

封面

谁在强迫我的人生

——《强迫症改变人生》修订版

正念常相继

无心云雾收

孟 刚

封底

这是一个闻所未闻的故事
这是一个天才少年的心灵成长史
这是一部性格与命运的启示录
这是一把开启心锁的钥匙

封一

作者简介：孟刚 男 1962 年生人，山东淄博职业学院副教授、心理咨询师。1982 年大学毕业，任教二十余年，发表心理学文章二十余篇，开展心理咨询 6 年，在中国心理咨询网开设专栏。

封二

此书献给：

一切渴望解除心理痛苦者
一切渴望心灵自由飞翔者

内容提要

27 年前，中国恢复高考的第二年，有个羞涩腼腆的男孩，跳级考入一所重点大学，人皆称奇，美好的前程，甜蜜的热望，骚动在男孩的胸间。可是，敏感脆弱的性格，以及对现实生活的弱智，很快就把他击倒了，他得了一种怪病，医学上叫做“强迫性神经官能症”，简称强迫症，曾经有精神上的癌症之说。

但是，这个不幸的男孩，经过近 20 年的痛苦挣扎和心理的探索，终于靠自己的智慧和毅力，走出了强迫的漩涡，并成长为一名心理咨询师。他以自己丰富的人生经历为线索，以独特的感受和视角，用通俗的语言和飞扬的文笔，把强迫症这个“恶魔”描绘得栩栩如生，吸引读者走进强迫者的内心世界。作者通过对心理学的研究，并结合自我救赎的经验和教训，提出了具有一定创见的三个自我的理论，以及非常实用的自我心理疗法，打破了强迫症不可根治的断言。

本书部分内容在网上一经发布，立即激起了强烈反响，许多患者认为从中获得的启迪，远胜过专业的教科书。此书使许多包括强迫症在内的神经症患者，走上了康复之路，使许多正在承受心理痛苦的人，打开了心灵的枷锁，改变了人生。

本书共分五篇。第一篇“奇特的经历”，是作者的心灵自传；第二篇“性格的沉思”，揭示了性格决定命运的玄机；第三篇“自我心理疗法”，是作者在整合几种主要心理疗法的基础上，用心血凝结而成；第四篇“人生的感悟”，作者向读者亮出了一个毫无粉饰的真实自我；第五篇“自我心理疗法案例选编”，精选了 5 个通过阅读作者的书，或经过作者咨询指导，已经痊愈或正在痊愈的成功案例。

本书适合于强迫症患者、神经症患者、人格障碍者、性格缺陷者、情绪危机者，及一切渴望解脱心理痛苦者，渴望心灵自由飞翔者阅读。

前言

在浩瀚的天空下，在时间的长河里，千万次追问生命和灵魂：我是谁？

我时而下沉，跟弗洛伊德一起勘察潜意识的暗流，时而上浮，憧憬马斯洛自我实现的天堂，更多的时候，我被华生斯金纳强化负强化的绳索牵引着，身不由己。

人的心灵可以历经磨难而更璀璨，也可能轻而易举被一根稻草压垮。形形色色的心理障碍，集中反映了人性的敏感和脆弱，给患者带来难以名状的痛苦和煎熬。

我们每个人都是实现了百万亿分之一的可能性后，才来到世上的，单凭这一点，就值得我们为生命的神奇和独特性而自豪。每一个人都是独特的和不可替代的，然而，人的命运又是如此不同，使我们不得不面对不可测度的命运玄机喟然长叹。

我有超群的智商，这一点可以通过我从 700 多名高一学生中脱颖而出，跳级考上重点大学得到验证。但我的性格却有严重的缺陷，埋伏着后来导致强迫症几乎使我精神崩溃的隐患。二十年来，为了战胜强迫症和改造性格，我殚精竭虑，消耗了大量的心理能量，而这些能量本来应该释放到事业上，创造辉煌业绩的。

现在，我以一名患者和心理医生的双重身份来讲述我的经历，把自己独特的感受、思考和发现毫无保留地表达出来，滤去杂乱的无意义的残渣，从中透析出有益于人格完善的新鲜血液。

我的经历匪夷所思，我的内心世界波澜壮阔。

此书对那些同我一样渴望解脱心灵羁绊、渴望自我超越的人，可能有所启发。

再版序

我从事森田疗法研究和临床心理治疗多年，治疗过各种类型的心理疾病患者，深知强迫症治疗的艰难，药物治疗效果很差，各种心理疗法也很难奏效，许多精神病学和心理专家都为之头痛。05 年 12 月，北大六院的崔玉华教授邀请我去北大做森田疗法的学术交流，并主

持了一次生活发现会，我讲演完后，一位北京患者非常感动，并送我一本书，孟刚老师的《强迫症改变人生》，当我拿到这本书后，一口气把它读完了。我终于知道，原来，强迫者这个群体有一套独特的语言体系，这套语言体系在我们看来，如同旧社会生意人地下交易的行话，令人莫名其妙，匪夷所思。透过强迫者这套独特的语言体系，你才能触摸到强迫者内心的真实，才能找寻到希奇古怪的症状下潜藏的根源。森田疗法主张的症状不是病，原来还可以有这么新颖独特、令人信服的解释。为什么强迫症患者常常埋怨家人甚至专家不理解他们的痛苦，是因为一个没有经历过强迫之痛的人，包括专家在内，很难走入他们的内心世界。

这本书的作者是一名普通的高校教师，他没有多少值得炫耀的头衔，他是一个患者，是一个痛苦的探索者，泣血的践行者，他用自己的智慧和不懈的努力，终于自救成功，成了一名醒悟者，一名心理咨询师，他现在埋头于咨询事业，用他独创的治疗理论和方法，为广大的求助者提供帮助。

作者提出的三个自我理论以及相应的自我心理疗法，是作者融会贯通森田疗法、精神分析法、认知疗法和人本主义疗法等多种疗法后，经过自身实践的检验所提炼出来的，尽管从专业的角度看，尚有不完善之处，有些地方也值得商榷，但从效果看，是可以肯定的。孟刚老师的咨询没有固定的程序，没有条条框框，用患者所熟知的语言，像老朋友那样与患者交流，但紧紧抓住“认知领悟——接纳——行动”这条主线，适时启发和引导，使患者找到了康复的方向和信心，使患者明白了一个道理：自己才是自己最好的心理医生。许多“走南闯北”的老强迫，经过孟老师的帮助，有的甚至只是认真研读了《强迫症改变人生》这本书，就获得了痊愈和新生。孟刚老师和他的《强迫症改变人生》已经成为一面旗帜，众多的求助者聚集在这面旗帜下，使网上“孟刚心理工作室”的人气节节攀升。

《强迫症改变人生》（新版《谁在强迫我的人生》）以自传体的形式，对强迫症进行如此精彩的描述和深刻的分析，可以说填补了国内强迫症研究领域的一项空白。众多的强迫症患者，或有相似经历的读者，所产生的激动和共鸣，完全可以用震撼来形容！有的一边阅读，一边哽咽，以至泪流满面。为什么呢，因为他们终于遇上了知音，遇上了真正懂他们的人！这样的效果，是教科书，是我们这些专家学者所难以企及的。智者出自民间，出自平凡，我对此深信不疑。通过这本书，我懂了作者，也懂了强迫症患者。我郑重向广大强迫症患者，以及正在痛苦中挣扎摸索的心理症患者，推荐孟刚老师的这本呕心沥血之作。

——第四军医大学心理学教授 施旺红

致心理困惑者的公开信

《强迫症改变人生》出版已三年了，这本书得到了有关专家的肯定，得到了广大读者，尤其强迫症患者的认可，经两次印刷，都已告罄，应读者的要求，现由华中科技大学出版社推出第二版《谁在强迫我的人生》。

三年来，我收到了许多读者和患者的来信和来电，有不少朋友向我报喜和感谢，说这本书解开了困扰他们多年的疑团，终于找到了康复的方向，也改变了他们的一生。更多的是向我求助的朋友，他们通过这本书，与其说找到了一个心理咨询师，更不如说找到了一个知音。有的患者哭着告诉我，没想到天下竟有如此懂他（她）的人，感觉再不孤单无助了，因为“你不是一个人在战斗”。

社会越发展，人们对生活质量的要求就越高，同时面临更多的机遇、挑战和压力，心理健康的重要性逐渐凸现出来。汶川大地震，胡锦涛总书记在抗震救灾前线做出重要指示，在对灾区人民进行医疗和生活救援的同时，要重视心理的救援，灾后重建包括心理的重建。总

书记的这番话，不仅体现了党和政府对民众生计的关心，也体现了一种现代意识和人文精神。小康生活，吃好、穿好、住好和行好，都是为了过好，要过好，就不得不重视心理和心灵层面的建设。在现实生活中，有许许多多的烦恼陪伴着我们，更有那些强迫症、恐惧症、焦虑症和抑郁症患者，他们正在承受心灵煎熬，渴望着茫茫夜海的灯塔，向社会伸出了求救的双手。

人的心理问题，包括心理不适、心理障碍、神经症和精神病等。心理不适是指当一个人遇到工作、人际交往和婚恋家庭等方面的压力和挫折时，产生心理上的矛盾、冲突和烦恼，这是人人都会遇到的；心理障碍是指心理或行为上形成了某种妨碍正常生活的负性特征，比如睡眠障碍、性功能障碍和人格障碍等；神经症是一组由心理因素造成的，表现为持久的心理冲突和痛苦的功能性症候群，包括强迫症、焦虑症、恐惧症、抑郁症和疑病症等；精神病指严重的精神类疾病，思维和行为明显偏离正常。

在人类已知的精神痛苦中，还没有哪一种能超过强迫症。担心说错话做错事得罪人，适当注意自己的言行，这是性格谨慎的表现，但是谨慎到像扫描仪那样时刻检点自己的一举一动，并伴随着深刻的后悔和忧虑的情绪体验呢？注意节约用水，适当检查水龙头是否关严，这是美德，但是如果整天担心因自己的一时疏忽，没有关严水龙头而造成水的大量浪费，使下游人民面临断水的危险，总想回头去检查呢？因担心在火车上上完厕所没有把门关好，然后恰巧一阵风吹来，把后来上厕所的人挤伤，总想找机会专门上那列车检查自己用过的厕所。还有为了消除心中的恐惧，避免万一，反复把凳子搬起放下，这个简单的仪式化动作一直持续重复数小时，直到筋疲力尽瘫痪在地。因担心大便擦不干净，没完没了的擦，或者反复研究擦几次合适，擦到什么程度合适，要不要擦完后用嘴闻一闻？还有的人常常恐惧自己会疯掉，会感染艾滋病和狂犬病，有的人担心自己会失控掐死自己的孩子，有的人担心会在大街上强暴妇女。恐惧，恐惧，万分之一的不安全因素都能导致恐惧，因找不到一个万全之策、消除不了“万分之一”而强迫和焦虑。在常人看来，是多么的荒唐和不可思议。与精神分裂症截然不同，强迫患者有清醒的理智，却不可控制地被那些非理智的想法和行为纠缠，深深地陷进魔鬼设下的圈套里，心理能量被消耗殆尽。痛苦，不被理解的痛苦，不被别人理解，不被社会理解，甚至不被自己理解。朋友，这样的痛苦你尝过吗？

每念至此，我的心底就涌动一种圣洁的情愫，湿润了双眼。但面对众多的求助者，又时常感到自己力所不逮，所以我一直在不断地学习，不断向心灵的深层探索。我深深感到，一个优秀的心理咨询师，必定是一个心理十分健康，又能与求助者同频共振，而且乐于助人的人；一个杰出的心灵治疗师，必定是自身已经开悟，已获大解脱大自在，又有一颗菩萨心肠的人。在咨询实践中，我的收获就是自己的心灵与朋友们一起成长，而且成长的更快一些。助人者自助，对我已不仅仅是一句漂亮的口号，而是我切身的体验。

在我的求助者中，大学生群体和白领阶层所占的比例最大，其中有私企老板、大学教授和厅局级的公务员。由此可见，事业的成功不代表人生的成功，人生的幸福与物质财富和身份地位也没有必然的关系。今年，身价数十亿的涌金集团董事长魏东因不堪强迫症、抑郁症和失眠的长期折磨而自杀，再联想到前几年的张国荣和三毛，我们难以想像辉煌的光环下，是一颗怎样痛苦和绝望的心灵。

心理症的根源是恐惧，起因是幼时经历，诱因是挫折或刺激，形成机制是对真实我的压制、排斥和不接纳。任何动物都不会罹患心理疾病，唯有人有此“殊荣”，因为人有理性思维和自我意识。人还有动物所没有的两个功能，那就是哭和笑，当这两个功能被抑制的时候，就离心理疾病不远了。一个人的感性生命被理性抑制，得不到自由充分的舒展，情感能量的释放渠道被淤塞，必然要在人的生理和心理上体现出来，那就是症状。说白了，症状不是病，症状是真实我的一种表达，是安全需要的表达，是叛逆需要的表达，是对爱和接纳的呼唤。我所提炼出的自我心理疗法的核心理念，就是无条件接纳真实我！

许多患者的家长告诉我，我的经历也引发了他们的反思，促使他们检讨自己在对孩子管教上的失误。他们多是望子成龙心切的家长，对孩子的要求过高，过于严厉甚至粗暴，使孩子产生了不安全感，形成了对自己残酷苛刻，迎合别人期望的完美主义倾向。幼小的孩子难以理解父母的良苦用心，他们容易把父母的批评指责理解成对自己的否定和抛弃，因担心害怕失去父母的爱，就主动放弃了自主选择的权利，或者丧失了自主选择的能力。而有些家长则是另一个极端，他们同样也缺乏与孩子的沟通和交流，而放任和宠爱，无条件满足孩子的任何要求，使孩子丧失了责任意识和选择意识，以及必要的心理承受力。这本书使家长们受到启发，对孩子的满足固然是有条件的，但对孩子的爱和接纳应是无条件的，对孩子的表扬、鼓励、支持和肯定，非常有助于孩子形成一个良好的性格。做家长的不要急功近利，不要两眼总盯着孩子的学习成绩和所谓的特长，良好的性格才是我们送给孩子终生受用的财富。还给孩子自主选择的权利，让他们健康自由的成长，让他们有意识、有能力为自己的人生负起全部的责任，去实现上天赋予他们所有可能性。

经过广泛征求意见，本书第二版对第一版的内容做了一些必要的补充和修改，补充了几篇我后来所写的文章，进一步完善了自我心理疗法的实施方案，另外还增加了一篇“自我心理疗法案例汇编”。从看过我的书和文章，或接受过我的咨询指导，已经康复或正在康复的朋友们的案例中，精选出 N 个成功的案例，希望对读者有所帮助。在这里，我要感谢自愿提供个人案例的朋友们，感谢你们把自己从困感到醒悟，从黑暗到光明的心路历程记录下来，呈现给大家，以启后人。

我还要感谢施旺红教授对本书的充分肯定和支持，并在百忙中为新版书作序。新版书的出版发行和宣传推介，高海波先生付出了大量的心血，在此表示由衷的敬意和感谢。

——孟刚

目 录

内容提要

前言

再版序

致心理困惑者的公开信

第一篇 奇特的经历

- 一、跳级考上重点大学
- 二、三种自我
- 三、对性格的反思
- 四、救人还是不救人？
- 五、强迫症心理分析初探
- 六、强迫症开始向我进攻
- 七、都是鼻炎惹的祸？

- 八、开始实施两大工程
- 九、华山上那一声大嗓喊出了自信
- 十、反叛性格受记过处分
- 十一、遭遇初恋
- 十二、上调后勤部机关
- 十三、被风流女孩迷住了
- 十四、返回胶南，坠落深渊
- 十五、倾诉《莫名的烦恼》
- 十六、手枪子弹洞穿天花板
- 十七、强迫症是儿时的伙伴
- 十八、雄性攻击性惨遭阉割
- 十九、性爱是化不开的情结
- 二十、末日审判——从小姐身上找感觉

第二篇 性格的沉思

- 第一章 三个自我的理论
- 第二章 神经症的形成机制
- 第三章 神经症的治疗

- 一、神经症的治疗与性格的改善同步进行
- 二、我的强迫症自我治疗与痊愈的过程
- 三、强迫症等神经症的治疗建议

- 第四章 性格的形成与变化
- 第五章 性格与心理健康
- 第六章 性格与成功
- 第七章 性格与爱情
- 第八章 性格与婚姻
- 第九章 性格与美
- 第十章 性格与自我实现
 - 一、性格与人格
 - 二、人格发展过程
 - 三、接纳自我
 - 四、开放自我
 - 五、表达自我
 - 六、自我实现

第三篇 自我心理疗法

- 第一章 对几种心理疗法的体会
 - 一、精神分析

- 二、 认知疗法
- 三、 森田疗法
- 四、 人本主义与意义分析
- 第二章 强迫症的自我心理疗法
 - 一、 三个自我的理论
 - 二、 自我心理疗法概述
 - 三、 自我心理疗法的治疗原理
 - 四、 自我心理疗法的操作方法
 - 五、 自我心理疗法总结
- 第三章 其它几种神经症的自我心理疗法
 - 一、 社交恐怖症
 - 二、 焦虑症
 - 三、 抑郁症
 - 四、 疑病症
- 第四章 自我心理疗法的延伸
 - 一、 自我心理疗法治疗心理疾病
 - 二、 自我心理疗法治疗心身疾病
 - 三、 自我心理疗法治疗人性疾病
 - 四、 超越自我

第四篇 人生的感悟

- 一、 自信是我的生命
- 二、 善良是我的根
- 三、 诚实无畏是我的追求
- 四、 丰富的情感是我的软肋
- 五、 无所事事是我的硬伤
- 六、 自由和美是我的天堂
- 七、 无怨无悔是我的墓志铭
- 八、 接纳是一把开启心锁的钥匙
- 九、 正念常相继，无心云雾收
- 十、 做自己的心理医生
- 十一、 不悔和不怕
- 十二、 一架窄窄的独木桥。
- 十三、 无条件接纳，无条件宽恕，

第五篇 自我心理疗法案例选编

- 一、 前尘若梦，未来可期
- 二、 我的强迫经历和康复之路
- 三、 我的经历与感悟

四、走出强迫的炼狱

五、强迫症的馈赠

结束语

第一篇 奇特的经历

往事历历堪回首

花样年华弹指间

秃笔戳到心痛处

嘎然而止泪潸然

一、跳级考上重点大学

16岁那年，我以骄人的高考成绩从高一直接升入一所著名的军事院校，制造了一点轰动效应。当我孤身一人登上南下的列车向武汉进发时，我茫然无知。高考成绩并不反映我的心理成熟度，除了数理化，我孤陋寡闻的程度令人惊讶。入学后，我写好平生第一封书信，竟不知如何发出去。悄悄跟在同学后面，学样把信投入邮箱，很快就退了回来。问同学，引他大笑，原来我没有贴邮票。我诧异，反复琢磨一个问题：寄信为什么还要贴“油票”？这也反映出当时的“票证情结”，食油奇缺，每人每月半斤，滴油如金，只好托关系走门子割点肥肉炼炼。

大武汉的繁华叫我开眼，在长江大桥上望江水浩浩东流，升腾起一种高尚的情感：我一定好好学习，报效国家。

第一学期考试，我各门功课全优，尤其高等数学得了全队唯一的满分。教数学的焦教员连连赞叹，说我了不起。我从小学到中学，几乎每次考试都第一，好像从没有下来前三名，而且从来没感到学习之累。再次强调我的智商，学习能力之强决非夸张。但从大二开始滑坡，学习成绩的下降速度，与我的苦恼度成正比。转折点业已模糊，但有件事对我的刺激极为强烈。

那时，兴老套的击鼓传花的把戏。鼓声一落，“花”在谁手里，谁就得出个节目，唱歌、跳舞、朗诵、说笑话，都行。有个沈阳的同学谈吐幽默，风度翩翩，博得满堂彩。大家都比较投入，玩得开心。突然，咚的一声，像砸在我的头上，脑袋一下子变大了。我吃力地站起来，脸胀得通红，浑身滋滋地冒汗。我紧张得手足无措，嗫嚅半天说不出话来，傻傻的笑。同学们一开始还起哄，看见我这熊样，就饶了我。可我尴尬得恨无地缝。从此，为莘莘学子展现青春光彩的“花”，就躲开我走了。

这件事沉重地打击了我在学上建立起来的自尊和自信，那个击鼓的同学永远也不会知道，他那该死的一槌，惊醒了我的“自我”，使我险些陷入万劫不复的深渊。

自我意识越来越强烈，我开始反思和评价自我。我开始明白，原来除了学习，还有许多更丰富多彩的生活内容，原来性格也可以散射夺人的魅力。而所有这一切我都低能得像个傻瓜。我思考着、苦恼着，找不到答案，产生了深深的自卑感。

二、三种自我

精神分析下震地狱，人本主义上撼天堂，行为主义在人间横行，心理学上的这三大思潮从不同角度对人的行为作出了解释。是哪些因素影响和决定了人的行为？精神分析学派认为是人深层潜意识中的力比多（性驱力），而行为主义则坚持由人所处的环境支配，人本主义从人类的基本需要出发，指出人的天性中有一种释放潜能、自我完善的倾向。

我个人认为，精神分析和行为主义理论较适合用来解释性格的形成，而人本主义理论可用来指导性格的健康发展和完善，提高人格的层次。人格涵盖性格，性格是人格的核心成分之一。结合自己的体会，我发现人格遵循如下发展模式：

无我——自我——接纳自我——开放自我——表达自我——超越自我（自我实现）

无我是自我意识觉醒前的混沌状态，自我是觉醒后的“我”。自我由三种成分构成，分别称为真实自我、现实自我和理想自我。现实自我是思考着、行为着的实体，真实自我是隐藏在实体后的动力定型，理想自我是自我设计和追求的一种理想人格模式。人生是一出戏，现实我是演员，真实我是以内在规律制约剧情发展的原型，理想我是指导现实我演好这场戏的导演。一个优秀的演员，既要服从导演的指挥，又要投入角色中感受原型内在的冲动。真实我说“我要如何”，理想我说“应该如何”。

真实我处于潜意识层，清醒着的自我平时不能觉察，就像电磁波，我们看不见，但它存在。

当主体人格处于“无我”状态时，现实我尚未觉醒，理想我尚未形成，真实我最活跃。幼儿对周围的一切充满好奇，不戴任何伪装和面具，自然流露各种欲望，对游戏的投入和专注以及从中获得的巨大欢乐，都令成人纳罕和嫉妒。我女儿一岁多时在童车上站着排便，兴奋得咯咯直叫来回奔跑。幼儿期是性格形成的关键期，我因此认为性格的本质特征在真实自我里。按精神分析理论，性格的形成是“自我”在“超我”的监督下，“本我”欲望有条件满足的结果。行为主义则认为性格是成人世界（环境）对儿童行为不断进行强化的产物，所谓积行成习，积习成性。教科书上说，性格是人对现实稳定的态度体系和习惯化了的行为方式。

人的一切心理问题都出在自我形成后。三种自我各自履行职责，潜意识中的真实我在暗中制约现实我，而理想我则对现实我施加强大的意识力量。现实我若能有效地协调真实我和理想我，就能顺利度过危险期，使人格得以健康发展和提升。

三、对性格的反思

那次击鼓传花惊醒了我的自我后，我开始审视自己的性格。

父母遗传给我的气质无疑是抑郁质的，这没办法。但他们胆小怕事谨小慎微的性格，通过暗示和模仿的机制，已内化为我的性格成分。在一个男孩子的成长过程中，父亲对他的影响不可估量。我父亲做事极为循规蹈矩，待人接物的礼貌有点过火。他骑单车，一进胡同口就下来推着回家，见人打招呼以免失礼。我不记得有第二个男人这样做。家里来客人吃饭，他从不让我上桌，而且必须在里屋待着，等客人走后才能出来。他从不开玩笑，家庭气氛沉闷。他说话拐弯抹角吞吞吐吐，显得底气不足。我父亲年轻时一直很健康，常自夸不知医院大门朝哪，但后来查出有点高血压，医生劝他不吃肥肉，从此母亲做的菜中就见不得一丁点。说到他怕事的程度，仅举一例：我家与邻居发生纠纷，姐姐和母亲在外面与他们争吵，而父亲躲在屋里没出来，他后来解释说刚下夜班睡得死，没听见。我和姐姐都不信。这件事深深

烙在我童年的记忆里。有一次我被一个坏孩子用石子打破了头，哭着回家，可父母既不去找打人者算账，甚至不敢通知其以蛮横霸道闻名的家长。他们的忍气吞声彻底消灭了我残存的一点攻击意识和攻击能力。父亲给我的印象永远萎萎缩缩、缩缩畏畏，我没见过他一次挺直腰板的自信，好想在我心理脆弱想退缩的时候，父亲振臂一呼，豪气冲天地带领我“冲锋”。父亲动手能力奇差或者根本不愿意动手，家中修修补补万事求人，我大学毕业时，他传给我一身人情债。我父亲早已仙逝，在此评论他没有丝毫不敬，只是为了研究我性格形成的根源。无论如何，父亲用他微薄的工资养活了一家六口人，而且对我的学习抓得紧，对我寄予厚望。

在我的性格特征中，首先给我造成强烈刺激的，就是极度的腼腆怕羞。其实从小就这样，但一直没对我产生大的负面影响，直到击鼓传花。类似的事件早在上高一时就发生过一回。语文老师让我站起来背诵高尔基的“海燕”，我刚开了个头：“在苍茫的大海上，风聚集着乌云”，就思维阻断，出现了暂时性遗忘。这是由于高度紧张在大脑皮层形成优势兴奋中心，按负诱导规律造成周围大面积区域的广泛抑制的现象。当时我面红耳赤、大汗淋漓的情景依然历历在目，以致我的同桌见了我就“出汗出汗、红脸红脸”地喊了很久。我的性意识萌发较晚，直到15岁才刚刚抬头，喜欢看漂亮的女同学，知道在她们面前注意自己的形象，不过这种朦胧的意识还不足以使我把腼腆怕羞视为男性的致命弱点。见人脸红的毛病伴随我十几年，越克制越严重，苦不堪言。后来接触森田疗法，才知道这是精神交互作用的结果：抗拒某种感觉（症状）而失败，就产生焦虑，焦虑使患者越发关注那种感觉，感觉阈限的降低加强了感觉，患者就更焦虑，更焦虑使感觉更加强，如此恶性循环。

大学是才子云集的地方，尤其从大城市来的同学，不光学习好，而且见多识广，吹拉弹唱，各方面都特别优秀。而我在众人面前连句完整的话都说不出，相形之下无比惭愧自卑。我极力掩饰自己的羞涩，模仿别人想表现得自然大方，结果弄得更不可收拾。理想自我对现实自我说“千万别紧张”，真实自我接着说“就要紧张，因为紧张是我的性格，一直这样”。理想自我的指示我听见了并且努力按他的指示去做，但真实自我虽藏而不露却暗中较劲，一个前面拉，一个后面拽，最后理想自我败下阵来。假如现实我能觉察真实我的存在和愿望，接纳他而不是压制他，就不会有太多的烦恼。真实自我形成于幼年期，是个孩子，一味压制会导致他的逆反心理，纵使理想自我说得天花乱坠他也不理会。只有先接纳他并耐心地劝说和诱导，最好潜移默化地对他施加影响，他才能不断汲取理想自我的成分并内化为自身的特征。简单粗暴急于求成将使真实我和理想我彻底决裂，使现实我陷入莫名其妙的两难困境。

四、救人还是不救人？

意识的大坝一旦决口，潜意识的洪流就汹涌而至，我性格中的缺憾因子纷纷浮出水面，轮番攻击脆弱敏感的自我。我的神经就像灵敏度极高的天平，落下一粒尘埃就使它失去平衡。我必须倾尽全力制作平衡的砝码，结果天平越过平衡点更加摇摆不定。我开始失眠，辗转反侧中，希奇古怪的念头出现了：我从哪里来又到哪里去？我为什么姓孟？我的祖先两千年前是何人，是否也像我一样见人脸红？……不行，赶紧刹车，明天还要上课呢。越强迫自己睡觉越睡不着，纷飞的意念像电影镜头掠过大脑的屏幕，有些镜头慢下来最终定格为一个问题，譬如碰上有人落水我救还是不救？路遇歹徒行凶我管还是不管？如果袖手旁观，必遭舆论谴责，那就假装没看见躲开，可良心上又过不去。还是应该救人。可是我虽然会游泳，但一口气憋不长，可能不但救不上来还被落水者抓住不得解脱，于是我开始为自己设计解脱的方法：抓他的头发、拧他的胳膊、托他的下巴……把他托出水面后，以何种姿势把他带到岸上也颇值得斟酌，蛙游、侧游还是仰游？一团乱麻。最后又觉得救不上来连自己一块淹死的可能性比较大。在我的想象中落水者不是他而是她，而且是个漂亮多情的少女。我若把她救上来她必对我感激不尽，并因此爱上我，想到这里我美滋滋地忘了自己姓啥。这件事美是够美，可

我转念一想，万一我淹死了怎么办？于是又开始新一轮的分析权衡，仍不得其解。关于路遇歹徒行凶的联想差不多，当然被害人最好也是美丽的她。她大声呼救，我冲上去三拳两脚把歹徒打跑，或者经过一番激烈的搏斗，我负了伤她温柔地给我包扎伤口。话说回来，我有这个本事吗？瞧我这瘦不拉叽的书生样，不被凶残的歹徒打死才怪！我就这样想啊想，直到天亮。

大概就在这个时期，我开始手淫，而且越来越频繁。我那时的性知识可以说一片空白，简直就是性盲。记忆中，从未听父母谈起过有关性的话题，他们筑起“性”的铜墙铁壁，等我青春的躯体去撞得鲜血淋漓。

小时候家中几乎没有藏书，桌子上只摆着几本毛主席语录和毛泽东选集，也没有收音机和电视机，村里倒有一个大喇叭，整天呜哩哇啦唱样板戏，揭批四类分子。村里有一个姓孙的反革命，社员在地头上开他的批斗会，因为有人揭发他在家翻出“变天账”，扬言蒋介石要反攻大陆。基于民兵义愤填膺冲过去喂他一顿革命铁拳，就见他奄奄一息说吃不消了。所以那个时代藏书是很危险的。有一天大人都不在家，我因闲得无聊，就到处乱翻，发现床底下有个破纸箱子，箱子里有几本发黄的书。其中一本大概是关于道德和法制教育的，说有一名革命干部因经不起资产阶级腐朽思想的侵蚀，与一女青年发生了不正当的肉体关系，从而被清除出革命队伍。还有几个强奸犯被判死刑的案例，犯罪过程描述比较笼统，都是到那种关系上点到为止。我尚不十分明白那种关系究竟怎么回事，却感到一种异样的兴奋，我后来又偷着把那本书拿出来看了好几回，而且浮想联翩。我意识到男女之间的那种关系是不正当的、见不得人的，但搞不懂为什么使我兴奋，想压也压不住，只是后来才被紧张的学习转移了或掩盖了。这就是我上大学前获得的唯一的性知识，如果这也可以称为性知识的话。哦，还有一次在生产队的菜地里拔草，有个大孩子讲，他问一个在妇产医院上班的人看见了什么，那人回答：“操，黑糊糊的，啥也看不清！”这句话使我产生丰富的想象，长达数年。

晚上胡思乱想睡不好，白天上课时就哈欠连天昏昏欲睡，使劲拧大腿，强打精神，只觉头晕脑胀，眼前金星飞转视线模糊，教员讲的啥黑板上写的啥，一概不知。我以为都是手淫惹的祸。每次手淫都伴随悔恨自责，背上了沉重的包袱。那时书籍和报刊光讲手淫的危害，教导青少年要树立远大理想，用坚强的意志克服这种恶习。我为此深感忧虑和恐惧，觉得身体要垮了。以后才知道手淫其实与正常的性行为并无本质差别，只要不过度，不仅无害而且有益，尤其对成长期的青少年，手淫是释放积聚起来的性能量的有效途径之一。而当时使我深受其害的，不是手淫本身，而是对它的错误认识。我本就内向孤僻，现在更把自己封闭起来，独来独往，默默地一个人咀嚼苦果。

我敏感多疑，自暴自弃，没有一个可以交心的朋友。我发现所有的同学都比我快乐洒脱，就更寂寞难耐。我对周围的一切都失去兴趣，只关心自己，在日记上倾诉苦闷。我越是急于摆脱就越是事与愿违，有两件屁大的事更增加了我对自己性格的不满。第一件事：某天晚上全区队看电视，坐在我后面的同学把脚放在我的凳子腿上不停地抖动，我感觉凳子鼓鼓涌涌的挺别扭，就回头看他以示不满。黑暗中不知他注意到没有，但他的脚好像收回去了。可没多会儿，那只臭脚又来了，而且抖得更厉害。我心里很矛盾，想制止又怕得罪他，最终也没有鼓起回头再看他一眼的勇气。我整个晚上都在考虑该不该回头警告那个抖腿的同学，电视上演的啥根本不清楚。这个抖腿的镜头日后在我脑海反复出现，因为我在如何对待这种事上一直拿不定主意，尽管我切实感到自己怯懦窝囊，尽管有时觉得这算什么事儿，但仍然控制不住地想想——再碰上抖腿的怎么办？第二件事：有一天早晨起床后，临床的同学说我打呼噜，我说我从来不打呼噜，你一定听错了，是别人打的。可他说就是我，而且打得他睡不着觉。我对这件事想了一整天，耿耿于怀：我怎么会打呼噜呢，不可能呀！当天晚上就不敢早睡，屏心静听，旁边两个老兄终于鼾声如雷，声震屋宇。我还是不知道自己呼不呼，但别人在呼已确定无疑。第二天我把这个发现告诉他，没成想他听后哈哈大笑，说他早就知道，

接着生动地向我描述某某的鼾声高亢激昂，某某的低沉悲怆，而他俩的打呼水平比起隔壁的高鸣来就不行了，人家五音齐全字正腔圆不让帕瓦罗蒂，那才叫艺术家。还有李振业这小子，那天因爬墙外出被队长罚站两小时，是标准的立姿，害得他晚上打呼噜只有5和7两个音节。我的天，当我被他一句话搅得寝食难安时，他压根就没拿我那小儿科的呼噜当回事，更让我纳罕的是，别人的呼呼噜噜也能给他带来偌大的快乐。这不能不对我有所启发。

由此可知，我敏感多疑的程度已接近极限，比方说，我跟谁打招呼，人家没反应，或者很久没收到某人的回信，我就得反复检讨自己，回忆所说过话做过的事，是哪里不小心得罪了人家。伴随神经衰弱的加重，强迫症状产生了，尽管那时我还不知道这个名词，也搞不懂那些难以克制的念头和动作究竟咋回事儿。

五、强迫症心理分析初探

强迫症，全称强迫性神经官能症，是神经质症的一种，其症状是患者明知某些念头和动作不合理、毫无必要或毫无意义，但竭尽全力也不能克制这些念头和动作的反复发生，患者为此深感焦虑和苦恼。

按巴甫洛夫的条件反射学说，患者由于情感体验过于深刻，在大脑皮层某个区域形成顽固的病理情性兴奋灶，使兴奋过程向抑制过程转换发生困难。所以，只有反射行为（症状）重复多次后，才能平息兴奋灶的兴奋，使患者减轻紧张和焦虑。而精神分析则认为，强迫症是患者被压抑的潜意识能量的一种释放形式。患者的意识认为重复某些念头和动作是不正常的，但深入分析就会发现，难以克制的症状背后隐含某种意义。

强迫症的性格基础是强迫性个性特点：自卑、内向、敏感、刻板、追求完美等。这种心理防御意识太强，一旦遭遇挫折，容易体验到剧烈的心理冲突，从而导致对自我的强烈不满。强迫症本质上是患者无力应付现实的自慰行为：旺盛的自体能量向外释放的渠道受阻，只能以某种仪式性的念头和动作获得替代的满足。由于患者的注意力全部粘着在症状上，软弱的自我因离开现实环境而获得暂时解脱。问题出在患者有较强的自知力，知道强迫行为是不合理不正常的，就竭力抗拒和抵制，但抗拒和抵制又往往失败，在森田正马看来，产生了所谓精神交互作用的现象。正常人也有重复念头和动作，不过这种重复都能找到较为充分的现实理由，所以也就不会去主动克制，也不会伴随苦恼。譬如，你出门时正在考虑问题，忘了房门是否上锁，回去检查一次就放心了。然而，强迫症患者检查了好几遍仍担心有闪失，他对自己总持怀疑态度，用万分之九千九百九十九的注意力，指向万分之一的可能性目标。强迫症原来叫做精神衰弱，这是一种精神的萎缩和自残。

在与强迫症的搏杀中，我先用行为疗法的原理，把一个橡皮筋套在手腕上，当症状出现时就弹拉它以转移注意力。我试图依靠顽强的毅力来克制强迫症状的发生。后来我认识了弗洛伊德，再后来是森田正马，我把两家学说糅合起来，发现了强迫症的形成机制，而且大彻大悟，获益匪浅。

道家言，顺其自然。这句话人人皆知，而且常挂在嘴上，但要真正理解顺其自然的涵义并能依此而为，就不那么容易了。人类对付洪水有两个办法，一是堵，二是疏。先加高大堤，强堵，堵不住再扒个口子分流，疏。我们的思维定势往往先想到堵，甚至只想到堵，因为疏导分流的代价太高，且有许多不可测因素。但是，心理的堤坝往往难挡由强刺激突然激活，或由弱刺激长期积聚而压抑的潜意识的洪流，这是一股巨大的能量，意识若不能尽快扒个口子将其分流到安全地带，它自己就会从心理防御最薄弱的地方冲出来，造成灾难。行为疗法的原理是“堵”，精神分析疗法和森田疗法的原理是“疏”，从心理治疗的角度看，堵和疏各有千秋，不过，除非患者的意志力惊人的强大，就不要自己去硬堵，话说回来，如果有那种超人的毅力，就不会罹患强迫症。

森田疗法的精髓是顺其自然，为所当为。森田告戒患者，要承认症状是自我的一部分，要接纳他，该干什么就干什么，为所当为。可是，患者如何才能做到这一点呢？往往道理很清楚，可就是做不到，因为患者认为强迫症状是极其荒唐可笑的，毫无道理。看来，我们只有为强迫症状找到某种意义或合理性，才能使患者真正接纳它，进而做到顺其自然。

我觉得，一切心理障碍的产生都可归于人的真实我和理想我的冲突，冲突导致自我的分裂。真实我与理想我的反差越大，冲突就越大，现实我（自我）就越难以调和。以我为例，我的真实我是自卑怯懦的，而我的理想我却勇敢自信，当理想我指示现实我必须勇敢自信时，却忽视了真实我的力量。结果，现实我明知应该按理想我的要求去做，可就是做不到。理想我的每次失败，都会使现实我后悔和忧虑。我曾经深陷后悔和忧虑的误区不能自拔，消耗了许多心理能量。理想我认为有些事即使出现了失误，也不应该后悔忧虑，因为这于事无补，但现实我偏要后悔忧虑，因为他没按理想我的要求去做。理想我烦了，不停地呵斥：“够啦够啦，到此为止吧！”现实我一激灵，认为理想我说的对，不再继续刚才的后悔忧虑，但新的后悔忧虑又产生了，这次他后悔的正是刚才的后悔，忧虑的正是刚才的忧虑。这叫后悔着你的后悔，忧虑着你的忧虑，我十几年走不出这个怪圈，被折腾得奄奄一息。忘了谁说的：“悔恨过去等于挖出已埋的尸，忧虑未来等于自掘坟墓。”我的理想我充分认同这句话，可关键时刻就是不起作用。我由此发现潜意识的力量是多么巨大，我更加理解了性格决定命运的玄机，因为性格的根深深扎在潜意识里，是真实我的特征之一。我后来彻底摆脱了后悔和忧虑这两个魔鬼的纠缠，是由于认识到我的所作所为都是必然的和有意义的，有些行为是意识赞成潜意识反对，而有些则是潜意识赞成意识反对，也就是说，我的一言一行不是出于理想我就是出于真实我，他们都是组成我完整人格的必不可少的成分，我没有理由也不可能排斥其中任何一个，尤其是最容易被漠视的真实我。有了以上认识，回头再看强迫症症状，就变得好理解了。症状是有意义的，那只是被压抑太久的真实我出来放风，舒展一下筋骨而已。无能的现实我为了理想我残酷打压真实我，真实我没有别的办法，只好自己在自我心理防御的堤坝上扒个口子冲出来，巧妙地戏弄现实我却不着痕迹。理想我自以为自己的力量无比强大，试图完全支配现实我，而现实我则被这种假象所蒙蔽，毫不顾及真实我的感受，错以为只要听从理想我的指挥就万事大吉。为了减轻自我的冲突和焦虑，大胆放真实我出来吧，让他尽情地表演一番，没什么大不了的。意识之弦绷得太紧会折断的，适当松一松不会出大乱。请别担心，真实我不会永远赖在外面招摇，时间长了他就会自觉没趣，因为他就是冲着与理想我较劲才出来显示一下自己的力量，人家都不搭理他了，他还折腾啥？他必偃旗息鼓，慢慢回撤，因为他的居所在潜意识，他本不喜欢张扬，是现实我逼他那样做的。

六、强迫症开始向我进攻

我最早出现的强迫症状是强迫性对立思维。

前面讲到的关于救人还是不救人的穷思竭虑，是我想象的产物，而现实中一些微不足道的事件更触动我那根敏感的神经。譬如，洗澡用肥皂还是香皂，竟成为我绞尽脑汁思考的问题：香皂太贵，肥皂据说碱性太大对皮肤有损。我反复衡量比较用肥皂和香皂的利弊得失，犹豫不决，结果不管实际用的是肥皂还是香皂，都令我后悔忧虑。这就像布利丹的驴子，因位于两堆草中间不知吃哪堆好而活活饿死。我的心力倾注在这类毫无意义的事情上，苦恼的程度正常人是难以想象的。一封信放入信封，用过量的胶水粘牢封口和邮票，因为我总担心在旅途中封口可能裂开、邮票可能脱落。检查了一遍又一遍，确定没问题后投进邮箱，很快就产生怀疑，又不能取出来再检查一遍，心里就焦虑不安，耿耿数日。信半路遗失怎么办？信的内容被人看见了怎么办？要不要再补写一封？……朋友，难以言表的苦恼犹如钝刀割

颈，虽无剧痛却压迫得我难以喘息，我恨不能一把利剑直接穿透心房，那才叫痛快呢。你知道吗，这就是我大学生活的主要内容啊。后来又毫无理由地感到浑身别扭，动不动就整整衣领、抻抻衣角、打扑打扑肩膀和裤腿，总觉得身上哪个地方不板正或有污迹，我必须反复检查和拂拭。有段时期，我的注意力集中在左裤腿，看了又看，也没发现任何问题，可就感觉不得劲，控制不住地看看摸摸，抬起腿低头审视仔细研究，又不得不在人面前加以掩饰，结果弄得左腿像灌了铅般沉重，走路都有点滑稽。桌上的物品也觉得摆得不是地方，拿起来换个位置，又觉不合适，换来换去，意乱心烦。我的字是写得不好，开始练，想不到字又成了我的强迫对象之一。我一边写一边检查，往往一个字写了涂涂了写，达十数遍，越写越别扭，注意力就全粘着在这个字上了。平时尚无大碍，上课时就乱了套，因为一直与字较劲，以致于根本没法听讲，连笔记也记不成。

正因为我明明知道这些重复行为不合理、毫无必要，而且又怕被人发现，所以才去拼命克制，但是越克制就越重复，越重复就越痛苦。这种痛苦常人难以理解，我只能默默地独自承受，这几乎要了我的命。能说出来的痛苦算不了什么，无言的痛才是锥心彻骨的痛啊。

七、都是鼻炎惹的祸？

窗外那棵小树裸着身子，在寒风中瑟瑟地战栗。我的心在哭泣。

从小患有慢性鼻炎，十几年并无大碍，现在重又发作，而且来势凶猛：鼻塞、头疼、眼冒金星、天旋地转。现在想来鼻炎症状与我当时的心理状态密切相关，或者不如干脆说是抑郁的躯体化。由于我缺乏心理学和心理健康的一般知识，以为上述症状都是鼻炎惹的祸。什么强迫、抑郁、焦虑、疑病、恐惧等等，这些心理障碍的概念都是后来才知道的，我当时对自身出现的强迫症等一系列心理问题一片茫然，认为这是不可思议的事情，天下只有我一个人有此怪病。鼻炎犯的正是时候，在困惑不安中，我一股脑把所有问题全归于鼻炎，还有一个潜在的原因，那就是躯体疾病可以博得别人的理解和同情。

我切切实实感觉鼻塞头疼的厉害，就到校医院看医生，医生问了两句，认为是感冒，开了几片药就把我打发了。我想开个病假条休息两天，医生说又不发烧别那么娇气。如此这般，症状越来越严重，写信告诉家人，给我寄来了专治鼻炎的霍丹丸。服用后效果不显，而且睡眠越来越糟，不是难以入睡，就是被恶梦惊醒，有时呆望天花板彻夜不眠。白天又得坚持上课，我感觉快支撑不住了。有一天出早操时差点儿晕倒，同学忙把我扶回宿舍休息，还请示队长给我打来病号饭。我的精力全不在学习上，上课听讲的效果等于零，我只能在状态稍好时借同学的笔记自己补一补。就这样，我的考试成绩持续下降到及格线，自尊心受到严重打击。学习任务越来越重，我那点天赋的智力储备也差不多耗尽了，我已身心疲惫，感觉再熬下去有可能全面崩溃。退学的念头一萌生，自己先吓了一跳。那时大学生被称为天之骄子，我们又是文革十年断层后从地方录取的首批学员，我忘不了跳级考上重点大学给母校和家庭带来的荣光，这样回去如何见家乡父老啊。可是，我的心理承受力已接近极限，急于逃避给我造成心灵创伤的大学环境，幻想到农村去过那种日出而作日落而息的简单生活，也许我的所有苦恼就会烟消云散。怎么办怎么办？在剧烈的心理冲突造成的恍惚中，大学生、军人、家庭、社会、前途、责任、义务等一切都不存在了，生命是如此荒谬，人生全无意义，一了百了是摆脱心理困境和痛苦的唯一办法。我设想了好几种自杀方案，包括上吊、喝药、跳楼，在长江大桥上飞身而下等等，当然，在见义勇为的壮举中献身是再好不过了，可那需要机遇。但是，当我想到死时痛苦的惨状以及死后未知的归宿时，我又产生深深的恐惧，再也没有勇气实施所设想的任何方案。再说我也不甘心就这样熄灭生命之火，即使想死也应该在死以前弄明白在我身上发生的一切究竟怎么回事儿。一旦做出选择，我渐渐平静下来，一头钻进图书馆，从书中寻找答案。我终于知道世界上还有一门叫做心理学的科学，人身上还存在一种

完全不同于躯体疾病的心理疾病。与心理学第一次亲密接触后，我深深爱上了她，着了魔似地卷了进去。是心理学救了我的命，而且一直在指导我艰难的人生。

答案是找到了，痛苦却无法解除。当时我国的心理咨询和心理治疗事业尚是空白，这方面的书籍也少得可怜，心理医生这一称谓更是闻所未闻。心理疾病给我造成的痛苦，我还得自己品尝、慢慢地消化，我认为我已没有余力完成学业了，所以我还是递交了退学申请书。退学的理由是严重的鼻炎和神经衰弱，需要回家治疗和休息。学员队楚教导员大吃一惊，说他决不能让一个学员掉队，他热心地带我到 161 医院检查，五官科、神经科、内科都过了一遍，诊断结果五花八门，什么鼻窦炎呀、血管性头疼呀、眶上神经疼呀等等，没有一种与心理疾病沾边。教导员鼓励我要树立战胜疾病的信心，坚持一年半，完成学业。回校后，他安排我在校医院住了一个星期。他嘱咐区队干部对我特别关照，告诉我有困难找他。他还写信向我父亲通报我的情况让他放心。我由衷感谢队领导和亲人的关怀，我必须坚持下去，以不辜负他们的期望。于是，我收回退学申请，以顽强的毅力投入到专业课的学习。

八、开始实施两大工程

我一边学习一边开始实施影响我终生的两大工程：改造性格和战胜强迫症。

性格决定命运，这一古老的命题已逐渐为人们所认同，可是性格是如何决定命运的呢，它的作用机制是什么？二十年来，这个问题一直困扰着我。人的命运在排除一些不可测因素后，很大程度上取决于自我的选择。生与死是不能选择的，这就是命，在命所界定的框架内，自我可以对人生走向和生活方式做出选择，这种选择可能是有意识的也可能是无意识的，此谓运。在这个意义上，可以说命由天定，运在人为。命运，是先天和后天的混合。性格是个性心理结构的核心，是一个人行为的准备状态和心理定势。一个人做什么，怎样做，即选择什么，主要由其性格支配。也就是说，性格是自我的选择器。

自我这一概念，有时特指现实自我，有时涵盖它的三种成分：真实自我、现实自我和理想自我。我认为，从动力学角度，可以把人视为一个具有本体能量的复合体。本体能量包括生理能量和心理能量。生理能量储存于人的肌肉、骨骼、腺体和神经组织内，与生理需要相联系，心理能量则无明显的物质载体，它是人特有的储存于人的意识和潜意识中的内驱力，与心理和社会需要相联系。意识能量属于理想自我，由意志控制，潜意识能量属于真实自我，由情绪激活，这两种能量都单独或同时对现实自我（自我）发生作用。性格是自我的选择器，通过它选择本体能量释放的渠道和方式。自我力求理想我和真实我的协调整合，使两种能量形成合力。不过，性格的选择却倾向于真实我，因为它的根深深扎于潜意识，在自我觉醒前混沌未开的“无我”状态时，它就基本定型了，那时它只认得真实我，而且与其相处融洽。性格内向的人一般情感比较敏感细腻，心理能量喜欢向内释放，这是他真实我的愿望，如果理想我硬要使能量改道，自我就产生烦恼。一切心理问题都出在理想我与真实我的矛盾和不可调和上，出在自我对理想我的盲目崇拜和服从，出在自我对真实我的简单粗暴和压制上。我的性格是自卑的腼腆的，这是我的真实我，而我的理想我却大方自信，我在联欢会上表演节目时紧张、红脸、出汗，是性格导致的必然，是真实我的表现，但自我屈从于理想我的压力，拒不承认和接纳，才使我坠入苦恼的深渊。我们往往以为理想我足够强大，能够左右自我的行为，却完全无视真实我的存在，而实际上在与真实我的较量中败阵的常是理想我，这就是人总感到苦恼多于快乐的根源。有两种情况理想我可以战胜真实我。其一，真实我主动撤退和解，因为他得到了自我的承认和尊重；其二，真实我同化了理想我的某些特征，并内化为自己的一部分。理想我的胜利给自我带来满足，产生强大感和成就感，但如果得不到真实我的认同，现实我在摘掉面具后将感到压抑和不快。

当自我意识到在“无我”状态时由父母和环境塑造的性格结构，与新的环境极不适应时，理想自我浮出水面，自我开始了改造性格的努力。我们知道，性格一经形成就具有极大的稳定性，改变性格之所以艰难，就在于性格形成于人的童年，它的根扎在潜意识里。人在行为时明明知道应该如何如何，可往往身不由己，这说明意识力量远没有潜意识力量大。因此，意识的理想我要想对潜意识的真实我施加影响，必须遵循潜意识喜欢暗示的特点，在尊重和接纳真实我的前提下，循循善诱、潜移默化，而简单粗暴急于求成必遭真实我的强大阻抗。一个演员知道必须自觉地服从导演的指挥，可是表演仍然不到位，这是由于忽视了对角色（原型）的体验，不能完全投入角色的缘故。他只有摸准角色的脉搏，并感受其内在的冲动，才能将导演的指令内化进角色中，创造性地演好角色。演员必须明白，对导演的指令是否认同其实并不重要，重要的是角色认同。导演指示演员：“流眼泪！”说一百遍都白搭，因为此刻想哭的不是演员而是角色。如果导演大发雷霆，把演员吓哭了，流出的眼泪却与角色的性质不同，效果也不同。只有进入角色，眼泪才能自然流淌。同理，理想我命令自我流泪，必须先巧妙地使真实我产生哭的冲动或需要，周而复始，真实我就把“哭”的要求内化为自己的一个特征了。

由此可知，性格的改造就是真实我逐渐同化和内化理想我的过程。改造性格需要付出的代价太大，所以多数人都不愿意尝试。由着性子来，跟着感觉走，多自在！心理能量习惯沿阻力最小的渠道释放。在人的一生中，理想我随着环境的变迁和自我的发展要求不断改变或充实自己的形象。自我对理想我的追逐，如果得到真实我的认同内化，将使性格不断得到改善，放射出更炫目的光彩。

改造性格和战胜强迫症，这两大工程之艰难超出我的想象，我为此耗尽心力，流干了青春的血和泪，付出了我的前半生，直接造成了我在事业上碌碌无为的现状。

我为什么发誓要彻底改造性格呢？除了上述与环境极不适应而遭受重大精神刺激的因素，我还认识到良好的性格是心理健康的基础，我更进一步发现了性格本身所具有的魅力，也就是说，我心目中的理想自我成型了，并高高矗立起来。

人的一切行为都是本体能量激发和释放的过程，有的行为受意识能量支配，有的受潜意识能量驱使，有的受两种能量的联合策动——这是最理想的情况。我惊喜地发现，我的任何一种行为都是有道理的和有意义的，它不是得到理想我的认可，就是得到真实我的认可，或者两者共同认可，绝不存在两者都不认可的情况。真实我和理想我都是自我的一部分，我必须公正地对待他们，尊重他们任何一方认可的行为。这样，我就没有理由为自己的“过失”或“错误”过分的后悔自责了，比方说，当我说了“不该说”的话，做了“不该做”的事，导致了理想我的不满，殊不知那正是真实我驱使我那样做的。这样一想，一切释然，没什么大不了的，不必跟自己过不去。可我当时就是不明白这个理，残酷地怀疑和悔恨自己的所作所为、一言一行，并产生深深的忧虑。我过分关注自我，过分在乎别人对我的评价，走进了寻求赞许的误区。我的苦恼来自自我对理想我的盲目追逐和对真实我的激烈排斥，急于树立起一个崭新的形象，好让人刮目相看。

清醒的自我首先向性格中的内向自卑发起挑战，具体的做法就是寻找各种机会，锻炼自己的说话能力。我在日记中写道：“话能销愁解闷，话能使人变得活泼开朗，话能证明一个人的存在，能部分体现其价值。为了治病，为了改变性格，多说话吧！”我最佩服教专业课的王教员，他不仅能说会道，而且特幽默，竟把枯燥的《炮身设计》这门课讲得妙趣横生，引得同学笑声不断。大家都喜欢和他聊天，毕恭毕敬听他传招，他说：“首先要敢说，不要有什么顾虑，脸皮薄没关系，一天厚一毫米，慢慢就变得厚如城墙。说话要干脆利落，不要怕说错，即使说错了也比吞吞吐吐不知所云好得多。”王教员是我的第一个理想我。我开始

主动找人攀谈，在开会时主动要求发言，尽可能表现自己。但真实我和理想我反差太大，发生激烈冲突。在理想我“说说说”的督促下，我终于敢说话了，但话一出口，立马产生怀疑，从说话的语气和节奏，音量和音高，到话的内容的选择安排，最后连该不该说都成问题。接着考虑再遇到类似场合时说什么，怎么说，如何才能使自己不紧张红脸……

我向性格中的老实怯懦发动了第二轮冲击。我小时候被人欺负的情景一幕幕浮现出来，我认识到老实人是被人瞧不起的，发誓改变现状。我在日记中写道：“想起父母的老实软弱，想起我的创伤和痛苦，我升腾起一股莫名的愤怒和力量。我豁出去了，到顶不过是个死！”心理学家张耀翔指出，从小没打过一次架的男人，他的心理健康就少了一份。在我的性格中，极端缺乏攻击意识和攻击能力，在“无我”状态时我对此感受不深，而现在这一极不符合男性角色的特征强烈地刺激着我。我留心观察身边的同学，发现刘加能对任何事都随随便便蛮不在乎，苗锦脾气火爆有抗上的胆量，田福庆幽默风趣，许少文举止潇洒，全区队没有一个人像我这样窝囊。理想我不停地给我打气，怂恿我：“进攻，进攻，进攻，找人干一架出出气！”可真实我却怕得罪人，怕得要死。结果，甬说打架，在人前连句大话都不敢说一句，我为此深深地悔恨自己的无能。同时，我对给人造成的谨慎老实的形象极度抵触，并试图扭转，产生了病态的敏感，只要一听人家说我老实，就难受得不行。

我力图改变的第三个性格特征是过分认真刻板，患得患失。我借了同学一个信封用，就一直想着这事，等到周末赶快跑出去买了来，并郑重其事的还给他。如果别人借我一个信封，我同样好几天放不下，直到还我。我家里穷，我把每月的津贴都攒起来贴补家用，全区队就只我一人没有手表和计算器。我花不到十元钱买了块马蹄表，它滴滴答答跟了我二十多年，现在仍在我的床头柜上，跑得贼准。

毕业设计需要进行大量的运算，我不得不借别人的计算器用，心里就觉得欠人家的情，经过一番动机斗争，拉开了计算尺。计算尺虽慢了点，只要心里坦然就行，可我又觉得，借同学的计算器一用也没什么吧？这就成问题了。

九、华山上那一声大呐喊出了自信

古人造字真是高明：患得患失。我不仅患失，而且患得，我绞尽脑汁在得与失之间寻找平衡，结果大吃苦头。

一九八二年，我们到陕西实习。实习基地离华山不远，这天，我们集体去爬山。上山时分成六个人一组，组长许少文买了两毛一张的门票。在上山途中，我就挺不自在，觉得占了人家的便宜，想还给他又觉得太俗，因为理想我正在提醒我：“不要太认真，要随便一点！”真实我也在叫：“快还给他，万一以后忘了，会得罪人的！”就这样一路思虑重重，再加上不时发作的强迫症，使我不能饱览沿途的旖旎风光。以后到北京、上海、广州、杭州、大连等地游玩，也是如此，这几乎就是我前半生的写照。

不过，那次在华山上倒有一个收获。那天，华山人满为患，出现了险情。天快黑了，山上的人下不去，山下的人仍往上挤。这时，有一位拄着拐杖的老红军，大声喊着让军人都站出来，组织抢险。我和张东升在千尺幢下，负责劝说上山的游客返回去。千尺幢上面的出口已被堵死，已经有人被挤伤了，天一旦黑下来，后果不堪设想。

我们喊哑了喉咙，上山的人就是不听，仍起哄着向上冲。眼看顶不住，我回头拨开人群，噤噤噤爬近乎直上直下的千尺幢如履平地，扯着嗓子呼唤增援。郭教员带人马下来，终于平息了一触即发的骚乱。事后，我被自己出色的表现震住了，原来我也行啊。

我在思考，为什么在华山抢险那样的大场面，我能表现出偌大的勇气和胆量，而平时却对鸡毛蒜皮的小事缩头缩尾、斤斤计较？此中奥妙在于理想我的暂时隐退，与真实我浑然一体，自我消失了。由此可知，人的潜意识储备着大量潜能，危机时刻能激活并释放出来。千

尺幢上那一声大噪，喊出了我的自信，使郁闷已久的真实我探出头，爽了一回。

然而，在实验基地、兵工厂和研究所三个多月的实习期间，我的注意力始终难以集中到专业上，不论是听老师讲课，还是现场参观，纷飞的思绪使我六神无主。强迫症的反复发作，使我没有掌握好宝贵的实践技能，我深感惭愧，惶惶不安，禁不住为未来的工作而忧虑。

使我苦恼的不是什么了不起的大事，而恰恰是拿不到桌面的琐屑事，我内心深处，倒盼望大事件的冲击。心理学认为，这是一种注意力的运用不当，表现为反应与刺激强度的不匹配。在心理能量无意义的消耗中，我产生了心理疲劳，而心理疲劳使我的判断力降低，故出现了对环境刺激的应答失调。据巴甫洛夫学说，因神经细胞的疲劳导致反常时相，即强刺激引起弱反应，而弱刺激引起强反应。的确如此，我对考试、毕业去向等大事很少关注，却黏着在诸如钢笔、小刀、香皂、肥皂、领章、帽徽之类的小物件上，不能自拔。我知道这是病，强迫性过分注意细节，追求完美。每当我在上课、操作或与人交谈时，这些该死的小东西就不断分散我的注意力，我不得不极力克制，结果就搞得自己心神不宁，红脸出汗，想掩饰却适得其反。还有，我几乎说每一句话，做每一件事，都必须考虑再三，以筛选最佳方案，就像贾岛在马背上作诗，反复推敲、斟酌、比较、肯定、否定。不过，贾岛总能吟出佳句，而我却老是对自己的表现不满，并后悔不迭。我把这种思维反刍的现象，称之为“穷毛病”。

在少林寺游玩时，这些穷毛病又频频出现了：衬衣袖子怎么挽，挽多高？纪念章怎么戴，别在什么位置？书包怎么背，左肩还是右肩？……不停地整呀整，换来换去总是别扭。我满脑子充斥着这些乱七八糟的东西，最后，险些连先迈左腿还是右腿，也拿不定主意了。那时正上演电影《少林寺》，休说那些哼哼哈哈的少林武僧，就是美丽多情的牧羊姑娘立在面前，我都没那心思。

如果我能果断地做一件事，哪怕这件事是多么微不足道，也能使我增加自信和快乐。有一个星期天的晚上，我从学院一号门出，门卫竟然没有过问，在市内散步一小时，从三号门返回。这算什么事耶，可我当晚就在日记中写道：“啊，我终于胜利了！今后不管做什么事都要这样，自信、自信、自信……”

郑万隆的小说《啊，朋友》中有个叫杨东来的，说：“我这个人什么也不图，就图活得痛快，活得对得起自己。”我当时对这种生活态度推崇备至。后来，我又喜欢上《乔厂长上任记》中的乔光朴，他坦率爽朗的性格吸引了我。再后来，《追捕》中的杜丘，《上海滩》上的许文强，也陆续加入到我的理想我中来了。

一本叫做《暗示、睡眠、健康》的小册子，给了我不少启发。从那时起，我大量地采用自我暗示，以对心理施加影响。我自己原创的暗示语数不胜数，譬如：“少想，少想，少想，强制忘却，当机立断！”，“随便，随便，随便，有意随便，随他去吧！”等等。有些暗示语过于拖沓，用起来很不方便，我不得不花费许多精力来回忆和背诵，导致暗示不但无效，反而使情形更糟的局面。后来才发现，暗示词在意识层面对人的影响极为有限，它主要作用于人的潜意识。暗示语若运用不当，或过于频繁，将使人对暗示的内容增加关注度，而变得更敏感，譬如，上台时不断提醒自己别紧张，结果反而更紧张。真实自我的脾气是吃软不吃硬，只有善待他，才能达到目的。当你感到恐惧时，硬充胆大会加重恐惧感，而一旦卸掉伪装承认自己害怕，恐惧感就减轻了。

我的情况正是这样。我腼腆怕羞，但我不承认，死要面子，强迫自己要自然大方，结果就搞得自己手足无措，红脸出汗，苦不堪言。假如我坦然承认并接受自己的这一性格特征，告诉别人，我是胆怯的、害羞的，我的感觉就不会如此强烈。我相信，一个人若当众承认自己干了某件坏事，他就坏不到哪里去，因为因紧张增加的心理能量释放出来后，做坏事的冲动也就削弱了。有一种心理障碍叫偷窃癖，偷东西不为利益，为偷而偷，类似强迫症，他控制不住偷的冲动，越压抑冲动越强烈，想不偷都不行。

十、反叛性格受记过处分

大学四年终于艰难地过去了，我能顺利毕业并拿到学位，全仗着那点天赋。智力，是我身上仅有的一点令我自豪的因子。高一时，我一个月就把高二的课程全部学完，并轻轻松松考上重点大学。大一时，我的基础课成绩名列前茅，而且毫不费力。毕业离校前夕，我在日记中写道：“我本可以两耳不闻窗外事，潜心攻读，在科学上有所成就，然而，性格和强迫症轮番向我攻击，逼得我此生只剩两大愿望：改造性格和战胜强迫症。”

这四年我是如此孤单无助，找不到一个知心朋友，我生活在自我狭小的天地里，对周围沸腾的大学生活视而不见，听而不闻，生命的内耗使我失去的太多太多。不管怎样，我开始变了，想不到这种反常的变化，使我走向了极端。

在我的毕业鉴定性格一栏里写着：老实内向、话语不多。这一鉴定语戳痛了我的要害，我不由得升起一股无名火，他妈的！这是粗话，但当时我在心里就是这么骂的。

我读到邢卓的一首小诗：

墙上的那幅肖像，
是谁？
不哭不乐。
我不要这样的生活，
要哭就哭出眼泪，
要乐就乐出性格。

我再次审视自己毫无个性、毫无色彩的性格，感觉活得真是没劲。我泯灭了对事业的追求，给自己树立的生活目标就是：活个痛快！我在日记中写到：“人早晚都得死，想想那些短命的人，活着就是幸运的。既然活着，就要活得自信，活得潇洒，谨小慎微的活着，不如立刻死去！”

现在想来，我当时的心态是对性格的反动，是自我对真实我的全面否定，和对理想我的盲目追逐，是出于摆脱心理苦闷的强烈渴求。这种反常的心态，为三个月以后做出的惊人举动，埋下了伏笔。

学院领导对文革后第一届毕业生寄予厚望，亲自到站台为我们送行。一毕业就开始享受军官待遇，我第一次坐上了卧铺车厢。缓缓启动的列车，带着我的遗憾和对未来的憧憬，离开了武汉市。

也许是领导的关照，我被分配到离家乡最近的青岛市，单位是海军北海舰队后勤部，大机关。即将踏上工作岗位的期待激动着我，我憋着一股劲儿，要在工作中检验性格改造的成果，重塑自我形象。

在探家期间，父亲带着我走亲串友，告诉我张三帮过咱什么忙，李四对咱有什么恩，咱又欠了王五的情。母亲也念叨着：“某某有本事，咱以后得用人家，你必须去看望，多说点好话……”家庭的难处我是知道的，但他们直不起脊梁骨的依赖心理，和凄怨无助的眼神，又一次刺痛了我，使我刚刚有所突破的新性格萌芽，遭到重创。走了一家又一家，惟恐有疏漏而得罪人，我觉得被一张无形的网罩住了，压抑而窒息。

真实我借惯性，拖着现实我死劲后拽，理想我愤怒了，我提醒父亲：“我讨厌你这可怜兮兮的样子！你以后不要总是求人，穷也要有志气！今后甭管谁，他想帮咱就帮，不愿帮拉倒！你想想看，你口口声声李大爷是你最好的朋友，你的儿子去看他多少次了，他的儿子来看过你一次没有？”父亲一时语塞，似有所悟。

第一次来到美丽的青岛，那湛蓝的海水，金色的沙滩，我不由得想起王统照对青岛风光的描绘：蓝天、碧水、红瓦、绿树。

北海舰队后勤部位于栈桥附近，是一座气势宏伟的德国建筑。我和一个学水雷专业的同学，几乎同时到达干部处报道。处长跟我们谈话，说你们刚刚毕业，需要到基层锻炼一下，这样我们就来到了位于市北区的某军械仓库。仓库领导热情地接待我们，介绍仓库的情况，说在胶南县的四分库需要人。于是，我们就坐长途汽车奔胶南而去。

经过近四个小时的颠簸，汽车在一座山下停下来。我们进了山，一边走一边问路，一小时后到达部队。沿途的荒凉超出我的想象，我的心情也随着蜿蜒的山路，越来越凉。

我被任命为枪炮班技师，负责带领五个战士，定期给枪炮擦黄油，以防它们生锈。工作非常清闲，平时和战友们一块干农活，种菜、养猪、养鸡、养蘑菇。我就纳闷，上四年大学，就为了干这个？在苦闷中，我对性格的反叛很快就暴露出来了。

一九八三年春节，我请假探亲，分库主任就是不同意，说受名额所限，还轮不到我。我火气腾地上来了，冲着主任嚷，你不批准我也要走！主任也火了，大声训斥道：“军人服从命令为天职，谅你天大的胆也不敢！”我没有吱声。天黑后，我悄悄溜出营门，小跑着出了山。长途客车是没有了，我只好在路边拦住一辆大卡车。那时人都比较单纯，司机二话不说，就把我捎到了胶县。我在胶县住了一宿，第二天一早乘火车回家。

