

1. 打是亲？骂是爱？ .....	1
2. 人的真爱行为 .....	2
3. 我们都有心理伤痕 .....	4
4. 为何惧怕“早恋” .....	5
5. 恋爱也是学习 .....	6
6. 心里有苦就要说 .....	7
7. 我也要一枝红玫瑰 .....	8
8. 我不可能说服他 .....	9
9. 倾听是主动行为 .....	10
11. 你不了解女人 .....	11
12. 太出色，吓跑了男朋友 .....	12
13. 一个家庭，两个中心 .....	13
14. 老父亲要结婚 .....	14
15. 婆婆和媳妇的战争 .....	15
16. 成功的误区 .....	17
17. 成功的个人时期性 .....	18
18. 学不好英语的女孩 .....	19
19. 养育老板的自信心 .....	21
20. 老板可是不好当 .....	22
21. 老板与雇员各有想法 .....	23
22. 情感上要自立 .....	24
23. 寄生不是爱 .....	25
24. 我们到底要什么 .....	26
25. 如何对付逆境的挑战 .....	27
26. 精神力量的伟大之处 .....	29

## 1. 打是亲？骂是爱？

小龙语文考试不及格，爸爸把他揍了一顿，挨了打的小龙，更加讨厌上语文课。期末考试，小龙的语文还是不及格，由于害怕再挨打，他索性把成绩单给撕了，躲在同学家里，不敢回家。

你怎么看这件事？小龙的父亲对我说：“打是亲，骂是爱，我怎么就不打邻居的孩子啊？”

一位美国的牧师，他的妻子得了慢性抑郁症，他的两个儿子已经从大学辍学，住在家里接受精神治疗。他为了满足妻子与孩子的需求，全力以赴地日夜劳作。他给两个儿子买了新汽车，并为他们支付汽车保险。他每个周末都带妻子到城里的歌剧院去。繁忙的工作之余，他将自己在家的几乎全部的自由时间，用于照顾妻子和孩子，而他们三人整天呆在家里，一点家务事都不做。

显然，这位牧师没有意识到，正是他自己的行为，促使了家庭的幼稚化。他不能理解，

爱并不是一种简单的给予活动，爱要求另一个人的完全参与——使用他们的头脑和行动。他不明白，很多时候，不给予其实比给予，需要更多的勇气。而且培养独立性要比照顾那些原本可以照顾自己的人，更加是一种真爱行为。此外，他还需要学会表达自己的需要、愤怒、不满与期望，这对于家庭成员的心理健康是非常重要的。

经过几次心理治疗，牧师逐渐明白了以上的道理，并且开始做出改变。他停止不适当地照料家里的每一个人。当他的儿子没有参与家务劳动的时候，能够公开表示自己的愤怒。他拒绝继续为儿子的汽车支付汽车保险费，对他们说：“如果你们想开车，就必须自己去工作，挣钱买保险。”他还建议妻子应该自己一个人去纽约听歌剧。

在施行这些改变的时候，他面临着变成一个“坏人”的危险，而且不得不放弃他以前作为家庭全部需要的提供者所具有的全权控制地位。一开始，他的妻子和孩子都对他的变化表示愤怒。但是不久，一个儿子回去上大学了，另一个儿子找到一份比较好的工作，并且搬到自己租的公寓里去住，交上了女朋友。他的妻子开始享受自己的独立生活，按自己的方式成长起来。这位牧师则发现，自己的工作更有效率，生活也变得更加有乐趣了。

美国家庭心理治疗家——保罗博士夫妇在《假如你真的爱我》一书中讲：

(1) 真爱行为是一种抚育自身和他人情感与精神成长的行为；

(2) 真爱行为助长个体的责任感。

用爱的第一把尺子，衡量父亲打小龙的行为，是非爱行为。因为打小龙，不能解决他学不好语文的问题。

父亲打儿子，是在发泄自己的愤怒。在这种情绪中，含有对自己文化底子薄的羞愧以及对自己随时有可能下岗的焦虑。这是很不公平的，所以，小龙父亲的行为也是不爱他自己。

用爱的第二把尺子衡量牧师的前后行为，显然，前者属于非爱行为，因为它们抑制了其家庭成员自身的情感 and 精神能力的成长。经过心理治疗，牧师被修正的行为是真爱行为。由于他的改变，使得每个家庭成员有了自身发展的空间，逐步承担起他自己应负的责任，助长了每个人的独立自主能力和责任感。(1)

## 2. 人的真爱行为

我们应当发现我们潜意识中的原始心理需求，然后辨认出我们心理成长的需求，最后学会对自己和心上人施以真爱行为。

蓉蓉的妈妈发现，看着女儿的脏衣服堆放在那里，如果不去洗，自己心里烦。如果洗了，自己心里痛快了，因为符合自己的卫生习惯；更重要的是，给女儿节省了时间去学习，自己心里感到踏实，满足了妈妈的心理需求。为什么让蓉蓉多多学习，成了妈妈的原始心理需求？因为在妈妈的潜意识里，对于当前社会的飞速发展感到焦虑，自己害怕在激烈的竞争中，被拉下来，可是又没有勇气提高自己，于是暗暗希望女儿考上名牌大学，在竞争中取胜，自己

也因此产生了成就感。所以把劲儿往女儿身上使。

例二，小龙闹着买一双昂贵的耐克鞋，要花费爸爸半个多月的劳动所得，小龙的父亲还是咬了咬牙给他买了。他为什么这样做？主要是看见邻居老张家的旺旺有了一双耐克鞋，如果自己的儿子没有，害怕比不上人家，多丢面子呀！让儿子穿上名牌，满足了父亲的虚荣心，或者说满足了父亲的原始心理需求。

我们的原始心理需求往往出于本能，但是，要想发现我们心理成长需求，却需要付出相当的努力，因为那是认知的结果。心理成长的需求表现为个体能力的提高，特别是心理承受力和责任感的增强。

什么是蓉蓉和她妈妈的心理成长需求呢？如果妈妈敢于正视女儿的成长需要，应该不难看出蓉蓉的个人生存能力，比起同龄孩子和她自己的学习能力来讲，均处于低下水平。应该给蓉蓉机会，帮助她发展这方面的能力，因为这是女儿心理成长的需求。同时，如果妈妈能够正视自己害怕落伍的焦虑感，应该设法增强自己的竞争能力，以便满足自己心理成长的需求。

什么是小龙和父亲的心理成长需求呢？父亲就应该鼓励小龙在学习上多下点工夫，在球场上再加一把劲，增强他的能力和自信心，促使儿子的心理成长。

辨认出我们自身和心上人的心理成长需求以后，改变我们的行为仍然不是一件容易的事情。其中有两个要点：

（一）把时间和精力集中放在改进、增强自身能力上面。

例如，蓉蓉的妈妈参加了电脑学习班，实现了对自己的真爱。

（二）控制自己原始心理需求带来的行为冲动，给予心上人发展空间。

当孩子拒绝修正她 / 他的行为的时候，要坚持自己的意见，让孩子的错误行为的自然后果，落在她 / 他本人的头上，他们就会改正了。

例如，尽管妈妈已经向蓉蓉宣布，她的衣服要自己洗，但是蓉蓉还是攒了越来越多的脏衣服，看看酷爱清洁的妈妈，会不会忍不住去洗。此刻，是对妈妈的考验。如果妈妈没有发脾气，而是告诉蓉蓉，把她的脏衣服放到自己房间里，不要影响家里的公共卫生；并且提醒爱漂亮的女儿，明天上学，她怕是没有干净衣服换了，甚至连蓉蓉穿了脏衣服上学，妈妈也只当没有看见。结果，蓉蓉一定能够学会洗衣服。更重要的是，她增强了自身的生存本领、自信心和责任感。因此我们说，妈妈实现了对女儿的真爱。

做到了以上三步：了解自己和他人的原始心理需求、分辨自己和他人的心理成长需求、学会心理成长的办法，你就学会了真爱。

### 3. 我们都有心理伤痕

1. 人得到的权力应该与其能负的责任平行；
2. 任何改变孩子行为的措施，都需要家长首先改变自己的行为模式；
3. 人的行为学习需要正确的反馈。责任与权力平行

今天的很多独生子女，从小事事被家长包办惯了，到了应该独立行动的年龄，开始要求独立的权力，却不能负起相应的责任。于是孩子在长到十二三岁以后，容易同家长发生种种矛盾。

#### 家庭动力结构

蓉蓉的家庭系统有三个层次：爸爸、妈妈和蓉蓉是他们的核心家庭。爷爷、奶奶同他们住在一起，是她的外围家庭。而姥爷、姥姥住在城西边，每星期至少互相通个电话，每个月在一起吃顿饭，是整个系统的第三层。

星期四，蓉蓉在外面玩儿得晚了，回家的路上，才想起忘了拿晚报和牛奶，可是邮局和车站早关门了。蓉蓉一进家门，就感到气氛不对。爸爸脸沉着，问道：“你下午到哪儿疯去了？你拿的晚报呢？牛奶呢？”蓉蓉知道自己有错，只好闷着头吃饭。刚刚端起碗，爸爸用筷子指着她的碗，说：“指望你刷碗，全家就别吃饭了！”蓉蓉再也忍不住了，大哭着把碗摔在桌上，跑回自己的小屋：“不吃就不吃！”这么一来，疼爱孙女的爷爷不干了：

“连顿饭都吃不安生！孩子不就今天忘了吗？她奶奶不是把报纸和牛奶也取回来了吗！”

“都是您老宠的，蓉蓉越来越没样儿了！”妈妈忍不住开始责怪爷爷。

两位老人更火了，辛辛苦苦帮你们带孩子还落个不是。大人吵起来了，妈妈委屈地给姥姥家打电话，全家乱作一团。

剖析这个家庭“事件”，可看出家庭中的互动关系和连锁反应。首先，由于蓉蓉承担部分家务，使其他人的生活也跟着起了变化。奶奶不去拿报、拿牛奶了，只好找爷爷说话。爷爷趁着奶奶出门，正好读一下午书，现在可好，被没有出门的奶奶唠叨得心烦。爸爸那天挨了领导的批评，心里窝火，回家看着女儿的表现更没好气儿。奶奶从来就不放心蓉蓉拿报、拿奶，于是放弃了每天下午聊天，紧盯着蓉蓉。这下，让她算着了，蓉蓉果真忘了。等到儿媳下班，老太太赶紧抱怨她给蓉蓉制定的锻炼计划行不通。本来奶奶就不高兴总是妈妈在家里做主，这下子全爆发出来了。

