

我们都有心理伤痕

徐浩渊 著

每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，如同学习识字、算术一样。今天，心理健康已经成为人的最基本的生存条件。它使人，成为一个完整的人。

对书的一点说明

从目录看，本书涉及了很多方面的问题，但目的并不是针对每个方面的问题，为读者“出主意”、“给答案”。本书只有一个唯一目的——读者通过读了这些真实的案例和分析：“明白自己的情感和行为是被自身潜意识中的心理模式所控制的(提及心理模式的来源)，而且这种心理模式是可以被修正的，提供简易的修正方法。读者开始有意识地探究自己的心理模式，帮助自己。”

当读者开始做以上的事情，他(她)自己就开始学会用新方法，看待和对应方方面面的情况，并不需要我在书里一一讲给他听。当前国内这一类的书有三种：

(1 生活百科全书：好像是治标不治本的创口贴和阿司匹林，收集所有细碎的事例，逐条出主意，且不说“主意”经常是不好的，即使是好主意，也是出于作者的心理模式，读者很难使用(这也是为何真正的心理医生不给患者出主意)；

(2 励志丛书：像是兴奋剂，举一些名人成功的例子，然后说：要自信、要自强……但是读者为什么不自信，为何没有安全感，如何解决自己的问题，没说法。

(3 心理理论书：把外国人的心理疾患诊断和治疗标准，抄来抄去，连北大研究生读了，也学不到什么；

比较以上，我的书的特点像是中药——治本，使读者自己学习认识和平衡内心的基本方法以后，面临各种情况，他们自有办法处理。另外一个特点：深入浅出，易读。读者可以根据自己的水平，得到不同的东西。例如，一个12岁的女孩读了第一章，说“挺好的，”然后自己躲到房间里想心事去了；做家长的人的反应是：“快、快、快出书，等不急要想知道下面说什么。原以为自己的教育方法很先进、很科学了，读了这几页，发现自己竟然大有长进。”

给我的读者和听众

“中国没有合格的心理医生” 《南方周末》引用上海精神卫生中心副院长的大实话，作为健康版的通栏标题，报导了这样一个事实。然而，中国人却越来越迫切地需要心理呵护。

“我的孩子为什么没有学习动力？”

“夫妻生活怎么越过越没劲？”

“工作压力让我实在受不了啦！”

“没有车子、房子娶不到好太太怎么办？”

“老伴过世十多年了，我一个人孤苦伶仃。”

.....

为了响应民众的需求，我们在北京人民广播教育台，开设了一条《徐博士心理热线》，我与听众直接对话。从6岁的小女孩，到80多岁的老人，没有羞涩、没有畏惧，每个人都敞开心扉诉说；我在电话的这一端，没有空话和说教，倾心聆听每个人的苦恼与困惑。有时，好像梳理缠乱的棉线团，丝丝缕缕，找寻出事情的头绪；有时，仿佛张开双臂，迎接迷途的孩子，抚慰受伤的心灵。下了节目，我的拍档洪瑕经常接到大量的电话与信件，人们渴望实实在在的帮助啊！

寻求心理帮助的人，大多数没有心理疾病。在美国，60%以上的人口，一生中寻求过心理帮助。这是现代人的特点，也是人类社会发展成今天这种高速、复杂的结构，造成的必然结果。在过去的十年里，全世界第一位使人丧失工作能力的疾患是情感障碍。这也是为什么，在20世纪末，世界卫生组织特别把心理健康纳入了衡量一个人是否健康的标准。我从中国去到美国，十七年之后，又回到中国，其间观察自己和成千上万人的生命历程，使我终于认识到：每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，如同学习识字、算术一样。今天，心理健康已经成为人的最基本的生存条件。它使人，成为一个完整的人。

令人担忧的是，中国至今缺少一个心理健康系统支持社会的高速发展。为了使得广大的人群，在缺乏心理辅导的情势下，得到一次心理启蒙，我写了这本小书，与心理热线节选的CD盘一同发行。其中，我将那些枯燥的行为/心理学概念，融化在大量的真实案例当中，使得读者不知不觉地学会运用它们，来审视自己与他人。因此，对于没有心理学基础的人，初读这本书会感到浅显易懂；而心理咨询工作者则能够体会其中的深意，感受到切实的会谈方法。一位美国临床心理学教授朋友感慨地说：“你早就应该搞这么一套深入浅出的心理听/读物出来了！”他没有责备的意思，可我还是感到有点内疚。

由于书中的案例选自中国和美国人群*，读者可以真切地感受到，生活在两个截然不同文化背景的国度里，人们是如何抗争命运，如何面对相同的与不相同的痛苦与欢乐，是如何成长、成熟起来的。

亲爱的朋友，你手中的这本小书，交织着中国人和美国人的生活与梦想。在其中，也许你会发现亲人、朋友和自己的影子。在这枚充满活生生广播热线对话的CD盘里，也许你能够听到他人和自己灵魂深处的呻吟与呐喊。我深信，这种帮助我创造美好生活的神奇力量，也能帮助你变得可爱、自信，扶助你塑造自己的幸福人生。

徐浩渊 博士【美】

2003-4-5 北京

* 本书案例中的人物，除了作者与她的儿子，均为化名。

序

亲爱的朋友，你手中的这本小书，交织着中国人和美国人的生活与梦想。在其中，也许你会发现亲人、朋友和自己的影子。在这枚充满活生生广播热线对话的CD盘里，也许你能够听到他人和自己灵魂深处的呻吟与呐喊。我深信，这种帮助我创造美好生活的神奇力量，也能帮助你变得可爱、自信，扶助你塑造自己的幸福人生。

假如你真的爱我

【衡量真爱的两把尺子：

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】

“妈妈，你最爱谁？是爸爸？还是我？”

四岁的儿子方方，眼睛瞪得溜圆，期待着我的答复。我正忙着学习烤蛋糕，不经意地说了一句：“当然是都爱囉。”

“那不行！到底谁是第一名？”望着儿子涨得通红的小脸，我方才意识到这个问题的严肃性。放下手里的活儿，我坐在方方的小桌子旁边，用他的彩色画笔，并排地描了几个小方格，看着他的眼睛，认真地说：“我的心里有好多小房间，每个里面都装着对一个人的爱。爱就是爱，没有第一第二，也没有多和少。”儿子似懂非懂地点点头，显然有些失望。

爱的全新定义

今天，爱可是个全世界的时尚字眼。“爱你没商量”、“让爱做主”、“将爱情进行到底”、“爱江山更爱美人”……在美国的自我帮助书籍和流行小说中，也是“爱”字大泛滥。忙着教给夫妻如何做爱，妻子如何拴住丈夫的爱心，父母如何爱护孩子等等。然而，人们似乎对于什么是爱，反而越来越感到糊涂了。来心理咨询和心理热线的人，只要说到爱，都是迷茫得一头雾水。

