

森田疗法在中国

系列丛书



孤独的心灵

我为什么**不愿**与人交往

施旺红 编著

社交恐怖症，又称社交焦虑、对人恐怖症，是一种常见的心理障碍。

 文在线

www.ChineseAll.com

中文 数字出版 领导者

森田疗法在中国 系列丛书



孤独的心灵

我为什么不愿与人交往

施旺红 编著

社交恐怖症，又称社交焦虑、对人恐怖症，是一种常见的心理障碍。

 **中文在线**
www.ChineseAll.com
中文 数字出版 领导者

孤独的心灵

施旺红



www.ChineseAll.com

中文 数字出版 领跑者

©北京中文在线数字出版股份有限公司，2014-2015

数字版图书版权信息

孤独的心灵/施旺红著. 北京：北京中文在线数字出版股份有限公司，2015. 3.

CAEBN：7-001-000-60482605-8

分类号：人际关系学—通俗读物 C912.1

互联网出版许可证：新出网证（京）字045号

孤独的心灵

施旺红 著

出品人：童之磊

责任编辑：朱厚权

出版发行：北京中文在线数字出版股份有限公司

地 址：北京市东城区安定门东大街28号E座9层

邮政编码：100007

网 址：www.chineseall.com

首次发布：2015. 3. 15

更新时间：2015. 4. 13

上架建议：社会科学

本书由陕西数字出版传媒有限公司授权北京中文在线数字出版股份有限公司互联网出版与发行，未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、仿制或节录本书文字或图表。本书电子版如有错讹，敬请读者指正，我们会及时更新版本。

电子邮箱：copyright@chineseall.com

北京中文在线数字出版股份有限公司为作者和相关机构提供数字出版服务。

纸质版图书在版编目数据

出版社：第四军医大学出版社
ISBN：978-7-81086-639-2
出版时间：2010.2.1

目 录

序言

[第一章 人是犬科动物](#)

[第二章 宝宝为什么不和人说话](#)

[第三章 乖乖为什么不愿上幼儿园](#)

[第四章 太多的爱，我负担不起](#)

[第五章 “我恨老师”](#)

[第六章 我讨厌上学不愿见同学](#)

[第七章 我是个“坏”孩子](#)

[第八章 我想有个家](#)

[第九章 我不想回宿舍](#)

[第十章 大学生如何摆脱自卑感？](#)

[第十一章 我为什么交不到朋友](#)

[第十二章 我为什么害怕异性](#)

[第十三章 谁杀了马加爵？](#)

[第十四章 嫉妒猜忌是魔鬼](#)

[第十五章 宅男宅女](#)

[第十六章 职场菜鸟如何变老鸟](#)

[第十七章 为什么惧怕上司](#)

[第十八章 剩男剩女](#)

[第十九章 三年阵痛七年之痒](#)

[第二十章 婆媳过招](#)

[第二十一章 我为什么无法与孩子沟通](#)

[第二十二章 朋友是背着刺的刺猬](#)

[第二十三章 钱和情](#)

[第二十四章 迷途的羔羊](#)

[第二十五章 退休后不想与人交往](#)

[第二十六章 我为什么恐惧与人交往？](#)

[第二十七章 人际关系心理效应](#)

[第二十八章 人际交往的几种技巧](#)

[第二十九章 森田疗法格言录](#)

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

关注微信公众号:njdy668（名称：奥丁弥米尔）

免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了10万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668（名称：奥丁弥米尔）】

序言

良好的人际关系是个体心理健康的重要标志之一，是社会繁荣、稳定与发展的前提，人际关系的和谐也是构建和谐社会的重要内容。俗话说“在家靠父母，出门靠朋友”，这是几千年来的经验之谈，也充分说明了人际关系的重要性。小到家庭，大到社会，如果处理不好人际关系则会影响到家庭的和睦，甚至影响到社会的健康发展。在家庭夫妻恩爱，会促进家庭成员共同进步；在单位同事团结，会促进工作；在社会人们和睦相处，会集中精力搞经济建设。和谐健康的人际关系会给我们带来快乐，对社会发展起推动作用。

随着改革开放的深入发展，我们的生活节奏越来越快，竞争愈演愈烈，下岗、失业、考学、就业、复杂的人际关系、信仰危机等因素影响着社会中的每一个人，另外我国已经进入独生子女成人化时代，许多父母对子女期望过高，对孩子的教育过分投资，而忽视了对孩子社交技巧、耐受挫折力等心理素质的培养。调查发现，在“90后”大学生常用的交流方式中，发短信、“聊QQ”分别以74.1%和63.7%的比例高居前位；而传统聚会联谊和信件交流等沟通方式则不被青睐，仅有17.4%和13.8%的大学生愿以这种方式交朋友。同时，77.4%的大学生感到缺少知心朋友，会因自己无人倾诉而觉得“莫名空虚”和“无助”。进入大学后，许多大学生一时难以适应，心理矛盾加剧，学习缺乏动力，人际关系紧张。

在长期的心理咨询中，我发现，人际交往方面出现了许多新的问题。社交障碍已经成为当今社会尤其是青少年的主要心理问题，是导致当今社会人们心理痛苦的主要原因。社交恐惧症（socialphobia）就是一种常见的心理疾病，它已经严重危害了人们的身心健康。

社交恐惧症，又称社交焦虑、对人恐惧症，是一种常见的心理障碍。社交恐惧症患者精神极度痛苦，严重影响社会功能。严重者往往闭门不出，有更高的患抑郁症及自杀的危险性。美国等调查发现其患病率

为10%~13%。日本社交恐惧症的发病率占神经症的30%，青少年发病率尤其高。在中国还没有确切的数据报告。

在我国，社交恐惧症尚未引起足够重视。对中国科技期刊数据库1979~2007年论文检索发现，有关社交恐惧症的论文仅为200余篇，而抑郁症的论文为12500余篇，前者仅是后者1.6%。

2001年我去日本九州大学从事对人恐惧症及森田疗法的学习研究。回国后发现，中国有很多的社交恐惧症，由于症状的多变性及复杂性，医生往往无法进行恰当诊断，常常被误诊为精神分裂或其他精神障碍，许多患者求医无门，饱受社交恐惧症的折磨。我为国人对社交恐惧症的知识了解得少之又少的现状而深深地忧虑，从日本归国后就暗下决心，一定要写一本有关社交恐惧症的书。经过五年多的临床探索，在总结国内外专家及患者的临床经验的基础上，终于2008年完成了专著《社交恐惧症的森田疗法》，由于这本书比较专业化，被摆放在精神病学专业书籍里，不能被众多的人发现，也不适合由于各种原因导致轻度社交障碍的阅读，故总结各种案例，又撰写了这本通俗易懂的科普版，期望让更多的人受益。

第一章 人是犬科动物

地球上的动物大致可分为两种：独居动物和群居动物。猫科动物（狮子除外）差不多都是独居的动物，而犬科动物是群居的动物，所以流浪的猫可以生存得很好，流浪的狗却死得很快。美国的自然科学电视节目，拍摄到深山的一只老虎（猫科），它独自生存着，自得其乐。镜头展现它吃饱睡足到一个池塘里沐浴，非常拟人化的行为，搔首弄姿，虽然不会笑，却眼带满足，你不得不认为那家伙过得很滋润。流浪的狗和孤独的狼一样，是惊恐不安的，夹着尾巴的，它们可以忍饥挨饿，千里迢迢去寻找自己的族群，或者赶快投入新主人的怀抱。人也是一种群居的动物，又称社会性动物，如果没有良好的人际关系，人会感到痛苦甚至患病。

一位哲人说过：“没有交际能力的人，就像陆地上的船，永远到不了人生的大海”。在社会生活中，个人必然与他人发生联系，产生交往的需要。和谐的人际交往可协调人们的认识、情感、行动、增进人们的了解，有利于个体身心健康发展及形成良好个性。但在现实社会中，每个人的交际质量却有所不同：有的人左右逢源、灵活应变，人缘广结；而有的人处处受制，举步维艰，人际关系很紧张。心理障碍者常常伴有社交障碍，因此，了解人际交往的意义、社交障碍的主要表现及影响因素，学习一些社交的技巧知识，掌握人际交往中自我调节的方法，对人们的心身健康是非常有用的。

一、社交是人类生存的需要

人们学习知识进入社会，了解自我，获得新生和爱情，都是在人际交往中发生的。没有与别人的交往，人类就无法生存。

荀子论人时说：“力不若牛，走不若马，而牛马为用，何也？曰：人能群，彼不能群也”。人为了求生，不得不和大自然搏斗，在古代，一个人不可能斗得过虎豹，必须联合起来，通过群体的合作才能实现。在现代社会，人们的衣、食、住、行，任何事情都要他人的合作。离开

合作，一个人无法生存。人要生存，必须能够防御大自然的侵害和他人的侵犯，这就得与人联合。对现代人而言，安全感内涵更为广泛，希望考试成功，职业稳定，危机时有人救助，希望自己受到社会的保护，不为社会遗忘和抛弃。为此，一个人必须投身群体，只有在群体中才能获得安全感。

二、社交是人类身心健康的需要

每一个人，都希望善于交往、都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学、同事关系……而这些良好的社会关系可以使个人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。

所有的灵长类和人是群居动物，看看动物世界，猴子们因为害怕被赶出群体，甘愿屈尊受辱。当一个猴王老了，新的猴王取代了它，对它最严厉的惩罚就是群起而攻之，把它赶出族群，猴王离开这个族群的时候，离死亡也就不远了。即便满山遍野都是丰富的果实，它也不能独自存活下去。由此我们可以推论出，人之所以会去追求社会认同，甘愿放弃个性，遵循共性，正是由我们天生不能孤独的属性而非道德所决定的。印度哲学家克里希那穆提认为，人们读书、娱乐、交友、恋爱、结婚、宗教、信仰、工作、活动、兴趣、爱好、权力与金钱欲望都是为了分心。分什么心？分孤独的心。怕自己无事可干而感觉到孤独，怕因为孤独而引发莫名的焦虑、恐慌与不安。

现代心理学研究表明，人的心理疾病与人际关系失调有着密切的关系。人际交往的需要得不到满足，会增加挫折感，引发内心的矛盾与冲突，情感上的孤寂、惆怅、空虚就会经常出现，从而带来一系列不良的情绪反应。而不良的情绪作用于生理活动，将会成为各种疾病的催化剂，削弱人的抗病能力，使正常机能减退，并且削弱神经系统的工作能力，导致障碍。我们常可看到刚从工作岗位上退下来的老人，生活内容骤变，交往频度大大减少，缺乏信息刺激，容易患各种疾病，智力也迅速下降。因此，人际交往是身心两方面健康的基本保证。

三、社交是个人发展的需要

1920年，在印度加尔各答附近的一个山村里，人们在打死大狼后，于狼窝里发现了两个由狼抚育过的女孩，其中大的年约7、8岁，被取名为卡玛拉；小的约2岁，被取名为阿玛拉。印度“狼孩”刚被发现时用四肢行走，慢走时膝盖和手着地，快跑时则手掌、脚掌同时着地。她们总是喜欢单独活动，白天躲藏起来，夜间潜行。怕火和光，也怕水，不让人们替她们洗澡。不吃素食而要吃肉，吃时不用手拿，而是放在地上用牙齿撕开吃。每天午夜到清晨三点钟，她们像狼似地引颈长嚎。她们没有感情，只知道饥时觅食，饱则休息，很长时间内对别人不主动发生兴趣。‘狼孩’的事实，证明了人类的知识和才能并非天赋的、生来就有的，直立行走和言语也并非天生的本能。而是人类社会实践的产物。人不是孤立的，而是高度社会化了的人，脱离了人类的社会环境，脱离了人类的集体生活就形成不了人所固有的特点。从出生到上小学以前这个年龄阶段，对人的身心发展极为重要。因为在这个阶段，人脑的发育有不同的年龄特点，言语的发展可能有一个关键期，错过这个关键期，会给人的心理发展带来无法挽回的损失。因此长期脱离人类社会环境的幼童，就不会产生人所具有的脑的功能，也不可能产生与语言相联系的抽象思维和人的意识。成人如果由于某种原因长期离开人类社会后又重新返回时，则不会出现上述情况。因此，社会交往对一个人形“猿类”动物发展成人是至关重要的。

1. 与人交往是个人社会化必经之路

每个人的社会化进程自出生以来就开始了，一出生就落入人际交往之中，首先依赖父母，提供所需要的食物、衣着、抚爱、关怀、照顾等。在这同时，儿童也接受他人的影响，使自己的行为适合周围环境的需要，所以人际交往是个人社会化的起点。对青少年来说，更重要的是与同伴交往，因为这是一种平等关系，在与同伴的接触中，发现某些举动是他们喜欢的，受到这种奖励而增强了这些举动出现的频率；而另一些举动是别人不喜欢的，就会减少这些行为的频率，由此学会调整自己的行为。在与家人及同伴的交往中，积累深化了社会生活经验，学到了

社会生活必须的知识技能、态度、伦理道德规范等，逐渐摆脱了以自我中心的倾向，意识到了集体和社会的存在，意识到了自我在社会中的地位和责任，从而自立于社会，成为一个成熟的、社会化的人。

2. 与人交往是个体自我认识的途径

人们常问自己：“我是怎么样的一个人？”这在人际交往中可求得答案。人们对自我的认识总是以他人作为镜子，需要通过与他人的比较，把自己的形象反射出来，而加以认识。别人是尊重、喜爱、赞扬你，还是讨厌、轻蔑你，这常常成为认识自我的尺寸。从他人对自己的反应、态度和评价中，发现了自己的长处和缺点找到自己恰当的社会位置，为自我设计、发展完善创造了有利的条件。

3. 与人交往是培养良好个性的需要

一个人的个性除了受先天的遗传因素影响之外，更重要的是受后天环境的影响。如果长期生活在互助、互爱、充满热情、友好和睦的人际关系中，一个人的个性会变得开朗、乐观、积极、主动。在这里，父母的教养方式对子女性格形成的影响最为明显。相反，如果一个人长期生活在人际关系充满冲突的环境中，则性格压抑、内向或者暴躁，疑心重，从而导致人际关系更加不和谐。

4. 与人交往是获得知识的手段，是获得成功的重要条件

在与人交往中，随时可吸取对自己工作学习有意义有价值的知识经验，取人之长，补己之短，更新观念，得到信息。人类得以生存、发展的条件，是人与人之间能够通过交往，建立各种关系，相互依赖、相互支持与帮助。个人的能力是渺小的，离开了社会，离开了他人的帮助，将一事无成，甚至连生存都很困难。

四、社交是幸福必备的条件

佚名说：“人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。”

人，最基本的是生理需要和安全需要，以求得生存；其次是归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要，以求得自身发展和完善。无论何

种需要，在内部和外部刺激的作用下，使人意识到它的存在，就会产生满足这些需要的愿望和要求。在动机的推动下，人们开始行动以满足需要，产生幸福感。

人有丰富的情感需要：不甘寂寞，希望与人交流。作出了成绩渴望得到赞赏，遇到了烦心事又想得到理解和帮助，通过这种情感向一定的对象发泄又可以从中得到补偿，获得心理归属与情感寄托。

人有对比的需要：学生们都有这样的体会，每当考试结束，得知自己的分数以后，也希望得知他人的成绩如何，如果优于别人，会感到自豪，如果低于别人，则容易感到惭愧。这就是通过与周围的人进行比较来评价自己，这种对比动机，使人置身于群体之中。

人有自我实现的需要：每个人都有发挥自己长处的愿望，并且希望受到他人的称赞、尊重，达到自我实现。而只有置身于群体之中，才能吸引别人，发展和完善自己。

心理学家的大量研究和千百年人类的生活实践证明，对于任何一个人来说，正常的人际交往和良好的人际关系，是心理获得正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的必要前提，而人类的心理病态大多也是由于人际关系失调而造成的。掌握人际关系的技巧对人生的发展和幸福有着重要的意义。

第二章 宝宝为什么不和人说话

孩子是家庭的希望，祖国的未来，每个父母都希望自己的孩子健康成长，在婴幼儿时期，家长常常教育孩子要老实听话，讨厌调皮捣蛋的孩子。可是，有些孩子过分的乖，甚至不和人说话，这也是不健康的表现，家长应该引起注意。

毛毛男6岁

6岁多的儿子毛毛看到家里来了陌生客人就哭着躲在父母背后；小时候就是特别胆小的男孩，看到家里来了陌生人便会躲在，原本只是觉得孩子有些怕生，本以为是正常的，随着孩子逐渐长大，身上胆小的问题更加明显了，比如带他出去散步，妈妈遇到熟人停下来说话，他就会躲在妈妈的背后，拖着妈妈赶快离开，如果妈妈的熟人和他说话，他便害怕得哭出来。不仅如此，毛毛还很不喜欢人多的地方。暑假带回老家，老家有几个和儿子差不多同龄的堂兄弟姐妹，儿子一回老家，就哭着不肯进门，吵嚷着要回家，6岁的小堂兄和4岁的小堂妹很大方，热情地想拉儿子一起玩，可是孩子一见这种状况便吓坏了，尖叫着甩开手不许他们碰他，有亲戚朋友过来看他，他就躲在房间里，和爸爸闹了不少别扭。

童童男4岁

这么大了还不愿和别人交流，一天到晚什么都不说，逗他都不说，而且还不和别的孩子在一起玩，自己一个人玩，他时常会在电视机前一坐就是半天，两只小眼睛只盯着荧光屏，对其他什么都不感兴趣。同龄的孩子往往感兴趣的事，他却总是漠不关心，也不像别的孩子那样喜欢提问题。三个月前，幼儿园的老师向家长反映，孩子每天都沉醉于刻板重复的翻书动作，而且只翻一本书。孩子家长同时也发现，孩子感情淡漠，即使妈妈坐在他身边，他也不看一眼，对身边发生的一切事情都没有什么反应。其老师还反映，他在幼儿园也是整天一个人呆在旁边，不与其他小朋友交往，明显愿意离群独处。他不愿活动，连对吃饭也没有

多大热情。见了外人也不抬头，就连摇马都不会坐。小童童的表现引起妈咪的注意，只好带他去医院的儿科心理门诊。

小齐男5岁

大大的眼睛，长长的睫毛，一张很可爱的笑脸，是一个人见人爱的孩子，一刻也不停息，到处乱跑，大人和他说话，好像就根本没听到，在更多的情况下，他弄不清你，我他之间的复杂关系，只能机械的重复别人的语言，只对一件事特别的敏感，反应绝对准确——吃，他能听懂任何关于吃的谈话，他对吃很有缘分。小齐虽然人不大，脾气可不小，经常会对别人产生不理不睬的表情，行为非常的刻板，喜欢玩长方形的东西，玩完了以后一定要把东西放好，要是没放好的话，就表现出局促不安，甚至会在你不注意的时候偷偷的把东西放好。小齐学习差，因为没有目光对视，加上刚开始时很是好动，常常是坐不住，在上课的时候情绪很是低落，常常表情漠然，不和老师交流。

过分保护可导致孩子社交退缩

宝宝不与人交往的原因很多，这需要父母具体问题具体分析，家长对孩子的保护太多是让孩子胆小的原因之一。如今，许多家庭都是独生子女，全家人对这宝贝呵护备至，无论是在生活细节中还是学习过程中，一些本该让孩子自己解决的问题家长都会代劳，这种情况在大城市更加严重。在大城市，家长还会时常灌输给孩子所谓的“安全意识”，比如经常教育孩子“不要和陌生人说话”，“外面太危险”，甚至有些家长用恐吓的语气来教育孩子，这些意识在孩子脑子里落地生根，便会让孩子觉得只有在家里、在父母身边才是安全的，其他地方都不安全。因此当孩子离开了家，便会出现害怕、退缩等表现。

孩子出现怕生胆小的现象，还可能在于孩子缺乏安全感。有的家长说，他们在单独与孩子进行沟通时发现，孩子常会告诉家长自己害怕，但具体害怕什么，孩子自己也说不出来。从这个方面来说，孩子的是因为缺乏安全感才会有胆小的表现。幼儿园的小朋友普遍存在与父母分离的焦虑情绪，在家之外的环境中就会极度缺乏安全感。有些孩子从小

就经常被迫与父母分离，或是被送给爷爷奶奶或者外公外婆带，或是白天由保姆带，每到和父母分离的时候，孩子都会哭闹，长此以往，孩子内心就越来越没有安全感。

自闭不是性格内向

初听到“孤独症”或“自闭症”，往往联想到性格孤僻或内向，即把它与某类纯心理疾病联系起来，认为是受到某种来自外界环境的刺激而发生障碍；也有人认为是因为不良的家庭气氛。这类被称做“心理环境致病”的“心因论”被研究结果所否认。

1943年，美国儿童精神病医生Leo

Kanner的报告中说自己观察到一个5岁的男孩唐纳德的奇特症状：他旁若无人地生活在自己独有的世界里，他记忆力惊人，两岁半时就能流利背诵《圣经》23节以及历届美国正副总统的名字，但却分不清你我，不能与人正常对话；他迷恋旋转的平锅和其他圆形物体，对周围物体的安放位置记忆清楚，但对位置的变动和生活中的轻微变化却不能容忍。这一年，他报道了11名唐纳德式的孩子。他引用了“孤独”这个概念，把这些症状称为“情绪交往的孤独性障碍”及“婴儿孤独症”。

这是一种特殊的病，之所以特殊，是因为它在被发现后的几十年中，人类一直找不到导致疾病的病因，找不到有效的治疗方法。这些得病的孩子仿佛都经过上帝的遴选一样，一个个都异常的纯洁、漂亮。可是，他们却对这个世界上的一切缺乏应有的反应。

有视力却不愿和你对视，有语言却很难和你交流，有听力却总是充耳不闻，有行为却总与你的安排违背，人们无从解释，只好把这样的孩子叫作“星星的孩子”。

孤独症有一个很长的过去，却有着很短的历史记载。这说明孤独症这种疾病由来已久，其发生与现代社会的生活环境有着直接的联系。

“孤独症”和“自闭症”同为英文Autism一词的中译名。“孤独症”主要被中国大陆地区的医学界及特殊教育界所使用；“自闭症”则是在中国大陆以外的中国台湾、香港地区，以及日本、新加坡、马来西

亚等使用汉字或汉语的国家和地区使用。1978年，9岁的王伟被确诊为患有儿童孤独症。我国首度确认“孤独症”至今已有31年了。

研究表明，孤独症的发生与大脑系统的生理结构异常有关系，只是目前尚无法确定是什么原因导致了大脑系统的结构异常。虽然孤独症并非纯心理疾病，但由于其社会交往能力非常弱，很难与周围的人沟通，这就致使他们心理活动过程异常，而发生特有的心理障碍。其行为特征表现为：拒绝正常反应形式、莫名其妙地笑、模仿别人说话、听而不闻，无反应、不怕危险、对疼痛感觉迟钝、无特别原因却表现为苦闹不停、转动物体、不喜欢被拥抱或被疼爱、持续奇特的游戏方式、与其他儿童相处困难、拒绝变化行为固执、目光不对视、态度冷淡、操作技巧缺乏一致性、对物体喜好表示不恰当、以动作表示需求、极端好动或过度安静。

到今天为止，医学界对自闭症的行为归纳总结是：

1. 社交互动能力的瘫痪。
2. 语言能力的学习失常和迟缓发展。
3. 明显地排斥同龄孩子相仿的户外活动和玩具的兴趣。
4. 无法与玩伴产生社交的共同兴趣。
5. 无法用手指明表示注意力的响应。
6. 缺乏想象力的游戏能力。
7. 最早在4个月大的婴孩脸上可发现，任凭人怎么逗他/她，都没微笑的反应。
8. 最早在6个月大的语言能力上可发现，没有声音，也没有眼目注视的身体语言。
9. 在1岁以前，没有或是甚少的牙牙学语声。
10. 身体会有固定的肌肉推动形态，例如摇手、身体摇摆、脚尖行走等。
11. 不寻常的面无表情。
12. 在1岁，仍有颈部无力不能撑头起身的现象。

13. 眼神常锁定不知去向的魂游。
14. 语言表态上，会有不正常的说话语调、速度和节奏。
15. 模仿语言上，像照原稿念的没有音调。
16. 言语表达上，有反复唠叨和无法控制音量的表现。
17. 坚持千篇一律。
18. 对感官神精的刺激，有异常古怪的反应。

婴儿期就有前兆

在自闭症病例中，男性患者是女性患者数目的4倍，基于这一现实，英国剑桥大学自闭症研究中心主任——西蒙科恩博士，对此做出了大胆的推测：自闭症是‘极端男性化’的表现形态。但这还只是推测，有待科学的验证。

目前在美国，对新生婴儿进行有关自闭症的识别研究已经被认可。通过对婴儿洗礼及周岁生日录像的研究，研究者能从中找到有关潜在自闭症患者的一些前兆。

杰拉尔丁道森是华盛顿大学自闭症研究中心主任。她在研究中发现：小孩在8——10个月大时，如果他/她经常不能对父母的呼唤做出应有的反应时，日后就极有可能成为自闭症患者。杰拉尔丁说：“即使是更小的小孩，只要你呼唤他/她的名字，他/她也会回过头来看你的！”在小孩1岁开始学走路时，患有自闭症的小孩就会有不同于正常小孩的表现，如：通常很少和他人有眼睛的接触、交流；不会用手指认周围的物体或人。

小孩自闭症的另外一些共有的显著特征有：语言发展滞后于同龄小孩；缺乏和他人进行有效交流的能力；行动或动作呆板、僵硬等。但是研究发现，小孩的天性及缺乏能力的程度各有所不同。

最新自闭症的统计数字：

1. 自闭症的行为和语言征兆在满36个月前，会全部显出。
2. 男生和女生有自闭症的比例是5：1。
3. 新生婴儿有自闭症比例是1：150。

对自闭症的误解：

自闭症并不是缺乏温暖的教养环境（冰箱父母）所造成的结果；

它不限于儿童，意思是自闭症的症状不会随年龄增长而消失；

自闭症不一定同时拥有超凡能力，大概只有十分一的自闭症人士有特别的专长，专长多见于历法计算、数学、音乐、绘画、记忆力；

自闭症不是一个困着一个正常小孩的壳或罩—只要打破壳或罩，自闭症小孩就可变回常人；

药物不能治疗自闭症，只能治疗一些附带的症状；

它与注射MMR疫苗无关；

自闭症人士不一定没有眼神接触或避开人。

相对于上述，对自闭症的正确理解应该如下：

它是生理方面的失调；

它是成长性的失调，随着年龄、智力、能力、性格显示不同的行为，有些障碍并不是明显可见的；

自闭症的行为会因上述而改变，但它背后的障碍是终身性的，Freemanetal（1991）的研究：12年后为同一群病人测试，发现稍微多于20%的人有了改善，虽然认知能力分数增高了或保持一样，但所有病人的社交能力还是显示出很大的障碍；

自闭症人士的智力或能力表现是不平均的，能力较高的范围包括硬记的记忆力、砌拼图、朗读文字、英文串字，能力最差的是在回答普通常识问题、或杜撰图画故事方面；

自闭症见于所有不同的智商水平，但很多伴有智障问题，约四分三的智商是70以下；

成因——遗传（单卵孪生儿是90%，双卵孪生儿是10%，兄弟姐妹是3%）、脑部疾病或创伤，多种不同的生理原因均有可能造成自闭症。

如何判断宝宝是否自闭？

如果孩子出现以下症状，就应该怀疑孩子是否得了孤独症：孩子不大愿意与外界交往，自言自语，别人跟他讲话没反应，讲话与周围的环

境不切题，游戏活动简单，做事刻板重复，老玩一种玩具或一种方法的游戏等，严重者还会丧失语言，或有自残自伤行为，如咬自己，揪自己的头发等。如有上述症状就应该带他（她）到医院的心理专科或儿童保健门诊去就诊。

自闭症儿童的判断原则

（一）两岁前自闭症儿童的判断原则

- 1、出生：没有特征。
- 2、3——10天：没有明显特征。
- 3、4——6周：常哭闹，但并不是由于有需求，如：饿了。
- 4、3——4个月：不笑或对外界逗引没有笑的反应，不认识父母。
- 5、6——7个月：对玩具不感兴趣，别人要抱他时，不伸出手臂。举高时身体僵硬或松弛无力，不喜欢将头依偎在成人身上，没有喃喃自语。

6、10——12个月：对周围环境缺乏兴趣，独处时呈满足状。长时间哭叫，常刻板行为（摇晃身体、敲打物品等）。拿着玩具不会玩，只是重复某一固定动作。与母亲缺乏目光对视。对其他人不能分辨，对声音刺激缺乏反应（像耳聋），不用手指人或物品，不模仿动作，语言发育迟缓（发音单调，或莫名其妙的声音，不模仿发音，更没有有意义发声）。

7、21——24个月：睡觉不稳，有时甚至通宵不眠。不嚼东西，只吃流食或粥样食物。喜欢看固定不变的东西，有刻板的手部动作（如：旋转、翻动、敲打、抓挠等）。肌肉松弛，常摔倒。缺乏目光对视，看人时只是一扫而过即转移别处。没有好奇感，对环境的变化感到不安或害怕。可能出现学舌，对词语理解迟缓。

（二）两岁后自闭症儿童的判断原则

对于两岁以后的儿童，如果在以下的行为中同时具备7种或7种以上的行为，就可以怀疑他有自闭症倾向。

- 1、对声音没有反应。

- 2、难于介入同龄人。
- 3、拒绝接受变化。
- 4、对环境冷漠。
- 5、鹦鹉学舌。
- 6、喜欢摆弄物品。
- 7、莫名其妙的发笑。
- 8、奇怪的玩耍方式。
- 9、动作发展不协调。
- 10、抵抗正常的学习方法。
- 11、对疼痛不敏感。
- 12、缺乏目光对视。
- 13、特别依赖某一物品。
- 14、不明原因的哭闹。
- 15、特别好动或不安。
- 16、拒绝拥抱和亲吻。
- 17、对真正的危险不惧怕。
- 18、用动作表达需求。

1到2岁为最佳判断年龄

虽然自闭症患者年龄最小的只有3个月，但要看出几个月大的宝宝是否有自闭倾向却并不容易。一般到1岁后，父母才能看出宝宝的异常行为。最佳判断年龄为1到2岁，如果家里孩子到2岁还不会说话，排除耳朵、发音器官的病障后，应该立即做自闭症检查。

5岁以上才查出自闭症的孩子，自闭症的影响就更大了。甚至有20多岁的患者，不会使用生活中最简单的工具，遇到不顺心的事便大吼大叫，更别提外出工作，正常的恋爱了。

自闭症家长诊断：看眼睛

和患自闭症的孩子语言交流很困难，常常答非所问、自言自语。其实判断自闭症，看眼睛比听他说话更重要。孩子若患自闭症，和人很少

有目光交流，只关心自己感兴趣的东西。但这种兴趣通常很奇怪，比如出门前后，一定要做一套完整的仪式，否则就大吵大闹。想要东西，却不会望着家长的眼睛说出来，而是像对待没有生命的物体一样，达到目的即可。

正常孩子的心理发育过程

了解正常孩子的心理发育过程对判断是否自闭有帮助。如果你的孩子爱哭，别担心！

交往是人类生存的本能反应，婴儿一来到世界，就会哭，新生儿最有智慧的一点就是哭，他们知道一旦哭就会有人来照顾，如果不会哭，恐怕许多孩子会饿死了，1—30天的新生儿对于身体的感觉是很灵敏的，如果饿了、拉了或尿了，到达一定程度新生儿就会哭，哭也许是人类最早和大人的交往方式。

婴儿社交的主要表现

到第2个月时，婴儿每天将花费更多的时间观察他周围的人并聆听他们的谈话。当看到周围人笑时他感到舒心，他似乎本能知道他自己也会微笑。他也会咧嘴笑。这些动作和表情是对愉快和友善的表达。

微笑是婴一个重要的转折点。在父母看到孩子第一次咧嘴笑时，会突然感到你的最初几周日夜操劳和精神紧张的日子得到了最好的补偿，为总能看到这种笑，会尽力做任何事情。在孩子方面，他会突然发现仅仅通过运动他的口唇就可以完成与你的双向交流，因为他开口笑使他更受关注，并且感觉更好。笑将是在除了哭泣之外，另外一个表达需求的方式，并使他可以控制周围的事情。

到3个月时，孩子会掌握用“微笑”谈话，有时他会通过有目的的微笑与你进行“交流”，并且咯咯笑引起你的注意。与成年人一样，孩子也会更喜欢某些人。很自然他最喜欢父母，随后在3~4个月内，他会喜欢其他小朋友。如果他有哥哥或姐姐，当哥哥或姐姐与他说话时，你会看到他非常高兴。如果他听到街上或电视中儿童的声音，他也会扭头去寻找。随着孩子长大，他对儿童的喜欢程度也增加。

在这个阶段，不用担心过多的关怀会惯坏他。仔细观察你的孩子并在他需要时立即做出反应。你可能不能每一次都使他平静，但表示你的关心不会有错。事实上，在半岁以前，你安慰孩子挑剔的反应越迅速，长大后他的要求可能越少。在这个阶段，他需要你总能保证他的安全。如果你在这个阶段帮助他建立了安全感，也会今后放心而自信地让孩子逐步不再依赖你，并成长为一个坚强、自信的人而打下基础。

本阶段末期情感和社交发育里程碑

开始出现社交性的微笑；

愉快地与他人玩耍，玩耍结束时会哭泣；

更容易沟通，用面部和身体表达需求；

模仿一些活动和面部表情。

自闭症康复有可能

一些患自闭症的小孩可能会在普通的学校就读；而另外一些病情比较严重的小孩，则不得不接受专门的护理。他们当中，有一部分人能流利地讲话，而更多的是木讷寡言。有一些属于完全的自我封闭，另外一些人通过学习和辅导，则可能成功地摆脱困境，成为正常的人。

研究表明，有15—20%的儿童患者，通过有效的治疗能彻底恢复健康，长大以后，能和正常人一样拥有独立的生活和工作。

自闭症的矫治

早期发现，早期疗育，可以补足自闭症患者先天学习能力之缺陷，减少其不适应、破坏性行为之出现，并使其潜能得以充份发挥。自闭症如果能及早发现，及早矫治，对其病症的改善越有帮助。主要的矫治内容如下：

一、建立学习的习惯

在自然的情况下，儿童可经由主动的探索操作，观察模仿以及他人的给指导，而学习各项新的技巧与行为，自闭症的患者，由于受到先天上病征的影响，自幼儿开始，便难以如一般儿童经由上述的过程而学习到种种的技能，他们在学习上，常出现注意力短暂、易离座、不受约

束、不理人自己玩自己的，等妨碍学习的问题。学习习惯的建立，主要是运用增强的原理，以及孩子所喜欢的增强物并给予称赞的方式来帮助孩子学习。

二、沟通能力

自闭症儿童在五、六岁前是否发展出语言，对其日后的发展有重要的影响，一般说来，沟通的能力培养可分为二部份：

（1）语言理解能力

理解为表达的基础，为了要增进自闭症儿童的语言能力，宜透过孩子在日常生活中的衣食住行与游戏中，配合简短、清晰的语句，将孩子在从事的活动说给他听，例如：妈妈帮小强穿衣服，强强喝水，强强搭公交车，也就是靠着实际的动作与语言的配合，帮助自闭症儿童了解语言的实质义意。

（2）语言表达能力

语言表达能力的训练为一个复杂且因孩子而异的长期历程，一般的训练进阶如下：

1. 模仿动作（训练视觉注意力）
2. 听口令做动作（视觉与听觉的配合）
3. 叫名反应（训练听觉注意力）
4. 强化发音
5. 仿说单音
6. 仿说单字
7. 仿说词
8. 仿说句子
9. 自动说
10. 练习简答
11. 使用人称代名词
12. 简单对答
13. 叙述

三、人际关系

为增进自闭症儿童和他人的互动，可以在日常生活中做适当的安排，让家人的作息活动和孩子的互动牵连在一起，如此孩子就有更多的机会去认识他人的情绪表现，去学习人与人之间的关系和表达自我与他人之关系。

四、生活自理

凡是食衣住行，都是很基本的生活自理的能力，这些基本的自我能力，常会因自闭症儿童学习上的障碍，而造成由家人帮助代劳的现象，不仅孩子失去了学习的机会，也容易养成依赖性，因此为培养孩子基本照顾自己的能力和习惯，生活自理的训练宜从小开始。

自闭症要及早发现、及早疗育，接受适当的诊断及相关的身体检查、治疗。对于其不适当行为，用行为矫治、学习原理发展而来的方法，根据儿童的实际年龄、心理年龄及阶段发展性的需要来安排课程。矫治内容透过适合矫治环境的建立，在专业人员、老师及家人的配合下，协助其学习，使其潜能得以发挥，长大后能照顾自己，并适应社会生活。

中央电视台报道，深圳海洋世界专门为孤独症儿童开设了一个海豚伴游的训练项目，海豚像妈妈一样的传递一些向他孩子传递一些情感，孩子又喜欢这个动物，它可能会吸引他的注意力。他长期跟它接触以后，可能会，实际上也是一种，让他越轨了一种互动。他跟海豚的互动，可以慢慢的转化成与人的互动。

海豚是自闭儿童的良师

用海豚治疗孤独症儿童方法最早源于美国，在美国有一些研究资料表明，海豚是用超声波定位的海洋生物，它所发出的声音通常是两千赫兹至10万赫兹等多种波长的高频超声波，这种超声波可以刺激人的中枢神经，对脑组织受损的孩子有一定的激活作用，而且外形和蔼可亲的小海豚，也能使孤独症儿童产生兴奋感。放弃对环境的警惕与封闭，但是对于这样的研究结果，目前在科学界还尚无定论。

深圳海洋世界开展这个海豚伴游这个项目是在2001年开始的。到目前为止他们已经治疗100个小朋友，其中有20%已经有了明显好转的迹象。

附：成功的秘诀

信心+恒心+方法=成功

我的儿子是一个孤独症儿童，今年6岁。1岁半出现孤独症的某些症状：恋物、恋广告、天气预告，行为刻板，情绪不稳定；2—3岁发展到尖叫、旋转身体、摇头、滚地、哭闹不止、自残、眼光发散、疯狂迷恋钟、电风扇，语言发育迟滞，无主动性语言，经常自言自语，口齿不清。98年6月到北京求医，经北京医科大学第六医院诊断为孤独症。

从儿子被确认为孤独症开始，我便开始与命运抗争，踏上了一条探索训练孤独症的漫漫征途。由于我原来读师范大学，有一定的教育学、心理学基础，加上在高校工作，有大量的时间去学习和研究，我相信通过自身的努力，吸收百家之长，结合我儿子自身的特点，一定探索出一条切实可行的路子，使我儿子早日康复。抱着这一信念，我咨询了北京孤独症儿童康复协会及星星雨教育研究所的专家，订阅了他们的资料，从图书馆、网上搜集关于孤独症儿童训练的资料，并对国内外有关儿童早期智力开发的资料进行系统的研究，从中我找到了最佳的切入点，那就是行为训练和智力开发相结合，即智力因素和非智力因素的有机结合，在行为训练的同时，伴着大量信息的刺激，促使脑部发育，达到认知能力的提高，实现儿子的逐步康复。通过三年的艰苦训练，我儿子终于发生了质的飞跃。除了偶尔情绪控制不好发脾气之外，其它各方面与正常儿童基本一样，甚至有些方面比同龄儿童超常，有丰富的想象力和较强的理解力，有强烈的求知欲和好奇心。识字二千多，可以较轻松地阅读并获取所需的知识，喜欢电脑、绘画、做游戏；喜欢讲故事，登台表演节目；喜欢串门和小朋友玩。现在把我训练的原理、内容和方法简述如下，与各位专业人士和家长分享与交流。

众所周知，孤独症儿童的临床表现通常为：语言迟滞、社交障碍、

情感障碍、行为刻板、怪异、恋物、自残等选煤，这些行为其实都可以归结为认知能力不足，而认知能力不足，最根本的原因是脑发育不全，而大脑的发育必须在提供物质营养品的同时给予精神营养品，所谓的精神营养品也就是信息刺激，只有适当的信息刺激（包括语言、文字、图像、声音、感觉等）才能使脑细胞不断发育。

行为

为什么把信息刺激作为孤独症儿童康复训练的核心呢？这是因为孤独症儿童与一般弱智儿童不一样，弱智儿童是愿意学习但学不会，而孤独症儿童是能学会但不愿意学，他可以学东西，但他不肯也不会主动去学，大多数时候处于自我封闭状态，专注于自我，对外界的一切因为缺乏认知而时刻感到恐惧不安，从而拒绝任何新的东西，新的变化，所以不能象正常儿童一样主动去适应这个世界、探索这个世界、认识这个世界，更不能主动地获取信息。孤独症儿童就象一台电脑、一张白纸、一片处女地，需要我们千方百计的往电脑上输入信息，在白纸上描绘，在处女地上耕耘，通过信息的不断输入，按照信息输入——刺激——引导——再引导的过程，水滴石穿，量的积累达到一定程度就会出现质的飞跃。那么，如何进行信息刺激呢？

孤独症儿童拒绝新的变化、新的事物，但某个信息一旦进入他的脑袋，某个技能被他掌握，他就会反复尝试，从中体会到成功的乐趣，所以孤独症儿童学习任何东西都会经因一个从拒绝→接收→适应→迷恋的过程。我教儿子语言、看电视、画画、玩玩具等各种活动无一不是从强迫开始的。比如，教他看电视，要先搂着他让其安静下来，当他被约束不能自由时，他会挣扎抗争，但几个回合下来，他就会明白，任何努力都无济于事，于是他会放弃挣扎慢慢被电视的画画所吸引，此时，我随着画面时而讲解，时而伴着音乐、情节让儿子模仿、感受，让其走入一个多姿多彩的世界。开始第一次可能只看5分钟，甚至2分钟，但只要有了开头的2分钟，就可能有第二次的10分钟，第三次的20分钟，再坚持下去，强迫变成为自学，看电视就成为他每天想做的事情之一。强迫的

同时，要从兴趣着手。孤独症儿童大多数有恋物的行为，我儿子2—3岁半就曾疯狂地迷恋电风扇和钟，我不是简单地阻止他，而是因势利导，收集各种各样的电风扇、钟，教他折、组装、修理，教他画电风扇、画钟，画完后又剪下来贴在墙上，给他讲电风扇、钟的故事，教他把钟、电风扇和其它事物联系起来一起做游戏。通过上述围绕电风扇、钟展开的活动，可以在注意力、理解力、想象力、语言、动手、配合、兴趣等各方面得到培养，在快乐中学，在玩中学，在学中玩，信息在快乐中不知不觉进入脑海，实现第一步目标之后，再设法把他的兴趣从电风扇、钟向其它事物转移，达到信息的扩大、多样化，向深度、广度发展。

第二，生活中学，尽可能扩大信息量。

孤独症儿童就像外星人来到地球一样，不认识这个世界，不理解这个世界。我们训练的目的是要使其回到主流社会，能按正常人一样生活、工作、学习，所以脱离生活去训练孤独症是没有什么意义的。因此，我重点放在如何让他感受生活，认识生活，感受环境，认识环境，不分时间、地点，随时随地教，渗入生活中去。在家里，充分利用家中的资源，比如关于水，可以让其感知冷水、热水、温水，可以找开水龙对感受水流大、水流小的区别，可以让其在洗澡盆中玩水，给他搓背，放各种瓶子给他盛水，告诉他什么是洗水，什么是盛水，什么是沉，什么是浮，什么是轻，什么是重，什么是湿，什么是干，从厨房的锅碗瓢盆到油盐酱醋，从各种电器到家具，从衣服被褥到书刊报纸都是很好的生活素材。在户外，可以引导他看天空，看一草一木，看路灯广告，看人来车往，看不同的建筑物，不同道路。比如画画，在家用笔，出外可以用木棍画，用石头垒，用脚画，画在地上，画在手上，画在身上，画在树叶上；认字可以在看广告、车牌、商标、门牌、看书看报中学会。通过识字、绘画、听音乐、看电视、玩玩具、玩电脑、玩游戏等从声音、图像、语言、触感等方面输入大量信息，不仅让他无暇去顾及那些刻板的模式，而且使他体验到学习之乐、生活之乐。

第三，及早介入，持之以恒。

据国内外研究表明，大脑发育的最关键年龄是0—7岁，对孤独症儿童来说，一般发现其症状已有2—3岁，甚至经确认接受现实已有3—4岁，也就是说，从2—7岁是孤独症儿童训练最关键的时期。我的儿子之所以有那么大的进步，一是及时发现及时介入干预，二是持之以恒。有的家长因为不能面对现实或四处求医而错过了许多宝贵的时间，有的家长急功近利，训练一段时间看不到明显的效果便半途而废。我的态度是只问耕耘，不问收获，持之以恒，水滴石穿，与时间赛跑，分秒必争。任何事物的发展都有一个由量变到质变的过程，量积累到一定程度，便产生质的飞跃。比如教我儿子骑车，教了四个多月，什么方法都用了，我们夫妇、外公外婆轮番上阵教都无济于事，正当我们准备把车送给别人的时候，突然有一天他会骑了，而且方向把握得非常准确；又如教他认字，开始教几十遍他都不会，突然某一天他非常清晰地读出那个字，然后进入“识字敏感期和”，任何一个新的字、词、句教给他只需一至二遍就可以掌握；再如他的语言从一点不会→发出单音→鹦鹉学舌→主动性语言→口齿伶俐，整整经过了2年除睡觉之外的每分每秒的努力。每一次教他听、看、闻、摸、游戏、操作我都辅以语言不厌其烦地说，不管他是否弄懂。俗话说，万事开头难，如果我们的信息能进入他的脑袋，如果信息量能象滚雪球一样越滚越多，那么某一天他就有可能开窍，就会形成良好性循环，突飞猛进。我们的秘诀是：信心+恒心+方法=成功。我祝愿各位孤独症儿童能走出孤独，早日康复。

第三章 乖乖为什么不愿上幼儿园

幼儿园是儿童与他人交往的重要场所，尤其对独生子女来说，在幼儿园才能和许多小朋友一起玩，做游戏，这对他们的成长至关重要。但是，绝大多数的孩子在刚开始上幼儿园时哭闹，不愿上幼儿园，原因很多，其中，分离性焦虑（不愿与父母分离而产生的焦虑）导致的痛苦是主要因素。只要家长坚持送，大多数孩子很快就适应了，可是，也有少部分孩子由于性格过分内向，社交退缩，或在幼儿园被其他人欺负等因素，导致孩子不愿上学，需要家长和老师一起耐心支持。

家长A

早上看看时间来不及，让先生送孩子上幼儿园。想想孩子早上好可怜，问她要穿什么鞋，她居然说：拖鞋。一看我给她拿小黑皮鞋和旅游鞋，马上哭着说：“我不要皮鞋，我不要旅游鞋，我不上幼儿园。”再一看要穿的衣服是校服，哭得更伤心了……唉！

趁着下午带同事出去办事的机会，又溜到幼儿园打探。不去还好，一去真是心里好难过！小家伙中午还没睡，听见她们几个孩子在哭，同事进去看她，我怕影响她情绪就站在外面等。班主任出来跟我说，她脸上被别的小朋友抓了，听那意思，好像还有点儿狠。原因是另外一个小男孩子，她们两个抢玩具，小宝贝抢来了玩具，但那小男孩儿上来就抓她的脸，所以她一天情绪都不稳定，就是不要这个班的老师，别班的老师或者是个外人来，她都要。

一路上都在考虑这个问题：我现在让孩子上幼儿园，究竟是对还是错？我教育孩子礼让别人，是对还是错？我是否应该教她如何和别的孩子打架？或者换句话说，教她如何保护自己不受伤害？这个幼儿园，上？还是不上？

家长B

春节长假后，我的女儿又要送去幼儿园了，但她就是不愿意去。之前每天早上都要演一场“哭别”。从吃早饭时就开始央求“好妈妈，不

上幼儿园好吗？”时间到了，怎么也不肯出门。好不容易出了门，还没到幼儿园门口，眼泪就开始往下淌。下了车拖着我的腿不让走，哭着不肯入园。如果逢到生病，需要在家休息，就会高兴地说：“生病真好，可以不去幼儿园，我希望天天生病！”

马上又该开学了，想起每次送宝宝上学时她撕心裂肺的哭声，我的心都碎了，上学期上了一学期，在家的时间有三分之二。总是上几天就病一次。病好了再去幼儿园再病。没上幼儿园之前孩子基本上是不生病的啊。我觉得幼儿园挺好的，可孩子为什么不愿去呢？

家长C

我的女儿性格胆小、内向，每天上幼儿园的路上总要哭闹一场，不愿去幼儿园；老师讲她在幼儿园老是怯生生地，不愿参与小朋友的活动。我做母亲的真是心里很着急，孩子胆小退缩，在一边看到别的小朋友玩或独自玩，情绪肯定很压抑。不敢参与的孩子，锻炼的机会就少了，能力也不会提高，这样孩子自信心受挫，就会更加退缩，形成一个恶性循环。我真担心她会成为一个自卑的人。请指点一下，我该怎么办才能让孩子活泼大方一些？

宝宝不上幼儿园的理由

虽然幼儿园是个温暖快乐的大集体，但是小朋友也会有不想上幼儿园的时候。不上幼儿园需要理由吗？当然需要，否则怎么向幼儿园老师请假啊。来，让我们听一听，小朋友不上幼儿园的理由充不充分。

对于宝宝不上幼儿园，您如何看待？说说你的意见！

最无聊的理由：我同桌不陪我聊天。（王颖楠）

最伤心的理由：我家的宠物喵喵死了。（谭勇）

最可怜的理由：幼儿园里想玩的玩具老是抢不到。（常彦腾）

最荒诞的理由：外星人要入侵地球，我要给奥特曼加油！（查颖文）

最可耻的理由：妈妈一定要我自己穿衣服、自己洗脸。（樊涛）

最天真的理由：我想知道老师点名时如果没有我会是什么样子。

（毛矛）

最吹牛的理由：我要去参加奥运会！（苏晨）

最委屈的理由：我得了流行感冒，我想上幼儿园，老师让我爸爸不要带我来。（王双）

最痴情的理由：晚上《天线宝宝》没有看，第二天早上有重播，我一定要看的，一集都不能漏！（毛少杰）

最孝顺的理由：我要给爷爷祝寿，不然爷爷会不高兴。（赵瀛）

最崇高的理由：我本来要去上幼儿园，路上碰到一个老婆婆过马路，我就学习雷锋叔叔扶她过马路，过了一个马路，又过了一个马路……结果天就黑了。（轩维）

最实事求是的理由：不喜欢午睡，装睡很无聊，乱动又要被阿姨骂。（张锐）

最丢面子的理由：昨晚东西吃太多，弄得肚子痛，今天只想上厕所，不想上幼儿园。（曹铁）

最体面的理由：先去小学里去看看是怎么一回事，以后上小学就不慌了。（郭中卿）

最逃避现实的理由：今天轮到我给小朋友们讲故事，我怕讲不好。（迟明晖）

最晃典忘祖的理由：有的时候，幼儿园里没意思，还是去动物园看猴子更好玩。（封盛）

最拍马屁的理由：我来幼儿园，老师要很辛苦地照顾我。我不上幼儿园，老师就可以休息休息。（高嵩）

最讲求公平的理由：王天舜天请过好几次假，我一次都没请过。（周全）

多数孩子都哭过

从儿童心理的发展来看，孩子出生三个月以后到一周，虽然有了自我意识的萌芽，并开始逐渐脱离自闭期，但作为独立人格的自我意识还没产生，感觉运动机能尚未成熟。在日常生活中，衣、食、住、行的一

切方面都需要父母的帮助，是依赖性很强的年龄期。

0~4岁是孩子秩序的敏感期，2~3岁尤为明显，这个时期的孩子做事总是按一定的程序，比如说孩子总是喜欢把自己的玩具放在特定的位置，不允许别人改变。同样，孩子上幼儿园之前已经形成了家庭教养的秩序，上了幼儿园之后，这种旧秩序还没过渡到新秩序，而环境又发生了巨大的改变，随之就会产生恐惧和不安，以至哭闹。4岁以下的孩子还不能完全理解你、我、他的关系，这也是造成他心理不安的一个原因。

一般来说，如果三岁之前，孩子从没有离开过母亲或家人，突然上幼儿园会感到恐惧，怕生，不愿意上幼儿园。幼儿园的老师反映刚上幼儿园的孩子没有哪个不哭的，这个问题着实让家长头痛。但是，只要家长坚持送，及时鼓励，再加上幼儿园本身丰富多彩的生活的吸引，一般孩子会由不适应到适应，由不愿去到愿意去。

不要轻视儿童社交退缩性行为

如果孩子长期孤僻、胆小，宁愿呆在家里不愿去幼儿园，不愿融入陌生环境的行为，其实是一种心理问题，被称为“儿童社交退缩性行为”。一般来讲，大多数孩子在陌生的环境或意外情况下，都会表现出短暂的退缩。但通常会随着时间和环境的变迁逐渐适应，并能够在做游戏等活动中主动发展自己适应环境的能力。但如果这种行为长期存在，没有得到及时纠正，就容易发展成社交恐惧症。

引发儿童社交退缩性行为的原因在于：

1. 环境因素——现代家庭以独生子女居多，无形之中减少了孩子与同伴交往的机会，加上城市独门独户的生活环境，导致人际接触减少。而许多父母又习惯对孩子的事务包办代替，大大减少了孩子和他人接触的机会，从而学不到如何与人处事交往。当真正需要面对外界环境时，孩子就只能选择逃避，表现为不愿意接触陌生人或去幼儿园等。

2. 个性问题——有的孩子性格天生就内向、害羞、胆小，这种孩子就比较容易产生社交退缩性行为，怕和外界交往。

3. 安全感缺失——宝宝行为发展的第一年，会对主要照顾者产生强烈的依赖感。如果此时不注意在他与人接触过程中加以正确引导，容易造成孩子对生人产生畏惧、不信任，缺乏安全感。

4. 父母教养态度——有的父母忙于工作，和孩子缺少沟通交流，或者讨厌孩子吵闹、怕孩子打扰做事，让孩子以看电视、听音乐等打发时间。有的父母怕孩子在外面被别的孩子带坏或者受欺侮等。孩子想要和父母及外界互动的欲望一再被压制，也很容易造成他惧怕与人交往的情结。

另外，受到严重心理和生理创伤的孩子也容易出现退缩行为。

如果对待宝宝的社交退缩性行为

如果孩子出现社交退缩性行为，父母切不可粗暴对待，孩子的这种性格是在多种因素的作用下形成的，有成人教养方式不当，亲子关系不融洽，家庭关系紧张，缺乏同伴交往等外部原因，也有儿童自身先天素质不高，性格内向和身体状况不佳等内在因素。对于胆小退缩的孩子，父母的责任在于因势利导。可以和幼儿园的老师多沟通，帮助孩子克服孤独感，努力适应新的环境。以下方法有助于孩子进步：

1. 深入细致地分析造成孩子退缩行为问题的根本原因，再对症下药，分阶段采取相应的措施。5岁以内的孩子的心理正处于发展阶段，有很大的可塑性。所以，通过有效的教育矫治，是可以得到纠正的，时间越早效果越好。

2. 给予孩子更多的关心体贴。内向胆小的孩子对别人的态度特别敏感。他们在外不能充分表现自己，较少获得关注和满足，在家里就更需要父母的关爱。

3. 重视孩子的情绪反应。内向胆小的孩子容易有压抑感、自卑感，父母要循循善诱，使孩子能够以豁达的态度接受生活中的成功和失败，否则，孩子容易变得忧郁。

4. 多给孩子创造表现的机会。最初，在孩子熟悉的较小的环境中，鼓励孩子表现自己。如：爸爸妈妈先唱支歌，然后说：“现在轮到玲玲

唱了。”把她带到熟悉的朋友家中，给她同样的表现机会……这样逐渐锻炼，是会有成效的。当孩子与小朋友们相处有进步时，及时进行鼓励和赞扬，增进他们的自信心。

5. 帮助孩子掌握一技之长，使孩子有可能成功地表现自己，增强自信心。

6. 以尊重孩子的个性为前提。每一种个性都有它存在的理由，有它的优点与不足。父母可以诱导孩子，但一定是以尊重孩子的个性为前提，抱怨、强行扭转都有可能适得其反，使孩子无所适从。

另外，父母还可以参照以下几种做法，来消除孩子的这种不良心理。

1. 增加孩子与人交往的机会

带孩子到亲朋好友家拜访，并鼓励孩子参加各种集体活动，多与小朋友交往、玩耍，增加交往机会。同时鼓励他在集体活动或游戏中大胆表现自己。

2. 提高孩子的语言表达能力

一个口齿伶俐的孩子是不会没有玩伴的，所以，平常不如多让孩子复述故事或把自己的想法表达出来，这样当孩子一人独自在家时，他就会主动提出到别人家去寻找伙伴玩。

3. 用游戏和童话启发孩子

拿孩子平时喜爱的布偶，和孩子玩角色游戏，通过角色扮演让孩子体验一些生活情景，增加其交往经验。另外，3岁左右的孩子已听得懂故事，爸爸妈妈可以通过故事内容，开启孩子的心扉。如害羞的鸭子和没有自信心的天鹅，如何勇敢地踏出第一步，结果变成美丽又受欢迎的成员等。

第四章 太多的爱，我负担不起

高尔基说“爱孩子这是母鸡也会做的事”，父母对孩子的爱是痴心的。可是，如果这些爱的表达方式不正确，如过高的期望，失望，严厉的管教，会导致孩子的反感，甚至成为巨大的负担。

学生A

“我最怕我妈不满的眼神，我总让她失望，不是我成心气她，是她无孔不入地提要求。比如她打来电话，我的声音要是不响亮，她马上不满。她下面要说的话和一脸怒气我都能想像出来。她痛苦的眼神和不满像一盆盆污水，劈头盖脸朝你泼过来，不分场合地点，让你自卑，让你觉得对不起她，那可真是一把看不见的软刀子，扎着你，让你流血但不敢喊疼。”

我的父母对我的学习很看重，妈妈常在一旁唉声叹气，说她真是前世造孽生了我这样一个儿子。但我自认为除了理科之外，我很多方面都挺好的，尤其是人品。可现在这年头谁还看人品呢？就说上星期六，我看到父亲工作到很晚，周日早上就早早起床，给父母摊煎饼果子，给父亲的那套放了五个鸡蛋，给母亲的放了三个。看到他们起床了，我静静躲在一旁等着他们表扬我懂得孝顺。可哪里知道他们竟然冲我大吼，说我做事情不考虑效果，谁能够吃得了这样的煎饼果子，就像我的学习一样……没有想到我的好心竟然落得这样的结局。

学生B

还没到五年级，思扬（化名）就早早地为择校做起了准备。每个双休日，她都要辗转于多个教室，只为一张又一张更高等级的证书，因为妈妈说“那么多奖状都是学校发的，将来择校不管用，只有希望杯、PET2等高含金量的证书才可能在明年小学升初中时，凭借证书数量和质量的优势，争得某些‘好学校’的面试入场券”。像思扬这样，为证章而奔忙的小朋友并非个案。最让人感慨的一个例子是，一位孩子尽管手中持有41张证书、奖状，可她的父亲对孩子是否能进入好的初中仍十分

茫然，仍然觉得女儿缺了奥数证书条件不够“过硬”……

“其实我也不想考，其实我想多玩一会，可爸爸妈妈一直说，进不了好的初中就上不了好的大学，以后就会找不到工作……”今年才四年级的思扬耷拉着小脑袋，没精打采地向记者解释自己拥有20张证书、奖章和奖状的原因。因为要考证，思扬已经很久没过双休日了。思扬的妈妈王女士给记者看了一张作息表：“周六早上思维训练、下午趣味数学、晚上要到钢琴老师那儿报到；周日一早学剑桥英语、下午去小记者班、晚上的时间则留给了快乐作文。”在这张排得满满当当的课程表上，记者诧异地发现，不仅双休日的日程“黑压压”一片，连周五放学后都被围棋两段辅导所占据。当问起比大人还要忙的小思扬“累不累、苦不苦”，她的小泪珠就扑簌簌地滑落，可嘴上却很坚定地说：“一点也不累”。思扬说：“我23日要参加中环杯复赛、29日还有个七巧科技的比赛，现在一定要认真复习，争取拿到好名次，给自己的简历上多加几项漂亮的成绩。”谈及女儿的考证经历，思扬妈妈王女士流露出了一丝无奈：“孩子就读于向阳小学，周围的小朋友都很优秀。女儿PET1级合格、几块金章，剑桥少儿英语1、2、3、4级等谈不上出挑，加上学校年年给的奖状，似乎竞争力还不够，起码得要有一个奥数竞赛的名次、PET2级争取跳过合格直接考出优秀……这样一算，女儿现在努力考证如同‘亡羊补牢、犹未为晚’。”

学生C

一位高三毕业生在写给他的父母的信中这样说：妈妈，过几天高考就要发榜了，我非常感激您在高中三年中，特别是高三者一年中为我付出的辛苦。高三一年的艰辛总算熬过来了。现在回头看看走过的路，似乎又明白了许多。为了我顺利地升学，您、爸爸、弟弟对我照顾的无微不至，但是这种照顾去变成了一种无形的压力，当时几乎压得我难以呼吸，从而干扰了我的学习……您和爸爸不止一次在亲友面前夸奖我，表示希望我能考上北京大学。进入高三后，这句话就象千钧之力向我压了下来。我记得您和爸爸多次对我说：’小彦，一定要上北京大

学。’……我多么希望你们说一句：’考不上北大没关系，别的学校也一样出人才。’妈妈，您曾经多次询问我为什么眼圈发青，为什么睡不好觉，我怎么能说是您们的“信任”、“鼓励”困扰得我思绪纷扰呢……我觉得好像背着石板去考试，心理负担太重了。

学生D

太多的爱，我负担不起，
亲爱的爸爸妈妈，爷爷奶奶，
八双眼睛盯着我，
叫我怎么吃得香？
四个大人围着我
叫我怎么轻松玩耍？
你们拿着放大镜和显微镜来注视我、观察我，
叫我怎么自由和快乐？
请允许我偶尔不想吃饭，
请允许我偶尔闹点儿情绪，
你们不要那么紧张，
那么难过，
当游戏中，
我处于弱势，
不必那么伤心，
天外有天，人外有人，
请不要把我希望成那么完美，
你们太多的关注，
影响了我体验成长的喜悦，
你们太多的保护，
阻碍了我成长的脚步，
爸爸妈妈，爷爷奶奶，
谢谢你们的爱，

可是，我更需要自由的天空，
请放松你们手中的线，
让我自由飞翔吧，
请你们相信，
我能行，
爸爸妈妈，爷爷奶奶，
给我适当的爱就够了，
不要给我太多的爱，
把我层层包裹，
爱，是有重量的，
太多的爱，我负担不起，
期望值越高，失望越大。

独生子女政策从1979年开始在我国实施，至今有30年了。在这30年中，已经产生了几代的独生子女，由于独生子女家庭只有唯一的“独苗”，家庭教育的重心就指向了这个孩子。在家庭中，孩子成为了关注的焦点。在现实的家庭教育中，独生子女的家长，对子女的期望过高，“望子成龙”、“望女成凤”已是多年来太普遍的现象。独生子女家长有百分之九十以上都希望子女上大学接受高等教育，培养孩子成为众人眼中的优秀的人是所有中国父母所梦寐以求的。有些家庭，甚至把希望全押在一个孩子身上，当然只许成功，不许失败。

调查发现，许多孩子的问题大多源自父母，尤其是妈妈。孩子的心理障碍、情感缺欠、人格扭曲等问题，很多源于家庭中母爱的扭曲和教育不得法。

妈妈们总是拿一个理想的目标来套不断成长中的孩子，可孩子是一个有思想、感情、独一无二的人。母亲将自己的教育理想统统投到孩子身上，不顾及孩子成长的时刻表，不顾及孩子的个性特点，不自觉地重复着过激的、情绪化的行为，用各种方式催促孩子奔向那个目标。一旦孩子达不到，痛苦就会随时袭来。为了摆脱痛苦，她们要迁怒孩子，把

责任归罪于孩子。

家庭教育中“女人式的痛苦”，就是这种主观想像和客观事实冲突造成的痛苦。这种女人式的痛苦，一直在媒体上泛滥，反映是情绪化的，缺少理性思考和自我反省。“徐力杀母”后，社会只把目光集中在徐力身上，他是灾难的制造者，而没有理性的呼声，来唤醒母亲们自身的反省。

我们的主观愿望太强大，导致的痛苦也强大。现在孩子的好多问题，实际就一句话：父母不满意，随之而来的就是批评、指责、抱怨。像我一个朋友的孩子考上大学，本来是件高兴事，我祝贺她，可她一脸的不高兴：棒什么棒，又没考上北大清华。

很多家长这样要求孩子的：只要你爱学习，又懂得怎么学习的话，妈妈就放心了。一个人有好奇心，有学习的愿望，父母一生都不用操心。培养孩子的学习兴趣才是最重要的。如果你只盯着他的成绩，看着他学习，孩子一旦对学习不再有热情的话，会导致厌学，以至于厌倦生命，中学生自杀已经到了触目惊心的地步。

学习成绩稍差一些，假如家长总批评他，老师总打击他，同学总排挤他，他一定会厌学的。

母亲们的高标准、攀比心，失望和痛苦，让孩子产生失败感，自责，对自己失去自信，这对一个孩子心灵的损伤是很大的。带着这种心理长大的孩子，总对自己不满意、不认同。

咱们中国人的不快乐，现在已不是因为缺吃少穿，很大部分是教育带来的，是病态的。我们总为自己没达到、没得到的那个东西而苦恼着、难过着，不断地自我折磨。

一位小学一年级学生，放学回家说：“妈妈，我今天考了90分”。妈妈立即训道：怎么才考90分，应该得100。你怎么那么马虎，不认真？第二天放学一进门小孩子就哭着说：“没考好，我只得了98分。”

父母总跟孩子做这样的想像推理：“你在班上要考不了前三名，就考不上重点高中；考不上好高中，就考不上重点大学；考不上重点大

学，就没有好工作；没有好工作，就得不到高收入；得不到高收入，就过不上幸福生活……”

不难看出：一个孩子的成长与他的家庭分不开的，家庭氛围非常重要，父母的思想会无意识的内化到孩子的思想当中，孩子的成长也离不开家长的正确引导和及时的鼓励，家长对孩子的期望过高只会给孩子造成无形的压力。孩子就如同一棵小树，父亲如同树根，母亲如同是阳光和水，少了哪一项因素都会使小树的成长受到影响，过多的暴晒和雨水也会让这颗小树苗干死或涝死。

过度的保护，带来孩子的无能

不管我们作为父母的多么想保护孩子，他们一旦融入集体生活，就有一种强烈的独立意识，他们会把这种“过分的关心”看成是很没面子的事。现在我们的孩子大都是独生子女，“生了男孩怕学坏，生了女孩怕受害”。父母恨不得天天呆在孩子的身边，可是意想不到的伤害天天都在发生！这一切给我们敲响了警钟：过度保护下的孩子，更易受到伤害。真正关心孩子的父母，应放手让孩子出去经风雨，见世面，不要把孩子“锁”在身边。

过分的溺爱，带来孩子的无情

一位妈妈说，平时我对儿子关心得无微不至，可儿子对我却非常冷淡。我过生日那天，朋友往家打电话，恰巧我不在家，儿子接的电话。朋友告诉他：“今天是你妈妈的生日。”儿子冷冷地说：“我妈妈生日关我屁事！”听了这话，我的心都伤透了，每次他过生日，我给他买这买那，他怎么都忘了？

一位下岗女工，知道孩子喜欢吃虾，咬咬牙从菜市场买来虾，做好后端上桌，看着孩子津津有味地吃着，自己舍不得动一筷子。眼看孩子已吃完饭，妈妈忍不住想去尝一下剩下的虾——

“别动！”她13岁的孩子说，“那是我的！”这位母亲在讲述这件事时，眼含泪水。

一个贫困学生回家找父母要零花钱，父母说：“咱家哪有富余的

钱，你上学的钱还是和别人借的。”孩子不领情地说：“你没钱干吗要生我！”

是孩子生下来就不会爱别人吗？不，那么，“爱丢失症”的根源在哪里？是父母的极度关爱、过分溺爱、无限纵容滋长了孩子的自私，使孩子心中只有自己，没有别人。

有人曾经做过一个试验，把一只青蛙放到热水里，它会马上本能地跳出来逃跑，可是把一只青蛙放在冷水杯里，在水杯下放上酒精炉，点燃后慢慢加热，青蛙在杯中呆得很舒服，慢慢习惯了这样的温度，最后被活活煮死，却还不知道是怎么死的。其中的道理正如专家所说：“深度的爱比极大的恨对个性造就的扭曲更大，因为前者很难被溺爱的对象反抗，而这恰恰是中国独生子女家庭的普遍特点。”

天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。过分的关心溺爱，实际上是剥夺了孩子遭受适当挫折、困难和学习爱护别人的权利。这样的孩子从小只会享受，不知奉献，心中只有自己，没有他人，情感世界中只关注自己，不知体谅别人。

人生下来就有两种基本需求：一是物质需求，二是精神需求。不少父母，对孩子的物质需求可以无限满足，对孩子的精神需求却很漠然，结果不仅给自己带来情感的折磨与痛苦，而且造成孩子心灵世界的荒芜，甚至形成人格方面的缺失，走上社会后与周围的人格格不入，有的甚至会走向反面。

过多的干涉，带来孩子的无奈

今天的孩子渴望被大人读懂。从物质世界看，他们的家庭收入已达到“小康”，但从精神世界看，他们的心灵却处在“饥饿”状态。他们需要被理解、信任、肯定。他们缺少的不是教育，而是缺少人文关怀，他们需要的不是物质的享受，而是能够抚慰他们心灵的沟通。

一位母亲对我说：“儿子上初中了，一放学，就把自己关在房间里不出来。我刚走进去，孩子瞪着两眼说：‘你给我出去！你不出去，我就出去！’”这位母亲怎么也不理解，自己从小带大的孩子怎么变得这