我为这一惊世骇俗的“壮举”付出的代价是，行政记大过一次，低定一级。回部队后，我的情绪更加消沉，觉得永无出头之日了。

强迫症乘虚而入，频频向我发起攻击。这段时期的主要症状，是病态的脸发烧。所谓病态，是指我感觉现在的红脸出汗，与过去在性质上有所不同。过去是由于腼腆怕羞，这个原因我自认为已经基本消失，也就是说，现在不是性格，而是强迫症的发作所造成的。不管什么场合，只要一出现犹豫不决、后悔忧虑、过分注意细节等症状，我立马紧张拘束，并明显反映到脸上，甚至没有任何人在场，也这样。又出现了一个新的症状，即强迫性对称要求，如上衣领子、衣袋盖、领章等等，必须绝对对称，否则就感觉特别扭，浑身不自在。另一个长期给我带来苦恼的是：眼镜！自从大三戴上近视镜，它就开始骚扰我了。当时尚不是主要症状，现在则突出出来了，具体表现为：总感觉眼镜忒别扭，不是眼镜样式不够美观，就是眼镜腿太短、太细、太软、太尖，松了吧，鼻梁架不住，紧了吧，又箍得两耳难受，反正不合适。我的注意力不分场合地集中在眼镜上，感觉越来越不得劲，于是摘下来仔细研究是什么原因，不停地掰镜框和镜腿，整来整去，嘎吱一声折断才算完。赶快跑到眼镜店换一副，过不多久，又开始重复上述感觉和动作。为了不损坏眼镜，我采取了用开水烫和用火烧的办法，先行将它软化，再开始掰呀弯呀，弯呀掰呀，忙个不停。你难以想象，一直是二百五的度数，我却在三年内换了九副眼镜。每换一次我都发誓是最后一次，可最长也坚持不了三、四个月。1984年出差到广州，一路上眼镜就给我带来许多麻烦，开会的几天里更严重，因注意力分散，而紧张不安，红脸出汗。那是海军军械部召集的会，我是北海舰队的代表，那才叫丢人！我越掩饰就越紧张，越紧张越出汗，那个窘啊，我恨不得立起身跳珠江。

开完会，我没有跳江，把眼镜扔进去了。经过精心挑选试戴，总算买到一副合适的眼镜。这下可好了，再不必跟该死的眼镜打交道了。上船前，我回头望一眼灯火通明的市区，再见了广州，你是啥模样来着？

紫罗兰号在海上航行，我站在甲板上风景。突然，魔鬼又钻出来了，而且紧紧缠住我不放。一路上没别的心思，我在船舱里不停地修理它，还没到上海，这副才戴了不到两天的眼镜就报销了！亲爱的朋友，你千万别不相信，这就是强迫症，难言的痛苦，莫名其妙的痛苦啊！我真是痛不欲生，真想跳进茫茫夜海，葬身鱼腹。

我在性格的改造上已经有所突破，尽管转得有点急，有点反常，唯强迫症对我的打击日甚一日，几乎使我到了崩溃的边缘。我后来分析，当时的性格转变只是意识的表象，并没有触动性格的根本——潜意识，也就是说，现实我自以为理想我已经战胜了真实我。我体会到，因为性格的形成非一日之功，所以性格的改变也不可能旦夕完成，一百八十度的突然逆转必

有问题，它不可能形成一种正常稳定的新性格特征。我当时的情况就是这样，我一反过去的沉默寡言，变得多嘴多舌，甚至有些夸夸其谈，尽管没什么水平，但我的确为这个转变暗喜不已。不幸的是，这种毫无水准的夸夸其谈，直接导致了我的初恋失败。

简·爱说：“要是我在不稳定的斗争的暴风雨中颠簸、在粗暴痛苦的经历中学会渴望我现在身在其中而满腹牢骚的平静，这时候会对我有多大的好处啊！”我能理解她的感受。与其说人是在追求平静或动荡，不如说是在追求一种变化，因为长久的平静或动荡，都使人难以忍受。寻求变化才是问题的实质，即静中求动，动中求静，动与静的转换激发活力，产生美感。我封闭的心灵是“静”得太久了，再加上环境的静，在这种情况下，我强烈地渴望“动”，渴望大事件的冲击，而不管是福音还是灾难。强迫症，使我的心力粘着在“过分注意细节、追求完美”的症状上，有意无意地抵制或忽略了对平凡琐事的关注和兴趣，内心渴望出现大事件，以转移对“细节”的注意力，摆脱其纠缠。这其实也是一种逃避。我试图用强刺激激活麻木的灵性，并摆脱沉闷的环境。这种反常心理，不仅使我严重违反军纪，而且在受到处分后不作反省，却极不理智地提出了转业回地方的申请。要知道，部队培养我整整四年，干了不到半年就当逃兵，简直忘恩负义，做梦！

使我长期感到孤独寂寞的是从来没有人理解我，包括我的家人。比如说，在退学和转业这两件关系到我前途和命运的大事上，他们不从我反常的行为上，找一找内在的原因，而是认为我的思想有问题，指责我傲气十足，不知天高地厚。我曾经向父亲谈过我的心理问题和病态，他感到难以置信，就没拿当回事儿。

我把精力无谓地消耗在与性格和强迫症的搏斗中，对什么晋升啊、提级啊等功利性目标根本不加考虑，我从来不想，也不懂如何处理上下级关系。和我一起分配到胶南的那个同学，心理之成熟，处世之圆滑，与我形成鲜明的对比，不到一年就上调总库回青岛市了。

整日无所事事，使我病情加重，苦闷至极。我想，在山沟里，也不能干一辈子吧，我得靠自己的本事走出去。于是，我开始猛攻英语，幻想当一个了不起的翻译家，出人头地。我差不多被挂了起来，后来可能觉得不像回事儿，就派我看大门，再后来又派我到离营房二里外的水井，带一个小兵看水井。领导也不是有意报复我，因为确实也没有多少事情做，那点维护保养的业务一学就会，初中学历的战士比我干得还好。

那个小兵姓董，唐山大地震的幸存者，也喜欢读书，想报考军校。在那里，他学数理化，我学英语，兼他的辅导老师。学累了，我俩就骑一辆自行车，偷着到县城看场电影。想不到，看水井的两个多月，倒是我相对比较快乐，也多少有一点价值感的时光。

十一、遭遇初恋

请假来到青岛市，拜访一位未曾谋面的中学同学柳青惠，听说她是某进出口公司的日语翻译。日本电视剧《血疑》的主题曲，从繁华的中山路两旁的大小店家放出来，感动着来往的行人。我找到那家公司地址，是一栋红楼，走进一间办公室，问哪位是柳青惠。一个穿白色连衣裙的女孩站了起来，我忙做自我介绍。她知道是同学后，非常热情地接待我。

一坐下，我的心就开始猛跳，血液上涌。我局促地搓着手，不敢正视那一张白嫩秀气的面孔。太美了，像极了山口百惠。我觉得满屋的目光都集中在我身上，我又尴尬又自豪。

她微笑着，以特别柔和动听的声音询问我的情况，又谈起我们都认识的一些同学。我狠狠地骂了自己一句粗话，平静下来，很快进入状态。我放胆直视她的眼睛，海阔天空，好像还谈到马岛战争。我光顾胡吹八吹，也没留意她的反应，大概不妙，我后来对自己那些没水准的谈吐后悔不已。在这里，充分反映出我的性格突然走向其反面，形成了“泡沫”。我的理想我指示我：“男子汉天不怕地不怕，敢说敢做，要外向，要健谈，要在气势上压倒对方！”在真实我还没有来得及分析研究，给予充分认同的情况下，理想我趁机取得了暂时胜利，而

这一“胜利”却毁了我的初恋。可见，在性格的转变过程中，有时出现某种转变已成功的假象，这实际上形同泡沫。要真正转变性格，必须让真实我自愿认同理想我，才能清除泡沫，凸现自我实体。譬如，邪恶的人可能披上善良的外衣，自卑的人也可能表现得自负、傲慢无礼，我自以为是地夸夸其谈，其实内向腼腆的性格本质并没有改变，这种反常和不自然，不可能不令人生厌。

柳青惠开启了我的春心，那曼妙的身姿、飘洒的长发和天使般的脸庞，冲撞我干涸的心田，爱情，不可遏止地爆发了。一回胶南，我立即给她写信，用最火辣的语言求爱。在等待回信的日子里，我茶饭不思，坐卧不宁。她的音容笑貌连续在我大脑的屏幕上重播，连穷凶极恶的强迫症都退居幕后了。同时，我为自己能如此大胆地表白而叫好，幻想着她粉面含羞地投入我的怀抱。巨大的幸福感弥散开来，我真的醉了。我验证了爱因斯坦的相对论，一个礼拜，像一个世纪漫长，我熬不住写了第二封信。还不见回音，我开始猜测她见信后的反应，检讨自己是哪里不小心导致她不快。但是，或许她根本就没收到信呢，我赶紧追发第三封。又是焦心地等待。什么也没心思做，英语书也看不下去，满脑子所思所想，除了她，还是她，真是：梦几回珠联璧合喜欲狂，醒几次寂寞孤苦泪成行。

营房外荒芜的山野上，一只失群的野狼，哀鸣声穿透夜幕，直刺苍穹。完了，完了，她肯定是看不上我，讨厌我，连封信都不愿意回。我反观自身的条件，沮丧地承认，是配不上都市里冰清玉洁的美女。在这偏远的山坳里，所学专业用不上，背着记大过处分，成天与那些大兵一起伺候菜地和鸡鸭狗猪，更何况还有强迫症缠身，我不禁为自己赤裸裸的表白和那些过火的言辞，臊得面红耳赤。我痛恨自己。以目前的状况，如果不战胜强迫症，并在事业上创出点名堂，我根本无权追求爱情，何况是我心中偶像。这样一想，我就为浪费掉的宝贵时光所懊悔，我需要尽快平静下来，投入学习中。于是，我给她写了第四封信，为自己缺乏自知之明对她的骚扰，表示道歉，请求原谅。这次她回信特别快，说我们互相不了解，谈不到一块去，不合适，希望今后还以同学关系交往。

十二、上调后勤部机关

一九八三年秋末，海军装备部在青岛召开了一次学术研讨会，因我和冯德振合作的毕业论文被会议采纳为交流论文，我接到了参会通知。当时北舰后勤部军械系统就我一个学枪炮的大学生参加会议，枪炮科谭科长要求我写个会议总结。会后，我整理出一篇会议纪要，题目是“齐心协力，为舰炮系统现代化献计献策”。谭科长看后表示满意，说枪炮科需要人手，让我回胶南听通知。

一个多月没消息，我并不着急，因为我在与强迫症的搏斗中攻着英语。我到现在也不明白，为何选择英语作为奋斗目标，单凭对英语的偏爱，尚不足以做出这个决定，细想来，也许与潜意识里不愿与人打交道的性格特征有关。你马上就会看到，对英语的偏执，与我的新环境格格不入，我又出现了反常的行为。

我到了枪炮科，才听同事说，谭科长向仓库要人时，库领导说我忙离不开，而那时我正在看水井哩，嘿嘿。

来到军一级的大机关工作，奇怪的是我并没有产生多数人都有的优越感，后来跟随处长科长下基层，接受包括基地副司令在内的各级军官的殷勤招待时，也是如此。现在想来，一切都是性格造成的。性格导致强迫症，强迫症折磨得我死去活来，我的精力都用来对付这个恶魔了，根本无暇他顾，此其一；性格反叛与回归的大起大落，使我的思维老是走偏，此其二。初恋惨败后，我的情绪一度跌落低谷，我在痛苦中反思，是不是没有分寸的夸夸其谈害了我，所谓言多必失。当时，《上海滩》上的许文强成为大众偶像，他冷峻、洒脱、风度翩翩，害得娇贵的冯程程着了魔，甚至在与丈夫做爱时想的还是他。许文强以强劲的势头冲进

来，赶走了幽默健谈的王教员等，成了我的理想我。拿破仑以雄性的浑厚低沉的声音对我说：“要沉默寡言，绝对地沉默寡言！”沉默为金，雄辩为银的古训也冒出来了。以后，我的理想我就不断发出指令：“少说话，少说话，绝对少说话！”

第三个原因就是不管什么场合，我莫名其妙地一头扎进英语书里出不来。刚开始，我还陪同事聊聊天呵、玩玩扑克下下棋什么的，但随即就后悔浪费了时间，觉得人家忒俗，无聊透顶。到后来，甭管谁拉我凑帮都遭拒绝。有一次，我跟处长、科长和一个参谋坐火车去上海，为消磨旅途时光，我们打扑克一直到终点。在宾馆安顿好，他们还不过瘾，我很烦，以头晕为由推辞，毫不知趣地躺在床上，看那味同嚼蜡的英国之语。

由于上述三个原因，我的行为变得越来越匪夷所思。也是在上海，谭科长宴请海军后勤部枪炮处的领导，让我作陪。我酒量太凹，这没办法，陪不了人家也不会太怪罪，可恨的是我一坐下就像个大爷，完全忘记了我只是个刚出道的小兵。倒茶、递烟、打火、说点恭维话，这不仅不为过，而且十分的应该，可我当时就是缺乏这些起码的常识，或意识。不都说我老实吗，我他妈老实得可有点邪乎萨！性格呀性格！我只要回想到这里，就一头雾水，只能归于性格。我并非真的目中无人，我没那资格，是性格的反叛使我走火入魔。当晚席散后，科长就把我骂了个狗血喷头，而我找不出一丁点反驳的理由。谭科长业务精、能力强、脾气暴，以严厉著称，连处长都让他三分。我们科有位资深助理，近五十岁的人了，因工作失误被科长训得一把鼻涕一把泪。我当然也是鼻涕一把泪一把，哭得痛快，但我不知道为什么。那年我二十二岁。

科长心一软，语重心长地对我说：“小孟啊，我骂你是为你好啊，因为我想用你。你想想，我本可以二话不说就把你开回胶南，还对你客客气气，你愿意我这么做吗？”

正赶上海军武器装备封存大检查，在不到半年的时间里，我几乎跑遍了北海舰队的所有辖区。我一直对业务提不起半点兴趣，一门心思学狗日的 ENGLISH。从中学到大学，我学的都是哑巴英语和聋子英语，现在仍然是，这就注定了所学用途的局限性，以及学习兴趣的难以持久。我埋着头读书读书读书，读着读着，强迫症又开始攻击我了，所用的武器还是眼镜，火力之猛不减往昔。

前已述及，我在广州上船前曾宣誓战胜眼镜，结果还没上岸就把它摔个稀巴烂。天那，如来佛给我套上了这个紧箍咒，以扼制我天性的发挥！唐僧的咒语也念得勤，直把我折磨得撕心裂肺，叫天天不应。眼镜换了一副又一副，专拣便宜的买，不光心疼钱，因为我预感还将换下去，虽然每次更换后都发誓是最后一次。眼镜越来越别扭，鼻梁压得疼，耳朵挤得疼，疼得头晕目眩。不断地暗示自己：强制忘却，强制忘却！可用尽吃奶的劲也忘不了它的存在，工作中、学习中、与人交谈中，眼镜这条毒蛇与我形影相随，使我老是偏离主题，心烦意乱，焦躁不安。闲暇时，面对强迫症的强大，感觉自己不是它的对手，对前途充满绝望。

黄昏，我来到海边。金色沙滩上，一对对情侣相依相伴，卿卿我我诉衷曲。孤独寂寞像海潮，一波一波向我涌来。耳畔响起一首歌：“大海，你来自何方，你又到哪里流浪……”我长久地凝望无言的大海，思绪万千：大海啊，你将把我带向何方，哪里是我的家，我愿投入你的怀抱，和你一起溶化。我走上栈桥，遥望繁星点点，远处一盏渔火，是回归的渔船。蓦然回首，一条长龙接岸，中山路川流不息的人海。我的心没来由地跳将起来，像被一根无形的线牵着，向那栋燃烧的红楼走去。

还是那一袭洁白的长裙，晚风中飘散的长发，夕阳下酡红的脸，柔软湿润的声音，令人窒息的美，在我记忆的屏幕上凝固定格；不论何时何地，几多春夏秋冬，永远点缀着我平凡的生活。每当我对人生心灰意冷，及近绝望之际，你都给我生的勇气，在华发初上的中年，你使我年轻，听见自己咚咚的心跳。我无数次对你诉说衷肠，我的初恋，我永远的情人，终生的梦幻啊。尽管不曾品尝你的甘霖，甚至连你的手都未敢拉一下，但你甜湿的气息早已渗透我的肺腑，你神奇的纤手，常把我干涸的心拂拭，掘出汨汨圣水，淌成爱的绿洲。

十三、被风流女孩迷住了

我不明不白地选择了英语作为奋斗目标，而且成为在那个时期的精神支柱，可能有如下原因：首先还是由于自我封闭的性格。我大学的专业是海军炮设计与监造，而现在从事的工作是枪炮业务管理，我既对业务不感兴趣，又讨厌和回避复杂的人际关系。我擅长理论思维，英语是可以完全靠自学成功的学科之一，鉴于家庭的教训，反叛的性格使我抱定“万事不求人”的原则。其次，我的英语基础较好。于是，我像赌徒一样把注全下在英语上，梦想成为一个出色的翻译家。开始想搞科技英语，后来因同学称赞我的文学功底不错，就转向文学作品的翻译。尽管我立下大志，刻苦攻读，却没有任何收获。我与外界缺乏有效的联系和沟通，只知道关起门来死啃书本，学英语其实成了我逃避现实、解脱心理苦闷的手段。每当我对前途无望时，“事业”就会给我一针强心剂。

有一天晚上，弹药科周助理喝了酒，来到我办公室，一进门就开始数落我：“瞧你这书呆样，眼不快、嘴不甜、手不勤，如何在机关混吆！”他说的是实话。我早就厌倦了，为一张表格一个数字，反来复去不知修改多少次，太浪费时间了，真不如回胶南去安心读书。谭科长见我是一个扶不起来的阿斗，也渐渐对我丧失信心。

我反叛性格的又一大畸型，是异常的急躁情绪。从前不论多小的事，都思前顾后犹豫不决，现在不管多大的事都急于求成，或者说是求一种结果，而不管结果的好与坏。譬如爱情，才认识不几天，就要求人家给个明确的答复：行还是不行。当初我的想法就是如此简单，由于对爱的强烈渴望，使我不能忍受等待的折磨，而宁愿承受失败的打击。

位于仓口区的海军航空机务学院，火炮教研室张主任是吴教员的同学，吴教员向他推荐了我。那天，我买了一个西瓜去他家，当场切开，只有七成熟，我很不好意思。张主任倒很热情，问了我许多情况，叫我回去等消息。过了没几天，我就不耐烦了，跑到航校，不巧，张主任出差了，而我竟然催促别的领导快办，人家说这事得等张主任回来。不用说，张主任回来态度就变了，说因我受过处分，调动的事有麻烦。我知道是黄了。我经常做出一些常人看来不可思议的事，看来在我的潜意识里，渴望的是一种冲击，以转移对自身状况的过分关注。或者说，出于对一潭死水般性格的反叛，导致我不断求变，而成功和失败都不重要，重要的是寻求一种刺激。

在机关，我不与任何人交往，也不看电视、球赛和文艺演出，因为我在看英语。每当顶不住诱惑消遣一回，就马上后悔，自责毅力不坚。我不分场合地看英语，却不能专心，一来有工作要做，二来强迫症也不分场合地分散我的注意力。我在同事们眼里一定是个怪物。

这时又出现一个新的症状——手指摩擦。我的手指头一触到某件物品，或各手指间偶尔相互接触一下，就会挑起哪根敏感的神经，必须使手指间反复摩擦多次才罢休。还有一个症状：学习时常被桌面上一星半点的“灰尘”所吸引，于是，反复擦呀擦，就是擦不掉，其实那不是真的灰尘，而是桌面固有的斑点或凹凸痕迹。我盯着一个“污点”仔细看半天，用手指摸、指甲抠，研究其特征，知道是擦不掉的，收回心继续看书，不一会儿又去打量它，感到奇怪，真的擦不掉吗？再试一次，确实擦不掉，再看书，再试……可见，我的书都读到哪里去了，能读出名堂才怪。而我当时就是咬着牙，一边克制那些荒唐的念头和动作，一边刻苦攻读毫无希望的英语。

我回胶南前先回了趟家，经人介绍，认识了服装厂的女工邢云。她活泼开朗，两只大眼睛会说话；穿一身当时最流行的牛仔，凹凸有致，现在叫性感。我骑单车带着她去看电影——那时候谈恋爱，看电影最浪漫。她坐在后面紧紧搂住我的腰，我感到非常刺激，生理和心理同时起了反应。走在街上，胳膊肘挎一漂亮女孩，很得意很满足。说实话，我被她俘虏了。她这种开放的进攻性性格，我喜欢。我问她喜欢我什么，她说有个姐妹找了个男朋友是大学

生，她也一定要找一个。这反映出她的虚荣心，与爱情无关，可我被她的魅力迷得晕晕忽忽，毫不觉察。我太需要爱了。

她带我去公园滑旱冰。她技术不错，在圆舞曲优美的旋律中，精灵般穿行，青春的躯体散射出夺人的活力。我蹒跚学步，摔了个仰面朝天，她咯咯的笑声引人注目，滑过来牵起我的手，教我动作要领。

我的老毛病又犯了，为了不让她小瞧我，开始向她大吹特吹我的光荣历史和远大志向，搜肠刮肚捣腾出一大车名人名言，登时就把她震住了。

站台上依依惜别，我动情地为她赋诗一首：嫣然一笑意难详，心中万言涌哽嗓，相见恨晚归又匆，何日与君诉衷肠。

一回到胶南，立刻给她写信诉衷肠，发动了新一轮爱情攻势。在表达的开放性、深刻性和艺术性上，我的口头言语远不及书面语言。我的临场发挥总是很差，准备得再充分也说不好，语言平淡乏味，往往过后才醒悟：原来话应该这样说呀。书面语言就不同了，我在无人干扰的情况下，将经过深思熟虑后的句子，不停地咀嚼反刍，颇以为然。

计算着收到回信的时间，急躁得不行，再发一封追问原因。这时我的理想我许文强终于站出来了，埋怨我不争气，不像男人。文哥吐一口烟，右手指成八字，托一脸哲学。高仓健那苦大仇深的表情，也叫我发毛，我不禁为自己的奶油汗颜，刷刷刷，把第三封信撕得粉碎。

她回信了，歪歪扭扭的字丑得没法看，与她的天生丽质极不协调。她说最近工作很忙，又觉得她这个初中生配不上我，才没有及时回信。我当时对一见钟情式的爱情充满激动和向往，什么品质呀、学历呀、地位呀，统统不加考虑，认为爱就一个字，其他见鬼去。我一直沉溺在这种不切实际的爱情幻想中，到现在还没有醒过来，使我对婚姻大失所望，不能从平凡生活中得到满足。

突然收到一位中学要好的同学的来信，劝我立即与邢云断绝关系，否则将后悔一生。他说具体什么原因信里不好讲，一句话，她绝对不适合我。我懵了，怎么回事？重重疑问使我不得安宁，我找了个理由，请假回去问个明白。

见了面，同学告诉我，邢云在本地鼎鼎有名，经常出入娱乐场所，风流得很，而且性格刚烈，多少痞孩子都吃不消，遑论我这个文弱书生。有件事我确实没料到，上次车站分手后，当我在车上大做其诗时，她却去了舞厅。

不管我多浪漫，也接受不了这种行为，心就凉了半截，再加上父母对她也没有好感，我不得不浇灭这把情欲之火了。母亲告诉我，邢云知道我回来了，来过两次了，我都不在家。我去找她，直言不讳地对她说：“云，我虽然喜欢你，但想来想去，觉得我们彼此不合适，也就是说，我满足不了你，你也满足不了我。”她听了似乎有些难受，低下头慢慢地回答：“我，我知道配不上你，我们差距太大，可是，我本想、本想……不说了。”她抬起头，恢复粲然的笑容，接着说：“我们以后还是朋友成吗？明天，明天是我生日，你来吧？”不行，再呆下去我肯定经不住诱惑，我心一横，掉头离开了她。

这就是我的第二次爱情，虽然很失望，仍刻骨铭心。不管别人怎么议论她，云在我的心目中，并不像人们想象的那么坏。多年后，听一个局外人谈起邢云，说她年轻时有段时期，一度变得很收敛，后来不知什么原因又沉沦下去，成了道上的大姐大。我听了有一种说不出的感慨，那段时期，我们恋爱。

十四、返回胶南，坠落深渊

奇特的性格奇特的经历，带来奇特的心态，冥冥中决定着我奇特的选择。所谓奇特，是指选择偏离了正常轨道，人们都认为难以理解不可思议。我没有随大流沿已开好的山路往上爬，而是躲在路边的山坡上，像金庸小说《射雕英雄传》中欧阳锋那样与自己的影子大战，

直战得筋疲力尽、神志错乱，时而抚摩遍体鳞伤，顾影自怜。我瞎眼麻花地对眼前的阳光道视而不见，却费心劳力地在干涸的河床上架独木桥。后勤部是多少人梦寐以求的大机关，我手里又攥着一块金字招牌，仕途机遇大大垂青于我，我却莫名其妙地主动撤退到偏僻的山沟里。

我检点改造性格和战胜强迫症这两大工程的实施情况，认为改造性格初战告捷，战胜强迫症则任重道远。对性格的全面反叛，使我跨过正常线走向极端，觉得怀才不遇，老子天下第一。我自从迷上了大智大勇的许文强，过去那些曾令我羡慕不已的众多人物都黯然失色，觉得他们都缺乏风度，比起文哥的酷，差得太远。反观身边的战友，上上下下全是平庸之辈，与他们没有任何共同语言。

在理想我的强大攻势下，真实我并没有把他放在眼里，而以静制动，毫不客气地把他打得稀里哗啦。自我（现实我）就是不明白，为什么坚决按理想我的要求去做却做不到，又时刻受神出鬼没的真实我的左右。那段时期，我一次次学许文强扮酷，结果弄巧成拙。我拒不承认理想我的失败，把一切苦恼统统归于千杀的强迫症，认为性格和能力不成问题，只因强迫症的捣乱，才使我事与愿违。我后来发现，转变性格与战胜强迫症在本质上没什么区别，都是把已定型的性格特征或症状消灭掉，再用一种新的行为模式代替之。强力压制某一性格特征，与压制某一症状的后果是一样的，非但无效，而且使特征或症状加强，造成恶性循环。我付出了巨大代价后，才领悟此理。假如你想铲除某一特征或症状，不要跟它硬抗，先接纳它。性格特征与强迫症状一样顽固，突然转变是不可能或不正常的，只有避免强烈的心理震荡，在微小的心理激动中渐变，才能达到从量变到质变的目的。一个真正的老实人，偏不承认自己老实，而且迫使自己表现得强悍，就会平添诸多苦恼。承认了，如果他认定吃亏是福，就没啥说的，如果他心有不甘，就在某种适度的张力作用下，去行动吧。

我离开了多少人趋之若鹜的北舰后勤部机关，抱着在与世隔绝的环境中潜心攻读一鸣惊人的志向，回到了胶南仓库，结果不但学无所成，而且差一点要了我的命。

但是，我已经失去了对生活正常的感受和思考，一本本日记上，记载的全是我与自己的影子搏斗撕杀的惨烈场景，因为强迫症这个恶魔一刻也不放过我。我防御抵抗的武器只有一件，那就是毅力，咬着牙克制克制再克制，败了再战，战了再败，刺破手指在日记上写下血书，发誓发誓再发誓……多少个不眠之夜，多少次垂泪到天明。痛苦啊痛苦，无端的痛苦，毫无意义的痛苦，痛苦得就像猫咬着抹了红辣椒的尾巴直打转。没有亲身经历过的人，永远理解不了，体会不到这种痛苦的滋味。强迫症，是精神的内出血，是撒旦的幽灵，它以隐藏的手段戏弄你摧残你，你疼得嗷嗷叫，别人却听不到。强迫症专爱袭击才华横溢的心灵，喜欢啜吸情感丰富的浓汁，而对简单、平庸、麻木的生物体不屑一顾。

目前，我最大的苦恼，还是来自强迫症导致的病态的脸发烧，没有一丁点羞涩难为情的因素在里面。在工作、学习、吃饭、下棋、闲聊，甚至在独自静坐时，本来好好的，突然就出现了强迫性的念头或动作。这些念头或动作极不符合理想我的特征，就遭到自我的强力压制，心理冲突迅速反映到脸上，腾一下烧将起来，就好像整张面皮通着电源，而病魔握着开关。红脸出汗就更不符合理想我的特征了，我必须竭尽全力克制和掩饰，硬撑着装作若无其事。结果一败涂地，悔恨不已。

一九八五年春节，我到老乡宋技师家拜年，他留我吃饭。我那出了故障的性格选择器，就开始吱吱嘎嘎转起来：留下吧，忘了带礼物来不好意思，那就走吧，可人家又留得贴，迟疑间，脸上就开始升温。宋技师和嫂子在厨房忙活，我坐在客厅里看电视，看着看着心里就不得劲，后悔不该留下给人家添麻烦，而且是空手白吃。为掩饰不安，我没话找话逗宋技师的女儿小英子玩，感觉不得其法，极不自然。菜摆上桌，嫂子问喜欢喝啥酒，红酒、白酒、啤酒？我拿不定主意，因为我在考虑我的酒量，以及这三种酒的价格问题，尽量使人家少破费。翻来覆去间，汗就下来了，还没开喝，脸先红透。我一想起偶像许文强，恨不得抽自己

两个大嘴巴。

有一次，一名战士问我一句话英语怎么说，为求翻译得完美，我想了好长时间，又怕人家笑话，这张破脸就……一说出答案，马上就觉得很不是很正确，燃烧的脸啊像一个火球，不知搁哪儿。可见，我当时的虚荣心极其严重，怕丢面子，怕人家瞧不起我。其实，我就是随口胡诌一句，那个战士也不明就里。这种过分注意细节的毛病，早就成了我的一大症状，譬如，一个字或一个单词的写法和读法，必须规规矩矩严丝合缝，不能稍有差池。交际语言更让我费神，从语法结构到修辞，从音质音高到音速，从形体语言到表情，我研究来研究去，犹豫不决，而话一出口，就怀疑就后悔就他妈恨自己不该怀疑不该后悔。苍天，我不能准确地描绘出我的真实感受，我恨自己啊，恨得咬牙切齿。我真想禁锢思维，变成一具行尸走肉，了却这莫名其妙的烦恼。思维，有了这个恶魔，才使人倍受折磨。从多说话到少说话的转变，除了许文强高仓健之流的影响外，这也是一个原因，因为我老是觉得话多有失，老是觉得不如意、不够水准。

眼镜魔仍不放过我，早晨醒来一戴上就开始别扭，于是整来整去，整得我六神无主。发誓再整最后一次，告戒自己：戴着它吧，就当是承受酷刑还不行吗！当然不行，它那讨厌的两条腿紧紧地夹住我的耳朵，两只手狠狠地压在我的鼻梁上，使我不得片刻安息。还有钢笔，写着写着怎么就感觉越来越不好用，当时就认为这是天下最差劲的钢笔，可是，当我借别人的试过后，还不如我的好用呢！应该醒悟了吧？道理十分明白，可写字时仍然一如既往地涣散我的注意力，再买一支，跟眼镜一样越换越别扭。于是，钢笔尖就倒了血霉，我在纸上划，在桌上划，在墙上划，直把它划得劈开腿，流出一大滩墨水。

心情糟透了，书读不下去，看不见出路，我又一次陷入绝望之中。仓库也有一些体力活，除了锄地、浇水、施肥、拔草等农活，主要是装卸物资。有一次卸水泥，整整二十五吨，全体人员出动，连续干了三个小时，我累得直不起腰，肺里还贪污了不少水泥粉，大力干咳想退赃。这时，我一身的穷毛病呀不知跑哪去了。是这样，一闲下来症状就加重。大部分时间是闲着的，身体闲着，脑细胞却忙得很，在皮层的沟沟壑壑里乱撞一气，噗噗的爆裂声此起彼伏，我硕大的脑袋受不了了，好像要炸开。

在极度的煎熬苦闷中，我又开始手淫。鉴于对手淫的认识，每次完后都深深自责，痛悔不已。只要与强迫症抗争失败，我就会想到用手淫这种方式“惩罚”自己。现在想来，还幸亏有这个手段，它使我因紧张积聚的能量得以释放，否则，我或许真就崩溃了。然而，当时认为手淫会导致非常严重的后果，我就惶惶不安，下了无数次决心戒掉它。当然戒不掉，我越来越厌恶自己的行为，进而厌恶自己的人品。日记是我的好伙伴，我把自己的不幸对他诉说，他记录了我的历史。

群山环抱的营区静得瘁人，我伏案在寂寞的斗室，听的见滴滴答答出血的心，与《神经症患者之歌》发生共鸣：

“失去了幸福的人，身灵两相离，眼望秋去冬又来临，雪花飘飘落。

无端的思绪啊，活活折磨我，明知烦恼自己找，暗自向隅泣。

世上的人都不知道，神经症患者，我的青春已被埋没，有谁同情我？

睡梦啊，你带领我走过多少年，梦中有苦也有甜，梦见美丽的她。”

多么盼望有一个人，我心爱的人来到我身边，让我伏在她温暖的怀里痛哭一场，然后给她讲我的故事。她好奇地听我诉说，温情地为我拂去泪水，把一个伟大的吻，轻轻印在我的脸颊上。那个人一直没出现，但我找到了少年维特。

我一口气读完《少年维特的烦恼》。维特爱上朋友之妻夏绿蒂，真情感天动地，但道德良心使他们不能结合，维特痛不欲生，用手枪对准自己的头颅，年轻的生命悬于一念。这就

是歌德自己啊，他把不幸呈现在世人面前，不仅从中解脱了出来，而且获得了声誉。我的苦恼更独特，我为什么不能像歌德那样写出来？或许其价值不次于《少年维特的烦恼》哩。

少年维特使我兴奋，他有夏绿蒂，我有柳青惠，我更有与性格和强迫症抗争的经历，我必须写出来。我陡地把奋斗目标转到文学上来了，我打算也用自传体小说的形式倾诉苦恼，同时实现人生价值。我知道我的笔力尚不能完成大任，于是开始充电，如饥似渴地寻找古典诗词和中外名著，还报名参加了某杂志社举办的函授学习。

十五、倾诉《莫名的烦恼》

我提醒自己必须先打好文学基础，慢慢来，可我急躁的毛病在任何事上都表现出来，我当时写的一首小诗，反映了我对自己施加了巨大的压力：“现实声声催我急，抖擞精神紧握笔，洒尽滴滴血和泪，无愧社会无愧己。”我和文学相见恨晚，我贪婪地吮吸她的乳汁，恨不得把她生吞活剥。

上帝把他的选民以色列人从埃及法老的奴役中解救出来，让他们经受数十年餐风露宿的旷野之苦后，才引领他们到达地里流奶流蜜的耶路撒冷。看来，我也被上帝选中了，他派撒旦把强迫症置入我的心灵，一是为了考验我的忠诚，二是让我洞察人性，并告诉人们，千万不要像尼采那样，对自己的意志自以为是。我的老祖宗孟轲先生也托梦给我，说万物皆备于我，天将降大任于斯人也。

我知道要写出好的文学作品，还须具备必要的生活阅历，于是，我来到青岛市“体验生活”。我先去了总库附近的贮水山旱冰场，这个冰场的地面比我家乡的那个要光滑许多，油光可鉴。我穿上冰鞋，刚站上去就摔了一脚，大着胆子向前滑，又来了个仰八叉，屁股火辣辣的疼。我爬起来，一步步挪回看台上，欣赏别人表演。有几个小伙技术精湛，风风火火地互相追逐打闹。青岛的小曼都生得出挑，脸盘子也靓，她们倒背着手合着舞曲的节奏，优雅地滑行。我想起家乡的邢云，她的美貌和滑冰技术绝不在她们之下，假如……我不由得怅然若失。感觉有点冷，我穿上大衣出来，乘公交车去中山路。

舰队俱乐部的音乐茶座温暖如春，有几对青年男女跳华尔兹。我要了杯茶，坐下来仔细观察，舞动的身影渐渐模糊起来，原来杯中的热气蒙住了镜片。我掏出手绢擦了擦，发现周围在座的都成双成对，只我孑然一身，就有点不自在，等第二曲开始后，我溜了出来。

在川流不息的人群里漫无目的地走，思考那部伟大的作品。撞上一个行人，说声对不起，抬头一看，是那座红楼。我得给自己找一个见她的理由，对，她是我作品中的原型，我需要再对她进行详细的观察。上楼时脚很沉，好几次想趑回去，不停地为自己打气：没什么嘛，完全是创作的需要嘛。在敲门的刹那，心，又违心地狂跳起来。一阵眩晕。忙定定神，缩回那只颤巍巍的手，想溜之大吉。这时过来一个人问我找谁，我只得说找柳青惠。

她比我想象得热情，让座、倒水，脸上洋溢着笑容。我说来青岛开会，顺便来看她。她很高兴，说下了班请我吃饭。我心中狂喜，嘴上却嗫嚅着推辞。她宽厚地笑了，说老同学来了，吃顿饭没什么呀。

第一次和她面对面坐得这么近。她用纤细的手指向后撩撩披肩的长发，端起酒杯，如兰气息拂到我的脸上。我不敢直视她清澈的双眸，把满杯香槟一饮而尽，点上一支烟，以掩饰自己的慌乱。我想搭闲两句，却找不到合适的语言，把脑袋在辞海里泡了九分五十九秒，还不十分潮，就变成冬瓜了。我连干好几杯，直喝得火辣辣、木张张，浑身燥热。她一边倒酒一边说：“别急，慢慢喝嘛。”然后手托微泛红晕的双颊，注视窗外，耐心等我开口。

我的女神就在眼前，本想用一大堆形容词描写她的美，却发现语言是多么苍白，她美而不艳，美得脱俗，美得不太现实，她的美整个把我笼罩，使我又自豪又自卑。我真希望这时突然出点事，比如饭店失火啦、暴徒打劫啦、流氓骚扰啦，都行，我一定舍身而出奋不顾身，

以博她的赞赏。可是没有意外发生，烟雾氤氲，一派祥和气氛。我暗下决心，一定写出像《少年维特的烦恼》那样的杰作，暂定名《莫名的烦恼》，隆重地献给她。正在想入非非之际，许文强倏地钻出来，在我耳边训斥道：“风度，注意风度！”于是，我潇洒地喷出一大口烟，慢条斯理地说：“请原谅我以前的鲁莽，不过，这样的事再也不会发生了！”

她粲然一笑，摆了摆手，说：“咳，别提了，都过去了，咱们还是同学嘛。”她咳嗽了两声，嗔道：“你烟抽得太凶。抽烟不好，要注意身体！”我当即掐灭，为这句话差不多戒了一个月。

我决心冷酷到底。正在飘飘然感觉越来越像许文强的时候，强迫症突然向“许文强”发起猛攻。先是觉着眼镜有点别扭，忍着，又觉得衣服领子需要整一下，再忍着，注意力开始分散，接不上柳青惠的话头。紧张，手不知放哪儿才合适，说话的声音不对劲，不是太高就是太低，不是太快就是太慢，始终把不准那个调调儿。我关注着自己的一言一行，一举手一投足，寻找最佳表达方式，力求像文哥那样无懈可击。风度风度，男子汉的风度，魅力四射的风度，越这么想越做不到，越不自然，越紧张，越局促，越后悔，越自责，越表现失常……幸亏有酒作借口，事实上我已经羞愧得从头红到脚后跟。我用手绢不停地擦汗，说屋里太热，不如出去走走。我真是德国汽车笨死，竟不知道主动过去结结账。

十六、手枪子弹洞穿天花板

我发誓在成功之前绝不向任何女性求爱，我把丰富的情感埋在心底，使其发酵，想有朝一日散发更美的芳香。托尔斯泰三十四岁功成名就，娶了美丽的十八岁女孩索菲娅·安德烈耶芙娜·别尔斯，戏剧大王莫里哀四十岁时，有十九岁的靓女投怀送抱，我才二十二岁，着的哪门子急？

我主动要求去看水井，因为在那里有更充足的时间写作，而且环境出奇的静。我配一支五四式手枪，十发子弹，半夜听见动静拿出来壮胆。其实也没什么可偷的，主要防止坏人搞破坏，这眼水井是全库官兵的生命之泉。

那个唐山大地震的幸存者已经考上了军校，曾写信向我表示感谢，现在跟我的战士是河南农村的，当兵前在家开拖拉机，现在想在部队学开车。他神秘兮兮地告诉我，已经给主任送了一条烟，还不见动静，看来还得送。他虽然只有十八岁，处世之圆通令我吃惊。我说你尽管去活动吧，这里有我。我写东西最怕别人在旁边，即使不打扰我，也写不下去。我只能等那个小兵睡下，才挑灯夜战，常常干一个通宵。这样，不到一个月，《莫名的烦恼》就出笼了。小说里，我借一个正在准备心理学硕士论文的同学江涛的口，分析研究我的八本日记。我因不能承受这莫名的烦恼，在自杀前把日记寄给了江涛

修改了两遍，觉得很满意，自信这部作品可能引起轰动，因为我的经历和感受独一无二，肯定有较高的研究价值。我骑自行车到县城，挂号寄给一家大型文学刊物，回来的路上心情舒畅，还摇头晃脑地唱了几首台湾校园歌曲。

在等待中充满幻想：柳青惠拒绝了一名高干子弟的追求，含情脉脉地向我走来。梦中美女如云，个个倾城倾国，我都不动心，只钟情柳青惠。

一个月过去了，不见回音，两个月过去了，杳无音信，我写信打听。有一天，河南小兵从营房给我捎回一封信，我一看正是那家杂志社的，压抑着怦怦的心跳，不敢拆。那小兵今天特高兴，因为主任终于同意了，明天就走，他心满意足地睡了。听见他响起香甜的鼾声，我才把那封信从兜里掏出来，轻轻地撕开封口，抖出一张小纸片，上写：“大作已拜读，认为您的感情真挚，但小说中的人物性格欠丰满，缺乏感染力，另外，您描写的主人公患的那种怪病，看后不知所云，有待请教心理专家。经研究决定，暂不采用，望继续努力。谢谢支持！”

我掉进冰窟，发了好一阵木，然后悄悄摸出手枪把玩。

对这部作品，我是下了赌注的，这是我的希望所在。现在想来，失败的原因，一是我对自己的天赋过于自负，二是对心理学缺乏专门研究，三是文学功底不厚，四是急于求成。

我把子弹夹卸下，装上，卸下，装上，思考我的生命还有没有存在的意义。我把几年来写的日记拿出来，摆在桌上，注视良久，不敢翻阅。这不是日记，它们是我痛苦的见证人，多少个不眠之夜，只有它们陪伴着我，听我撕心裂肺地嚎叫，听我气息奄奄地哀鸣。性格啊，你毁了我一生，强迫症啊，你这个恶魔，你已经把我的血吸干了，我要杀了你！我已经拼尽全力，我承认失败，我斗不过它们。我把这些日记留下来，向大家说一声，我爱你们……可是，可是这到底怎么回事呢？不错，你的苦恼和绝望是存在的，但连你自己都没搞明白，为什么非要别人理解和同情你呢？《莫名的烦恼》即使发表了又能怎样，不还得忍受强迫症的折磨吗？莫泊桑可是享誉世界的短篇小说之王，晚年不也进了疯人院？鼎鼎大名的海明威为什么自杀？可见，靠一篇小说出名，解决不了根本问题啊！人家退稿信不是说请教心理专家吗，你自己为什么不研究研究，也成为一名专家？即使只为了了解自己，也合算啊。你自己的经历就是不可多得的研究资料，这笔财富自己不用而留给别人，是不是有点傻冒？再说，你才二十三岁，想死也不要这么急嘛，再给你一年时间，起码得弄明白强迫症究竟什么玩意儿！

想到这里，我麻利地推弹上膛，却忘了已打开保险，由于握枪把太紧太久已汗津津的手指，误扣了扳机，只听“叭”的一声，子弹从我眼前射出，洞穿天花板。我应声倒地，战栗不已。那个河南小兵更惨，正在做梦呢，清脆的枪声近在咫尺，惊得他倏地弹起来，接着又瘫倒，哆嗦着半天说不出一句话。

夜半枪声惊动了二里外的营房哨所，这是军械仓库，枪支弹药鱼雷火炮，不是闹玩的。哨兵立即打电话给主任报警，吹哨子紧急集合，严阵以待。

我当天就被关了禁闭。

十七、强迫症是儿时的伙伴

部队上下对我的行为感到困惑不已，为慎重起见，后勤部派人派车，带我去海军 401 医院神经科作检查。老军医一本正经地问我几个问题，譬如叫什么名字呀，干什么工作呀，家住哪里呀，等等。我郑重地给予配合，对答如流。老军医迷惑不解地摇摇头，在检查结果一栏里写上“正常”。

部队首长对我彻底失望了，通知我父母前来领人。

二老除了唉声叹气，不知如何是好。我把自己封闭得有多深啊，在那个当口也没把真正的原因讲出来。没法说。强迫症？谁信啊？我憋着一股劲，学心理学，攻强迫症，解脱痛苦后再昭示世人。

父母在部队首长面前哭诉，说家庭如何困难，请求宽大处理。我已有记过处分在身，这次又发生“走火”事件，部队是不敢再留我了。这样，我被撤消职务，按干部复员处理，回家乡。

凭良心讲，部队培养了我四年，我不但没花家里一分钱，而且还把积攒下来的津贴寄回去，现在服役才不到四年，不但没给部队做什么贡献，还尽给人家找麻烦，我不能不感到惭愧。但这能怪我吗，难道我想这么做吗？

那时，本科大学生在地方上也很缺，我凭着那张亮闪闪的文凭，找个饭碗并不难。高中同学甚至给我联系好了某市级机关，可我打定注意当教师，认为学校环境有利于我学心理学，以便研究自己。

我来到本市唯一的一所高等院校，人事处负责人对我很感兴趣，可我自亮家丑，郑重声

明我在部队受过处分，是复员，而不是转业回来的。到现在我也不明白当时的心态，可能觉得地方上只注重真才实学，也可能是一种性格反叛的表现：我靠本事吃饭，爱用不用，不用拉倒！在这里，我还要特别感谢部队领导，为我的生计考虑，他们对我的档案做了点技术处理，如果我自己不说，单凭那张复员证，一般人都闹不清复员和转业的区别。那位负责人当时就很纳闷，认为大学生就是大学生，难道身份还有什么不同吗？八十年代人都比较讲政治，当我把情况解释清楚后，他就有点为难了，说要请示上级领导，研究研究再答复。

后来，一所职工中专接纳了我。一九八六年，我报名参加了中科院心理研究所心理学函授的学习，埋头书斋刻苦攻读，第二年在《心理学函授通讯》上发表“强迫症心理分析初探”，了我一个心愿。一九九零年在《大众心理学》发表“人的思索”一文，该文被人民大学《复印报刊资料》收录。到上个世纪末，我回顾自己的前半生，发现从大学开始实施的两大工程已基本竣工：性格发生了巨大变化，强迫症已无影无踪。尽管为此耗费了太多的心理能量，导致事业无大的建树，但是，自我脱胎换骨的感觉真的不错，尽管现实中仍有许多遗憾。

当我感觉自己的心理成熟度，以及所掌握的心理学知识能够帮助别人时，就从2000年开始，在校内外开展心理咨询。

当咨客来向我诉说苦恼时，我倾听的专注程度异乎寻常，因为我太理解他们了，尤其当面对深受强迫症之苦的患者时，我更把他们当成亲人，他们身上飘忽着我的影子啊。我只要把患者的感受复述出来，他们就惊讶地看着我，不住地点头：对呀对呀，就那么回事！然后，我像老朋友一样跟他谈心，提醒他，千万不要把强迫症当成敌人，因为我们是斗不过他的。要把他视为朋友，承认他，接纳他。他其实就是你的朋友，在你不记事的时候，你们就认识了，不过你后来把他忘掉了。他不光是朋友，还是好朋友，总在你遇到现实困扰、心情不好的时候出现，用一种很特别的方式，把你的注意力吸引到他这里来。他还非常大度，只要你承认他是你的朋友就行了，并不要求你对他太关注太盛情，你该干啥还干啥，他不怪。他只要见你的心情好起来，就达到目的了，觉得再呆下去已没有多大意义，就回他自己的家——潜意识中去了。相反，当他找上门来的时候，你不但认这个朋友，还把他当叫花子，拿打狗棍轰他，他就对你狗咬吕洞宾非常气愤，为显示自己的力量，他将强占你的家园，做你的主人，永远控制你。我强调，强迫症绝对不是你能“战胜”的，只能等他主动撤退。藏天朔的《朋友》怎么唱来着，如果你有新的彼岸，他就离开你。新的彼岸就是工作、学习、娱乐，是行动。

我发现，重复行为是人确定安全感的主要手段之一。在人类结绳记事的年代，捕获一个猎物就在绳子上打一个结，古人把猎物和绳结一一对照，重复若干次，才能确定自己的财产。后来有了数字运算规则，再后来有了算盘，仍须对计算结果的准确性进行核算，不过重复次数越来越少了。直到发明了电脑，甭管多复杂的运算，一输入就出结果，既快又准，无须重复。人类的进步，是以越来越少的重复（时间的节省）消除不确定性，获得安全感为标志的。

人类个体的生长史，是人类发展史的缩影。婴儿吸吮母亲的奶头，不光为了吃奶，温暖的乳房还给他带来安全感。所以，婴儿一般都有吸吮手指的习惯，即使停奶后仍持续很长时间。随着年龄的增长，外部刺激的增多和兴趣的转移，儿童吸吮这一动作的频率将逐渐降低，直到母亲的乳房不再是他获得安全感的证据时，吸吮动作就停止了。一个婴儿如果对乳房的安全需要得不到满足，将影响其性格的形成和发展，埋下心理障碍的隐患。两三岁的幼儿独自在房间里玩耍，隔一会儿就到隔壁房间看一次，以确认妈妈在身边，如此反复数次仍不放心，有点像成年人的强迫行为了。长大一点后，他看妈妈的次数会减少，到了四五岁，他知道妈妈即使不在身边，也不会平地突然消失，可以放心地自己玩半天了。可见，获得安全感对儿童性格的健康形成和发展极为重要，它能使儿童逐渐减少确定安全感的次数，并顺利过渡到新的反应模式。

我认为，一切心理障碍都有一定的不良性格基础，核心是一个“怕”字，深深地沉淀在

潜意识之中。当有一天，觉醒的自我不能应付现实的挫折时，潜意识中的“怕”字就会凸现出来，以与年龄不相称的重复次数获取安全感，而成人意识又绝不认同并强烈排斥这种没有必要的重复，矛盾、冲突、焦虑、苦恼就产生了。这就是强迫症的形成机制。

正常人也有重复行为，但对于某一特定的年龄段而言，某种行为重复的次数多少，有一个常模，一旦超出这个常模就被认为多余或不正常。假如重复者本人也意识到多余和不正常，就会竭力克制，在精神交互作用下，形成症状。可见，没有受到意识抵制的重复行为，次数再多，也不具有强迫症的特征，也不会给重复者带来焦虑和苦恼，好比精神分裂症患者意识丧失后的行为，与正常人区别在于患者的意识不能主动终止这种重复。我们做白日梦时，不也喃喃自语地陶醉其中吗，但白日梦总会醒来，所以有人说，梦是暂时的精神病，而精神病是永远的梦。强迫症患者的重复行为，一直在意识的观照和抵抗中进行，因而是最折磨人的。

十八、雄性攻击性惨遭阉割

弗洛伊德认为，童年经历对人的一生有重大影响，尤其在“无我”状态时的心理创伤，是导致各种心理障碍的祸源。为了让读者理解我的奇特经历，有必要把我童年印象深刻的事件呈现出来，看看与我的性格和疾病有没有某种联系。

自信是保证心理健康的一块最重要的基石。如上分析，神经症患者的一个共同特征是潜意识中的“怕”字，怕的内容固然多种多样，但最后都可以归于“死亡恐惧”，以及死亡恐惧的泛化。弗洛伊德说，一个人梦见在黑暗的隧道里爬行，并伴随压迫感和窒息感，最后终于见到光亮，这就是他从母亲产道降生时的印象。据说，人在濒死状态出现的幻觉与此类似，先沿黑咕隆咚的隧道飘升，在即将到达柳暗花明的洞口时，又回来了。这样说来，生与死，梦与醒，此岸与彼岸，哪是真哪是假，仍是个谜。婴儿从产道产出时的“创伤”，大概是环境给他造成的“印象”最深的原发事件。

在我不满一岁，母亲带着六岁的姐姐到北京和父亲住了一段日子，把我留给目不识丁、老实木讷的祖母照管。母亲对祖母的照顾不周多次表示过不满，我怀疑可能发生了不利于我成长的事件，出于孝道，不敢追问。我能回忆起来的最早的一件事，大约四五岁吧，我仍由祖母照管。一条长方凳，祖母和我各坐一端，她一疏忽把我忘了，突然起身要拿什么东西。长凳一下失去平衡，我重重地摔在地上，头被一颗石子硌破了，流了不少血，至今尚见疤痕。母亲每次提起此事，都心痛不已。我的祖父是火车司机，祖母生下独子不久，正赶上日军进犯中原，他就随国军南撤，一去不返。祖母一生守寡，这对父亲的成长极为不利，他那谨小慎微的性格也不是没来由的。母亲也是文盲，依赖心又重，因父亲顶不起家庭的大梁，让母亲受了不少委屈，吃了不少苦。

父亲对外唯唯诺诺，对我的管教却十分严厉。有一次，我和几个小学同学到铁路货站玩儿，回来得比较晚（大约七八点钟），一进门就遭到父亲的呵斥，嗓门大得吓人，同时狠狠地踹了我两脚。以后我就不再在外面尽情地玩耍了，别的小伙伴却照玩不误。现在想来，我本是个老实孩子，应该与调皮孩子有不同的教育方式才对。我十二岁时，家庭与邻居发生纠纷。邻居是我的一个叔伯叔叔，他把自家的院子垫得很高，雨水就全灌到我家西屋的土墙上。我们找了个瓦工，想把屋墙护一层防潮。想不到他把我们拒之门外，母亲、姐姐和我想把他推开，叔叔抡起大手抽了我一个大嘴巴，打得我眼冒金星扑倒在地。母亲和姐姐急把我送医院，眼倒没瞎，却充血肿胀好几天。父亲那时正值壮年，还不到四十岁，下班回家见儿子被打成这个惨状，不生气不心疼是不可能的，但好像也没什么脾气。他处理这件事的办法是，第二天带我去找叔叔单位的领导。老远的路啊，他骑车驮着我走了一个多小时。去了不止一次，人家根本没拿当回事儿，最后还是不了了之。与叔叔的纠纷由来已久，在我的记忆里，好像每次起纷争时，父亲都恰好不在场。他常去找村干部，寻求调解，极认真地准备答辩材

料，写在纸上，念给我们听，可一碰上叔叔那铿锵有力的语弹，噎得一句话也倒不出来。这就是我可怜的父亲。

我被打这件事对我刺激极大，我那一丁点微弱的雄性攻击性惨遭阉割，从此一路疲软再难勃起。

父亲怕死，这是我长大后得出的结论。由怕死而导致怕人怕事，怕过了头。他怕生病，怕孩子不在身边，怕得罪人，怕无人帮忙，怕老来无靠，怕狗怕猫怕东怕西，怕成了神经质。他怕八十多岁的祖母死时无人抬尸，我血性腾地蹿上来，冲着他大嚎：“没人抬我自己背奶奶上火葬厂！”

我庆幸自己终于走出了“怕”的怪圈，单凭这一点，不管付出了多大的代价也值！我明白了简单的道理，任何事并不因你怕它就躲着你，相反，你越怕它，它就越来找你的麻烦。我曾经像父亲一样极怕得罪人，对人恭恭敬敬面面俱到，不敢有半点闪失，这反而束缚了手脚，难与人进行深度交流和沟通。我痛彻反思，确信“老好人”永远不会得到生死至交的朋友。现在，我毫无顾虑地开放自我，向朋友坦然倾诉我的所思、所想、所爱、所恨、所盼、所望，同时得到了真诚的回报。在玩笑打闹中，身心是无比的舒畅，那种感觉真的挺好。

我父亲怕生病，疾病偏来找他，怕死，死神就早早降临了。他去世时才五十六岁，奶奶还活得好好的哩，谁来抬奶奶的问题，不劳他费心了。

有多少癌症患者不是病死，而是被吓死的！前不久，有两个人同时到医院检查，马虎的大夫给错了诊断单，戏剧性的结果出现了：真正的癌症患者欣喜若狂，照吃照喝，工作生活一如既往；而那个倒霉的正常人一下子懵了，从此茶饭不思，终日忧心忡忡，等真相大白时，他已经被自己折磨得没人样了。

我单位有个刘大妈，十年前就被医院判了死刑，打开胸腔一看，哇塞，瘤子多得数不清，放弃治疗，让家属准备后事。令人敬佩的刘大妈偏不信这个邪！她性格乐观开朗，说说笑笑，又唱又跳，早晚锻炼，每天清晨一声高亢的亮嗓，就是我们的起床号。面对如此宽广的心胸，和对生命的执著，死神退却了，我似乎听见阎王派来捉拿她的黑白无常，无奈地摇头，说：“惹不起，惹不起，回去禀告大王，让他自己来吧！”

虽说物质决定意识，但我坚信，一个人只要内心充溢着自信、自豪、自强、自立的信念，只要精神不倒，再大的灾难和打击也对他无可奈何。命运可以嘲笑他的处境，但绝不敢轻视他的人格和尊严。而有些精神萎缩的人，别说难以成功，即使混得有头有脸，也不会得到人们的崇敬，比如某些缺钙的文人墨客。

扯远了，暂且打住。其实，我上面谈到的现象，也从一个侧面反映了性格与命运的关系。

十九、性爱是化不开的情结

在性格的形成过程中，弗洛伊德特别强调性的作用，几乎把潜意识能量全部归于性，他的理论被后人称为“泛性论”，遭到普遍指责，进而推测弗氏是一个性欲狂。其实，弗洛伊德对性非常认真，甚至有点保守。他是维也纳有名的精神病医生，接诊了不少年轻美貌、有“移情”倾向的女病人，但他恪守职业道德，从不越雷池一步。而我们有些对性疾恶如仇的道学先生，一转脸就进夜总会，寻花问柳，情人二奶，欠一身孽债。这倒没什么，只要不板着性正统的面孔教训别人，也不失为尽露天性的本色男人。

我认为，对于性，无论如何高估，也不算过分。性，的确是人类不断进取的行为的原发动力。没有女人，男人拼命挣钱有何用？没有男人，女人美容瘦身给谁看？毫不夸张地说，一个人的价值和魅力，在异性那里得到充分的体现和反映。当然，人类的性已不单纯是生物学上的性了，它与情紧密结合成一体，称为性爱或爱情。情注入性，性火更旺，性熔于情，情焰更炽，性与情的剥离是不健康的、不正常的。性爱的残缺，是人生最大的遗憾。性爱美

丽人生。千百年来，人类上演着两性相互征服和拥有的甜蜜战争，尽管其中有惨痛飞进，却正说明了性爱的不可思议的魔力。在希腊神话里，为争夺美丽的海伦，引发了数十年的特洛伊大战。最近，在丝绸之路挖掘出两具因抱得太紧而难以分离的骷髅，据说是几百年前的痴情伴侣，这才叫生死相依啊，真是惊天地而泣鬼神。还有一个奇迹，一个叫郭立杰的中国人，给他的俄罗斯情人玛莎写了封长达三十万字的情书，堪称世界之最。

传统文化形成的婚姻基调，是生儿育女过日子，婚姻的功利性动机盖过两情相悦的婚恋观。性，仅指向生殖一途，情，只限于亲情，夫妻间的性爱无存身之地。内心渴望激情，又加以理性地压抑，长此以往，麻木了人的心灵，削弱了性爱的情趣，妨碍了夫妻间身心的完美交融。中国性文化似乎有两个支脉，一曰帝王文化或才子佳人文化，一曰大众文化或平民文化。长生殿夜半私语是唐玄宗的专利，傻小子连杨贵妃洗澡的水也尝不着一口，帝王将相、才子佳人的爱情，与老百姓无关，但可以供我们意淫，做些白日梦。

那些令人向往的浪漫爱情故事可遇不可求，我们平头百姓只能退而求其次，考虑如何创造和享受婚内爱情，这不仅能提升婚姻质量，也有利于子女的成长和社会的稳定。关于婚姻和性爱的艺术，放在第二篇作专题讨论。

在我的经历中，性爱一直是一个令我激动的化不开的情结。我曾经为自己缺乏性魅力深感自卑和苦恼，因为我的性格极不符合男性角色特征。我渴望女性的欣赏崇拜，也渴望欣赏和崇拜女性，梦想有一个美丽温柔的知己终日在我身边，让我好好的呵护宠爱。美丽的沙滩，美丽的柳青惠，清醇的初恋，已成为遥远的回忆。我的性格，还有强迫症，葬送了美好的青春年华，我没有悔恨，只有不尽的遗憾，永远的痛。后来，我对性格中的“阴柔”发起猛攻，急于树起“阳刚”的大旗。

我经常思考一个问题，为什么西方人互相拥抱接吻，那么自然大方，简直是家常便饭，而我们中国人都羞于这样做。我的答案是，西方文化更贴近人的天性。人的胃空了，就产生饥饿感，需要补充食物，殊不知皮肤也有饥饿感！幼儿都喜欢被人抱来抱去，亲亲脸蛋搔痒，产生的快感难以言比。抱大的孩子可能有问题，没有被抱过的孩子肯定有问题。有的孩子好生病，可能与皮肤饥饿有关，因为一个病孩会得到妈妈更多的关注和爱抚。成年人内心里不想被人抱吗？想，甚至很想，我就纳闷，为什么要压抑这种天性？为什么夫妻在人面前都显得庄重如圣人，甚至在洞房也相敬如宾，不失君子淑女风范？从记事起，父母对我的爱抚就几乎没有了，我的皮肤一直饿着，嗷嗷待哺。也许，我的感受不能代表所有的人，皮肤毛孔被“酱”死了的人，就不会产生饥饿感，在这些人看来，肌肤相亲不仅多余，而且令人作呕。

强迫症使我受尽折磨，我的潜意识里是不是有渴望爱抚的愿望呢？前面说过，我的性意识启蒙的较晚，十五岁前，我还不晓得男孩与女孩应该有什么不同，不论在生理上还是心理上。性成熟晚于同龄人，冬眠的性一旦惊蛰，心理的震荡更为剧烈，这或许是导致我性格悲剧的原因之一。

十五岁上高中，我好像刚下山的小和尚，竭力躲避着一个个青春勃发的“老虎”。班里有一个漂亮女生，苗条的身材，白净的瓜子脸，一双清澈荡漾的杏眼，令无数男生竟折腰。我每天上学前照镜子，为鼻梁上冒出的几个雀斑苦恼，狠狠地洗脸，仔细整理邋遢的衣衫，担心系错了扣子。不知这是不是后来出现的强迫性过分注意细节的前奏。我如此关注自己的形象，是由于“老虎已闯进我的心里”了。我每天都偷着看那个女生几眼，见她与一个高个子的帅哥眉来眼去的交谈，心里就不是滋味。从不敢主动靠近她，却期望引起她的关注。因我学习拔尖，有一天她果然走到我的课桌前，问我一道数学题。我的心扑通扑通地跳，不争气的脸，火辣辣地燃烧。接着思维阻断，那道对我来说易如反掌的破题难住了我，急得汗都下来了。这是唯一一次和她“零距离接触”。后来，我又为渐生渐多的腿毛苦恼了一阵子，不好意思穿短裤。半年后我们就分班了，我进了快班，再从快班拔到尖子班，又从尖子班脱

颖而出，跳级参加高考，这样我那刚刚萌生的性意识以及伴随的性烦恼，就被掩盖住了。

直到大学里那一记击鼓传花的重槌，重又敲醒了我的自我，我强烈地意识到作为一个男人，除了在学习上无可挑剔，其他方面简直一无是处，从此自卑苦恼笼罩了天才少年。

二十、末日审判——从小姐身上找感觉

我能理解王起明在纽约甩出大把美金，逼着妓女一遍又一遍地说“我爱你！”；我能理解刘惠芳为什么不愿意嫁给善良、忠厚、勤劳的宋大成；我理解歌德，理解雨果，理解卢梭，天才的创作与他们的性爱激情一起燃烧。人性，性格，其多样性和复杂性在我身上又一次体现出来。

十几年后，我的性格已今非昔比，自以为发生了质变。从我的一桩风流案，寻找性格与命运的蛛丝马迹，令人悲叹不已。我像卢梭那样自暴隐私，是为了向读者展示一个毫无粉饰的心灵，也不担心末日审判，正如卢梭所言：“站在审判席上，那些自以为道德高尚的人，有谁敢拍着胸脯发誓，比我更问心无愧。”

有段时期，我的工作和家庭犹如一潭死水，令我几乎窒息。有一天下午，为了舒解郁闷的情绪，我走进一家大众舞厅，在幽暗的灯光中寻找舞伴。我注意到一位身穿紧身黑衣的女孩，这时有位男士过去邀请，遭到她的拒绝。我壮了壮胆，把手伸过去，她盯着我看了几秒钟，站起来把手交给我。

这女孩高而瘦，个头几乎超过我。我轻搂着她骨感的细腰跳慢三，问她刚才为何拒绝人家，说长的太丑。我偷着笑，颇为得意。她似乎对我斯文的举止有好感，只跟我一人跳，还请我教她花样。我问她是做什么的，回答吃我一惊，她是三陪小姐。吃惊之余生好奇，想探究三陪是何等怪物，问就在这里陪吗？她说在隔壁小舞厅，晚上营业，末了补上一句：“你最好别到那种地方去。”这话激起我更大的好奇，而且不服气，别人去得我何去不得？我问她姓名，一拍胸脯，说：“我晚上去找你！”

小舞厅人不多。她先陪我唱了两首流行歌曲，就领我到包厢喝茶。在这种鬼地方，我多少有些拘谨，想不到我规规矩矩的表现更使她好感，她笑着给我点烟，自己也抽，说我与别的客人不一样。我放松下来，仔细端详她的脸，算得上眉清目秀，但隐约有一种沧桑感，我猜想可能是烟酒过度的后果。我问她为何做小姐，她笑容收敛，沉默。我说不愿意讲就算了，谈别的。她告诉我每个小姐的经历一般有两套版本，真实的一套，自编自演一套，看我值得信任，可以说实话。

她在家乡已经登记，就在准备举行婚礼之际，男友为哥儿们寻仇把人打残，判了八年。她是养女，家里本来就反对这门婚事，但她一意孤行非他不嫁。这件事对她的打击很大，周围人都看她的笑话，她受不了就跑到山东来了。先在饭店打工，受不了那辛苦，挣钱又少，半年前由老乡引领，开始干这个行当。她咬着牙说：“我恨那个王八蛋！”眼里有莹莹泪花，告诉我早就和男友同居，把一切都交给了他。

我慢慢向她靠拢，用手抚摩她的长发。我喜欢留长发的女人，里面可能有柳青惠的影子。我安慰她，说我理解她。她点点头，扑倒我怀里，抽泣起来。被一个女孩信任，感觉挺美，我捧起她的脸，为她擦泪。谁知道她突然紧紧搂住我不撒手，把脸埋在我胸前，说冷。我登时有种异样的感觉，血流加速，燥热。我不由自主地轻抚她的脸颊、脖颈，颤抖的手最后落到她的胸乳上。她嚤嚤着，温柔似小猫，按住我的手，说：“大哥，你放心，除了我男朋友，我从没让第二个男人上过手，老板多次劝我出台，我坚决不干。我阅人无数，一眼就看出你是有教养的男人，我受不了了，我给你吧大哥？”说着就动手给我解扣子。

我是男人，怀里搂着一个年轻漂亮的女子，雪白肌肤散发的体香冲得我热血沸腾，我也受不了了。我用力吻着她，手忙脚乱地剥她。在这当口，外面的歌声嘎然而止，我的理智复苏了。我是什么人呀，堂堂人民教师啊，妻子女儿学生，道德法律责任，刷刷地在我脑海掠

过。也不知是急的还是吓的，我满头大汗地瘫坐在沙发上，咻咻地喘气。我后来领悟到，尽管我的性格发生了巨大的变化，但只是表象，本质并没有变，那就是内心深处的善良和道德律。

她穿好衣服，对我说：“大哥，你是个很特别的男人。”我说声对不起，飞似地逃进黎明前的黑暗里。

我下决心终止这见不得人的勾当，可一个月后，我难耐寂寞，又鬼使神差地走进那家舞厅。这一次差点把命搭上，如果不是明智地抽身而退，我悲哀的一生就可能结束了。

她一见到我，表现出惊喜，拉着我的手说想我。我们在包厢喝茶聊天，她告诉我父母离婚了，她有家难回，说着说着就哭起来。我安慰她，劝她别再做小姐了。这时，听见外面有个男人大吵大闹，我还没回过神来，那男人冲进包厢，当头给我一拳，把我打懵了。小姐上去把他抱住，敦促我快离开。我哪受过这等羞辱，一把拽开她，想予以还击。只见那男人嗖一声亮出一把匕首，直冲我刺过来。小姐情急之下扑上去夺，被刺中手臂。我弄不明白怎么回事，但我想起自己的身份，真要闹出点事惊动派出所，犯不着，同时，我对小姐的好感倏地消失了，也不管她伤势如何，急忙逃离了这是非之地。