蓉蓉还是长不大，并且下意识地承认自己就是不行。以后在她的生活道路上，尽是这样过不去的坎儿，蓉蓉成了个败仗将军。

打开来看看

运用行为心理学的方法，解析蓉蓉家的故事，我们需要特别指出三个关键点：

（一）潜意识对行为的影响

奶奶不放心的提醒，使蓉蓉觉得奶奶是底牌。人的行为往往是受这种潜意识支配的。

（二）情绪能量的转移发泄

爸爸同他老板的矛盾，奶奶同妈妈的矛盾，并不会因为把气发在蓉蓉的事上而消失。相反，矛盾只会逐渐加深。同时，掩盖了蓉蓉失职的问题。

（三）错误行为得到后果，才会被纠正。蓉蓉对此事的记忆，是大人拿她出了气，根本不会学到任何正面的经验；人的行为学习需要正确的反馈。

如果蓉蓉早上没有牛奶喝，第二天她说什么也得记着改。（3）

## 4. 为何惧怕“早恋”

“早恋”实在是一个错误的用词。因为爱情是人类的自然情感，在不同的年龄阶段，爱情的内容和形式是很不相同的。记得我的儿子4岁的时候，在美国佛罗里达州的幼儿园里爱上了同班的丹娇，一个金发碧眼的小女孩。他们俩经常在一起玩“结婚游戏”。一个扮演爸爸，一个扮演妈妈，娃娃是他们的“小孩”。为此，有时方方会和他的男孩朋友麦克打架，因为麦克也喜欢丹娇。方方5岁上小学以后，就和丹娇分开了，从此，再也没有听到儿子提起过她的名字，似乎大家都把这桩儿童恋情淡忘了。不久，我们的家从美国南部搬到了东部的的新泽西州。

方方7岁的时候，我带他去华盛顿看艺术博物馆。儿子站在雷诺阿的一幅小女孩肖像前面，久久不肯离去，问我：“妈妈，你看她像谁？”我仔细端详那个金头发、胖脸蛋的法国小丫头，怎么也想不起来我们周围有这么个人，只好摇摇头。

“丹娇。”方方噘着小嘴蹦出个名字。哇，儿子居然还记得她！原来4岁小儿的情感也不是说丢就丢下的呀！

8岁的方方开始读小说了。我相信书上的字，他还认不全，但是故事是能读懂的。有一天，方方感冒了没有去上学。吃中午饭的时候，我端了一碗他平日里爱吃的热馄饨，走到他睡的沙发面前。只见他匆忙地把一本小书藏到被子里去，用小手擦脸上的泪痕。我吓了一跳，伸手摸摸他的头，正常呀，没发烧。“怎么啦？方方，哪里不舒服？”儿子摇摇头，赶紧接过碗来吃馄饨，避免和我说话，可是被子里的书却掉到了地上。是Erich Segal写的《爱情故事》。一本20世纪70年代的畅销书，写得真挚动人，读它总是能让我落泪。刚刚8岁的儿子，居然已经能够从书中体味失去爱情的痛苦了。看来，我这个妈妈又一次低估了自己孩子的感受力和理解力。

方方的11岁到15岁是在一所仅有男生的寄宿学校里度过的，我只知道他在“性”方面

的知识大增。直到儿子 16 岁回家，上了男女混校的高三，和一个韩国姑娘黏糊在一起，我才想起来再次提醒他，要对女孩子“负责任”。哪里知道，方方不以为然地对我说：“嘿，妈妈，你知道吗，从 13 岁开始，我的钱包里，永远有一只避孕套。”我惊讶得半天没说出话来。

儿子就这样长大了，从幼儿园的“过家家”，到小学的比萨饼约会，到中学的电影院约会，直到大学的独立生活，他都是真心实意地爱恋自己不同阶段的女朋友。他享受过爱情的甜蜜，也经历了困惑、失望以致绝望的痛苦。去年他大学毕业以后，回国度暑假，我们俩又聊起了婚姻、家庭的话题，他无限感慨地说：“那可不是一件容易的事，等我研究生毕业了再说吧。”儿子真的长大了。

回顾儿子的情感成长，再看看我们这一代人，很少有美满的婚姻，我深深地感到，爱情也是需要从小学习的，甚至是一门营造幸福人生的最重要课程。（4）

## 5. 恋爱也是学习

孩子们最关心什么

“我的女儿刚上初二，爱上了他们班的一个男生，怎么办？”一位焦急的母亲在广播热线里向我求援。类似的电话我们接到不少，除了担心孩子的学习成绩下降以外，有女儿的家长，更加害怕自家孩子失去贞操、怀孕。

其实，十几岁的少男少女对于爱情的追求和理解，与我们成人有着天壤之别。在刘达临等人对 2600 名中学生（男女各半）的调查中显示出，无论是男生还是女生，对于异性交往的认识应该“互相尊重、保持纯洁”的占 98%， “互相取悦、得到满足”的仅占 2%。对于异性交往方式，认为“男女应大方地群体交往”占 91.1%（男）、95.5%（女）；而认为“男女应单独亲密地交往”仅占 4.5%（男）、1.7%（女）。

比起成年人，在青少年对于异性的爱慕关系中，情欲的成分并不多。学习情感的表达、互相的接受、如何承受被拒绝的痛苦，人与人的心理疆界等等，是他们恋爱的主要内容。当然，他们对于纯粹的性行为怀有强烈的好奇心。

谈恋爱耽误了学习

“我的儿子迷上了他们班最漂亮的女生，原本前五名的学习成绩，一下子就掉下来，真急死人！”电话那一端，是一位母亲气急败坏的声音。

在接下去的对话中我了解到，她的儿子上高中一年级。那个漂亮女生在班里也和其他两个男生玩着同样的游戏，搞得争强好胜的儿子，更加欲罢不能。但是对于自己的学习成绩下降，男孩确实很着急。在另外一次节目中，这位男孩自己拨通了我们的热线电话。他经过两个多月的挣扎，终于找回了自己，而且，变得更加成熟了，对自己和女性的了解，也向前迈了一大步。当然，他的学习成绩，又回升到了原来的水平线上。

其实，我们发现很多时候，中学生的恋情并不总是拉学习的后腿，有时也能激励他们上

进。为了考上同一所大学，一对悄悄恋爱的高中学生一起努力，互相激励、互相帮助，成绩节节攀高；或者，由于一个女生对于某个男生的“高智商”表示欣赏，使得该男生学习得更有了劲等等。我们作为家长，也不应该忽略这些积极的因素，对吧？

#### 学习他人和自己

说到学习，我们中国人的概念是学习书本上的知识。其实，恋爱也是学习，是学习人与人相处的重要途径。男孩和女孩谈恋爱，好像是互相照镜子。

……在他生日那一天，我送给他一支漂亮的笔，想看看他有什么反应。他拿到那支笔和我精心挑选的生日卡的时候，脸都红了，连“谢谢”都忘了说，只知道冲我傻笑。我的心，刚才还缩得紧紧的，看着他笑得那么开心，我也笑起来，心跳得像个小兔子……

他们就是这样，试着做点什么，看看对方的情感反应，再体会一下自己对人家反应的反应，一点一滴地学习着人与人之间微妙的关系。（5）

## 6. 心里有苦就要说

在美国的电视节目里，不适应青少年观看的内容就更多了。我的办法是，把美好的作品带给儿子，与丑恶的东西竞争。

我是个酷爱读书和古典音乐的人，方方自然也养成了读书、听音乐的习惯。家长的嗜好、品位，是孩子情智发育的原始环境。比你打着骂着他们学乐器、考级别的影响大多了。孩子天生具有倾向美好事物的潜在能力。父母亲热爱美好事物，提供了美好的环境，孩子就能生长得美好。我们在这本书的后面，为家长开了一个好书、好影片、好音乐的明细单子。同时注明，作品适合阅读和观看的年龄段。如果你是真正爱自己孩子的家长，就和自己的孩子一同享受它们吧。和孩子一同成长是一件多么美妙的事啊。

#### 婚与恋 学会沟通

说话用“我”字开始，表达自己的情感；学会倾听是沟通的关键；当对方不愿意改变的时候，你不可能说服他，只能改变自己对他行为的反应。

#### 难以“牵手”

前几年，一部描写家庭生活悲欢离合的现实主义电视片《牵手》，在央视一套播出，轰动全国。其中的男女主人翁：一对可爱的离异小夫妻，最终也没有能够在剧终的时候牵上手。也许是为了弥补这个遗憾，在当年的春节晚会上，剧中扮演妻子和丈夫的两位演员站在台上，竟然一面紧紧地手拉着手，一面齐声高唱：“心里有苦从不说”，真真搞得我啼笑皆非。

因为，我以为他们夫妻关系的结症之一，恰恰是心里有苦从不说——不会沟通。所以该着他们牵不上手。在故事的最后，眼看前妻要嫁给一个连她自己都不爱的男人了，依然爱恋她的前夫钟锐，才在自己朋友的婚礼上喝得酩酊大醉，懊悔地说出来：

要是你让她觉着你对她完全不在意，不在乎，她凭什么再对你好……大大咧咧，对妻子的感情，对她的付出毫不放在心上，是咱们男人常有的通病……伤人不能伤心，心一旦伤透了，就别想再，再修复……

如果钟锐的这段话让他的前妻夏晓雪听见了，我保证，她立刻就会投入他的怀抱。不信你听听，夏晓雪马上要嫁给别人了，还在自己的母亲面前一把鼻涕一把泪地哭诉：

……到现在了，他根本不知道自己的问题在哪里，还跟我说王纯（故事中的第三者），以为我对他们男人那些破事儿就那么在乎。骨子里的大男子主义，不可救药！你说，妈妈，我是那种斤斤计较、得理不让人的人吗？让我心寒的不是你对别人怎么样，是你对我怎么样，我可以给你做饭洗衣服带孩子，可以什么家务活都不要你做，但我不能爱一个心里根本没有我的人啊，我有病啊……

钟锐心里可不是没有夏晓雪，是他“心里有苦从不说”，尤其不能对他的妻子说。

这就是中国文化，是几千年来我们推崇“含蓄”、“隐晦”，推崇“只可意会，不可言传”的结果。

你不表达自己的意思，现在谁还能有时间拼命猜测、揣摩你的心思？（6）

## 7.我也要一枝红玫瑰

我们中国人羞于表达自己的情感。要表达，也是表达思想，连夫妻、亲人之间也不例外。一位中年妇女在热线中说：

“我举一个具体的例子。有一天晚上，我在外边考试，回家很晚了，天上下着雨，我们家又新搬到一个地方，人生地不熟的，有一段路灯不好，光线很暗。我下车的时候，真希望看见他打着伞，拿一件衣裳，在那儿等我。可事实上不可能出现这种情况。”“你为什么不去告诉他你的想法呢？”“我不喜欢指令性的语言，太直白。”

