愧疚和道歉中，享受到报复的快感。她们遭受的耻辱与虐待越多，自感优越的心态就越强烈，也由此得到更多的情感“滋养”。她们不需要获得更多的善待，因为那样就失去了报复的前提。为使报复的动机更为合理，她们必须体验遭受伤害的感觉，使特殊的心理需求得以延续。受虐待狂者把忍受虐待视为真正的爱，只是他们寻求报复快感的前提，忍受虐待的动机，是来自恨而不是爱。

受虐待狂者还有一种错误观念：他们一厢情愿，把自我牺牲当成是真正的爱。其实，他们的潜意识蕴藏着更多的恨，并渴望得到发泄和



补偿。我们前面提到那位牧师，他愿意为家人牺牲一切，认为自己的动机完全是为家人着想。他的真正目的，却是为了维系自我的美好形象。有时我们自称为别人着想，可能只是为了逃避责任，满足一己的愿望。我们所做的一切是出自个人意愿，核心动机却是满足自我需求，不管为别人做什么事，也许都是为赢得私利。譬如，有时候，父母告诉孩子：“你应该感激我们为你所做的一切。”此时，可以肯定地说，这样的父母对孩子缺少真正的爱。利己主义与利他主义是两回事，我们却常常混为一谈。我们真心去爱某个人，是因为我们需要去爱别人；我们生儿育女，是因我们自己想要孩子；我们爱自己的孩子，在于我们渴望成为充满爱心的父母。真正的爱，能够使人发生改变，在本质上是一种自我扩充，而非纯粹的自我牺牲。真正的爱，能使自我更为完善。爱，在某种意义上是自私的，最终的追求则是自我完善。当然，自私与否，不是判定爱的标准，惟一的判断标准是：爱——永远追求心智的成熟，除此以外，都不是真正的爱。

## **第二部分：爱 爱，不是感觉(1)**

爱，不是感觉

爱是实际行动，是真正的付出。不少人声称富有爱心，充其量只是渴望爱的感觉，他们所做事情，没有爱的成分，甚至具有破坏性。

真正有爱心的人，即使面对他不喜欢（甚至讨厌）的人，也能表现出爱的姿态，他们心中蕴藏的爱，才是真正的而非虚假的爱。

爱的感觉与精神贯注密不可分。后者是把情感与兴趣“贯注”在外在对象上，并将其当成属于自己的一部分。精神贯注和真正的爱容易混淆，但仍有显著区别。

首先，精神贯注的对象，不一定是生命的事物，因此就不见得具有心灵的感受。精神贯注的对象，可能是股票，也可能是珠宝，贯注的过程，不见得以爱为出发点。其次，对某种事物产生精神贯注的人，未必会重视其心智的成熟。患有消极性依赖症的人，甚至害怕贯注对象成长和进步。那个开车接送孩子的母亲，显然是以孩子为精神贯注的对象。她把个人情感寄托在孩子身上，却不重视其心智的成熟。第三，精神贯注可能与智慧和责任无关。在酒吧里初识的两个异性，可能在短时间内相互贯注。他们事前没有安排约会，没有做出过承诺，没有考虑过各自家庭的稳定性（它们显然要比性接触更重要），当事人的情感和需求，仅仅是追求性的满足。最后一点是，精神贯注随时都可能消失。性接触和性行为结束后，双方兴味索然，觉得对方毫无吸引力。换句话说，精神贯注生命力极短，不可能长久维持。

真正的爱，须以全部身心投入和奉献，需要付出全部智慧和力量。使爱的对象得到成长，就必须付出足够多的努力（甚至是自我牺牲），不然爱的愿望就会落空。惟有真正投入和奉献，才是实现爱的最有效的方式。病人同医生建立“治疗同盟”，才能实现人格的健康成长。病人寻求心理治疗，是为了实现某种改变。他们必须信任医生，以求获得足够的力量 and 安全感。医生为建立同病人的“治疗同盟”，也必须投入大量时间和精力，给予病人无微不至的关怀。医生需有无私的奉献精神。医生未必有足够的耐心，去长时间聆听病人的倾诉，但其职业性的奉献精神，却要求他们不论喜欢与否，必须对病人的倾诉洗耳恭听。这种情形和婚姻极为类似：健康的婚姻和健康的治疗一样，双方都得做出适当的牺牲，把个人好恶暂且放在一旁，给予对方更多的关怀和照顾。

## **第二部分：爱 爱，不是感觉(2)**

同样，当伴侣双方的求偶本能结束，最终走出初恋的幻觉时，当双方愿意各自到别处呆上一段时间时，他们的爱才开始接受真正的检验，彼此之间才能够发现爱是否真的存在。

在心理治疗或婚姻关系中，拥有健康情感的人，也可能产生精神贯注。两个彼此真爱的人，即便有了稳定的婚姻关系，仍会产生精神贯注。

注，但其间更多的却是爱。精神贯注或坠入情网的感觉，会使爱具有更多的激情，带来更大的幸福感，不过，它们不是不可或缺的条件。真正有爱的人，不可能单凭爱的感觉行事。真正的爱，来自双方心灵的意愿，而不是一时冲动。真正的爱，是自我决定和选择，无论爱的感觉是否存在，都要奉献出情感和智慧。时刻都有爱的感觉，诚然是一件好事，而爱能否持久地延续，取决于我们是否有爱的意愿，是否有奉献精神。例如，我可能遇见一个心仪的女人，我很想去爱她，但这么做，就会毁掉我的婚姻，危及我的家庭，所以我会抑止这一想法，我会这样说：“我很想去爱你，可我不会这么做，因为我对妻子和家庭做过承诺。”同样，工作日程安排得满满当当，我就不可能随便接收新病人，因为我对其他病人做过承诺，而且我的精力毕竟有限。爱的感觉，也许是无限的，爱的火苗，随时可能在心头燃起，但是，我们能够付出的爱有限，不能随意选择爱的对象。真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定。

把真正的爱与爱的感觉混为一谈，只能是自欺欺人。一个整天酗酒、不管妻儿的人，可能眼含热泪对酒吧侍者倾诉：“我爱我的家人。”对子女置之不理的人，也可能以最具爱心的父母自居。这种虚假姿态其实不难理解：把“爱”挂在口头上，或只在脑海里去想象真正的爱，并以此作为爱的证据，这些显然是轻而易举的事情，而通过行动

去爱却相当困难。真正的爱，其价值在于始终如一的行动，这远远大于转瞬即逝的感觉或者精神贯注。真正的爱出自自我意愿，只能依靠实际行动来证明。“爱”与“非爱”的区别，正如“善”与“恶”的区别，有着各自客观的、既定的标准。爱是行动，不是空想，爱是一种客观存在，不是头脑的主观意象。

## 关注的艺术(1)

至此为止，我们审视了被误解为爱的诸多方面，接下来，我们进一步体察爱的本质。我们知道，要实现真正的爱，必须付出切实的努力。坚持实现自我完善，是爱的基本前提，这就如同我们必须坚持多走一步路（或者多走一里路），才可以逐步对抗与生俱来的惰性，抵御因恐惧而产生的排斥心理。扩充自我界限，意味着摆脱惰性，直面内心的恐惧，这就是说，爱可以使我们勇气倍增。所以，爱也是获得勇气的一种特殊形式。爱是为培养自我和他人心智的成熟，持续努力而表现出的一种勇气。当然，为了爱之外的其他事物（或目标）付出努力、产生勇气，也是我们的一种惯常的状态。因此，并非所有的努力或勇气都是爱。不过真正的爱，一定需要努力和勇气，不然就不可能是真正的爱，这一点毋庸置疑。S:b8M

爱最重要的体现形式，就是关注。我们爱某个人，一定会关注对方，进而帮助对方成长。我们必须把成见放到一边，调整心理状态，满足对方的需要。我们对对方的关注，是出自自我意愿、摒弃惰性的行为。著名心理学家罗洛梅说过：“如果用现代心理分析工具，去分析每个人爱的意愿，我们就会发现，爱的意愿的本质，其实是一种关

注。为了完成意愿所需要的努力，就是关注的努力。我们要让头脑清醒，让心智健全，这是体现关注的基本要素。” QM6Q

体现关注，一种最常见、最重要的方式，就是“倾听”。我们大部分时间都在听别人说话，可多数人却不懂得如何倾听。一位企业心理咨询师告诉我：学校教育学生学习各类科目耗费的时间，与学生长大后运用所学知识的机会，可能恰恰成反比。例如，一位出色的企业管理人员，每天大约用一个小时阅读，两个小时谈话，八个小时倾听。但在学校里，大部分时间都用来教孩子阅读，教他们说话的时间却少得可怜，而在教孩子如何倾听上，学校几乎从未做出任何努力。我当然不认为学校应该按照学生成年后使用知识的范围和频率来安排课程，但我相信，教孩子学会倾听是明智之举。即使取得的成效有限，起码也应该使孩子明白，倾听不是容易的事，因此更应认真对待，不能敷衍了事。倾听是对他人表达关怀的具体表现。大部分人不懂得倾听，是没有意识到倾听的重要性，或者不愿意为此付出努力。o

不久前，我有幸聆听过一个知名人士的演讲，题目是讨论宗教与心理学之间的关系。我对这一题目颇感兴趣，而且早有涉猎和思考。那位演讲者开口不久，我就意识到他绝非等闲之辈，他是具有真知灼见的业界专家。他在演讲中，提供了大量具体、生动的事例，显然是想把诸多抽象的概念，清晰地传达给场下听众，我也听得格外用心。他演讲了大约一个半钟头，礼堂里温度很低，我却听得满头大汗。由于太过认真和专注，竟然感觉颈部僵硬，头也隐隐作痛。他演讲的内容丰富而深刻，我估计自己能吸收的顶多不到一半，但已是受益匪浅了。演讲结束后，听众们都去参加茶会，我在茶会会场的文化人士之间走来走去，倾听他们的感受和意见。我发现多数人都对演讲失望，他们慕名而来，却感觉毫无收获。他们不理解演讲的大部分内容，认为演讲者不是他们希望的那种一流的演说家。一位女士甚至说：“他到底讲了什么？他没说出什么有价值的内容啊！”旁边的人也纷纷点头，对她的话表示同意。rw}\$

我无法赞同他们的看法，我理解演讲的绝大部分内容，主要原因在于：首先，他是杰出的学者，我相信他掌握的知识富有价值，所以从头到尾都在认真倾听。其次，我对他的演讲题目很感兴趣，希望通过倾听演讲提高我的认识。我认真倾听演讲，就是爱的付出，爱的行动。我愿意思考演讲的一字一句，认可他为演讲而做的努力，我也愿意为心智的成熟付出努力。至少在我这一方面，他的付出得到了回报。我热衷于聆听他的演讲，是因为我想有所收获。与此同时，演讲

者能从听众当中，感觉到特有的关注、理解与爱，这对于他也是一种回报。爱，就像我们经常看到的那样，接受者要懂得给予，给予者也要懂得接受，它其实是一种“双向车道”，一种典型的互惠行为。

{E(0)y

## 关注的艺术(2)

上面说的倾听模式，其实是“接受者的倾听模式”，现在我们来看一下“给予者的倾听模式”，最常见的就是倾听孩子说话。根据孩子年龄不同，选择的倾听方式也应有所不同。一个上小学一年级的六岁孩子，说起话来可能滔滔不绝、没完没了，对于这种情形，父母如何处理呢？一种最简单的方式是：直接让孩子闭上嘴。在有的家庭里，父母甚至做出规定，决不允许孩子说个没完。自然这样的家庭决不允许“童言无忌”。第二种方式是不管孩子说什么，大人都不做理睬，在这种情况下，孩子只能自言自语，或只有跟空气对话了。他们跟大人之间，丝毫没有互动，没有交流。第三种方式是假装倾听，实际上仍在忙自己的工作，想着自己的心事，偶尔说一声“嗯、啊”或者“好极了”，以此应付孩子。第四种方式是有选择地倾听，孩子说到某些似乎重要的事情时，家长才会竖起耳朵，集中一下注意力，试图以最少的努力获取最多的信息。当然，大多数父母未必受过专门训练，可能不具有良好的选择能力，所以，通常会遗漏许多重要信息。最后一种方式，当然就是认真地倾听孩子的每一句话，尽可能去理解它们的含义。~"m%

在以上五种倾听方式中，父母付出的时间和精力，可以说一种比一种多。你或许以为，我推荐的是最后一种方式，因为它能体现父母对孩子更多的爱和关注，不过，你却想错了。首先，六岁大的孩子很爱讲话，如果聆听他们的每一句话，父母就没有时间做好其他事情。其次，努力倾听并认真分析孩子的一切话语，这将使父母感觉筋疲力尽。最后一点，六岁大的孩子说的话，大多单调而乏味，整天倾听，只会让你感觉无趣而厌烦。最好综合以上五种方式，有选择地权衡运用。有时候，让孩子直接闭嘴大有必要，尤其是在他们喋喋不休的时候。他们连珠炮似的说个不停，只会让父母分心，无法专心做好别的事。你和别人讲话的时候，孩子也可能故意插嘴，表示他们的敌意，或故意引起你的注意。在大多数情况下，六岁大的孩子并无明确意图，常常只是为说话而说话，不一定需要你的倾听，须知他们即便自

