

目 录

前 言	1
第 一 章 开始面对你自己	1
第 二 章 来自你过去的阴影	12
第 三 章 梦与个性	28
第 四 章 战胜挫折与绝望	44
第 五 章 认清你的个性	56
第 六 章 一个导向自我贬低的误区	73
第 七 章 在生活中你想做些什么	85
第 八 章 认识你的价值和个性	86
第 九 章 做成功者，不做失败者	108
第 十 章 改进性关系	124
第十一章 选择与识别适当配偶的简要指南	147
第十二章 工作使我消沉	152
第十三章 个性与工作	171
第十四章 认识创造性障碍	182
第十五章 克服创造性障碍	198
后 记	206

第一章

开始面对你自己

你是谁？你是哪种类型的人？这问题似乎很简单，但事实绝非如此。有时，要想认识自己是相当困难的。我知道有很多人对这个问题感到很惊讶，尽管他们终生与自己生活在一起！但是，他们并不真正了解自己，因而不能发现自己生活在严重的情绪障碍里：乏味的性关系，不顺心的工作和缺乏想象力的不幸的生活。

你随我作一次旅行，一起回忆你的童年，围绕你的现在，也展望你的未来，到时你就会在不同的时间维度上更清晰地了解你自己。

- 你的感情生活将会更充实
- 你的自我挫败行为将会减少
- 你的消极状态将会消除
- 你的决策将会更有效

这种办法虽简单但却很有效。在你还未认清自己之前，涉足任何重要的关系——例如工作、职业、签约以及制定决策都是冒失的。在任何复杂的情况下，你的行为也不会更有效。以下情况经常发生吗？

- 你曾自以为做出的决策很正确，可结果却不理想，或许还很糟糕？
- 你已经发觉你正在做的往往是他人要你做的，而很少有你自己的想法？
- 你是否会认为自己的生活失去了控制？

一旦你认识到真实的你，这些不愉快的事和心灵宁静的失调就会减少或消除。

自我意识对生活有巨大的影响，假如我们缺少它，就会怀疑我们的存在，并且常常相信我们被他人(也可能是某种情景)所左右。

我们的自我意识相当复杂，它具有“觉察”的特征，倾向于多少有点清晰和理解，它可能讨人喜欢或令人厌烦，或者同时二者兼有。它可能简单也可能复杂。我们可能认为自己是有能力的或是无能的；同样，我们也可能自视为脆弱，需要保护。你怎样看待有价值或可卑？

我们的自我像根天线，接收他人对我们的评头论足。我们并不把别人对我们的评价仅当作震动耳膜的声音信号，而是常常把它们奉为上帝的声音，并且经常是曲解它们所具有的价值和意义。琐事被夸大，肯定的表述成了否定的或被消除，然后，我们的情绪便被鼓动起来。然而细想一下，我们为之激动不已的因果之间只有微不足道的联系，而震撼我们心灵的竟是些没有价值的评头论足之言。

真正不带偏见地审视一下我们的反应，就会发现我们生活在过去里。大多数人都是“好”的潜移默化者，在人生的最

初一二十年里，我们就已经形成了一种对自己的看法，此后这种看法很少有变化。如果一位医生用他童年时学到的技术给我们治病，我们肯定会义愤。然而，我们在解决生活中出现的问题时所使用的方法之幼稚，就好像我们还是个孩子。如果我们了解到一位科学家扔掉那些不符合他理论的数据和资料，那我们就会说他不诚实。但是，如果有人告诉了我们，他对我们的一些看法，要是这些看法与我们已有的不一致，我们对此就会不以为然。许多人为了维护强烈的自尊，不愿接受诚恳可靠的批评，另外，还有些人带有很强的自我怨恨，拒绝建设性的交流，例如爱和成就。

与他人的认同

在早年的生活里，我们根据我们周围的环境来塑造自己。事实上，有时我们甚至是无意识地继承了我们父母的某些品质，这些品质给我们的生活带来了许多苦恼。不知不觉中，我们开始向那些具有我们讨厌的品质的人寻衅挑战，我们知道很多痛苦正是由我们向之学习的那些东西引起的，这个观点我已经在“对遭受痛苦的双亲的认同”等论文中多次阐述过。我们常常有意识地模仿他人，这已成为自我意象的一部分，在一定程度上，我们发现自己是父母、教师、经理、官员以及其他什么人的翻版，而没有我们自己独特的个性。你应该深究你所选定的那些品质和特性是否适合于你自己。我们认同的也可能是一个群体，例如民主党派或共和党派。

人性的复杂性

人格形成的制约因素是多方面的，它们以不可预测的方式交互起作用。一个附加的影响因素是，我们来到这个世界上的出生反应图式就是各自互不相同的，因此，儿童并不是可任由家庭和命运书写的白板。我们的父母对他们的子女都有各自特殊的期望，希望孩子能够成长为他们想要的那种人。也许他们本想要的是一个温顺听话的“宝宝”，可实际上得到的却是一个倔犟的孩子，尽管他们可能不情愿，但也不得不应付这个我行我素的小家伙。也许父母想要的是一个感情丰富、豁达开朗的小孩，但拥有的却是一个很难满足的孩子，于是，得不到信赖的母亲可能会感到不管她做什么总是不能如孩子的愿。随着一声“走开”的呵斥出现，生活中的摩擦也就从此开始了。

早期训练的榜样

一位年轻人为了弄清自己的个性，参加了一个训练班。他受过良好的教育，从事一个薪水较高的职业，他经常去教堂，期望能够了解自己的个性特征，下面就是他关于自己的描述。

作为失败者的个性

我认为我生活的脚本之一就是我不相信我能幸福。

我坚信自己必须历尽苦难，我生来就不幸。现在我告诫自己并不必然不幸，并不必然是一个殉道者或受害者。我有一个消极、顺从的父亲和一个争强好胜的母亲，我真想避开他们躲进贝壳里。可这一切做法都未能奏效，于是我开始想可能幸福本来就不属于我。（我认为这可能是他逻辑中的一个跳跃，即除了躲进“贝壳”里之外再没有别的获取幸福的途径了。）我知道自己只不过是一个复制品。一天，我走进自己的房间，闷闷不乐，开始想我不会有幸福。可是，当我一想到也许会出现一个新的角色比如一份新工作时，那种自认为不幸的念头很快便退了回去，这是感恩节家庭午餐时的心情。虽然午餐时的气氛还可以，但仍有某些东西令我气愤。我不能改变我的母亲和姐姐，也不能改变其他人，无奈，我又走向自己的房间。（关于这一点你认为它说明了什么？）受害者，一个环境的受害者。母亲使我反感，最好的办法就是离开她。我的母亲强硬，能生出许多不愉快的事来，对此我毫无办法。我总认为就是她使我不快活，这是她的过失而我又不能改变她。我只好安于现状，听任她摆布，我实在做不了什么。现在我不和她交谈，可我还是觉得我能帮助她，我一直预感有什么事情要发生，这会改变我的生活。（假如不是这样，他还会在他的房间里生闷气。于是我转移话题，谈论他的个性问题。）我确实应该有话可说，以前我从未和这种个性观念斗争过。设想要是当初我那么做了，也许我就真正把握了自己。当你问我是谁时，我确实说不太清楚。

在这点上，他感到没有能力使生活变得更好。他也曾试图改变他的父母（配偶、情人、子女和雇员），期望会收到好的效果，可这些努力都失败了。在他认清自己的个性之前，他是不会理解自己为何不幸，或为何对他选定的职业不满的。在心理治疗中，他试用了一些新的选择，重新获得了对改变生活方式的自信，心情也开始乐观起来。

父母的塑造力量

父母通过教育子女和规定他们的发展道路，直接或间接地影响子女看待自己的方式。我们将会看到，反抗父母也有助于我们认清我们是谁，个性和求同作用的发展有如下几个方面。

你被形式上告知你是谁 你被告知你是一个特殊的家庭、宗教团体、少数民族、文化流派、国家组织或社会经济学派中的一员。

你受到的尊敬或多或少 你的自我感觉或“好”或“坏”，或有价值或无价值，这都依据于你的父母或他人对你的感情、评价、行为和批评。这一切又影响了你的自尊程度，并一直延续到你的成年。

为你制定的标准 你被告知将来会成为一名教授，一位父亲（或母亲），或者干脆你什么也做不了。这些早年设定的

目标成为了你个性中的一部分，它们也构成了你成功、失败或失望的潜在因素。例如，一个孩子被告知他将来会成为一名医生，可能后来他实现了这个目标，并且发现自己对此或满足或不满足。也许这个孩子后来没能实现这个目标，虽然他在其他方面可能取得了成就，但他仍会感觉自己是个失败者。

父母的过分压制可能会造成这样一种不良后果，即构成你个性的是与父母作对，而不是源自你本性中对目标的独立追求。我在下面谈到的许多这种例子主要是与母亲作对，这可能是一个特殊的样本，他们和我有着共同的体验，或反映了要切断母子之间的过度联结的普遍需要。有些母亲干预子女的品行和志趣，却毫不考虑孩子个人的偏好和选择。

一个人说：“我母亲总把我看成是5岁的孩子，我也就习惯这样了。现在我已决定不再容忍，一个新的个性特征需要付出很多努力，现在我甚至会反驳她了。”

“除非我改变与母亲的关系，否则我还是不知道我是谁。”

“我和父母正在进行一场意志的较量，除非我赢了，否则我的个性仍将是一片混乱。”

“我正在考虑我的母亲是如何使我不幸的，我生气，愤怒，不再和她来往，可我对此又毫无办法，我正等待出点什么事能给我带来好运。”

“在我们还没有形成自己的个性之前，有必要摆脱父母去获取自己的自由吗？”

是的，有必要。你必须摆脱父母使自己自由，除非你心甘情愿做他们的复制品。我希望你也不必像有些人那样走得太远，他们宣称：“我不是我母亲的儿子。”

缺乏引导 有些人不再庆幸父母的压制少，而是感到他们错过了什么。如果他们得到了引导，至少会知道他们反抗的是什么。缺乏父母的引导有时会导致一个混乱的个性，这种人大都过分自信，他们经常仅是为了取得别人的信任而忙碌，可能他们做的正是别人要他们做的，因为他们并未充分注意到他们正是这种人，以及什么对他们最合适。

一位男子说：“作为一名篮球运动员，我完成了大学学业。在和平队时我有一个‘出访的美国人’的个性，我真后悔早年时没给自己准备另一种职业，比如说当一名教师。现在没有适合于我的标准和目标，整天混日子。”

一位女士说：“我的父母都很爱我，他们不限制我，也许假如他们那样做了我会反抗的。我不能确知我是谁，为此我责备自己，并且我将不得不做许多工作，以求自我发展。”

从这两个人的叙述中我们了解到，有时父母的建议和引导是有用的，对此我们将进行广泛的民主讨论（各种意见的交流）。父母的指导是否正确有用，这只决定于孩子的偏爱、本质和个性，而不是取决于父母的预先断言和干预。

避免与父母求同

有时我们又走向了相反的极端，不再承认我们的幸福可通过汲取我们父母的某些品性而获得增强，我们拚命走向另一个极端。问题是，在我们竭力不向父母求同的标新立异的斗争中，并未发展形成我们自己的个性。一位知识女性这样说道：

我想使所有的事物满足所有的人，我想使他们都高兴。因此，我很难对他们说“不”字。如果和我交往的男人只是自我陶醉而不能给予时，我就是个给予者。我才刚开始学着如何去接受。（我问她，停留于这种方式又有什么回报？）很少。你赢得了一些朋友。当我母亲打电话求我什么时，我又不能把一位朋友撇在办公室外面不管，可我母亲又不接受我的暗示，我对母亲太迁就。我从未成功地给自己定个界限，我害怕自己会变成像她那样地索取和需要，这也阻止了我接近那些有吸引力的男人。

（过分自主将意味着她与母亲认同，我问她是什么信号促使她“外出流浪”？）

我不想像我母亲那样。（她清楚她不想像什么，但不知道她自己像什么，如何成为她自己。）

（我解释说这必然要留给她那像流浪者一样的感情。）

（笑）在关于生活，关于我要什么和我是谁等方面，我是被动消极的。我母亲除了可能被推翻之外，她还是很好地限定了她的自我概念。

（像你吗？）

是的，但我尽量不去像她，竭力成为黑的对立面，即白，它在任何地方都不离开你。

（我告诉她这样行事看起来像个流浪者。）

我徘徊不定，优柔寡断，像个水母上下浮动，它也会跳到岸边，晒干而死。它没有全面控制自己的生活，有一根绳子系着它，被他物所操纵。我因像它一样被别人推来

推去而激怒，这是真正的痛苦，这个形象非常缺乏吸引力，令人厌烦，像个水母……游来游去，不知道它们能胜任什么，对何人有用。未被限定的观念如果没有方向或缺少韧劲和力量，则必定很糟糕。看上去你可能什么也不像，从街上行走的人群中你找不出这种人，说不出他们属于哪个类型。我知道我比任何人都更喜欢行走在这街上，但很可能人群中显不出我来。

（为什么你不设想像水母那样度过剩余的人生？）

不能那样，不能！

适时地一刺，激励她重新调整并掌握她的生活，消除被动消极，重新确立方向。

自 主

也许最大的人类决策就是决定将我们的人格与他人的分开或是结合。我们总是无意识地在自问：“如果我长大了，成了一位能自主的成年人；如果我发展了自己的潜力，表达了我的情感，那么我必须付出什么样的代价？我会孤独吗？我会被爱吗？我会有知心伙伴吗？”许多人都得出了这样一个结论：创造出一个与众不同的个性会使他们跟原来那些可依靠、能够给予温暖的人们疏远，产生隔阂。问问你自己，“我也是这样吗？我是不是已不再坚持发展自己的智力、兴趣和创造性，因为我感到坚持自己的个性会招致社会的或情感的孤独？”如果回答“是”，那说明你已经将自己的智慧和个性与你

的家人和朋友融合了，或者更糟，也许你已经放弃了自己的个性！

我想使你重振精神，发展你的个性。传统、团体组织和个人为了他们自身的利益和兴趣塑造你，给你灌输了这样一种错误观念，即只有牺牲自己的个性方可使你能够获取幸福，或避免独立存在时的情感孤独。但是，重要的是你应该考虑自主的价值。自主意指一种能力，它可使你充满激情地独立，欣赏你自己个性的成果和创造性冲动。一个成熟的人不仅能够自主，而且也能创造关系，这些品质并不互相矛盾。当你能如一位自我满足之人赞美生活时，你也就会更少要求别人，你会让他们生活于愉快的空间而不再成为感情的“俘虏”。依赖于是否结婚的最大情感倾向就是随意处置感情的需要。而且，有相当比例的一些人在并不缺少婚姻结合的情况下独自度过了他们的部分生活（有时是许多年）。因此，如果你已经结婚，仍还有充分的理由发展你的个性，使之趋向情感自主；如果你还没有结婚，你的自由时间和关系会使你在参加表达自己个性的活动中享受更大的乐趣。有些人缺乏个性可又要情感自主，对于他们来说，“独处”只会鼓励他们的绝望情绪。他们倾向与身边的人建立关系，不管他们是谁，不管他们是否合适。因为一方或双方都担心自己会随时被抛弃，所以冲突不久就会发生。我在《成功的独身生活》一书中对此有详细的论述，在本书下面“识别合适的关系”一章中也将再次讨论。

让我们开始研究如何认清你的个性。

第二章

来自你过去的阴影

自我挫败的一个普遍原因就是我们让童年的阴影和幽灵侵蚀了我们的感情、爱、判断、工作、友谊和创造力。亨里克·伊布森在他的《幽灵》一书中这样表达了这个思想：

它不仅是我们从先辈那里继承而来，又再次存在于我们身上，而且还包括所有那些僵死的信条和类似的事物。它们并非真的活在我们身上。而是被压抑在我们的潜意识之中休眠，我们仍旧未能摆脱它们。不论何时我们读报时，幻想中仿佛看到幽灵在字里行间蠕动。在我看来，这种幽灵必然遍布全世界，必然多得如同沙滩上的砂砾一般，无以数计。我们以至所有人都身受这幽灵之光的困扰。

在现实生活中，我们大多数人要应付的困难之多，就好像一个密西西比河领航员使用了20年之久、标有弯弯曲曲河流的导航图。有些人已非常清醒地认识到我们拒绝深究的阴影的存在，这种人变得缺乏头脑和没有方向，就像一个因拒绝使用任何导航图而致使船触礁的领航员。有些人却让来自我们过去的阴影所控制。一个人对此有这样的述说：

我凭借9岁时的观察经验，度过了33年的漫长生活，活像一棵发育不良的树。生活中谨小慎微，这并没给我不好的感觉，既孤单又安全。当人们在路上什么地方遇到我和我交谈时，我所有想与人交往的努力都得不到结果，人们迫不得已离我远去。在我还是个孩子时就有严重的紧张性肌肉痉挛和强迫性手势，而我又不得不尽量隐瞒。当我独处时，这些强迫性行为就会发作而我又不能控制，家里人对我的这种行为故意装作没看见。

这人直到感觉自己的生活圈过于封闭狭窄时，才对他来自童年时的“幽灵”有了反应。此外，他还为自己设置了一个大屏障，避免与他人交往而招致感情创伤。实际上他很讨人喜欢，无论是从外表还是从其行为举止上来看都是如此，但他对任何批评都过于敏感。

自我屏障的缺乏

与下面这位整日提心吊胆的女士相比，刚才那位男士的状况几乎可以说是令人羡慕了。她对别人不设防，因此，她也就经常地受到伤害。自她10岁时父亲去世之后，她的母亲和其他家人对她都有敌意。他们指使她干这干那，她还记得被强迫去亲吻许多她不喜欢的家庭成员。当她长大了，他们又把她关在家里，因为她与一男孩的交往未获他们的许可。她未能发展出这样的安全感，即知道我们能够保护自己，或知道

当我们抗议时他人会尊重我们的感情。另外，我们还感到我们的敏感容易被触动。

这位女士有一种终生都只能做囚犯的感觉，她通过幻想各种不可能有的危险情景，然后就好像它们会真的发生一样去行事，以维持她这种感觉。例如，当谈论到她的神经时她问我，“假如有人持枪对准你的头并要你的鞋子，你会怎么办？”我的回答是我会被吓住，然而，很多人并不构想所有那些可能发生的可怕事情来妨碍自己。这位女士破坏了她与男人们的关系，因为她一直都认定她母亲不让她结婚。她拒绝了男人们的追求，免得遭受母亲的暴行，从而满足这种幽灵。她想象着她的母亲将会在她生活中招进任何一个男人，并告诉他些下流的事情。

开始认识你的阴影

只要你过去的幽灵还活着，并且制造身心障碍，那么，理解这种幽灵就是可能的！

比尔在假期里来看望他的母亲，一天外出时他穿了条旧裤子。

母亲的幽灵：我不要你穿这种旧衣服，邻居会以为你是个叫化子。

比 尔：我有权决定自己穿什么。我记得小时候你总是随意摆布我。

母亲的幽灵：我怀你9个月，有权告诉你该怎样做。

比尔在做决策时面临许多问题，记忆中有关母亲对他每天所作所为的反对，一直是个有待驱除的阴影。

把你自己从过去的扭曲中解放出来，并创造一个新的实现自我的感觉。首先，要充分认识那些捆住你手脚和摆布你的幽灵，这些阴影可能是一幅有关你自己的歪曲的写照，或也可能是那些曾影响过你的人对你的一些夸大其辞的评论。

一位女士自视为无价值 在战争年代，她与父母走散，依靠一个宗教组织才免遭残害。有一次，她带着她的一个孩子去旅行，旅行期间得到了一些好心人的照顾，可当她回到家时，却遭到丈夫及其他几个孩子的训斥和埋怨，而她也接受了丈夫的批评。然而，她却变得沮丧和想哭，“一切都完了，我是一个被抛弃的不称职的母亲，我的丈夫只关心他的工作和家庭。”我不得不向她指出，她又听任自己作为一个无足轻重的脆弱者的一些旧情感的摆布，我告诉她，“你忽视了积极的一面，你和丈夫在关于你们孩子的缺点上看法是一致的，许多人都关心你。”

这位女士夸大了他人的力量 “我的父母常因我花费太多而使我情感负疚，然而，他们还是把我送进了一所私立学校，尽管我自己不愿去。只要没和丈夫守在一起，我就会感到内疚。我的母亲也常常用内疚使我俯首听命，我在家里走来走去，不停地做着很多事情，但她却责怪是我促使父亲心脏病复发。我也感到对不起我的丈夫，因为我曾答应帮助他成为一名专职艺术家。他以近乎剥削的方式对待我，可我一直没有勇气告诉他不要这样做。我也要成为一个有所作为的人，也有自己的事情。我感到自己欠了父母的债。”（我劝她要理直气壮地告诉她丈夫再不要这样要求她。）“我对你很恼火，

为了你的事情我浪费了大量的时间，我不想听说你现在已经如何如何，许多年来我一直忍受着你的怪癖，只不过你我都不愿承认罢了。”（我问道，你学到了什么？）“我已经找到了自己的目标，没想到它又会出现。”

受虐狂

我把受虐狂解释为忍受和鼓励对自己的粗暴的病态行为。虽然在精神分析和心理学中经常谈论快乐—痛苦原则，但是，我们也会像对待20世纪福克电影公司的那些好莱坞式结尾的喜剧一样，对这一原则失去兴趣。事实是大多数人都忍受了一个健康自信的人不愿忍受的各种病态的待遇。让我们读读陀斯妥也夫斯基在他的《坟墓》一书中对受虐心态的描写，书中的这位主人公来到了俄国西伯利亚的一所监狱。

这就成了我多年的避难所，又有谁知道呢？也许多年以后我会慢慢忘了它，因此我可能为此感到遗憾。再说，并不是不存在某种恶意的乐趣，有时，我甚至渴望在自己身上什么地方揭开某个伤疤，好象可在一种痛苦中狂欢某种愿望的满足，好象这种痛苦的感觉就是一种真切的享受。我总是为那个牢房而悔恨，这种想法折磨着我，令我恐惧：我甚至那时就感到能习惯于那种生活的人该是怎样的畸形。

受虐心态的存在正说明那些过去的幽灵仍在操纵着你的

生活，这是最确切的信号之一。受虐狂都有一种令人不可思议的僵化和固执，拒绝受幸福或成功体验的影响。但事实常常是，尽管他们拒绝接受影响，但他们终将还是走不出一条能够寻求或创造自己幸福生活的道路。他们好像是排斥了影响，但正是那些过去曾致使他们精神受到打击的幽灵才是真正腐朽堕落的，它们成了活着的古董，恶意破坏着他们的家庭和他人。你可能认为它们会尽量不做坏事，途径之一就是坚持认为它们本身仍有某些好东西，但这样做未免有点太理性了。

生活中常见的受虐姿态的例子

如果你在自己身上认出它们，这会激发你拓展更大的自我认识，更坚定改变自己，使你的生活方式和观念意识更具有建设性。

“大耳朵”(过分看重他人的评价) “我允许别人对我的情绪有很大影响，假如有人训斥我或以一种愤怒的方式与我谈话，我会立刻感到消沉不振，我宁可挨别人的耳光，也不愿有人批评我。”

不相信赞扬 “如果有人信任我，我断定他们一定是搞错了！”这种姿态将人置于一种可怕的缺乏自尊的状态。因为没有相反的观念来平衡它们。

一位男子这样说，“很难让我接受别人的敬意和赞扬，我会问：‘你为什么说这些？请你不要这样讲’。你怎么可能比我更了解自己呢？”(我问他是什么使得他只能听进别人谈论他的缺点。)”“我搞不清别人的赞扬到底是真是假，如果我发现它们是消极的，则它对我就是一种保护。他们的目的总是为了

自己的利益。”(在他看来,人为了自救,必须小心谨慎。)"如果我过后发现他们的行动并无恶意,这我才确信那些赞扬是真的。取消极守势是对抗痛苦和不曾预知的更坏情况出现的一种保护措施。”(他是一个疑心很重的人,任何人在感情上都会宽厚待他。)

不相信自己的能力 这位男子与一位曾结过婚的妇女时常有性关系,他敬重她,爱她。他认为多年以前就该和她结婚,她也早有这样的想法。但她借口担心孩子会认为为她选择的新伴侣是个性情暴躁的人而踌躇不前。我告诉他是他自感渺小和不完整。“我看不起自己,觉得毫无价值,就像一棵无人问津的小草。如果有什么好运的话,我反而会觉得很意外,我的确很苦恼。”我告诉他应该重视那位女士偶尔向他表露出的好感和关心,重视他们之间那超出一般友谊的感情的存在。他说,“是这样,尤其对于一位优秀的女性来说就更是如此。”这位女士是很能干,说她优秀只是就某些方面而言,并不是说她在所有方面都优秀,也不是说她对待这位男子的方式使他的确感到她很出色,无论哪一方面,她都很难完全拯救他。这位男子是这样描述自己的生活的:

“在一个很不稳定的婚姻中,我被视为一个抵押品和工具,充满着她对其丈夫的不忠。我很幸福,也很愿意同她在一起。”

我的情绪随着她对家庭生活的乐观或消沉的评价,一会儿处在顶峰,一会儿又落入谷底。实际上是,当她遇到不顺心的事时想对我说出来。”

“我极易受坏脾气的女人的伤害,得她们的欢心,也

遭她们的反感。”

“我感到像一个彻底的失败者，但是，一旦她又对我好时，我的情绪又在空中飞翔。”

阻碍成功 一位医科学生向我谈了一些他在应付分配的任务时可能避免的问题。他每天都学习到深夜，吃得很多，但没有娱乐，如此等等。这导致了他生活质量的降低。我告诫他，是他自己在情绪上有一个“焦虑障碍”，他不能突破它。认定自己是一个渺小的人物有什么益处呢？“我并不是必须在重压下去应付那些任务，因为每当我开始工作时，总是被焦虑情绪笼罩着。要有效率地学习很困难，所以我总是找点别的其他什么事干干，以便可以获得即刻的心理满足。只是学习太单调乏味了，我觉得我的确不能胜任。我是在我能够获得到的食物和电视的环境中长大的，形成的情绪是无价值感、自卑感和不相信在学习中会有任何成就。”（喜欢独处意味着什么？）“在那荒无人际的沙漠的夜晚，我迎着呼啸不止的疾风，我就是那障碍。”他不愿意在学习中与他人分担他的困难，致使他独自去查阅资料。因此，他夸大了他的孤独和失败。事实上，他逐渐会获得成功，也很可能按时拿到他的医学博士学位，一个不小的成就。

克服这种受虐心理是可能的——不可能成功的意识和无价值的感觉都是这种受虐心理的表现。有个人是这样描述自己的：“我早已是个被人忽视的人，没有人拿我当回事。我也曾获得过一些小成就，可都已经太晚了，我当初要是不致力搞自然科学，也许在其他领域我会有所建树，情况会好些。因此，现在看来干这一行毁了我，背离了能使我卓有成就的方

向。”他成了一名教师，开始时工作不太顺利，他本能胜任的教学内容，结果评价也不好，训练学生也不成功，等等。后来过了一段时间以后，他学会了管理他的班级，教学效果提高了，评价也好了，甚至还得到了一位教区主管的好评，这是他生平第一次。主管告诉他说：“你工作很努力，安排的任务孩子们也都明白，你的工作改进了。”过去她曾批评过他教学中的某些方面，现在她都一一历数有了改进。他对这位主管说：“自然，当你在这里时，孩子们都很守纪律。”她说，“不，他们喜欢你，你是可敬的，友好的，教育他们也很辛苦。”我对他说，“你总是把事情引回到一个消极评价上。”他回答说，“我无助于任何事情办好。”

虽然人们在能力的大小和方向上是有相当大的差别的，但我们每个人都从事于一些活动，这些活动对社会、对我们自己都有某种潜在的价值，是值得为之操劳的。不管我们是乐观自信，或者是消极自卑，这对我们的成功与否都有很大的影响，就像它能影响我们实际处理问题的能力一样。有成就信念的人致力于解决问题，而受虐狂或有心理创伤的人则忙于逃避失败。

不鲜明的个性

情绪消沉的另一常见起因就是搞不懂你是谁。我们之中有很多人一点也不因其个性中的某些特征而栩栩如生，其结果就是对我们的生活、工作、婚姻以及与子女的关系都有一种病态的影响。

导致个性不鲜明的因素

我认为如果你能偷听到几位女士关于这个话题的议论，你就该明白不能清楚地感受到你的个性的严重性。

贝弗利：在我心里有女性气质与男性气质的冲突，对于贝弗利是谁只有一个模糊的感觉，也只有别人能诱发我的个性。我没有什么可显露我个性的东西，也没有一个起点和目标。我羡慕女人的个性中具有她们母亲的品质，我的母亲在我成长的一段时间里一直生病，因此，在我的性格中女性部分与果断的理智部分相脱离，在需要创造和理智的境遇里，我学着像我父亲那样去行动，而在社会情景中我则不能很好地适应。

萨拉：我又太像我的母亲了，像她那样只会“傻乐”，她没有这种自我意识，而我则在自己的个性中挣扎。她不聪明，我也傻呆呆不会思考。实际上，我有一个很不错的工作——做一家公司总裁的秘书。老板易生气、抑郁，我也染上了她的消沉情绪，孤独，害羞和陷入困境。

贝弗利：我不是这样，我只是慈母般地像我的母亲，但和男人却相处不好。母亲抑郁、神经质，最终患了病，什么事也做不了。

乔伊斯：我没有父亲的气质，他是个酒鬼，爱激动、喊叫。（实际上，我们将会发现她有其父亲的一个特殊的意象。）他没有儿子，感到很失望，他令我感到恐惧，整

天战战兢兢。我的母亲像我一样也缺乏自信，她安抚、迁就我的父亲，让我听父亲的话，做他要我做的事。父亲给我们姊妹们的印象就是“学校、学位和教育”。他是一名大学教授，正是因为父母受过高等教育，所以迫使我们也受教育。因此，我有一个混合的性格，或者，除了继承了父亲的消极意象外，也许我没有什么个性特征。我的父母从来也不相互理解，我和姐姐一样，是靠自己长大的。由于缺乏个性，我非常害怕表达自己的感情，我真不知该怎样做。（她并未真正学到一个“孤独者”应有的个性。）

困扰于过去的自我之中

成熟的标志之一就是树立一个能使感情充实的个性，它要求必须驱除潜藏于自我意识中的阴影，它们是：

- 受制于你的过去
- 很大程度上受你已被他人塑造成的那个样子的影响
- 如果你很脆弱，你易被他人所塑造
- 受顺从的驱动，以避免失去爱和依靠
- 向他人看齐

自我意识发展的过程被弗洛伊德称作求同作用，我们可以把求同看成是：

- 部分地由选择决定
- 反映着从你的经验中演化而来的那些独特的品质
- 增进情绪的自主性和自信
- 加强你抵御社会压力和其他紧张的能力
- 一个与众不同的命运和个性

弗洛伊德指出，接纳父母的特征是逃避烦恼纠缠的重要方式！我们都明白，只要我们不跟父母对抗，并且接受他们的道德标准，我们就可获得他们的爱和关心。有时这个学习过程是善意的驯服，但偶尔也是使用强暴手段强行一致（后者伴随反抗和暴力）。塑造我们脆弱的心灵是我们的父母、宗教领袖、老师、朋友、同学、情人、配偶以及广告商们的一项特别热衷的趣事。

人格理论的先驱者，精神病学家阿尔弗雷德·阿德勒认为，我们的经历并不比我们从这些经历中推断出的结论更有意义，这正是为什么那些出自相似生活背景，甚至同一家庭的人常常各自具有不同的个性和世界观的原因所在。我们也不能确定为什么人的观念的发展是以，并且仅以潜藏于你的特质演化中的那种人格发展的神秘形式进行的。

你已经了解到了你是怎样依照他人的需要塑造你自己，那么现在你能否尝试着如何成为你自己？

演化与个性 要成长为一个有能力的、独立的人，而不依照他人的需要塑造自己，这需要付出艰苦的斗争，这种发展的愿望是有其演化基础的。因为人类的种演化出各种变化：我们发展出更大的脑，利用它开始制造工具和武器，这需要制造和学习使用两方面的技能。

与其他哺乳类动物相比，我们的孩子则在一个相当长的时间内依赖于他们的父母。更长时期的家庭生活使得年轻人能从父母那里学到自我保护以及应付一个复杂外部世界的能力。

家庭冲突的起源 作为人类，我们有能力发展我们自己的精神和心灵，我们感觉到自己具有非常的创造力和勇气，同时，我们也渴望独立。然而，我们的社会结构强迫我们要依靠家庭寻求庇护和教育。对于年轻人来讲，反抗的代价是招致责难和恐惧体验。作为父母，我们相信教育子女是我们的义务；作为子女，我们追求自由自在的发展，因此，冲突产生了。我们作出各种妥协以求得父母感情上的支持，而当我们感到被孤立和拒绝时又不可避免地要遭受感情的挫折。

建造情感充实的大厦

由于我们的人格是个性特质与求同作用的混合物，所以大量困难有待克服。

自我屏障 我们必须要知道在什么范围内受他人的影响以及我们自己的主体和人格从哪里开始。有些人只有很微弱的自我屏障，对他人的情绪和影响非常敏感，他人的需要与希望好象直接控制着他们。

他人的一体化观念 我们必须认识到，人兼有好与坏两方面的品质，看待他们要全面，即使在他们对待我们时有矛盾和纠纷。

自我一体化的意象 我们也必须学会了解我们自身作为

一个矛盾体，也兼有好与坏两方面的品质。然而，我们必须忘却我们是“恶的”、“无价值的”、“有罪的”和“无能的”。

形成关于这个世界最新式的图象 我们必须学着依照他人今天对待我们的方式去了解这些我们周围的人。如果我们要想有效地实施我们的计划，那么，就必须放弃那些早年形成的关于权威、组织、特殊种类的人的旧观念和陈规。有时区别地看待我们的父母也是有用的，一般来讲，他们比我们更成熟。

