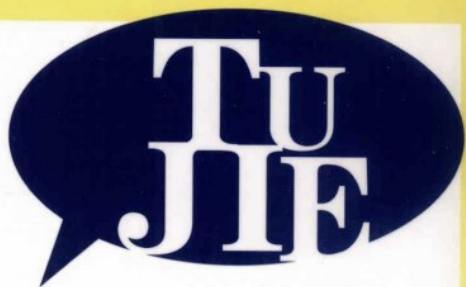


Psychology



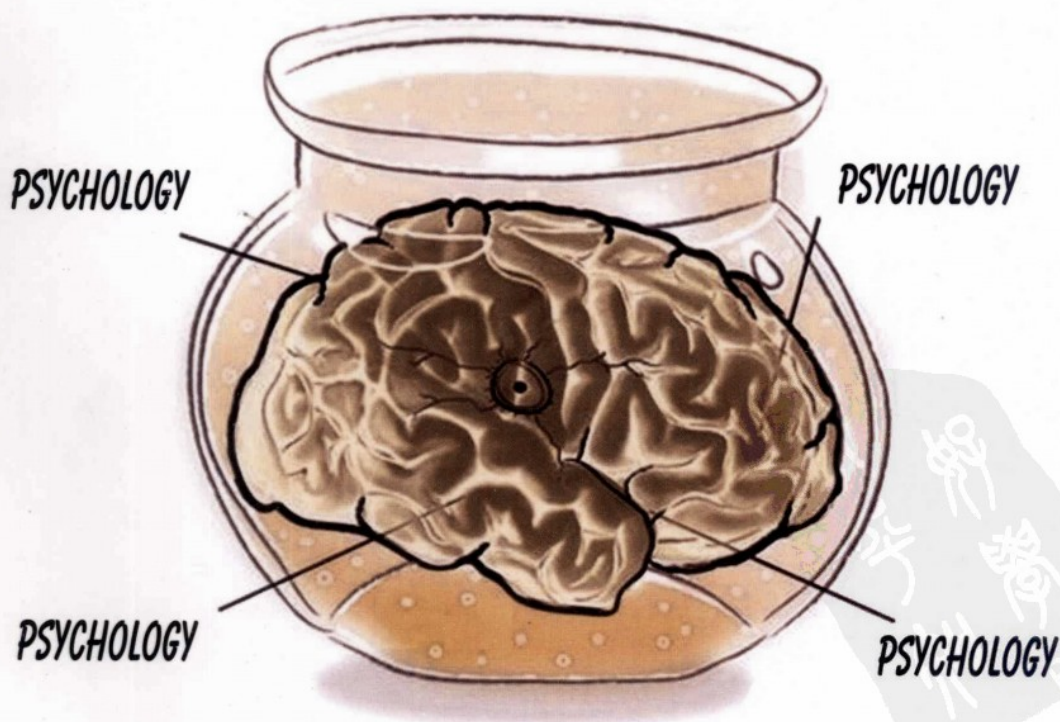
图解

褪去生涩，告诉你最朴实的心理学，
融入生活，展现出最实用的心理学。

赵建勇◎编著

心理学

图文并茂，精彩呈现，教给你最易懂的心理学知识。



天津科学技术出版社

图解心理学

人心真的深不可测吗？

我们眼中的世界是怎样的？

是什么原因致使我们遗忘？

为什么看到的却不一定是对的？

性格形成就一成不变了吗？

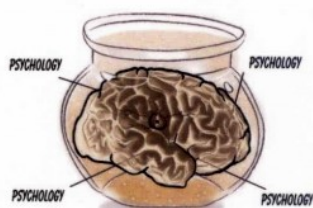
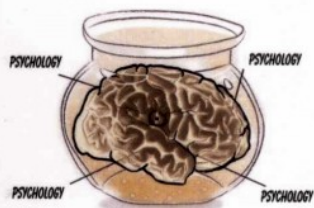
梦真的有那么神奇吗？

不良情绪为什么会让人生病？

中年人为什么会有这样的心理变化？

你知道爱是怎么的一种情感吗？

我们为什么需要和他人交往？



心理学并不神秘，它存在于我们生活的方方面面，如何去表达和呈现才能让每个人都能读懂读透？如何才能让这门学问通俗易懂地呈现在大众面前？

本书运用简练通俗的语言，配以简洁生动的图画，从心理学研究的与生活息息相关的重要方面系统地加以阐释，对心理学进行图解，使人们能够更加清晰、更加省力地了解心理学的基本知识，提高对心理学的兴趣，加深对心理学的理解，并学会用心理学来帮助自己更好地生活。

ISBN 978-7-5308-4749-7



9 787530 847497 >

定价：29.00元

图解 心理学

赵建勇◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解心理学/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5308-4749-7

I. 图... II. 赵... III. 心理学-图解 IV. B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第128426号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部) 27217980 (邮购部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

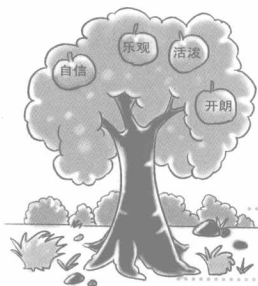
北京合众伟业有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张16 字数250 000

2008年10月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

新华书店
PDG



前言 PREFACE

心理学是探索人的心理活动的科学。它在我们的现实生活中发挥着十分重要的作用，有着不可替代的实用价值，不管是消除生活和工作压力，还是改善人际关系，甚至是进行疾病的治疗，心理学都能够给人们带来很多益处。因此心理学渐渐地受到了人们的青睐，越来越多的人开始对它产生兴趣，并积极地对它进行了解和学习。

心理学已经不再是离人们十分遥远而神秘的学问，而是一种与现实生活密切相关，能够给人们带来福利的实用科学，而且正在被人们广泛地接受。市场上心理方面的书籍越来越多，它们从不同的角度，不同的方面对心理学进行了介绍和阐释，在大众中普及心理学的知识和作用，这是令人欣慰的。心理学源自生活，必然应该服务于生活，这样才能真正实现它的价值，使其不至于一直深藏在实验室中而不为人们所知道。

在日常生活中，不管我们想什么、说什么、做什么都会受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约。为什么我们能够认识世界、了解世界，甚至能够扩展到对宇宙的思考，而有时却因为生活中的一些小问题而感到困惑？为什么我们有时会兴高采烈、



意气风发，有时却忍不住会情绪低落、大发脾气？为什么一母同胞，彼此却有着巨大的差别，而互不相识的两个人却有着很多的相似？为什么有些东西有意去记忆却还是会扭头就忘，而有的事情经历过一次却一辈子也难以忘怀。

在人的成长和发展过程中，可能会在学习中感到困惑和迷茫，可能会为工作而使自己心力交瘁，也可能对自己的爱情、婚姻表示不满，或者为孩子操了太多的心；具体到个人，你或者会对自己的性格和情绪有诸多不满，感到自己的记忆和思维不尽如人意，或者因为经常做噩梦而心神不宁。这些问题看似很复杂、很神秘，难以捉摸，但是如果用心理学的知识去解释和解决的话，其实并没有想象得那么难。了解心理学，才能更好地了解自己，了解生活。

心理学并不神秘，它离我们也并不遥远，只是看我们如何去表达和表现。如何才能让这门学问通俗易懂地呈现在大众面前，剥去晦涩，袒露真纯。本书就是从这一目标出发，运用通俗简练的语言，配以简洁生动的图画，从心理学研究的与生活息息相关的重要方面系统地加以阐释，对心理学进行图解，使人们能够清晰、更加省力地了解心理学的基本知识，提高对心理学的兴趣，加深对心理学的理解，用心理学来帮助自己更好地生活。



目 录 CONTENTS

第一章

走进多彩的心理世界

——了解心理学

1. 心理学是什么	010
2. 古老而又年轻的心理学	012
3. 人心可以了解吗	014
4. 古代人眼中的心理世界	016
5. 现代人眼中的心理世界	018
6. 每个人都是业余心理学家	020
7. 消除对心理学的误解	022
8. 心理学的研究对象	026
9. 心理学的研究目标	028
10. 心理学的研究方法	030



- 11. 现代心理学的发展状况 032
- 12. 学习心理学的意义 034

第二章

认识世界从这里开始

——感知心理学

- 1. 我们用什么来了解世界 038
- 2. 我们的感觉有多敏感 040
- 3. 长在我们身上的“照相机” 042
- 4. 长在我们身上的“录音机” 044
- 5. 驻扎在脑中的“司令部” 046
- 6. 左脑≠右脑 048
- 7. 我们如何更加深刻地认识世界 050
- 8. 知觉的种类和特性 052
- 9. 知觉也会发生错误 054

第三章

揭示信息存储的秘密

——记忆心理学

- 1. 打开记忆那扇门 060
- 2. 记忆产生的过程 062

3. 记忆类型及特点	064
4. 我们的记忆存储在哪里	066
5. 信息处理中的记忆与遗忘	068
6. 长时记忆的存储形式	070
7. 影响记忆的心理因素	072
8. 你是否拥有这些记忆品质	074
9. 我怎么会想不起来	076
10. 是什么原因致使我们遗忘	078
11. 科学的记忆方法	080

第四章

洞察性格的深邃内涵

——性格心理学

1. 什么是性格	084
2. 性格与气质	086
3. 性格包含哪些类型	088
4. 血型真能决定性格吗	090
5. 性格到底是怎样形成的	092
6. 环境对性格发展的影响	094
7. 性格形成之后还会变吗	098
8. 性格的两面性	100
9. 兄弟姐妹性格的差异	102
10. 如何塑造非凡的自己	104



第五章

掌握心灵的晴雨表

——情绪与心理

1. 什么是情绪 108
2. 情绪的种类及外部表现 110
3. 情绪都有哪些功能 112
4. 情绪与心理的关系 114
5. 情绪是怎么使人生病的 116
6. 什么样的情绪才是健康的 118
7. 如何培养健康的情绪 120
8. 不良情绪的表现及调适 122
9. 情绪与抑郁症 126

第六章

探索神秘的梦幻世界

——梦境与心理

1. 梦是什么 130
2. 梦从哪里来 132
3. 睡眠与梦的关系 134

4. 做梦会影响睡眠吗	136
5. 梦为什么会被忘记	138
6. 做自己的解梦专家	140
7. 对于常见的梦的解析	142
8. 梦对健康的好处	144

第七章

追随成长的踪迹

——发展心理学

1. 关注人的发展	150
2. 一生中几个重要的发展阶段	152
3. 关于个体心理发展的理论	154
4. 不同阶段心理的社会化进程	156
5. 人一生的心理发展问题	158
6. 幼儿时期的心理发展特点	160
7. 性别心理的发展状况	162
8. “三岁定八十”的心理学意义	164
9. 成年人的心理发展	166
10. 老年期的心理变化	168



第八章

透析美妙的内心悸动

——恋爱心理学

1. 原来爱是这样的一种情感 172
2. 爱是性意识的觉醒 174
3. 选择对象的心理依据 176
4. 如何传递爱情信息 180
5. 浪漫能持续多久 182
6. 誓言还是谎言 184
7. 如何看待“一见钟情” 186
8. 初恋的内心体验 188
9. 失恋了怎么办 190
10. 原来我是“单相思” 192

第九章

人生的路上与谁携手

——社会心理学

1. 人为什么要和他人交往 196
2. 我们是如何认识他人的 198

3. 印象是怎样形成的	200
4. 如何打造良好的第一印象	202
5. 影响人际吸引力的因素	204
6. 态度的形成与改变	206
7. 随波逐流的从众心理	208
8. 个体为什么要加入群体	210
9. 什么是人际关系	212
10. 人际交往应遵循的心理原则	214
11. 人际交往中的不良心理	216
12. 走出孤僻的自我世界	220

第十章

帮助人们健康成长

——健康与心理

1. 健康从“心”开始	224
2. 心理健康的标准	226
3. 影响心理健康的因素	230
4. 走出心理健康的认识误区	232
5. 心理应激的产生和影响	236
6. 心理也会生病	240
7. 诱发心理疾病九大因素	242
8. 如何有效预防心理疾病	246
9. 长寿者的心理特征	248

第一章

走进多彩的心理世界 ——了解心理学

你是否了解自己？你是否了解别人？人的心灵之中到底蕴藏着什么样的秘密？心理学是一门研究人心理的学问，能够打开人类心灵的大门，帮助人们了解自己的心理，洞察他人的心思。从人们开始关注心理到建立真正的心理学科，进行科学的研究，已经有几千年的历史了，从神秘走向现实，内心世界的“面纱”已经被慢慢揭开。





1. 心理学是什么
2. 古老而又年轻的心理学
3. 人心可以了解吗
4. 古代人眼中的心理世界
5. 现代人眼中的心理世界
6. 每个人都是业余心理学家
7. 消除对心理学的误解
8. 心理学的研究对象
9. 心理学的研究目标
10. 心理学的研究方法
11. 现代心理学的发展状况
12. 学习心理学的意义



心理学是什么

XINLIXUE SHISHENME

心理学是研究心理现象的一门科学，其目的在于揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

● 人们对心理学的了解

提起“心理学”一词，人们总是觉得神秘、深奥，离生活很遥远。其实，心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，与我们的生活息息相关。特别是在现今社会，心理学被广泛应用，其重要性也日益凸显。

但人们对心理学的了解还是不够的。很多人只是简单地认为心理学就是一些心理测试、催眠、释梦等，无法认清其真实面目。其实，只要我们多了解一些心理学知识，就会揭开它的神秘面纱。

● 心理学究竟指的是什么

顾名思义，心理学就是研究心理的学问。而心理则是人们的内心活动，是人们在大脑功能的掌控下所产生的心思、思想、感情等。这些心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但是它们却可以通过各种心理现象表现出来。心理学就是通过研究心理现象，探索心理规律的一门科学，目的在于揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

● 心理学的起源和发展

心理学起源于古老的西方哲学，是对万物产生和灭亡的思考和想象。“心理”曾一度被称为“灵魂”。随着心理探索的发展，心理学的研究对象也由虚幻走向实际，在19世纪末，随着生物学的发展，心理学最终发展成为了一门独立的学科，并以其强大的生命力，越来越广泛地渗透于人们生活的各个方面，被应用于教育、医疗、销售、经管、军事、侦查等许多领域。心理学与我们的生活越来越密不可分。

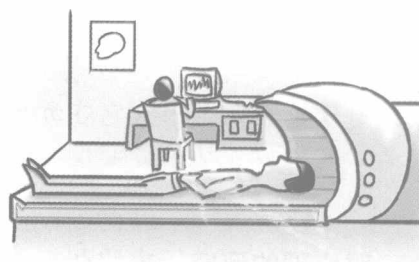
对心理学，你了解多少？



图一

对心理学的恐惧

心理学源于古希腊，心理曾一度被称为“灵魂”，因此，心理学被蒙上了一层神秘的面纱，谈及心理，人们总会联想到鬼怪，从而觉到害怕。



图二

心理学研究脑的机能

心理学通过对人脑的机能探索，研究各种心理现象并总结规律，做出科学的论断，而不是胡乱编造，欺骗别人。



≠



图二

心理学家 ≠ 巫师

心理学家与巫师是不能相提并论的，二者有着本质的区别，前者的研究以科学为依据，而后者则属于迷信。



古老而又年轻的心理学

GULAOERYOUNIANQINGDE XINLIXUE

心理学之所以古老，是因为它的起源甚早；而心理学之所以年轻，是因为它在近代才成为一门真正独立的学科。

● 对心理的研究历史悠久

心理学是一门研究人的行为及其内心活动的学问，虽然它是在近代才确立和发展起来的新兴学科，但却有着悠久的历史。“心理”一直伴随着人类的发展，早在古希腊时期，先贤亚里士多德就告诫人们要“认识自己”，而在现代社会，人们还在继续对心理进行着深入的研究。“人是什么？”、“如何认识自己？”一直是人们关注的焦点。可以说，人类从未停止过对自己内心世界的探索。从这个角度来说，心理学的确是一门古老的学问。

● 近代科学心理学的建立

对心理的探索和研究自古就有，但心理学最初并不是一门独立的学科。心理学起初只是“哲学”母亲孕育的一个胎儿，属于哲学的范畴，即使是在以后的发展过程中，它依然“居无定所”，像一个流浪的孩子，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿又敲敲认识论的门，却一直没有自己的“家”。

直到1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了第一个心理实验室，这标志着心理学正式成为了一门独立的学科。至此，心理学才找到真正属于自己的“家”，并逐渐走上了科学化发展道路。至今，作为一门独立的学科，心理学仅仅只有一百多年的历史。从这个角度来说，心理学又是一位年轻的姑娘，刚刚开始成熟起来。

对心灵的思考和探索

图一

人是什么

“认识自己”是人类的一个永恒的追求。人类从未停止过对自己的内心世界的探索 and 认识。



图二

鬼神的存在

心理学最初属于古代哲学的范畴，其对心理的理解具有一定的神话色彩。

图三

科学研究

科学心理学的建立，使心理学的研究走进了实验室，通过科学的方法，人们能够更好地了解心理的内涵。





人心可以了解吗

RENXINKEYILIAOJIEMA

了解人心其实并不是什么魔法，心理学就是研究“心”的科学，它可以帮助我们了解人们内心的秘密。

● 心理学是研究“心”的科学

俗话说：“人心隔肚皮”、“知人知面不知心”，我们真的能够了解别人的心思吗？

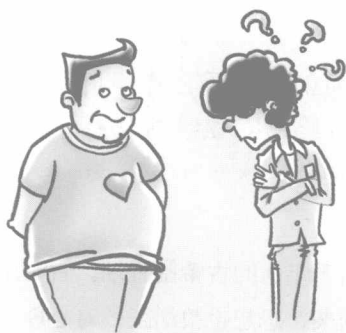
心理学是探索人的行为及其内心活动的科学，是研究“心”的学问。虽然我们无法用肉眼直接看到人的心理活动和变化，但是却可以通过人的言语和行为等方面的表现，来揣测出人的内心活动。例如，在现实生活中，我们往往会有这样的经验，如果一个人一脸高兴的表情，走路轻松欢快，嘴里还哼着小曲，我们会知道他心情很好，肯定是遇到了什么喜事；如果一个人愁眉苦脸，坐在那默默流泪，那他肯定是遇到了什么伤心事。因此，从一个人的行为态度是可以了解到其内心的想法的。

● 了解人心的方式

心理学就是通过人的外在表现来探究其内心活动的。虽然人的心理活动复杂多变，但是都有其外在的表现形式，这样就可以为人们所把握。而且心理活动有着一定的规律可循，因此要看透和把握人心也是可以做到的。

心理学就是运用各种方式来了解人的行为和心理之间的关系。虽然我们无法看见人的内心，却可以通过分析、判断而得出比较准确的结论。懂得心理学虽然不能够完全洞悉每个人的内心，却可以更加轻松准确地判断出人们的心理倾向和发展趋势，帮助你更好地认识自己，了解别人。

我们如何去了解人心



人心隔肚皮

图一

俗话说：“人心隔肚皮”，我们怎样才能了解别人心中的秘密，这个问题似乎很难，让人觉得无计可施。



图二 听得出来吗



图三 看得出来吗



图四 钻进人的肚子里

把自己变成毛毛虫，咬破肚皮，钻进人的肚子里，去窥探人们的想法。

对心理规律的探索和研究，有利于我们更好地去认识人们的各种心理现象的产生、发展和变化，从而以此作为依据，认识自己，了解别人，这是建立在科学研究的基础上的，而不是胡乱猜想，随心所欲的。



古代人眼中的心理世界

GUDAI RENYANZHONGDE XINLISHIJI

人们对心理的研究早在古希腊时期就开始了，在当时科学技术十分落后的条件下，人们又是如何理解心理学的呢？

人们对心灵的思考和探索最早可以追溯到两千年前的古希腊时期。古希腊是人类文明的发祥地之一，当时的文化发展十分繁荣，思想也很活跃，对心理的研究和认识也是比较深入的。那么在他们眼中，心理世界究竟是怎样一幅情景呢？

● 人的灵魂是由原子构成的

哲学家德谟克里特把灵魂看作物质普遍具有的性质。他认为人的灵魂是由原子构成的。灵魂原子由身体吸入或者呼出，当这些原子汇集在一起，并被身体完全吸收时，就会产生生命和灵魂；当灵魂原子被全部呼出、离开身体时，人就会死亡。

● 灵魂先于身体而存在

古希腊伟大的哲学家柏拉图创建了理念论心理学思想，它用超自然物来解释灵魂的本质，把灵魂看做早就存在的永恒知识。他把人分为灵魂和身体两个层面，认为灵魂进入身体之前，早已存在于理念世界之中，已经洞察一切，只是在转世投胎时，因为受到肉体的玷污而暂时忘掉了知识，但忘掉的知识可以通过感觉和经验再次唤醒。

● 身体和灵魂同在

亚里士多德则认为灵魂是生命体特有的形式和技能，灵魂和身体是不可分割的。人之所以会产生内心活动，是因为人的心脏在活动，人通过耳朵、眼睛等获得的信息和知识被引导到心脏，从而形成了人的内心活动。他的心理学思想是西方古代心理学思想的总汇和最高成果，对心理学思想的发展产生了重要的影响。

..... 古希腊哲学家对心灵的不同认识



图一

知识先于人而存在

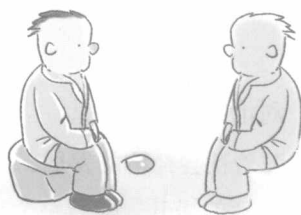
柏拉图用超自然物来解释灵魂的本质，他把灵魂看做早就存在的永恒知识。并认为先有知识后有人。



图二

灵魂由原子构成

德谟克里特认为人的灵魂是由原子构成的。



图三

身体与灵魂并存

亚里士多德吸取二者的思想精华，认为灵魂是生命体特有的形式和技能，并且灵魂和身体是不可分割的。



理念论心理学家



原子论心理学家



生机论心理学家



现代人眼中的心理世界

XIANDAI REN YAN ZHONG DE XIN LI SHI JIE

在科学技术高度发达的今天，人们对心理的认识又是怎样的呢？在现代人的眼中，心理世界又是怎样一种景象呢？

● 对心理学的重视

随着社会经济的发展、人们生活水平的提高，心理学的地位在现代社会也有了迅猛的提升。随着整个社会健康意识的提高，人们对心理健康的关注也越来越多，人们渐渐意识到心理学在个体整个生命历程中的重要作用。

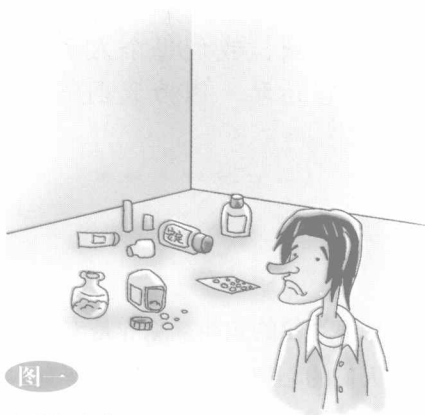
心理学不再是一种远离人群的神秘学问，而是一门造福大众的实用科学。随着人类探索的焦点由外部世界转向人类自身，脑科学的研究逐渐成为生命科学中的核心问题之一，而研究脑的心理机能则是心理学的重要任务。

● 心理与人脑密切相关

科学地认识自身是我们面临的永恒的主题。科学家从不同的领域、不同的视角对心理现象进行了探索，力求揭开心理奥秘，打开这一神秘的“黑箱”。虽然人类心理的复杂性曾令古人为之感叹，但随着现代科学技术的飞速发展，科学家越来越多地揭示出了人类内心的奥秘。

心理的“心”不是游离于身体之外的灵魂，也不是人体的供血器官心脏，而是人脑的神奇机能，是人体生命及精神活动的主宰。如果把心脏作为人的生命实体的硬件，那么，心理就是人的精神系统的软件。现代心理学研究认为，“心”其实是控制人体大脑中枢的高能物质，主宰着人的全部精神要素，而它就存在于大脑中，在大脑额叶的意识区域。正是这一小小的区域，衍生出了波谲云诡、丰富绚丽的人类内心世界。

心理来自于人脑的神奇机能



图一

心理与疾病

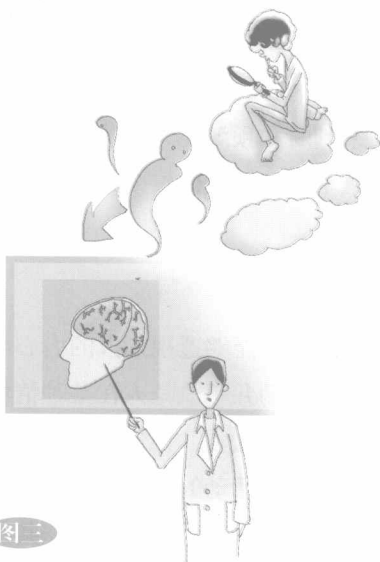
现代人很多生理性疾病的产生都与心理有着密切的关系，是非药物所能治愈的。



图二

“心病还需心药医”

心理问题在心理的调整，因此学习心理知识是十分重要和必要的。



图三

对人脑的研究

现代心理学的研究已经从外部世界转向人的自身，特别是对人脑机能的研究。



图四

脑中的心理世界

大脑的褶皱中蕴含着一个丰富多彩的心理世界。



每个人都是业余心理学家

MEIGERENDOUSHIYUYU XINLIXUEJIA

认识心理并不是只有心理学家才能做到，我们每个人都能够观察、判断、了解和认识人们的心理活动，因为我们每个人都是业余的心理学家。

● 心理学并不神秘

在现实生活中，我们总是觉得心理学是一种很神秘的东西，除非是专业的心理学家，别人是很难弄懂的。想要完全弄懂人们的心理，确实很难，毕竟人的心理是具有很大的复杂性和多变性的。但是这不等于说人的内心无法被认识。心理学家可以做到，其实我们每个人也是可以做到的。

● 我们都是心理研究的实践者

认识人们的内心世界并不只是心理学家的工作和职责，每个人都有必要去认识自己和了解别人。其实，在现实生活中，我们一直都在实践着。我们经常可以通过对别人的言语、表情、动作的观察，来判断和预测他人的情感、思想和行为，达到了解人心的目的。因此，从这一点上来说，我们每个人其实都是业余的心理学家。

● 对心理学家的误解

很多人总是误以为心理学家是具有超凡本领的人，能够透视别人的内心活动，知道你在想什么。这种认识是不正确的，心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有很广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪情感和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律，研究它们是如何产生和发展的，会受哪些因素的影响以及相互之间有什么联系等。其所采取的方法是观察和实验，依据人们的外在行为和情绪表现来推测其内心世界。一眼看穿人心的“知心术”在现实生活中是不存在的。

认识人的内心是每一个人都能做到的事情



图一

了解人心靠的不是迷信

了解人心靠的是科学的探索、研究和总结，而不是通过迷信的方式。



图二

通过学习而了解心理

人的心理虽然很复杂、很多变，但是我们还是可以通过对心理学的学习，把握其规律，实现对人们心理的判断和把握。



图三 小孩也能揣摩出父母的心思

看见母亲高兴，就要糖吃，看见母亲生气就不再胡闹，变得很乖。



消除对心理学的误解

XIAOCHUDUI XINLIXUE DEWUJIE

心理学是一门真正的科学，我们应该正确地认识心理学，而不是总是对它存在偏见和误解，这样才会有利于我们更加深入地了解心理学。

虽然心理学已经渐渐得到普及，受到越来越多的关注，但因为其自身的特殊性，人们还是对心理学有着许多错误的理解和认识，需要及时地纠正过来。

● 心理学缺乏科学依据

很多人总是认为心理这种东西看不见、摸不着，而且复杂多变，深不可测，很难把握。因此，人们认为心理学研究的科学性是值得怀疑的。

其实这也是心理学研究的特殊性之所在，心理学有着自己独特的研究方法，包括观察法、测验法、实验法和调查法等，这些方法都属于科学性方法，具有一致的基本过程，即，根据所要解决的问题提出假设，进行研究设计；采用恰当的方法、技术搜集资料；按照一定程序进行结果的统计处理；最终进行理论分析，得出结论。其中每一个步骤都要服从于统一的科学标准。因此，心理学研究也是有科学依据的。

● 心理学家能够透视人们的内心

人们对于专业的心理学家总是怀有畏惧之心，以为心理学家能透视眼前人的内心世界，知道他的所思所想。

这是人们对心理研究过程的误解。心理学家的工作是研究心理现象，揭示其发生、发展的客观规律，是对人类的心理规律的探索、分析、推测和总结，其依据是人的外显行为和情绪表现以及各种科学测验的结果。心理学研究靠的是科学的实验方法，而不是什么特异功能。

消除对心理学的种种误解

图一

心理学不是猜心术

人的内心是看不见、摸不着的，心理学是怎么研究出来的，于是有人开始怀疑心理学是不是骗人的。



图二

心理学家没有特异功能

心理学家不是巫师，他们没有超能力，我们不要被电影或者书籍中的虚构表现所迷惑，而对心理医生产生敬畏。



● 心理学就是心理咨询

随着心理学热潮的掀起，心理咨询成为一门火热的新兴行业而迅速崛起，各种所谓的心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线等不断涌现，通过不同的渠道冲击着人们的视听。在此现状之下，很多人以偏概全，以为心理学就是心理咨询，就是对人进行心理干预，心理治疗。

这是因为心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗，它们与人们的生活很贴近，人们因为对心理咨询耳熟能详，而把它与心理学等同起来。其实，心理咨询只是心理学的一个应用分支，目的是为了帮助人们解决生活中的困扰，帮助人们更好地生活。心理咨询针对的是一对夫妇、一个家庭或者一个群体，而且主要是正常人，来访者虽有心理困扰，但没有出现严重的心理偏差。其面向的人群远没有心理学面向的人群广泛，研究也没有心理学深入。

● 心理有问题就是心理变态

在现实生活中，我们经常会听到这样的言论：“只有精神病人才去看心理医生，我没有病，我不去。”无意识中，人们已经把心理学研究的对象仅仅限定于心理有病的人。于是很多人认为：去看心理医生的人都是“心理有问题”的人，心理有问题就是变态；心理学家只研究变态的人。

这是人的一种错误认识，人们把心理障碍和心理疾病混为一谈了。心理学虽然也研究一些特殊人群的心理，但是大多数心理学研究还是针对正常人的。心理医生不是精神病学家，心理出现异常并不等于心理变态。人们产生心理困惑是一种正常现象，并不是严重的心理疾病。而只有精神病学家才主要从事精神疾病和心理问题的治疗，他们所面对的大多都是一些心理失常的人。

消除对心理学的种种误解



图三

心理咨询是心理学的应用分支

当人们看见眼前林立的心理咨询中心、心理诊所，以及随处可见的心理咨询热线电话，便被这种表象迷惑了，以为心理学指的就是心理咨询。



图四

心理问题不是心理变态

每个人都可能出现这样或者那样的心理问题，这是很普遍的现象。心理问题并不代表就有心理疾病，我们不能把问题严重化，自己吓自己。



心理学的研究对象

XINLIXUEDEYANJIUDUIXIANG

心理学究竟研究哪些东西，也许很多人并不是很清楚。其实其研究对象与我们的生活息息相关，都是我们身边经常发生的心理现象。

● 身边的心理现象

很多人总是以为心理学所研究的东西都是离我们的生活十分遥远的，其实不然。心理学所研究的心理现象都是经常在我们身边发生的事情。

例如，小雅清晨醒来，看到光亮照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在欢叫。她打开窗户，呼吸着清新的空气，嗅到了一股花香，猜想大概是从花园里吹来的。她记得，花园里有许多花，现在也许正在竞相开放。今天休息，她很高兴，她很喜欢花，打算到花园去玩。忽然她又想起，报社的约稿还没有写完，今天应该交稿，必须忍耐一下，坚持写完。想到这里，她便开始写稿。……

在这个小小的生活片断里，就有一系列的心理学研究的对象，如“看到、听到、嗅到”是心理学中的“感觉”和“知觉”；“记得、想起”是心理学中的“记忆”；“猜想、打算”属于“思维”问题；“高兴、喜欢”属于“情感”；“忍耐、坚持”属于“意志”。而这些心理现象，都是人们所熟知的。

● 心理学的研究对象

心理学的研究对象就是这些常见的心理现象，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、气质、性格、能力等很多方面的内容，概括起来可分为四方面：认知；情绪和意志；需要和动机；能力和性格。其中认知、情绪和意志属于心理过程；而需要和动机、能力、气质和性格则属于人的个性特征。总之，心理学研究的对象主要包括心理过程和个性心理两方面内容。

我们都有心理现象



图一 感觉和知觉

看见光亮、听见鸟叫、闻到花香这都属于心理学中的“感觉”和“知觉”。



图二 思维

猜想花园里的花已开，打算到花园里玩，属于心理学中的“思维”。



图三 记忆

记得花园里的花，想起未完成的稿子，属于心理学中的“记忆”。



图四 意志

忍耐一下，坚持写完稿子，属于心理学中的“意志”。



心理学的研究目标

XINLIXUEDEYANJIUMUBIAO

研究心理学是为了对人们身边发生的心理现象做出合理的解释和判断，并帮助人们更好地控制自己的行为。

心理学是一门高深的学问。心理学家之所以终其一生对心理学进行研究，其最实际的目标就是为了描述、解释、预测和控制人们的行为，提高人类的生活质量。

● 描述发生的事情

心理学的第一个任务就是对行为进行精确的观察，通过观察发现人的外在表现，获得关于机体的行为和行为发生时的环境的研究数据，并根据数据把行为客观地描述出来，为心理研究提供准确的科学依据。

● 解释发生的事情

对心理现象做出解释，是心理学研究的一个中心目标，即解释为什么在这样的情况下会表现出这样的行为。如，为什么人们在遭受重大挫折时会企图自杀？心理学的解释通常承认大多数行为受到一些因素的共同影响，如，机体变量与环境变量的共同影响。

● 预测将要发生的事情

心理学中的预测就是对一个特定的行为将要发生的可能性的陈述。比如，你确信你的一个同学性格内向，比较害羞，你就可以预测，他在与一个陌生人相处的时候会感到不舒服；但如果你的同学很乐于和陌生人接触，那就需要另当别论了。

● 控制发生的事情

控制意味着使行为发生或者不发生，引发它、维持它还是停止它，或者影响它的形式、强度或发生率，这对许多心理学家来说是最激励人心的目标。控制行为的能力是很重要的，因为它为心理学提供了帮助人们改进生活质量的途径。

心理研究是为了控制行为



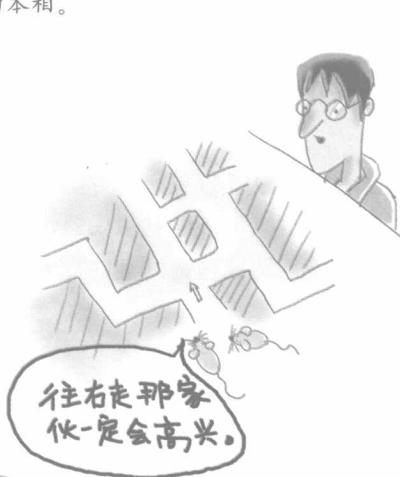
图一
对行为的客观描述

研究者需要持有严谨的、实事求是的态度，真实展示行为的本相。



图二
解释发生的事情

比如，一个陷入交通堵塞的乘车者变得急躁和不安，内部原因：上班快到了，迟到了要罚钱；外部原因：汽笛四响，人们怨声载道，很吵很乱。



图三
预测将要发生的事情

心理学中的预测是对一个特定的行为将要发生的可能性的判断和陈述。



图四
对行为进行控制

有人要自杀，心理学家对其进行干预，最终说服他放弃这种行为，重新开始生活。



心理学的研究方法

XINLIXUEDEYANJIUFANGFA

心理学有着与其他学科不同的研究方法，其独特性是与人类心理活动的特殊性密切相连的，但同样具有科学性和准确性。

心理学的研究方法不同于其他学科，有着自己独特的研究方法。

● 观察法

观察法是指在自然情境中对人的行为进行有目的、有计划系统观察并记录，然后对所做记录进行分析，以期发现心理活动变化和发展规律的方法。观察法是对被观察者的行为进行直接的了解，能够收集到第一手资料。

● 测验法

测验法是指使用特定的量表为工具，对个体的心理特征进行间接了解，并做出量化结论的研究方法。如用智力量表测量儿童的智力水平，用人格量表了解人们不同的心理特征。测验法中所用的心理量表或心理测验，其内容必须具备适用性和科学性，编制程序要有严格的科学规定和参数指标。

● 实验法

实验法是在控制条件下对某种行为或者心理现象进行观察的方法，包括自然实验和实验室实验两种。在实验法中，研究者可以积极地利用仪器设备干预被试者的心理活动，人为地创设出一些条件，使得被试者做出某些行为，并通过实验者的反应来测定和研究其行为和心理活动。

● 调查法

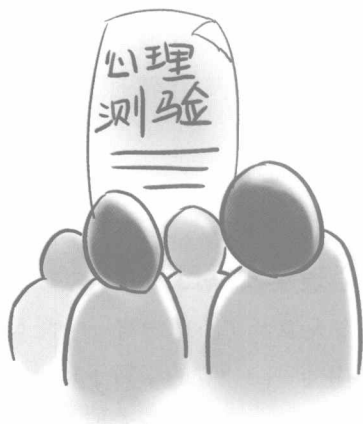
调查法是指就某一问题要求被调查者回答自己的想法或做法，以此来分析、推测群体的态度和心理特征的研究方法。调查法分为问卷法和谈话法两种方式。问卷法是指采用预先拟定好的问题量表，由被试者自行填写，以此来搜集资料进行研究。谈话法是指研究者根据预先拟定好的问题向被调查者提问，在问答中搜集资料，分析群体的心理特点。

