

<<中国人的心理误区>>

图书基本信息

书名：<<中国人的心理误区>>

13位ISBN编号：9787200081909

10位ISBN编号：7200081906

出版时间：2010-6

出版地：北京

作者：张彦平

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中国人的心理误区&gt;&gt;

## 前言

促使我写这本书是基于以下的理由：在心理咨询过程中，我会经常对来访者说：“人生其实就两件事：一件事是‘喜欢’做的，一件事是‘应该’做的。”

“一个人老是去做‘喜欢’做的事，为所欲为，以自我为中心，很可能会做出不负责任甚至违法乱纪的事，到那时就可能要警察给他‘看病’了。”

“而假如一个人老是做‘应该’做的事，凡事竭尽全力，鞠躬尽瘁，一味地去尽责任、尽义务，就会活得很累、很角色化，迟早会去看心理医生的。”

“但如果一个人所做的事，既是他‘喜欢’做的，又是他‘应该’做的，比如‘男大当婚，女大当嫁’，那就‘OK’了……不但活得不累，反而能提高生活与生命质量，更重要的是，他会在既‘喜欢’又‘应该’做的事情当中，快速而又健康地成长……”写这本书，同样既是我“喜欢”做的事，又是我“应该”做的事。

首先，这是我“喜欢”做的事。

我从事临床心理咨询与心理治疗迄今为止已有22年了。

这22年来，我一直在扮演“角色”，或者说，一直活在“角色”中：诊费昂贵的“首席心理治疗师”（每次收费280元）；白手起家，历经风风雨雨，至今还在苦苦经营的心理医院“院长”；几所高校的“兼职教授”；诸多学术团体和社会团体的“重要人物”；专栏撰稿人；电台、电视台的“客座嘉宾”……我经常扪心自问，流连于以上这种种“角色”，是我自己真正想要的生活吗？

看病，接待咨询客人，受聘给本科生、研究生授课、讲座，培训心理咨询师，辗转于各种学山会海之中以提高自己在同行中的“知名度”和“学术地位”……我厌倦了，我变得越来越讨厌自己，为自己的“生活质量”感到悲哀，甚至常常为“找不到自我”而烦恼。

归根到底，我终于明白，这一切，并不是我真正“喜欢”做的事。

在用胰岛素两年而血糖仍无法控制到正常范围并出现一些并发症后，我不得不再次住进了医院，与其说是寻求治疗，不如说是“逃避”。

我需要独处。

20年前，在北京医科大学精神卫生研究所进修精神病学临床时，就曾一气呵成，发表过《独处——现代人的心理需要》的文章。

时至今日，它就像是写给我自己的一样：“现在生活的节奏日益加快，人与人之间的接触与交往也日益频繁。

我们不得不在有限的时间与空间中和形形色色的人打交道，不得不随时更迭与变换自己的角色；我们无时不在承受着各种价值观念的冲击和影响，而不得不随时调整自己的言行。

每天都忙得焦头烂额，每个人都在抱怨：‘人在江湖，身不由己，我们简直变成了外部世界的奴隶！’

“面对这种情形，我们很容易迷失掉自己，常常发自内心地产生一种‘自己找不到自己’的感觉，自然而然地，在心理上产生了‘寻找自我，整合自我’的需要。”

“与‘跟着感觉走’一样，独处是一种艺术的生活态度。”

“我们不妨给‘独处’下个定义：“所谓独处，就是有意识地避免外界干扰，‘自己和自己在一起’，进行自我整合与建设性思考的过程。”

“独处的方法有很多：“当你静坐斗室之时；“当你漫步湖边之际；“当你记日记的时候；“当你把‘失眠’变得有价值的时候；“当你坐在列车上；“当你躺在沙滩上；“甚至当你躲进厕所，愿意一个人多待一会儿的时候……“独处，可以不受空间的限制，如果你愿意的话，即使置身于熙熙攘攘的人流和闹市之中，你依然可以独处；“独处是一种状态，只要你有意识地自己面对自己，自己和自己对话，自己在寻找自己，你总是在独处着；“独处是一种生活手段，亦是一种生活技巧……”在心理咨询过程中，我对来访者或咨询客人说得最多的一句话是：多做你喜欢做的事！