提高对情感的感受性 当我们的情绪波动时，能敏感地意识到是很重要的，同样重要的是，能够把那些适应于过旧信号的情感同那些因当前事件而唤起的情绪区分开来。有时我们的恐惧、抑郁、焦虑或愤怒等情绪的产生都是因为眼前看到了某个与过去的、不相干的创伤性经验有某些共同之处的人或情景。当我们焦虑、愤怒或体验剥夺时，实际上我们也就是体验着童年曾经历过的内疚、罪恶、愤怒或羞辱的感受和情景。我们必须认识到，这种行为的基础——不适合于当前的过去经验——常常会有毁灭性的结果。那些由过去陈旧的情景唤起的情绪会导致我们错误地把握当前的形势。

发展一个情感支持系统 如果我们对人有敌意，那么我们就必须学会友好热情，并且在我们的生活中与人为善。当人们相信自己为别人所爱时，他们就创造出一幅新的生活画面——他们自己是有价值的。当他们身处紧张、失意和危险之境时，这种画面会给他们的心理很大的安慰。

建立我们自己的标准 我们常常形成一幅自己被期望所成的意象。这种阴影(求同作用的核心)提供给我们这样的信号：“糟糕的、不适当的、蒙辱的、不祥的、不可爱的。”这些

情绪和信念开始时是伴随着全面的批评，或缺乏父母、朋友、同胞和亲属们的赞同和关心，不久，我们就形成了有关自己的意象，它们起着同样的作用，就好象向我们的那些批评家宣告：“我来承担这项工作，你被解雇了，我会很出色地完成自我批评的任务。”为了情感的充实，成年人需要从他们的个人努力和自尊中获得某种满足。当前，我们需要了解的是什么是我们潜能的一种合理的表达，我们还必须知道谁的话值得听，谁的批评不值得理会。

求同的界限

在这一节，我们能对求同给出一个更全面的概念，它来自于我们早期经历，是关于我们自身的一个写照，并且通过人们对待我们的方式以及他们对我们的期望而形成，正好像我们自己的情感对它们以及其他经历的反应。我们的求同指引着我们的行动，影响我们如何看待这个世界。它通过赋予事件意义，给出我们行动的重要性，从而影响我们的情绪状态。我们体验着诸如受欢迎、愉快而自如、令人烦恼、困扰和不相容等情感，这是当它们与我们的求同不一致时的结果。求同是由我们关于自己的各种内部意象、客体和虚构的人共同作用而形成的——我们创造着关于爱人的意象、关于对手的意象、关于父母地位的意象——兼有好与坏两种情绪品质。这些意象塑造着我们的反应，并且连锁地影响着他人对待我们的反应。有时我们唤起的是它们最好的品质，可有时唤起的却是它们的分离和对抗。我们的内在意象似乎影响着我们

的情绪、扮演的角色以及如何解释他人对我们作出的反应。有时，我们操纵他人扮演着符合我们内部幽灵的角色。例如，我们让他们占些便宜以图有机会从他们那里得到自己真正的所需，也许我们力争成为他们的头领，或者使某种人谦恭顺从。一旦他人屈服于这些旧时的、也许是无意识的希望，一个积存日久的神经症的关系就会伴随着斗争、危险和愤怒而得到发展。假如他人反抗，则就会有冲突，或者他们被赶走。

第三章

梦与个性

梦是了解你反映在特定问题上的个性和情绪的一个非常直接的途径。梦像一面镜子，反映着你如何编织自己的幻想、构想自己的意象，如何创造自己独特的处理问题的方式。而且，如果你能破译梦的隐意，那么一定会使你更深刻地了解自己的长处和短处。

下面有关释梦的大部分原则是出自我的导师和朋友齐格蒙特·皮奥特罗斯基的思想。皮奥特罗斯基指出，即使梦中事件已经受到做梦人的有意注意，但我们还是应该对它们加以评价。这样，我们就必须用特定的规则，把梦逐字逐句地翻译为标准的明白语言，这很容易，请接着读下去。

了解梦的目的：

- 展现一幅你个性的清晰画面
- 帮助你澄清你目前所面对的重大问题
- 在现实生活中，如果直接表达自己的思想感情会带给你麻烦，那么，你可以在梦中充分表达你对人们及事物的看法
- 素日一些难于表达的观点，往往沉积于潜意识中，梦可以使你的这些潜意识复活。

无意识 剖析皮奥特罗斯基的观点，使我们了解到，无意识就如同盲目追求某种特定的目标。如果我们真能了解自己的所作所为，那么我们会遭受最大的忧虑打击。这时，梦，也就伴之而来：

- 一幅抽象画
- 世界之道路图
- 有关人生哲学的陈述
- 如何看待自己的方式
- 窥视我们处理问题的策略
- 预测未来——是否这些预测都能成真？

你想了解自己是否心口如一吗？那就作个梦吧。

梦，可以被想象为一个作战指挥部。这里有来自前线观察家的情报；有对天气的预测和对敌人能力的估计；有对日常生活品和全体人员的掌握情况，以至想出可行的对策；还有军事史学家评论面临的形势是否曾经历过（曾使用的对策是否成功？）；基于以上所有这些准备工作，最后，将军就可以胸有成竹地说：“这就是我的作战计划；这就是我的命令。”当然，我们还要窥视这位将军（这将军就是你）的内心世界，以及他或她对这有希望成功的计划所抱有的深藏情感。

毫无疑问，梦是一项重要的、不可忽视的活动。

每天夜晚，大约在入睡90分钟后，我们就开始做梦。然后，大约每隔90分钟都要做梦。睡眠是很复杂的，有些细节很有趣，同白天人们的活动密切相关。

梦，至少有两种。一种梦是伴随快速眼动，并在每隔90

分钟产生。梦源似乎存在于我们大脑的未开发区域，在这个区域里，包含着祖先维持生活的基本行为，然而却没有得到发展（菱脑或是脑干）。这个未开发的区域似乎是大脑的一部分。大脑产生的梦，都是栩栩如生的，充满感情色彩的，当然也是稀奇古怪的、难于理解的。

另一种梦产生于慢速眼动，它同我们大脑（端脑，尤其是新皮层）较发达区域有密切关系。同快速眼动梦比较，慢速眼动梦显得缺乏生动感，也较难回忆，但它却更合乎情理，而且同人们的日常生活更接近。

由于大脑的各组成部分相互作用，因此梦表达了我们生活中所考虑的主要问题。事实上，梦，就是我们自我交谈的方式，你是否在注意聆听呢？

大多数人的梦产生于右半脑，这是因为右半脑通常与我们的感情生活密切相关。然而，面对难题，右半脑并不是遵守了分析问题、经过逻辑思维、然后得出结果的方式，而只是简单笼统地了解个大概。因此，快速眼动梦不是以语言来表达的，而是以人的心理意象出现的。这就使我们难以释梦，而且，如果要把这些心理意象破译为文字，就更加困难了。

梦，究竟告诉我们什么呢？

梦，描绘了我们面临的困难和问题 首先，梦预示了我们将面临的困难，然后它又描述了我们如何同困难作斗争。经过斗争，事态发生了变化，我们得到了战胜困难的机会。梦同样可以创造问题，然后在梦中努力妥善处理它。虽然我

们儿时不可能想到现在，然而梦却可能将儿时的经历相联系起来。有时，梦还可以在一夜之间帮助我们找到问题的答案。有时长时期内我们会作着同一个梦，这是因为面临的问题一直未得到解决（无论是睡眠中还是清醒时）。也许有些事情你认为很重要，但却没有出现在梦中，那是因为我们还不知如何适应这种紧张的局势。

梦，代表了我们赋予新经历的含义 梦常常来自新信息、生活中的变迁和需要身临其境的事情。我们经历生活变迁的方式丰富了我们的感情生活。因此，梦表达了我们如何理解生活，如何对待生活，进而表达了我们的生活哲学。

梦，表达了我们生活的看法 生活中种种原因使我们忽视了对生活的感知。通常我们忙于工作、学习或是全神贯注于自己的事中，无法表达对生活的认知。偶尔深悟了自己对生活的看法，却又给自己带来了感情上的痛苦与压力，例如：我们可能对某件事感到羞辱。也许我们想，但又不能表达自己的愤怒，也许我们确认做某事定会带来灾难，于是就会隐藏起自己的情感。如果是故意隐藏情感，这种行为就叫作抑制。如果感情埋藏太深，以至无法直接认识自己，这叫作压抑。然而，梦可以表达我们的经历，因为醒时的潜意识压抑力此时也已进入了梦乡。

梦，表达了我们如何对待忧虑 由于梦能够表达生活中的问题，于是我们开始理解生活中所遭遇的打击，并了解了处理问题的方法。通过梦我们发现了自己面对窘境是在采取主动还是避而不想以逃避。也许我们会寻找一个安全的方式表达自己的愤怒、性饥渴、依赖性、受羞辱或者充分显示自己的力量，这种安全的方式叫作自卫。自卫可以保持自我，

而无需正视后果。当然，也许别人会看穿我们的自卫并了解到我们的愤怒和性饥渴。这种自卫虽然能够表达我们的某些个性，但却不能满足我们的感情需求。

梦，克服了对自我估价的毁坏 哲学博士把梦比作“自我估价和自我能力的维修车间”。儿童的梦到五六岁时就开始形成明确的特征。再大一些，孩子们的梦里出现了他们所关心的事，他们梦到自己变成了成年人，变成了有能力的人。由于梦可以充当心理维修的作用，而且梦中的每一特点似乎都代表了我们自身的个性，因此我们能够清楚地了解到，梦中出现的个性特点越多，当梦结束时我们就会愈加感到满意。

梦，往往是没有结果的 梦常常作到关键时刻时，正渴望或是担心将要发生的事情时，梦却醒了。我们不知道如何克服这个难题。事实上，这也许需要一段时间先了解如何克服自身的困难。一系列梦能反射人们由感情痛苦到感情自制的变化。作为修补感情生活的一部分，梦会受到生活经历的影响，随着我们处理问题的能力变化，梦也随之发生相应变化。梦引起我们对问题的态度的变化，不影响我们如何妥善处理生活。梦与行为相互影响着。

梦中的情感是真实可信的 梦中流露出的情感往往是不受约束的，它表达了我们的恐惧、渴望、困惑和胜利的喜悦，也都是真实可信的。真正的问题在于理解这些感情与对个性不同侧面的看法之间有何联系。梦中的情感同样是同生活中发生的争吵、事情的变迁有着密切的联系。我所说的个性的不同侧面是指：在分析梦的过程中，经历表示了我们自我和他人的心理意象、记忆和基本需求等等，可以分别在梦的几个阶段表达出来。请读下文。

梦，告诉我们有关能力的意识 通过观察处理梦中问题的方式，我们了解到自己是否有能力处理这些问题所代表的事情。是否能够妥善处理梦中发生的事情，表达了我们对问题是采取直接解决还是逃避的态度。

如何释梦

梦，究竟表示什么呢？其实，作梦是自我交谈的一种方式，你不妨学会听这种交谈。

梦表达了我们不同程度的经历。奥地利心理学家弗洛伊德运用潜隐梦意和显相梦意的概念掩饰了情感和思想。现在我们不再强调通过普遍符号来理解梦。例如，性符号。当然，我们比从前更确信，梦能够毫无掩饰地帮助我们理解冲突并指出了解决问题的方法。

从梦中我们看到了对渴望的恐惧。即使无人知道我们的梦，但还是要隐藏起这种情感，就好象惧怕将要受到谴责。我们已承担起责任，要弄清我们的所作所为是否符合职权的规范。严厉批评自己的背离，对父母、宗教领导人、直至所处的社会团体说：“放松，不必紧张。如果我没有按照你们所说的去做，你们也不必指责我是多么令人生厌。我会惩罚自己的背离。你们可以尽情地去享受人生，去度假。”有时，我们未能阻止这些被禁止的动机出现在梦中，于是这些动机在梦中就激起了渴望，也许会导致恶梦（见下文）。如果被禁止的情感真的出现在梦中，如果我们能够阻止并惩罚这情感，这叫作超我。

梦的解释：

- 分清梦中所涉及的观点，人物，情感和动机。这些是人物角色。
- 找出梦中各个角色间的相互影响和作用，他们相互间的看法如何。这是情节和线索。
- 自问：“这些陌生角色是谁？”他们自称是什么？为什么装扮？如果想了解生活中恐惧的影响和不幸的经历，就必须深入心理防御区，只有这样，才能揭开这些角色的真正含义。

由此可见，梦包含了角色、情节和线索、装扮、情节结果、情感和计策。

不了解作梦者就根本不可能完整释梦 不能总认为特殊对象永远象征着污秽的东西。那些告诉你梦的象征永远是同一含义的人，都是些只拥有一个废物脑袋的不幸者。

梦的内容有其个人理解的不同含义，因此理解梦，主观的努力起决定作用。运用普遍原则，先从梦中细节的含义入手。联想的重要性和试图理解梦中细节在生活中的意义，都随着梦的陌生和新奇而增长。

你也许有疑问：“你说得有道理，但为什么要打扰我理解梦中奇怪的念头？很显然，入睡时，我头脑并不清醒，醒来时，才有清醒的大脑思维。”请读下文。

梦的每一部分都代表着作梦人的个性 每个人，每种情况，每个物体都具有多种含义。有时梦代表了你自身中深藏的而不愿向外界表露的个性。你改变了对自己或是对世界的态度就是最好的证明。梦同样可以反映两种情感或是两种欲

望的冲突。例如，对你所依赖的人，你的依赖性和对此人的不满就是相对抗的。

当你赋予梦中的人、物体和情境以意义后，就应考虑它们彼此间的相互影响。这种相互作用显示了不同情感的存在如何影响我们的大脑和情绪变化。也许个性被视为负担，或是财富，或是危险，也许个性象征着我们面对各种场合或是与某个重要人物相处的重要品质。

个性能引起感情波动，我们的所思所为也可能激起感情的涟漪，对于现实主义，道德或是法律，这些所作所为都是危险的，也会造成人们的反对，丧失感情，而这些人又被认为是对我们的感情有影响的重要人物。当入睡时，自我感觉和面临的感情威胁就变得强大起来。因此，我们会隐藏自己的意愿，表露意愿越危险，就越要隐瞒。有时，隐瞒得很巧妙，只有作梦人才有揭示这意愿的密码。

梦，表达了我们对于世界上的人或事的感觉 梦可能是对前几天发生的事情加以评论，也可能同对无意识和从前记忆的看法有关联。当梦描绘出似乎极普通的人或事，梦就具有极其重要的意义。梦中的细节具有重要意义，是因为细节同有意义的人或事以及过去的情感密不可分。梦中细节向我们提供了一个尝试曾被隐瞒的情感。通过这些方式，梦使我们或多或少地了解生活中的争端。

梦，表达了作梦人对生活中真人的看法和感情 每当我们处于困境之中，就顾不及弄清当时的情感，然而经过做梦，又反映了这些被忽视的感觉，因此，梦有助于自我认识。也许你忙于工作，忙于思考，也许找不到人诉说内心的隐私，也许由于害羞不敢正视自己的隐私，也许你认为如果一旦把

感情付诸行动，就会真正陷入困境。

梦，表达了作梦人的潜在行为 由于梦描绘了我们对人或事的看法，依据这些感觉和梦中情节，可以分析推断出梦中期待的行为。当然，如果你不能断定，你最好说出最可能发生的事情而不是绝对意向。梦中表达的心理个性会直接间接地影响你的行为，而你的行为方式也会从梦中细节得到解释。

梦中呈现的形象与作梦人愈不相近，就愈容易引起情感失调 这说明了无意识如何隐藏了我们的情感。欲望越强烈，代表我们意图和情感的意象就越深地被掩饰。情感的掩饰是通过作梦人和梦的意象间的个性差异体现的。梦的意象既可以代表作梦人的个性，也可以代表一个真人的特点。我们最不可能承认具有的这些品质应归因于无生物(汽车、飞机、建筑物等等)。当联系到无生物时，我们会清楚地感觉到他们代表了某种混乱的观点和行为，这些观点与行为却竭力拼命挤进我们的意识中。

由于掩饰感情，引起的情感失调被否认与本人有关。然而应该指出的是，情感失调在感情和人的精神生活中所起的作用是重大的。只有当情感有效地被掩饰，我们的梦才能安全地进行下去。当这种感觉变得愈加强烈时，梦也不能使我们摆脱忧虑。当然，我们往往也并不理解究竟畏惧什么。

如何破译梦中的隐意？一般来说，梦中人的品质是由梦中可观察的个性体现的。作梦人和梦中人越相似，作梦人越可能认为梦中呈现的个性对他本人极其重要。最有意义的相似在于梦中人同作梦人是否同一性别。这样，理解梦的隐意就容易了。年龄、体质、教育和能力的差异使作梦人未必承

认梦中的个性属于他(或她)。最不受欢迎的品质体现在无生物中,尤其是有某种动机的个性。一支矛也许代表了你的愤怒,也许代表了你确信周围充满敌意。一支用过的矛预示着你会采取勇敢主动的行为,这对于你那些连你自己都不愿弄清楚的个人利益是非常危险的。

情感和观点在梦中以言语的方式表达,更说明了它们代表作梦人清醒时的态度,而不是以意象表达同一情感 理解这一点有助于认识我们在生活中情感反应的重要途径。我们的情感和观念紧密相联,不把我们分开(他们有时是把我們分开的)。语言是人之半脑的思维工具(通常是左半脑,尤其是右手为主的人)。大多数人都运用语言表达自我,计划未来。这种习惯抑制了大脑的另一半脑,使之显得并不很重要。大脑的另一半脑,也就是右半脑多是创造情感,分析问题只看全局,而不是把问题拆开,通过认真分析逐步解决,用言语表达。我们记忆中有关系的大部分和清醒时得出的结论,都以言语的方式记忆在大脑中。生活中也有无语言,例如,通过手势和面部表情得到意象留在大脑中。有一位母亲告诉她孩子她很爱他,并紧紧地拥抱他,然而与此同时面带一丝愁容,于是,孩子就以大脑两部分接受了母亲的表达。他的左半脑(起支配作用的大脑半球)接收了母亲的言语,而无言语(拥抱,愁容)进入了另一半脑(右半脑,通常被认为是被支配的大脑半球)。

至此,我们就可以理解为什么梦常常令人惊奇,有时也令人不快。人们许多的反应都是以无言语表达的。由于无言语表达不易被记住,因此无言语的记忆受到抑制。因此也许由于把两种截然不同的记忆结合在一起太困难,大脑的语言

半脑束缚了另一半脑。看来大脑处于不完全理解世事的状态下指导我们的行为反应要比用多种语言表达的完全理解好得多(例如,言语与意象并存)。这样,直接以言语表达的梦的含义,通常是人们神智清醒时已认识到的。

如果想理解梦,那么假设作梦人正在观察梦中的动态 这联系着你所认识到的两种概念。首先,梦告诉我们对毫不掩饰地出现在梦中的熟人的看法。其次,梦还告诉我们对不同阶层的人,我们心理和行为的反应如何。如果父母出现在梦中,这时,梦就会告诉我们对长辈或者上司,我们的心理和行为反应如何。

梦,揭示了作梦人如何准备处理问题 梦中描述了一些有意义的场景,然后向我们提供方法解决这些问题。另外,我们还能透视到作梦人面对问题的自信和自我能力的意识。

- 如果梦有个满意的结果,那么预示着拟订的计划将会实现,表达了自信。
- 如果梦没有结果,预示着作梦人还未形成计划。
- 如果梦中出现焦虑、灰心丧气的情绪,或是事情过早败坏,那么作梦人得到暗示,他(或她)还不具备足够能力处理这些烦恼之事。
- 如果作了恶梦,那是因为在梦中梦者感觉无法克服眼前如此危险的局势,梦者的生活和幸福受到威胁。由于毫无解决问题的办法,焦虑惊恐地摇醒了作梦人。

噩 梦

大多数人都作过噩梦。有的噩梦比真实经历更加令人恐惧。噩梦中，我们陷入了可怕的局势，却很少扮演旁观者的角色。一般来说，我们可以借助心理自卫的帮助把噩梦和事实分开。噩梦中，我们陷入的离奇幻想，出现的怪念头在日常生活也难以想到。

经常作噩梦的人通常是感情敏感脆弱的人。有人对我讲了他们的噩梦经历，据我分析，他们都曾经是些神经质的孩子，而且在很小的时候就遭受了噩梦的摧残。

噩梦的感情含义，对一个作梦的孩子来讲，常常是不易解决的烦恼。有时，现实生活中的无能也常常进入梦中。

我们应明白，有时噩梦是某些药物副作用的结果，比如抗抑郁剂。有个病人常常受噩梦侵扰，于是服用了两种非常规的、无麻醉性的天然物质的混合剂。前一种是色氨酸（一种氨基酸，存于牛奶，火鸡，牛羊肉中），后一种是石灰岩（一种天然矿物，包含镁、钙，有镇静之功效，同时对心脏和其它器官也有益处）。

透 视 几 个 梦

一位39岁的妇女作了个梦，梦中出现了她的父亲，只有一个头颅。父亲像是在呼唤她。她非常恐惧，疑心是过世的

父亲要她同去，这也就意味着她的死期。每当醒来时，她都害怕之极。

背景 这位妇女的母亲十分恼怒，因为父亲把遗产留给了女儿。在父亲逝世时，她非常伤心，而母亲却责备她。她的父亲曾一度体重达到300磅，然而癌症却使他只剩下皮包骨头。梦中，她梦到母亲不允许她回家探望父亲，却一心只想得到那份遗产。她感到已同家庭断绝了关系，害怕同心理学家谈论她的伤感，也害怕别人会认为她神经出了毛病，需要看医生，这样，她觉得像是掉进了陷阱，而没有办法爬出来。

解释这个梦 这位妇女认为她的生命将是场悲剧。也许对她来说，唯一的出路就是死（她父亲呼唤她到坟墓中相见）。她不能肯定死是否是个逃脱伤感的好办法；也许自杀确实能使她摆脱一切痛苦。然而，这种解决办法却仍然引起她的恐惧，因此每每醒来时，她总是战战兢兢。她感到无能为力，束手无策。由于她认为她的感情痛苦会日渐加深，于是她的梦也就愈是增加忧虑。

她的梦的一个突出特点就是梦中的父亲无躯体，这是个典型的夸张手法和奇怪的象征手法。梦常常始于真实情节。由于不受现实和意象的限制，这些本是真实的细节创造出了一些稀奇古怪的幻想。现实生活中，她父亲的躯体萎缩了，在梦中却完全消失了。既然梦既能透视人的个性，又反映了外面世界的各个侧面，我们推断她父亲躯体消失的含义：

●她感到自己无能，就好象失去了胳膊和腿，她没有力量说服母亲。

●她感觉脱离了家庭，只有头颅还存在（自我认识）。她孤单无援。也许她感到即使摆脱了那个令她伤心的家庭，她仍然还是无能、无助、无力消除她的痛苦。

梦与人生哲学

一位男青年曾多次这样描述他的梦：“我和一位朋友在去教会学校的途中边走边谈。梦中，朋友穿着一件白衬衫校服。我对他说，‘你一直都认为我在学校里沉默寡言。’他回答说，‘是的。’然后我又说，‘你可知道我现在已是大学毕业生了。’他答道，‘我当然知道，可这并不让我高兴。从前我一直认为自己比你强，胜你一筹，可现在你是大学毕业生了，我再也不能这样认为了，我很失望。’”

背景 这个作梦者是位年轻的小伙子。由于父母总是拿他当孩子对待，任意摆布他、厌恶他，他非常恼怒。他总在想假如父母不这样对待他，他会怎样呢？他变得恼羞成怒，竟生出毒打自己的怪念头。在业余时间里，他研究数学，并以掌握解决某些问题的方法而引以自豪，虽然他并无意把这作为自己的专业。这证明他具有高智商。他是个大学毕业生，而且曾经常常在梦中设计自己的前途与未来。

联系 我问他是否鄙视自己，认为梦中那位朋友的态度代表了自己的观点。他说，“在某些方面我的确感到低人一等，我感情脆弱，总有一种不安全感。现在我已是成人了，难道我还在重演孩童时的经历吗？他（那位朋友）的父亲就是我的医生。”这一描述说明了作梦者把孩童时的同学当作自我感情

的传达者。我又谈到如何对待有能力的话题，他说，“我一个半月前作了这样的梦，至今仍对这个问题感到恐惧。”我问他有关他的自我意象。他谈到，“我为理想奋斗了很长时间，我想是没有能力达到预想的目的了。不知什么东西阻挡了我的路，我感到有点灰心，不得不克服这些障碍。这是斗争的最痛苦之处。”

在梦中，他的自我失望是通过别人对他的轻蔑态度和不承认他的大学毕业文凭体现出来的，事实上他的大学文凭能够证明他有能力取得成功。

这样的梦后来又出现了，他描述道：“梦中我梦到了我的女房东，她也是异教徒的成员，她同我父亲住在同一栋房子里。有个房客屋子被洗劫一空，我记得询问过她这是怎样发生的，她告诉我她也不清楚。突然，梦里我的母亲莫名其妙地出现了。我还记得另一位房客，我的女房东曾企图杀死她，忽然间女房东竟被甩出了太平梯，结果她不是被杀就是在路边被打伤。我母亲说这对女房东是个好结局。在梦的开始，我想象女房东就是一个抢劫房客又伤害他人的暴徒。”

背景 这位年轻人的母亲总是声称没虐待过她的儿子，这激怒了他(年轻人)。梦中，他父母的形象忽然是个坏人，忽然又是个受害者，这正反映了他自己的命运。梦中母亲说不管女房东发生了什么事，都是她应得的结果。换种方式说，她母亲的意思是说：“如果你(年轻人)受到伤害，也是你自作自受，而不是我的过错。”梦中，这位年轻人并不是真的决定与母亲作对。母亲在这个情节剧(这个梦)中只是个评论员。

联系 我问这位年轻人这个梦对他意味着什么，他说，“我很清楚如果我做了什么草率鲁莽之事，就会受到惩罚。”这

个梦就是他警告自己不要做凶残的事。在他童年时，他的父母曾和一位异教徒虐待他，他从小就对他们怀有憎恨之情。他母亲的嫂子从前是个房东，由于他父母交不起房租，他母亲的嫂子就想把他们赶走。在这个梦中，他母亲也是个受害者，暗示他应该把往日对家庭的恨转移到那女房东身上。这个梦说明了作梦者正试图把对家庭的愤恨转嫁给他人，虽然这些人并不曾伤害过他的感情，而是曾给予他帮助。

帮助你认识自己

许多人都习惯于一旦醒来就记录下梦。假如你记不清作过的梦，你会急于了解梦究竟要说明什么（每个人一夜间要做好几个梦）。如果在酣眠中你作了梦，又没有及时醒来，那么这个梦就不会被记住。一些人在临睡前告诫自己，不仅要作梦而且要记住梦，这是个好办法，因为有证据表明：那些有办法接近梦的人们发觉，梦对于他们个性的变化起了很大的作用。

第四章

战胜挫折与绝望

当你开始认识到自己的个性时，你会发现失败主义情绪已严重妨碍了你的大部分生活，与此同时，你还会感到不能果断地采取有效措施改善你的生活。

你愿意听任他人的摆布吗？在前面有关梦的章节里，我们已谈到了处理问题的能力意识的观点。当然，做事之前，我们应充分认识到自己无能达到目的时产生的失败主义情绪，把这种失望感转为自我洞察能力。

无能的根源

当一个孩子准备接受他人的帮助时，他丝毫没有内疚感，同时他还可以满怀感情地回答他的父母或是其他给予他帮助的人。父母的责任是要帮助孩子学会求生存，教诲他们依靠他人的恩赐过活是耻辱，其实最根本的就是要教导孩子自立自强。要认识到，感到被人接受、有自信解决处理问题和向往拥有自主权这三者之间是密不可分的。假如父母尊重孩子的个性，而且从不把自己的挫折强加给孩子，那么他们的孩子就会：

- 学会如何对待人生
- 充满信心地解决一切问题与困难
- 逐渐摆脱依靠，独立自主
- 最终为人类的幸福作出贡献

看来似乎这种以能力教育为先，然后加强孩子与家庭以至家族的感情交流的方式是人类成长的一般方式，也就是我们的祖先在充满了食物竞争、战争掠夺、变幻莫测的恶劣气候、无确定的住处的世界里，从最原始的水平发展并且繁荣兴旺起来的方式。

为什么自我虐待现象(同正常成长相反)如此普遍？为什么自我憎恶，自我责备，和自我低估毁坏了如此之多人们的生活？

答案是相当复杂的，因为每个人的生活背景不尽相同，而且每个人的每一侧面也难以窥见。然而看起来许多做父母的却不能胜任他们的角色。究竟是什么造成了父母与子女间的紧张关系？

- 出于感情上的义务成为父母
- 道义上要求不能阻止孩子的出世
- 对孩子的未来抱有偏见
- 父母按照自己的意图塑造孩子，结果毁灭了孩子的理想和前途
- 由于父母不和，父母一方对孩子相象另一方而感到憎恨

●父母不甘愿对孩子承担感情和经济义务

这只是开端：

●父母偏向某个孩子，使孩子之间为争宠而争斗

●父母离异，孩子被看作他们组成新家庭的障碍

●如果孩子使父母感到心情不畅，孩子的发展就会遭到父母的阻碍

●父母会利用孩子的脆弱，使自己感到更强大

对孩子表示反对和敌视是个很严重的问题，因为孩子无论在物质上还是感情方面都完全依赖他们的父母或是代理人。事实上，有研究表明即使孩子在物质需求得到充分满足的情况下，也会死于感情无寄托。孩子无处可去。因此，当父母对孩子表示不满，咒骂他、指责他、惩罚他，孩子胸中的愤恨和焦虑也就油然而生。在这些情况下，各种各样的曲解也就在我们的个性中随之而生；同时，各种感情问题也暴露无遗，这包括：

●感觉毫无价值

●难于表达心中的愤怒——也许会使用暴力

●难于恋爱

●感到像个受害者

●把他人当作牺牲品进行报复

●无能的自我意象

●悲观厌世态度

我们不健全的大脑

克服毁损性待遇的最大困难就是我们的大脑不能正常工作。一个健全的大脑只利用有关的信息。一些来自过去的大脑信号会与目前情况有关联，另外一些大脑信号是来自眼前的局势。一个完全健全的大脑将会给我们目前的困难提供完美的解决办法，因为它提供的指导是基于正确的、有帮助的和及时的信息。但我们并不拥有这份幸运。

转 移

虽然孩提时经受的不幸和伤害同今天我们与他人的关系无关，然而我们看待自己的方式和因此与他人建立的关系常常是建立在陈腐的、令人生厌的观念基础上。有时随着时间的推移，我们对自己、对这个世界和居住地抱有的令人不快的信条会变得更糟。正如我们所看到的，当我们产生了自我虐待的想法时，就会以严肃的态度去接受一切坏结果，而对于赞扬、鲜花、奖章和拥抱则持有极其怀疑的态度。这样，对有可能达到的感情的满足增加了悲观的情绪。

这还不是全部。在我们的无意识中，我们塑造的自己的堕落形象和他人的高大形象变得膨胀起来。这是我们自我低估的燃料和火，也是我们误解自己不能发展志趣、取得成功的最根本根源。尽管我们的勇气、知识、技术和聪明才智不断增长，但相反，我们的自我憎恶和他人的曲解也变得更恶毒、更强大。

个性与决定

我们怎样看待自己，一般来说，通过何种方法接受或是拒绝这个世界，是我们作出决定的一个重要途径。由于个性从自身角度解释自己的能力，因此行为也就遵循我们看待自己的方式。假如我们认为自己有能力有吸引力，我们就会努力去取得成功，并能同自己选择的朋友友好相处。如果我们认为自己既毫无价值又无能，也缺乏吸引力，那么就会从此后小心谨慎，畏惧失败，被他人拒绝，结果最终被他人排挤。这是个完全不同的生活方式。

一位无法忍受母亲压制的妇女

一位颇具魅力的中年妇女在刚刚治愈气喘病后向我咨询。她正遭受感情上的打击，而且曾想过接受她公公的爱情。在她病情恶化，危及生命时，却得不到丈夫的关心和安慰，她憎恨她的丈夫。她很清楚地知道她受挫的心与她的母亲有关，与此同时，她却几乎想不起父亲。在她一岁半时，她父亲就去世了。她知道自己感情脆弱，她母亲希望她能自立，因此把她锁在地窖里，使她哭喊不得。

最初，我对她的帮助从生物反馈开始，比如教她即使面对外界的压力也要设法泰然处之。她学会了如何升高体表温度和如何减少皮肤溢汗。简言之，身体的重压反应受到牵制。平时，她对压力的反应是感到呼吸困难，胸部颈部遭受牵制，

就好象头部并未遭受打击一样。

第二步我教给她放松的技巧，作深呼吸，放松肌体的各部位肌肉(渐次肌肉放松)。然后我使用催眠术，试图排解她心中的忧虑。于是她表现出无论何时她都处于一个封闭的空间，例如在汽车或是电梯里，都受到严重的忧虑打击。她接受了自己处于停止电梯里的意象，并认识到她曾希望自己变得神经质。她从昏睡状态中醒来，感觉舒展，精神放松。此后不久，当她遇到交通堵塞时，她神经又变得紧张，开始发抖，正在这时，她想起了深呼吸练习，于是感觉轻松多了。

她想起小时候她曾与母亲同床共枕，有一次，她听到母亲在啜泣，于是想去安慰母亲，然而母亲却推开了她。现在母亲已65岁了，她仍然想同母亲亲近。她很想知道自己究竟对父亲的感情有多深，她是否责怪母亲对父亲的死应负责任，为什么母亲对她充满敌意。当一个她喜欢的雇主突然死去时，她变得神经质。她对过去的经历记忆犹新，这使她有可能重复其中的一些经历，有助于她表达早已被埋葬的感情，也有助于我们理解她的过去。

催眠经历

我帮助她重新回到了三岁的年代。她回忆道：“我被禁止哭泣。每当小妹妹打我时，我就回击。她哭着跑到母亲怀里，于是母亲又回来揍我。”〔她不能呼吸，就像有东西堵住了她的喉咙。〕我向母亲喊道，“我恨你。”母亲打我就更厉害了。我请求母亲，“您发发善心，对待我应该像对妹妹一样。不要强迫我对我的不幸负责任，我没有谋害父亲，不要把我踢开。不