心理学特殊的研究方法



图一 观察法

对人的行为有目的、有计划地观察和记录，分析并发现心理规律。



图二 测验法

通过量表对个体的心理特征进行了解并做出量化结论。



图三 实验法

利用仪器设备干预被试者的心理活动，使其做出某些行为，来测定和研究其心理活动。



图四 调查法

通过一些问题要求被试者回答，并以此来分析，推测其心理特征。



现代心理学的发展状况

XIANDAIXINLIXUEDEFAZHANZHUANGKUANG

心理学自从成为独立的学科之后，得到了飞速的发展，其涉及的领域越来越广，与人们的生活的联系也越来越紧密。

● 心理学发展迅速

有人说：“心理学有一个漫长的过去，却只有短暂的历史。”的确，从心理学作为一门独立的学科于19世纪末诞生以来，也只是一百多年的发展历史。但是年轻的心理学却有着惊人的生命力，在短短的时间里迅速发展起来，其研究范围不断扩展，分支越来越多，已经成为一门具有庞大体系的综合性学科。

● 现代心理学的分支

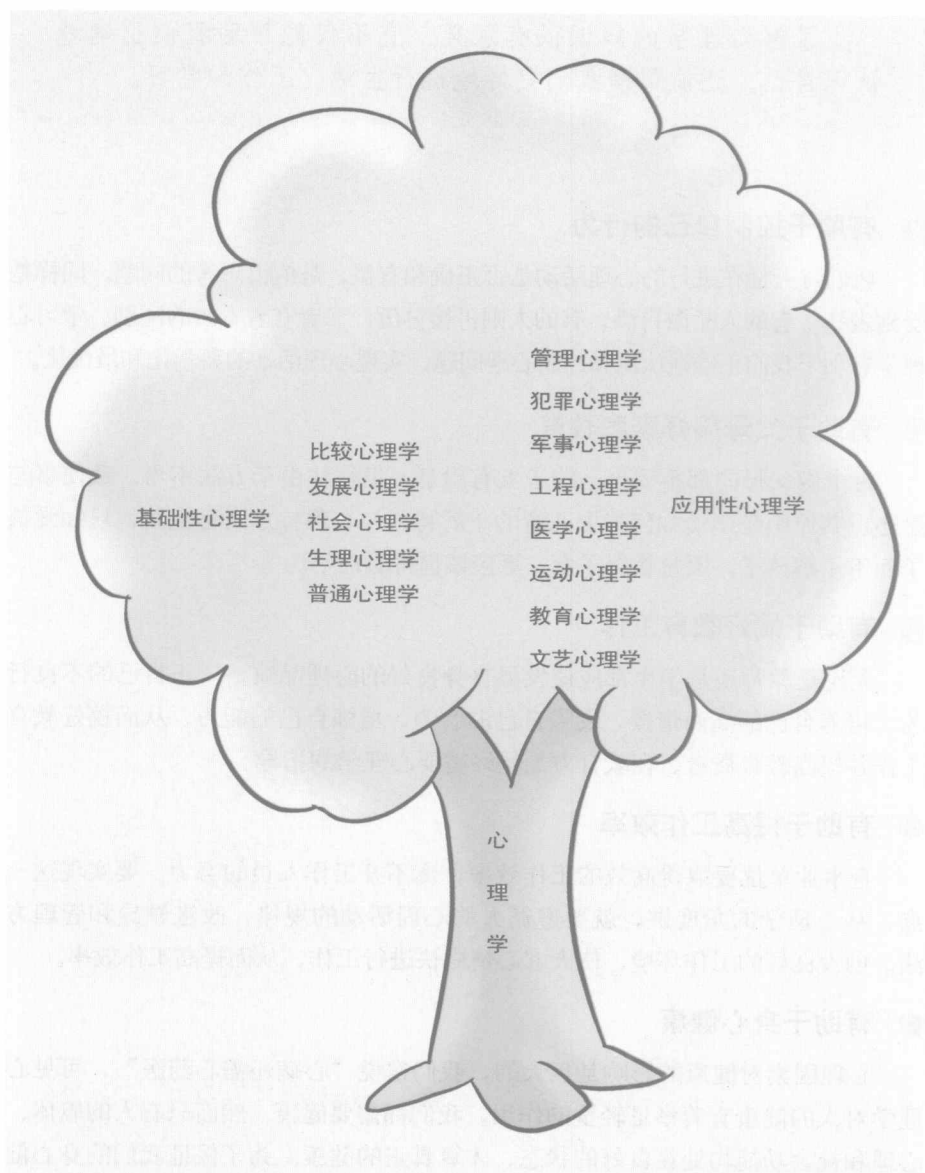
现代心理学主要分为基础性心理学和应用性心理学两大方面。

基础心理学研究的是心理学与它的各个分支学科有关的基础理论问题。具体包括：(1) 研究心理现象产生的最普遍规律的普通心理学；(2) 研究人从生到死的过程中心理变化的发展心理学；(3) 研究社会团体中人的特殊心理现象的社会心理学；(4) 研究心理产生的生物学基础的生理心理学；(5) 研究动物的心理和行为的比较心理学等。

而应用心理学则是将基础心理学所研究的基本规律应用到实践，并进一步寻找人类在这些实践中的心理活动的具体规律。它的分支也有很多，例如，研究学校教育中学生心理活动的教育心理学；研究运动员在比赛中的心理活动的运动心理学；研究在疾病发生、诊断、治疗和预防过程中的心理活动的医学心理学；研究企业或者其他组织管理当中的人际关系的管理心理学。……

总之，现代心理学的发展非常迅速，而且越来越多地在为人类的社会实践提供帮助，成为生活中不可或缺的实用科学。

心理学是一棵枝叶繁茂的大树





学习心理学的意义

XUEXIXINLIXUEDEYIYI

了解心理学的知识很有意义，它不仅能帮助我们正确地认识自己，还能帮助我们更好地进行生活、工作和学习。

● 有助于控制自己的行为

我们每天都在进行的心理活动是否正确和有益，是值得思考的问题。同样是受到表扬，有的人骄傲自满，有的人则再接再厉，二者有着本质的区别。学习心理学有利于我们正确地认识和控制心理问题，实现心理活动的科学化和最优化。

● 有助于父母搞好家庭教育

每个做父母的都希望自己的子女有出息，但往往由于方法不当，致使事与愿违。其原因是不懂如何根据儿童的年龄特征、心理特点因材施教，只知爱孩子而不了解孩子。因此教育子女，更应该懂得心理学。

● 有助于搞好教育工作

无论是教师还是学生都应该发展自身良好的心理品质，矫正自己的不良行为，培养自己的高尚情操，发展自己的智力，增强自己的能力，从而搞好教育工作并提高教育质量。在教育方面始终需要心理学的指导。

● 有助于提高工作效率

企事业单位要取得高效的工作效率，离不开工作人员的努力。要实现这一点，从心理学的角度讲，就要遵循人的心理活动的规律，改进领导和管理方法，创设良好的工作环境，使大家心情愉快进行工作，从而提高工作效率。

● 有助于身心健康

心理因素对健康的影响是巨大的，我们常说“心病还需心药医”，可见心理学对人的健康有着举足轻重的作用。我们都需要健康，然而只有人的躯体、心理和社会功能均处在良好的状态，才算真正的健康。为了保证我们的身心健康，有必要学习心理学的知识。

学习心理学意义重大



图一 认识自己，控制行为



图二 了解孩子，科学教育



图三 正确培养，健康成长



图四 科学管理，提高生产



图五 良好状态，健康心理

第二章 ▶

认识世界从这里开始

——感知心理学

了解世界不仅是人们关注生活、热爱生活的表现，还是改善生存环境的重要前提。人们又是如何来认识世界、获得知识的呢？用眼睛去看，用耳朵去听，用鼻子去闻，还是用双手去摸？人们收集到信息以后又是如何进行接收和处理的呢？认识世界是从心理认知开始的。





1. 我们用来了解世界
2. 我们的感觉有多敏感
3. 长在我们身上的“照相机”
4. 长在我们身上的“录音机”
6. 驻扎在脑中的“司令部”
6. 左脑 $\neq$ 右脑
7. 我们如何更加深刻地认识世界
8. 知觉的种类和特性
9. 知觉也会发生错误



我们用什么来了解世界

WOMENYONGSHENMELAILIAOJIESHIJIE

大千世界是丰富多彩、变幻莫测的，但我们却可以真真切切地感知这个世界。认识世界是一个复杂的心理过程，也是人类所特有的功能。

● 信息的情报兵——感觉

认知世界是人类最基本的心理过程。大千世界是丰富多彩、变幻莫测的，人们是靠什么来了解它的呢？在认识世界的过程中，我们经常会提到“感觉”这个词。感觉是人脑对外界客观事物个别属性的反映，是人体的感觉器官和人脑共同作用形成的。“感觉”包括视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉等，它们通过换能作用将从外界接受到的光、声音等化学能转化为大脑能够接受的神经能，并依赖于具体的感觉通道传递给大脑。它们就像收集信息的“情报兵”，把各种信息传递给大脑。

● 感觉与知觉的区别

光靠感觉收集事物最基本的信息是不够的，毕竟人们通过感官获得的外部信息是零散的，需要通过大脑凭借已有的知识经验进行加工，从而形成对事物整体的认识，这就是知觉。知觉是在感觉的基础上，对信息进行综合判断的活动。二者虽有区别却密切相关。

例如：一个人发现面前放着一个类似苹果的东西，他会看到这个东西是绿色的，闻一闻有一股诱人的清香，拿起来感觉沉甸甸的，咬一口味道很香甜，这些都是“感觉”。

当这些信息被传输给人脑，经过大脑对信息的重新组织和分析，并唤醒过去的经验，进而进行一番综合判断而得出结论——“这是一个青苹果”。这个判断的过程就是“知觉”。

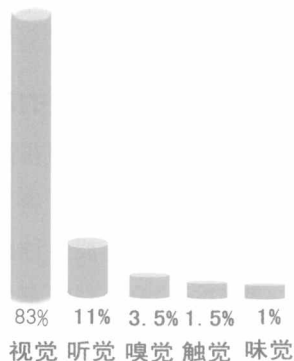
人们正是靠着感觉和知觉，才能不断地认识世界，获得知识。

我们通过感知觉来认识世界



图一

人体的各种感觉



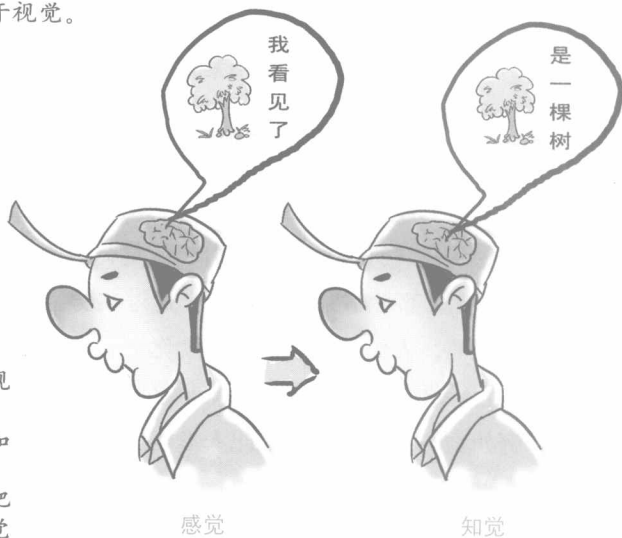
感觉主要有五感，视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉，其中视觉是最重要的一种感觉，人类获得的外界信息，80%多来自于视觉。



图二

感觉与知觉的区别

感觉是对外界客观事物个别属性的反映，其信息是零散的，而知觉是经过大脑的加工，是对事物整体属性的把握，因此知觉要比感觉更深刻，更准确。



感觉

知觉



我们的感觉有多敏感

WOMENDEGANJUEYYOUUDUOMINGAN

人的感觉十分灵敏，不仅可以看到缤纷的色彩，听到各种声响，还可以闻到各种气味，总之，我们的感觉无时无刻不在从外界收集着各种各样的信息。

● 不同的感觉器官的功能

人们是通过感觉来获得外界信息的。当来自于外界或者身体内部的各种物理或化学性刺激作用于特定的感觉器官时，感觉器官就会把所收集到的信息传递给大脑，最终形成各种感觉。

我们能够感受到的刺激有很多种，包括声音、气味、色彩、冷热温寒等，这都是靠不同的感觉器官去感受的，如，与声音相关的听觉，与气味相关的嗅觉，与明暗颜色相关的视觉，与味道相关的味觉，与痛觉、触觉、压觉、温觉、冷觉有关的皮肤觉等。

● 人体的感觉阈限

感觉的产生是由某种刺激影响到某种感觉器官而引起的，例如，光波刺激视网膜产生视觉，声波刺激耳膜产生听觉。但是每一种感觉敏感度都有其相应的限度，只有刺激的强度达到某种程度，才能引起感觉器官的反应。就是说，人的感觉都有一个阈限，超出这个阈限就无法产生感觉。比如，当声波的振动频率为20~20000Hz（赫兹）时，便引起听觉，低于每秒20次的声波和高于每秒20000次的声波人都听不到。心理学家通过实验，测定出了人的各种感觉阈限，通过这些标准，人们就可以将感觉量化。

虽说人类的感覺是很灵敏的，但有很多超出我们感觉阈限的事物，我们无法感觉到，例如狗的嗅觉和听觉就比人类要灵敏得多。

人类的感受

图一 人类重要感觉的绝对阈限

感觉类别	绝对阈限
视觉	晴朗的黑夜中可以看到48千米之外的火柴点燃的光亮
听觉	安静的室内可以听到6米以外的手表的滴答声
味觉	在10升的水中加一勺糖可以分辨出甜味
嗅觉	可以闻见弥散于6个房间中的一滴香水
触觉	可以感觉到从1厘米距离落到你脸上一个苍蝇的翅膀
温冷觉	皮肤表面有1摄氏度之差即可感觉到

图二 感觉的种类

感觉		现象	适当刺激	感受器
视觉		明度、颜色	电磁波的可感光线	视网膜细胞
听觉		声音	声音的振动	耳蜗的毛细胞
嗅觉		气味	挥发性物质	鼻腔内上部嗅细胞
味觉		味道	水溶性物质	舌味蕾中的味细胞
皮肤觉	触压觉	触、压感	压力	皮下各触压细胞
	温觉	温、热感	电磁波的热线部分或温度刺激	皮下小体
	冷觉	冷感		皮下小体
	痛觉	痛感	各种强度的侵害刺激	皮下的游离神经末梢
内脏感觉	肌肉运动	紧张感 松弛感	张力	肌腱内的感受器
	平衡	紧张感 眼花感	加速度	内耳前庭器官的感受器
	内脏	紧张感 痛 感	压力、张力及其他	各内脏的感受器



长在我们身上的“照相机” ZHANGZAIWOMENSHENSHANGDEZHAOXIANGJI

每个人身上都有一部多功能的全自动照相机，这就是我们的眼睛。这部“照相机”的功能是很神奇的，它受大脑的控制，可以帮助我们更好地认识世界。

● 眼睛是心灵的“窗户”

在人类所有的感觉中，视觉是最为重要的，大脑中大约有一半的知识和记忆都是通过眼睛获取的。因此，眼睛是人类感官中最重要器官。日常生活中，我们时刻都在使用眼睛，如观察人物、欣赏美景、读书认字、看图赏画等，离开眼睛都将无法进行。“眼睛是心灵的窗户”，只有透过窗户，我们才能欣赏到外面这个五彩缤纷的大千世界。

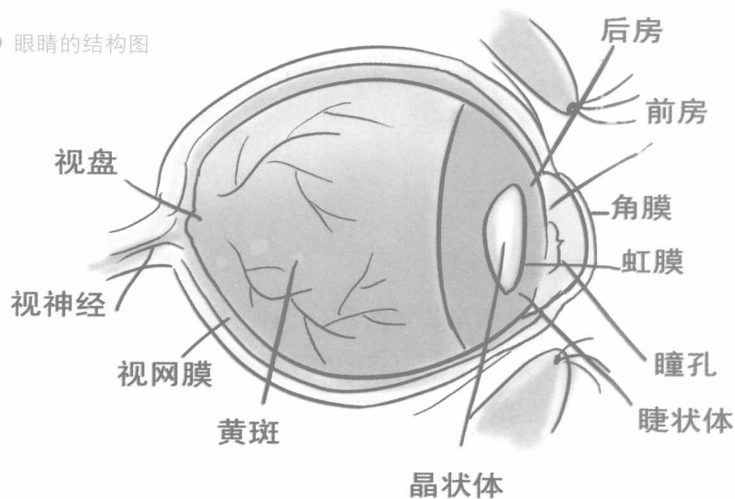
● 眼睛如同照相机

有人把我们的眼睛比作是一架活的照相机，这是很恰当的。不管从结构上还是功能上，二者都具有很大的相似性。照相机有镜头、光圈、暗箱、底片和调节装置，而人眼的角膜和晶状体相当于镜头，瞳孔相当于光圈，脉络膜相当于暗箱，视网膜相当于底片。物体在光线的照射下反射出明暗不同的光线，光线透过角膜、晶状体、玻璃体的折射，在视网膜上成像，构成光刺激。视网膜上的感光细胞再将这些刺激转换成神经冲动，由视神经传入大脑皮质的视觉中枢，然后我们就能看见事物了。

其实，我们的眼睛比照相机要高级得多，它受大脑的控制。眼睛不仅有着感受外界光线的光觉，还有分辨颜色的色觉，并能够自动调节光亮和焦距。例如，当光线过强时，眼睛的虹膜就会关闭使瞳孔变小，挡住多余的光线；当光线很暗时，虹膜就会张开使瞳孔变大，吸收更多的光线。

视觉器官——眼睛

图一 眼睛的结构图



图二 人眼与照相机的相似性



暗处



明处



暗处



明处

当光线很暗时，虹膜就会张开使瞳孔变大，吸收更多的光线；
当光线过强时，虹膜就会关闭使瞳孔变小，挡住多余的光线。



长在我们身上的“录音机”

ZHANGZAIWOMENSHENSHANGDELUYINJI

能够听到各种美妙的声音，并把它们记录下来，当再次听到时，还能够马上想起，这就是我们的听觉的功能，就像我们随身带的“录音机”一样。

● 听觉是认识世界的重要途径

除了视觉之外，听觉也是人类非常重要的一种感觉。有了听觉，人们可以听见彼此说话，实现情感的沟通，可以感受大千世界的各种美妙的声音，可以收听广播，欣赏音乐。正所谓“风声雨声读书声，声声入耳”，听觉也是我们了解世界的重要途径。

● 听觉生成的过程

声音是靠物体的振动产生的。物体振动产生声波，声波像水纹一样通过空气向四处传播。当声波通过某种介质传入人的耳朵，人就能够听到声音了。具体的生成过程如下。

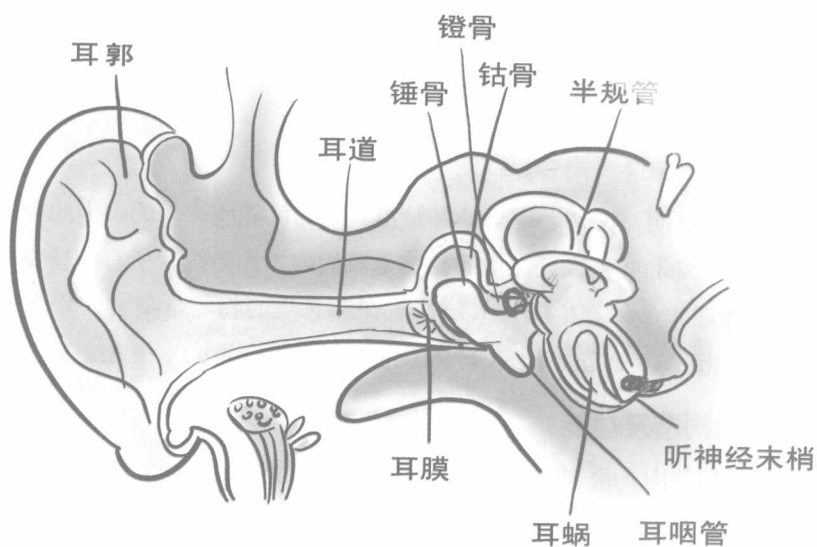
首先声波被耳郭接收，传入外耳道，作用于外耳道尽头的鼓膜，鼓膜把声波转变成各种振动的“密码”传向鼓室。鼓室内有三块听小骨，分别是锤骨、砧骨及镫骨。它们以“杠杆原理”依次传递，把声波的能量转成机械能把声音传入内耳。

内耳又分为前庭、三个半规管、耳蜗及内耳道四个部分。而真正接收声音的只有耳蜗。耳蜗貌似蜗牛，是一个空腔的螺旋管，耳蜗中的基底膜上具有24 000根听神经纤维，基底膜接收到声波振动后，便会将这种机械振动传给听觉细胞，产生神经冲动，传给大脑，形成听觉。在此过程中，声波的能量形式不断转换，最后形成可被人们理解的有用信息。

人耳不仅能接收声音，还能通过大脑记录声音。而且人的听觉还能分出声音的音高、音强和音色。听声辨人就是通过音色来区别人物的。

听觉器官——耳朵

图一 耳朵构造的垂直切面图



图二 声波的物理量与听觉的心理量

声波的物理特性	听觉的心理特性
频率	音高
振幅	音强
不同频率和振幅的混合	音色



驻扎在脑中的“司令部”

ZHUZHAZAINAOZHONGDESILINGBU

我们的心理活动是由人脑的机能产生的，也就是说，脑是我们人体的指挥系统，它控制着我们的言语和行动，也控制着我们的思维和情绪。

● 大脑是人体的“司令部”

现代科学证明，一切心理活动都是由人脑的机能所产生的，因此我们人体的“司令部”是驻扎在人脑之中的。脑是我们的指挥系统，所有的感觉都是经过人脑的处理才最终产生的。人脑是意识和思维的物质承担者。作为控制中枢，它不仅指挥着我们的言语和行为，还控制着我们的思维和情绪。

● 人脑的构造及功能

脑位于颅腔内，平均重量约为1400克，由大脑、间脑、中脑、脑桥、延脑和小脑等部分组成。各部分之间有着明确的分工。延脑、脑桥、中脑三部分组成脑干，是中枢神经系统中的联系桥梁，主管心血管、呼吸、吞咽及视听运动的调节。间脑与血压、心跳、内分泌、体内的各种代谢的调节有关。小脑的功能则是协调机体的随意运动及身体的平衡。

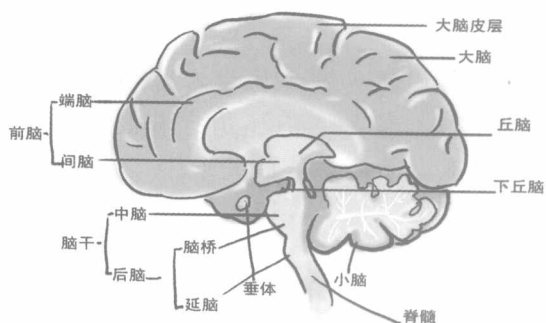
● 发达的人脑半球

大脑分为左右两半球，每个半球的表层都被大脑皮层所覆盖，其中含有许多神经细胞及神经纤维。成人的大脑皮层表面积约为 $1/4$ 平方米，含有140多亿个神经元胞体，其结构是十分精细复杂的。

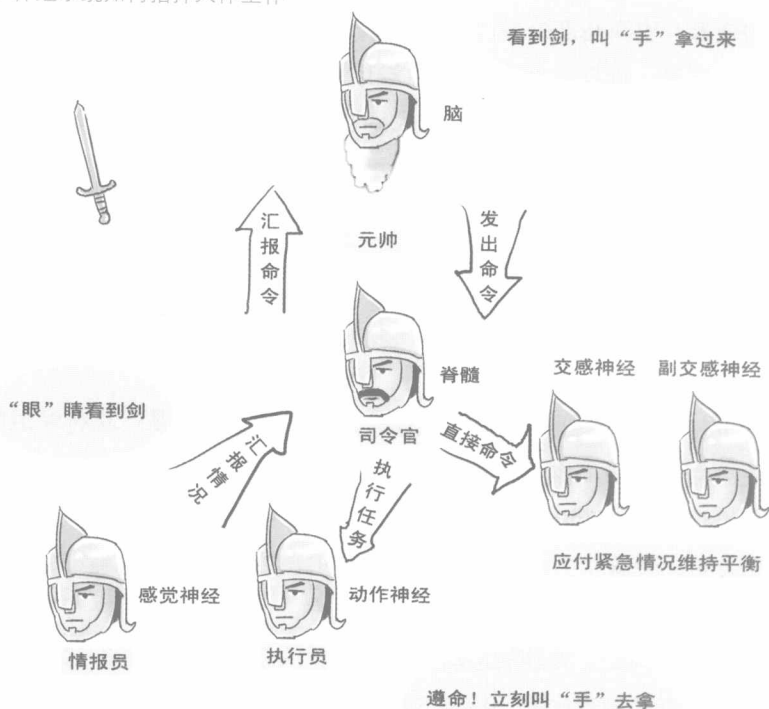
大脑半球高度发达。它每天能记录生活中大约8600万条信息。大脑神经细胞间最快传导速度为400多千米/小时。每一秒钟，大脑中都在进行着10万种不同的化学反应。如能把大脑的活动转换成电能，相当于一只20瓦灯泡的功率。

人体的“司令部”

图一 人脑的结构图



图二 神经系统如何指挥人体工作



人体的神经系统分为中枢神经和周围神经系统两部分，它们共同掌管着人的一切行为。大脑是人体的司令部，它是命令的发布者，而周围神经则是信息的收集、传递和执行者。



左脑 ≠ 右脑

ZUONAO YOUONAO

我们的大脑分为左右两个半球，虽然二者相互对称，形状相似，但是它们还是有着很大的区别的，左脑和右脑是各司其职，共同协作的关系。

● 大脑皮层的功能分区

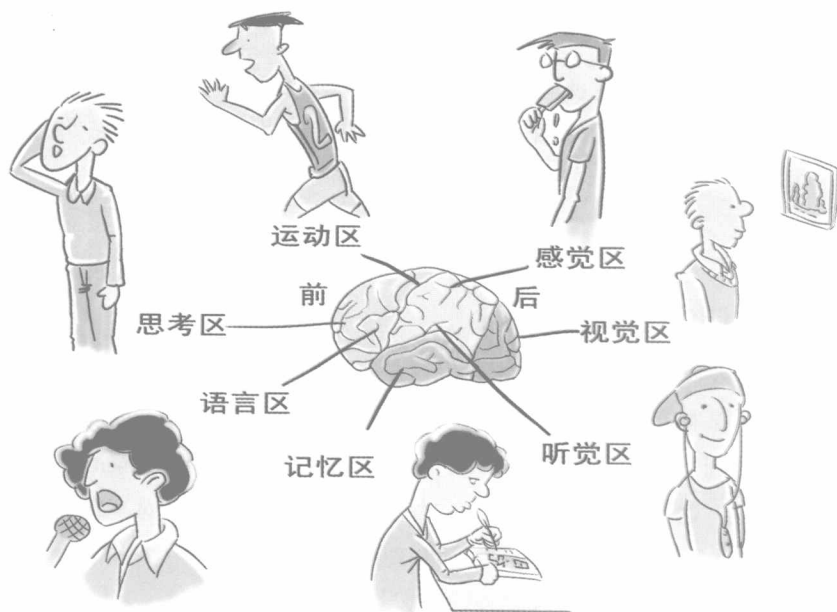
脑是人类高级神经活动中枢，表面被大脑皮层所覆盖，皮层的平均厚度为2.5~3.0毫米，表面高度扩展、卷曲，形成许多沟和裂。大脑皮层展平面积约有2200平方厘米，而在这么大的皮层之上却含有140亿个神经细胞。而且在皮层的不同部位，各层的厚薄、各种神经细胞的分布和纤维的疏密都有差异。根据各层神经元的成分、特征以及机能，可以将大脑皮层分为许多区。如：大脑中央后回称躯体感觉区；中央前回称为运动区；枕极和矩状裂周围皮层称为视觉区；颞横回称为听觉区；额叶皮层大部，顶、枕和颞叶皮层的其他部分都称为联合区，它们都收受多通道的感觉信息，汇通各个功能特异区的神经活动。

● 左、右半脑分工协作

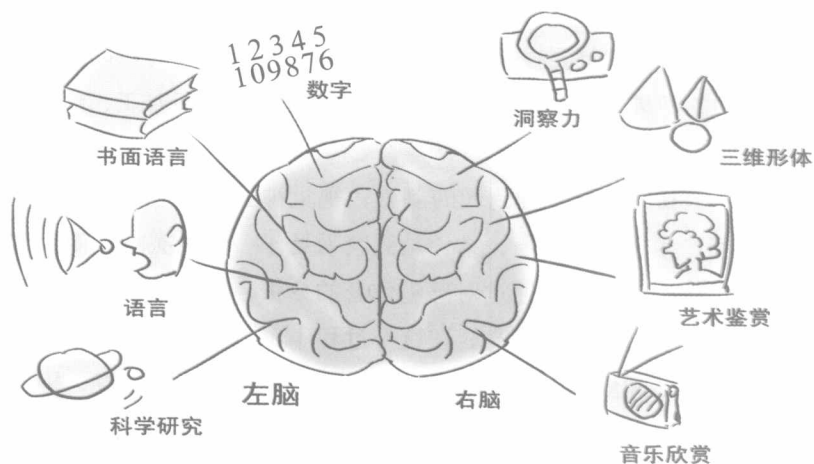
大脑的左、右半球通过胼胝体相连接。胼胝体实际上是一束神经组织，负责协调左、右半脑的工作。虽然左半脑和右半脑看上去很对称，实际上它们却是非对称组织，换句话说，它们在结构和功能上有着诸多不同。

研究表明，大脑左、右两半球是互相分工、协作的。左半脑主管语言、逻辑思维和分析综合；而右半脑则主管形象思维，如绘画、图像、音乐、对空间形状的识别等。例如：大脑的运动区和感觉区的分工，是很专门化的，每一个特定区域都负责控制身体某一特定部位，左半脑控制右手和右脚，而右半脑则控制身体的左侧。

左脑与右脑的分工协作



图一 大脑功能分区



图二 左、右脑功能区分



我们如何更加深刻地认识世界

WOMENRUHEGENGJIASHENKEDI RENSHISHIJI

感觉是对客观事物的初步认识，知觉是在感觉的基础上对事物的整体属性的认识，是人脑对外界的整体的看法和理解。它使我们能够更加深刻地认识世界。

● 知觉是对事物整体的认识

感觉是对客观事物最初的认识，仅仅是指我们觉察到了某种事物的存在，即我们看到了某种东西，听到了某种声音，闻到了某种味道等；而我们到底看到了什么，听到了什么，闻到了什么，这就需要大脑对感官所收集的信息进行解释和再认识，这个过程就叫做知觉。知觉是在感觉的基础上对事物的整体属性的认识，是人脑对外界的整体的看法和理解。

● 知觉是感觉的升华

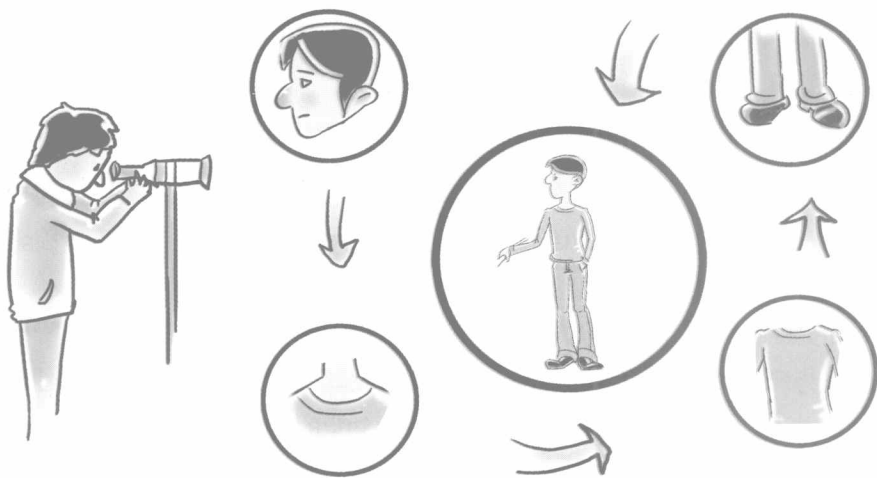
知觉是对感觉的进一步升华。首先，知觉是对感觉收集到的信息的解释，解释作用于感官的事物是什么，并尝试用词语去描述它；其次，知觉是对感觉属性的概括，是对不同感觉通道的信息进行综合加工的结果；再次，知觉还包含有思维的因素。知觉要根据感觉信息和个体主观状态所提供的补充经验来共同决定反映的结果，因而知觉是人主动地对感觉信息进行加工、推论和理解的过程。

比如，当我们的视觉受到光的刺激，视觉神经就会把刺激信息传输给大脑，这样便产生了“感觉”，结论是眼睛看见了一种发亮的东西。然而我们到底看到了什么呢，大脑通过对感觉信息的分析，并参考以往的经验，得出结论，告诉我们看到的什么光。在这个过程中，人脑对获取的信息进行了筛选、组织、判断和解释，从而对客观事物从整体上进行了把握，因此认识更为深刻。

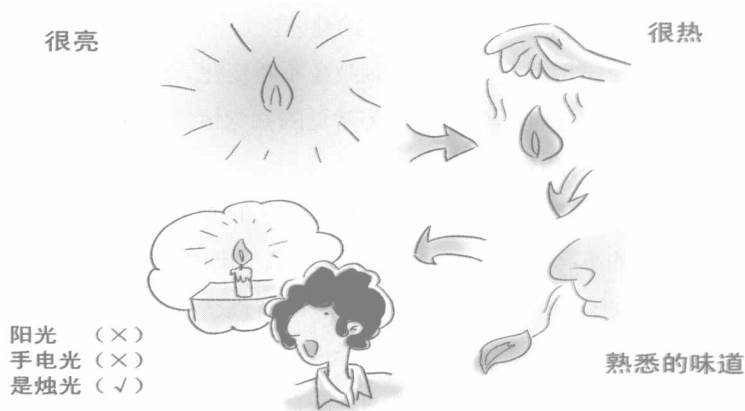
知觉是对信息更加深刻的理解

图一 知觉是对事物客观属性的整体反映

认识事物不仅仅是对其个别属性的了解，更应该对其整体属性有所把握，而知觉则能实现对事物整体的、全面的、深刻的认识。



图二 知觉是对感觉信息进行加工、推论和理解的过程





知觉的种类和特性

ZHIJUEDEZHONGLEIHETEXING

知觉是经过人脑处理的信息，它比感觉更加深刻，是一种纯粹的心理活动，受着人们过去的经验以及兴趣、需要、动机、情绪等心理因素的影响。

● 知觉的种类

知觉是一种纯粹的心理活动，不仅受到感觉系统生理因素的影响，还极大地依赖于人们过去的知识和经验，受兴趣、需要、动机、情绪等心理因素的影响。

知觉按照不同的标准可以分为很多种类。例如，按照何种感觉起着主导作用可以分为视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉、皮肤知觉；按照反映对象的性质可以分为空间知觉、时间知觉、运动知觉；按照知觉的正确与否可以分为正确知觉和错误知觉，错误知觉又包括形状错觉、大小错觉和方向错觉等。

● 知觉的特性

整体性是指我们对物体整体的认识通常要快于对局部的认识，人们会根据经验将不同的感觉整合成为一个完备统一的整体。

恒常性是指尽管作用于我们感官的刺激在不断变化，我们所知觉到的物体却保持着相当程度的稳定性。生活中较为常见的知觉恒常性有形状恒常性、亮度恒常性、大小恒常性以及方向恒常性。

理解性表现为人在感知事物时，总是根据过去的知识经验来解释它、判断它，把它归入一定的事物系统之中，从而能够更深刻地感知它。

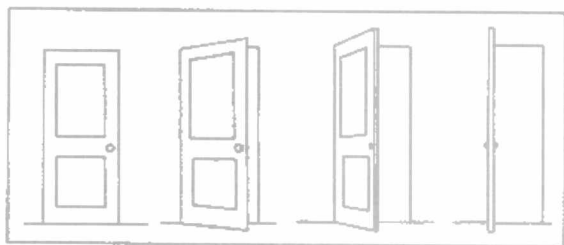
知觉的选择性在于把一些对象或对象的一些特性、标志、性质优先区分出来。客观事物是多种多样的，人总是有选择地以少数事物作为知觉的对象，对它们的知觉会变得格外清晰，这与个人的兴趣、态度、需要以及刺激物本身的特点有密切关系。

有趣的知觉特性



图一 知觉的整体性

如图所示，虽然这扇门一直在改变状态，但是不管开合，在我们的知觉中，它一直是门的样子，这就是形状恒常性。

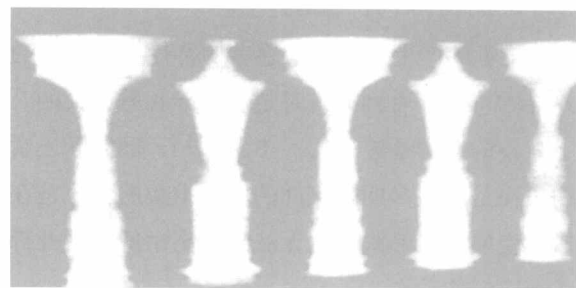


图二 知觉的恒常性



图三 知觉的理解性

如果你以黑色为背景，你会看到白色的柱状物，但是如果你以白色为背景，你看到的则是几个人物。



图四 知觉的选择性



知觉也会发生错误

ZHIJUEYEHUIFASHENGCUOWU

虽然知觉能够使我们更加深刻、更加准确地了解世界，但是知觉也会有出错的时候，有时候，我们会无法反映事物的本来面目，从而产生错觉。

● 知觉也会出错

知觉是一种比感觉更深刻、更准确的认知方式，能够使人们更快速、更全面地认识事物。但是知觉也会出错，有时候我们所感知到的事物并不是它的本来面目，从而产生了错觉。错觉是对客观事物的一种不正确的、歪曲的知觉。但是它不同于判断失误，或者在异常心理状态下出现的幻觉和妄想，而是在正常状态下，知觉不能正确地表达外界事物的特性而出现的种种歪曲。

