

心理学与你的生活

哈佛、斯坦福等全球著名大学最受欢迎的心理学课程之一

牧之 张震◎编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



卷首语

今天,人类所创造的科学技术已经非常发达,使我们对于周围的世界有了十分精确的掌控,甚至可以飞跃出地球去开拓更为广袤的外部星空了。美国的“深度撞击号”在人类的遥控下成功撞击了一颗小行星——你如何不叹服人类智慧的伟大呢?可是,在黑夜里,当你躺在床上,听着自己的心跳和呼吸声的时候,你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢?我们对于自己的内心世界了解了多少呢?我们每个人既相同又不同,我们每天都在忙忙碌碌地生活,我们每天都上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。这一切内部的深层机制到底是什么呢?心理、心理学,生活在今天的人们对此越来越感兴趣了。

日常生活中,我们每做一件事、每说一句话,都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约,尽管有时候我们觉察不到。我们说一个人发脾气、闹情绪,这就是一种心理活动;说一个人洋洋得意、意气风发,这就是一种心理状态;我们说一个人品行不好、思想消极,这其实就是在做心理学研究了。心理学能够指导我们的生活,越是复杂的生活,越要懂得心理学才行。懂得运用心理学管理自己,我们的生活才会幸福、有意义,我们的学习、工作才会有所成就,我们和他人才会友好互助地相处。

亲爱的朋友,您的学习有问题吗?您的爱情不如意吗?您的婚姻不美满吗?您的孩子令您很是忧愁吗?您的工作业绩不好吗?您的人际关系很糟糕吗?您对自己的情绪、性格不满意吗?您感到记忆、思维不尽如人意吗?您经常做噩梦而心神不宁吗?或者您还是一个单身族,正在忍受心理煎熬吗?您是不是正在为上述种种问题而感到心力交瘁、无所适从呢?您想了解心理学吗?您想运用心理学获得生活幸福吗?本书将是您的良师益友!

本书运用通俗、简练的语言,结合大量的实例,从身体健康、饮食、美容、爱情、婚姻、家庭、学习、人际交往、压力、梦境、性别、性格、情绪、记忆、思维、管理、等多个角度介绍了心理学知识,指出了人们的心理和生活困惑,总结性地阐述了现代人常见的不良心理、心理障碍的防治策略,最后还介绍了心理咨询的基本知识,实在是一本难得的、实用性很强的生活心理学好书。

真诚盼望这本书能带给每一个人幸福美满的人生!

目录

第一章

生活中的心理学

第一节 什么是心理学 /1

- 何谓心理 /1
- 什么是心理学 /2
- 消除对心理学的误解 /5

第二节 心理学和生活的关系 /9

- 心理和生活相互影响 /10
- 日常生活中的心理学效应 /10
- 心理学的生活应用领域 /13

第二章

为自己的心理状况把脉

第一节 心理健康的标准 /15

- 心理健康的七项标准 /15
- 心理健康的十项标准 /18

第二节 影响心理健康的因素 /18

- 内部因素 /19
- 外部因素 /20
- 协同作用 /20

第三节 关于心理健康的误区 /21

- 误区一:身体健康就心理健康 /21
- 误区二:心理不变态就算心理健康 /21
- 误区三:有心理问题就是有精神病 /21
- 误区四:心理健康与心理问题是静态的、不可变化的 /21
- 误区五:心理问题只发生在少数人身上 /21
- 误区六:纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系 /21
- 误区七:心理问题只能出现后再进行治疗 /22
- 误区八:去看心理医生是丢人的事情 /22

- 误区九:心理上有“病”不用去看 /22
- 误区十:一次心理咨询就可以解决问题 /22

第四节 心理健康的自我诊断 /22

- 中国人心理健康的综合自测 /22
- 心理是否衰老的自我测定 /27
- 心理适应力自测 /29
- 心理紧张度自测 /30

第五节 心理平衡与失衡 /31

- 心理平衡与心理健康 /31
- 心理平衡自测 /32
- 心理失衡 /34
- 自我调节,保持心理平衡 /37

第三章

身体健康与心理

第一节 现代医学模式下的健康概念 /39

- 医学模式的转变 /39
- 现代医学模式下的健康概念 /40

第二节 心理与身体的统一性 /41

- 祖国医学的心身统一观 /41
- 现代医学理论中的心身统一观 /41

第三节 心身疾病及其防治 /44

- 什么是心身疾病 /44
- 致病因素 /45
- 发病机制 /47
- 心身疾病的防治原则 /47
- 心身疾病的治疗 /48
- 心身疾病的预防 /48

第四节 长寿者的心理特点 /49

- 心胸豁达 /49
- 情绪稳定 /49
- 热爱生活 /50
- 知足常乐 /50
- 爱好广泛 /50
- 刚毅耿直 /50
- 笑口常开 /50

第四章

饮食中的心理学

- 第一节 餐桌上的心理卫生 /51
- 第二节 饮食习惯、结构与心理 /52
 - 饮食喜好与心理 /52
 - 饮食结构与犯罪心理 /53
 - 饮食仪态与人的性格 /53
- 第三节 饮食心理与疾病 /54
 - 饮食心理与肥胖 /54
 - 饮食失调是心理病 /54
 - 饮食不当引发心理病 /55
- 第四节 饮食得当,心理健康 /56
 - 饮食得当,缓解心理压力 /56
 - 饮食紊乱的心理治疗 /56
 - 饮食纠正性格偏执 /57

第五章

美容中的心理学

- 第一节 美容心理 /59
 - 美容常识 ABC /59
 - 医学美容者的心理特点 /59
 - 美容前的心理准备 /61
 - 美容与“幻丑症” /62
- 第二节 心理美容 /64
 - 形体美容与心理美容 /64
 - 心理美容是最佳的美容处方 /64

第六章

从心理学看爱情

- 第一节 爱情是如何发生的 /66
 - “寻找梦中情人”阶段 /66
 - “求爱与接受”阶段 /67
 - “热恋”阶段 /71
 - “心理宁静”阶段 /72
- 第二节 爱情的动力 /73
 - 爱情的原动力——性欲 /73

- 爱情的其他动力 /74
- 第三节 爱情的选择——择偶心理 /75
 - 择偶的基本心理类型 /75
 - 男性择偶心理 /76
 - 女性择偶心理 /77
 - 择偶的心理误区 /78
- 第四节 何为健康的爱情心理 /79
 - 健全的爱情心理素质 /79
 - 克服不健康心态 /81
- 第五节 恋爱中的心理差异 /85
 - 择偶标准的差异 /85
 - 追求爱情的形式的差异 /85
 - 恋爱态度的差异 /85
 - 对爱情感受的差异 /86
 - 爱情挫折承受力的差异 /86
 - 情感表现的差异 /86
- 第六节 初恋的心理调适 /87
 - 初恋的特殊心理及应对 /87
 - 善待孩子的初恋 /87
- 第七节 控制性冲动 /89
- 第八节 恋爱中的审美错觉 /90
- 第九节 失恋后的心理调适 /91
 - 失恋后的心理反应 /91
 - 走出失恋的重要原则 /93
 - 走出失恋的短期心理调适 /93
 - 走出失恋的长期心理调适 /94
- 第十节 异性友谊 /95
 - 异性友谊的境界 /95
 - 如何与异性建立友谊 /98
 - 保持异性友谊的“恒温” /98

第七章

婚姻中的心理学

- 第一节 迈上婚姻的红地毯 /101
 - 结婚的动力 /101
 - 不良的结婚心理 /102
- 第二节 婚内的爱情保鲜 /104
- 第三节 男女婚后心理差异 /107
 - 婚后男女的变化 /107

- 男女婚后心理差异 /107
- 第四节 应对婚姻与爱情的冲突 /109
 - 婚姻是婚姻,爱情是爱情 /109
 - 婚姻幸福应具备的心理素质 /109
 - 充分理解婚姻与爱情的冲突 /110
- 第五节 当婚姻中的双方不能事事如愿时 /111
- 第六节 试婚 /113
 - 试婚现象悄然流行 /113
 - 试婚心理分析 /113
 - 试婚可能付出的代价 /114
- 第七节 婚外恋 /115
 - 男性婚外恋心理 /115
 - 女性婚外恋心理 /116
 - 男女婚外恋的心理差异 /117
 - 婚外恋的心理变化 /118
 - 如何面对婚外恋 /124
- 第八节 离婚与再婚 /126
 - 离婚现象的原因分析 /126
 - 离婚带来的心理冲击 /127
 - 离婚对儿童心理的影响 /128
 - 离婚心理调适 /129
 - 再婚不良心理及其调适 /130

第八章

家庭中的心理学

- 第一节 家庭教育心理 /134
 - 家庭教育心理误区 /134
 - 婴儿的心理特点与教育 /137
 - 学前期儿童的心理特点与教育 /138
 - 培养儿童自信心,克服自卑感 /140
 - 克服儿童“学校恐惧症” /141
 - 儿童从众心理 /142
 - 纠正儿童逆反心理 /143
 - 如何应对孩子的“心理断乳期” /144
 - 家庭教育与中学生心理健康 /145
 - 家庭心理教育应从两岁开始 /147
 - 家庭暴力与青少年心理障碍 /148
- 第二节 理好夫妻关系 /149
 - 夫妻关系与家庭生活 /149

- 影响夫妻关系的五大因素 /150
- 什么是健康的夫妻关系 /151
- 和谐夫妻关系的经营技巧 /151
- 新婚心理调节 /153
- 正视中年期夫妻关系矛盾 /154
- 更年期夫妻关系调适 /156
- 老年夫妻的恩爱艺术 /157
- 第三节 家庭对外交际中的心理因素 /158
 - 家庭对外交往与人际交往 /158
 - 家庭对外交往的几种基本关系及处理 /159
 - 对外交往中提高家庭心理素质 /162
- 第四节 家庭购物心理 /163
 - 家庭购物动机 /163
 - 家庭成员的心理素质对家庭购物的影响 /164
 - 家庭购物中几种关系的处理 /164
 - 防止家庭购物心理遗憾 /165

第九章

中小学生学习成绩与心理

- 第一节 中小学生的心理健康状况 /167
 - 小学生的心理健康状况 /167
 - 中学生的心理健康状况 /168
- 第二节 心理问题影响学习成绩 /170
 - 心理素质与学习成绩 /170
 - 焦虑与学习成绩 /171
 - 抑郁与学习成绩 /172
 - 躯体化与学习成绩 /174
 - 重视考试时的心理状态 /175
- 第三节 父母心理与学生成绩 /176
 - 总是愁的父母 /176
 - 多关心孩子的心理健康 /177
- 第四节 应对过重学习压力 /179
 - 学习压力过重的危害 /179
 - 学生自我应对过重学习压力 /180
 - 教师如何缓解学生的学习压力 /181
 - 家长如何缓解孩子的学习压力 /182

第十章

人际交往中的心理学

- 第一节 人际关系的自我诊断 /184
- 什么是人际关系 /184
 - 人际关系的心理影响因素 /184
 - 人际关系的自我诊断 /185
- 第二节 人际交往的心理原则、需求与效应 /190
- 人际交往的心理原则 /190
 - 人际交往的心理需求 /192
 - 人际交往中的心理效应 /194
- 第三节 人际交往中的不良心理 /195
- 自傲 /196
 - 自卑 /196
 - 猜疑 /196
 - 孤僻 /197
 - 嫉妒 /197
 - 羞怯 /198
 - 其他不良心理 /199
- 第四节 人际交往的几点技巧 /199
- 人际交往的技巧 /199
 - 人际交往的最佳距离 /201
 - 按“型”处理好人际关系 /202
 - 人际交往的底线 /202
 - 对人不要太好 /203
 - 把握最佳交际时间 /203
- 第五节 学生人际交往心理特征与问题应对 /204
- 小学生人际交往心理特征与问题应对 /204
 - 中学生人际交往心理特征与问题应对 /207
 - 大学生人际交往心理特征与问题应对 /209

第十一章

压力与心理

- 第一节 什么是压力 /214
- 压力并不一定是坏事 /214
 - 人们在压力下常见的表现 /214
 - 不良压力下的身体警讯 /215
- 第二节 心理压力自测 /216
- 测试你的心理压力 /216

- 测试你应付压力的能力 /217

第三节 压力来自哪里 /217

- 职场带来的压力 /217
- 社会带来的压力 /219
- 人际关系带来的压力 /219
- 重要的生活变动带来的压力 /219
- 日常生活困扰带来的压力 /220
- 灾变事件带来的压力 /220
- 压力的个人原因 /220

第四节 压力的危害 /220

- 压力的情绪危害 /220
- 压力的认知危害 /221
- 压力的行为危害 /221
- 压力的生理危害 /221
- 压力危害的个人差异 /221

第五节 应对压力,把握自己 /221

- 减少压力源 /221
- 提高自我效能 /222
- 学习有效应对方式 /222
- 学习放松技巧 /222
- 改变认知 /224
- 有效管理时间 /224
- 培养幽默感 /224
- 寻求社会支持 /224

第十二章

梦境与心理

第一节 梦境的心理动因 /226

- 人为什么会做梦 /226
- 梦的暗示 /226
- 灵异之梦的心理学解释 /227

第二节 梦与心理调节 /230

- 梦疗给你神奇的心理体验 /230
- 分析和控制自己的梦 /231
- 释梦在心理治疗中的作用 /232

第十三章

性别与心理

第一节 男女心理差异 /234

- 言语差异 /234
- 认知心理差异 /235
- 行为心理差异 /235
- 情感心理差异 /235
- 男女受暗示的心理差异 /236
- 简析男女心理差异的产生原因 /236

第二节 男性的特殊心理 /237

- 男人必修的心理健康课 /237
- 男性的五大心理恐惧 /238
- 男性的自卑心理 /238
- 男性的心理压力 /239
- 男性的病态心理与家庭暴力 /240
- 男人的恋母情结及性自卑 /240
- 男人总觉得别人的老婆好 /241

第三节 女性的特殊心理 /242

- 现代女性的心理需求 /242
- 女性常见的心理疾病 /243
- 女性的五种事业心理误区 /244
- 大龄单身女性的心理障碍 /245
- 性爱中女性的性心理现象 /245
- 已婚女性常见心理误区 /246

第十四章

性格与心理

第一节 性格的力量 /248

- 什么是性格 /248
- 性格的一般结构特征 /249
- 健康性格的结构特征 /249
- 性格的培养 /250

第二节 认识自己的性格 /252

- 为什么要认识自己的性格 /252
- 性格的自我测试一:菲尔测试 /253
- 性格的自我测试二:四种性格类型的测试 /255
- 性格的自我测试三:向性测试 /259

第三节 性格与心理疾病 /263

- 性格与疾病 /263
- 性格与心理疾病 /264

第四节 性格缺陷的心理治疗 /264

- 循环性格缺陷及其治疗 /264
- 偏执性格缺陷及其心理治疗 /265
- 分裂性格缺陷及其心理治疗 /266
- 反社会性格缺陷及其心理治疗 /266
- 癯症性格缺陷及其心理治疗 /267
- 强迫性格缺陷及其心理治疗 /267
- 依赖性格缺陷及其心理治疗 /268
- 攻击性格缺陷及其心理治疗 /268
- 爆发性性格缺陷及其心理治疗 /268

第十五章

情绪与心理

第一节 什么是情绪 /270

- 情绪的定义、特征与分类 /270
- 情绪与健康 /271

第二节 情绪与心理 /272

- 人的心理促生情绪 /272
- 情绪影响人的心理 /273

第三节 情绪自测 /273

- 情绪类型自测 /273
- 情绪稳定性自测 /277
- 情绪紧张度自测 /279

第四节 培养健康情绪 /280

- 培养幽默感 /280
- 增加愉快的生活体验 /280
- 使情绪获得适当表现的机会 /280
- 学习从光明的一面去观察事物 /280
- 要有自己的事业和追求 /280
- 积极参与社会交往 /281
- 对问题当机立断 /281
- 珍惜时光 /281

第五节 不良情绪及其调适 /281

- 常见不良情绪及其危害 /281
- 如何调适不良情绪 /282
- 防止不良情绪的传染 /283

第六节 抑郁症的产生与防治 /284

- 抑郁症的症状及诊断 /284
- 抑郁症的产生原因分析 /285
- 抑郁症的分类 /286
- 抑郁症的防治 /286

第十六章

记忆与心理

第一节 走近记忆 /289

- 什么是记忆 /289
- 记忆的分类 /290
- 遗忘 /291
- 记忆障碍 /292
- 记忆测验 /293

第二节 记忆与心理 /295

- 不良心理状态有损记忆 /295
- 增强记忆力的心理训练 /296

第十七章

思维与心理

第一节 什么是思维 /298

- 什么是思维 /298
- 思维的力量 /299

第二节 思维与心理 /300

- 思维方式与心理健康 /300
- 思维方式与心理治疗 /301
- 影响问题解决思维的心理因素 /302
- 逆向思维减缓心理衰老 /303
- 克服思维定势 /303

第三节 思维障碍 /304

- 什么是思维障碍 /304
- 思维情感障碍与电脑 /306

第十八章

经营管理与心理

- 第一节 管理与心理 /307
- 什么是管理 /307
 - 管理与心理的关系 /307
- 第二节 严于律己——做一个心理素质过硬的管理者 /308
- 管理者应具备的心理素质 /308
 - 管理者常见的心理障碍 /309
 - 如何克服管理者的常见心理障碍 /310
- 第三节 以人为本——做一个了解人心的管理者 /311
- 认识员工的不良心理和行为反应 /311
 - 学会在管理中运用心理效应 /312
 - 沟通、激励——让员工说出心里话 /315
 - 不要空谈“责任心” /316
 - 管理者要站在员工的高度 /317
 - 如何使用人才的心理高招 /318
 - 让下属听话的心理高招 /319

第十九章

现代人常见不良心理及其调适

- 第一节 虚荣心理 /321
- 虚荣心是怎样产生的 /321
 - 怎样克服虚荣心 /321
- 第二节 自卑心理 /322
- 造成自卑心理的原因 /322
 - 如何防治自卑心理 /322
- 第三节 空虚心理 /323
- 为什么会感到空虚 /323
 - 如何矫正空虚心理 /323
- 第四节 自私心理 /324
- 自私心理分析 /324
 - 自私心理的自我调适 /324
- 第五节 浮躁心理 /325
- 浮躁心理分析 /325
 - 浮躁心理的自我调适 /325
- 第六节 猜疑心理 /326
- 猜疑心理分析 /326

- 怎样克服猜疑心理 /326
- 第七节 孤僻心理 /327
 - 孤僻心理分析 /327
 - 如何消除孤僻心理 /327
- 第八节 羞怯心理 /328
 - 羞怯心理分析 /328
 - 如何克服羞怯心理 /328
- 第九节 完美主义 /329
 - 完美主义心理分析 /329
 - 如何克服完美主义心理 /329
- 第十节 嫉妒心理 /330
 - 嫉妒心理分析 /330
 - 如何克服嫉妒情绪 /331
- 第十一节 悲观心理 /331
 - 悲观心理分析 /331
 - 如何克服悲观心理 /332
- 第十二节 报复心理 /332
 - 报复心理分析 /332
 - 如何克服报复心理 /333
- 第十三节 逆反心理 /333
 - 逆反心理分析 /333
 - 如何防治逆反心理 /334
- 第十四节 挫折心理 /334
 - 挫折心理分析 /334
 - 如何克服挫折心理 /335
- 第十五节 狭隘心理 /335
 - 狭隘心理分析 /335
 - 如何克服狭隘心理 /336
- 第十六节 病态怀旧心理 /336
 - 病态怀旧心理分析 /336
 - 病态怀旧心理的自我调适 /337

第二十章

常见心理障碍与治疗

- 第一节 心理障碍及其成因 /338
 - 心理障碍不同于心理问题 /338
 - 心理障碍产生原因分析 /338

第二节 常见心理障碍 /339

- 适应性障碍 /339
- 人格障碍 /340
- 神经官能症 /348
- 精神分裂症 /350

第三节 心理治疗 /352

- 何谓心理治疗 /352
- 心理治疗的主要特征 /352
- 心理治疗的对象 /352
- 心理治疗的原则 /353
- 有效的心理治疗应达到的目标 /353
- 心理治疗的分类 /353
- 一般心理治疗 /353
- 行为治疗 /354
- 认知疗法 /355
- 森田疗法 /356
- 催眠暗示疗法 /358

第二十一章

了解心理咨询

第一节 什么是心理咨询 /359

- 何谓心理咨询 /359
- 心理咨询与心理治疗的区别 /359
- 心理咨询的意义 /359

第二节 心理咨询的过程与形式 /360

- 心理咨询的过程 /360
- 心理咨询的形式 /361

第三节 心理咨询的原则与方法 /362

- 心理咨询的原则 /362
- 心理咨询的常用方法与技巧 /363

参考文献

第一章

生活中的心理学

第一节 什么是心理学

● 何谓心理

“心理?”一提起这个词,许多人会眨眨眼、摇摇头,“挺深奥的,不懂啊!”

“心理学?”说起这个,一股神秘莫测的感觉便会传遍人们的全身。人们会想起许多诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样:魔术、算命、意念控制、乾坤大挪移还是黑洞?

心理和心理学对许多人来说,的确是一副神秘诡异的印象,觉得这些东西看不见、摸不着,离自己的生活很遥远。实际上,这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的,是人类生活和生存必需的。可以说,复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质。恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。心理学是研究心理的学说,也是紧紧围绕我们的生活的。

心理活动虽然隐藏在人们的内心深处,但它可以通过行为、语言来表现,并且可以通过一定的方式、方法和途径来测量。心理活动对人体的影响是非同小可的。那么,究竟什么是心理呢?

心理是心理活动的简称,实质上是人脑的功能,即人脑对客观事物主观的反映。认知活动是心理过程的基础。认知开始于感觉,之后是知觉、记忆和思维等活动或过程。比如眼前有一个苹果,人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉;人脑对苹果的颜色、形状、质感、味道等多种特征的整体、综合反映即为知觉;种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆;在记忆的基础上,再借助语言,人脑可以对客观的事物进行抽象和概括的反映,即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑的加工,然后传导至下丘脑及其边缘系统,就产生了对这些信息的内心体验,表现在外就成为了人的情绪。根据这些信息,大脑还会产生一个意志过程,即建立意图、编制活动程序、确定目标,然后调节和控制人体行为以实现目标。

人的心理的产生必须具备三个基本条件:大脑、客观现实和人的实践活动。其中,大脑是产生心理活动的物质基础或者可以说是硬件,客观现实则是产生心理活动的决定性因素或者可以说是软件;而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。

人的心理有以下 8 个基本特征。

(1) 主观性。人的心理的主观性是说人对客观事物的反映是主观的。

(2) 客观性。人的心理具有客观性,是因为客观现实是心理的源泉。从简单的感知到复杂的能力、性格,从一般的喜怒哀乐到高级的道德、理智和审美等,都是客观现实的反映。即使是奇怪的幻觉、念头和梦境等,也都能从中找到现实的影子。可以说,没有任何一种心理现象的产生不存在着客观原因,没有一种心理的内容不源于外部现实。

(3) 自主性。“播种一种行为,收获一种习惯;播种一种习惯,收获一种性格;播种一种性格,收获一种命运。”一句简单的印度谚语包含着深刻的哲理:人的心理活动由简单到复杂、由幼稚到成熟及其他种种变化,都有其内在的规律。掌握这种规律,不断地进行反思,你就可以调节自己的心态、掌控自己的情绪、完善自己的性格,从而决定自己的命运。你也要懂得,要尊重别人的自主性和独立性,不要强迫别人做违背其意愿的事情。

(4) 实践性。实践活动是人的心理产生的必要条件之一,是人的心理产生、发展和完善的基础。实践活动是心理的主观性和客观性统一的关键。

(5) 整体性。人的心理现象包括心理过程和个性心理两部分。心理过程包括认知过程(感觉、知觉、记忆、思维、想象等)、情感过程(情绪、情感等)和意志过程(行为、习惯、毅力等);个性心理包括个性倾向(需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观等)和个性特征(能力、气质、性格等)。人的心理现象虽然可以做如上的分类,但它首先是一个统一的整体。在任何人身上,都不存在孤立的心理过程及个性心理,它们总是处在一个有机的、综合的和整体的结构当中。

(6) 相互激励性。人们在心理上存在相互激励的现象,所谓“酒逢知己千杯少”正寓此意。比如,志向、情趣相投的人碰到一起很容易就聊得十分投机,总是有很多的话讲,而与不相投的人聊天往往“话不投机半句多”。又比如,好听的歌曲会流行很快,好玩的游戏会有越来越多的人玩,这也是人们的心理相互激励的结果。人与人之间的交往讲究“将心比心”,你坦诚地关心、理解别人,别人也会关心、理解你;相反,你对别人恶意相向,别人对你也好不到哪里去。

(7) 双重制约性。双重制约性是指人的心理现象受到人的生理因素和社会文化的双重影响和制约。人是生物实体,其生理特征,诸如性别、身高、相貌、健康状况、年龄、感官特点等等,在人的心理形成、发展、变化、成熟的整个过程中,有着无法替代的影响。社会主义和资本主义为什么会打仗?伊斯兰教信徒和基督教信徒为什么会有冲突?一个好端端的小孩如果生活在狼窝里,为什么他会变成狼孩?无数的例子都可以证明,社会制度、文化背景、宗教信仰、伦理道德、风俗习惯、民族精神等都制约着人的心理发展。每个人的心理都有其特定的时代性、民族性、阶级性、地区性和职业性等社会特点。

(8) 可调控性。心理咨询和心理治疗之所以存在,就是因为人的心理具有可调控性。人的心理既然有双重制约性,那么通过改变它的制约条件,就可以对其进行调控。心理咨询和治疗,就是通过给予心理积极的刺激,唤起心理觉醒,调整心理模式,从而使人更加自信、自立、自强和自爱,使人的心理能健康、愉快地生活。

● 什么是心理学

心理学的英文是“psychology”,源于古希腊语,意思是“灵魂之科学”。心理学的

历史虽然最早可以追溯到古希腊时代,但心理学作为一个专门的术语的出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克,在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了70年,一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高,这就是心理学》一书。这也是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。

在希腊文中,“灵魂”也有呼吸的意思。因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸,呼吸一旦停止,生命也就完结。随着对心理的探索和发展,心理学的研究对象由灵魂改为心灵,心理学也就变成了心灵哲学。在中国,人们习惯认为思想和感情来源于“心”,又把条理和规则叫做“理”,所以用“心理”来总称心思、思想、感情等,因此心理学是关于心思、思想、感情等规律的学问。总之,心理学是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。人的任何行为都离不开心理活动,人们通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等等都可称之为心理现象。由此可见,心理学与我们的生活密切相关。

心理学既古老又年轻。人类探索自己的心理现象,已有两千多年的历史,所以说它古老。说它年轻,是因为心理学最初并不是一门独立的学科,而是包含在哲学中,直到19世纪70年代末,心理学才从哲学中分离出来,成为一门独立的专门研究心理现象的科学。尽管年轻,但心理学有着巨大的生命力,它已越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

我们每一个人都可以说是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候是不是已经会揣摩别人的心思了呢?你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到,你甚至还会略施小计,提供错误的线索去误导他们。妈妈生气的时候,你能从她的神情和语气上判断出来,乖乖地停止胡闹;一旦发现妈妈“雨过天晴”,你就又提出你的小要求了。而你的父母,则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为、养成良好的习惯。上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说,每个正常的人,都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度上的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。下述内容也都在心理学的研究范畴之内。

1. 记忆

如果问你9乘以9等于多少,你会脱口而出“81”。小学的九九乘法表你记得如此清晰,为什么呢?它们存在哪里呢?以何种形式储存的呢?我们如何从脑中提取出答案呢?我们个人经验的记忆如何配合我们对外界的学习经验呢?情节记忆和语意记忆的结构是怎样的呢?人为什么会遗忘?是否记忆还在心智当中?这些也是心理学要研究和解释的内容。认知心理学家正是探讨记忆结构的特性和资料储存形式的。

2. 情绪与认知

了解情绪如何影响认知表现,是心理学近十几年来蓬勃发展的新领域。比如,在残酷的期末考试当中,同学们在考场里紧张地翻看令人头晕目眩的考题,有的人不停地写啊写,而你却可能紧张得满头大汗,什么都想不起来,甚至脑中一片空白,笔只在手里转啊转,却连你的名字都写不出来。为什么会这样呢?又如,当你心情不好时,哪些事情记得比较牢呢?当你心情十分亢奋的时候,又是哪些事情记得比较牢呢?这些现象的深层原因,都需要心理学来解释。

3. 推理

推理是日常生活的一部分,尽管它有时候对有时候错。人类的推理到底是如何发生的呢?他是人,我也是人,所以我就是他。如此推理显然是错误的,但是错在哪里?人类的推理合逻辑吗?人们的错误推理有哪些种类?是怎么产生的?

4. 语言

中国疆域广袤,人口众多,各种方言土语数不胜数,可大家都可以用普通话来沟通。尽管口音不尽相同,可并没有阻碍交流,这到底是为什么呢?人类如何使用语言及学习语言?音素是组成声音的最小单位,它有什么特性?有些句子语意模糊,我们如何以已有的知识理解句子?同一句话以不同的形式出现,为何我们知道它们是同一个意思?这些都是心理语言学所重点研究的内容。

5. 教育

有些小学生,连像4乘以5这样基本的数学计算题也不会做。面对这样的学生,老师肯定十分生气,也非常不解:为什么会这样呢?是因为没学会数学基本算法?或者是注意力不集中?或许这并没不是问题的关键。数学题的解答往往有许多计算步骤,或许仅仅是其中一个步骤失误,而这个步骤的错误又不是致命的。所以,老师在授课时必须针对程序步骤,仔细辨别学生错在哪里,才能真正对症下药。这也是一个心理学的问题。

6. 注意力

一个酷暑夏日,高考正在进行。考场里的考生黑压压一片,虽然风扇不停地吹,同学们还是汗流浹背。沙沙的写字声、突然冒出的咳嗽声和考场老师偶尔的窃窃私语声在考场荡漾。你虽然也在考场里,却只看到考卷上的题目,听不到半点声响,仿佛在无人之境。这是什么?这就叫注意力。如果一份工作需要十分的注意力,我们究竟能分配几分注意力到上面呢?对于各种认知活动的注意力,认知心理学家有浓厚的兴趣。

7. 阅读

阅读这么简单的事情都要用心理学来研究吗?没错。阅读看似简单,其实里面包含着许多的问题。你读得快、读得好、读得声音高,却不一定理解得好。书本上的文字通过眼睛传到脑中之后,我们是利用一种什么样的机制来理解内容的呢?什么样的句子会造成理解上的困难?上下文是如何影响理解的?阅读和理解的关系,也是认知心理学家十分感兴趣的话题。

8. 类型辨认

迎面走来一只狗,是什么狗呢?如果是只小狮子狗,你或许要跑上去抚摸一下它;如果是一条大狼狗,还疯疯癫癫的,恐怕你得拔腿就跑了。又如,大风呼呼地刮着,此时走在路上,人们都会注意路况,看清楚前方物体,以防撞上什么东西。只有正确地辨认外界模糊的感觉刺激,我们才能够在这个世界上生存下去。人类是如何进行这种类型的辨认?人类需要什么样的外界信息,使其感觉和认知系统可以进行侦察和分类呢?人类的心智具有何种认知过程使其能辨察外界信息?这些都是认知心理学家希望了解的。

9. 问题解决

人生充满了各种各样的问题,解决问题往往需要一连串的步骤,这是一个心理活动过程。我们如何定义问题?要怎样提高解决问题的技巧?你是否有灵光乍现的经验?人类通常用哪些策略解决问题?心理学会给你解答。

10. 法律

目击证人的证词是法庭上的重要证物,但是谁能保证它是完全正确的呢?你或许在电影里常常看到凶手作案的场面是混乱、紧张、刺激的,受害者或者目击者往往被刺激得不行,如果通过目击证人来指证凶手,结果可靠吗?目击者真的看到凶手了吗?是否记忆开了目击证人一个大玩笑呢?随着时间的磨蚀,你真的认为你的记忆是真实存在过的吗?

11. 医疗

医院里各种疾病的X光片,模糊难辨,在你看来像天书一样,可对于医生,辨认起来易如反掌。善于辨读片子的医生是如何记忆普通的X光片以及不常见的片子的?由于许多病症的症状差不多,在判断病症时,实习的医生和老练的医生有什么不同呢?

12. 人工智能

几年前,有一位棋王曾败给一台计算机,这消息委实震撼人心。人工智能主要是仿真人类的认知过程,是计算机科学中的专门知识。这种人工智能计算机的程序设计,需要具有人们处理信息的知识,这对于认知科学的发展有着深远的影响。一个完美无缺的机器人是否真的可以仿真人类的行为?

13. 认知神经心理

人的大脑和认知能力之间有什么样的关系?脑伤患者,往往因为脑部损伤无法正常认知;一个患了失语症的病人,他说的话踌躇不定且语调怪异,可其理解力却无异于常人。认知心理学家正在研究此类问题。

● 消除对心理学的误解

对于心理学,人们大都存在这样那样的误解,如果随便问几个人什么是心理学,人们可能会有各种不同的答案,其中不乏一些偏见和误解。下面就常见的误解予以解释,以扫除人们心中对心理学的迷雾。

误解一:心理学家知道人们在想什么

“你是学心理学的,那么你说说我正在想什么?”当周围人得知了你是学心理学专业的时候,他们会好奇地发出这样的问题。人们总是以为心理学家和算命先生差不多,应该能透视眼前人的内心活动,其实这是一种误解。

心理活动具有广泛的含义,包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等,并非只是人在某种情境下的所思所想。心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律——它们是如何产生、发展的?受哪些因素影响?相互间有什么联系?等等。心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理,也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内部心理特征,但除非具有超感知能力,否则再老到的心理学家也不可能所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心世界。

误解二:心理学是“伪科学”

许多人认为心理学是“伪科学”,都是骗人的。这着实让研究心理学的人伤心不已。为什么会这样呢?

首先,对于大多数人来说,所谓“科学”,应该有严格的实验操作和严密的逻辑推理,比如物理学或数学。而人的心理看不见又摸不着,对它的操作和研究岂不是很玄?人的心理变化莫测,是一个十分难以控制的变量,所以人们认为心理学研究是靠不住的。其次,心理咨询往往令人们很失望。由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解,产生了瞬间治愈心理问题的希望,这样当然会失望。没有什么药能瞬间治愈疾病,心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。而且,心理咨询要想收到好的效果,咨询者需要积极配合咨询师的要求,不能只由咨询师一方努力,但实际情况并非如此。诸多的原因,使许多人认为心理学是“伪科学”。

心理学是一门正在走向成熟的科学。1982年,国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员,这证明了心理学的学术地位。心理学的许多研究领域的研究方法,如生理心理学、实验心理学和心理物理学,向来与自然科学的研究方法相似。发展

至今,心理学的各个领域,从实验控制、统计学分析直到结论的提出,都已经采取了严格的科学设计,都已制定了统一的科学标准。

关于心理咨询,在咨询者的积极配合的基础上,往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果,这是一个互动的和漫长的过程。所谓“冰冻三尺,非一日之寒”。大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望,不宜因为急于求成、效果不佳,就否定心理咨询,否定整个心理学。

误解三:心理学家会催眠

很多人对催眠术有浓厚的兴趣,因为觉得它很玄妙。提起催眠术,人们又往往想起心理学家,一方面,可能是受弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家,既然他会催眠术,那么心理学家应该都会催眠术。另一方面,可能是缘于几部颇有知名度的“心理电影”的误导,例如日本恐怖片《催眠》。片中的描述和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远,纯粹为了商业炒作而对催眠术的作用进行了夸大甚至歪曲。

催眠术源自18世纪的麦斯麦术。19世纪,英国医生布雷德研究得出,令患者凝视发光物体会诱导其进入催眠状态。他认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠,因此另创了“催眠术”一词。但催眠的内在机制至今尚未完全搞清楚。催眠术的方法多种多样,但最常用的方法是:要求人彻底放松,把注意力固定在诸如晃动的钟摆和闪烁的灯光等某个小东西上,引导人们将注意力集中在想象中的星空等,然后诱发出昏睡状态。催眠前要先测定被催眠者的暗示性,暗示性高的人容易被催眠,能进入深度睡眠状态,此类人的催眠治疗效果较好。在催眠状态下,人会按照催眠师的暗示行事,由于可能会有不良副作用,因此应该由经验丰富的催眠师来实施。

催眠术并非是所有心理学家都会的“招牌本领”,它只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。实际上,大多数心理学家的工作是不涉及催眠术的。他们更倾向于运用实验和行为观察等更为严谨的科学研究方法。

在国外,催眠术常用于帮助审讯嫌犯,以期使嫌犯在催眠状态下不由自主地坦白情况。现在,很多司法心理学家认为催眠状态下的问讯有诱导之嫌,很可能使嫌犯按着催眠师的暗示给出所希望的但并不公正的回答,所以对此持反对态度。

误解四:心理学就是心理咨询

作为一个新兴的行业,心理咨询蓬勃发展,越来越火。各种各样的心理门诊、心理咨询中心、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。再加上心理咨询师资格考试制度的实施,使心理学的社会影响力得到了极大的提高。这些动向使很多人一听到心理学就想起心理咨询,以至于使它作了心理学的代名词。另外,对大多数人来说,他们倾向于从实际应用的角度去认识一门学科。而心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗,较之其他心理学知识更为大家所熟知,所以很多人将心理咨询等同于心理学。这是一种误解。

必须明确,心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询的目的,是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰,更幸福地生活下去。心理咨询的对象可能是一个人,也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。通常,心理咨询是面向正常人的,咨询者虽然有各种心理困扰,但并不存在严重的心理障碍。如果是严重的精神疾病,那就要交给临床心理学家或精神病学家来处理了。

在发达国家,人们的工作、生活压力较重,因此心理咨询机构繁多。如日本的心理咨询机构,经常为人们所称道。当在工作、生活中面临巨大的压力时,就可以到自己的心理医生那里去宣泄,比如心理医生提供办公室和家庭设施,随便让顾客进行摔、砸、摔等破坏行为,以充分发泄内心的压力。当然顾客必须支付价格不等的咨询费用。

在国内,目前的心理咨询机构多分布在一些高校、医院,也有一些专门的咨询中心。这是一个专业性很强,责任重大的职业。从事这项工作的人必须有专业知识背景,足够的实际技能培训,以及良好的职业道德。

误解五:心理学家只研究变态的人

很多人对心理学抱有这样的看法:去心理咨询的人都是心理有问题的人,而心理有问题就是变态;去心理咨询的人都是变态的;心理学家只研究变态的人。这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大勇气和进行激烈的思想斗争。为什么很多人会对心理学和心理学家有这样的偏见呢?一方面,这和我们的人文传统有关。中国人比较顾及面子,认为有了心理困扰是不光彩的事,倾向于自己解决,如果大摇大摆地去心理咨询,就会被人说成是精神病了。另一方面,和媒体的误导有关。为了谋求利润,媒体会抓住人们的猎奇心理,在表现与心理学有关的题材时,喜欢选择和炒作心理变态。从电视、电影、报纸和杂志上接触心理学的很难逃出这种误导。好莱坞和日本的所谓“心理电影”便是典型,如《沉默的羔羊》《精神变态者》《发条橙》《催眠》等,描绘了心理变态中最为严重的情况,应该对人们关于心理学的这种偏见负很大责任。

人们也常常把心理学家和精神病学家混在一起。精神病学是医学的一个分支,精神病学家是医生,他们的工作对象是心理失常的人,主要从事精神疾病和心理问题的治疗。和其他医生一样,精神病学家在治疗精神疾病时会使用药物;与此不同,尽管临床心理学家也关注精神病人,但他们不能使用药物进行治疗。

要知道,大多数心理学研究都是针对正常人的,如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等等都是心理学研究的内容。

误解六:心理学知识就是一般常识

很多人对心理学研究很不以为然,觉得心理学家整天、整月、整年地研究来研究去,研究出来的只不过是一些简单的尽人皆知的常识。这是一种十分不公平的误解。

心理学知识是来源于一般生活的,但并非一般常识,其研究的深度和广度远不是一般常识所能够解决和理解的。你不相信吗?下面证明给你看。

下面的几个“常识性”问题摘自《心理学与你》一书。试着回答一下,体会一下心理学知识与一般常识有什么区别。

(1)做梦用多长时间?

在莎士比亚的《仲夏夜之梦》里,莱桑德尔说真正的爱情是“简单”又“短暂”的,像做梦一样。梦真的是来去一瞬间吗?你认为做一个梦所用的时间是:

- ①一秒钟的几分之一;
- ②几秒钟;
- ③一两分钟;
- ④若干分钟;
- ⑤几个小时。

(2)你隔多长时间做一次梦?

- ①难得或从不做梦;
- ②大约每隔几夜一次;
- ③大约每夜一次;
- ④每夜做好几次。

(3)牛奶一样多吗?

五岁的瑶瑶看到妈妈在厨房里忙,便走了进去。在厨房的桌子上放着完全相同的

两瓶牛奶。她看到妈妈打开其中一瓶,把里面的牛奶倒进一个大玻璃坛子里。她的眼睛溜溜地转,目光从那只仍装满牛奶的瓶子转回到坛子。这时妈妈突然记起她在一本心理学书上读到的情况,便问:“瑶瑶,是瓶子里的牛奶多呢,还是坛子里的牛奶多?”瑶瑶的可能回答:

- ①瓶子里的多;
- ②坛子里的多;
- ③一样多。

(4)天生的盲人恢复视力以后。

现在运用外科手术使那些天生的盲人在晚年恢复视力,已不是什么奇迹。在拆除绷带的头几天里,你认为这样的人:

- ①什么也看不见;
- ②看到的只是一片模糊;
- ③只看到一些模糊不清的影子在晃动;
- ④不用触摸就能认出熟悉的东西;
- ⑤只有在触摸一下并看一看后才能认清东西;
- ⑥看到的一切东西全都上下颠倒。

(5)哪一种决定风险大?