(Doasyouwanttodol) 可惜，正如我的恩师，我国临床心理学界泰斗许又新教授所说：“我们这些人，往往是说一套做一套。

”真可谓一语道破天机！

## <<中国人的心理误区>>

值此次住院之际，我终于有了再次“独处”的机会，我不禁问自己：你能不能做点“自己喜欢做的事”？

可是问题又来了，一个长期扮演着各种角色的人，一个总是戴着“面具”的人，一个总是不“跟着感觉走”的人，时间久了，根本就“找不到感觉了”，或者说得严重一些，甚至都“没感觉了”。

我为此困惑，甚至有一种人生特别失败的感觉，我怀疑，是不是自己的抑郁症又复发了？因为自1995年以来已犯过三次了，这并不可怕，正如一个心血管科的医生不一定不患心脏病一样，从事心理咨询的临床医生也不一定不罹患抑郁症，而且，其比例可能比其他职业发病率更高。美国人统计过，在所有医疗行业中，精神科医生和心理医生的自杀率是最高的。

既然“找不到感觉”，那就不勉强自己，起码身体是第一位的，把血糖控制好再说。听医生的，每天吃着全麦面黑馒头，油水不能大(病友们称之为“和尚饭”)，每天下午锻炼一两个小时，踏踏实实地遵守医嘱，争取做个“模范病人”。

突然有一天，一个病人家属打电话给我：“张教授，听说您出过几本书，能不能把您出的书卖给我们一本，让孩子好好读读，就像听到您说话一样？”

我只能表示道歉，这些年的确出过几本书，但要么是高等教材，要么是学术专著，哪里像说话，差不多都是刻板、教条和道貌岸然的话，或像二道贩子东拼西凑的“功利硬件”，是不适合他们读的。

“就像听到您说话一样。”  
“这像是天籁之声，触动了我内心深处的神经。”

是啊，这么多年了，自己不是一直想写一本“真正属于自己的书”吗？22年的从业经验，22年的临床体会，22年来，我用自己的生命陪伴这些“病人们”一起成长，我有太多太多的话要说、要表达、要忠告，我何必如鲠在喉，我要直抒胸臆，不吐不快！这，不正是我“喜欢”做的事吗？

！  
同时，这又是我“应该”做的事。  
我经常对学生和下属讲：“病人是我们最好的老师！”  
“22年来，我把每一个来访者都当做一本书来读，只有你读懂了、读透了，才能给他们心理上以最大的帮助。  
从他们那里，我学到了很多很多，该是回报他们的时候了，因为还有千千万万的心理障碍患者正忍受着心理疾病的折磨，他们的家人也正因为此左右为难，痛苦不堪。

就算我每周一、三、五上午接诊，每次两三个病人，算下来，在我的余生，又能为多少病人提供最真诚、最优质的服务呢！

“做一个医生容易，做一个好医生不容易。”  
“医乃仁之术，无德不为医。”  
“这是我常常挂在嘴边的话，它激励着我自己，也叮嘱着我身边每一位工作人员和学生。

做一名心理医生很累很累，和我以前当外科医生做手术有所不同。外科医生做手术必须按部就班地按照各种既有的术式，切开、止血、缝合、打结；而心理医生接待每一位来访者或病人，都极富有“挑战性”与“创造性”，即使患者同是做婚姻咨询或同是患抑郁症，由于其个性特点、成长经历以及生活事件的不同，都必须视其为“独一无二”的个例，决不可按部就班、教条主义。

