

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

现代科技与人文大观

心理学趣谈



1. 人类自身的科学 ——心理学及其意义

人们在初次听说心理学时，大都对心理学抱有一种神秘感。许多人认为心理学既然是研究心理现象的科学，那么学了心理学就应该能洞察到别人心里正在想什么。实际上这是对于心理学的一种误解。

心理学主要是研究人的心理是由哪些成分构成的？它们是以什么样的方式表现的？人的意识是如何发展的？个性又是如何形成的？心理的种种形式各有哪些特点？何以能产生？等等。有人把心理学同相面、算命之类的迷信活动联系起来。虽然算命和相面之类的活动也的确在心理学史上出现过，然而虚假的东西终将为历史所淘汰，现代心理学的发展业已证明了这些伪科学的荒谬性，并将他们逐出了科学之林。心理学是研究人的学问，是“人类自身的科学，而人是宇宙间最高级、最复杂的事物”。人都希望了解自身，盼望了解他人，渴望树立良好的自我形象，希求着工作能有所成，事业能有所成。这些正是心理学所要回答的主要问题之所在。

我们知道，凡是有人的地方就会有人的心理现象存在，而特定类型的心理现象就需要特定的心理学分支去对其加以研究。所以随着人类活动领域的扩大，随着社会分工的越来越细，心理学的分支越来越多。据有的学者统计，心理学的分支学科目前已有一百多个。总的说来这些分支学科可以分为两类，一类是基本理论研究分支，旨在在深度上对心理学的基本问题进行更为深入细致的研究，另一类是应用心理学分支，旨在在广度上研究各个社会领域内的心理规律。

心理学基本理论研究的主干是普通心理学，它是心理学的基础学科，也是学习心理学的入门学科。普通心理学的研究对象是一般正常人的心理现象。它的主要任务是归纳心理学各个方面的研究成果，阐明心理现象中最基本的事实和普遍规律，它是其他心理学分支学科的基础。

心理学基本理论研究的分支主要有以下几种：

发展心理学：主要研究人的心理随着年龄增长而发生、发展和变化的规律。它包括婴幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。

比较心理学：研究不同种类动物心理的发生、发展及其变化规律，并和人的心理进行比较，探索心理现象的演化发展规律。

生理心理学：研究心理现象的生理机制，揭示大脑中产生心理活动的物质过程。

变态心理学：研究各类心理过程的障碍及行为异常的表现、产生、发展、变化的原因和规律。

缺陷心理学：研究心理和生理有某种缺陷的人，特别是盲、聋、哑、智力落后者心理活动的特点和规律。

实验心理学：用实验的方法研究心理现象的心理学分支。

随着心理学应用领域的扩大，心理学的应用分支日益增多。下面我们介绍其中主要的几种应用心理学分支。

社会心理学：研究社会心理现象的产生、发展及变化的规律。

教育心理学：研究学校教育过程中各种心理现象的发生、发展及变化的规律。

管理心理学：研究一定组织中人的心理和行为的规律。它是管理学的基础学科之一。

医学心理学：研究人的心理和人的身体健康状况之间关系的规律。

商业心理学：研究商品销售过程中，商品经销者与购买者心理现象的产生、发展及其变化规律。

心理学的重要分支除了上面介绍的一些之外，还有运动心理学、工程心理学、犯罪心理学、宣传心理学、军事心理学、文艺心理学、民族心理学和咨询心理学等等。另外，在这些分支学科上还形成了众多的交叉学科，如教育社会心理学、犯罪教育心理学等。

上面我们简要地介绍了一些主要的心理学分支，下面我们谈一下学习心理学究竟有哪些意义。

首先，学习心理学知识有利于我们确立辩证的、积极的人生观和世界观。心理现象是人世间最复杂的现象之一，心理学科学地揭示了这种现象的生理机制，探讨了大脑反映客观世界的各种形式，并揭露了其发生、发展和变化的规律。这有利于我们正确地认识心理现象，有利于我们辩证地看待人生，同样也有利于我们正确地对待算命和相面等迷信活动。

其次，学习心理学的知识有助于我们更好地了解自己，进而使我们能够有的放矢地发展自己、完善自己。比如学了心理学的知识后，我们便可通过一定的测验来检验自己的意志是否坚强，情感是否健全，性格内外倾程度是否合适，能力搭配是否合理以及有无创造才能等等。这些测量方法在我们这本书中都会讲到。

第三，学习心理学的知识，可以使我们学得一些善与人处的技巧，从而有利于我们处理好周围的人际关系。现代社会是一个协作的社会，要想有所作为就必须与人协作，而要想协作愉快，就必须善与人处。所以，学习一些心理学的知识，对于我们每一个想有所作为，想与人相处和谐，想生活舒心愉快的人，都是十分必要的。

最后，学习心理学的知识对于我们的学习将有更大的帮助。心理学上所讲的控制影响学习因素的方法，尤其是其中的观察法、记忆法、注意法、思维法和想象法，对人的学习有着重要的指导意义。掌握了这些方法可以使我们触类旁通、举一反三，从而大大地提高学习效率。

2. 悠久的过去，简短的历史 ——心理学的诞生及其蓬勃发展

地球上自从有了人类，就有了人的心理现象。人们对自己心理现象的反省和探讨，至今已有几千年的历史了。

我国古代已有不少探讨人的心理问题的文学记载。早在春秋战国时代，许多思想家就曾探讨过人性的问题，孔子有“性相近也，习相远也”之说；孟主张性善论，认为“人无有不善，水无有不下”；而荀子则主张性恶，认为“人之性恶，其善者伪也。”关于教育过程中的心理问题，他们也各自有自己的精辟的比较合乎规律的见解。如孔子认为“学而不思则罔，思而不学则殆”，“知之者不如好知者，好知者不如乐知者”，“温故而知新”，主张“学而时习之”，“不愤不启，不悱不发，举一隅不以三隅反，则不复也”等等，这对今天的教育心理研究，仍然有着重要的启发意义。孟子反对“揠苗助长”的教育方法，主张顺乎自然的教育。荀子则有“蓬生麻中，不扶则直”，“青出于蓝，而胜于蓝”的名言流传于世。这些都是对心理现象的积极探索。

我国汉朝之前就已流传的医学著作《素问》中，有“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”之说，这与现代医学心理学关于情绪与健康关系的论断基本上是吻合的。

我国古代兵法强调“攻心为上”，韩信据此设计了“四面楚歌”，起到了瓦解楚军军心的作用。兵书上说“兵不厌诈”，诸葛亮便据此巧设“空城计”，智退了司马懿几十万大军。

所有这些，都说明我国古代的先哲贤达们都已对人的心理现象进行了深刻的反省和深入的研究，并积累了丰富的经验和论述。然而由于长期的封建统治，导致了生产落后，科学不发达的局面，致使心理学没有诞生在中国。

欧洲古代思想家，如柏拉图和亚里士多德等，都对人类的心理现象进行了不同程度的研究和探索。柏拉图是古希腊的唯心主义学者，他认为灵魂也是一种客观的物质，神把理性放到灵魂中去，把灵魂放到身体中去，因此他认为学习就是把灵魂深处本来就有的理念回忆起来的过程。亚里士多德写过一本《灵魂论》，探讨肉体 and 灵魂的关系，这可以说是最古老的一本“心理学”专门著作。他认为不仅人有灵魂，而且动植物也有灵魂，人的灵魂是由植物和动物的灵魂发展而来的。他们的思想对欧洲后代的心理学研究产生了深远的影响。

欧洲文艺复兴之后，心理学思想逐渐摆脱唯心主义而转向科学。法国的笛卡儿，英国的洛克和德国的赫尔巴特等都对人类的心理现象进行了细致的观察和深入的研究，并取得了很多比较符合客观规律的成果。这为心理学在欧洲的诞生起到了奠基和推动的作用。

总之，无论是在外国还是在我国，从古代起就有关于心理学方面的论述，因此从这个意义上说，心理学有一个悠久的过去。然而那时人们对心理现象的研究和论述，还仅仅局限在哲学和其他学科的母体之内，还只具有形象的类比和抽象的思辨的性质，缺乏实验的论证，因而还未独立成为一门系统的科学。直到1879年，德国心理学家冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，这才标志着科学心理学的诞生，标志着心理学从哲学中分化出来而成为一门独立的科学。算起心理学独立成为一门科学的历史，至

今只有 100 多年。因此，从这个意义上说心理学便只有一个简短的历史了。

心理学诞生之初，曾经出现过学派林立，各执一端的局面。虽然每一个学派都在某一点上或某一个方面为心理学的发展做出了贡献，但单纯任何一派的理论都不足以解释复杂的心理现象，因而终未能形成统一的为众人所接受的理论派别。

随着时间的推移，心理学各派的对立已经不像当初那样尖锐了。人们终于明白，只有真理才是科学研究的终极。而在向真理趋近的同时，人们渐渐吸收了对方的合理而抛却了对方的不当。时至今日，有的心理学派早已消亡，有的已失去了发展活力，有的则方兴未艾。下面我们介绍几种最有影响的心理学派。

精神分析学派是 19 世纪末 20 世纪初形成的心理学流派。它被称为是“心理学界的第一大势力”。其创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德。

弗洛伊德的早期理论主要有三个方面的内容：第一是关于潜意识的理论。他认为人的意识可分为意识、前意识和潜意识三部分。意识是人的心理的最高形式，是可以觉察到的心理部分。潜意识包括个人的原始冲动、各种本能以及出生后和本能有关的欲望。这些冲动和欲望不符合社会习俗和社会法制的要求而被压抑和排挤到意识阈之下，但它们并没有被消灭，而是在不自主地积极活动，追求满足。弗洛伊德曾经说过，人的任何活动都是由动机支配的，凡是在意识中找不到的动机都可在潜意识中找到。例如，笔误的动机便有可能在潜意识中找到。在意识和潜意识之间存在一种前意识，即潜意识中可召回到意识中来的部分。弗洛伊德曾把人的心理比做茫茫大海中的一座冰山，露出水面的部分为意识部分，水面之下的部分为潜意识部分，在水面上下来回浮动的为前意识部分。显然他是指潜意识在人的心理发展中起着决定的作用。第二是梦的解释。弗洛伊德认为梦是通向潜意识的一条迂回的道路。他认为人的心理活动具有严格的因果关系，即便是梦也不是偶然产生的，梦也是人的被压抑的欲望的被伪装的满足。因而通过梦的分析，就可了解潜意识，从而帮助人们深入地了解人的内心活动。第三是泛性论。弗洛伊德特别强调性的作用，他认为人的一切活动都直接或间接地和性有关。人的一生都有带有性的色彩，受性本能的支配。由于他关于性的界说超出了生殖的范围，故被人们称之为“泛性论”。这是其理论的核心，也是其屡遭批评的焦点。

弗洛伊德的后期理论主要包括本能说和人格理论两部分。本能说是弗洛伊德对其早期观点的修正。他认为自卫本能和生殖本能最后都是指向生命的发展的，因而可合成为一个生的本能。同时他还认为人的个性中存在着一个“死的本能”。生的本能代表爱和建立的力量，死的本能代表恨和破坏的力量。关于人格理论，他在保留潜意识作用的前提下，建立了他的人格结构学说。他把人格分为伊底、自我和超我三部分。伊底是潜意识的结构部分，它由先天的欲望和本能组成。这些欲望和本能强烈地冲动着，希望尽快得到满足。自我是意识的结构部分，它介于伊底和超我之间，对伊底起缓冲和调节作用。超我则是“道德化了的自我”，它包括良心和自我理想两部分，其作用是指导自我去限制伊底的冲动。三者通常保持平衡，如平衡破坏，就有可能导致精神病。

精神分析心理学的创立扩大了心理学的研究范围，把潜意识和梦等问题引入了心理学的研究范畴。在具体的研究工作中，深入到精神现象的深层去

探讨，对于加深心理学的研究做出了一定的贡献。精神分析学派产生于医疗实践，因而对医疗实践有着更大的指导意义。目前，这一理论的影响已波及哲学、文学、艺术、美术、社会学、历史学、教育学等诸社会学科，成了本世纪最具影响的思想流派之一。

当然精神分析理论也有其严重的缺陷。它过分夸大了本能的作用，具有生物还原论的倾向。它的泛性论的观点已为大多数人所摒弃。为了弥补传统精神分析学派的不足，新精神分析理论应运而生，目前，这一理论仍处于发展中。

行为主义学派被称作是“心理学界的第二大势力”。它的创始人是美国心理学家华生。行为主义对西方心理学产生了重大的影响，它左右美国心理学几近半个世纪之久。华生的主要观点是反对传统心理学以心理和意识为研究对象。他认为心理和意识是看不见摸不着的，而要想把心理学建成像物理化学那样的自然科学式的学科，就应放弃对心理和意识的研究，并以行为作为心理学的研究对象。他指出只有查明环境刺激（S）与行为反应（R）之间的规律性联系（S—R），才能根据刺激预知反应，或根据反应推知刺激，从而达到预测和控制人行为的目的。

华生的行为主义心理学在反对传统心理学的主观臆测以及在对人的行为进行精确化研究和控制方面都是有其贡献的。但他的理论又难免具有机械论、简单化的倾向。目前，以华生为代表的传统行为主义早已衰落，但新行为主义和后新行为主义已相继出现并正处发展中。

人本主义心理学是五六十年代兴起于美国的，它既反对行为主义的机械还原论，也反对精神分析的生物还原论。事实上，正是在对行为主义和精神分析的强有力的批判中，人本主义心理学兴起并发展起来了。这也是人本主义心理学自称为“第三思潮”或“第三势力”的原因。其主要发起人有马斯洛，他比较心理学家和社会心理学家；罗杰斯，他是精神病学家和教育改革家。共同发起人有弗洛姆、戈尔德斯坦等。

人本主义心理学的主要特点就是强调人的价值、人的本性和人的尊严。它认为人的本性是善良的，恶是环境作用的结果，因而教育是使人完善的途径。每个有机体内部都存在着一种维持和促进机体发展的潜能，并希图在环境因素的作用下发挥出自己的潜能。人有高于一般动物的多种潜能，因此人也有高于一般动物的多种价值。人本主义心理学的核心理论是自我实现论（我们后文详述）。

尽管人本主义心理学是新兴的、幼弱的，尽管它还有忽略社会因素和社会实践的倾向等多种缺陷，但如果这个运动的领导者们开始认识到它的缺陷，并力图使这种矫枉过正的新理论得到健康的发展，再得益于西方特别是美国的先进科学技术，那么独立已逾一百周年的心理学就有可能在科学化和现代化的方向上迈出长足的进步。

认知心理学是 20 世纪 50 年代开始出现的新兴的心理学流派，它在 60 年代得到了迅速的发展，70 年代已成为西方心理学的一个重要发展方向。

一般说来，认知心理学主要是指信息加工的理论而言。该理论主要是用信息加工的观点来说明人类认知的过程。它把人视为计算机式的信息加工系统，认为人脑的工作原则与计算机的工作原则是相同的，可以运用计算机的工作原理去模拟人脑的活动。认知心理学还强调人已有的知识结构对其行为和认识活动的决定作用，并试图通过研究人获取知识的内在机制来揭示人类

认识活动的规律。

应当说认知心理学的出现和发展是有其进步意义的。它重视研究人的内部心理过程，强调理性和认识的作用，重视各种心理过程之间的联系。20 多年来，认知心理学已取得了许多成果，大为丰富了心理学的内容。

当然认知心理学也有其局限性，它单纯地把人比作计算机进行研究，忽视了人的社会属性；过分强调已有知识的作用，相对忽视了客观环境的作用；而且，认知心理学的研究主要局限在认知过程中，对其他心理过程的研究较少。但认知心理学毕竟仍处发展之中，对其发展壮大，人们自当拭目以待。

总之，心理学在其诞生后的 100 多年时间里获得了突飞猛进的发展。目前心理学的研究和运用已愈来愈受到世界各国的重视。在美国，心理学被视为科学的七大部类（理化、数学、环境、技术、生命、社会经济和心理学）之一，并在国家预算中单列一项进行拨款；在前苏联的一些国家和其他一些国家中，心理学已作为一门课程在中学中开设。有人预言，到 21 世纪，心理学将成为带动其他学科的先导学科。我们虽不能尽信其言，但我们完全有理由相信，心理学在其后的一百年中也必将得到突飞猛进的发展。

3. 取之不尽，用之不竭的智慧库 ——谈大脑的工作原理及科学用脑原则

科学的发展已经证明，人脑是心理的器官，人的心理是人脑的产物，那么，人脑是如何产生心理的呢？

人脑由大脑、小脑和脑干三部分构成，最上部的是大脑，在大脑下部后面的是小脑，在大脑下部的是脑干。

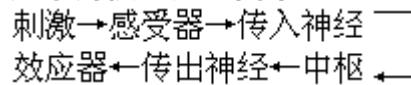
大脑是人脑的最高级部位，它由左右两半球构成，两半球靠胼胝体联系起来。

大脑皮层各部位既有机能上的分工，又是相互协作的。近年来，对大脑两半球机能的研究证明：大脑左半球是言语活动优势半球，能进行抽象逻辑思维 and 复杂的运算活动；大脑右半球具有较强的空间知觉能力，能感知各种形象并进行形象思维，是非言语性的优势半球。大脑两半球虽然有自己的机能优势，但由于有胼胝体把它们联系起来，所以，在正常人的心理活动和行为中，它们都是协调的作为一个统一体而发挥作用的。

构成人脑的最基本单位是神经细胞，人脑的每一个中枢都是由众多的神经细胞组合而成的，神经细胞活动的过程表现为兴奋与抑制两种状态的相互作用。神经细胞活动时，处于兴奋状态；不活动时就处于抑制状态。兴奋是工作，抑制是休息。某一器官活动，则主管这一器官的神经细胞就会产生兴奋。例如，专心想考时，则额叶的神经细胞兴奋，躯体运动时，则运动区的细胞兴奋。兴奋与抑制，互相作用，相辅相成，缺一不可。大脑某一区域的神经细胞兴奋，则周围一些区域就处于抑制状态；没有周围区域的抑制也就没有特定区域的兴奋。因此，我们读书写字时就不能打球，管读书写字的细胞兴奋，就要求管打球的细胞抑制起来。兴奋和抑制是可以扩散的，某一区域的兴奋扩散了，就会使周围区域的细胞也兴奋起来。这时，人就会转移注意，不能专心一意地做原来的工作；当某一区域的抑制扩散时，周围区域的细胞也进入抑制状态。这时，人就显得懒洋洋地无精打采。当抑制扩散到整个大脑时，人就进入睡眠状态。兴奋和抑制还可以集中，某一区域的兴奋集中，使周围区域的抑制加强，这叫负诱导，如注意听课，就不能想游玩的事，凝视黑板，写字就要停止。某一区域的抑制集中，也就使周围区域的兴奋增强，这叫正诱导。在我们紧张地工作或学习时，如果身体某些部位不舒服，我们就需要暂时地努力忘记它，不去想它，这样才能使工作与学习顺利地进行下去。

脑神经细胞的兴奋和抑制的活动方式是通过反射的方式表现出来的。反射是从感受器接收刺激到效应器发生反应的神经过程。这个过程存在着大脑的分析与综合作用。这里，作用于有机体使其发生反应的内外因素叫刺激，像吃喝是因为体内饥渴的刺激，打听情况是因为外界一种奇怪现象的刺激。感受器是一种特殊神经细胞，它具有接收外界刺激信息而转化为电流冲动的特殊功能，像视网膜的锥体细胞和柱体细胞可以接受光而产生冲动；内耳中的毛细胞可以接受声音的振动而产生冲动等。效应器是在接受传出神经的冲动时产生反应活动的不同组织、器官和系统，如肌肉、腺体、内脏器官、循环系统等等。现在，假定一个危险的刺激出现之后，被感受器接收并立刻产生电流冲动，传递到传入神经，经过丘脑的转换再传入到大脑，大脑经过分析综合之后，作出反应的决定，立刻发出躲避危险的指令，沿传出神经到丘

脑，再传到效应器上，使全身肌肉收缩，产生躲避危险的动作，并使肾上腺素分泌增多，使身体产生能量以应付紧急情况。这里，大脑把感受器、传出和传入神经、效应器联系起来，组成统一的反射活动，以此保持自身同外界环境的平衡。我们可以用下列模式表示出来：



这个模式所表示的神经传递路线叫反射弧。现代科学研究证明：比较复杂的反射活动，实际上不是一次单向传导所能完成的，而是在传入、传出部分都有来回往返的传导。当感受器的神经冲动沿着传入神经向神经中枢传导时，神经中枢本身的变化也返回传导到感受器；而当神经中枢将神经冲动沿着传出神经向效应器传导时，效应器本身的变化也返回传导到中枢。这样，就保证有机体对外界反映的精确性和对自身活动控制的准确性。

反射活动分无条件反射和条件反射两种。无条件反射是有机体生来就有的，遗传的。像风吹眼睛时，人会眨眼，刺激鼻腔对，人会打喷嚏等都属于无条件反射。

条件反射则是在无条件反射的基础上逐渐形成的。前苏联生理学家、心理学巴甫洛夫用狗做实验，当狗吃食物时会引起唾液分泌，这是无条件反射。如果给狗听铃声则不会引起唾液分泌，但如果每次给狗吃食物以前就出现铃声，这样结合多次后，铃声一响，狗就会出现唾液分泌。这时铃声已成为进食的信号，具有引起唾液分泌的作用。于是狗在进食方面的这种条件反射也就形成了。

在巩固的条件反射的基础上，又新建立和新形成的条件反射称为二级条件反射。动物越是高级，建立的条件反射的级数也就越多。人类由于掌握了语言，能形成无数级的条件反射。

条件反射就其实质来说是大脑中两个兴奋点之间暂时神经联系的建立。人的学习活动就是在人脑中建立各种复杂的暂时神经联系的活动。客观刺激物，特别是词和言语，作用于人的感受器，传递到大脑，引起大脑皮层细胞的活动，建立各种暂时神经联系，就会产生一定的心理现象（如感觉、知觉、记忆、表象等），暂时神经联系建立以后，在一定刺激物的作用下，会重新活跃起来，参加皮层的分析、综合活动，有些暂时神经联系也会重新改组，形成新的联系，因而人也就会产生新的思想。人的心理活动也因此而得到发展。所以我们说，人的心理活动就其实质来说都是反射。

随着社会的发展，脑力劳动与体力劳动相比，其地位变得愈来愈重要，这就使得人们也越来越关注合理用脑的问题。青少年时期，正是脑力发展的黄金时期，自然更应注意合理用脑、科学用脑。那么，怎样才能做到科学用脑呢？

(1) 培养良好的动脑兴趣，锻炼脑力。人脑细胞的工作能力也像人的体力一样，是需要锻炼的。刚生下来的婴儿，脑细胞数目和成人差不多，但各个细胞的工作能力极低，十分脆弱，一天的大部分时间都处于保护性抑制（睡眠）之中。随着成长发育，经过学习训练，大脑的各种功能才渐渐发展起来。当然，如果停止学习，不再用脑，已经获得的能力也会减退、丧失。现代科学业已证明，人脑的潜力极大，人类现在仅仅使用了脑的一小部分能量，尚有相当大的潜在能量没有开发利用。因此，人们不必担心脑子用多了会自然枯竭，只要合理用脑，脑力不但不会用尽，脑子反会越用越灵，成为人们“取

之不尽，用之不竭的智慧库”。事实上，每个人的脑神经细胞都有 140 亿之多，但智慧水平却不一样。这是因为人的聪明、才能不是由神经细胞的数目决定的，而是同神经细胞彼此建立的神经联系密切相关。所以，我们说，越肯用脑，脑神经细胞建立的联系就越多，人的知识经验也就越丰富。总之，要想使脑子越用越灵，就必须培养良好的动脑兴趣，形成乐于动脑的良好习惯，以使脑力得到不断的锤炼，不断的发展。

(2) 合理作息，培养良好的生活习惯。良好的生活习惯，就是在大脑中建立良好的动力定型，使脑神经细胞的兴奋与抑制平衡、协调、有节奏地工作。有节奏有规律才能适应脑神经细胞的机能。因此，青少年应当合理地安排生活作息，并自觉地遵守。每天按时学习、工作，按时起床、睡眠，逐渐养成习惯、保持习惯。有的青少年经常加班加点，开夜车，尤其是考试期间；也有的青少年经常不分白天黑夜地蒙头大睡，这种过度的学习和过度的睡眠，都是不好的。

(3) 有张有弛，劳逸结合。我们连续工作学习一段时间之后，就会感到疲劳，就要休息，经过休息疲劳消除，就要工作，这是根据脑神经细胞的兴奋与抑制互相转化，互相诱导规律决定的。疲劳以后仍不休息，大脑会自动罢工，进入保护性抑制；已经睡了八九个钟头了，还要蒙头大睡，不但不会消除疲劳，还会产生疲劳。只有劳逸结合、张弛有节，兴奋与抑制互相调节，才能保持充沛的脑力。

(4) 动静相依，文理相间。由于人脑的神经细胞有专门的分工，不同的工作、学习由不同的细胞去分管，经常地轮换脑细胞的兴奋与抑制，可以减轻疲劳，提高效率。因此，每日、每周的工作，学习内容应有预先的安排，适当加以穿插、轮换，像学校的课程表那样，文理各科，听说读写都要互相穿插，做到动静相依，文理相间，使一部分神经细胞兴奋若干时间后转入抑制，另一部分抑制的细胞再兴奋起来。这样，不但使大脑持续地工作不会疲劳，而且使前后学习的内容，在记忆上不会互相干扰。

(5) 注意营养，戒烟戒酒。对于成人来说，营养不是智力的决定因素，但脑力劳动毕竟消耗了生理能量，必须获得补充。尤其是紧张、艰巨的脑力劳动，不但会消耗当天机体供应的能量，还会把储存在肌肉及肝脏的肝糖变成血液中的葡萄糖，产生物质能量以应付大脑工作的需要。故应适当增加营养，免使体力消耗过大。

不少人相信烟酒的魅力，以为能提神解乏，提高工作效率，其实不然。香烟不但对人体无益，还会有害。暂时的兴奋作用会带来更大的抑制作用。吸烟是引发气管疾病、肠胃病、心血管症及癌症的重要因素。酒对大脑也有不良的刺激，酒后明显地视觉减弱、记忆衰退，动作不准，言语紊乱，思维迟滞。

(6) 积极锻炼，增强体质。人的大脑与躯体是个统一体，体内的消化、循环、呼吸、泌尿系统的新陈代谢旺盛，才能供给大脑更多的氧气和养料。锻炼身体有很多好处：可以积极休息，调节脑细胞的工作；可以帮助人更好地睡眠，消除疲劳；可以促进新陈代谢，改善大脑的营养状况。那些不锻炼的脑力劳动者，常会患神经衰弱、高血压、胃病、消化不良、便秘、痔疮等病。所以，脑力劳动者要积极锻炼身体增强体质。

4. 入芝兰之室，久而不闻其香 ——感觉及其规律

“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这是我们大家都熟知的一种感觉现象。那么，什么是感觉，它又有哪些发展变化规律呢？

客观事物往往具有诸如颜色、形状、温度、声音、气味等多种属性，当其中某种个别属性作用于人的相应的感觉器官时，人脑中就会产生相应的主观映象，这就是感觉。比如听觉、视觉、味觉等。人不仅能对外界刺激产生感觉，同样也能对人体自身的运动、身体的姿势以及内脏器官的活动产生感觉，例如运动觉、平衡觉。

尽管每个人都有着不同类型的感觉，但这些感觉的发生和发展却存在着共同的规律，主要有以下四条：

(1) 感觉适应

所谓感觉适应是指相同的刺激持续作用于某一感受器而使感受性发生变化的现象。在现实生活中，感觉的适应现象是普遍存在的。前面所讲的“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”以及“戴着帽子找帽子”等，都是感觉适应的例子。

感觉适应可引起感受性的提高，也可引起感受性的降低。在一般情况下，感受器如果受到强烈刺激的持续作用，感受性就会降低；如果受到微弱刺激的持续作用，感受性就会提高。这在视觉的适应现象中表现得最为明显。当人们从明亮的阳光下进入正在放映的电影院内时，开始什么也看不清，但经过一段时间后便可看清周围的事物了。这一过程叫暗适应。若在黑暗中停留一小时，人对光的感受性可提高 20 万倍。相反，当人们从电影院内走出来时，已经完全适应黑暗环境的眼睛便会感到外面的光线太强，看不清外面的物体，不得不眯起眼睛，不久便能适应了。这一过程叫明适应。很显然，在明适应的过程中，由于一系列强光的刺激导致了对后来的强光刺激的感受性的降低。

人的各种感觉的适应速度和程度是各不相同的。触觉不仅具有高度的适应性而且速度很快，大家都有这样的经验，开始穿棉衣时觉得很不舒服，但不久便适应了。视觉的适应比较慢（对暗适应需要几十分钟），但也有高度的适应性。听觉和冷觉较难适应。而痛觉则最难适应甚至几乎没有适应，因为痛觉是伤害性刺激的信号，如果痛觉很容易适应的话就会危及人的生存。

(2) 感觉对比

所谓感觉的对比是指两个不同的刺激物作用于同一感受器官而使感受性发生变化的现象。例如，同一个灰色的长方形放在白色的背景上显得暗，而放在黑色的背景上则显得亮。又如，吃糖之后再吃苹果，就不会觉得苹果甜，而吃苦药后再吃苹果，就会觉得苹果特别甘甜。

(3) 不同感觉的相互作用

在清醒的状态下，人们的各种感受器总是同时或相继接受各种不同的刺激，因而任何感受器的感受性都会受到其他同时起作用的感受器的影响而发生变化。这就是感觉的相互作用。不同感觉间的相互作用是非常复杂的，但它有一条基本的规律，即：某一感受器受到微弱刺激时，可以提高其他感受器的感受性；反之，某个感受器若受到强烈的刺激时，则其他感受器的感受

性便会随之降低。例如，强烈的噪音可以引起对光的感受性的降低，而轻微的声音（如轻柔的音乐），则可以提高视觉的感受性，有些人喜欢边听轻音乐边看书，其道理就在此。视觉也可以影响听觉和味觉，如微弱的光线可以提高对声音强度的感受性，一闪一闪的灯光变化，会使人对一个强度保持不变的缓慢的音调产生时高时低的波动感受，而食物的颜色常常会影响味觉，高明的厨师做菜时强调色香味俱全，其道理也在此。

（4）联觉

所谓联觉就是指一种感觉兼而引起另一种感觉的现象。所谓“甜美的歌喉”、“明快的曲调”、“凝重的乐曲”等都可以说是联觉的现象。

最容易产生联觉现象的是颜色感觉。如红、橙、黄等颜色往往能引起温暖的感觉，故称之为暖色；青、蓝、紫等颜色往往能使人产生寒冷的感觉，故称之为冷色。暖色往往使人产生接近感，故称之为进色；冷色往往使人产生深远感，故称之为退色。颜色的联觉现象在装饰行业中应用极广。相传日本有家饭店，开业之时将营业大厅装饰成青绿色，显得非常高雅，结果发现很多顾客都喜欢来饭店吃饭，但吃完后又都安静地坐在那儿小憩、谈心，这大大影响了顾客的流动量，因此也就影响了饭店的收入。后来，饭店经理经过细心地研究，才推测出问题可能出现在饭店装饰的颜色上，于是这位经理又叫人把饭店装饰成金黄色，显得非常富丽华贵，结果发现很多顾客仍然喜欢来吃饭，但吃完饭后，他们便感觉到燥热，于是便不再在饭店内休息，这便大大增加了顾客的流量，从而大大增加了饭店的收入。

颜色在现实生活中往往还有其象征意义，一般说来，颜色在我国中的象征意义分别为：

红：革命、热烈、豪迈
绿：和平、悠闲、典雅
黄：温暖、高贵、豪华
蓝：温和、冷静、深沉
白：纯洁、明快、真挚
黑：沉重、悲哀、神秘

此外，色调还会引起轻重感觉的变化，例如，同样轻重的两个纸箱，白色的会使人感到轻些，黑色的则会使人感到重些。

听觉和视觉也有联觉现象，在听觉的刺激下人会产生视觉形象，这是人们欣赏音乐的一种心理基础。听觉和皮肤觉之间也存在联觉现象，如刀子割着玻璃时发出来的吱吱声会使不少人的皮肤产生寒冷的感觉。

以上我们谈了人的各种感觉器官的感受性变化的一般规律。应当指出，在人的生活实践中，人的各种感觉器官的感受性是可以经过练习而得到提高的。这一规律在感觉缺陷者和专门从事某种特殊职业者的身上表现得最为明显。

盲人、聋人由于丧失了主要感觉，生活环境便迫使他们主要运用其他感觉器官，于是这些感觉便相应地发达起来，从而弥补了他们所丧失的视觉和听觉。例如，有些盲人有高度发达的听觉和触觉，他们可以通过自己的脚步声或拐杖击地声来判断周围的地形，可以通过触摸觉来阅读盲文。有些聋人振动觉特别发达，他们甚至可以把手放在钢琴盖上感受振动，来欣赏钢琴的乐曲。

专门从事某种特殊职业者，由于经常使用某种感觉器官，于是便使得这

种感觉相应地发达起来。例如，专门从事织造黑色织品的工人能分辨出 40 多种深浅不同的黑色，而常人只能分辨出 3~4 种黑色；茶叶师通过品尝即可鉴别出多种茶叶的质量，甚至能说出茶叶的产地；有经验的工程师可以听出机器的故障声；音乐家有高度精确的听觉；调味师有高度完善的味觉和嗅觉，等等。

感受性因练习而提高的事实说明：只要感觉器官健全，人的各种感受性都有可能得到发展。实际上，人们的各种感觉通常并未达到应有的发展高度。因此，对人们的各种感觉进行有目的、有计划的训练，对于提高人们感觉的感受性，促进感觉能力的发展是非常必要的。

5. 管中窥豹，时见一斑

——知觉及其基本特征

“管中窥豹，时见一斑”，常用来比喻人们在观察事物时，虽然只看到了事物的部分，但却可推知事物的整体，这是知觉整体性的一种表现。那么，什么是知觉呢？

知觉是在感觉的基础上发展而来的，是一种比感觉更为复杂的心理过程。上面我们已经说过，无论哪一种感觉信息，它所反映的都只是事物的个别属性，然而客观事物的个别属性总是作为一个方面与整个事物一同被反映出来。例如，红色的“红”，它要么是红旗的红，要么是红花的红，离开了具体事物的抽象的红是不存在的。因此，感觉信息一经感觉器官传达到大脑，知觉也就随之产生。可以说知觉是在人的过去经验的参与下，对客观事物的整体的反映。

根据不同的分类标准，知觉可以被分为不同的种类。

首先，根据知觉过程中何种感官起主导作用，可以把知觉分为视知觉、听知觉、味知觉、嗅知觉、触知觉等。

其次，根据知觉对象的不同，可以把知觉分为物体知觉和社会知觉。物体知觉是人对客观事物属性的知觉，它包括时间知觉、空间知觉和运动知觉。时间知觉是反映客观现象的持续性、速度和顺序性的知觉。空间知觉是反映物体的形状、大小、深度、方位等空间特征的知觉。运动知觉是反映物体的空间位移和位移快慢的知觉。时间知觉、空间知觉和运动知觉都是后天学习的结果，即是在人的后天生活实践中，逐步形成和发展起来的。

社会知觉是指对人的知觉，它包括对他人的知觉、人际的知觉和自我知觉三部分。对他人的知觉是指通过一个人的外表、言语和行动来认识这个人的心理特点和品质，此即所谓“听其言、察其行而知其人”。人际知觉是指对人与人之间关系的知觉。这类知觉有明显的感情成分参与。自我知觉则是通过对自己言行的观察来认识自己。

另外，根据知觉映象是否符合客观实际，还可以把知觉分为正确的知觉和错觉（即错误的知觉）两类。正确的知觉是指符合客观实际，正确地反映了客观事物本来面目的知觉。错觉则是指人脑对客观事物的一种歪曲的、错误的知觉。错觉的种类很多，几乎在各种知觉中都有错觉发生。如视错觉、声音定位错觉、重量错觉、时间错觉、空间定位错觉、运动错觉和对人的错觉等。其中表现最明显的是视错觉。一般说来，在对事物进行大小、高低、粗细的估计时，往往会因为环境的影响而发生错误。如一个中等身材的人若和高大的人在一起就会显得矮些，若和比他矮的人在一起时，就会显得高些。人们最常见的是几何图形错觉。

错觉是人们知觉事物的特殊情况，不能因此而认为人不能正确地认识客观事物。人不仅可以通过实践检验来纠正错觉，而且还可以运用错觉的规律来为人们服务。如军事上的伪装，电影中人的发声等，都是对错觉规律的运用。

知觉主要有如下一些基本特征：

（1）知觉的整体性

指人借助已有的经验，对客观事物形成整体知觉。

知觉的整体性依赖于两个条件：一是知觉对象本身的特点。当知觉对象

在空间、时间上接近时，当对象的颜色、大小、形状等物理属性相似时，当对象具有连续、对称及闭合等特点时，都容易被知觉为一个整体。除此之外，知觉对象的强度也影响着知觉的整体性，特别是知觉对象中那些主要的、关键的成分常常掩蔽着不重要的弱小的成分，因此在知觉某对象时，只要该对象属性中关键的部分突出，就可形成整体知觉。例如，人们之所以能把连续出现的不同音响听成一支乐曲，这里就有接近、相似、连续等因素在起作用。

知觉整体性所依赖的第二个条件是知觉者本身的主观状态，其中最主要的是知觉者的知识和经验。当知觉对象的信息不充足时，知觉者总是以过去的知识经验来补充当前的知觉活动，使其形成具有一定结构的整体形象（例如盲人摸象的故事即说明了这一问题）。因此，一般说来，人们的知识经验越丰富，就越容易对事物形成完整的知觉映象，知觉也就越准确、越有效。

（2）知觉的选择性

人们周围的事物是多种多样的，在一定时间里人们只能以少数事物作为知觉的对象，以便产生清晰的知觉。这种现象就叫做知觉的选择性。在知觉过程中，被知觉的事物好像从其他事物中突出出来，成为知觉的“对象”，而其他事物则退到后面去构成了知觉的“背景”。

在大多数情况下，从知觉的背景中选择出知觉的对象并不困难，但在有些情况下，要迅速地选择出知觉对象却并非易事。把对象从背景中选择出来，一般取决于主客观两方面的条件，客观条件其一是对象与背景的差别，这种差别越大，越容易从背景中选择出对象来，反之，选择也就越难。其二是对象各部分的组合，一般说来，接近和相似的组合都有利于知觉的选择。其三是对象的运动，在相对静止的背景上运动的刺激物，或在混乱运动的背景上朝同一方向运动的刺激物，都容易被选择出来而成为知觉的对象。

选择知觉对象除受上述客观因素的影响外，还要受到知觉者主观因素的影响。这些主观因素主要是指态度、兴趣、爱好、情绪以及有无确定的任务等。

（3）知觉的理解性

在知觉当前事物的时候，人总是借助已有的知识经验对当前知觉对象的意义作出解释，并试图用语词把它表示出来，知觉的这种特性被称为知觉的理解性。例如，人们看见一样东西时，总是在考虑“这是什么”，“它有什么特性”等。知觉的理解性表明了知觉是一个主动寻求理解的过程，也表明知觉与记忆和思维有密切的联系。

一般说来，影响到知觉理解性的因素主要有如下三个方面：

其一是语词的指导作用，特别是对一些复杂的难以辨认的事物，这种作用更为明显。

其二是实践活动的任务。在有明确任务的实践活动中，知觉的理解性将大为提高。如军事侦察员在观察地形时，对地形的理解就远比一般人深刻得多。

其三，知觉者的知识经验、态度、情绪和需要、动机等因素，也会影响到知觉的理解性。

（4）知觉的恒常性

在知觉的过程中，当知觉的条件在一定范围内发生变化时，知觉对象的映象仍然保持相对不变的现象被称作知觉的恒常性。

知觉的恒常性普遍存在于各种知觉中，而尤以视觉最为明显。例如，对

于熟悉的人，不论他离得近点还是远点，看起来都一样高矮，不会因为他在人们视网膜上成像的大小而发生变化，这是大小的恒常性。房间上的门因观察角度的不同而在视网膜上构成不同的像，但人们仍把它知觉为是长方形的，这是形状的恒常性。不论是在强烈的光线下，还是在暗淡的光线下，人们看到的煤炭总是黑的，粉笔总是白的，国旗总是红的，这是亮度和颜色的恒常性。

当然，并非在任何条件下，知觉都能保持恒常性，知觉的恒常性要受到下列因素的影响：

其一是对知觉对象的熟悉程度。比较熟悉的对象或是在熟悉的背景中被知觉的对象，容易保持知觉的恒常性。

其二是知觉对象的变化范围要适当，知觉对象的变化范围太大时，知觉的恒常性就会消失。例如，知觉对象的距离太远时，大小及形状的恒常性就会消失；色光太强时，颜色的恒常性也会消失。

其三是知觉者的知识经验。比如幼儿由于经验不足，他们的知觉便往往会随环境的变化而变化，因而不能达到守恒。他们一般会把近物看得大些，把远物看得小些。

知觉的恒常性在人们的学习和生活中有着重要的意义。它有利于人们精确地适应环境，使人们在环境不断变化时，仍能对事物形成稳定的知觉映象，认清事物的本来面貌。

6. 信息的河流永远填不满记忆的大海 ——记忆及其种类

世界上每一个健康的人，每天都在和记忆打交道，都在自觉不自觉地记忆着接触的人和事。记忆，就像一位神秘的魔术师，悄悄地伴随着人们的思维和实践活动。

那么，什么是记忆呢？顾名思义，“记”，就是记住；“忆”就是回忆。换言之，当我们感知过的事物不再作用于我们的感官的时候，并不随之消失，而是在头脑中保留一段时间，以后还能回忆起来，这就是“记忆”。从现代控制论和信息论的观点看，记忆就是信息的输入和储存，并可随时提取利用。

记忆在生活的各方面都起着很重要的作用。特别是在这“知识剧增”的时代，需要记忆的知识量越来越多，记忆也就愈显示出其重要性。在学校里，记忆力好的学生总能在考试中取胜。各行各业的工作人员，若有好的记忆力，工作能力总能胜人一筹。相反，一个健忘的人，必然会在他的生活实践中，随时碰到各种各样的困难，甚至会闹出许多笑话。

西方有句格言就是“记忆乃才智之母”。人类正是凭借记忆扩大知识领域，创造现代文明，推动社会发展的。

古今中外，许多有建树的政治家、科学家和著名的学者，都有着出类拔萃的记忆能力。

《三国演义》中有一段故事：张松到了许昌，杨修难不住他，便拿出《孟德新书》给他看，说这是曹操的新作。张松匆匆看了一遍和他闹着玩说：这是战国时无名氏所作，蜀中小孩都能背诵。杨修不信，张松竟当场一字不差地把它背了出来，使曹操也大为钦佩。

我国文学家茅盾，据说就有着惊人的记忆力，几乎能一字不差地背诵《红楼梦》前 80 回。

据说著名棋手胡荣华，可以不看棋盘同时和五个人下棋。对这五盘棋的每一步，他都记得很清楚，还能在棋局结束后，把各盘棋一一按原顺序重走一遍。

国外，比如 18—19 世纪纵横欧洲的一代英雄拿破仑，就有着惊人的记忆力。他对于当时法国海岸所设置的每门大炮的种类与位置都能正确地加以记忆。同时，拿破仑对邮政各驿路的距离也都能清楚地说出，这是连当时法国的邮政大臣也不能记忆的事。

拿破仑有句名言，就是“没有记忆的脑袋，等于没有警卫的要塞。”

另外，日本索尼电器公司有个职员叫友寄英哲，能背诵圆周率小数点后两万位数字，成为 1981 年的记忆冠军，他甚至声称能背十数位……

有的少年朋友可能说，上面说的都是伟人，天生长着个好脑子，我生来就笨，记忆力不会有多大变化了。我们说，人的记忆力，作为一种先天的素质，固然有优劣之别，但却不是决定的因素。心理学家认为，只要大脑没有先天的毛病，或后天的创伤，人们记忆能力上的个体差异，就不会有显著的质的差别。发展记忆力的关键是后天的实践锻炼。而最重要的是要学会科学用脑，掌握灵活的记忆方法。

许多试验表明：人的记忆力也有一个“用进废退”的问题。一个后天双目失明的人，在失明之前，他的听觉和触觉记忆能力都和常人一样，但是，失明数年之后，他的听觉和触觉记忆能力却变得特别发达，比正常人高出数

十倍。这不正是由于生活的需要，在实践中逐渐培养和发展起来的吗？

同时，科学证明：人脑这座“人类心灵之仓”，其信息储存量是相当惊人的，潜力是无穷的。正常人的大脑约有一百四十亿个神经细胞，这是大脑记忆的物质基础。这一百四十亿个神经细胞相互间可以产生千丝万缕的联系。所以大脑可以保存大量的信息。大到什么程度呢？可以说“信息的河流永远填不满记忆的大海”。专门研究记忆量的美国心理学家劳金茨克说，即使我们每秒钟给大脑输送十个信息，就这么不停地输送一辈子，大脑还有记忆其他事物的余地。人脑记忆系统的高度完善是当代电子计算机所无法比拟的。然而，即使是世界上记忆力最好的人也未能达到自身的记忆潜力的百分之一。可见人类记忆潜力之巨大，而能否把这巨大的潜力挖掘出来，关键看我们是否掌握了记忆的规律，以及是否运用了正确的方法。这个问题，我们在后面还要论述。下面我们先来谈一下记忆的种类。

根据记忆内容的不同，可以把记忆分为四种，即形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆。

所谓形象记忆是指以感知过的事物的形象为内容的记忆。而逻辑记忆则是指以逻辑思维过程为内容的记忆，它是人类特有的，具有高度的抽象性，科学越发达，便越需要这种记忆。情绪记忆则是指以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆。情绪记忆既可成为激起或制止某种行为的力量，也可以成为产生某种心境的原因。运动记忆则是指以过去做过的动作或从事过的运动为内容的记忆。这种记忆对形成各种技巧，掌握各种技术是非常重要的。运动员尤其需要这种记忆。

人在进行记忆时，各种类型的记忆往往是互相联系的，只是在某项活动中或在某一时间里以某种记忆为主而已。

60年代以来，随着信息加工理论对记忆研究的深入，一些心理学家提出把记忆分为三种机能系统，或称三种信息加工模式，即瞬时记忆，短时记忆和长时记忆。

(1) 瞬时记忆，也叫感觉记忆。是指时间极为短暂的记忆。作用于人感官的各种刺激，当其作用停止后，感觉并不立即消失，这就是感觉记忆。感觉记忆的保存时间很短，一般情况下，视觉的感觉记忆在1秒以下，听觉的感觉记忆在5秒以下。