一群朋友准备把一些钱作为共同资金在赛马会上花掉。在每次比赛前他们都分别写出赌注的意见,然后集中商讨,作出全组决定。在每项比赛上,最慎重的决定是一点赌金也不押,较为冒险的决定是在最有可能获胜的马上押少量的赌金,而非常冒险的决定是在不大可能获胜的马上押大量的赌金。与个人意见的平均情况相比,全组的决定可能:

- ①更慎重;
- ②更冒险;
- ③既不更慎重也不更冒险。

下面是心理学上的答案:

(1)做一个梦要用若干分钟,而且每个人每天夜里都会做好几次梦。

看到这个答案你可能会很奇怪,觉得自己没做什么梦或梦没那么多。这是因为你将梦忘记了,或只记住了醒来之前的那个梦里的一些片段。

研究梦的心理学家做过实验:把微小的电极贴在正在睡觉的人的头上,记录下脑电波变化情况,以便抓住人在睡梦期间脑电波活动的特殊模式。睡觉的人在出现这种脑电活动时被叫醒,他们会说正在做梦。这说明做梦与这种特殊模式的脑电波是同时发生的。并且此时,还伴有如下现象:眼球在眼皮下快速转动,男性还会伴有阴茎勃起,而且梦中所发生事情的持续时间几乎和这种事情现实发生所持续的时间相等。

不光人会做梦,动物也会做梦——梦具有普遍性。美国麻省理工学院的研究人员曾做过一个实验:让老鼠在几个小时之内不停地围绕一个类似迷宫的圆形跑道转圈,这一情景就会准确地出现在它们的梦境中。马修·威尔森博士及其同事负责该项研究。他们利用巧克力汁为诱饵来诱惑脑部装有微型电极的老鼠不停地在“迷宫”中奔跑,然后在老鼠睡觉时对其脑部单个神经元的活动情况进行跟踪,特别是对一个名为“hippocampus”的脑部区域——这一区域也是人类记忆形成的关键区域——进行了细致研究。研究发现,老鼠在睡觉时也经历眼睛快速眨动这一阶段。对于人类,这一阶段人脑正在做梦。研究人员通过跟踪老鼠的脑电波可以判断出其在奔跑梦境中的奔

跑速度及其在“迷宫”中所处的位置。威尔森认为,和人类及其他动物一样,老鼠做梦也是有目的的,通过做梦来更好地掌握某种技能或是学习某一知识。他说:“我们认为做梦对于形成和强化记忆具有重要的意义。无论是老鼠还是人类都试图在梦中将白天学到的东西进行进一步的强化和吸收。”研究人员称,老鼠做梦的时间可以长达几分钟,表明老鼠的脑部结构比人类之前推测的更为复杂和高级。

(2) 瑶瑶会认为瓶子里的牛奶比坛子里的多。

一般情况下,儿童到了7岁左右才会明白同一瓶牛奶不管倒到哪里体积是不会变的。瑶瑶只有5岁,当她看见瓶子里的牛奶比坛子里的牛奶液面高很多时,便会认为是瓶子里的牛奶较多,除非她不是一般的儿童。“1斤棉花和1斤泥土相比,那个更重呢?”恐怕这个问题,瑶瑶也是回答不了的。

(3) 晚年恢复视力的人,不用触摸就能认清所熟悉的东西。

在17世纪,这个问题就曾经讨论过。然而直到20世纪60~70年代,心理学家在仔细做了许多针对先天失明而视力恢复的人的研究后,才给出了令人满意的答案。

(4) 较之个人决定的平均情况,全组的决定很可能更冒险一些。

这个例子所揭示的现象叫做“集体极化”。这种现象很难直观地预测,但很容易在心理教学示范中被展现出来。“冒险转移”是集体极化的一种特殊实例。20世纪50年代末、60年代初,两位心理学家分别发现了这一实例。尽管两位心理学家的研究方法很不相同,但都得出同样的结果:全组决定一般比个人决定更冒险。得出这种结论有两种假设:第一,在小组讨论中,比较冒险的意见更容易吐露,其他的人此时容易被说服;第二,在全组讨论中,由于一般人赞赏冒险精神,因此大多数组员会发现其他人的决定比自己的决定更冒险。这时较为慎重的人也会改变自己的决定。

误解七:心理学就是解梦

这种误解的产生同样和弗洛伊德分不开。对于多数了解心理学的人来说,解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密,而梦被当做是透视内心世界的一扇天窗。由于弗洛伊德的心理学家“代表性”,许多人把弗洛伊德的理论等同于梦的分析,进而使解梦成为心理学的代名词。好莱坞的电影对此也是脱不了干系的,例如《最后分析》,是很多人对心理学的最初了解的来源。《爱德华大夫》是好莱坞第一部涉及精神分析的作品,票房成绩斐然,使精神分析题材开始在电影中盛行。这部影片的一个中心内容就是解梦,其中有一句经典台词,也是许多人以为的心理学家的口头禅,“晚安。做个好梦,明天拿出来分析一下。”

解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一,仅仅是心理学热带雨林中的一株树木而已,怎么能等同于整个雨林呢?

第二节 心理学和生活的关系

从头读来,想必你已经体会到心理学和生活密不可分的关系了。为了更清楚地体现这种关系,这里再进行专门的讲述。

生活在今天的人们,对心理学越来越感兴趣了。今天,人类所创造的科学技术已经非常发达,使我们对周围的世界有了十分精确地掌控,人类甚至都可以飞跃出地球去开拓更为广袤无垠的外部星空了。美国的“深度撞击”号在人类的遥控下成功撞击

了一颗小行星——你如何不叹服人类智慧的伟大呢？可是，在黑夜里，当你躺在床上，听着自己的心跳和呼吸声的时候，你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢？我们对于自己的内心世界了解了多少呢？我们每个人既相同又不同，我们每天都在忙忙碌碌地生活，我们每天都上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。这一切内部的深层的机制到底是什么呢？

我们努力研究外部世界是为我们的生活服务。同样，我们研究我们自身的内心世界也要服务于我们的生活。这所要研究的内心世界，主要就是我们的心理能力。人的心理能力是非常丰富的，是大自然赋予人类的最珍贵的财富。

● 心理和生活相互影响

日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学才行。懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

人的心理和人的生活是相互影响的。人一降生，就是带着心理能量来的，虽然这种能量是潜在的和不成形的。同时，一定的生活环境便会将这个刚出生的小家伙一下子包围起来。生活环境的差异对人早期的心理发展有着深远的、导向性的影响。如果一个人出生在一个暴力家庭，他的心理就会发展不健全，可能会成为一个性格古怪、情绪反常、十分叛逆的人，他可能早早辍学、不愿回家、讨厌家庭、讨厌社会、甚至走上犯罪的道路。同样是他，如果出生在一个和睦幸福的家庭，他的心理就会健康地发展，自小懂得关爱和帮助别人，懂得尊敬长者，懂得好好学习，珍惜家庭温暖——他将来会有一个幸福的人生。不同的生活环境造就人不同的心理；有不同心理特征的人会选择不同的生活道路。

“生活如流水”，人们经常如是说，可这个比喻并不怎么恰当。静静流淌的水囊括不了生活的全部内涵。生活，应该说是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。

● 日常生活中的心理学效应

心理学研究心理现象和行为，它必然是来自生活的；它最终又会回归生活，指导生活。懂得和运用心理学的一些道理，你的生活必然会活得有滋有味。下面不妨来了解几个日常生活中的心理学效应。

1. 超限效应

刺激过多、过强和作用时间过久而引起心理极不耐烦或反抗的心理现象，在心理学上称为超限效应。

马克·吐温是美国著名的短篇小说家。有一次，他在教堂听牧师布道。一开始，他觉得牧师讲得很好，令人非常感动，准备捐些钱给教堂。过了十几分钟，牧师还没有讲完，他便有些不耐烦，于是决定少捐一些钱。又过了十几分钟，牧师仍然滔滔不绝，

于是,他决定一毛钱也不捐了。冗长的布道演讲终于结束了,大家开始募捐。马克·吐温却气愤难消,不仅没有捐钱,还从募捐箱里偷走了几元钱。

超限效应也常常体现在人们的家庭教育中。比如,当孩子考试成绩不好时,父母就会一次、两次、三次,甚至四五次地重复对孩子作出同样的批评。孩子一开始可能感到内疚和不安,逐渐便会变得不耐烦,最后甚为反感。孩子一旦受到批评,往往需要一段较长的时间才能从心理不安中恢复过来;受到重复批评时,孩子的心情就无法复归平静,“我偏要这样”的反抗心理便逐渐高涨起来。

所以,家长对孩子的批评教育要在一定的限度内,注意对孩子“犯一次错,只批评一次”。即使非要再次批评,那也要换种说法或角度,不应简单地重复。这样,孩子才不会觉得小辫子被“揪住不放”,逆反心理也会得以避免或减轻。

2.3 对1规律

你应该有这样的生活体验,就是当你自己想说服别人或提出令人为难的要求时,别人可能一口回绝;如果几个人同时给对方施加压力,他可能就乖乖地就范了。那么至少需要几个人才能奏效呢?实验表明,能够引发对方同步行为的人数至少为3~4名。

当两个人统一口径诱使某人采取趋同行为时,他一般会坚持己见。如果人数增加到3人,趋同率就迅速上升。如果5个人中有4个人意见一致,此时趋同率最高。人数增至8人或15人时,趋同率则几乎保持不变。

但是,这种劝说方法在一对一的谈判或对方人多时就很难发挥作用。如果对方是1个人,你可以事先请两个支持者参加谈判,并在谈判桌上以分别交换意见的方式诱使对方作出趋同行为。以纸牌游戏为例,一般由4个人参加,在游戏过程中如果时机成熟,有人会建议提高赌金或导入新规则,同时也会有人反对。这时如果能拉拢其他两人赞同你的建议,3个人合力对付1个人,那么此人往往会因寡不敌众而改变自己的主张。

3. 皮革马利翁效应

有一个希腊传说,说的是古希腊塞浦路斯岛有一位名叫皮革马利翁的年轻王子,他酷爱艺术。通过自己的艰辛努力,皮革马利翁雕塑了一尊女神像。他十分钟情于自己的得意之作,整天含情脉脉地注视着她。不知道过了多少天,女神奇迹般地复活了,并乐意做他的妻子。

虽然只是个传说,却蕴含了一个非常深刻的哲理:期待是一种力量。这种期待的力量就被心理学家称为皮革马利翁效应。

4. 贝勃规律

有一个关于“诱敌深入法”的有趣实验。如果报纸售价上涨50元或汽车票由200元涨到250元,人们会十分敏感;而如果房价涨了100元甚至200元,人们却不会觉得涨幅很大。人们一开始受到的刺激越强,对以后的刺激也就越迟钝。这就是心理学上的贝勃规律。

下面再举例子以说明贝勃规律。

一个人右手举着300克重的砝码,如果此时在其左手上放305克的砝码,他觉察不出有什么差别。直到左手砝码的加重至306克时,他才会感觉左手的有些重。同样,如果右手举着600克,这时左手上的重量要达到612克,人才能感受到差异。所以,要想辨别出刺激间的差异,差额必须足够大。

企业经营中的人事变动或机构改组等活动经常用到贝勃规律。例如,一家公司想裁掉一些员工,但这些人逆反、报复心理很强,首先拿来开刀则可能引起不良后果。因

此,应该先对与这些人无关的部门进行大规模的人事变动或裁员,使其他职员习惯于这种冲击,然后在第三次或第四次的人事变动和裁员时再把矛头指向原定目标。受到历次冲击之后,这些人已经麻木了。又如,在谈判中,一开始就提出令人难以拒绝的优厚条件,等谈判基本结束后再指出一些不好的细节并使对方接受,这种诱敌深入法基本上也是以贝勃规律为基础的。

5. 晕轮效应

可能会存在这种情况:就是当你一个人产生好感时,此人身上就好像出现了积极的、美妙的、理想的光环。由于这种光环的照射,此人外貌、心灵上的缺点就会被忽略,甚至你还会主观地赋予她很多本不具有的美好品质,正所谓“情人眼中出西施”。在心理学上这被称为光环效应或晕轮效应。

热恋中的男女,往往觉得对方是这个世界上最美的、最帅的,是万里挑一的,可能结婚之后他们才会感叹:“当初我怎么就没发现这家伙这么多毛病呢?”正如莎士比亚曾经感叹,“恋人和诗人都是满脑子的想象”——纤细瘦弱说成“苗条匀称”,脸色苍白称为“洁白无暇”,身体肥胖成了“丰满健壮”,脸上黑痣也叫做“美人痣”。

其实,晕轮效应就是“以偏概全”,是一种评价偏见,甚至会达到“爱屋及乌”的程度。比如,所谓的“追星族”,或称“粉丝”,常因喜欢某位流行歌星或影星的某一特征而盲目模仿。模仿明星的发型、胡须、穿着,甚至不惜代价去搜集明星使用过的物品,甚至为了模仿明星的长相去整容。晕轮效应也常常成为行骗的工具,比如有些人刻意将自己打扮成某种人的外表,从而行骗,并屡屡得手。

俄国著名的大文豪普希金恐怕无人不知,但他英年早逝,就是晕轮效应惹的祸。他狂热地爱上了被称为“莫斯科第一美人”的娜坦丽,并且和她结了婚。娜坦丽虽然长得美丽,可与普希金的志向、兴趣相去甚远。每当普希金把写好的诗读给她听,她总是捂着耳朵痛苦地叫:“不要听!不要听!”她喜欢交际、玩耍,总是要普希金陪她游乐或出席豪华晚会、舞会,而这些都是普希金所不喜欢的。但普希金还是为她丢下创作,搞得债台高筑,最后还为她决斗而死。娜坦丽的漂亮蒙蔽了普希金的双眼,他觉得一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格,可是他错了。

在日常生活中,晕轮效应随处可见。比如有些小青年穿着打扮或生活习惯花哨、怪异,上了年纪的人就会看不顺眼,就会觉得他们是没出息的败家子;年轻人选择恋人,往往很看重外表,全然不去考究人的内心,从而作出错误选择。总之,晕轮效应是一种认知偏见,对人们的人际交往以及生活的许多方面有较大不良影响,因此我们要尽量地避免和克服这种效应。

6. 巴纳姆效应

有一位著名杂技师,名叫肖曼·巴纳姆。他在评价自己的表演时说过,因为他的节目中包含了每个人都喜欢的成分,所以他很受欢迎。他能使“每一分钟都有人上当受骗”。一种笼统的、一般性的人格描述,人们却常常认为十分准确地揭示了自己的特点,这种现象在心理学上被称为“巴纳姆效应”。

有位心理学家做过一个实验。他给一群人做完明尼苏达多项人格检查后,拿出两份检查结果让参加者判断哪一份更贴近自己。事实上,这两份结果中,一份是平均了多数人回答的结果,另一份是参加者自己的结果。参加者往往认为前者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应在生活中十分常见。比如算命,很多人算命后都会觉得算命先生说的“真准”。实际上,那些诉诸算命的人本身情绪低落、失意,对生活失去信心,没有安全感。一个缺乏安全感的人,心理的依赖性大大增强,很容易受到心理暗示。算命先生

善于揣摩人的内心感受,很快就能觉察到求助者的感受,说些稍加安慰的话语,求助者立刻会升起一股暖意。算命先生接下来的似是而非、无关痛痒的“人生预测”便会使求助者深信不疑了。

● 心理学的生活应用领域

心理学对人类生活所起的作用越来越大,应用范围越来越广。作为一个心理学家,可以参与解决工业、商业、教育、医疗、军事及其他各种社会问题。目前,心理学已经在许多的应用领域形成了分支学科,下面简单列举几个主要分支。

1. 工业心理学

主要包括管理心理学和工程心理学两大块。

管理心理学主要研究员工的选拔、培训、评价、使用等人事组织问题,还研究领导行为、组织结构、工作动机、激励手段、意见沟通等心理学问题。研究目的是调动人的积极性,充分发挥人的潜在能力,营造和谐的工作气氛,提高工作效率。

工程心理学主要研究现代工业人机系统,即人和机器的关系。目的是使设备的工程设计充分考虑人体活动特点,最大限度地提高工作效率。例如,工厂的照明、温度等工作条件,交通工具中的仪表安置等都是工程心理学研究的内容。另外,现代工业劳作中,员工的心理活动特点和规律也是其研究内容之一。

2. 商业心理学

商业心理学主要研究商业活动中人的心理活动的特点和规律,运用心理学的原理和方法解决商业活动中有关人的行为问题。它包括市场心理学、广告心理学和消费者心理学等。

市场心理学主要研究人的心理因素在市场供求关系中的作用;广告心理学主要研究广告、商标、包装的设计及其心理效果的评价等;消费者心理学主要研究商品生产、流通过程中以及服务行业中消费者的心理规律,如购买动机和行为特点的分析等。

商业心理学的研究是商业竞争的重要手段,在成熟市场经济国家中很受推崇。我国在此方面的努力则刚刚起步。

3. 教育心理学

教育心理学主要研究教育过程中人的心理活动规律,旨在揭示心理发展和教育过程的关系,将发展心理学的研究成果应用于教育实践当中去。主要研究内容包括:受教育者的心理个人差异,知识和技能的掌握,道德品质的形成和教育者应具备的心理素质等。教育心理学的研究直接关系到教育改革和人才培养的重大战略。

教育心理学又包括学科教育心理学和德育心理学等分支。学科教育心理学研究课程的内容和教授方法;德育心理学研究儿童道德动机、道德判断的形成过程,寻找培养优秀道德品质、正确信念理想的有效途径。

4. 法律心理学

法律心理学主要研究人们在司法活动中的心理活动和规律。根据研究内容的差异,法律心理学又可分为犯罪心理学、审判心理学、侦察心理学、司法鉴定心理学等。

犯罪心理学主要研究犯人作案的动机、对罪犯的有效教育改造等问题;审判心理学主要分析犯人供词和证人证词的可靠性问题;侦察心理学研究案件侦破过程中所应遵循的心理规律;司法鉴定心理学主要的目的是运用临床精神病学知识,对疑似精神病人的被告及其他诉讼当事人进行心理鉴定,为确定其法律责任提供科学的依据。

5. 医学心理学

医学心理学是关于健康和疾病问题的心理学,主要研究心理因素在致病和维护健康方面的作用,以及医护人员和病人在医疗过程中的心理活动和行为特点。

医学心理学还研究精神药物的作用、心理治疗的方法、病人的康复过程等问题。医学心理学家也从事一些心理卫生和心理咨询工作,帮助人们促进身心健康。

6. 军事心理学

军事心理学主要研究在军事活动中人的心理问题,包括军事人员的选拔和分类、军事技能和武器的学习掌握过程、适合军事活动的个性心理特征、心理战术、宣传和反宣传等。军事心理学上,军事组织就是一个小社会,其中的社会过程和关系,比如军官和士兵的关系、战争时群体内部情绪、军队士气的作用等,都是需要研究的问题。根据兵种的特点,军事心理学可分为航海心理学、航天与航空心理学。航海心理学主要研究军事人员在长期离开陆地情况下的心理特点,舰艇操纵和海上战斗时的特殊心理学问题。世界各国的军事心理学研究成果都保密,除非已经失去了军事价值,否则不可能公开发表。

第二章

为自己的心理状况把脉

第一节 心理健康的标准

● 心理健康的七项标准

“祝您身体健康!”这是人们最常用的祝福语,可见健康的重要性。健康是人类生存和发展最基本的条件,也是人生的第一财富。可人们是否知道究竟怎么样才算是健康呢?大多数人会说“无病无灾、身体棒棒,就是健康”。其实,健康的科学含义远远超出了人们的一般理解。世界卫生组织(WHO)在其宪章中是这样为健康定义的:“健康乃是一种身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”世界卫生组织列出了10条“对健康概念的规定”,而其中的前4条是关于心理健康的。

那么,什么叫心理健康呢?

心理健康不仅是没有心理疾病,而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作出良好的适应,能充分发挥身心潜能。

可见,心理健康包括了两层含义:首先是没有心理疾病,这是心理健康最起码的要求,就像没有身体疾病是身体健康的最基本条件一样;其次是保持一种积极发展的心理姿态,这是心理健康的本质含义,意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人处于最佳心理状态。

光有一个概念是不够的,心理健康需要有具体的标准作为衡量依据。目前,许多心理学家都试图提出或已经提出了一些标准,有七项标准、十项标准等,并不统一,但各有特色。给心理健康定标准的确不是一件简单的事情。心理健康不比身体健康,人类迄今还难像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康不健康可以通过完整、清晰、科学的客观数据说明问题。这些数据通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列的科学检查可以得到。而许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段,并且由于不同的社会文化背景、经济水平、意识形态、民族特点和学术思想等导致的不同认知体系、价值观念的影响,至今尚无世界各国公认的科学心理健康标准体系。

下面是心理健康的七项标准,也是所有标准说法中最为各国心理学家所认同的。

1. 正常的智力水平

智力是衡量一个人心理健康与否的最重要的标志之一。正常的智力水平是一个人的生活、学习、工作的最基本的心理条件。智力不是某种单一心理成分,而是人的观察

力、记忆力、注意力、想象力、思维能力以及实践活动能力的综合,是大脑活动整体功能的体现,其中思维能力是核心。虽然目前还没有非常完善的测定智力和全面衡量大脑功能的科学方法,但已有人发明出了具有相对科学性和实用性的、国际公认的智力量表。比如法国的比内·西蒙(于1908年)推出的智力量表,美国的韦克斯勒于1943年发明的智力测验表等。世界卫生组织规定,包括青少年和儿童在内的正常人,其智商不能低于85(韦氏儿童智力量表规定,智商不得低于80),这是智力正常的最低要求;若在70~79之间则属智力缺陷,亦为心理缺陷;低于70则属于低能,在心理疾病范畴;智商超过130为智力超常,但亦属心理健康范畴。智力属于低能的人很难适应正常的社会生活、完成正常学习或工作任务。与同龄人的智力水平相比较,是衡量一个人的智力发展水平的基本方法,可以及早发现和防止智力的畸形发展。对外界刺激的反应过于迟钝或敏感、思维出现妄想、出现幻觉等,都是智力不正常的表现。

2. 健全的人格

人格是一个人的整体精神面貌,是一个人所具有的稳定的心理特征的总和,具体是指一个人在适应社会生活的过程中,在其身心行为上所表现出来的对自己、对他人、对外界事物的个性特征,又被称为个性或个性心理。人格的各种要素不是孤立存在的,它们有机结合而形成一个整体。健全的人格是指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面均平衡、健全的发展。

从人本主义自我实现的需求出发,著名发展心理学家阿尔波特提出了健全和成熟的人格标准:

(1)有自我扩展的能力。健康的成人能够积极广泛地参与社会活动,有许多兴趣爱好。

(2)有与他人热情交往的能力。能与他人保持亲密关系,无占有欲和妒嫉心;有同情心,能容忍与自己在价值观念和 information 上有差别的人。

(3)在情绪上有安全感和认同感。能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,能经得起突然袭来的打击。

(4)具有现实性。健康成人看待事物是根据事物实际情况而非自己所希望,是看清情境和顺应它的“明白人”。

(5)有清醒的自我意识。对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6)有一致的人生哲学。有符合社会规范的、科学的人生观,为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

3. 较强的社会协调性

较强的社会协调性,是指一个人能够根据客观环境的需要,不断调整自己的身心行为,达到与客观环境和睦相处的协调状态。社会协调性主要表现在以下三个方面:

(1)较强的人际关系的适应能力。能够正确对待、处理和协调好各种人际关系,这是衡量和判断社会协调性的关键和核心因素,是心理健康的重要标准之一。

(2)较强的自然环境适应能力。为了某种需要,任何一个心理健康者,尤其是青年人,应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(3)较强的适应不同情境的能力。一般地,情境是指个人行为所发生的现实环境与氛围,分狭义情境和广义情境两种。狭义情境是指个体心理活动和行为发生的场所、氛围,交涉对象的态度、情绪等,如考核、演讲、比武等场合;广义情境是指宏观的社会历史进程、国际形势等。狭义的情境受广义情境所影响和制约。心理健康者能够在不同时空和各种情境中保持自己的心理状态平衡,并充分发挥个人心理潜能和优势。

4. 稳定适中的情绪和情感

愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等好的情绪,有益于身心健康并且能挖掘心理潜能,有利于人们充分发挥其社会功能。而激烈的情绪波动,如欣喜若狂、悲痛欲绝、暴跳如雷、激动不已等,以及长时间的情绪消极,如悲伤、忧虑、恐慌、惊吓、暴怒等,可导致人的心理失衡,不仅使人的认识和行为受到左右,而且可能造成生理机能的紊乱,导致各种躯体疾病的产生。因此,保持稳定适中的情绪和情感以及良好的心境,也是心理健康的重要标准之一。

心理健康者能经常保持愉快、乐观、开朗的心境,对生活 and 未来充满希望。当然也会有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验,但总能主动调节;同时能控制情绪的过分表达,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 健全的意志,协调的行为

每个人都有或大或小的理想,自觉地确定你的理想目标,并支配自己的行动,努力实现这个目标的心理过程,就是意志。意志与行为是一体的:行为受意志支配和控制,称为意志行为;通过行为,可以看出一个人意志活动的实质。通过以下四种心理品质,可以衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否:

(1) 果断:善于迅速明辨是非,合理决断和执行的心理品质。

(2) 自觉:对自己行动的目的和意义有明确认识,并能主动地支配和调节自己的行动,使之符合于预定目的。自觉性强的既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为,又可以不屈从于周围环境的压力 and 影响,坚定地达成目标。懒惰、盲从和独断是与自觉相反的意志品质。

(3) 自制、自控:是指善于促使自己执行已采取的决定,排斥与决定无关的行为,克制自己的负面情绪和冲动行为。

(4) 坚韧:坚持自己的决定,百折不挠、克服困难以达成目标。

协调的行为指标是:

(1) 行为大多数受理智控制而尽量不受情感和非意识支配。

(2) 能够采取弹性方式处理问题,不固执僵化。

6. 和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。

人际关系和谐有如下的具体表现:

(1) 在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而非心理相克,互相排斥和贬低。

(2) 对他人情感真挚、善良,而非冷漠无情、伤害别人。

(3) 懂得奉献,以集体利益为重,而非损人利己。

7. 心理特点符合心理年龄

每个人都有三种年龄:实际年龄、生理年龄和心理年龄。

实际年龄是指人们的自然年龄。

生理年龄是指人生理发育成长所呈现出来的年龄特点,与实际年龄往往有差别,例如如果人营养不良,那么其生理发育就迟缓,将导致生理年龄小于实际年龄。

心理年龄是指人的整体心理状况所呈现出的年龄特征,与实际年龄也不完全一致。人的一生可以分为八个心理年龄期:胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。人在不同的心理年龄期具有不同的心理特点。比如人在幼儿期天真活泼;青少年期自我意识增强,身心飞跃突变,心理活动往往动荡剧烈;到了心理老年期,心理倾向成熟稳定、老成持重,但身心功能弹性降低,情感容易变得忧郁。

心理特点符合心理年龄,主要有两方面的标准:

- (1) 个体的实际年龄应当与心理年龄、生理年龄相符。
- (2) 个体在不同心理发育期应表现出相应的心理特征。

● 心理健康的十项标准

以下是十项心理健康标准。

1. 具有十足的安全感

安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

2. 充分了解自己,对自己的能力作出恰如其分的判断

如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心。超负荷的工作,甚至会给健康带来麻烦。

3. 生活理想和目标切合实际

社会生产发展水平与物质生活条件总是有一定限度的,如果生活理想和目标定得太高,必然会导致心理挫折感,不利于身心健康。

4. 与外界环境保持良好的接触

因为人的心理需要是多层次的,与外界环境接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,更好地适应环境。

5. 保持个性的健全与和谐

个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能充分发挥个性能量。

6. 具有一定的学习能力

现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路。

7. 保持良好的人际关系

人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

8. 适度的情绪发展和控制

人有喜怒哀乐等不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,才能达到心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好

人的才能和兴趣爱好应该得到发挥和满足,但不能妨碍他人利益,更不能损害集体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

10. 在不违背社会道德规范的前提下,个人的基本需要得到一定程度的满足

当然,必须合情合理又合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,更无益于心理健康。

第二节 影响心理健康的因素

人的心理健康是一个相对独立的、极为复杂的和动态的过程,所以影响心理健康、导致心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是复杂多样的。根据功能的不同,各种

影响心理健康的因素可以分为内部因素与外部因素两大类。根据性质的不同,影响因素又可以分为生物遗传因素、心理环境因素和社会环境因素三类。

内部因素,顾名思义是影响一个人心理健康状况的内在原因,外部因素是影响心理健康状况的外在诱因。内部因素是决定人的心理状况的本质原因;外部因素是通过内在的因素来发生作用的,它使人的心理健康状况的变化具有现实性。比如,同样紧张的学习生活和强大的学习压力,对于心理状况良好的学生来说,会激发更高的学习热情,使其投入更多的学习精力;而如果是心理状况较差的学生,则有可能引起过度焦虑,导致其产生心理障碍。

● 内部因素

内部因素是一个人自身所具有的一种内在和主观的因素,主要包括生物遗传因素和心理状态因素两大类。

1. 生物遗传因素

生物遗传因素又可以细化为遗传因素、化学中毒或脑外伤、病菌或病毒感染及躯体疾病或生理机能障碍等类型。

(1)遗传因素。人的心理活动或心理健康状况是不能遗传的。但是别忘了,人是一个身心交融的整体,而身体特征受遗传因素的密切影响。特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传因素的影响更为明显,因此心理也是受遗传影响的。相关调查和临床观察表明,精神病患者的家族中,患有精神发育不全、性情乖僻、躁狂、抑郁等神经精神病或具有异常心理行为的家庭成员占有相当大的比例。调查显示,精神疾病发病率与血缘具有明显的关系:与精神病患者血缘关系越亲近,患病率越高。

(2)化学中毒或脑外伤。有害化学物质侵入人体,毒害中枢神经系统,如食物中毒、煤气中毒、酒精中毒、药物中毒等,可能导致心理障碍或精神失常;种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等脑外伤,也可能导致意识障碍、遗忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍。

(3)病菌或病毒感染。人如果患了斑疹伤寒、流行性脑炎等中枢神经系统的传染病,就会由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常。如果患者是幼儿,则可能阻抑心理的发展,造成智力迟滞或痴呆。

(4)躯体疾病或生理机能障碍。躯体疾病或生理机能障碍也是造成影响心理健康的因素之一。例如,如果患有内分泌机能障碍,尤其是甲状腺机能混乱、机能亢进,患者往往出现暴躁、易怒、敏感、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现;若患有肾上腺素分泌过多,则会产生躁狂症,而患有肾上腺素分泌不足则可能同时患上抑郁症等。

2. 心理状态因素

一个人的心理状态一旦成型,就可预测其以后的心理发展和变化。心理状态因素包括认知因素和情绪因素等类型。

(1)认知因素。认知过程就是信息的获得、储存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涵盖范围很广,包括感知、记忆、注意、思维、想象、言语等。

认知因素之间是相互影响的。倘若某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调,就会产生认知的矛盾和冲突,从而使人感到紧张、烦躁和焦虑。认知因素之间的失调程度越严重,则人们减轻或消除失调、维持平衡的需要和期望就越强烈。如果这种期望和需要长时间得不到满足,则可能使人产生心理偏差或心理障碍。

认知的严重失调还可能导致人格分裂或变态。

(2) 情绪因素。人的情绪体验是维持身心健康的重要因素,是一个人体生存和社会适应的内在动力,它是多维度、多成分和多层次的。

经常波动而消极的负面情绪,往往使人心境压抑,精力涣散,身体衰弱;稳定而积极的良好情绪状态,则往往使人心境愉快,精力充沛,身体健康。所以,培养良好情绪、排除不良情绪,对人的身心健康是十分重要的。

● 外部因素

外部因素是影响心理健康外在的、客观的因素。主要包括家庭因素、社会因素和学校因素三大类。

1. 家庭因素

人的心理健康状况,尤其是对中小学儿童来说,受家庭因素的影响很大。大量研究表明,不良的家庭环境因素,容易造成家庭成员的心理异常。

家庭因素主要包括:家庭关系不良,如父母关系、婆媳关系、兄弟姐妹关系不和谐,家庭情感冷淡,矛盾冲突迭起等;家庭成员残缺,如父母死亡、父母离异或分居、父母再婚等;家庭教育存在误区,如专制粗暴,或溺爱娇惯等;还有家庭变迁以及出现意外事件等。

2. 社会因素

政治、经济、文化教育、社会关系等属于影响心理健康的社会因素。其中的各种不健康的思想、情感和行为,会严重腐蚀人的心理健康。社会因素对一个人的生存和发展几乎起着决定性作用,尤其在今日,人与人之间的交往日益广泛,各种社会传媒的影响越来越大,生活紧张事件增多,矛盾、冲突、竞争加剧,所有这些都会加重人们的心理负担,不利于身心健康。

3. 学校因素

学校因素主要是针对学生来说的,主要包括学校教育条件、学习条件、生活条件,以及师生关系、同伴关系等。学生的大部分时间是在学校中度过的,学校是学生学习、生活的主要场所,所以学校生活对学生的心理健康影响极大。学校因素中的种种条件和关系,如果处理不当,就会影响学生的心理健康发展。比如,如果校风学风不良、教育方法不当、学习负担过重、师生情感对立、同学关系不和等,都会使学生的心理抑郁,精神焦虑,若调适不及时,就会造成心理失调,甚至导致学生的心理障碍。

● 协同作用

上述各种因素既相互独立,又相互制约,对一个人的心理健康往往起协同作用,而这种协同作用要超过单个因素作用的简单加和。由此,在诊断心理失调、心理障碍或心理疾病时,必须要充分考虑各种因素的作用,逐一考察,全面、正确地作出诊断,才能采取有效的措施进行心理调适和治疗。

第三节 关于心理健康的误区

● 误区一:身体健康就心理健康

此为对心理健康的典型误解之一。世界卫生组织早在1981年就指出健康不仅指身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应能力。所以仅仅是身体健康不等于健康,也不等于心理健康,它们是相互独立又相互依赖的。只有两者都具备,一个人才能算作健康。

● 误区二:心理不变态就算心理健康

心理不健康有许多种形式,心理变态只是其极端形式而已。根据状态,人的心理可用三区来表示:白色区、灰色区和黑色区。人处于心理白色区就是心理健康,处于黑色区则心理变态,而处于灰色区则介于上述两者之间。它们之间是可以相互转换的,灰色心理调节得当就会恢复为白色心理,调节不当则会发展为黑色心理。所以仅仅是心理不变态的人不一定是心理健康的。

● 误区三:有心理问题就是有精神病

许多人对心理问题十分敏感又不屑一顾,认为有心理问题的人是十分可笑和可耻的,认为有心理问题就是有精神病,这是一种很伤害人的误解。人经常会有心理困惑,调解不当就会形成心理问题,长久得不到解决就会发展为心理疾病。几乎每个人都会有一些心理问题,但不会都发展为精神病,所以一般心理问题与精神病没有必然的、内在的联系。

● 误区四:心理健康与心理问题是静态的、不可变化的

许多人认为心理健康就永远不会有问题,心理有问题就永远心理健康不了。这是一个误区。其实心理健康与心理问题是相对而言的,这两者是动态的、可逆的、有变化的。

● 误区五:心理问题只发生在少数人身上

人在一生中的不同时期都可能产生心理问题。其实,几乎人人都有心理问题,只是程度有轻有重,或是自己没有意识到。

● 误区六:纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系

实际上,纪律、道德、思想问题与心理健康问题之间是有密切联系的。例如,学生一到上课时就咳嗽不止或喜欢东张西望,老师往往以为是纪律或品德问题。事实上,这也可能是过重的学业负担产生的心理压力引起的躯体反应或心理逆反。

● 误区七:心理问题只能出现后再进行治疗

心理问题是能被早期发现、早期调适的,对心理问题应贯彻预防为主的原则。

● 误区八:去看心理医生是丢人的事情

很多人觉得去看心理医生是很难为情的事情,认为看心理医生的人都是心理变态。这是很大的误区。心理咨询在中国是新生事物,人们对它的了解还不够,这可能是造成这种误区的原因之一。另外,许多人对心理咨询不信任,认为是骗人的东西。这也是误解。其实,正如哈佛大学博士岳晓东所说的,“心理咨询是一种享受而不是痛苦,是明智的选择而不是愚蠢的做法。”

● 误区九:心理上有“病”不用去看

长期以来人们只重视身体健康却忽视心理健康的宣传,致使人们如果身体有病会大大方方地去看医生,但心理有问题却不好意思去看心理医生,让小问题也逐渐成了大问题。

● 误区十:一次心理咨询就可以解决问题

对心理咨询的不了解也导致了人们过高的期望值,认为通过一次两次的心理咨询就可以解决所有心理问题。其实,心理问题和身体疾病一样,“冰冻三尺,非一日之寒”,不会很快痊愈。而且,不同于身体疾病,心理问题的治疗需要患者和心理医生双方互动交流。这自然也不是一次可以完成的。当然,也不是所有心理问题都需要多次咨询和治疗,简单的问题一次足矣。

第四节 心理健康的自我诊断

● 中国人心理健康的综合自测

人的身体健康状况可以通过种种手段来诊断,同样,人的心理健康状况也是可以检测的。通过对一些有关心理健康问题的回答,并进行统计处理,自测者可在相当程度上了解自己的心理健康状况。

心理健康量表,国外已经存在许多种,但是其他国家和中国的社会文化背景等有很大的差异,因此外国人的心理健康量表不能拿来套用在中国人身上。中国著名心理学家王极盛教授根据近年来对中国人心理健康问题的潜心研究,主持编制了四个“中国人心理健康量表”,特别适用于世纪之交的中国人。

对被检查者的心理健康测量,通常是由具备心理学专业知识的人来进行的,但这样终归不及时、不方便。为了使更多的普通老百姓能够经常地自测心理状况,及早地

自我发现问题,并进行早期自我心理调适,广泛利用心理健康自测量表是十分有意义的。但要注意,自我心理健康测试的结果,仅可作为了解自己心理健康状况的参考,既不要把心理健康测量神秘化,也不要滥用心理健康量表。

下面列出王极盛教授主持编制的心理健康量表,供读者自测,以初步掌握自己的心理健康状况,如发现有较大的心理问题,应该及时向心理医生咨询。该量表有10个分量表,反应的心理症状十分丰富,自测者能够准确地判定自己的自觉症状,既适用于青少年,又适用于成年人。

1. 中国人心理健康量表的构成

中国人心理健康量表,共有80个评定项目,每一个项目都采用5级评分制。

(1) 无:自觉无该项问题。

(2) 轻度:自觉偶尔有该项问题。

(3) 时有:自觉有该项症状,时有发生。

(4) 经常:自觉有该项症状,经常发生。

(5) 总是:自觉有该项症状,总是存在。

中国人心理健康量表,共80个项目,可归类为10个因子。各因子所包含的项目如下:

① 人际关系紧张与敏感:包括10、14、23、31、49、53、71、79,共8项。

该因子主要反映受试者人际关系方面的紧张、敏感等。

② 心理承受力差:包括2、17、26、40、50、62、74、77,共8项。

该因子反映受试者,做事感觉困难,遇到困难、挫折灰心。觉得学习、工作负担重与难以完成。对待环境杂乱脏不能承受等。

③ 适应性差:包括6、18、35、38、48、61、69、80,共8项。

该因子反映受试者对事情、环境、对人不适应等。

④ 心理不平衡:包括8、15、24、39、42、54、63、72,共8项。

该因子反映受试者感到别人对他不公平,抱怨自己赶不上别人,别人有成绩自己生气,自己出力不讨好,别人亏待自己,对比自己强的人不服气等。

⑤ 情绪失调:包括1、13、22、37、45、52、57、65,共8项。

该因子反映受试者情绪不稳定、心情不愉快、控制不住自己情绪等问题。

⑥ 焦虑:包括4、20、28、34、47、58、67、70,共8项。

该因子反映受试者对许多事情心烦、预感有坏事情发生,心理烦躁、无缘无故紧张、担心自己有病等焦虑症状。

⑦ 抑郁:包括7、12、21、27、33、55、59、66,共8项。

该因子反映受试者情绪低落,对前途感觉无希望、疲劳、对事情不感兴趣,感到忧愁、生活无意思等抑郁症状。

⑧ 敌对:包括3、11、30、41、44、51、76、78,共8项。

该因子反映受试者喜欢与人争论,不能控制脾气,有摔东西的冲动,爱挑人毛病,爱刺激别人等敌对症状。

⑨ 偏执:包括9、16、25、32、43、56、64、73,共8项。

该因子反映受试者不信任人,固执己见,总认为别人背后议论自己和与自己做对,不能接受别人的意见,我行我素等偏执症状。

⑩ 躯体化:包括5、19、29、36、46、60、68、75,共8项。

该因子反映受试者心理紧张,特别是情绪紧张产生的躯体不适或症状,例如手发抖,尿多、头痛、睡不好觉、胃不舒服、心跳加快等。

2. 中国人心理健康量表(见表2-1)