“不是，你不是指令，你是请求。”我纠正她。

“那么别人在接受这种请求，处于这种条件的时候，他的感受，嗯，我也换过位置去想。如果我跟他说：你怎么样，你怎么样，他心里……”

“不，不，不，不，恰恰相反！”我实在忍不住打断了她，你恰恰在跟他说话的时候，千万别说：‘你怎么样’，你得说：‘我怎么样。’那好，现在我就假装是你，来给你的丈夫打电话，好不好？”（我要求扮演角色）

“好，好。”她笑起来。

“比如说，你拿起这个电话来，千万别说：你怎么样。开口先说：‘哎呀，今天下雨了，

咱们家搬到这个新地方，我心里特害怕，而且我觉得挺冷的，我特别希望你……’这时候才引出自己，‘我什么时候下班，估计什么什么时候就到车站了，我特别希望你，能打把伞，拿件衣服等等我，行吗？’提请求。”我再一次强调。

“哦，换成这样一种方式。”她若有所思。

“对！你千万别拿起电话来，一开口就是你这样，你那样……你接我！这样不好。你得表达我害怕，我需要这个，我需要那个，他真的来了呢，你会有不一样的感受，而且你要表达对他的感激。”

“他要是真的那样做了，我当然会感激的。”

“如果你告诉他，你冷，你害怕，你希望他来接你，用我字开头，他会有什么反应呢？设想一下？”我企图让她身临其境。

“哦，我也可以实践一下。”她又笑了，这一次笑得比较轻松。

然后，我解释说，其实男人挺愿意觉得自己是个保护者，因为他不害怕，也想不到你会害怕。知道你需要他的保护，还给你送了衣服，他会感觉也不错。她同意我的说法。

在我们下面的对话里，这位听众女士耿耿于怀地继续道出委屈。情人节那天，她的丈夫下班回到家，告诉她，“我们办公室里的一个小伙子，买了一枝红玫瑰送给他的妻子，好浪漫哇！”我们的知识女性难过极了，她也想要一枝，可就是不知道怎么样能让丈夫明白自己的感受和愿望。我和她，又来回地像上面那样演练了两遭，她就是说不出这句话：

“我也要一枝红玫瑰。”

写到这里，我不免伤感。我们这批在五六十年代出生、长大的女性，肩上扛着“半边天”，却是如此难以学会表达自己的情感需求。那么男人呢？40 岁以上的男人就更难了。他们宁愿在公众场所，比赛着说脏笑话，发泄从小被压抑的情感和性愿望，也不肯像年轻男人一样，为了改善自己的情感或家庭生活，投入些精力和时间，真的可悲。（7）

## 8.我不可能说服他

周日，乔治开车和妻子苏珊去新开的跳蚤市场买东西。由于他们不熟悉那一带城区，乔治开着车，在同样的街上转了好几圈，苏珊知道他找不到路，于是建议：“亲爱的，停一下车，我下去问一问路。”“……”乔治闷不吭声，继续开车。又转了大约 10 分钟，苏珊实在忍不住了：“肯定就在附近，让我去问问那个卖饮料的小贩，或许他能告诉我们。”“……”乔治仍然不说话，脸色却更加阴沉了。

最终，花了 40 多分钟，乔治还是自己找到了跳蚤市场，可是两个人买东西的好心情已经荡然无存。苏珊很委屈，心想：“问问路，省点时间有什么不好？这么点儿小事都不听人劝告，以后出了大问题，可怎么办？”乔治也不开心，因为他觉得妻子不信任自己的能力，

“明明我能找到路，为什么非得让我听别人的？”

这种事情，在生活中常常发生。尤其是女性，不管对方有无请求，自己觉得别人需要的时候，就要去帮助，总是想说服对方按照自己认为“对的”办法去做。很多妻子，都有改变丈夫，“使他变得更好”的愿望，结果难免失望。

在心理治疗和热线服务中，我常常遇到来访者和听众，是为了帮助他人而来。“徐博士，我哥哥的孩子不爱念书……”“我女儿和她的男朋友吵架……”“您千万想办法，把这个孩子给我们治一治……”“我的儿子闹同性恋，无论如何得请您说服他……”每逢遇到这种情况，我不得不耐着性子解释说，我只可能帮助一个自己有意愿被帮助的人。而且，反复告诫我的来访者，“你不可能说服他人，除非他自己有改变的愿望和需求。”

特别是在夫妻关系中，妻子和丈夫好像各自分别坐在跷跷板的一端。如果关系失衡了，通常总有一方感觉特别不舒服，希望改善失衡的现状。往往是这个人，向我寻求帮助，希望我教给她 / 他一种办法，改变对方，使得他们的关系跷跷板恢复平衡。

我无法教给这位女士，如何改变她的先生，使得他“变得轻一点”。因为在这个失衡的跷跷板中，丈夫没有什么不好的感觉，所以没有改变自身行为的动力。要想让跷跷板恢复平衡，只有一个办法，使得感到不舒服的一方——妻子做改变，改变的最佳途径是：自身加重。

加重的办法，不是企图说服对方做改变，而是需要首先改变自己对丈夫的行为的习惯性反应。例如，不要再幻想丈夫自动去车站接你，然后陷入失望、气恼的情绪。相反，请求他去接你。他去了，并且渐渐明白你需要什么，你的感受也会变，你们的关系平衡式才会趋于平衡。所以，改善自己的要点是：1、说话用“我”字开始，表达情感；避免用“你”字开始，抱怨对方；2、向对方提出明确的请求，切记不要给指令；3、感谢对方所做的努力。（8）

## 9. 倾听是主动行为

我在北京大学执教心理治疗课程的时候，为临床实践的研究生做督导。几乎所有的学生感到最头疼的是：不知道和来访者说什么。其实，作为心理咨询师，首先得要学会如何听，而不是如何说。居家过日子、谈恋爱也一样，学会倾听，是维护良好关系的要素。

看见妻子拖着疲乏的脚步下班回到家，眉头紧皱，丈夫知道她肯定遇到了不顺心的事，试图帮她消消气。

妻：累死我了，一下午谈了第三批客户，最后那个女的，挑三拣四，不懂装懂，烦死人了。  
夫：别理她，跟那种人生气，不值得。（给妻子出主意）妻：那哪儿行啊！顾客是上帝，是我的衣食父母！（觉得丈夫不理解她，烦躁）夫：那就换个活儿干呗，干吗非得卖房子呀？  
（接着出主意）妻：你说得倒容易，现在找份工作多难啊！甭管怎么样，每个月我还能拿回家三千多块钱。都像你的活儿，是轻松，可是每个月那几百块钱够谁花呀？眼看涛涛就要上大学了，每年的学费就万把元吧？！（觉得委屈，丈夫不理解，还说风凉话，开始抱怨）

夫：嘿，你这个人怎么不识好歹？人家想帮帮你，怎么冲我来啦？（也动气了）妻：帮

我？你要是本事，像隔壁小萍丈夫那样，每月挣个四五千，就真的帮我了。（接着抱怨）  
夫：看着别人好，和他过去！不就是那几个臭钱嘛？有什么了不起？！（急了）

你能想象得出，下面是一场越说越恶的争吵。起因是丈夫不明白，妻子只是需要他听一听自己倒出的苦水，并不需要他出什么主意。做出正确的反应，家里就会是另一番景象，比如：

看见妻子拖着疲乏的脚步下班回到家，眉头紧皱，丈夫知道她肯定遇到了不顺心的事，试图帮她消消气。

妻：累死我了，一下午谈了第三批客户，最后那个女的，挑三拣四，不懂装懂，烦死人了。

夫：大热天的，再遇上个不懂事的顾客是够呛。快坐下喝口水吧。

妻：唉，挣这么几个钱不容易，为了涛涛今年上大学，我还得咬牙干下去。（感到了丈夫的理解与关切，继续宣泄心里的烦恼）

夫：是啊，你真是不容易，这些年，家里主要靠你挣钱撑着。我这个吃公家饭的人，最多能挣个宽敞的房子回来。（表达对妻子的感激，主动把自己放在一个低调位置上）

妻：话不能这么说，涛涛的功课、人品，没有你下力，哪儿能有今天的模样？唉，我们都不容易。（气全消了，把丈夫抬回他应有的位置上）哎，厨房烧什么哪，这么香？

夫：红烧狮子头。（得意地笑）涛涛，别学啦，吃饭！你妈回来了。

一家人围坐在饭桌旁，吃着、说着，一天的劳累、烦恼就这样给消化掉了。

这下子好多了吧？丈夫懂得女人心，会倾听，妻子再累再烦，也心满意足了。而且，如果你能体谅感激她，她自然也会理解感激你，夫妻关系就能够平衡、持久。（9）

## 11.你不了解女人

无论是在平日里，还是在心理咨询、心理热线的来访女性，几乎都在哭诉、抱怨丈夫、男友对她们的不理解、不关心、不在乎。她们盼望丈夫心疼自己：“说一两句体己的话。”“哪怕就是伸手摸一摸我的头发。”“打一把雨伞接接我。”“想着我们的结婚日（或者孩子和她的生日）。 ”“情人节的时候送我一枝玫瑰。”“我生病的时候，端一口热水。”……

总之，是在向男人要情感。对于不敢谈恋爱的男人，当然也无从知道这些。由于生理差别和社会位置的不同，女性和男性有很大的心理差异。然而，以己度人是人类的天性，每个人，都不由自主地以为，对于同一件事，别人和自己有相同的感受，应该做出和我同样的反应。所以，当他人的感受与行为与我们的期望不同的时候，我们就容易由此产生误会和怨恨，给自己生出许多烦恼。因此，要想真正理解他人，特别是理解和自己全然不同的另一半人类，需要我们付出相当的努力。谈恋爱就是努力的一种办法，也是了解女性和自己的一个自然过

程。

害怕她说“不”。“我是个挺内向的人，不知道怎么和女孩子说话。”爱脸红的林对我说。“你想对女孩说什么呢？讲一个真实的情景。”我说。“我们公司新来了一位前台小姐，挺活泼的，我想请她吃饭，就是说不出口。”“为什么说不出口？怕什么？”我问。“怕，怕她不愿意……”林犹疑了一下，还是说出来。“如果你永远不敢问，就永远不可能知道她到底愿意不愿意，对吧？她，我们假设你问了，她说：‘噢，不成，今天下了班我有事，改天吧。’你会怎么样？”“我会很尴尬，很没有面子，心里觉得很不舒服。”他已经脸红了。“为什么心里会这么不好受？”我接着问。