言自语，也能够感受到其中的乐趣。不过有时候，孩子也渴望与父母亲近，需要父母听他们讲话。在这种情况下，孩子需要的不是言语交流，而是和父母间的亲密感，因此只要假装倾听就足够了。其实孩子也能够意识到，父母有时是在有选择地倾听，但这种“倾听原则”，同样会使他们感到满足。六岁大的孩子，已经可以接受这种倾听规则，而且在他们大量的话语中，只有少部分需要父母的关注和反应。父母最为关键的任务之一，就是在听与不听之间，做出恰当的选择，找到最佳平衡点，尽可能满足孩子的需求。lw

这种“平衡点”很难掌握。尽管倾听孩子讲话的时间本就有限，许多父母在这有限的时间里也不肯付出精力用于倾听。他们可能认为，假装倾听或顶多是有选择地倾听，已经是真正的倾听了。这只是自我欺骗，目的是掩盖其懒惰。真正的倾听，不论时间多么短暂，都需要付出相当大的努力。首先，它需要倾听者做到全神贯注。你不可能一边“倾听”别人说话，一边去忙活别的事情。父母应该把别的事放到一边，真正把倾听的时间用于孩子，而且它也必须是属于孩子的时间。不愿把别的事放到一边，包括你不佳的情绪或别的念头等等，就意味着你不愿真正倾听。其次，把注意力放到六岁孩子的讲话上，需要的努力甚至多于倾听一次演说。六岁孩子的讲话通常是不规律的，有时语言像泉水那样汨汨涌出，有时中间还有大量停顿和重复，更使你很难集中注意力。另外，孩子所说的事情，难以让成年人持久地感兴趣；出色的演说家却能够使观众聚精会神，认真聆听他们的演说。换句话说，倾听六岁的孩子讲话，通常是相当枯燥的，很难长时间集中注意力，假如你能够做到，就是真正的爱的行动。事实上，没有爱，父母就难以产生倾听的动力。P

### 关注的艺术(3):

可是，你又何必为此感到烦恼呢？为什么不把所有的精力，用在倾听一个六岁孩子单调、枯燥、喋喋不休的话语上呢？首先，愿意这样做，证明你能够给孩子足够的尊重。你给孩子的尊重，等同于给某个一流演说家的尊重，孩子就会感受到你的爱，进而感到自己是有价值的。充分地尊重孩子，才能让他们懂得自尊自爱。其次，孩子感受到的尊重越多，他们有价值的表达也就越多。第三，对孩子倾听得越多，就越是能够意识到：在无数的停顿、重复、结巴，乃至似乎有着某种口音的唠叨当中，孩子的确说出了有价值的东西。真正倾听孩子



的人都会承认：从孩子的嘴里，往往能说出最伟大的智慧。你会意识到，你的孩子极可能是个独特而出色的人。意识到孩子的特别之处，就会更加愿意倾听他们的话语，对他们的了解也就更多。第四，对孩子了解得越多，就越是愿意教给他们更多的东西。你对孩子的了解少得可怜，那么你教给他们的东西，不是他们无意去学习的，就是他们早已知道的，甚至比你的理解还要深入。最后一点，孩子感受到你的尊重，他们就会觉得，你把他们看成是出色的人。这样一来，他们也就更加愿意听你的话，并给予你同样的尊重。如果你了解孩子，教育得当，孩子就渴望从你那里学到更多。他们学到得愈多，就愈有可能成为出色的人。父母和孩子都可以从爱的互惠中，感受到成长和进步的力量。价值创造价值，爱诞生爱，父母与孩子在爱的默契配合中，就像是跳起双人芭蕾舞，在舞台上共同旋转，而且动作流畅、敏捷。

+z@

上面针对的是六岁的孩子。其实，随着孩子年龄的变化，听与不听的平衡点也会改变，但总的原则没有什么变化，即，不论年龄有多大，孩子都需要父母的关注和倾听。尽管父母与年幼孩子的沟通，更多的是通过非言语的形式，不过仍需给予全部注意力。你不可能一边想别的事情，一边和孩子玩“拍手游戏”。玩游戏时三心二意，你就有可能培养出做事三心二意的孩子。孩子到了青春期，需要父母倾听的总体时间，显然要少于六岁时期——他们讲话的目的性更明确，不像幼儿时期那样随意。不过一旦他们开口讲话，和小时候相比，就需要父母更多的关注。;I

子女需要倾听，这一点永远不会过时。有一位 30 岁的专业人士，因过度缺乏自信而患上了忧郁症。他清晰地记得，同样是专业人士的父母，几乎从不听他讲话，偶尔勉强聆听，也每每抱怨他婆婆妈妈、说话啰嗦。22 岁时的一件事，最令他痛苦和伤心。当时，他写过一篇毕业论文，论述当时广受关注的一个重要话题。他的论文取得了优异的成绩，对他有过高期望的父母，也为他的优异表现感到骄傲。遗憾的是，尽管他把论文影印本放在家里，而且是位置最明显的客厅，但整整一年时间，父母都视而不见。他再三暗示父母：有时间去读一读，但他们根本未曾翻过一次。“要是我主动开口，要求他们阅读我的论文，他们一定不会拒绝。”在治疗即将结束时，他说，“只要我鼓起勇气说，‘拜托你们读读我的论文好吗？我希望你们了解我写的东西，评价一下我的想法。’他们一定会答应的。可是，那样做，无

疑是哀求他们听我说话。我都 22 岁了，还主动要求他们关注我，这让我无法接受。靠哀求才能如愿，对我来说还有什么意义呢？” =J)?@

真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，它是爱的具体表现形式。此时，倾听者能够暂时把个人想法和欲望放在一旁，尽可能地体会说话者的感受。说话者和倾听者都能感受到爱的力量，进而都能实现自我完善。倾听者把注意力放在对方的话语上，会使说话者心有灵犀，更为坦诚，更愿把心灵全部敞开，而不是有所隐藏。这能增进双方的理解和信任，心心相印，共同跳起爱的“双人芭蕾舞”。这是耗费精力的过程，而且须以爱为出发点。基于共同成长、自我完善的意愿，才能够达到倾听的目的。但是，我们通常缺少倾听的能力。不管是在商务活动还是在社交生活中，长时间倾听他人讲话，是叫人难受的事。我们只是有选择地倾听，头脑中早已有优先项目安排，所以，我们总是一边倾听，一边想着怎样尽快达到目的，怎样使谈话尽早结束。我们也常常转移话题，灵活地把谈话主旨加以调整，以便让自己感到满意。%+]-;!

#### 关注的艺术(4)

用心倾听，是一种爱的行为，而婚姻是其最佳的表达场所。遗憾的是，很多配偶不懂得倾听。对婚姻出现障碍的夫妻进行治疗，心理医生最重要的任务之一，就是教他们学会倾听。夫妻双方需要付出更多的精力，对各自的不良习惯加以约束。也正因如此，治疗才常常遭遇失败，这并不奇怪。当患者听到医生提出要求，让他们特地安排时间倾心交谈时，他们通常都感到这难以理解。他们觉得这样太过正经，缺少浪漫。事实上，除非专门为倾听安排时间，并选择适合的场合和地点，不然的话，治疗就难以顺利进行。可以想象，假如夫妻一方正在驾驶汽车、准备饭菜，或下班后感觉疲倦，双方就难以深入交谈。他们彼此的倾听，不是敷衍了事，就是草草结束。如果接受心理医生的安排，完成一两次像样的倾听，他们会更多地理解和关注对方，夫妻一方甚至可能激动地对另一方说：“我们结婚 29 年了，但似乎直到今天，我才真正了解你。”这时我们就可以相信，他们的婚姻正在出现转机。[Iu

一般说来，我们在倾听时，要尽可能集中注意力。心理医生治疗病人时，首先要学会用心倾听。以我本人为例，在治疗中常常走神，忽略病人说的话，这时我就会歉意地说：“对不起，我刚才有点儿分

心，没有集中精神听你说话。你能否把刚才那句话再重复一遍？”病人极少因此而抱怨，他们知道，我能意识到漏听了某些内容，证明我一直在用心倾听。我承认自己分心，等于是向他们做出保证：大部分时间，我都在倾听他们的每一句话。让病人体验到有人倾听，这本身就是一种有效的治疗。根据我的经验，在心理治疗最初几个月，大约有四分之一的患者，不管他们是大人还是孩子，即便还未接受真正的治疗，病情都会有明显改善。这主要是因为多年来，病人均未体验过有人倾听的感受。不夸张地说，有些患者甚至是有生以来，第一次得到别人全身心的倾听。FiEE0s

倾听，是表达关注最主要的形式之一，而其他形式的关注同样重要，尤其是对于孩子而言。比如，和孩子一起玩游戏，就会产生良好的教育效果。对于幼小的孩子，家长可以同他们玩拍手游戏或者“躲躲猫”——一种类似于捉迷藏的游戏。对于六岁的孩子，家长可以同他们一起玩魔术、钓鱼、捉迷藏。对于十二岁的孩子，家长可以和他们打羽毛球，等等。给孩子读书、指导他们做功课都是表达关注的形式。也可以进行其他家庭娱乐活动，比如看电影、外出野餐、开车兜风、出门旅行、观赏球赛等等。有的关注形式，完全是为了孩子着想，比如坐在沙滩上，专心照看四岁大的孩子，或是专门驾车把孩子送到某个地方。各种关注（包括用心倾听）都有一个共同特征：必须在孩子身上花足够多的时间。对于孩子而言，父母的关注意味着陪伴，注意力越多，关注的质量就越高。父母与孩子相处得越久，给予的关注越多，就越能了解孩子的真实状况：孩子如何面对挫折和失败；如何对待家庭作业；如何读书和学习；他们喜欢什么，不喜欢什么；他们什么时候勇敢，什么时候害怕……这些都是不可或缺的信息。经常和孩子共同活动，父母可以教给孩子更多的生活技巧，帮助他们培养自尊自爱的品质。在活动中随时观察和教诲，有助于孩子身心的健康成长。经验丰富的心理学家，也会以做游戏的方式同儿童患者沟通，同时予以观察和诊断，使治疗取得更好的效果。p

把注意力放在海滩上四岁孩子的身上，认真倾听六岁孩子讲的不连贯的、漫长的故事，教青春期的孩子学习驾车，以及聆听伴侣叙述办公室的一天，或是她在洗衣房的遭遇，认真体会他们的问题和感受，所有这些，都需要持久的耐心，需要把其他杂念排除在外。这一切可能枯燥而乏味，让你感到不自在，甚至要花出很大的精力，但有一点是肯定的——它们意味着真正的爱。懒惰者无法把工作做好。如果我们不那么懒惰，就会做得越来越好，越来越习惯。由于爱是一

种特殊的“工作”，“非爱”的本质就是“懒惰”。懒惰这一主题也很重要，在本书后面的章节，我将对此专门讨论，以便形成更加清晰的认识。o

## 死亡的风险

我说过爱是行动，爱需要与懒惰对抗，与恐惧较量。现在，让我们从“爱的行动”转向“爱的勇气”。爱，意味着自我完善，即让自我进入陌生领域，塑造出不同的、崭新的自我。在此过程中，我们接触的是从未接触过的事物，并由此获得改变。不熟悉的环境、不同的规章制度、陌生的人、事物和活动，都可能使我们面对痛苦，并由此而产生畏惧。人人都有对抗畏惧的方式，我们宁可拒绝改变，也不愿忍受改变带来的痛苦，此时，我们最需要的就是勇气。勇气，并不意味着永不恐惧，而是面对恐惧也能坦然行动，克服畏缩心理，大步走向未知的未来。在某种意义上，心智的成熟（也即爱的实质）需要勇气，也需要冒险。

如果你定期上某个教堂做礼拜，或许会注意到这样一个女人：她将近 50 岁，每个周末上午，在礼拜仪式开始前五分钟，她都会准时来到教堂，坐在教堂后面靠边的椅子上。礼拜仪式刚结束，她就悄然、快步地走向门口。主持礼拜的牧师来到教堂门口，跟每一个人打招呼 and 寒暄，她却像幽灵一样，迅速消失得无影无踪。如果你主动接近她，并邀请她喝咖啡、聊天，她会神情紧张地表示感谢，尽可能避免和你四目相对。她会歉意地告诉你：她另有重要约会，接着便一溜烟跑掉了。假如你跟在她身后，想看看她究竟有什么重要约会，最终，你会惊奇地发现，原来她径直快步回到家中。这个女人的住处，是一座小型公寓，通常是门窗紧闭。她刚刚走进家门，就迅速把门锁好，直到下一个礼拜，才再次出现在教堂里。经过深入的调查，你得知她在一家大公司里，做打字员之类的基础工作。她听从上司的一切安排，很少发表意见。她在公司里默默无闻，工作也极少出现差错。就连吃午餐时，她也不会离开座位与旁边的人进行交流。她几乎没有任何朋友，总是一个人步行回家。途径超市，她会进去购买一些日用品和食品，然后回到家里，再次紧闭门窗，直到次日上班时，才会再次出门。到了周末下午，她可能独自去电影院。她的家里有台电视机，却连一部电话也没有。她也很少和别人通信。如果你有机会亲口告诉她，说她看上去孤独而寂寞，她会明确地回答你：她喜欢当前的状