姓名_____性别_____年龄_____文化程度_____民族_____婚姻_____职业
_____职称_____有何疾病_____测验日期_____年_____月_____日_____单位
_____通讯地址_____邮编_____

月收入:(请选择)①500元以下;②500~750元;③750~1000元;④1000元以上。

人均居住面积:(请选择)①8平米以下;②8~12平米;③12~16平米;④16平米以上。

指导语:下面是有关您近10天内心理状态的一些题目。请仔细阅读每一个题目,然后根据自己的实际情况认真填写。每个题目没有对错之分,请您尽快回答,不要在每道题上过多思索。

每个题目后都有5个等级供您选择,分别按照程度的高低用1、2、3、4、5来表示:
1-无;2-偶尔;3-有时;4-经常;5-总是。

注意:①每个题目后只能选择一个等级,在相应的数字上划圈;②每个题目都要回答。

表2-1 中国人心理健康量表

项 目	无	偶尔	有时	经常	总是
1. 我情绪忽高忽低。	1	2	3	4	5
2. 做什么事我都感觉很困难。	1	2	3	4	5
3. 我喜欢与人争论、抬杠。	1	2	3	4	5
4. 我对许多事情心烦。	1	2	3	4	5
5. 遇到紧急的事我的手会发抖。	1	2	3	4	5
6. 我怕应付麻烦的事。	1	2	3	4	5
7. 我情绪低落。	1	2	3	4	5
8. 我感到人们对我不公平。	1	2	3	4	5
9. 我觉得大多数人都是不可信任的。	1	2	3	4	5
10. 感到别人对我不友好。	1	2	3	4	5
11. 我不能控制自己而发脾气。	1	2	3	4	5
12. 我感到前途没有希望。	1	2	3	4	5
13. 我喜怒无常。	1	2	3	4	5
14. 我要求别人十全十美。	1	2	3	4	5
15. 我抱怨自己为什么比不上别人。	1	2	3	4	5
16. 我觉得别人想占我的便宜。	1	2	3	4	5
17. 我觉得活得很累。	1	2	3	4	5
18. 看见房间杂乱无章,我就安不下心来。	1	2	3	4	5
19. 我着急时,嘴里有味。	1	2	3	4	5
20. 我感到我有坏事发生。	1	2	3	4	5

(续表)

项 目	无	偶尔	有时	经常	总是
21. 我觉得疲劳。	1	2	3	4	5
22. 我常为一些小事而心情不好。	1	2	3	4	5
23. 我不能容忍别人。	1	2	3	4	5
24. 别人有成绩我生气。	1	2	3	4	5
25. 我的想法与别人不一样。	1	2	3	4	5
26. 遇到挫折,我便灰心。	1	2	3	4	5
27. 我经常责备自己。	1	2	3	4	5
28. 害怕别人注意我的短处。	1	2	3	4	5
29. 我一紧张就头痛。	1	2	3	4	5
30. 我有想打人或骂人的冲动。	1	2	3	4	5
31. 感到别人不理解我,不同情我。	1	2	3	4	5
32. 我固执己见。	1	2	3	4	5
33. 我对什么事情都无兴趣。	1	2	3	4	5
34. 我心里焦躁。	1	2	3	4	5
35. 我过人多、车多的十字路口心里会发慌。	1	2	3	4	5
36. 遇到紧急的事我的尿多。	1	2	3	4	5
37. 我心情时好时坏。	1	2	3	4	5
38. 我对新事物不习惯。	1	2	3	4	5
39. 我感到别人亏待我。	1	2	3	4	5
40. 我感到很难与人相处。	1	2	3	4	5
41. 我有想摔东西的冲动。	1	2	3	4	5
42. 我觉得我出力不讨好。	1	2	3	4	5
43. 总觉得别人在背后议论我。	1	2	3	4	5
44. 我爱揭别人的短处。	1	2	3	4	5
45. 我喜怒都表现在脸上。	1	2	3	4	5
46. 我紧张时睡不好觉。	1	2	3	4	5
47. 我无缘无故感到紧张。	1	2	3	4	5
48. 遇到应采取果断行动时,我就犹豫不决。	1	2	3	4	5
49. 我与人相处,关系紧张。	1	2	3	4	5
50. 该做的事做不完我放不下心。	1	2	3	4	5
51. 我不分场合会发泄我的不满。	1	2	3	4	5

(续表)

项 目	无	偶尔	有时	经常	总是
52. 我控制不住自己的情绪。	1	2	3	4	5
53. 当别人看我或议论我时,感到不自在。	1	2	3	4	5
54. 别人对我成绩的评价不恰当。	1	2	3	4	5
55. 我感到自己没有什么价值。	1	2	3	4	5
56. 我总觉得别人在跟我作对。	1	2	3	4	5
57. 我情绪波动性大。	1	2	3	4	5
58. 我担心别人看不起我。	1	2	3	4	5
59. 我感到忧愁。	1	2	3	4	5
60. 我心情紧张,胃就不舒服。	1	2	3	4	5
61. 在变化的情况下,我不能灵活处事。	1	2	3	4	5
62. 我觉得我的学习或工作的负担重。	1	2	3	4	5
63. 我对比我强的人并不服气。	1	2	3	4	5
64. 我不能接受别人的意见。	1	2	3	4	5
65. 我对亲朋好友忽冷忽热。	1	2	3	4	5
66. 我觉得生活没意思。	1	2	3	4	5
67. 我担心自己有病。	1	2	3	4	5
68. 遇到紧急情况,我心跳厉害。	1	2	3	4	5
69. 我与陌生人打交道感到为难。	1	2	3	4	5
70. 我心里总觉得有事。	1	2	3	4	5
71. 我在公共场合吃东西感觉不舒服。	1	2	3	4	5
72. 我的朋友有钱,吃好穿好我感到不舒服。	1	2	3	4	5
73. 我做事想怎么做就怎么做。	1	2	3	4	5
74. 我难以完成工作任务或学习任务。	1	2	3	4	5
75. 紧张时我手出汗。	1	2	3	4	5
76. 我常用刻薄的话刺激别人。	1	2	3	4	5
77. 我遇到杂、乱、脏环境,强烈噪声,不能承受。	1	2	3	4	5
78. 我容易激动。	1	2	3	4	5
79. 我的感情容易受到别人伤害。	1	2	3	4	5
80. 到一个新环境,我不能很快适应。	1	2	3	4	5

3. 评分方法

(1) 因子分。中国人心理健康量表,共包括 10 个分量表,每个分量表都包括 8

项。各分量表的因子分的计算方法,是将8个项目的分数加在一起之和除以因子项目数,即除以8,为该分量表的因子分。每一项目采用5级评分法即无为1分,偶尔为2分,时有为3分,经常为4分,总是为5分。每个因子的8项按此标准计分除以8,即为该因子的因子分。

判断自己心理健康状况,读者在填完心理健康量表后,10个因子均以2分为简单判断标准分数线。根据10个因子的因子分,以2分为简单判断标准分数线,就可以简便、初步地判断哪些因子存在问题和症状。

初步确定心理问题和症状严重程度的评定分数值:2分至2.99分为该因子轻度存在问题;3分至3.99分,表示该因子存在中度症状;4分至4.99分为该因子存在较重的症状;如果是5分,表示该因子存在严重的心理症状。

自测中,如果在中国人心理健康量表某因子上存在轻度问题,可以通过自我心理调节予以改善和解决。某因子分超过3分,但不超过4分,也可以通过自己的心理调适,逐步得到减轻和消失。如果自己的心理调适,已经超过1个月尚没有缓解,最好找心理医生咨询。如果某因子分超过4分,也可自己先心理调适。一周后再用中国人心理健康量表再测一次,如果该因子分仍为4分以上,建议找心理医生咨询。

(2)总均分。用中国人心理健康量表测试人的心理健康状况,除用因子分数来判断外,还用总均分来总体进行评定与判断。

总均分的计算方法是把该量表80项各自的分数加在一起之和被80除,得出的分数便是受试者心理健康的总均分。

用总均分判定心理健康的状况:2分至2.99分为轻度的心理健康问题;3分至3.99分为中等程度的心理健康问题;4分至4.99分为较严重的心理健康问题;如果是5分是非常严重的心理健康问题。如果受试者的心理健康总均分在2分以上,应找心理医生咨询。

● 心理是否衰老的自我测定

国内外众多心理专家,通过对各种心理现象的归纳总结,提出三种自测心理是否衰老的方法,你不妨试一试。

1. 第一种方法

以下列出的15种现象中,如果你具有13~15种,则为心理极度衰老;具有10~12种,为心理很衰老;具有7~9种,为心理比较衰老;具有4~6种,为心理有点衰老;仅具有3种以下,为心理基本无衰老。

- ① 老是记不住最近的事。
- ② 总是不自觉地提及过去的事。
- ③ 对过去的的生活总是后悔。
- ④ 如有急事在身,总感到心情焦急。
- ⑤ 事事总以我为主,以关心自己为重。
- ⑥ 对眼前发生的任何事情都感到无所谓。
- ⑦ 愿意自己一个人生活。
- ⑧ 很难接受新事物。
- ⑨ 不喜欢接触陌生人。
- ⑩ 对社会的变化感到不安。
- ⑪ 很关心自己的健康。

- ⑫ 总是固执己见。
- ⑬ 很喜欢讲自己过去的本领和功劳。
- ⑭ 喜欢收藏东西。
- ⑮ 对噪音十分烦恼。

2. 第二种方法

以下列出 30 种心理现象,请你逐个对照:如果具有其中的 26~30 种,为心理极度衰老;具有 21~25 种为心理很衰老;具有 16~20 种为心理比较衰老;具有 11~15 种为心理有点衰老;只有 10 种以下为心理基本无衰老。

- ① 害怕外出。
- ② 没有一个年轻的朋友。
- ③ 别人和你说话非得凑在耳边大声讲才行。
- ④ 不喜欢看报刊的“智力园地”这类内容。
- ⑤ 不能一下说出“水”的 5 种用途。
- ⑥ 不能一下顺背 7 位数或倒背 5 位数。
- ⑦ 做事情不能坚持到底。
- ⑧ 看小说中有关爱情的描写一跳而过。
- ⑨ 喜欢一个人静静地坐着。
- ⑩ 即使戴了眼镜也看不清东西。
- ⑪ 在两分钟内不能从 100 开始连续减 7 直至减到 2。
- ⑫ 不能想象出天上的云块像什么。
- ⑬ 常常和别人吵架。
- ⑭ 吃任何东西都感到味道不好。
- ⑮ 不想学习新的知识和技能。
- ⑯ 常常把一张立体图看成平面图。
- ⑰ 不喜欢下棋等要动脑子的消遣。
- ⑱ 总以为自己比别人高明。
- ⑲ 以前的许多兴趣爱好现在都没有了。
- ⑳ 记不清今天是几号也记不清今天是星期几。
- ㉑ 钱几乎都花在吃的方面。
- ㉒ 老是回顾过去。
- ㉓ 常常无缘无故地生闷气。
- ㉔ 不喜欢听纯粹的音乐。
- ㉕ 看了书、电影、戏剧后,回忆不起来它们的内容。
- ㉖ 别人的劝告一点也听不进。
- ㉗ 常常看错东西或听错话。
- ㉘ 走路离不开拐杖。
- ㉙ 对未来没有计划和安排。
- ㉚ 喜欢反复讲一件事。

3. 第三种方法

以下列出 20 种心理现象,如果你具有其中的 17~20 种,为极度心理衰老;具有 13~16 种,为心理很衰老;具有 9~12 种,为心理比较衰老;具有 5~8 种,为心理有点衰老;仅具有 4 种以下为心理基本无衰老。

- ① 别人稍有冒犯就火冒三丈。

- ② 别人做错事,自己也会感到不安。
- ③ 有时会感到生不如死。
- ④ 脾气暴躁,焦虑不安。
- ⑤ 别人请求帮助时,会感到不耐烦。
- ⑥ 经常会感到坐立不安,情绪紧张。
- ⑦ 看见生人手足无措。
- ⑧ 一点不能宽容别人,甚至对自己的亲友也如此。
- ⑨ 感情容易冲动。
- ⑩ 曾讲过精神病医院。
- ⑪ 经常感到胆怯和害怕。
- ⑫ 在别人家吃饭会感到别扭和不愉快。
- ⑬ 不听别人的劝告,一味地干某一些事或想某一些事。
- ⑭ 没有熟人在身边会感到恐惧不安。
- ⑮ 总是愁眉不展,忧心忡忡。
- ⑯ 常常犹豫不决,下不了决心。
- ⑰ 经常独自哭泣。
- ⑱ 紧张时会头脑糊涂。
- ⑲ 会无缘无故地想念不熟悉的人。
- ⑳ 总希望别人和自己闲聊。

● 心理适应力自测

这个测试共有 20 道题目。请根据自己的实际情况,在每道题后面写下相应的英文字母 A、B、C、D、%,注意每道题只能选择一个答案。各英文字母的含义如下:

- A. 很符合自己的情况。
- B. 比较符合自己的情况。
- C. 很难回答。
- D. 较不符合自己的情况。
- E. 很不符合自己的情况。

【题目】

- ① 我不怕夜里一个人走路。
- ② 无论在多么紧张的情况下,我总是能保持镇静,不会丢三落四,紧张得什么都忘记了。
- ③ 即使在非常吵闹的场合,我也能集中注意力工作和学习,效率不会降得很低。
- ④ 为了能和大家和睦相处,我常常放弃自己的意见,以附和多数人。
- ⑤ 当家中其他人的朋友和同事来做客时,我总是尽量避开他们,离家外出或躲到别的房间里去。
- ⑥ 和别人争论时,我往往想不出反驳的话,事后又想起应该怎样反驳对方,但已经晚了。
- ⑦ 每次离开家到一个新的地方去,我总要生一点小毛病,如失眠、拉肚子等。
- ⑧ 假如在考试时允许我到安静的房间,在无人监考的情况下去答题,我的成绩肯定会好一些。
- ⑨ 在生人面前或在大庭广众之中讲话,我感到窘迫。

- ⑩ 我很容易与刚见面的陌生人攀谈起来。
- ⑪ 我在冬天比别人更怕冷,在夏天比别人更怕热。
- ⑫ 我在参加比赛时,赛场上气氛越热烈,我的成绩越是上不去。
- ⑬ 即使我把课本背得滚瓜烂熟,要我在课堂上当众背诵还是会出些差错。
- ⑭ 我在会上发言时,总是很镇静、自然,胜过大多数人。
- ⑮ 我希望工作时能独立进行,因为我独自工作比和大家一起干的时效率高。
- ⑯ 到别处去时,即使饮食、睡觉等生活环境变化很大,我也能够很快适应那里的生活。
- ⑰ 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地工作或学习。
- ⑱ 在课堂上回答问题或是开会时发言,我能够镇静地把自己事先想好的一切话都说完。
- ⑲ 在检查身体时,医生说我“心跳过快”,其实我平时脉搏很正常。
- ⑳ 我参加正式考试的成绩,比平时练习的成绩更好些。

【计分方法】

单数题号的题目评分标准为:A记1分;B记2分;C记3分,D记4分,%记5分。
双数题号的题目评分标准为:A记5分;B记4分;C记3分,D记4分,%记1分。

【评价方法】

总 分	心理适应能力
20 - 35 分	很差
36 - 51 分	较差
52 - 68 分	一般
69 - 84 分	较强
85 - 100 分	很强

● 心理紧张度自测

日常的工作、学习和生活中,人们时常会遇到难以应付的情况或不好解决的矛盾,可能引起心理紧张和焦虑。如果人长期处于紧张状态,很容易患身心疾病。

回答下面的26道题目,可以使你了解自己的心理紧张度。如果你认为你的情况与题目所述的情况符合,就用“是”回答;反之,则用“否”来回答。

【题目】

- ① 抑郁寡欢,沉默少语。
- ② 晚上考虑各种问题,不能安寝;即使睡着,也容易惊醒。
- ③ 一到晚上就倦怠无力,焦虑烦躁。
- ④ 早晨起床后觉得头晕脑胀,浑身无力,爱静怕动。
- ⑤ 肠胃功能紊乱,经常腹泻。
- ⑥ 平时总觉得心烦意乱,坐立不安。
- ⑦ 食欲不振,吃东西没味道,宁可忍饥。
- ⑧ 轻微活动后就出现心跳加快、胸闷。
- ⑨ 离家去上学或上班,总觉得精神不佳,有气无力。
- ⑩ 一回到家,就感到许多事情不称心,暗暗烦躁。
- ⑪ 想要得到的东西一时得不到,就感到心中不舒服,闷闷不乐。

- ⑫平时只做一点轻微的工作,就容易感到疲劳。
- ⑬在家人面前,稍有不如意就任性发怒。
- ⑭任何一件小事,始终放在脑子里想来想去。
- ⑮处理问题主观性强,情绪急躁。
- ⑯对他人的疾病非常关心,唯恐自己也患有同样的病。
- ⑰对别人的成功和荣誉常常妒忌。
- ⑱做事、讲话操之过急,言词激烈。
- ⑲明知是愚蠢的事,但是非要做不可,事后又懊悔。
- ⑳看书学习不能专心致志,往往搞不懂中心思想。
- ㉑休息日整天玩牌,消磨时光。
- ㉒听到左邻右舍家中的吵闹,心情烦乱。
- ㉓碰到意外失去信心,显得焦虑不安。
- ㉔性格刚强,脾气急躁,不宜合群。
- ㉕经常与同学、同事争吵。
- ㉖经常追悔往事,有负罪感。

【评析】

如果你有 10 道题答“是”,那么就是属于轻度心理紧张。可以通过自我心理调节来缓解,如参加体育锻炼、参加娱乐活动等。

如果你有 20 道题回答“是”,那么就属于中度心理紧张;如果有 25 道题回答“是”,属于紧张性心理症。属于这两种情况的话,你就应当进行深入的心理健康检查,并在医生的指导下进行心理治疗。

第五节 心理平衡与失衡

● 心理平衡与心理健康

在西方心理学的字典里,是没有“心理平衡”这一术语的,这可谓是中国人的独创。

通俗地讲,心理平衡就是指人们用升华、幽默、外化、合理化等手段来调节对某一事物得失的认识。心理学家认为,心理平衡是指个体在观念认识、情绪反应、行为倾向等方面的和谐反应状态。心理平衡应表现为没有欲望和观念的冲突或冲突被调匀;心平气和,没有紧张、焦虑、畏缩等不良情绪反应等。

中国人之所以用“心理平衡”一词来形容这一心理调节过程,离不开我们“阴阳对立、福祸转换”的遗传“文化基因”。自古以来,中国人深受道家思想的影响,在看待个人的荣辱得失时,很讲究内心的平衡之道。可以说,中国人用“心理平衡”一词形容自我的心理调节是个必然。实际上,心理学中的“内向”“外向”的概念即含有阴阳平衡之意,是瑞士心理学家荣格在读了老子《道德经》之后创造的。

那么心理平衡与心理健康是什么样的关系呢?

心理平衡是心理健康的重要标志,但并不等于心理健康。

心理学家对心理健康标准的规定并不是一成不变的,它可以随着社会及个体的变

化不断地调整。另外,心理活动形式丰富多彩,绝非千篇一律。心理活动本身是一个动态的过程,不是僵死的状态。心理健康就是不断地向良好心理特征变化的过程,是人通过不断的心理调整达到的一种良好状态。不断调整的过程,就是把种种原因造成的心理失衡调适为心理平衡的状态。心理平衡是心理健康过程的终点和心理健康状态的表现。因此可以说,心理平衡是心理健康的重要标志。

虽是重要标志,但如果认为心理平衡就代表着心理的健康,那么你就走入了误区。通常人们会认为心理健康是平衡与适应,并把平衡理解为内心无冲突,把适应理解为对周围环境的顺从。但这两种理解都不能说是心理健康的表现。比如,一个满足现状、没有追求、不思进取的人,由于不会有挫折感、不会有冲突,其内心一般颇为平衡,但能说心理健康吗?又比如,今日社会上到处都是见人说人话、逢鬼说鬼话、左右逢源、上下讨好的人,实在不能说他们的心理是健康的。实质上,心理健康应该是一种积极的人生态度。

● 心理平衡自测

《症状自评量表(SCL-90)》是由著名心理学家 L. R. Derogatis 于 1975 年编制的。该量表是进行心理健康状况鉴别及团体心理卫生普查时简便适用又十分有价值的量表。共 90 项题目,包括躯体性、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神性和其他等十个方面的症状因子。下面的自测题目来自 SCL-90 量表中的六个方面的项目。你可根据自己最近一周内的实际感觉,在各项题前标上 1~5。其中:

- “1”表示自觉无该项症状。
- “2”表示自觉有该项问题,但发生不频繁或不严重。
- “3”表示自觉有该项症状,程度为轻到中度。
- “4”表示自觉常有该项症状,其程度为中到严重。
- “5”表示自觉常有该项症状,其频度和程度都十分严重。

1. 强迫症状

主要指那种明知道没有必要,却又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等。

- ① 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。
- ② 忘记性大。
- ③ 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。
- ④ 感到难以完成任务。
- ⑤ 做事必须做得很慢,以保证做得正确。
- ⑥ 做事必须反复检查。
- ⑦ 难以作出决定。
- ⑧ 脑子一片空白。
- ⑨ 不能集中注意力。
- ⑩ 必须反复洗手。

2. 人际关系敏感度

主要指个人不自在感与自卑感,尤其是在与别人相比时表现得更为突出。

- ① 对旁人责备求全。
- ② 容易哭泣。
- ③ 感情容易受到伤害。

- ④ 感到人们对你不友好、不喜欢你。
- ⑤ 感到别人不理解你、不同情你。
- ⑥ 感到比不上别人。
- ⑦ 当别人看到你或谈论你时感到不自在。
- ⑧ 感到对别人神经过敏。
- ⑨ 感到在公共场合吃东西很不舒服。

3. 忧郁度

代表症状是苦闷忧郁的感情和心境,对生活的兴趣减退,缺乏活动的愿望,丧失活动动力。

- ① 对异性的兴趣减退。
- ② 感到自己精力下降,行动迟缓。
- ③ 想结束自己的生命。
- ④ 感到受骗、中了圈套或有人想整自己。
- ⑤ 与异性相处时感到害羞或不自在。
- ⑥ 责备自己。
- ⑦ 感到孤独。
- ⑧ 感到苦闷。
- ⑨ 过分担忧。
- ⑩ 对事物不感兴趣。
- ⑪ 感到前途没有希望。
- ⑫ 感到任何事情都很困难。
- ⑬ 感到自己没有什么价值。

4. 敌对度

主要表现为敌对思想、感情及行为。

- ① 容易烦恼和激动。
- ② 自己不能控制自己而大发脾气。
- ③ 有想打人或伤害他人的冲动。
- ④ 有想摔东西或破坏东西的念头。
- ⑤ 经常与人争论。
- ⑥ 大叫或摔东西。

5. 偏执度

主要指思想方面偏执。

- ① 责怪别人制造麻烦。
- ② 感到大多数人都不可信任。
- ③ 感到有人在监视你、议论你。
- ④ 有一些别人没有的想法或念头。
- ⑤ 认为别人对你的成绩没有作出恰当的评价。
- ⑥ 感到别人想占你的便宜。

6. 恐怖

反应为内心害怕某事物,恐惧对象包括外出、空旷、人群、交通工具等。

- ① 害怕空旷的场所或街道。
- ② 怕单独出门。
- ③ 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。

④ 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。

⑤ 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。

⑥ 独自一人时神经很紧张。

⑦ 害怕会在公共场合昏倒。

评价方法：

1. 总体状况

总分 = 各单项得分之和

均分 = 总分 ÷ 51

阳性症状分数 = 有症状项目总分 ÷ 有症状项目数目

如果均分在 3 分以上,阳性症状均分在 4 分以上,则说明心理重度失衡。

2. 单方面状况

单方面均分 = 该方面得分之和 ÷ 该方面项目数

如果均分在 3 分以上,说明你可能在该方面失去了心理平衡。

通过测试,你可以对自己的心理平衡状况有所了解。对于失衡的状况,要及时采取措施,进行自我身心调节;若有必要,应及时向有关方面专家咨询治疗,以免小事变大。

● 心理失衡

其实,在多数情况下人们的心理是处于失衡状态的。在心理学上,心理失衡是指人的心理失去和谐而处于理念、情感和行为的冲突状态。

在不同的人身上,心理失衡有不同的表现。有的人表现为不分是非的逆反和抵触、不问对象的疯狂报复、不遗余力的谩骂攻击等,一些青年人尤其如此。有的人则表现为情绪消沉、悲观厌世、自怨自艾、自我封闭等,从否定自己的价值进而否定人生的意义。还有的人在心理失衡之下,为求得内心的宁静,无论什么问题都无原则地顺应别人,以致形成了逆来顺受的庸人性格。

造成心理失衡的原因很多,又因人而异,非常复杂。愿望不能实现、需要得不到满足、处理不好人际关系、经受不了挫折、适应不了环境、恶疾缠身等等,都是心理失衡的诱因。心理学研究认为,种种原因都可以归结为两类:外界压力,为客观原因;心理调控失败,为主观原因。

外界压力主要是生活压力,对于我们中国人尤其复杂繁重。我国学者通过对 1 000 多名各种行业人士的调查统计,编制了中国人生活事件量表,其中每项事件都赋予了压力分数。

该表表述了中国人生活压力事件总体的、共同的特征。当然,个人之间是有差异的,对表中项目及分数进行适当调整后,该表仍是适用的,见表 2-2。

表 2-2 中国人生活事件量表

生活事件	压力均分
1. 丧偶	113
2. 父母去世	110
3. 子女死亡	102
4. 父母离异	73

(续表)

生活事件	压力均分
5. 婚姻破裂	65
6. 夫妻感情破裂	64
7. 子女出生	62
8. 工作状况有变	61
9. 家庭成员去世	60
10. 家庭成员重病	56
11. 失恋	55
12. 子女行为不良	51
13. 结婚	50
14. 获刑事处分	49
15. 婚外恋	48
16. 政治冲击	47
17. 开始恋爱	45
18. 退学	44
19. 怀孕	44
20. 家庭成员获刑事处分	43
21. 大量借贷	43
22. 成就突出	43
23. 严重外伤或疾病	42
24. 严重差错事故	42
25. 复婚	42
26. 性生活障碍	42
27. 升学或就业受挫	41
28. 亲友去世	40
29. 名誉损失	37
30. 行政纪律处分	36
31. 免职	36
32. 友谊决裂	36
33. 子女学习困难	34
34. 子女结婚	34
35. 中额借贷	32

(续表)

生活事件	压力均分
36. 法律纠纷	32
37. 领养寄子	32
38. 家庭成员行政处分	31
39. 丢失重要物品	31
40. 夫妻严重争执	30
41. 子女就业	29
42. 财产损失	29
43. 晋升	28
44. 收入显著变化	28
45. 学习困难	26
46. 入学或就业	26
47. 工作成绩变化	25
48. 工作变动	25
49. 流产	25
50. 小额借贷	23
51. 家庭成员纠纷	23
52. 搬家	22
53. 和上级冲突	21
54. 参军复员	20
55. 入党入团	20
56. 受惊	20
57. 业余培训	19
58. 退休	18
59. 邻居纠纷	18
60. 同事纠纷	18
61. 睡眠重大改变	17
62. 暂去外地	16

根据上表列出的事件,不妨把自己的近期状况对照一下,可以认识自己目前的心理压力状况,以及时把握调控心理失衡的时机。

● 自我调节,保持心理平衡

心理失衡的危害是严重的,不仅会造成人的心理上的病变,而且还可能带来身体上的疾病,严重影响人们的正常生活。因此,必须学会自我调节,保持心理平衡。

怎样解除心理失衡呢?

首先,要查明失衡的原因。如果是工作中的失误造成的,就应及时纠正;如果是自己不能正确对待生活,就应该寻求他人帮助来认识自己。如果你试图帮助别人时,有一点应该注意:如果帮助的是青年朋友,千万不要以居高临下的态度去教训他们,要注意运用启发、开导的方法。

其次,心理学中还有许多具体方法也可有针对性地采用。下面列举出一些典型方法。

1. 遗忘不快法

“遗忘”是记忆心理学中的一个重要理念和环节。心理学研究表明,人的心理承受能力是有限度的,面临的冲突事件过多时,就会烦躁、焦虑和紧张。如果我们终日生活在对往事痛苦的回忆中,反复品尝过去的挫折,心情就会越发忧郁,对现实就越发不满,心理就更加不平衡。

如果忘却那些琐碎之事,就能使自己的身心获得宽慰;忘掉心中的不快,就能把自己从痛苦中解脱出来,激发出新的力量。因此,我们要学会会有意识的忘记。

2. 自我解嘲法

所谓自嘲法,就是当遇到令自己尴尬或难堪的场合或突发事件时,不要逃之夭夭,也不要手足无措,更不要埋怨他人,要自我解嘲、缓和气氛、避免冲突。自我解嘲法是一种自我调侃、自我贬抑的方法。

例如,在酒店里,服务员上菜时,不小心将菜汤溅到了某位秃头顾客的头顶上。当众人都屏息等待一场冲突时,该顾客却出人意料地手指自己的秃顶对服务员说:“小姐,你以为这种治疗会有效吗?”他借助了高超的自嘲术,不但维护了自尊,而且也展示了自己的大度胸怀,使众人的心理都得到了平衡。

3. 泪流满面法

俗话说“男儿有泪不轻弹”,科学研究却告诉男儿们,这样并不是什么好事。

研究发现,强忍泪水恰恰会造成情绪压抑,而痛快地流泪则可以减轻乃至消除这种压抑。情绪不好时哭上一阵可以缓解你心中的郁闷、悲伤、沮丧、愤怒,可以防止你因长久压抑而走向极端。因此,为了自己心理平衡,我们应当放弃“有泪不轻弹”的传统戒条,让自己因情绪冲动、波动而哭泣,不必为哭泣而难为情。

4. 聊天转移法

研究发现,找个人聊聊天具有心理调节的功能。现在生活节奏日益加快,人们越来越重视闲聊了:电视上有“闲话俱乐部”,报纸上有“闲话专栏”“闲话”书籍也在满大街地卖。闲聊可以缓解紧张、消除隔膜,能使处于困境中的人很快平静下来,能营造被劝说者良好的心理状态,从而有利于劝说的顺利进行;闲聊还可以表达礼节与温情;闲聊还能够化解怨气、发泄怒火;闲聊也可以躲避碰撞、防备责问。

5. 激励法

要走出心理失衡,最好的办法是给自己一个激励,即给自己确立一个追求的目标,并付诸行动。采用激励法时,首先目标要确立得适宜,既不能太高又不能太低:太高的目标会使心灵受挫折而变得垂头丧气;不费吹灰之力就可以实现,不能给内心带来喜

悦。其次要选择对社会有价值而且必须依靠自己的努力来实现的目标。

来看看美国心理卫生学会就提出的保持心理平衡的十条秘诀,很值得我们借鉴。

1. 不要斤斤计较

有些人心理不平衡,完全是因为他们斤斤计较,处处与人争斗,使得自己经常处于紧张状态。俗话说“将心比心”,只要你不敌视别人,别人也不会与你为敌。

2. 适当让步

处理工作和生活中的一些问题,只要大前提不受影响,在非原则问题方面无需过分坚持,以减少自己的烦恼。

3. 对自己不要太苛求

每个人都有自己的抱负,可是并不一定合适。有些人把自己的抱负目标定得太高,根本实现不了,于是终日抑郁寡欢,实为自寻烦恼;有些人对自己所做的事情要求十全十美,有时近乎苛刻,往往因为小小的瑕疵而自责,结果自己成了受害者。

为了避免挫折感,应该把目标和要求定在自己能力范围之内。懂得欣赏自己已取得的成就,心情就会自然舒畅。

4. 知足常乐

有时候荣与辱、升与降、得与失,是不以个人意志为转移。荣辱不惊、淡泊名利,才能做到心理平衡。

5. 对亲人期望不要过高

妻子盼望丈夫飞黄腾达,父母希望儿女成龙成凤,这似乎是人之常情。然而,当对方不能满足自己的期望时,便大失所望。其实,每个人都有自己的生活道路,何必要求别人迎合自己。

6. 暂离困境

在现实中,受到挫折时,应该暂时将烦恼放下,去做你喜欢做的事,如运动、打球、读书、欣赏等,待心境平和后,再重新面对自己的难题,思考解决的办法。

7. 对人友好

生活中被人排斥常常是因为别人有戒心。如果在适当的时候表示自己的善意,诚挚地谈谈友情,伸出友谊之手,自然就会朋友多,隔阂少,心境也就变得平静。

8. 找人倾诉烦恼

生活中的烦恼是常事,把所有的烦恼都闷在心里,只会令人抑郁苦闷,不利于身心健康。如果把内心的烦恼向知己好友倾诉,心情会顿感舒畅。

9. 积极娱乐

积极、适当的娱乐,不但能调节情绪、舒缓压力,还能增长知识和乐趣。

10. 帮助别人做事

“助人为快乐之本”,帮助别人不仅可使自己忘却烦恼,而且可以表现自己存在的价值,更可以获得珍贵的友谊和快乐。

第三章

身体健康与心理

第一节

现代医学模式下的健康概念

● 医学模式的转变

所谓医学模式,是人们对疾病观、健康观、死亡观等重要医学观念的总体概括。一定的医学模式反映一定历史阶段中医学发展的特征、水平、趋向和目标,也是与一定时代人类科学技术及哲学思想的整体水平相适应的。医学模式是一个动态概念,不是僵死不变的,总是随着医学的发展而发展、转换。当一种医学模式对其涵盖的领域内发生的新变化、产生的新问题并且无法作出合理的解释和适当的处理时,必然会被另外一种更有生命力的医学模式所替代。

相对于现代医学模式,传统医学模式指的是发展于西方文艺复兴后的生物医学模式。文艺复兴运动以后,医学进入实验医学阶段,使生物医学得到了蓬勃发展,各种学科分门别类地对人体的结构、功能及生理、病理状态下的各种生命现象进行了深入研究,逐步揭示了人体生命的奥秘和疾病的原因、过程甚至机理,这一阶段的医学模式被人们称为生物医学模式。

半个世纪以来,人类社会工业化程度不断提高,经济蓬勃发展,社会竞争也愈演愈烈。人口的迅速增长及迅速城市化,生活节奏加快,住宅拥挤不堪,交通事故频发,失业率上升,人际关系紧张,环境污染严重等现象,使人们长期处于神经紧绷状态,许多疾病的发病因素越来越复杂。很多疾病不像以前一样由单一病因引起了,而是显现出多因多果的趋势。医学研究表明,当前疾病的致病因素除了生理和遗传因素以外,通常还包含以下几种:环境污染,如噪声、大气污染、水体污染、辐射污染、食品污染、职业危害等等;社会心理因素,如住房困难、工作挫折、人际矛盾、亲人丧失、个人心理缺陷等等;生活方式因素,如吸烟、酗酒、吸毒等。根据发达国家的综合医院门诊的统计,由心理社会因素协同作用所引起的各类心理疾病和心身疾病各占 1/3,而由单一因素引起的单纯躯体疾病患者仅为 1/3,可见心理社会因素在致病过程中的重要性。对于日益复杂的疾病,尽管新药层出不穷,手术和理疗等治疗技术不断进步,医疗设备也不断更新,可是治疗效果却往往不佳,生物医学模式的局限性和消极影响逐步暴露出来。它不仅已不能充分解释现代卫生保健实践中的一系列问题,而且还束缚着医学研究的进一步发展。

美国医学家恩格尔指出,“疾病完全可以用偏离正常的可测量生物(躯体)变量来

说明”，生物医学模式的缺陷是“在它的框架内没有给病患的社会、心理和行为方面留下余地”。事实上仅用生物医学解决不了诸如结核病和性病尤其是艾滋病等疾病的发生、流行和预防问题。正如艾滋病等性病在生物医学技术发达的国家仍无法控制，因为这些疾病更多的决定于人们的生活方式和行为以及经济条件、文化水平等社会因素。

心理社会因素在健康与疾病转换过程中的重要性已经受到了人们越来越多的重视。生物、心理、社会因素结合、微观与宏观结合、主动与被动结合的新医学模式逐渐在人们头脑中树立起来。于是新的生物—心理—社会医学模式应运而生，逐渐取代了传统的生物医学模式。新医学模式下，确认的医生治疗疾病的手段从传统的“服药、手术、理疗”变为“服药、手术、理疗和心理治疗”。

心理治疗有几百种方法。最开始是奥地利的弗洛伊德的精神分析方法，后来美国发展出行为主义和人本主义疗法，日本主要是森田疗法，我国有钟友彬的认知领悟疗法。当前，行为主义疗法在我国使用较多。

● 现代医学模式下的健康概念

世界卫生组织提出的新健康概念就是新医学模式的反映。在 1946 年 WHO 成立时，其宪章中就规定了健康的新概念：“所谓健康就是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态。”这一概念不仅涉及人的生理问题，而且涉及心理和社会道德方面的问题，将生理健康、心理健康、社会适应健康三方面结合起来而构成了健康的整体概念。最近，WHO 又对健康概念进行了改进，“所谓健康就是在身体上、心理上、道德上、社会适应上完全处于良好的状态，而不仅仅是单纯的没有疾病或虚弱状态”，道德健康也被融入了健康的概念之中。

生理健康是人们正常生活和工作的基本保障，达不到这一点，就谈不上健康，更谈不上长寿。生理健康主要指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。

心理健康同生理健康同样重要。良好的心态，能促进人体分泌出更多有益的激素，能增强机体的抗病能力，促进人体健康长寿。心理健康主要指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常、情绪稳定乐观、意志坚强、行为规范协调、精力充沛、应变能力较强、能适应环境、能从容不迫地应付日常生活和工作压力、经常保持充沛的精力、乐于承担责任、人际关系协调、心理年龄与生理年龄相一致、能面向未来等方面。

道德健康主要指人能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念的能力。道德健康是 WHO 健康概念中新纳入的一项内容，这样做是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿罪的人易患癌症、脑溢血、心脏病和精神过敏症等疾病，而品行善良、心态淡泊、为人正直、心胸坦荡的人则往往身心健康。这是因为，有违于社会道德准则、胡作非为的人，长期处于心情紧张、恐惧等不良心态之中，有损健康。研究发现，这类人很容易发生神经中枢紊乱、内分泌系统功能失调、免疫系统的防御能力减弱等病症，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下早衰或早亡。

第二节 心理与身体的统一性

人们都会有这样的体验:兴奋激动时,人会面色潮红、心跳加快、血压升高、呼吸急促;极度悲伤时,人则面色苍白、心跳缓慢、血压降低、呼吸不畅,还会因胃肠蠕动变弱而消化不良;反过来,生理改变也会导致心理变化,比如女性在怀孕期或更年期时心理上会有很大变化,脑部病变的人往往出现精神障碍,甲亢的人容易激动发怒,而甲低的人则表情冷漠、缺乏热情等等。这一切现象都无可争辩地说明:人的心理与身体是统一的,即人具有心身统一性。

● 祖国医学的心身统一观

我们的祖国医学即中医学,博大精深,经几千年而不衰,一直深深影响着我国乃至世界医学的发展。“天人合一”“形神合一”的心身统一观是中医学的理论基础和整体医学思想。这种理论基础和思想与现在生物—心理—社会医学模式所倡导的思想是一致的。

中医宝典《黄帝内经》中,从天到人、从理论到应用,把“形神合一”“天人合一”的思想高度系统化,深深影响了中医学几千年。我国中医学者用现代语言将《黄帝内经》中关于心身关系的内容概括为以下八个方面:

(1)生命活动与精神活动有共同的物质基础。如《灵枢·天年》之“五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”

(2)不同的情志活动可以相互影响。如《素问·阴阳应象》之“怒胜思”“恐胜喜”等。

(3)精神活动与机体活动密切相关。如《素问·阴阳应象》之“人有五脏化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐;”《素问·宣明五气》之“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏精志。”

(4)心主宰精神活动,尤其是有目的、有意志的活动。如《灵枢·口问》之“心者,五脏六腑之主也。”

(5)人的情绪活动是机体整个“气”的活动状态的变化,不一定固守某个脏器。

(6)基本体质不同,人会表现出不同的性格、气质类型。如中医有阴阳五态人、阴阳二十五人等说法。

(7)精神状态的调整有利于疾病防治,肉体痛苦的解除有助于精神状态的改善。

(8)身体与心理交互作用可引起不同疾病。如《灵枢·本神》之“心气虚则悲,实则笑不休;”《素问·阴阳应象》之“怒伤肝”“喜伤心”“恐伤肾”等。

但中医学的心身统一观也是存在缺陷的,例如带有很大推测性,缺乏科学实验证据,不能解释生理活动与心理活动之间的联系机理等。

● 现代医学理论中的心身统一观

现代医学理论认为,人脑的机能是心理活动的实质,心理是人脑对外界事物的反映,所以说人脑是心理产生的物质基础,是心理活动的物质载体和主宰。心理体验的形成过程是这样的:外界的各种刺激通过外周神经系统的各种感觉神经元传入中枢神经系统,即大脑和脊髓,然后大脑对各种传入的信息进行接受、加工、保存、整合、程序