“她肯定觉得我不自量力、挺讨厌的、很土气、挺……”随着加在自己头上的负面形容词，林的脸色变得越来越阴沉。

“你怎么能肯定她有这些想法？那是你对自己的看法吧？如果我听到她的否定回答，会想到几种可能性：一、她确实有事；二、你们刚认识，她觉得吃晚饭太正式了，那你可以邀她一起吃工作午餐呀；三，还有一种可能，人家有男朋友了，不便再接受你的邀请。最后，如果她真是不喜欢你，至少你有机会了解，什么样的女孩不愿意和你单独交往，这也是一种学习的收获呀！”

在我们的会谈之后，林真的试着邀请那女孩吃午餐，她欣然接受了。在谈话中，林了解到她的确已经有了男友，从此他们成了好朋友。林交上的第一位女朋友，就是他的这位女同事的中学同学。慢慢地我学会提请求的时候，有个宽松的态度，准备人家说“不”，就不会不开心了。也不会因为害怕被拒绝，而不敢提请求，因而错失机会。别人拒绝你提出来的请求，不等于拒绝你整个人。因为所有人都有他/她自己的情况，在很多时候，是因为他们自己的原因，不能答应你，犯不着跟自己过不去，你说对吗？（11）

## 12.太出色，吓跑了男朋友

当青年男子在热线里表达担心“没有车子、房子”，女性不接受他时，我们的年轻女性听众也苦恼地告白：“找不到能够容忍我发展的男人。”下面是一位女性听众与我们的对话：

姑娘：因为我是学建筑设计的，毕业以后分配到建筑公司工作。单位里的同事，大多数是男性，我和大家相处得挺愉快。由于我工作得很投入，成绩突出，不久就被提升了。慢慢地，大家变得回避我，连我的男朋友都和我闹矛盾，最终分手了。我一气之下，辞掉了工作……我很矛盾。因为我觉得工作除了能够给我带来快乐之外，更多的带给我的是一种失落和痛苦。我害怕又发生同样的事情，不敢去工作，搞得我很难受……

徐博：我知道很多的男性，不能承受女性比他做得还好，他愿意找一个比他弱的、比他不如的、老是仰视他的女性，是吗？

姑娘：嗯，对！我觉得是这样。

徐博：我觉得这样一个男性，是很没有自信心的人。你愿意找一个这样的男性作为终身

伴侣吗？

姑娘：可是，我觉得现在有这样想法的男性特别多。而我是那种人，如果一旦投入工作的话，我就会尽我一切的努力，把它做到最好。这样一来，我觉得就会发生和以前一样的事情。

徐博：如果我原来喜欢一个男性，可是后来他发现我比他工作做得好了，而使得他特别不自信，以至于我们情感上产生了问题，我会不喜欢他的。他有这种感觉我不怕，但是如果他不能克服这种感觉，不能从这种感觉里成长起来的话，他就太落伍啦！

姑娘：对，我也是这样想。可是，我刚刚从一段感情之中解脱出来，我特别害怕去面对。也就是说，如果我投入到一份新的工作，又在新工作之中找到了属于自己的生活，可是我又将面临同样问题的时候，我想，与其让我第二次面对，我可能会选择逃避。

徐博：即使不在一起工作，也能分出能力的高低。我们办公室原来有个女孩子，和她的男朋友在完全不同的行业。她的学位比男朋友高，好像还没什么，他们都商量要结婚了。但是她到了我们公司以后，工资涨上去了，比男朋友高了，那个男孩一下子就不干了，我们的女孩哭得一塌糊涂，他们根本就不在一个行业里。

如果男人都不能承受他爱的人发展得很好、很棒，我觉得他的感情不能叫做爱呀。如果我爱一个人，无论他发展得多么好，我还是会爱他的。如果男人找一个妻子或者女朋友，是为了让她崇拜他，使自己心里感觉好，那个能叫爱吗？我不认为他爱你。

姑娘：其实这一点，可能是最主要的一点，这也是我比较犹疑的一点。到现在为止，我也不知道这是不是所谓的爱情，嗯……让我感到很疑惑……（姑娘努力地想）

徐博：我觉得一个人要是真爱另一个人的话，你就希望她的发展，她整个人的精神成长得特别好，而且你愿意为她的这种发展做贡献，那才叫爱人家呢。爱自己也一样啊，我爱自己，是投入力量把自己发展起来呀。如果那个人不要说帮助你了，他都不能为你的成长而欢欣鼓舞，那不叫爱！

姑娘：可是如果抛开业绩不谈的话，他在生活上，在别的方面对我照顾得无微不至。（显然我的话，并没有完全使她信服）

徐博：他的那种照顾，是他的需要，犹如对待宠物的爱。所以我不管那个叫爱。人类的爱，发展到了现今的这个程度，应该更高级一点。人类的真爱，应该是满足被爱的人的成长需要。如果他连这一点都不能和你分享的话，对于他的那个“爱”，我就非常持怀疑态度了。

## 13. 一个家庭，两个中心

晓樱大学三年级，她的班主任是小磊。虽然年龄相差仅仅 4 岁，可是年轻有为的男老师，总是令班里的女同学敬畏又仰慕。刚刚 20 岁的晓樱正如她的名字，像一朵美丽、温柔、安静的樱花，深深吸引了具有艺术气质的小磊，他们恋爱了。

晓樱毕业那年，他们结婚了。一个多月以后，小磊办好去美国的签证，奔赴西海岸的旧金山留学。半年以后晓樱也去了，录取她的学校却在东海岸的纽约。小两口留学的日子很辛苦，打工、念书、还债，而且两地分居。所以拿到硕士学位以后，晓樱放弃了纽约尚好的职位，即刻随小磊而去。他们终于在一起生活了，日子过得平稳、安逸。

尽管晓樱的薪水一直高于小磊，但是晓樱从心底里还是认为，小磊和他的事业是他们家庭的中心，小磊事业的成功与否，标志着他们家庭在社会中的位置。因此，晓樱一直很投入地关注小磊的事业发展，甚至关注他的爱好。每次小磊换一个工作，她就放弃自己的好职位，追随他而去。这样的形势，无形中给小磊带来很大的压力。他总是感觉自己达不到晓樱的期望，因此变得焦虑、疲惫。

小磊决定回国发展。在美国给大公司做了4年白领雇员的他，在深圳注册了自己的公司，当了老板。从此，小磊的日子变得紧张、兴奋、劳累。一年多的时间，他的事业迅速发展起来，可是他和晓樱的关系却出现了危机，小磊有了外遇。

丈夫是晓樱的天，她真的感到天塌下来了，完全失去了生活重心。“丈夫不忠，是做妻子的失败”，晓樱相信这种说法。看着小磊被一些既不漂亮，也不聪明的“低档次”女孩吸引，她屈辱极了。离婚，好像是摆脱当前痛苦，惩罚小磊最容易的办法。可是晓樱怎能甘心自己投入了十几年青春年华换来的家，就这样一下子毁了。

遇到晓樱，是小磊生命的转机。在他的意识中，晓樱的美丽清纯焕发了他热恋的激情；在他的潜意识中，晓樱以他为中心的依恋，再现了他性情温和的母亲和严厉父亲的关系，晓樱对他那份难以达到的高期望，恰恰再现了他和父亲的关系。这些潜意识的作用，是他被晓樱吸引的更加本质的缘由，他至今也不明白。另外，和晓樱的婚姻，是他一生中按照自己的意愿做的重大选择，第一次得到了父亲的赞许。他和晓樱十几年的生活，也是他真正离开父母，成长成熟的过程。所以，即使他和别的女孩行为出轨，也从未真正想要和妻子分手。他下意识地认为，拼命工作，赢得事业上更大的成功，这样就能够把晓樱留住，重新赢得晓樱的心。

只是小磊不明白，经历了这样的打击，晓樱也在变化，正在努力建立自己的生活中心。因此，他的工作成就，已经不再是晓樱对他的期望。目前，晓樱向他要的是一个证明，证明他真的爱她。但是，怎么能让让她相信呢？

如同无数的家庭一样，晓樱和小磊还在他们生活的路上痛苦挣扎。衷心地希望我写的这本小书能够给他们一点点帮助。（13）

## 14.老父亲要结婚

林蕙最亲爱的母亲刚刚病逝4个月，她还没有从巨大的悲恸中缓过劲来，家里又出现了新情况：老父亲谈恋爱了！

林蕙怎么都不敢相信这是真的。和老爸相依为命40年的妈妈尸骨未寒，他竟然另有新

欢了！那个“阿姨”才比自己大 10 岁，明摆着是看上他们家那套装修精致的三室一厅了。虽然林蕙和哥哥都买了自己的房子，从来也没惦记过父亲的房产，可是也不能让那个狐狸精来瞎搅和啊。林蕙是一位文雅、大方、文化修养很好的女性，像她的母亲。平时大家都愿意和她交往，享受她带来的阳光。可是到了关键时刻，林蕙也有父亲遗传给她的倔脾气，她认为不对的事情，是坚决不肯让步的。

当林蕙两眼红红地坐在我面前的时候，我知道她此刻像一杆装满火药的枪，一触即发。

我让林蕙先把愤怒和委屈倒出来。她告诉我，昨天当着父亲的面，她警告那个女人休想进林家的门，父亲气得差点和她打起来。为了防止那个女人在她和哥哥从小长大的家里兴风作浪，现在林蕙干脆搬回父亲的家去住。

我见过林蕙的父亲，60 多岁，身体很好。过去家里的大小事务，都是林蕙的母亲带领哥哥在料理，父亲倒像是个永远长不大的儿子，是那种做甩手掌柜的人。现在母亲走了，父亲一下子失去了生活重心，他需要给自己找个老伴，安度晚年。想明白了这些事，林蕙情绪好多了。她是个思想开放的现代女性，不会不顾及老父亲的需求。只是，兄妹二人不能眼看着老父亲饥不择食，找个图谋他财产的人进家来。要是那样，不仅父亲过得悲惨，他们兄妹二人以后也别想清静了。我的另一位朋友家里，就遭了这种劫难。看来林蕙情绪已经平定下来，我劝她不如索性帮着父亲找找看，有没有合适他的人选？她也觉得是个好主意。

几个月以后，我听说林蕙的父亲和林蕙的表姨结婚了，日子过得挺惬意。

通过这件事，我们可以看到，林蕙最初激烈的情绪，源于她把自己和父亲不同的感情需求混淆了。林蕙需要时间哀悼失去母亲的痛苦，这是她在母亲逝世后的情感需求。而她的父亲是一个精神不够强大的人，对于丧妻的反应，是立即找一个人填上这个“空缺”，以缓解他的痛苦，并无强迫儿女接受另外一位母亲的心思。当林蕙意识到了这一点，气也就平了，做出了双方都有益的选择。