打是亲？骂是爱？

小龙语文考试不及格，爸爸把他揍了一顿，并且告诉我：“就这么一个孩子，我们爱得不得了。打他也是为了他好，再这样下去，他以后连个象样的工作都找不到，那可怎么办？”

挨了打的小龙，更加讨厌上语文课。甚至，遇见了给自己 52 分的张老师，扭头就跑。

他觉

得张老师不喜欢他，所以给了坏分数。期末考试，小龙的语文还是不及格，为了害怕再挨打，

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？”

按照中国的传统，家长和教书先生打孩子，是为了让他们有出息、有前途，是“爱”孩子的

行为。可是结果呢？非但小龙的语文成绩毫无长进，从此，他还对语文老师和语文课产生了

厌恶感。显然，小龙消受不了父亲的“爱”。让我们再来看看，一个美国家庭的真例。

牧师家的故事

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，住在家里接受精神科治疗，为此，他很不情愿地去见心理医生——派克博士。尽管他的整个家庭已经陷入了“病态”，这位牧师却完全没有意识到，他的行为对于家庭成员的心理病态所起的作用。他很委屈地说：“我竭尽全力去照顾他们，解决他们的问题，除了睡觉之外，我每时每刻都在关心他们。”

医生仔细询问了牧师的家庭状况，发现他为了满足妻子与孩子们的需求，全力以赴地日夜劳作。尽管他觉得儿子们应该付出更多努力变得自立，他还是给他们分别买了新汽车，并为他们支付汽车保险。尽管他自己很不喜欢进城，而且讨厌听歌剧，但是，他还是每个周末都带妻子到城里的歌剧院去。在繁忙的工作之余，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。

医生问道：“难道你不厌烦将自己所有的时间都贡献给他们吗？”“当然烦了，”他回答说，“但是有什么办法？我爱他们，如果我不照顾他们，那他们多可怜呀！我是太关心他们了，永远不会在他们有需要而没有得到满足的时候，自己站在那儿袖手旁观。我也许不是一个最出色的男人，但是，至少我懂得爱与关心。”

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。他总是把妻子称作“我的猫崽”；而把他那两个已经长大成人、健壮魁梧的儿子称作“我的宝贝”。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——使用他们的头脑和心智。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。

牧师家里发生的事情，对你并不陌生吧？因为在今天中国的家庭里，父母面对自己的独生子女，也常常陷入相似的困境。可惜中国还没有派克博士那样合格的心理医生，不能教给来访者，什么是真正的爱，怎样去爱。我是从派克博士的书中，开始领会爱之真谛的。

在我的记忆中，美国 1987 年的冬天格外寒冷。从北京传来了噩耗，我最亲爱的父亲与世长辞。在极度的悲恸之中，我翻开派克博士的畅销书《无路之行》*，看着他给爱下的定义，我愣住了。

爱，是一种为了哺育自身或他人的精神成长而延伸自我的意愿。

I define love thus: The will to extend one's self for the purpose of nurturing one's own or another's spiritual growth.

这句话翻译成中文以后，变得有些生涩，但是英文原文却具有非凡的震撼力。细细咀嚼之后，观察自己和他人的情感和行为，很多模糊不清的事情变得清晰起来。

在此基础上，美国的家庭心理治疗家——保罗博士夫妇在《假如你真的爱我》一书中，将这个精辟的定义，用更加明晰、易懂的两句话展开：

- 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

有了这两把尺子，我们便可以比较容易地衡量我们的各种行为、分析我们的情感，判断它们是不是真爱。

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，更重要的是，通过这件事，小龙的情感和精神没有成长进步。如果父亲真的爱儿子，应该和他坐下来，好好一同查看，究竟孩子在学习语文的时候，遇到了什么样的具体困难，找出解决的办法来。如果父亲是个文化水平不高的人，也可以设法请求别人来帮助。但是，这需要父亲付出更多的时间、精力，甚至财力。

另外，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。把这些负面情绪，借着小龙的学习问题，发泄在儿

子身上，是很不公平的，对父亲自身的提高也毫无裨益。所以，小龙父亲的行为，从自身成长的角度讲，也不爱他自己。

*《无路之行》的英文原文为 The Road Less Traveled, 作者 M. Scott Peck, M. D. 该书在台湾翻译出版时，被误译为《心灵地图》，恰恰违背了原名中，世上无人可以为他人绘制心路历程，每个人必须摸索自己的心灵之旅的深刻涵义。

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，因为它们抑制了其他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。

“给予”不是爱

从古至今，饥饿的母亲把食物省给孩子吃；一个人把性命献给自己心爱的人，都是爱的明证，都是被颂扬的美德。今天，这些定论还灵验吗？好像接受给予的人，再也不像过去那样有感激之心了。

我经常听到家长们感叹，“现在的孩子太幸福了，比起我们小时候，要什么有什么。”我的一对朋友夫妻苦着脸，无可奈何地开玩笑说：“我们家，两个贫农，养了一个小地主。”让家长更加困惑的是：“我们什么都替她做了，长到十七、八岁，连自己的内裤、袜子都没洗过，就是为了给她腾出时间来学习，可是她就是不爱学！什么兴趣也没有？你说这孩子是怎么了？”

答案是，家长给予孩子的物质条件太多了，饱和了他们的基本欲望，使得他们失去了做事情的动力。人的行为动力(motivation)和人的欲望(desire) 是平行的，这是一条最

基本的行为/心理学原理。如果我不渴，就不会去找水喝。渴得越厉害，喝水的欲望越强，寻找水的动力就越大，行动也就越积极。

然而，今天中国城市里的大部分孩子，在家长的悉心呵护下，不能直接体验到生存的压力，同时，应试教育又扼杀了他们天生喜爱学习的好奇心，当然要失去学习动力。其实，并非现今中国的孩子如此。80年代，美国科学家在芝加哥做过一个统计，第一代菲律宾移民的孩子，学习成绩比同年龄的其他学生的平均水平，高出一大截。但是他们的第三代，学习成绩就和所有的孩子没有什么差别了。原因是，第一代移民的生活很艰苦，他们的孩子有很多欲望不能被满足，使得孩子们不得不自己非常努力。但是等到这批孩子长大成人，为人父母的时候，给自己的孩子创造了优越的生活条件。结果是，他们的孩子，因此而失去了学习的动力。用我们两把真爱的尺子衡量，菲律宾第二代移民父母，对孩子的作法是非爱行为。因为他们的作法，不是从孩子的情感和精神成长的需要出发的，而是他们自己的感情需要。下面就来看看我们的深层心理需求。