编制等过程,形成各种心理体验。心理体验通过传出神经到各组织器官,便会完成各种生理功能。

下面以情绪和情感心理活动为例来说明心理与生理的统一性。

现代医学理论认为,情绪和情感活动中所发生的机体变化和外部表现,与神经系统的多种水平的机能密切相关。

1. 情绪与植物性神经系统

人们早就发现,情绪是在植物性神经系统的控制之下的。

植物性神经系统是整个神经系统的一部分。它的主要机能是支配有机体的消化、呼吸、循环、生殖等内部器官的活动,调节内脏、平滑肌和腺体的功能。植物性神经系统起源于下丘脑,它的神经联系从下丘脑下行到脊髓,在脊髓的一些部位离开脊髓,通过植物性神经节达到各内脏器官。它是在大脑皮层的控制之下进行活动的。

植物性神经系统分为交感神经系统和副交感神经系统。它们共同控制内脏器官(心脏、血管、胃肠、肾等),外部腺体(唾腺、泪腺、汗腺等),以及内分泌腺(肾上腺、甲状腺、胰腺等)的活动。

交感神经系统所带来的神经兴奋普遍影响很多器官,引起普遍的神经兴奋和广泛的效应,因此它的作用在于普遍的发放,如引起瞳孔放大,心率增加,血压升高,血液从内脏输送到四肢。这些反应以整体的形式为有机体的应急活动做准备。副交感神经系统的机能作用与交感神经系统是相对立的,两者互相制约。交感神经系统使身体准备应急,副交感神经系统使之恢复到正常,以保证内脏和整个机体的正常活动。例如,交感神经系统可引起瞳孔放大、心率增加、皮肤及内脏血管收缩而冠状动脉舒张、消化道蠕动减弱、血糖浓度升高等;相对应地,副交感神经系统则引发瞳孔缩小、心率减低、内脏血管舒张、胃肠蠕动增强、血糖浓度降低等现象。

情绪与植物性神经系统的联系是十分密切的,人在情绪状态下表现出许多生理反应。呼吸、循环系统,骨骼、肌肉组织,内、外腺体,以及代谢过程的活动,在情绪状态中都发生变化。例如,在激动、紧张的情绪状态中,呼吸加速、加深,心跳加速、加强,外周血管舒张,血压升高,血糖增加,血液含氧量也增加;突然的惊惧,呼吸会出现暂时的中断,外周血管收缩,脸色变白,出冷汗、口干;焦虑、忧郁状态抑制胃肠蠕动和消化液的分泌,引起食欲减退。

情绪状态与内分泌腺的变化也是密切相关的。例如,在激烈紧张的情绪状态中,肾上腺分泌的反应比较直接,肾上腺素分泌的增加导致血糖、血压、消化、其他腺体一系列的变化反应;处于愤怒状态时,由于去甲肾上腺素分泌的增加,引起血糖、血压升高和肌肉紧张度提高,使机体处于应急状态;处于焦虑状态时,肾上腺皮质激素分泌的增加,出现外周血管收缩,血糖下降,肌肉松弛,消化腺活动下降等生理现象。内分泌系统是情绪反应的一个重要标志。

2. 情绪的中枢机制

现代生理学的研究强调中枢神经机构在情绪发生中的作用。许多研究成果证明情绪的特殊体验的特点在很大程度上取决于丘脑、下丘脑、网状结构和边缘系统的机能。大脑皮层则调节着情绪和情感的进行,控制着皮层下中枢的活动。

(1) 丘脑。丘脑是较早被发现的情绪中枢。20世纪二三十年代,美国心理学家凯伦提出了情绪的丘脑学说。他根据丘脑受损伤或丘脑活动在失去大脑皮层的控制时,情绪变得容易激动或发生病理性变化等一些事实,认为丘脑在情绪的发生上起着最重要的作用。

凯伦认为,丘脑部位冲动释放会引起强烈的情绪反应,这实际上已经涉及情绪的

定位问题。他用药物使低级中枢从皮层的控制下释放出来,被试者出现笑和哭的情绪反应。根据这些事实,他认为主张情绪无特定的脑中心的说法是不正确的。

可是凯仑的丘脑学说并不完善,它强调了大脑皮层对丘脑抑制的解除是情绪产生的机制,但是却忽略了外周性变化的意义,以及大脑皮层对情绪发生的作用。实验证明,给已去皮层的动物切除全部丘脑之后,怒反应仍然存在,而只有当下丘脑结构被切除后,情绪反应才消失;同时如果情绪反应是由于丘脑机构从皮层抑制下的释放,那么排除皮层抑制的来源就应当产生连续、持久的怒反应,但是实际上发生的怒反应是暂时的,而不是连续的;而且,怒反应也可以在刺激下丘脑、大脑皮层,甚至小脑时发生。这些事实都不能用皮层抑制的释放来解释。

(2)下丘脑。许多研究证明,下丘脑在情绪形成中具有很大的作用。下丘脑的一些核团已被认为是在许多不同种类的情绪性和动机性行为中是主要的。背部下丘脑对产生怒的整合模式是关键部位。如果这个部位被损坏,被试只能表现出一些片断的怒反应,而不能表现协调的怒模式;如果下丘脑未被破坏,在它的上部的脑组织无论去掉多少,被试者都仍能表现有组织的怒模式,甚至把被试的脑在下丘脑以上全部去掉,仍能得到这些行为模式。

20世纪五六十年代初期,学者通过实验研究,提出在下丘脑、边缘系统及其临近部位存在着“奖励”和“惩罚”中枢,即“快乐”和“痛苦”中枢。当刺激这些部位时就会产生愉快的或不愉快的情绪。

(3)网状结构和边缘系统。在情绪的构成中,网状结构起着激活的作用,其所产生的“唤醒”是活跃情绪的必要条件。它可以降低或提高脑的积极性,加强或抑制对刺激的回答反应,人的情绪色彩和情绪反应在很大程度上依赖网状结构的状态。

从外周感官和内脏组织来的感觉冲动通过传入神经纤维的旁支进入网状结构,在下丘脑被整合与扩散,兴奋间脑觉醒中枢,激活大脑皮层。激活的作用包括一般的警戒和注意,以及去行动或促使去反应,也包括情绪的被激活,使感情的冲突尖锐。所以网状结构的作用在于产生唤醒,是产生情绪的必要条件。

边缘系统位于前脑底部,它之所以称为边缘,是因为它环绕着脑干形成一个边界,围绕着并延伸到大脑的全部领域。边缘系统的主要部分重迭在下丘脑之上,调节着植物性神经系统,诸如探究、喂食、攻击、逃避等活动,因而调节着与有机体的天然需要相联系的情绪的机构。

大脑皮层促成感情体验,下丘脑促成情绪表现。这样的观点已为一般人所接受。

(4)大脑皮层。大脑皮层是皮层下部位以及整个有机体的最高调节器。情绪、情感的多水平的中枢在皮层下各部位,同时与大脑皮层的调节是密不可分的。大脑皮层可以抑制皮下中枢的兴奋,于是它直接控制情绪和情感。俄国生理学家巴甫洛夫认为,暂时神经联系系统的维持或破坏使人对现实的态度发生改变,“应当认为,在建立和维持动力定型的情况下,大脑两半球的神经过程是符合于我们通常称为两种基本范畴的情感的东西的,即积极的与消极的情感,以及由于种种情感的组合或不同的紧张性而发生的一系列的色调的变化。”

美国心理学家阿诺德在20世纪50年代提出,情绪与个体对客观事物的评估联系着。她给情绪下定义为:情绪是对趋向知觉为有益的、离开知觉为有害的东西的一种体验的倾向。这种体验倾向被一种相应的接近或退避的生理变化模式所伴随。这种模式在不同的情绪中是不同的。

通过上面的阐述可以看出,情绪和情感有着十分复杂的生理基础。情绪和感情是大脑皮层和皮层下神经过程协同活动的结果,其中皮下神经过程的作用处于显著的地

位,大脑皮层起着调节、制约的作用。情绪和感情的生理基础过程实现着神经系统各个水平上的整合。

同样的道理,其他心理活动也是有复杂的生理基础的。总之,心理的阐述依赖于大脑和神经系统的功能,而心理产生后,又会反过来通过大脑和神经系统来调节生理活动。心理和生理密不可分,心身的有机统一构成了人的完整生命。

第三节 心身疾病及其防治

● 什么是心身疾病

1. 概念

心身疾病也称为心理生理疾患,是介于躯体疾病与神经症之间的一类疾病。心身疾病有狭义和广义两种概念。狭义的概念,是指社会、心理因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病,例如原发性高血压、溃疡病等。如果将躯体器质性疾病改为躯体功能性障碍,心身疾病就成了心身障碍,例如神经性呕吐、偏头痛等。广义的概念,是指心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍,即狭义的心身疾病和狭义的心身障碍的总称。

2. 特点

- (1) 心身疾病的发病原因是或主要是社会、心理因素。
- (2) 心身疾病具有与躯体症状相关的病症。
- (3) 心身疾病的病症通常体现在植物神经系统所支配的系统或器官上。
- (4) 心身疾病的发生与遗传及个性特征有一定的关系。
- (5) 同样强度、同样性质的社会、心理因素,可能引发心身疾病易患者的病理生理反应,而对一般人则只可能引起正常范围内的生理反应。
- (6) 有些病人能够较清晰地了解社会、心理因素致病的过程,大部分病人则不了解社会、心理因素的作用,但或许能感到某种心理因素能加重自己的病情。

3. 范围

就目前情况来看,心身疾病一般包括以下种类:

- (1) 心血管系统疾病,如原发性高血压、冠心病、心律不齐、阵发性心动过速等。
- (2) 呼吸系统疾病,如支气管哮喘、过敏性鼻炎、枯草热。
- (3) 消化系统疾病,如消化性溃疡、溃疡性结肠炎、结肠过敏、神经性呕吐和食道贲门或幽门痉挛等。
- (4) 泌尿生殖系统疾病,如月经紊乱、阳痿、痛经、经前期紧张症、神经性多尿症等。
- (5) 内分泌代谢系统疾病,如糖尿病、甲状腺功能亢进、肥胖症等。
- (6) 皮肤疾病,如神经性皮炎、搔痒症、斑秃、过敏性皮炎、湿疹、慢性荨麻疹、银屑病等。
- (7) 肌肉骨骼系统疾病,如类风湿性关节炎、痉挛性斜颈、紧张性头痛等。
- (8) 神经系统疾病,如偏头痛、植物神经功能失调症等。

其中,一般认为原发性高血压、冠心病、哮喘和溃疡病是更为明确的心身疾病。

下面就几种最为常见的心身疾病的致病机理做简单的介绍:

(1)原发性高血压病。导致血压升高的因素很多,而人们的心理因素特别是情绪改变是重要因素之一。长期持续的精神紧张或焦虑,能使人血管阻力增加,促使血压上升。同时,交感神经的长期兴奋,使肾小球动脉持续收缩,时间一久就形成高血压。

(2)冠状动脉硬化性心脏病。冠心病的发生,胆固醇含量增高和高脂血症是冠心病的重要条件,而心理因素和性格特征起着明显作用。目前发现胆固醇增高的主要原因是情绪波动。有的研究者则指出,冠心病与人们性格有密切关系,例如A型性格者比B型性格者患病率高。

(3)胃和十二指肠溃疡。心理因素可改变胃液分泌,如愤怒、紧张、惊慌和憎恨等心理因素往往使胃酸增加,而抑郁、苦闷或焦虑等会使胃液减少。比如,火灾、洪水、空袭和地震等造成的心理影响常可引起应激性胃溃疡;丧偶、离婚、恐惧、失败等因素与消化性溃疡的发生也有一定关系。

(4)支气管哮喘。心理因素可引起副交感神经兴奋而致支气管细支气管平滑肌收缩,从而增加气流阻力。这种体液免疫反应,是心理因素导致肾上腺功能障碍引起的。

(5)甲状腺机能亢进症。其发生与患者性格特征有关。在强烈、急剧的心理因素影响下,易激怒、过敏、多疑善感等性格的人,容易因甲状腺激素分泌过多或周围组织对甲状腺的利用加速,而引起甲状腺机能亢进。

(6)荨麻疹。荨麻疹虽属过敏性疾病,但与心理因素,尤其过度紧张、焦虑、烦闷等关系较密切。特别是慢性反复发作时,尤为明显。有的患者因烦闷会使荨麻疹多次重复发生。

4. 分布趋势

心身疾病在人群中的分布较广,并且近来患病率有逐年增高的趋势。

在患病人数上,例如,美国有一个1600名居民的社区中,曾患溃疡病者占居民总数中的7%,支气管哮喘者3%,高血压者8.6%,神经性胃病者6%,消化不良症状者8%。要知道,这个调查尚未包括冠心病和经前期紧张症等其他常见的心身疾病。在发达国家综合性医院的初诊病人中,则有差不多1/3为心身疾病患者。在性别上,心身疾病患者中女性一般高于男性。但有些病种如溃疡病、冠心病、支气管哮喘则以男性患病率为高。年龄上,15岁以下的少年和65岁以上的老人患有心身疾病的比率较低,青年人略高,更年期为患病率高峰。

另外,心身疾病的分布还有如下特点:城市高于农村,脑力劳动者高于体力劳动者,工业化的社会高于工业不发达的社会。

● 致病因素

心身疾病是生物、理化、心理和社会等多因素综合作用的结果,其中心理和社会因素导致的过激是主要致病因素。

1. 社会因素

社会因素指的是社会环境中存在的各种事件对人体的影响和作用,包括社会环境和生活方式不良,如环境拥挤、环境污染、交通拥挤、车祸、竞争激烈、节奏紧张、吸烟、酗酒、吸毒等等;社会动荡,如发生战争、政治剧变、天灾人祸等等;社会文化因素,如文化矛盾、道德规范等等;意外事故,如亲人去世、离婚、重病等等;职业因素,如工作单调、工作环境不好、过度劳累等等。这些社会因素会使人长期处于心理紧张状态,导致

植物神经紊乱,最终使人患上心身疾病。

2. 心理因素

心理因素有广义和狭义之分。广义上,是指影响健康的内在情绪、态度、观念等一切心理活动;狭义上,是指心理矛盾、冲突、刺激和个性缺陷等。

心理矛盾和冲突,是指和环境不适应所引起的精神紧张和情绪抑郁,程度较轻的话称为“心理矛盾”,程度严重的称为“心理冲突”。心理矛盾和冲突会使人产生不同程度的挫折感和应激状态。并非所有心理矛盾和冲突都会导致心身疾病,只有当心理矛盾和冲突达到个体难以忍受的程度时或者个体长期处于冲突状态中时,才会引发心理应激状态,从而导致心身疾病。

心理刺激,是指个体在受到应激源刺激后所产生的心理应激状态。个体周围的各种生活事件都可能是应激源,而使人产生心理刺激。过度的不良心理刺激,可引起人们产生不安全感或损失感的心理刺激,很容易导致心身疾病。亲人生亡、遭受天灾等具体事物或工作失误、名誉受损等抽象损失都会引发人的损失感。

个性缺陷,是使心理矛盾和冲突诱发心身疾病的重要内在因素。个性缺陷,如多疑、倔强、情绪不稳定、寡言少语等等,最容易使人患心身疾病。根据统计研究,不同类型的个性缺陷往往对应着不同的心身疾病,如表3-1所示。

表3-1 个性缺陷与心身疾病对应表

个性缺陷	心身疾病
压抑、易怒、刻板、主观	高血压
抑郁、强迫、顺从、心胸狭窄	结肠炎
急躁、深沉	心脏病
压抑、挫折感、依赖性	溃疡病
过分幼稚、依赖、优柔寡断	哮喘病
固执、好战、嫉妒、谨小慎微	偏头痛
自卑、自责、渴望同情	荨麻疹
脆弱、多思、自我暗示	神经衰弱
高度暗示性、戏剧化性格、好胜、情绪不稳定	癔症
固执、刻板、倔强或顺从	癫痫
压抑自我、内向、多愁善感	癌症

综上所述,社会因素和心理因素是导致心身疾病的主要致病因子。其中,社会因素是心身疾病的外部致病因素,而心理因素则是内部致病条件,内外两种因素的结合超过一定强度,就会使个体产生过度心理应激,从而导致心身疾病。

3. 理化性刺激因素

理化性刺激因素包括外伤、高温、高压、噪音、强光、放射线、电磁波、药物、化学品等等。

4. 传染性生物因素

细菌、病毒等病源性微生物入侵也是导致心身疾病的原因之一。

5. 遗传因素

某些心身疾病的罹患率跟先天遗传因素也有关系,例如高血压病有明显的家族

史,又如胃十二指肠溃疡也带有遗传性。

6. 生理因素

妊娠、肥胖、年老等生理因素会引起某些心身疾病。

● 发病机制

心身疾病是多种因素复合形成的,并且对于不同的心身疾病及其不同阶段,各种因素所起的作用不同。随着研究的深入,关于心身疾病的致病机理已经形成了多种理论,但是没有一种理论可以解释所有的心身疾病。下面简述几种机理学说。

1. 心理动力学说

心理动力学说主要是由精神分析学家提出的。他们认为心身疾病的致病原因是潜意识冲突与躯体及器官功能的联系。对心理动力学说,不同学者也有不同的观点。有的学者认为潜意识冲突导致精神紧张,改变了交感或副交感神经系统的机能,扰乱了神经内分泌系统而导致出现器官症状;有的则认为是潜意识冲突的心理动力供应特定器官,表现的症状就是符号化了的“器官语言”。尽管众说纷纭,但都承认心理动力是病因,不同的解释在于发病原因。

2. 心理生理学说

心理生理学说主要强调发病机制。许多学者的实验研究表明,神经刺激可以影响和改变器官功能,即心理活动可影响生理过程,甚至引起疾病。目前,心理生理学说已经不限于情绪活动对器官功能变化的观测,同时也注重解释遗传因素等生物学因素和社会生活的影响。

3. 学习理论

现在医学理论认为,人类心身障碍症状的形成,受条件反射的因素影响,但是社会学习理论中的观察学习及模仿可能起着更重要的作用。心身障碍有一部分是从学习而得的。其中,有的属于条件反射性学习,如哮喘儿童可因哮喘症状获得父母的倍加照顾而喘得更厉害,即奖励性强化;有的则是通过观察或认知而得,例如儿童的有些习惯可能是对大人习惯的模仿。又如学医的学生中常见的一种现象,就是学什么病就出现什么症状,足可证明认知后的自我暗示的力量。

● 心身疾病的防治原则

心身疾病的防治,首先要把握几个共同的防治原则。

1. 综合防治的原则

心身疾病是和心理社会因素有密切关系的躯体疾病,既体现出人体器官组织结构和功能的生理学改变,同时又体现出社会、心理因素的重要作用。心身疾病的防治,既需要采取生物医学的治疗措施,如药物治疗、手术治疗等,又要采用心理社会学的防治措施,如心理治疗、行为治疗、心理素质培养等。另外,还离不开本人、家属、组织和用人单位的积极配合和支持。总之,心身疾病应该注意综合防治的原则。

2. 整体防治的原则

心身疾病的防治要注意不可“见病不见人”,要本着以“人”为本的原则。首先要具体分析患者在心理、生理、社会等方面所存在的问题,其次按照具体情况制订具体的防治方案。另外,在同一病人的不同病程阶段中,情况也是不相同的,防治方案应注意随时而进。

3. 患者本人积极参与的原则

心身疾病的防治效果,很大程度上取决于患者本身的主观能动性。只有本人主动采取预防措施、积极配合治疗,才能有效降低心身疾病的防病率和危害。

4. 持续防治的原则

心身疾病多数属于慢性病,其防治往往需要一个相对比较长久的过程。不能存在一蹴而就的不切实际的想法,否则只会适得其反。

● 心身疾病的治疗

1. 心理干预

(1)消除心理学病因。以冠心病患者为例,在其病情基本稳定后,可指导其对冠心病危险因素进行综合行为矫正。

(2)消除生物学症状。通过心理学技术直接改变病人的生物学过程,提高身体素质,促进疾病的康复。例如较长期的松弛训练或生物反馈疗法等都是有效的治疗技术。

(3)消除心理社会刺激因素。例如,因某一事件引起焦虑进而诱发紧张性头痛的人,可以对其进行心理支持、认知治疗、松弛训练或催眠疗法等,使其改变对这一事件的认识,从而减轻焦虑反应,并借助药物之共同作用,可以取得显著的疗效。

心身疾病的心理干预手段,包括支持疗法、生物反馈、认知治疗、松弛训练、环境控制、行为疗法、暗示或催眠疗法以及家庭疗法等很多种。具体选择哪些方法应视不同疾病、不同层次、不同目的而决定。

2. 药物、手术治疗

药物、手术治疗是主要的生物医学治疗方法,可以缓解躯体症状,但只是治标不治本,只有结合心理治疗才能取得好的效果。

3. 心、身同治

对发病迅疾并且躯体症状严重的人,应以躯体对症治疗为主,以心理治疗为辅。对于以心理症状为主、躯体症状为次,或者以躯体症状为主但表现为慢性的人,则应以心理治疗为主,同时进行常规躯体治疗。

● 心身疾病的预防

当今,社会生活紧张多变,能否适应社会、保持自身心理平衡、维持心身健康已经成为人们生活中的一个大问题。以预防为主是一个普遍适用的原则和方法,对心身疾病自然也不例外。心身疾病的预防包括社会预防和个人预防两个层次。

1. 社会预防

(1)社会各界力量要联合起来,积极倡导心理卫生,做好不同年龄阶段的心理卫生工作。

(2)做好职业群体心理卫生工作。职业是人生的一大组成部分。来自各种职业的工作环境、劳动条件、劳动强度等形成应激源,不断地作用于人体,引发各种心身疾病。因此,根据心理卫生的规律来组织工作、加强职业心理卫生工作十分重要。

(3)积极开展心理咨询与心理治疗工作。全社会都应积极支持心理咨询与心理治疗机构的设立、心理医生的培养,创造良好的心理咨询和心理治疗的社会氛围。

2. 个人预防

(1) 培养良好的个性。

一个人个性的形成取决于先天和后天两方面的因素。先天因素主要指遗传因素和生理素质,是个性形成的物质基础和载体。后天因素包括个人实践、家庭环境、学校教育、社会制度、文化传统、生产关系、政治条件等等,是个性形成的决定性因素。培养良好个性,从胎儿孕期就应该开始。个性在人3~5岁就开始形成,在青春期中后期逐渐成熟。一个人早年的经历对其个性的形成有很大的影响,几乎可以决定其一生。因此,必须注意后天因素的完善,才能培养良好的个性,才能有效预防心身疾病的形成。

(2) 加强应对能力。

所谓应对,是指一个人对困境所作出的尽可能适当的反应及其反应方式。应对能力可以通过有意识的锻炼而加强。

① 掌握正确的世界观、人生观、是非观,学会正确认识挫折困境和社会不合理现象,培养乐观豁达的人生态度,提高社会忍耐力。

② 丰富自己的生活阅历,可以有效提高应对能力。只有不断地认识和实践,见多识广,才能知道应该如何应对世间万事。

③ 掌握应对心理刺激的技巧,如自我安慰、自我摆脱、转移注意力、找人闲聊等等。

(3) 建立和谐的人际关系,营造良好生活环境。

和谐的人际关系、良好的生活环境能够给人以安全感、温暖感、信任感和轻松感,使人少生烦恼忧愁,挫折也能从容面对。建立和谐的人际关系、营造良好的生活环境是预防心身疾病的重要方法。

第四节 长寿者的心理特点

人的心理状态对于人的寿命有极大的影响。根据调查统计,健康长寿者的心理状态大多有以下的特点。

● 心胸豁达

根据调查,长寿者大都心胸开阔、不易发怒、性格豪爽、为人热情、乐于助人,办事爽快轻松、说话诙谐风趣,同时又很善于工作。拥有豁达的心胸,自然容易长期保持愉快的心情,从而有力地保护大脑机能,调节神经系统,促进内分泌系统、心血管系统、消化系统、免疫系统等正常功能的良好发挥,使机体达到最佳状态。只有如此,才能延缓脏器的衰老进程、减少疾病、延年益寿。毋庸置疑,心胸狭窄、忧愁多者,患病机会多;而心胸豁达、乐观向上者,患病机会少。其实这也是尽人皆知的常识。

● 情绪稳定

长寿老人大都十分注重调适自己的情绪,使中枢神经处于相对稳定的良好状态,进而协调机体的生理功能。95%以上的长寿老人情绪安定、适应能力强,经受得起生活环境中的各种不良刺激或创伤,也善于自我控制,能够很快恢复心理平衡。

● 热爱生活

许多古今中外的杰出人物大都长寿,一般到了八九十岁仍能生气勃勃、精力充沛、勤奋工作。重要原因之一就是他们热爱生活、热爱工作、具有明确的生活目的和奋斗目标。另外,有着科学的生活方式也是他们的共同特点。愉快的情绪、饱满的精神、有规律的生活,能使他们身体的各器官处于良好的状态,衰老缓慢,长寿百年。

● 知足常乐

调查资料还表明,许多长寿老人都是心地善良的贤妻良母、良夫慈父。几乎从不发怒,也不奢华,勤俭朴素、尊老爱幼,与家人和他人和睦相处而安乐,尽到自己的社会与家庭责任而后快。和善娴静、知足常乐的性格,使他们的躯体内部环境长期保持平衡有序的状态。例如,广西壮族自治区东兰县就有这么一位长寿老人。他目光有神、听觉敏捷、口齿清楚、举止稳健,满头白发却很有光泽,还可以操持家务,并下地干些农活。此人虽然家境贫寒,但从不怨天尤人,为人心地善良,无忧无虑,总是笑容满面。

● 爱好广泛

许多长寿者都爱好棋琴书画。棋琴书画,能陶冶人的情操,使人心情愉快;而人有所追求,也就时常动脑思索,从而延缓大脑的衰老。艺术的熏陶和对事业的执著追求,可以锻炼身心,令人长寿。例如我国享有盛名的书法家、教育家启功先生,近 90 岁高龄时仍坚持每天写字、画画和工作,并十分乐于和师范大学的学生们交流。他老人家于 2005 年辞世,牵动了亿万人民的悲伤之情。又比如著名大画家齐白石常说:“一日不学,苦混一天。”他坚持每天学习,收获一点就觉得心慰意得、乐在其中,活到 97 岁高龄。

● 刚毅耿直

那些事业心很强的长寿者,具有秉性耿直、坚强刚毅、坦率直爽、忘我无私的共同特点。刚毅耿直、忘我无私、胸襟豁达、乐观向上的人,神经系统有较强的协调能力,能适应环境的骤变,有利于长寿。正如北京大学著名教授王力所说:“不斤斤计较小事,不苛求于人。这样,对自己所交往的上下左右的人,乃至家庭,都会有一个比较和谐、亲密的气氛,而客观上反过来又促进了自己的心情舒畅、身体健康。”

● 笑口常开

长寿老人大都精神舒爽、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、肝等脏器都得到有益的活动,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,进而提高机体的免疫能力,使人长寿。

第四章

饮食中的心理学

第一节

餐桌上的心理卫生

大量临床资料 and 现代医学研究证明,原发性高血压、冠心病、胃溃疡、神经性厌食、幽门痉挛、糖尿病、胆石症和精神病等多种心身疾病,与人们忽视就餐时的心理卫生有关。饮食的营养价值不仅取决于食物中所含营养素的质量和数量,而且还决定于人体对它的消化、吸收和利用。而影响食物消化吸收的原因很多,除了各种疾病以外,与用餐前后的心情以及用餐的环境有很大关系。当人处于极度紧张和恐惧不安的心理状态的时候,胃液等消化液的分泌量显著减少,胃肠蠕动减缓或失调,食道、胃、肠的括约肌收缩变得强烈,很容易引起食欲不振,甚至恶心、呕吐和其他消化功能紊乱等症状。长久如此,消化器官等人体器官就会受到严重损害,使人患病。

可是今天,虽然人们越来越讲究饮食卫生,注意饮食营养,却很少注意餐桌上的心理卫生。例如,有些人因为琐事生了闷气,吃饭时也不顾忌,边吃边生闷气,结果把食物和“闷气”一起吞进肚子里。又如,有些夫妻喜欢在餐桌上谈论家庭琐事,最后发展到口角甚至打骂的地步。还有些家长特别喜欢在餐桌上询问考试成绩和学习生活,稍有不悦,就开始教训甚至大声训斥孩子,使可怜的孩子边流泪边吃饭,全家也都跟着不愉快。另外,还有些人一吃饭就搞本书来看,或者端着饭碗跑到电视前面看电视等等。这些都是不讲究餐桌心理卫生的典型例子。

那么,应该如何保持餐桌上的心理卫生呢?要注意做到以下几点:

第一,吃饭前要尽量保持心情愉快,排除心中的不悦,不去想一时难以解决的矛盾,更不要谈论不愉快的事。

第二,尽量将进餐环境布置得洁净、安静一些,切莫杂乱、肮脏,并要避开噪音,否则会引起心绪烦躁,不利于食物的消化。

第三,情绪不好时,要尽量避免进食。应该等到情绪好转时再吃饭。

第四,进餐时不要看书、看电视,可播放一些悦耳柔和的轻音乐,但注意音量不宜过大。

第五,进餐时不要争辩问题,更不要争得面红耳赤。

第六,当家长的更切忌在餐桌上训斥小孩。

第二节 饮食习惯、结构与心理

● 饮食喜好与心理

大家都看过刘德华和郑秀文演的电影《瘦身男女》吧？里面的那对冤家男女，通过将一团团肉蛋、一张张肉饼、一块块肥肉塞进自己的胃里而企图冲淡失恋的打击，结果胖得丑陋不堪。现实中其实也有很多这种人。他们心情沮丧的时候就喜欢大吃大嚼。相反，有的人在心情不好时却什么都吃不下，并以绝食来折磨自己，搞得自己“为伊消得人憔悴”。这种差异的奥秘所在，就是饮食同每个人的性格、气质等心理特征有着必然且密切的联系。英国行为心理学家最近的大量研究事实，证明了这种密切联系。

1. 甜食与温和性格

或许你早已发现，比较喜欢吃甜食的人，性格往往比较温和，在性格上多属于“黏液质”型。他们为人谨慎，在处世上比较保守，不愿意冒险。例如，上海、江浙地区的人比较嗜好甜食。大家所津津乐道的“上海好男人”可是甜食滋养出的。女人若要嫁个“上海郎”那就里里外外都不用操心了。上海男人既会挣钱又精于家务，不足之处就是缺少一点男子气概。

2. 嗜辣与火爆脾气

或许你早已发现，周围嗜辣如命的人，往往性格上也比较泼辣。嗜辣的人在性格上多属于“多血质”型，待人往往热情大方，但脾气火爆，发起脾气来很吓人。例如，四川、湖南、贵州、云南等地方的人比较嗜辣，他们的脾气也和那里的辣椒一样。但并不是说不嗜辣的人脾气就不会火爆，比如山东人倒不喜欢吃辣，但同样像鞭炮一样，一点就着。

3. 大米与自我陶醉

喜欢吃大米的人，经常自我陶醉，孤芳自赏，对人对事处理得体，比较通融，但互助精神差。

4. 面食与意志不坚

喜欢吃面食的人，能说会道，夸夸其谈，不考虑后果及影响，但意志不坚定，做事容易丧失信心。

5. 油炸食品与勇于冒险

喜欢吃油炸食品的人则勇于冒险，有干一番事业的愿望，但受到挫折即灰心丧气。

6. 清淡食品与喜欢交际

喜欢吃清淡食品的人则注重交际，善于接近他人，希望广交朋友，不愿单枪匹马。

7. 饮食与民族性格

饮食和民族性格也有密切的联系。这一点从他们制作的面包上就能清清楚楚看出来。例如，俄罗斯有种著名的面包叫做“大列巴”，其个头和分量就如同俄罗斯人一般“够劲”，粗犷豪爽、不拘小节；而法国的面包通常做成一个个外形精致的面包圈、面包条，相应地，法兰西人浪漫柔情，情感丰富。美国饮食以快餐居多，尤其是像炸鸡一类的快餐更被美国人所钟爱。喜食油炸食品的人勇于冒险，这一点在美国人身上体现得很好。

形容女人埋怨男人对别的女人眉来眼去叫“吃醋”；我们心情愉快的时候总觉得

心里“甜甜”的;我们伤心的时候流下的是“苦涩”的泪水。酸甜苦辣咸,这五种味道都能找到相应的心情对应词。从我们的平常生活就能看出食物和心理其实每时每刻都发生着关系。俗话说“一方水土养一方人”,现在看来,一种饮食喜好也造就一方人。

● 饮食结构与犯罪心理

目前,日本心理学家研究发现,日本青少年犯罪率上升与某些特定食品有关系。他们认为,过量地进食甜食会提高孩子的血糖水平,引起血糖水平大起大落,使孩子疲劳易怒,容易作出过激反应,甚至产生暴力犯罪行为。

日本筑波大学的研究人员做了调查,调查对象为270名日本年轻罪犯,发现其中25%的人喜欢吃汉堡包、肯德基和可乐之类的食品,而且基本不吃早餐。日本教育界对15000名学生的调查发现,10%的学生称自己独自吃早餐和晚餐。

美国和苏格兰囚犯的验血报告中显示,惯性暴力犯罪者存在营养缺陷,而靠饮食结构调节可以洗心革面、重新做人。

另外一些实验证明,在青少年的饮食中增添一杯鲜橙汁,以补充叶酸和维生素C,他们的暴力活动会减少50%;年轻囚犯在减少精制食品(比如白糖、白面包)和二次加工的食物后,暴力程度大大降低,狱中的殴打事件可减少1/4;通过纠正饮食不平衡,可以降低40%左右的暴力事件。所以一些监狱开始尝试通过多提供富含维生素和矿物质的食物,以图改造犯人的暴力性格。

● 饮食仪态与人的性格

专家通过调查研究指出,从一个人进餐的仪态就可以看出其性格特征。这一结论已经得到应用。比如现在美国一些政府机构或企业在聘请新职员时,往往都要先观察应试者在进餐时的举止仪态。下面就分类简单地讲述一下进餐仪态与性格特征究竟是什么关系。

(1) 特别注重食具整洁,进食时哪怕有一粒面包屑掉在餐桌上,也要拣起来,并会将用过的碟叠起来以方便侍者收去的人,通常赞赏别人所作的努力,若遇上爱好整洁的人,很容易成为好友。

(2) 食物端上餐桌时,尽管并不是很饿,但仍表现得坐立不安或是待食物一端上来就立即开始狼吞虎咽的人,大多曾经吃过苦,或少时家贫。

(3) 饮汤以及咀嚼食物时发出声音的人,不但令旁人产生厌恶的感觉,还显示他们有根深蒂固的孤僻倾向。

(4) 有的人吃饭时唠叨不停,急于跟人交谈,以至于来不及将食物吞下肚。此类人在处世时往往比较性急,并且咄咄逼人。

(5) 进餐时一声不响的人,可能是个美食家;一心一意放在食物上,也可能是害羞或孤僻,也可能是心情不好。

(6) 匆匆进餐后立即离开的人,对别人为准备食物所花的时间和心思视若无睹,通常以自我为中心。

(7) 食物一端上餐桌,在完全未试过味的情况下,便乱加调味品的人,喜欢冒险,做事可能会比较草率。

第三节 饮食心理与疾病

● 饮食心理与肥胖

据国外科学家的研究,人的食欲不仅受特殊生化过程的影响,而且受情感意志的影响。肥胖者的食欲心理与一般人不同,可以说有点病态,也是导致其肥胖的重要原因之一。要想减肥,必须纠正略带病态的食欲心理,从根本上改变肥胖者对饿与饱的病态心理感觉。

下面是科学家最新发现的几种饮食心理与肥胖的关系及纠正方法。

1. 追求口味

有学者做过这样的实验,将肥胖实验者的双眼遮蔽起来,然后让他们判断各种不同的味道。结果发现,60%的肥胖者都能对不同的味道作出准确无误的判断。这表明,敏锐的味觉和对美味食物的热望之间有着必然的联系。肥胖者对食物往往比正常体重的人有着较为强烈的追求,追求种类和口味。他们会不断地吃东西以得到满足。这是一种病态食欲心理。

建议肥胖者选择一些口味强烈但低热量的食物进食,同时生产部门应该配合生产新型食物味道增强佐料。

2. 紧张与咀嚼

根据美国学者的调查,当心理紧张时,48%的被调查者说他们比平时吃得少,44%的人说比平时吃得多,只有8%的人说没有改变。他们又对动物进行了调查,发现胃的满足和事物的味道都无助于消除心理紧张,仅仅咀嚼的动作就足够了。

肥胖的人就有这么一种病态的食欲心理,就是当心理紧张时便想到吃东西。其实他们并不需要补充营养或能量,需要的是消除紧张的咀嚼动作,可东西毕竟是吃下去消化了,所以越来越胖。因此,当肥胖者紧张时,应当选择一些高纤维、低热量的咀嚼型食物,这样可以两全其美。

3. 碳水化合物偏好

研究发现,某些肥胖者有一种由碳水化合物引起的特殊的饥饿感,喜欢吃甜饼、糖果、蛋糕等碳水化合物食物。如果所吃食物含低水平碳水化合物,他们就会感到烦躁不安,非常饥饿,甚至不能入睡、不能集中精力工作和学习。而大量进食碳水化合物,导致体内热量聚积而发生肥胖。

4. 对食物信息的强烈反应

食物形象包括食物的形状、气味、色泽等。研究发现,有些人对食物信息非常敏感。这些人体内往往有较高水平的胰岛素,并且只要想到或见到食物就会提高胰岛素水平,进而产生进食反应。每当此时,建议肥胖者运用注意力转移法,比如散步、喝水等,或许可以抑制这种强烈的进食反应。

● 饮食失调是心理病

当今社会,不论男女,都渴望拥有与标准模特儿一样的身材。很多人即使不怎么肥也要加入减肥的大军中。许多人减肥的初衷是为了身材好看,但当身体减肥致营养不良而面如菜色时,就与漂亮一点的初衷背道而驰了。更严重的是,有的人因为长期

节食或过量运动而患上饮食失调症,包括厌食症和暴食症等。饮食失调症的患者多以年轻女性为主。

1. 厌食症

厌食症患者多数是15~25岁的女性。

她们中的大多数在少年时就开始减肥,虽然已减至皮包骨,还认为自己太胖,继续拼命节食、过量运动。还有一些则在进食后故意呕吐或吃泻药以消灭身体内的所有热量。可怕的是,当体重减至低于正常体重10%~15%时,女性就会因体内脂肪比例过低而停经。男性则会性欲丧失或降低,并且还会出现便秘、低血压、晕倒等症状。再严重点,就会导致直肠退化、体内电解质紊乱和心律失常。

有些厌食症患者最终因极度的营养不良而死亡。

2. 暴食症

暴食症患者也是以年轻女性为主。

当她们以过度节食和过量运动来减肥时,其体内自卫机制不会含糊,为了保证其身体健康会不断促使患者进食,直至体重及脂肪比例回到正常水平。但很多人并不清楚是这个机制的作用,会在暴食后感觉羞耻和无助,并企图用呕吐、过度运动或吃泻药来消灭暴食后果,结果形成了一个暴食与狂呕的痛苦循环,甚至十多年不能自拔。

目前,厌食症与暴食症等饮食失调症已经被确定为一种心理病——所有患者的“自我观念”都出了严重问题。每一个患者,不妨自问三个问题:第一,自己真正所希望减掉的是什么?脂肪还是自卑感?第二,自己真正希望得到的是什么?别人的尊重及爱戴、一种自我重要感还是仅仅一个完美身材?第三,自己的真正问题是什么?是体重问题还是个人“自我观念”的问题?