要在别人面前把我当作显示你骄傲的工具。为什么在我受欺辱时你不保护我？为什么你不爱我？我从不记得你曾把我抱在怀里。”

〔我提示她，“为什么你不对母亲谈谈你的想法。”〕

“你早应该把我抱在怀里，早应该给予我爱。我没有杀害父亲。〔她父亲死于第二次世界大战中〕你爱父亲胜过我。你甚至不爱你自己，因此你也不会懂得来爱我们。我想你憎恨自己是因为你没有得到想得到的一切。你总以为世界上的一切都应为你，你宁愿舍弃我们。”

〔我暗示她应想象她母亲会说些什么。她回答我——俨然就是她母亲。〕

“‘闭上你的嘴。你怎么能对自己的母亲这样讲话？世上的母亲都是爱自己孩子的。你不能信口胡说。’她要抓我的手去堵我的嘴。”〔她的样子就像不能呼吸时症状一样。〕

〔我问她，现在感觉如何？〕

“一片黑暗。像是有支手压在我的嘴唇上。我母亲的手压在那上面，我能感到她的戒指和父亲的戒指。”

〔我认为她已经历了太多的痛苦，应该让她母亲的形象在她心目中有些改变。因此我告诉她想象母亲会对她说些温柔体贴的话。〕

“如果你希望我去看望你，那我就去看你。”她说她母亲这样对她说。

〔我提示她现在只有三岁，她母亲会对她说些温柔体贴的话。〕

“‘我爱你。’她（她母亲）微笑着。她有双非常美丽的蓝眼睛。我告诉母亲我也爱她。”

〔我指示她告诉母亲把手拿开。〕

“把您的手从我嘴上拿开。我咬了她（她哭了）。我打了她。让我独自呆会儿。让我自由。”〔她拼命抗争，就好象她能保护自己，而不是个软弱无能的三岁孩子。〕“她把手拿开了，她看起来既悲伤又暴怒。我是多么丑陋啊。”〔她表达了对母亲既恨又爱的矛盾心理，也表达了自我憎恨的情感。我试图修正这个意象，因此我指示她告诉她三岁的自我，一切都将会好起来的。〕

“你这样高大，而我又这样矮小，我只有咬你。否则你总以为我不会伤害你，我还要咬你。”〔她仍然很气愤，我告诉她对她三岁的自我说些原谅的话。〕

“这我做不到，原谅是谎话。我记得有个男人侮辱我。她把手指抵住嘴唇，示意我不要反驳。”

〔母亲不保护你吗？〕“她总是使事情变得更糟。”〔那么告诉你母亲你非常恼怒。〕

“我对你感到非常气愤，为什么你不保护我？我从不曾有机会当个婴儿，我不想像成人一样承担责任。我从未看到你对我微笑。你只对别人笑。”〔你怎样看待她（她母亲）？〕

“她很害怕。我看到了照片里的她，她微笑着，非常漂亮。我还是个婴儿，和父亲在一起。”

这是个催眠治疗的完美结局，表达了她希望父亲仍活在世上的愿望。从此之后，她克服了病态中的恐惧和憎恶，还同妹妹友好相处。然而，催眠治疗之后不久她的经历证明，人们要想从生活中彻底抹去阴影是相当困难的。虽然她感到自己变得强壮了，但是由于想象与母亲的斗争，使她仍感到神经过度紧张。

此后某次她去理发的经历说明，她需要继续减轻过去的残酷经历对她生活的影响。她埋怨自己太讲礼貌了，因而不够自信。她告诉理发师她想理某个发式，然而当理发师不顾她的建议时，她却保持了沉默。她丈夫接着描述道：“突然，她奇怪地哭叫起来，那哭喊声简直想象不出是发自一个成年人，就像婴儿的哭声。她无休止地哭喊着，我根本无法使她平静下来。”她解释自己当时的感觉，“在我小时候，我非常害怕医生和理发师。我母亲总是掀起我的头发给我梳理。她总想抚摸我，因为我长相很像已故的父亲。我感到非常厌恶，因为我认为这是一种异性的接触。”

从那以后，她能够控制在封闭空间中的焦虑情绪，例如，平静地通过一条过道。她感觉变得强大了，富有感情，思想开放，情绪稳定。她盼望见到远方的母亲，并希望把爱和同情心献给母亲。

这位妇女用自己的经历说明，当我们的生活受到过去阴影的摆布时，不幸就将降临。从外表看，她妩媚动人，有个关心体贴她的丈夫，还有个舒心的工作，但我怀疑是否那些认识她的女人都羡慕她。从生活赐予她的回报来看，她可以确信她有能力有才干，也有魅力。然而她感到自己感情太脆弱。孩童时母亲堵住她的嘴所造成的紧张感和那些痛苦的记忆时常苦苦地缠绕着她。事实上，她母亲对她的虐待使她总甩不掉脆弱的感觉。即使对一个付了钱的理发师，她还是被一种不可名状的力量所压迫，胆怯得连一声“停下来”也说不出口。

过早的打击

一位医科学生正在尝试解决自我低估的问题。他抱怨自己的父亲从前待他太残暴、专横。现在他一旦做错事，就要辱骂自己。虽然他不是班里最拔尖的学生，但由于他超人的耐心和谨慎，许多教授都很赏识他。他逃避考试，因为考试曾使他感到窘迫。他不断地作自我批评，想放弃学业。他的一位导师想推荐他去一所著名的医学中心受高级训练，然而他的回答呢？“我不知自己是否有能力与他人竞争。”

他这种悲观厌世的态度代表了一种令人不快的、忧心忡忡的生活方式：

- 他无能驾驭自己的生活
- 他无法控制肩上的重压
- 他不满足目前的社会生活
- 他觉得自己智能低下
- 他悲观厌世
- 他无法确定自己应选择何种专业

不久他将要获得医学学位，然而他却丝毫不能理解这成功意义何在。虽然他的社会地位已从社会低层一跃而成上流社会，然而他却不能接受这一事实，仍然不断地贬低自己。

战胜自我虐待

战胜自我虐待？如果你能感到自由、幸福、成功，同时又被人所爱，难道你不会丧失自己的个性吗？为什么？

1. 抛弃品质低劣的人 在成百上千次的人类关系专题讨论会上，我赞成我的朋友简·摩林的观点，然而我的关于抛弃卑劣人的建议却总是理所当然地遭到人们的拒绝。世界上最符合逻辑的观点也会有人反对。“难道你不能忍受父亲、母亲、孩子或是朋友，尽管他们令人讨厌？”但是一般来说，如果用新眼光来看，你会找到可信的理由，解释清楚为什么要清除品质低劣的人，至少你可以减少与他们的接触。

2. 使用“哎哟原则” 假如有人踩了你的脚，你会大叫一声“哎哟”。在人际关系中，也可以使用同样的原则。如果有人冒犯了你，就应该表示抗议。当然也许有时是误会，也许是你自己的错误，上帝保佑，但愿此事不曾发生。然而如果有人坚持认为，为了你的情感健康，他们有权利冒犯你，那么就把他们抛进垃圾堆。

3. 幕后指挥成功 为了取得成功，有必要用自我约束克服失败主义情绪。如果你彻底清除了自我虐待，那么你会试图扭转不利的形势，而后控制局面。

4. 认真对待表扬 假如你遵循了这样一个原则，只允许你周围关心你幸福的人们发表议论，那么你应该接受他们的友情和善意。

5. 生活在现实中 运用本书所提供的方式方法，学会如

何漠视那些不断摧残你感情的鬼影。也许短时期内保存旧日的情感是必要的，但是如果你想改变自己的个性，迟早你会发现你应加强自重。

6. 不断寻求新价值观 静心自问，孩童时受到的奖励和惩罚是否至今对你仍有影响。内疚感和自我贬低也许是来自家庭、朋友、公众或是教会的指责，他们以狭隘的自私的方式对你进行攻击。请认清在今天何种奖赏(有价值)同何种约束(道德,良心)对你更有意义。

7. 友善待人 对他人充满敌意会使周围的人们对你感到厌恶，也会带给你沉重的精神负担。人们会认为你毫无价值，因而你也就一蹶不振，难以抬头。你如果想感觉良好，就要待人友善，但要抵制出于私心的相互利用。

第五章

认清你的个性

假如你能清楚地知道你是谁，这将是从一个往日不满意的你，通向自我实现的重要阶梯。这是一个艰苦的历程，因为在我们每个人身上都存有我们不喜欢的、讨厌的、甚至憎恨的品质。然而经验表明，人们有能力克服自卑感。如果你能正视自己，你就能够改变自己。如果你做不到这一点，也许你就会觉得生活并不舒心。

对于很多人来讲，个性问题的确太错综复杂，需要花费特殊的努力帮助他们认清这个问题。自然，对于我们所有人，从完全不可能的观点来看，如果能够写出自己的个性，真可谓独特品质了。尽管如此，假如我能写些虽说不完整、但却有益的东西，那我就心满意足了。

个性的范畴

下面将要谈到的这些个性范畴虽然并不包括认识自我的所有特殊方法，但却能帮助你思考。

复杂性

大概每一个可以描绘人类天性和行为（还有许多非个人

目的的以及它们的结果)的形容词,都能说明人们如何看待自我。回顾几个人们用来形容自己个性的方式,你既可以了解到自己的具体观点,又可以进一步理解他人。此外,人类在工作中的相互协作,朋友间的友好相处,婚姻的和谐美满,都依赖于不同人个性的相互影响和相互制约。你会逐渐明白,是否他人愿意加入你的生活圈(你在这个圈里自由自在),是否走进另一天地将是自我毁灭。

并不是每一个人都有相同丰富和鲜明的个性。一些人深入了解自己的个性,而另一些人却轻视自我探究,他们只重视人的行为。另外,感情上的痛苦(被隐藏的)既可以赋予人们以勇气,又可以丧失人们自我探究的勇气。当人们自问是谁时,他们的回答无论就其复杂性,还是自我描绘都是极其不同的。

清晰 度

上述几个实例表明,人们对自己的个性并不了解。假如你也如此,或者同下面这些自我描述有相似之处,那么这一节对你认清自己个性是十分重要的。

一位先生谈到,“母亲的盛气凌人也遗传给了我,两个人都专横,都想控制操纵对方。现在她与我同住,两人常常进行较量,直到我们一方取胜,我才认识到自己的个性,但并不清楚自己究竟是胜者还是败者。”

一位女士说:“我父母非常疼爱我,他们从不任意摆布我,我因此也就毫无竞争的欲望。我责怪自己缺乏个性,希望学会依靠自己,形成自己独特的个性。”

还有一位女士，她具有创造天赋，但自从嫁给一位能力高强的同行，她总感觉到某种障碍使她在事业上再无进展。她这样描述自己，“我就像一部自动仪器，仅仅是存在于这个世界中。”〔我问她，“你究竟是谁？”〕她回答，“狠狠敲打我吧。”

分析上面最后这个例子我们发现，在某些人眼里，像她这样受过严格训练的女人是毫无实用价值的，就是这些所谓无价值的东西阻碍了她个性的发展。她又谈到，“我忠诚地履行诺言，无私地把欢乐和幸福给予了我的朋友和家人。然而如果事事妥善，一切顺利，母亲就会责问我，‘你为此出过多少力？’她把内疚感强加于我，我根本不可能静下心同我的女友们谈谈我的想法。我试图把自己从内疚中拖出来。至此我也未曾了解自己的个性。我时常改变主意，现在的想法同一年前的想法就截然不同。然而一切想法似乎都不会实现。我弄不清自己是否幸福。”

稳 定 性

虽然前面我已把身份证明定义为人们自我意向中的恒定组成部分，但是有些人却很清楚他们自己个性的变化。

- “我是个正在发展中的人。”
- “我是个存在主义者。我的天性仍在逐渐形成，至此我还不能完全算是人类中的一员。我认为自己每时每刻不是面临陷入深渊的危险就是处于追求美好事物的边缘。在我头脑中，存在问题至高无尚的，它简直使我着迷。”

时间和目标问题同样是个性的一部分，有些人就过多地把眼光盯在过去。有位男士，他的父亲比较偏爱他的姐妹，于是他放纵自己，自我贬低，以此来表示，“我会不惜一切代价赢得我的归属权。”这种欲望的根源来自过去。还有另外一种人，他们认为自己勤劳，有奋斗目标，他们梦寐以求的是将来有朝一日取得成功。

即使在目前，你也可能了解到许多不同的个性：

●“我是幽灵，与其他幽灵完全一样。”

●“我是演员，而且时常更换角色。”

（这近乎于丧失了自己的个性，总是接受他人的性格。）

支 配

个性中一个很具意义的主题就是个性对生活的支配体现在哪里。有些人认为自己掌握了自己的行为方向；而另一些人则认为他们的命运操纵在别人手中；还有一些人认为人应该受社会的支配，因为他们相信上帝掌握了他们的命运。有事实表明（事例请看罗兰·帕克所著的《决定与感情实现》〔芝加哥：纳尔逊·霍尔，1977〕），有关支配存在于何处的看法反映了极其重要的个性品质，这些性格能够影响我们面对非常时刻和自然灾害时的反映。那些认为自己能够支配命运的人们，更有可能度过困难时期，因为他们能够在困难来临之前就积极作好准备，即使面临困难，他们也同样能果断采取积极措施，努力征服困难。

情感的倾向

你是大公无私，还是只顾个人利益？现实生活中，你能同家人、朋友、雇员友好相处吗？这些反映了一个人对社会是积极的给予还是只知索取。

假如你时常因为他人的需求而耗尽自己的精力和财力，你就丧失了控制生活的能力。你是否愿意做这样的人？

●“我不再为吸血鬼卖命。”

●“我为他人所生，为他人而活。我认为照顾好母亲比体贴妻子更重要，就与第一个妻子离了婚。后来又为第二个妻子的死而责备自己，我感到没有任何理由再生活下去。”

●“我就像一个没有店主经营的开放商店。”

下面是一个典型的例子，有位妇女同一位已婚男子一直保持着一一种特殊的关系，这位男子总是无法摆脱开他的家庭。这位妇女就作了一个梦：

“我们俩人就要被淹死，拼命挣扎，想试图逃出这个世界。我把嘴唇对准他的嘴，把肺里的气都吹给他，然后我沉到了水底。我把最后一口气给了他，可他却未能游到水面。”这位妇女非常肯定地说，在现实生活中，她不可能这样做。“我对自己说，我已竭尽全力，把我所有的爱都奉献给了他，我再也无力支持下去了。”她想起她母亲曾对她说，一旦她（作梦者）从中学毕业，她母亲就离开她的父亲，但是她母亲却从

未离开过父亲。她也像母亲一样把自己看作是个忠诚的人。

下面的例子说的是一个全心全意为他人服务的人。

“我所做的一切都是为了他人，费尽了心血和精力。为了他人我调动了自己所有的精力，而却无法照顾自己的家庭。我不懂怎样自私，怎样要求他人，我自己的家就像个公众场所，人们可以随进随出。有位妇女，她的情人因心脏病住进了医院，于是 she 就把照顾她情人的负担都压在了我身上，我无力摆脱。”〔我引导他向众人提出问题：这件事发生在何地？〕“我弄不懂怎样请求他人的帮助，我在生活中的角色就是向他人提供服务 and 帮助，直至生命完结。既然此时我正在履行自己的义务，我想也该对自己满意了。既然这就是我的命运，就应该少一些压力，至少有一些令人满意的事。”〔我向他解释说，人好比电池，需要充电。他说 he 应通过练习瑜珈功来增强体力，他确信自己的命运是命中注定的，无法更改。〕

我们看到，同他人的情感交流保持平衡，也是我们个性的一部分。

情 绪

许多人都认为人类有喜、怒、哀、乐等多种情绪。在上一章中，我们举出了一个例子表明，有人认为自己永不会得到幸福。情绪不仅仅能影响我们对待自己和生活态度，而且已成为了一种社会信号。别人可以通过情绪这一信号了解到我们是无忧无虑的还是悲观沮丧的。

性

这里我们所要说的性，是男女的性别特征，也就是性规定了人是男人还是女人或是两性人，同时它还充当了我们亲身体验自己是否具有诱惑力的媒介。性，实际上是一种信仰，它同特殊的性器官是两码事。大多数人都认为我们具有特殊的性，没有必要怀疑我们的性别。然而，性别改变者的经历却表明性别与男女拥有的性器官是完全不同的。性别改变者就是指那些成年后改变了性别的人。我曾经同他们当中的一些人谈过话，他们这些人都曾经历了性改变手术，因为他们确信即使他们生来是男人或女人，但他们真正的灵魂和真实的身份却是相反的。为了达到真正的灵魂与亲身体验相一致，他们接受了内分泌治疗，并做了外科手术改变性别。疼痛吗？当然。花费很多吗？相当可观。然而最终他们终于达到了肉体与性别的统一。

自我承认

我们是否欣赏自己，反映了一个人的全面品质，而且也反映出人的个性。有些人只是笼统地把自己划分为可爱的和不可爱的，是好人、是坏人或是罪人，有价值的人还是无用的人。还有一些人对自己天生的个性感到不满意。总而言之，我们是否欣赏自己对我们的成功、我们接触的人以至我们的婚姻，都具有深远的意义和影响，而且它还影响了我们作决断的个性。一个自重的人比一个自轻的人会做出更为有效的决

断，而自轻的人总是缺乏自信，他们考虑的只是如何避免犯大错误。

隔 离

一个独立的人或许同时也是个极端自私的人，他的品质也许很难说清楚，它可以被视为孤立或是某种非常特殊的和非常宝贵的品质，因此值得我们把它们同其它个性区分开并加以重视。另一些没有发展这种“自我障碍”的人们认为那些有恶意的人们对他们施加了巨大影响，例如他们被告之做什么，被强加于他人的个性。这个事例表明，他人的意志占了支配地位。这样，具有创造性和追求个人目标的能力就同另一方——他们的父母或是配偶——的目的和能力相结合了。

自主性与相依性间的平衡

不同的人在不同的场景中感到兴奋并能充分表现自我，反映了人和人之间的差异。正如前面所述，一位成熟人无论在顺境还是逆境中都能较好地表现出自我优势。

“写作让我孤独，我有天赋，有才能，但这更加深了我的孤独。”〔写作不能满足他〕

“过去，我画肖像，彼此成为伙伴，至今我仍在画像，始终依赖它。”

“当我们的需求得到满足时，就会在生活中努力取得进步。为了能创作出更多的作品，我在试图寻找一个女人，与她建立关系。”〔他感到无法实现自我，如果没有一个女人能使

他生活变得丰富多彩，他就无法再发挥自我才能。〕

“我可以发挥才能，但我需要一位能理解我，充满柔情的好女人，我们的关系要稳定，坚如盘石。”〔这位先生缺乏工作经验，虽然他既漂亮又聪明。他母亲吹嘘他有能力，使他对现实没有充分思想准备。他怀疑那些他所追求的女人之所以没有接受他，是因为女人们都认为他不完美，比如，没有女人的支持和帮助，他就不能成功。〕

许多人习惯于追求婚姻，如果没有婚姻，他们不知将如何面对人生。（请看我著的书《成功的单身生活》）

一些人在个人关系中找到了他们的个性

“一个热情的男人使我感到充满活力。”

一些人在个人关系中丧失了个性

“当我爱上一个男人时，我失去了自我。我不得不改变自己的情趣和爱好，与爱人统一。”

一些人无视配偶的反对，继续发展自己的个性

“我永远不会为了取悦他人而投其所好。”

一些人利用性别的特征、逃避独立

“女性就像保护伞，作为女人，我不必遵从父亲的意愿去上大学，我会失败的。我到了国外，生活变得很容易，我认为自己并无能力。”

一些人受到婚姻的限制

“一个单身女人最难立足于社会中。”

“当我的婚姻失败后，我丧失了个性，作为丈夫和父亲我失败了。”

“我丈夫住院三年回家，我努力了解他的个性并改变自己，以求满足他的需求。”

一些人在婚姻生活中失去了个性的鲜明

“过去我把自己看作是母亲、妻子、教师。婚姻破裂后，我感到了真正属于我的权利。我的孩子憎恨我的改变，也憎恨我外出社交。我下定决心要做自己想做的事情，而不能按照我15岁女儿的看法生活。”

一些人的个性在婚后继续得到发展

他：我给你开张支票，你去伊丽莎白·阿登银行把这笔钱转入你的名下。

她：见你的鬼去吧！

事实上，每个人都希望有幸福的婚姻。然而你的个性是否强有力，能抵挡婚姻对它的影响吗？

家庭状况与其他关系

我们同何人结婚(或是否单身)，起决定因素的就是我们具有的个性。尤其是女人，她们的个性和地位常常取决于她们的丈夫。然而，我们的社会标准正在发生变化。有位女士说：“我是女人，孩子的母亲，某个人的妻子，但我把自己看作是有自由职业的专业人员。”

另外还有许多人认为自己是妻子、母亲，她们不相信生活中还应包括许多其他乐趣。当他们家庭分裂时（孩子和配偶宣布分开时），她们失去了控制力，因为她们不清楚自己究竟是谁，没有人再需要她做家务。

家庭状况并不一定体现个性的一部分，下面是一位妇女表达她的感受。

“过去我从未梦想自己长大后要作母亲。即使现在作了母亲，也不曾把自己看作母亲。”

成熟与智谋

与自主性和相依性发展有密切关系的几个问题就是，我们成熟的程度；我们已学到了什么；我们必须给予这世界什么；我们如何经受住压力；如何解决难题，等等。我们可以自问，我们是否强壮；是否健康；是否聪明；是否足智多谋；是否有经验；是否具有观察力；或者，是否我们认为自己无能；把自己看作是孩子。如果是这样，那么重要的话题也许应该是：“妈妈，看看我多伟大，没有人帮助！”或是“我在这里做什么？”

有些人会这样谈论自己：“我是个成年人，我能做一切想做的事，干大事时，我从不请求别人的准许。”而另一些人则把自己看作是畏惧的可憎的小孩子。

细想此例：“我是个成熟的女人，兴趣广泛，热情开朗，我爱人们，我爱生活。”

再请看一例：“作为女孩子我必须结婚，这我很高兴。我期望自己早日结婚。我来到外国上学，在这里学习很轻松。作为女人是伟大的，因为我会成为孩子的母亲。我并不认为我能依靠自己，能找到一份工作，又能养活他人。这就是我们被培养教育的方式。现在我感到自己有能力了，我没有什么可责怪的，只责怪自己，我应该继续工作。”

创造力

人们常常希望自己具有创造力，然而当应该表现出独到

见解时，他们却没有，于是他们无情地谴责自己无能。你怎样形容自己——具有独创性还是毫无见解，只能做常规工作？这种缺乏创造力可以在下面的例子中深刻体会：

“目前我正投身于一项工作，这份工作多少有些沉闷，我头脑中想象力并不丰富，我难以对付挫折。”

在后面的一章节中，你将受到启发，如何改变你的个性，提高创造力。

职 业

虽然职业是个性的一个方面，被更多的人所利用，但是至今我才认识到它的意义重大。对许多人来说，职业就是“真正的我”；另外一些人，由于没有履行“真正的我”而导致痛苦。我认为这是生活中一个很重要的区域，因此希望人们能理解个性的许多特点影响了你作为劳动者的自我态度。

如何谋生？这个问题非常重要，当人们第一次见面时，往往关心的第一个问题就是它。如果有人谈论自己时不涉及职业，人们会惊诧不已。

- 成功是至高无尚的。
- 当我离开我的工作时，感情极其痛苦。
- 当我被解雇时，我丧失了个性。
- 我把自己看作科学家，试图了解大自然，但由于对固定法规没有进展而未能实现我的意图。我清楚要做什么，但它也使我苦恼。

你的个性与职业相符吗？你的职业代表了你的个性吗？

身 份

前面，我已把身份定义为自我意象的一部分，它反照出他人对自己的看法，是否他人预示到我们将如何表现自我还是确定了我们是怎样的人，身份不仅反映出我们的灵魂深处，同时也反映了我们作为特殊群体中一员的地位。

细想一下，你认为自己属于宗教集团、种族集团、民族主义集团、政党集团，还是属于家庭集团或社会集团？你还可以把自己看作成功者或失败者，无论你做过什么，是否被雇佣。你也可以设想自己的经济地位属于富裕或贫穷阶层。

你的自我观念是否取决于他人对你的看法？如果是这样，你可以在以下这些人中认识自我：

- 他人的看法反映了真实的我们。
- 形成自我个性之前，应摆脱父母的控制。
- 当我理解了同母亲的关系时，才认识到自我。
- 我虚度了人生，因为虽然我做了很多事，但我却没有孩子。
- 我们从他人的看法中认识到自己的身份。他们在鼓励我们。
- 在我的作品进入好的美术馆之前，我不认为自己是艺术家。
- 当我同身份与我相似的人相处时，我能更清楚地认识自我。

有些人有时表现出身份有时表现出个性。一位妇女这样描述自己：“我在东部时，是一位来自西部的乡下姑娘，而当我在西部时，人们都把我看作纽约人。我四处游荡。”在很大程度上，这位妇女从他人的眼光中看到了自我，例如，她是一位来自异乡的移民。然而，在她个人生活中，她却奇特地把自己看作“中子”。显然，既然没有正负电荷，也就很难吸引其它粒子。

现在你可以开始问自己，“我的特殊品质是什么？”从各个角度考虑之后，你是否可以认识到多年来你保持的特殊品质是什么？这些特殊品质是你的特殊个性、外表的特点，还是你自己培养创造的品质？所有这些品质的解释都较特殊，以致不可能举出代表事例。然而，如果你努力去发现，你将会通往：

- 更有效的决断
- 更满足的生活方式
- 亲密的伙伴
- 表现你的创造力
- 避免不适应形势的压力

一位妇女描述道：“我认为个性是人生的核心，我们不可能清楚地了解它，把自我和职业等分割开。我知道我是谁，我关心的就是我存在于这个世界上。如还会发生什么，我将平静地结束生命。如果我改变了雇主或是改变了感情生活，我的外表行为就会与内心世界截然不同，但内心中我的个性始终如一。我不能了解自己，但同大多数人相比，我摆脱了父

母的束缚。”

意 义

大多数人都以特殊的方式生活着。从哲学角度说我们赋予人生的意义不同于其它方面,因此它可称为个性的一部分。一些人对人生意义的理解就如同对自我意象和个性的理解一样,含糊不清。下面是一位女艺术家对人生意义的解释,“感谢上帝,我终于能够投入到我所做的工作中。我曾尝试过其它工作,最初我全身心地投入到工作中,但不久我厌烦了。对我来说,始终保持投入工作是不可能的。有些人有较高的忍受力,但对于我,除非某种工作可以使我投入,否则,我不会强迫自己工作,达到满意效果。”

现在我们可以澄清你个性中的几个主题:

- 多年来,你如何看自己
- 是否那些形成你自我意象的事件(身份加上个性)已过时
- 你如何看待自己在重要场合的表现

探究你的个性

探究个性需要花费时间,寻找一个好地方,在安静的时候进行写作,同时运用严肃的手法。

A. 写下你最早的儿时记忆。这包括任何事件,最好涉及

到多种行为，发生时间越早越好，不须发生在特殊时代。发生了什么？你怎样理解？

这一事件是否对你有特殊意义？

- 1.任何记忆。
- 2.涉及父亲的记忆。
- 3.涉及母亲的记忆。
- 4.你最初的学校记忆。
- 5.你最初的有关朋友的记忆。

B.特殊范围的个性：下面关于你人生中的每个方面，须从两方面写下你的回答：“我是谁？”或者“我是哪一种人？”每一方面都暗示出是否这一品质使你快乐或是没有兴趣，为什么？

- 1.作为一个家庭成员(有血缘关系和婚姻关系)
- 2.权力：你是个强有力的人还是受害者？
- 3.服务：你只顾个人利益还是为他人服务？
- 4.社会人：独处或与他人共处、依赖他人或独立时的自我描绘。

5.成熟：你是否感到已步入成年，具有能力，或者感觉还未成熟。

6.变化：你是否适应新的环境，或者多年来没有环境的变化。

7.吸引(性欲)：你的性与他人是否需要你或者被他人拒绝。

8.职业：世上何种工作影响你的个性。

9.创造：是否你感到想为这世界创造，生产，提供些什么，或者认为毫无能力为他人和这世界作出某种贡献。

C. 写出你生活早期事件间的联系，例如童年时代的回忆，个性(身份)的特殊品质。你是否有贯穿生活的主题？你早期回忆是否向你提示你是：

1. 积极的或者被动的？
2. 愿做社会人或者极力想逃避他人？
3. 依赖他人或者独立自主？
4. 具有能力或者毫无能力？
5. 你的父母帮助你还是对你粗暴？

D. 身份：从他人如何对待你并向你提示如何做出反映，得出你自我意象的方式，把它们一一列出。对每一特点，陈述你是否喜欢或不喜欢或者既喜欢又不喜欢。

E. 个性：列出你独特的个性，引申出你的经历、结论、争取变化的斗争。对每一特点，陈述你是否喜欢或不喜欢或者既喜欢又不喜欢。

现在，你认清了自己的个性，可以开始考虑如何对待生活。

第六章

一个导向自我贬低的误区

战胜挫折和绝望的步骤之一，就是弄清楚你究竟做了些什么贬低和挫伤自己的事。你是个自虐的牺牲品吗？

自虐的方法多得令人吃惊。有人甚至企望嘲弄我们的美德和尊贵成为时尚的事情，但可惜没有这样的运气罢了。自虐是毁坏心理健康的一个非常普遍的方法。

从生活中获取你所需求的第一步，就是认清并驱走自卑的态度。一个自卑的自我形象会使你停留在悲惨和不满的不愉快的水平上。学会认清你自己导致的自虐。

形形色色的自怨

无 价 值

无用感妨碍着人们生活位置改善的可能性。

一个被父亲看不起的人(他自己这么认为)，由于丢了饭碗而产生无价值感。他濒临破产。他做了个梦：“我赤身裸体，不过没有人注意到。”他的联想是：“我真无能，我是世上的废物，我想我定会受到可怕的巨大惩罚的。”

我向他解释：梦中并没有人注意到他的赤裸。他感到吃惊的是，他看到自己产生了羞耻感。他的童年是在孤独、寂寞和疏远中度过的，被危险、可怕的阴影所笼罩。他认为自己敌对于一个强大的由神一般的人物所组成的世界，却无人可以帮他。他做的任何坏事，别人就会马上知道。而在他沮丧，哭泣的时候，却没有人关心他。男人长大会死于战争，而女人长大会死于分娩，他的悲观主义前景就是这样阐述的。当他描述他童年时代的无用感时，是回忆他和家庭教师在公园的一段经历：“我扯着卫兵的衣服，他告诉我的家庭教师说要逮捕我。”卫兵不喜欢他，而家庭教师又不能保护他，这表明他极易受伤害。

我们的价值感在很大程度上是个人遭遇的结果。当父母说他们爱我们，会保护我们，并对我们的感情作出适当的反应时，我们就知道了自己是很重要的。而另一方面，如果我们听说自己是坏人、不受保护，特别是如果感到自己还没有好到值得家长保护的程度时，我们就会感到自己没用。作为无用的人，我们就不会表现出能干和富有吸引力。通常，我们为自己安排的那种生活增强了我们的无用感。

一位妇女讲，几年来她试图结交朋友，却总遭到拒绝。“我希望某个好人能接受我。朋友们在我家聚会时，我却被指责为之所以这么好是要引诱他们犯罪。我父母没有给我任何感情食粮。有一次父亲告诉我不要把杯子放在抽水机下面，我是个非常自信的孩子，我用力压了一下抽水机，结果水把杯子从我手里冲走了。从此以后我再也没有了自尊。”

这件小事足以表明，在孩子的能力学习中缺少来自父母的支持。父亲不是把事情的原因和结果告诉小姑娘，而是让

她失败，并在她为打碎杯子而惊慌时又不给予安慰，她觉得在众人面前丢了脸，从此再也不敢去尝试任何可能引起公众（或个人）蔑视的新活动的冒险了。

无 防 御 力

父母训练儿童能够抵抗来自生理上和情感上的侮辱，这是十分重要的。“能够保护自己”的自信经常可以使我们有效地抵御攻击。一位20岁的年轻妇女是这样描述她相信自己的脆弱：

妈妈总说我是她的德累斯顿瓷娃娃。我是个很乖的孩子，瘦弱、敏感、动不动就要哭。有个女仆照顾我，她一走我就哭。妈妈说我会无缘无故地哭，不过我不知道这是不是真的。二年级时我转了学，在新学校里，我的铅笔折了，我不知道转笔刀在哪儿，于是又哭了。老师不知道怎么回事，还以为我是无缘无故地哭，其实是有缘故的。在大学里，我经历了一段几乎是精神病的插曲，因为我一点也不能讲话，我突然感到可能会疯。我看看另一个也要疯的女孩，决定了自己不能疯，那没什么好处，因为她什么也不干。过了一会儿，我看了我的朋友们，才有了些自信。我的自我概念是零，但不是非此不可。不久我得到了正反馈，人们开始夸赞我，男孩子们喜欢我，我曾一直以为自己长得丑。

这位年轻妇女的个性显得脆弱，极易受伤害。她所受的

教育是教她崩溃而不是设法解决问题。她在压力面前的毫无防备，源自于那种自以为在命运面前是被动的、无力改善环境的训练。在治疗中她学到的，首先是她不脆弱；其次是一些自力更生的技巧。此外，由于有了较大的自信心，她能够从自身的经验(过去的和现在的)中综合信息，从而成为一个自信、灵活的人。

牺 牲 品

许多人认为他们是由命运选定的。他们相信，有某种恶“势力”总是伺机为他们设置障碍。当人们相信自己的未来自己无力掌握时，他们就不会采取适当的态度来改善生活或避免灾难。由于不愉快的事随时可能发生在任何一个人身上，当它们的出现对人们就意味着：“我是个牺牲品，最近发生的事就证实了这一点！”

下面是一位先生对自己的描述。他是个知识分子，最近娶了一位很有吸引力的妇女，婚姻也很美满。他觉得自己造成了前一次婚姻的破裂。在他的经历中有过一个坏决定，那就是他曾在一个二流公司供职，很快就失了业。他意识到了这个坏决定。