态。你问起她是否养过宠物，她会伤感地告诉你：她曾养过一条狗，她非常爱那条狗，不幸的是，她的狗八年前死了，此后她再也没有养过狗。她还会补充说：那只狗在她心中，有着无可替代的地位。-

这个女人究竟是谁呢？我们无法知晓她的秘密。我们只知她尽力避免与人接触，不想冒险与别人打交道，也从未想过自我完善。她宁可让形象越来越小，哪怕像影子一样。她希望不被打扰、不为人知。除了上教堂做礼拜，她没有精神贯注的对象。精神贯注不等于真正的爱，但贯注毕竟是爱的起点。给予某种事物以精神贯注，可能面临拒绝或遭受损失；接近某个人，就可能经受失去对方的危险，让你再次回到寂寞、孤独的状态。如果对方是某种有生命的事物，不管是人、宠物还是盆栽，它们都有可能突然死亡。如果信任或依赖某个人，就有可能因为对方的亡故，让自己受到莫大的伤害。精神贯注的代价之一，似乎是或早或晚你都要因为贯注对象的死亡或离去，让自己饱受痛苦的折磨。如果不想经受个中痛苦，就必须放弃生活中许多事物，包括子女、婚姻、性爱、晋升、友谊，但惟有这些事物，才能够使人生丰富多彩。在自我完善的过程中，除了痛苦和悲伤，你同样可以收获快乐和幸福。完整意义的人生，势必伴随着痛苦，其中最大的痛苦之一，就是面对心爱之人或心爱之物的死亡。如果你想避免其中的痛苦，那你恐怕只有完全脱离现实，去过一种没有任何意义的生活。Rc

生命的本质，就是不断改变、成长和衰退的过程。选择了生活与成长，也就选择了面对死亡的可能性。前面提到的那位女士，一直活在狭隘的圈子里，可能是因为经受过一连串死亡的打击——朋友和亲人相继离世，让她备感痛苦，宁可放弃真正的生活，也不想再次面对不幸。她不想经受任何痛苦，由此放弃了心灵的成长，哪怕活得如同行尸走肉。但是，因害怕打击而逃避，只会导致心理疾病。大多数有心理疾病的人，都不能清醒而客观地面对死亡。我们应该坦然接受死亡，不妨把它当成“永远的伴侣”，想象它始终与我们并肩而行。我们甚至应该像唐璜那样，把死亡当成“最忠实的朋友”。也许这听上去有些可怕，却可以丰富心灵，让我们变得更加睿智、理性和现实。在“死亡”的指引下，我们会清醒地意识到：人生短暂，爱的时间有限，我们应该好好珍惜和把握。不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛，无法理解什么是爱，什么是生活。万物永远处在变化中，死亡是一种正常现象，不肯接受这一事实，我们就永远无法体味生命宏大的意义。o

## 独立的风险(1)

人生就是一种冒险。你投入的爱越多，经受的风险也就越大。我们一生要经历数以千计乃至百万计的风险，而最大的风险就是自我成长，也就是走出童年的朦胧和混沌状态，迈向成年的理智和清醒。这是了不起的人生跨越，它相当于跃向前方的奋力一跳，而不是随意迈出的一小步。很多人一生都未实现这种跨越，他们貌似成人，有时也小有成就，但直到寿终正寝之际，其心理仍远未成熟，甚至从未摆脱父母的影响，从未获得真正的独立。我是幸运的——即将满十五岁时，我迈出了至关重要的一步。当时，我隐约体会到成长的本质，以及与之有关的风险，它带给我的体验，我至今难以忘怀。我不知道当时的举动，其实就是自我成长的体现，但不管怎么说，我还是大步向前，迈向了未知的崭新天地。

十三岁时，我在离家很远的菲利普斯·艾斯特中学就读，这是一所很有名气的男生预科中学（我的哥哥也在这所学校里上学），也是公认的明星中学。学校毕业生大多都会考入常春藤名校，毕业后如愿步入社会精英阶层。拥有这所明星中学的教育背景，人生之路可谓光明。我的家境还算富裕，父母有财力让我接受最好的私立教育，这使我充满了安全感。奇怪的是，我刚刚进入中学，就觉得与那里格格不入。那里的老师、同学、课程、校园、社交乃至整个环境，都让我难以适应。似乎除了努力学习，以便开拓美好的未来，我没有任何选择。经过两年半的努力，我益发觉得生活失去了意义，情绪也更加消沉。最后一年，我几乎整天睡觉，仿佛只有睡觉，才会感觉舒适和自由。现在回想起来，我当时整天昏睡，可能恰恰是我在潜意识中，为即将到来的跨越做出准备。LZ

在三年级春假，我一回到家，就郑重地向父母宣布：“我不打算再回那所学校了。”

父亲说：“你不能半途而废。我为你花了那么多钱，让你接受那么好的教育，你不明白放弃的是什么呢？”

“我也知道，那是一所好学校。”我回答说，“可是，我不打算回去了。” 2F9

“你为什么不想去适应它呢？为什么不再试一次呢？”我的父母问。 7P

“我不知道，”我沮丧地说，“我也不知道为什么讨厌它。我只知道，我再也无法忍受下去了。”

“既然这样，那你告诉我们，你到底打算怎么办？你好像没把将来当一回事。你有什么样的个人计划呢？”

我依旧沮丧地说：“我不知道。反正我再也不想去上学了。”

Z=[U

父母大为惊慌，只好带我去看心理医生。医生说我患了轻度忧郁症，建议我住院治疗一个月。他们给了我一天时间，让我自行做出决定。那天晚上，我痛苦不堪，第一次有了轻生的念头。既然医生说我患有轻度忧郁症，那么住进精神病院，就似乎是合情合理的事。但我哥哥在那所学校很适应，为什么我却不行呢？我清楚我无法适应学校，完全是我自己的责任，我顿时觉得自己是低能儿。更糟糕的是，我觉得自己和疯子没有两样。父亲也说过，只有疯子才会放弃这么好的教育机会。回到艾斯特中学，就是回到安全、正常的环境，回到被社会认可、对个人前途有益无害的王国。可是，我的内心却告诉我，那不是适合我的道路。就眼下看来，我的未来非常迷茫，充满了不确定的因素。放弃上学，势必给我带来意想不到的压力，我该怎么办呢？我执意离开理想的教育环境，是不是果真精神失常了呢？我感到害怕。就在沮丧的时刻，仿佛神谕一般，我听到一种声音，一种来自潜意识深处的声音：“人生惟一的安全感，来自于充分体验人生的不安全感。”这声音给了我莫大的启示，尽管我的想法和行为，与社会公认的规范不相吻合，甚至使我看上去像个疯子，但我应该选择自己的路，于是，我终于安然睡去。第二天一早，我就去见心理医生，告诉他我决定不再回艾斯特中学，我愿意住进精神病院。就这样，我纵身一跃，进入了未知的天地，开始了我的独立人生，自行掌握我的命运。

## 独立的风险(2)

成长的过程极为缓慢，除了大步跳跃以外，还包括进入未知天地的无数次小规模跨越——例如，八岁的孩子第一次独自骑车到遥远的郊区商店购物；十七八岁的孩子第一次与异性约会等。如果认为这些经历算不上冒险，那你显然是忘记了当初有类似经历时，心中强烈的紧张感和焦虑感。即使是心理最健康的孩子，他们初次步入成人世界，除了兴奋和激动，想必也不乏迟疑而胆怯。他们不时想回到熟悉、安全的环境中，想做回当初那个凡事依赖别人的幼儿。成年人也会经历类似的矛盾心理，年龄越大，越难以摆脱久已熟悉的事物。我记得十四岁以后，每天都要经历不同的变化：不同的人、不同的事

件、不同的感觉，对于心灵而言，这都是极好的滋养。心智的成熟不可能一蹴而就，我经历过各种小步跳跃，偶尔也会出现意想不到的大步跳跃。我离开艾斯特中学，无疑是告别传统模式的价值观。很多人从未有过大规模跳跃，也就无法实现真正意义的成长。尽管他们看上去像个成年人，心理上却仍对父母有很大的依赖性。他们沿袭上一代的价值标准，做任何事都要得到父母的“批准”，即使父母早已离开人世，他们心理上仍旧难以摆脱依赖的情结。他们从来不能真正主宰自己的命运。

人生最大幅度的跳跃，大都出现在青春期时代，但实际上，这种跳跃可以在任何年龄进行。有一位 35 岁的女士，她有三个孩子。她的丈夫独断专行，以自我为中心，生活在这种阴影下，经历过长时期的痛苦，她终于意识到由于对丈夫和婚姻过于依赖，使她被褫夺了一切人生乐趣。她曾想通过努力，让婚姻变得正常，但其努力最终化为泡影。她鼓起勇气，和丈夫办了离婚手续，忍受着丈夫的指责、邻居的批评，带着孩子离开了家门。她冒着风险，走向不可预知的未来——恰恰从这一刻起，她有生第一次成为她自己。还有一位 52 岁的企业家，他经历过严重的心脏病发作，情绪极为消沉。他回顾追名逐利的一生，觉得那一切毫无意义。他意识到长期以来，他不是为自己而活着。他所做的一切，无不是为取悦他的母亲——他的既专制又挑剔的母亲。他一生拼命苦干，只为得到母亲的认可，按照母亲的标准塑造自己。经过深思熟虑，他第一次抗拒母亲的心意，也不顾妻子和儿女的反对，到乡下开了专营老式家具的小店。到了他这样的年龄和地位，进行如此翻天覆地的改变，心里的压力和痛苦可想而知。可是，他还是表现出超人的勇气，实现了年轻时的夙愿，当然，这也得益于他能接受心理医生的帮助。接受心理治疗，未必就会降低成长的风险，心理治疗的价值，在于它能提供恰当的激励，给予病人足够的勇气，做出适合自己的选择。|

心智的成熟，除了爱和自我完善，除了突破自我界限，并将自我延伸到新的领域，还需要什么条件呢？我在上面谈到的所有事例，都涉及了这一因素：自尊自爱。原因是：首先，敢于追求独立自主，本身就是自尊自爱的体现。我尊重自己，才不愿得过且过，去维持在艾斯特中学的可怜状态。我不想忍受不适合我的成长环境。同样，家庭主妇珍爱自己，才结束了限制自由、压抑人性的婚姻。商人懂得关心自己，才不再如过去那样，凡事只为满足母亲的要求。这样一来，他才没有精神崩溃乃至选择自杀。其次，心智的成熟，除了自我完善的



意愿，还需要强烈的安全感。以我本人为例，父母很早就传达给我这一信息：“不管什么时候，你都是有价值的人。”他们告诉我：“你是我们所爱的孩子，你是可爱的人。无论你做什么，无论你成为什么样的人，只要你努力而且敢于冒险，我们始终都会支持你、爱你。”父母的爱，给了我安全感，教我懂得什么是自尊自爱。没有他们的帮助，我就没有勇气自主选择前途，就会漠视需要，抹煞个性，一味被动地接受他们安排的生活模式。一个人必须大踏步前进，实现完整的自我，获得心灵的独立。尊重自我的个性和愿望，敢于冒险进入未知领域，才能够活得自由自在，且使心智不断成熟，体验到爱的至高境界。我们成家立业、生儿育女，绝非仅仅为了满足他人的愿望。放弃真正的自我，我们就无法进入爱的至高境界。至高境界的爱，必然是自由状态下的自主选择，而不是亦步亦趋、墨守成规，不是被动而消极地抗拒心灵的呼唤。

### 承诺的风险(1)

做出承诺，是真正的爱的基石之一。具体而深刻的承诺，即便不能保证情感关系一帆风顺，也会起到很大作用。一个人将精神贯注于某种事物之初，其感情投入可能非常有限，不过随着时间的推移，他（她）就应该投入更多的感情，不然，情感关系迟早会走向瓦解，或始终处于肤浅、脆弱的状态。还是以我为例，我在结婚典礼之前，没有任何异样的感觉，表现一直很镇定。渐渐地，我感觉紧张乃至有些发抖，甚至不记得婚礼的过程，以及随后发生的任何事。经过一段时间，我慢慢适应了这一人生变化，把更多的情感投入到家庭上，终于走出坠入情网的状态，找到了真爱的原动力。通常说来，生儿育女之后，我们只要投入更多的情感，便可从生物学上传宗接代的本能阶段，成长为有爱心、有责任感的父母。对于以爱为基础的情感关系，全身心地付出，是不可或缺的前提条件。只有持久的情感关系，才能使心智不断成熟。假如我们生来就缺乏安全感，不仅时刻担心遭到遗弃，而且感觉前途渺茫，心智永远都不可能成熟。夫妻面对依赖和独立、操纵和顺从、自由和忠贞等问题，如果没有解决方案，甚至将问题扩大化，整天生活在猜疑、恐惧的阴影中，就无法平心静气地找到出路，最终会使情感关系归于毁灭。