瞬时记忆的特点是：信息的保存是形象的，保持的时间很短，保持量大。瞬时记忆的信息，如果没有受到注意就很快消失，如果受到注意就转入短时记忆。

(2) 短时记忆

刺激作用停止后，其信息在头脑中保持1分钟左右的记忆。

短时记忆的特点是：信息保存的时间很短；信息容量有限，易受干扰，任何性质的分心都容易引起短时记忆的损失。短时记忆的信息若经过复述、运用和进一步加工，就会进入到长时记忆中去。

(3) 长时记忆

信息在记忆中的储存超过1分钟，直至数日、数月、数年，甚至保持终生的记忆，都叫长时记忆。长时记忆的信息是以有组织的状态被贮存起来的，所以其容量极大，至今尚无人给它确定出一个准确的范围。人们日常生活中所提到的记忆大都是指长时记忆而言。

以上我们谈了记忆的分类，下面我们再来分析一下记忆的过程，以使人

们能更清楚地把握记忆的本质。

记忆是一个复杂的心理过程，它包括识记、保持、再认或回忆三个相互联系的基本环节。

(1) 识记

识记就是识别并记住事物。也可以说，识记就是认识某一对象，并在头脑中留下印痕的过程。识记是记忆的开端，是记忆的前提和基础，因而要提高记忆的效果就必须有良好的识记。

根据识记的目的性和意志努力的程度，我们可将识记分为无意识记和有意识记。

无意识记又叫不随意识记，是指没有预定的目的要求，不需要意志努力，自然而然地记住某些事物的识记。

无意识记具有选择性的特点，它往往是由生活中具有重大意识的事物、与人的需要、兴趣密切联系的内容、以及能激起人们情绪活动的情景等因素引起的。它不需要人花费许多时间和精力，给人的印象深、影响大，因而也易于记住。

有意识记，又叫随意识记。是指有一定的目的任务，按一定的方法、步骤进行，需要作一定意志努力的识记。

有意识记要求有高度的注意力、意志力与积极的思维活动配合进行，所以它是一种复杂的智力活动。在其他条件相同的情况下，有意识记的效果优于无意识记。所以在学习和工作中有意识记的作用，也就远大于无意识记。

根据识记材料的性质、对识记材料的理解程度以及识记时所采用的方法，我们又可把识记分为机械识记和意义识记。

在对识记材料没有理解的情况下，依靠机械的重复而进行的识记叫机械识记。如背诵外文单词，识记自己不理解的数学公式等。机械识记在人类掌握知识经验的过程中是不可缺少的。因为并非所有的识记材料都是有意义的，或者对某些识记材料暂时不能理解，但由于某种需要必须掌握时，就要用到机械识记。

意义识记是通过对识记材料的理解而进行的识记。意义识记无论是识记的速度、保持的时间，还是回忆的效果，都优于机械识记。

在日常的生活和学习中，有意识地利用意义识记，并辅之以机械识记，达到在理解基础上的熟记，是记忆的最好方法。

(2) 保持

保持是过去经历过的事物映象在头脑中得到巩固的过程。用信息论的观点说，就是对传入大脑的信息进行编码、储存的过程。

知识经验的巩固并不是简单重复的结果，识记材料在头脑中保持并不是一成不变的，它随着时间的推移和后来经验等因素的影响，也会在质量和数量上发生某些变化。

首先，保持的内容会在数量上发生变化。一般说来，随着时间的推移，保持量呈减少的趋势。但也有例外情况，例如，对有些学习来说，学习后一段时间测得的保持量比学习后立即测得的保持量要高。这种现象叫做记忆的恢复现象。记忆的恢复现象在儿童中比在成人中普遍；学习较难的材料比学习容易的材料更容易出现；学习得不够熟的比学习得纯熟的更易发生。这种现象产生的原因可能是由于持续的学习产生了积累的抑制；也可能是由于在学习初期学习者对学习材料还未形成一个整体，之后才把它构成一个整体的

缘故。

其次，保持的内容在质量上也会发生变化。有人用识记图形作实验，把回忆的图形与识记的图形相对照，发现有如下变化：有的更概括、更简略了；有的更完整、更合理了；有的更详细、更具体了；有的某些部分更突出了。

(3) 再认和回忆

再认和回忆是记忆过程的最后阶段，是信息的提取和输出过程。它标志着整个记忆过程的质量和数量，是衡量记忆效果的唯一标准。再认和回忆没有本质的区别，只是水平不同而已，再认比较容易，回忆则比较困难。

所谓再认，是指过去经历过的事物再度出现时能够识别出来。再认的速度和准确性取决于以下两个条件：一是对过去经历过的事物的巩固程度。旧有事物越熟悉，则越容易再认；反之，则越难再认。二是当前呈现的事物与过去经历的该事物的类似程度。

事物总是在不断发展变化的，如果变化不大，则容易再认，如果变化很大则很难再认。

所谓回忆又叫重现，是指在头脑中重新呈现出过去经历过的事物的过程。

根据回忆有无预定目的，可将回忆分为无意回忆和有意回忆。如触景生情、浮想联翩等，就是无意回忆；而在考试中，学生根据题目要求回忆有关知识，则是有意回忆。

有意回忆有时比较容易，有时则比较困难，这就需要追忆。追忆是指需要较大的意志努力，且须有积极思维相配合的回忆。

要想使追忆取得良好的效果，就要尽可能地利用各种中介联想，也就是说要尽可能地利用事物的多方面联系去寻找线索。有时要利用到事物的外在联系，如相似、对立、接近等联系，进行追忆；有时则要用到事物的本质联系，通过推理来进行追忆。

7. 此中有真意，欲辩已忘言 ——遗忘及其防止方法

现实生活中，人们常常会有这样的体会：非常熟悉的一个字，提笔要写时，却已忘记；本来想好的一句话，正待张口要说时，却已忘掉；本来平时能够记住的人名，当人问起时，却说不上来。因此，当人读罢陶渊明的诗句：“此中有真意，欲辩已忘言”时，不禁慨叹诗人对生活的体察之深，刻画之妙。

在一生中，为了更好地生活和工作，人就必须学习许多知识。人们学习知识时，总希望自己能永志不忘、终生受用。可是，实际上遗忘却总是难免的，而且遗忘的数量还达到了惊人的程度。有人测验学习后半个月的遗忘情况，结果是小学生对历史知识忘了 52%，中学生对化学知识忘了 58%，大学生对心理学忘了 75%，对物理学忘了 83%。数量之大确实惊人。然而如果人们没有遗忘现象行不行呢？显然是不行的。人的任何一种心理现象都有着与环境取得平衡并进而改造环境的意义。遗忘也是如此，有些遗忘是正常的，有些遗忘还是必须的。例如，对我们的生活、学习和工作无关的一些烦事，我们就没有必要去记住它，我们生活中所遭受的一些痛苦和不幸，我们则更需要尽快地忘记它。所以从某种意义上说，遗忘还是有其有利的一面的。

人们研究遗忘的目的就在于探明产生遗忘的原因，掌握遗忘的规律，进而采取相应的措施，使那些有用的、不该遗忘的知识少遗忘或不遗忘，从而更好地学习、工作和生活。

那么，什么是遗忘，遗忘有何规律可言呢？

所谓遗忘就是指对于识记过的东西，不能再认和回忆，或者错误地再认和回忆。

遗忘可分为暂时性遗忘和永久性遗忘两种。暂时性遗忘是指对识记内容一时想不起来，但在适宜的条件下还能再认和回忆。例如，本文开始时所列举的几种遗忘的情况，就都属于暂时性遗忘；永久性的遗忘是指对识记的内容没有复习巩固而造成了记忆痕迹的消退，如果不重新识记，就永远不能再认和回忆的遗忘。

一般认为，造成遗忘的原因主要有二种，一是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱、衰退以致最后消失。这可能是造成永久性遗忘的最主要的原因。二是干扰，例如生理上的疲劳、心理上的紧张和记忆中新旧知识经验的相互影响等，都有可能导致暂时性的遗忘。一旦干扰排除，记忆仍可恢复。

第一个对遗忘现象进行了系统研究的心理学家是德国的艾宾浩斯。为了使学习和记忆尽量避免受旧有经验的影响，他用无意义音节（一般由三个字母随意搭配而成，没有任何含义，如 MNP、QOZ 等，但不是 DOG，因为后者有其英文含义“狗”。）作为学习材料，用重学时所节省的时间和次数的百分比来代表识记材料的保持率，测量了遗忘的进程，其结果得出遗忘的进程是不均衡的，在识记后的短时间里，遗忘的速度很快，随着时间的推移，遗忘的速度会逐渐缓慢下来。这就是说遗忘的进程是先快后慢的。

以上我们阐述了遗忘的规律，下面我们再谈一下防止遗忘的方法。

防止遗忘的最有效的方法就是复习，为了尽可能地避免或减少不必要的遗忘，就需要复习。但是使复习省时且有效就必须注意以下几点：

(1) 及时复习

为了避免识记后的急速遗忘，就必须及时复习。及时复习无须花太多的时间就可奏效，但等遗忘后，要想再来恢复已经遗忘的东西，那便无异于再学，因而便必然会浪费很多精力。所以说及时复习可收到事半功倍的效果。

(2) 分配复习

分配复习是指时间有一定间隔的复习。实验证明，在所用时间相同的情况下，分配复习的效果要好于集中复习。根据遗忘的规律，最初复习的时间间隔应该安排得短一点，以后间隔可逐渐加长。

(3) 反复阅读与尝试背诵相结合

这种复习方式的效果要远远好于单纯反复阅读的效果。其原因是读背交替是一种积极的心智活动，有利于学习者积极性和主动性的发挥，有利于学习者发现学习材料的重点和难点，也有利于学习者及时改正学习中的错误。至于反复阅读与尝试背诵的时间和比例，则要因人、因学习材料的不同而有所不同。

(4) 动员多种感官和采用多种方式进行复习

实验证明，不同感觉器官之于复习的效果是不一样的。一般说来，视觉的效果要好于听觉，听觉的效果要好于其他知觉，多种感官协同复习的效果要好于单一感官复习的效果。

采取多种方式复习时则容易使学生从不同的角度巩固旧有知识，会使他们感到新颖、有趣，因而容易激发他们智力活动的积极性。例如，在学了某个公式或定理之后，就不应简单地死记这个公式或定理，而应当尽可能地在解决问题的过程中运用这个公式或定理，进而加深对这个公式或定理的理解，以达到不遗忘或少遗忘的目的。

8. 记忆之妙，妙在方法

——记忆的品质与方法

很多人都认为儿童的记忆力最好，随着年龄的增长，记忆力就会下降。其实不然。

有人做过这样的实验：他们要求随机分为两组的小学一年级、初中二年级和高中二年级的部分学生记住某个相同的材料。一组要求逐字逐句地背诵出来，另一组要求理解记忆。实验结果表明，在逐字逐句记忆方面，小学生遥遥领先，记住了 72%；初中学生次之，记住了 55%；高中学生最差，仅记住了 17%。但是在理解记忆方面，情形恰好相反，小学生记住了 28%；初中生记住了 45%；高中生最好，记住了 83%。

这个实验说明，儿童和青年人的记忆各有优势：儿童的机械记忆好，青年人的理解记忆好。心理学的研究指出，人的记忆力是随着个体的发育而发展的。记忆的高峰年龄是 18~20 岁，18~30 岁是人的记忆力的黄金时代，若以这个年龄的记忆力综合基数为 100，则 35~60 岁为 95，60~85 岁为 85。既然如此，人们便自然会问，人的记忆力的优劣是如何鉴别出来的呢？

心理学认为，鉴定一个人记忆力好坏，应以其记忆品质为指标综合衡量，强调哪一方面或忽略哪一方面都是不全面的、不辩证的。记忆的品质主要包括以下几个方面：

(1) 记忆的敏捷性

记忆的敏捷性是指接受知识经验速度的快慢。记忆的这种品质在日常生活中表现得最为明显，所以有些人便常常仅以这种品质来评价人的记忆力的好坏，这是不全面的。因为有的人记得快，忘得也快；有的人记得慢，忘得也慢。所以要想正确评价一个人记忆的好坏，还必须将记忆的敏捷性与其他记忆品质结合起来，综合考虑。

(2) 记忆的持久性

记忆的持久性是指对所记忆的知识经验保持时间的长短。记忆的持久性也是记忆的重要品质。要想提高记忆的持久性，一方面必须掌握遗忘的规律，做到适时而合理的复习；另一方面，要努力运用意义识记，对所学的材料理解越深刻，保持就越牢固。

(3) 记忆的正确性

记忆的正确性是指对识记知识经验的保持准确无误，没有歪曲。这是记忆品质的核心。如果一个人的记忆不正确，那么，其他品质再好，也没有价值。

(4) 记忆的准备性

记忆的准备性是指对识记的知识经验能否及时提取，灵活运用。记忆的目的就是为了运用，如果一个人不能及时把所需要的已经获得的知识经验提取出来，那么，即使他的知识经验再丰富，也是毫无用处的。因此，记忆的这种品质也具有极其重要的意义。

应当指出，记忆的上述四种品质是相互联系、相互影响、相互补充的一个整体，只有这四种品质的协调发展才能形成良好的记忆。

以上我们谈了记忆的品质，下面我们再论述一下常用的记忆方法。

记忆的方法是影响记忆效果的重要因素。掌握科学的记忆方法是提高记忆能力和学习能力的重要手段。一般说来，常用的记忆方法主要有下面一些。

(1) 直观形象记忆法

感性知识是人们理解理性知识的前提和基础。因而在学习诸如概念、原理等理性知识的时候，就必须以相应的感性经验为支柱。可以说，没有直观形象支持的概念和原理，既难以消化理解，也难以巩固记忆。因此，在学习理性的抽象知识时，应尽可能地将其直观形象化。例如，几何学中有这样一条定理：“任何两个柱体，不管其形状如何，只要其高度相同且在任何相同高度上的截面面积相同，则这两个柱体的体积相等”，要理解这一定理，可借助于这样的直观形象：一摞纸不管怎样变化形状，其高度不变，且在相同高度上的截面面积相等，而它的体积是不会发生变化的。如此一来，这个抽象的定理便有了一个直观形象的支柱了，因而便容易记忆了。

(2) 多感官协同记忆法

多感官协同记忆的效果要远好于单一感官记忆的效果。有这样一个实验：某一初中外语教师在一节课中教 10 个英文单词，他在甲班采用了看、听、读、写四种方式相结合的方法让学生记忆；在乙班采用了看、听、读三种方式相结合的方法；在丙班只让学生采用听的方法。课后进行考试，结果发现甲班学生的错误率仅占 4%，乙班错误率为 28%，丙班错误率高达 90%。这主要是因为多种感官协同活动，可以使同一内容在大脑皮层内建立多通道的联系，自然能更好地记忆。因而在记忆时，我们应尽可能多地动员各种感官参加记忆。朱熹主张读书时要做到三到，即心到，眼到，手到，其道理正在此。

(3) 联想记忆法

联想记忆法是通过某一事物回忆起另一事物的记忆方法。联想可分为接近联想（指时空上的接近容易形成联想）、相似联想（因事物的类似而构成的联想）、对比联想（因事物的性质相反而构成的联想）、关系联想（因事物之间的联系而构成的联想）等数种，它是人脑对客观事物内部和外部联系的反映。在学习中要想取得好的记忆效果，就应尽可能多地建立联想，并尽可能多地去运用这些联系。例如，现实生活中我们常有这样的体会，某个小学的同学或某个同乡来看我们了，但我们却一时想不起来他是谁了，他便启发：想一想，咱俩一起去滑冰，有一次还掉进水里去了。于是，我们便很容易联想到他是谁了；又如，日本富士山的高度为 12365 英尺，很不好记，但有人把它和一年中的月数和天数联系起来，一年是 12 个月，为 365 天，如此一来便很容易记住了。

(4) 系统记忆法

系统记忆法是把学过的知识分门别类地加以整理使之系统化的记忆方法。任何一门学科都是由许多特殊的概念、规律组成的知识系统，都有其严密的逻辑结构。因而只有学得了系统化的科学知识，学生才算全面掌握了学科的科学体系，也才能触类旁通，举一反三。有这样一个实验，让被试记忆：长颈鹿、萝卜、斑马、潜水员、菠菜、面包师、黄鼠狼、南瓜、打字员等 60 个词，被试可以自由地研究和分析。当被试发觉这些词分属四个系统：动物、植物、人名、职业时，记忆的效果得到了显著的提高。因此，我们说布鲁纳的话：“除非把一件件事情放进构造得好的模型里面，否则很快就会忘记”，无疑是有道理的。

(5) 口诀记忆法

把没有意义联系的材料编成合辙押韵的口诀或歌谣，读起来顺口，也容

易记住，这就是口诀记忆法。例如，很多人在学中国地理时，觉得省、直辖市和自治区的名很难记，已故的周恩来总理把 30 个省、市、自治区编成如下口诀：“两湖两广两河山，五江云贵福吉安、四西二宁青陕甘，还有内台北上天”，这样便很容易记住了，如今我国又划出一个海南省，记住上述 30 个再加上一个海南省就可以了。又如：把历史课中最难记的历史朝代顺序编成歌谣：“唐尧虞舜夏商周，春秋战国乱悠悠，秦汉三国晋统一，南朝北朝是对头，隋唐五代又十国，宋元明清帝王休”，就好记多了。

在学习时，尽可能多地将所学知识编成口诀，这将大大提高记忆的效果。口诀记忆法在学习文科中的作用要大于学习理科。

(6) 数序记忆法

数序记忆法是指将一些没有什么意义联系的、并列的材料，用数字的顺序组织起来以加强记忆的方法。如三大纪律八项注意，五讲四美三热爱等，即是如此。

(7) 推理记忆法

通过推理找出材料之间的逻辑关系的记忆方法，叫做推理记忆法。这种方法在学习数理化时，用得最广。比如，用单位圆可推出倍角公式和半角公式，懂得了这个道理，就不必去死记硬背上述公式了；又如知道了多边形的内角和为： $(n-2) \times 180^\circ$ （ n 为多边形的边数），就可以推出三角形、四边形等的内角和了，而没有必要再去死记这些死的数字了。如是便可大大提高记忆的效果了。

(8) 争论记忆法

对同一个问题有不同的看法，几个人在一起讨论、争辩，从而增强记忆的方法，叫争论记忆法。争论容易调动争论者的思维积极性，因而自然能大大提高记忆的效果。

(9) 列表记忆法

列表记忆法是指对复杂的学习材料，通过制表由繁化简的记忆方法。自制图表之所以有助于记忆，原因有二：一是要制作图表，必须先对材料进行复杂的思维加工，因而容易形成深刻印象，自然易于记住。二是通过制表把复杂的内容加以简化，形成条理，使人一目了然，自然也有利于记忆。

(1) 特征记忆法

通过对事物或文字等的观察和比较，辨别其不同，找出其主要特征，从而达到准确记忆的方法，叫特征记忆法。我们都有这样的体会：初到一个新的环境时，我们首先认识的人是那些特征突出的人（比如个子最高或最矮，身体最胖或最瘦等）。记忆知识也是如此，你所找出的特征越独特，则越容易记忆。

(11) 谐音记忆法

利用发音相近的字词来帮助记忆一些难记的数字或名词等的方法，叫谐音记忆法。例如，马克思的出生日为 1818 年 5 月 5 日，比较难记，有人便把它谐音为：“马克思一巴掌一巴掌打得资本主义呜呜直哭”，如此便很容易记住了； $\sqrt{2} = 1.41421\cdots$ ， $\pi = 3.141592653897932\cdots$ ，可分别谐音为：“意思意思而已”，“山巅一寺一壶酒，尔留吾三把酒吃，酒杀尔”，如此便很容易记住了。在实际学习时把口诀记忆法和谐音记忆法结合起来使用，将收到更好的效果。

(12) 重点记忆法

重点记忆法是指在学习的过程中，先把重点记住，然后再扩大记忆范围的方法。

总之，记忆的方法很多，每一个人应当根据自己的不同情况和所学材料的不同，恰当地选择不同的记忆方法，并尽可能巧妙地把多种记忆方法协同起来使用，以期使记忆达到最佳效果。

9. 思接千载视通万里

——思维及其作用

大千世界无奇不有，客观事物纷繁复杂。人的感知只能反映事物的表面现象，而要抓住事物的本质及其规律性联系，就必须依靠人的思维。所谓思维就是指人脑对客观事物的本质及其内在规律性联系的概括的和间接的反映。思维可以使我们遥知过去，预测未来，见微知著，洞幽烛隐，因此人们才说：“思接千载，视通万里”。

思维能力是一个人智力的核心成份，它对于人的学习和工作有着极为重要的影响，那么人是如何运用思维来解决问题的呢？

一般说来，人们解决问题的思维过程主要包括如下几个阶段：

(1) 提出问题

解决问题首先从提出问题开始。人在日常生活和科学研究中总会遇到新的情景、新的问题，对于这些新情景、新问题，如果运用已有的知识就能解决，那就不必进行解决问题的思维。只是在遇到新问题，需要寻求答案，而单纯依靠已掌握的手段和方法又无济于事时，才会产生解决问题的思维过程。例如，汽车在半路上抛锚却不知哪个部件出了毛病时；医生在遇到疑难病症时，学生在遇到困难的习题时，都会产生解决问题的思维过程。

一个懒于思考的人，对于许多现象都会习以为常，因而很少会产生认识上的困惑感，自然也就很少提出什么有价值的问题；而一个求知欲旺盛、善于思考的人，往往不会满足于对现象的通常的解释，因而，常常能在别人习以为常的现象中看出问题。如，伽利略在教堂作礼拜时，看到随风摆动的吊灯，因而产生出吊灯摆动一次的时间是否相等的疑虑，从而导致了“摆的等时性”定律的发现；牛顿从苹果落地这一极普遍的现象中，产生了“苹果何以会落地”的疑虑，从而导致了“万有引力”定律的发现。由此可见，强烈的求知欲望，敏锐的洞察力，思维的深刻性和批判性是人们发现问题并提出问题的重要前提条件。

社会实践是问题得以产生的源泉，人们在生产劳动、科学实验和艺术创作等活动中常常会遇到困难，有许多新情况需要去了解，有许多新问题需要去解决，这就会推动人们去进行积极的思考。

知识的多寡与问题的提出有密切的关系。缺乏知识也可能推动人去提出问题。例如，幼小的儿童爱向成人提出各种各样的问题，这可以看成儿童求知欲的一种表现。作为父母或师长，应该爱护儿童的这种求知欲望，对于儿童提出的各种问题，都应尽可能作出合理的、又能使其理解的解释。这样，就会不断提高儿童发现问题和提出问题的能力。当然，更深刻、更有价值的问题的提出，自然是在掌握了一定的知识之后。

总之，提出问题是解决问题的前提和先导。科学史上许多重大的发现和发明，无一不是从提出问题开始的。因而，培养学生发现问题和提出问题的能力，自然是十分必要的。

(2) 分析问题

问题提出之后，接下来就要对问题进行分析。这是将思维活动引向问题解决的主要阶段。分析问题的要旨就在于审慎地分析问题的要求和条件，找出它们之间的联系或关系。其做法一般可分如下几步进行：

第一，明确问题及可供解决的条件。这是思维有序且有效进行的关键。

如解题时要正确理解题意；命题作文时要仔细审题，了解目的、要求等等。否则，问题尚未明确就急着去解决，必然会把思维引向错误的方向。

第二，了解条件之间的联系以及与课题要求的关系。在众多的情况下，问题的条件并不能直接地引向问题的解决，但可间接地通过其他中介得以实现。深入地分析条件之间的联系及与课题要求的关系，往往是问题症结突破的关键所在。

第三，进行综合分析。从整个问题情景出发，进行综合的、有方向的分析。对问题进行比较、分类，区分出主要的与次要的问题；分清问题的主流和支流，以及产生问题的原因，解决问题的有利和不利条件等等，将有利于问题的最后解决。

分析问题，或把笼统的不明确的问题改造成具体明确的一些局部问题，这可以从当前的已知条件开始，也可以从最后的所希望到达的终点开始。例如，解决比较复杂的算术应用题时，可以根据题目提供的条件，提出若干局部问题，也可以从最后问题开始倒逆着提出若干问题。这种从最后问题的答案开始，一步一步退向问题开始部分提出问题，是解题中常用的一种有效的方法。

分析问题也依赖于有关知识的掌握。只有具备了丰富的、系统的有关知识的人，才能够正确地分析问题，也才能看清问题的实质。因此，为了更好地分析问题，有时需要进行必要的调查或阅读有关的资料。

(3) 提出假设

解决问题意味着从已知的达到未知的，从问题达到结果或答案。如果问题不难，情况不复杂，那么分析问题之后，可以立即找到解决的办法，得出所求的答案；如果问题复杂，那就必须逐步找到问题与答案之间的各种中间环节。

人在分析材料、探寻解决问题的方案时，不总是后一步紧跟着前一步，更不是盲目地、机械地去逐个考虑和试用已知材料的每一个特征，而常常是依据已有的材料、事实和个人经验，抓住事物的某种重要的特征，进行解题方法的推测，也就是说，提出假设。

假设最常见的表现形式是方案。解决问题的方案有时可以有多种。能否提出可供选择的多种不同方案，依赖于思维的灵活性，而能否选择某个最佳的方案，则取决于是否确立了正确的原则，以及个人的知识和经验水平，提出和选定方案的过程，也就是形成策略的过程。解决问题的策略一般可分为两种：一种是算法策略，即把解决问题的方案统统提出来，然后逐一进行试探，从中找出可行性方案；另一种是启发策略，即根据自己的经验和习惯，选择自己认为最佳的一种方案。算法策略浪费时间，但却能保证成功。启发策略虽不见得一定能解决问题，但可节省时间，也很方便，因而是人们经常采用的一种解决问题的策略。

当然，人不仅对于拟定整个课题的解答方案要进行推测，提出假设，就是在寻找问题与答案的各个中间环节时，也在不断地推测。总之，人在已有某种可依据的资料，但还不能确切指明问题的答案时，就要进行推测。正是在解题过程中的这种推测，才表现出了思维的指向性、选择性和因果决定性。恩格斯非常重视假设在科学发展中的重大作用，他在《自然辩证法》中曾经写道：“只要自然科学在思维着，它的发展形式就是假设。”

假设只是对如何解决问题的一种推测。这种推测是否正确，还有待于进

一步的检验。检验的方法有两种：一种是实际动作检验，即按假设去具体解决问题。例如，假设某位同学最近学习成绩的突然下降，是因为他迷上了游戏机的缘故，那我们就去调查一下这个同学是不是经常去玩游戏机。如果是，那就证明假设正确。另一种是思维检验，即在思维和想象的参与下，推导出在某种假设情况下，事物将会发生什么样的变化，从而检验该种假设的方法。逻辑推理与想象活动的检验并不是最可靠的，但有时又是必不可少的，特别是在不能马上采取实际动作检验或马上采取实际动作检验有可能会带来重大损失的时候，尤其需要它。当然，对假设的最终检验还得靠人类的社会实践。

检验的结果如果证明假设是错误的，那么就得起重新审查材料，提出新的假设。在考虑新假设时，认真分析先前假设失败的原因，将会有助于新假设的确立和解决问题的最终成功。

10. 神骛八极心游万仞 ——创造性思维与创造性自测

人的创造力体现在人的创造性活动中，而创造性活动又是人类创造性思维的必然结果，那么，什么是创造性思维呢？

所谓创造性思维是指有创见的思维，即改组已有的知识经验，从而产生新颖的、具有社会价值的思维成果的思维。创造性思维的成果可以是物质的，如新技术、新产品、新工艺，也可以是意识的，如新思想，新观点。

创造性思维可以是高低两种不同的水平。高水平的创造性思维是指这种思维解决了前人所未曾解决的新问题，发现了前人所未曾发现的新东西；低水平的创造性思维是指这种思维的结果已为别人所完成，只是对思维者本人说才算是解决了新问题，发现了新东西。据此，心理学家还把相应的创造力也分为两种：一种是“特殊才能”的创造力；另一种是“自我实现”的创造力。前者指的是科学家、发明家、作家、艺术家等杰出人物的创造力。他们所创造的新学说、新事物对整个人类来讲，都是新的，前所未有的，这是一种高水平的创造力。后者是指对社会、对他人来说并不是新的，但对自己来说却是前所未有的活动时所表现出来的创造力，这是一种低水平的创造力。尽管“自我实现”的创造力水平比较低，但他却是“特殊才能”创造力的前提和基础，离开了“自我实现”的创造力，“特殊才能”的创造力将成为无源之水，无本之木。所以，注重“自我实现”的创造力的培养，是造就具有“特殊才能”创造力人物的必由途径。

创造性思维的最根本的特点是新颖性和独特性。

应当指出，创造性思维并非是一种单一的思维形式，而是多种思维形式综合的结果。在创造性思维过程中，往往有多种思维形式的参与。

首先，创造性思维是思维与想象统一的结果。

在创造性思维过程中，创造性的想象可以预先提供所要创造的新事物的形象，使创造性思维的成果形象化，从而指导创造性思维的顺利进行。当然，创造性想象所提供的新事物能否成立，还必须经过严密思维的评判和审查，并最终经过实践的验证。正因为如此，有些心理学家才把创造性思维乃至整个创造性的活动称为“思维加想象”，这是不无道理的。

其次，创造性思维是发散思维和聚合思维统一的结果。

发散思维又称求异思维，是指根据已有的信息从不同角度、不同方向思考，从各方面寻求多样性答案的一种方式。善于发散思维的人其思维敏捷灵活，思考问题能够随机应变，不局限于一个方面，也不受思维定势的影响，因而常常能够产生新颖的、独特的构思从而提出不同凡俗的新见解。聚合思维又称求同思维，它是一种有方向，有条理，有确定范围的收敛性思维方式。善于聚合思维的人，往往能够从纷繁杂乱的事物现象中抓住事物的本质，从解决问题的多种答案中找到最佳方案。由此我们可以看出发散思维是聚合思维的前提和基础，在创造性思维过程中居于主导地位正是从这个意义上我们才说创造性思维是“神骛八极、心游万仞”的思维。

当然在创造性思维中，发散思维和聚合思维都是必不可少的构成部分，因为要想提出尽可能多的新见解就必须依靠发散思维，而要从这多种的新见解中选择到最优化的见解又必须依靠聚合思维。由此可见，发散思维是聚合思维的前提和基础，聚合思维是发散思维的结果和归宿。整个创造性思维过

程就是沿着发散——聚合——再发散——再聚合……的轨迹，循环往复，不断的发散与不断地否定非最佳答案直到创造成功。所以创造性思维的过程也可以看作是寻求发散思维与聚合思维二者最佳结合的过程。

第三，创造性思维是逻辑思维与非逻辑思维统一的结果。

逻辑思维就是遵循逻辑思维的规律和法则从对感性材料的分析入手，经过一个去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的加工推理，从而获得科学结论的思维。没有严密的逻辑思维，就不可能有创造性思维的最终成果。但大量的事实表明，在创造性活动的关键阶段，非逻辑思维的作用往往表现得非常明显。

非逻辑思维主要包括直觉思维和灵感。关于直觉思维和灵感，我们在后面再专题讨论。

直觉思维和灵感都是创造性思维的重要组成部分，任何一个创造性活动都离不开直觉思维和灵感。但是直觉思维和灵感产生之后，还必须经过逻辑思维的严密论证，并最终经过实践的检验，才能证明是否正确。由此可见，创造性思维也是逻辑思维和非逻辑思维的有机统一，是逻辑思维——非逻辑思维——逻辑思维的辩证发展过程。

创造性思维是创造性活动的前导，而创造性活动对于人类社会的发展有着极为重要的意义；可以说人类文明的每一块基石都与人的创造性活动有关。因此，每一个有志之士自然都盼望自己有高水平的创造性思维。创造性思维的顺利进行是有条件的，这些条件计有：

(1) 明确而强烈的创造意识

创造意识越明确，越能激发产生新的假设和构想，创造性活动也就越容易进行。

(2) 高水平的推理能力

创造性思维需要直觉和灵感，但直觉和灵感只能提供解决问题的基础或框架，要想使这种基础或框架变成科学的成果，还必须得到科学的论证和实践的检验。因此，高水平的逻辑推理能力，就成为创造性思维不可少的条件。

(3) 原型启发

以具有某种类似性的事物作原型，经启发而找到解决问题的途径或方法，这就叫原型启发。原型就是指具有某种类似性的事物。原型启发可以给创造性思维以极大的启示，可以使创造性思维活动具有一个明确的方向。科学发明史上，有许多发明创造就是受原型启发而产生的。如鲁班受茅草的原型启发发明了锯子，瓦特受水蒸汽顶开壶盖的启示发明了蒸汽机等。当然，原型的启发作用，与创造者的心理和知识水平是有密切关系的。只有具有丰富的知识经验和敏锐洞察力的人，才有可能看到原型的启发作用。

(4) 善于捕捉灵感

灵感的产生是有条件的：第一，灵感是长期的艰苦劳动的结果。因此，要想促进灵感的产生，就必须付出长期的艰苦劳动。第二，要保持积极乐观的情绪。灵感总是在良好的精神状态下产生的。一个豁达开朗、态度乐观的人，就容易浮想联翩，思维活跃，也就容易产生灵感。第三，要把握住灵感产生的时间和环境因素。灵感的产生往往是突发式的，多出现在长期紧张思索之后的短暂松弛状态，如散步、洗澡、赏花，甚至做梦时。因此，要科学用脑，有劳有逸，保持旺盛的精力。第四，要随时准备捕捉灵感。对于突然

涌入脑际的转瞬即逝新思想、新观点要及时记录下来，为未来的创造活动做准备。

既然我们已经了解了什么是创造性思维，那么人们自然要问能不能对自己的创造心理作出测量呢？答案是肯定的。

美国普林斯顿创造才能研究公司总经理、心理学家尤金·劳德塞，根据几年来对善于思考、富有创造力的男女科学家、工程师和企业经理的个性和品质的研究，设计了下面这套简单的试验。

试验时，只要在每一句话后面，用一个字母表示你同意或不同意：同意的用 A，不同意的用 C，吃不准或不知道的用 B。但是，必须回答准确、忠实，不要猜测。

(1) 我不做盲目的事，也就是我总是有的放矢，用正确的步骤来解决每一个问题。

(2) 我认为，只提出问题而不想获得答案无疑是浪费时间。

(3) 无论什么事情，要我发生兴趣，总比别人困难。

(4) 我认为，合乎逻辑的、循序渐进的方法，是解决问题的最好方法。

(5) 有时，我在小组里发表的意见，似乎使一些人感到厌烦。

(6) 我花费大量时间来考虑别人是怎样看待我的。

(7) 做自认为是正确的事情，比力求博得别人的赞同要重要的多。

(8) 我不尊重那些做事似乎没有把握的人。

(9) 我需要的刺激和兴趣比别人多。

(10) 我知道如何在考验面前，保持自己的内心镇静。

(11) 我能坚持很长时间解决难题。

(12) 有时我对事情过于热心。

(13) 在特别无事可做时，我倒常常想出好主意。

(14) 在解决问题时，我分析问题较快，而综合所收集的资料较慢。

(15) 在解决问题时，我常常单凭直觉来判断“正确”或“错误”。

(16) 有时我打破常规去做我原来并未想到要做的事。

(17) 我有收集东西的癖好。

(18) 幻想促进了我许多重要计划的提出。

(19) 我喜欢客观而又有理性的人。

(20) 如果要我在本职工作之外的两种职业中选择一种，我宁愿当一个实际工作者，而不当探索者。

(21) 我能与自己的同事或同行们很好地相处。

(22) 我有较高的审美感。

(23) 在我的一生中，我一直在追求着名利和地位。

(24) 我喜欢坚信自己的结论的人。

(25) 灵感与获得成功无关。

(26) 争论时，使我感到最高兴的是，原来与我观点不一的人变成了我的朋友，即使牺牲我原先的观点也在所不惜。

(27) 我更大的兴趣在于提出新的建议，而不在于设法说服别人接受这些建议。

(28) 我乐意独自一人整天“深思熟虑”。

(29) 我往往避免做那种使我感到低下的工作。

(30) 在评价资料时，我觉得资料的来源比其内容更为重要。

(31) 我不满意那些不确定和不可预言的事。
(32) 我喜欢一门心思苦干的人。
(33) 一个人的自尊比得到他人敬慕更为重要。
(34) 我觉得那些力求完美的人是不明智的。
(35) 我宁愿和大家一起努力工作，而不愿意单独工作。
(36) 我喜欢那种对别人产生影响的工作。
(37) 在生活中，我经常碰到不能用“正确”或“错误”来加以判断的问题。

(38) 对我来说，“各得其所”、“各在其位”，是很重要的。
(39) 那些使用古怪和不常用的语词的作家，纯粹是为了炫耀自己。
(40) 许多人之所以感到苦恼，是因为他们把事情看得太认真了。
(41) 即使遭到不幸、挫折和反对，我仍然能够对我的工作，保持原来的精神状态和热情。

(42) 想入非非的人是不切实际的。
(43) 我对“我不知道的事”比“我知道的事”印象更深刻。
(44) 我对“这可能是什么”比“这是什么”更感兴趣。
(45) 我经常为自己在无意之中说话伤人而闷闷不乐。
(46) 纵使没有报答，我也乐意为新颖的想法而花费大量时间。
(47) 我认为，“出主意无甚了不起”这种说法是中肯的。
(48) 我不喜欢提出那种显得无知的问题。
(49) 一旦任务在肩，即使受到挫折，我也要坚决完成。
(50) 从下面描述人物性格的形容词中，挑选出 10 个你认为最能说明你性格的词：

精神饱满的	热情的
虚心的	不屈不挠的
缩手缩脚的	好奇的
有主见的	思路清晰的
性急的	拘泥形式的
坚强的	有朝气的
讲实惠的	脾气温顺的
严格的	不拘礼节的
复杂的	严于律己的
创新的	感觉灵敏的
实干的	一丝不苟的
孤独的	漫不经心的
有说服力的	泰然自若的
观察力敏锐的	好交际的
足智多谋的	不满足的
有献身精神的	实事求是的
高效的	谨慎的
老练的	自高自大的
时髦的	有独创性的
有远见的	乐意助人的
有组织力的	有克制力的

自信的	机灵的
铁石心肠的	可预言的
有理解力的	精干的
无畏的	谦逊的
柔顺的	渴求知识的
善良的	易动感情的

计分办法：对照下表，计算出你的得分。

	A	B	C
(1)	0	1	2
(2)	0	1	2
(3)	4	1	0
(4)	-2	0	3
(5)	2	1	0
(6)	-1	0	3
(7)	3	0	-1
(8)	0	1	2
(9)	3	0	-1
(10)	1	0	3
)			
(11)	4	1	0
)			
(12)	3	0	-1
)			

	A	B	C
(13)	2	1	0
(14)	4	0	-2
(15)	-1	0	2
(16)	2	1	0
(17)	0	1	2
(18)	3	0	-1
(19)	0	1	2
(20)	0	1	2
(21)	0	1	2
(22)	3	0	-1
(23)	0	1	2
(24)	-1	0	2
(25)	0	1	3
(26)	-1	0	2
(27)	2	1	0
(28)	2	0	-1
(29)	0	1	2
(30)	-2	0	3
(31)	0	1	2

(32)	0	1	2
(33)	3	0	-1
(34)	-1	0	2
(35)	0	1	2
(36)	1	2	3
(37)	2	1	0

	A	B	C
(38)	0	1	2
)			
(39)	-1	0	2
)			
(40)	2	1	0
)			
(41)	3	1	0
)			
(42)	-1	0	2
)			
(43)	2	1	0
)			
(44)	2	1	0
)			
(45)	-1	0	2
)			
(46)	3	2	0
)			
(47)	0	1	2
)			
(48)	0	1	3
)			
(49)	3	1	0
)			

(50) 下列每个形容词得 2 分：

精神饱满的 观察力敏锐的 不屈不挠的
 柔顺的 足智多谋的 有主见的
 有献身精神的 有独创性的 感觉灵敏的
 无畏的 创新的 好奇的 有朝气的
 热情的 严于律己的

下列每个形容词得 1 分：

自信的 有远见的 不拘礼节的 不满足的
 一丝不苟的 虚心的 机灵的 坚强的

其余的得 0 分。

如果您的分数在：

110~140 创造性非凡

87~109	创造性很强
56~84	创造性强
30~55	创造性一般
15~29	创造性弱
-21~14	无创造性

11. 众里寻他千百度，蓦然回首， 那人却在灯火阑珊处 ——谈直觉思维和灵感

直觉思维是一种不依靠明确的分析活动，不经过严密的逻辑推理和论证，而从感性材料中直接捕捉、迅速领悟到问题的意义和解决途径的思维。有以下特征：第一，带有一定的猜测性和预见性；第二，路线是跳跃式的，径直指向最后结论的；第三，是以顿悟的方式表现出来的。直觉思维有时也有推理过程，但往往是简约的、压缩的。

在日常生活和工作中，我们常常会有这样的感觉，即对一个问题认识和解决，往往是凭借“感觉”来完成的。这种无意识的思维就是直觉。

例如本世纪初，人们发现了一种叫做葡萄球菌的病菌。这种病菌每年都要夺走千百万人的生命。英国医生弗莱明决心要找到一种能杀死葡萄球菌的方法。他为此进行了不懈的努力。一天，当他又开始进行实验分析时，一个现象吸引了他的注意。他发现在一个葡萄球菌培养器皿中，有一种绿色霉菌在繁殖生长，在它周围所培养的葡萄球菌全都死掉了。弗莱明又把这种绿色霉菌放在其他培养器皿中，也发生了同样的现象。“这种绿色霉菌对葡萄球菌一定具有克敌作用。”就是凭借着这种直觉的预感，弗莱明把注意力集中到了对绿色霉菌的培养、观察和研究上。1929年6月，弗莱明在英国的举世闻名的《实验病理学》杂志上公布了他的实验结果，从而宣告了“青霉素”的发现。然而，由于弗莱明缺乏生物化学的知识和技术，他未能完成青霉素的提纯工作。直到40年代初，澳大利亚物理学家佛罗里和德国化学家钱恩才共同完成了青霉素的提纯工作，终于使得弗莱明的伟大发现变成了人类的真正福音。他们三人也因此共同获得了1945年度的诺贝尔生理医学奖。

上述例子表明，在创造性活动中，创造者对问题的分析、研究和解决，常常是依靠直觉思维进行判断和选择的。而这种直觉又自觉或不自觉地符合了某种客观规律。这种直觉思维往往可以帮助创造者在纷繁复杂的线索和材料中，敏锐地洞察到对解决问题的最富重要意义的部分，并在这种预见下，集中精力进行分析研究。虽然直觉思维的萌发往往难以用语言描述其过程，但它也不是凭空产生的，它必须建立在人的实践经验和丰厚的知识基础上。可以说，任何有价值的自觉思维，都是实践活动的产物，都是持之以恒地研究和思考的结果。如果创造者没有储存大量的有关知识，如果创造者没有孜孜以求的创造意向，他就不可能产生深邃的、敏锐的、具有重要价值的直觉思维。

直觉思维有突然性和指向性的特点，它往往是在研究问题时，突然预感到了问题的实质，它的产生受一个人研究意向和信念的制约，因而它的突然性和指向性并不是盲目的和侥幸的，而是高度集中的理智的结晶。

直觉思维也有其局限性，有时它有可能局限在观察的范围内，有时又可能是错误的。因而直觉在深度和广度上还会有不同的层次和质量高低之分。所以丰富知识经验的储存量，提高个人在探索问题时的感受能力，对于提高直觉的质量是至关重要的。

灵感是指在创造性活动中，人在以全部精力解决问题时，突然出现新思想和新观点的顿悟现象，它是人们在直觉的启示下所猝然迸发的对问题实质的一种领悟或理解。科学家、发明家和文学艺术家在创造活动达到高潮时所

出现的那种最富有创造性的思想是灵感；同样，我们在日常生活和工作中也会产生灵感。我们大都有这样的体会，当对一个问题思考进入死胡同，虽然绞尽脑汁，百般思索了很长时间，但仍一无所获，沮丧之余，不得不暂时放弃这种思考。忽一日，或在吃饭，或在散步，或在交谈，或在干别的什么事情时，头脑中像突然划过一道闪电，一个念头便在毫无思想准备的情况下突然降临，倏忽之间，闭塞已久的思路顿时贯通，缠绕多日而未能解决的问题迎刃而解了。这种突然降临的念头也是灵感。

“灵感”一词，本是宗教用语，有“神灵启示”之意，所以在古代人们往往认为灵感是天赋的才能，并不是任何人都可企及的。即便是现在，仍有不少人把灵感看成是一种神秘莫测的东西，认为只要灵感一来，创造者完全可以放弃艰苦的努力，也能创造出优秀的作品来。

现代心理学认为，灵感并非神秘莫测，而是创造者艰苦探索和不倦劳动的结果，“是对人的艰苦劳动的一种奖赏”（俄国画家列宾语）。它的产生是有条件的，灵感与长期的知识积累分不开。积累的过程是量变，灵感的到来是质变，知识是灵感的根基。诗人郭小川在写给一位青年诗歌作者的信中强调：“最重要的是积累，生活、形象、思想、语言都要积累。像仓库一样，有了它，在受到某一触动后，就会俯拾即是。”一般说来，知识越丰富的人越容易产生灵感。

灵感的产生还依赖于想象力等智力因素。一个人智力水平的高低，对于灵感的产生有着重要的作用。以卢瑟福为例，1910年，关于原子核好像太阳，电子好像行星的“原子核结构模型”就在他心中萌生了。后来，他与人合作，用实验证明了他这种设想的正确性。如果在卢瑟福的头脑里，只装着太阳系的知识，而想象的彩翼，不能将太阳系和他正在研究的小小原子联系起来，也是枉然。这说明了，灵感不是凭空而来的，而是在智力发展的基础上得到的。

灵感到来之前应有一段连续的苦苦思索。灵感的到来，往往是“顿悟”的，“豁然”的和“突发”的。但是，在这个偶然到来之前，往往有一段连续的苦苦思索的过程。清代诗人、文学家郑板桥对灵感与刻苦的关系论述得十分精到：“精神专一，奋苦数十年，神将相之，鬼将告之，人将启之，物将发之。不奋苦而求速效，只落得少日浮夸，老来窘隘而已！”

灵感的到来，与主体当时的情感态度有关。灵感思维更富有情感的色彩。它需要的是对生活的关注，对真理的热爱和执著地追求。相传阿基米德发现浮力定律时的灵感是在澡塘中洗澡时产生的，以至于当时兴奋异常，赤身裸体便跑到街上高喊：“我找到了，我找到了！”