“小时候，我只有做了错事才会引起注意，我被告知自己不太好。我父母有固定的工作，而我却想逃避它，因此，我就去冒险但常常失败。如今，我得到了报应，成了牺牲品——一个贫穷、无助、不能自立的家伙。我害怕无依无靠，在我的道路上，每一步都需要给以营养。我不能把握自己的生活，我找到了一个简便方法，无论得到什么对我来说都已经够好的

了，也就不再去追求更高或更好的目标。我活了下来，却并不继续往下走，不去创造条件取得成功——一个顺利的，自身永恒的成功。就像我得到了球，却并不带着跑，因为害怕出错、犯蠢。我了解自己，又怀疑自己。我宁可僵在那里等着有人说：‘这样走’，而不愿自己承担起做决定的责任。我不让球说我犯了错误，一有问题，我就失去了原有的信念而倒向别人的意见。”（我说我想要他变得有影响力、有能力、负责任，并能坚持下去。）“若有人让我当领导我就会感到不舒服。”（有能力会使你失去什么？）“我会失去爱和情感，我愿意别人说：比尔是个好人。我们能为他做点什么？”

我认为，他的价值已过时，他希望得到童年的回报，如同希望用南部联邦支持者的货币来支付报酬一样荒唐可笑！

在比尔案例里，只有当他做错事时父母才会注意他，他们告诉他说他不太好。与他的有固定的终生职业的父母相违背，他选择了相反的一面，他不愿选择纯生产性而缺少刺激的工作。他避开一些好公司，为的是施行他具有刺激性的计划。然而，他所选择的情形常常是不安全的、不大合伦理的。很快计划失败，他会重新失业。在做“罗夏克墨迹测验”中，他把对父母的看法和印象表现得十分清楚：他看到一只“蝙蝠”，象征着“邪恶、坏消息、正飞来飞去寻找它下一个猎物”。他感到无价值，从而自我否定，这也正是他不能有力地表现自己的原因之一。他也看到了“出生的过程……被驱逐出来，我被扔了出来，胞衣也被抛了出来，我被逐出了自己的家园”。没有保护和关心的早期自我意象造成了长期的不安全感。当他看到一种“骷髅”既代表他父亲也代表他自己时，终于他厌倦了自己总是被动消极，并且为他不得不强迫所有的生活而悲伤。

他“背负着不得不承受的重担”，一个“妖巫”把他的这种思想又带回给他母亲，“她是我所见到的感觉最迟钝的人，是失败的根源，尽管她已作了最大的努力。她从不理解我的需要和渴望，她用罪恶感控制着我，并告诉我什么事也干不了。”他那“猎物般被宰杀的”的感受代表了“彻底地被摧垮、最终的厄运，人格处在崩溃的顶峰，任由残酷、敌对的世界所摆布”。

这个人的经验表明，当我们被当作无价值的东西对待时，我们的反应是极其复杂的，我们会感到无价值、无用和无力，会错误地向那些侵犯我们的人认同，相信我们也能成为那种残酷对待别人的人。假如我们有任何确知自己该如何行动的肯定标准，那么，我们可能会变得加倍地压抑：首先，因为我们相信自己无用；其次，如果我们不是无价值，则我们就有能力采取一些可怕的行动。

沮 丧

沮丧是最常见的情绪不满。它的起因或许比其它情绪不满要广泛得多。一般地说，沮丧是一种夹杂了大量情感痛苦的悲哀情绪。它可能是终生的，也可能是短暂的。它的起因可能是心理上的（如童年的影响，失去了一位可爱的人，因失去工作而丧失自尊，羞耻，持续失败）、遗传的或是生物学上的自居作用。

下面是一些人如何表露他们的沮丧的：

“我感到厌烦了，不愿见任何人。”

“我全然不想试试，这是一段最差的生产能力时期。”

“我感到厌倦，对任何东西都无兴趣。”

“有一种软弱和孤独的感觉。”

“我感到失望，没有任何转变的办法，我不能改变这种心境。”

“失去了自尊。”

“我害怕人，害怕生活。”

“我呆在床上，疲倦了。”

“我变得恐慌受惊，那些已死去的人，全都给了我不愉快的感觉。”

“总伴随着孤独，恼怒，失望，自悲，没有人真正照顾我。”

“一种无休止的痛苦。”

“我感到非常内疚。”

产生沮丧的原因

告诫 对沮丧的起因作出一个合适的诊断有时是困难的。沮丧可能没有任何病状。它可能是其它某种情绪条件下的间接结果。它常伴随着焦虑和恼怒，这二者都需要些不同形式的心理安抚和处理。对于由于生物上原因所导致的沮丧，我的感觉，初步的治疗是有用的，对由不幸生活所导致的沮丧的有效药物，是减少其它情绪(如焦虑、紧张)作用的附加影响。

医学疾病 沮丧并非总是由心理因素引起的。有许多疾病可以使人产生沮丧。简单地说诸如内分泌紊乱，酒精中毒，低血糖，缺少维生素和贫血。此外，沮丧可表明中枢神经紊乱。例如，多发性细胞硬化，脑血管症。它还常见于妇女生

育后或接受像高血压类医疗后的反应。我自己曾失去一位朋友。她因为没有诊断出甲状腺的病因在遭受数月痛苦之后而自杀。

恼怒 我们大多数人在年幼时不会对我们的父母、老师及其他拥有权威身份的人表示恼怒。此外，许多人确信，对同学、朋友或雇主表示恼怒，即使是正当的理由，也会导致人们的抵触、失业等结果。经常地，我们忍住自己的恼怒，以致使沮丧在自身恶性循环。不恰当表示的恼怒不会简单消失，它变得内在化并且直接有害我们自己。允许其他人辱骂、羞辱、利用我们，我们会变得恼怒。它转而导致我们失去自尊并且最终感到沮丧。

失去一位可爱的人 在经历了离婚、死亡或遭遗弃的悲哀后而产生的沮丧，是一种消极型的，因为这种沮丧在于失去了感情上的依赖。纵然那人已经死去，我们可能会荒谬地对已去世的人感到非常恼怒，沮丧的人可能会通过说些话表达他的恼怒的感情。如“你为什么要离开我？”“没有你我怎样才能得到依靠去继续生活。”

失去地位 另一种类型的苦恼并不是由于失去父母、配偶或朋友那样明确。这种苦恼可能是抽象或象征性的。例如失去威信、地位，或成功的希望。在另一些事中，我们及自我由于身份，地位，工作而感到降低了声誉。我们不再是一位情人、丈夫、妻子、母亲、父亲、雇主或其他重要的人。我们的价值、奖赏和未来的希望都已消失。

内疚 内疚的感觉可能伴随着沮丧或是沮丧的开始。这有助于我们弄清为什么一些人在他们实际上已取得成功后反而变得沮丧，他们可能无意识认为，他们的父母或他人对他

们的成功曾断言失败是一种敌意的行为。这将导致他们相当内疚——他们确信已损害了与父母之间的关系。有时他们的确是这样。

孤独 孤独有可能与沮丧混淆。孤独对产生沮丧也能起作用。在我的经历中,见到相当多的人抱怨他们感到沮丧。调查表明,他们并无任何沮丧的常见征兆。他们的行动并不迟钝。他们的食欲是好的;他们不呆滞。他们也不患清晨早醒的病。他们感情上的痛苦无疑是孤独的。

孤独和沮丧有什么区别呢?沮丧的人常常使某些人失望。而孤独的人在一段长时间里一直没有一种欢喜和满意的关系。有一种看法可供我们一种洞察技巧,更好地感觉在孤独和沮丧间的痛苦。孤独的人有时不可能去接近或关心其他人,他们可能与周围的人争吵,他们或许缺乏交际技能,他们不能得到满足,被注意及结识新人。沮丧的人可能不同,某种关系已被丧失,他或她必须放弃在此关系中的期望和地位。大概在失去以后,由于没有目标,不能用言语表达恼怒,所以感情不能被控制。沮丧的人在生活中处于一个特异的地位。孤独的人必须学会如何去与他人形成亲密的关系。

失败主义的态度 这是一种常见的沮丧伴随物。但却是重要的,是以被作为一种识别消极的自居作用的常见例子。近代心理学表明,“学习无效”是一个有用的概念。简言之,如果我们已完全失败,特别是在一段短期恢复后,我们还不能获得成功,它就意味着我们将失败,并且“知道”我们是无效的或不适合的。

下面是一些人如何表露他们的失败主义的:

“每次我与我丈夫相处,我感到非常疲倦,我不能明智地

与他妥善处理，我变得筋疲力尽，当他按响门铃时，我已完全耗尽我的能量。”

“我不要去面对这一世界，当你强大时它憎恨你。”

“在早晨我企图早点变得沮丧，我考虑哪些事是或如何是的方法。我已确信所有这些麻烦的真正内涵，我怎样才能处理它们？”

失败主义的态度源于一种较差的生活方式。

1. 我们被训练得很少思考。即，我们是无能的。

2. 我们不能经常的去为致力于我们的价值感的合适目标而工作，我们采用不完全的战略因为我们认识到自己作为“笨蛋”而不是“机敏的”。

3. 我们失败的经历使我们确信原初我们无能的想法是正确的。

4. “我们继续去期望失败。”

5. 尔后，我们总结了我们的所有经历，再加之自我厌倦的情绪，我们得出这样的结论：我们是彻底的失败者。

6. 我们非但不期望值得别人帮助，而且或许无意识地招致攻击，这更使我们相信我们的确是失败者。如果不是这种情况。我们究竟该如何解释在生活中所处的混乱状况呢？

克服沮丧的一些方法

克服沮丧的困难之一是需要克服失望感，即没有一件事处理得得当。

1. 记住，活动是沮丧的对立物。有些人从体力锻炼中获益。继续尝试在你的生活中积极的事。活动是与许多沮丧和

失败方面相对立的，计划一下成功和愉快的事情，加强安排各种活动和你所要的机会。

2.通过涉足于就业和爱情上的冒险，以引起你对周围世界较大的兴趣，这样可以带给你较大的满意。

3.我们的生活都有幸福和不幸的一面，我们可以通过回忆我们过去的愉快情景来练习对我们情绪的影响。从而努力去创造一个快乐的环境。感情的痛苦有时能通过沉思在你所羡慕的人和事上得到减缓。

4.努力和那些关心你的人发展一种感情上的依靠关系，结束与你不好的人的关系，以对你的生活中感兴趣、并当你需要分享感情时你所能想到的那些人去代替他们。

5.立足于现实，并且从你正在做的事中寻找乐趣。如果你的沮丧是来自过去，并且无法改变，那么努力去寻找或创造出新的和快乐的局面。

6.努力去做一些有用的或愉快的事。运动、阅读、画画，玩填字游戏，跳舞，烹调，从事某种业余消遣，作曲或听音乐。

7.猛击拳击袋和枕头以便发泄愤怒而后摆脱它。

8.假如你的沮丧不合情理地持续很长一段时间或没有任何明显的原因，你应作一次整个心理及内科上的医疗检查。

9.记住，自卑的态度是你最糟的敌人。它将加大你的羞耻使你疏远别人。参加某项积极的、感兴趣的事情，你将通过加强你自己作为一个有价值的人而得到报偿，从而使你从不愉快的感觉中摆脱出来。

10.没有适当的耐力去支撑你的活动，你就既不能有效也没有足够的实力去做需要你去做的事或你想的每一件事。作

一次完整的医疗检查，吃营养物品，遵守一个严谨的锻炼程序。

11. 自我检查。当我在祝贺我熟悉的一个人的第一篇文稿得以发表时，他说：“噢，这只不过是一个小小的成功。”我回答“并非每次都必须是大的成功。”分享你的成功，给你自己小礼品，并且作出更多的计划。

12. 为加速进程，你必须配合心理治疗学医生的诊法，强调活动而不是仅浏览于家庭相册。

13. 使你自已处于愉快的状况，有吸引力的衣服和一套精心布置的房间将为你的个性增加愉快的魅力。它将鼓励你是“胜者”而不是“失落者”。

下面是一位妇女叙述她是如何克服失败主义态度的：“在过去，我上床睡觉拉着被子蒙住头，然后我意识到失败的确发生了而我仍在这里讲述这故事。痛苦并没有弄垮我，我记得我经历痛苦的情景，想到我可能完全死了”〔注意这一夸张〕，“我最终没有这样做，我意识到我有潜力、我能冷静的仔细考虑一下我的去向：你能越过并克服失败去建树自己。”

战胜困境仅是短时的。

有许多途径造成沮丧，你应试图分析什么是你生活中最易受攻击的。有些人埋怨他们自己不公平，另一些人不能恢复失去的爱。需要去弄清不同情况下你的行为和反应。如果你的沮丧继续存在，可借助一下恰当的职业帮助。

第七章

在生活中你想做些什么？

假如你不知道答案，你将依旧受他人左右。你将落伍于你的同事而仅能实现你个人价值的微小部分。你将既缺乏目的性又无个人价值感。

如果你像许多人一样，对在生活中要做什么感到是糊涂的，你或许难以知道什么是你的最大兴趣。因此，你作出了不佳的判断，发觉你的生活充斥着感情的垃圾。你的头脑由于人、工作、职责和令人疲惫、沮丧的债务所缠绕而被搞得乱七八糟。当你决定了在你生活中要做什么，你的头脑将变得清醒，你将着手新的规划，制定出成功的计划，并达到你所需要的。

个性及支配你的生活

在你生活中你将面临的最重要的任务，是决定你是谁？哪种类型的人？令人惊讶的是我们中大多数人几乎很少思考这一问题。为什么知道这一点是重要的呢？因为只有判断你是谁，否则期望去建立一个有裨益的生活是不可能的。你可能花费相当多的财力和精力仅发现你已创造的竟然不完全适应你，它可能对那些已为你创造了模式的人是一种完美的生活

方式，但却完全不适用你。

假如你还没有真正了解你自己，你就可能从不会感到满意，你会作出把这一切归结于手忙脚乱的一时判断，有一天，你清醒了，并且说“我年老了，从生活之外得到了什么？我已取得了什么成就，无论我活着还是死了，又有什么不同？”

我曾接触了许多沮丧的当事人。他们感到自己好象都要死去了。因为他们常常感到已失去了对自己生活的支配。他们一直没有得到任何愉快，不知道如何去安排生活。即使他们正在朝着做有意义的事情的进程发展，他们也没有感到。留给他们的只能是下坡路。

这些善良的人失去了热情的、积极的、可爱的品性，他们总是把自己当作渺小的、无价值的、不可爱的、并时时令人讨厌的孩子。通常指导他们自己日常生活的标志是确保造成内紧外衰。

一位妇女的经历

一位有吸引力、创造力、聪明的20岁女子阐述了她缺乏个性和失控感的不幸，她作为一个如此年轻的人在一项重大的工作中挣得了一大笔令人惊讶的薪水，然而她感到悲哀。她确信没有支配好自己的生活，你将会看到在许多重要方面，另一些人是如何支配着她的生活。她的父亲一直凌辱她，她的母亲总是疏远她。当她比她的姐姐显示出更多的才华时，她不得不有所掩盖，以免给她的姐姐造成坏的感觉。

“我总是置别人的感情于自己之前。我似乎还没有意识到自己是这样去做的。我总以为别人的说法是正确的。我从未

想过我会比其他的人知道得多。”

我要她把自己想象成一个小姑娘，隐藏起来。“不显眼可能更好些，不会被注意，我总是猜测自己是否做错了事”〔我要求她把这小姑娘(她本人)叫进餐室〕“我可以想象她经过门口时却不敢进来。”〔为什么你不能接受她呢?〕“我不能”。〔她哭了〕“她看上去情绪低落和可怜，我不想与她去做任何事情，我能够想象我正抓住她，而她会感到非常拘谨和紧张。她不敢动，不敢做任何事情。”〔她完全失去了控制，我要她谈谈自己年轻时的事。〕“没有什么可害怕的。”〔你喜欢她吗?〕“我不知道，”她叫着，“我感到心烦意乱，我同时感到两种不同的情绪，悲哀和恼怒。当想到自己总是作为一个小孩，而我却没有过多地同情她，我真的很悲哀。我也很生气，因为我讨厌要把我当成充满深情或柔情的小孩。我需要很多，我一直要求很多，我现在有许多需求，但我不指望它们能得到满足。没人想给我所需求的。我猜想是这样的。”〔现在你要做些什么事吗?〕“不，我不要假正经，我不能用谎言来保护自己。这以后我感觉好一点了，清醒些了。但我不知道我是否能不断改变自己。部分原因是我感到自己是一个弱者。当我年轻时，即使有一些人对我感兴趣，我也总是做一些使别人离开我的事，我担心这种情况会再次发生。”

她确信自己的安全取决于逃避。安全感对她来说是如此重要，以致当我指出她是“胆怯的”时，她对我发怒。对她来说，保持这种自拆台脚的防御以免于感情上的痛苦或抵制要比武断，自信更重要。她把有关自己的新的消息封闭起来。她开始不喜欢正处于贫困的自己，但没有认识到在周围没有任何人能为她做事时调节自己情绪的重要性。她憎恨自己，当

人们欺骗她时，不能保护自己。由于感到太贫困，她甚至不能要求任何事。终究谁将施舍于这样一个有所需的，虚弱的孩子？在许多事情上她被束缚之后，她感到非常软弱。她在自己生活的许多方面已失去控制。她渐渐认为自己是坏的，不讨人喜欢的、无用的和无能的。如果你是这样，最好的解决方法是躲藏在一个角落。

作为一个成年人，她感到她的男友是无法给予她帮助的。但她不愿寻找一个更充满深情的男人。当她寻求去改善自己的职业时，她甚至是焦虑的（虽然这是她非常成功的一面）。因为她感到易受别人的批评，最终通过个人的自我探索和小组医疗，她能作出一系列决定以显示她已获得对生活的支配。

在某种意义上，获得对你生活的支配，是一个判定你原有目标是否值得花费精力、决定新目标、作出人身改变、产生新的个性——一个更好的你的过程。

我们可以认为它是这样一个过程。首先，你既有个性，又有来自过去的自居作用（或阴影）。当你较好地认识了自己，你将判定你的自我形象这部分是值得发展的，换句话说，如果你态度的一部分是自我堕落和自我毁灭，那么，它将被克服。当回顾那些积极的、痛苦的或忧虑的品性，包括在你生活中自身的价值、感觉、感情需要、重压及你的自我形象是如何影响你处理与人们的关系的，你就应考虑要把自己培养成什么样的人，以及采用哪种吸引人的生活方式，即，你应系统地提出目标。

一旦决定了你要去做什么，然后，你就能更有效地支配你的时间。你就能确立重点。你应对自己说，哪种活动是重要的，而其它的都是浪费时间。人们将体验到，由于你的目

标增强，感情需要得以满足而使你的生活充实起来。别人将会露出一新的眼光。他们由于需求时间、金钱和感情支援而缺少你生活中的品性，并且一旦你有实现目标的机会时，你会考虑适当的职责，其它的应该被排除。

让我们作一个明确的计划

目前的 自我形象	在行动上的 重要影响	增加的效果	最终目标
品性	价值	优先选择的 积极行动	实际的目标
自居作用	感情、需要、压 力、与人相处	判定你的最 佳兴趣	一种愉快的 品性

自我认识的十种途径

在这一点上，我要提醒给你的许多方面，在你努力去改变自己生活成为较为幸福的人时，它将有助于你的认识。你将以此作为尺度在你还未曾考虑的生活中改变你的品性和境遇。你将会从中得到指导，但某些工作将需要你自己去做。

1. 估价一下你目前的心境 你正在想从生活中得到什么，无论你现在得到什么样的愉快，你在感情上耗费的是什么？你通常的心境是什么，它是快乐和充实的，还是沮丧、忧闷的、不满的、令人灰心丧气、焦虑、紧张和恼怒的？

2. 你自我毁灭的态度是什么？ 自我毁灭带给我们消沉的心境，我们主张要避免：情人间将留下潜在的对抗因素；正准备谋取职业的学生会因为心烦意乱而不曾有任何所得；有抱负的全体行政官会引起在权力上的抗争。

3. 阐明你的自我形象 基于现实地描述你的实力、软弱的性格和处理问题的方法。你的个性在哪个方面是独特的有较高价值的，以便于你的感情依赖它们表达。

4. 你的自尊是什么？ 你喜欢你自己什么，不喜欢什么，这些自我估价将对你的生活提供现实主义的指导。你是过高地估计了你的能力吗？你是以残缺无礼与你自己协商事情吗？你是一个自我创造的牺牲者吗？

5. 你的价值是什么？ 你的感情报偿和厌恶是适合作为一种对满意的，一个值得花精力的生活方式及使你避开可能出现的感情矛盾的指导吗？你在没有检查它们是否适合于你目前的个性和生活方式的情况下，你领受了童年提供给你的估价和方式吗？

6. 在你生活中强调什么？ 对你来说，确定易受攻击的人和事以便能塑造你的个性，避免花费你更多的额外的情感是必要的。每个人都有各自的弱点，当你认识了自己的时候，才能很快地进步。

7. 你如何满足你的感情需要？ 并非人人都有相同的感情需要。我们每人都遭受过不同的挫折，对付挫折的办法也不一样。唯一的方法是通过我们的需求去把它加以克服。你应该认识到影响你情绪和社会生活的特殊挫折。

8. 你如何处理恼怒和武断？ 你顺从自己的恼怒还是让它顺从你？你能利用自己的恼怒去保护自己吗？你是在压抑恼怒还是由此产生恶劣的心境；恼怒能是一种非常有用的动力，但它也能带来许多问题。

9. 考虑适合你的目标是什么？ 这些目标将促进你的积极的个性，不用额外耗费精力即可达到。如果你知道了自己

的目标和最佳兴趣，你将作出令人吃惊的决定。

10. **判断你是一个自负者还是受害者？** 为了使你变得更好，最重要的任务是不要让众人摆布你。相反，你能对自己说：“我要有一番行动。”

立誓忠于自己的工作

你是在浪费自己的能力和时间吗？作为一个商人或代理人，在准备一场销售战或合法的事件中，你是尽了同样多的努力想达到你的目标吗？你对自己是严肃的吗？我要你對自己作出保证，每天为自己做些什么事。通过决定合适的目标并且采取重点步骤去实现它们，你将能支配你的生活。你将能识别谁是你的朋友，哪一位有权威的人能感染你，哪一些性格的同伴能带给你最大的满足。

我正诱使你产生自私。你能识别谁因为敌意或不需要在阻挡你的路和耗费你的能量？我要你为自己而尽力。如果自认为你的生活意味着要奉献给其他人，那么，把这本书带回去，对作者说，允许店员归还你的钱。如果你正在采取“多虑”的态度，你将是一个失败的人。

- 判定什么对你重要的
- 让人们知道你要干什么
- 观察他们对你如何反应的
- 对你有帮助的那些人是你的同胞吗？
- 抛弃那些阻挡你的路的人

发展重点是至关重要的，由确定什么对他们很重要的人们去完成在生活中值得花精力的目标。那些重视自己事的人已决心排除无关紧要的有害的人的活动。让人们为了他们的利益而支配你的生活，其代价是令人不能容忍的。为实现你的目标，你首先要制定计划，然后，辨别出那些不重要的、有害的、浪费时间的活动和人。

地位、人及你的目标

你是你自己的最大敌人吗？你能容忍让他人侵害你吗？你会因为自悲而错失良机使自己受损害吗？你监督你自己的失败吗？为走在前头无需与别人一致。恰恰相反，为寻求援助和安慰，树立一个“支援体制”是成功的一个秘诀。记住：你与别人一致将会拴住自己的腿，因为他或她也可能是这本书的一位读者。

衡量你对他人的态度，你如何与人相处？你是否与他们形成了一个感情上的支援和互助？在你的生活中，你是在避免花费你的时间而为他人工作吗？认为它是导致你沮丧、无价值感、失望和无效的原因吗？

你已失去了对你生活的控制吗？你已不知对雇主、同事、伙伴、孩子、朋友、邻居等中的谁去叙说这一切吗？你所能给予他们的就是对什么都讨厌的答案吗？

请你自己回答这些问题

你对你的配偶感觉如何？你的同伴是帮助你成为一位独

立的有价值的人吗？谁能与你分享生活且寻找时间为你做些重要的事？

你的孩子们是如何对待你的？如果你一直是一位有用的可尊敬的父母，他们是否一直将你作为高贵的人去支持、尊敬，并且意识到你的权利？

你的朋友们是如何对待你的，他们是贬低你、嘲弄你、无视你的最佳努力吗？还是尊敬地与你相处并带给你精神鼓励？

你对你的工作感觉如何，它给了你愉快、个人价值感、丰厚的薪水和表现自己的机会吗？

变换你周围的生活

你不得不去认识和抛弃有关自己的已过时的观念，无论它们是宏大的，还是卑劣的。

作为有效决策和实现你的目标的基础，你应学会去使用你的宝贵的品性，加上你的实力和更喜欢的行动风格。

你必须了解真实的大自然，即这个世界是一个坚韧的场所。并非所有的人不是敌意的就是有益的。

你必须下决心去克服自我批评的、卑劣的品性。它们是掠夺成性的人利用你、贬低你的符号。其他的人会因为你的这些品性不喜欢你并躲避你。

你应不得不学会去完成这些事，去询问一下他们是否在那里为自己而工作。

你必须学会冷静的思考，不要让心理上的愿望满足和焦虑的想法去阻止你作出有效的决定。

你应学会去顺从你自己的恼怒，学会如何去克服有碍创造性的障碍。你能成为一位富有表情的、有效的和创造性的人。

你必须改善你的职业。不必要停留在一种工作上而耗尽你作为胜者或管理者的益处。

你必须下决心成为一位胜者而不是失败者。

我要你支配自己的生活。只要你尽些努力，我将指导你如何去做。如果你不准备着手自我改善，获取你未来所需要的，你会后悔的。你可能会回去陪伴着你最喜爱的电视，烦恼的责备自己是一个废品。

我们现在应立刻开始去做。

从生活之外得到你所需的

你将通过判定要从生活中得到什么开始，去获得对你生活的支配，你的目标是什么？你生活中真正需要的是：什么？现在立刻坐下来，制定一系列你的个人目标，并着手思考一下，然后回答这些问题：

1. 我的目标是它们吗？什么人也建立了它们？
2. 它们是合理的吗？我可以用理智的、冲动的、金钱或任何其他方法去实现它们吗？
3. 实现它们将花费多少时间？
4. 我是尽心去投入了大量的时间吗？
5. 当实现我的目标时我有多大了，我有多少时间可以享受它？

6.我已思考了在生活中的价值，即哪些可以坚持、哪些必须排除。我的目标是和这些价值一致的吗？我的价值是增强了我实现目标的动力，还是产生了自相矛盾？

7.通过我所乐意的行为，我能实现我的目标吗？

8.为达到这些目标，我愿意作出牺牲吗？

9.我的标准是现实主义的吗，即我对所能达到的结果是满意的吗？

现在写下你对这些问题的回答：

1.重点：如果我去实现这些目标，我必须采取什么行动，我的重点是什么？我必须首先做什么，即使其它的事仍还没有做。

2.在我的生活中，帮助我实现自身的目标的那些人是谁？

3.在实现我的目标过程中，谁在阻碍我？

4.我现在正在做的事，将驱使我去接近我的目标吗？

5.我现在正在做的什么事是在浪费时间，并阻止我实现自己的目标？

6.我现在正在做的什么事是愚蠢的（尽管没有）？

7.我目前的工作带给我（接近）（远离）我的目标，分辨一下。

第八章

认识你的价值和个性

你能认同这样的抱怨吗？

问题：我虽然找到了为实现一个理想而奋斗的一些目标，但也发现我还是不满意，时常觉得困惑和没有回报。尽管我有一份工作，也试图生活得更好，但似乎觉得生活还是空荡荡的。

解释：在你还不了解造成你的不满意情形是什么，不了解你的价值取向的回报意义之前，你的所有努力在感情上都是无助和没有意义的。因此，重要的是认清你的价值。有时，你可能发现在和自己作对，那是因为你的努力进取背离了你自己的方向。在这种情况下，你首先要认清你的价值和优势，然后判断哪些是自我挫败行为并坚决消除它。

价值和价值体系意指对各种目标和结果的相对重要性的判断，是我们对各种人、物、团体、目标、环境和理想的情感反应。我们或者把它们看作是有价值的、重要的和愉快的，或者视它们为不重要的、令人生厌的，或者是些琐碎、无足轻重的。同样的情景各种人可能就有不相同的体验，常见的误解是认定相同的情景应该引起每个人相同的看法。

信仰的不同导致那些具有各自不同信念的人、不同的政治党派、不同的社会团体和不同的派系各自分别组成自己的

联盟。举一个例子，价值标准的不同可能助长谋杀、政治和宗教战争、逐出教会、友谊和家庭的破裂，以及一个雇员对一组织的不适应。

价值标准决定我们对许多情景、信仰和人的情绪反应，这些反应或好或坏，并引导我们如何去理解和体验我们的行动结果——或是报偿或是惩罚。因此，保持你的目标和价值取向与你的个性的一致，就显得非常重要了。如果你的价值标准引导你追求不同的目标，或者，假如你被告知同样的情感或同样的行动既可能好，也可能坏，那么，你就会在心理上体验到冲突的存在。

不幸的是，我们的价值观往往是被动形成的，我们并不能像很合身地穿起一件衣服那样，也能成功地适应一套现成的价值体系。这种现存的价值体系可能只是不适合我们的个性。若果真如此，我们就很可能会发现这套价值体系已经过时了（“代沟”问题）。虽然在一个社会里从未有过完全一致的观念态度，但仍经常有一些一致的地方。尊奉者知道他们在期望着什么，而那些勇敢者、冒险家或反叛者也明白他们离经叛道的代价。然而，不管怎样，你是否都会与某一特定思想保持一致，与你的社会所发生的变化相认同？童年的理想可能会变成你当前厌恶的东西，这也许是因为你不再会接受你父母的理想。也许你已经确认了与配偶之间是一致的，但一段时间之后，可能你们彼此之间又不能相容，只是因为你们的生活中，你们各自所看重的、或所轻视的，已经变得相互冲突。一个常见的问题是，你和你的配偶的婚姻基础之一是，你们都有一代人相同的性观念，当你们离婚后再次成为单身时，这才发现对方所归属认同的另一个独立人群的价

值标准和处世态度与你的有着相当大的差异。

有时，我们并不太清楚我们的价值观的影响力究竟有多大，很可能我们并不知道它们是怎样塑造我们的感情和决策的，因为一个人的价值观在人生的早年就已形成了。它们可能会随着童年的痛苦经验一同被压抑，或者，我们可能恰巧忘记了它们是在哪里获得的。价值标准是一种社会教育形式，部分是我们在家里为了获取父母的夸奖而形成的，部分是在邻居之间为了被其他的同伴所接受而学来的，另一些是在学校为了获取毕业文凭而学到的，还有一些是在工作中获得的，那是为了谋生的需要，为了能出人头地。除此之外，还有一些价值标准是通过其他媒介传播给我们的，指导着我们结婚，生养孩子和如何支付开支。反叛的代价经常是非常高昂的，一个人如果执意认为其个人的或少数派的价值标准优于业已建立的公众认可的标准，那么，到头来他就可能发现自己与社会格格不入，或者身处社会的下层。强制式的一致化可能是直接的，或者，通过我们的联合，采取一种报酬缺乏的微妙形式，否定你那些标新立意的价值标准。这种反叛带来的后果可能是非常痛苦，以致于我们个人的抱负大受限制，期望所能做到的也只能以刚刚不引起麻烦为原则。

现在，让我们来研究一下不同的价值是怎样塑造我们的生活的，我希望这种分析能激发你的情感和思想，从而认清自己的价值，探查它们是否造成一种矛盾的生活方式，以及就你的个性而言，它们能告诉你一些什么样的信息。

人们生活中的价值标准

这里有一个例子，一位女士由于不能很清楚地认识自己的价值而感到很苦恼。“我确实是在挣扎。我知道我们都是依据我们拥有的基本价值来设计奋斗目标，这样就又回到了童年时被动承袭的那种传统价值标准上去了。我回想着，但已记不起父母的教诲了，那些价值确实不错，但我丧失了价值。我正在寻找着能使我重新起步的东西，然后我才能说我反对它。但是，我没有得到任何忠告，什么也没有，甚至连那些老观念——或能鼓动起沙文主义情绪的价值或微小的价值——也没有，比如，‘向国旗宣誓，诚实是上策’。我怎样才能选定一个目标呢？我试图努力去抓住些什么，但我没能办到，我感到自己像一个只会消耗资源的废物。”

有时，能够拥有一些可资利用改建生活的指导准则（也许是反面的准则从而着意背叛它），比起什么都没有要好些。

还有一个例子，他是一位建筑师，也是由于缺乏清楚的价值而困惑。后来他认识到自己从事了一项错误的职业，因为他的本真价值适合从事教育、艺术和人际关系。一位艺术家，他的首要爱好是精美高雅的艺术。后来，这位建筑师认识到，他在工作中的失望情绪是因为他过分夸大了职业中艺术所占的成份和价值（例如商业艺术和装璜艺术）。

这两个人都有陈腐的价值观念，但对金钱所表现出的态度却截然相反。“当我仔细审查我的全部生活时，发现我从未给自己购置什么好东西。我总是用父母用过的东西，或者买

些便宜货。东西并不重要，我不在意是否拥有什么，对我来说，东西也不意味着什么。我家庭的道德准则是创造、生产。我会赚钱，但我不知道怎么花钱。我存钱是因为我想如果没有一点积蓄，我就无法生存。我把自己投入到一个纯粹的非物质世界里，因为任何物质对我来说都没有意义。我花100美元买了辆别人用了12年的旧车，现在这车仍然跑得挺好，可它是一个地道的便宜货。问题是我从得到的报偿中能感受到什么，对我母亲来说，也就是我有多少价值。瞧！我又在想好事，我真是个十足的失败者，好事情总跟我无缘。”（这个家庭鼓励克己、牺牲，他对父母埋下的怨恨致使他形成了一种受虐的生活方式。）