到底是谁的需要？

【1、人的很多行为，经常不是被我们意识中所认同的“道理”所控制的，更多的是在不知不觉中，被我们潜意识中的能量支配左右着；

2、真爱行为不是自然产物，而是自我培育的结果】

很多时候，父母亲的给予，并不是孩子成长发展的需要，而是他们自身的心理需要。小龙的父亲，借着打儿子，发泄了自己的负面情绪；菲律宾第二代移民为自己的孩子提供优厚生活条件，以补偿自己小时候的缺失感。

“不对，我根本没有那样想！”小龙的父亲委屈地向我提出抗议。

的确，小龙的父亲从来没有在脑子里想过：“我要拿儿子出出气。”因为他知道那是不对的，是不讲道理的表现。但是，人的很多行为，经常不是被我们意识中所认同的“道理”

所控制的，更多的是在不知不觉中，被我们潜意识中的能量支配左右着。潜意识(subconscious)也称下意识、无意识，是心理学中另外一个重要的概念。

人的潜意识动机

汤姆今年十一岁，已经上五年级了。因为他们家距离学校的路程超过了3英里，每天都有一辆黄色的学校巴士在他家的门口停下来，接周围的小朋友去上学，下午再送他们回家。汤姆从小就盼着自己也能和其他孩子一样，背着小书包，跑上那辆明亮的大巴士。可是不知为什么，妈妈坚持每天要送他去学校。

“妈妈，我也想坐校车上学。”有一天，汤姆终于忍不住了。

“为什么？妈妈送你不好吗？这样更安全。”妈妈惊讶之余，有点焦虑。

“隔壁的戴安娜刚上学前班，才5岁，她都坐校车啦！”

“要想坐校车，6点钟就得起床，你能起得来吗？早饭来得及吃吗？你……”妈妈开始不停地叨唠，弄得汤姆很沮丧，以后再也没有提起这件事。同学们都笑话他是长不大的“妈妈的宝贝儿”。

表面看起来，汤姆的母亲莉莎是因为过份担心和宠爱自己的儿子，才保持了有碍于儿子成长的一系列的非爱行为。但是如果我们仔细探究她的行为，可以发现，这些行为是被莉莎本人的潜意识动机所支配的。

莉莎出生在一个富裕的美国家庭。大学毕业以后，与汤姆的父亲结婚，第二年生了汤姆，成为家庭主妇。看着丈夫每日辛苦地工作，儿子一天天长大，莉莎对于自己赋闲在家，暗暗地感到罪过。但是，她没有勇气再回到竞争激烈的劳动市场上去找工作。她的女友们多数都有工作，有自己的事业。偶尔和她们聚会的时候，莉莎总是不由自主地开始抱怨：“我每天都快忙死了。做饭、洗衣、买东西、打扫房子。我们的房子有四间厕所、五间卧室，星期一是清理厕所，星期二……”

很有趣，我在美国生活的十七年里，总是听见那些不工作的家庭主妇们，抱怨她们整天在家里有多么忙碌，却很少听到既上班，又料理家务的职业女性抱怨“太忙”。因为在就业年龄的女性之中，仅有 7% 的女性不工作。她们心里不敢承认，但是潜意识里隐藏着负罪感。同时，她们潜意识里，还具有一种减轻这种不好的感觉的动力。被这种潜意识动力支配的行为表现为，专职太太们拼命为其他家庭成员，特别是自己的孩子们做他们自己可以料理的事物，以此向自己和他人证明：“我不去工作，是因为你们需要我，家庭需要我。”这种潜意识动机支配着她们的非爱行为，严重地障碍了孩子的心理成长。

那么牧师的不适当给予行为，又是怎么回事？在心理治疗中，派克博士帮助牧师发觉了他的行为背后的潜意识动机。牧师的父亲是一位智力超群的大学者，但是他也是一个酗酒者和色鬼。他从来不关心自己的家庭，忽视妻子和孩子们。所以，牧师从小就暗暗发誓：我长大了以后，一定不能成为他这样一个无心肝的坏东西。一定要成为一个有爱心，呵护亲人的好人。年复一年，他已经不记得自己的誓言了，但是这种深印在潜意识里的痛处，使他选择了助人为乐的牧师职业，并且拼命将自己的精力贡献给自己的家人，以填补自己潜意识里与罪恶父亲形成对比的心理需要。

人的真爱行为

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，可真不是一件容易的事，通常需要优秀的心理分析师的引导和帮助。目前，在中国还没有合格的心理医师的条件下，我只好建议你做如下的三步努力。

了解自己的原始心理需求

当我们产生各种强烈的情绪和冲动的时候，停下来对自己说“且慢，让我来想一想，看一看：我为什么有这么大劲头要为女儿洗衣服？或者给儿子买那双名牌鞋？或者出手打了孩子？或者讨厌父母亲的唠叨？如果不洗(或者不买、不打)会怎么样？”

例一，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要。

辨别心理成长的需求

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？小龙的父亲如果敢于正视儿子追求名牌，是因为他学习和踢球都不如旺旺，希望在名牌球鞋上“赢”回来，就应该鼓励小龙在学习上多下点功夫，在球场上加一把劲，增强他的能力和自信心，促使儿子的心理成长。如果父亲能够再进一步看到小龙的信心不足，其实反映了他认为自己的能力差，因此对儿子也缺乏信心的问

题，在提高自身能力和自信心上面多下些功夫，既满足了自己心理成长的需求，而且带动了儿子的成长。

促使心理成长的关键

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，学会了盲打和数据输入的技术，找到了一份自己更加满意的工作，增加了收入。更重要的是，她也多了一份对自己的信心，减轻了自己的焦虑程度，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。另外，在一个家庭里面，我们和其他人一起生活，实际情况会更加复杂。下面我们就来看一看在整个家庭中，个体行为的相互作用。

.....

姑娘们到底要什么

【1、男人希望金钱能够换来女人的真情；

2、女人却在苦恼男人不能承受她的出色过人。】

在农村插队的时候，常听赶牲口的把式说：十八岁姑娘的心，像六月的天，忽晴忽雨，谁也摸不准脾气。如今的青年男士，关于女士的困惑好像更多了些，打电话到我们心理热线的性别比例一反西方的常态——男人多于女人。

男士的烦恼

“徐博士，我今年 27 岁了，面临的最大困惑是个人婚姻的选择……我 21 岁出来奋斗，虽然回头看，这 6、7 年也有长进。但是我的事业还没有发展得像我想象的那样，房子、车子还不具备。”一位年轻的男性在热线电话的那一端，很发愁的样子。

“为什么车子房子是你事业发展的目标呢？”我问。

“因为我总觉得，男人如果没有一定的经济实力，就不可能找到自己满意的女友。”