在中国，老年人再婚还是近些年来新事物。由于没有经验，婚姻美满的比例不是很高。因为，有的人是希望借此机会改善自身的经济条件，也有的人希望找个人服侍自己。这种缺少感情基础的婚姻，最终都没有好下场。

我在美国佛罗里达州居住的时候，认了一对犹太老父母，他们现在已经 90 多岁了。在他们居住的老年社区之中，有 800 多户老年家庭。我惊讶地发现，大多数都是二婚、三婚，甚至四婚。他们多数人过得平和、愉快。

真心地希望中国的老年人，在社会步入现代生活的今天，也能通过自己的努力和儿女的支持，过上那样的日子。（14）

## 15. 婆婆和媳妇的战争

田莉和嘉林结婚 5 年了，日子过得还算舒心。可是最近的情况有点不妙，起因是嘉林的母亲来了。

田莉在一家荷兰公司做文秘，每天上班的穿着打扮，让婆婆看着挺别扭。她的眉毛画得弯弯，嘴唇涂得鲜红，浑身香气袭人，走起路来腰肢扭动。“这是上班吗？简直是上台演戏，扮得还不像是个正经角色。”老人心里犯嘀咕。田莉不会做饭，也不在乎吃什么。每天把冰箱里的半成品，在微波炉里一转，锅里一扒拉，就是一餐。周末干脆下馆子。怪不得这些年儿子瘦得像个猴子，原来是这么凑合过来的，老太太心里不乐意了。

王婆婆是个勤快人，决心要改善儿子家的生活。搬进来的第二个星期，她便宣布自己来掌勺做饭。到了下午 6 点半，在银行工作的儿子准时回家，媳妇却打来电话：“喂，嘉林，你和妈先吃吧，别等我，今天我得加班。”

田莉加班是常事，丈夫已经习惯了，可是婆婆心里堵得慌。她忙活了大半天，做得一桌子菜，媳妇晚上回家来，连碰都没碰。第二天早上还对她说：“妈，别费那么大劲做饭，有空到外面去遛遛。昨天公司老板请客犒劳我加班。”和外国老板吃饭到大半夜？婆婆觉得不对劲。看着嘉林没事的样子，她更加来气了。儿子这么窝囊，活像他爸。

到了周末，田莉开始在家里大扫除。水开得哗哗响，厨房擦洗得特别费劲。她一边干活儿，还一边向婆婆交代：“妈，以后炒菜记着开油烟机。”“妈，以后用不粘锅的炒勺，千万可别使金属的锅铲，用这个竹子的。”“妈，上厕所，每次都得冲，别怕费水。”“妈……”

王婆婆越听越气，实在忍不住了，脱口而出：“过日子，不是摆样子！那厨房不就是为了做饭的吗？没油能行吗？看看你的屋里，摆得全是长毛绒玩具。快 30 岁的人了，不生孩子，自己还老像个小孩儿，能行吗？”

哇，这下子可捅了马蜂窝，脾气率直的田莉一下子不干了：“您老说什么？生孩子？我和嘉林没结婚可就讲好了，我们不打算要孩子！”“你说什么？不——要——孩——子？嘉林，这到底是怎么回事？你娶的媳妇不生孩子？！”王婆婆的眼睛瞪得又大又圆，和儿子急了。嘉林一脸的尴尬，显然，他从来不敢把自己与妻子的约定通报爹娘。“我又不是你们老王家传宗接代的生育机器！凭什么……”婆媳二人就这样，话赶话，越说越难听。王婆婆一气之下搬回自己家去住。从此，嘉林可就忙活多了，反正一周少不了五六次的呼唤，搅得田莉和嘉林的日子不得安宁。

田莉觉得婆婆是在和自己怄气，只好忍着。

嘉林的姐姐知道后，打电话来安慰她，仍解决不了问题。田莉只好请求专业资助。我说，每个人都在自己天生素质的基础上，通过年复一年的生活，形成自己特有的行为心理模式，又可以称做情感——认知——行为模式。例如，嘉林天生的气质近似他的父亲——内向、温和。面对外向强悍的母亲，他很容易发展出类似父亲的那种行为心理模式。也就特别容易在恋爱的时候，爱上一个脾气类似母亲的姑娘，和她形成一种类似父母关系的婚姻关系。他沿袭了父亲的秉性，在母亲、妻子面前都难以表达自己的意愿。

在以后的一年里，田莉和嘉林的关系逐渐起了变化。在田莉的鼓励和请求下，嘉林终于说出了自己的心里话。其实他很想要孩子，但是又怕违背妻子的意愿，引起争吵，所以从来不敢提。谈开了以后，他甚至向妻子表示，有了孩子，他会尽量承担大部分与孩子相关的家

务事。

从此，嘉林承担了家里做饭的任务，王婆婆来电话，他也会说，“我得在 7 点的时候把晚饭做好。明天是星期六，下午我去银行给您缴煤气费，行吗？”而且，听说儿子和媳妇正在讨论是不是要孩子的事，王婆婆心里暗暗高兴。

就这样，一场婆婆与媳妇的战争，在一年零九个月的时间里，终于宣告结束。嘉林行为心理模式的改变，起了关键作用。（15）

## 16.成功的误区

从 20 世纪 80 年代开始，“成功”这个字眼成为美国主流社会的顶级时尚，如今在中国人群里也颇为流行，给不少人平添了不小的压力。

“你看人家小萍的丈夫混得多火，下海自己当老板才几年呀，家里装修得像五星级宾馆一样，车也买了，儿子还进了贵族学校……那才叫成功呢。”听着妻子不厌其烦地唠叨着邻居的“业绩”，陈光心里很窝火。尽管他觉得邻居家的装潢俗不可耐，也不希望自己的女儿上什么贵族学校，但是妻子的话还是给了他很大压力，让他感到自己并不成功。

陈光从小就是学校里的拔尖学生。从北京师范大学毕业以后，和班里最漂亮的女生结了婚，分配到大机关工作。那可是上世纪 80 年代最令人羡慕的职位，陈光雄心勃勃地要做一番大事业。十几年过去了，勤勤恳恳的他，好不容易升到了副处长，分到了一套单元房，孩子也上小学了。前几年，陈光周围有些人下海，妻子也眼热地鼓动他“寻求自我发展”。可是陈光了解自己，他适宜读书写文章，按部就班地做事，不喜欢去做那些冒险、拉关系、天天脑筋翻新的行当。

然而，自己每天骑着自行车上下班还没有什么关系，陈光却受不了女儿天天吵吵着要买名牌衣物，还有妻子眼巴巴地看着别人家汽车的眼神。上次中学同学聚会，好几个班里当时没考上大学的家伙，都开着自家的汽车“嘟嘟”地来去。不知怎的，一向自视清高的陈光，脑子里又浮现出了那两个恼人的字：成功，心里沉甸甸的。

你有过陈光那样的感受吗？是不是也为了感到自己的不够成功而烦恼呢？有没有被妻子或爱人旁敲侧击的话语所激怒？或者，你是一位被人们称做“女强人”的女性，虽然事业走得还挺顺，却因为自己没有满意的婚姻或者男友，而暗暗地发愁自己“做女人的不成功”呢？

接着，我再仔细查看、回想我见过的中国人和美国人，似乎大部分人，并不关心这个事。不关心“成功”的人群呈现两个极端：一类是朴实的劳动人民，实实在在地过着自己的日子。生活中一点小小的变化，如孙子出了颗牙、精心栽种的花开了、朋友的称赞等，都让他们很开心。另一类是被社会公认的非常成功人士，他们一门心思地拼命干着自己看重的、有兴趣的事情，对于世人说道他们“成功”或者“不成功”的议论，不大理会。

让我们再来看看被“成功”二字激动或者困扰的人群。其中，一部分人是改革开放的第

一批受益者，在特区首先富裕起来，最先拥有房子、车子、票子，甚至包了二奶，享受当前社会给他们的“成功者”称号，活得心满意足。还有一些人，无论是创业有成的业主，还是攀登三资企业的经理人，花上个几万、十几万，到中欧、清华、北大管理学院镀金，期望自己再迈上几个台阶，这些人心理有压力。另外一部分人，如同陈光和他的妻子，虽然羡慕前两种人，可是自己没有勇气去拼搏，但又怕自己在当前的经济大潮中要被落下，心理压力大、心态不平衡。更有少数人，已经被社会视为“成功人士”，在“成功”的大帽子下面喘不过气来，心理失衡，甚至结束了自己的性命。

总的来看，关注“成功”的人们有一个共同特点，即：注重外界对自己的评价，活在一中不断与周围人做比较的相对生存状态之中。他人得了什么分数，挣了多少钱，得到什么荣誉，都能影响这部分人的情绪。这群人的年龄多在 25 至 45 岁之间。（16）

## 17.成功的个人时期性

一个朋友这样对我说：“小时候，在全省少年儿童比赛中，我制作的飞机模型得了第一名，开心死了，很有成就感！后来，考上清华大学，圆了自己和父亲的梦，以为自己进了成功的保险箱，当时蛮兴奋的。哪里晓得，四年以后，到了毕业的时候，我有点心慌，不知道走出学校以后能干什么。于是，再一次发挥我擅长读书、考试的优势，考到美国读博士。那时，周围的人都非常羡慕我，父母亲的朋友们干脆把我树立成他们孩子的成功榜样。可我自己知道，人生之路变得渺茫起来。拿到博士学位以后，我在美国通用汽车公司（GM）工作了五年，成了家，还为公司创造了两项专利。房子、车子、游艇都有了，但是我却活得并不快活。有时候问自己，就这样过一辈子啦？最终，我还是决定回国来创业，干自己喜欢的事。经过六年的拼搏，现在我的公司有了一点模样，大家都说我很成功。但是说老实话，我真的不知道自己的选择是对是错。我觉得太累，身体大不如以前，连我的个人爱好，很久都没时间碰了，妻子、孩子还在想念美国的日子……而且，我再也没有过那种看着自己的飞机模型翱翔蓝天的快乐。成功，有那么重要吗？比尔·盖茨拥有几辈子都挥霍不尽的财富，还在玩命干，你说他活得快活吗？”