于是，有人就评论说：“它始于现实，然后就变得完全地不由自主。”（我们没有意识到童年时的价值标准影响着今天的决策行为，而那些价值标准在今天的现实世界里已不再能与赏罚相适应。）

参加讨论会的另一个人讲述了他的体验，“我和他相反，我不会拒绝任何我想要的东西，我也不会把钱存起来，所以我也没有钱为将来的享受作准备。我坐出租车，下高级饭店，喝名牌酒，我发现这样事实上已不可救药。”（他看重即时享乐。）

刚才那位又争辩说：“坐出租车去饭店吃饭算不上自我放纵的享受”（对这个人来说，这不是自我享受），¹“我父亲如果一年能和母亲去看三四次电影，他就会感到惴惴不安，我对此很反感。我至今仍记得童年时的一件事情：有一次我们决定一起去看场电影，当我父亲发现票价超过五美元时，就惊讶地说：‘啊呀！我才不花这种冤枉钱呢！’我们穿过了十条街

步行走回了家。后来，我妻子开玩笑地说我是个受虐待的私生子。”

这些人的经历说明，童年时形成的价值标准长期地、广泛地影响着我们的生活。

在另一本书里，我介绍了一种全面的价值量表(情绪的一般感受)，其中有一部分适合我们当前问题的需要，它可以帮助你了解自己，了解你生活中的人，它能显露出一个人的生活史。

- 气质的价值：表示乐于表现你的能力和情绪的程度。
- 哲学价值：对你来说，生活的意义是什么。
- 权威的价值：在你生活中，你对组织和领导影响力的信念。
- 人际关系：与人交往、联系的重要性。
- 人道主义：社会提供的福利。
- 地位：在公众中的高地位和高知名度。
- 自主性：欣赏你自己的个性。

本章的下部分将介绍量表中那些重要条目的价值含义，你会发现这会帮助你真正了解你自己，了解你周围有关的人。

气 质 的 价 值

束缚与自由 一位作家抱怨说他在工作与社会化之间有一种冲突对抗。一方面，他不得不维持一份全日制工作，另一方面，他又想每逢周末能去看望他的两个孩子。作为家长，

承担家庭义务势必花费时间，他怀疑现在他是否正在合理地处理这种不便。

另一个人诉苦说他“陷入一种困境，尽管再节省，可钱还是花光了，我开始意识到另外一种可能发生的事。”

“创造一种充满生气的快乐生活需要多少个人自由？”独处是一个重要问题，社会活动既束缚人，同时对他人来说又很重要。

安全与冒险 “我是个售货员，但我怀疑我是否该为谋取一份不受约束的工作作准备，比如钻研牙医术。经我手售出的货达数十亿美元，但却没有几样像样的成果。况且我这个大活人还被捆在那里，没有自由。要是有一份好工作的话，我会有所改观的。”

“我曾经有一份安全可靠的工作，但我放弃了，我相信凭着我的能力还能另找一份安全的工作。”

相比之下，我熟悉的一位教师则是宁可满足即时的快乐，也不愿谨小慎微地入什么保险。

哲 学 价 值

一位女士说：“我有几个相当亲密的老关系都被我死守的那些婚前性行为的价值标准给毁了。那种价值观念是我童年时印记的。我发现不管什么时候，只要我面对这个问题，都会被羞耻心所压倒。我的确会因害羞和胆怯而被迫结束与一些人的交往，我也曾拒绝过一些约会，因为大家都知道那伙人把婚前性行为看成是交往的一种需要。”

一位男士从另外一个不同的角度说：“我很喜欢做一个美

国南方的印第安人，他们背井离乡，比那些城里人更纯洁、更诚实。我无法使自己从那些人际关系中摆脱出来，这种生活方式我不喜欢，而且也浪费钱。”

一位妇女是这样表达她的哲学价值的：“我的家庭成员都是些非常虔诚的基督徒，反对我独立决定的离婚，我的价值观‘帮’我维持着这桩婚姻，这是来自我家里人对我的社会约束，离婚会使我自视为一个‘没有价值’的人，尽管这是我所能为自己和父母做的最具有建设性的事情。”

一位年轻女士向我们透露说：“我来自南方的新教社会，在那里，妇女的作用被局限在特定的价值上，例如结婚，生养孩子，为男人操持家务。我因致力于攻读博士学位而被我的叔父赶出了他的家门。又有一次，一位男士和我跳舞，他问我：“你做什么工作？”我回答说我正在攻读博士学位，他听后转身就走开了。”另外一个人接着说道：“我来自纽约犹太人中产阶层，比你的年龄大，也是在和你相似的价值环境中长大的。”

权威的价值

“我受雇成为一些大银行向团体办理贷款的高级职员。过去，有时个人或团体企业需要一些短期（两到三周）的贷款，是非正当的、未经‘官方’认可。在没有征得上司同意的情况下，我允许了他们透支了他们的存款数额，因为关于这个问题的报告在细节上并不作过严要求，于是，我就绕过了权威。我的价值标准是自恃、自立，以及赢得贷款顾客的信赖。”

专制价值与民主价值问题的提出起因于对杰出人物统治

论的争论，“或许我们应当教育的只是那些值得教育的人？”一位结婚6年有两个孩子的妇女这样说道：“我不能接受他的价值，他是一个公民权工作者，仅是因为他的价值是时髦的。不久，我才渐渐相信他是一个伪君子。”

一妇女抱怨说，她被一位男士这样的观点搅得心烦意乱，“黑人男人的接受能力远不如白人男人。”

金钱的价值

一位女士说：“我讨厌金钱，只是因为我的父亲把它看得太重了。我丈夫也是这号人，我反感透了。我在饭店工作，是个吸烟的女人，我对金钱的这种反叛态度意味着我比那些有钱的顾客更优越。我认为如果你故意炫耀钱财，这恰表明你自身有些不健全。”

一男士：我拒绝了金钱，进了一家大公司，这只是为了取悦我的父亲。后来我认识到我并不是那么讨厌钱，只是反感某些人的价值标准，他们把金钱的作用夸大到一个不适合的程度。

一女士：我对金钱的感情将确保我能独身生活，我过世的丈夫很有钱，我不想把钱分给任何人。

人际关系的价值

一位妇女强调了她的家庭的重要性：“我解除婚约的决定，部分地取决于我关于家庭的价值和个人的关系。我和我

的未婚夫很少和我的朋友、我的家人一起参加一些活动，除非在我的强烈要求和坚持下。尽管经过这样的一番斗争，有时他还是不参加。后来，我意识到如果我同他结婚，就不得不放弃我在这个环境中已经获得的许多东西，当然，这仅是我做出解除婚约决定的原因之一。我的家庭和朋友在我生活中确实非常重要。”

一位男士说道：“我有一个消极的个性特点，有一段时间我接连40次被解雇。我的目标是塑造我的行为，以便我能在某种水平上与人交往。我塑造了我的外部行为，使之能被社会所接受，但我还是被学术界和人际圈所抛弃，人们不欢迎我与他们在一起，因为我好挖苦人，与人作对。几年以后，我又被从前解雇过我的那个人再次雇用，直到现在我都保住了这个好工作。由于我的父母对我的错误对待，致使我把自己的误区仅看成是一个行为问题。同时，也间接地丢掉了我的诚实。”

人道主义的价值

这位男士反对利他主义：“我还是个孩子时就感到自己不讨人喜欢，在一个新的人群里，我不被人信任。我是最后一个被接收的，或者常常不被选入。慢慢地，即使我毫无顾虑地发表自己的观点，也很少起什么作用。无论用何种办法，我都被排斥在圈子之外，所以，我只选择自己的兴趣和优先权而不与别人分享。”

一位女士持有与此相反的观点：“我从不关心钱，6岁时就开始照顾我的妹妹，生活中我几乎花上全部的精神力关心别人。”

地位的价值

一位年轻的科学家说：“我们试图想去帮助人，可转过头来，我们又埋头于搞研究，变得只关心一个实验能够有个好结果，对于我们的职业来说，这才是重要的。”

一位35岁的男子说：“自从 我应征入伍 参加 越南战争之后，我经历了一场价值危机。我当时正在大学攻读工程学，可当我回来后，所有努力创造一番成就的愿望都已烟消云散。”（他在关于地位兴趣的测验中得分很低，而关于成就的期望得分却很高，这提醒我们注意到，我们在制定测验量表时，对语词所赋予的符号意义可能使得其他人感到困惑，也许我们自己也不甚明白。）

自主的价值

一位妇女说：“我的创造天赋已经成为一种压力，迫使我不断地行进在自己的方向上，从而引发我经常地与别人竞争。但是，我竞争得越强烈，就越发感到我的最大的敌手就是我自己，因此，我的价值取向总是围绕着我的能力和才智能否保持在不断地创造之中，这也进而把我引入专门地为了生存而创造的境地。”

另一位妇女说：“总之，那些可能成为我的合作者对我的最初印象倾向于阻止我与他们交往，这是因为他们着重强调的是生活中的物质方面，我个人更看重生活中的那些非物质的价值。穿着、交际活动等等没有必要追求时尚，对我来说

这些恰恰都不重要。在许多方面，这些态度方面的差异瓦解了我的婚姻，引起许多可能建立的关系的快速终止。我根本不信什么‘伟大的美国梦’。”

第九章

做成功者，不做失败者

你生活的基调是什么？ 你是一个受害者，被攻击目标，失败者，幸存者抑或胜利者？

受害者 真正的受害者为不可避免的环境力量所击败。假受害者实际上是个被攻击目标，受累于他的自我毁灭心理。有的人开车很小心，不超速，但由于汽车制造、或保养失误、或疏忽而使操纵失灵，使他成为真受害者。失败者受害则由于饮酒、疏于控制之类的错误而造成。

失败者 如果你反复以草率或自我毁灭的行为导致你的失败，你就是一个失败者。你是否把你的生活安排得没有一点儿乐趣或成绩？你是否放出信号告诉人们离你远一点儿，因为你不会给他们以快乐或成功？请不要绝望。只要你有足够的决心，你将克服这些。最重要的改变将是对做一个失败者感到厌烦。你必须有足够的动力去改变自己。

幸存者 尽管受到环境力量的重压，你也决不会真正沉沦，你保有种种尊严。也许你的生活中没有很多美好的东西，但你的境遇并非毫无希望。你为某种较好的事物而谋划。你是个幸存者，而且能够改变你的境况而成为胜利者。

胜利者 谁是成功者？他们似乎能点石成金。人们喜欢他们，跑来帮助他们。当你仔细观察他们，你发现他们在恰

当地做许多事。

成为被攻击目标的感受

这是一个中年妇女描述的作为一个目标或受害者与人相处的感受：

拒绝做受害者几乎耗尽了我的全部精力。我开始是个受害者。我的父母总是争斗。我的妹妹和弟弟被撇在一边。他们还很小，几乎没有什么人引导，我本该以另一种方式对待自己和我所处的环境，我本来能跑开的。我不知道为什么我成了一个好姑娘，承担了责任，而不是个坏姑娘。当其他人的需要得不到满足时，我全力以赴使他们满足，似乎是为了我自己的满足。我试图改变这一基本状况。那样我就不必为主持家务、做不自然的事而操劳。我儿子对我的感情曾有过度反应。他聪明，懂事，真心爱我。当我抱怨说我照顾着家庭内外的每一个人时，他反对我。他要是真能感受到我实际上被牺牲了那就好了。他并没有意识到他从不到他父亲那儿去寻求帮助。我的小儿儿子也这样，利用我。他甚至在感情上一点也不知道我为什么大嚷大叫。我变得极度受挫。我忧心忡忡，因为没有谁来分担。再没有什么人高举十诫。有两件事改变了我的姿态：第一，我和极为被动的前夫离婚了；第二，家庭小组疗法。

训练成为失败者

我们不能选择出生，或选择我们将降临的世界。我们不能决定我们的父母是否爱我们，是否对我们抱有期望，也不能决定他们是否成熟，是否有能力抚养我们。我们不能选择自己的兄弟姐妹，自己的叔叔阿姨，自己的祖父祖母。我们怎能控制邻居、学校、野营地、地下铁路或汽车上的孩子呢？当我们顺从我们的产科大夫、儿科医生、牙医、足医或外科医师的或者严厉、或者温和的服务时，我们的意志到哪儿去了？我们有多大的自由来选择我们的教师、律师、图书管理员或午餐服务员？我们的辅导教师可能强有力也可能软弱、聪明或愚笨、有创新精神或刻板乏味、可爱或可憎、清醒或醉醺醺。我们幼年生活中那些强有力的人们的影响在很大程度上决定了我们将自己视为成功者或失败者。我们生而富裕或穷困，也不由我们自己控制。

学校 当我们离开家，我们所进入的学校里的教员是他们同班中最有才华的人吗？他们的人文与自然科学知识和现实生活知识十分广博吗？我们的教师任教是因为他们热爱儿童而且希望改善社会秩序吗？当我们跨入学校大门的第一天，我们是否注意到称职的教师受到鼓励、授课勤勉、耐心、充满着热爱且思路清晰？那些不称职、平淡乏味、粗暴而过时的教员是否被勒令改进其教学方法或转谋他职？

本书作者就读于位于纽约市的闻名于世的布朗克斯科学高中时，学几何的一段经历或许你也曾有过。我的老师拿着我的家庭作业（可能很糟糕），在走廊里到处展示给其他孩子

看,然后又贴在布告栏上作为反面教材(我后来几次遇见这位学者,几乎要揍他)。这种对失败的条件强化(至少是在数学方面),发生于一个有成就的科学教育家领导的学校,其校长可以为保证教学质量而精选教员。如果我在全中国最好的一个公立学校中仍要屈服于这个虐待狂,想到那些不这么幸运的儿童所经历的一切,真使我不寒而栗。

让我继续讲下去。后来我学化学导论,老师给全班一半学生不及格,包括我在内(在布朗克斯科学高中)。他在大萧条时期获得博士学位,无疑自视为高级科学家,被迫屈尊在一个小小的中学服务度日。那年夏天,我一边在家乡做侍者,一边利用业余时间学习化学。我得不到自由的心境。如果我懂得怎样和姑娘们相处,也许会有帮助。当时,由于精英们的明智,科学高中不是男女同校。我后来在州评议员考试中得98分(由于一个好教师菲佛先生的帮助),但在生活的课程中却失败了。我迷上了一个在家乡工作时认识的姑娘,她毫无警告就抛弃了我,但同时我却忽视了她的朋友,一个真正对我有心的姑娘。我的忠诚放错了位置:这样的错误我后来又重复了许多次。你看,对经验不足的少年,掌握爱情的化学比掌握科学的化学更重要。(康妮,你现在又在哪里?)

暴力 谁从小到大没挨过打,没受过虐待,没被恐吓过?这暴力网影响了儿童敏感的性格。反过来,它又使我们选择那些并非我们真正敌人的人做为攻击对象。一个受害者可能终生感到脆弱,受不了极少的、甚至不存在的威吓。

有些受害者将他们的愤怒转化为一种生活方式。他们通过欺侮别人以减少自我轻视。如果他们有希特勒那样的权力,他们能牺牲一千万人,威吓半个世界。被他们攻击的人当中,

有些人可能会终生害怕暴力，而另一些人则效仿压迫者，继续恐怖的历史。

这里有几个人们在家中如何对待暴力的例子：一个小男孩看见他的父亲毫无理由地将一个人推下河；他自己也曾被他父亲打得昏死过去，但他却拒不哭喊，也不祈求怜悯。后来，在服兵役时，他持枪抢劫，虐待战俘。奇怪的是当他看见一个受伤垂死的俘虏对他唱歌时，他放弃了暴力。

有一个父母是犹太人的非常焦虑的人，在一座工业城市郊区长大。他的父亲是一个移民来的店主。他母亲虽然出生在美国，却有着犹太人的对集体迫害的恐惧。这个男孩常常受邻居的孩子打、恐吓和虐待。没有人教他应当怎样保护自己，或许连他的父母也不知道应该怎样保护自己。而且，一个街道小商人的儿子怎么可能建立起斗士的威望呢？虽然他从未被严重的伤害过，但持续的威胁产生了间接影响。他长大成人后既没有成为恶霸也没有成为胆小鬼，但他不喜欢美国文化，经常在国外生活，而且将尝试在国外建立他的事业。他很焦虑，与移民们一起工作，喜欢外国妇女。

就业 也许随着你的成长，你会以为当你进入成人的工作社会，你那种不完善感，不满足感就会消失，你想象那时你会受到尊重，得到理解，获得独立。这是少年的幻想。就业常常造成大量的挫折和失望。你也许甚至幻想着成为一个高级官员，从而保证不受到虐待。我读过这样一则新闻，一个官员在餐馆里意外地遇见他的上司，上司告诉他，他被解雇了，这个官员当即发心脏病死了。另一个上司则等了很长时间才将使人丢脸的消息告诉下属，在走了很长的路程之后，他告诉下属清理工作，交出信用卡（下属当场撕毁了信用卡），

并解雇他。虽然这位下属没有体验到第一个受害者的可怕的命运，但我真不知道他会怎样面对他的家庭、朋友和信托人。

现实世界的紧张有时来自经济力量，有时来自我们并无过错却不可控制的计划变更。想想看，1970年经济衰退时，成千上万有才干，富于献身精神的工程师和科学家由于经费短缺而不能继续从事航天、航空和军事计划的研究，他们走上街头或者到加油站工作。

下面这件意外变故是一位工程师找我咨询时提到的。他所在的采矿学校毕业班共有150名学生，其中只有4名学生在这一专业领域内找到了工作。这些学生在当初被录取和接受4年训练期间，学校校长和教员们都做什么去了？他们有些人不懂而且一点儿也不关心经济形势；另一些则不对学生们讲实话，因为失去学生将意味着他们自己的位置受到威胁。他们还算为人师表吗？当然，在现实世界中，自私、短见和愚昧是我们的领导人常见的品质。

发现你的失败者

尽管生活决定我们的自我形象是一个成功者或者是失败者，但我们自己也在某种程度上增加自己腰杆的力量、或使自己长期忧虑。如阿尔弗雷德·阿德勒所说，经验不等于从中获取的结论。

得自他人的信息 有没有隐蔽或公开的信号要你如何行动，从而损害了你的自信？例如：

- 你的感情不重要
- 安静些，别乱动，不然你会受罚
- 你干了错事
- 你不好
- 我更喜欢你的兄弟/姐妹，而不是你

来自自己的信息 如果你向自己发出下面一些信号，你就已经使自己处于失败的位置。你曾经告诉你的感情敌人：

- “你可以搁下我去度假。放宽心，我负责，有什么批评我担着。”
- “他/她要不喜欢我了。”
- “我不受欢迎。”
- “我是一个受害者。”
- “看情形毫无希望。”
- “我觉得无论做什么事都没有用了。”
- “一个男人/女人必须首先满足一个女人/男人的需要。”
- “我太弱了，以至于没有竞争力。”
- “任何一点奖励对我来说都太过分了，我什么也没干。”
- “我被告知，我会失败。”
- “好人不会抱怨。”
- “事情刚刚变好，他们就堕落了。”
- “我给自己灌输反面意见。”
- “我实在太无能了(或没有吸引力).”

- “我不配成功(或幸福).”
- “我注定要失败。”
- “有决断就是非女性化、讨人厌、心怀敌意。”
- “我接受虐待，但不接受祝贺。”
- “只有在一个男人注意我时，我才容光焕发。”
- “我的体重(酒量)依赖于我是否幸福(受优待).”

这些自我攻击信息告诉我们，失败者不战自败。也许你小时候被推来推去太多了，你习惯于屈服而不反抗。你就是击败你自己的人。当你击败自己时，谁是胜者？这种态度可以丢掉，我将告诉你怎样做。

自我毁灭 有些人睁大眼睛自掘坟墓。根据我的定义，自我毁灭为不按自己的最佳方案做，而对他人却能提供这最佳建议。如果你能根据以往经验预知某些行动将是错的，而你仍然要做，你就是一个自造的失败者。如果对于一种状况的治疗比原病本身更糟，你就是自我毁灭。

让我们看一看你能否承认你自己的这种预定失败：

“我是个表演者，我去我不得不去的俱乐部，喝得酩酊大醉，并顶撞俱乐部的主人。”

一个妇女总是和她丈夫争吵，便去进行心理治疗。每当心理治疗医生开始建立一种有诚意的气氛时，并希望她与丈夫正视他们面临的问题时，她就开始辱骂她的丈夫，或为一点小事埋怨他。

有一人的工资被提升6000美元，但他却拒不做老板要他做的工作；当他受到批评时，他却外出一个下午，与私人朋友聚餐，于是被解雇了。

一位妇女与一个性格软弱的男人建立关系。俩人关系破裂后不久，她又回到那男人的身边。当她又想分开时，那男人变得粗暴，难缠，并威胁要自杀。她后来说：“当你和一个软弱的人建立关系，出现裂痕时，他会运用拚命的策略。和弱者的关系是终身合同。”

另一些处在破坏性关系中的人说：

“我停下来看看到底是怎么回事。”

“我本来可以离开，做胆小鬼。我留下来了，想看看为什么我该受这些惩罚。”

另一位妇女说：“我选择了一个像我父亲的男人。他不支持我也不照顾我。我感到我得匆匆忙忙回家、做饭。后来我发现我(第二个)丈夫不想改变我们的关系。”

一位妇女与一个男人有一段不成功的经历，男人离开她和别人结婚了。虽然处于已婚状态，他又与她接触。她跨过半个美国与他相会。“我想了解情况，看看那儿有什么。这不是自我毁灭。他为什么会酗酒？他已经完全消失了，和别人结婚了。我想知道我们的关系还有没有意义。”她看不到与一个有严重个人问题并已和别人结婚的男人发生关系是一种自我毁灭。

鲁莽行为 成为失败者的一个最常见的原因是忽视显而易见的征兆。下面这些人都为他们的不慎重付出巨大代价，或者经历极大的忧患，或者陷入困境，需要数年的努力、金钱，甚至失去生命以求自拔(当他们最后成功地脱身时)。

一位男子与他存款信托经纪人之妻发生暧昧关系。他邀请自己的情妇及其丈夫与他和妻子一同参加社交活动。

一个男人遇见了一位感情脆弱、业务水平低下的女人。他

吹嘘说自己能使她从每日消费18盒冰激淋下降到6盒。由于他想而且需要建立一种稳定的家庭生活,他和那女人结婚了。结果呢?他不得不离开她,因为他发现她拒不相信他其实已经病入膏肓,需要她照顾,因此会对他的生死毫不在意。

一个男人当了某一职业组织的行政领导,他利用职权打击那些他认为在私人冒险中的竞争对手。他花了这个组织的许多钱,以至将该组织引向破产。他被解职了。由于忽视一个受他打击的人的警告,他因行为不端而受指控,他(和他的同伙)和该组织为诉讼辩护花了大笔钱财。

一个男人让他的妻子使用他们的信用卡而不受任何限制,因为他没有勇气告诉妻子不要花这么多钱。他因此负债多年才还清本金和高额利息。

一个男人与一个黑手党头目的妻子建立了不正当关系,他答应她白天和她一同进出她的公寓,那时别人可以观察到他们。

一个男人和一个女人一起生活,他的雇员是这女人的姐姐。他在下午与这个女人一起吃饭,喝醉了,并发生性关系。女人后来迁怒于自己的姐姐,并告诉姐姐发生的一切,以激怒姐姐。这个男人现在永远也还不清这一行为所欠的债。

这些因粗心大意而自我毁灭的人有什么共同特点呢?他们太注意满足一时的冲动,而脱离现实。他们以为生活的法律会对他们格外开恩。

帮你避免成为失败者的原则

慎重 慎重的定义是为将来筹划时,细心、现实又明智,

并具有良好的判断力。我前面叙述的例子中有些人很聪明，能够预见到麻烦。

不要以为自己无懈可击 不要忽视你的行动所激起的对立面。不论你在计划多少步行动，记住棋盘对面的人也在为你制定某种计划。决不要低估你的对手。需要在真空中实行的计划决不是好计划。

给自己以价值 保护你自己。如果你已经取得了一些成绩，抓住时机向前看并问你自己：“我正在做的事，是否正在不必要地削弱我已经取得的成就。”

进行自我评价 制造一些成功的经历。感激别人的好意，并相信他人真正对你好。想想你干得漂亮的所有事情和你已经赢得的成功。摆脱你生活中低格调人的影响。如果某些处境看来毫无希望，就大大方方割爱。

了解你在下什么赌注 这里有几个熟悉的例子：其中每一种你都可能成为大赢家，但输掉的危险和潜在性则是另一回事：

赛马 你失去你的全部投资，但你知道你可能赢多少。

股票市场 你可以随时监视你的投资，知道你在失去多少，而且(一般来说)如果你控制好形势，你能收回部分投资(而不因买股票负债)。

俄罗斯轮盘赌 你能得到的只是多次兴奋，如果你押错了，就垂头丧气。

买进一家不成功的产业 你以为你只投入了一小笔资金，却要终生节衣缩食，以挽救什么。

自知 你有能力完成你已经开始做的事吗？有些处境对我们某些人是绝对“错的”，对另一些人则是“对的”。尽管乐观

的态度有时能决定成败，却不要卷入“不可能实现的梦想”。在我们不了解自己时，某些失败将不可避免，因为我们不能预先知道当面临特定问题和处境时，我们将如何反应。

检验你的假设 不论最简单还是最复杂的计划都有可能由于你错误地以为当你采取某一步骤时某一事件一定会发生而失败。了解与你打交道的人。

一位妇女将她的需要在其丈夫身上具体化，从而认为她丈夫具有他不具备的品质。“我爱上这小伙子是因为他风趣、聪明、又漂亮。我不管其他方面。他会变得有创造性的。我将赋予他智慧，实际上他对金钱和物质更感兴趣。我想他和我寻求的是同样的东西。”

生活在现实之中 让你的计划始于今日之现实。许多人走下坡路是因为他们不知道他们的真正动力是什么。他们早年的挫折、愤怒、失望和屈辱造成了白日梦、幻想和潜意识中的计划。这些形象和意象没有消失，它们可以像那些基于现实生活的计划一样，或更甚地驱使我们。我们观察人的方式、我们对自己能力的看法和我们对世界的感受都涂上了旧日经历的色彩。

有一个白人男子，虽然个人很有魅力，但有几次生意惨败，并与一个受过良好教育的黑人妇女处于一系列自我毁灭或不满足的关系之中。早年他曾爱上一个黑人女子，但他母亲反对。“你还没那么聪明能和一个黑人女子一起面对世界”，他母亲说。他最初想娶的那个女人非常善于理财。后来，这个男子从母亲那儿继承了钱财，便浪费它。他把因家族关系而得到的每一笔钱投入了失败的生意的冒险。他想他是在从事商业，但他实际上是处理爱情事物，以失败来告诉母亲：

“在我需要你时，你不鼓励我，现在我要你看看，当我尝试的时候，我实际上能变得有多笨。”

所有这些经历都涉及到将他心中对已去世多年的母亲的怨恨表现出来。

学会自律 我曾耳闻、私交过一些成功的人，聪明的、愚笨的、穷人、富人、受过教育和没有受过教育的都有，他们的共同特点是什么？如果某个一种行动是有害的，就摆脱他(或她、它)。有几个例外，如巴比·鲁斯，有名的酒鬼和花花公子，虽然打破了一切关于身体健康的条条框框，仍然多年名列前茅。如果你有这样不寻常的耐力，当然可以为一时之乐大冒其险，且过后仍然很壮。另一方面，别忘了鲁斯后来得了重病，早夭。今天我们知道营养在免疫中也有一定作用。就连巴比最终也不例外。

结盟 所有计划，不论是教育、职业、婚姻，还是商业都不能单独一个人完成。如果你看见一个人独自经营，你会看到幕后有了妻子照顾他，因而他能以全部的时间和精力完成其首要目标。甚至在那些号称以才能和贡献为基础奖励我们的机构(教育机构、商业企业等)中，决定你出头的也常常不是凭你自己，而是你认识谁(你的“保人”)。

无视别人需要的危险 一个男人大诉其苦，说他生活中七个最重要的女人虐待他，其中包括他两个前妻和他现在的妻子。他本人一般说来工作勤奋，在某种程度上是个典型的强健、坦率而正派的男人。治疗的目的是使他战胜无能，知道疼痛与羞辱，更注意生活中其他人的需要。他说他父亲40岁时，和母亲断绝性生活。没有矛盾与争吵时，他不理家里其他的人。他总是一个人坐在家中，独自玩纵横猜字游戏。结

果，我的病人以父亲为榜样，认为男人做决定不必考虑其他人的需要。他也不关心别人的没有表露出来的被伤害的感情。

不要哪儿吃哪儿屙。这点儿智慧是差不多所有陆生动物基因遗传的，只有人类例外。我们人类在进化中似乎丢掉了这个基因。结果，我们有了离家不远给自己找麻烦的自我毁灭的习惯。只为了保持优越感而毫无其他原因，就招得全家人反对我们，失去了我们所依赖的、必须与之相处的人们。

贬低你性伴侣的危险 一个丈夫清清楚楚地告诉他的妻子，他认为她是个不完善的性伙伴。后来，妻子有理由认为他和别的女人有过多的关系。一天，出于愤怒，妻子与两个人发生关系以报复他。当天晚上，她与自己的丈夫发生关系时，意外地得到一次前所未有的高潮。第二天便精疲力竭了。

记住 骂俄国人吧！别骂你床上的伴侣。

做胜利者

胜利者与成功者具有非常主观的性质。成功有多种定义：（1）得到别人赞许；（2）心情舒畅；（3）个人发展；（4）人缘好；（5）得到你认为有价值的东西。我认为成功就是适时地得到你想要的东西，代价不太高，你还能享受这成功。

●运用“哎哟原则”。如谁踩了你一脚，说：“哎哟”。只要你一意识到什么人的轻视态度，表露你的感受。然后注

意看看他们能否做出令人满意的解释。如果他们认为他们有权利欺负你，就摆脱他们。

- 记住成熟的人在感情上自立，而能与人建立良好关系。
- 从你的生活中剔除低级的人。如果你不同意这一点，从本书第一页从头看起。
- 接受并付出爱，满足别人，让别人满足你。但别忘了不时给自己一些爱。
- 对你自己的个性与特殊需要有所了解，树立你自己的价值观和哲学体系。这将有助于你的自我决断，并能改善你的生活情调。
- 在你的生活韵律中建立平衡，包括人际关系中的满足、工作和自主(创造性的、自信的活动)。
- 树立自我接纳。这样你能够享受乐观的态度，而不致为了你能很好把握的问题而寻求他人的保证。
- 习惯于分析情况，并为满足你的需要而预先计划。不要放任自流，在你生活中负起责任。
- 以一种少批评、多接受的态度待人。使他们和你在一起时感到愉快。
- 你一旦决定了自己的目的，并确定了首要目标后，要有力地摒弃挡道的事物和人(无一例外)。最好是让那人知道你不希望他在旁边，而不是使他感到轻视，被冷落，被侮辱，并因而迁怒于你。你仅仅是躲开每个人的烦恼。
- 发生坏事时，回到你的马背上，立刻走开。
- 发生好事时，相信。

一个征服失败的实例

这是一位60多岁的人终于开始克服其半生的自我憎恨失败态度的例子。他得到心理治疗训练，重点在自我价值和自信。他说：“我开始改变了。我感到我应该和气，应该接受。但我追求得过分了。我应该学会成为我自己。我并不完美。我曾经是一个完美的舞蹈家，但这并没有带给我什么。我能够成为自己。我的心告诉我，我能完全做对。我看上去60多岁了，但我身上还有人们喜爱的优点。我不必漂亮。我可以成为自己。我能够很好。我没有改善我自己是因为我想让我母亲照顾我。”

在多年自轻自贱之后，这个男子将自己从一个受害者，改变成一个能抓住他大多数机会的人。你也可以这样。

的确，世界是严峻、险恶、无知无觉的。然而你对你的生活和命运还能有所控制，没有必要给予别人这么多，没有必要受冲动的感情和集体决定支配。你能够要求别人对你尊重，你能够创造一个友人的支持系统，你能够把那些从你的生活中索取的人换成能够照顾你利益的人。

我们可以从那些克服了最严重残疾并为他们自己和世界创造了有价值的生命的人们的身上汲取鼓舞。

海伦·凯勒——多重残疾。

路德维希·冯·贝多芬，改变了音乐的人——聋子。

西奥多·罗斯福，美国总统及探险家——儿时虚弱。

尼科拉·特斯勒，感应电动机和交流电发生器的发明者——驼背。

富兰克林·迪兰诺·罗斯福，美国总统——小儿麻痹。

第十章

改进性关系

对大多数人而言，一个既惊人又令人困惑的事实是，在两性关系中失败的机会比在个人事业中失败或被解雇的机会多得多。可见这一问题的重要。这一章在你考虑婚姻或其他密切的私人关系时，将有助于减少你失败的危险。如果你现在处于某种密切的人际关系之中，本章将帮助你认清这一关系的强度和缺陷。

记住：你可以决定你现在或将来的伴侣是为你还是不为你。如果这一观点对于你这一阶层来说过于繁杂，请跳到下一章。为什么两性关系如此复杂呢？

性问题显然是文明的产物。我对人性起源所做的研究使我得以回顾关于我们那些长毛祖先的知识，如拉玛古猿、澳大利亚古猿、直立人、尼安德特人和其他原始人类。没有任何一点证据说明存在性关系神经质。只有到了较近的时代，大约两万年以前，我们才发现淫秽壁画与色情雕塑。从那以后，人类才开始认为性关系有可忧之处。

但问题并非如此简单。当我们身体需要，情感空虚，或者当我们的母亲紧催着我们要孙子时，我们的想法并不正确。如果人们在健全的性关系方面得到更多的指点，他们就不会落寞如此，以至于说“婚姻是爱情与性的坟墓。”总而言之，为

什么“爱情会是大脑的痛点”呢？

然而，有一些诗篇渴望两个人将他们的未来结合在一起。“结合”不是“束缚”的同义词。如果你与其人一起生活，而他虐待你，不让你发挥自己的才能，不给你一种适宜的生活情调，不给你的感情生活增添温暖与和谐，你就不能掌握自己的生活。