样陌生？

这种现象极为普遍。父母与孩子交流方面的冲突日渐突出。

随着孩子的成长，成人对孩子的担心，慢慢转变为不放心和不信任。一些父母还偷听电话，偷看日记，甚至用雇私人侦探跟踪的办法干涉孩子的生活，孩子们对此很有意见。

青春期的孩子有秘密，需要尊重，需要好好维护他们的隐私权，给他们自由的空间。如果你不信任他，就会引起他们极大的反感，激化他们的逆反心理。

现在父母最不能接受的是孩子与异性交往，一旦发现马上如临大敌，一味压制、批评甚至责骂。

对于青春期有逆反心理的孩子，这种粗鲁的干涉不仅无济于事，相反还会将他们推向早恋。父母对孩子与异性交往的压制和打击，还会扭曲孩子对美好情感的认识。在一个情窦初开的少年心中，对异性的朦胧的感觉是非常美好的，他们会非常珍惜那种感觉。可是父母的态度会让他们误认为自己心中美好的、甚至可以用生命去换取的情感，竟然是肮脏、丑陋、被人嘲笑、受到诅咒的东西，这种对情感的错误引导，会影响孩子成年以后对爱情、对异性情感的信任，甚至会影响他的整个婚姻和家庭生活。

孩子有问题百分百是家长有问题

中国著名教育专家董进宇博士认为“孩子有问题，百分百是家长有问题！”我们的家长总是习惯于不停地数落孩子的不是，却从没有意识到，孩子今天的所有表现，正是家长的教育造成的。正是家教的不正确，造成孩子的种种不良表现。每个做父母的，都希望自己的孩子是最优秀的，但其实，我们的孩子到头来大部分都不是因为他们本身不能优秀，而是被父母耽误了。他指出，要培养优秀的孩子，当父母的首先要懂得用好7把工具。

1、“无条件的爱”——当一个人被无条件地爱着的时候，他的自信心就会大增！自己会尊重自己，进而尊重别人；

2、“鼓励”——每位家长都应牢记：孩子的勇气和自信是被鼓励出来的，而鼓励是需要每天做的事情；

3、“表扬”——当孩子的一个行为做对了，我们及时地表扬才能使孩子的行为固定下来，才能使他下次接着再做对；

4、“确认”——要知道孩子不会自动的知道什么是对，什么是错的，所以，家长要帮孩子分清是非善恶，树立正确的价值观；

5、“理解”——家长要把孩子当成平等的人来对待，这样才能真正理解孩子；

6、“陪伴”——孩子需要家长的陪伴！通过陪伴来了解孩子，通过陪伴消除孩子的恐惧感；

7、“批评”——“批评”只有针对行为本身才可能起作用。使用这个工具的前提是：家长和孩子之间相互理解、相互支持、相互关爱、关系稳定！这样批评才有作用。反之，批评只会起反作用。

家庭教育切忌“四过”

当今社会的家庭教育普遍存在着“四过”现象：期望过高，开发过度，包办过多，溺爱过分。如此以往十分危险，必须努力克服。

现代家庭普遍是独生子女，“物以稀为贵”，加上中国传统的望子成龙，望女成凤的功利心态，在父辈祖辈的殷切希望下，很多孩子从小就做作“清华（北大）骄子，哈佛女生（男生）”的美梦。因此小小嫩肩承载着全家人的希望，有多深重俗话说“期望越高，失望越多”。从这个方面来说大部分家长和学生最终将承受失败的命运，心理失去平衡，自我痛苦。因此，与其“望子成龙”还不如“盼子成人”。父母们不如放弃一些名利的追逐，多注意培养孩子的品德和情感，尊重孩子的个性，发挥个人的特长。

因为对孩子期望过高，因此从孩子一出生，父母们就开始精心开发，据有关调查显示，目前超过20%的学龄前儿童遭遇家长的提前施教。有不少孩子在上小学前就已经完成了小学一、二年级的识字和算术内容。现在的孩子学业繁重，他们几乎是全社会最苦的群体——“鸡叫

而起，鬼哭而睡”。周末家长仍想方设法迫使自己孩子的参加补习班，特长班，提高班……据一个社区调查，只有5%的孩子不参加课外辅导，还是因为家庭经济条件实在不允许。很显然孩子们的学习时间已经远远超过成人的八小时工作制，其结果是学生身心疲惫不堪，学习效率低下。孩子们普遍厌学。但是为了报答父母的良苦用心，只好忍气吞声，干着自己不愿干的事。记得有一个三年级的女孩子去年暑假参加钢琴九级考试顺利通过，父母在现场很开心，他们等着自己的孩子来报喜，哪知道女孩伤心地哭了，她说：“我恨钢琴，我恨你们。”真是令父母大失所望。据我所知，如此事例，不在少数。因此奉劝家长们给自己孩子的身心减负，陪孩子一起放松。

开发过度，造成孩子身心疲惫的同时，家长们便用“包办过多”来弥补。有的家长用小车对孩子进行接送，学校值日由家长代劳，有的煮熟的鸡蛋代为剥皮，洗衣服洗头更是家长的事了。据我对一个年级的400余名的学生调查，经常收拾房间的只占了12%，吃饭不挑食的占17%，自己洗澡的33%，自己能包书的19%。“包办过多”就使很多孩子失去了生活实践的机会，导致当今孩子们独立生活的能力低下，这样就容易使孩子们导致心理障碍。

由于现在的孩子大多是独苗，加上学习任务繁重，可以说父辈祖辈对孩子是百般呵护。但是有不少家长完全是溺爱过度，孩子一有风吹草动，家长就立马作出快速反应。作业做晚了，次日家长打电话到校长室；孩子与同学吵架，家长就联系老师问个明白；孩子挨老师批评，家长就气势汹汹来校责问……有的家长甚至对自己的孩子自身存在的道德问题不闻不问，极力袒护自己孩子的缺点。“真是老婆别人的好，孩子自家的好。”这种过分溺爱容易使孩子形成“以我为中心”的思想。使孩子很难换位思考，很难懂得付出和回报，缺乏爱的能力，面对亲情、人情越来越冷漠。有位母亲自己的孩子在学校先动手打人，结果被那个另同学打痛了，第二天一早她就赶到学校责问那个同学，如此家长我真为他们的孩子担心。孩子误以为有了稳定山可以我行我素，滋生一些不

良的习惯，到头来家长自受其害，自食其果，后悔莫及啊！因此我们不妨让孩子们多经受一些挫折，悠着点。让孩子们先学会做人，这才是教育的根本。

教育孩子，以尊重为先

有这样一个外国寓言故事：从前有个孩子非常喜欢家里饲养的一只小羊。每天放学之后，他时常一人牵着羊到山坡上去玩耍。每当他看到心爱的小羊有滋有味地吃着山上的嫩草就感到无比快乐。在孩子的幼小心灵中，那只小羊是他最好的朋友，他把自己听来和从书上看来的故事和幻想都毫无保留的讲给小羊听，他觉得和羊在山坡上晒太阳是最幸福的事情。

可是有一天，一件十分不幸的事情发生了。由于疲劳过度，孩子躺在山坡的阳光下睡着了。当他一觉醒来时，却发现自己心爱的小羊不见了。这只羊从来都不会走远。但是今天羊却忽然不见了。孩子焦虑地走遍了整个山坡，仍然没有见到小羊的影子，他哭了，因为他害怕永远也见不到这个最心爱的伙伴。天快黑了，他赶紧跑回家想把这件事情告诉爸爸，请他来帮助尽快找回羊。没有想到，当父亲听说小羊不见之后，什么情况也没有问候就举起了棍子，无情的棍棒把孩子打得鼻青脸肿，遍体鳞伤，额上流着鲜血。

“我只有这只羊，不把它找回来，你就别回家门。”说完，父亲就把它推到门外。孩子难过极了，他独自在山坡上奔跑。他边跑边想，越想越不明白，父亲为什么打他，他又不是故意把羊弄丢了。

“羊不见了，我也从心里感到难过啊！”“如果找不到羊，父亲叫我永不回家，难道我还不如一只羊吗？”不久，孩子看到远处有一个小白点。当他走近时，看见了那只羊，它正在悠闲自得地吃着青草呢。

这时，受到粗暴对待的孩子一反常态，他没有像往常那样去抱起这只羊，而是举起了一块大石头，“就因为你……，因为你父亲才会这样粗暴的对待我……”孩子一边哭，一边发泄般地将石头向羊身上砸去。

第二天，人们在山坡的一块岩石旁发现了那只已经死去的羊，而那

孩子一气之下也再没有回家。我们可以想象，那个孩子心里当时有多么的痛苦，是他亲手杀死了自己最心爱的朋友和伙伴。

羊和孩子的故事可以给我们做父母亲的下面几点启示：

首先，教育尊重孩子的人格为先

一位哲人说过：尊重是教育的最高原则，没有尊重就不可能实现真正的教育。在现实生活中和教育实践中，省视一下自己是否有以教育者自居，居高临下地对孩子缺乏民主平等的态度，稍有过失或错误，就打骂出气，这样做的结果往往适得其反。

无论年龄大小，孩子都有自尊，教育的目的是要培养他们的自尊心、自信心，而不是泯灭其心。俗话说的好：树怕伤根，人怕伤心。一个人的成长可以没有鲜花和掌声，但绝不可没有自尊心，否则会影响其身心的健康与发展，甚至对成长产生严重的后果。

其次，教育要讲究方式方法，粗暴不是教育，是摧残和打击再省视一下自己，有没有把孩子当成自己的私有财产，孩子有缺点或不顺其心，我们缺乏耐心细致的讲道理。而是只图一时痛快，解决眼前的麻烦。

父母教育孩子要善于换位思考，讲究艺术和方法，以孩子能接受的方法去疏导孩子。前面故事中的那个孩子绝对是个善良的好孩子，但父亲的粗暴野蛮的“棍棒教育”，竟使他变成了一个残暴的孩子，变成杀害自己好朋友的凶手。

最后，教育要遵循孩子的心理发展规律，考虑他的心理承受能力孩子年龄小，心理承受能力弱，对是非的判断能力也有限。如果批评惩罚过多过度，容易产生负面效应，达不到教育的初衷。人们常说，好孩子是夸出来的，不是打骂出来的。

表扬、激励就像春风、雨露，激励孩子迅速成长。作一个善于发现孩子优点的父母，多用正面激励教育，少用批评等惩罚性教育，更不要轻易伤害孩子的自尊心、自信心。

第五章 “我恨老师”

老师，一个为人师表的职业，为时代所颂扬。可是，由于近年的应试教育，导致一些老师，尤其是重点中学的老师，过分的追求升学率，而对孩子过分严格，布置过多的作业，导致孩子的痛恨，当然，教师自己也承受着巨大的压力。

学生A

“我就是个坏学生，还坏到家了……我恨老师，更恨学校、国家、社会……我要发泄，我要复仇，我要杀老师”。“死亡笔记”记录了李明不满约束、仇视老师的心路历程。

2008年10月4日，山西朔州第二中学学生李明在课堂上连捅老师四刀，致其不治身亡。此前李明曾写下“死亡日记”。16岁，未成年。称“我的人生毁在了老师手上”。对初中的两位老师，更是表示“做鬼”也要杀他。写于9月18日的“死亡笔记”，三百余字，如此“苦大仇深”：“我已经对生活失去了信心，我活着像一个死人，世界是黑暗的，我只是一个毫不起眼的‘细胞’。不光是老师，父母也不尊重我，同学也是，他们歧视我……我也不会去尊重他们，我的心灵渐渐扭曲。我采用了这种最极（端）的方法。我不会去后悔，从我这个想法一出，我就知道了我选择了一条不归路，一条通向死亡的道路，我希望我用这种方式可以唤醒人们对学生的态度，认识社会，认识国家，认识到老师的混蛋，让教育业可以改变。”

学生B

我恨老师！

我班那死老师贱，变态到死，隔3差5夜就叫一个同学到办公室，指出他的很小很小的缺点，然后当面骂，不骂到对方哭了决不罢休，如果不哭还会挑其它的毛病来骂，人本来就没有完美的，一点小小的缺点都被骂真贱。凡是进办公室的只有笑着进，哭着出，全班没有人不恨她的。

前几天老师叫我进办公室，说我在数学课经常写东西，偶解释说是计算。她却说：数学老师讲着课，又没有叫你们计算，你计什么算。

我很委屈，我的确是在计算啊，她凭什么骂我？然后我大声地说：我的确是在计算，怎么？计算都有罪？

死老师听到我这样说，理亏，然后就转话题说我刚才说话态度不良，然后我跟她开了一场口水大战，最后死老师斗不过我，然后拿权力来压我，故意罚我不让我上课，然后打电话给家长。

直到我哭了才肯饶了我

这是什么老师，实在太贱了，她根本不配做老师！我恨你！

学生C

我成绩不好，我想自杀

各位哥哥姐姐、叔叔阿姨、家长老师、各行各业。

我是个学生，我成绩不好，我找不到生存的意义。

老师说过最多的一句话就是：“将来你们这些人中，成绩好的都能升官发财，成绩不好的都得去大街上讨饭！”

我是个爱学习的学生，但是我不是个成绩很优秀的学生，只能算中等。别管是在家里还是学校，都不被放在眼里。

我很老实，性格内向，说话不多。但别人对我的第一印象都还不错，四年级刚开学的时候，数学老师第一次看到我就对班主任说：“这个小孩还不错，让他坐第一排中间吧。”于是我就老老实实的坐了第一排。可是，第一次考试排名次之后，她发现我连前十名都排不上，这把她惹的很恼火，结果在一次课堂上，突然当着全班同学的面莫名其妙的对我发脾气：“我真瞎眼！成绩不好还能坐第一排，你下课就换位，你给我坐到后面去！”那时候，我年龄小，还没有自尊心，我只知道老师让干什么就干什么。但是她的眼神和话语，我想我一辈子都忘不了。

老师A

我恨自己是老师，

急难险重一定到位，教师育人终日疲惫。

学生告状回回都对，只因领导兴师问罪。
工资不高还要交税，养家户口精力憔悴。
闻鸡起床三更才睡，升学压力日日面对。
从早到晚比牛还累，一日三餐时间不对。
一时一刻不敢离位，下班不休还要开会。
碰到双休更加受罪，整天上课活着真累。
迎接检查让人崩溃，天天学习脱离社会。
晋升职称回回被退，那是因为理礼不对。
囊中羞涩见人惭愧，百姓还说我们受贿。
以校为家伏台就睡，抛家舍业愧对长辈。
老婆孩子无法安慰，花样年华如此狼狈！
老师是“眼镜蛇”

教书育人，为人师表，一个多么令人敬佩的崇高职业，可近些年，老师被比作“眼镜蛇”，为了提高升学率，老师的教育已经误入歧途。原先，称高考和中考的日子为：“黑色六月”，如今，连小学生也不能幸免。在教育部三令五申强调对中小学实施素质教育的今天，小学生的书包却越来越沉重。小学阶段本应是长身体，天真烂漫，富于想象，充满快乐的时期，但如今越来越多的小学生，小小年纪就戴上厚厚的眼镜片，上学及放学路上双肩背负着沉重的书本，本应有的一脸稚气荡然无存，普遍存在的身体素质下降的现象令人担忧。放学后，周末间，节假日之余各种培训班接踵而至，在种类繁多的校外培训班中，奥数学习已越来越成为学生和家长的心中之痛。

为什么会出现这种社会现象，究其原因，有以下四个方面：1. 某些重点中学偷着举行小升初考试，为了招到所谓的好学生，把有没有上过奥数班或者把奥数成绩作为入学录取的参考标准，奥数似乎成了能否进入具有优质教学资源初中的筹码。2. 社会上有不少人把奥数看成赚钱的工具，有的地方甚至发展到了疯狂的地步，被查封后仍由地上转入地下。3. 各类奥数辅导教材无统一大纲，教材内容参差不齐。严重超出小

学阶段学生的智力范围，这样的选拔无异于揠苗助长，其结果只能助长孩子的厌学情绪，不利于小学生身心健康发展。4. 奥数作为竞赛数学，其思维方式和普通数学有差别。现在有些低年级孩子连基本运算都没学会，就被逼着学奥数，个别学生还因钻牛角尖出现精神偏差。

“有病”有病的教育

“有病”有病的教育，会使人的心理趋于扭曲，精神走向偏执。这种现象，曾经被赋予一个名词，叫做“教育杀人”。把它与“李明杀师”事件联系起来，的确是很贴切的。首先，在现行的教育体制和招生体制下，存在一些问题，各地教育行政部门都把一些教育行政部门把“升学率”视为“政绩”。大家都成了“分数的囚徒”，教师的有限责任演变成无限责任，让他们身心俱疲。没有健康的教育，就没有健康的教师，也就没有健康的学生。其次，教育缺乏爱心与智慧，就很容易变异为“杀人的教育”。据说李明在初中时就被一位老师打断过腿。比照之下，在“教育杀人”的语境下，在功利的应试教育体制下，时不时制造出一株株畸形的“病梅”就不足为奇了。

记得曾经有过这样的报道，说某镇政府出台了“奖教奖学”方案，对在高考、中考及小学毕业会考中取得优异成绩的学生进行重奖，对在该镇中学就读如果考上清华、北大的学生重奖50万元。据说此举可以在该镇营造一个“尊师重教、崇尚文明”的风气。我真怀疑用重奖或者用多少个50万元就可以营造“尊师重教、崇尚文明”的风气，因为它既然认为靠金钱就可以“营造”，说白了其本身崇尚的正是“万能”的金钱而不是真正的文明。

正是用了这种“金钱文明”作导向，在整个教学游戏的过程中我们随处可见“想钱进，想钱进，教师们责任重，家长们怨仇深”的杂乱景象。一方面，学校里的道德、体质、审美和心理素质的培育不仅要给高考让路，到了高考季节就连家长也要陪考生赶路，警察要为考生开路，记者要追考生跑路，飞机要送学生上路。整个社会都为“状元”转，游戏把这群涉世不深的学生宠成了不知天高地厚的、名副其实

的“天之骄子”。另一方面，当学生为求高分，为求“状元”，为求重奖而苦苦拼搏和挣扎的时候，游戏却把这些学生价值观用“自我”的五花大绑束缚起来，使他们成为分数王国里没有爱心的忠实奴隶。

总之，游戏的核心内容是围绕着拔“尖子”和出“状元”，而游戏的全部过程是你死我活的残酷竞争。就在这场大搏杀中，有人成了“高升学率”被劝退考试而致重创自尊心的牺牲品，也有人变作了在高分目标远离时就了结自己或了结他人生命的糊涂虫。

可以说，那些只重视学生智育而轻视德育并且以市场规则组织教学游戏的人，那些把学生的潜在能力作为实际能力甚至作为对社会已有贡献去高捧学生而另有图谋的人，不仅缺智，而且缺德。我不知道那些幼苗是否都具备了成熟的心理去承受光辉灿烂的烈日酷晒，又去承受狂扫落叶的暴风摧残。

学生杀老师，虽然这只是学生中的极少数，却体现出当今的一些学生是多么的绝望与冷血。据说都是出自单亲或重组的家庭，都是学习成绩优异者，与因学习压力大有关。

学生杀了老师是明摆的，可是到底是谁杀了学生？

如何让帮孩子面对这样的问题是家长和社会都要关注的。在多年的咨询过程中，我个人认为我们可以从以下方面帮助孩子。

树立孩子的自信心

让孩子明白读书上学并不是唯一的路，即使没有考好，应该帮孩子知道到问题所在……

1. 和孩子及时沟通
2. 和老师及时沟通
3. 找出适合自己孩子的学习之路
4. 教育的责任重，学生的冤仇深

我们的教育是有问题的。整体上的问题，就是“应试”教育置换了“立人”教育。从过去的政治说教演变为知识教育，这本是社会的巨大进步，但仅仅只有知识教育是远远不够的，“立人”教育才是教育之

本。所谓“人才”，也是“人”字在先、以“人”为本而非以“才”为本的。我们并不需要那么多的“考试机器”、“得分高手”。可应试教育只承认考分高的学生，这就是教育的灾难。

现在严重的问题是教育不了教育。教育固化了，无法被教育，难以有改革，鲜见有进步。

从早教，到幼教，到小学，到初中，到高中，到大学，受教育者为了“学习”付出了巨大的生命成本，他们学了大量与年龄不相称的东西，却学不到应该学的东西。整个教育竞争，已经严重提前化，比如幼儿园就教小学的内容。现在学前教育“幼教小教化（幼儿园教小学的内容）”的趋势很严重，这对孩子的伤害非常大。很多家长、老师在孩子上幼儿园时拼命教孩子认字、做算术，当这些孩子上了小学一年级时，35%左右的孩子会明显地厌恶语文，40%左右的孩子对算术有畏惧感……对学习畏惧厌恶，没有了快乐学习，这样的教与学多么恐怖。而教育对孩子最致命的伤害，就在无法“立人”，更别提“大写的人”了。

要教育好受教育者，首先要教育好教育本身。如何好好地教育我们的教育，让教育能够有长进，让教育能够真正出人才出大师，让教育能够跟上世界先进国家的步伐，让教育能使人变成真正的人，所有教育者都应该深切反思，并努力付诸实践。

在那恐怖的“死亡笔记”中，所有思维都是错误的，但有半句话还真没错——“让教育业可以改变”。

成功学是一剂毒药

常常有不想上学的孩子被家长领着去看病，孩子承认自己有病，就被诊断“抑郁症”，不承认自己有病就被诊断为“精神分裂”！家长自己做一下心理测验，严重的“焦虑”和“抑郁”！

这年头，大学不断扩招，精神病院也在“扩招”，与世俱进吗？

有人说：成功学是一剂毒药。它以教育之名，行“毒”化社会气氛、“毒”化人心、破坏多元价值观之实。成功学以速成为噱头，以名利为药效，误导急于走捷径成为人上人的年轻人投身其中，投机成瘾。

我一直不明白，生活条件越来越好，为什么心理障碍却越来越多？我突然明白了：原来，是成功学毒害着社会，让这个社会有“病”了，于是，老师和家长有“病”了，接着，也把孩子往死里逼。

有人喜欢吃红烧肉，有人讨厌。那为什么人人都要爱学习呢？不爱学习，不愿上学就是病呢？

“孩子们，你们没有病，是社会有病”，中国的教育很早就说要改革，要“以人为本”，但这只是空说，根本就没有实际行动起来目前的成效似乎并不显著。到目前为止，大多数家长、老师、领导、社会、包括学生自己，关心的只是考试的分数而已，关心的只是能不能上名牌大学的问题。大家想想看！因为高考失败而自杀的人，只有一两个吗？这就是我们教育的弊端。学生杀老师，老师打学生，这就表明我们的教育真的、真的、需要改革，彻底的改革。

写到这里，我很无奈，我这点文字苍白无力，希望看到这段文字的老师家长做一点反思，不要把自己的学生孩子逼上绝路！

第六章 我讨厌上学不愿见同学

从幼儿园到大学毕业，这是当今社会一个孩子的成长历程。与同学的交往是每个学生人际交往的主要内容。通过同伴交往摆脱孤独与寂寞，获得归属感，这样才会快乐时有人分享，痛苦时有人分担，迷惘时有人指点，困难时有人援助，忧伤时有人安慰，气馁时有人鼓励。这种心与心的交流对于中学生健全人格的形成，良好社会适应能力的培养具有重要意义。如果孩子不上学，被许多家长老师视为心理有障碍的孩子，没有上学的孩子，在如今的社会里如同三等残废一样，很难找到好的工作，甚至难以生存。如何对待孩子厌学问题，是许多家长面临的难题。

案例1、

小雯是一所重点中学高三的学生，自从上高三开始她的性格就逐渐变得内向、不爱讲话、整日闷闷不乐、不愿与别人交往；总觉得时间不够用，越急就越学不进去，因而她的学习成绩不但没有提高反而下降了许多，别人讲话她也不愿意听，总觉得是在耽误她的时间，一天她突然就不去上学了，这可急坏了家长。

小雯在学习上是一个非常努力的学生，他考高中的成绩并不理想差几分不够重点，家里是多花钱才进的重点，入学后因他非常努力学习成绩一直处于上升的趋势，妈妈更是对他给予厚望，全家的理想是考上厦门大学，可自己感觉考厦门大学的把握只有20%。于是，小雯干脆不去学校了。

案例2、

我不想去学校，我不愿见老师和同学。我偶然照镜子发现自己已经不会笑了。从小我就很内向，不愿与人有太多的交往，我将自己所有的精力都用在了学习上，所以成绩一直很好，我在学习上体会着自己的价值。在同学、老师、家长的眼中，我一向是典型的好学生。可上了初中之后，我开始认真地分析自己：由于我在学习上投入了太多的精力，课

外知识面很窄，与同学交流就显得越来越少，常被人称作“不合群”。渐渐地，我的性格也朝着内向、孤僻的方面发展。现在我好想把眼前的书本丢掉，把成绩抛在脑后，可又面临着中考，不得不去学习，我好矛盾。也许在老师眼里，我是优秀的。可我自己知道，我好差，我明白不会与人交往对以后会造成多大的影响，我好怕。在这样的压力下，我的学习成绩开始下降，我想我最终将被这个社会所淘汰。我现在面临着交际与学习的双重压力，我觉得自己快要崩溃了！

案例3、

倪某，男，13岁，初中一年级学生。逃学，不愿与同学交往。

倪某学习成绩较差，平时考试几乎都是班上最后一名。性格上，胆小、多疑、自卑、不爱动。在交往方面的主要问题有：不合群，孤独，害怕参加活动；自卑感强，回避与老师同学相处、说话，曾经因学习上的事对老师撒过谎。上课从不主动举手回答问题，即使被老师喊到也因紧张而说不完整，语言表达能力差。

倪的家离学校比较远，他属于借读生。他的父母都是开出租车，平时都工作到很晚才回家，没有时间也没有精力与倪瑶交流沟通。唯一的交流就是问考试成绩，一听说成绩不理想，就是一顿打骂，长期这样，倪瑶也不再对父母讲实话。倪瑶长期处于孤独之中、高压之下、悲观之间，缺乏安全感，缺乏自信心，缺乏理解，心理负担过重，造成其性格的缺陷，形成自卑、压抑心理。这种性格进一步阻碍他交往的需求，导致他很少主动与人沟通，语言能力发展不足，这样，他更难与人交往，更加孤独、压抑。

倪瑶所在的班级，大部分同学尤其是男同学都很机灵、活泼、性格外向。倪瑶在班上总是很“显眼”，经常考试不及格，题目做错，早读迟到……，甚至，老师说今天有一个同学作业做错了，全班学生会异口同声说是倪瑶。这种歧视导致倪瑶自卑、自闭，排斥在群体之外，他不愿、不敢，也没有信心和同学交流。

学习的压力像座大山

由于现行的教育体制，按年龄来编班，不同智力水平的学生可能在一个班内接受教育。加上不同的家庭教育环境，不同的性格、行为习惯，每个班都会产生几个跟不上班级整体水平的后进生。这些孩子经常受同伴的歧视，挨老师的批评，甚至受家长的打骂。他们总是躲避着别人指责、轻视的目光，小心地维护着自己仅有的一点自尊，压抑着内心的情感，不敢主动与伙伴、老师家长交往，不敢说出内心的渴求与希望。但另一方面，他们又渴望同学的理解，老师的帮助，家长的呵护。这就形成了后进生敏感、多疑、封闭、自卑的心理特征，也导致这些后进生无法正常地进行人际交往，缺乏交往的勇气与自信。严重的可演变成各种心理疾病，甚至自杀。

担心我的女儿

回顾我们人生所有经历中，也许最珍贵最美好的还是童年的记忆。童年是我们每个人心中甜美的梦，无论经过多少风雨，童年永远在我们心中随时给我们一种温馨、一段感动。小时候，我们追逐在田间的小路上，嬉戏在清清的河水中，我们放声高歌“走在乡间的小路上”，天上无数的星星是我眼里最神秘的美丽，数着星星走过的童年是无忧的年代。虽然生活很贫困，但儿时的生活是浪漫的而快乐的。

不是我不明白，是世界变化太快！不知不觉，我已经从一个乡村儿童成长为第四军医大学心理学教授，这是我做梦也不曾想过的，我的女儿也已经是西安市某重点中学高中一年级的学生。这些年，陪女儿一路走来，虽然现在物质生活比儿时富有多了，可看着从幼儿园开始至今，几乎没有休息日，被大量的作业和各种补习班占有的女儿，心中常常酸痛，甚至担心女儿那天承受不起，因为，有太多的家长带着孩子来找我看病，让我对当今社会的中小学生的现状产生严重的困惑！

在青少年的身心发展过程中，人际交往是促进其社会化进程的重要条件之一，因为这一时期身心发展快，可塑性很大，接受能力强，是孩子成长的关键时期，人格主要是在与人交往的过程中逐步形成的，孩子与人交往对他的心理发展具有重大意义。

本书主要是探讨社交障碍问题的，可我现在怀疑我国的中小學生还有没有真正意义社交，生下来，是独生子女，被家庭宠爱，又背负着几辈人的期望，在幼儿园就被过度教育，从进入小学到考上大学，他（她）们的人生就是学习、考试，考试学习。他们的交往主要在家庭里，教室里，补习班里。他们的社会交往内容都围绕着学习，学习，再学习，成绩，成绩，再成绩！作为人类，社会交往并从中获得友谊、爱，体验快乐本是一种本能，由于中国当前的教育体制，孩子的人生意义变成了考大学，孩子的社交内容被学习占满了，因此，中小學生的社交障碍问题也都与学习有着千丝万缕的联系，如：厌学、学校恐怖、家庭逆反、上网成瘾、考试焦虑、抑郁、强迫、自虐、杀老师、自杀未遂、自杀……

我常常担心我的女儿，当她考得不好的时候，我就安慰她：“考不好没关系，考不上大学也没有关系！”，我女儿流着眼泪笑着问我爱人：“妈妈，爸爸是不是脑子有病？还心理学教授呢，他说考不上大学也没有关系！”，我内心祈祷：“但愿我有病，只要孩子不得病！”

中小學生厌学和拒绝上学

近年来发现害怕上学和拒绝上学的儿童少年病例明显增多。已经成为严重的社会问题，让许多家庭痛苦不堪。

具体而言，导致这类儿童出现病症的原因复杂而繁多，但当前的应试教育压力下引发的问题是不可忽视的原因之一。国内学界通常认为，学校或幼儿园恐惧症可导致儿童拒绝上学。近年来的研究发现，两者之间的因果关系远非如此简单，例如青春期后的青少年拒绝上学可能与该年龄段的叛逆心理、第二反抗期表现、人际适应困难或强迫性行为等因素有关，而非单一恐怖所致。

儿童青少年害怕学习和厌学而出现的直接表现即拒绝上学。有关儿童拒绝上学问题，目前在称谓和界定上仍存在争议。早在1932年，美国的Broadwin提出，不上学的儿童主要由逃学（truancy，也称怠学）行为引发，并将这类问题归于神经症的一种类型。1941年Johnson提出，

由儿童分离焦虑引发的拒绝上学实际上是恐惧心理的作用，并首先提出学校恐惧症（schoolphobia），特指那些对学校特定环境产生异常恐惧并强烈拒绝上学的儿童，认为其属于儿童情绪障碍的一种类型。20世纪50年代，有一些教育界学者提出拒绝上学（schoolrefusal）的概念，定义那些由于心理因素造成的不上学行为，其基本背景仍是儿童与母亲的分离焦虑和对学校的恐惧。因此，这类拒绝上学与逃学有了本质的区别，后者指伴有品性问题和反社会特征的不上学行为，而拒绝上学并无明显反社会行为。20世纪80年代以来，拒绝上学之称谓在日本应用得尤为广泛，以致日本学者称“拒绝上学症”（又称不登校）是日本本土文化的独特现象。在日本文部科学省（相当于我国教育部）每年出版的青少年白皮书中，“不登校”被视作最严重和最受关注的青少年行为问题之一，而且近年来发病率递增趋势十分显著。但在美国精神科学会的《精神障碍诊断与统计手册（第4版）》（DSM-IV，1994）上并未将其列为独立的疾病单元。

笔者认为，拒绝上学症较学校恐惧症在发病年龄和本质上有很大区别，前者多发生于幼儿和小学阶段儿童，主要由适应困难和恐惧情绪所导致；后者则多发生于青春期（小学高年级至高中甚至大学）以后的学生。拒绝上学行为包含了厌学、独立意识、违拗和对立情绪等因素，与学校恐惧症可以是连续体抑或独立发生，即学校恐惧症持续至青春期也可转化为拒绝上学症。拒绝上学症发病年龄有3个高峰，且与发生原因密切相关：3~7岁为第1高峰，大都与入托、入学时与父母分离而产生的焦虑有关；9~12岁为第2高峰，主要与学习压力过大、人际关系冲突、更换学校或班级等因素有关；13岁以后更倾向违拗性抵触上学，主要原因包括学习困难、在校遭受欺负羞辱、学绩挫败、家庭问题、心身症、友谊危机、师生冲突、厌学、情绪障碍等。本症尚缺乏权威的流行病学资料，日本2002年度的调查小学为1/280，中学为1/37。有资料推测，学校恐惧症在儿童群体中发生率约为1%。学校恐惧症或拒绝上学症可发生于各种智力水平的儿童，低年龄组中女性多见，高年龄组似乎男

性多见，发病率与儿童的家庭经济和社会地位无关〔3〕。我国目前尚无此症的流行病学资料。

相关原因

母子分离焦虑欧美学者较倾向认为，儿童拒绝上学与害怕和母亲（父亲罕见）分离有关。母亲初次送孩子上幼儿园或学校时，往往在个人过度保护潜意识作用下，表现出焦虑不安和不放心，这种情绪可潜移默化感染和投射到儿童身上，演化为儿童自身的焦虑与恐惧，并最终固化下来。分离时，儿童对母亲的态度多处于两难状态：既不想离开母亲，又怕不去学校而受到母亲责备，长期的矛盾心态就易发展为焦虑与恐惧，最终表现出诸如植物神经功能紊乱类的躯体化症状。婴儿期依恋障碍（attachment disorder）儿童也容易出现分离焦虑和学校恐惧症。缺乏同胞和手足情、缺乏同胞竞争、过早（2岁前）入托、周托或寄宿、寄养、母子过早分离（3岁前）等是导致分离焦虑的高危因素。另外，据笔者观察，学校恐惧症儿童的母亲或父亲也多表现为焦虑型或强迫型人格，对儿童的拒绝上学或表现过分忧虑和过分关注，或表现强制要求或情感排斥。少数患儿来自养育者虐待（体罚、辱骂、情感忽略）、创伤后应激障碍（PTSD）、父母感情不和、争吵暴力、父母离异的家庭〔5〕。

儿童自身素质学校恐惧症多发生于胆小拘谨、敏感、易感素质、行为退缩的儿童，常表现过分拘谨、喜好他人表扬、任性、不善交友、固执等。这样的儿童很可能来自于父母期望过高或父母对儿童评价过多的家庭，长期受此影响的儿童会变得对自身和环境评价过分敏感，过分在乎自我形象和自我感受（心理动力学称“自恋”），因而会无意识夸大对学校威胁的感受与评价。当儿童遭受学业失败或人际危机时，为维护“自我”免受威胁与伤害，从而采取拒绝上学。有些学校恐惧症儿童起初学习成绩优秀，但为维护个人学绩排名而超负荷投入学习，一旦遭受学绩挫败，会引起强烈的焦虑与恐惧，怕再度遭受失败而拒绝上学〔6〕。另外，青春期儿童的“自我意识”（selfconsciousness）发展

迅速，也可产生不符实际的“自我形象”，认为自己长得丑、长得矮、不善学习、运动能力不佳等，导致不愿去上学。方言重、肢体残疾、长相不佳、肥胖或瘦弱、身材矮小、长青春痘的青春期儿童也可发生拒绝上学症。

环境因素学校环境是诱发儿童出现学校恐惧症或拒绝上学症的主要场所，在学校遭受的生活事件或应激事件是最主要的诱因，如转学（班级）、学习困难、考试不及格、遭同学嘲笑或欺侮、校园暴力、与教师发生冲突、遭受体罚、与教师不“合拍”、失去友谊、教师期望过高、校规严厉、管教严厉、校内群体癔症发作等。在经济发达地区，有些农民工子弟由外地转入城市学校亦容易出现学校适应困难和拒绝上学现象。

表现特征

最突出症状是儿童拒绝上学，按其程度等级可分为：①威胁或哀求父母不上学；②早上反复出现回避上学的行为；③早上反复“耍赖”，要求父母陪同上学；④偶尔不上学或缺课；⑤反复交替出现不上学、缺课；⑥在某一学期某一阶段完全不上学；⑦完全长期休学在家。

为达到不上学目的，起初在早上起床时借头痛、腹痛、食欲不振、浑身无力等诉说得到父母同情，从而实现暂不上学，在家期间无任何异常症状，可安心读书、看电视等。但令其上学时就会哭泣、吵闹、焦虑不安，并伴随头痛、腹痛、恶心、呕吐、发热、尿频、遗尿等症状。若被强逼送到学校，表现为畏缩、低头、不与他人打招呼、不敢直视别人；上课时提心吊胆、战战兢兢，不敢正视教师，怕提问；若被提问，则面红耳赤、手心出汗、心慌意乱、只站立不作答，或口齿不利、结巴重复。在校期间患儿恐惧心理异常严重，会不停给母亲或家人打电话，哀求哭诉，并强烈要求接自己回家，一放学就觉得如释重负，再也不肯去学校。病程中后期儿童还会出现家庭暴力，如通过毁物、攻击父母、自伤等达到不去学校的目的；接着出现情绪消极倦怠，从起初获允留在家中情绪马上平静好转，到后来变得情绪低落消沉、倦睡，后期可伴随

出现某些精神症状，如幻听幻觉、心境不良和抑郁。青春期少年多呆在家里百无聊赖地看电视、白天睡觉、不愿人际交往、玩游戏机或上网，常表现为精神状态低迷、缺乏快乐感、昼夜颠倒、不愿与父母交流、无力和无助感明显，但一般无离家出走或反社会攻击行为。

本症有不同阶段的表现特征：①不想上学阶段。有可能诉说头痛、腹痛、发热，显得无精打采、疲劳、食欲下降、上学迟到早退、缺课增多、周末只呆在家里等。②拒绝上学阶段。早晨起床延迟，每周不去上学时间超过一半，开始明显讨厌上学，与家人吵架或违拗行为增多，甚至出现攻击暴力行为。③在家休息阶段。此期儿童自得其乐地呆在家里，干自己喜欢的事情，不多外出，身体疲劳减轻，昼夜颠倒，即白天睡觉，晚上熬夜。④试上学阶段。在家就显得开心，提到上学仍显焦虑，也能够外出，开始关注同学或学校的事情，开始尝试去学校，但容易疲劳，缺课或迟到仍多见。⑤上学稳定阶段。容易疲劳，因小事激动或焦虑，仍时有缺课和迟到表现。

车到山前必有路

青春期儿童不上学的矫治较困难，一般心理咨询辅导收效不显著，主要还是靠家长引导与调整。基本对策包括：①不宜过分催促上学，或每天都问“今天上学去好吗”等，更不宜打骂、斥责、体罚和强逼送学校。②详细了解儿童在校情况。③常与教师保持联系，告知儿童在家情况，并聆听教师的建议。④平时多听孩子叙述，各方面的话题均可。⑤让孩子做些家务活，争取每天按时起床、吃饭和入睡。⑥布置一些简单的家庭作业，即使孩子不做也不要责备。⑦上班的父母要常打电话回来问候，侧面了解儿童在家干什么，但不作过多干涉。⑧带领患儿逛街或征求同意下领到学校附近观察，并听孩子讲在学校的事情。当提出可以回学校时，家长不妨陪去几趟。⑨父母避免说有关学校、教师和同学消极意义的话，并且要注意自己保持快乐、安详的情绪，否则家长的不良情绪或表情易引起儿童的焦虑与不安。⑩尽可能减轻或消除家庭、学校环境致病原因，避免换校、换班级。尽可能让患儿感受做事成功的体验

和喜悦，任何有积极意义的事情均可；经常约患儿要好的同学来家一起玩耍和讲学校的事情。

特别注意以下情况，可能预示合并心境障碍或抑郁，应予积极的抗焦虑或抗抑郁治疗：①患儿说“一觉睡下再不起来就好了”、“活着真没意思”、“想死”、“我死了会怎么样”等；②情绪起伏特别剧烈，易怒，父母无法安抚；③食欲和睡眠规律发生较大改变，消瘦、生长发育停滞；④拒绝上学时间超过4个月，并且仍无精打采。总之，拒绝上学症可能是个相对漫长的过程，父母或教师要有耐心和思想准备。车到山前必有路，千万别往死路逼！

第七章 我是个“坏”孩子

哪个男子不钟情，哪个女子不怀春！到了青春期，每个健康的孩子都会对异性产生好感，对性充满着神秘。一些孩子为之困惑，如何对待青春期发育带来的生理心理问题，事关一辈子的幸福。

田某，男16岁

因害怕见人而来咨询。当事人走进咨询室时带着一副墨镜，在整个咨询过程中都不敢将眼镜取下。原来当事人害怕别人见到他的眼睛，他认为他的眼睛“很邪恶”，有一道可怕的光，会令看见他眼睛的人不由自主地低下头。因此，无论是上课还是其他活动时间，甚至是睡眠时他都带着墨镜。通过耐心的询问，老师了解到该学生的问题与其过度手淫有关。当事人受一位邻居的唆使，看了一本黄色小说。当时他感到很刺激，很兴奋，并伴有强烈的性幻想和自慰行为。而后者的快感又强化了他对黄色书籍的渴望，最后形成了恶性循环，使自己陷入过度手淫中不能自拔。同时，当事人对自己的这种行为又感到自责自罪，这种内心的矛盾冲突令他痛苦不已。到了高中后，当事人的内心冲突更加突出：越和女生接触交往，其性欲望和性冲动越强烈，手淫行为也越频繁，同时自我谴责也越强烈。慢慢地，当事人觉得自己太坏，而且感到别人能通过他的眼睛看到他的内心深处。于是，不敢见人、对人恐惧的症状开始出现并越来越严重，最后发展到必须戴上墨镜才感到安心一点。

李某，男17岁

自觉是个道德品质败坏和无能的人。大概6、7岁的时候，发生了一件事情。现在城市中很少看见那种红砖墙的老式公共厕所了，男厕所在左女厕所在右，厕所房顶是瓦，厕所的后面是粪池。小时候，我们家后面就有一个这样的厕所，那时候，我们住的都是平房，十几户人家共用一个厕所，有一次，我和一个小朋友去厕所，发现男女厕所中间的墙上面有一个小洞，于是，我们两个人就好奇地趴在墙缝上看，我们两个地说话声音被女厕说里面的人听到了，一会儿我们两个从厕所里面出来

了，正好被人家逮了个正着，原来是我们邻居的一个阿姨，我们被吓坏了。后来，那个阿姨把这事情和我父母说了，结果我被打了一顿，被父母好好教训了一番，我记得清楚的，那时候我还被罚跪洗衣板。那次经历，我被惩罚的确实够狠的。是我小时候能记起来的被罚的最严重的一次。事情过去了许多年。到我上初中的时候，班级里有谈恋爱的，可我却认为自己很小，还是个孩子，从来没有什么这类想法。后来班级里有一个女孩子，人不算漂亮，但人很好，上课时，有时候会偷眼看她，有一次晚自习，那个女同学刚洗完澡上学，头发飘散着，很香，很美，我被她深深地吸引了。奇怪的是，原本和她相处很好的，从那时起，反倒开始躲着她，见到她不自然。现在学了心理学明白了，那是因为小时候的“偷窥”事件，对我影响特别深，那次的惩罚，让我对异性有一种深深的自责和负罪感，而这种负罪感在青春萌动时期由原来的潜藏显现出来，并成为与异性交往交流的心理障碍。而那次的罚跪，让我一跪下去就再也没有在异性面前站起来，在异性面前一直是自卑的负罪的。

张某，女17岁

某高中女生，自诉自己是个“坏女生”，不愿意与人交往。当事人长期以来被一种她称之为“肛门痴”的毛病所困扰。经常感到有个东西总是在她的肛门处乱钻，使她难以静心学习，也使得她害怕与人交往。为此她非常痛苦。初二时，班里来了一位男实习老师，该老师长得比较英俊，讲课也生动易懂，令当事人很倾慕。慢慢地，当事人开始思恋该老师，不仅上课时目不转睛地注视老师，下课也总想与该老师交谈，甚至睡觉时也在想老师。每当该老师走到她身旁，她就心跳加快，难以平静地学习。同时，对自己这种思恋老师的心理和行为表现，当事人又感到很自责，认为自己简直思想太坏。于是，努力控制自己，尽量不去注视和想念该老师。然而，越想控制自己，其结果却适得其反，为此当事人很烦恼，上课开始注意力不集中，学习效率下降。以后，虽然实习老师已离去，但当事人的内心矛盾冲突仍然存在。到高中时，另一件事情加重了心理冲突。有一次，和一位女同学在球场边看男同学打球，那女

同学说她很不喜欢看到男生穿短裤，这时，自己的眼睛就不自主地望向男生的下身。这举动令自己很害怕，她觉得自己实在“太坏了”，此后，每当看见男生，她就努力不让自己去看对方。然而，越想控制自己，自己的眼睛却好像失控一样，偏要看向男生的下身。当事人非常惊慌，她开始想像自己周围有一堵墙，使自己无法看到男生。慢慢地，当事人又感到似乎有什么东西在试图穿过这堵墙，最后就发展为所谓的“肛门痴”这种“毛病”而无法自拔。

月朦胧、鸟朦胧

在进入青春期后，伴随着性生理的发育成熟，性意识也开始觉醒。月朦胧、鸟朦胧，琼瑶的小说曾经迷倒多少少年。中学生的性意识活动通常表现为被异性吸引、渴望了解性的知识、常想到性问题、性幻想及性梦等。

一些青少年因为不能较好地认识和对待自己的性意识活动，而出现性意识困扰。这些性意识困扰会引起他们不同程度的心理冲突，使他们出现焦虑、烦躁、厌恶及内心不安、恐怖、自责等不良情绪表现。少部分性意识困扰者，还会出现失眠、注意力不集中、情绪忧郁、不愿与他人（尤其是异性）交往等症状，从而影响学习和工作，有的甚至导致严重的心理障碍。

从以上几个案例可见，导致青少年性意识困扰的原因主要来自于他们对性心理及性意识活动的错误认识。常见的有下列几个方面：

（1）性无知。指对青春期性意识发展的特点缺乏正确认识。在性发育基本成熟后，由于性激素的作用和性生理的巨大变化，必然在心理上产生相应的反应，如出现性梦、性幻想、关注异性，或者产生接触异性的念头。若将这种正常的心理反应视为异常，自然会心情焦躁、丧失自信、产生自我否定的评价。

（2）性罪恶、性淫秽观念。这个观念与我国几千年来封建社会遗留下来的保守观念相联系。多数青少年自小学到中学乃至大学都未受到系统的性科学教育，学校、家庭、社会未给他们消除陈旧观念提供必要

的客观条件。所以，有些青少年对出现性的想法，就认为是“下流的”，这就不足为奇了。

(3) 性压抑的结果。男女生之间本应通过适当的交往来满足自己的心理需要。但产生性意识困扰的青少年大多都是人为地压抑了自己合理的需求。出于内心的自责、恐惧、不安，而主动回避异性，更加重了焦虑、紧张、困惑和压抑。这种性压抑往往导致产生强迫性观念和神经衰弱，越想让自己不去想与“性”有关的内容，结果适得其反，以致心理失调，学习成绩下降。

手淫无害

性意识的出现，必然会在行为方面反映出来。事实上，许多个体在童年、甚至幼年就已经出现了性行为，只是当时的性行为尚带有简单模仿和好奇的性质而已。随着性生理、性心理的不断成熟，发生性行为的人数和性行为活动的频度也随之增加。这些性行为包括手淫、抚弄性器官、游戏性性交等，其中以手淫的发生率最高。

手淫，又称自慰行为，是指用手或辅助工具刺激性器官以获得性快感的行为。一般来说，发生手淫的高峰年龄段男生为13~15岁，女生为13~14岁，正值男女青春期。有资料显示，男青少年中有70%~90%的人曾有过手淫，女青少年中30%~60%有过手淫。可见，就统计学角度来看，手淫是个体性发育过程中普遍存在的现象，不能视之为异常行为。但是，如果由于各种原因导致手淫过度，影响了个体的心理健康状况，则应给予关注。

一般来说，手淫大多数青少年用来排解生理压力的一种方式，本身有益无害。但手淫有害和不道德的传统观念，令他们产生强烈的“自我道德谴责”感，使其自卑，进而影响其正常的学习与人际交往，有的甚至产生社交恐惧症。这是因为在一些不正确观念的影响下，仍有不少青少年认为手淫是一种“见不得人的”、“很坏的”行为。即使有的人在理论上也知道手淫是一种自慰行为，适度手淫并无害处，但在潜意识里仍认为它是有害的。其实，手淫是性成熟过程中普遍存在的一种自限性

性行为，它不仅没有那么多可怕的恶果，而且还存在一种自然的、生理的调节作用。

留意异性恐惧症

异性恐惧症在中学生中是比较多见的。异性恐惧症属于社交恐怖性症的一种，其主要特征是：异性恐惧症患者一方面在异性面前感到异常的紧张和恐惧，另一方面，他们又有与异性接近的强烈愿望，这种愿望有的是鲜明地存在于意识之中，有的是以内驱形式埋藏于潜意识之中，由此带来的心理冲突会使患者产生严重的焦虑情绪，有的甚至出现异性关系妄想等心理症状。

具体来说，异性恐惧症的主要症状有：在异性面前表现为赤面恐怖（面红耳赤）、视线恐怖（目光紧张、竭力回避目光接触）和面部表情恐怖（面部肌肉紧张、表情不自然）。患者在异性面前总是神情紧张、心跳过速、目光呆滞，面颊发烧、口干舌燥、额头手心冒汗、语无伦次等。他们的一个突出表现是害怕与异性目光接触，只要目光一接触就会出现其他各种伴随症状，内心感到紧张和恐惧，而且断定对方看出了自己的所思所想或自身存在的“毛病”，于是焦虑情绪更加严重，恐惧心理愈加强烈。有时，对方的表情也会影响患者的感知、判断和情绪。例如，别人低头或走开时，患者会认为对方讨厌他而在内心深处产生严重的自卑感，从而形成过敏性关系妄想。

异性恐惧症的形成是社会心理因素与个人自身因素相互作用的结果。异性恐惧症大多初发于青春期，这段时期的学生无论在生理上还是心理上，都会产生与异性交往的强烈愿望，但是，社会文化中的某些传统观念为这些自然愿望的实现设置了无形的障碍：学校很少引导学生正常的异性交往，对学生异性的接触往往持排斥或压制的态度；家长在对孩子的性教育方面更是闪烁其辞，躲躲闪闪，甚至闭口不谈，百般回避。这些教育方式使青少年学生很容易形成对异性的恐惧心理。

在个人因素方面，异性恐惧症患者往往性格内向、腼腆、孤僻、行为正派、规范，甚至有些刻板。许多患者还有一些鲜为人知的特殊经

历，如在幼年时期偶然目睹父母的性生活，偶然看见过异性的生殖器；有的曾对某位异性产生向往和好感，遭到周围人的嘲笑和非议等。

内外因素相互作用导致了青少年学生的异性恐惧症。这种心理的异常有的从中学持续到大学乃至参加工作，对个体的学习生活带来不利的影响，通常需要心理学专家的咨询辅导才能减轻和消除。本作者出版的《社交恐惧症的森田疗法》总结了大量的案例，对该类问题的解决有很好的指导作用。

第八章 我想有个家

儿童的健康成长离不开一个健康温馨的家庭环境，单亲家庭或战争的家庭带给孩子的心理痛苦是难以言表的，甚至留下心理隐患，造成人格扭曲，一辈子痛苦不堪。

李某，男，是一位初二的学生，父亲和母亲在他八岁的时候就开始闹离婚，从小到大一直和祖母过。在没有父爱和母爱的日子里，他的不幸只有他自己最清楚。

“记得我上小学一年级的時候，常常看見祖母一個人在家暗自流淚。我問祖母為什麼哭？她說是頭疼，我還信以為真。直到爸爸媽媽離婚了，才知道爸爸和媽媽已經不再是小時愛我疼我的爸爸媽媽了，那時我真恨爸爸和媽媽！常寫他們是壞爸爸和壞媽媽，我一直和奶奶生活，只有奶奶關心我的學習和生活，可他們卻很少關心和幫助我”這是他小學的一段日記。他奶奶的身體很不好，經常要去醫院檢查，不能生氣，不能勞累，對他的要求也常常因為自己的身體原因而無奈，只能隨之任之。他的學習成績從此直線下降。自從進入初中以來他的成績也一直不理想，上課沒精神，下課喜歡趴在座位上，不和其他人交流。在加上又因為成績不好而又受到老師的冷落，學習上沒有自信，生活中缺少歡樂。

王某，男，15歲，某中學初三學生，性格內向。6歲時，父親因病去世。30歲剛出頭的母親帶着一個6、7歲的男孩生活，工作；孩子上學、家務都落在母親的身上，生活很艱難。在王某9歲時，母親找到了一個比較合適的伴侶，想組成一個完整的家庭，不讓孩子在一生當中有更大的缺陷。王某知道後，堅決反對母親的這門親事，並且不許母親和任何男人來往，就是鄰居的男同志幫他家搬煤氣罐，他都不讓，寧願自己與母親抬，也不讓人幫忙，他怕失去母親。王某看到母親又要工作、又要照顧他，還得干家務，非常辛苦，於是8、9歲的王某就主動干家務，上下學不讓母親接送，還學着做飯，以減輕母親的負擔，只要母親

不再为他找后爸，他什么都可以做。他知道靠母亲一人微薄的工资养家，生活很紧张，所以，王某从来不要零花钱买零食，也不要母亲给买什么好衣服。一次，他在放学的路上，偶然看见母亲和一位男的并排骑着车子，有说有笑，他心里就不舒服，回家就和母亲发脾气。他在上小学时，从来不和小女孩玩耍。由于自己没有零花钱买零食。没有好衣服穿，在同学面前总觉得低人一等，于是形成了孤僻的性格，不善与人交往。等到上了初中后，班主任第一次让填写父亲的工作单位及电话，有的学生看到王某只填了母亲，就偷偷的传言：“王某没爸”，听到这话后，他觉得非常刺耳，好像同学们都在用鄙视的目光看他，他也自愧不如，常低着头，不敢看人，产生了很强的自卑心理。但王某自小聪明，从小学到初二，学习成绩一直优秀，可他从不关心班集体，与同学交往很少，尤其不愿和离他家很近的、学习优秀的孙某同学说话，更不愿和他做伴回家，常常独来独往。他对入团不积极，到了初二，他还没写入团申请书，班主任给他做思想工作，他认为入团是个形式，是表面的追求进步。当老师问他为什么不愿和品学兼优的孙某说话、一起回家时，他说：“因为他爸在单位是个领导，有权，家庭条件好。”

小明，男，初一学生，父母离异。归父亲抚养，但因其父经济条件差，生活在贫困山区等原因，现寄养在伯父家。该生的伯父将他收留，但其伯母、堂姐是反对的。父母与他极少联系，问他：“春节有没有见到父母。”他说：“没有”。问他：“是不是很久没见父母了。”他说：“不是。”问他：“那多久前见过呢？”他说：“一年多以前。”问他：“那你想不想念他们？”他说：“不想”。可见他是极度缺乏父爱母爱，与父母感情淡漠。从小学到现在学习成绩一直很差，小学老师基本上把他当成“编外生”，对他已不存在提高成绩的希望。同班同学认为他脏，行为怪异，称其为“白痴”、“垃圾虫”。同学极少与他交往，而且普遍讨厌他，仅有个别其他班的朋友。有一次，他学习上遇到难题向老师请教，有些同学甚至当着他的面说：“老师，你不用白费心机了，怎么教也是白教的，他是‘白痴的’”。在班遇到困难或

受到其他同学欺负时，经常哭。班主任发现其行为异常，思想工作效果不明显，于是转介他来进行心理咨询。心理测验显示智力小明处于中上水平。

没有家的孩子像根草

家庭，社会的细胞。千千万万个家庭便组成了这纷繁复杂的社会。无论是哪一位学生，白天在学校里接受教育，放学后都要回归各自的家庭。笔者认为，一个幸福美满的家庭都不一定能培养出品德好、成绩优、身体健康的孩子，更何况那些特殊的、残缺的家庭呢！家庭的破裂、双亲的争吵、一方的远走他乡……给孩子幼小的心蒙上多少阴影，带来多少创伤。对爱的渴望引发孩子多少伤感的泪水；欲爱不能又引发孩子多少无端的思念和憎恨。单亲家庭的孩子是不幸的，也是无辜的。父母的不负责任，到最后都强加在孩子的身上。应该说，这类孩子的童年是残缺的：他们得到的爱是残缺的；他们童年的记忆是残缺的；甚至他们的人生都是残缺的。

离异家庭对孩子教养常常出现的误区

误区之一：把孩子当作出气筒“你怎么和你那个坏老子一样”“你真没出息，都是被你妈妈宠的。”

有些离了婚的妈妈或者爸爸虽然在离婚时力争对孩子的抚养权，但却只是为了不让对方得逞，或将孩子视为“人质”，通过控制孩子来报复对方。在这样的家庭中，妈妈或爸爸常对孩子过于严厉，百般挑剔，动辄指责孩子的某个特点；很少对孩子的痛苦和孤独加以慰藉，甚至将自己生活的不顺都归罪于另一方和孩子。孩子在这样的环境里，不可能获得积极的成长动力，也不可能正确地看待和应对自己的处境，甚至思想感情和道德认知会产生严重缺陷。

误区之二：溺爱过分，包办代替“宝贝，世界上只有妈妈最爱你了！”

一些父母在离婚后，觉得有愧于子女，于是就把无限的爱都倾在儿女身上。在教育上放松了要求，在行为上过分溺爱，对孩子的事包办代

替，生活上有求必应，情感上加倍满足，犯错误时舍不得批评，孩子不肯上进时总有借口，“谁叫他没有大树可依呢？”

天真、幼小和“一张白纸”的孩子，最需要家长经常性的正确教育和引导。但是溺爱却成了家庭中教育、引导孩子的障碍。孩子常常是在不知道错还是对的心理状态下干自己想干的一切，无法成为一个明辨是非、敢于担当、有责任感的人。

误区之三：放任自流，撒手不管“我累死了，你还缠着不放，去吧，自己去做吧，别烦人了！”

这样的声音时常在单亲家庭中萦绕。这一类父母大多对孩子缺乏责任感，漠不关心是自己的行为准则。虽然他们也扬言自己爱孩子，然而事实上并没有真正的爱。既没有与孩子共同体验忧乐，也谈不上过问孩子的学习如何。

另一类家长对孩子放任自流，是因为他们坚持成长是孩子自己的事，孩子会自己克服困难。这类家长与溺爱包办一样是走向另一个极端。因为孩子的自控力，意志和责任心是比较弱的，需要加以培养，毕竟孩子年幼，有很多困难需要家长帮助的。

误区之四：对孩子期望值过高“你怎么这么不用功啊，你怎么对得起我啊？”“你可要给妈妈争口气啊，给你那死鬼老爸看看！”

“望子成龙”、“望女成凤”是中国父母普遍的心态。离异的家长更是希望通过孩子的成功来证明自己的能力：瞧，我一个人也能把孩子带好！这种心情可以理解。但是急功近利的做法往往会导致态度简单、粗暴和生硬。

态度生硬，批评过多会导致孩子发现情感障碍及逆反心理、恐惧心理。甚至拒绝家长任何合理的要求。而这些心理问题往往又会恶性循环，影响孩子正常的知觉、记忆、思维和言语。

误区之五：将孩子扔给祖父母“孩子，我忙死了，你去外婆家住一段日子！”

离异后的男女要独自承担事业、家庭的重担，很自然地就将教养孩

子的任务转移给自己的父母。隔代教育最常见的弊端就是：当孩子没有了爹，或没有了娘时，特别容易使老人将爱意调浓，而造成溺爱。这样的孩子往往霸道、一意孤行；还有的老人容易对孩子的缺点“护短”，与孩子的父母教育方法、教育态度不一致。生活在这样的教育环境中，孩子容易形成两面人格，阻碍其独立意识的形成和独立行为的发展。

误区之六：将孩子当作生活的唯一重心“宝宝，你可要争气了，你是妈妈唯一的依靠了！”“妈妈以后就全靠你了！”

有些妈妈在离婚前就缺乏独立自我、职业目标和社会生活，离婚后，又陡然失去了丈夫这一重要生活支点，会把孩子变成自己生活的唯一目标，这样会使孩子的心理负担过重，压力过大，影响孩子的心理。

误区之七：阻止另一方与孩子往来

“孩子，你爸爸不要我们了，我们也不要再见他了。”“宝贝，我们俩相依为命，没有你妈妈也照样过得好。”

很多家庭离异后，都千方百计阻止另一方与孩子往来。但是父母双方在儿童社会化过程中的角色功能是不可相互替代。特别是在儿童性别角色社会化的过程中，孩子是通过与与自己性别相同的一方父母的认同机制来完成这一过程的。如果一方角色的长期缺失，会对孩子的双性气质的平衡、各种不同兴趣、能力与思维方式的发展有很大的影响。

误区之八：教孩子憎恨对方“你爸爸是个坏人，世界上最坏的人”“我们现在这么可怜，都是你爸爸造成的！”

现在的很多离婚案，都是以一方伤害了另一方的感情居多，被伤害的一方难免会鄙视、憎恨对方，也会仇视那个第三者。他们往往会把这种仇恨带给孩子。从小就有仇恨的孩子，长大后可能变得自暴自弃，充满仇恨情绪、自我和不信任他人。这样的孩子，不可能有幸福的未来。

单亲家庭易导致社交障碍

幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭却各有各的不幸。父母亲情的交流对孩子的身心健康至关重要，近年来，由于离婚不断增高，单亲家庭越来越多，持续性缺乏亲情交流，会使孩子从小形成心理缺陷，在长

大后会逐渐表现出怕见人、不愿意和别人交流、自卑等症状，甚至将自己封闭起来。

提到单亲家庭，一般人直觉认为是离异家庭。但随著家庭、社会结构的多元，家庭可能因为各种因素而造成单亲，如离婚、配偶死亡、配偶工作居住两地、甚至未婚先孕等等。由于单亲家庭的成因不同，及个人本身所拥有的内外在的资源不同，面对单亲的感受及调适也就有所不同。

调查显示，单亲家庭的女孩，过早出现性行为、早婚、早孕、未婚先孕和离婚问题，比双亲家庭的女孩多得多；男孩子更容易涉入暴力行为。而且这些与种族、家庭收入无关。残缺家庭的孩子中途退学，人数也高平常的2倍以上，学业成绩明显差于完整家庭的孩子，他们在学校旷课以及受罚比率也明显偏高。

离婚后，孩子大多和母亲同住，人们可能认为母子关系会更密切些，而事实上只有不到50%的母亲能保持离婚前那种融洽的母子关系，更多的是随时光流逝，母子关系愈加恶化。有些人认为，进入重组家庭，孩子生活会有显著改善，作为重组家庭的一员，生活中顿时增加了更多的兄弟姐妹，更多的亲戚，重新拥有一个完整的家庭，有着必然的优越性。然而，不幸的是，孩子面临的其它问题却抵消了这个优越性，对单身父母来讲，再婚会带来爱与幸福的新希望，而对孩子，同样事情却会诱发他们悲哀、愤怒甚至反叛的心理。也有调查显示，重组家庭的孩子更感到孤单、寂寞、无助。同时家长花在儿童身上的精力和时间，比原先家庭甚至单亲家庭都少得多，这些家长很少参加学校活动，不能很好协助学校共同教育孩子。

在单亲家庭里，由于父母一方的缺失，孩子往往会一方面缺少来自缺失父母那一方的父爱或母爱，而另一方面却背负着来自存留父母的超重的父爱或母爱，后一种情况称为“情感过剩”。这经常是单亲家庭给孩子的成长造成不恰当的教育环境导致孩子心理不健康的主要原因。在这种教育方式下成长的孩子会表现为在同学和老师面前很任性，好胜

心强，寻求各方面的满足。同时受不了一点儿批评，更承受不了挫折与打击，表现出极其脆弱的心理状态。

因此，家长要对他们的心理健康多关心，要依据孩子的性格特征寻求恰当的教育方式既要防止“简单粗暴”又要防止“过度溺爱”。应及早发现问题并寻求专业帮助，及时解决，不要让心理问题严重影响孩子的生活和学习而最终影响子女的终生幸福。

给我一个家

家是什么？社会学家的说是社会的最小细胞；婚姻学家说家是风雨相依的两人世界；文学家说是宝盖下面养着一群猪。究竟什么是家呢，许多人认为这是一个不值得思考的问题。那么先让我们来听一个故事吧。

有一个富翁醉倒在他的别墅外面，他的保安扶起他说：“先生，让我扶你回家吧！”富翁反问保安：“家？我的家在哪里？你能扶我回得了家吗？”。保安大惑不解，指着不远处的别墅说：“那不是你的家么？”富翁指了指自己的心口窝，又指了指不远处的那栋豪华别墅，一本正经的，断断续续地回答说：“那，那不是我的家，那只是我的房屋。”

由上面这个故事不难看出家不是一个简单的概念，而是值得我们每个人深思的问题，家不是房屋，不是彩电，不是冰箱，不是物质堆砌起来的空。物质的丰富固然可以给我们一点感官的快感。但那是转眼即逝的。试想，在那个空间中，如果充满暴力和冷战，同床异梦，貌合神离，家，将不成为其家。而成为一个争斗的战场。难怪有一些大款自我解嘲道：“我穷得只剩下钱了！”

既然家不是财富堆砌起来的空。那么家到底是什么呢？家在那里？第二个故事将给我们较好的提示。

这是一个催人泪下的故事，它发生在南非。在南非的种族分裂内战时期，许许多多的家族备受战乱之苦，支离破碎，房屋被摧毁，人民被屠杀，有一个大家庭原来有几十口人，最后只剩下一个老祖母和一个小

孙女了，这个老祖母年事已高，病入膏肓，就等到天堂报到了。再活下去真没意思。但当她得知小孙女还在人间，老祖母便决心要找到她的小孙女，要不然，她睡不着，吃不香。为了找到她的小孙女，她历尽千辛万苦。辗转反侧数万里，找遍了非洲大陆，最后一刻，她终于找到了她的小孙女，她激动地、紧紧地和小孙女拥抱着在一起，这时这个老祖母说了一句意味深长的话：“到家了！”老祖母不缺钱，不缺财产。在她的心中，她需要爱她的亲人。需要那份特别的真情实感，两个相互牵挂的人就是家啊！家在这里上升为一种信仰，一种宗教，一种支撑老人活下去的精神力量。概括的说家是爱的聚合体，试看天下之家，皆为爱而聚，无爱而散。

寻找自己的家，在某种意义上是人类的宿命。我们的家到底在哪里呢？家在本质上是一个不断更新的范畴，正应了一句禅语：“佛在心中”。家又何尝不是呢？家是一个感情的港湾，家是一个灵魂的栖息地，家是一个精神的乐园。家就是和你和家人在一起的情感的全部，而房屋等物质全部可成为“庭”就这个概念来说，后者又是微不足道的补充。正确地认识这个概念，对我们的人生是大有裨益的，它让我们不会迷失方向，不会只去追求“庭”而不去追求“家”。

年轻的父母亲们，不要为了自己的“爱”和“恨”，置孩子的幸福而不顾，肆意冷战，轻易分手，不管遇上多大的灾难，要善待自己，善待家人，尤其要善待孩子，给“孩子”一个家！

第九章 我不想回宿舍

一般来说，大学生人际关系比较单纯，大学生的人际交往主要在同年级同学、同乡同学、同寝室同学之间的交往。大学生的寝室关系是时空充分接近的人际关系，也是纠纷、矛盾相对集中的人际关系。个体的行为习惯、人格特征在同室关系中彻底呈现出来，在这些方面存在较大差异的同学之间就不可避免地产生矛盾和紧张。如何处理好寝室人际关系是每一个大学生必须面对的人生课题。

案例

我是一个大学新生，不擅言谈，我宿舍一共有6个人，其中4个都会抽烟，只有我和另1个朋友不会抽烟，我对满屋子的烟味非常反感，特难受，和舍友的关系不怎么好，后来我换了个宿舍，烟味倒是没了，他们个个都是夜猫子，每天都要到早上3—4点才睡，上网玩游戏声音都开大大，我叫他们把声音关小点，他们很不爽，搞得大家都很难受，关系不好，其中有个经常找我说的话挑毛病，冷嘲热讽，关系很僵，我就这样被寝室同学孤立了，他们当我是透明人，聊天上课他们都在一起，有集体活动也不通知我，我感到很苦闷，觉得回寝室也没有什么意思。每天很早起床，晚上很晚才回寝室，有时即使在外面没什么事，也不愿回寝室，就顺着操场逛，一圈又一圈，估计快要熄灯了才回寝室。因为我在比较安静的环境下才能入睡，2个多月以来一直没有好好的睡过一次好觉……临近期末压力很大，睡眠又不足，很是烦恼。

案例1

几天没回去，寝室里仅剩的二位又打起来了，这回动了手，也见了血。

权且以甲和乙来代称。甲和乙从入学开始同寝，性格上相互排斥，时常发生口角，随着毕业的临近，冲突愈演愈烈，竟有毫无挽回之势。这回据说是甲先不敬，触怒了乙，但乙仅在言辞上作了回击，甲被激怒，往乙身上泼凉水，乙愤而反击，用杯子回泼凉水，甲于是一只手薺

住乙的头发，另一只手敲打乙头部，乙在意识不清状态下挥手用玻璃杯砸向甲头部，甲头部划开一个口子，流血不止。此后甲至医院拍片子包扎，乙掏腰包付钱。乙头部亦疼痛不止，影响睡眠。据说当时两人门里门外大吵，整个走廊都听得一清二楚，寝室门口留下滴滴血迹，估计触目惊心。如今我寝已“名闻遐迩”。