一般说来，优美、整洁、安静的环境有利于灵感的产生。而且灵感大多产生于苦苦思索之后的小憩或休息时。这可能是因为在小憩和休息时，被压抑的某一原储信息，突然与已经放松下来的思维热线接触，导致思路畅通的缘故。

总结一下灵感到来的时间特点，或许能给我们一点启发：

卢梭、歌德、果戈里、达尔文的灵感常常发生在散步、行路、乘车之际；古德伊尔（橡胶硫化法发明者）、瓦格勒（音乐家）、凯库勒的灵感，常常涌现于似睡非睡的梦境中；

华莱士（进化论创立者之一）、爱因斯坦、坎农有灵感突发于病床上的体会；

高尔基、阿尔菲芮（意大利戏剧家）、希尔伯特（德国数学家）都发生过灵感出现在剧场、音乐会上的事，害得他们必须马上离开座位，回家用功；

费米说：他的原子反应能量计算公式是在餐桌上完成的；

从上述事例中，我们不难发现：灵感产生的一个明显特征就是其忽然而到的不确定性。然而透过这种不确定性，我们便可以看到灵感是长期的艰苦劳动的结果，它是在紧张劳动之后的一弛之际产生的。有的是由潜意之中飘然而出，有的则是受某种原型启发，相激而生。

总之，直觉思维和灵感都是创造性思维的重要组成部分，任何一个创造性活动都离不开直觉思维和灵感。当然直觉思维和灵感产生之后，还必须经过逻辑思维的严密论证，并最终经过实践的检验，才能证明其是否正确。

最后，我们借用王国维之于成功三境界的描述来说明灵感和直觉思维产生过程中所必须经过的三个阶段，相信它能给读者以后迪。第一阶段为：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，说明人们要想成功首先必须选准方向。第二阶段为“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，说明他们在选定目标之后，必须矢志不移，勇往直前。第三阶段为“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯光阑珊处”，说明人只有在孜孜以求之后，才会有直觉产生，才会有灵感降临，才能有所顿悟，有所收获，有所成功。

12. 学问是苦根上长出来的甜果 ——知识与知识结构

现代社会是信息的社会，而信息社会的最主要的资源就是人的知识，可以说随着时代的推移，知识在现代社会的发展中将起着越来越重要的作用。那么，什么是知识，什么是知识结构，青少年应当怎样优化自己的知识结构呢？

知识就是人们在改造世界的实践中所获得的认识和经验的总和。随着实践——认识——再实践——再认识的不断深入，知识能够发生质的变化，它会不断由感性知识上升为理性知识。前者只是初步的肤浅的现象描述，后者才是高级的深刻的规律总结。

知识的发展在数量上是一天天膨胀起来的，无论是从知识总体上讲，还是从一门知识的发展过程看，都是这样。这就是人们所说的“知识激增”（亦即有些人所说的“知识爆炸”）的现象。据英国科学家马丁推测，科学知识在19世纪是每50年增加一倍，在20世纪中叶是每10年增加一倍，本世纪70年代后则是每5年增加一倍。目前，不少人估计是每3年增加一倍。1665年全世界仅有一种科技杂志，200年之后，即1865年达到1000种，又100年之后，即1965年便突破了10万种，到现在则发展到了25万余种之多。现代物理学中70%左右的知识和现代化学中80%左右的化合物，都是1950年以后人类新发展和新发现的。

培根说过：“知识就是力量。”邓小平指出：“科学技术是第一生产力。”这都指明了知识具有力量性的特征。当然，这种力量并非是直接的力量，它需要经过学习者的吸收、消化和运用过程才能表现出来。一方面，从作为社会财富的重要组成部分来看，知识具有推动社会发展和人类进步的力量。人类认识世界的终极目的就是为了改造世界，随着人类认识的加深，社会必然日趋文明和进步。马克思曾经预见，国家的财富日益表现为：不单是掌握已经作出的和开发的对象，而且更要表现为发明创造更多的东西所需要的工艺和知识。马克思还明确指出：“固定资本的发展表明：一般的社会知识、学问，已经在多么大的程度上变成了直接的生产力，从而社会生活过程的条件本身已经在多么大的程度上受到一般知识的控制并根据此种知识而进行改造。”（《马恩列斯论科学技术》第31页）

另一方面，知识的力量还表现在塑造、改变知识汲取者个人的主观世界上。对此，培根早在几百年前就发表过相当精彩的论述。他说：“求知可以改进人的天性”，“人的天性犹如野生的花草，求知学习好比修剪移栽。”“读史使人明智，读诗使人灵秀，演算使人周密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人长于思辨。”梁实秋先生在《漫谈读书》一文中也曾这样写道：“黄山谷说：‘人不读书，则尘俗生其间，照镜则面目可憎，对人则语言无味。’细味其言，觉得似有些道理。事实上，我们所看到的人，确实是面目可憎语言无味的居多。我曾思索其中因果关系安在？何以不读书便面目可憎语言无味？我想也许是因为读书等于是崇尚古人，而且那些古人著书立说必定是一时才俊，与古人游不知不觉受其熏染，终乃收改变气质之功，境界既高，胸襟既广，脸上自然透出一股清醇爽朗之气，无以名之，名之曰书卷气。同时在谈吐上自然高远不俗。反过来说，人不读书，则为何事，大概是陷身于世网尘劳，困厄于名缰利锁，五烧六蔽，苦恼烦心，自然面目

可憎，焉能语言有味？”由此，我们确实可以看到知识确有塑造、改变知识汲取者个性之作用。

下面我们来谈一下知识结构及其优化。

不同的知识结构具有不同的功能，具有不同结构的人能够完成性质不同的工作。犹如世界上没有任何两个人的面孔是完全相同的一样，世界上也没有任何两个人的知识结构是完全一样的，这就是人们平时所说的“知识结构的差异性”。但是，无论人们的知识结构是如何千差万别，它们又都具有下面一些共同的特征。

古人李光曾言：“欲为一代经纶手，须读数篇要紧书”，这“数篇要紧书”便构成了不同类型人才的知识结构的核心。所谓知识结构的功能主要是指核心层知识的功能。一个有志于学的人，自然应首先学好对你来说相对价值较大的知识，这主要是指你的专业知识。你的专业知识越精深，你便越有可能成为这方面的专家。但同时，也不能忽视有关知识的汲取，由此构成围绕知识结构核心的若干层次，并在学习、工作中发挥作用。有的人核心知识突出，外围知识不够，表现为欠广；有的人核心知识不突出，外围知识太杂，表现为欠专；有的人核心外围分不出层次，便无“专”可言，因而便很难找到对口的工作了。

美国心理学家 M·纽曼通过对系统的考察指出，“整体性，即整个系统大于其各部分的总和”，“相关性，即系统的不同部分应当是相互适应的”。人的知识结构也具有这两个方面的特性，掌握的知识多了，融会了，就不仅仅是具有这几种知识，而且还容易从这些知识之间产生新的知识，此即可谓“举一反三”。贝弗里奇指出：“具有有关学科或者甚至边缘学科的广博知识，那么，独创的见解就可能产生”。美国对 1300 多名科学家进行过为期五年的调查，发现凡是在科学技术上有较大贡献的人，他们的知识结构都带有综合化和整体相关的特征。知识的多寡只是数量的差别，如果没有相互的协调、配合，那便会造成知识间质的差别。

有一种情况值得注意：智力很高的人，善于从普通人认为不相关的知识间发现联系，从而产生联想，爆发出思想的火花。所谓“夕阳芳草寻常物，能用都化绝妙词”。要达到这种境界，首先靠的是对知识的深入理解；其次，尚须靠驾驭知识的能力。有这方面能力的人，善于从多角度发现知识与知识间相互联系、相互配合的可能性，使得常人难以协调的知识与知识的关系突然间协调起，从而产生大于知识数量简单相加的奇特效应。因此要强化知识结构的整体相关性，最重要的还在于能力的培养，在于提高组合知识单元的能力。

一定的知识结构是在求知过程中经过量变积累逐步形成的。这是一个从无序到有序，从低级到高级不断发展变化的过程。知识结构的动态调节，一般应在基础具备之后。一个人的知识基础如果还未打好，就去考虑知识结构的调节问题，那就有点超前了。搞得不好，还会影响知识基础的扎实性。因此，就广大的青少年学生来说，最主要的是先学好目前所学的知识，打好坚实的知识基础。

俗话说：“学如逆水行舟，不进则退”。知识结构也是一样，不有意识地优化，就会日益退化。下面我们仅就中学生的实际情况谈一下知识结构的优化方法，这些方法主要有：

(1) 非智力因素优化

广义的非智力因素，是指除了智力因素之外的能影响到学生学业的一切因素的总和。我们现在所说的非智力因素是从狭义上讲的，它主要包括动机、兴趣、情感、意志和性格五个方面。我们知道一个人的智力水平有着很高的稳定性，一个人在既定的智力水平上能否做出突出的成绩，关键就要看上述五种非智力因素的水平如何。美国心理学家特尔曼通过对智力超常儿童为期几十年的追踪研究，发现成就与智力之间有一定关系，但决不是完全相关。相比之下，非智力因素倒与成就之间关系更为密切。特尔曼对八百名男性被试中成就最大的 20% 与成就最小的 20% 进行对比研究，发现两组人的明显差别在于个性意志品质的不同。成就最大的一组在谨慎、有进取心、自信、不屈不挠，最后完成任务的坚持性诸方面，明显地高于成就最小的那一组。由此，我们可以看出非智力因素的优化对于知识的积累和知识结构的优化有着何等重要的作用。

关于动机的激发、兴趣的培养、情感的调控、意志的磨砺和性格的改善，我们后面还要谈到，在这里我们主要谈一下影响到知识结构优化的最重要的意志品质——勤奋。

司马迁著《史记》，用了整整十三年的时间；李时珍写《本草纲目》，耗去了他二十七年的岁月；门捷列夫发现了元素周期律，他说：“这个问题我大约考虑了二十年”。可以说，没有勤奋，就不会有他们的伟大贡献，没有勤奋，也不会有我们的任何成功。而且随着科学的日益发展，人们为站到科学的前沿阵地所需要掌握的知识就会越来越多，因此勤奋的作用也就越来越重要。正是从这个意义。我们才说：“学问是苦根上长出来的甜果。”

当然，勤奋决不应是盲目的，我们在勤奋用功之时还必须注意以下几点：

第一，勤奋要有一个正确的方向。一个人如果本末倒置，在读无用的书甚至是在读坏书方面非常勤奋，那么这种勤奋还有什么用呢？

第二，勤奋还需要注意方法。同样是勤奋的人，方法可有不同。有的人方法得当，事半功倍；有的人方法不当，事倍而功半。因此，我们不应一味强调“勤奋”而忽视方法，勤奋不是目的，而只是实现目的的一种手段。

第三，勤奋还需要讲究用脑艺术。在中学中我们时常可以看到这样的现象：有些非常勤奋的学生，头脑并不笨，但学习成绩却不好，这主要是因为不讲究用脑艺术。因此，勤奋要有原则，这条原则就是：“始终保持清醒的头脑”。那些喜欢开夜车，搞疲劳战术的人的确应当好好考虑一下是否遵循了这条原则。

具备了勤奋的品格，又注意了以上三条，就可谓懂得了勤奋的辩证法，如此，勤奋的“苦根”上便可长出丰硕的学问的“甜果”了。

(2) 智力因素的优化

智力因素包括记忆力、观察力、注意力、思维力和想象力，这五个方面能力的培养，我们在其他篇目中还要谈到，在此就不再赘述了。

13. 授人一鱼仅供一餐之需， 授人以渔则终生受益无穷 ——学习与学习方法

学习是人们最为熟悉的心理现象之一。就人类而言，小孩用痰盂大小便，用筷子，系鞋带等是学习，科学家的发明创造也是学习。学生在学校里的学习，则更是有系统，有计划和有指导地进行的。那么究竟什么是学习呢？

在汉语中，“学习”一辞最早从《论语》“学而时习之”一句话中抽取出来的。“学”和“习”原指两种不同的获取知识（包括道德品质）的方法，“学”是指从书本上，从教师口头上获取知识；“习”则是指从经验中，从个体的实践活动中获取知识。由此可见，学习的含义就是指个体获取知识经验的过程，这无疑是正确的。但现代心理学对学习理解则更进了一步。现代心理学认为，学习是由经验引起的相对持久的行为或行为潜能的变化。由此可以看出，要看一种活动是不是学习，那就要看这种活动具不具备学习的以下三个要点：

第一，主体身上必须发生某种变化，我们才能够说学习已经发生。这就是说，光有练习并不一定产生学习。儿童从不会叫爸爸到学会叫爸爸，这里是学习。以后仅重复叫爸爸，这种重复的活动或练习就不是学习了。第二，这种变化是能相对持久保持的。有些主体的变化，如适应、疲劳，不能称作学习，因为这种变化是暂时的，条件变化或经适当休息后，这种暂时性的变化就会消失。第三，主体的变化是由主体与环境的相互作用产生的，即主体后天习得的，而成熟或由先天反应倾向所导致的变化不能称作学习。

学习是一种极为复杂的心理现象。根据不同的分类标准可以把学习分为不同的种类。下面我们介绍几种有代表性的分类：

（1）根据学习内容的分类

在我国潘菽所主编的《教育心理学》（1980年）一书中对学习的分类，主要是依据学习的内容及结果划分的，计有：①知识的学习，②动作技能的学习，③智慧技能的学习，④社会行为规范的学习。

通过知识和技能的学习，可以形成学生的各种能力和才干；通过社会行为规范的学习，可以形成学生的各种道德信念和行为，从而形成良好的思想品德。所以我们说这种分类方法比较符合学校教育的实际，比较符合学生全面发展的要求，因而我国的教育实践中经常被采用。但这种分类标准也有它的缺点，这就是上述几种类型的学习常常相互交织，很难截然分开。

（2）根据心智功能的分类

根据学习时，所运用的心智功能的不同，可以把学习分为如下三类：

①观察学习

观察学习又称模仿学习，其含义是指人们能够从观察别人的行为中学习怎样行动。在日常生活中，人们常把别人好的行为作为榜样来学习，这种学习的好处是可以避免重走别人所走过的弯路。

在现实的学习生活中，观察学习占有重要的地位。在有榜样可以观察的情况下，学习就变得比较容易。因而，为了增进学习的效果，我们必须重视榜样的作用。

②操作学习

人的认识活动是离不开实践活动的。学生要想真正获得科学知识和技能，单靠模仿是不够的，还必须在教师指导下在实际活动中从事各种有效的操作，才能深刻领会和掌握。所以教师在教学过程中，重视把理论知识和实际操作结合起来是非常必要的。

③思维学习

所谓思维学习，是指在学习过程中进行思考和推理，明确事物之间的各种关系，从而提高认识水平的学习。学生掌握知识不能单靠记忆去积累，只有经过思维的深刻加工，才能把所学的知识真正变成自己的东西。

(3) 奥苏贝尔的学习分类

奥苏贝尔是美国当代著名的认知教育心理学家。他由于提出了其著名的学习理论——有意义言语学习论，而受到了世界范围内的瞩目。他的学习分类只涉及认知领域。他根据学习进行的方式，把学习分为接受的学习和发现的学习；又根据学习内容与学习者原有知识的关系把学习分为机械的学习和有意义的学习。

奥苏贝尔的学习分类有着重要的意义。它有利于澄清人们把接受学习与机械学习等同，把发现学习与有意义学习等同的错误观念。我们认为，对于学生来说，有意义的接受学习与有意义的发现学习才是学习的主要任务，并且有意义的接受学习是学生学习的最为主要的方式，而简单的机械学习（包括机械的接受学习，也包括机械的发现学习）则不是学生学习的主要任务。应当指出，有意义的学习并不等于有意义材料的学习。

以上我们论述了学习及其种类，下面我们再来谈一下学习的方法。

影响到人的学习成绩的因素是多方面的，主要的有两大类，一类是智力因素，主要有五个方面，即观察力、记忆力、注意力、想象力和思维力；另一类是非智力因素，主要是指动机、兴趣、情感、意志和性格五个方面。因此，从广义上说，凡是能提高这些因素作用的方法都是好的学习方法。如此一来，学习的方法便包括观察的方法、记忆的方法、注意的方法、思维的方法、想象的方法以及兴趣的培养、动机的激发、情感的调控、意志的磨砺和性格的塑造等等。这些在本书中我们大都有专述，在此就不多讲了。下面我们介绍两种学习材料时所比较通用的方法。

(1) 全习法与分习法

全习法又名整体学习法。是把学习材料作为一个整体单位，从头到尾反复学习的方法。这种方法便于抓住事物的整体框架，能够起到以整体带部分，以大带小的效果。它适合于短小材料的学习。

分习法又叫部分学习法，是把学习材料分成几部分，然后逐一进行学习的方法。这种方法比较适合于大段材料的学习。

一般说来，在具体的学习过程中，人们应尽可能地把上述两种方法结合起来，即先整体学习，然后部分学习，最后再整体学习。这样既掌握了事物的全貌，同时又能够把握住事物的细节。

(2) 集中学习法与分散学习法

这种方法同集中复习和间隔复习的道理有类似之处。对一般学习者而言，采用分散学习的方法是比较好的。

总之，学习的方法很多，每一个人都应根据自己的个性特点、年龄情况以及环境条件等，摸索出一套适合自己的学习方法。俗话说，“授人一鱼，仅供一餐之需；授人以渔，则终生受益无穷。”面对社会迅猛发展，知识骤

然激增的态势，单纯强调以勤奋为主要特点的传统学习方法，已有捉襟见肘之嫌。而要想适应社会发展的需要，跟上时代发展的步伐，就必须学会学习，就必须掌握一整套科学的学习方法。

14. 梦魂惯得无拘检

——睡眠与梦

“梦魂惯得无拘检，又踏扬花过谢桥。”

梦是宇宙间的一大奥妙，它迷离恍惚，千奇百怪，无拘无检。梦又是人人都熟悉，人人都曾经历过的一种现象，然而许多人却又对梦境的扑朔迷离、千变万化感到莫名其妙。既如此，那么我们便有必要看一下现代心理学是如何对人的千奇百怪的梦作出解释的。

一提起梦，人们自然会联想到睡眠。要想阐释梦境的起因，也必须先从睡眠谈起。我们知道，人人都需要睡眠，人对睡眠的需要就像人对空气和食物的需要一样必不可少。从某种意义上说，睡眠比吃饭更重要。生理实验证明，如果不让狗吃东西，它还能活一个月左右，如果不让它睡眠，则它最多只能活 10~12 天。人也是一样，人在非常情况下不吃东西可以活一个月，甚至更长一段时间，但不睡觉则只能活 10~15 天。

人在一生中，平均大约有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。人每天睡眠的时间随年龄、身体和工作情况而不同，通常婴儿需要睡眠 18—20 小时，儿童 12—14 小时，少年 8—10 小时，成人 7—8 小时，老人 5—7 小时。正常成人睡眠时间的长短也有很大的个体差异。有些人每晚只睡三四小时，白天依旧能神采奕奕地工作；而另外一些人夜间只要少睡一二小时，白天就显得无精打采，缺乏生机。

睡眠之所以重要，是因为睡眠是人体借以维持正常生命活动的自然休息。睡眠能使大脑皮层的细胞免于衰竭和破坏，使神经组织在觉醒时的消耗得到恢复和休整。

睡眠是人的一种正常的生理过程，但有些人却会发生睡眠障碍。常见的睡眠障碍有两种：一种是失眠，这是想睡而又睡不着的一种异常现象，许多人都有过失眠的经历。引起失眠的原因不外是内因和外因两类。内因包括精神紧张，过度烦恼以及内脏器官的疾病等；外因则主要是指环境不安宁、床铺不舒适、习惯睡眠时间改变等。所以一个人要想摆脱失眠的困扰，睡前最好不要从事繁重的脑力和体力劳动。如果必须从事这类活动的话，那么活动之后到室外散散步，或听听音乐，浏览一下书报再上床睡觉更为适宜。此外，还应当使被褥舒适、柔软、温暖，室温适宜，空气流通，没有特殊气味，环境安静、光线暗。另一种睡眠障碍是嗜睡。有这种睡眠障碍的人尽管睡的时间很长，还是想睡觉，大清早起来就打瞌睡，很难专心工作。这常常是由从睡眠到觉醒的转化过程缓慢引起的。克服这种毛病主要靠增强意志，睡醒就马上起床，不要拖沓。此外还有一种属于病态的类似嗜睡的睡眠障碍——昏睡。昏睡可以持续几天、几星期、几个月甚至几年之久。造成这种睡眠障碍的原因可能是脑部疾患，也可能是脑神经细胞极度虚弱和过度耗损所致。

提起睡眠，人们自然会想到梦，因为人在睡眠中常常会做梦。世界上没有不做梦的人，而且每个人做梦的时间还很长，成年人做梦的时间要占整个睡眠时间的四分之一，婴儿可达二分之一。人在梦中会碰到许多奇怪的景象，因而使梦染上了十分神秘的色彩，不少的迷信、传说、神话就与梦有联系。有的人认为梦是“灵魂”的旅行，“灵魂”回来时若迷了路，人就会因此死去。还有人认为梦主吉凶，可以预示将要发生的事情，恶梦预示会出坏事，好梦预示会交好运。因此做了恶梦就忧愁惊慌，闷闷不乐，做了好梦就满心

欢喜，眉飞色舞。实际上这都是对梦无知和误解的表现。那么做梦到底是怎么回事呢？

科学研究指出，人在睡眠时，大脑皮层产生一种弥漫性抑制，如果抑制扩散到大脑两半球皮层各个区域，人就处于熟睡状态；如果抑制不平衡，皮层上有些区点的神经细胞抑制不深或没有抑制而处于微弱的兴奋状态，这些兴奋点的奇特组合，就会导致梦的产生。很显然梦境不管怎么离奇，总是以大脑中的旧有知识经验为依据的，是这些旧有知识经验在欠缺意识控制之下的随机拼凑组合而已。梦境离奇的根由也正缘于此。

人的睡眠一般分为普通睡眠和快速眼动睡眠。普通睡眠伴随脑电波幅加大和频率降低，所以又叫慢波睡眠。快速眼动睡眠时，脑电波呈低幅高频状，伴有心跳加快、呼吸急促和血液升高等现象，与激动时的状态相似。成人的快速眼动睡眠和普通睡眠交替出现，周期约为 90—100 分钟。快速眼动睡眠的时间一般随年龄的增加而不断减少。新生儿的快速眼动睡眠约占整个睡眠时间的 $1/2$ ；两岁以内的幼儿约占 30—40%；5、6 岁以后的儿童，其快速眼动睡眠的时间逐渐开始与成人接近，减至占整个睡眠时间的 $1/4$ 左右，老年人的快速眼动睡眠显著减少，甚至不到整个睡眠的 5%。

快速眼动睡眠是做梦的一个标志，如果在快速眼动期，把睡眠者叫醒，他就会说自己正在做梦。由于早上可能会从普通睡眠中醒来，快速眼动时所做的梦可能已被遗忘，所以人们便以为自己没有做梦；如果早晨人们是从快速眼动睡眠中醒来，很多人便会以为自己整夜都在做梦。

一般说来正常的梦不仅不会影响人的睡眠，而且还是维持人的正常心理活动所必须的。如果剥夺一个人的快速眼动睡眠，就是说每当出现快速眼动时就叫醒他的话，那就会出现睡眠不足和要求补偿的现象，而且还会直接影响记忆。这一事实充分说明，快速眼动睡眠（亦即做梦）是人的生理和心理需要。有些人总以为做梦会影响脑的休息，其实事实并非如此。快速眼动睡眠对于恢复大脑细胞的功能，对于产生用于积累、整理、储存来自外界和机体的信息的蛋白质都有着重要的意义。此外做梦还有助于维护人的心理平衡，通过做梦可以消除不愉快，甚至人类的一些伟大发现也是在梦中做出的。

许多人对于梦境的扑朔迷离千变万化感到莫名其妙，以为真有预言梦存在，实际上这是人们对梦的机理尚不理解时的表现。

一般说来，日有所思，夜有所梦。白天反复思索的问题，夜里做梦时便很有可能梦到。另外，睡眠时机体所受的内外刺激也有可能成为致梦原因。如在冷屋里睡觉的人，偶然双脚外露，会梦见自己在刺骨的冰水中行走；空腹睡觉的人会梦见自己四处找东西吃；膀胱过满时会梦见自己到处找厕所；双手放在胸口时，会梦见打架时被别人压住身体不能动弹等等。

有些梦看上去似乎有预言的含义，事实上，这些梦仍然是人脑对客观现实的反映，只不过这种反映是在睡梦中进行的而已。人的某些生理变化或心理变化，在人觉醒时，往往被其它强烈的刺激所掩盖，而在睡眠时，这些变化便有可能显现出来，构成人的梦境。比如腿疮隐患，白天忙于事务，未被觉察；晚上睡觉时，得以反映，酿成腿被狗咬的梦，醒来时也觉有些隐隐作痛。果然过了几天，腿疮长出来了，这能说是预兆吗？家中老人染病于床，多次告危，一时得不到音讯，便心焦意乱，若再遇上气候突变等情况，担心老人承受不住，“夜有所梦”，梦悉老人病故。果然，就在噩梦前后，老人谢世，这又能说是预兆吗？

另外，对于有些外界信息，人在觉醒时可能不大在意，夜晚时，这些信息便有可能进入人的梦中。比如白天看到几个不三不见的人在自己家周围转游，并未在意。夜晚做梦时便可能会梦见自家被盗。果不其言，过了几天自家便被洗劫一空。自然，这也不是什么预兆。只不过事情过后，人们记不起致梦的原因，只记住了梦的内容，因而便觉得梦成了预兆而已。所以从根本上说虚无飘渺的预言梦是不存在的。

总之，人需要睡眠，也需要做梦，梦和睡眠对人都是必不可少的。

15. 通向人心灵的唯一门户 ——注意及其种类

注意是我们每一个人都熟悉的一种心理现象，我们平常所说的专心地听，仔细地看，聚精会神地思考等，都是对注意状态的描述。那么，究竟什么是注意呢？

所谓注意就是指心理活动对一定对象的指向和集中。从这个定义中我们可以看到，它有两个基本特征：一是指向性，二是集中性。所谓指向是指在每一瞬间，注意者都把心理活动有选择地朝向于一定的事物，亦即以这些事物作为心理活动的对象。人处于清醒状态时，随时随地都会有许多事物作用于人的感官，然而人的心理活动在每一时刻却只能以少数事物作为反映对象，究竟接受哪些事物，这便取决于注意的选择。事实上，正是由于注意的指向性，才使得人们对所注意的事物有一个清楚的反映。所谓集中，是指心理活动指向某一事物后便贯注于这一事物，同时离开其他事物。也就是说当选择了某事物作为注意对象后，人的心理活动便把全部精力放在这个事物上，而不再关心其他事物。

实际上，指向和集中是彼此紧密联系的，选择了某一事物作为注意对象时，其中就包含了指向和集中两个方面。没有指向就无所谓集中，而指向又是通过集中才明显地表现出来。在注意的对象发生变比而进行注意转移时，注意的指向性表现得特别明显，而在深入研究某一事物时，注意的集中性就表现得尤为清晰。可见，只有达到指向与集中的有机结合，才能使人们更准确有效地去认识事物。

需要指出的是，注意并不是独立的心理过程，而只是伴随着其他心理过程的一种心理状态。它是感知、记忆、思维、想象等各种心理过程共有的一种心理特性，它本身不构成对事物的反映，然而，它却起着维持心理活动的指向并保证心理活动有效进行的作用。没有注意也就无所谓感知、记忆，更无所谓思维和想象等心理活动。这就是说，一切心理活动都离不开注意，注意是一切心理活动的开端并伴随着心理活动的始终。正是因为如此，乌申斯基才说：“注意是通向人心灵的唯一门户。”

注意在人的心理活动中具有重要的地位和作用，它是人的整个心理活动的组织者和调节者。它的功能主要表现在以下三个方面：

(1) 选择功能

注意的选择功能是指注意能够使人选择那些有意义的符合需要的并与当前活动相一致的刺激，避开与之无关的其他刺激，并抑制对它们的反映。

(2) 保持功能：

注意的保持功能是指注意能够使人把注意的对象保持在意识之中，对这些对象作出准确、清晰的反映，直到达到目的为止。

(3) 调节和监督功能

注意的调节和监督功能是指集中注意时，人便可以排除来自内部的或外部的干扰，控制心理活动向着既定的方向和目标进行。

根据注意的目的性和意志努力的程度，可以把注意分为以下三类：

(1) 无意注意

无意注意又叫不随意注意，是指事先没有预定的目的，也不需要意志努力的注意。

无意注意往往是在周围的环境发生变化时产生的。它表现为在某些刺激物的直接影响下，人会不由自主地把感觉器官朝向这些事物并试图认识它。例如，新老师来上课时，同学们往往会不约而同地把视线朝向他，并不由自主地注意他，这时的注意便是无意注意。

无意注意是注意的初级形式。不仅人有，而且动物也有，在人的发展过程中，最初产生的是无意注意，尔后才是有意注意。

无意注意的产生主要有客观和主观二个方面的原因。客观方面的原因主要有四点，其一是刺激物的强度。任何强烈的刺激，如强光、巨响、刺鼻的怪味等，都会引起人们的无意注意。但是，事实上起主要作用的往往不是刺激物的绝对强度，而是刺激物的相对强度，即刺激物强度与周围环境强度的对比。例如，在喧闹的教室里，甚至很大的声音也不会引起人们的注意，而在课堂安静的环境中，个别同学的窃窃私语声也会引起人们的注意。其二是，刺激物的对比。刺激物之间在形状、大小、颜色或持续时间等方面的差异特别显著时，容易引起无意注意。如“鹤立鸡群”，“万绿丛中一点红”，许多短声音中的一个长声音等，都容易引起人的无意注意。其三是，刺激物的活动和变化。活动的刺激物，变化的刺激物，容易引起人们的注意。例如，商店闪烁的霓虹灯就很容易引起行人的无意注意。其四是，刺激物的新异性。任何新奇的东西，包括已熟悉事物的新奇组合，都容易引起人们的注意；而司空见惯，千篇一律的东西，就不容易引起人们的注意。

主观方面的原因主要有三点，其一是人的需要和兴趣，凡是能够满足人们需要和符合人们兴趣的事物，都容易引起人们的无意注意。其二是人们的情绪状态，凡与人的情绪活动有关的刺激物都容易引起人们的注意。另外，心情愉快时比无精打采时更容易产生对外界事物的无意注意。其三是知识经验，个人已有的知识经验对产生无意注意有重要的影响，对保持无意注意，同样也有重要的意义。新异刺激物固然能引起人们一时的无意注意，但如果人们对这种事物一点也不了解时，这种无意注意便会很快消失。只有人在对新异刺激物有一定了解但又不完全了解时，才能使人维持长时间的无意注意。

(2) 有意注意

有意注意也叫随意注意，是指有预定目的需要作一定意志努力的注意。例如，人们在学习中遇到困难或不感兴趣的东西时，仍能坚持聚精会神地学习，这时的注意就是有意注意。有意注意是在实践活动中形成和发展起来的人类所特有的注意形式。人类只有依靠有意注意才能学得系统的文化科学知识，也才能从事各种有意义的实践活动。

引起和保持有意注意的条件主要有以下几点：第一是明确活动的目的和任务。有意注意是一种有目的的注意，因此，对于目的、任务的意义理得越清楚，越深刻，完成任务的愿望就越强烈，为完成这样任务所必需的一切也就越能引起有意注意。第二是稳定的间接兴趣。间接兴趣是指对活动本身无兴趣，而是指向活动结果的兴趣。这种间接的兴趣，即关于结果的兴趣，几乎存在于自觉进行的每一件工作中，对于产生和维持人们的有意注意有着非常重要的作用。第三是组织有关活动。合理地组织有关活动也有助于有意注意的维持。对自己的行动是否符合预定目的的经常性检查，良好的工作习惯和生活习惯，有规律的饮食起居，智力活动同操作活动等的结合，都有利于注意的保持。第四是，培养良好的意志品质和个性特征。有意注意也叫“意

志的注意”，它体现了人的意志特点和个性特征。具有良好意志品质和坚毅性格的人，易于排除内外干扰，从而使自己的活动服从于当前的目的、任务，使有意注意得以产生和持久。

(3) 有意后注意

有意后注意，是指有明确的目的但不需要意志努力的注意，它是在有意注意的基础上发展起来的一种特殊的注意形式。例如，儿童在最初学写字时的注意是有意注意，而当他掌握了写字的技巧，再来做听课笔记时，原来的有意注意也就转化为有意后注意了。

有意后注意不需要付出意志努力但却有明确的目的，因而是一种更高级的注意形式。它兼有前两种注意的优点，它的缺点是适应范围小，对技能性的活动容易形成有意后注意，但对智能性的活动却很难形成有意后注意。

16. 眼观六路耳听八方

—— 注意的品质与防止思想开小差的方法

“眼观六路，耳听八方”常用来形容一个人注意品质的高超，那么人们不禁要问注意的品质究竟有哪些呢？在现实的生活和工作中又如何防止自己的“思想开小差”呢？

一般说来，人们所公认的注意的品质主要有以下 4 种：

(1) 注意的广度

注意的广度也叫注意的范围，是指在同一时间内人所注意到的事物的数量。实验证明在十分之一秒的时间内，成人一般能注意到 8~9 个黑色圆点，或 4~6 个不相联系的外文字母。

影响注意广度的因素主要有两个方面：一方面是知觉对象的特点。一般说来，知觉的对象越集中，排列越有规律，越能成为相互联系的整体，则注意的范围就越大；反之，注意的范围就越小。另一方面是注意者的活动任务和知识经验。一般说来，活动的任务越复杂，注意范围越小，知识经验越丰富，注意范围越大。

注意的广度与学习和工作的效率有着显著的关系。比如有人读书时能一目十行，而另外一些人读书时则只能一字一句地读；又如思考问题时，有人能同时注意到几个问题或一个问题的几个方面，而另外一些人则很难做到。其效率之差别显而易见。因此，在现实生活中有意识地培养自己注意的广度，对于提高学习和工作的效率是非常有好处的。而培养自己注意广度的最有效的办法就是拓展自己在相关领域的知识经验。

(2) 注意的稳定性

注意的稳定性是指注意在一定时间内保持在某种事物或某件活动上。这是注意的品质在时间方面的体现。

注意的稳定性并不意味着注意能长时间地固着在某一对象上，而是有规律地加强或减弱，这种周期性的变化叫做注意的起伏。一般说来短时间（1—5 秒）的注意起伏并不影响复杂而有趣活动的完成，因为只要活动的总方向保持不变，注意便可以说是稳定的。

注意的稳定性与注意的特点有关。如果注意的对象是单调的、静止的，注意就难以稳定；如果注意的对象是复杂的、变化的、活动的，注意就容易稳定。注意的稳定性更重要的是和人的积极性有关。如果人对所从事活动的意义理解深刻，具有积极的态度、浓厚的兴趣，并且进行积极的思维活动，注意就容易稳定、持久；相反，如果人对所从事活动的意义缺乏理解、缺乏兴趣，或处于疲劳疾病的时候，注意就容易分散。

注意的稳定性是注意的最重要的品质。养成稳定注意的习惯，对人们的学习和工作都有重大的意义。因而，人们应当自觉地运用注意产生的规律，来培养自己稳定注意的习惯。关于培养的办法，在下一个问题中还要详谈。

(3) 注意的分配

注意的分配是指在同一时间内把注意指向两种或几种不同的对象或活动上。例如，学生在上课时，一边听讲，一边记笔记，这就是注意的分配。

注意的分配是有条件的，其最重要的条件是，在同时进行的两种或多种活动中至多有一种是不熟练的。因为对于熟练了的活动，人无需给予它太多的注意就能自动化地实现，从而能够把大部分的注意集中到比较生疏的活动

上，于是注意的分配才成为可能。另外，注意的分配也和同时进行的几种活动的性质有关，活动之间必须是具有内在联系的动作系统时才能分配。例如，一个人比较容易一边弹一边唱同一首歌曲，但他却很难在弹一支歌曲的同时去唱另一支歌曲。

注意的分配能力是良好注意力的一个重要品质。它对人们从事多种复杂的学习活动和工作活动都有着重要的意义。因而在现实生活中，注意培养和训练自己注意分配的能力是十分重要的。

(4) 注意的转移

注意的转移是指一个人根据新的任务，主动地把注意从一个对象转移到另一个对象上。例如，上一节是语文课，下一节是数学课，于是学生在听完了语文课之后，便根据新的任务主动地把注意力转移到数学课上来，这就是注意的转移。

注意的转移和注意的分配是根本不同的。前者是根据任务需要主动地、有目的地把注意从一个对象转移到另一个对象上；后者则是在需要稳定注意的情况下，不随意地改变了注意的对象。

影响注意转移的因素主要有两个方面：一方面，注意的转移取决于先后活动紧张度的对比，如果新的活动比原来的活动更有趣、更激烈，则注意容易转移；反之，注意的转移就比较困难。另一方面，注意的转移也与人的主观努力有重要关系。如果人们的意志坚强，对需要转移的活动意义理解深刻，那么即使原来的活动吸引力强，也能顺利地实现转移。

注意的转移对于人们的工作和学习，尤其是对学生的学习有着重要的意义。学生每天要上许多门不同的课，要从事许多种不同的活动，这就要求他们要具有迅速转移注意力的能力。因此我们应当自觉地根据注意转移与活动强度、个人需要及兴趣，尤其是与意志相互依存的规律，来培养自己意志转移的能力。

应当指出，注意的上述四种品质是密切联系的。一个人注意力的好坏，不仅取决于注意品质的个别特点，而且也取决于这几种品质的相互搭配和有机结合。所以人们在培养自己的良好注意品质时，就不仅要注意每一种品质的培养，而且要注意这多种品质间的有机结合。

以上我们谈了注意的品质，下面我们再来论述一下防止思想开小差的方法。

前面我们已经讲过，注意在人们的学习和工作中起着非常重要的作用，是一种不可缺少的心理特性。现实生活中常常有人抱怨自己在学习或工作中，思想容易开小差，注意力不够集中，因而花费时间不少，但却收效甚微。很多人对此非常苦恼，总想能找到什么灵丹妙药，来医治这种毛病。但是任何心理品质的培养都不可能是一蹴而就的，都需要耐心地去锻炼，良好注意品质的培养也是如此。一般说来，人们可以通过下面的方法来提高自己的注意力：

(1) 对于自己的工作和学习要有明确的目的和认真负责的态度

一个人对于自己工作和学习的目的越是明确，越是高尚，他对其工作和学习意义的理解也就越深刻，因而其达成目的的愿望和责任感也就越强烈，那么他也就更容易保持自己的注意，而且越能使自己的注意从强迫的水平发展到自己的水平。一旦如此，他便能够长时间地集中注意于工作和学习，这便可以大大提高工作和学习的效率。

另外，养成对学习和工作认真负责的态度，也是保持良好注意力的一个重要前提。一个对待学习和工作态度散漫的人，即便是在安静的环境中，也不会全神贯注于工作和学习。

(2) 要加强意志锻炼

有意注意和人们的意志品质之间有着密切的关系。人们必须经过意志努力，才可能把自己的心理活动指向和集中在当时并不感兴趣的事物上。所以，要保持稳定的注意力，就必须有坚强的意志自制力。只有有了坚强的自制力，人们才有可能成为自己注意的主人，才有能力同各种分心的因素作斗争。一般说来，在安静的环境中，人们易于聚精会神地从事学习和工作。但是在嘈杂的环境中，就难免不产生分心现象，这就需要人们用坚强的意志自制力来抵制各种分心因素的干扰。因此，要想培养良好的注意力，就需要加强意志锻炼，尤其是需要加强自制力的培养。毛泽东青年时代，曾有意拿书本去闹市中读，以锻炼自己闹中求静的能力。这种刻意锻炼意志力的精神是非常值得我们学习的。

(3) 培养广博而持久的兴趣

兴趣是引起人们无意注意和有意注意的重要因素之一。一个人若对某种事物有浓厚的兴趣，他就会对它集中注意，并且能长久坚持。反之，若对某项事物没有兴趣，他便很难集中注意，更难长久坚持。可以说兴趣是一种推动人行动的最有效的动力。一个人一旦对自己的学习和工作发生了兴趣之后，他就不会再觉得自己的学习和工作是一件“苦差事”了，而会觉得乐在其中了，因而自然就会集中注意并能长久坚持了。这也是很多科学家发明家成功的秘诀之一。物理学家丁肇中勤奋好学，以六年的时间完成了别人需要十几年才能完成的工作，当记者问他：“这样刻苦攻读，你不觉得苦吗？”他回答说：“噢，不，不，一点也不，没有任何人强迫我这样做，正相反，我觉得很快活。因为我有兴趣，我急于要探索物质世界的秘密。”因此，培养自己对工作和学习的广博而持久的兴趣，对保持人们的兴趣是非常有好处的。

应当指出，我们所要培养的注意主要是指有意注意，而有意注意的产生和维持主要是以间接兴趣为动因的，所以说培养兴趣时应着重于间接兴趣的培养。所谓间接兴趣是指本来对活动本身没有兴趣，但由于对活动结果感兴趣而引发的对活动的兴趣。比如很多人对有关电视机的理论本来不感兴趣，但由于对学了理论后的结果（调试、修理电视机等）感兴趣，由此而引起的对学习有关电视机理论的兴趣，便是间接兴趣。

人不可能一开始就对学习和工作感兴趣，只有在理解了工作和学习的深刻意义之后，人们才会产生对于学习和工作的间接兴趣，而随着学习和工作的展开，间接的兴趣便有可能发展为直接的兴趣。因此，间接兴趣的培养有着十分重要的意义。

培养间接兴趣主要有两条途径，一是加深对于学习和工作之意义的理解，这种理解越深刻，则形成的兴趣也就越强烈。二是工作和学习的难度要适当。若是难度太大，超越了个人知识和能力的基础，就会很快使大脑处于疲劳状态，而使人觉得索然无趣，无法集中注意。反之，若是工作和学习太容易，又会使人放松注意。因此选择难度适当的工作，既给自己以成功的体验，同时又使自己面临少量失败的挑战，这样就会吸引自己不断努力，由浅入深，步步入胜。因此，就会使自己对工作和学习的兴趣越来越强烈，越来越

越稳固，因而也就容易维持自己对于工作和学习的注意了。

(4) 保持大脑健康，防止过度疲劳

一般说来，在大脑机能状态正常时，人们用意志努力保持的有意注意的时间，是随着年龄的不同而不同的。小学生大约三十分钟左右，中学生大约五十分钟左右，大学生大约两小时左右。但在大脑过于疲劳、体力不济或睡眠不足等情况下，人们往往会力不从心，不能坚持注意，甚至对必须进行的工作也难于保持注意。因此，尽可能地保持清醒的头脑，应是我们在工作和学习中所应当遵循的一条原则。这就要求我们在培养注意时，要劳逸结合，建立合理的作息制度，形成良好的生活习惯，保持大脑健康，防止过度疲劳。古人“头悬梁，锥刺股”的精神固然可嘉，但却并不需要我们每个人都去仿效。

17. 人逢喜事精神爽，闷上心来瞌睡多 ——情绪、情感及其种类

“人逢喜事精神爽，闷上心来瞌睡多”，这是我们大家都熟悉的一种情绪现象。那么什么是情绪，什么是情感，它们各有哪些表现形式呢？

情绪和情感都是人对于客观事物是否符合个人需要而产生的一种态度体验。其中，情绪是指有机体的自然需要是否获得满足而产生的一种反映。它是人和动物所共有的。在强度方面，它高于情感；在发生方面，它又早于情感。而情感则是指人的社会性需要是否得到满足而产生的一种反映。它是人所特有的，是在社会历史进程中，在人的实践活动中产生和发展起来的。它是一种高级的态度体验，具有较大的稳定性和深刻性，常以内隐的形式表现出来，并且始终受意识的控制。

情绪和情感在人的现实生活中具有极其重要的作用。人都有感情，“七情六欲”，人皆有之。无论经我们做什么、学什么、想什么，情绪和情感都伴随着我们，围绕着我们。有时，情绪和情感可以化作一种动力，壮怀激烈，推动人们去干一番事业；有时，又是一种魅力，温情脉脉，可以吸引人互相抚慰、眷恋。有人曾总结出情绪和情感的两种功能。其一是信号功能。它们同表情相结合，可起到“传难传之情，达难达之意”之作用，所谓“秋波暗送”，“眉目传情”，说的就是这种作用；其二是调节功能。调节功能首先表现在情绪和情感影响和调节着人的认识过程，参与到人在感知、记忆和思维时对信息的选择和加工中；其次表现为情绪和情感对人有激励作用。列宁曾说过：“没有人的感情，就没有也不可能有人对真理的追求。”

以上我们论述了什么是情绪和情感，下面我们再来谈一下它们各自的种类，也就是它们各自的表现形式。

根据情绪发生的强度、速度、持续时间的长短和紧张程度，可以把情绪分为心境、激情、应急和热情四种。

(1) 心境

心境是一种比较微弱而持久的情绪状态。

心境具有弥散性的特点，它并不指向特定的对象，而是影响着一个人整个的行为表现，使人的一切行为在一定时间内都带有特定的情绪色彩。例如，心境好的人会觉得一切都是那么美好，花开得格外鲜艳，鸟唱得格外动听，人人都是那么和蔼可亲，正可谓“人逢喜事精神爽”；而心境不好的人却会觉得一切都是那么没意思甚至会惹人伤心。阳春三月，京城美景，本应使人心旷神怡，但杜甫却吟出了“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的诗句；落英缤纷，桃红柳绿，足以使人留恋忘返，但林黛玉却生出了“尔今死去依收藏，不知依身何日丧”的念头。此皆是出于心境忧伤之故。

人的心境产生后，都会持续一段时间，短则几小时，几天，长则几个周，几个月，或者更长的时间。

导致心境产生的原因是多方面的。生活中的顺境或逆境，事业上的成功或失败，个人的健康状况以及自然环境的变化等，都可能成为引起某种心境的原因。其中决定心境基本倾向的还是个人的信念和世界观。一个理想远大，信念坚定和有正确的世界观和人生观的人，自然会正视生活中的困难和磨难，因而能够经常保持积极的、乐观向上的心境。

心境对人的生活、工作、学习及健康，都有很大的影响。积极的心境可

以提高活动效率，有助于人的主动性和创造才能的发挥，同时也有益于人的身心健康。消极的心境则容易让人消沉、颓废，因而会大大降低活动的效率，同时也会有损于人的身心健康。因而，在日常生活中，我们应当注意培养自己乐观豁达的精神，树立积极向上的人生观，从而使自己尽可能地保持积极的心境，克服消极的心境。