● 人们对错觉的误解

很多人把错觉误以为是一种灵异现象，内心对其充满恐惧，例如一个人在黑夜走在回家的路上，有时会把随风飘动的树影当作人影，把自己的脚步声当作别的人，以为有人在跟踪自己，越想越害怕，其实是人们的恐惧心理在作怪。诸如“杯弓蛇影”、“草木皆兵”等现象，都是因为人的主观情绪因素造成的联想和感觉，并不是我们所说的错觉。

● 错觉是如何产生的

错觉的产生与我们的感官的特性有着密切的关系，例如我们用眼睛来观察外界的事物，看到的有时是和实际相差很大的。大家都喜欢看电影，看到银幕上人物的动作是连贯的、不间断的，而实际上拿出电影胶片会发现所谓的连贯的画面是由很多明暗相间的图片组成的，只是在播放时，图片以每秒钟24幅的速度变换，人的眼睛便无法辨别出中间的断开部分，因此把“跳动”的画面看成是连续的动作。

消除对错觉的误解



图一 错觉不是幻觉和妄想

错觉是人在特定的条件下对客观事物产生必然歪曲的知觉现象，而不是判断失误，也不是在异常心理状态下出现的幻觉和妄想。



● 错觉的种类

错觉的种类很多，常见的有大小错觉、形状错觉、方向错觉、运动错觉、时间错觉等。如，当你掂量一斤棉花和一斤铁块时，你会感到铁块重，这是形重错觉。当你坐在正在行驶的火车上，看车窗外的树木时，会以为是树木在移动，这是运动错觉。其中我们经常把大小错觉和形状、方向错觉统称为几何图形错觉，它是一种歪曲的视知觉现象，在日常生活中到处可见。

● 常见的几何图形错觉

在线段、圆圈等比较简单的图形周围额外添加一些线段或者图形，原先的图形就会受到影响，在大小、形状或方向等物理特性上出现知觉歪曲的现象。这只是我们主观感觉上的错误，而实际上图形的物理特性并没有发生变化。

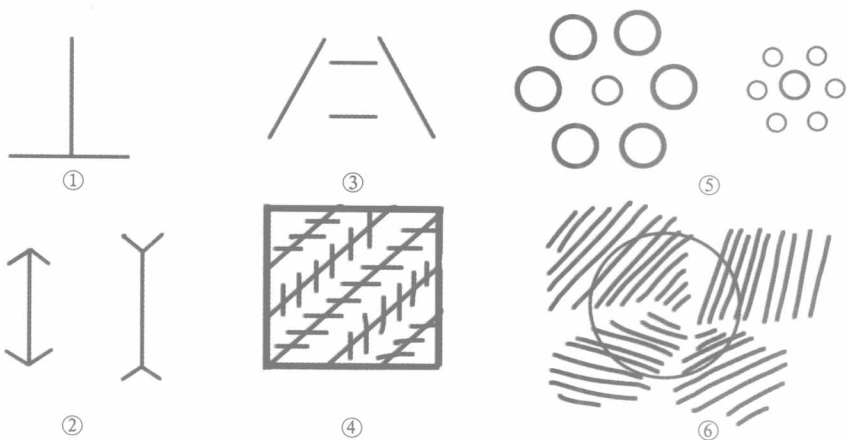
下页图所列举的是几种常见的几何图形错觉。其中①垂直线和水平线错觉。两线段的长度实际相等，但看起来垂直线显得长。②等长线错觉。两条直线长度相等，因加上不同方向的箭头，看起来右边一根就显得长。③透视错觉。两条横线长度相等，因两条斜线，造成远近知觉，使离我们远的那条线显得长了。④平行线错觉。几条平行斜线，由于附加在上面的线段横竖方向不同，看起来平行线就不平行了。⑤对比错觉。中间两个圆的大小实际相等，因被不同大小的圆圈所包围，看起来右边中间的圆比左边的大。⑥圆环错觉。一个正圆形与几组不同方向的斜线相交，却让人看起来觉得它变得扭曲，不再那么圆了。

● 错觉的应用

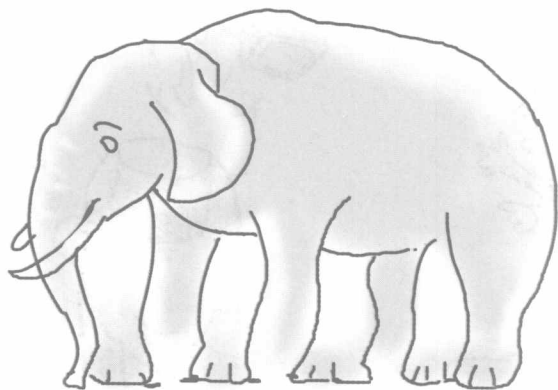
错觉在我们的日常生活和实践中并不是总给人们带来不好的影响，比如把错觉用到建筑物形状设计、服装设计、图案设计、房间布置中，却能够引起人们意外的心理效应，给人们的生活带来舒畅和愉悦。

美妙的错觉感受

图二 常见的几何图形错觉



图三 美妙的视错觉艺术



第三章 ▶

揭示信息存储的秘密 ——记忆心理学

为什么有时候我们很久之前经历过的事情依然历历在目，如今回想起来就像发生在昨天，而有时候刚刚上午发生的事情，下午就已经不记得了。记忆是如何产生的，我们所收集的信息又都存储在哪里了呢？通过记忆心理学，我们将会了解其中的奥秘。





1. 打开记忆那扇门
2. 记忆产生的过程
3. 记忆类型及特点
4. 我们的记忆存储在哪里
5. 信息处理中的记忆与遗忘
6. 长时记忆的存储形式
7. 影响记忆的心理因素
8. 你是否拥有这些记忆品质
9. 我怎么会想不起来
10. 是什么原因致使我们遗忘
11. 科学的记忆方法



打开记忆那扇门

DAKAIJIYINASHANMEN

记忆究竟是怎么回事？很多人对其并不了解，甚至觉得记忆挺神秘的，其实不然，从科学的角度来分析，记忆其实是对信息的一种处理。

● 人们对记忆的初步了解

每个人在小时候都经历了很多事情，但是有的事情早已经想不起来，而有的事情却记忆犹新、历历在目，这是为什么呢？古时候人们对记忆也有研究，但是往往习惯用神学来解释，他们想象出各种专司记忆的神灵，还把思想比作鸟舍，代表不同信息的鸟飞入鸟舍就形成了不同的记忆。我们承认古人想象力丰富，却不能被其所误导，而应该坚持用科学的方法来进行解释。

● 记忆是一种心理过程

心理学研究表明，记忆是人脑对过去经验的保持和提取，是通过识记、保持、再认与重现等方式在人脑中积累和保存个体经验的心理过程。诸如过去感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪与情感、做过的动作等，都可能在头脑中留下一定的印象，有的很快消失了，有的变成了经验被保存，在合适的情景状况下，就会在脑海中重现。

● 记忆的作用

记忆作为人的一种心理过程，对个体的心理发展有着重要的作用。当人们把从外界感知到的信息存入大脑，便会为人们认识新的东西提供知识经验，帮助人们不断地积累新知识，学习新技能，促进人们心理的发展和个性的形成。记忆联结着人们的心理活动的过去、现在和未来，如果一个人失去记忆，就会像一个新生的婴儿一样，什么也不懂，什么也不会，很难成长起来。因此，记忆是人们学习、工作和生活的基本机能，谁也离不开它。

我们对记忆的了解



图一 记忆是生活的书记员

它帮你记录着一天里的所有行为，比如：早上7:00起床；中午吃的水饺；路上捡了100块钱；晚上和妻子吵架等事情。

图二 古人对记忆的解释

古人认为人脑是一个巨大的鸟笼，代表不同信息的鸟飞进大脑，就形成了不同的记忆。

图三 记忆的重要性

如果一个人失去记忆，就会变得什么也不知道，不知道自己是谁，不认识自己的亲人和朋友，不知道如何使用工具，无法得到正常的发展。



记忆产生的过程

JIYICHANSHENGDEGUOCHENG

记忆是一种心理过程，它的产生包括识记、保持和重现三个阶段，这三个阶段人脑对信息有三种不同的处理方式。

● 记忆的三个阶段

记忆是人脑对过去经历过的事物的反映，是大脑系统活动的过程，一般可分为三个阶段，包括识记、保持和重现。

识记，就是通过感觉器官将从外界收集的信息传给大脑，让大脑感知到并产生知觉。保持，是将识记下来的信息，短期或长期地留在脑子里，使其暂时不被遗忘或者许久不被遗忘。重现是指在人们需要时，把已识记过的材料从大脑里重新分辨并提取出来的过程。包括两种情况，当识记过的事物重新出现在我们面前时，能明确地把它辨认出来叫再认；当识记过的事物不在自己面前，仍能将它表现出来，称作再现。

● 对信息的不同处理

记忆形成的三个阶段分别是对信息的不同的处理，是人们把在生活和学习中获得的大量信息进行编码加工，输入并储存于大脑里面，在必要的时候再把有关的储存信息提取出来，应用于实践活动的过程。因此，我们可以把记忆理解为对信息的选择、编码、储存和提取的过程。

我们的大脑每天会接收很多信息，人脑会对其进行有选择地处理，有的信息被瞬时遗忘，而对有的信息却进行了编码和存储，形成记忆，等到需要时，或者受到类似的环境和氛围的刺激，对存储的信息进行提取和使用。在日常生活中，我们所经历过的事情，体验过的情感，思考过的问题等，都会在大脑中留下一定的痕迹。当遇到适当的刺激，就会被“激活”，使以往的情境或体验得到重现。

记忆的形成阶段和对信息的处理

图一 信息的识记和保持/选择和编码并存储

小女孩的眼前有很多鲜花，她发现一朵非常漂亮的花，并且得知它叫做玫瑰，代表爱情，这些信息被记录并保存在大脑中。



图二 信息的提取和再现

长大后的某一天，一位男士送给女孩一束花，她想起这种花叫做玫瑰，指代爱情，于是她明白了男士的意思，心里很高兴，脸却羞红了。



记忆类型及特点

JIYILEIXINGJITEDIAN

记忆根据不同的标准可以分出很多种类，但是综合起来，主要包括四大类型，不同的记忆类型有着不同的特点，但在记忆的过程中，它们却是共同发挥作用的。

记忆的种类很多，通常我们会把它们归为以下四种类型：

● 视觉型记忆

视觉型的人借助视觉系统来记忆事物，他们对看到的东西会留下深刻的印象。例如，美术家、设计师等，其视觉记忆能力是特别强的。当然同样的视觉记忆，有的人侧重于形状的记忆，有的人侧重于颜色的记忆。但是总的来说，使记忆材料视觉化，对提高这类人的记忆水平是很重要的。

● 听觉型记忆

听觉型的人能够牢固地记住耳朵所听到的东西。像歌唱家和作曲家等，就都是拥有很强的节奏感和旋律感的人，他们对于声音这类材料很容易记住。盲人往往都具有非常发达的听觉记忆能力，他们也属于听觉型记忆的人。

● 运动型记忆

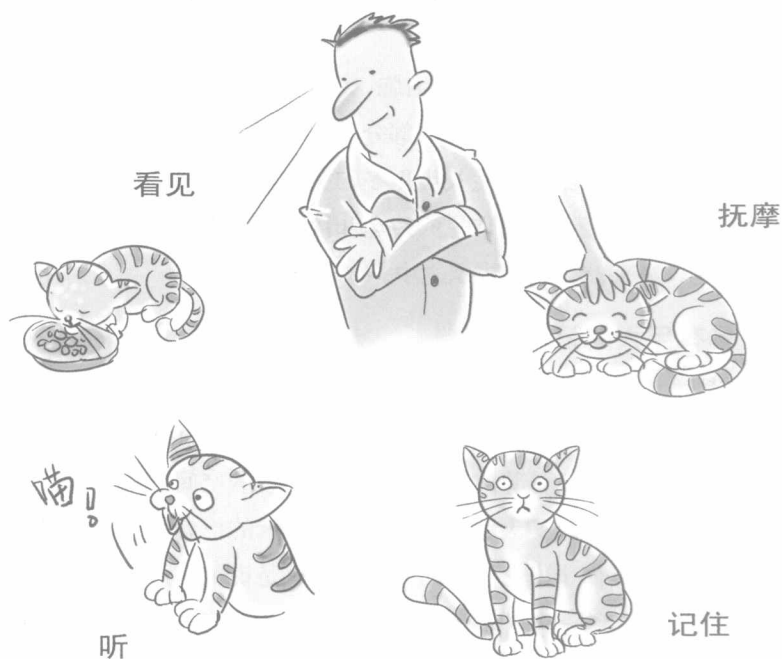
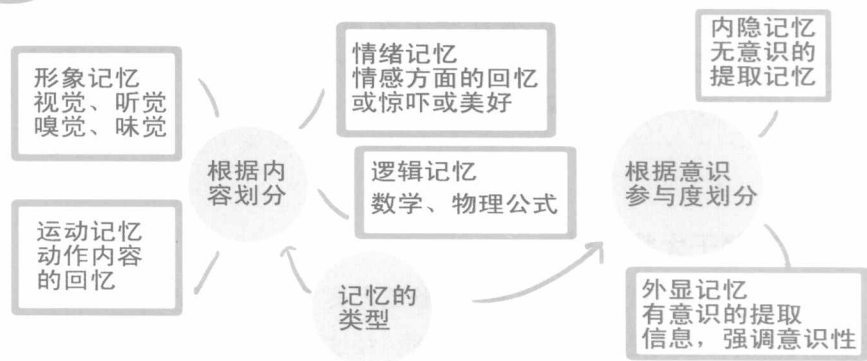
运动型的人通过动作系统来记忆周围的事物，他们心灵手巧，对运动技能有很强的感知领悟能力，学过的各种体育动作或艺术技巧都能马上记住，像体操运动员、舞蹈家等都属于这种类型的人。

● 混合型记忆

混合型是指视觉型、听觉型、运动型这三种类型的混合体。毕竟人不能只使用一种方式去认知世界，只是不同的人可能更倾向于某种类型。也就是说，即使是视觉型强的人，也不仅要用眼看，还要用嘴读，用耳听，用手写，以构成立体的印象。通过多种感觉来进行记忆，才能记得更好。

记忆是一个综合的心理过程

图一 记忆的类型



图二 立体的记忆模式

一个人要记住一种动物——猫，不仅要看它的长相，还要听它的叫声，摸它的皮毛，最后综合记住这种动物。



我们的记忆存储在哪里

WOMENDEJIYICUNCHUZHAINALI

我们每天都在接收来自各个方面的信息，那么，这些信息都存储在哪里呢？其实，人脑是一个巨大的信息存储仓库，我们的记忆就存储在这里。

● 记忆存储于大脑皮层

人的记忆与脑部机能密切相关，大脑是人类“灵魂和意识的所在地”。因此对记忆的研究也就是对大脑奥秘的挖掘。经过科学家以及心理学家对记忆的心理和生理方面的共同研究，他们认为记忆存在于覆盖在人脑表面的大脑皮层之中。

人的大脑结构功能单元是神经细胞，每个神经细胞都相当于一个记忆元件，它的边缘又都有若干向外突出的部分，被称作树突和轴突。当大脑受到刺激，就会在每一个神经细胞上生长出更多的突触，使神经细胞彼此相连，从而实现神经元跟其他神经元之间信息的传递和接受，随着神经联系的总量增加，就会形成记忆，被存储于大脑皮层之中。

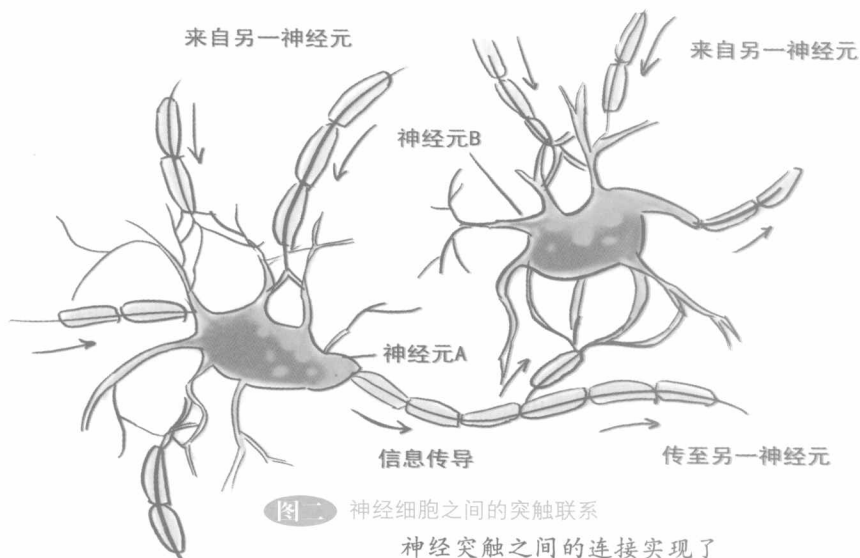
● 人脑具有巨大的记忆容量

有人怀疑，大脑这么小，怎么能存储那么多信息呢？大脑皮层的面积虽然不大，但大脑皮层中却包含着大约140亿个神经细胞，而每个神经细胞上又大约含有三万个突触，这样计算的话，可供存储信息的空间是难以用数字来形容的。如此庞大的体系使我们大脑成为一个无比巨大的信息储存库。科学研究表明，人脑大约可以存储十亿册图书的内容，也就是说每一秒钟给人的大脑中输入十个信息，这样持续一辈子，还会有剩余的空间。因此，我们大脑的记忆容量是无限的，我们的记忆能力也是超凡的。

人脑是记忆存储的仓库

图一 人脑是一个巨大的信息存储库

它可以存储十亿册图书的内容。



图二 神经细胞之间的突触联系

神经突触之间的连接实现了记忆信息的传递和接受。



信息处理中的记忆与遗忘

XINXICHULIZHONGDEJIYIYUYIWANG

为什么有的事情我们转眼就忘，而有的事情却可以牢记一辈子，这就是信息处理过程中的记忆和遗忘，即信息存储时间长短的问题。

根据信息储存时间长短，我们可将记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三个系统，不同的系统对信息的处理方式是不同的。

● 瞬时记忆

瞬时记忆，又叫感觉记忆，是记忆系统的开始阶段。它是以刺激物的形象、感觉后象等形式保存信息的。瞬时记忆的容量很大，但对信息的保留时间却很短，一般的储存时间大约为0.25秒到1秒。

● 短时记忆

短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，保持时间都在1分钟以内。例如，你从朋友那里听来一个电话号码，马上根据记忆来拨号，过后就记不起来了。短时记忆的容量很小，其广度一般为“ 7 ± 2 ”，即5—9个项目，多为听觉编码。

● 长时记忆

长时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，保持时间在1分钟以上的记忆。长时记忆是对短时记忆反复加工的结果。与短时记忆相比，长时记忆的容量非常大，它的保存时间可以从一分钟以上到多年以后，甚至终身都不会忘记。

三个记忆系统是逐层递进的，每进一步就会对输入的信息加工一次。当外界刺激进入感官记忆后，一部分信息受到注意系统的加工，进入短时记忆，另一部分没有被注意到的信息就会迅速被遗忘了；进入短时记忆的信息，一部分经过复述进入长时记忆，另一部分也被遗忘。这就是在信息存储中的记忆与遗忘。

记忆的形成与遗忘

图一 短时记忆

对信息的保留时间很短，一般在1分钟以内。



图二 信息处理中的记忆与遗忘





长时记忆的存储形式

CHANGSHIJIYIDECUNCHUXINGSHI

长时记忆的容量比较大，存储时间比较长，能够最终转化为我们的知识和经验，其存储方式包括程序性记忆和陈述性记忆。

长时记忆被保存的时间最长，最终成为经验和知识，对我们的生活和学习很有帮助。长时记忆包括程序性记忆和陈述性记忆两种存储信息的类型。

● 程序性记忆

程序性记忆是指如何做事情的记忆，包括对知觉技能、认知技能、运动技能的记忆。它是经由观察学习和实际操作练习而习得的行动性记忆。

如何掌握技能，通常包含一系列复杂的动作过程，但是各个动作之间有着密切的联系，人们按照一定的程序操作，通过多次尝试最终逐渐熟悉，当到了纯熟阶段，往往不需要意识的参与就能够自然应用。例如，小时候学会骑自行车，即使以后很多年不再练习，也仍然不会忘记。

● 陈述性记忆

陈述性记忆是指人对事实性资料的记忆，如对人名、地名、名词解释以及定理、定律等的记忆。陈述性记忆的特征是，在需要时可将记得的事实陈述出来，说明什么是什么，什么不是什么。

陈述性记忆内，按所记信息性质的不同，又可以分为以下两类：

1. 经历性记忆，是指有关个人生活经验的记忆，即将以往生活中与个人有关的事实的时间、地点、人物、情景等结合在一起，进行编码记录下来，储存在长时记忆里。
2. 语意性记忆，是指个体对周围世界中一切事物的认识，特别是对代表事物的抽象符号意义的了解。凡是语言、文字、概念、原则等知识与应用，都需要依赖于语意性记忆。

长时记忆的贮存

图一 程序性记忆

程序性记忆是经由观察学习和实际操作练习而习得的行动性记忆。比如学会使用刀叉，练习游泳，学习绘画，一旦学会就不会再忘记。



图二 陈述性记忆



(1) 经历性记忆

对个人经历的一些具体事件的记忆，例如经历的一场火灾。

(2) 语意性记忆

对代表事物的抽象符号的了解，比如提起长城，我们会想到蜿蜒曲折的石墙。



影响记忆的心理因素 YINGXIANGJIYIDEXINLIYINSU

记忆是一种特殊的心理过程，在记忆的产生、形成和加深过程中会受到一系列心理因素的影响，使我们的记忆更加深刻和久远。

● 需要是记忆产生的基础

多数情况下，人的记忆是自动运行的，人们在无意识地选择重要的内容加以记忆，同时放弃其他的内容。而当人们产生某种需要的时候，就会改变心不在焉的态度，变得专心致志，这时就会对自己需要的事物产生深刻的记忆。这种在主动机制下生成的记忆是十分鲜明的，可以在众多信息中脱颖而出。

● 良好的兴趣是记忆的诱发剂

“兴趣是最好的老师。”识记者对一件事情越感兴趣就会越容易记忆，而对不感兴趣的事物就容易忘掉。兴趣如何是记忆好坏的决定性因素，对事物有浓厚的兴趣就比较容易集中人的意识，达到良好的记忆效果。

● 强烈的动机是记忆的推进剂

动机是个体活动的原动力，它是在需要的基础上产生的，当人们的某种需要没有得到满足，就会推动人们去寻找需求的对象。在一定程度上，记忆的动机越强烈，记忆的效果就越好。虽然你不喜欢英语，记不住单词，但如果考试不及格就会留级，你就会下工夫去记，而且准能记住。

● 理解是长久记忆的前提

有些内容即使我们努力地去记忆，还是会轻易忘记，主要原因是我们对记忆的内容不够理解，没有更深的认识。只有在理解的基础上，弄清记忆材料各部分之间的关系，使脑中的知识与所要记忆的知识相沟通，建立起新的联系，才会记得更加牢固。

影响记忆的因素



图三 适当的动机有利于记忆





你是否拥有这些记忆品质

NISHIFOUYONGYOUZHEXIEJIYIPINZHI

记忆能力有优劣之分，我们一般从敏捷性、持久性、正确性和备用性四个方面评价和衡量记忆的品质，记忆的品质越高，记忆的能力就越强。

● 敏捷性

记忆的敏捷性体现在记忆速度的快慢上，指个人在一定时间内能够记住的事物的数量。同样背诵一首诗，有的人重复5次就记住了，有的却需要重复20次。这说明记忆的敏锐性存在着很大的个体差异。在记忆时，用的时间越短，记住的东西越多，其敏锐性就越好。

● 持久性

记忆的持久性是指记住的事物所保持时间的长短。记忆的持久性取决于条件反射的牢固性。条件反射建立得越巩固，记忆就越持久。研究表明，如果人脑功能保持良好状态，记忆至少可以保持七、八十年以上。有了记忆的持久性，才会有知识的巩固性。

● 正确性

记忆的准确性是指对原来记忆内容的性质的保持。它是针对记忆的质量而言的，要求识记的东西再现时能够保持准确无误。如果一个人的记忆，既有敏捷性，又有持久性，却都记错了，这样的记忆是毫无用处的。因此正确性是良好记忆的最重要的特点。

● 备用性

记忆的备用性是指能够根据自己的需要，从记忆中迅速而准确地提取所需要的信息。它是对记忆的效能的考察。人们进行记忆的目的是为了储备知识，并使之备而有用，备而能用。记忆如果没有备用性，就失去了其存在的价值。

记忆的品质



图一 持久性

记得时间长



图二 备用性

用的时候能够及时地提取出来



图三 敏捷性

记得多，记得快



图四 正确性

记得准确，没有错误



我怎么会想不起来

WOZENMEHUIXIANGBUQILAI

在现实生活中，我们往往会对自己很熟悉的事物一时想不起来，这是因为我们对已有信息提取不顺而导致的。

● 记忆功能的实现

人脑的记忆功能是通过在脑中记录、保存的信息不断进行再认和再现而实现的。用一种形象的方式来形容记忆，就是人脑把所要识记的内容在头脑中进行录像，然后，给“录像带”贴上标签，进行分类整理。这一工作如果做得好，再现时就会很容易找出头绪，并提取出相关信息。如果做得不好，提取信息时就会出现困难，找不到相关的存储内容，使我们想不起来。

● 记忆提取的方法

记忆提取的方法有两种：一种是“再认”，即断定出某些自己曾见过或者听过的事情，并加以确认。另一种是“再现”，就是用语言把再认的内容传达出来，或在脑中以画面联想的形式进行回忆。前者是对已给信息进行判断；后者是从记忆的内容中提取必要的信息。如果在这个环节中，人们无法有效提取信息并进行正确的判断，就无法顺利地实现再认或再现，从而让人一时难以想起相关的人或事。

例如，当你在电视里看到一个明星，虽然之前你也看到过他，但是却没有留下印象，所以再认时就找不到相应的信息，觉得很陌生，不认识；也有可能你的脑海中还留有一些印象，却想不起他的名字，这是因为你的脑海中缺少与他名字相关的画面和线索。

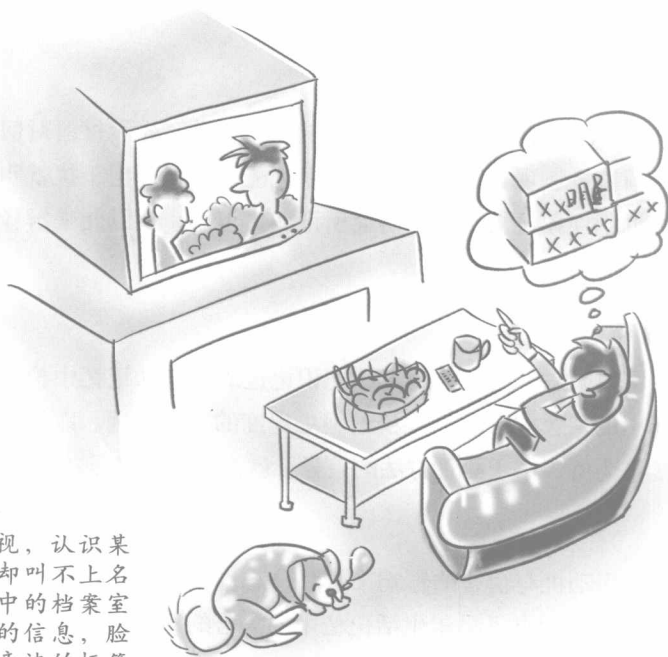
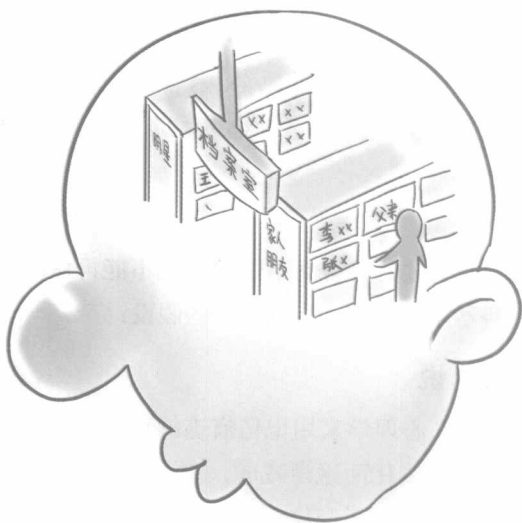
因此只有线索越多，相关的画面越清晰，和已有的知识、经验联系得越紧密，人们在再认或者再现时就会很顺利。相反，如果失去联系，找不到线索，就会想不起来。

关于记忆信息的储存和提取

图一

信息存档

人脑是一个档案室，它把之前所记录的信息和图片都贴上标签，分类管理。



图二

再认与再现

看电视，认识某明星，但却叫不上名字，脑海中的档案室没有相应的信息，脸很熟悉，旁边的标签却不清晰。



是什么原因致使我们遗忘

SHISHENMEYUANYINZHISHIWOMENYIWANG

为什么我们原本记住的东西，经过一段时间后就会忘记？研究表明，导致遗忘的原因是包括很多方面的。

对识记过的材料既不能回忆也不能再认的现象叫遗忘。关于遗忘的原因，经过科学家的研究，有以下是一些假设：

● 衰退说

最初，心理学家用记忆痕迹的衰退来解释遗忘现象。他们认为遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱、衰退，以至消失的结果。学习知识的活动使大脑的某些部位产生了变化，留下了“记忆痕迹”。如果长期不再练习，“记忆痕迹”就会随着时间的推移而消逝，出现遗忘现象。

● 干扰说

有的研究者提出遗忘是新旧经验相互干扰的结果。先学材料对回忆后学材料产生干扰叫前摄抑制现象，后学材料对回忆先学材料产生干扰就叫后摄抑制现象。这两种抑制现象已被心理学研究所证明。但是，仅以此来解释遗忘现象是否可信，仍有待商榷。

● 检索困难说

这种观点认为遗忘是由于人脑无法把识记过的事物从记忆中检索出来。他们认为检索指引的适当与否是形成检索困难程度的主要原因。以用回忆法和再认法测量回忆量为例，由于测量方法的差异，就会造成回忆量的差异。

● 压抑说

有的研究者用动机与情绪的影响来解释遗忘，认为为了避免痛苦体验在记忆复现，当事人就会把自己早年生活记忆中的痛苦的不愉快经验压抑到潜意识中，以免因为这种记忆而引起焦虑或不安，产生所谓“动机性遗忘”。

我们为什么会遗忘

图1 引起遗忘的因素



图2 记忆痕迹

“记忆痕迹”是通过对知识的学习使大脑中留下痕迹。不停地练习，记忆痕迹越深；若长期不再练习，记忆痕迹就会随着时间的推移而消逝。





科学的记忆方法

KEXUE DE JIYIFANGFA

记忆对于每个人都十分重要，我们可以根据记忆和遗忘的规律，运用科学的方法提高记忆的效率。

● 理解记忆

心理学研究认为，记忆分为两种，机械记忆和理解记忆。理解记忆又叫意义记忆，其记忆效果要优于机械记忆，特别是对于青少年而言，根据思维发展的规律，这个时期理解记忆在其整个的记忆活动中是占很大优势的，应该把握机会，好好利用。

● 及时记忆

心理学家艾宾浩斯通过研究认为，学习之后就会产生遗忘，遗忘进程是先快后慢，遗忘数量是先多后少。因此人们在学习新知识之后一定要及时记忆，否则很快就会逐渐遗忘，因为刚学完后是忘得最快和最多的时期。及时复习可以减少信息的流失。

● 分配记忆

心理学研究认为，记忆之后需要复习增强记忆效果，而复习不能过于集中，以免东西太多产生干扰。采取分配复习效果会好一些，因为这种方法更符合记忆的规律，开始记忆时，用时较长、两次记忆间隔时间较短；经过几次记忆之后，用时就会短一些，间隔则也会长一些。

● 多种感官协同记忆

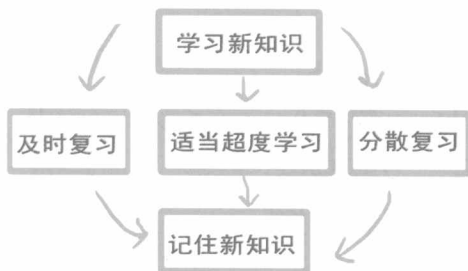
记忆时应调动自己的听觉器官、视觉器官、动觉器官等多种感觉器官协同活动，对所记材料，既听又看，既读又练，有利于增强所记材料之间的联系，以实现有效的保持和回忆。

记忆的方法是多种多样的。每个人都有适合自己的一套记忆方法，这就要平时多加总结和归纳，找到最科学最有效的记忆方法。

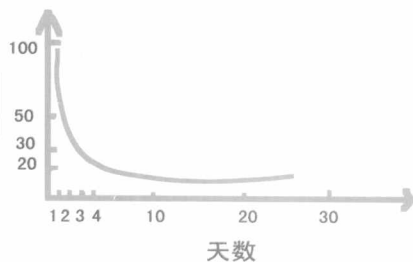
提高记忆要用科学的方法



图一 理解能够提高记忆效率



图二 复习乃记忆之母



图三 艾宾浩斯的遗忘曲线

第四章 ▶

洞察性格的深邃内涵 ——性格心理学

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两副完全相同的面孔，人与人之间存在着很大性格差异。那么人都有哪些性格？它是怎样形成的？我们如何才能更加深入地了解别人的喜好，以及他们遇事会有什么反应，这些都是性格方面的内容，心理学家会帮你进行分析，让你更好地了解自身，洞察他人。



有进步，继续努力！



1. 什么是性格
2. 性格与气质
3. 性格包含哪些类型
4. 血型真能决定性格吗
5. 性格到底是怎样形成的
6. 环境对性格发展的影响
7. 性格形成之后还会变吗
8. 性格的两面性
9. 兄弟姐妹性格的差异
10. 如何塑造非凡的自己



什么是性格

SHENMESHIXINGGE

说到“性格”，我们往往会想到“人格”、“个性”、“气质”等类似的词语，但是它们彼此之间又各有区别。

性格一词最早源于希腊语，是指人的特征、标志、属性等。现代心理学家对性格并没有确切的定义，我们通常认为性格是一个人较稳定的对现实的基本态度以及与之相应的行为方式中比较稳定的心理特征的综合。

● 性格是了解他人的重要方面

性格是内在的东西，我们很难看出，但个体的性格却会经常地、习惯地表现在言行、交际、工作等方面。

一个人的性格具体会表现在态度、意志、情绪、认知心理等方面。比如，我们可以通过人们对事对物的态度来判断其性格，如对待周围人的态度，包括是否善于人际交往、人际关系的亲疏、真诚或者虚伪、善良或者冷酷等；又如对待学习、工作的态度，包括勤劳或者懒惰、认真或者马虎等；再如对待自己的态度，包括谦虚或者骄傲，自信或者自卑等。可以说性格是了解一个人所要考察的最重要的方面。

● 性格具有稳定性

性格一旦形成是比较稳定的，比如某同学的性格比较随和，在待人处事上会很有礼貌，很和蔼，不喜欢和别人争吵。但可能有一天，这位同学会突然很暴躁，发很大的脾气，让别人感到震惊和不解。其实，这是正常的现象，判断一个人的性格依据的是他稳定的态度系统和相应习惯了的行为风格，偶尔的一次失常不会影响整体的特性。就像这位同学，温和是经常的，而暴怒是偶然的，所以我们说他的性格是随和的而不是暴躁的。

性格的表现

图一

对别人的态度

是否乐于帮助别人。



图二

对自己的态度

能否严格要求自己。



图三

对事物的态度

能否正确地处理生活中的事件。



性格与气质 XINGGE YU QIZHI

通常我们所说的“性情”、“脾气”其实是心理学上所讲的气质，它虽然与性格有密切联系，却还是不能混为一谈的。

● 性格与气质的区别

实际生活中，人们常把性格和气质混为一谈。例如，把活泼、好动、性子太急的气质特点说成性格，把“老实稳重”、“一丝不苟”的性格特点说成是气质。其实，性格与气质是不能等同的。

性格是指人对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式。而气质则是指人的心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显，以及动作的灵敏或迟钝等方面。

性格受人生观、价值观、道德品质的制约，随着社会的变化而变化；而气质则是由神经活动类型的特点决定，带有很大的先天性。

● 气质类型

气质的概念最早是由古希腊的著名医生希波克拉底提出的，他根据人体内不同的体液，把气质分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种类型。有些人是单一气质类型，也有些人是两种以上气质类型的混合型。

多血质：情绪反应快，对人亲切、有同情心，易起贪念、喜怒易变、活泼敏捷。

黏液质：情感不外露、冷漠、言谈行动缓慢、沉静怠惰。

胆汁质：情绪易激动、强烈而难于平息，充满热情、精力充沛、态度爽朗。

抑郁质：情感脆弱、怯懦、言谈行动微弱拘谨，具有更大的内倾性。

气质类型没有好坏之分，对人的实际活动没有决定作用，但会影响活动进行的性质和效率。

气质与性格的区别

图一 脾气≠性格



性格是人们对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯了的行为方式，受人生观，世界观的制约，而气质是指人的心理活动发生时的一些动力特征，由神经活动类型的特点决定，具有先天性。