下面罗列一些能加强或削弱两人关系的一些个性因素，以揭示建立适宜关系的复杂性。(1)在自主性和感情需要方面的不同之处和对它的优先满足；(2)自我意象(个性、自居、潜意识自居核心等)；(3)期望；(4)价值观；(5)经历；(6)情绪(目前的与长期的)；(7)人格气质；(8)爱好；(9)偏见；(10)社会压力。

性 发 展

前面已经指出，当人们全神贯注避免成为某个野兽果腹之物或对高效率自我发展孜孜以求之时，心理分析便不存在了。性游戏也不存在了。自问“我的性态度符合我的利益吗？”你需要的伴侣应既能使你快乐，又能因你而感到快乐。

性很复杂，是体能、解剖及态度的交织作用。目前人们对其尚未完全理解。多年来盛行的心理分析概念认为性异常涉及童年的内心冲突，它在成年生活中再次活跃。这只是部分真理，可能常常是不正确的。现代研究指出，有些性趋向可能在出生前已经形成。各种激素的剂量和分泌时间限定了我们的躯体，并影响我们偏爱的性目标。胚胎发育时的微小

差异将能造成成年性生活的巨大差别。成人体内各种激素(包括熟悉的和新发现的)的多少似乎影响着男人和女人的性驱力。某些疾病及各种药物的副作用(包括为情绪问题而开的药物)都能够增强或减低性欲与功能。所以,你的性行为是由过去与目前的外部事件(及你对它们的反应)和非个人的生理因素(并非全部都能检测出)塑造而成的。

多数人的性意识是扭曲的:他们有这种意识时,便低估它;他们没有时,又过高估计它。我曾听过在性问题上令人吃惊的争吵,而这对夫妇在其它许多方面都能互相奉献并照顾孩子。天晓得,也许思考性问题本身就是打开潘多拉的盒子。

个 性

性伴侣之间的个性相互作用在人格品质中最能影响相互间的关系。

缺 乏 个 性

一个妇女因缺乏个性感而进入一个不适当的婚姻。最近她与丈夫分居了。她的抱怨之一是性爱太少。她丈夫近来向她吹嘘说,他已经和另一个女人建立关系,他们的性体验相宜。这一妇女眼泪汪汪地告诉我,她感到可怕,因为“我丈夫一文不值,如果现在他成功了,那么,我就比一文不值还不如。”

我问她为什么在这桩不满意的婚姻中滞留5年之久。她的回答是，不幸福的婚姻总比孤独一人要好些。我又问她，结婚前，她幻想中期望的丈夫是什么样的人？她说有两个幻想：“（1）我想有个人照顾我，一起工作，创造生活。具体是怎样我不知道。（2）他应该做主要决定。当你需要时，他应该在，而且感情丰富。他有魔杖，把你庇护起来，不接触现实世界。我将与他一起建立某种关系，我们一起干。就在那儿，一同到老。找个年龄相若的，然后与他白头到老。”

她年幼时，当她害怕或愤怒时，父母亲没有给她太多的支持。“你不要理它，它就会走开了。”在我们的讨论中，逐渐搞清了由于从未有人鼓励，使她自己没有做为一个姑娘应有的清晰的形象。她无法找到一个合适类型的男子，结婚后对自己的个性也没有清楚的认识，“我总是按照我丈夫的要求做。我没有目标。”因而得出结论，她真正希望一个男人要有主见，而且能不顾她是否同意，去实现自己的主张。

当你对自己的个性没有明确概念时，你就容易发现自己在迎合他人的需要。那些人对自己有更清楚的认识，他们知道自己要从世界上得到什么。当他们有确定的目的时，有可能使你卷入一些对他们有用，而与你无关甚至有害的活动中。

自我评价过低

为说明过低自我评价怎样导致两性关系不良，我将让一位妇女向你讲述她的经历。她智力过人，但感情脆弱，由于自我评价过低，她不能建立适当的人际关系。“奇怪不奇怪，我

已经引起了那些损人利己的人的兴趣，我可再也不想这样了。真是累死人了。”(我问她是否意识到她这么做有何好处?)“我知道我什么也没有得到。我和这些人永远拴在一起了。”(她长期维持这种关系，但在感情上又无法满足，而且她有时被人利用着。)"在过去的几年中，我对自己的个性有更多的认识。我在反对这种关系方面有很大进展。我这么做有一部分是出于帮助他们的需要，在某种程度上这也是与他们认同。”(她相交的人中，许多人显然很“贫困”。另一方面，她感到，不完善的人像她一样，有着受损害的自我。作为一个给予者，她感到满足，并得到认可。在讨论时有其他人参加，他们发现同样倾向，并说在其生活中，这种行为是使自己得到注意的一种方式。)她接着说，“直到我成人之前，我和我母亲之间一直完全不平等。从某些方面说，我在寻求那种关系，因为她去世后，我的生活一片混乱。从某种意义上讲我具有防卫心，我有些想克服这种吸引损人者的倾向。”(我解释如下：如果你自信为一个不完善者、受损害的、或发育不良的人，那么你就会总认为自己不完美。你就会忍耐那些对你很坏，或你认为不完全的人。这些人可能反映你自己被损坏的个性。如果你受损，你才与他们相配，或者他们给你制造损伤与你看待自己的方式相符。如果你以一种更完美的感情工作，你就不会和这些损人利己的人生活在一起了。)她回答：“那些与我接触的人，我愿看见他们更强壮。”(我说：“可能你的个性是混合的，你把自己既看成助人者，又看成被损害者。当你与损人利己者有关系时，你会比应该做的更靠近他们，因为你已经体验到自己是受损害的。别人则会说，这将有损于我，拜拜!”)她说：“我一直在自我实现，承认弱点很困难。我已经被

隔离了这么长的时间，我得到人们接受的唯一方法是说明我有价值，证明我能过一种建设性生活。”

从这位妇女身上我们可以学到，只要我们允许他人的轻视行为，即使有建设性也不能保证感情满足。

对于性体验来说个性只是一种影响

夫妻之间的全部关系，以及永久与暂时的品质和分歧、健康，还有外部环境都将影响性生活。的确，我最近曾建议一位男子采取积极的步骤更好地对待他的妻子，而不要管自己的保留态度。结果不仅他的情绪，而且他的性生活也改变了。年轻人比老人更多地以性生活为重，而排斥其它品质。对于经验丰富的人，我猜想，对性问题的注意往往是逃避其它问题的借口。

自主性问题

认识自主性

选择伴侣时，评价你未来伴侣的自主性是一个重要因素。从性伴侣那里得到主要感情满足的人可能遇到麻烦，除非他们的配偶格外顺从与依恋他们。重要的是评价你的伴侣的爱好、职业、兴趣和朋友在你因某种原因而无能为力时能否给你以感情上的支持。

自主性过强

如果你被某人吸引，他的自主性远比你强。你将不能从他那儿成功地满足你的感情需要。这里有几个高度自足的人的例子，

- “我不在乎我妻子回不回来，我自己是圆满的。”
- “我是个孤独的人，我能够建设性地充实我的时间。虽然我想与人来往，但我不知道怎么做。”
- “我是一艘船上的官员。我上班8小时，与其他人处于一种纪律严明，密切合作的关系中。然后我歇班孤独地度过16小时。连敲门声都有高度控制。我将出海4个月，我爱这个工作。我可以读书、下棋、绘画、变魔术。既然我已经上岸，我内心平静，我不必再去追求女孩子了。我做饭、洗碟子、搞卫生。我通过避开就餐时间以改变日常作息，船上就像是一个舒适的监狱。”

确有一些人自我毁灭性地爱上这种人。那些人多次爱不可能爱的人是要消除过去遭到的拒绝。他们潜意识地相信，如果某个人能使他想起以前挫伤过他的人对他说，“是的，你很好，很可爱”，他们的痛苦就抹掉了。而生活并非如此。如果你在求偶时有困难，并且总是找一些无能、使人气馁的人，那你需要心理治疗。

应当避免这个女人的经历：“我与一个无爱心的男人外

出。我不在乎我的丈夫，他行事像一个富有的情夫。这使我空虚。我女儿已经结婚，我生活的那一部分已经结束。我不必挣扎求生，但我还要全力工作。我现在在约会的那个男人是个难以相爱的人。找一个不仅仅是一个公鸡的真正的男子汉并不容易。我从未有过爱情，我想要。”（她游移于一个又一个不合意的男人之间。）

你能够认出另一个孤独的人：“我每周在星期六晚上有一次性生活，而不论我是否需要。”

过分自主的人会给其伴侣带来麻烦。尽管他们也尽可能地维持着密切的个人关系，但他们体会不到给予和获取的价值。他们可能因寂寞而结婚，或者结成其它持久关系。为什么隐退的人有时能如此吸引感情依赖型的人呢？因为他们具有可贵的品质，如力量和强健。进一步讲，他们的不为人所用潜意识地灌注于行动。对一个感到被拒绝的软弱的人来说，高度独立的人可能被视为力量之塔（尽管实际上可能并非如此），或者被作为补足上一次遭到拒绝所要的适当人选（有名的青春期的剧情）。另一方面，如果一个自主的人与另一个高度自主的人结盟，他们能够手挽手，白头到老，但要注意保持一定距离。

独立自主的人与依赖型的人之间的关系还有其它矛盾。独立的一方已觉得足够了，而他的伙伴才刚刚开始，就像与一个节食的人一同进餐那样。无论如何，即使一个只需要一般量的感情和情绪接触的人与只需极少的伴侣相处，也会感到失望。当一个依赖型的人将一个独立自主的伴侣误认为是排斥自己的父母的象征或一个已经失去了的大情人时，他就会感到沉重的压力。

下面一些言论实例说明了人们在建设性相互关系中的各种偏好：

- “得到收获、幸福、乐趣、爱情和快乐。”
- “它使我自我感觉良好。”
- “某人的存在使你感到自由地去做正确的事。”
- “良好的交流。”
- “互相支持。”
- “你得到承认、喜欢和爱。”
- “你能够毫不拘束地表达自己的感情，不会妨碍你自己或他人的成长。”
- “某人打开了我们的视野，使我们见到了新的欢乐之泉和关于我们自己的新知识。”
- “一个现实的伴侣，因为我太浪漫而富于幻想。”
- “要和我基本一致。因为我不想争吵。”
- “我想有人和我一同与世奋斗，因为我的个性很糟。”
- “一个不畏惧我的权力与成功的男人，我并不尝试改变我的不安定感，以便像一个女人那样。”
- “我是一个处于飞速生长中的人。我需要容许我生长，成为我自己，不要过多倾斜。重要的是有人分享我的成就并欣赏我。”
- “让我一个人呆着。我需要他时，他就在那儿。在我的生活中，我还没有长大，没有做他妈的一件事。”
- “和一个允许我支持并接受我的支持的人在一起，这对我将是有益的。有人喜欢我。我真想成为一个有多重面孔的人。”

“红灯”与“绿灯”

多数人都有确定的喜爱、厌恶、偏爱的形象和价值观，他们未来的伴侣需要与他们相配。其中有些品质可能非常特殊。所以，你可能拒绝的某个人恰恰正适合另一个人。你也可能会因为某种纯粹主观上的理由被拒绝。

许多人在进入新的个人关系或考虑为什么他们的关系会结束或不成功的时候，常常忽视这一点。影响一对情侣停(破裂)或走(继续)的性质可以被描述为“红灯”或“绿灯”。

红灯是人们对自已发出的信号，表示一个联系不要开始或将不得不适可而止。红灯一般不容易克服，因为它们深埋的偏见。红灯阻止人起始一个私人关系或使关系为个人便利而有所保留。一个常见的例子是寂寞的人留在一种婚姻中或其它亲密关系中直到另外有一个伴侣到来或经济条件改变为止。这种人具有两面性。你应小心一些，不要陷了进去。

绿灯是你或你盼望中的配偶所坚持的某些特殊要求。除非这些要求被满足了，否则别指望他承担义务。当然，当二人之中有一个个性软弱或感情贫困时，一方的纯粹的意志力或另一方的绝望都可能导致一场危险的婚姻。伴侣之间没有绿灯或强烈的偏向。

你的红灯可能是我的绿灯 一个人不能预知某一特点将吸引还是排斥另一人。接受或是拒绝完全取决于你期望中配偶的个人口味。我认识一位白人男子，他只追求黑人女子。他自己的种族可能对某些黑人妇女是红灯。对于白人妇女这可

能是绿灯，而她却不知道她自己对于他则是红灯，因为她不合他的理想。我认识的另一个男人想找一条腿的妇女，而这一残疾对许多男人会成为红灯。一个信奉基督教的妇女一心想找一个犹太人，对后者她的宗教可能是红灯，也可能是绿灯。另一位犹太妇女想找一位老式“强硬的意大利化”的下层男人，她的绿灯对其他妇女则是红灯。

影响人们的各种特征

我将勾画出影响人们做出继续或终止某一关系的决定的一些一般性因素。澄清你自己的偏爱，以决定它们是否为你最大兴趣所在。

身体条件

健康 红灯包括吸烟、喝酒、疲倦和不愿照顾自己。

外貌 身高、肤色、眼睛及头发的颜色、长腿、和其它富有吸引力的特点都参与构成个人幻想中的完美情侣。

年龄 人们对他们未来情侣的年龄大小常常特别在意。其他有吸引力的人不是“太老”就是“太小”。

宗教 众所周知的种族偏见，有时人们甚至限定要找某一非常狭窄的社会阶层。例如，有些希腊人要求他们的孩子在同一岛屿上找配偶，虽然他们自己是很久以前移民来的。

民 事 地 位

婚姻 许多人与配偶分居后，感到能自由地与其他人结成关系。从后者的立场来看，这种处境是十分危险的，因为离婚可能永远也不会发生。有些结过婚的人感到没结过婚的人危险，所以他们可能拒绝未婚男女，尽管看起来福星高照，样样事情都对。

孩子 前一次婚姻的孩子可能吸引人，也可能不吸引人。很多人喜欢大家庭，乐于合并两群孩子或者得到一个现成的家庭。另一些人则完全不喜欢孩子，或者不愿照顾前一婚姻的孩子。训练差，缺乏社会教养的孩子对一个再婚的人尤其危险。

社 会 地 位

金钱 有一句古老的东方格言说：“穷人富人，有钱总是好事。”然而，人们赋予财富的价值却各不相同。当一对伴侣来自完全不同的经济阶层时，可能会出现問題。有时一方可能一定要让另一方附和他，或者就其生活水准剧烈争吵。一方的债务或花钱习惯可能成为警告信号。对于从大萧条或从其他经济困难中过来的人，经济保证是一个确定主题。

教育 这牵涉到社会地位与观察世界的方法。某些人感到一个受过教育的伴侣将增加其生活地位，而不考虑其他条件，如兴趣以及解决问题的方式是否会造成紧张，对一些受过教育的人，受教育少的伴侣可能不值一顾。从后者的观点

看，寻求与一个受过良好教育的人结合是危险的，除非对方明显地鼓励你，而且真诚相待。

交 往 水 平

智力水平 这与教育有所不同。我已经听到许多人抱怨他们的配偶没有好奇心，对新经历不开放，或者对他们认为很重要的方面不感兴趣。僵化或者自以为无所不知的品质也被体验为红灯。有价值的品质包括做一个好的交谈者和拥有一个兴致勃勃的心灵。

亲昵与相互意识 保持人们在一起的最受低估的品质是心理学倾向的相似程度。例如，感情、幻想和观点这些人与人的关系中十分重要的信念，以及渴望在伴侣之间就这些领域相互交换的信念。当俩人对心理问题都不感兴趣时，可以达到完美的结合，但也可能成为紧张的来源，一方要表达自己的感受而对方不会接受(即便是个很有奉献精神伴侣)。有人这样表达自己对亲昵的渴望：他或她“倾听我的话，知道我的需要，想要真正相识，想真正了解我，敏感，尊重别人，一个理解我的人。”缺乏这些品质可能被体验为“红灯”。

如果一个配偶降低其心理学倾向，这对夫妇解决问题的能力便会出现障碍。我近来问一位找我咨询的男子为什么他妻子不陪他来，他告诉我，他认为心理治疗只是“说说而已”。其实，他们因意志力、自我意象和负罪情感而争执，这些都是前来咨询的夫妇中常常探讨的问题。

价 值 观

回顾前面几章中有关价值的内容对你将十分有用。我们把经验划分以积极的或消极的方式影响着伴侣间的感情交换。

夫妻、朋友、事业同僚之间和睦相处的能力在很大程度上依赖于价值观的共享或彼此相容。择偶时，切勿收起你的价值观或信仰，或者向对方保证要这么做。当你承担了义务难以终止时，令人厌恶的价值观的差异便会浮现出来。由于价值观具有源于我们童年的强大感情基础，所以即使不能完全不能改变，改变也将非常缓慢。一个人可能完全为另一人所吸引，而与之结成，甚至想象中已经结成了一种亲密关系，但却在最后一分钟由于价值观的不同而退缩或造成麻烦。

这里有一个不同宗教价值观的例子：“我遇到一位妇女，她对她的信仰似乎并没有非常正统的意识。我和她因一事相遇，不论这一事件还是她的谈话都没有这一信仰的征兆。她不想过早谈及宗教。她用她似乎赞同的回答将我稳住。如果我知道她的真正信仰的话，我就不会追求她了。”

但是，还存在着另一种看待这一问题的方式：“如果和一个我自己的复制品一起生活就太乏味了。我这人宽宏大量。”

我曾听许多人说起多年以后价值观改变而引起的相互关系间的问题。

“我的女友对我表示愤怒，因为我作为外国记者参加加拿大国际博览会，进入古巴馆。她要知道为什么我对卡斯特罗感兴趣。后来她却与一个极左的小团体的成员在一

起。”

当然，俗话说得好，要打架最好谈论政治和宗教。一个相信丘吉尔与罗斯福伟大的犹太人与一个认为他们是最大的坏蛋的德国路德派教徒结婚是不是慎重行事呢？你知道你是多么鲁莽吗？如果你使政治和宗教这两重问题在同一关系中出现，那你真是太鲁莽了。

性格是价值的一部分，当人们的道德观不同时，就会成为紧张的来源。有些夫妇以保持较高道德/宗教标准为基点，而另一些夫妇的生活准则只是不犯罪。这两种方式不相混容。如下面一些对伴侣的评论可能意识着红灯或者绿灯：“不诚实；不道德；可靠；忠诚；值得尊敬；真诚；诚实。”

满足感情需要

在某种程度上，一个好的伴侣能满足她或他自己的感情需要。显然，忽视我们的伴侣要为我们做的事情将有辱人性！适当评论你期望你的配偶或你自己在何种程度上满足你对陪伴、承认、爱情、安全、亲昵、性欲和智力激发的需要，将是有益的。

情绪品质

奇怪的是许多人在做出决定是否寻求一种私人关系时忽略了这一品质。最愉快的交往会因一些细小的“红灯”而消失。当结合确定时，愤怒与暴力的迹象却被忽视了。我建议你对下列品质有所察觉。

把握愤怒 注意那些被认为粗暴或不能掌握正常的谈话或经不住反对的人。记住：在这两人的关系中要有两个胜利者。

基本情绪 许多人的情绪态度在较长时间内相当稳定。这儿有几个例子：“总是担忧；悲观；自我感觉不佳；没有幽默感；自我评价不高”或者“有趣而可爱；乐观；生动；活泼；情绪稳定。”

前一种性格并不否定一个人做配偶的资格，但一个人为了他/她自己应及早改变这一性格，以图在两人的关系中创造一种更加愉快的性格。

举止 某些人对社会情调和用词差异十分敏感。关于讨厌某些行为的表述包括下列几种：“语言肮脏、粗鲁、庸俗、笨拙。”

处 世 能 力

那些表现于他人个性之中的某些品质将影响你的生活质量。

容 忍

每个人的一生之中都有阴雨之时。你或你的伴侣能容忍多大程度的差异？你们互相接受吗？

●“他不赞成我，因为我为自己想得太少了。”

- “邋遢这类的缺点使我被解雇。我这是在寻找借口吗？”
(小组长：“你的生活方式里并不包括不整洁的人。”)
 - “也许我需要一位家庭主妇”(不只是一个妻子)。
- “我不愿意做饭，或打扫房间，”一位妇女说，“我需要一个妻子。”

请自问：“我能容忍的距我的偏好有多大距离？在哪些方面？”

主宰与服从

谁将成为老板？很多人都没有从教训或良好榜样中学会合作这门课程。结果，他们不是倾向于主宰他人就是为人主宰。与一个决断(或缺乏决断)程度与你不同的人结合，也许是第三次世界大战的开始。这里有一些来自交战双方的报告：

- “我丈夫想改造我。根据德意志传统他是老板。当我变成他想要的样子时，他还是不满意。我现在什么都不剩了，那可真要把我毁了，而……”
- “我受控制时觉得更女性化。我感到安全，有人照料，而且少负责任。我感到了爱。”(妇女解放运动者会恨这一例子和下一个例子)
- “男人应该管我们去哪儿，干什么。这样更有效率。”(当然也有些男人乐于把做决定的责任交给他们的女人。但不是下一例中的男人)
- “我对内心无压力的女人放任自流。我发现压迫人不

愉快。即使结婚了我也是个自由元素。我不想利用任何人，甚至我的妻子。”

你可以通过仔细观察你们怎样共同解决问题而判断你们的决断协调性。在这种情况下，主动、妥协、宽容和多少其它重要品质都将表现出来。

主动与被动

在你们的关系中，谁负责开始实行新的规划？性规范与性角色、你成长时受到的训练、以及形成我们性角色期望的媒介影响对此都有作用。

采取主动动作的最亲密的部分存在于性关系之中。问问你自己：“在性生活中我期望谁先开始？”“我得到性欲高潮应由谁决定？”“我配偶的性欲高潮应由谁决定？”

并非所有决断性伴侣的行为都相等。不论丈夫还是妻子都可能完全主宰或顺从。而且生活的不同方面可由这一方或那一方主宰。与同性成员结成亲密关系的人也须解决有关决断、负责与主动的问题。

一位男律师说：“我妻子会打电话叫我回家给孩子换尿布，并声明她不能干。结婚20年来我一直认为她值得崇拜。”

一位女士说：“我母亲对我说，你在家时，爹妈照顾你。你出嫁以后，你丈夫照顾你。”

一位男子说：“12年来，我一直与我妻子斗争，而我失败了。她有文学硕士学位，我要她去工作。现在我改变了想法。我需要有人照顾家，去采购、做饭等等。这些事我都不想做。”

其实她喜欢干这些。”一个妇女冷嘲热讽地问他：“她做为妻子而不是佣人使你得到了什么？”也许他们二人潜意识地都赞同这一家庭主妇的角色。

双方对领导、责任和行动方案的一致见解在成家之前和之后都很有用。

刺激与变化

性体验的差异很大。下面这些人似乎更强调兴奋的重要性，而不视性为任何个人表示。

“当你可以尝试很多方法时，为什么偏偏采用沉闷的办法呢？”或者：

“当我通过治疗克服了性障碍之后，世界突然变得充满了富有吸引力的女人(男人)。”

最后一句话大概应该让一位小姐来说：“他不断地给我。我享受他的身体，~~他拥抱我~~拥抱他像拥抱一个布娃娃。我甚至不满足于和他做爱，~~我可以使自己躯体兴奋起来。~~我可以使自己躯体兴奋起来。”(你看，你甚至在床上都可以有自主性！)

人们之间的基本区别涉及到他们对新东西的渴望程度。有些人想要刺激和变化，另一些人则喜欢生活井井有条，事事皆可预知，指标确定。这种品质在个人与雇佣场合都可见到。

请问你自己：这个人将给我的生活增添我自己所不能增添的东西吗？

一个男子说：“我想要一个生活情调不同的女人，她将给我一些做为一个单身男子的我所得不到的东西。”

有多种品质是人们可以增添到彼此的生活中的。而且是通常追求的，如勇敢，社交能力，赚钱能力等。

尽管人们说异性相吸，我相信它们也可以相斥。对你和你伴侣的相似之处，你有什么感受？你的反应从“厌烦”到“绝对重要”不一。这里有几个两种态度的例子。

一个牙医说：“当我妻子成了牙齿卫生专家时，我们的婚姻就结束了。”

同样，也有人说：“好的关系就是出人意料，不知道将要发生什么。”

另一方面：“我想要一个兴趣相同的伴侣。”

“他理解你并预知你的需要，这样的关系才是良好的关系。”

你也可以问你自己，是喜欢变动、矛盾、观点不同、不可预测、甚至斗争呢，还是要共鸣、分享、稳定和可预知。

性表达的某些主题

是否投入的表示：对于某些人是，对另一些人只留一夜就行了。

是否扮演常规的性角色：在各个亚文化中性角色并不相同，而且越来越多的人感到陈旧的性角色期望不适于他们。

性活动被体验为一种安全手段。性是一种胶合剂，把人们粘在一起。不然的话，它又是什么？

主宰 床成为消解白日(或若干年来)所受挫折的场所。

爱的证明 遗憾吗？不。做爱的人们与其他人一样虚伪。

爱的表示 对于纯洁的心灵来说，可能是。

寻乐的机会 是。

感情接触 密切的身体接触比情感更受赞赏，且有另一层意思，即亲昵。

愉悦某人的方式 多么惬意。

个人价值的肯定 常常体验，但却悲哀。

一种交流方式 是最好的一种。如果你想知道某人对你的感受，在同一张床上要求明确陈述。

错误地对待愤怒

你是怎样学会应付愤怒的对你的两性关系的实质与成功有很大的影响。(我们自己的和他人的)愤怒伴随着对自尊的威胁。因为我们的童年依赖于不同的家庭成员、邻居和老师的友善。愤怒在家庭中发生的方式极大地影响了我们自己应付它的方式。我们可以想到各种家庭，“虐待的”(矛盾激化的)、“美好的”(一切事物都有礼貌、十分惬意)、“感受迟钝的”(忽视感情)或“富于表情的”(重视感情)。

在决定一种关系是否适合于你时，要考虑到你的伴侣怎样驾驭愤怒。这里有一个男人叙述他愤怒的经历对他的工作和婚姻的影响。“我忍受着一个推销商的虐待达12年之久。我幻想他会变好，但只是更糟。我对自己说我需要这份工作。我的婚姻也是同样。只有我妻子的争吵和虐待，而且逐步升级。我童年时代时生活在一个非常虐待性的环境之中。我无意识地又进入这样的坏环境中了，却不知道怎样摆脱它们。”(如果你和你妻子顶嘴会怎么样呢?)“就像点燃了地狱之火。她说

得更快，声调更高。我比不过她。我已经搞不清我们是为什么而开始争吵的了。”这个不幸的男人已经习惯了受虐待，而且他一定对他妻子的警告信号无动于衷，而他的妻子又没有学会怎样地调和矛盾。他在家中形成了一种被动的或失败者人格。所以他无法摆脱困境，又不具有充分的侵略性，给对方造成足够的痛苦，挫败对方的攻击。

如果你在考虑一种长期的亲密关系，你要好好检查你和你的伴侣如何对待不可避免的意见分歧。人们在如何体验意见分歧和怎样作出反应方面各不相同。应当了解你的和与你相处的人的风格。

有些人喜欢争斗和虐待：“战争过后，我们俩人都觉得很好。”（有些人以这种方式平息争吵）

“骑在别人头上有一种特定的魅力。虐待令人兴奋。我不喜欢没有争吵的相互关系。我们相安无事，天气晴朗只会使我们感到乏味。争吵感情才有味。”（我问这些矛盾中是否有些是卑劣的？）“有一点羞耻感，但它也可以用来作为上床前的游戏。”（性与愤怒在某些条件下融合了。对某些人是兴奋，对另一些人则是恐怖，它会造成性无能。）

对另外一些人，发怒解决不了问题，只会更糟：“我喜欢独自一人。我们彼此总是耿耿于怀。”“当我打了架，我就会阳痿。”

发怒在创造你的个性过程中起着重要作用，它可能源于你成长时期受到的虐待以及你对虐待的反抗。过度敏感使你易于因挑衅或意外事故而过虑，也可能使你忽视明智、有理的批评，从而使你不能了解自己，纠正缺点。

你对待愤怒的方式可以从多方面恶化事态。如果你的个

性是要显示你有多固执，那么你会制造出新的事端，并消灭和解的可能。如果你相信你必须忽视自己的感情，或坚持每一件事都要彬彬有礼、情投意合，那你就会冒既使对方受挫折(他会感到被忽视)又使困境愈加艰难直至不可收拾失去控制的双重危险。

总之，你理解自己越多，你的人际关系就会越好。你会选择能满足你的需要并补充你的不足之处的伴侣。你还能避免使自己与那些不适宜的伴侣束缚在一起，因为你与这些人之间的差异太大，或者他们不完善。

第十一章

选择与识别适当配偶的简要指南

这部分材料对每一个人都有用。它不仅适用于那些处于“单身光景”并急于脱身的人，而且对于已经结婚或有了对象却还在纳闷为什么终日不宁的人们来说，通过使用部分材料也能够迅速得到足够的信息，决定维持、改进或终止婚姻或关系。其中的部分内容是为那些想要做出恰当选择的人设计的，已经结婚的人可以很容易用这部分内容转而评估你目前的婚姻或其它亲密关系，对于一个具有你这样个性和人格品质的人是否恰当。

识别一个合适伴侣的原则

公理1 在考虑伴侣时，你的个性，或你是什么样的人，比最初的深厚感情更重要。

推论1 “大浪漫故事”对于一个长期关系来说，不足为证。迄今没有任何证据说明“一见钟情”在其他伴侣关系中为我们提供了有用的信息。相反，“一见钟情”更像是青春期幻想的投影。

推论2 一种关系盛开之后将会产生深厚的感情。产生于

共同经历的感情比早恋时星星点点的感情更可信。

推论3 通过了解你自己的风格,你将能判断未来伴侣能否与你良好合作,满足你的要求,改善你的薄弱之处,运用你自己的力量,并且提出你能轻易满足的要求。做一份“心理学清单”,并考虑你的伴侣会如何影响你的人格中的不同方面是十分有益的。

公理2 适宜的生活方式,以及始终如一的性格是稳固结合的基础。

推论4 问自己“与这位男士或女士一起生活将会如何”比问“我现在感觉如何”从预后看要更有效。(“预后”是一个医学名词,意为“这病人能否存活足够时间来付医疗费用?”)学会看看未来。与这个人结合能使你达到你的目标吗?