因此，我做得很辛苦，每天下班的时候，我都疲惫不堪、有气无力。我不知道自己是不是在“修行”。

一个精神病患者曾非常诚挚地对我说：“张院长，我觉得你挺可怜的！”  
我愕然，问为什么，他说：“你看，我们在住院，其实你也在住院，只不过我们在这里住几个月，而你，却要在这里住一辈子！”  
“还有一个病人说得更精辟：“说实话，我不知是我们疯了，还是外面的世界疯了？”

！  
“我得到了病人和家属太多的理解、尊重和信任，我把这些视为“心理营养”。

## <<中国人的心理误区>>

如何才能不愧对这份理解、尊重和信任呢？

我想应该把“我的忠告”写出来，是谓“应该做的事”。

所以，写这本书，既是我“喜欢做的事”，又是我“应该做的事”。

何乐而不为呢？

谨以此书，献给当今中国亿万罹患心理疾病并正在痛苦中挣扎的患者和他们的家属；献给我的同道和学生；也献给正在成长着，同时又像我年轻时一样困惑着的青年朋友；献给正处在人生“最不幸时刻”中的中年同龄人；也献给已驾鹤西去的父亲——一位老革命军人，一位真正的布尔什维克。

但愿此书能让读者体会到一个心理医生的真诚和坦率，并对每个人有所帮助。

对我而言，写这本书无疑也是一个成长的过程。

张彦平 2010年5月3日

## <<中国人的心理误区>>

### 内容概要

《中国人心理误区》是在真诚的自述与剖析中开始的。

全书13章226页，对中国人的性格误区、面子心理、“不打不骂不成材”的家教误区、鱼与熊掌想兼而得之的而引发无时不在的“心理冲突”、戒备敏感而冷漠的人际关系、缺乏浪漫和情调的生活质量、为结婚而结婚的婚姻观等等，进行了系统深入的研究、总结，并分别给出专业而诚恳的忠告。

此书献给当今中国亿万罹患心理疾病并正在痛苦中挣扎的患者和他们的家属。  
实际上，这是对每一个当代人来说都非常友善、诚恳的手边书。

## <<中国人的心理误区>>

### 作者简介

张彦平

著名学者

心理治疗专家

石家庄心理医院院长，教授

现任

中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业

委员会委员

河北省心理卫生学会副理事长

河北师范大学、承德医学院兼职教授

河北省心理卫生研究所所长

著述

## &lt;&lt;中国人的心理误区&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 中国人的心理误区第一章 江山易改，本性难移——中国人的性格误区 性格的分类 性格可以改变第二章 过分在乎他人看法——中国人的“面子”心理 “自尊”与“他尊” “耻感文化”与“罪感文化” 社交恐怖症 我的成长 “面子”心理第三章 不打不骂不成才——中国人“慈道文化”的缺失 重孝轻慈与“舐犊之情” 医生的愤怒 父母的误区 给父母的忠告第四章 鱼和熊掌想兼而得之——中国人的“心理冲突” “心理冲突”无处不在 什么是“人性” “人性”之冲突 建议与忠告第五章 注重“应该”，忽视“喜欢”——中国人的禁忌意识 “应该”的产生 “应该”的危害 “喜欢”与“应该”的区别 “喜欢”的理论依据 注重“喜欢”的好处第六章 戒备、敏感与冷漠——中国人的人际关系 人际障碍 家庭——人际关系的摇篮 社会——人际交往中的“角色扮演” 个人品质与人际关系第七章 缺乏浪漫与情调——中国人的生活质量 假如“感觉被剥夺” 中国人为什么不快乐 “放浪形骸”与一个“自我戏剧化”的女病人第八章 追求“名利”与“补偿过度”——中国人的自卑情结 每个人都是自卑的 导致自卑的原因浅析 “补偿”与“补偿过度” 成就感——自卑的天敌第九章 浮躁、空虚与实用主义——中国人的“信仰危机” 空虚、迷茫的中国人 现实的悲哀 实用主义的理念 信仰危机的文化背景 道德痛苦与道德愉快 “去圣化”与“再圣化”第十章 我们为什么要结婚——中国人的婚姻误区 我们为什么要结婚 为父母“娶媳妇”、“嫁姑爷” 为结婚而结婚 结婚恐惧症 追究对方的“过去” 彼此缺乏沟通 都想当“老大” 不重视身体语言 性惩罚 婚外恋第十一章 缺乏品位，逃避责任——中国男性的心理误区 逃避责任 缺乏品位 游戏人生 “乱性”主义 大男子主义 工作狂 享乐主义 “恋母”与“护母” 男儿有泪不轻弹第十二章 他人至上，迷失自我——中国女性的心理误区 完美主义 他人至上，迷失自我 忽视“性爱” 缺少“阴柔之关” 单调乏味 忽视男方家庭 把丈夫送人 嫁鸡随鸡，嫁狗随狗第十三章 爱生爱，恨生恨——一个临床心理学家的人生哲学 “爱”是什么 性爱 爱的哲学意义——爱生爱 爱的缺失——“疾病”、“仇恨”与“冷漠”