(2) 激情

激情是一种强烈的、爆发性的、时间短暂的情绪状态。狂喜、愤怒、恐惧、绝望等都是激情的表现。

激情通常是由对于个人有重大意义的事件引起的，如事业的成败、亲人的去世、突如其来的变故等，都可以成为激情产生的原因。

激情具有爆发性的特点，激情发生时常常伴有显著的生理变化和外部表情的变化。如狂喜时，哈哈大笑、手舞足蹈；愤怒时咬牙切齿、暴跳如雷；恐惧时冷汗涟涟、面色如灰；绝望时，捶胸顿足、垂头丧气，等等。

激情也有积极和消极之分。积极的激情在人的生活中具有积极的意义，它能为神经活动增添活力，能够充分调动有机体的潜力，从而大大提高体力劳动和脑力劳动的效率。如在激情状态下，战士可以冲锋陷阵，诗人可以创作出优美的诗篇，运动员可以刷新运动记录等。

消极的激情常常对有机体的活动产生抑制作用，降低活动的效率，或者常常能引起当事者的冲动行为，干出后悔莫及的事情来。激情状态下，人可能会出现“意识模糊”的现象，但并非完全没有意识。因此，人应当锻炼自己控制不良激情的能力。如激情发生时，人可以通过数数、散步、打球、找人谈心或诉苦等活动，来转移自己的注意力，以冲淡激情暴发的程度。俄国文学家屠格涅夫劝那些易动肝火的人，在说话前先“把舌头在嘴里转十个圈”，说的就是这个道理。

(3) 应急

应急是在出人意料的紧张情况下所引起的一种情绪状态。它是有机体动员自身的能源以回答强烈的或超强的外界刺激的一种特殊防御机制。如地震、火灾，急驶的汽车突然遇上障碍物时，当事者所产生的情绪体验，即为应急。

人在应急状态下有两种不同的表现：一种是紧张的情境唤醒了整个机体，从而产生出巨大的能量，做出平时根本不可能做到的事情。比如，火灾时，为了救火，有人可能会纵身跳上房顶，但等火灾过后，让他再重复一下火灾时的表现，他却怎么也做不到了；另一种是在突如其来的情境面前，全身抑制，呆若木鸡，甚至是口吐白沫，当场昏厥；或者是瞠目结舌，手足无措，陷入混乱之中。例如，失火时，只要拉门就可以脱险，结果有人反而死命推门，陷入困境。

应当指出，应急无论是积极的还是消极的，都是个体体力和智力的巨大消耗，都会大大削弱有机体的免疫力。现实生活中，我们可以看到这样的现象：一个本来十分孱弱的妇女，在丈夫突然去世后，却以惊人的力量处理完丈夫留下来的诸如孩子的安排、老人的抚养等事情。然而在她刚刚安顿完之后，便一病不起，随夫而去。迷信的人认为，她被丈夫“招”去了，其实这正是长时间的应急损害了有机体的免疫力。

(4) 热情

热情是一种强有力的稳定而深厚的情绪状态。与激情相比，热情不如激

情强烈，但较之深厚持久；与心境相比，热情不如心境广泛，但较之强烈而稳定。

热情的基本特征是情绪性和理智性、社会性的统一。热情虽然是个人的—种情绪体验，但它却和人的理智、志向密切联系着，并反应着个人的理想和愿望，是个人对事物的选择态度的表现。

热情同样有积极和消极之分，区别的标志是热情所指的对象是否具有社会意义，是否与历史发展的方向相合。积极的热情是一种具有巨大推动力的情绪状态，它可以激励人去克服困难，实现目的。它是事业成功的一个必要条件。诚如卢梭所说，“热心可以弥补才能之不足，但才能却不能弥补热心”。

前面已经说过情感是指人的社会性需要是否得到满足而产生的一种态度体验，按其性质和内容，可分为以下三种：

(1) 道德感

道德感是人们依据—定的道德标准评价自己或他人的思想、言行、意图是否符合个人的道德需要时所产生的情感。它是人的行为与道德需要之间关系的反映。当个人或他人的思想、言行或意图符合道德行为标准时，就会产生肯定的情感，如愉快感、荣誉感、敬佩感、赞赏感等；反之，则会产生否定的情感，如厌恶、憎恨、鄙视、羞耻等。

道德感在人们的高级情感中占据着特殊的地位，它对人们的生活实践起着重要的指导和约束作用。

道德感主要包括爱国感、国际主义感、集体主义感、人道主义感和责任感、义务感、友谊感等。

(2) 理智感

理智感是人认识和追求真理的需要是否得到满足而产生的情感体验。人—于新事物的好奇心和求知欲，—于新问题的疑虑和惊奇，以及问题得到解决时的喜悦感等都是理智感的表现形式。

理智感是在人的认识过程中产生和发展起来的，反过来它又对人的认识过程起推动作用。在人的认识过程中总要伴随着这样或那样的理智感。事实上，正是这些渗透在认识活动中的理智感，才调动起了人们进行认识活动的积极性，成了人类认识活动的真正内部动力。

(3) 美感

美感是人们根据—定的标准评价事物时所产生的情感。它是人的审美需要是否得到满足而产生的一种情感体验。人们在评价和鉴赏自然景色、社会生活和艺术作品时所产生的肯定或否定，喜爱或厌恶的感情便属美感之列。

美感也是在人的社会生活实践中发生和发展起来的，因而也受到社会历史条件的制约。不同的社会，不同的阶级，不同的民族有不同的审美标准，因而便有不同的美感。楚灵王认为纤细柔弱为美，有“楚王好细腰，宫中多饿死”的记载；至唐朝则以肥胖为美，否则身体丰腴的杨玉环便不会被选入宫。

美感在人的生活中同样具有重要的作用，它可以使人精神振奋，积极乐观，心情愉快，奋发向上，可以丰富人的精神生活，给人生平添许多乐趣，可以帮助人们以美丑的评价去赞扬美好的事物和心灵，鞭笞丑陋和粗俗的行为，从而推动人类文明的进步和发展。

18. 笑一笑，十年少；愁一愁，白了头 ——情绪、情感与健康的关系

“笑一笑，十年少。”这话说得有些夸张，但却说明了一个道理：良好的情绪有益于人的健康长寿。

为什么笑会有如此作用呢？研究表明，笑能促进血液循环，舒筋活络，消除疲劳，能驱散心中的积郁，祛除对健康有害的精神紧张，使人心情畅快、生机萌发。当人哈哈大笑时，人浑身的肌肉，尤其是腹部、胸部、肺部、心脏的肌肉，甚至是肝、脾都得到了锻炼的机会，大笑一场如同一次周身协调的体育运动，因此的确可称笑为“绝妙的健身操”。从生理的角度看，笑是一种刺激，可以激活人体的许多生理系统，不仅呼吸系统、循环系统和运动系统在笑声中能兴奋起来，而且神经系统和内分泌系统也纷纷响应。不仅如此，笑还可以抒发人健康的情感，消除人际间的冷漠，促进人际关系的融洽，从而给人生增添许多乐趣。

笑既有如此之功能，所以，很多人便设法以笑来促进人的身体健康。有位医院的护士给肺气肿病人说笑话，使得病人大笑不已，以至咳嗽，呕吐出许多痰液，减少了肺部的水蒸汽，从而使呼吸轻松多了。久而久之，病情逐渐缓解。据说，在美洲的印第安部落里，有一些医生在治疗过程中，专门给病人讲各种各样的笑话，引发病人发笑，结果收到了良好的治疗效果。早在三国时期，我国古代神医华佗就已经开始用笑治病了。有一次他给一位中年男子看病，这位男子患的是精神抑郁症，终日郁郁寡欢，茶饭不思。华佗给他诊断为“经血不调”，开了些补药而去。“经血不调”本是女人才有的病，这位男子越想越觉得好笑，结果大笑不止，结果数日之后，病自愈愈。

科学研究表明，良好的情绪是维护人的生理机能正常进行的前提，是防病治病的重要因素，85%的疾病患者是可以通过自身机能的调节而获得痊愈的。一个情绪舒畅愉快的人，其大脑功能是完善的。而完善的大脑功能又可以促进内分泌系统、免疫系统、消化系统等发挥正常的功能，延缓重要脏器的病变进程，避免和减少动脉硬化和其他严重疾病的发生。美国哈佛大学的一些学者曾用了40年的时间，对204个成年人作了跟踪调查，发现在21~46岁之间，过着舒畅精神生活的59人中，只有两人在53岁时得了重病，其中一人死亡。但在同一时间里，得不到舒畅精神的48人，全都在55岁之前去世了。我国江苏如皋县有一位百岁老人宋氏，双目炯炯有神，口齿清楚，动作灵活，形若六、七十岁。她家境清贫，但从不怨天尤人，见人总是满面笑容。她的长寿秘诀就是“笑”，因而当人地都称她为“笑面活佛”。

人生在世，烦恼磨难，在所难免。唯有乐观豁达，才能笑口常开，延年益寿。有副对联颇值得我们玩味深思：

慈颜常笑，笑古笑今，笑天下可笑之人，
大肚能容，容天容地，容天下难容之事。

以上我们谈了良好情绪与健康的关系。下面我们再论述一下不良情绪与健康的关系。

传说春秋时代的伍子胥为报父兄之仇，准备过韶关逃离吴国，忽见关上重兵把守，戒备森严，他忧虑之极，一夜之间，竟然须发全白，于是反顺利出关。自此便有“愁一愁，白了头”之说。这话同样有些夸张，但它同样说明了一个道理：不良的情绪有损于人的健康。

早在两千多年前，我国古代医学家就已总结出了情绪与健康的关系。《黄帝内经》中就有“喜伤心”、“怒伤肝”、“忧伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”等的记载。“大喜伤人”的事例虽然也有，如《儒林外史》中的范进中举，狂喜成疯，《岳飞传》中的牛皋大笑而亡，但生活中并不多见。生活中常见的易伤人的情绪常为怒、郁闷、悲、恐四种，其中尤以怒和郁闷伤人最重。如《红楼梦》中的林黛玉，平日多愁善感，郁郁寡欢，终致积忧成疾，抱病含恨而去。“恐”同样也可致人死命。国外有位心理学家为验证情绪与人健康的关系，曾选择一名被判为死刑的犯人做实验。他告诉死囚，为减轻他的痛苦，将采取一种安乐死——割破动脉，让血流尽。死囚被蒙上眼睛后带到旁边装有水龙头的一只坐椅上，割破死囚皮肤，同时拧开水龙头滴水（让死囚听到声音误认为是自己的伤口在滴血）。心理学家不时告诉他“你现在已被割断桡动脉，不断流血”，“你的血液已流去二分之一……已流去四分之三，你将人事不省了……”不久，死囚果然安静地死在椅子上。实际上，死囚根本没有被割断动脉，也没有流血，他完全是因为“惊恐”而死的。

为什么不良的情绪能损害人的健康呢？医学研究证实情绪与内分泌、血管、肌肉、神经和内脏器官休戚相关，情绪亢进或不足都会引起生理上的变化，长期反复，便会导致生理功能的失调，诱发疾病。如长期的情绪紧张可以引起高血压、心绞痛、心率失常、冠状动脉痉挛等疾病。研究还进一步指出，不良情绪还会诱发癌症、冠心病、溃疡病、头痛症和神经官能症等几十种疾病。第二次世界大战期间，德国飞机曾频繁轰炸伦敦，伦敦居民患胃溃疡和十二指肠溃疡的人空前增多，后来，空袭停了，患者也随之减少。国外有学者曾经研究过 405 个癌症患者，发现其中 292 人（占总人数的 72%）有过早年的情绪危机。上海第二医学院曾经调查过 200 例胃癌病人，发现这些病人都有一定的情绪致病因素。如长期情绪压抑、忧闷和家庭不和等。由此可见，不良的情绪可以导致病，而且疾病反过来又会使人产生不安和焦虑，从而使病人陷入恶性循环之中。

从以上的论述中我们可以看出，健康人为了保持健康，患者为了疾病的早日痊愈，都应保持良好的情绪，祛除不良的情绪。

怎样才能祛除不良的情绪呢？有人总结出一套四要四不要的原则，我们不妨一试。这些原则是：

要有涵养，能体贴人；要想得开，莫为芝麻小事耿耿于怀；要诚实直率，言所欲言；要自我排解，自我安慰，自我怜惜。

不要患得患失；不要想入非非；不要有超越现实的奢望；不要过分自负、自悲、自怜。

以上我们论述了情绪与人的身心健康的关系，总而言之，情感无论是对人的工作、学习，还是对于人的生活都有着非常重要的意义。健全的情感会给人以力量，给人以温暖，给人以享受，使人更好地适应环境，并保持与环境的平衡。相反，不正常的情感会形成心理活动的阻力，会破坏个人的心理平衡，会损害人的身心健康，还会破坏正常的人际关系，使人难以体验到生活的欢乐。既然如此，那么评判自己的情感是否健全就显得非常重要。

判断情感是否健全的标准主要有以下几点：

（1）健全的情感都是由适当的原因引起的。那些没有缘由的欢乐和没有原因的衰愁都是不健全的情感。“忧天地崩坠”的杞人和看见花落就伤心落

泪的林黛玉，可以说都是情感不健全的人。

(2) 健全情感的强度与引起它的刺激的强度是相适应的。情感体验过于强烈或者过于淡漠都是情感不健全的表现。因而那些为一点小小的损失大哭大闹的人，为一点小小的挫折垂头丧气的人，为一点小小的胜利手舞足蹈、忘乎所以的人，以及那些大难临头不知恐惧的人和那些父母将亡，仍不知悲伤的人，都可以说是情感不健全的人。

(3) 健全的情感所持续的时间是有限的，它应随着客观情境的转移而转移。情感都是由一定的客观情境引起的，当客观情境转移，也就是时过境迁之后，人的相应的情感活动也应随之逐渐平复、转移，而不应漫无止境地延长。

(4) 健全的情感以及这种情感产生的原因均能为主体所意识到。如果一个人不能清楚地认识到自己的情感以及这种情感产生的原因，便会导致自己情感的失控。

(5) 健全的情感与主体的年龄是相称的。孩子就应有孩子的天真，成年人就应有成年人的稳重。如果一个大人表现得和孩子似地时哭时笑，或一个孩子因生活的磨难而过早地成熟了，这都是情感不够健全的表现。

总之，人们的情感是可以调控的。人们应当自觉地依据上述标准来判断自己的情感是否健全，并自觉地调控自己的情感，使它向着健康的方向发展。

19. 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 ——意志及其作用

人的心理是在人的实践活动中，即在人同客观现实的相互作用中形成的。人在这个过程中，不仅能够产生对客观事物和现象的认识，形成各种各样的情感体验，而且人还可以借助于已有的认识去有目的有计划地改造客观世界。在认识和改造客观世界的过程中，人自觉地确定目的，并根据目的来支配调节自己的行动，从而克服困难，实现预定目的的心理过程就是人的意志过程。意志是人类所特有的心理现象，是人的意识能动性的集中体现。

意志总是和人的行动联系在一起，意志调节支配行动，并通过行动表现出来。如学生为了争取优异成绩而刻苦学习，体育健儿为了祖国的荣誉而顽强拼搏，科学工作者为科学研究而夜以继日地工作等，都是人的意志的体现。

明确的目的性以及克服困难相联系是意志的两个最明显的特征。一般说来，目的越恰当、越明确，目的的社会价值越大，则意志行动的水平也就越高。克服困难，是指克服意志过程中来自内外的困难。内部困难是指人在意志行动时，自身所出现的相反的要求和愿望，即所谓内部矛盾。外部困难是指人在进行意志行动时所遇到的客观环境中的阻碍。一般说来，人在意志行动中克服的困难越大，则说明人的意志越坚强。

意志作为人的意识的能动性和积极性的集中体现，在人的活动中具有巨大的作用。意志在活动中的功能主要有发动和制止两个方面。发动功能表现为激励和推动人们去从事达到预定目的所必须的行动；制止功能则表现为抑制和阻止不符合预定目标的行动。具体说来，意志的作用主要体现在以下几个方面：

意志是人们学好文化知识，攀登科学高峰，发展智力的重要心理条件。一个人意志水平的高低和意志品质的好坏，对于人的学习和人的智力的发展都有重大的影响。人们在从事各种认识活动时，特别是在进行系统的学习和独创性的研究时，总会遇到一些困难，经历许多失败。如果没有百折不挠、始终不渝的顽强意志是很难长久坚持和最终获胜的。古人云：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”华罗庚言：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”马克思说：“在科学的征途上，是没有平坦的大路可走的，只有不畏艰险，沿着崎岖的小路攀登的人，才有希望到达光辉的顶点。”他们所指的便都是这一道理。

意志也是人们控制情绪与情感的巨大心理动力。实验证明，意志薄弱的人往往会被消极情绪所压倒，使行动半途而废；只有意志坚强的人才可以控制自己的情绪，克服消极情绪的干扰，把意志行动进行到底。

意志还是造就坚强性格和完美个性的重要心理条件。意志对人的整个个性的形成和发展具有重要的作用。古人说得好：“夫志，气之帅也。”可见，意志不仅是一种心理过程，同时又是一种个性心理特征。爱迪生说过：“伟大人物最明显的标志就是他坚强的意志。”事实一再表明，一个人良好的性格和非凡的才能，不仅以顽强的意志品质为其形成的基础，而且顽强的意志又是构成其性格的核心成分。

总之，意志在人的工作，学习和生活中都有重要的作用。完全有理由说它是一个人成事、成才和成人的关键。苏轼曾经说过“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”。法国著名生物学家巴斯德也曾说过：

“立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程，在这旅程的尽头就有成功在等待着，来庆贺你努力的结果。”无数的事实也都证明了这一点。“志不立，天下无事可成”，“有志者，事竟成”，这已成了一条颠扑不破的真理。

由于人们的生活实践和所受教育的不同，人们所形成的意志在品质上也存在着个性差异。一般说来，坚强的意志的基本品质主要有以下几个方面：

(1) 自觉性

意志的自觉性是指一个人在行动中具有明确的目的性，能充分地认识行动的社会意义，并主动地支配自己的行动使之符合于社会要求的意志品质。它贯穿于意志行动的始终，是意志的首要品质。

一个具有意志自觉性的人能够根据事物发展的规律和社会的需要提出自己行动的目的，并积极主动地去完成它。这种人的思想和行为既有原则性又有灵活性。一方面，他们不轻易接受外界的影响，能够排除诱惑和干扰；另一方面，他们也不盲目地拒绝外界有益的意见，不固执己见。与自觉性相反的意志品质是盲从和独断。盲从表现为缺乏信心和主见，行动易于受别人的影响和暗示。独断则表现为盲目地作出决定，固执己见，一意孤行。这两种品质貌似相反，实质上都是意志薄弱的表现。即具有这两种品质的人都不能对自己的决定和行动做出合理的调节。

(2) 果断性

意志的果断性是指能够迅速而合理地采取决定并付诸行动实现决定的意志品质。它以正确的认识为前提，以大胆勇敢和深思熟虑为条件，是意志机敏性的表现。

一个具有意志果断性的人善于明辨是非，能够全面而又深刻地考虑行动的目的及实现目的的方法，同时又善于抓住时机，具有迅速而合理地解决问题的能力。

与果断性相反的品质是优柔寡断和轻举妄动。优柔寡断的人表现为前怕狼，后怕虎，在不同的动机之间，在不同的目的和手段之间犹豫不决，迟迟做不出取舍，做出决定后又怀疑决定的正确性，不能坚决执行。轻举妄动则表现为缺乏思考，仅凭一时的冲动便草率地做出决定而不顾后果。这两种品质同样也都是意志薄弱的表现。

(3) 自制性

意志的自制性是指善于克制自己的情绪，并能有意识地约束和支配自己的思想和行动的意志品质。它体现了意志的抑制功能，是坚强意志的重要标志。

一个具有意志自制性的人，能够克制自己的消极情绪和冲动行为，能够抗拒内外因素的干扰和诱惑，并能保持充沛的精力去克服困难，争取胜利。

与自制性相反的意志品质是任性。任性的人对自己行为的约束能力差，往往不能控制自己的激情和冲动，不能抗拒内外因素的干扰和诱惑。在顺利的时候表现得忘乎所以，在遇到挫折的时候又表现为惊慌失措，畏难发愁，怨天尤人。任性也是意志薄弱的表现，是必须坚决预防和克服的不良意志品质。

(4) 坚韧性

意志的坚韧性是指执行决定时坚持到底，百折不挠，勇往直前的意志品质。一个具有坚韧性意志品质的人，一方面善于抵抗不符合的行动目的的各

种主客观诱因的干扰，面临千纷百扰，不为所动；另一方面善于长久地维持业已开始的符合目的行动。无论遇到什么艰难困苦，他们都能始终百折不挠、坚持有恒地去奋斗，不达目的，决不罢休。

与坚韧性相反的品质是顽固性和动摇性。顽固性就是对个人的行动不作理智的评价。总是我行我素、固执己见，即使错了仍然一意孤行，执迷不悟。动摇性是指一遇挫折或干扰诱惑，便怀疑自己决定的正确性，见异思迁，随意地改变自己的决定。二者都是消极的意志品质，都是应当预防和避免的。

上面已经说过，意志是成事、成才和成人的关键。意志既有如此之重要的作用，那么在现实生活中，人应当如何磨砺自己的意志品质呢？一般说来，磨砺意志需要注意以下几点：

(1) 明确学习目的，树立崇高的理想。目标越明确，理想越崇高，越能引导人奋勇向前，百折不回。

(2) 勇于与困难作斗争。意志是在克服困难中表现出来的，同时又是在克服困难的过程中形成的。经常为自己提供困难的情境，使自己置身于困难面前，并以顽强的毅力和必胜的信心去克服所面临的困难、是磨炼意志的一种良好的办法。所谓“明知山有虎，偏向虎山行”，就是说的这一道理。人克服的困难愈多，其志愈坚，再遇到其它困难、坎坷也就不会有畏难情绪了，此即所谓“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”。让我们在面临困难时，谨记孟夫子的名言：“天将降大任于斯人也，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。”如此我们便更有勇气克服困难了。

(3) 针对自己的意志类型，采取不同的锻炼措施。如果自己是执拗、顽固的人，则应注意培养自己行为的目的性和原则性；如果自己是胆小犹豫的人，则应注意培养自己大胆、勇敢和果断的品质；如果自己是轻率盲动的人则要注意培养自己沉着、耐心的习惯；如果自己是任性，缺乏自制的人，则要注意提高自己控制和掌握自身行为的能力；如果自己缺乏毅力，则要注意培养自己坚持不懈，不达目的誓不罢休的品质。

(4) 养成自觉遵守纪律的习惯，加强意志的自我磨练。人的意志品质的形成，不仅要受到周围人的影响，更主要的是与自我修养有直接关系的。养成自觉遵守纪律的习惯，容易使人戒除不良习惯的影响。经常性的自我反省、自我检查、自我评价、自我鼓励是人的意志品质形成的重要条件。意志自我磨砺的途径是多种多样的。例如，经常用榜样、名言、格言检查自己、鼓励自己；经常注意同先进人物进行比较，明确差距，奋起直追；注意在生活中严格要求自己；等等。巴斯德曾经说过：“告诉你们使我达到目标的奥妙吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”让我们谨以此言为鉴，严格要求自己，努力养成坚强的意志品质。只有如此，我们方能成事，成才，成人！

20. 穿衣戴帽，各人所好

——需要与马斯洛的需要层次论

俗话说“穿衣戴帽，各人所好”。其意是指每个人都有各自不同的需要，那么什么是需要呢？

所谓需要就是指个体和社会的客观需求在人脑中的反映，它是人的心理活动和行为的基本动力，是个性积极性的源泉。人生天地间，要生存，要发展，就需要一定的自然条件和社会条件，这些条件反映在头脑中就形成了人的需要。当然有些需要人能意识到，而另外一些需要人却并不一定能清楚地意识到，但二者并不是固定不变的。例如，平时人们并不觉得自己有对空气的需要，但呼吸困难时，人便觉得自己有这方面的需要了。

需要是人的一种内心的体验，但这种内心的体验通常又以外现的方式表现出来。一般说来，它总是具有如下几个方面的特点：

需要总是指向某种对象，并从所指的对象那儿得到满足。没有对象的需要是没有的。例如，饿了有进食的需要，其对象是食物；感到知识的贫乏就会有学习的需要，其对象是知识。可见需要总是对一定对象的需求。

一种需要的出现会使人产生某种“欠缺感”。人在力求获得满足而又未得到满足的过程中常会体验到一种特有的紧张感、不适感或无法实验的苦恼感等。例如，儿童因饥饿而啼哭，成人因工作需要而烦恼、焦虑等，都是需要的紧张性的表现。

需要是人的活动的基本动力，是人的积极性的主要源泉。需要一旦出现，就会成为支配人的行动的力量，推动人去从事各种活动，以获得需要的满足。需要越强烈、越迫切，它所产生的动力也就起大。

已经形成的需要一般不会消失，它作为一种实际上起作用的力量，其作用总是间歇的、周期性的，即有时呈活跃状态，有时则转入潜伏状态。需要的这种起伏性在生理需要方面表现得最为明显。例如，人饿的时候会找食物充饥，饱食之后，纵有美味佳肴，食欲也会大减。

人的需要是多种多样的，根据不同的分类标准可以把它分为不同的种类。根据需要的起源，可以把它分为生理需要和社会需要；根据需要的对象，又可以把它分为物质需要和精神需要。

美国心理学家马斯洛在系统地考察了人的需要之后，提出了他的关于需要的理论——需要层次论。

马斯洛的需要层次论把人的基本的需要分为自下而上的7种（见下图）。他认为需要的满足是由低层向高层不断发展的，只有基本的需要得到满足之后，才会有高一级需要的产生和发展。但他同时也认为高级需要的满足比低级需要的满足具有更高的价值，因而人为了高级需要的满足，可以忍受低级需要的剥夺。在所有7个层次的需要中，生理的需要是其他各种需要的基础，自我实现的需要则是人类需要的最高发展。

自我
实现
的需要
美的需要
认知需要
尊重需要

归属关系和爱的需要

安全需要

生理需要

图马斯洛的需要层次

在7个层次的需要中，马斯洛认为生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要及尊重的需要是缺失性需要。它们对于生理和心理的健康起着重要的作用，必须得到一定的满足。而一旦满足，其强度便会暂时减弱。认知的需要、美的需要和自我实现的需要则为成长的需要，它们很少得到完全的满足。然而只有这两种需要都得到过满足的人才会形成健全的品格。

马斯洛还认为需要虽有层次之分，但层次之间的递进决不是突发式的，而是波浪式的。也就是说低一级的需要并不一定完全满足时便会产生高一级的需要，较低一级需要过去之后较高一级的需要便会逐渐起优势作用。

马斯洛的需要层次论是一种比较系统的研究需要的理论。它探讨了需要的实质、结构、发生、发展以及需要在人类生活中的作用和意义。对于我们理解需要有很大的启发意义。目前，这一理论已经在管理学中得到了广泛的应用。

马斯洛需要层次论的不足之处主要有两点：其一，马斯洛把需要视为本能，否定了人的需要的社会历史性。其二，马斯洛过于强调了个人的自我实现，但却忽视了个人的自我实现与社会生活条件之间的关系及其社会价值。

上面我们已经论述了马斯洛的需要层次论，可以说自我实现论是需要层次论的最高发展。马斯洛一生的大部分时间都在致力于“健康人——自我实现者”的个性特征的研究。事实上，早在威斯康星大学读书时，马斯洛就开始了对健康人心理的调查。但这一调查之初并不是为研究工作设计的，而只是想了解他所敬爱的两位导师——惠特海默和本尼迪斯特的个性特征。但在观察和记述中，他忽然发现能从这两个人身上归纳出某些共同的特征。这令马斯洛非常兴奋，他认识到他实际上并不是在调查两个互不相干的人物，而是在调查某种类型的人物。这件事再加上二次世界大战对他的刺激，他便决心进一步研究最佳人性，研究个性发展所能达到的最高程度。

此后，马斯洛便开始了对他学生的调查研究，并对历史上以及当时仍然在世的一些著名人物，诸如贝多芬、歌德、爱因斯坦、林肯、杰弗逊、罗斯福等进行了个案研究。通过这些研究，马斯洛发现健康人，也就是自我实现的人主要有一些个性特征：

(1) 比较有效地观察现实，并且比一般人更易于跟现实建立较为愉快的关系。他们能对现实采取客观态度，能按照事物的本来面目去看世界，而不是按自己的主观愿望去看世界。

(2) 能接受自然、他人和自己。他们知道自己的长处，也承认自己的短处，不护短，也不有意遮掩。他们同样也能忍受他人的缺点，承认这是人性的自然。但对于妨碍人性发展的缺点，诸如懒惰、无思想、偏见、妒忌等十分敏感，总是引以为耻，力求改过。

(3) 有自然、朴实和纯真的美德。他们言行坦率、倾向于真实地表露自己的情感，但他们也不会为了小事而做出伤害他人的反应。他们不会故意违反社会常规，但在他们认为是重要的问题上，也会毫不迟疑地抗拒习俗。

(4) 以问题为中心的态度。他们热爱自己的事业，能献身于自己的事业。哲学家和科学家从工作中寻求真理，艺术家寻求美，法学家寻求正义。他们

从事工作不是为了金钱、名望或权势。工作本身对他们来说便是最高的享受。

(5) 他们有超然于世的品质和个人独处的需要。他们并不回避与人的接触，但并不依赖他人。他们能自己拿定主意，做出自己的决断，按照自己的意愿行事。因而可能有时导致误解，被人认为不友好。

(6) 自主而不依赖于环境。自我实现的人的发展是由内部的潜力推动的，因而他们和环境的关系不是被动的而是主动的。不幸的境遇能毁伤不健康的人，自我实现者却能处之泰然。

(7) 能欣赏生活并愉快地生活。他们对于生活经验永不厌烦，他们能无数次地欣赏同一事物，倾听同一乐曲，对生活有持续的新鲜感。

(8) 频繁地产生“高峰体验”。所谓高峰体验，就是指在这样的时刻，人有一种回归自然并与自然合一的欢乐情绪。这可以是一位音乐家演出的成功，也可以是科学家对于真理的发现，可以是一次陶醉的文学欣赏，也可以是对自然景色的迷恋，可以是一项工作完成时的欢乐，也可以是遇到钟情人的欣喜。高峰体验可以是极度的欢乐，也可以是宁静而平和的喜悦。经常出现高峰体验的人更多地侧重于欣赏诗歌，更乐于欣赏自然的美和艺术的美，更能超凡脱俗，更具有浪漫味道。

(9) 关心社会，对人有强烈的同情感，愿意帮助别人。他们对全人类有一种博大的爱，有帮助全人类的愿望。

(10) 仅与少数人建立深厚持久的密切关系。他们有伟大的爱，深刻的友谊，但他们的交往是有选择的，共同的价值观念是他们发展深刻关系的基础。他们的这种友谊在数量上尽管是有限的，但在感情上却是深厚长久而又丰富多彩的。

(11) 具有民主的作风。他们能宽容和接待一切人，并能以平等的态度对待人。他们随时准备倾听他人的意见，虚心向任何有见识的人学习。

(12) 具有强烈的伦理观念。虽然自我实现者的道德观念并不总与习俗相同，但他们却总能意识到自己行为的现实的伦理意义，善于区别是与非、好与坏、美与丑。

(13) 非敌意的幽默感。一般人的幽默感往往是嘲笑他人的或是盛气凌人的。自我实现者的幽默则更倾向于嘲笑自己和一般意义上的人。

(14) 富有创造性，具有独特的发现问题的能力。

(15) 非遵奉主义，即他们能保持内在的超脱，不受社会文化的束缚，在重大问题上能坚持自己的正确观点。

这 15 个特征，是一种良好的品德集成，构成了一种理想的个性特征。但马斯洛指出并不是任何人都能具有这些个性品质。尽管每个人都有成为自我实现者的可能，但这必须经过个人切实的努力。马斯洛晚年着重研究了自我修养的问题，并提出了如下 8 条自我实现的途径：

(1) 自我实现意味着充分地、活跃地、无我地体验生活，全身心地献身于某一事件而忘怀一切。代表这种体验的关键词是“无我”，青年人的毛病正在于太少无我而太多自我意识。

(2) 自我实现是一个连续进行的过程。在生活中，有趋向防御、趋向安全的需要，但另一方面，也有趋向成长的需要，做出成长的选择才是自我实现的行动。马斯洛的成长，是指自觉地保持甚至创造紧张，以发挥潜能，促进自我实现。

(3) 每个人都有自身的素质，都有自己的优缺点，因而应当正视自己的

先天的禀赋，表现出一个真实的自我。

(4) 要诚实，不要隐瞒。对待问题应采取负责的态度，每一次的承担责任，都向自我实现的方向迈进了一步。

(5) 要倾听自己的志趣、爱好，要有勇气而不要怕这怕那。

(6) 自我实现不是一种结局的状态，而是在任何时刻，在任何程度上实现一个人潜能的过程。自己潜能的发挥是一个勤奋的，需要付出精力的过程。

(7) 高峰体验是自我实现过程中的短暂时刻。每一个人在生活中都会体验到这样的时刻。要创设条件使高峰体验不断实现。在马斯洛看来，高峰体验是通向自我实现的重要途径。这是因为自我实现是一个连续发展的过程，趋向自我实现的每一步都有高峰体验的出现。高峰体验似乎是一种导引，引导人一步步达到更丰满的自我实现。

(8) 通过上述步骤，最后发现自己的天性，实现自己的潜能。

应当指出，马斯洛的自我实现者的研究是以西方文化人为蓝本的，因此对他的自我实现论，我们应当有批判地去借鉴，而绝不应全盘照抄照搬。

21. 人类活动的发条 ——动机及其激发

动机是推动人进行活动的内部动因或动力。人类的活动不管是简单还是复杂的，都受到动机的调节和支配。人的各种活动都是在动机的指引下，并向着某一目标进行的。人只要处于清醒状态之中，就要从事各种各样的活动，无论这些活动的意义如何，也不论其时间长短怎样，它们都为一定的动机所引起。

动机的引发需具备两个条件：内在条件和外在条件。所谓内在条件就是需要，动机是在需要的基础上产生的。动机和需要密切联系在一起，离开需要的动机是不存在的，不过需要在强度上一定要达到一定水平，并且满足需要的对象存在时，才能引起动机。外在条件就是能够引起个体动机并满足个体需要的外在刺激，称作诱因。诱因可分为正、负两种，凡是个体趋向或接受某种刺激而获得满足的诱因为正诱因；凡是个体逃离或躲避某种刺激而获得满足者为负诱因。个体的行为往往是内在条件和外在条件相互作用的结果，是需要和诱因相互依存的产物。

(1) 动机的分类

人的动机是纷繁复杂多种多样的。根据不同的标准可以对动机进行不同的分类。

①生理性动机和社会性动机。按需要的种类可将动机分为生理性动机和社会性动机。生理性动机亦称驱力，它以有机体自身的生物学需要为基础，如，饥、渴、性欲、排泄等动机。社会性动机是以人的社会文化的需要为基础的动机，比如人有劳动、交往、成就、认识的需要，相应也就有了劳动动机、交往动机、成就动机和认识性动机。

②高尚、正确的动机与低下、错误的动机。根据动机内容的性质及其社会意义，可将动机作如是之分。在社会主义制度下，凡是符合社会主义利益、有利于社会主义事业的动机就是高尚、正确的动机，凡是违背社会主义利益的则为低下、错误的动机。

③长远动机与短暂动机。根据动机所持续的时间久暂，可以将动机分为长远动机和短暂动机。比如：青年学生立志为社会主义现代化建设贡献力量而努力学习，此为长远动机，有的拼命学习只是为了考个高分，得到家长的物质奖励，此为短暂动机。

④内在动机与外在动机。根据引起动机的原因不同，可将动机分为内在动机与外在动机两种。内在动机是指由个体内在的需要而引起的动机。外在动机是指人在外界要求与外力的作用下所产生的动机。

⑤主导动机与辅助动机。根据动机在活动中所起作用大小的差异，可以把动机分为主导动机和辅助动机两种。在人的复杂活动中，不同的动机起着不同的作用，在活动中起主要的支配作用的动机，称主导动机，而在活动中起次要的辅助作用的动机，为辅助动机。

⑥有意识动机与无意识动机。根据动机的意识水平，人的动机可分为有意识动机和无意识动机。人的动机有一部分发生在意识的水平上，人能意识到自己行动的动机是什么。但是，在一定的情况下，也有无意识的或者没有清楚意识到的动机。

(2) 动机的功能

动机在人的活动中具有重大意义，正是动机决定着某种行动。动机对人的活动的作用是多方面的，从动机与活动的关系来说，动机具有下列主要功能。

①始动功能

动机是人类活动的原动力，可以称之为人类活动的“发条”。人的各种各样的活动总是由一定动机引起的，没有动机就没有活动，它对行动起始动功能。动机是人的积极性的一个重要方面，它能推动有机体产生某种活动。但是，为了使动机在实际上引起行动，要有一定的条件，必须提出与行动相应的目的，并为达到这个目的去行动。只有在这种情况下，动机才能唤起人去行动。

②导向功能

动机使活动具有一定的方向，它像指南针一样指引着活动的方向，使活动朝着预定的目标前进。例如，在学习动机的支配下，人们可以去图书馆借书，去书店买书，虚心向别人请教，努力钻研问题。动机不同，人的活动方向及所追求的目标是大不一样的。

③维持功能

动机不仅具有始动、导向功能，而且还能使活动具有稳固的和完整的内容。当活动产生后，能否坚持这种活动，同样受到动机的支配和调节。当活动朝向预定目的时，动机得到激励，相应的活动就会持续下去，相反，活动的积极性便会降低甚至最终停下来。

④调整功能

人类的动机既像汽车的发动机，又像汽车的方向盘，是个体活动的动力和方向，它既给人的活动以动力又对人的活动方向进行控制和调整。动机总是由一定的情境所激发，随后会向类似的情境泛化，在头脑中系统化，形成一定模式并被固定下来，从而具有了调整人的行动的功能。

(3) 动机的激发

①变外在动机为内在动机。外在动机是指推动行动的动机是由外力诱发出来的，而内在动机是指人的行动出自于个体本身的自我激发。比如，有的学生刻苦学习，不是为了受到别人的赞许和表扬，而是明确了只有努力学习才能更好地积累经验，增长才干，为日后更好地工作打下基础，就是说变“要我学”为“我要学”。学生应努力培养社会责任感和学习兴趣，使自己能真正积极主动地学习。内在动机的激发要倚重一定的赏罚，通过一定的赏罚，可以使外在动机转化为内在动机，使之发现学习本身的价值，以产生和促进学习的自觉性。

②要树立正确、远大的动机。随着我国社会主义现代化建设事业的蓬勃发展，广大青少年越来越认识到知识的重要性，认识到必须提高科学文化水平，才能更好地为四化建设贡献力量。因此，增强广大青少年对未来科学技术发展的感性认识，使他们把个人的理想与国家的建设前景结合起来，使正确的、长远的学习动机成为引导他们前进的主导性动机，才能推动他们坚持不懈地完成学习任务。

③提高成就动机水平。成就动机是在具有优胜标准的情境中追求成功的动机。如果一个人想在周围人的心目中确立自己的地位，追求别人对自己的尊敬，得到他人的好评与赞许都属于成就动机。具有高水平成就动机的人对学习、工作非常积极，对事业富有冒险精神，全力以赴追求成功。青少年应

根据自己的胜任能力，确立恰当的抱负水平，选择可达到的成就目标，尽力把自己看成有价值、有能力的探索者、研究者、发现者。在实际的工作、学习中，既要想办法享受成功的快乐，又要勇于接受失败的挑战，只有克服一定困难，付出辛勤劳动获得成就，才能真正满足成就动机。

④丰富知识，及时反馈。在强调动机对学生的学习活动的促进作用的同时，也应看到所学知识反过来又可以增强学习的动机。因此，当青少年尚未表现出对学习有适当的兴趣与动机之前，没有必要推迟学习的进行。当他们尝到了学习的甜头后，就有可能产生要学习的动机。古人云：“学然后知不足，教然后知困。”人越是学习，越会感到知识的不足，因此，人们掌握的知识越多，求知的欲望就越强。学习中，只有及时知道自己学习的结果，才会产生极大的激励作用，才能提高学习热情，增强努力的程度。同时，通过反馈可以看到自己的缺点与不足，激发上进心，及时改正缺陷，为取得更好的成绩打好铺垫。

⑤正确面对冲突。所有问题的解决和科学发明创造，其结果都是对冲突的权衡抉择，最后作出符合实际情况的个人动机目标的确定。有冲突、有矛盾，就要想法去解决，冲突解决后才能维持身心平衡与健康，才能使人更上一层楼。为了解决冲突，首先要对事业和生活抱积极的态度，要正视现实，放眼未来，在客观条件许可的前提下寻找出路。其次，要自我调节期望和目标，每个人在做某件事情之前对自己的期望要留有余地，目标不宜过高，对所获得的结果估计不要完美无缺。有了这种准备才能从窘境中自拔。再者是要激发高尚的道德情操，当一个人的需要违背国家和集体的利益或社会准则时，要提高自己的思想境界，激发高尚的道德情操，以制止不正确的需要和愿望，保持良好、高尚的动机，这是解决心理冲突的重要一环。

22. 知之者不如好知者， 好知者不如乐知者 ——兴趣及其培养

兴趣是我们大家都非常熟悉的一种心理现象。现实生活中我们常常能够看到棋迷、球迷、音乐迷、小说迷等，这都是因为他们对相应的活动太感兴趣以致于情不自禁，故而我们才说他们对相应的活动着了迷。那么，何为兴趣呢？

所谓兴趣就是指人们对一定事物或活动的带有积极情绪色彩的内在倾向性。人的倾向性有两种，一种是外在倾向性，它主要与无意注意相联系，由外界刺激引起。另一种是内在倾向性，它是由于人对某种事物或活动形成了肯定的态度，产生了积极的情感而导致的。当人们力求认识某种事物、渴望从事某种活动，并在这其中取得了心理上的满意感时，我们便说他有了兴趣。

根据不同的分类标准，可以把兴趣分为不同的种类。

首先，根据兴趣的指向性，可以把兴趣分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指由事物或活动本身引起的兴趣。例如，人们对电影、电视和小说的兴趣等便是直接的兴趣；间接兴趣是指由活动的目的、任务或活动的结果所引起的兴趣。例如，人们学习外语时，对外语本身并不一定感兴趣，而是认识到外语的作用或价值，或学习外语是为了应付高考，由此而产生的学习外语的兴趣便是间接兴趣。这两种兴趣的结合，是积极主动、坚持不懈地学习的必要条件。没有直接兴趣，学习会让人感到枯燥无味，而没有间接兴趣就难以长久地坚持学习。间接兴趣在自觉组织的学习过程中占有重要的地位。所以，人们应当注意培养自己的学习的间接兴趣。

其次，根据兴趣维持时间的长短，可以把兴趣分为短暂的兴趣和长久的兴趣。短暂的兴趣产生于某种活动之中，并随着活动的结束而消失。长久的兴趣一般是稳定的，它不会因某种具体活动的结束而消失。它是个性品质的一部分，会长久地影响着人的行为，成为制约活动的重要因素，并能使人在活动中保持高度的自觉性和积极性。

第三，根据兴趣发展的水平，可把兴趣分为有趣、乐趣和志趣。有趣是兴趣发展的初级水平，它多是由新颖的对象引起的，这种兴趣往往持续时间短暂，随生随灭；乐趣是在有趣的基础上发展而来的，是兴趣过程的中级水平，在这个水平上，人的兴趣向着专一的、深入的方向发展，因而乐趣具有专一性、自发性和稳定性的特点；志趣又是由乐趣发展而来的，是与人的崇高理想和远大目标相联系的兴趣，它是兴趣发展的最高水平。古往今来，许多著名的科学家、文学家和艺术家的兴趣大都是高尚的志趣。因此志趣具有社会性、自觉性和持久性的特点。

兴趣在人的学习、工作和生活中都具有重要的作用。它是人进行活动的强有力的动机之一。概括地说，它的作用主要表现在以下几个方面：

兴趣可以促进学习。兴趣既为学习定向，又给学习以动力和毅力。学习是一种积极的心智活动，最可贵的是学习者的主动性和自觉性，只有兴趣能够最有效地维持人的主动性和自觉性。我国历史上许多著名的教育家都主张“乐学”。孔子曾说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”他认为只有在读书时感到快乐，才能真正学好，才能达到“发愤忘食”、“乐以忘忧”，以至“欲罢不能”的境界。北宋哲学家张载也主张，为学需有趣味。

为学若有趣味，对学问有向慕之心，像未见过城市的繁荣，非想见不可，如是，做学问的趣味就浓了，再加以勤勉，则学问即可日进而不息。清代思想家梁启超也强调在教学中要培养学生的兴趣。他认为：“教育事业，从积极方面说全在唤起趣味；再从消极方面说，要十分注意，不可摧残趣味。”

兴趣不仅有利于知识的掌握，也有利于知识的巩固。前苏联心理学家和教育学家赞可夫曾明确指出“凡未经过紧张的脑力活动而获得的东西，以及没有和兴趣结合起来的東西，是很容易从记忆中挥发掉的。”实践也证明了这一点。辽宁教育学院杨玉棠调查了初中二年级 356 个学生最感兴趣的学科与最好学习成绩的学科之间的关系（见下表）：

学科/最感兴趣的/相应学科成绩/相符情况（%）

/学科人数/最好者人数

语文/112/62/55.4%

数学/110/62/56.4% 政治/29/16/55.2%

外语/48/32/66.6% 物理/12/10/83.3%

生物/17/9/52.9% 地理/12/6/50%

历史/16/8/50%

从上表中我们可以清楚地看到，学生最感兴趣的学科与成绩最高的学科之间有密切关系，两者完全相符的均在 50% 以上。这种情况，为爱因斯坦的名言“兴趣是最好的老师”，做了最好的证明。

兴趣可以促进创造力的发展。兴趣既为创造选取对象，又能提供从事创造的动力和坚持不懈地进行研究的坚强意志。

诺贝尔物理学奖金的获得者丁肇中曾经说过：“任何科学研究，最重要的是要看对自己从事的工作有没有兴趣，换句话说，也就是有没有事业心，这不能有丝毫的强迫。”正因为如此，所以他才以六年的时间完成了别人需要十几年才能完成的工作。曾有记者问他：“这样刻苦，你不觉得苦吗？”他回答说：“噢，不，不，不，一点也不，没有任何人强迫我这样做，正相反，我觉得很快活。因为我有兴趣，我急于要探索物质世界的秘密。”由此可见，“兴趣是创造之母”的说法无疑是正确的。