图二 气质类型与体液

气质类型	占优势的体液	特 征
多血质	血液	活泼、好动、外向
黏液质	黏液	安静、稳重、内向
胆汁质	黄胆汁	直率、热情、外向
抑郁质	黑胆汁	孤僻、迟钝、内向



性格包含哪些类型

XINGGEBAOHANNAXIELEIXING

性格类型多种多样，但各个类型之间又不是孤立的，一个人的性格可能是几种类型的综合，因此人的性格是很复杂的。

性格是个性心理特征中的核心部分，它是人们在社会生活实践过程中逐步形成的。由于每个人所处的客观环境以及先天的素质各有不同，使性格有很多类型。心理学家通过研究，依据不同的标准进行了分类。

● 依据心理过程的优势方面分类

- (1) 理智型——以理智来衡量事物，并支配自己的行为。
- (2) 情绪型——有着深刻的情绪体验，行为易受情绪影响。
- (3) 意志型——有较明显的目标，意志坚定，行为主动。
- (4) 理智-意志型——兼有理智型和意志型的特点。

● 按心理活动的指向性分类

- (1) 内倾型。重视主观世界，常沉浸在自我欣赏和幻想之中。
- (2) 外倾型。重视客观世界，对外界很感兴趣，有极大的参与热情。

● 根据个性是否独立分类

- (1) 独立型。有主见，善于独立思考，不易受外界干扰。
- (2) 顺从型。易受暗示，紧急时容易慌乱。

● 按照情绪特征分类

- A型——情绪不安定，社会适应性差；脾气急躁，人际关系不好。
- B型——情绪平稳，社会适应性较好，但是缺乏积极性，交际能力不强。
- C型——情绪安定，社会适应性良好；温顺稳重，不喜与人争斗。
- D型——情绪安定，社会适应性强，认真主动、有组织和管理能力。
- E型——情绪不安定，社会适应性差；喜欢独处，清高，不善与人交往。

关于性格的诸多类型

	依 据	种 类	特 征
性 格	心理优势	理智型	以理智衡量一切并支配行为。
		情绪型	情绪体验深刻，行为易受情绪影响。
		意志型	有明确目标，意志坚定，行为主动。
		理智-意志型	兼有理智型和意志型的特点。
	指向性	内倾型	自我陶醉型，喜欢自己沉思，不关心外部世界，对人比较冷淡。
		外倾型	对外界的人和事很感兴趣，有极大的参与热情，易受外界影响。
	个性独立与否	独立型	有主见，善于独立思考，不易受外界干扰。
		顺从型	易受暗示，容易慌乱，常会对人表示附和。
	情绪特征	A型	情绪不安定，社会适应性差；脾气急躁，争强好胜，人际关系不好。
		B型	情绪平稳，社会适应性较好，但是缺乏积极性，交际能力不强。
		C型	情绪安定，社会适应性良好；温顺稳重，不喜与人争斗，易处被动地位。
		D型	情绪安定，社会适应性强，认真、主动、善于思考；有能力，人际关系较好。
		E型	情绪不安定，社会适应性差；喜欢独处，性格较孤僻、清高，不善与人交往；有钻研精神，具有一定的修养和专长。



血型真能决定性格吗

XUEXINGZHENNENGJUEDINGXINGGEMA

在现实生活中，我们往往会听到这样一种论断：“有什么样的血型就会具有相应的性格类型。”这是真的吗？血型真的能够决定性格吗？

● 关于血型决定性格的论断

“血型决定性格”的说法很早就有了。1901年德国人发现血型的存在，导致了医学的一场革命，使那些因失血过多而无法救治的人获得了新生。20世纪20年代，波兰科学家发现血型和性格之间存在某种微妙的联系。而后，日本学者古川竹二对其进行全面、系统的研究，提出了血型性格理论，确立了血型与性格之间的密切关系。虽然古川的说法曾一度遭到否定，但随着血型学的兴起，这一理论还是被广泛接受。

● 血型与性格的联系

经过人们的研究和总结，发现不同血型的人在性格方面确实有很大的差异：

A型血人一般比较顺从听话，慎重细心，待人诚恳随和，处事严谨沉静，感情丰富，有同情心与牺牲精神；但意志薄弱，死板被动，保守孤僻，羞耻心强，容易悲观。

B型血人性格的长处是坦率活泼，不拘小节，善于交际，待人热情，喜欢独立处理问题，且方式灵活，有创意；缺点是处事不够慎重，缺乏耐心，爱出风头。

O型血人性格的长处是意志坚强，自信，富于理智，精力旺盛，处事客观而冷静，善于分析，活动能力强；短处是倔强顽固，缺乏融和性，少谦让感，易于倾向个人主义。

AB型血人性格的优点是机灵敏捷，亲切随和，有同情心，生性淡泊，不喜争斗，逻辑思维比较见长，具有反省性等；缺点是态度冷漠，性情易变，神经质，爱发牢骚等。

关于血型性格的说法

图一 古川竹二的血型说



图二

人们对于血型说的理解

血型说是否具有科学性，依然还是一个有待进一步研究的问题，但是实践研究表明，性格与血型之间确实存在很大的关联性，以致人们往往会通过血型来判断一个人的性格，但是虽然其具有一定的普遍性，却还是存在很多特殊的情况。



性格到底是怎样形成的

XINGGEDAODISHIZENYANGXINGCHENGDE

关于性格是怎样形成的这个问题，心理学家有着很多不同的观点，但基本上认为性格的形成是由遗传基因和后天环境共同作用形成的。

● 关于性格形成的争论

关于决定性格形成的因素，在心理学界曾引起了很大的争议，有的研究者认为性格是由先天的遗传基因决定的，有的研究者却认为性格是在后天的社会环境中逐渐形成的。双方争论不休，遗传学者认为遗传对人的性格中的感性部分会有所影响，如人的内部情感的冲动性和基本的情绪多半是由遗传决定的。而行为主义学者则认为性格是由出生后的环境决定的，人刚出生时就像是一张白纸，什么也不懂，在日后的成长过程中，受自然环境、家庭环境、学校环境等的影响，逐渐形成了比较稳定的性格特征。

● 相互作用的结果

经过长期的争论，有关性格形成的理论逐渐由过去的“遗传说”和“环境说”发展到了“性格是由遗传和环境相互作用决定的”。

依据这一观点，心理学家将性格的形成解释为：

1. 基于个人素质基础上的行动最终为其创造了特定的环境。
2. 即使在相同的环境下，由于个人素质的差异，环境对个人形成的影响也存在差异。
3. 来自父母的遗传因素和个人成长的环境都会对性格的形成产生影响，并且这种作用是交互的。

性格的形成受遗传和环境的共同作用，如果遗传基因里有很多不良因子，即使外部的环境很优越，也是难以培养出良好的性格的。如果没有后天的良好的环境和教育，即使遗传基因再好，其才能也是难以得到显现和发挥的。

影响性格形成的因素

图一 遗传说和环境说的争论



遗传学者



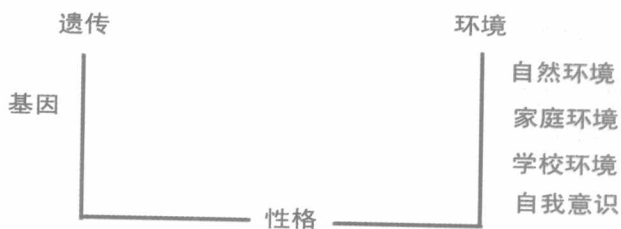
行为主义者

决定性格的是遗传还是环境，
这个问题一直争论不休。



性格的遗传与环境相互作用说

图二 性格是遗传和环境相互作用的结果





环境对性格发展的影响

HUANJINGDUIXINGGEFAZHANDEYINGXIANG

先天的遗传因素和后天的环境因素与人的性格的形成和发展有着密切的联系。而环境因素在性格形成和发展的过程中，更占据着举足轻重的地位。

我们经常会说：“性格是可以塑造和培养的”，也就是说后天的环境对性格的形成和发展会起到决定性的作用。人的性格不完全是天赋的。人生下来的时候，只会在神经系统活动类型方面，有些许表现，并无明显的性格特征。因此还是婴儿时的你并不能意识到自己对现实的态度，你的行为方式也没有发展起来，更没有定型。只是在后天环境下，在家庭、学校和社会等的教育影响下，通过实践活动和自己的努力，才会在先天基础上，逐渐形成自己独有的性格。

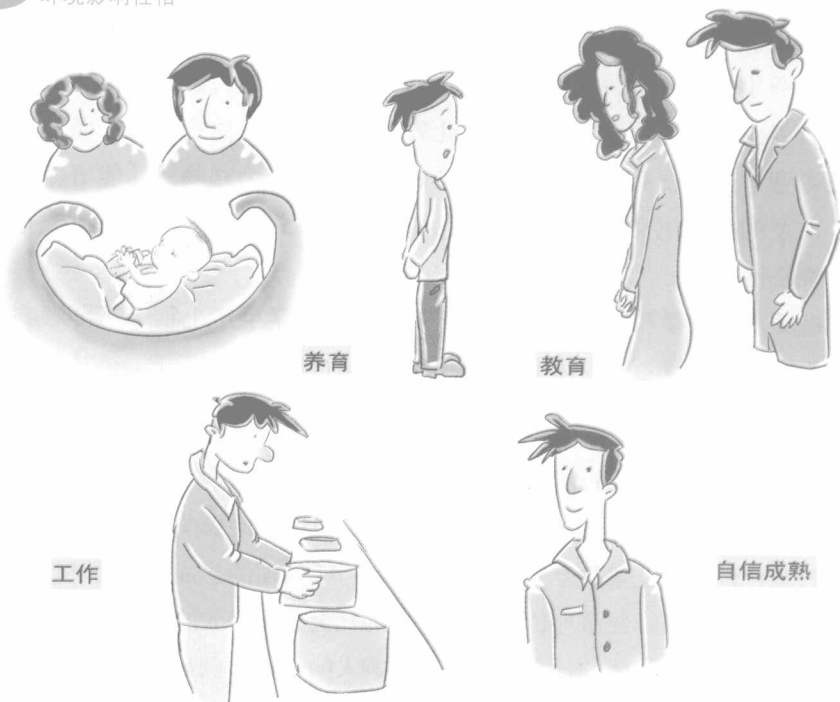
从发展心理学的角度来看，人们的性格是随着其周围的生存环境的变化而变化的。环境对性格的影响是显著的，主要通过家庭、学校和社会环境三个主要方面产生作用。

● 家庭因素对性格的影响

家庭是社会的细胞，是个体最早接触的“社会环境”。家庭因素对性格的产生影响重大。父母是孩子的第一任老师，父母的世界观、信仰、性格等特征直接影响着孩子的心理发展和性格形成。此外，家庭收入状况、家庭成员的职业、家庭气氛、家中孩子的数量、父母的教养方式、家庭结构的完整性等都会影响孩子的性格。例如，在父母离异的家庭里长大的孩子就容易形成冷漠、孤僻的性格，因为他缺少关爱，父母没有给他提供温馨的生活环境。

家庭环境影响性格

图一 环境影响性格



图二 家庭因素对性格的影响





● 学校教育对性格的影响

孩子的成长离不开教育，因此学校环境对性格的影响也是巨大的。

孩子在学校接受教育，与老师的接触是最多的，而老师的品德和言行往往会成为孩子模仿学习的榜样，时刻在潜移默化地影响儿童性格的形成。还有，学校、班级集体的风气也以一种潜移默化的形式影响着儿童性格的形成。优秀集体的良好风气是一种无形的、强大的教育力量，它为儿童良好性格的培养提供了有利的外部条件。此外，学校的各种体育活动、课外活动以及夏令营等，也很有利于培养儿童良好的性格。因为这些活动能培养儿童团结、友爱的集体主义精神；能锻炼儿童勇敢、顽强、乐观、守纪律、有责任感的性格特征。

相反，如果学校和班级学习风气差，则会对学生产生很多不良影响。例如，班上纪律差，老师教课不认真，孩子的品行就会受到影响，养成打架、骂人、不讲礼貌、说假话、不爱学习等不良习惯。

● 社会环境对性格的影响

社会风气和风尚对儿童性格的形成，有不可忽视的影响。它们通过各种渠道潜移默化地影响儿童的爱好、道德评价和行为习惯的形成。社会环境包括社会制度、文化背景、经济地位等，这些大的社会氛围对人的世界观、价值观的形成有重要影响。具体的社会实践也会影响人的性格。例如，职业对人的性格发展影响就很大，科技工作者一般都实事求是、善于独立思考、一丝不苟；文艺工作者则活泼开朗，富于想象、情感丰富；医务工作者则具有耐心细致、慈善同情的性格。

总之，人从出生、成长到成熟，环境因素对性格的形成与发展产生着深刻的影响，人的性格其实就是各种环境因素共同作用的结果。

学校和社会对性格的影响

图三 教师对学生性格的影响



图四 社会环境对性格的影响

不同的价值观, 不同的性格。



性格形成之后还会变吗

XINGGEXINGCHENGZHIHOUHAIHUIBIANMA

我们经常会说这样一句话：“江山易改，本性难移”。那么，是否性格真的就是与生俱来、终生不变的呢？

● 性格形成的四个阶段

性格与遗传因素有很大关系，先天的影响对一个人性格的形成的影响也很大。但是从发展心理学的角度来看，人们的性格是随着年龄的增长而逐渐发生改变的。而这种改变很大程度上受个人所处的生活环境的影响和本人意愿的影响。心理学家把人的性格的形成分为四个阶段：儿童时代，性格还没有明显表现；少年时代，性格开始处于萌芽状态；上中学后，进入性格的塑造期；成年以后，性格基本定型。

● 性格可以改变

在性格形成和发展的过程中，它会受到各种因素的交互作用，而较为稳定的性格特征不是一朝而定的，而是在特定的环境中慢慢塑造出来的。先天的个性、素质只是为性格的形成奠定了一定的基础，而个人出生以后的成长和发展道路是漫长的，以后的生活经历和所处环境对性格的最终定型起着十分关键的作用。比如，一个孩子从小就胆子比较小，羞于与人交往，一直在父母的呵护下成长。但是后来他成为一名军人，在这个集体里，他需要与人交往，需要参加许多集体活动，甚至还有残酷的“斗争”，环境的变化使他逐渐变得坚强、开朗和豁达。

由此可见，性格定型后也并非一成不变，性格基本稳定后，想改变很难，“本性”虽然难移，但不是“不能移”，如果是生存所需，环境所迫，或者通过自我坚强意志的努力，性格还是可以改变的。

性格是可塑的



图一 诚实的性格塑造



图二 懦弱的性格塑造



性格的两面性 XINGGEDELIANGMIANXING

在日常生活中，人们在性格方面往往会有多种表现，甚至是截然相反的两个侧面，内向的、少言寡语的人有时也会谈笑风生，这就是性格的两面性。

● 性格的内向与外向

心理学家在研究性格类型时，常常把性格分成不同的类型，性格内向的人往往对周围的人和事反应会比较冷淡，不善于交际，行为谨慎。而性格外向的人，则对周围的人和事抱有极大的热情，坦率开朗，善于交际。一个人的性格往往是多种性格类型融合而成的，甚至两种完全相反的性格也可以融合在一起。当其中某一种类型占了上风，外在表现就会呈现相应的性格特征。

● 三重人格与性格的两面性

心理学家弗洛伊德根据意识和无意识理论，曾经提出人有三重人格，即本我、自我和超我。本我是一种潜藏的我，也就是性欲的“我”，有阴暗的一面。自我是真实的我，具有能动性。超我是一种理想中的我，对自我起指引作用，压抑本我的欲望。三者之间是相互联系和相互制约的。这三种力量的关系决定了个人的行为，也影响着人的性格。

譬如，一个平时文质彬彬的人，可能在家会很凶；一个杀人犯，可能是一个很好的丈夫或孝子。特殊的环境可能会激发人的性格中某种隐藏的倾向。当然，性格的两面性不会总是表现得如此极端，而是比较生活化的。例如：有人受了很大的委屈都能忍住不哭，而偶尔看了一部感人的电影，却可以泪流满面；平时很吝啬的人，有时却会慷慨解囊，无私地去帮一个陌生人。这样才构成一个完整的人，真实的人。

人都有两面的性格

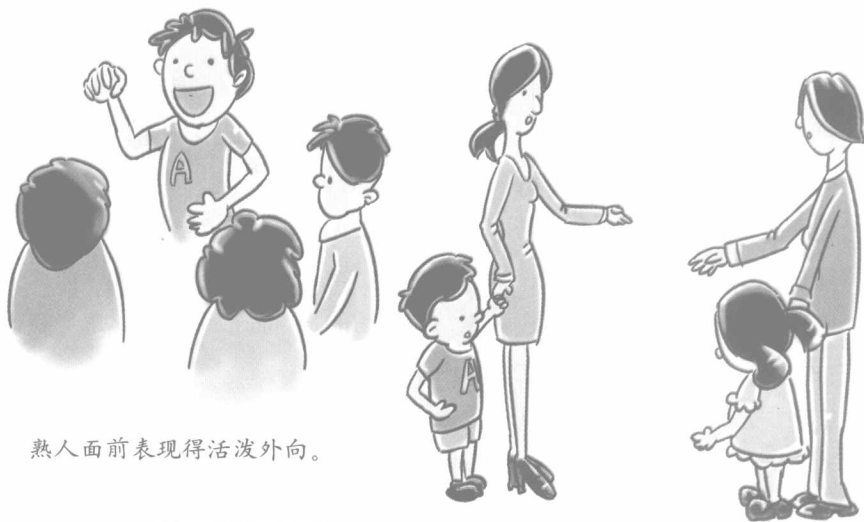
图一

性格的两面性

一个人的性格往往是由多种性格类型融合而成的，甚至两种完全相反的性格也可以融合在一起。因此，一个人可能是天使，同时也可能是魔鬼。



图二 性格内向与外向的交融



熟人面前表现得活泼外向。

同一个人在不同环境下的表现

陌生人面前就会比较胆怯内向。



兄弟姐妹性格的差异

XIONGDIJIEMEI XINGGE DE CHAYI

性格存在着很大的差异性，即使是在同一个家庭中成长，受到父母同样的抚养和教育，兄弟姐妹之间在性格方面还是会各有不同。

● 出生顺序与性格差异

研究表明，在同一个家庭之中，孩子出生的顺序不同，父母对其教养的态度有所差异，由此形成的性格也各不相同。在一项关于职业与出生顺序的关系的社会调查中，发现一个有趣的现象：企业中，43%的经理在家里是长子身份，而在从事公益活动的女性当中，约有46%的人在家中是长女身份，这表明，孩子的出生顺序与其性格的形成有密切的关系。

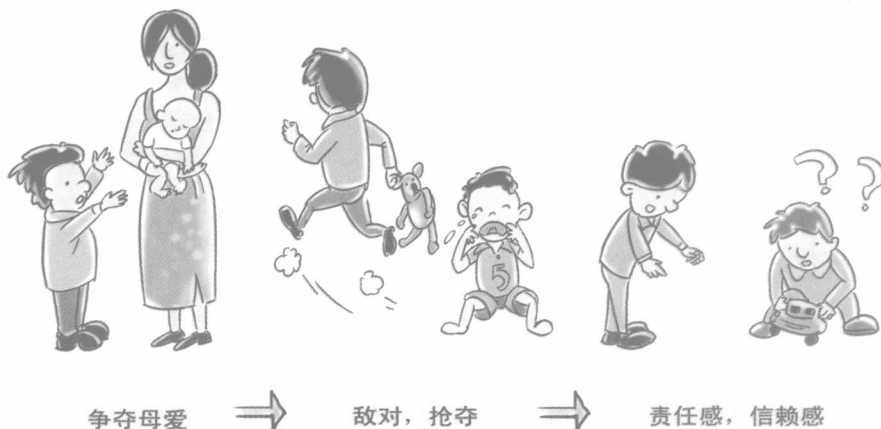
● 导致其性格差异的原因

初次做爸妈，由于缺少教养经验，他们对长子的教育可能会采取一些不当的措施，而在次子出生以后，父母的教养经验就已经比较丰富，对其照顾也会更好一点。当了哥哥的长子被赋予了一定的权威和责任，要照顾弟弟，给弟弟做榜样，而且父母也常常会希望长子快点长大，却总把幼子当小孩子看待，这样就使长子的性格比较慎重、细致、沉稳、顾全大局、有所作为，而次子的性格则比较顽皮、活泼、任性、幼稚，在优秀的哥哥面前会有自卑感，在父母的庇护下容易形成依赖感，独立性比较差。

此外，兄弟姐妹之间的关系也会影响其性格的形成。在家庭中，哥哥姐姐是很具有权威地位的，这种责任意识使他们的性格比较坚强、有忍耐力，而且还比较谦让；而弟弟妹妹理所当然地得到照顾和偏袒，在和哥哥姐姐的争吵和争夺中容易获胜，形成很强的自尊心，容易成为一个遇事十分自信的人。

兄弟姐妹之间的性格差异

图一 兄弟姐妹间关系对性格的影响



图二 出生先后顺序所导致的性格差异

出生顺序	性格特点
长子	做事前, 会考虑是否会给他人造成困扰
	有时会放弃自己想要的东西
	态度谦逊, 懂得礼让
	不太喜欢说话, 听别人说的时候比较多
	经常和母亲顶嘴
	会把一些事毫不客气地推给别人
中间的孩子	有所不满也不敢声张
	做事欠缺思考, 容易失败
	有耐性, 做事努力
	中立, 有事常会默不作声
幼子	经常向父母撒娇
	喜欢在父母面前搬弄是非
	受表扬后容易得意忘形
	善于模仿别人
	稍微遇到困难就喜欢求助别人
	总是装作什么都懂
	固执己见, 不要面子, 不愿服输



如何塑造非凡的自己

RUHESUOZAO FEIFANDEZIJI

性格对个人的影响是巨大的。如何让自己拥有健全的性格，保持心理健康是关系到个人发展的重要条件，需要每个人都重视起来。

● 性格的健全和缺陷

每个人都应该具有健全的性格，这是衡量心理健康与否的一个重要方面，健全的性格应该在对人、对己、对社会以及行为方式方面合乎社会的规范，稳定并且具有良好的适应性。如果我们的行为方式不符合社会规范、性格脆弱、不稳定，极端的内倾和外倾，与社会和他人的关系格格不入等，这都是性格缺陷的表现。每个人都或多或少地具有好和不好的性格因素，这就需要我们了解自己性格的优缺点，扬长避短，让自己的性格更加完善。

● 良好性格的特点

要给自己塑造一种非凡的性格，就要学会发挥优势性格，去除不良性格。良好的性格有这样几个特点：

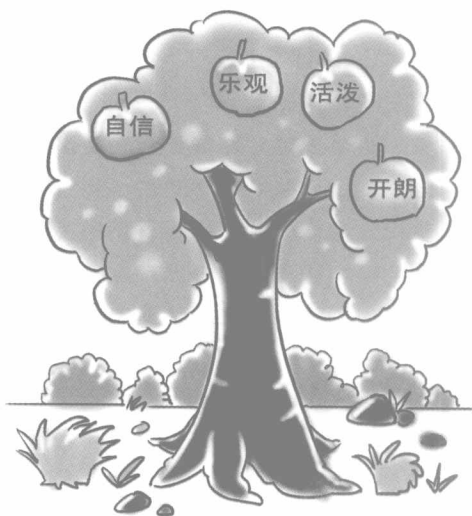
- 一、有良好的道德品质、正确的人生观；
 - 二、在日常生活中热爱生活、热爱集体、热爱劳动，能够经常保持愉快的情绪、广阔的胸怀，不以自我为中心；
 - 三、富有同情心，能经常想到别人，不一时冲动感情用事；
 - 四、遇事能客观冷静地分析，正确理智地进行处理和判断，不固执己见，不主观；
 - 五、有坚强的意志和毅力，没有依赖性，勇于克服困难，善于解决矛盾。
- 当你去除了性格中的怯懦、羞涩、软弱、任性、固执等不良因素，使自己变得活泼、开朗、自信、大方、诚实、果断、坚强时，你就拥有了健康的人格，使自己充满魅力。

如何塑造良好的性格

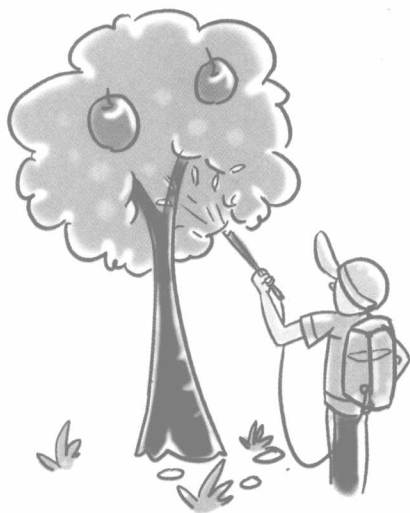
图一

每个人都有“果实”性格与
“杂草”性格

每个人都或多或少地具有好和不好的性格因素，这就需要我们了解自己性格的优缺点，发挥优势性格，去除不良性格，让自己的性格更加完善。



图二 良好性格的塑造



让“果实”性格更好



去除“杂草”性格

第五章 ▶

掌握心灵的晴雨表 ——情绪与心理

每个人每时每刻都会表现出不同的情绪，欢笑或者哭泣、愉悦或者悲伤、和气或者愤怒，这些都与心理密切相关，那么人们的喜怒哀乐又是怎样产生的呢？情绪对健康会产生哪些影响？我们应该怎样来控制自己的情绪？阅读本章，你会从中找到满意的答案。



快乐



愤怒



恐惧



悲哀



1. 什么是情绪
2. 情绪的种类及外部表现
3. 情绪都有哪些功能
4. 情绪与心理的关系
5. 情绪是怎么使人生病的
6. 什么样的情绪才是健康的
7. 如何培养健康的情绪
8. 不良情绪的表现及调适
9. 情绪与抑郁症



什么是情绪

SHENMESHIQINGXU

当一个人被别人夸奖时会忍不住喜笑颜开，而当他受到批评或者责骂时，就会感到愤怒和难过。喜笑、难过、愤怒，这些都属于情绪。

● 情绪体验的过程

情绪是个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动的状态，是人们在认识事物时的一种主观体验。情绪的体验过程包括三个层面的内容：

1. 在认知层面上的主观体验：人的一种自我觉察，即大脑的一种感受状态。人对事物的不同态度会产生不同的感受，只有个人的内心才能真正感受到或意识到。
2. 在生理层面上的生理唤醒：人在情绪反应时，常常会伴随着一定的生理唤醒。如紧张时，心跳加快；恐惧时，浑身发抖等。
3. 在表达层面上的外部行为：情绪所伴随出现的相应的身体姿态和面部表情，就是情绪的外部行为，如悲伤时哭，高兴时笑等。人们可以通过这些表现揣测对方的情绪。

● 情绪与情感的区别

从需要的角度来看，情绪更多的是与人的物质或生理需要相联系的态度体验，而情感更多的是与人的精神或社会需要相联系，如友谊感和成就感属于情感。

从发生早晚的角度来看，情绪发生早，情感产生晚。人出生时会有情绪反应，但没有情感。情绪是人与动物所共有的，而情感是人所特有的，是随着人的年龄增长而逐渐发展起来的。

从反映特点来看，情绪具有情境性、激动性、暂时性、表浅性、外显性，如遇到危险时会极度恐惧，但危险过后恐惧会消失。情感具有稳定性、持久性、深刻性、内隐性，如民族自尊心，父母对子女的爱，这些是不会轻易消失的。

了解情绪

图一

情绪的体验过程

外部刺激：父亲的责骂和殴打；主观体验：脸部火辣辣的，内心委屈、难过；生理唤醒：浑身发抖；外部表现：泪流满面、号啕大哭。



外部刺激



主观体验

图二

情绪≠情感

情绪与人的自然属性相联系，情感与人的社会属性相联系。



激动情绪



爱国情感



情绪的种类及外部表现

QINGXUDEZHONGLEIJIWAIBUBIAOXIAN

人的情绪是多种多样的，最基本的情绪包括快乐、愤怒、恐惧和悲哀四大类，这是人们最原始的情绪。

● 情绪的四种基本类型

1. 快乐：是一种具有正性享乐色调的情绪，它是达到目标时所产生的满足体验，使人产生超越感、自由感、接纳感。按程度可以细分为：满意、愉快、异常的欢乐、狂喜。

2. 愤怒：是受到干扰而使人不能达到目标时所产生的体验。按程度可分为：轻微的不满、生气、愠、怒、大怒、暴怒。

3. 恐惧：是个人企图摆脱、逃避某种情境而又无能为力时所产生的情绪，引起恐惧的重要原因是缺乏应对可怕情境的能力与手段。

4. 悲哀：在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。其程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。按程度可分为：遗憾、失望、难过、悲伤、悲痛。

此外，依据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续性等，可分为几种状态：

①心境，一种具有感染性的、比较平稳而持久的情绪状态；②激情，一种爆发快、强烈而短暂的情绪体验；③应激，意外的紧急情况下所产生的适应性反应。

● 情绪的外部表现

情绪是通过表情来表达的，常见的表情有面部表情（由面部肌肉和腺体变化来表现情绪），它是情绪表达的基本方式，还有身段表情（由人的身体姿态、动作变化来表达情绪），语调表情（通过声调、节奏变化来表达情绪）等，它们相互配合，共同实现情绪的有效表达。

人的基本情绪及表现形式



图一 人类的四种基本情绪

快乐 是个人目的达到，紧张排除后的一种愉悦、轻松、自由的情绪体验。
 愤怒 是个人目的不能达到或者一再受到妨碍而产生的紧张、不满的情绪。
 恐惧 是个人企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力时所产生的情绪。
 悲哀 是个人在失去所期盼的、所追求的或有价值的东西时所引起的情绪。



图二 情绪通过表情来表达

人可以通过面部表情、身段表情、语调表情等来实现情绪的表达，比如，当一个人非常高兴的时候，就会面露笑容、手舞足蹈，说话的声音也会变得高亢有力。



情绪都有哪些功能

QINGXUDOUYOUNAXIEGONGNENG

情绪是一种复杂的心理现象，它是人们在遭受外部刺激之后所产生的相应的身心体验，这些体验会对人的生理反应和具体行为的实施产生很大的影响。

● 情绪的动机功能

情绪具有很强的激励作用，能够激发和引导行为，影响个体的活动能力。根据情绪能否促进人的活动效率，分为积极的增力和消极的减力。例如，快乐、热爱、自信等情绪会提高人们的活动能力，而恐惧、痛苦、自卑等情绪则会降低人们活动的积极性。

● 情绪的组织功能

情绪的好坏与唤醒水平会影响到人们认知和行为的效能，表现在积极情绪的协调作用和消极情绪的破坏、瓦解作用。中等强度的愉快情绪，有利于提高认知效果。当人们处于积极、乐观的情绪状态时，会更容易注意事物美好的方面，其行为也会比较开放，愿意接纳外界的事物。

● 情绪的适应功能

人对社会的适应是通过调节情绪来进行的，它是有机体适应生存和发展的一种重要方式。不适应的特性被改正，适应的特性得以保存，进而使人更好地适应社会。如：遇到危险的人会大声呼救并显露出恐惧的表情，这都是在进化中保存下来的适应性行为和求生手段。

● 情绪的信号功能

情绪是人们社会交往中的一种心理表现形式，具有人际间传递信息，沟通思想的功能，其外部表现是表情。表情是思想信号，也是言语交流的重要补充。人们可凭借一定的表情来传递情感信息和思想愿望。表情比语言更具生动性、表现力、神秘性、敏感性，可以准确而微妙地表达人们的思想感情。

情绪的功能



图一 动机功能

正面的情绪会激发人们活动的积极性。



图二 组织功能

不良的情绪会降低人们认识事物的效能。



图三 适应功能

情绪的发泄可以调节人们的适应能力。



图四 信息功能

情绪通过表情可以传达给自身的思想和情感。



情绪与心理的关系

QINGXU YU XINLIDEGUANXI

情绪是十分重要的一种心理活动，情绪与心理之间有着密切的关系，二者相互影响，相互制约。

● 人的心理催生情绪

1. 认知评价是决定情绪发生的关键因素。比如，不能辩证认知评价的人，在受到挫折时只会看到失败的一面，产生悲观情绪；而能辩证认知评价的人，则会以“失败是成功之母”来激励自己，重新振作。

2. 事物与人的需要的关系是决定情绪的主要因素。事物本身并不能直接决定一个人的情绪，当人需要它的时候，才会引起人的主观反应。事物与需要的关系既决定了情绪的积极或者消极，又决定了情绪的种类及程度。

3. 事物与人的预期的关系决定情绪的重要因素。预期是个人根据自己的经验和习惯对客观事物做出的估量。一般地讲，客观事物超出人的预期越大，所引起的情绪也就越激烈；反之，则越微弱。

● 情绪影响人的心理

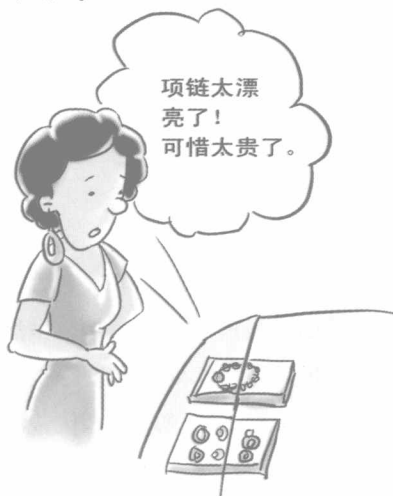
1. 情绪影响人的心理动机。积极的情绪可以提高人的行为效率，加强心理动机；消极的情绪则会降低人的行为效率，减弱动机。

2. 情绪影响人的智力活动。如：人在高兴的时候，思维会更敏捷，思路会更开阔，而悲观抑郁时则会表现迟钝。

3. 情绪影响人际信息交流。情绪可以通过面部表情、身体动作以及言语声调等外部表现，有效地实现人与人之间的信息传递。比如：人们高兴时眉飞色舞、手舞足蹈、讲起话来神采飞扬；发怒时横眉立目、拳头紧握、大声吼叫，这些具有特定意义的信号，都能有效地传递信息。

情绪与心理相互影响

人们对自己渴望的、需要的东西往往会表现出强烈的情绪反应。



预期值的大小决定情绪反应的强烈，预期越大，所引起的情绪越强烈，反之，则越微弱。



图一 认知评价、心理需求、预期估量影响情绪产生的种类和强度。



图二 情绪影响心理动机、智力活动、信息交流。

人在失落的情绪之下，思维也会变得迟钝，容易忘记事情，反应缓慢。



情绪是怎么使人生病的

QINGXUSHIZENMESHIRENSHENG BING DE

情绪能够影响人的健康，例如，当人在十分生气和难过的时候，往往会感觉胸口憋闷、呼吸困难、头晕目眩、浑身无力，严重的话就可能致病。

● 情绪状态与健康

古代有位学者，他把一胎所生的两只羊羔分别安置于不同的生活环境之下，其中一只小羊与羊群放养在一起，另一只小羊与狼放养在一起，虽然狼被拴着，吃不到它，但是这只小羊整天面对这可怕的威胁，处于极度恐惧之中，吃不香、睡不好，不久就死了。而和羊群放养在一起的小羊却整日优哉游哉地吃草打闹，生活得很好。

这个例子就证明积极的情绪状态可以增强动物或人的抵抗力，而消极的情绪状态则会对身体构成伤害。

● 不良情绪容易致病

情绪的变化是适应外界环境变化的需要。例如，人在恐惧时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化，这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起来以适应环境。但是当不良的生理反应发生太频繁，持续时间太长，就会影响到身体健康，甚至导致疾病。

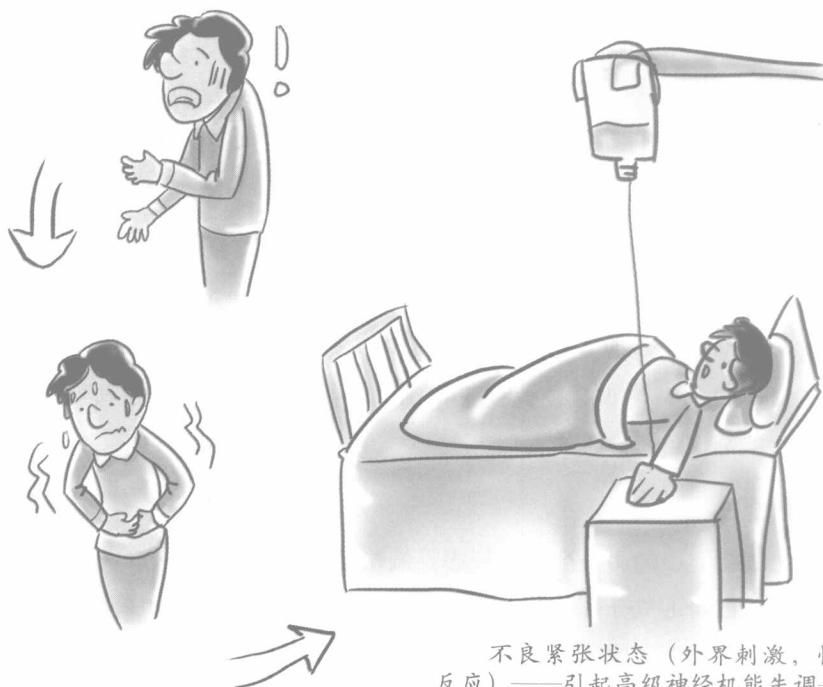
临床试验也表明，消极情绪会使人的心理处于不良的紧张状态，会引起高级神经活动机能的失调，过分地刺激人的器官、肌肉以及内分泌腺，使人体失去心身平衡，从而对机体的健康产生十分不利的影响。比如充满压抑、不安全感 and 不愉快情绪体验的人，其免疫力就会减弱，患病的几率就比平常人要大很多。