公理3 仔细考虑你的伴侣怎样对待你。

推论5 大众最感兴趣、最关心他人和敏感等优良品质。如果不是直接有益于你个人的最佳利益,对你就无用。

推论6 观察你的伴侣怎样对待别人,因为或迟或早你也会受到同样的对待。

推论7 决不让人贬低你。

选择与评估配偶的方法

自知 做一点作业十分重要。例如,了解对你最重要的东西,它能把幸福而富于建设性的关系和带来烦恼或者不幸的关系区分开来。考虑下列内容,自己写下你的答案。

1. 一种富于建设性的关系有这些品质:

2. 我的伴侣应有的5种品质(绿灯)是:
3. 我的伴侣不应有的5种品质(红灯)是:
4. 我必须躲避的那种自损情况是:
5. 我必须改善的自损品质是:
6. 我感情满足的来源包括:
7. 我的个人目的是:
8. 我对感情承诺的期望是:
9. 我期望一位伴侣感情承诺的程度是:
10. 除了性生活与家庭生活以外,我想与伴侣分享的活动是:

感情表露 检出下列适用于你的感情表露方式。

愤怒

1. 我大发脾气,并释然于胸。
2. 我一直生气很长时间。
3. 我忽视挑衅,在人们中找最好的。
4. 把愤怒从一种情况转嫁于另一种情况后,我感到好些。
5. 我一有可能就表示愤怒,毫不积累。

你希望上面哪些情况在关系中能够避免? ——

性

1. 我有很多性能量,中度性感,性冲动不多。
2. 我想要一个有多种爱好的伴侣,他(她)的性偏好属保守型。
3. 考虑初始性关系之外的性体验:我想要一个婚外伴侣;我满足于一个性伴侣。
4. 我坚持性专一;我不坚持性专一。

你希望在关系中避免上面哪些？——

依赖性

1. 我需要一个伴侣，否则我无法很好地发挥作用。
2. 我乐于有个伴侣，但我基本上能够做到感情自立。
3. 对我来说，感到自己有用和别人需要我这一点非常重要。否则我会失去个人价值。
4. 我不喜欢他人依赖于我。

你希望在关系中避免上面哪些？——

心理学倾向

1. 我认为人们的思想、感情、幻想在他们生活中起很大作用。
2. 我实事求是，根据客观现实判断环境。

你希望在关系中避免上面哪一种？——

感情

1. 对我来说，表达感情很容易很重要。
2. 我发现表达感情很困难而且不舒服，也许这对我没什么用。

你希望在关系中避免上面哪一种？——

感情需要 复习第十章中罗列的感情需要，决定你在哪一方面有理由期望一个伴侣满足你，在哪一方面你应独立自主，其他的哪些方面的需要你可以在社会中满足。

家庭计划

1. 我的家庭内不同寻常地干净十分重要。
2. 我的家庭装饰得有趣味并且/或者雅致十分重要。
3. 我能够邀请朋友很重要。
4. 我能够邀请亲戚很重要。

5. 我能够邀请事业同僚很重要。

6. 我期望我将做大部分家务。

7. 我期望我的伴侣将做大部分家务。

8. 我期望家务分担或轮流做。

你期望在关系中避免上面的哪些？——

五分钟会面

这是我最得意的创作之一。包括在五分钟内交换尽可能多的有关信息，以决定是否两人有理由一起消磨时光。它要求双方愿意。这种会面的好处是它能避免不必要地浪费时间，并避免可以提前预见的失败（通常的感情）。你将问足够多的问题，去发现你的伴侣是否具有对你重要的那些品质，或缺少你不能忍受的品质。在听到你伴侣的偏好时，你尽可能多地说明你自己有关他/她的需要。当两人明白他们不能进行时，时间记录为两分钟40秒。有可能撒谎吗？是的。如果你抓住了一个谎言，我建议你马上提出来，并且大约可以停止。反之，就你自己的品质撒谎也很危险。早晚你的配偶的红灯会使你遭到拒绝。

第十二章

工作使我消沉

正如你需要有像样的、使人满足的人际关系一样，你做为一名雇员的生活也同样需要理解和努力改进。同时，必须承认，在就业中生存和发展的“游戏规则”与人际关系竞技场上的规则常常不同。

我将为你提供一些增进你工作乐趣的简单看法，以及实现的工具。

- 你的个性和你的认同影响了你的成功和欢乐。
- 你工作的那个机构（“就业环境”）具有可定义的人格。
- 结果，你这种人格的人可能适合（适应）或不适合（适应不良）这一特定的环境。
- 就业环境可被描述为营养性且提高生活的，或者毒性且破坏生活的。
- 无视工作环境的人格，你就会通过情绪问题或自损行为而妨碍自己的成功和满足（根据你自己的定义的满足）。

情绪反应与工作

人格与工作 你可以发现你人格的许多方面与工作有关，其中有些方面是心理学家几个世纪也发现不了的。

怕权威 你感到自己被一成不变地囚禁在一个放肆的上司手下吗？

攻击性 你在克制方面有问题？

社交无能 许多人难以运用“短信——闲谈”去维持良好关系，或者发现自己在参加有上司或者事业主顾出席的便宴时感到很不舒服。

怕担风险 冒险找一份不同的工作以求变化或擢升的想法会使你感到失去的太多了吗？

动机 你想要一种糟糕到无可挽回的变化？

自我评价 你寻求肯定、权力、擢升或者一种更高的生活水准吗？或者你也许发现，你暴露在内疚的挑战或虐待（或二者）之下。

价值 你发现你的行业/机构/职位需要你不像你实际相信的那么真实吗？

缺乏目标和目的 你是否一年年飘浮不定，接受一个又一个无成果的职位，一无所获？

个性 当你做的决定和效益是你人格中建设性成份的延伸时，它们最佳。

自损 “在我的生涯中，每件事我都作对了，而当某一重要事件来临时，我却把它毁了。”

健康 “为了有效地工作,我需要更多的精力,情绪问题妨碍了我。”

移情 “我的下属感到我没有代表他们的心愿。”

依赖 “我为我自己的事业工作。我不能早上起不来,因为我掌管全局,全部重担都压在我身上。”

缺乏自我决断 “我出售办公设备。在我倒霉时,那个机械工借给我一些钱。尽管他这人完全不可靠,我仍让他修理我的办公设备,因为我不能面对着他坚持说如果他不能干得更好,我就把生意给别处。”

性 “如果我和我的老板同床,而他在第二天早上迟到了。如果这将危及我的工作,我有责任为他掩饰吗?”是的,弗吉尼亚人,你确实遇到了难题。

固执 “为了使工作停下来,我设置了各种障碍。我不能明智而建设性地妥协。”

社交忧虑 “我参加工作午餐有困难。”

感情焦虑 “我在就业方面有困难,因为我渴望做的事需要比我更富于侵略性和体力的人。感情问题妨碍了我,因为它吞噬了我的全部能量。”

缺乏自知 “我正处于试图转变职业方向的过程中,而我不能确定向什么方向走。”

缺乏尊严 “我与老板发生了矛盾。我告诉她我不同意她的某些政策。她感到我不是一个好老师,她认为我不尊重她,因而她表现出对我不尊重。”

过劳 “新的发展,不断变化的形势,高要求和不适当的帮助,都能造成使你或其他任何人都无法控制的局势。”

结论 你的工作能够激起你的任何情绪。

把握工作上的情绪问题

探讨工作在人们中激起的各种不愉快情绪反应十分有益。这一方法使你进一步了解自己，并确定你这种人格的人在什么方面不适应其他工作环境。

当你完全了解工作在你心中激起的感情，你也就得到了有关你对自己职业体验的信息。是营养还是毒药？当你发现了为什么你的工作对你不是个幸福的环境时，你会通过改变人格，增进技巧，或者行动，可能是大胆而根本性的行动来纠正你自己和工作环境。

特殊工作或职业激起情绪障碍十分常见，而许多职业顾问和心理治疗家都低估了工作的情绪后果。职业顾问往往训练不足，不能帮助一个人评价其个人作风和/或自损品质，并了解这些品质与特定工作环境的联系。心理治疗家有时将治疗任务仅仅视为进入家庭相册中的一次游历。因此，在他的训练和疗程重点内，他忽视了工作世界的具体问题和策略。

个性与职业障碍

你如何看待自己，与其它很多因素一样，与你工作的成功和愉快有很大关系。记得当我受雇于退伍军人管理处时，我的一些同事认为他们自己是学生，并花费很多时间、金钱和精力争取获得某一机构的心理分析证书。我认为自己是一

位教师，花费他们用于投资的部分时间去教育学生并从事一些业余活动。一段时期以后，我们都进入同一诊所。但是，我此时已经扩展了自己的文化视野，并且还挣了一些钱，而他们却使很多上司和管理人员发了财，在“训练”的名义下，毫无怨言地为患者付出了大量的职业时间，而一无所获。

乐观的态度

许多难以享受其职业或者没有充分利用他们能力的人们的经验提示我们：富有成就的人的个性中有下列品质中的数种。你可以探索你自己的自我意象，以了解是否有任何与这一“理想”的偏差在你生活中造成了紧张。

- 感到你在制造有价值的东西
- 知道你的局限性
- 愿意自力更生
- 鼓励别人合作
- 愿意为你的雇主制造有价值的东西
- 与他人分享义务、荣誉和责任
- 把自己看成工作人员
- 感到你能实现你的心愿并影响他人
- 对你自己成功的自我意象感到满意

这里有几个例子，显示了个性问题妨碍了有才华的人进步。

拒绝将自己视为有成就的工作者

一位有能力的妇女从她工作多年的公司中被挤走了，这是一个她希望自己取得成就的领域。她已经有些时候没有得到提升了。她发现自己与分部主任之间有性格冲突。她比以前成绩少了，有时还不能按时完成分配给她的任务。她母亲是一位在职业方面很有成就的人，她父亲在某种情况下是被动的。她母亲总管一切，从不考虑孩子们的感情，并且要求他们按她的计划行事，而忽视那些有重要感情意义的事。所以这位妇女的自我意象是负的，她像一架机器那样，多产并不愉快。她认为母亲有效率而没心肝。当她工作好时，她给自己负反馈，认为自己像母亲。这影响了她的生产率。

■ 不论我们对父母亲和他们的工作态度抱何种感情，如果我们希望自己进步，我们必须生活于现实之中，并为我们的雇主创造价值。如果成功对你不重要，那么你可以忽视有效率的重要性。

缺乏自力更生

一位有吸引力且聪明的妇女渐渐完全失去了她在各方面的联系以及职业上起作用的动力。她主要生活在家中。她的主要感情经历是与母亲和丈夫的冲突。你怎样解释这种状况？“从前，我把一切都投入到了我所谓的职业中。我怀着对未来的感情盼望每一天。我很有希望。当我向前看时，我没有时间注意在我与丈夫之间的关系中所缺乏的那些东西。后

来我观察我的生活，我问我自己，我都得到了什么？为什么这样对待我？我都取得了什么进步？我明白，我不再是20年前那个伶俐可人的姑娘了。我不再感到能全力投入，在人力市场上竞争。我不想被赶出来。我与从前不同了。我甚至想到这些就感到恐惧。”

通过改进你的自主性，你在工作中将更有效率，而且不受来自私人关系失意的影响。

自视为受害者

第六章曾描述过一个自视为受害者的例子，他因此影响了事业判断。

缺乏清晰的个性

一个受过良好教育的人已经改变了职业，但他仍然很少能满意他现在所做的工作。他挣的钱相当于同年龄、同等教育的人期望收入的40%。在他成长时，他变得非常不坦率。他的父母总是盘问他的活动。成年后，他经常感到他是在大陪审团面前。另外，他有一些难以克服的神经质习惯，这更使得他要把自己隔离起来。作为成人，他可爱，一点不引人注目，但常常感到在社会中不自在。他感到被封锁在职业里。我要求他表演这种封锁，并与自己交谈。

感情封锁 你其实不知道自己要到哪儿。有一道框框，你就没有责任了。你希望被封锁。你容易被封锁是因为你太轻信。有人对你说“不”字，你就不相信了。

汤姆 你是个朦胧的东西。你说我需要并不是为了我。你强调反面。你说我还没得到该得到的。我在利用你。我看不见你上面还有什么。以某种奇怪的方式，我和你在一起，有你围绕着，我感到舒服，因为你已经在我身边这么久了。

通过忍耐一种封锁，即不发展，不表现你的个性，你可以避免面对困难、挫折、紧张以及前进中的艰苦。

你想原地不动吗？

惧 怕 成 功

一位男子为一家著名公司工作，做推销员：

刚开始时我的热情很高，结果开了许多新帐户，我那一支的销量有了明显增长。我和经理相处很好，但我感到自己有些脱离某些执行我的指令的女雇员。当她们不能令人满意地执行命令时，我就指出事实。她们对此憎恨，她们反对我和其他推销员，这使我在她们出现时感到不舒服。我通过制定一项特别改进管理办法纠正这一点。由于我的老板因政治原因而被解雇，而我又带来了一些大的客户，所以我被任命为推销经理。我进而转向提高队伍的办事效率，并改进代理机构。我并不感到自己做得对，我开始寻找逃避对其他人负责的途径。我似乎独自工作更好，我不喜欢有纪律以及指挥他人。我开始迟到并利用职务便利。这引起了来自其他雇员的反感。就好象我在对他们说：“我比你强，你们看我能侥幸成功。”不管怎样我逃过了这一层，开始与部门主席密切合

作。我对此感到不适，却又被晋升为全国推销经理。然而，此后不久，我被告知，我被解雇了。我早就有这样的感觉：我自以为是，工作不尽职，虽然我不时做出一些漂亮的事。我不与他人合作，我也不能果断地在工作中贯彻我所确信的东西。我几乎在期望别人告诉我，我不行。

当我们必须工作时，我们应当发展一个成功的自我意象。如果没有的话，我们可能会故意做破坏我们的境况的事，使之更符合一个低级自我意象。

信心不足

你是否发现自己因为不喜欢某一工作而贬低其重要性？

- 你是否极少发挥作用，以致你的出现实际上不受欢迎？
- 你在制造不满与纠纷的气氛吗？
- 你浪费时间？这时间本可用于改进技巧，或接触这种或那种工作。

这些都表明你在毒化你工作的环境。如果你处在一个你其实没有动力的位置上，那么，感性常识指出，你应该离开（或者开始创造动力源泉，使你能做这项工作），或为了对得起报酬，找出你该做的事。

当你的工作表现了你的个性，代表了你的目的集合，或代表了一种使你达到目的的手段时，适当的动机将会出现。许

多人发现他们自己不满意他们的工作，尔后却胡乱地处置他们的处境：

- 他们不停下来。
- 他们不改变自己的方向，而进入一个比较满意的环境。
- 他们不为必要的冒险而攒一些钱。
- 他们工作得不够好，以致于不能得到良好的推荐及旧雇主的配合。

被 动

令人吃惊的是有些人在不舒适的环境中滞留很长时间。你能够以你的不满为动力去行动吗？

错误的工作 由于缺乏生活来源，很多人接受了别人给他们的第一个位置，并为终于找到了家而放松，或者他们不知道有更好的工作。于是，他们永远留在一个三流工作中，不再考虑新技能和在别人薪水单上的位置了。

失信 一位男子感到他的生活充满了不公正。多年努力工作以后，他在另一家公司得到了一份工作，并告诉他的上司他准备离开。他们答应如果他留下来，就让他做些大事。虽然他放弃了那个职位，他还是未得到升迁。许愿的人提升了或转到其它部门，他留在那儿是为了证实允诺，但感情气氛对他很不利，他可能得不到提升了，他为自己的公司有效地从其它公司领导人那里得到信息，由于他的不稳定，他无法为自己的利益做任何尝试，所以，他终归是为公司而不是为自己工作。

虐待 一位秘书受到她雇主的凌辱、虐待。雇主指责她没

有做好工作。她以一个好工作人员而自傲，感到受了伤害。然而，在她的骄傲与期望比从前少受累之间存在矛盾，这玷污了她的标准。另外，她担心她的态度会危及她晋升的机会。她能否从这样的上司手下的秘书位置晋升很难预料。

为别人工作 一个位置可能使我们更接近目标，或对任何目的均无用处，只是挣目前的生活。我不是建议你不要诚实地为你的雇主付出每日的劳动，创造价值。但是一份工作中可以有某种“额外”满足，为了某种私人目的给你腰包里塞钱，给你经验和机会为下一个职位准备等等。如果没有这些，特别是如果你的自我损坏了，兜里没有钱，那么你在受剥削，即你在为老板工作而不是为你自己。

这位男子学会了军队的顺从：“我是个军士级教练员，军队驯服了我，我又训练部队。我花了25年时间才摆脱这种尽义务的态度。我已经变成了训练指导机器。只有当我病了，快要死了时，我才意识到我比别人更强。我放弃原来的一切，不再吃我喜欢的，而开始吃我不喜欢的，我掉了60磅，我学会说‘不’而不是‘是’，一个人应该有你自己的剧本。”

当他忘记了他带入民间生活的军士角色之后，他开始将他的生活引入另一条创造性的道路。

缺乏信息 任何竞赛，不论是对军事对手还是增加销售，都需要智慧。你的职业竞赛，也需要你去侦察，并且了解你自己的实力。

自我失败态度

缺乏自信 你对自己做如下描述吗？

●“如果我不干，我找不到另外的工作。”

●“如果我要求提升或晋级，可能被拒绝。”

●“我工作得不太好。”

●“我没有申请更高位置的理由。”

●“谁也不想要我。”

毫无疑问你信心不足，你还没有花时间欣赏你做的一切。你太忙于工作了，可能没有人告诉你你的工作极佳，或是不行。也许你的上司或雇主有意贬低你的成就。总之，如果你认为你干得漂亮，你就会有勇气要求好处，如提工资或晋级等。好笑，尽管你犯错误时，他可能在旁边，但如果他不在，怎能对你表示赞许。

如果你缺乏自信，你就易于做出避免失败的决定，而不是取得最大成功的决定。在这种策略下你并不能达到目的，如果你习惯于贬低自己，你可能做出不正确的职业决定。

控制不住愤怒 我们可能像这个人一样，很容易把事情搞糟：在为一家大公司工作了两年以后，我因为自己不能把握的原因——50年代末期的经济衰退，被解职，年方27岁，这是我研究生毕业后的第一份工作，由于这一意外事件，我多少有些沮丧，但这家公司（一个工业巨人）在推荐我谋求其他分部的职位时，对我全力称赞，但这些尝试都没有成功。最后一张委派书，是送我去一个大的东岸胜地，主管集会和贸易展示事物。这个展览后来证明对我来说是个个人灾难，事情是这样：某天晚上我在当地一间酒吧中遇见了一个妓女，但我当时不知道，我们回到她的公寓，我没有和她同床，但对我来说重

要的是将来某天晚上追究此事。第二天——在展示时间——我邀请我的妓女朋友参观展厅。我为这一愚蠢透顶的毁灭性行为竭尽全力。我个人陪同她从一个摊位到另一个摊位。当时，销售竞争达到疯狂程度，夹着阵阵笑声，市场主任马上认出了她(她是个当地妓女，也跳脱衣舞)，并就看到她与同行业中的一家备受推崇的公司的代表在一起大开玩笑。我们公司的另一位工作人员说，如果我们本部的人知道了我在这儿的荒唐胡闹，可就赔不起了。尽管我不清楚他们是否知道了，这个故事却在推销员们和我认识的几个供货人中搞得我声名狼藉。这件事可以归咎于年轻，幼稚，但归根到底是一次破坏性行为，可能是我对公司在我干了好活之后裁掉我的愤怒发泄出来所致。

了解你的工作环境

我在个人范围内对一些重要公司的管理人员以及管理咨询人员所做的调查显示了职业成功的一些要诀。

上司评价下属时，主观品质最重要。一个组织机构的气氛或人格可以成为上司眼中判定一雇员称职或成功与否的最重要的因素。

你可以推论，不论你是在竞争一个新工作或是目前已经受雇，决定你在一位置成功还是失败的是：你的个性与你所在机构的个性(上司、同事、下属、部门、分部、或企业/学校)是否相配。

机构人格的各个方面

你应对机构内的多种品质保持警觉，以决定你在其中能够发展还是要失败。

- **最顶上的人**：他的魄力和期望（公开说的或者隐蔽的）能够决定气候有利生长还是有毒。
- **密切监督**：组织机构鼓励自主精神还是顺从将影响你的表现，依你的偏好与作风而定。
- **自信**：机构是否鼓励防卫或是勇于冒险将促进某些特殊决定的制订，避免失败（这会鼓励失败）或导演成功（有时会导致成功）。
- **均一性**：新设想和独创的解决办法是否受到鼓励可以从组织近亲繁殖的程度上部分地估计出来。近亲繁殖指从内部提升的人员与录用其他组织的人员的比例。
- **信息流**：将典型地来自上层的信息与指导，和来自“战斗”第一线的信息公开对比，即可判断你的重要性。
- **环境**：工作环境是否愉快？是否照顾到表现出高效率所需要的“人”的特性？空间、色彩和人的拥挤程度都应当考虑到。
- **情感代谢**：机构管理是促进合成代谢，即营养、生长、个性和安全；还是分解代谢，即拆卸、消耗、剥削和妨碍个人成长和个性发展？
- **权威**：领导是仁慈的、客观的、值得信赖的，还是惩罚型的、权威的、专制的和制造恐怖的？动力的源泉是什么，

鼓励还是恐怖？

监督的一些特殊问题

由于我们大多数人在工作时都处于他人的监督之下，所以你应当澄清你对受监督的看法，以及能使你有最佳表现的环境。这对你是有益的。

许多人不习惯运用权威。很多人不知道怎样成为一个有效的领导者。另一些人则通过打击他们的下属而得到各种神经质的快乐。结果对于他们的下属来说是低效率、郁郁寡欢、收益减少、职业不保、或感情创伤。如果你了解你上司的本性，你就可以导演制造一种更好的岗位，或者如有必要，判定它是一个不能成功的处境，进而离开。

检验你的假设

如果你相信某些谬论，你会易于错误地判断你的岗位。评价你的假设。

- 从以前成就的基础上看，你的上司对你有好感。
- 你知道正在进行的一切，所以你能够确定机构的真正利益所在。
- 你知道老板的心思，所以你知道怎样去讨好他/她。
- 为了生存，有必要忍受虐待。
- 你的老板其实知道你在做什么（你工作得多么勤奋）。

诊断你的上司

分析你为之工作的人属于什么类型是十分有益的。

适时侍者 你和他都不兴风作浪。他不对你施加压力，你也不应为了任何会引起他的上司注意的决定或要求而去找他。该来则来，该去则去；只有在发工资那天才可为私事（领你的支票）去见他。

剥削者 他会笑容可掬地使你为他的利益累死。这些讨厌的家伙有的自己不工作，却逼着你干，有的则十分勤奋。他们督促你工作以便使他光彩，但决不会有意与你分享好处。

中立者 中立的上司根据你的表面价值接受你。你将能够表现你的基本人格和竞争力。办公室或部门的气氛将像一个感情不外露的家；没有什么事可以激起反应，除非发生了不容忽视的事件，于是从许多场合中堆砌起来的怨恨将迸发出来。

赞助者 这种领导理解一只手洗干净另一只手。他或她有能力而且自助，但是明白上级与下属之间相互忠诚的重要。在适当的环境下，你的赞助者在其气球上升时会携带你上去，如果你往别处谋前程也会给你很好的推荐信，或者告诉你组织中肥缺空出的有关消息。警告：赞助者需要也值得回报。当你得到一个有些影响的职位时，他（她）会期望你报答。

侵犯者 有些权力在握的人破坏环境，品质不好，会因为任何一点不同意见而斥责你。与这种人打交道没有一定对策，但一般地回击或忍受虐待常常错多于对。如果你在这种监督下工作，除非他是出于绝望，否则你最好在心理健康未

受摧毁以前就离开他。如果你十分大意，已经陷入了一个侵犯性上司的掌握，那么你最好“学会当别人在你头上拉屎时面不改色心不跳”，像有一个人说的。

很多攻击性(虐待狂)的人其实希望有人阻止他们。他们知道他们在道德上的负疚心，因而如果有人阻止他们增加其感情上的不快，他们会感到更舒服。他们往往是在重演幼年时遇到的暴行，主角是他们憎恨或畏惧的盛气凌人的父母或年长的同胞。他们潜意识中不仅因父母的斥责而感到内疚，而且由于被训练得不能对父母表示愤怒而痛苦。所以，当你阻止他们骚扰你时，你帮了他们一个大忙。你成了父母的替代者，阻止他们做一些结果会使他们害怕的事，从而保护了他们。你在某种意义上也为了他们发怒而惩罚了他们，从而减轻了他们的负疚感。

从你的观点看，你不应允许别人虐待你以维护你的尊严。让自我保护和去除虐待，威胁和凌辱的欲望指引你吧。

如果你感到你的上司给你制造了困难，而只有他能够从中渔利，那么你就不是在为自己，而是在为别的什么人工作。

正确地运用监督

我决不希望给你造成这样一种印象，即你的安全感和情绪良好需要积极或消极地对抗监督。虽然我本人不愿意听批评意见，但我已经学会抓住我的椅子，并且听下去——如果我感到我可能了解到一些有价值的东西，而不仅是某种破坏性自我的失误将我自己做为靶子。学会怎样听取意见，得到更多的信息。

怎样做？

积极性听取 给出信号如点头，表示你已听到对方说的话。

反应性听取 解释对方说的话，用你自己的话表达出来，也使你知道它符合你评论的意思。

间接试探 在你感到薄弱的区域寻求反馈。

自我决断与进步

在撰写这部分材料前不久，我愉快地听到了我的一位主顾得到晋升的消息，经过十年努力，他终于达到了同学历和年龄大致相当的位置。他已经克服了由于依赖性态度所造成的不良社会形象，尽管失望，仍不断发挥作用。事实上，在为他的公司处理一些潜在代价甚高的问题上，他证明自己很有价值，尽管他不能按命令，达到中等数量的“增产”。他终于到他的上司那里，说：“过了十年了，我要求年金中有过去你们已经答应属于我的一份利益。或者你提升我，或者我走，去找一家值得我服务的公司。”不多久，他们就给他找出了一个位置，他的特殊技能得到充分运用。另外，那些为自己晋升而他仍然停留原位感到窘迫的人们突然对他热情起来。（当他需要他们时，他们哪里去了？）

原则非常清楚：你的上司对你的职业生涯负有一定责任。你应该搞清楚他们意识到这点没有。你要清楚自己被运用得当，而且你的上司把他（她）自己与你的利益一同考虑了。在薪水复审中，当你和他会面时，不要允许含糊其词的回答。了解他是帮助你了，忽视你了，还是阻碍你了。

掌握你自己生活的问题在求职中与在你生活的其它领域一样重要，甚至更重要些。归根到底，你在为什么人工作，对吗？或者说，你在为自己工作吗？

如果你掌握了你自己的职业生涯，你就会进步。如果你被动，你就会被推来推去，受害无穷。

自我前进的旧的条框不再起作用了。现在只有一条策略：主动，自知，并且评价职位、公司和灵活性(在机构内外)。

第十三章

个性与工作

多数人把工作仅仅看作是讨厌的事情，这是一个极大的错误。他们这样做忽视了一个事实，即，如果没有感情的反响，一个人不可能参与其生活中的任何主要活动。特别是，就业激起我们的多种感情，关系到我们的感情需要、价值、经济需要、个性、认同、以及对于监督的态度。

上一章，我们说明了由于判断错误或者处于一种不适合的工作环境之中，人们会多么苦恼。现在你将学习怎样澄清你个性中与就业有关的各个方面的问题，这样你可以更有效地选择职位，判断你现在的工作是对你有利还是有害（以及为什么），并决定哪一种改变将对你有利。

回顾你对目前从业的态度

问你自己这些问题：

- 我真想为这些人工作吗？
- 工作一天，我和我的雇主有多少收益？
- 那些领先于我的人能力更强吗？还是他们用更高级的

油彩掩饰了他们的缺点？

- 那些更有成就的人有什么特点？
- 我有没有足够的钱供我花费一些时间寻找一项工作，打印简历，打长途电话，或远行到城外去见某个可能的雇主？

在回顾了这些问题的答案之后，你将处于一个更好的位置决定你目前的职位是否是你可能得到的位置中最好的，以及你是否十分渴望工作变动。

如果你想做出变动，你就要决定：

- 是否在本机构内进行变动
- 是否在一新机构中找一类似的职位
- 是否在不同机构中找一个全新的工作
- 你最大的利益是否留在原处

个性和就业的实例

一个男人强调，不论干什么工作，他的个性都稳定不变：

我视个性为生命的核心。我们不能把自己与我们的职业分割开。我一直这个样子，今后仍将如此，直到永恒的终点——死，才会有所变化。如果我改变我的雇主或感情生活，我在外部行为上会成为一个非常不同的人，但在这一切下面，我的个性依然如故。我不知道我是谁，

但是我受来自父母的影响比多数人小得多。

一位妇女由于其自我意象为一个无能的孩子，因而妨碍了她的职业：

虽然我代替我的上司工作了三个月，而且比她干得更好，但我没有向部门主任提出晋升要求。我行为胆小怕事，我不为自己考虑。我把自己看作一个小姑娘，躲在自我埋没的面具之后。我会为战败感而不安，而且惧怕。我父亲背了很多恐惧的包袱。他出生在穷困的环境之中，他父亲自杀了。他的家庭不健康，我和他们一样不快活。我母亲永远在保护我们，包括邻居淘气的孩子在内。没有谁叫我父亲去干涉这些事。事实上，我被训练成为他的“熨斗”。尽管我有了高工资的新工作，我发现我自己在为同事工作。我不坚持直接听命于我的上司，尽管上司可以使我得到好处。（我正在训练她与上司结盟，即告诉她，她想领先，尤其要使她看到好的方面。这样，她实践自我决断，即，不零散努力地为别人工作，那些人正在他们自己的道路上前进。）

一位男子在其家中作为第二等级的孩子，这个性，使他向上司挑衅。

经过了一段他不找麻烦的平静的时期后，他开始挑起事端：他要求在预定的三个月的审查期结束之前得到提升。他在最后一次审核中被“击败” 因为虽然聪明，但生产率低，爱闹事。

我兄弟很得我母亲宠爱,我是两人中较笨的一个,我较迟钝,要多做很多才能得到和兄弟一样的分数。上高中时,学校不让我上学术课程。当我父母乞求他们接受我时,我开始行动了。当我受到二等公民的对待时,我发怒了。我不喜欢我老板的评论,他说我们都一样。我具有别人少有的特殊才能(他是个应用科学家。我问他什么威胁使他激起这场争吵)向世界显示我和别人一样好。我从成就中得到极大快乐。我哥哥比我大三岁,学习我父亲的商业,他已经很成功了。我也对自己愤怒,因为我没有更成功些。我只是从工作中得到满足。很少有人能做我所做的。

对工作的态度

你可能将生命的一大部分花在你的工作或为工作做准备上。你有没有想过工作对你意味着什么?写下你对这些问题的回答:

I. 工作对你意味着什么?考虑这些价值,如你的工作对于你自己或世界的意义,工作怎样影响你在社区及家中的地位,花费与收入的平衡,等等。

II. 回顾你的个性,即你的非常独特的品质,然后回答下列问题:

A. 我目前的工作/职位能以何种方式增强我的个性/

自我评价？

B. 我现在的工作/职业可以什么方式减损我的个性/
自我评价？

III. 你的工作应该满足下列需要，这些需要不能期望你的私生活能够满足：(1) 承认 (2) 友谊 (3) 智力激发

IV. 你期望从工作中得到私生活中所不能有的何种乐趣和活动？

V. 你期望工作能补偿你私生活中的不满足吗？

VI. 使你工作满意的最重要条件是什么？

下列清单部分根据阿·克劳斯和思·罗奈发表在《应用心理学报》1975年12月号第73页上的文章写成。

从最重要(1)到最不重要(13)：

- 社会环境(与你相关的人的种类)
- 情绪环境(你得到的对待的质量)
- 身体环境(体力工作条件、陈设、通风、光线)
- 挑战(从工作中你得到一种个人成就感)
- 区域(住在你和你的家庭期望的区域)
- 收入(高收入的机会)
- 训练(改善你的技能或学习新技能的机会)
- 自主(在工作中运用你自己方法的自由)
- 安全(知道你将能在这个组织中工作任意长的时间)
- 进步(进入更高水平工作的机会)
- 管理(有监督的良好工作条件)
- 技能(充分利用你的技能和能力)

——时间(有足够的时间照顾个人事物和家庭)

- 有关你职业的事物中，对你最重要的是什么？
- 你选择现在的职业是谁的主意？
- 在你心中回想一下，你成长过程中的白日梦、观点、计划以及考虑工作与职业时的压力。

你的工作作风

通过清楚地了解你的人格怎样受到工作世界的影响，你能够克服弱点和自我损害，并促进你作出选择的有效性。你的工作作风决定了你最感满足的工作环境。

从1到3按你的喜好列出下面的陈述，即按其描述你的正确程度列出。如果你没有体验，标上否(不知道)。如果你的反应或态度不时变化，标上“变”。要尽量少用“否”和“变”。

权威 即指定工作程序的程度，而不是强化程度的个人。

——我在有力的监督下干得最好。

——没有监督时我干得好。

——不管权威多么有力，我都反抗它。

结构 工作和机构功能的划分清楚与否。

——有确定的调节和程序时，我工作得好。

——没有确定程序时，我干得好，自己决定完成任务的最好方法。

主动 不等指示，便建议新计划，负责任，开始新项目。

——我喜欢采取主动，我的努力一直很成功。

——我对自己采取主动的能力没有信心。

情绪气候 一个组织的人格和脾气。

——我喜欢稳定、安静、平和。

——我喜欢活跃、激动的工作条件。

个人领导 乐于负责任和发号施令。

——我喜欢或盼望做主管人。

——我不喜欢做主管人。

——我不愿监督别人，但做为一种责任指定我时，我接受。

社会态度 偏爱的社会交往的性质和数量。

——我愿意独自工作。

——我愿意和别人一起工作。

工作跨度 完成工作的规律性。

——我喜欢有规律的工作时间，可估计的工作量和秩序良好的计划表。

——我喜欢不可预知，需求多变和变化的工作时间。

抽象思维 分离或者分别考虑本来结合在一个复杂想法或计划中的事物。我们对抽象思维的态度是我们工作作风中的一个重要方面。

——我愿意与抽象、概括、观点、原则、研究等等打交道。

——我愿意了解抽象的东西，但更喜欢运用它们解决问题。

——我乐于接受实际任务，而不必知道我做的事后面有什么原则。

总的看法 有些人具有看到工作场所全部画面的能力，而有一些人只了解他们自己的任务或部门的任务便能很好发

挥作用。

——当我的任务要求我看到我们机关的大场面时，我作用最佳。

——我只管我的具体任务和与此直接有关的事。

——我同时关心整体和细节。

工作习惯 我们工作时用心与否是我们工作作风中极有意义的的一个方面。

——我持之以恒，耐心细致，善始善终地完成我的任务。

——我的主管必须核实我在完成任务中是否细心、持久、善始善终。

方法 我们驾驭特定问题能力的强弱。

——我是个全才，已经在相当广泛的职衔、行业 and 任务范围下证明了我的能力。

——我是个专家，愿意努力集中搞某些我管理起来越来越得心应手的问题。

对待任务的方法 在下列领域给自己记分，最佳10分，最低1分。

——个人利益：我花费时间做与我自己的目的、价值、需要和利益有关的事情，而不为别人工作。

——应用时间：我在有成效，能使我提职提级的活动上花费时间，相反为浪费时间。

——兴趣：我对我正在从事的工作很有兴趣，反之则为很厌烦。

——个人时间的运用：我工作以外的活动增加我的教育程度，满足我个人的需要，使我清醒而充满活力，因而引导我趋向个人或职业目的。

——责任感：我试图对业务的全貌或者更大范围发生兴趣，反之则为仅限于分配给我的任务。这样，我为自己负更多的责任做准备。

——仔细：我工作很仔细，善始善终，确保我的指示得到贯彻。

——期限：我的工作按时间表进行，所以别人可以与我协调工作。我有足够的时间检错、校正或临时修改，或根据新条件改变计划。

对监督的态度 仔细思考你对监督的态度并回答下列问题。

帮助性监督 什么性格的主管人能为你创造最满意而有效的工作条件？

干扰性监督 什么性格的主管人特别能干扰你？

描述一下你管理人数最多时的工作。

工作活动的模式与人际关系

某些工作模式在不同的组织、企业和职业中重复出现。回顾这一名词表将提醒你不同的求职可能性。其中一些能使你最有效地发挥作用，减少不愉快，表现你的个性，描绘出享受工作的新途径。从这些可能的职业中选出5种，并按偏爱程度从1排到5。

——美学：创造的或艺术的东西，例如艺术、音乐、室内设计、写作、绘画、服装设计、实用物品等。

——委员会：与其他一些人交换意见，以制定计划。

- 概念和观点：智力创造世界、思考、发明、设计机械、建筑。
- 顾问/问题专家：作为一个专家帮助别人完成任务或检查并解决问题。
- 企业家：开办你自己的事业。
- 行业关系：鼓动雇员士气，或分析组织政策。
- 联络/协调：从一个部门向另一个部门传达信息、指示、问题，不负责完成具体任务。
- 独自：直接对工作负责，没有其他人实质性的协助。
- 管理：对其他人完成任务的方式负责，同时考虑材料、预算和一部分组织发挥作用的效率。
- 演出者：在剧场、演奏会、体育比赛或舞蹈中在观众面前工作。
- 职业：在一项公认的职业中接受训练，学习特定的课程，通常都需得到执照，可以咨询及私人开业。
- 公共关系：促进团体意象的内部和外部势力。
- 演说：对或大或小的人群讲话，以影响他们，或者传达有关个人或群众目的信息。
- 推销：扩展对你满意的消费者群。
- 服务：与他人面对面的活动，运用你的知识帮助他们（修理、信息、控告）。
- 参谋：通过发现信息、提出计划设想和完成特别任务，支持管理者。（不负管理责任）。
- 教师教练：教育他人怎样以更熟练的技能完成分配给他们的任务，对他们的表现不负责任。
- 工具和设备：用你的双手工作。