案例2

一对无耻情侣我现在已经是大三，住的是四个人一间的寝室，本来应该过的很舒服滋润的，可是大一开学没多久寝室就有一个人谈了一个女朋友，很快就同居了。我们学校周围出租的房字很贵，离学校又远，所以到外面租房是不太可能的。刚开始他们只是一个星期到外面住旅社一次，后来他们闲太贵就把他女朋友带到寝室来睡。这就意味着我们寝室住着四个男人和一个女人。我们学校对于寝室管理很放松，尤其是对于艺术生来说，偶尔有来查寝的也只是做做样子。那女的是超浪型的，什么都不在乎，每晚他们行事总是摇到半夜。我最倒霉，我的床和他们的床的连着的，他们摇晃的动作很大，还经常传来呻吟声。刚开始都觉得才进大学免得尴尬互相忍忍也就算了，没想到那女的一直住在这，只是偶尔回女生寝室去（估计那几天也是月经来了）。他们只顾他们的享受都没顾及到我们的感受。寝室多了个女的后，有时候半夜起来上厕所或者喝点水什么的都不好意思穿个三角裤衩出来，都还得忙半天穿衣服，夏天也不好意思太露，真是折磨死人了。

大二的时候，我们虽然也习惯了点，但他们更变本加厉，那女的换内衣的时候就直接坐到她男朋友床上换，很多时候大白天的就这样毫无顾及的脱，寝室有三个陌生的男人在啊，她不怕别人看，但是也高顾及下有没干扰到别人正常生活啊（别说我们虚伪什么的，寝室人都有女朋友的）。我们都替她害臊，这就算了，就当她是风骚吧，看了就当我们的饱眼福了。她把换的胸罩就仍在桌子上，洗了之后就挂在我们男生寝室里，汗啊，有好几次别的寝室的人进来看见我们寝室挂着胸罩就要笑半天，不过后来周围的人都知道了都习惯了，也没说什么了。

更要命的是他们不讲卫生，又养了只小狗（以前还养过很多稀奇古怪的动物）。时间长了寝室都有种狗腥的味道，尽管把寝室打扫的干干净净还是有那种恶心的腥味道，最后喷花露水，香水，甚至在床上桌子上都放了香囊，这个寝室弄的跟女孩的闺房一样，但最后香臭相间的味道更恶心了。最后有次我们趁他不在把他们的狗捂死了，当时他们就没继续养小狗了，可是这个学期来了他们居然又买了一条小狗，乱拉大便，身上散发出的味道令人窒息。

最为变态的是，他们把ML后用的纸巾就随便从上面的床上往地方一扔，第2天寝室那乱七八糟夹杂的味道简直让我自杀的欲望都有了，窗户进来点风的时候那纸吹的到处都是，谁去帮他打扫啊，他自己不是迫不得已是不打扫卫生的。有好几次还在墙角发现了几个用过的避孕套，不知道是不是那男的扔在那忘了，算是长见识了。去年还有几次在寝室纸篓里发现用过的卫生巾，要是因为来不及打扫都算了（我们不好意思帮他们倒，免得尴尬），可是过了两天，他们也进过好几次卫生间，看见那卫生巾也不知道打扫下，最后只得暗示说寝室全部打扫除，叫他两把厕所打扫下。这样的人间极品我算是长见识了，我从来没见过这样无耻还变态的情侣，真是天造的一对啊，再这样下去估计连我们这样的成年人都要留下心理阴影了。我们另外两个兄弟从不把女朋友带回自己的寝室来，太丢人了。他们白天大多不在寝室，一到晚上就回来折磨人，而且那条小狗身上散发出来的腥味又让我萌生出掐死它的念头。昨天有人说不能弄死小狗，送人别人养，但是谁愿意养啊。

昨天有人说当面发火严肃的指责他们，这些我们都做过，并且是一起说的，都吵了好几次了，根本没人理他，他说他交住宿费了有权在寝室住，还厚颜无耻的说他女朋友睡在他床上根本不管寝室的事。简直是强词夺理，跟他争论是没结果的，上次一个人差点跟他打起来了。在他们ML的时候开灯，故意打电话，叫旁边寝室的人故意来敲我们寝室的门，我们故意聊天，放CD机，在他们ML正高潮的时候亲自说叫他们小声点，无论是当面，在是侧面，都暗示过，说过，吵过，骂过，早都翻脸

了，但是这一切对于这队极品来说没有丝毫的影响，大学他们也是不可能分手的了。有人出点叫拿DV机拍下来，呵呵，这是属于违法的事，就不提了。到学校揭发他们就会直接被开除，虽然我们厌恶他们到极点，但是还是不忍心毁掉他们的前途（我们开学的时候看过他的父母，好像家里比较贫穷吧，不忍心闹的太大），向学生会，物业管理都反应了好多次，有什么用，也就只能管两三天，我们都不好意思再去反映投诉的，搞的别人都烦了。关于他们情侣之间的事情强忍一下也就过了，可是他们在寝室糟蹋卫生到极点了，这让我们无法忍受。

小寝室大问题

一般来说，大学生人际关系比较单纯，大学生的人际交往主要在同年级同学、同乡同学、同寝室同学之间的交往。他们的文化修养层次较高，生活的主旋律是学习，同学之间没有直接的利益矛盾和冲突。但是从近几年的心理辅导的记录来看，在影响大学生心理问题健康的诸多因素中，人际问题所占的比重越来越高，相当数量的大学生处在冷漠、疏远的人际关系中。他们心情不愉快，与人交往处于紧张状态，有时还产生敌对、憎恶的态度，从而导致攻击性行为，有损身心健康。而寝室人际关系问题是其中最集中的体现。或许有人会以为，你这样说未免小题大做，寝室人际关系范围那么小，个别的摩擦无伤大雅。可是，事实果真如此吗？

寝室是小，少则三、四人，多则九、十人，可是，这个小小的寝室是大学生们最直接参与的人际关系场所。当然，牙齿嘴唇都难免打架，更何况朝夕相处的人。一些生活上的小摩擦的确没有多大影响，有时甚至还可能加深彼此的情谊。但是，我们现在发现的情况是，有些“摩擦”不但不小，反而会导致室友间长时间的误会和不和睦，有时会发展成“冷战”甚至爆发激烈的争执。可以说，有些问题真的成了被纸包住的火苗，只是没有撕裂那薄薄的一张纸而已。但是，这些问题又是什么了？细问之下，无非是对某人的言行感到厌恶，偶尔的出言不当伤害了室友、生活习惯上差距太大而难以协调等等。由此导致大学生之中出现

心理自卑、懒于交往、甚至是厌恶与室友搞好关系，只看到别人不对而无视自己的问题等。长此以往，不但导致寝室关系冷漠，也会影响学习的状态和效率。

要说出现这样的问题，很大程度是因为一些大学生不善于处理人际关系的关系，不善于与人交流和沟通。原因一方面是上大学之前，两点一线的生活方式使许多年轻的学生缺乏培养人际交往的条件，另一方面是，学校和家长非常注重学生的学习，而忽略了学生人际交往能力的培养。所以，一些学生在上大学后，一时间把握不好与人交往的方法，或调试不好交际心理，所以难免出错。

小寝室却是个大问题。西南交通大学在校园网上，对学生进行了一次寝室人际关系问卷调查，参与人次近千，60%的学生认为寝室里有自己最不喜欢的人，33%的学生认为寝室里室友不能互相关心，相处不融洽……近日，调查结果令人不容乐观。导致大学生寝室人际关系紧张常见的主要问题有以下主要方面：

问题之一：焦点人物

“爱情宠儿”、“老师宠儿”、“学习宠儿”常是学生中的焦点人物，但也常是同学们妒忌的对象，如果这类同学在言行上表现不当，常常会引发同学矛盾，甚至导致悲剧的发生。

问题之二：贫富差异

大学生来自不同地区，地域的差异可能带来贫富差距，这种“经济的不平等”导致的矛盾在大学生中也很普遍。由于贫富差距引起的贫困生的自卑心理，在大学校园里也是一种高发心理问题。如果这些关系处理不好，给大学生带来的心理伤害常常会影响他们的发展。

问题之三：不讲卫生

经常有人在寝室里乱扔东西，从不叠被，床上又脏又乱，从不打扫寝室卫生……，这些恶习让室友受不了，尤其是一些爱干净的同学，一旦意识到自己成为寝室的清洁工，心头必然不快，长此以往矛盾冲突就会发生。

问题之四：留宿异性

虽然高校严厉禁止留宿异性，但把异性朋友带到寝室里留宿的学生还不是罕见的，但对于寝室里其他室友，尤其是“单身汉”来说是一种冲击，这既不尊重室友，也影响室友的休息，如何让人忍受？

问题之五：过于亲密

室友们共同生活、学习，会使室友们一起锻炼，上学、吃饭、看电影等等，过于亲密的交往使得室友们上去了同别人交流的时间与空间，狭隘的人际交往让室友觉得空虚而对此人的“友好”烦恼不堪。“依赖型”的朋友在大学女生中不少见，过多占用别人的时间的行为在心理学上称为“成人依恋”，过分亲密的另一种形式就是不分彼此地拿别人的东西，长此以往，过度得不拘小节，就是再铁的兄弟，再亲的姐妹，也会有反感。

问题之六：夜猫子

现代高校学生寝室里拥有电脑是很普遍的现象，利用电脑学习所带来的好处是明显的，但如在夜里打游戏或者聊天就会影响室友休息，使室友们关系紧张，夜里点蜡看书、聊天、打游戏都不应无视别人的权利，应该遵守寝室的共同制度。

问题之七：霸权主义

有些室友总爱与别人抬杠，以次表明自己标新立异，甚至强迫别人接受自己的观点。这容易激发别人的抗拒心理。在同一寝室中，不见得谁的观点比别人高明多少，所以如发现自己在“寝室辩论”总是全胜，小心寝室不和的种子也许在小圈子里播撒开了。

和为贵

中国有句古话，“一屋不扫何以扫天下”，连寝室里的人际关系都处理不好，又如何面对将来工作、生活中更加庞大的交际圈，如何正确处理更加纷繁复杂的人际关系？所以，解决好这个问题是提高大学生综合素质，增强竞争力的有利条件。寝室人际关系是大学四年里重要的人际关系之一。寝室里的人际关系的确很微妙，与大学生的成长与成才有

密切关系。处理好寝室里和室友的关系，养成理解、相融和与人共事合作的习惯，会对我们受益终身，在将来融入社会走向工作岗位才能处理好同事间的关系。能够和别人相融，个人的事业也会如虎添翼，达到事半功倍的效果。如处理不当则有可能给自己或他人带来不必要的烦恼甚至伤害，乃至会影响我们一生事业的发展。

因此，如何处理寝室人际关系是每个大学生人生中关键问题之一。

首先要尊重他人，只有尊重别人，才能得到别人的尊重。千万不要轻视贫困生、差生及有生理缺陷的室友，遵守寝室规章制度，不乱扔垃圾，不在夜里看书、打游戏。要学会换位思考。常想自己如果在他人的位置上自己会怎样，自己做不到的事情，就不能强求被人做到。

其次，争取多沟通、多交流。矛盾、误解的出现往往在所难免，应正确面对，要主动沟通和交流，主动和解，不要让误会阻隔了同学间的友好情谊。另外，要多参加与大家的讨论与集体活动，这样才能更好地了解他人和自己，消除彼此间误会，加强相互间理解和信任。

最后，应发自内心的赞美、欣赏他人，这样会给被赞誉者以欢乐，并带来积极的情绪反应。好心情会传染给周围的人，快乐可以消融入际关系的僵局，使寝室关系变得融洽。

总之，建立和谐的寝室人际关系，幸福己快乐他人，“和为贵”！

第十章 大学生如何摆脱自卑感？

目前，在大学生存在的诸多心理问题中，自卑心理是较为突出而且影响力较大的一种不健康心理。自卑心理是指由于某些生理、心理或社会诱因引起的轻视自我的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态。这种心理状态很容易产生一种压抑、孤独的情感，严重地影响大学生的工作和生活。

案例一

我觉得我有很强的自卑感，无法与同学交往。从小到大，因为家里穷，我内心似乎有一种强烈的自卑感，这种感觉一直陪伴我到读大学，小学和中学时，经常欠学费，我觉得自己比人低一等，幸好我的成绩在班上名列前茅，所以这稍微缓和了我内心的自卑。到了大学，自卑一直折磨着我。家里穷，感觉买很多东西也力不从心。比如大二时，买电脑的钱也没有，所以现在我的电脑知识很差，没有旅游的机会，也没有这个钱；我感觉很孤独，有很多东西我都要自己摸索，比如说做人，爸妈也就农民一个，在现在的社会，我感觉人际如此险恶，可是爸妈以前教我的做人技巧根本就不实用了，我觉得很苦恼。

案例二

我是个男孩，今年23周岁。我的心里有阴影，有强烈的自卑感。因为家里条件不好，我又是在农村长大的，我的小学同学他们的条件都还不错，我觉得别人瞧不起我，常常感觉到害羞腼腆，跟别人在一起老是不自在，我现在大二，与室友是同班，是每天上课、生活在一起的好朋友。长期以来，他在课堂上发言活跃，经常上台讲演。他看的书超多，讲起来滔滔不绝、思路清晰、激情澎湃，博得满堂喝彩。这就让台下的我每次都很自卑，因为我实在没那种能力，其他方面也没有比他出色的。他让我很有压力，每天跟他朝夕相处，为什么差距就这么大呢？我们每次都坐一起，总感觉其他同学会把我们两人作比较，感觉自己更自

卑了，好像每天都生活在他的阴影之下。

案例三

我的这种性格能交到好男友吗？我是一个还算上进的女大学生，在学校当了班委，成绩全班第一，办事勤勤恳恳，一切都为同学着想，有一定特长，搞宣传工作的挺好，同学们也都挺认可，所以我得了很多荣誉。但是我有点死学习，成天泡在自习室，在为人处世上没有方法，心太直，得罪了一些人；我也不善于团结同学，和大家沟通的少，自然也就没有什么知心朋友。大家可能感觉我挺死板的，而且胆小怕事，不敢得罪人，怕影响团结，而且有点自卑，就是因为我的组织和与人沟通能力不强，常常冷场，我的家庭条件，个人长相都还可以，我自卑的是没有强人和我交朋友，别人都觉得我光知道书本上的知识，不通人情事故，以后在社会上吃不开，没什么发展。

我努力改变这种懦弱性格，可是收效甚微。我总觉得自己是弱者，别人也觉得我这个班委当的窝囊，没主见，任人摆布的。我渐渐在集体中失去了地位，在大学我算一个成功的学生，该得的荣誉全的了，但对社会一无所知。我是严于律己，但是我感觉自己挨欺负，吃小亏，有点像士兵突击里的许三多，没他木的那么夸张，但是大家就是觉得我没什么用，没本事。我每天心情都很不好，也没人愿意和我多说话，这让我更加孤立，自卑。父母说我不弱，我的的荣誉别人都没有，但为什么我的人际关系一塌糊涂？我的性格啊怎么改啊！

本来有机会能和一个研究生谈朋友的，但为了考研改变命运放弃了，还因为有点自卑，觉得最后成不了，我太注重结果了，因为他那个专业好找工作，薪水也高，而我的专业恰恰相反，我是希望个方面都比别人强的人，内心极度矛盾，生活的累啊。

大学生自卑心理事出有因

据有关调查结果表明，自卑心理是部分大学生中存在的一种心理亚健康状况，在个别情况下有可能导致严重后果，大学生产生自卑心理的主要因素有以下几个方面：

1. 家庭因素。这是目前大学生产生自卑心理的一个重要因素，尤其是在高校实行收费制度之后，这一因素的作用也就日益明显起来。不同的学生来自不同的家庭，而每个家庭的状况也是千差万别的。一些出生于工人、农民家庭的大学生，因父母没有较高的社会地位，或者家庭经济条件较差，同那些出身于大城市、干部家庭、高知家庭、大款家庭的同同学形成较强的反差后，容易在心理上觉得在社会地位、经济状况等方面比别人“矮了一头”，从而在大学的学习、社会生活适应过程中产生“先天不足”之感。在这种自卑心理的支配下，他们在学习、生活和与人交往中，很难表现出开朗乐观、大度潇洒、无忧无虑和充满自信，相反会因为经常担心别人瞧不起自己，自觉不自觉地减少了与教师、同学之间的交往。由于正常的交往受到不正常地压抑，越发强化了这一不健康心理，以致陷入“恶性循环”而不能自拔，轰动一时的马家爵事件就是典型自卑心理的最终结局。

2. 社会因素。当今的中国社会正处于一个不断变化和转型的关键时期，大学生作为一个具有自身特征和文化形态特殊的群体，生活在社会之中，必然要时时受到社会环境的影响。对一般的大学生而言，他们能较快地接受改革开放和市场经济的新思想、新观念，能够正确看待各类社会现象，并且具有较强的适应新情况的能力，这无疑是值得倡导和庆幸的。但是，我们还必须清醒地看到，社会生活中的某些因素和变化正在直接影响和困扰着当代的大学生，并导致他们中的一些人产生认知和行为上的一些偏差。特别是近几年来大学生就业压力的加大，使得一些学生产生的危机感、紧迫感不能得到有效地释放，从而加剧了自卑心理的产生和发展。

3. 个体因素。由于个体生活背景、阅历及成长道路的不同，大学生在生理发育、文化素养、智力、气质、能力等方面均有一定的差异和不平衡性。在大学学习和生活中，一些自感能力一般又无特长的大学生，看到别的同学有的能歌善舞，有的能写会画，有的能说会道，就越发感到不如别人，经常处在羡慕和自责的叹息之中。这种自卑心理一经形

成，便会发展到不敢表现自己、不能正视自己的程度。

4. 挫折因素。一些自认为在中学时期知识基础较好，尤其是在班级、学校有一定能力和特长，或是在学习上为前一二名的大学生，在中学期间受到教师的重点呵护、同学们的敬佩，赞扬声多于批评和冷漠，考入大学后看不到昔日的光彩，无论名次还是教师的重视程度，与以往相比反差过大，优越感很快丧失，加之把期望值定得过高，成就感难以建立，甚至产生强烈的挫折感。为了维护自己的自尊心，对某些有竞争性质的活动便采取自动“退避三舍”的态度，显示出一种自卑的倾向。

自卑不可怕

自卑是一种很苦涩、沉重的体验，其实质就是对自己的过低评价，自己瞧不起自己。若长期被自卑情绪所笼罩，还会逐渐形成敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻、自欺欺人等不良的个性特征，并对心血管系统和消化系统产生不良影响。自卑人人都会有，只是程度不同，如家庭贫困、身材矮小等。

有这样一个故事：1870年，维也纳一个商人家里出生了一个叫阿德勒的男孩。由于他自小患有驼背，行动不便，看到哥哥健康活泼，使他自惭形秽，童年生活让他感到自卑、不幸。成年后，经过努力研究，他认为：“由于身体缺陷或其他原因引起的自卑，不仅能摧毁一个人，使人自甘堕落，另一方面，它还能使人发奋图强，力求振作，以补偿自己的弱点。”后来阿德勒在这方面的学说使他名声大噪，最终确立了他的“个人心理学”。历史上许多杰才、伟人都曾与命运抗争过，最终作出令人刮目相看的成就。

自卑并不可怕。才杰也好，伟人也好，普通人也好，人们生活在这大千世界，只有地域、文化、种族的不同，而没有谁优谁劣，谁好谁坏之分。人们的心理过程、心理潜力大致都是一样的，有些人能成为音乐家、画家、科学家等等，这是因为每个人的智力取向不同，机遇与自身努力不同，即使你不成为什么家，你某方面的智力可能会有独特于别人的优势。其实，纵使一个人在器官上没有缺陷，大多数人都会感到这样

或那样不如别人。但这种自卑并不一定是坏事，往往这种自卑感，会促使你要优于他人，追赶他人，这也是阿德勒所说的“补偿作用”，它决定了人们今后的行为趋向。换一个角度讲，如果人人都有自卑心理，那么你的自卑只是和别人的程度不同而已，也许你的“弱势”在别人眼里并不算什么，那你自己何必把它无限放大呢？

许多专家、学者不断对人们作出忠告，我们自己有时也会对自己发出信息，但不论忠告还是信息，真正起作用的还是你的自信，只要我们认清了自己心理是健全的，那么对自己所追求、所喜爱的事物，在客观条件允许的情况下，努力发掘自己的潜力，不懈地追求，用自己的优势去寻找属于自己的特长。

自卑是成长的动力

一个自卑的人，实际上是知道自己不足，希望成长的人，自卑时成长的动力。

当你自卑时，不妨用以勤补拙、扬长避短，读一些名人传记，停止对自己的贬低等办法，使自己获得真正快乐的生活。

克服自卑的关键在于保持心理平衡：首先要冷静下来，客观地对自己与他人进行比较。不要只盯着自己的短处，也要充分肯定自己的长处。更不应把别人的评价当做自我认识的唯一坐标。其次应设法为自己创造展示自己特长的机会，在不断进步中增强自信心。但要注意循序渐进，一开始不要对自己要求太高。最后要进行积极心理暗示。有自卑心理的人遇事总觉得自己不行，不会干好，结果就真的干不好。这种“自己真的不行”的暗示导致不必要的紧张和精神负担。遇到困难与挑战时能用“有志者事竟成”、“事在人为”这样的格言警句来鼓励自己，则可把压力化为动力。

为了摆脱自卑心理的困扰，大学生可以从以下几方面来克服：

（一）坦然面对自己的不足和缺陷

要克服自卑，就要正视自卑。自卑是一种自我怜悯的心理反应，在正常人中也会有的，不一定是病态心理，问题在于有了自卑感怎么办？

有些大学生往往把问题看的过于严重，终日沉溺于自己不如人的消极体验中，甚至回避与其他同学交往，将自己封闭起来。这种办法虽然可能使自卑感暂时有所减轻，但长期如此，容易形成恶性循环，使自卑感加重。正确的态度应该是面对现实，坦然面对自己的不足和缺陷，针对自己不如别人的方面进行自我调整 and 改变。如对于学习成绩差的同学就应通过借鉴别人的学习方法来提高自己的学习能力，以缩短与别人的差距；而个子矮小的同学，往往对自己的身材不满意，总觉得矮人一截。诚然，矮子变高已不可能，但挺起胸膛做人却是可能做到的事。一个心地善良、作风正派的人，其轩昂的气宇与良好的精神面貌，足以弥补身材不高或某种生理上缺陷的不足。贝多芬只有一米六三的身高但并没有影响他成为一代乐圣，而康德只有一米五二的身高也没有影响他成为一代哲学大师。因此，对于身材矮小或生理有缺陷的人，只要不时时执着于自己这些生理上的不足，就可以极大地减轻这种不必要的心理负担。

（二）运用积极的自我暗示

暗示是用含蓄的间接的方式，对别人和自己的心理以及行为产生影响。发明大王爱迪生曾说：“假如心中一直想要做某一件事，那么，最后一定能随心所欲地去做这件事”。自我暗示或鼓励，往往能产生意想不到的效果。如果大学生总是有“我不如别人”、“我不行，是个差劲的家伙”这些消极的想法，将会对他的行动产生不良影响。相反，如果随时对自己进行“这难不到我，我一定能做得到”、“别人行，我也行”之类的积极暗示，则会信心倍增。实践证明，积极的自我暗示对于提高人的自信心，克服各种心理不适有非常重要的作用。

（三）修正理想的自我，调节抱负水平

现今大部分大学生都有美好的理想和崇高的目标，但由于一些学生抱负水平过高，虽然全力以赴，仍感力不从心，这就会使他们产生失败感，从而自卑。在咨询中我曾结识了这样一位同学，她进校时因分数低被录入专科，而她的分数在她所在的年级又是后几名，但她一进校就发誓要先升本科，再考研究生。但第一学期下来，就有两门补考。第二学

期便刻苦努力，争取考出一个好成绩，但结果又有两门补考。这样，自尊心和自信心受到了打击，进而自卑，以致觉也睡不好，学习也学不进去。因此对于这种情况，大学生就应修正理想的自我，调节抱负水平，冷静地客观地剖析自己，在正确认识自己的基础上提出切实可行的目标，把目标摆在既有一定难度又可能达到的水平上。这样，才能避免挫折与失败，获得成功与自信。

（四）建立积极的自我评价以对抗自卑感

自卑的本质就是自我评价过低，而且这种评价往往是歪曲的、不合理的，表现为在某一事件失败的基础上对自己的能力和价值做出普遍性的否定。正确的做法应是全面、客观、辩证地看待别人和自己，力求认识到人非完人，不可能十全十美。人不应该以自己的弱项与别人的强项比。除此之外，还应该对某一具体行为进行具体的积极的分析和评价，不能以偏概全，如“我只是这次考试没考好，但这并不说明我以后所有的考试都会失败”。通过这种合理的积极的自我评价，便可避免产生诸如自卑等负性情绪体验。

（五）利用补偿作用克服自卑

一个人如果在某些方面自觉不足，他可以发奋努力，通过取得某一方面的成就进行补偿，这就是所谓的“失之东隅，收之桑榆”的补偿作用。这种作用尤其对那些因长相外貌或身体残疾等不可改变的现实条件而产生自卑感的大学生有较好的效果。他们可以将注意力转移到自己感兴趣、也最能体现自己才能的活动中，强化自己的优势以增强自信，用成就使倾斜的心理天平恢复平衡。

第十一章 我为什么交不到朋友

朋友是我们每个人生活当中不可缺少的一部分，而对于大学生来说，尤其显得重要。对于多数大学生，开始离开父母的怀抱，逐步摆脱对父母的依赖，并把朋友放在十分重要的位置。现在的大学生大多生活在独生子女家庭，这一特殊性决定了他们在成长过程中与父母等成年人交往多，而缺少与同龄人之间的交往，并缺少这方面能力的培养。所以在进入中学、大学后，特别是在需要住校过集体生活时，这些孩子非常容易出现人际交往障碍，进而产生焦虑、沮丧、郁闷等负面情绪，甚至引发不同程度的心理问题。

案例1

我是一个女大学生，很想和其他同学一样出去玩，一大伙人逛街，唱歌，吃饭，可不知为什么我自认为玩得比较好的同学出去玩从不叫我，让我很沮丧。我觉得自己很孤独，周围的人与我格格不入，我觉得自己简直就是另类。

我小的时候，父母因为我是女孩子，从不鼓励我和其他小朋友交往，独处的时间比较多。上高中的时候，我的一位班主任很凶，还时常打人，再加上我们学习压力普遍比较大，于是开始产生了紧张感，现在更加严重了。例如有时上课时，老师看看我，我就特别不舒服，很紧张，课也听不下去，有时候，老师如果讲得很吸引人，我就会忘了紧张，但多数情况下，总觉得老师在看我。参加集体活动，例如演讲会等，即使不要求我去演讲，只是做一个听众，我都会紧张。和同学交往中，特别是在彼此距离很远时，同学会大声叫我，和我打招呼，但我却不能大声反应，同学就以为我冷漠。实际上并非如此，而是担心他们大声地叫喊，会让身边的人用异样的眼光看我，觉得怪怪的，如果是比较近的距离，我还比较自如。最近，我刚参加了一个文艺社团，结果有一次在路上一个刚认识的社团成员和我打招呼，我又觉得特别紧张了，心慌意乱，说话时语无伦次。他是一个男生，我心里知道，那只是一个简

单的打招呼而已，但就是控制不住自己的紧张。前天，校团委召集开会，我就借故回避了，可又觉得这样不好。

我觉得同宿舍同学身上缺点太多。例如：李某，成绩虽不错，但性格太古怪，我不喜欢；张某，与我倒是能谈得来，但她有一毛病，晚上睡觉爱打鼾，我受不了；刘某，成绩太差，家里又穷；明某，不讲卫生，很脏……

案例2

王某是独生女，父母长期驻外。王某从小与外祖母生活，很少能和父母在一起。因为父母不在身边，外祖母对欢欢百般呵护，很怕王某发生问题，经常是千叮咛万嘱咐要注意安全、别遇上坏人。从上幼儿园到小学毕业，都是由外祖母或保姆接送；从家到学校到回家，十多年两点一线不让接触外界。王某在幼儿园时就不爱合群，性格温顺、听话，胆小孤僻。上学后学习用功，成绩优秀，成绩稍不理想就着急、烦恼；喜爱文学和绘画；家里藏书很多，有时间就把自己关在房间里阅读，读了上百篇中外小说名著。就是不爱与人交往，从中学到大学毕业，也没有几个要好的朋友。在大学5年的校园生活中，人际交往问题仍然没有明显的改变。与同寝室的女同学关系紧张，经常为琐碎小事产生矛盾。有些男同学主动来试图接近她时，她经常采取冷淡的态度，认为他们会有不好的企图。临毕业时，她对一个外班的品学兼优的男同学有好感，聊了几次天，觉得很合得来，就鼓足勇气约他周末去公园玩，没有想到他以论文没有写完婉转地拒绝了。这使她非常气恼，男人都是假情假意，再也不想理他了。后来从别人那里得知他在原籍已有女朋友后，她又有了非常强烈的崇敬感，懊悔自己没有能早些认识他。还感到自己冒失地去约会他，被他拒绝是一个天大的耻辱，心里又想他又怕见到他。白天，在校园从宿舍到教学楼的路上或食堂里，诚惶诚恐地搜索着他的身影；夜晚躺在床上满脑子都是他的音容笑貌，经常自编自演地遐想着与他聊天、散步、郊游，甚至会有性幻想。可是在内心又深深谴责自己怎么会这样无耻下流，为此忍受了两周的烦乱与失眠。平时很正常的例

假不知为什么也错后了10天，怀疑自己是不是怀孕了，如果真的怀孕了，那太丢人了！只有一死了之。看到别人有意无意看自己时，就觉得他们一定知道了自己的“丑事”而马上逃避开对视的目光。一天在食堂排队买饭，听到有人在背后小声叫她，回头一看，正是那个男同学。对视着他的眼睛，她感到心慌意乱，面红耳赤，就像自己裸体站在众人面前一样无地自容，马上低头跑回宿舍大哭了一场。她没有参加毕业典礼的合影和会餐，也没有和同学们主动联系过。

案例3

小林，女，19岁，某大学二年级学生

从小性格内向、胆小、孤僻。父母对她要求极严甚至苛求。父亲动起怒来非常可怕，某次考试成绩不理想，父亲把笔甩到她脸上，刺伤了她的脸。父母正统、古板，对当事人的禁忌很多，不准她和男孩子交往。父亲认为女孩子在外蹦蹦跳跳、打打闹闹是不正经的，还容易上坏人的当。所以除了学校和家，不允许她在外玩耍，从不和男生交往。中学时，见到男女生之间的往来很反感。初中时，一次提问没答好，遭到老师的当众批评、挖苦。

大一时，同室一位同学来自农村，家境不好，小林经常主动帮助她，资助她，可这样反而伤了那位同学的自尊似的。不但不把当事人当朋友，反而时常对当事人挑剔、指责、刁难，故意和其他同学亲亲热热，对当事人冷落、孤立。当事人觉得委屈、难过，自责自己是不受欢迎的人。后来，两人发生了冲突。当事人对她同学感到厌恶、憎恨，不和她讲话。同时觉得那位同学也讨厌她。不知不觉地就怕和人接触，愈来愈害羞。与人讲话时不敢直视，眼睛躲闪，像做了亏心事。一说话脸就发烧，低头盯住脚尖。心怦怦跳，肌肉起鸡皮疙瘩，好像全身都在发抖。她不愿与班上同学接触，觉得别人讨厌自己，在别人眼中是个“怪人”。最怕接触男生，即使在寝室里，只要有男生出现，也会不知所措。对老师也害怕，上课时，只有老师背对学生板书时才不紧张。只要老师面对学生，就不敢朝黑板方向看。常常因为紧张对老师所讲的内容

不知所云。更糟糕的是，现在在亲友、邻居面前说话也“不自然”了。由于这些毛病，极少去社交场所，很少与人接触。自己曾力图克服这个怪毛病，也看了不少心理学科普图书，按照社交技巧去指导自己，用理智说服自己，用意志控制自己，但作用就是不大。这严重影响了她各方面的发展：学习成绩下降，交往失败。当事人极力想摆脱这种状态，于是主动前来咨询。

人际交往需要技巧

2009年1月，高等教育出版社社会学习资源分社针对28所高等院校的747名学生进行的问卷调查表明，59%的受调查者表现出不同程度的人际交往障碍，比其他的心理问题相对更普遍。

大学生人际交往障碍主要是指作为在校大学生在与他人相处和交往的过程中表现出的不适、自闭、逃避、自恋、自负，以及难以调和与他人关系的不良心理状态和行为表现。造成大学生交往障碍的原因很多，如学习压力、情感问题、考试压力、家庭矛盾、人格缺陷和不良个性特征（如自我中心、自大、自卑、嫉妒虚荣）、社交技巧缺乏以及心理疾病等因素是大学生人际交往障碍的常见原因。

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多存在人际关系障碍的同学都是由于沟通技巧的缺乏所造成的。很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、拘谨、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地，而且容易因不能恰当表达自己的想法而限制了自己的发展。

以上案例1中，李某的问题是，由于幼年家庭教育和过分注重学习，导致严重自我中心，老用自己的标准去衡量人，看不到别人的优点，只看到别人的缺点。交往中缺乏技巧，于是把自己身边围上了一堵墙，无法与周围的人交流。

案例2中，当事人王某由于自小缺乏父母的爱，以及外祖母过分保护，使她在人际交往以及恋爱中丧失了爱的技巧，导致在人际交往中出现许多矛盾，并出现许多负性思维和情绪，严重影响着工作效率及自己的生活质量。

案例3中，当事人林某由于父母的过分严厉的教育，惩罚，使来访者在不安全的环境中长大，养成自卑，敏感的性格，其内心渴望与人交往，但在交往中缺乏技巧。对别人过度友好而让别人产生不舒服的感觉。由此产生的矛盾使其被孤立，衍生出许多社交恐怖的症状，导致自己非常痛苦而不知如何调节。

心诚则灵

如何搞好人际交往问题这是不少学生经常感到苦恼的源头。所谓“物以类聚，人以群分”，学生们都会遇到“埋堆”（形成小集体）的问题，有人懂得以诚交友，也有人不懂；于是便有人觉得自己“整天被骗”，进而对朋友失去信心，日渐产生交友的心理障碍。其实，人与人之间的成功交往在于彼此理解。

在日常生活中应该怎样更好的与同学和朋友相处。我认为应该做到以下几点：

（1）这是我最强调的，那就是真诚。任何感情都讲究真诚，如果感情失去真诚，那就不是感情了。真诚的去对待你的同学，那么你的同学就会真诚的对待你。那么这段友情就可以继续下去。

（2）要学会互相帮助。积极帮助同学能够在学生集体中，树立起较高的威信。当同学处于困难之中的时候，我们应该伸出友爱之手，主动的帮助同学解决困难，即使无法帮助解决，只要我们愿意倾听同学对自己困难或痛苦的诉说，这也是帮助。因为外界的困难是暂时，内心的痛苦却是长久的，有人说，一个人把自己的痛苦告诉别人，那么他的痛苦就只剩下原来的二分之一了。那些整天只知道埋头学习，以各种借口拒绝同学的求助，把同学的帮助看成是一种纯粹的负担，是浪费自己时间的事情的人，他们在同学中就会慢慢的遭人冷落，他们拒绝帮助同

学，结果也得不到大家的帮助。曾经有一位同学，他面对同学的请教，经常只是敷衍了事，结果是自己的威信越来越低。一次作文课上，老师叫同学们自愿结成小组，互相交流，结果班里没有人愿意和他结成小组，弄得他和尴尬。最后还是老师把他分到一个组里，才不致使他下不了台。所以，我们应该有助人为乐的思想，积极帮助同学，共同进步。

(3) 在自己同学的面前要谨防自傲。比如你的学习成绩比你的某个同学优秀，就看不起他。这样就会在你和你的同学之间设立一个人为障碍，骄傲的人难以容人，别人也不愿意和骄傲的人再一起。那么，你们的友谊可能就会因此而破裂。所以，要谨防自傲的思想。

(4) 要学会忍让，避免矛盾的发生，俗话说：“得饶人处且饶人”。当然，忍让并不是懦弱，有些时候还是要适当的学会保护自己。

所以我们应当提倡人与人之间以诚为本，彼此以诚相待，反对虚伪、庸俗的思想意识和行为，以宽容的态度待人。为了达到相互理解，在集体生活中，我们还应当互相尊重、互相学习、互相关心。相互了解和交流的活动多了，原来不理解的就可能变得理解了。如果大家都会“以位易位”“将心比心”，学会“退一步海阔天空”，潜移默化中，人与人之间的距离就拉近了。

在学生人际交往过程中，一些不良的心理因素常会影响学生人际交往的正常进行，使得有些学生不敢交往、不愿交往，甚至不能交往，严重影响了他们正常的学习和生活。一般来说，有的学生在人际交往过程中，出现一些困难或不适应是很正常的，但如果个体的人际关系严重失调，人际交往受阻，则表明个体存在某些不良的心理品质。

针对学生中常见的人际交往问题，专家们提出一些对策。

“天生我才必有用”——正确地认识和评价自己。

一个人自卑、缺乏自信往往与对自己没有形成正确的认识和评价有十分紧密的联系。我们与他人进行社会比较的误差。二是比较时必须注意要客观，千万不能认为自己某一方面不如他人就什么都不如人。要善于发现自己的优点和长处。只有这样，才能对自己有一个客观公正（不

通顺)。在交往中，要有交往成功的信心，不要总是被人际交往会失败的心理所困扰。只有通过多与人交往，才能增加与他人进行社会比较的机会，也才能有利于去发现自己的长处，从而有利于形成正确的自我认识与评价，增强自己的信心，克服自卑感。

“从我做起”——主动大胆地参与社交活动。

人际交往是交往双方积极主动的过程，一方主动而另一方被动势必造成交往难以正常进行。主动大胆地与人交往有利于消除胆小、害羞所带来的交往障碍，因为主动大胆地与人进行交往，能够锻炼自己的胆量。只有大胆地尝试，主动地参与社交活动，慢慢地才不会害怕见陌生人，那种害羞的心理也会随之而慢慢被消除。

“精诚所至，金石为开”——以诚相待，热情待人。

与人交往，必须要以诚相待，热情待人。如果能做到以真诚去对待他人，他人亦必定会以真诚回报你，即“你敬我一尺，我敬你一丈”。人之相交贵在知心。要做到知心，那就必须要求交往双方都能以真心诚意的交友态度来结交对方。不能以怀疑的眼光来看待对方，“自疑者不信人，人亦疑之”。假如交往双方相互怀疑，不但彼此交往困难，而且还会导致彼此产生误解，甚至产生冲突。

“修己而不责人”——优化自己的性格，宽以待人。

性格内向孤僻成为学生人际交往的一大障碍，要克服和消除它，除了正确地认识自己外，优化自己的性格是关键。学生要通过多参加交往活动，在活动中有意识有目的地逐步培养自己开朗活泼的性格。不能轻视别人，做到与人平等相处。另外，在注重修身立己的同时，还要做到“宽以待人”。人各有别，人各有志。人与人之间是不可能完全一样的。尤其是人的个性各有特色。因此，在与他人交往时，不能过分苛求别人，责怪别人，要学会容忍，宽以待人。如果一个人总要求交往对方与自己一样，势必会缩小交往的范围。当然，宽以待人也还是有原则的，并不是等于无原则地迁就别人。

当一个能干的交际者——掌握必要的交往技巧与手段，学会与人打

交道。

积极主动与人交往，对人以诚相待虽说有助于交往的顺利进行，但有时候光凭自己的一腔热忱并不一定就能使交往顺利地进行。其中的奥妙就在于光有热忱、真心诚意还不够，必须要有一定的交往技巧与手段。如果交往的方法得当，能使交往非常顺利，收到事半功倍的良好效果。如培养自己的言事表达能力，注意自己的言谈举止自然朴实、得体，学习别人如何与人交往等，都将有助于自己交往能力和技巧的提高。

作为时代的骄子，应当克服交往中的心理障碍，在良好的人际交往中度过美好的学生时代。

第十二章 我为什么害怕异性

异性交往本来是很正常的社交活动。谈恋爱的经历是许多大学生大学生生活中重要的一幕。一上大学，就自然而然进入了恋爱阶段。一方面，大学生们经过了紧张的高中阶段学习和压力很大的高考冲刺，进入大学后都想轻松一下。此时他们身体发育已到了晚期，压抑和潜藏了许久的对异性的爱的渴望就自然地浮现出来。另一方面，大学住校生活相对自由，可以摆脱家长和老师的多重约束，也为谈恋爱创造了条件。然而，有一些学生由于严格的家教和对性生理知识的误解，以及内向害羞的性格，与异性交往时总感到要比与同性交往困难的多，以至于不敢、不愿、甚至不能和异性交往，个别大学生饱受痛苦，严重危害着他们的心身健康。

案例1

24岁的小芹来自湖北一山区，现为武汉某高校大二学生。由于生活环境比较封闭，再加上家人从小就给其灌输不要随便与异性接触的思想，小芹的性格因此很内向。上高中后，青春的萌动使她对班上的一名男生产生了好感。由于害羞，她一直不敢与那名男生接触，后来在一次上课时，她还是忍不住偷偷看了他一眼。然而过后，小芹开始觉得有一种很强的负罪感，她觉得自己的内心很肮脏。随着时间的增长，这种感觉越来越强烈，以至于她与别人交流时，再也不敢用眼睛正视对方，因为她觉得对方可以从她的眼睛中看透她的内心。后来，这种不安和负罪的心理一直折磨到她上大学。一次，同学强拉小芹去参加学校举办的舞会，有一位男同学邀请她跳舞，小芹立即感到脸发烧、出冷汗、手足无措，本想对他说“对不起，我不会跳舞”，可小芹却感到喉部不适，发不出音、吐不清字，甚至全身发软。幸好，同学过来帮她解了围。事后，老是问自己：“怎么会这样，是不是我有什么病？”

案例2

高某，男，20岁，陕西某大学学生。渴望与异性交往，却又不敢主

动与异性接触，内心感到矛盾痛苦。我从很小就不知怎么染上了手淫的坏毛病，当时只知道很刺激，却没有意识到它的危害，等到长大成人后才意识到它的危害，但为时已晚。因为这两年我发现自己的性欲减弱，为此我非常苦恼。在别人面前我是一个堂堂的男子汉，但背地里流过了多少悔恨的泪，多少次我懊悔得想剁掉自己的手。我曾试着用禁欲来恢复自己的性欲，但效果却甚微。我很自卑，在女孩子面前更抬不起头来，我不敢谈恋爱，生怕给别人带来不幸和痛苦，我也不敢求医，面对医生审视的眼光我不知如何开口。我日益变得孤僻，没有朋友，不敢接触异性，只能把性的想往保留在幻想和手淫之中。我渴望阳光雨露，渴望友情和爱情，可是我怎么才能摆脱手淫给我带来的阴影呢？

案例3

我是一个21岁的大学生，和一个学长谈恋爱，意外失身。他要对我负责，可是我不想和他生活在一起。因为我发现我根本不爱他。而且我现在上学我不甘心自己的一生就这么被定了。现在很痛苦，对未来充满了恐惧，我现在怕的要命，对婚姻和未来一点希望都没有，但是又怕一个人生活一辈子，现在老是做噩梦，心神不宁的饿，又不敢告诉父母，怕他们伤心，有事情也不敢告诉别人，因为我觉得自己不配别人的同情和关心，因为我已经不纯洁了！我是一个家教很好的女孩字呀，怎么会这样？现在我把自己孤立起来了，我好孤独好无助，害怕同学知道了嘲笑我，我该怎么办？

我现在与异性交往障碍，害怕逃避异性，但是这种回避是发生这种事情以后才有的，不是一直就有的，实际上我一直不怕与异性交往的。但是惧怕婚姻是一直就有的，因为自己周围的家庭有婚姻不幸福的事实让我对婚姻有很多的思考这其中也包括了一些的恐惧，但是总的来说和一般的女孩子一样，我对婚姻还是非常向往的，和他发生关系是我不情愿的，我只是需要情感上的交流和爱慕。我知道自己该做什么不改做什么，自己21岁了是可以谈恋爱的年龄的，但太相信他了，没想到会发生这种事情，是我把问题想的太简单了吗？他说他控制不了因为太爱我

了，可是我就是接受不了我已经不是处女了这个现实，所以很痛苦我在折磨自己。

我天天恐惧，失眠整夜整夜的瞎想，担心别人以后会拿这个说我，我恨他毁了我一个纯洁的女孩子的梦，父母的和亲戚的离婚的遭遇让我对婚姻的持久产生了不信任的感觉，但是另一方面我又是很渴望通过自己的努力去拥有一段美好的婚姻。我觉得贞操是一个女孩子最宝贵的东西，可是我却失去了，我真的很恨他，现在我觉得自己已经没有权力去争取或获得自己的爱情或婚姻了，即使是有也是不美满的，因为我已经不完整了，有经验的阿姨告诉我要我一辈子瞒着未来的丈夫，可是这不是我想要的，我要坦诚的婚姻和交流，如果欺骗，我宁愿不要结婚，所以我觉得我的未来没指望了。我现在很绝望觉得自己的人生没有了生存的意义，所以不吃不喝也睡不着，老是在后悔和责难自己，我很痛苦，觉得还不如死了，但是又下不去狠心，活着也许就是顾虑父母的感受，家人的期望。

“哪个男子不钟情，那个女子不怀春”

两性之间的生物学特征是与生俱来的，异性相吸引是所有动物的一种本能，大学生在生理上已渐趋成熟，进入了人体发育的第二高峰，处于青春期的少男少女们也就有了接近异性的欲望，因而对异性产生兴趣，古往今来，男女之间有一种奇妙的吸引，凡有男女的地方，就会生出千姿百态的男女之情、风流韵事。“哪个男子不钟情，那个女子不怀春”。

但是，由于各种主客观原因，低年级男女生之间的交往仍是一个敏感的话题，所以，很多人就压抑自己这方面的欲望，有了这种想法也不敢付诸行动，加上有人可能不太自信，害怕被拒绝，就会出现与以上类似的情况，表现得很“刚毅”，见到女孩就会逃走躲避。

恩格斯指出：“人类的压抑，莫过于性的藏匿，藏匿固然是痛苦的，但是非正当的泄欲也是一种痛苦。”以上案例中，不敢与异性交往，自责痛苦都与性压抑或性知识愚昧有关。

其实，异性同学之间的正常交往，是一种合理的现象，有助于大学生对异性心理反应的正常化，有这方面愿望的同学，不妨大大方方地与异性同学交往，但首先要明确与异性同学交往的目的并非就是谈恋爱，可能通过参加社团和集体活动，与异性同学进行交流，增进了解。同时要尽量展现自己的风采，不断完善自己，这样才能赢得纯真的友谊和爱。

手淫不是病

人类从混沌走向清晰，从愚昧走向智慧，从顽冥走向开化，靠的是启蒙和教育。教育使人类走向更高层次。人类的一切教育都显得那样重要而不可缺少，但其中性爱教育是最基础又是最急需的教育。大学阶段的学生身体基本发育成熟，中枢神经系统技能显著提高，精力充沛。另外，分泌激素的性腺成熟，促进了生殖机能和青年性意识的“觉醒”，性欲处于强烈阶段，内心对异性产生特殊的好感和好奇，向往与异性交往，并产生对异性的爱慕。但现实又难以实现。在这种情形下手淫大概就是最方便、最简单、也是最安全的办法了。它既不涉及异性或卷入感情的纠葛，也不会导致性攻击甚至性犯罪的发生，所以是一种合理的解除性紧张的方式，因而也解决了一部分因性问题引起的社会问题。

从现代医学和心理学观点来看，手淫是在性冲动时自我发泄性欲的举动。狭义的说是指个人用手，广义则泛指采用各种手段来刺激生殖器官或其他性敏感部位而达到性快感和高潮的各种技巧。手淫是从出生后就存在的行为，不过在儿童期多是由于无意识的、偶而的玩弄生殖器官、穿紧身裤、爬杆等活动时的摩擦使生殖器官受到刺激并引起快感。无论男女到了青春期后，在性激素的影响下随着正常的性发育都会自然地产生性冲动和处于性饥饿状态。他们对性问题满怀憧憬、好奇、幻想，作为一种本能他们会在性生理和性心理的驱使下在好奇中开始了手淫。由于性冲动开始时是不受大脑支配的而是由血液中的激素水平所决定的，所以这是一种不以人的意志为转移的自然现象。人从性成熟到能够合法地满足性要求——结婚，一般要等待七、八年或更久。而这段时

间的性能量偏偏就是最高，总要寻找机会解除性紧张。根据生物能学的观点，能量在不断积累后必须及时释放，如果总是压抑着不让释放，它就要乱施淫威，这就象大禹治水一样宜疏泄而不宜堵塞，除非在性冲动生成之前通过丰富多彩的业余生活把多余的能量尽量化解或升华掉，不然的话总要想办法来宣泄这种能量。

我们中国人一直认为手淫有害，是危害健康的不良习惯，是不道德行为，甚至是罪恶的，应该尽量克服和控制甚至坚决制止。这些观点令一些有手淫现象的青少年惶惶不可终日，许多社会文化传统习俗中，手淫一般被视为万恶之源，认为其可以损害心身，会使人的品行堕落。另外，作为性行为的一种表现形式，手淫时一般是回避他人的，因而就显得有些“鬼鬼祟祟”，这些都会使手淫者的心理或精神处于一种不恰当的紧张状态之中。而对于心身尚未发育成熟的青少年来说，面对手淫的现象是十分矛盾的，一方面，手淫给身体及心理带来的愉悦和舒适感吸引着自控能力较弱的他们，使之不能自制；另一方面，手淫能否给自身造成损害、被人发现后会不会遭受耻笑和指责又使他们担心害怕。而这种长期反复存在的内心矛盾和冲突，使得手淫者从心理上产生出焦虑、恐慌和不安，产生出自责、自卑及内疚，久而久之，就会形成各种各样严重程度不等的性心理障碍。

国外的科学家们所作的大量对照研究表明，手淫与神经衰弱、精神分裂症等毫不相干，也不会对日后的智能、成就及婚后的性功能、性生活产生不良影响。

事实上，大多数人都是以手淫作为正式性交的演习，并以手淫来认识自己、了解自己的性敏感区域的。在手淫过程中体验到的性快感将极大地影响人们获得成熟性经验的过程，并使过去形成的对生殖器的厌恶情感潜移默化地向积极方向转化，不少出现性功能障碍的或性生活不美满的人恰恰是从未手淫过的人。所以，如果到了发育鼎盛时期，还没有性欲望的话，倒是应该考虑一下是否存在内分泌方面的功能障碍了。因此，国外有人把开始出现手淫的年龄看作是性心理发育的一项指标。

那末，手淫就没有弊端吗？严格来讲，手淫既不是不正常的也不是对身体有害行为。但是如同暴饮暴食会造成消化不良、运动过度会使肌肉劳损一样，如果恣意手淫，必然会荒废学业和损伤身体，必须坚决摒弃。手淫之所以成为问题的主要原因是某些宣传对青少年造成的巨大精神压力，简而言之就是对手淫的自责、犯罪心理和恐惧心理造成的。一方面是他们无法摆脱手淫后产生快感的新鲜感的诱惑，另一方面是背着沉重的精神包袱，使青少年带上了无法解脱的枷锁，形成了恶性循环。

美国的性知识和性教育委员会指出：“手淫是一个正常的、自然的和使所有人都能得到美好乐趣的技巧，从本质上说它是索然无味的纯属私人性质的行动”。手淫不是病，操作不可频！

如何与异性交往

首先，无论如何要勇敢和异性交往才可以慢慢走出去，在交往中你会发现对方对你的友善和爱，这些友善和爱可以让你消除与异性交往的恐惧心理。

具体而言，和异性交往应注意以下几个方面的问题：

(1) 不必过分拘谨。与异性交往，消除异性交往中的不自然是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性那样对待异性，像进行同性交往那样进行异性交往。

(2) 不应过分随便亲昵。男女之间过分拘谨固然令人难堪，但也不可过分随便，诸如嘻笑打闹、你推我拉之类举止应力求避免。须知，男女毕竟有别。过分随便亲昵，会使你显得轻佻而引起对方反感，容易造成不必要的误会。有些话题只能在同性之间交谈，有些玩笑宜在异性面前乱开，这些都是需要注意的。

(3) 不宜过分严肃冷淡。男女交往时，理智从事、善于把握自己的感情固然是必要的，但过分冷淡、严肃，会伤害对方的自尊心，也会使人觉得你高傲无礼、对你望而生畏、敬而远之。

(4) 不可过分卖弄。在与异性交往中，如果想卖弄自己见多识广而讲个不停，丝毫不给别人以说话的机会；或者在争辩中有理不让人，

无理也要辩三分，都会使人反感。当然，也不要总是缄口不语，或只是“嗯”“啊”不已。如果这样，尽管你面带笑容，也会使人觉得你城府太深，使人扫兴。

(5) 不要违反习俗。男女交往的方式要适应当前的社会心理。比如，当前绝大多数人认为，男女间经常单独相处是超出了友谊的范围。所以男女间进行交往时，要注意“入乡随俗”。

如果你你喜欢的人，就充分展现你的优点吧！让他看到你的真心，成功与否你也不会后悔！

总而言之，与异性交往时需要遵循“自然”和“适度”两个原则。

第十三章 谁杀了马加爵？

2004年2月23日，在云南昆明云南大学北院鼎鑫学生生活区6幢317室男生宿舍内发现一起四人被杀案件，警方在案发现场发现大量喷溅的血迹并提取了一把石工锤。后经检验，警方认定317室即作案现场，被害人均系钝器打击头部致颅脑损伤死亡，死亡时间约一周左右，案发时间初步认定为2月13~15日，作案工具即现场遗留的石工锤。

警方进行了大量的调查走访和痕迹鉴定工作，专案组确定，该宿舍失踪的学生马加爵有重大嫌疑。2月23日晚11时，云南省公安厅向全省公安机关发出公安部A级通缉令，24日向全国发出A级通缉令。

2004年3月15日晚19时35分，马加爵在海南三亚被抓获，经警方审讯，他交代了杀人原因，对犯罪事实供认不讳。

马加爵供述说：上大学后，他一直有很大的压力，过得不好；同时，总觉得同学们看不起他，在背后议论他的一些生活习惯甚至是个人隐私。引起这场连环杀人案件的导火索是：血案发生前几天，马加爵和几个同学打牌，有同学认为马加爵作弊，让马加爵积怨多年的怨气终于爆发，他觉得，他们既然看不起自己，不如杀了他们，惨案终于发生了……

相关背景：

1. 马加爵获得“全国奥林匹克物理竞赛的二等奖”。
2. 马加爵宿舍的同学曾在马加爵的被子上撒尿。
3. 在冬天温度比较低的时候，马加爵宿舍的同学曾经给马加爵一二块钱，让他替自己洗衣服，马没钱就洗了。
4. 马加爵在监狱中穿上了他这一生中穿过的最好的衣服——囚服。“这是我穿过的最好的衣服”加爵今天说的这句话让在场看押他警察都落泪。
5. 马加爵因为没有鞋子穿，在助学贷款没发的几天里光脚，逃课。
6. 马加爵的家人依靠给人熨衣服过活。其母亲丢了100元钱（熨200

件衣服的钱），马加爵把100元丢在过道里让母亲捡到！

7. 马加爵5000元学费，是从家到学校借了一路借来的。

8. 马加爵拒绝投案，也拒绝4位律师免费做无罪辩护，原因是他只求一死。

9. 为读大学马加爵已经负债1万元，打零工补贴生活费。

马加爵的遗书

这是他在狱中写下的：（很多警察看到了后都流泪）

春城的春天下着雨，

有着一丝凄寒的风，

我望着生锈的铁窗，

我想起了我可怜的父母，

为了供子女读书，

他二老起早摸黑在田里干活，

还点着蜡烛为人烫衣服，

5毛钱一件，

那次我母亲掉了一百块钱，

她心疼的说那是烫了两百件衣服赚来的钱呀，

我看着母亲伤心的样子，

就把自己做苦力赚来的一百块钱丢到地上，

对母亲说：妈妈你的一百块钱在这里！

妈妈露出了一丝苦笑，

其实妈妈知道是我丢的，

我不怕一个人独自吃苦，

我不忍心父母看到我吃苦，

读大学几年我没问家里要一分钱，

我总希望父母不要为我操劳，

他们年纪大了辛苦了一辈子，

都说我杀红了眼其实说心理话，

我只想杀那些无情蹂躏糟蹋别人人格的人，
我并不想伤及无辜，
当我另一个同学来找我的时候，
我并没有杀他，
因为在我最穷困的时候并没有歧视我，
反而打饭给我吃。
我深刻懂得人间真情的可贵
我曾对自己说：滴水之恩，涌泉相报，
我一定会报答这位同学，
可是我现在留下了一个永远的遗憾，
我没有机会报答这位同学了！
但我最后想送一句话给我那位同学：好人自有好报！
我听到飘曳进来的歌声了，
好像是〈梦驮铃〉，多么熟悉的旋律呀，
我想起了经常帮助我家的十四叔、十四婶来了，
我们那个家虽然很穷但是大家都很互相关怀，
大家都感到很快乐没有歧视与蔑视，
从来不知道什么是人格践踏，
我很想和陶渊明那样，
就永远生活在我那个村子里，
天天看着清澈的流水，
望着袅袅的炊烟，
写着清新的诗歌呵那多美好呀，
可是现在——只好等来生了爸爸妈妈，
对不起了儿子不孝，
儿子来生一定让你过上好日子，
警察又来提审我了，
我总听到外面摩托车的声音，

为什么总是那么飞扬跋扈，
我怀念十哥开的摩托修理店，
在我印象中那是很赚钱的，
十哥骑摩托车很英姿飒爽，
那摩托车的声音是那样的婉转清脆！
我仿佛又坐在十哥的摩托车上了，
慢悠悠的行走在我可爱、纯朴、亲切的家乡。

马加爵事件的发生倍受社会各界瞩目，事件发生表面是法律的问题，背后却有着很强的心理背景：

1. 身世背景：贫穷的家庭经济状况，自卑感极强并贷款上大学；在上大学之前，曾经成绩优异，倍感辉煌，进入大学优势不在，心情跌落；

2. 性格背景：从小到大，成长过程中缺乏爱的情感教育，缺少沟通渠道；虽然成绩优秀，但在生活中体验到的爱和温暖少，不善于与人沟通。

马加爵事件的发生，是在马加爵不健全人格基础上，由于同学间交往矛盾诱发导致。

马加爵出生贫穷，5000元学费，是从家到学校借了一路借来的。为读大学马加爵已经负债1万元，打零工补贴生活费。因为没有鞋子穿，在助学贷款没发的几天里光脚，逃课。在冬天温度比较低的时候，马加爵宿舍的同学曾经给马加爵一二块钱，让他替自己洗衣服，马没钱就洗了。在监狱中穿上了他这一生中穿过的最好的衣服——囚服。这是他穿过的最好的衣服。可想而知，马加爵严重自卑是不难理解的。马加爵聪明而又敏感，长期的压抑让马加爵出现变态，表现在他性格内向、孤僻、不爱与人打交道，自我中心，同时具有强烈的攻击性。

然而，周围同学对他的侮辱攻击诬陷也起着重要的诱发作用，宿舍的同学曾在马加爵的被子上撒尿，这样是可忍孰不可忍的事件都没有让马加爵杀人，而同学诬陷他打牌作弊让他打开杀戒。让我想起了“一根

稻草压死骆驼”和“不在沉默中爆发，就在沉默中死亡”。

年轻人存在的心理问题

独生子女与非独生子女相比较主要特点在于“独”。由于独生子女特殊的生活条件和教养环境，具有无可比拟的得天独厚的优势和优良的素质。如：接受新事物的意识和能力非常强、思维独立、具有批判精神、注重自我形象、自信、积极的休闲态度、兴趣爱好广泛学习成绩好，多才多艺，见识广博。但是，在他们成长过程中的容易形成一些人格缺陷：

1. 独立性差，依赖性强。对父母、家庭的过度依赖，是独生子女的大多具有的通病，这主要是家长的过度管制造成的。独生子女的家庭由于只有一个孩子，父母在生活上一切事情都大包大揽，除了学习以外的任何事，都不让孩子做，生怕孩子出现意外，对孩子所有的活动都给予关心、照顾、保护。这种保护超出了孩子的需要，孩子总是跟在父母的背后，什么问题都需要父母来解决，什么事也不会干。即使父母生病了独生子女也不懂得如何照顾，久而久之，独生子女就不愿意主动的处理问题，对父母就越来越依赖。

2. 孤僻性。独生子女在家中没有亲兄弟姐妹，所以经常感到孤独，同龄伙伴的陪伴时间也十分有限。当今的独生子女同伴交往主要是同班同学和邻居伙伴，能在一起的时间不多，而且并不能完全弥补独生子女的孤独感。这种孤独一定程度上要通过父母的关爱来补偿，可是由于种种原因也得不到足够满足。很多独生子女在家时候大多与电视为伴。有的父母把孩子交给了老人一辈，由爷爷奶奶照顾，很多孩子的童年都是跟随老人们成长起来的，对于父母的陌生感和其他的种种原因共同形成了部分孩子内向、不敢与人交流的性格特点。在这个社会中，社会竞争日益激烈，使得父母们纷纷忙于自己的工作和生意无暇照顾子女，教育和陪伴孩子心有余而力不足，孩子时常要通过给父母打电话的方式来排解寂寞和恐惧。这样就使独生子女逐渐形成孤僻的性格，缺乏良好的人际沟通技巧。

3. 怯懦脆弱性。当今的大多数独生子女成长中表现出明显的怯懦与脆弱性。在顺境中长大的他们，习惯于享受在家庭中的独尊地位和非常优待，父母的娇宠让他们处在生活的理想世界里，在经济上有保证，生活上有安排，一切应该追求奋斗的道路都被父母们铺好了。在安逸优裕的环境中，独生子女没有自己的坚定的意志品质、信仰和执着的追求，做事缺乏坚强的独立性和主见，不能为自己的未来作出良好的规划，常常表现出意志薄弱，遇到困难便畏惧不前，或手足无措，对突如其来的困难感到无所适从。感情上十分脆弱，遇到打击和挫折就一蹶不振，或消极堕落。例如，有的独生子女被老师批评、考试失败、同学之间闹矛盾、被他人冤枉等都会使他们产生悲观、颓废等消极心态，更甚者会产生退学、自杀等念头，对社会也将造成不良的后果。

4. 自负、逆反及任性。

自负的人只关心个人的需要，强调自己的感受，在人际交往中表现为目中无人。与同学相聚，不高兴时会不分场合的乱发脾气，高兴时则海阔天空，手舞足蹈讲个痛快，全然不考虑别的人的情绪和别人的态度。

在专制的家庭中成长的独生子女有着父母对他们过分的“爱”。这部分父母对孩子抱有极高的期望，提出严格的要求。孩子不得不在父母的“计划”中走自己的路，使得独生子女产生压抑、愤慨的情绪，从而导致逆反心理。尤其在青春期时期，叛逆情绪表现更加明显。孩子做事冲动，想法简单幼稚，对待父母的严厉管教和长久的专制要求逐渐不满，进而愈演愈烈，产生了很多令人遗憾的后果。杀母、杀父的事件时常可闻，令社会震惊。而在宠爱和娇纵的家庭里，独生子女就较易任性，这可谓是独生子女的通病。当今人们的生活水平越来越好了，孩子出生和成长成为了家庭的主要开销，为了让孩子顺利幸福的成长，也弥补父母过去的缺失，父母们满足孩子的一切需求，无论是合理的或是不合理的，统统满足，这让独生子女们觉得想要任何东西都是容易的，而太容易得到的就没有快乐感，所以孩子就变得更加任性。有的孩子因为

得不到他所想的，便哭闹不止，满地打滚，令人无奈。

5. 自尊心强，不易接收他人的负面评价。独生子女的优越感是表现在很多方面的，成长的环境为独生子女提供的便利不仅表现在物质上，也表现在精神上。父母们认为自己的孩子是最出色的，最优秀的，即使孩子在某件事上做错了，家长也舍不得批评，百般袒护，千般宠爱。对孩子的表扬要多于批评，常常给孩子戴高帽子，这容易使孩子只喜欢称赞和表扬，不喜欢批评，虚荣心较强。很多独生子女只要听到别人的负面评价，就要暴跳如雷，所以孩子经常受不了别人的批评，在成长的过程中不容易接受来自他人的负面评价。

6. 自我中心，自私自利。这种人没有一个集体的概念，遇事便为自己考虑，唯恐自己有所损失，与己无利的事不想干。并且便显得十分吝啬，总爱占小便宜，时间长了，同学们对此感到厌倦，从此不再与之交往。

7. 嫉妒心太强。有嫉妒心其实不可怕，但嫉妒心太强就十分可怕了。这种现象特别表现在一些重点院校上，由于这些大一新生在高中阶段可谓是天之骄子，处处受到老师和同学的爱护和崇拜。但到了大学，同乡们都处在同一个起跑线上，强弱胜负都要重新定义了，但有的同学看别人在某些方面超过自己，便嫉妒起来，甚至与之为敌，不愿也不屑与之交往。

锋芒毕露。有些同学我们不得不承认其能力很强，但是他们太锋芒毕露了，干什么事都走在前面，显示出高人一等的姿态（虽有时自己并未感受到），最后大家都敬而远之，影响其交往。

8. 严重自卑。有些同学刚刚来到大学，特别由于来自农村，家庭条件不好，自己的业余才干欠缺，加上学习也不像高中时优秀，觉得自己处处不如别人，与此同时产生了强烈的自卑感，所以不愿也不主动与人交往，有时即使别人主动与之交往，也觉得害怕别人瞧不起自己，不敢与人交往，慢慢的对此感到漠然，不再与人交往。

9. 社交技巧缺乏。交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮

助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多存在人际关系障碍的同学都是由于沟通技巧的缺乏所造成的。很多同学都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、拘谨、畏缩，不知该如何与他们相处。很多同学由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地，而且容易因不能恰当表达自己的想法而限制了自己的发展。

10. 自我封闭。自我封闭表现为把自己的真实思想、情感、欲望掩盖起来，试图与世隔绝。严重者，对任何人都不信任，怀有很深的戒备，隔断了与他人的交往。由于人的本质特性在于社会性，“人是社会关系的总和”，人的发展只能在现实的社会关系中才能实现，因此，自我封闭者严重损害自己的健康成长。

由于以上不良人格，导致大学生不愿与他人交往，或无法与人交往，由此引发更严重的心理疾病甚至导致恶性事件发生。

是谁杀了马家爵

近年来大学生犯罪逐年上升，许多都是由于心理问题而诱发的：北大学子硫酸泼熊、复旦研究生虐杀30只猫、云南大学学子马家爵杀害4名同学……

2007年4月16日当地时间7点15分（北京时间19点15分），美国弗吉尼亚理工大学发生了美国历史上最严重的恶性校园枪击案，枪击造成33人死亡，枪手本人开枪饮弹自尽，经初步查明：赵承熙可能怀疑自己的女友移情别恋，已经和其他男孩开始约会。并对学校里一些有钱人子弟的作风表示强烈不满。于是在射杀了女友后，又把枪口疯狂地对准了正在上课的师生。

赵承熙和马加爵，虽然远隔重洋，生活阅历不一，但作为大学生，他们却有惊人的相似之处。那就是性格孤僻，独来独往，自我封闭。弗吉尼亚理工大学校方称，大家平常就觉得赵承熙怪怪的。两年前，赵承熙的同学与英文老师就发现这个学生的文章内容扭曲且描述暴力令人不

安。而马加爵，同班同学也说其平时就让人觉得怪怪的，有些神经兮兮，而且脾气暴躁乖戾。从人们对两人的平素表现和他们残忍发指的犯案看，他们都应不同程度地存在着心理的缺陷、扭曲及疾病。

多年来家庭教育和学校教育偏重于知识的摄取，“重智轻德”。同时，由于绝大多数大学生都是独生子女，潜意识中或多或少地形成了自矜、自骄、自负的心理。再由于受各种负面因素乃至颓废文化的濡染，大学生的人生观、价值观极易产生嬗变，他们的浮躁、功利、越轨、暴力等心理极度膨胀，他们有的对自己估计过高，对生活现状严重不满；有的入学前性格孤僻，自我封闭；还有的学生遇事时不能冷静处理，暴力型犯罪成了发泄的手段。

大学应转变学校教育理念，绝不能只注重于知识与技能的传授，忽视了人文和法律精神的传承，不能仅限于只教会学生去做事，忘了怎样去教会学生做人，做文明社会的合格公民。

从马家爵的遗书中不难看出，他也曾经善良过，就在他杀了几个人，变成杀人魔王的时候，还记得有个同学曾经打过饭给他吃！他并非人们想象的那样完全是个变态，我很难想象，生活中有几个人还能忍耐别人在自己的被子上撒尿而不还手的，马家爵是杀人了，而又是谁杀了马家爵呢？那些被杀的人自己真的没有一点责任吗？

马家爵杀人事件应该引起我们的深思！建立和谐社会不是一句空话，而是势在必行的一件大事！

第十四章 嫉妒猜忌是魔鬼

嫉妒之心人皆有之。我们大多数人都会具有武断、固执、嫉妒、猜忌、恐惧和傲慢等缺点，在这些缺点中，最害己又害人的莫过于嫉妒和猜忌了。嫉妒的危害一是打击了别人，二也伤害了自己、贻误自己。遭到别人嫉妒的人自然是痛苦的，嫉妒别人的人一方面影响了自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺与对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，恰恰有继续延误了自己的前途，一举多害。

“卢刚事件”真相

1991年11月1日，这个震惊全美的事件是这样发生的：

下午三点半左右，爱荷华大学凡艾？伦物理系大楼（Van Allen Hall）三楼的309室正在进行专题研究讨论会。在一片扬声争议与喁喁低语交织成的天文物理讨论会上，卢刚出现了。这个28岁的青年博士、北大物理系高材生穿着大茄克，带着一个提包，悄悄地推开门，像一块陨石般地急促而又无声地降落在309会议室，他装出世界上最无害的样子在角落里翘了翘脚。窗外，他能看到爱荷华城的一部分。他在这里生活了6年，从1985年出国直至现在，在这间房间里通过博士论文。整整6年，他没有离开过爱荷华大学，现在他就要和它告别了。他望着窗外，天上刚刚起风，毫无趣味。一种恶心的、报复的快感笼罩着他。他把手再次伸进口袋，那里有一把0.38cm口径左轮小手枪，全部荷满了子弹。“只要够用就行。”他想。5月份他向爱荷华地方长官办公室申请到了枪支许可，6月份他跑到爱荷华市一家叫Fin&Feathers的渔猎商店花了200美元买下这支巴西制金牛星手枪。他仔细挑选过，这是一把仿制美国警方用的史密斯—威森牌的左轮手枪。从那时起他就想干这件事。“我早就有这个意思了，但我一直忍耐到我拿到博士学位。”他在给他二姐的最后遗书中写着：“你自己不要过于悲伤，至少我找到几个贴背的人给我陪葬。”光溜溜的手枪柄仍然有些冰凉，他脸上现出毫无表情的样子看着一切，看着所有的人。哪怕最靠近他的人，也不易察觉