情绪的功能

图一 不同情绪下人的生理反应

情绪状态	生理反应
快乐	感到温暖、心跳加快、肌肉放松
恐惧	心跳加快、肌肉紧张、呼吸急促
	流汗、感觉冷
	喉咙堵、胃不舒服
发怒	心跳、呼吸加快、肌肉紧张
	感到热、喉咙堵
悲伤	心跳加快、肌肉紧张
	喉咙堵、流泪、冷
厌恶	心跳加快、肌肉紧张
	胃不舒服

图二 不良情绪导致疾病



不良紧张状态（外界刺激，情绪反应）——引起高级神经机能失调——内分泌失衡——机体出现不良表现。



什么样的情绪才是健康的

SHENMEYANGDEQINGXUCAISHIJIANKANGDE

情绪对人的身心健康有着很大的影响。不良的情绪会导致疾病，而健康的情绪则能够使人保持愉悦的心情，促进人的健康。

什么样的情绪才是健康的情绪呢？健康的情绪应该有如下标准：

● 情绪是由适当的原因引起的

欢乐的情绪是由可喜的现象引起的；悲哀的情绪是由不愉快事件或不幸的事情引起的。由一些事件引起相应的情绪是情绪健康的标志之一。如一个人受到挫折反而高兴，受人尊敬反而生气，就是情绪不健康的表现。

● 作用时间随着情况变化而转移

在一般情况下，引起情绪的因素消失之后，其情绪反应也应逐渐消失。例如，一个人受到批评，当时心里会很难过，但过几天就会恢复，如果过去很久，依然为此伤心难过，就是情绪不健康的表现。

● 情绪稳定

情绪稳定表明个人的中枢神经系统的活动处于相对平衡的状况，反映了中枢神经系统活动的协调。虽然人会受到外界各种刺激，产生不同的情绪反应，但是人能自动进行协调，使之处于平衡的状态。如果一个人情绪经常很不稳定，则可能是情绪不健康的表现。

● 心情愉快

这是情绪健康的另一个重要标志。愉快表示人的身心活动的和谐与满意，表示一个人的身心处于积极的健康状态。除了特殊情况外，如果一个人经常情绪低落，总是愁眉苦脸，心情苦闷，则可能是心理不健康的表现。

健康情绪的标准



情绪产生



情绪稳定



积极向上

一个人拥有健康的情绪, 受到刺激有相应的情绪产生, 并随着引起情绪的因素的消失而转移, 情绪恢复稳定, 保持积极向上的状态。



如何培养健康的情绪

RUHEPEIYANGJIANKANGDEQINGXU

情绪因素对生理和心理的影响都是很大的。因此，拥有健康的情绪对保持良好的生活状态有着十分重要的意义。

● 如何培养健康的情绪

1. 要善于控制自己的情绪。情绪是受人的意识和意志控制的。因此，要主动地控制自己的情绪，善于驾驭自己的情绪。任意放纵消极情绪的滋长，则可能会导致情绪失调，引起疾病。

2. 增加愉快的生活体验。每一个人的生活中可能包含着喜怒哀乐各种生活体验，但是愉快的体验往往会给人带来美感和快感，一个人多回忆正面的愉快的生活体验，对克服不良情绪状态是十分有效的。

3. 使情绪获得适当表现的机会。对于起伏的情绪人们不能总是一味地抑制，应该适当地进行表达和宣泄。例如：人在情绪焦虑时，不妨找好朋友倾诉，只要把自己心中的郁闷倾吐出来，心情就会平静很多。

4. 培养幽默感。幽默是一种在困境中寻找心灵平衡的智慧，以幽默的态度应付生活中不协调的现象，既能客观地面对现实，又能避免自己陷入尴尬的状态，并使紧张的情况变得比较轻松，使一个窘迫的场面在笑声中消逝。

5. 自我调节，适应环境。当人们对自己所处的环境不满意或遇到不幸、挫折时，往往会产生忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪，失去心理平衡。这时应采取积极的态度，对情绪进行疏导，调整自己对现实的期待，使自己能够面对现实，以最适当的态度适应环境和处理问题，增长自己的耐受力。

另外，适度地降低对事件的关注程度或采用暗示的方法也能有效地培养健康的情绪。

培养健康的情绪

图一 控制情绪



图二 愉快的生活体验



图三 情绪发泄



不良情绪的表现及调适

BULIANGQINGXUDEBIAOXIANJITIAOSHI

人总是希望自己能够保持愉悦的心情，但在现实生活中，却总会受到不良情绪的困扰。这就需要我们积极地进行调适。

● 不良情绪的表现

人的不良情绪主要有两种：一种是过度的情绪反应，如狂喜、暴怒、悲痛欲绝等，这种情绪反应已经超过了一定的限度，对人对己都是不好的；另一种是持久的消极情绪，指人在引起消极的因素消失之后，仍长时间沉浸在消极情绪中无法自拔，恢复不了正常状态，这样会影响正常的生活和工作，更容易引发身心疾病。

● 由情绪引起的不良反应

不良情绪的危害是很大的，它会引发人体的各种不良的反应，如：

(1) 神经过敏行为。习惯性肌肉抽搐，皱眉，不断地眨眼，咬嘴唇；口吃；经常脸红或脸色苍白；病态性抱怨；经常啜泣等。

(2) 情绪反应偏离正常。对错误过分焦虑，对失败过分悲伤；谨小慎微，注意细节；逃避责任，不愿承担新的和困难的工作；对周围的一切漠不关心，感到周围的人和事都使自己烦恼；对工作目标缺乏兴趣。

(3) 情绪未成熟行为。不能单独一个人工作；不能独立做出判断；有自卑感；心情沉重；过多地猜疑或指责别人；十分驯服和容易接受暗示，易恐惧，优柔寡断。

(4) 好出风头行为。逗弄或推挤别人；动作生硬，不严肃；过分引人注目；过分献殷勤；不断地自夸；经常欺骗别人。

(5) 身心失调。情绪悲痛时产生恶心或呕吐；有各种各样的躯体疼痛症状。

不良情绪的表现



图一 咒骂别人



图二 过度紧张



图三 生气导致的不良身体反应

不良情绪的影响是严重的,为了使人们能够有效地控制自己的情绪,进行正常的工作和学习,就需要对不良情绪进行调适,控制其恶化程度,帮助自己恢复常态。



● 调适不良情绪的方法

(1) 环境调节法。当你感到情绪压抑、闷闷不乐时，最好不要把自己关在屋子里，应该到环境优美的公园散散心，大自然的美景能对你的情绪起到调节作用，有效地消除你的烦恼。

(2) 自我鼓励法。在遭受挫折或者打击而倍感痛苦时，要学会用坚定的信念、生活中的榜样或某些至理名言来安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争，增强自身的精神动力，使自己重新振作。

(3) 语言暗示法。语言是人类独有的高级心理功能，语言的暗示对人的心理乃至行为会产生奇妙的作用。在被不良情绪所压抑的时候，可以通过语言的暗示作用来调整和放松心理上的紧张状态，使不良情绪得到缓解。例如，有的人在墙上挂着“制怒”的条幅；有的人在床头上写着“忍”、“冷静”之类的警句等，用无声的语言进行自我命令、自我提醒、自我暗示，来调节自己的情绪。

(4) 积极宣泄法。情绪的宣泄是平衡心理、保持和增进心理健康的重要方法。不良情绪来临时，一味地控制和压抑有时会起到相反的作用，所以需要学会宣泄。生气时，可以到空旷的地方大喊几声，发泄自己的愤怒；悲伤时，放声痛哭比强忍眼泪更容易宣泄情感。还有，当你生气时不妨照照镜子，看看自己的样子是不是很难看，然后努力拿出笑容，你会发现自己笑的时候好看多了，这样你的心情也会好起来，不让自己轻易生气了。

情绪调节的方法



图一 积极转移法



图二 语言暗示法



图三 环境调节法



图四 积极宣泄法



情绪与抑郁症

QINGXU YU YIYUZHENG

抑郁症是现代社会中对人们的心身损害最大的心理疾病之一，发病率非常高，已经严重影响了人们的身体健康和正常的工作及生活。

● 抑郁症的症状

抑郁症以抑郁情绪为突出症状，生理方面表现为食欲不振、失眠或者嗜睡、精神萎靡、疲劳乏力、头晕眼花、浑身酸痛、呼吸不畅、盗汗、便秘等症状；心理方面表现为忧郁沮丧、悲伤、易怒、恐惧、感情淡薄、自卑、意志不坚、犹豫不决等。

● 抑郁症产生的原因

对抑郁症的产生原因，专家有两种看法。一是认为抑郁症是社会病，是由于现代社会生活紧张、竞争激烈，人们郁积的苦闷心情无法得到疏泄所致；另一种观点则认为，抑郁症是一种生物学现象，抑郁心情可能是由于大脑中调控情绪反应的某种机制出了问题。

总之，抑郁症与人的情绪的好坏有密切的关系。因此对抑郁症的治疗，除了改善生存环境和人际关系，对情绪的调节也是非常重要的方面。

● 保持好情绪，预防抑郁症

心理学家说“人类已进入情绪负重的时代”，能否保持良好的情绪对治疗抑郁症有很大的作用。我们该怎样培养和保持良好的情绪呢？

1. 树立理智感，学会制怒，自己要做自己情绪的主人。
2. 遇到严重的情感挫折时，不要过于自闭，要学会通过正确的方式放松自己，并适度地、有效地进行宣泄。
3. 把注意力转移到自己感兴趣的事情上，减少不良情绪的影响，或者将不良情绪引向更高的境界或目标，化悲痛为力量，变阻力为动力，使情绪得到转移和升华。

抑郁症的产生和治愈都与情绪有关

图一

心情太差，情绪低落

不良的情绪是抑郁症的一个诱因。当人们郁积的苦闷心情长期无法得到疏泄，就可能导致生理和心理的不适，最终产生抑郁症。



图二

环境调节，开阔心胸

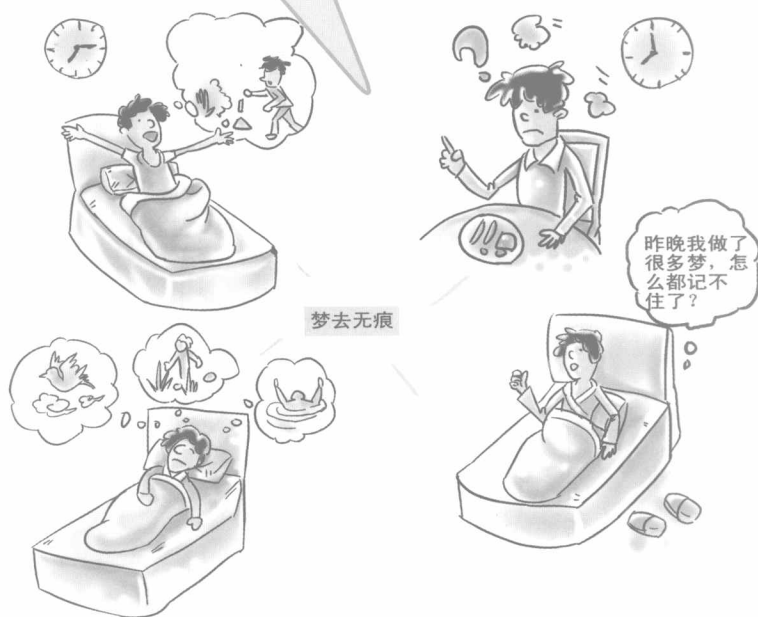
情绪的调适是防治抑郁症的一种有效的方法。人们要学会调适自己的情绪，使心情经常保持积极正性的状态，就会减少抑郁情绪的负面影响。



第六章

探索神秘的梦幻世界 ——梦境与心理

每个人都会做梦，而每个人却都觉得梦是一种神奇的现象，为什么在睡着之后人会跑到另外一个虚拟的世界里做些荒唐的事情？为什么很多梦会像神话一样，让自己拥有特异功能？为什么有些梦做过以后却真的会在现实中实现？带着你心中的疑问，我们一起来探索梦的奥秘。





1. 梦是什么
2. 梦从哪里来
3. 睡眠与梦的关系
4. 做梦会影响睡眠吗
5. 梦为什么会被忘记
6. 做自己的解梦专家
7. 对于常见的梦的解析
8. 梦对健康的好处



梦是什么

MENGSHISHENME

梦是一种心理现象。明明躺在床上，睡着后却可以进入另一个世界经历一些稀奇古怪的事情，这真是十分奇妙的一件事情。

● 人类对梦的理解

人类对梦的关注从很早就开始了。我国古代《墨经·上》中曾说：“梦，卧而以为然也”。认为梦是人在睡眠中认为自己看见了什么，以为发生了某些事情，是睡眠过程中的一种现象。《说文解字》中说：“梦，寐而有觉者也”，认为梦是睡眠中的一种感觉。古希腊哲学家柏拉图认为：“梦是人类日常生活的继续”。精神分析学家弗洛伊德在《梦的解析》一书中说：“梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足”。R.F.汤普森说：“梦是正常的神经病，做梦是允许我们每一个人在我们生活的每个夜晚能安静地和安全地发疯”。

《简明心理学词典》解释为：“梦是一种消极的不随意想象，是在缺乏第二信号系统的调节作用的顺其自然而进行的想象”。

● 梦的心理学解释

“日有所思，夜有所梦”，这是对梦的一种通俗而又较为科学的解释。无论怎么光怪陆离的梦境，都是大脑活动的反映，总是与人的经历、想象和心理特点有所联系的。

现代科学研究表明，梦是人在睡眠时，由于局部的大脑组织尚未完全停止兴奋活动，从而引起的一种头脑中的表象活动。一个人梦境中的内容和他在清醒时候的意识中留存的生活印象有关，但是到了梦中，生活印象常常变得错乱不清，所以梦的内容一般总是呈现着混乱和虚幻的状态，以想象或虚幻的形式表现出来。

心理学对梦的解释



图一

日有所思，夜有所梦

白天里发生的事情，往往会在睡梦中得到重现，这说明梦的产生是以现实生活为依据的，它与人的经历有着密切联系。



图二

梦是大脑活动的反映

人在睡眠后，大脑中的局部脑细胞依然处于工作状态，引起一些头脑中的表象活动，形成梦境。



梦从哪里来 MENGCONGNALILAI

是什么引起了我们的梦？它从哪里而来？著名的精神分析学家弗洛伊德对梦有很深的研究，并通过著作《梦的解析》对其进行了详细的阐述。

弗洛伊德把构成梦的材料和来源分为三种，分别是：生活中最近发生的印象较深的事情、儿童早期的经验以及肉体的刺激。

● 梦是最近生活痕迹的复现

弗洛伊德认为梦与日常生活的痕迹有密切联系。最近所发生的印象能构成梦的材料，组成其来源。比如白天发生了什么比较印象深刻的事情，晚上就可能出现在梦里。此外，很久以前发生的现象也能对梦的内容产生影响。弗洛伊德说，只要是那些早期的印象与做梦当天的某种刺激能有所关联的话，那么梦的内容就可以包含一生各种时间所发生过的印象。

● 儿童时的早期经验形成梦的来源

弗洛伊德认为，童年的体验一般并不消失，它深深藏在潜意识中，当受到某种刺激和环境诱导，就会通过梦境曲折地表现出来。例如有这样一则梦：有一个人决定要回到已离开20年的家乡。出发的当晚，他梦见自己在一个完全陌生的地方，与另一个陌生人交谈。他回家后才发现梦中的地方是自己的故居，梦中的陌生人是他父亲生前的好友。这就是梦者儿时曾见过的事情的重现。

● 梦来源于躯体内外的刺激

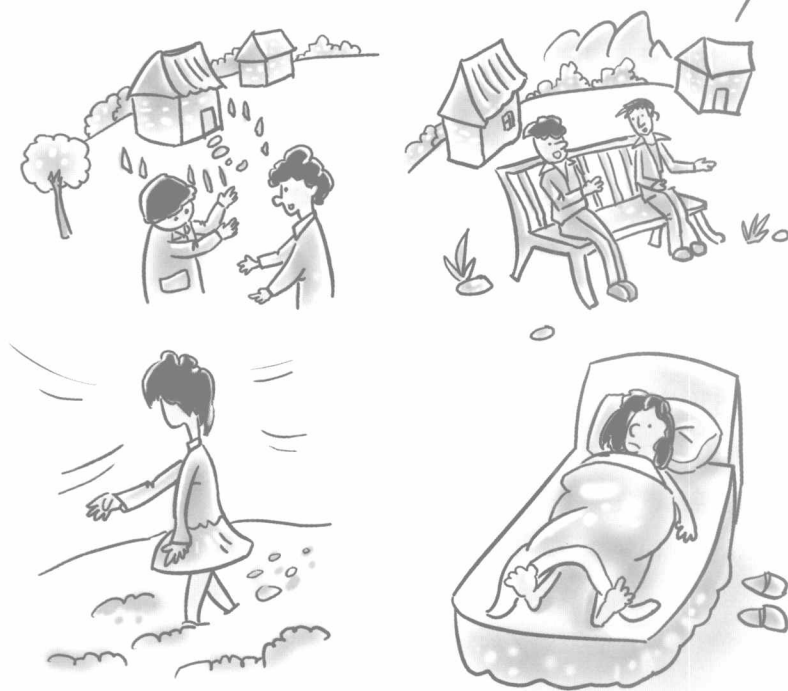
许多虚幻的梦都来自躯体内外的感觉和知觉刺激。梦中的许多观念也来自感官的刺激，尤其是全身性的刺激。例如，当我们身体不舒服的时候，梦境中也会有不适的情况出现，如果睡眠环境舒适，内心放松，梦境的表现也会比较美好。

梦的来源

图一 白天做过的事情会在晚上的梦中出现



图二 梦见童年记忆里的人和物



图三 梦境也可能是躯体刺激的反映



睡眠与梦的关系

SHUIMIANYUMENGDEGUANXI

梦总是发生在人的睡眠过程中，它的产生和睡眠有着密切的联系，睡眠包括不同的阶段，而梦的产生也是与此密不可分的。

睡眠是人类生活的重要组成部分，一般人必须保证每天7~8个小时的睡眠时间，这样才能使身体的各项功能得以恢复完好。科学研究表明，睡眠是一个主动过程，在睡眠中脑神经和其他生理心理过程仍然处于不同的工作状态。

● 睡眠的不同阶段

科学家通过对睡眠脑电图的研究证实，人的睡眠是一个由慢到快、由浅入深的过程。人入睡之后必先经过慢波睡眠，然后再转入快波睡眠，并如此重复。每夜共约4~6个周期，每一周期约90分钟。一般分为这样几个阶段：

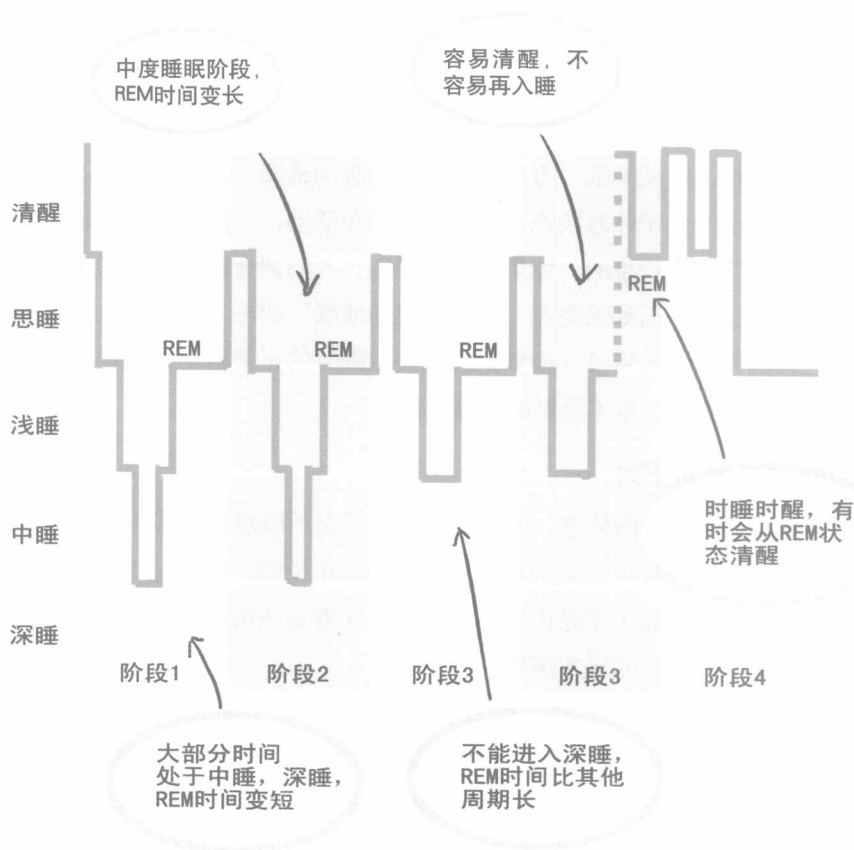
第1阶段为浅睡眠，从刚入睡开始，每次约0.5~7分钟，约占一夜总睡眠时间的5%；由浅睡眠进入第2阶段中度睡眠阶段，第2阶段约占总睡眠时间的50%；第3阶段为深睡眠，约占10%；第4阶段为最深睡眠，约占10%；最后进入快波睡眠（REM），共占睡眠总时间的25%。

● 梦境出现在快波睡眠期

梦境多出现于快波睡眠期，梦是伴随着睡眠而出现的，是在睡眠中所产生的一种心理活动，反过来说没有睡眠就不会出现梦境。一般说在快波睡眠期醒来就能较清晰地回忆梦境，而在慢波睡眠期醒来一般不能回忆在快波睡眠期的梦境，甚至感觉不到做梦。实际上任何人进入睡眠中都会做梦，只是在于觉醒时处于哪种睡眠期，能否回忆的问题。

睡眠阶段与梦的产生

梦是伴随着睡眠而出现的，是在睡眠中所产生的一种心理活动，没有睡眠就不会出现梦境。一般来说，梦多出现于快波睡眠（REM）期，这时醒来的话，则能清晰地回忆梦境，如果在慢波睡眠期醒来，就很难回忆起梦境，甚至感觉不到做梦。





做梦会影响睡眠吗

ZUOMENGHUIYINGXIANGSHUIMIANMA

很多人因为做梦而休息不好，导致心烦气躁、疲劳乏力，于是开始抱怨做梦影响了自己的睡眠质量。其实，实际情况并非如此。

● 梦不会影响大脑的休息

人的睡眠分为“快速眼动睡眠”和“非快速眼动睡眠”。人在入睡以后，必须经过“非快速眼动睡眠”方可转入“快速眼动睡眠”。“快速眼动睡眠”时，虽然肢体已经处于休息状态，但是大脑仍在活动，一般认为梦就是在“快速眼动睡眠”状态中产生的，如果此时被叫醒，人们则会知道自己在做梦，而且会记得梦的情节；而如果是在“非快速眼动睡眠”状态下被叫醒，人们则不知道自己在做梦。由此可见，做梦是人们在睡眠时的正常活动，在正常的健康状况下，梦是无害的，也不会影响大脑的休息。

● 阻断做梦反而不好

梦本身不会影响人的休息，而人们做梦之后之所以感到诸多不适，从根本上说，与其情绪的好坏以及是否患有疾病是密切相关的。调查发现，人们睡眠不好，醒来身体不舒服大多是由于他们本身存在着某些忧虑、抑郁、烦恼的心理因素或患有某些潜在的慢性疾病。

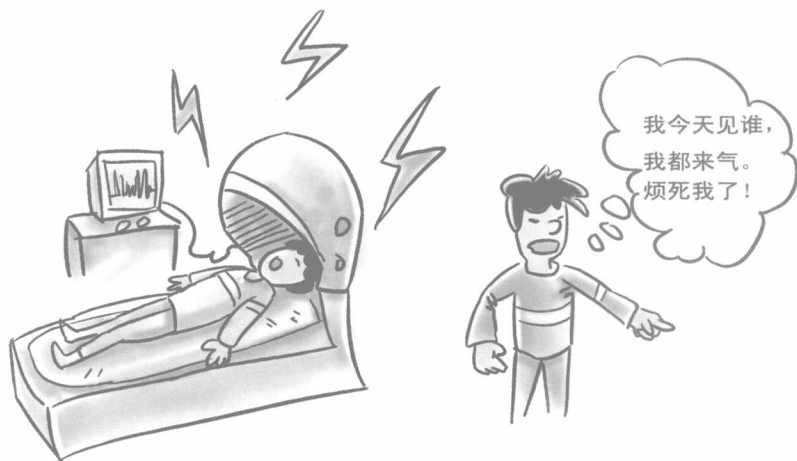
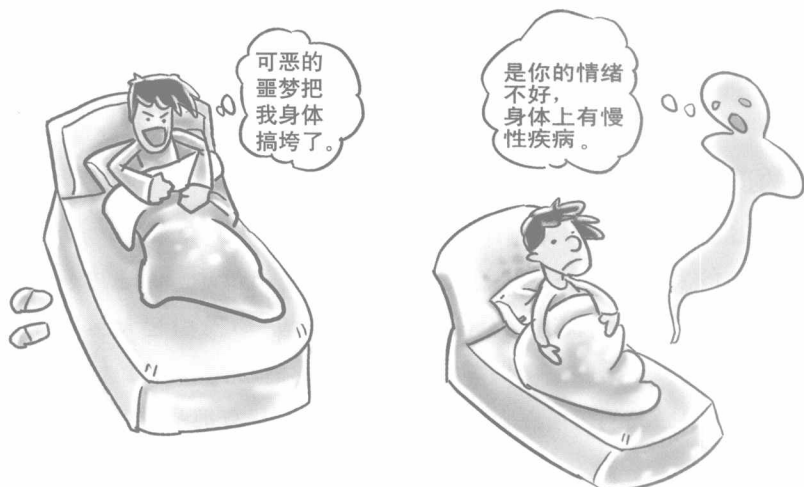
做梦是人体的正常的活动，如果不让人们做梦，会有什么样的反应呢？科学家做了梦的剥离实验。当睡眠者出现做梦的脑电波时，立即唤醒，不让梦境继续。如此反复进行，结果发现对梦的剥夺，会导致人体一系列生理异常，如血压、脉搏、体温均有增高，植物神经系统机能有所减弱，同时还会引起一系列不良心理反应，如出现焦虑不安、紧张、易怒、感知幻觉、记忆障碍等症状。

做梦不会影响人的睡眠

图一

梦的本身并没有好坏之分

做梦是人的一种正常的生理和心理活动。



图二

梦的剥离

如果阻断人做梦，反而会引起人很多的身心不适。



梦为什么会被忘记

MENGWEISHENMEHUIBEIWANGJI

人经常会做梦，有的梦醒来后还会记得，有的梦在醒来后却很快变得模糊，甚至彻底忘记，那么是什么原因导致了梦的遗忘呢？

● 梦的遗忘现象的解释

根据人们记忆的特点，我们可以对梦的遗忘现象做如下解释：

1. 记忆的发生是靠外界的刺激所引起的感觉和知觉，但是并不是所有的刺激都能使人产生记忆，这要看各种刺激的强度，以及引起大脑兴奋度的高低。只有强度大，使大脑高度兴奋的感觉和知觉才能形成记忆。同理，我们通常做的梦都是很微弱的，所以人们会很快就忘记，只有那些刺激较强的梦才会被人记住。

2. 人们对于反复发生的事情会产生比较深的记忆，而对于只发生一次的事情则不会太留意，大多数的梦境都只发生一次，是一种独一无二的经历，所以不会留下太深的印象，轻易忘记也是正常的。

3. 人们对于那些有组织、有顺序、彼此联系紧密的、有特殊意义的事情保持的记忆会久一些，而梦境大多数是杂乱的、混乱无序的，组成梦的材料的东西缺少实际内容，可辨性不强，因此记忆起来比较困难，也很容易被遗忘。

4. 人们往往对于自己感兴趣的事情会记忆比较深刻，大多数人对梦没有强烈的兴趣，所以容易把它们忘记。

5. 人们在清醒时，往往会通过对以往相关经验的提取来对事物进行再认，而梦往往会脱离实际，在人的大脑中，很难提取出与梦相关的比较全面有序的信息，多数只是一些细枝末节。因此，当提取和再认过程无法顺利实现，回忆起来也会很难。

被遗忘了的梦



梦去无痕



有联系的事物容易记



无序的梦容易忘



做自己的解梦专家 ZUOZIJIDEJIEMENGZHUANJIA

梦虽然看似光怪陆离、神奇莫测，其实它与我们的生活是息息相关的。很多梦都能在现实中找到依据或对应的问题，因此对梦的解释是很有必要的。

● 自己也可以释梦

释梦并不是只有具有渊博知识的心理学家才能做的事情，我们自己也可以进行解梦。因为对于自己的梦，我们应该会有特别深刻的感悟。通过自己的分析和思考，给梦找到合情合理的解释，也是一件很有意义的事情。但是释梦是一件十分严谨的事情，必须要以正确的价值观和世界观为依据，并在掌握一定的释梦知识的基础上才能进行。

● 释梦的过程和方法

释梦的前提是先将梦记录下来。比如，准备一个笔记本放在床头，使自己在梦醒后能及时地进行记录。因为梦会很快被遗忘，因此，及时记录才能得到最准确的第一手资料。

然后便可以根据记录对梦进行分析。我们不应该把梦当作一种象征来对待，而是要将梦境与客观现实进行对照，例如，梦见火灾应该提高防火意识，梦见小偷应该注意关好门窗。这样才不会陷入唯心主义的陷阱。

要进行深入的分析的话，我们可以从梦的内容的“内侧”和“外侧”两方面进行品味。“外侧”是梦境与自己周围的外部世界的关系，“内侧”是梦的内容在自己心中的位置。例如梦见故乡，外侧是自己成长的地方，内侧应该考虑自己是否离家很远，是否在思念家乡，思念父母等。此外，我们还可以从梦的场面、出场人物、梦中的行为、梦中体会到的情感和情绪来进行考察，从而更加深入地了解自己的生活现状及精神状况等。

解析自己的梦

图一 学会分析自己的梦



图二 把梦境与客观现实联系起来





对于常见的梦的解析 DUIYUCHANGJIANDEMENGDEJIEXI

做梦并不是平白无故发生的，不同的梦境有着不同的心理诱因，
找对潜意识中的心理根源，就能对梦做出正确的解释。

● 为什么我总是做同一个梦

反复做同一个梦，说明梦者在心理上有一个没有获得解决的问题，心理学的名词叫“情结”。而这个情结往往跟同一个梦的主题和情绪有着直接的关系。比如反复做“考试梦”，可能与“通过认可”或“焦虑”的心理因素有关。

● 为什么梦见别人出事，结果真的应验

不是“应验”，而是巧合。这里的巧合也是有心理学依据的，这代表你对某事的关注程度很高。这就好比刚刚做了妈妈的女性，她们对婴儿的一举一动是非常敏感的，别人听不见孩子醒了，母亲却能感觉到。

● 为什么做完噩梦会影响一天的心情

噩梦始终会影响人的心情。因为噩梦带来的往往是需要我们关注的心理上的负面情绪的信号。这种信号会让人感到紧张、焦虑，并在很长一段时间内受其困扰。这时我们就需要对自己的生活和环境进行调整和改善，当积极的情绪占主要地位时，这种不祥的感觉就会自动消失。

● 为什么做伤心的梦会真的泪湿枕巾

梦是睡眠时局部大脑皮层还没有完全停止活动而引起的脑中的表象活动，因此与醒来时的想法肯定会有所不同，梦境是会引起人们相应的生理和心理反应的。例如，有人会说梦话，且梦话内容和梦境内容有联系；还有人会因梦境的惊恐而大喊，这些都是一种反射行为。而睡梦流泪也是一种条件反射。

难以忘怀的考试

图一 总是梦见考试



总是梦见难以忘怀的考试

图二 为什么会做考试的梦

考试从未顺利通过的人	考试有顺利通过的人	
不会做考试的梦	顺利通过的科目 (第二天有重大事情的情况下)	没通过的科目
	会做曾经很艰难但通过的考试梦	不会做



梦对健康的好处

MENGDUIJIANKANG DE HAOCHU

做梦是一种正常生理和心理现象，对每个正常人都有着重要的价值。正常的梦境活动对人的生理和心理是一种积极的调节，能对健康起到促进作用。

● 梦能调解人的心理活动

许多学者曾对梦进行深入、广泛的研究，发现有梦睡眠可以有节奏地刺激大脑，使其保持一定的兴奋水平，从而起到稳定机体的调节作用。梦可以起到“安全阀”的作用，如果在梦中使人的本能冲动得以发泄，醒后就能约束自己的言行，维持正常的自控能力，能更好地适应现实的困难处境。例如，某人由于受某种因素长期困扰，导致情绪压抑，破坏了心理平衡，当梦中出现争吵、怒骂、打闹的场面时，被压抑的情感就会得以发泄，清醒后，内心就会恢复平衡。

● 梦能锻炼调节脑功能

尽管梦境中会产生各种稀奇古怪的想法，但其实很多梦境内容的来源都与梦者过去的经历有关，梦境即是把过去的经历重新编排进行上演。一般情况下，有梦睡眠在整个睡眠过程中反复出现2~6次，可以周期性地给大脑提供刺激，有利于大脑对信息的加工和存储，从而起到增进记忆的作用。实验证明，学习之后的睡眠将对记忆产生良好的影响，人在紧张的学习过程中，有梦睡眠的比例明显增高。

而且，梦境往往是对信息的重新编排，加上睡梦中大脑受外界干扰较少，这样就能够突破常规，产生新的思路，帮助人们解决难题。在现实生活中，有些日常事务和科学问题，在白天百思不得其解，而在梦中却能够得到解决。

梦的调节和锻炼作用

图一

调节人的心理活动

在睡梦中宣泄被压抑的不良情绪，使人恢复舒畅的心情。



梦见争吵打斗



心情变舒畅

适量的梦可以锻炼脑功能



图二

锻炼脑的功能

有梦睡眠能够周期性地给大脑提供刺激，有利于大脑对信息的加工和存储。



● 梦能预报疾病

医学专家经过长期研究发现，除去心理因素的原因，某些反复呈现的噩梦具有预兆疾病的作用。从病理学的角度来看，白天人们的大脑活动频繁、脑细胞兴奋，许多身体疾病和精神疾病在潜伏期间的症状并不明显，因而人难以觉察到体内潜在性病变的微弱刺激信号。当进入睡眠状态时，许多脑细胞进入“休息”状态，这时白天影响微弱的刺激信号就会刺激大脑皮层中枢，使相应的脑细胞出现应激反应，产生预见性梦境。

通常，梦中不舒服的身体部位就是真正有问题的部位，比如说你梦见有人或者怪物打你的头部，这就代表你可能患有肿瘤或者神经系统疾病。当然梦境也并不总是与某些疾病一一对应的，当相关的梦境反复出现才会预兆某些身体问题，而且还需要通过进一步的医学检查才可以确诊，人们切不可对号入座，对梦境过于疑神疑鬼。

● 梦能维持机体功能平衡

人的睡眠分为“快速眼动睡眠”和“非快速眼动睡眠”。在“非快速眼动睡眠”的第3~4期慢波睡眠中，人们对外界的感觉是很低的，这样就可以使大脑得到休息，蓄积能量，消除疲劳。而“快速眼动睡眠”是人产生梦境的时候，可以周期性地给大脑提供刺激，提高大脑兴奋水平，从而对内环境的稳定起到调节作用，维持了机体的正常功能。

● 梦具有调养心性的作用

做梦可以调心养性。当一个人和他人发生矛盾，气愤难忍，准备第二天报复时，如果夜里梦见和人打斗引起伤亡等场面，醒来之后，往往就会反思问题的严重性，全面地权衡利弊之后，最终改变主意。这说明，梦具有提高自控能力，改善心理状态，调节主观意识的偏激等作用。

做梦有利于身心健康

图三 梦境与疾病



图四 梦能调心养性



第七章

追随成长的踪迹 ——发展心理学

人从出生到长大成人，再到衰老，一直都处在一个不断发展变化的过程之中。不仅生理机能在逐渐成熟，心理状态也在逐渐趋于稳定。当然不同的阶段人们的发展有着不同的特点，会面对不同的困扰和问题，如何才能实现人生的顺利成长，是值得我们深思的问题。



婴幼儿期出生~5岁



儿童期5~12岁



青少年期12~20岁



成年期20~40岁



中年期40~65岁



老年期65岁以上



1. 关注人的发展
2. 一生中几个重要的发展阶段
3. 关于个体心理发展的理论
4. 不同阶段心理的社会化进程
5. 人一生的心理发展问题
6. 幼儿时期的心理发展特点
7. 性别心理的发展状况
8. “三岁定八十”的心理学意义
9. 成年人的心理发展
10. 老年期的心理变化



关注人的发展

GUANZHURENDEFAZHAN

人的一生，经历着不同的发展阶段，有着不同的心理变化和规律，而发展心理学则是这样一门关注人的一生发展的学问。

● 什么是发展心理学

发展心理学是研究心理的发生、发展过程和规律的心理学科分支，主要研究心理的种系发展和个体发展。研究种系的发展，即如何从单细胞生物的简单感受性发展到具有高度发达的心理意识的高智商人类，这是广义的发展心理学；研究个体发展，即人的个体从出生到衰亡的整个过程中的心理发展，这是狭义的发展心理学。针对个人而言，主要涉及的是个体心理发展方面的内容，包括：一个人的心理是怎样发生的；在各个年龄阶段（儿童、青年、成年、老年）中又是怎样发展变化的；它们是按什么规律发展变化的；这些发展变化在人的生活和发展上具有怎样的意义等。