做出承诺，可以给一个人带来安全感。但是，大多数精神分裂症患者都难以做出承诺。让病人做出承诺，通常是至关重要的环节。不

知道如何实现“精神贯注”，也不愿意做出任何承诺，就很容易造成心理失调。消极性人格失调者不愿承诺，甚至丧失了承诺的能力，他们并不是害怕承诺的风险，而是可能完全不知道如何做出承诺。他们可能在童年时，就未曾从父母那里得到过爱，也没有得到过父母爱的承诺，所以直到他们长大成人，也从未有过承诺的体验。

神经官能失调患者能够了解承诺的意义，但极度的紧张和恐惧，使他们失去了做出承诺的动力。在他们的童年时代，父母大多具有爱心，能够让他们感受到承诺带来的安全感，不过后来因为出现死亡、被遗弃或其他原因，这种安全感宣告终止，使其承诺无法得到回应，并成为痛苦的记忆，他们由此害怕做出新的承诺。患者一旦经受过心灵的创伤，除非建立起理想的情感关系，不然伤口就难以愈合。有时候，作为心理医生，我每想到要接待需要长期治疗的患者，心中就忐忑不安。毕竟，想使治疗顺利进行，心理医生就必须跟病人建立良好关系，像富有爱心的父母对待子女一样，全心全意地去关心病人，而且不可半途而废，这样才能打开病人的心扉，对症下药。e#

27岁的雷切尔小姐患有严重的性冷淡，而且性格内向，言行过于拘谨。她有过短暂的婚姻，离婚后就来找我治疗。她告诉我，由于无法接受她的性冷淡，丈夫马克和她分道扬镳。雷切尔说：“我知道我的问题。我原本以为，和马克结婚是件好事。我希望他温暖我的心灵，让我有所改变，但我想错了。这也不是马克的问题。和哪个男人在一起，都无法让我体验到性的乐趣，我也不想从性爱方面找到乐趣。尽管我有时也认为应该做出改变，像正常人那样生活，但是很不幸，我习惯了当前的状态。尽管马克时常提醒我，让我尽量放松下来，可是，即便我能够做到，也不想改变当前的状态。”>

治疗进行到第三个月时，我就提醒雷切尔：她每次前来就诊，还没坐到座位上，就起码要说上两次“谢谢”——第一次“谢谢”，是我们在候诊室刚见面时；第二次“谢谢”，是在她刚走进我的办公室的时候。E0`\$?

雷切尔问：“这有什么不好吗？”

“没什么不好。”我回答说，“不过，你这样多礼没有必要。从你的表现看，就像是缺乏自信、以为自己不受欢迎的客人。”/

“可我本来就是客人，这里毕竟是你的诊所。”

“说得对，”我说，“可是别忘了，你已经为治疗付了钱。这段时间和这个空间属于你，你有自己的权利，你不是客人。办公室、候诊室，还有我们共处的时间，这些都是属于你的。你付费买下了它

们，它们就是属于你的，为什么要为属于你的东西向我道谢呢？”  
I#dH

## 承诺的风险(2)

-

“我没想到，你真的会这么想。”雷切尔惊讶地说。

“要是我没猜错，你一定还认为，我随时都会把你赶走，对吗？”我说，“你认为我有一天可能这样对你说：‘雷切尔，为你治病实在是无聊，我不想再给你治疗了。你赶快走吧，祝你好运。’”

S5ACm2

“你说得没错，”雷切尔说，“这正是我的感觉。我不觉得我有权利去要求别人。你的意思是说，你永远不会赶我走吗？” u~\!9r

“哦，那种可能也未必没有，任何心理医生都可能那么做。但是，我不会那么做，永远都不会。那么做有悖心理医生的职业道德。听我说，雷切尔，”我说，“我接待了像你这样的长期患者，就是向你和你的病情做了承诺。我要尽力帮助你治疗，只要需要，我会一直同你合作，不管是五年还是十年，直到把问题解决，或到你决定终止治疗为止。总而言之，决定权在你手中。除非我不在人世，不然，只要你需要我的服务，我是绝不会拒绝的。”

雷切尔的病因不难了解。治疗伊始，马克就告诉我：“我想，对于雷切尔的状况，她母亲要承担很大责任。她是一家知名企业的管理人员，却不是个好母亲。”原来，雷切尔的母亲对子女要求过分严格，雷切尔活在母亲的阴影下，在家中没有安全感。母亲对待她，就像对待普通雇员一样。除非雷切尔照她的话，达到她希望的一切标准，否则她在家中的地位几乎没有任何保障。她在家里都没有安全感，和我这样的陌生人相处，又怎么可能感觉安全呢？ kk

父母没有给雷切尔足够的爱，对她造成了严重的心理伤害，仅依靠简单的口头安慰，伤口永远不可能愈合。治疗进行了一年，我和雷切尔讨论起她当着我的面，从来都不流泪的情形，这是她不能释放自己的证据。有一天，她不停地唠叨，说她应该提高警惕，防备别人给她带来伤害。这时我感觉到，只要给她一点点鼓励，眼泪就可能夺眶而出。我伸出手，轻轻抚摸她的头发，柔声地说：“雷切尔，你真的很可怜，真的很可怜啊。”但是很遗憾，这种一反常规的治疗模式并未成功，雷切尔依旧没有流下一滴眼泪，连她自己也感到灰心：“我办不到！我哭不出来！我没办法释放自己！”下一次治疗时，雷切尔

刚刚走进我的办公室，就大声对我说：“好了，现在你得说实话了。”

“你这话是什么意思？”我奇怪地问。

“告诉我，我的问题究竟在哪里？”

我迷惑不解：“我还是不懂你的意思。”

“我想，这是我们最后一次治疗了。你要把我的问题做个总结。你告诉我，你为什么不想再为我治疗了？”

“我不明白你在说什么。”

这下轮到雷切尔迷惑了，“上一次，你不是要让我哭出来吗？”她说，“你一直想让我哭出来，上次还尽可能帮助我哭，可我哭不出来。我想，你一定不想给我治疗了，因为我不能按你的话去做。所以，今天就是我们最后一次治疗了，对吗？”

“你真以为我会放弃治疗吗，雷切尔？”

“是啊，任何人都会这么做的。”

“不，雷切尔，你说错了，不是任何人。你母亲或许有可能那样做，可我不是她。不是所有人都像你母亲一样。你不是我的雇员，你到这里来，不是为了去做我要你做的事，而是做你自己要做的事，这段时间属于你。为了治疗，我会给予你某种启示或敦促，可是我没有任何权利强迫你非要做到什么程度。还有，你任何时候都可以来找我，治疗多长时间都可以。” 8#

如果童年时没有从父母那里得到爱，就会产生极大的不安全感，到了成年时，就会出现一种特殊的心理疾病——我们总是先发制人地“抛弃”对方，即采取“在你抛弃我之前，我得先抛弃你”的模式。这种疾病有多种表现形式，雷切尔小姐的性冷淡，就是其中之一，她无疑是向丈夫以及以前的男友宣告：“我不会把自己彻底交给你。我知道，你早晚会把我抛弃。”对于雷切尔而言，在性爱以及其他方面让自己放松下来，就意味着做出承诺，意味着情感的投入，而过去的经验显示：这样做不会给她带来回报，所以她绝不愿“重蹈覆辙”。

### 承诺的风险(3)

雷切尔跟别人的关系越亲近，就越担心遭到抛弃，这是“在你抛弃我之前，我得先抛弃你”的模式在起作用。经过一年的治疗（每周

治疗两次），雷切尔突然告诉我，她无法继续接受治疗了，因为她无力承担每周 80 美元的治疗费用。她说和丈夫离婚后，她就很拮据，如果继续治疗，每周顶多可以治疗一次。我知道她是在撒谎。她继承了一笔五万美元的遗产，还拥有稳定的工作。另外，她出身古老而富裕的家族，经济上不存在任何问题。

通常情况下，我本可以直接指出，和其他病人相比，她更有能力支付不算高昂的治疗费。她以财力不足作借口而放弃治疗，其实是避免同我过多接近。还有一个原因是：那笔遗产对雷切尔有着特殊的意义。她认为，只有遗产才不会抛弃她，永远属于她自己。在这个让她缺乏安全感的世界里，那笔遗产是她最大的心理保障。尽管让她从遗产中拿出微不足道的部分来支付治疗费是合情合理的，不过，我还是担心她没有足够的心理准备。如果我坚持让她每周治疗两次，她可能就此中断治疗，并且再也不会露面。她对我说，每周只能负担 50 美元治疗费，因此每周只能就诊一次。于是我就告诉她，我可以把治疗费减为每次 25 美元，每周照样可以接受两次治疗。她的目光夹杂着怀疑、忐忑和惊喜，“你说的是真的吗？”她问。我点点头。雷切尔沉默许久，终于流下了眼泪，她说：“因为我家境富有，镇上和我打交道的人，都想从我这里赚更多的钱，你却给我打了这么大的折扣，我很感动，以前没人这样对待过我。”

接下来的一年，我一直对雷切尔悉心治疗。雷切尔却始终处于挣扎状态，难以自我放松，甚至多次试图放弃治疗。我用了一两周时间进行劝说和鼓励，既写信又打电话，才使她将治疗坚持下来。第二年的治疗取得了很大进展，我们能够推心置腹地彼此交流。雷切尔说她喜欢写诗，我就请求拜读她的作品，她起初拒绝，后来答应了我。随后几周，她却总说忘记把诗稿带来。我告诉她，她不想让我看到她的作品，这是不信任我的表现，这和她不愿配合马克以及其他男人在性爱上过于亲近如出一辙。我也不禁反思如下问题：她为什么认为让我欣赏她的作品，代表着承诺和感情的投入呢？她为什么觉得与丈夫体验性爱，就意味着放弃自己呢？如果我对其作品没有任何反应，在她的心目中，是否意味着我对她不屑一顾、乃至完全排斥呢？难道我会因为她的诗写得不好，就终止我们的友谊吗？她为什么没有想过，让我分享她的作品，更能加深我们的友谊呢？难道她真的是害怕我们的关系越来越密切吗？

到了第三年，雷切尔才真正意识到，我对她的治疗，在情感上是完全投入的，她的心理防线开始撤退，而且让我看了她写的诗。她开

始说说笑笑，有时甚至还和我开玩笑。我们的关系，第一次变得自然而愉快。她说：“我以前从不知道，和别人相处是怎么回事。我第一次有了安全感。”以此为起点，她也学会了与别人自如地交往，有了更为广泛的人际关系。她终于明白，性爱未必是没有回报的单方面付出。性爱过程是自我释放，是肉体的体验、精神的探索、情感的宣泄。她知道我是可以信赖的，她遇到挫折、受到伤害，我都会倾听她的委屈、解决她的烦恼。在某种意义上，我就像是她不曾有过的称职的母亲。她也清楚地意识到，她没必要过分压抑性爱需求，而是应该听从身体的呼唤。她的性冷淡完全消失了。第四年结束治疗时，她变得活泼而开朗、热情而乐观，充分享受到良好的人际关系带来的快乐。

作为心理医生，我是幸运的，因为我不仅向雷切尔做出承诺，而且真正履行了承诺。在整个童年时期，她一直缺少这种承诺，由此才导致了身心疾病。当然，我也并非总是这样幸运，前面提到的“移情”的电脑技术员，就是典型的例子——他对承诺的需求过于强烈，以致我不能、也不愿去满足他的要求。心理医生的承诺是有限的，如果不能适应情感关系的复杂变化，那么连基本的治疗都不可能进行。假如心理医生的承诺是充分的，病人迟早也会做出承诺——对心理医生和治疗本身的承诺，这也常常是治疗的转折点。雷切尔让我看她的诗歌，意味着这个转折点的最终出现。奇怪的是，有些病人每周治疗两三个小时，而且坚持了几年，却从来无法做出承诺，而有的病人可能在治疗最初几个月，就会走到这一步。要顺利完成治疗，医生必须使病人做出承诺，而且是发自内心的承诺，彼时彼刻，对于心理医生来说，不啻是莫大的幸运和快乐，因为病人做出承诺，意味着敢于承担承诺的风险，他们的心理治疗就更容易成功。

#### 承诺的风险(4)

心理医生对治疗做出承诺，其风险不仅在于承诺本身，也在于可能经历意想不到的挑战，甚至要对以往的认识做大幅度修正。改变一个人的人生观、世界观(包括移情的心理现象)，通常面临诸多困难。要实现自我完善，享受良好的人际关系带来的快乐，进而使真正的爱成为人生的重心，就必须无所畏惧，敢于做出改变，而不是墨守成规。当然，任何有别于以往的调整，都可能要经受极大的风险。譬如说，一个有同性恋倾向的男子，决心要过正常的生活，他第一次同一个女