在外人眼里，我的这位朋友，年轻（今年 39 岁），事业有成，家庭美满。用当前社会的标准衡量，他是个典型的成功者。但是，我看到他竟然比我的白发还多，一脸疲惫不堪的样子。他是这个年龄群体之中有内心追求的人，不轻易满足。从他的故事里，我们可以看到，当他按照社会的“成功”标准，一步步走过来的时候，对于他，“成功”这个概念渐渐失去原本的意义，变得越来越不重要了。

有趣的是，在成功的话题讨论里，活得最爽的人，竟是我中学时代的一位女同学。她前年退休了，又被返聘回医院药房工作。丈夫是一位普通工人，心灵手巧，宽宏大量、充满爱心。夫妻俩咬着牙，把女儿培养到大专毕业，她现在一家外资企业工作，他们可算是没有了经济包袱。女儿结婚了，女婿也很体贴，还特意为他们买了银建会员卡。每个周末，他们都开车到远郊去游玩，还对我说：“我们带你去歇一歇脑子。”我说，等这本小书写完了，一定去。当我问她“什么样的人算是成功”时，她笑咪咪地回答：“我就活得挺成功呀！”我不得不从心底里赞同她。

的确，每个人都有自己成功的标准。如果你的成功标准，永远和他人得到的东西比较，

就会变得永远不满足，心理不平衡。假如你是和自己的过去比较，我是不是又增长了更多的能力？明白了更多的事物？我们家里又添置了大一点的彩电；我的孩子终于长大自立了等等，就会活得很开心。学会自得其乐，实在是人生的一大成功。即使是投入外界的竞争和比赛，你也容易享受其中的快乐与兴奋。（17）

## 18.学不好英语的女孩

一位女性听众拨通了广播热线：

“我刚才听了你们的节目，很有启发。觉得这个压力吧，确实我也有，我在工作上……”

“你做什么工作？能告诉我们吗？”我打断她，以使用最短的时间了解情况，我们节目剩下的时间不多了。

“我在北京的一家五星级酒店工作，我的，我的专业是英语，但是……我的英语很难突破。所以我就感到特别的自卑，对自己没有信心，压力比较大……而且人际关系是我最头疼的事，不愿意主动和别人说话，因为我是一个非常非常内向的人。我是学英文医学秘书。”

“英文医学秘书？分到了酒店？没有分到什么诊所？”我有点惊讶。

“刚开始，刚开始我是分到企业人事部，但是由于，当时，当时我交了一个朋友，这个、这个朋友不是中国人，当时，当时的企业人事部接受不了，就把，就把我给解雇了。企业不同意我有……这给我打击特别大，从此以后我就对工作不感兴趣了。”

“你听我说，别着急。你从那个时候感到英语程度老跟不上吗？”我直切主题。

“当时我的英语在学校里是最好的，但是由于这个打击，几乎都失去了对工作的兴趣了。”这句话她说得很利索。

“你的那个外国男朋友也是讲英语的，对吧？”我问。

“是，但是他的中文讲得很好。”

“你们在一起的时候，是讲中文，还是英文？”

“是中文。”她的语速变得快而坚决。

“哦，我在想，因为他的母语是英语，会不会当你现在讲英语，或者和外国人交往的时候，是不是过去的事情又会浮现出来？”我问话的时候，尽量地放慢语速试探。

“对！”她回答得很快、很坚决。

“所以你和别人讲话，我指外国人，就不那么自如啦。”我小心地深入。

“对，我很紧张，因，因为……”她又有点结巴了。

“其实不是你英语的问题，不是你的英语不能提高的问题，而是一说英语就要碰到外国人，尤其是碰到外国的男性的时候，你就会紧张……”

“对对！”她激动得很，首肯的言词几乎要打断我的话。

“现在我们的社会也是越来越不一样了，对于跨国籍交异性朋友这样的事，应该是已经可以了吧？”我接着试探她目前对此事的认知。

“嗯，嗯。”她的反应是认同。

“但是你那个创伤呢，也要知道那个创伤还在那里，我们需要慢慢去医治它。”听了她的反应，我确定她是遗留的伤痛。

“嗯，嗯。”她的情绪渐渐平和下来。

“你要不停地告诉自己，甚至我建议你每天早上起来刷牙的时候，对着镜子告诉自己：‘我没有错，我做的是对的，我可以喜欢我愿意喜欢的人，无论他是什么样的人。’甚至你可以用英文来讲。”

“Yes, yes.”她也自然而然地换成英语对应。

“这样做，慢慢地，那种不好的感觉从你的心里流出去了，而好的感觉就能够注入进来。”

“嗯，嗯。”她在思索。

“你说呢？”我在准备结束对话。

“对。”她语气坚定。

“那我们试一试？”我进一步确定，我们的谈话可以结束了。

“好吧！”她回答得干脆，声音里透出一丝阳光，我也松了一口气。

如果不是在广播热线中遇到她，我还会多花些时间，让她宣泄、进行练习。但是面对几十万广播听众，我仅仅给了她6分钟的时间，心里真的有些过意不去。

我们在工作中感到的压力，有时候不一定是工作本身造成的。（18）

## 19. 养育老板的自信心

进了 Lan 博士的试验室，我渐渐发觉其他的人都不喜欢他，在背后议论纷纷。一个美国实验员告诉我，其实他的本领不如大维；另一个说他给系主任拍马屁；周围试验室的两位中国姑娘则抱怨他对美国白人特别客气，而对中国人的态度格外冰冷。

大维告诉我，Lan 博士是在中学时代，从台湾只身赴美学习的中国人。他肯定会讲中国话，却从来不肯讲，好像羞于让别人知道他是个中国人。有一次，一个老美把他误认做日本人，他反而挺高兴，搞得大维心里很不舒服。我可以清晰地想象他刚进美国中学的样子，一个瘦小、聪明、说不好英语的中国男孩，常常被其他学生嘲笑、欺辱。为此，一定遭受了很大的精神痛苦，留下了深深的心理伤痕。于是，导致成年以后的他，已经有了优越的社会地位，却始终没有安全感，甚至为了自己是中国人而自卑。

想明白了这些，我从心底里对 Lan 博士充满了同情。看到他见着白种人，脸上马上变得皮笑肉不笑的表情，我不会再对他产生憎恶，反而有点心痛。在日常接触中，我不由自主地开始向他表现中国和中国人的强大。比如，我知道他最看重的是个人的学术成就和智力能力，就问他：“你知道迄今为止（1992 年），历史上惟一 SAT 的英文考试得满分的是谁吗？”

“是谁？”显然，这个问题引起了 Lan 博士的兴趣。

“是一个中国裔的女孩子。”我很自豪地告诉他。Lan 博士听了有点惊讶，但很开心。

另外，我与楼里其他白人教授相处，从来不卑不亢，和大家关系都很好。但是遇到了其他试验室不守规矩，侵犯了我们利益的时候，我会变得寸步不让。有一次 Lan 博士看到我在公共仪器室外，很不高兴地告诉一位美国女教授，他们试验室的人把我的试验样品搞坏了，并且请她转告，以后避免这样的事情再次发生。白人女教授很客气地连声道歉，而且我们以后依然是朋友。多次类似的事情发生以后，Lan 博士有一天对我说：“他们都喜欢你。”我笑了笑，说：“因为我也喜欢他们。”

我说的是真心话，我有不少美国白人的知心朋友。他们比起中国人和欧洲人来讲，更容易相处。因为他们相对的简单、直白、淳朴。

当你和别人相处，心里感到舒坦、平和的时候，别人也会不自觉地进入相同的心理状态。如果对方原本看不起你是个中国人，但是，如果你强大到完全不受他的影响，表现为既无愤怒，也无自卑，反而怜悯他的无知。过了一段时间，这个人如果不是精神异常，就会慢慢改变他对你，甚至对于中国人的看法。在我学习心理学以后，才明白这叫做 *leading the mood*（领导情绪）。也许因为我从小就是一个过分自信的人，学习心理学以前，天生就会在各种场合“领导情绪”。我作为中国人的自豪感，对我的老板 Lan 博士的民族心理弱势，起到了很好的治疗作用，而且中国的日益强大也使海外华裔扬眉吐气。（19）

## 20.老板可是不好当

韩铭自己创办文化公司已经四年了。这可是他四十多年来活得最辛苦的四年。从公司注册，到财务税务、业务开发、招聘雇人……大大小小的事，都是他亲手一点点做起来的。亲戚、朋友、老同学见了，都羡慕地说他是个“成功人士”。他却对我说了心里话：“徐博士，我是不是成功还很难说，可是做到今天这个程度，代价太大啦！我的身体搞坏了，放弃个人爱好，孩子顾不上，连老婆都差一点跑了。我劝朋友们别上这个道，他们还笑话我装蒜。”

员工真让我失望

最让韩铭头疼的是，公司里的雇员不像他那样拼命干活。从电话里传来的韩铭的声音，听起来焦虑又沮丧。

韩：公司规定是5点半下班。可是卢瑜也不想想看，都什么时候了，图书订货会只差一个星期了，她手上的活儿才干了一半，竟敢5点半抬起腿来跑！我把她拦住训了一顿，看她那样子还挺委屈。我知道其他的人也都竖着耳朵听呢，我就是要让大家都听听，在我们公司干，可不是坐机关上下班。

徐：自己干一个公司，确实不容易。

韩：唉。（韩铭无可奈何地叹了口气）我就不明白，我当初创业多难啊，没白天没黑夜的，打下了这片地盘。他们这帮年轻人可好，进了公司，都像大爷一样，一点咬牙拼命的劲儿都没有。徐博士，您说现在这些人都想什么？！

徐：你当初为出版社干活儿的时候，有这么紧张吗？

韩：那时候当然轻松了。下了班，还能买点东西，回家逗逗孩子，周末还能和朋友去钓鱼、下棋。

徐：那时候，如果你的老板不让你按时下班，你有什么感觉？

韩：嗯，我知道你想说什么了。打工的人和为自己干的人，对工作的态度就是不一样。

徐：对啦，你要当老板，就得操心，就得拼命干，特别是创业阶段。你怎么可能让雇员像你一样拼命呢？他们每天想什么？想着和其他公司的雇员比较工资、工作时间，特别是发展机会。总之，是从他们自己的需求出发想事情，不会为公司的发展考虑，就像你在国营单位上班的时候一样，你每天想出版社的前途吗？

就我个人的体会，这里三个主要的问题：

（1）做老板的中国人，没有摆脱中国人做家长的心态。觉得公司雇员就像自己的儿孙，应该和他本人一样，急公司之所急。

(2) 公司工作程序有问题。在公司里形成一套规范的工作程序是非常必要的。根据每个人的工作绩效，要有明确的奖惩制度。

(3) 要想雇员有工作热情，除了奖惩分明以外，更重要的是雇员在工作中的能力成长。

硕士为啥不干活

韩：徐博士，这北大、人大的硕士、博士，怎么工作得那么差劲啊？我给的工资可是不低啦，每个月都是四五千一个人。可是，他们干得还不如我们公司华师大的“大本”小伙儿李立辰，人家的工资才三千七。