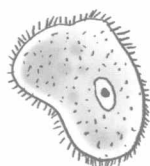
● 人类身心发展的内容

人的发展包括三大部分的内容，即生理的发展、认知的发展以及社会心理的发展。人的发展首先表现在生理方面，从胎盘受孕开始，到发育成长，直到成熟，然后衰老。而与此同时，人们的智力、思维也随之发展，人们开始认知社会，并形成自己的人生观和价值观，从自然人变成社会人。而这些的发展是随着年龄的增长而逐渐变化的。因此，人的心理和生理在生命发展的进程中，既具有连续性又具有阶段性，不管是生理还是心理，人的发展表现出了明显的年龄特征。因此，从某种角度来说，发展心理学研究的是人的各种心理活动的年龄特征。

发展心理学研究什么

图一 研究人的一生发展

广义的发展心理学



单细胞



动物



人

狭义的发展心理学



受精卵



婴儿



幼儿



青年



中年



老年

图二 发展心理学的研究对象

生理

产前产后的心理发展，婴儿各项知觉心理发展，青春期身心的发展，成年后逐渐衰退。

心理与社会

婴儿，对社会的依附，性别发展，人际关系，家庭、婚姻、人格、职业发展，死亡。

认知

婴儿的认知发展，儿童的认知发展，语言、智力、创造力的发展青春期的认知发展，成人的认知发展，老人的记忆与学习。



一生中几个重要的发展阶段

YISHENGZHONGJIGEZHONGYAODEFAZHANJIEDUAN

人的一生的发展是具有阶段性的，而这种阶段的划分与年龄有着密切的关系。根据年龄，我们可以把人的一生划分为几个重要的发展阶段。

● 人生重要的发展阶段

胎儿期：卵子在受精之后八周就会逐渐发育，胎儿在母体中开始初具人形，大约在40周之后胎盘成熟。

婴幼儿期：婴儿期是从胎儿出生到两周岁大，两岁至六岁为幼儿期。婴幼儿具有敏锐的感知力，他们从外界不断地获取许许多多的信息。

儿童期：6岁~12岁，上小学的阶段，在这个时期，进入了逐步学习阶段，从外界学习丰富的知识，并开始培养自己独立的生活习惯。

青少年期：12岁~20岁，属于儿童到成人的过渡阶段，这一时期青少年的身体和心理开始逐渐地成熟，有自己的想法，但也面临着许多的困惑和问题。

成年期：20岁~40岁，在这个阶段，人的心理和生理已经完全成熟，并且开始积极主动地参与社会实践，在实践中努力完成自己的理想。而且在人际交往和家庭婚姻方面会发生新的变化，需要承担起很多的责任和义务。

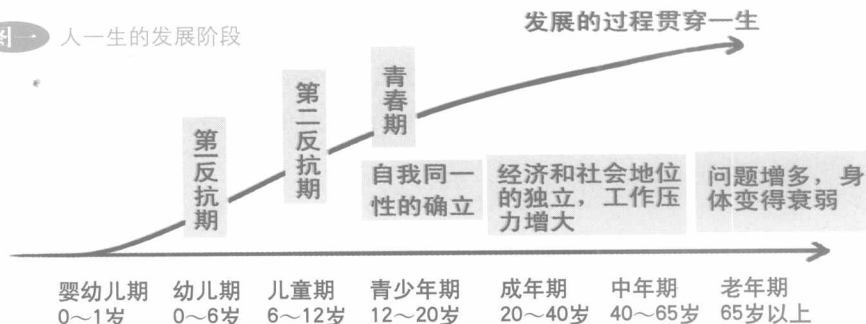
中年期：40岁~65岁，这一时期，其人生已经基本定型，而且生理开始衰退，身体开始老化。但是在对世界和社会的认识上会更加深刻。

老年期：65岁以上，人生垂暮之期，生理机能以及心理方面都在衰退并且变得脆弱，而且会面临死亡的威胁，需要更多的帮助和呵护。

这些发展阶段在人的一生之中具有十分重要的意义，每一个阶段都有着不同的任务，对人的生理和心理的发展有很大影响。

人生的发展阶段及其任务

图一 人一生的发展阶段



图二 人生每一阶段的发展任务



婴幼儿期出生~6岁

1. 身体成长和动作发展
2. 社会性依附: 亲子关系
3. 语言发展, 初步认知能力



儿童期6~12岁

1. 力量和运动技能发展
2. 自我意识的发展
3. 同伴关系的发展



青少年期12~20岁

1. 身体迅速改变, 生殖器官成熟
2. 抽象的思维发展
3. 人格独立
4. 两性关系建立



成年期20~40岁

1. 职业与家庭
2. 父母角色和社会角色
3. 发现适合自己的工作团体



中年期40~65岁

1. 完成成人的社会性责任
2. 有一定的经济水平, 并能维持
3. 适应中年期的生理变化



老年期65岁以上

1. 适应体力和健康的衰退
2. 适应记忆和智力的衰退
3. 调适多方面的损失
4. 面对死亡



关于个体心理发展的理论

GUANYUGETIXINLIFAZHANDELILUN

个体心理的发展通常是由于成熟或学习等因素引起的持续、有规律的心理变化，而由于疾病或疲劳引起的暂时的、偶然的心理变化不能称之为发展。

关于心理的个体发展问题，很早就引起了人们的注意。19世纪以前，哲学家和社会历史学家们对此问题的论述集中在两个问题上：①个体知识的起源问题，是生而知之还是学而知之；②个体道德的本性问题，是性本善还是性本恶，围绕这两个问题，形成了一些具有代表性的心理发展理论。

● 内发论观点

此观点认为人类个体的心理发展完全是由个体内部所固有的自然因素预先决定的，心理发展的实质是这种自然因素按其内在的目的或方向而展现的。外部条件只能起到一定的影响作用，但是不能影响其内在的发展节律。

● 外铄论观点

外铄论认为个体心理发展的实质是环境影响的结果，环境影响决定个体心理发展的水平与形式，这种观点又被称为心理发展的环境决定论。

● 社会文化历史观点

该观点认为，人类个体心理发展的实质是在与周围人的交往过程中产生和发展起来的，而不是与生俱来的固有本能，心理发展受人类的社会文化历史制约。

● 个体心理发展的建构观点

该观点认为个体心理的发展是在主客体及内外因相互作用的基础上，通过主体不断建构心理结构，从而产生心理的量变和质变而实现的。

以上观点有其合理的部分，也有不科学的成分。总之，个体心理发展既是个体自身发展成熟的过程，也是一个社会化的过程。

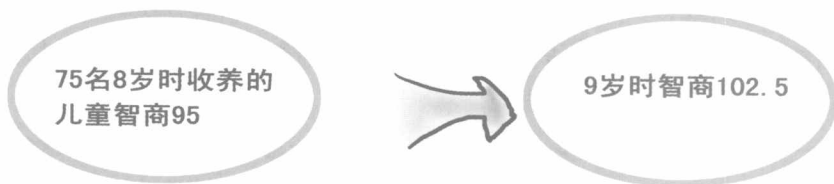
影响个体心理发展的因素

图一 遗传决定论

受调查人数	其亲属中名人的数量
977位名人	332人
977位普通人	1人

遗传决定人心理的发展

图二 环境决定论



智力发展受环境决定

图三 共同作用论

	好的遗传	不良遗传
好环境	好的发展结果	中等发展结果
差环境	中等发展结果	不良发展结果

遗传和环境在个体发展中是相互作用的



不同阶段心理的社会化进程

BUTONGJIEDUANXILIDESHEHUIHUAJINCHENG

人在不同的年龄阶段，其心理发展的状况各不相同，心理发展过程在一定程度上是人被社会化的过程。

● 不同阶段心理的社会化进程

第一发展阶段：出生到一岁左右。其核心是建立信任与不信任。幼儿饿了需要吃，哭了需要安慰。当要求得到满足，就会对外部世界产生信任。反之，则会产生怀疑和焦虑。

第二发展阶段：一到三岁。其核心是要建立最基本的自我控制和自主性。这个阶段决定着个人今后能否拥有独立奋进的精神和人格，如果这时家长过度专制，则会削弱孩子的独立意志。

第三发展阶段：三到五岁。这时儿童开始产生一定的责任心，如懂得收拾被自己弄乱的东西等。如果责任意识没有顺利建立起来，孩子就会产生内疚感。

第四发展阶段：六岁至青春期。此时，儿童进入学校学习，具有一定的能力，但同时也容易因失败而造成自卑感。

第五发展阶段：青春期。其核心部分是个人角色定位或迷茫。如果没有一定的理想和计划，成人以后，就容易迷失自我。

第六发展阶段：成人初期阶段。这时人们会与他人或异性建立社交或亲密的关系。一旦处理不好，就容易陷入孤独，走进扭曲或失败的生活模式。

第七发展阶段：中年阶段。包括人的创造性、能动性及帮助下一代发展人格、建立生活。这时人们容易过度自我，导致内心萧条，使生活处于停滞状态。

第八发展阶段：中年向老年的过渡。这时人开始重新审视自己的过去，评估自己的人生。如果前面的各个阶段发展顺利，则会感到完满；如果发展不顺，就容易产生失望感和悲观心态。

不同阶段的心理发展状况



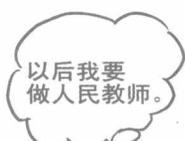
图一

出生到一岁左右，建立信任



图二

两岁时建立自主性



图三

青春期，个人角色定位



图四

中年到老年的过渡期，自我审视



人一生的心理发展问题

RENYISHENGDEXINLIFAZHANWENTI

心理的发展和成熟以不同时期的具体的社会实践为基础。不同的阶段，人们会面临不同的问题，心理的发展过程就是解决和完成这些问题的过程。

● 不同阶段的心理发展问题

幼儿期：①学习走路、吃饭和说话；②学习控制自己的脾气；③获得生理上的安定；④形成有关社会与事物的简单概念；⑤与父母、兄弟姐妹及他人建立情感；⑥学习区分善恶等。

儿童期：①学习必要的动作技能；②培养健康的态度；③和同伴建立良好关系；④学习男孩或女孩角色；⑤发展读、写、算的基础能力；⑥发展日常生活必要的概念；⑦发展道德性及价值判断的标准；⑧发展人格的独立性等。

青年期：①学习与同龄异性男女的新的交往；②学习男性与女性的社会角色；③认识自己的生理结构以有效地保护自己的身体；④体验独立的情绪及感受；⑤有信心实现经济独立；⑥准备选择职业；⑦做结婚与组织家庭的准备；⑧追求并实现社会性行为等。

壮年初期：①选择配偶；②学会与配偶一起生活；③生儿、育儿；④管理家庭；⑤就职；⑥担负起公民的责任；⑦寻找合适的社会团体等。

中年期：①形成社会责任感；②建立并维持一定的经济生活水平；③成为一个能被人信赖的幸福的成人；④充实业余生活；⑤接受并适应中年期的生理变化；⑥照顾年老的双亲等。

老年期：①适应体力与健康方面的衰退；②适应退休和收入的减少；③适应配偶的死亡；④与自己年龄相近的人建立快乐而亲密的关系；⑤降低对物质生活满足的要求等。

不同阶段的心理发展问题

图一 青年期的心理发展问题



第二性征出现



独立地去做事，承担社会工作



工作纳税



照顾老人

图二 中年期的心理发展问题



幼儿时期的心理发展特点 YOUERSHIQIDEXINLIFAZHANTEDIAN

幼儿期是孩子心理发展的一个重要时期。这一时期，孩子的自我意识已经开始觉醒，是培养兴趣、发掘潜能、建立自信的最好时机。

一般来说，幼儿期孩子的心理发展具有如下特点：

● 优势偏向显现

每一个儿童与生俱来便刻上了某些遗传特性，会表现出对不同事物的天然兴趣偏向，如对声音的敏感或者对色彩的喜欢。这种遗传倾向在儿童出生后最初几年环境的影响下，会以一定的优势逐渐显现出来。如他们日后在此方面进步很快，就会在某一领域表现出自己的强项。比如一些音乐家在很小的时候就表现出了超出常人的对音律的把握和识别能力。

● 思维能力发展迅速

儿童的思维在不同年龄阶段具有不同的特点。在幼儿期，孩子的思维开始从动作思维向形象思维转变。孩子在三岁以前，思维是通过实物，伴随着动作来实现的，心理学上称为动作思维。从动作到动作是这种思维的突出特点。比如，一只小皮球滚到了台子下面，他马上就会趴下，钻到台下去拣。不会先动脑筋，想办法去取。三岁以后，随着经验的积累，孩子的动作思维逐渐减少，以形象思维为主，能借助物体形象或表象来思考。

● 注意力进一步发展

幼儿期孩子的注意力会得到进一步的发展，表现在注意的稳定性增强，注意的范围扩大，以及注意分配和注意转移的提高。一般来说，孩子年龄越小，注意力越不稳定。一般四、五岁的孩子，注意力能稳定在十五分钟左右，其注意的广度也有所扩大，能注意到事物的不明显部位及事物之间的简单关系。

幼儿的心理发展特点

图一 幼儿思维的发展

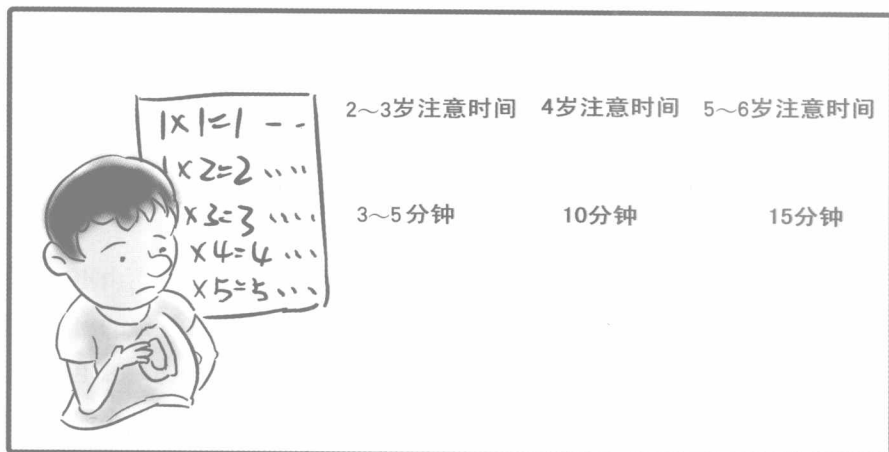
用两个杠杆取糖果



用直觉行动方式解决问题

用具体形象思维解决问题

图二 幼儿注意力的发展





性别心理的发展状况 XINGBIEXILIDEFAZHANZHUANGKUANG

人分为两大类：男性和女性。性别上的差异，使男女两性在认知、情绪等心理发展方面呈现出彼此不同的轨迹和特点。

性别是人与生俱来的一种生理特征，从受精的时候就已经决定。但是真正的性别角色的确立，是在出生以后，随着身体的发育、社会环境的影响、自我的性别认同，才最终确立起来的。

● 性别心理的关键词

性差异：指的是男女之间的性差异，主要指不同性别的生物特征，包括生殖器官以及激素等的不同。这些因素是不会因为社会性影响而发生改变的。

性别认同：它指的是个体对两性的认识程度，包括对自我性别的认识以及接受程度。例如，小孩在学前班的时候，孩子们在一起玩耍，不分男孩和女孩，不在意性别的差异；而随着性别意识的发展，到小学五六年级，男、女孩之间就会有明显的区分，开始对自己的性别有所认同。

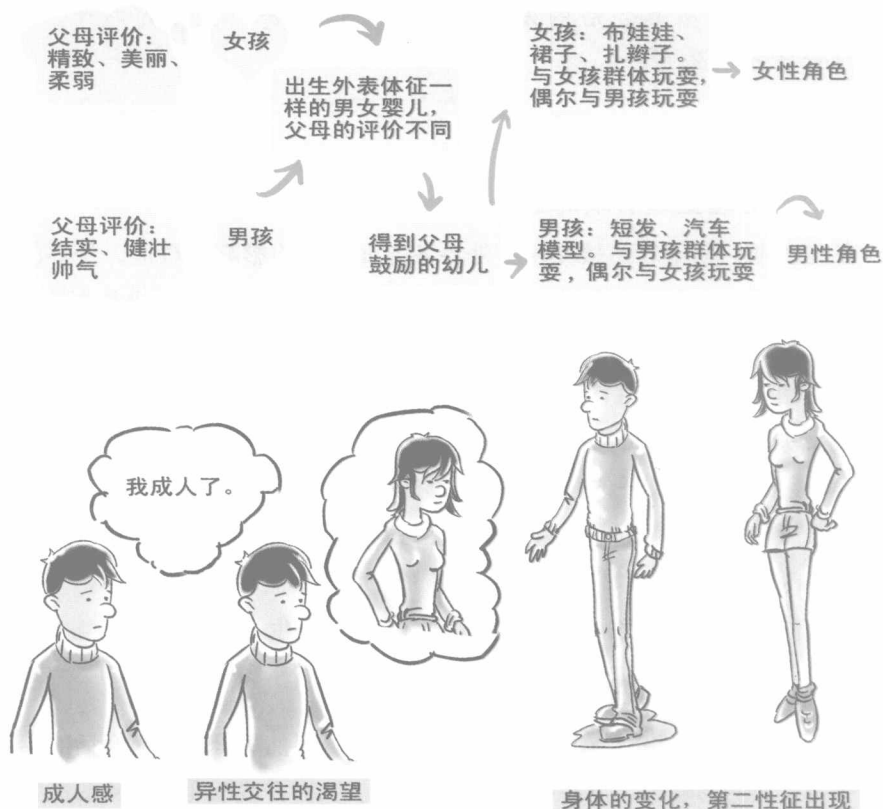
性别角色：性别角色是指社会环境中对男性或女性行为模式的定位。由于性别的差异，男女的社会分工是不一样的，彼此扮演着不同的社会角色，因此也必须做出与自己的角色相适合的行为。

● 青春期性别心理的发展

青春期是个体心理发展的一个重要阶段，这个时期，人体开始由不成熟转向成熟，心理方面也会从儿童过渡到成人。随着其生理的第二性征的出现，男女在外形上的差异日益明显，心理上也会对异性产生强烈的兴趣，滋生了对性的渴望。但个体的心理水平却依然呈现半成熟、半幼稚状态。性别心理方面还不完整、不稳定，有待于在社会实践中进一步巩固。

男女性格心理的发展变化

图一 性别心理的发展



图二 青春期的变化



“三岁定八十”的心理学意义 SANSUIDINGBASHIDEXINLIXUEYIYI

俗话说：“三岁看大，七岁看老”，从孩子小时候的表现是可以看出其今后的发展趋势的，这就是“三岁定八十”的心理发展效应。

● 儿时的心理塑造影响深远

在儿童期，孩子容易接受来自外界各方面刺激的影响与塑造。外界的人物、环境、事件交互组合发展，引导着孩子的心理方向，而其中极具力量的特殊情况，如遭受遗弃或虐待、父母离异等，更会对个人的基本心理特征产生决定性的作用。这种决定性作用将持续地影响着孩子，孩子的所言所行、所思所想，皆反映着在成年后的大致状态。

哲学家会说：“孩子的心灵就像一张白纸，你在上面涂什么颜色，它就会变成什么颜色。”儿童期是个人思想、性格乃至行为举止形成的关键时期，对以后有着深远的影响。如果这个时期，孩子的心理不能够正常地发展，很可能就会跟随他一直到成年之后，甚至更远，影响他的一生。

● 儿时的不良影响是可以改变的

“三岁之路”，并不一定就是“八十之途”。虽然关键时期对今后的发展有着十分巨大的影响力，但并不代表不能改变。人有自我改变和选择的能力，而且在今后漫长的实践中，人们还会受到其他因素的影响和制约。总之，通过环境的作用和自我的努力，凭借理性和意志，是可以抛弃“三岁之路”，走自己的“八十之途”的。

因此“三岁定八十”的心理学意义不在于趁早认命，而是要在关键期打好基础，使孩子的心理发展朝着健康的方向发展。即使受到儿童期的不良影响，还是可以通过努力做出改变的。

关于心理的发展趋势

图一 三岁定八十



图二 努力可以改变





成年人的心理发展 CHENGNIANRENDEXILIFAZHAN

成年人是相对于“未成年人”来说的，其心理已经基本发展健全，有很强的自我意识和独立能力，形成了自己的世界观和价值观，能够判断和权衡利弊。

一般认为成年期，特别是成年中期，个体的智力发展达到了最佳水平，知识积累也达到一定的程度，经验丰富、思维发达、心理成熟，是施展才华获得成功的关键时期。这一时期，个体的心理会发生很大的变化，因为成年人会面临很多新的社会要求，需要完成重要的人生任务。

● 成年人的任务和问题

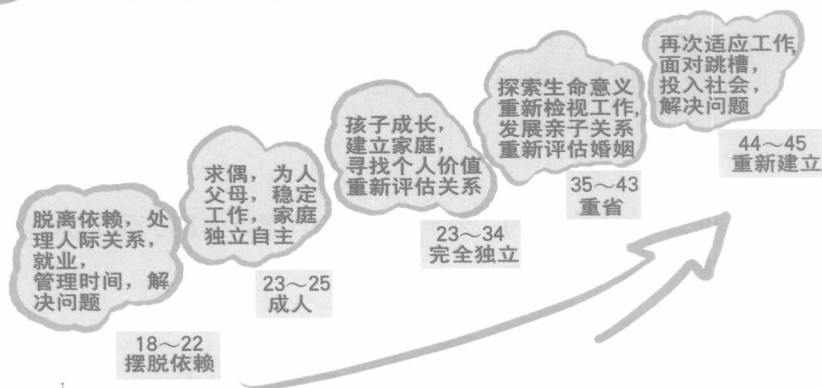
婚姻和工作是成年人不得不考虑的重要任务。一般人在20~30岁之间会开始寻找适合的配偶，组建家庭，生儿育女，而婚后所要面临的压力就会接踵而来，例如家务分配、夫妻关系维系、经济压力等一系列问题，只有认真处理好这些问题才能保持健康的家庭生活。此外，成年期是整个职业生涯最重要的阶段，需要在事业上有所努力和付出，但是这时个体往往会在工作中遇到很多的问题和危机，如工作环境差、人际关系不好、工作压力大等问题。

● 成年人普遍的心理特征

1. 心理压力大。工作和家务负担的加重，体质的迅速下降，无形中给他们增加了很大的心理压力。
2. 苦闷和烦恼增多。家庭生活、工作条件、子女抚养等状况的不断变化会给个体带来诸多不适，增添了不少的烦恼。
3. 容易产生紧张情绪。成年人在事业上会更加渴望成功，并有着较高的抱负，不仅要为其付出艰辛的努力，还要承担家庭和社会的重任，这些都会使其心理紧张，精神上得不到放松。

成年人所具有的心理特点

图一 成年人的发展阶段和任务



图二 中年期的心理特征



老年期的心理变化 LAONIANQIDEXINLIBIANHUA

“夕阳无限好，只是近黄昏”，每个人都有变老的时候。步入老年，人的机体逐渐老化，心理活动也会逐渐衰退，心理变化的总趋势呈现为减速下降。

65岁以后的这一阶段被称为“老年期”，心理学根据其心理活动衰退的特点，又把老年期称作是“丧失期”。

● 丧失期的心理变化

进入老年期，个体会丧失很多东西，如身体机能、动人的容貌、经济的独立、家庭和社会地位、生动的情感等。很多人会因此而感到伤心、不舍和无奈，甚至从心理上不承认自己的衰老，产生消极和悲观的心理，觉得自己不中用了，被社会淘汰了，感到失落、孤独、忧郁和迷惑，变得敏感而悲戚，不仅损害了自身的健康，更加速了身体和精神的衰老。

例如，很多老年人不习惯退休之后的生活，觉得自己不再受到尊敬，感到“门前冷落车马稀”，不甘心社会地位和家庭地位的丧失，因此变得消极和忧郁。但随着时间的推移，以及个人的心理调整，老年人会逐渐地建立起新的生活秩序，接受生活现状，恢复平静稳定的态度。

● 正确认识衰老的含义

很多人会认为老年的心理只有衰退没有发展，其实这是不正确的。大量的观察和研究表明，个体在老年期，某些心理机能不仅没有衰退，甚至还有发展和增强的表现。只是在心理变化的总趋势上是下降的。进入老年期，老年人应该正确对待这一正常的现象，调整心态，接受这些变化并迅速适应新的生活状态，使自己抱有一颗年轻的心，热爱并珍惜生活，以平和、豁达心态来面对晚年的人生。

步入老年之后

图一 老年期的生理和心理的变化



图二 老年人的不良情绪

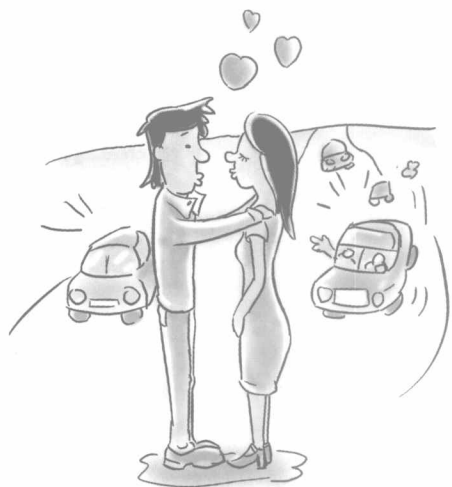


第八章 ▶

透析美妙的内心悸动 ——恋爱心理学

恋爱是人类最为重要的一种心灵体验，是一种极为复杂的心理现象。多少人曾为之欣喜若狂或者悲痛万分，却依然乐此不疲，那么恋爱究竟是怎样一种情感？这样的情感是如何产生的？在恋爱中我们都会产生哪些有趣的变化？恋爱心理学将为你解开其中的奥秘。





1. 原来爱是这样的一种情感
2. 爱是性意识的觉醒
3. 选择对象的心理依据
4. 如何传递爱情信息
5. 浪漫能持续多久
6. 誓言还是谎言
7. 如何看待“一见钟情”
8. 初恋的内心体验
9. 失恋了怎么办
10. 原来我是“单相思”



原来爱是这样的一种情感

YUANLAIAISHIZHEYANGDEYIZHONGQINGGAN

爱情是世界上永恒的主题。可能每个人的心目中都有一种关于爱情的定义。但是爱究竟是一种怎样的情感还需要从心理学的角度进行解释。

● 真正的爱情是什么

爱情是人的性生理和性心理发展到一定阶段的产物；它是男女双方由相识、相知到彼此相爱、仰慕的一种感情，这种感情是强烈的、专一的、稳定的，且具有排他性和冲动性；同时处于这种感情之下的男女双方非常渴望成为彼此的终身伴侣。

现实生活中，人们往往不能够正确地理解爱情，往往会把友情、依赖、崇拜、同情等感情当作爱情。其实，真正意义上的爱情，可能是从友情、依赖、崇拜、同情等感情转化而来，但两者并不能画等号。真正意义上的爱情既包括生理上的吸引和欲望的满足，同时恋爱双方又有着更高层次心理需求，包括精神的享受、情感的依赖、心灵的共鸣等。

● 爱情的特殊性

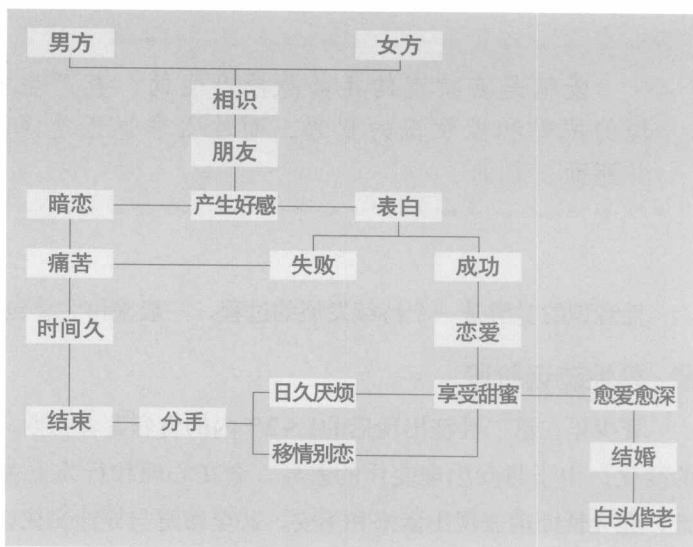
1. 爱情具有自主性。爱情是建立在男女双方自愿的基础之上，他人的干涉和外界的压力不能促使爱情的产生。
2. 爱情具有对等性。对等性是指爱情是以双方互爱为前提的，如果其中的一方对另外一方不能“来电”，爱情关系则不能够确立。
3. 爱情具有排他性。所谓排他性是指建立爱情关系的男女双方对第三者是非常排斥的，既不允许第三者插入他们的爱情关系，也不允许恋爱双方的任何一方同时与其他人建立恋爱关系。
4. 爱情具有冲动性。冲动性是指这种感情是不顾一切的、是持续不断的接近欲望的一种冲动。

这就是爱情

图一

恋爱心理

男女双方恋情的发展是一个心理关系的建立、巩固和加深的过程。



图二

爱情的特征

爱情是男女双方由相识、相知到彼此相爱、仰慕的一种感情，这种感情是强烈的、专一的、稳定的，且具有排他性和冲动性。



爱是性意识的觉醒

AISHIXINYISHIDEJUEXING

爱情是在特定的年龄阶段产生的，其产生的基础是性生理的成熟和性意识的觉醒。而性心理也正是伴随着性意识的觉醒而发展的。

性意识的觉醒是一个持续发展的过程，一般来讲主要包括三个阶段：

● 异性疏远阶段

青少年在第二性征出现后的1~2年内的青春发育初期，生理上会产生巨大的变化。由于男女生理变化的差异，会在心理和行为上表现出不愿意接近异性，在异性面前表现出紧张和不安，甚至回避与异性交往，对有关性的问题也会感到害羞和反感。但其内心又对性充满了好奇。总之，这一时期的性意识是对两性关系由无知到意识的状态，而这种意识又是非常朦胧的。

● 异性接近阶段

随着年龄的增长及生理、心理的进一步成熟，青少年逐渐开始适应并接受第二性征出现后的种种变化，而对异性的疏远也开始转变为对异性的好感和爱慕，并萌发出彼此接触的要求和愿望。于是，处于这一时期的少男少女们会在异性面前努力地表现自己，渴望一起学习，一起参加各种社交活动。但他们还是把对方当作朋友，在感情上没有排他性和专一性，其性意识带有朦胧的向往的特点。

● 恋爱阶段

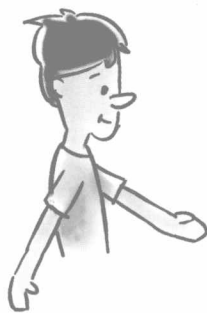
随着生理和心理上的进一步成熟以及社会环境的影响，青少年在对群体异性产生好感的基础上逐渐对个别异性产生仰慕和依赖，自然地萌生爱意，开始择偶恋爱。这一阶段，他们仅把特定的异性作为交往的对象，感情也会带有排他性、专一性、冲动性。这一阶段的爱情多是隐蔽的，以精神内容为主，重视纯洁的感情。

恋爱情感变化

图1 疏远——吸引——向往——尝试。



异性疏远期



异性吸引期



异性向往期



择偶尝试期



选择对象的心理依据

XUANZHEDUIXIANGDEXINLIYIJU

每个人在选择自己的伴侣时，都会有一定的心理依据。而这种心理依据与人们建立恋爱以及婚姻关系所要实现的心理需求是密不可分的。

择偶心理是指男女双方选择自己的恋爱对象的心理现象和心理活动规律。而具体的择偶标准还是因人而异的，由于个人的恋爱观、婚姻观和家庭观的不同，在择偶心理上也有各自的特点，生活中，我们常见的择偶心理类型主要有以下几种：

● 事业至上心理

具有这种择偶心理的人主要集中在知识分子群里，他们往往把工作成绩、事业进展、职位高低、业绩好坏等看成人生最重要的生活内容。很多时候，他们把对方有无事业心和奋斗精神，都作为择偶的一项必不可少的条件，更是把爱情的幸福寄托于事业的奋斗之中。

● 金钱至上心理

现代社会，很多人都把对方的经济状况放在首位，他们的婚姻是为了得到一个能满足他们吃、穿、住、玩的安乐窝，或者借以生存的依靠。这种建立在物质、金钱基础上的婚姻，是不牢靠的，因为经济条件是可以改变的，爱情也常常会因对方丧失了优厚的物质条件，而失去凝聚两人心灵的吸引力。

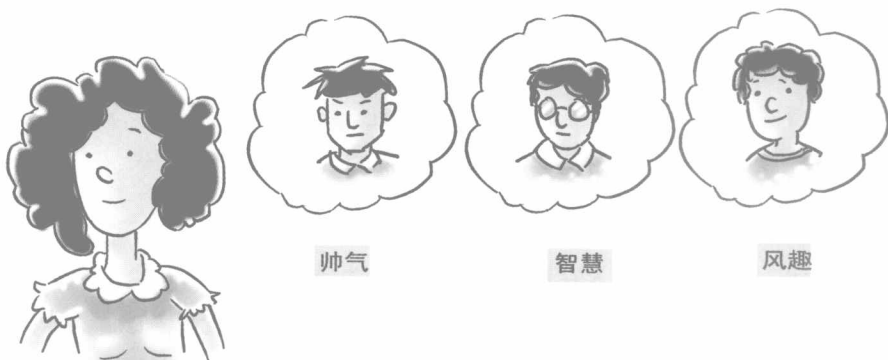
● 政治联姻心理

这种择偶心理在封建社会是相当普遍的，他们通过婚姻打通自己的仕途之路，或者巩固官场上的裙带关系，即所谓的政治联姻。现在社会，借此机会想青云直上的大有人在，在他们的眼中，所谓的感情只不过是一种借以攀升的工具。

你想嫁给什么样的人

图一 择偶心理

我的男朋友必须。。。。。



择偶心理是指男女双方选择自己的恋爱对象的心理现象和心理活动规律。它因为个人的恋爱观、婚姻观和家庭观有所不同而呈现出很大的差异性。



● 精神满足心理

浪漫是很多人都追求的一种境界，尤其是现在，很多人不能够满足物质的富足，开始追求一种精神满足的高品质心理，他们往往着重的是对方的思想感情、道德品质、性格爱好等，追求彼此心灵上的沟通和感情上的融洽。

● 追求美貌心理

“爱美之心，人皆有之”，这种择偶心理在青年人的心中占有很重要的位置。人们都希望自己的对象更漂亮点，更英俊些，这是人之常情，但如果一味地追求这种外表美，常常会误导我们走上歧途。因为靠对方漂亮的外表产生的爱情，是短暂的，随着岁月流逝，爱情也会随着外貌的衰老而消失。

● 要求完美心理

现实生活中，有很多人在选择对象时，事先制订一系列标准，条条框框很多，凡不符合其中一两点的，哪怕其他方面都中意，都不会再考虑。具有这种择偶心理的人，虽然以年轻的初恋者为多，但常常会使他们成为大龄青年。

● 游戏爱情心理

有很大一部分年轻人，他们或许是因为经受过恋爱的打击，或许本身就不具有健康的人生观、价值观和恋爱观。因此他们往往以恋爱为名，玩弄他人感情，朝三暮四，寻花问柳，结果，浑噩一生也无法享受真正的爱情，而且给一些无辜者带来了很大的伤害。

择偶心理多种多样，以上几点只不过是我们日常生活中最为普遍的几种，但是不管你的择偶心理是哪一类型，你都要遵循这么一句格言：以利交者，利尽则散；以色交者，色衰则疏；以心交者，方能永恒。所以，在选择自己的恋人时，一定要把握好自己心中的标准，以心换心，经营一段属于自己的永恒爱情。

正确对待爱情

图二 柏拉图式的爱情



图三 选择男友的标准

图四 游戏爱情不可取



如何传递爱情信息

RUHECHUANDIAIQINGXINXI

爱情一般是在异性间自然交往的基础上发展而来的。男女之间一旦产生爱情，便会不由自主地向对方传递着爱的信息，使对方知道自己的爱慕之情。

● 语言上的真情表白

语言是人们表情达意的最重要的手段，很多心思是需要自己亲口说出来的，光靠对方去猜，反而容易引起误会。但是语言传递也是需要技巧的，在表达爱意时，要尽量激起对方的心潮，唤醒对方的爱意。表达之初，语言要简短、实在、动情，不用虚假和夸张之词，说话时态度要真诚、深情，语调要柔和，这样才能够让对方感受到你的真情。

● 行动上的关心和帮助

喜欢或者爱慕不是光靠嘴来说的。实际行动往往更能打动人心。学会在日常生活中给对方一些小小的关心和帮助，往往会换回对方的感动和回报。冷时，给他披件衣服；渴时，递上一杯热茶；伤心难过时，你能陪在身边，给其支持和鼓励，这实实在在的行动可以传达出你浓浓的深情。

● 眼神里的含情脉脉

眼神可以传递出不同的情意。人们在看见自己喜欢的对象时，瞳孔会自然放大，目光注视的时间会比较长。心理学家说异性之间的眼睛正视对方超过十秒，就含有爱的成分了。

● 文字里的情深意切

很多人羞于直接通过言语表达，而会选择书信的方式来表达爱情。写情书是一种比较古老的方式，而现在人们则可以通过互联网、发手机短信来传达爱的信息。一句句贴心的话语往往能激起对方内心无限的涟漪。