到他眼里闪过的一瞥阴冷凶狞的光芒。静静地旁听了约五分钟，他突然拔出手枪开枪射击！他首先开枪击中他的博士研究生导师、47岁的戈尔咨教授，戈尔咨教授应声倒下，他又在教授脑后补了一枪；继而他又朝史密斯教授身上射击了两枪。在场人士一时还未反应过来，以为他拿玩具枪恶作剧，直到看到两位应声倒地的教授的脑门和身上流出大摊鲜血才知他真在杀人！一位中国同学李新不堪刺激当场昏倒，另一位中国同学吓得夺门而逃，跑到一处有电话的地方报警求救。这时卢刚已经冷静地将枪口瞄准他嫉恨已久的“竞争对手”——原中国科技大学高材生山林华博士。他一连朝小山的脑门和胸膛连放几枪，山林华连哼都来不及哼一下就当场被枪杀。卢刚在第一现场枪杀了这三个人之后，又瞪瞪地从三楼跑到二楼，打开系主任的办公室，一枪射杀了44岁的系主任尼柯森。他确认系主任已经死了后，又跑回三楼第一现场以确定戈尔咨、史密斯、山林华三人是否已经都死了。室中有几名惊吓得目瞪口呆的证人，其中之一是研究科学家鲍？汉生，他和另两名同学正围着奄奄一息的史密斯教授。他还没有死，生命从他的眼里突然逃遁，刚才还那么灵活、大声地激烈雄辩的学者脸上一下子被死亡来临罩上一层灰白。卢刚没有打中他的心脏，他鲜血涌注，在书桌下面挣扎着。三个人正准备把他抬起来送去抢救，这时卢刚在309室门口挥舞手枪叫他们出去。鲍？汉生轻轻喊了一声：“Stopit！”（住手！）卢刚不予理睬，然后走到躺在地上的史密斯教授面前，对准他惊恐万状、带着哀求的眼睛又补发了致命的一枪。他马上就死了。这时卢刚跑下物理系大楼，持枪飞快地跑到邻近的生物系大楼，从一楼走到四楼，似乎在寻找一名女性目标（目击者见他进入女厕所寻人），在这过程中他遇到生物系的几位师生，并没有开枪滥杀。在生物系大楼他没有找到他的“射击目标”之后，他又冲到大学行政大楼，推开副校长安妮？克黎利（AnneCleary）女士的办公室，朝她胸前和太阳穴连射两枪，副校长的女秘书惊恐、本能地拿起电话要报警，他又向女秘书颈脖上射了一枪然后举枪自杀。整个凶杀过程只有十分钟。六人死亡，女秘书重伤。

杀手卢刚是研究电浆的。他的毕业论文是探讨临界电离速度。因为电浆是个极为专门的领域，目前全美只有300名左右的科学家有能力从事电浆研究。卢刚在智慧上能够思索宇宙苍穹辽阔无涯的问题，可是在现实生活中却成了一名高智商低智能者。他以疯狂的行为来残害那么多师长、同学以及自己的生命，造成永远无法弥补的悲剧。

那么，卢刚究竟是个怎么样的人呢？卢刚绝对聪明。

他是北大物理系的高材生，也是家里唯一的儿子。从小极为聪明，学习上一帆风顺。在北大物理系毕业后他参加了李政道主持的严格考试，在数百名佼佼者中脱颖而出，名列前茅，顺利考取由中国政府出资的公派生来到美国留学。以学业成绩相比，卢刚和山林华的水平不相上下。卢刚参加博士资格考试时与山林华同时并列第一，各门科目全都是“A”，他所获得的高分打破物理系历届记录。要给卢刚和山林华分高下的话，乃是后者的博士论文更受学术界的首肯与赞扬，并因此被系方推荐获得DCS学术荣誉奖，而前者却落空。

卢刚和山林华都是爱荷华大学天文物理系1991年新出炉的博士。山林华比卢刚小一岁，比卢刚晚两年来到爱荷华大学，拿到学位的时间却比卢刚早上半年。毕业后，成绩优异、研究成果丰硕的山林华被系里留下来继续做博士后研究，并按照Research Investigator（调研员）的职位领取薪水。而卢刚则没有那么幸运，当他今年5月拿到博士学位毕业后，找工作的事始终没有着落。全美各大学的研究经费都受到削减，根本没有什么机会，几位教授为他推荐也无任何结果。他认为是教授们冷淡的原因。卢刚曾对人表示，尽管是“公派”，他也不愿返回大陆工作。卢刚的研究工作一直不太顺利，他的博士论文口试没能当场通过，相反山林华不仅提前毕业获得博士学位，而且他的博士论文还得论文奖，并有一份安定的工作。这些都是卢刚最不能忍受的，亦为他最气愤而对山林华下毒手的原因之一。

卢刚是一个受过中美两国高等教育，有理智，具有分析和思辨能力的人。卢刚也并无精神失常或任何变态表现。他感情从不错乱，爱憎分

明，也无酗酒、吸毒的习惯。因而他的行动决不是一时冲动，而是冷静地思考，多次权衡的结果，是按照他所奉行的人生信念行事的结果。

据曾经与卢刚同住一室的爱荷华大学教育系博士生赤旭明回忆说：卢刚这种冷血杀人行为，不仅是由于妒恨，而且是因为他天性中潜伏着一种可怕的“杀机”，“性格决定命运”。

在同学们眼中，卢刚是一个刚愎自负、目中无人、时而埋头研究、时而放浪形骸的人。他十分孤独，没有什么人愿意和他来往。他在北京市汽车配件厂当工人的父亲说：“卢刚有两个姐姐，他是家中唯一的男儿。”卢刚出国前个性很强，孤僻，不合群；与父母亲也很少交谈，只有和二姐关系密切些。他通过越洋电话对记者说：“卢刚赴美后经常给二姐写信，在出事前两天，卢刚曾与他在北京的二姐通过电话，聊了很久。”卢父说，几个月前，卢刚曾在家书中提及由于美国经济不景气，毕业后一直没找到工作。家人表示，打算为他在国内设法安排工作，但遭卢刚拒绝。赤旭明说他在1987年夏天与卢刚、山林华合租一个一房一厅，他与小山住卧房，卢刚住客厅。卢刚从不打扫屋子卫生，喝牛奶从不用杯子，打开盖对着嘴咕噜咕噜喝完就随手扔在地上。赤旭明比他大十岁，以长辈的口气告诫他，结果卢刚“目露凶光”，表现得非常凶恶。他形容卢刚根本不把别人放在眼里，自视甚高，经常以“物理尖子”自居。说话喜欢揭别人短处，以嘲弄别人为快乐，时常“出口伤人”。他说卢刚不仅人品素质极差，而且十分好色。他曾幻想所有的女孩子都拜倒在他这个“天之骄子”的脚下，也费了不少工夫追了许多女孩子，但屡遭挫折。他经常入酒吧，把自己打扮得很“美国化”，以示与其他中国同学的“风度不同”。有一次他去拉斯维加斯赌城，想用90美元嫖妓，结果被拒绝。这使他恼羞成怒，耿耿于怀。另一位物理系的学生说，卢刚与人合住一个公寓，夏天天热，他睡在客厅里，经常把冰箱打开一整夜，根本不顾别人存放在冰箱里的东西酸馊腐败。卢刚在很多留学生口中，是一个攻击性很强，让人下不了台，又十分自私的人。久而久之，几乎没有人愿意再和他来往。

即使你不断地试图想发现卢刚在个性上有何可取之处，却没有一个人予以肯定的答复。物理系的一位学生对卢刚的评语是最客气的：“他是个思考问题的方式与一般人截然不同的人，凡事都想到阴暗面，喜欢走极端。”

纽约《世界日报》刊登了卢刚喜欢走极端，不给人余地的性格的一个例子。和卢刚同属“空间物理理论小组”在杀人现场昏迷的李新说，近来因为美国经济萧条，政府裁减预算的缘故，系里在毕业生中发起募捐。卢刚用支票开了一张捐款，面额是一分钱。

“卢刚是一个自恋型的人物，”一位熟悉他的教授说，“自恋性格的人会怨恨他们认为伤害他们感情的人。他们看人，并不是看人的本身——并不看人的本质，而是根据自己的解释看这些人怎么伤害他。”这位教授说，“拿着一支枪连续射杀六人，他只把这个视为消灭对他的伤害，而不是杀害其他活生生的同类。”

以学业成绩相比，卢刚和山林华的水平不相上下。在博士资格考试时，两位来自大陆的“天才生”并列第一名，可是，以研究能力而论，山林华做出的成果显然更受学术界肯定。“独行侠客”卢刚不肯下苦功做研究，与教授隔阂很深，却偏偏死心眼要和山林华争最佳论文奖，结果越搞越往牛角尖里钻，终于滋生杀机，选择一条玉石俱焚的毁灭道路。

灯笼不知脚下黑

拉封丹的一则寓言说：“老鼠认为世界上最可怕的动物是猫。”其实，这也是人常有的一种心态：人们常用自我中心的眼光来看待周围的事物，人们在认识世界时总是把自我的观念或感情投射到客观对象上，就象寓言中的老鼠一样。素话说“灯笼不知脚下黑”，其实，人们对自己的了解往往比对客观世界的了解少得多。在人的内心深处，隐藏着自己不知的许多劣根性，如嫉妒、猜疑、自恋自大、报复、贪婪、自卑等。这些劣根性就象恶魔在人的心中作祟，使我们不能认清世界，不能正确地行动，甚至使我们发狂。

嫉妒心理

嫉妒是对他人的优越地位而产生的不愉快的情感。是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不悦、惭愧、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的消极感情。嫉妒心理的产生是人与人之间差别和比较的产物，属于一种内心情绪体验。差别和比较的结果是：从差别和比较中形成的心理不平衡。为了达到心理平衡，所采用的方式往往是消极的。

嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容，但主要是在四个方面表现得尤为突出，这就是名誉、地位、钱财、爱情。有的表现笼统，即只要是别人所有的，都在其嫉妒之内。

嫉妒心理的发展有三个阶段：

(1) 最早的程度较浅的嫉妒，往往深藏于人的不易觉察的潜意识中。

(2) 程度较深的嫉妒，是由强度较浅的嫉妒发展而来的。其标志是当事人的嫉妒心理不再完全潜抑，而是自觉或不自觉地显露出来。

(3) 非常强烈的嫉妒，嫉妒者此时已丧失理智。向对方作正面的直接的攻击，希望置别人于死地而后快。这往往会导致毁容、伤人、杀人等极端行为。

嫉妒心理具有以下特征：

1、明显的对抗性

古希腊斯葛多派的哲学家认为：“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼”。嫉妒心理的对抗特征具有明显的攻击性，其攻击目的在于颠倒被攻击者的形象。由于嫉妒使道德天平倾倒，往往不看别人的优点、长处，而总是挑剔别人的毛病，甚至不惜颠倒黑白，弄虚作假。

2、明确的指向性

嫉妒心理的指向性往往产生于同一时代、同一部门的同一水平的人中间。即产生于一种以极端自私为核心的绝对平均主义者身上。因为曾经与别人“平起平坐”过，或是曾经“不如自己”，如今成了能干者，

因此，常使一些人产生抵触和对抗的嫉妒情绪。

3、不断发展的发泄性

一般说来，除了轻微的嫉妒仅表现为内心的怨恨而不付诸行为外，极大多数的嫉妒心理都伴随着发泄性行为。主要有三种方式：一是言语上的冷嘲热讽；二是行为上的冷淡，疏远被嫉妒者；三是对抗性、攻击性的行为。

4、不易察觉的伪装性

由于社会道德的威力，嫉妒心理被大多数人所不齿，使嫉妒心理一般都不愿直接地表露出来，千方百计地伪装，企图使人不易察觉。有时表现为故意拐弯抹角地从另一方面对他人进行指责或攻击。

猜疑心理

《三国演义》中有这样一段描写：曹操刺杀董卓败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家。曹吕两家是世交。吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声，又听说要“缚而杀之”，便大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀无辜。这是一出由猜疑心理导致的悲剧。猜疑是人性的弱点之一，历来是害人害己的祸根，是卑鄙灵魂的伙伴。一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦，损害正常的人际关系，影响个人的身心健康。

生活中我们常会碰到一些猜疑心很重的人，他们整天疑心重重、无中生有，认为人人都不可信、不可交。如有的人见到几个同学背着他讲话，就会怀疑是在讲他的坏话；老师有时对他态度冷淡一些，又会觉得老师对自己有了看法等等。喜欢猜疑的人特别注意留心外界和别人对自己的态度，别人脱口而出的一句话也会琢磨半天，努力寻找其中的“潜台词”，久而久之不仅自己心情不好，也影响到人际关系。人心有疑惑，不愿公开，整天闷闷不乐、郁郁寡欢。由于自我封闭，阻隔了外界信息的输入和人间真情的流露，长此以往，有些人便由怀疑别人发展到怀疑自己、怀疑自己的能力，失去信心，变得自卑、怯懦、消极、被

动。

造成猜疑的原因有以下几种：

1. 作茧自缚的封闭思维

猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。最典型的例子就是“疑人偷斧”的寓言了：一个人丢失了斧头，怀疑是邻居的儿子偷的。从这个假想目标出发，他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态，无一不是偷斧的样子，于是，他断定贼非邻子莫属了。可是，不久在山谷里找到了斧头，再看那个邻居儿子，竟然一点也不像偷斧者。现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都是这种封闭性思维主宰了人们正常思维造成的。

2. 对环境、对他人、对自己缺乏信任

古人说：“长相知，不相疑。”反之，不相知，总相疑。不过，“他信”的缺乏，往往又同“自信”的不足相联系。疑神疑鬼的人，看似疑别人，实际上也是对自己有怀疑，至少是信心不足。有些人在某些方面自认为不如别人，因而总以为别人在议论自己，看不起自己，算计自己。一个人自信越足，越容易信任别人，越不易产生猜疑心理。

3. 对交往挫折的自我防卫

有些人由于以前轻信别人，在交往中受过骗，蒙受了巨大的精神伤害和感情挫折，于是一叶障目，不再相信任何人。

以上这些人性的弱点就像魔鬼，一旦被他们控制，便缺乏自知之明，丧失了判断力，轻则晕头转向，忘乎所以，重则事业受挫，一败涂地，杀人放火，无恶不作，死到临头还不知谁是罪魁祸首。

人贵有自知之明

人们常说：“当局者迷，旁观者清”，“人贵有自知之明”，“知己知彼，百战不殆”。但一个人要正确地认识自己，尤其是了解自己的弱点，这是需要勇气的。

嫉妒几乎人人都有。它是人们普遍存在的病症。从本质上看，嫉妒

心理是一种不健康的心理。无论是何种形式和内容的嫉妒，都有害于保持正常的人际交往及健全的社会生活。在日常生活中，我们不知不觉地受到别人的嫉妒，或自己本身也在不知不觉对别人产生嫉妒之心。被嫉妒的人常常是自己周围熟识的人。有时，明知道是嫉妒，是不应该的，却无法消除。

针对嫉妒产生的原因。可以采取以下方法缓解和消除嫉妒：

- (1)、降低对自己的预期。
- (2)、增强修养，发展宽容之心。
- (3)、明白每个人都有天赋，而且每个人的发展都是不均衡的。
- (4)、能者多得。
- (5)、合作对自己更有好处。

摆脱嫉妒的若干方法：

(1) 坦诚相对，将心比心，设身处地地为别人着想密切交往加深理解。

(2) 培养达观的人生态度、自得其乐。

(3) 尽量不去与别人比，多与自己的过去比。

(4) 把别人的成就看作是对社会的贡献，而不是对自己的剥夺或威胁，将别人的成功当作一道风景线来欣赏。

(5) 学会赞养别人通过赞养别人来呈现自己博大宽容的胸襟。

(6) 向对方公开展示自己的抱负，提高自己在对方心目中的地位，给自己增添应用的压力，利用竞争促自己上进。

(7) 充实自己的生活，扬长避短，寻找新的自我价值，发挥自身应有的潜能，开拓新领域，建立新的动力定势。

(8) 真正的强者需要埋头苦干，培根曾说：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。”

猜疑的人通常过于敏感。敏感并不一定是缺点，对事物敏感的人往往很有灵气，有创造力，但如果过于敏感，特别是与人交往时过于敏感，就需要想办法加以控制了。具体可采用以下几种方法：

(1)，用理智力量克制冲动情绪的发生。当发现自己开始怀疑别人时，应当立即寻找产生怀疑的原因，在没有形成定势思维之前，引进正反两个方面的信息。如“疑人偷斧”中的那个农夫，如果失斧后冷静想一想，斧头会不会是自己砍柴时忘了带回家，或者挑柴时掉在路上，那么，这个险些影响他同邻人关系的猜疑，或许根本就不会产生。现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思维所主宰，却会觉得他的猜疑顺理成章。此时，冷静思考显然是十分必要的。

(2)，培养自信心。每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会处理好周围的人际关系，会给别人留下良好的印象。这样，当我们充满信心地进行工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便怀疑别人是否会挑剔、为难自己了。

(3) 学会自我安慰。一个人在生活中遭到别人的非议和流言，与他人产生误会，没有什么值得大惊小怪的。人常说，哪个人前不说人，哪个背后无人说。重要的是听到别人的议论不必斤斤计较，可以糊涂些，不要自找烦恼。相反，不要在意别人的议论，心胸开朗些，将那些流言蜚语当成耳旁风，让其自生自灭。这样不仅解脱了自己，而且还取得了一次小小的精神胜利。

(4) 及时沟通，解除疑惑。世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有消除误会的能力与办法。如果误会得不到尽快的解除，就会发展为猜疑；猜疑不能及时解除，就可能导致不幸。一旦产生误会，最好同你“怀疑”的对象开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。对于猜疑者来说，冷静地思索是很重要的，但冷静思索后如果疑惑依然存在，那就该通过适当方式，同被疑者进行推心置腹的交心。若是误会，可以及时消除；若是看法不同，通过谈心，也可达到相互切磋的目的；若并非无端猜疑，那么，就应心平气和地与对方沟通，以求谅解，避免矛盾升级。

第十五章 宅男宅女

不是我不明白，是世界变化太快。随着科学技术的飞速发展，生活节奏越来越快，竞争愈演愈烈，人们的世界观、生活方式和社交模式都发生了巨大的变化，近些年，一些所谓的“宅男宅女”“新新人类”问题成了人们关注的对象，一些青年人不堪社会的压力，或因为缺乏信仰，失去了生活的动力，为了逃避现实世界中的压力和失败，在虚拟世界中寻找满足，干脆闭门不出，白天睡觉，晚上上网打游戏。“宅男宅女”不与社会环境发生直接的关系，人际交往甚至恋爱都是通过互联网进行，这将使个体的社会功能受损。虽然他们自己不痛苦，他们的父母、亲人痛苦不堪。“宅男宅女”已经成为困扰当今社会的一个严峻问题。

李某，男，26岁，大学毕业后找到一份工作，仅一个多月，因工资太低，人际关系复杂而辞职，接着找工作，几次没有成功，便不出家门，白天睡觉，晚上上网，聊天，看资料，打游戏，开始半年还和母亲交流，偶尔一起去游泳，慢慢地不和人联系，手机长期不开，房间电话线拔掉，不和家人一起吃饭，连大年三十晚上也不出来，几年不理头发，现头发已经长到臀部以下，家人痛苦不堪，到处为他求医，自己无动于衷。

自称“六星级宅女”的小潘这样描述自己的每一天：

起床，穿着睡衣面对电脑，不停按F5键刷新网页，然后打游戏、看电影、看漫画，一首歌能反复听一天。家里备有泡面和各种干粮，饿了就随便吃点。手机永远调成震动，电话一响或者有人敲门就神经紧张。QQ、MSN常年隐身或者干脆不上线，有时候突然想找人聊天，说两句话自己就先不耐烦地跑掉了。出行地点仅限于住所两公里以内的范围，到人多的地方就会觉得很累。“有时候，也想出门走走，但起床、化妆、梳洗打扮完了已经是下午了，就放弃了。”小潘的爸爸为女儿的“宅女”生活发愁：“她每天就对着电脑上网，一天只吃一顿饭，爸妈说十

句话她只回答一句，既不和同学玩也不出门。我们年轻的时候，周末约上几个同学去爬山、游泳，多充实。现在的孩子就喜欢整天待在家里，真怕他们憋出什么病来。”

在房间里旅行

买书上卓越，日用品上淘宝，衣服化妆品包包香水一概忽略不买——作为典型宅女之代表，小S轻飘飘地在自己的小房子内过起了简陋的日子。她MSN上的签名常挂着一句：在房间里旅行。有点小姿色的小S，虽然说话做事稚嫩有余，身份证却告诉她已年近廿九，她马上就要搭乘奔三一族的末班车，却对解决男人问题不抱幻想。

足不出户的小S，就这样以懒洋洋的姿态做起了家居动物。成天披挂一件睡裙，睡睡懒觉，吹吹空调，上网上到手抽筋，每天睡到自然醒，偷得浮生天天闲，四体不勤均没劲。宅的时候，只吃两样东西：饼干和矿泉水，实在饿得不行，或者尿急的时候，就爬起来简单地吃一点，吃完继续。外卖是绝对不叫的，叫外卖多浪费时间啊，想吃什么就累，另外还得起来穿衣服见人。

“宅男宅女”的由来

“御宅”一词源于日语，在上世纪80年代刚出现在日本时，多用于那些迷恋游戏、动漫等单身的成年日本男子。本世纪初传入我国，国人利用其义引申出“宅男宅女”一词。“宅男宅女”大多是“80后”、“90后”，他们喜欢成天“宅”在家里做自己喜欢做的事，比如上网、看动漫、打游戏等，在自己的世界里自得其乐。至于人际交往、社会活动，他们往往漠不关心，和社会的接触能免则免，更不关心世界大事，“布什是不是还在当总统，和我有什么关系？”甚至和家人，他们也甚少沟通。现在，“宅男宅女”已在中国渐渐成为一种新潮流，越来越受到社会的关注。

1980年代末日本一起高中生连续诱杀少女的案件让人们“新人类”的心理和道德发展产生了疑问。通过电视镜头人们看到那位年轻的杀人犯的房间里触目惊心堆满了各种各样的电子游戏原件及卡通漫画

相带。成年人开始意识到了问题的严重性：现代传媒技术不仅使年轻人获得了接受信息、知识的新手段，同时也让年轻人很容易地置身到了充满色情暴力的娱乐世界中。不仅如此，由于沉迷于电视节目、电子游戏以及电脑，年轻人开始变得孤独、阴涩，他们不善与人接触交流，且对现实社会缺少兴趣，电子游戏成了他们同辈团体内部最热门的话题。

自1980年代以来，又一个新的概念被人们用来定义现实中的青少年——“闭居者”（“引きこもり”），它被用来说明今天的青少年难以与人沟通、拒绝进入群体的那一种自闭倾向。人们意识到，发生在学生们身上的种种偏差行为，多半与他们对人际关系、群体关系的内心的紧张、恐惧有关。这样的倾向不仅存在于那些不上学的以及一离开学校就呆在家中房间里的中小学生中，同样也存在于许多离开了学校的社会人——那些不想进入或无法真正进入职业团体的年轻人中。与“宅人”有所不同的是，“闭居者”与同辈群体也已经很少发生关系。在日本，这样的闭居者有人估计有50万，也有人说有100万（金泽纯三，2000.2）。

“闭居者”作为一种新的青少年的存在样式由于2000年2月发生于新潟县的一起骇人听闻的少女监禁案而一下子成为日本社会普遍关注的问题。一位从20多岁起就长期闭居在家的37岁的无业男子被人发现将一位少女监禁在自己的房间里已经长达9年。就是说，在长达9年的时间中，这位男子生活在一个不与任何人发生具体关系的个人世界中（除了他母亲和那位被禁少女），却始终没有被周围社会所注意。不仅如此，人们惊诧地获知，在这9年中，跟这位男性共居同一屋檐下的母亲竟然从来没有踏入过儿子的房间，因而也没有见到过受害者——那位9岁时被抓、被发现时已经18岁的女孩子。

从1980年代的“新人类”到今天的“闭居者”，表面看来，这反映了青少年问题逐步严重化的过程，而从另一个角度看，它也反映了人们对青少年问题的认识变化。如果说在对“新人类”的期待和对“宅人”的观望中，一些人对于年轻人与成人社会的隔绝及其个人化倾向尚

有某些待望的话，那么如今面对“闭居者”的存在方式，人们已经很少会怀疑：个人化已构成青少年社会化的严重障碍。

宅男是2000年代台湾因特网文化兴盛后产生的一个特定用语，相似的有宅女等用语。此语源可能来自于“御宅族”，但已被社会各界广阔滥用。

在台湾，宅男（女）一词的流行是从2005年8月开始的，台湾批踢踢实业坊的版面（如Hate、JapanDrama）流行看《电车男》的日本短剧，由于内容是一个不修边幅的日本御宅族与高挑美女邂逅的故事，届时台湾批踢踢网友开始喜欢在Hate板上戏称，自己在家不出门很宅，或是那些整天上网的人根本是宅男，从这段时间开始便是“宅男”一词开始在台湾大肆流行。

在香港像这样的青少年被称为隐蔽青年。4年多前，香港有机构走进学校调查，以3个月作为观察期，最严重的是完全隐蔽的，躲在房间里，跟父母也不说话，只是会走出屋子来吃饭；第二种是基本能与父母有些沟通；第三种就是与社会基本接触，如学生上完学立刻回家。发现当地约有7000多名隐蔽青年，“御宅”文化是青少年把对现实的失望寄托于虚幻世界。他们的内心是失望的，也是迷茫的，被宠大的他们具有强烈的自恋倾向。

目前大陆地区，宅男宅女也日益增多，有流行趋势。宅男、宅女的刻板印象如下：

- (1) 头发散乱或是很油亮
- (2) 衣着简单、不修边幅
- (3) 喜好玩电玩及观赏动漫
- (4) 讲话与人不着边际或不注重人际关系
- (5) 有收集动漫商品的嗜好
- (6) 有聆听动漫相关音乐的偏好
- (7) 整天窝在家内不出门
- (8) 常用网络环境代替现实中的交友行为

宅女也叫干物女，日剧《莹之光》很全面的介绍了干物女的生活，宅女的特点：

- 1、不管额头有多高，在家里一定把头发随意夹起。（自由）
- 2、爱穿宽松的运动弹性布料，整体不搭也无所谓。（随便）
- 3、假日既不化妆也不穿胸罩，半年没上美容院。（反正不想让人看见）
- 4、要么站在厨房吃东西，要么一个人上饭馆点桌菜。（生活简单）
- 5、出门后忘记东西，不脱鞋直接以脚尖踩地到房间拿。（减少麻烦）
- 6、最近只有爬楼让自己心跳，有喜欢虚拟人物的倾向。（自恋）
- 7、认为在家看漫画、看电视也比谈恋爱有趣。（不想伤心）
- 8、经常一个人逛街，而且很享受一个人的时间。（随心所欲）
- 9、买东西很果断，喜欢就下单，是商家欢迎的顾客。（喜欢就行）
- 10、出行基本以出租车代步，从来搞不清家门口的公交车从哪儿开到哪儿。（玩的就是这个，酷）
- 11、即使是去超市也带包。不管流行趋势，总背个大包。（疯狂采购呀）
- 12、家门口音像店的店主跟你很熟，只要来了新碟，会第一时间通知你。（真的朋友）
- 13、书桌上方贴着这一带所有餐厅和超市的外卖电话。（懒得做饭）
- 14、各大购物网站的忠实客户，快递对你家地址很熟。（也是朋友呀）
- 15、MSN或QQ名单上挂着不下100人。（聊天不见面）
- 16、曾从事过一项以思维见长的工作，如写作、策划等。（有点本事，养活自己可以）

17、在社交中，如没摸清对方的脾气和个性，就不太愿意做深入交流。（趣味相投）

18、时常有突发性的痴迷，对象可能是动漫、电玩、书籍、明星（图库、文章）、手工制作……（神经质）

19、干什么都联想到网络，即使没事做也经常挂网上。（网上存知己，天涯若比邻）

20、经常会厌倦上班，想逃避但又没办法。（我好烦呀）

21、不愿遵守固定作息时间，体形要么偏胖要么偏瘦。（我行我素）

22、口头禅：“麻烦死了”“随便啦”“哎，已经可以啦”。（见什么都不感兴趣）

23、或多或少都会被人评论“有点闷骚”。（你管我呢？）

24、虽然觉得小孩子的笑容可爱，但还是认为小孩子是超麻烦的动物。（不结婚，可以有性生活）

逃避没有出路

面对宅男宅女，许多家长痛苦不堪，家有这样的子女，很难看到家庭的未来。长期的宅居生活，让他们生理心理社会适应能力面临全面“贬值”。日夜颠倒的作息，长期不规律的睡眠容易引起睡眠周期紊乱，造成机体各系统功能失调，导致情绪不佳、无精打采、疲惫不堪，抵抗力下降的状态。长此以往有可能导致性格变化。

过多的摄食快餐类、即食类的“垃圾”食品，一方面容易引起身体肥胖，另一方面营养成分的单一直接影响生长发育及身体健康。这对青少年来讲更加严重。电脑前一坐就是12小时：生理上，非常容易造成视觉疲劳和视力下降，颈肩腰背痛等症状也会提前找上门。不出门，不运动，不见阳光：长期缺少运动，直接影响青少年的生长发育，影响成年后的骨密度。长期躲在家中“不见天日”，还会引起身体合成维生素D不足，造成骨质的钙代谢失常，骨密度降低，骨质的强度及硬度不够。

人是社会性的，只有处于社会之中才能正常成长。“御宅一族”不

喜欢接触社会，对于人际交往和社会活动漠不关心，和家人很少沟通，会导致社会适应性亚健康，突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应，对人际关系难以协调，也就是角色错位和不适应。长期下去，还会导致其心理障碍和精神疾患，造成抑郁、焦虑情绪等。心理上，网络世界千变万化，他们在虚拟的世界中用自己的方式寻找精神依托和巨大的成就感，这样长期下去，会使他们越陷越深，越发想钻进虚拟世界，逃避现实世界。

解铃还须系铃人

“一个隐蔽的青年后面一定有一个隐蔽的家庭。”有些家长对小孩的成长过分保护，“担心他们出来不安全了，交到不好的朋友，”这样提供给了青少年隐蔽的空间。在“御宅族”中，很大一部分是待业青年。他们社交能力比较低，一旦感到就业遭排挤时，“宁可选择呆在家里。”

要让青少年“脱宅”，“锁住电脑、收走漫画书又有什么用，”应给他们更多外出的选择，像去旅游，去找到工作，父母要鼓励孩子们走出来。

改变自己的作息习惯：做到“当天的觉当天睡”，逐步回归到晚上12时之前睡觉。

保证膳食中各种营养成分的比例合理：适量摄入脂肪类食物，因为它是大脑运转的必须物质，缺乏脂类将影响思维。蔬菜水果类富含维生素的食物可以适当多吃。

适度活动：如果确实迷恋电脑或电视，建议每个小时都站起来活动一下筋骨。如果还能做一套眼保健操，那就更好了。如果家里有健身器械，可以根据自己的年龄和体质等制订出切实可行的健身计划。

接下来，就要加强自己的自律能力。遇到困难就不管、转战网上游戏的做法，久而久之会让你养成逃避的心理，所以应该培养自己的“延时满足感”：先解决好困难，再享受解决困难所带来的满足感。不过，解决困难并不是说要钻牛角尖，非如何如何不可。解决的途径不会只有

一条，这条路不行就试试那条路，实在不行还可以采取迂回路线。

无论是全职“御宅一族”还是“假期御宅一族”，虽然未必达到疾病的程度，但在心理上或多或少都有一些问题。他认为，很大一部分人“宅”的动机是源于自信心不足，认为自己没有能力解决现实中遇到的困难、无法适应新环境或无法和陌生人交往。“这个时候，他们发现虚拟世界给他们提供了一个‘避风港’，让他们可以暂时忘记困难，得到精神依托和巨大的成就感。久而久之，他们就对虚拟世界产生了依赖，把自己和现实隔绝开来。”

同时，家人、朋友要适时地给予他们适当的爱。让“宅男宅女”们体验到现实生活中的爱，从而把他们从自己建构的虚拟世界中“拉”出来。

有共同爱好的“宅男宅女”们之间也可以开展互帮互助。把平时的交流从网络论坛、QQ群改成现实中的聚会，渐渐地可以加入一些现实世界的话题，或者是一些非御宅族的朋友，让他们慢慢地走出家门，走出虚拟世界。

最后，如果觉得自己实在提不起兴趣走出家门，不用着急，可以试着和心理医生聊聊。

要改变宅居状态，需要家长社会的协助，关键要靠自己的努力，“解铃还须系铃人”。

第十六章 职场菜鸟如何变老鸟

一个现代人，无论是在职场中求职打工，还是自己独自创业，人际关系问题都是无法回避的必修课。一个连职场中的人际关系都处理不好的人，根本不可能取得独立创业的成功。因为创业的过程更离不开人际关系的处理，员工关系、合作伙伴关系、客户关系、社会各界关系，哪一项处理不好，都将导致创业项目的失败。人际关系是人生最为宝贵的社会财富，拥有良好的人际关系，生活就会充满阳光，工作也会游刃有余。因此，认真处理好自己的人际关系实在太重要了，年轻朋友们必须认清人际关系的重要性，从完善自身的修养入手，诚恳地向别人学习、与人和睦相处，赢得良好的人际关系，定能终生受用。

案例1：人际关系让我得了厌班症

今年我硕士毕业后就做了公务员，与单位里很多本科生毕业的同事做同样的工作，因为是新来的菜鸟，不得不承受着许多杂务，“喂，新来的，这份资料复印1000份，并装订好，今天一定要做完！”于是，那天我一直做到第二天凌晨3点多；“新来的，帮忙买份盒饭吧，钱你先垫着，等我发工资以后再还你！”我偷偷在心里计算了一下，这个星期他已经让我买了5次盒饭了，“这份报表是谁做的？简直一塌糊涂！”“是新来的那位。”于是不等我解释，经理已经一顿劈头盖脸地骂，可这份报表我根本连见都没有见过啊！拿同样的工资，享受不一样的待遇，甚至有些本科生比我的工资待遇还要好，这让我感到很不平衡。我觉得我的个人价值没有体现出来，我也找领导谈过几次，但都无济于事。现在我能明显感到一些同事，甚至领导对我有些看法。我也不知道该如何再与他们相处，我想辞职，但又觉得好不容易考上国家公务员，如果这么轻易就放弃，太对不起自己了，所以我仍旧待在目前这个单位里。但我每天在办公室里都有度日如年的感觉，现在一想到要去上班就心理发怵，真不知道该如何是好。这就是我，一个办公室“菜鸟”的惨痛经历，怎样从“菜鸟”转变成“老鸟”呢？新来的就得经受

这样的“洗礼”吗？

案例2：

今天晚上又跟部门同事闹得不愉快了，不能说是同事应该是上级吧，不过这部门现在就我和他两个人，晚上我来时他在用我的电脑，他的电脑摆在一边，我想可能是要什么东西所以也没做声，他也没跟我解释（很没礼貌）我等了大概半个小时，他还没有让开的意思，难道我晚上来办公室干坐着呀？于是我问他还要用多久，他说等会，说话时眼都没抬，我本来就有气，就也回过去：“我用完你再用”，他很木然的起身让给了我。其实在我在旁边坐着等的时候，他发QQ信息给我坐在旁边的女孩，说什么下次将公司的LOGO等相关资料做成桌面，然后统一让同事放在电脑上作为桌面，我当时还没觉得有什么，但当他让位子给我时，我猛然发现我电脑上是我下午刚刚换的新桌面，我当时还跟其他同事开玩笑说这桌面上的人像我男朋友，穿着绿军装看着我，说着“missyou”，原来这个人针对的仅仅是我而已，太恐怖了！

刚来这公司工作时，他对人很殷勤的，那种过于热心的感觉，有一种老大的派头，觉得什么事都可以找他解决，他也希望别人当他是领导敬仰，当时也没觉得有什么不妥，可当我不愿什么都听他指使时，什么都变得不一样了。我不听他作出的不合理的安排，他尽管无语可表现得很不高兴，特别是我工作时自己做了安排，他对我的态度完全变了，可能是我损了他作为我的上级的尊严，他对我横看不对竖看不对，还处处针对我，并且对我爱理不理的，天呐，我没做什么吧？

我也是性格太倔的人，不喜欢低头，不喜欢讨好，可能这也就注定我在职场上总是与人发生冲突与磨擦吧。可我真的改不了，我也知道这样最终吃亏的还是自己，可我当时就是软不下来。别人对我爱理不理，我只会更加不把别人放在眼里；别人排挤我，我只会靠更加努力出头。但其实每一场战争下来，或许我赢了战争，可我输了人际关系。那我其实也还是败着，我有时好强有时无谓，可怎么样都会得罪人，真是够奇怪的。我该怎么办？

案例3

我很幸运，早早找到了一份待遇不错的工作，并且从7月起就开始上班了。那是一家规模不大的股份制公司，年轻、肯吃苦、毕业于名校的我很快就适应了工作环境，老总和副总都在有意无意间对我表示了栽培之意。可时间不长，有老员工悄悄给我递话：“你没看出来啊？老总和副总不合，站哪边，你看着办吧！”刚从学校出来，遇到这种事，我真不知该怎么办。一番思考后，我决定严守中立，“只要干好本职工作，谁能挑我的刺？”

公司小，老总和副总都喜欢越级交代工作。虽然任务压得人喘不过气来，但我宁可自己加班加点，也要做到不得罪两边。几个星期下来，我累得够呛，但两位领导似乎并不领情。他们开始变得热衷于教训我，常常是我前脚迈出总经理室，就被隔壁的副总经理叫去，换个角度、换套说辞再骂一遍。我不知道自己到底做错了什么。部门经理悄悄告诉我：“两边都帮，可就等于谁都不帮啊！”听了部门经理的话，我晕了，我到底应该怎么办？

如何化解同事间的冲突

工作需要不同部门不同人员之间的相互配合，有接触就很容易发生矛盾冲突。发生冲突的原因很多，可能是发生了部门间或者公务上的利益冲突，可能是处理问题的方式上不妥当，也可能是信息不对称造成的相互误解，甚至仅仅是没有处理好个人情绪而带到工作中了。因此，同事之间因为工作关系发生冲突是很难避免的。下面是一些化解同事间冲突的有效方法正面沟通。冲突一旦发生了，沉默是不对的，当事情没发生更不可以。正确的态度是坦诚地认真地沟通，双方要谈。而且，不要拖，事后沟通越早越好，时间拖得越长，双方心理上的芥蒂越深，化解起来就越麻烦。

况且，在公共办公场所发生争执，对其他同事和同事间的正常关系都会造成不良影响。尽快化解矛盾甚至敌对情况，这种姿态是非常重要的。

在沟通的时间和场合上，需要注意：不必是很正式的。可以借一个机会。比如，利用联系工作的机会主动表示一下自己的态度和看法。如果觉得工作时间不方便，可以直接约一个时间一起吃顿饭，在轻松平静的情绪下顺便交换一下看法。不一定要分出对错，关键是把事情说开，不要因此种下心结。

在沟通的内容上，还是要针对具体事情做讨论，做到“对事无情，对人有情”。应该看到，大家出现分歧争执是由于各司其职，但是总的出发点是要维护公司利益。在这个共同的前提下，没有什么事情是不可谈的。只要双方都是真诚的，看似麻烦也会变得很简单。

着眼未来。不愉快的心结解开之后，还应该考虑一下怎样在今后的工作中避免发生类似的问题。到底是规章制度有问题？还是做项目没有按程序？找到问题的所在，制度是可以修改的，程序是可以提前做准备的。这样一来，既解决了一发生的不愉快，又规避了可能发生的不愉快。

面对公司内的派系斗争，一个人很难保持中立。想做到两边都不得罪，最后往往两边都得罪了。其实，问题在于怎么看“得罪”二字。如果你所做的对得起职位、对得起自己，而对方又恰恰不能捅破窗户纸、拿你开刀，那来个“难得糊涂”又有何妨？我主张，面对公司内的派系斗争，新人要坚持三“不”原则——不介意、不参与、对事不对人。

其中，“对事不对人”是指保持平常心，一切从工作出发，从组织利益出发，按公司的规则和程序来判断、处理工作中的是是非非。

一般来讲，对待领导，下属要服从，而非盲从；要忠诚，而非愚忠。很多时候，领导之间的意见差异只是方法、手段的差异，并非目的不一致。即便目的、手段有分歧，那也应按公司规定的程序，让高层自己去解决。

新人有问题，不必憋在肚子里，最好问问自己的直属上司。如果直属上司的话也令人发晕，那就直接向发令者询问：“老总，您的意见好像跟副总的不大一样，您看我怎么跟他解释呢？要不然您跟他沟通一下

行吗？”如果公司内的派系斗争确实令人身心疲惫、不开心，那就不要留恋“不错的待遇”，早点另谋高就吧，此处不宜久留。

要从菜鸟变老鸟，就得从接近身边这帮老鸟开始。不要因为他们老是在指使你干一些琐碎、微不足道的事情而疏远他们，你要为他们着想。这样才能帮你摆脱“菜鸟”的头衔。认识了你的团队伙伴后，就要接触一下部门负责人或者重要的决策者，并且每周花两天和这些人共进午餐。透过这些人，你可以发现如何与上司互动，如何获得人力资源以及各式各样的禁忌话题和行为。

不要假设你的上司已经知道你在做些什么，你应该主动告知上司你的工作进度。公司和部门有那么多事情要忙，他不一定知道你在做什么，或者还以为你在为同事倒水点烟呢。所以有问题，不要怕上司知道，他不是你的敌人，而是你的朋友。

有时候你不能完全依赖主管来告诉你该做什么，你要主动出击把目前你负责的工作以及你完成该工作的期限直接反映给你的主管，目的在于为你自己量身打造一个双方都认可的工作内容。虽然要求你完成一些实际工作，但是同时要提醒你，作为一个职场新人，要精确选择可发挥的工作，不要为了出风头，选择一些难度高、连办公室前辈都觉得难以完成的工作，那样会让你自己吃力又不讨好。

职场人际关系十大秘诀

在当今的职场中，年轻人所面对的一个比较共同的挑战就是：如何处理好人际关系的问题。其实这也难怪，人际关系的处理的确是一门复杂的学问，没有一定之规，没有统一的教科书，也没有现成的经验可供移植和模仿。处理好人际关系，需要待人以诚、真心面对身边的每一个人。从这个意义上说，人际关系的处理又并非多么高不可攀，只要你能够调整好心态，多看别人的长处，多想别人曾经给予自己的帮助，你就会发自内心地尊重别人，希望回报于别人。这样一来，你身边的人就会觉得你很容易接触、很好相处，彼此的关系就会变得融洽起来，所谓的人际关系处理自然就不会成为问题了呀。

在现实生活中，对于人际关系的处理肯定不会如此说说这么容易，许多年轻人由于特定的成长环境局限，在家里是说一不二的“公主或王子”，在学校只要学习好、考试能力强，就可以一俊遮百丑，可以顺风顺水地养尊处优。他们过于自我、过于自信、过于习惯了以我为中心的生活和环境。但当他们进入职场之后，就会发现“好日子”没有了，单位的领导非常实际地信奉“具有良好的环境适应性的员工，才是好员工”，周围的同事也与自己成为事实上的利益冲突对象。他们以往长期形成的行为方式因而遭遇到了无情的挑战，他们在人际关系的处理上显得非常地不适应。要想在职场中游刃有余仅靠自己的个人形象的好坏以及个人工作成绩的优劣，是完全不够的！在注重个人内外兼修的同时，还应该善于经营人际关系，注意为人的口碑，确保自己可以在与同事交往中能够游刃有余。职场友谊，一个容易被人忽略的因素，在关键时候，可以给自己支点！下面就是一些稳固“支点”的秘诀，相信这些内容会使你的人际关系更成功。

1、融入同事的爱好之中

俗话说“趣味相投”，只有共同的爱好、兴趣才能让人走到一起。小红所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜小红总感觉到插不上嘴，起初的一段日子只能在旁边远听。男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面，不过即使不懂时装的流行趋势，也不妨碍他们与女同事的交流。不过要想和这些男同事搞好同事关系，首先得强迫自己去接受他们的一些感兴和爱好。于是小红每天开始都“有意识”地关注体育方面的消息和新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。“现在有了共同话题后，和男同事相处容易多了；每次和他们闲聊的过程中，也会将自己在工作中的一些感受和他們进行交流，我们之间的工作友谊相互之间增进了不少”，小红如是说。

2、不随意泄露个人隐私

同事的个人秘密，当然就是带着些不可告人或者不愿让其他人知道

的隐情；要是同事能将自己的隐私信息告诉你，那只能说明同事对你是足够的信任，你们之间的友谊肯定要超出别人一截，否则她不会将自己的私密全盘向你托出。要是同时在别人嘴中听到了自己的私密被公开后曝光，不要说，她肯定认为是你出卖了她。被出卖的同事肯定会在心里不止千遍地骂你，并为以前付出的友谊和信任感到后悔。因此，不随意泄露个人隐私巩固职业友情的基本要求，如果这一点做不好，恐怕没有哪个同事敢和你推心置腹。

3、不要让爱情“挡”道

宋佳和王慧是一对无话不谈的好姐妹，两人自工作以来，一直住在同一宿舍，每天一起上班、一起下班，几乎到了形影不离的地步！一次偶然的机，宋佳和王慧接触到一个各方面条件优越、长得非常帅气的男人，她们几乎在同一时间，对这个男人都产生了好感！为了能和帅气男人走得更近，宋佳和王慧突然象变了个人似的，她们不再是形影不离，而是单独行动；后来，两人为了此事，弄得反目成仇，多年的感情就此烟消云散。显然，爱情“挡住”了两人的友情，从她们同时喜欢上那个帅气男人开始，其实就宣布了她们多年的情谊就开始走向决裂。因此，作为职业女人的你，最好独自去处理自己情感生活，在爱情还没有成熟前，即使最亲密的朋友，也不要拖着一起去约会。否则，爱情将会成为友情的“绊脚石”。

4、闲聊应保持距离

在办公之余，同事之间相互在一起闲聊是一件很正常的事情；而许多人，特别是男同事在闲聊时，多半是为了在同事面前炫耀自己的知识面广，同时向其他同事传递这样一个信息，那就是：你们熟悉的，我也熟悉；你们不熟悉的，我也熟悉！其实这些自诩什么都知道的人知道的也不过是皮毛而已，大家只是互相心照不宣罢了。而作为女性的你，要是想满足自己的好奇愿望，来打破砂窝地向对方发问的话，对方马上就会露馅了，这样闲聊的时间自然不回太长。这样，不但会扫了大家的兴趣，也会让喜欢神“侃”的同事难堪；相信以后再闲聊的时候，同事们

都会有意无意地避开你的。因此，笔者建议各位女性朋友，在任何场合下闲聊时，不求事事明白，问话适可而止，这样同事们才会乐意接纳你。

5、远离搬弄是非

“为什么xx总是和我作对？这家伙真让人烦！”、“xx总是和我抬杠，不知道我哪里得罪他了！”……办公室里常常会飘出这样的飞短流言；要知道这些飞短流言是职场中的“软刀子”，是一种杀伤性和破坏性很强的武器，这种伤害可以直接作用于人的心灵，它会让受到伤害的人感到非常厌倦不堪。要是你非常热衷于传播一些挑拨离间的流言，至少你不要指望其他同事能热衷于倾听。经常性地搬弄是非，会让单位上的其他同事对你产生一种避之惟恐不及的感觉。要是到了这种地步，相信你在这个单位的日子也不太好过，因为到那时已经没有同事把你当回事了。

6、低调处理内部纠纷

在长时间的工作过程中，与同事产生一些小矛盾，那是很正常的；不过在处理这些矛盾的时候，要注意方法，尽量让你们之间的矛盾公开激化。办公场所也是公共场所，尽管同事之间会因工作而产生一些小摩擦，不过千万要理性处理摩擦事件。不要表现出盛气凌人的样子，非要和同事做个了断、分个胜负。退一步讲，就算你有理，要是你得理不饶人的话，同事也会对你产生敬而远之的，觉得你是个不给同事余地、不给他人面子的人，以后也会在心中时刻提防你的，这样你可能会失去一大批同事的支持。此外，被你攻击的同事，将会对你怀恨在心，你的职业生涯又会多上一“敌人”。

7、切忌随意伸手借钱

在同事们的印象当中，吴静是一个大大咧咧的人，无论是关系很好的同事还是关系一般的同事，她都能随便开口向他们借钱，有时同事的确身边没带钱，吴静就会当面埋怨同事不够交情，觉得都是同事一场，借点钱都这么困难，原来同事关系有都只是表面功夫；而被借钱的同事

认为觉得友谊出现了杂质，甚至担心自己的钱借给她会不会有去无回哟。特别是有一次，吴静没有如期将钱还给同事，同事立即对她产生了反感，认为吴静作为同事，竟然和她玩这一招，简直太过分了！而吴静认为自己不能按时还钱，不是她的本意，同事之间遇到点困难，难道不应该伸手相援吗？就是由于随意借钱，而不及时还钱的毛病，让吴静很快在同事中间失去了人缘。因此，在万不得已的情况下，我们切忌随意向别人伸手借钱，即使借了钱，也一定要记得及时归还。

8、牢骚怨言要远离嘴边

不少人无论工作在什么环境中，总是怒气冲天、牢骚满腹，总是逢人就大倒苦水，尽管偶尔一些推心置腹的诉苦可以构筑出一点点办公室友情的假象，不过象祥林嫂般地唠叨不停会让周围的同事苦不堪言。也许你自己把发牢骚、倒苦水看作是与同事们真心交流的一种方式，不过过度的牢骚怨言，会让同事们感到既然你对目前工作如此不满，为何不跳槽，去另寻高就呢？

9、得意之时莫张扬

每当自己工作有成绩而受到上司表扬或者提升时，不少人往往会在上司没有宣布的情况下，就在办公室中飘飘然去四下招摇，或者故作神秘地对关系密切的同事细诉，一旦消息传开来后，这些人肯定会招同事嫉妒，眼红心恨，从而引来不必要的麻烦；当然，除了在得意之时，不要张扬外；即使在失意的时候，也不能在公开场合下来向其他人诉说种种上司的不对，甚至还要牵连其他同事也犯了同样的错误怎么不被惩罚，要是这样的话，不但上司会厌烦你，同事们更加会对你恼怒，你以后在单位的日子肯定不好过。所以，无论在得意还是失意的时候，都不要过分张扬，否则只能给工作友谊带来障碍。

10、不私下向上司争宠

要是当中有人喜好巴结上司，向上司争宠的话，肯定会引起其他同事看不惯而影响同事之间的工作感情。要是真需要巴结上司的话，应尽量邀多人相约一起去巴结上司。而不要在私下做一些见不得人的小动

作，让同事怀疑你对友情的忠诚度，甚至还会怀疑你人格有问题，以后同事再和你相处时，就会下意识地提防你，因为他们会担心平常对上司的抱怨会被你出卖，借着献情报而爬上领导岗位。一旦你被发现出卖了同事的话，那么你们之间的友情宣告完蛋，就连其他想和你交朋友的人都不敢靠你了。因此，不私下向上司争宠，也是确保同事之间友谊长久的方式之一。

融入团队不当“职场单兵”

职场中，总会有一些人不受大家的欢迎，无论是工作、吃饭还是聚会都是孤零零的，这些人总是有着太多的尴尬和烦恼，当然也是最需要融入团队作战的人群。

成为单兵有很多的原因，下面是常见的几种

过于自卑的人成为职场单兵的可能性很大，总是想着大家是否能接受自己，所以做事情的时候放不开手脚，跟人说话的时候也是客客气气，让大家有一种距离感，在办公室里就会显得像个局外人。你跟别人客气，别人也会跟你客气，而你又会从别人客气的态度中推测别人是和你保持距离的，从而更加不敢接近其他人，形成一种恶性循环。这样的职场单兵可以先从改变自己的说话语气开始，适度地与同事开玩笑，不要那么紧张，时间长了，自然能和同事们打成一片。

过于自信大多会让人变得过于自恋，也是成为单兵的一大要害。他们总认为别人什么都不如自己，觉得自己怀才不遇，周围的人都很难沟通。如果你有这样的感觉，那么成为单兵也不足为奇了。多看一看别人的优点，尤其是工作做得好的人，冷静地观察以后你会发现他的确是很优秀的。或者换位思考，如果让你做同事的工作你会做得怎么样，或者你一个人做所有的工作会怎么样？你会做得和他一样好吗？如果可以，你就一定要做出来，让大家看看你的实力，让大家信服，当然也不要因此更加自恋，更加孤立于大众。

性格落单。自己的性格与其他人差异较大，成为团队中的另类。个性鲜明，有棱有角，像刺猬一样刺痛了其他人，还在坚持我型我秀，唯

我独尊。性子急、说话直、火烧火燎烤伤了其他人，仍坚持说：天性如此，我能如何？言外之意，过错不在自己，而在同事缺乏宽容之心。虽然性格无所谓好坏，但处理不妥也会惹来纠纷。例如在文化比较传统的团队中，过于前卫的风格就会显得格格不入。虽然每个人都会为此找到最自然的借口：天性如此，我能如何？但还是要仔细考量一下自己的性格。如果过分执着于个性中不良的一面，就相当于自动把自己归到了少数派一边。如果发现自己性格中的优势正好是团队所缺，那么完全可以坚持自我，成为团队中鲜有的调味品。

还有比如你对同事的防范过于严重，或因为外表的原因而遭到排斥的，比如大家都穿西服你却穿T恤，大家都穿长裙，你却穿吊带和热裤，这不单单是外表问题，更体现了你和这个群体的不吻合，爱搞特殊化。这个时候你只需要简单地改变一下装束，可能就立刻会换一种心态。下班后和同事们一起去唱唱歌，聊聊天，就可以更好地与大家交流，融入集体。

落单心理脱敏

上帝造人时，给了每个人一些缺陷，也给每个人一些独一无二的优点。团队会为你的优点预备一个位置，把角色做“到位”，就能让自己“出彩”，也能为整个团队增色。

既然是团队作战，必然讲究“配合”二字。特别在中国，做事先做人，只有当你心里有了别人，而不是只有自己，才能真正融入不落单。

每个团队都有自己的文化，作为团队的一员，如果认可这个团队，就要认可和适应其文化。一旦你适应了这种文化，你就会被该团队承认为其中的一员。

其实对于公司来说，也要争取团队里面无单兵，最好的做法就是经常给员工举办一些活动，比如突出协作的体育比赛、远足、旅游等等。在这些活动进行的途中，公司要有一些特殊的照顾，比如分小组进行，这样强制的组合对促进大家的协作和交融是非常有益的。

第十七章 为什么惧怕上司

在职场工作中，与上司的关系显得非常重要，得到领导的欣赏，能更快的晋级提拔涨工资，得不到领导的欣赏，前途无望，甚至被炒鱿鱼。因此，很多人都有类似的经历，在领导面前很紧张，手足无措，不知该如何表现自己，为此困惑。学习一些与领导交往的技巧，是一个人走向成功的重要秘诀之一。

案例一

刘丽是一家印刷包装企业的设计师，已经工作10年了。刘丽一直被一个问题所困扰：她非常害怕她的上司。每次看到上司，她都感到紧张，当上司叫她谈工作时，她也总是担心上司肯定要批评她的工作失误了。她反复问自己：为什么我看到领导会怕？但实际上想一想他人底子也是老实的，可不知道为什么，就会没理由的怕他。刘丽觉得自己对上司的无端恐惧已经严重影响了工作热情和工作效率，决定去看心理医生。

案例二

小王是激光专业的博士，有不少科研成果，人也很随和，但不知道为什么看到上司就紧张。常常有一些稀奇古怪的想法，比如当上司出差时，希望他永远不要回来，甚至希望他永远消失——因为上司不在单位时有一种轻松愉快的感觉。平时不敢和上司打招呼，当他迎面向自己走来时，总是设法躲开他，当来不及躲开时，就有一种不知所措的感觉，恨不得钻到地缝里去。最近发生的一件事，让同事们吃惊不小。这天，领导来研究室随便看看，这位领导推门进来，小王脸红了，头低垂下来，连声音都在颤抖，还结结巴巴的话都说不完整。小王这位堂堂的留洋大博士，怎么这样怕领导，这让同事们很不理解。

案例三

安先生说：前不久我到一家公司上班。这家公司老板是位女性，心眼很小，我去公司不到一个星期，她就向我说某某的不是，当时我就

想，没准她也会到别人面前说我的不是。

另外，公司管理没有一点秩序，谁具体干什么不明确。不论是不是你干的事，只要她想起来这事了，看到谁就叫谁去干。还有，要是某个下属哪点不对，她不会直接说，而是随便找个人说：“你去说说XX，叫他以后注意点，要不下次就扣工资。”可我们最无法忍受的是，她常常无视各种法规。有些事跟她说不能这么做，这样违反税务政策，可她就是不听，还张嘴就说：“你知道那么多税务政策有什么用呀？”我提出辞职，她说考虑考虑再说，到现在已经两个月了，还是没有确切的消息。请问专家，我是甩手就走呢，还是继续忍着，等新人来了交接完再走。如果老板不放我走，该如何与她相处？

害怕领导其实是尊重领导

很多人都说害怕领导，说自己很关注领导的眼神。只要领导的眼神一不对或者眉头一皱他们就会害怕了。他们马上就会联想自己哪个地方错了。其实我们都很希望得到上司的器重，除非你就是老板。上司是你在公司里生活下去的依靠。你可以不会搞同事关系，不会搞男女关系，只要你把握好上司的那方面你就有在这公司生存的空间了。如果在一个公司中，如果连上司都讨厌你，估计不用上司开除自己都会没有继续留下来工作的勇气了。所以，害怕领导是变相的尊重。

和上司打交道的秘诀

“惧上”成为一些人职场发展的人际瓶颈。面对上司，他们存在着难以消除的距离和敬畏感，从而不自觉减少与上司面对及沟通的机会。和上司打交道，还是要注意技巧，以下原则值得借鉴：

主动性

主动解决工作过程中的问题、难题是最有利于年轻朋友“获得认可”，也是企业对年轻人做评价、判断时的重要视角，你的主动性优势会为你在企业的表现增色不少。

适当保持距离

言多必失，还是适当保持距离，不必过多接触，这样的做法，对于

你的工作来说，是可以采取的。但是对于你个人发展，是非常不利的，你将会失去很多机会和一个很好的资源。

平常心对待

老板也是人，老板用人，希望得到人才，希望得到对于公司发展有贡献的人。作为员工希望得到自己发展的空间，和经验的积累，那么你们在很大程度上是荣辱与共的关系，这个选择，没有表明你的发展动力。你知道，在职场中，让你的上司或老板信任你往往比能力更重要，也就是态度。提高你的主动性吧。

从他身上学习

任何一位老板，都有他/她自己的能力及智慧，懂得调动身边的资源，尤其是你的老板，经常和老板做有效的沟通是非常有利于个人成长的。不要怕自己会出错，老板心里在想：“其实我就是这么一步一步走过来的。”你的问题正好可以满足一些“好为人师”老板的需求！

能忍则忍

小不忍则乱大谋！但是你要谨记自己是一个职场人，因为和上司或者同事相处不好，就轻言放弃，是对自己极度不负责任的做法。好好反省一下自己，两个人发生矛盾，一定是双方都存在责任，尽量和你上司处好关系，并不表示你要对于上司阿谀奉承，真诚的替上司分忧，不是他没有做好你就一副看热闹的样子，才是解决为问题的良策。相信你做到这些以后，你和经理的矛盾也就不复存在了，你的工作当然也会越来越顺畅的。

职场建议：作为你的顶头上司是你在公司发展的关键人物，因为他能力不行，而离开公司，相当于你去承担了别人的过错，会使自己更加不平衡的。

在公司继续呆下去，和上司处好关系

很聪明的做法。要明白想在公司得到好的发展，首先要做的就是把你的上司扶上去。上司不单是决定你升迁的至关重要人物，而且是你日常工作顺利与否的关键。人们通常以为自己是在为公司打工，同时，你

也是在为上司工作。所以，尽量和你上司处好关系吧，对你的发展会有很大的好处的。明白潜规则并且遵守，可以解决很多实际问题，但是真正解决问题的有效方式就是沟通。

好好想想，是不是自己的问题

治本的做法！要明白人与人之间如果存在矛盾，一定是双方都有问题，而且上司否决你的方案，一定有他的理由。作为下属的你，这个时候需要静下心来，仔细地思考问题的根结在哪里，然后主动去寻求上司的帮助或指导，这对你的个人成长也是非常有好处的。

上司作决策的时候通常站在全局的立场去把握问题，方案好，还有时机的问题，市场环境还是行业和企业环境也都是需要去考虑的，所以不要急着责怪你的上司，和他做有效的沟通，才是明智的做法。

心态是基础

“木秀于林，风必摧之！”不是你遇到了一个小心眼的上司，而是大部分的上司都挺小心眼，尤其当下属的能力比他强时。怀才不遇是悲剧，所以，不要有太强的“受害者”心态。

(1) 要注意维护你上司的权威，尤其在众人面前，要注意你的言辞表达，顾及到她的“面子”。

(2) 一如既往地支持她的工作。不过无论你怎么好心，你开始做工作之前（尤其是那些职责范围之外的，对部门有好处的事情），都要先知会上司，得到她的许可。要知道，安全感，也就是对部门工作感到可控，是所有上司安全感的来源，先斩后奏对此是毒药！

(3) 及时做工作总结，与上司保持交流。不仅为了眼前的工作，你还要让大家知道，你是可以和上司相处好的，哪怕她的能力不如你。要韬光隐晦，能放下面子。

以退为进的沟通

老板不是万能的，总有可能做错事。如何让犯错却不自知的老板，明白自己的错误，可是门大学，聪明的员工总知道要背着一个梯子—永远给老板台阶下。

有好时机、找到适当的场合后，开头的话术也会影响着你这次表达沟通是否成功。先让老板知道你的出发点是好的，例如我是“为了公司营运着想”或“我非常尊敬你之类”的话，并且先说：“对不起，我知道我哪里没做好”，接着再以轻描淡写的方式暗指（pointout）主管的错误。

此外，以退为进也是个好策略。例如，很多部属最讨厌说一套、做一套的老板。如果你想要让主管知道他说一套、做一套的错误，你可以以隐喻的方式，例如我的朋友在某家公司工作，总是抱怨他的老板说一套、做一套，开会时明订不挖角，但却私底下向部属打探挖角的可能……，暗示主管他所犯的错。

一般而言，聪明的老板听得懂暗示，并且会感谢你的诚恳与体谅。至于有错却不承认，或是笨到听不懂你的暗示的主管，我建议你“择良木而栖”。天底下没有完美的老板，因此，我建议工作人可以试着抱持着视而不见的心态，以免自己太难过而伤了自己。更何况，这位不听人指正的老板不会永远是自己的主管，你或许会因此而成长更快。

第十八章 剩男剩女

进入21世纪，80后独生子女进入了谈婚论嫁的年龄。男大当婚，女大当嫁，这是自古以来颠扑不破的自然规律，可是，在当今社会，许多人到了三十多岁还不婚不娶，让父母为此烦恼。如今，各种各样的流行词层出不穷，“剩男剩女”是新时代的潮流，其实，这些剩男剩女们也并非不想走入围城，可现实社会的各种压力，结婚生子的负担，以及各种求偶的条件限制了当代青年人的牛郎织女之梦。剩男剩女亦成了需要面对一种社会问题。

案例一

刚刚24岁的郑琴（化名），生性腼腆，善良美丽，大学毕业后，找到了一份理想的工作。开始关心她终身大事的人多了起来，但慢慢地，大家发现每次她与新男朋友见面回来后都脸色难看，心神不定，显得很沉闷。后来竟然情绪低落，变得不爱讲话了。同事热情地给她牵线，她也不愿意去见面了。一晃4年过去了，郑琴变成了大姑娘，个人问题还是老大难。

原来，郑琴比较传统，认为爱情应该是最纯洁的。当她第一次接触异性男朋友时，男朋友竟然毫无顾忌地要与她接吻，还用手触摸她的胸部。她顿时感到窒息，挣脱着跑掉了。逃跑的过程中，还听到男朋友说：“都21世纪了，怎么这么保守……”回到宿舍后，她感到十分恶心，认为男朋友亵渎了纯真的爱情。

后来，同事给她介绍了第二个男朋友。刚第二次约会，男朋友就强烈要求与她接吻。她看到男朋友急不可待的样子，恐慌地不知如何处理，急忙跑开了。第三个、四个、五个男朋友同样出现了类似的情形，吓得她不知如何面对，从此感到男人都是丑恶的“野兽”，不知廉耻，不懂得爱情的圣洁。慢慢地，她在心里再也没有想与异性朋友接触的愿望了，对生活也没有了兴趣，每个月的例假也没了规律。

案例二

在北京工作的小朱说，“家里人每次打电话都问我找对象的事，劝我别太挑，差不多就定下来把婚结了。回家过年，父母肯定会催逼得更紧。”他的父母看到周围和小朱差不多大的年轻人都已结婚生子，就觉得已经30岁却还单身的小朱成了他们的“心病”。“我2008年下半年已经见了5个女孩了，可都没谈成，带女朋友回家的打算又落空了。”又要放假回家过年了，在外工作，一年也回不了几次家，和父母在一起的时间非常少。终于盼到春节了，可以回家好好陪陪老爸老妈了。可想到他们催我找对象结婚的事就发憊，有点怕回家。我能理解父母的心情，其实我自己也挺着急，可找对象这事不能勉强。每次回家都觉得压力挺大。

案例三

都说现在男孩子多，为什么我们家这么优秀的女儿都找不到对象呢？王妈妈已经为她家女儿在4家婚姻介绍所登记了，可是，优生优育出来的29岁女儿到现在没有对象。女儿是独生子女，她从小就教育女儿，好好学习才能成为人上人，上学就谈恋爱是可耻的。在这样的家庭环境中长大，小王中规中矩，很少和男生讲话，当然，她的成绩也是很好的。高中毕业后，她考上了南京一所部属重点大学，在工科大学里，像小王这样的小家碧玉还是很受欢迎，受爸妈的影响，她拒绝谈恋爱。研究生毕业后，在家人的帮助下，她进入了一家事业单位。王妈妈认为，女儿这样的条件可以挑一个金龟婿了，可是左挑右挑，小王和妈妈总能挑出别人的问题。“不在相亲就在相亲的路上”这句话几乎成了小王的座右铭，不过，遗憾的是，29岁的小王到现在还没有正式的对象。小王她认为在以前的光阴里，把心思都用在学习上，所以她就是从小到大都是班里的学习尖子。大学期间也很少参加各种活动，把心思放在学习上，终于顺利保送研究生。自己内心也非常渴望一段理想的爱情，可是对接近自己的男生，她不由自主会表现得非常严肃，让人总是对她望而却步。加上母亲的参与，以及厌倦了，今后彻底不再理会介绍相亲这种事情。这是造成她成为“剩女”的主要原因。

“剩男剩女”也危机

“男大当婚，女大当嫁”，可有些男女性一不小心就成了大龄青年，而且被冠上了一个新词——“剩男剩女”。数据显示，北京“剩女”突破了50万！心理学研究还发现，相对于“剩男”，“剩女”要承受更大压力，也更容易遭遇心理危机。

很多人都不明白，优秀的“他”为什么不结婚？事实上这些精英男士轻易不娶，往往是因为他们通过理性思维，觉得婚姻和爱情似乎“目的不纯”，即很多问题不一定要通过婚姻来实现，相反婚姻还可能会拖累自己，所以“为什么要结婚？”当结婚没有理由，他们就不再轻易地进入这个“围城”了。同时他们所接触的女孩当中，有不少比较功利和实际，更让这些精英男士产生望而生畏的感觉。所以，他们表现出冷淡，并且把自己放在一个比较自闭的空间里，在他们心目中，并非不需要婚姻，而是需要一个比较理智和完美的婚姻，越是事业有成的男性，对女孩的要求、对婚姻的要求就越高。这些单身男性相对多集中在技术型人才中，平时的交际机会也不多，和异性相处机会更加有限，往往看到女孩子挑剔撒娇的一面，却没有机会感受婚恋中异性给予自己的关爱和温柔。

“剩女”们究竟是怎么“剩”下来的呢？北京回龙观医院心理专家刘华清分析，“剩女”们并非都是不想要婚姻或爱情，她们有的是工作忙碌错过了恋爱时机，有的则是过于挑剔而高不成低不就。还有些女性随着个性发展越来越自我，如有的“剩女”一旦发现男方有与自己观念不同的地方便立即产生疏离情绪；还有的“剩女”有洁癖，无法忍受一些男性的卫生习惯。此外，有些女性比较重感情，在结束一次刻骨铭心的恋情后再也无法开始新恋情。也有的“剩女”剩下来是因为有着攀比心理，生怕找不到比周围女性朋友的丈夫更优秀的男人遭人笑话。

被剩下来后，有人不以为然甚至享受单身生活，有人却如坐针毡。毕竟在我国男大当婚女大当嫁的理论深入人心，而社会给予“剩女”的压力比“剩男”要大得多。对一些并非不想结婚的“剩女”来说，嫁不

出去、“异类”的感觉甚至使她们变得自卑。社会压力、找不到伴侣的焦虑，使有些女性变得敏感、忧郁、封闭、焦虑甚至暴躁。而孤单、无助甚至感觉被抛弃也是“剩女”常有的心理阴影。在社会压力下，很多“剩女”的出路是匆匆相亲匆匆结婚，这种匆忙也给婚姻埋下了不稳定因素。