## &lt;&lt;中国人的心理误区&gt;&gt;

## 章节摘录

还回到我们本章开头的问题：“人的性格究竟可不可以改变？”

恐怕大多数中国人对此都持否定态度。

其实，所谓“三岁看大，七岁看老”、“江山易改，本性难移”，这就是我们中国人的心理误区了。

以我自己为例：我父亲原本是个农民，20世纪50年代参军入伍，提干以后，他的大半辈子都献给了部队和我国的国防事业。

我母亲也是农民，同样是50年代棉纺厂招工应聘来到城市，一个纺织女工通过自己努力入党提干，成为管理几百人的车间支部书记。

他们的共同之处在于，人都非常朴实、内向，不善言谈，也不善交际。

记得小时候，家里来了客人，他们都是诚惶诚恐。

“坐，喝水吧”，然后就没话了。

要不就是“来，抽支烟吧”，又没话了。

搞得客人很尴尬，他们也手足无措、相对无语。

很多老战友、老部下、同乡、同事，我也很少见他们主动联络，常常是人家“上赶着”来探望他们。

由于经常出现上述场景，久而久之，人家也就不来了，因此浪费了很多社会与人脉资源。

我曾批评他们与外界“老死不相往来”，其实别人来他们也蛮高兴的。

归根到底，我得出结论：性格使然。

而我的性格则和他们截然不同。

记得那是大学毕业后不久，我去父亲单位找他，和他同一个办公室的叔叔说：“不会吧，老张，这是你儿子吗？”

你怎么会有这样的儿子，怎么一点儿也不像你。

我心里话：“我爸为什么不能有我这样的儿子，你生气吧你！”

但平心而论，那位叔叔说得不是没有道理。

论长相，我长得像我妈，自然比我父亲好看；论谈吐，毕竟刚大学毕业，风华正茂、意气风发、彬彬有礼而又出口不凡，不像我爸——“三棒子打不出个屁来”（我妈语）。

我的朋友很多，没有一个人不说我“外向”的，就连我的同事、同行甚至部下、学生，也都评价我是个“性情中人”。

性情者，自然是“喜怒哀乐均形于色”。

而形成这种性格的根本原因，我认为后天环境的作用要远远大于遗传的作用。

因为父亲在部队，母亲工作忙，我出生10个月就被送回河北灵寿老家，寄养在爷爷奶奶家，一直到6周岁全家才一起随军去南昌。

这期间，除几次随母亲去南方父亲部队探亲外，我基本上是在村里和小伙伴儿们一起疯玩儿，爬树、上房、下河沟、看杀猪、起哄，甚至“调戏”小女孩，天马行空，无拘无束，调皮捣蛋，坏事做绝。