徐：李立辰毕业以后工作多少年了？

韩：好像三四年了吧。他到我的公司都两年半了，以前在别处也干过。

徐：你新招的博士、硕士们有工作经验吗？

韩：都是今年才毕业的呀，刚出校门的人。

徐：这就对了嘛，刚毕业的中国学生哪个会工作呀，你为什么付给他们的工资比李立辰还高呢？

韩：那是市场价格呀，外企不是也挑清华、北大的博士、硕士吗？工资还要高呢！

徐：那你为什么要聘刚刚毕业的博士、硕士呢？

韩：我想，他们要的工资，比同等学历有工作经验的人低。而且，会好管理一些。

现在不少公司，都遇到了韩铭面临的问题。我认为，有两点需要提起注意：

(1) 中国现行的劳动市场并不成熟，仅仅按照学校和学历作为薪酬的标准并不科学。

(2) 外企愿意雇佣名牌大学的博士、硕士，是因为公司早已具有各种健全的制度，形成了自己稳定的公司文化。年轻毕业生进入公司以后，只要跟着走，多数人很快能够适应环境，进入比较好的工作状态，开始发挥自己的才能。其次，这样的公司也等得起，它们反而没有指望刚刚毕业的博士、硕士立即创造多大的价值。

## 21. 老板与雇员各有想法

卢瑜在北京大学获得中文硕士以后，原以为凭借北大的声誉和自己的硕士学历，肯定能有一份像样的工作。她没有想到，竟然四处碰钉子。经过八次面试的失败以后，她委委屈屈地落到了韩铭的小公司。在民营文化公司做个图书编辑，可不是她的理想。

卢瑜工作以后，遇到了一个新西兰小伙子弗瑞德。他听说卢瑜是北大中文系的硕士，马上拜她为师，要求学习宋词。卢瑜和这个蓝眼睛、棕色头发、高高个子的大男孩在一起，很开心，他比中国男性对女性周到多了。

从那以后，每个周末卢瑜给弗瑞德上课，然后，弗瑞德请她吃饭、看戏、跳舞。那一天下班，卢瑜正兴冲冲地要去赴弗瑞德的约会，却不料被韩老板一把拦住，破坏了他俩一晚上的计划，搞得卢瑜好恼火。

不就是个图书订货会吗？把那几十本破书摆在摊位上，不就得了，和村镇里赶集也没有多大的差别，至于这么紧张吗？

卢瑜以为干工作，还像她在学校里应付老师的作业与考试一样，能凑合过去就行。她并不感激韩铭每个月付她 4000 元的薪水。婷婷在惠普已经拿 6000 元了，她在学校的时候，可是经常抄卢瑜作业的人。

现在你有点体会了吧？卢瑜有自己的想法和需求，与韩铭的期望，相差着十万八千里。美国的很多年轻人是从中学开始打工就有工作经历了。

面对刚刚开始工作的青年朋友，我想给两点忠告：（1）无论你是学士、硕士，还是博士，老板给你派活儿的时候，你要主动询问清楚，什么是老板脑子里对该项工作的具体要求，并且，问清楚需要交活儿的准确时间。因为，常常是老板说的话，和你的理解有差距。你把自己的理解，用询问的方式表达出来，才能达到沟通的目的，才不至于误事。例如，当韩铭告诉卢瑜：“你把桂林图书订货会参展的这十本书的介绍写一下，然后交给刘总编。”卢瑜应该问韩：订货会是哪天开？韩：8 月 15 日，只有三周时间了。卢：书的介绍在三周内写完，就可以了吧？韩：那哪儿行呀！这一周你就得写完它，交给总编。下一周修改好的文字要交给策划部，人家还得设计宣传页，然后去印刷呢。

经过这段对话，卢瑜才明白了，在自己的稿件写好之后，还有一系列的工作要在订货会之前完成。她的活儿，一周之内必须完成，并交出去。照她的想象，三周以后交稿，就根本来不及了。但是她的老板不会想到，卢瑜不清楚这里的来龙去脉，韩铭心想：花高薪雇了个北大硕士，她连这点事还要我来教吗？

（2）雇主付给你的薪水，是为了你当下给公司做的贡献，而不是作为你读了十几年，或者二十多年书的奖励。你最好衡量一下，我每个月干的事情，值不值公司给我的薪水。不单眼睛看着比你薪水高的人，也看一看比你薪水低的人，你才能对自己的位置有一个清醒的判断。（21）

## 22.情感上要自立

方方的父亲 Z 比我大 6 岁，结婚以前我很得意地和朋友们开玩笑说：“这一回，我可是找了个大哥哥，他得呵护我！”结果，事情并不那么简单。

因为我们去美国读书，方方留在北京爷爷奶奶的家里，直到他 3 岁半，才接到了美国与

我们共同生活。见到儿子，我的心一下子扑到他身上，Z 在一旁酸溜溜地说：“我小时候可没有过这样的待遇啊！”我也不太理会。渐渐地，我发现他并不关爱儿子，而且，还处处和儿子争夺我的注意力，根本没有做父亲的样子，让我第一次对 Z 感到失望。

刚刚认识 Z 的时候，他打动我的是摆在他桌上的一张两岁女孩的照片，那是他第一次婚姻中的女儿——小元。照片上的孩子眼神忧郁，和 Z 看照片时候的眼神一样，看了让人心碎。他说，因为孩子判给了母亲，对方家里不愿意他和孩子接触，我便想尽办法接女孩出来见面。那时候，我还真以为他是一个钟爱孩子的父亲，就像我自己的父亲一样。

我可是真的喜欢小元，她是一个多么聪明、美丽、情感深重的孩子呀。每逢她的生日，我总要买一个好看的生日卡，并且以 Z 的口气，拟好贺辞，让 Z 照着抄上，寄给女儿。有人回国，我总希望能给孩子捎点东西，为此，还遭到 Z 的讥笑。几年以后，我觉得不对味儿，想看看他这个做父亲的人，是否还记得女儿的生日。结果，我没有动作，孩子就什么也没有收到。等到小元来到美国以后，Z 的表现更加不堪。从来不抚养孩子，却假装以孩子抚养人的名义，欺骗美国政府，逃所得税。我真的很伤心，Z 怎么会是这样一个人呢，他太让我失望了。

我的父亲逝世后，我在情感上出现了真正的危机。每逢 Z 办一件令我失望的事情，我都会突然泪流满面，痛不欲生的思念父亲。这种状况，直到我与 Z 分道扬镳，才开始有了缓解。学习心理治疗以后，我仔细洞察这个反复出现的奇怪现象，终于明白了，问题还是出在自己身上。尽管我在思想、工作、经济上都是一个相当独立的人，但是在情感上，长到 30 多岁了，我仍然是依赖父亲的小女儿。当我走入与 Z 的婚姻的时候，在我的潜意识中，隐藏着一个自己不觉察的期望：寻找父爱，希望丈夫像父亲那样，成为我的情感依托。也就是说，我的情感，从来没有真正地独立起来。

这就是为什么，当我发现 Z 不爱孩子的时候，那样地失望。特别是当父亲离开人世以后，我一下子体验了前所未有的情感空虚，因为我的情感靠山倒了，我期望着 Z 能够成为新的靠山，但是他不能。因为他本人是一个情感饥饿的个性障碍患者。当然关于这一点，我是离婚若干年以后才明白的。所以至今想到他，虽然还有一点厌恶感，怜悯却是主要的遗留物了。

从那时起，我明白了一个道理，一个真正成熟的人，在情感上不依靠任何人，应该能够独自地站立。（22）

## 23. 寄生不是爱

对绝望的心理分析那么绝望又是怎么回事呢？完全没有希望的人才陷入绝望呀？聪明的读者，你大概要这样问了。绝望的人可是痛苦不堪，甚至到了难以活下去的地步。那又是为什么呢？

作为一名出色的心理医生，派克博士常常听到他的来访者如是说：

“我实在太爱他（她）了，没有了我的丈夫（妻子、女友、男友），我不能再活下去。”

“哦，你搞错了，你根本不爱你的丈夫（妻子、女友、男友）。”派克博士回答。

“你是什么意思？我刚才告诉你了，没有他（她）我不能活下去。”来访者很生气。

于是，派克博士耐心地解释说：

“你说的那是寄生，不是爱。当你需要靠着另一个人而活下去，你便是一个寄生者。在你们的关系里，没有选择，没有自由。爱应该是自由的选择。两个人相爱，意味着其中的每一个人，完全有能力独立生存，但是他（她）选择与对方在一起。”

因此，当我说：“我爱你”，意味着我并不是不得不对你有这样的情感，而是我选择对你怀有如此的情感。真爱是自由的选择。

绝望到要去死，不是爱的证明。从心理分析的角度看，绝望是心理冲突发展到了极致。这个冲突恰恰是，一个人明白感到了他（她）所祈求的事情是完全不可能性的，但是他（她）仍然没有能力放弃这种欲求。这种“渴求”与“不可能”的冲突，给人带来巨大的痛苦。为了逃避这种痛苦，有的人选择了死。所以，自杀，不是对他人爱的结果，而是一个人逃避自己内心冲突产生的痛苦的结果。人如果能够看清楚自己下意识中潜藏的期望（愿望、希望）的不合理性，最终放弃它，也就是做到了佛教所说的没有执著心，便摆脱了痛苦。这不是一个消极的过程，恰恰是心理治疗之中一个积极的过程，需要来访者和治疗师共同努力。当前，中国的心理医师，如果自己从来没有走过这样一个痛苦的过程，不敢做一次彻底的自我心理剖析，就很难学会帮助他人。好像功夫师父一样，如果自己没有练就一身真功夫，怎么能传授给他人呢？幸福是自己的杰作

幸福是一种自我满足的主观感受。不同的人，对于幸福的感受会有天壤之别。甚至同一个人，在不同的时期，幸福的感受也会产生很大变化。30 年以前，我在河南农村插队的时候，农民如果能吃饱肚子就很开心。如果再能顿顿吃上“细粮”——白面做的面条、馒头，那就是天大的幸福了。自家的母鸡下了蛋，舍不得吃，攒一小篮，拿到供销社换盐、换灯油。谁家孩子提着瓶子去打醋、打酱油，街上的人就会问：“你们家有客啦？”真的，平日里谁家舍得用那些调料呢？然而，如今的中国农民抱怨贫困，已经不再是吃饭的问题了，他会告诉你：“是没有钱花。”幸福的感受变啦！