年过30还独守空房，严格说毕竟不那么光彩。很多“剩男剩女”因此非常怕别人询问自己的婚事，并且在内心深处对自己悲观失望，认为从此与爱情无缘；同时，她们非常容易把自己的心扉关闭起来，不去追求男士，即使真情男子到来，也不愿意给对方机会，怕自己总没有魅力吸引人家，总会失去。这类人比较容易走向另一个极端，屈从于社会、父母、及朋友的压力和影响，最后草率地找一个凑合着完事。

条件好的“剩男剩女”常常有这样的心态，觉得自己很不错，所以在择偶时也比较挑剔，结果让自己失去很多机会；本应吸取教训，可是，她（他）们反而要求得更严，认为“事到如今，我们决不能让人笑话”，这种心态使她们更加精挑细选。虽然她们的要求看上去也很现实，但事实上她们把爱情和婚姻过分理想化，最后让自己“高不成，低不就”，从而把自己封闭在自己的世界里，使青春白白浪费。

“剩男剩女”该闪就闪吧

有位名人说过，“完美主义就等于完蛋”。这类拥有“完美主义”情结的钻石王老五们通常认为自己必须拥有了完美的情人，在今后的婚姻生活中便不会再出现任何烦恼和问题，这反映了他们没有信心能够很好地处理爱情和婚姻中出现的难题。

结婚生子，乃人之常情，缺乏婚姻的人生是不健康的。“剩男剩女”们，不要关闭走入婚姻、家庭的大门，要开放自己的心灵，多和别人、和异性接触，对别人不要太过苛求。

要树立“绝对的完美是不存在”的观点，以发展的眼光看待另一半以及爱情婚姻，要相信通过双方的努力可以改进缺点，让暂时的不完美变得完美；最后要抛弃以各种条件来选择配偶的习惯，用更开放的态度

与人接触。该闪就闪吧！

第十九章 三年阵痛七年之痒

每家都有一本难念的经。结婚后的生活与婚前恋爱时相比，完全是两重天地。家庭是社会的细胞，结婚后，一起生儿育女，抚养老人，贡献社会，承担着许多责任，没有的是浪漫，更多的是矛盾和平淡，如何在平淡的生活中携手，是每个人需要面对的课题，处理不好，即使事业成功，也不可能体会人生的幸福和快乐。

案例1

不知不觉和老公结婚三年半了，在这三年半的时间里，刚开始的生活是甜蜜幸福的，两个人亲密无间。可是好日子没有过多久，慢慢地发现各自的生活习惯不同，不同的观念不同的做法让我们几乎是二天一小吵，三天一大吵，最可恨的，吵架的理由都是一些家庭小事：我洗抹布，他要管；我给他做饭，他嫌难吃；我洗床单，他骂我洗的太勤。孩子病了，我们吵；孩子尿裤子了，我们还是吵；付费单忘了收起来，也能引起一场战争。

最让我心痛难忘的是，孩子出生后不久，因为孩子抚养问题，两家老人相互挑衅，而最终使我们大打出手：他嫌我妈不好好管，我嫌他妈推卸责任，两个人站在彼此家庭的立场上，互相猜疑，互相攻击，互不相让，常常针峰相对。记得有一次，又无端爆发了一场激战，战中两个人都受了伤。战后冷静下来，他说：我们离婚吧，我们好不了了。

今天听到有几个男同事在一起聊天，其中一个说他们夫妻又吵架了，他昨夜甚至整夜未归。望着这个看上去本份而忠厚的年轻人，大家关切问着其中的原故。男同事一脸无辜地说，我老婆昨天趁我洗澡偷看我短信，等我洗完出来就同我大吵大闹，非让我说出发短信的那个人是谁。我和她解释只是一个普通朋友，只是一个平常问候而已。可是老婆不信，非要我说出这是我的前女友，或是另外和我有暧昧关系的女人，她甚至还要搜我衣兜，说要找出什么证据来，你们说这不是胡扯吗？我一气之下就走了，今天她要是不给我道歉，我肯定不会回去。

男同事的烦恼让我有一些触动，老公和我一样是属于内向的人，他当时说出“离婚”的话，我想也是经过深思熟虑的，我当时就想，婚姻怎么会是这个样子？怎么别人说的“短婚”也一样会降临在我身上？老公婚前发誓和我携手相伴一辈子怎么说变就变了？许多不解和困惑时常让我伤心落泪。但因为我们是中年人，性格又比较成稳，最终两个人都强忍了下来，没有去办离婚。孩子渐渐长大了，老妈一家也离开去了他乡，我们的战争渐渐的少了，朝夕相处让我们彼此又开始相互取暖，相互关爱，相互惦挂，仿佛又回到了恋爱的时候。

其实说句老实话，离婚我不是没有想过，但我觉得，离婚并不是解决我们之间问题的“最佳”方式，因为我们都属于负责任的成年人，离了婚，孩子怎么办？离了婚，二婚生活真的会比现在幸福吗？离了婚，我们能承受了“婚姻之痛”吗？这诸多因素，经过再三考虑让我们最终放弃了离婚，开始好好过日子。

我现在想，社会上流行“三年阵痛七年之痒”之说，可能就是属于我们这样的情况，而我则用我自己的方法“坚强”与“忍耐”走了出来。“阵痛”、“七年之痒”其实并不可怕，可怕的是我们没有足够的坚强之心。我们没有看清自己和对方：我们是否真的愿意和对方过一辈子，我们是否真的愿意过那种感情颠簸的无尽头的日子。

案例2

我和我老公10年前认识、结婚，在这之前我曾经追过我们单位一个男孩，因父母反对他离开了我。遇到现在的老公，他对我真的很好（进修时认识的）。我爸不同意，说两地分居不好，最后受罪的还是自己。我那时什么都听不进去，义无反顾地和他结婚，婚后生活一直还可以，他对我太好了，开始觉得很幸福，可时间长了觉得那是种负担，一看见他的电话就莫名的烦，只想逃避。可能是因为两地分居，他对我全不信任，也可能是我原来谈的对象和我一个单位的原因。我曾经给他说过我不会和其他异性有任何暧昧关系，他虽然嘴上不说，可我知道他心里是怎么想的。我朋友都说他心眼小。所以他的爱让我感到压抑，我越来越

觉的没办法爱他，越来越看不起他。

另外两地分居使得我们在思想上的差距越来越大，他永远是10年前的思想，而我受周围环境网络的影响思想变化很大，他是那种永远满足现状的人，只要有吃有喝就，什么事情都不愿求人，感觉那样丢人，可现在这社会你不求人就办不成事情。

基于这两点，在我爸离开之后我向他提出了离婚，虽说我们现在有个女儿，可我现在才30岁还有30年的活头，再说女儿以后长大了有她们的生活，我们总不能为了女儿牺牲掉自己下半生的幸福。

可他不理解：我对你那么的好，对你的家人也很好，你为什么还要离开我？这是他想不通的，我给他解释说：因为你对我的爱成了一种负担，没办法爱你了，对你的心已经死了。另外我们之间的差距越来越大，就像代沟一样同时也缺少沟通导致离婚。

我不知道应不应该为了孩子继续？还是应该离婚？我们已经在朋友的帮助下谈了两次，都没结果。他死活不离，我下定决心离，我真的不知道我的做法对还是不对？如果继续下去我想我们都不会幸福的。另外象他这样爱我的男人我该怎么做他的思想工作？

案例3

35岁的丁先生是深圳一家公司的经理，外表很帅气。然而就是这位在外人看来事业成功、家庭却乱套了。“我每天工作压力大、应酬多，回家本身不想说话，偏偏妻子又总是问这问那，还总让我陪她一起做家务，久而久之，两人的共同话题越来越少；之后一段时间妻子不知为何又不怎么理我，我给她讲笑话，她也很平静，或者耷拉着脸，一天到晚和她说不了几句话，这种状况已经好几个月了，我试图在QQ上跟她沟通过，但也无效。在别人眼里，我们看上去客客气气，还挺和睦，其实家里的气氛很压抑。”就这样，看似家庭美满的中年男子却遭遇到“性惩罚”。丁先生表示：“虽然我不能天天按时回家，但我是十分爱我的妻子。而妻子却似乎总不明白我有多爱她。为此两人口角不断。妻子不知从哪得来的经验，她开始拒绝与我过性生活，还经常为一点鸡毛蒜皮的

事将我赶到沙发上睡。长久下来，我便有些支持不住了。性欲冲动而得不到满足时，我只好自慰的方式满足自己的性要求。”

然而，丁先生的恶梦终于来了。“一天晚上，我与外商签了一个大订单回到家中，高兴之余，我就想与妻子温存一下。万万没有想到她竟以一件小事拒绝了我。一气之下，我冲到了夜总会。一位打扮时髦而妖艳的卖淫女靠了过来，百般挑逗勾引，憋了很久的性欲使我丧失了理智，在酒精的刺激下，我同这个卖淫女子到宾馆开了房，发生了性关系，结果，被警察抓住。单位得知此事后，撤消了我的经理职务。”

丁先生的妻子闻讯后，对自己“性惩罚”行为深为懊悔。

由于生理构造的原因，女人在性生活中享有一定的特权。然而，现实生活中的一些女性，为了达到驯服、控制或者制裁丈夫的目的，常常把这种特权作为丈夫是否服从自己的奖罚。

其实，性惩罚是试图缓解夫妻矛盾的最愚蠢不过的做法。俗话说：“天上下雨地下流，小两口吵架不记仇”，不少分歧和意见会在一夜的夫妻性爱中得到谅解和缓解。对丈夫滥用性惩罚这种手段，往往会得不偿失。若是把丈夫推向“第三者”的怀抱，结果会更糟。

左手摸右手

心理社会学者认为：在所有人际关系中，亲友关系是人际关系中最难相处，也最易破裂的关系。亲友关系包括婆媳关系、夫妻关系等，而夫妻关系是居婆媳关系之下最深奥也最微妙的关系。有人说夫妻是为了相伴终身，有人说夫妻是为了爱情成正果，有人说夫妻是为了让人类繁衍、牝牡汇合。其实论夫妻关系也是一门难懂的社会科学，处理好夫妻关系，不光是家庭得到和谐，而且是给孩子一个良好的成长环境，对社会更是创造和谐氛围的一个重要因素。

说到底，夫妻关系其实是男人和女人的关系，是最亲密的男女关系；社会上形容男女关系的词有很多，有人把男女关系比做股票交易；有人把男女关系比做水和土的关系；也有人把男女关系比做茶和水的关系，我想无论是哪种形容，都是因为男人和女人是最亲密的、最透明的

也是最敏感的夫妻关系。

夫妻之间偶而吵架、拌嘴、赌气，是很正常的，但是如果夫妻两个人之间经常性的出现这样的状况，那么两个人的关系是很危险的。常有人说夫妻之间不吵不闹，冷漠面对，相敬如宾时，那么他们两个人就已经没有感情而言了，如果有适当的机会很快就会劳燕双飞的。所以说，夫妻关系出现冷漠，是很可怕的，同时也是很伤感情的。

有资料表明，爱情的保鲜期为18个月。也就是说，夫妻双方从步入婚姻的殿堂开始，能够如胶似漆地吸引，也仅有18个月时间。18个月之后，夫妻间的“粘合力”大大降低，这也是如今婚外恋普遍发生的一个主要原因。要想知道到底是什么原因让夫妻关系之间出现冷漠状态，就必须从深处把症结找出来，一点点的分析，然后对症下药，缓解夫妻之间的冷漠，挽救自己的婚姻，是很有必要的。

一、来自双方家庭的矛盾。两个人在结合之前，是来自两个不同环境、不同教育、不同习惯、不同价值观的两个家庭，家庭对个人所造成的影响是根深蒂固的。两个有不同背景的人走到一起，又由于独立的鲜明个性，加上日常琐碎杂事、双方家庭对夫妻两个人的看法和意见，久而久之，两个人就会从最初的热情，跌落掉深谷，吵多了，也烦了，就变得冷漠了，对方在做什么怎么做，都不关心，两个人就象生活在两个真空中。

我认为来自双方家庭的矛盾，最主要是两个人互相把看法勾通一下，不要指望会用自己的想法改变另一个人，如果抱着这样的思想，冷漠的夫妻关系肯定得不到缓解，相反还会激化，把事情扩大化，把矛盾集中在一点上，这样很不容易解决问题。我和老公之间本来就没有什么大的矛盾，但是我们两个人的基本矛盾主要是在于相互维护双方的家庭利益，为自己的家庭利益着想。婚后多年了，我们一直为这个情况吵吵闹闹，或是冷战，但因为有了BB，又值人到中年，两个人的共建的家庭命运还是考虑的多一些。所以有时候遇到难以解决的问题时，我常建议他“两个人要有相同的立场和看法，尽管知道这样对家庭矛盾没有什么

根本好处”，这有点象是阿Q精神胜利法，但是实际上对缓解矛盾是很有帮助的。

二、来自对爱情的厌倦。有的人恋爱时间特别长，如马拉松比赛一样，结婚之后，就觉得和自己相恋的那个人太熟悉了，何况两个人都结婚了，没有必要那么整天腻歪，慢慢地两个人就感觉越来越没有激情，生活没有什么意思，工作上的烦恼也不愿意回去说，情愿在外面和朋友们说，有时候明明很累，也不愿意回家，到处乱逛，不愿意看到老婆或者老公，在外面常常激情高昂，回到家却象扁了的气球，提不起精神来。

我认为来自爱情的厌倦而产生的冷漠，夫妻两个人之间是没有什么大矛盾的，只要两个人还愿意一起过日子，采取一些必要的手段，比如说创造浪漫，常说一些甜蜜言语、主动为对方分担工作上的压力，如果有能力还可以出去游玩，重温爱情的浪漫，冷漠造成的夫妻关系紧张，会慢慢的消失掉的。还有一点主要是认清婚姻的真蒂，莫把婚姻当成爱情的坟墓，把对方除了当成妻子老公外，还要当成自己一辈子最亲的亲人。

三、来自对婚姻的背叛。婚后的生活像一杯白开水，无色又无味。每天下班回家，不是看见妻子疲倦的面容，便是听到孩子“哇哇”的哭闹声，一切都让人难以忍受。婚前温柔美丽的妻子，如今不仅变得毫无光彩，而且成天唠唠叨叨，总是指挥我干这干那。渐渐地，对家庭生活失望了，几乎每天下班后，我都会约上三五个朋友喝到酩酊大醉，好像只有这种方式，才能发泄心中的不快。日子在无聊中一天天渡过，有一次却无意中发现妻子在外面偷情，他虽然无法忍受妻子对他的背叛，但是，父母苦苦哀求他不要离婚，因为孩子需要一个完整的家，父母希望他能挽回妻子的心，不要让孩子有一个破碎的家庭。为了父母，为了孩子，他忍受了一个男人不能忍受的痛苦，他开始越来越不爱回家，越来越感觉和妻子没有过多的话，对妻子的言行他只持以冷漠。

来自对婚姻的背叛，是对家庭有着强大的杀伤力，任何一方的婚外

情，都会给这个家庭蒙上阴影，而孩子是最大的受害者，我想我们既然当初愿意和对方结为夫妻，那么无论怎么样也不能背叛，背叛婚姻是不道德的，如果真的不想伤害自己的孩子，那么就应该对婚姻家庭至始至终的忠贞。

四、来自经济基础的压力。现在有很多家庭夫妻双方收入不均衡，经济基础产生的差距同样影响着婚姻情感。男人挣钱多了，应酬却多了，各种女人也接触多了，妻子感觉到苦恼、委屈。而妻子是白领、公务员，薪水收入远远高于男人，男人在家里就觉得低人一等，加上妻子整天忙于应酬，回到家却指使他干这干那，男人的自尊心受到打击，积怨越积越深，最终导致夫妻二人感情出现破裂。

我们都说家庭就是一个小社会，只要利益就会有冲突，家庭和社会唯一不同之处就是，只有在大的利益冲突之下，才会有矛盾和伤害。收入不均衡，也并不代表夫妻二人谁高谁低，怪只怪如今的社会竞争的残酷性，其实谁挣的多谁挣的少不是什么大问题，只要是心往一处使，一起挣钱养家，抚育孩子孝敬老人，这才是好夫妻，好家庭，经济基础影响婚姻家庭，我觉得只是太偏执的看法。

然而，什么亲密都比不了夫妻之间的亲密，什么情份都比不了夫妻之间的情份，夫妻也就是我们互相支撑，共度人生的最佳伴侣。

“婚后沉默”危及家庭

人们常说，沉默是金。可对于爱情、婚姻来说，沉默可能就是一把制造伤痕的利剑。消极的回避，令人窒息的冷漠，最终危害的将是两个人的感情和婚姻。而在婚姻中，如果这种状态长期维持不变，还会影响下一代的身心健康。发生在很多家庭的“婚后沉默”究竟是挣钱养家、相夫教子、锅碗瓢盆、油盐酱醋的平淡所致，还是和夫妻个人性格有关？这样的冷暴力又会造成什么样的后果？夫妻间的沉默如同一剂毒药，不但害了自己，也会“伤”到家庭其他成员。

爱情的保鲜期很短暂，度过N年之痒的爱情主角，由最初“一日不见如隔三秋”的强烈体验到每日的耳鬓厮磨，回归平淡自然是难免的。

当没有了距离产生的美感，又陷入到各种生活琐事中，有的人倦了，累了，也懒了，懒得和爱人说话聊天，懒得两人一起做一件事，甚至懒得吵架，剩下的只有冷战。

夫妻间婚后沉默状态的产生与个人性格，以及个体对婚姻、家庭的期望值都有关系。夫妻间的沉默这其实带有一定的“冷暴力”，对婚姻伤害很大。夫妻一方或双方都把自己完全封闭、与对方完全隔离起来，主观上已没有情感发展，一方对另一方视若无睹，这同样是一种伤害。男方或女方喜欢一个人做事，不愿意向对方认错，很少想对方的需要，遇到矛盾问题，经常自顾自生闷气，或置之不理，对对方情绪不在意等，没有共同语言和缺乏沟通是导致无话可说的很大原因，这些都与一个人的性格有很大关系。另外，因为很多人在结婚前对婚姻期望值过高，容易生活在幻想中，而婚后面对的是具体的生活，双方在性格、生活方式上会有所差异，在为人处世、教育孩子、经济方面等都需要磨合，如果双方不能调整好自己的心态，而坚持以自己惯有的方式要求对方，往往会发生争吵，而一些性格孤僻、处事消极的人可能会在有意无意间选择沉默来对抗这种现状，其实这种冷暴力对双方都会伤害，甚至会对双方的心理造成一定影响。

俗话讲，“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”，新浪新闻中心报道，2007年12月29日，一位坚强、隐忍、痴情的31岁女子姜岩，因为不堪忍受丈夫的背叛和其家人的相逼，在两个月的沉默后选择了从24层高楼上纵身一跃的自杀行为，她在生前关闭了博客的浏览，却每天更新着自己的死亡日记，67天，她身边的亲人朋友不知道他和她之间的“战争”，也不知道她一直在默默承受着婚姻带来的巨大伤害。

“婚后沉默”的夫妻大都各自为政，疏于经营自己的婚姻和家庭，这样看似“无痕”的生活，可能对孩子的身心发育又是另一种“摧残”，进而影响他们的学习和生活。夫妻间的冷暴力对孩子的危害极大，尤其是3岁以后的孩子，正处于敏感期，如果父母之间关系紧张，家里气氛压抑，孩子有可能产生焦虑情绪，出现记忆力下降等情况。在

其接触到的类似孩子中，他们大部分刚开始会在父母双方之间做工作，但是当发现自己无能为力改变父母的状况时，就会沮丧消极，大多数孩子会站在母亲一边，这是因为大多数孩子对母亲的依赖性更强，日常生活起居多由母亲照料。在这样的环境下，孩子也学着保护自己，害怕“得罪”了母亲而对自己不利，同时在一般家庭中，母亲更多表现为弱者形象，所以孩子从情感上也更倾向于母亲。

夫妻间有沉默倾向后，肯定也会导致他们在对孩子的教育培养等方面疏于交流，对孩子的性格也会形成负面影响，这样家庭中的孩子不知道如何表达情感，长大以后会无意识地复制父母的行为，同时性格会变得很敏感，产生心理上的障碍。

有人说，婚姻就像一棵树，需要夫妻双方不断施肥，浇水，培育，才能枝繁叶茂，沉默的夫妻疏忽对爱情的经营，懒于打理自己曾经海誓山盟的承诺。沉默的双方，需要的是多交流，勤沟通，学着换位思考，学着掌握沟通的技巧，并适当保持一定距离感，这样才能在平凡、平淡的生活中和谐温馨地相处相爱。

所有夫妻，开口有情，闭口无爱。要多交流沟通，换位思考。感情是一种养料，如果你需要，两个人就要适时说出心中的爱，让爱如影随形。要适当调整平淡生活，有意制造一些惊喜，适当保持距离感，如出门旅游度假、节假日给对方购买礼物。同时，不要试图改变对方，不要总以自我为中心，每个人都有自己的生活习惯，不要将生活习惯强加给对方。

床头吵架床尾和

在当今生活压力增大，人的情绪不易稳定的情况下，夫妻间的争论在很多家庭时有发生，刚结婚时，经常闹些小矛盾，都是正常的，既是夫妻，关系也是最亲密的，所以在战争之后两个人常常是“床头吵架床尾和”。一位心理学家指出：“没有一对肉体上和谐的夫妻会因为一些琐事而分手的。当性交很完美时，夫妻可以有不同意见而决不会闹脾气，不会有愤怒的神色，以及分离的愿望。反之，别的一切和谐对于他

们都会变得不中用了。他们的感情会日渐分裂，走到了难以相互容忍的地步。换句话说，也就是他们最终会渴望分离。”性生活既然有着如此重要的作用，那么在夫妻间发生矛盾的时候，特别是妻子有怨气时，采取长期的性惩罚，鲜活的爱就会日见枯萎，最终导致死亡。夫妻在性生活方面应该是完全平等的，性爱一旦成为牺牲与施舍，成为恩赐予乞讨，双方就很难在情爱与性爱方面达到平等与和谐。尤其是处于“侍从”地位的一方，自己的情感需要被压抑不说，自尊心也会受到严重的伤害。

夫妻两个异性因为共同的需要走到一起结为婚姻的共同体。能走到一起就是一种缘分，时间久了夫妻之间便觉得“无话可说”；自我对夫妻矛盾采取容忍谦让的态度，会使自己变得很压抑。看到你呐喊的人，能感觉出自己的压抑的心情，所以很多夫妻觉得“一说话总是那样粗暴，觉得不像夫妻”，粗暴的表现说明你在发泄自己的压抑情绪。当然很频繁、很激烈的争吵影响了夫妻感情的维系和加深，甚至导致家庭破裂。但同时，有一种现象也应该引起我们高度重视，那就是有很多夫妻之间缺少必要的争论，看似风平浪静，实则波涛汹涌，暗藏祸根，同样也影响夫妻感情的维系和加深，也同样会导致家庭的破裂。夫妻缺少争论的原因有以下五种：

一是心领神会无事争论。这样的夫妻心是相通的，什么事都能想在一起，说在一起，意见和观点都始终能变成一致，没有引起争论的事由。但这样的夫妻确实太少了，甚至没有。因为夫妻双方不同的成长环境、不同的人生经历、不同的受教育程度、不同的看问题角度，势必会对同一事物得出不同的看法和意见，为达成行动的一致性，就得发生合适的争论，以达到统一思想的目的。我们说有的夫妻一辈子没有“红过脸”，并不是说他们没有争论过，而是说他们对争论控制得比较好，没有伤感情，没有吵过架。

二是珍惜感情害怕争论。有些夫妻很珍惜经营多年的感情，认为争论会使对方不高兴，会伤了感情，越争越离心离德，不如什么事都忍着

点、让着点，只要对方高兴，自己受些委屈也没有什么，所以也就争不起来了。

三是害怕吵架躲避争论。有的夫妻一争论就把握不住，谁也不让谁，非要争个我高你低，越争越激动，越争越来气，结果是每次争论必然导致吵架。一方吵怕了，就抱着“惹不起，还躲得起”的态度，不跟你争，也不跟你吵，或你说你的，我做我的，自行其事；或甘拜下风，听从对方的意见。

四是逆来顺受不敢争论。有些夫妻间的弱势一方什么事都没有自己的主见，甘愿伏手称臣，对另一方是言听计从，不敢发表自己的意见，更不敢与对方争论，结果导致在家里谁硬谁说了算，谁横谁说了算，形成了“一言堂”、“家长制”的局面。

五是心灰意冷不想争论。有些夫妻没有感情，同床异梦，分道扬镳，自己过自己的日子，自己有自己的生活，就像两条永远不可能交叉的平行线，谁也不在乎谁，不想与对方争论任何事，自己按自己的意见行事，互不干涉，互不侵犯。这样的夫妻看似相安无事，实际上已经是名义上了夫妻了。

夫妻间的适当争论对家庭生活来说是不可缺少的，有如下好处：

1、可以形成正确的意见。一个人对事物的认识可能带有很大的局限性，提出的意见也势必带有片面性，只有夫妻之间进行适当的争论，才能事越辩越清，理越辩越明，才能避免决策失误，利益受损。如果一味地听从和迁就一方的意见，难免给家庭带来损失。

2、可以及时化解夫妻矛盾。夫妻之间最大的感情危机就是有了矛盾后都保持沉默，结果是矛盾越积越深，疙瘩越结越大，感情越疏越远，发展成不可调和的矛盾。夫妻之间有矛盾不可怕，是很正常的，只有及时争论，才能知道对方的心思和意见，才能明是非、知对错，才能根据问题的症结进行“对症下药”，通过开展批评与自我批评，达到沟通思想、化解矛盾的目的。

3、可以加深夫妻感情。夫妻之间只有经常开展健康的争论，才能

营造出家庭的民主氛围，才能把自己的想法充分表达出来，才能体现出家庭权利的平等，才能体会到一方对另一方的尊重，从而感受到对方重视自己，疼爱自己，也使对对方的爱加深。如果一方的已经长期得不到表达和尊重，就会对另一方产生怨气、怨恨，影响感情的加深。

4、可以缓释心理压力。夫妻之间如果一方的意见受到压制，会对另一方产生不满，长期这样下去，受压制的一方会形成压抑、郁闷、厌恶、憎恨心理。只有充分的争论，才能把积郁在心中的不良情绪发泄出来，才有利于身心健康。

我们提倡夫妻间要有适当的争论，最需要把握的就是“适当”，特别是要讲科学，讲艺术，讲控制，讲感情，防止因不“适当”而发展成吵架。主要把握好以下几点：

1、要端正争论的目的。争论的目的是为了统一思想，沟通感情，解决问题，而不能为了争我高你低、谁说了算。争取对方理解和接纳自己的意见、建议是可以的，但不能把争论的焦点放在“争”上，而要放在“论”上，经过充分的辩论，谁说的在理就采纳谁的意见，千万不可为了“面子”而固执己见。

2、要摆正自己的位置。在家庭中夫妻双方的地位都是平等的，都有同等的发言权、决策权，不要把性别之分、在社会上的地位、经济能力的大小带到争论中来，不能因为自己是男人就说了算，也不能因自己对家庭的贡献大就要说了算，特别是不能以大人对小孩、上级对下级的关系进行争论，充分尊重对方的权利和意见。这样才能有良好的争论基础，保证争论的质量。

3、要把握争论的分寸。要以心平气和的心态进行争论，注意争论的态度，控制自己的情绪，始终保持头脑的冷静，防止因情绪激动而发生吵架，伤了感情。在一时难以统一思想，达成共识，特别是情绪都比较激动时，可以暂停争论，待都比较理智和进一步思考后，再继续进行争论。夫妻间的争论也不能太频繁，太多的争论也会让夫妻间产生厌烦情绪，影响夫妻感情，能通过协商沟通解决的问题尽量不要采取争论的

方式，所以一定要把握住争论的度。

4、要控制争论的范围。要一事一议，就事论事，不要把过去“陈芝麻，烂谷子”的事都搬出来，特别是不能把以前有争议的事和伤心的事再提出来，防止因过去不愉快的事影响争论的氛围。

5、要选择争论的语言。要善于选择协商、沟通的语言，采取温和的语气和语调，控制自己的语速，不能使用那些挖苦、讽刺、漫骂、攻击的语言，不能采用不耐烦和鄙夷的语气、语调，做到争论而不恼怒，争论而不伤人，防止因为言语过激而影响感情。

现代家庭如何走出婚姻之痒

现代家庭“七年之痒”事例比比皆是，在我们每百个人当中就会有98个人会遭受“痒”的疼痛。而能挺过来的，也可能只有一半人数。所以说婚姻是“围城”也其实就是因为围城里的人遭受了“痒”的疼痛，他们没有良方而无法解痒无法医治，只想一味冲出围城，寻找幸福。其实，当你放弃了一场婚姻时，另一场婚姻也并不见得比头一场婚姻更好，它依然会有让你“疼痛”。

现代家庭如何安全地走出婚姻之痒，需要我们虚心地去学习和体会别人家的一些做法。那些以一个“过来人”的婚姻之道经验，可以给那些正在迷茫正在痛苦的年轻人一些“解痒”高招，让他们早日走出迷宫，重新品味“恋爱”心情。

下面总结一些自己的婚姻之道，希望能通过这些婚姻之道，对大家有所帮助。

婚姻之道一：相互之间彼此体谅

现在大家工作压力都比较大，男性有时缺乏耐心，在劳累一天后哪有心思哄老婆，注意老婆脸上一切的细微情绪变化。老婆可以理解和体谅自己的老公。老婆除了上班还要忙家务，这个时候就需要老公的帮助。

男人都是在外打拼，应付领导、客户、朋友，为了升职，为了多挣钱，男人在外是说不尽的辛苦。不是所有的桑拿酒吧都是享受，不是所

有的吃饭应酬都是乐趣。老婆“正确”的待夫的方式应该是懂得体谅他，应该让老公回到家后想怎么就怎样，不想说话时就不说，不想做事时就不说；不识趣的老婆，总是缠着老公唠叨个没完，鸡毛蒜皮，是是非非让老公心烦。

婚姻之道二：做个“完美老公”又奈何？

婚后制定五规矩：第一，婚后承担一半家务；第二，不能对老婆撒谎；第三，不能对老婆发脾气。第四，不能与其它女人过多接触。第五，想老婆所想，爱老婆所爱。以上五项只是个人观点，至于老公接受不接受，那要看老婆怎么样哄老公。

婚姻之道三：把幸福的比例调到1：5性格内向，没有共同的兴趣爱好、说不在一起等现象是家庭婚姻中的“亚健康”。你愿意和异性知己聊天娱乐，你依恋她、渴望与她在一起度过美好的时光，你的内心也许会觉得有一丝的不安，但因为身体的接触，所以你安慰自己理由就是纯粹的友情，但你也许没有意识到你已经在发展一段“精神婚外情”。

而不及时“沟通”则最容易点燃导火线。你可能会说：“出现问题时我们才交流，但效果总是不好”。你可能惊讶的是，你的丈夫或妻子总能原谅重大错误，却在“小处”斤斤计较、积怨很深。我们应该认识到，沟通的目的是了解和理解，而不是改变，因为改变需要时间。

有专业人士在研究了大量的家庭后指出，和谐的婚姻中，消极因素与积极因素的比例不是1：1，而应该是1：5一小时的争吵后有五小时的甜蜜共处、一个分歧但有五份共识……学习有效的沟通方式，将自己的婚姻调到幸福的比例。

婚姻之道四：爱屋及屋。婚姻生活中，不可能没有老人。如何哄得两家老人的都高兴，才是我们美满婚姻中最聪明的做法。我们的婚姻是我们自己的婚姻，无论是对我们自己还是对孩子，老人只是我们婚姻中的一部分，我们不能要求他们怎么做，而只能把对方的老人当成自己的老人去爱他们，孝顺他们，理解他们。对于孩子，他们有精力有能力帮

助就帮一下，如果不能帮，也不要勉强，孩子是我们自己生的，要靠我们自己去养育，而不能依靠其他人。

学会经营婚姻

柏杨说过“爱情是不按逻辑发展的，所以必须时时注意它的变化。爱情更不是永恒的，所以必须不断地追求”。鲁迅有句名言是“爱情必须时时更新，生长，创造”。的确，婚姻像花木，只有常常浇水、施肥，才能开出绚丽的花朵。否则只会枯萎死亡。

看来，在离婚逐步攀升的今天，学会经营婚姻至关重要。

经营婚姻，我们要记得妻子的生日、结婚纪念日、妇女节、情人节等与妻子有关的节日。不失时机地送一枚耳饰、一条项链，或者仅仅是一束玫瑰花。

经营婚姻，我们要打破单调，时常制造浪漫。找点空闲，找点时间，约妻子到酒吧，到舞厅，小酌一杯，轻舞一曲，品味初恋滋味。

经营婚姻，我们要偶尔为妻子做点事。做饭、洗衣、整理房间。以减轻妻子负担，让她知道你在疼她、爱她。

经营婚姻，我们要时常亲吻妻子、拥抱妻子，常说我爱你。万不可忙于工作和应酬，无暇和妻了亲昵。

经营婚姻，我们别总是把妻子一个人丢在家里。独自参加同学聚会，生日宴会。要习惯带上妻子，告诉你的朋友们“这是我太太”。

经营婚姻，我们每年要抽空带妻子到初次约会的地点，重温小桥流水，花前月下的美好时光，找回往昔浪漫。

经营婚姻，我们要常夸妻子做的饭菜香甜，夸妻子的衣服漂亮，夸妻子会买东西。习惯对妻子说“你辛苦了”。

经营婚姻，我们要有耐心陪妻子逛街。只要拿出结婚前耐心的三分之一就足够了。

经营婚姻，我们要给妻子一点自由支配的时间。不要总是让她待在家里操持家务，也不要总是问你去哪里，要知道她除了是你妻子，还是一个独立的“个体”。

经营婚姻，我们要做的事很多很多……

婚姻的维系，在于经营。做到了以上这些，就可能时常体验初恋滋味儿。

第二十章 婆媳过招

常言道：“家家有本难念的经”，其中一本就叫“婆媳经”。在家庭中，婆媳关系可以说是中国家庭内部人际关系中的一个传统难题。在漫长的封建社会中，婆媳关系是一种不平等的人际关系，媳妇必须俯首听命于婆母，没有独立、平等的人格尊严。“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑”，是旧社会做媳妇艰难的生动写照。同时，“多年的媳妇熬成婆”，从而形成了一种妇女压迫妇女的恶性循环。今天，这种妇女压迫妇女的不良传统已被广大的新一代女性所摒弃了。现代家庭中媳妇有独立的社会政治经济地位，婆媳关系已基本成了一种平等的人际关系；但是也应看到，即使在今天，相处融洽的婆媳关系也并不十分普遍。人之间的矛盾和冲突，最明显和最常见的，是出现在婆媳关系上。婆媳不合，是使不少人提起就摇头叹息的问题。

案例1

我觉得我快要疯了，他妈妈居然把我叫到他家，清清楚楚地告诉我，以后，只有周末让她儿子回我们的家，其他时间必须跟她住在一起，理由就是她身体不好，身边需要有人照顾，而且，她不喜欢保姆，不喜欢家里有外人。我丈夫试图让我们俩一起搬去陪她，她竟然说不能适应，因为除了儿子，在她眼里，别人都是外人，都和保姆一样不能容忍。

我们结婚四年了，婆婆一直是我们中间的障碍。每次只要是我安排了两个人的活动，她一定要出来捣乱，直到把我们的计划破坏掉，把她儿子招回家才罢休。

我实在不能忍受了，我问她：你为什么允许你儿子结婚？既然你这么不喜欢他离开你。她说：“我儿子到了结婚的年龄，当然要结婚。可是，他毕竟是我儿子，他应该跟我在一起。”我问她：你儿子结婚了，就有了自己的家，他应该跟他的妻子在一起。你明白吗？她说：“他是应该有自己的家，可是他不能因为有了妻子就不要他妈，我生养他、一

个人带大他，为了他，我发誓不改嫁，难道一个老婆就能让他把这些都忘了吗？”

这是她一贯的说法，只要我丈夫表示要跟我在一起，她就会拿出这些话来，有时候一边说一边哭，她这么一闹，我丈夫马上就投降了。

四年来，我们没有一起过一个春节，就因为他妈妈要独占他，我就只好在除夕夜回娘家。更多的委屈，我也不想说了。我觉得我真倒霉，怎么会遇见这么变态的家庭。我只能离婚了，我还没有爱一个男人到了可以忍受有名无实的婚姻这个程度。

案例2

小花生了个女娃。在王老太眼中的地位顿时一落千丈，想孙子都想疯的王老太恨不得要神经错乱，打从知道小花怀孕的那阵子起，她就大老远巴巴地从乡下赶来照顾儿媳妇的起居，自告奋勇承担了所有的家务，一向看不惯小花的老太太在这节骨眼儿上也以大局为重，耐着性子低眉顺眼不管小花有什么无理要求都尽量做到百依百顺，孙女的来临让她的精神支柱瞬间坍塌。本来想卷起铺盖卷儿走人眼不见心不烦，禁不住儿子的苦苦挽留，看着小丫头片子白白胖胖的也还招人疼，一时心软就留了下来。儿子孙女都没错，小花才是让他们三代单传的王家断了后的罪魁祸首，要怪也怪她，小花的好日子算是过到头了。孩子还刚满月，洗衣做饭打扫卫生等等王老太大包大揽的家务活又归了小花，小王要伸手相助；老太太马上在旁边阻拦，“男人怎么好干女人家活什！”王老太省吃俭用惯了，孙女儿月子里光空调费就花了小王几百元人民币，老太太心疼着呢！自此，老太太成了小花家的电管，小花这边多开个电灯泡，老太太那边就唠叨个没完！小花呐了闷了，也没花你的钱啊！

王老太溺爱儿子，看着小王千好万好什么都好，看着小花左看左不顺右看右别扭。小王都升级当父亲了，王老太仍是孩啊乖啊叫得小花浑身直起肌皮小疙瘩，这边扭脸看见小花，像是见到隔世冤家，笑容马上一收冷冰冰满面寒霜，前后判若两人。小王不在，王老太就抱着孙女绷

着个老脸一言不发，小王下班一回家，小花亲热的话还没说出口呢，老太太像是看到久别的亲人，拉着小王的手嘘寒问暖，娘儿俩知心话儿说个不停，弄得小花倒像是个外人。不到睡觉那一刻，老公就不是她的。

一日小花外出赴宴，望着描眉画眼的儿媳妇，王老太怎么瞅怎么不惯，小花脚还没出得大门，王老太后面就来了一句——“狐狸精！”弄得小花出门都没了心思，“我勾引谁了就狐狸精了！”气鼓鼓的让她整个宴会上都情绪不佳。

小花可不是个简单的主儿，不是谁想怎么捏就怎么捏的泥巴，属锋芒内敛型，王老太的一言一行她看在眼里简直是穷凶极恶了，不过呢，她小花可不是粗人，吹鼻子瞪眼出口伤人那套只能是乡下老太太作风，不屑为之！既不想姑息婆婆的嚣张气焰，又不能动粗，还得从长计议，武斗不行就文斗！

为争取到小王和自己统一战线，每逢小王在家，小花那小嘴儿就甜得像是灌了蜜似的，一口一个妈叫得比她自己的妈都亲。给她妈妈买衣服什么的，也一定有王老太一份，丝毫没有露出对王老太的不满。王老太整天地对媳妇横挑鼻子竖挑眼儿，小王的一颗悬着的心正惴惴不安呢，本来对小花就很感歉疚，看到媳妇儿不仅不着恼反而以德抱怨，小王心里感激不尽，自此不管王老太怎么唠叨怎么埋怨，怎么数落媳妇的不是，小王也是一笑置之，不放在心上，对小花比新婚时还温柔有加。小花趁机给小王草拟了一条新规定，为增加夫妻亲密度，小王在上班走下班回进门出门那一刻要和她吻别！

小王一出门，小花把女儿往王老太那屋一放，房门一关带上耳机听CD，耳不闻眼不见心不烦！喜欢带孩子你就带去，任你随便唠叨，反正我是听不见。就餐时间了，人家悠哉悠哉边哼小曲边做饭，等到饭菜差不多了，碗筷一搁，饭菜一摆！女儿从婆婆那里一接，一副贤妻良母的样子，小王每次归家，总是看到妻子在忙里忙外操持着，越发感到小花懂事。碰上小王出去公干，小花把饭钱往王老太那里一撂，抱着女儿回娘家去了！小花时间算得门儿精，总能赶在小王出差头一天回来，王老

太没趣，说一千道一万，小花就是一言不发。小王出差归来，接过丈夫的包，小花主动给老公一个香吻，高声叫着婆婆，一副小家和睦的样子，孙女四个月的时候，王老太太准备回乡下了。

案例3

婆媳之争，我打了老婆去年秋天开始，我和萍争吵不断。她工作忙，身子也弱，看在我的面子上，我母亲六十好几的人了，大老远从河南到武汉来帮我们带孩子，静萍还总是挑剔。她嫌我妈给孩子添饭的碗没有用开水烫过，嫌我妈做的饭菜味道太重……

起初，她和我说，希望我转达。但我一个大男人，我妈为我做牛做马的，怎么好意思说我妈的不是呢？对萍的话，我只有左耳朵进右耳朵出，但是我不说，我妈也没改，所有的愤怒都积累在萍心里。

那天，我妈给孩子喂饭的时候，先把饭送入自己的嘴里，冷了再喂孩子吃。萍看到就烦了，尖着嗓子叫，“妈，你在做什么？”妈被刺痛了，白了她一眼：“你没看见，我在给你孩子喂饭！”萍正坐在沙发上看电视，她没有听出妈语气里的愤怒，只顾继续发泄：“看着都恶心，把自己口里的东西，又放到孩子嘴里。”我妈不屑：“我儿子就是这样一口一口被我喂大的，你不也找了他做你老公吗？”萍一把夺过我妈的碗：“算了算了，我自己喂。”我妈愣了几秒，突然就哭出了声，“你看看，这就是你给我找的好媳妇。不知道感恩，起码的礼貌都没有……”

萍看着我，指望我为她撑腰，但是，我能说什么呢？家务事，从来就没有谁对谁错的。我一言不发，默默地走到萍跟前，协助她一起喂孩子。我扮鬼逗孩子笑，想缓和一下气氛，萍一脚踢过来：“烦死人的，你没看到我在喂饭？”

很多男人都有过我这样的难受吧？两个女人都希望你能站在她那一边，特别是老婆，一定要你明辨个是非出来。但是，即使老妈真有错，做儿子的又怎么忍心指出来呢？何况她为了帮我，连生病的爸爸和哥哥的小孩子都没管。

萍把碗摔到地上，我气得扇了她一耳光。“你居然打我？”萍捂着脸。

别说她不敢相信，就连我自己都不敢相信。是生活，生活的琐碎把我们逼到了崩溃的边缘。我连说对不起的勇气都没有，怕碰触到妈敏感的神经，这引发了新一轮的战争。

晚上我和妈一起洗碗，我对妈说，妈，你回去吧……

婆媳是天敌

人们常说，婆媳是冤家，婆媳关系，一个永久的话题！

婆媳关系是人际关系中最复杂最微妙的一种关系，无论是夫妻感情多么的坚固，只要遇到婆媳问题，必然会引起波澜，或暗战或大战或持久战，有多少家庭都因为婆媳不和而导致离婚解体，有多少夫妻因为婆媳闹矛盾而分道扬镳，俗语说：“婆媳亲，全家和”，但真要做到这一点，是很难的，而且也是很少的，但也不是没有。一般情况下，一听“婆媳关系”，人们总会想到家庭战争，要么是媳妇太厉害，要么是婆婆百般刁难媳妇。为什么会出现婆媳关系不好呢？因为她们爱着同一个男人。大体上可分为两种情况。

一种情况是：婆婆觉得儿子“有了媳妇忘了娘”；一个女人含辛茹苦的将儿子拉扯成人，对儿子的未来寄予了无限的希望。看到儿子在自己家里对老婆惟命是从，心里肯定不是一个滋味。明明在自己家里，自己也对自己的老公指手画脚，但是却容不得另外一个女人对自己的儿子这样。就一定会找出一些琐事，无端挑战媳妇的忍耐极限，但是现在的媳妇又不像以前的媳妇，对婆婆唯唯诺诺，所以矛盾就产生了。

另一种情况是：媳妇会怨丈夫不够关心、心疼自己。可是，要是婆媳出现婆媳矛盾，最受气的就是做丈夫的了。一边是母子亲情，一边夫妻爱情，哪个都得罪不起。

随着时间的推移，矛盾会不断升级；轻者互相猜疑，互相对骂，重者甚至都有可能拳脚相加；

其实任何事情没有谁对谁错，所谓“清官难断家务事”就是这个道

理了。婆媳之间就像火源和汽油，就像一对天生的冤家，处得久了一定会生是非的。没有是非的家庭不是婆婆是圣人，就是媳妇是圣人；一般的家庭难呀！

妇女的冤仇深，男人的责任重

因为爱所以爱，既然很爱自己的丈夫（儿子），那也应该去爱丈夫（儿子）所爱的人。

事实上在旧社会，并没有婆媳是冤家的说法，尤其是大户人家，媳妇是要完全听从于婆婆的，随着女人地位的提高，妇女的解放，女人获得了人格上的独立和自尊，随之而来的，婆媳关系也成了我们当今社会永恒的话题。有人说远香近臭，处理婆媳关系最好的关系就是离得远远的，一年也见不到一回，那就没有问题了；也有人说女人和女人就是不能很好的融合，尤其是生活在一个屋檐下；还有人说，婆媳关系好不好，主要还是看夹在她们中间那个男人如何做人……在生活中每个人、每个家庭都可能遇到（婆媳关系）问题，但细节上不尽同。自己得先想想问题出在那里，才能对症下药。

婆媳不能一家亲，主要是所扮的角色不同，所持的态度不同。婆婆想着媳妇是别人家的，又把自己的儿子抢走了，自然心里不好受。媳妇想着婆婆对自己不如对大姑、小姑那般好，总是挑剔自己，给自己出难题，心里长期这样想着，难免就会发生战争。

婆媳相处，是一门艺术，也是一门科学，处理关系好坏，则要看当事人对艺术、对科学的掌握和理解程度，而且还要看关键人物：丈夫的态度和立场。丈夫面对发生战争的二个至亲女人，是理智面对还是躲避逃之夭夭，是一碗水端平还是偏袒一方，睿智男人采取什么方式来解决，则是家庭婚姻和谐幸福的关键。其他重要人物如大姑、小叔也是事件中心人物，是挑衅是压事，是搬弄是非，是两头说情，都起到很重要的作用，做的好了，就把战争之火浇灭了，做的不好，就火上加油，越烧越旺了。婆媳大战，没有赢家，只能是落得个两败俱伤，都不好过。

若要避免战争，只有媳妇自己先把心态摆正，在婆婆面前，要会做人会做事，把她当成一个老人看待，不看僧面也要看丈夫的面，毕竟他们是有血缘关系的一家人，毕竟婆婆“一把屎一把尿”把儿子拉扯大给了你，真心对待，不拿家婆当外人看，和丈夫说时不能老是“你妈你妈”，硬是把一家人之间的距离拉远。也许你真的无法从心里亲近她，但是，你要知道：结婚后，丈夫的财产、债务里有你的一半，他该尽的孝也有你的一半。吃饭的时候多做她喜欢吃的菜，买水果时记得买上她喜欢吃的水果，换季了，你添置衣物时也想她……想到做到这样，天长地久，日月累积，时光见证，在刁难蛮横的婆婆也不会说出什么的。

作为一个男人，在婆媳关系中处境尴尬，但作用关键而且责任重大。一个成熟的男人就必须从男人的角度去理解一下这个问题：

核心提示1：男人是两个女人爱的交点。

这里的男人当然是老公的角色，两个女人就是媳妇和婆婆；

其实好多事情是因为爱而引起的；

所以这些所谓的矛盾的根源是正面的，这就为解决问题提供很好的前提；

带着这些爱去解决问题是很好解决的；

秘诀：就是理解对方的立场；

核心提示2：问题没有解决前男人不能在老婆前维护自己的妈妈，也不能在妈妈面前维护媳妇。维护的本质是想公正公平，站在中立的立场去处理，可是爱或者公平是一把双刃剑，尤其在女人面前，大部分会起到非常非常反作用的效果，令感情迅速恶化，总之，不能让老人觉得儿子取了媳妇忘了娘，也不能够让媳妇觉得维护自己是外人受欺负；

处理秘诀：在气未消前，先安抚他们，尽量不要说他们不对的地方。

核心提示3：用爱去感化她们，你可以得到数倍的回报。

女儿很好哄的，也很容易满足，那就用爱去改变老婆，甚至可以满足她们一些小性子或者自私的地方，得到的却是对老公以及老公的家人

的宽容，自己的妈妈不需要的太多的表示，因为儿子和妈妈之间的力量太大了，适当的安慰她就可以了，老人们大都比较能为了儿子忍耐。

方法秘诀：付出一分爱，可以得到2个女人数的爱，何乐而不为？前提男人要有一定的度量和真爱。

核心提示4：终极目标，婆媳之间直接相互理解、交流。

这是最理解的，不需要中间过渡调节，让给男人夹在中间难受，当然到达这一步是男人前面工作做得好的顺利过渡，这个时候就真正的像一家人和睦了。

第二十一章 我为什么无法与孩子沟通

现在的许多父母都有这样的困惑，为孩子操碎了心，可是孩子就是不听家长的话。良好的亲子沟通可以让家庭和谐、提高生活品质，也会使父母在教养子女上变得轻松许多，近年来，许多亲子冲突的结果，造成了许多遗憾，更证明了亲子沟通的重要性。如果说父母也是一种职业的话，那它应是世界上最难的职业。因为它没有岗前培训，没有岗中培训，既不能辞职，也不能退休。做父母的凭什么教育孩子？凭经验吗？哪里经验？父母与孩子的亲子关系是否良好，首重在亲子沟通的技巧。

案例1：无法与孩子沟通

15岁的王乐（化名）是某中学初三学生，性格内向。上周五离家出走三天被父母找回。3月21日上午8时许，他打开液化气并喝了半瓶敌敌畏农药自杀。幸亏被其舅舅及时发现，才避免了悲剧的发生。面对如此沉默寡言的孩子，其父母伤透了脑筋。“我们到底该怎样与他沟通呢？”

坐在病床旁边流泪的王乐母亲说，儿子今年15岁，在某中学上学。孩子平时性格内向，根本无法与其沟通。“我想和他聊聊，但他什么也不说，真不知该怎么办，当大人的太难了，也不知道他这几天干什么去了，为什么要自杀……”

案例2

章先生，博士学历，年轻时做过高校教师，后来下海经营公司，目前已经是某大型企业高管。儿子15岁了，在重点中学上初二。孩子在上中学前，有什么事，孩子也愿意和自己说，沟通一直比较好。自从儿子上了初中，章先生就发现与儿子沟通越来越困难，自己说的话儿子不爱听，孩子总是坚持自己的意见，两人经常为一点小事不欢而散。

最近，父子俩一起看电视，没过一会儿，爷儿俩就开始有了分歧，儿子还说：“你懂什么啊！”儿子摔门而去，留下章先生怔怔地站在客厅里待了半天，百思不得其解。“我到底犯了什么错？孩子怎么这样对我？”“好歹我也是读过书的人，怎么与孩子的交流这么困难呢？”

案例3

一个妈妈说：我孩子正在上初三，以前写完作业主动让父母检查，学校的事情也经常和我们交流，近期经常流露厌烦学习，并且禁止我们进他的房间，学习从原来的中等生直线下划，喜欢上网（玩游戏）我们很难控制时间，现在跟孩子无法对话，说多了，大家就吵起来了，我一张嘴：你最近考得怎么样了？他就做出一个停止的手势，连话都懒得跟我们讲，哪还谈得上交流？自己特要强，工作很出色，人缘很好，可怎么也弄不明白，自己为什么跟独生女的关系闹得那么僵？孩子现在根本不和我们说话，在房门口挂了个牌子：闲人免进！我们已经进不去了。这样长久下去，孩子的学业必然会受到影响，我们该怎样和孩子沟通比较好？

亲子沟通障碍事出有因

世界上没有不爱孩子的父母，可是并不是每个家长都知道该怎样爱自己的孩子。有许多心力交瘁的父母在不解地探究：为什么自己那么关爱孩子，反而造成亲子间更大的冲突与鸿沟？其中最关键的原因就在于亲子间的沟通有了障碍。

一、家庭中常见的沟通困难

在家庭中经常出现的沟通障碍主要表现为一些不恰当的非语言沟通行为及不恰当的语言沟通行为。

家庭中情感的表达，大部分是透过非语言的方式，如身体距离、眼神的凝视等来传达。在家庭中常出现的沟通问题是沟通时彼此眼神的接触很少、脸部没有表情、声音很平淡，或是语言和非语言的信息不一致等。例如母亲心疼孩子的食欲差不想吃饭，出去买了女儿最爱吃的炸鸡翅，回家后却对睡在床上的女儿用不情愿的语气大声喊道：“炸鸡翅买

回来了，要吃自己起来吃。”事实上母亲很关怀孩子，但是她这样的沟通方式却使她的心意打了折扣，孩子听到这种远距离的声音和这样语气，可能也会忽略了妈妈的关怀和诚意。所以在日常生活中，与家人之间的沟通，应特别注意语言和非语言的信息是否一致，而说话时如果眼睛不看着对方或脸部无表情，就会容易被误会是在生气或不情愿。

而不恰当的语言沟通行为则包括了模糊的沟通以及过于概括化的陈述等现象。模糊的沟通如：爸爸对要出门上学的儿子说：你今天很不错，这是一种很模糊的语言表达。有效的语言沟通一定要指定明确的“行为”所引起的情感反应，例如可以这么说：“今天你不用妈妈叫你就自己起床，还把自己收拾得很整齐去上学，我觉得很高兴。”

另外，在家庭沟通中要表达生气、失望、怨恨等情绪时，常会出现过份概括化的语言，这种语言常常夸大扭曲事实而且对孩子的心灵带有伤害性，例如孩子乱发脾气，母亲在批评她时说：你真是我见到的最不听的话的孩子，这种因为生气之下说出来的话语，常造成孩子极大的挫折感，还常常可能增强她对家人的敌意。因此如果有时候必须给孩子一些在应当的批评时，应该只提及事实本身，而不要涉及孩子的个性品质。

二、引发沟通障碍的原因

父母在与孩子沟通时会出现上述那些常见的困难，究其原因，是在于很多父母与孩子沟通时存在着一些不良的心态。下列这些情形，常常是引发亲子之间沟通障碍的导火索：

1、命令、指挥、支配：

许多父母为了快速实现对孩子的管教预期，常以父母的权威去命令孩子行动。这种情况下的沟通是单向沟通而非双向沟通，只是一味要求孩子绝对服从，而不听孩子说出自身感受及困难。例如当孩子不想吃饭时，父母的语气常常是这样的：我要你吃你就吃！不要讲条件1、“现在就给我吃！一定要吃完！”，孩子虽然暂时屈服于父母的威权之下，但是也关闭了沟通之门。常常看到许多父母因孩子很听自己的话而沾沾自喜，父母说一孩子不敢说二，却不知道孩子很可能已悄悄为自己开辟

了一条暗道，躲避父母的威权，乃至误入歧途，这是值得很多父母警惕的。

2、警告、威胁：

“你不听话的话，给我试试看，不去洗碗的话，今天就不让你看电视了。”这是警告、威胁的语气。还有说狠话来威胁孩子：“再说就打断你的腿。”“你死在外面，不要再回来！”以这种强势的手段来管教孩子，就和上一种方式一样，短期或表面上虽然可以看到孩子的服从，却会逐渐失去孩子的心。

3、批评、斥责：

在时间紧迫的情形下，父母常常会因为孩子没达到自己的期待而动怒，斥责孩子：“你怎么动作那么慢！皮又痒了是不是？”或是不尊重孩子，不给孩子台阶下，批评他：“看看你这样子，全身都让我看不顺眼！”。甚至是恶狠狠的辱骂：“死孩子，生了你，也不知道是上辈子做了什么孽！”父母宣泄怒气的无心话语，会让孩子感觉更大的挫折，很容易引起孩子情绪上的抵触和逆反心理。

4、讥讽、挖苦、羞辱：

当孩子的表现不符合期望时，有时候父母会在一时冲动之下，以讥讽、挖苦、羞辱的语气来表达失望，比如责骂孩子：“废物，没用的东西。”“我就知道你天生就是笨脑袋，不是读书的料。”或是嘲讽：“上次两门不及格，这次三门不及格，下次就可想而知了。”甚至指桑骂槐：“真是和你爸爸一模一样，没什么出息。”一句无心的话，损伤了孩子的自尊心，也使他失去努力的动力。

5、盘问、审问：

对孩子怀有成见或敌意。“又在骗我了，又在找借口了！”父母以严厉的口气，像审问犯人一般问孩子：“你是不是在学校做了什么坏事？为什么这么晚才放学？”这样的话常见于紧张型的父母。不适当的盘问：“你出去干嘛？和谁在一起？在一起做什么？干嘛不待在家里？”因担心而脱口而出的盘问，常让孩子自认为自己在父母心中就是

负面的形象或对父母起反感，因而感觉受挫，进而放弃与父母沟通的想法。

6、训诫、教条、矛盾：

这是传统父母表达望子成龙的心情，急于向孩子说教的方式：“当一个学生就是要上学，难道你不知道吗？”虽然这是父母在表达关心，但是教条式的说词，并不能真的安抚孩子当下不想上学的心情，甚至会激起孩子的不耐烦和反感，无法解决问题。还有些父母管教孩子的时候自身态度很矛盾：买电动玩具给孩子，然而如果孩子玩却又骂他。

7、否定、拒绝、疏离：

拒绝孩子：“你的事我不管！”。疏离：对孩子漠不关心。或者把孩子总当小孩看，未能尊重孩子也是完整的个体，常会使用这样的否定来回应孩子：“不要再说了！都是借口！每次总是会有一大堆捏造的理由。”关闭了与孩子深入互动的管道，当孩子不断被父母否定，他也就与父母越来越疏远了。

8、比较：

“你看看隔壁的小明那么乖，要多和人家学学，不要每次都让妈妈没面子。”父母原本是希望鼓励孩子，却使孩子在比较中不断失去了自信心，反而自甘堕落。

9、自以为是：

主观性强的父母在孩子遇到什么情况时，总是自做主张为孩子下定论：“你一定是功课没写完，要么就是和别人打架了，才不敢去上学，是不是？”让孩子觉得百口莫辩、有口难言，或觉得挫折、不被了解，而懒得理父母。

10、宣泄委屈：

父母把所有的委屈一股脑儿向孩子宣泄：“我辛辛苦苦赚钱是为了什么？怎么生出你这种不长进的孩子？”孩子将同时背负自己与父母的压力，一旦有一天承受不住而爆发，将更不可收拾。

孩子逆反始源于父母

现实生活中家长常有这样的感受：孩子越来越不好管了，脾气越来越倔犟了，刚要说孩子几句他就十分厌烦，想让孩子这么做他偏那么做，不想让孩子那么做他偏与你唱反调。其实，孩子的这些逆反行为都是事出有因的，除了一些主客观原因外，父母的教育方式方法不当也是不容忽视的重要方面。

1. 家长唠叨不休

有的家长唯恐孩子不听话，遇事就反反复复地唠叨个没完，一会儿让孩子注意这，一会儿又让孩子注意那，这个要这么做，那个要那么做；有的家长在孩子犯了错误时喜欢揭孩子的老底，把孩子过去的“劣迹”统统翻出来，一一地数落给孩子听，大有不把孩子搞得恢恢溜溜誓不罢休的意思。岂不知，正是这些做法造成了许多孩子的逆反！当孩子过多地接受了重复不断的教育内容时，他的大脑会对这些信息进行自然的屏蔽，也就是我们平时所说的“左耳朵进，右耳朵出”的现象，更为不利的是，如果家长经常采用这种“敲木鱼”式的教育，孩子过一段时间就会听烦了、听腻了，即使他明白家长说得十分有理，可能也不乐意听、不乐意照着做了。

2. 提出的要求过高

有些父母很少考虑孩子的能力、年龄和原有基础，对孩子提出一些过高的、不切实际的要求，比如硬性地规定孩子必须完成什么样的指标：考试成绩一定要“双百”，至少也要在班里位居前三名；片面地要求孩子学习多少知识：今天强迫孩子参加这个补习班，明天强迫孩子去上那个辅导课，琴棋书画样样都不能缺。这些强人所难、拔苗助长式的做法给孩子造成了巨大的心理压力，孩子每天都在为实现父母给自己苦心设计的宏伟蓝图而疲于奔命，节假日也得不到必要的休息，当日久天长孩子感到心力交瘁、再也无法承受这些压力时，他们就会奋起以言语或者行动来反抗。

3. 不顾孩子的意愿

一些父母为使自己的孩子不输在起跑线上，将来能“成龙成凤”，

在安排孩子学习什么东西时往往很盲目，而且经常与别的家庭互相攀比，什么学舞蹈、学钢琴、学绘画、学外语、学书法，投入了很大的精力与财力，可他们在辛辛苦苦地陪孩子学这学那时，却没有真正考虑到孩子的实际兴趣和爱好。俗话说强扭的瓜不甜，如果孩子对家长安排的这些内容不感兴趣、不心甘情愿地去学，他是肯定学不好的，这时家长倘若再摆出长辈的架势采取高压政策逼孩子就范，很容易使孩子产生强烈的逆反心理。

4. 对孩子专制粗暴

有些家长在教育孩子时信奉“不打不成材”，“棍棒底下出孝子”，认为对孩子要求严就是要体罚，当孩子做错了事或者达不到自己的要求时，就开始大发雷霆，动辄打骂、罚跪、罚站甚至逐之门外。这种做法是非常错误的，个性较温顺的孩子经常会屈服于父母的淫威，但同时也给孩子的心理造成了巨大的伤害，孩子会因此而变得胆小、懦弱和自卑；而一些个性较刚强的孩子则会在心里形成对父母的强烈不满，他们会与父母产生对立情绪，并不时地以反抗的形式来回应家长，最终导致逆反成性。

5. 对孩子过分溺爱

有些父母一切以孩子为中心，对孩子是百依百顺，甚至即使是在孩子犯了错误的时候，仍然对孩子过分迁就，这样就给孩子带来了一个错误的信息，孩子会认为犯错误没有什么大不了的，反正爸爸妈妈也不会批评自己，久而久之孩子便会养成不允许别人批评、指正的习惯，当孩子渐渐长大或犯的错误比较严重而家长想对其进行管教时，孩子由于被宠惯了，自然就会出现不服管，出现与家长对抗的局面。

6. 家长干预设限过多

有些父母在生活中给孩子设置了太多的限制，这也不行、那也不准；有些父母则对孩子管得过细过死，孩子大大小小的事情都事必恭问。孩子也是人，他们也希望有自己的自由、也希望自己的事情自己来做主、也希望自己的独立活动不受到限制和干涉，而家长对孩子干预、

设限过多，会使孩子觉得自己的生活领空被全面侵入了，心理压力很大，为了使这些压力的得到释放，于是就选择了与父母公然对抗，对父母的劝说和忠告置若罔闻。一位离家出走的孩子说：“他们一切都给我安排好了，我在家里就像一个木偶，一点自由都没有。他们越爱管我，我越要管我那，我就越要做他们不喜欢的事情！”

7. 父母没有做好表率

有些父母对孩子要求比较严格，但对自身则放任自流，要求孩子做到的，自己却往往做不到，在孩子面前没有树立一个良好的榜样，比如要求孩子早起晚睡努力学习，自己却从来不看书不读报；要求孩子少看动画片，自己则沉迷于几十、上百集的“韩剧”欲罢不能；要求孩子讲究文明礼貌，自己则随地吐痰出口成“脏”；要求孩子不要打游戏，自己则坐在电脑前为了升级过关而通宵达旦。如此劣迹斑斑的家长在管教孩子时必然是没有说服力的，孩子从心理上会很不服气，他会想当父母的你自己都没做到，凭什么对我要求这么严，逆反和对抗的心理自然就出现了。

还有一些家庭父母不和，夫妻之间长期有意见分歧，而且在处理家庭纠纷与矛盾时不是互相磋商协调解决，而是丧失理智地在孩子面前大吵大闹，家庭敌对气氛相当严重。孩子生活在这种家庭里会感到十分讨厌和无助，他们经常会以逆反行为来宣泄自己的不满，另外由于耳濡目染和潜移默化影响，孩子也会学着采用对抗的方式来表达自己的意愿。

8. 对孩子缺少必要的尊重

孩子年龄虽小但也有自尊心，然而家长在家庭教育中最容易犯的毛病就是无视孩子的自尊，有些父母在批评教育孩子时不考虑场合，在众目睽睽之下对孩子就是一顿训斥；有些父母习惯于拿别的孩子的优点来教训和数落孩子，以达到促使孩子醒悟、激发其上进心的目的；有些父母肆意侵犯孩子的隐私权，孩子的电话要监听、孩子的日记要偷看；有些父母以家长身份自居，对待孩子时总是居高临下、泰山压顶，孩子不服也得服；有些父母对孩子则是简单粗暴，讽刺、挖苦、辱骂、体罚如

同家常便饭。其实，每个人都不能忍受别人对其自我形象和自我价值的轻视与诋毁，处于成长中的孩子更是如此，他们的自尊心往往比较强，父母的贬低和否定会强烈地刺激他们，如果父母的一些态度和行为刺伤了孩子的自尊，他们就会自然地进行自我保护，在态度和行为上抗拒外界的劝导和说教，这时任凭父母的批评再正确，孩子也会听不进去。

9. 教育的方式方法有缺陷

有些家长习惯于把自己的意思强加给孩子，让孩子对自己言听计从，他们认为子女就应理所当然地听从父母，自己小的时候都是这么过来的，因此如果孩子不顺从，在他们眼里就成了叛逆；有些家长喜欢在孩子犯错误时指责孩子，并对孩子的人格进行批判，把孩子说的一钱不值，孩子受到这种刺激后心里会很不服气，于是就不甘心向大人认错，逆反的心理和行为也就跟着出现了；有些家长在孩子与自己发生抵触的时候，便有气不打一处来，对孩子采取粗暴和强制的高压政策，这经常会使孩子的逆反心理逐渐升级；有些家长平时对孩子使用的否定语言太多，孩子这样也不行，那样也不好，连前途也没什么希望了，没有人愿意别人整天地指责和批评自己，时间久了再有耐性的孩子也会反感的。

父母是孩子的折光镜

常言道，父母是孩子的一面折光镜。在孩子的身上可以折射出父母为人处世的哲学和做人的准则。还有一句民间俗语说的好：“孩子是妈的脚后跟”，这就是说，看到孩子的行为就能知道他们的父母是什么样子。

王女士儿子今年上初中，学习成绩很差，经常逃学、打架，她说他、骂他都无济于事，一不高兴就十天半个月不回家，找都找不见。儿子还在初二时因为有一次无意撞到父亲与一个小姐偷欢的场景，从此他就开始偷看色情小说和色情电影。03年的时候因为参与打架和强奸，还被拘留了半个月。孩子不争气，给她不幸福的生活更加雪上加霜。她的情况我很清楚，老公常年酗酒，并且在外与社会上的妇女鬼混，没有钱花就伸手朝她要，不给就打。为了与婚外情人结婚五年前他们协议离

婚。原本以为就此可以清静过日子，可谁知酗酒后的他常回家闹事，她的生活苦不堪言。

她有一双儿女。女儿虽说已参加工作，但性格懦弱，内向自闭，儿子游手好闲，不务正业，惹是生非。就只能凭着她的那点事业费来养活这个濒临崩溃的家。

上面的情况，都是因为受到家庭的影响而毁了孩子。如果我们的父母能担负一点点责任，从小就给他们以良好的行为榜样，他们就不会这个样子，他们的童年也应该是美好蔚蓝的。

这些让我想起一位朋友曾当作笑料讲述了他和儿子的一段对话。这位朋友说：“儿子，你这几天总是玩游戏机，就不能控制一下自己，把精力用到学习上吗？”儿子回答：“你还说我呢，我爷爷经常告诉你不要在外边玩麻将，你怎么还总是整天整天地玩呢？”一下子弄得我这位朋友语塞舌结，不知道该怎么说好了。

孩子在成长阶段，他们的心脑发育正处于稚嫩时期，分不清是非，来自外界的任何行为都会让他们去模仿，尤其是天天相处在一起的父母。如果这个时期，我们不能很好的去引导他们给他们做榜样，相反许多“坏习惯”、“坏行为”就会影响他们，他们心里会想：“爸爸妈妈就是这样做的”，他们会一直认为父母做的就是对的，然后他们就会模仿着去做。可见，孩子们常常把自己的行为与父母相对照，甚至父母行为中的某些不良行为，也往往会成为一些孩子开脱自己错误的“理由”，孩子既可以从父母身上学到优点，又可以学到缺点。

在日常生活中，夫妻双方都应该注意自身的言行举止，当我们身边多了一个哇哇会哭的婴儿时，我们将是三口之家，在孩子的眼里，我们就是老师，我们也是他们的榜样。我们不光是要让孩子的身体健康成长，他们的身心也需要我们的关心和照顾，我们的行为虽然做不到尽善尽美，但是一言一行也必定会给孩子有益的影响。有些父母常在教育孩子的问题上感觉到困惑，其实我想，我们的父母在教育孩子的同时，也应该提高自己的素质和修养，父母的人生观对子女有着潜移默化的影

响，不是有句话说的好吗：“孩子长大了，我们也长大了”。托尔斯泰有句名言：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上，归结到父母自己生活的端正和完善上。”这便是告诉我们育人先要育己。

网瘾不是孩子的错

网瘾已经成为当今社会的一大公害，许多家庭为此痛苦不堪。著名的青少年网瘾戒陶宏开教授认为：国内上网成瘾的孩子这么多，绝对不能怪孩子，这应该怪教育，人们对电脑和网络没有正确的认知，很多孩子，甚至家长都误以为电脑只是一个先进的玩具，70%的人将电脑当作玩具用，其中还包括一些成人也是如此。我接到过很多家长给我的电话、加急电报、特快专递，去年10月开始，我收到了大量孩子的来信，一开始我以为是网瘾问题，结果有很多孩子说的并不是网瘾，而是说他们的痛苦，有的无法和父母沟通，有的无法和同学沟通，有的无法处理学习压力，有的不知道如何处理自己对异性的好奇心。我和他们素不相识，他们却找我倾诉，中国的孩子太需要被了解了。