子约会时，心里的压力可想而知。还有，对任何人都缺乏信任的患者，第一次躺在心理医生诊室的病榻上，也需要付出足够的勇气。其他的例子还包括：过于依赖丈夫的家庭主妇，有一天对丈夫宣称，她在外面找到了工作，不管丈夫是否同意，她都想步入社会生活，获得真正的独立；一个人在 55 岁之前，一直对母亲的话言听计从，终于有一天，他严肃而坚决地告诉母亲，从现在开始，她绝不能再叫自己的乳名，因为那既幼稚又可笑；一个不苟言笑、貌似硬汉的男子，某一天终于在大庭广众之下，流下了充满真情的热泪；还包括雷切尔——她有一天终于放松下来，在我的诊室里号啕大哭……此类改变，使当事人承担的风险之大，甚至不亚于战场上深陷险情的士兵。如果士兵被敌人的枪口顶住后背，就没有逃生的可能。同样，一个追求心智成熟的人，思想和情感随时都可能恢复到过去的状态，恢复到以前熟悉而又狭隘的方式。

心理医生也要拥有同病人一样的勇气和智慧，而且要承担自我改变的风险。我本人就是如此。在多年治疗中，我经常根据不同情况，打破常规治疗模式。遵循过去的治疗原则，可能承担的风险更小，但为了病人顺利康复，我需要冒险实践，有时宁可违背传统和常规的做法，拒绝因循守旧，更不会敷衍了事。回顾过去，每一次成功的治疗，都有冒险尝试的痕迹，而且每每让我经历了更多的痛苦。治疗者只有承担必要的痛苦，才更可能取得意外的成效。有时候，让病人了解医生艰难的选择，对于他们也是深刻的震动、强大的激励，促使他们更好地配合医生治疗。治疗者和被治疗者心灵相通、彼此鼓励，才更可能使治疗立竿见影。

家长的角色和心理医生相似。聆听子女的心声，满足他们的需要，有助于家长实现自身完善，而不是盲目坚守权威，颐指气使。恰如其分地做出改变，使人格和心灵不断完善，才能担负起做父母的职责。家长在对子女的教育和自我完善过程中，也会跟着一并走向成熟，对于双方都是大有益处。不少父母在子女处于青春期以前，尚算得上尽职尽责，渐渐地，其思维却变得落后和迟钝起来，无法适应子女的成长与改变。他们不思进取，放弃了自我完善的进程。有的人认为，父母为子女经受痛苦与牺牲，是一种殉难行为，甚至是自我毁灭，这完全是危言耸听。实际上，父母的收获可能远远大于子女。父母进行自我调整，适应子女的变化，就不会与时代脱节，对其晚年人生也大有益处。遗憾的是，很多人漠视这一点，白白错过了自我成熟的机遇。

## 冲突的风险(1)

爱的最大风险之一，是以谦逊的态度行使权利，这种行为最普遍的结果就是爱的冲突。当我们和某人发生冲突，我们实质上是告诉对方：“你是错的，我是对的。”譬如，父亲批评儿子说：“你最近怎么鬼鬼祟祟的？”其实，父亲的潜台词是：“你不应该鬼鬼祟祟的，你这样是不对的。我有权批评你，因为我就从来都不鬼鬼祟祟的，我是正确的。”丈夫批评妻子的性冷淡，就会说：“你是个性冷淡的女人。你对我的性要求没有反应，所以你是错的。我在性方面是正常的，在其他方面也是正常的。”妻子认为丈夫没花时间陪伴自己和孩子，就会批评丈夫说：“你把这么多时间用到工作上，你实在很过分，你这么做法是错误的。尽管我没尝试过你的工作，可我看得很清楚。你应该把精力用在其他方面。”指出别人的缺点，即告诉对方“你是错的，我是对的，你应该做出改变”，这是很容易做到的事情。批评他人很容易，不仅父母和配偶，人人都可能把批评当成家常便饭，可是，大多数批评只是出于一时的冲动、不满和愤怒，不但没有启发和教育意义，反而使局面更加混乱。

真正具有爱的人，绝不会随意批评别人或与对方发生冲突，他们竭力避免给对方造成傲慢的印象。动辄与所爱的人发生冲突，多半是以为自己在见识或道德上高人一等。真心爱别人，就会承认对方是与自己不同的、完全独立的个体。基于这样的认识，我们就不会轻易地对心爱的人说：“我是对的，你是错的；我比你更清楚怎么做更合理，知道什么对你更有好处。”当然，在现实生活中，有的旁观者的确比当事人更清楚，知道怎么做才合乎逻辑。旁观者也可能拥有更高的道德或判断力，这时候，他们有义务指出问题的症结。因此，富有爱心的人，经常处于两难境地——既要尊重对方的独立性，又渴望给予对方爱的指导。

勤于自省，才能走出这种境地。如果你具有爱心，而且想帮助对方，首先必须进行自我反省，确认自己的观点是否有价值。“我看清了问题的本质吗？”“我的动机是为对方着想吗？”“我发现了问题的症结，还是出于模模糊糊的假想？”“我是否真正了解我所爱的人？”“他的选择是否可能是正确的，我却因经验有限才觉得他的选择不够明智呢？”“我想给所爱的人提供指导，是否出自一己的、自私的目的？”真正以爱为出发点的人，应该经常反思上述问题。



自我反省的基本前提之一，就是诚实和谦逊的态度，正如 14 世纪一个英国僧侣所说：“诚实和谦虚，意味着有自知之明。善于自我反省的人，才会表现得诚实和谦虚。”

对别人提出批评，通常有两种方式：一种是仅凭直觉就坚定自己是正确的；另一种是经过反省，确认自己有可能正确。前一种方式，给人高高在上的感觉，而父母、配偶或者教师，常常以这种方式教育他人。这样一来，就很容易招致不满和怨恨，而没有给对方的成长带来帮助，甚至只会产生意想不到的消极后果。第二种方式，给人谦逊而谨慎的印象，它需要批评者首先自我完善，由此让很多人知难而退。但与第一种方式相比，这种方式更有可能带来成功，而且，根据我的经验，它通常不会产生破坏性的后果。

也有相当多的人宁可压抑批评他人的冲动，对他人的问题视而不见。他们过于谦逊，总是三缄其口，从不给所爱的人指导和建议。这种人不具备真正的爱。我接待过一个病人，她长期患有压抑性神经官能症。她父亲是个过于谦逊的牧师，母亲则是一家之主，性格暴躁，甚至当着女儿的面殴打丈夫。她的牧师父亲从不还手，甚至还劝告女儿要遵从耶稣教诲，一面脸颊挨打了，要主动把另一面脸颊送过去。总而言之，牧师面对折磨和虐待，总是保持着绝对的顺从。这位女士接受治疗之初，对父亲佩服得五体投地，但她不久后就意识到，父亲的虔诚和谦逊，实质上只是软弱和无能。父亲的消极和被动，与母亲的专横和霸道，其实没有任何区别，所以父亲不配做她的榜样。另外，她的父亲不曾付出过努力，使她免受伤害。他任凭妻子惩罚女儿，却不敢和她有任何冲突。而且，这位女士一直误以为，她父亲虚假的谦虚、母亲骄横的态度，都是为人父母者的正常表现。实际上，作为孩子的父亲，该挺身而出时却自动退缩，该给予批评时却缄口不言，该帮助孩子成长时却逃之夭夭，这些完全不是爱的表现，它和没有原则、缺乏理智的批评，本质上没有任何不同。

## 冲突的风险(2)

父母爱他们的子女，必须指出孩子的错误，而且要采取谨慎、积极的态度。他们也要允许子女指出自己的错误。同样，夫妻双方要成就幸福美满的婚姻，也要敢于直面冲突和矛盾，彼此成为最好的批评者和建议者。这种原则，对于友谊同样适用。传统观念认为：友谊意味着永不冲突，甚至意味着吹捧和奉承，而不是将对方的缺点一语道

破，只有没有冲突的友谊，才能天长地久。但是，以这种原则对待友谊，表面上牢不可破的友谊，实则弱不禁风，它也不配称之为友谊。所幸人们对于友谊的实质，如今有了更为深刻的认识：友谊须以爱为出发点，适当地指责和批评，是必不可少的润滑剂，这样，才能成功构建持久的人际关系，否则，友谊就势必带有“失败”、“脆弱”、“浅薄”的典型特征。

冲突或者批评，是人际关系中特殊的控制权，如果恰当地运用，就可以改进人际关系进程，继而改变所爱的人的一生。假如它遭到滥用，就会产生消极的结果。适当地提出建议，恰当地运用赏罚，适时地提出质疑，果断地予以拒绝，这些都可以有效地中和冲突或批评的副作用。更重要的是，只有以爱为出发点，投入全部的情感，做出真挚的承诺，才能更好地滋养对方的心灵。例如，父母首先应该自我检讨，认清自己的价值观，才能采取正确的方式，才能恰当地教育孩子。父母也要了解孩子的个性与能力，对症下药地予以教育，否则就可能和子女长期不和。想让别人听你的话，就要采用对方能理解的语言；想让别人满足你的要求，你的要求就不要超过对方承受的限度；想让对方有所进步，首先就要进行自我完善，这样才能找到沟通的最佳契机和方式

行使爱的权力，不是一朝一夕的努力，甚至要冒很大的风险。你的爱越深，就会越加谦逊，而不是自私和傲慢。你也会不时进行自我反省：“要改变当前的局面，我应该采取怎样的方式？我要凭借什么样的个人影响？我如何断定我采取的方式，对孩子、配偶、集体、国家乃至人类有益无害？我凭什么认为我的想法正确，可以把意愿强加到别人身上？我是否有足够的勇气改变对方？我应该怎样扮演支持者的角色？”所有这些，都可能使你面临风险。事实上，不少父母、老师或上司做决定时，并未考虑到自身完善的状况。尽管他们能够行使批评的权力，却不具备真正的智慧，也没有足够的爱心，所以他们的努力是徒劳的，甚至导致消极的后果。真正以爱为出发点的人，总是致力于自我完善，让自己具备起码的道德和智慧，然后才会行使批评权。他们深知肩负的责任。爱，使他们勇气倍增，敢于面对任何考验。相应地，强大的责任感，会使人更加谨慎而沉稳。也可以这样说，惟有真爱带来的谦逊和诚实，才能使我们勇气倍增，使我们行使权力时游刃有余，也更加接近我们心中的上帝。

爱的自律(1)

自律的力量来自于爱，而爱的本质是一种意愿。自律，是将爱转化为实际行动的过程。所有的爱，都离不开自律。真正懂得爱的人，必然懂得自我约束，以此促进对方心智的成熟。

我曾经接触过一对夫妇，他们年轻、聪明，颇具艺术气质。遗憾的是，他们的生活方式却放荡不羁。他们结婚四年，差不多天天口角，有时还大打出手、摔烂家具。他们经常分居，并且都有过外遇。接受治疗之初，他们也知道只有学会约束和节制，才能使彼此的关系变得正常，可没过多久，他们就泄气了。他们无法忍受自律带来的压力，认为自律完全是一种限制，只会剥夺他们的热情和活力。他们喜欢无拘无束。他们不把别人的婚姻放在眼里，认为只有自己的婚姻，才充满色彩和活力，所以，他们很快就停止了治疗。又过了三年，他们的婚姻非但没有改善，甚至越来越糟。他们也曾向其他心理医生求助过，依旧没有任何效果。他们最终分道扬镳，成了陌路人。这也是意料之中的结局。：

这对夫妻刻意追求人生多姿多彩，这本身并没有错，但是，由于缺少自律和自我完善，生活状态必然混乱不堪。这就好比幼儿学习画画，只是随意把色彩涂抹到纸上，表面看上去，也许倒也颇具吸引力，但画面其实既单调又乏味，没有任何意义可言。他们不懂得控制、调节和改变，因此，“画布”上没有任何色彩，也没有独特而丰富的内涵。真正的活力与热情，离不开深刻而真挚的情感。恣意、放纵、漫无节制的情感，绝不会比自我约束的情感更为深刻。古代谚语说：“浅水喧闹，深潭无波。”真正掌握和控制情感的人，不仅不会缺少激情和活力，而且能使情感更为深刻和成熟。

人不应被情感所奴役，也不能把情感压抑得荡然无存。我有时候告诉病人，如果感情是他们的奴隶，自律就是奴隶的主人。感情是人生活力的来源，它让我们体验到人生的乐趣，满足自我的需求。既然感情可以为我们服务，我们就应该尊重它的价值。不过，作为感情的主人，我们却经常犯两个错误：其一，我们可能对奴隶不加约束，听之任之。我们从不给予管理和指示，长此以往，奴隶也就不再工作，而是闯进主人家里，为所欲为。它们搜光橱柜，砸烂家具。不久以后，我们就发现自己成了奴隶的奴隶，我们被折磨成了人格失调患者，就像前面那对放荡不羁的夫妇，让人生变得浑浑噩噩。