这可是当今 20 至 30 岁的中国男士的一大烦恼，但是对于在美国生活了十七年的我，有点摸不着头脑，跟不上形势。我二十多岁的时候，生活在 70 年代的中国。大家都是满脑子浪漫。男孩演奏的忧伤提琴曲、写一手好诗、智慧碰撞产生的火花，都能让女孩们发疯地爱上他，心甘情愿地同他浪迹天涯。在美国生活了十七年，我看到美国女孩虽然很实惠，但是美国男子却很少有类似的苦恼。因为现今的美国女子，结婚的时候不觉得未婚夫应该准备好车子、房子，更不用说在谈恋爱的阶段了。绝大多数的情况是，青年男女结婚以后租房子住。两个人共同工作 3、4 年以后，有了积蓄，付得起买房子那 15-20% 的 DownPayment 了，才买

房，生儿育女。婚姻的前提是情感，从小就开始谈恋爱的美国人，决不能让自己陷入没有爱情的婚姻，这一点，和我们年轻时候的概念是很相近的。

你到底要什么

据我观察，大多数强调“经济实力不够”而不敢恋爱的男士，是对自己缺乏信心，暗暗地认为自己对女人没有吸引力。他们会认为自己个子矮小、不够英俊、不够风趣、学历低、家在农村，甚至说话有外地口音等等，被女人们瞧不起。因此，他们决心要奋斗出好的经济条件——车子、房子，用来吸引他们心目中“上档次”的女性。同时，还自欺欺人地认为，她们真的会爱上自己。

天晓得，如果人家是冲着你的车子、房子而来，那么人家爱的是你的车和房子，而不是你这个人。与这样的女人成家，结果无非有二：一，她好像是普希金的童话诗《渔夫和金鱼的故事》里面那个贪得无厌的老太婆，今生今世逼着你去满足她永无止境的物质欲望和虚荣心；二，她干脆和更有钱的人跑掉。因为人家本来就是被你金钱吸引而来的，也会随金钱而去。金钱确实可以买很多东西，偏偏却买不来爱情。

“男人有钱就变坏”，这是市面上的俗话。男人赚了钱，冒着被传染上性病和艾滋病的危险，心甘情愿把钱花费在女人身上，当然有其缘由。有的人是发泄在青春期被压抑的欲望。有的人用“性”排遣生意场上的压力。也有的人甚至觉得这是一种“有钱人”的生活方式，出门不带“蜜”，不吃喝嫖赌，就没有“大款”的派头。

尽管有钱的男人们，看着年轻貌美的女人向他们扭捏作态，能产生一定的心理满足，但是人都不傻，潜意识里他们能感觉到，人家其实是冲着他的钱来的，而不爱他这个人。和所有的人一样，有钱男人也渴望一份真挚的情感。用钱买来的女人，很难满足他们对爱的渴求。这种对于爱的追求，是他们潜意识中真正的原始动力，也是他们盲目地重复性地更换着女人的潜在原因，并不一定为他们自己所知晓。

他们的这种行为，反过来，造就着一批用“性”换取生活的女人。这些女人当然也幻想能碰上一个爱自己的男人，为自己造一个永久的安乐窝。但是她们也没有想明白，用姿色和性交换来的是钱财，不是爱，而且世上永远有比她更加年轻漂亮的女性，愿意做这种交换。陷入这个怪圈的女人们和男人们，就这样不自觉地重复着令双方都难以满足的游戏。

你不了解女人

尽管，当前的低级电视剧里，充满搔首弄姿的傍大款女人，但是在现实生活中，我遇到的中国女性绝大多数却是自尊、自强、追求爱情。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。

“你想对女孩说些什么呢？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？好，我们假设你问了，她说：‘呕，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。

我们中国人爱面子，特别害怕自己提的请求被别人拒绝。我过去也有这个毛病。记得刚到美国的时候，我跟随一位德国老教授艾施学习行为学。有一次，我做微观手术的显微镜出问题了，不得不去请教他。只见他忙着在计算机上做事，不耐烦地冲我挥了挥他那胖大的手，我被赶回来，很沮丧，坐在实验室里胡思乱想自己做错了什么事，让他如此不高兴？没头绪。大约过了一个小时，他匆匆赶到实验室，问：“怎么啦？哪里搞不好？”我才松了一口气。后来知道他的计算机恰好也出了问题，丢失了我们上周实验的所有数据，他正在恼火。

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？

.....

老父亲要结婚

【1、没有人能够在林蕙心里替代母亲的位置，她需要时间哀悼母亲，慢慢地接受母亲已

【2、经离她而去的现实；老父亲要结婚，并不是强迫她接受另一位母亲，而是为了解决他自己的问题。

2、有的子女，一直住在父母家里，自己没有勇气开始独立生活，因此反对父母的再婚。这样的情况，不仅对于老年父母不公平，更加糟糕的是耽误了他们自己的前程。】

分清各自的需求

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制的三室一庭了。虽然林蕙和哥哥都买了自己的房子，从来也没惦记过父母亲家的房产，可是也不能让那个狐狸精来瞎搅合啊。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。

我和林蕙是朋友，所以我不能为她做心理治疗，只能友情交谈。我们谈到，不可能有任何人在林蕙心里替代母亲的位置，她需要时间哀悼母亲，慢慢地接受母亲已经离她而去的现实。又谈到，她应该明白，父亲要结婚，并不是强迫她接受另一位母亲，而是为了解决他自己的问题。

我见过林蕙的父亲，60 多岁，身体很好。过去家里的大小事物，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。看着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的不同感情需求混淆了。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，做出了对双方都有益的选择。

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。

分离是成长的重要过程

对于老年父母的再婚，有些成年子女持反对态度，原因各不相同。有的人是受传统观念的影响，觉得父母再婚是个耻辱，是对死者的不忠；有的人则是怕自己的老人上当受骗，害怕外人来分隔父母家的财产。但是还有的子女，一直住在父母家里，自己没有勇气开始独立生活，因此反对父母的再婚。这样的情况，不仅对于老年父母不公平，更加糟糕的是耽误了他们自己的前程。写到这里，我想起了袁美。

袁美今年 32 岁了，没有结婚。尽管她已经工作十多年了，可还是住在父亲的家里。六年以前，母亲病逝，此后一直是退休的老父亲照料她的生活。袁美的父亲 60 多岁，身体好，脾气也好。前年，他在公园打太极拳的时候，结识了一位 60 岁的丧偶女士。他们性情相投，对方也是个退休的教师，琴棋书画，很谈得来。因为老太太的儿子和女儿都出国了，她一个

人挺寂寞。今年，两位老人商量着结婚，却遭到了袁美的强烈反对。父亲只好和对方商量，等女儿结婚了，他们再办理自己的婚事。可是，袁美什么时候能结婚呢？她挑来挑去已经十几年了，没有一个成功的。因为她希望未来的丈夫能够提供一个比她父亲家更好，至少近似的生活条件。可是，年轻人开始奋斗，不都是从最简单的生活开始的吗？当年，父母不也是在筒子楼里成的家吗？