兴趣可以为人选择职业定向。一个人童年早期的兴趣对其未来的成才具有准备作用。一个人如若选择了自己深感兴趣的职业，他会觉得快活充实，同时也会在此职业内大有所成。达尔文从小就对生物感兴趣，故而才有后天的伟大成就。他在自传中曾说：“就我记得的我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣。沉溺于自我感兴趣的东西，深喜了解任何复杂的问题和事物。”

兴趣可以丰富人的精神生活。高尚而多方面的兴趣，可以增加人的生活情趣，使生活过得丰富多彩、幸福美满，并能使人更好地适应变化多端的环境。有些老人在退休之后觉得无聊、空虚、闲得慌，这与其年轻时未能养成多方面的兴趣，尤其是读书的兴趣是深有关联的。

既然兴趣有如此之重要的作用，那么人们应当如何来培养自己的兴趣呢？一般说来，培养兴趣应当注意如下几点：

兴趣要广泛。具有广泛兴趣的人，会经常注意多方面的新问题，并去钻研这些问题，从而大大增加多方面的新知识，而且还容易发现这些知识之间的联系，从而做出创造性的成果来。马克思在给女儿的信中曾说：“人类的任何知识对我都是不陌生的。”钱学森被人称作是“万能科学家”。他不仅

谙熟自己的专业——航空工程，而且还与铁道机械工程、工程控制论、思维科学、文学、绘画、小提琴等结下了不解之缘。当今世界科技飞速发展，相关学科越来越多，所以要想获得多方面的知识、发展多方面的能力就必须对知识有广泛的兴趣。青少年正处于长知识、长身体的时期，因而更要注意培养自己多方面的兴趣。

兴趣要稳定。兴趣必须持久而稳定，才能推动人深入钻研问题，才能经历长期的艰苦奋斗，进行卓有成效的创造性劳动，从而获得系统的科学知识，取得优异的成绩。那些朝三暮四，见异思迁，目光短浅，兴趣游移的人，往往对工作和学习只有三分钟的热度，浅尝辄止，半途而废，结果造成知识多而杂乱，博而不专的局面。举凡中外名人，在兴趣广博的同时，总会有他专心钻研的课题，而不是眉毛胡子一把抓，分不出主次。

认清目标，逐步养成高尚的间接兴趣。一个人若认清了学习的目标，以及学习活动的价值，就会产生对学习的间接兴趣，从而激发起强有力的持久的学习动力。马克思五十多岁开始学俄语，诺贝尔为发明炸药出生入死，陈景润立志摘取数学皇冠上的明珠，他们都获得了伟大的成功，这不能不说是与他们高尚的间接兴趣是有直接关系的。

保持永久的好奇心。好奇心是兴趣的前导。人们决不要因别人的嘲笑、讥讽而放弃或削弱自己的好奇心。被誉为发明史上的奇才的爱迪生，从小就对周围的事物感到好奇，感到有趣。他常常坐在树林边，看大树怎样冒出新芽，看秋风怎样染红树叶。五岁的一天，他突然不见了，原来他看到母鸡孵小鸡，自己也想试试，于是便跑到鸡窝里去专心地孵起小鸡来。爱迪生童年时期曾被教师认为是智力迟钝而被赶出了校门，但他后来却成了世界发明史上了不起的奇才。其中一个重要的原因，就是他从小就有的对事物的浓厚而持久的好奇心。

23. 人心不同，各如其面 ——个性与个性成熟测量

人生活在世间，会因先天素质、后天社会生活环境及所受教育的不同，而使各自的心理各有其特点，这就是人的个性。世界上没有两个人在各种心理特点上的结合是完全一样的，这就是说人的个性差异是一种客观存在的事实。在现实生活中，我们常常可以看到，有人终日抑郁寡欢，有人则乐观豁达；有人脾气暴躁，有人则性情温和；有人机智聪颖，有人则愚顽迟钝；有人勇敢果断，有人却优柔寡断；有人和蔼可亲，有人却骄横无礼；有人谦虚谨慎，有人却狂妄自大；有人喜怒溢于言表，有人则哀乐不动声色；有人大公无私，有人却自私自利。凡此事例不胜枚举，这都表明了人的个性是千差万别的，真可谓“人心不同，各如其面”。那么，究竟如何给个性下定义呢？

心理学中所说的个性，又称人格，是指一个人整个的精神风貌，是指一个人在其社会化进程中所形成的具有一定倾向性的心理特征的总和。它包括一个人所具有的个性倾向性和个性心理特征两大部分。个性倾向性是人进行活动的基本动力，是个性结构中最活跃的因素，它制约着人的所有的心理活动，表现出一个人的个性积极性，它主要包括需要、动机、理想、信念和世界观。而个性心理特征则是指一个人身上所经常表现出来的本质的、稳定的心理特征，它包括能力、气质和性格，并以性格为其核心。个性心理特征影响着个体的举止言行，反映着一个人的基本精神面貌和意识倾向，集中体现了个人心理活动的独特性。

应当指出，我们日常生活中所说的个性和心理学上所说的个性是不完全一样的。日常生活中，我们常说“某人有个性”，“某人无个性”等等，这里所说的个性主要是指鲜明的性格；而心理学上所说的个性则主要是指一个人的精神风貌。

既然已经知道了什么是个性，那么人们便不禁要问个性成熟的标志是什么，又是如何测定的呢？

个性成熟意味着一个人已经有了一个统一的自我。个性成熟的人具有一套完整的适应环境的有效的方法，他们知道应付某种情况哪些方法是行得通的，哪些方法是行不通的，因为他们有过去的成功和失败的经验可供借鉴。他们不像某些年轻人那样去试验各种不同的方式。他们的目标很明确，而且知道用什么方式才能达到自己的目标。他们的价值观已经确立，他们的性格是稳定的。

当然，个性成熟并不一定和年龄成正比。有些人尽管年龄不大，但处理事情却已经非常稳妥，此即所谓“少年老成”；相反，有些人虽然年纪不小，但处理事情还像孩子似的，这便说明他们的个性还没有成熟。

有位心理学家把 170 名个性坚强的人，200 名随机取样的人，150 名心理不健全的人和一组低能人进行比较研究，制作了一张测定个性是否成熟的问卷。读者不妨自测一下，看自己的个性是否已经成熟。不过，请读者注意，由于研究者的价值观，出发点以及对个性的理解并不一定与我们完全相同，因此测量的结果并不一定完全正确，所以我们仅可以此为参考。

个性成熟测验

下面的问题，选择一个答案（只可选一个）：

(1) 我的领导或老师对待我们的方式是：

- ①老是吹毛求疵，使我不得安宁。 (-3)
- ②他们一有机会，就对我进行批评。 (-2)
- ③只要我遵守规章制度，工作得好，他们不来多管我。 (+4)
- ④在工作中给我很多帮助。 (0)
- ⑤赞扬我工作勤勤恳恳。 (-1)
- ⑥我有错误他们就批评，我有成绩他们就表扬。 (+6)

(2) 我在打牌时或参加体育比赛中，如果我或我的一方输掉，我的反应往往是：

- ①研究输的原因，以便提高自己的技术。 (+4)
- ②对赢的一方的技术表示无比赞赏。 (0)
- ③感到自己不如人家 (-3)
- ④感到对方没啥了不起，自己别的方面比对方强。 (-3)
- ⑤认识到这类活动中的输赢并不重要，很快就置之脑后。 (+8)
- ⑥认为对方这次运气好赢了自己，自己下次碰上好运气也能赢取对方。 (-4)

(3) 当生活中遇到重大挫折时，如不能上大学，恋爱对象告吹等等，我感到：

- ①这一辈子我肯定不会幸福。 (-3)
- ②我兴趣广泛，不久就能从其他方面找到安慰。 (0)
- ③相信命运的安排，上帝总会救人于难的。 (-5)
- ④努力承受住打击，尽量使自己的境遇好一些。 (+2)
- ⑤这是我命里注定的，我本来就不应该有任何抱负或奢望。 (-3)
- ⑥我没有什么不可放弃的计划和抱负。 (+6)
- ⑦我不高兴了一阵，接着就淡忘了。 (0)

(4) 人们喜欢我的程度似乎是：

- ①要末很喜欢，要末一点也不喜欢我。 (0)
- ②有点喜欢我，但不引为知己。 (-3)
- ③第一次见面时人们似乎都喜欢我。 (0)
- ④人们了解我后才喜欢我。 (0)
- ⑤没人喜欢我。 (0)
- ⑥很多人都某种程度上喜欢我。 (+8)
- ⑦我说不上。 (-2)
- ⑧如果我能帮某人一点忙，那人就喜欢我。 (-2)
- ⑨人们起初喜欢我，但后来往往转而不喜欢我。 (0)

(5) 我谈论自己受挫折的经历时大体倾向是：

- ①无论何时人们对我受挫折的经历表现出兴趣，我就告诉他们。 (-3)
- ②在谈话中随便提到，我就告诉人家。 (+8)
- ③我很少跟人说起自己受挫折的经历，以免人家怜悯自己。 (+2)
- ④我从来不跟人说起自己受挫折的经历，怕人以为自己想博取同情或承认有自卑感。 (-1)

(6) 和我意见不相同的那些人是：

- ①不善交际的人，古怪的。 (-2)

- ②自私自利的。 (0)
- ③缺乏训练的。 (-3)
- ④有理由坚持自己看法的。 (+8)
- ⑤和我的社会背景不同的。 (+4)
- ⑥缺乏经验的。 (-2)
- ⑦智力上比我强的。 (-1)
- ⑧在某一问题上知识比我丰富的。 (-1)
- (7) 在打牌或比赛中我喜欢的对手是：
- ①技术高超的，这样我有更多的机会提高自己的技术。 (-2)
- ②比我的技术略高一筹的，这样玩起来更有兴味些。 (+6)
- ③比我的技术差劲的，这样我可以赢他，以显示至少我在这方面比他强。 (0)
- ④跟我的技术不相上下的，我们双方都努力的话均有机会赢取对方。 (-5)
- ⑤一个具有体育道德的人，不管其技术如何。 (+8)
- (8) 我喜欢生活的社会是：
- ①比现在的社会更简单一些的社会。 (0)
- ②就像现在这样的社会。 (-5)
- ③按部就班逐步向好的方面发展的社会。 (+6)
- ④变化中的社会，这样我可以利用变化的机会发展自己，同时造福于别人。 (+6)
- ⑤不断变化的社会。 (+2)
- ⑥比现在更好的社会。 (-3)
- (9) 我和同事进行争论的倾向是：
- ①我总是喜欢随时进行有益的激烈争论。 (-2)
- ②如果我有兴趣，我通常喜欢进行争论。 (-2)
- ③我很少与人争论，我喜欢自己推敲不同的观点。 (0)
- ④不喜欢争论，并尽量避开争论。 (0)
- ⑤不讨厌争论。 (-4)
- ⑥我喜欢漫无边际的争论。 (0)
- ⑦我喜欢考考人家的知识。 (0)
- (10) 非家庭人员批评我时我的反应通常是：
- ①分析批评者为什么批评我。 (+8)
- ②问批评者为什么批评我。 (+6)
- ③保持沉默，过后丢置脑后。 (-3)
- ④遇到机会，也对他进行批评。 (-2)
- ⑤如果我认为自己是对的，我就为自己辩护。 (+4)
- ⑥保持沉默，并对他记恨在心。 (-4)
- (11) 要在自己的职业中获得成功，家庭影响，即家庭的推动是：
- ①总是有害的，因为这会使被推动的人在无人推动的情况下对面临的问题一筹莫展。 (-2)
- ②通常是有害无益。 (0)
- ③对一个人刚从事某一职业时有帮助。 (+8)
- ④有时是有帮助的，但并不是必需的。 (+8)

- ⑤总是有帮助的，但并不是必需的。(0)
- ⑥为了出人头地是必需的。(-4)
- ⑦总是有帮助的，也总是必需的。(-4)
- (12) 我相信，人们的生活要过得既愉快又有意义有赖于：
- ①他们如何适应环境并利用好的环境发展自己。(-1)
- ②他们如何适应环境并利用环境中的有利因素发展自己。(-2)
- ③即使环境不好，仍然尽量加以利用，变不利因素为有利因素。(0)
- (+8)
- (13) 我对自己死的想法是：
- ①非常害怕想到它。(-2)
- ②不喜欢它，但不表露出来。(-3)
- ③经常想到死，希望自己有勇气去试验一下。(-1)
- ④把死视为必然要发生的事，平时很少去考虑。(0)
- ⑤暗中希望自己死了倒好，但很少在别人面前表露出来。(-2)
- ⑥公开希望自己死了倒干净。(-3)
- ⑦从来不去考虑死。(-1)
- (14) 我希望给人一个好的印象的倾向是：
- ①预先想好，并刻意追求。(-1)
- ②很少预先想好，但如有机会，则设法给人一个好的印象。(0)
- ③很少去考虑给人一个好的印象。(-2)
- ④不喜欢别人这样做，自己也从来不这样做。(-2)
- (15) 工作或学习中遇到棘手的问题时：
- ①我就向比我懂得多的人去请教。(0)
- ②我通常向我的好朋友请教。(-3)
- ③很少请人帮助我。(0)
- ④如果我认为我的朋友知道如何处理，我就去问他。(0)
- ⑤我尽自己最大的努力去解决，实在不行，才去请求别人的帮助。(0)
- (16) 我认为生活要有意义就必须生活在：
- ①比现在关系更融洽的亲戚朋友中间。(-4)
- ②有知识的人中间。(0)
- ③比现在更多的亲戚朋友中间。(-2)
- ④现在的亲戚朋友中间。(0)
- ⑤不管什么人中间。(-4)
- ⑥志同道合的人中间。(0)
- (17) 当我家里人批评我或责备我时，我的通常反应是：
- ①讨厌批评和责备，但不吭声。(0)
- ②为了家庭和睦，接受批评并且说批评得好。(-3)
- ③不吭声，但以后找机会进行反批评。(-3)
- ④不接受批评，进行争论以维护自尊。(0)
- ⑤设法了解别人为什么批评或责备自己。(0)
- ⑥发怒并进行争论。(-2)
- (18) 我让人注意我的活动、能力或成就的感情是：
- ①我希望别人注意我，并故意引起别人的注意。(-1)
- ②我希望别人注意我，但不明显地去那么做。(-4)

③我喜欢别人注意我，但并不去刻意追求。 (+8)

④我不喜欢别人注意我，总是回避谈论自己。 (0)

(19) 外表对我来说：

①非常重要，我花很多时间修饰自己外表。 (-2)

②不怎么重要，我花很少时间去修饰。 (+4)

③不重要，我只花很少时间，让人看得过去就是。 (0)

④几乎没有什么重要性。 (-3)

⑤非常重要，但我花在这上面的时间不太多。 (+4)

(20) 我喜欢做伴的人是：

①异性，因为他们（或她们）更了解我。 (-3)

②和我合得来的人，不管是异性还是同性。 (+8)

③同性，因为我和他们（或她们）更合得来些。 (-3)

④我不喜欢任何人做伴，因为不感到有此需要。 (-3)

(21) 当不得不在大庭广众讲话时，我感到：

①极其困难，常使我发窘或说话结结巴巴。 (-4)

②颇困难，但我还是做出泰然自若的样子。 (+6)

③这是对我自尊的一种挑战，我毫不畏惧地去干。 (0)

④我通常不花多大力气就能干好。 (+4)

⑤我喜欢在大庭广众中发表演说。 (+2)

⑥除非我认为听众对我是友好的，我感到很困难。 (0)

(22) 我对预兆的态度是：

①我在我的生活中发现这些预兆总是应验的。 (-5)

②这些预兆通常是应验的。 (-4)

③我搞不清这仅仅是巧合还是真的灵验。 (-3)

④我不相信预兆真的会应验。 (+10)

⑤我知道预兆是迷信，但还是半信半疑。 (-4)

(23) 我在小组会议上的活动情况是：

①我总是带头讨论问题。 (-4)

②我了解的问题我才参加讨论。 (+6)

③除非我认为自己说的东西有价值，我才发言。 (0)

④我从来不参加讨论，因为我不喜欢小组讨论。 (-4)

(24) 我遇到情感问题时：

①我感到喜欢，因为我可以克服它们，得到刺激。 (0)

②我不是特别感兴趣，因为我已经习惯了。 (+4)

③我感到这是我生活道路上出现的暂时障碍。 (+6)

④我没有情感问题。 (0)

⑤虽然使我不快，但我努力克制。 (-1)

(25) 我对世界的一般看法是：

①世界充满罪恶，我希望能逃避现实。 (-3)

②世界充满诱惑，要保持干净清白很困难。 (-3)

③世界是包罗万象的人生大舞台，我喜欢研究它。 (+6)

④如果人们过有意义的生活，世界则是美好的。 (0)

⑤我只能活一次，所以我不想去解释世界，我只想生活得痛快。 (-2)

⑥不管世界是好是坏，我是其中的一分子，我要尽自己最大努力无愧于

自己的一生。

(+10)

上面这个问题的计分方法是，将所得的正分总数减去所得的负分总数。合格分数为 100，超过 100 越多，表明个性越成熟，不足 100 越多，表明个性越不成熟。

24. 江山易改禀性难移 ——气质及其种类

日常生活中,我们免不了要与人交往,而交往就免不了要谈论人的脾气和秉性,如某人是急性子,某人是慢性子,某人生性活泼,某人则天生抑郁……这些表现在心理活动的强度、速度和灵活性等方面的典型的、稳定的动力特征,心理学上称之为气质。

由此,我们可以看出,心理学上的气质和我们平时所说的气质含义是不一样的。人们平时所说的气质是指一个人的风度、风格,而心理学上的气质指的却是人的脾气、禀性。

气质是一个古老的概念,是公元前5世纪的古希腊医生希波克拉底提出来的。他认为人们体内有血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁四种体液,而这四种体液在人们体内的比例是各不相同的。希波克拉底根据四种体液在人体内哪一种占优势把人分为多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质四种气质。血液在体内占优势者称多血质;黄胆汁占优势者称胆汁质;粘液占优势者称粘液质;黑胆汁占优势则称抑郁质。这种说法虽然是不科学的,但它所描绘的四种气质类型的特征,却在日常生活中具有典型性,因此气质一词沿用至今。

自从希波克拉底提出气质体液说以后,许多学者从不同角度提出了不同的气质学说。这里简单介绍几种主要学说。

(1) 体型说

由德国精神病学家克雷奇默尔提出。他根据临床观察,把人的体型分为三类:肥胖型、瘦长型、筋骨型,认为人的体型与气质特征及所患精神病种类有一定关系。(见表1)

表1

体型/气质/行为倾向/精神病症候

肥胖型/躁狂气质/善交际、表情活泼、热/躁狂抑郁症
//情、平易近人

瘦长型/分裂气质/孤僻、不善交际、严肃/精神分裂症
//沉静、神经质、多思虑

筋骨型/粘着气质/迷恋、认真、理解缓/癫痫症
/慢、行为较冲动

这种学说虽然对研究气质类型有一定的启发作用,但是它缺乏科学根据,并没有为实践所证实。

(2) 激素说

此说由柏尔曼等提出。他们根据人的某种腺体分泌激素的多少,把人分为甲状腺型、肾上腺型、脑垂体型、副甲状腺和性腺型五种类型。

①甲状腺型:分泌物多,则表现为精神饱满,感知灵活,意志力强;分泌物少,则表现为反应迟钝、缓慢,可能发生痴呆症。

②肾上腺型:皮肤干黑,毛发浓密,精力旺盛,情绪易冲动。

③脑垂体型:若分泌物增多,则表现为骨骼粗壮,脑力发达,性欲旺盛,有自制力。若分泌物减少,则身体矮小,肌肉萎缩。

④副甲状腺型:分泌物多,易激动,缺乏自控力;分泌物少,则肌肉无力,精神不足,缺乏生活情趣。

⑤性腺型:分泌物多,表现为进攻性行为猛烈;分泌物少,则进攻行为

少，易对文学、艺术、音乐感兴趣。

从神经—体液调节来看，内分泌腺活动对气质确有较大影响。但激素说过分强调激素的作用，忽视了神经系统，特别是高级神经系统的活动特性对气质更为直接的影响，因而也是片面的。

(3) 高级神经活动类型说

由俄国心理学家巴甫洛夫提出。他用高级神经活动类型来解释气质。他通过动物实验研究发现，高级神经活动的基本过程——兴奋和抑制过程的不同特性是高级神经活动的个别差异和特点的产生基础。兴奋和抑制过程特性的独特、稳定的组合，构成不同的高级神经活动类型。所谓兴奋即神经活动加强，所谓抑制即神经活动减弱。兴奋和抑制过程具有强度、平衡性和灵活性三种类型。所谓强度是指神经系统对刺激反应的强烈程度。所谓平衡性是指兴奋和抑制两种过程均衡的程度。所谓灵活性是指神经系统对刺激的反应速度和兴奋与抑制相互转化替代的速度。若两种神经过程能迅速转化，表明神经过程是灵活的，反之就是不灵活的。由此，巴甫洛夫根据神经活动三种特性的不同组合，把动物高级神经系统活动分为四种类型：

①强而不平衡型（不可遏制型）。兴奋过程强于抑制过程，特点是易兴奋，不易抑制。

②强而平衡，灵活型（活泼型）。兴奋和抑制都较强，并且二者易转化。特点是：反应灵敏，活泼好动，能很快适应迅速变化的外界环境。

③强而平衡，不灵活型（安静型）。兴奋和抑制都较强，但二者不易转化。特点是：安静、沉着、反应迟缓、较易形成条件反射，但不易改变。

④弱型（抑郁型）。兴奋和抑制都较弱，过强刺激容易引起疲劳，甚至会引起神经官能症。特点是胆小，畏缩，消极防御。

巴甫洛夫认为，高级神经活动类型是气质类型的生理基础，气质是神经系统类型的心理表现。高级神经活动的四种类型与古希腊学者所划分的四种气质类型相对应。其对应关系见表 2。

高级神经活动类型	气质类型
强 { 不平衡（不可遏制） 胆汁质 平衡 { 灵活（活泼型） 多血质 不灵活（安静型） 粘液质	胆汁质多血质粘液质
弱（抑郁型）	抑郁质

巴甫洛夫的学说比较科学地解释了人的气质的生理基础，对于人们从根本上理解人的气质类型是有指导意义的。目前，巴甫洛夫的关于气质类型的学说已基本上为心理学界所公认。

从巴甫洛夫的理论中，我们可以看出，人的气质主要是由遗传决定的。后天的生活环境尽管可以在一定程度上掩盖气质，但却不能从根本上改变气质。此即所谓“江山易改，秉性难移”。

巴甫洛夫对各种气质的特点作了如下解释：

胆汁质相当于神经活动强而不均衡型。这种气质的人兴奋性很高，脾气暴躁，性情直率，精力旺盛，能以很高的热情埋头事业，兴奋时，决心克服一切困难，精力耗尽时，情绪又一落千丈。

多血质相当于神经活动强而均衡的灵活型。这种气质的人热情，有能力，适应性强，喜欢交际，精神愉快，机智灵活，注意力易转移，情绪易改变；

但是办事重兴趣，富于幻想，不愿做耐心细致的工作。

粘液质相当于神经活动强而均衡的安静型。这种气质的人平静，善于克制忍让，生活有规律，不为无关事情分心，埋头苦干，有耐久力，态度持重，不卑不亢，不爱空谈，严肃认真；但不够灵活，注意力不易转移，因循守旧，对事业缺乏热情。

抑郁质相当于神经活动弱型，兴奋和抑制过程都弱。这种气质的人沉静，深含，易相处，人缘好，办事稳妥可靠，做事坚定，能克服困难；但比较敏感，易受挫折，孤僻、寡断、疲劳不易恢复，反应缓慢，不图进取。

人们了解自己的气质，对选择专业、培养性格，提高学习与工作效率、处理好同志间的关系等，都有着重要的意义。

25. 气质无好坏，成就在个人 ——气质的意义及其自我测试

在上一个问题中，我们已经了解了什么是气质，并知道了气质的种类及其特点。那么，人们不禁要问：了解人的气质类型有什么意义，人的气质类型可以自测吗？下面我们分别来论述这两个问题。

气质本身无好坏之分，它只表明一个人心理活动的动力特征，不涉及心理活动的方面和内容，因而不能认为有些气质类型是好的，而另外一些气质类型是坏的。每一种气质类型都有其积极的和消极的方面。胆汁质的人容易形成积极、勇敢、热情、朝气蓬勃等优点，也易于养成暴躁、任性、感情用事等缺点；多血质的人既有灵活、机敏、热情开朗、情感丰富等积极的特点，又有浮躁多变、容易分心等消极的特点；粘液质的人既有自制力较强、坚韧、冷静等积极的特点，又有呆板、冷淡、动作迟缓等消极的特点；抑郁质的人既有情感体验深刻、稳定、细心、认真、观察细致、敏锐等积极的特点，又有缄默、孤僻、好疑、多愁善感等消极的特点。我们了解气质的目的，就在于指导自己掌握和控制自己的气质特点，发扬其积极的一面，克服其消极的一面，从而使自己成为具有优良个性品质的人。

气质本身不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。气质是一个人的心理活动的动力方面的特征，它会影响到一个人智力活动的方式，但并不能影响其智力发展的水平和成就。任何一种气质的人都有可能成为碌碌无为的人，也都有可能成为对社会有突出贡献的人。苏联心理学家曾对几位世界文豪的气质做了鉴定，指出：普希金属胆汁质，赫尔岑是多血质，克雷洛夫系粘液质，而果戈里则为抑郁质，他们的气质类型不同，但他们都成了伟大作家，都取得了伟大的成就。

气质对实践活动的性质和效率会产生一定的影响，因此了解气质的类型特点既是个人选择职业的依据，也是各行各业选择适合自己行业的人的一种依据。研究表明，具有不同气质的人，有不同的职业适应性。一般说来，胆汁质、多血质的人较易适应迅速而灵活的工作，而粘液质和抑郁质的人则较易适合持久而细致的工作。因此，在选择职业时，我们应当考虑气质类型特征的影响，以便扬长避短，找到更适合于自己气质特征的职业和工作。另外，由于不同的职业和工作对人的气质有着不同的要求，因此，在选拔和安置人员，尤其在选拔和训练特种职业的人员（诸如宇航员、飞行员、大型动力系统调度员和运动员等）时，应当特别注意人的气质特征，并适当地进行气质类型的测定。

气质和人的身心健康有一定的关系。研究表明，胆汁质的人由于喜欢争强好胜，性急，易动肝火，经不起失败和批评，因而患心脏病的比率较高。抑郁质的人由于多愁善感，则患心血管疾病的人较多。有人曾经说过，胆汁质的人和抑郁质的人最易成为精神病的后备军，这话并非绝无道理的。因此，这两种气质的人，更应该注意克服自己的易怒和多愁善感的缺点。

下面 60 道题可以帮助你大致确定自己的气质类型。在回答这些问题时，你认为很符合自己情况的，记 2 分；比较符合的，记 1 分；介于符合与不符合之间的，记 0 分；比较不符合的，记 -1 分；完全不符合的，记 -2 分。

- ①做事力求稳妥，不做无把握的事。
- ②遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。

- ③宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。
- ④到一个新环境很快就能适应。
- ⑤厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音，危险镜头等。⑥和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
- ⑦喜欢安静的环境。
- ⑧善于和人交往。
- ⑨羡慕那种善于克制自己感情的人。
- ⑩生活有规律，很少违反作息制度。
- (11) 在多数情况下情绪是乐观的。
- (12) 碰到陌生人觉得很拘束。
- (13) 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
- (14) 做事总是有旺盛的精力。
- (15) 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
- (16) 在人群中从不觉得过分拘束。
- (17) 情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，又觉得什么都没意思。
- (18) 当注意力集中于某一事物时，别的事很难使我分心。
- (19) 理解问题总比别人快。
- (20) 碰到危险的情景，常有一种极度的恐惧感。
- (21) 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
- (22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- (23) 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
- (24) 一点小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌那种需要耐心、细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢参加热烈的活动。
- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- (29) 工作学习时间长了，常感到厌倦。
- (30) 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
- (31) 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
- (32) 别人说我总是闷闷不乐。
- (33) 理解问题常比别人慢些。
- (34) 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
- (35) 心里有话宁愿自己想，不愿说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- (37) 学习、工作同样一段时间后，常比别人更疲倦。
- (38) 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- (39) 老师或师傅讲授新知识、技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。
- (40) 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- (41) 做作业或完成一件工作总比别人花时间多。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。
- (43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- (44) 接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
- (45) 认为墨守成规比冒风险强些。

- (46) 能够同时注意几件事物。
- (47) 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
- (48) 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- (49) 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- (50) 和周围人们的关系总是相处不好。
- (51) 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
- (52) 希望做变化大、花样多的工作。
- (53) 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
- (54) 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
- (55) 在体育活动中，常因反应慢而落后。
- (56) 反应敏捷，头脑机智。
- (57) 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- (58) 兴奋的事常使我失眠。
- (59) 老师讲新概念常常听不懂，但弄懂以后就很难忘记。
- (60) 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

60 道题做完后，把每题得分按下表题号分类相加，并算出各栏的总分。

分类	题号	总分
胆汁质	② ⑥ ⑨ (14)(17)(21)(27)(31)(36)(38)(42)(48)(50)(54)(58)	
多血质	④ ⑧ (11)(16)(19)(23)(25)(29)(34)(40)(44)(46)(52)(56)(60)	
粘液质	① ⑦ (10)(13)(18)(22)(26)(30)(33)(39)(43)(45)(49)(55)(57)	
抑郁质	③ ⑤ (12)(15)(20)(24)(28)(32)(35)(37)(41)(47)(51)(53)(59)	

如果某一栏得分超过 20，其他三栏得分较低，则为典型的该类型气质；如某一栏在 20 以下，10 以上，其他三栏得分较低，则为一般的该类型气质；如果有两栏的得分显著超过另两栏得分，而且分数比较接近，则为混合型气质，如胆汁质—多血质混合型；多血—粘液质混合型，粘液—抑郁质混合型，等等；如果一栏得分很低，其他三栏都不高，但很接近，则为三种气质混合型，如多血—胆汁—粘液质混合型或粘液—多血—抑郁质混合型。

多数人的气质是一般型气质或两种气质的混合型，典型气质和三种气质混合型的人较少。

26. 百人百面目，千人千性格 ——性格及其种类

性格是个性心理特征的核心，它对人的行为有很大影响，有的心理学家甚至认为性格影响行为，行为决定命运。这个说法虽然有点夸张，却也不无道理。因此，剖析自身的性格特征，对于青少年塑造良好的性格品质，开创美好的未来，具有重要的现实意义。

那么，什么是性格呢？

“性格”一词是从希腊文来的，原意是“特征”、“标志”、“属性”或“特性”。现代心理学把性格看作是人的个性心理特征的核心，是指一个人在个体生活过程中所形成的对现实稳固的态度，以及与之相适应的习惯了的行为方式。

每个人对客观现实给予他的影响，都有其独特的、人各不同的对待方式（即态度）和与之相应的行为方式。如果这些方式在他的生活中是经常的、稳定的，那么这些态度和行为方式就成了一个人的性格特征。如一个人经常见义勇为，对有利于集体的事即使有危险也无所畏惧，我们就可以说这个人具有勇敢的性格特征。若一个人一贯畏首畏脚，前怕狼，后怕虎，偶然有一次在并不伤害其个人利益的情况下表现出勇敢的行为，那么，只能说他这次行为是“勇敢”的，但勇敢却并没有成为他的性格的特征。可见，只有在生活中形成的对现实稳固的态度和习惯了的行为方式，才是一个人的性格特征。

应当指出，性格是由各种不同的性格特征整合而成的，它的结构十分复杂。一般认为，一个人的性格主要包括以下几个

方面：

（1）性格的道德特征

性格的道德特征主要体现在人对现实的态度上。现实事物是多种多样的，因而人对现实的态度也是多种多样的。这类性格特征主要有以下三种：第一，对社会、集体和他人的态度的性格特征，属于这方面的特征有：诚实正直或虚伪狡猾，公而忘私或自私自利，富于同情心或是冷酷无情，平易近人或不愿与人亲近，等等；第二，对劳动的态度的特征，属于这方面的性格特征有：勤奋或懒惰，认真或马虎，节俭或浪费，有开拓精神还是顽固不化，等等；第三，对自己的态度的性格特征，属于这方面的性格特征有：谦虚或骄傲，自信或自卑，大方或羞怯，严于律己或放纵自己，等等。

（2）性格的意志特征

意志品质的个人特点是构成性格特征的一个重要方面。属于这类特征的有：独立性或依赖性，自觉性或盲目性，沉着或冲动，自制或任性，主动或被动，镇定或惊慌，勇敢或怯懦，坚韧或动摇，严谨细致或粗枝大叶等等。对于人的性格的意志特征，只有和道德品质、活动的社会意义结合起来考虑，才能给予正确的评价。

（3）性格的情绪特征

性格的情绪特征是指情绪影响人的活动或受人控制时所经常表现出来的稳定的特点，它主要表现在情绪反应的强弱，快慢起伏的程度，保持时间的长短和主导心境的性质等方面，如暴躁或温和、热情或冷漠、乐观或悲观、情绪稳定或情绪易波动等等。

(4) 性格的理智特征

性格的理智特征是指人在感知、记忆、思维、想象等认识过程中所表现出来的个别差异的性格特征。如在感知方面有被动感知型和主动观察型，详细分析型和综合概括型等，在记忆方面有形象记忆型和逻辑记忆型等，在思维方面有独立型和依赖型，分析型和综合型等，在想象方面有创造想象型和再造想象型等。

关于性格类型的分类学说主要有以下几种：

(1) 向性说

它以个人倾向于内部世界还是外部世界作为划分的根据，把性格分为内向型、外向型和内外平衡型。性格内向的人的心理活动倾向于内部，一般表现为沉静、反应缓慢、顺应困难、不爱社交，有的较孤僻，好幻想；性格外向的人的心理活动倾向于外部，对外部事物表示关心、开朗、活跃、情感外露、不拘小节、独立心强、特别善于社交；内外平衡型介于内向型和外向型之间。属于这种类型的人，由内部过渡到外部或由外部过渡到内部都容易且平衡。在现实生活中，绝大多数人是属于内外平衡型的，绝对的内向型和外向型则不多见。

“向性说”以瑞士心理学家荣格（C. G. Jung）为代表。虽然这种分类法有一定的片面性，但是，它基本上反映了实际，又易于掌握，人们往往乐于接受。因此，“向性说”是最普遍的广为流传的一种性格分类法。

(2) 独立—顺从说

按照一个人独立性的程度把人分为独立型和顺从型两类。

①顺从型：独立性差，易受暗示，易全盘接受别人的意见，并照之去做，应激状态时张惶失措。

②独立型：善于独立发现问题，并解决问题，不易受干扰，应激时不慌张，对发扬自己的力量要求迫切，行为迅速，有时喜欢强加于人。

(3) 机能说

机能说由机能心理学派、英国的 A·培恩和法国的 T·里波提出。他们以何种心理机能占优势为标准，把人的性格划分为理智型、情绪型和意志型三种。理智型的人头脑清醒，以理智来支配其行为；情绪型的人，感情丰富，体验深刻，行为受情绪冲动支配；意志型的人，做事有明确的目标，行动富主动性、原则性，不达目的誓不罢休。

(4) 五种性格类型说

这是目前国际上比较通用的一种性格类型划分理论。此说将性格划分为 A、B、C、D、E 五种类型，每种有如下特点：

①A 型性格：

A 型性格的人多具雄心壮志和进取性，但容易急躁，对周围环境适应性较差，人际关系不甚融洽，他们的行为常引起人们的注意或议论，所以又叫行为型。

②B 型性格：

B 型性格的人能力一般，不善交际，但社会适应性较好，遇事丢得下，想得开，不耿耿于怀，又称平均型。

③C 型性格：

C 型性格的人情绪稳定，感情内向，反应慢，较孤僻，好幻想，常处于被动状态，又叫安定消极型。

④D 型性格：

D 型性格的人情绪稳定，感情外向，为人活跃开朗，善于交际，人际关系较好，有组织领导能力，又称管理者型。

⑤E 型性格：

E 型性格的人多有消极情绪，常要逃避现实。有自己独特的爱好和兴趣，善独立思考，有钻研性，但不善交际。古代那些深居简出的文人逸士就是属这种性格的人。

近年来研究表明，一些疾病与性格有一定关系。A 型性格与冠心病的发生密切相关。在发过心脏病的患者中，性格偏 A 型高达 98%，尸体解剖检验也证明，A 型性格的人心脏冠状动脉硬化要比 B 型性格者高五倍。日常生活中我们也常常看到：某人生性急躁，遇事不合心意就大发雷霆。在家里常因小事而对配偶大发脾气，搞得夫妻关系紧张；在单位里，也因脾气火爆而与同事日渐疏远，这种性格的人就被称为 A 型性格。A 型性格可与高胆固醇、吸烟和高血压三者并列，称为心脏病的第四危险因。癌症与性格也有关系，调查表明，沉默寡言，不愿泄露愤怒，好克制自己感情的人容易患癌症。

(5) 血型说

由日本学者提出，并在日本广为流行。此说认为：A 血型的人，比较理智和谨慎，爱思考；B 血型的人，比较乐观和热情，开朗大方；O 血型者比较自信和坚定，事业心强；AB 型者比较怪癖，保守，疑虑重重。

血型和性格到底有没有关系？此问题到目前仍处争论之中，难以定论。不过，大多数人倾向于认为二者之间并不存在必然的联系。

从以上的论述中，我们可以看到，人的性格结构极其复杂，它是由多种性格特征整合而成的。尽管按照一定的分类标准可以把人的性格分为不同的种类，但恰如世界上绝对没有两个完全相同的面孔一样，世界上也绝无两个性格完全相同的人，即便是按照某一标准划分出来的同一种的人，也会在性格的其他方面有所不同，此即所谓：“百人百面目，千人千性格”。

27.人初无善恶，后天方使然 ——性格的形成与自测

在我国，关于人性善恶的争论已有二千多年的历史了。荀子有：“人之初，性本恶”之说，孟子有：“人之初，性本善”之论，而现在，人们大都倾向于认为：从之初，性（主要指性格）本无善恶之分，人性的善恶完全是后天形成的，此即所谓：“人初无善恶，后天方使然”。例如，一个尚不懂事的孩子伸手抢了别人的东西，这并不说明他的人性是恶的，只有在他有了明确的意识之后，他的行为才具有道德评价的含义，我们也才能据其行为而确定其性格的善恶。

那么，性格究竟是怎样形成的呢？我们认为，性格主要是通过人的不断实践，在外界生活条件和人的心理活动的相互作用之下形成和发展起来的。它的形成过程是主体和客体相互作用的过程。一般认为遗传是性格形成的自然前提，环境影响对性格起决定作用。其中家庭、学校教育和工作岗位都是对性格形成有重要影响的外部条件。“近朱者赤，近墨者黑”，这句话形象地说明了社会环境对青年性格形成的重大影响。

首先，父母是儿童的第一位老师，对儿童性格的形成起着重要作用。下表是外国学者提出的母亲态度与儿童性格的图表（见表1），说明家教作风对儿童性格的影响。

同时，孩子出生的顺序，往往也影响着父母对他的态度和在家庭中的地位，从而也会影响儿童的性格。比如，有的父母把什么都让老大会干了，而老小什么也不干；或有时父母对待子女不公平，受偏爱者就可能有洋洋得意，趾高气扬，飞扬跋扈的表现；而受冷落者则容易形成妒忌、自卑等性格。

表1 母亲态度与儿童性格

母亲态度	儿童性格
支配的	服从、无主动性、消极的、依赖的、温和
照管过甚	幼稚的、依赖的、神经质的、被动的、胆怯
保护的	缺乏社会性、深思的、亲切的、非神经质的、情绪安定
溺爱的	任性的、反抗的、幼稚的、神经质的
顺应的	无责任心的、不服从、攻击的、粗暴的
忽视的	冷酷的、攻击的、情绪不安、创造力强
拒绝的	神经质的、粗暴的、企图引人注目、冷淡的
残酷的	执拗的、冷酷的、神经质的、逃避的、独立的
民主的	独立的、爽直的、协作的、亲切的、社交的
专制的	依赖的、反抗的、情绪不安、自我中心、大胆的
父母意见分歧的	易生气、警惕性高；或有两面讨好、投机取巧、好说谎作风

苏联心理学家A·T·科瓦列夫分析了角色在性格品质形成中的作用。他对两个同卵双胞胎女孩进行了四年的观察。这对双生女的外貌非常相似，在同一个家庭中长大，从小学到中学直到大学都在同一所学校，同一个班读书。她们虽然始终在相同的环境中长大，但在性格上两个人却明显不同。姐姐比妹妹善谈吐，好交际，做事主动果断。在谈话和回答问题时，总是姐姐先说，妹妹却表现的少言、羞涩。后来了解到，姐妹俩在性格上形成这样大的差异

的原因之一，就是家长一直责成姐姐照顾妹妹，对妹妹的行为负责，并首先完成大人交给的任务。于是，就使姐姐较早地形成了独立、主动、善交际、处理问题果断等特点。妹妹则养成了行为被动、缺乏主见，好依从于人的性格特征。可见，角色的作用也是重要的。

以上是家庭对儿童性格的影响。

其次，学校教育对儿童的性格形成和发展也起着很重要的作用。

教师既教书又育人，在传授科学知识的过程中训练学生习惯于有明确目的的、连续的、有条理的工作作风，激励学生奋发图强，以顽强拼搏精神刻苦学习，在克服困难的过程中培养学生坚毅、顽强的性格。

学生在班集体中生活，集体的特点、要求舆论和评价以及集体活动等对学生性格的形成和发展都给予具体影响，但不是任何班集体对学生性格的形成都发挥积极作用。班集体必须在教师的指导下，有正确而又明确的目的性；挑选出合适的班干部，组织起领导核心；建立起民主气氛，发扬正气，能与不良倾向作斗争；对它的成员有严格要求，使集体成员既有积极性、主动性，又能自觉遵守纪律。只有这样，才能促使该集体的成员形成优良的性格特征。

有人曾研究教师的态度对学生性格的影响，结果如下（见表 2）

表 2 教师态度和学生性格

教师态度/学生性格

专制的	情绪紧张，不是冷淡就是带有攻击性，教师在场时毕恭毕敬，不在场时秩序混乱，不能自制。
民主的	情绪稳定、积极、态度友好、有领导能力。
放任的	无团体目标、无组织、无纪律、放任状态。

有的心理学家还研究了班级指导对“角色”加工的意义。实验是在小学五年级有 47 名学生的一个班上进行的。教师挑选在班级中地位较低下的 8 名学生，任命他们为班级委员，在他们完成工作任务的过程中给予适当的指导，追踪研究这些孩子在班级中所处地位的变化和性格特征变化的情况。一个学期过后进行测定，发现他们在班级中的地位有显著变化。从前，他们一向不被人重视，而当他们在教师的指导下，担任一个学期的班级委员之后，班级第二学期选举时，这 8 名学生中有 6 名又被选为班级委员。另外也观察到这 6 名新委员在性格方面，诸如自尊心、安定感、明朗性、活动能力、协调性、诚实性、责任心等特征都有所变化。从全班的统计来看，原来不积极参加活动的孤独、孤僻的儿童比例也大大下降了。整个班级的风气也有所改变。

另外，现实和文学作品中的典型人物的榜样作用对学生性格的形成也有重要的影响，体育和劳动也有利于锻炼性格：它能增强耐力，养成勇敢顽强、乐观、责任感、纪律性、爱护公物与团结友爱等性格特征。

但是，社会环境对人心理发展的影响是自发的、潜移默化的。人毕竟不是环境的奴隶，而是环境的主人。个人自觉加强修养，对个人性格的改善将起着能动的决定作用。

通过上一篇和本篇的论述，我们已经知道了什么是性格，它是如何形成的以及它对人的重要作用。因此，了解自己的性格便有利于性格的自我完善。那么，人能否对自己的性格进行自我测定呢？答案是肯定的。

前面我们已经讲过，人们一般倾向于认为可以把一个人的性格分为内向型、外向型和内外平衡型三种。过于内向的人习惯于把一切事情都压抑在自己的内心深处，容易形成孤僻的性格，难于适应社会生活。而过于外向的人又往往喜欢把一切事情都告诉别人，给人一种搬弄是非的感觉，因而这样的人缺少知心朋友，人人敬而远之，故他们也难适应社会生活。既如此，我们便都希望了解自己性格的内外向程度，渴望改变自己过于内向抑或是过于外向的性格。

下面这个量表是结合我国青少年的实际情况，参考国外的一些性格量表制定的，你不妨自测一下自己的性格，相信测量结果对你是有参考意义的。

回答问题时，请先看 A 栏和 C 栏的内容，若自己的想法，做法适合于 A，就在 A 栏的方格内画个圈，若适合于 C 就在 C 栏的方格内画个圈；若 A 和 C 都不适合，就在 B 栏方格内画个圈。

A	ABC	C
①在人多的地方不大好意思	☐ ☐ ☐	在人多的地方很自然
②很难和别人交朋友	☐ ☐ ☐	对人一见如故
③愿意一个人静坐	☐ ☐ ☐	愿意和朋友在一起
④与生人难于打交道	☐ ☐ ☐	和生人也能谈得来
⑤不愿出头露面	☐ ☐ ☐	好表现自己
⑥即使遇到了令人气恼的事情，也不露声色	☐ ☐ ☐	喜怒哀乐，毫不掩饰
⑦开会时总坐在后边	☐ ☐ ☐	开会时愿坐在前边
⑧众人面前说话害羞或	☐ ☐ ☐	在众人面前能爽快的回沉默不语回答问题
⑨买东西的时候总是犹	☐ ☐ ☐	只要认为是好东西立即毫不犹豫就买
⑩自己的想法不轻易告	☐ ☐ ☐	能把自己的想法直率地诉人谈出来
(11) 爱刨根问底 ☐ ☐ 往往轻率从事		
(12) 无论别人怎么说，自	☐ ☐ ☐	听了他人意见，立即改己的主张不变变自己的主意
(13) 午休时愿在教室里静坐一会地玩一会儿	☐ ☐ ☐	午休时想在操场上轻松
(14) 不好发议论	☐ ☐ ☐	喜欢议论
(15) 即使别人讲过后，还觉得许多问题未得到解决就觉得自己都懂了	☐ ☐ ☐	当别人还未把话讲完，
(16) 遇到难题，非弄懂不可	☐ ☐ ☐	一遇到难题就泄气
(17) 考试成绩不好，就沮丧，失去信心，认为失败是成功之母	☐ ☐ ☐	考试成绩不好并不介
(18) 时常认为自己无能	☐ ☐ ☐	认为人既有优点也有缺点
(19) 为自己天生的命运	☐ ☐ ☐	平时心情舒畅，认为人