如果你或你的家人朋友出现上述症状,应该尽快去就医。特别是当体重已跌破底线,导致身体出现严重生理症状时,一定要赶紧就医,以免出现生命危险。

● 饮食不当引发心理病

我国儿童孤独症患者数目惊人,而且有增加的趋势。据我国儿童心理卫生学专家的调查,国内儿童孤独症患者已超过50万人。过去一般认为儿童孤独症是由于脑部机能障碍及后天教育方式不当造成的。可近年来研究人员发现,儿童孤独症的发生及发展机理与过量食用“酸性食物”也有密切关系。

正常人的血液呈弱碱性,pH值为7.35左右。“酸碱平衡”的膳食有益于机体内环境的相对稳定和各种代谢功能的协调进行。肉类、糖类等属酸性食品,若过量食用,易使体液pH值过低而呈现“酸性体质”。

儿童时期正处于生长发育的关键阶段,注意少食酸性食品。若过量食用,会逐渐出现容易感冒、手足发凉、皮肤抵抗力降低、哭闹不安、免疫功能下降等症状,严重者甚至会损害大脑机能。因为钾、钠、钙、锌等碱性矿物质离子是大脑发育和维持其功能所必不可少的物质,而酸性食品中含量少,过多食用就会使这些矿物质摄入量过少,导致思维功能紊乱,从而诱发儿童孤独症的发生、发展。

在现代生活中,食品越做越精细,高脂肪、高糖分、高蛋白膳食增多,粗粮正逐渐被取代,食物类型也在改变。特别是现在独生子女多,吃过多的糖果、巧克力等含糖量高的零食,很容易形成“酸性体质”。

在现代生活条件下,应该重视儿童孤独症的预防。婴儿应尽可能用母乳喂养,因为母乳中含有丰富的碱性矿物质,有益于孩子智力的发展。独生子女应少吃糖,多吃

蔬菜、水果、杂粮等“碱性食物”。这些做法可以预防儿童孤独症。

第四节 饮食得当,心理健康

● 饮食得当,缓解心理压力

“人是铁饭是钢”,这是人们都知道的道理。在一定情况下,选择最佳食物,可以缓解心理压力和负担,这个道理恐怕知道的就不多了。

营养学家和心理学家经过几十年的潜心研究,发现食物因素对人的心理状态包括情绪状态有较大的影响。

美国科学家研究发现,摄入含糖高的食物后,会使血管收缩素“5·羟色胺”在大脑中的水平不断增加,进而使人的精神状况变好。因此,含糖量高的食物对忧郁、紧张和易怒行为或心理状态有缓解作用。

德国营养学家福尔克·帕德尔教授研究发现,新鲜香蕉中含有一种类似化学“信使”的物质,能够帮助大脑产生“5·羟色胺”。这种“信使”物质能将信号传送到大脑的神经末梢,使人的心情变得安宁、快活。因此,如果你遇到难题,思虑过度或紧张不安,甚至发生严重失眠的话,建议在睡觉前喝点脱脂牛奶或加蜂蜜的麦粥,并吃些香蕉。这些香甜可口的食物会帮助你安定心情、顺利入眠,并且会睡得更香。

当受到某些刺激或恐吓,心理压力过重、情绪欠佳之时,无论男女老幼,体内所消耗的维生素C会比平时多8倍。这时候,建议多吃些富含维生素C的新鲜水果和蔬菜,或者干脆服用适当的维生素C片。这样有助于调理心情,消除情绪障碍。粗面粉制品、谷物颗粒、酿啤酒的酵母、动物肝脏及水果等富含维生素B类的食物,对调理情绪不佳、抑郁症等也有明显的效果,尤其是维生素B类中所含的一种烟酸,具有减轻焦虑、疲倦、失眠及头痛症状的明显作用。

当无名火攻上心头,无缘无故地想发脾气的时候,要多吃些富含钙质的食物,如牛奶、乳酪、鱼干及虾皮之类,或者直接服用肠道容易吸收的钙片。过不了多久,你便会感到自己的脾气渐渐变得好了起来。

当因不胜酒力而心理压力增大时,可以多吃些肉类、蛋类、豆腐、鱼虾、奶酪等蛋白质含量高的食品,可以有效缓解醉酒心理压力。尤其是牛奶,还会在胃壁内形成一层保护膜,既能护胃又能避免或缓解醉酒。

要想控制不良情绪、保持健康的心理状态,除了要注意自身心理修养和维持和谐、良好的人际关系之外,还要善于选择能够改善低落情绪的膳食,让食物帮助你打理不佳情绪、消除心理障碍。特别是对于那些比较容易罹患更年期忧郁症的中老年人,运用食疗调理心理法,有助于他们从低沉忧郁的心境中解脱出来,从而能够美好地生活下去。

● 饮食紊乱的心理治疗

从事编辑工作的张小姐总觉得自己不够苗条,尽管她的体重属于正常,但她一直通过节食来减肥。她开始什么主食都不吃,每天就吃几个苹果和黄瓜充饥。一开始,

每天都被饥饿折磨得无法忍受,且心情非常压抑。但为了能减肥,她忍住了,不多吃东西。经过两个月的努力,体重减去9公斤。可是长时间的节食使她精神恍惚,无法进行正常的工作。于是,张小姐开始吃点主食。谁知一吃就不可收拾。“吃”成了她每天的头等大事。每天她至少吃5顿,而且还抓紧点滴时间消灭自己随身携带的零食。在体重迅速反弹的同时,她也患上神经性贪食症。

临床上患神经性贪食症者多为年轻女性。患者发作时有不可抗拒的进食欲望。她们虽然常常担心自己吃得过多,每当想吃时便告诫自己不可失控,然而见到食物就把所有戒律抛之脑后。每次暴食许多食物,如七八个蛋糕,十来个鸡蛋,一两斤面条,暴食反复出现,周期不等。

过度贪食导致的后果是显而易见的,无法保证减肥倒在其次,胃溃疡、消化不良、全身衰竭等病症都有可能出现,令人痛苦不堪。上海曾经有一例病人因为过度贪食导致全身衰竭,最终死亡。

神经性贪食症患者还有较神经性厌食症患者更为突出的情绪障碍,如自责,焦虑,抑郁等,因此神经性贪食症与抑郁症的关系很密切。一旦患上一定要找心理医师诊治。

神经性贪食症病程较长,患者症状波动起伏,治疗有一定的难度。因此,患者必须密切配合,才有望获得较满意的治疗效果。患者及家人要认识到这是一种疾病,而不要认为这只是嘴馋或是一种不良的饮食习惯,以便及早发现和诊治。

神经性贪食症患者一般都需要到医院进行治疗。治疗方法一般采用心理治疗为主、药物治疗为辅。药物常用一些抗抑郁和抗精神药物。心理治疗中除用支持性心理治疗以外,主要采用认知——行为治疗,即从患者的进食问题入手,纠正其异常行为和观念。

● 饮食纠正性格偏执

人们每天所吃的食物,不仅提供身体所必需的各种营养,而且会影响人的精神状态和性格。根据科学研究,某些饮食习惯和膳食结构可能会纠正一些性格偏执。

1. “胡乱猜疑”性格的饮食建议

喜欢胡乱猜疑的人整天疑神疑鬼,搞得神经紧张、寝食不安,既有损自己的身体健康,也影响别人的正常生活,容易给周围的亲人或朋友造成伤害。具有此性格偏执的人应该多吃些诸如蛋类、鱼类、牛肉、猪肉及牛奶制品等高蛋白的食物。如果能坚持每天进食此类食物,胡乱猜疑的性格缺陷就会逐渐得到改善。

2. “顽固不化”性格的饮食建议

顽固不化也是一种性格偏执。这样的人往往不容易和周围的人和和睦相处,影响工作和生活。固执性格的人应该注意少吃咸盐,多吃鱼类食物,特别要多吃生鱼片,还要适量吃些其他肉类食物及以绿色和黄色为主的蔬菜。

3. “消极依赖”性格的饮食建议

此类人缺乏独立性,耐受力差,依赖性强,不易在工作和生活上取得成功及幸福。此类人应该适当节制甜食品,比如蛋糕、甜饮料等;要多吃些含钙和维生素B比较丰富的食物,例如小麦胚、大豆制品、猪肉、羊肉以及鱼贝类等。这些食物有加强独立性及耐受力的作用。

4. “见异思迁”性格的饮食建议

见异思迁性格的人,一般喜欢追求新奇,对新事物特别敏感,但是往往在做事时虎

头蛇尾,没有坚持到底的精神,因而很难有所成就。此类性格偏执的人,要尽量少吃肉类食物,应该多吃卷心菜、扁豆、辣椒、菜花、苦瓜、番茄、柠檬、柑橘、胡萝卜、田螺、牡蛎、鸡肝等食品。

5. “暴躁易怒”性格的饮食建议

俗话说“气大伤身”,生气既伤害自己,又伤害别人。可偏偏有的人暴躁易怒,动不动就火冒三丈,喜欢争吵乃至动手打架。具有此类性格的人应该少吃零食,少摄取盐分和糖分;多吃些含维生素 B 丰富的食物,如茄子、南瓜、黄花菜、豆、香蕉、苹果、玉米、莲藕、大蒜、油菜、土豆、鲢鱼、草鱼等,同时要多吃些含钙高的牛奶制品及贝、虾、蟹、鱼和海带等海产品。

6. “优柔寡断”性格的饮食建议

有的人遇事喜欢深思熟虑,但是又往往陷于优柔寡断而坐失良机。优柔寡断的性格会影响事业的成功。具有这样性格的人应建立以肉食为中心的饮食习惯,同时要特别注意多吃些含维生素 A、B、C 丰富的水果和蔬菜等食物。

7. “抑郁健忘”性格的饮食建议

抑郁健忘的人,常常心情压抑、神经紧张、失眠多梦,时常处于不可名状的恐惧之中,并感到身体疲乏无力。长久如此,身心健康会受到严重的负面影响。此类人平时应该多吃一些干果和甲壳类动物肉,以及柠檬、生菜、土豆,带麦麸的面包和燕麦片等。

8. “内向孤僻”性格的饮食建议

内向孤僻的人喜欢独处,不善言谈,不善交际,所以少有朋友。他们往往具有遇事从不求人的信念。这使得其难以与周围的人团结协作,不利于工作的顺利进行,少有成功。有这种性格的人,要多吃一些蜜糖和果汁,也可少量地饮一点酒。

第五章

美容中的心理学

第一节 美容心理

● 美容常识 ABC

健康美丽的外在形象,对于个人的日常生活和事业都有着重要的意义。特别在今日,人际交往频繁、工作紧张、竞争激烈,各种机遇到处都有,可又转瞬即逝。要想抓住机遇,只有文化知识和专业技术往往力不从心,健康美丽的外在形象的作用绝不可小视。外在形象与内在修养也是有密切联系的。人们的气质、修养与形象,是知识、能力、朝气、活力和自信的具体表现。追求美丽可以帮助人们认识自我、发展自我和完善自我,提高自身的综合素质。爱美的信念还可以帮助人们缓解或解除不良心理。

人的外在形象是可以人为改变的。运用现代医学科技手段可以改变人的外在形象、满足人们对美的追求,并且科学可行,风险很低。这也是为什么医学美容日益受到社会的普遍关注和接受。

人有不同的个性行为和气质,根据外在表现可分为稳健型、热情型、活泼型、知识型、慈善型、师长型、刚强型、温柔型、甜美型、乐观型、合群型、职业型和混合型等类型。人的个性与气质的差异,影响着人的社会角色。

要求进行美容手术的人自身的个性、气质、生理特征及生活环境不同,其审美观点和美容要求也不同。但有一点是相同的,那就是他们都需要得到重视、得到尊重、得到友谊、得到爱情、得到事业成功、得到周到的美容服务。

根据求美者年龄、文化、民族和社会角色的差异,要求美容者的审美要求可以分为民族型、青春型、时尚型、专业型、特显型或隐显型;根据他们的医学审美和自我评价的不同,美容医师又将他们分为解剖结构型、功能正常型、外貌美观型和综合型。

● 医学美容者的心理特点

很多人存在容貌上的缺陷、畸形或毁损,这是由于种种先天或后天的原因造成的。这些人在心理上是非常痛苦的,甚至不能够正常地学习、工作与生活。

由于医学美容者在年龄、性别、职业、文化素质、所处社会环境、缺陷部位等方面的差异,其美容心理也有很大的不同。了解这些心理特点,对症施美,可以取得更好的美容效果。

1. 年龄与美容心理

选择进行医学美容的人,多数为青年人。

现实生活中,刚踏上社会的年轻人往往由于容貌缺陷而造成婚姻、择业和社会交往上的失败。心理受到打击的同时,他们坚定地认为通过医学美容来改善容貌是开始新生活、改变其人生的唯一手段。尤其是一些在校大、中学生,他们向往未来的美好生活,希望一切都完美无缺,对容貌和仪表美更是关注之至。但最终进行美容手术的人只是其中的少数。这是多种因素造成的,比如学习的压力、缺少经济来源、害怕同学的讥讽等等。

中老年人一般一切都已定形,职业、婚姻等不会有大的改变,所以他们通常认为没有必要进行美容,因此做美容手术的人很少。

2. 性别与美容心理

根据统计,进行美容手术的人多数为年轻女性。她们对外形美的要求比男性要强烈得多。对此,大家已经公认了。

女性似乎比男性具有更高的审美天赋和更强烈的先天爱美动力。另外的一个现实情况是,貌美的女性在求职、择偶与社会活动中往往有更大的优势。其貌不扬的女性则常会有失败的经历。因此,一些先天单眼皮、小眼睛、塌鼻梁等女性为了拥有梦寐以求的双眼皮、大眼睛、柔而挺的鼻梁等等,在美容上苦下猛药。甚至一些先天就美貌的女性,也总能够挑出一些毛病来,猛跑美容院。

中国人有一种传统的社会心理,那就是“郎才女貌”。因此,男性更注重本身才能的发展,对容貌美的关注程度要比女性低得多。当然不排除一些特例。但近年来,男性似乎在审美观上逐渐发生了改变——要求美容的男性人数有上升的趋势。

3. 职业与美容心理

从事不同职业的人,要求美容的强烈程度也是有差异的。

从事某些特殊的职业的人,比如演员、教师、公关人员等,比较注重自己的容貌、仪表美。尤其是演员。由于必须有仪表美、容貌美和艺术美的苛刻要求,美容成了演员获得或保持事业成功的有效手段和迫切需要。随着年龄的增大,演员们会出现面部皱纹加深、出现眼袋、乳房干瘪或下垂、腹部脂肪增多隆起等等现象,影响了他们在舞台、银幕上的形象,导致其不能上台献艺,心理自然会严重压抑,于是希望通过美容来恢复昔日风采、继续保持事业的辉煌。

一般职业人员,如工人、机关工作人员,由于他们的事业主要靠技术和能力,所以对自己的容貌就不是那么关注。这些人对美容手术一般没有迫切感,绝大多数对此毫无兴趣,除非自己有很严重的先天缺陷。他们往往认为人的容貌是天生的,不需要改变,进行美容手术是喜欢出头露面。所以这类人员中,即使有些年轻人做美容手术,也是偷偷摸摸地进行,并要求容貌改变得不要太厉害,以免招致他人的议论与责难,特别是家长的严厉斥责。

4. 缺陷部位与美容心理

躯干部位的缺陷或体态不美的人;比如乳房畸形的人,往往既想做手术又怕别人知道,心里十分矛盾。这类人的美容要求不如面部畸形的人那么迫切和强烈。

头颈部、双耳等外露部位的一些畸形缺陷更能造成患者心理上的压抑,并且会不同程度地影响其工作、学习和社会活动,甚至会使他们产生轻生的念头。因此,这些患者通常会强烈要求做美容手术。

5. 文化素质与美容心理

文化素质不同的人,审美观也会有所差异。

文化素质较高的人,一般不会盲目地去模仿诸如明星之类的人,而是更注重个人修养和个性面容美。例如一些科学家,长时间的辛勤工作、潜心钻研,在学术上成就辉煌的同时,容貌却显得有些苍老和憔悴。出于去除未老先衰的目的,他们中的有些人会积极要求做美容手术。术后显得年轻许多,精神焕发、风度翩翩。

文化素质较低的人常常盲目模仿他人。例如,有些青年人崇拜某位明星,为了模仿其容貌而进行整容手术,这样是不好的。

6. 社会环境与美容心理

经济发达地区和城市的人比较容易接受美容手术。比如我国东部沿海城市的人,经济条件好,思想也比较开放,对美容手术的心理需求较以前来得强烈。他们通常认为美容手术是改变自身形象、取得他人肯定和职场成功的有效手段,并且根本不在乎周围的人们对美容手术是否有偏见。

偏远、落后地区的人比较保守,对于美容手术多数持不信任和藐视的态度。即使有人尝试,也慑于周围人旧的思想观念的压力,只希望稍有改变。

可以看出,美容者的美容心理是不尽一致的,其对美容手术的态度一般可以分为三种类型:

(1) 犹豫型。做美容手术的心理需求并不十分强烈,往往是在别人劝告下而要求做美容手术的。如果术后有人评价美容效果欠佳时,往往会感到后悔。

(2) 积极型。持这种态度的人对自己的容貌、体态的缺陷具有强烈的自卑感,希望通过手术开始新的生活。这类患者术后一般都比较满意。

(3) 过高型。持这种态度的人对美容手术的要求十分强烈,有种非做不可的欲望,但客观上没有做美容手术的必要。对这种类型的美容者,美容方应负责任地加以劝阻,并弄清其是否有精神问题。

● 美容前的心理准备

美容前的心理准备是非常重要的。如果受术者不做好充分的心理准备,没有端正心态,没有与医生积极配合,即使美容外科医师技艺非常高超、精湛,同样不能取得满意的美容效果,甚至手术会失败。

进行美容手术的人以女性居多,要求较高。她们对审美反应的判断不够科学,包含了十分复杂的心理因素和情感因素:为了职业、社会活动和亲人的情感,常将自己摆在审美对象的位置,以达到与社会相融、满足社会要求的目的。可是必须认识到,美容术只是塑造局部的形象,只能增强外在美,而社会对人的要求是一种综合美,不仅包括外在美,还包括文化知识、道德情操和个人修养等方面的美。美容所塑造的外在美在社会对个人的评价中仅占很小的比重。因此,美容者应该了解这种外在美与综合美之间、个人与社会之间的矛盾关系,以正确的心态对待美容效果。

每一个人在决定进行美容手术前,都应该做好以下心理准备,以免承受不必要的损失。

1. 表达手术目的

大多数接受美容手术的人在手术前后都有不同程度的心理负担。担心医生水平不高、责任心不强,担心手术失败而毁容等等。具体表现为心理紧张、焦虑和害怕。这些都是正常的心理反应。可以通过与医生的亲切交谈而逐渐建立起相互信任,以消除顾虑。

在交谈中,向医生明确地表达自己的手术目的是十分重要的。有这么一位女大学

生,她的男朋友曾随便说过一句“你为什么是单眼皮呢”的话,她就误以为其男友讨厌她的单眼皮,于是就到医院做了重睑。可是男友对她的假双眼皮非常反感,最终因此和她分手,使其痛苦不堪。如果手术前她能将手术目的明确地告诉医生,负责任的医生就会劝阻她的决定,或许就会挽救他们的爱情。

2. 达成审美共识

以一位戏剧演员为例,她为了追求舞台效果,到医院做了重睑术。可美容手术方并不知道她的初衷所在,结果在医护人员及周围人看来效果极佳的眼睑,这位演员却不满意,要求重新修整,将重睑整得更宽一些。于是医生为其进行了修整。可是,不久她又要求将重睑改窄一些。原来她的丈夫及孩子对她在日常生活中夸张的戏剧眼形十分反感。从这个例子可以看出,在接受美容手术前,要与医生尽量多交流,取得审美上的共识,并且注意不要对美容手术抱以过高期望。这样可以免去许多不必要的周折。

3. 了解手术方案

有位中年女性,听说有种“不用开刀”的双眼皮成形术,便不顾医生的劝告,强烈要求做这种方法的双眼皮,结果手术效果只维持了一个星期,双方闹起了纠纷。其实,这种“不用开刀”的双眼皮成形术,就是医学上所谓的“埋线重睑术”,只适于年纪、皮肤不松弛、上睑较薄的人。可这位中年女性,眼睑皮肤已明显松弛,手术效果自然不会持久。纠纷闹到最后,她自认倒霉,重新花钱去做了开刀去皮的重睑术。

在美容手术前,双方应对手术的方法、方案进行交流。特别是接受美容方,要了解手术的要求、原理及步骤,有何生理反应和注意事项,以便与医生密切配合,取得良好的美容效果,并且可以避免不必要的麻烦。

总而言之,如果你决定去做美容手术,术前一定要向医生充分表达自己的手术目的,达成审美共识,并主动了解手术的方法、原理及注意事项;一定要调整心态,做好充分的心理准备。只有这样,才能取得双方都满意的美容效果。

● 美容与“幻丑症”

美国摇滚巨星迈克尔·杰克逊恐怕无人不知。他的名气不仅来自他的摇滚事业,还来自他的疯狂整容。迈克尔·杰克逊不仅全身皮肤换成白色,在脸上也大下工夫,一心向白人的模样看齐。可怜他的鼻子,做了七次整形手术,都烂掉了,需要用耳朵上的组织来弥补。虽然与前几次相比,不再用假体而是自己的耳朵软骨组织,融合性好了许多,术后的效果也会更长久,但花了大量的精力、财力来整鼻子,却落了个烂鼻子的下场,这可能是迈克尔·杰克逊在疯狂求白、求美过程中所始料不及的。再来看看中国第一人造美女郝璐璐,已经做了15次整形手术还不够,今日做了第16次,从下腋和后背肌肉里抽取850毫升的脂肪,以求美妙身材。

杰克逊和郝璐璐的例子,勾勒出了整形“幻丑症”的模样。不过他们只是冰山一角而已,众多普通“幻丑症”者分布在各个角落,承受着各自的“幻丑”痛苦。所谓“幻丑症”,是一种因极不自信而重复整形的心理病症。就是整形者老是对自己的五官或其他部位不满意,总是想通过整形来改变它。即使是本来已很好看的容貌,也强迫自己不接受它而去反复整容。“幻丑症”患者以30岁左右的女性居多,而“幻丑”的部位以鼻子居多。

爱美之心人人有之,通过整形美容来达到美丽动人的目的也是正常的。但整形不比捏泥人那么简单,坏了可以重来。整形毕竟是手术,虽然随着技术的进步,风险已经

降得很低,但失败的风险从来没有消失过,千万不要心怀侥幸心理而重复多次地冒这种风险。据整形专家称,二次整形的时间最好选择在前一次整形的至少3个月之后进行,这样可以给自身组织一个充分的修复时间。因为,每动一次整形手术,软组织就会被破坏一次,疤痕就会生成一次,不仅影响供血功能,而且不断植入的假体会破坏皮肤的弹性,长此以往,会造成毁容。

为了让人们对整形美容有一个全面的、正确的认识,下面列出三种常见的整形心理,分别进行分析,并给出心理纠治的方法。

(1) 过于寻求完美。

分析:这类人不能正确地认识自己、接纳自己,没有正常的审美观。其实不错的外形和容貌,在他们眼里却总是不能接受,想借整形美容的手段来改变或是精益求精,并不惜以多次手术为代价。

整形毕竟是手术,反复的手术不仅会影响身体的健康,破坏五官的正常功能,还会造成心理上的抑郁。

心理纠治:对这类过于追求完美的“幻丑症”患者,在对其职业、气质、服饰等方面在作整体判断之后,整形医生应该本着负责任的态度对其进行劝阻;如果劝阻无效,就应该对其进行心理疏导。心理疏导不是严厉的斥责,也不是一般的说教,而是帮助患者找到“幻丑”的症结所在,讲解生理整形的局限性和手术的弊端,给其一个正确、全面的认识。即使通过疏导后患者仍有整形要求,也应该予以婉言拒绝。

(2) 改变缺陷。

分析:急于改变缺陷是人们求助于美容整形的多数原因。由于先天的或其他的原因造成了身体某部位或多部位的缺陷,这些人希望通过整形来修补或改变,属于一种正常的整形心理和行为。修补好原有的缺陷,可大大地提高整形者的自信心,但次数多了也会毁容。

心理纠治:遇到这样的情况,专业的整形医师都会以正常的程序来对待,先与其进行术前的心理交流,并降低对其的希望值,但对美容者提出的术后效果要求会尽量帮助实现,并帮助其建立起承担风险的心理能力。一旦发现“幻丑症”的迹象,便应及时纠正。

(3) 受他人影响。

分析:受他人蛊惑或影响也是人们进行美容整形的重要原因之一。受某个所崇拜的明星影响是多数的情况,有些则是看见周围的人做过整形后变漂亮而产生羡慕,还有些则是听信朋友、恋人之言而选择手术。这些人往往缺乏主观上的思考和充分的心理准备,术后的生活并不一定感到幸福,严重的可能会陷于深深的后悔之中,形成心理问题。

心理纠治:对这类人也要进行审美上的引导和心理上的疏导,不过有别于前两种情况。应该劝告她们不要人云亦云,不要盲目模仿,要有自己的独立思考。其实,每个人天生的五官在相对独立的情况下,更是一个不可分割的整体(不包括天生缺陷的情况),即使将某个明星的眼睛或鼻子原封不动地搬到你的脸上,也不一定给你带来美丽,因为首先要与你的整体面容相协调才行。

第二节 心理美容

● 形体美容与心理美容

健康是外在形象的载体,没有健康谈不上美丽。只有人体器官系统功能正常,才能从事各种社会活动与健身运动。健康的中枢神经系统是人的感知、理解、思维、认识与意识的物质基础;内分泌系统决定着人的情绪活动程度与质量;运动系统是人心理行为表达的支持力量。身心各种功能,无一不以健康为基础。

爱美是一种生理和心理健康的反应。她不仅能帮助人们在身体和心理方面不断完善自己,还能在紧张的工作与社会竞争中树立坚强的信念。随着我国经济的快速发展,人们生活水平、文化素质的提高,审美意识也在不断增强。人们对美容的社会意义和认识不断深化,要求整形美容和保健美容的人迅速增加,对各项美容服务质量的要求也越来越高。

形体美是容貌形体品位的显示,心理美则是精神文化品位的体现,两者都具有相应的感召力。同时具备形体美和心理美,可以增强人的综合魅力。形体美容改变的是人的形态,心理美容改变的是人的心态。形体美容是用化妆品或医学美容的方法,通过改善人的肤质或形体,而改变人的外在形态特征;心理美容是通过各种心理辅导或心理治疗来改善人的心理状态。形体美容不能替代心理美容,但心理美容可以增强形体美容的效果。心理美容是促进人格完善和社会发展的更高层次的健康美容。

求美者可以分为人格完善型、择业型、失意型、失败型、职业训练型等多种类型。无论怎么分,只有心理正常,才能保证美容手术的良好效果。

心理过程正常,是指美容对象含有正常人具有的感知力、记忆力、理解力、判断力、认同力,具有正常人应有的情绪和情感,具有正常人的意向、需要和行为。心理过程正常,才能对美容手术的目的和结果进行合理的认识 and 评价。有心理障碍即心理过程不正常的人,是不能接受整形美容手术的。有情感障碍和心境障碍的人,焦虑、恐惧、抑郁或者烦躁,不能产生审美愉悦;有感知障碍的人,如多发性周围神经病变、横贯性脊髓炎或者知觉综合障碍的人,也不能产生审美意识和美感知觉;有意志障碍的人,不论是意志增强、减弱或缺乏,或者自信固执,或者犹豫不决,或者缺乏决断力,都不利于美容手术的成功进行,都在整形美容手术禁忌之列。

● 心理美容是最佳的美容处方

精神压力可导致内分泌系统紊乱,出现持久的心身功能失调,使皮肤干燥松弛、失去光泽,肤色呈病态。这时候就需要进行心理美容了。现代美容不仅是包括化妆、护理、手术等等改变人外在形体的技术和理论的形体美容,更重要的是,它还包括心理美容,即从心理的角度去开掘人心灵深处的隐私、疏导郁结的心境、激发对生活的信心,从而营造豁达乐观、欢愉向上的心理状态。

具体地说,心理美容就是通过疏导与暗示,使人的心情愉快、精神饱满;促进血液循环,激活面部和全身肌肤细胞的代谢,使肌肤富有光泽和弹性;使脏腑与气血运行顺畅,浑身充满活力。

心理美容具有社会学的意义,即完善自我,发展自我,体现自我。只有完善了自

我,具有了高尚的道德情操、渊博的知识储存、成熟的心理承受力、感人的个性特征、有吸引力的人际交往能力、引起对象产生愉悦、认同、感化的魅力,才容易被社会接纳,才能够有宽阔的交往空间,才能够获得美好生活与成功事业,即利于个人发展又利于自我价值的体现。

心理美容可分为不良情绪消除法和健康心理培养法两类。其中,不良情绪消除法包括情趣除忧法、心灵美境法、洒泪排忧法及倾诉苦衷法;健康心理培养法包括工作培养法、音乐培养法、休闲培养法及笑容培养法等,其中的笑容培养法是人们最乐意接受的、见效最快的方法。

心理美容包括哪些具体作为呢?下面简单地介绍几种:

(1)保持愉快情绪:心理学家认为,愉快的情绪能使人处于怡然自得的状态,有益于人体各种激素的正常分泌,有利于调节大脑功能和血液循环,使美丽从内向外扩散出来。

(2)学会幽默:心理学家认为,幽默是人的一种健康机能,更是心理美容的良方。幽默和风趣的言行不仅可以给人带来欢快的情绪,而且能缓解生活中的矛盾和冲突,维持心理平衡,是生活的调味品和润滑剂。

(3)倾诉衷肠:这是一种有效的自我心理调节方法。当人们心头郁积着苦闷和烦恼,尤其是处于“心理梗塞”时,若能及时向亲友、同事、心理医生倾诉,便可以排淤化结,使受挫的心灵得到一定程度的抚慰,感情的伤口得到几分的愈合。

(4)学会宽容:宽容可以消除人与人之间的隔阂,营造良好的人际关系和生活环境。日常生活中,夫妻、邻里、同事之间难免有矛盾和烦恼,处理不好就会形成心理问题,影响生活和工作。特别是在被人曲解和伤害时,有些人本能的反应就是报复。然而,报复虽然可以发泄怒气,减轻心中的负荷,求得一时痛快,但更会激化矛盾,甚至造成可怕的后果。退一步海阔天空。此时,人们最明智的选择就是宽容。宽容了,心境就好了。

(5)想象美容法:每晚在临睡之前,盘腿端坐在床上,深呼吸3次,然后全身放松,自然呼吸。想象自己置身于清澈的湖水旁,头顶明月当空,湖畔绿草如茵;想象自己的皮肤如月亮般皎洁,清澈的湖水滋养着皮肤。如果你面部有雀斑,则可想象雀斑点点消退,皮肤变得光滑、细嫩。每次15分钟左右,坚持下去,约两周即可见效。虽然想象美容法听起来有点玄,不过确实是有效的心理美容方法之一,不妨试一试。

第六章

从心理学看爱情

第一节

爱情是如何发生的

俄国文学大师托尔斯泰有句名言：“一千人就有一千种爱情。”的确如此。现实生活中，每个人的爱情都有不同的对象、不同的经历，各有特色。可你情我愿、动人心弦、美丽浪漫是共同的特点。还有一个共同点，就是完整的爱情都可以分为四个自然阶段，即“爱的四步曲”：第一步，寻找梦中情人；第二步，求爱与接受；第三步，热恋；第四步，心理宁静期。

● “寻找梦中情人”阶段

从青春期开始，每个人的心目中就出现梦中情人的影子了，虽然并不清晰。梦中情人，其实就是一个抽象的爱情理想。它是个人社会价值观和审美观的综合，包括了一个人对理想对象的身体素质、外在形象、思想品质、道德情操、个性气质、社会地位等各方面的取向。

除了一些相对恒定的审美取向，如美丽、健康、善良等，一个人的梦中情人的形象还受时代背景的影响。例如我国的女青年，在反帝反封建的革命年代，英勇无畏的革命者是她们的梦中情人；解放后一段时间，善良纯朴的贫农是她们的理想对象；抗美援朝的时候，志愿军战士是她们眼中最可爱的人；20世纪70年代，国家提出实现四个现代化，知识分子地位和贡献逐渐得到确认，大部分女孩子都喜欢知识分子；现在改革开放了，女孩们一提梦中情人就浮现出一个开着名车、穿着名牌、帅气逼人、玉树临风的大帅哥形象。

文化因素也影响人们的爱情理想。有文化、有品位、有情调的恋人是包括在理想对象的概念之中的。社会文化决定着人的审美观，也决定着人的爱情理想。比如，我国女青年的理想对象一般都是身材高大的白马王子，而西方女青年似乎不怎么在意身高；黑皮肤的人觉得人越黑越美，其他肤色的人自然不这么认为；有的国家的人喜欢胖的人，而有的国家的人以瘦为美。

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”当一个人猛地碰见梦中情人时，这句词最能形容其惊喜的心情。碰见意中人，很容易沉醉其中，进而“情人眼里出西施”——把梦中情人理想化了，出现了审美错觉。正是这种理想化和审美错觉，才让人觉得找到了理想对象，才让人如痴如醉。

● “求爱与接受”阶段

1. 求爱

找到了梦中情人,下一步要做的就是大胆求爱了。一般来说,求爱是一场艰苦卓绝、又苦又甜、既需要力量又需要技巧的战役。由于女方一般而言比较含蓄、害羞,而男方一般则比较大胆、主动,因此,下面所谈的技巧都以男方向女方求爱为例来讲述。

1) 结识技巧

一般情况下,女子都不太讨厌陌生男子的搭讪,因为潜意识里她们会觉得这是自己的魅力所致。在搭讪前最好想好交谈的内容,表达要恰当、自然。如果你的用词不当,神态又不自然,女孩子就会起戒心而迅速离去。下面举几个恰当用词的例子。

(1) 如果对方是浓妆艳抹又自信十足的女孩子,你可以这样搭讪:

“小姐,你这身衣服真好看,在哪儿买的呢?我想告诉我表妹。”

“小姐,你真漂亮!可以请你喝杯咖啡吗?”

“小姐,你的秀发真是飘逸迷人!”

“小姐,你的气质真迷人,我们可以交个朋友吗?”

“小姐,你是时装模特儿吗?麻烦你签个名吧……什么?你不是?难以相信。你这么漂亮,还是请签个名吧!”

(2) 对于衣着比较朴素的女孩,开场白必须说得幽默而风趣:

“前面大海的景色真美,一起去看看海好吗?”

“我喜欢你的衣着格调,和我谈谈好吗?我想让我妹妹也学学。”

“真想请你去喝一杯,赏光吗?”

“我知道一家格调、气氛都不错的餐厅,一起去享受吧。”

主动结识对方的时候,有几项禁忌要注意:

不要由上往下打量对方的全身;

不要从背后去跟陌生女子搭讪;

视线相对时要保持自然的微笑;

态度要自然,不要让对方感到你是在有意跟她搭讪;

不要急着去碰触对方身上的任何地方;

不要对方一拒绝就气馁败退,要有耐心,但不要死缠烂打,更不可挡住对方去路,紧跟不舍。

如果女方的反应热烈,你就无需拘泥于上述的做法,而应“乘胜追击”。

2) 约会的技巧

约会是求爱的必经步骤。不同场合下的约会要注意运用不同的方式。

(1) 散步:散步是约会的一个好办法。这里面的技巧是,最初的间距以20公分为宜;要让她走靠人行道的那边,并尽可能地与她步调一致。

(2) 游公园:游公园是青年伴侣谈恋爱最常见的方式之一。但呆呆地坐在公园的椅子上不可取,应该游逛或玩些秋千之类的器械,让身体活动,这样可以消除紧张与无言的尴尬。

(3) 下饭馆:女孩子比较喜欢整洁、格调高雅的小餐厅,或者有异国情调的西餐厅,更有意思的是到高楼大厦的顶楼餐厅去吃饭,一边进餐一边欣赏城市风光,多浪漫啊。

在吃饭具体位置的选择上也要注意,要找一个角落的位置以避免众人的目光,这

样可以减少初恋女友的心理紧张。另外,还要请她坐在背向门口的位置,这样你可以看到整个餐厅的情形,而她的视线也会以你为中心,谈话注意力集中而且会在你的引导下。不过最好不要在餐厅的人群中找话题,这样显得搪塞。

(4)做运动:一起做运动也是不错的约会方法。你们可以在喊叫中增加热情,在身体运动中增加共鸣,但最好你的运动技能比她强。

(5)看电影:在黑暗的笼罩下一起欣赏电影,会让你们觉得相互很亲近。但是要选择浪漫剧情的电影,别搞得太悲伤,也不要只是逗笑,否则对方会认为你没品位。但看电影有缺点,就是不能很好地交流。

(6)去跳舞:如果你约会的人喜欢跳舞,你不妨顺其心意,一起去舞池扭动腰肢。热烈的舞动能消除彼此的隔阂,迅速拉近双方的距离,但你的跳舞技艺别太差。

(7)博物馆:这种方式比较适合文雅沉静的约会对象。一起逛逛博物馆,可能会意外地产生良好气氛,也显得你有品位。但对博物馆里陈列的内容一无所知或知之甚少就不好了,只由对方说给你听的话,会很被动。

(8)欣赏比赛或表演:比较适合喜欢热闹、刺激的约会对象。邀请女孩子看体育比赛或表演,同时你边看边发表自己的高见,这样可以加深她对你的印象。

(9)游乐场:玩游乐场容易使人处于兴奋状态,可营造一种坦率而开放的气氛。游乐中身体很可能会不由自主地碰撞在一起,但你最好不要明显地动手动脚,否则引起对方的戒心,好事就变成了坏事。

要注意的是,如果约会迟到了,飞奔赶去约会地点,喘着气向对方诚意道歉,然后给出一个合情合理的解释,比如“塞车了,急得我跳下车跑步过来”或“想找一份你喜欢的礼物送给你,挑了半天”等等。这种解释有助于消解对方的不满,动机是好的,即使是编出来的也不能算是不怀好意的欺骗。不过,最好不要多次犯同样的错误。

3)就餐技巧

(1)要主动请女孩子吃饭,因为一般女孩子都不愿主动说肚子饿。

(2)先问她想吃什么,如果她不表示意见,你就自己决定菜单。别推来推去,那样你以为礼让对方,其实会令对方尴尬。

(3)吃东西或喝汤时,千万不要发出很大的声音,那样会让对方很反感。另外,要一面谈心一面吃东西,不要闷头大吃。

(4)尽量放开胃口吃,扭扭捏捏反而会让对方觉得不舒服,但是动作也不要太夸张。

(5)如果是初次约会,不要强迫对方喝酒,这样会令其不快,而且会给她拒绝再与你约会的借口。

(6)不要装海量。

(7)如果她喝了酒后脸变得特红,你要不失时机地赞美她,一定会让她心花怒放。

4)要注意“分寸”

在求爱过程中,女人对“分寸”非常敏感。在刚刚接触时,她绝不允许你超出她允许的亲近程度。而在你们热恋当中,你的任何一次不合时机的“疏离”,都会被她认为是受到冷淡或怠慢。

人类学家们发现,在我们身体的外部有一个肥皂泡似的透明罩包围着我们,这就是所谓“个人间隔”。这个间隔就好比是切开的鸡蛋一样,有好几层,构成同心圆。

任何男子,如果在求爱之时破坏了不成文的身体间隔限制范围,比如说,未经许可便把头伸进一位女子的亲密区,这时女子会“加固”空间防线:把身子往后缩,转过脸去,绷紧肩膀,紧闭嘴唇。看到这些防御性的表示,男子应该从亲密区退到不显得那么

轻浮的个人区。

因此,在与新结识者交往之时,最好是从侧面接近对方。实验结果表明,正面的接近最使人感到不安。有一项研究发现,大学生们在别人从正面接近时手心出的汗比从背后接近时多。这表明他们感到焦虑不安。

求爱过程当中,眼神的分寸也要注意把握好。眼睛注视对方实际上就是消除了双方之间的距离。比如在房间之中,隔着老远注视对方,就像是把对方带进了你的个人区。当双方在实际上离得很近时,视线的互相接触就不需要那么长时间。

求爱成败,往往只在咫尺之间。

5) 道别技巧

道别时,要选择在适当的车站,陪她等车,直到车来,待她上车及车开出后自己再离去。如果她愿意让你送她回家,那表示她对你已有点心心相印了。

第一次约会应该在女孩子还想和你相处时结束。这是使她期待下一次约会的绝招。同时,你应运用一些下一次的邀约技巧。比如,在等车时,你问她一个小小的问题,她回答不上来,你就说:“下次约会时我告诉你吧。”再重复一次下次的时间和地点,然后送她上车。又比如,道别时对方说:“和你相处,我这个晚上过得很愉快。”你必须立即接上话头:“太好了,下次会让你更快乐。”

6) 摊牌的方法

(1) 开门见山。对性情直率的人宜用此法。这种求爱的方式直接、坦率,不虚伪造作。坦率、毫无保留地向对方倾吐自己的感情,对方会先是惊讶,然后就是感动了。

对于有一定感情基础,或两个人已经暗地互相倾慕,只需“捅破那层纸”的双方来说,坦率地直抒胸臆不但省力,而且别有一番风味。有一段电影台词里说:“痛痛快快地说吧,你喜欢不喜欢我们这个地方,喜欢不喜欢我们这儿的人,喜欢不喜欢我?我就喜欢你!”

伟大人物列宁的求爱也是直截了当。列宁向克鲁普斯卡娅求爱时,直截了当地说:“请你做我的妻子吧!”克鲁普斯卡娅回答得更干脆:“有什么办法呢,那就做你的妻子吧!”

(2) 制造悬念。先制造一个悬念,有意给对方造成一个误解——自己爱上别人,给对方造成一种欲爱不成、欲割难舍的状态,“引诱”对方一步步“上当”。然后,突然使对方恍然大悟,实现爱的转折,出现先惊后喜的心理效果,求爱自然会成功。

马克思向燕妮的求爱表白就是一个成功的典范。

在一次约会中,马克思显得愁眉不展。他说:“燕妮,我已经爱上了一个姑娘,决定向她表白爱情,不知她同意不同意。”

燕妮一直暗恋着马克思,此时不禁大吃一惊:“你真的爱她吗?”

“是的,我爱她。我们相识已经很久了。她是我碰到的姑娘中最好的一个,我从心底里爱她!这里还有她的照片,你愿意看吗?”