为内疚感折磨的神经官能症患者，经常走向另一种极端——这也是我们容易犯的第二个错误：主人担心奴隶（感情）造反，因此，

出现任何征兆或者迹象，就会把奴隶捆绑起来，并加以毒打，甚至施以最严厉的刑罚。结果，奴隶们绝望之极，它们消极怠工，致使生产力大幅度降低；它们还可能伺机报复，让主人的担心变成事实：奴隶们举行暴动，一举攻占主人的城池——这也是某些人患有神经病或神经官能症的原因之一。恰当处理好自己的感情，需要丰富而复杂的平衡技巧，需要自我剖析和自我调整。主人要尊重奴隶（感情），提供像样的食物、住所、医疗，及时听取意见并给予反馈。主人要鼓励奴隶的积极性，关心它们的健康状况，同时，也要把它们组织起来，规定纪律，下达命令，让它们分清界限，明确谁是管理者，谁是被管理者，从而实现健全的自律。

“爱”是一种极其特殊的情感，必须适当地约束。我在前面说过，爱的感觉与精神贯注息息相关。爱的感觉，能产生创造性的活力。但是，假如不加约束，任由其猖獗肆虐，爱就会变成逃出牢笼的野兽，它不仅不会成为真正的爱，而且会造成极为混乱的局面。真正的爱，需要自我完善，需要付出必要的精力，而我们精力总归有限，不可能疯狂地去爱每一个人。

也许你会认为你的爱取之不尽、用之不竭。你甚至可以“博爱”，并将博爱对象不停地扩展——这种愿望本身没有错，而且能使你感觉更具激情，可归根到底，这不过是主观臆想罢了。我们的人生何其短暂！在有限的生命里，有限的爱只能给予少数特定的对象。超过能力的限制，对我们的爱不加控制，无疑是自欺欺人，到头来事与愿违，给爱的对象带来伤害。即便很多人需要爱和关心，我们也必须有所选择，确定谁更适合作为爱的对象，谁更值得我们付出真正的爱。可以想象，这是艰难的选择，有时还会让你痛苦。你需要权衡多种因素，做出最终决定。你选择的爱的对象，应该能够通过你的帮助，迅速促进个人心智的成熟。事实上，许多人把心灵藏在厚厚的盔甲里，你想以实际行动去滋养他们的心灵，并为此付出了不懈的努力，但最终却无济于事——对于这样的人，应该及早选择放弃，因为你不管如何倾注自己的爱，都无法使对方的心灵获得成长，就如同在干旱的土地上播种粮食，只能白白浪费时间和精力。真正的爱珍贵而有限，应该倍加珍惜，妥善使用。你还必须坚持自律，使爱具有更大的力量。

我们不妨详细探讨“博爱”——广泛的爱。很多人都认为，他们能同时爱许多人，而且以真正的爱为出发点；还有的人认为，他们只属于某一特定的对象，他们只能与对方“珠联璧合”，而其他人都不能配作为他们爱的对象。这两种认识，都是对爱的本质缺乏认知的结果。通常说来，一个人爱的对象相当有限。就婚姻关系(尤其是性关系)而言，爱，甚至完全是排他的，即容不下第三者。多数人的婚姻关系，只可以把配偶或子女作为爱的对象和爱的基础。假如我们除了家庭之外，还要向外界寻求异性的爱，就可能酿成悲剧。家庭成员最重要的义务之一，就是要对伴侣和子女负责。当然，有的人不仅在家庭范围内建立起以爱为基础的关系，而且还坚持认为，他们有过剩的爱去爱别人。这当然也可能是事实，这种人更想把触角伸到家庭以外，向更多的人奉献自己的爱。这种博爱者在自我完善过程中，需要具有超出常人的自律，才不会误入歧途。著有《新道德》一书的圣公会神学家约瑟夫·弗莱彻，有一次谈到这一问题时说：“广博、自由的爱是一种理想，很少有人能够真正实现这种理想。”他的意思是说，很少有人能充分地自律，因此就难以在家庭内外都拥有以爱为基础的健康的情感关系。自由与约束相辅相成，没有自律作基础，自由带来的就不是真正的爱，而是情感的毁灭。

也许你认为，我高估了与爱相关的自律，我推崇的生活方式严厉而苛刻，不停地自我反省，时刻考虑义务和责任，这只会把人变成清教徒。事实是，把爱和自律结合起来，才能拥有幸福的人生，才能体验到快乐的极致。通过其他方式，也可以获得短暂的快乐，但它们生命力有限，且不会让心智走向成熟。只有真正的爱，才能帮助你自我完善。你的爱越深，自我完善的程度也就越大。真正的爱，在促进对方心智成熟的同时，也会让你的心灵得到成长，你会体验到莫大的喜悦，幸福感会越发真实和持久。你非但不会成为清教徒，而且会生活得比任何人都快乐，正如乡村歌手约翰·丹佛在歌曲《处处有爱》中唱到的：

我知道人间处处有爱  
请你放心地成为你自己  
我相信人生可以变得更加完美  
就让我们加入这场人生的游戏；

爱与独立(1)

帮助他人心灵的成长，也可以滋养我们的心灵。爱的重要特征之一，在于爱者与被爱者都不是对方的附属品。付出真爱的人，应该永远把爱的对象视为独立的个体，永远尊重对方的独立和成长。很多人却无法做到这一点，由此导致身心的痛苦乃至严重的疾病。2

不把别人看成独立的个体，无视别人的独立和自由，这种情形最极端的体现，恐怕就是“自恋”了。自恋者不能接受这一事实：他们的子女、配偶和朋友，都有各自的想法与情感。我接待过一个叫苏珊的病人，她当时 31 岁，从 18 岁开始，她就多次自杀未遂，此后 13 年里，她成了医院和精神疗养院的常客。她接受过多位心理医生的帮助，病情也大有好转。我为她治疗了几个月，她渐渐学会信任值得信赖的人，也能分辨出哪些人值得信赖；她也能够接受患有精神分裂症的事实，以开朗而乐观的态度面对疾病；她学会了自尊自爱，学会了照顾自己，不再像过去那样过于依赖别人。总而言之，她的健康恢复得很快。我相信用不了多久，她就可以彻底出院，去过独立的生活。我见到了她的父母，他们五十多岁，谈吐高雅。我美滋滋地把苏珊的情况告诉他们，还解释了我对苏珊的前景感到乐观的理由。不料，苏珊的母亲，X 女士突然流下了眼泪。我以为她是过分激动才喜极而泣，奇怪的是，她的表情却极为悲哀。我只好问道：“我真的不明白，夫人。我告诉你的是个好消息，你为什么还要难过呢？” EOlw7

“我当然感到难过了，”她说，“想到苏珊的痛苦，你怎能叫我不流泪呢？”

我不厌其烦地解释：苏珊在患病和治疗期间，的确吃了不少苦头，但这是值得的。她学到了很多，而且就要脱离苦海了。根据我的经验，和其他成年人相比，她变得相当成熟。在与精神分裂症的较量中，她的经验、勇气和智慧，或许能使她更为坚强，她将来要经受的痛苦，也会比别人少得多。我惊讶地发现，她的母亲依然面色悲哀地默默流泪。

“我真是有些糊涂了，X 女士，”我说：“在过去 13 年里，你一定接触过苏珊的许多心理医生，对苏珊的情况一定很清楚。我坚信她这一次的恢复，尤其会让你感到乐观。难道除了难过以外，你不为她感到高兴吗？”

“我想到的只是……苏珊活得太苦了。”她眼泪汪汪地说。D(X

我说：“可是，你真的不为她感到高兴吗？你想到的，只是她以前的痛苦吗？”

她照旧哭泣着说：“可怜的苏珊，她一辈子都在受苦。”

我突然明白了：X女士不是在为苏珊流泪，而是在为她自己流泪，为她遭受的痛苦而悲伤。我们谈论的是苏珊而不是她，她只好假借苏珊的名义，发泄她本人的隐痛。一开始，我没有想到，她为什么会这样，后来我意识到，这是因为她无法区分她和苏珊的不同，她以为她感觉到的一切，苏珊都能够感觉到。苏珊成了她表达情感的工具。X女士不是故意要这样做，她也没有任何恶意，但是，在她的意识深处，根本不觉得苏珊和她有什么区别。她认为苏珊就是她，而她从未把苏珊当成独立的个体。在意识思维层面，她知道苏珊和她是两个人，可是在情感方面，她觉得除了她以外，其他人（包括苏珊）都不存在。她的这种愿望和感受过于强烈，以致她认为全世界只有她——X女士——一个人存在，而其他人都只是虚幻之物。

我后来发现，精神分裂症患者的母亲，往往是典型的自恋狂。这不是说子女有精神分裂，母亲就一定是自恋狂，也不意味着母亲是自恋狂，孩子就必然患有精神分裂症。精神分裂症的原因复杂，跟遗传和环境都有关系，母亲患有自恋狂的病症，势必给孩子的童年带来负面的影响。

以苏珊和其母亲为例，假如我们了解她们相处的情形，对于这种影响的认识就会更清楚。例如，有一天下午，苏珊患有自恋狂症的母亲——X女士，正沉浸在自哀自怜的状态中。苏珊放学回到家里，她在美术课上得到了优异成绩，所以高兴地把作品拿给母亲欣赏。她告诉母亲她进步得多么快。她等着母亲给予表扬，X女士却说：“苏珊，你快去睡午觉吧！为了画这些画，你最近太辛苦了。现在的学校真不像话，根本不管孩子的健康。”还有一天，X女士正处在自我幻想的狂热中，而苏珊由于坐校车时遭到男生欺负，回到家里便对她哭诉。X女士却对她说：“让琼斯先生开校车，我看最合适不过了。他脾气那么好，那么有耐心，能够去忍受你们这些孩子，真是了不起呀！今年圣诞节，你应该给他送件小礼物。”自恋的人无视别人的存在，只把别人当成自我的延伸。他们没有感同身受的能力，从不去体会别人的感觉，也不具备为别人着想的能力。患有自恋症的父母，对于子女的情绪和状态，无法做出正确的回应，对他们的需要不加体会。他们的子女长大成人，也很少懂得体察别人的感受，这是童年时期家庭负面影响的结果。

## 爱与独立(2)

大多数为人父母者，未必像苏珊的母亲那么自恋，可是，他们都会对子女的独特性视而不见。人们常说：“有其父必有其子”，或者是：“你的性格和你吉姆叔叔一样”，似乎孩子不过是遗传基因的复制品。殊不知父母基因的重新组合，必然诞生出跟父母、祖父母，以及跟任何祖先不同的崭新的生命。作为运动员的父亲，逼着喜欢读书的儿子走上足球场；身为学者的父亲，迫使喜欢运动的儿子苦读书本，这样只能对孩子的成长造成误导，使孩子的内心充满痛苦。最终，父母在教育上功败垂成。

一位将军的妻子，曾这样说起 17 岁的女儿莎莉：“莎莉回到家，就把自己关在房间里，去写那些伤感的诗歌，难道这不是病态吗？她甚至很少去参加同学聚会。我想，她是得了严重的心理疾病。”我和她的女儿莎莉面谈，却发现莎莉是个开朗活泼、讨人喜欢的女孩，她的成绩名列前茅，人缘也很好。我告诉她的父母，莎莉没有问题，反倒是他们自己应该端正态度，不要随意动用家长权威，逼迫莎莉变得跟他们一样。他们非要把莎莉的特立独行当成是病态，将来一定会后悔莫及。”

有些青春期的孩子经常抱怨，说父母严格教育他们并非是来自真心的关怀，而是父母担心个人名声受到影响。几年前，一位少年就曾对我说：“父母整天对我的头发说三道四，但是他们从来就说不留长发到底有什么坏处。他们只是不想丢人现眼，不想让别人看到他们的儿子留长发。他们不在乎我的感受，只是在乎他们留给别人的印象。”青少年的抱怨，常常不是空穴来风。有的父母不尊重孩子独立的人格，只把子女当成自我的延伸。子女就像他们昂贵的衣服、漂亮的首饰、修剪齐整的草坪、擦拭一新的汽车，而后者代表着他们的社会地位和生活水平。父母的这种自恋情结，看上去没什么大不了，但其实有着惊人的破坏力。而且，这种情形相当普遍。难怪在论述子女教育的一首诗歌中，诗人纪伯伦提出批评——)

你的儿女，其实不是你的儿女。



他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。  
他们借助你来到这世界，却非因你而来，  
他们在你身旁，却并不属于你。  
你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，  
因为他们有自己的思想。  
你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，  
因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天，  
你可以拼尽全力，变得像他们一样，  
却不要让他们变得和你一样，  
因为生命不会后退，也不在过去停留。  
你是弓，儿女是从你那里射出的箭。  
弓箭手望着未来之路上的箭靶，  
他用尽力气将你拉开，使他的箭射得又快又远。  
怀着快乐的心情，在弓箭手的手中弯曲吧，  
因为他爱一路飞翔的箭，也爱无比稳定的弓。