袁美迈不出家门，老父亲对此无可奈何，与我们传统的家庭观念有很大关系。十几年来，中国人的物质生活是开始现代化了，但是，我们的很多观念还停留在农耕时代。在农耕社会里，生产单位是家庭，一家人一起种一块地，使得家庭成员的生活也紧紧地联在一起。然而，在今天的市场经济中，生产单位是个体，每个家庭成员都需要寻找自己的工作，因此要求每一个人都具有独立性。

在美国，普遍的概念是，十八岁，高中毕业的青年人应该离开父母的家，开始自己的生活。如果孩子上大学，一般都考到另外一个城市去上学；不升学的年青人，开始工作，租房子，自立门户。在十七、八岁的年龄走出家门的孩子，成长迅速，独立起来相对容易，事业、个人生活都发展得比较正常。我在北京大学教书的时候，明显地感到外地来京念书的学生，比北京的学生成熟、能干。后来与 IT 公司配合工作，看到外地来京奋斗的青年员工，还是比家住北京的青年人成长得快，个人生活处理得好。如何解释这种现象呢？这里面牵涉了一个对我们中国人比较陌生的概念——分离。

儿女成人的过程也是与父母不断分离的过程。当你在妈妈肚子里的时候，和母亲是一体。出生下来，是你完成的第一次分离，变成了一个脱离母亲身体的完整生命个体。你的第一声哭叫，向世界宣告了，从此你可以用自己的肺脏呼吸。在你长大的岁月里，你逐步地与父母分离：脱离他们的怀抱，自己可以奔跑，开始有了自己的思想、自己的朋友…… 在你 13-19 岁的年龄段，出现了和父母逆反的心态，这是大自然在提醒我们：你应该做第二次分离了。也是在提醒你的父母：对孩子放手吧！这是你开始成为一个能够独立生存的人的关键时期 (Critical Period)。

如果此时父母亲敢于放手，鼓励你去外地上大学，鼓励你去工作、在经济上依靠自己生活，你对他们的逆反能量，便会自然而然地转化为奋斗自我生存的力量，迅速成长起来。父母鼓励你走出家门，开始自己的生活，是他们对你的真爱行为，因为这种行为支持了你这个阶段心理成长的需求，帮助你完成与父母的第二次分离。对于中国的父母和孩子，第二次分离需要非常的决心和努力。

五年前，作为母亲，我面临着一生中最为艰难、痛苦的抉择：选择去美国的医药公司工作、养儿子，过美国人的正常生活？还是选择回中国工作，把年仅 17 岁的儿子，一个人留在美国上大学、独立生活？咬着牙，我选择了后者。这使得我们母子二人，在过去的几年里，经受了巨大的痛苦——分离的痛苦。至今写到这里，我止不住泪水直流，大滴大滴地洒在计算机的键盘上。当时儿子还小啊，拿全额奖学金的全日制大学生，学习压力已经够大了，还要打工养活自己，他还在纠缠和南韩女孩的关系……我真的不放心。但是儿子一步一个脚印地走过来了。我衷心地感激好儿子能够在困苦中成长起来，为自身的幸福奠定了坚实的基础；同时又一次让我体会到，真爱行为是要付出代价的，也是爱和被爱的人共同挣扎、共同成长的历程。

“你不怕孩子和你感情疏远吗？你不怕他日后怨恨你吗？”有些做父母的朋友这样问。说实话，我也担心过，因为儿子在最初的三年里，也抱怨过。但是，我从来没有间断过对他的关心和爱护。使用 Email 询问他的学习与生活，经常是我写了 3、4 封信，也不见回音。在他最困难的时候，给予他一些必要的经济帮助，分担他的痛苦，分享他的快乐。今天，我们之间的情感更深了，彼此再也没有了要失去对方的不安全感。上个星期日是母亲节，儿子从美国打电话来，我们聊了很久。我关心他的前途去向，正如他关心我在中国的心理健康事业。我多么享受这种从思想到情感的亲密关系呀！这是一种只有在两个完全独立、成熟的灵魂之间，才具有的信任与爱恋。如此的真爱不具有彼此依赖的性质，而是两个自由人的选择。

成功的误区

【1、总的来看，关注“成功”的人们，满足现状也好、不满足也好、嫉妒别人也好、绝望自杀也好，他们也有一个共同特点，即：注重外界对自己的评价，活在一种不断与周围人作比较的相对生存状态之中。

2、成功，是人类发明的一个抽象观念，用来描述个体的能力和成就。然而，每个特定的社会，在其特定的历史时期，赋予成功很不相同的涵义。

3、即便是一个人，在一生当中，对于“成功”、“失败”的感受，也会随着年龄和阅历的增长而改变呢。】

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。

谁在乎成功？

“你看人家小萍的丈夫混得多火，下海自己当老板才几年呀，家里装修得象五星级宾馆一样，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璜俗不可耐，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80年代最令人们羡慕的职位，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，好不容易升成了副处长，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，你是一位被人们称作“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？

由于成功这个定义含混的字眼，给不少人带来了莫名的巨大压力，我开始注意这件事。为了搞清楚来龙去脉，我首先习惯性地观察自己。说来也怪，当我仔细琢磨自己对这个词汇的感受时，方才发现，这么时髦的词儿，竟然与我无干系，就好像市面上的时装潮流，从来也不曾吸引过我的注意力一样。

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。不信你去读一下GE 前任总裁——世界公认的成功企业家韦尔奇博士的自传，其中很难找到“成功”这个字眼。只是在序言里，他写道：“……《商业周刊》上的那篇关于我的长篇封面报导所引发的洪水一般向我发来的邮件……其中有很多人说，由于组织机构的压力，他们不得不改变自己做人的原则，忍受某些事情，服从于某些人的意志，而所有这一切只不过是所谓的成功……”成功，在这里显然成了被藐视的贬义词。

总之，不关心“成功”的人们，主要关心自己认为有趣、有意义的事情，而不太关注外界对他们的反应。

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里要被拉下，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：1994 年上海大众汽车的中方总裁方宏跳楼；2000 年时尚杂志总编跳楼；2003 年歌星张国荣跳楼…… 美国人破产了跳楼，中国人成功了也跳楼，这是怎么啦？

总的来看，关注“成功”的人们，满足现状也好、不满足也好、嫉妒别人也好、绝望自杀也好，他们也有一个共同特点，即：注重外界对自己的评价，活在一种不断与周围人作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 25-45 岁之间。

成功的社会时代性

成功，是人类发明的一个抽象观念，用来描述个体的能力和成就。然而，每个特定的社会，在其特定的历史时期，赋予成功很不相同的涵义。就看看中国过去的这 100 年吧，成功者的概念变化得令人瞠目结舌：