许多家长为了制止孩子逃课上网，他们挨过孩子的打，给孩子下过跪，甚至割过腕，离了婚，可他们深爱的孩子竟失去了人性，不为所动。这说明我们的教育出了问题，只关心孩子的分数，忽视了他们的精神。孩子从小没有理想，没有方向感，很容易出问题，上网成瘾只是极端的表现形式而已。

孩子渴望得到的是平等的交流，要帮助孩子戒除网瘾，一定要得到父母的配合，我本身没有什么灵丹妙药，冰冻三尺，非一日之寒，父母自己就应该保持一个开朗的情绪，要常常微笑。

陶宏开教授自述：破解孩子上网成瘾三诀窍：责任心、爱心、耐心。

无论是家长、老师还是社会工作者，只要你真正具备这三种品质，就能水到渠成，就掌握了破解孩子上网成瘾难题的诀窍。

责任心——不竭动力的源泉

有了责任心，才会有不竭的动力，促使我尽最大努力，挽救那些需要帮助的孩子和家庭。我培训我的志愿者，首先强调的是提高自身素质，一定要有社会责任心。

爱心——走进孩子心灵的关键

很多人说对孩子是恨铁不成钢，但钢是“恨”出来的吗？钢是“炼”出来的啊！我要提醒大家，当你开导孩子没什么成效时，千万不要放弃，不要对孩子有丝毫的怨恨，要始终保持阳光心态，保持爱心。

其实孩子上网成瘾，关键是家长、老师没有与时俱进，或者根本不懂电脑，把它视为洪水猛兽；或者没有引导孩子看清主流，明白哪些应该学习，哪些应该避免。正如打开窗户可呼吸新鲜空气，但蚊子苍蝇也会飞进来，所以我们要装纱窗，要过滤，为孩子把握时代的脉搏。

耐心——取得实效的重要因素

教育孩子是个复杂的过程，这个过程中，他们会不配合，会出现反复。遵循教育规律，不断尝试采用各种办法，耐心地打开他心中的一个个死结。

陶宏开语录

关于电脑

电脑不是洪水猛兽，简单粗暴地反对孩子上网，容易引起他们的反感。我们要告诉孩子，说到底，电脑是一种工具，是给我们用的，而不是玩的；学会用的人是聪明人，只会玩的人则是愚蠢的。

关于人生

世上的事分三种：该做的；不该做的；可做可不做的，比如说上网玩游戏。可做可不做的事做得越少，成功的概率就越高。

人生充满积累和消费的矛盾，如果积累大于消费，你就能成功；如果消费大于积累，你就会失败。作为学生，不认真学习、积累知识，整天上网，消费青春和父母钱财，很难达到成功的彼岸！

什么是真正的聪明人？第一，聪明人会认识自己的错误；第二，聪

明人会改正自己的错误；第三，聪明人不会犯同样的错误。当然，最聪明的人是不重复犯别人的错误。

关于家庭教育

孩子上网成瘾，主要原因是家长的教育方法出了问题。家长的爱多表现在物质的慷慨，而忽视了精神、情感上的关爱。

家庭教育，原则的事要寸步不让，小事要宽容理解，要多和孩子像朋友一样交流沟通。

一定要注意选择教育孩子的时机、角度、语气、表情。其实天下的道理说到底都很简单，但如何让孩子心服口服地接受，就大有学问了。

家长喜欢说恨铁不成钢，可钢是“炼”出来的，不是“恨”出来的。所以教育孩子，家长一定要具备极好的耐心。

父母的爱就像是一件湿棉袄

鲁迅先生曾说过，“父母爱像穿在身上的湿棉袄，脱了嫌凉，穿着不舒服。”湿棉袄——在有的时候感觉凄冷，有的时候却想摆脱，觉得这个比喻太残酷有点刻薄却非常精辟。

亲情就像母亲的裙带，在我们小的时候，给我们亲密依恋、安全与归属感。随着成长，孩子们渐渐地有了自我意识，有了自己独特的情绪体验，对生活与行为方式也有了自己的选择。当孩子把眼光投向外部世界，步履维艰地走向社会的时候，寻求与他人丰富的友情，和认同新的生活模式或精神榜样看起来要比亲情更重要一些。其实，亲情依然留存在人类意识的下层，像心灵的摇篮，抚慰着孩子们疲惫的心。亲情是孩子们心理发展的原动力，三个最重要的自我要素是在亲情的呵护下形成，依恋体验，产生爱和被爱的能力；客体关系，获得依赖与独立，并信任他人的能力；自我认同，协调自卑与自尊，创造与发展的能力。

有些时候，亲情也会给我们带来烦恼。“妈妈的裙带”太短，亲子之间易于形成纠结，孩子与父母的脚步常常绊在一起，甚至摔倒，让孩子觉得自己是亲情的包袱。孩子面对未来，踌躇满志的时候，过于牢固的裙带会限制孩子社会化发展，让孩子们觉得亲情似乎在控制他。另一

些时候，孩子们会把在外部世界体验到的不安、挫败、恐惧、敌意投射给父母，以为一切都是亲情惹的祸。其实，孩子们不知道，对亲情的愤怒是在磨砺自己的情绪能力，学习识别、体验、释放与管理这些情绪，人才能变得成熟。看看自然界，小老虎与兄弟姐妹、父母之间的打斗，你就知道那小家伙在锻炼自己求生的本领。

不管对孩子多么厉害的父母，内心都是被爱所使然，恨也是爱的同义词。爱孩子爱得过分，把孩子纳入自我范畴，忘了彼此的边界，以为孩子的问题就是自己的问题，内心一刻也不能安宁，真实可怜天下父母心。好的父母能够妥善利用亲情这根裙带，该放长的时候放长，该松开的时候松开，容许孩子去创造他自己崭新的未来。不过，让孩子离开自己，并不是一件很轻松的事，孩子与父母双方都会体验那种分离的痛苦。由于害怕这种痛苦，亲情会无意识的创造出隔离与误解，以此来对抗依恋与关系纠结。彼此对关系的愤怒越来越明显，冲突升级，分离在不知不觉中完成。我们不得不承认许多内部的冲突都是有非常的意义，关系依恋越厉害的家庭，孩子与父母的冲突也越激烈，不然分离永远不能实现，孩子已永远长不大。

所以，该放手时要放手！

理解万岁

家庭教育是建立在亲子沟通的基础之上的，所以，与孩子建立平等的亲子关系，进行良好的沟通，是有效教育孩子的前提。以下建议供你参考。1. 做孩子的朋友。放弃家长的权威，改变控制孩子的意愿。尽可能避免使用一些如“应该”“不要”等命令式的词语。尊重孩子，在态度上以朋友相待，走近孩子才能更好地了解孩子的感受和思想。2. 给孩子更多的时间与空间。孩子应有自己的思想，走自己的路。让孩子有时时间有空间做他自己的事，体验成功的喜悦、失败痛苦。给他自由，父母更容易引导孩子走向独立，获得自信。3. 给孩子以宽容。成长中的孩子容易犯错，孩子是在犯错中长大的，所以，任何时候都要接纳孩子。孩子犯错时，家长要提出批评，批评要就事论事，关注孩子的努力过

程，帮助分析原因，引导他怎么做，而不是数落、责骂。要宽容、要帮助，使孩子在成长中更自信。4. 讲究沟通的技巧。孩子高兴的时候、伤心的时候、遇到困难的时候，家长不要错过关心孩子、倾听孩子的机会；孩子生气的时候，家长不要急着去讲道理，更不要去埋怨、唠叨、指责，你可默默地关注。对孩子多些鼓励，少些指责，做到经常交流沟通，才能增强亲子关系。

针对成年成家子女，不妨适用以下建议：

换位思考。人皆为父母，也皆为儿女。当儿女的做法与老人想象中的情景不相符时，您不妨换位思考，想想自己的父母。在中国历史的千年长河中，儿女总是亏欠父母的，代代流传至今。而这却恰恰是一种哺育的美德，而并非晚年的缺憾。

及时排解心中的烦恼。俗话说：“牙齿也会磕嘴唇，左手也会碰右手。”父母与子女即便再如何亲密无间，生活中也难免会有磕磕碰碰。但磕完碰完，父母却应及时和儿女进行沟通。一家人哪有隔夜仇，在愉快的沟通过程中，气出了，心情也舒坦了，烦恼自己也就排解了。

多想儿女的好处。您与儿女发生矛盾了，若只是一味念叨他们的过错，认为他们不孝，这只会使得家庭气氛陷入僵局。如若在发生矛盾之后，多想儿女们的好处，不但可以缓和矛盾，亦可缓解自己内心的压力，儿女们也会念及父母的宽宏大量而更加亲近您。一举两得，您又何乐而不为呢？

第二十二章 朋友是背着刺的刺猬

人人都需要友谊，没有人能独自在人生的海洋中航行，每个人都需要朋友，每个人都离不开朋友。几乎无法想象如果没有朋友，生活会是什么样子。如果没有朋友，谁又真的可以保持心情愉快和从精神创伤中恢复过来呢？朋友让你快乐，朋友倾听你的烦恼，并给你提出一些建议。一个真正的朋友能和你同甘共苦。朋友对于我们所有人来说都非常重要。然而，在物欲横流、激烈竞争的当今社会，知心朋友又是那么的难求，很多人都感到孤独，这也许是虚幻的网络为什么能吸引当代人的缘故吧。

案例1、好朋友背叛了我

我从小人缘都挺不错，从一年级到现在，我自认为自己交得都是些肝胆相照的好朋友，可是上了6年级，我渐渐发现我所谓最好的朋友离我越来越远，放学也不在和我一起走，上下课也不向平常那样找我，见了我就向老鼠见了猫似的，我从未感到这般冷漠，似乎世界也越来越远，我左思右想，我什么地方做错了？一次，我忍气吞声地走到她们面前，询问最近为什么对我这样，可她们却对我不理不睬，我的心都碎了，曾经说要一辈子做好朋友的朋友去哪了？事情发展的越来越复杂了，我和她们之间的误会越来越大，现在没有办法弥补了。我真为了我交了一些这样的朋友感到不值得，她真的太虚伪了，太自傲了，心机太重了，她想让我和他之间的误会越来越深，一切的事情都是她做的，她把我所有的事情都跟他说了，什么小事小事哪怕再小的事都说了，我没有办法，我不知道该怎么办，为什么她会是我的好朋友？

案例2

我是一个教师，现实中我很孤独，平时瞎白话有的是，真正有困难时，一个也找不到了。过年时，更是倍感孤独，除了我妈家谁家都不去，也没人上我家，我的心拔凉拔凉的。渴望友谊却害怕交朋友，并发现自己失去了“交际”的能力。我给自己找过原因，大致有以下几点：

第一、我发觉自己不容易记住别人的名字和象貌，这点给我的压力很大，但我无法改变自己。第二、我觉得自己和社会上的人在思想上有一定的脱节，我不喜欢为了钱而过活，崇尚自由自在、有一天就快乐一天；但我身边的人都为生计而忙碌，没有人像我这样想，包括我以前的几位朋友。这是我与社会脱节了、还是我的思想走进了误区了呢？第三、与新朋友一起时我会觉得别扭，我不知道应该说些什么，聊些什么，总觉得无话可说。时常我会陷入一种消极的状态，我有时候在想如果我多年的努力到最后证明是竹篮打水一场空，如果若干年后证明我当今的策略是错误的，我走向何方？我经常怀念桂林日月双塔旁的“知音”雕塑，在生活上也许有很多朋友帮助过我，但是在事业上我几乎没有一个能真正理解我的“知音”，连我的亲人和朋友都无法理解我的各种“弱智”行为，我只有靠我一个人的意志力来一直坚持着自己独断的理想。我也许只有两个两极分化的结局，要么我成功得轰轰烈烈，要么我失败得一败涂地，没有达到这两种境界之一，我不会罢休，也许到最后成功和失败已经没有任何区别，只是我享受到达这两极的过程。地球这么大，普天之下必然有和我一样想法或者能够彻底理解我的人，而我的“知音”你在何方呢？

案例3

我感觉很孤独。没有朋友我是个快21岁的学生。从小性格就比较内向，主要是怕生，而且还不太合群。因为我什么玩的都不会。我体育也不好，我小时候很害羞像个女生一样老是受欺负，现在好了点。但是我在大学的时候总感觉我这21年来一直没有什么可以非常玩的好的朋友。可能是我更本就不怎么玩把。因为小的时候老是被关在家里不和人交往，所以我什么玩的活动，体育都不会，我也不抽烟，喝酒也不行，我暑假和寒假都是最痛苦的时候，每次都是一个人在家上网，偶而去同学玩下，但也就一两次。我好想有人天天陪捉我玩就好了。但是真的不知道该怎么办。我读大学的时候很不合群，天天都在看书，我同学都说我是书呆子。我有时候都在想是不是我以后就这么孤独的老了一个人死

去。我真的好害怕。我真的不知道怎么办。我好空虚。最近在网上认识了一个人。他陪我聊了几个月。我们很聊得来，但是没有见到他的时候我好空虚，好孤独。他朋友非常多，我很怕失去这个朋友，他还说我以后可以和他住一起，我真的好希望这样，但是我觉得太不现实了。我真的不想就这么老的一个人死去啊。好难受！

朋友是背着刺的刺猬

其实每个人都是害怕寂寞的，每个人都需要朋友。可朋友与刺猬很相似，两只刺猬冬天因取暖而相近，但也因相近而互相刺痛对方。人与人之间的距离也是如此。平时我们在一起好像无话不谈，但其实之间都在小心翼翼的维持一种平衡，这种平衡如同刺猬一样，靠太近了，彼此之间扎的慌，每个人都有自己的空间与思想，我们不可能做到事事都与朋友分享，总有自己不为人知的秘密，总有不想让别人知道的秘密，这就是我们身上的刺，但是离的太远又感觉很冷淡，就不是朋友的感觉了，朋友之间似乎没有这么生疏的。而且人有一个共同的毛病，那就是好奇心，人人都想探知别人的隐私。

对普通人之间的距离，大抵处于一种互不侵犯的状态之下；对父子，母子、兄弟和姐妹之间的距离，大体上是处于一种血缘关系之下的亲情状态；朋友之间的关系，特别是知己（音）如伯牙与钟子期的感情，可以说是最近的，他们之间的容忍度非常的高，几乎接近零距离。但只是几乎达到，而不是已达到零，且这种关系在世上是少之又少，即使苦苦追寻，也很少有人能寻到知己（音）。有的人自我以为夫妻间同床共寝，是没有距离的，好像是越近越好。其实不然，夫妻的距离远了，会同床异梦，分道扬镳；太近了，会发生矛盾，就好像自己的牙齿咬自己的舌头那样。因为过于亲密必引起摩擦，也如刺猬关系。夫妻之间同样是距离产生美。所以事物之间都有适当的距离。如果没有了距离，小则制造生活的烦恼与不快，大则酿成灾害，甚至伤及无辜，危害生灵。

俗话说：“世事难料，人心叵测”，实在是千年古训。人心总是随

着世事的变迁而不断改变着，而世事的变幻总是出人意料的。有些人昨天还是“称兄道弟”的“狗肉朋友”，今天却反目成仇。有的人在穷困潦倒时遇上好心人相助时会感激涕零，一旦飞黄腾达就趾高气昂不再把相助他的人放在眼里。世上一切势利之人，多是如此。但人世间那种无私的真挚的友情也还是有的，只是要经过时间和困难的考验。正所谓是“路遥知马力，日久见人心。”“知音难觅，诤友难得”，的确如此。所以，有人说：朋友是背着刺的刺猬，一个无法改变的结局，一个永恒的悲剧。

朋友易寻，知己难觅

在人与人交往的旅途中，总会经历着：有深深的思念，也有暗暗的诅咒；有热情的交往，也有冷漠的相待；有真诚的共处，也有虚伪的应付；有善意的劝告，也有恶意的挑拨；有友好的合作，也有残酷的争斗；有欢乐中的团聚，也有痛苦时的别离……

所有这些展现在我们面前的都是一幅幅生活的画面，又无不在朋友之间发生、发展、变化着。

其实，一个人一生中可能有很多朋友，而在朋友中是会有各式各样的一面，也有着深浅程度和维持久短以及发展历程等差别的。能成为朋友一般都是因某人、某事、某物的因素，彼此间由“相互吸引”而起步的。然而，随着时间的推移和进一步的交往，继续深化直至成为知己的又能有几何？

那么，何谓知己？从心理学的角度分析：知己是由于某事物引起双方的共同点而产生的一种共鸣，从而引起了“视对方为自己，视自己为对方”的某种意识，并形成“同体性”倾向。如果一旦失去对方，就如同失去自己一样。

“人生得以知己者足矣。”每个人都渴望在同性或异性之中找到知己，真正做到难矣。知己之间必须是无私、利她（他），凡事习惯于先从对方的处境考虑，用对方的方式思维，关心对方甚于自己，且能够毫无保留地坦露自己的胸怀。

知己是难求的，你一生中可能有很多好友，但是却不一定碰到一个知己，知己也许就是一个人一生的追求，知己是自己精神上最终的追求。

结交朋友的技巧

如果你要想有朋友，首先应先充实自己，一个有内涵的人，有主见的人、有观点的人，有品位的人自然让人喜欢，乐意与之交流，这样的人总能吸引人，因为他有厚度，有可读性；如你苍白得象一张白纸，而且庸俗、低级趣味，谁还愿意与之交友呢。

朋友也是相互选择，就好像在单位打乒乓球，如果对方发的球你接不着，只有捡球的份，这球就不能打，差得太多的人在一起玩也没兴趣，只有两个水平差不多的人在一起玩才有乐趣，彼此切磋球技，共同进步，共同提高，你个你盈了我，明个我还得找你玩，非盈回不可。但也有个例，对方是高手，他在教你，但我想高手肯定玩的不开心，所以说交友也是如此，物以类聚，人以群分，什么样的人交什么样的朋友。趣味相近，爱好相近，品位相近的人才有可能成为朋友。

人要有颗宽容的心，学会宽容大度，谁都有缺点，我们每个人都不是完人，都有缺点，所以你要学会宽容别人的缺点，如果只看到对方的缺点，你永远也不会有朋友。

在现实生活中，如何结交朋友，有许多技巧需要摸索，下面的一些方法值得借鉴。

交朋友首先要认识

交朋友首先要认识，其次就是交往了。不管你遇到的这个人，多么让你一见倾心，你也不要立刻的就想发展关系，否则头脑一热，影响对人的正确判断。不要以谈恋爱为目的去结交朋友，就是以一种多认识人的心态去结交朋友，这样你才能通过交往，保持正常心态，如果发现他有你不欣赏的地方，你就知道，应该把这个人定位在一个什么关系上了。

主动和人交往

如果你不主动和人交往，你是交不到朋友的。因为大多数人都对别人存有戒心。谁也不愿意先打破这个冰壳。其实学会交朋友，主要的就是要学会说话，学会找合适的话题，去打破人与人之间的那道屏障。要克服怕别人不理你的心态。有时候，别人不理你，并不是讨厌你，而是他不能冲破自己心里的社交障碍。这个时候，你不用觉得受挫。而是保持一个良好的健康的心态。你可以这样认为，你是礼貌的，有教养的和人交往。如果对方不理你，只能说明她或者他缺少相应的礼貌。并不是你的错。与人交往最主要的就是保持微笑。展示给别人一个快乐的心情。但是与人交往，并不是不给自己心里保留防线。在交往过程中，特别是和陌生人交往，不要轻易的相信对方。不要轻易的透露过多的你的私人信息。如果你是独居或者有感情问题，面对一个陌生男人，即使他看上去很阳光，很健康，也不能轻易的相信。所以不能透露任何你独居的信息，也不要对所有人都有很强的倾诉欲，这样容易让人抓住你的弱点和把柄。相反要告诉他，你和家人或者朋友在一起。该表现聪明的时候，一定不能装傻，否则自己吃亏。这也是为了保护自己。交朋友的原则就是害人之心不可有，防人之心不可无。不去想着占别人的便宜，也不能让别人占自己的便宜。

要学会记住所有人的名字

要学会记住所有人的名字。要在活动中尽量保持和所有人说话。这样的人才会拥有最多的朋友。不要只和你喜欢的人在一起，这样你的朋友会越来越少。不要把所有异性朋友的注意力都集中到你的身上，这样你会失去同性朋友。因此在交往中，要注意自己表现的程度。很多女孩子总是试图在聚会中，去吸引所有男性的注意力，来证明自己的魅力。而忽视了其他女性的嫉妒心问题。还有一部分女孩子，就是遇上什么总往后退，不善于表现自己，而失去了吸引异性的机会。所以表现得过度，或者不够，都不好。因此要学会与人交往就是从在这样的氛围中开始。

对人真诚

交朋友就是打开你的心扉，对人真诚，热情，表现你积极，健康，善良的一面。当然如果你有幽默感，一定要尽量的表现。不要做态，不要伪装自己。比如你就是一个很爽的人，就没有必要去装淑女。所有的人都喜欢和真实的你交往，而不是你扮演的角色。学会交朋友，也是学会做人，学会与人交际，学会成熟的一个重要过程。希望大家都能走出去，开心的交往，多多的拥有朋友。这个时候，你就不会感觉生活寂寞了。

如何结交人生知己

有人说交朋友比找对象还难，那要看是什么心态了，如果为交朋友们而交朋友，那就是难，如果怀着乐观豁达的态度，不为交朋友而交朋友，那你的朋友就会很多。一个微笑，一声问候，一份帮助，一点关怀，都能拉近彼此人与人之间的距离，没有所求，“无欲品志高”，彼此产生好感，就象朋友一样开心交流，淡淡的友情流淌其中，让人感到与你在一起那样轻松愉快，那样美好，不经意间就交了朋友。朋友是春风抚慰你的心灵，朋友是细雨滋润你的心田，人不能没有朋友，我想人如果健康乐观，摆正心态，象荷花一样高洁，象月光一样有柔和，象香茗一样有韵味，自然就会有朋友向你走来，你的身边就会有好多朋友。

人生一路走来，伴随我们的有儿时的玩伴，有同窗好友，有工作过的同事……细细想来能够走到今天的朋友有几个呢，走失的朋友也不能说不是真朋友，是由于各种原因，在人生的花园中走散了。能够走到今天的朋友基本上都是性格相近，爱好相同，品位差不多的，有人说朋友是花，春天开了，冬天就枯萎了，可见能够走过了春夏秋冬的朋友真的不容易，经历严寒考验的朋友真是屈指可数，太少了；能够走过严冬的朋友才是真正的心灵呼应的朋友，可谓至交。人们常说，人生有一知己足矣，可见知心朋友难求难觅的程度。如何结交人生知己，有以下原则：

一、以心换心原则

交友贵在真诚，结交知己更是如此。知己的特点之一是彼此心心相

印。要交知己首先要把自己的心扉向对方敞开，让人家了解你，看到你的心底，才能达到心灵的沟通，感情的共鸣。如果你对朋友有所保留，感情半露，叫人家琢磨不定，这就很难建立起交友的起码基础——信赖。没有信赖，自然对方不会向你敞开心灵，也就谈不上心心相印。因此，直言不讳、坦诚相见是交知己的前提。马克思与海涅就是这样的知己。

二、情投意合原则

大凡知己，都是在情感上互相寄托，休戚与共；在思想上互吐心曲，互相信赖；在工作中相互支持，密切协同；在生活中互相关照，患难相依。只有情投，才能意合。当年，俞伯牙和钟子期因琴声而相遇在古琴台，因琴艺而结成知己，琴声是他们的情，琴艺是他们的意，情投意合，也就有了高山流水觅知音的万代佳话。

三、患难与共原则

路遥知马力，日久见人心。“有福同享，有难共担”是知己的又一特征。人生的许多知己就是在共同的命运和战斗历程中获得的。大剧作家易卜生在当学徒时结交了一位青年朋友叫施勒路德，视为知己。当易卜生因剧本到处碰壁，异常苦恼时，施勒路德自告奋勇地为他寻找出版处，自己出钱印刷出版，坚持不懈地鼓励他，最终使易卜生从苦闷中解脱出来，成为大戏剧家。

四、严守秘密原则

每个人都有鲜为人知的秘密和不愿公开的私生活。知己间要相互倾心，毫无保留，甚至是自己的隐私，这完全是对朋友高度信赖的表现，是相信你不会扩散出去而有损于他，因此，为朋友严守秘密也是一条不容忽视的原则。弄不好，就会前功尽弃，将多年的友谊毁于一旦。

第二十三章 钱和情

古人云：人为财死，鸟为食亡！有钱能使鬼推磨！穷在闹市无人问，富在深山有远亲。俗话说，有钱不一定万能的，没钱是万万不能的。现代人说：理想斗不过现实，爱情斗不过金钱。关于钱和情的问题，自古以来是剪不断理还乱的问题，但是每个人都不得不思考，不得不面对的问题，也是事关家庭和谐和人生幸福的问题。

案例1

Z来自于农村，大学毕业后，在一个很不错的外企公司工作，收入自然也很可观。在他老家亲戚的眼里，Z算得上大款了。于是，亲戚们隔三差五，好像商量好了似的，挨个前来向他借钱。今天大姨说家里要盖房，借五千。明天二姑说儿子上学费用没凑够，要借三千。后来，甚至一些八杆子打不着的亲戚，也都摸上门来，以种种理由提出借钱。时间一长，借钱的人一多，Z顶不住了。开始是不好意思张这个嘴。都是实在亲戚，人家有困难，咱又有这个能力，能帮一把就帮一把吧。但到后来，不是不好意思说，而是根本不能说了。为什么？我似乎不太明白。Z说：“开始的时候，借钱给亲戚倒还能落个好名声。到了后来，亲戚们好像都觉得我该他们似的，来了就狮子大张口，借了也只是客气一下，不借则就咸话淡话一大堆。说有钱借给姨家的人，怎么就没钱借给姑家的人啦，不借，明摆着是势利眼，瞧不起人嘛！”“你听听，我公司好收入高，好心救济一下亲戚，倒惹了一身的不是。”Z还说，“这种势头发展以后，原本不打算借钱的亲戚也开始心里不平衡了，变着法地也来借钱，好像不借白不借似的。现在，我根本不敢回家，生怕一到家又碰到一位坐在家里等着借钱的亲戚。”他所遇到的这种情况在生活中确实也并不鲜见。我的另一位朋友L，情况更为典型。他成家立业后，为了感恩，经常接济家在农村的父母。开始，一家人为他的大方很高兴，也很感激他。但时间一长，味道变了。他再给钱，父母就觉得理所当然了。以至于到现在，父母了为给他的妹妹买房子、搞

装修，也想着法地跟他要钱。稍有迟疑不痛快，父母便会数落他，给他脸色看。后来，L感慨地说，原先没钱那会，一家人和和气气的，关系特别融洽，现在有点钱了，反而搞得一家人都生份起来了。

案例2

Alina和Lisa同在一个广告公关公司，两人既是同事又是好朋友，诸事都会结伴而行，情同姐妹。周六，Alina打电话给Lisa说她下个星期要主持一个产品发布会，需要一条比较正式的长裙，要Lisa陪她去商场选购服装。看来看去，最后Alina看上了一条宴会长裙，价格不菲。身上现金不够，于是，Alina只能向Lisa求救，“你有没有带信用卡？”Lisa知道Alina是找个理由就烧“钱”的人。但是碍于同事的面子，也只能将信用卡递给了Alina，一刷就刷掉了1000多块钱。两个月过去了，Lisa虽然与Alina天天抬头不见低头见，可Alina却像没事人似的，完全忘记了刷卡的事。几天后Lisa感觉非常恼火，在办公室说出了Alina借钱没还的事情，让Alina当场感觉非常尴尬，同时列举出了以前种种利益问题，其中包括了前期合作项目的一些业绩分成比例还有一些人情关系等情况，最后搞得整个办公室都处在剑拔弩张的状态中。

案例3

08—09—22大河报报道男子中奖500万隐瞒妻儿称妻子懒惰欲离婚
近日，南阳读者菲菲（化名）给本报记者打来电话，称她的丈夫刘光（化名）今年4月份中了500万元的彩票大奖，但他一直没有告诉她。“我早已发现苗头不对，他却始终没有亲口承认。”最近，她发现丈夫居然连家也不回了，还向她提出要离婚。

记者在郑州见到了24岁的菲菲，她怀里抱着一个两岁大的孩子，面容憔悴。菲菲说，今年4月她得知丈夫买双色球福利彩票中了一等奖500万元，但是一直到现在丈夫也没有向她说过中奖的事。“那期福利彩票是4月27日开的奖，4月28日我送他来郑州，当时他只告诉我说有事情要来郑州处理，但是丝毫没说是因为中奖。”菲菲说，当时丈夫刘光到郑州领奖戴的帽子还是她给准备的，后来在电视上她还看到了那顶帽子。

据菲菲讲，刘光从郑州回到南阳后，像换了一个人。以前在一家私立电脑培训学校当老师的他辞去了工作，接着，家里发生的一系列变化更是让她费解。丈夫经常往家里添置东西，小到家用电器，大到价值1万多元的摩托车和空调，他连眼睛都不眨一下就买回来了。“我问他买这么多东西的钱是从哪里弄来的，他就是不说。”菲菲说，她和丈夫刘光是2006年4月结的婚，婚后感情尚可，他们的儿子今年已两岁多了。根据她对丈夫的了解，刘光应该不会做出什么违法的事，但是他购买那么多东西的钱是从什么地方来的呢？为啥好端端的要辞去工作？这些疑问一直折磨着她。菲菲称，随着时间的推移，一个让她吃惊的消息传来：她从亲戚那里听说，刘光买彩票中了500万元，并且4月28日那天菲菲送刘光来郑州，刘光就是来领奖的。菲菲说，她专门搜索了4月27日双色球第48期开奖的情况，得知当期中500万元大奖的是南阳市唐河县41630802号投注站的一彩民，“我心里的谜底终于揭开了，为什么丈夫买大件电器眼睛都不眨，原来他真的中了大奖”。“他中了大奖就要和我离婚，我问他原因，他说因为我太懒惰，为什么偏偏在这个时候突然嫌我懒惰了呢？”菲菲哭着说，这都是中奖惹的祸，如果不是中了大奖，丈夫肯定不会频繁地提出和自己离婚。“他提出离婚时，刚开始说愿意给我3万元的损失费，现在又说愿意给20万，可按规定，夫妻离婚时，共同财产要平分啊！”

钱不是万能的

钱，爱，情与人有什么关系，人们自古以来都会执着追寻。金钱对任何社会、任何人都是重要的；金钱是有益的，它使人们能够从事许多有意义的活动；个人在创造财富的同时，也在对他人和社会做着贡献。

随着现代社会的不断发展，金钱所起到的作用也不断地提升，几乎到了无法取代的地步。现实生活中，金钱不是万能的，但没有金钱却又是万万不行的。钱代表生存，情则是生存获得保障后更高层次的需求。当你的生存无法保障时，或是不稳定的生存时，情则附属于钱，反之你的情才能得以持续以乃至升华。所以社会上流行一种说法：有钱不一定

万能，没钱是万万不能。社会发展，人们对生活水平要求当然也随之不断提高。社会的现状要求我们每个人都拥有一定的财产：宽敞的房屋、时髦的家具、现代化的电器、流行的服装、小轿车等等，而这些都需要用钱去购买。人们的消费是永无止境的，当你拥有了自己朝思暮想的东西之后，你会渴望得到新的更好的东西。在现代社会中，金钱是交换的手段，金钱就是力量，但金钱可用于好事，也可以用于干坏事。

钱容易使人变成奴隶。俗话说，有钱能使鬼推磨。对于没有信仰的人来说，钱很容易成为上帝。对钱狂热的追求容易使人丧失友谊，亲情甚至理智。欠债更是位无情的主人。贫穷本身就能够毁掉进取心，破坏自信心，毁掉希望，但如果再在贫穷之上加上债务，那么，成为这两位残酷无情监工的奴隶的人，失败肯定是毫无疑问的。

钱财到底好不好？有人说，金钱是天使，也是恶魔。因为金钱可使一个人的心变得善良，也可能使他变得丑陋。即使是两个非常要好的朋友，他们之间一旦有了金钱关系，友谊极有可能变质。借债还钱是理所当然的事情。可是人们却经常因为贷方常常无法如期收回贷款而发生借贷纠纷。朋友之间也不可避免地会遇到借贷问题。当借方无力偿还债务时，借贷双方关系肯定会转恶。所以，朋友之间不应有金钱往来，因为当借方没有能力偿还时，很伤感情，彼此的友谊因此导致破裂。两个好朋友之间因借贷关系还有一个问题常会出现。假如朋友之间有借贷关系，那么贷方的立场一定是居上风，而借方则处于下风，那两人之间的地位就不平等，借方一定会采取屈就的态度，如此，两人之间的友谊就会变质。

现实社会中婚姻也是建立在爱情和金钱上的，两者缺一都不会幸福，设想两个人即便爱得死去活来，而没有一定的经济基础，甚而连肚子都填不饱，食不饱，衣不暖，那样的婚姻会幸福吗？就算有的人说宁愿要爱情而不要生活，一旦生活把他逼上绝境，爱情还有什么幸福可言呢？显然只有爱情而没有金钱的婚姻是不现实的，也是没有幸福的，但是光有金钱而没有爱情的婚姻却也是虚伪和痛苦的。

亲兄弟，明算账

古往今来，“杀人偿命，欠债还钱”是天经地义的事，但人们在不经意间发现，借钱不还的人正慢慢多了起来，“黄世仁”和“杨白劳”的角色颠倒不仅发生在两个单位或利益群体之间，还给人际之间的交往，包括友情甚至亲情罩上了一道阴影。

“亲兄弟，明算账”已经成为现今看来很正常的钱财交际方式。而以往大多数人认为朋的友之间，贵在相知，而耻于言利的做法在今天看来，则是相当片面的。其实在交际活动中，无论是公共关系，还是私人关系，只有遵守互惠互利的原则，才能得以健康、长久发展。

合作时，先小人后君子比先君子后小人的做法更有益处，事先应阐明利益分配方案，以免事后因分配不公而导致不欢而散的结局，影响人际关系的健康发展，更对自己的发展有弊无益。

对于处理钱财的问题上有很多需要注意的地方，尤其是在处理朋友之间的钱财关系时。除遵循互惠原则外，还应对具体对象分别对待。如双方关系一般，在物质金钱方面应彼此分清。至于朋友馈赠的礼物、礼金，就不必耿耿于怀，时常盘算着如何报答对方。这种情况只要致以真诚的谢意即可。而亲朋知己则应以友谊为重，一方有难，另一方则慷慨大方，尽力而为，不要太过计较。人的条件各异，处理同一问题时要因人而异用不同的方法。

用金钱来衡量亲情，是生活中容易犯的一个极大错误。事实上，人们也确实很难把亲情和金钱分得那么仔细。但必须谨记一个原则，就是需要自己用金钱去体现亲情时，必须量力而行，适可而止。在自己有能力地情况下，对有困难的亲戚慷慨相助，从来就是一种美德。但这种美德，却不能单靠金钱来维持。对自己实在没法做到的事情，必须学会拒绝。这样做，可能当时情面上不好看，和亲戚的关系可能会受到影响。但不拒绝硬扛着，万一处理不好，却有可能导致亲人成仇人。电视剧《双面胶》，其实讲的就是类似这样的故事。一个好端端的家庭，就是因为没有理性地处理好亲情和金钱的关系，最终落了个家破人亡、妻离

子散的悲剧结局。

有时候，过度地帮忙，也不见得是一件好事。所以，当我们有时因为情为钱所困，有时因为钱为情所惑的时候，不妨鼓起勇气，当面说一声“对不起，我帮不了这个忙。”只有解脱自己，才有可能给别人再大的帮助。

而在现实生活中更多的，则是因借款数额不大，碍于面子等种种原因默默吃着“哑巴亏”的人们。最近有一首流行歌曲《把钱还给我吧》，歌词是“当初只是想帮你一个忙，没想到现在比你更凄凉……我要请你多多做做慈善，我已经不介意叫你爹娘。把钱还给我吧，那些全都是我的血汗。”

经历了多次借给人钱而催要无果的小王说：“我现在有个经验，千万别给好朋友借钱，不借钱，还可以做朋友，逢年过节还发个信息什么的。借了钱，那朋友也就失去了。”小王此言不免失之偏颇，但也是无奈之举。民间借贷大部分基于亲戚和朋友关系，相关手续并不完善，甚至没有，只是口头约定，极易发生纠纷，因为一点钱损害了多年的友情甚至亲情。

据调查，同事借钱很普遍5个里面有1个忘记还钱；80%的人都有被别人借钱的经历，而在遭遇别人借钱的时候，不管是出于何种考虑，几乎所有人都不会直接拒绝同事的借钱要求。虽然多数人都认为自己在借钱方面很注意，但是借出去的钱还不回来，还是一个挺普遍的问题。在看了这篇文章后请你一定要仔细地思考一下，你有没有向同事借了钱忘了还了？

借钱的技巧

有钱不借失人情，借钱不还是孙子。向别人借钱也是有技巧的

1、尽量不要借朋友的钱财

当你向朋友借钱时，另一个敏感的问题就是控制权，误会很容易由此形成。许多私下借钱给你的人，以为他们因此就有某种权威，至少在生意决策方面有说话权。

两个好朋友为了钱翻脸是最不值得的。所以一定要注意，借钱有时会破坏人际关系，应尽量避免借钱，尤其是向朋友借钱。你若须周转，应直接向银行借贷。银行本来就是办理借贷的机构，所以借方的地位绝不会受损。并不存在双方关系变质的情况。

2、要看对方与你的关系。

实在无奈或急需要向人借钱时，要看对方与你的关系，关系对一个人成功与否有着重大的影响。在借钱的时候，如果是关系密切的人，而且你也了解他的经济情况，那么不妨直截了当，表示自己急需借多少钱或什么东西。如果与对方关系一般，则应委婉一些。

3、说话要用商量的口气。

语气可以让一个人帮你，也可以让一个人对你产生反感。因为你有求于人，所以向别人借东西时，语气不能生硬，更不能说些有伤对方的话。用商量的口气，只要人家手里有钱是会帮忙的。若你的孩子因病住院，你手头又缺钱，需向别人借时你可以说：“我的孩子病了，医院要求先交一部分住院费，不知你手头是否宽绰，若有的话，请借给我，过一段时间就还给你。”用商量的口气借东西，让对方感到你有求于他而且尊重他，他才肯帮你。有些人却不懂这个道理，向人借钱时说：“谁不知你是万元户，借给我千把是个小意思。”有求于人时，这么说话对方是不愿听的，更不可能会答应帮你了。

4、借不到时，不要说气话。

向别人借东西时不能如愿的情况是常见的，所以，千万不能说出不礼貌的话，更不能说刺伤对方的话，要控制失望和不满情绪。若借不到时能对人说：“我知道你手头也紧，我再到别的地方去看看。”或“那我再想想别的办法。”这样的话会让人感觉你体谅他。

5、有借有还，再借不难。

不管所借之物是大是小，都应及时归还。借钱一定要说明还钱时间，而且要准时归还。若向对方借钱，且时间较长，考虑到物价变动等因素，归还时可准备一点礼品，以弥补对方受到的损失，这样会让对方

感到你是一个通情达理的人，以后再有困难求助于人时便顺利了。

有借无还，就会给人一种不诚实印象。如果你答应在某个时间还，但过了很长时间才还，人家就认为你不可靠。而且东西还给人家时应该完好无损。如果由于磨损或用坏，不可能完好无损地还给人家，按照惯例就应该购一件尽可能一样的物品送给人家。如果办不到，就应该照价赔偿。一个大方的人也许会不接受这样的赔偿，但是，借者却必须表示愿意照价赔偿。不能让对方对你产生不好的印象，那样只会对己不利。

第二十四章 迷途的羔羊

一个没有信仰的人，将是一个很失败的人，或许因为信仰是人生的精神目标。其实一个没有目标的人，就好像没有帆的船，也只有拥有目标的人，才会使灵魂不再有漂泊的幸福感，因为信仰可以驱散迷雾让孤独走开，同时也可以让真实的生命个体自然回归。当今社会，物质产品极大丰富，人们享受着前所未有的物质满足，可是，人们的幸福指数没有提高反而还有下降，其中主要原因之一就是缺乏信仰，为人生意义而迷茫。因此，如何确立自己切实可行的人生目标是每个人必须考虑的问题。

案例1

我不愿与人交往，在人群里很孤独，出来工作已有一年多了，没有朋友，发现自己越来越迷失了，像一只迷途的羔羊。尽管，想哭的时候却大声地笑着，告诉自己我很好，可是自己很清楚心情是多么的抑郁。我醒了，却发现没有了记忆，我不记得我是谁，不记得我从哪里来。当时我很无助，很孤独，甚至每时每刻都会问自己：“我是谁，我的过去是什么，为什么我会这么孤单的来到这个世界上？”。姐姐说，我安静的时候让人害怕，拒人于千里之外的力量让别人无从走近。她说这样的人会很孤独。我不怕孤独。我只怕被别人看透活得没有方向。看一篇文章，作者说他18岁的时候在想两个问题：我是谁？我从哪里来？我说我现在17岁，我也在想两个问题：我是谁？我要到哪里去？我想用最生动的文字形容我此时此刻的状态，可是我不能。纷繁芜杂的世界，只有一个人，一个没有目标、没有信仰的人孤独的前行着，如履薄冰。“我是谁，我从哪里来，我往哪里去？”这类问题一直在思考，没办法，思考了这么久，从来都没有答案。早春迟暮，落花流水泪如珠，几多寒暑，总是梦断天涯路。我想，自己在悲观里沉浸的太久了。

案例2

记得高三的时候（现在说来好像很久远的感觉），在学校里我最常

有的一个姿势就是低下头，将视线埋进双臂之中，我害怕看见别人充实的生活或是快乐讲话的样子，这些是我缺乏的。我害怕别人看见我思绪如浮云般流转的眼神，我不希望谁会看透我重重的心事，我始终努力活得大众一些。可是即使这样我面对人群依旧恐惧。在他们面前我只得沉默，在他们面前我不是我自己。

一切都是命运

一切都是烟云

一切都是扶托不起的曾经……

我站在稀薄的回忆里，一直没能停止怀念。在时代经历了如此的多变之后，我依然延续宛如当年北平学生的革命之气，为了理想、为了信仰，不愿意随波逐流，不愿意狡猾奸诈，只想做一个最简单的人，实现一个最鸿鹄之志，追求一个最美的梦想。

我知道，我是一个流浪的艺人。穿梭于城市的街道，带着并不很多的知识，在可能的场合去卖艺。不一定有人会欣赏，但是，为了生存，为了所谓的理想，我执着于自己的执着。在秋风萧瑟的街头，我会静静的去感受流浪歌手的歌声，当狂风肆虐时，在他们被风凌乱的头发和衣裳下，我看到了坚强的眼神。那里，有我的影子。

我知道，我是一个孤独的舞者。白天的喧嚣，足以叫醒我身体每一个活跃的细胞，大脑始终支配快速的步伐和忙碌的身影。每一个夜晚，当一切的躁动平静下来，心灵得以安静，可以静静感受，感受自己。房间伤感的音乐，伴随着夜的静，和那一个孤独的灵魂。

我知道我很执着，但我不知道是对是错；我知道我很辛勤，但我不知道值不值得；我知道我很有志气，但不知道它是否会变成现实；我知道我在流浪，但不知道是否有人明白；我知道我很孤独，但不知道是否会永远如此。我知道我现在是什么，但我不知道我未来要什么；我知道自己从哪里来，但我不知道自己要到哪里去。

一切，一切，都只会沉淀成为今生的困惑。一千年以后，世界早已没有我，所有人都遗忘了我，那时红色黄昏的沙漠，能有谁，解开缠绕

千年的寂寞。

案例3

事实上，我很渴望友谊，渴望爱情，渴望温暖，可是，我整天被一些无聊的问题折磨，就像戴上了手铐和脚镣，跌进了万丈深渊而不可自拔，根本没有精力和时间去像正常人那样交往，享受生活的乐趣。

我现在几乎是接触到什么东西就会对这个东西产生穷思竭虑，想的都是些过去从来不想的问题，但现在却自动的去想它，觉得想它似乎有些意义，又似乎没有，说不清，但总觉得非要把那些问题搞清楚不可，否则的话就很焦虑，没办法带着这个疙瘩去做其他事情，而且总是越想越多，越想越细，而且是越想越不明白……如我听郭德纲的相声，听到“没有这些优点当年跟兔子赛跑他就赢不了”这句笑话，谁都知道是在调侃对方是乌龟，一般人想到这一步就停止了，就理解了，就发笑了，然后就不会继续往下想了。而我却仍然要想下去：“为什么观众会笑？是因为观众知道龟兔赛跑的故事，为什么观众知道龟兔赛跑的故事呢？因为很多观众小学时学过这篇课文，可如果有些观众没有学过这篇课文呢……”就这样别人不会去想的问题我却要去钻牛角尖。我锻炼身体时，又对锻炼产生了穷思竭虑：“我要举哑铃练手臂的肌肉，可举哑铃也同时会顺带锻炼到胸肌啊，但我要练的是手臂不是胸肌，管他呢，只要练到手臂就行了，练不练到胸肌我就不关心了”，可一举哑铃的时候，又想到了胸肌的问题。我进行心理调节的时候，又对心理学产生了穷思竭虑：当别人注意我脸上的疤痕的时候，我就想“这世上什么难看的人没有啊？”，这样想似乎会好受一些自信一些，但后来又想：“这种想法在心理学上到底是什么？为什么人会这样想？为什么人这样想就会好受一些？这样想正不正常？应不应该正不正确……”因为想不通这个问题，我对“这世上什么难看的人没有啊？”这种过去安慰自己的想法产生了不确定感，也就对自己这种自信方法产生了怀疑，导致了不自信。过去我没有强迫思维时，只要想想这句话就能有了底气，可现在我想这句话时却产生强迫思维，让我感到焦虑和不能再从中获得

自信。我翻心理学的资料，看到讨论某人心理防御机制的内容“……投射——使内在的焦虑投射到外界去并付诸行动，冲动之后直接付诸行动——刻苦的经营行为，是患者的一贯行为特点；幻想——患者经常自己成为一名成功人士……”，看了这部分内容，我又对心理学产生了些困惑：心理专家将患者的心理解释为“置换”、“投射”、“幻想”等专业术语，似乎已经分析得很透彻很深层次了，但到底什么是“经营行为”呢？他并没有从心理学上去分析，什么是经营行为？人为什么会有这种行为？为什么要把这种行为叫做经营行为？还有“成功人士”，到底什么是成功呢？为什么这样那样就叫成功呢？为什么人要做那种叫做“成功”的行为呢？心理学家解释了吗？这些问题他都没有解决，他用没有解决的问题来解释患者的心理，是不是很荒谬呢？联想到整个心理学，一方面在研究“自我”、“本我”、“潜意识”、“心理防御机制”等等这些很深层次的东西，对人的心理进行了一部分深入的分析，但它同时又是在结合着我们生活中一些司空见惯的事物来解释人的心理的，如“工作”、“学习”、“赌博”、“失恋”、“破产”、“车祸”等等，例如说某个人因为工作的困难而出现了抑郁情绪，可心理学对这些司空见惯的事物作分析了吗？它回答了什么是抑郁，可什么是工作呢？人为什么要进行这种叫“工作”的行为？心理动因是什么？这些问题心理学回答了吗？如果没有，那心理学拿着一部分已经解决了的问题和另一部分没有解决的问题去解释人的心理是不是很荒唐呢……

人类痛苦的根源

现实生活中，有许多人的痛苦并非物质的匮乏，身体的病痛或残疾，而是精神的痛苦。常常有来访者长叹一口气，问我：“施教授，一想到出生前我不存在，死后我也不存在，我就非常痛苦，人活着到底有什么意义？”。

提这样问题的人大多数生活条件优越，地位较高，头脑聪明。我终于明白了为什么随着生活条件的不断改善，人民的幸福感没有提高，反而下降的原因。人们富裕了，衣食无忧了，有更多的时间思考问题，追

求理想和成功了，可有很多问题是没有答案，无法回答，怎么想也想不明白的问题，思考这样的问题的结果只有一个，那就是“痛苦”。所以，古人云：知识越多越反动，聪明反被聪明误！当然，很多人没有明白这个道路，不接受这个观点。事实上，你稍微观察一下，不难发现，周围的人，智商稍微低下的人是没有烦恼的，尽管他们地位卑微，工资微薄，但他们很知足，不烦恼，其实他们没有受过高等教育，更没有学过什么心理学的知识，他们的自我调节能力是与生俱来的，换一句话说，他们天生没有自寻烦恼的能力！

苏东坡曾感叹：人皆养子望聪明，我被聪明误一生，惟愿孩子愚且鲁，无灾无难到公卿。

经常被提问“人从哪里来到哪里去？”这样的问题，让我不得不思考这个问题，可是这是一个没有答案的问题，一旦思考起来必然烦恼，然后迷失自己！在反复咨询的经历中，我终于悟出了一个答案，让许多痛苦的人释然，也让自己解脱！那就是，人类是万物之灵，但人类也是自寻烦恼的动物，探讨“人活着有什么意义”的问题是“聪明反被聪明误”，是典型的“自寻烦恼”！

实际上，现实生活中这类“自寻烦恼”比比皆是！人类的许多痛苦不是肉体的而是精神的，是自寻烦恼的，如追求伟大的“理想”、“主义”；

渺小的“完美”、“公正”、“合理”，要么在不切实际的空想之中痛苦，要么在不切实际的追求中自我毁灭！

所以，作为个人，要有现实的追求目标，往大一点讲，需要有理想和信仰。因为，人生若没有理想，生活就像一坛死水，人就会在痛苦中迷失自己。

在2001年初，中国社会最大的新闻无疑就是，1月23日14点40分左右，在天安门广场纪念碑北侧发生的5名法轮功成员自焚事件。当我们从最初的惊愕、愤怒、惋惜、伤感中沉静下来之后，不解与迷惑也日益浓重。1999年就被取缔的邪教法轮功一直受到揭批，为什么至今仍有人

对此执迷不悟？李洪志宣称的法轮大法听起来荒诞不经，为什么还有人，除了党政军干部之外，竟然还有少数知识分子对此奉若神明，甚至还不惜为此付出人最宝贵的生命的代价？其反动的力量甚至到了中央需要动用专政工具的地步。我们迷惑了，中国人的信仰，在这个世纪的关头，在这个纷繁莫测的大千世界，又到底是面临着怎么样的一种处境呢？

中央到地方的各种媒体所揭批的大量的法轮功信徒的事实报道中指出，大部分的信徒是因为精神空虚，才会走上信仰邪教这一条道路，很多老百姓的理解也仅仅停留在这个层面上而已，而对于为什么会产生精神空虚，而且为什么会有这么的人存在着精神空虚，为什么邪教会占据着人们的心灵，却并没有深究。我们认为，无意识地忽视某一问题的深入，或人为的中止某一问题的讨论，则并不代表这一问题的不存在或解决。

上个世纪80年代，宁铂这个名字被整个中国无数次地重复着，作为第一位少年大学生，他被誉为“第一神童”，他的故事影响了整整一代人。他在上个世纪80年代早期的影响力被称之为“宁铂现象”。1978年，整个中国的报纸、杂志、广播都在报道宁铂。报道上说，这个13岁的神奇少年2岁半时能够背诵30多首毛泽东诗词，6岁开始学习《中医学概论》并能使用中草药，8岁能下围棋并熟读《水浒传》，擅长古诗词，通晓天文、地理等百科知识。人们把这个聪慧过人、智力超群的孩子称为“神童”。

进入大学后，媒体仍然不停地追逐着宁铂，他被安排出席各种各样的活动，这个本就安静敏感的少年在众人注视的目光中变得更加沉默寡言，刻意躲避着人们的视线。他后来对他的伯乐倪霖讲：“倪叔叔啊，我是一条活鱼啊被摔死了卖了，被摔死了卖了的一条活鱼。”

宁铂写给中学时代老师和同学的一段文字：“往日如烟，往事似梦。28年的尘世风雨，使得沐浴、荡涤在其中的每一位昂首挺立者都会变得如此地成熟和沧桑，也使得世间绝大多数善良的心都更加执着地陷

入对自己早已逝去的少年时光的回味和遐想之中……回首往事，我猛然发现，在崇高的社会目标背后，还有自由发展的个人需要。我们不能因为社会目标的崇高，而牺牲个人的自由发展。”那是1998年。2002年，宁铂离开中科大前往五台山出家，被校方找回；2003年，宁铂再次出家，这次他成功了。

到底问题出在什么地方？社会媒体众说纷纭。笔者观点，神童在急功近利的社会中迷失了自己！

人类需要信仰

自从佛教诞生到穆罕默德去世的一千年里，世界上产生了四种至今仍然支配全球的“宗教”：基督教、印度教、伊斯兰教和佛教。对于每个民族而言，都不可能没有信仰，信仰是指对人生存在根据和价值的总体关照与反思。随着改革开放的深入发展，急剧的社会变化、高度的社会压力以及稍显无序的文化氛围导致人们精神无助与失落。人生发展的每一个阶段都要对人生意义的不断追问。在很长的一段时间内，中国人很少提及信仰。人们通常提到的信仰不外乎就是宗教信仰，甚至批判过信仰主义。后来经过一段时间，信仰一词才有了正面的意义，特别是改革开放以后，信仰的内涵大大地扩充了，包含的面也比较广泛了，当然也包括马克思主义、共产主义信仰，其实道德也是一种信仰。对于每个人而言都应该有信仰，不同之处是信仰的层面存在着差异而已。有人信仰马克思主义，有人信仰上帝，而有些人则声称他什么也不信。但是他还是有其特定的信念的，比如相信明天会更好。也有可能某人有很多的信念，表现在为人处世的方方面面，或者我们可以说是“处世哲学”，但是他的信念是相互矛盾的，是分裂的，是没有一个指向的，那么我们可以称之为一个没有信仰的人。当代人们信仰的问题主要表现在：第一、感觉人生意义的丧失，无聊和流浪的心态侵袭众人，自杀和邪教活动普遍；第二、感觉追问人生意义的意义丧失，甚至失去追问人生意义的勇气；第三、以为解决了生活资料的问题，就解决了生活意义的问题。意义问题总根源在于传统上虚构的、绝对的价值实体（如上帝、国

家、家族等）受到了理性的批判，不再产生信仰。

在经过30年的改革之后，维持意识形态大一统局面的经济基础已经改变（而我国一直锐意经济改革，对政治以及意识形态方面的变迁则显得稍有点落后），任何人都不能仅仅“物质地”生活而不需要一种精神的基础，同样，一种“精神”运动也不能完全弃绝物质基础。马克思主义作为一种信仰，主要是在公共层面上的，而社会生活包括两个领域：公共领域和私人领域。有人想过运用马克思主义、毛泽东思想来指导人们全部的生活，事实证明是行不通的。随着从个人生活领域的淡化，马克思和列宁主义和毛泽东思想主要用来指导国家的大政方针。此时，个人生活就出现了信仰的空白，生活节奏加快，人际关系复杂，利益矛盾突出。大家对意识形态的有效性与权威性产生了怀疑。

而精神世界、信仰的所有问题，在很大程度上依赖于人文科学对此做出解释。人文科学的作用，就是为人类寻找精神家园。而我们很遗憾的看到，当今的教育，尤其是人文教育却面临着相当的困境。文革前的30年，中国几乎没有严格意义上的人文研究与人文教育。自改革开放以来，大家视科技为第一生产力，举国上下视经济为最高的发展目标，因此教育也成了经济发展的工具。而教育政策短视和偏差的后果，就是使教育沦入了实用技术性和工具性的教育，重视价值和意义创造的人文教育在日渐萎缩。人文科学这种外在的困境又反过来影响了师资水平和生源的质量。整个社会人文主义氛围的缺失以及功利主义色彩的充斥，许多人尽管拥有富足的物质生活，而精神空虚感却常常冲击着他们的灵魂，在物欲横流与一些社会丑恶现象面前，他们普遍地感到了一种茫然与不知所措，“不明白自己是谁，又不明白自己从何而来，又将何去何从”。

人生信仰的问题也不能够经由心理咨询或精神分析的途径加以解决。教育特别是人文教育可以扮演“信仰治疗”的角色，具体来说：第一、引导人们区分意义问题和非意义问题；第二、鼓起人们追问意义问题的信心和勇气；第三、通过价值教育，培养人们正确的价值观念和科

学的世界观。

性格就是命运

俗话说，灯笼不知脚下黑。每个人都有自己的弱点，每种物品都有其优缺点，所谓尺有所短，寸有所长。聪明的人善于探究，发现问题和解决问题，促进科技发展，推动社会进步。可是，聪明的人一旦执着于某些无法解决的问题，那就是苦海，深渊。日本的森田正马认为，人群中有一些人，生的欲望过强，想达到完善的状态，反而容易陷入“死的恐怖”之中去。这些人是一种内向型气质，偏重于自我内省。他们的性格特征可以概括为：

- (1) 内向、内省、理智、追求完善；
- (2) 感情抑制性，很少感情用事；
- (3) 比一般人敏感，爱担心；
- (4) 好强、上进、不安于现状，容易产生内心冲突；
- (5) 执着、固执、具有坚持性；
- (6) 具有较高程度的智能水平。

森田认为，在一定条件下任何人都有可能出现神经症的症状。如初次在众人面前露面，会感到紧张；听说别人发生煤气中毒事件后总觉得自家煤气阀没关好，不反复检查就放不下心等等。对于大多数人而言，这种紧张和不安的感觉是生活中正常的、必须的心理和生理现象，事过之后就会消失。但是，对于这些具有特殊性格的人会使这种不安感病态地固定下来，从而影响其正常的生活。这些人容易情不自禁地去思考一些穷思竭虑的问题而不能自拔。

穷思竭虑，顾名思义，患者的痛苦来自自身的内心思维，这些思维反复出现，难以自拔，这些思维的内容往往令人不快或并没有什么实际意义，患者本身对此很清楚，并试图作出抵制（并非都是如此），但往往是徒劳的。

患者总想一些没有现实意义的问题，而这些问题多为自然现象或日常生活中的一般事件，例如：“先有蛋还是先有鸡？”“树木为什么不

向地下去？”这个字为什么要这样写？为什么这样写就表示这个意思？为什么可以用它来表示这个意思？人是怎么看懂这个字的？人为什么可以看懂这个字？等等。他们明知考虑这些问题毫无实际意义，但不这样考虑，就总是惴惴不安而无法摆脱。这些“问题”都很神经质，在别人眼里很可笑，一般人都不会去想它关注它，所以普通人可以正常的开心的过日子，这些问题叫他们去想他们也想不明白，但他们不会去想，也就不会因为“想不明白”而焦虑，但有强迫思维的人就会去钻别人不会钻的牛角尖，自己折磨自己。

许多科学家钻研的问题很抽象，普通的人难以理解。如果他们成功了，便成了科学家，不能成功，就成了神经症患者。所以，有人称：科学家与“精神病”是一纸之隔。

在现实生活中，许多问题是解决不了的，所以，当我们感到痛苦时，一定要明白，我们之所以痛苦，一定是在追求错误的东西。人生中的一大智慧是要学会“放弃”。只有放弃，才能得到精神自由，无为而无所不为。正所谓：一念放下，万般自在！

陶冶性格，扬长避短

森田疗法认为，性格不是固定不变的，也不是随着主观意志而改变的。无论什么性格都有积极面和消极面。神经质性格特征亦如此。神经质性格有许多长处，如反省强、做事认真、踏实、勤奋、责任感强；但也有许多不足，如过于细心谨慎、自卑、夸大自己的弱点，追求完美等。应该通过积极的社会生活磨炼，发挥性格中的优点，抑制性格中的缺点。

采用森田疗法治疗神经质患者时，首先要帮助患者认清神经质症到底是一种什么样的疾病，其症状是怎样发生的，神经质者的性格特征。搞清神经质症的本质对治疗有极重要的作用。有些患者弄清了症状的本质就很快治愈了。在治疗过程中，一般遵循以下几条基本原则。

1. 顺应自然

森田认为，要达到治疗目的，说理是徒劳的。正如从道理上认识到

没有鬼，但夜间走过坟地时照样感到恐惧一样，单靠理智上的理解是不行的，只有在感情上实际体验到才能有所改变。而人的感情变化有它的规律，注意越集中，情绪越加强；听其自然不予理睬，反而逐渐消退；在同一感觉下习惯了，情感即变得迟钝；对患者的苦闷、烦恼情绪不加劝慰，任其发展到顶点，也就不再感到苦闷烦恼了。因此，要求患者对症状首先要承认现实，不必强求改变，要顺其自然。

(1) 什么叫顺其自然呢？森田把它看作是相当佛禅的“顿悟”状态。所谓“顿悟”，就是让患者认识并体验到自己在自然界的位置，体验到对超越自己控制能力的平常的事，看得很严重而产生抗拒之心，结果使自己陷入了神经质的漩涡。即由于集中注意于令其感到厌恶的情感，并不断压抑这种情感而使之受到强化，经多次反复而培养起他对人极度恐惧的体验。因此，要改变这种状况就需要使患者认识情感活动的规律，接受自己的情感，不去压抑和排斥它，让其自生自灭，并通过自己的不断努力，培养积极健康的情感体验。

(2) 要认清精神活动的规律，接受自身可能出现的各种想法和观念。神经质患者常常主观地认为，自己对某件事物只能有某种想法而不能有另一种想法，有了就是不正常或者不道德的，即极端的完善欲造成了强烈的劣等感。要改变这一点，就得接受人非圣贤这一事实，接受我们每个人都有可能存在邪念、嫉妒、狭隘之心的事实，认识到这是人的精神活动中必然会出现的事情，是一个靠理智和意志不能改变和决定的；但是否去做不理智的事情，却是一个人完全可以决定的。因此，不必去对抗自己的想法而需注意自己所采取的行动，同时，还要认清精神拮据作用，从心理上放弃对自己的对立观念的抗拒，认识到人有对生的欲望和对死的恐惧两种相互对立的心理现象，并接受这种心理现象，而不必为出现死亡的恐怖而恐惧不安，也不必拼除这些令人恐惧的念头，使自己陷入激烈的精神冲突之中。

(3) 要认清症状形成和发展的规律，接受症状。神经质症患者原本无任何身心异常，只是因为他存在疑病素质，将某种原本正常的感觉

看成是异常的，想排斥和控制这种感觉，使注意固着在这种感觉上，造成注意和感觉相互加强的作用，即形成精神交互作用。这是一种恶性循环，是形成症状并使之继续的主要原因，认清这一点，对自己的症状采取接受态度，一方面不会强化对症状的主观感觉；另一方面，因为不再排斥这种感觉，而逐渐使自己的注意不再固着在症状之上，以这样的方式打破精神交互作用使症状得以减轻直至消除。

(4) 要认清主客观之间的关系，接受事物的客观规律。人之所以患神经质症，疑病素质是症状形成的基础，精神交互作用是症状形成的原因，而其根源在于人的思想矛盾。这一思想矛盾的特征就是以主观想象代替客观事实，来“理应如此”限定自身的思想、情感和行为。森田指出：“人究竟如何破除思想矛盾呢？一言以蔽之，应该放弃徒劳的人为拙策，服从自然。想依靠人为的办法，任意支配自己的情感，就如同要使鸡毛上天、河水断流一样，不仅不能如愿，反而徒增烦恼。此皆力所不能及之事，而强为之，当然痛苦难忍。然而，何谓自然？夏热冬寒乃自然规律，要想使夏不热、冬不寒，悖其道而行之则人为的拙策；按照自然规律，服从、接受，就是顺应自然。”针对思想矛盾，森田提出了“事实唯真”的观点，意即“事实即是真理”，并以此作为座右铭。他说：“吾人不要把情绪或想象，误认为事实来欺骗自己。因为不论你是否同意，事实是不可动摇的。事实就是事实，所以人必须承认事实。认清自己的精神实质，就是自觉；如实地确认外界，就是真理。”只有使人的主观思想符合客观事物的规律，才能跳出思想矛盾的怪圈。

2. 为所当为

森田疗法把与人相关的事物划分为两大类：可控制的事物和不可控制的事物。所谓可控制的事物是指个人通过自己的主观意志可以调控、改变的事物；而不可控制的事物是指个人主观意志不能决定的事物。

森田疗法要求神经质症患者通过治疗，以学习顺应自然的态度，不去控制不可控制之事，如人的情感；但还是注意为所当为，即控制那些可以控制之事，如人的行动。“为所当为”是指在顺应自然的态度指导

下的行动，是对顺应自然治疗原则的充实。

忍受痛苦、为所当为。森田疗法认为，改变患者的症状，一方面要对症状采取顺应自然的态度，另一方面还要随着本来有的生的欲望，去做应该做的事情，通常症状不会即刻消失，在症状仍存在的条件下，尽管痛苦也要接受，把注意力及能量投向自己生活中有确定意义，且能见成效的事情上，努力做应做之事；把注意力集中在行动上，任凭症状起伏，都有助于打破精神交互作用，逐步建立起从症状中解脱出来的信心。而“为所当为”要求患者该做什么马上就去做什么，尽管痛苦也要坚持，就打破了过去那种精神束缚行动的模式。

面对现实，陶冶性格。森田疗法的专家高武良久指出：“人的行动一般会影响其性格。不可否认，一定的性格又会指导其做出一定的事情，但仅仅看到这一方面，则是一个片面性的认识。我们也不能忘记‘我们的行动会造就我们的性格’这一客观事实。正是这一点，才是神经质性格得以陶冶的根本理由。”

神经质患者的精神冲突，往往停留在患者的主观世界之中，他们对引起自己恐惧不安的事物想了又想，斗了又斗，但在实际生活中，对引起其痛苦的事物却采取了一种逃避和敷衍的态度，事实上，单凭个人主观意志的努力，是无法脱神经质症状的苦恼的，只有通过实际行动，才会使思维变得更加实际和深刻。实际行动才是提高对现实生活的适应能力的最直接的催化剂。对此，高武良久举例说，要学会游泳，不跳入水中就永远也学不会游泳，即使完全不会游泳，跳入水中也是完全可以做到的，然后再逐步学习必要的技术。与此道理相同，神经质症患者无论怎么痛苦，也会在别人指导下做到，这样就可以在不知不觉中得到自信的体验。要想见人不再感到恐惧，只有坚持与人接触，在实际触中采用顺其自然的态度，使恐惧感下降，而逐步获得自信。前面已经谈到，“为所当为”有助于使症状得到改善，其中很重要的一点，就是在实际生活中将精神能量引向外部，就要注意所做的事情，这就减少了指向自己心身内部的精神能量。而与外部世界的实际接触，又有助于患者

认识自身症状的主观虚构性。这一过程实际上是使内向型性格产生某种改变的过程。

在顺应自然的态度指导下的“为所当为”，有助于陶冶神经质性格。这种陶冶并非彻底改变，而是对其性格的不同部分进行扬弃。即发扬神经质性格中的长处；认真、勤奋。富有责任感等，拼弃神经质性格中的致病之处：神经质的极端的内省及完善欲。

由此可见，顺应自然既不是对症状的消极忍受，无所作为，也不是对症状放任自流、听之任之，而是按事物本来的规律行事，允许症状存在，不抗拒排斥，带着症状积极生活。顺应自然、为所当为治疗原则的着眼点是，打破精神交互作用，消除思想矛盾，陶冶性格。这种治疗原则还反映了森田疗法对意志、情感、行动和性格之间的关系看法，即意志不能改变人的情感，但意志可以改变人的行为；通过改为人的行为来改变一个人的情感，陶冶一个人的性格。

3. 目的本位，行动本位

森田疗法主张患者抛弃以情绪为准则的生活态度，而应该以行为为准则。神经质者共有的生活态度是看重情绪，常常感情用事。情绪不好时什么都不想做，一些平常的生理现象也觉得是得了病。森田疗法要求对于不受意志支配的情绪不必予以理睬，让我们重视符合自己心愿的行动，唯有行动和行动的成果才能体现一个人的价值。“与其想，不如做”。对情绪既来之则安之，不受其控制，要为实现既定的目标去行动。

4. 克服自卑，保持自信

神经质者有极强的追求完美的欲望，做事务求尽善尽美，对自己苛刻。事实上人无完人，我们每天都可能出现各种意想不到的失误。苛求自己的结果只能使自己感到失望、失败，从而失去信心。神经质者当事实与他们的主观愿望背道而驰时，就不可避免地产生不完善恐怖，常常夸大自己的不足与弱点，并为此苦恼不堪，自卑自责，低人一等，结果一事无成。自信产生于努力之中。许多陷入完善欲支配之中的人三思而

再思，却不去行动，强调自己没有信心。认为有了信心才能去行动是荒谬的。当徘徊在做与不做之间时，就应该大胆去做，即使没有自信或可能失败，也必须去行动。只要努力就可能成功。

第二十五章 退休后不想与人交往

现代人，不愁吃、不愁穿，生活越来越好，60岁的人，精力充沛，经验丰富，突然要从工作岗位上退下来，有些人感到很不适应。在职时，上门拜访求事的人络绎不绝；退休了，寒舍的门槛没有人迈了。有相当多数人会产生严重失落感，烦躁、激怒、牢骚……看什么都不顺眼，慢慢地失眠、消瘦接踵而来。从心理学上讲，称这种现象为“退休综合征”，在退休的人员中，或多或少都有这么一个心态失衡过程。只要自我调节得当，心理得到平衡，“退休综合征”也就会不治自愈。

案例1

王局长退休后，不愿出门，不与人交往。经常无端对老伴于老师大发雷霆，骂她老不死的；就连他平时最喜欢的大孙子棋棋找他下围棋，他都瞪眼，去去，我才不跟小孩子下棋呢，小孩子好耍赖；他喜欢独自坐在书房里发呆，傻笑，自说自话；有时还让老伴去开门，说有人敲门，而每次老伴开门后，门外都没人。有一次，他对着书橱大声说话：你是怎么搞的？你辜负了我对你的期望……你们几个一定要把这项工作抓好，出了问题我撤你们的职——同志们，现在开会，今天我着重讲三个问题……我是一名老党员啦，我敢以党性原则作保证，我没有贪污受贿行为；我也没有嫖女色，养情人——