爱情信息的传递

图一 传递爱情信息的方式





浪漫能持续多久

LANGMANNENGCHIXUDUOJIU

激情过后就会归于平淡，浪漫无法长久地持续，由于幻想、新奇和欲望会随着时间而减退，爱情的浪漫情调也会随之慢慢减弱。

人们常说：“浪漫的爱情是很难长久的”。为什么会有这样的结论，心理专家认为有以下几个方面的原因：

● 幻想的破灭

有人说，恋爱中的男女智商都为零，这话是有一定的道理的。恋爱中的男女，往往容易美化对方，认为对方是完美的，有时明明是缺点，他们也认为是“个性”，是“风格”。如此美化恋爱对象，弱化或忽略对方的缺点或不足，属于典型的“情人眼里出西施”。随着时间的流逝，双方的缺点和不足就会慢慢暴露，生活中便会出现很多不和谐的音符，并由此产生厌倦和烦恼。此时，双方便会感觉到美好爱情幻想的破灭。

● 激情的消失

有激情才会有动力。在刚刚进入恋爱的时候，很多人都会感觉自己有用不完的激情和精力，但是随着相处时间的延长，彼此双方越来越熟悉，就容易失去新鲜感，激情也会渐渐消退。有人说“初吻”会比接下来的成千上万次吻更令人震撼。当你和伴侣几十年如一日地生活在一起，所有的激情和浪漫都将会在锅碗瓢盆的流转中渐渐地趋于平淡。

● 欲望的降低

恋爱初期，彼此双方处在激情的状态，不管是精神的欲望还是身体的欲望都处在一个非常高的水平之上。但是，兴奋的状态总有结束的时候，人们就会渐渐适应并平静下来。因此，随着时间的流逝，以及彼此双方的熟悉，欲望会变得越低，浪漫的爱情也就会随之发生变化。

浪漫的爱情为什么难以长久



结婚前



结婚后

图一

情人眼里出西施

恋爱中的男女，往往会过度美化恋爱对象，弱化或忽略对方的缺点或不足，而随着相处时间的推移，其缺点就会明显地表现出来，从而产生不满和厌倦。



图二

恋爱中的他

恋爱的冲动性使恋爱双方充满激情，而当激情退却，就会因为平淡而产生厌倦。



誓言还是谎言

SHIYAN HAISHI HUANGYAN

恋爱中的男女往往都喜欢以誓明志，通过发誓的形式来表明自己的决心，证明自己的真情，然而这种誓言有时却像是不切实际的谎言。

● 恋爱中的誓言

誓言是男女情侣之间表明决心，证明真爱的一种甜蜜的浪漫方式。虽然有时候，这些誓言会有些异想天开、脱离实际，但是情侣之间还是会对对方的话深信不疑。

恋爱中，男孩往往会对女孩说：“你就是我的天使，我会让你成为这个世界上最幸福的女人！”女孩也会对自己深爱的男孩表达决心：“你是这个世界上对我最好的人，我永远都不会离开你。”

当誓言经历时间的考验之后，当初的承诺是否被遵循和兑现了呢？答案中有很大部分往往是否定的。当初的誓言变成了现在的谎言，然而恋人们往往不会计较这些，他们只是在默默地从这些爱情诺言中体会着被爱的温暖和幸福，品味着爱情的甜蜜和温柔。

● 谎言的必要性

虽然说爱情之本在于真诚，对爱人是不能掺假和欺骗的，但是谎言在恋爱中却是很常见的。男孩说会把天天的星星摘下来送给女孩，女孩不但不怀疑还会很感动。恋爱是一种精神享受，在内心情感升华到一定程度，对现实的合理性考虑就会少很多。

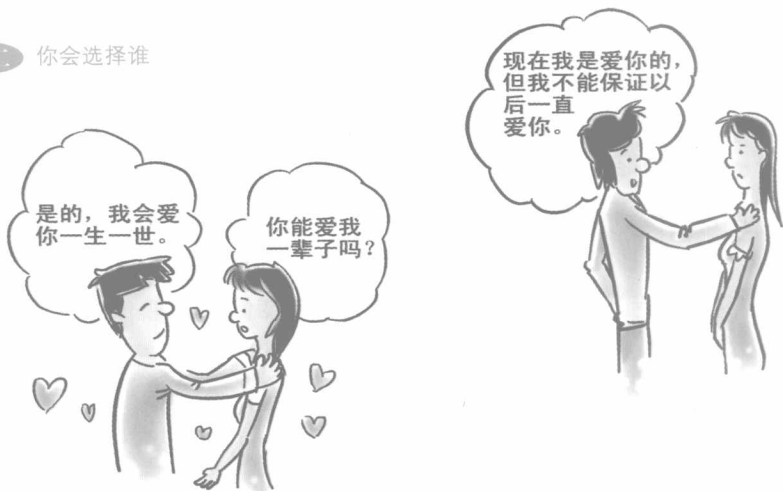
当然，很多时候说谎的目的是为了避免麻烦和不快，使对方感到快乐和幸福。骗人者出于善意和爱，被骗者虽然明知也会欣然接受。女人只有深陷情感之中才容易也乐意上当，而男人的谎言也因为女人的爱情而变得有了价值。因此，充满爱意的谎言是可以接受的。

美丽的谎言

图一 谎言的美丽



图二 你会选择谁



恋爱中的谎言虽然是假的，但却是美的。



如何看待“一见钟情” RUHEKANDAIYIJIANZHONGQING

爱情是浪漫的，人们渴望浪漫，甚至也希望碰见电影里那样的一见钟情的浪漫爱情。然而，在现实生活中，一见钟情却往往具有很大的欺骗性。

● 一见钟情是一种心理现象

在现实生活中，一见钟情是一种心理现象，即自己在某一时刻遇到的对象跟自己所想象的恋人标准吻合或者有很多相似的地方，再或者就是被对方的某一特点所吸引，由此而引发的内心的爱慕和崇拜。

一见钟情凭借的是好的第一印象，但是第一印象也往往带有很大的欺骗性，在你不知道对方的现状和经历的情况下建立爱情，很可能会给自己带来痛苦。爱情不仅仅是一种感觉，它需要长时间的了解，一见钟情的好感中往往潜藏着很多的危机。

● 正确对待一见钟情

很多时候，一见钟情的感觉不过是自己欺骗自己的一场爱情游戏而已。为此，我们应该正确地看待一见钟情和第一感觉：

1. 第一感觉捕捉到的往往是一些表面的肤浅的东西，而单凭直觉做出的评价往往是简单的，平面化的。
2. 第一感觉所捕捉到的信息往往是流动的，是瞬间变化的。因此，单凭第一印象容易把事物凝固化、绝对化，看不到事物变化的轨迹。
3. 在一见钟情者的眼里，对方的某一方面的特征被夸张性地扩大，然而这样的感觉在现实面前经不住考验，很容易让人大失所望。

因此，认识到一见钟情的利弊，不把一见钟情看做恋爱的整个过程，而只是作为恋爱的开端，通过彼此的交往和理解，然后理智地选择，才会找到真正幸福的爱情。

别让一时的感觉骗了你

图一

恋爱的冲动

一见钟情的产生具有很大的冲动性，是人们在瞬时对某人产生爱慕和崇拜的一种心理现象。



美丽的背影

丑陋的面孔

图二

感觉的骗局

第一感觉捕捉到的往往是一些表面的肤浅的东西，很容易产生错觉，使自己受骗。



初恋的内心体验

CHULIANDENEIXINTIYAN

初恋是情窦初开时的幻想，是对美好爱情的憧憬。初恋作为爱的起步，是爱情交响曲中的第一个音符，流淌着兴奋的、冲动的、急切的、优美的乐音。

初恋的感觉是难忘的，初恋的男女彼此总有说不完的话，不仅相看两不厌，而且难舍又难分，一旦分离，便倍感失落。初恋者有其独特的心理体验和特征。

● 神秘心理

初恋男女刚刚接触到神秘的爱情，感到对方是一扇通往人类另一部分的神秘大门。性别的差异，表露的差异，言语的差异，思维方式的差异，使得两人世界充满神秘的韵味。因此，初恋者对对方充满神秘感，想要急切地进行了解。

● 兴奋心理

初恋男女对什么事情都会表现出一种兴奋的情趣，做什么事都充满激情、精神十足，感觉不到疲惫和劳累，每天都如胶似漆地黏糊在一起，不到约会的最后一刻，不舍得放手，哪怕有一丁点儿的时间也要和对方待在一起。

● 冲动心理

初恋双方突然走进了自己从未体验过的新世界里，内心充满了极大的惊喜，也包含了冲动的欲望。相见时，肌肤的接触会燃起澎湃的激情，有时想到恋人的一颦一笑、一句话语、一个眼神也会因此而热血沸腾。

● 盲目心理

刚刚进入恋爱的男女，大多都还不明白爱情是怎么回事，因此他们所做的很多事情往往会显示出一种盲目性。他们就像初入迷宫的人一样，找不到正确的路，因而只能在里面乱窜。初恋是具有双面性的，它纯洁无瑕，却稚嫩无知，往往会因为冲动酿成苦果，带给人们刻骨铭心的痛楚。

初恋的感觉

图一 愉悦与亢奋



图二 神秘与羞涩



图三 冲动与疯狂

初恋的新奇、纯洁和强烈，往往使人产生经久难忘的深刻体验。



失恋了怎么办 SHILIANLEZENMEBAN

失恋是恋爱失败的一种表现，失恋者会因为恋爱的中断而遭受严重的心理挫折，容易因此而走向堕落，需要及时地进行心理调整和情感宣泄。

失恋是恋爱中经常发生的事情，大多数失恋者能够正确对待和处理这种恋爱受挫现象，能重新愉快地走向新的生活，然而也有部分失恋者不能及时排除这种强烈情绪，从而导致心理失衡。面对失恋，我们应该跳出自己的圈子，冷静地思考，做出理性的判断。当彼此之间的恋情已经结束，要善于借助各种有效的方法，让自己及时地从痛苦中走出来，重新开始自己新的生活。

● 适当宣泄

别让悲痛、挫折感、愤怒一直堆积而侵蚀你的身心。想哭，就尽情地哭；想叫，找个无人之处用力嘶喊；想倾诉，找知心好友好好谈一谈。或者，进行一次远途旅行。总之，要通过适当的宣泄消除自己的忧伤，使内心不再压抑。

● 不做写故事的人

往事应当随风而去，所以最好不要记录曾经的点点滴滴，扔掉一些有关你们恋爱记忆的东西，接受失恋的事实，收起回顾的眼神，转身向前看去，才能够走出阴影，找到生活的希望，重新开始寻找幸福。

● 进行情感转移

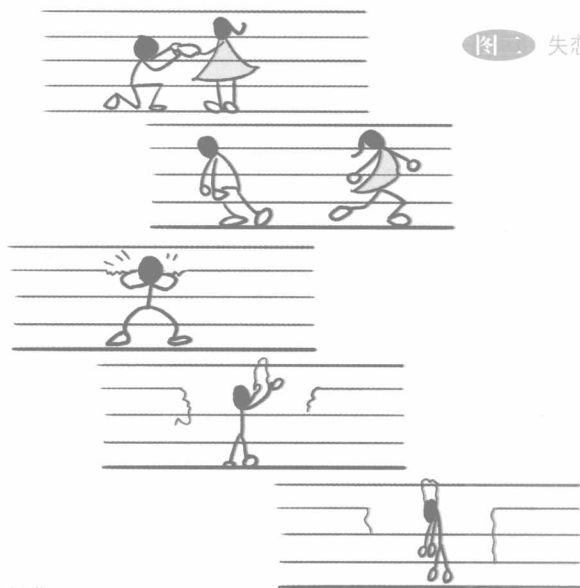
试着站在对方的角度想一想自己到底错在哪里，吸取经验教训，以崭新的姿态去寻求新的爱情。失恋也是一种历练和成长，事情过去以后，我们依然要乐观地去对待人生，活出精彩的自己。

失恋的表现和过程

图一 失恋的外在表现



图二 失恋的内在表现



图三 失恋进行曲



原来我是“单相思”

YUANLAIWOSHIDANXIANGSI

恋爱是一个双向的过程，当它以单恋的单向形式出现时，实际上已宣告恋爱失败。但有的人明知无望却难以自拔，使自己陷入“单相思”之中。

● 恋爱中的单恋现象

单恋是指一方对另一方的以一厢情愿的倾慕与热爱为特点的畸形爱情。单恋多是一场情感误会，尤其是青少年“爱情错觉”的产物。“爱情错觉”是指因受对方言谈举止的迷惑，或自身的各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，或因自以为某个异性对自己有意而产生的爱意绵绵的主观感受，也就是人们常说的单相思。

单恋者的内心往往是十分痛苦的，因为明明对异性伙伴产生好感，却从未表白过或者不被接受，如果自己不能及时地放下，就会给自己造成很大的苦闷。“单恋”是一种恋爱的心理误区，它超出了健康的恋爱心理的规范值，容易使人的心理走向偏执。

● 造成单相思的心理原因

单恋者经常会体验到情感的痛苦，因为他们无法正常地向自己所钟爱的异性倾诉柔情，更不能感受到对方爱意的温馨。一般来讲，在具有单恋心理的人中，女性居多，因为生理和心理的特点，以及传统的道德观念的影响，导致其不喜欢外露自己的感情，而且，她们的自尊心比较强，害怕遭到拒绝的心理也是一个主要原因。

另外一种情况是自己喜欢对方，但是表白后遭到拒绝，而自己仍是喜欢而不能自拔的一种心理状况。还有个别单恋者自作多情，误以为对方爱过自己或一厢情愿、自我满足地宣扬对方爱自己，等到一旦知道真相，爱情的建立化为泡影，很可能由爱生恨。

落花有意，流水无情

图一 单相思源自爱情错觉



单恋多是一场情感误会，是“爱情错觉”的产物。

第九章 ▶

人生的路上与谁携手 ——社会心理学

每一个人都是生活在群体之中的，没有谁能够离开社会独立存在。我们的生活、思考、行为以及感受时刻都在受着他人以及集体的影响，同时我们也在影响着别人。在人生的道路上，你将与谁携手并进呢？学习社会心理学，你将会知道人与人之间是如何建立关系的，交往中都有什么样的心态，我们如何去了解和接近别人，使我们更加了解自己和别人。





1. 人为什么要和他人交往
2. 我们是如何认识他人的
3. 印象是怎样形成的
4. 如何打造良好的第一印象
5. 影响人际吸引力的因素
6. 态度的形成与改变
7. 随波逐流的从众心理
8. 个体为什么要加入群体
9. 什么是人际关系
10. 人际交往应遵循的心理原则
11. 人际交往中的不良心理
12. 走出孤僻的自我世界



人为什么要和他人交往

RENWEISHENMEYAOHETARENJIAOWANG

人不是孤立地生活在社会中的，每个人都会努力地与外界建立关系，使自己融入一定的群体当中。

● 满足需要，消除孤独感

人很害怕孤独，人对孤独有一种本能的恐惧，为了避免孤独，便会想出很多的办法和策略，而人际交往则是一种最基本、最有效的消除孤独的方法。社会心理学研究表明，孤独是人们在日常生活的人际关系中所产生的一种心理体验，当一个人感到孤独就表明他渴望与人建立关系。

● 传递信息，增加经验知识

个人只能在有限的范围内活动，因此所获得信息也是有限的。要想获得更多的信息就需要借助人们之间的信息传递，以增加个人的知识和经验。人际交往是人们彼此之间交流思想、传递情感和知识的重要手段，有助于人们获得更多有用的东西。

● 协调人际关系

在现实生活中，每个人都会在一定程度上与自己所属的群体保持一致，以获得安全感、认同感和荣耀感，这样才能进行有效的人际交往，帮助我们较为全面地认识社会，对各种社会现象产生较为深刻的理解，从而当群体成员之间发生矛盾时，可以通过人际交往及时地沟通思想、消除误会、解决矛盾，创造一种和谐的、融洽的交际氛围。

● 提高群体的凝聚力

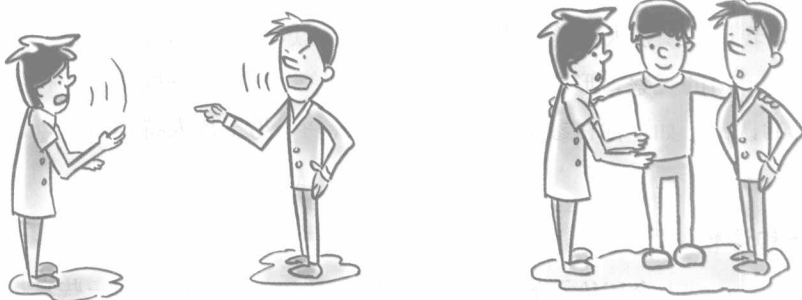
群体成员之间的相互交流和互动，对群体凝聚力的增加有很大的帮助，只有群体的凝聚力提高了，个体的能力和价值才能更好地发挥出来，才能更多地满足自身的需求。

社会交往的好处

图一 消除孤独感，实现信息的传递



图二 协调人际关系，消除误会，解决矛盾



图三 提高凝聚力，实现自己的价值





我们是如何认识他人的 WOMENSHIRUHERENSHITARENDE

认识他人是我们进行社会交际的基础和前提，只有彼此接触和了解，才会建立起一定的人际关系，而认识他人其实也是一个复杂的心理过程。

认识他人属于社会认知中的一个方面。具体地说，认识他人就是我们在与他人交往中，观察他人的行为表现，推测和判断其内在的心理状态、行为动机以及行为意向性的过程。要认识一个人通常会包含着这样三个连续的步骤：

● 观察

观察是我们认识别人的第一步。我们往往会通过对别人的言谈举止、仪态神情、行为习惯的观察，形成关于他人的印象，产生最初的感性认识，初步形成对某人的认识。如：你在参加聚会的时候，有一个男士待人特别热情，说话风趣幽默，你就会觉得这个人不错，产生一定的好感，愿意与之接触。

● 判断和评价

通过观察，别人会留给我们一些初步的印象，我们会通过他的一些言行表现，结合自己的认识和观点，对其做出一定的判断和评价。例如，我们连续多次看见一个女孩穿着红色的衣服，我们就可能想到这个女孩一定比较喜欢红色。

● 推论和解释

在判断的基础上，我们还会进一步推论和解释他人的行为，比如还是那个喜欢穿红衣服的女孩，她喜欢红色，而红色通常代表着奔放和热烈的感觉，我们就会推断这个女孩应该具有热情、开朗、活泼的个性。

这三个步骤是连续的，不可分割的，在这个过程中，我们通过自己的判断和分析对他人会形成比较完整的印象，达到认识他人的目的。

认识他人的过程



观察



判断和评价



推论和解释



印象是怎样形成的

YINXIANGSHIZENYANGXINGCHENGDE

在日常生活中，我们常常说：“我对某人印象不错”、“我对某人好像没什么印象”。印象是我们认识他人的基础，而印象的形成要依靠各方面的因素。

● 什么是印象

社会心理学家解释说，印象是指认识主体对认识客体的看法，也就是我们最初在遇到某一个人的时候，根据自己的主观理解而形成的对别人的评价。它包含了认识对象各方面的突出特点，反映的是对象的总体特征。印象的形成直接影响着我们与他人的交往关系。如果对别人的印象好，我们可能会积极主动地与别人进行更深入的交往；如果印象不好，则很有可能就此打住，无法深入下去。

● 形成印象的信息

心理学家研究发现，在印象形成的过程中，人们一般会注意这三个方面的信息：

1. 人的自然特征，包括性别、种族、外貌等。在遇到陌生人的时候，我们一般首先分析这个人是男是女，长得漂亮还是难看。

2. 人的社会特征，包括职业、身份和社会地位等。例如，我们从日常生活经验获知，从事同一行业的人会具有某些共同的特点，因而我们一旦知道对方的职业身份，就会依据此职业所具有的特点来评价他，形成对他的印象。例如，如果我们知道某人是医生，就可能认为他比较冷静、认真、讲卫生。

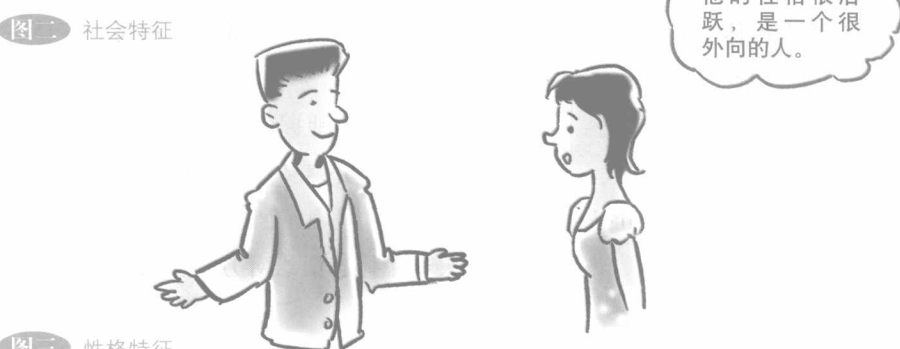
3. 人的性格特征。初次接触，对人的了解不会太深，但我们往往会通过他当时的表现来推测其性格特征。如我们通常会根据一个人的服饰、打扮，说话做事的风格来判断他是有品味的还是比较俗气的，是内向的还是活泼的等。

形成印象的信息

图一 自然特征



图二 社会特征



图三 性格特征





如何打造良好的第一印象

RUHEDAZHAOLIANGHAODEDIYIYINXIANG

在与人交往的过程中，彼此之间留有的印象不止一次、两次，但是往往第一印象却是最深刻的、影响是最深远的。

● 第一印象很重要

第一印象也叫初次印象，它是两个素不相识的人第一次见面时所形成的印象。初次见面，彼此难以做深入的了解，而对方的仪表、风度给我们的最初印象往往会形成日后交往的依据。例如，初次见面，在穿着上不讲究，随意而邋遢，就会让人觉得态度随便、不讲卫生、生活习惯不健康等，从而不大愿意与之交往。

人与人之间的相互交往、人际关系的建立，往往是根据第一印象所形成的。因此，心理学家研究认为，先出现的信息对总印象的形成具有较大的决定力，因此，给人留下好的第一印象是十分重要的。

● 如何才能形成好的第一印象

如果想给别人留下良好的第一印象，就需要从多方面作好充足的准备：

1. 以充满自信和活力的精神面貌面对别人。当一个人步伐轻松有力，与人交流时谈吐得体，说话时双眼有神、面带微笑，就会给人以自信、可靠、积极向上的感觉。

2. 仪表得体、举止大方。恰如其分的仪表，优雅的举止，和蔼的表情往往是一个人高贵品格和优良修养的表现。

3. 微笑待人、态度诚恳。第一次见面，热情地握手、微笑、点头问好都是向人传递友好情感的方式，再加上诚恳的态度更容易打动人心。

4. 言谈掌握分寸，讲究文明礼貌。言谈过程中，语言表达要简明扼要，别人讲话时要认真倾听，不随便打断，善于用体态语给对方以积极的反馈，赢得对方的好感。

影响第一印象的因素

图一 外表



图二 才华



图三 间接获取信息



影响人际吸引力的因素

YINGXIANGRENJIXIYINLIDEYINSU

人际关系是一种心理关系。只有两个相互吸引的人才能走到一起，拉近心灵的距离，如果彼此相互排斥、互不喜欢，是很难在一起相处的。

在现实生活中，我们经常会说“物以类聚，人以群分”，或者“道不同不相为谋”，这说明没有人际吸引，是很难建立起人际关系的。比如，很多人喜欢长得漂亮的人，而漂亮对我们就是一种吸引。

● 认知因素

人际关系的建立是在人际认知的基础上产生的，在认知他人的时候，往往依据对方的体态、颜面、表情、言语等知觉，形成初步的印象，并产生一定的感受和态度，如喜欢或者讨厌。但这种知觉往往存在着表面性、片面性、肤浅性等弱点。这属于个人品貌上的吸引力，包括长相、性格和能力等因素。

● 情感因素

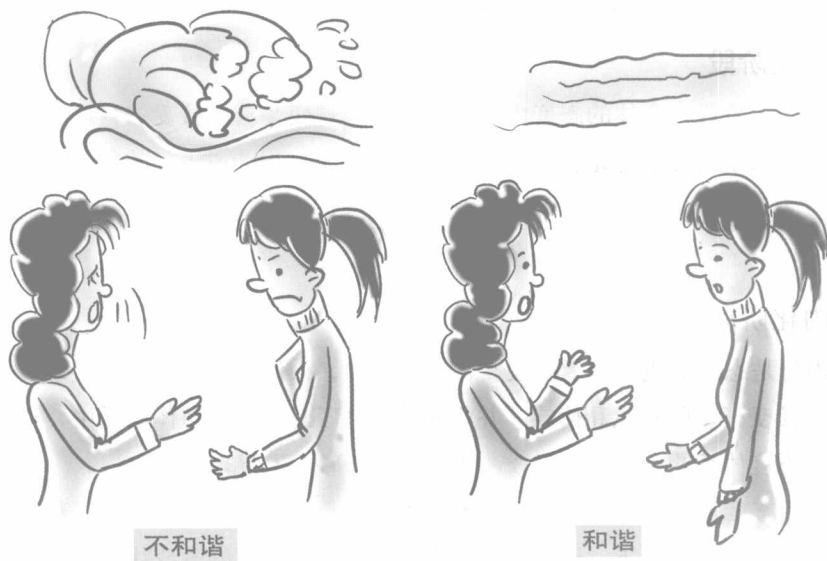
交往双方的关系除了受认知因素影响外，还要靠情感因素来维系，即人们相互协调上的吸引力，包括相近性、相似性、相悦性和互补性等因素。它决定着一个人能否被他人接纳和相容，能否缩短彼此心理上的差距。

例如，人们喜欢和自己相似的、相近的人在一起，因为彼此在态度上会保持一致，容易获得对方的支持，交往时很少争吵，所以那些同年龄、同性别、同学历和有相似经历的人容易相处。还有，当交往双方的需要和满足途径互补时，双方之间的喜欢程度也会增加，因为这样可以对方那里获得自己所缺少的东西，从而产生吸引力。如脾气暴躁的人和脾气温和的人能够成为好朋友，支配型的人和顺从型的人能够结为秦晋之好。

人与人之间的相互吸引



图一 相似的人容易相互吸引



图二 互补的人容易相互吸引



态度的形成与改变

TAIDUDEXINGCHENGYUGAIBIAN

现实生活中，我们在对待人和事的时候，总会形成自己的态度。而且我们的态度会随着情况的变化而发生改变。

态度指的是一个人对某一特定的对象做出反应时所持有的评价性的、较稳定的内部心理倾向。态度的形成一般会经历这样几个阶段：

● 模仿与服从阶段

态度的形成有的是出于自愿而主动模仿，有的则是受到某种压力而服从。例如，小孩崇拜自己的父亲，在处事态度上也会主动认同父亲，形成自己的态度；又如进入一个团体，需要遵守许多的行为规范，不管你愿不愿意都得遵从，久而久之就会形成相应的态度。

● 同化阶段

在这一阶段，个体的态度由被迫遵从逐渐转变为自觉接受、自愿进行，也就是说，人们开始自愿地接受他人的观点、信念、行为或者新的信息，使自己的态度主动向其靠拢，变得相近。此时新的态度还没有和自己原有的态度体系融为一体。

● 内化阶段

内化是态度形成的最后阶段，在这一阶段，人们的内心已经发生了真正的变化，接受了新的观点和情感，并将其纳入到了自己的价值体系当中，形成了自己的态度体系的有机组成部分，从而彻底地形成了新的态度。

虽然态度是一种比较稳定的、不易改变的心理倾向，但是在外在和内在因素的共同影响和作用下，还是可以发生改变的。而态度的改变往往有这样两种形式，一是改变原有态度的程度，但方向不变，如从反对到坚决反对；另一是方向上的改变，如从反对到赞成。

认识我们的态度

图一 模仿与服从



图二 同化

图三 内化



随波逐流的从众心理

SUIBOZHULIUDECONGZHONGXINLI

商店促销，很多人疯狂抢购，即使自己用不着，也会跟着去买，这是现实生活中经常发生的一种从众行为，其根源是随波逐流的从众心理。

● 从众心理的表现

从众心理是指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式的现象。在日常生活中，从众心理大多表现在两个方面，一方面表现为在临时的特定的情境中采纳占优势的行为方式，如面对弱者的求助主动帮助，或者跟随大家一起旁观等；另一方面表现为对长期占优势的观念和行为的接受，如顺应风俗、习惯和传统等。

● 为什么会产生从众心理

一般而言，当人们遇到不明确的情景时，往往会更加信任多数人的行为，以多数人作为自己的行为参照会更有安全感。个体对偏离的恐惧也会使人从众，因为当个体偏离群体的时候，会顶着很大的压力，还可能面临着很大的危险，为了避免危险个体就会和多数人保持一致。还有一方面的原因，当个体处于一个具有高度凝聚力的群体之中，会对自己所属的群体产生强烈的认同感，愿意跟随大家一起行动。

总之，从众是一种很普遍的社会心理和行为现象，它积极的一面是，有助于人们学习别人的智慧和经验，扩大视野，克服固执己见，减少不必要的烦恼和误会等；消极的一面是，不假思索的盲目从众，容易束缚思维，扼杀创造力，使人墨守成规、失去主见。

从众心理的表现及影响

图一

从众心理的表现

从众心理表现为在自己的知觉、判断、认识上跟从多数人的行为方式的现象。例如，无人问津的报摊，当有一个人觉得报纸有意思时，就会有很多人买来看，从而引起更多人的围观，使大家都觉得有意思。



图二

从众心理的消极影响

不假思索的盲目从众，很容易使人失去主见，迷失自我，做出不适合自己的选择，最终一事无成。





个体为什么要加入群体

GETIWEISHENMEYAOJIARUQUNTI

每个人身处不同的群体之中，比如，家庭、学校班级、工作单位都属于群体，我们之所以会加入群体，是为了满足心理的各种需要。

● 群体的定义及特点

所谓群体，是指人们彼此之间为了共同的目的，以一定的方式结合在一起，彼此之间相互作用，心理上存在共同感受并且具有情感联系的包括两个以上个体的人群。群体是社会协作的产物，一个人可以同时参与多个群体。

群体的特点：群体不是一个人而是一群人；群体成员有着共同的目标；成员在心理上有着依存关系和共同的情感。

● 个体加入群体的原因

1. 群体有助于个体的某些重要心理和社会需求的满足。个体加入群体之后，会使自己获得安全感，有所依从；成员之间相处交流，使个体获得社交的需要；成员的关心和帮助使个体得到尊重；融入群体有利于消除个体的孤独和恐惧。此外，通过全体成员的共同努力取得一定的成绩，会满足个体的自我实现。

2. 在实现目标时获得群体的帮助。一个人的力量是有限的，很多事情非个人能力能够完成，而群体综合了所有成员的不同能力和长处，彼此分工合作、协调一致，通过群体的努力可以在实现群体目标的同时也顺利达到个体的目标。

3. 参与群体有利于个体获得更多的知识和信息。群体之外的个体很难获得群体之中的敏感的信息，只有成为其中一员才能分享这类知识和信息。

4. 有利于个体建立积极的社会认同。被群体所接纳是对个体价值的一种肯定，群体威信越高，社会对其成员的认同也就越高。

个体加入群体原因



图一 引起注意得到好感



图二 为了帮助自己达成目标



图三 为自己安全



图四 为了得到肯定



什么是人际关系

SHENMESHIRENJIGUANXI

人们之所以参加社会交往，其目的在于建立起一定的人际关系，而人际关系是人和人之间的一种心理关系，它反映了个人或群体满足其社会需要的心理。

● 人际关系属于社会关系的范畴

社会关系包括人们之间的经济、政治、道德、法律、宗教、心理、血缘等关系。在现实生活中，每个社会成员都有着一一定的社会地位，并且以一定的角色和别人进行交往，特别是经济、政治、道德、法律等关系，一定会反映在人们的人际交往中，并通过交往产生一定的心理关系。比如，由于人们有异性生活和繁衍后代的需要，因此就产生了婚姻关系。所以说，人际关系一定带有社会关系的性质。

● 人际关系的内涵是心理上的亲疏关系

不管人们以什么角色和别人交往，交往双方都会产生疏远或亲密的感觉，因为人际关系的形成是相互认同、情感相容、行为相近三个方面共同作用的结果。换句话说，这三个方面一起制约着人际关系的稳定程度和亲疏程度。

● 人际关系的外延是角色关系

人们之间的交往都是在一定的角色中进行的，因此就形成了角色关系。比如同事关系、同学关系、师生关系、领导和下属的关系等。因为每一个社会成员都承担着多种角色，所以人际关系往往是错综复杂的，比如，两个人既是上下级关系，又是亲属关系，还可能是同学关系等。

人际关系是通过人与人彼此之间的交往所形成的心理关系，在特定的社会环境下，人与人之间的关系又是与周围的很多因素密切相关的。

人际关系是一种心理关系

图一 心理上的亲疏关系



与爱人在一起



与陌生人在一起



妻子的丈夫



儿子的父亲



父亲的儿子



领导的下属

图二

角色关系

一个社会成员可能同时承担着多个角色，所以人际关系往往是错综复杂的。





人际交往应遵循的心理原则

RENJIJIAOWANGYINGZUNXUNDEXINLIYUANZE

在与人进行交往的过程中，人们会以一定的心理原则来指导自己的行为举动，外化出来就是为人处世的态度和心态。

● 诚信原则

诚信是人际交往的根本，以诚相待才能换得别人的真心实意。尔虞我诈、钩心斗角的人是永远也不会有好人缘的。待人不诚就无法让人信服，所谓“人无信不立”，不讲诚信，终究难以在社会上立足，待人诚信才是赢得人缘的最基本的准则。

● 平等原则

人和人之间的平等，不是指物质的“相等”或“平均”，而是在精神上互相理解和尊重，把对方当成和自己一样的人来看待。盛气凌人不会抬高自己，只会被人疏远。因此，待人接物要以平等的心态去对待，不小看别人，也不高估自己。

● 尊重原则

尊重是一种美好的德行，带有神奇的力量。它体现一个人的道德是否高尚，心地是否纯正，气度是否宽广。尊重别人可以消除彼此之间的隔阂，缩短彼此之间的距离，可以赢得信任，换来朋友的好感和青睐。

● 自爱原则

古语云：“人必其自爱也，而后人爱之；人必其自敬也，而后人敬之。”自尊自爱是做人的基础，如果连自己也不爱惜自己，怎么能够使别人来爱惜自己呢？自爱是为人处世的基准和前提，例如在人际交往中不要随意接受他人的馈赠，交往不深时，待人要庄重、严肃，不谄媚、低俗、放纵。这样才会赢得别人的尊重而不是轻视。

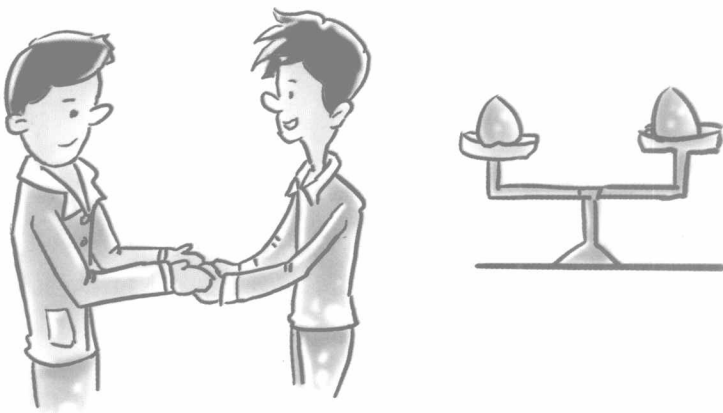
遵循健康的心理原则



图一

与人交往要讲诚信

诚信是人际交往的根本，以诚相待才能换得对方的真心实意。尔虞我诈、钩心斗角只会伤害彼此的关系。



图二

尊重是加深关系的基础

尊重对方，是心灵上的接纳和认同，这样才会拉近彼此的心理距离，消除隔阂，建立好感。



人际交往中的不良心理

RENJIJIAOWANGZHONGDEBULIANGXINLI

在人际交往中，人们会产生各种心理反应，有的有助于改善彼此之间的关系，增进彼此之间的信任，而有一些不良心理，却会给人们的人际关系造成损害。

在社会交往中，人们容易出现的不良交往心理主要有：

● 自私心理

主要表现为以自我为中心，只想索取，不愿奉献，争名夺利、损人利己。自私心理对人际交往的危害极大，它时时处处会给别人造成伤害，这些人永远也不会拥有真正的朋友，因为没有哪一个人愿意和自私的人做朋友。

● 自傲心理

主要表现为唯我独尊，总是以“老子天下第一”自居，趾高气扬，看不起别人，甚至嘲笑别人、侮辱别人，根本听不进别人的意见，认为自己的想法最高明。自傲心理是人际交往的重要障碍之一，这些人往往很难和别人相处。

● 猜疑心理

有猜疑心理的人，常常用不信任的眼光去看待别人，如果看到别人在说悄悄话，就觉得别人是在讲自己的坏话。猜疑心理严重的人，经常捕风捉影、惹是生非、乱嚼舌根、挑起事端，结果只是自寻烦恼、惹人讨厌。猜疑心理害人害己，有百害而无一利，是良好人际关系的大敌。

● 逆反心理

有逆反心理的人总喜欢和别人抬杠，以此来表现自己的标新立异。面对任何事情，无论是非曲直，如果你说好他就偏说不好，你说一他就偏说二，总之就是要和你对着干。存在逆反心理的人，容易使人反感和厌恶。