— 20 世纪初，皇帝、大臣是人们崇敬的成功者。可是国民革命以后，他们变成了被人耻笑的前清遗老遗少。

— 1911-1949 年，国民党的大官，各系地方军阀变成了成功者。与之对立的共产党人被称为“共匪”，要被杀头。社会上“有钱”才会“有势”。

- 1949-1966 年，共产党干部成为成功者，民国的英雄们却成了被镇压的反动派，解放前有钱的地主富农，成了专政的对象。

- 1966-1976 年，“四人帮”是成功者，大批的共产党干部变成了“走资派”，被打倒、囚禁。

- 1976 年以后，“四人帮”变成了阶下囚，没有被整死的“走资派”又回来了，“最大的走资派”邓小平是成功第一人，引导了中国的改革开放。至今，率先富裕、发迹的人们，被社会舆论定义为成功者。

在 20 世纪当中，中国社会关于“成功”的概念更换了五次，而且全都被我的父亲赶上了。父亲是 1907 年生人，因此，4 岁以前是大清朝的臣民，背后拖着一根小辫子；1925 年加入中国共产党，被国民党追杀、囚禁；1949 年以后跟随周恩来在国务院工作，变成了高级干部；1966 年被“四人帮”打倒，当了十年的“走资派”；1976 年以后，平反、恢复工作，被人称作“革命老前辈”。

如果，用中国社会五个时期，截然不同的标准评判，父亲每隔十几年，就得被换上一顶截然不同的帽子，轮番在失败者与成功者之间倒换。假如他是一个看重这些帽子的人，那就活得太辛苦了。好在父亲是个有信仰的人，无论世事如何变迁，他的境遇如何翻转，父亲依然抱着自己的信念活着。我不知道父亲如何看待自己的一生，只看到他老人家，1987 年在临终的病榻上，依然努力贡献，象一只蜡烛，燃烧干净，最后还为世界增添一点光亮。至今想到父亲，无论他是一个失败者，还是一个成功者，他的人生轨迹令我仰慕，为我留下了一笔取之不尽的精神遗产。

假如你依然为了如今社会加冕的“成功者”帽子而苦恼，或者得意忘形，请你想一想，如果十几年以后，社会有了不同的“成功者”帽子，你又会如何呢？追逐帽子的人们，是不是活得太累、太被动了？更何况，你可能没有想到，即便是同一个人，在一生当中，对于“成功”、“失败”的感受，也会随着年龄和阅历的增长而改变呢。

成功的个人时期性

为了撰写“成功”这一节，我与二十多位朋友讨论了这个话题，了解他们对于“成功”的看法。他们之中，有一半的人，被中国目前的社会标准称为“成功者”；另一半人，中等生活水平，过着城市人的平常日子。他们的年龄在 25-60 岁之间，男女各半。

由于年龄、性别、阅历、生长地域的差异，每个人都有自己特别的想法。然而，多数人具有一个共同的感受，即，随着年龄和处境的变化，他(她)对于成功的看法也变了。

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？贝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头发还多，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了原本的意义，变得越来越不重要了。

另外的一个“成功”朋友，向我倾诉了“成功以后的孤独”：“人们来找你，总是有事相求，连过去的老朋友都变了味儿……我常常觉得自己像是一个爬山的人，好不容易爬到了山顶上，忽然不知道自己该做什么了。因为我好像一辈子除了爬山，不会做别的事情。再给自己指定一座更高的山去爬？为什么呀？那不是离人间的事越来越远了吗？现在我已经尝到了毛泽东那句诗的滋味了：高处不胜寒。”

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，又被反聘回医院药房工作。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。当我问到她，“什么样的人算是成功”，她笑眯眯地回答：“我就活得挺成功的呀！”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作比，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。即便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。

老板可是不好当

【1、在现代企业里面，雇主和雇员在公司的位置不同，责任也不同，因此，对待工作中的问题，态度肯定有不小的差异。

2、仅仅按照学校和学历作为薪酬的标准并不科学。

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。】

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、老同学见了他，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。”

我明白韩铭，看着他这几年头发变得花白了，知道他不容易。很多中国人都认为有本事的人，就应该当老板。以为自己开公司干出点名堂，那才叫成功。美国人可不这么想。我现在才体会到，为什么很多高智商、高学历的美国人，愿意在别人的公司里做雇员。因为自己开创一摊子事业，投入太大，责任太大，而且是陷进去，就很难拔出来。往往像韩铭现在这样，在市场竞争的驱动下，变成了一架疯狂运转的机器，连自己的快活日子都没了。

你真让我失望

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：你当初为光明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，对那个事儿就是不一样。

徐：对啦，你要当老板，就得操心，就得拚命干，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？想着和其它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？

我听到不少当老板的人，向我抱怨：“我自己干得辛苦极了，可是我雇的人，却整天在那里晃来晃去，拿着我的工资，混饭吃。”有这样想法的老板，通常在办公室里打“人盯人”，搞得工作气氛紧张，效率底下。就我个人的体会，这里面有三个主要的问题：

1、中国做老板的人，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。老板希望自己像大家庭里的老太爷，坐在那里发个话，子孙都卖力气地干活儿。其实，在现代企业里面，雇主和雇员在公司的位置不同和责任也不同，因此，对待工作中的问题，态度肯定有不小的差异。雇员通常认为你派给他(她)的任务完成了，自己的工作便对得起自己的薪水。希望不操太多的心，可以用剩余的时间和精力去

享受自己的生活。美国绝大多数名牌大学毕业的博士、硕士，宁可打工，拿薪水，也不愿意自己开业当老板，图得就是一个省心。所以，如果雇主能够明白这个道理，接受这个现实，不期望雇员和自己对公司有同样感受，也就没有那么愤怒了。

2、公司工作程序有问题。常常是雇主口头交待一项工作，他自己心里有个模糊的质量和完成时间的标准，既没有与雇员讨论，也没有给予雇员明确的要求。结果执行者按照自己的理解去做了，往往达不到老板的期望。所以，在公司里形成一套规范的工作程序是非常必要的。任务要明确，有截止时间，有结果评议。而且根据每个人的工作绩效，有明确的奖惩制度。这样一来，每个进了公司的人，都会按照规矩办事。没有老板在，雇员也会自觉地工作。因为他们有明确的标准，随时可以衡量自己的工作。

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。现代企业，特别是像 IT 业和文化业这种智力产品的企业，个人成就感和工作人员的成长，是企业最大的资源。刚刚走出学校门的博士、硕士们，并不会工作。他们在你的企业里能够成长，自然就有工作动力。那种动力来自于他(她)自身发展的需求，而不是你的公司发展的需求。

硕士为啥不干活

经过几年的拼搏，韩铭的公司策划出了一批有影响的书籍，在出版业内，也小有点名气，资金比前几年宽裕多了。于是，韩铭今年招了五位名牌大学毕业的硕士，和一位博士，希望公司有更大的发展。可是，韩铭的麻烦好像也随之增加了不少。