年轻时我不懂爱情，现在懂了，却只能去找小姐。

此情可待成追忆，只是那时已惘然。

第二篇 性格的沉思

第一章 三个自我的理论

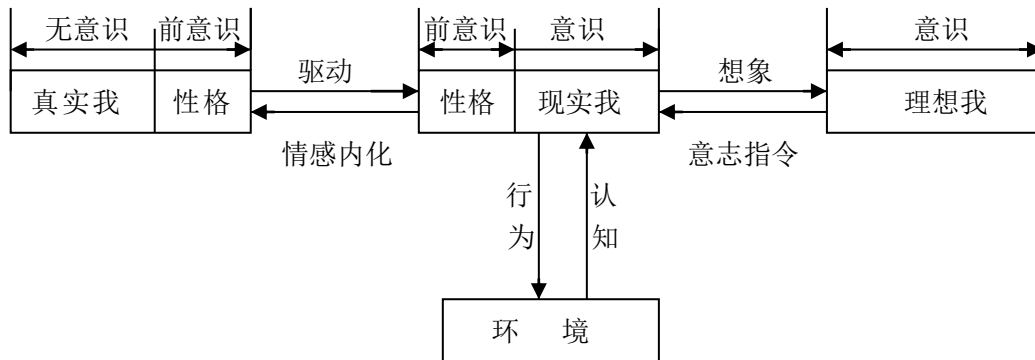
任何一个人格理论，都要解决三个问题，即：1、人格的结构。2、人格的动力。3、人格的发展。

借鉴弗洛伊德的人格理论，结合我的经历和感受，特提出如下见解。

我认为自我的结构由现实自我、真实自我和理想自我三部分组成，简称现实我、真实我和理想我，有时自我特指现实我。三种自我与弗氏的自我、本我和超我的概念，既有相同之处，也有区别。

现实我是正在思考着和行为着的个体，代表现在，类似于弗氏的自我；真实我是个体在“无我”状态时，所有的经历和经验经过“情感内化”的原则而形成的一种自动自发的选择模式，也可以说，是一种通过性格选择器对现实我发挥作用的内驱力，代表过去；理想我是在个体的自我觉醒后，通过想象设计的、并加以追逐的理想人格模式，并通过意识的指令对现实我施加影响，代表未来。可见，真实我涵盖弗氏的本我和超我，他将本我的冲动和超我的要求，整合成一种独特的动力定型。现实我（自我）在真实我、理想我和环境的共同作用下，对客观事物（包括自身）作出反映，并不断进行调整。见下图：

自我结构与功能图



人的行为受过去经验、未来目标和环境刺激的共同作用，自我被真实我驱动着，被理想我牵引着，被环境制约着。

真实我的主体隐藏在自我后面无意识的海洋里。无意识分为个人无意识和集体无意识，共同组成人类行为的原动力。个人无意识是个体在成长过程中，尤其童年期被遗忘了的经历和经验，这些被自我压抑的心理内容并没有消失，而是潜伏着不被自我觉察，所以又称为潜意识。集体无意识是荣格的发现，是人类祖先通过遗传基因留下的信息，构成人的行为的基本原型。个人无意识可以通过前意识进入意识，而集体无意识因处于冰山的最底层，故永远不能被个体意识到。前意识是介于意识和潜意识之间的心理内容，也是潜意识进入意识的中转站。当我们有时出现一些“不可思议”的行为时，千万别大惊小怪，那正是我们潜意识的真实我所为。真实我绝不会告诉你为什么这么做，他的脾气是动手不动口，而且，那是一只你看不见的神奇的手。

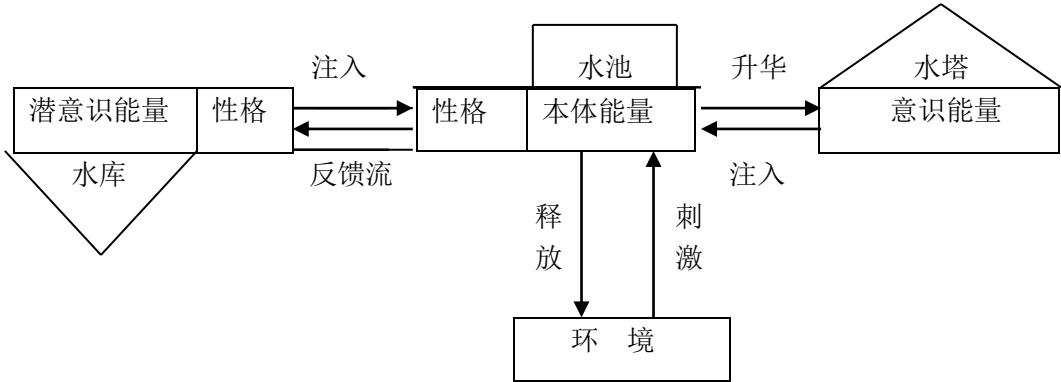
性格是自我的选择器，我认为性格大体上位于前意识层面，但它的根却扎在潜意识里，所以，性格对自我行为的选择功能，既可能意识到，也可能意识不到。个体在生长过程中，其态度和行为不断被环境强化和负强化，通过暗示模仿等心理机制，形成一个独特的动力定型，在外部刺激下自动启动，做出相应的反应。比如，一个儿童的攻击行为（表现为不听话、顽皮、打架等），如果经常遭到成人简单粗暴的压制，他就会失去表达愤怒的力量，形成内向、自卑、孤僻怯懦等性格特征，在未来遭遇挫折时，他可能就“怒”不起来了，只能默默地承受。而一个“继承和保留”了童年攻击意识的人，可以轻而易举地将攻击行为泛化，形成自信、自强、勇敢等性格特征，表现为争强好胜，积极进取。

因为性格结构在前意识，其选择功能平时是意识不到的，只有在个体受挫，心理能量被激活时，才能感觉到那只神奇的手的力量。当个体自我觉醒，出现了对环境的适应不良，自尊受到伤害时，个体就通过想象试图重新建立一种反应模式，即理想我出现了。从此，高高在上的理想我开始对自我发号施令，与隐而不露的真实我叫板。理想我的特点是只动嘴不动手，所以有时喊哑了喉咙，也不能最终决定自我的行为。自我是既动嘴又动手的主，他一面动嘴回答理想我“是、是、是，照办，照办！”一面动手按压真实我“去、去、去，滚蛋，滚蛋！”而环境又不停地催他赶快做出决定，害得他急一身臭汗，而无所适从。

可见，自我如果无视真实我的存在和力量，试图借理想我压服他、驱逐他，就会激怒他，用他那只只有力的巨手把你拖进苦海。因此，自我应充分尊重和接纳真实我，从容面对现实困境，该干啥就干啥，千万别勉强，在行动中，神不知鬼不觉地把理想我的要求导入。真实我特别情绪化，他喜欢这种和风细雨、潜移默化的方式，久而久之，他已把理想我的要求内化为自己的一部分了，即形成了稳定的新性格特征。

从动力学角度看，自我是一个具有本体能量的复合体。本体能量包括生理能量和心理能量，心理能量又包括意识能量和潜意识能量。本体能量被环境刺激激活，释放出去以满足个体的需要，获得平衡。生理能量的释放满足生理需要，心理能量的释放满足心理需要。被激活的能量若不能及时有效地释放出去，将导致生理或心理的失衡，尤其当个体遭遇重大刺激时，本体能量被大量激活，产生强烈的心理震荡，得不到释放的能量将留下致病隐患。还有一种情况，本体能量被微弱的刺激持续激活，使能量积聚到一定程度后，也会强烈地寻求释放。在相同的环境中，本体能量释放的渠道和方式，主要取决于个体的性格。下面是本体能量的流程图。

本体能量流程图



如果把能量比作水，那么自我是水池，真实我是水库，理想我是水塔。水库里储存着大量的水——潜意识能量，当自我受到环境刺激时，有一部分水就通过性格选择器注入水池，再通过自我的行为释放到环境中。当能量释放受阻时，自我就从水池里提炼升华出一部分“精华”导入理想我的水塔，使理想我形成强大的意识能量，重新注入水池。自我借从水塔压下来的力量，试图避开性格选择器，直接对环境释放。当然这非常困难，因为性格与自我已经捆绑成一体。

性格既然是自我的选择器，也并非铁板一块，它会根据环境的要求和自我的需要，适当作一些调整，即它可以让一部分意识能量反馈到潜意识的水库里，改善和充实真实我。

潜意识能量（潜能）之巨大，往往超出自我的想象。弗洛伊德认为，潜意识能量是被自我压抑的、与道德伦理相冲突的原始欲望和冲动，主要是性本能。在卡尔·罗杰斯看来，人的本能是善的和建设性的，恶的行为是文化造成的，所以对本能的心理防御不仅没有必要，而且是非常错误的。我同意罗洛·梅的观点，他说：“我把人看作是一束具有一定结构的潜能。受到这种增强自身的欲望的驱策的潜能，既是建设性（善）也是破坏性（恶）冲动的源泉。假如这种增强自身的欲望结合在我们的人格中（我认为这正是心理治疗的目的），它将产生创造性，那就是说，它是建设性的。假如这种欲望脱了缰，它能支配整个人格，就像它在狂怒中，在战争期间的集体偏执狂中，或在强迫的性行为或压迫行为中的所作所为。这时就产生破坏的活动。”（林方主编 《人的潜能和价值》第 445 页）

强大的潜意识能量如果脱了缰，不仅导致对他人和社会的破坏性行为（犯罪），而且还能毁灭自我（心理疾病），我想，这一定是性格这个选择器出了毛病。只有良好的性格，才能将潜意识能量导向健康的渠道，形成一股巨大的建设性力量。潜意识是灵感和创造力的源

泉，我们苦思冥想不得其解的问题，在那里会找到答案。当然，如果没有意识的苦思冥想，就不会把潜意识勾引得心里痒痒，它已经憋足了劲，一等意识放松就冲出来显示力量。浮力定律是阿基米德在洗澡时发现的，苯环结构是德国化学家弗里希·克库勒在梦中发现的，《道德经》是老子在恍兮惚兮中一气呵成的，《高老头》是巴尔扎克在为高老头的悲惨命运而号啕大哭的忘我状态中完成的。我想上帝造人时也出于他的灵感，在赐予人类思维和意识的同时，不忘把潜意识置于我们的心灵，好让我们与他老人家沟通，欣赏他的杰作。

第二章 神经症的形成机制

在人类已知的精神痛苦中，还没有哪一种能超过神经症。没有经历过这种痛苦的人，大可不以为然。

精神病患者当然也是不幸的，但他们心理防御的堤坝已被潜意识的洪流完全摧毁，意识丧失，迷失在幻想的世界里，找不到回来的路了，或者说，他们压根就不想回来，因为他们不愿意面对严峻的现实，妄想以这种不受欢迎的方式接近上帝。

有一部外国电影叫《伊娃的三副面孔》。伊娃·怀特太太二十五岁，她严肃、克制、忧郁、衣着朴素而保守，举止体面，说话平静温柔，是一个贤妻良母。有一次，她头疼剧烈发作并失去记忆，在医院里激动地对医生叙述，她周期性地听到某种臆想中对她说话的声音……突然，怀特太太变成了一个轻浮的少女，她“自我中心，孩子气，虚荣，活泼，无忧无虑，而且挑逗。”这位自称伊娃·布莱克小姐的少女，开始大谈怀特太太的问题。（科恩《自我论》第 371-372 页）

这是一个人格分裂的案例。布莱克小姐是真实我，早就受到觉醒的自我的压抑，结婚后压抑更甚，因为新的角色要求她必须端庄严肃。怀特太太是理想我，理想我似乎已经取得了胜利，而且自我已经“忘”了真实我的存在，但不幸的是怀特太太的婚姻出了问题，她于是“周期性地听到某种臆想中对她说话的声音”。真实我开始显示力量，自我不得不压抑他，所以才头疼剧烈发作，最后被真实我完全控制了，亦即布莱克小姐出现了。

神经症患者则不同，他们的意识太强，始终以理想我压制真实我，两种自我总在发生冲突，导致巨大的心理痛苦。我认为，精神病患者和神经症患者，都是性格这个选择器出现了故障，前者完全丧失了选择功能，从而放弃选择；后者则是部分丧失，导致行为与刺激强度的不匹配。

真实我与理想我之间的距离，是衡量成年人正常与反常、健康与病态的标准之一。对于幼儿和精神病患者，这个距离最小，甚至为零，即真实我与理想我合二为一。神经症患者的距离最大，所以才导致自我对理想我的追逐，和对真实我的打压。对正常人而言，这个距离位于精神病患者和神经症患者之间，比较适中，这样，既可以对理想我有所追求，又不至于全盘否定真实我。

在忘我投入的行动中，真实我与理想我的距离不断接近，最后趋于融合，出现高峰体验，导致潜能的充分释放。这就应了那句话，天才与疯子只有一线之隔。

神经症患者存在非此即彼的思维定势，在日常生活中寻求那个并不存在的标准答案，在不完美的事物中追求完美。他们用科学的、而非艺术的思维方式对待生活，满脑子充斥着“应该和必须”，霍尼称之为“专横的必须”。假如事件没有按他预想的“应该和必须”的方向发展，他就怀疑自己的能力和人格，进而全盘否定。譬如抑郁症患者，一次工作上的失误，就使他认为自己再也不能胜任了，而且，这种无能感会迁延到生活的方方面面。这是由于抑郁症患者的头脑中有“必须做好，绝不能有任何失误”的观念，出现了偏执。正常人也有“应该、必须”的想法，但他知道，有些事情是“不以人的意志为转移的”，故能接受失败和挫折。性格的选择功能在这里非常重要。可以说，正常人的选择是双向选择，而神经症患者则

是单向选择，他不懂，一个人在选择环境的同时，环境也在选择他；他固执地认为，只要按理想我“应该、必须”的指令去做，行为结果就应该如此或必须如此，不能有丝毫偏差。神经症患者只接受唯一的“好”结果，而不能接受“坏”结果，或“不好不坏”的结果。我爱你，你就必须爱我，否则就是看不起我，或者我就是熊包一个，全无是处。但是，生活中有许多事情，不存在绝对的好与坏和对与错之分，只要换个角度看问题，就能明白这一点。

以我的切身体会，这种“专横的必须”在强迫症患者身上尤为明显。譬如，我关于救人不救人、用香皂还是用肥皂的对立思维，对眼镜、钢笔、衣服、语言、字体等细节的过分关注，都是“专横的必须”的表现，我必须筛选出一个完美无缺的答案，否则心里就不踏实。

强迫症也是潜意识中那个“怕”字的反映。童年的挫折经历，使安全需要没有得到充分满足，导致自我保护意识过强，对刺激过于敏感。我的性格选择器已经损坏，为了释放挫折能量，它高速运转，各零部件之间互相摩擦、生热、磨损，发出了异常的噪音。我断言，强迫性重复行为是出于确定自身安全感的需要，但这种方式却是幼稚的，是祖先和幼儿期残留痕迹的复活，所以在成人意识看来，这些重复行为是没有必要的、荒唐的和不可思议的。患者的性格选择器出了故障，但成人意识却丝毫未损，故对症状进行强力克制。

病态的性格，塑造了自以为是的理想我，引发了强大的真实我，苦恼了困惑的现实我（自我）。

面对真实我的强大和理想我的无奈，自我如果不服气，请看这个“农夫和衣服”的故事。故事有点长，但很生动地说明了问题。

农夫和他的衣服

—— 摘自“衡水市远程心理诊疗中心网站”

有一个星期天，一个贫穷的农夫正要出门的时候在门口碰到他孩提时代的朋友，那个朋友正要来看他。

农夫说：“欢迎！这么多年了，你都到哪里呢？请进！你看，我已经答应要去看一些朋友，想跟他们延期也很困难，所以请你先在我家休息，我大概一个小时以后就回来，我会很快回来，然后我们就可以促膝长谈。”

他的朋友说：“喔！不要，我跟你一起去不是更好吗？但是我的衣服很脏，如果你能借给我一些干净的衣服，我换好衣服之后就跟你去。”

前些时候，国王给了农夫一些贵重的衣服，农夫将那些衣服藏起来，要等到比较盛大的场合才穿。这时，农夫很高兴地把那些衣服拿出来给朋友穿。

他的朋友穿上这些珍贵的衣服、头巾、腰巾和那双漂亮的鞋子，他看起来就好像国王一样。望着他的朋友，农夫觉得有点嫉妒，比较之下，他看起来好像是一个仆人。他开始怀疑自己是否做错了，把最好的衣服拿出来。他开始觉得自卑，他想，现在每一个人一定都会看他的朋友，而他却像一个陪侍，像一个仆人。

他试着将自己想成是他的好朋友，也想成是一个胸怀宽广的人，他下定决心只想高贵的事情，“毕竟一件好的外套或一条昂贵的头巾又算得了什么呢？”但他越是用理智去告诉自己，那件外套和头巾就越占据他的头脑。

他们两人走在一起，行人只看他的朋友，而没有注意到他。他开始觉得沮丧，他表面上跟他的朋友聊天，但内心里所想的无他，只有那件衣服和头巾！

他们到达了所要拜访的朋友家，他介绍他的朋友说：“这是我的朋友，孩提时代的朋友，他是一个很可爱的人。”突然间他迸出一句话说：“他穿的衣服是我的。”

他的朋友吓了一跳，主人也吓了一跳，他自己也意识到这句话不该说，但是已经太晚了，他懊悔他的失言，内心暗自责备。

走出那个朋友家的时候，他向他的朋友道歉。

他的朋友说：“我楞住了，你怎么可以说出这样的话？”

农夫说：“对不起，我的舌头不听话，我错了。”

但舌头是从来不撒谎的，如果有什么东西在一个人的头脑里，话就会脱口而出，舌头从来不会犯错。他说：“请原谅我，那句话是怎么讲出来的我自己也搞不清楚。”但是其实他知道的很清楚，那个思想是由他的脑海中浮现出来的。

他们又出发到另外一个朋友家去，现在他下定决心不要说那些衣服是他的，他已经封住了他的头脑。当他们走到门口的时候，他已经做了最后的决定，决定不要说那些衣服是他的。

那个可怜虫不知道当他不说的决心下的越重，他的内心就越会感觉到那些衣服是他的，而且，这种坚定的决心是在什么时候下的呢？当一个人下了一个坚定的决心，比方说像戒欲的发誓，那只是表示他对性的兴趣正在从内部强而有力地冲击着他。如果一个人下决心从今天起要少吃一点或断食，那只是暗示他深深地带着想多吃欲望，像这样的努力不可避免地一定会造成内在的冲突，我们的弱点是怎样，我们就是怎样，但是我们决定要控制它们，我们决心要跟那些弱点抵抗，如此以来，这就很自然地变成了潜意识冲突的来源。

因此，处于内在冲突的状态下，我们这个农夫进入了朋友的家，他小心翼翼地开始说：“他是我的朋友。”但是他意识到没有人在注意他，每一个人都以敬畏的眼光看着他的朋友和他朋友的衣服。突然间有一个强烈的念头在他的脑海中升起：“那是我的衣服！我的头巾！”但是他再度提醒自己不要谈关于衣服的事，他已经下定决心。

“不论贫富，每一个人都有某种衣服，不是这种，就是那种，那是不重要的。”他对自己解释，但是衣服就像钟摆一样，在他的眼睛前面来来回回地摆荡着。

他重新再介绍：“他是我的朋友，一个孩提时代的朋友，是一位很棒的绅士。至于那些衣服？那是他的，不是我的。”

那些人都感到惊讶，他们以前从来没有听说过这样的介绍：“那些衣服是他的，不是我的。”等到他们离去之后，他再度向他的朋友致十二万分的歉意，他承认这是一项重大的失言，现在他对于什么要做什么不要做感到很混乱。他说：“衣服以前从来没有像这样抓着我！老天爷啊！我到底怎么了？”

他到底怎么了？这个可怜的农夫不知道他对他自己所用的伎俩即使由一个神来尝试，衣服也同样会抓住他！

他的朋友十分气愤地说他不愿意再跟他继续走了，农夫抓住他的手说：“请你不要这样，请你不要以这么坏的态度来对待朋友，我会感到终生遗憾的，我发誓不再提有关衣服的事，用我全部的心，我对神发誓，将不再提起有关衣服的事。”

接下来他们进入了第三个朋友的家，农夫很严格地克制住他自己。克制的人是很危险的，因为有一座活火山存在于他们内心之中，外表上他们是僵硬的，充满了克制，但是那些想放开来的冲动却被紧紧地控制在他们里面。

请记住，任何强迫性的东西既不能持续，也不能完整，因为有着强大的压力，有时候你必须放松，有时候你必须休息，你能将拳头握紧多久呢？二十四小时吗？你握的越紧就越容易疲劳，也就越想快些将它放开。你越是努力去做，越是用力，就越快疲劳，你的手可以一直张开着，但是它不能一直紧握着，任何会使你疲倦的东西都不能成为你自然生活的一部分。

所以农夫很严格地按捺住自己，不提有关衣服的事。他们走进了另外一个朋友的家，农夫全身冒汗，简直是精疲力尽，他的朋友也很担心。

农夫被焦虑冻僵了，他很慢很小心地说出每一句话来介绍：“来见见我的朋友，他是我的一个老朋友，是一个很好的人。”

他犹豫了片刻，感受到内在的一股压力，他知道他敌不过这一股压力，就大声地脱口而出：“那些衣服？对不起，我不说，因为我已经发誓不再提起那些衣服了。”

正如心理咨询师一休所言，这个故事比较精确地说明了神经症的形成机制。现在用三种自我的理论分析如下：

那个农夫（自我）的真实我老实、善良、自卑、刻板、缺乏幽默感，而且虚荣心极强，而他的理想我则自信、大方、豪爽、义气和洒脱。当孩提时的一个朋友来看望他时，他正要出门，因为已经与另外三个朋友约好要去拜访。他可以有如下几种选择：

- 1、坚持让朋友在家等他回来。但他担心这样对多年不见的朋友有失礼貌。
- 2、推迟拜访另外三个朋友，以后再做解释。但又怕得罪那三个朋友。
- 3、随便找出一件普通衣服给朋友穿。但他又怕失面子。

最后，为了在童年朋友面前显摆一下，就拿出了国王赠送的、平时连自己都舍不得穿的贵重礼服。当行人的目光只投向朋友而忽视他时，真实我就开始发牢骚：“那些羡慕的目光本来应该投向我的，凭什么我反而成了陪衬？”理想我及时提醒他：“一身漂亮的衣服算什么，别这么小气！”于是，自我开始打压真实我，但越打压，真实我的牢骚就越大，“那身衣服是我的”的念头，就越占据他的脑海，挥之不去，他开始感到后悔。

他用理想我（意识、意志）按捺着真实我（潜意识、情感），走进了第一个朋友家。在介绍孩提的朋友时，脱口而出：“那身衣服是我的。”这一失言，立即遭到理想我的强烈不满。他连忙向朋友道歉，而且自责。

自我加大了对真实我的打压力度，下决心再也不说那身衣服是他的。他以为理想我胜利了，正在欣慰之际，真实我又蹿出来了：“可是，那身衣服明明是我的呀！”他感到慌乱，赶紧把理想我请出来，解释道：“毕竟，衣服说明不了什么，每个人都有一身衣服，好坏都差不多嘛！”于是，在第二个朋友家，他小心翼翼地做着介绍，真实我突然拽了他一把，理想我也给他一巴掌：“至于那身衣服？那是他的，不是我的。”这是什么话！农夫立即就后悔不迭，对朋友连连解释，这不是他想说的话。

农夫恨不得抽自己两个大嘴巴。理想我的道理说的明明白白，为什么就是做不到！自我更拼尽全力，死压真实我。真实我被激怒了，力量越来越大，“那身衣服就是我的，就是我的！”的念头，吱吱地往意识里冲，简直要把农夫的脑袋胀开了。他克制着克制着，浑身冒汗，筋疲力尽，眼看就顶不住了。他发誓发誓再发誓，坚决不提衣服的事。他咬着牙，一字一句地向第三个朋友介绍，坚守着意识的最后防线，突然，潜意识猛地冲出来，农夫大声喊道：“那身衣服——”这句话刚一出口，就被理想我踹了一脚，他瘫软了，有气无力地说：“对不起，我发过誓，再不提衣服的事了……”

到此，这个可怜的农夫的神经症已经形成，可能有以下几种：

1、强迫症。农夫头脑中反复出现的那些关于衣服的念头，已具有强迫症的特征，他其实是在寻求一个两全其美的效果：既想让大家知道那身漂亮的衣服是他的，以满足自己的虚荣心，又要维护朋友的面子，不得罪朋友。这种追求十全十美的心理定势，将会迁移到别的事情上，形成强迫性对立思维和穷思极虑。农夫为了减轻两种自我的冲突带来的焦虑，可能在无意识中重复某个动作，比如审视并整理自己的衣着，这个动作将伴随深刻的焦虑体验固结下来，而引发这个动作的具体事件却被遗忘了，就形成了强迫性动作。强迫症是自我抵抗真实我的转换形式。

2、恐惧症。假如，农夫那一直控制不住的关于衣服的奇怪语言伤了朋友的自尊，朋友跟他一刀两断，而且到处宣传他的吝啬小气、不讲义气，使所有的朋友都远离了他，熟悉的不熟悉的，都在背后戳他的脊梁骨。不管事实是不是这样，只要他自己感觉出现了这种情况，就可能形成对衣服的恐惧和对人的恐惧，进而迁延到恐惧与衣服有关的东西。恐惧症是自我对真实我的逃避。

3、焦虑症。农夫对衣服以及与衣服有关的东西的恐惧泛化，失去恐惧的具体对象，恐惧感弥散开来，整天提心吊胆，忧心忡忡，总好像要大祸临头似的。他期望把事情做好，

但又觉得无力应付，现实的压力像一座大山，他忧心如焚。他有一种紧迫感，好像被老虎追着屁股，眉毛胡子一把抓，却总不见效率。焦虑症是自我战胜真实我的假象。

4、抑郁症。农夫因追求两全其美的效果而失败，导致他对自己的能力产生全面怀疑，认为自己干啥也不行了。他对周围的一切都失去兴趣和热情，情感淡漠，认为自己是一个无用的人、多余的人，已没有活着的价值和意义。他认为自己是天底下最不幸的人儿，没有任何人理解他。抑郁症是自我对理想我的绝望。

5、疑病症。农夫经历了那次刺激后，大病一场。在病中，得到了朋友的谅解和同情，他无意中发现了生病的“好处”，以后就老是觉得这里疼那里疼，怀疑自己有病；常跑医院，但对医生不信任，对仪器检查结果也不相信。疑病症患者的感觉是真实的，他会很坦然地告诉你：“你看，不是我没有能力，也不是我不想做好，没办法，我病的厉害！”疑病症是自我对理想我的逃避。

不管哪一种情况，其共同之处是对真实我的不接纳，活的不真实。

第三章 神经症的治疗

一、神经症的治疗与性格的改善同步进行

既然神经症的形成与性格密切相关，神经症的治疗就与性格的改善分不开，神经症痊愈之时，就是自我的蜕变完成之时。我孤军奋战，与自我性格和强迫症搏斗了近二十年，没有人帮我一把，绝望时真是叫天天不应，叫地地不灵。我终于走出了阴影，而且久病成医，有一种力量驱使我把自己的感受和思考表达出来，希望能对您有所启发。

我的顿悟与新世纪的第一缕曙光一同到来，当我发现了自我背后的真实我，并把他人格化以后，从前那些令我苦恼的行为都释然了，确有一种新生的感觉。

真实我是我的情感所在，他表达了我真正的爱与恨。以前，我总是为自己的许多“失误”懊恼不已，现在明白了，那正是我的真实我所为。比方说，在与某个人接触时，我表现得不够热情，而这个人是个对我有用的或有恩的或比较重要的人物，因此理想我就对我非常不满，岂不知真实我对他十分鄙视抵触。相反，我有时却对一个无关紧要的人表现得过于殷勤，总想接近他，套近乎，甚至失去应有的庄重和风度，在理想我看来很不值得，自我也感到后悔，但是，那个人肯定博得了真实我的喜爱。如果我毫无来由地感觉烦闷，那一定是自我违背了真实我的愿望，理想我取得了表面上的胜利。

从父母精子和卵子结合成受精卵的那一刹那，真实我就诞生了，而我一直对他视而不见，却对青春期才形成的理想我情有独钟，残酷地压制和驱逐真实我，盲目地追逐理想我，这才导致了我的人生悲剧。

强迫症，就是对自己这种过于清醒的理智行为的报应。我想起牛顿，他的性格也是内向、腼腆、寡言，他在剑桥大学当老师，授课水平之糟，使听课的学生跑得一个不剩。他一气之下泡在实验室，成就了一位划时代的科学家。还有卢梭，也是羞涩得可以，一和女人说话就紧张脸红，极不善言谈和交际，但这并未妨碍他写出伟大的作品。还有袁为民，与我的性格也有相似之处，却不失大将风度，带领中国女排创五连冠的辉煌。他们的共同特点是，不因此而自卑，善待自己的真实我，接纳他、爱他，真实我才释放出巨大的潜能，帮他们成就了大业。而我偏偏祭起那个虚无缥缈的理想我，让他把我折腾得苦不堪言。

古人云，积行成习，积习成性，积性成命。在这个因果链中，关键是行，行动。真实我与自我不同，他拒绝空洞的“意志指令”，只接受自我在行动中对他的“情感内化”。

还是森田正马的传人高良武久说得好，要跳进水里学游泳，在岸上把游泳的动作背得滚瓜烂熟也白搭。森田认为，人的情绪有一定的独立性，并不完全受认知和意志的支配，比如我们明知毛毛虫对我们没有伤害，意志也命令我们不要怕它，但我们还是怕。只有当我们硬着头皮伸出手去，触触它、摩摩它、把玩它，最后才能消除对它的恐惧。

而我长期以来，却一直试图通过理性的思考，用顽强的毅力战胜强迫症。我把自我封闭起来，逃避广阔的社会生活，咬着牙发狠，一遍又一遍地暗示自己：强制忘却，强制忘却！有些书刊介绍强迫症的治疗时，也鼓励患者尽力克制症状，有一位作者还推荐了一句暗示词：停！我信以为真，从早到晚“停”不离嘴，结果不但没有叫停强迫症，而且影响了正在做的事情。因为注意力一分散，尤其当我正在讲台上授课时，常使我思维阻断，导致暂时性遗忘现象，弄得狼狈不堪。

我的体会是，强迫症必然伴随性格的改善而减轻，自我的蜕变必然带来症状的消失，它们几乎是同步进行的。这个规律，我相信不仅对强迫症，也适用于其它的神经症，以及心身疾病。譬如抑郁症，不过与现实隔着一层薄薄的窗纸，伸出手，轻轻一戳，立刻豁然开朗。那只神奇的手，就是您的真实我，放他出来吧，他早就等得不耐烦了！再譬如，像高血压、心脏病、溃疡、癌症等心身疾病，与情绪的压抑极其相关，只要解除压抑，人体内的“自愈机制”就会充分发挥作用，潜能的释放胜过任何高明的医术。

亲爱的朋友，您大可不必为自己的性格弱点耿耿于怀，更不能失去自信，您需要做的就是行动和行动，在永不停歇的行动中，性格将不知不觉地向您所期望的方向转变。相反，假若只停留在理论设计上，梦想在一夜之间实现理想性格，这绝对不可能，而且还将给您带来灾难。仔细想想，性格的形成是天意，的确由不得自己，我们千万别跟自己过不去，我们所能做的，就是永不停歇的行动，真实我早晚会被我们的诚意和行动成果所感动。

二、我的强迫症自我治疗与痊愈的过程

我的强迫症逐渐减轻以至消失，有如下几个原因：

1、初步接纳真实我，减少了与强迫症抗争的频率和力度，从而缓解了焦虑状态。

大约一九八九年初，我在理论上已很成熟，认为自己完全应该做到自信、勇敢、机智、幽默，表现出应有的风度，可是，在处理几件小事时，方知理论根本不起作用，性格的力量是如此顽固地制约着我的行为，我终于承认：一切皆性格所致，由不得自己啊！这样一来，我承认了自己毕竟是一个老实人，而且胆小、反应慢、表达能力差，虽然仍有点不甘心，却使我松了口气，焦躁的情绪减轻了。其实，性格只是自我的选择器，我那时还没有发现自我背后的真实我，不知道一切“不如意”的行为都是我的真实我发出的，但我隐约感到有一种左右自我的力量。对于强迫症，虽然我对它的认识还不十分深刻，但像过去那样与它势不两立，不是它死就是我活的偏执，逐渐消失。

2、逐渐走出自我封闭的圈子，带着症状参加了越来越多的活动。

我以前总暗自发誓、发狠：我必须战胜强迫症，等我战胜了它，我就无所不能了！在这种认识的基础上，我把自己封闭起来，咬着牙拼尽全力与它搏斗，把许多该做的事情一律推延，这与蒋介石“攘外必先安内”的逻辑如出一辙。我把强迫症视为阻挡我前进的一块巨石，竭力想把它推开却又死死抱住它不放，我被它压得不断下滑，就是不知道松一下手。当我被它折磨得气息奄奄时，我逐渐放弃了抵抗，而转机也随之出现，随着焦虑状态的缓解，我产生了走出家门，参加社会活动的愿望。一九九一年，经人介绍，我加入了中国民主同盟，后来又担任了民盟支部和区委的领导职务，并成为一名政协委员。在工作中，在大会小会的发言中，我经受了锻炼，转移了对症状的过分关注。随着自信心的逐步建立，强迫症已明显减轻。一九九八年国庆节，大学同学在武汉聚会。经过十几年的创业，同学

们都有了很大的成就，尽管我的地位卑微，但却放开了，与大学时代那个羞涩腼腆的小男生判若两人。回来后，我投入到更多的社会交往中，表达能力和应变能力得到了迅速提高。

3、惊喜发现真实我，自我发生蜕变，强迫症状消失。

尽管我对精神分析的理论早有所了解，但只是停留在理论上，真正的顿悟出现在世纪之交的某一天夜里。我正在为自己所做的某些“蠢事”以及偶尔发生的强迫症状懊恼，翻来覆去不能眠，我在思考，为什么明明“应该”做好的事做不好？为什么我在理论上已经如此成熟，可在实践中就是用不上？为什么自我总是违背我的意志？百思不得其解，困惑不已。夜深了，我开始回顾自己的童年，在似睡非睡的恍惚状态中，出现了一个羞涩胆小的小男孩的意象，他似乎显得很委屈，他在埋怨我，眼里泪汪汪的。我讨厌他这怯生生的窝囊样，似乎想赶他走，他一步步后退、后退，在我眼前倏地消失了，接着换成一副凶神恶煞的面孔。我惊醒了，立即捕捉刚才的意象，终于定格成型：那个小男孩就是我多少年来一直压制的真实我，强迫症就是他对我“忘记过去、背叛过去”的提醒和报复；我明白了，强迫症不是我的身外之物，更不是我的敌人，他是真实我的一部分，善待他就是善待真实我！

自我的蜕变瞬间完成，潜意识中那个根深蒂固的“怕”字，似乎蓦然间不知去向，我内心充盈着自信、自立、自豪和强大，心胸豁然开朗。我感觉到心理承受力越来越强，工作的顺逆、职务的升降、家庭的悲欢、人情的浓淡，再不会在我心中掀起波澜，一切都显得稀松平常，合乎规律。我的理想我也不再仰视大人物，而认为他们不过如此，理想我的清晰度越来越低，我似乎忘了他的存在，或者说，由于自我对真实我的接纳，真实我也接纳并内化了理想我，并与他浑然一体了。那种感觉，那种把真实我无所畏惧地亮出来的感觉，真好。

三、强迫症等神经症的治疗建议

心理治疗的理论和方法有许多种，各种疗法殊途同归。结合自己的体会和咨询实践，提出如下建议：

- 1、无条件耐心倾听，适时引导，使患者宣泄压抑的情感，与患者产生情感认同。
- 2、使患者认识到症状也是自我的一部分，是真实我的表达，抗拒和排斥是不明智的，也是注定要失败的，从而使患者降低对症状的过分关注和抵制，减轻焦虑状态。
- 3、找出患者潜意识中那个根深蒂固的“怕”字，指明神经症产生的基础是一种性格缺陷，是用一种幼稚的方式获取安全感，患者只要明白了这一点，那个“怕”字就会逐渐淡化，因为对成年人来说已经失去了意义。成年人自有成年人“怕”的内容和方式，这是正常的，但只要坦然承认了，也就没什么太可怕的了。
- 4、帮患者建立一种新的态度体系和反应模式，提高患者的认知能力，并贯彻到行动中。强调行动的重要性，认知与实践同步，认知指导实践，实践验证认知，患者要接纳和承受一切情绪体验，投入行动中去。
- 5、使患者明白神经症的治疗与性格的改善同步，既然性格和症状并非一天形成，所以疾病的治疗也需要一个长期的过程，绝不能急于求成。质变（顿悟）必须有量变的积累。
- 6、使患者树立自信心和自我的强大感，因为只有善良和高智商的人才罹患神经症，神经症里蕴涵惊人的潜能，一旦自我发生蜕变，这就是患者独有的一笔财富。

第四章 性格的形成与变化

在心理学上，性格与气质和能力共同组成人的个性心理特征。气质反映了心理活动先天的动力特点，按巴甫洛夫大脑高级神经活动类型学说，气质表现在神经活动的强度、速度和稳定性上，即我们平时所说的人的脾气。现在仍沿用古希腊医生希波克拉特气质类型四分法，即胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质，分别对应大脑高级神经活动的不可遏止型、灵活型、稳定型和抑制型。

性格是个性的核心，而我们平常所说的性格则包括气质，几乎等同于个性或人格。我们说，性格是自我的选择器，决定着一个人对现实稳定的态度和习惯化了的行为方式。

人的性格是在先天遗传素质基础上，由后天环境和教育塑造而成的，性格一经形成就表现出很大的稳定性，但也可以随环境的变迁发生一定的变化。婴儿一出生就表现出气质的差异，如有的好动，啼哭不止，有的则比较安静。在性格的形成过程中，后天的环境和教育起决定性作用。儿童的自发行为，哪些得到赞扬和鼓励，哪些遭到批评和禁止，以及父母自身的言行，都通过强化、暗示、模仿等心理机制，在儿童的潜意识里留下深刻的烙印，对环境的反应模式固定下来，这就是性格。

父母对孩子的教育方式在性格形成中至关重要，尤其对独生子女，由于在家里缺乏某种“社会体验”，父母的影响更为彰显。一九八九年，我在《父母必读》第五期发表一篇文章，题目叫“还给孩子选择的权利”，大意是：让孩子养成自由、自主和负责任的选择意识和能力，是形成良好性格的基础。日本心理学家中泽次郎说得好：“教育，就是让那一无所知的孩子，能够自由自在、精神安定和信心十足地接受能够自由行动的知识。”

父母的教育方式大体上可以分为三种类型，即专制型、纵容型和民主型。专制型的父母把孩子视为私有财产，把孩子限制在一个小得不能再小的活动范围内，过度保护，结果剥夺了孩子的选择权利。纵容型父母正相反，他们毫无条件地满足孩子的一切欲望，在“小皇帝”面前俯首称臣，这就使孩子失去了选择的意识和能力，因为他们无须选择就能达到目的。专制和纵容，都是爱的畸形，前者想控制孩子，后者被孩子控制，皆不利于优良性格的形成。民主型父母是孩子的朋友和导师，他们鼓励孩子去做喜欢做的事，为他们创造条件，并适当加以指导，从不越俎代庖。他们对孩子严格要求，但绝不简单粗暴，对孩子赞扬多于批评，奖励多于惩罚，因为他们知道，孩子容易把一次成功或失败的体验扩延到其它方面，从而影响整个人格。他们为孩子提供安全屏障，细心呵护孩子的自尊心，使孩子获得行动的勇气和信心。可以预见，在这种环境中成长起来的孩子，将具备自由的负责的选择意识和选择能力，以后不管遇到什么情况，他优化的性格选择器将自动启动，在最短的时间内做出恰当的决定，从而节省了心理能量。这就是良好的性格使人受益终生的道理。

一个人偶然出现的某种态度和行为方式，不能称为其性格特征，一般情况下，性格不易改变，将影响人的一生。但是，性格也不是绝对不可以改变的。美国心理学家克雷奇说：“当新的体验冲击并改变着心理的自我时，变化就产生了。”以我的体会，性格改变的动力来源于自我的觉醒和震动。当自我发现与现实环境不适应时，理想我就浮出水面，并开始对自我施加影响。在这个意识上，我们又不能信命。

但要千万注意，改变性格不是目的，绝不能为改变而改变。当你对自我施加强大压力，急切地逼迫其改变时，就陷入了误区。因为真实我根本不吃你这一套，而且注定叫你难看。我们暂且“忘记”改变性格这回事，专心地投入行动中，性格既然在不知不觉中形成，也必将在不知不觉中得到改变。不知不觉，符合潜意识的活动规律，而性格的根扎在潜意识。

朋友，假如你想改变自己的性格，可千万别像我那样封闭起来，依赖意识的空想和意志的努力。不要让自己闲着，只有行动才能达到目的。一个演员当完全进入角色后，就“忘”了自己的存在，角色的特征将不知不觉“移植”到他身上。

人生就是这样，有些目标经过执著追求可以达到，有些却越追求越难达到，而一旦你“忘”了它，他就来找你了。改变性格和治疗神经症，就是这样的目标。当我与性格和强迫症顽强抗争耗尽心力时，它们联手惩罚了我，而我一旦投入行动中“忘”了他们的存在时，它们不但不再打扰我，而且给了我善意的回报。

性格的稳定性决定了要想改变它，必须经历一个由量变到质变的过程，突然的转变既不可能，也不正常。所以，一定要摆正心态，不能急于求成。如何摆正呢？姑且把性格缺点视为特点吧，毕竟，性格在我们早年不知不觉中形成，由不得自己，暂且认命吧，做自己该做的事。

《北大人性格与命运》的前言中有一段话：“透过本书，进一步验证了这一规律：一个人的成功是由性格造就的，一个人的悲剧也是由性格导致的。只有牢牢地把握自己的性格，才能牢牢地把握自己的命运。”（尹松山 汶立编著《北大人性格与命运》）

但是，我们决不能片面理解性格决定命运这句话，假如你为了改变自己的命运而执著于改变性格，就可能误入歧途，就像我走过的路。《北大人性格与命运》一书中介绍的十几位北大学者，如辜鸿铭、严复、李大钊、蔡元培、鲁迅、胡适、马寅初等，尽管他们性格不同，命运各异，但有一点是相同的，他们都在事业上取得了巨大的成就。为什么呢？因为他们都坦然接纳了自我，把主要精力都投入到事业中去了，而没有哪一个像我，倾半生心血与自我搏斗厮杀。

的确，性格决定了一个人的人生走向。人在面临一系列大大小小的选择时，是性格这个选择器在起作用。说到如何把握自己的性格，我的理解是，首先要有自知之明，即了解自己性格的长处和短处，给自己定好位，然后就把性格“忘掉”，投入到适合自己的事业中。在行动中根据环境的要求，对性格进行微调，如此，性格的缺陷才能将在潜移默化中得到改造。切知，生活的丰富充实，是改善性格的土壤，而空虚无聊是性格败坏的温床。

性格是已定型的自我选择器，由真实我操纵，也可以说，真实我是性格的原型，理想我则是性格的改进型。原型早已安装在自我里，一直在运转着，而改进型只是一张设计好的图纸。在绝对意义上，好性格就是好原型，在相对意义上，好性格是指原型和改进型的距离较小。对自我来说，想用全新的改进型完全取代原型是办不到的，因为原型的底座安装得非常牢固，根本移不动它。改进型只能在原型基础上设计，对原型进行微调，不断微调的效果累积，将使原型的功能得到大大改善。自我假如不明白这个道理，企图一下子把原型铲除，就会使选择器严重损坏，丧失正常的选择功能，对环境刺激做出错误的或不恰当的反应。

第五章 性格与心理健康

性格上的缺陷，还不足以损坏心理健康，只要自我坦白承认这个缺陷。譬如，你一上台就紧张红脸，这是羞涩腼腆、缺乏自信的性格表现，你只要承认了，就不会出现心理问题，而且紧张情绪将会逐渐减弱。相反，你断然否认或拒绝真实我的这一自然反应，用貌似强大的理想我给自己施压，就会发生精神交互作用现象，陷入恶性循环的怪圈，导致心理失衡。这就是我的神经症形成的原因，教训惨痛。再举一个例子，假如你第一次乘飞机感到恐惧，最好不要予以否认，害怕就是害怕，没什么大不了的，过一会儿就没事了。而你偏要压制恐惧反应，装的若无其事，那就糟了，恐惧感将一直陪伴你。

真实我就是这个脾气，你善待他，他也不亏待你，你跟他过不去，他就给你难看，不信你就试试。我说过，真实我是我的情感所在，他反映了我真正的爱与恨。我内心真爱一个人，就可能在她的面前紧张、语无伦次，因为我想表现得出色。假如我不承认爱她，就难以解释，甚至觉得莫名其妙。同理，我在内心厌恶的人面前也可能出现“失误”，不承认，就会后悔不迭。性格力量强大、心理特别成熟的人，尽管可以压制住真实我的反应，但事后总觉得心里头不畅快，夜深人静的时候，他的真实我才出来表达情感。

一般人既然控制不住真实我的自然反应，就别跟他硬抗了，坦白的承认和接受下来，你的表现会越来越好，“失误”也越来越少。这个原理可用来对付失恋的打击。失恋者是不幸的，因为他（她）付出了太多的感情，收不回来了。不同性格的人有不同的应激反应模式，有的人专挑对象的毛病，不承认曾经爱过他（她），这样好像找到了心理平衡。但是，这种平衡是不稳定的，心理防御一旦失败，对他的打击尤甚。道德意识欠缺、攻击性强的人，可能失去理智，做出危害他人和社会的行为。自卑内向的人把被失恋激活的心理能量向内释放，全盘否定自我，以自我惩罚求平衡，导致抑郁症。这种因失恋而抑郁，甚至自杀的人，在现实生活中见的太多太多，我不禁为这些脆弱的心灵而震撼。

从心理健康的角度，对失恋的应对策略是，首先坦白地承认自己失恋了，我为他（她）付出的一切不是为了别的目的，只是因为我爱他（她）。爱是无私的，是自己心甘情愿地付出。但是，爱情是两颗心灵的碰撞，我爱他（她），这无话可说，却不能因此要求人家必须爱我，不能结合是天意。假如我为自己的付出后悔了，那一定不是真爱，那只是一种想占有对方的爱，是一种匮乏的爱。失恋激发的能量巨大，应该把它导向事业，一旦这样做了，更广阔的生活场景将展现在眼前，将会有更大的选择余地。

大家都知道，生气对身体不好，但生气本身不是问题，生闷气才伤身。生气是人对尊严受到侵犯时的正常反应，此时不生气才有问题。一个人表现愤怒的力量，是健全性格的反映，假如一个人从小萌生的攻击行为被扼杀，他将丧失这种有可能泛化为进取意识的力量。攻击性是从动物一脉相承下来的习性，但人类文明已将这种狭义的攻击性泛化为广义的攻击性，这也是为事业奋斗的力量来源之一。

如果真实我生了气，理想我也同时生了气，这就是自我的认同感，只要环境允许，这股气将通过某种渠道释放出去。所谓广义的攻击性，或曰攻击性行为的泛化，是指攻击目标并不指向引起愤怒的对象。只要把这股气放出来，紧张状态就缓解了。一个在工作岗位上遭到上司训斥的职员，回到家找茬骂老婆，老婆怕他，就骂孩子，孩子弱小，气嘟嘟跑出家门，正好碰见一只猫，那只猫就成了他的出气筒。这样一来，除了那只倒霉的猫，职员、老婆和孩子在心理上都得到了平衡，不会出问题。当然，我们希望那个职员把这股劲使在工作上，做出成绩，不断晋升。

可是，对一个胆小、怯懦、缺乏攻击意识的人，可能会自己吞下这口气。咽下这口气还不打紧，尽管心里也不好受，假如他不幸又是一个没有自我认同感的人，就会出问题了。真实我想自我消化，但理想我不允许，不断对自己施压，命令他向外发泄，结果这口气既发不出去，又咽不下去，卡在喉咙里，憋得脸红脖子粗，炸裂了脑壳。好比一个充满热蒸汽的锅炉，随时有爆炸的危险，减压的办法有二：拧开阀门出气，或给锅炉降温。

当受到同等强度的刺激时，不同的人对刺激的感受程度也不同，所以有的人人生大气，有的人人生小气，还有的人不生气，这也反映出性格的差异。性格不同，对刺激的认知就不同，感受阈就不同。耶稣被人唾了左脸，再转过去让人唾右脸，圣雄甘地被宗教激进分子卡住脖子难以呼吸，脸上仍呈现着慈祥的表情，但他们一个是神，一个是圣，已入化境，常人难以企及。他们具有高度的自我认同感，真实我与理想我已融为一体，是真的不生气，当然也不认为自尊受到了伤害。

由此可知，不管何种性格，有无自我认同感非常重要。

联合国教科文组织对健康的定义是：身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。心理学家许金声提出了大健康概念，即身体健康、心理健康、社会结构健康和生态环境健康，并认为这四种健康互相影响，互相依存，互相转化，他从马斯洛需要层次论的角度分析，说：“人类对健康的追求，扩展到社会结构健康和生态环境健康，体现了需要满足的发展过程，越是低层次的健康要求越是迫切，越是高层次的健康越是与社会结构健康、生态环境健康有关。”（许金声著《活出你的最佳状态》第338页）

的确如此，人最关心自己的身体，一有不适就找医生，打针吃药，躯体疾病也最能博得人们的同情和关怀。人们注重身体健康没有错，但往往忽视了心理健康的重要性。身心一体，身体不适影响情绪，情绪反过来也可导致身体不适，何况人的心理本身就问题多多。

据统计，目前我国的精神病患者高达一千六百万，心理障碍患者在城市人口中约占有百分之二，有心理问题的占八成，每年仅抑郁症引发的自杀者达24.7万。并非危言耸听，专家预测，心理疾病将取代癌症和心血管疾病，成为二十一世纪人类的第一杀手。信息时代和知识经济，伴随愈演愈烈的市场竞争，给现代人造成了空前的压力，心理健康和心理卫生的重要性已逐渐凸现出来。

什么叫心理健康，众说纷纭，俞文钊和杨治良主编的《实用心理咨询大全》提出六条“被多数人接受”的心理健康标准：1、正视现实。2、了解自己。3、善与人处。4、情绪乐观。5、自尊自制。6、乐于学习和工作。

我的看法是，一个人只要自我感觉良好，不危害他人和社会，以积极乐观的态度生活着，就是常人的心理健康。至于充分发挥潜能和自我实现的境界，是心理健康不断追求的目标。

良好的性格是心理健康的重要基石，但个体的心理健康还受到社会环境因素的影响，所以许金声才把社会结构健康和生态环境健康纳入健康体系，形成大健康概念。我理解的社会结构健康，是指在公平公正的前提下，为个人提供自由选择的社会机制，并努力拓展选择的自由度。需要强调的是，自由意味着责任，自由度与责任感成正比。

性格是自我的选择器，它只能在社会限定的框架内选择，自我选择的自由度，一取决于性格本身，二取决于社会结构。选择的自由度越大，本体能量释放的渠道就越多、越畅通，这不仅有利于个体的心理健康和潜能发挥，而且有利于促进社会的发展进步。

普通人难以左右社会机制，那就着力于培养和改善性格吧。

在保证心理健康的性格品质中，自信和幽默自嘲起着很大作用。自信的重要性不言而喻，因为几乎一切心理问题都出于自卑。幽默自嘲其实也是自信和智慧的体现。弗洛伊德说，幽默是感情的节约，它不是屈从的，而是反叛的。《农夫和衣服》故事中的农夫，假如有幽默感的话，就可能出现如下场面：权当与穿着华贵衣服的朋友演一出戏，给他当贴身奴仆，处处模仿仆人的言谈举止，对“主人”极尽奉承巴结之能事，磕头作揖。他把感情节约下来，消耗在惟妙惟肖的表演上，他的真实自我不仅得到了保护，而且开心。真实我排斥理性，接受情感，如果用理性去思考衣服这件事，越思考越不平衡。幽默自嘲的妙处在于，当遇到危及自尊的事件时，比如在某一个方面我确实不如你，但我不是严肃地对待和承认，而是进一步把自己“矮化”，通过极度夸张的戏剧形式加以表达。这样，由紧张集聚起来的心理能量，在大家情不自禁的笑声中得到了释放。可以设想，那个农夫一旦这样做了，他不但一身轻松，反而把朋友摆弄得不好意思了。

第六章 性格与成功

事业的成功是一个诱人的目标，成功使人的自尊需要得到满足，所以人人追求成功。现在市面上关于成功学的书籍多如牛毛，使人眼花缭乱，但多数都在讲成功的“技巧”。

一个人是否成功，取决于性格、能力、机遇等诸多因素，现已证明，智力因素或业务能力所起的作用极为有限，成功在很大程度上取决于非智力因素，尤其性格这个自我的选择器。性格的作用表现在：

1、良好的性格可使人节省大量的心理能量，投入到事业中去。譬如，自信、勇敢、果断的人，在处理各种事情时，能减少不必要的心理冲突造成的内耗，迅速做出明智的选择。若具有勤奋、耐劳、自制等性格特征，可使人离开偏离目标的各种诱惑，专心致志地工作。灵活、机智、敏捷等性格特征，可使人不断调整自己的行为，避免走弯路。良好的性格可保障心理健康，心理健康是事业成功的基础。

2、良好的性格使人的能力得到更充分的发挥。能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理品质，包括一般能力（智力）和特殊能力（特长）。高能力只有结合在良好的性格结构中，才能充分发挥作用。某个人有能力，但工作成绩平平，就可能是性格这个选择器的选择不当。一是没有找到自己的最佳位置，二是在心理能量的分配上不合理，没有形成合力，三是心理素质差，能力发挥不出来。我有个中学同学，平时学习成绩相当好，本是块重点大学的料，但两次高考都离分数线差几分，因为他总是发挥失常。一位迷信权威、循规蹈矩的学者，也许博学多才，却难有自己的独特见解，一生没有大的建树。爱因斯坦说：“智力上的成就很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识。”弗洛姆也说：“发现真理首先是一个性格问题，而不是智力问题。”

3、良好的性格使人建立良好的人际关系，机会增多。自信、开朗、幽默健谈、诚实善良、乐于助人，这些性格品质产生人际吸引力，周围的人都愿意接近和帮助你，这比信息闭塞的孤军奋斗，成功的几率更高。

4、良好的性格使人更容易掌握“成功技巧”。《方与圆》一书的作者丁远峙先生，特别推崇“内方外圆”的做人原则，他说：“方，就是做人的正气，具备优秀的品质。圆，就是处世老练、圆通，善用技巧。”犹如“一枚圆圆的铜钱，中间透着棱角分明的小方孔。”以我的理解，方，是性格的本质特征，圆，是性格的表面特征，也就是说，真实我一定要方方正正，而理想我可以圆通，讲究技巧。需要注意的是，如果没有真实我的自信和强大，理想我的任何设计都难以实现，你在理论上明明白白，实际操作时却往往弄巧成拙。

丁先生颇通心理学，他在书中传授了一个消除别人戒心的技巧，说：“要消除戒心就须通过潜意识的影响，在潜移默化中消除于无形，而要通过潜意识的影响来消除戒心，唯一的办法就是表现若无其事的态度和制造偶然发生的情况。”（丁远峙《方与圆》第98页）丁先生明白，要想使对方真正消除戒心，光靠理想我的道理是不行的，必须打动对方潜意识的真实我，这就需要表现得若无其事和制造偶然现象，但是，如果自己的性格不够强大，根本就做不到这一点，还不等进入角色就被人识破了，只能溜之大吉。

丁先生的成功技巧主要适用于生意场和官场，其实每个人应该根据自己的特点选择一条适合于自己的道路，或曰最佳位置。最佳位置犹如动物的领地，奥地利生物学家洛伦兹发现，动物在自己的领地上异常凶猛善战，能将强于自己的入侵之敌杀得大败而逃。一个人找到了自己的最佳位置，能充分地释放心理能量，达到事半功倍的效果。譬如，陈景润教学不行，他的最佳位置是数学研究；巴尔扎克做生意老是赔本，文学创作才是他的最佳位置，让他挥剑上战场，和让拿破仑握笔坐斗室一样荒唐。我国著名作家冯骥才先打篮球后画画，经过“三级跳”才找到了自己的最佳位置。良好的性格有助于人们根据自己的兴趣和特长，做出最适

合于自己的选择。一个人一开始从事的职业不一定最适合于他，但由于人的惯性和惧怕风险，往往不到万不得已就不愿意再事选择。下岗是不幸的，但从另一个角度看，这为他重新选择自己的最佳位置创造了条件，而且，事业的打击将激发出强大的奋斗力量。当然，这需要一个自信坚强的性格。我单位有好几个因得罪领导“混不下去”的人，离开后都成了大器。精神失常和违法犯罪在本质上有相同之处，都是一种选择错误，即攻击能量的导向错误，一个向内，一个向外。

第七章 性格与爱情

爱情是人类一种最深刻、最不稳定、最易变化的情感体验，人对爱情的投入程度，以及从中得到的满足程度，甚至超过了由血缘维系的亲情。

正常的爱情一定发生在两个异性之间，因为爱情有两个要件，即，性和情。性是爱情赖以产生的生物基础，也是人类行为的源动力之一，爱情是继发的心理需要，性的奢侈和情的节约导致爱情。

爱情是性的奢侈。

摒弃一切心理和社会因素的直接性行为，也能使人产生生物意义上的满足，但与爱情无关。许多动物在交配前都有一番展现性魅力的表演，这就是爱情的萌芽。万物之灵的人类表演得更精彩、更丰富、更艺术了，以至于把表演的动机“遗忘”了。这种表演，对纯粹的性交是多余的，故称为性的奢侈，表现为人对性魅力和性艺术的关注和追求。

性魅力是爱情的硬件，性艺术是爱情的软件。

男性魅力的核心是“力感”，女性魅力的核心是“美感”。

性别角色的差异，既是社会文化的产物，也是生物性选择，有着深刻的生物性基础。所谓郎才女貌。连马克思都不能脱俗，说他最喜欢男人的刚强，和女人的柔弱。不过，随着时代的变迁，阳刚和阴柔的概念从具体到抽象、从生理到心理、从物质到精神，不断发生演变。譬如男性偶像，从远古的力大无穷，到中古的骁勇善战，现在是知识英雄。

性艺术即所谓性爱技巧，表现为对爱人的关心体贴、欣赏崇拜、依恋撒娇诸方面，也可以称为“调情”。调情的名声不太好听，为传统文化深恶痛绝，但是，只要不是出于功利性的动机，只要不是虚情假意，这正是一种性的奢侈表现，能使情欲之火升温。

如何理解情的节约呢？

人类的感情相当复杂，有亲情、友情、天情、地情、人情，痛苦、欢乐、感激、憎恨、后悔、忧虑、嫉妒、崇敬、向往，等等，所有的情感和情绪积聚凝结，最后都省略了，形成一种不可思议的情感，那就是爱情。爱情最说不清所以然，我知道我在爱着，但不知道为什么。假如，我的理性能为爱说出一、二、三，就会远离爱情的本质。小芹说爱小二黑能写、会算、能劳动，不过是喜欢他的技能，不是爱，那么，真正令小芹动心的是什么？有时，我们费尽口舌对一个女孩细述某男子的种种优点，简直无可挑剔，但她只扔给你一句话：反正我不爱他。相反，她只要爱上某男人，即使别人把那个臭男人说得一无是处，她仍然鲜花照插牛粪。爱情本质上是排斥理性、不讲逻辑的，找对象时的条件多出于功利性动机。

爱情使人变傻，使人疯狂。有一种爱情叫一见钟情，两个素不相识的男女因“晕轮效应”迸发的激情，此时所有的感官关闭，意识丧失，潜意识的真实我互相交融飘升，类似于自我实现者的高峰体验，在无我状态中“死去”。这种神秘的体验难以言传，有的人为求一次而宁舍生命。在马斯洛看来，大多数人有一种规避高峰体验的约那情结，他们惧怕未知，担心失去现有的一切。

激情可遇不可求，因为这需要两颗完全开放的心灵，碰撞燃烧。我们有太多的责任和义务，我们有太多的面具和虚荣，我们的确承受不起。况且，平凡的爱情也有甜蜜，也有回味。爱情的一般规律是：相识产生好感，好感产生友谊，友谊升华为爱情。

人的性格在性魅力的展示和性艺术的发挥中，起着举足轻重的作用。易经云，一阴一阳谓之道，万物负阴而抱阳，相冲以为和。阳刚和阴柔，这是男女两性最本源的性格差异，可能与动物在交配时的主动性与被动性、进攻性与承受性有关。瓦西列夫说：“女人喜欢强壮勇敢的男性，男人喜欢温柔漂亮的女性，这是人类千古不变的两种理想。”岛田一男说：“女人迷恋‘坏男人’，男人喜欢‘好女人’。”因此，在社会生活的方方面面，我们都应该大力提倡男女平等，但却永远抹不掉性生活中的男强女弱，不信颠倒过来试试，能和谐吗？许多“女强人”的家庭悲剧，已经证明了这一点。男性的阳刚美和女性的阴柔美，既是文化的选择，也是自然的选择，这也是产生性吸引力的奥妙之一。不过，现代男性刚中有柔，不乏情感丰富温柔体贴，现代女性柔中有刚，也不乏独立自信勇敢坚强。事实上，吸收异性身上的某些特征不但无损性魅力，而且更容易理解异性，产生共鸣。所以，女人可以发挥聪明才智干事业，实现人生价值，男人也可以卸掉心灵的重轭，倾诉衷肠，而不必“所有问题都自己扛”。这就是方刚先生大声疾呼的男人解放，他说：

“阳痿并不都是性障碍，有些情况下，阳痿也是一种权利，每个男人都有权利在适当的时候坦然地阳痿，而不必为此感觉愧疚。”（方刚《男人解放》第79页）

在这一点上，我表示赞同。文明人不是性交动物，既然有思想有感情，既然心理对生理有巨大的反作用，那我们就不难理解心因性阳痿了。在性生活中，女性的被动性和接受性不是绝对的，有的时候，男人不“刚”正是由于女人不“柔”造成的，男人的阳刚之气需要女人的柔情激发。故此，男人有时就通过阳痿这种方式表达不满了，除非他是一个感情极度贫乏的动物。但是，大多数男人对自己的“性无能”颇感懊丧，认为有伤男人的尊严，这也反映了文化对男人的压迫。

尽管如此，两性差异却永远存在，因为这是爱情与美的源泉，绝不可能实现方刚先生“没有两性差别”的社会理想。无论如何，一个整天哭哭啼啼、流泪到天明的男人，与一个总是棱角分明、自以为是的女人同样令人讨厌。

性艺术，其中学问大焉。我认为，关键要学会角色的适时转换，一转换，魅力和情趣就出来了。有一个女老总，下班回家敲门，丈夫问：“谁呀？”答：“王总。”没有动静，再敲，里面又问：“是谁？”还答：“是我，王总！”丈夫不予理睬，继续看电视。女老总正要发火，恍然大悟，娇嗲嗲地说道：“开门吧，我是你妻子耶！”

与友情相比，在爱情中性格的互补性大于相似性。性格的内向与外向，细致与粗放，任性与稳重，优柔与果断，阴阳相冲相和，构成一幅美丽和谐的风景。爱情，是一男一女真实我之间的对话和融合，真实我沉淀着个人无意识和集体无意识的所有信息。沿时光隧道，一直回溯到伊甸园，人类祖先亚当和夏娃偷吃了禁果，睁开眼发现了彼此的不同后，就谁也离不开谁了。上帝表面上动怒施罚，实际上是成全他们，其用心良苦也。

为什么女人迷恋“坏男人”，男人喜欢“好女人”？在动物世界，只有那些攻击力强的雄性，才能取得与雌性的交配权，留下后代。在女性的潜意识里，坏坏的男人能力更强，更能使自己满足。对于男人，温顺的好女人更容易满足自己的征服欲。不过，在人类文明社会，好与坏的涵义早已泛化为一种性格特征。大多数女孩对怯生生的古板男人不感兴趣，而那些比较顽皮、常来点恶作剧的男孩子，却能给她们带来兴奋好奇，尽管表面上表示反感。这或许是坏男人勾起了女性深层潜意识的某种欲望，而道德和教养又不得不加以压抑的结果。我发现，男人的“坏”代表了一种力量，体现了一种魅力。在漫长的性潜伏期，成年男人一般都对小女孩呵护有加，也就是说，都是“好男人”。当性意识觉醒后，“好”，意味着

对她敬而远之，而此时她需要男人的“坏”来冲击一下沉睡的性本能。但是，一直“坏”的男人与老好人一样，也让女人受不了，应该时“好”时“坏”，其奥妙在于变化。有些臭男人就懂这个道理，时而威风八面大男子气十足，时而对女人百般讨好，时而似顽童，时而如父兄，张弛之间让女人欲罢不能。女人的魅力也在于变化，在于角色的转换，时而如慈母，时而似娇娇女，这些关于性艺术的问题在下一章详细探讨。

恋爱心理深奥难测，玄之又玄，惟怀至诚之情细心揣摩，方得其中三昧，断不可邯郸学步四不象。

第八章 性格与婚姻

人对客观事物的判断和评价有三个范畴，一是科学范畴——对与错，二是价值范畴——好与坏，三是艺术范畴——美与丑。科学范畴和价值范畴是理性和功利性的，艺术范畴是感性和非功利性的。

如果说爱情主要是在艺术范畴内，两个真实我之间的相吸相融，那么，婚姻则主要在科学和价值范畴内，两个自我之间的对话交流。

爱情发生时，对与错、好与坏的判断淡化或消失了，只有美在闪耀。婚姻则是一个大箩筐，柴米油盐酱醋茶，啥都往里装。

婚姻是社会为一夫一妻制缔结的契约，其社会功能是保障社会的秩序，家庭功能是保障血缘关系的纯洁性，满足亲子感情。对于社会和家庭来说，婚姻的价值“远远超过夫妻之间的私人感情”（罗素语），所以千百年来，在传统婚姻里难觅爱情的芳踪。

我把赫茨伯格管理心理学上的双因素理论，移植到婚姻中，我把尊重、理解和关心称为保健因素，把欣赏、依恋和交融称为发展因素。保健因素好比人体内的生命元素，缺了这些因素，人体就会患病，同理，婚姻保健因素的缺乏，将破坏婚姻的健康，使人产生不适感和不满足感。

婚姻的发展因素是维持和发展婚内爱情的因素，这些因素的满足，将永葆生命的激情，使夫妻双方获得极大的满足和幸福。

根据婚姻两种因素的满足情况，可以粗略地把婚姻划分为三种类型：平常的婚姻、幸福的婚姻和不幸的婚姻。

平常的婚姻是多数人的婚姻状况，即，满足了保健因素而没有满足发展因素的婚姻。这类夫妻似乎觉得也没有什么不满足的，常能从平淡的生活中感受到家庭的温暖和温馨，大多数都能相濡以沫白头到老。这类婚姻属于“归属型婚姻”。

幸福的婚姻是既满足了保健因素，又满足了发展因素的婚姻。夫妻双方相互欣赏、依恋和交融，既难舍难分，又相互独立，并不把对方视为私有财产。他们对爱情的投入程度，一如对事业的投入，常能产生高峰体验。这类婚姻类似于“自我实现者的婚姻”。

不幸的婚姻是既缺乏发展因素，又缺乏保健因素的婚姻。婚姻双方缺乏起码的理解和尊重，互不关心，互相猜疑埋怨，冷漠以对。双方或许能满足一定程度的生理需要和安全需要，只因有一个法定婚姻的保护伞而已，当连这两种最低级的需要也得不到满足时，就成为死亡的婚姻了。

对婚姻的不同感受，与夫妻双方的性格有关，一是取决于对婚姻的期望值，二是取决于性的奢侈程度。

假如仅以理性和功利性来看待婚姻，在需要层次上就处于自尊需要以下，对婚姻的期望不过是相伴过日子，祥和稳定高于一切。若从艺术范畴来评价婚姻，期望值就比较高了，达到了自尊需要以上，婚姻基调是两情相悦。对婚姻的期望值越高，满足感的程度就越低，所

以，处于同一个需要层次上的婚姻双方，满足感的程度可能差别很大。

有一对夫妻殷先生和孔女士，丈夫是大学教授，妻子是政府官员。孔女士精明强干，说话做事干脆利落，从单位到家庭都打点得令人羡慕。殷先生为人谦和，是一个感情丰富的理想主义者，婚后曾试图与妻子建立一种西方式的浪漫婚姻，遭到务实的妻子的嘲讽，于是他从此埋头学问，直到年届花甲时碰上梁女士。梁女士性格纤弱敏感，透着艺术气质，极为欣赏殷先生的才华。殷先生的内心世界顿时失衡，就像老房子着火，不可收拾了。但他无论如何找不出足以令他“休妻”的理由，他已经着了魔，准备以牺牲一生的名誉为代价换取与梁女士的结合。殷先生虽然生活在由妻子创造的优越的生活环境中，但孔女士有所不知，他最需要的却不是这些，他需要女性的欣赏和依恋，需要灵与肉的完美交融。

