

[励志人生]《少有人走的路》作者：派克【完结】

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。

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。仅在北美，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。

少有人走的路 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！只要你有勇气翻开这本书，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。

少有人走的路 25周年版序言(1)

少有人走的路 25周年版序言(1)

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。

少有人走的路 前言

少有人走的路 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。

问题和痛苦

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 we 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。

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她的父母的情况。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。

父母的过错

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，他们培养的子女，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。

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，我们就会合理安排时间。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 and 关心。即便没有类似不幸，也会因为没有父母的爱保证，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。

解决问题的时机(1)

解决问题的时机(1)

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，发现把手指向上一扳，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。

解决问题的时机(2)

解决问题的时机(2)



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”？

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，这是他人生中的一个重大问题。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，大多数父母面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。

返，解决起来自然更加艰难了。

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。”

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。

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；他甚至可以以为捍卫留长发的权利，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。

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，宁可对新的资讯视而不见。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！

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，“任何人都不可信任”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，惟一可靠的还是孩子，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。

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，也不再将其承诺当一回事——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，“任何人都不可信任”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。他还下意识地产生主观臆想，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。

迎接挑战(1)

迎接挑战(1)

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，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。

迎接挑战(2)

迎接挑战(2)

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。

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，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。

迎接挑战(3)

迎接挑战(3)

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，带着想解决问题的良好动机。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。

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。尽管我们抱怨人與人之间缺乏真诚——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，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：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。

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，不过如今身为父亲，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。

## 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。

放弃与新生

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。

从另外一个方面说，答案也是否定的。世界需要有能力的人，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？”你可能会问。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、瑜伽术、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。

爱的定义

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。

陷入情网(1)

陷入情网(1)

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)！”这只是一种主观愿望罢了。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。孩子到了两三岁左右，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。两三岁大的孩子，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。

陷入情网(2)

陷入情网(2)

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！

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。这种感觉就和一个两岁大的幼儿，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，值得你全身心地去爱，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！

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。

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，而我们的理智就会成熟，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·马斯洛所说的“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。

依赖性(1)

依赖性(1)



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向着别人讨要食物，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。

依赖性(2)

依赖性(2)

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。”

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。

依赖性(3)

依赖性(3)

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，而且永不满足。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 and 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，而不会使情感走向圆满，也会使卷入其中的人跟着遭殃。

精神贯注(1)

精神贯注(1)

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。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。

精神贯注(2)

精神贯注(2)

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。

“自我牺牲”(1)

“自我牺牲”(1)

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”，叫两个已成年的儿子“我的宝贝”。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。

“自我牺牲”(2)

“自我牺牲”(2)

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。

爱，不是感觉

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。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，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为，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)

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。

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。”

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。一位企业心理咨询家告诉我：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。

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，清晰地传达给台下听众，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。

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。

关注的艺术(2)

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。

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。



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。

关注的艺术(3)

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 valuable 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。

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。

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？”

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)

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。

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。

**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。

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。

死亡的风险

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。

**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。

独立的风险(1)

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。

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。”

“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。

“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。”

“既然如此，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。”

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)

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)

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。

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。

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，就像是个缺乏自信、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？”

承诺的风险(2)

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。’”

“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？”

“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？

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 also 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。”

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)

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)

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，她绝不可以再叫自己的乳名，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)

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去陪伴自己和孩子

，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)

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)

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。

爱的自律(2)

爱的自律(2)

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)

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。

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？”

“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，你就不为她感到高兴吗？”

“我想到的只是……苏珊活得太苦了。”她眼泪汪汪地说。

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，而其他的人只是虚幻之物。

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，正深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等成绩，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)

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。

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)

爱与独立(3)

在情感关系中，为什么人人都要保留自我的独立性？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，一边随时在营地里休息，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。他们以为营地里衣食齐全，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。

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)

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。

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)

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。九个月后的某一天，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。”

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题，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)

爱与心理治疗(3)

许多人产生心理疾病，都是因为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。

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，那么你应该感到满意，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。

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，但终究难以走完全程。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，以及特尔夫（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。

附：【本作品来自互联网,本人不做任何负责】内容版权归作者所有!