我们小的时候，女孩子在一起跳皮筋，男孩子们在一起弹球，玩得津津有味。过年能穿上新衣服，口袋里装满了糖果、花生，就幸福得要命。可是看着我们现在的孩子们，每天活在昂贵的衣物、食品和玩具堆里，还是一句话：“没劲”，更谈不上什么幸福感觉了。

人是怎么了？（23）

## 24.我们到底要什么

记得方方刚满两个月的一天，突然发出爆炸般的哭声。我伸手摸摸他的尿布，干的。想到他刚才吃完满满一大瓶子牛奶，我便把他竖直了拍，以为他是要打嗝。不对，他还是拼命

地哭喊。我赶快拿起听诊器，听听他的心、肺、肠，都很正常呀。可儿子还是哭喊不停。

经过大约 20 分钟的挣扎，我实在筋疲力尽了，气得我打开收音机，半导体传出了莫扎特的《弦乐四重奏》欢快而兴奋的旋律。小方方骤然停止了哭喊，带着满脸的泪水，咧嘴笑了。

在美国学习《神经生理与行为科学》的时候，我又想起这件事，忽然明白了一个道理。两个月的方方当然不懂得欣赏莫扎特。他当时的哭喊，很可能是因为中枢神经某个部位，有暂时性的无规则冲动发放。当强烈而和谐的音乐突然出现，打断了这个电生理现象，使得方方转怒为喜了。

试想，如果我不是一个医生，思维不是很有逻辑性，做母亲的人，看到儿子那样哭喊，第一个反应是“没吃够”，会把奶瓶再一次塞进他嘴里，方方也会停止哭喊。因为那个年龄的小儿，最强的冲动肯定是：吃。由于孩子并没有其他病痛和问题，吃奶引起的冲动，也能停止他脑子里的无规则神经冲动。但是，原本是精神因素——音乐，可以解决的问题，让牛奶——这个物化主题给取代了。

人在成年以后，这种企图用物质解决精神需求的做法，成为比较固定的行为心理模式。H 先生，买什么牌子的汽车，穿什么牌子的衣服，主要考虑的是别人对自己的看法，希望别人尊重自己。尊重本来是精神需求，他企图用物质的方式来实现并不容易。在高档车子、高档衣服里的 H 先生，由于精神不够“档次”，一开口讲话，就“露馅”了，结果还是得不到尊重。于是，他又换了一部更加昂贵的车子，你认为 H 先生能换来自己想要的尊重吗？

这中间有两个关键问题需要提起注意：

(1) 替代品往往不能解决原本的需求。渴了，就需要喝水，你给他一块大蛋糕，还是解决不了他口渴的问题。人的精神需求，不能由物质来满足。

(2) 物质需求是负反馈反应，或者说是无止境的需求。无论你怎么干渴，喝上三大碗水，你也不会再要喝了。困得要命的人，睡上个一天一夜，也睡不着了。

明白了上面两条规律，我们应该知道，如果用物质去填充精神需求，不但不能满足精神需求，而且可以酿成身体和行为的疾病，是很危险的。这就是为什么那些贪官污吏们，已经占有了几辈子都用不完的财产，还在冒着杀头的危险，拼命地非法敛财。因为他们是企图用钱财填充自己病态的心理需求。这种不为他们自身觉察的心理需求，常常是正反馈的、无节制的，如同强迫症一样陷入怪圈。(24)

## 25. 如何对付逆境的挑战

近年来，经常有人向我抱怨他的一生如何“倒霉”、如何“不走运”，抱怨命运对他的不公平。可是我仔细看了看周围，恰恰是我的几个处境最难的好朋友，活得神采奕奕。

海南省的《特区展望》刊登了一篇关于我的朋友廖逊的文章：

廖逊是海南的大名人，省委省政府的高层智囊。“小政府、大社会”改革方案的提出，使他在海南的改革发展史上留下了浓墨重彩的一笔。上上下下，都乐于把他当作一个朋友。

但事业上的成功，并没有给廖逊换来万事如意。他恋爱 10 年才结婚，结婚 10 年才得子，儿子廖也谦终于在 1991 年姗姗而至。老来得子本是人生大幸，可惜造化弄人，儿子竟在 1 岁时发高烧抢救不力，停止呼吸长达 7 分钟，此后反复又抽搐，造成脑萎缩，至今未能完全康复。而且祸不单行，就在救治儿子期间，妻子也被核磁共振检测出了脑萎缩，迄今已逾 10 年。据医生诊断，母子二人病因不同，儿子经不断治疗还是有希望逐步恢复的，而妻子的病情恶化却不可逆转。经过一系列徒劳的努力，两年前她发展成为早老型痴呆。

从此，廖逊成了家里惟一的“壮丁”。他的社会角色，除了专家学者、行政首长之外，又增加了一个残疾人家属的称号，近年来还当选为海南省残疾人亲友会主席。“其他的社会角色都可以替代，惟有这个残疾人家属无可替代，比如我是孩子他爸，妻子她丈夫！我是他们的惟一。”一家三口两人残疾，即使在全国各省区市的残疾人亲友会主席当中，他也是极为罕见的重灾户。

“生活幸福与否，首先取决于主观意志。”廖逊说，“谁都知道对付逆境和挑战，必须保持乐观向上的情绪。但真正能做到这一点的人，却不多见。”

“那么，您的方法是什么呢？”

“是三大修炼带来的三大癖好：一是读书成癖；二是运动成癖；三是艺术欣赏成癖。有了这些癖好或习惯，就能铸造成功者的性格，赢得成功者的命运。”

不少热心人向他建议：与其活得那么累，不如解除婚姻、娶个年轻的妻子，再一起尽家庭义务。廖逊说：“绝对不行，撇不下她。我的心没那么狠，受不了那份良心折磨。与其像那些傻瓜那样过后再忏悔，不如从一开始就问心无愧。”

这个问题想透了，便一通百通。接下来，廖逊调整自己的人生目标。从此放弃官场升迁的期望，闭门谢客、息交绝游，一心一意地埋头治学，挣钱养家。顾虑到病人的敏感心理，无论工作中有多大的烦恼，廖逊也绝不带回家，绝不在妻子面前叹气。和谐安宁的家庭气氛是廖逊最大的要求。“家庭气氛一旦搞坏了，人人都不愉快，我是惟一的责任人，烦恼会比别人多十倍。那还不如再大方一点——全家的烦恼一人扛。”

他竟还发现，家庭与事业兼顾，原来非常容易。廖逊深有感触地说：“也许中国的妇女，是世界上最容易满足的妇女。只要我生活在她的视野范围内，不管我是在写作，在读书，在锻炼肌肉块，还是给孩子补习功课、讲故事，干什么都行。每当我扭头看她，她总是报以甜甜的微笑。”

是的，无论是在省政府发展研究中心还是在“一校两院”，他的阅读量、写作量都比多数人高许多倍，锻炼身体的时间也比别人多得多，可以说是全面丰收。对此他总结道：“看来残疾人家属的最宝贵品德，还是智慧。我要不是生活在这样的家庭，长期保持零内耗，绝对读不成这样多的书刊，干不成这样多的工作，生活得这样丰富多彩，命运让我占大便宜了。”

读着廖逊的话，我的眼睛潮湿了。在真实的生活里，他才是真正的强者。面对所有的苦难，他用自己的最强大武器——爱，赢得了亲人和自己的幸福生活。我真的不知道自己是否有能力，像廖逊一样，如此顽强地创造幸福与欢乐。在这里，我怀着深深的敬意，祝福廖逊和他的家人。（25）

## 26.精神力量的伟大之处

我的另一位朋友金伯宏的生命历程，也是一个奇迹。

你参观过坐落在北京南郊的“世界公园”吗？园内仿制了法国、埃及、美国、墨西哥、日本等四五十个国家的代表性景观，让没有机会周游世界的中国人，能够透过这个窗口，想象一下外面的世界。世界公园是伯宏的心血之作。从1990至1993年，经过3年多的艰苦努力，公园终于完工了。开园展示的前一个星期，伯宏去河北曲阳催促凯旋门上的雕像。在返回北京的高速公路上，悲剧发生了。一场车祸，几乎要了伯宏的性命。死里逃生的他，经受了常人难以想见的巨大痛苦，好不容易从死神手里挣脱出来，却落下了终生的高位截瘫。不但永远坐在轮椅上，而且，连手和手臂统统变形，失去了功能。伯宏是个俏皮、快活、充满了生命力的人。

伯宏曾经是个出色的摄影家，照相、洗相，永远是马不停蹄地到处跑。他的舞跳得好，钢琴也弹得不错，而且特别好客。“文革”中间，我们这些“黑帮子弟”都没有了家，常常聚在伯宏的家里唱歌、玩耍。到了开饭的时候，伯宏的父母总要留我们吃饭。老阿姨烧的南方菜，让我觉得回到了自己的家。伯宏也是1981去美国读书的。他在纽约的家，又一次成了朋友们的“接待站”，总是宾客络绎不绝。这样一个好动、勤快、好热闹的人，车祸以后，瘫在床上了，日子可怎么过呀？

1993年，我的头也在美国被砸伤了。回国探家的时候，正赶上伯宏出事。我去医院看望他，真的惨极了。我回到美国以后，眼前还总是浮现他的影像，真的让人心疼。

1998年，儿子上大学了，我即刻回国。再看到伯宏的时候，他真的让人不可思议。伯宏又活过来了！而且活得有滋有味的。他写了四本书了，十几篇短篇，用仅仅能动的两个手指头，在电脑上戳的。还办了一个网站，名曰《收藏家》，专门为喜好文物收藏的人们，互相欣赏、交换买卖而用。伯宏居然是网站总编，忙得不可开交。他每周还要去买东西，参加朋友聚会，支持残疾人事业……天哪，他比身体完好无缺的人还忙活。他可是连汗都出不了，随时都能够因为低血压、低血糖死过去的人呀。他是怎么创造了自己的幸福生活，而且还在为他人带来幸福和欢乐的呢？

在金伯宏写的《一个中国摄影家在美国》一书的最后一段，我找到了答案。他写道：

我终于又能做点事了，我像获得了新生一样高兴。

经过这几年的磨难和拼搏，我深深感到生命在自然的力量面前极其短暂、微小和脆弱，只有精神的力量可以向生命的极限挑战，才能焕发出超越自然的光辉。

我坚信，有了这样的精神力量，我们能够把中华民族推向辉煌，同样能够为我们每个人创造永恒的幸福。（完）