案例2

周先生已经退休，孩子都很孝顺，自己也不缺钱花，一向性格开朗的他最近一段时间像换了一个人似的，变得情绪低落，沉默少语，而不愿与人交往，经常感到紧张焦虑，失眠比较严重，爱钻牛角尖，特别爱生气，而且退休后变得比较内向，怕与人交往。找过医生，说是神经官能症，和性格有关。周先生说：“我也觉得我的性格有问题，很痛苦，不知道为什么活得那么累。”

退休之后却没有过上以前盼望的那种悠闲日子。花鸟鱼虫、琴棋书画也没有给他带来预想的乐趣。一下子退休了，还真不适应，心里总有

一种失落感，总觉得退休后人家看自己的眼光、对自己的态度与以前不一样，爱跟人吵架，说不清楚自己到底哪里委屈，却经常想大哭一场。这可能是生活钟的惯性，常常是情不自禁地早早起来，匆匆地做好早饭，急急忙忙地嗽洗完毕，准备吃完早饭去上班。等吃完饭，才潜意识中意识出自己已经退休了，不用紧张了，也不用去班了，心里咯噔下生出一种失落感，无比的沮丧，无比懊恼，我老了！我没事可做了！内退在家，身体好好的，一点事情没有，有时就会生闷气，看这事也不顺眼，那样事也不顺心，老是想借题发挥。虽然自己常常理智地抑制自己的情绪，但不免有发作的时候，不少老年人退下来性格变了，情绪不稳定，变得唠叨，爱管闲事等等。

夕阳无限好，只是近黄昏

离退休的老年人失去了与同事们共同学习的机会，而儿女成家立业，没有时间陪伴在身边。空巢老人越来越多。而大多数子女只注重对老人们生活上的照顾，忽视了情感上的交流，特别是当老人生病时，这种孤独与失落感与日俱增。另外，过去长期习惯了的生活日程骤然改变，再加上“夕阳无限好，只是近黄昏”等不胜唏嘘，易产生情绪上的波动，产生自卑、无用感，甚至焦虑、抑郁。此外老年丧偶、亲友生死离别等，对老年人都是最强烈的生活事件，从而感到无限悲伤。以至于难以解脱，对生活失去兴趣，因此产生行为退缩，不愿与人交往。

对退休老人的几点建议

第一，对退休要有一个正确的看法。不管职位高下，人总有退休的一天，这是生命历程中一个必然经历的过程。

第二，让心理与行为提前到位。在退休之前，适当地少管事，多找退休人员谈谈。做领导的，少坐些公车，少一些应酬。

第三，退休老人应该多观察社会现象，多参加一些社会活动，发挥自己的余热和特长。

第四，退休老人要善于学习，要抱着老有所用、老有所学的态度，不可产生学了没用的观点，不求上进。

第五，要丰富老年生活，扩大自己的社会圈子、朋友圈子，重新形成新的生活范围，了解不同的生活，充实生活。

第六，如果经济允许，还可以结伴旅游或参加钓鱼、爬山等活动。另外，家人的体谅和帮助很重要。老伴的作用是巨大的，应该帮助他或她提前做好心理准备，比如可以互相商量退休后去干什么，是去旅游，还是搞点副业，使其在心理上彻底放松，应对自如。此外，退休老人的子女也要在语言上放轻松，多安慰老人，与老人经常聊聊天。如果老人喜欢运动就给他们买一些运动器材和杂志，鼓励他们发展业余爱好，帮助他们尽快适应退休后的新生活。

忙碌就是幸福！

忙碌能给人带来快乐和幸福，忙碌象征着你依然年轻，证明你活着有意义，有价值；能为社会创造财富。到不忙碌了，闲下来了，就说明你已经退出历史的舞台，没多少价值了，不能为人类社会创造财富，对社会不能再有所贡献了，心里真的很失落。

在忙碌中，享受生活，在忙碌中才能感悟到生活的真谛，才能找到自己的快乐。如美国有位叫雷莉丝的儿科医生，退休后在她91岁高龄时又开了诊所，每天为病人忙碌着。经她治愈的儿童不计其数，更为让人惊奇的是，她现在已经100岁了，仍然在自己的岗位上忙碌着。雷莉丝为什么要放弃安逸、安度晚年的生活，而要选择忙碌呢？可见忙碌是幸福的。这正如她自己所说的那样：“只要有工作，我就感到其乐无穷。”这就是她要开诊所，选择忙碌的答案！

我想：人，活着只有忙碌了，才使你感到精神焕发，忙碌了，才能健康，才能少了抱怨，少些唉叹，少些夕阳无限好，只是近黄昏的无奈，忙碌了，才能给你带来生活的乐趣，才能有丰硕的人生，才能给你带来幸福和乐趣！因为现在企业提倡内退，有的人不到40岁，就从岗位上下来，如果说就这么在家待着，还有大半辈子时间，不是一种生命的浪费吗。随着我国卫生保健事业的发展和提高，人的寿命一般都要活70—80岁，百岁老人不在话下。如果我们内退后就在家享福，恐怕没病

也能蹲出病来。我想，虽然我们从单位上岗位上退下来，我们还应该从事一些有益的社会事业，不管你从事的事情大小，只要你能为社会，为他人作出贡献的，有利于他人的事，都是有价值的。千万不能让自己早早地闲下来，让宝贵的生命，有限的时间，白白地在你有生之年流淌掉。

关爱老人，远离抑郁

老年抑郁症的诱发因素首先是社会心理因素。特别是退休后，老年人在家庭地位和经济上觉得自己不再是家里的顶梁柱，失去了自己的价值，身体上也大不如前，因而可能会产生一些不适感，使得人格发生变化，变得脆弱、敏感、自私等，表现在脾气暴躁、爱发牢骚甚至封闭自己。退休后，在生活中的地位和角色都发生了巨大改变，社会生活范围缩小、同事间交往逐渐中断，其子女长大后成家立业，与老人在一起的时间亦减少，使老人备感寂寞孤独，有被社会抛弃的失落感。另外，老年人生活中的负性事件不断出现，如丧偶、亲朋好友去世等诸多因素都容易使老年人产生悲观情绪。

身体疾病也可引起抑郁症，如心脏疾病、甲状腺疾病、恶性肿瘤、肾上腺疾病、代谢失调疾病等。临床资料表明，脑中风及帕金森病与抑郁的关系也十分密切。

不少老年人常用的药物如利血平、可乐宁、心得安、左旋多巴、金刚烷胺、安定、胍乙啶、胰岛素、类固醇等都可能引起抑郁。

老年抑郁症表现老年抑郁症起病十分隐蔽，往往不易觉察到，早期常被误诊为心情不佳引起的郁闷，应引起足够的重视。老年抑郁症的主要表现有：情绪压抑、沮丧、痛苦、悲观、厌世、自责、食欲下降、失眠等，甚至出现自杀倾向或自杀行为，具体来说有以下9个方面：

1. 兴趣丧失，无愉快感。
2. 精力减退、精神不振、疲乏无力。
3. 言行减少，好独处，不愿与人交往。
4. 自我评价下降，自责自罪，有内疚感。

5. 反复出现想死的念头或有自杀倾向，据研究，患抑郁症的老人有10%以上会有自杀行为。

6. 对前途悲观失望，有厌世心理。

7. 自觉病情严重，有疑病倾向，据调查，60%的老年抑郁症患者会出现疑病症状。

8. 睡眠欠佳，失眠早醒。

9. 食欲不振或体重明显减轻。此外，也会有记忆力明显下降、反应迟钝的症状，80%左右的老年抑郁症患者会出现记忆力衰退。

早期发现很重要早期发现老年抑郁症很重要，因为越早发现疗效越好，如果不及时发现并治疗，容易引发老人的自杀等消极行为。据调查表明，老年抑郁症患者自杀率约为10%至15%，首次发作后的5年间自杀率最高。所以家人应注意观察老人发病的蛛丝马迹，做到尽早诊治。

老年抑郁症早期症状包括：情绪不好，表现为郁郁寡欢，悲观绝望，以前喜欢的人或物突然不感兴趣了，不愿与人交往；思维障碍，以前会做的饭现在不会做了；自责想法，经常想起一些不愉快的往事，总觉得自己对不起别人，是家人的包袱；记忆力明显减退，过去发生的事想不起来，也不愿说；行为改变，如活动量减少，步履变小；自杀倾向，认为活着不如死了好。同时还会出现周身乏力、没精打采、耳鸣目眩、肢麻失眠、食欲减退、胸闷、胃痛等躯体症状。

危害很严重及早治疗老年人抑郁的后果是极其严重的，甚至有可能危及生命。由于抑郁是长期情绪低落的结果，因而很容易引发心肌梗塞、高血压、冠心病和癌症等身体疾病。据美国对250名癌症患者的调查，其中有156人在发病前曾因强烈的精神刺激而发生过持续的情绪低落。同时，抑郁又是自杀的最常见原因之一。据研究，在抑郁的第一年，实施自杀的人数为1%，而抑郁反复发作者，其终身的自杀率为15%。所以对抑郁症不能等闲视之。

由于老年抑郁症经常具有其他生理疾病的背景，甚至是其直接的病因，所以首先要尽量把已有的身体疾病治疗好，对不可治愈的疾病也应

设法减轻其痛苦。其次，要调理好离退休后的心理状态，克服自身的性格缺陷，保持一种积极向上的精神生活，培养兴趣和爱好，扩大人际交往，多参加一些社会活动。再次，改善家庭环境也是非常重要的，丧偶的老人如条件允许可以考虑再婚，再婚对缓解老年人的抑郁心理有较大的帮助，当然，子女晚辈对老年人也应给予充分的关心和照顾。

老人抑郁症的预防，子女应该尽力创造家庭和睦气氛，家庭成员间要多关心、多支持，老人如身有疾病，就更要多给予照顾。老人退休后，收入减少，会认为在家里的地位下降，再加上活动空间变小，很容易让老人产生失落孤独感，所以子女应多主动给予老人财力上的支持；要多和老人聊天，因为老年人容易孤独，特别希望得到别人重视和尊重，当老人向儿女诉说自己的身体不适时，不管老人真的是否有病，儿女都要带他们去检查身体，这是给老人最好的心理安慰。要鼓励老人多参加社区活动，丰富日常生活，多学新知识，培养新的兴趣爱好。同时，劝告老人们，要学会倾诉，心里有什么不痛快的事，要向儿女诉说。

第二十六章 我为什么恐惧与人交往？

对于绝大多数人来说，在社交活动中感到不好意思和没有自信，在公众面前演讲，甚至和别人约会时会紧张，出现心跳手抖或是感觉神经性的发抖。这些焦虑情绪是暂时的，很快会消失，并不会影响你的正常生活和学习，但是如果这些焦虑情绪影响你的正常生活和学习，成为一种严重的问题——社交恐惧症，这就必须引起人们的重视。

赤面恐怖

都呆在家里，周围的人都嘲笑我，我要疯了。几年来，我承受着两种折磨：白天窒息的赤恐和夜晚强烈的思念。我一直认为自己是最不幸的人，从小我在公共场合就不是什么很放得开的人，天生一副不成气候的性格，面浅，尤其对异性，属于只活跃在表面上的拟外向型，但是起码不会有事无事都脸红。上了高中竟然鬼使神差的开始高频率脸红起来了，那个时候只觉得是自己面浅造成的，没有引起重视，同时伴随着视线恐惧直到毕业。我喜欢艺术类，却由于很多现实的因素，踏入了最不适合自己的警校，才开始意识到脸红确是实实在在的“问题”，却为时已晚。关于交感神经的交互作用我不太清楚，只知道是反射，条件反射，导致了症状。单就赤恐来说，以自己的经历来分析以下两种情况：
1. 由于恐惧感，越是把注意力放在脸红上，越是感到面部燥热，即使接触到不应该敏感的事物还是会一触即发，出现症状，这种心态是医疗上的忌讳；
2. 即使在极为放松或兴奋的状态下，突然出现的敏感事物会导致症状瞬间的表现出来而无法抵抗，突如其来的尴尬更容易导致心理被阴影笼罩，使症状加深。可见，赤恐的反射一旦建立，单凭主观意识克服是不可能的，我尝试过很多理论，在身临其境的时候终究还是以失败告终。

对视恐怖

你好，施教授能帮帮我吗，谢谢，救我一命把，我生不如死啊。我痛苦了10年，我找不到工作，受尽了别人的其辱啊，我想结婚，想有个工作，但因为我怕人看，我什么都失去了。我今年29岁，大概两年前我开始出现一种莫名其妙的症状，就是不敢和别人的眼睛对视，那样会让我感到一种难以言说的恐慌，全身上下都会变得无所适从，严重的时候我甚至不敢看妈妈的眼睛，我不知道到底为什么会这样，我努力想克服这种毛病，但是失败了，听说这是一种社交恐惧症，到底要怎样才能克服呢？我真是痛苦极。怎么半啊，我是一名社交恐怖者，每天都过得似人非人的生活，好像在我的字典里从来找不到“轻松”这个词语，我也不知道到底是什么原因使我得了这种“病”，书上说我这叫视线恐惧症，主要是不敢和别人面对面的交流，至此使整个场面搞得很尴尬，不知所措；还有就是总认为旁边的人在盯着我，只要旁边有人在，不管是谁，家人，同事，还是朋友，我都无法认真工作，静不下心，总是要分心，有时还会选择逃避，自己跑暗自悲伤，感觉这个世界我好像真是多余的，请老师能救救我吧！我特别怕别人的眼睛与我对视，每当这时我就羞得要命，不仅面红耳赤，连手心都汗淋淋的，必须马上躲开，否则双腿就抖个不停，连迈步都艰难。开始只是对男性，现在对女的也是如此，为此我常躲开视线，可是又情不自禁地用眼睛的余光扫视对方，给对方以很不体面的感觉，说我这人很“不正经”。我自己也特别恨我这双眼睛，有时甚至都想把它挖掉。

余光恐怖

我在上高二时，我一直希望在分文理后，在新的班级，我可以给新同学留下好的印象，可是，就在一次课堂上，我注意到我后面的两个男生在谈论我，说我总是揉眼睛，好像在哭，其实我有沙眼，但是我从小就很不习惯和男生说话等等，之后我就一直很注意那两个男生，那时我开始用眼睛余光看别人，后来我的眼睛余光被他们发现了，之后他们就跟班里的人说我的眼睛很不正常，渐渐地我对知道我眼睛余光的人很在意，我发现我的眼睛余光已经严重到不管我看什么东西我都会不自觉的

看到其他的东西，慢慢的我的同桌，我的好朋友，乃至我的家人，开始讨厌我，班里的男生也认为我是一个不规矩的女生，每天去上课他们都会用很脏的话骂我，我以前是一个学习好的学生，也是所有人眼中的规矩的女生，当然我从来没有被别人那样骂过，我真的好痛苦，后来我开始逃避学校，我经常旷课，每天呆在自己的卧室，自己一个人在哭泣，我在骂自己为什么自己会是这样，知道现在我还是那样，甚至我在考试的时候，写字的时候我都会不自觉的看其他地方，我真的不想自己那样，也更不想别人认为我是一个不正常的人，我不想给别人带去困扰，我现在真的很担心自己上大学，有人可以帮助我吗？

被视恐怖

我实在是无法与人交往，痛不欲生。我的症状是不敢看人，怕被人注视，尤其害怕暴露在众目睽睽之下。一旦有人在我旁边或者从我旁边经过，我的眼珠总是会控制不住地斜向他。我的眼珠斜向别人的时候，我觉得不知为什么别人就会很难堪、尴尬甚至是愤怒，所以我很怕别人生气，就害怕眼珠斜向别人，可越担心偏偏眼珠就越斜向别人，别人越是难堪，形成了恶性循环。而且我觉得眼珠斜向别人也是非常可耻的事，可总是不由自主。所以我很怕也从来不敢和别人围成一桌吃饭，或开会，最怕众人面对面的情形，包括自己的家人，一旦在这样的场合，我就会惊恐万状。其实我本来也是正常人，过着正常的生活。问题起源于94年上初二时，来了一位新同学与我同桌，因为我是尖子，他也是尖子，而我又很积极举手发言，所以我每次举手发言时，他都露出不悦的神情。开始我觉得他怎么这么奇怪，可后来我不知不觉地竟然也被他传染了，他举手发言时，我也会露出不悦的表情。由于害怕老师发现我的丑恶心态，我每天忐忑不安，我太在乎老师对我的美好看法了，在他们眼里我一直是个好学生，所以我总想保留自己的完美形象，不想老师发现自己的缺点。可后来传染越来越厉害，开始只是老师眼光注视我的同桌时我会脸露不悦，后来发展到老师不论眼光落到哪位同学身上，我都会脸露不悦；慢慢地又从教室里传感到家里，当我的父母眼光注视到我

的其它兄弟身上时，我也会脸露不悦，后来发展到旁边的人不论是谁，只要他眼光一看别人或别的东西，我都会脸露不悦。我的这种丑态让我在别人面前感到非常可耻，所以我总怕别人发现我的这个缺点，整天惶惶不可终日。后来为了不让别人发现我的丑态，我一与别人的目光接触就迅速躲开，老是侧身不看别人，躲着人家的目光，这样躲了一段时间后，我发现我再也无法与别人交往了，一与人在一起就紧张，一与人的目光接触就心惊肉跳。从此，旁边一有人我就紧张，眼光就会斜向他，好像警惕着他，防着他，如果四周都有人的话，我的眼珠更是各个方向都会斜去，曾有好多人在我面前做出眼翻白云的怪样，我知道他们是在学我。我总怕别人发现我心理不正常，总怕人家说我心理变态，我常常因此深以为耻，我的耻辱感太强了，所以我一与人相处就非常紧张；由于在人前总是慌慌张张，我总怕人家会认为我傻，看不起我。我怎样才能恢复正常人的生活，与人正常的相处呢？施教授救救我吧！

色目恐怖

十年前，我在读中学的时候，看了不少黄色书刊，由于那时的无知，无端地为书中人物所迷惑，把自己想象成为书中的美女，希望成为书中描写的那样：走在路上要有百分之百的回头率，要有女人的嫉妒。为了达到这个目标，我开始把眼睛睁大，嘴抿小，心想这就会达到美女的要求。走在路上时，我故意不看别人，眼睛直视着前方，每个陌生人从我身边走过，我就想他一定在想我长得漂亮，她一定嫉妒我长得比她好看。后来参加工作，这种心态仍然未改，且不断往下陷。忽然有一天，我发觉自己的目光变得色迷迷的，是一种勾引人的眼神。我好害怕，于是想回到健康时的样子，可是我已无法调节自己的心态了。不仅如此，假如我发现哪个女的漂亮，我就嫉妒，从六七十岁的老太太到未满周岁的婴儿，更不用说与我年龄相当的人。每当此时，我就觉得自己非常丑，丑极了，谁都不如。我知道我这样想是不对的，可当我想回到正常的心态，进行自我调整，已做不到了。现在我犹如行尸走肉，脑子里没有亲情、友情和爱情，只有漂亮和嫉妒，我已失去自尊心，假如现

在谁骂我几句，我都不会生气。连起码的同情心都没有了，比如我奶奶前不久去世，我居然不感到难过，并不是我奶奶待我不好，而是我想难过也难过不起来。我再也不想这样活下去了，活着不能和正常人交往，得不到人们的尊重，多痛苦啊！

表情恐怖

我的一大困扰就是表情恐怖，这大概是九年前一次事件的阴影，那是一次同事结婚，我去参加的时候，给新人红包的时候，可能是太想压抑自己的紧张，太想给别人留下好印象的缘故了吧，当时我的面部肌肉就像抽风了一样，面部痉挛，嘴角抖个不停，没想到以后这种情形就定格下来，一到社交场合，一紧张就会像放电影一样重现当时的情形；在下面的文字里我要引用一些心理学文章的话，因为它们反映了我的真实心理活动。还有一个视恐的成因有两方面的原因，一个就是性妄想的压抑造成的社恐，我恐惧的不是别人，而是害怕别人透过我的目光洞悉到我的性妄想，这种倒错首先从视线中表露出来，我恐惧的就是被别人洞悉到自己的想法，还有一个原因就是我对自己的意像评价是十分丑陋的，我对家里人特别是我的父母评价也很低，我在心底还是对他们很怨恨的，我对家人以及周围的一些人，怀着一些敌意。而正是这种敌意，正是这种对他人不能谅解与宽恕同时也不能原谅自己的态度，便是我产生并加重不敢见人的心理障碍的重要原因之一。我的社恐已经很深很深了，有过敏性牵连和被洞悉感。我对害怕的场面或人，会发生“草木皆兵”的心理泛化，对外部事物产生异常过敏的反应。别人在看我，甚至他人的一举一动，都暗示着对我的讨厌、排斥、无奈等，从而加强我回避的理由：由于我不好，所以人家厌我，与其让人厌恶，不如主动离开人群，何必自找没趣呢？从而以这种投射心理使自己取得病态中的平衡。我把我这么多年心里的真实想法都写了出来，希望得到心理医生的帮助，还有想和目前深受社恐困扰的朋友交流一下，共同进步。

口吃恐怖

我姓李，男，25岁。患有严重的口吃恐怖，痛苦了好多年，小时

候，我很喜欢科学知识，喜欢小发明，经常搞一些小制作。毕竟是个孩子，有时因为这个耽误了学习，父亲总说我分不清主次、“不务正业”，而反对我，母亲则是因为我总是把家里弄得乱七八糟也一直反对我。从那时起我的优越感开始渐渐消失，在学校被老师称为“不听话的学生”，在家里被父母称为“不懂事的孩子”，在我所处的这两个重要环境中，我一直得到负面的评价，大脑中一直被灌输负面消极的信息，我开始认为自己是不被人喜欢的，是个坏孩子。所以老师和父母对我的评价一直影响着我。后来我渐渐地越来越胆小，内向，还有些口吃，但在小学和初中，这种情况并没有发展得很严重，直到上了大学，自我意识开始逐渐加强，新同学又都是互不相识，所以交际上的敏感比较突出，其实很多人也都是这样的，只不过我更敏感些。我变得很害羞、内向，口吃也加重了，尤其在和老师、异性的交往中心理障碍很大，经常会躲着老师走，见到老师也不知道说什么好，对老师始终有一种恐惧感（这和我在小学时对班主任老师形成的恐惧心理有关）。看到有的人很会说话会办事，自己自愧不如，很是自卑，结果越是这样越焦虑越紧张，口吃和社交恐惧心理也更加重了。我越来越封闭自己，在学校里很少主动和人交流，经常躲着人，不敢与人对视，内心痛苦极了。当有人站在我的旁边，我会特别紧张，自己的目光不知往那里放，全身僵硬，腿还会轻微的发抖，我会像一只老鼠似的尽快逃开。当有人与我讲话时，我的眼睛很怕与对方接触，表情极为不自然，并且我会很力的掐自己的大腿，借此转移恐惧心理，我知道对方已经看出来了。我特别害怕在那么多人面前走过，我会选择一条人最少的路线。那些日子简直就是地狱般的生活，现在回想起来就象恶梦一样刻骨铭心……。

异性恐怖1

也许由于以前父亲管得挺严，并经常在我耳边说：“现在外面很乱，女孩子出去容易出事”等等，可能让我在潜意识里有了一种对男性的恐惧。到了中学和大学以后，一些因素的刺激，使这些潜在的恐惧转化为具体的表现：不敢看男性，一看就会紧张。若有男性坐在我身边，

全身紧张得就跟拉紧了而又扭曲的橡皮筋似的。在这个时候，想笑笑不出来，想说说不出话，腰背酸痛，头疼难忍。而在大学中，学生、老师、食堂的、修鞋的、看门的，男性无处不在，我根本没有办法逃避，而且还要学习，考试，于是我每天像一张绷紧的弓，天天如此，当时我感觉自己随时都会“啪”地一声而把弦弄断了。回想起来，我竟然在这样恶劣的情绪中挣扎了大约九百多天，但有一个念头拉着我，让我没有去拥抱死神，那就是我还有十分疼爱我的爸爸妈妈，对我寄予了很高的期望，所以我想“我不能去死！我不能让他们伤心得在一夜间白了头，我要活得更好，让他们高兴”。

异性恐怖2

我是个严重的社交恐惧症患者，主要症状是害怕异性，这是由于初中时我的有意压抑和过分自闭造成的，如今已十年过去，我的恐惧症状主要表现在目光恐怖上，我害怕异性，因而有意地回避异性，但我越是回避，这眼睛越是鬼使神差地要去看他们，甚至是他们要害的地方。后来如果我的视线里出现与男生相关的比如打火机、烟、鞋或男人专用的衣物等，也会扰乱我的目光，使我心神不宁，如果我身边有男人，哪怕距离很远，我的目光都不自然，只好低下头闭上眼睛去躲闪。但我特别紧张、局促不安，全身别扭，因此我拒绝与人交往，与社会交往，我的生活一直处在半封闭状态中，另外，也因为这个目光问题，人们对我都极尽羞辱之词，让我的人格尊严受到伤害。

厕所恐怖

我是一个大一在校学生，患厕所恐惧症多年。我的只是小时候养成的一个习惯。我原来不是本地人，我四岁的时候从家乡调出这里来，那时候的我特别小胆，又不会说这里的话，别人都当我是哑巴，在幼儿园想上厕所不懂怎样也不敢跟老师说，于是就一直隐住，隐不住就干脆拉尿。后来我每天早上去幼儿园前都要把大小便都拉干净才去上学，有时拉不出就不去上学，爷爷总是庇护我，幼儿园时我就老是迟到了。后来上小学，我仍然是这样，每次同学们叫我去上厕所我都会借不急而不

去，即使真被他们拉去了，我都只是脱了裤子假装在拉，实际上什么都拉不出，有时真的很急我会等他们都走了我自己偷偷去，于是和一大班人真正上厕所一直是我最羡慕的事。小学无知，虽然觉得这样有点怪，但是还是这样过来了。初中，我还是这样，随着认知的加深，反而觉得去厕所更怕了，连只有一个人时都拉不出了，于是我就尽量少喝水，都等放学回家才拉。初中，我更无知，居然认为等我长大了这事就没事了，于是还是过来了。高中，要住宿，这对我来说是个很严重的问题，但一开始由于大家不熟，大家都关上门上厕所，刚开始的一两个月，我反而正常多了。后来大家熟了，大家都不关门，我又开始不习惯了，又回到以前的样子，于是每回上学，我都等到大家都走了我才去。就这样又挨了一年。高二，我把这事跟父母说了，他们说我是神，居然能把一件事隐瞒这么久，居然能隐尿这么多年。他们同意了我不住宿，于是高二高三基本上都是我一个人住。其实高二高三前期我都去做过心理咨询，曾经比较好了一点，但高三后期就没这么时间弄了，于是又打回原形。高中我不再无知，但这并不是什么好现象，有时知道越多就越害怕。你肯定想像不到我这十几年怎么过的，连我自己都不敢想像。也是我已经习惯了隐。

这也不仅仅是习惯问题，我很多时上厕所都怕被人家发现，说我拉很久，（实际上就是怕别人知道我的恐惧症），导致更加紧张，但实际上别人没发现更不会说我什么。但我每次去时都摆脱不了这种想法。

写字恐怖

我早在读高中的时候，就害怕别人看我写字，一看我就非常紧张，手就抖个不停，并伴有轻度的头痛，字越写越大，极不规整，慢慢在人前既不敢举笔，同时还表情不自然，除身体的僵硬感外，连思维都不灵活了。

放屁恐怖

我的性格比较孤僻，而且越大越怕接触人，原因是我从小肠胃不好，总是放屁，人们叫我“屁精”。等到我长大后，这毛病虽然没有

了，但我的臭味也离不开身了，一个人呆着闻不出来，和同学在一起，臭味就特别大，因为我从别人的眼光以及捂鼻子或紧鼻子或是突然从我身边离开的动作中可以察觉到，所以我想如其人家讨厌我，不如我知点趣，每当遇到熟人走来，我便远远地躲开。

教室恐怖

也许我从上学开始就习惯了小教室，到了大学每当有大教室的课时，我都早早去占座，在别人还没进教室之前坐定，如果去晚了，或是因特殊情况迟到了，在进入教室或穿过走道时，心里就打起鼓来，完全像做贼似的蹑手蹑脚，紧张，出汗，脸也白了，举步维艰地坐到位置上，全身发抖。由于我的抖动，不仅影响到邻桌及前后座的同学，有时全教室的人都不安。他们用挪动身体、咳嗽、回头张望来向我“抗议”。

病例出汗恐怖

我的问题就是在公共场合写东西或当众发言，就开始紧张，紧张的同时额头开始出汗，这时如有风吹着，紧张即消失。如没有风吹着，则汗越流越多，直至变成太平洋，越想停止流汗越是流得多，就想离开，解决流汗问题。汗不流了，紧张也消失了。请师傅们赐教！

社交恐惧症概念的由来

最早报道脸红恐怖的是德国学者Casper（1846年）。接着Westphal（1877年）报道了同样的病例。Janet（1903年）将其命名为交际恐怖或社会恐惧症；Stoekert（1929年）以接触神经症命名此类疾病。Sehilder又称之为社会神经症。虽然西欧专家最先报道，但他们没有对此类疾病给与足够的重视。

1966年，英国的Marks提出社交焦虑（Social Anxieties）的概念，1970年，Marks又提出了社交恐怖（Socialphobia）的概念。1980年美国《精神疾病诊断和统计手册》第三版（DSM-III）中，将社交恐怖作为焦虑性障碍的一种类型沿用至今。

社交恐怖这一名称被采用之后，受到很多学者的关注，1985年

Liebowitz发表了名为“A Neglected Anxiety Disorder”的论文，之后对于社交恐惧症的研究迅速展开。根据北美数据调查发现，社交恐惧症的发病人数比预想的要多很多。是一种常见的焦虑障碍，终生患病率为3—13%，紧接着欧洲，中东，澳大利亚关于社交恐惧症报道接踵而至。他们对社交恐怖和空间恐怖的异同进行了讨论，以Sheehan为代表提出了内因性焦虑发展学说，即惊恐发作……社交恐怖——空间恐怖。多数学者认为，社交恐怖是一型独立的疾病，只是偶尔与惊恐发作有关联。1987年DSM-III-R认为社交恐怖是对几乎所有的社交情况产生恐怖的广泛焦虑类型，DSM-IV更加明确了社交恐怖的诊断。1994年DSM-IV对其诊断标准作了一些修改，提出了基准B（根据情况有时候会诱发惊恐发作），这种修改意味着在社交场合紧张是导致惊恐发作的一种类型，但是有没有惊恐发作，不作为诊断社交恐惧症的关键指标。1992年国际疾病分类ICD-10也采用了社交恐惧症的诊断，这个诊断标准被全世界所认可。

实际上，日本是世界上社交恐惧症发病率最高的国家，占神经症的30%，远远高于欧美。日本对社交恐惧症的认识以及有关社交恐惧症的研究治疗也更深入。在日本，森田正马最早报道赤面恐怖。1909年森田在《神经衰弱性精神病性体质》一文中将赤面恐怖命名为在多人场合的场所恐怖。1932年，森田教授认为这些恐怖都是在社交场合发生的恐怖，因而提出了对人恐惧症的概念，并列出了赤面恐怖，视线恐怖，口吃恐怖，表情恐怖，自己臭恐怖等许多常见的症状。

森田教授认为，对人恐惧症共同的特征是羞耻。不好意思或者羞耻是日本人际交往中经常出现的一种文化特征。

中国在1950年时，在精神医学的用语中就有过社交恐怖的概念（指不能与人交往）被分类为神经衰弱的一种。1980年北京首次报道。1986年中国精神病分类标准第二版（CCMD-2）取用了社交恐怖（社交场面，对人紧张焦虑）的概念，把它归类为恐惧症的一种。比较研究发现，日本韩国、中国对人恐惧症的症状特点为，都与身体症状相关联，强迫性

的观点明确，有趣的是，日本韩国对人恐惧症在同性别同年龄的人群中明显，而中国是在异性的社交场合明显。根据王哲的调查发现，在中国，色目恐怖的出现频率最高，这与性相关的羞耻意识，眼神是传递爱的表现形式，所以自己的眼神给异性造成了恐怖。所以对人恐怖与文化明显相关。

社交恐惧症的诊断

焦虑是一种正常的、普遍存在的人类体验。在社交场合带有一定水平的焦虑对个体保持正常功能是必须的，但过分严重的焦虑干扰了正常功能时则成为一种心理病态状况。

社交恐惧症大多起病于青少时期（13—19岁），在这个社交、教育与职业发展的阶段，由于害怕和回避社交、工作、学习能力与社交生活能力下降。主要表现为：

- ①害怕被人注视与评价；
- ②认为别人能看出他不自然的表情与窘态；
- ③预计别人对他的评价是否定或蔑视的；
- ④对害怕的场合回避或痛苦忍受；
- ⑤在害怕的场合常伴有脸红、手抖、恶心或尿频等躯体症状。

轻微的只是在与人接触交往时表现腼腆、害羞、不自然和紧张，不能充分发挥应有的交际能力。

某些病人在人多的场合便焦虑不安，尽量躲在不显眼的地方，严重者则回避这类场合。

他们害怕被人注视，有人注视则焦虑不安，甚至脸红、出汗等，因而出门总是低头行走或避免可能被人注视的场合。

虽然与亲人、好朋友相处时正常，一旦与陌生人接触交谈便紧张、焦虑不安；有些病人表现恰相反，在完全陌生人中间并不紧张，但与认识或有过接触的人相处便特别焦虑不安，尤其害怕与权威人士晤谈，即使不得已谈一次话后便内衣完全湿透，当时焦虑难忍，表现极不自然，甚至张口结舌、手发颤、心悸等。

这些病人常常害怕与人目光对视，害怕自己会用所谓余光看人。即使向病人解释我们看东西总有一定范围即视野，不可能使目光像激光一样集中于某一点，病人也懂此道理，但仍害怕余光看人。

有些人的害怕有些离奇，他（或她）感到别人的目光“特别凶恶”，“寒气逼人”，使他（或她）特别恐惧；另有一些人则认为自己的目光会伤害别人，因而不敢看人。

有些病人可以在人多的地方停留或行动，但害怕一对一地与人相处，极力回避；还有的病人不害怕一对一的交往，但只要有第三者在场便紧张焦虑得无法忍受。

某些病人不敢坐在教室前排，后面有同学便尤如芒刺在背，所以总坐在最后一排。这种人有人在旁边就不能阅读写字，故不敢去图书馆，也不敢在教室里自习。有些病人甚至不能在公共厕所里小便，有人在旁边就排不出尿。

总之，表现是各式各样的，但共同特点是，病人知道不应该、不必要、没道理，可就是控制不住自己。少数病人有敏感的观念，如常认为有人在议论他，但自己并未听清别人说些什么，也认为不大可能，但控制不住要这样想，并因此而紧张焦虑不安。

社交恐惧症的诊断比较简单，一般当患者在社交场合下出现明显的紧张、焦虑或回避行为时便可诊断。我国的CCMD-3的诊断标准，现介绍如下：

CCMD-3有关社交恐怖的诊断标准

社交恐惧症（社会焦虑恐惧症）

【诊断标准】

- （1）符合恐惧症的诊断标准；
- （2）害怕对象主要为社交场合（如在公共场合进食或说话、聚会、开会，或怕自己做出一些难堪的行为等）和人际接触（如在公共场合与人接触、怕与他人目光对视，或怕在与人群相对时被人审视等）；
- （3）常伴有自我评价低和害怕批评；

(4) 排除其他恐惧障碍。

社交恐惧常起始于少年期，核心症状是围绕着害怕在小团体中被人审视，导致对社交情境的回避。主要表现为对单一情境（如在公共场合进食、公开讲话或遇到异性等），或者泛化的对（家庭圈子以外的）几乎所有社交情境感到恐惧。病人通常伴有自我评价过低和害怕批评，可有脸红、手抖、恶心或尿急的主诉。恐惧症状可发展到惊恐发作。回避往往十分明显，在极端的情况下，可导致完全的社会隔离。

日本对对人恐惧症的心理机制和症状学特征研究比较深入，研究范围从轻度的社交焦虑到严重的闭门不出。许多学者如土居、西田、近藤、山下、笠原等都发现一些重症患者带有妄想倾向。1980年美国精神病诊断分类标准DSM-III中提出社交恐怖概念后，许多其它国家的同行认为对人恐惧症不同于社交恐惧症。为此，1990年日本专门成立对人恐惧症研究会，组织专家制定对人恐惧症的诊断标准。其对人恐惧症的诊断标准满足以下条件：

(1) 在与人打交道时对自己的态度，行为或者身体的特征感到不协调；

(2) 在与人交往的情况下表现出羞耻，困惑，不安，恐怖，发抖紧张的持续性的情感反应，感到极度痛苦；

因为(1)(2)的原因不能和他人维持良好的关系（感到不能别人接受，被人瞧不起，被人疏远而烦恼）；

(3) 回避感觉痛苦的社交场合同时又对自己的行为产生抵抗情绪。

附：满足以上诊断标准，再满足以下3项，就可诊断为妄想型对人恐惧症。

(1) 与自己身体特定的部位或者身体感觉相关，确信自己的身体有缺陷（如自己的视线，气味丑貌）；

(2) 因为(1)的原因给别人造成了伤害或不愉快的妄想而且确信无疑；

(3) 因为以上的症状而确信别人逃避自己。

值得一提的是，日本并没有自己的精神病学诊断标准，他们直接应用美国和国际的诊断标准即DSM-VI及ICD-10，对人恐惧症研究会是由日本森田疗法学会设立，由现任理事长北西宪二教授牵头的，也可以说，对人恐惧症是日本精神病学界唯一一个由本国命名并专门制定诊断标准的精神科疾病。

可以看出，对人恐惧症和社交恐怖内容基本相同，但对人恐惧症包含了带有妄想倾向的重症。美国、德国、韩国的专家也报道部分患者带有加害妄想，中国医科大学秦晓霞对1992—1998年六年间住院治疗的43例社交恐惧症病例进行回顾性总结时发现，其中32例具有敏感性关系妄想，钟友彬也提到大部分社交恐惧症病例存在敏感性关系妄想。而这些重症社交恐惧症患者，容易被错误诊断为精神分裂、强迫症等其它疾病而得不到有效的治疗。因此，日本对人恐惧症的诊断标准对此类疾病的认识更深入。

附录社交恐惧症自我测试

你是否患有社交恐惧症，得由精神科医生来进行判定，一般可用以下的专业测试表来进行测试得知：

- 1、我怕在重要人物面前讲话。答：（1234）
- 2、在人面前脸红我很难受。答：（1234）
- 3、聚会及一些社交活动让我害怕。答：（1234）
- 4、我常回避和我不认识的人进行交谈。答：（1234）
- 5、让别人议论是我不愿的事情。答：（1234）
- 6、我回避任何以我为中心的事情。答：（1234）
- 7、我害怕当众讲话。答：（1234）
- 8、我不能在别人注目下做事。答：（1234）
- 9、看见陌生人我就不由自主的发抖，心慌。答：（1234）
- 10、我梦见和别人交谈时出丑的窘样。答：（1234）

记分方法：

每个问题有4个答案可以选择，它们分别代表：1、从不或很少如此；2、有时如此；3、经常如此；4、总是如此。根据你的情况在上表中圈出相应的答案，此数字也是你每题所得的分数。将分数累加，便是你的最后得分了。

（1—9分）放心好了，你没患社交恐惧症。（10—24分）你已经有了轻度症状，照此发展下去可能会不妙。（25—35分）你已经处在社交恐惧症中度患者的边缘，如有时间一定要到医院求助精神科医生。（36—40分）很不幸，你已经是名严重的社交恐惧症患者了，快去求助精神科医生，他会帮你摆脱困境的。

社交恐惧是对自己的恐惧

社交恐惧是人类独有的奇妙的现象，在动物世界里，看不到这样的现象。如果它们彼此排斥，也多半是为了生存的疆界、领地、食物与配偶，或者喜欢独居的习性。动物这样的排斥是朝外的，社交恐惧却看起来是对某些人的排斥，实质上是朝内的，是自己对自己的排斥。感觉自己在他人眼里不完美、可笑、滑稽，甚至从别人眼里读出自己内心的可耻、卑劣、病态，把他人正常的行为、声音、表情看成是对自己的厌恶、藐视。站在自己对面的人毫无察觉，社交的真正意义也消失了，他客观上成为自我的一面照妖镜。一个人陷入对自己的排斥几乎是一种无解的心理困境，这种困境会激发一种强烈的神经症冲突，伴随明显的紧张、恐惧、脸红、出汗、激越、甚至逃跑。对自己的不喜欢又怎么逃得掉呢？社交恐惧引发的内心痛苦、羞耻感、自我否定，甚至是自己憎恨会让资深的心理专家吃惊！有时候，仿佛感觉只有渴望死才能稍微平息那种自己对自己的愤怒。

有社交恐惧的人内心都有那么一个超然、完美、权威的我，它用苛刻的“必须”来控制自己，当社交中稍有不完美，一种强烈的自我否定、贬低、谴责便油然而生。是谁让人内心产生这么强大的超我，自然是动物们不具有的文化。文化激发人对自尊、理想化自我、荣誉的过度追求，结果导致一种反向，对自己产生一种神经质的压抑与否定。东方

文化的耻感可能是造就自我排斥的重要原因之一，所以社交恐惧黄种人多，日本的心理学家干脆把它称为恐人症。

不过，社交恐惧还有更深层的意义，一般聪明的、敏感的、有些神经质的人容易陷入这样的困境，而这类人恰好是具有创造力的人。正如蜂群只需要一个蜂王一样，自然淘汰会让那些可能成为蜂王的蜜蜂早早被排除出局。神经症冲突是达成自我毁灭的捷径，优秀的人经这样的折磨变得平庸而失去竞争力。那么自我如何解读社交恐惧就很重要，如果你认为你的社交恐惧是一种病，你得到沮丧、病态行为和失败。如果你解读为我不爱社交，那么你得到时间、知识和内心宁静。社交是要花精力的，哲学、政治、文学、科学上有成就的人，多半是不喜欢社会的一群。

实际上，社交恐怖最核心的原因是其内心的自卑情结，我们每个人都有不同程度的自卑感，自卑感本身并不是变态的。它们是人类之所以进步的原因。因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的。如果我们一直保持着我们的勇，我们就能以直接、实际而完美的唯一方法改进环境，来使我们脱离这种感觉。没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动，来解除自己的紧张状态。如果一个人已经气馁了，如果他不再认为脚踏实地的努力能够改进他的情境，他仍然无法忍受他的自卑感，他仍然会努力设法要摆脱它们，只是他所采用的方法却不能使他有所进步。社交恐惧症患者的各种行为都可以看成是为摆脱自卑而产生的。

环境造就“人”

在社会环境因素方面，很多资料显示，社交恐惧症患者的发病与童年时期受到挫折以及家庭教育方式有关。

1. 家庭环境以及父母的教育方式

众所周知，家庭环境以及父母的教育方式对个人的个性形成以及心智水平的发展有很重要的影响。社交恐惧症患者的家庭环境以及父母的教育方式又是怎麽样的呢？国内外学者对此进行了调查研究。Chartier

观察到社交恐怖与以下因素有正相关，与成人缺乏亲近关系、不是长子（仅在男性中出现）、家庭里的婚姻冲突、父母亲的精神障碍史、儿童时搬家超过3次、少年时期公平待遇及儿童福利的公正、9岁前需要特殊教育、离家出走、儿童期的身体和性虐待、降级、高中辍学等。数据显示一些童年时期的危险因素可能受到性别因素干扰影响社交恐怖的发生。国外Swanson等人还发现，恐惧症除与家庭结构、家庭教养方式有关系外，父母文化程度以及出生次序等都与其有着密切的关系。

流行病学调查显示家庭环境内在因素在社交恐怖的发生中扮演重要角色，如过保护、过度控制、过度批评及虐待。日本学者认为，对人恐惧症与文化有密切的关系，曾认为对人恐惧症是日本特有的“文化结合症候群”，日本对人恐惧症发病率占神经症的30%，明显高于其他国家，发病特征也有很多差异。如其他国家男女发病率基本相同，而日本男性明显高于女性。路英智、林雄标等人研究表明，不良教养方式，父母尤其父亲对其缺少情感的温暖、理解，过多的拒绝和否认以及有关性的烦恼是中国社交恐惧症发病的主要影响因子。

家庭成员之间公开表示愤怒、相互攻击、矛盾重重、脱离常规的道德观或墨守成规、追求完美，容易造成子女心理冲突，做事犹豫不决，无所适从，不利于其社会化的顺利发展。父母缺乏对子女的关注、理解、信任和鼓励，他们将会更多的表现出对事物的冷漠、忽视态度并随着儿童的成长而发展，延续直至泛化为对周围的人和世界产生一种不安全感，从而影响子女成年后与他人的顺利交往，过多的体验了无助、恐惧、不安全、孤独感；父母的过分保护，阻碍了个体独立性和社交能力的发展；父母的过分严厉与惩罚，往往会造成孩子做事过于拘谨和小翼翼，唯恐做错事而受罚，在社会交往中害怕自己的行为表现被人指责，故而把注意力尽量在避免被外界否定上，对内过于苛求自己，甚至对一些正常的欲望也产生羞耻感和自责感，对外过分渴求他人的赞誉，致使他们担心失败，因此在社会交往中始终处于焦虑恐惧之中，从而出现回避行为。

顺其自然为所当为

森田疗法是日本治疗对人恐惧症最有效的心理疗法。其精髓“顺其自然，为所当为”符合东方文化思想。笔者曾两次赴日本学习研究森田疗法，用了八年的时间研究社交恐惧症的治疗，于2008年主编，由第四军医大学出版社出版了《社交恐惧症的森田疗法》一书，全书系统介绍了社交恐惧症的发病机制和森田疗法的治疗技巧。

森田疗法关于神经症（社交恐惧症属于神经症的一种）的形成机理可概括为：由于森田质性格特点，特别是疑病素质的存在，在偶然事件的诱因影响下，通过精神交互作用而形成神经症症状。造成神经症的根本原因则在于想以主观愿望控制客观现实而引起的精神拮抗作用的加强。

所谓精神交互作用，就是指因某种感觉，偶尔引起对它的注意集中和指向。那么，这种感觉就会变得敏锐起来，而这一敏锐的感觉又会越来越吸引注意进一步固定于它。这样一来，感觉与注意彼此促进，交互作用，致使该感觉越发强大起来，这种精神活动过程就是精神交互作用的过程。

因此，如果说疑病素质对神经症的发病具有决定作用的话，精神交互作用则可以是对神经质症症状的发展起着决定性的作用。

根据森田的病理理论，森田提出了针对性的治疗原理与方法，疗法的着眼点在于陶冶疑病素质，打破精神交互作用，消除思想矛盾。其治疗原理可概括为两点：

1. 顺应自然

森田认为，要达到治疗目的，说理是徒劳的。正如从道理上认识到没有鬼，但夜间走过坟地时照样感到恐惧一样，单靠理智上的理解是不行的，只有在感情上实际体验到才能有所改变。而人的感情变化有它的规律，注意越集中，情感越加强；听其自然不予理睬，反而逐渐消退；在同一感觉下习惯了，情感即变得迟钝；对患者的苦闷、烦恼情绪不加劝慰，任其发展到顶点，也就不再感到苦闷烦恼了。因此，要求患者对

症状首先要承认现实，不必强求改变，要顺其自然。

什么叫顺其自然呢？森田把它看作是相当佛禅的“顿悟”状态。所谓“顿悟”，就是让患者认识并体验到自己在自然界的位置，体验到对超越自己控制能力的平常的事，看得很严重而产生抗拒之心，结果使自己陷入了神经症的漩涡。这就与上述规律的第四条及第五条相符合，即由于集中注意于令其感到厌恶的情感，并不断压抑这种情感而使之受到强化，经多次反复而培养起他对人极度恐惧的体验，而这一过程又违背了上述第一、二条规律。因此，要改变这种状况就需要使患者认识情感活动的规律，接受自己怕情感，不去压抑和排斥它，让其自生自灭，并通过自己的不断努力，培养积极健康的情感体验。

(1) 要认清精神活动的规律，接受自身可能出现的各种想法和观念。神经质患者常常主观地认为，自己对某件事物只能有某种想法而不能有另一种想法，有了就是不正常或者不道德的，即极端的完善欲造成了强烈的劣等感。要改变这一点，就得接受人非圣贤这一事实，接受我们每个人都有可能存在邪念、嫉妒、狭隘之心的事实，认识到这是人的精神活动中必然会出现的事情，是一个靠理智和意志不能改变和决定的；但是否去做不理智的事情，却是一个人完全可以决定的。因此，不必去对抗自己的想法而需注意自己所采取的行动，同时，还要认清精神拮据作用，从心理上放弃对对立观念的抗拒，认识到人有对生的欲望和对死的恐惧两种相互对立的心理现象，并接受这种心理现象，而不必为出现死亡的恐怖而恐惧不安，也不必摒除这些令人恐惧的念头，使自己陷入激烈的精神冲突之中。

(2) 要认清症状形成和发展的规律，接受症状。神经质症患者原本无任何身心异常，只是因为他存在疑病素质，将某种原本正常的感觉看成是异常的，想排斥和控制这种感觉，使注意固着在这种感觉上，造成注意和感觉相互加强的作用，即形成精神交互作用。这是一种恶性循环，是形成症状并使之继续的主要原因，认清这一点，对自己的症状采取接受态度，一方面不会强化对症状的主观感觉；另一方面，因为不再

排斥这种感觉，而逐渐使自己的注意不再固着在症状之上，以这样的方式打破精神交互作用使症状得以减轻直至消除。比如：对人恐怖患者见人脸红，越怕脸红，就越注意自己的表情，越注意越紧张，反而使自己脸红的感觉持续下去了，相反，接受脸红的症状，带着“脸红就脸红吧”的态度去与人交往，反而会使自己不再注意这种感觉，从而使脸红的反应慢慢消退。

(3) 要认清主客观之间的关系，接受事物的客观规律。人之所以患神经质症，疑病素质是症状形成的基础，精神交互作用是症状形成的原因，而其根源在于人的思想矛盾。这一思想矛盾的特征就是以主观想象代替客观事实，来“理应如此”限定自身的思想、情感和行为。森田指出：“人究竟如何破除思想矛盾呢？一言以蔽之，应该放弃徒劳的人为决策，服从自然。想依靠人为的办法，任意支配自己的情感，就如同要使鸡毛上天、河水断流一样，不仅不能如愿，反而徒增烦恼。此皆力所不能及之事，而强为之，当然痛苦难忍。然而，何谓自然？夏热冬寒乃自然规律，要想使夏不热、冬不寒，悖其道而行之则人为的决策；按照自然规律，服从、忍受，就是顺应自然。”针对思想矛盾，森田提出了“事实唯真”的观点，意即“事实即是真理”，并以此作为座右铭。他说：“吾人不要把情绪或想象，误认为事实来欺骗自己。因为不论你是否同意，事实是不可动摇的。事实就是事实，所以人必须承认事实。认清自己的精神实质，就是自觉；如实地确认外界，就是真理。”只有使人的主观思想符合客观事物的规律，才能跳出思想矛盾的怪圈。

2. 为所当为

森田疗法把与人相关的事物划分为两大类：可控制的事物和不可控制的事物。所谓可控制的事物是指个人通过自己的主观意志可以调控、改变的事物；而不可控制的事物是指个人主观意志不能决定的事物。

森田疗法要求神经质症患者通过治疗，以学习顺应自然的态度，不去控制不可控制之事，如人的情感；但还是注意为所当为，即控制那些可以控制之事，如人的行动。即“为所当为”是指在顺应自然的态度指

导下的行动，是对顺应自然治疗原则的充实。

(1) 忍受痛苦、为所当为。森田疗法认为，改变患者的症状，一方面要对症状采取顺应自然的态度，另一方面还要随着本来有的生的欲望，去做应该做的事情，通常症状不会即刻消失，在症状仍存在的情况下，尽管痛苦也要接受，把注意力及能量投向自己生活中有确定意义，且能见成效的事情上，努力做应做之事；把注意力集中在行动上，任凭症状起伏，都有助于打破精神交互作用，逐步建立起从症状中解脱出来的信心。例如：对人恐怖的人，不敢见人，见人就感到极度恐惧。森田疗法要求其带着症状生活，害怕见人没关系，但该见的人还是要见，带着恐惧与人交往，注意自己要做什么，而这样做的结果，患者自己就会发现，原来想方设法要消除症状，想等症状不存在了再与人接触，其实是不必要的，过去为此苦恼，认为不能做，是因为老在脑子里想而不去做。而“为所当为”要求患者该做什么马上去做什么，尽管痛苦也要坚持，就打破了过去那种精神束缚行动的模式。

(2) 面对现实，陶冶性格。森田疗法的专家高武良久指出：人的行动一般会影响其性格，不可否认，一定的性格又会指导其做出一定的事情，但仅仅看到这一方面，则是一个片面性的认识。我们也不能忘记“我们的行动会造就我们的性格”这一客观事实。正是这一点，才是神经质性格得以陶冶的根本理由。

神经症患者的精神冲突，往往停留在患者的主观世界之中，他们对引起自己恐惧不安的事物想了又想，斗了又斗，但在实际生活中，对引起其痛苦的事物却采取了一种逃避和敷衍的态度，事实上，单凭个人主观意志的努力，是无法摆脱神经质症状的苦恼的，只有通过实际行动，才会使思维变得更加实际和深刻。实际行动才是提高对现实生活的适应能力的最直接的催化剂。对此，高武良久举例说，要学会游泳，不跳入水中就永远也学不会游泳，即使完全不会游泳，跳入水中也是完全可以做到的，然后再逐步学习必要的技术。与此道理相同，神经质症患者无论怎么痛苦，也会在别人指导下做到，这样就可以在不知不觉中得到自

信的体验。要想见人不再感到恐惧，只有坚持与人接触，在实际触中采用顺其自然的态度，使恐惧感下降，而逐步获得自信。前面已经谈到，“为所当为”有助于使症状得到改善，其中很重要的一点，就是在实际生活中将精神能量引向外部，就要注意所做的事情，这就减少了指向自己心身内部的精神能量。而与外部世界的实际接触，又有助于患者认识自身症状的主观虚构性。这一过程实际上是使内向型性格产生某种改变的过程。

在顺应自然的态度指导下的“为所当为”，有助于陶冶神经质性格。这种陶冶并非彻底改变，而是对其性格的不同部分进行扬弃。即发扬神经质性格中的长处；认真、勤奋。富有责任感等，摈弃神经质性格中的致病之处：神经质的极端的内省及完善欲。

由此可见，顺应自然既不是对症状的消极忍受，无所作为，也不是对症状放任自流、听之任之，而是按事物本来的规律行事，凭症状存在，不抗拒排斥，带着症状积极生活。顺应自然、为所当为治疗原则的着眼点是，打破精神交互作用，消除思想矛盾，陶冶性格。这治疗原则还反映了森田疗法对意志、性格、行动和情感之间的关系看法，即意志不能改变人的情感，但意志可以改变人的行为；通过改为人的行为来改变一个人的情感，陶冶一个人的性格。

重在实践

一些不理解森田疗法的人认为，森田疗法就是让人睡觉，折磨人；另外是宣传有病不用治！很是可笑。另外一些人可能拘泥于某些形式！实际上，森田疗法是结合精神分析、认知、行为疗法于一体，用行动来验证理论。首先，森田质性格特点就是让人分析自己潜在的东西，如冈本读了森田疗法的书，把自己以前没有意识到的性格意识化，从而触动了自己的心灵；其次，认识到自己的一些错误认知；最后，通过行动来证实症状可以随着时间，随着实际的运动而减轻慢慢消失。实践是最关键的一步！

成功案例一

尊敬的施教授：

您好！这几天太忙了，没时间给您写信！按你的要求，将自己的感受总结出来，现在也是刚打完吊针来到网吧！切入主题吧！

我先系统地介绍一下我得病的由来！我是一名社交恐惧症患者，我先把我的得病经历介绍一下吧！我患病已有7年了当然，这些年的风风雨雨不言而喻！我是在上初一时生活给我开了一个天大玩笑让我从此陷入社交恐惧症的泥潭，不能自拔，记得那是一个暴力型的班主任兼数学老师，上他的课如果是做不对意味着一顿拳打脚踢！那是一次特殊的数学课我不知道怎么听着听着走了神，还没让我反应过来，我就被来了两记耳光！这让我从小在老师家长里的宠爱长大的我，顿时犹如突遭闪电，让我害怕极了，加之我小学学习较好，上初中也没有小学的优越感，让我滋生了恐惧感！就这样，我在一次偶然的机中，让我痛苦了整整在别人看来是美好的童年！起初我并没在意这，结果第二天上语文课时老师让我读课文时，我的声音开始颤抖，接着是四肢，这让我再也不敢主动回答问题，甚至是逐渐逃避！这样，我在当地中学上了两年中学，我毅然决定转到市里的一所中学！我也抱有幻想—但愿我能在市里的中学能有所好转！可结果不尽人意！让我更加恐惧，不过天无绝人之路！也就是在市里的一个同学告诉我，这是病，要去看医生，我起初并没太在意，这样我每天在惶恐不安中上了高中，这种恐惧开始涉及了我生活的方方面面，在高一结束时，我和同学来到西安的一所医院来看所谓的病，现在记得那是一个看上去很和蔼的所谓的心理医师，她首先让我做了一系列检查，花了好多钱，接着便是像数学老师那样流利地给我下了一连串的定义：抑郁病，社交恐怖，强迫症等该有的与不该有的都有，开了好多的药，并且向我保证药到病除。可是结果让我大失所望，那副作用让我现在都感到害怕！我没有别的办法，只好趁着十一长假，再次来到西安，这次我真的挺走运遇上施教授，使我认识到自己得的是社交恐惧症，是他在在我最关键的时刻挽救了我，让我重新燃起生命的火花，我接触了森田疗法，让我从此又有了180度的转变！对施教授及

森田疗法的感激之情难以言表！

下来我把我对森田疗法的浅薄体会写出来以激励正陷在神经质泥潭中的同胞们！望我们能鼓起勇气面对现实尽快走出那曾让我们不能自拔的神经质泥潭！

昨天所有的荣誉已变成遥远的回忆，如果要飞得高就该把地平线忘掉，如果大家关注刘欢与刘德华的歌，那这句歌词应该不陌生，这是我转变以来一直哼的一句歌词！同胞们或许那八个大字都知道顺其自然，为所当为，我们现在都耳熟能详了，但真正让我做起来，为什么明明我们已经心里一直在想我已经顺其自然了，为什么不好呢，我已经为所当为了，可为什么还不好呢！我只想说这是一个非常漫长的过程，况且这八个大字并不是我们所挂在口上的，一定要去行动！记得我第一次坐在施教授的讲台上，当时的我也非常地紧张，尽管我在发抖但我要坐下来直到一小时以后！那种紧张逐渐地消退下来，在此期间我也在听施教授讲课，尽可能地把注意力集中他所讲的内容上，而不太去关注自己的症状！这样我即做到了顺其自然，也做到了为所当为了！这样的体会让我高兴的彻夜难眠，之后大概一个月以后，我又回到了学校那时，又是一片不同的天地，当然我也不是一下子就好到了我理想的状态，这是不可能根本好的，我为什么这么说呢？是因为我们这并不是病，所以没有好与不好之说！之中我在班里做了一次长达40分钟的演讲，尽管我认为我的症状还在干扰我的演讲，但是我并不太在乎，只是做到了我起初为自己设定的目标，也就做是到了目的本位！所以我不太悲伤，反而信心大增！现在仍然和以前一样，还是紧张，但我不再感到害怕！因为我会尽量把自己的注意力关注到我所做的事！（我冒然下一个定义把我们所谓的症状与我们理想的状态之间持续的时间称做“时差”）我想我们勇敢地去面对了，只有把这时差缩短，让我们尽快进入状态就“好”了。

其实道理很简单，但是为什么我们都懂这道理而不好呢，我不想介绍太多的理论，我只想对大家说我们这一类人都是有着强烈的“生的欲望”的，那为了生，为了更好的生，我们为什么不去做呢！重在行动！

我希望，真切的希望大家都能主动地去做！只有这一条路可以通向成功，是的我也承认这之中必然会遭到别人的误会与冷眼，但是我们自己很清楚地知道我们是为了什么——为了美好的明天，为了至爱的亲人，为了那些期待的眼神，同胞们，我个人认为这之中就要我们去练一下我们的“厚脸皮”。不是吗？我也一样，正在向前走，已经看到了美好的明天，并且一直这样会走下去的！通向成功的路，往往是布满荆棘的，但是我们别无选择，不是吗？天将大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能！

事实惟真，我们一定要面对现实，那残酷的现实来换来明天美好的另一种现实！不是有一句话叫做如果面对现实，你若不厚起脸皮，那么你将连走路的力气都没有！何况我们这群人呢？但愿大家都能真正地顺其自然，为所当为！借此机会我对施教授表示由衷的感谢，也感谢我的父母对我的支持！

相信自己，我们一定会成功的！我们的明天一定会更灿烂，更美好，更诱人！

一个正走出来的人！

成功案例二

在我运用森田疗法治疗社交恐惧症的经历中，见证了森田疗法神奇的效果。西安市一位严重的视线恐惧症患者，十七年眼睛不能看人，自杀过三次，经过我的三次咨询，恢复了健康，为了帮助我推广森田疗法，十几次到我的课堂演讲，并接受华商报的采访，她的成功经验帮助了许多有类似痛苦的人。她演讲的内容如下：

视线恐怖使我生不如死森田疗法让我重见光明

我姓王，今年29岁。在别人来说，我长得很美丽，老公很好，生活一定很幸福。实际上，我每天过着痛苦的日子，记忆里只有忧伤，绝望，因为从12岁开始我就患上了一种怪病——视线恐惧症，这种怪病折磨了我17年，让我生不如死，曾自杀过两次，常常想扎瞎自己的眼睛。

我出生在一个普通的家庭里，童年的生活也和别人一样，无忧无虑。那些欢乐的时光到了12岁就结束了。那一年，爸爸去世了，不久妈妈也离开了。家庭的变故，让我不愿在与人接触。我总是感觉别人的眼光是异样的，有像刺一样的东西刺着我的眼睛，也许是刺痛着我的心。为了避免和人相处，我把自己沉浸到武侠小说里面。是小说伴随我到了自己的花季年龄。因为家庭的原因，16岁我就不得不走向社会，我是那样的不情愿和害怕将自己暴露在众人面前。众目睽睽下的生活，每天都是痛苦的折磨，挣扎，然后是绝望。感觉自己是异类。自己的视线让别人很不舒服，也是可耻的。每当与人视线接触，就觉得那人开始不舒服，开始对我感到厌恶。我的视线就不知道该往哪里看。甚至开始想要是自己没有眼睛该多好。这样的想法有时特别强烈，强烈到想刺瞎自己的眼睛。这些可怕的想法伴随着每天的痛苦挣扎，我想结束自己的痛苦，通过割腕来终止自己的生命。或许命不该绝，我又活了过来，还得痛苦的生活下去。我告诉自己，生活就像上楼，每层的风景是不一样的，我不能用17岁的能力去想象30岁的生活。于是我又走向了社会。在每个地方我都呆不到三个月，忧伤，痛苦，绝望伴随着我度过了女人本应该最美丽的季节。就这样走到了21岁，碰到了现在的老公，我们恋爱了。我们的爱情和别人的不一样，他是在付出爱，而我只是在享受爱。那段时光我最快乐，但是很快我又面临现实，无法逃避的现实。我不想继续痛苦下去，要结束，彻底的结束，我一次服下了100片安眠药。但是希望落空了，他救了我。漂泊了几年，我们结婚了，随着小孩的降临，我告诉自己：你是母亲，要尽母亲的责任。但是我不知道怎么教导小孩，并为此经常和家人发生矛盾。我好想有人可以治好我这个痛苦中的怪人，让我可以和别人一样享受生命。

去年在华商报上看到了一篇记者孙健奎的文章，社交恐惧症走在阳光下。里面的症状说的和我一样，通过记者，我找到了治疗社交恐惧症专家，第四军医大学心理学教研室的施旺红教授。

从此，我的人生发生了巨大的转变，重见了光明，又充满了希望。

通过施教授的几次咨询，我的思想可以说是经历了多次激烈的碰撞。咨询后，施教授给我两本关于森田疗法的书，回家后，继续学习森田理论。我其实是一个对看书没有多大耐心的人，但是由于强烈的想改变现状，我还是看了。然而就是在我开始看书的过程中，现这本书却深深吸引了我，并不断促使我一直认真的看了下去。在学习森田理论的过程中，自己心理的那种感受是难以言表的，可以说整个过程是一个高潮不断迭起的过程，书中所描述的情形和思想发展变化过程，跟自己实际情况的吻合使我感慨万千。到现在我自己感觉通过不断的反思和学习，我觉得我基本上理解了森田理论的精髓。我觉得正是因为我自己有森田神经症的困扰，所以更容易结合自身的体验，不断反思，从而更深层次的理解森田理论。由于时间有限，我把对我思想产生较大影响和比较重要的一些理论大概讲述一下。

1. 顺应自然，目的本位

我把顺应自然和目的本位联系到一起来讨论，首先顺应自然，我觉得是包括对症状的顺应自然，对情绪的顺应自然，在顺应自然的基础上，以目的本位的思想，为所当为。这是我自己的对森田理论的理解，书中说到人的情绪是不能控制的，就像人遇到恐怖的事物感到害怕紧张，这是人人都有情绪，是控制不了的。但是人可以控制的是自己的行动，所以人可以通过控制行动来间接的对感情产生作用，就像人控制不了自己紧张害怕的情绪，但是人可以行动起来，使自己多接触感到害怕的事物，通过多次反复的接触后，自然紧张害怕的情绪就会减轻。所以既然人控制不了情绪，控制不了症状。那么我们就只有使自己的症状顺应自然，以目的为中心开始行动，在行动的过程中，关注自己的目的，而不是去控制自己的症状，因为越是控制自己的症状，把注意力集中到症状上，症状越是加深，从而陷入恶性循环，所以采用顺应自然的态度，以目的本位的思想，为所当为，是森田理论的核心。

2. 为所当为

为所当为就是在顺应自然的态度上的一种主动的行动。就是在对自

己症状，情绪的顺应自然的态上，做到不问症状不管症状做该做的事，通过实践来使自己的情感得到体验，就我来说吧，可能就是说虽然和人交往很痛苦，不敢看人得很难受但是还是要坚持去接触该接触的人，做该做的事，把注意力尽量集中到要做的事上，少考虑自己的表现。

3. 事实惟真

也是森田理论的一个思想它就是强调要以已经发生的事实为标准，把以发生事实看作真理，这个理论对我的心理冲击也是很大的。反思自己以前的烦恼和痛苦，以前总是为自己设立一个理想的完美的目标，觉得自己在人面前应该是什么样子的表现，报着这样的思想去行动，事实上给自己套上了一个枷锁，从而行动中压力更大，以至于最后逃避，其实是一种不承认现实的表现，森田理论中强调事实即是真理，人人都会紧张，尤其是和陌生的人接触时，眼神都不会对视较长时间，都有恐惧的感觉，如果接受这是一种自然的心理现象，虽然让人不舒服，但本身是健康的，承认现实，使自己从枷锁中解脱出来，从而行动起来更加轻松。

在这一个月的行动中，虽然有一些反复，但已经已经有了根本性的转变，以前逃避不敢做的事情现在我敢去做了即使还是会感到紧张。我知道情感的体验是一个长期的过程，其实现在摆在有两个选择一是继续逃避，继续长期痛苦的生活下去二是不顾眼前的痛苦，接受症状，不怕表现不好不怕丢脸坚持行动在长期的坚持中使自己的情感得到体验，逐渐从神经症中摆脱出来。

我想今天的演讲就是我选择了后者的最好证明，施教授的书中有一句话：森田疗法与其说是一种精神疗法不如说是一种人生哲学！学习到现在我确实有这种体会。森田疗法就是一种人生哲学，通过学习它，知道自己并没有什么病，是自己的性格和一种错误的认知相互作用产生的一种心理困惑，通过学习它纠正了自己以前的一些错误的认知，使自己心理成熟起来，我现在有信心能够使自己摆脱心理困惑，森田理论作为

一种人生哲学让我终生受用。

第二十七章 人际关系心理效应

人际交往是个体社会化的必由之路。交往的特点是人与人的相互影响。人在交往中总是拿他的所作所为和周围人的期待进行核对，从了解他们的意见、情感、要求中知道哪些该做，哪些不该做，把别人的行为方式、态度、价值观念等吸收过来纳入自己的人格组织，形成自己的世界观和个性。人总是在交往中不断调整自己的行为定向，使自己和他人更加相似一些。正是交往形成了人们进行活动的共同性。一句话，一个人的人格和行为方式只有在交往中才能产生，没有人际交往，人只能永远是一个生物的人而不能成为社会的人。人际关系是一把双刃剑，处理不好可以影响人的正常生活学习和工作，进而导致心理问题的发生。卡耐基先生曾说过：“一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外85%要靠人际关系和处世的技巧。”

人际关系如此重要，自然我们每个人都渴望拥有一个好的人际关系，可是现实生活中总有很多的人际关系不尽如人意。孩子不听话，爱人不理解，同事闹矛盾……所有种种都给我们的生活带来了烦恼。如何才能减轻我们的烦恼，让我们轻装上阵呢？其实，社交过程中有许多心理因素会影响人们在交往过程中相互理解，相互感知。如果适当学习人际关系种心理效应知识，会帮助我们提高社交技巧，促进心理健康。

首因效应

首因效应在人际交往中对人的影响较大，是交际心理中较重要的名词。人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位，这种效应即为首因效应。我们常说的“给人留下一个好印象”，一般就是指的第一印象，这里就存在着首因效应的作用。因此，在交友、招聘、求职等社交活动中，我们可以利用这种效应，展示给人一种极好的形象，为以后的交流打下良好的基础。当然，这在社交活动中只是一种暂时的行为，更深层次的交往还需要您的硬件完备。这就需要你加强在谈吐、举止、修养、礼节等各方面的素质，不然则会导致另