说完,他递给燕妮一个精致的小木匣。燕妮用颤抖的手打开后立刻呆住了。原来,里面放着一面镜子,“照片”就是她自己!燕妮猛扑向马克思的怀抱。

马克思既做了聪明的试探,制造紧张气氛,让深爱着他的燕妮在惊讶中误以为他另有所爱,在这过程中他察觉到燕妮的痛楚、失落的表情,又及时诱导她揭开悬念,表达了爱意。事后,马克思夫人每当回忆这件事时,甜美情思就会溢于言表。

(3) 冲动求爱。在一定的情况和范围下,先拥抱后表白或先接吻后表白的求爱,就是冲动式求爱。

据心理学家分析,爱情的来临使人带有比平时更强的非理性化。爱恋行为中,感

情、动作的沟通往往比语言更有效。

冲动式求爱方式的好处是避免了求爱前的心理负担,直截了当,无须拐弯抹角,只要瞄准机会和对方同意就行。这种方法常可使恋爱速成。

7) 求爱未成的应对

求爱有成功也有失败。求爱遭到拒绝,当然是一件令人十分伤心的事情,但不要伤心起来没完,没人会可怜你。在这种情况下,应该分析情况,区别对待,调适自己的心理。

(1) 失败的原因如果是自己的轻举妄动,应当吸取教训,以后慎重从事;

(2) 如果是因为对方感到性格不合、志趣差异而拒绝你,对你来说也是好事,可另觅性格融洽、志趣相投的;

(3) 如果对方因过分看重相貌仪表、经济条件、家庭地位而拒绝,这就没什么可伤心的了——想想看,如果与这种人凑合成婚,生活必定艰难,没有幸福可言;

(4) 如果对方在拒绝时流露出犹豫、留恋之态,那么就要树立信心、继续努力,要通过各种途径增加双方的了解,不断加深感情,争取成功;

(5) 如果对方不明缘由地坚决拒绝,切不可穷追不舍,死缠烂打,否则将适得其反;来个欲擒故纵,或许会见奇效。

2. 接受

1) 正确选择

无论男女,同时被几个人追求的时候,往往会应接不暇、不知所措,陷入茫然的境地。也许,你会发现其中的某一个还可以;也许,你会觉得其中有几个都不错;也许,你认为全都不中意。这一个又一个的求爱者,可能使你挑花了眼,也可能使你挑出一个幸福的伴侣。接受求爱是人生的一件大事,大是大非面前,绝不可轻率定音,要做一个理性的分析。

(1) 考虑一下自己是否可以接受求爱。如果你还是一个中学生,或者有其他原因而不能承担起爱的责任的时候,不要接受别人的求爱,那是自私的做法。

(2) 要仔细分析一下向你求爱的人的条件和真正动机。

求爱的人可能会有三种:

第一种人,动机纯正,为人正派,真心诚意地愿意与你建立爱情关系。这样的人也许你没有注意,而他却早在观察和了解你了。在他对你有了较深的认识和了解之后,他对你感到非常满意,于是向你求爱。如果他的外在形象、思想品质、工作表现以及生活态度,并没有引起你的反感,那你不妨把他当作一个“候选人”。

第二种人,向你求爱可能是很认真的,但动机不纯。引起他倾慕的只是你的漂亮、家庭条件好或者父母地位高等因素,并未注意你的思想、人品等方面,而且也没有考虑目前是否有发展爱情的可能,以及将来是否有共同生活的基础。对这样的人,绝不可轻易许愿。

第三种人,对你根本没有什么真正的感情,只是把恋爱当儿戏,以追求异性为消遣,甚至还可能有其他不可告人的目的。对这样的人,你不仅要坚决回绝,而且要提出严肃的批评,必要时还可以要求组织出面帮助教育。

(3) 面对着众多动机纯正、条件不错的求爱者而难以抉择的时候,应当主动听取家长和好朋友的意见。有时候,在棋局外的人可能比你更清醒。

(4) 参谋之后,还是有多种选择的话,最好选择自己比较了解的求爱者。

(5) 一旦作出选择之后,就要专心去爱,不要三心二意。

2) 如何拒绝别人的求爱

有人向你求爱时,内心会感到一种满足和幸福,可是如果求爱的人自己并不中意的时候,就又多了一份苦恼和失落:既想拒绝这一份爱情表白,又怕伤了对方的心,尤其是在对方与自己有深厚友谊的情况下。

然而,不管多么困难,不能接受的爱情总是要加以拒绝的。拒绝别人的求爱,要选择好方法和时机。

(1) 首先态度要坚决。拒绝难免是一种伤害,但不能因此而犹豫不决。向你求爱的人对你的言行自然非常敏感,如果你拒绝的态度不够坚决,很容易使对方误以为你在假装拒绝,这样下去,最后带来的伤害更大。

(2) 尽力给对方留下颜面。无论用什么方法,都要注意尽量减少对方的心理挫折,这样对方也易于接受。比如,不妨先对对方的人品和才华等加以赞许,然后说明你为什么不能接受求爱的理由;说出的理由要合乎情理,最好从对方的角度提出有利的方面,让对方觉得拒绝也是为了他好;如果必须给其他人作出解释,你不妨把问题归咎于自己,避免给人单单造成一个冷酷拒绝的印象。

(3) 选择恰当的方式。考虑你们平素的关系和对方的个性特点,可以恰当地选择冷处理、面谈或书信等方式进行拒绝。建议不要采用托人转告的方式,因为这样显得不尊重对方,还会使对方觉得在其他人的面前丢脸,可能激起对方的报复心理。

(4) 选择合适的时机。时机很重要,不要在对方一表白时立即加以拒绝,此时对方很难接受;但也不可拖延太久,给对方造成误会。具体选择什么时机要视具体情况而定。

(5) 如果对方开始无理纠缠,则应该向老师、家长或朋友求助,共同解决问题。

● “热恋”阶段

找到梦中情人,热烈的追求,对方接受了你的挚爱之后,热恋就开始了。

如果是你的初恋,痴爱之中可能还包含着羞答答的浪漫。热恋中的爱情比羞涩的初恋要成熟得多:最初双方是基于外貌、职业、社会经济地位和家庭背景等客观条件相吸;初步交往之后,各自的需要、兴趣、爱好、价值观趋向一致;进一步的深入了解后,双方心灵相悦、精神相通,彼此真正地了解对方,已经能够完全接纳对方的一切。

热恋中的人往往存在以下的心态:

(1) 说不完的知心话。热恋中的男女,心是充分敞开的。他们心情特别容易激动,非常愿意坦白自己的内心,希望被对方所了解,也希望了解对方。热恋中的男女总是有说不完的知心话。他们都想用自己的观点来影响和说服对方,都想通过思想交流来达到相互认同。

(2) 乐于奉献。热恋中的人是乐于奉献的。他们总想为对方做点什么,或者按照对方的愿望去做点什么,希望看到对方幸福的笑容。

(3) 审美错觉。热恋中的人会出现审美错觉。“情人眼里出西施”,他们都将对方理想化,觉得对方一切都好,是世界上最棒的,尽管事实或许并非如此。这样能让双方都充分享受爱的乐趣,但可能产生问题,就是可能等到结婚的时候才发现对方的一些缺陷,但为时已晚。

(4) 相互改变。热恋双方都会通过对方的言谈举止、生活习惯等细微观察,逐渐把握对方的脾气、性格和爱好,然后逐步修正或改变自己的习惯和爱好,使自己尽量适对方。正如车尔尼雪夫斯基所言:“爱情是一位伟大的导师,他教会我们怎样

做人。”

(5) 独占欲望。热恋双方都有强烈的独占欲,不能忍受第三者插足。男女独占欲存在着一定的差异:在男性身上往往表现为性的独占欲,即要求与对方发生肉体关系,以证明对方只属于自己;女性的独占欲则表现为感情的独占,要求男性将感情全部用在自己身上。男性甜言蜜语的性爱要求往往使女性陷入既喜悦又不安的矛盾境地。

热恋中,要注意下面几个问题:

(1) 热恋双方要诚实和宽容。热恋双方要坦诚,这样才会相互信任,才会充分地了解各自的优缺点,也就会爱得更真。“金无足赤,人无完人”,如果遮掩自己的缺点,反而会让对方生厌。双方都要宽容,要能接纳对方的缺点,不要太要求完美,但也要提出纠正对方的意见。

(2) 真爱需要时间来检验。一见钟情是美妙的故事。但钟情是否是真爱,则需要时间来检验。随着时间的推移,青年男女才会逐步认清和正确评判自己的爱情。闪电式的恋爱和结婚是不可取的,感情基础不牢固,婚后的生活可能会有麻烦。

(3) 甜言蜜语不可少。热恋中的甜言蜜语能够稳固感情。对恋人的适时赞美、问寒问暖和绵绵情话,可以使恋人感觉到自己在对方心目中的地位,加深双方的感情和依恋。

(4) 热恋中的矛盾要及时解决好。恋人闹矛盾是不可避免的,是正常现象,但要避免矛盾的激化,要及时解决矛盾。

矛盾主要是由双方个性、认识水平、思维能力、生活环境、家庭教育或实践经历等方面的差异带来的。开始接触的时候,双方都自觉或不自觉地掩饰自己不好的一面,充分展示自己美好的一面;到了热恋阶段,彼此的伪装也就慢慢卸去,露出本来面目,矛盾自然就开始出现。

解决矛盾,双方要以相互尊重和信任为前提,不要把自己的意志强加给对方,更不能把对方看成是自己的附属物。男性不要对女方呼来唤去,女性也不要过分干涉男性正常的生活习惯和业余爱好。发生矛盾时,忍让是最好的缓冲办法。男女双方均不可任性而毫不让步。这样做不仅不能维护自尊,而且还会深深地伤害双方的感情,把事情越搞越糟。但忍让不是一味地退让,要分清轻重缓急、原则是非,对重大的原则问题,不能让步,但态度要中肯,因为目的是要解决问题。恋爱的双方要学会互相谅解,男方对女方的任性和娇气不要过分地计较,女方要以宽容的态度对待男方的粗心大意和固执。

● “心理宁静”阶段

热恋之后便进入了心理宁静期。这是恋情降温阶段,但并不是消退,而是变得熟知和深沉。正如近代诗人徐志摩所言:“爱是帮助了解的力,了解是爱的成熟,最高的了解是灵魂的化合,那是圆满功德。”热恋中的爱情富有激情,心理宁静期的爱情则更多的具有了理性色彩;热恋是波涛汹涌的激流,宁静期的爱情则是一汪幽静的潭,风平浪静的水面下是涌动的暖流。

可是,恋人们到了心理宁静期,彼此无所不知,日子每天都一样,再无初恋时的新鲜感可言,于是厌倦感就慢慢地堆积起来。移情别恋最容易在宁静期发生。但心理学家指出,这并非人的本性,本性在于寻求新的刺激。新的刺激和新的恋爱对象不是等同的。如果用别样的眼光来看待你现有的恋人,你同样可以找到新的刺激。正如俄国文学家车尔尼雪夫斯基说过的一句话,“世界上不是缺少美,而是缺少发现美的

眼睛。”

恋爱与失恋是孪生的,不可分离。失恋是痛苦的悲剧,失恋的人是痛苦的人。热恋中的情人在遭到挫折时,将出现烦恼、忧伤、焦虑、猜疑、厌恶、颓唐等不良情绪,很可能发生一种“爱情综合症”,表现为神情萎靡,四肢无力,不思饮食,严重者可心跳、心慌、胸闷、气喘。世界名著《修女》中写道:“人生来是要有伴侣的,如果夺走他的伴侣,把他隔离起来,那他的思想就会失去常态,性格就会被扭曲,千百种可笑的激情就会在他心头升起。”失恋后感到痛苦是正常的,但长期不能摆脱就不正常了。有的人甚至在失恋后进行自残,这是十分不可取的。就像歌德笔下的少年维特,在失恋后的遗书中写道:“昨天,我忍痛离开你的时候,真是五脏俱焚;往事一一涌上心头,一个冷酷的事实猛地摆在我面前:我生活在你身边是既无希望又无快乐啊……在我的脑海里翻腾着千百种计划,千百种前景,但最后只剩下一个念头,一个十分坚决、十分肯定的念头,这就是:我要去死……这并非绝望;这是信念,我确信自己已经受够,是该为你而牺牲自己的时候了……啊,亲爱的,在我这破碎的心灵里,确曾隐隐约约出现过一個疯狂的想法——杀死你丈夫! 杀死你! 杀死我自己!”失恋后不及时进行心理调控,有可能引发害人害己的严重后果。

时间是失恋最好的疗伤药。光靠时间是不行的,要主动出击。宣泄是非常必要的,不要闷在心里。比如摔点东西、用力哭泣、找人倾诉等等。如果你性格比较刚毅,可能更倾向于通过专心工作来转移注意力。

以上所列述的爱情的四个阶段,只是一个一般的规律,并非所有人的爱情都会经历这个过程——有的人的爱情可能夭折,有的可能经久不衰,关键取决于恋爱者的心理素质。爱情也是不可捉摸的,可遇不可求。抱着随缘的心态,或许恰恰可以收获美好的爱情。

第二节 爱情的动力

● 爱情的原动力——性欲

古希腊有个神话传说:远古时代,人本来是雌雄同体的生物,叫做“男女”。它有四只手,四条腿,一颗头,四只耳朵,正反两副面孔,是个胆大妄为的怪物,搞得奥林匹斯山上的众神忐忑不安。为了安抚众神,宙斯将它撕为两半,每半有两条腿、两只手。被分开的“男女”痛苦不堪,忍着痛苦急切地寻找另一半,找到后就纠结在一起,强烈地希望融合为一体。于是,自此以后,世间的男男女女们始终不知疲倦地寻找另一半,演绎着一段又一段的动人故事。

研究和观察表明,男子和女子的性欲是爱情的动力和内在本质。这是繁衍后代的本能。

德国古典哲学家康德,一生从没有坠入过爱河。不过他到中年时也说过,对异性的倾慕是男女之间其他所有激情的基础。19世纪末20世纪初,英国著名作家霭理士在他的《性心理学》一书中写道:“恋爱的发展过程可以说是双重的。第一重的发展是由于性本能向全身释放……第二重的发展是由于性的冲动和其他性质多少相连的心理因素发生了混合。”

可是人类发展史上相当一段时间内,性欲被认为是丑陋、淫秽的东西,而以其为动力的爱情是让人津津乐道的。对爱情中的性欲的扭曲表现为两个极端:贬低压抑和过分夸大。

性科学的研究表明,正常的性生活可以促进性激素的正常分泌,协调体内的各种生理机能,也是心理健康的需要;长期的性压抑对人的身心健康不利,甚至会导致一些身体及心理疾病。中国古代房中养生对性生活与身心健康的关系,就已经有大量科学的论述。如《素女经》中说:“素女曰:阴阳不交,则生痛淤之疾,故幽、闲、怨、旷多病而不寿。”这里的“幽、闲(指阏人、闲人)、怨(怨女)、旷(旷夫)”,即指长期得不到性满足的人。《千金要方》亦云:“男不可无女,女不可无男,无女则意动则神劳,神劳则损寿。”以上观点都是反对性压抑的。主张正常的性生活是人类天性之需,是生理和生活情趣上不可缺少的。如果人为的抑制这种功能,就会带来许多疾病。这种观点与现代医学及心理学的研究是一致的。研究发现,人丧失配偶后,患病率增加,容易衰老和早逝;感情越深者,影响越大。我国心理咨询案例资料说明,由于婚姻问题或性生活不满足而产生的矛盾和心理冲突,可以使人出现种种神经官能症的症状。如睡眠障碍、神经衰弱、焦虑状态、抑郁情绪等。巴黎夏科教授和维也纳罗巴克教授的研究证明,大量精神病患者的患病诱因在于:在某种条件的性压抑下,人的正常的性满足欲望被剥夺了。性压抑还可能导致性变态,如同性恋、窥阴癖、露阴癖等。有相当数量的性变态者都承认,自己的性变态行为是在强烈的性欲望得不到满足的情况下作出的。

性欲的满足与否还会产生一定的社会效应。美国心理学家和社会学家针对一千对夫妻做了一个调查,结果表明,妻子需求的排列次序是:①爱情;②互相忍让;③互相尊重;④性生活美满;丈夫的夫妻生活需求依次是:①爱情;②性生活美满;③思想沟通。法国民意测验调查所对各行业、各年龄阶段的一千多人的调查中,当问及“什么样的人最幸福”时,83%的人认为性生活美满的人最幸福;反之,性压抑会给社会带来危害。例如我国天津市的离婚情况,1980年离婚27万对,1983年上升到37万对,到1985年竟达41万对。其中,由于性生活不满足而离婚者居多。江苏盐城某工厂,有女工290人。几年中恋爱结婚的有76人,婚后闹离婚的有24起,占31.5%,离婚缘由中性生活不协调占1/3以上。

另一个极端是爱情中性欲的夸大。如奥地利精神病学家、心理分析学说创始人弗洛伊德把情爱还原成性欲,认为性爱是一切幸福的根源。他在《文明及其不足》中写道:“性爱为他提供了最大的满足,所以对他来说性爱实际上是一切幸福的原动力,曾驱使他循着性关系之径追寻更进一步的幸福。”他把爱情、仇恨、雄心、妒忌等解释为性本能的各种形式的诸多结果。虽说性欲是爱情的原始动力,但是性并不是爱情的全部,不要把性进行夸大;爱情的起点是性的吸引,但性本身却并不就是爱情。真正的爱情既包含了性,又超越了性。其实性欲是人潜在的力量,社会观念及道德标准有力地控制着它。只有当理想对象出现、爱情开始之后,性欲才开始释放。爱情是可以建立在双方的信任和关怀上的,没有性的情况下爱情仍然可以是美好的。因为双方确实是相爱的,只需要挽手共度一辈子就满足了。例如媒体上经常报道的一些模范夫妻。延续没有性的爱情,需要双方的绝对信任、相互理解和相互支持,甚至还需要忍耐和经历痛苦的折磨。你或许听说过“找个爱人一定要找能和你聊到一起的”。这反映了部分人们的真实感受。

● 爱情的其他动力

性欲是爱情的原始动力,但不是绝对动力。如果只承认性欲的绝对作用,就把爱

情庸俗化、片面化了。老年人和一部分残疾人是基本丧失性欲的,但他们就不需要爱情吗?

法国 19 世纪的著名社会学家斯宾塞认为爱情是由九个不同的因素融合而成的。每个因素都很重要:一是生理上的冲动;二是美的感觉;三是亲爱;四是钦佩与尊敬;五是喜欢受人赞赏的心理;六是自尊;七是所有权的感;八是因与他人之间隔阂的消除而取得一种扩大的行动自由;九是各种情绪作用的高涨与兴奋。他在《心理学原理》一书中写道:“我们把我们能表示的大多数比较单纯的情绪混合起来而成为一个庞大的集体。这个集体就是情爱的情绪。”

德国 20 世纪著名精神分析学家、哲学家和马克思主义者弗洛姆认为,爱情的起因是人们对孤独的焦虑;爱情意味着给予、关心、责任、尊敬和了解;爱是一种意志行为,是一种把自己的生命同另一个生命紧紧维系在一起的决策行为;爱一个人不仅仅是一种强烈的感情,还是一种决策、一种鉴赏力、一种诺言和一种以生命相托付的行为。

爱是一种主动的能力,是一种可以使人突破那些隔阂屏障的能力,是一种把自己和他人联合起来的能力。爱是给予不是接纳。给予不是失去、放弃或牺牲,而是把自己身上存在的东西,如快乐、兴趣、同情、谅解、知识等无条件地给予别人。爱的本质就是为某种东西付出劳动,使某种东西成长。责任感是一种完全自愿的行动,是对一个人的需要主动作出恰当的反应。爱情没有尊敬就会变成支配和占有。尊敬不是畏惧,是客观地观察一个人并能发现这个人的独特个性,并让这种个性自由成长。给予、关心、责任和尊敬都必须在了解的基础之上;爱一个人必须深入地了解。全面了解的唯一办法是爱的行动。

人类的爱情还有一个特点,就是人可以把爱的感受储存在大脑里。年轻时代轰轰烈烈的爱情,当老了的时候回想起来,仍会感到心里美滋滋的。意识的作用能使爱情在某种程度上摆脱肉体的束缚,更多地表现为精神的依恋。

总之,爱情的动力既包括性欲本能,也包括相互的关心、思念、尊敬、给予、了解、赞美、责任等多种精神因素。这些因素的综合作用使我们自古以来都不知疲倦地渴望和寻求自己的另一半。

第三节 爱情的选择——择偶心理

● 择偶的基本心理类型

现代社会,每个人的择偶心理各不相同,并且往往是多种心理的交织,只是以某种心理倾向为主罢了。现代人复杂的择偶心理,取决于社会时代背景、个人人生观、恋爱观、价值观等多种因素。

1. 追求外表美的择偶心理

在年轻人中,追求外表美的择偶心理是很普遍的。希望自己的对象漂亮点、英俊点是人之常情,但如果一味地追求这种外表美,则会进入择偶误区。仅靠漂亮的外表维系的爱情,往往是短暂和肤浅的:当岁月使容颜衰老时,爱情拿什么来继续呢?相对于漂亮的外表,一个人的品行、才干和经济基础应该是更重要的择偶条件,就像歌德所说的:“外貌美丽只能取悦一时,内心美方能经久不衰。”

2. 追求完美的择偶心理

具有这种择偶心理的,也是以年轻人居多。年轻人选择对象时,往往事先制订一系列条条框框,凡不符合其中一二点的,哪怕其他方面都中意,都不在考虑范围。比如常听一些女孩子这样说:“我的白马王子,要帅、要心眼好、要会关心我、要家庭背景好、要聪明,更要有钱……缺了一条,一概不考虑!”具有这种择偶心理的年轻人,常常等到成为大龄青年的时候才找到爱情,但对象往往也不是最初的完美形象。这是因为处处完美的人几乎没有,即使有几个,大家都抢着追,成功的几率又何其小;纵然终于抓到一个完美的情人,交往中不可避免的瑕疵也会使追求完美的人无法忍受;经历了孤芳自赏或几度甩人之后,年龄大了,不得已,委曲求全嫁了人。

3. 追求精神满足的择偶心理

随着社会经济、文化的进步和个人素质的提高,追求精神满足的恋情的人越来越多。这类人在择偶时,不拘泥于某种外在的东西,追求心灵上的相互沟通和共鸣,注重对方的道德品质、思想感情、性格爱好等方面情况。建立在精神和感情上的爱情是让人称颂的爱情,但如果过于忽略爱情的物质基础,将会使恋人们爱得坎坷。

4. 金钱至上的择偶心理

在现代社会,拜金主义流行,这种择偶心理自然比较普遍。有很大一部分人,经济状况是择偶的首要考虑因素,婚姻是过上富足生活的手段。建立在物质、金钱基础上的爱情与婚姻,铜臭会淹没感情的温馨。再者,当金钱失去的时候,这种关系何以维系?

5. 寻找政治靠山的择偶心理

在官僚主义社会,这种择偶心理相当普遍。婚姻,自古就有政治功能。比如众所周知的昭君出塞,还是一大壮举呢。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。现在的中国社会,搞政治联姻的还大有人在。在他们眼里,感情算什么东西,婚姻又有什么了不得,什么浪漫的爱情更是荒谬,唯有仕途才是最重要、最迷人的。有政治目的的恋情和婚姻是可耻的。

6. 以事业为重的择偶心理

在酒足饭饱、享乐、拜金和拜官风行的社会里,以事业为重的择偶心理并不多见。可在知识分子群里,还是大有人在的。他们把工作成绩、事业进展看成是人生最大的快乐;把对方有无事业心和拼搏精神,作为择偶天平上一个重要砝码;把爱情的幸福寄托于事业的奋斗之中。共同的奋斗会巩固两个人的爱情,可有时候事业与爱情又是矛盾的——事业上的奋进消耗大部分的时间和精力的时候,疲惫的人儿又如何柔情缠绵呢?

7. 游戏择偶心理

有一部分年轻人,朝三暮四、寻花问柳,以爱情为掩护去玩弄他人感情,以伤害别人为乐趣。这种人的人生观、恋爱观是无耻的,伤害了别人的同时也浪费了自己的青春。

男女的择偶心理多种多样,以上所述不过是几种基本的类型。无论持有什么样的择偶心理,都要牢记这样的格言:以利交者,利尽则散;以色交者,色衰则疏;以心交者,方能永恒。

● 男性择偶心理

由于受各自所处环境、文化教养和个性差异的影响,男性的择偶心理各不相同。

比如说,体力劳动者的择偶心理和脑力劳动者不同;大学教授的择偶心理和一个搬运工人肯定也是不一样的。但毕竟都是男人,基本的共同点还是有的。

1. 较好的外在形象

外在形象包括三个方面:一是容貌神韵;二是身材体态;三是肤色。男性择偶大都很在意对方的外在形象,即着重对方的性吸引和体吸引。若感觉不好,往往就不愿再了解下去。女性择偶是不同的:除了外在形象之外,她们往往还会考虑到个人品行、经济收入、社会地位、家庭状况等其他相关条件,因而不会一口回绝男方,而愿意进行试探性的接触。如果其他条件不错,很可能就走到了一起。

2. 有较强烈的性欲

男性的性欲比较强烈,择偶自然看重性的吸引。择偶中的男子一闭上眼睛,就满脑子女方的最佳动作、服饰及面部表情。这就是体内性冲动使然。恋爱过程中,男性多数会有强烈的性要求,如果得不到满足,就会感到很压抑和失落。在婚姻生活中更为严重,妻子的性冷淡甚至会使婚姻终结。

3. 温柔贤惠

所谓温柔贤惠,具体来说,就是在夫妻关系上,对丈夫温柔体贴;在待人接物上,温文尔雅;在对待长幼上,贤淑大度。温柔贤惠的女性,尽管可能缺少一些爱恋激情,大多数男性还是比较喜欢。

4. 女方年纪较自己小

既然男性喜欢追求体貌美丽、感情纯真、温柔贤惠又性感的女性,自然倾向于和年龄较小的女性做爱人。一般来说,年龄较小的女性对男性的爱有较强的依恋性,而男子又最易被年轻女子所吸引和征服,两者相辅相成,会爱得比较持久。

5. 会体谅人

为爱恋的姑娘费尽心机讨她欢心,哪个小伙子不希望姑娘说一声情意绵绵的关心话?为了家庭在外面劳碌一天的丈夫回到家,哪个不希望得到妻子的体谅和照顾?爱人的体谅和关心,始终是男人们最渴望得到的财富。

6. 有学识又含蓄

没有哪一个男人会喜欢一个没什么学识的老婆,但也不喜欢老婆太过炫耀。女方要懂得隐藏自己的学识、含蓄自己的智慧,要懂世故又要守本分。这样的老婆,丈夫即使不明言夸奖,也自然心悦诚服,喜欢和敬重得不得了。

总的来说,男性的择偶条件较少且较为宽松,多是要求女性长得漂亮、温柔,择偶的感情和审美色彩比较浓厚;男性的择偶条件比较现实、易变。比如,自身条件差的男青年虽然也希望找一个年轻美貌的女子,但更倾向于找一个和自己般配的女性;男性对女人的才学不那么看重,不大欣赏女强人那样的女性,比较愿意找一位各方面条件不如自己的女性;另外,男性的浪漫情趣比较少。

● 女性择偶心理

1. 择偶条件具体、现实

女性择偶条件比较具体、苛刻,更多考虑的和关注的是现实问题,尤其是关于经济方面的问题。女性找男朋友的时候就考虑到了结婚及结婚之后的生活,男性则注重目前的恋爱感受。

2. 坐享其成心理

择偶时,许多女性坐享其成的心理突出。许多女性不是想如何靠自己的双手去创

造财富,那样她们会觉得太累,总想走捷径,而最好的捷径就是嫁给一个富有的男人。如目前流行的嫁老外、大款就是这种心理的表现。女性对金钱的欲望往往通过结婚这种形式体现出来。如高尔基在《克里姆·萨特金的一生》中的感叹:“女人比男人更贪婪别人的财物……”

3. 择偶的理性色彩比较重

女性择偶时,对男性的个性、气质、才华、品行等内在素质比对他的容貌、身材更感兴趣。女性希望她的恋人具有才华出众、个性开朗、幽默、风趣、诚实、有事业心、刚强等优点。女性喜欢可以信赖和依靠男性,喜欢能在精神、情感和心理上给她抚慰的男子汉。

4. 择偶条件苛刻,过于追求完美

女性择偶条件有时显得很苛刻,有的甚至脱离现实。如要男友的身高在一米八以上,差一厘米也不行。这样就人为地缩小了自己的择偶范围。她们在择偶时挑挑拣拣,高不成,低不就。有的女青年跨进大龄青年行列,仍在坚持择偶条件的既定标准而不肯降低要求,显得比较任性和好钻牛角尖。另外,女性由于受影视作品的影响,常将爱情过于理想化,在择偶时要求十全十美,也是不好的。

5. 攀比与从众心理

由于女性的自尊心和虚荣心,女性在择偶时常有攀比心理。比如,自己的几个小姐妹的男朋友都身材高大,她就会担心选择一位身材略矮的男友将遭到姐妹们的小视,从而定下了身材高大的择偶标准。女性从众心理较强,如果同伴比自己强,她会觉得在她们面前抬不起头来。因此,她需要攀比,以便在同伴面前炫耀,令她们羡慕、嫉妒。

● 择偶的心理误区

1. 太过追求外在美

择偶时太过注重对方的外在因素是心理误区之一。有的甚至制定身高必须多少、身材必须怎样、容貌必须如何等等硬性标准,不达标准不罢休。忽视了人的内在素质会给将来的婚姻埋下隐患。性格不和、兴趣迥异、好吃懒做等等缺陷会使美丽的外貌顿失色彩,也会使婚姻最终走上末路。更严重的是,这可能影响你的命运、改变你的前途。比如,俄国文学大师普希金,娶了个美丽的一个女人,却最终因为她的美貌与贪图玩乐享受的性格而荒废了写作,更因为她而与人决斗,落了个英年早逝的下场。这是一个典型的因为太注重美貌而造成的悲剧。

2. 太注重社会地位

太注重对方的政治地位、经济地位、学历等因素而忽视了内在素质,也是择偶的误区。要知道,人的地位是不断变化的,因为地位而维系在一起的婚姻,当地位丧失的时候,该如何是好?忽视品行、个性等心灵因素是不可取的。

3. 太在乎别人的看法

择偶时缺乏主见、太在乎别人的看法也是不可取的。毕竟是你自己的终身大事,一定条件下争取他人意见是有必要的,但最终决定的是你自己,不要被他人的错误意见所左右。择偶时也不要跟朋友攀比:自己爱人的外在条件不如朋友的爱人,并不代表内在素质比他们差;目前不如他们,并不代表以后不如他们。人没有十全十美的,也没有一无是处的,对一个人要综合评价,不要因为他人而误了自己的幸福。

4. 过于相信一见钟情

一见钟情而定终身的美丽浪漫爱情故事,似乎在文学作品中更为多见,现实中较少,这是因为一见钟情是不可靠的。一见钟情只是被对方的某一优点所强烈吸引,而没有仔细考量其他因素,就草率结合。一见钟情的婚姻,往往会因为婚后生活中才暴露出来的个人缺陷而导致矛盾重重,或过早终结。

5. 补偿心理

恋父恋母情节会导致爱情上的补偿心理。有些人从小缺少父母的爱护,为了弥补这种感情的缺失,择偶时就会无意识地选择在某些方面与父母相似的人。与父母相似,并不代表婚姻上会融洽,所以,婚后生活也很可能会不幸福。

6. 自卑心理

有的人自卑心理严重,反映在择偶上,会比较随意地选择一个条件不如自己的人在一起,而且往往不会主动去追求对方。婚后夫妻生活里,这种自卑心理会有所缓和,不满足的心理就会凸显出来,婚姻也不会幸福。

第四节 何为健康的爱情心理

● 健全的爱情心理素质

健全的爱情心理素质是甜蜜爱情的坚固后盾。爱情的成功与失败,除了许多外在的原因,爱情心理是否健全也是十分重要的因素。

那么,健全的爱情心理有哪些特征呢?

1. 关心

德国精神分析学家、西方社会主义者弗洛姆曾经说过:“爱是对所爱对象的生命和成长的积极关心。哪里缺少这种关心,哪里就没有爱。”

关心在爱情中的重要作用,恐怕人人皆知。关心首先是对所爱对象的密切关注,时刻在意所爱之人的种种感受和需要,并随时准备予以安抚和满足,这也是爱的奉献。关心可以体现在一点一滴的生活小事上,比如给恋人整整衣服、理理头发、擦擦眼泪等等,也可以体现在人生大事上,比如关心恋人的前途与命运。无微不至的关心是爱情的基础,也是爱情的添加剂。

但是,关心不是自作多情,不可以不顾对方的感受而强加于人。如果关心过了头或者关心错了地方,反而会令恋人厌烦。真正的关心应该是满足对方所需的关心。

2. 专一

爱情,最忌讳的是三心二意。或许对你的恋人,你可以不够理解、不够奉献、不够关心或者不会欣赏,但千万不可脚踏几只船。幸福的爱情必须有专一的投入。保加利亚伦理学家瓦西列夫在其《情爱论》中说过:“爱情对象的选择是对熟悉的众多异性中某一个人的具体偏爱,是对这个人的价值理想化。没有一个人会同时深深地、忘我地、热烈地爱着两个人或三个人。那必然会导致心理动荡,使人面临困难的抉择,分散感情的洪流。爱情首先要求一个人将注意力集中在一个对象上,要求感觉的和谐完整。”

一个人一生可能不只爱一个人,但不应该发生在人生的同一时刻。正如学习需要

专注一样,爱情也需要专一,只有这样才能获得充分的感受。

3. 奉献

从某种意义上说,爱应该是一种主动的、无私的、不计回报的、勇敢的奉献。只有懂得奉献的人,才会获得真正的爱情。爱应该主动给予,不应消极等待。

但是在现实生活中,人们更多的关注如何被爱,如何被给予,喜欢以矜持、躲避和傲慢来回应别人的主动奉献,以为这样才有身份,才有意义。特别是拥有大量财富和权力的男男女女们。懂得爱情真谛的人毫不做作,他们真诚、主动地向爱慕的人示爱,又为了爱的人可以奉献一切。而无私的奉献换来的自然会是一份真挚的感情。

4. 信任

爱,就要相互信任,不要胡乱猜疑。不要苦苦询问对方为何不接你的电话,不要非得搞清楚对方为什么约会迟到了几分钟,也不要质问爱人为什么偶尔不回家。这样只会让对方产生厌烦心理,不利于双方感情的稳固。如果愿意告诉、有必要告诉你的,对方必然会让你知道。亲自或雇佣他人跟踪对方更是不可取的,爱得再深也需要一定的自由空间。试想想,即使他或她真的对你不忠诚了,苦苦追问与盘查就能挽回你的爱情吗?那样只会让对方逃得更快、更远。

信任就是尊重,只有你信任对方,对方才会信任你;信任对方就是信任自己,不信任对方的往往也是不自信的人。无根据的胡乱猜疑,不会换来美满的爱情。

5. 尊重

弗洛姆说过:“尊重意指一个人让另一个人成长和发展顺其自身规律和意愿。尊重蕴含没有剥削。让被爱的人为他自己的目的去成长和发展,而不是为了服务于我。如果我爱一个人,我感到与他或她很融洽,但这是与作为她或他自己的她与他,而不是我需要使用的工具。”

真正的爱情是两相情愿、相互尊重的。没有尊重的爱情,就是残酷的占有,会让一方产生心理压抑,会剥夺他或她的幸福和应有的感情。尊重对方就要尊重对方的爱好、职业、选择和个性,不要粗暴干涉和强迫对方。

6. 自信

心理学大师马斯洛认为,心理健康的人能够接受自己、热爱自己。“他们能够不带忧虑地接受自己的任性,包括其中之种种缺点及与理想形象之间的种种差异等。但是如果称他们自满自得,显然是不恰当的。我们要指出的是,他们对待人的脆弱、罪恶、虚弱、邪恶等等,恰如对大自然的种种特点一样,以同样不加怀疑的态度表示接受认可。”

只有自信,才会有一定的心理承受能力,才会有魅力,才敢于主动地去爱别人,才敢于接受别人的爱。自卑会令人封闭,令人躲避,以致躲避自己的爱,更躲避他人的爱。

7. 理解

理解万岁,爱情离不开相互理解。只有理解,才会有爱情;只有不断地加深相互理解,爱情才能不断地升华。

心理学上有一种“移情心理”的说法,就是专注于他人的情调,经历他人所有的种种感情。以自我为中心,总是从自己的利益或观念出发来考量别人,永远不会理解别人。理解,就要舍身处地。相近的文化背景和相似的经历更容易产生共鸣与理解,但根本上,理解依靠双方的关心和交流。

8. 欣赏

“情人眼里出西施”。处于热恋中的男女们,总是觉得对方是这个世界上最好的。

先不要管是不是错觉,其中的欣赏情怀是值得提倡的,更是爱情所不可缺少的。这种欣赏,使你感到愉快、奇妙甚至疯狂,或许你的西施对别人来说普普通通。

爱情的欣赏不仅包括对所爱对象的鉴赏,还要包括对其周围一切有关事物的喜好,所谓“爱屋及乌”就是这个道理。懂得欣赏,更懂得赞美,你的爱情怎么会不甜蜜呢?

9. 独立

爱情中的独立不是对恋人的疏远,更不是与他人隔绝。独立就是自信,独立的人一旦遇到理想的爱情对象,会毫不犹豫地表达爱意。独立就是坚强,独立的人不求缠缠绵绵、朝朝暮暮,而是为了爱情去奋力拼搏,给所爱的人一个幸福的家。

独立,是一种成熟的心理品质。独立的人,能够承受爱情的打击,能够很快从感情挫折中站立起来,重新来过。

10. 宽容

德国哲学家布鲁诺·鲍赫说过:“彼此在爱中的互相参与,是将自己的一切毫无保留地给予对方,并取得对方的一切。”

“金无足赤,人无完人”。每个人都有优点与缺点,爱一个人要欣赏对方的长处,更要接纳对方的短处;爱需要宽容。宽容就是理解、同情与原谅;宽容就是最大限度地接受对方。太过苛刻的人不能包容别人的缺点,将意中人理想化,因而永远找不到爱情。

宽容就要原谅对方的错误。真正的爱情永远值得珍惜,一方犯了错,如果真心悔过的话,为何不给其双方一个重新来过的机会呢?