台湾的施寄青女士在《走过婚姻》一书中深有感触地说：“你有没有想过自己身上有许多缺点？这些缺点对方无法跟你说，因为他没有勇气，或者他说了你听了却没有办法改的，而他实在看得烦死了，累死了，他只好用背叛来让你知道他的不能忍受，或者也许不让你知道只为了缓解……况且，大部分人都没有想过，我们所给的往往不是他要的，甚至我们从来没有给过他要的。这时候说什么不肖，什么忘恩负义，都来不及了。”

我们同情孔女士，但也不要过分谴责殷先生，人与人就是如此不同，你把两个大好人捆在一起，却不一定产生爱情。

孔子曰，己所不欲勿施与人，反推就是己所欲而施与人，其实这只抓住了人的共性，却忽视了个性。可见，儒家的爱是有条件的，基督的爱才是无条件的，其境界是：人所欲而施与人。

许多人被传统观念酱死了灵性，认为结了婚就万事大吉，殊不知，一纸证书难保爱情之树常青，平凡的家庭生活易把爱情损磨。传统文化注重的是恩，不是爱，报恩心理顺延到婚姻中，就与爱混为一谈了。其实，恩与爱是两码事，报恩有许多形式，爱并非报恩的手段。

固然，性魅力随着年龄的增长日渐衰弱，但性艺术的发挥空间不受限制，甚至经过长久的磨合，已趋炉火纯青，余香更浓，这全在于当事人的认识、领悟和实践。你看人家撒切尔夫人，贵为首相，却不忘保持自己苗条的身段，一有空就回家下厨房，给丈夫做可口的饭菜。这种女人乃女中之精品，值得千年等一回。

朋友，性是本能，爱却是一种需要学习的能力和艺术。学会欣赏是性爱艺术的重要技巧之一。爱情是不讲逻辑的，你即使把爱人的优点夸张到无以复加的地步，他不但不烦，而且心里头美孜孜的。人这个奇怪的物种，有时需要一种美妙的错觉和幻觉。一个人，纵使全世界都无视他的存在，只要他心爱的人欣赏他足亦。相反，他即使博得了所有人的欣赏（当然这是不可能的），惟独心爱的人对他不以为然，就会留下深深的遗憾。柏杨说，你只要欣赏他，一天打他两个耳光他都愿意；你不欣赏他，让他一天打你两个耳光，他也不干。有一个美国佬回到家，躺在床上眉飞色舞地给妻子讲述一件很得意的事，讲着讲着蓦然发现妻子早已呼呼大睡，他上去就把那可怜的女人掐咽了气。

性爱艺术的另一个技巧是调情，把情调出来，调出情趣来。传统文化把一个个男人和女人，调教成谦谦君子和淑女，在公众场合这绝对是美德，但在洞房里就大杀风景了。古代柳永、唐伯虎等众多风流才子，为什么专爱找妓女吟诗作画？其实，他们不是去找性，也不是找爱，而是找一种风情，找一种风情万种的迷醉。相爱的夫妻之间，虽然有诸多令人心烦的家事，但只要都有情有意，也可以通过一定的技巧，把情调出来。让情欲之火点燃升温，绝对有助于加深爱情，有助于婚姻的幸福和稳定。《聊斋志异》里的恒娘，是颇谙调情艺术的大师，她的言传身教拯救和更新了一个女人。

调情的理论和实践，可借鉴哈里森博士的“人际相互作用心理分析”，他认为每个人身上都有三种本性或意识，即父母意识、成人意识和儿童意识。哈里森博士在为一个三十四岁的妇女进行治疗时，发现在一个小时内，这名妇女出现了三种截然不同的人格：“一是受感

情支配的儿童性，一是自以为公正善良的父母性，再就是具有逻辑推理的、理智的成年妇女和作为三个孩子母亲的母性。”（陈朴 陈刚译《我好你好！》第 29 页）

鲁迅先生也早有洞察，他说：“女人的天性中有母性，有女儿性；无妻性。妻性是逼成的，只是母性和女儿性的混合。”照此，男人也有类似的情况。幼儿在“无我”状态时对亲子关系的感受，以及所有的经验，都伴随情感体验沉淀下来，形成“真实我”。我认为真实我涵盖哈里森的儿童意识和父母意识，成人意识则是后来形成的理想我。父母之间的关系模式，对子女的婚姻观念产生深远的影响。

为什么人一般都留恋童年，因为童年“忘我”，童年的回忆充满了欢乐，这缘于亲情，儿女对父母的依恋之情，和父母对儿女的呵护之情，所以人的天性中有父母性和儿女性。但是，父母相互之间却羞于表达感情，这容易使儿童对婚姻的解读出现偏差，迁移到未来自己的婚姻中。

夫妻调情的手法，就是把彼此的父母意识（父母性）和儿童意识（儿女性）调出来，并通过角色的相互转换和相互作用，使这两种天性得到满足。

被方刚先生采访过的一位三十岁的女人如此说：“好男人之于妻子该是慈爱的父亲，宽宏的兄长，相知的朋友，温柔的伴侣和乖巧的儿子。”该女人深谙其中三味，在这里，慈爱的父亲和宽宏的兄长是父母意识，乖巧的儿子是儿童意识，相知的朋友和温柔的伴侣则是成人意识。

妻子撒娇任性是儿童意识的流露，如果丈夫以父母意识待之，就会对妻子百般呵护和怂恿，以成人意识待之就置之不理，以儿童意识待之就各不相让、大吵大闹。当妻子父母意识抬头的时候，丈夫就有福了，可以放心当一回淘气鬼。这种夫妻之间的相互作用给双方带来的心理满足，是颇令人寻味的，这真是一条迷人的风景线！君不见洋大人一口一个宝贝宝贝地叫，一声声乖乖听话地叮咛，简直把配偶当成三岁的孩童。这就是梦幻般的风情啊，何必寻花杨柳岸，晓风残月。

当然，婚姻的主导仍然是成人意识，否则将导致婚姻保健因素的缺乏，毕竟，理解、尊重和关心是婚姻幸福与稳定的基石。但是，要想从婚姻中得到更大的满足，有时就得让成人意识退居幕后，让父母意识和儿童意识出来表演一番。两个真实我之间相互作用，才能不断刷新爱情，犹如孩童般鲜亮。

爱，出于性而高于性，成功的夫妻将两者熔为一炉，并用心加以锤炼，再加上婚姻的保护伞，就没有什么风雨不能抵挡，没有什么人间奇迹不能创造了。对于婚姻的稳定，完美的性爱是内因，责任和义务是外因。责任和义务是成人意识的产物，没有人脱得开，而性爱却需要精心营造，否则，婚姻将伴随难言的阵痛而衰败，徒剩其壳。

一切取决于性格，取决于自我的选择，取决于对选择的负责。俗话说，鞋子是否合适只有脚知道，你如果感觉幸福，就不必去寻找幸福的根据，学者和艺术家对爱情的长吁短叹和喋喋不休，是说给那些不幸的人包括自己听的。

夫妻两人为某个问题争论不休，都想证明自己正确，成人意识过于强大的人，谁都不肯让一步，以致争论得剑拔弩张，伤了和气。此时，谁对谁错已经不重要了，重要的是死要面子，维护自尊心。在原则问题上，这种坚持立场的个性尚有可取之处，但日常生活中多是些无碍大局的琐屑事，就没有必要了。夫妻争吵只要把握分寸，不但无害，甚至有一定的意义，因为双方都亮出自己的态度，便于沟通，况且，这也是一种情感的宣泄，比什么事都闷在心里打冷战有益得多。冷漠，是幸福婚姻的第一杀手。

夫妻争吵要避开一个雷区和一个误区。一个雷区指互揭老底，贬损对方人格，一个误区指没完没了，非要求一个谁对谁错的结果。踏入雷区将引发世界大战，双方都伤亡惨重，难以修和；走入误区的结局，一是谁也说服不了谁，面临战事升级，二是胜败见分晓，胜方洋洋得意之际，无视对方的内心感受，从而埋下冷战隐患。不管谁胜谁负，双方的真实我都是

败者，获胜的是理想我，理性的胜利却不能给自己带来婚姻幸福，这合算吗？

因此，虽然夫妻争吵是难免的，但需要一个艺术的策略，一是以幽默化解，二是通过调情的手段“耍赖皮”，这样不但不伤感情，而且还可能使平淡的婚姻出现生机，情趣盎然。

对待性爱和婚姻，千万别过于认真死心眼，用对与错、好与坏的科学范畴和价值范畴思考问题，越想越来气，越想越别扭，越想越理不清。

有头驴在狭窄的盘山路上拉车，主人向里拽着笼头，它嘶嘶地叫着不肯听，结果坠落深渊。主人向下望了望，无奈地叹口气，说：“你赢了！”

性学专家潘绥铭教授提醒我们：“施教者应该明白，能抵御或制约真正性混乱的，惟在对圣洁爱情的极度的理性崇拜。”（潘绥铭《中国性现状》第180页）

婚外恋的动机有许多种，有的出于性，有的出于情，还有的出于纯粹的功利性，强者炫耀自己的成功，用金钱买青春，弱者用青春换取物质利益。凡夫俗子的婚外恋是战战兢兢的，他们既没有婚姻的保护伞，又没有权力和金钱作后盾，往往不得善终。所以，除非你已做好物质和精神全面沦丧的准备，还是谨慎为妙。不能比大官大款和明星，这类人别说一次两次，纵几度风流也不伤筋不动骨，而且还很有可能成一段佳话。大文豪歌德七十四岁高龄时，还对十九岁的姑娘穷追猛打呢，换一个农村老汉，早被人扭送派出所或送精神病医院了。但没有一个人说歌德老不正经，还津津乐道其心灵的坦诚开放，说没有晚年的这次热恋，就没有巨著《浮士德》。说的都是事实，伟人就是伟人。《悲惨世界》和《巴黎圣母院》的作者雨果先生，谁能想到是个大色鬼呢，他自诩创作的灵感来自金屋藏娇，与一个个年轻漂亮的女人做爱。他厚颜无耻地说：“要吃细软面包，新鲜的嫩肉，却不要干硬饼和咸肉！啊，使我心醉神迷的魅力！我要叫老妇滚开，与她一刀两断！我自觉快变成可怕的坏蛋。”

还有喊出震烁千古名言“知识就是力量”的弗朗西斯·培根先生，乃是一个用卑劣手段爬上高位的小人，他在《论高位》中为自己辩解：“要升到高位上，其经过有时是卑劣的，然而人们却借着卑污的手段达到尊严的地位。”

由此可见，人性是如此复杂多样，而我们的教育却对此视而不见，为某些典型或高尚的大人物，扯起一块块遮羞布，在孩子幼小的心灵中描绘出一幅洁白无瑕的人性画卷，这根本无助于他们面对真实的人生。

狂傲之士李敖先生，坦白程度令人咋舌，答记者问，最喜欢的人是美女，最喜欢做的事与美女做爱。这就不如我们有些正人君子了，同样的爱好，人家只做不说，而且还板起面孔教训别人哩。

再论婚姻与爱情。与高尚人物有污点一样，卑鄙小人也有闪光点。譬如，丧尽天良的罪犯，惟有爱割舍不下，爱，既能让他浪子回头，也能把他送进地狱。在对爱的虔诚和执著这一点上，不比某些大人物逊色。

我们普通人的选择是，解开僵死的传统观念加在性、爱情和婚姻上的枷锁，开放心灵，竭力营造并充分享受婚内爱情。爱情，是一种催人奋进的动力，一道幸福人生的彩虹。

第九章 性格与美

客观事物作用于人的感觉器官，除了引起一定的功利性反应外，还将导致某种非功利性反应。我们利用丰富的联想和想象，并将自己的情感倾注其中，产生一种难以言表的、特殊的快感，这就是美感。

美，并非客观事物的自然属性，美的事物也并非都能使人产生美感，美应该说是一种社会化存在。审美也是人对客观事物的一种反映形式，与科学的反映形式——对与错，和伦理的反映形式——好与坏不同，审美是一种艺术的反映形式。

在主观方面，审美活动没有明显的功利性，在客观方面却不排除审美对象的功利性，假

的、有害的对象是不能使人产生美感的，譬如，吞噬少年儿童克拉玛依之火和夺走二十多名消防官兵的衡阳大火，都不能使人产生美感。但奥运圣火却能使人产生直觉美感，这是因为它与奥林匹克精神联系起来了。所以，美感的产生离不开人的情感参与。

雕塑大师罗丹说，美，就是性格和表现；又说，生活中不是缺少美，而是缺少发现。罗丹所言有两层意思：

- 1、性格本身就是美的体现。
- 2、我们要善于发现生活中的美。

一个人的魅力，固然与其身份地位以及成就大小有关，然而性格散发出的光彩更为夺目。我们平常说某个人气质好、有风度，指的就是他的性格。外表的美是静止的美，性格的美是流动的美，静止的美容易被适应、淡化和消失，流动的美则如一汪活水，长流不腐，经久不衰。

瘦小羸弱的鲁迅，魅力来自对权贵的横眉冷对，和对孺子的俯首甘为；张志新的魅力，来自真理的呐喊，来自“让一切苟活者失去重量”的头颅；马克·吐温的魅力来自幽默机智，蔡元培的魅力来自兼容并包的雍容大雅，来自刚柔相济和收放自如。

赞美一个人或一部作品，有一个词叫“有个性”，即有性格，说明这个人不同凡响，这部作品有创意，与其他作品无雷同之处。美，的确是性格和表现。张艺谋的电影《红高粱》之所以在国际上获奖，是由于其独特的构思和风格使评委们眼前一亮。雕塑《巴尔扎克》完成后，罗丹总感觉不太满意，原来是那两只大手吸引了审美者的注意力，为了突出巴尔扎克冷峻刚毅的面部表情，罗丹毫不犹豫地砍掉了“他”的双手。

李白豪放不羁，天子呼来不上船；杜甫庄严凝重，无边落木萧萧下；陈子昂悲怆苍凉，念天地之悠悠；李清照多愁善感，物是人非事事休；徐志摩缠绵悱恻，最是那一低头的温柔；王朔玩世不恭，过把瘾就死。什么原因使我们对这些作家记忆犹新，是他们独特的性格。还有，红楼梦的儿女情长，水浒传的侠肝义胆，三国演义的气贯长虹，西游记的诡异浪漫，这四大名著之所以名垂青史，与它们独特的个性分不开，而小说中数十数百个人物也都有鲜明的性格特征，音容笑貌跃然纸上，正像歌中唱的：眼前浮现着一个一个熟悉的身影。

作家和艺术家要想创作出优秀的作品，必须具备如下特征：1、丰富的想象力。2、敏锐的洞察力。3、深刻的情感体验。4、坚强的意志力。5、赤子的真诚。

这些特征都与性格有一定关系。必须摆脱各种羁绊，放弃功利性动机，放飞心灵，用真实我拥抱人生，创作灵感才能喷涌而出。这样的作品有独特的视角，渗透着作者的情感和理性，揭示了生活真相，使鉴赏者产生情感共鸣，带来美的享受。

社会环境越宽松，个体选择的自由度越大，就越可能出现伟大的作品，如我国的春秋战国时期，和欧洲的文艺复兴时期。

生活中到处有美的源泉，就看我们有没有发现美的眼睛，在这里，性格这个选择器又在发挥作用。

一个人的性格中，沉淀着人类的、民族的、时代的和个体经历的丰富内涵，决定了他独特的审美趣味和审美心理结构。风光秀丽的山河，美妙动听的音乐，是人类的审美共性。含蓄深沉中和，是中华民族的审美共性，“爱而不见，搔首踟蹰”，“执手相看泪眼，竟无语凝咽”，这种意境美西方人难以深刻体会。“环肥燕瘦”是时代审美共性，比如穿着，上个世纪七十年代有一身绿军装就叫人羡慕得不得了，但现在谁若再穿出来准有病。人类的、民族的和时代的审美趣味，最后都要落到个体的审美选择上。个体的独特性，决定了审美趣味的差异性，如急促的打击乐对有些人来说是一种美的陶醉，对另一些人则是令人心烦意乱的噪音；有的人对“蒙娜丽莎”的微笑感到意味无穷，有的人则不以为然。

个体对美的发现，取决于审美注意。

注意是心理活动对一定的客观事物的指向和集中。审美对象只有首先引起我们的注意，我们才能去感知它，审美心理过程才能展开。审美对象能否引起我们的注意，取决于主观和客观两方面的原因。

“从客观上说，在对比中强度比较高的对象，新异的对象，容易引起人的注意；从主观上讲，只有对人有意义的对象才能成为注意的中心。”（庄志民《审美心理的奥秘》第60页）。心理学研究表明，一种刺激持续作用于感觉器官，就会使感觉阈限提高，从而不能引起人的注意。唐朝李瑞诗云：“鸣箏金粟柱，素手至房前。欲得周郎顾，时时误拂弦。”这位聪明的弹箏女子，故意弹错音调以吸引精通乐理的大都督的注意，就是利用了刺激变化的原理。

曲线比直线的变化大，所包含的信息多，能使人的视线随着波动，不容易产生视觉疲劳，譬如，少女流动的身段和飘逸的长发，能使人产生无限遐思，和一种“追逐”的快感。在某种意义上说，美在变化之中。一般来说，性格比较特别的人容易引起人的注意。

对人有意义的对象，就是“投合审美需要，激发审美情感”的事物。譬如，色彩和线条对于画家，节奏和旋律对于音乐家，都容易成为注意的中心。

随着对某个审美对象的注意，审美心理过程——感觉、知觉、表象、思维，就展开了。匀称和谐的形式，与人体生物节奏合拍的音响，芳香四溢的菜肴，温暖柔滑的皮肤等，马上就能给人带来生理上的快感，如果再与感情背景联系起来，快感就转化为直觉美感。直觉美感通过知觉这个“桥梁”，在大脑皮层就形成审美表象，表象运动（记忆、联想和想象）使美感深化，最后对象的形式美和内容美得到了统一。

一个外观漂亮的女郎可以给人带来感官的愉悦（快感），但如果她谈吐粗俗、品格低劣，了解她的人就会产生一种不协调感，最后，对她人格的鄙视削弱了这种快感，连那美丽的容貌也变得模糊起来。这是一种审美错觉。情人眼里出西施，也是一种审美错觉。

在自然的造化中，没有比人体更精密、更完美的作品了，尤其年轻女性的胴体，给人以强烈的视觉冲击，形成无与伦比的直觉美感。古希腊法庭以卖淫罪起诉一名妓女，其辩护律师一言不发，突然过去扯开她的上衣，法官大人以及陪审团全体成员目瞪口呆，因为他们从来没见过如此美艳绝伦的乳房！他们从迷醉中醒过神来，当庭宣布无罪释放。

《红楼梦》描写林黛玉：“厮见毕归坐，细看形容，与众各别：两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静似娇花照水，行动如弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分。”林黛玉的美貌给人带来与众不同的直觉美感，她的性格也与众不同：清高孤傲、敏感多疑、情感体验非常深刻，这种性格虽然有一种楚楚可怜的风韵美，却是导致林黛玉人生悲剧的原因之一。

性格美，不同于由诉诸感官的对象形式激发的直觉美感，这是一种饱含着人类感情和理性的表象美感。

文学名著的成功，关键在于塑造了众多栩栩如生的人物形象，而之所以栩栩如生，正因为人物性格的独特和鲜明。人们对文学作品中人物的鉴赏，与对现实中的人的审美有所不同。大贪官和绅作为一个艺术形象塑造是成功的，我们在阅读和观看时会产生美感，但是，这种趋炎附势的小人在现实生活中就毫无魅力可言，我们避之惟恐不及。

在现实生活中，举止洒脱也好，幽默风趣也好，沉稳老练也好，只有建立在诚实善良的基础上，才能展现出性格的魅力。虚伪邪恶的人，也许能成为一个“成功人士”，但人们从心底鄙视他。

一个没有主见、人云亦云、规规矩矩、畏畏缩缩的人，我们说他没个性，或者说性格的独特性不明显，这是一切自卑怯懦者的通病。在性格美中，自信占有重要地位，只有内心充满自信和强大感，才能充分开放自我，表现出与众不同的魅力。

自信强大，再加上一颗诚实善良的心灵，在释放性格魅力的同时，还能从生活中发现

更多的美。此时，真实我与环境亲密接触，吞吐万物精华，惠泽他人与自我。夏天的虫鸣，是生命的歌唱；轻轻飘落的雪花，是披着婚纱的新娘。你可仰望苍穹，聆听天籁之音？你可凝视大海，平息浮躁的灵魂？你可亲吻大地，感谢自然的恩赐？我曾经误入歧途，终日与自己的影子捉迷藏，错过了多少良辰美景。朋友，请相信我说的话，不管你现在处于何种境地，要少一些抱怨，多一些欣赏和宽容，要像呵护初生的婴儿，为自己鲜活的生命歌唱。好好活着就划得来，每一个生命都是独特的，从肉体到灵魂。只要我们心中有不灭的理想，只要抛弃毫无意义的烦恼和忧伤，只要勇敢自信地投入生活，再卑微的地位也能闪烁人性的光芒。

性格，命运，生活，美，生命的长河奔流不息；从童年的欢乐，到青春的向往，从性爱的激动，到事业的执著，从血与泪的付出，到苦尽甘来，从如日中天，到黄昏的夕阳，人啊，请一路走好。我们买的都是单程客票，没有多余的时间中途逗留，我们需要在车上找一个旅伴，以抚慰寂寞的心怀，拥抱着走向生命的终点，不管是地狱，还是天堂。

第十章 性格与自我实现

一、性格与人格

在心理学上，人格的概念与个性同义，为多数人认可的定义是：“个性是指具有一定倾向性的各种心理品质的总和。个性倾向性（需要、动机、兴趣、信念、世界观等）是人行为的基本动力，个性心理特征（性格、气质、能力）则集中反映了人的心理面貌的独特性、个别性。”（荆其诚 林仲贤主编《心理学概论》第 576 页）许金声的定义是：“人格是除环境外，影响个体自身行为的所有因素的总和。”（许金声《走向人格新大陆》第 4 页）

在人格或个性的诸多构成因素中，性格是最稳定、也是最重要的一种心理特征，表现在对现实的态度和行为方式上。人格的概念，既具有结构性质又具有动力性质，而性格作为自我的选择器，担负着为本体能量选择释放渠道和方式的任务。在这个意义上，性格对人的行为的影响更本质、更深刻。

自我的行为是人格和环境的函数，是由人格结构和环境刺激共同作用的结果。前已述及，人格的结构，亦即自我的结构由真实我、现实我和理想我三部分组成，见自我结构功能图。由图知，自我（现实我）受真实我、理想我和环境三个因素的影响。真实我经“情感内化”而成，位于潜意识层，理想我经过想象升华而成，位于意识层，他们都对自我构成一种力量。自我通过对环境刺激的认知，整合真实我和理想我的力量，对刺激做出反应。性格的根扎在无意识（真实我）里，穿过前意识，到达意识的自我，用显化后的性格特征，对自我发挥选择的功能。自我对环境刺激的感受和认知方式，对真实我和理想我的整合程度，以及做出反应的方式和效果，都与性格这个选择器有关。

许金声从需要满足的角度，在挫折容忍力的基础上，提出了“人格力量”的概念，他说：“所谓人格力量是指个体在满足需要过程中所表现的主体性力量，它们是个体到达自我实现境界的能力素质。”而且，随着人格力量的逐渐增强，个体将会从“挫折容忍力”达到“挫折超越力”的水平，从而为自我实现铺平道路。

许金声认为，人格力量有三种，分别为智慧力量、道德力量和意志力量，即人格三要素。智慧力量是指“获取信息，并对信息进行有效加工的能力”，道德力量是指“个体对于自己、他人、人类、大自然以及生存本身的真诚态度，以及关于这种真诚态度的体验能力”，意志力量的定义与教科书相同，是指“人自觉地确定目的，并且支配行动以实现预定目的的过程”。

我用三句话来概括这三种力量的作用，不知是否恰当，这三句话是：智慧力量的作用主要是认识和评价自我，道德力量的主要作用是接纳和开放自我，意志力量的作用主要是表达

自我。而能否超越自我和自我实现，取决于这三种力量的大小以及整合的程度。

我认为，在三种力量的发挥和整合过程中，性格的作用是通过选择器的高速有效运转，为自我做出优化选择，使有机体减少不必要的内耗，节省心理能量，形成合力。

二、人格发展过程

许金声综合马斯洛的观点，给自我实现以如下定义：“所谓自我实现，简单说来就是在对环境积极适应的前提下，个体潜能的充分发挥，个体人生价值的充分实现，并在这个过程中有利于人类社会。”

马斯洛早期为自我实现制定的标准，使大多数人望洋兴叹，后来不断进行修订，终于将“自我实现”拉回人间，连家庭主妇都能自我实现了，你还迟疑什么？

许金声对人本主义心理学有专门研究和独到见解，他根据马斯洛“自我实现是一个过程，是一个程度和频率的问题”的观点，明确划分出自我实现的两个层次：即作为一种人格的自我实现，与作为一种需要的自我实现。这个划分十分必要，它使我们普通人不至于在自我实现的门前望而却步。这两个层次也不是截然分开的，而是“从自我实现需要的满足到自我实现人格的形成，是一个连续统一体，是一个从量变到质变的过程。”（许金声《活出你的最佳状态》第21页）

我认为，即使作为一种需要的自我实现，也与健全的人格分不开。马斯洛也说过，自我实现更多地反映在人格上。

一个人携带着父母的遗传基因来到世上，伴随着社会化过程形成自我意识，并开始对自我进行认识和评价。在新的环境中，个体能否接纳和开放自我，能否充分表达自我，决定着能否向自我实现的目标挺进。自我实现的过程就是人格的不断发展和完善的过程，如下图：

人格发展过程图



性格大约在人生之初（0——5岁）的“无我”状态时就基本形成了，并在幼儿园和小学时期（5——11岁）得到巩固。学校教育和同龄人的团体环境，使儿童已经形成的基本反应模式得到检验，有些性格特征巩固下来，有些则需要进行调整，但一般再不会有大的变化。经过调整巩固，儿童在十一岁左右性格基本定型，而且将影响其一生。因此，我始终坚信，性格的根（本质）深深扎在人的潜意识，用一只看不见的手指挥自我的选择。

自我的觉醒或发现发生在何时因人而异，取决于人格的发展速度和环境，我倾向认为，它必然伴随着自我对环境的不适应。如果环境保持不变，个体接受的刺激单调，自我觉醒的就比较晚，而当新的环境刺激出现使个体产生不适的时候，就加快了自我的觉醒。

我所说的自我觉醒，并非仅仅指个体能将自己与他人和周围的环境区分开来，这是自我意识的形成，在幼儿园就做到了；只有当个体对自己的内心世界有了清晰的认识，并能对自己的心理活动和行为进行反思评价，对自我有了不满而理想我出现时，才算真正的自我觉醒。可见，自我觉醒或发现将伴随性的启蒙，从青春期开始。

科恩说：“发现自己的内心世界是一件令人兴奋和激动的事，但又引起许多令人忧虑的、戏剧性的感受。‘内在自我’和‘外在行为’可能不相符合因而使自我控制问题变得很迫切了。”

由于我的性意识萌发较晚，自我的觉醒也比较晚，直到十六岁上大学，才被那一记击鼓传花的重槌敲醒。能否顺利度过自我觉醒后的“危险期”，对人的一生意义重大。我之所以在这个关口栽筋斗，有如下原因：

1、自我封闭。内向、自卑、腼腆的性格特征使我在新环境中受到强烈刺激，难以与人交流沟通，学习成绩下降，归属需要和自尊需要都得不到满足。因为没有知心朋友，紧张的情绪就得不到宣泄，以至于产生心理障碍，造成了恶性循环。

2、排斥自我。我把一切不适应都归于不良性格，从而对自我（真实我）产生强烈的不满，完全不能接纳。在理想我与真实我的激烈冲突和较量中，自我的抗争失败，强迫症及一系列神经症症状随之产生。

我的惨痛教训昭示，一个人在心理动荡的青春期的，如果与自己的真实我势不两立，试图用想象的理想我取而代之，就很可能出现心理问题。所以，纵使你对自己的性格非常不满，只要接纳或部分接纳自我，就能承受或避开某些致命的打击，这就是多数人都能顺利度过青春期的原因。不仅在青春期，在人生的每一个时期，接纳自我都是保证心理健康的前提。

然而，能不能接纳自我是不是也与性格有关呢？我在想，与我处于相同的环境之中，性格又与我相似的人应该大有人在吧？我有一个大学同学，是从鲁西南很偏僻的农村考出来的，比我还土，也是很内向腼腆，一说话就紧张，结结巴巴语无伦次。可是，他并没有产生和我一样的挫折感，而是埋头学习我行我素，后来成为一名卓有成就的海军高级军官。我终于发现了我与他之间的细微差别，原来我有一个极大的虚荣心在作怪。

我的家在城市近郊，虽是农村户口，也算半个城市人，在土得掉渣的乡下人面前有一种优越感。我那位同学之所以能坦然接纳自我，是由于给自己的定位准确：乡下人嘛，没见过什么世面，正常得很！而我的心态就不同了。在各大城市来的同学面前，我确实有点自惭形秽，但我的虚荣心拒不接受这一点，竭力模仿他们想展示一下自我，却又没有这个能力，就惨透了。那么，虚荣心强难道不是一种性格特征吗？应该是吧。

出众的学习才能加上孱弱的性格特征，导致了我的悲剧。可见，在人的一生中，尤其在某些选择的关口，性格的作用有多大。回忆这段经历，我不禁感慨万千，泪水不知不觉流下来，我干脆打开情感的闸门，任自己哭个痛快。当初，要是有个明白人指点我一下，我的人生就全然不是这样，那我该是多么幸运啊！

三、接纳自我

我觉得，自我实现首先要有一个健康的心态，也就是说，自我实现的人首先是一个正常人，心理障碍患者是不能达到自我实现的境界的。因此，现在的问题聚焦在能否接纳自我。

具有良好性格的人，由于对环境的适应能力较强，就不会出现大的心理波动，接纳自我应该不成问题。不能接纳自我的人，往往是那些具有性格缺陷、不适应环境，对真实我持否定、批判和排斥态度的人。他们盲目地追逐理想我，急不可耐地改变性格，把大部分心理能量都消耗在这里了。根据我的经验，对性格不满的人要想做到接纳自我，应该有如下认识和做法：

1、明白性格是由遗传和生长环境共同造就的，在我们尚未记事的幼年期就形成了，这的确由不得自己，所以我们没有必要跟自己过不去。

2、懂得性格并没有绝对的好与坏之分，不同的工作环境所要求的性格特征也有所不同，譬如外向的人适合于外交和管理，内向的人适合于做学问和文艺创作。在令人瞩目的成就者

里，各种性格的人都大有人在，譬如丘吉尔幽默风趣，拿破仑沉默寡言，卢梭羞涩腼腆等等，因此，有时宁可把性格的缺点视为特点。

3、要知道即使有明显的性格缺陷，也只能在行动中逐渐加以改变，突然的转变既不可能，也不正常。关键是行动，要带着这种不适，投入到工作或学习中去，久而久之你就会发现，性格已经悄悄地发生了变化。相反，假如你“专心致力于”改变性格，过多地投入精力而耽误了正事，就一定会适得其反。

有了以上认识后，接纳自我就不是太困难了，而一旦接纳了自我，你就摆脱了焦虑和不必要的心理内耗，就会轻装上阵，充分发挥出自我的潜能，行动的结果是对你最好的回报。这样，我们就踏入了良性循环的轨道。其实，每个人的性格都有优点，每个人都有自己的长项，牢牢抓住这个长项不放，付出努力必将弥补因性格缺陷而失去的一切。我的智能以及在学习上表现出来的灵性，是唯一令我骄傲的资本，假如我当初能接纳自我，全身心投入学习中去，从性格决定命运的角度看，我的人生走向应该是一条学术之路：学士、硕士、博士、博士后、教授、博导，甚至可能有比较大的造诣。果真如此，我在社交中的低能也就不算什么了，因为我的自尊需要已经得到满足，况且，我坚信在工作和事业中，性格必将得到逐步改善。遗憾的是，我恰恰在“接纳自我”这个节骨眼上迷了路，把我的天资全部用在了与性格和强迫症的搏斗中。二十年后恶梦醒来，镜中的我已沧桑满脸，悔之晚也！

四、开放自我

开放自我是实现自我的主要特征之一，它比潜能释放更本质。许金声把开放性的重要性推向极致，说：“如果说人只有一个优点，或者说只能有一个优点，那么，这个优点可以是开放性。……从道德力量看，开放性意味着个体对自身、他人、社会的态度的真诚。”（许金声《活出你的最佳状态》第347页）

接纳自我已属不易，开放自我就更难了。一个人接纳了自我，不一定开放自我，而一旦开放了自我，那一定是先接纳了自我的缘故。开放自我为什么如此之难？因为开放自我意味着心灵不设防，意味着兼容并蓄海纳百川，意味着尊重自我（真实我）内在的感受和冲动，意味着未知和风险，以上种种使成人意识筑起心理防御的堤坝，严加防范。

当人们遭遇挫折时，常用的心理防御机制有：压抑、否认、合理化、投射、转换、升华等。在人本主义者看来，神经症与其说是由心理防御的失败造成，毋宁说是心理防御本身导致了神经症，故心理防御根本就没有必要。马斯洛说：“为了保护自己而去反对自我内部的地狱，结果也就把自己与自我内部的天堂割裂开了。”（林方主编《人的潜能与价值》250页）卡尔·罗杰斯说得更绝：“我们一旦消除了严厉的监视和控制后，本能冲动和情感思想完全可以实行恰如其分的自理。”（同上，第311页）

一个人能否开放自我，与其对人性的看法有关。人性的善与恶人言人殊，孔子说善，荀子曰恶，在弗洛伊德看来，人性就是那些因与社会文明相背离而压抑的原欲，所以人为了适应环境必须以“超我”的力量监控“本我”。马斯洛、罗杰斯等人本主义先驱则对人性持乐观态度，认为人性是善的和建设性的，至少是中性的，所以对人性的压制不但没有必要而且有害。

人的潜能的确是不可限量的，科技进步和社会发展都是人的潜能不断开发释放的结果。一个人只有开放自我，他的潜能才有可能得以发现或显化，而且，开放自我还将使人获得一种自由、自在和快乐的感觉，对心理健康极为有利。许金声说：“即使有坏的潜能发挥这种情况存在，我们也不能否认潜能发挥对健康人格的意义，健康人格必然是潜能正在走向充分发挥的人格。根据一个人开放的程度，就可以推测其潜能发挥的多少。”（许金声《活出你的

最佳状态》341页)

我从自己的经历中体会到,封闭的自我与封闭的社会一样都是没有出路的。根据热力学第二定律,封闭系统必然随着熵的增加而趋于混乱无序,只有开放的耗散结构系统才能与环境进行有效的信息交流,不断从环境中汲取负熵,使系统处于动态的平衡之中,并得以更新和发展。

一个人能否开放自我以及开放的程度,也与其性格有关。只有内心充满自信、强大和无畏,才能充分信任自己的有机体,进而完全开放自我;而一个胆小自卑、敏感多疑的人,潜意识中那个“怕”字使他没有勇气敞开心扉,接受刺激和挑战,却把自己层层包裹起来,以免受“伤害”。我从前在封闭的自我里兜圈子,残酷地压制真实我,用老百姓的话说,钻了牛角。我在心灵的煎熬中虚度了大好的年华,后来才大彻大悟,当我从恶梦中醒来打开心灵的窗户时,新世纪的曙光哗啦啦泼进来。我第一次感到生活中还有那么多有趣的、值得我去做的事,我第一次感到我遭遇的挫折根本算不上挫折,不过是些颇值得玩味的小把戏而已。我再也不用理想我打压真实我了,他哥俩现在相处得非常融洽,我明白了,我原来的一切顾虑都是多余的,一旦充分接纳和开放了自我(真实我),他不但不给我制造麻烦,还给我带来了不尽的快乐。

在生活中产生的所有情感和情绪,不管是正面的还是负面的,我都以开放的自我全部接纳它们,我已融入一种气氛中,只有在这种气氛中,我的感受和体验才真实可靠。

五、表达自我

表达自我是指个体在自己选择的最佳位置上,健康充分地释放本体能量的过程。

从人格发展的过程看,接纳自我是个体对真实我的接纳,开放自我是个体对环境的接纳,表达自我则是对理想我的接纳。

理想我是个体根据真实我和环境的现状,经过思考和想象、精心塑造出来的一种理想人格模式。前已述及,神经症患者的理想我和真实我之间的距离太大,两种自我常发生剧烈冲突,难以调和;正常人两种自我之间的距离比较适中,虽然有时也发生冲突,但可以调和;自我实现的人这两种自我之间的距离又减小了,几乎不发生冲突。

神经症患者以压制和排斥真实我的手段,对理想我加以盲目追逐,而且逃避现实,对环境刺激应答失常。可见,神经症患者既不能接纳自我,又不能开放自我。正常人对自我和环境都有不同程度的接纳和开放,顺应良好,理想我在他们心目中并非一颗非摘取不可的桃子。自我实现的人对理想我不是追逐而是接纳,这个区别很重要。“追逐”意味着理想我还是一个身外的目标,必须付出较多的意志力量,而“接纳”则意味着理想我已经融入自我之中,好比求爱成功与恋人浑然一体,携手走向自我实现的殿堂。

一个人只要做到接纳自我和开放自我,就可以获得心理健康,也可以取得成就和成功,但心理健康或成功并不等于自我实现,或“成为了你自己”。普通人有心理健康却没有大的成就,一些天才人物有大的成就心理却不太健康,按许金声的说法,他们有自我实现需要满足的时刻或高峰体验,但不能称为自我实现的人。自我实现的人一定是潜能得到了充分发挥的心理健康的人。

什么是幸福?不同的人有不同的感受和理解,许金声的理解是潜能的发挥,他认为“幸福问题应该从全部的心理活动来理解,从知、情、意三方面来理解”。也就是说,单纯的快乐还不等于幸福,因为这只是情感上的满足。在这里,许金声实际上把幸福也划分出了等次。

人与人之间的差别太大了,不同的阅历、学识、性格和追求决定了对幸福的感受和理解的不同,所以不可能取得一致的看法。我认为,幸福归根到底是一种主观感觉,每个人有每个人的活法,只要自我感觉良好就行,市井村夫的幸福感不见得比达官贵人的差。即使从知、

情、意三方面来理解幸福，认知和意志的成果最后也要落实到人的情感上，所以快乐固然不等于幸福，却是幸福的重要标志。

马斯洛说，一流的菜汤比二流的绘画更有创造力，这就使自我实现变得平易近人了。从这个角度观察，自我实现在很大程度上取决于自我的定位，或曰最佳位置的选择。自我定位是主观的，最佳位置是客观的，两者可能一致，也可能不一致。马斯洛常用家庭主妇的高峰体验，来证明我们普通人都有可能自我实现，或至少有自我实现的时刻。他举例说，一个家庭主妇为招待客人，忙碌着做了一桌丰盛的饭菜，当客人都满意的、兴高采烈地散去后，她疲惫地坐在沙发上，望着满桌的杯盘狼藉，感觉非常好并深深地为之陶醉，产生了高峰体验。她平日把里里外外打扫得干干净净整整齐齐，与老人、丈夫和孩子都相处融洽，感到由衷地满足和幸福，这就是她的自我实现。在这里，关键是她的自我定位，她认为相夫教子、做一个称职的家庭主妇就是她的最佳位置，不管客观上是不是。也就是说，她在这个位置上已经把真实我、理想我和环境融合在一起了，她不仅接纳和开放了自我，而且还表达了自我。

毫无疑问，这个家庭主妇是幸福的，现在的问题是，在客观上家庭主妇这一角色是不是她的最佳位置？她还有没有潜力可挖？假如有，岂不可惜？如果她的家庭一直和睦，她也许将幸福平静地度过一生，但是如果出现变故呢？她可能对自己定位产生怀疑，去重新寻找自己的最佳位置。

由此可见，自我定位非常重要，是一个“技术含量”很高的问题，是“自我实现的前提条件”。定位太低不过瘾，定位太高易灰心丧气，还是许金声老师说的好，“要吃跳起来够得着的果子”。

怎样给自己定准位，找到自己的最佳位置，取决于个体对自我的接纳程度和开放程度，取决于性格这个选择器的优化选择。一个人只有在他的最佳位置上，才能充分表达自我，充分发挥潜能，得到更多的高峰体验，走向自我实现。

吃跳起来够得着的果子，为什么大多数人都跳不起来或不愿意跳呢？因为跳起来有风险，担心不但没够到那个悬在半空中的果子，连下面的果子也被人摘得精光。

当性格选择器出了故障，人的心理极度脆弱的时候，理想我的强大的确不是件好事，我的经历已经充分说明了这一点。而一旦性格变得自信和强大，在任何情况下选择器都能高速有效运转的时候，理想我再也不会成为自我排斥真实我的武器，他只是一个提升自我人格的航标，一种激发潜能的牵引力。所谓“跳起来”，就是使理想我适当高于真实我，这个距离应使自我产生一种必要的张力，即一种适度的紧张状态。在潜能释放的过程中，真实我与理想我不断融合又分离，因为真实我和理想我都在变，这就是趋向自我实现的过程。

自我实现并不回避矛盾和排斥负面情绪，任何事物包括情绪都有两极性，痛苦和欢乐往往相伴而生，我们只有勇敢自信地以开放的自我接纳这一切，才能更加清醒地认识、把握自我和环境，做出最佳选择。诗人纪伯伦说：“除了通过黑暗的道路，人们不能到达黎明。”在黎明到来之际，对与错、好与坏、喜与悲等一切相对的概念都融化在晨曦里，内心的舒畅、充实和丰富难以言表，有一种高尚的、神圣的、超然的力量和美溢满全身，大彻、大悟、大解脱、大自在，那就是神的国度——自我实现。

六、自我实现

自我实现具有终极价值，人本主义对高峰体验的描述，有点类似于得道之人的化境，区别在于达到这一境界的途径不同。老子《道德经》区区五千言，字字珠玑，寓意深刻，令古今多少学人趋之若鹜，诠释道德经的文字浩如烟海。

当卡尔·罗杰斯读到“致虚，极也，守情，表也。万物旁作，吾以观其复也。”时，心中激起强烈的反响，因为这与他创立的“非指导性心理学”的思想非常契合。包括森田正马

创立的“顺其自然，为所当为”的森田疗法，也是以我们的先哲老子的伟大思想为滥觞。

道德，“本来德与道就是不可分割之表里关系，以修品德去促修道，以修道去促成功德，这就是道德的内涵。”（培真《道德经探玄》93页）可见，修道不一定非得钻到山洞里打坐，我们平时的所作所为都是在积累功德，到一定程度后，自然得道。许多人误解了无为的含义，无为绝不是无所作为，无为是人性所能达到的一种境界。老子说：“‘我’无为也，而‘民’自化；‘我’好静，而‘民’自正；‘我’无事，而‘民’自富；‘我’不欲，而‘民’自朴。”

人的有机体是一个高度精密的结构系统，只要充分尊重和信任它，它将发挥出惊人的自我整合和调节功能。人类的思维和意识创造了无数物质和文化成果，同时也破坏了有机体的和谐平衡，失去了自我认同或自我一致性。一切心理疾病和心身疾病，都可以视为这种和谐平衡状态的丧失。一个人不论有何种大志，不论尊卑贵贱，首先要有一个健康的生理和心理状态，所以有人比喻：健康是1，其它诸如事业、爱情、汽车、房子都是1后面的0，有了健康1，后面的0、0、0才有意义。在这个意义上，老子是心理咨询师的祖师爷，他提醒我们必要时收敛意识功能，充分接纳和开放自我，自由地表达自我，这样就可以“我无为而民自化”了。这并非消极的人生态度，因为你一旦达到了这一境界，就“无为无不为”了。

老子还有一句名言，叫做“知而不辨谓之道”，这句话非大智慧不能出，我对此感受颇深。想想看，一个人自信强大又虚怀若谷，他知道一切明白一切，得与失、利与弊、苦与乐、荣与辱……他都知道，却不去辩解，而是敞开心扉容纳这一切，因为他相信他的有机体，他的元神会将它们“自化”。可见，他并不回避矛盾，与常人不同的是，他以博大的胸怀、孩童般的天真，将一切矛盾的事物消于无形，从有极到无极，从无极到太极，从中领略美妙、洞察宇宙和人性的本质。

人的一生，难道不是从“不知”到“知”，再从知到不知的过程吗？

处在“无我”状态中的婴幼儿，不知，社会化过程就是要让他知，从此思维和意识再也不会停止，直到死亡又归于不知，这就是常人的一生啊。假如，我们在思维和意识健全的时候，通过修道也好，自我实现也好，主动地寻求这种“不知”状态，情形就不同了。此时的“不知”是建立在充分的“知”的基础之上的，是知而不知，实乃大智大知也。自我实现的高峰体验不就是进入一种“无我”状态吗？“无我”与“不知”同义。

忘了谁说的，写作的规律是：“由简入繁繁又简，简内俱是精华点。”刚开始写作时，因积累太少，半天憋不出几个字——不知；等上了道，往往刹不住车，动辄长篇大论却言之无物——知；当知识和阅历的积累以及写作水平达到一定高度时，他又惜墨如金——“不知”。这真是，不知不知谓之痴，知而知之谓之识，知而不知谓之智。所以有人说，艺术的最高技巧是无技巧，因为所谓技巧已经内化为一种人格特征了。

高峰体验就是写作过程中的那个精华点，一种不知，一种无技巧，无我。

自我实现是一个动态的过程，即需要一个从不知到知，再由知到不知的过程。一个人经历的越多，知道的越多，受的诱惑就越少，才更有可能趋于不知。从性格上看，一个人内心的丰富和强大，使他再没有必要刻意显示自己的“知”。牛顿和爱因斯坦知道的比常人多得多，到末了却凝望浩瀚的苍穹，沉浸在“不知”之中。

创造性是马斯洛一再强调的自我实现的重要特征之一，但他说：“自我实现的创造性首先强调的是人格，而不是其成就，认为这些成就是人格放射出的副现象。因为对人格来说，成就是第二位的。自我实现的创造性强调的是性格上的品质，如大胆、勇敢、自由、自发性、明晰、整合、自我认可，即一切能够造成这种普遍化的自我实现创造性的东西。”（林方主编《人的潜能与价值》253页）在这里，性格的重要性不言而喻，只有具备以上优秀的性格品质，才能充分接纳自我、开放自我、表达自我、整合自我，并最终超越自我、自我实现。

老子说，胜人者有力，自胜者强。可以这样理解，胜人者，是用意识力量做出成就的人，

自胜者，是意识力量和潜意识力量有机混成，获得大超脱大自在的人。这种人当然也会有成就，因为如此强大的人格力量，必然“放射出成就的副现象”。

可话又说回来，追求事业成功的欲求，的确比人格的完善更强烈更迫切，因为成功意味着物质和精神的种种收获，大家都心知肚明。有了事业这根支柱，人就有了底气，更容易承受和超越匮乏性需要不满足的状况，譬如爱情。

爱情毕竟是两个人的事情，缘分这个东西确实起作用，正所谓有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。有心栽花，却栽在了高耸冰凉的岩崖上，无心插柳，却插在了温暖肥沃的盆地里，此乃天意。对于一个情感丰富的人来说，对情感的共鸣有着更强烈的渴求，如果不追求事业，一旦这种归属和爱的需要得不到满足，结果有可能是灾难性的。我极为赞同许金声下面的一段话：“在这种需求至少暂时不能实现的情况下，压抑这种需求，让生命尽可能地表现在事业上，这不仅是解决矛盾的唯一出路，而且还体现了一个人道德力量的崇高与智慧力量和意志力量的强大。”（许金声《走向人格新大陆》415——416页）

马斯洛从本体论和人格动力的角度，提出了需要层次论，即人的需要从低级到高级依次为：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊需要、自我实现的需要，并且阐明了人类的基本需要具有类似本能的性质。需要层次越高，其强度就越弱，所以多数人都很难上升到自我实现需要的层次。人性的弱点反映在人的性格上，使人在受挫时难以超越匮乏性的需要或动机，往往从高层次需要下滑，对此许金声提出了通向自我实现之路的应战机制。“所谓应战机制就是发挥人格力量回应挑战的固定的行为模式”，他根据主导人格力量的作用不同，划分了以下三类应战机制：

- 1、以智慧力量为主导人格力量的应战机制。包括：创造性、顿悟、洞若观火、灵感、幽默、自嘲等。
- 2、以道德力量为主导人格力量的应战机制。包括：开放性、虚怀若谷、宽容、平常心、顺其自然、反省等。
- 3、以意志力量为主导人格力量的应战机制。包括：大无畏、隐忍、百折不挠、勇往直前、孤独等。

（许金声《活出你的最佳状态》303页）

组成这三种应战机制的上述品质，都可以归入性格的魔瓶之中，可以说，马斯洛的“天生具有更强的自我实现意识的生物精华”，和许金声的“人格三要素强大平衡的人”，也就是具有优良性格的人。性格是自我的选择器，优良性格就是自发、自动、高速、有效运转的选择器，它能使人减少心理内耗、节约心理能量和以问题为中心，承受并超越挫折。

根据人格发展过程，从方法论的角度，我试着提出趋向自我实现的可操作性流程：

评价自我——接纳自我——开放自我——表达自我——自我实现

首先以智慧力量为主导人格力量，对自我做出正确的认识和评价，给自己定好位；接着以道德力量为主导人格力量，坦然地接纳自我，自信地开放自我；最后以意志力量为主导人格力量，充分地表达自我。当三种人格力量强大平衡形成合力时，就踏上了自我实现的天梯。

在给自我实现划分了层次后，理论上在自我实现流程的任何一个阶段，都有可能出现高峰体验，即达到了“作为一种需要满足的自我实现”。但是，要想成为一个自我实现的人，即达到“作为一种人格的自我实现”，就必须经历上述人格发展的全过程。这就需要一个特别优秀的性格，才能不断战胜和超越自我，放射出人性最灿烂的光辉。

第三篇 自我心理疗法

第一章 对几种心理疗法的体会

一、精神分析

伟大的宗教为每个人和整个人类的未来安排好了归宿，我们可以在有限的生命里踏踏实实生活了，感谢上帝。

生与死的问题不劳我们费心，我们的确也没那能力，我们需要认真对待的是如何活，这个过程。生命的能量应该释放在生命的过程里，既不要吝啬，也不要透支，不要等到生命的终点，留下太多的遗憾。这也是造物主的本意。

哲学家用他那智慧的头脑，为我们寻找宇宙和人生的本质，自然科学家用严谨的理性思维解剖物质，心理学家好比钻到铁扇公主肚子里的孙悟空，把一切见得人、见不得人的心理现象都抖搂出来，以使人明白自己到底是什么东西。

我困惑。人真能了解自己吗？意识之箭果能穿透自我？

好在弗洛伊德用意识发现了无意识——人内心的神灵。无意识是自个体形成胚胎起，所有被意识遗忘的，和一直未进入意识的心理内容的总和。容格更把无意识领域拓宽到整个人类的发展进化史，称为集体无意识。集体无意识是人类自远古起代代相传下来的生活经验的沉淀，并作为原型储存在人的遗传基因里，以梦、神话和艺术创作等原始意象的形式得以展现。可见，人的一切心理现象都逃不脱无意识统摄。意识产生的基础也是无意识，而意识一旦产生就忘了自己姓啥，高高凌驾于自我之上，与无意识尖锐对立起来。意识认为自己无所不能，高喊要战胜自然、战胜自我，而无意识则沉默不言，用一根无形的线控制着这只招摇的风筝；当自我完全忽视和强烈抵制来自无意识的提醒和制约时，等待它的只有毁灭。

如果说意识是露出海面的冰山一角，那么，个人无意识就是海面下的冰山，而集体无意识则是海洋。冰山怎么形成，何时露出水面，海知道。意识有的，无意识早就有了。

强迫症，我玩味这三个字。强迫，谁在强迫你？强迫就强迫吧，怎么就变成了一种病？

精神分析学认为，本我除了遵循“快乐原则”外，还遵循一个原则，就是“强迫性重复原则”。我前面说过，重复行为是人类借以消除不确定性、保障自身安全感的主要手段之一，随着人类思维的发展和科技的进步，重复行为的频率将越来越低。

强迫是无意识的直觉思维，本身没有问题，问题出在意识的反强迫，因为意识的理性思维认为这种重复毫无意义、荒唐可笑。幼儿吮吸手指的动作我们说是一种坏习惯，我们已经知道，这是吮吸母亲奶头以获取快感和安全感而残留下来的痕迹，随着个体的生长，吮吸手指的动作将逐渐淡化和消失。如果儿童早年对乳房的需要没有得到充分满足，吮吸动作保留的时间可能更长一些。当个体不得不克制这个坏习惯时，焦虑产生了，并伴随深刻的情感体验在大脑皮层形成一个顽固的兴奋灶，在精神分析看来，即作为一个发展受阻的情结在无意识中固着下来。青春期来临时，如果觉醒的自我不能应对现实的挫折，那么挫折就激活了无意识中的那个情结，个体的行为就会发生退行，试图用直觉思维避开现实的困扰，以过去那种幼稚的方式获取安全感。不幸的是，清醒的意识并不了解和理解自我的这一选择，而且绝不宽恕，于是在极度焦虑中，强迫和反强迫交织一起，导致强迫症。幼儿向妈妈提出一个要求，譬如抱他一抱，而妈妈正在忙，说等会儿再抱，但孩子一遍又一遍重复同一个要求，不停地让妈妈做出承诺，心里才踏实。对此等“没有必要”的絮絮叨叨，没人觉得奇怪和厌烦，老年人的絮叨我们也能理解，而落到成年人身上，就视为反常。热恋中的情人，说着说了千万遍的甜言蜜语，反复求证爱的誓言，你不觉得是一种强迫吗？是的，强迫却无烦恼，很美，

因为此时成人意识已经退居幕后。

中国心理咨询网强迫症论坛的一位病友，自述控制不住地反复回忆自己的动作细节，例如左右手是如何配合的，前后动作是如何衔接的等等，当回忆不起来时就焦虑不安，进而怀疑自己以后能不能做好诸如此类的事情：如给自行车打气啊，换煤气罐啊等等。我也曾经出现过这种过分注意细节的穷毛病，不过表现形式有所不同。我时刻关注自己以及周围一切最琐屑、最微不足道的事情，力求做到绝对对称、天衣无缝、不差分毫，我一遍遍地回忆和再现我说过的每一句话、做过的每一件事的细节，检讨自己的疏忽和疏漏之处，极其残酷地怀疑和悔恨自己的一言一行。我想，这或许是一种“返祖现象”吧。

第一批站立起来的原始人，的确存在诸如左右手的配合，以及动作的衔接等问题。爬行时运用自如的四肢，现在分化了，前肢（手）的重要性凸现出来，如何在采集果子和与野兽搏斗时，使四肢协调，行动更有效，他们一定会反复回忆、细心琢磨、不断加以修正。经过无数次尝试，付出了多少血的代价，一套套的动作就定型了，亦即自动化了，以后一遇到类似的情景，就会自动启动和完成全套动作，不再费太多的心思。而且，古人应对某种情景的反应模式，将作为一种原型印在人的无意识，一路传接下来。问题确实出在意识产生后。意识受挫，应对现实失败，于是退缩，把能量向自我内部释放，开始检点自我那些由直觉思维控制的、早已自动化了的反应模式。意识和无意识根本分工不同，意识求新求变，而无意识求稳定求安全，许多心理问题就出在两者的难以沟通和理解。不该进入意识的东西进入了意识，或者说意识狗拿耗子，不该它管的硬是去管，自我可就惨了。因为在无意识看来稀松平常、自自然然的事情，意识横竖看不顺眼。

我们知道，包括强迫症在内的一切神经症患者，无意识里都有一个“怕”字，有一种不安全感，这是早年的安全需要没有得到充分满足而留下的隐患。强迫性的重复念头和行为，就是为了寻找事物的“度”，一个不偏不倚的平衡点，唯如此，患者才心安。“怕”的内容和形式何其多，但最后都能归于死亡恐惧，所有的怕都是死亡恐惧的泛化和具体化。

远古，人和地球上其它动物一样，与大自然浑然天成，不知死为何物。当意识从无意识里分化出来后，人意识到自己早晚要死，而死就是无，活生生的一个人眨眼之间就没了，这不能不令人恐惧、诧异。贪生怕死的意识不敢面对死亡，把恐惧情绪压在无意识中，而置换为种种现实的怕和焦虑，如社交恐惧症、疑病症等；焦虑症是失去了对象内容的恐惧，强迫症患者的恐惧隐藏得更深，不仅失去了对象的内容，而且失去了对象的形式，完全变异了。强迫症状只是一种假象，一种符号，一种内心深处“死亡恐惧”的置换形式。我关于洗澡用肥皂还是用香皂的强迫，你能与死亡恐惧联系上吗？还有眼镜、钢笔、领章、帽徽等小物件对我的纠缠，似乎与死亡恐惧也没什么关系。但有一点需要指出，强迫症患者“陶醉”在自己的症状里，可以掩盖无意识中的死亡恐惧，以及泛化的对人对事的恐惧。我们说，强迫症患者具有自卑、谨慎、刻板、追求完美等性格特征，其实这些都是性格的表象，深层的原因还是恐惧。恐惧已经弥散在患者的性格结构之中。只要追问一下，为什么要自卑、谨慎、刻板和追求完美呢？答案马上出来：怕！所以说，强迫症患者的性格根基是恐惧——死亡恐惧。

我发现强迫症患者还有一个典型的性格特征，就是极度的虚荣心。自卑、胆小、怕事的性格特征，固然可以导致抑郁症，但如果没有虚荣心作怪，即能在一定程度上坦然承认自己自卑、胆小、怕事，就绝不会罹患强迫症。虚荣心使自我竭力压制和掩饰内心的恐惧和虚弱，表现欲强烈，就必然遭到症状的惩罚。

往大里说，每一个人或多或少都有些强迫的性格特点，甚至整个人类也有强迫倾向，譬如人人都在奋斗，以自己的成就和地位获取安全感，证明自己切切实实地活着；人类社会也在向前迈进，改造自然的巨大成果，使我们可以“战胜死亡”。可见，适当的强迫是必要的，可以变为一种动力。但是，强迫过了头，或者强迫的方向错了，就是灾难。人类的集体无意

识是相通的，否则很难解释第三帝国全体的躁狂、偏执和强迫。那么，一个人的强迫为什么会成为一种症状，而别人却没有，自然与其独特的经历、所处的环境和性格特征有关。患者是不是都自认为自己有一颗天才的头脑，有一种干一番大事的冲动，感觉自己与众不同，不屑与周围的俗人为伍？而敏感脆弱的心灵，又经不起太大的挫折，根本不具备希特勒那种超人的意志。于是，悲剧就在这种虚荣掩盖下的自卑，与貌似强大的虚幻中发生了。

弗洛伊德是现代心理治疗的先驱，他在治疗癔症和强迫症的过程中，发现了人的无意识机制和深层人格，形成了精神分析的治疗技术。

精神分析认为，人的心理障碍来自心理防御失败后，无意识心理内容的侵入，扰乱了自我的功能。强迫症是无意识心理内容的置换，癔症是无意识心理内容的投射。置换、投射和象征，可以用来解释众多心理现象，譬如，我们看到、听到、观察到和学习到的一切东西，我们的思想、情感和行为，都是心理投射和置换的结果，因为我们不可能学到心理中压根就没有的东西，也不可能产生压根就没有的思想、情感和行为。意识不到，不等于没有，所有这一切，在无意识海洋都有相应的原型。个体社会化过程，不过是激活人的本体能量，使社会和个人所需要、所接受的心理内容，形成投射、置换和象征，导入意识并与个体所处的现实环境相匹配；而那些不被需要和接受的心理内容，却不能导入意识。至于允许哪些心理内容进入意识，显然与社会结构和个体的人格结构有关。在容格看来，一个人的个性化程度越大，意识阈限就越低，进入意识的无意识心理内容就越多。个体的社会化和个性化是似乎是一对矛盾，我认为性格这个自我的选择器，就是这对矛盾运动的产物。良好的性格具有高水平的协调和整合功能，可以让更多的无意识心理内容进入意识，并有效地结合在自我的人格结构之中。

相反的情况是，具有神经质性格特征的人，受到自我意识压制的无意识心理内容如果强行突入意识，可冲击其人格结构，扰乱自我的协调和整合功能，使行为失调，造成神经症。但如果主动地把无意识的心理内容诱发出来，情况就大不相同，这不仅能治疗神经症，还可能同时开发个体的潜能，壮大自我。如何做到这一点，是精神分析疗法的任务和努力的方向。意识是继发的心理现象，它的老巢就在无意识，两者既对立，又统一，人本主义的目标也是力求消除对立，实现两者的全面整合，从而达到自我的实现。

精神分析疗法的治疗技术，有自由联想、释梦、移情和心理分析。弗老爷子、容大侠及其追随者，通过歇斯底里者的夸张的表演，通过强迫者不可思议的恶作剧，通过恐惧者的捕风捉影，通过抑郁者的画地为牢，通过艺术家的天才创作，把人类的底牌亮了出来，令人惊诧莫名。我们与其整天提心吊胆，倒不如干脆把潘多拉的盒子打开。魔鬼一旦见了光，也就没什么可怕的了。我二十年罄尽心力与强迫症搏斗，其实我一直都不知道它在哪儿，我不过在跟它的影子搏斗厮杀，直杀得天昏地暗、日月无光，惨死！

在治疗上，把魔鬼放出来不是目的，我们通过心理分析等手段，使患者认识导致神经症的症结所在，认识其幼稚性和非现实性，从而产生顿悟，这就是钟友彬先生的“认知领悟疗法”——精神分析的中国化。而如果要使魔鬼变为天使，就非需要一个健全、强大的性格，以及承蒙神启的大智慧不可。

二、认知疗法

认知——情绪——行为

积行成习，积习成性，积性成命，这是性格决定命运的因果链。因为性格一经形成，就成为自我的选择器，在某种情境下自动启动运转，决定着自我的思维和行为方式，而选择是决定命运的重要一环。一个人对事物的看法、对自己的评价，即他的认知模式，必然影响其

情绪体验和行为方式。正确的认知可带来良性情绪和积极的行为，良性情绪和积极行为的成果又反过来支持认知，形成良性循环；反之，错误的认知（歪曲的认知）就会带来负性情绪和消极的行为，导致神经症。负性情绪和消极行为又印证并加大了认知的扭曲，使行为更消极、更保守、更被动，直至不能行动，如此恶性循环。

人的理性可以改变认知，意志可以控制行为，但却不能直接控制情绪，情绪与一定的认知和行为相匹配，这就是一种自然，而人无论如何难以跟自然抗争，难以改变自然。神经症患者无疑都有焦虑、痛苦等负性情绪体验，心理治疗要设法减轻和消除这些负性情绪，只能从认知和行为着手。森田疗法的着眼点是行为，认知疗法则从认知下手，可谓殊途同归。

认知疗法是由精神分析师出身的贝克和他的同事于上个世纪 60 年代创立的，其理论基础来自认知和社会心理学、信息加工理论和精神分析理论。贝克在治疗实践中发现，一个人的认知（思维、想法、观念、解释）决定着他的情绪和行为，而且思维是先于情绪而出现的，故称为自动思维。神经症患者的负性情绪，正是由负性的自动思维造成的，而负性自动思维大多位于人的前意识层面，平时一般难以觉察。

认知疗法的治疗过程分三步走：

1、当“症状”出现时，咨询师让患者把自己下意识涌上脑际的想法和看法说出来、写出来，就是把负性自动思维展现出来。这个做法与精神分析的自由联想有异曲同工之妙，前者呈现的是当下的想法，后者回忆的是过去被遗忘了的经历和体验。需要注意的是，负性自动思维暴露出来后，并非要求患者加以拒绝和排斥，相反，咨询师首先要与患者一起去接纳它，与患者产生共感，使其松一口气。如果一上来就指出这些负性自动思维的荒谬性，急切地要求患者加以改变，那就与思想政治工作的说服教育没什么区别了。

2、采用“协同检验”的方法，使患者发现其负性自动思维是歪曲的、不现实的、无成效的，是“钻了牛角”的。具体做法是，与患者一起，把那些负性的自动想法作为一种假设加以检验，用相反的证据一一取代支持负性自动想法的证据，患者的想法就会随之发生改变，甚至出现顿悟。

3、识别和摧毁功能失调性假设，建立新的认知模式。贝克认为，神经症患者的认知结构的深层，有一种功能失调性假设，由患者多年的情感体验和经验积累而成，已经成为支配其行为的准则，很难改变，而且这个假设位于潜意识层，也极难觉察和识别。患者的负性自动思维就是由功能失调性假设派生出来的。

我认为，人的认知模式或构想系统，已经固定在性格这个自我的选择器之中，而性格的根扎在潜意识，所以，性格选择器的启动运转，产生的必然是不为意识觉察的“自动思维”。功能失调性假设是患者潜意识的一个私人秘密，容格认为，这个秘密要比意识的秘密危险得多，隐藏得越深，危险就越大，导致心理障碍的罪魁祸首就是它。而这个秘密一旦暴露出来，并与别人分享，它的致病能量就削弱了。

强迫症患者的功能失调性假设，最常见的是思维的两极化，即伯恩斯所说的“全有或全无”，要么全有，要么全无，不能容忍中间状态，没有回旋余地。认为得不到全部就是失败，从而把部分也同时放弃。患者满脑子充斥“应该如此和必须如此，否则就……”的观念，不允许有丝毫偏差。在这种假设的前提下，患者往往把自己在某一件具体事上的失败，扩延到整个人格结构，并给自己贴上某种标签，出现负性自动思维，如“我是一个无能的人”、“我是一个失败者”、“我的状况糟透了”、“我没有希望了”，等等。患者的理性来不及判断这些想法的对与错，它就自动出现，并马上导致负性情绪，负性情绪接着为负性自动思维提供了证据，患者身陷其中，难以自拔。

有一位条件不错的年轻人，爱上了本单位一个漂亮的女同事，他鼓起勇气约她晚上去看电影，但女同事以有事为由拒绝了他。年轻人立即出现负性自动思维：她看不上我，太丢面

子了！接着陷入沮丧之中，整日无精打采。他的潜意识里可能有如下假设：一个优秀的男人是不应该被女人拒绝的，如果被拒绝，他就没有本事、没有魅力，不是真正的男人。这个年轻人显然觉察不到在他的认知结构中有这样的功能失调性假设，但“她看不上我，太丢面子了”的负性自动思维，的确是由这个假设派生出来的。我们可以设想，女同事那次拒绝他可能有许多原因：确实有事，那天身体不舒服，性格内向不好意思，有了男朋友，确实看不上他……在这样一个功能失调性假设的基础上，年轻人只想到最后那个原因，并随之出现负性自动思维和负性情绪。处于沮丧抑郁中，任何人都不能表现得出色，长此以往，那个漂亮的女同事真就看不上他了，这就为那个假设提供了证据，使他的认知更加歪曲，最后很可能滑向神经症的陷阱。即使女同事出于最后一个原因而拒绝他，即确实看不上他，假如没有那个假设存在的话，也不会出现那些负性自动思维和负性情绪，因为这个女人看不上他，不代表别的女人也看不上他，正如你喜欢一个人是你的权利，别人不喜欢你也是他（她）的权利。所以，脸皮薄是神经症患者的通病，性格自信而强大的人决不会把一次拒绝当回事，因为他相信自身的价值出于内在，而不取决于别人的评价。

我当年在联欢会出了洋相，紧张得手足无措，羞得面红耳赤，这个刺激只是引发强迫症的一个导火索。现在想来，我的认知结构中一定有这么一个假设：大学生、男子汉，必须镇静自若、风度翩翩，否则……当时出现的负性自动思维是：丢死人了，我怎么这么低能！从此，自卑感深深笼罩了我的心灵，完全抵消了在学习上建立起来的自信和自豪。

我为什么对当时的表现极度不满，对出现的负性自动思维和负性情绪竭力抵触，并痛恨自我，完全不能接纳，就因为我并不知道在我性格的深层有这么一个假设存在，我当时一片茫然：我怎么会这样啊？由此也可以看出，社会文化所塑造的社会角色意识对人的压迫，我想，强迫症或许是对这种压迫的消极反抗。大学生也是人，男人也是人，是人就人如其面，千姿百态，腼腆害羞完全可以接受，这只是性格的表面特征，与大学生和男人的性格本质并不冲突。假如当初我有上述认识，自我的堤坝就不会坍塌，强迫、焦虑、抑郁就不会找上门来，我那超群的学习能力将在积极的行动中充分发挥，而行动的成果将给我丰厚的回报，按阿德勒的理论，这是对我社交低能的补偿。一个人不管有何种性格特征，先接纳它，发挥自己的长项，用行动的成果补偿其“缺陷”，不失为一种明智的选择。