不良心理损坏社交

图一

自傲心理

趾高气扬、看不起别人的人，是不会得到别人的亲近和认可的。



图二 逆反心理

过于标新立异反而使自己变成另类，脱离群体，成为孤家寡人。



● 利用心理

有些人认为交朋友的目的就是要“互相利用”。出于这种心理，他们只和那些对自己有用、能给自己带来利益的人交往，并且经常“过河拆桥”。有利用心理的人，在和别人交往的时候，总喜欢算计和占便宜，时间长了，别人就会发现他的用心，进而和他疏远开来。

● 冷漠心理

有些人性情冷漠，他们对自己之外的任何人和事都不关心，甚至误以为言语刻薄、孤傲自赏、漠视别人就是自己的“个性”，导致别人不敢和自己接近。有冷漠心理的人往往很少能交到朋友，做朋友是两个人的心愿，而他们总是“拒人于千里之外”。

● 嫉妒心理

有嫉妒心理的人，总是见不得别人比自己的好，看到朋友成功，不但不为之高兴，反而产生一种强烈的痛苦和不满，甚至恶意诋毁对方。相反，看到别人面临不幸或遭受挫折时，却在心里幸灾乐祸。这样的人，别人对他会避而远之。

● 自卑心理

有些人有强烈的自卑感，他们看不起自己，只知己短不知己长，总觉得别人都比自己强，对自己没有信心，不敢表现自己，不能充分发挥自己的优势和特长。有自卑心理的人，往往没有自己的思想和主见，担心别人拒绝自己，结果反而被人疏远。

上述这些不良心理严重影响人际关系的健康发展，使彼此之间产生隔阂，进而失去别人的关心和帮助，变成孤家寡人，致使其失望失落，郁郁寡欢，失去生活的激情和追求，最终走向痛苦的深渊。所以，与其自酿苦果，不如改变自己，用健康的心去对待别人，赢得别人的信任和帮助，体验真情的温暖和快乐。

不良心理影响人际关系

图一

利用心理

总是喜欢利用和算计别人，而从不帮助别人的人，最终会遭到别人的远离和唾弃。



图二

嫉妒心理

总是对别人怀着强烈的不满，嫉妒别人的优秀，只会使自己更加差劲和落后。



走出孤僻的自我世界

ZOUCHU GUPI DE ZIWOSHIJIE

一个人是不可能也不应该完全生活在一个人的世界里的。不善交际的人很容易陷入孤僻、寂寞和空虚之中，因此，要努力走出自我世界。

● 了解孤僻心理

孤僻心理是一种不健康的心理，严重影响着人的身心健康，容易让人产生挫折感、狂躁感，使人心灰意冷，情况严重的还会导致自杀。这种心理主要出现在性格内向的人身上，表现为不喜欢和别人来往、对人冷漠，对周围的人充满猜疑，怀有轻视、厌烦或防备心理。

导致孤僻心理产生的原因有很多，比如：童年的一些创伤经历，交往受挫等都容易使人的自尊受到严重伤害，于是就把自己和外界隔离开来，不和别人来往，社交能力得不到锻炼，和人群越来越隔膜。

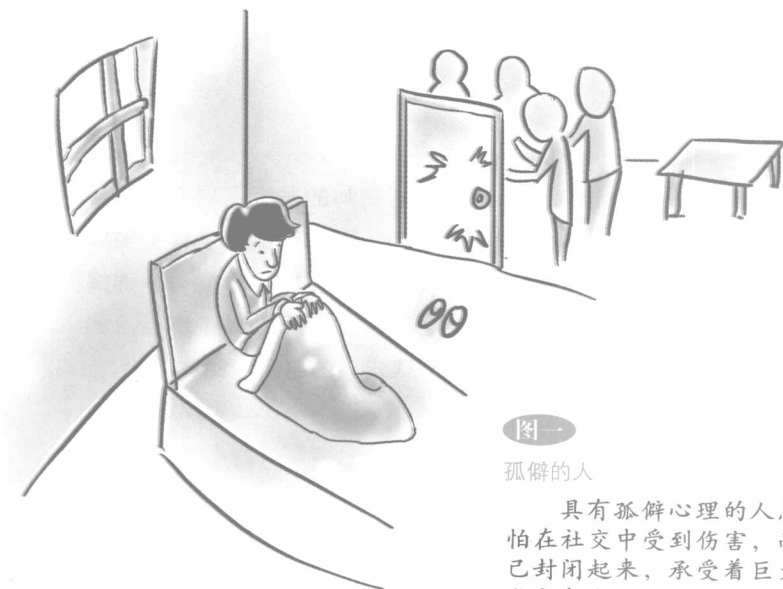
● 如何消除孤僻心理

1. 完善自己的性格。孤僻的性格往往是在生活环境中不断强化而形成的。消除孤僻心理，就要改变自己的孤僻性格，克服清高孤傲的心理，以开放的心态积极主动地和周围的人交往，享受与人交往的乐趣。

2. 提高人际交往的能力。其实，有些孤僻的人并不是不愿意和别人交往，他们只是对自己没有信心，不懂得怎样和别人交往，对这些人来说，提高人际交往的能力，掌握人际交往的技巧，就可以帮助他们走出孤僻心理的误区。

3. 正确评价自己和别人。孤僻的人常常不能正确地看待自己，要么把自己看得过低，不敢和别人交往，要么把自己看得过高，总是自命不凡，轻视别人，不屑于和别人来往。因此，孤僻的人要学会正确地认识自己和别人，看到自己和对方的长处，平等以待。

消除孤僻的心理



图一

孤僻的人

具有孤僻心理的人总是害怕在社交中受到伤害，而把自己封闭起来，承受着巨大的孤独和失落。



图二

敞开心扉

学会正确地认识自己，以开放的心态积极主动地和周围的人进行交往，才能享受与人交往的乐趣。

第十章 ▶

帮助人们健康成长

——健康与心理

身体健康与心理有着密切的关系，很多身心疾病都是由心理因素引起的，因此要实现个体的健康成长，保持心理健康是十分重要的。本章将为你揭开心理与健康之间的神秘关系，帮助你了解自己的心理状态，并且学会心理疾病的自我预测和防治。





1. 健康从“心”开始
2. 心理健康的标准
3. 影响心理健康的因素
4. 走出心理健康的认识误区
5. 心理应激的产生和影响
6. 心理也会生病
7. 诱发心理疾病九大因素
8. 如何有效预防心理疾病
9. 长寿者的心理特征



健康从“心”开始

JIANKANGCONGXINKAISHI

健康对于每个人来说都很重要。而真正的健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱的现象。

真正的健康不仅包括身体的健康，还包括心理的健康。心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

● 什么是心理健康

心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能做出良好的适应，能充分发展其身心的潜能，不仅仅是免于心理疾病而已。它包含着两层含义：首先是心理功能正常，没有心理疾病；其次是保持一种积极发展的心理姿态，这才是心理健康的本质所在，要求主体消除一切不健康的心理倾向，使自己处于最佳的心理状态。

● 心理健康与生理健康的关系

作为健康的两个方面，心理健康与生理健康不是毫无关系，二者是互相联系、互相作用的，而且心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。例如，一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果总是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后真的一病不起。

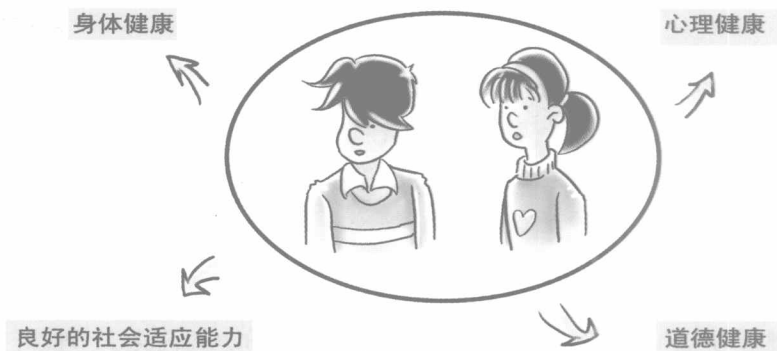
现代社会飞速发展，人们承受着越来越重的负担和压力，心理因素成了致病的重要原因，很多生理疾病和心理疾病都是由“心”引起的，而“心病还需心药医”，注意心理调节、注重心理健康则是确保心理和生理的全面健康的重要方面。

心理健康的重要性

图一

真正的健康=健壮的身体+积极的心理+良好的社会适应性。

一个人身体强壮，心理状态积极乐观，对社会能够很好地适应，才是一个健康的人。



图二 心理因素影响健康





心理健康的标准

XINLIJIANKANGDEBIAOZHUN

心理健康对人的身心发展及社会适应意义重大，我们不仅要了解心理健康的概念，还要了解心理健康的具体标准。

● 正常的智力水平

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合，是大脑活动整体功能的体现。

● 健全的人格

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和兴趣、爱好、理想、信念、动机、人生观等各方面能平衡发展，人格在人的整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式适中合理，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能与社会的步调合拍。

● 心理行为符合年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，则往往是心理不健康的表现。

● 保持稳定的情绪和情感

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。他们能够适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑、自尊自重，在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求。

心理健康的具体标准

图1 著名的心理学家马斯洛和密特尔曼曾提出人的心理是否健康的10条标准：

1. 是否有充分的安全感。

6. 能否具备从经验中学习的能力。

2. 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。

7. 能否保持适当和良好的人际关系。

3. 自己的生活理想和目标能否切合实际。

8. 能否适度地表达和控制自己的情绪。

4. 能否与周围环境事物保持良好的接触。

9. 能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性。

5. 能否保持自我人格的完整与和谐。

10. 能否在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求。



心理健康不仅表现在正常的智力水平以及正确的自我评价上，还表现在对情绪的调整，人际关系的处理，自我的完善和提高，自身价值的有效实现等诸多方面。



● 了解自我、悦纳自我

心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价，不会提出苛刻的非分期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。

● 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我、也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要作用。他们能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。相处时，能给予对方同情、友善、信任、尊敬，而不是猜疑、嫉妒或敌视，他们在社会生活中拥有较强的适应能力和充足的安全感。心理不健康的人则会自别于集体，与周围的环境和人格格不入。

● 热爱生活，乐于工作和学习

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看做乐趣而不是负担。他能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题；能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

● 健全的意志、协调的行为

心理健康的人能够面对和接受现实，并能主动地适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实。他们能够自觉地确定自己的理想目标，并支配自己的行为，努力去实现目标。其意志和行为是一体的。他们对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

接纳自己，接纳别人

图一 自我了解和悦纳

心理健康的人能够正确地认识和评价自己，明白自身的优缺点，了解自己并接受自己，不提出过分的期望和要求，生活目标明确而合理。

我是一个性格开朗的人，虽然有时会因为冲动犯一些小错误，但是我能够理智地反思和改正，我要成为一名工程师，并为之努力着，我是一个心理健康的人。



图二

和谐的人际关系

社交表现恐惧，害怕与人相处，无法正确地处理与他人的关系，这都是心理不健康的表现。





影响心理健康的因素 YINGXIANGXINLIJIANKANGDEYINSU

人的心理健康是一个相对独立的、极为复杂的动态过程，而影响心理健康的因素也是很多很复杂的。

影响心理健康的因素：

● 生物性因素

生物性因素又可细化为：①遗传因素，如神经系统的强弱、灵活性与耐受力和适应能力等，在一定程度上会影响到人的心理健康；②发育特征，不同的年龄阶段，人们会表现出不同的身体特征，人的神经系统和内分泌系统的变化会明显影响到个体的自我意识与情绪，例如青春期的孩子往往具有很强的逆反心理，引导不当，很容易走向偏激；③疾病或身体健康状况，身心是交互作用的，疾病或身体健康状况的变化，会影响到个人的心理健康。特别是一些较严重的慢性疾病、伤残等都会给人的内心造成很多负面的影响，使人产生心理阴影，对心理健康产生较大的损害。

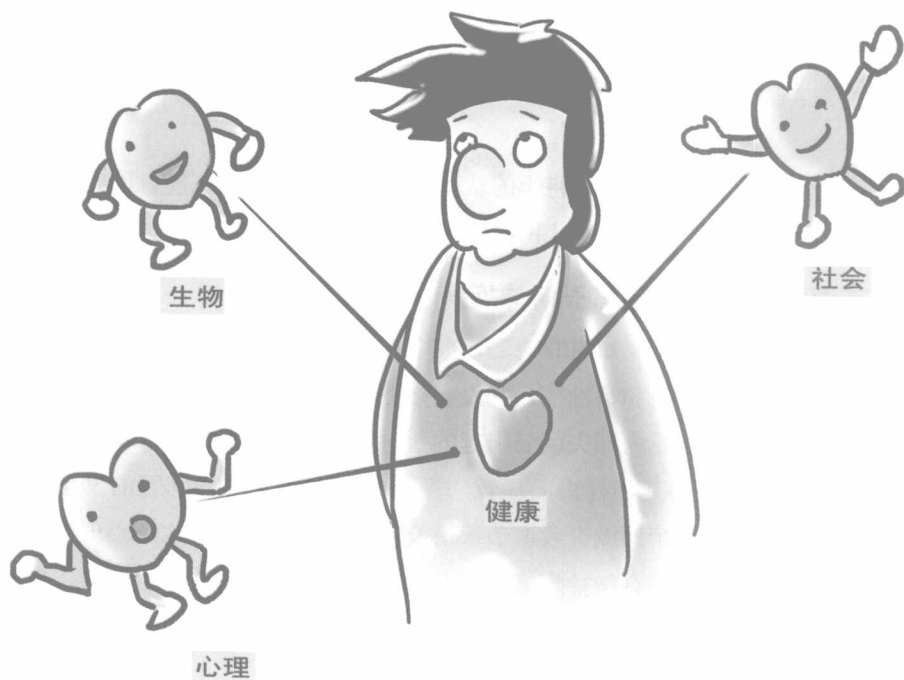
● 社会环境因素

生活在社会中的人，会受到周围环境的影响和制约，对其心理健康也会产生一定的影响。如：家庭与学校教育会对儿童、青少年的身心发展产生重要影响，现实中很多正性与负性生活事件，对人的精神的影响也是巨大的，此外具体的职业特点、经济收入、社会文化因素都会影响到人的心理健康。

● 心理因素

心理因素包括情感因素和人格特征。情感变化既是心理健康水平的标志，又是导致心理健康问题的原因。一个人若长期处在消极情感之中，会产生更严重的身心问题。此外，人格发展上的缺陷也会使人产生心理健康问题。如：过于拘谨、或者过于追求完美化、意志懦弱、偏执、多疑等都会影响人的心理健康。

..... 这些因素影响心理健康



现代医学模式：生物+社会+心理=健康

心理健康作为人的一种健康状态，是生物、心理、社会因素综合作用的结果，这三方面相互联系，相互影响，决定和制约着人的健康和疾病。



走出心理健康的认识误区 ZOUCHUXINLIJIANKANGDERENSHIWUQU

很多人总是觉得“心理”是一种玄奥的、难以理解的东西，因此对于心理健康的问题，人们在认识上难免会陷入一些误区。

心理学是一门科学，而对科学的认识要有严谨的理性的态度，因此，我们要善于认清问题的本质，走出认识误区。

● 不要把心理问题等同于精神疾病

由于人们对心理卫生知识的缺乏，很多人总是把心理问题与精神疾病等同起来。其实，心理问题和精神疾病并没有必然的联系。心理问题是个体在发展过程中由于外部影响或内部失调而引起的暂时性的心理失衡现象。如因对某事一时想不明白或遭到某种打击而导致的困惑与迷惘等。心理问题的发生率很高，但是经过别人的帮助或自我调节很快就能恢复。而精神疾病是心理功能出现严重障碍的表现。患有精神疾病的人在心理与行为上都属于异常范畴，自我调节能力和适应能力低下，基本上无法进行正常的工作和生活。

● 心理健康问题不是只发生在少数人身上

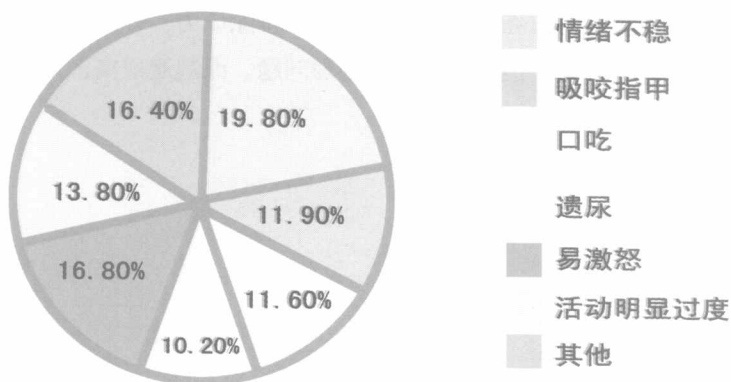
在现实生活中，由于内外因素的影响和干扰，人的心理功能经常会受到阻碍，因而可能出现某些不健康的心理状态。据调查，在我国约3.4亿的17岁以下儿童青少年中，存在各种不同程度心理和行为问题的孩子约有3000万~5000万人，青少年行为问题的检出率为12.9%，表现为抑郁症、恐惧症、焦虑症等，中小学生心理障碍患病率为21.6%至32.0%，大学生则有16%至25.4%，而存在暂时性的心理失衡，几乎人人都有。可见，心理问题就像伤风感冒人人都会得一样，具有普遍性，而不是在少数人中存在的问题。

正确看待心理问题

图一 心理问题 ≠ 精神疾病



图二 心理问题很普遍





● 心理健康和心理问题并不是一成不变的

许多人总是认为如果心理健康就永远不会出现问题，而心理有问题就无法再恢复到健康状态。这种观点是错误的，其实心理健康和心理问题是相对而言的，两者不是静止不变的，而是可以转化的。心理健康的人也会产生心理问题，有了心理问题经过调适也是可以恢复的。

● 心理健康问题只能出现后再进行治疗

人们总是认为心理问题的表现是很隐秘的，根本无法发现，因此只有当心理问题很明显地表现出来以后，才能进行诊断和治疗。其实任何问题都应该以预防为主，防治结合。心理健康问题也是能够在早期发现并及时调适的。

● 不要消极地对待心理问题

当发现自己存在心理问题或者心理疾病时，要及时地找心理医生进行咨询和治疗，而不是通过迷信的方法解决。求助鬼神，不仅不能治病，反而会造成不良后果。解决心理问题的科学方法是注重锻炼自我调节能力和社会适应能力，努力提高自身的心理素质，采取积极的措施进行预防和治疗，而不是消极地听天由命。

● 走出逃避竞争、躲避心理问题的误区

现代社会竞争日益激烈，人们承受的心理压力越来越大，因此也产生了很多心理问题。于是人们开始逃避，认为不去参与竞争，不去面对冲突，就会避免心理问题，其实这样反而会起到消极的作用。因为人们的适应能力是在实践中得到锻炼和提高了，只有在实践中克服困难、排除压力、开阔视野，增强心理适应力和抗挫折能力，才能有效地应对心理问题。而逃避现实，只能使能力退化，引发更多的心理问题。

积极应对心理问题

图三 心理问题和心理健康是相互转化的



图四 消极对待心理问题，不问医生问鬼神。



心理应激的产生和影响

XINLIYINGJIDECHANSHENGHEYINGXIANG

社会环境中的各种情境变化会使人产生一系列相应的心理变化，心理学上把这种变化称作“心理应激”，它对人的身心健康有着很大的影响。

（一）适度的心理应激有利个体的健康发展

● 有利于个体成长和发展

个体的成长发育取决于先天遗传和后天环境两方面的影响。心理应激是一种后天的环境因素。研究表明，个体的早期特别是青少年时期，适度的心理应激经历可以提高个体后来在生活中的应对与适应能力。如艰苦的家庭条件与生存环境，能够锤炼出青少年坚强的意志与毅力，使他们在以后的各种艰难困苦面前应对自如，拥有着较强的社会适应能力。

● 有利于维持正常功能活动

人的生理、心理和社会功能都是在刺激的作用下得以发展和提高的。一只刚出生的猫被蒙上眼睛两个月之后，由于失去了光线的刺激，便会终生失明。现实生活中，那些经常参加紧张比赛的运动员，他们的骨骼肌、心肺功能、神经反射功能、大脑分析、判断功能都会得到很大的提高；同样，紧张的学习和工作可以使人变得聪明、机灵、熟练，从而大大增强个体的生存和适应能力。心理学的许多实验研究证明，当人处于缺乏刺激的单调状态超过一定时间限度后，就会出现幻觉、错觉和智力功能障碍等身心功能损害。由此可见，心理应激对人体正常的功能活动有着重要的意义。

认识心理应激

图 心理应激的产生

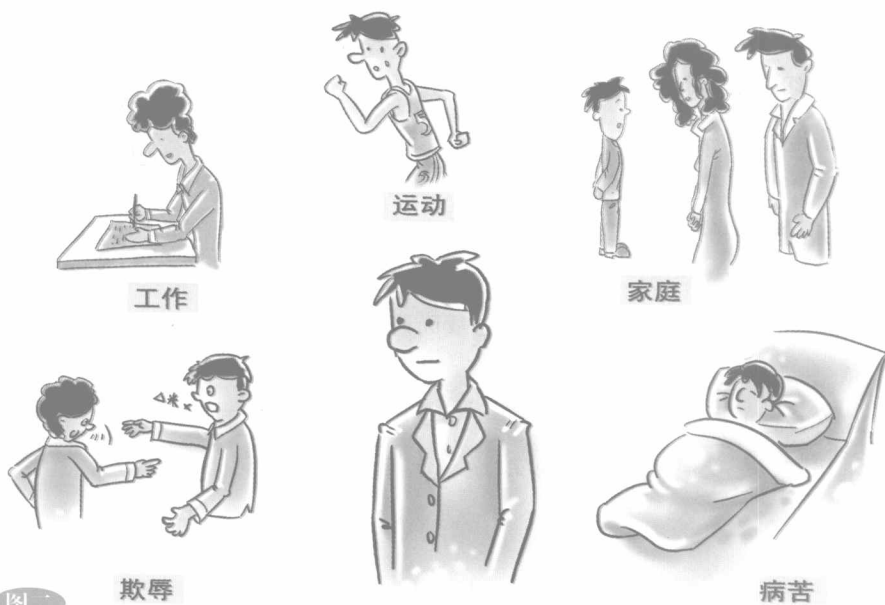
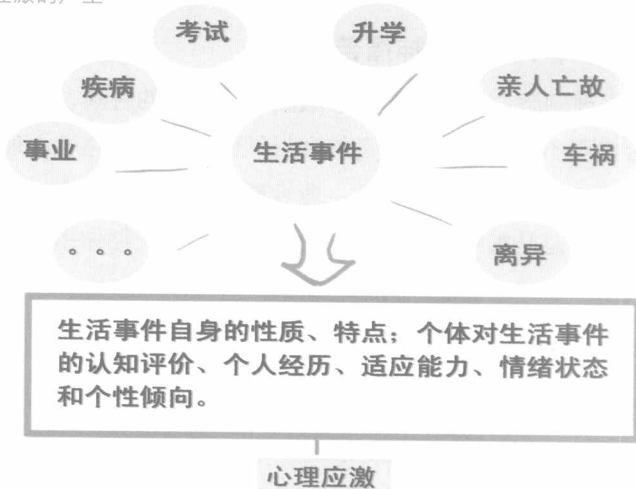


图 心理应激的好处

心理应激有利于维持人们的正常功能活动，包括对情绪的调节，对疾病的抵御等，同时心理应激还有利于个体成长和发展，使人更好地适应工作、学习和家庭生活。



（二）心理应激对健康的消极影响

当心理应激超过人的适应能力就会损害人的健康。因此，心理应激与疾病的发生发展都有密切的关系。

● 使人出现身体不适与精神痛苦

当强烈的心理刺激作用于体弱或应激能力差的人的时候，人体不能迅速调整和缓解就会出现不适的反应。分急性和慢性两种情况：急性心理应激状态，如惊吓或者心灵重创引起的心肌梗塞、急性脑溢血、呼吸困难等；慢性心理应激状态，当一个人总是失败、总是失意时，强度小但长期作用的心理应激就会使个体出现头晕、乏力、心悸、胸闷等症状。

● 加重已有的躯体和精神疾病，或导致旧病复发

患有某些疾病的个体，其抵抗应激的心理和生理功能已经有所降低，而新的心理应激造成的强烈的心理和生理反应，很容易加重原有疾病或导致旧病复发。例如，高血压病人在工作压力增大时病情就会加重；心脏病患者在与他人争执或激烈辩论中，就容易导致病发。

● 导致机体抗病能力下降

人是生理和心理的统一体，而生理和心理之间又是相互影响和制约的。严重的心理应激引起个体过度的心理和生理反应，会造成内环境的紊乱，各器官、系统协调的失常，这样就会导致人的机体免疫力的下降，使人体容易受到疾病的侵害，特别是体内的那些比较脆弱的器官和系统首先会受累而发病。例如，生活中那些因亲人突然亡故而悲痛欲绝的人，很容易病倒，而且难以恢复。

总之，心理应激对健康的影响是巨大的。而它对健康的影响究竟是积极的还是消极的，是受很多因素制约的。

心理应激的消极影响



图一

某人受到惊吓，而感到剧烈的头疼和呼吸短促，上不来气。



图二

高血压患者在紧张的工作中，导致血压急剧升高，一下子病倒。



图三：亲人去世，伤心欲绝，身体的免疫力下降，最终一病不起。



心理也会生病 XINLIYEHUI SHENGBING

身体会生病，其实心理也会生病，当外界的刺激太强、压力太大时，人体经过很大的努力，依然不能迅速调整和缓解，就会出现不适的反应。

● 心理也会出现病患

在现实生活中，我们每一个人都会有烦恼和不开心的事，一般情况下，通过机体的应激和自己内心的调整，是能够适应的。但如果经过很大的努力仍然无法适应，并引起心理上的不适感，那么他的心理就可能出现了病患。

一般来说，人的身体出现病患，会产生相应的异常反应，如某部位常感疼痛等，而患有心理疾病的人不会感到疼痛，而是感到紧张和焦虑。如果这种感觉过于强烈就会妨碍人的正常生活，具体表现为：说话有气无力、浑身乏力、焦躁不安、内心感到无比烦恼和压抑、无精打采等。

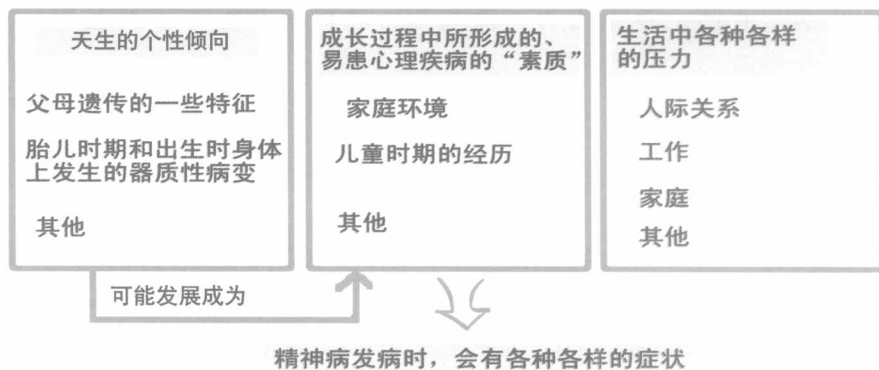
● 正确对待心理病患

引起心理疾病的因素有很多，包括父母遗传因素、个人的性格特征、幼时的不幸经历和体验、环境的巨大改变、身体疾病或事故的重创等，这些都会引起人们心理上的创伤。身体上患了疾病，遵从医嘱，打针吃药就会康复，而心理上的疾病除了积极地参与医生的治疗，自我的调整也很重要，特别是自己在思想观念、态度判断上要正确地看待问题。

在现实社会，人们虽然越来越关注健康，但是往往总是限于身体的健康，而对心理的呵护还是不够的。心理疾病已经成为威胁人类健康的重要杀手，如果不能及时得到诊断和治疗，则会导致严重的后果。

关注心理疾病

图一 人为什么会患上心理疾病



图二 易患心理疾病的时期



图三 心理疾病的危险信号





诱发心理疾病九大因素 YOUFAXINLIJIBINGJIUDA YINSU

在工作和生活节奏不断加快的现代社会里，心理疾病的发病率也随之急剧上升，而导致心理疾病产生的因素也是各式各样的。

● 工作压力太大

社会节奏不断加快，人们所面临的工作压力也逐渐增大，很多都市白领长期处于高度紧张的状态之下，心理疲惫却得不到及时的调适，久而久之便会产生焦虑不安、精神抑郁等症状，重则诱发心理障碍或精神疾病。

● 婚恋与家庭变故增多

婚恋和家庭是人生命中十分重要的部分，一旦发生变故往往会给人造成很大的打击。而在现代社会，感情受挫和婚姻变故的发生率也越来越高。因感情而造成的痛苦和失落会加重心理失衡的程度，严重者还会采取过激行为，给对方和自己造成难以弥补的伤害。

● 急功近利的心理倾向

人们在追求成功的时候，往往怀着急功近利的心理，渴望成功却又不愿努力，内心浮躁，却又经不起失败的打击，一旦愿望没有实现便会感到巨大的失望，并痛苦不已；或者因急于求成而苛刻自我，不断自我加压，拼命地付出，结果却因失败而崩溃，产生抑郁症、自闭症等心理障碍。

● 生活负担不断加重

在现代社会，经济发展迅速，消费水平也在不断提高。消费与收入之间的不平衡，使人们肩负着沉重的负担，很多人劳碌一生也买不起属于自己的房子，而子女上学的消费也是很大的一笔支出，收入微薄与生活消费居高不下形成强烈的对比。特别是那些下岗职工和高校的贫困生，在心理压力与生活压力的双重作用下，极易导致心理障碍或者心理疾病。

生活和心理负担导致心理疾病

图一

负担过重使人崩溃

工作的压力，家庭的变故，经济的窘迫往往会给人带来沉重的生理和心理负担，最终因为不堪重负而产生疾病。



图二

急于求成让人备受打击

急功近利的心理使人内心浮躁，一旦失败又会遭受沉重的打击，很容易让人产生不良的心理反应，最终引起严重的心理问题。



被辞退后一蹶不振



● 学习任务过于繁重

学生是社会中的一个弱势群体，他们承担着沉重的学习任务，肩负着父母和老师的殷切期盼，在生理和心理上都不轻松。调查发现，无论小学生、中学生还是大学生，大部分都患有不同程度的心理障碍和心理疾病，如学习恐惧、抑郁以及厌学心理、社交恐惧、心理自闭等很多问题。

● 过分溺爱导致心理脆弱

现代家庭中，独生子女较多，父母对孩子过分溺爱，往往会导致孩子的不健康成长。在溺爱中长大的孩子，容易养成任性、自私等不良习性，他们性格孤僻，甚至还有暴力倾向，而且被溺爱的孩子，心灵比较脆弱，耐挫力差，一旦遭受打击，就容易导致自杀。

● 网络的负面影响

网络的出现和普及给人们带来极大方便的同时，也产生了严重的负面影响。特别是广大青少年容易产生网瘾，把大量时间花在网上聊天、打游戏和网恋上，网络的虚拟性会影响到青少年正常的认知、情感和心理定位，导致心理障碍或心理疾病的产生，严重者甚至会发生人格分裂。

● 对社会发展的不适应

现代社会飞速发展、瞬息万变，有些人因种种原因而难以适应。这种不适应包括很多方面，如对社会不公平现象的不满；因无力改变现状而苦闷；为自己怀才不遇而愤愤不平；因个人技能与现代化的差距而焦急无奈等，这些都会让人产生“心病”。

● 缺少精神上的满足

现代人过于注重物质上的享受，却忽略了精神上的满足，很多人虽然获得很大财富却并不能感受到快乐，这种内心的失落和空洞总会让人感到生活的无聊和乏味。

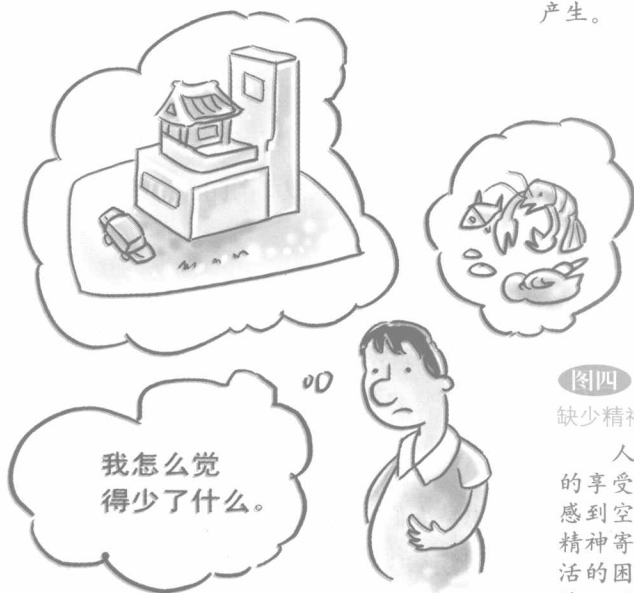
…… 精神上的空虚和压力易引发心病 ……



图三

学习任务繁重导致心理疾病

学生是社会中的一个弱势群体，他们承担着沉重的学习任务，肩负着父母和老师的殷切期盼，在生理和心理上都不轻松，很容易导致心理问题和心理疾病的产生。



图四

缺少精神上的满足

人们只注重物质上的享受，而在精神上却感到空虚和失落，没有精神寄托的人会陷入生活的困惑之中，产生一些心理问题。



如何有效预防心理疾病

RUHEYOUXIAOYUFANGXINLIJIBING

心理疾病对人的健康危害是极大的，这就需要我们积极地进行预防，使自己保持健康的心理，让心灵世界里充满阳光。

● 创建和谐的人际关系

人际关系的实质是人与人的心理关系。人们通过正常的交往、沟通建立起良好的人际关系，对身心健康具有重要的促进作用。反之，不协调的人际关系则容易造成心理失衡。

● 培养健全的人格

健全的人格是人们正确面对社会 and 实现自我健康发展的基础，对心身疾病的预防具有重要作用。保持积极的自我态度，才能更好地接纳自己。对生活保持持久的热情，才能与社会保持一种动态的协调和平衡。

● 加强身体的锻炼

健康的体魄是保持身体和心理健康的生理基础，只有当人们拥有强健的体魄，才会使身体的各项机能正常运转，维持身体循环的平衡，并带给人良好的情绪体验。同时健康的体魄还能增加抗压能力，阻止疾病的侵害。

● 保持良好的情绪

情绪是心身联系的桥梁。保持良好的情绪反应是建立在良好的心理防御机制基础之上的，它能够使人自觉地以某种理由或方法去抵消、回避或否认内心所产生的紧张、不安和痛苦，恢复自身心理上的平衡和稳定。

● 正确认识疾病

乐观主义精神和坚强意志是人们与疾病作斗争的最宝贵的心理状态。只有正确地认识到自己的现状，对疾病警惕但不恐惧，采取积极的治疗，才会有利于身体的康复。

积极地预防心理疾病



图一 和谐社交，促进健康

和谐的人际关系能够使人获得心灵的依靠和安慰，使人内心愉悦，保持心理的平衡。

图二

健康的体魄、愉快的心情

健康的体魄、愉快的心情是抵御疾病的最有效的良药，它能提高身体和心理的免疫力，使人免受疾病的侵扰。





长寿者的心理特征

CHANGSHOUDEXINLITEZHENG

人人都渴望健康长寿，但长寿需要保持良好的心理状态，只有心理豁达、乐观的人才能保持身心协调，延年益寿。

● 热爱生活

很多已经八、九十岁的老人依然对生活充满着激情，他们总是能够保持着愉快的情绪、饱满的精神。对生活的热爱之情，使他们的身心处于一个良好的状态，能够延缓衰老，促进健康。

● 知足常乐

如果一个人过于追求一些不切实际的东西，很容易让自己内心失去平衡，变得急躁、贪婪、冷漠，引发身心疾病。而如果能够保持和善娴静、知足常乐的性格，则会使躯体内部环境保持平衡有序的状态，使人心满意足，减少忧愁。

● 笑口常开

笑是一种简单而又愉快的运动，可使胸、膈、腹以及心、肺、肝等都得到有益的活动，神经、骨骼和肌肉得到放松，且可驱除忧愁烦恼，减轻精神压力，抒发健康的感情，提高机体的免疫能力，使人长寿。

● 爱好广泛

广泛的兴趣可以提高人的人生体悟和生命乐趣，例如琴棋书画能够陶冶人的情操，使人心情愉快；当然，很多有趣的活动还能够锻炼人的大脑，从而延缓大脑的衰老。

● 心胸豁达

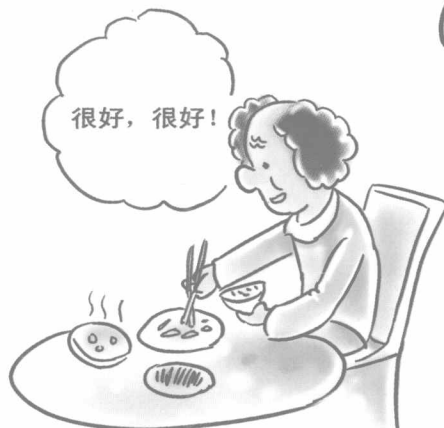
长寿者大都拥有开阔的心胸，他们性格豪爽、乐于助人，对于烦恼的事会积极地处理掉，这样便能长期保持愉快的心情，促进内分泌以及免疫系统正常功能的良好发挥，从而减少疾病、延年益寿。

长寿的心灵秘诀

图一

知足常乐

知足常乐是一种良性的心理状态，能够减少人们不良情绪的产生，促进身心的健康。



吃得简单



穿得简朴



乐于助人



良好心态

图二 心胸豁达

豁达的心胸能够使人更好地接纳别人和应对挫折，保持内心的愉悦，减少疾病的侵袭。