● 克服不健康心态

猜疑、控制和嫉妒是三种不健康的爱情心态,是爱情的三大敌人。这三种心态常常使爱情蒙上阴影,严重的会使爱情枯萎,必须加以克服。

1. 克服爱情中的猜疑心理

先看三个案例。

案例一

阿云是一个温柔体贴的女人,曾经和丈夫很是恩爱。可是,她却有一个喜好胡乱猜疑的坏习惯,最终毁了自己的爱情与婚姻。

结婚前,他的丈夫曾经有过一个女朋友,是他的大学同学。他们曾经深爱着对方,可是由于女方家人的反对和异地的工作,最终忍痛分手。后来,痛苦之后,在工作期间他认识了阿云,并在朋友的撮合下,与她结了婚,双方也很恩爱。后来,丈夫的前任女友又调回到同一个城市,阿云听说后非常紧张,害怕丈夫旧情复发。于是,她开始仔细研究丈夫的一言一行,疑心重重。她经常偷偷检查丈夫的钱包、公文包,想找到蛛丝马迹;经常往丈夫办公室打电话,以确定丈夫在不在工作;丈夫外出时,她还经常偷偷跟踪。丈夫逐渐觉察到妻子的种种猜疑行为,很是反感,觉得自己受了侮辱,对妻子的挚爱渐渐淡去。他开始讨厌妻子的关心,讨厌回家听到妻子的盘问,于是向单位主动要求长期出差,回来后也找借口不回家。妻子的疑心为此自然越来越重。最终,他们离婚分手。

案例二

小丽的丈夫是个事业型男人,大部分精力放在工作上,这也是养家糊口所必需的。

可这样一来,对爱情和家庭的情感投入自然就少了许多。小丽原本是个喜欢幻想和浪漫的人,但整日面对的确是哭闹不止的孩子和永远做不完的家务,而且疏于学习,与丈夫差距逐渐拉大。时间一久,心理便开始失衡了。她认为自己为家庭和爱情投入了这么多,丈夫却不爱家庭、不爱自己,肯定是因为爱上了别的女人。于是,她开始疑神疑鬼,丈夫一回家就问个不停,越问越怀疑,越怀疑越问,尽管丈夫一再发誓只爱她一个,她根本不信。丈夫觉得小丽确实为了家庭牺牲了许多,自己应该多陪陪她,便努力留出精力和时间来陪伴她,并经常偷偷地买礼物,想给她惊喜。可是,这下更是“欲盖弥彰”。小丽冷笑着说:“突然对我这么好了?在外面做了亏心事了吧?”丈夫顿时无言。

案例三

芳是一个漂亮的大学毕业生,工作中喜欢上了长相普通、个子又矮并且学历很低的勇。勇的朴实、善良、聪明吸引了她,爱上勇一点也不后悔。可是勇却很自卑,认为年龄大、学历低、长得又不好,根本配不上芳,再加上芳开朗活泼,经常和一些男性在一起说笑,使得他对芳的爱持一种怀疑的态度。勇和芳在同一个单位上班。他每天第一个来到单位,隐藏起来,偷偷观察芳的一举一动,而且偷偷查看芳的信件和电话记录。他也知道自己的心态是不健康的,可是又控制不住,很是苦恼。幸好,芳帮助他克服了这种心态。

案例一说明,再真挚的爱情也经不起猜疑的折磨。阿云无休止地盘问、调查丈夫,全然不顾丈夫的反抗,把丈夫的离家当做印证猜疑的证据,最终导致婚姻的破裂。猜疑是一个可怕的心理误区和一片阴暗的沼泽地,一旦陷入,几乎不能自拔,使人失去理性,失去爱情与婚姻。在猜疑者看来,自己的猜疑总是正确的,对方对猜疑保持沉默则被认为是默认或理亏,对猜疑进行解释则被认为是狡辩。这是一个死胡同。培根说过:“心思中的猜疑就像鸟中的蝙蝠,永远在黄昏里飞。猜疑的确应当制止,至少应当节制,因为这种心理使人精神迷惘,疏远朋友,而且扰乱事务,使之不能顺利有恒。猜疑,使君王易施暴政,为夫者易生嫉妒,有智谋者寡断而抑郁。”

案例二说明,爱情中的猜疑有时候是情感失衡引起的。一方对爱情投入多于另一方时,前者就会产生情感失衡,比如案例中的小丽。情感失衡的人常常抱怨自己投入之多,对方回报之少,对自己感情之冷漠。抱怨之后,总是会归结到一种原因上:对方定是另有所爱。接下来的,就是到处搜寻证据了。喜欢猜疑的,一般是女人为多。追求持久、热烈的爱情,是多数女人的共性,可是热恋结婚之后,一切会逐渐平淡下来,她们就会变得失落,并经常沉浸在对过去热恋的回忆之中。她们希望永远拥有这种爱情,于是加强对家庭生活和情感的投入,总是处于爱的饥渴状态。投入和期望越高,失望自然就越多,情感失衡便容易产生。把一部分精力投入工作中去,可以有效地减轻这种失衡感,减少猜疑的发生。那些有事业、有信心女性一般都不怎么猜疑丈夫的。

案例三说明,爱情中的猜疑也可能来自一方的自卑心理。弗洛姆说过:“爱是信心的行为,谁没有信心谁便没有爱。”自卑也是一个让人无法自拔的陷阱,会使人自毁爱情的长城。比如案例中的勇,若不是芳帮助他解脱,他们的爱情必定是要结束的。克服自卑,首先要建立信心。比如案例中的芳是这样开导勇的:“你虽然学历低,但是聪明进取,工作认真;虽然个子不高,但你很健壮;你虽然年龄大,但是很成熟啊。我喜欢你是因为你的善良、朴实、聪明又成熟,这些都是很珍贵的。”建立信心,不要拿自己的短处和别人的长处比较,要反过来才行。其次要积极进行沟通。对于勇的种种猜疑行为,芳没有一味的讨厌和反抗,而是坐下来相互沟通,找出问题的根源,解决问题。

2. 克服爱情中的控制心理

爱情生活中,相互的控制无处不在,很多的争吵都是控制与反控制的结果。诸如对某人的态度、饮食的习惯、家居的摆设、作息时间的安排、对孩子的教育、爱情开支等问题,每天有多少相爱的人在较劲、伤害、冷战、争吵甚至打架。不妨来看看下面几个案例。

案例一

涛是某广告公司的品牌经理,应酬很多,答应的事说变就变。他的妻子菲是自由职业者,总在家里。这天是他们的结婚纪念日。菲早早地准备好了可口的饭菜和礼物,要涛早点回家。他满口答应,无奈实在抽不出身,到了半夜还没回家,手机也不接。

菲很伤心,又困又饿,迷迷糊糊和衣而睡,眼角挂着泪珠。凌晨一点的时候涛终于回来时,妻子大发脾气,不听任何解释。此后几天,涛都千方百计推掉应酬,陪妻子,好不容易有了笑容,可不久,老问题又来了。

案例二

红和丈夫住了好几年老旧楼,终于要搬新居了。没想到因为装修,小两口整日战火弥漫。红心目中的新居,要有情调,多放些装饰品,而丈夫认为装饰品俗不可耐,不如实在点,搞套家庭影院;红要买一盏华丽的枝形吊灯,丈夫却觉得烦,枝枝杈杈的什么灯,吊在客厅里多难受。结果,红一气之下回了娘家,把丈夫扔在装修一半的新居里。

案例三

蓉和丈夫吵架,动不动就提上小包,夺门而去,不管什么时间和什么天气。这是她的杀手锏。丈夫只能追下去,找到在小区范围里转悠的蓉,好言劝回。时间久了,往往不等蓉拿起包来,老公就发话:“又出去啊?烦不烦呢?”杀手锏没有了,蓉叹息道:“以前是相互折磨,现在是自作自受。”

蓉和丈夫经常为了孩子的问题吵架。丈夫经常出差,回来给孩子买玩具、巧克力、动画片等等。蓉见了立即出面,告诉孩子别要这些没用的东西,弄得孩子左右为难。丈夫要送儿子到一家高额赞助费但离家较远的幼儿园,蓉受不了每天长途接送。两人都诱导孩子否定对方的意见,结果又爆发了一场激烈的争吵。

案例一分析:必须明白这样一个道理:爱一个人,不是把一切都交给你控制,让事情只像你所希望的那样发生。爱情的权利,不在于对方必须回报爱;爱情的意义不在于保证你一定可以得到照顾。害怕黑夜的女人,仍然需要准备独自面对黑夜。爱不可以交换爱,付出是自愿,得到是幸运。付出金钱可以得到某种东西,付出爱却不等于你可以得到爱。爱是双方的,只要两相情愿、互作多情,不管是和睦还是折磨,不管是不是幸福的爱,都是爱。爱的权利就是各自愿为对方多做些事情,你不能比这要求更多。

案例二分析:爱情中的相当一部分人,只了解自己不了解对方,而且喜欢想当然地强加于人。一个人对家的摆设是一个人的信念的体现。在这个例子中,当没有条件按自己的意愿布置家居时,双方相安无事;有条件之后,两个人潜在的信念都被体现出来了,矛盾也就来了。为什么自己喜欢的就必须强加于人呢?爱的奇妙感觉往往使我们形成错觉和偏颇的信念。要知道,不管两个人多么相爱,信念却可以相差十万八千里。爱情需要信念的相互接纳与协调。

案例三分析:要记住一点:不管爱情多么真挚,对方都不可能照顾你一辈子。不要以为找到了真挚的爱就找到了最终的归宿,就应该得到无微不至地、永远的照顾和保

护。得到爱人的支持和帮助,当然是幸福;但是别忘了,爱你的人是会变化的,什么时候都要保持你的独立性。

如果你把自己的人生托付给他,就给了他控制你的权力,你就没有权力抱怨了。既然你把照顾自己的权力交给对方,或者全盘接受照顾他的要求,那你就应该准备接受可能的烦恼与婚姻中的不快。

3. 克服爱情中的嫉妒心理

嫉妒也是爱情的一大敌人。说起嫉妒,不得不先说一下吃醋,因为两者是分不开的。吃醋是一定程度上的嫉妒心理。吃醋到了一定限度就成了嫉妒;嫉妒是一种不健康的心理。因此,在恋爱中,首先要掌握好吃醋的尺度。

从某种程度上说,吃醋对爱情可以起到一定的积极作用。

首先,吃醋在某种程度上是爱的体现。没有爱也就没有嫉妒,没有醋意的爱情等于没有灵魂的躯壳。假如自己对恋人所做的一切无所谓,看到自己的恋人与别的异性去春游、跳舞等,一点反应也没有,这实在不能说你是爱他的。

其次,吃醋能促进爱的追求。例如,一个男孩对一个女孩,可能开始并没有很强烈的好感,但若发现某一天另外一个男孩正在苦苦追求这个女孩,那么他就会开始吃醋,并立刻加入追求的行列中来。

最后,吃醋还可使女孩显得更加妩媚可爱。爱情具有排他性和独占性,正所谓“卧榻之侧,岂容他人酣睡”。女性的情感难以捉摸,一会儿怡然自得,一会儿愁云密布。当女孩发觉她的恋人对她的爱减弱时,她会采用疏远的行为,以退为进的方法,或声东击西,用故意对别的男孩表示好感的方法来刺激恋人的爱,锁住恋人的心。这种逆向刺激反应使对方神魂颠倒,强化爱的专注。因此,女孩子在恋爱中的撒娇、赌气、猜忌、泪水既是爱的伎俩,也是女性情爱中一道美丽的风景线。

要注意的是,醋意要有限度,如果太离谱,就变成了嫉妒。

其实,人类的嫉妒心理在公有制的原始社会并不存在。同样的道理,爱情中的嫉妒心理在群婚制的时代也不存在。它产生于一夫一妻制。在群婚制的时代,一个男人,可以和一群女人“结婚”,其中任何一个同某个男人或女人发生性关系的异性,都不会去嫉妒别的异性。在人类婚姻史上,一夫一妻制占据主导地位、两性关系在法律和伦理意义上得到框定之后,爱情就不仅仅是异性间的吸引,而是具有了更重要的特征。这时,爱情中的嫉妒心理就蓬勃发展起来。

与人在其他行为中的嫉妒心理不同,爱情中的嫉妒心理,几乎每个爱情中的人都难以彻底摆脱。另外,自然的性嫉妒实际上可以促进爱情的发展与稳固。正如哲学家所说的,“爱情的快乐同人类的所有快乐一样,需要一定的刺激——愉快感的对立面。这种快乐绝不会长期‘晴空万里’(连一片透明的薄云也没有)。如果没有不快乐作陪衬,则快乐也会显得平淡。感受总是一幅色彩比较鲜艳的情感镶嵌图画。‘晴空万里’的爱情幸福一般都是很快就要消失。爱情的幸福是不能离开陪衬的感受而单独存在的。正因为如此,爱情需要薄薄的一层忧伤,需要一点点嫉妒、疑虑、戏剧性的游戏。”

嫉妒的危害也是很大的。心理学家弗洛伊德曾经说过:“一切不利影响中,最使人短命夭亡的,是不好的情绪和恶劣的心境,如忧虑和嫉妒。”嫉妒心理犹如心灵的肿瘤,危害人们的身心健康。美国科学家通过调查研究发现,嫉妒心理弱的人在25年中仅有2%~3%的人患有心脏病,死亡率只占2.2%;嫉妒心强的人,同一期内竟有9%以上的人患有心脏病,死亡率高达13.4%。嫉妒心理能使人体大脑皮层及下丘脑垂体促肾上腺皮质激素分泌增加,造成大脑功能紊乱,免疫机能失调,从而使自身免疫

性疾病以及心血管、周期性偏头痛的发病率增加。嫉妒心强的人还常会出现一些不良现象,如食欲不振、胃痛恶心、头痛背痛、心悸郁闷、神经性呕吐、过敏性结肠炎、痛经、早衰等。强烈的爱情嫉妒心理,还会给爱情生活带来裂痕,如果处理不当就会发生矛盾,甚至会导致爱情的枯萎。嫉妒也是恋爱心理中的心理障碍之一。

那么应该如何克服爱情中的嫉妒心理呢?

(1)要认识自我。分析自己是否过于敏感、缺乏自信。自卑的人容易产生嫉妒心理。

(2)分析嫉妒根源。嫉妒心的产生往往是由于误解所引起的,首先要搞清楚是不是误解了自己的恋人。

(3)积极消灭嫉妒心。要主动进取、充实生活、转移注意力,比如将更多的精力放在工作上,就像培根说的:“每一个埋头沉入自己事业的人,是没有工夫去嫉妒别人的。”

(4)要学会控制情绪,尊重对方的感情。尤其是在恋爱时,要允许对方有自己的人际交往空间。

第五节 恋爱中的心理差异

恋爱中的男女是存在心理差异的。认识并处理好这种差异,有利于感情的稳固。

● 择偶标准的差异

现代女性择偶时,当然要看外表,但更注重的是男方的才华、职业、家庭、经济条件等状况,男性则更注重女子的体貌、性情、趣味等条件;女性的择偶心理比较实际,具体条件比较多,而男性的择偶心理则比较浪漫,幻想成分多一些。总的来说,“郎才女貌”的传统择偶观仍是适用的。

● 追求爱情的形式的差异

追求爱情的时候,男性往往比较主动和强烈。男性择偶的时候更注重异性的外表,所以一张美丽的面孔、一个动人的微笑或一个醉人的眼神,都可以让他们很快坠入情网。在对女性的追求中,男性不喜欢搞“马拉松”,而往往在初期就表现出强烈的占有欲望。

女性则不同。她们寻觅恋人,往往希望找到一个可以信赖、依靠的终身伴侣,因此更注意恋人的内在品质和实际本领。虽然女性的家庭责任感、对爱的热情和专注强于男性,但那是在她们认为对方确可托付终身后,所以在恋爱的初期,往往显得非常谨慎小心。

● 恋爱态度的差异

女性一般认为亲密的感情是爱情最重要的因素。女性在恋爱中渴望和男性建立起亲密的关系,即在感情上的高度融合。因此,女性只要爱上一个男性,用情就很投入

和专一。

在爱情生活中,男性往往把自己的才学、能力与异性的美貌、柔情的相互吸引作为支柱。他们希望女方对自己一往情深,但却觉得自己柔情蜜意太女人,有失男子的气度。所以即使热情如火,也不愿意过于外露。

● 对爱情感受的差异

男性往往有些粗心,不能体察女方细微的爱情心理。他顾及大的方面,而不注意小的细节,发现对方情绪变化时,经常百思不得其解,不知所措。

女性的情感很细腻,善于体察对方的心理。她们追求爱情的亲密,要求男子的言谈举止都要称心。马马虎虎、粗心大意的男友不经意的一句话、一件事,就常常也会搞得她们伤感不已或大发脾气。

● 爱情挫折承受力的差异

爱情挫折包括恋爱过程中的摩擦和失恋两种基本情况。

对待恋爱过程中的摩擦,男性较随意和坦然,不愿将矛盾扩大而张扬出去,容易主动作出让步。女性则往往为一点小事就大为不快、大闹不休,甚至哭泣不停。因为她们最希望得到男子的体贴、关心,而无论什么原因摩擦,都使她们产生一种被辜负的危机感。

失恋对于男女双方来说,多是痛苦的事情。但面对失恋,男性的承受力却低于女子,常常表现得消沉、哀伤,乃至绝望。这是因为男子恋爱中的感情浪漫色彩较重,对失恋缺少理智的分析和考虑。另外,男子的忍受力较差,在失恋这种重大挫折面前易于消沉、哀伤。女性失恋后自然也非常痛苦、伤感,但她们忍受力比较强,又喜欢憋在心里,所以看起来就不是那么痛不欲生。

● 情感表现的差异

男女在恋爱中的情感表现大不相同,即使到了感情白热化的热恋阶段。

男性一般反应迅速强烈、意志坚强、勇敢大胆、感情洋溢,但情绪不稳定。这种个性特点,使他们对爱的感受容易溢于言表、喜形于色。言行多不深思后果,易冲动,受到刺激时不善于控制自己,如急于用亲吻、拥抱等亲昵形式来表达爱。

女性一般沉稳持重、灵活好动、情绪多变、感情充沛而脆弱。体现在恋爱过程中,则是她们感情羞涩而少外露,善于掩饰自己,表达爱慕常感到羞口难开,喜欢用婉转含蓄、暗示的方法而不喜欢过早用动作、行为的亲昵来表达。

第六节 初恋的心理调适

● 初恋的特殊心理及应对

初恋是美好的,常常是幻想式的美好。世界名著《飘》的主人公郝思嘉的初恋,就是幻想式的单相思:郝思嘉爱上了希礼。可她从来没有主动地向希礼表示过,只是沉醉于自己的幻想中,主观地推断希礼的言行都是爱她的,等待希礼主动向她求婚。可事实上她的推断是完全错误的。在青春期发育的初始阶段,少男少女们都情窦初开,常常选择生活中或者影视中的突出异性作为自己仰慕、暗恋的偶像。这时候的单相思带有很大的盲目性,一旦确立了心中追求的偶像,就会陷入想入非非之中,总是一厢情愿、顽固不化地爱恋对方,而全然不顾对方的感受。初恋中的人很容易把爱全部倾注于对方身上,而不管此人的优缺点到底是什么,甚至缺点也是魅力所在。这是初恋中所特有的心理现象,也是很正常的。

大多数人在懵懂的初恋时期,都会冲动、盲目地向意中人直抒胸臆,并且会死缠烂打,最终受了挫折则很容易一蹶不振。

初恋是苦涩的,大多数初恋都不会坚持到谈婚论嫁的时候。年轻人对爱情的认识水平不高,心理承受能力也差,加上双方接触的时间通常比较短,还不了解彼此的品行。等一段时间之后,了解深入了,可能觉得对方并不适合自己,或者不能忍受对方的一些弱点,于是产生矛盾,热情下降,最终分手。年龄偏低的青年男女,往往不懂得在恋爱中如何培养感情,只是一味地亲昵,不可避免地会伤害对方,导致恋情的终结。

初恋的失败让人终身难忘,会给年轻人的心理造成很大的压抑,甚至会给以后的恋爱和婚姻蒙上不可磨灭的阴影。举个案例说吧:有个小伙子叫涛,在中学时就暗恋同班的女生雨,总是围绕在雨的周围默默地为她做事。高考后,雨考入了某名牌大学,而涛落榜了。为了追求雨,涛发奋补习了一年,第二年也考入了雨所在的大学。俩人在共同的学习中慢慢地建立起感情,涛终于如愿以偿。但好景不长,接触一段时间以后,雨觉得涛做事唯唯诺诺、男子气不足,便与他分了手。涛经受不住初恋失败的打击,万念俱灰,甚至想一死了之,最终他因不能正常学习而不得不辍学回家。不仅如此,涛很多年里都没有走出痛苦,最终随便找了一个村里的姑娘,放弃了自己的前程。

初恋的失败有时候也并非坏事,它可以使人成熟起来。失恋者不应沉溺于失恋中而痛不欲生,要采取积极的态度化解内心的痛苦,并总结经验教训,以便在面对后来的爱情时不会再犯同样的错误。对大多数人来说,都能顺利地度过初恋,进入甜蜜的热恋和婚嫁阶段。就像现在正在幸福生活着的人们,有几个没有经历过失败的初恋呢?

● 善待孩子的初恋

如果你是为父母者,自己才上中学的孩子恋爱了,不可只是一味的强硬阻击,一定要妥善处理,要懂得善待孩子的初恋,以免造成不可挽回的悲剧。

15岁上初三的小美长得很秀美,心地也善良。她与同班一个男生恋爱了。这个男生学习好,又多才多艺,吹拉弹唱样样行。可他是个小儿麻痹后遗症患者,双腿有毛病。小美喜欢上他,究竟是出于对这男生的同情,对他的钦佩,是朦胧的异性好感,还

是几种感觉的交织？没有人能够给出一个明确的答案。在没有仔细分析缘由的情况下，小美的爸爸获悉后立即警告她：“我告诉你，不许老早搞对象，将来搞对象也不能嫁给一个瘸子！”小美尽管难以接受爸爸刺耳的警告，但她与那男生的恋情转到了地下。性意识的觉醒使这对少男少女有了一些亲吻之类的肌肤接触，再加上地下恋情的紧张刺激，越发使他们的爱恋突飞猛进。小美爸爸知道后怒不可遏，于是某一天晚上，在那个男生的家里抓了现形，举起棍子就打，吓得正在卿卿我我的两个人狼狈不堪。男生的家长闻讯赶来，与小美爸爸打成一团。小美趁机跑回家，又气又羞又急之下，跳楼自杀了。

这场悲剧到底应该归咎于谁？难道是两个懵懂的孩子吗？是不懂得善待孩子初恋的家长！尤其是中学生的部分家长们，一律下禁恋令，对早恋格杀勿论，而且态度粗鲁。更甚者，有的家长，一见孩子和异性交往，哪怕一起谈过一次话、走过一段路，偶尔写过一封信、递了一张纸条，就定性为恋爱，然后就开始研究如何阻击。

少男少女之间发生的相互爱慕之情或者说初恋，是一种脱离世俗与功利主义的、不考虑婚姻的、纯洁美好的情感经历。初恋是人生绽开的第一朵鲜花。一个正常人，包括那些阻击孩子初恋的家长，谁没有过年少时朦胧的初恋或者初恋的渴望与幻想？虽然初恋往往都像梦一样迷幻而短暂，但它是培养人美好情操的动力，也是提高爱情智商必须步骤。

不能野蛮阻击初恋，并不意味着可以放纵孩子们的盲目行为。毕竟是孩子，处理感情的能力不够，经受不住爱河漩涡的冲击，容易导致怀孕、私奔或辍学等不可收拾的结局。作为家长，需要对孩子们的异性交往加以指导。无端的禁止和阻挠往往会使孩子们的异性交往发生畸变，明智的态度是正确地疏导。

和孩子坦诚地进行交流是疏导的好方法，不妨看一下下面的例子。

一个16岁的高一男孩与一个同班女孩相恋，而且爱的挺认真。男孩的爸爸不赞成他们的事，但并没有棒喝儿子，而是与儿子进行了一次真诚的、朋友式的对话。

父：“儿子，你觉得她怎么样？真的很好吗？”

子：“我觉得她是我认识的女孩里最好的。”

父：“爸爸相信你的眼光。但是，你才上高一，你认识的女孩有多少？”

子：“……”

父：“你说你将来要出国上名牌大学，想成为一名律师或金融家。你知道你将来会遇上多少好女孩？爸爸并不反对你现在交女朋友，但是爸爸最反感的是见异思迁。你16岁就有了女朋友，这女朋友是你到目前为止认识的最好的女孩，可是，等将来你遇到更好的，你会不会后悔？你敢保证一辈子都守护她一个人吗？”

子：“……可是，现在让我离开她，我很痛苦。”

父：“去年给你买的那个彩屏手机呢？”

子：“您不是给我买了个更好的吗？我把原来那个送人了。”

父：“儿子，这就叫喜新厌旧、见异思迁。今天好好学习，你明天的世界只会比今天更精彩，到时候你的选择只会比今天更好，更适合你。如果真的放不下，不如现在先把与这女孩的情缘放一下，等将来读了大学再让它开花结果多好。儿子，一个人一生不可能不做几件错事，但是，人生大事只有几件，做错了就会遗憾终身。”

子：“爸爸，我明白了。我会处理好的。”

当孩子恋爱了,为人父母的应该和这个男孩的爸爸一样,给孩子们的心灵加以导航,指导他们学会把初恋的纯情珍藏在心底,使之成为一种学习奋进的动力,更好地把握人生。

第七节 控制性冲动

热恋中的情侣在一起,拥抱接吻、产生性冲动乃至发生性关系是很常见的事情,也是一种正常的现象。性冲动同生理和心理因素密切相关:性激素是性欲望的生理动因;与性有关的感觉、情感、记忆与想象等心理因素都可能诱发性冲动。热恋中的男女,由于性激素分泌的旺盛、心灵的相通、语言的投机及多为宁静偏僻的亲昵环境的影响,很容易发生性冲动和性关系。

爱情发展的必然结果和最终形式就是身心的彻底交融。但是,婚前的性行为是充满各种危险的。比如不小心怀孕流产会影响学习生活,损害女方身心健康;如果发生性行为后最终又分手,那么可能会影响以后的婚姻生活,尤其对女方来说。婚前性行为也是为社会道德规范所不认同的。比如发生婚前性行为的女方可能会受到家长、朋友等的批评、责难,而背负沉重的心理负担。另外,我国婚姻法也明确规定,男女双方必须到办理结婚登记和相关手续之后,才能过性生活。这说明婚前性行为也是不合法的。总之,婚前性行为不利于人生的长久幸福,因此必须学会控制热恋中的性冲动。

1. 要丰富爱情的形式和内容,不要只是一味的卿卿我我

除了绵绵情话、卿卿我我之外,情侣还需要在工作、学习上互相关心和帮助,多参加一些集体活动,多做一些有意思的事情,多加强思想的交流和情趣的培养,开阔视野、充实内心,减少性冲动。

2. 学会转移注意力

热恋中有了性冲动的时候,要马上转移注意力。比如,在无人野外说情话时,男方有了性冲动,女方应该立刻提议到有人的地方去走走,不要纵容自己的男朋友;如果是在居室内,性冲动强烈时,要赶紧打开电视机、电脑或者拿出书籍来,以转移注意力。这样可以有效地缓解性冲动。

3. 注意谈恋爱的地点

另外要注意,谈恋爱时少去一些无人偏僻的地方或无人居室等,多去美丽的风景区、公园、电影院等有其他人但又有自己的空间的地方,这有助于控制性冲动。

4. 保持一定距离

热恋中的男女双方都要保持清醒头脑,不要长时间的亲吻拥抱,特别是女方,要保持一定的距离,一定要严守“禁区”。对于男友的性交要求,一定要坚决拒绝,不能含糊。

5. 边缘性行为释放性冲动

边缘性行为有时候可以有效地释放性冲动,避免发生准性行为。比如,男方实在难以控制的时候,女方可以通过一些边缘性行为来使其性冲动释放,如允许或协助男友手淫等,手淫射精后的男方的性冲动就会得到暂时的消除。

6. 要善于用理智和道德来约束自己的行为

要在心中树立起理智和道德的坚定防线,当性冲动来临时,用理智提醒自己,用道德约束自己,坚决不要越过雷池。

总之,热恋中男女要有效地控制性冲动,根本上取决于双方的理智感、道德感和生活态度。要知道,只存在性幻想而没有性行为的恋情才是最美好的恋情;当发生性行为之后,恋情便失去了一层诱人的神秘和美妙。

第八节 恋爱中的审美错觉

不同的时代、不同的文化背景以及不同的价值观之下,人们的审美观不同;同样的时代、文化背景和价值观的前提下,人的审美观又有个性化的差异。同样一个女孩,在有的人看来,简直是完美无缺,而在另外一些人眼里,可能只是普普通通而已。但无论如何,对于大多数人来说,审美标准大体是一致的。

“情人眼里出西施”的心理现象可以说是爱情的必须组成部分,尽管这是一种心理学上所称的“审美错觉”。错觉是对客观事物的本质联系的一种错误知觉,有审美错觉和认识错觉之分。认识错觉和审美错觉是有区别的:认识错觉,反映的是不真实的客观情况;审美错觉是对审美对象深入体验之后,审美主体所产生的真实的美的感觉。这种审美感觉在客观上看好像是失真的,但在主观上却是真实的心理体验。

热恋中的男女对异性美的审视,既针对其外在体貌特征美,也针对其内在心灵美。心灵美可以弥补外表美的不足,正如托尔斯泰所说的:“人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。”有这样一个动人的故事可以证明这一点:

在19世纪40年代初的英国,有一个著名女诗人叫伊丽莎白·芭莉特。她原来是个卧床不起的病人,而且已经年近四十,始终没有出嫁。但她却写得一手好诗,拥有众多的诗迷。其中一个叫白郎宁的诗迷,比她小6岁,向芭莉特求爱。但她鉴于自己的身体状况,觉得两人并不合适,开始加以拒绝。但白郎宁坚持不懈,终于打动了她那颗已经封闭的心。两人第一次见面的时候,白郎宁拉着芭莉特的手说:“你真美,比我想象的美得多。”爱的力量真是伟大,一段时间之后,芭莉特的病竟然奇迹般地好转了。

在一般人眼里,芭莉特相貌并不出众,而且身体还不健康,何美之有?可白郎宁却在她的诗里发现了她的内在美,由内向外扩散,芭莉特成了他眼里最美丽可爱的女人。莎士比亚有一首十四行诗是这样写的:

“我情妇的眼睛一点不像太阳:
珊瑚比她的嘴唇还要红得多;
雪若算白,她的胸就暗褐无光,
发若是铁丝,她头上铁丝婆娑。
我见过红白的玫瑰,轻纱一般:
她颊上却找不到这样的玫瑰;
有许多芳香非常逗引人喜欢,
我情妇的呼吸并没有这香味。
我爱听她谈话,可是我很清楚,
音乐的悦耳远胜于她的嗓子;
我从没有见过女神走路,

我情妇走路时候却脚踏实地；
可是，我敢指天发誓，我的爱侣
胜似任何被捧作天仙的美女。”

显然，莎士比亚的爱人并无特别美丽的外貌，但她一定有一种使诗人动心的美，以致影响了他对爱人客观外在形态的审美感受。在诗人心中塑造出了一个各方面都比客观，形态更加美妙动人的意象，使他感到他的爱人比任何天仙美女都更动人。

这种审美错觉其实是很有意义的：它使情人发掘出恋爱对象身上更深层的美以补偿某种不足，可以推动爱情的发生与发展，而不至于使外在不美的人终身孤单。但如果审美者本身没有健康的审美意识，或者这种错觉发展到过分的程度，会产生消极的作用。正如霭理士所言：“在热恋中的男女竟会把对方很丑的特点认为极美，而加以誉扬颂赞。”

人的价值观、人生观是产生审美错觉的内在原因。正常人总是向往美好的事物，并且往往把善良、真诚与美联系在一起。美丽的外貌容易引起人们对真、善的联想，从而产生好感，这是一种自然的心理反应；真、善的内在本质也容易引起人们对美的思考，从而产生美感，这是正常的心理效应。但无论对真、善的理解还是对美的欣赏，都离不开正确的价值观、人生观的引导。没有正确的价值观、人生观，就不会达到真、善、美的审美统一，就无法架起连通内在美与外在美的桥梁，甚至内心连对美好事物的追求和向往都没有。如果爱情没有了正确的价值观、人生观引导下的审美，就容易暗藏危机，导致日后婚姻和家庭悲剧的发生。如果审美错觉有悖于正确的价值观、人生观，一旦爱的激情日趋平息，光环效应随着消失，后悔就为时晚矣。特别危险的是被对方容貌的美丽光环迷住了双眼，忽视了其丑陋灵魂的情况。巴尔扎克曾对这种情况做了描述：“在虔诚的气氛中长大的少女，天真、纯洁，一朝踏入了迷人的爱情世界，便觉得一切都是爱情了。她们徜徉于天国的光明中，而这光明是她们的灵魂放射的，光辉所及，又照耀到她们的爱人。她们把心中如火如荼的热情点染爱人，把自己崇高的思想当作他们的。”

特别是一些青少年，由于心理的发育还不够成熟，常常不能冷静、客观地审视对方，见其优点而不见其缺点，甚至把缺点也看成了优点。例如有位女子爱上了一个颇为英俊潇洒的男子，英俊潇洒盖过了其他一切。当他有些粗鲁时，她却认为是豪爽；他挥霍浪费，她却认为是慷慨大方；他有些方面不老实，她却认为这是聪明机智；甚至他又和别的女人勾勾搭搭，她还认为这种英俊男子哪个不爱……直到她最后吃了大亏，才后悔莫及。

热恋中的男女，要正确看待审美错觉。出现错觉无可厚非，但要通过正确的价值观、人生观来指导和修正这种审美心理。

第九节 失恋后的心理调适

● 失恋后的心理反应

失恋，对于任何男女来说都是一杯浓烈的苦酒，都会在其灵魂深处烙上深深的伤

痕,甚至这种心理隐痛会伴随着其整个生命旅程。如何对待失恋的不幸,是被痛苦所吞噬还是将痛苦升华?不同的人会有不同的体验。

1. 男性的失恋反应

男性自尊心比较强,对于失恋,或许表面上看不出他的痛苦,但背地里其实痛苦不堪。失恋对于男性的打击实际上是巨大的,有时也许会摧垮他的人生信念,使他丧失生活的勇气,甚至会导致终止生命。在社会生活中,男性往往肩负着比女性更多的义务、责任和期望,因此对于同样的失恋结局,男性要承担比女性更多的来自自我及社会的压力。被迫失去女方的爱,对不少的男性来说在身心上都是不可接受或忍受的。这会使他的心理产生连锁反应,进而改变整个心理品质和人生态度。

2. 女性的失恋反应

与男性相比,女性的情感显得温柔而细腻,虽不像男性情感如暴风骤雨,却也好似春风丝雨,润物无声。滋润于甜蜜爱情中的女性,比起容易性冲动的恋人,更愿陶醉于如云般的飘忽与似雾般的朦胧幻想之中,更喜欢品味感情的真谛。可想而知,失恋的现实对于女性同样残酷无情。它会揉碎少女甜美的梦境,吞噬姑娘纯真、空明的情感世界,给她们带来毁灭性的打击。相比男性,女性更富有奉献精神,更易把爱情作为人生的最高追求与生命支柱。当她把爱情看成是自己最大的幸福和满足时,如果爱突然终结了,女性的柔弱和痴情如何能使她们平息内心的波澜?不过,对于少数性格开朗、心理成熟或者是主动绝情分手的女性来说,要另当别论。

3. 不同年龄阶段下的失恋反应

对于失恋,不同年龄阶段的人会有各不相同的心理反应。

处于青春期的少男少女富于激情和幻想,对于朦朦胧胧的初恋会感到神秘和神魂颠倒。他们心理还不成熟,对爱情缺乏长远的考虑和准备,最容易在感情的深海之中迷失。而且,少男少女的情感虽然纯真却显得稚嫩,很易受挫折,而一旦遭受失恋的打击,就很可能身心俱碎,极度痛苦而不能自拔。也可能因为失恋而变爱为恨,肆意报复,粉碎一切美好的回忆,连起码的友情也破坏殆尽,给自己和对方都刻上了深深的心理伤痕。

年龄较大一些的男女有着较为健全成熟的理性思维和意志能力,也具有比较稳定的情感表达方式。恋爱之前会仔细考量对象候选人;热恋之中,也比较能够妥善处理各种矛盾与原则问题;失恋之后,他们在巨大的痛苦面前仍能镇定自若,将创伤深埋在心底,会比较冷静地面对现实、调适心理,继续自己的人生之路。对于曾经深爱的人,他们大多也能报以宽容和理解的微笑,仍可以做朋友,不会成为一生一世的敌人。

4. 不同个性特征下的失恋反应

对于失恋,不同性格特征的人也各有不同的心理反应和解脱方式。

对于一个活泼、多血质型的人来说,可能比较容易接受失恋的现实和承受心理打击。失恋之初,此类人或许会非常敏感地作出强烈反应,极度悲伤、哭天抢地。但是用不了多久,他们就能从痛苦的情绪中解脱出来,变成一付乐呵呵的模样,最起码表面会如此。

5. 不同社会角色下的失恋反应

不同社会角色下的人会有不同的失恋反应。比如,一个学生失恋,容易觉得失去了一切而万念俱灰;一个工人失恋,会利用埋头做工来赶走痛苦,也会有很多的热心人来介绍新对象,比较容易走出失败的阴影;一个官员受了爱情的打击,再痛苦也必须憋在心里,不能影响工作和形象,同样也会在各种应酬与大事的冲击下尽快走出心里的苦痛。

人生大悲之事,失恋为其一。失恋给人带来的烦恼和苦闷,是没有恋爱或没有失恋过的人所无法体会的。失恋既可以使人消沉,也可以使人奋起,最重要的是要学会心理调适。

● 走出失恋的重要原则

失恋后进行心理调适,走出失恋,首先要铭记三条重要原则。

1. 正视现实,不要纠缠与责难

如果他或她已经真的不爱你了,到了必须分手的时候,不要纠缠着不放,纠缠也许会令对方一时难以逃脱,但却更坚定了其离开的信念;不要再一味地责难,责难也许会让你感觉一时痛快,但却可能粉碎曾经的美好回忆;更不要怪罪自己天生缺乏魅力,活在怨恨里会令你的生活更沉重。既然你已得不到所希望的那份真情,又何必再为他伤心劳神、浪费感情与青春呢?放弃一段已经死亡的情感,你也许仍会痛苦,但却有了新的爱情空间,有了重新选择的机会。

但是,如果你认为你们的关系还有挽回的余地,可以选择离开他或她几天,给双方都留出认真体会与权衡的空间。如果他或她真的需要你,请相信,没有人会轻易放弃自己的真爱,一定会重新回到你身边。

2. 忘记过去,放眼未来

失恋了,就要有忘记过去的决心,忘记过去所有的快乐与悲伤,忘记他或她的一切;更要有放眼未来的智慧,放眼新的恋人、新的生活目标和新的幸福。

3. 心胸要豁达,懂得宽容与原谅

不要为恋人的一时冷漠而忧愁,如果存在第三者,而他或她又舍不得你时,重要的是不要放弃自尊,告诉对方你的真实感受;不要做生活的配角,公平地与对方争辩。如果他认识了错误,真诚地想重新回到你身边,就宽容地再给对方一次机会,帮助其重新进入你的爱情生活,发掘自己的美德和爱情的魅力,放弃牢骚唠叨,用健康的方法挽救你们的爱情。

● 走出失恋的短期心理调适

1. 保持尊严,凝视前方

失去爱情但不要失去自尊。要坚持着不要去找他、不要再联络、不要再眷恋以往。或许分手是因为你的错,但人都会犯错;或许分手是因为你的缺点,但谁没有缺点?失去你或许是他一生的遗憾,你要维护自己的尊严,凝视前方、放眼未来。

2. 适当地发泄情绪

别总是强忍悲痛或怨恨,这对身心健康相当不利。想哭的时候就找个地方尽情地哭;想大声喊的时候就找个无人之处用力嘶喊;想砸想撕的时候就关起门来个痛快;想倾诉的时候就找个知心好友说个痛快。但要注意发泄的对象,不要抓住无辜的人或人家的东西不放,那样会节外生枝,反而更不利于心理调适。

3. 清除他的痕迹

分手了就把与他相关的东西处理掉,要么撕掉扔掉,要么找个地方锁起来再狠狠地丢掉钥匙,清除他的痕迹。也不要再去你们以前常去的地方,以免触景伤情,让你情绪低落。不过不要做得过分,比如他拉过你的手,不要把手也扔掉或包裹起来。

4. 作出不在乎的样子

失恋了,一点感觉也没有是不可能的,但表面上装作不在乎有利于控制自己的情绪,积极的自我暗示在这时候是非常重要的。你可以这样去暗示自己:“对付负心人最好的办法就是让自己好好地活下去!”或者“是不是都要看我难过痛苦?没门!”又或者“他都不在乎了,我为什么要在乎?一定要镇静,什么也没有发生过,只是梦醒了而已。”

5. 多想想他的坏处

失恋了,就要多去想想他的坏处,甚至夸张地去寻找他的缺点,以至于你再也不愿去想对方。如果想来想去,他的坏处寥寥无几或者只有好处没有坏处,那你就要这样想:“他真的是完美的吗?不可能。可能只是我了解得不够深入全面而已,或者我产生了审美错觉。这样的恋爱不真实、不扎实,失去了也不是坏事。”

6. 多参加集体活动,多和别人在一起

失恋之后不要一个人闷在家里,要积极参加聚会、出游、看表演、打球等有意思又有很多人参与的集体活动,并尽量和别人谈一些有趣的话题,跟着大家一起笑,有利于驱散心理阴霾。

7. 出门去旅行

失恋后留在故地,只会让你陷于痛苦无法自拔。不妨离开你们曾经的幸福天堂,跟随旅行团或与一群朋友到异地去游玩。异地的人文风情会让你耳目一新、视野开阔,新的感受会冲淡你内心的烦恼。

8. 与老友联络

恋爱期间“重色轻友”全然不问朋友死活,朋友也不会怪你。不过现在又一个人了,再不找老朋友叙叙旧可就有点太淡薄友谊了。朋友有时候才是最靠得住的,又了解你、又包容你、又疼惜你。和他们在一起游玩、聊天、运动、喝酒、唱歌或者干脆在他们面前大倒苦水,你不用掩饰、自在自得,全然没有失恋之后的自我否定和怀疑,有助恢复心理的平衡。

9. 用学习和工作来冲淡烦恼

热恋时落下的功课和工作现在终于该补一下了吧?不妨化失恋的悲痛为力量,努力学习、埋头工作,会有意想不到的成就与荣誉降临到你头上,正所谓“塞翁失马,安知祸福”。这时候,恐怕你感谢当初的失恋还来不及呢。

10. 要懂得爱惜自己

要忘掉一段曾经真心付出的感情,绝非一蹴而就的事情。不要太苛求自己,要给自己留出空间与时间。要知道,你的生命不光属于你一个人的,还属于你的亲人、你的朋友和你的工作岗位。你必须珍惜自己,没有权力自暴自弃。失恋了,不必再挂念那个人了,正好可以多疼惜一下自己。

上面讲述的是几副失恋初期的“特效药”,可以暂时缓解强烈的心理刺激、疏导负面情绪,不至于被失恋的痛苦泥潭所淹没。但要恢复到恋爱之前的心理状态、重新定位自己,还需要加强长期的心理调适。

● 走出失恋的长期心理调适

1. 不要将新旧恋人做比较

如果有位小姐,对初恋情人不能割舍,等她有了第二个男朋友后仍与初恋情人藕断丝连,影响了她对新恋情的投入。等到她有了第三个男友,她对第二个男朋友也是

念念不忘,常想起他的好处而不能专注地去发现现任男友的优点,结果她总是对在她身边的人不能感到满意。对方真的那么差吗?还是她开车只看后视镜,而没看到车子正前方的金矿?

如果有位女士,她的先生对他以往的情人十分眷恋,不仅把以前的信和照片小心收藏,还常拿以往情人的好处来和这位女士比较,那这位女士内心会有什么样的感受呢?又有谁愿意做这位女士?