不好生道路是广阔的

A	ABC	C
(20) 总怕在关键性考试中	☐ ☐ ☐	若是错了，改过来就行，出错不太介意
(21) 因对自己的能力估计	☐ ☐ ☐	认为自己能干，什么都不足，难以抉择将来能干，并且会干一行，爱干什么好一行
(22) 考试前总为是否会失	☐ ☐ ☐	对于考试，心里不太在败而担忧乎
(23) 非常注意同学的考试成绩	☐ ☐ ☐	不太注意同伴的成绩
(24) 有时对自己的前途感	☐ ☐ ☐	对自己的将来总是觉得渺茫有希望
(25) 一个人呆着内心也总不平静	☐ ☐ ☐	一个人呆着心里平静
(26) 注意别人对自己的看	☐ ☐ ☐	不注意别人对自己的评价价
(27) 好打扮	☐ ☐ ☐	不注意外表
(28) 做错了一件事，常常	☐ ☐ ☐	即使有亏心事也很快被忘不掉遗忘
(29) 屋子里不整洁心里不安	☐ ☐ ☐	屋内杂乱无章也心安理得
(30) 学习时易受说话声、	☐ ☐ ☐	对说话声、广播和电视广播和电视声音的干扰声音的干扰不在乎
(31) 特别注意交通事故	☐ ☐ ☐	遇到危险情况往往就慌张起来
(32) 不好意思向老师提问	☐ ☐ ☐	不懂时就问
(33) 情绪稳定沉着	☐ ☐ ☐	情绪易波动
(34) 一旦发现好书就爱不	☐ ☐ ☐	借阅同学的参考书，想释手快看立即还
(35) 学习时坐在桌前一直	☐ ☐ ☐	学习时不踏实，有点“猴不动屁股坐不住”

A	ABC	C
(36) 认真制订学习计划，	☐ ☐ ☐	因订的计划大部分做不并按时学习到，所以订了也不执行
(37) 作业总是做得整洁认真	☐ ☐ ☐	经常忘记完成作业
(38) 做起事来，专心致志	☐ ☐ ☐	兴趣多变
(39) 学习时，不易受外界	☐ ☐ ☐	做作业时同学呼唤就会的引诱动摇，或停止学习
(40) 学习时，虽然自己很	☐ ☐ ☐	学习时，常常分心，思想看电视，但也不去看开小差，搞小动作

计分方法：A 栏里填一个圈为 0 分，B 栏内填一个圈为 1 分，C 栏内填一个圈为 2 分，累计分数，对照下表得分范围，就可看出你的性格倾向。

表 3 性格倾向表

得分范围	性格等级	性格倾向
10 分以下	1	颇内向型
11—25 分	2	稍内向型
26—55 分	3	混合型
56—70 分	4	稍外向型
70 分以上	5	颇外向型

28. 江山代有才人出， 各领风骚数百年 ——能力、智力及其测量

“能力”这个词我们几乎天天都用，但要给它下个确切的定义，还是比较困难的。例如，我们常说张三聪明能干，李四愚笨无能，王五则为低能儿，那么，到底什么是能力呢？

(1) 能力

心理学中把直接影响活动的效率，使活动任务顺利完成的那些最必需的个性心理特征称为能力。能力是与活动联系在一起，并在活动中发展和表现出来的。但并不是所有在活动中表现出来的心理特征都是能力，如活泼、沉静、谦虚、傲慢、急躁等，虽然和活动能否顺利完成也有一定的关系，但它们并不是直接影响活动效率的最必需的条件，因此不能称之为能力。从事音乐活动则必须有听觉表象力、曲调感和节奏感；从事绘画活动则必须有色彩辨别力、形象记忆力、准确地估计比例关系；观察精细准确、记忆迅捷正确、思维灵活敏捷，想象广阔丰富则是完成许多活动所必不可少的，缺乏了这些心理特征，就会影响活动的效率，就会使活动不能顺利完成，它们方可称为能力。

能力可分为一般能力和特殊能力。一般能力是指各种活动都需要的一些共同能力，从最复杂的劳动到最简单的活动，都不能脱离它们。例如，观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力等，就属于一般能力，它们运用于广泛的活动范围，并保证人们较容易地掌握知识，它们与认识活动密切联系着。特殊能力指在某种专业活动中表现出来的能力，它是顺利完成某种专业活动的心理条件。例如数学能力、音乐能力、绘画能力、机械操作能力、教育能力、体育能力等。一般能力和特殊能力有机地联系着，一般能力是特殊能力发展的内部条件，一般能力愈是发展，就为特殊能力的发展创造了有利的条件；而特殊能力实际上就是某些一般能力的专门化发展，同时特殊能力的发展又有助于一般能力的发展。

第二个问题是人的能力为什么会千差万别呢？我们说能力的差别是客观存在的、不容否认的。由于能力的高低不同，才有伟人与平民之分，才有功勋卓著和碌碌无为之别。就一般能力而言，有的人观察准确细致，有的人走马观花；有的人注意广阔稳定，有的人注意狭窄分散；有的人记忆快捷持久，有的人缓慢易忘；有的人思维灵活敏捷，有的人思维呆板迟滞；有的人想象丰富独创，有的人想象贫乏守旧。就特殊能力而言，这种差别更是不胜枚举了，就是它们的发展水平也大相径庭。

这是为什么呢？造成人们的能力千差万别的原因是很多的。首先是遗传素质和营养状况的影响，正常人能力之间的差异是同脑的微观结构的特点，特别是同大脑皮层细胞群的配置和神经细胞结构的个体特点有关。这种人们生来具有的解剖生理方面的特点称为遗传素质，它是能力形成、发展的自然前提或物质基础。由于遗传素质人人都有差异，能力就会千差万别了。近年来的研究表明，胎儿和婴儿的营养状况，影响他们脑细胞的数量，进而影响他们的能力发展。营养不良会给智力带来严重后果，甚至会造成愚笨、白痴，如果营养充足，脑和神经系统就会得到正常发育，从而为能力的较好发展提供良好的物质基础。造成人的能力千差万别的原因的第二方面就是环境和教

育的作用。素质差不多、早期营养水平相当的人，其能力出现差别则是由环境、教育和实践活动所造成的。大量研究表明物质和文化环境的改善会提高人的能力水平，相反则会降低人的能力；儿童早期教育将决定一个人今后能力的发展水平，如果给儿童优越的早期教育，他的智力会得到惊人的发展，反之则永远达不到其原来应该达到的水平；教育在一个人能力发展中起主导作用，在教育过程中掌握知识、技能的同时也就发展了能力。因此，受教育的水平将影响能力的高低，人的能力还必须通过主体的积极活动才能得到发展，能力是在人的活动中形成和发展起来的。一个人的能力大小与他从事活动的积极性成正比，劳动实践对各种特殊能力的发展起着重要作用。不同职业的劳动制约着能力发展的方向和水平。

总之，人的能力是在各自的遗传和环境这两大因素的支配下，经由成熟和学习的相互作用形成和发展的。正是由于每一个体的遗传素质和所面对的环境是千差万别的，因此，人们的能力就自然而然地存在着种种差异，我们也就容易理解：“江山代有才人出，各领风骚数百手”、“八仙过海，各显神通”这样的词句以及“恨铁不成钢，死狗难上墙”、“对牛弹琴”、“痴人说梦”这样的俗语了。

(2) 智力

就日常概念而论，智力很好界定，因为我们时时处处都在有意无意地运用这一概念。比如我们常听人讲，张家的儿子聪明异常，李家的丫头愚笨透顶，聪明也罢，愚笨也好，都与一个人的智力高低有关，在这种情况下，说的人和听的人都能理解智力的概念。然而，就科学概念而言，智力就成了一个极为复杂的概念。用西方一位学者的话来说：“智力的定义是一项没有穷尽的探索。”

下面我们就把朱智贤先生等十几位中国心理学工作者关于智力的较有代表性的观点归纳一下，试图揭示出智力的本质：①智力与认识活动密不可分，中国学者都认为智力主要体现在认识过程之中，属于认识活动的范畴。②智力是多种因素的组合体。这些因素主要包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力，有人还加上了创造力、实践活动力。同时智力也不是这些因素简单地组合、机械相加的结果，而是有机结合的产物。③多种因素的水平及组成结构影响着智力的高下，每一种构成因素的水平高低都会影响智力水平的高低。同时，各种因素相互组合时的结构差异也会影响智力水平。④思维能力是智力的核心因素，虽然说智力是由多种因素组成的，但思维能力却居于核心位置，处各种因素之首，其他因素的地位基本相同。

总之，智力是一种综合的认识方面的心理特性，智力不是单一的能力，而是一种综合的整体结构。

我们再来看一下，人是否有“上智”与“下愚”之分。早在 2000 多年前，孔子就说过：“唯上知与下愚，不移”，又说：“中人以上可以语上也，中人以下不可以语上也。”这两句话是否正确，尚有争论，我们暂且不论，但这两句话却表明，孔子主张人的智力有不同，可分为“上智”、“中人”、“下愚”三等。这种看法对不对呢？孔子的这种说法与科学心理学关于智力个别差异的理论基本上是一致的，所以从这种意义上说可以说是正确的。我们平时不也常说：“某某极聪明”，“某人不大聪明”，“某某很愚”吗，这实际是在肯定人们的智力水平是有高下之分的，并按智力水平的高低来对人进行简单分等。

人们智力的发展水平存在着很大差异，一般来说，在相同条件下，如果一个人在某种活动中，特别是认识活动中，表现出比别人更高的水平或成就，就表明他具有较高的智力，可谓“上智”，与此相反，一些人的活动结果不好，甚或很差，我们就说他是一个智力低下的人，或称“下愚”，而我们常人就是“中人”了。在心理学中，智力水平的高低通常是通过智力测验所得到的智商来表示，按智商的高低，可以把人分为超常、正常和低常三种类型。一般认为智商在 130 以上者为超常，在 100 左右者为正常或中常，在 70 以下者为低常或低能。智力在全人口中的表现为常态分布，两头小、中间大，即智力超常和低常的人数极少，智力中常的人数居多。见下表：

智商在人口中的分布

智商 (IQ)	级别	占人口百分比
140 以上	极优秀 (天才)	1. 33
120—139	优异	11. 30
110—119	中上	18. 10
90—109	中智	46. 50
80—89	中下	14. 50
70—79	临界智力	5. 60
70 以下	智力低下	2. 90

我们下面就来看一下“上智”与“下愚”的情况。智力超常是指智力水平大大超过同龄人的水平，我国古代所谓“神童”，外国的“天才儿童”就属此列，国外人认为超常儿童约占全部儿童的百分之三左右。智力超常的人有的是在某一方面得到专门发展，有的是多方面的智力水平都达到了很高的层次。超常者有以下特点：①有浓厚的认知兴趣且兴趣广泛，求知欲旺盛。②感知敏锐，观察仔细。③想象活跃，特别富于幻想。④注意具有很大的主动性和集中性。⑤思维敏捷，理解性强。⑥富有独立性和创造性。⑦记忆水平高。⑧学习方法得当。⑨自信、好胜，有坚持性。⑩情绪稳定，自我控制能力强。

智力低常也称智力落后，智力低下或弱智，是指在智力发展上显著落后于同龄人的水平或在智力发展上有严重障碍的人。一般是因在胚胎期或出生后，由于各种原因造成中枢神经系统发育障碍而使然。智力低常表现为学习和社会适应有障碍，他们在生理和心理方面都有其特征，简单地归纳为：A. 生理方面①大脑发育不全；②在体态、外貌上有明显异常。B. 心理方面①感知观察力差；②注意难以集中，不稳定易转移；③记忆水平很低；④言语能力低下，词汇贫乏，语言出现迟、发展慢；⑤思维水平低；⑥异常自卑，情绪紧张、胆小、怯弱等。

正像世界上的事物互不相同是客观存在一样，人们的智力的确有高下之分，这也是我们提出因材施教，各尽所能，量才录用的理论依据。

(3) 智力测验

从本质上讲，智力是一种不能直接观察和测量的潜在能量，既看不见也摸不着，只能从一个人的行为表现中进行间接推论。那么能不能用一些办法对其进行测量呢？回答是肯定的，古今中外不少学者对智力测量作过大量的尝试，也取得了许多可喜的进展。

智力测验是有关人的普通心智功能的各种测验的总称，又称普通能力测

验。编制这类测验的目的是为了综合评定人的智力水平。因此，所采用的都是一些概观性的测验，通常一种测验只提供一种分数，或者至多提出属于心智范围的几种分数。智力测验有多种类型。诸如个人智力测验，团体智力测验，特殊人口（如婴幼儿智力落后者，言语障碍者和身体残废者等）用的测验以及学习能力测验等。

智力测验可以追溯到我国古代，孟子说过：“权，然后知轻重；度，然后知长短。物皆然，心为甚。”孟子认为心与物皆具有一种可测量的特性。三国时代的刘劭在《人物志》一书中提出：“观其感变以审常度”，意思是根据一个人的行为变化可以推测他的心理特点。我国自古以来流传的七巧板、九连环、猜谜语、打灯谜等都是智力测量的工具和手段。

但是用科学的方法把测验编制成量表来测量一个人的智力是从法国心理学家比纳开始的。1905年比纳和西蒙为了鉴别智力落后儿童，编成了第一个智力测验量表。这个量表是用语言文字或图画、物品等形式，要求被试者在测验时，用文字或动作解答，然后求出智龄，从而确定其智力的高低。

1916年美国斯坦福大学心理学家推孟对比纳—西蒙量表加以修订，使这个测验进一步标准化，称为斯坦福—比纳量表，这一量表曾于1937、1960和1972年作过三次修订。这一量表被广泛使用，直到今天仍是国际上常用的两种测验法的一种，这一量表以智力商数（简称智商，用IQ表示）。来表

示智力；智商（IQ）= $\frac{\text{智力年龄(MA)}}{\text{实足年龄(CA)}} \times 100$ 。其中智力年龄是这样算出的。如果一

个实足年龄是8岁的儿童通过了8岁组的全部条目，那么他的智龄是8岁，如果他还通过了9岁组的两个条目（代表4个月）和10岁组的1个条目（代表2个月），他的智龄就是8岁6个月。智龄超过实龄越多，其智力水平就越高；反之，低于实龄越多，其智力水平就越低。

然而，由于人的智力随年龄的增长其发展速度是不一样的，是先快后慢，因此，智力年龄与实足年龄之间不可能保持固定的比值，智力到一定年龄就有停止发展的趋势，如果继续用上面的办法来测一个人的智力水平，求得的智商会逐年下降，这不符合实际。为了解决这一难题。美国心理学家韦克斯勒从1934年开始自编智力量表，并首创离差智商，并用它代替比率智商，其原理为：以每个人年龄段内全体人的智力分布为常态分配，将个人分数在其年龄组中离开平均数的距离，用标准差表示，在离差智商中，离差是以标准差为单位计算的，韦克斯勒智力量表中标准差定为15，其公式为：IQ=100

+15Z，其中 $Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$ ，公式中的Z代表标准分数，X代表个体测验得分，

X代表团体的平均分数，S代表团体分数的标准差。离差智商的提出是智力测验中的一个里程碑，在使用上优于比率智商，韦克斯勒量表遂成为智力测验国际上通用的第二种量表。

后来为了满足社会对选拔和使用各种专门人才的迫切需要，又出现了许多单项智力测验如：机械操作能力、音乐能力、艺术能力、数学才能、体育运动能力测验等，更有一些心理学家编制了测定人创造力水平的创造力测验，限于篇幅，这里就不一一介绍了。

我们应该看到，智力测验只是鉴定智力的一种方法，它有赖于其他方法的配合，比如观察法、实验法、个案法，它既不是唯一的方法，更不是万能的方法，企图通过一次测验来断定一个人的终生发展前途是不可能的，也是

办到的，同时也是十分危险的。

29. 投之以木桃，报之以琼瑶 ——交往及人际吸引的条件

交往是人类所特有的相互沟通、相互作用的行为方式，每个人在现实生活中都不能脱离它。马克思曾把交往比喻作“人们日常生活、日常接触中的必然伴侣”。

什么是交往？简单地说交往是人们之间的交流和来往，具体来说，交往是人们在社会生活中为了满足某种需要而进行的信息交流或联系。交往既是人类所特有的活动形式，又是人类共同活动的一种特殊纽带。交往对人群具有凝聚整合作用，它是人与人之间建立联系，形成人际关系的桥梁，是社会群体构成的前提。通过交往人们可以交流信息、沟通感情、相互作用和相互知觉。

交往是人们的一种自然需要，社会上的每一个人都不能脱离社会群体而独立生活。如果一个人离群索居、成“孤家寡人”，那么他的心理发展和行为方式就会受到严重影响，他的个性特征也会逐渐消失。

社会心理学的研究表明，交往具有如下四种功能。①交往具有群体构成的功能。群体成员之间通过相互信息沟通、思想沟通和情感沟通，逐步形成群体规范，使群体产生内聚力，从而具有共同的态度、步调一致，行为统一。②具有为完成某种事业、目标而获得知识、能力以及增长见识、扩大眼界的功能。③具有为满足物质生活需要而获得物质对象的功能。④具有满足精神文化需要、实现心理平衡、维护心理健康的功能。

人们交往的方式、类型是丰富多彩的，社会心理学家依不同的标准，对交往进行了划分，下面我们简单介绍两种比较通用的分类。

第一种是按交往主体的性质分类。可分为：①个体与个体的交往。是一个人同另一个人沟通意见、相互作用的活动。在现实生活中，这种交往是最基本、最广泛的方式。它是人们建立友谊、结成伴侣、取得共识的基石。②个体与群体的交往。即群体中的某一个体与该群体其他成员之间的相互交往。个体通过与各类群体的密切交往和联系，使得生活丰富多彩，有张有弛。③群体与群体的交往。这是一种社会生活中层次最高、范围最广的一种社会交往类型。它是整个社会关系形成的基本条件和主要的表现形式。

第二种是按交往的符号系统分类。可分为：①语言交往。这是一种借助于言语符号系统而进行的口头沟通。在日常生活中应用最广、收效最快。例如，面谈、讨论、开会、演说、电话联系等。②非语言交往。是用各种非口头言语符号系统进行的信息交流活动。它又有四种形式，其一为视—动符号系统：手势、面部表情、体态变化等。其二为辅助语言系统：音质、音幅、声调及言语中的停顿、语速的快慢、附加的咳嗽、哭或笑等。其三为时—空组织系统：是否准时、交往时的距离如何。其四为目光接触系统：视线接触在交往中的作用是很大的，往往起到意想不到的效果。

影响人们之间相互交往和彼此吸引的因素是很多的，大体上可归结为以下几点：

(1) 相互利益是否一致。人们的活动如果利益和目标是一致的，就容易被彼此采取合作的态度，也易于形成良好的人际关系。如果目标和利益相去甚远，人们的行动就难步调一致，相互关系也很难融洽。比如同演一场戏、同打一场球，共同组织一项活动，彼此间的交往就能深入下去，如果两军对峙，

各为其主就难成朋友。

(2) 社会存在是否相同。人的社会存在决定其意识，社会存在相同的人，很容易站在同一立场上，很容易打成一片，成为同一战壕里的战友。俗称“老乡见老乡，两眼泪汪汪”，“鱼找鱼、虾找虾”便是此理。

(3) 传统文化的作用。不同的文化传统（道德，风俗等）对人们的行为方式具有重要的影响。中国古老的传统文化注重人的情感、群体性和关系性。人们奉行的一些处事标准，择友观念，交往准则是深入人心的，人们在交往过程中自觉不自觉地受其影响：“与人为善”、“天时不如地利、地利不及人和”，“己所不欲，勿施于人”，“将心比心”，“知恩图报”，“投之以木桃、报之以琼瑶”，“受人点滴之恩，当以涌泉相报”等，都是要求人们在处理人际关系和交往过程中，要和睦相处、平等互惠、不占便宜、和者为贵。

(4) 人格因素的作用。每个人的能力、性格、气质、态度对人们的相互交往具有重要影响。一般说来，人格品质相近或相似的人，往往容易相互接近，而人格因素迥异者则相互排斥。信念、价值观、世界观、态度、能力相近的人是比较容易走到一块的，而热情、大方、忠诚、善良、友好的人则很容易为人接纳。

人际吸引是指个体主观上体验到的在空间及时间上直接或间接的相互依存关系，亦即人们彼此之间互相喜欢、悦纳、接近。我们说良好的人际关系，在于交往双方能够满足彼此的物质需要和精神需要，在于彼此能够相互认同、喜欢、趋就。人都有自己喜欢的人，也愿意为别人喜欢和接受。那么，怎样才能为别人悦纳？影响人际吸引的主要条件又有哪些呢？

1961年，奥尔伯特研究发现：人际吸引力是受诸多因素影响而成的一种动力。例如：个体内在的涵养、恬静、礼貌；身体的高低、服饰、仪表；行为的新奇、动作令人喜爱等；地位角色为人爱慕、尊敬等因素。近年来社会心理学提出了若干影响人际吸引的条件，虽然这些条件不会让你感到奇怪，但如果能巧妙、灵活的运用，一定会收到意想不到的妙处。

①外貌对人际吸引所产生的作用是很大的，尤其是和陌生人初次打交道时更为明显。一般人都希望自己的亲朋好友貌美而有风度，和丑陋肮脏的人打交道总会感到别扭。外貌美能使人感到轻松愉快，还可以产生晕轮效应，一个人貌美而有风度，衣着得体，会让人感到他的其他方面肯定也比较好。

②人们生活空间上距离越小，则双方越容易接近，因此彼此之间容易相互吸引（尤其是在交往的早期），并继而成为知己。俗话说“远亲不如近邻”、“天时不如地利”。人的大部分朋友，往往是自己的同学、同事、老乡、邻居。

③要想让别人喜欢，就得让人熟悉你，而熟识的程度与交往次数是直接相关的，交往次数越多，心理上的距离越近，越容易取得彼此的了解和信任，因而形成良好的人际关系。

④人们在交往过程中，如果双方在年龄、性别、职业、社会地位、文化程度、兴趣爱好，尤其是在认识态度上具有一致性或相似性时，就容易相互吸引，“志同道合”属此例。

⑤交往的双方尽管彼此的态度、性格大相径庭，但是，如果双方的需要和满足途径正好成为互补关系时，也会产生强烈的吸引力。

⑥人们一般崇拜和羡慕有真才实学、学有所长的人。一个人如果才能出

众，或有某方面的专长，无形之中就会产生一种吸引力，使别人产生敬佩感，并想与其接近。向时，有才能和专长的人可以给人以帮助，使人受益，当然，一个人如果过于精明强干，也让人感到高不可攀，只好敬而远之。

人们在交往过程中并不可能处处遂愿、时时称心，交往障碍时有发生。每个人在交往中都会遇到挫折、麻烦和打击，甚至还会因种种原因使本来很牢固的关系冰消瓦解。

人们在交往中，心理系统的障碍远比社会、文化系统的障碍更普遍、更棘手，下面我们就着重看一下导致人际关系紧张的心理因素。首先是认知障碍，不同的人由于生理、心理发展的特点，很容易发生自我认知偏差，不能正确地认识、评价、把握自己。这主要表现在自卑和自大两个方面，心理自卑者行为退缩且易悲观、怯懦，与人交往时表现为羞怯、畏缩、不自然，给人一种卑贱、无能之感。想与人交往又怕被人嫌弃、拒绝；想得到别人的关心与体贴，又因害羞而不敢亲近；有的因自卑而被迫采用众多防御机制，过分敏感、掩饰、自卫，往往拒人于千里之外，只能把自己圈在狭小的范围之内；而自傲者过于高估自己，他们不懂得在交友时，双方应建立在互相尊重、以诚相待、互谅互让的基础上。总以自我为中心，表现出一种“优越感”，喜欢自吹自擂、盛气凌人、装腔作势、对人不尊重、不接受别人的表告，只关心自己的利益和得失，这种人容易以极端的眼光看人，要么要求别人完美无缺，要么把人看得一钱不值，一无是处。他们常过度炫耀自己的长处，而对自己的不足百般掩饰。到最后，定无人愿与之交往。青年人除了自我认知偏差外，还会因认知方法不对，而人为地形成偏见。交往中一旦发生对他人的认知偏差，就会由此产生交往障碍，削弱人际关系，待人接物时会常常吃苦头。由于偏见的存在，就会对别人的言行作出错误的判断，在情感上表现为极敏感和焦虑不安，总对别人疑神疑鬼，在交往时过于谨小慎微，似乎人人都不可靠，最后与人隔离。

第二是情绪障碍。有些人由于经验不足，情绪不太稳定，不大会把握自己的心境，也掌握不好情绪表露的尺度。时而情绪反应过于强烈，容易不分场合，不看对象，不顾轻重缓急地恣意纵情，与人交往要么过于热情，操之过急，要么过于紧张，失却分寸；时而情绪反应过于冷漠，对本可以引起喜、怒、哀、乐或与大家共鸣的事情无动于衷，被人视为冷漠、麻木、无情之人；时而动不动就发怒，有时为了一点小事，就大吵大闹，争个面红耳赤，有时干脆大打出手，撕破面皮，甚至寻机打击报复对方，人在发怒时容易出语伤人，泄露别人隐私，这是最让人难堪和反感的。

第三是个性障碍。人们在交往中喜欢诚实、热情、友好的人，而厌恶自私、奸诈、冷酷的人。我们在《交友过程中应有怎样的气量》一节中，已经知道了为人虚伪等十种个性品质容易引起交往障碍，除此之外，过分依赖别人也会引起别人的反感，因为与人交往时，如果过分依赖他人，不断地麻烦别人，则会使自己失去自尊，使别人感到与自己打交道缺乏积极意义，因而厌烦，导致与自己断交。

第四是行为相反。人们在交往时，行为方式会随着认知、情绪体验和个性特征而变。由于认知障碍，情感障碍和个性障碍的影响，交际双方往往一个愿向东，一个愿向西，走不到一块，久而久之会各奔东西，分道扬镳。

那么怎样才能缓解紧张的人际关系呢？我们还是对照上述引起人际关系紧张的心理因素来讨论这一问题，以期“对症下药”。

(1) 克服自卑，坦诚待人。人无完人，对自己不能过于苛求，一个人不仅要看到自己的长处，同时更重要的是能容忍自己的短处，要善于发展自己，完善自身，而不应怨天尤人、自惭形秽、自暴自弃；紧张的人际关系往往由于彼此相互猜忌引起的，只有以诚待人，用一颗真诚的心去感动对方，方能扭转不好的关系，缓和矛盾，重结旧好。

(2) 去掉傲气，从严要求。这需要对人要高姿态。交往需要以人之长补己之短，如果有才而不傲，谦虚待人，对别人的优点充分肯定，别人就会表示友好之情。另一方面还要对己严要求，尺有所短、寸有所长，自己的优势和长处，不用到处张扬，别人也会清楚，如果能对自己高标准、严要求，反而会更尊重你，更愿意与你接近。

(3) 消除偏见，控制情绪。偏见害人不浅，要消除偏见需加强自身修养，不断提高思想水平，对具体问题进行分析。要善于控制自己的情绪，这需要加强自身素质的提高，培养较稳定、深刻的情绪；在即将发怒时，迅速转移注意力，主动离开现场；平时加强训练，培养自己克己自制、豁达容人的品质；遇到冲突、争执时，尽量把握分寸，让情绪得到合理发泄。

(4) 养成良好的个性品质。与人交往要真诚坦率，热情大方，友好和气。针对那些不利于人际关系的不良个性品质，看看自己是否有这方面的不足或缺陷，下决心加以克服，力争以一个全新的面貌展现在朋友面前，这样有可能使得离你远去的朋友会重新走到你的身边。

(5) 主动和解、措辞委婉。人是要面子的，如果你不理我，我也不会理你。当两人矛盾冲突发生后，其中一方主动打招呼，要求重归于好，往往会一拍即合。假使主动认错不好意思时，可用写信、写明信片、送小礼物等方式代为传达，能收到意想不到的效果。交往中常会因说话不当而伤人心，这要求我们讲话时要看准对象，讲求方式，用词要得当，态度要诚恳，语气要委婉，千万不可无理乱争、出语粗野、乱伤人心。

30. 世路如今已惯，此心到处悠然 ——适应及心理适应性测量

心理学上讲适应可以从三种侧面来理解。第一种是由于刺激物对感受器的持续作用从而使感受性发生变化的现象叫适应。比如视觉适应，可分两种，大白天进入已灭灯的影院里，开始什么也看不清，隔一段时间就能辨出物体的大致轮廓，这叫暗适应。与此相反，从黑暗的影院走到阳光下时，最初感到耀眼发眩，稍过几秒钟，就能看清周围的事物，这就叫明适应。再比如味觉方面，厨师由于连续品尝，后来的菜越做越咸。嗅觉适应也很明显，“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”便是明证。这种意义上的适应限制较大，人们一般不多用。第二种是人碰到挫折后，对引起挫折的种种原因，采取有效策略，改变主观态度或客观条件，以达到心理平衡，叫适应。一般来讲，它可分为个人顺应所处环境的消极适应和改变环境，创造新环境的积极适应两类。消极适应只能取得暂时的心理平衡，不能从根本上解决问题。积极的适应是指人们创造条件，能动地发挥作用，使外部条件符合自己的愿望、要求和设想，以获得心理平衡。这种意义上的适应是针对挫折而言，类似于挫折容忍力，面还过窄。第三种是指人类为谋求生存的需要而与环境发生的协调作用，以顺应环境，改造环境改造自己，保存个体健康的生存。人类在实践过程中，必须从实际出发，面对现实作出正常有效的适应，积极地解决所遇到的各种问题。比如入大学后环境是陌生的，同学是陌生的，学习方法是陌生的，生活方式是陌生的，这就要求新生尽快适应，否则就有可能产生心理障碍和心身疾病。再比如到一个新单位工作，领导、同事素昧平生，工作环境不熟悉，业务也不精通也得尽快适应，否则工作不好开展，关系难以处理。我们这里所要讲的适应正是第三种，它涉及的面比较广，内容也较多。

心理适应性是指个体所具有的运用各种个性特征以适应周围环境和变化的品质。心理适应性强的人能正确处理人与环境的关系，能了解自己在周围人群中的地位和各种社会规范，能自觉地运用各种规范要求自己，做到处事有据、临变不惊。相反，心理适应性差的人，往往会惊惶不安、大失水准。

为了帮助人们了解自己的心理适应能力，我国心理学工作者陈会昌编制了一个心理适应性测量表，它包括 20 个题目，每个题目后有 5 种供选择的答案。具体做法为：在阅读每题后，从答案中选择符合你实际情况的一个答案。

①假如把每次考试的试卷拿到一个安安静静、无人监考的房间去做，我的成绩一定会好一些。

(很对对无所谓不对很不对)

②夜间走路，我能比别人看得更清楚。

(是好像是不知道好像是不是)

③每次离开家到一个新地方去，我总爱闹点毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。

(完全对有些对不知道不太对不对)

④我在正式运动会上取得的成绩比体育课或平时练习成绩好些。

(是似乎是吃不准似乎不是正相反)

⑤我每次明明把课文背得滚瓜烂熟了，可在课堂上背的时候，却总要出点差错。

(经常如此有时如此吃不准很少这样没有这种情况)

⑥开会轮到我发言时，我似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。

(对有些对不知道不太对正相反)

⑦我冬天比别人更怕冷，夏天比别人更怕热。

(是好像是不知道好像不是不是)

⑧在嘈杂、混乱的环境里，我仍能集中精力地学习、工作，效率并不大幅度降低。

(对略对吃不准有些不对正相反)

⑨每次体检时，医生都说我“心跳过速”，其实平时我脉搏很正常。

(是有时是时有时无很少有根本没有)

⑩如果需要的话，我可以熬一个通宵，精力充沛地学习或工作。

(完全同意有些同意无所谓略不同意不同意)

(11) 当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时，我尽量回避他们。

(是有时是时有时无很少是完全不是)

(12) 出门在外，虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大，可是我很快就能习惯。

(是有时是是与否之间很少是完全不是)

(13) 参加各种比赛时，赛场上越热烈，群众越加油，我的成绩反而越上不去。

(是有时是是与否之间很少是不是)

(14) 上课回答问题或开会发言时，我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。

(对略对对与不对之间略不对不对)

(15) 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些，所以我愿意一个人干事。

(是好像是是与否之间好像不是不是)

(16) 为了求得和睦相处，我常常放弃自己的意见，附和大家。

(是有时是是与否之间很少是根本不是)

(17) 当着众人和生人的面，我感到窘迫。

(是有时是是与否之间很少是不是)

(18) 无论情况多么紧迫，我都能注意到该注意的细节，不爱丢三落四。

(对略对对与不对之间略不对不对)

(19) 和别人争吵起来时，我常常哑口无言，事后才想起怎样反驳对方，可是已经晚了。

(是有时是是与否之间很少是不是)

(20) 我每次参加正式考核或考试的成绩，常常比平时更好些。

(是有时是是与否之间很少是不是)

记分方法是：凡单号题（1、3、5……），从第一到第五种回答依次记 1、2、3、4、5 分；凡双号题（2、4、6……），从第一到第五种回答依次记 5、4、3、2、1 分。

得分之和与心理适应能力的关系是：81 到 100 分，适应能力很强；61 至 80 分，适应性较强；41 至 60 分，适应性一般；21 至 40 分，适应性较差；0 至 20 分，适应性很弱。

如何提高心理适应能力呢？

生活是苦与乐、悲与喜、爱与恨的总和，因此，生活才显得丰富多彩，才有了波澜与情趣。针对上面的测验，我们可以看到处于新的环境，面对不同的人群和在不同的新要求下，人们的心理体验和行为表现是大不一样的，有的人应付裕如、得心应手、八面玲珑、游刃有余；有的人张口结舌、冷汗直冒、手足无措、如坐针毡。人们都希望处变不惊，给人留下从容不迫的大将风度，然一遇实事就露了马脚，应如何提高适应能力呢？这个问题很大也很难下定论，只能从几个方面泛泛一议。

(1) 随遇而安，笑对人生

人生没有终在一处的朋友，也没有不散的筵席。人活着总是要不断地忙碌，不停地奔波，要置身于大相径庭的环境，要结交各式各样的朋友，还要与不同阶层、地位、信仰、习惯、性格、能力的人打交道，这就要求我们开阔心胸、放宽视野，有海纳百川的气魄、包容万物的能力。《中庸》开头便讲：“天命之谓性、率性之谓德、修道之谓教”，用今天的话就是说，人有了生就必须饮食男女，这是命定，到了身上成为性，只能接受，顺着来，能顺应就是正确的，但人人顺应也难免有冲突，所以还要靠德、礼、法等来调节。对于这样一种生活态度人们一般是赞成且接受的。遇事遇人一定不要苛求，尽量以积极、热情的态度投入生活之中，认真体味：“世路如今已惯，此心到处悠然”的至高意境。

(2) 不要过于看重了自己

很多人的适应能力不强往往与过分注意自己在别人心目中的形象（怕被别人笑话，怕别人议论，怕他人误解）有关。有些人因担心自己的形象得不到别人的肯定而放不开手脚，行为举止乱了分寸，如是才会在大庭广众之中发言时吞吞吐吐，不知所云；才会当家人或同学、同事的朋友来时借故而去或不敢正面；才会在众人或生人面前窘迫不安，难措手足；才会到了新的单位或场所放不下“架子”，孤芳自赏成“孤家寡人”。一位哲人说过：“强者为自己的目标而活着；弱者为周围的舆论所主宰”，信哉斯言。人都有所长，也都有所短，怕被别人看到自己的不足或短处而处心积虑地掩盖，一者太累，二者没必要，三者也盖不住，伟人尚且故意露出缺点以博人之尊重，何况我们平民百姓乎。

(3) 加强修养，宽以待人

很多人之所以朋友稀少，到新的地方打不开局面，到了新的环境寝食不安是与自己的内在修养不足有关的。大凡自卑感重、自尊心过强；为人斤斤计较，高高在上；待人苛刻、冷漠；办事不负责任；为人刁钻、虚伪的人是很难为人接受，也很难尽快适应的。要想与人和睦相处，要想获得别人的好感或领导的信任，同事的认可，只有靠自己的真才实学、自己的热情、忠诚、和脚踏实地的工作。只有严于律己，宽以待人，才能赢得友谊和别人的尊重。生活中的确有被别人误解或不认可的时候，甚至初到一地无人理睬、举目无亲、倍感凄凉，这就要求我们一定要耐得住暂时的寂寞，靠无私的心底换来天地宽阔。是金子总会发光，是人才定被重用，是好人终归认可。只要能振作起来，不为暂时的孤寂所压倒，就一定能高朋满座，事业有成。

31. 真友如真金，百炼色不回 ——青年友谊及交友气量

友谊是在交往活动中产生的人与人之间在观点、利益和目标一致基础上的相互依恋的情感。友谊既是个体之间亲密往来过程中一种真挚而深刻的情感体验，又是个体之间的一种良好情感关系的表现形式。友谊是一种崇高的精神珍品，真正的友谊是每个人都极为珍惜的精神财富，当你遇到失意和挫折时，友谊会使你重新振作起来，再展宏图；当你面对困难和险境时，友谊温暖有力的手会给你带来无穷的力量；当你春风得意、不思进取时，友谊会似一缕春风，使你扬起再接再厉的风帆；当你身处绝境、走投无路时，友谊会帮你绝处逢生，化险为夷。培根说得好：“得不到友谊的人将是终生可怜的孤独者。没有友谊的社会则只是一片繁华的沙漠。”

真正友谊的建立不可能轻而易举、一拍即合，它需要经过双方的长期交往和不断培育过程。可谓“路遥知马力，日久见人心”，“患难见真情”。然而，真正的友谊一旦建立就成了“人生的无价之宝”（马克思），“人生最美好的东西”。李白赞叹：“人生贵相知，何用金与钱”，王勃高歌“海内存知己，天涯若毗邻”，靠双方长时间真诚合作、培育、浇灌，友谊之花定会长开不败，达到“真友如真金，百炼色不回”的境界。

个体进入青春期后，对友谊有了更强烈的渴求，由于成人感和自尊的需要使青年很想得到别人尤其是同龄人的理解、支持、关心和帮助，也渴望向朋友倾诉自己的想法和情感。青年人很愿意也很容易与同龄人建立起一种平等、支持、依赖、互助的关系。由于心理“断乳”的影响，青年人不再希望成年人对他们“指手划脚”、“说三道四”，他们愿意与同龄人分享成功的欢乐、失败的痛苦。他们害怕孤独，喜欢交友，他们对来自朋友的忠告、鼓励、信任和劝解要比对教师和家长的更为重视，所起的作用也大。青年人交友大致有以下几个特点。

（1）志同道合是青年人择友的首要标准。友谊是一种深厚的感情、亲密的情谊，是在共同学习、生活中逐步建立起来的。青年人的友谊摆脱了少年时期的那种盲目性。开始注重别人内在的心理品质：个性如何，兴趣、爱好怎样，是否有修养等。他们追求双方相互理解、彼此信任，在思想认识、兴趣爱好方面有很大的一致性，在性格、气质等方面具有较大的融合互补性。他们很重视个人的修养和品行，十分厌恶那些以金钱和地位作为交友砝码的人，在他们看来志不同道不合是永远不能成为朋友也不配为朋友的。青年人开始认识到：自己需要爱，需要友谊，需要获得别人的注意和赞许，需要实现一定的目的，别人也正相同。因此，青年人的交友是建立在共同认知基础上的，因此，关系比较巩固而且利于发展。

（2）情感相容是青年人择友的第二条标准。情感相容是以彼此喜爱、亲切、同情、热心、照顾等形式表现出来的。凡是能驱使人们接近、合作、联系的情感越多，彼此之间越相容，关系越密切，反之，彼此不相容必定成不了知己。肝胆相照、以诚相见是友谊的基石，真诚待人、表里如一、热心一片是心与心之间真正交流的前提。青年人交友时追求双方在情感上相互吸引、彼此信赖，由于双方心理上的接近和相互了解、帮助，会大大减少彼此间的摩擦和冲突，这种相互间的认同与接纳，是情感相容所致。青年害怕寂寞、孤独，追求温暖、友谊，渴望扩大交往、被人理解，他们强烈地盼望与

同龄人产生情感上的共鸣。

(3) 行为相似是青年人交友的第三条标准。行为相似或行动一致，容易使彼此言谈举止、行为规范、仪表风度等人际行为模式类同。人们在交往时行为模式越近似、越容易产生和形成友谊。青年人在交往时，由于双方对于交往的目的有共同认识，并且自觉自愿地朝着这一目标共同行动，因此情感上容易相容，需要也容易得到满足。青年人在行为方面，由于彼此间经常在一起交流思想感情、互相帮助照顾、互相鼓励支持，对朋友的缺点错误能及时、坦诚地指出，所以关系比较密切、持久。

(4) 青年人的朋友关系是亲密而稳定的。与少年儿童相比，青年人的友谊是亲密无间的，他们总有几个知心朋友，他们对这些朋友是十分信任的，会把自己的思想、感情、苦恼、志向乃至“隐私”都向朋友倾诉，他们会得到朋友的理解和支持，也能得到朋友无私的帮助，青年人信任朋友、讲守信用，面对自己的知己，不猜疑对方的诚意，也不处处设防、存有戒心，他们信守诺言，言而有信，不随便许诺。由于青年人的兴趣、爱好逐渐稳定下来了，个体的认识水平也得到了提高，所以能更深的理解和信任朋友，能容忍对方小的过失和缺点，不至于求全责备、小题大作。哪怕是有了些波折和障碍、冲突，也不感情用事，能较理智面对所发生的一切，推心置腹、找到问题的症结所在，认真克服和对待当前的“难题”和不快，很快达成共识，不仅没有中止交往，反而使友谊更进一步加深了。

青年交友应有怎样的气量呢？

人心不同，各如其面，大千世界，纷繁复杂。每个人都有自己的观点、立场和处事准则，都有自己的优势和弱项，有时还会有摩擦、冲突，甚至相互对抗，这是人之常情，也无法避免。关键要看遇到分歧、争执、冲突时应如何去对待、如何处理。气量小的人，习惯于把自己的意见、看法强加于人，习惯于别人顺从自己，当对方不接受时，就不愉快甚至大为光火。有时可能会为芝麻粒大的一点小事搞得面红耳赤、拳脚相加、互相仇视。长此以往，可能会因自己的小肚鸡肠而使朋友远去，成孤家寡人一个。为人要大度、善于倾听别人的意见、仔细斟酌别人的意思，不能把对方的忠言当作耳旁风，更不能误解了对方的好心与诚意。

气量的大小常可通过能否容忍别人的过失、或自己能否虚心接受批评、纠正自己的过失而鉴别出来。俗话说得好，人无完人，更无神人，什么人都难免犯错误。如果对方因失误触犯自己时，气量小的人会大惊小怪、小题大作，给人当场下不了台，或者即使当时不发作，过后仍念念不忘、耿耿于怀。而气量大的人能善解人意、待人豁达，不苛求、挖苦对方，委婉地指出对方的失误、帮助对方看出问题所在，助其一臂之力，使之迎头赶上，对方定会感激不尽。当自己有失误，有过错时，气量大的人能勇于承担责任，勇于承认错误，不自我开脱，不掩饰过错，不无理争三分，当别人指出自己的错误时，能虚心接受，能从善如流，能闻过则喜。气量小的人则相反，往往恼羞成怒、反目成仇。当对方误解了自己时，不要仗理欺人，不要恶言相加。气量大的人坚持“言者无罪、闻者足戒”，更严格地要求自己，让时间和事实来帮助自己说话。

当朋友各方面都超过自己时，气量大的人能认真找出差距，分析自己的不足和欠缺，虚心向对方请教，争取奋起赶上，并肩前进。而气量小的人往往心服口不服，四处排挤、诋毁对方、背后说坏话、抓人家的小辫子，甚至

于眼红、不择手段地攻击、压制、迫害对方。比如周瑜因比不过诸葛亮，三番五次地想陷害他，结果自己却因嫉妒过度，一命归阴，为世人所笑。

心理学工作者曾对妨碍交友的个人品质进行了研究，发现有以下几条：

①为人虚伪。人们在与虚伪人交往时，常担心受骗，不敢深交。②自私自利。这种只关心自己、不关心他人，甚至损人利己。③不尊重别人。这种人常有意无意地挫伤别人的自尊心。④报复心强。人们与这种人交往时，担心稍有不慎就会遭到报复。⑤妒忌心强。别人稍有优势就过不下去。⑥猜忌心重。这种人待人不真诚坦率，总是疑神疑鬼。⑦苛求别人。喜欢吹毛求疵、讽刺挖苦对方。⑧过分自卑。过分自卑是无能、卑贱的表现。⑨骄傲自满。这种人恃才傲物，目空一切，自吹自擂，毫无风度。⑩孤独固执。不与人交，一意孤行、固执己见。其实，只要我们认真地分析一下，具有上述一种或多种情况的人正是气量狭小的人，我们应以此为鉴，力争摒弃这些品质，做一个“肚里能撑船的宰相”。

一个人是否宽宏大量，是否豁达宽容，与其志向和抱负及知识修养有很大关系。当一个人具有了远大的理想、正确的信念、丰富的知识、极高的修养之后，就同时具有了宽广的胸怀、博大的气量，而不至于斤斤计较于个人的荣辱得失、自己的恩恩怨怨，会从容地走出自己的狭小圈子，开阔眼界，以“宽以待人、严于律己”的标准来把握和衡量自己，从而赢得别人的尊重，广交朋友，大展宏图。

32. 人，认识你自己

——自我意识及其增强

2000 多年前，古希腊的先哲就曾提出了一个著名的至今未解的命题：人，认识你自己。千百年来，随着社会的进步，文明的发展，人类对自然、社会、自身的认识也在日益深入。然而，每一个人来到世间，能否准确地确立自己的人生坐标、实现自己的追求理想、走向自己人生的辉煌，则因人而异，实属不易。常言道：“人贵有自知之明”，我们说：知人实不易，识己似更难。

什么是自我意识？

自我意识是指人对自己以及自己及周围事物关系的认识和态度，是人认识自己和对待自己的统一。自我意识包括自我感觉、自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我教育和自我控制等。自我意识是人的意识的一种重要特征和形式，它是人在社会实践交往活动中，特别是由于言语和思维的发展，逐步认识自己及环境而形成和发展起来的。自我意识具有完整的心理结构，它包括意识到自己的存在，意识到自己的个性心理品质和特点，意识到社会道德的自我评价系统等。

自我意识作为个体对自己内心世界和外在行为的主观内省，是人的心理机能。自我意识的存在，标志着人类不仅能够认识和改造客观世界，也能认识和改造自己的主观世界，并且能在认识和改造世界及自身的过程中能动地调节和支配自己的行动。