不能接受所爱之人的独立性，就会给亲情和爱情带来危害。不久前，我主持一次关于婚姻问题的团体治疗，一个男性成员说：“我认为妻子的作用，就是整理家务、照顾孩子、备办三餐”。他的大男子主义让人吃惊。我本来以为，等其他成员相继发表看法以后，他或许能意识到他的个人想法是错误的。让我大感意外的是，团体里还有六个成员（甚至包括女性成员在内），对于妻子作用的认识，都和他如出一辙。他们是以自我为中心，判断妻子的价值，而没有考虑对方是独立个体。妻子的意义和作用，绝不仅是照顾伴侣的生活。a\_74

我说：“唉，难怪你们的婚姻都出了问题。你们必须清楚，人人都有独立的人生和命运，不然，你们婚姻的问题就无法解决。”有的人对我的话感到困惑，他们质问我：“你又如何看待妻子的作用？”我对他们说：“就我看来，我妻子的意义和价值，是尽可能满足她自己的需要，尽可能使她的心智获得成熟。这不仅对我有好处，也是为了她本人乃至上帝的荣耀。”遗憾的是，他们很长时间都没有真正理解我的意思。

### 爱与独立(3)

在情感关系中，为什么人人都要保持自我的独立性？千百年来，这个问题一直困扰着许多人。它在政治领域得到的关注，显然要多得

多。例如，极端封建主义哲学观，与前述的婚姻观念就极为类似，即一个人存在的意义与作用，就是为家庭、封建君主、封建帝国提供服务。小我必须为大我牺牲，个人命运微不足道。极端资本主义则一味强调个人价值，哪怕为此牺牲家庭、团体、社会的利益。在这两种观念的驱使下，孤儿寡母可以忍饥挨饿，可以不必得到他人的关心和照顾；企业家可以争名夺利，牺牲工人利益，享受堆积如山的成果。思维健全的人都看得出，这两种极端的思维方式，都无法解决一个现实问题：在情感关系中，双方如何保持独立性？毋庸置疑，个人健康有赖于社会健康，社会健康也有赖于个人健康。婚姻和家庭，好比是登山运动的后方营地，登山者要取得成功，必须完善后方营地，保证食物和药品的供应，一边随时在营地休息，补充营养，一边准备攀登下一座高山。一流登山者筹备后方营地的时间，甚至不少于实际登山所用的时间。原因在于：后方营地是否稳固，粮食是否充足，关系到能否完成登山任务，乃至关乎个人的生命。

男人的婚姻出现问题，在于婚后只想着登山，对后方营地（婚姻）却缺少经营。他们以为营地衣食齐全，井然有序，随时都可以供他使用，他不需要花费力气，对营地进行修缮和维护。这种“极端资本主义”式的态度，注定会让男人的婚姻遭遇失败。男人回到家里，就会惊奇地发现，后方营地成了废墟——妻子因精神崩溃而住进医院，或是有了外遇，或以其他方式向丈夫宣布：她从此以后拒绝继续照管营地。

女人婚姻出现问题，常常在于女人婚后觉得万事大吉，以为其人生价值就此实现。她把后方营地当成人生巅峰。丈夫在婚姻以外的一切努力，一切创造性的成就，不仅无关紧要，甚至只会让她充满敌意。她要求丈夫“改邪归正”，把精力完全放在家庭和婚姻上。这样做，就如同“极端封建主义”观念，只会让婚姻变得令人窒息。丈夫感觉到强烈的束缚，只想早日摆脱枷锁，逃之夭夭。

在某种意义上，妇女解放运动像一面旗帜，为我们指引了理想的婚姻之道：婚姻，是分工与合作并存的制度，夫妻双方需要奉献和关心，为彼此的成长付出努力。理想婚姻的基本目标，是让双方同时得到滋养，推动两颗心灵的共同成长。双方都有责任照顾后方营地，都要追求各自的进步，都要攀登实现个人价值的人生巅峰。

少年时代，我喜欢美国女诗人安·布拉兹特里特的宗教组诗。谈到夫妻关系，她的一句诗曾让我尤其感动，那就是“你我合而为一，我将一生感激。”但到了成年以后，我才渐渐意识到，夫妻双方只有

更加独立，而不是“合而为一”，才能保持各自的情操和特性，才能使婚姻生活更为美满。因惧怕孤独而选择婚姻，注定不会成就幸福的婚姻。真正的爱尊重彼此的独立，也敢于承担分离和意外丧偶的风险。成功的婚姻，能够为心灵提供更好的滋养，并且成就辉煌的人生旅程。夫妻双方以爱为出发点，为对方的成长尽心尽力，甚至适当做出牺牲，才会获得同等乃至更大的进步。夫妻任何一方登上人生的顶峰，都可以大幅度提高婚姻质量，将情感和家庭提升到更高层次，进而推动全社会的健康发展。换句话说，个人的成长与社会的成长紧密结合在一起。当然，在追求成长的过程中，孤独和寂寞常常是不可避免的。诗人纪伯伦曾这样谈到婚姻中“寂寞的智慧”：

你们的结合要保留空隙，  
让天堂的风在你们中间舞动。  
彼此相爱，但不要制造爱的枷锁，  
在你们灵魂的两岸之间，让爱成为涌动的海洋。  
倒满彼此的酒杯，但不可只从一个杯子啜饮，  
分享你们的面包，但不可只把同一块面包享用。

#### 爱与独立(4)

一起欢笑，载歌载舞，|  
但容许对方的独处，  
就像琵琶的弦，  
虽然在同一首音乐中颤动，  
然而你是你，我是我，彼此独立。  
交出你的心灵，但不是由对方保管，  
因为惟有生命之手，才能容纳你的心灵。  
站在一起，却不可太过接近，  
君不见，寺庙的梁柱各自耸立，  
橡树与松柏，也不在彼此的阴影中成长。

#### 爱与心理治疗(1)

15年前，我进入心理治疗这一行，当时怀有怎样的动机，现在已经不大记得了。当然，我相信自己志在助人。其他医学门类也有助于

人类健康，但在我看来，其治疗程序过于机械化，我难以适应。我也觉得与别人深入沟通，比起不时地把手放到病人身上摸来摸去地检查病情要有趣得多。人类心智的成熟过程，也比肉体或病毒的变化更吸引我。我当时并不知道大多数心理医生如何帮助他人。我只是设想他们会使用某种符咒或魔术，神奇地解开病人的心结，我也一直渴望成为这样的魔法师。我并没有想到，我的工作关乎病人心智的成熟，甚至与我自己心智的成熟有关。e{,

在实习前十个月，我负责照顾病情严重的住院病人。我觉得他们更需要药物、电磁治疗以及专业护理，而我的作用不值一提。不过，我还是学会了传统意义的“符咒”——与病人进行心理互动的技巧。此后不久，我开始接待第一个病人，不妨暂且称她为马西娅。马西娅每周看病三次。在相当长的时间里，对她进行的治疗，一直令我感到难受。不管我要求她谈什么，她基本上缄口不言。她也不肯照我提供的方式，说出更多的心里话，甚而一句话也不肯多说。在某些方面，我们的观点和看法也大相径庭。经过一再努力，她多少做出了调整，我也采取了更多样的治疗方式。可是，尽管我掌握各种治疗技巧，却不能给马西娅带来更大的帮助。经过一段治疗，她还是恶习不改：像过去一样，她总是放纵地与多个男人交往。几个月以来，她始终向我炫耀有增无减的恶劣行为，就这样过了一年。有一天，她突然问我：“你觉得像我这样的人，是不是无药可救了？”

对于怎样回答她的问题，我当时没有心理准备，所以只是含糊地问：“你似乎是想知道，我对你为人的看法对吗？”

她说，她正是这个意思。那么接下来，我该说些什么呢？应该采用哪一种符咒呢？难道我应该回答：“你为什么想知道我对你的看法？”“你觉得，我对你会有什么样的看法呢？”或者“马西娅，我如何看你不重要，重要的是你怎么看待自己。”归根到底，我没有做出这些避重就轻、不痛不痒的回答，它们只不过是逃避性的遁词。马西娅在长达一年时间里，坚持每周看病三次，我有理由给予她诚实的答案。但是，对于她的问题如何回答，没有任何可以遵循的先例，也没有哪位教授告诉过我，如何当着病人的面，如实说出对对方人品和人格的看法。我在以前的医学教育中，没有接受过这种训练，别的医生同样没有。我相信说出心里话，就很可能陷入被动。我紧张地思考着，感觉心怦怦直跳。最终，我还是选择了冒险。我说：“马西娅，你来看病有一年了。说实话，我们的关系不是很顺畅，大部分时间都在对抗，这使我们都感到无聊、紧张、恼怒。尽管如此，我还是想告

诉你，在这一年里，你能够忍受不便，一周接一周、一个月接一个月地来看病，表现出很强的毅力。如果你不是自尊自爱、追求成长的人，就无法做到这一点。你努力追求上进，怎么可能是无药可救呢？我可以肯定地告诉你，你并不是无药可救。你也有资格得到我的尊重。”

不久，马西娅就从几十个关系暧昧的男人当中，选择了最适合的一位，并和对方认真交往。他们后来结了婚，生活幸福。她再也不是那个自暴自弃、过于放纵的女孩子了。自从我们那次谈话以后，她开始更多地敞开心扉，除了缺点，她还会说起自己的优点。我们无谓的对抗也消失了。治疗越来越顺利，她的病情有了很大好转。我采取了冒险的治疗方式，不仅使她态度逆转，开始积极配合治疗，而且对她没有任何伤害，既保证了治疗的质量，也成为整个治疗的转折点。

上面的事例，可以给我们带来怎样的启示呢？心理治疗者是否都应开诚布公，把自己的看法告诉病人？当然不见得。心理医生应该根据病人的实际情况，采取恰当的治疗手段，而且要基于一个基本前提：医生必须诚实地对待病人，而且要始终如一。作为医生，我尊重而且喜欢马西娅，这也完全是出自真心。而且，我对她的尊重和喜爱，对于她有着特殊意义，尤其是在我们相识已久，治疗越来越深入的情况下——治疗出现转折，与我对她的尊重和喜爱无关，而是与医生和病人的关系出现进展有关。

## 爱与心理治疗(2)

在治疗另一个病人期间（姑且称她为海伦），也出现过类似的戏剧化的转折。海伦每周看病两次，过了九个月，病情仍没有起色，我对她本人也缺乏好感。相处了很长时间，她还是戴着厚厚的面具。我不清楚问题出在什么地方。我陷入了迷惑和懊恼之中，连续几个晚上研究她的病例，却没有任何收获。我惟一知道的是，海伦不信任我。她也抱怨我不关心她，甚至说我只关心她的钱。九个月后的一天，她在接受治疗时说：“派克大夫，你无法想象我有多么沮丧。你不关心我，也不在乎我的感觉，你让我怎么和你沟通呢？”

“海伦，”我回答说，“我觉得，应该是我们两个都很沮丧。我不知道，你听了我的话会怎么想，但是说实话，我从业十年来，你是最让我头痛的病人。我以前从未有过这样的经历：和病人接触过这么长时间，在治疗上却毫无进展。或许你觉得，我不是适合你的医生。

我也不知道是怎么回事。我不愿意半途而废，可你的确让我感到困惑。我想不通我们之间的合作到底出了什么问题。” z(

海伦突然露出了开心的笑容，“那么看起来，你还是关心我的。”她说。

“呃？”我问。

“你不关心我，也就不致感到沮丧了。”

下一次见面时，海伦完全变了样。她过去对很多事情避而不谈，如今却像换了一个人。她原原本本地告诉我，她以前的经历和感受。不到一个星期，我就找到了她的疾病的症结，并且迅速确立了理想的治疗方案。

我在治疗中的反应，对海伦有着特别的意义。我做出恰当反应的前提，在于我们的交往越来越深入，在于我们都为治疗付出了努力。心理治疗最重要的原则之一，不是依靠单纯的激励，不是借助于任何“符咒”或采取特殊治疗方式，而是医生与病人之间，要彼此做出承诺，要进行卓绝的努力。治疗者必须为了病人的成长而进行自我完善，承受没有退路的风险。他们要始终如一地关心病人，愿意为此付出更多的精力。换句话说，真正的爱，是让心理治疗顺利进行的最重要因素。

如今，西方的心理学著作，其数量之多，让人眼花缭乱，却大都忽视了“爱”这个题目。这实在令人难以置信。印度教派的智者指出：爱，是力量的来源。然而在西方心理学著作中，只有个别分析心理治疗成败得失的文章，才偶尔提到爱的问题。而且，它们顶多是提到“亲切感”、“同情心”等特质有助于心理治疗取得成功。“爱”这个题目，似乎令心理学家们感到尴尬，以致极少提起。这种情形有诸多原因，原因之一是，我们常常把真正的爱与浪漫的爱混为一谈。另外，我们偏重于所谓“科学治疗”，认为它更加理性，更加具体，它是可以测量的一种治疗方式，心理学当然也属于科学治疗的范畴。相对而言，爱是抽象的事物，是难以测量、超乎理性的事物，因此不能归入科学治疗之列。