外一种效应的负面影响，那就是近因效应。

近因效应

近因效应与首因效应相反，是指交往中最后一次见面给人留下的印象，这个印象在对方的脑海中也会存留很长时间。多年不见的朋友，在自己的脑海中的印象最深的，其实就是临别时的情景；一个朋友总是让你生气，可是谈起生气的原因，大概只能说上两、三条，这也是一种近因效应的表现。利用近因效应，在与朋友分别时，给予他良好的祝福，你的形象会在他的心中美化起来。有可能这种美化将会影响你的生活，因为，你有可能成为一种“光环”人物，这就是光环效应。

光环效应

当你对某个人有好感后，就会很难感觉到他的缺点存在，就像有一种光环在围绕着他，你的这种心理就是光环效应。“情人眼里出西施”，情人在相恋的时候，很难找到对方的缺点，认为他的一切都是好的，做的事都是对的，就连别人认为是缺点的地方，在对方看来也是无所谓，这就是种光环效应的表现。光环效应有一定的负面影响，在这种心理作用下，你很难分辨出好与坏、真与伪，容易被人利用。所以，我们在社交过程中，“害人之心不可有，防人之心不可无”，具备一定的设防意识，即人的设防心理。

设防心理

在两个人独处的时候，我们不时地会有些防范心理；在人多的时候，你会感到没有自己的空间，自己的物品是否安在；你的日记总是锁得很紧，这是怕别人夺走你的秘密。为了这些，你要设防。这种设防心理在交往过程中会起到一种负面作用，它会阻碍正常的交流。

1. 第一印象

人们初次见面时产生的印象称第一印象，往往会影响到以后一系列行为的解释，有先入为主的作用。人们初次相遇，总要首先观察对方的衣着、相貌、举止及其它可察觉到的动作反应，然后根据观察到的印象对对方作出一个初步的评价，虽然第一印象是在很短的时间内根据有

限的、表面的观察资料所得出来的，但由于它的新异性和双方鲜明的情绪色彩，却能在人的脑海中留下深刻的烙印。第一印象有时和一个人的气质相吻合，有时和一个人的气质大相径庭。不同的人会对同一个人产生不同的第一印象，如对一个蓄长发留胡须的男青年，有的人认为他流里流气，有的人却觉得他很时髦，很“派”。因此，我们在交往中要尽量避免受第一印象的影响，要把第一印象作为一种信息储存在脑子里，且慢对一个人作出什么结论，要想对一个人理解得准确，有待于交往的进一步深化。“路遥知马力，日久见人心”仍不失为一个真理。同时，我们在人际交往过程中，应该努力给人留下一个良好的第一印象。美国学者伦纳德·曾宁博士在他所著的《接触：头四分钟》一书中指出，交接新认识的人时，头四分钟至关重要。为了给对方一个好的第一印象，他认为交接新朋友时，起码要高度集中精神四分钟，而不应一面与对方交谈，一面东张西望，或另有所思，或不断匆匆改变话题，致使对方不悦。教师给学生的第一印象，对教师威信的形成有重大影响。因此，每个教师都要善于进行第一印象的管理，力求一开始就给学生留下一个良好的印象。

2. 晕轮效应

晕轮效应又叫成见效应，或概面效应。这是指当一个人对某人产生了良好印象或不良印象后便以偏概全，以点概面，认为这个人一切都很好或一切都很差，形成了某种成见，好像月晕一样，把月亮的光扩大化了。产生晕轮效应是由于在人际交往中掌握有关对方信息资料很少的情况下作出总体判断的结果。成见效应往往会影响到人们的相互交往。如在一个集体里，当你对某人印象好时就觉得他处处顺眼，“爱屋及乌”，甚至他的缺点错误也会觉得可爱；当你对某人印象不好时，就觉得他处处不顺眼，“憎人及物”，对其优点成绩也视而不见。这种心理状态必然会影响到人际关系的融洽与和谐。

3. 社会刻板印象

是指由于受社会影响，对于某个人或某一类人产生的一种比较固定

的看法。也叫定型化效应。一般来说，定型的产生是以过去有限的经验为基础，源于对人的群体归类。如在人们脑子里，知识分子书生气十足，工人粗犷豪放，会计师都精打细算的，教授必然白发苍苍。方下巴是坚强意志的标志，宽大的前额象征智慧，胖人心地善良，厚嘴唇则忠厚老实等等。

社会刻板印象在人际交往中有利有弊。一方面，它会导致在认识别人过程中的某种程度的简化，有助于人们对他人作概括的了解；另一方面，倘若在非本质方面作出概括而忽视了人的个别差异，就会形成偏见，作出错误的判断。在人际交往中必须克服上述心理偏见，要辩证地、发展地、全面地、历史地观察了解一个人，要加强相互间的交往，提高对人对事认识的广度和深度，从而提高交往的水平。

投射效应

人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的理念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私；而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

人际关系中的投射效应，希望可以给大家一点启示。所谓的投射，是指把自己的东西投给了别人。这种东西可以是行为、爱好、情感等。举例来讲，一群人围在一起聊天，其中一个人讲起了他热爱的足球，立刻变得神采奕奕，口若悬河滔滔不绝。听的人开始还挺有兴趣，可时间久了，就慢慢变得有些不耐烦了，有的人打起了哈欠，有的人干脆离开了这个圈子。等到谈话的那个人从足球中走出来时，听他讲话的人已经所剩无几了。他感到非常伤心，觉得自己很努力地向大家介绍足球，可大家很不给自己面子，所以他很委屈。可他没有意识到，他自己狂热喜欢的，别人并不一定喜欢，他之所以不停地说，只是他把自己的爱好投射给了他人，认为他人也跟他一样热爱足球，这导致了他与周围人的不

和谐，甚至可能引起周围人对他的厌恶，投射效应在我们的生活中比比皆是，如想要作弊的人总感觉周围很多人都在作弊；单相思的人总感觉对方对自己就是不一样，而客观上对方对所有人都一样；心底单纯善良的人认为周围所有的人都是善良的；而心底阴险的人，就处处提防着别人……投射效应给我们的启示就是：在生活中，我们应学会分清自我和他人，不要把属于自己的东西投射给了他人，而带着主观的眼光去看待他人，影响我们的人际关系。

交际中的“异性效应”

许多人可以在异性面前非常愉快地完成那些在同性面前极不情愿完成的任务，有时还表现得十分勇敢、机智，这种现象，在社交心理学上称之为“异性效应”。

在日常学习、工作和生活的交往中，如果能正确而恰当地运用“异性效应”，则往往会收到良好的效果。

在请求帮助和商洽事情时，“异性效应”不时闪现出独特的作用，尤其是俊男俏女，如果能合理地驾驭“异性效应”，则往会取得满意的效果。

再说，在一般情况下，一位漂亮的姑娘主动表示愿意陪着你坐一坐，聊聊天，任何一个心理正常的男子都不会断然拒绝吧？甚至反应迟钝的会变得思路敏捷；沉默寡言的会变得侃侃而谈，条条是道，滔滔不绝……无数事实证明，除了某些出于政治阴谋或其它肮脏的目的而施用“美人计”外，一般来说，这种做法也有可取之处，有时候，这种“异性效应”还能使素昧平生的双方在事业和爱情上互相促进。

马克思曾把妇女比作“酵素”，指出没有妇女的“酵素”就不能有伟大的变革。当然，我们所变谈的“异性效应”，是指男女之间一种正常的健康的交往心理反映。它与那种庸俗的挑逗是截然是不同的，因为后者常常是没有教养甚至是心存歹意的行为，是令人唾弃的。换句话说，运用“异性效应”理论，最好适可而止，切勿让它高度“发动”而干出一些荒唐的乃至超生理负荷和有损于人格、国格的事来。

“异性效应”的作用有：

第一，可以进一步发挥女性在社交中的作用。有些工作岗位，更是可以多多使用女同志。

第二，“异性效应”可以使人们更加自觉地注意自己的谈吐与服饰，做到交际时热情大方，礼貌得体，不卑不亢。

第三，“异性效应”可以避免一些不愉快的事情，诸如口角争吵等等。

名片效应

两个人在交往时，如果首先表明自己与对方的态度和价值观相同，就会使对方感觉到你与他有更多的相似性，从而很快地缩小与你的心理距离，更愿同你接近，结成良好的人际关系。在这里，有意识、有目的地向对方所表明态度和观点如同名片一样把你介绍给对方。

有一位求职青年，应聘几家单位都被拒之门外，感到十分沮丧。最后，他又抱着一线希望到一家公司应聘，在此之前，他先打听该公司老总的历史，通过了解，他发现这个公司老总以前也有与自己相似的经历，于是他如获珍宝，在应聘时，他就与老总畅谈自己的求职经理，以及自己怀才不遇的愤慨，果然，这一席话博得了老总的赏识和同情，最终他被录用为业务经理。这就是所谓的名片效应。也即两个人在交往时，如果首先表明自己与对方的态度和价值观相同，就会使对方感觉到你与他有更多的相似性，从而很快地缩小与你的心理距离，更愿同你接近，结成良好的人际关系。在这里，有意识、有目的地向对方所表明态度和观点如同名片一样把你介绍给对方。

恰当地使用“心理名片”，可以尽快促成人际关系的建立，但要使“心理名片”起到应有的作用，首先，要善于捕捉对方的信息，把握真实的态度，寻找其积极的、你可以接受的观点，“制作”一张有效“心理名片”。其次，寻找时机，恰到好处地向对方“出示”你的“心理名片”，这样，你就可以达到目标。掌握“心理名片”的应用艺术，对于人际交往记忆处理人际关系具有很大的实用价值。

心理距离效应

两只困倦的刺猬，由于寒冷而拥在一起。可因为各自身上都长着刺，刺得对方怎么睡都不舒服。于是他们只好离开一段距离，但他们又冷得受不了，于是又凑到一起。几经折腾，两只刺猬终于找到一个合适的距离：既能互相获得对方的温暖又不至于被扎。“刺猬”法则就是人际交往中的“心理距离效应”。人际关系在现实生活中是一种非常复杂和微妙的关系。人际关系处理的好坏，决定你是否取得成功的关键。如何处理好的人际关系？当你了解“刺猬”法则后，也许你心中就更有数了。最近生活上的忙碌，有点迷失了，变得有点急躁！或许面对太多的问题要解决，而显得心烦气躁！再也没有耐心听完别人想说的话或是重复的话题，我便直接打断……，甚至直接了当拒绝对方的要求。是生活改变了我，或是我适应了生活？有时觉得做人，要像刺猬那样，当人欺到你头上来，便要使出你的求生武器来保护自己。但当人对你要好时，便可暂时懈下武器，做回自己。希望生活不会让我以后变得无可一世，目无尊长，还时时刻刻地把我的刺张开。也不要因脚步放快，而把赶不上的人抛之不顾。该是时候看看了凡的故事了。放慢步伐，多点耐心，少点脾气！

木桶效应

木桶盛水量的多少，取决于构成木桶的最短木板的长度，而不取决于构成木桶的长木板的长度。

——木桶效应告诉人们：在学习和工作中，某一方面的片面发展或过份强调，并不会达到预期效果。只有各方面谐调发展，共同提高，才能实现整体优化，提高效益。特别是加长那块短板的长度，对提高整体效益尤为重要；教师在教学中要善于“识短”，勤于“补短”。

破窗效应

政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳提出了一个“破窗理论”。这个理论认为：如果有人打坏了一个建筑物的窗户玻璃，而这扇窗户又得不到及时的维修，别人就可能受到某些暗示性的纵容去打烂更多的窗户玻

璃。久而久之，这些破窗户就给人造成一种无序的感觉。结果在这种公众麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生、繁荣。“破窗理论”不仅仅在社会管理中有所应用，而且也被用在了现代企业管理中。

心理学家所做的原实验是：将两辆品牌、外形完全一样的汽车停放在类似的环境中，其中一辆的门窗和引擎盖打开，另一辆则保持不动，几天过后，打开门窗和引擎盖的汽车被人破坏，另一辆则完好无损，连车身上的灰尘都未被人动过。但是，当心理学家将这辆车的窗玻打破一个洞，在很短的时间内，车子上所有的窗玻均被人打破，车内的物品也被偷如洗。既然是坏的东西，让它再破一些也无妨，这就是著名的破窗效应。

破窗效应给人的启示是：完美的东西，大家会去维护它，舍不得去破坏；但对于有残缺的东西，则不然，大家就会加速它的破坏程度。

南风效应

南风效应法国作家拉封丹曾写过一则寓言，讲的是北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛凛寒冷刺骨，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人因为觉得很暖和，所以开始解开钮扣，继而脱掉大衣。结果很明显，南风获得了胜利。这就是“南风效应”这一社会心理学概念的出处。“南风效应”给人们的启示是：在处理人与人之间关系时，要特别注意讲究方法。北风和南风都要使行人脱掉大衣，但由于方法不一样，结果大相径庭。比如：有些同学与大家在一起时很凶很要强，一次、两次可能因为你很凶，要了别人强，占了上风，但不久你就会发现你已经失去了朋友。我们还可以还看到，在与别人发生矛盾，各不相让，到最后往往是两败俱伤，想想如果学学“南风”两人平心静气地好好谈谈，结果是否会好许多呢？

登门槛效应

当个体先接受了一个小的要求后，为保持形象的一致，他可能接受一项重大、更不合意的要求，这叫做登门槛效应，又称得寸进尺效应。

弗里德曼和弗雷泽（J. L. Freedman & S. C. Frase 1966）让两位大学生访问郊区的一些家庭主妇。其中一位首先请求家庭主妇将一个小标签贴在窗户上或在一个关于美化加州或安全驾驶的请愿书上签名，这是一个小的、无害的要求。

两周后，另一位大学生再次访问家庭主妇，要求她们在今后的两周时间里在院内竖立一个呼吁安全驾驶的大招牌。该招牌很不美观，这是一个大要求。结果答应了第一项请求的人中有55%的人接受这项要求，而那些第一次没被访问的家庭主妇中只有17%的人接受了该要求。

这个实验说明人们都有保持自己形象一致的愿望，一旦表现出助人、合作的言行，即便别人后来的要求有些过分，人们也愿意接受。

这种效应在现实生活中也存在，当顾客选购衣服时，精明的售货员为打消顾客的顾虑，“慷慨”地让顾客试一试。当顾客将衣服穿在身上时，他会称赞该衣服很合适，并周到地为你服务。在这种情况下，当他劝你买下时，很多顾客难于拒绝。

有经验的教师在作学生工作也是这样，他总是先让学生承诺完成一件比较容易的任务，待到任务完成后，他再接着提出更大的要求。

旁观者效应

利他行为受到许多环境因素的影响，其中一个影响因素便是“旁观者效应”。

旁观者效应指的是，个体对于紧急事态的反应，在单个人时与同其他人在一起时是不同的。由于他人在场个体会抑制利他行为。

是什么阻碍了人们采取行动提供帮助呢？对这种现象的一个解释就是责任扩散。我们说，为了对处于困境中的人提供帮助，个体必须感到自己有责任采取行动。但是，当有许多人在场时，就造成了责任扩散，即个体不清楚到底谁应该采取行动。帮助人的责任被扩散到每个旁观者身上，这样每一个人都减少了帮助的责任，容易造成等待别人去帮助或互相推诿的情况。第二个解释是对让会举止失措的害怕。在任何紧急事态中，为了作出反应，就必须把自己正在做的事情停下来，去从事某种

不寻常的、没有预料到的、超出常规的行为。在单个人时，他可以毫不犹豫地采取行动，但由于其他人的在场，他会比较冷静，观察一下其他人的反应，以免举止失措而受到嘲笑。

瓦拉赫效应

奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖获得者，他的成才过程极富传奇色彩。瓦拉赫在开始读中学时，父母为他选择的是一条文学之路，不料一个学期下来，老师为他写下了这样的评语：“瓦拉赫很用功，但过分拘泥，这样的人即使有着完善的品德，也决不可能在文学上发挥出来。”此时，父母只好尊重儿子的意见，让他改学油画。可瓦拉赫既不善于构图，又不会润色，对艺术的理解力也不强，成绩在班上倒数第一，学校的评语更是令人难以接受：“你是绘画艺术方面的不可造就之才”。面对如此“笨拙”的学生，绝大部分老师认为他已成才无望，只有化学老师认为他做事一丝不苟，具备做好化学实验应有的品格，建议他试学化学。父母接受了化学老师的建议。这下，瓦拉赫智慧的火花一下被点着了。文学艺术的“不可造就之才”一下子变成了公认的化学方面的“前程远大的高材生”。

瓦拉赫的成功，说明这样一个道理：学生的智能发展都是不均衡的，都有智能的强点和弱点，他们一旦发现自己智能的最佳点，使智能潜力得到充分的发挥，便可取得惊人的成绩。这一现象人们称之为“瓦拉赫效应”。

投射效应

在一家出版社的选题讨论中，出现了这样一种有趣的现象：

编辑们列出他们认为最重要的一个选题分别为：

编辑A正在参加成人教育以攻读第二学位，他选的是《怎样写毕业论文》；

编辑B的女儿正在上幼儿园，她的选题是“学龄前儿童教育丛书”；

编辑C是围棋迷，他的选题是《聂卫平棋路分析》……

心理学研究发现，人们在日常生活中常常不自觉的把自己的心理特征（如个性、好恶、欲望、观念、情绪等）归属到别人身上，认为别人也具有同样的特征，如：自己喜欢说谎，就认为别人也总是在骗自己；自己自我感觉良好，就认为别人也都认为自己很出色……心理学家们称这种心理现象为“投射效应”。

由于投射效应的存在，我们常常可以从一个人对别人的看法中来推测这个人的真正意图或心理特征。

宋代著名学者苏东坡和佛印和尚是好朋友，一天，苏东坡去拜访佛印，与佛印相对而坐，苏东坡对佛印开玩笑说：“我看见你是一堆狗屎。”而佛印则微笑着说：“我看你是一尊金佛。”苏东坡觉得自己占了便宜，很是得意。回家以后，苏东坡得意的向妹妹提起这件事，苏小妹说：“哥哥你错了。佛家说‘佛心自现’，你看别人是什么，就表示你看自己是什么。”

由于人都有一定的共同性，都有一些相同的欲望和要求，所以，在很多情况下，我们对别人做出的推测都是比较正确的，但是，人毕竟有差异，因此推测总会有出错的时候。《庄子》中有这样一个故事：尧到华山视察，华封人祝他“长寿、富贵、多男子”，尧都辞谢了；华封人说：“寿、福、多男子，人之所欲也；汝独能不欲，何邪？”尧说：“多男子则多惧，富则多事，寿则多辱。是三者，非所以美德也，故辞。”人的心理特征各不相同，即使是“福、寿”等基本目标，也不能随意“投射”给任何人。但在日常生活中，我们却常常错误的把自己的想法和意愿投射到别人身上：自己喜欢的人，以为别人也喜欢，总是疑神疑鬼，莫名其妙的吃一些飞醋；父母总喜欢为子女设计前途、选择学校和职业……

巴纳姆效应

我们先来看一个心理学家所做的实验吧：这位心理学家给一群人做完明尼苏达多相人格测验（mmpi）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人

的回答平均起来的结果。实验结果是，多数参加者竟然都认为后者更准确地表达了自己的人格特征。这种现象让人们联想到一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师，他在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎？是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。所以，在心理学上，这种人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点的倾向，被称为“巴纳姆效应”。大多数算命先生都是使用这一招，现在你知道了这个心理学常识，就可以用来辨别生活中所谓的“算命先生”啦。

霍桑效应

霍桑通过试验的研究结果否定了传统管理理论对于人的假设，表明了工人不是被动的、孤立的个体，他们的行为不仅仅受工资的刺激；影响生产效率的最重要因素不是待遇和工作条件，而是工作中的人际关系。

试验的经过和分析如下：

为了调查研究各种工作条件对生产率的影响，美国西方电器公司霍桑工厂一个大车间的六名女工被选为实验的被试者。实验持续了一年多。这些女工的工作是装配电话机中的继电器。首先让她们在一个一般的车间里工作两星期，测出她们的正常生产率。然后把她们安排到一个特殊的测量室工作五星期，这里除了可以测量每个女工的生产情况外，其他条件都与一般车间相同，即工作条件没有变化。接着进入第三个时期，改变了对女工们支付工资的方法。以前女工的薪水依赖于整个车间工人的生产量，现在只依赖于她们六个人的生产量。在第四个时期，在工作中安排女工上午、下午各一次5分钟的工间休息。第五个时期，把工间休息延长为10分钟。第六个时期，建立了六个5分钟休息时间制度。第七个时期，公司为女工提供一顿简单的午餐。在随后的三个时期每天让女工提前半小时下班。第十一个时期，建立了每周工作五天的制度。最后第十二个时期，原来的一切工作条件又全恢复了，重新回到第一个时期。老板是想通过这一实验来寻找一种提高工人生产效率的生产

方式。的确，工作效率会受工作条件的影响，然而，出乎意料的是不管条件怎么改变，如增加或减少工间休息，延长或缩短工作日，每一个实验时期的生产率都比前一个时期要高，女工们的工作越来越努力，效率越来越高，根本就没关注过生产条件的变化。

期望效应

又称为皮格马利翁效应、罗森塔尔效应。

皮格马利翁是古代塞浦路斯的一位善于雕刻的国王，由于他把全部热情和希望放在自己雕刻的少女雕像身上，后来竟使这座雕像活了起来。心理学家罗森塔尔（R. Rosenthal）和雅各布森（L. F. Jacobson）称之为“皮格马利翁效应”。

罗森塔尔及其同事，要求教师们对他们所教的小学生进行智力测验。他们告诉教师们说，班上有些学生属于大器晚成（late blooming）者，并把这些学生的名字念给老师听。罗森塔尔认为，这些学生的学习成绩可望得到改善。自从罗森塔尔宣布大器晚成者的名单之后，罗森塔尔就再也没有和这些学生接触过，老师们也再没有提起过这件事。事实上所有大器晚成者的名单，是从一个班级的学生中随机挑选出来的，他们与班上其他学生没有显著不同。可是当学期之末，再次对这些学生进行智力测验时，他们的成绩显著优于第一次测得的结果。这种结局是怎样造成的呢？罗森塔尔认为，这可能是因为老师们认为这些晚器大成的学生，开始崭露头角，予以特别照顾和关怀，以致使他们的成绩得以改善。

皮格马利翁效应和罗森塔尔效应都反映了期望的作用，所以又称为期望效应。

鲇鱼效应

水池里养着一群鱼，由于缺乏外界刺激，这些鱼变得死气沉沉，容易死亡。渔民偶然把几条鲇鱼放在这群鱼里，却发现一个奇怪的现象：由于鲇鱼喜欢挤来挤去，整个水池里的鱼都被带动起来而显得生机勃勃，所以渔民喜欢放几条鲇鱼在里面增加全体鱼的活力与寿命。在经

济、文化等活动中引入竞争机制，也会产生鲇鱼效应。

马太效应

1973年，美国科学史研究者莫顿用这句话概括了一种社会心理现象：“对已有相当声誉的科学家作出的科学贡献给予的荣誉越来越多，而对那些未出名的科学家则不承认他们的成绩。”莫顿将这种社会心理现象命名为“马太效应”，这样的命名来源于一则圣经故事。

《圣经·马太福音》有这样一则故事：一个富翁给他的三个仆人每人一锭银子去做生意。一年后他召集仆人想知道他们各自赚了多少钱，其中第一个人赚了十锭，第二个人赚了五锭，最后一个人用手巾包了那锭银子，捂了一年没赚一个子儿，这位富翁就命令后者把那锭银子交给赚钱最多者。该书第二十五章说：“凡有的，还要加给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。”

人际交往的多看效应

在许多人眼中，喜新厌旧是人的天性。然而，事实果真是如此吗？

20世纪60年代，心理学家查荣茨做过试验：先向被试出示一些照片，有的出现了20多次，有的出现了10多次，有的只出现一两次，然后请被试评价对照片的喜爱程度，结果发现，被试更喜欢那些看过好多次的照片，既看的次数增加了喜欢的程度。

这种对越熟悉的东西就越喜欢的现象，心理学上称为多看效应。在人际交往中，如果你细心观察就会发现，那些人缘很好的人，往往将多看效应发挥得淋漓尽致：他们善于制造双方接触的机会，已提高彼此间的熟悉度，然后互相产生更强的吸引力。

人际吸引难道真的是如此的简单？有社会心理学的实验做佐证：在一所大学的女生宿舍楼里，心理学家随机找了几个寝室，发给她们不同口味的饮料，然后要求这几个寝室的女生，可以以品尝饮料为理由，在这些寝室间互相走动，但见面时不得交谈。一段时间后，心理学家评估她们之间的熟悉和喜欢的程度，结果发现：见面的次数越多，互相喜欢的程度越大；见面的次数越少或根本没有，相互喜欢的程度也较低。

可见，若想增强人际吸引，就要留心提高自己在别人面前的熟悉度，这样可以增加别人喜欢你的程度。因此，一个自我封闭的人，或是一个面对他人就逃避和退缩的人，由于不易让人亲近而令人费解，也就不太讨人喜欢。

当然，多看效应发挥作用的前提是首因效应要好，若给人的第一印象不好，则见面越多就越招人讨厌，多看效应反而起了副作用。

六、语言的“沉睡效应”

现在的媒体空前发达，各种电视台、电台、报纸、杂志等媒介非常普遍，用“信息爆炸”已经不足以说明现在的信息总量的宏大以及信息传播速度的迅猛，面对各种信息，人们都有一个接收、感知、认可或者摒弃的过程，我们有一句成语叫“十人成虎”，是说一个人对你说有老虎来了，你不会相信，但是如果有十个人对你说有老虎来了，你就会相信。这是怎么一回事呢？

心理学家们发现无论什么信息，它的可信度都会随着时间的推移而改变，这就是心理学上的语言“沉睡效应”，指一个人在接受某一条信息之后，随时间的推移，记忆里面只留下信息的内容，围绕信息的其他信息就会逐渐淡薄。

比如，男孩子小M突然对相识不久的女孩小D表白：“我很喜欢你”，“我非常爱你”，“你太漂亮了”……小D的反应会怎样？

很多女孩子会像小D一样反应十分局促——“他会不会对任何人都说这样的话？”“这么快就说这样的话，太轻浮了！”小D的反应很正常，但她一直会这样坚持自己的这个立场吗？

不一定。随着时间的推移，“可信度低”会被遗忘——“谁说的”、“怎么说的”、“在哪里说的”等等因素都会被遗忘，留在小D记忆里的是“我喜欢你”，“你太美了”等等这些核心词语。这些记忆会带来单纯的喜悦和愉快。

当小D再一次被男友小M赞美并且表白时，她就会想起“他以前也是这么说的”，赞美之人不会被人轻易忘记。此时此刻，她想到的不

是“这个人说的话还是不可靠”，而是“上次夸得我美滋滋的人就是他啊！”这样一来，小M给小D的好印象就像滚雪球一样越来越大。

利用语言的心理“沉睡效应”，就是夸了又夸，反复赞美。当然，我不是鼓励读者朋友去肆无忌惮地阿谀奉承，而是希望你能学会“沉睡效应”，不要因为担心对方误会，就把赞美之词压抑在心底。即使你的言语很幼稚，词不达意，也要勇敢地向对方表达出来。任何语言和情感，只要能深入对方的心里，时间会消除掉它周围的杂质，慢慢显露出来的是一颗美丽的钻石。把你的好感对对方说，真情最终可以打动对方的心。

十、过度理由效应

在日常生活中我们常有这样的体验：亲朋好友帮助我们，我们不觉得奇怪，因为“他是我的亲戚”、“他是我的朋友”，理所当然他们会帮助我们；但是如果一个陌生人向我们伸出援手，我们却会认为“这个人乐于助人”。

同样，在家庭生活中，妻子和丈夫常常无视对方为自己所做的一切，因为“这是责任”、“这是义务”，而不是因为“爱”和“关心”；一旦外人对自己做出类似行为，则会认为这是“关心”，是“爱”的表示。

为什么会有这么大的区别呢？这就是由于社会心理学上所说的“过度理由效应”。每个人都力图使自己和别人的行为看起来合理，因而总是为行为寻找原因，一旦找到足够的原因，人们就很少再继续找下去，而且，在寻找原因时，总是先找那些显而易见的外在原因，因此，如果外部原因足以对行为做出解释时，人们一般就不再去寻找内部的原因了。

有这样一个有趣的故事：一位老人在一个小乡村里休养，但附近却住着一些十分顽皮的孩子，他们天天互相追逐打闹，喧哗的吵闹声使老人无法好好休息，在屡禁不止的情况下，老人想出了一个办法。他把孩子们都叫到一起，告诉他们谁叫的声音越大，谁得到的报酬就越多，他

每次都根据孩子们吵闹的情况给予不同的奖励。到孩子们已经习惯于获取奖励的时候，老人开始逐渐减少所给的奖励，最后无论孩子们怎么吵，老人一分钱也不给。结果，孩子们认为受到的待遇越来越不公正，认为“不给钱了谁还给你叫”，再也不到老人所住的房子附近大声吵闹。

老人这就是巧妙地利用了过度理由效应。对于这些孩子，他们如果只用外在理由（得到报酬）来解释自己的行为（吵闹），那么，一旦外在理由不再存在（没有报酬了），这种行为也将趋于终止。因此，如果我们希望某种行为得以保持，就不要给它足够的外部理由。

罗密欧与朱丽叶效应

莎士比亚的名剧《罗密欧与朱丽叶》描写了罗密欧与朱丽叶的爱情悲剧，他们相爱很深，但由于两家是世仇，感情得不到家里其它成员的认可，双方的家长百般阻挠。然而，他们的感情并没有因为家长的干涉而有丝毫的减弱，反而相爱更深，最终双双殉情而死。

在现实生活中，也常常见到这种现象，父母的干涉非但不能减弱恋人们之间的爱情，反而使感情得到加强。父母的干涉越多，反对越强烈，恋人们相爱就越深，这种现象被心理学家称为“罗密欧与朱丽叶效应”。

为什么会出现这种现象呢？这是因为人们都有一种自主的需要，都希望自己能够独立自主，而不愿意自己是被人控制的傀儡，一旦别人越俎代庖，代替自己做出选择，并将这种选择强加于自己时，就会感到自己的主权受到了威胁，从而产生一种心理抗拒，排斥自己被迫选择的事物，同时更加喜欢自己被迫失去的事物，正是这种心理机制导致了罗密欧与朱丽叶的爱情故事一代代的不断上演。

心理学家的研究还发现，越是难以得到的东西，在人们心目中的地位越高，价值越大，对人们越有吸引力，轻易得到的东西或者已经得到的东西，其价值往往会被人所忽视。我国民间流行这样一种说法“妻不如妾，妾不如偷，偷不如偷不着”，也就是说的这个道理。

因此，婚外恋如果受到干涉，双方反而相爱越深，恨不得天天厮守在一起才好，然而，真正一旦与自己婚外恋的情人如愿以偿，生活在一起，又会觉得情人也不过如此，妻子或许还好一些。

某中学初一年级的两位学生由于相互吸引而走到了一起，一开始，老师和家长都竭尽全力干涉，然而，这种干涉反而为两个孩子增加了共同语言，他们更加接近，俨然一对棒打不散的鸳鸯。

后来，校长改变了策略，他将孩子和老师都叫去，没有批评孩子们，反而说老师误会了他们，把纯洁的感情玷污了。过后，这两个孩子还是照样来往，但是没过多久，他们就因为缺乏共同点而渐渐疏远，最终由于发现对方与自己理想中的王子和公主相差太远而分道扬镳。

第一印象效应

一位心理学家曾做过这样一个实验：他让两个学生都做对30道题中的一半，但是让学生A做对的题目尽量出现在前15题，而让学生B做对的题目尽量出现在后15道题，然后让一些被试对两个学生进行评价：两相比较，谁更聪明一些？结果发现，多数被试都认为学生A更聪明。这就是第一印象效应。

第一印象效应是指最初接触到的信息所形成的印象对我们以后的行为活动和评价的影响，实际上指的就是“第一印象”的影响。第一印象效应是一个妇孺皆知的道理，为官者总是很注意烧好上任之初的“三把火”，平民百姓也深知“下马威”的妙用，每个人都力图给别人留下良好的“第一印象”……

心理学家认为，由于第一印象主要是性别、年龄、衣着、姿势、面部表情等“外部特征”。一般情况下，一个人的体态、姿势、谈吐、衣着打扮等都在一定程度上反映出这个人的内在素养和其它个性特征，不管暴发户怎么刻意修饰自己，举手投足之间都不可能有世家子弟的优雅，总会在不经意中“露出马脚”，因为文化的浸染是装不出来的。

但是，“路遥知马力，日久见人心”，仅凭第一印象就妄加判断，“以貌取人”，往往会带来不可弥补的错误！《三国演义》中凤雏

庞统当初准备效力东吴，于是去面见孙权。孙权见到庞统相貌丑陋，心中先有几分不喜，又见他傲慢不羁，更觉不快。最后，这位广招人才的孙仲谋竟把与诸葛亮比肩齐名的奇才庞统拒于门外，尽管鲁肃苦言相劝，也无济于事。众所周知，礼节、相貌与才华决无必然联系，但是礼贤下士的孙权尚不能避免这种偏见，可见第一印象的影响之大！

无独有偶，美国总统林肯也曾因为相貌偏见拒绝了朋友推荐的一位才识过人的阁员。当朋友愤怒的责怪林肯以貌取人，说任何人都无法为自己的天生脸孔负责时，林肯说：“一个人过了四十岁，就应该为自己的面孔负责。”虽然林肯以貌取人也有其可圈可点之处，我们却不能忽视第一印象的巨大影响作用，因而必须通过提高自身修养来整饰自己的形象，为将来的成功奠定基础，搭好台阶。

定势效应

请看这样一个问题：一位公安局长在路边同一位老人谈话，这时跑过来一位小孩，急促的对公安局长说：“你爸爸和我爸爸吵起来了！”老人问：“这孩子是你什么人？”公安局长说：“是我儿子。”请你回答：这两个吵架的人和公安局长是什么关系？

这一问题，在100名被试中只有两人答对！后来对一个三口之家问这个问题，父母没答对，孩子却很快答了出来：“局长是个女的，吵架的一个是局长的丈夫，即孩子的爸爸；另一个是局长的爸爸，即孩子的外公。”

为什么那么多成年人对如此简单的问题解答反而不如孩子呢？这就是定势效应：按照成人的经验，公安局长应该是男的，从男局长这个心理定势去推想，自然找不到答案；而小孩子没有这方面的经验，也就没有心理定势的限制，因而一下子就找到了正确答案。

心理定势指的是对某一特定活动的准备状态，它可以使我们在从事某些活动时能够相当熟练，甚至达到自动化，可以节省很多时间和精力；但同时，心理定势的存在也会束缚我们的思维，使我们只用常规方法去解决问题，而不求用其他“捷径”突破，因而也会给解决问题带来

一些消极影响，文章开头的实验就是一个很好的例子。

不仅在思考和解决问题时会出现定势效应，在认识他人、与人交往的过程中也会受心理定势的影响。

苏联心理学家曾做过这样一个经典的关于“心理定势”的实验：研究者向参加实验的两组大学生出示同一张照片，但在出示照片前，向第一组学生说：这个人是一个怙恶不悛的罪犯；对第二组学生却说：这个人是一位大科学家。然后他让两组学生各自用文字描述照片上这个人的相貌。

第一组学生的描述是：深陷的双眼表明他内心充满仇恨，突出的下巴证明他沿着犯罪道路顽固到底的决心……

第二组的描述是：深陷的双眼表明此人思想的深度，突出的下巴表明此人在认识道路上克服困难的意志……

对同一个人的评价，仅仅因为先前得到的关于此人身份的提示不同，得到的描述竟然有如此戏剧性的差距，可见心理定势对人们认识过程的巨大影响！

刻板印象

曾经在某一网站看到这样一个笑话：如果你的前面是一位发怒的重庆女孩，后面是万丈深渊，那么，奉劝你还是往后跳吧！这个笑话不能说没有一点道理，重庆女孩的泼辣，可以说是“盛名远播”，因此，一提到重庆女孩，首先浮上脑海的就是“泼辣”二字，丝毫不顾其中是否有被冤枉的“例外”，这就是所谓“刻板印象”。

刻板印象指的是人们对某一类人或事物产生的比较固定、概括而笼统的看法，是我们在认识他人时经常出现的一种相当普遍的现象。我们经常听人说的“长沙妹子不可交，面如桃花心似刀”，东北姑娘“宁可饿着，也要靓着”，实际上都是“刻板印象”。

刻板印象的形成，主要是由于我们在人际交往过程中，没有时间和精力去和某个群体中的每一成员都进行深入的交往，而只能与其中的一部分成员交往，因此，由我们所接触到的“部分”，去推知这个群体

的“全体”。

刻板印象一经形成，就很难改变，因此，在日常生活中，一定要克服刻板印象的影响。例如，市场调查公司在招聘入户调查的访员时，一般都应该选择女性，而不应该选择男性，因为在人们心目中，女性一般来说比较善良、较少攻击性、力量也比较单薄，因而入户访问对主人的威胁较小；而男性，尤其是身强力壮的男性如果要求登门访问，则很容易被拒绝，因为他们更容易使人联想到一系列与暴力、攻击有关的事物，使人们增强防卫心理。

“物以类聚，人以群分”，居住在同一个地区、从事同一种职业、属于同一个种族的人总会有一些共同的特征，因此，刻板印象一般说来都还是有一定道理的。

但是，“人心不同，各如其面”，刻板印象毕竟只是一种概括而笼统的看法，并不能代替活生生的个体，因而“以偏概全”的错误总是在所难免。如果不明白这一点，在与人交往时，“唯刻板印象是瞻”，像“削足适履”的郑人那样，宁可相信作为“尺寸”的刻板印象，也不相信自己的切身经验，就会出现错误，导致人际交往的失败，自然也就无助于我们获得成功。

第二十八章 人际交往的几种技巧

一、真诚交流，化解人际矛盾

生活中经常发生这样事，两个人之间明明都有着良好的沟通愿望，却总是词不达意，彼此冲突起来，把关系越搞越僵。这时候，你需要学习真诚地交流，才能有效化解人际矛盾，解决人际冲突。真诚，是真实面对自己的心理需要和情感反应。人际交往中出现矛盾或冲突，通常都是因为发生了不愉快的事情。当某人的态度、语言或行为使我们感觉不愉快、不高兴时，就会影响两人之间的关系。但是，我们当中的大多数人，极少会仔细思考和分析导致我们不愉快感觉的原因到底是什么。

情绪是人对于自己的需要是否得到满足或愿望能否实现时的主观感受。不愉快的情绪的产生一定是因为我们的某种需要没有得到满足，或者某一愿望没有达到。真诚，是勇于表达自己的内心感受和愿望。事实上，很多人都觉得真诚、坦率的自我表达是十分困难的，即使是面对最亲近的人。我们都习惯于隐藏自己的情感，为自己辩解，并攻击对方的弱点。因为人生来就有自我保护的倾向，害怕被别人伤害，不愿意暴露自己的弱点和消极情感。周围环境中发生的事件也“教育”我们，一个人必须表现得无懈可击，即使受到伤害，也不要让别人看出来。但在家庭、朋友和合作伙伴面前，这种防御和自我保护策略是不明智的，回避和压抑自己的真实情感无益于增进相互关系，而且还会加深误解和冲突。如果对方是你最亲密的人，他一定希望了解你的需要和感受，从而使得你们的关系更令人满意；如果对方是你的好朋友，那么你可以信任他不会利用你的弱点来控制 and 攻击你；如果对方是你的同事或合作伙伴，你也许不必告诉他你的担忧和痛苦，但仍需要使对方了解你在工作中的感受和要求，以便更好地合作。实际上真诚，是人际交往中最宝贵的体验。

二、人际交往从倾听开始

人际交往中，也许我们很少聆听对方，却希望对方聆听我们，我们

对于别人的漠不关心感到心灰意冷，却又以同样的态度对待别人，这样就构筑起了沟通障碍。其实很多时候耐心倾听要比对人进行说教强得多，因为表示赞赏地倾听，除了使自己获得知识外，还能使讲话人兴致盎然。在学校我们只学习读、写、说的能力，似乎从未学习如何倾听。倾听是所有沟通技巧中最被忽视的部分，而实际上成功人士往往多听少讲。

1. 倾听能促进良好的人际交往。倾听是褒奖对方谈话的一种方式，是接纳对方、理解对方的具体体现。能耐心听取别人倾诉，就等于告诉对方赞许的态度，无形之中会提高说话人的自尊心、自信心，以至心情愉快，身体也就健康起来。心理老师特别受周围人欢迎的原因也在此：心理老师比常人更善于倾听，学生感到自己被理解和认同，长期被压抑的情感得到了解脱和释放，从而得到安慰和满足。

2. 倾听自己不愿听的话语。倾听是一种能力，更是一种态度，是尊重别人，与人合作、友善待人、虚心求解的心态的表现。我们常遇到这两种情况：一是听别人倾诉与自己关系不太大的内容，这需要有一定的涵养才能耐住性子听下去；二是听别人发表自己不赞成的意见，甚至是反对自己或是误解自己的言谈，此时的倾听才真正表现出一个人文明交际的综合修养。这时，我们如果不等对方把话说完就急于表达，甚至听到相反的意见就中断他人的谈话，对话将不欢而散甚至变为“吵架”，这样的人当然被列入缺乏修养之列。

3. 倾听的技巧。

首先，倾听时要注意自己的身体语言。听人谈话时应该精神集中、表情专注、耐心地倾听，不可东张西望、心不在焉、哈欠连天，更不可边听边修指甲、挖耳朵，也不能急着插话，甚至随便打断别人的话，如若认为再说下去没有任何价值和必要，就可以想法转移话题或委婉暗示对方结束。

其次，倾听时还要虚心，尤其要抑制争论的念头。人际交流不是辩论赛，何况辩论赛也讲究战术，以理服人。生活中我们不乏看见一些人

在倾听时耐心做着笔记。做笔记不但有助于聆听，而且有集中话题和取悦对方的优点。

第三、倾听中要保持耐心。人际沟通是一种互动式的双向交流活动，双方共存于一个交谈场合，交替充当说话者和听话者，忽视任何一面都可能导致交际的中断和失败，因此倾听时要有足够的耐心。比如美国知名主持人林克莱特去访问一位小朋友，问他：“你长大后想当什么呀？”小朋友天真地回答：“嗯，我要当飞机驾驶员！”林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空，所有引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了想：“我先告诉飞机上的人绑好安全带，然后我系上降落伞，先跳下去。”当现场的观众笑得东倒西歪时，林克莱特继续注视着这孩子。没想到，接着，孩子的两行热泪夺眶而出，于是林克莱特问他：“为什么要这么做？”孩子的回答透露出一个真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回到天空去！我还要回去！”观众们默然，接着报以雷鸣般地掌声。主持人林克莱特与众不同之处在于，他能够让孩子把话说完，并且在“现场的观众笑得东倒西歪时”仍保持着倾听者应该具有的一份亲切，一份平和，一份耐心，这让自己获得了这名小朋友最善良、最纯真、最清澈的心语。

第四、倾听时要适当回应。良好的谈吐有一半要依赖倾听，不仅是用耳朵，而且包括所有的感官；不仅是用大脑，而且要用你的心灵。倾听者不是旁观者，要深入参与到谈话中，做出会心的呼应，理解的表现，遇到不一定赞同对方的观点时，仍要保持专注和尊重的态度，适时加入一些表示听清楚的短语，如“真是的”“是吗”“我明白了”“原来这样”等。同时在恰当的时候引申话题，重述对方的意见，还可提出问题如“后来怎么样了”，“那你一定气坏了”，“既然如此，你以后打算怎么办”等，摆出有兴趣的样子。这些是让对方相信你在注意聆听的最好方式。

信息时代的到来人们越来越注重信息交流，而信息交流效果的一半由倾听决定。

三、幽默的技巧

“幽默”一词是由西方传来的，究竟怎样定义。到目前为止，均无法界定。有人说“幽默是任何滑稽可笑的事物”，有人说“幽默是对发笑的事物寄予同情，是高级的笑”。湖南师大唐树芝教授指出：幽默是一种行为特征，也是一种表达方式，它的核心是由生活中反常的矛盾的不协调的违反常规常理甚至是可恶、可鄙、可笑的事物构成的，它的表现手段是暗示和含蓄，它的直接效果是引发笑声。生活需要幽默，幽默的技巧怎样把握？

（一）把握幽默的过程

幽默都是有过程的。为了幽默的效果更好、更明显、更准确，我们把这过程分为四步：第一步制造悬念；第二步渲染气氛；第三步反接；第四步突变。下面是一个例子。①有一天下课，一位女同学突然走到我面前说：“我不喜欢听你讲课！”②我说：“为什么啊？课堂不生动吗？内容不深刻吗？语言啰嗦吗？”③那位女同学说：“都不是！因为你的眼睛瞪得大大的，我不好在下面看小说。”④学生们听罢，先是吃了一惊，而后大笑起来。这段话就包含了上面四个过程。第①句是悬念。这悬念往往讲的是反常规的结果。说这话的同学主观上并不是要否定这节课，相反是要肯定这节课：老师要求严，学生上课认真。如果直统统的说：“老师你的课太棒了、太酷了。”那就达不到幽默的效果了。第②句是渲染气氛，将听众引入歧途。这里要运用铺陈的手法，排比的修辞，反问的语气，时间上要长一点。第③句就是反接。这一步要求幽默者运用反向思维的方法将包袱抖出，也是解答悬念的过程。第④句是突变。它的直接效果是笑。如果前三步是语言形式，这一步就是笑的行为。相声、小品、微型小说实质上也是一种幽默。它们的结构就是按这个过程来编造的。“结尾逆转”部分就是这里的反接。

（二）把握时间

要想达到幽默效果，就不要急于求成。如果你迫不及待地要把妙语趣事说出来，太急于引起听众发笑，太早的让人知道有趣的“谜底”，

就会显得操之过急，太早泄露“天机”，由于铺垫不够，火候不到，结果也就失去幽默感。所以，要娓娓而谈，不紧不慢，使听众对结果有错误的预期，有一个缓冲思考的时间，然后再一语道破。但是也不能太慢，太慢会使听众忘了他所期待和预期的是什么了。

文革期间，有一位右派在生产队当记工员。那时候的队长是很有权的，正因为他有权，所以基本上不做事。譬如早晨，队长早早的吹哨子开工，等社员都到田头地间开工了，队长却躲在家里睡觉。群众包括那右派都很有意见，但不敢明说。有一天，右派给队长的工分计了零分。队长看了后，大为恼火：“我怎么计零分！”右派说：“你做了什么事？”队长说：“我东钻一下西钻一下没有做事吗？”右派想了想：“行，应该计10分。”队长心花怒放地说：“好好干，下一次不给你戴高帽子。”右派听了后写上：工分10分，事由：钻、钻、钻。队长看了后铁青着脸：你这个死右派……这位右派会幽默。他的幽默时间把握得好。

大家知道唐伯虎给《祝寿图》题词的故事。唐伯虎就是一位幽默高手。面对寿图，开头就写了一句与拜寿很是矛盾的话：“这个婆娘不是人。”不是人是什么，这个悬念很是吸引听众，引得听众瞪大眼睛，假若他马上说出“九天仙女下凡尘”的诗句，那就无幽默可言了。紧接着以同样的方法写了下面一句“九个儿子都是贼”，在众人愕然的情况下，他才写出“九天仙女下凡尘”和“偷来仙桃献母亲”。这个故事同样告诉我们，在制造悬念，渲染气氛之后，一定要把握时间，吊足胃口，扎好包袱。这样的幽默才会引人发笑。

（三）把握好修辞。幽默的艺术可以用多种修辞来表现，效果极为奇特。

1. 用上比喻会使幽默活泼生动。请看：

丈夫就好像火一样，稍稍不加注意就往外窜出去了。

有些人就好像茶包一样，要等到茶在热水中，才知道自己的力量。

打高尔夫球就好比说笑话，你总是希望下次会好些。

年轻人就好比花园，细心照顾的话，会有美丽的花朵可供欣赏；如果任其自由生长，就长成一丛芦苇。

女子是世上的盐，世上若没有这种盐，人生就毫无滋味。盐固然提味，是不可少的，然而用时，要有节制。

2. 运用对比，往往能收到出乎意料的幽默效果。请看：

爱情固然可以战胜困难，但是金钱更可以战胜爱情。

满口谈道德的男子，必是伪君子；满口讲贞节的女子，多是丑女人。

男子一生多为妇女用心；女子一生多为衣饰用心。

结婚前，要睁开眼；结婚后，要闭上眼。

3. 谐音广告词既幽默又好记。请看：

“有情”世界，无限风光。

“骑”乐无穷。

默默无“蚊”。

百“衣”百顺。

4. 用上回环也可以使幽默回味无穷。请看：

长城电扇，电扇长城。

来客敬茶新洗手，手洗新茶敬客来。

5. 仿真也可构成绝妙的幽默。请看中学生模仿歌曲广告语写中学生活的片断：

50分到60分：近在咫尺。

单选题：ABCD四小姐全美。

判断题：使你左右为难的困惑。

差生作弊：腰不疼了，腿不疼了，走路也有劲了。

奖学金：差生永恒的美。

拖堂：时间与饥饿搏斗，通常是时间获胜。

6. 引用典故亦可达到幽默的效果。请看：

一家理发店的对联是：相逢尽是弹冠客，此去应无搔首人。上联

取“弹冠相庆”的典故，既含有准备做官之意，又符合理发人进门脱帽弹冠之情形，下联意人人中意，心情舒畅。有了这样幽默含蓄，充满魅力的对联，理发店的生意自然红火。

7. 鲁迅是幽默大师，他常常运用反语来幽默。下面的反语就起到了讥讽和激励的作用。《纪念刘和珍君》中有这样一段文字：“当三个女子从容的辗转于文明人所发明的枪弹的攒射中的时候，这是怎样的一个惊心动魄的伟大呵，中国军人的屠戮妇婴的伟绩，八国联军惩创学生的武功，不幸全被这几缕血痕抹杀了。”文中正反杂陈，含义明显，“文明人”、“伟大”、“伟绩”、“武功”均为汉语，这种幽默，极富辣味。

掌握幽默技巧，就可以培养幽默感，提高幽默能力，生活中经常运用幽默。因为人生离不开幽默。幽默的力量体现在它可以润滑人际关系，消除紧张，解除人生压力，提高生活品质。也可以使我们获得自由，振奋精神，令人永难忘怀，享尽人生乐趣。

四、正视别人的批评

卡耐基认为，在与他人相处，在与他人交换意见时，如果你是对的，就要试着温和地、有技巧地让对方同意你；而如果你错了，就要迅速而热诚地承认。这样做，要比为自己争辩有效和有趣得多。

卡耐基举了自己经历的一件事为例加以说明。他住的地方，步行一分钟，就可到达一片森林。他常常带雷斯到公园散步，雷斯是他的小波士顿斗牛犬，它是一只友善而不伤人的小猎狗；因为在公园里很少碰到行人，他常常不给雷斯系狗链或戴口罩。

有一天，卡耐基和他的小狗在公园遇见一位骑马的警察，他好像迫不及待地要表现他的权威：“你为什么让你的狗跑来跑去，不给它系上链子或戴上口罩？”他申斥卡耐基道，“难道你不晓得这是违法的吧？”

“是的，我晓得，”卡耐基回答，“不过我认为它不会在这儿咬人。”

“你不认为！法律是不管你怎么认为的。它可能在这里咬死松鼠，或咬伤小孩子。这次我不追究，但假如下回我再看到这只狗没有系上链子或套上口罩在公园里，你就必须去跟法官解释啦。”

卡耐基客客气气地答应遵办。可是雷斯不喜欢戴口罩，卡耐基也不喜欢它那样，因此决定碰碰运气。事情起初很顺利，但接着却碰了麻烦。一天下午，他们在一座小山坡上赛跑，突然又碰到了一位警察。

卡耐基决定不等警察开口就先发制人。他说：“警官先生，这下你当场逮到我了，我有罪。我没有托词，没有借口了。上星期有警察警告过我，若是再带小狗出来而不替它戴口罩就要罚我。”

“好说，好说，”警察回答，“我晓得在没有人的时候，谁都忍不住要带这么一条小狗出来玩玩。”

“的确是忍不住，”卡耐基回答，“但这是违法的。”

“像这样的小狗大概不会咬伤别人吧，”警察反而为他开脱。

“不，它可能会咬死松鼠，”卡耐基说。

“你大概把事情看得太严重了，”他告诉卡耐基，“我们这么办吧，你只要让它跑过小山，到我看不到的地方——事情就算了。”

卡耐基感叹地想，那位警察，也是一个人，他要的是一种重要人物的感觉；因此当他责怪自己的时候，唯一能增强他自尊心的方法，就是以宽容的态度表现慈悲。

卡耐基处理这种事的方法是，不和他发生正面交锋，承认他绝对没错，自己绝对错了，并爽快地、坦白地、热诚地承认这点。因为站在他那边说话，他反而为对方说话，整个事情就在和谐的气氛下结束了。所以，如果我们知道免不了会遭受责备，何不抢先一步，自己先认罪呢？听自己谴责自己比挨人家的批评好受得多。你要是知道有某人想要或准备责备你，就自己先把对方要责备你的话说出来，那他就拿你没有办法了。在这种情况下，十之八九他会以宽大、谅解的态度对待你，忽视你的错误——正如那位警察所做的那样。卡耐基告诉我们，即使傻瓜也会为自己的错误辩护，但能承认自己错误的人，就会获得他人的尊重，而

有一种高贵怡然的感觉。如我们是对的，就要说服别人同意。而我们错了，就应很快地承认。

那么，当我们受到不公正的批评时该怎么办？卡耐基告诉我们一个办法：当你因为觉得自己受到不公正的批评而生气的时候，先停来说“等一等……我离所谓完美的程度还差得远呢？也许我该受到这样的批评，如果确实是这样的话，我倒应该表示感谢，并想办法由这里得到益处。”

当你是正确的时候，不妨试着用温和的、巧妙的方式使对方同意你的看法；而当你一旦错了，那就要迅速而诚恳地承认自己的错误。千万不要忘了这句古话：“用争辩的方法，你不可能得到满意的效果；用让步的方法，你的收获会比你预期的要多得多。”卡耐基所使用的方法，看起来有些消极，但效果却是积极的，正所谓“退一步是为了进两步”，我们何乐而不为呢？

五、赞美别人的技巧

赞美别人，仿佛用一支火把照亮别人的生活，也照亮自己的心田，有助于发扬被赞美者的美德和推动彼此友谊健康地发展，还可以消除人际间的齟齬和怨恨。赞美是一件好事，但绝不是一件易事。赞美别人时如不审时度势，不掌握一定的赞美技巧，即使你是真诚的，也会变好事为坏事。所以，开口前我们一定要掌握以下技巧。

（一）因人而异。人的素质有高低之分，年龄有长幼之别，因人而异，突出个性，有特点的赞美比一般化的赞美能收到更好的效果。老年人总希望别人不忘记他“想当年”的业绩与雄风，同其交谈时，可多称赞他引为自豪的过去；对年轻人不妨语气稍为夸张地赞扬他的创造才能和开拓精神，并举出几点实例证明他的确能够前程似锦；对于经商的人，可称赞他头脑灵活，生财有道；对于有地位的干部，可称赞他为民，廉洁清正；对于知识分子，可称赞他知识渊博、宁静淡泊……当然这一切要依据事实，切不可虚夸。

（二）情真意切。虽然人都喜欢听赞美的话，但并非任何赞美都能

使对方高兴。能引起对方好感的只能是那些基于事实、发自内心的赞美。相反，你若无根无据、虚情假意地赞美别人，他不仅会感到莫名其妙，更会觉得你油嘴滑舌、诡诈虚伪。例如，当你见到一位其貌不扬的小姐，却偏要对她说：“你真是美极了。”对方立刻就会认定你所说的是虚伪之至的违心之言。但如果你着眼于她的服饰、谈吐、举止，发现她这些方面的出众之处并真诚地赞美，她一定会高兴地接受。真诚的赞美不但会使被赞美者产生心理上的愉悦，还可以使你经常发现别人的优点，从而使自己对人生持有乐观、欣赏的态度。

（三）翔实具体。在日常生活中，人们有非常显著成绩的时候并不多见。因此，交往中应从具体的事件入手，善于发现别人哪怕是最微小的长处，并不失时机地予以赞美。赞美用语愈翔实具体，说明你对对方愈了解，对他的长处和成绩愈看重。让对方感到你的真挚、亲切和可信，你们之间的人际距离就会越来越近。如果你只是含糊其辞地赞美对方，说一些“你工作得非常出色”或者“你是一位卓越的领导”等空泛飘浮的话语，不仅会引起对方的猜度，甚至产生不必要的误解和信任危机。

（四）合乎时宜。赞美的效果在于相机行事、适可而止，真正做到“美酒饮到微醉后，好花看到半开时”。当别人计划做一件有意义的事时，开头的赞扬能激励他下决心做出成绩，中间的赞扬有益于对方再接再厉，结尾的赞扬则可以肯定成绩，指出进一步的努力方向，从而达到“赞扬一个，激励一批”的效果。

（五）雪中送炭。俗话说：“患难见真情。”最需要赞美的不是那些早已功成名就的人，而是那些因被埋没而产生自卑感或身处逆境的人。他们平时很难听一声赞美的话语，一旦被人当众真诚地赞美，便有可能振作精神，大展宏图。因此，最有实效的赞美不是“锦上添花”，而是“雪中送炭”。

此外，赞美并不一定总用一些固定的词语，见人便说“好……”。有时，投以赞许的目光、做一个夸奖的手势、送一个友好的微笑也能收

到意想不到的效果。当我们目睹一个经常赞扬子女的母亲是如何创造出一个完满快乐的家庭，一个经常赞扬学生的老师是如何使一个班集体团结友爱天天向上，一个经常赞扬下属的领导者是如何把他的员工管理成为和谐向上的集体时，我们也许就会由衷地接受和学会人际间充满真诚和善意的赞美。

第二十九章 森田疗法格言录

顺应自然

自然人们的思想认识中常常存在许多似是而非的奇怪的观点。大自然确实永远是纯真的美丽的。动物界的现象也是自然，人类社会的现象也是自然，物价昂贵也是一种自然，为什么只把干枯的贝壳、远远眺望到的山与大海等和我们关系疏远的东西看作自然呢。不但不断冲刷岩壁，反复流动着的波涛属于大自然，不论宏观的或微观的，在观察我们周围的自然现象时，看到的那不断努力、不断奋斗的人们，也是自然。

顺其自然。对出现的情绪和症状不在乎，要着眼于自己的目的去做应该做的事情。“对待不安应即来之则安之”，“对情绪要顺其自然”仍然去做应该做的事情。而不是，如果出现了不安就听凭这种不安去支配行动。

不要努力贵函有所谓“努力把痛苦当作痛苦来接受”的说法，倘真这样努力，就又使痛苦成为双重了。实际上即使不努力，痛苦终究还是痛苦。所以，想特意设法取消痛苦这是多余的。降临在身的灾难，涌现心头的痛苦，除了承认事实、听之任之，别无它法。就像禅家所说“心头无杂念，烈火也觉凉”那样，已经到了这种时候，若再专心致志的祈求听其自然，或用上力气去灭却心头杂念的话，那就已经既不能顺应自然，也不能灭却心头杂念了。

不必刻意安排我们只要能照朴素的欲望去活动，就可以了。不必害怕心身的消耗或毙命。因为在我们身体中，存在着象安全阀那样起到自我调节作用的东西。因此，没有必要死按那些机械的理论去休息或休养。在活动的过程中，就会不断调剂急缓，自然进行工作上的变化，通过它是可以自动调节的。

随机应变“人是思维的芦苇。”这是我们人类心里活动的一种事实。人是一种必须思维的动物，这是人自身的一种本性。然而，反过来说，如果因为认为不思考不行，便不断努力对自己和自己的心思进行鞭

策，这样的做法，就像企图拿手来推动电机，帮助电机加快速度那样，这种努力是徒劳无益的。劳而无功是它的必然结果。人们如果都能适应各自现实的境遇，听其自然地与之相碰撞、相接触顺应其时态随机应变，就会发挥出火花迸发似地思维功能的作用。如果企图硬性地勉强去思考，就像把炉膛里塞满劈材那样，只是一味冒烟却烧不出火焰。

为所当为

不仅用脑筋去理解，而重要的是通过实践行动去理解。只是思考什么也不会产生，要行动，要不断做出成绩，要通过亲身体会去理解。

要不断干点什么正如先生所说的“要不断干点什么”这句话，现在终于明白了。我们在一天的24小时中，必须不断地进行某种什么精神劳动，或注意些什么，或为了什么目的而必须让手足不断地活动。这是一种精神高度集中的状态。这种精神，无论遇到怎样突发的事变，都可以间不容发地立即转换并指向新的事物。

去掉预先的考虑过去我在工作的空隙，总好不断考虑关于“怎样考虑引导自己才好”的问题，然而，即使规定了某种行动方针，虽然放心了，却丝毫没有成为实际行动的规范。如果有时候没有提出什么所谓既定的方针，便越发不断地陷入了迷惑。今天，已经不再那样考虑，只是凭借朴素的欲望去干点什么而已。

不需要什么勇气患者说“已经决定我自一月份开始必须到学校去上班，可是真不知道我是否有了去学校的勇气”。森田说“只要能去就行，不需要什么勇气”。

不要进行不必要的交际所谓“广泛交际”实际上是一种虚张声势外强中干的虚伪精神而不是什么在交际方面的学习。人们的行动必须是根据生活需要或者是受个人欲望驱使的结果。不要去进行那些不必要的交际。自己要经常注意，切莫丢失自己原来那谨慎的态度。一切活动必须经常出自本意才行，这就是去掉虚伪，回归真人的自然状态。

外表自然，内心健康意思是说象健康人一样地生活就能健康起来。神经质者总是希望先消除症状、改善情绪，然后再恢复到健康的生活，

这样做永远不能有健康人的生活。对情绪不予理睬，首先要象健康人一样去行动，这样，情绪自然就变成健康的情绪。

生活的准则

情绪为准则是指注意情绪的生活态度。情绪本来不受自己的意志所支配。这种看重情绪的生活态度是神经质患者所共有的。森田疗法要求对于不受意志支配的情绪不必予以理睬，让我们重视符合自己心愿的行动。当患者认为自己有病，并对症状感到精神负担时，医生就告诉患者：“这不是症状，只是一种情绪”，能体现你的价值的是一行动和达到的效果。

目的为准则指不受情绪影响，注重于实现自己目的的生活态度。譬如外出去买竹子回来，当时的心情如何无关紧要，只要把竹子买回来，也就达到目的了，这就是成功。如果没有买来竹子，心情好与不好都是失败。从这个意义上，森田努力创造一种办法，让患者尽量抛弃以情绪为准则的生活态度。

行动为准则惟有行动和这种行动的成果才能体现一个人的价值。一个人即使想法有多么高尚，若是偷窃他人的东西，那就是盗窃；反之，即使多少想过坏事，若肯帮助别人，就会被看成好人。舆论的评价就是如此。这就是“与其想，不如做”。从这个意义省，森田对情绪要求即来之则安之，要为实现既定目标去行动的生活态度，称作行动为准则。

天天是好日如果工作、学习一天之后，感到过得很充实，那就是好日子；如果没能过得充实，那就是坏日子。至于这一天的情绪如何并不重要。

摆脱束缚

语言的束缚人们在体验了某种经历后，总习惯于用好与坏、正与误、善与恶等词语来评价它。其实事实就是事实，它并没有好坏、正误、善恶之分，这些评价都是人硬赋予它的。而这种评价恰恰阻碍了人们认识事物的真相。正如森田先生所说的那样，“睡梦中的有和无，有无相加等于无；迷惘中的是与非，是非相加等于非，”因此在做事的时

候，不要进行这种毫无着落的评价，只有这样才是脱离执着的方法之一。

理论的束缚中国教育缺乏理论与实际的结合，在这种教育环境中生长发育的孩子们，很容易出现理论主义错误倾向。一般来说，神经质患者这种倾向是非常突出的。神经质者出现紧张不安就是“理论主义的错误”。对这些紧张不安焦虑等症状如果报对抗的态度，症状就会加重，即可能进入恶性循环，会产生“负效应的努力”。与现实脱离的理论主义错误常将我们的思维方式与行为方式以极快的速度拉向极端。因此，“解决实际问题，不能指望哲学，而要依靠实践。当你偏向理论的时候，同样的一件事情，爱和恨、善与恶，便都十分费解。但是，实际情况却常常比想象要简单的多，而且还能超越最难的理论。”

理论的错误和认识与实践的规律

无善恶陷入错误思想后，由此得出的善恶观，完全是虚伪的，人为捏造的东西。善必须是真的。如果从自己纯真的原本状态出发，其中则无善恶。

睡梦中的有和无，有无相加等于无；迷惘的是与非，是非相加仍是非所谓迷惘，就是执着于自己，不能正确地进行观察思维。无论是注意或是其他活动，都必须是顺应着当时的客观情况，自自然然地流动前进。人们常常是从自己主观愿望出发，想要如此这般地硬加安排一番。由于未能照想象的情况进行，所以，往往又形成思想上的冲突，反倒陷入了思想矛盾，倘能顺从个人精神上的自然流动状态状态就会既无冲突，也没有痛苦了。

欲拥一波消一波，千波万波相继起脱离自我的客观事物谁也能看清。自我判断的时候因为是面对自己本身，所以自己很难弄明白。因此依靠自我的了解是不能治病的。水面上的波浪再也不能用自己本身的水波来消除。

思想矛盾（恶智）所谓思想矛盾是指“应该如此”的理论与“就是如此”的事实之间有矛盾。据森田说我们的主观与客观、情感与知识、

理解与体验经常互相矛盾。这是理性认识上的方法错误，它总是错误地认为凭着合理的、合乎逻辑的理性能够解决不合情理的情感方面的问题，并试图解决这类问题。

切莫拘泥于理论切莫把自己的情况机械地与理论对照，勉强用它来校正自己那里好那里不好。最好切莫如此。但愿能顺应自然，保持安心经时度日的情绪就很好。要逐渐领会某种体验，在此基础上才能形成正确的理论。如果把理论放在首位，就必然要陷入错误一味深入迷雾之中。

事实与实践人生的问题不能靠理论或理想来解决，而要靠事实和实践。人需要吃饭、希望工作，而且不愿堕落。人生的过程在于顺从自然。这没有定规的人生，要以事实为事实，要顺其自然地服从它。

事实为真只有事实才是真实的。它是以情绪为准则相对应的词。对无能为力的客观事实，就要承认自己无能为力。

三种境界

一、不安常在

不安心即安心即使感到不安，如果能毫不惊慌失措地泰然处之，那么这种不安就会逐渐消失，即使有不安也如同没有一样。

为值得烦恼的事而烦恼意思是不值得去烦恼的事，烦恼也没有用，值得烦恼的，不妨为之烦恼。

不安常在人要活着，总会伴有不安。期望越大，不安就越甚，不安是必然存在的。你要摆脱不安，它却穷追不舍，你和不安心抗争，它就一味地加剧。对于不安应该是来者不惧顺其自然，继续做自己该做的事。

二、坦诚

坦诚当因脸红恐怖，在人面前被称作“你是腼腆的人”时，最好是敞开心扉照实说。“实际上我胆小而发愁，无论对方说点什么，我都立即脸红。这样无可奈何的事情真是少见。我真是的。”这种讲法暂且作为公式来套用也可以。请多次地反复使用。

纯真的心意思是坦诚的心，富于人情味的心。按照森田疗法的观

点，“越是坦诚的人，治愈得越快”。

三、无所住心

无最近这一阶段，主要感到能够带走的体验就是个“无”字。50天的休养—不想叫作什么治疗—所获得的，也就是这个“无”字。今后，我还可能出现迷惑的情况。但是，唯独在这个“无”字上，再也没有什么迷惑了。

心随万境变，变化之处实幽玄意思是：人的心境随着境遇不同而千变万化，甚至可以说：这种现象实在是玄妙。在森田疗法中它赋予的含义是情绪就像天气一样容易变化；情绪恶劣时不要悲观，情况顺利时也不要高枕无忧，要着眼于行动努力去干。

读书问题

读书的方法读书时，仅只通读一遍，不去思考寻找其他什么意思。在这样的过程中，将书中的大意自然地刻印在脑海中，趣味倒是非常地浓厚。

读书的新境界如今读书，却全然处在一种毫无牵挂的境地。有时连早晨迷迷糊糊、似睡非睡的时候读过的内容，也能很清晰地重现在脑海之中，再如，即使读书的当时未能立即记住的地方，事后考虑起来，却觉得记忆很好，因此感到非常高兴。

其他

地位、财产与名誉森田说“所谓地位，是心身修养方面最可贵的东西。所谓财产，是能够满足衣食住行及其他需要和欲望的有形或无形的材料和手段。所谓名誉，是未曾做过有愧良心的事。以上是人生中的三个条件。”

胜与败围棋多占一格就胜，缺一格就败。胜败是根据一定的条件决定的。如果沉湎于胜败之词，则必然形成各种精神上的苦恼。“围棋的对手，恨之入骨，却又爱不释手”。我们很想一格不漏地获胜这就是人生的努力。努力乃是我们人生的本来面目。如果放弃了胜败和努力，这时的人生则一无所有。安心并我们的目的，安心而努力才是目的。不肯

枉自沉湎于胜败之词，就是安心。

有大疑才有大悟越迷惑越好，越怀疑越好。这种矛盾心理越厉害，领悟就越大。

尽性有这样一句话，叫作“要尽己性，尽人性，尽物性”。所谓“尽己性”，就是要真正明确自己的状态怀着生的欲望去过积极的生活，为实现自我从现在做起，奋发努力。所谓“尽人性”，就是要肯定别人应有的价值，发挥他的长处。所谓“尽物性”，就是要看准每件事物的存在价值，提高它的价值。

发挥天赋盲人没必要去和视力健全的人对抗，小胆的人也没有必要去和大胆的人们竞赛。仅仅照着个人的天赋全力发挥下去，就可以成为保己一或达尔文。

平常心乃道意思是无私欲的坦诚的心即人所追求之道。

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

关注微信公众号:njdy668（名称：奥丁弥米尔）

免费领取16本心里学系列，10本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了10万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668（名称：奥丁弥米尔）】