现在回想起来，这些幼年的早期经验对我性格的形成不能不说是“因祸得福”。

假如我始终在父母身边的话，绝对不会像在乡下那么自由自在，任由我的性格顺其自然地自由成长和发展。

而到了南昌以后，又开始了我的学生干部之旅，从小学当班长，到大学担任班长、大班长、学生会主席，担任学生干部，自然很锻炼人，因而对我性格的形成起了决定性的作用。

再来谈一下理论。

“性格”一词，本身就是个很“虚”、很笼统的概念，无论如何定义，从现象学的角度来考量，我们接触、观察一个人性格如何，主要还是看他(她)外在表现出来的态度、言语、举止和行为。

也就是说，通过这些外在表现出来的态度、言语、举止和行为，我们才能得出一个判断和结论，也即瑞士心理学家荣格所分类的“内向”或是“外向”。

而一个人的态度、言语、举止、行为又受什么支配呢？

毋庸置疑，是受一个人的“认知”也就是观念和理念所支配的，因为从心理学意义讲：认知决定态度



## <<中国人的心理误区>>

，而态度又决定一个人的言语和行为。

再回到前面所举的例子：大学生们看到自己的辅导员穿了一条漂亮的裙子： A：哇，老师，你好漂亮哦！

B：(无语，也可能笑笑。

) C：(无语，不屑的目光。

) A之所以有这样的反应，其背后的认知为：“每个人都需要赞美。

”而B的认知则是：“我夸老师别人该说我拍马屁了，还是不说为好。

”C的认知：“一把年纪了，还这么臭美，那个马屁精更讨厌！

”由此可见，面对同一件事或情境，不同的认知会导致不同的态度与行为。

因此，我们可以做出基本判断： A：性格开朗，外向。

B：性格沉稳，内向。

C：性格孤僻，忌妒心强。

于是，我们也可以这样推论，假如B和C同样也持A的认知：“每个人都需要赞美”或“你尽可能去赞美别人，而不要在乎他人怎么说”，那么，B和C的性格不也和A一样变得健康和阳光了吗？

！

亦即：认知改变—态度改变—言语和行为模式改变 而一旦一个人言语和行为“模式”发生改变，其“性格”不也随之改变了吗？

所以说，“江山易改，本性难移”不过是我们习以为常的心理误区而已。

尤其是对正处在人生观、世界观形成阶段的青少年来说，其性格的“可塑性”极强，有时甚至可以出现180度的大转变，这在现实生活中也极为常见。

也正因为这一时期，孩子自我意识的觉醒，对自己、对他人、对世界的看法正在形成，父母和老师的正确引导就显得格外重要和关键。

很多研究资料表明，中国人整体的“民族性格”正由“封闭”走向“开放”，由“被动”变为“主动”，由“他主”走向“自主”，由“忍耐”变为“展示”。

其实，与父辈、母辈们相比，我们每个人的性格又何尝不是在突飞猛进地改变与进步着？这一点，想必大家都感同身受。

可见，性格完全可以改变，只要我们愿意改变！

P8-11

## <<中国人的心理误区>>

### 媒体关注与评论

如果一个人所做的事，既是他“喜欢”做的，又是他“应该”做的，比如“男大当婚，女大当嫁”，那就“OK”了……不但活得不累，反而能担高一个的生活与生命质量，更重要的是，他会在既“喜欢”又“应该”做的事情当中，快速而又健康的成长。

——张彦平

## <<中国人的心理误区>>

### 编辑推荐

《中国人的心理误区》献给当今中国亿万名罹患心理疾病并正在痛苦中挣扎的患者和他们的家属  
献给我的同道和学生 献给正在成长着，同时又像我年轻时一样困惑着的青年朋友 献给正处在人生“最不幸时刻”中的中年同龄人 他是一位从医20余年的资深心理咨询师，他曾师从中国心理学界泰斗许又新教授，他曾在国内外演讲百余场，受众数十万人。  
他用5年时间将20年从医感悟凝聚成书，只为揭开“中国人为什么不快乐”的谜底。

<<中国人的心理误区>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>