三、森田疗法

说着说着就接近了伟大的森田。

森田疗法直根于东方文化的土壤，汲取了道家 and 佛家学说的精髓，是目前我国治疗神经质症（焦虑、恐惧、强迫、疑病等）的主导疗法之一。森田认为，神经质症的形成原因是：具有疑病素质的人在精神交互作用下，使某些本属正常的情绪反应和行为固着下来，形成症状。比如，第一次登台讲话感觉心情紧张，第一次乘飞机旅行有点害怕，这都属于自然的情绪反应，大多数人很快就能适应，然而，具有疑病素质的人的情绪反应比较强烈，而且他对这种情绪反应特别关注、特别在乎，就更加重了这种感觉，从而引发焦虑，焦虑使其注意力愈发集中在这种感觉上，最后无暇他顾，作茧自缚，形成神经质症。而神经质症第一次发作后，患者对自己身上出现的这种“不正常”现象就更不能接受了，故而拼命抵制，但抵制又往往无效，越抵制感觉越强烈，越强烈就越抵制，如此恶性循环。

因此，森田疗法的治疗目标是：改造患者的疑病素质，打破精神交互作用，使其学会顺应自然和适应现实。

疑病素质是一种不良的性格特征，所以改造患者的疑病素质也就是改善其性格，但性格的改造是一个艰巨的大工程，这一点我感受颇深。从这一点看，森田疗法与认知疗法和心理疏导疗法有相同之处。但森田疗法的着力点不是认知，不是性格的改造，而是积极的行动，

性格的改善是行动的副产品。

一个人遭受挫折后，情绪会低落，亲人去世会悲痛，受到不公正待遇会气愤，我们的意志难以控制这些自然的情绪反应，但可以控制行为，即我们完全可以忍受着这些情绪，去做我们应该做的事情。在行动的过程中，情绪将逐渐平息下来，而强力压抑情绪，内心的冲动就越强烈，最终对身心造成伤害。

生活中有许多现象，你越去关注和干涉它，这些现象就明显越突出，而当你不去理会它的时候，不知不觉中它就淡化和消失了。人的身心犹如是，就像一个啼哭的孩子，越哄他，他哭得越来劲。石子投入湖中，激起波纹涟涟，有什么办法平息呢？别去理它，等待！“我无为，而民自化。”

我从小患有比较严重的鼻炎，为了治疗，到处寻医问药，吃药、打针（往鼻子里面打）、鼻穿刺，遭了老罪。其实，我的鼻炎症状主要是鼻塞，平时一个鼻腔，有时两个鼻腔一起塞，多年以来我感觉难受极了，常恨不得把这管中看不中用的大鼻子砍下来喂狗。我清楚，过去那些治疗方法并没有多大效果，因为现在鼻腔依然常塞，甚至于比从前更厉害，导致交通全面中断。但我再不拿它当回事，塞它去吧，生命不会因此而窒息，大不了让气流转个远道，从口腔出入。在这种心态下，难受的感觉很快就过去了，我有时都忘了鼻塞这件事，因为它并没有对我的生活造成太大的妨碍。

有的时候，我急着找一个常用的物品，翻箱倒柜怎么也找不到，见了鬼了。当我彻底放弃后，可没几天它又不知从哪儿冒了出来，而且直楞楞呈现在眼前，真真令人诧异。这类鬼使神差、来无踪去无影的事多次发生后，我就开始琢磨，认为那一定是我的潜意识所为。今年暑假去北京时，我在王府井花二十元买了盒据说能划两万次的火柴，回家后一直在正常使用，可有一次怎么也划不燃，要在以前，我就觉得特懊丧，肯定会把它扔掉。现在我虽然也有一点上当的感觉，但一闪而过，把它放在一边不用就是了。第二天，我顺手拿起来一划，又行了，直到现在，你说怪不怪？灵感随之而来，我把这个发现运用到生活的方方面面，收到了意想不到的奇效。

有时，放弃是一种智慧。有时，等待是一种最好的选择。

我的强迫症自我治愈的过程，前面已经作了介绍，其中森田原则是帮了大忙的，尽管当时我还不知道有个森田疗法。

以我的体会，运用森田疗法时应该注意如下事项：

1、森田疗法注重行动，注重在亲身体验中觉悟，所以我们的毅力要用在控制自我的行为上，要忍受一切身心的不适感投入日常行动中，千万不能有等症状消失后再去行动的想法。

2、放弃抵抗，不去克制症状。但也不能片面理解这句话。当强迫念头刚一出现时，马上警觉，当头棒喝——停！这是必要的，可以遏止强迫惯性，以免陷入强迫的漩涡之中。此时必须立即把注意力转向外部，否则在无所事事的状态下，无异于“期待”强迫念头的再次出现。而症状一旦发作起来，或者来势凶猛，克制就难了，所以此时应放弃抵抗，忍着症状所带来的干扰和焦虑去做事，带着症状做事其实是对症状的间接克制，渐渐地把注意力从症状转移到所做的事情上。如果症状强烈到不能做任何事情，那也没关系，就静静地呆一会儿，观察它的表演，千万别自责。以上说的是强迫念头，对于强迫行为或动作，需要在接纳的基础上尽力克制和转移，不可助长心瘾。如果实施强迫行为或动作的冲动非常强烈，难以觉察、克制和转移，那就停下来以游戏的心态陪它玩一玩儿，等觉知力、控制力和行动力提升后，再进行控制和转移。任何理论、任何原理、任何疗法都不是绝对的，都有其灵活变通的地方。强迫症患者的情况也各不相同，不论是症状、性格还是环境，所以我认为，对强迫症症状，能克制就克制，不能克制就放弃。如果你有克制成功的经验，可以继续采用，这将给你增添信心，这里的关键是：克制而不焦虑。因为你已经做好了克制失败和症状反复的充分准备。这就是我提出的无条件接纳的确切含义。为什么我们一般不主张克制症状呢？因为我们往往

都有一个错误的观念，即认为自己的毅力足够强大，只要我去克制，就一定能克制住。但症状那么容易克制的话，那就不是强迫症了，所以克制失败就给患者带来焦虑和悔恨，引发精神交互作用。克制也好，放弃也好，应因人、因地和因症而异，这也是一种自然，不可拘泥于某种疗法，更不可拘泥某种疗法中的某些词句，要把各种理论和疗法融会贯通，体悟最适合自己的方法。

3、更重要的是，要把森田原理作为一种人生哲学，贯穿到生活的方方面面。把强迫症当成是上苍赐给我们的一个礼物，当成人生的一个插曲。生活中有太多的事情等待我们去做，只要去做就是了，不要期望做得多么好，多么成功。在永不停歇的行动中，你将发现你的疑病素质在悄悄发生改变，你不仅从强迫中解脱出来，而且将获得彻悟，获得大超脱、大自在。

感谢强迫！

四、人本主义与意义分析

精神分析关注过去，认为心理障碍是由发展过程中（尤其幼年期）的“情结固着”导致的；人本主义则指向未来，认为人“就像一颗橡树籽，有长成参天大树的趋向”，天性就有释放潜能、实现自我的冲动或欲望，心理障碍是由于基本需要得不到满足、这种天性受阻和扭曲而造成的。心理治疗的目标是，帮助咨客了解并消除阻碍自己发展的心理因素（可能是潜意识的），向自我实现的圣殿迈进。治疗方法则为罗杰斯创立的“非指导性心理疗法”，或曰“咨客中心疗法”。基于对人的本性是善的和建设性的、最起码是中性的认识，人本主义主张解除压抑，放弃心理防御，要“心灵不设防”，充分展露本性。因为他们坚信，人有一种自我协调和自我整合的功能，只要对自我这个有机体给予充分信任，它完全有能力自我完善，包括疾病的治疗和痊愈（人体内确实有一种自愈机制）。

基本需要得不到满足使人产生挫折感，不过对挫折的感受程度则因人而异，这主要取决于性格和当时的心态。社会化过程通过道德、传统、习俗等，对人的心理施加影响，确立了一系列行为准则，而个性化过程试图超越这些道德、传统、习俗和准则，性格选择器的作用在这里是同化它们，将外部的要求转化为内在的需要，以获得某种自我统一感，或自我认同感。如果得不到自我认同感，心理上就会感受到外部的强制力量，又假如没有胆量和能力与这种力量相抗衡，就只能进行自我压抑。在学校里，顽皮的学生经常做出一些“出轨”的、让老师头疼的事，而他们对批评和处罚并不太在意；相比之下，规规矩矩的老实孩子是讨人喜欢的。这两类学生都能适应环境，不会产生太大的挫折感，因为他们认同并接纳自己的性格。想教前者守规矩，与教后者出风头一样有难度。如果他们对自我不满，强烈地寻求改变的话，就破坏了这种自我认同感，从而变的敏感起来，对挫折的承受力也大打折扣。

上大学前，与我同样老实的学生当然不止我一个，在自我觉醒前我一直“默认”自己的老实，出众的学习成绩使我的自尊需要得到满足。然而，在新的环境中，经过那次在联欢会上窘得无地自容的强刺激后，我的自尊受到了严重打击，并引发了对性格的强烈不满，本来平衡的自我迅即大幅度摇摆。我开始东施效颦，急欲表现自己，接连不断的失败使我丧失信心，按马斯洛的需要层次论，我从自尊需要降到归属和爱的需要，又从归属和爱的需要降到了安全需要，直至最低层的性需要。敏感多疑的我把自我封闭起来，圈子越来越小，终日靠性幻想和手淫自慰自残，我的心理能量倾泄在自我内部的地狱里，我那引以为傲的天赋啊，全部用来制造“丰富”的联想，和花样不断“翻新”、无穷无尽的重复上了。

人本主义的心理治疗，就是在无条件接纳自我的前提下，充分开放自我，自由地表达自我，将一切凡属自我的东西，不管好的坏的、对的错的、美的丑的、积极的消极的、正面的负面的，全部接纳，接受评判，自信而勇敢。这是由于，一般说来自我意识喜欢两极判断，但有时根本就分不清哪些是好的、对的、美的、积极的和正面的，哪些是坏的、错的、丑的、

消极的和负面的，即使分清了，也不一定对。所以，在这种情况下，要相信自己的潜意识，相信直觉思维，相信人的本性，相信先天的自我整合功能，相信“邪不压正”。但是，以我的体会，只有摆脱了“死亡恐惧”，突破了名利关，彻底铲除了潜意识中那个“怕”字，对人性的人生获得顿悟后，才有可能真正做到“心灵不设防”。任何事走向极端，必向其相反的方向转换，譬如过度的自尊心将带来强大的心理防御，而变得敏感多疑和脆弱。而抱有“爱咋着就咋着”和“破罐子破摔”的心态，却能置之死地而后生，出现奇效。希望广大心地善良的病友们细心体会。

人本主义认为，人格具有高度的自我整合功能，可以消弭无意识与意识的对立，使潜能沿着建设性的方向释放出来。现在看来，人性应该说是中性的，即善恶并存。即便对人性中那些“恶”的成分，也不能简单粗暴的压制，因为压抑只能使“恶”的冲动更强烈，最终导致破坏性行为和神经症。无意识的心理内容从进入意识变为冲动和念头，到形成行为动机，再到转化为相应的行为，其中有很远的距离，我们的意志主要用来阻断“恶”的动机的形成，尤其是遏止“恶”的行为。头脑中出现某些“见不得人”的冲动和念头，也是一种自然，不理睬他们，一般转瞬即逝，所以大可不必惶恐不安。相反，如果像过去那样“狠斗私字一闪念”，就越斗越使人虚伪，越没有人性。强迫性犯罪冲动和强迫性自杀冲动，很少有付诸具体行动的，它只是给患者带来心理的矛盾、冲突和痛苦。那么，自我又是如何避免人性中的恶冲击人格结构的呢？

弗兰克尔创立了意义分析学说。他把不易被人觉察的精神维度引入，与人的肉体 and 心灵一起组成自我结构。他认为对自我构成威胁的是愧疚、痛苦和死亡，称为人生悲剧三项。精神维度可以为个体和人类，在任何处境中找到生活的意义，从而摆脱存在的虚无感，避免存在性神经症或精神神经症的产生。

弗兰克尔推翻了精神分析的生物决定论，和行为主义的环境决定论，认为人通过发现意义，可以实现责任和自由的统一，超越悲剧三项。

意义分析认识人类的三项原则是：

- 1、人类有意志的自由
- 2、人类有追求意义的意志
- 3、苦难中也有意义

弗兰克尔在纳粹集中营，肉体 and 心灵都遭受了非人的摧残，天天被死亡的阴影所笼罩，他以自己的亲身体实验证了自己的学说。人的肉体和心理，有时会遇到现实的束缚和困扰，会产生疾病或障碍，但人的精神却不会生病（它只是被封闭），而且还能通过“意义”为肉体和心理抚平创伤。意义分析就是充分发掘和利用人类独有的精神维度，使人们即使在不能改变的灾难性环境中，也能保留最后的精神自由。心理咨询和心理治疗师，并非为来访者解决现实的难题，而是指导帮助他们改变心态，以积极和超越的心态面对所遇到的一切。意义分析作为其它心理疗法的辅助和补充，能出色地胜任这个角色。

美国西海岸的边境城市圣迭戈的一家医院里，长年住着因外伤全身瘫痪的威廉。他忍受病痛的惨状令年轻的护士以手掩面，不敢正视。威廉说：“钻心的刺痛难忍，但我还是感激它——痛楚让我感到我还活着。”

威廉顽强的活着，也许他找到了生命的终极意义——上帝，给自我注入了巨大的精神力量。

弗兰克尔的精神维度，大概相当于容格的集体无意识，也就是人类的灵魂，而理性思维难以与其沟通，我们只能在忘我的投入中体验。弗兰克尔特别提醒我们，只要投入地去做一件事、爱一个人，就会发现意义，道德感和良心就会浮现出来，健康和幸福就会找上门来；而不必刻意去寻找和维持自我的善，因为对善的过分关注和执着有可能滑向伪善，正如对健

康的过分关注和执着导致疑病症那样。千万别光盯着目标，却忘了走路。

这里与人本主义精神相通。人要听从内心深处的欲望和冲动，表达自己的真情实感，不可给自己戴上层层伪装和面具。但我们的教师和家长，却在不经意间摧毁了孩子诚实的心灵。

有一个罪犯，回忆小时候妈妈买回来几个苹果，大小不一。他和弟弟都想要那个最大最好的，但弟弟抢先说出口，遭到妈妈训斥，说好孩子不应该自私。他机灵地马上表态要那个最小的，把最大的让给弟弟。结果妈妈表扬了他，并把最大的苹果给他吃。从此，他学会了说谎，一路走向犯罪的道路。

投入地去做一件事、爱一个人，需要打开心扉，需要“忘我”，这是一条通向无意识心灵的朝圣之路。人生最怕无所事事、虚度无聊、孤单寂寞，一个人必须做事，在事业上展现生命的价值；必须有爱，与另一个人相融合，激发生命的能量。人的精神是一切力量的源泉，有了它，一个人在任何困境中都不会消沉绝望，因为“意义”将给他带来生机。

强迫二十年，我耗尽心力，回望半生路，一事无成。我没有被强迫症击倒，却险些被存在的虚无感湮灭。爱情和事业是成功人生的两个车轮，情感的自由表达和潜能的充分发挥，是自我实现和幸福的必经之路。我其实一直没有找到事业的支点和爱的寄托，生活平淡无味如白水，创造热情全息。我郁闷至极，急切地呼朋唤友，寻欢作乐，试图摆脱致命的虚无感，证明自己的存在。但是我错了，因为给人生注入活力的是人的精神，是生存意义的发现，而不是感官的愉悦。短暂的快乐过后，往往陷入更大的虚无和孤寂。

曾经，我的人生目标就是战胜强迫和改变性格，我安慰自己，战胜强迫和改变性格是我此生最大的成就，其实我应该明白，这不能作为意义人生的支柱，这个成就只能是对事业和爱全身心投入的副产品。

没有爱情的事业是瞎子，没有事业的爱情是跛子。没有爱的指引和滋润，事业就失去方向和动力，许多在事业上的成功人士为此深感遗憾，感叹“金钱有何用？”但是，若没有事业的支撑，爱情也不会长远，激情过后是不满和怨言。不过，何谓事业，何谓爱情？不同的人有不同的理解和不同的感受，对多数人来讲，事业并非出人头地，爱情并非卿卿我我，只要有一份稳定的收入和一个稳定的家庭足亦。

所以，任何一种理论和价值观都不具有普适性。同样的境遇，有的人快乐满足，有的人却郁闷不堪。郁闷和快乐都是自我的选择，其实也谈不上那种选择最好。快乐可能流于平庸，郁闷证明自我的潜能和爱的能力还没有充分释放，也许就从郁闷中发现了意义，产生灵感，爆出一片新天地。

我的选择可能得不到人们的理解，因为我在被传统认可的幸福模式里，选择了郁闷。我需要一个饭碗，但我更需要对所喜欢的事业的投入；我需要一个家庭，但我更需要与另一个生命融为一体的激情。这就是我的选择，我对选择的一切后果负责，包括遭致流言蜚语和众叛亲离，包括落得一无所有流浪街头，甚至意想不到的灾难和死亡。我没有刻意追求道德、良心和责任，但这正是我内心深处最大的善，因为如果我压制真实我的感受和选择，我就是在欺骗，欺骗自己也欺骗别人，我的生命将因此而窒息，我的灵魂将得不到舒展，带着永远的遗憾进天堂或者地狱。

第二章、强迫症的自我心理疗法

一、三个自我的理论

人格结构由三个自我组成，即真实自我、现实自我（自我）和理想自我，简称真实我、现实我（自我）和理想我。

真实我涵盖弗洛伊德的本我和超我，是自我对超我进行“情感内化”后的本我。容格把集体无意识人格化为“集体的人”，真实我就是把个人无意识（潜意识）人格化的“个体的人”。由于自我已经把超我的某些要求“内化”进本我里，意识层的强制消失了，所以真实我大体上位于潜意识层，平时难以觉察。每个人的真实我既有共性，也有个性，他通过性格选择器对自我发挥作用。

理想我是在自我觉醒后，因对自我不适应环境而产生不满，通过想象重新塑造的一种人格，或一种反应模式。理想我不象真实我那样，有内在的本体驱动力，他是一种抽象，靠意志维系，对自我发号施令。

意识的自我是正在思考着、行动着的主体，受到真实我、理想我和环境的共同影响。在顺应良好的情况下，自我觉察不到真实我的存在和影响力，因为性格选择器一启动，就“自然而然”地为自我做出了选择，似乎一切都自动化了。只有当个体受到挫折，本体能量被激活时，或者追逐理想我而失败时，自我才能感受到背后有一只神奇的手，在控制着他，使他“身不由己”，使他“情不自禁”，使他总是违背自己的意愿。

真实我从受精卵形成后就开始了他的存在，在成长和发展过程中，他接受环境对他潜移默化的影响，接受自我对他的“情感内化”，逐渐形成一套独特的动力定型或反应模式，并通过性格选择器制约自我的行为。真实我的不断丰富和壮大，是人格发展的核心。自我试图用高高在上的理想我一下子就取代真实我，形成自我的常规反应模式，往往适得其反。强迫症患者就有这个急于求成的毛病。假如个体受到异常强烈的刺激，譬如在死亡线上走了一遭，也不是不可能使真实我很快发生大的改变，不过首先得挺过精神失常这一关，而且，真实我是变的更积极还是更消极，也难说。

人的行为，有时是不经意间出现的，有时是经过“自动”思维后出现的，这就是真实我；而当一个人为了某种目的，或出于某种动机，压抑自我的本能反应和习惯化了的思维方式，刻意追求某种新的、理想的反映模式时，那就是理想我。所以，人的一切行为都是有来由的，不是出自真实我，就是出自理想我，或者由两者共同发出，这当然是最理想的状况。自我不必对自己某些不可思议的行为感到不解和诧异，不必对自己的某些失误和错误耿耿于怀，要同时接纳真实我和理想我，并用自己的坦诚和智慧协调和整合他们。但是，强迫症患者却强力压制真实我，盲目追逐理想我，使两者尖锐对立起来。而通常败下阵来的是理想我，这就使自我陷入了痛苦的深渊。

强迫性的重复思维和行为，在自我看来是极其荒唐、毫无意义的，殊不知这正是他的真实我所为。真实我是个孩子，出于确定自身安全感是需要，实施了在成人看来没有必要的重复。那么，为什么大多数人虽然偶尔也有重复念头和行为，但很快就过去，而没有形成强迫症呢？因为他们的性格选择器功能正常，使自我能迅速觉察这种重复的幼稚性，并通过注意力的转移中断了重复。强迫症患者的性格选择器是出了故障的，由于本体能量向外释放受阻，使能量倒流，不自觉地粘着在某些念头和动作上，当陷入强迫的怪圈想自拔时，为时已晚。在这种情况下，自我想借助理想我的力量（毅力）抵抗真实我的反应（症状），就会导致精神交互作用，使症状加重。

强迫性重复，表达了真实我对自我忽视和压抑他的不满，他想借这种重复以引起自我的关注和关爱。假如自我明白这一点，不用理想我去残酷地打压他，强迫性重复就不会发展成为强迫症。我们知道，被父母所忽视的孩子，总会唠唠叨叨地提一些“不合理”的要求，有时故意闹出点乱子，发发小脾气，如果父母粗暴地训斥和阻止他表达自己的愿望，这股未经释放的能量将潜藏起来，驱使孩子出现自言自语和某些重复动作。而正在这个火候上向孩子妥协，立即满足他的愿望也不好，这有可能使他学会一种控制父母的方法。明智的做法是：别去理他，等他自己平息下来。平时要注意给孩子更多的关注和关爱，及时满足他的合理要

求。

强迫症患者的真实我相对比较脆弱，保留了更多的童性，而他的理想我却非常“强大”，所以自我盲目崇拜理想我，难以觉察真实我的存在，真实我的愿望一表达，就遭到自我的粗暴对待。真实我就像孩子一样，脆弱是暂时的，他的能量与他一起长大，尤其当刺激把能量激活时，就会对自我实施报复。不幸的是，真实我的能量不是释放到自我的外部，而是全部用来与理想我的抗争较量上了。他本不愿意这样，是蛮横的自我逼他的。

我的真实我怯懦、自卑、腼腆、刻板、怕死。我认为怕死是最根本的，其它都是怕死派生的。我继承和同化了父母的怕，成为真实我的核心特征。但在自我受挫觉醒前，虽然这一切都存在着，可我浑然不知，所以我的生活一直平静如常。

当众说话红脸出汗——自卑腼腆，一句话说“错”了，后悔不迭——怕得罪人，这是真实我的反应。这些现象一直存在着，当自我不去干涉时，很快就过去了，并没有产生太多的焦虑和苦恼。问题出在理想我形成后，有了他的对照，自我对自己的表现（其实是真实我）完全不能接受了，开始压制真实我的反应。而且，自我想按理想我的要求和指令去做，又做不到，就产生焦虑，从而更加痛恨自我。

我经历了从后悔到忧虑，然后后悔和忧虑交织的过程。后悔和忧虑都是“怕”的表现，怕事态对自己不利。后悔是对过去的负面反思，纠缠于不停地检讨自己的“失误”，后悔自己话没有这么说，事没有这么做，开始回忆当时的情节和细节。这还不打紧，我最后发展为“强迫性回忆”——我称之为“强迫性重演”，成为一种症状，是由于我的理想我认为这些东西根本不值得后悔，给自我下命令：不能后悔！

忧虑是对未来的消极预测，于是开始设计话应该怎么说，事应该怎么做，求一个最完美的表现，以对自己最为有利。但是，完美这个“点”是很难找到的，任何选择都不完美，于是就一遍一遍地预测将发生的结果。这也不打紧，我最后发展成为“强迫性联想”——我称之为“强迫性预演”，成为一种症状，同样是由于自我的坚决不认可。

后悔和忧虑交织起来，互相促进，恶性循环。因为做的不完美而后悔，因为想做的完美而忧虑，因后悔而生忧虑，因忧虑而更后悔。与此同时，理想我“不能后悔、不能忧虑”的训令响彻耳际，自我又陷入了“后悔刚才的后悔，忧虑刚才的忧虑”的怪圈。为什么呢，因为一个人处于后悔和忧虑的状态中，注意力就不能集中，不可能不影响现在正在做的事情，这就产生了新一轮的后悔和忧虑。这种状况伴随我长达十几年，严重时几乎使我精神崩溃。

三个自我的理论认为强迫症的发生机制是：当个体受挫时，自我借助理想我压制真实我的自然反应而失败，产生焦虑，焦虑使自我更粗暴地施加压制，压制无效反而使真实我的反应更强烈，真实我出于自身安全感的需要，以原始幼稚的方式，驱使自我不断重复某些念头和动作。在森田看来，是精神交互作用产生的固着，在巴甫洛夫看来，是深刻的情绪体验在大脑皮层形成顽固的病理情性兴奋灶。

可见，对于强迫症的发生，真实我的脆弱（性格特征）是基础，挫折和刺激是诱因，自我的压抑是关键。

应该说，强迫症患者的任何一种症状都多少有一点现实性，只是过了度显得有些反常而已，这与精神病患者完全脱离现实的妄想和行为是决然不同的。譬如，因怕细菌而发生的强迫性洗手，洗手是必要的，因为手上确实有细菌，弄不好会感染。再如强迫性检查，检查一下是必要的，因为确实有可能存在疏漏和差错，存在不安全因素。但是，洗手和检查过了度就是强迫症。这个“度”是以多数人的反应模式所建立的常模来衡量的，当然，每个人对同一个动作的重复次数可以略有差别，只要不离大谱，只要不去克制，就不会演变为强迫症。我当年出现的救人还是不救人、用肥皂还是用香皂的强迫性对立思维，也不完全是捕风捉影，因为这里面确实存在一个如何选择的问题，适当想一下不是不可以的，但只要一纠缠于此就可能滑向强迫中，因为不管救人还是不救人、用肥皂还是用香皂，都有利弊，不可能求到一

个完美的方案。对这类事情，严密的逻辑推理是无济于事的，只能把它们交给感觉，或直觉思维。所以在许多情况下，对有强迫性格基础的人来讲，理想我的强大（过于清醒的意识）未必是件好事。问题恰恰出在这里，真实我想通过重复，寻求一个“最佳方案”，如果自我信任他，任由他寻求，答案很快就“曝光”；假如自我借助理想我代替他权衡、比较、斟酌、筛选，那可就帮了倒忙。自我一方面帮倒忙，同时认为真实我的重复毫无意义，竭力压制，强迫症就形成了。

三个自我的理论认为，强迫症的症状所展示的意义是：

- 1、 症状是真实我获取安全感的一种表达方式
- 2、 症状是真实我叛逆心理的一种表达方式
- 3、 症状是真实我对爱和接纳的呼唤

二、自我心理疗法概述

自我心理疗法有两层含义，一是指三个自我的理论基础上所创立的心理治疗方法，同时也指自己给自己治疗的方法。或者说，自我心理疗法是指用三个自我的理论，自己给自己治疗的方法。

（一）、指导思想：

- 1、用一句话概括：无条件接纳真实我。
- 2、用两句话概括：无条件接纳真实我，做真实我的好家长。
- 3、用三句话概括：宏观上认知领悟，微观上无条件接纳，行动上积极进取。

（二）、康复过程

1、正念常相继，无心云雾收。先通过认知领悟，改变观念和态度（个性倾向性），树立起正念，并常相继，而接纳性格和能力等稳定的个性心理特征，以及症状，即对性格缺点和症状要“无心”，然后在行动中改变性格，提高能力，缓解和消除症状。因为观念和态度相对容易改变，而且会对行为产生潜移默化的影响，而性格也将在行动中渐渐改变，症状也将渐渐蜕化和消失。

2、觉知力——控制力——行动力

通过对症状的认知，获得对症状的觉知力，然后通过无条件的接纳，减少心理冲突和能量内耗，而获得对症状的控制力。请注意，对症状的控制决不是直接压制和排斥症状，而是通过注意力的转移，间接地控制症状，与接纳症状或对症状的“无心”，内涵相同。觉知力和控制力的获得，提高了行动力。真正的康复，必定在行动中进行和完成。

3、通过坚持不懈的生活实践，实现真实我的二次成长。

（三）、基本思路

我发现目前国内采用的几种心理疗法，虽然思路不同，着力点不同，但内在本质却有相通之处，所以我认为最好的治疗方法是博采众家之长，将它们融会贯通，提炼出最适合自己的疗法。是的，最适合自己的才是最好的。

几乎各种心理治疗理论都认为，强迫症患者都有一定的不良性格基础。自我心理疗法认为，性格的根是扎在潜意识的真实我里的，它多数情况下是在暗处左右自我的选择，我对这

一点始终坚定不移。强迫症的性格特征，森田称为疑病素质，认知疗法学派的“功能失调性假设”，也可以视为性格的一种本质特征，潜藏在真实我里，难以觉察。强迫症的治愈必然伴随性格的根本改善，或者说性格的改善是强迫症根治的前提，这也是鲁龙光教授的“心理疏导疗法”所持的观点。在我看来，性格的改善就是真实我不断丰富壮大的过程，经过量的积累，在某一时刻出现顿悟。这个过程异常艰难，因为顿悟是不能刻意追求的，它是长期在生活实践中磨练的结果。

我在自己治疗强迫症和改变性格的过程中，走了不少弯路，我根据自己的亲身经历和三个自我的理论，汲取其它几种心理疗法的精华，为广大强迫症病友和致力于改变自我性格者，总结出一套可以自己实施操作的治疗思路和治疗方案，供参考。

强迫症自我疗法的步骤是：

- 1、认知领悟
- 2、充分接纳
- 3、勇于行动

具体讲，就是在宏观上认知领悟，首先突破观念层面的怕，为在微观上无条件接纳打下基础，因接纳减少了心理冲突和能量的内耗，然后通过积极的、建设性的行动，以实现根本性的改变。改变自我是一项艰难的工程，因为原有的东西具有很大的惯性，接纳的意义在于降低负性能量，行动的意义在于增加正能量，认知的意义在于明晰努力的方向。

通过阅读本书，了解强迫症的发生机制，了解自己三个自我（真实我、现实我和理想我）的状况，在此基础上充分接纳自我，用顽强的毅力付诸行动，在行动中向自己头脑中的那个“怕”字发起猛攻，勇敢坦城地开放自己的心灵（心灵不设防），最后在忘我的投入中（投入地做一件事、爱一个人），实现人生的价值和意义，超越自我。

现详细叙述如下：

1、认知领悟。

这一步的重点是，暴露自己的真实我，找出真实我的“怕”。

强迫症并非不可思议的身外之物，它是真实我出于确定自身安全感的需要，而发出的一种原始的、幼稚的思维方式和行为方式，是头脑中那个根深蒂固的“怕”的置换形式。发生机制是：当个体遭受挫折时，自我无力应付现实困境，对真实我（性格）产生强烈不满，从而借助理想我压制真实我，压制失败后使真实我强力反弹，故出现了上述的强迫。

鲁龙光教授的“心理疏导疗法”把强迫症比喻成一棵大树，树根是性格缺陷，树干是由性格缺陷孳生的“怕”，树枝和树叶是症状。我认为最本质的怕扎根在潜意识的真实我里，是一种感觉，而作为树干的怕是由深层的怕派生出来的，位于意识层面，是一种观念。患者要认识到，产生强迫症的内因是真实我的“怕”，挫折事件是外因，而性格选择器捆绑在真实我上，它对自我行为的选择，主要表达了真实我的愿望。理想我要想指挥自我，必须撤开性格选择器，这就与真实我发生剧烈冲突。

患者要对自己的三个自我作出客观的评价。首先要清醒地认识自己的真实我，找出那个“怕”究竟是什么。这一步至关重要。如果不知道怕在何处，就无从下手。

有些怕，患者能意识到，但有些怕，或者说更本质的怕是意识不到的，因为它位于性格的深层，在真实我里。强迫性洗手是怕细菌，强迫性检查门锁是怕失窃，这比较明显。而我当时对眼镜和钢笔的强迫，对衣领衣角和裤腿的强迫，对一句话和一个字的强迫，是怕什么呢？或许是怕眼镜不合适影响美观，钢笔不好用写不出好字，怕衣领衣角和裤腿不板正，怕说错话得罪人，怕字写不清楚误事，写不漂亮叫人笑话，等等。其实所有这些怕只是怕的表象，深层的怕是怕对自己不利，过的不如别人好，最深层是怕死！而我关于在别人有危险时，救人不救人的对立思维和穷思极虑，毫无疑问有怕死的因素，但仅仅怕死还无妨，不去救人以自保就是了，但我的道德感和虚荣心又很强，所以又怕这将把自己置于不仁不义、遭人唾

弃的不利境地，冲突中强迫就产生了。可见，把强迫症的表现层层剥去后，凸现的只有一个字，怕！剥到底是两个字，怕死！当然，正如以上所言，只是怕死还不足以导致强迫症，你只要观察一下身边那些脸皮厚的人，就明白了。强迫症患者往往极爱面子，有过度的自尊心或虚荣心，又自私怕死，就容易患得患失，不得不反复权衡利弊，试图作出一个最完美的选择。

鲁龙光教授说的对，治疗强迫症不能只砍树枝树叶，要把树干锯断，进而连根挖掉。也就是说，别只去关注自己的症状，应该对准那个“怕”字猛烈开火。“怕”字一日不除，强迫症这棵树早晚会枝繁叶茂，开花结果。

强迫症患者的“怕”有三个层次，第一层是表层的怕，即症状所表现出来的怕，如怕细菌、被盗、出丑、得罪人等；第二层是中层的怕，即怕对自己不利，过的不如别人好；最后一层是深层的怕，怕死。“怕”的层次越深，越不容易察觉，譬如一个人可能标榜自己没有私心，不怕死，事实也许并非如此。所有的怕都是怕死的泛化和具体化，如果我们要把“怕”彻底铲除，先从哪个层次的“怕”着手呢？。

前已述及，怕，或者恐惧，又分表现为一种感觉的潜意识层面的怕，和表现为一种观念的意识层面的怕，这两个层面的怕相互印证和加强。强调一下，自我心理疗法的着力点是对准意识层面的那个“怕”字，而不是潜意识层面的怕，相反，对作为一种感觉出现的潜意识层面的怕，我们必须无条件接纳，换句话说，我们要不怕这个怕。与强迫症症状较劲，即用理想我强压真实我是极不明智的。我们的智慧要用在对强迫症和自我的认识上，一旦把强迫症作为一个客观对象，像学者那样对其加以认真分析和研究，它似乎就从我们身上分离出去了，从而使痛苦大大减轻。我们的意志力要在行动上，接纳真实我，带着症状、忍受症状带来的不安去行动，在行动中铲除“怕”字，症状自然消失。勇敢地投入行动，即要求自己咬着牙去做该做是事，决不能因担心强迫的干扰而放弃。

理想我的出现，对性格良好、心理健康的正常人也许不是件坏事，由于理想我与真实我的距离适中，保持了适度的张力，可以促使自我在实践中不断丰富和壮大真实我，最后得到完全融合，达到“无我”的境界。但对强迫症患者和性格缺陷者而言，理想我与真实我的距离往往太大了，这就可能使自我难以协调整合，发生永久性变形，失去弹性。所以患者要审视一下自己的理想我，不要对自己提出过高的要求，不要被这种虚幻扰乱了现实的生活。理想我的设计，通常以自己所钦佩的人物为参照，而自己与自居对象之间反差太大，内心极度渴望具备他们身上的性格特点，所以试图通过压制自己的真实我向理想我靠近。其实，我们只要了解了包括自居对象在内的任何人都都有缺点和弱点，我们只要发现了自己的长处，对自己的真实我树立起信心，就会感到所谓的“理想我”也不过如此。

强迫症患者的痛苦不光来自症状，还来自性格本身，而且这是最本质的痛苦。由于理想我的高高矗立，使自我对真实我完全不能接纳，强力压制真实我而追逐理想我，但结果总是失败。越失败就越不满，越不满就越压制越追逐，形成恶性循环。自我极力表现得出色和完美，时刻对自己的表现进行扫描、检索和反思，专拿自己的短处去比别人的长处，陷入了后悔和忧虑的怪圈。其实骨子里还是怕，别无二致。

正常人对自我和现状的不满和苦恼，也多出自与别人的比较，区别在于正常人的思维不会粘着于此，形成不了自我的常态。强迫症患者则有所不同，他们时常处于真实我与理想我的冲突和较量中，难以自拔。因此，通过认知，我们要树立起以下的正确观念，并逐渐养成相应的心态：

降低对自己的期望值——认识和接纳自己的真实。我的经历和性格决定了我只能是这样。

降低对别人的期望值——认识和接纳别人的真实。别人的经历和性格决定了别人只能是这样。

降低对行动结果的期望值——认识和接纳客观事物的真实。客观事物的发展规律决定了只能是这样。

2、充分接纳。

这一步的重点是，全面接纳真实我，并淡化理想我。

所谓接纳自我，主要指接纳真实我。这便产生一个疑问：既然性格有缺陷，既然症状是患者渴望摆脱的，为什么仍然要接纳呢？如何接纳呢？

注意，我是说要接纳真实我，而不仅仅是接纳性格缺陷和症状。当然，全面接纳真实我，就意味着要接纳他身上的一切，包括缺陷和症状，但接纳并不意味着对这些缺陷和症状的认可，可以这么说，接纳他正是为了改造其身上的缺陷，进而消灭症状。换句话说，只有先接纳了他，才有可能对其施加影响，达到预定目的。因为真实我像一个孩子，孩子有缺点和弱点，你怎样帮他克服呢？是简单粗暴地训斥和打骂，强逼他改变，还是在关心爱护的前提下，循循善诱地启发、引导和教诲呢？有经验的家长都知道，前一个办法是不可取的，因为这将导致他的逆反。

世界上没有任何一个人是完美的，尤其强迫症患者的性格中有更多的缺憾因子。无论如何，不管我们对自己多么不满意，都必须首先接纳自己的真实我，只要接纳了，我们的焦虑状态将大大减轻，我们才能减少心理能量的内耗，有更多的精力工作、学习、战胜强迫和改造性格。接纳，也是森田疗法的基本原理之一。

我的切身经历和感受告诉我，一个人有性格缺陷并不可怕，最可怕的是对自我（真实我）的全盘否定。性格缺陷在个体的社会实践中总有弥补的可能，而由全盘否定带来的对真实我的强力压制和排斥，不但失去了改造性格的机会，而且将导致自我的分裂和痛苦。对强迫症也是如此，因为强迫症状一旦形成后，就成了真实我的一部分。

我早年独尝了对真实我压制和排斥的苦果。我的智慧和毅力用错了方向，长期封闭自己，与自我和强迫症顽强搏斗厮杀，伤痕累累。我对自我和强迫症过分的关注，时刻检索和反思自己的一言一行、一举一动，老是幻想，只要我改变了性格、战胜了强迫症这个魔鬼，我就无所不能了，我将是一个非常出色的人物。

自卑、谨慎、怯懦、胆小、敏感、刻板、苛刻、完美、虚荣……不管何种性格缺陷，何种强迫症状，最后都可以归结为“怕”。如上所述，“怕”的含义极其丰富。

所以，要做到接纳自我，得先从“怕”字开刀。正是因为怕，患者才急切地要求改变性格、克服强迫，从而对真实我施以残酷打压，对理想我盲目崇拜和追逐的。我们的智慧和毅力在这里要用来对付“怕”字，必须坚决扯去自我的遮羞布，打破那个毫无用处的虚荣心，向自己也向大家亮出一个真实的自我。我就是我，我是独一无二的，没有任何人能代替。我身上有缺陷有症状，但那是历史造成的，由不得自己。上帝在考验每一个人，谁对他创造的生命不知崇敬、不加爱惜，他就惩罚与此人。

我们怕什么？怕自己的缺陷或症状一旦暴露出来，会遭人耻笑，怕人瞧不起，怕对自己不利。我的经历已经充分说明，任何事情决不会因你怕它就躲着你，相反，你越怕它，它就越来越来找你的麻烦。鲁教授说，“怕”也是欺软怕硬的。正确的做法是，承认自己的怕，但不能退缩和逃避，要忍受怕带来的紧张不安，勇敢地去面对它。

我们还怕什么？怕自己内心深处某些“见不得人”的冲动和欲望，会不能自控而付诸行动。朋友们，这完全没有必要，我们为什么要被这种虚幻的东西搞得谨小慎微、战战兢兢呢？精神分析和人本主义，已经给我们莫大的启示，我们头脑中出现的任何念头，都是人性的反

映，这些念头，包括“恶”的念头，一般不会左右我们的行为，除非强力压制而使其恶性膨胀。心理内容从无意识到意识形成念头，从念头到冲动和欲望，到动机，再到付诸行动，有相当长的距离，任何一个环节都能阻断行为的实施。我们必须善于倾听内心深处的声音，以发现真实我的所爱所恨、所想所愿，并放任这些念头、冲动和欲望的出现，因为我们强迫者善良的本性决不会把这些念头、冲动和欲望转化为行为动机，更不会付诸行动。但我们需要把积聚的心理能量，通过健康的渠道释放出来。

朋友们，担心是多余的，恐惧是多余的，因为我们决不是丧尽天良的邪恶之徒，也不是随心所欲脸皮厚若城墙的人，而他们是不会罹患强迫症的。在自我治疗时，我建议采用“矫枉过正法”，即，在主观上主动去“越轨”，说越轨的话，做越轨的事。我有体会，不怕你想，就怕你做不到。在客观上，你也许永远也做不到，在主观上，你认为做到了，越轨了，其实那正好！一棵小树弯曲倾斜了，只有把它朝相反方向牵引，并越过树直位置，它才能最后恢复到树直位置。你怕得罪人，就鼓励自己故意找茬得罪人，你怕红脸出汗，就主动找机会红给大家看看，怕脏，故意半月不洗澡如何？多大的事！还是那句话：脑袋掉地碗大个疤！

好多事，比如某种感觉，你越怕它、越抗拒它、越掩饰它，它就越出现、越突出、越强烈，而你不但怕它，还对它怀有期望时，它的反应倒迟缓起来，似乎专门跟你作对。你说怪不怪，人的心理真是奇妙啊，里面必定有神灵操纵。

朋友们，我不赞成把性格的改造和战胜强迫作为自己的奋斗目标，因为我有惨痛的教训。你只要对自我有了清醒的认识和正确的评价，在充分接纳自我的前提下，发挥你的智慧和毅力去实践去行动，去迎击你所惧怕的事物，你的性格缺陷和强迫症状将一定会悄悄地发生改变或消失。相反，若过分地关注和执著于目标，定会适得其反。在永不停歇的反复实践中，你的认识力将不断提高，早晚有一天会获得顿悟。一旦突破了怕死的大关，你将无所畏惧，笑看人间多少事，生生灭灭，云淡风轻。

不怕死不等于不珍惜生命，恰恰相反，只有不怕死，我们才能更放的开，才能在行动中更投入以至于忘我，才能全心全意地拥抱生命、享受生命。

3、勇于行动。

这一步的重点是，在行动中铲除“怕”字，建立和巩固新的自我反应模式，丰富壮大真实我。

我们对自我和强迫症已经有了足够的认识和了解，能够做到全部或部分地接纳自己的真实我了，现在的任务是：以巨大的道德勇气和意志力，义无反顾地投入行动，在行动中战胜“怕”字和强迫症。

行动，是指我们的社会实践活动，工作、学习、社交、娱乐等。在行动中，我们的认识将得到检验，我们的意志将得到考验。

在行动中，你很快就能获得胜利的喜悦，但千万别指望一劳永逸地改变性格和战胜强迫。以我的体会，“怕”的念头一定会经常向外冒出，症状一定会反复发作，情绪像大海一样潮起潮落。对此，我们必须有充分的思想准备，决不能急躁，更不能沮丧消沉绝望。我们应该接受这一切，不要想的太多，不要过多地追究失败的原因，而是以更大的毅力再去行动。只要在行动中，我们就有希望，穿过黑夜，就能到达黎明。清闲，无所事事是强迫症患者的大忌，在自我封闭圈子里，症状必定加重，永无出头之日。

失败是必然的，反复是必然的，因为性格和强迫症不是一朝一夕形成的，有牢固的根基，你想一下子将它们连根拔掉，那你成神了。真实我的丰富壮大需要一个较长的过程，需要你行动的成果去不断影响他充实他。你可能会说：“我不怕死，什么都不怕了，为什么还总是失败呢？”其实，说不怕的是你的理想我，是浮在表层的不怕，潜意识里仍然怕，而你不觉察。认识到没有什么可怕的，但这确实是开了个好头，但要使真实我做到不怕，除了行动别无它法，只能在行动中潜移默化地使他发生转变。失败成功，成功失败，迎难而上，永不

放弃。泪水和汗水将洒满你的自救之路，并冲刷阻碍你发展的淤泥，使你的认识得到飞升。只有到那时，你的真实我才变的真正强大，而“以道莅天下，其鬼不神也！”

毫无疑问，我的强迫症已经痊愈，我是一个正常人，但这并不意味着再不会偶尔出现一些强迫念头和强迫动作。不过，它们一出现，我马上就能意识到，能非常轻松地转移或中断，它们再不会纠缠我了。我感觉人类的强迫蛮有意思的，所以我一直在深入地研究，从中对人性有越来越多的发现和领悟。

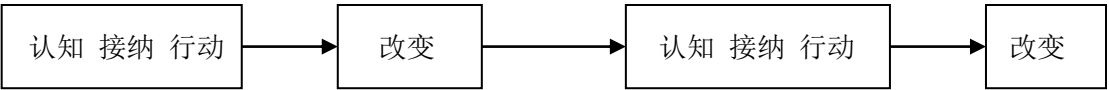
网上病友问，强迫症患者能不能恋爱结婚。我听了一笑，接着悲从中来。患者被强迫症这个“魔鬼”吓倒了！应该说，患者是被自己心中“怕”的魔鬼吓倒了。强迫者的痛苦是巨大的，我完全理解，我想告诉大家是，强迫症可以给我们带来痛苦，但这决不能成为束缚我们手脚的理由。我们如果不去行动，不去做该做的事情，这无异于坐以待毙，就中了它的圈套，我们的痛苦也就失去了意义。投入地去做一件事吧，投入地去爱一个人吧，事业和爱情会为你疗伤，痛苦不会白白付出的。

我特别欣赏一句话：行动是我们不死的信念，活一天就要有一天的希望，不管何处是生命的尽头，我们都将愉快地迎接死亡。我说不怕死，只是相对而言，我是指过分的神经质的怕。过分怕死，将泛化为生活中形形色色的怕，不仅怕，而且不敢承认、极力掩盖自己的怕，这就是许多心理问题产生的根源。我认为，要做到百分百的不怕死是很难的，真正的视死如归，唯虔诚的信仰者！其实，我们在忘我的投入中，已经忘记了死亡这件事。的确，如果我们真正死都不怕了，还怕什么呢？只要别光想着摘取事业和爱情的果实，甚至连她们的缺位也不可怕，因为我们实际怕的是得不到事业和爱情的奖赏。所以，管它强迫不强迫，咬着牙行动吧，先干了再说。你一定会得到奖赏的，起码是症状的消失和自我的成熟。

三、自我心理疗法的治疗原理

所谓心理治疗，就是通过采用某种原理和方法（心理学的、哲学的和神学的等），对患者的自我施加影响，使其向积极的方向发生改变（包括症状的减轻和消除、性格的改善和人生观价值观的转变）。广义的心理治疗，并不满足于症状的减轻和消除，其目标指向人格的完善和人性的实现。

心理的自我疗法是患者自己对自己施加影响，促使自我发生改变的理论和方法。一个人的自我如何才能改变呢？我们说，应该在充分接纳自己的真实我的基础上，通过认知的改变和行为的改变，达到自我的改变。原理如下图：



由上图知，改变是一个渐进的连续的过程，认知和行为的改变带来自我的改变，自我的改变又使认知和行为发生变化，既产生新的认知和新的行为，再促使自我进一步改变，一直循环下去，直至获得彻悟，发生根本的改变。

在这个过程中，人的智慧用来认识自我（包括症状），从而接纳自我，人的意志力用来矫正错误的认知（思想），克服旧有的惯性，在新的认知的指导下勇敢地付诸行动，即改变自己的行为。而接纳贯穿于过程的始终，保证寻求改变者有一个良好的心态，节省心理能量。一般来讲，我们通过认知而领悟了，就容易做到接纳，反过来，只有接纳了自我，我们才能获得更清醒更正确的认知和领悟，才能获得行动的勇气和智慧。可以说，认知是前提，接纳

是核心，行动是关键。我们可以先从认知着手，在此基础上坚定不移地接纳自我，最后把着力点放在行动上，以推动自我的改变。改变有时能意识到，更多的时候却意识不到，改变在不知不觉中悄悄地发生着。

认知领悟，要认清自我的本质和疾病的本质，领悟我们之所以得病，根源在于人性的弱点和性格的缺陷。在佛家看来，对人危害最大的是贪、嗔、痴三毒，并执迷不悟，而陷入愧疚、憎恨和恐惧的泥潭。三毒浸入的泥潭开不出美丽的花朵，生出的只能是病秧，结出的只能是毒果。由此派生出不良的性格特征：如患得患失、敏感多疑、自我中心、完美主义等。

有些对自我的改变非常重要的东西，如思想、观念、愿望、怨恨、内疚、恐惧以及挫折经历等，可能潜伏的比较深，我们可以采用自由联想、静思、禅坐等手段，先把这些潜意识的内容导入意识，再加以认知领悟。这个情感宣泄的过程本身就具有治疗效果。

心态和观念决定一切。同样是半杯水，乐观者只看到半个满杯，悲观者只看到半个空杯，而智者既看到半个满杯，又看到半个空杯，或者什么也没看到。

充分接纳，要接纳自己的真实我，要善待自己，爱自己，对自己的一切选择负全部的责任。我们每一个人来到世上都不是偶然的，每一个生命体都是一个独特的、神奇的存在物，一定有其充分的存在理由。我们的真实自我形成于童年，他的确是一个孩子，是的，自我是成年人，真实我是个孩子。孩子是无辜的，我们没有理由按照成年人的逻辑和愿望，去要求他、苛责他、强逼他，相反，我们要尊重他、爱他、呵护他、喜欢他、欣赏他、鼓励他，使他获得自由行动的安全感和自信心。只有这样，真实我才能不断得以丰富壮大，为你释放出巨大的能量。《**生命的重建**》的作者露意丝·海说：“爱是最奇妙的、最有效的医疗力量，如果我们每一个人都能够真正的喜爱自己，生命一定会充满奇迹。”想一想，你的所谓症状以及诸多的苦恼，是不是由于对真实我的拒不接纳和粗暴压制所造成的？因为不接纳，就必生自责、内疚、憎恨和恐惧之心，你把真实我这个孩子吓着了，他能不生病吗？

露意丝·海还说道“我发觉：人一旦接受自己，那么生命中的一切，自然都会流畅。只要我们真能喜爱自己，我们的健康会好转，金钱会更多，与人的关系会改善，创造能力也会增强。当好的一切自然来到时，我们根本不需要去特别奋斗。喜爱自己，接受自己的一切，就够我们一生受用不尽了。”

感谢佛陀，使我对人性和自我有了更深刻的理解：爱人要先爱己，有自尊才能尊重别人，自己不度何以度人？

接纳自我，就是接纳真实我以及现在所遇到的一切，因为这都是我们自己从前的思想和一言一行造成的，也即从前的因导致现在的果。在佛教看来，这个因可以一直追溯到前世，和前世的前世，所以一切都不是没来由的，包括你投胎在哪个地区和哪个家庭，包括你的性格。

勇于行动，就是要忘记过去，因为“因”已经形成，不可挽回，应该活在当下，用实际行动为未来的“果”创造条件——现在所做的一切，都成为未来状况的“因”。种什么因就结什么果：善有善报，恶有恶报，付出爱就收获爱，如果不能现世兑现，就一定在来世兑现。无论如何，我们只能接纳自己遇到的一切，包括挫折、痛苦、不幸、灾难、疾病。从前的“业”需要用积极的行动逐渐“销”平。而我们一旦充分接纳了自我，心就平了，气就消了，痛苦就可以承受了，我们才能有获得一个健康的心态和行动的动力，以一颗善心和爱心待人处世。

勇于行动，不是要你用“顽强的毅力”与性格的缺陷或症状相对抗，因为这恰恰适得其反。露意丝·海说：“我们以为只要对抗消极的东西，就可以得到积极的效果，其实这完全错误。我们时时都会埋怨自己，可是埋怨并不能改变我们，并不能给我们带来快乐和积极。相反的，如果我们花太多时间去对抗消极，便会钻进消极的旋涡里，永远也不能走到积极的岸上；不单如此，而且还会制造出更多的消极，把自己完全困在其中。”勇于行动是指在充分接纳真实我的基础上，以正确的认知为指导，不悔恨过去，也不忧虑未来，把过去和未来统

统都忘掉，专注于当下、此时此刻，投入地做一件事、爱一个人。

四、自我心理疗法的操作方法

助人自助。求人不如求己。患者只要充分发挥自己的智慧和主动性，完全可以自我救赎。

请记住：观念是可以改变的，行为是可以选择的，但行为方式以及所伴随的情绪反应，是不能够控制的。

针对上面治疗的三个步骤，患者应采取的操作方法是：

1、反复研读全书，力求对强迫症有一个深刻的认识和领悟，然后结合自己的实际情况，写出心得体会。

可以给自己提出如下问题：我都是怕什么？最怕什么？为什么怕？别人为什么不怕？怕有何用？找到了自己头脑中那个“怕”字，认识到它是导致强迫症的罪魁祸首，领悟到它的夸大、虚幻和毫无必要，再进一步追究一下它的来龙去脉。

2、与真实我对话。在夜深人静时，闭上眼睛，深呼吸，排除杂念，由身体放松到意识放松，此时有可能发现一些平时难以察觉的东西。把真实我想像成自己的孩子，与其对话：“孩子，我心中的孩子，不要怕！不管你做了什么，说了什么，不管你有什么缺点或缺陷，不管你将来会怎么样，我都会无条件的爱你！尽管我希望你改掉坏毛病，尽管我希望你优秀，但这些并不是我爱你的条件，如果你能感受到我的爱，孩子，我相信你自己会知道如何去做了。”

3、好，现在该勇敢地投入行动了，要在行动中检验自己的认识，迎击所怕的事物。这一步最关键，做起来也最困难。所以，要不断鼓励自己：豁出去了，置之死地而后生！必须以坚强的毅力忍受紧张和不安，行动、行动、行动，向“怕”字挑战。要做自己最想做和最怕做的事！要做自己应该做和需要做的事！别去考虑自己的表现和事情的结果，管它呢，先做了再说！对强迫症患者而言，想的越多，对自己的束缚就越大，越怕，越不敢去做。在做的时候，症状可能会出现，如何应对呢？

4、当症状来临时，只要能觉知到这是症状，就毫不犹豫地阻断回忆、联想、分析和评价，控制强迫冲动和行为，迅速转移注意力，坚持做该做的事。接纳什么？要接纳症状的出现，接纳不去满足心瘾所产生的焦虑，接纳转移后对行动的干扰。要无条件的全然的接纳。

如果症状非常严重，难以觉知、控制和转移，就干脆放弃，不做无谓的努力，而观照症状，陪伴症状，进入症状，体验症状，就权当与真实我这个孩子做一次强迫的游戏。这时，需要对自己的真实我无限慈悲，给予理解和宽容，试着与他对话。一般来讲，只要减少了症状重复所伴随的负面情绪，强迫冲动的力量就会降下来，觉知力、控制力和行动力就提升了，这时，再进行控制和转移，就能做到了。

对症状，觉知到哪，就控制到哪，控制自己能控制的。而接纳无处不在。已发生的，正在发生的，将要发生的，都要接纳。让它们自然的流动，自然的出现、振荡和消失。不对它们费心思，不对它们用力，把能量节省下来，去坚持行动。

做完了一件事，有机会就把自己新的认识和感受，以及经验和教训记下来，接着要立即忘却，专心去做下一件事，决不能为自己留下太多胡思乱想的空闲时间。一定要告戒自己：活在当下！过去已随风而去，未来还没有来，后悔忧虑毫无用处！也就是说，我只管尽力去做，然后一切随缘。

5、要接受症状的反复。成功与失败都是正常的，不要太在意，痛苦是必然的，只要不去关注痛苦，也就不那么痛苦了。要告诉自己，现在饱尝痛苦是必须付出的代价，值！对于症状，能收则收（克制），不能收就放，不要问自己应该去收还是放，不要问如何收如何放，一切随便。这里要注意，对“怕”要逆水行船，迎“怕”而上，而对症状，一般应顺水推舟，

任其自生自灭。也就是说，我的毅力应该用在坚决行动上，而不是直接去克制症状，当然行动本身是对症状的间接克制。请相信，你只要在行动中，就很可能把渐渐把症状给“忘”了。

当你尝到行动的果实，即症状减轻或消失时，千万不要怀疑自己的能力，为自己的成功感觉不可思议，担心以后再发作怎么办。其实，成功与失败都不重要，重要的是不能停止行动，永不停止！忘掉曾经的成功与失败、得失与荣辱，也不考虑以后的成功与失败、得失与荣辱，只管行动。新生的曙光就要出现了。

五、自我心理疗法的总结

最后，让我们对自我心理疗法做一个简短的总结概括。

自我心理疗法的精髓是：以善为本，全面的、无条件的、充分接纳真实我；运用我们的智慧认知领悟自我和人生；以高度的自信和勇气投入行动。接纳、认知、行动，使我们的身心不断发生良性的变化，逐渐趋近理想我，最后真实我和理想我达到完全整合，融为一体，以至忘我，实现自我的超越。

第三章 其它几种神经症的自我心理疗法

一、社交恐怖症

社交恐怖症，简称社恐，在我国是最常见的一种恐怖症，包括对人恐怖、对视恐怖和赤面恐怖，有的是在一对一（多为异性）的情况下产生恐怖，有的是在大庭广众之中（譬如上台发言）产生恐怖，有的表现为不敢注视别人的目光，有的则表现为害怕面红耳赤、当众出丑。恐怖症患者症状发作时，生理和心理反应都比较强烈，如心跳加速、红脸出汗、语无伦次、手足无措，症状严重者可能出现恶心、震颤和晕厥。

社交恐怖症的自我疗法与强迫症的自我疗法基本相同，还是那三个步骤，操作程序可以参照执行。

1、认知领悟

社交恐怖症是自我对真实我的逃避。与强迫症患者一样，社交恐怖症患者也是头脑中那个“怕”字的反映，而且表现得更加明显（强迫者的“怕”可能被症状掩盖）。不同的是，社交恐怖症患者并不像强迫症患者那样，对真实我极力压制，对理想我盲目追逐，而是产生回避行为。

焦虑症患者也是怕，但这是一种泛化的、弥散性的怕，是在压力下因对自己信心不足，对未来消极预期，导致忧虑、紧张和不安。而恐怖症患者怕的是客观的、具体的和当下的事物，产生回避动机和行为。社交恐怖症患者常伴随焦虑，即对所恐惧的对象又想回避又想接近，产生趋——避式动机冲突。

现在把社交恐怖症患者的“怕”层层揭开。

表层的怕，即症状所表现出来的怕，怕见人，怕说话，怕与人打交道，怕对方的目光。中层的怕，怕对方看出自己的企图，怕自己尴尬，怕出丑，怕自己表现失常，怕被人瞧不起，怕对自己不利。深层的怕，怕死。

社交恐怖症患者的性格基础是：内向、自卑、腼腆、敏感和胆怯，自我中心，自我封闭，价值定位过分依赖外界的评价。患者早年通常缺乏人际交往的锻炼，遭遇过人际交往挫折，从而对自己的交际能力产生全面怀疑，主动回避交际场合；从青春期开始直至成人后，人的归属和爱的需要，以及自尊需要的强度越来越大，人际交往多起来，但由于交际能力的欠缺，

使患者的需要得不到满足——交往机会越多，越显其低能，自尊心越受伤害，自我价值感越弱，所以患者逐渐对社交产生恐惧和退缩，形成症状。

单纯的社交恐怖症患者主要表现是怕见人，有回避动机和行为，但由于他们不可能生活在真空中，与人打交道是不可避免的，所以产生的恐惧反应使他们非常痛苦。而伴随焦虑的社交恐怖症患者，则有与人交往的动机，而且想在交往中表现出色，但由于信心不足而产生预期焦虑。

2、充分接纳

患者在对自我和社交恐怖症有一定认知领悟的基础上，应该充分接纳自己的真实我，接纳真实我身上的一切，包括症状。即承认自己在社会交往中存在恐惧反应——怕见人，以减轻焦虑。如果不接纳、不承认，竭力加以掩饰和抵制，将使恐惧反应加剧，有可能转化为强迫症。

只有先把真实我充分地全面接纳下来，患者才能建立战胜疾病的信心，才有足够的精力和毅力，向头脑中的“怕”字发起猛攻，直至使恐惧症失去根基。还是那句话，接纳的是自己的真实我，而不是症状，接纳症状而不是认可和欣赏症状（当然，假如认可和欣赏症状的话，就不会产生痛苦了）。

我坚定不移地相信，不管何种性格缺陷，何种症状，只要你接纳了它们，就不会产生太大的苦恼，就不会与自己作对，导致太大的心理内耗；只有首先接纳，才有改变它们的可能，假如因自己的性格缺陷和疾病而全盘否定自我，就正中“魔鬼”的圈套，那真是蠢之又蠢。我不厌其烦地再三强调接纳的重要性，是因为我始终认为，一个人最大的痛苦来源于对自我的不认可和不接纳。从心理健康的角度，被自我完全接纳的性格“缺陷”，就不算缺陷。神经症的产生和发展，与对真实我的拒不接纳和强力压制，都有直接和间接的相关。譬如，吸烟是一个坏习惯，但吸烟损害的是吸烟者的身体，只要你愿意吸，接纳这个坏习惯，心理上就不会受到损害。当你用毅力戒烟总是失败的时候，就有可能否定自我，出现心理问题。戒烟者都有体会，戒烟之初那难受劲，整日心烦意乱、无所适从。与上了烟瘾一样，恐怖症和强迫症也是一种“瘾”，称为心瘾，不给予一定满足，就会焦虑不安。但光去满足它也不行，这么做心瘾将永远伴随着你。烟可以永远不戒，只要你愿意，但恐怖症和强迫症却不戒不行，因为吸烟虽然不好，却被视为正常，而症状是公认为不正常的。正确的做法是，先接受这种现状，心瘾强烈发作时给予适当满足，即不用毅力顽强抵抗，但必须找出形成心瘾的原因——也就是那个“怕”字，然后着力于铲除“怕”字。只要“怕”字一除，所谓症状必逐渐衰弱以至消失。

再说社交恐怖症。当恐惧反应出现时，譬如心跳加速和红脸出汗等，不要抗拒，不要暗示自己别紧张、别红脸、别出汗；应该先接纳下来，告诉自己：红脸就让它红去吧，红个够，出汗就让它出去吧，出个透，但愿它红成一个红太阳，出成一个太平洋！我该干啥还干啥。抗拒恐惧反应，失败后导致焦虑状态和回避行为，恐惧反应永远存在。完全接纳了恐惧反应，就谈不上失败。

以我的体会，很多时候，社交恐怖症患者的苦恼来自预期焦虑和事后的悔恨，比如发言前担心自己表现不好，不断给自己暗示：千万别紧张！并反复考虑自己应该怎么说、怎么表情、怎么手势，还未上场先慌了神。事实证明，一旦你专注于讲话的内容，就等于把紧张恐惧感给忘掉了。而发言完毕后，患者可能马上怀疑自己刚才的表现，产生后悔不满，这样以来患者对自己的评价越来越低，信心越来越不足，故此恐惧和逃避社交。

忍受紧张不安继续做自己的事，这是一个非常勇敢的行为——不怕！不怕红脸、不怕出汗、不怕出丑、不怕别人瞧不起、不怕出现坏结果、不怕得罪人，不怕死！我就这样，爱咋咋！俗话说，死猪不怕开水烫。一旦有了这种心态，恐惧反应将自然消退。但是，你必须有行动，有实践，迎“怕”而上，战了败，败了再战。

3、勇于行动

相对强迫症患者而言，让社交恐怖症患者开始行动就更难一些。但如果没有行动，即使在道理上已经明明白白，认为并没有什么可怕的，恐怖症状也不能消除。认知领悟和充分接纳，为勇敢行动打下了基础，提供了动力。

社交恐怖症的自我疗法，可采用渐进式脱敏疗法，也可采用暴露式冲击疗法或曰满罐疗法。渐进式脱敏疗法的原则是从易到难，即先由恐惧反应较弱的情境开始，适应后加大恐惧的强度，再适应，如此一路下去逐步消除恐怖症状。譬如怕人恐怖患者，可以先主动接触自己的亲朋好友，向他们坦白自己的状况，得到他们的理解和心理支持，这么做安全系数比较大。树立起信心后，再去与陌生人和异性打交道，直至当众演讲。目光对视恐惧患者，可以先照着镜子与自己的目光对视，或与自己崇拜的明星画像对视，能坚持多久就坚持多久，直到把他们逼视得“害羞”为止。他们一“害羞”，你的优越感和自信就升起来了，然后再去与现实中的人“对眼”，记住，千万别先把目光移开。一旦过了这一关，你的恐怖症准好，此法屡试不爽。但也要注意，不能见人就直不楞腾地瞪着人家，这会把人吓着。应该在谈话中自然注视对方的眼睛，你的注意力要集中在谈话内容上，集中在观察对方的表情动作上，而不要考虑对方对自己的观察和评价。

暴露式冲击疗法是去直接面对最令你恐惧的事物和场景，使恐惧反应达到顶峰，使积聚的心理能量一次就淋漓尽致地宣泄完。只要能幸运地安全突破这一大关，恐怖症就可能瞬间消失。这一招难度系数和危险系数都比较大，没有别人的帮助很难实施，弄不好会把患者吓出别的病来，旁生枝叶。

社交恐怖症患者如果最怕自己喜欢的异性，那就直接当面向他（她）表白；如果最怕自己所敬畏的上司，就直接找他反映情况，并提出自己的看法和建议；如果最怕当众讲话，那么即使吓得浑身哆嗦，爬也要爬到台上嚎它两嗓子。众目睽睽之下，旁若无人地高声亮嗓，观众会与你一起为自己呐喊叫好，倍添豪气。语言障碍，如结巴的治疗方法与此类似，在治疗师的指导下，假借推销某种商品，在熙熙攘攘的广场或大街上当众演讲。

“反向意念法”对社交恐怖症患者也很有效，即患者主动期望出现平时最不愿意出现的情景。由此想起一件事：有个小伙子患口吃（结巴），多年治疗不愈，非常苦恼，最怕结巴起来被人耻笑。有一次坐公交车，乘务员让他买票，小伙子想利用自己的结巴蒙混过关，结果话一出口贼他妈流利。这样，虽然混票的目的没达到，但小伙子却高兴地跳了起来。

社交恐怖症的自我疗法总结如下：

认知领悟：认识症状的根源还是一个“怕”字，但所有的怕都是虚幻的或过度的，其实并没有什么可怕的。

充分接纳：但事实上我已经怕了，这是历史形成的性格特征，我只有先接纳它，才能改变它。

勇敢行动：不理睬症状，用坚强的毅力向“怕”字挑战，永在行动中。

接受失败，接受反复，持之以恒。

二、焦虑症

强迫症、抑郁症、恐怖症、疑病症、神经衰落等神经症，都会伴随焦虑，但当焦虑状态成为主要症状或一种常态时，就诊断为焦虑症。焦虑症患者也是怕，但失去了恐惧的具体对象，恐惧感弥散开来，整天提心吊胆，忧心忡忡，总好像要大祸临头似的。他期望把事情做好，但又觉得无力应付，现实的压力像一座大山，他忧心如焚。他有一种紧迫感，好像被老虎追着屁股，眉毛胡子一把抓，却总不见效率。这种焦虑症称为广泛性焦虑。还有一种急性

的焦虑症叫惊恐发作，表现为不明原因的剧烈恐惧，出现植物神经功能紊乱，甚至惊厥和濒死感。

当焦虑症患者的“怕”具体化后，就转化为恐怖症。当焦虑症患者的“怕”被掩饰和压制，用一种退化的方式试图减轻焦虑时，就转化为强迫症。

1、认知领悟

焦虑症是自我借理想我战胜真实我的假象，患者以为自己应该能行，所以给自己施加了太多的责任，和太大的压力，而他的行为能力和心理承受力相对较低，这就不可能不产生焦虑。当假象被拆穿，马上就产生无能感和无助感，即自我对理想我产生绝望后，就转为抑郁症。抑郁症的诊断标准高于焦虑症，抑郁症一定伴随焦虑——借一种假象欺骗自己，焦虑症却不一定伴随抑郁。