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。他们从小就知道念书、考试，念了小学

进中学，然后拚进大学。大学毕业了，不好找工作，或者干脆害怕工作，才去读研究生。

中国的研究生，全都听导师指挥，自己根本就没有独立工作的概念和能力。你指望他们

比工作了四年的大学毕业生干得好，好像不太现实吧？可是，你为什么付给他们的工作

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、硕士呀？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。刚刚开始

工作的学生，还没有成形，我容易把他们调教成我需要的样子。您说是吧？

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。就一般情况来讲，工作了3年以上的大学生、大专生应该是最好的雇员。因为他们有知识，有

工作经验，而且已经渡过了最初的工作适应的心理阶段。他们的薪酬绝对不应该比刚刚毕业的硕士还低。

记得我在美国读研究生的时候，看见一位幽默的老教授，在他办公室的门上贴了一张剪报，上面发表了美国在电机工程和计算机领域里，就业率最高的人群，是有三年以上工作经验的大学毕业生；其次是有两年经验的硕士；最后才是刚刚毕业的博士。我怀疑，目前中国的企业拼命用高薪，争夺刚刚毕业的高学历人的风气，还是受了我们千年科举制度的影响，都争着要“状元”。殊不知，善于读书、考试的人，可不一定是会做事的人。特别是中国的研究生，在学习期间，并没有自己独立做项目的机会。走进工作场所，必然是无所措手足。花高价钱雇了他们的老板们，期望立即收回“投资”，是和自己找别扭了。

2、为什么“外企”还是愿意雇佣名牌大学的博士、硕士？而且，不少年轻人确实在那里很快成长起来。我想主要有两个原因。首先，像 GE、IBM 这样的巨人公司，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了环境，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。可是，韩铭那样的新兴公司，这些条件不具备，一下子招聘这么多“名牌”、“高学历”，使得雇主和雇员都难以满足自身的需求，造成了两方面人的心态失衡。

另外，韩铭还有个人更深层次的心理冲突。韩铭是普通大学的毕业生。虽然自己的事业发展得不错，可是在中国这种仰视名牌大学、高学历的氛围里，总觉得矮人家一头。所以，雇佣名牌大学的博士、硕士，不仅让他感到自己的公司提高了“档次”，心理上多少也找回了一点平衡：“名牌大学博士又怎么样？还不是要给我打工？”当然，这样的“念头”是隐藏在韩铭的潜意识里，只是偶然间，他的话里话外，让我品出了味道。由于韩铭这些潜意识中的冲突的存在，给他和自己雇员的关系，更涂上了一层灰色的背景底色。由于，我和他不是医患关系，也不便为他“深挖”，只好先由他去。

期望、失望、绝望

“你真的让我很失望。”

当你听到别人这样讲，心里一定不舒服，也许还会因此而生出几分惭愧和自责来。如果你是说这句话的人，一定也不好受，往往带着失落、懊恼，甚至有受骗上当的感觉。

在我学习心理治疗以后，渐渐明白了，我对某人、某事的失望，在多数情况下，是自己的问题：是自己不切合实际的期望，遭遇到现实情况之时，给自己带来的情绪后果。然而，有一点需要特别说明，我们的很多期望，常常隐藏在潜意识里，不为自己所觉察。要想发觉它们，还得从容易被我们觉察的负面情绪入手，那就是失望。

我一生中有过两大失望：其一，是对于人类大同理想的失望。生长在中国 20 世纪 50 年代的理想主义大环境之中，加上我追求真、善、美的本性，造就出我那刻骨铭心的理想主义情结，很难彻底消失。尽管 30 多年以前，我就自以为“识破红尘”了，但是每每遇到人心败坏、互相残害的事件，我还会感到痛苦。所以，我知道自己与理想主义的期望，依然藕断丝连。其二，是对于方方的父亲——被我开除婚姻的前夫的失望。由于我彻底看清了事情的本来面目，所有不切实际的期望也随之消逝，对于他的失望，也因此而扫荡一空。为了让大家看到一个人转变的完整过程，还是从我对前夫的失望说起吧。

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，直到他三岁半，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的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，我总是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，痛不欲生地思念父亲。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，希望丈夫象父亲那样，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。真的，当我不再期盼任何人成为我的情感靠山，我的情感伤口渐渐愈合，父亲逝世的阴影也慢慢褪去。这是一个漫长的过程，经历了大约十个年头。一个月以前，我的母

亲离开人世，使我悲恸万分，但是再也没有了那种致命的空虚感。因为我已经成长为一个情感成熟的人，能够不依赖母亲的爱而生存，能够承受母爱的丧失。

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，不是爱的明证。从心理分析的角度看，绝望是心理冲突发展到了极至。这个冲突恰恰是，一个人明明感到了他(她)所祈求的事情是完全无可能性的，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？

*Personality Disorder 被翻译做“人格障碍”不准确。因为在中文里，“人格”一词通常有道德裁判的意味，人们常说：“人格高尚”，或“人格低下”。现将英文的 personality 译作“个性”，以还其本意。

我的发展很有趣

【1、在格式塔的强化心理培训中我发现：我有一颗破碎的心。

2、一次又一次地经历痛苦，一次又一次让潜意识里的伤痛浮现出来，我的心，奇迹一般地开始愈合。

3、我终于找回了自己生命的意义，结束了三十年的精神流亡生活。

4、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。】

世界上有多少个人，就有多少条不同的人生之路。但是在我们的生命旅途上，也会遇到种种雷同的阶段。了解它们，不能帮助你躲避困难阶段，但是能够帮助你走得更好、更远。因为你知道了什么在等待你，会有所准备；你还知道了苦难是有尽头的，咬咬牙，走过阴霾的日子，就能够享受宜人的风和日丽。

失乐园

我是共和国同龄人。和我的同代人一样，从小浸润在理想主义的意识形态里。我们坚信自己肩负着伟大的历史使命——解救其它国家受苦受难的人民(当然包括美国人民)，最终建立一个美好的大同世界。为此，我准备随时奉献自己的生命。在那个年代里，虽然身穿补丁

衣服，1960 年前后还饿肚子，但是，在我的记忆中，天是蓝的，云是白的，草是绿的，花是红的。我以为，世界上的事情，白是白，黑是黑，清楚且干净。

1966 年，我 17 岁，刚刚开始“文化大革命”，给了我一个难得的机会，让我走出了自幼建造的虚幻的理想乐园，开始面对残酷的社会现实。大串联，走出北京，我第一次发现，原来中国农民生活得那么苦；第一次遇到了讨饭的孩子；第一次看到无尚的权力和个人疯狂，可以断送千百万人的身家性命，可以把一个民族推向火海……十年的大动荡，把我赖以生存的精神乐园打得粉碎。