自我意识是多方面的，由浅入深，由片面到全面逐渐发展和完善着。首先是对自己身高、体重、相貌、体格、性别的认识；其次是对自己的兴趣、爱好、动机、需要、能力、气质、性格等个性的了解；再次是对自己与周围人们的相互关系，自己在群体中的角色位置和作用的理解和把握。自我意识不仅表现在自己对自己身心活动状况的考察上，而且还表现在对自己身心活动的控制上。

自我意识具有许多特性，概括起来讲主要有下面几个方面：①自我意识具有社会性。自我意识的产生和发展是个体社会化的结果，自我意识是社会的产物，社会意识制约着个体的自我意识。社会关系的性质决定着个体的自我意识的性质。可以说没有个体的社会化，也就没有自我意识的产生和发展。②自我意识具有个体性。每个人的自我意识不仅依赖于社会而存在，而且也依赖于自己的生理和心理特征等自身因素，个体自身的客观化的信息制约着个体的自我意识。③自我意识具有同一性。个体在活动中，自我意识持续发展、不断丰富，具有内在的一致性，一方面表现在某一时刻自我的各部分达到或趋向协调一致，另一方面表现在不同时刻自我作为整体保持着同一。④自我意识具有形象性。每个人的自我意识的发展，都和周围人们对其评价和期待的数量、质量直接相关，别人或群体对个体的态度和评价，像一面镜子，以显示出自己的形象，引起主观的体验和评价。

自我意识是怎样形成与发展的呢？

个体在社会化的过程中，不同年龄阶段有着不同特征自我意识。由于社会环境、文化因素、家庭气氛和学校教育的影响，每个人在不同的年龄阶段中，自我知觉、自我评价、自我调节、自我控制的能力和自尊心、自信心的表现形式具有明显的差异。社会心理学认为，在个体社会化过程中，自我

意识的形成和发展，一般是从生理自我到社会自我，再发展到精神自我。

(1) 生理自我。生理自我又称物质自我，是自我意识最原始的形态，个体在人生的第一年里，是谈不上什么自我意识的，只有到了一周岁末的时候，才开始能把自己的动作和动作的对象区分开来，这算是自我意识的最初表现，以后进一步能把自己和自己的动作区分开来，从而认识到了自己与外物的关系，体验到了自我的存在和力量。约在生活的第二年，儿童开始知道自己的名字，开始认识自己的身体，认识自己身体的各部分，也意识到自己身体的感觉。三岁前的儿童在和成人交往的过程中，在掌握言语的前提下，逐渐增强了自我评价的能力，并且在成人的鼓励和督促下，自我控制能力、自尊心和自信心也开始增强和发展了。同时，还出现了嫉妒心、羞耻感和垄断欲。

(2) 社会自我。三岁到六七岁的儿童，独立活动的能力增强了，自我评价能力得到了迅速发展，表现在以下几个方面：①从轻信成人的评价到自己独立评价。②从外部行为的评价到内心品质的评价。③从比较笼统的评价到比较细致的评价。儿童入学以后，在新的生活、学习环境中，儿童评价、认识自己的行为以及调节和控制自己的行为的能力，有了更进一步的发展，能逐步学会独立地、带有批判性地来评价别人和评价自己。小学儿童的自我意识有以下特点：①自我评价的独立性日益增长。②自我评价的原则性逐步形成。③自我评价的批判性有一定程度的发展。小学高年级的学生的自控能力、自尊心、自信心显著增强，不仅能发现自己的缺点而且能有意识地改正自己的缺点。

社会自我在幼年期、童年期奠定了基础，到了少年期才基本成熟。少年能够逐步自觉地认识和评价自己的个性品质、自己的内心体验或内部世界，从而能够独立地支配和调节自己的活动和行为。个体进入少年期以后，随着身体迅速发育与性的发育成熟，以及对待社会、成人态度的改变，他们开始越来越注意自己，把自己本身变为生活中的主要意识对象。少年自我意识的发展表现在以下几个方面：①越来越注意自己的外貌和形象。②希望深入了解自己。③关注自己的成长。④对个性品质的意识和自我评价的能力日益增长。少年期是一个由不成熟向成熟、由儿童向成人过渡的时期，自我意识的发展极为复杂并充满矛盾。自我意识往往有片面性，有时会因小小的成功而忘乎所以、趾高气扬，有时又会因一个小小的过失而垂头丧气、低估自己。

(3) 精神自我。精神自我是在朝气蓬勃的青春期的形成和发展的。青年期是自我意识迅速发展并趋向成熟的阶段。青年的自我意识表现为下面几个特点：①独立意识加强。青年人由于生理的发育成熟，由于在家庭、学校、社会生活中角色地位和所起作用的变化，开始要求自主和自立，要求摆脱成人的束缚。如果在这一时期青年的独立意识受阻，他们可能会产生不满情绪或反抗行为。②强烈关心自己个性的成长。青年由于抽象思维能力的发展，对自己的优缺点有了较清晰的认识，并且特别关心自己个性的优势和短处，对周围人关于自己的评价和分析特别敏感，经常主动从别人对自己的态度和评价中了解自己。③自我评价日益成熟。青年人能独立地进行自我评价，能评价自己的心理品质，能评价动机与效果的一致性程度。形成了关于自我人格与品德的自我意识。④自尊心较强。青年人对自己在社会生活中的地位和威信十分关心，经常问自己：我是否为社会需要和重视，是否为别人所喜爱和尊重？他们对触及自尊心的任何刺激都十分敏感。真诚的赞扬会使之更加努

力向上；善意的批评会使之内疚、觉醒；恶意的讥讽会使之愤怒乃至反抗。

自我意识如何增强呢？

在现实生活中，由于受到主、客观诸多因素的局限，人们往往很难做到主动地、客观地全面地认识和把握自己。有时候是自觉不自觉地发生错觉，掩饰真实的自我；有时候明知不对却又坚持己见，不能正确地认识自己、评价自己、控制自己。

因此，每个人都需要自觉地增强自我意识，以适应认识世界、改造世界的需要。要想增强自我意识，应注意以下几点：

(1) 努力实现理想自我与现实自我的统一。每个人都应尽力正确认识社会、认识人生，通过诸多途径认识自我，辩证地分析自我，并经常做到自我反省，严于自我剖析、勇于自我批评。同时要合理地设计理想自我，这要求洞悉社会，了解社会发展的规律，选准自己奋斗的目标，寻找合适的人生坐标；搞清人生的价值和意义，为自己树立起理想自我的榜样，自我设计的楷模。

(2) 端正对自己的态度。每个人对自己的态度通常以“自尊”、“自信”、“自爱”、“自强”或“自卑”、“自傲”、“自大”、“自欺”等形式表现出来。自尊或自卑到了极端，都会导致错误的自我态度。自尊过度可能产生自高自大、骄傲自满、喜欢别人奉承、拒不接受批评、固步自封、趾高气扬、裹足不前等情况；而过于自卑则会甘败下风、忧心忡忡、自暴自弃、自轻自贱，自欺欺人，破罐破摔等情境。这都不是对自我的正确态度。要想加以端正，就要用辩证唯物主义的方法剖析自身的优缺点，并实事求是地克服缺点，发扬优点，力求做到不骄不躁、不卑不亢。争取以正确的人生观、世界观为指导，保持对待自我的正确态度。

(3) 加强自身修养。要加强自身修养，首先要善于认真地进行自我总结和自我批评。心底无私天地宽，只有勇于自我批评，坚决排除私心杂念的人，才能保持清晰、完整的自我意识。其次是树立雄心壮志和远大的理想抱负，使自己的品德修养达到更高的境界。只有如此，方能做到胜不骄、败不馁，在前进的道路上有动力、有方向。

(4) 坚定信念、严格自我评价。自我信念的确立是自我意识成熟的主要标志之一。自我信念是在自我的道德概念和严格的自我评价的基础上产生的、与高尚的情操和意志行动密切相联系自我理性认识。坚定而正确的自我信念是自尊、自信、自强、自重、自立的前提，在人格结构中占据着重要位置。一个人如果没有坚定而正确的自我信念就会自己降低自己的人格、丧失自己的人格。自我评价是有意识的信息反馈活动，由于每个人的社会角色不同，世界观、人生观不同，所以每个人都有各自不同的自我评价标准，有的人以理想自我的形象为标准，也有的人以同年龄、同职业、同性别的人为标准，还有的人以自己的好恶为标准，来有意识的进行自我评价。自我评价高的人，容易接受别人对自己的过高评价；自我评价低的人，容易接受别人对自己偏低的评价。自我评价具有年龄特征和性别差异，因此，自我评价应当客观、严格，尽最大可能减少主观性、片面性。

33. 不如意事常八九， 可与人言无二三 ——私人秘密及其对待

人生天地间，作为一名具有独立人格的社会成员，在其生活中总会有一些属于个人的秘密，对于这些秘密，愿不愿意透露给别人，什么时候、什么场合透露给别人，全得由其本人处置。然而生活中并不是每一个人都能恰如其分地处理好私人秘密。

应当指出，恰如其分地处理好私人秘密，在个人获得成功的人际关系中以及在使自己处于良好的情绪过程中，都起着重要的作用。当你恰当地处理了私人秘密时，你就可赢得报偿，你将感到为人所爱护，为人所信赖，为人所钟爱，而且你还会很少体验到焦虑。具体地说，你就可以做到：保护你的、你心爱的人的或者是你的好友的秘密而使你们免遭外界的闲言；通过断定谁知道了你什么使你感到更易把握你的生活；发展一种自我独立的感觉。

而且适当地吐露秘密也可导致其他许多好处，譬如你就能洞悉你尚未完全知道的事情；增强人际的亲密进而巩固你所热爱的人际关系；通过使别人了解你个人的经验来帮助他们理解他们自己的行为。

然而当你错误地处理了你的私人秘密，譬如，你用一种不适当的方式隐瞒了信息的话，你将会使你个人或他人陷入长时间的诸如赌博、吸毒等错误的行为中而得不到别人的阻止；当一些人对事实秘而不宣而另一些人却采取了相反的做法时，朋友间或相爱的人间的忠诚就会受到伤害；另一方面，假如你对不适当的人说得太多，比如向外界揭示某人的缺点可能会给他带来麻烦；而且有害于你的人际关系，因为你的无选择的泄密行为表明了你是一个不值得信赖的人；有时甚至将你卷入到罪有应得的报复行为中去。

总之，当你不恰当地保密或泄密后，你就会体验到它的报应。你会失去朋友，感到沉重的压力并会陷入自我怀疑的境界中去。

以上我们论述了处理私人秘密的方式对个人生活的重要影响。下面我们再论述一下我们应该如何恰当地处理秘密。

首先，我们应当先来了解一下我们个人的对待秘密的本性。通过下面的测验，你便可以做到这一点。

准备一支铅笔，阅读下面每一个问题，并将最能描述你反应的数字划下来，你的回答越明确，你得到的结果也将越准确。

保密／泄密量度测验

评分标准：

1. ——几乎所有的时候
2. ——经常
3. ——有时
4. ——很少
5. ——几乎从不

①别人知道很多有关我个人生活的事，因为我告诉了他们。

12345

②我喜欢社交活动

12345

③我会如实叙述事情的真相

12345

④朋友和家人都生我的气，因为我不能保守秘密

12345

⑤当朋友问及我的私人问题时，我会告诉他们

12345

⑥我性格开朗

12345

⑦我想人们愿意听我所说的事情

12345

⑧我很友好

12345

⑨一次社交活动后，我感到对于我的事情我似乎说得太多了

12345

⑩我发觉对别人敞开心扉很容易

12345

(11) 我相信别人

12345

(12) 当陌生人问我私人的问题时，我也回答

12345

(13) 我会情不自禁地谈论起自己

12345

(14) 告诉事实的真相应当是最重要的值得首先考虑的事情

12345

(15) 我不喜欢成为双方关系中比较安静的那个

12345

将你所划的数字相加，那么你就会注意到你的得分落入了下面的某种类
型内，而这种类型便恰切地描述了你的保密／泄密本性：

极端感情用事者 15—20

爱唠叨者 20—30

友好的性格外倾者 30—40

恰如其分地处理秘密者 40—50

害羞的内向者 50—60

处事谨小慎微者 60—70

完全封闭者 70—75

结果

如果你的得分：

在 15—30 间：你要么是一个极端感情用事者，要么是一个爱唠叨者。这
就要求你在你的“自我”和生活空间之间建立一个更少渗透性的边界线，与
此同时，你还应学会更多的自我控制。感情的冲动大概是你最可怕的敌人，
这就等于你只有将你所有的东西都告诉别人时你才感到喜悦。因而在你准备
泄露有关你的或别人的秘密时，你应当先特别谨慎地思考一番才是。

在 30—60 间：你或许是一个友好的性格外倾者，或者是一个能恰如其分
地处理秘密者，或者是一个害羞的内向者。这说明你是处在一个正常的保密
和泄密行为范围内。假如你的分数为 20 几分，那么你是一个友好的性格外倾

者。假如你面临一个揭示私人秘密的机会时，你应该告诫自己收敛一点，而别像现在这样稍稍有些冲动。如果你的分数是 40 几分，那你则是一个害羞的内向者，你应当考虑要开放点，并且尽量降低你对遭人拒绝的忧虑。

在 60—75 间：你要么是一个处事谨小慎微者，要么是一个完全封闭的人，那么僵化将是你难于对付的敌手，因为你总是希望通过不让别人熟悉你来保护自己。你应当尽力去打破这种将你的“自我”和你的人际空间分隔开来的太不具备渗透性的边界线，并且去寻找那些使你感到安全的人，因为他们将不会辜负你对他们的信任。

第二，在了解了我们对待私人秘密的本性之后，我们在试图改善自己的本性的同时，应努力去建立好自己的人际空间。

无论你是否清楚地意识到，你都是存在于你的人际空间的中心。在你人生的旅程中，你的周围总是环绕着各式各样的人物——从那些最亲近的人到那些无足轻重的人。这些人包括从配偶或情人到朋友与熟人，从父母、同事到兄弟姐妹和孩子。

在周围的这群人当中，你会通过在你的周围创造一种渗透性或大或小的边界来决定你与之交往的密切程度。这种看不见的边线使你能够对泄露多少秘密有所控制，与此同时还能够使你选择那些将密切了解你的人。

应当指出，健康的人一般仅与少数人共享所有的秘密，并称之为“知己”。故而冯梦龙才有：“不如意事常八九，可与言无二三”之说。

第三，学会讲述秘密。为了使讲述确有效果，我们在试图讲述一个秘密时应分如下四步走：

①检查理由

如果你吐露一个秘密的目的是为了加强人与人之间的交往，或者是为了寻求专业的治疗或人格的帮助，那就是正确的；但如果你讲述秘密的目的是为了向伤害过你的人图谋报复，或是为了显示自己消息灵通，那便是不恰当的，就应当立即打消讲述秘密的念头。

②寻找知己

一旦你发现你透露秘密的动机是合情合理的，那你就应该找一个知心人一诉衷肠。但你所找的人必须能够尊重你的人格，并能帮助你研究如何对待你的秘密。

当然，如果你遇到的是一些心理疾病问题，那么，你最好去找心理学家或精神保健医生寻求指导和帮助。

③提前演习

提前演习的目的，一方面是为了消除真正讲述秘密时的紧张，另一方面是为了使你在真正讲述时能抓住要领，简洁明白。演习的方法有打腹稿、打草稿、对镜自语、录音等。

④讲述秘密

如果你顺利地通过了上述三步，那便到了你讲述秘密的时候了。

总之，当你学会了恰当地处理私人秘密后，你就会使它成为你的朋友，并可享受到由它所带来的好处了。

34. 医心良药在自身，回春妙手勿负春 ——常见心理病变及心理疗法

心理病变又称心理异常或心理变态，它包括各种各样的心理与行为异常。

人们的心理活动受到很多因素的制约，比如：遗传素质、生理结构、欲求水准、知识经验、个性修养、健康状况、社会环境、教育水平、人际关系、家庭气氛等。所以，在日常生活中，人们不可能在各种场合、任何时候都保持心理活动处于正常状态。一个人一生中很难免会患有一些轻微的心理病变，例如，一个人由于焦急而头痛呕吐；一个人因生气而失眠；因缺乏应对措施而惊慌失措；有的过于胆小怕事，有的则胆大妄为；有的性情孤僻，有的则活泼过度等。有些人的情况就严重一些了：无法正确地感知客观环境；记忆过程不能顺利展开；思维荒诞、语无伦次；喜、怒、哀、乐变幻莫测；行为怪异，令人无法捉摸；人格异常。这些则属于心理变态。

心理病变有其特征，大致可归纳如下：1. 病变心理活动与客观环境缺乏一致性。2. 心理活动在结构上没有完整性和协调性，认识过程、情绪体验和意志活动之间缺乏协调一致。3. 表现出来的心理特征缺乏相对的稳定性。

心理病变主要有哪些类型呢？

心理病变的范围很广，据世界卫生组织估计，在同一时期里，几乎有 20%—30% 有不同程度的心理或行为异常表现。据美国健康教育委员会公布的统计数字表明：在美国的全人口中，每 10 人中就有一个患心理疾病。每 20 人中就有一人因心理病变而住院接受治疗；在美国的全部医院中，有半数的病床为心理疾病患者所占有。心理疾病患者住院的总人数超过了其他疾病患者住院的总人数；在 1978 年美国精神病学会会议上，卡特夫人指出：“在美国有 15% 的人在一生中需要精神方面的照顾；25% 的人患有轻度或中度的忧郁、焦虑等精神方面的问题”。

黄希庭先生主编的《人生心理咨询手册》一书中，根据心理病变的影响范围或特点，大致将它们分为 5 种类型，现摘要如下：

(1) 严重心理异常。是指人的整体的心理活动瓦解，不仅心理活动本身的各个方面的协调一致遭到严重的破坏，而且机体与现实周围环境关系也严重失调。这种人丧失了正常的言行、理智和行为反应，对自己的处境缺乏自知力，无法处理人际关系，不能照管自己的个人生活，甚至会给公众社会生活造成危害。

(2) 轻度心理异常。是指人的整体心理活动的某些方面受到损害。病人心理活动的各个方面的协调性受到一定影响，与周围环境的关系也出现某种程度的失调，对人际关系处理不佳。但能生活自理，对日常工作和社会生活一般还可以正常进行。

(3) 心身障碍。是指在身体各个器官系统的病变表现出来的心理异常现象。心身障碍也常表现为一种内在的情绪或动机冲突，通过心理影响生理的途径，以身体的各种病变表现出来。

(4) 大脑疾患及躯体缺陷时的心理异常。包括以下三类：①大脑器质性损伤时出现的心理异常。②大脑发育不全表现的心理异常。③聋、哑、盲、跛等身体缺陷所产生的心理异常。

(5) 特殊条件下的心理异常。是指在某些药物作用下所产生的心理异常

表现，和催眠状态下的心理变化。梦境、人格偏离以及某些特殊意识状态下的心理异常表现。

1978年7月在南京召开的第二届全国神经精神科学会议上，曾拟订精神疾病分类，共分了10大类：①脑器质性精神障碍；②躯体疾病伴发精神障碍；③精神分裂症；④情感性精神病；⑤反应性精神病；⑥其他精神病；⑦神经官能症；⑧人格异常；⑨精神发育不全；⑩儿童期精神疾病。其中每一大类又可分诸多小类。由于篇幅所限，我们不可能对这十大类都作介绍，拟就其中两种常见对人的生活影响较大的心理病变进行简单分析说明。

神经官能症和人格异常是怎么回事？

神经官能症又称神经症或精神神经症，它是一种没有查出任何器质性原因的心理障碍。神经症患者一般有自知力，并能与现实保持一定的联系，有强烈的内心冲突或不愉快的情感体验。多数不表现出人格障碍、脱离现实、精神错乱等情况。神经症主要包括焦虑症、癔病、恐怖症、强迫症、忧郁症、神经衰弱症、疑病症等，下面择要介绍几个。

(1) 焦虑症。是一种以发作性或持续性情绪焦虑、紧张不安为主要特征的异常心理状态或反应。焦虑症患者对客观现实作出无根据的过分严重估计，表现出忧虑、焦灼、紧张、不安，有大祸临头的感觉，惶惶不可终日，精神极度痛苦。可分急性与慢性两种，急性焦虑症患者常表现为突然感到内心无端的焦灼、惊恐、紧张或有一种说不清楚的不舒服感。慢性焦虑症患者的焦虑情绪持续时间较长、焦虑程度时有波动，常表现为敏感、心烦意乱、六神无主、坐卧不宁、易于激动、无病呻吟、注意力难集中等症状。

(2) 癔病。此病又称歇斯底里，是一种大脑皮质功能暂时性失调的疾病，多见于年轻女性，常因强烈精神刺激而突然发病。临床表现如下：①精神障碍：情感爆发（或大哭、或大笑，捶胸顿足、说唱谩骂、撕衣咬物）、意识障碍（有的突然昏倒、呼之不应；有的四肢发硬、双目紧闭）、精神病状态（激动、兴奋、言语零乱）。②运动障碍：痉挛发作、瘫痪、突然失去发音能力。③感觉障碍：突然失明或弱视，突然失去听力，部分躯体感觉消失。④植物性神经和内脏功能障碍：神经性呕吐、厌食、尿频、尿急。

(3) 恐怖症。是患者对某种刺激产生一种持久、特殊、不合理的恐惧。患者在心理上对这种恐惧的理解是荒唐的、不合理的，但本人深受其恐吓而不能摆脱。引起恐怖症的原因多种多样，无关紧要的事物、环境、活动等都可引起恐惧。恐怖的内容十分广泛、千奇百怪，如恐高、恐水、恐利目、恐黑暗、恐人群、恐动物、恐鲜血、恐雷电、恐死亡、恐深渊、恐病症、恐尸体等。

(4) 强迫症。是以强迫症状为中心的心理异常疾病。患者常不能自行克制地重复出现某种观念、意向和行为，并且因为这些不由自主地重复出现的强迫现象而苦恼烦闷。然而，却无法自行摆脱。在临床上，常见的强迫症有以下几种表现：①强迫观念：表现为见到或听到某一事物时，便出现引起患者紧张不安的联想。如总怀疑门没锁好；看到黑色不自主地想到死亡等。②强迫意向，患者常为某种与正常心理相反的意向所纠缠，如站在桥上总想“我会不会跳下去”。③强迫行为，患者总不自主地重复某些毫无意义的行为，如反复洗手。

(5) 忧郁症。是指情绪低落、沮丧、思维迟纯、抑郁、心理活动缓慢等综合症。患者可有妄想、焦虑、激动、注意力不集中、失眠、食欲不振、体

重下降、人格解体、精神萎靡等症状，患者整日无精打采、意志消沉、心境压抑、苦闷，没有任何快乐可言，面容愁苦，过于自卑、害羞怕人。

(6) 神经衰弱症。多由持续性的紧张情绪刺激所引起，主要表现为疲劳、头痛、腰痛、忧郁、虚弱、失眠、食欲不佳、记忆力减退、注意力不集中和快感缺乏。一般认为神经衰弱症是由于长期思想矛盾、精神负担过重、身体生病后身体虚弱及脑力劳动者劳逸结合不当等原因逐渐起病的。

人格异常是指在某种不健全的先天素质特点的基础上，在后天不良的社会、文化环境因素的影响下造成的人格发展上的病态或人格结构的破坏。国外的学者认为人格异常有如下一些特征：①表面讨人喜欢、智能良好；②缺乏妄想与不合理的思维；③缺乏神经质或神经症状表现；④不可信赖；⑤不诚实；⑥缺乏羞耻心与后悔感；⑦具有不当动机的反社会行为；⑧不吸取经验教训，判断力较差；⑨极端自我中心和自私，不爱他人；⑩重大情感反应的普遍贫乏；(11) 缺乏自知之明；(12) 一般人际关系的不负责或不通人情；(13) 爱幻想；(14) 很少有真正的自杀行为；(15) 性生活反常或紊乱；(16) 任何生活计划总是失败。

常见的人格异常有以下几种：

①依赖性人格。缺乏自信心、生机及独立能力，依赖性较强，常常需要别人为他作出生活或事业决策，缺乏智谋和判断力，这种人很幼稚驯顺。

②癡病性人格。具有这种人格的人容易产生剧烈的情感反应而且很浮夸。情感肤浅易变、易激动、好感情用事、缺乏理智和必要的自我克制力，喜欢自吹自擂、装腔作势、矫揉造作。

③自恋性人格。人格类似幼儿缺乏自控能力，希望得到别人的赞美，获得满足易沾沾自喜，唯我独尊、妄自夸大，很少关心他人，自私自利、不接受批评教育。

④强迫性人格。这种人在情感上过度受控制而且很难显露出温暖或关怀。这种人格过分自我克制、循规蹈矩、缺乏果断与毅力，常追求完美，缺少随机应变的能力。

⑤被动侵犯性人格。以被动的方式表现其强烈的攻击倾向。具体表现为拖延、固执、生气、很幼稚而且无能，表面上唯唯诺诺，背后消极怠工、乱做手脚。

⑥精神分裂性人格。具有这种人格的人都很自私、害羞、内向、严重缺乏建立一定社会关系的能力，敏感且依赖性强、进取心差、知难而退、表情冷漠、沉默寡言、为人孤僻。

⑦边界人格。具有这种人格的人喜怒无常，感情很不稳定，易激怒，焦虑，而且偶尔还表现出攻击行为，心境易变，行为无常。

⑧偏执性人格。自尊心过强，易对他人产生成见，过于敏感、无端怀疑他人、易嫉妒人、思想僵化、心胸狭窄、易触怒激惹、好打抱不平，固执死板，惯于将自己的过失、挫折归咎于他人或推诿于客观，很难与别人相处。

⑨回避性人格、心理自卑、行为退缩，想与人交往、亲近，但又怕遭人拒绝，面对挑战无力应付、一味回避，为人处世因缺乏自信心被迫采取一些防御措施。

如何用心理疗法来治疗心理病变呢？

心理疗法通常是指运用心理学、医学和社会学的知识去影响病人或心理不健康者的心理活动过程，使其心理活动由异常状态转至正常状态，从而使

由心理异常引起的各种反常行为得到纠正的方法。心理治疗的主要目的是使患者对自己或对周围环境的感觉发生变化，及时调整过来、恢复心理健康。

常言道：“医心良药在自身，回春妙手勿负春”，心理治疗概括地说就是帮助患者洞悉自己的症状、动机和防御机制，使他们认识到自己为什么这样思考、这样行事，错在什么地方以及如何重新建立起自我评价的座标。

随着心理科学的迅速发展，心理治疗的具体措施越来越多，下面简单地介绍几种比较重要的心理疗法：

(1) 精神分析法。这种方法是弗洛伊德以他的精神分析理论为基础提出的一种心理治疗的技术。治疗时，让患者仰卧在一张卧榻或躺椅上，面对天花板。心理治疗者坐在患者身后，使之不能直接看见他，要求患者毫无顾忌地自由联想，并讲出所想到的一切事情，尽可能随便地表达自己的思想，以便使治疗者从中分析出他真正的内心活动，挖掘其内心的秘密。随之对患者进行开导，使其能逐渐作自行认识，自己解释自己心理上的冲突、无意识活动和压抑的真相，并从中解脱出来。这种疗法一般费时较长。

(2) 行为疗法。又称条件反射疗法。行为疗法的种类很多、应用极广、疗效明显。各种行为疗法的治疗原则和程序大致相同，主要施疗过程是：确定异常行为→找出其产生原因→与病人及其亲友共商治疗方法，并取得病人的配合→决定具体的治疗方法→规定行为疗法执行过程中对患者的奖惩措施→对疗效不满意者调整治疗方案→有效时坚持治疗。行为疗法的具体方法很多，诸如厌恶疗法、爆破疗法、经典的习惯中止法、暗示控制法、脱敏法、操作性条件疗法、分流法等。

(3) 患者中心疗法。是美国心理学家罗杰斯于 1940 年首创的一种心理治疗方法。这种方法强调，只能向患者提供解决自己问题的条件，患者一定能自己解决问题。这种疗法的基本做法是鼓励患者自己叙述问题、解决问题。治疗者在治疗过程中不必竭尽全力去解释患者压抑在潜意识中的经验与欲望，也不对患者的叙述加以赞许或批评，只是适当地重复患者的话，帮助其澄清自己的思路，使患者逐步把自我概念与理想概念之间的不一致克服掉，以达到自我治疗的目的。罗杰斯认为有效的患者中心疗法应具备以下几个条件：①患者与治疗者在心理上必须是相互沟通的。②患者必须处于失调状态之中，因此是脆弱的或焦虑的。③治疗者必须给患者无条件的关注，当患者叙述某些荒唐可笑或令人焦虑的感受时，治疗者不应采取鄙视、冷漠的态度。④治疗者要深入了解患者的感情和想法，尽量体会患者的内心世界。⑤治疗者应该表里如一，他的态度和想法不应是虚伪做作的。

(4) 固定角色疗法。这种治疗方法是由美国心理学家乔治·凯利首创的，他认为心理治疗的目的就是帮助患者建起新的建构，调整建构层次、完善原有的建构，以便更好的预期事件、适应生活。在具体治疗过程中，给患者一种健康的人格模式，要求患者按这一人格角色的规范把它表演出来，即要求患者去扮演一个与他本人的人格有着显著差异的另一个人格角色，使患者以一种全新的方式来感受，来行动，以新的方式来看待自己、面对他人，直到自然而然地接受了新的角色并加以内化，这样其心理病变便迎刃而解了。用凯利的话就是：心理障碍最好用理性的方法来治疗，即告诉患者如何去对待他的困难，并用新的方法去重新建构自己的生活。

(5) 理性情感疗法。这种疗法的创始人是美国心理学家阿尔伯特·埃利

斯，这一疗法又称认知疗法。这种方法的特点是帮助患者对自己根深蒂固的信仰、不正常的情绪和行为进行理性的考察，以改变患者错误的自我认知，使患者学会控制自己不正常的情绪和行动，而不是想方设法回避这些问题的存在。理性情感疗法旨在告诉患者他们的想法是错误的，他们并不是不可救药之人，只要勇于向自己的思想、自我评价及潜在的信念提出挑战，并真心实意地去克服它们，他的问题就会得到解决。理性情感疗法要求治疗者积极、热情、耐心地帮助患者，使他们相信理性思维是有价值的；同时帮助他们从自己的行动中找出非理性的思维方式来，通过理性的目光去分析自己混乱的行为举止和情感体验，最终促使他们克服不合时宜的非理性行为，建立起良好的行为举止。

(6) 团体心理疗法。这种疗法是一种行之有效的新方法。治疗者把一些病情相似的人组成一个团体来进行集体治疗，其疗效比单独治疗更为明显。这是因为，每个患者都会为了团体的荣誉而舍弃一些不切实际的想法和行为，在与其他成员交往中，患者易发现自己言谈举止中的不当之处，在相互监督与提醒之中，他们的病态心理会很快得到根治，并且，对别人的厌恶与恐惧感也会得到抑制。这一疗法旨在使团体中的成员能够客观而准确地观察他人，在尊重别人的同时建立起自尊。倾听别人的苦衷、分享别人的快乐、结交新的朋友，这一切都会对克服心理病变、通向心理健康带来意想不到的好处。不过这种疗法的实施要求条件很高：一方面治疗者要不断学习、提高，合理地运用方法，另一方面还需要有关部门加强管理，千万不能误入前程。

35. 没有人可以把习惯扔出窗外， 但可以从楼上把它一步步哄下来 ——习惯及不良习惯的改正

每当谈及习惯，人们往往首先会想到抽烟成瘾、嗜酒如命、吸毒成癖、赌博成性等，其实，这是对习惯的误解。尽管有些不良习惯确属非改不行之列，但多数习惯并不一定是有害的，其中有一些还能给人带来一定的益处。我们每个人都有习惯，每个人都处于一系列习惯的控制之中。

习惯的范围十分广泛。诸如：高兴时手舞足蹈；胜利时眉开眼笑；伤心时诅咒命运不公；失败后慨叹时运不济等等，这些行为、思想和情绪都属习惯之列，它会在成千上万的人身上表现出来，溶入到人的性格和品行之中，成为人们的性格和品行的组成部分。

习惯是通过学习而获得的，换句话说，习惯是一种程序化了的行为、思维和感情模式。事实上，习惯无时无刻不伴随着我们，它们逐渐由意识的控制转向自动化。这些自动化了的习惯能左右人们的工作和生活，也让体验到安全感，许多事实已表明，如果干扰了一个人程序化的习惯，就会使这个人忧心忡忡、六神无主、坐立不安。

影响习惯形成的因素是很多的，诸如社会风俗、年龄和性别等。我们生活于其中的社会习俗和风尚不仅影响着我们的行动，而且也影响着我们的态度。不同的年代，人们的行为习惯会大不相同；年龄在习惯的形成过程中总会留下岁月的痕迹，一岁年纪一岁心，不同的年龄阶段有不同的愿望和要求，这便规范了人们的举止和行为；性别在习惯的形成中也起着很重要的作用，因为不同性别的孩子，从出生之日起，就被以不同的方式进行教养，性别角色规范了其性别行为，一个女人似的男人是不会受社会欢迎的，同样，一个男人似的女人也会受到社会的责难和外人的非议。

习惯有什么作用和危害呢？

习惯有的对人有益，有的则害人匪浅。我们先看对人有益的习惯的作用。

多数习惯会使人们的生活变得轻松愉快，富有创造性，并可保证人们获得成功。这类习惯所起的作用大致有以下几个方面：①可以节省时间。规则性习惯可以帮助人节省时间，比如一个人有事先安排好一天工作的习惯：复信、打电话、会见来访者、工作、休闲等，他的工作和生活一定会井井有条而富有成效。一个人如果想到什么就干什么或经常为些许小事中断工作，他的工作一定显得忙乱而无效。②可以简化决策程序。如果一个人坚持早起、定时锻炼、饭前洗手、饭后漱口等，生活就有规律，身体也健康；一个人如能每天准时去工作，可以赢得报酬和奖赏、获得自尊，不习惯于常规性工作的人，在面临问题需要做出决定时，总是犹豫不决、空耗时光。③可以避免社会麻烦。由于没有形成良好的习惯（比如讲卫生、讲文明、讲礼貌）而遇到的麻烦可能使人的生活蒙上阴影，而良好习惯一旦形成，诸多的麻烦也就可以避免了。④可以获得成功。稳定而卓有成效的工作习惯可以帮助人们获得成功。

有些习惯会使人过于刻板、触犯法律、导致失败、损害身体。过于刻板是由于顽固的习惯限制了人的视野，减少了人们选择的机遇。只有那些具有丰富生活经验、能够扮演各种社会角色的人才更能适应社会。有些习惯会使人触犯法律：一个人如果从小就偷拿别人的小东西，大了就可能偷窃别人的

钱物，久而久之，这种偷窃行为就会成为一种习惯，迟早要接受法律的判决；一个在责骂和嘲笑声中长大的孩子，会形成一种对所有他讨厌的人进行攻击的乖戾习惯，成年后，他很可能因毁坏他人财产、纵火、恐吓、重婚、虐待或谋杀罪而锒铛入狱。有些习惯可能导致失败。即使一个原来很聪明的孩子，也会因娇生惯养或者一系列打击而对自我能力产生怀疑，从而情绪消沉、自暴自弃，如不及时给以帮助，无疑会导致他一蹶不振。有些习惯会损害人的身体，这是显而易见的。长期过度工作，伴随而来的往往是睡眠不足、营养不良乃至身体垮掉；抽烟过度会伤害人的肺和心脏；嗜酒如命会伤害人的神经系统；吸毒成瘾会引起人感觉、注意等能力的下降，还会危及人的呼吸、消化以及心脏功能；饱食终日或为减肥而忍受饥饿，这些会损害身体的功能，甚至有可能导致生命的终结。

习惯可分为许多种，比如运动习惯、记忆习惯、道德习惯、交往习惯、工作习惯等。限于篇幅，我们只谈一下成瘾性习惯和强迫性习惯。这两种习惯都是强烈的反复行为，它们与正常的习惯有着明显的区别。第一、它支配着人们的日常生活，嗜烟者一时无烟在手，就会莫名其妙地感到恐慌或者手足无措，嗜酒者一日无酒就四肢无力，打不起精神。第二、几乎所有的时候，人们都可以看到某些刺激能够引发人们顽固的习惯。如每天抽两盒香烟的人，放下饭碗就迫不及待地去点烟。第三，诱发性刺激经常发生作用。如吸毒成瘾者只要意识到自己情绪低落，就马上去服用毒品，喝酒不能解决问题。第四、习惯的支持物必须掌握在手中。嗜烟者外出总带上几包烟，而嗜赌者外出不会忘掉带上纸牌或麻将。第五、一旦习惯成瘾或染上强迫性习惯，代价再大也不大会改变。第六、这类习惯的发生总是伴随着强烈的情绪体验。

成瘾性习惯能缩短人的寿命，不仅仅损害自己，还会损及和他一起生活的人，例如喝酒、吸毒、抽烟都可能给家人或他人带来伤害，这方面的知识人们都很清楚，不多赘言。强迫性习惯是指那些把自己严格地束缚在一种思想之中，怀着强烈的焦虑情绪而产生的行为。这种习惯带给人的生活是可怜的，也是可怕的。不正常进食、赌博、嗜杀都是强迫性习惯所表现的缺乏理性的行为。不正常进食往往是由肥胖引起的，减肥是一种具有强烈兴奋感的自我饥饿，它开始于当事人确信自己已经肥胖的信号。减肥需付出惨重的代价：脉搏和呼吸减弱、食欲消失、经常便秘，甚至可能导致死亡。赌博带来的危害更大：赌徒一般冷酷、急躁、时常放纵自己，并经常寻求刺激以掩盖自己可怜的自尊，总有一天会失掉工作、耗尽钱财、弄得妻离子散，甚至备尝铁窗之苦，而那些负债累累无力偿还者可能走进自杀者的行列。杀人狂对人充满了敌意，总是无缘无故地幻想着复仇，幻想着拥有权力，杀人狂大都特别关注性关系，他们将性能力同男子汉等同起来，杀人狂是冷酷和无情的。

习惯是可以改变的，习惯的改变需要许多因素，大致可归结如下：

(1) 社会化。为人父母者如果对自己的孩子放任自流，不适时加以正确引导，孩子长大后就很难适应社会环境，只有父母时常加以注意，小孩一般不会形成乱踢、乱打、乱咬、乱扔这类坏习惯。家长和老师应把促进儿童的社会化视为自己的天职，教给他们如何与人相处，如何尊重关心别人，同时得到别人的关心和帮助。为人父母者如果能够时常关心、体贴别人，孩子们受到潜移默化的影响，也会同情、帮助别人，照顾别人的感情，不以自我为中心。可见社会化可以帮助人们消除诸如攻击、侵犯、不关心他人、自以为是、自我中心等不良习惯。

(2) 团体和指导。这里所指的团体是指那些具有相似的问题的人们结合在一起互相帮助的小组织。比如：戒酒协会、反吸毒团体、反同性恋组织、戒烟小组等。团体的一个重要准则是帮助别人，同时对自己的坏毛病的控制力也在别人的帮助下有所加强，其中一人的成功都对另外的人也起到鼓舞作用。指导的作用更大一些，在信息时代，有许多报纸、图书、期刊供我们阅读；电影、电视、广播等媒体也会为我的生活出谋划策，只要做有心人，诚心诚意地借鉴别人成功的经验和方法，就有可能改变不好的习惯。

(3) 运动与技能训练。常言道生命在于运动，适量的运动可以消除紧张、增强体质与活力，提高耐力、协调性、灵活性和反应能力，跨越情绪低谷，增进视力与听力，使思维敏捷、记忆清晰。有规律的运动还会对喝酒、抽烟起一定的抑制作用。与运动有异曲同工之妙的是技能训练。一定的技能技巧可以改变依赖别人、安于现状的习惯，带给我们新的生活内容和全新的生活习惯。

(4) 自我意识的转化。习惯之所以能维系下去，是因为它们已成了自动化的下意识行为，倘若缺乏痛定思痛、幡然悔悟的自我觉醒，那只能是依然故我，我行我素。自我意识一般说来只会产生一种改变习惯的念头，要想真正改变，必须痛下决心，方能奏效。比如减肥、戒烟、爱唠叨等习惯，单靠自我意识是不够的，痛下决心改变习惯是提高一个人的自控能力的前提，而自控能力又会因令人满意的效果的出现而得到强化。

(5) 环境的变化。一个人的习惯可以随环境和所接触的人的改变而改变。环境的变化对习惯的改变有以下三方面的作用。第一是习惯赖以维系的理由不存在了。第二是为了适应新环境，得集中注意力与精力，这样一来，老习惯就会有所改变。第三是变化了的新环境会使人产生不同的态度体验和行为方式。搬迁新居、调换工种、到别的城市谋生，以及结婚或离婚等等，都是改变环境，环境变了，交往的人变了，人们处世的态度，为人的方式也会相应地有所改变，习惯也便随之而变。

(6) 新榜样。交上一个知心的新朋友，有可能使人把旧习惯改变过来，他可能模仿这位新朋友待人接物、为人处世的方式，这位新朋友，实际上就成了他的新榜样。人们在各个年龄阶段都会交上一些朋友，人们相互交往也相互影响，如果要求不严，交上坏朋友，他从小就可能学着逃学、旷课、说脏话；青少年时期可能学会抽烟、喝酒、盗窃、吸毒；到了中年可能跟着狐朋狗友搞第三者、投机钻营、不务正业；老年则摔东西、发牢骚、不讲情理。当然，如果交的是健康向上的好朋友，那情形就完全两样了。朋友之间会相互关照、提醒，即使有些不良习惯也会得到纠正。

(7) 奖赏与惩罚。奖赏与惩罚是相辅相成的，对儿童来说，由于受父母价值观的影响，某些行为因奖赏而得到促进，有些行为被惩罚而受到阻止。这些带来奖与罚的经验被内化，当自我控制取代了父母或环境的控制，便会成为处世的准则和行为习惯。奖赏分物质方面和精神方面两种。它能给人以鼓舞，适当的惩罚很有必要，比如小孩子出口伤人、打架斗殴，就得严加管教，不能听之任之；青少年犯罪，不仅要进行教育，还要处罚。对成人来讲，不遵守交通规则，违法乱纪，同样不仅要罚款，必要时还须予以刑罚。当然，奖惩在使用时要特别慎重，不能感情用事，不从实际出发，如果奖励过于铺张或者惩罚过于苛刻，不仅不利于不良习惯的改正，有时还会适得其反。

总之，习惯的改变不可能一蹴而就、轻而易举，正如马克·吐温所讲：

“习惯就是习惯，没有人可以把习惯扔出窗外，但可以从楼上把它一步步哄下来”。

36. 不幸命运的开端 ——自卑感及其克服

有位哲人曾讲过：“自信是幸福命运的开端”，如果此言不谬，那么，自卑毫无疑问就是不幸命运的始作俑者。

自卑感来源于心理上的一种消极的自我暗示。正如荷兰伟人斯宾诺莎所言：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”车尔尼雪夫斯基也有一句名言：“假如一个尽想着‘我办不到’，那他果然就会办不到”。自卑顾名思义，就是自己看不起自己，低估了自己的能力和长处，过分夸大了自己的缺点与不足。

自卑感是一种性格上的缺陷，它表现为对自己的品质和能力作出偏低的估计，过于强调和突出自身的局限和弱点，而对自己的优势和强项缺乏足够的认识，因而在心理上产生自惭形秽、妄自菲薄、自我作践、低人一等、坐以待毙的感觉。自卑者常有一些特殊的情绪体验，如胆小怕事、见人脸红、心存内疚、坐立不安、胆怯畏缩、消沉忧伤、悲观失望等。有时还会以消极的防御形式表现出来，如嫉妒、猜疑、迁怒于人、自欺欺人、敏感多心、经不起任何刺激或挫折。自卑会对人的心理、生活带来诸多不利的影响，当一个人形成自卑感后往往会离群索居，落落寡欢，消沉忧郁，丧失上进心和自信心，往往怀疑自己的能力，怯于同别人交往，过于自我封闭，不敢表现自我，畏畏缩缩，前怕狼后怕虎，优柔寡断，干什么事都认为自己不行。

如果长期处于这种状态之中，还会影响消化系统和心血管系统的正常运转，而生理上的疾病反过来又会加重其自卑感，自卑者因之时常处于压抑、凄冷、孤独的氛围之中，其境之惨可以想见。

美国著名医生马克斯韦尔·莫尔兹博士这样指出：“在人生所有的陷阱中，丧失自信和自尊是最致命的陷阱，因为这种陷阱是你自己亲手设计和挖掘的”。一个人若在自卑感的困扰之中，将会把自己封闭起来，使自己不能大大方方、不亢不卑地与人交往。同时对自己的能力和长处估计不足，过分注重自身的不足和缺陷，会使人丧失前进的信心，对生活、前途感到茫然乏味，变成一个无所事事、意志消沉、不思进取、昏天黑地之人。这不仅会使身心健康受到损害，聪明才智也会因之丧失殆尽，美好的前程也随之付诸东流，葬于自手之中。

自卑感是怎样产生的呢？

自卑感的产生既有客观方面的原因，也有主观上的原因，自卑心理在不同的人身上有不同的表现。自卑可以说人人都有，并伴随终生，只是程度有所不同罢了。一个人在儿童时期由于衣、食、住、行都得依靠成人，加之身材矮小，四肢无力，思维、行动迟缓，与成人相比会产生自卑心理；到了青少年时期，自我意识发展较快，开始能独立地分析、观察社会，想施展抱负，大显身手，然尽如人意者又在少数：高考失利、就业无着、年轻幼稚、涉世未深，因之产生悲观失望之情和自卑心理；步入中年以后，上有老下有小，负担很重，很多人可能因在事业、职业、工资、待遇、住房、子女、地位、声望等方面比不上别人而心生自卑；等跨入老年，似乎“夕阳无限好，只是近黄昏”，生理、心理等方面的机能的衰退，社会地位的降低，亲朋好友相继故去，都会给老年人的心理蒙上一层阴影，自尊、自信丧失，自卑、孤独随之而来。

使人产生自卑感的原因是多方面的，归结起来可分为以下几种。

(1) 挫折和失败的打击。许多心理学家认为，工作、生活中经常遭受挫折和失败的打击，是产生自卑心理的根本原因。多次打击后，人的自信心就会消失殆尽，自尊心化为泡影，自卑感便趁虚而入。

(2) 生理方面的原因。如个头过矮、过胖、过瘦、五官不端正、身体有残疾、缺陷、口吃等。社会上越来越对人的身高、相貌加以重视，比如：有的职业明文规定对身高、相貌的要求，使身体矮小、长相丑陋者抬不起头来，生理方面的不足或缺陷的确在一定程度上也影响了人的职业选择，恋爱婚姻和事业发展，在此方面不足者易生自卑感。