焦虑症的根源同样是头脑中的“怕”。怕什么，患者自己可能也说不清。我认为焦虑症患者与恐怖症患者相比，已经越过表层的怕，直接进入中层的怕：怕自己表现失常，怕不能胜任，怕得罪人，怕对自己不利；怕尴尬，怕出丑，怕被人瞧不起，怕自己过不好，怕出现悲惨的结果。这样看来，强迫症患者的怕似乎藏得更深，直接进入了最深层的怕：怕死。所以我感觉强迫症患者当症状严重时，好像对表层的怕和中层的怕不以为然，甚至期望悲惨事件的发生，譬如沦为乞丐和罪犯都行，只要不再强迫。呜呼，可怜的神经症患者啊。

我接诊了一位焦虑症患者，男性，45岁，某银行行长，刚从上级机关调任新职务不久。他渴望把工作做好，以证明自己的能力，向上级领导报答知遇之恩。但新单位人事关系复杂，尤其一位副行长拉帮结派，极力排斥他，他对业务又不太熟悉，头三脚就没有踢好。他感觉有点力不从心了，想斗又怕斗不过人家，但又不甘心放弃，认为如果没有小人算计，他应该能干好。他一边打着吊瓶一边向我诉说，焦躁的情绪溢于言表。

大家看，这位行长的怕是很明显的：背着压力下来，怕自己干不好；性格怯弱，怕得罪人；想辞职，又怕丢面子，怕被人瞧不起。再者，怕就怕了，关键他对自己的真实我不接纳、不认可，放不下那个貌似强大的理想我，当然就放不开手脚，内心的虚弱与表面不得不伪装的强悍，使焦虑之火熊熊燃烧，长期处于紧张状态的神经快要绷断了。

2、充分接纳

充分接纳自己的真实我，接纳了，才能有勇气面对现状，才能冷静地找到解决问题的办法。人生有限，别再跟自己过不去了，要善待自己，爱自己，不要再给自己施加压力，人首先得为自己而活，活出个性。摘掉伪装和面具，亮出一个真真实实的自我，怕什么？把最坏的结果考虑到，到顶是个死嘛！一个人一条命，谁怕谁呀？

过去的已经过去，不会因你后悔就再来一次，忘记它；该发生的必定发生，该来的一定会来，不会因了你的忧虑而有丝毫改变，想它何用？可是，就有人不明白这个理，竭力为自己的怯弱找借口，不敢承担自我选择的责任。他们在暗示自己，也暗示别人：事情虽然搞得一团糟，但请大家同情我，没看我正在用后悔和忧虑惩罚自己嘛！

客观地认识和评价自我，接纳真实我，适当降低理想我的标准，量力而行，不可勉强和苛求自己，要尽量做自己喜欢做的事，做自己擅长的事，不要过多的考虑权力和地位。抛弃虚荣和虚伪，勇敢行动，勇敢投入，只要不强烈地期望回报，就一定能得到回报。果断做出选择，管它选择的好与坏，果断行动，对选择的一切后果负责，没什么了不起嘛。

焦虑症患者应把自己定位成一个凡人，而不是完人，失误失败再正常不过，别拿别人的期望和责备当回事，脸皮厚一寸，快乐增十分。同志们，高大全和伟光正真是害死人耶。

大概是爱尔维休说的吧：一个人忧虑太多，就会失去生活的乐趣。

神赐我生命，怎能不珍惜。

3、勇于行动

不再赘述

三、抑郁症

抑郁症，分为内源性抑郁症和抑郁性神经症，前者属于精神病范畴。在医学上，抑郁症特指内源性抑郁症，但由于分类标准不统一，所以抑郁性神经症通常也简称为抑郁症。“二者鉴别的要点在于抑郁性神经症多为慢性持续病程，病前性格多有缺陷，抑郁程度较轻，无内源性抑郁的特征症状，无躁狂发作史，对病情有自知力。而内源性抑郁症多为急性起病，发作性病程，多无明显社会心理因素诱发，病前人格相对健全，抑郁程度重，有躁狂发作史，对病情无自知力。”（摘自何极等主编《精神病学》第 665 页）

毫无疑问，抑郁症以持续的情绪低落为主要特征，神经症性抑郁，初诊病程须持续达两年以上。

1、认知领悟

抑郁症是自我对理想我的绝望，同时对真实我也不认可和接纳。抑郁症的性格基础是内向、自卑、敏感、脆弱、耽于幻想。当自我以理想我压制真实我时，会产生紧张焦虑，当压制获得表面的胜利后，将导致焦虑症；一旦这个假象被拆穿，自我就对理想我失望，产生抑郁，以至绝望诱发抑郁症。所谓敏感素质，是指“对紧张的需求量比较高而耐受性比较低，紧张度稍高一些就感到紧张和焦虑，稍低一些就感到压抑和抑郁，神经衰弱就属于这种情况。”（黄国胜著《佛教与心理治疗》第 56 页）耐受性低易患焦虑症，对紧张的需求量高易患抑郁症。黄国胜认为，对紧张的需求量低而耐受性高的人是比较健康的。

当今社会，抑郁症的发病率呈逐年上升势头，而且在心理疾病导致的自杀事件中，抑郁症占了最大的份额。

抑郁症患者真可谓画地为牢、作茧自缚，即俗说的钻牛角出不来了。笔者曾接诊过形形色色的抑郁者，他们呆滞的目光和麻木的表情，使我不胜感慨。是什么原因使他们对周围的一切漠不关心，甚至失去了生活的信心和热情？他们的心灵笼罩着一层灰色的云翳，封闭的自我在苦苦的挣扎中褪色、消失……太阳啊，你何时穿透云层，重新点燃抑郁者的生命之火？

我试着走入抑郁者的内心世界，发现他们也曾有过自命不凡，对事业和爱情有过浪漫的幻想，期望一个完美的结局。当事业和爱情受挫时，心灵的创伤长时间难以愈合，导致对自我价值和人生意义的全盘否定，产生一种虚无之感。

一切神经症患者头脑中都有个“怕”字，抑郁症患者当然也不例外。如果不怕，就不会像鸵鸟那样把头埋在沙子里，似乎周围的一切都与自己无关。那么，他们怕什么呢？怕不完美，怕再受到伤害。他们以己度人，不能容忍别人与他们不一样，不一样就对他们构成伤害。譬如：你必须像我爱你那样爱我，我尊敬一个人，他就应该同等地尊敬我。现实无情地把他们“执著”的梦击得粉碎，他们受不了，退缩了，绝望了。

如果说抑郁症患者怕死，他们可能坚决予以否认，因为他们痛苦得都不想活了，怎么会怕死呢？我要说，想自杀的愿望也是一种“怕”，是的，这正是不敢面对现实，摆脱痛苦的最后一条“出路”。因为有了这个杀手锏，就不至于精神全面崩溃。我相信，如果他们压根就不怕死，就不怕活着，因为死亡每天都在发生，有的是机会，再说早晚得死，着什么急啊！实施自杀的抑郁症患者多为精神病性的，我想，他们当时一定出现了幻觉，认为死是一件很美丽的事情。是啊，假如一个人的价值感和意义感全部沦丧，活着就是件可有可无的事了，或许潜意识想通过死换一种存在的形式。可见，在心理治疗中，正像我们主动引导焦虑症患者产生适度抑郁那样，我们也可以通过责任和意义的发现，使抑郁症患者产生适度的焦虑。这种主动诱导出来的抑郁和焦虑，与自发的伴随焦虑的抑郁和伴随抑郁的焦虑，是决然不同的，正如对无意识的主动挖掘与不受控制的无意识的溃堤而出的区别一样。

的确，严重的抑郁症患者只靠自己的力量，可能难以走出抑郁的泥潭，尤其当想死的冲

动强烈时，应该果断地寻求救援和帮助。

上苍赐予人类思维与情感，这是我们的骄傲，也是我们快乐的源泉，但我们的心灵有时又是如此脆弱，脆弱得能被一根稻草压垮。生命已是个奇迹，心理更是难解的谜，难道我们必须经过炼狱的煎熬，才配做上帝的子民吗？为什么非要涅槃为凤凰，而不愿做一只平凡的鸡？鸡的价值也许不如凤凰，但鸡也有土里刨食、草里觅虫的快乐啊！

其实，一个人真的没有什么好可怕的，最可怕的乃是自卑，还没上场就已经败了。不管遭受什么挫折，处于何种境地，只要一息尚存，我们就能找到属于自己的快乐，使生命放出光彩。我见过愁眉苦脸的达官贵人，也见过开怀大笑的市井村夫，人生，谁是成功者呢？自信乐观的性格是我们取之不尽的财富，但抑郁者却弃之不用，而拿自己的健康快乐去透支生命，换一种残酷的、悲壮的美丽。朋友，痛苦和快乐有时相距很近，就隔着一层薄薄的窗纸，快乐的人在这边，你在那边。你听得见声音，却感受不到气氛，就因为你没有勇气捅破那层纸啊。

2、充分接纳

抑郁症同样源自患者对自我的不认可和不接纳。接纳自我，接纳真实我，接纳现状，不仅是治疗的需要，同时也是预防的需要，保障心理健康的需要。抑郁发生前，要接纳自己的性格，接纳遇到的挫折，抑郁发生后，就再加上接纳自己的抑郁。切知，单靠自己的毅力试图摆脱低落的心境决不可行；摆脱抑郁的心情越迫切，失败就越惨重，抑郁就越加重。先接纳它，认了，一旦放弃摆脱抑郁的愿望，抑郁的程度反而有所缓和，此时要以坚强的毅力走出行动的第一步。

充分接纳，还是高人的那句话：改变可以改变的，面对不能改变的。我们的智慧用来分辨哪些是可以改变的，哪些是不能改变的，然后照单全收。

3、勇于行动

有了对症状的认知和对自我的接纳，自然可以减轻抑郁情绪，但这远远不够，必须投入行动，在行动中检验认知，并进一步改善情绪，进一步接纳自我。但对抑郁症患者来讲，做到这一步何其难哉。

一般来讲，患者刚开始对症状的认知是很肤浅的，对自我的接纳是很不充分的，但这不妨碍行动。只要勇敢地走出去，投入行动，不仅能使抑郁情绪得到改善，而且会产生新的认识和体验，重获生活的信心和希望。

抑郁症患者情绪低落、情感淡漠，易激惹，对什么也不感兴趣，认为自己是天底下最不幸的人儿，没人能理解他。对于抑郁性神经症，患者依靠自己的悟性和毅力，采用合适的心理疗法，或许可以自救；但对于内源性抑郁症，一般应在专业心理医生的指导下，服用抗抑郁药物以控制和减缓病情，再结合心理治疗。

青青在父亲的陪同下前来咨询，她面无表情、目光呆滞、反应迟钝，一副漠然无助的样子。她原来可不是这样，在大学时唱歌、跳舞，参加演讲比赛，很活跃；大学毕业后，与男友分手，工作也不太理想，情绪开始变得消沉。她父亲知道的情况就是这些。

她患的是内源性抑郁症，曾有两次自杀未遂，一直服用“百忧解”之类的药物，病情虽得到控制，但疗效不十分明显。抑郁症是否引起大脑生化成分的变化，目前尚无定论，但药物能控制和缓解病情是毫无疑问的，其作用类似于止疼片。同样毫无疑问的是，药物并不能改变患者的心理成分，譬如认知和性格，所以仅依赖药物不能从根本上解决问题，而且药物对神经系统产生的副作用有目共睹。我认为，对抑郁症，适当用药是必要的，但随后必须把重点放在心理治疗上，为患者点燃自救的希望之火。

青青已经不能工作，杜绝了一切交往，与父母也没有交流，特别怕见人，敲门声和电话铃声都能把她吓得不轻。父亲好说歹说才把她哄来的。青青毕竟是有文化的人，发病前，她感觉自己有点不对劲，曾经想去北京看心理医生，结果没有得到父亲的理解，被拒绝。她父

亲说起这件事，为自己当时的无知和“面子”，毁了女儿一生而悔恨不已。

她低着头摆弄自己的衣角，极不愿意开口回应我的问话。知道她过去喜欢看小说，于是我找到了切入点——文学。第一次面谈，我没打算了解更多，她只要愿意跟我谈，就成功了。她喜欢琼瑶和古典诗词，我请她下次来时给我带一本琼瑶的书，说我也喜欢。后来，我们谈的投机了，我博得了她的信任，她就把自己从没有向任何人说过的情感经历告诉我，有了第一次情感的宣泄。我跟她谈文学、谈哲学、谈弗洛伊德马斯洛，谈人生、谈性格、谈佛谈道谈自我，我要求她把每次谈话的体会都写出来，以便下次交流。她的心情越来越好，因为我帮她发现了自己的闪光点，使她重获自信。

四、疑病症

疑病症是由于患者对自己的健康状况过于关注，怀疑或相信自己患了某种躯体疾病，而产生恐惧和焦虑的一种神经官能症。疑病症患者的感觉是真实的，但与事实不符，不论医生如何解释，不论仪器检查如何正常，他们都不相信。如果整天害怕自己得精神病，那不是疑病症，而是强迫症。

疑病症的性格基础是：内向自卑、敏感多疑、自我中心、谨小慎微、胆小怕事。

1、认知领悟

疑病症是自我对理想我的逃避和对真实我的扭曲。疑病症患者如此固执、无中生有地认定自己患了某种疾病，使人困惑不已，可能是病人潜意识的一种需求或愿望。譬如《农夫和衣服》故事里的那个可怜的农夫，经历了理想我压制真实我而惨败的沉重打击，自己痛苦异常不说，而且给朋友造成了极大的伤害；在这种情况下，他大病一场，从而得到了朋友的谅解和同情，他马上就发现（意识或潜意识）了生病的好处，此后一遇到现实困境而无力应对时，病就会及时“发作”。疑病症也许是一种自我的心理防御：你看，不是我没有能力，也不是我不想做好，没办法，我病得实在厉害！

毫无例外，疑病症患者也是怕。表层的怕是怕生病，中层的怕是怕人怕事，深层是怕死。

2、充分接纳

解除压抑，揭去伪装，坦诚流露真实我，还自我以本来面目。如此，就没有必要借生病来保护自己了。承认自己的敏感脆弱和胆小怕事，认清“怕”的真相，勇敢地向“怕”字挑战。

3、勇于行动

疑病症患者热衷于跑医院，反复求证自己真的患了某种病，科学的解释和科学的仪器对他们不起作用，其执著的劲头若用在事业上可不得了。对这些冥顽不化的家伙，不妨实施善意的欺骗：给他们注射或服用“价值连城”的“特效药”，或麻醉后在“患处”轻划一刀接着缝上。

疑病症患者明白了疑病症的机理后，如果还不能打消顾虑，只好用坚强的毅力“忍着病痛”，去做自己该做的事情。一旦使自己像陀螺似地转起来，就把生病那档子事给忘了。

“忘我”地投入在行动中的人是健康的。

王蒙问周谷诚老先生养生之道，周老不好意思地说：“我的养生之道就是‘没有养生之道’”。

第四章 自我心理疗法的延伸

生理——心理——心灵，三个层次，三位一体，构成了一个大写的人。所谓生理，是指

人体以及器官、组织、分子、细胞等生化成分；心理是大脑的功能，是对客观世界的反映，包括心理过程和个性心理；心灵是人类特有的一种精神存在，使人获得反映自身的能力——自我意识以及无意识的直觉。在道家看来，心理即人的识神，心灵是人的元神。

这三个层次依上行线：生理——心理——心灵，或下行线：心灵——心理——生理，相互影响，但是，从上而下的影响要大于从下而上的影响，也就是说，心灵的健康可以带来心理的健康和生理的健康，而心灵的毒素将导致心理和生理的异常和病态，但反过来就未必。

医学关注的是人的生理，心理学关注的是心理，神学、宗教以及灵性学关注的是心灵，心理起着承上启下的作用，即向下延伸到生理，向上可触摸到心灵。自我心理疗法主要是利用心理学原理，对人的心理进行疏导和调适，矫正心理异常和病态，但同时高屋建瓴，重视心灵对心理的影响。

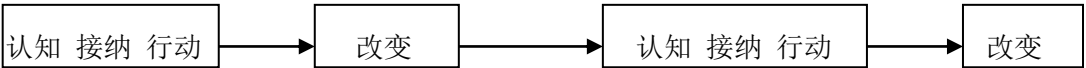
自我心理疗法可以治疗神经症和其它心理障碍，可以治疗心身疾病，也可以治疗人性疾病，促进自我实现。

自我疗法不是一种手到病除的治疗技术，它需要靠自己慢慢去领悟和实践，而一旦真正掌握了“自我疗法”的精髓后，疾病将不治自愈。

一、自我心理疗法治疗心理疾病

分析起来，每一种心理疾病都各有其特点，但从大处着眼，一切心理疾病也都有共同之处。在治疗上，既可以抓住一种疾病的特点定点攻克，也可以侧重于改良产生疾病的土壤或铲除各种疾病的根基，好比西医和中医的差别。自我心理疗法的特色类似于中医的治疗原理，从整体观出发，提高肌体的免疫力和自愈能力，以达消除症状并强身健体之功效，但同时也吸取了西医的优点，以求标本兼治。

我认为，尽管各种心理疾病的症状有所不同，但有一个共同的基础——即性格缺陷，而最致命的性格缺陷是不接纳自己的真实我。由于不接纳，必然心生怨恨、内疚、自责和恐惧，遭遇挫折事件时易发生心理冲突和心理失衡，症状就是在冲突和失衡中形成的。我们已经知道，神经症的症状只是一种表象，表象下面潜伏着一个“怕”字，“怕”字一日不除，症状就不会真正消失。行为疗法乃治标之法，直接奔症状去，采用强化理论消退之，疗效快却难持久。自我疗法则为治本之法，坚决置具体症状于不顾，而是找到症状下潜伏的深层原因，在认知领悟和充分接纳的前提下，通过意志行动（勇敢迎击头脑中所怕的事物）消除导致神经症的根源。可见，自我心理疗法是综合精神分析疗法、认知疗法、森田疗法、行为疗法和心理疏导疗法等心理疗法后，在三个自我的理论基础上提炼而成的一种便于患者自己掌握和实施的心理治疗方法。如果考虑到自我心理疗法的延伸——自我超越，还应该再加上人本主义疗法、意义疗法、佛教疗法、道教疗法和灵修。



患者自己实施自我心理疗法依上图而行，治疗的目标是自我的改变，包括症状的消除和自我的超越。

认知、接纳和行动三者之间的关系前面已叙述得比较详细，患者朋友在实施的过程中可能会遇到谁先谁后的问题，即应当先认知再接纳后行动，还是先接纳后认知再行动，抑或先行动起来再说？

应该说，认知、接纳和行动三者之间的次序难分先后，它们密切相连，互相促进，患者可以根据自己的具体情况，找到适合于自己的切入点。通常是先从认知开始的，事实上你现

在已经有了一定的认知，但不必等到认识十分清楚了再行动，因为改变不是一次完成的。一般来讲，如果没有足够的认知和行动的检验，一个人是很难做到充分接纳自我的，但如果不能做到接纳自我，就不会产生深刻的认知和行动的动力，接纳自我是自我疗法的核心。请患者朋友相信，在任何情况下，你只要接纳下来，问题就好办了。

到此，接纳自我（真实我）又成了治疗的关键所在。朋友，不管你现在是多么痛苦，先接纳下来再说，然后才能运用我们的智慧和意志力，使导致我们痛苦的形形色色的“怕”字呈现出来，并集中精力攻克之。神经症的“怕”前面做了详尽的分析，可分为三层：即表层、中层和深层。有些“怕”能意识到，有些则意识不到，譬如对死亡的恐惧和对人生的虚无感。其他心理障碍也都与“怕”字脱不开干系，譬如心因性阳痿，正是由于怕阳痿，所以才阳痿。归根到底，“怕”也是源于对自我的不接纳，试想，一个人一旦充分接纳了他自己，心灵就坦坦荡荡畅通无阻了，他对自己充满了喜爱，内心充溢自信和强大，还有什么好怕的呢？所谓心理障碍，就是因心灵通道的淤塞造成的。自我以虚幻的理想我压制真实我，对这个可怜的孩子不加爱惜呵护，使他没有安全感而惶恐不安，不能健康快乐地成长，势必遭致他就以激烈的反叛惩罚于你！

在充分接纳的基础上，要坚决行动。行动的重要性在于在正确的认知指导下，逐步消除原有的、病态的反映模式和行为模式，建立新的健康的反映模式和行为模式。原有的模式经过从幼年始长期的经验积累而成，在大脑皮层形成顽固的和“自动化”的条件反射，我们只有迎难而上，迎怕而上，才能抑制其兴奋过程，最终消退条件反射。但要注意，这决不是让你集中火力攻击症状，而是相反，别管什么症状不症状，要带着它忍着它去做事，做自己最想做、最该做和最怕做的事。认知领悟和充分接纳的意义，在于帮你认清“怕”的真相，获得行动的勇气和能量，不怕，包括不怕自己的怕，这就是接纳，接纳意味着不去强化原有的条件反射，而削弱兴奋灶的强度。

二、自我疗法治疗心身疾病

心身一体。如上所述，心理和生理互相影响。广义上说，人类的一切疾病都与人的心理活动有直接或间接的关系，所谓心身疾病，“是指一些心理社会因素在疾病的发生发展中起主要作用，具有结构改变和组织损害的器质性障碍”。也就是说，心身疾病是一种身体疾病，其症状是生理的，但心理因素对疾病的产生、形成、缓解和加重，起主导或重要作用。在综合医院门诊中，心身疾病已占到三分之一左右。常见的心身疾病有：冠心病、原发性高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、糖尿病和癌症等。

如此看来，治疗心身疾病需要药物和手术治疗与心理治疗双管齐下，以药物和手术治疗改变身体内的生化结构、铲除病灶（治标），以心理治疗改变认知结构、调适情绪、铲除病源（治本）。

心身疾病与情绪的焦虑和抑郁密切相关，而焦虑和抑郁来源于不良性格基础和认知失调。患者一般具有胆小怕事、敏感多疑、犹豫不决、内疚、自责、压抑、激动、急躁、愤怒等性格特征，在遇到应急或挫折事件时，思维易走极端，夸大和虚幻事实，出现认知偏差，不能自我疏导和缓解情绪障碍。

露意丝·海认为对人危害最大的有四个坏习惯：‘憎恨’、‘批评’、‘内疚’、‘恐惧’。追究起来，这四个坏习惯反映了心灵的不健康，因为我们没有做到接纳和善待自我，也就不能接纳和善待别人，我们自私而无助，患得患失。我们不敢对自己的选择负责，推卸责任，为自己套上层层面具，以掩盖内心的邪恶和虚弱，本想保护自己（博得别人的赞许）却恰恰害了自己。心身疾病是过度心理防御失败的产物，患者潜意识通过这种自残行为以寻求别人的理解和同情，以逃避惩罚，摆脱对自己不利和危险的现实。但在意识层面，表现出来

的却是憎恨、内疚、自责和恐惧。

露意丝·海认为‘应该’这两个字，是文字中非常有害的两个字，“当我们用‘应该’这两个字时，其实就是在说我们自己‘错了’；我们的过去‘错了’，将来也‘会错’。”……“从我和我的病人研究取消用‘应该’两个字以后，我的病人们就开始重新检讨他们的生命，同时发觉有很多他们一向希望能做好的事，其实并不是真出于自己内心的需求，而只是为了要讨好他人的缘故，那是很愚蠢的。当他们这样一觉悟以后，那些因为心理负担而引出来的疾病，便很快就有了转机，因为他们不再为了讨好他人，去做一些自己不需要做的事，而且把达不到理想，当做是‘自己的错误’，加苦于自己；如此，一切压力就此消失，新的生命从此开始。”

朋友们，我们何时真正听从过自己内心深处的冲动和愿望，为自己真真实实的活一回？你认为“应该”做的，其实并不是你完全自主的选择，里面有多少客观要求和外界强制的因素？不管是“应该这样”，还是“不应该这样”，你都不需要为其后果承担责任了，因为你有理由推卸责任，或者借助疾病来逃避责任。说“应该如何”或“不应该如何”，那是你的理想我在说，而不是真实我，“应该不应该”是单项选择，其强制性和唯一性使两种自我易发生冲突。抑郁心境是自我压抑造成的，压抑是理想我对真实我的压制；焦虑状态的产生是由于这种压制的失败。

露意丝·海主张把“应该”两个字永远取消，换成“可以”，因为“我可以”表示我们有选择的余地。在三个自我的理论看来，把“我应该”换成“我可以”，就避免了两种自我的冲突，因为“可以不可以”是多项选择，我可以这样，也可以那样，完全出于自主自愿的选择。说“可以如何”或“不可以如何”，是你的真实我在说，当然这绝非妄语或自说自话，因为真实我已经把理想我的基本要求同化和内化为一体了，从而淡化和消除了强制的痕迹。如此，你就没有任何理由推卸选择的责任，不论出现何种结果，都不会怨恨、内疚、自责和恐惧。

恐惧也许是最本质的东西。恐惧就是一个“怕”字，如果一个人真正根除了所有的怕（意识的和潜意识的），就会无所畏惧，而活的真实，活的堂堂正正、自自然然，理论上就不会罹患任何心理疾病和心身疾病。这是作为一个人的至高境界，泰山崩于前而面不改色，烈火焚身依然从容，绞刑架上仍为众生祈祷，或许只有神和天人能做到。恐惧已荡然无存，怨恨、内疚和自责还有什么意义？生命存在的唯一意义就一个字——爱！爱自己、爱别人、爱工作、爱事业、爱自然，爱一切存在。我们难以做到，却不能拒绝自己对这种境界的向往，和朝向这个方向的努力。从零开始，从此时此地开始，接纳自己，认识真理，领悟人生，舍弃对自己有害的负面思维，投入行动，你就会惊喜地发现，自己在不知不觉中发生着变化，疾病已悄悄地离我们远去。

我们对待心身疾病的策略是：预防（认知）——不怕（接纳）——治疗（行动）

三、自我心理疗法治疗人性疾病

人性中善恶并存，按佛家学说，善即佛性，恶即畜性（兽性）。佛家把生命划分为三个层次：动物——人——佛（天人），动物以畜性为主，佛以佛性为主，人则畜性和佛性兼有，觉悟上行可以得道成佛，无明退行就滑至畜性，遭六道轮回之苦。

“大肚能容容天下难容之事，笑口常开笑世间可笑之人。”弥勒佛慈祥的笑容，比蒙娜丽莎的笑更意味深远。有人又出一对联：他在笑什么？你在忙什么？是啊，忙忙碌碌几十年，转头一场空。人生有八苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得和五阴炽盛，前四种是肉体 and 生理之苦，后四种是心理和精神之苦，其中五阴炽盛是指由执着带来的一切精神痛苦。佛说，自性悟，众生即佛，自性迷，佛即众生。倘若执迷不悟，心灵就会被“贪、嗔、

痴”三毒入侵，被“名、权、利”三锁禁锢，孳生“怨恨、内疚、自责和恐惧”等顽疾，陷入人生苦海之中。

自我心理疗法汲取佛道两家智慧，吸收精神分析、人本主义和意义分析等诸家理论精华，融会贯通于作者的自我探索和自我救赎之路，为人们对幸福人生、快乐人生和意义人生的追求提供参考。

圣人云：仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。

我在学习过程中体会到，包括佛家在内的许多理论或学说，都从不同的角度、在不同的层次上揭示了宇宙和人生的真谛，确实非常伟大，但我们在读书学习时，要注意领会其精髓，不要读死书，不要在实践中照搬照用而不懂变通。譬如，佛家认为人生的苦恼来自照不破无明的“我执”，这的确是真知灼见。人生应该有所追求，但一要看追求什么，二要看追求是不是盲目，三要看有没有出现过度的执着，执着一过度就有问题，包括对某种理论和信仰的执著。执著起来就容易走偏，就难以包容别的理论和信仰。再譬如，人应该以善为本，但也不能执著于善，否则就可能滑向伪善，在这里弗兰克尔是对的。我们当然不能容忍人性中的“恶”泛滥，但当它们以冲动和欲望的形式出现时，却不能施以简单粗暴地压抑，在这里人本主义是对的。恶字加引号，是因为当它们从无意识进入意识时，我们并没有把握确认，只有当我们不加防御的接纳它们之后，我们才能加以分辨。一心向佛，一心向善，是没错的，但也不能教条，被众多的“戒律”所缚。我们牢记佛的教诲，让善扎根于心，爱人爱己，却不能时时刻刻地检讨和约束自己，这会使我们产生新的烦恼。

读死书的人容易钻牛角。道家讲无为，他们就放弃追求，什么也懒得去做，真的无所作为了；佛家重禅定，无私无欲，他们就“狠斗私字一闪念”，形同枯木而不近人情了。佛道一家，道家无为实为无不为，佛家的空并不空，体空本不空，形无为而神无不为。

事实上，只要心中有善，心中有爱，心向佛祖，心向美好，并不一定拘泥于修持的形式。你看《西游记》里的孙悟空，调皮捣蛋蛮可爱嘛，都“悟空”了，不还是把个天庭闹得鸡犬不宁吗？再看活佛济公，疯疯癫癫的又喝酒又吃肉，但这并不妨碍他做一火车善事。

假如没有慧根，没有丰富的人生阅历，面壁枯坐一百年也不能成佛，因为他心有不舍，难以做到空灵寂静。怀让禅师为了开悟只知道盘腿打坐的徒弟马祖，在他旁边用力地磨一块砖头。马祖不解其意，问：“师父，你磨砖做什么？”怀让说要磨成镜。马祖诧异：“砖怎么能磨成镜呢？”怀让反问道：“砖既不能磨成镜，那你盘腿静坐又岂能成佛？”

还有一个枯坐禅的故事：有一个老太婆专门修建了一所茅庵，供养了一位和尚修行二十年，平时总是打发一个年轻漂亮的少女去送饭，这个和尚一本正经，从不正眼看小姑娘一眼。有一天老婆婆想试试和尚的修行功夫，便告诉送饭少女，看到和尚就抱他，看看他有什么反应。少女照着老婆婆的意思，抱住和尚后问道：“这样子你感到如何？”和尚呆若木鸡似地答道：“就像枯木靠在寒岩上。像寒冷的冬天没有一丝暖意。”婆婆知道后便把和尚撵走了，茅庵也放火烧了，她愤愤地说：“我二十年供养的只是一个俗汉！”

《心经与智慧》的作者凡夫子就此评论道：“懂得佛学和辩证思维的修行人，应是温和幽默、懂得善待和欢喜的，不应是机械和无情的。”

据称佛陀就是一个温和幽默且有点调皮、有人情味的人。有一次跟一位被誉为棋仙的弟子下围棋，正当杀得难分难解之际，佛陀耍赖悔棋两步，结果以两目半取胜。佛陀慈祥而又略带滑稽的笑着说：“悔棋为输，是你赢了。”徒弟一开始为师父的悔棋耿耿于怀，后来恍然大悟：原来师父是故意悔棋，以点化他办事过于认真执着的老毛病。

所以，我们大可不必为自己身上的“畜性”而过分的自责和内疚，要开发我们身上的“佛性”，还得首先接纳自己，好在有伟大佛陀的指引，我们心中有了底，有了方向。所谓身正不怕影斜，信仰之根扎得牢，嬉笑怒骂真性情，形散神不散；心眼歪，道貌岸然泥菩萨，神散，形，早晚也要散。

佛家特别强调“忍”的修炼，提倡忍辱负重，不过也要辩证地看待这个问题。毫无疑问，忍是一种美德，但前提是你的真实我和理想我必须同时加以认同，即要获得自我一致性。这样，你就不会为“忍”而感到憋气、感到委屈、感到压抑，就不会留下诱发疾病的后遗症；话又说回来，当你顿悟具备了比较多的佛性后，也就不觉其“辱”不觉其“重”了，“忍”字又从何谈起？所以，如果你还没有达到这个境界，当遇到严重伤害自尊的事件而“忍无可忍”时，还要忍气吞声，那就是怯懦。

前面我说过，心理疾病和心身疾病都有一定的性格缺陷作为基础，而对健康危害最大的性格缺陷是对缺陷的掩盖，即对自我的拒不接纳。同样道理，人性疾病的根源在于人性中的邪恶，而最不可饶恕的人性邪恶是对邪恶的粉饰，同样是对自我的拒不接纳。一个人不管有何种性格缺陷或何种人性中的邪恶成分，只要敢于承认并接纳自己的真实我，那他还有救。因为只有先接纳下来，他才能有智慧分辨好坏与善恶，才有信心和力量进行自主自由的选择，并在行动中克服缺陷、战胜邪恶。

弗兰克尔在生理和心理之外又独立出一个所谓精神维度，他说：“在身体方面，我们会受到束缚，在心理方面，我们受到了驱使，但在精神方面，我们是自由的。”这就颇有点宗教意味了。弗兰克尔的精神大概相当于佛教的元神或心灵，心灵并不随着肉体的死亡而消失，而是“从该来的地方来，到该去的地方去”。精神可以自由，也可能被人“内心的集中营”所封闭而不得自由，这取决于我们有没有悟性，能不能在“人生的苦海中”寻找到意义，把自己解放出来。心灵一旦被封闭或阻碍，人性就得不到舒展，就会生病。

其实说穿了，人生不外生死二字。对死亡的恐惧可以泛化为不同层次的“怕”，产生紧张、焦虑、嫉妒、怨恨和执着，导致心理障碍和心身疾病，而生存的虚无则可以导致“精神神经症”，产生空虚、寂寞、无聊和抑郁。

摆脱死亡恐惧有很多方法，其中宗教是一剂良药。容格认为宗教对彼岸人生的宣讲符合心理卫生的观点，他打了个比方：如果我们住在一所房子里，我们知道它两个星期内就会倒塌，那么我们所有重要的功能都会受到这一想法的损害；如果情况相反，我感到自己很安全，我就可以用一种正常的舒适的方式住在里面。的确，如果我们认为死后一切全无，是不可能从根本上摆脱死亡恐惧的。对死亡的认识，意识往往显得无能为力，或出现认识的偏差，因为意识只能观察死亡现象，却不可能有死亡体验；无意识是人类千万年经验的沉淀，它知道一切，但我们常人恰恰不能与无意识沟通。无意识可以看成是宗教的灵魂或神灵。

摆脱生存的虚无感，需要寻找到人生的意义。宗教对此同样有贡献。当死亡不再是一种可怕的结局，而是一个值得追求的目标时，我们就知道该怎样做了。

我们不必再去刻意寻找生活的意义了，因为意义就在我们充满爱心的行动中。我们只有在行动中充分释放生命能量，实现自己全部潜在的可能性，毫无遗憾地完成自己的人生使命，才能被天国接纳。因此，宗教绝不是束缚人的心灵和手脚的枷锁，而恰是打开枷锁的钥匙。

功利主义的人生观是有局限性的。如果把成功作为人生的唯一目标，就可能使人误入歧途。目前的社会就营造出这样一种氛围，我们从尚未记事的时候，就开始接受“成功学”教育了。问一问现在的孩子，将来想做什么？多数回答：当大官，挣大钱，出人头地，光宗耀祖。当你为自己的孩子有志气而沾沾自喜时，却不知已经给他们套上了无形的枷锁。目前大学的办学理念是什么？是培养和输送对社会有用的人才的。忽视了人文素质和人文关怀这一课，忽视健康人格和爱心的养成，我们早晚而且已经在为之付出代价了。逐年增加的青少年犯罪率和自杀率，以及势头攀升的心理疾病和广泛的亚健康状态，为社会敲响了警钟。

成功当然很好，但我们首先要做一个善良的、有爱心的、健康的人。事业的成功给我们带来价值感和意义感，但也不能否认，“失败”的人生也是有意义的，失败起码证明我们经历过了。爱情的成功给我们带来温暖和幸福，但也同样不能否认爱情失败的意义，这证明我们付出过、爱过了，爱在心中，我们并没有失去，失去的是被爱的感觉。一切都可以失去，

不能失去的是行动的勇气，和爱的能力，有行动的勇气和爱的能力，我们就在任何境遇里发现意义，因为所有的成败得失都是我们自主的选择，我们永远也不会停止追求的步伐。

有些非常有成就的“成功人士”，仍然不满足，那一定是由于潜意识里对他最有意义的愿望还没有实现，而留下深深的遗憾。他也许自己不能觉察，其实可能是一个很小的愿望，一个儿时的梦想，譬如，一件一直想做却不敢去做或没有时间去做的事情，一句一直想说却由于种种原因一直没有说出口的话。

世界上每一个人都是独一无二的，每个人有每个人的活法，爱心和智慧可以使我们理解、原谅和接纳所有的人，包括我们自己。成功和失败其实并不是最重要的，一个人只要心安理得，堂堂正正的活着，就有意义。老师说，永不放弃才能成功，哲人说，彻底放弃才能得到，他们说的都不错啊。不过哲人的话不太好理解。有一个故事：

石木匠带着徒弟到齐国去，路过曲辕，看见社稷里有一棵特大的栎树，弟子对这棵树很羡慕，木匠说：“它是没用的散木。用它做船会沉，用它做棺材会很快腐烂，用它做器具会很快毁坏，可以说是一株不才的树木。也正因为没有一点用处，它才能这样长寿。”栎树说道：“是啊，那些有用的树木都被砍伐了，而不能尽享天命，有好几次我也差一点遭难，我祈求做到无用的地步好久了。”

世界上没有绝对的事，有得必有失，每个人都应该有属于自己的快乐，好好活着就划得来。

四、超越自我

我对世界万物的多样性和复杂性，有了充分的认识，我对人的独特性有深刻的了解，所以我对自己和任何一个人的行为，都能理解，不以为怪。我牢记孔夫子的教导，己所不欲勿施与人，我在此基础上又明白了一个道理，那就是：己所欲也不能随便或强制地施与人。因为我知道，人与人之间差别太大了，不论是观念、需要、兴趣、爱好，还是性格、能力、思维和情感，某些人感觉像天堂的境遇，对有的人可能就是地狱。

何谓正常，何谓不正常，当然有一个社会公认的标准，达到这个标准、适应良好的叫正常，达不到或超过这个标准、不适应的称为不正常。但是，以这个标准去衡量某些独特的个体是不合适的，譬如走在时代前列的天才，就可能被公众视为不正常。这是人类最大的悲剧之一。容格对此有高论，他说：“因为太正常而患上神经症的人和因为无法达到正常而患上神经症的人一样多。对于前者来说，想把他们教育成正常人这个想法本身就是个恶梦；他们最深刻的需求其实是能够过上‘非正常’的生活。”

超越自我，意味着开放自我，使心灵自由地翱翔；意味着真实我与理想我的高度协调整合，重归“无我”的境界。

弗兰克尔坚信，一个人无论遭遇多大的灾难，无论身陷何种困境，但其精神的自由是不可剥夺的，“即使我们不能自由地摆脱这些束缚我们的条件，我们还能运用超越的自由，即选择一种面对这些条件的态度。”只要我们精神的标杆高高矗立，任何打击都对我们无可奈何。

佛教的般若（大智慧），可以指引我们获得波罗蜜多（灵魂的自由），我们只要遵照佛祖的教诲，信奉“八正道”，就能摆脱人生苦海，获得解脱，达到彼岸，成为天人。我们凡人不能理解天人，正像蚂蚁不能理解我们人类。说白了，人生一个字：空。所以我们要看轻名权利，力戒贪嗔痴，善待自己善待别人，坦坦荡荡做人，轻轻松松做事，因为“人生苦短，生命多长难以预料，不能沉湎于昨日和明日的世界中，而应生活在今日的世界里，应随时随地体会当下的重要和美好。”

我们不得不承认，佛教的智慧就是高。佛祖为人类寻找真理，已经吃尽了苦头，他老人

家仁慈，只希望我们遵照他的教导去做、去体验、去感悟，而不希望我们都去再吃一遍他曾经吃过的苦。正像我们感激基督为我们在十字架上受难一样，我们也感激释迦牟尼为我们做出的巨大牺牲。在这里，我特别推崇一种佛教精神：即善哉善哉。要有善心、行善事，但“要想善待别人，首先要学会善待自己，因为只有善待自己才能善待别人。假如不能善待自己，而又去善待别人，那就会遇到难题，就会显得力不从心。”（凡夫子主编《心经与智慧》117页）

朋友们，我们是不是得到了某种启示？强迫症和其他神经症患者恰是不能善待自己的人，这有违佛祖之意，实不可取。

这世界上有多少为别人而“甘愿牺牲”的人，有多少毫不顾及自我感受而活给别人看的人，有多少残酷压制自我而“顾全大局”的人，有多少戴上各种面具而保护自己颜面的人，有多少假爱的名义控制别人的人，有多少伪装，多少伪善，多少教条，多少束缚？这些人或许可以得到更多的实惠，更多的赞扬，更多的人缘，却永远得不到心灵的自由，和自我的超越。

佛道相通，抱一守中，阴阳相冲相和，对立统一。道家认为，人有身心，或曰物质与精神，心神又分为元神和识神，元神是与天道合一的无为之本，识神是后天分化出来的有为之用，所以又称欲神和思虑神。识神帮我们认识宇宙的现象，元神帮我们洞察（直觉）宇宙的本原。这里与精神分析的意识与无意识的划分似乎有某种联系，意识也是后来分化出来的。

人的一切心理问题，都是在识神与元神、意识与无意识相分离，人变得越来越“聪明”后产生的。伴随着识神无节制地放纵和消耗，元神的统摄功能受到抑制，因为两者是此消彼长的关系。“上古时期，由于人类思想比较纯朴，故后天识神就少妄动而先天元神就较圆满，所以人们就很少患心性疾病。即使人体有外因所致的病患产生，也可由自己元神的潜在功能予以调理而治愈。”（培真著《超凡入圣——中国道家大智慧》84页）

怎么办呢？老子告诉我们，要无为、修道、悟道、得道，即收敛意识（识神），减少欲望，“吾将镇之以无名之朴”。而“镇之以无名之朴，夫将不辱。不辱以静，天地将自正。”可见，道家的无为绝非指无所作为，无为是一种境界，也是一种手段，无为无不为才是目的。

佛家学说和道家学说都是真理，但我们也不可教条，要领会它们的精神实质，汲取其精华。不错，人生无常，一切皆空，一切皆苦，但这决不能成为我们厌弃人生的理由。生命是一个奇迹，既然我们来到世上，就是一个伟大的存在，我们有责任和义务释放生命能量，实现生命价值，这也是造物主的本意，是一种“自然的倾向”。而且，我们只有充分的经历了人生的风风雨雨和酸甜苦辣，积累了足够的“知”，才能最终觉悟，达到“不知”和“无我”的境界，毫无遗憾地回归自然本体。阅历越丰富，该经历的就经历了，该尝试的就尝试了，就容易觉悟和超脱。佛祖当年是王子，享尽荣华富贵，尘世对他再没有什么诱惑，所以当他看到路边腐烂的尸体时，震惊之余，开始思索人生，并离家出走，自找苦吃，最后在菩提树下觉悟成佛。

我从佛道两家学说得到的最大教益是，不要去过多地关注和执著于目标和结果，要踏踏实实地投入生活的过程——做事和爱人，并在过程中体验意义和幸福，思考和感悟人生真谛。

基督讲博爱，佛大慈大悲、普渡众生，老子说天道无亲、恒与善人，他们都有非凡的智慧和宽阔的胸怀，可包容和宽恕所有的肉体凡胎。大千世界，熙来熙往，流光溢彩，每个人都有自己的活法，完全因人而异。老婆孩子热炕头，是一种活法，终身寻找也是一种活法，你只要自我接纳和认可某种活法，就没什么说的。感觉好，一切都好。不尊重自己的感觉，不投入地去体验，而是费心劳力地追求客观事物和自身行为的“度”，追求完美，追求那个唯一的真、唯一的理，或许是强迫症患者的通病吧。如果你活的充实、幸福、有意义，还需要去寻找为什么充实、幸福、有意义的理论根据吗？当然，人有时会被“快乐”的假象迷惑和陶醉，醒来是更大的失落和空虚。

现实有太多的羁绊和不如意，我们靠佛法、道法和上帝的指引，靠自己的觉悟，就可以超越自我，获得解脱。短短几十年，死亡在前面等待，也许就是明天的事哦，人生的得与失、成与败、荣与辱，算什么？假如我们一朝觉悟，把生与死看成是普普通通的开始与结束，看成是像白天和黑夜的交替，所谓视死如归的话，就更不把人生的恩恩怨怨、祸福得失放在心上了。

即使单从心理健康的角度考虑，信仰也是很有意义的，所以在科学不能证伪的情况下，我宁愿相信冥冥中有神灵。一个人如果有虔诚的信仰，他就会懂得去爱人爱己，他就可以“把双手伸向那些与他信仰不同的人”，伸向没有信仰的人。而一旦有了如此宽阔的心胸，心理上就没有理由不健康。

信仰，不是用来束缚人的心灵的，相反，信仰能使人开放心灵，以大无畏的、超然的心态面对人生。一个人必须经历他该经历的，承受他该承受的一切，不管成败得失、祸福荣辱。这种对自己的选择负责的自由，就是对自我的超越。

超越自我，无愧于心，了无遗憾。

第四篇 人生的感悟

一、自信是我的生命

当我从恶梦中醒来时，的确有一种蜕变的感觉，不惑之年，虽然沧桑写在脸上，但我的心一点也没起皱，感觉生命才刚刚开始。

上天给我一个最大的赏赐，那就是自信。

自信与职业、身份、地位、性别等统统没有关系，这种品质深深扎根在人的心灵深处，它使卑微的人变得尊严，羞涩的人变得大胆，猥琐的人变得豪放，丑陋的人变得美丽。不管是地位显赫的权贵，财大气粗的款爷，光彩夺目的明星，还是默默无闻的教师，沿街叫卖的小贩，不管白领还是蓝领，不管三教还是九流，只要自信，就会产生不可阻挡的魅力。

自信催生爱情，自信摆渡成功，自信的人在逆境中仍然自信，没有路自己踏出路来；自卑的人在顺境中仍然自卑，有路也不敢向前走。

自信使人健康，使人强壮，你可以击倒他，却不可以屈服他，你可以屈服他的肉体，却不能屈服他的精神。

自信表现在语言上，收放自如，底气足；有时，自信是沉默寡言，只表现为一种表情或一种动作，或微笑，或深沉，或庸懒，或洒脱。

幽默自嘲是一种能力，也是一种自信，是防守型的进攻，是对自我的明贬暗褒。幽默自嘲是用夸张和渲染的手法，对自我极尽挖苦嘲讽，推向极致而趋于荒唐，让别人在开心的笑声中油然升起优越感，却又不得不承认，你比他更强大。严谨的科学思维和严肃的价值思维，开不出幽默的花朵，幽默是对逻辑和秩序的蔑视，只有对严酷的现实、对某些躲不过去的挫折的凛然俯视和戏弄，才能为自我积蓄更大的理性力量。

自信为自我撑起坚实的骨架，驼负千斤而不垮。

人生既是一种责任，也是一场游戏，自信的人在屈伸之间保持适度的张力。只有自信，才能使人的能力正常发挥，甚至超常发挥，因为真实我蕴藏的巨大潜能，喜欢通过自信的出口喷射。

去年，单位实行科级以上干部竞争聘任制，我在竞聘演讲和答辩中表现的自信，与大学时代那个羞涩腼腆的小男生有天壤之别。我内心充盈着一种感觉：我是最优秀的！不管台下的众多评委是多么了不起的领导、专家和学者，我只要在台上一站，在我眼里他们全都是“无

知”的学生，在老老实实在地听我讲课。绝没有轻视评委的意思，只是在这种特定的角色相互作用中，你必须有一种傲然无物的心态。如此，我不仅侃侃而谈，而且对答如流，不仅对答如流，而且反客为主，化被动为主动，对某领导提问的问题提出质疑，博得满堂彩。

自信不是自恋。自恋是在封闭的自我里，对镜自赏自娱，是对现实的逃避，是心理防御，是理想我的萎缩。自恋也是一种自慰，长久的沉浸在自恋中，会变成自恋狂。

自信也不是自负。自负是用虚张声势来掩盖内心的自卑，这种人表现欲太强，因为总担心别人看不起他。自信是建立在对自我正确的认识和评价之上的，自信之人不仅接纳自己的优点，也接纳自己的缺点，因为他知道这就是他的真实我。自信的人开放自我，自负的人封闭自我，因为他们不敢亮出虚弱的真实我。没有缺点的人是不存在的，即使有这种完人，其魅力也要打折扣，因为魅力正来自某种张力所维持的震荡和动态平衡。

自信的人在赞美别人时，绝不会给人留下奉承巴结讨好的印象，他的角色是评委，是在公正客观地对你做出评价。自信的人不仅善于发现自己的优点，也同样善于发现别人的优点，并以自己的缺点为参照物，真诚赞美并适度夸张而不着痕迹。自信的人并不虚伪，他不愁在随便哪一个人身上找不出优点，因为优点和缺点都是比较出来的。高度自信的人赞美别人而不期望回报，事实上他得到的回报最多。

自信的人也求人，妙的是他求人时也显得自信，这种自信地求人与低三下四比起来，反而更容易达到目的，这是由于自信给被求者增加了得到回报的信心。我常为那些不管在什么场合、何种境遇都不失自信和尊严的人所折服，暗自为他们击掌。

自信的人灵活而不圆滑，他十分清楚人性的复杂，故有时为达到目的，需要用理想我压一压真实我，投人之所好。

自信的人有时也退让，但退让决不是畏缩，他会叫别人明白，他的退让是出于大度、出于友谊。

男人的自信是刚强，是家庭的脊梁，是遮风挡雨的伞，是冲锋陷阵的战士，但他也不拒绝柔情，不会刻意掩饰真情的流露，以显示自己是铁打的汉。

女人的自信是一种韧性和灵性，是家庭充满温馨和生机的血和肉，但是，她的似水柔情淹没不了自强自立的独立人格，她既可以全身投入，又能在必要时抽身而出，她聪明地把女人的温柔化为一种力量。人们常用水灵来形容女孩子，因为女人本是水做的尤物。天下最柔弱的是水，最坚强的也是水，滋润万物的是水，攻坚破难开山辟道滚滚东流者也是水，水滴石穿，以弱胜强，以柔克刚，这就是女人，大自然的精华。

真正自信的人从不把自信挂在嘴上，不会刻意炫耀自己，因为自信已经融入他的血液里，成为真实我的一部分了。他的一言一行、一笑一颦、一举手一投足，都透射着逼人的自信。

过去，自信是我高高在上的理想我，是高仓健是许文强，是李敖柏杨，是毛泽东周恩来，以及身边几个令我钦佩的人物；现在，自信是我蓄势待发的真实我，虽然没有理想我的伟大业绩，却是最可靠最亲密的朋友，在任何情况下都不会离开我，他在我背后给我以有力的支撑，使我挺直腰板承受命定的一切。

强迫症死里逃生
自信是我的生命
恐惧和忧虑已经远去
渴望暴风雨

我追求半生
却得不到你的垂青
从少年到白头

我痴心不移

那一天你投入我的怀中
从此与我形影不离
我要带你去远行
一直走向
夕阳

二、 善良是我的根

如果单从狼虫虎豹等凶残动物来推测人的本性，就会得出性本恶的结论，从而为恃强凌弱、弱肉强食的生存竞争法则提供依据。但是，自然界还有许多温驯可爱的食草动物，比如牛、羊、鹿等，按生物进化论，人的原始本性中应该既有善又有恶。人类文明一直向抑恶扬善的方向发展，因为善能使人生更美好，所以善与良不可分。

根据萧启宏先生《汉字启示录》对“善”字的解读，善，是羊、口、草的组合，羊吃的是草，却奉献了甘美的奶，这不就是善吗？我们不光喝羊奶，还吃羊肉、穿羊皮，假如恣意挥霍巧取豪夺而不知回报自然的恩赐，总有一天我们就会抽羊风。

老子说，夫天道无亲，恒与善人。佛家讲善有善报恶有恶报，因果相继。我们常说做人要心安理得，因为只有心安才能获得道之理。那么，如何才能心安呢？那就要有善心、存善意、有善举、行善事，做一个善良的人。

善心是善良的本质，已融入潜意识的真实我之中，只要性格选择器一启动，就立刻萌生善意。善意是行为的动机，驱动善举和善事。一个人是否有善心和善意，只有通过其行为来判断，当然也有好心办坏事的情况，那是由于智慧力量的薄弱，与善良无关。只有善的种子才能开出美的花朵，邪恶的心灵不论如何伪装，也是披着羊皮的狼。恶言恶行，天地不容，人鬼共讨之。

由善心而生爱。心地善良的人，不仅爱亲人和朋友，也爱陌生人，只要他称其为人。对自己人恩爱有加，对陌生人横眉冷对或幸灾乐祸，那不是真正的善。在评选出的 2003 年感动中国的十大人物中，有一位七十六岁的老太太，她付出精力和金钱，给予爱滋病患者无限关爱。她年纪都这么大了，名利对她还有多大意义？我相信，她是在释放心中善与爱的本能，以求得心安，这才是基督所倡导的博爱。

没有害人之心，不做害人之事，是善良人的道德底线，而能否更进一步行善举或义举，还需要强大的意志力量的辅助。目前，社会上见死不救的现象时有所闻，或许围观者中不乏善人，但由于善人的软弱却助长了恶行。当然，这与社会风气有密切关系，假如见义勇为者总是倒霉，挺身而出的勇士将越来越少，善良的人也将越来越麻木，只求自保了。这真是可怕的情景啊。有一位二战时受到纳粹迫害的犹太人，其警世录镌刻在美国某大学的墙上，大意是：当纳粹迫害张三时，我不说话，迫害李四时，我也不说话，有一天终于轮到我了，但是再也没有人为我说话了。

除了社会因素外，好人的软弱也是一种性格缺陷，表现为义愤感的丧失，以及攻击意识和攻击能力的退化。所以，心理学家张耀翔一再提醒做父母的，一个小孩子从来不打架，对他未必是件好事。

为什么一个成年男人最怕别人说他老实忠厚，是个大好人？因为汉语词汇的含义也与时俱进了，老实忠厚，说明一个人心地善良是不假，但现在也同时意味着无能怯懦，这对于一

个大男人是颇失脸面的。该出手时就出手，更像男人。这不是什么文化加在男人身上的枷锁，而是男人的一种责任，因为最起码男人的身体要比女人强壮。当然，当今社会主要是智力的较量，男人的“力度”主要体现在智力成果上，但在特定的危机情境之中，总不能自己躲在女人身后打颤颤吧？男女平等重在实质，不在形式，为什么文明国家都有一部“妇女儿童保护法”，因为妇女儿童相对是弱者，容易受到伤害。

我把自己的性格与二十年前对照，发现几乎所有的性格特征都发生了逆转，唯独善良的本性没有改变。有段时期，我想使自己变坏，急于摆脱“好人”情结，经常在外面鬼混，自以为这是对老实的反叛。但后来发现，无论我怎么努力，始终融不进那个圈子，从而产生了更大的寂寞无聊。我明白了，让一个坏人变好是很难，但叫一个真正的好人变坏也不容易。从前，我因痛恨自己的老实软弱，也捎带着反思和批判自己的善良，但当我的性格变得真正自信和强大起来后，才发现善良和怯懦根本两码事儿，善良是一种独立的宝贵品质，所以我庆幸自己没有变坏。

我守住了道德的底线，我是善良的，我无论如何不能否认这一点。回想起一次次在堕落边缘徘徊的情境，我不禁冒一身冷汗，也许只是一念之差，是善良救了我。

作为一个善良的男人，我十分赞同许金声老师说的那段话：“……压抑这种需求（爱情），让生命尽多地表现在事业上……”现在，有了事业这根支柱，我不仅保住了善良，而且正在变得强大起来。

寂寞延伸着路
希望牵引着脚
黄沙漫漫
驼铃摇落残阳
驿站在前方

三、 诚实无畏是我的追求

有一名日本船员，奋不顾身地把落海者救了上来，记者闻讯采访，问其感想，那船员激动地说：“老天，可吓死我了，我可不想这么年轻就死去，至少在十年内，我再也不会下海救人了！”

有一位大学教授就此评论道，他救人是出于对生命的珍重，他不救人，也是出于对生命的珍重。

什么叫诚实或真诚？卡尔·罗杰斯认为：“我的意识与我的内心体验相一致，而我对人讲述的又与我的意识相一致；于是，这三个层次相互一致，浑然一体。这时，我自己就是一个不可分割的整体。”（林方主编 《人的潜能和价值》136 页）

以我的理解，内心体验就是经过“情感内化”后的真实我的体验。当自我在现实中戴上面具，扮演着特定的角色时，心理防御机制就发挥作用，所以人一般难以觉察真实我的存在，而一旦解除防御，意识“放松”下来后，他就以冲动、意向或念头等形式冒出来了。譬如，一个与我关系非常密切的人妨碍我实现某个目标，我心底里希望他马上消失，甚至希望他死，但这个念头或者永远不会出现，或者偶尔出现又接着被压抑了，或者经常出现但永远不会说出来，更不会付诸实施，这就是内心体验与意识的不一致，以及所讲述的与意识的不一致。我们通常所说的不诚实，主要指后一种不一致，比方说，你在家中把你的上司贬斥得一无是处，而上班时却净说些好听的话。

可见，一个人要做到绝对的诚实，难度系数是无穷大。一是由于人性中有恶的成分，即

你的内心体验有时是遭天谴的，不得不压抑；二是由于人不可能实现绝对的选择自由。出于良心和生存的需要，我们不可能做到意识与内心体验的完全一致，我们也不可能做到言行与意识的完全一致。所以，一个人既要尊重内心深处的冲动和渴望，也必须考虑现实的种种责任和义务，往往形成两难选择。人生是不完美的。

摆脱两难选择的苦恼，最好的办法是暂时把它搁置起来，让时间去解决，在等待中有可能出现柳暗花明。

一个人应该学会对自己的选择，以及选择的结果负责。我的选择仍然是诚实。我相信，只要心存善良，对诚实的追求就不会对别人造成太大的伤害。

选择诚实，就要接纳自我和开放自我，这需要勇气，需要一种无私无畏的情怀。

我基本做到了内心体验与意识的一致，但没有完全做到意识与“口述的”的一致，更没有做到意识与行动的一致。当我打开心理防御的闸门，潜意识的种种冲动和欲望就纷纷进入意识，其中不乏一些肮脏的念头，所幸的是，这些“恶的成分”永远也不会支配我的整个人格，也就是说，我永远也不会把这些念头变成行动。如果单从有益于心理健康的角度，应该把所有意识到的内心体验都说出来，但事实上不可能。在社会这个大环境还没有完全开放和诚实的情况下，有些念头是万万不能说出来的，否则，社会舆论将把你淹死，道德伦理将把你勒死，亲人朋友将被你吓死，你将死无葬身之地。

我所追求的诚实，是指对自我的全盘接纳，包括那些不能说出来的念头，这就是我的真实我，人性的复杂性在我身上的缩影。我并且正在努力寻求自我的认同感，逐步缩小真实我与理想我之间的距离，最后使他们趋于融合。

我自从消除了幼年期形成的潜意识中的那个“怕”字，真实我才走出来，并与我成了朋友，而以前他一直隐藏在自我的背后，不断地找我的麻烦。世界忽然变得敞亮了，一切都是自然的、合乎规律的。

从前，我和我父亲一样，上怕天，下怕地，中怕人事，多少忧虑挂碍在心头。我现在才明白，说穿了，这种种惧怕也是一种自私，一种不诚实。许多怕孩子不孝、怕老来无靠的父母，常在各种场合提起抚养孩子如何含辛茹苦不容易，这种期望回报的爱，无形中给子女施加了心理压力和心理负担。自私者往往事与愿违，那些在晚年得到子女真心关心和照顾的父母，正是无私付出不求回报的人。真爱是发自内心的，绝不能作为一种交易，更没法“量化考核”。比如说，当一位母亲一遍一遍唠叨对子女的付出时，伟大的母爱就贬值了，商品化了。做子女的一旦背上了“报答母亲”的包袱，就只剩下责任和义务，而那种发自内心的真情就消失或淡化了。

你怕一个人，他就常来欺负你，你怕死，死神也不放过你，任何事物都一样，它们并不因了你的怕而躲着你，既然如此，怕有何用？一个人越怕死就越放不开，从而失去许多生活乐趣。当我从“怕”的泥潭中爬出来时，我高兴得想放声高歌。

不怕死，并不意味着不珍惜生命。生命是一个伟大的存在，它体验着、思考着、行动着，没有了生命就没有了这一切。正因为不怕死，才能更充分地欣赏生命、热爱生命、享受生命、创造生命，使生命放射出更大的光彩。

我升起爱情的帆
孤独地漂流
我高扬生命的旗帜
寻找心灵的岸

四、丰富的情感是我的软肋

当电视连续剧《还珠格格》热播时，最大的观众群是少年儿童，我女儿被那个顽皮可爱的小燕子迷的，找不着北。

同事们有时在一块议论《还珠格格》，多数男同事对这部片子不是很感兴趣，说剧中那些缠缠绵绵的爱情男女令人反感，我当时就觉得有点难为情，因为我正是被五阿哥与小燕子、尔康与紫薇的惊天动地的爱情所感动，才准备发发感慨的，为了不被人家说自己不像男人，只好闭嘴。

有时在家中和妻子一起看言情剧，当剧中出现恋人情到深处、难舍难分的场面时，我的眼泪就不争气地流下来，偷看妻子，一脸平静如常，这叫我大大惭愧，竭力克制着，装作若无其事。妻子对娇嗲的女主角最反感，而那正是我肉麻心跳、悲从中来的时刻。

早已不是纯情少年，胡子拉拉喳喳一大把，半大老头了，就是改不掉好动感情的毛病。爱情是我心中一块永远化不开的结，我一看见“爱”字就怦然心动，“情”字一出现，就搔得我心里痒酥酥的。在我生活的环境中，我有一种异类的感觉，浪漫的情怀与现实直接不合拍，这使我享受不到别人从平淡生活中得到的快乐。

培真大师说：“世间也有‘多情者’短命的格言，故触动情感、抒发情感这不是修道者的事。修道者是有情而不触，有感而不发，而处之以混沌。”

我一凡夫俗子，自知离“混沌”的境界差得太远，不过，我觉得大师所言“有情而不触，有感而不发”，似乎有违道家顺其自然的原则。既然有情有感，又要不触不发，这需要意识的压抑和克制。人生的诱惑太多，生命的潜能太大，若不能充分释放，人就“像一个饥饿的婴儿啼哭不止”。我的感受是，成败、得失、荣辱都不重要，重要的是经历，经历本身就是财富，就是自我实现的过程。只有经历过了，不管结果如何，都了无遗憾，到那时人才会产生曾经沧海的感觉，而坐看云起，荣辱不惊，趋于“无我”的化境。当然也可以走捷径，闭关修炼以积累功德，但那需要非凡的忍受寂寞的能力和悟性，常人难以企及。

问题是，我不仅是一个啼哭不止的婴孩，而且是一只关在笼子里乱冲乱撞的饿狼，眼瞅着外面的猎物，徒唤奈何。

丰富的情感是我的软肋，犹如古希腊神话中那个大力士的头发，一拔下来就功力尽失。我现在把这个死穴露出来，不用费多少劲，只要轻轻一戳，准叫我筋断骨散、七窍流血。

我是不是有点受虐狂的心理，渴望一种痛苦的快乐。

凭心而论，名和利我看得不是很重，但也不像某些高雅之士，视功名如粪土。说这种话的人，一般恰恰已功成名就，啥都不缺了；或者屡战屡败斗志全消，用这种话来保护自尊心，自欺欺人。我欣赏余秋雨的坦然，他的观点是：“名利本身无所谓好坏，我重视它的‘自然倾向’。如果由于某个人的生命质量，有一些名利自然归向于他，他完全可以接受。反之，对明明属于自然归向的名誉和利益刻意拒绝，反倒阻断了自然过程，引得旁人必须对这种恶性作业修补和解释，恰恰造成诸多的不宁静。……离开了自然归向而进行过度的名利追逐，确实是我们失去宁静的基本原因。”

人生的意义在于经历，在于为理想而奋斗的过程，名和利只是一种附加值，人们却往往为得到这个附加值，而把本金抛弃。西西弗斯推巨石上山，每次快到山顶时气力用尽，巨石滚落山谷，他不得不再从山脚重新开始。《老人与海》里的老渔夫桑提亚哥，一连八十四天出海都空手而归，第八十五天终于捕获一条大马林鱼。吞了钩的大鱼拖着小船向深海漂去，经过三天三夜的搏斗，他终于用鱼叉征服了大鱼。想不到鱼血漂流引来了大群鲨鱼，老渔夫用鱼叉、船桨、舵把和棍棒，与群鲨展开了生死较量，眼看就不行了，他坚持着终于上了岸，但那条大鱼的肉已经被鲨鱼吃得精光，只剩一副骨架了。

这就是人生，一切都是未知数，确定的只有死亡。然而，悲剧的结尾冲不掉释放生命能

量过程中所产生的欢乐。

名和利都可以忽略，惟有爱情难割舍，这就是我的软肋。如果有一种动物可以叫做“性动物”的话，那就是人，如果有一种动物可以称为“爱情动物”，那也是人。上帝把性信息在人身上充分显化和特化，其用意就是使男人和女人互相吸引，擦出爱情的火花。

昨夜饮酒无数
难得一回糊涂
曲尽眼迷离
误入情海深处
呕吐，呕吐，
谁来收拾残局？

渴望暴风雨
冲洗我满身的疲惫
最好一声炸雷
劈开冰冻半生的河水
我憧憬着那一片蔚蓝
拥抱一个
流传千古的诺言

五、 无所事事是我的硬伤

任何一种人生观和价值观，都不具有普遍性，某种观点只要一成定论，诘难和悖论就随即出现，而且各种观点都有生活中的许多事例作依据。譬如，不安于现状积极进取，与随遇而安知足常乐就是一对悖论，分别投合了一部分人的心理，与人的年龄、性别、性格、能力、生活阅历以及现实境况有关。人的思维和意识都是以自我为中心的，观念是人心理活动的投射，所以对事物的看法不可能做到绝对客观。

同是清洁工，一个目不识丁，一个学富五车，前者容易做到安于现状、知足常乐，后者却难，因为同样的境况下有差别极大的感受。马斯洛说，人的能力要发挥，潜能要释放，这是一种自然的倾向。一个人只要有向前发展的希望或可能性，他就不会平静，而是力图改变现状。不过，一旦彻底绝望，以随遇而安知足常乐的哲学来安慰自己，确实有利于心理健康。标榜自己与世无争的人，往往是那些争过了，争够了，争厌了，从而不想再争的人；一个从来没有争过的人，或一个缺乏竞争能力、地位低下的人如果说与世无争，会使人笑的胃疼。但是，如果一个普通人恰如其分地给自己定位，并在自己选择的位置上十分投入，他获得的快乐度绝不亚于地位显赫者。

有些风光无限的成功者，谈起自己仍然穷兮兮的家乡，风景如何好啊，人又是多么善良啊，一往情深的模样；接着又开始埋怨现在的处境，奔波劳累呀，人情淡薄呀，真是苦不堪言。我相信他们并非完全矫情，他们的体验或许是真实的，但是你千万别问人家：“既然家乡如此美好，你还出来干啥？既然现在的处境糟透了，还不打铺盖回家，等什么？”

人往高处走，这话不假，高处不胜寒，这话也不假。有一首歌唱道：“我已厌倦漂泊，眼里是辛酸的泪，回来吧，回来吧，别再到处流浪。”可也别忘了，山还是那座山，河还是那条河，你的父老乡亲出门闯世界的欲望早就蠢蠢欲动了。在漂泊者眼里，宁静是福，在山民眼里，不走出大山看一眼外面的世界也许死不瞑目。全仗视角的不同，从心理学分析，与

其说人在寻求某个目标，不如说在寻求一种变化或刺激。这里，刺激是心理学上的术语，与挫折的含义不同，刺激可能是良性的、不良的，或中性的。

有一个家住青岛市区的战友，对想去青岛看海看栈桥的外地朋友说：“没什么意思，我一年也去不了一回。”这与过着简朴生活的大富豪是一种心态，有的是钱，随时可提出来用，他难以理解一个无钱可取的穷人对金钱的欲望。

我就属于无钱可取，又没有找到赚钱门道的“穷人”。

我一直不安于现状，因为我的特质不允许。无所事事令我窒息，我失去了多少应有的快乐。

我曾经有过美好的少年梦，想不到我把半生心血倾注在与自我的肉搏中，才华全被性格和强迫症联手扼杀，真是“一把辛酸泪，满纸荒唐言”。当我被强迫症折磨得痛苦不堪时，最大的愿望是战胜强迫症，当我为不争气的性格苦恼时，改变性格是今生最大的目标，现在这两大目标都实现了，可我仍然不满足，尽管在一般人看来，我混得也算可以了。我自己也不明白，为什么我那颗久病初愈的心灵，又在不安分地吵吵嚷嚷，二十年来被压抑的潜能，犹如地火在岩层下奔突。