因为 1966 年冬天，我写了一首诅咒江青的诗——“满江青”，因此锒铛入狱。坐在冰冷潮湿的牢房里，十八岁的我苦苦地思想，没有了可以为之奋斗的理想，我为什么要活着？我真的好像小说《牛虻》里，十八岁的亚瑟，发现真实，陷入绝望，百般无奈，痛苦难当。从那时起，我开始了三十年的精神流亡生活，三十年啊！人生最好的时光。

记得那是 1973 年，因为中美关系解冻，我读到了尼克松写的《六次危机》。美国，是一个多么令人神往的国家呀！特别是羡慕他们能够“在法律面前人人平等”，有自由的媒体，可以监督政府官员的不良行为。哈，总统被人告，也要上法庭为自己辩护。对于在“文革”之中，因为说实话，两次被捕入狱当政治犯的我，那是一个多么让我向往的地方啊！我对人类美好社会的追求，好像又有了寄托。

可是，去美国以前的半年，我看了一部内部放映的美国影片——噩梦。演得是 70 年代的美国，住在东部的两位女大学生，放假，开着车去南部游玩。结果，在种族歧视的南部，被一个残暴的监狱长捕获。黑女孩被他奸污后折磨至死，白女孩在死亡边缘，偶然机会与家里通上了电话，最终才被救出地狱。影片是典型的现实主义作品，和我后来看到的《密西西比在燃烧》一样，没有好莱坞影片千篇一律的结尾大团圆的套子，看得我泣不成声。我不敢相信现代的美国社会还有那样的事情发生。而且，正义得不到伸张。那好像是给我心里悄悄升起希望，当头一棒。

1981年8月，坐在飞往美利坚合众国的波音747上，我咬着牙对自己说：“你是去到人家的国家，为了看看世界、谋求生存。人家的事，和你没有关系，你就省点儿心吧。”我之所以警告自己，是我看了《噩梦》以后，隐约感到，自己恐怕要再一次陷入失望的境地。抵制失望痛苦的最好自我保护是：没有希望。我给自己下了铁的命令：世上根本就没有理想社会，也不许再寻找，

到了美国，生活紧张。学习、毕业、孩子来了、工作、买房子、办绿卡……生活节奏快得令我眩晕，好像没有空闲想事情。我觉得，自己变成了一架疯狂旋转的巨大机器上的一个部件，跟着疯狂旋转。而且，美国的政治制度，远远不象中国人想象得那样完美。有钱有势的大财团，操纵着国家的命运，为自己谋取利益。因此，每次的总统大选，仅仅有大约40%的适龄人参加。我周围的教授、学者，很少有人去投票。“政治”和“政治家”在美国是贬义词，使人联想到不洁净之物。当然，最让我失望的还是美国的媒体和法律系统，已经失去了它们原本的社会意义，被人们对于金钱和权力的追逐腐蚀了。这也是为什么，从原苏联赴美的持不同政见作家索尔仁尼津，在那里住不下去，最终还是搬去了实现了福利社会体制的西欧州。如果你是一个精神追求大于物质追求的人，到了美国，多多少少也会有些失望。

在美国生活的17年间，我有三次莫名其妙地伤心落泪。直到1994年，在克里富兰格式塔中心参加的强化心理培训中，我才搞明白那是怎么回事。

第一次，到了美国一年以后，第一个暑假，我和其他四位中国研究生，租了一辆崭新的汽车，去了尼亚加拉大瀑布、千岛游玩，然后顺着东海岸，由北向南行，访问路上的城市，一直开到了华盛顿。在过纽约的时候，我们瞻仰了自由神像。站在这个美国最壮美的人造景观面前，我不禁热泪滚滚。

第二次，是1984年，在洛杉矶举行奥林匹克运动会，开幕式上，四十多架大型三角钢琴同时演奏，来自全世界，所有不同肤色、不同人种的男女运动员拉起手来，用不同的语言，唱着同一首赞美友谊和博爱的歌曲。我在电视旁边观看，竟然热泪滚滚。

第三次，是 1991 年，电影编导柳元拍摄一部名叫《红卫兵》的大型记录片，做我的访谈。当柳元先生最后问我：“那你们当年的理想呢？”我愣了，一下子大哭出声，而且乱说着英文加中文的话：“What’s wrong about the dream? (理想有什么错?) 从柏拉图、陶渊明的桃花源，到贝多芬的第九交响乐，不都是在梦想吗？……”我哭得伤心极了。

你可千万别错以为我是个爱哭的家伙。从小到大，谁都知道我是个顶厉害的“假小子”。动辄就和欺负女孩子的男孩打架。被人打疼了，也不哭。就是被“四人帮”抓进监狱的时候，还不忘记和看守所所长、提审员开玩笑、耍贫嘴。受多大的委屈，从来也不落泪。真不懂我那几次是怎么了。

重建乐园

在格式塔的强化心理培训中，让我找补齐了前半辈子该流的眼泪。我方才意识到，这些年，我一直处在一种被动、压抑的精神状态里。更让我惊异无比的是，我发现，当我在意识层面，彻底否定了人类大同的理想的同时，我把自己的心打碎了。原来，二十多年以来，我有一颗破碎的心。这是为什么，看到自由神像——那人类解放的象征，听到全世界的运动员同唱博爱之歌，我会伤心落泪。因为它们触动了我的潜意识，那里仍然深深地埋藏着我儿时的梦想，追求人性美好的梦和我的心灵碎片一起，静静地睡在那里，并没有消失。

“也许，这是为什么你一直在研究如何医治有形的肝脏？它表达了你无意识中，要求医治自己无形的心的愿望？”我的心理老师意味深长地说。

也许她是对的。从那以后，我彻底放弃了对于心血管系统的研究，开始收拾我那无形的心的碎片。说也奇怪，当我一次又一次地经历痛苦，一次又一次让潜意识里的伤痛浮现出来，我的心，奇迹一般地开始愈合了。至今，我的心，虽然还留有疤痕，然而，它是完整的，重新开始跳动。在美国——我的第二故乡，我那颗儿童时代的稚嫩的、被粉碎的心，得到了再生。心的成熟，使我有力量重建了自己的心理乐园。这个乐园，不是在理想愿望的云雾中漂浮，而是结结实实地生长在科学思辩的土壤里。这就是你已经读到的，我关于人类第二次进

化和第二次人性苏醒的思想的成熟。我感到了人类发展的前景，促进这种发展成为我的人生目标，我终于找回了自己生命的意义，结束了三十年的精神流亡生活，回家了。真的，比起五年以前，我面前的世界焕然一新。天又蓝了，云在变白，绿草红花又在我的眼睛里，变得欣欣向荣。用一行禅师的话说：

“生命是一种奇迹。”