专家们对“爱”闭口不谈，还有另一个原因：他们认为医生应同病人保持距离，这种传统的治疗观念根深蒂固。著名心理学家弗洛伊德的追随者，对这一观念的信奉程度，甚至有甚于弗洛伊德本人。根据他们的观点，病人对医生的爱都属于“移情”，医生对病人的爱则属于“反移情”，都是不正常的现象，它们只能带来更多的问題，应该竭力避免。

我认为这种观点很荒谬。移情，一向被视为不恰当的情感反应和心理作用，但是，医生在治疗过程中，能连续几个小时倾听病人的心里话，他们既不随意打断病人，也决不妄下断言，他们能够给予病人从未有过的关心，大幅度减轻病人身心的痛苦，在这种情况下，病人爱上医生，完全是正常的反应。而且，在相当多的情况下，移情的本质，决定了它可以阻止病人真正爱上医生。毕竟，移情只是短暂的心理现象，可以使病人初次感受到情感的力量，从而更容易使治疗产生效果。有的病人配合治疗，听从医生的建议，并借助治疗使心智成熟，医生对这样的病人具有好感乃至产生爱意，也是自然而然的事，没有什么不妥之处。在治疗中掺入亲情成分，可使治疗更有起色，此时，想必心理医生对病人的爱，就如称职的父母给予子女的爱。#

### 爱与心理治疗(3)

许多人产生心理疾病，都是因为在成长过程中缺乏父母的爱，或者得到的是畸形的爱。医生给予病人更多的爱和关心，才能够使他们的心理得到补偿，使疾病更快地得到治愈。心理医生不能真心地去爱病人，就无法使治疗产生疗效，更不要说立竿见影了。不管心理医生受过多么好的训练，没有真正的爱，或者缺少自我完善，心理治疗只会以失败收场。

由于爱和性有着密切关系，我们不妨对医生和病人的性行为略作探讨。心理治疗具有“爱”和“亲密”的元素，因此，病人和医生容易彼此产生性的吸引力，发生性行为的可能性也跟着增加。有的心理学同行，对那些跟病人发生性行为的心理医生大加痛斥。其实，他们未必真正了解其中原因。坦率地说，假如我经过细致的权衡，判定要使病人的心智成熟，就必须和其产生亲密的关系（包括性行为在内），也许我会毫不犹豫地选择这种方式。不过，在我 15 年的从医生涯中，至今还未出现过这种特殊情形，我也很难想象会出现这种情形。

正如前面所述，称职的心理医生扮演的角色，基本类似于称职的父母的角色。显而易见，称职的父母不可能和孩子发生性行为。父母的职责，在于帮助孩子成长，而不是利用孩子满足个人欲望。有责任感的心理治疗者，会尽可能地去帮助病人恢复健康，而不是通过病人满足自己的需要。父母应该鼓励孩子追求独立，这也是医生对病人承担的责任。在没有这种责任作为前提的情况下，假如某个心理医生宣

称，他跟病人发生性行为，并不是为了满足私欲，而是为了鼓励病人走向独立，那么他的话就必然是一派胡言，无法叫人信服。kOp

当然，有的病人的确有性引诱倾向，容易把自己同心理医生的关系，转化为某种性关系。这只会妨碍他们的自由和成长。现存的一些理论以及为数不多的证据证明：治疗者与这样的病人发生性行为，只能使病人的心理变得更加依赖，因此只会妨碍他们心智的成熟。即便医生和病人没有发展到性行为阶段，只是谈情说爱，也是有害无益的事情。我在前面说过，如果陷入情网，自我界限会出现崩溃，其独立性又会出现大幅度倒退。

治疗者同病人陷入情网，前者就无法客观面对后者的状况，也无法区分各自的需要。治疗者爱他们的病人，就不该轻易同病人谈情说爱。医生必须尊重被爱者独立的人格，区分自己和病人的角色。有的心理医生甚至认为，除了治疗以外，其他时间不可以同病人私下接触。我尊重这一观点的出发点，不过，我觉得不必做出如此严格的规定。当然，我过去在这方面有过失败的经验：我私下里同一位病人接触，对于其治疗却没有多少帮助。与此同时，我和别的病人私下交往，结果彼此都有不同程度的收获。我也曾为几个好友进行心理分析和治疗，而且一概取得了成功。通常说来，即便治疗成功告一段落，医生也应该冷静而谨慎，保证自己与病人的私下接触绝对不是为了满足个人需要，而置病人的利害于不顾。

既然现代心理治疗理论敢于一反传统，把心理治疗界定为真正的爱的历程，那么反过来说，真正的爱，能否使心理治疗更有成效呢？如果我们真心去爱自己的伴侣、父母、子女、朋友，我们能为使他们心智成熟而进行自我完善，这是否也意味着我们是在对其进行心理治疗呢？我想答案是肯定的。

如果我的妻子、儿女、父母或朋友出现了心理疾病，他们整天不是胡思乱想，就是自我欺骗，或不幸处于其他困境之中，我一定会毫不犹豫地帮助他们，与他们密切沟通，尽可能改善他们的状况。在此过程中，我还会忍受痛苦，不断自律，从而实现自我完善。我对待他们的态度，就如同我对待那些支付金钱来找我看病的患者一样。我从来都不曾设想过，我应该把自己的职业同私人生活一分为二。我不可能因为家人、朋友没和我签署过保证书，没有付给我任何医疗费，就对他们置之不理，藏匿起专业知识以及所有的爱。假如我不肯把握每一个机会，运用学到的知识，尽可能地去帮助我所爱的人，努力促进他们心智的成熟，我又如何算得上是好朋友、好父亲、好丈夫和好儿



子呢？而且，我相信我的朋友和家人也会以同样的态度对待我，帮助我解决各种问题。尽管有时候，我的孩子们对我的批评过于坦率，他们提出的所谓“忠告”也不见得有多么成熟，但毕竟使我得到不少的启示。我的妻子带给我的帮助，也绝不少于我给她的帮助。同样，假如朋友对我的个人问题视而不见，从未给过我任何出自真心的关怀，我也不可能把他们当成真正的朋友。实际上，没有亲人和朋友的指导和帮助，我的成长与进步就会大大滞后。所有建立在真爱之上的情感关系，其实都是互相勉励、共同促进的心理治疗关系。

#### 爱与心理治疗(4)

当然，我并非一直这样看待上述问题。在过去，我对妻子给予我的赞美的重视程度，要大于她对我的批评；我对她的依赖性的培养和扶植，绝不亚于我对她的独立性的支持和鼓励。作为父亲和丈夫，我仅把自己看作是家庭的衣食提供者，我的责任就是给家里带回火腿和熏猪肉，而我理想中的家庭，是个气氛温馨而不是充满挑战的地方。我曾认为，心理医生为了强化职业特性，经常对朋友和家庭成员进行心理实践，绝对是危险而有害的，而且是不道德的。除了对滥用职业的恐惧以外，懒惰也助长了我的上述意识。给家人提供心理治疗当然也是一种工作，每天工作八小时，显然要比工作十六小时更容易。而且，医生也更容易爱上这样的患者——一个怀着希冀和渴望，主动涉足你的专业领域，主动寻求你的帮助，想借助你的智慧而获得支持的人；一个愿意付费给你，让你为他（她）诊断和治疗，而且每次都限制在 50 分钟以内的人。与之相反，你似乎不大容易去爱上另外一种人——他们把你的关注视为应尽的义务，随意对你提出各种要求；他们从不把你当成权威人物，也不会恳求你给予指导。

事实上，你对家人或朋友进行心理治疗，照样需要自律，其强度绝不亚于在办公室里的工作，甚至要付出更多的爱和努力。在我看来，一个人坚持不懈，跋涉于心智成熟之路，爱的能力就会不断增长。假如心理医生被外界因素过多地限制，就不应超出自己爱的能力范围，勉强尝试其他心理治疗。没有爱的心理治疗，不仅不可能成功，甚至只会带来危害。如果你每天能“爱”六个小时，那么你应当感到满意，因为你的爱的能力，已经大于大多数人了。心智成熟的旅途是漫长的，你需要更多的时间学习自律，使自己具备更强的能力。

只有这样，你才能对朋友和家庭进行心理治疗。在所有时间都能去爱别人——这是一种理想，一种需要付出很多努力，才可能最终实现的目标，但是，在短时间内，你根本不可能做到尽善尽美。\_{r

从另一方面说，即便是外行者，只要他们富有爱心，即使没有接受过严格训练，也能够进行心理治疗。也就是说，对朋友和家庭进行心理治疗，不仅适用于职业心理医生，也适用于所有的人。

有时候别人会问我，他们什么时候才能结束治疗，我告诉他们：“当你自己能够成为不错的心理医生的时候。”这一结论，其实更适用于团体治疗的成员。许多病人不喜欢这种回答，有人说：“这太难了！要做到这一点，意味着我和别人交往，一直都要处在思考中。我不想考虑那么多，我不想那么辛苦，只想活得快乐些。”我经常提醒他们：人际交往是彼此学习和教育的机会，也就是给予治疗和接受治疗的机会。错过了这样的机会，我们既不能学到什么，也不能教给别人什么。即便如此，病人们还是会感到紧张和畏惧。他们说的是心里话，他们不想追求过高的目标，不想让人生过于辛苦。因此，即便是接受最有经验、最具爱心的心理医生的治疗，大多数病人也没有发挥出全部潜力。他们到了某个阶段，就会匆匆结束治疗。他们或许能够咬紧牙关，踏上短暂的心智成熟之路，甚至是相当长的距离，但终归难以走完全程。心灵旅行过于艰难，使他们只满足于做普通人，而不想接近上帝。

## 爱的神秘性

关于爱的神秘性，我在前面做过提示：爱，是神秘的主题。迄今为止，爱的神秘性一直被人们所忽视。我回答了有关爱的诸多问题，但仍有一些问题难以解答。

譬如，爱究竟从何而来？有的人为什么始终缺乏爱的感觉？缺乏爱，是导致心理疾病的主要原因，爱，则是推动心理治疗的重要元素。既然如此，为什么有的人成长于没有爱的环境，经常遭受别人的忽视和虐待，却健康地度过了童年和青春期？他们长大以后，即便没有接受过心理治疗，没有得到更多的爱，仍然成长得健康而自在，甚至接近完美呢？与此同时，为什么有些人的病情不比其他人更为严重，而且得到过最睿智、最有爱心的医生的治疗，病情却始终没有起色呢？

我将在后面的章节尝试回答这些问题。也许，我的回答不能使所有的人（包括我自己在内）感到满意，不过，我希望它多少有一些启发的作用。

我在论述“爱”这一题目时，还牵涉到一些相关问题，我通常略去不谈或一笔带过。譬如，当我的爱人第一次一丝不挂地站在我的面前，任由我欣赏她的胴体时，我的心中会燃起一种特殊的情感。那是一种敬畏的感觉，这种敬畏感由何而来呢？既然性爱是人的本能，我就应感觉到性的冲动才对啊！单纯的性的饥渴，足以维持种族的繁衍，敬畏的感觉又有什么作用呢？性爱的行为中，为何还有敬畏这一因素呢？我为什么会体验到美呢？美又是从何而来？我说过，真正的爱，其对象一定是人，只有人的心灵才具有成长的能力，可是，我们又如何解释其他形式的美，同样能够带给我们强烈的爱的感觉呢？比如，从事木雕的工匠呕心沥血，创造出的不朽的艺术杰作，还有建筑于中世纪的精美绝伦的圣母雕像，以及特尔斐（古希腊城市）那座“战车御者”的青铜像——这些作品都没有生命，可是，它们的创作者，不都是怀着无比深厚的爱吗？它们的美不正是来自创造者真诚的爱吗？大自然的美不是同样让我们倾心吗？我们有时把大自然称为伟大的造物主，这并非没有道理。为什么面对美，我们会奇怪地产生哀愁乃至欲哭的冲动呢？为什么几小节的音乐旋律，会让我们魂牵梦绕、唏嘘不已呢？我清楚地记得：多年前，我六岁的儿子做完扁桃腺切除手术，从医院回家的第一个晚上，见我疲倦地躺在地板上休息，就跑过来抚摸我的背部，我的眼眶瞬间涌出了泪水，这又是什么原因呢？

显然，关于爱，有许多至今难以了解的方面。单纯从社会生物学角度和观点出发，未必能解答这些问题。普通心理学提供的关于自我界限的知识，起到的作用也非常有限。真正了解爱的秘密的人，也许是那些潜心研究宗教的人。为了解答这些问题，下面我要转向宗教这一领域。

\*\*\*\*\*

\*连载已结束,谢谢关注.

\*\*\*\*\*