可是，人到中年一切似乎已成定局，我的理想我提醒我，珍惜所拥有的吧，平平淡淡才是真；而从桎梏中解脱出来的真实我却不甘平淡，他已经不是哪个老实本份的乖孩子了，而是一个调皮鬼，我有时还真拿他没办法。

我曾试图用文学的形式表达我的感想，并实现人生价值，诗歌、散文、小说写了一箩筐，终未敲开缪斯的闺门，只好作罢。在我的强迫症症状中，有一个叫做“过分注意细节”的毛病，即对某些细微之处产生病态的敏感和关注，并粘着于此不能自拔。等我摆脱出来后，其后遗症是对应该注意的有意义的细节也忽略了，使我不能洞察入微，惟妙惟肖地描摹人和物。按格式塔心理学流派的说法，我只能把握事物的“完型”，在“异质同构”中感受某种整体氛围、顿悟其实质，换句话说，因我注意的中心是情节，自然就难以发现细节之美了。

我的奋斗经历就像《曹刿论战》中所言，一鼓作气，再而衰，三而竭，搞得后来心灰意冷，斗志尽消。

辛弃疾独上层楼，欲说还休，是缘于一种深刻的体验：闲愁最苦。当年，辛弃疾率北宋两千子弟抗金，何等威风，现在空有一腔热血无处洒，身怀绝技不能展，整日观花赏月，再不借酒浇愁，这日子可怎么过呦。我虽不敢自比大将军，感受却差不多，用人本主义的话说，我觉得我还没有成为我自己，不应该是现在这个样子的。

于是，我重又跟心理学套近乎，就有了这本书。

指键如飞
天下尽收眼中
坐而论道
光速扫荡宇宙

推着地球转动
发出巨大的轰鸣
心神禅定
凝视康德窗前的
树梢

六、自由和美是我的天堂

有美学家说，美，是自由的形式。那么，自由的内容或实质是什么呢，是自主的选择。

按萧启宏的解字法，自，是用一根手指指眼睛，由，是体内元气上升，冒出土来。天下的人都想冒出来，获得自由，但折腾数十年又纷纷归于泥土。

自由既指身体的自由，更指心灵的自由，即选择的自由。个体选择的自由度，取决于社会提供的自由度和个体的人格力量。选择是双向选择，从个体的角度，选择的机制是：

- 1、正确认识自我，正确认识、把握客观事物的规律性，这需要智慧力量。
- 2、诚实和善良，接纳和开放自我，不危害他人和社会，这需要道德力量。
- 3、排除干扰，表达自我，坚定不移地走自己的路，这需要意志力量。

一个人只要敢于选择，善于选择，并对自己的选择负责，即承担选择的后果，那么，他在某种意义上就获得了自由。

圣人的“随心所欲不逾矩”是一种境界，是真实我与理想我的高度统一。

自由是崇高和神圣的，人类历史就是不断挣脱物质的和精神的枷锁，获得越来越多自由的过程。一个人的一生何尝不是这样呢？自由是人的天性，为了追求自由，人可以抛头颅洒热血，在所不惜。法国大革命《人权宣言》第一条就是：“人在权利上是自由平等的，而且永远是自由平等的。”社会的发展进步，归根到底是为了人的解放和自由，也就是人的自我实现。恩格斯说：“把社会组织成这样：使社会的每一个成员都能完全自由地发展和发挥他的全部才能和力量……”

一个社会是进步的还是落后的，从它为人们提供的选择自由度大小上体现出来。自由不是哪个人的恩赐，而是宪法赋予每个公民的权利，盛洪在《怎样用自由保卫自由》中说：“自由不仅意味着同意的自由，更意味着不同意的自由；不仅意味着不同意的自由，更意味着通过‘不同意’避免损失的自由。”

我在想，为什么以自由为旗帜的西方人，对公众人物尤其政客的要求如此苛刻，甚至无视宪法赋予每个公民的隐私权？因为公众人物掌握和占用了更多的社会资源，他们的各种需要更容易得到满足，而政客尤甚，公民既然选择他们作为权力的行使者，就有理由了解并监督他们的方方面面，以防止他们滥用职权，这也是一种公平。

文化对个体自由选择的影响是无形的，比如，集体无意识的沉淀形成了民族性格。我们中华民族的性格比较崇尚权力和权威，重团体而轻个体，重共性而轻个性，重感性而轻理性。以血缘关系为源头的人际关系链，也是我们民族性格的一大特点，普通人是难以挣脱的，能脱开的不是天才，就是疯子。所以，个人的自由首先受到社会体制和文化遗传的制约，在这个框架内，个人的性格才发挥选择功能。

自由，要求个体具有自信、善良、诚实无畏的开放性性格，具有高度的选择意识和选择能力，并勇于对自己的选择负责。反过来说，只有当一个人实现了高度自主自由的选择时，他才能对自己的行为负起完全的责任，因为他再没有任何理由推卸责任。自由自主的选择，是个人实现和社会实现的共同前提和保障。世界上只有思考着的个人，没有思考着的集体，即使有集体的智慧一说，它也要通过个体的思维成果体现出来。

一个人的命运，就是由他自觉或不自觉地选择所决定的。从少年开始，我的性格选择器就出了故障，我把自己封闭起来，为修复它化了二十年的时间，失去了多少精彩人生体验。回首走过的路，满目疮痍荒凉，竟无一颗美丽的花朵。正像我对鸡零狗碎极度敏感一样，我对生活中真正的美惊人的迟钝。

我追求的是病态的完美，越追求，美就越不知去向。好比追一个情窦初开的少女，迫不及待的过火举动会把她吓跑的，只有放平心态，若即若离，专心致力于工作以及各种活动中，以人格散射的魅力吸引她，才能渐渐打动她以至最后得到她。双向选择的机制就在于，你在

选择一个目标的同时，目标也在选择你，你只有在行动中不断充实和丰富自己，使自身的条件与目标相匹配，才能实现目标。更何况，美，就在这种忘我的投入之中，投入以致于忘我，你就自由了。

我之所以长期以来，总感觉寂寞、无聊、烦恼，就因为我具有丰富的情感和想象力，却不能投入行动。我后来才发现，即使像擦皮鞋、钉钉子这一类的琐屑事，投入和不投入产生的感受也不一样。罗丹说，生活中不缺少美，而缺少发现。只有睁大好奇的眼睛，对事物进行专注地探究，才能发现并感受美。

刻意追求而不得，专注投入就大有收获，这就是我从自己的经历中得出的结论。

任何事物都不完美，任何一种选择也都有缺憾，不管你经过多少次权衡、比较、筛选，你一旦做出某种选择，就意味着要失去一部分价值或意义，看不透这一层，就会影响对事物的投入程度。

我从前用百分之九十九的精力，捕捉百分之一的可能性缺憾因子，却忽略了百分之九十九的可能性美的闪光。现在，我用百分之一的精力盯着目标，把百分之九十九的精力投入行动，生活就向我绽开了笑脸。

过去，我深为两难选择所困扰，越思考越不得其解。现在明白了，有好多事情根本就没有答案，最好的选择是不选择，把问题束之高阁，跟着感觉走，当时机成熟时，潜意识自然会把答案“曝光”。

我的天性，我的潜质，我那与我一起经受了蜕变之痛的真实我，拒绝平庸，拒绝虚伪和虚荣，我要真真实实地过下半生。我要开放曾经战战兢兢的自我，让他经受暴风雨的洗礼，与清新的大自然同呼吸，共存亡。我愿暴晒在烈日下，与我的梦想一起融化。我挣脱了一切羁绊，心无挂碍，天真似婴儿，追寻母亲的乳房，自由和美的天堂。

道之物，唯恍唯忽。忽啊恍啊，中有像啊；恍啊忽啊，中有物啊；幽啊冥啊，中有情啊。其情甚真，其中有信。

——摘自《道德经》

七、 无怨无悔是我的墓志铭

胡适的诗：醉过才知酒浓，爱过才知情重，你不能做我的诗，正如我不能做你的梦。每一个人的性格都是独特的，独特的性格决定了独特的经历和感受，以及独特的选择和命运。

性格是自我的选择器，从一个人自我觉醒的那天起，人生的每一步都是自己选择的，不是意识的选择，就是无意识的选择。诗人艾青说，人生的路虽然漫长，但紧要处只有几步。意识的选择固然重要，但有时无意识的选择，却决定了你的人生走向和归宿。

一个人在其一生中遇到什么人，什么事，似乎冥冥之中早有安排。电视剧《大染坊》里的陈六子，是一个以乞讨为生的孤儿，如果没有好心的锁子大叔，如果不是冻昏在采芹家门口，他早就饿死冻死了；假如没有卢老爷子慧眼识才，他就不会成为工业巨子。

有一个郁郁不得志的小职员，那天头有点疼，就请假提前回家。平常都走三马路，可他骑车想着心事，鬼使神差到了四马路，横穿公路时差一点被一辆黑色奥迪撞翻，急刹车惊出一身冷汗的老板正要破口大骂，却发现那个职员是失去联系的儿时伙伴。几年后，小职员也有了自己的坐骑。

老子说，以道立天下，其鬼不神，非其鬼不神，其神不伤人也。面对浩瀚的太空，面对无常的生命，我们不能不心怀敬畏。有位老兄为误了班机懊悔不已，干什么也没心思了，晚上也睡不着觉，早晨打开电视，有那架飞机坠落的新闻。

一切皆无定数。失败了，新的生机在黑暗的天空中若隐若现，跳起来，用不屈的头颅撞开云层。

道家讲中和无为，就是尽力减小以致消除情绪的两极间的震荡幅度，进入“无极”状态。不过，生活的乐趣和美感，又正在于这种适度的震荡之中。这就是出世入世，出生入死的辩证法。

顾城在新西兰威赫克岛构筑他的女儿国，是一种可爱的偏执，他书写的“禅”虽然出神入化，却没有真正达到禅的境界。禅也好，道也好，都要求破偏执。他那双黑夜给他的黑眼睛，没有寻找到光明，但他一直在找：“我在幻想着，幻想在破灭着；幻想总把破灭宽恕，破灭却从不把幻想放过。”假如不举起那把罪恶的斧头，顾城不失为浪漫主义的偶像，和一曲理想主义的悲歌。

世道总体上是公平的，有所得必有所失，得到的未必是福，失去的未必不是福，贪小便宜的往往吃大亏，常吃小亏的往往赚大便宜。岁月悠悠，悠悠岁月，生命值得珍惜，要心存善良，要活出自我，活出精彩，活出个味来。

不必为自己的行为寻找过多的依据，做过多的解释，生活的酸甜苦辣我一力承担。不要怨恨别人，不要埋怨命运，不要在生命的终点留下太多的遗憾。我可怜那些一生都在为别人而活，到末了却闭不上眼，带着积怨归去的人。上帝让我们在人间走一遭，喜怒哀乐悲恐惊，七情六欲也要释放在人间，别把情绪带到天国，天国的通行证是虔诚的信仰。

人生短暂，过去是沧海，未来是桑田，投入现在吧，投入地爱一次，哭一次，笑一次，体验一次。过去的已经过去，未来的尚未到来，我们只拥有现在；把握现在投入现在，让生命即刻放出光彩。耶稣基督教导我们，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就够了。

自由自在地呼吸着、思考着、行动着，这就是生活。不管何处是生命的尽头，只要我爱过了、哭过了、笑过了、经历过了，我就无怨无悔。

高尚，留给真正的好人或伪装的好人，卑鄙，留给邪恶之人和冤死鬼，伟大，非对人类做出杰出贡献者莫属，渺小是芸芸众生的宿命，我的墓志铭上写着——无怨无悔。

我是自由的囚徒
我是富有的乞丐
我把命交给神灵
我的爱与你同在

八、接纳是一把开启心锁的钥匙

心灵封闭很久了，郁闷啊，谁不希望让自己的心灵之鸽，自由的飞翔呢。

有没有打开心锁的万能钥匙呢？如果说有的话，那就是接纳！接纳自我，接纳真实我，接纳理想我；接纳现在，接纳过去，接纳未来；接纳他人，接纳社会，接纳宇宙。

接纳就是爱，就是和谐，就是快乐自在。每个人的心锁都写着密码，这个神秘的密码，有时可以用意识解读，有时，意识恰恰是密码的屏障，只有充分接纳，才能消除屏障，由潜意识曝光密码。

接纳很难，全盘接纳和充分接纳就更难了，所以说，接纳这把万能钥匙，需要你智慧和悟性，用行动精心打造，接纳的过程是一个逐渐解除心理痛苦的过程，当你用打造好的钥匙开启心锁的一刹那，自我的蜕变就完成了。

我用残酷的青春，打造了这把金钥匙，我倍加珍惜。

神经症患者以及一切正在承受心理痛苦的人，都是不懂、不会和不能接纳的人，譬如强迫症，就是由于对真实我的拒不接纳和强力压制所造成的。

其实，每个人都有某种不能被自我觉察的化不开的情结，这个情结在冥冥中左右着你的选择，甚至你一生的命运。所谓情结，是指一个人深层的心理需要，这种需要，意识不知潜意识知，自我不知真实我知。

假如对一个人说，他有杀父娶母的俄底浦斯情结，他一准跳起来跟你干架。我们只要细心分析，就会发现有些对孩子过分赋爱的父母，深层的心理需要是把孩子当作自己的私有物，想控制孩子，这种崇高的父爱和母爱掩盖下的控制，阻碍了孩子的心理成长。

接纳了才能改变

性格的改变和症状的治疗，是一个逐渐丰富和壮大真实我的过程。

我是谁？我是一个什么样的人？并不是每个人都能了解自己，他们了解的只是现实的自我和自己塑造出来的理想我，而深藏体内的那个真实我，有几个人能够觉察和了解？

不把真实我请出来，患者就不知道症状的意义，就不明白自己的不安全感究竟来自何处，也就谈不上接纳了。其实，每个人的内心深处都有另一个自我，那就是真实我。强迫症患者的真实我是一个受到惊吓的、还没有长大的孩子，因此要改变他，必须先接纳他、爱他，他自己才会形成改变的内在动机，然后他将在你不知不觉的情况下，悄悄地发生着改变。而简单粗暴地压制，将使他强力反弹，给你制造无穷无尽的痛苦。

接纳，意味着患者在意识层要放弃改变的强烈动机，恰恰在这一点上患者想不通，不能接受。心理学证实，多数情况下，中等强度的动机产生的效率和业绩最好，动机过强和过弱都不利于能力的发挥。神经症患者寻求改变的动机实在是太强了，已经对潜意识对真实我产生了影响，但如果意识一直保持这种强烈动机，真实我因极不喜欢这种暴风骤雨式的改变，就会起来抵制。情感内化的特点是和风细雨，真实我感觉到被打动了，才会考虑自我的要求，并同化和内化这种要求。

意识放弃，潜意识却没有放弃，妙就妙在这里。真实我已经有了改变的动机，而且强度适中，只等自我放弃无谓的“努力”，尊重并接纳他的存在，他一定会在自我的行动中，悄悄地发生改变，给自我以善意的回报。

朋友，看到这里，接纳难的问题解决了吗？

我说过，真实我是人的情感所在，他表达了你真正的爱与恨，表达了你深层的愿望和需要。在夜深人静的时候，起码对自己承认：我是一个卑微的人，或自私的人，或贪心的人，或虚伪的人，或虚荣的人，或有野心的人，或怀有仇恨的人，或怕得罪人的人，或怕死的人……

发现了并承认了，承认并接纳了，那股潜在的能量就得到了稀释，再不会在暗处控制你，搞得你莫名其妙。正如我当初接纳了自己的老实、腼腆、反应慢等特点一样，大大地松了一口气，不会再跟自己过不去，这些状况也逐渐得到了改善。

接纳过去

一个人不能选择自己的父母，也就不能选择自己的生长环境，按佛家观点，这一切都是由前世和前世的前世的因缘所决定的，所以我们不必有任何怨言，佛说，生而为人，已经造化不浅了。

现在的境遇，取决于过去，过去，取决于过去的过去，依次类推，未来取决于现在。这不是宿命论，佛家的观点其实并不消极，一个人所经历的人和事，他的所作所为，或者出自其意识的选择，或者出自无意识的选择，或者是无从选择，但不管哪种情况，都是有来由的，而且一旦成为过去，就不可能再回头重新选择。我们无论如何不能改变过去，只能接纳，接

纳是为了更好地活在当下，为了积极地创造未来。

不接纳，必生悔恨和抱怨，被这种恶劣的情绪所笼罩，迷失在过去的阴影里。

我发现，快乐其实很简单，那就是截断两头，活在当下。《金刚经》言：凡所有相，皆是虚妄。应无所住，而生其心。

活在当下，专注于当下，当下指什么？就是这一天，这一天的这个小时、这一分钟、这一秒钟，就是此时此刻，耕源法师说，要了了分明，念念无住，秒秒安详。如果做到了，当下即菩提，立地成佛。

截断过去这一头，首先要接纳过去，接纳了才能忘记，才能安下心来，集中精力做当下的事情。

接纳未来

佛陀说，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。一切事物，一切现象，包括心理现象，皆虚幻不实，难以把握，所以我们要看穿、放下，不可著相。执著必生幻灭，徒增烦恼。芸芸众生，在尘世不过百年，百年一瞬，所谓刹那生灭，有什么解不开的结呢？

对自我来说，未来的一切都是不确定的，满是变数。死亡是唯一的一件确定无疑、必然要发生的事件，但何时死，怎样死，无明众生如何得知？世贸大厦数千精英，正在忙忙碌碌创造着财富和利益，谁能知道祸从天降，弹指间肉飞魂断？

更有印度洋海啸，数不清的矿难、海难、空难和车祸，还有与时俱进的癌症、爱滋病、非典和禽流感，我们的同类每天都在离我们而去，

最近，人家给我算一卦，说我有阴灾，短命，我不以为然，一笑了之。假如命里注定有此一劫，又躲不过去，我也没办法，更得好好的活每一天了。

如何化解对未来的忧虑和恐惧，心无挂碍地生活，是多少人求之不得的一种境界。有时，人的意识经过理性分析，也接受了没有必要忧虑和恐惧的道理，可仍然难以摆脱内心深处的恐惧反应。在这种情况下，压制通常是无效的，而且往往适得其反。应该先接纳下来，再进一步加深认识，并忍受着恐惧不安，努力做好当下的事情。

最大的恐惧是不能被接纳的恐惧，最大的痛苦是不能被接纳的痛苦。

未来的终点是死亡，所以接纳未来的核心是接纳死亡。接纳了死亡，就从根本上消除了死亡恐惧，假如一个人连死都不怕了，就没有任何理由怕人世间的恩恩怨怨、是是非非和成败荣辱，就没有任何理由不好好地活着。连鲜活的生命都是过眼云烟，短暂的人生已经是苦，再为鸡零狗碎增添烦恼，划得来吗？

接纳现在

接纳过去，接纳未来，然后截断两头，活在当下。活在当下，就是接纳现在，接纳症状，接纳自我，接纳你身上已经有的和正在有的一切。接纳了才能忍受，接纳了才能改变，接纳了才能走出黑暗。

我发现，许多包括神经症在内的心理障碍患者，之所以不能接纳自我，潜意识里是对现实的逃避，逃避竞争，逃避压力，而“甘愿”受症状的折磨。症状在本质上是一种心理防御。患者的强烈的自卑感和深层的怕，被症状掩盖住了。

可以说，所谓症状，是不敢担当、怕负责任，表现欲又过于强烈者的“最好借口”。患者自己不能觉知，所以需要咨询师帮他们揭开这层遮羞布，亮出真实我，并且使他们学会接纳，才能把问题解决。单靠理性地解释开导，即提高意识层的认知，对多数患者帮助不大。

一个人只有先接纳自己，才能接纳别人，别人才能够接纳他，只有首先爱自己，才能爱别人，才能得到别人的爱。当你真正接纳了，那么，胖瘦不是问题，高矮不是问题，丑俊不是问题，穷富不是问题，甚至于严重的身体残疾也不是问题，就像伟大的司晶和张海迪。不

管什么情况，只要接纳下来，才会体味生活的酸甜苦辣，才会出现新的生机，看见希望。不论现在是多么的糟糕，只有先接纳下来，才能创造美好的未来，纵使不能成就大事，起码是一个快乐的正常人。

接纳绝不是安于现状、不思进取，相反，真正的接纳是一个新的开始。面对既成事实的挫折事件，面对给自己带来痛苦的症状，面对不可测度的未来，只有先接纳下来，才能获得一个良好的心态，才能积蓄起改变自我和命运的力量。所以，坚强的意志和心力，应该用来认知领悟和接纳，用来集中精力做好当前的事情。

接纳现在，学会爱，学会快乐的生活，比什么都重要。这并不意味着否定奋发努力、实现人生价值的追求，而是说，我们不仅要接纳努力后的任何一种结果，而且要接纳正在付出的努力，并从中获得乐趣，既不要把努力仅仅作为手段。追求，如果不能接纳失败的结果，就不要执著。应该把追求的过程，当作发挥自身潜能、实现自我的过程，而不要把功利性目标盯得太紧。

所谓成熟，里面有适应和圆滑的成分，在我看来，真正的成熟就是接纳。既接纳优点，也接纳缺点，既接纳完美，也接纳缺陷，既接纳成功，也接纳失败，既接纳适应，也接纳不适应。接纳了，缺点和缺陷可以是一种点缀，此时缺点就是优点，缺陷就是美感。接纳了失败，失败才能成为一块垫脚石，而不是万丈深渊。接纳了不适应，才能为自己重新定位，发现自己的最佳位置，实现最大的可能性。

不以物喜、不以己悲，承受一切，接纳一切，一切都可以拥有，也可以失去。

如果说，我已经接纳了现在，就泯灭了对事业和爱情的追求，那就是自欺和虚伪。事业和爱情可以给我带来财富、名声和幸福，也许不能，但这种可能性总是存在着。当我忘掉了这一切，投入地做自己喜欢做的事情时，事实上就在实现着这种可能性，也许，这一切永远也不会得到，但起码给我带来了安详。只有在我无所事事时，获取的欲望才明晰起来，才导致对现状的强烈不满，于是强迫自己去“追求”，得到了一些浮名和虚假的快乐，最后是无聊和寂寞。

人这一生，各有各的活法，只要自己认可和接纳，就能从中品尝到生命的乐趣。对我来说，精神的价值高于一切价值，情感的满足是最大的享受，在当今社会是多么不合时宜。灯下寻思，可能是我对家庭和性格的反叛仍未停止。回首半生路，我从强迫症的泥潭里挣脱出来，由不正常恢复正常，难道现在又越过正常，形成了另外一种“不正常”？

在所有的现象中，精神是最特立独行的，这是上帝为一个有尊严的人保留的最后一点自由。同时，精神也是最渴望理解的，世人不理解，还有上帝，所以一个有精神的人、一个有信仰的人，孤独而永恒。那么，情感，是对人的赏赐还是惩罚？她是如此强烈而脆弱，如此渴望宣泄和融合，为孤寂的人生之旅增添色彩。

九、正念常相继，无心云雾收

爱尔维休说，有了思维这个恶魔，就使人倍受折磨。莎士比亚说，一个人思虑太多，就会失去生活的乐趣。儒家说，君子坦荡荡，小人常戚戚；佛家说，众生霎那八万四千念，念念扰心。古代高僧云：正念常相继，无心云雾收。

人的烦恼来源于人的欲念。欲是本能，进入意识后形成意念。意念本就是杂而又杂的念，但里面确有正念和妄念之分，我们通常所说的杂念似乎特指妄念。凡能给人带来心灵的宁静、安详、快乐和积极的念头，是正念，相反，使人产生浮躁、烦恼、痛苦和消极的念头，是妄念。

妄念和正念都是人性的题中之义，是阴阳对立统一、相冲相和的构成要素，缺一不可，如果根除了其中的一极，另一极也不复存在。正如优点与缺点，善良与邪恶，积极与消极，成功与失败，快乐与痛苦，是生活的题中之义。就像大家知道的一体两面，你不可能除掉一面而保留另一面，但让哪一面在上，哪一面在下，哪一面表现，哪一面退隐，你说了算，这也是心理咨询要达到的目的。当然，也有对立消失、混而为一的情况，不过那是修行的最高境界，终极的目标，已达神性。

有位年轻的女性朋友，最近为自己身体上的缺陷（略胖，其实是丰满），和性格上的缺陷（优柔寡断、腼腆害羞等）而苦恼，她试图用毅力克服自己的缺陷，美其名战胜自我。结果总是失败，为此更加苦恼，对自己失去了信心，她问我：一个人靠顽强的毅力能克服自己的缺点或坏习惯吗（吃零食）？我回答说，不能。她大惑不解，接着问：可许多伟人不是都做到了，我为什么就做不到？我说，你去了解一下，世界上有哪个伟人总是跟自己的缺点和缺陷较劲儿？

一个人若想取得事业的成功，享受生活的幸福快乐，就绝不能把毅力用在克服缺点和缺陷上，这其实是自我的内耗，是一个陷阱，是不会有什麼效果的。自己的缺点和缺陷，只要清醒地认识到就行了，不必刻意去改变，要尽快抽身出来，把心理能量释放到指向理想和目标的行动中，把毅力用来克服前进路上困难，承受预料到和预料不到的挫折。

鲁迅、辜鸿铭、傅斯年，培根、雨果、罗素，霍金、贝多芬、爱迪生，这些伟人，在常人看来，都有这样那样的身体上、性格上甚至品质上的缺点和缺陷，但毫无疑问的是，他们都是无条件接纳真实自我的人，他们把自己的天赋才华，把积蓄起来的心理能量，全神贯注于所热爱的事业。这样，他们的缺点或缺陷就得到了补偿和超越，或者说，那些缺点缺陷仍然存在，但在他们的成就面前已经显得无足轻重了。

许多普通人，尽管没有伟人的业绩，但他们却生活的快乐而充实，毫无例外，他们也是无条件接纳真实自我的人，他们把精力用来做自己力所能及的事，并享受生活的乐趣。

在宇宙时空的某个交点上，发生了阴阳大碰撞，一个男人的精子，进入一个女人的卵子，创造了一个生命。这个生命就是原始的真实我，他携带着父母、祖先、人类、生物、以及整个宇宙的所有信息。庞大的信息群，在不同的个体身上显化的程度各不相同，就形成了具有不同个性的真实我。也就是说，每一个个体，在本质上都具有其他个体的人格特质，只是这些人格特质显化和表现的程度不同。信息显化的程度，取决于遗传基因、生长环境和教育方式。信息是一种能量，人类个体所释放出来的，只是其中的一小部分。

可以说，人所具有的我都具有，理想我的信息和特质，真实我也都具备，只是暂时未经显化而已。试图通过意志的努力，通过意识的模仿，通过外求达到理想我的状态，是不可能的。人本主义坚信，人的潜意识心理能量（潜能）是建设性的，起码是中性的，所以只要我们充分尊重、无条件接纳和自由表达真实我，这种潜能就不仅能助人成功，而且能促进人格的成长完善和自我实现。

许多求助者问，如何发现自己的真实我呢？

很简单，只要撤除心理防御和伪装，对自己真诚就可以了。真实我就是你现在的样子，原原本本，不经任何雕饰和价值评判。真实我是一个存在，是历史的积淀，你是什么就是什么，而不是你应该是什么，“应该是什么”是理想我。扪心自问，我是什么？——腼腆、自卑、敏感、胆小、怯懦。虚荣心是最有害的东西，它使我们不敢正视和表达自己，加强了我们的敏感度和恐惧感。譬如怕失败、怕过的不如别人好、怕被人瞧不起，怕得罪人、怕被人说三道四、怕被孤立。再继续向心灵深处勘察：恐惧感、内疚感、怨恨感和不安全感来源于何处，这些潜在的能量是如何控制我们的？这一切，都是真实的存在，都是真实我已经显化，或将要显化在你身上的负性特质。当我们对自己有了充分的认识和领悟后，现在需要做的，就是无条件接纳真实我，原封不动、原原本本的接纳，然后通过意志行动，释放意识的心理

能量，继而在由兴趣维持的投入中，释放潜意识的心理能量，让真实我中那些良性的特质逐渐显化出来。

请牢记，千万不要把改变性格和克服自己身上的缺点缺陷当作奋斗的目标，也不要把它们当作行动的动机，因为只要有这个目标和动机存在，你就难以不被它们纠缠，却把生活真正的目标和动机忘记了。我们只要对生命的感谢，对生活的热爱，对事业和爱情义无反顾地投入。在这种投入中，性格会得到逐渐改善，缺点缺陷会得到补偿，即使有挫折和痛苦，那也是有意义的挫折和痛苦，因为这是生活的题中之义，人人都会遇到的。

上帝赐予我们生命，生命就必有它存在的价值和意义，因为每一个生命里都有神的荣耀和佛的慈悲，每一个生命，都有尊严和价值，都潜藏着无穷无尽的能量，上帝想借人类的创造、体验和感悟，证明他的创造物是何等的完美。

话再说回来，一个人的正念和妄念都不能从根本上消除，区别在于哪一个在上，哪一个在下，哪一个呈现，哪一个退隐，以及呈现和潜伏的时间长短等等，这就基本决定了一个人情绪和心境的好坏。所以，我们要把正念升上来，而且要念念相继，这样，妄念就被迫退居二线了。也就是说，我们决不能把精力用在如何克制妄念上，决不能去纠缠它，我们的注意力应该去关注积极的东西，让东风压倒西风。西风消失了吗，没有，它只是被东风压倒了，再不能兴风作浪了。其实不是东风压倒西风，而是东风来了，西风去了。

无心云雾收，说的多好啊！不要试图驱除心中的云雾，只要敞开心扉，打开心灵，阳光和月光就会照射进来，阴霾将逐渐自行消散。我们的意志能驱散云雾吗，不能，用机关枪也不能。

无条件接纳真实我，接纳生命中的一切，感谢生命中的一切，这正是改变命运的开始。因为这样一来，我们的心理能量，就从竭力消除自我阴暗面的徒劳中节省下来了，而用来追求积极的东西。正念在上，妄念在下，光明在前，阴暗在后。自我之本体，就像鏊子上的烙饼，不要一个劲添柴，却忘了翻它一翻。只要翻过来，发黏的面腥味就没了，金黄的麦香就出来了。

十、做自己的心理医生

1、无条件接纳真实我。

真实我是一个安全需要没有得到满足的孩子，他基本上处在人的潜意识层，我们平时难以觉察。我们的内心深处沉淀着恐惧、内疚、悔恨、自责和绝望，形成一种控制自我的巨大力量，左右着我们的选择。强迫症的症状在自我看来毫无意义、毫无必要，甚至荒唐可笑，但在真实我看来是绝对有意义和有必要的，所以，强迫性的重复搞得患者莫名其妙、苦恼不堪。

真实我就是你心灵深处的孩子啊！这个孩子到了青春期，对你的逆反开始了，因为你一直都不尊重他，不关心他，处处对他指手画脚，压制并剥夺他自主选择的权利，而且对他提出了过高的要求，给他施加了过大的压力。于是，他专门跟你唱反调，有时他明知你是对的，但他就是不按你说的去做，却不断地去做在你看来毫无意义、没有必要的一些事情。你给他讲道理根本没用，于是，你对他大发雷霆，骂他没有出息，不给父母争气。可是，你越生气他就越来劲儿！你有所不知，孩子有孩子的逻辑，在这种情况下，他跟你争的根本不是谁对谁错，而是独立的人格尊严！

心理咨询师是如何对待患者的呢？不管你是什么人，即使你是罪犯，即使你是不良少年，即使你是集吃喝嫖赌抽于一身的社会混混，在咨询师眼里，你只是一个需要帮助的咨客。他对你是无条件的接纳，他不会给你做思想政治工作，他不会训导你应该这样不应该那样，他的任务是解决你的心理问题和心理障碍，使你获得一种责任意识和选择能力。这样，你会感到温暖，感到被理解和尊重，你会倾诉你的苦恼，于是咨询师将发现你产生心理问题和心理障碍的症结，并帮你解决掉。阻碍你情感和思维流动的淤积一旦被清除，你的真实我将开始成长。

现在，你就是自己的心理咨询师，你首先要做的，就是无条件接纳你的真实我。记住了：一切令你感到不满意的思维和行为（包括症状），都是你真实我的选择！朋友们，这一点的确是我从亲身经历中得到的感悟，或发现。

2、化解潜意识的“怕”，陪伴真实我度过“危险期”，逐渐成长，一直到与现实我融为一体，从而获得自我一致性和同一性。

无条件接纳后，对诸多令你不满的真实我身上的缺点和弱点，你就不需要掩饰和伪装了，你要勇敢地解除防御、开放自我，这样你将有可能发现导致症状的症结所在。

在夜深人静时，闭上眼睛，深呼吸，由身体放松到意识放松，此时有可能发现一些平时难以察觉的东西，也许正是阻碍你成长的障碍。譬如，沉淀在心底的恐惧，郁积在心中的怨恨，啃噬心灵的内疚等等。然后，运用我们的知识和智慧，将这些恐惧、怨恨、内疚一一化解和释怀，从而获得领悟。要赶紧把心得记录下来啊！在这里，佛家的智慧对我们有极大帮助，因为人世间的一切，都是梦幻泡影啊，没有什么能留得住，让这些负性情绪折磨自己的心灵，真真是无明之致，划不来！

强迫者往往对一些小耿耿于怀，思前顾后，事前忧虑，事后后悔，这种注意力的分配不当，影响了我们对大事、重要的事的关注和能力的发挥，于是又后悔自己这么做，又考虑以后应该怎么做，这叫悔恨着刚才的悔恨，忧虑着刚才的忧虑！在这两种情绪的纠缠下，对前途悲观失望。悔恨和忧虑，归根到底还是怕呀！

强迫者凡事好往坏处想，不停地想象和预测可能发生的不利结果，他又不愿意这么无休止地想下去，可一旦想开头，就陷进去了，不能自拔。我的经验是，与其如此，倒不如一步到位：直接想到最坏的结局——死亡！谁都有一死啊，世道公平。一个人假如连死都不怕了，就会勇往直前，世间的成败得失、恩恩怨怨也就没有什么了，更何况那些鸡毛蒜皮！

我所汲取的佛道智慧是：心存善意，积极进取，勇敢面对，接纳一切，承受一切，投入地爱一次、活一次，活出真我，活得无怨无悔。

3、勇于行动，积极行动，在行动中改变自我，超越自我。

千万不要把强迫症的症状当作靶子，也不要把改变性格当作靶子，这都是虚靶，如果你的火力被它们吸引过去，必死无疑！

你想让真实我这个孩子变得自信和强大起来，就要尊重和信任他，要放手让他自己去实践，不要怕他可能给你惹麻烦，不要怕他碰壁摔跟头。道理再明白也没用，改变总是在自身的行动中发生。

行动是什么，行动就是工作、学习、交友和娱乐，是你想做、应该做，却又不想做、没有信心做的事，这就是你的靶子。过去的已经过去，不要想的太多，未来的还没有到来，也不要想的太多，集中火力对准现在，迎难而上，迎怕而上。当然，症状会干扰你的行动，但这不能成为你停止行动的理由，如果你以症状作为逃避的借口，安慰自己等治好了强迫将如何如何，就走入了误区，永不能得救。

不要怕失败，不要怕失面子，不要怕丢人现眼，不要掩饰自己的缺点和弱点，把毫无反作用的虚荣心抛开，用真实我拥抱世界。

我们的毅力一定得用在这里：坚决置具体的症状和性格的缺陷于不顾，咬着牙去行动！不要祈求好结果，不要担心坏结果，只要行动了，就是成功。

自我心理暗示：

暗示语：无条件接纳真实我，以必死的信念活着！

当悔恨过去被“过去”纠缠时——无条件接纳真实我！

当忧虑未来因“怕”而退缩时——以必死的信念活着！

这两条暗示语可以同时使用，能有效地阻断胡思乱想。并非生硬地克制，其实是一种转移，尤其当你理解并接受了暗示语的内容后，及时地反复用这两条暗示语进行自我暗示，就把注意力吸引过来了。

解释：

1、无条件接纳真实我

不悔恨过去。

你的父母和家庭，你的性格和现状（包括症状），已经过去和正在过去的一切，包括你的所作所为，都是自我和真实我有意识或无意识的选择，在某种意义上是命中注定的，我们必须无条件接纳。

接纳成功，也接纳失败。比方说吧，自己懂得应该接纳也很想接纳，却做不到，对这种接纳的失败也要接纳！不要为此而自责和否定自己，不要失去信心。

接纳不是认命，真正的接纳是改变命运的开始。只有先无条件接纳下来，才能停止与自我的搏斗，才能减少心理能量的内耗，从而获得一个宁静安详的心态，为下一步的行动积蓄力量。

2、以必死的信念活着

不忧虑未来。

接纳不是目的，改变自我超越自我，实现人生的价值和意义，获得人生的幸福，这才是目的。而改变只能在行动中发生。

所有的症状和苦恼，都难逃一个“怕”字。尘世间的种种挂碍和恐惧，归根到底是死亡恐惧的泛化和具体化。所以，我们要以必死的信念活着，迎怕而上，明知山有虎，偏向虎山行！

欲望是正常的，理想和信念是值得提倡的，但包括强迫症在内的神经症患者，往往只停留在“想”和“念”上，缺少实际的行动。因为只要行动就可能有失败，而他们过分地怕失败，怕对自己不利，于是就以症状作为逃避的借口，安慰自己说：得先治病，否则什么事也做不成。不幸的是，越把注意力集中在治疗上，症状表现得就越严重，患者因此产生焦虑和对未来的忧虑。痛苦中的患者试着压抑和排斥自己的欲望，否定和放弃自己的理想和信念，又转入抑郁状态。可是，人的欲望是根绝不了的，理想是否定不了的，高智商的强迫者怎么会心甘情愿地放弃呢？结果，强迫、焦虑和抑郁交替发作，令患者生不如死。

所以，压抑和排斥自己的欲望是不可取的。人应该有所追求，有奋斗的目标。试问，谁不渴望事业的成功和爱情的美好呢？所谓幸福，也许意味着：既有爱的激情，和成功的喜悦，也有宁静和安详。我们应该坚定、勇敢地行动，但当事业和爱情尚未成功，激情和喜悦缺乏的时候，要学会保持一种宁静和安详的心态。即，我们的口号是：左手接纳，右手行动！

十一、不悔和不怕

于丹在《庄子心得》的结尾，讲了一个寓言。

一位老酋长，对他部落里的年轻人说：“你们去远行吧，闯荡你的一生。临别，我只给你们六个字，就够你们受用一生了。我先给你们每个人一张纸条，写着前三个字，你们到世界上历练，等到你们建功立业以后，回来找我取后三个字。”这些年轻人拿着一个小小的纸条走向了天地四海。他们经历了各自的荣辱磨难，在每一个时刻他们会看到纸条上的三个字，简简单单地写着：“不要怕。”这三个字给他们勇气和力量，闯过了一道道艰难险阻。

等到他们人过中年，已经穿越了太多太多错失的机遇，或者跨越了太多太多坎坷的时候，他们带着或是风霜，或是荣耀，回来找老酋长要后三个字。他们看到的是：“不要悔。”

读了这个寓言，老酋长那掷地有声的三个字，总在我耳畔回响：不要怕，不要悔！

寓言中虽然说的是人的前半生，不要怕，而后半生，不要悔，但是我想，我们完全可以把这个信念贯穿到人生的每一年、每一天和每一刻。人生是一个连续的过程，前半生后半生，去年今年，昨天今天，刚才此刻——不要悔，不要怕！ 无条件接纳真实我——不要悔！以必死的信念活着——不要怕！

所谓正念常相继，无心云雾收。以上两句话就是正念啊！而妄念是什么？妄念就是就是完美性假设和反思，是灾难性联想和推理。

我的书以及我的所有的文章，几乎都围绕着这两句话展开。我的自救经历，我的人生感悟，我的研究所得，都在向朋友们昭示：正念是如何战胜并取代妄念的！从压制和排斥，从悔得心肠打结，到勇敢面对，到无条件接纳。从一个自我封闭的弱者的心态，妄加推测和预测人和事，战战兢兢，无边的忧虑。怕怕怕，我反复地拷问灵魂，我究竟怕什么呀？灵魂回答：因为你怕死！

我释然了。有一种力量在心中激荡，那是生命的力量。有一种尊严，那是生命的尊严，有一种自信，那是由生命本质和自身价值所派生出来的自信。那就是我的真实，是每一个人的真实，一度被尘世的种种假象所蒙蔽。我们处心积虑打造的那个完美的自我，原来是如此虚假，如此不堪一击。

接纳自我，开放自我，表达自我，发现真实我，信任真实我，灵魂所固有的智慧将得到展现，生命固有的能量将释放出来，帮助你实现自己的真实，实现你的可能性，即生命所能达到的高度。你能成为什么人，就会成为什么人，这就是你的真实。这样一来，性格缺陷将得到补偿，神经症状将失去表达的意义，根本不需要刻意地对它做什么。

正念常相继，无心云雾收。

无条件接纳真实我，以必死的信念活着！这两句话可以作为患者的暗示语。当症状来临的时候，当悔恨忧虑的时候，当心理矛盾冲突的时候，把这个正念升上来，并念念相继。这种自我暗示，我本人是获益匪浅，但不一定适合所有的患者。

不过，这个自我暗示有效的前提，是对暗示语的内容和含义，要有一个充分的认知和领悟。如果对真实我、接纳、死亡这些概念还模模糊糊，如果对为什么接纳，为什么不怕，还心存疑虑的话，暗示的效果就大打折扣了。

人=身+心+灵

无条件接纳真实我——觉知和接纳身体和心理层面的真实我，活的真实、坦然、自在、快乐。

以必死的信念活着——实现和创造灵魂的真实我，完成此生的使命，活的勇敢、积极、进取、成功。

- 1、宏观上、观念层面的认知与领悟
- 2、微观上、感觉层面的觉知与接纳
- 3、行动上、实践层面的磨练与蜕变

十二、一架窄窄的独木桥。

一架窄窄的独木桥。

甲从容而潇洒地过去了，在甲眼里，桥下是一条没膝的小溪。

乙小心翼翼地过去了，在乙眼里，桥下是没头的河流。

丙刚走几步就退回去，在丙眼里，桥下是万丈深渊。

安全感很重要，认知影响行为。

一架窄窄的独木桥，桥下是没头的河流。

甲从容而潇洒地过去了，因为甲的水性极好。

乙小心翼翼地过去了，因为乙的水性很一般。

丙刚走几步就退回去，因为丙完全不识水性。

能力很重要。

一架窄窄的独木桥，桥下是没头的河流。

甲从容而潇洒地过去了，因为甲早已把生死置之度外。

乙小心翼翼地过去了，因为乙相信自己能过去。

丙刚走几步就退回去，因为丙害怕万一上不来。

勇气和自信很重要。

一架窄窄的独木桥，桥下是没头的河流。

甲从容而潇洒地过去了，因为朋友在身边，下面还有救生艇。

乙小心翼翼地过去了，因为他知道朋友能听到他的呼救声。

丙刚走几步就退回去，因为他没有朋友，很孤单。

心理和社会支撑系统很重要。

一架窄窄的独木桥，桥下是没头的河流。

甲从容而潇洒地过去了，以后就越来越潇洒和从容。

乙小心翼翼地过去了，以后就成了甲。

丙刚走几步就退回去，以后连那几步也不敢走了。

行动很重要，行动的成果影响认知和性格。

一架窄窄的独木桥，桥下是没头的河流。

甲从容而潇洒地过去了，

乙小心翼翼地过去了，

丙刚走几步就退回去，

丁羡慕甲，鄙视丙，认为自己起码不次于乙，于是观察了下，走上了独木桥。他心里其实比丙更害怕，行为比乙更谨慎，但他要表现得像甲一样从容和潇洒。他的腿开始打颤，在桥中央进退维谷，进不敢进，退不甘心。他开始自责、悔恨和忧虑，各种负面情绪纠缠着他，但他仍要掩饰，于是跟自己玩起了强迫的把戏。

朋友们，那桥其实很宽，那水其实很浅，你的能力也不差，你周围的人并非你想象的冷漠，社会并非你想象的险恶，那座桥，事实上人人都可以过去，只要每个人都对自己真诚，做原原本本的自己。

十三、无条件接纳，无条件宽恕，

怎样做并不重要，重要的是做什么，做什么并不重要，重要的是去做，做了什么并不重要，重要的是做了，做的结果并不重要，重要的是经验。无条件的接纳、宽恕自己和他
人，爱就升起来了，恐惧和怨恨就淡了，心灵就自由了。成功和成就，是对生活、对事业投入的副产品，名利是副产品的副产品。成功、成就和名利是好的，但都虚幻不实，佛谓无常，将随肉体的毁灭烟消云散；唯有心灵的解放，全然的接纳和宽恕生命中的点点滴滴，才能回归永恒的生命故乡。所谓修行，不过如此。

光明是存在的本质，黑暗是光明的不在。善是人性的本质，恶是善的不在。爱是灵魂的本质，恐惧是爱的不在。疾病是健康的不在，强迫是自然的不在。

明天是回家的日子，回到生命的故乡。昨天已经死去，明天还未到来，我活在今天。前一秒已经死去，后一秒还未到来，我活在这一秒。生命的目的和意义是什么，是成功，是获取，是创造，是奉献，是爱情，是享受？我们不能否定生命的尘世价值，因为生命的浪花也开的绚烂多姿，但人生不过百年，当死亡来临的时候，这一切都失去了意义。那么，生命的终极目的和意义是什么呢？

如果真的有那个如如不动的本体，那么，每一个生命里都蕴涵全部宇宙生命的信息。现在让时光倒流，回溯，回溯，回到童年，回到呱呱坠地，回到母亲的子宫，回到前世，前世的前世，直至生命的起点，那么，我是谁？

如果真的有那个如如不动的本体，如果生命的终极目的是回归生命的故乡，那么，为什么芸芸众生找不到回家的路，而受轮回之苦？因为无明，妄念丛生，因为尘世有太多的诱惑。生命的最终完成，还需要经受必需的痛苦和磨练——若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

究竟涅槃觉悟成佛者，警醒世人，回头是岸。这其实是一种必要的张力，以抵消世间的穷奢极欲，尔虞我诈。人人都追求幸福的人生，这没有错，错的是雾障迷眼，失去了方向，错的是剑走偏锋，失去了平衡。幸福，说到底是一种感觉，寻找幸福也就是寻找这种感觉，寻找的方向有两个：一个向外，一个向内。向外寻找事业和爱情，向内寻找一种清静安详，自由洒脱的心态，即所谓内圣外王，出世入世的和谐统一。忽视向外的寻找，将不能实现生命价值，也很难真正超脱，因为没有事业和爱情，因为缺少足够的人生阅历，又怎么谈得上看穿放下呢？忽视向内寻找，将失去生命的根基，丧失自我整合的功能，同时也将妨碍事业的成功，和爱情的成功。所以，单向的寻找很难找到幸福。因为世间的主流是竞争和成功，

每个专家学者都在明教成功学，每个成功人士都在暗示成功法，每个教师和家长都在给孩子施加成功的压力，所以有虔诚的教徒和修行者，站出来当头棒喝。这是一种必要的张力。

百年一刹，生命是如此短暂，生命是如此无常，也许，明天就是回家的日子，也许，下一秒，生命的列车就到了终点。还有什么放不下？

无条件接纳真实我，接纳生命中的一切，直下担当，为所当为。该来的一定来，该去的一定去，该有的自会拥有，得不到的也不能勉强。心念一转，洞然明白。

无条件接纳，无条件宽恕，此时此刻，即成永恒。

第五篇 自我心理疗法案例选编

一、前尘若梦，未来可期

深圳书生 男 29 岁 工程师

前言：

本人，男，29 岁，软件开发工程师，现就职于深圳一知名 IT 公司。本人自 94 年开始和强迫症亲密接触，至最近方痊愈，从 94 年到 07 年，刚好 13 年。期间辛酸，那种锥心的痛苦，各位可以想见。今日得幸痊愈，千言万语涌在心头，不吐不快。感谢上苍，天可怜见，症状最坏时我的梦想是“朝闻道，夕死可矣”，现在痊愈，尚有几十年的光阴让我享受自由的人生，幸何如之！可是想到，还有千千万万的病友尚在自我桎梏的苦海，我的经历、心得对他们必然有所帮助，如果能帮助他们痊愈，何异救人一命啊！因此，我抽出时间，把 13 年痛苦经历所得的感悟、思考写出，与大家分享，和病友们共勉。

前尘远去，再痛苦的经历也如梦不复返了；未来的人生，必然是自由、精彩的人生，是值得期盼的。希望所有的强迫症、神经质症患者和我一样充满信心，心灵自由的人生妙境在等着我们！

文中术语说明：

以下术语和说明来自孟刚老师的《强迫症改变人生》一书。我略有修改、增删。

自我由三种成分构成，分别是**真实自我**、**现实自我**和**理想自我**（孟刚老师也称之为真实我、现实我、理想我）。**现实我**是思考着、行动着的实体，即生活中的自己；**真实我**是隐藏在潜意识中的自己，真实我深受天性和成长经历影响，决定自己根本的性格；**理想我**是自我设计和追求的一种理想人格模式，是理想中的自己。

（一）我的强迫症编年史

1978-1990：

小学之前和小学阶段。从小聪颖过人，早慧，性格好胜、善良、开朗、活泼、幽默、灵活。由于常逆反父母的管教，因此常被父母打击、贬抑，性格慢慢变得敏感，然而尚无大碍；由于体弱，常被同学打骂、起绰号侮辱，性格越加敏感、自卑。由于学习特别好，因此常获奖，被老师称赞，自信心没有完全缺失。

1990-1994：

初中阶段（我初中曾休学、复读一年，共四年）。和父母关系依然不好，父母不喜欢爱读书、不爱劳动、逆反性强的我，经常打骂我，我小小年纪，居然曾生出要和父母断绝关系的想法。在学校，学习成绩非常突出，老师称赞，和班上女同学关系很好，和少数男同学关系好，但有部分男同学侮辱我、给我起难听绰号，我内心气愤、屈辱，不能发抒，转为自卑、内向。这个阶段强迫症还没有显露症状。中考，以全镇第一、高出第二名 50 多分的成绩进入县重点高中。

1994-1997：

高中阶段。高一时，开始出现强迫症症状，追求完美，有完善强迫观念和行为。曾以“追求无限崇高、无限完美的人生境界”为座右铭。有轻度洁癖。看书时回读次数比较多，脑中经常有幻想，有时幻想自己是神仙，有超常能力（此幻想初三时已经偶尔出现）。考试时效率低，读题、解答都要多次回读。胆小怯弱，上课怕老师提问、做班长却不敢说话，然而无压力时私下交流很健谈。父母越来越不喜欢我，说我懒惰、没用，又担心我读大学要花很多钱，更打击、谩骂我。因智商较高，成绩依然很好，一直在全

年级两百多人中数一数二，校长期望我考上清华，为校争光。高考期间，强迫症严重发作，加上父母的打击，考得不好，进入一个直辖市的重点大学。

1997-2001:

本科阶段。强迫观念症依旧，胆小不善交际，害怕发言，读书、学习、考试上的完善强迫越来越严重，效率特别低，很难集中注意力。仍然有轻度洁癖，害怕接触脏的东西。父母出钱供我上了大学，但还是打击、贬抑我，我又无法反抗，很压抑、郁闷、自卑。然而我天性中的幽默、善良、活泼在强迫的漩涡中还是经常会冒出来，使我和不少的同学成了好朋友，尤其是乒乓球友。学习成绩，前面几个学期不错，第一学期还是全班第二，后来一直处在中等。

2001-2004:

研究生阶段。强迫症的情况和本科差不多，然而强迫症的程度有加深。做事效率很低，害怕做不好，就纵容自己的懒惰，不爱学习、做事。贪玩，非常迷恋游戏。在学会星际争霸之后，这个游戏就成了我的最爱，欲罢不能，一直延续到工作后。此时预签一个公司，公司为我付学费，我不再花家里的钱，一度寄钱给父母，和父母关系有改善。这期间有朋友给我介绍女友，第一次感受爱情，刻骨铭心，然而根本不会把握，也没有自信赢得女孩的爱。

特别说明:

在研究生阶段和之前的阶段，我一直意识到自己心理有问题，然而我从来没有听说过强迫症和神经质症。我自发地用心理暗示、生活智慧、人生道理等方法理论，试图矫正自己的心理，其实就是追求理想我，想使用理论强制改造真实的自己（真实我）。每次“矫正”的结果都是有所好转，好转期有长有短，在好转期觉得自己获得新生；然而真实我迟早还是冒出来，接着是更强烈的内心冲突，症状重新发作，又觉得好转无望。如此周而复始。此时，我还不知道和我一样的人千千万万，我以为只有自己一人如此，我孤独而痛苦。

2004-2006:

在小公司工作阶段。研究生毕业，来到深圳工作。一开始，强迫症依旧，内心冲突严重，做事效率低，胆小怕事，不够自信。此阶段我努力改善和父母的关系，关心他们，并有意请求他们关心我。我理解父母挣钱供我读书的艰辛，理解他们对教育子女一直所知不多，我给家里寄钱盖房，付我二哥的结婚彩礼钱，父母也用新眼光看待我、爱我、接纳我，和父母关系基本恢复正常。

2006-2007:

在大公司工作阶段。06年7月跳槽到大公司。06年下半年，偶然在网上看到介绍森田疗法的网页(现在知道那是高良武久的《森田心理疗法实践——顺应自然的人生学》一书的摘抄)，如获至宝。于是知道自己患了“神经质症”(由于这些网页没有提到“强迫症”，我并不知道强迫症)，开始使用森田疗法自疗，顺其自然，为所当为，症状有好转。由于症状仍有反复，自己意志不坚，因此怀疑能否痊愈。症状好转到一定程度，在反复中停滞不前。07年初，又看到邓云天的《走出强迫的泥潭——森田疗法指导集锦》网页，这才知道自己得了强迫症，同时对症状了解更深，并纠正之前一些错误认识，接受症状反复，坚持森田疗法，强迫症进一步好转。此时症状仍时有发作，未痊愈。07年7月，在网上找到孟刚老师的《强迫症改变人生》(后来我在书店寻此书未果，只好在此向孟老师道谢、致歉)，看后豁然开朗，感觉真正脱出桎梏，拥抱新生。

最近两个月来:

心情平静，乐观积极，对一切事情充满自信，工作做事效率很高，不再有内心冲突。偶尔有短时轻微的症状，我浑然不觉，不受影响。在人际交往方面变化更大，我现在敢于、乐于在群体、领导、权威面前表达自己意见，对别人对我的看法变得迟钝、不放心上，一改过去的敏感自卑。当然，如果在很多人面前发表讲话，还是会有些紧张，这是自然的紧张，和过去那种伴随深深自责、内心冲突的紧张完全不同。我已经找到完全亮出真实我的绝妙感觉，我热爱真实的自己，我感觉到真实我在稳步成长。

特别说明:

看孟老师的《强迫症改变人生》，当时是把孟老师的书 down 到手机上看的，当时坐公司早班车上上班。看到孟老师对三个自我的分析，一下子被深深吸引，过去对自我的很多认识想法由朦胧转为清晰。

当我读到孟老师写的“为什么自我总是违背我的意志？百思不得其解，困惑不已。夜深了，我开始回顾自己的童年，在似睡非睡的恍惚状态中，出现了一个羞涩胆小的小男孩的意象，他似乎显得很委屈，他在埋怨我，眼里泪汪汪的。我讨厌他这怯生生的窝囊样，似乎想赶他走，他一步步后退、后退，在我眼前倏地消失了，接着换成一副凶神恶煞的面孔。我惊醒了，立即捕捉刚才的意象，终于定格成型：那个小男孩就是我多少年来一直压制的真实我，强迫症就是他对我‘忘记过去、背叛过去’的提醒和报复；我明白了，强迫症不是我的身外之物，更不是我的敌人，他是真实我的一部分，善待他就是善待真实我！”，我如受雷击，震惊得泪水涟涟，这说的就是我呀！此前我坚持森田疗

法，已大有感悟，我愿意接受症状，但仍不明白“自己为什么会这样，我明明不想这样”，因此无法痊愈。至此我方明白，那是我的真实我，我真实的自己呀！多少年来，我都顺从着父母的意见、其他人的意见，顺从着理想我的权威，一直在迫害、打击、压抑、拒绝着他呀！如此能不逼着真实我从潜意识中跳出来，和理想我对抗，致内心冲突，得强迫症么？我真想大哭一场。

（二）强迫症的性格分析

我之所以会得强迫症，和我的性格是很有关系的。强迫症患者一般都有性格缺陷。

拿我自己来说，我的性格之中，一直有这些缺陷：追求完美；敏感；意志薄弱；做事犹豫不决。这样的性格，早早埋下强迫症的种子。

由于在小学、中学、本科这段时间之内，我一直处于被压抑、被打击的环境之中，这些不好的经历，成为强迫症的诱因，于是在我上高一的时候，强迫症就开始了。

我的性格上的缺陷，其实就是我的真实我的特征，我认识到这些特征不好，离理想我的潇洒、自信、乐观、坦率、积极差得太远，于是在被别人打击、贬抑、侮辱之后，我自己也经常鄙视、打击、拒绝自己由这些性格特征而引发的言行表现，动辄自责，内心冲突。于是强迫症就如种子落在温床，茁壮成长。

（三）强迫症人生——我发作、自疗、痊愈的过程分析

前面写了我患强迫症的前因后果，以及走向痊愈、康复的过程梗概，这里写出我对自己强迫症发作、自疗、痊愈过程的部分细节的描述和分析。希望患友们从我这个活标本身上，能有所感悟。

前面提到，我从 94 年开始真正患上强迫症，那时刚上高中，心中充满各种幻想。主要是强迫观念，当然那时我不知道这是强迫症。

从 94 年到 97 年，是在高中的三年。那是十多年前的如烟往事了啊，回想当年，感慨万千。记得当时特别爱追求完美，有一段时间我的座右铭就是“追求无限崇高、无限完美的人生境界”，这句话现在还留在我当年的笔记本上，我那时还专门给一位笔友描述过我的这个共产主义式的座右铭。现在看来，大家肯定觉得很可笑吧？呵呵！有这种座右铭的人，不得

强迫症才怪，也许还有些妄想症呢。

记得高中那时，在具体的症状表现上，我主要有：

第一，读书效率不高，要不断的回读，生怕漏过一字——而那个字恰好就是关键所在。这种读书习惯诚然是病态的，不过由于我的记性不错，由于不断回读，重复读，我背下了很多诗词文章，当然有些好文词我是特意背的，那时候我连红楼梦都能背下前两页。这样的读书方式，导致我真正看完的书不多（这恰好响应余秋雨先生鼓励大家少读书的号召）。记得当时买过很多高考各科的参考书，我基本上都只看了前面的一小部分。

第二，考试效率不高。记得那时候考试，我每次试题都要读上好几遍，才敢答题，生怕读错题。在考数理化时，答题先要写“答”或者“解”字，后面加上“：”，我那时候写完“：”之后，通常都要看半分钟，反复检查自己的“答”或者“解”字写得有没有毛病。这样参加考试，大家可以想象，解题肯定是很慢的。好在上帝保佑，每次在离考试结束还有一二十分钟的时候，我突然醒悟，注意力高度集中，在最后关头把试题做好。好在我的天资不错，在我们县的重点高中，长期占据全年级两百多人之中的总成绩第一，呵呵，现在想想还是颇为得意的。不过高考时我栽了，现在清晰记得，高考时所有科目我都没有答完题，英语的作文只来得及写一半，我在考前摸底考试曾得过全市第一的物理，高考居然不满 100 分（满分 150）。

第三，胆小，敏感自卑。我那时特别害怕上课被老师提问，我小学、初中、高中长期担任班长，那是因为我成绩好，学而优则仕，但我这个班长几乎从来没有当众发言过。和别人说话、交流时很敏感，总是习惯性怀疑别人是否说我坏话，是否暗示我有什么不对，是否看不起我。这种性格、习惯，使我总是习惯于和弱者为伍，我总是喜欢亲近不太自信者，因为他们没有可能伤害我的向外扩张的性格力量。

第四，注意力不集中。学习时注意力不集中，无法长时间坚持看书。记得那时候自学习课时，要是一个人，很难看进去，不过那时通常是很多人一起学习的。只有两种情况注意力能集中，一是看文学书、小说书；二是有人问我问题时，我为别人解答总是劲头十足、注意力高度集中的，呵呵，那是因为能帮助别人，自信心临时提高，再说也担心解答不好被别人笑话，因此全情投入。做其他的一般事情，注意力也通常是很难集中的，胡思乱想，瞻前顾后，患得患失。

高中那时，我已经觉得自己有些问题，但是我不懂心理学，于是怀疑那是自己对人生的道理、智慧认识不够，就自己找些书上的人生哲理来进行“自我教育”，希望自己能像那些伟人一样，智慧圆通，无所不知，无所不能——书上就是这么宣传的。这种“自疗”，

显然是很低级的，因此我除了记住很多人生大道理、能教育别的同学如何为人处世之外，别无所获。我这时当然也会责怪自己，为什么懂得这些道理，却做不到呢？这是初步的内心冲突。

后来上了本科、研究生，高中时已有的强迫症状进一步发展、加深、加固，像紧箍咒一样把我绑紧。同时又增添了新花样，比如数字强迫，我喜欢偶数，做什么事情要是出现奇数我就觉得不舒服；还有洁癖，本科的时候我一度害怕碰到宿舍的窗子，因为那上面灰尘很多；呼吸强迫，我很长时间之内都很注意自己的呼吸，总觉得自己呼吸不好，需要自己控制才能好好呼吸，这样的后果当然是很痛苦；死亡恐怖，总害怕自己会早死，会意外死，又幻想自己是神仙不会死；……如此种种，不一而足。

在本科和研究生阶段，我已经意识到自己的心理有问题，但是了解不深，只觉得内心经常发生冲突，学习时注意力很难集中，很痛苦。有一次偶然发现了校园里面的心理信箱，我像大病久了突然见到医生一样，马上写了长信求助，然而没有回音。由于不知道这种心理问题可以通过自疗好转，同时不知世间还有别人也有我这般稀奇古怪的症状，我从来没有主动寻找心理学书籍来看，也没想到去网上求助。我看过一些名人传记，在阅读产生的兴奋、激动之中，觉得自己那点心病、内心冲突和伟人的大事业相比，不值一提，自己也要去做一番大事业才是，这样会有一段时间忘了症状，感觉良好，然而不久强迫症状就重新发作。

感谢上苍，很幸运的是，在我印象里，我的强迫症状曾经很多次短时退去，让我的真实我出来透口气，不至于崩溃，我的头脑也一直比较清醒。这也许是我后来在接触森田疗法、看到邓云天老师和孟老师的书籍文章之后，迅速体验、感悟、好转、痊愈的原因之一。

2004年6月底，我研究生毕业来深圳工作。强迫依旧，不过靠自己的小聪明，还是能应付工作。先在一个小公司做了两年，由于公司内部人才缺乏，我还颇得器重。这期间也比较烦闷，因为症状经常发作。

在这期间，我有了生命中第一个正式的女友，她漂亮、阳光、可爱、单纯，我非常喜欢她，但是我没有赢得她长久的爱的自信。我知道自己在症状不发作的时候，是一个幽默风趣、善解人意、很有魅力、能吸引女孩子的男人，不过这种时候不多；在我症状正常发作的时候，我是一个很闷，看起来很老实、话少、比较可靠的男人，这种时候最多，这也是我留给身边大多数人的印象；在我症状严重发作的时候，我是一个急躁、自私、神经质得厉害、自卑、敏感、让人讨厌的男人，这种时候也不多，然而，只要在和女友一起的时候，出现几次这种最糟的情况，她就厌烦了，她也不能理解我极度丰富的内心，因此我没有自信、也无法把她留在身边，我们分开了，我对她深怀内疚。

2006年7月，我跳槽到国内知名的一个IT公司。这里人才济济，我感觉压力很大，然而与同事间的交流很多。这期间，我第一次接触了森田疗法，是在网上偶然看到的（网页摘抄自高良武久的《森田心理疗法实践——顺应自然的人生学》，此书我在书店买到了），当时如获至宝，知道了神经质症，知道自己的症状可以通过心理自疗好转。于是我开始顺其自然、为所当为的实践，症状初步好转。2007年初，又看到邓云天的《走出强迫的泥潭——森田疗法指导集锦》网页，这才知道自己得了强迫症，同时对症状成因了解更深，并纠正之前一些错误认识，接受症状的反复，坚持森田疗法，强迫症进一步好转。此时症状仍时有发作，未痊愈。07年7月，在网上找到孟刚老师的《强迫症改变人生》，看后豁然开朗，对自己过去29年的人生看得通透，感觉真正脱出桎梏，拥抱新生。看孟老师的书时的强烈感受，前面《编年史》中已有详述。

非常感谢孟刚老师！也是你提醒了我，要用自己长期的强迫症经历、心得、体验来帮助别人！

我所感受到的强迫症痊愈，是不再有强烈的内心冲突，能以正常、平和的心态进行工作学习生活，充满自信，正常发挥出自己的能力。根据我对自己的认识，和对网上的强迫症患者们的分析，我们真正的能力都是很强的，如能正常发挥，在工作生活中通常都在优秀之列。但是，也不能期望过高，要知道强迫症痊愈了我们也并非天下无敌，天外有天，人外有人，还有人比我们更加优秀，此外，个人的发挥也受到环境条件的约束。不过，在跳出强迫的泥潭后，我们对环境的适应能力、对客观现实的认知能力都会大有提高，一般不会生此狂妄之心，我们的心态是自信、平静、乐观、积极、主动的，伴随着拥抱新生的兴奋感。

（四）我强迫，我感悟

问：为什么要完全接受强迫症状？

答：强迫症是由于过去不接纳真实我所致，因此接受真实我，也就切断了强迫症发展的源头，是治“根”。然而强迫症的“表”——症状，一时不会消失，因为过去真实我被压迫惯了，他习惯性要出来造反一下，他和理想我长期斗争导致的症状，如杂念、胡思乱想、注意力无法集中、无力感、悲观感，不会马上完全消失。这是过去我们长期拒绝、打击真实我导致的，施其因，食其果，自作自受，我们有何理由不接受这些症状呢？当我们真心爱、尊重、接纳真实我，接纳症状，我们的强迫症的根就被切断，而症状也会慢慢平复、继而不见。

的。

问：如何走出强迫，同时走向自我的完善？

答：森田疗法提到，我们之所以会得强迫症，是因为我们生的欲望太重，向上的愿望太烈，超出了我们目前的能力。由此可见，强迫症患者都是渴望自我完善的。但是，我们走向完善的方式和思想有问题，我们眼睛只盯着理想我中完美的自己，完全不顾真实我的感受，一旦有言行表现不符合理想我的要求，就自责，就打击、拒绝真实我，结果不但无法走向自我完善，反而导致真实我和理想我在内心发生大战，终于发展成强迫症。

那我们应当如何走向自我的完善呢？自我的完善，就是真实我的成长和完善，是真实我向理想我的接近，注意，是“接近”，不是“成为”，理想我通常代表着“完美”，是无法“成为”，也无需追求的。真实我是强迫症患者多年来一直虐待的孩子，我们要让他（真实我）成长，需要采取成功家长的做法：首先无条件的爱他，接纳他，尊重他，爱他所有的优点和缺点。然后在行动中，我们努力为所当为，让他体验、感悟、学习、成长，当真实我真正成长起来，就是我们实现自我完善的时候。当然这是相对的完善，不是追求完美。

这里注意两点：第一，在思想上完全接纳真实的自己（真实我）；第二，在行动上为所当为，不纵容真实我的缺点来控制我们的行动——偶尔让真实我发脾气、偷偷懒是可以的，但是如果长期纵容真实我的缺点控制我们的行动，我们的理想我迟早是要发脾气的，我们还是走向内心冲突，走向强迫，因为我们渴望向上的性格特征不容许我们这样，如果我们不是渴望完善，也不会得强迫症了，不是吗？患者们，拿出我们过去用于压抑真实我的强大意志来，我们是可以为所当为的！

问：强迫症种类那么多，都可以通过相同的体验、感悟走向痊愈吗？

答：这个问题本不是我能回答的，我不是心理医生。然而，我愿意说出我的感悟、想法，和患者们共勉。

强迫症种类确实很多，比如从大方面来分类，就有强迫观念、强迫行为等。但是，我在网上看到患者们各式各样、匪夷所思的症状，觉得都可以理解和接受，我感到所有的强迫症状一定是有共通之处的，尤其在内心冲突、对真实我和症状的压制方面，基本如一。

另外，强迫症状的泛化是很明显的，在我患强迫症的长期过程中，一度泛化出洁癖、强迫回读、完善观念、注意力无法集中、幻想、数字强迫、对人恐怖、胃肠功能症等各种各样的症状，在我的强迫症这棵大树上，真是曾经万紫千红，长过无数奇花异果。然而，尽管枝叶花果繁多，其根唯一，当我切断了强迫症的根，这些症状也就慢慢平复、消失。