我希望你能从具体细节起审查你的就业状况。这些问题基于我作为职业顾问的经验得出，反应了能将很多人从他们的工作所产生的紧张中放松出来，帮助他们在不同领域或团体中寻求更大的满足的一些重要问题。

第十四章

认识创造性障碍

不能进行创造与许多其它来源的压力一样，也会带来不幸。反之，创造可以是一个人的自我和个性的最高度发展和体验。创造活动没有单一标准。

我们逐渐发展自己的能力去准确地表达我们想要表达的东西和我们内在的感受；这是一切高傲的人必有的特点。

——路德维希·冯·贝多芬，作曲家，1823年。

绘画是使我可以忍受生活的方法。

——文森特·梵·高

(创造):使之出现，引起存在、生产，特别是产生于一个人的思维或想象……赋予新特点或功能的制作。

——《韦伯生活百科全书》，1973年。

创造时可能体验到某些东西更加清晰，更加强烈，或者以一种新形式出现。创造力也可以通过自力更生表达出来。例如，做饭、制作常用物品或自己修理心爱的吸引人的摆设等。伦勃朗绘出逼真的肖像画，使人能体验到人物的内心和外部

形象，这是一种创作。毕加索以他自己独特的方法重组或强调一张脸的平面图，也是一种创作。当你拿起照相机、铅笔、毛笔，记录你个人对世界的幻想时，你也在创作。

创作或将我们的自我延伸到新的想象和地方是人类的特征。同样，用自己臆造的矛盾和不相干的担心阻碍我们的表达冲动，也是人类的特征。

认识创造力

创造力是你的自我的表现和发展（一个较好的“你”）。如果你希望更加有创造力，你应该避免两个错误概念。

创造力意味着感情疾病，所以任何克服感情问题的企图都会破坏创造力。相反，劳伦斯·S·库贝这位医学博士，著名心理分析学家说：“一个人必须有病才能有创造性，这种观点毫无道理。”（《创造过程的神经质歪曲》，纽约，诺恩德出版社，1961年）

创造力是杰出人物的天赋。我个人曾经批评一些成功的富于创造性的人们，因为他们通过这种论述打击了太多的人，使得这些人难以发挥其创造性。

创造性人物的一些品格

某些特别的品质可以促进创造性，关于这一问题，我将依据拉罗·梅的著作《创造的勇气》（班塔姆，1975年）进行讨

论。梅认为，创造活动是人与世界的冲突。艺术家（或者任何被认为有创造性的人）从不同的角度考虑问题，或者风景、或者音乐构想。这一过程的持续与克服或超越障碍的意愿有关。这种冲突和意愿相结合会造成强烈的信仰与献身精神，有时又称之为狂喜或入迷状态（贝多芬）。在这种状态下，人对多种可能的意象具有高度知觉，这些意象通常不能进入我们的心灵意识。只有当心灵放松其通常的控制时，这些意象才可能进入我们的心里，即在幻想或者白日梦中，允许违反常识的想法涌现出来。艺术家的感受性不应与被动性混为一谈。感受性多是指一个人对内心诉说的东西保持开放。一个人的心灵成为内心幻觉的媒介。

创造力的源泉

库贝博士指出，意识与潜意识各以其不同的方式干扰创造力。意识的心灵太实际，一次只考虑一种意义。另一方面，它还具有随经验而改变的性质。潜意识很僵硬，通过记忆，歪曲和非理性固置在过去的体验上。受潜意识影响的创作和其它活动的出现，对个人和对政治体系都可能是一种威胁（焦虑）。然而，还有一种意识水平，前意识。它的特性是它可能产生创造活动。前意识是心灵的一个区域，如果我们的焦虑水平不太高，我们在这一区域便相对易于感受，接纳灵感，我们可以通过适当的感受性做好准备。这一区域储存着我们所学到的关于世界的事实和性质的知识，以备应用。例如，电话号码，乘法表等等。然而，除了前意识心灵中许多这类我们所熟悉的内容以外，在创造性活动中，我们选取简单材料，

再按我们的想象、我们自己的自居作用以及个性重新组合。某些新事物将会出现。库贝博士其实指出过，有些艺术家，或作曲家总是“画同样的画”或“作同一段音乐”，可能是由于潜意识问题驱动所致。这一缺乏变化与可塑性的证明正是潜意识的特征，也就是弗洛伊德所说的潜意识承恒特性。

创造性阻滞

有许多公开发表的例子说明对创造性的抑制来自符号联系。一些特别动作会提示我们对于父母、惩罚行动、威胁、伤感、或自我评价等方面的感觉。这些动作对于创造性影响的结果也多种多样，包括对创造力的普遍抑制，一种观点的强迫性、重复作用（失去独创性），在特定区域自由开放和在另一些区域的创造产生焦虑等。

尽管创造性阻滞与很多常见的情绪低落问题有关，其中有些仍可以直接通过增进自我理解而克服，另外一些则需要外界帮助。那些正在进行心理治疗的人通过将他们的洞察力带入治疗过程可以节省时间。

与父母相处的经验

一个将成为作家的人在确立目标上遇到问题 “我缺乏原则。我也需要更多的自我感。”〔我要她联想幼年的回忆〕“我记得观看我父亲和叔叔在水里玩足球，他把我放在一个六英

尺高的邮箱上，我看着他们来回传球。我父母想要我扮演一个可爱的小姑娘的角色。我戴着一个丝绒护肩，因为我母亲那些年总是爱戴丝绒护肩。我厌烦，想逃走，但因为不能跳下来而不撕破裤子十分气恼。我母亲要发火的。我的父母总是批评我。虽然现在我会干冲动性的事情，但实际上没有多少勇气，〔她感到自己更像一个生活的旁观者而不是一个参与者。后来，她决定“一步一步地使自己浸入感兴趣的活动中。”〕

一位年轻的女商人描述自己虽有创造性，但无所作为

“在学校里，我对写作和戏剧感兴趣。现在我为过度工作而奋斗。我想人们需要我。我母亲不需要我们这些孩子。偶尔她会带我们一起去商店。我父亲补偿了这一点，他这个人热爱生活。我猜想每个家庭的双亲中都有一个比另一个爱得多些。我母亲不能适应非常富于情感的处境。但我父亲多愁善感而且冲动，他会把孩子们找来，说些生死攸关的事。我曾经做些疯狂的事来引人注意。我性子急，偏执而且毫无道理地反抗别人，没有个性。一个做事从没规律毫无道理的野孩子。〔我提示她，从来没有人告诉她考虑她自己的目标。〕“从未有人关心我想用自己的生命做什么。现在，我为自己没有目标而苦恼。我没有真正驾驭自己的航船。”〔她训练自己为别的什么人工作而不是为她自己。〕

一位女音乐家怕自己辜负她的同事 “演出之前我必须吃度冷丁控制自己，使自己相信，我比我的朋友们年纪大，竞争力差。我有男朋友时，事情好一些。我不怕昏厥或痉挛，上台以前，我怕我要死了。我不怕我们小组的成员，但我相信，观众中的音乐家们想让我彻底失败。焦虑一阵阵袭来，我的膀胱刺痛，双手冰凉，有时我哭起来。为什么生活惩罚我？我

应该更多练习。我得学会集中精力”。〔我问她早年的生活。〕“我的哥哥更重要，他受了大学教育，我父母不关心我的表现。事实上，在我的一场音乐会之前，他们还会为吃蕃茄而争吵。我演奏通常由男人来演奏的乐器，他们却要求我演奏得更女性气质。他们为我哥哥买了一把小提琴。我的老师是我的支柱。不论什么时候我拿出乐器练习，我母亲都要说我。我从未停止恨她。她对我想做的任何事都没有同情心。我的音乐小组中有一个女人，我想讨好她，她是母亲的形象，小组是我的家庭。当我有了男朋友时，他是父亲。”

另一个音乐家说 “我父母想让我成为一位化学家。他们说只有按我们的计划去做才能成功。首先，他们要我上研究生院，然后他们要我养活他们。他们不赞成我在乐队里演奏。因为他们在表示害怕的心情。我父亲以对我祖父负责而告终。照我们说的做，一切都会好的。”

注意你潜意识中是否仍然体验到你父母对于你创造力发展的反对。果真如此，你就应该有什么人来告诉你表现你自己对你完全正确。你的任务就是学会做你自己最热烈的支持者。

未完成的事业阻碍创造性 你可能通过讨好或攻击过去的人而潜意识地毁坏自己。

一个失败的女演员说：“我不可能实现的梦想是进入表演业。我接近表演业的方式使这一梦想破灭了。事情始于一个业余演出之夜，有很多小孩和他们的父母。经过训练，他们开始挑选合唱和独唱演员，我完全垮了，变得非常害羞，这影响了我的友爱情趣。我对自己的才能没有把握，也没有足够的聪明机智与娱乐业中的那种老练圆滑相周旋。我想让家

人见到人们为我喝彩。做过衣帽侍应生和女摄影记者之后，我刚开始安排演出，奢想他们雇我两年半，真蠢，就离开了舞台，与一个使我想起了我母亲的男人结婚了。婚姻是灾难性的，我在寻找自己的根，寻找一个温柔的王子带我走。以前，我是舞台上的机器，憎恨表演，现在我想跳舞就跳。”

我要求一位有写作障碍的妇女从障碍的角度描述她自己，再反过来从她自己的角度描述障碍。障碍对她说：“你是个笨蛋(低能)，毫无价值，躲在角落里发抖，孤立无援，备受痛苦还自命不凡。”〔对障碍的回答〕“你是个肥胖的大家伙，令人窒息，强有力，盛气凌人，飞扬跋扈，像一个压在头上的枕头。”〔你认为障碍会说什么？〕“它不让我有正面的体验，使我不吸引人，无所作为，不满足，我充满了矛盾，脚踩两只船，所以我达不到自己的目的。打不赢的哈克贝里·芬恩。”〔这个评价公正吗？〕“不，如果我是哈克，我会责备自己放弃诉讼，但我没有这样做。”〔障碍使你想起了什么？〕“障碍是我看我母亲的一部分方式。我生活体验的一大部分是在躲避这样的人。我变得防守，封闭，不能成功地使他们各居其位。现在我正学习转变局势。”

潜意识意象间的矛盾(自居核心)会使我们人为地将我们的事务搞坏，通过指向自我的斗争浪费时间和精力。

被虐待狂 进入或促使产生一种感情痛苦状态可能起源于对父母对待自己的方法不满。他们的反应不是反抗，而是继续进行损害，通过显示“看你对我都干了些什么？”来回报父亲或母亲。变得富于成就而享受生活就意味着原谅父母。然而，受虐待狂者生活在过去，深受痛苦，并且抱怨：“你这可怕的东西！看你对我造成如此严重的损害，我都不能好好生活了！”

怕成功 有些人说：“我怕一个人去那儿，毫无遮蔽。”或者“我怕不能再依赖别人了。”他们常常当一切似乎很顺利时制造出灾难来。其中有些人的父母曾告诉他们永远也成功不了，于是成功就意味着公开责备父母亲错了和亏待了父母。这一对抗必须避免，因为受害者窃望父母最终改过，告诉他他多么可爱和有价值。另一些人怕成功可能因为有一个竞争力差的哥哥或姐姐。一个孩子为了另一个的利益牺牲自己以避免伤感情。成功令人伤脑筋是因为怕听到过去熟知的声音：“你这个讨厌的小家伙，看你让哥哥/姐姐多难过。一星期不许出去玩。”

个性问题

个性不清

如果你把握不住自己是谁，你可能就不清楚你想要什么，而且难于以一种个人方式表达你自己。

有些存在创造力障碍的人说他们缺乏个性。

●“我需要有人给我打气。”

●“如果没有我丈夫，我就一文不名。”

另一些则个性不完善或混乱。

“结了两次婚以后，我想重新开始生活，从十七岁开始。我想做个艺术家，我想做一个有所创造的人。这样世界会变

得更好。我只想成为我自己。我期望有人告诉我怎样得到我自己。”

失去个性会干扰创造力。

“退休像是登上一艘无舵的船。如果我能认真地汲取记忆，我会继续写作。但我再也没有活力了，我不知道我的生命还能做什么。我所关心的社会活动已经消失了。”

考虑你的个性时缺乏客观性

如果你难以区分你的自我和你的作品的区别（弱自我分界线），那么批评你大脑的产儿会十分痛苦。

一位作家说：“我陷入感情漩涡中，因为我想象我的工作不会得到承认。我的一举一动都好象表明作品就是我本人，有时我感到在心中已经死了，但什么也没发生。我感到拙劣，深怕我的写作会暴露我自己。后来我又怕自己成为某种书记员，当我准备睡觉时，我让心神漫游，真能得到值得从床上跳下来的好想法。在我不集中我的聪明才智时，我工作得更好。现在，我正坚持不懈地努力培养好的素质。”

通过勤奋工作，理解自己创造力的特殊条件和调整预期目标，他减少其创造阻滞。

依赖与缺乏独立

创造性活动一般是个人表演，如果你相信没有他人的赞许或指导你就不能发挥作用，更不用提创造所留下的感情痛

苦，你就会在创造力驱动下受挫。

- “我不自己开创，我按别人的程序进行。”
- “为我自己做些事对我极其重要。”
- “我想写作，成为一个诗人。我总是受我感觉怎样的拖累，我不喜独自一人，而且不愿意自己做事。”
- “我需要有人表示他们知道我做了什么。”
- “我最好为别人干事，有更大压力；那时你不得不干。”

我要求一位艺术家描述他的障碍：“它看来像个里程碑，非常沉重，难以移动或推出路外。我似乎没有打破它的那份勇气。一般来说我会绕开它，但我没有明确的目标。我从来没有目标。我在学校时有教员指定的题材，所以我能够不假思索地画。现在我想得太多，因其它兴趣而分心。如果有人关心我，对我充满信心，我会干得好些。”

在一次练习中，我建议他通过做出声明来克服游移不定。“我不在乎是否绘画，我要停止折磨自己。”他自动加上：“我需要绘画的激情。”他不会自力更生，而是从小训练出来当他有感情支持时才能创作。

焦虑与自贬

相信自己无能

如果你感到毫无价值，希望别人赞许你工作的需要会进

一步减低你的自主性。

●“数学就是具有数字的东西。”

●“我怕人们认为我不成功。”

●“我男朋友评论说我的画看来像个死老鼠，这使我想起我母亲的批评。”

一位管理人员放弃了一份保险的工作，因为他想做一名自由作家。“我听到我母亲的声音，‘为什么你得不到收获大的职位？’我的妻子也有十分强的保险意识，我对自己想做的任何事都要问自己。我母亲给我一封使人内疚的信，我看了一行就丢开了。我不想碰它。”〔我假装他母亲的角色：“我永远是你的母亲！”〕“喂——你！你知道，我愿意把这一切放到成年人的水平上来看。”〔你想怎样改变？〕“我想克服我的畏惧。我的安全感全依赖父母。我不需要他们在经济或感情上支持我。”

较低自我评价通过我们有规律地向自己输入信号来维持。

●“我做不好，我感觉很糟，我的行动是失败的，或者说，这些行动原可以更好些。”

●“我感到毫无价值，真正的我是一团糟。人们会拒绝我的。”

●“我是透明的，只要我一递交我的材料（表现），他们就会看清我的真面目。”

●“我不如别人好。他们会对我说为什么麻烦你呢？”

●“我管不住它。”

培养自己无能的人会避免任何他们有能力证据：“如果有人赞扬我，我不会接受，我想着前面要干的事。”

这里有一位妇女的例子，她开始接受成功的反强化了：“我是个中年音乐教师，离开一座小城，去试试我能否在一个大城市里当个作家。我总是反抗命运，但没有指望我自己有多少机会。我的第一篇小说被一家杂志接受，回信以最快速度到达，但我仍然不能相信我有天才。在六个月的时间内我卖出了更多的文章。一天，我睡了个午觉，一小时后醒了过来。我惊奇地意识到我居然成功了。真的，我离开了家，既成功又独立了。”

维持缺乏自信状态的最具破坏性的方法是不去尝试。这么多人不交手稿或试试上台表演只是因为他们事前已经确信必然失败。尽管任何事都有一定程度的危险，但你可以通过自我导演一些成功的经验来改善自我意象。你也有必要置身于一个支持系统中，与人们交换良好祝愿，并彻底摆脱贬低你的人。

脆弱与高度焦虑

不论什么原因引起的神经质，它本身就是无能的表现。与神经质伴随的可能是相信自己无法在不友好的世界中维持或保护自己。

●“我准备赢那盘棋，可我紧张起来，于是输了。我的心跳个不停。”

●“如果我的剧本不成功，我就不写了。”

●“当我和别人一起唱歌时，我的嗓音变尖了。”

一个研究生完成一项写作功课时有困难，他说：“我试图想象自己是一个小组治疗家，这已经吓得我灵魂出窍。我是搞咨询的，但我怕我不能承担起指导小组的任务。小组治疗非常复杂，你必须配合小组的进程。我不能区分做小组治疗家的危险和描写它。”〔他对失败的焦虑伴随严厉的监督，普遍地存在于他评价职业问题的作品中。〕

拒 绝 涉 险

在一个创造力误区工作小组中，有一位音乐家不能完成他的一部音乐著作。他已经调查了市场，发现他的主题很合时宜，并已准备了50页手稿。为了帮他获得更多见解，即以另一种方式解决问题，我让他想象他的创造力障碍是外在的，要他与之谈话。然后他准备角色，表演与音乐家谈话的创造力障碍，工作小组的其他成员则扮演其余角色。

音 乐 家 你就坐在那儿，把我搞乱，折磨我。

障 碍 不要为了不能写作就责备我，你写嘛。

音 乐 家 我想做，但你对我的期望太多。总之，只要我不写，
我就不冒被读者拒绝的危险。

出 版 商 这本书很抢手，你是公认的权威！

群 众 成 员 我们希望看你上电视。

音 乐 家 我不盼望上电视，也许我只是愚弄自己。

作 家 谈谈你的失败。

音乐家 我已经把失败赶出了我的体系，我轻松了。对我来说，这本书不是失败。其实，我是在用不写书来引起自己的痛苦。我需要更多纲领。

音乐家学到的是他的工作习惯干扰了他的进程。他能很好地处置这一问题，不再关心这本书本身能否成功。

通过催眠状态下的系统脱敏，生物反馈，和治疗小组练习，可以发展自信和减少焦虑。

自我轻视会引起判断问题。患者难以决定其表演的适度标准。一个记者抱怨说他没有创造性。“我只是堆砌词句。我一定没做什么重要工作。”〔我请他与他的标准谈谈。〕“你是内在的，你与任何同你一起工作的人都不接触。你无足轻重，你自高自大。一个只知道语法和逻辑的花花公子。你没有意义，没有深度，没有灵魂。我非常讨厌你。”〔让你的标准回话。〕“你有一种伟大的幻觉。你其实不如你想的那么好。你只不过是享乐主义者：吃喝，女人，音乐。你只想把生活搞得尽可能地舒适。没有人会喜欢你。你是个自高自大的蠢驴。你不真实，是个骗子。”〔有了这样的内在批评，他根本不需要任何敌人就已经完了。〕

创造力与市场

对于我们很多人，创造活动的真正价值在于它能否售出和生产(出版, 上演, 展览)。虽然这是成功的一个标准, 但不是唯一的标准。我有一本书出版后得到好评, 但在此之前, 被

20多个出版商拒绝过。也许在交给头一两个出版商看时，它还没有很好润色。就是在我改进之后，也有些出版商没有抓住它的价值，或者仅仅是不喜欢我该说的话。杰作并没有单一的标准。但不管怎样，如果出售你的创造活动对你很重要的话，你应该了解市场。（我给你带来坏消息，你可能还要作出让步。）

了解市场需要

一位妇女发现她自己的创造力被阻滞了，而这种创造力正是她职业所需要的。“从我结婚的时刻起，我再也没有任何创造性的东西送给市场。我终于发现这样的工作与我所期望的职位实在很有关系，这使我发展了一种有意义的想法来代替以前的，从前的想法并不重要，而且有我技术上不能解决的问题。大约在同一时间，我与丈夫分居了。”〔她的个人生活阻止了她的创造。她还需要学习更好的工作习惯，并强调与她的目的直接有关的概念。〕

过高标准

避免开始做事的最好方法是假设你永远做不出令人满意的事。你的标准可能是竞争对手或公众。

- “你不可能小有成就。”
- “如果这里出了一颗明星，我们就一无是处了。”
- “我一定要做明星，而不是小演员。”

●“我刚卖掉一段作品，但这只是个小胜利。”

一个“纯”艺术家想转入“商品”世界“我认为自己是个毫无竞争力的白痴，没有真本事，虽然我是个好艺术家。我置身于工作，但当我和有趣的人共事时就感到胆怯。最后，经过几年努力，我把握住了我是谁，并认为我自己够好的。我有才能，但它时来时去可能毁掉我。”

一位作家：“一个章节出得莫名其妙。我知道它不好。我放它一个星期，但不论我怎么做，出来的东西都不对。这与我一周前写的东西毫无关系。”〔我问她为什么虐待自己？〕“我想达到完美。”

一位室内装饰家：“我必须得先浸泡在整个事情中，才会有主意。我在尝试一些新的，革命性的东西。我为了进步把自己系在结上，每项成果都要超过以前的。”〔我说，买产品的人决定了成果的价值。〕“我很高兴你提起了这一点。我折磨自己，我似乎不能明白我的工作应该使出钱的人们满意。”

你应该决定你有创造力是因为你享受创作活动本身，还是为了金钱，积攒和机会。我曾认识几个人，他们写了整本书，写得很好，但从不发表，他们只要完成了就满意了。如果他们的家人和朋友读了，就足够了。然而，如果你追求的目标来自商品世界，就需要完成一项项任务（或在合理的程度上准备好自己），并评价反应。我也有过失望和挫折，有的编辑拖住手稿四个月或更长时间然后退回，没有提供任何有用的信息。在这种情况下，一个忠实的代理商（伯莎·克劳斯纳）是我感情支持系统的一部分。除非你呈上你的作品，否则你就不会得到能使你成为专业人员的真实信息。

第十五章

克服创造性障碍

如果你曾经投身于密切的个人关系中，或者从事需要感情满足的职业，你会知道，这将使你依赖于别人的有效合作和依从。然而，创造性的世界是你自己的。你所需的不过是铅笔和纸张，照相机和胶卷，一个写生簿和颜料或者炭笔，简单的工具，或一件乐器。不幸的是，如果你雄心勃勃，就还需要听众，制片厂，美术馆，出版商，指挥，零售商，广告商，编辑和其他种种人类文化的精巧发明。不过，别灰心，要鼓起勇气。

作曲家贝多芬、斯梅尔塔纳、迪里亚斯都是聋子，而柴可夫斯基的神经受过损害；盲人约翰·密尔顿用词汇描绘了撒旦从天堂降到地狱，以及他前往伊甸园的旅程；画家莫奈使视觉艺术超越了印象主义，而他的视力却衰退了，物理学家尼古拉·泰斯勒是个驼背；生物学家达尔文因病卧床不起；政治家富兰克林·罗斯福和小提琴家艾泽克·帕尔曼离不开轮椅；伟大的女钢琴家吉纳·巴奇尔甚至在需要（男子的）力量与体力的工作上达到了艺术的高峰；黑人如玛丽安·安德森和保罗·罗伯逊可能被强大的种族和政治势力剥夺其尊严和艺术生涯；病入膏肓的卡卢索在大都会歌剧院舞台上表演直至大出血结束了他的生涯；C.K.菲尔虽然因喉癌而濒于死亡，仍

然表演录制了古斯塔夫·米勒的难度极大的作品,而后者则在严重心脏病的威胁下写作;我听到提琴家米斯卡·埃尔曼在他70多岁高龄时提醒他的听众,音乐是多么光辉灿烂,他直到逝世那天仍在练琴;你能否想象钢琴家阿瑟·鲁宾斯坦在他80多岁的一次生日音乐会上演奏贝多芬和勃拉姆斯的协奏曲,然后作为告别礼物,为我们这些不肯离去的崇拜者重奏肖邦的一段作品;我自己的钢琴老师米绍·戈纳尔,因滑囊炎和关节炎而残疾并卧床数年,后来在82岁时重新授课,因为他周围的人说这个学生可能成为一名优秀的音乐家;指挥家沃尔特·托斯卡尼尼、克奈佩斯巴克和蒙托不是到80多岁仍在继续学习和演出吗?卡萨尔斯和斯托克夫斯基则一直到90多岁。

克服创造性障碍的技术

参预 这就是“交朋友”的用意,尽可能了解你的主要目标。阅读,听讲座,看展览和表演。从不同角度考虑它,试了又试。我不善于烹调,但我烹调了不少。为了做某些菜,我尝了又试,试了再尝,直到我认为可以用它满意地招待某人为止。不论你是做面包,缝纫,还是画西斯廷教堂的顶棚,要么沉浸在你的工作中,要么别做。

接纳 工作尽可能长时间,然后停下。一定要意识到好的想法或灵感随时可能来到你的身边。带一个小本和铅笔,抓住每一滴新观点。人们得到伟大灵感的时刻:浴缸(阿基米德),被蚊子袭击(贝多芬),仰面平卧(米开朗基罗),精神病(梵·高),睡眠(S.T.柯勒律治),除此之外还有法庭上(陀斯

妥耶夫斯基、塞万提斯和几位黑人作家)。

改进你的工作习惯 你可以成为世界上心灵最健康的人，但是，如果你工作效率不高，你就要为成功付出过高的代价，或一事无成。

好榜样 在家里或在学校，我们都可能学会坏习惯。不成功的父母往往会教给我们坏的工作习惯、自我损害的态度，或者对自己的成功缺乏信心。我们的同窗也会造成我们的坏习惯。我读研究生时，一个朋友告诉我他有些课程没上完，于是我也有了像他那样做的念头。(几年以后，我已经拿到了博士学位，我听说那位教授去世了，这时我的第一个想法是：“我再也不能得到那门功课的成绩了！”)

良好工作条件 每种创造活动都需要特定的环境。如适当的工作空间、低噪音、资料或音乐等存贮条件，私密性、有无电话，等等。你是否愿意投资以得到适当的设备和空间可以成为你动机强弱的度量标准。

掌握时间 确立优先目标，开始工作，并作时间表。

1. 你必须决定你的创造性工作有多重要。它可能是第一选择；或者从业可能是第一选择，创造性是第二选择。我的经验是，除非我将我的写作置于第二优先的位置，(我的主顾是第一位的)，否则我就不可能完成我的著作。结果，我节省了足够的时间。为了得到一种成就感，我每天至少需要3—4小时用于构思、写作、修正和誊清。我知道在写作时，我用于朋友、家庭、摄影和其它有趣的活动上的时间变少了。

2. 开始时，组织材料对你是很很有用的。可能开始时很费时间，但是摒除一切与你的最终设计无关的东西对你至关重要。本书在我写作之前已有提纲，但目前的组织结构实际上

是根据第六份提纲写成。然后我整理过去五年半以来的笔记。在写作过程中，材料重新编排了，章节有增有减，如此等等。（这是第四次修改稿，所以持之以恒极其重要。）

3. 关于拖延：我认为如果你想做什么，就去做。如果因之太忧伤，你又无所收获，那就等一等；直到你解决了情绪问题，在享受生活，能够容光焕发，满面春风地转向工作时再开始。如果你已经准备好了，但仍在拖延，有人建议采用这种方法：“向你的观点挑战，为什么不能完成？”你也许会发现你能够完成，而且你完成得很好。一种不够文雅的方法：“骑上你的驴，开始。”

4. 制定时间表。一定要现实。我一般要花计划的两倍时间才能写成我要写的东西。所以，当你平衡一个计划的优缺点时，完成它所需要的时间将决定你怎样安排你的工作生活，是否进行下去，为之付出多少。同样，你一定也希望知道在你终止一项计划时，你要付出多少努力。我最不愿意劝导任何人去追求“不可能实现的梦想”。你会光荣地失败，也许多次割爱。就像一位作家告诉我的：“一切梦想都有结束之时。”

加强你的动机 设法去除减低你的创造力的自我损害。增强你的决断性，做你热衷要表达的事。回顾前面有关去除不真实债务的建议。通过避免一时或瞬间的乐趣，你会防止浪费精力。通过消除损害性关系，你会克服你的无能、受伤害与无竞争力，以及无人爱等感觉。从正面说，要意识到集中精力和持一种现实的标准与目的的重要性。在为别人工作之前，要确定为你自己工作，最重要的是，意识到你的个性。意识到促成你创造活动的那些特殊条件。

增强你的竞争力 虽然“先民”作家和画家是偶然成功

的，但一般而言，有一些公认的标准评价写作、烹饪、作曲、缝纫、表演、摄影、纯粹艺术和商品化艺术的成就。正规训练与单纯练习的结合将增进你的技巧。每一种活动中都含有诗意。一位理发师说：“我想完成最终的一次理发！”

关于创造过程的一些想法 也许最伟大的艺术创作是由那些懂得学术原则的人们创造的。有些人运用原则，并加进他们自己独特的风格，另一些人则故意打破原则（实际上扩展了原则），他们了解当时的美学原则。有些人综合了这些原则（莫扎特和巴赫），或者掌握了原则，又创造了他们自己的新法则（贝多芬和毕加索）。但几乎所有成功的艺术家和富于创造性的专业工作者都很勤奋。他们全身心沉浸在其技艺之中，有时专注于能够增长其生活与艺术境界的其它文化活动中。你必须判断你是否愿意献身于你的创造，是作为业余活动还是做为专业活动。

如何开始创造过程 当我坐在打字机前，有时我想象外面有许多人，我在对他们讲演。有一位音乐家告诉我，他想象听众存在，留下足够的时间去完成一些有益的事，或计划、演出、写作或绘画。呆在你的画架或打字机前，灵感会来的。

欢迎你的独创性作品 当它到你门前落脚之时，不要对它过于苛求。我很愿意以选自《音乐与音乐创作》一书中的一节结束这一章关于创作的论述。该书作者对我及其他人有很大影响，他是指挥家布鲁诺·沃尔特。他的话值得一听，因为在他漫长的一生中，他不仅取得成就，而且成功地赢得了多数合作者（音乐家们可是一群难以动感情的人）与公众的尊敬和爱戴。当他的事业遭到破坏时（他是希特勒的最早的受害者之一），他表现了巨大的勇气。沃尔特是重要的合唱队、交响

乐团和歌剧院的指挥，也是在世界首次指挥过许多标题音乐的作家。他还扶助了许多重要演奏家和歌唱家的事业。他强调秩序、高标准和自我理解。

高深的内在秩序是一切艺术及其代表的基本特性，它不可能在一种外在混乱的环境中达到。适度的外部纪律对于艺术工作室就像清洁与整齐对于管理良好的家庭一样不可缺少……对于音乐工作来说，这里除了创造一种无干扰的环境外，不能，也不可能获得其他东西。这一工作本身所需要的是一种内在艺术原则的作用，音乐创作中真正的管理力量，其……职能包括注意一般音乐法则……

（经历了一些专业问题后）：我对别人太多无私的移情减弱了我自我决断的保障和力量。然而，最后我对这一道德障碍的认识向我揭示了与我本性最为接近的道路。我明白，我当然不适合做一个统治者或暴君，而是一位教育者。如我们所知，教育者在方法上，运用其与他人的移情，以求影响他人。我的任务是通过移情的方法强化我音乐人格中那种有力的、反对不负责任的要求，不妥协地高举我自己的观点，同时不伤害别人的观点。（第117—118页）

个性与创造性阻滞问卷

(为个人及工作小组用)

1. 你创作时面临的问题是什么?
2. 这一问题对你有何影响?
3. 你的目标是什么?
4. 保持现状有什么好处?
5. 你现在是什么类型的人?
6. 为了克服障碍,你应该成为何种人?
7. 是什么阻止你成为你喜爱的那种创造性人物?
8. 当你想做某种改变时,你从今日世界中听到了谁的反对声?
9. 当你想做某种改变时,你从昨日世界中听到了谁的反对声?
10. 一个客观的局外人会怎样描述你掌握这一问题的方式?
11. 你怎样学会了这种办事方法?
12. 你有何种品质鼓励你用旧方法做事?
13. 你有何种品质会鼓励你采用新的解决方法?
14. 一种看问题的不同途径可能是什么?
15. 我行动的座右铭:

自爱与自信

认识你的价值

努力使自己成为一名真正有成就的人

影响人际关系与创造力障碍

不容忍自我损害或别人的虐待

创造能提高你的价值和自我意识的条件

反抗打扰和耗竭你的人

尝试新活动，去新的地方

认识到你的恐惧是虚构的，你是一个成人，没有什

么人能伤害你

你自己要有感情善表达

我将击败我的敌人

我会成为一个更好的我！

后 记

这是一个简单却强有力的观念：

在你搞清楚你是谁之前，涉足任何重要的关系，例如新的工作、新的友谊以及新的情感寄托，都是冒失的，不明智的。你要想担负起你的生活并能够获得你所需要的一切，唯一的途径是培养出一个坚强、鲜明的个性。现在，你就可按照你的意愿改变你的个性！

这本新书，是美国著名的心理治疗专家罗兰·帕克在他28年丰富的临床经验基础上写成的。它告诉你怎样通过认清、塑造自我意象，进而建立起一个强者的个性。

在本书的每一页里，你都会愈来愈多地发现真实的你，包括现在你是谁，以及你所具有的潜力会使你变成一个怎样的新人。通过专门的咨询和问卷测验，你能学会怎样使你的感情生活更满意，减少自我挫败、消除被动，在做决策中变得更有效。最重要的是你将获得一把通向成功的金钥匙：怎样充满自信地选择适合于你的伴侣、职业和生活方式。

参加本书翻译的有尚京子(9、10、11、12、13、14、15章)，刘力(前言，1、2、8章)，刘萍(3、4、5章)，刘畅(6、7章)。