(3) 智能方面的原因。如记忆力、思维力、观察力、想象力、注意力不如别人，学习成绩偏低，说话办事常出差错。知识没有别人丰富，思想不及别人深刻，言谈举止没有别人潇洒自如，阅历经验没有别人广博等，都可产生自卑。

(4) 性格方面的原因。如整日忧心忡忡，落落寡欢，焦虑不安，压抑孤僻，或者为人不真诚，待人接物有偏见，不关心别人、集体和社会等。

(5) 社会方面的原因。家庭出身贫寒，职业被人轻视，收入微薄，社会地位差，生活不安定，家庭不和睦，缺少知心朋友，没有文化知识，工作得不到承认，成绩不被上级认可等。

奥地利著名心理学家阿德勒曾对自卑感有过深入研究。他认为：由身体缺陷或其他原因所引起的自卑，不仅能摧毁一个人，使人自甘堕落或发生精神病，在另一方面，它还能使人发奋图强，力求振作，以补偿自己的弱点。在他看来，自卑感并不是变态的象征，而是个人在追求优越地位时，一种正常的发展过程。阿德勒认为自卑感在性格上表现出的特点是：怯懦、优柔寡断、不安全感、怕羞、特别需要帮助，听话服从，自觉渺小和受虐倾向。同时，有自卑感的人在性格上还出现自卫和补偿的意向；鲁莽无礼、胆大妄为、固执不化、反抗背叛、想当英雄或强盗。很显然，自卑感在性格上表现为两极：一方面自叹弗如，唉声叹气，另一方面又力图掩饰，装腔作势，外强中干。当然，他还主张适当的自卑并非坏事，事实上，它是每个人成功背后的主要推动力，一个人由于感到自卑才促使他去努力完成某些事业，使之奋发有为，去争取更大的成就。

如何克服自卑感呢？大体有以下几种方法：

(1) 善于自我悦纳。人贵有自知之明，自卑者应对自己有个准确的了解，比如身高、相貌、心理品质、才智修养等。在此基础上找出自己的优势和长处，发现自己的不足、欠缺，对自己的缺陷，不遮遮掩掩，更不必自认羞惭，而应集中精力去发展、完善自己，使自己的优势和强项发扬光大，自己的不足和欠缺得到适当的弥补。

(2) 正确地表现自己。自卑感强的人害怕表现自己，怕别人嗤笑、嫌弃和拒绝、不敢抛头露面，做事谨小慎微，这是很不好的。心理学家认为，有自卑感的人，不妨多做一些力所能及、把握较大的事情，在成功中增强自信心。开始要求不要过高，先从自身所长做起，通过在小的成功中表现自己以确立自信心，来循序渐进地克服自卑心理。

(3) 适当地自我补偿。针对自身的缺陷和不足：生理缺陷、智力缺陷、性格缺陷等，力求加以补偿。途径有二：一是勤能补拙，以最大的决心和毅力去克服自己的缺陷，比如古希腊大演说家迪莫斯赛因斯小时口吃，面对大

海，口含石子，勤学苦练，终成伟名；罗斯福患小儿麻痹症，奋斗终生，终成大业。二是扬长避短，有些缺陷是不能弥补的，如长相丑陋，个子太矮等，但可以扬己所长，避己所短。如拿破仑、贝多芬、康德等人个头不高，但他们不以为耻，反奋发图强，成一代名人。

（4）积极进取，加强磨炼。要通过积极进取来驱赶自我暗示所带来的消极情绪。争取把来自外界的不良刺激变成奋发向上的动力。成功者总是信心十足、乐观向上的。即使遇到困难或挫折也不放弃追求，而是千方百计地挖掘自身的潜力，直至把任务彻底完成。实践也表明，一个有远大理想、生活充实、知识渊博的人是不会自卑的。这就要求自卑者认真确立自己的奋斗目标，并集中全力、矢志不渝地坚持下去，那么，自卑感就会不驱自散了。

37. 毁生于嫉，嫉生于不胜 ——嫉妒及其克服

法国作家莫里哀曾说：“嫉妒的人有死掉的时候，而嫉妒本身是永远不会消灭的”。在人类历史的长河中，嫉妒是一种司空见惯、源远流长的社会现象。屈原在《离骚》中就曾唱出：“世混浊而不分兮，好蔽美而嫉妒”。仅三国时期就演出过几场好戏：田丰高谋反为袁绍所害；杨修恃才终葬曹操之手；周瑜几番设计最后高喊：“既生亮，何生瑜”而去；曹丕因妒其弟曹植之才竟欲同根相煎；于禁恐庞德成了大功被淹七军；钟会、邓艾争功邀赏两败俱伤；庞统欲独战大功（实妒孔明）落凤坡丧命……不一而足。

嫉妒有什么危害呢？

康德在《道德的形而上学》中为嫉妒下了如下断语：“嫉妒是忍着痛苦去看到别人幸福的一种倾向，是一种间接的怀有恶意的想法，也就是说一种不满、认为别人的幸福会使本身的幸福相形见绌，因为我们懂得在衡量幸福时，不是根据它的内在价值，而只是把它和别人的幸福相互比较的过程中作出估量，并且进一步把这种估量形象地表达出来。”

从心理学的角度看，嫉妒是对别人的优越状态所持的一种带憎恨色彩的强烈不满的情绪体验。它作为一种社会心理现象，是一种恐惧他人优于自己和怨恨他人优于自己的混合心理。这种心理的主要特征是把别人的优越之处视为自身发展的威胁，并因此感到恐慌和愤怒，于是借助于贬低甚至诽谤别人的手段，来摆脱恐慌和愤怒的困境，以求得心理上的安慰。凡嫉妒者既没有足够的心理承受能力，又不善于将自己的劣势转化为优势，更缺乏竞争、赶超的骨气和才干。所以，便对超过自己的人不满，憎恨，对别人的成功眼红发热、寝食不安、怀恨在心、对强于自己的人的不幸和痛苦以及失败暗自叫好，幸灾乐祸，拍手称快，甚至用污辱、谩骂、诬蔑、造谣的方式打击、中伤别人，有时干脆不择手段、对人进行毁灭性迫害，以求得心理上的暂时平衡。其实嫉妒既不能解决任何问题，更无法获得真正的心理满足。

嫉妒者对他人在才能、成就、地位、境遇、品质、健康、风度、相貌、资产、学业等的优越之处感到忧虑不安、坐卧不宁、总想方设法取而代之而后快，并殚思竭虑地运用各种手段来满足自己的面子和虚荣心。黑格尔曾说过：“有嫉妒心的人，自己不能成就伟大的事业，乃尽量低估他人的伟大，贬抑他人的伟大性，使之与他人齐名”。莎士比亚也一针见血地指出：“那些把嫉妒和邪恶作为营养的人，见了最好的人也敢去咬一口的。”孟德斯鸠分析得更为透彻：“一般人赞许的往往是平庸人。对于平庸人，人们很乐于济助；对于有才能的人，人们以有所剥夺为快。后者成为忌妒的对象，人们对他毫不原谅；可是为了前者的利益，人们不惜一切给以支援，他受人们虚荣心的拥护”。

毋庸讳言，人总有追求成功的愿望，有一种超过别人、高人一等最起码不甘落后的冲动，这种愿望和冲动总的说来不是坏事，它成为人争取胜利不断进取的动力，但其中也不乏阴暗的一面，当阴暗、低级的情绪占据上风时，往往看到别人胜过自己，受到赞扬或表彰，取得荣耀和地位，换来幸福和实惠时就生气、难过，甚至拆别人的台，诋毁他人的成就，这就成了嫉妒了。嫉妒心强的人喜欢造谣生事、恶语中伤，因而无论对工作、学习、生活还是

事业以及人际关系都会带来危害。日常生活、工作中，嫉妒往往妨碍人们积极进取，阻滞人际交往，伤害身心健康（周瑜妒能早逝便是明证）。嫉妒心强的人往往会由于情绪障碍而导致心身疾病，如疲乏无力、失眠、消化不良、精神空虚、神经衰弱等。如果一个人长期处于嫉妒状态，还会形成冷酷、残忍、浮夸卖弄、虚伪刁钻、两面三刀、心胸狭窄、眼光短浅等不良品质，不仅危及自身，也将为世人所唾弃。

人为什么会产生嫉妒心理呢？

嫉妒的产生是有一定条件和原因的。王安石曾说过：“悔生于嫉，嫉生于不胜”，此言甚当。嫉妒起因于事物之间的差异和人之间的相互比较，客观存在的差异反映到人的认识之中，形成比较心理，并产生一定的心理位差，使人的心理处于不平衡状态，人们便采取相应的措施和行动来调节情绪、稳定心理。一般而言，人们在比较过程中，处优势者易产生自豪、满意、愉悦、高傲等情绪体验，而处劣势者则易产生消极、自卑、颓丧、沮丧、憎恨、怨悔等情绪体验，显然嫉妒是比较中处劣势时而产生的一种间接自我否定的情绪和行为。

嫉妒一般在以下几种情形容易产生：

(1) 各方面条件与自己相等或相似的人居于优越地位。这是最常见的一种情况，斯宾诺莎曾指出，人“不会嫉妒树木的高大和狮子的勇猛”，“而只嫉妒一个地位与他相等，性质和他相同的人”。本来两人学习成绩相仿，一个考取名牌大学，一个却名落孙山；大学毕业同进一个单位，一个很快得到提升，另一位依然小卒一个；两个同时辞职下海，一个成了百万富翁，一个落了个一贫如洗，……后者定会嫉妒前者。

(2) 地位和条件本不如己的人居于优越地位。这也是常见而令人尴尬的事情。比如原先的下属迅速提升成了自己的顶头上司；自己的学生毕业回来比自己早提了职称；原先向自己学艺的青年，一夜间成了明星；本向自己借钱办厂的人几年间成了大款，而自己仅能维持一般生活……

(3) 自己厌恶和轻视的人居于优越地位。有的人是自己所讨厌而看不起的或者与之相处就不愉快或不自在的，现在居于比自己高的地位，易于产生嫉妒。比如有的人本事不大，但会拍马奉迎，一朝得势，鸡犬升天，让人心中冒火。

(4) 与自己同性别的人居于优越地位。异性之间不太相互比较，因此不易相互嫉妒。然而同性之间经比较有了差别就易形成妒火。比如：同性大学者师，有的成了知名学者，有的还是讲师一个；毕业分配后，有的人工资待遇、住房福利等各方面条件很好，自己却什么也谈不上；同事两人条件相仿，一个组成了幸福家庭，另一个整天与家人吵吵闹闹，过不下去；两个要好的姐妹，一个找到了如意郎君，一个嫁给了窝囊废……

(5) 比自己高明的人居于优越地位。这里所说的更高明的人指平常使自己感到受其无形压迫的人。比如有人能画一手好画、写一手好书法；有人善唱；有人脑子聪明；有人体型好；而这些人靠这些一时成了大气候，并不断炫耀、摆谱时，容易遭人嫉妒。

据一些心理学工作者分析，嫉妒的产生和发展一般可分为“萌生醋意”、“怨天尤人”、“妒恨仇视”三个阶段。

由于别人在一个或诸多方面超过或优于自身，个体便心中泛酸，颇感不是滋味，有时为了面子和虚荣，不得不摆出一副不屑一顾，不值一提的姿态，

其实此时已经翻倒醋缸了。

如果醋意愈积愈浓，此人便会感到优于自己的人对自身的发展构成了威胁，错以为自己在某些方面的缺陷和不足是由对方造成的，故对此人耿耿于怀，视同陌路，即使是好朋友也不得不各奔东西。此时若对方偶有失误或遇到挫折，不仅不伸手援助却暗自庆幸，以示自身之高明。

在此阶段，嫉妒者已不安于静待他人的失误或失败，而想方设法制造“陷阱”来打击对方。由于对他人充满怨恨和敌意，嫉妒者一旦有机会便伺机毁坏他人一切美好的东西，甚而至于“图财害命”。这时的嫉妒已经到了无法忍受的地步了。

如何消除嫉妒心理呢？

嫉妒在哲人看来是“灾星”、是“祸水”、是“恶魔”，在文人眼中是“心灵上肿瘤”，“是比仇恨还要强烈的恶劣情绪”。嫉妒从本质上讲是一种有害无益的心理体验，理应尽快地把它清除掉。

(1) 加强自身修养，克服私心杂念。一般而言，自满自大、自私自利、缺乏自信心、心存自卑感的人容易产生嫉妒心理。针对这种情况，要想铲除嫉妒，必须先驱除私心杂念，拓宽自己的眼界和心胸，加强自己的个性修养，提高道德水平，正如毛泽东青年时代所言：“管却自豪身与心，胸中日月常新美”。真正到达这种境界，还有什么嫉妒可生呢？同时，要对别人的优越地位持达观正确的态度和评价，生活中的不如意时有发生，必须认清，不能死钻牛角尖。

(2) 消除错误的认识。嫉妒往往由错误的认识引起的。这表现在两个方面。①别人成功了，我就不能成功了。其实别人的成功并不能排斥自己的成功，反之亦然。②为人不能服输，不应甘居落后。其实行行出状元，山外有山，人外有人，样样不服输，事事争个先是不可能的，人皆有所长，更有所短，服输可以更好地向别人学习，以取得最后的成功。

(3) 充分认识嫉妒带来的危害。以嫉妒之心待人有很多害处。①挫伤别人的感情，置自己于孤立之地。②主要精力耗费在打击、干扰别人身上，既费神损志，又浪费时日。③长期嫉妒会使自己处于猜疑、屈辱、失望、悲观等情绪之中，并有可能产生各种疾病。④妒火过旺，有可能干出不择手段之事，比如违法、乱纪、诬陷等。只有真正看到了由嫉妒带来的危害，才有可能下决心改正。

(4) 自我反思、积极进取。在别人的成绩、优势面前，要深刻地自我反思，找到自己的不足和差距，真正搞清楚落后于人的原因，想法争取以之为榜样，暗下决心，力争赶上他，超过他。但决不嫉妒他，中伤他，努力从改善自身的不足做起，迎头赶上。同时与别人相比处于劣势时，也可以设法用自己的优势与之匹敌，以显现自己的价值，显示优越感，做一个生活的强者，而不是总是低三下四，自认倒霉。

最后，让我们谨记两句名言：“妒忌是条蛆虫，它会蛀蚀和毁灭人”。

(阿·巴巴耶娃语)“嫉妒是万恶的根源，美德的蠹贼！一切罪恶都掺杂些莫名其妙的快乐，可是嫉妒只包含着厌恨和怨毒。”(塞万提斯语)

38. 看若寻常实奇崛，成似容易却艰辛 ——挫折及其对待

人生在世都会经历生老病死，都会有荣辱得失，并由之体验到喜怒哀乐。人既有身处顺境时的得心应手、幸福快乐，也有遭受失败或挫折后的垂头丧气、痛苦焦灼。欢乐和悲泣与人生相伴，笑声和哭声共日月长存。

人生若长河，或风平浪静，或急流险滩，或汹涌澎湃，或迂回曲折。人们在日常工作、生活、学习中，决不可能一帆风顺，必然会遇到各种困难和障碍，经受不同的挫折和打击。面对挫折，人们的感受和态度是大不相同的，有的能积极对待，使自己更加成熟健康，有的一时惊慌失措，一蹶不振，甚至产生心理障碍。

人怎么会有挫折心理呢？

人的行动都是由各式各样的动机引发的，并且总是向着由动机确立的目标前进。然而，目标的实现不可能一蹴而就，轻而易举，常常会遇到诸多障碍，面对种种困难，每个人不可能处处如意、时时顺心，在困难和失意面前，人们会产生相应的紧张状态和情绪体验，这就是我们所说的挫折。所谓挫折是指因遇到无法克服的困难而不能实现目的时所产生的消极的情绪状态，这是一种对客观事物或环境的主观感受。比如一个小朋友看动画片正在兴头时，突然停电，他便会大叫、生气；一名工人想搞技术革新，领导故意刁难，周围人冷嘲热讽，于是苦恼、烦闷、不满；一对相爱的恋人由于双方父母的反对和干涉，不得不分道扬镳，各奔东西，心存思念与怨恨等。这些都属挫折反应。

产生挫折的原因是多方面的，总的来说可分为客观原因和主观原因两大方面。

客观原因：又可分为自然因素和社会因素。自然因素。指个人无法克服的自然原因所造成的。比如说自然灾害、意外事故、疾病、伤残、亲友尤其是父母伴侣或子女的伤亡等，这种挫折可称自然挫折。比如因遇到百年不遇的大旱或洪水而使庄稼颗粒不收，农民生活无着；正处于事业的顶峰突然身患绝症，一病不起等。

社会因素方面的影响是很大的，并且又可分很多方面，第一是个人在社会生活中遭受到政治、经济、道德、法律、风俗习惯等社会因素所造成的挫折，我们可统称为社会挫折，比如秦始皇焚书坑儒、清王朝大兴文字狱、“四害”横行时知识分子低人一等，赶入牛棚；想起居舒适、衣着入时、吃喝讲究，由于经济不发达，收入低而无法实现；有的人想不劳而获，投机倒把，被绳之以法；有的青年想自由恋爱，晚婚晚育，婚礼简朴违犯了父母意愿和当地风俗，不得不束手就范等。第二种在处理人际关系时遇到障碍，称交往挫折或人际挫折。比如密友反目、恋人成仇、父子敌对、婆媳不睦，同志之间相互猜疑、嫉妒、遭受别人非议和排挤、诬陷等。第三是由传统势力和观念给人带来的阻力而引起心理不平衡，可称舆论挫折，比如，农村一直奉行“不孝有三，无后为大”、“男尊女卑”，给女性造成压力或心理不适；1957年反右派和文革期间，对大批知识分子进行身心摧残和折磨，使他们抬不起头、直不起腰。第四是由职业或专业等因素使人产生的挫折。比如社会上看不起清洁工、售货员或其他出大力挣小钱的人，使一些人因职业或专业因素而感到抑郁、不满等。

主观原因，指个体的生理条件、心理素质以及个体的挫折耐受性等因素。

生理条件包括个体与生俱来的身材、容貌、智力、健康状况和生理缺陷等。生理条件不足常可导致学习、就业、交际和恋爱及自尊心的受挫。比如，因色盲不能报考医学专业或化工专业；因身高不够从事田径或球类训练；因相貌或气质原因不能从事某种特殊工作；因嗓音不好无法练声乐等；特别是在恋爱时节，身高、容貌有时起很大作用，很多人可能“不战自败”。

有些人可能眼高手低，误了大事；有的可能心存自卑，缩手缩脚；有的人嫉贤妒能，难成大业；有的人自寻烦恼，好惹事端；有的人智力平平，总无大为等。

客观上存在的挫折和困难的原因是很多的，但不同的人对同一种困难和挫折感受是不一样的，例如，有的人神经过敏，草木皆兵；有的人呆板迟钝，浑若无事；有的人斤斤计较；有的人宽宏大量。

你对挫折的容忍力如何测定呢？

对我们每个人来说挫折是在所难免的，但每个人对挫折的容忍力却因人而异，有的人能忍受严重的挫折、百折不挠、坚韧不拔，从逆境中奋起，在绝处中逢生，有的人稍遇挫折就心灰意冷、消沉忧虑、沮丧颓废、改弦易辙、偃旗息鼓。挫折容忍力是指个体遭受挫折情境时，能摆脱其困扰而避免心理与行为失常的能力，亦即个体经得起打击或经得起挫折的能力。

下面的量表，可帮您测定自己的挫折容忍力，读者可根据量表的施测规则测量自己容忍力的大小，请您按“是”，“不是”和“不置可否”三种水平进行回答。

- ①你是否不计较别人对你讲话的态度？
- ②你是否对别人的批评尤其是大庭广众的批评耿耿于怀？
- ③你是否乐于看到同你关系不好的人取得的成绩？
- ④你是否经常将自己的失败归罪于客观原因？
- ⑤你是否欢迎原先不如你的人如今超过了你？
- ⑥你是否嫉恨才干不如你的人得到提拔？
- ⑦你听有人讲你的坏话，能否做到一笑了之？
- ⑧你和别人争吵后，是否常常越想越气？
- ⑨你是否容易原谅别人不自觉的过失？
- ⑩别人讲话刺伤了你，你是否一定要回敬几句！
- (11) 你经常在领导面前夸耀同事所取得的成绩吗？
- (12) 你与同志相处是否信奉“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”？
- (13) 你尊重能力不如你的领导吗？
- (14) 朋友是否指责你为人过于敏感？
- (15) 你是否认为没有必要对伤害你的人进行报复？
- (16) 你想起很久以前的感情上受到过的创伤仍会忿忿不平吗？
- (17) 你愿意同以前和你有过矛盾的人一起共事吗？
- (18) 你认为老实人在生活中经常吃亏吗？
- (19) 别人对你的亲疏，你是否看得很轻？
- (20) 你是否认为比你地位低的人对你进行批评是一种冒犯？
- (21) 你是否常认为领导对你的批评是出于成见？
- (22) 你是否经常感到你在工作上努力没有得到赏识？

- (23) 你主张与邻里相处中宁肯自己吃亏，也要搞好关系吗？
- (24) 你和爱人经常为了一点小事而争吵不休，是不是？
- (25) 你是否认为互让互谅是夫妻相处的重要准则？
- (26) 你看到爱人多贴补娘家或婆家一些钱是否经常嘀咕不休？
- (27) 你认为工作中出现失误是难免的吗？
- (28) 当你看到爱人同异性在一起说笑，就感到不快吗？
- (29) 你认为任劳任怨是为人的美德吗？
- (30) 你是否希望爱人方面的穷亲戚越少越好？

评分原则：凡单数题，答“是”得2分；答“不是”为0分，答“不置可否”为1分。凡偶数题答“是”为0分，答“不是”为2分，答“不置可否”为1分，如果总分在50分以上，则容忍力很大；在40—50之间，容忍力可以，但在有些方面，相对脆弱些；在30—40之间容忍力不大；30分以下，容忍力很小，总是怨天尤人，而且试图还击或报复别人，情绪总感到压抑。

(详见《人生心理咨询手册》，黄希庭主编，河北教育出版社)

受挫后人的心理反应有哪些呢？

人们受到挫折后，在情绪和行为上通常以下面的形式表现出来。

(1) 焦虑个体对自己或自己所关心的人或物受到某种威胁时，所激起的一种不愉快的情绪体验。一般来说，人们面对突如其来的困难和挫折，一时无法应付，难以实现目标时，往往会紧张不安、心神不宁、急躁、忧虑、陷入手足无措，左右为难的痛苦状态之中。

(2) 发泄人们遇到挫折后，常产生愤怒情绪，并以某种方式把怒气朝向造成其挫折的人或物发泄出来。比如对当事人谩骂、讽刺、嘲笑、侮辱，甚至大打出手；随意毁坏一些物品等。这种发泄者一般是充满自信、具有一定“实力”的。而一些缺乏自信，不具实力者，受挫后可能会将怒气发泄到其他的人或物上，把无关者作为“替死鬼”。比如：在外面受到领导的责难不敢回嘴，回家后朝着自己的对象或孩子大发脾气。

(3) 倒退当一个人遇到持久或重大挫折时，表现出与自己的年龄身份不相称的幼稚行为称倒退。比如新婚女子与丈夫吵架后，哭闹着回娘家；一个人受到打击后缩回到自己狭小的梦想世界中去。

(4) 冷淡当个体受挫后因无法发泄怒气或怨恨，只好将这些体验压抑下去，表现出冷淡、没有表情、无动于衷。比如有人失恋后，不哭也不笑，整日阴云密布，冷言冷语，毫无热情。

遇到挫折如何正确对待呢？

一个人遭受挫折后大多会采用相应的对付措施，一般来说可分为两大类：非理智的对付措施和理智的对付措施，上面所说的四种方式可视为非理智的对付措施，它能暂时解决问题，但对个人也好还是社会也好其作用是消极的、不足取的。下面我们集中力量谈一下对付挫折的理智的、正确的措施。

(1) 事先要有充分的思想准备。凡事预则立，不预则废。常言道：“没有常胜将军”，应该看到人生处处有险阻，不论干什么事情都不可能一路顺风、毫无波折。这就要求我们在做一件事情之前，对可能出现的困难和挫折有个充分的估计，事前做好必要的心理准备。做事要尽心尽力，往最好处努力，同时又要往最坏处打算。无论是行动之前还是行动之中，一定要对自己的缺点、不足以及客观存在的困难有个清醒的认识，并且对可能的失败有所估计并想出应对之策。不要等到失败来临，一时慌了手脚，乱了分寸。有的

事情看上去挺容易，只是因为准备不足、认识不充分才导致失误，让我们记住“看若寻常实奇崛，成似容易却艰辛”。

(2) 建立恰当的期望值

一个人的挫折感与目标的成功标准有密切关系。一个人期望值的高低决定了他对某件事情成功与否的感受。比如说甲选手平时训练成绩很高，满可以得冠军，乙选手水平一般，很可能取不到名次，结果比赛结果两人并列第二，甲很可能因水平没发挥出来懊恨不已，而乙则因超水平发挥大喜过望。日常生活、工作中，每个人的期望值一定要定得恰到好处，既不过高也不要过低，过高而不切实际很容易使人丧失信心和前进的勇气，过低则缺乏进取的动力，容易无所事事，终无作为。为了避免挫折感，应当把目标和要求定在自己能力所及范围之内，懂得欣赏自己已获得的成功，因之增强争取更大成功的信心。

(3) 要树立远大的理想

一个人要有远大的理想和抱负，不要因个人的一点利益得失而思前想后，斤斤计较。只要一个人有了博大的胸襟，宏远的志向，就会鼓起跨越障碍、克服困难、战胜挫折的勇气，防止因私心过重而造成的心理脆弱和耐受力低下。大凡知难而退，遇挫自败者都是目光短浅，没有远大理想的人。作为强者一定要用自己的奋斗实现崇高的人生目标，这是对自尊心的满足，和人生价值的实现。

(4) 努力提高挫折容忍力

不经风浪无以成强者，不吃一堑难长一智。要想提高挫折容忍力，一方面要对前进中的困难和阻力有所准备，并努力加以克服，另一方面又不能草率皆兵，畏缩不前，把困难夸大，为困难所吓倒。同时要培养良好的心理素质，树立自信心，克服自卑感，想方设法激发和动员全身心的力量和潜能去应付面临的困难。一个人的挫折容忍力与其性格、意志、气质和经验有关，面临同样的挫折，有的人一触即溃，无法收拾；有的人泰然应对，沉着应战，所以，我们要针对自己的个性特点和自身的缺陷，加强锻炼，加强修养，有针对性地提高挫折容忍力。

(5) 积极地进行心理调节

面对挫折要镇定自若，对造成挫折的主客观原因进行全面、细致、冷静地分析。如因主观努力不够而失败，应发愤图强、积极进取；如因方法不当或认识偏差而受挫，应及时总结经验，吸取教训，以利再战；如因外界阻力过大，条件准备不足或目标不切实际，应想法调整追求目标，做好充分准备，尽量扬长避短，以求下次的成功；如动机、欲望不为他人或社会认可，应使之升华，使追求的目标具有创造性和建设性，古今中外许多有志之士情场失意后潜心创研，终成大业。

(6) 转移注意，合理宣泄

遇到挫折后，如果一时无法解决，不妨暂时转移一下注意力，通过其他活动把怨恨或怒气发泄出来，比如受到别人误解或被人攻击后，可及时离开现场，到操场上跑两圈或打打球，或者大声哼上几句，以消除心中怒气。有时遭受挫折打击后，可向自己的亲朋好友求教或诉说一番，排除积郁，取得心理平衡，实在想不开时，可到无人处放声哭几声或找个无关紧要的小物件摔几下，也会起到一定收益。

39. 念天地之悠悠，独怆然而涕下 ——孤独感及其消除

“孤独”这两个字时常出现在文人的书稿中和平民百姓的口中。人们对其评价和体验也不尽相同，雨果说：“孤独可以使人能干，也可以使人笨拙”；屠格涅夫讲：“不论是你，也不论是我，在孤独生活那令人厌恶的寂寞里，都不会愉快”；法斯特说：“假如你在世界上是孤独的，完全孤独的，你就把这孤独用作你的安慰和力量”；奥·冈察尔说得更进一步：“每个人都可能失去亲近的人，都可能感到孤独。即使有这种情形，也不应当灰心丧气。孤独往往能锻炼人”。真可谓仁者见仁、智者见智。

什么是孤独呢？

心理学上讲的孤独是个人的交往动机、合群需要未得到满足而产生的一种内心体验。孤独感与平常所讲的孤寂、孤单大不一样，后者可能是个人有意识地回到自己的内心世界中去，以检查自己的言行得失，不断总结经验，充实自己。而孤独就不同了，孤独往往伴随有忧虑和愁苦，常有凄凉无助，举目无亲，形单影只的感觉。像陈子昂诗之所云：“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而涕下”；王维诗句：“身在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”；李白的《月下独酌》更是令人揪心：“花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。……”读罢李清照的《声声慢》便会双眼泪下了：“寻寻觅觅、冷冷清清、凄凄惨惨戚戚，乍暖还寒时候，最难将息。三杯两盏淡酒，怎敌他晚来风急，正伤心，却是旧时相识，这次第，怎一个愁字了得”。

孤独感是一种主观体验，当一个人不感孤独时，独自生活未必有孤独感。反之，即使生活在茫茫人海中，身处在热火朝天、欢天喜地的场合或人来人往、人声鼎沸的闹市里也会感到十分孤独，这主要是因为与别人进行心理沟通造成的。

孤独实际上是意识到自己失却了与其他人或团体打成一片，融为一体的能力，认识到了各种可能的有利机会已丧失殆尽，并且无法酬报或接受别人的帮助时所产生的一种内心虚空或精神无助的体验。

孤独感大致可分为两类：内在的孤独感和外在的孤独感，内在的孤独感是一种深层次的心理感受，具有一种根本的、永恒的、难以驱散的性质，像存在主义者所体验的孤独、陈子昂诗中所表达的体验。而外在的孤独感是指一种机缘性的，偶然的，具体的浮于表层上的心理感受，只要环境一变，条件一换，这种孤独就可能随之消失。如上边的李白、王维、李清照所体验到的孤独。

导致孤独的原因都有哪些？

孤独感产生的根源是与人交往的社会性需要没有得到满足，导致孤独的原因是多方面的。

(1) 性格内向。性格内向的人爱沉溺于自己的狭小天地之中，常常不自觉地关闭与人交往的大门。由于自身的原因使之与外界交往的愿望失控，只好把自己交往的需要指向自己，自我封闭起来，很难得到别人的理解、支持、关心和帮助、离群索居，孤家寡人，时常体验到无依无靠，无亲无友的凄苦。

(2) 自傲或自卑。自傲或自卑都是与人交往的大敌。自傲者自视甚高，不懂得交往双方应当首先建立在互相尊重、以诚相待、互谅互让的基础上，

往往居高临下，自吹自擂，盛气凌人，常常不屑与常人交往；自卑者行为退缩，想与人交往，又怕被人嫌弃，拒绝，想得到别人的帮助和体贴，又会因害羞而不敢接近，想说出自己的想法，又怕遭人讥笑，只好人云亦云，故多不为人所喜欢。这两类都常体验到孤独感。

(3) 待人不真诚。待人不真诚、阳奉阴违、两面三刀、言过其实、为人刁钻者很难交到知心朋友。过于自私自利、斤斤计较，总以自我为中心者，因行为举止不大方、正派，也会为人所弃，这种人也时常感到孤独。

(4) 心灵空虚。随着科学技术的迅猛发展，人们的物质生活水平有了很大改善，休闲时间也在不断增多，然而为物所役的程度越来越高，人与自然界和其他人逐渐隔离起来，所以容易产生寂寞孤独之感。一方面拼命工作，一方面又觉得无所作为，空虚无聊，生活乏味。在市场经济的冲击之下，人际关系日趋疏隔，人情味日渐淡漠，很容易使人感到迷惘、恐慌、孤独。

日本学者箱崎总一在《论孤独》一书中指出，任何人都或多或少有孤独的时候。例如：竞争的对手得到提升；自己受到了冷落；别人榜上有名，自己名落孙山；别人找到了称心伴侣，自己仍是独身一人；甚至考上了朝思暮想的名牌大学，找到了一份称心遂愿的工作时，一种不可名状的孤独也会不期而至。

箱崎总一还详细分析了与孤独有关的各种性格，比较有新意，现摘要如下。

(1) 好反抗型。好取反抗态度的人，与其说他自信有余，莫如说他正因为没有自信心才总好反抗，主要是为了掩盖内心的虚弱，起自我保护作用，因爱反抗，最终遭到周围人的厌恶和孤立。

(2) 势利眼型。这类人好拍马而毫无愧色，表面上一副正人君子的面孔，骨子里是怯懦的，缺乏勇气的。他们总想从别人那里得到更多的好处和实惠，从不愿付出劳动，令人厌烦。

(3) 情绪不稳定型。这种人昨天还和气可亲，今天说不定就多云转阴了，让人感到无法应对，棘手难缠，到后来不得不纷纷疏远，本人也只好落个孤独无友。

(4) 评论家型。这种人对任何事都要评论一番，否则心里就不自在，其行为常常成为周围人的笑料，本人却毫无意识。

(5) 自闭型。这种人孤僻刻板，感情冷漠，落落寡欢。在待人接物上尽可能保持一定距离，喜欢离开众人，封闭在自己的壳里。

(6) 爱发牢骚型。这种人无论在工作单位还是社会上，都扮演了消极的，起妨碍作用的角色，无论对什么都投反对票。

(7) 自我表现型。他们无论何时何地都希望引人注目，受到赞誉，常不遗余力地损人利己。

(8) 自私自利型。这种人尽管为了自己的利益机关算尽，到头来，他的人格反而封死了自己的道路，成了孤家寡人。

(9) 偏执狂信型。他们好以自己的理想或主义对人说教，从不主动地接近他人，因而愈发加深了自身的孤独。

(10) 拘泥刻板型。这种人在日常生活中的每一细节上都一丝不苟地恪守自己制定的所谓规矩。由于过于刻板拘泥，就显得艰涩而不灵活，朋友、伙伴只好“敬而远之”。

如何消除孤独感呢？可以从以下几方面着手做。

(1) 积极地与别人交往。孤独者要尽量消除对外人的错误看法，改变对周围人的态度，要相信，社会上虽然存在着欺骗、猜嫉、仇视等阴暗的东西，然而更多的是热情、友谊、信任和关怀。要学会信赖别人，不能戴着有色眼镜观察周围的一切，要以诚待人方可获得别人的以诚相见，尽量多地去参加一些有意义的社会活动，扩大社会交际网，架通已封闭的友谊桥梁，打开关闭的门户，以笑脸面对人生，相信不用多久就会获得别人的欢迎和尊重。

(2) 尽量消除自身的缺点，拿破仑说过：“真正能伤害你的，只有自己，而非他人。”有的人身陷孤独无靠的可怜境地很大程度上是由于自身的原因造成的。要想赢得别人的欢迎，不妨对照一下上面所列的导致孤独产生的各种性格特征，看一下自己是否有这些特点中的一个或多个，以便对症下药，只要能坚持不懈，努力消除自身的缺点或不足，就会交上知心朋友，把自己从孤独中解放出来。

(3) 转移注意力。当你感到孤独难忍之时，不妨到热热闹闹的体育场上去活动一下，或者参加一场精彩的晚会，听一段热情奔放的音乐，将自己投身于大集体之中，以便享受一下大家庭的温馨和欢快。或者找一个知心朋友哪怕是陌生人谈谈自己的想法和体会，尽量把自己的苦闷、烦扰、孤寂摆脱掉，不要把自己总是封闭起来。

(4) 培养自己广泛的兴趣和爱好。积极参加各种活动，千方百计把自己的空闲时间安排好，充分利用起来，以免产生空虚无聊的体验。现代的社会，休闲时间增多，娱乐方式日新月异，文化知识也迅速翻番。要想适应社会，就要培养自己各方面的兴趣和爱好，虽然不一定样样精通，但总比什么也不知，啥也不会强得多。通过参加丰富多彩的活动，做一些新鲜有趣的事情，把自己的生活、时间、心灵充实起来。

箱崎总一在《论孤独》一书中也列举了一些摆脱孤独的方法，不妨一试：
①以微笑接近他人；②不要对人留一手；③少一点看不惯；④有乐同享；⑤不计较利益得失；⑥摒弃悲观消极的思想方法；⑦不要掩饰自己；⑧凡事不要强调自我；⑨不妨现一下自己的丑，讲一讲自身的失败；⑩对人千万不可不留余地责难。

40. 问渠那得清如许，为有源头活水来 ——心理健康及其标准

在传统的观念里，一提到健康两字，往往只注重于生理的健康，而忽视了心理健康。随着历史的进展、社会的发展、人类对自己心理生活的认识也在不断深入、提高。

人怎样才算健康，有些人可能会脱口而出，“身体没病就是健康”，其实这是很不全面的。今天，人们对健康的认识已不局限于没有疾病或体弱，而且扩展到了“躯体、精神、社会适应的完美状态”。现代医学模式也从传统的“生物医学模式”转变成为“生物、心理、社会医学模式”，人类不仅重视躯体的健康、体格的健壮，而且越来越重视心理与行为的健康，社会适应能力的提高。人们日益认识到心理方面的健康与生理方面的健康是同等重要的，两者互相制约，相互联系又相辅相成。正如世界卫生组织所提出的：“提高人的健康水平不能只限于保存人类机体的生物学要素，还必须提高人们的精神生活质量。”世界卫生组织在1948年成立时，在其宪章中给健康下了如下的定义：健康不仅仅是指没有疾病或虚弱的表现，而是指一个人有良好的身体状态、精神状态和良好的社会适应状态。到了1989年，世界卫生组织又一次深化了健康概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。要求人们不可仅以躯体状况来评判一个人是否健康，而应从躯体、心理、社会适应、道德诸方面综合评判一个人的健康状况，当个体在这四方面都健全时，才算是真正的健康者。

我们国家著名医学家傅连璋同志认为健康应包括如下几个因素：1. 身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；2. 体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能吃苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受住各种自然环境的考验；3. 精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；4. 意志坚定，情绪正常，精神愉快。他的这种看法可以说是比较全面的。

心理健康的标准是什么呢？

从总体上看，判断一个人心理是否健康大致有三条标准。1. 心理活动与外部环境之间是否具有统一性。2. 心理活动自身是否完整、协调。3. 个性心理特征是否具有相对的稳定性。然而，具体的评判标准则很难确定，这是因为常态与变态是相对的，两者之间只有程度的不同，而无严格的界限，在心理卫生学界，一般是把心理健康的人所具有的特点作为标准。

比较有代表性的有下面几种观点。第一种是心理学家奥尔伯特认为心理健康有6条标准：①力争自我成长。②能客观地看待自己。③人生观的统一。④具有与别人建立和睦关系的能力。⑤人生所需的能力、知识和技能的获得。⑥具有同情心和对一切有生命的事物的爱。

第二种是人本主义心理学家马斯洛提出了自我实现者（极端心理健康者）的标准：①能认清现实并与之保持良好关系。②能接受自然、他人和自己。③表现出自然、朴实和纯真的美德。④以问题为中心。⑤具有独处和稳静的品质。⑥能独立自主，不受文化、环境约束。⑦能欣赏生活，对生活有持续的新鲜感。⑧带有神秘的高峰体验。⑨关心社会，能同情、帮助他人。⑩与少数人建立深厚久远的友谊。（11）民主的性格、能宽容和接受一切人。（12）有很强的伦理观念。（13）有非敌意的幽默感。（14）富有创造性。

(15) 非遵奉主义，有内在的超脱感。

第三种是新精神分析的代表人物弗洛姆所列的具有健康人格之心理的新人的特点：①愿意放弃一切占有的方式。②相信自己的存在。③在彻底独立自主的基础上关心他人。④不加雕饰，充分显现自身。⑤从给予与分享中获得快乐。⑥从各方面表现对生活的热爱和尊重。⑦尽可能消除贪欲、仇恨与种种幻想。⑧不崇拜偶像，不抱任何幻想地生活。⑨培养自己爱的能力和批判思维、理性思维的能力。⑩抛弃自恋，承认人类的种种可悲的局限性。(11) 让自己与自己的同胞得到全面的发展。(12) 遵守纪律，正视现实。(13) 发挥自己的想象力。(14) 不欺人也不为人所欺。(15) 正确认识自己。(16) 努力认识自然、同自然通力合作。(17) 自由、但不随心所欲。(18) 认识到罪恶和毁灭乃是生长停滞的必然结果。(19) 认识到只有少数人具有所有这些品质。(20) 在不断充满生气和活力的发展过程中获得幸福。

第四种是我国的学者们提出的看法，归纳在一起，心理健康的标准有以下几条。

①智力正常。智力正常是保证一个人正常地工作、生活、学习的最必需、最基本的条件。一个人只有具备正常的智力才能正确地认识 and 解决学习、工作、生活中所面临的各种问题、困难和矛盾。从智力测量角度，智商在 60 以下的都属于智力低常，即心理不健康。

②乐于工作。心理健康者能将自己的智慧和能力，在其工作中发挥出来，以获得成就，同时能从工作中得到满足感。因而他能乐于工作，从不把工作看成是负担或痛苦。心理不健康的人常有不必要的怀疑或恐惧感，使之经常陷入紧张的情况之中，而不能把全部精神和注意都放在工作之上，其效率自将降低，不能与其原有的知识、能力相称。学识才能无法运用到工作上去，因此个体身心功能不能发挥，这就表明其心理有障碍，成为不健康的征兆。

③正视现实。心理健康的人能和现实保持良好的接触，对周围的事物和人有清醒、客观的认识，对生活、工作、学习中遇到的各种问题，矛盾和困难，能以切实可行的方法去处理和解决，表现出积极进取，不怕困难的品质。

④适应性强。心理健康者能适应自己所处的各种环境，能正确处理人与环境的关系，能了解自己在周围环境（人群）中的地位和各种社会规范，能自觉地用各种规范要求自已，不致发生越轨行为。他们的行动符合时代和社会的要求，为社会所接纳和承认。

⑤善与人处。心理健康的人乐于并善于与人交往，能与很多人建立良好、和谐的人际关系。他们待人是真诚、宽容、尊重、信任、公正的。喜欢关心、帮助别人，善于容忍别人的不足和缺陷、尊重别人的人格、劳动、成果和意见，并善于让别人了解自己，从不掩饰、伪装自己。

⑥情绪乐观。心理健康者心胸开阔，活泼开朗，情绪稳定，乐观向上，遇到烦恼也能很快摆脱。一个人的情绪是否稳定乐观是判定一个人心理是否健康的主要标志，如果一个人常常多愁善感、愁眉苦脸、灰心绝望、心理很难说是健康的。如果一个总以愉快的心情体验生活，乐于进取，从学习、生活中找到乐趣，能保持平静的心态，清醒的头脑和控制行为的自觉性，那他肯定是心理健康的。

⑦自尊自制。心理健康的人思路清晰，行动有明确的目标，能自觉地调节自己的行动，遇到困难和障碍也不随便打退堂鼓，而是想方设法，坚持到底。他们能自尊、自重、自信而不自大、自卑，对未来和前途充满信心，并

不懈地追求和奋争。

⑧自我悦纳。心理健康者对自己的认识是比较接近现实的，即有“自知之明”，他们不但了解自己的优点、缺点及各方面的条件，而且也了解自己的性格、能力、需要、动机、理想和爱好，并能在实践中加强心理修养，按照自己的实际水平安排学习、工作和生活。他们对自己的优点和长处感到欣慰，并产生相应的自尊，但不狂妄；对自己的缺点和不足既不回避，也不自暴自弃，而是持积极的态度对待自己，想办法克服缺点、超越自我，这称为“自我悦纳”。

⑨人格统一。心理健康者具有稳定的人生观和信仰，并能形成高尚的理想和远大的抱负，他们有长远的打算和目标，不太计较眼前的小恩小怨、小得小失。他们能使自己的认识和行为相一致，不会因私欲而放弃追求、背离信仰，他们能使自己的需要、目标、理想受完整人格的制约。

我们如何踏上通向心理健康的道路呢？

每个人都希望自己的心理活动顺利展开，性格健全，能发挥自己的主观能动性，通过自身努力，尽量调节和控制自己的言行，想方设法维护心理健康。根据上述的心理健康标准，我们可以大致寻找到几条通向心理健康的途径。

(1) 树立远大理想和正确的世界观。当一个人形成了正确的世界观、人生观，树立起了远大的理想和抱负。他就能对人生、社会、自身的作为，道德准则等有个正确清晰的认识和把握，对环境能作正确、客观的观察，相应地作出健全有效的适应。他就能对生活、工作中所遇到的各种问题，以切实的方法加以处理，而不企图逃避，即使有时会遭遇挫折、失败，他所采取的方式也是成熟的、健全的。

(2) 努力形成正确的自我意识。人贵有自知之明，一个人应努力地对自己有个恰如其分的了解，并形成悦纳自我的态度。千方百计地发展自己身心的潜能，对自己无法补救的缺点也能安然接受，而不能作无谓的怨天尤人。人特别是青年人应尽力培养自尊、自爱、自强、自信、自立的本领，努力在日常工作、学习、生活中与别人比较，努力以人之长补己之短，尽量扩大自己的眼界，拓宽自己的生活范围、积累生活阅历。当自己有缺点和不足时，不要因之羞惭不堪、自暴自弃，这样他就无须花费一些精力，在别人面前试图掩饰，或采取其他防御措施，这样就能保证他集中全力来发展自己。

(3) 建立和谐的人际关系。要想使自己身心健康，就必须多与人交往，和他人建立良好的关系。在与人交往时，要以尊敬、信任、热情、友好、喜悦的态度与人相处，千万不可用仇恨、敌意、怀疑、畏惧、嫉妒等方式与人交往。要学会以诚恳、公平、谦虚、宽容的方式对待别人，尊重别人的权益和意见，容忍别人的缺点和短处，使别人乐于与己交往。互相关心、理解、帮助、支持、尊重、体谅、照顾的人际交往能促进人的心身健康。

(4) 增强适应社会的能力。社会在突飞猛进的发展，科学技术日新月异，人际关系错综复杂，每个人都应努力适应社会，改造自己，面对现实积极主动地提高自我调节，控制能力，积极能动地适应新的生活环境，努力成为生活的强者。为了做到这些，我们应与社会和环境保持良好的接触。以一种开放的态度去认识它，观察它，理解它，要训练自己接受客观的事实，进而采取有效的步骤去作适应，作最大努力，永不失望，尽力寻找机会，充分运用

自己的智慧和能力，去应付面对的问题。

让我们借用朱熹的诗句：“问渠那得清如许，为有源头活水来”结束这一话题。只要我们努力加强自身修养，积极与人交往，想法适应社会，尽力干好本职工作，定会以健康的身心来面对人生，过好一生。