因此，我对通过相同的体验、感悟走向各种强迫症的痊愈，持乐观态度，而真实效果，

有待各位强迫症患者朋友们体验、评说。

二、我的强迫经历和康复之路

雨晴 女 30岁 机关职员

早年教育：

我父母生三个，我排行老二，大的是哥哥，小的是妹妹。天生我就是个比较善良、老实、敏感性强的孩子，按理说像我这样的人，不应受到那样极度粗暴的教育方式，可是在我的记忆中，专制的父亲总是虐待我。我很小就怕父亲，不敢与他谈心，一直到现在，从来没有得到过父亲关爱和抚慰。他对我从来都是全面否定，我从来没有得到过表扬，而且只要做什么事，说什么话没有达到他的标准，接下来就是人格侮辱，如果我反抗了，迎接我的是更可怕的打骂。举几个例子：

第一个例子：我小时候跟着奶奶在城里住，贪玩，没有养成学习习惯，后来学习成绩就一直不好。三年级时父母把我从奶奶家接回来，我学习上有不懂的地方问父亲，他不但给我解答，而且说我笨，甚至撕了本子，敲我的头，所以以后我再也不敢问他问题了，宁愿去抄别人的作业。我还记得一次我在阳台上早读，父亲正在扫楼梯，听到我的读书声后，就骂我只会读死书，连地都不会扫，骂得很难听，我当时顶了下嘴，没有想到他把我的书包扔到了楼下，里面东西摔得粉碎，书也烂了。

第二个例子：有一次晚上在饭桌上，我与他不知争论一个什么问题，他竟然抓我头发打我，还不允许我哭，可我就是哭，因为心中就是想反抗他，结果他就用脚踢我。我背起书包要去上晚自习，他就追我，我就跑，没想到他一直追我，我非常害怕，街上的人以为抓小偷，后来快追到学校时，他被我上晚自习的表姐拦回去了。

第三个例子：记得有一次过年那年我才六岁，除了妈妈大家都去姑姑家过年，因为她家条件好。我吃了许多好吃的，喝从来没喝过的饮料，后来半夜尿床，我那“可爱”父亲竟然半夜用麻绳追着我打，以至于很多邻居都开灯了。

不说了，说起来我心里在流血。

青春期：

到初中时，我发现已经不太会像别人那样爱交朋友，特别是看到成绩好的同学又羡慕又嫉妒，因为父亲常常拿我与别人作比较说我没用，说我只会读死书，反正就是人格侮辱。我特别自卑，因为自己学习不好，父亲全面否定自己，还由于长身体时也不懂运动，不知不觉也长胖了，就更加自卑，家里人说看上去就讨厌。我不知不觉迷恋上看电视，特别喜欢爱情片，好想像，想像将来有一个帅和好的男朋友会来关心我，爱我。到了高中毕业时，没有考上大学，感觉好像要离开学校，走向社会了，内心出现莫名的恐惧和害怕。父亲是个极要面子的人，别人的子女考出去了，他非常嫉妒，又是恨我，骂我，把他脸丢光了。我内心整天恐惧。好不容易，通过花钱找关系，知道可以上自考，只要你本人能找到单位，同样也能分配工作。在寻找自考学校其间，我住在南昌亲戚家里，父亲每天打电话问我，搞到学校了吗，要多送点礼给人家啊，等等。在打电话时每次都骂我没用，所以那时的我内心极度恐惧，非常害怕听电话的声音，只要听到有我的电话，我心脏都快跳出来了。后来终于确实找到了自考的学校，这不但没有给我信心，而且那时形成一个想法，只要自己处在恐惧中和担心中，

事情就可以办成，所以慢慢形成在办重大事情之前，内心会极度的恐惧和提前担心，虽然没有形成强迫症，但是已经打下了坚实的基础。

出现强迫症症状：

在大学自考阶段，总的说来，与同学在一起时的心情还是比较快乐的，但快到毕业的时候，那时还没有拿到毕业证，而这时正好有个工作的机会，不能错过，于是父亲说先拿个结业证也好。我去了人事厅办理手续，人事厅老师让我回去等消息，我出去时随手带上门，但奇怪的是我一回到家，就担心我关门是不是关重了，可能得罪人家了，到时候人事厅老师会不会为难我啊。我为关门这件事担心了很长时间。

强迫症就是这个时候全面出现了，只不过这个时候总觉的自己莫名其妙的恐惧和害怕，头每天像被针扎一样的痛，无法形容。虽然毕业了，但是过半年后还要补考两门才能拿到毕业证，而父亲又是极其要面子的人，对外面人说，他的女儿是某某大学毕业的。我开始担心比如考试时怎样答卷，如果考不及格就完蛋了。终于考完了，我又不断回忆当时考试的情景和答卷，所以在分数出来以前每天都会恐惧、担心和回忆，结果带来的就是头痛，每天过着生不如死的日子。过了两个月后，分数出来，最终还是过了；但是那时已经会莫名担心这方面一些问题，内心非常恐惧和害怕。父亲经常在单位领导面前说我是自己考上的大学，且专业学的不错，但在家就经常贬低我，说：“如果没有我，你就是个没用的人！”终于等到毕业了，填毕业登记表应是很高兴的事情，但是我在填毕业登记表时，起码重复看了十遍，别人早早填完就走了，而我却不断在那里检查，并检查每门课的合格证和照片，不断的看，看得实在太累了，看到老师就要走了，我才最后交上去。等我回到家，更痛苦了，开始不断的担心，合格证老师交上去会不会掉了一两张，如果掉了会不会要重考，那就麻烦了，我考不过的，那就是灾难啊！然后不断担心填的表分数有没有填错，照片会不会掉了，整天担心、恐惧和回忆。过了半年，终于拿到毕业证和毕业登记表，拿到家我又后悔，我怎么没有问下老师填了几张？我怎么只有一张毕业登记表，是不是忘了没拿？而后又问了同学，同学说只有一张。接下来我又有了新的担心——怕万一掉了这份登记表（我父亲经常说：“这份登记表是找工作的重要依据！”）。所以我把毕业证和毕业登记表，藏在一个抽屉里，每天我要看三遍，因为那是我的命，那是我的前途，那是我的面子，那是一个没有用的人，唯一可以证明的什么东西、、、、

我每天看抽屉的同时，也会有莫名的恐惧和害怕。从此我对这些所谓的登记表和聘干表，开始更痛苦的担心。接下来可以看到如何痛苦和担心——在分到工作前将近半年，我每天在家里过着生不如死的日子，每天莫名恐惧和担心，担心那些章怎么盖，然后引起剧烈的头痛，从此过上封闭的日子，人也更胖了，自认为形象不好，因为用脑过度、头痛，白头发也渐渐长了些，所以更加速强迫症的恶性循环。我有一天去省城找同学玩，回来后知道我父亲已经搞定工作，把我每天要看三遍以上的档案拿走了，我顿时就觉得心里头空空的，特别的恐惧和害怕，从此更掉入深渊。

参加工作后：

因为上班要面对同事，而父亲在别人面前一直说我是个正牌大学生，并且对我说：在同事面前要沉默是金，表现你的沉稳性和干练，不要露陷。但是我已经是一个强迫者，而那时不知是强迫，只知心理非常的痛苦和身体上的头痛，每天上班时，就会时常发呆，担心那毕业登记表如果在人事局掉了怎么办，已经很难补得到，至少我没有能力去补，那不会因为那些毕业登记表和聘干表档案，就没有工作了吗？从此天天担心那些档案，因为有了工作，将是非常可怕的，因为我是一个没有用的人，如果没有父亲我将没法生活。后来又不断自责自己，为什么档案在我面前有将近半年，我都没有想到去复印一份，这样即使万一丢掉

了原本，至少还有复印件。就这样每天担心和自责，因为不敢问父亲把档案交上去时的细节，问他绝对会骂我！然后我就自己不断回忆、联想和分析。强迫性的重复让我精神痛苦，上班时常常发呆和头痛，自己又胖，所以每天在单位没事情做时，就故意装睡，好像在逃避什么，怕别人看出我有神经病，怕别人看出我表情不自然。别人经常笑我说，每天到底干什么呢？别睡了，睡多了会变成猪的！我听到这话更痛苦，感觉自己简直一无是处，所以只要回到家我更是封闭起来与外界几乎不交流，因为自己不漂亮，因为自己认为自己是神经病。而父亲又听到别人说我在单位上表现不好，就更指责我，当时我的感觉真是陷入了地狱一般。

症状的泛化：

后来经自己努力改变了形象，找了一个能理解和体贴自己的老公，但是强迫症并不随之消失，而是出现症状的泛化：开始担心如果掉了房产证，那怎么办，是不是就失去我辛苦买的房子了？之后对很多证件都开始担心和恐惧。

我在没有结婚之前，父亲是个小领导，经常听到他与妈妈谈话，讲一些人与人之间是勾心斗角、互相利用的关系，还有因为签什么字的事情，被别人告了，差点把他的“帽子”摘了。不幸的是我本来是强迫症者，再加上这些负面信念灌入大脑，就让自己更多的恐惧和担心。虽然恨父亲，但又害怕他坐牢，因为那样我们将很可怜，他是家里的主心骨。所以从此害怕签自己的名字，生怕会带来灾难，生怕别人利用我的名字，我会不知不觉成为犯罪人。到后来，发展到怕得罪人，特别是比自己强和有直接利益关系的人，担心如果不小心得罪了他们，就会大祸临头。

举个例子：

我认识一个一般的朋友，因为她家在我当地很有势力，即她娘家的家庭是当官的，而且他老公的这边的家庭也是当官的，所以在我眼里他们家在社会上说话很有权威性。因为我喜欢参加一些运动锻炼，即健身操，加上我与那教练关系不错，所以她对我收的钱比较少。有一天我认识的“这个一般朋友”也来锻炼，刚好我最后一个出锻炼场所的门，她就拉住我问：你们交了多少钱？我就把最高价钱说给她听，因为那是教练对外收这个价钱。当我说出去之后，回到家就后悔了，为什么自己走在最后一个，为什么她偏偏问到我，“万一”那个教练与她关系很好，万一她知道我交的钱并没有那么多，那么她会不会讨厌我这个人，说我骗她，说我很假，说我、、、、、、心理出现了一系列的联想，害怕和恐惧，然后出现灾难性的联想，即她会不会因为这样事情，对我不利，因为她家势力大，万一她与我们领导很熟会不会影响到我的工作，领导故意找我岔，然后有可能让我下岗或者给我小鞋穿？这时全身充满了恐惧和害怕，接下去自己不断回忆当时说话的情景—————即是如何与她说的，当时她有没有产生怀疑和生气的表情等等。越回忆越恐惧，越认为有漏洞，紧接着就开始自己分析说应不会，她不是那样的人，为了这么点小事情，何况那又不是我收费，再加上我那样说也是因为原因的。不过正面分析没有用，马上负面灾难联想又出来——你这样说就是不好，是骗人家，万一人家与那教练关系好怎么办，万一教练如实说出来并提到我怎么办？这时大脑已经非常累，整个人陷入强迫，并且有种冲动去问下教练说了没有，如果说了，怎么样去与“那一般的朋友”来解释。这就是强迫恐惧，真的可以让你生不如死，表面看上去没有想什么问题，在那里发呆，其实大脑在疯狂的运转。

认识强迫症：

幸运的是，听别人无意中提到网络，然后在网络上第一次接触到孟老师的书《强迫症改变人生》，当时想方设法买到了，看过之后似懂非懂；后来正式与孟老师建立咨询关系后，才明白这些症状，我这些莫名其妙的恐惧，称为强迫性恐惧；它不是神经病，不是平时我的家人所讲的神经病，而是强迫症；并知道了这些强迫症状都是由于早年 and 青春时期没有得到

爱和支持，内心没有安全感，而自己又讨厌自己，对真实我进行压制和排斥，才形成这一切。因为我内在潜意识的真实我，并没有与我的年龄同步长大，她仍然是一个小孩子，是一个受到惊吓的、没有安全感的孩子，所以她会用一种幼稚的方式来表达，来抗议对她的粗暴和不公正的待遇，这就是所谓的症状。结合我的具体情况，我的认知如下：

1、症状表达了我内心过度的恐惧和害怕。因为父亲恐怖式教育，再联想到小时候我因为得罪或根本谈不上得罪父亲，就让我得到很多惩罚和痛苦，所以，小时候的恐惧体验加上后来父亲灌输给我的很多负面信息，使这些恐惧深根蒂固地烙在心里，让我对人和人和社会充满神经质的恐惧。

2、症状的表达其实是对现在的我说，放真实我一马吧，因为它是你的历史，它代表历史，历史日积月累形成现在的你，所以别再排斥它，别在讨厌它，让它把本能的恐惧和害怕的能量释放出来吧！我领悟到，对待自己的真实我就像教育自己的孩子一样，需要有爱、接纳和包容的心态，而不能像我的父亲那样简单粗暴，只有充分接纳她，充分的爱她，才不会形成反强迫，才不会使本来焦虑的我更焦虑。在潜意识，我有希望自己所担心恐惧的对象成为事实的深层动机，因为这终于证明一次我的担心是有道理的，我有远见之明。在小时候一直以来没有得到父亲的认可，学习成绩不好，没有得到老师的夸奖，认为自己是个没有用的人，所以现在只能通过这种方式来获得幼稚的满足感。这些强迫性思维和本能强迫恐惧，已形成顽固的惯性，越是想通过意识去排除，越是陷的更深，更痛苦。

善待真实我，找到了康复的方向：

我的症状表现为，本能回忆做过的事情，本能的自我分析，本能冲动想去询问别人，以确定自己所担心的事情有没有可能发生。现在我终于理解了，因为真实我这个孩子没有得到现实我的认可和接纳，加上理性上的认识不足，所以只有通过这种内隐的强迫行为（回忆、分析和询问）来缓解痛苦焦虑，通过这种不断的重复行为获得暂时的安全和安慰。但是正是这种强迫行为，让我陷入更大的痛苦，影响了我的正常生活，因为事实上，过度的实施强迫行为，不但没有缓解强迫恐惧和担心，而是让大脑更疯狂的运转，以至于让自己活的非常的累。慢慢通过孟老师的分析加上自己不断的领悟，才明白来这些强迫行为虽然是有意义的，但是不能一味被这种行为心瘾拖着走，否则会越拖越累。为什么说强迫行为是有意义的——因为真实我这个孩子的恐惧，是历史形成的，但是我一直以来不承认强迫恐惧和担心，而且讨厌这些强迫行为，但是又力不从心，控制不住，所以搞得莫名其妙。后来知道这些强迫行为是小孩子的幼稚行为，以缓解初级焦虑。表面上在强迫症发展初级阶段好像有点用，因为真实我得不到现实我的认同，因为心中过于恐惧和害怕，所以真实我这个孩子就通过实施这种重复行为来引起我的关注和关心。但是我不理解，我只是被动的被强迫行为拖着走，走的太累了后，就咬牙切齿的讨厌这些强迫行为，但是意识又控制不了，所以才使的强迫行为越来越顽固。我现在明白，作为一个好家长，要理解和关爱、无条件的接纳自己的孩子，但是不能一味满足孩子不好的行为，要通过引导和行动来阻断；但是，如果不自觉的还是实施了强迫行为，那也不要自责，因为强迫的惯性非常大，改变是需要时间的。

虽然理论上成熟了许多，但是实践上并不没有真正体验到接纳的意义，不知道如何来爱真实我这个可怜的孩子，所以症状会不断的反复，会不断让我痛苦，让我一次次的失败，让我没有信心，让我认为可能一辈子就是这样了。所以心灰意冷过很多次。我向孟老师诉说我内心的痛苦和想法，孟老师告诉我，想让真实我这个孩子长大不是一件容易的事情，想让这种顽固的思维定式马上改变是不可能的，要马上做到不去恐惧，不去担心万一是不可能的，要真正让接纳成为一种生活的“态度和信念”，就更需要实践和时间的考验了。我一次次跌倒，又一次次爬了起来。现在回想，这些反复是正常的，因为对孟老师的理论，我只是表面

上文字的理解，并没有内化为自己的东西，并没有真正让心灵自由。所以接纳时，其实又在排斥，怎么症状又来了，怎么又在分析了、又在回忆了、又让我痛苦了？又让我在公共场合头痛，让我极不自然了？我当时不明白，既然我接纳了，怎么还是这样痛苦，我转移注意力了，怎么还是这样痛苦？通过不断的反复，我慢慢明白，最重要的是不要去排斥强迫恐惧，因为强迫恐惧是本能性的反应，是一种感觉上的恐惧，而对于强迫行为则要间接控制，即忍受强迫心瘾去坚持做事。通过不断的反复，我渐渐理解了什么是接纳，什么是尊重真实的我，什么是反强迫，什么是尊重真实我本能的反应。

当症状出现时，我现在学会了与自己的真实我这个孩子对话：我理解你，理解你的恐惧和强迫行为，我也不跟你讲什么道理，我现在也没有时间管你，你恐惧就恐惧吧，我还要做自己的事情呢！用这种拖延的战术，恐惧果然就减弱了，理性认知随之慢慢提升了，对强迫行为的控制力也提高了。

我在实践中领悟到，在心态上能做到接纳和理解强迫恐惧、理解症状的同时，最重要的就是别忘了生活，在生活中做自己想做的事情，让自己与外界交流，让自己能大胆的表现真实的想法，即使表现的不好也没关系，因为在做的同时把注意力放在了外界，就把心理能量释放出去了。带着真实我这个孩子一起经受锻炼，她就慢慢变得自信起来了。而且通过不断的行动，也丰富了生活阅历，让自己在理性上明白了强迫性恐惧的夸大性，真实我也慢慢地成长起来了。

经过孟老师的指导和自己的努力，我终于走出了炼狱，找到了康复的方向和信心，虽然现在仍然有症状的困扰，但是再也不会像以前那样陷进去不能自拔了，因为我知道了应该怎样对待真实我，对待症状。现在，我的工作和日常生活越来越正常，心态也越来越稳定，我相信，总有一天我会像孟老师一样彻底走出来。

我还明白了一件非常重要的事情。父母和家庭以及我们过去所遭遇的一切，是我们没有办法选择的，现在能做的就是如何让自己的真实我再一次成长。现在，我父亲年事已高，我也有了自己的家庭和孩子，我渐渐地原谅了他的无知，渐渐地放下了对他的怨恨。他从小所受的教育决定了他的性格，决定了他对待我的方式，他永远也不会知道他对我的心灵所造成的伤害，我也不期望他有任何改变了，我从他身上所得到的收获就是：我再也不能像他对待我那样来对待自己和自己的孩子了！我开始理解自己，关心自己，尊重自己，开始学会自主的选择，并对自己的行为负责，我渐渐找到了自我，活的越来越真实和快乐了。

三、我的经历与感悟

森田醒世 男 18岁 高中生

迷失方向 精神交互

小学六年级时，我患了一场病，本身那病是因感冒而引起，并无大碍，即日输液就可以彻底痊愈。那知这次生病以后，我的心境完全改变，本来大部分注意力还是在外部，这以后，我几乎完全退缩到自己的心里去了。当时医院通知我住院，那天下午还没住院我就吓得坐立不安，脑子里不停重复着各种恐怖的场面。我住院后，时刻都在想着自己的病情，时刻关注着自己身体上细微的变化，我不停地问医生：“我的病严重吗？”医生见我一副严肃凝重的神情，笑了：“没事的，你放心，根本每问题！”我听了稍感安慰，但见他好象不以为意，我就更是疑惑了：医生难道也不知道我到底怎样？我这样一想，又开始不停地思前想后，精神紧张，惶惶不可终日。后来，身体上的病是好了，但疑病的毛病却留了下来。我起先怀疑

自己得了糖尿病，整日去想，甚至还去尝自己的尿，发现尿味没有甜味，但也并非就是咸的，味道怪怪，我又疑惑了，一种大难临头的感觉袭上心头。后来，我的注意从糖尿病转移到了白血病，因为我家邻居小孩和同班的一个小学同学都死于白血病，并且我从电视上看到患白血病的都是些小孩子，而且都是受尽折磨而死，我想我得了这病可怎么办啊！我的脑中有个念头：我绝对不能得这病，否则我的生活从此就暗淡了，好可怕啊！自此以后，我一直都对身体上的变化关注有加，并且疑神疑鬼，有时认为自己的所有难受都是鼻炎造成的，于是去刻意的喷鼻气，想把鼻子弄通，结果情况却愈来愈糟。有时又认为是胸口的室闷引起身心不适。我不住地与自己的身体较劲，有时直弄的自己筋疲力尽，但仍不罢休。

小学倒还顺利地过去了，可一旦上了初中，我发现不对劲了，我有点过不去了。似乎有块石头就此挡住了我的去路，本来一往无前的我，现在只得停下，搔首踟躇，徘徊忐忑。这块石头从此就成了我的心病，那就是登台恐惧。其实这恐惧有几种恐惧合成，它包括赤面恐惧、动作恐惧、语言恐惧、目光恐惧。我也不知道为什么这恐惧的强度竟有如此之大，让我成天只想这事，精神紧张难耐，简直比下地狱还难受。我变的尤其敏感，疑心。我跟任何人交往都会猜度他人是否发现了我的不自然与羞涩，我决不允许自己出现这样的难看。所以，无论任何人说道我的弱点，我是又羞又怒又恐惧，但不敢发一言，因为我此时恐惧得连话也无法说了。到后来，别人说到我敏感的话题，哪怕是只言片语也是恐惧的很，猜疑心大起。再后来，我一跟人接触就开始难受抵触了，而且表现越来越不自然，也越来越担心不自然，预期恐怖日渐猖獗。现在记忆最为深刻的是初二的上学期，当时搞班会比赛，老师要求同学们配合他，积极举手发言，每人都要发言。这次预期恐怖来得尤其猛烈，心都跳出来了。我不知道说些什么，注意的只是自己的状态，紧张成那个样子，我想不可能说好。越这么想越是难受紧张，胸口疼痛难忍，面部僵硬呆板，全身抽搐不自然。旁边的同学举手起来畅所欲言，而我头都抬不起来，颈项抽得我直想叫出声来。一口火山就要喷发了，我惊慌的手足无措，简直就是死期将至的感觉，但最终我不敢自己举手，老师也没抽我说。这天下来我竟如大病一场，我心中的那块瘤子似乎又长了一圈。我的生活一片灰暗，但我不会承认，承认在我的字典里绝对找不到，我忍，躲，心存侥幸，以为这样可以度过去。遗憾的是，我正是在这里迷失了方向，走进了与自己的真实我激烈抗争的误区，导致了神经症。

初中我的表现太拙劣了，我自己特别清楚，也特别清楚自己仍然会再三地出丑露相，但始终不心甘，不肯承认自己是如此地拙劣。心中惊恐万状，但却丝毫不敢流露，兀自强忍，然后竭力去铲除难受，表现自然。这样非但没有成功，而且越来越严重，我的信心受到击打摧残，但却完全不知问题到底出在哪里，遇到同样情况仍然以老办法对待，所以这样恶性循环，我的心结变牢牢的打下了，最终彻底爆发。

我的生活就是这样的一步步走向灰暗，但我不甘心啊，于是我开始奋起反抗。我认为我的成绩不够好，认识不到位，于是拼命去学习，去看关于人生的书，这样使我的阅历丰富起来。我的成绩渐渐好起来，我的信心也有所增长，但心中的石头仍然悬着，我仍然很迷惑，很胆小，很羞涩，很不善言谈。我尝试着去突破，但外力大的出奇，我就又退了回来。我不敢想像我的前途，我有一种不详的预感，我会很难度过今后的日子。就这样整日沉浸其中。不过后来由于学习压力增大，我的注意力转移了开来。由于那时年纪还比较小，自我意识并未觉醒，所以痛苦也并未时时持续，只是遇到了特殊情况（上台、表演、发言）会紧张一阵。我还记的那时，我还有很开心的回忆，就是我的初恋，那种美妙甜蜜的感觉真让人感到人生美好。即便我当时与女朋友在一起很快乐，但也隐隐感到不安，我怕她发现我的丑态，于是我跟他在一起时身体都有些不自然。中考我考的很好，大出人意料，各种荣誉奖励铺天盖地。我有点飘飘然，感觉自己无所不能，同时就更加排斥自己的丑陋之态。我一意识到自己的丑态不可避免，又非常的沮丧和恐惧，但同时默默希望它瞬间消失。于是，我在心里暗暗想像起自己崇拜的形象来，我将自己想成是那个形象：上天入地，指挥号令，嬉笑怒骂，纵横捭

阖，无所不能，无所不精，简直就是天神下凡。我想的热血沸腾，好像自己就是那个英武潇洒的人，还有什么不能克服，还有什么人不为我倾倒。我暗暗打定注意，自己要成为最强，不对，老子本来就是天下无双。这时候父母也真以为我了不起的很，也给我鼓劲，要我将来考北大清华。我想那还用说，不仅考北大清华，而且要高出别人很多分。我想我在其他方面那么差，在学习、思想上一定要顶尖不可，否则再也混不下去了。

终于上了高中，我一心想摆脱初中被人小瞧的命运，凭着自己的毅力，改变自己弱点，抹去自己的脆弱害羞，以全新的面目展现自我。就在军训的最后一天晚上，我大胆地下了一个决定，我一定要当这个班的班长，我不当谁可以当？于是，回家后我练习演讲。想的倒是好，可惜到了学校，早早地我的这个念头就彻底被粉碎了，原因很简单，因为我连与身边人接触时的紧张焦虑都克服不了，并且见到比较时髦漂亮的女同学，我更是心惊胆战，我还怎么敢上台去自由演讲呢？到时我一定难看的要死，他们肯定都笑我，骂我，指责我，我自己更是难受，恐惧，还怎么可能当的了班长，只是上去丢人显眼罢了！不对，我应该勇敢，我不能怕！——但我就是怕的要命啊！还刚刚入校不久，我就这样了，我怀疑其他同学都看出来，那样他们瞧不起我了，就不跟我交朋友了，我也就得不到他们的支持了，我竞选肯定完蛋，以后还怎么混啊！

在一个周末的晚上我回到学校，准备入睡，突然听到同寝室的一个同学已然打起了呼噜，我突发奇想，我这周还有好多事情要做，今晚一定要好好睡，可别被他们比过去了。就在这一瞬我的头脑中闪过许许多多的念头，无非是我平时是怎么被人戏弄而无还手之力，怎么技低于人；这样一来，我好胜心大增，我怎么能都输于别人呢？于是我拼命地睡，感受睡觉时的感觉，可是我越是想睡却越是睡不着，我慌了，我这周还有很多事情要做啊，我这是怎么啦？我一心想着自己的锦绣前尘，又担忧自己的身上那股古怪的力量，越想越停不下来，开始还知道是因想多了而睡不着，到后来只是觉得自己出了问题，但就是死缠着这个问题不放手。我的努力不但完全没有作用，而且让我疲惫不堪，这时同学的鼾声在我听来也如魔鬼的嘲笑。也不知多久，我的心口痛得不得了，又过了多久，我渐渐听不到时钟指针的滴答声，终于睡着了。从此以后，我与睡眠开始了旷日持久的大战，每晚都战得筋疲力尽；第二天还要上课，并且还要面对那个可怕的课堂，我一想到要被同学嘲笑心口就一阵疼痛。终于，我再也支持不了了，打电话叫妈妈把我接了回去。在家养病五日，各种奇怪念头纷来沓至，脑袋如带上了紧箍，只要想问题就越来越紧。想放松也是给它增加了能量，让它更加紧。天哪，我的人生怎么了，我要死了吗？

我不知那里出了问题，回首追念，认为是自己给自己定的目标抬高，于是刻意得将目标降低，结果还是难受。我回顾自己的性格改造，这是真是苦涩难言，不但没有成功，反受其害。我的信心几乎丧失殆尽，但不甘啊，我怎么能就此认输，一股强烈的耻辱感涌上心头，我忙挥去它，代之以昂扬向上的英雄气概，殊不知这一挺牵动所有伤痛一起向我猛攻，我立时败下阵来。渐渐的，我的恐惧越来越强烈，我甚至开始害怕自己了。其实我怎知道，我是极其的不自信，单想凭一己之力，通过行为、意识形态上的模仿，以毅力之刀，就想彻底割断扎根深处，千盘万绕的性格之根，结果只落的个作茧自缚的可悲下场。我彻底缩回自己的内心了，变得更加敏感易怒，我总觉得他人与我过不去，让我难受。我完全忽视事实，还想再发起一阵猛攻，至于对象是谁，我也不清楚，我不敢再跟自己斗，跟人家斗时我的性格又来缠我，我真是里外不是人。真是，日日与冲突相伴，夜夜与挣扎齐飞。

我这样的反叛一切，同学自然不给我好看，他们以轻松之身与我膏肓之躯相斗，我根本胜不了他们。争斗什么呢，只是一些日常琐碎的小事，或是一些常识性的知识，我自诩聪明，无事不通，但到他们那里我变得一无是处，全因我不顾一切只想胜过他们，让他们无话可说，

同时给我的痛苦“买单”，那就是让他们难受。我时刻准备着给他们一击，谁让他们把我害惨了，但好几次我先前故作声势，当场立即现出原形，还被同学油腔滑调的指责一通，简直奇耻大辱啊，我恼羞成怒，但却动也动不了，因为我的动作举止连自己都看不下去。就站在那儿，同学们看着我，僵硬的身体，说说笑笑，可能说我呆，可能说我笨，也可能说我可爱，但我决不可能理解，也不能接受他们没有恶意。我行动上完全瘫痪，而脑袋里却一刻不停：怒，羞，愧，惧，忧，难，悲……五味杂呈，我当下就想化身魔王，把整个学校，整个世界砸个粉碎，让那些小屁孩在我面前跪下，看你还敢不敢嚣张。从此，我几乎很难主动与人交往，一心投身对自我的关注，闲暇就去看一些文学作品，看对于我的思想境界的提升有没有帮助，然后想像怎么把自己的思维硬扳过来，逼自己适应社会，适应一切。但没有办法啊！我的身体开始出现反应，我一见人喉咙就哽的难受，中午睡觉后颈疼的直想叫娘，跟我怕的同学说话脸抽的我魂不守舍……我知道问题都出在自己身上，但我就是痛苦，无边无际的痛苦，剩下的就是一片茫然！我揣摩自己，揣摩他人，想要改变但无从下手，欲哭无泪，叫天天不应，叫地地不灵，我的处境岂一个难字了得。有些好笑，但很真实。

我开始记日记，希望能对我的心境的改善有所帮助。果然，写日记不失为一个好办法，暂时缓解了我的痛苦，写日记的时候倒还是一天之中少有的悠闲舒适的时候。不过，好事多磨，我的难受因有了那点舒服的对比，变得更加不能忍受，于是写日记时也开始难受，没什么乐趣了。后来我又跑步，但没有坚持。又练气功，结果走过入魔，天旋地转，差点晕了过去。又烫脚、做俯卧撑、竞走、改变口音（以为这是导致自卑的一个原因）、大吼大叫、体会庄子的无所凭借的超脱思想，各种各样的方法都去尝试了，只为减轻痛苦。我的痛苦阴魂不散，给我来了个死缠烂打！我也给绞的昏头转向，完全没有了自主能力。

艰难探索 渐渐领悟

高二的暑假，我妈妈一天下午回来，告诉一个小女孩因森田而获救的故事。当时，我就抱着搜搜试试的心情去网络上查，果然有森田。起初，我不太感兴趣，我长时间沉浸在自己的世界里，一时很难出来好好看看外面，所以，当时没太在意森田疗法。后来，因为症状反复，我痛苦不堪，只好又去查，这回一篇文章引起我的注意，也引起了我的强烈的共鸣。看了后很受启发。接着我又看了《森田疗法相关书籍》（共五本），我的视野一下子被打开，有一种豁然开朗的感觉。当时，我走在路上也会情不自禁的笑起来，因为我感受到了那久违的轻松的快乐的感觉。我把森田的书籍打印出来，带到学校去看，认为有这样的宝物在手，我什么都能应付了。我的信心顿时高涨。我到学校后一口气看完了森田的书籍，试着去实践，才发现老症状依然具有极大的破坏力，以至我认为感觉森田疗法完全无用，只是看的时候非常见效，一触及实际就不行了。不过“森田”当时把我的睡眠恐惧给彻底治好了，这点我还是挺佩服的。

后来读了孟刚老师的《强迫症改变人生》一书，我获得了更深刻的领悟，我对自己这些症状产生的总的体会的最为核心的一点是，对真实我的拒不接纳！形成病症的原因可能多种多样，但最为关键的就是这一点。当我去与重要的人交往的时候，我的理想我在一瞬间就暗示现实我：我一定要表现好，别让别人看扁了。而真实的自己几乎在那同时也对现实我提出警告：我是萎缩的，我是难看的，我表现不佳，内向、腼腆、寡言、自卑，我能力不好。于是，现实我十分为难，开始了冲突，为了逃避这个冲突，症状产生了。

现实我不理解症状，觉得它“不应该”，仍然盲从于理想我，追求毫无瑕疵的自我，追求对任何事情，包括自我情绪这样独立于意识的事物的完全控制，于是以各种形式排斥真实我的反应。这种排斥包括正向的，即对立抵触；包括反向的，即自认接纳了自我，强迫接纳一切，殊不知，这样做的本质也是不接纳。我就先后经历了这两个阶段，最后才发现自己一直在里面兜圈子，并非要放弃强迫，放弃抵抗，而是放手，轻轻地放手，不需要力量。是在

不知不觉之中，而非时刻关注。

我觉得我们形成了一种很不好的习惯，就是时刻跟着理想我——高不可攀的理想我——走，这是一种不好的“心理习惯”，所以我们需要先从观念上改变，当然冰冻三尺非一日之寒，切忌急功近利。

当真实我得到了尊重，得到了肯定，那么症状本身就是多余的了。而接纳了真实我，才是自我改造的真正开始；接纳了真实我，真实我才释放出巨大的潜能，一个人才会焕发出自然的创造力和能动力。

当自己通过生活实际的历练，获得成功，获得经验，在不断的思考、反省、体悟中，真实的自我才能得到进一步接纳，进一步的澄清。而一味将生活中心放在治疗上是不行的，那是一个盲点。所以回归生活很重要。

我知道仅仅分析是没有用的，必须投身生活。就这样，我的强迫，我的社交恐怖伴随着我，我也没有办法，该做的事照样做，该参加的活动照样参加，也基本能混的过去，有些时候还有舒服的感受，虽然只一小会，也让我开怀了。就这样，走几步，跌一步，加上痛苦郁闷时反复的去看各种疗法，看先行者的感悟，我的状况改善不小。但我心里并不清楚根源的东西一直存在，以为自己好了，结果遇到问题又灰心丧气，有几次还重跌深渊。不过，凭着坚韧，我都走了出来。跌跌撞撞，终于明白，身体上的各种难受如胸闷、头重、颈痛、眼胀、耳塞这些以前一直与之较劲的症状全来自心理的冲突。我难受的厉害了，我就到网上去看看，看看网友和老师的心得与体会，每次都收获不少，我也经常发表一些见解，信心倍增，再继续投入学习与生活。渐渐地，我的状态越来越好。

经历了这么多痛苦，渐渐放下了自我，不再过多纠缠于症状，如果它实在太喜欢我，我就陪它耍一耍。

以前痛到深处时，就怨天尤人，觉得自己命苦。

那个时候，有时候我甚至觉得四面八方全是可怕的敌意的眼光，同学、老师、甚至家人。我感觉自己就要窒息了，我完全生活在一个绝望的世界，没有丝毫乐趣，只有恐惧，人人都与我过不去，我再怎么努力也得不到丝毫鼓励，获得的只是来自同学的嘲讽，来自家长的打击。我到底要怎样才能好好活下去啊？我到后来恐惧泛滥，什么都怕，听不得别人谈论我，更听不得什么“表现”、“表演”、“上台”等词语，一听见全身抽搐，克制住了不发作，但全身僵硬，胸口绞痛，脑袋晕眩，如患重症，立马对四周充满敌意。我后来渐渐终于明白，那些困扰我，折磨我死去活来的念头全是错觉，并非他人对我有敌意，而是我的观念使我对他们产生了敌意，然后投射到他们身上，以为他们对我也有敌意，再加上我自己假设作用，自我暗示自己是弱小的，他们的敌意在我看来就真的千真万确了。后来我好了许多，不再强求自己、强求他人，发现情况大变，我的敌意消失了，他人也根本没有敌意，我也慢慢放开了，这完全是观念在捣鬼啊！不过深陷其中，再怎么想也是想不通的。解决它就象拔蒜，需要一层一层的来；又象除草，需要除根，而这根就是观念。我当时决计想不通，我的痛苦其实就是来自自己，我自己缠绕自己，纠缠自己，执着于内心的痛苦，所以痛苦才不停地向我扑来。

在一个晚上，突然被各种症状掩盖已久的死亡恐怖又袭上心头，其间夹杂着抵触，但再也左右不了我，因为我意识到了人终不免一死，死亡是个必然的终点，我怕还是没用啊，我纠缠它不是白费力气吗？它极力拽我进入漩涡，我没有上当，捧起书朗读，没过多久我的心情就稳定了，我成功了，这才是真正的接纳了真实我，接纳了症状，与之共存了。我在那些恐惧中感觉到了各种症状共有的恐惧之感，原来这死亡恐惧是万物根源啊！症状还是时时纠缠，但我已不太在意，为所当为，注意力一转移，症状不知不觉就消失了，感觉好极了。我

想人生本就是一个迷，我何必想得太清楚，何况我这样的年纪也想不清楚。思考研究都不能彻底改变潜意识中的“我”，只有投身生活，积极实践，潜移默化，在行动中真实我才会慢慢成长；硬冲直闯在这只是表面功夫，外强中干，不顶用。什么庄子的逍遥（我当时误解庄子的逍遥，妄想以此来消除担忧，他的思想其实是很好的）、佛家的四大皆空、耶稣救世，我都不去追求了，原来那些佛道智慧在我全变成了强迫看淡人生、逃避现实生活的方式。我见过许多大人，甚至老人都纠缠于琐事，无法看破，凭我的年龄和阅历就更没有办法，也没有必要看破人生了。我为什么要看淡人生呢，我还没有好好活一场，我为什么就要去抛弃它呢，这不是太懦弱了吗？哪怕人生是苦涩的，我也要“痛饮人生的满杯”！

**决不做别人，一定做自己，悦纳真我，力量无穷。
坚韧不拔，永不言弃，直面人生，坚持到底，破土见天。**

四、走出强迫的炼狱

小陈 男 19岁 高中生

首先要感谢孟老师，真心的谢谢孟老师，是孟老师在我最困难的时候帮助了我，并在我前进的道路上给予正确的指导。现在的我已经慢慢地好起来了，以前的症状也都慢慢地减轻和消失了。孟老师的咨询理念——做自己的心理医生是很正确的，因为真的只有自己才可以救自己，就像没人会帮你吃饭，帮你去生活一样。还有三个自我的理论也很好，他可以很好的帮你分析你自己，找到治疗强迫症的方法。

现在，以前的症状对我生活的影响很小了，但我仍然有强迫性格，还是比较困苦的，经过高三整整一年磨练，终于艰难地走了出来。现在多多少少受其影响，主要是性格啦！不过大体上感觉好得差不多了，至少正在走在 GET BETTER 的路上。

我那七大症状把我折腾得奄奄一息，以前我总感觉自己是最痛苦的人，当你看到我的症状时也许你会改变你的观念——我现在是最痛苦的人！患友们，其实真的没有你们想象的那么严重，只要我们找准了方向，经过努力，我们一定都能走出来。我现在就向大家介绍我的七大症状以及我感悟出来的东西。

我的七大症状：

1、我的第1大症状是总是担心别人要来害我，如论怎样都会莫名的担心，比如别人斜视我或瞪我，我就会担心。我不敢与别人吵架，更不敢与别人打架，吵完架，就会条件反射般地担心别人会来害我。但越给自己讲道理，恐惧和焦虑就越发严重，总是万一呢……万一呢？然后就穷思竭虑地想下去，就好象掉进了万丈深渊，被恐惧冻僵了。后来发展到不敢到

外面吃饭，不敢喝茶。不敢去买水果吃.....不敢去与人交往。强迫恐惧所带给我的痛苦是不能用语言来形容的，简直就是人间地狱。

2、我的第2大症状是数字恐惧——4。那时每天进出教室，都要数数，不肯第4个进去。问问题不敢第4个去问，做题目第4道不敢做，对于学号是4的同学不敢接触，如此等等。对于数字恐惧的患者应该有刻骨铭心的体验，我就不多说了。

3、我的第3大症状是担心父母的安危。因为我是住校生，父母要来接我回家，或来看看我，我就担心他们来看我的时候发生意外。当他们来看我的时候，我就异常的害怕，好象真的要发生一样的。而且越想越逼真，越想越恐惧。后来泛化了，每天都担心他们的安危。那时候在学校，好象崩溃了一样。

4、第4大症状是对立思维。我说要自信，就想到自大，老是想到反面的，消极的东西，哇噻，真的受不了！

5、第5大症状是对于时间的恐惧。起因是那时我和妈妈在金华，住在亲戚家，妈妈有事先回家了，我又开始担心起来，出现一个念头：妈妈会不会发生什么意外？随着这个念头的出现，我又越发地害怕恐惧起来。我们老是用万一的种种，把念头当真。这是关键所在。我把这一念头当真的情况下，想象如果妈妈坐下一辆车就安全了.....我又陷入无休止的精神交互作用。随后就开始泛化，泛化到对时间的恐怖，对时间无休止的细节化。我不敢做任何事，一去做就感觉这时做与下个时间段做就会大不相同。就像去一个城市，你第一天去，与第二天去就会造就两段不同的历史，但哪一段历史对我有利我就知道了，而我的担心总是消极的，发生在我身上的好象都是不好的。

5、第5大症状是对与理论过于迷信，感觉理论都是很正确的，都要一字不差地去遵守，绝对不能去反驳。当我看到《〈细节决定成败〉》这一本书的时候，我比较反对，因为我本来就有过分关注和完善细节的特点，正是这个特点使我产生了强迫，害的我好惨。所以，我完全不同意所谓细节决定成败的观点，可是另外一个念头又出现了：这可是一本书上写的啊，这是一个很有名的作者写的啊.....我又陷入强迫思维中去了。

6、我的第6大症状是对于神灵过度的敏感化。我不敢做任何事情，我感觉像被神灵监视一样。不敢发火，不敢动怒，不敢骂人，有太多的不敢。我不敢接近女孩子，我不敢注视她们，认为这样对于神灵不敬，反正很多不相干的事都往神灵上靠。我对于神灵过于迷信了。

还有后来我对 13 这个数字敏感化了，其程度不亚于对 4 的恐惧。我那时的心态是别人讨厌的，我也应该讨厌。对于 4 的恐惧，也是我看到政治书上说，很多人对于 4 很讨厌，但没有任何科学依据。但我从那时起就对数字有恐惧感了。

7、我的第 7 大症状是对疾病的恐惧。我老是怀疑自己生病了。书上的早发现早治疗就是我进行强迫与反强迫思维的“理论依据”。我还有对爱滋病的强烈恐惧。一次我到医院抽血，我就想我会不会……我又陷入强迫思维当中。

我所描述的这些症状，看起来似乎比较简单轻松，但只有亲身经历过的人才会知道这其中的极度恐惧和痛苦。这痛苦显然不是能够用语言来描述的，因为在强迫症面前语言是苍白的，是无力的。我以上的症状发作时都有强烈的死亡恐惧，当你身陷其中的话，会有一种窒息的感觉。

我的强迫经历：

我上初三的时候就有点开始强迫了。那时我们老师不断强调中考的重要性，分数的重要性，说差 1 分就可能上不了重点高中。我当时认为这种可能性较大，于是我做题目时就很仔细，老是回头检查一边，不然就不放心。不过那时还好，过一段时间就逐渐好起来了。

到了高一我有了洁癖，我害怕有灰尘在我的凳子椅子上，我那时与同学的关系不怎么样，害怕他们来欺负我，搞恶作剧，把我的东西搞满灰尘。我当时就用书本垫着。后来我感觉空气有灰尘，于是我老是吐口水。那时是呼吸一次，就觉得脏，就会吐。感觉难受极了。后来就担心同学在我的被子放臭虫等等。

到了高二，症状就慢慢地发展地越发严重了，逐渐发展到以上 7 大症状。到了后来真的受不了了，高二结束的时候已经面目全非了。高三的暑假补课，接着越来越紧张，症状也爆发了。那时真的崩溃了一样。我整天想着自杀，真的，我根本无法承受那撕心裂肺的痛苦。现在想想那时真的很好笑，我那时想制造点轰动，就想着各种自杀的方法。其实我那时真的已无法承受了，才会想到自杀的。其实这是我最后的一张“王牌”了，不然我真的不知道……

我后来去了精神病院的心理咨询部，住了一个半月。不得不休学了。接着在家里修养，下半个学期去学校重读，那时感觉还是不行，接着又请假，到杭州去看病，仍然解决不了问题。在近乎绝望的时候，我无意中在百度搜索强迫症，发现了〈〈强迫症改变人生〉〉一书，接着找到孟老师的心理咨询室。在后来的时间里，就开始进行咨询。在孟老师的帮助指导下，

我慢慢地康复起来。正像孟老师所说的一样，你就是你自己的心理医生。在这之中，会很艰辛，但只有自己去体会才会有所领悟，有所收获。

我的感悟

理论与实际存在很大的距离，理论总是给我们一种假象，一种与现实生活脱节的错觉。理论其实本质是一条线，它总是以极快的速度把我们的思维从一头拉向另一头。现在我慢慢地不再迷信理论了，但理论的精神实质要把握。有些书写的是很主观的，像成功学的书籍就这样，我当时就像被洗脑一样，理想我的过于强大，导致自我的强烈冲突，于是就患上了强迫症。在吸取了教训以后，我再不会像紧箍咒一样，把理论硬生生地给自己套上了。我再也不用那么苛刻地强求自己了。

对于强迫症，你若单单想靠认知，靠理论就把强迫症治好，那是不可能的，因为强迫症就是与你玩思维游戏，文字游戏。话说回来，我们在康复的过程中，也需要一定的正确理论作指导，就像一句话：生活是感性的，但有时候也需要理性来指导。要行动，要去生活，要以生活为中心，以实践为主。

强迫症痛苦不言而喻。其实在现实生活中，有太多的不如意，太多的困难需要我们去解决，有许多的烦恼和痛苦需要我们去承受，需要我们去接纳。我们接纳快乐，也接纳痛苦，接纳生命，接纳死亡，我们要接纳人生所遇到的一切.....人生就是不断地产生矛盾和解决矛盾的过程。接纳痛苦是我们人生的必修课，接纳会带给我们新生。

我们需要认识客观事物的规律，莫给自己乱扣帽子，因为这样不良的心理暗示会比较严重。所以不要老是想尽快地治好强迫症，我们要忘记强迫症这回事，投入到生活当中去。不要以强迫症为中心，要以生活为中心的啊。

其实都是要靠自己的感悟，这些感悟是从生活中实践感悟出来的。要自己去体验生活，别人讲的都不如自己去体验的强，而且强多了。因为这是你自己的人生！！！！！！

五、强迫症的馈赠

朱力 男 22岁 大学生

亲爱的读者朋友，你们好！孟老师是研究强迫症自我治疗的先驱，在他的指引下很多患者都走上了康复之路，我也是其中一员。借此机会我愿将我在孟老师的引导下，认真研究与实践以“三个自我”理论为基础的自我心理疗法后，症状大有好转的亲身经历和思想体会与大家一同分享，希望能够为那些在强迫泥淖中苦苦挣扎的患者朋友们带来希望之光，并以此

与患友们在自我救赎之路上共勉。

1、我的症状表现与直接诱因

我的强迫症状表现为在做自己认为非常重要且一定要做好的事情时，对于余光里所看见的人或物挥之不去，不能释怀。在高中三年学习里最为突出的表现便是每天听课与自习时余光总能看到其他同学，由于心理防御机制的抵抗，很大一部分精力被症状所分散，学习效率受到严重影响，心理情绪和精神面貌遭受很大挫折。

我的强迫症状直接诱因是这样：那是在初三最后一个学期，也就是中考冲刺阶段，我看中的数学竞赛考试时发挥失常，意外失手，之后，我有几场考试也考得很糟糕。当时的我情绪低落到了极点，感情脆弱的本性也希望周围的人能体会我的痛苦，因而我总是不住地向别人诉说我的烦恼与忧伤。由于自我心理的防护机制的作用，在学习上屡屡受挫的我将注意力转移到了一个女生身上，我固执地认为我喜欢上了她。而她就坐在我的斜前方，我在任何时候总能注意到她。我想也是我把学习看得过重，认知领域出现了严重偏执的缘故，我认为在中考结束之前，我不允许有半点私心杂念而对学习的效果产生影响。结果我发现我根本就无法做到不注意她，我便又一遍地对自己说“不要看她，不要被她所影响，一定要毫无杂念、全身心地投入到学习中去”，可谁知每次在进行完自我暗示之后都铩羽而归，只要一看到她我就紧张，我只要一紧张就更强硬地暗示自己要摆脱她，而我越暗示自己就越注意她，我陷入了思维的误区，出现了恶性循环，在巨大的潜意识作用面前我束手无策，苦不堪言。此后我经历了最痛苦的高中三年，带着症状苦苦支撑，艰难参加了高考，进入一所重点大学。

记得就在我大二学年时，班里同学和老师一致推举我去参加校级力学竞赛，因为对于力学无论是我平时在课上的表现还是在课下的掌握都做的非常出色。然而在考场上，我对于余光强迫的预期恐怖又出现了：我周围这个同学一动笔就会分我的心，让我的神经猛然一抖，那么我就无法充分发挥我的水平，从而最终会导致我的考试失败……之后我的老毛病又犯了，我会与让我感到紧张的那个人找个借口搭句话，从而缓解一下紧张情绪，使症状的影响略微减轻。这时理想我站出来对我说：尖子生可不应该像你这样，他们对待考试应该是满怀自信的，他们绝不会像我这样感到恐慌……复杂的内心感受，痉挛的神经反应，考试结果可想而知。

强迫症就是我失败的罪魁，我咒骂着、失望着、无奈着，任由一切消极悲哀的情绪笼罩在我的心间。然而我突然产生了一个深刻的想法：对于强迫症的诅咒真是毫无意义，症状是如此顽固，我应该鼓起我的勇气直面他，运用我的智慧探究他，主动的对待他、迎战他，而不是像过去那样任由他搅扰着自己的情绪与心情。也正是在这种想法与决心确立后，我上网积极寻求解决强迫的办法，从而我进入了“中国心理人社区”，读到了《强迫症改变人生》，最终结识了孟刚老师。

2、迈出强迫康复的第一步

我以为要想使症状康复或是得到缓解，对于患者来说，需迈出的重要一步或是必然要经历的一个思想过程，便是真正认识到强迫症确实对自己的生活质量与办事效率产生了影响，并坦然承认和接受这种影响，然后要树立起一定要战胜强迫、走出困境的决心。然而我在此强调的这种决心的树立，并不是像以往那样强行下决心，当症状来临时急切紧张地想赶他走，同时侥幸乞求症状隐退时所能获得的那种内心的安逸能够长久保留。我在此强调的决心的树立是一种思想的积累，我们应认识到是症状影响了我，但这是一个顽固而强大的症结，仅靠幼稚地利用意志排除是不可能达到目的的，我们需要运用我们的智慧了解他、探寻他、迎面感知他，从而最终做到真正化解他。这是一种真正成熟的领悟，这种信念的确立一定对症状

康复有着里程碑式的意义，对此我深信不疑。

3、我对自我心理疗法的理解

自我心理疗法的三个步骤是：认知领悟、充分接纳、勇于行动。

良好的认知领悟是实践自我心理疗法的前提。从我的治疗经历来看，认知领悟得越快越深刻，症状就会康复得越快越好。

充分接纳是症状康复的最重要因素，其重要性与唯一性我自不必说，我相信处于症状影响中的患者们也一定听过很多遍“对症状要接纳”之类的话，但是对于“接纳”二字实践的好坏却因人而异。前不久我对“接纳”二字有了更为深刻的理解，即对于症状的一切表现要无条件的接受。我认为“接受”在症状康复过程中是这样发挥作用的：首先你明确了要接受，那么就意味着你要接受改造自我、战胜自我的过程中一切的症状表现，包括症状的缓解也包括症状的加剧。患者应该关注自身思维模式与思维观念的改变，而对在这个过程中症状的一切表现全然不闻不问，只是关注于自身行动。

接受的理由：人是真实我与理想我的双体合一。我非常赞成孟老师的这句话：人的一切行为，不是出于理想我，就是出于真实我。强迫症患者无一例外的都是过多关注理想我而忽视真实我，久之真实我以强迫症的形式对外表达出来，惩罚你对真实我错误而粗暴的态度，同时提醒你再也不能冷漠真实我了。如果患者真能深刻体会到这一点，同时明白任何偶像或是榜样人物在从事工作与学习时，都会有这样或那样的对维持工作或学习效率不利的思想或是行为出现，那么对于真实我的表达我们就应该接受，因为这本是再正常不过的心理反应了，而试图通过意志控制情绪的表达，甚至扭转情绪的表现，这真是与客观事实过不去，那么你也必将会被客观力量折磨得苦不堪言。

“行动是我们不死的信念！”这句话说的实在太好了。接纳之后是要行动的，或者说接纳是为了更好的行动。这里所说的勇于行动也正是森田疗法中所提到的“为所当为”，更明确的说就是要积极投入到有价值的、有建设性的工作或学习中去。当你投入到行动中去，你对症状的关注会渐渐转移到对工作或学习上的关注，紧张的情绪也会得到改善。当然我深知，做到勇于行动谈何容易呀。行动的进行需要顽强的毅力作支持，行动的效率需要不断的领悟作指导。很多人因为强迫症的影响放弃了工作或学习，一方面是由于症状严重影响了工作效率，感到跟上其他人很吃力，但更为主要的，是失败在接纳和行动这两个环节上。因为症状的严重干扰以及对症状的强烈抵制，造成恶性循环，使自己痛苦不堪，就一心认为只要症状一日不除，我就无法进行正常的工作或学习，所做的一切努力也只是徒劳。

我认为对症状的领悟不会朝夕而至，我们患者唯一能把握的就是行动。

能否勇于行动考验的恰恰是人的意志品质，“我非要驱逐症状，而后我才能投入”的心态正反映出患者内心的脆弱和强烈的完美欲与虚荣心。如果你抱定这种心态，那么你就只能经历恶性循环，你会在强迫的泥淖里越陷越深，你的自信会一点点被消磨殆尽，直至对人生充满绝望、对前途失去信心。我们患者唯一能把握的就是行动，“我非要驱逐症状，而后我才能投入”的心态是行动的大忌，真正的行动是纯粹的、是要去除功利心的。“不刻意要求结果，只要全身心投入”，这才是行动中最应该树立的正确心态，也只有抱定这种心态，我们才能在不断的行动中，一层又一层地接纳症状，一步一步地提高认知，最终走出强迫的泥淖。

4、症状好转是一种诱惑，也是一种考验

我确实能体会到患者的那种对症状的绝望：你最想做好什么，症状就一定会在这件事上对你施以最为沉重的影响。你眉头紧锁、埋头苦干却苦于工作效率无法提高，有些人就会对你努力后的毫无结果投来怀疑甚至是不屑的目光，这对于自命不凡、渴望出众却又罹患强迫

症的你来说，焦虑异常，却无之计可施。你会从心里不断的自我暗示，别人在质疑我的能力，我必须去证明自己，给予有力的回击，强迫症要赶紧消失！于是你对任何事都没有像对强迫症那样渴望它远离你，可强迫症也表现出了比以往任何困难还要难缠的顽固。当你被症状折磨得精疲力竭之时，你减轻了对理想我的执著，削弱了对症状的抵制，结果惊讶地发现，症状缓解了，而且换来了一夕安寝。而后你仿佛看到了战胜症状的希望，于是你来了劲头，重新抖擞精神，可你却失望地发现症状再次向你发起了猛烈的攻势。你挣扎着，坚持着，希望重新找回那片刻的内心平静，可你发现你越努力争取，症状这个紧箍咒就越紧，于是一丝微弱的希望之光闪烁之后却又是漫长而绝望的黑夜。你获得了希望，随之又立刻遭遇了更大的失望，如此反复十遍、百遍、千遍，没有比这样的感受还要折磨人的了，没有比这样的感受更摧毁人的自信心的了，你甚至在想“症状的力量太强大了，我可能永远无法摆脱它的困扰”。

孟老师总是强调对于症状的任何表现我们都应抱有一个接纳的态度。他曾举例说明：在社会上贫寒出身、最终成才的成功人士有很多，他们都是从来不计较出身的劣势，不抱怨家境的颓败，他们不卑不亢，柔韧睿智，最终成才。显然，他们做到这一切的前提是他们接受了自己家境与出身的劣势，他们对这些毫不在意，把自己全部的心理能量都用到了有意义、有建设性的事情中来，从而最终开垦出幸福的田地。那么对待症状的种种表现，我们能不能也抱有这种心态：我们认定它就是自己的一部分，就是一个自己不如别人的缺点，带着它去从事有意义的学习与工作呢？

这种心态正是孟老师所反复强调的患者应该自始至终所抱有的心态。不过要做到始终保持这种心态确实不容易，因为症状好转是一种诱惑，也是一种考验。

在读罢孟老师的书后，你也许下定了决心：我要接纳症状的一切表现。你付出了毅力，勇敢的行动，终于取得了一定的进步，症状出现了好转，然而此时你也遇到了症状能完全消失的诱惑。强迫症康复的进程一定是如此：进步、退步，再进步……你绝不能期望症状会保持一个让你感到一劳永逸的趋势而缓解和消失，如果你这样想，你好不容易找到的接纳的感觉就又会离你远去，你会再度迷失努力的方向，同时症状的反复也会给你带来极大的挫败感。我以为，症状有好转，就希望这种好转能够一直维持下去，这种侥幸其实还是说明接纳的程度不够。做到充分接纳是需要去除侥幸之心的。症状的表达与隐退、好转与加剧都不重要，我们就是应对症状本身全然不顾，而要一心去行动。

我深有体会这种侥幸是难免的，受了症状那么久的折磨，它一好转，患者会立刻认为这就是企盼已久的结果，终于要脱离苦海了！结果一这样想，就很容易导致接纳的程度大幅度下降，那么希望的曙光就又被无边的黑暗所湮没，改善的心情就又重返低谷。其实这种诱惑正是强迫症最难以战胜的地方，也正是这种反复的纠缠最折磨人。

如果患者有了这种认识，那么诱惑就变成了考验，当然认识上的这种转变需要患者对于行动投入程度的不断加强。这种转变是在考验你是否对生命足够热爱，这种转变是在考验你是否真正体会到了勇于行动的价值。如果你真的对于你所从事的有意义、有建设性的行动感受到了投入的价值，那么你对症状的关注就会进一步减轻，症状的好转会给你以动力，会让你更为充满热情地去勇于行动，而不是期望症状的完全消失。

5、理论我都明白了，但我该怎么做？

很多患者经过心理医生的几次开导后，明白了自己的错误认知，可是他们随之会问：我现在知道哪里错了，可是你告诉我该怎么改？我深知患者渴望战胜强迫、走出困境的迫切心情，他们渴求找到一种行之有效的方法，能够达到立竿见影的效果。通过自身的经历，我以为我们根本不可能找到一种极为形象、可供患者们明确操作的方法去实施，而且无论怎么做也不会瞬间了却我们的苦痛。因为错误的认知存在于患者的意识层面中已多年，它也早已通过意识层面影响到潜意识层面，决定着患者对所出现问题的初始情绪表现，决定着他们当

时最倾向于采取的行为方式。

孟老师说：强迫症的痊愈一定要是思维模式发生了根本的改变。

既然这种认知对患者潜意识层面的影响早已根深蒂固，他们要想做到思维模式的根本改变就与改变性格的难度相当，因为一个人的性格正是内在认知最真实、最自然的外在表现，而内心认知就是一个人的思维模式。所以患者不能妄想立刻扭转情绪，而且也没有确切的方法可循。其实，只要意识到了，就已经迈出了自我蜕变非常重要的一步。那么接下来你只需要做的是坚定不移的行动，在行动中不断觉悟，觉悟到正是过去错误的认知，本能性的影响了情绪和行为，随之立刻用正确的认知自我暗示，同时代之以正确的行为。当然情绪的转变不可能立刻实现，它会在你不断的投入过程中悄然变化。我以为，如果患者认识到自我改变是这样一个过程，一定会对他们做到进一步接纳与坚持行动非常有利。

6、症状好转后与先前的区别

这一点对症状的康复尤为重要。很多患者以为一旦摆脱了强迫症这一羁绊后就无往不胜、无所不能了，尤其是以为症状康复后会掌握某种方法或是精神内部产生某种抗体，再遇到曾经引起强迫的恐惧对象后就丝毫不产生畏惧了。其实并非如此，这样想也对症状的康复极为不利。事实上，一个症状好转或是康复的人完全还有可能恐惧原来的事物，不过他内部的认知发生了变化，他不会把这种恐惧的出现看作是危险的信号，他知道这是正常的情绪反应，因此他的注意力不会总集中于此，他会通过一些手段转移注意力，从而避免回到强迫循环之中去。

患者应该树立这样的观念：症状的加剧和好转都不是你应该关注的，真正应该用心体会的是你的认知结构怎样改善，错误的认知是否得以纠正，并不断以正念自我暗示，真正做到如孟老师所言“正念常相继，无心云雾收”。

7、要把智慧与毅力作为追求幸福的利器

正如孟老师所说：“强迫症的真正痊愈必然伴随着性格的改变，世界观与价值观的重新确立”。我们需要知道，这个痊愈的目标是不容易实现的。性格和世界观与价值观的改变需要相当的人生阅历的积累，需要患者随着年龄的增长对万事万物更加释怀。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在今后与强迫相伴相随的日子里，智慧与毅力是我们解脱心灵羁绊、寻找幸福港湾最值得倚仗的利器。我们知道，强迫症患者都有着很高的智商，我们应该好好利用这上帝的礼物。当然我知道，用智慧追求幸福的过程实为不易，因为它是一个“接受而后改变的过程”，“如何接受弱点，如何改变现状”，行动中你一定会遇到重重阻挠，一定会经历种种失败，此时你需要付出勇气与毅力，坚信你对生活的热爱一定会得到上帝的眷顾，坚信你的行动一定是最为智慧的选择。我坚信智慧与毅力运用的终极结果，正是老子所言的境界“以道莅天下，其鬼不神也”。

智慧与毅力在克服症状、追求幸福这一过程中，二者所起到的作用正是相辅相成的、缺一不可的。理智客观的思考，明心见性的领悟，从而明确努力行动的方向；睿智的思考渗透于努力行动之中，却也难免遭遇失败的打击，毅力让你坚定自我、锲而不舍，将智慧的信念贯穿于实际行动中；同时，坚强的毅力有利于你时刻保持清醒的头脑、理智的认识，从而会增进你的智慧，确保你的思维含量；再来，智慧和思考让你了然现状的深刻本质，会让你更加清晰、更加愿意付出毅力去坚持行动。智慧与毅力若能够如此发挥作用，相信患者不仅能在症状上、更能在自身的其他各个方面取得飞速的进步，成为一个真正了悟生命意义与幸福内涵的智者。

8、不刻意要求结果，只要全身心投入

孟老师在谈到“勇于行动”时，反复强调我们应该“不刻意要求结果，只要全身心投入”。在行动中，我发现这句话凝练了太多智慧的精华。如果我们真以这句话不断自勉，会对我们的成功与自我价值的实现大有裨益。“不刻意要求结果”才能节省下大量的心理能量，全身心的投入到真正有价值的学习与工作中去。这样做是最为高效的行为方式，是最容易将你引上成功之路的抉择。

其实，患者受强迫症的困扰最主要的是被头脑中形形色色的杂念所困扰：如果症状始终好不了，我还能工作吗，我还会被人所看得起吗？症状对我的生活质量影响太大了，它什么时候才能消失啊？这些杂念看似都是一些非常合理的思考结果，但其实它们终归只是杂念。因为这些担忧都是无法把握的、无法预知的，同时这些杂念也在一定程度上反映出我们过于期望做事得到回报的功利心。事实上把结果看得如此重要，反倒使我们束缚住了手脚，大大影响了工作效率。因此我们最应该用以自勉的话就是“不刻意要求结果，只要全身心投入”。如果你真能做到“不刻意要求结果”，那么会对你做到充分接纳大有帮助。削弱了对结果的过分关注与期待，你就会更坦然、更洒脱的投入到奋斗的过程中去，辛勤的汗水与执着的耕耘定会结出累累硕果。

“不刻意要求结果，只要全身心投入”。这句话正是帮助我们实践“自我心理疗法”的良好措施。时刻用它来指导自己的行为，你就会发现你的心胸愈发辽阔，接纳的程度也越来越深。渐渐地你会向“对症状的影响与表现全然不顾，只关注当前实际行动”这种境界越发逼近，随之强迫症也会在不知不觉中离你远去。

9、接纳是智慧的人生态度，而不受限于方法

我在和孟老师交流的过程中，老师总说接纳是一种智慧的人生态度，而不受限于方法。的确，如果把接纳认为是方法，那么当遭遇症状表现加剧或是反复时，患者们就会认为这种方法也不再适用。然而如果把接纳当成一种态度，那么无论症状是否发作，无论境遇如何，接纳就是唯一的选择。说它是唯一，是因为我们每个人都有过这种体会：当不情愿的事情发生时，我们开始不接受，于是发脾气，摔东西，抹眼泪，可是当一段时间后，我们疲倦了，就不知不觉地不反抗了，不折腾了，不满与愤懑渐渐平息了，之后该干什么就去干什么了。其实这就是接受了，因为我们知道明天该发生的事一定会发生，现在不属于自己的想也没有用，所以对于一切事情的态度最终都归于接纳，也就是说接纳是唯一的选择。

只有努力把接纳当作一种态度，患者们才能坚持挺过症状的加剧与反复，才能真正迎来强迫的康复。真正领悟到接纳是一种智慧的人生态度，这个过程是漫长的、艰辛的，它的实现需要我们积累丰富的人生阅历，充分的运用智慧和毅力，对生活注入源源不断的热爱。孟老师对我说过：要把对症状的接纳扩展到对生活中其他事物上去，对生命中的任何事物、任何情形都应抱有一个接纳的态度。当然，这种广泛的接纳并不是指范仲淹的“不以物喜，不以己悲”，我们都是凡夫俗子，我们对得失都会有在意，能达到范仲淹所言境界的怕也只有神龛里的佛陀。接纳，主动争取后，对结果的好坏淡然处之；接纳，磨砺出柔韧的内心品质。把接纳当作智慧的人生态度，经历风雨后的你终会获得大智慧与大彻悟，呈现在你面前的一定是一道幸福的人生彩虹。

亲爱的患者朋友们，强迫症给人的折磨我有切身体会。孟老师曾跟我说，他当年身处强迫痛苦时如果有人稍微给他以指点，他都不会经历20年这么长的时间才走出强迫的泥沼，单凭这一点，我们这些得病的后辈就应真诚地感谢上苍对我们的眷顾。真心地希望大家能够从孟老师的书里得到重要的收获，早日踏上强迫的康复之路。让我们用心体会孟老师在《强迫症改变人生》一书里谈完对森田疗法的体会后所发出的令人震撼的感叹：感谢强迫！

结束语

创作的过程是艰辛的，同时也是快乐的。回望漫长的自救之路，无人知晓、无人理解、无人伸以援手，拉我一把。能活着从强迫的沼泽中走出来，我自己都不敢相信。本书在两个多月的时间内，几乎一气呵成，因为我的感受太深太深了。黑暗中的挣扎和呼号，锥心彻骨的煎熬，刺穿记忆的屏障，伴着泪水倾泻在纸上，情感的奔涌使思维显得多余。我那苍凉的青春岁月啊。十几年来，我一直在学习、在思考，在研究自己，写了二十本日记，从而奠定了本书的基础。我不敢妄称本书有多大的学术价值，但我自信凭我的自救经历和理论修养，已经具备与广大读者进行探讨和交流的资格。

近几年，我一直从事心理咨询的实践，实现了助人自助的宿愿。当代社会，人们对解除心理和心灵的痛苦，对自我的完善，对提高生活质量、追求人生幸福的欲求越来越高，社会也逐渐对青少年心理卫生知识的普及，对心理素质的教育和健全人格的培养，引起了广泛的关注。2001年，电视台拍摄了我的心理咨询节目，并且在中央台地方社会新闻栏目播出，2002年，本地广播电台邀请我作为晚间心理热线的嘉宾主持，2005年，中国心理咨询网为我开辟了专栏。

人生是一部大书，需要我们自己一笔一划地书写，谁也不知道何时杀青。用我们的智慧和真情，用心去写，不要太在意能不能出版，能不能出名，因为创作过程本身就是幸福美好的。卸掉心灵的重荷，投入地做一件事、爱一个人，活出自我，活出精彩，活得潇潇洒洒，无怨无悔。

寻找的时候
我是世界的六十亿分之一
投入中
我是世界的二分之一
超越后
我是整个世界
最后
我又成了我