过去的事就让它过去吧。要接受并认定这个事实,收起回顾的眼神,转过身来向前看。把过去抛得越干净,将来就越可能幸福。拿过去来折磨自己也折磨后来人,是非常不负责任的行为。

2. 不要模仿他

如果你所深爱的人拥有你所欣赏的优点和特质,要注意在热恋中不要把其性情习惯“内化”到你自己的人格与生活里,失去后更不要模仿他。世界上没有第二个和你一模一样的人,从某种意义上说你就是最美的,何不保持自己的本色?本色才是魅力的来源。

3. 不要马上再找一个类似前恋人的人

虽然失恋了,但和他有些相似的人仍会对你有吸引力,要注意不要立刻去找个那样的人替代前恋人。首先,要冷静下来分析这类人身上究竟是哪一点令你无法抗拒?那种特质是否也有缺点?跟你的性情是否可以配合得来?如果合得来,为什么会分手呢?其次,将以后的恋人看作是前恋人的替代品是不道德的,既是对自己的折磨,也是对别人的伤害。

4. 多交普通朋友

多交些普通朋友对你是有好处的。特别是与异性的普通朋友交往,不仅可以学习如何与异性相处,还可以培养自己对异性的判断力。等到真正适合的人出现后,你就不会错过这个机会。但是交往时不妨先当作普通朋友,敞开心与其自然地交往。有道是“有心栽花花不开,无心插柳柳成荫”。越不苛求,缘分可能越容易到来。

5. 完善自己

失恋后要仔细检讨自己的不足之处,想想自己有哪些缺点?是不是人际交往能力不好?比如,和人说话时语气粗鲁,或唯唯诺诺,或者动不动就发脾气?是不是自己不够成熟独立?比如,依赖性太强、有不安全感、占有欲太强等?如果肯定是的,那就要适度地改变自己,使自己成长。成长之后的你,以后在拥有爱情时就不会再犯同样的不利于培养感情的错误了。不过,找自己的不足之处时要把握分寸,不要陷入自卑的泥潭。

寻找爱情就像寻找工作,失败一百次何妨,成功一次足矣。如果你就是那失恋的人儿,如果你还困在它的阴影里,那么现在该破茧而出了。接受现实,放眼未来,勇敢前行,你终会获得属于你的爱情。

第十节 异性友谊

● 异性友谊的境界

异性之间存在真正的友谊吗?这个问题一直困扰着许多人。不少男男女女生活

在同一个班级或同一个单位,然而有时候却行如路人。有不少人认为,男女青少年之间不可能建立起像同性朋友之间那样的亲密无间的纯洁友谊关系。

人类的爱有许多种类型,比如血缘爱(母子、兄弟、姐妹之间的爱等)、爱(如爱情)、敬爱(如学生对老师,晚辈对长辈的爱等)、抚爱(如长者对幼者,老师对学生的爱等)、友爱(包括同学、同事、朋友之爱等)和异性爱。人类各种爱的感觉有时候会发生交叉,如血缘爱中可以包含敬爱、抚爱和友爱的成分,而抚爱、友爱和敬爱也可能发展成为异性爱。现实中,异性友谊往往发展为爱情,可并不能说明异性之间不可能存在纯洁的友谊。认为异性间的友爱必然要发展成为性爱,或者必然与性爱纠缠不清,是缺乏依据的偏见。

心理学家指出,亲密纯真的友谊是人类优美的感情之一,是人们在共同理想、共同学习、共同工作的基础上产生的相互团结和帮助,并激励和鼓舞人们前进的高尚的道德力量。爱情作为异性爱的一种,是包含有性意向的,它不仅需要思想的沟通,而且还有性的吸引,而这种吸引则是一种微妙的心理感受。存在于异性知心朋友间的心灵的沟通虽是爱情产生的一个条件,但仅有这个条件,爱情并不会翩然而至。总之,达到知心程度的纯真的异性友谊是存在的。

不妨来看几个真实的异性友谊的故事:

故事一

大明和小玲是从小玩到大的好朋友,但却没有发展成青梅竹马的恋人,而是成了最好的异性知己。他们两个同岁,两家是邻居。当还是小孩子的时候,小玲的妈妈工作忙,经常会让大明带小玲去玩。于是大明就经常带着小玲一起嬉戏,友谊自童年就开始建立。稍大一些后,两人都上学了,从小学到高中居然都在一个班。

小玲爱学习,学习成绩很好,而大明天性好玩,听课也不集中精神,所以成绩不怎么好。两人经常在一起学习,小玲帮大明学习功课,因此感情得到更深的发展。到了青春期,两个人完全可以成为恋人,以后结为夫妻,但两人都没有往这方面想,仍认为对方是最好的异性知己。

后来两人都找到了各自心爱的人,谈起了恋爱。有许多人不太理解。一些邻居以及大明的妈妈都说过:“小玲这孩子不是挺好的吗?你们两人青梅竹马,从小玩到大,你为什么不喜欢她呢?我看她不错,你如果和她谈对象,多好啊。”大明就不停地解释说小玲是他“哥们”,这和恋人是两回事。他们都听得一头雾水。不过,大家对大明的女朋友都非常满意,也就不再提他和小玲的事了。

小玲也是一样。她妈当时也说:“大明不错啊,要不你们俩就处处。”她就说大明是她的“蓝颜知己”,也就是异性知己。她妈也不明白是什么意思。后来,见了她男朋友之后,也就不说什么了。

不过两人都谈恋爱之后,就少不了会有些小问题。虽然双方的恋人并不反对他们的这种友谊,但有时候当他们在一起有勾肩搭背等亲密举动时,他们的恋人就会显得很不舒服,醋意浓浓。于是,他们在相处中不再像以前那样随便了,但知己仍是知己,哥们还是哥们。

故事二

小文是南京一家外企的行政秘书,月收入不菲,属于白领阶层。她已经二十五六岁了,曾经谈过几个男朋友,可后来都分手了,至今仍孑然一身。但她这几年并不因没有男友而在生活上没人照顾,因为她的大学同学阿强一直都在帮助她。

说实话,她对阿强也没什么感觉,所以她知道自己不会跟他有什么。因此对他反

而并不顾忌,有什么心里话都跟他说。因为小文不放心自己的一些同性朋友,她认为她们并不可靠,而阿强是她真正的朋友、知己。

想想自己和阿强成为好朋友,还是大学以后的事。当时在大学里两人关系还仅局限于同学之交,并没有什么深交。而毕业后,小文找到了现在这份好工作,租了一间非常不错的房子,与阿强也没什么联系了。当时她谈了一个男友,有一次家里马桶的进水管坏了,让男友过来修修。男友却说他不会修,让她找家政公司。

她觉得男友对自己也不够关心又没用,这时正好阿强打电话通知她参加一次同学聚会。她于是告诉他自己的马桶有毛病了。阿强听后马上赶过来,买了一个进水管装了上去,解决了问题。

小文十分感激他,后来聚会又玩了很久,慢慢地两人的关系越来越好。阿强虽然很能干,但并不是小文喜欢的类型,因此她对他并没什么戒心,有什么困难也都找他,和阿强到了“称兄道弟”的地步。她常常对阿强说:“真没想到,你竟然是我最好的朋友。”

保加利亚心理学家基·瓦西列夫曾经说过:“男人真正的力量是带一点温柔色彩的刚毅。如果一个男人集中的全是男性的特征,就会因枯燥单调而令人生厌。男人具体存在于不同性别特征的搭配之中,这使他们的性格更加丰富多彩了,更表现出男性的魅力。女人当然也是如此。让我们在日益扩大的异性交往中丰富自己吧!”研究表明,异性之间不但可以存在友谊,而且这种友谊具有同性友谊所不具有的互补性。性别差异之下异性友谊,既可以是对个性不足的一种互补,也可以是对心理、情感和思维的互励互慰。女性软弱时,男性对你的鼓舞可以使你坚强;男性暴躁时,女性对你的规劝可以使你温柔;女性忧伤时,男性对你的开导可以使你乐观;男性粗疏时,女性的提醒可以使你细致。性别差异本身就是人生的一种多彩,有助于人的冷静化、理性化,使世界滤掉各种盲动和迷惑。

心理学家对异性交往的互补性做了总结,主要有以下几点。

(1) 个性互补。

单一的同性交往,远不如多向的异性交往更能丰富人的个性。

心理学研究表明,社会中的个人,交往范围越广泛,和周围生活的联系越多样,他的各方面社会关系就越深入,精神世界就越丰富,个性发展就越全面。尽管同性间的个性也存在着差异,但如果只和同性人交往,人的个性发展往往很狭隘,因为这种差异远不如异性间的个性差异明显和有意义。

(2) 心理互励。

心理学家发现,大多数人,尤其是青少年,都有心理上的“异性效应”,往往表现为有异性参加的活动,较之只有同性参加的活动,参加者一般会感到更愉快,干得更起劲、更出色。这是因为,当有异性参加活动时,异性间心理接近的需要得到了满足,从而使人获得程度不同的愉悦感,从而激发出潜在的积极性和巨大创造性。

(3) 情感互慰。

人际间的情感是极为丰富的,除了爱情之外,还有亲情、友情、同情、敬爱、恩情等等。男女之间可以有不带爱情色彩的情感交流,它可以使人感受到温暖,达到心理上的平衡。在“异性效应”的作用下,这种情感的交流更为密切,达到有效的情感互慰。

(4) 智力互偿。

研究表明,虽然人类智力的高低总体上没有性别差异,但男女之间的智力特质却有区别。以思维能力为例,男性比较擅长离奇、大胆的抽象逻辑思维,善于抽象和概

括,更喜欢用综合的方式对待现实;女性则擅长于具体形象思维,比较感性,更适合处理以实践应用和形象思维为支撑的事情。通过异性交往,双方均可从对方那里取长补短,以促进自己的智力水平和学习、工作效率。

纯真的异性友谊是人类美好心灵的闪光和陶冶,是一杯甜美的酒,是一首生动的歌。它比爱情、婚姻更芬芳,比同性友谊更醇香。恋爱、婚姻的空间比较狭小,往往本能地带有自私性;同性朋友的趣味比较单调,而且难免有利害关系。异性友谊则是一种轻松、宽容、温馨的情感,让人能够对生活的乐趣和美好多几分体会。

● 如何与异性建立友谊

异性友谊那么美好,如何与异性建立友谊呢?又如何维持它呢?必须注意下面几个问题。

1. 互相尊重和理解

男女之间在气质、性格、身体、爱好等方面往往有着较大差异,只有彼此互相尊重和理解,异性友谊才能维持和发展。

2. 不要过于随便

虽然反对“男女授受不亲”的封建旧观念,但“男女有别”的客观事实也是要注意的。纯正的异性朋友,自然可以堂堂正正地来往和接触。但毕竟有性别差异摆在那里,一举一动都要大方得体,不能过于随便,否则可能会伤害各自的恋人,有损友谊的巩固。

3. 注意交往场所

异性朋友单独相处时,要注意选择合适的场所,尽量不要在偏僻、昏暗处长谈。如果在房间里单独谈话,不要紧闭门窗。

4. 分清友谊与爱情的界限

友谊和爱情之间既有联系又有区别。人们之间的爱情关系和友谊关系都是以彼此之间相互欣赏为基础的。友谊和爱情两者之间有严格的区别:首先是内涵不同。友谊是同学或朋友之间的一种平等的、诚挚的、亲密的、互相依赖的关系,而爱情则是一对男女之爱,并渴望对方成为自己终身伴侣的关系。其次是对象不同。友谊是广泛的交往,而爱情则是在一对男女之间发生的,友谊可以通四海,朋友可以遍天下,人们可以和各种对象发展友谊。而在爱情世界里,却是男女之间的隐私之情,只能是真挚专一、忠贞不二,如果第三者加入,便产生嫉妒心理和排除异己的行为。最后是要求不同。友谊关系中,主要承担道德义务,而爱情关系在双方缔结婚姻关系后,不仅承担道德义务,还要承担法律责任。

异性朋友一定要注意,不要模糊两者的界限,否则不但失去友谊,还会失去爱情。

● 保持异性友谊的“恒温”

异性友谊是一种美好的境界。对于单身者来说,升温为爱情,或许是值得庆贺的事情;对于已经有了恋人或者已婚的人来说,一定要注意保持其“恒温”,否则会引起诸多麻烦,还会受到道德和良心的谴责。

那么如何知道友谊“超温”了呢?下面列出两点迹象,或许对你有所帮助。

(1)和异性朋友交往中,如果你发觉自己离不开对方或对方离不开你时,要警惕友谊的“超温”。此时应该迅速“降温”。

(2)如果你或你的异性朋友强烈排斥对方同其他的异性交往时,就有问题了,此时也应该及时给你们友谊“降温”。

如何保持异性友谊的“恒温”呢?

1. 不要自作多情

与异性朋友交往时,不要自作多情。不要把异性朋友的赞美与帮助当成对自己的爱意,把其当作对自己的肯定与运气就够了。自作多情常常伤人伤己,封闭了自己的异性友谊之门。比如,一位男工程师与实验室一位姑娘本来相处得很融洽,姑娘经常主动、热情地帮助工程师做事,于是工程师认为她对自己有意思。有一天,他煞有介事地告诉姑娘,自己是有妇之夫,不能接受她的爱,希望她早日找到更好的伴侣。冤屈、羞愧之下,姑娘离开了实验室。男工程师的自作多情伤害了姑娘,更使自己陷于可笑境地,亵渎了纯真的友谊。

2. 不要过分依恋异性朋友

对异性友谊不要有过分的依恋。比如有些女孩子往往过分依恋男性朋友,遇见一点困难就找朋友帮忙,有一点小委屈就跑到朋友那里倾诉。从心理学上,这是一种时刻寻求安全感的幼稚心理:小的时候,过分依赖父母,把安全感寄托在父母身上;长大后,又把这种安全感寄托到恋人或朋友身上。在这种心理之下,异性友谊很容易“升温”为爱情,更容易使友谊蒙上阴影。过分依恋的人有独占异性朋友的欲望,不希望对方有其他亲密朋友。比如一位性格开朗、喜欢结交朋友的男士正陷于苦恼之中。他和一位女同事是好朋友,可这位女同事内向深沉,对他过于依恋,以致其他同事常产生误会。她反对他结交其他女性朋友,一旦看见他与其他女性谈笑,就要和他过不去。他们各有家室,他并不想搞什么婚外恋,于是不得不考虑和这位女同事断绝友谊。

3. 保持心理距离

关系再好的异性朋友,也应该保留各自的隐私。保持心理距离并不会疏远朋友,相反会加深友谊:正是因为有一定的心理距离,才具有神秘感,才会使友谊更具有亲和力。和异性朋友的爱人建立友谊关系是保持心理距离的好方法,这样会时刻提醒双方不要忘记各自恋人的存在。

4. 不宜隐瞒,应该坦诚相待

与异性交往,最好让自己的爱人知道。既是正当的朋友,就不应该隐瞒。如果你的异性朋友与你的爱人不相识,应该主动介绍他们认识;如果有单独交往,最好也要事先告诉你的爱人,否则可能引起误会,影响双方的感情。

5. 不应过分随便

男女之间交往过分拘谨固然令人生厌,但也不可过分随便,诸如嬉笑打闹,你推我拉之类的举止应力求避免。须知男女毕竟有别,有些话题只能在同性之间交谈,有些玩笑不宜在异性面前乱开。此外,男女交往时要注意自尊自爱,言谈举止要做到庄重文雅。

6. 不宜过分冷淡

男女同学交往时,理智行事是必要的,但不应过分冷淡。因为这样会伤害对方的自尊心,也会使人觉得你高傲自大,孤芳自赏,不可接近。

7. 应该热情大方

在与异性的交往中,要注意消除异性间的不自然感。在心理上,应该像对待同性朋友那样去与异性交往,不应有任何矫揉造作和忸怩作态,那样反而会使人生厌。和异性交往,已婚男女和未婚男女应该是有区别的:这种交往是纯正的友谊而不包括丝毫择偶因素。此时的异性友谊,应少些少男少女的腼腆羞涩,而应热情大方。特别是

在家中待客,对所有客人要一视同仁。

8. 不宜有非分之想,要洁身自好

不要虚荣轻佻,借异性友谊之名玩弄他人感情。不要见异思迁,把握不住自己的感情,禁不起新的感情的诱惑,轻率地背叛自己的爱情。

9. 勇敢说“不”

当发觉异性朋友想超越友情时,要勇于说“不”。不要为了保持友谊而迁就对方的过分要求。如果朋友因为你的拒绝而远离你,不必伤心,本来心有他图的朋友不要又何妨?但要注意说“不”的方式,要动之以情、晓之以理,尽量避免伤害对方。已婚的人可以通过提及自己的亲密夫妻感情而从侧面拒绝异性朋友的过分要求。

第七章

婚姻中的心理学

第一节

迈上婚姻的红地毯

● 结婚的动力

男女的热恋终会有两种结局：分手或结婚。“婚姻是爱情的坟墓”这句话，几乎人人耳熟能详，可人们仍然前赴后继地迈上红地毯，后面的动力是什么呢？

随着人类社会的进步，婚姻也经历了不同的形态变化。最早实行的是群婚制，分为血缘婚姻和亚血缘婚姻两种。血缘婚姻是指在同一个群体中，同辈男女都互为夫妻，属于族内婚。之后发展为亚血缘婚姻，即两个群居集团之间的通婚，属于族外婚。群婚制逐渐发展为对偶婚姻，即男子在众多妻子中有了一个主妻，或女子在众多丈夫中有一个主丈夫。对偶婚姻最终发展为现在的一夫一妻制婚姻。一夫一妻制是历史发展、人类文明进化的必然结果。一夫一妻制婚姻通过社会、法律限定了两性关系，可以抵制外来力量对爱情的摧毁，是爱情的保护伞和围城。

一夫一妻制的前提下，人们结婚的动力包括以下几个方面。

1. 社会的需要

满足社会需要是结婚的动力之一。结婚可以使两性情爱得到社会认可和法律保护，婚前同居等非婚两性关系则无法得到认可和保护。不受社会认可的情爱是不能健康发展的。比如你有了婚外情人，但只能和必须与合法配偶公开出入自己的社交圈，情人的恋情只能是地下的。所以和情人，最终不是结婚就是破裂。

如果纯粹为了得到某种社会地位而结婚，则走入了一个误区。比如为了提升官位，尽管毫无感情，却和某某高官的女儿走进婚姻；一些年轻女子为了得到豪华生活或某种社会地位，弃感情于不顾，和有钱有势的男性结婚。这类婚姻即使没有矛盾重重或破裂，也不会有发自内心的幸福感。

2. 爱情的意愿

大部分人结婚是两情相悦的结果，即出于爱情的意愿。

热恋中人们总会有“海枯石烂”的誓言，都希望爱情永驻。他们希望永远占有对方，永远持续这种爱的幸福，于是发自内心地选择结婚，希望通过婚姻这种社会契约来保障爱情的永恒和美好。正如恩格斯所言：“性爱常常达到这样强烈的持久程度，如果不能结合或彼此分离，对双方来说即使不是一个最大的不幸，也是一个大不幸；仅仅为了能彼此结合，双方甘冒很大的风险，甚至拿生命孤注一掷……”婚姻给了恋人们

一个社会认可的、法律保护的排斥其他异性干扰的保护伞,使恋人们充分地、安全地体验到了爱的满足。

任何人都应该有爱的欲望和权力,不应该有学历、年龄、性别、人种、社会地位、经济地位等的区别。恋爱结婚不应只是年轻人的特权,那些离异或丧偶的老年人也有自由恋爱和结婚的权力,儿女或亲戚不应横加干涉。

3. 满足性欲的需要

满足性欲望往往是被人回避的结婚动力,但却是客观存在的。就像饮食、睡眠等一样,满足性欲也是人的基本需要。在西方著名心理学家马斯洛所列的人的需要阶梯表中,性欲就与空气、水、食物、住所、睡眠一起被列为人的最基本需要。尽管如此,为了满足性欲望不能乱来,性生活过于随便会受到疾病的侵袭和社会的谴责。而结婚则可以使人们得到安全的性满足。

西方社会的性解放,使人们在性放纵中得到了发泄,却失去了爱情的温馨、安全与稳定,带来了艾滋病的流行。因此许多人开始呼唤婚姻的重要和爱情的忠贞。

4. 繁衍的欲望

自我繁衍也是结婚的动力之一。繁衍后代是所有生物最重要的本能和任务,对于人类也不例外。结婚后生儿育女是天经地义的事情,不能生育会让人背负沉重的心理负担。结婚之后才有了家庭,有了家庭才能够养育孩子,给予孩子成长所需。正是夫妻情爱孕育了后代,人类才得以繁衍,生生不息。

● 不良的结婚心理

热恋中的男女,头脑常常是不清醒的。许多自认为信奉“爱情至上”的青年,结婚的动机其实并不是真正的爱,而是掺入了许多其他的因素。在这种情况下,不必要的离婚悲剧和家庭危机便频频上演。研究发现,常见的不健康的结婚动机有如下几种。

1. 出于同情

文坛“二萧”不知道你听说过没有。萧军和萧红是我国著名的文坛名家。他们的爱情纠葛为文人们所津津乐道。萧军侠义心肠,毅然将萧红救出困境。后两人在一起的文字耕耘和生活中渐生情愫,结为夫妇。但他们彼此的性格并不适合做夫妻,后来长时间分居两地。萧红去世时,也没有看到萧军最后一眼。

他们之间的婚姻很大程度上建立在萧军对萧红的同情心之上,因而导致了最后的悲剧性结局。富于正义感的人看到异性处于困境时,容易冲动地用婚姻去拯救,可结果往往是伤人又害己。同情心是可贵的,但不能作为结婚的动机,这样是不会幸福的。

2. 报恩心理

伟最近感到非常痛苦,因为他发现自己的婚姻里没有爱。妻子是爱他的,可他对妻子至今未产生过真正爱的感觉。伟与妻子是一个单位的同事,当初她对他格外关心,经常主动给他打饭,还主动给他洗衣服,令他倍加感动。于是在报恩心理的驱动下,他接受了她的爱意,结为夫妻。可是他们的婚姻并不幸福。

报恩心理和同情心理是相对应的一种结婚心理动机,也是不可取的。

3. 为逃避不愉快的家庭

阿光的父亲喜欢喝酒,喝醉了就和阿光妈妈吵架,家里战火不断。阿光很讨厌这种家庭生活,经常借故不回家。他开始想早点结婚,摆脱这个战火弥漫的家。于是在朋友介绍下,结识了一个女孩,了解没几天就匆匆结婚。可婚后才发觉自己对妻子一点都不了解,两个人性格相差太远,战火比自己的父母还厉害。可是,后悔不也晚

了吗?

为逃避不愉快的家庭而匆匆结婚,耽误了一辈子的大事。

4. 一气之下的冲动

慧在毕业时收到男朋友的一封分手信,十分痛苦,也十分仇恨他。工作后,带着赌气情绪,她主动和单位的一位男同事接近,并结为夫妻。可婚后很多年里,她仍然放不下原来的男朋友,与丈夫过着同床异梦的生活。后来,她调动工作,和原男友不期而遇,多年的情愫再度迸发,引发双方家庭与婚姻的剧烈动荡,最终酿就了一场悲剧。

由于爱情受了挫折,很多人为了赌气而匆匆与人结婚,以为这样可以忘记前人、洗去屈辱或伤害到那个负心人。殊不知,这种缺乏理智的结婚心理,不仅伤害了无辜人的感情,也可能就此了结了自己一生的幸福。

5. 屈从于外界的压力

华出生在干部家庭,父母都是当地政府要员。华读大学时自己谈了女朋友,漂亮聪慧又善良,他们感情很好。可是华的父母却极力反对,因为这个女孩家在农村,无权无势又没钱,跟华家没法比。他们给华找了一个“门当户对”的官家公主,全然不顾华的感受,并威胁说如不答应,就和他断绝亲子关系。慑于强大家庭压力,华让步了,痛苦地和心爱的女友分手,极不情愿地和那个“千金”确定关系,不久后结婚。

门当户对又如何呢?无非是官运亨通、有钱有势,可这些不一定能换来发自内心的幸福感。华的懦弱使他失掉了真正的幸福。

6. 冲动心理

有个小伙子和一位姑娘互有好感,可是任凭姑娘怎么暗示和催促,他始终不肯和她明确关系。姑娘急了,就和另一位小伙抛起了媚眼。这下那个小伙可忍不住了,急匆匆和姑娘确定了关系,谈起了恋爱。这就是一种冲动心理。就像买东西一样,当正在犹豫不决时,如果别人加入购买的行列中来,你就会赶紧买下来。但拿回家后,冷静下来一想,才发觉这个东西对自己可能没什么用。

性冲动也是一种促使结婚的冲动心理。有些男性,为了满足性欲而匆匆与并不十分了解的女性结婚。婚后,性欲满足了,可其他方面却可能暴露出不可弥合的矛盾和差异,可能导致婚姻失败。正如著名心理学家霍理士所言:“婚姻不只是一个性爱的结合,这是我们常常忘却的一点。在一个真正理想的婚姻里,我们所发现的,不只是一个性爱的和谐,而是一个多方面的、与日俱增的协调发展,一个生育子女的可能的合作场合,并且往往也是一个经济生活的单位集团。婚姻生活在其他方面越来越见融洽之后,性爱的成分反而越来越不显著,甚至会退居背景以至于完全消散。而建筑在相互信赖与相互效忠基础之上的婚姻还是一样的坚不可摧。”

7. 因年龄偏大而结婚

小刘是一个漂亮、苗条又高学历的姑娘,工作很不错,家庭条件也好,所以选择对象的要求自然很高。看着同学或同事一个个踏上婚姻殿堂,她却还没有找到一个心满意足的对象,可标准仍然不肯降一点。熬到30岁出头了,她终于挺不住了,标准不得不一降再降,最后匆匆出嫁了,好歹结束了大龄单身生活,父母也松了口气。可这匆匆的婚姻怎么能好的起来呢?婚后不久,丈夫的各种缺陷让小刘无法忍受,虽然有车有房,可一点幸福感也没有。可有什么办法,如果离婚,不但大龄而且属于离异族,再婚不会舒服,单身过一辈子更承受不起。懊悔当初挑剔的同时,她不得不忍受不满婚姻的折磨。

8. 因恋人怀孕不得已而结婚

性欲望的驱动下早尝了禁果,生米煮成了熟饭,并因不慎致女友怀孕,你不娶她谁

娶她？你不负责谁负责？至于性格、人品、学历、家庭条件等等各种其他因素，已经容不得你细细考虑了。许多年轻人匆匆结婚就是出于这个原因。碰巧了，除了性生活和谐，其他方面也合得来算是幸运；若合不来，那只有慢慢品味自己酿的苦酒了。

第二节 婚内的爱情保鲜

婚内爱情保鲜是一个很及时很新鲜的话题，更是至关重要的幸福生活的法宝。相关调查显示，由于不再拥有爱情的甜蜜感觉，婚后3年和10年成了不少夫妻的婚姻之“坎”。不少原先卿卿我我的恋人，结婚3年后，竟不记得对方的爱好。对于“你的爱人最喜欢吃什么”、“最喜欢什么颜色”等热恋时再熟悉不过的问题，不少夫妻却只能答出一句“不知道”。如何使婚内爱情保鲜呢？先来看看下面几个案例，也许值得你借鉴。

案例一：过“爱情假日”，让沟通为爱情保鲜

小杜是某公司经营部经理，与小薇恋爱两年后结婚，至今已有6年婚龄。在一起时间久了，爱情成了亲情，浪漫情话、卿卿我我少了，各种小矛盾多了。

有一次，小杜的父母来看望他们。小薇炒菜时不小心放多了盐。吃饭时，小杜随口说道：“这么咸，妈你多喝点水，别咸着。连菜都做不好，干什么行啊，真是。”结果，父母刚走，小薇便哭闹起来，说他让自己丢尽了面子。于是两个人开始相互指责。小薇说小杜不陪她购物却有时间玩游戏；把自己化妆称为“臭美”；把自己努力工作的成绩说成“运气好”。小杜则指责小薇爱唠叨；自己一看足球、玩游戏，她就横加干涉；照照镜子就说他要去办坏事……

尽管有些吵闹，说心里话，小杜一直认为太太很优秀，只是不愿意光说些“肉麻”的好听话，因而很少称赞妻子；而小薇则认为，小杜对自己渐渐地不关心，说不出好话来。后来两人经协商，定下“爱情假日”，并规定：“爱情假日”期间，双方要互相尊重、互相真心赞美、互相宽容相待。

到了第一个“爱情假日”，小杜真有点不适应：陪太太逛街时，强忍住没有中途告假；太太化妆时，习惯语“再折腾还不是那张脸？”好不容易才没有说出口；憋了半天终于说出一句赞美太太工作成绩的话来。不过等到第二个、第三个“爱情假日”时，他们已经逐渐找到了当初热恋时的感觉。

小薇幸福地说，在每个“爱情假日”，两人或是湖边漫步、或是西餐厅约会、或是火红的玫瑰，重温热恋的温馨浪漫，让她感觉很甜蜜、很满足。小杜也感悟到，从“硬性纠偏”到“自然而然”，“爱情假日”帮他们化解了不少小矛盾。感情是需要互相鼓励的，再亲密的人，也要懂得相互赞美、欣赏与容忍。他们约定要把这样的“爱情假日”进行到底，还希望更多的夫妻能和他们一样。

案例二：夫妻耍贫嘴，用情趣为爱情保鲜

小美结婚快6年了，尽管她承认老公有一大堆毛病，可小美却仍然觉得他们的婚姻很甜蜜，琐碎而平淡的生活在小美看来是那么的有滋有味。为什么呢？

小美的老公是个马大哈，老婆的生日纪念日也不记得。一天，他回到家，看见桌上放着一个大蛋糕，竟不知是何缘故。小美说：“哦！你忘了吗？今天是你的结婚纪念日呀！”感动之下，老公对小美耍起了贫嘴：“等你的结婚纪念日到了，我也好好为你庆

祝一番。”一句话，逗乐了有点生气的小美。

老公还懒得要命，一下班什么事也不干，一屁股坐在沙发上一动不动地看电视，可总不忘赞美一下忙个不停的小美，说一些“老婆你辛苦了”之类的甜言蜜语；想喝水也不自己端，只会对小美说：“美女老婆，我好渴，可怜可怜我，给点吧。”于是小美就心甘情愿地给他递水送饭；小美穿好衣服要出门和同学朋友会面，他会上下打量一番然后装出吃醋的样子：“打扮得这么漂亮干什么？又不是和我出去。给我早点回来，晚了我就去跳楼！”小美被老公逗得乐呵呵地出门，又乖乖地早点回家。

小美也会对老公耍贫嘴。小美的老公患有睡懒觉的毛病，她从不打骂，而是用“你这只贪睡的小猪”的话把他从床上喊起；老公因临时加班，回家晚了，小美就在桌上放一张纸条，上面写着：“饭菜在微波炉里，啤酒在冰箱里，我在床上。”看着老婆的贫嘴留言，老公一天的劳累顿消，满脸笑意。

现在明白了吧？正是戏谑俏皮的贫嘴，让小美可以忽略老公的一些毛病，觉得与老公的婚姻生活充满情趣。

案例三：互相指毛病，用投诉为爱情保鲜

小菲结婚也已经快6年了，可和丈夫的甜蜜爱情仍然鲜得很，或许与他们婚内的互相投诉有很大关系。

刚结婚时，小菲真有点吃不消。因为老公的各种不良习惯突现在她面前：每天早晨一爬起来就要大咳几声，漱口声音像轰天雷响，喝茶、吃面呼呼响……更不能忍受的是，夫妻俩的上下班时间不合拍。小菲回家时老公已睡着，而老公起床时她还在梦中。她觉得这样把生物钟都给搅乱了，难受得不行。对此，小菲提醒了好多次，虽然老公每次都表示会改，但迟迟不见行动。千挑万选的老公突然有了这么多问题，小菲苦恼极了。

后来小菲学了个办法，把丈夫的缺点，一个个写在小纸条上，临睡前贴在床头。第一次“投诉”就见效了：以前老公起床，总要吵醒小菲，可是那天她醒来时，老公已不见踪影，第一次来了个自然醒。没想到老公也学会了这招，给小菲写起了纸条，什么老是晚回家不太好，什么吃不上住家饭好寂寞等等。从此“投诉”一发不可收拾，夫妻俩对对方的投诉也都能认真对待，自觉改正。在小菲看来，这种无声的投诉比起喋喋不休的指责好多了，又有实效又为对方保留了面子，有时甚至还带点浪漫。

你是不是动不动就歇斯底里地和老公或老婆吵个不停呢？学习学习小菲夫妻的做法吧。

案例四：做周末夫妻，用分居为爱情保鲜

阿玉结婚已经3年了，可是从结婚起就一直和老公过“分居”生活，为什么呢？原来他们当初有个约定：和恋爱时一样，只在周末过夫妻生活；如果实在想得不行，就再加一次周三的会面。虽然听起来毛骨悚然，可老公还是答应了这个约定，并和她结了婚。

阿玉十分享受比别的夫妻更多的自由和随意。在其他同事心急火燎地赶回家做饭、洗衣时，阿玉可以潇洒地约上三五知己逛街、泡吧。她的老公仍住单身宿舍，也享受着单身汉的随意和快乐，玩球、读书、把酒论英雄。两个人都很潇洒。

他们的朋友则很是不解：“柴米油盐是婚姻的本来面目，你们如此这般，结婚跟不结婚有什么区别？”阿玉则说：“这才是真谛，你们不敢尝试，所以不理解。”

这样的距离反而让他们更加思念对方，让他们更加期待每周末的相聚。每到那个时候，他们两个人都会精心准备一番，仿佛又回到了热恋时光。一周的生活经历使得他们相处时有着说不完的话题，生活因此而变得乐趣无穷，仿佛每天都充满了热恋的

新鲜感。阿玉深有感触地说,幸福的爱情生活仅仅靠一张结婚证书是无法保障的,只有留给对方各自独立的生活空间,距离产生美,爱情才容易永久的保鲜。

看了几个不错的婚内爱情保鲜故事,应该学到了点什么吧?还应该再多学一点保鲜秘技,让你百分百的爱情保鲜。

(1)信任你的爱人,不要动不动就检查对方的手机、钱包等,给爱人一定的私人空间。

(2)婚姻生活中的沉默不是金,两个人要多沟通、多交谈、多称赞对方、多表达心里的爱。

(3)生活琐事,应该双方共同去做,不该专属于某一个人。

(4)闹矛盾是很正常的事,但吵架时要就事论事,不要翻旧账或互相揭伤疤。

(5)经常去看望岳父母或公公婆婆,像爱自己的父母一般爱他们。

(6)两个人每个星期出去放松一次,或郊游,或看电影,或者出去来顿野餐。

(7)多拿出点时间来陪爱人满足一下彼此的爱好,比如说老婆爱逛街,老公应该多陪她逛几家店;老公爱看球,做妻子的不妨也陪他当几回球迷。

(8)要记住你们的结婚纪念日、爱人的生日等值得纪念的日子,要在这一天搞些浪漫的纪念活动。如果不小心忘了,也要记得向爱人道歉,不要一副无所谓的样子。

(9)如果出差外地,要坚持每天通一次电话,或者在想起对方的瞬间发个短信,告诉对方“我想你”,老夫老妻也是需要浪漫的。

(10)健康、和谐的性生活是爱情的强心剂,可以使婚姻幸福、美满。如何才能有和谐的夫妻性生活呢?

首先,要尊重对方的意愿。在性生活中应尊重对方的意愿,不能只为自己的快乐而强迫爱人过性生活。如果爱人心情不好或身体不适时,应该控制自己的性欲望。如果你的爱人有性冷淡的问题,更要积极、耐心地疏导,因为大多数性冷淡是心理原因。

其次,理解与配合。夫妻性生活应该建立在具备一定的性知识的基础上,要了解对方的生理构造、性反应和性感受的特点。男子的性冲动容易来得快,并且容易受视觉刺激,性生活中比较主动,容易达到高潮;而女子不同,性欲唤起慢,且更容易受听觉、触觉的刺激,高潮也不容易达到。因此,在性生活中,丈夫应该多给妻子一些爱抚,不要猴急,也不要完事后倒头就睡;妻子也应该积极配合丈夫,不要太过保守、被动。另外,夫妻还应该经常交流性生活的感受和体验,以不断改善性生活质量。

最后,谅解与安慰。夫妻性生活出现问题时,不要嘲笑和埋怨,那样只会使问题更为严重,甚至会造成严重的心理性障碍。许多性功能的异常都是心理原因造成的,事业上的压力、感情的疏远、环境的不良等原因都可能造成异常。夫妻间的相互谅解、安慰和鼓励是排除心理障碍的良药。心理沟通是调适性生活的关键,两性关系的亲密度是性生活质量的主要影响因素,对于女性尤其如此。研究表明,女性只有与自己爱的人做爱,才能充分感觉到性的甜蜜。因此,夫妻日常生活中的关怀、沟通等感情协调可以促进性生活的和谐、美满。

第三节 男女婚后心理差异

● 婚后男女的变化

在一项婚后男女心理特征调查中,男性有诸多值得肯定的方面,但所占比例各不相同,比如90%的男性对爱情专一,80%的男性关心妻子遇到的困难,70%的男性有事同妻子商量,69%的男性生活上关心妻子,56%的男性能注意妻子感情需要,52%的男性主动干家务,41%的男性较节省,38%的男性经常鼓励和安慰妻子。但也有许多应该否定的方面,并且调查得分高于女性,比如有感情转移或第三者介入的男性所占比例是女性的5.5倍,喜新厌旧者为女性的3.6倍,不主动干家务者为女性的3倍,自私、遇到困难抱怨妻子、不注意配偶感情需要、有事独断专行、花钱大手大脚者为女性的1.6~2倍。调查结果说明,部分男性在婚前为了追求女性而通常卖力表现,而婚后达到了追求目的,逐渐放松了对自己的要求,表现不佳,令妻子失望。根据1~4年的追踪调查,发现男性对婚姻不和谐负有较大责任。

调查中发现,婚后女性在注意爱人感情需要、生活上关心爱人、处理家务、生活较节俭、对爱情专一、有事同爱人商量、经常鼓励安慰爱人等家庭生活方面优于男性。不足之处是女性在家中爱使性子、耍脾气。调查还发现,女性对婚姻的失望程度普遍高于男性,比如,数量3倍于男性的女性感觉爱人在婚后由完美变得平庸,2倍于男性的女性认为婚姻是爱情的坟墓,同样2倍于男性的女性认为婚后生活由婚前浪漫变得平淡无味。这表明,女性在婚前的期望值和对婚姻的理想化程度高于男性,因此失望程度自然也高于男性。

● 男女婚后心理差异

婚后,夫妻虽然朝夕相处,但并未见得能够“知己知彼”。夫妻之间的心理差异不可忽视,了解这种差异有助于夫妻生活的和谐、美满。

1. 丈夫持家意识比较弱,妻子比较强

妻子的持家意识主要体现在两个方面:首先是亲自操持家务。大部分妻子在家总是忙个不停,一会儿洗衣服,一会儿做饭,吃完还收拾碗筷,然后又是擦地板。纵使现在越来越多的丈夫开始主动或被迫做家务了,妻子往往也不会闲着,定会对丈夫干过的活说三道四,或者干脆又把丈夫干过的活重新干一遍,结果挫伤了丈夫做家务的积极性。“干了半天最后还落了个不是,以后你就一个人干吧,我不干了。”操持家务应该是夫妻双方的义务,妻子应调动丈夫的积极性,即使丈夫笨手笨脚,也要耐心教导,所谓熟能生巧嘛。其次是妻子的持家意识还体现在对家庭收支的管理上。妻子往往愿意掌管财政大权,尤其是在现在的农村,丈夫大多外出打工,妻子则在家全面照料家务与家庭财政。不过不管当家理财的是妻子还是丈夫,在遇有重大家庭支出时,最好两个人共同决定。

2. 婚姻生活中,丈夫通常刚毅、精力充沛、有意志力、情绪强烈、易冲动,有时候还很暴躁。妻子则往往表现得温柔、细腻、内向、含蓄

日常生活中经常可以看到,当孩子因为淘气而惹爸爸生气的时候,爸爸会大声斥责孩子,甚至要打孩子,妻子则会赶紧出面护着,并细声细语地埋怨孩子两句,之后还

会埋怨丈夫不疼孩子。其实,双方做的都不怎么对:妈妈不应该溺爱孩子,爸爸不应该动辄打骂,都应该对孩子晓之以理。妻子的情感比较细腻,想得比较多,遇到了什么问题或心里有什么不满不愿意说出来,往往憋在心里生闷气,给家人脸色看。这就更需要丈夫充分理解女性的心理特点,平时注意观察妻子的情绪,及时加以开导、关心和体贴。

3. 丈夫的情绪较为稳定,而妻子的情绪容易波动

无论在外面遇到高兴的事还是倒了霉,丈夫回家后比较沉得住气,喜怒往往不溢于言表,不急于向妻子述说。而妻子则不然,遇到高兴的事回家就会喜形于色、手舞足蹈,会把事情从头到尾说一遍,甚至还会反复重复好几遍;遇到不高兴的事回家就会向丈夫大倒苦水乃至伤心落泪。

4. 丈夫自尊心比较强,而妻子虚荣心有些强

丈夫往往有意或无意地表现出男子汉的尊严,而妻子特别愿意别人欣赏自己的穿着、容貌或者夸奖自己的孩子、丈夫。比如,丈夫给妻子买了一件衣服回家,觉得实惠、耐穿也好看,妻子则可能觉得不漂亮,一点也穿不出去。这时候,妻子可能把丈夫数落一顿,或者是让丈夫退掉,或者是满脸冰霜不理丈夫,或者是伪心夸奖丈夫几句。妻子应当理解丈夫和自己之间的审美差异,更应当理解男人最需要尊严。如果满心欢喜买给妻子,而回家就遇到一盆冷水,丈夫会感到伤害自尊。最好的方法就是夸奖丈夫几句,穿上转几圈,然后温柔地跟丈夫说自己不是十分喜欢,但是丈夫买的就不一样了。

5. 丈夫有时候显得反映比较迟钝,而妻子敏感又喜欢联想

有时,妻子满心欢喜地穿上一件新衣服给丈夫看,丈夫却呆呆地说:“你穿这件衣服不好看,穿在你妹妹身上才好看呢!”说者无心,听者却有意。因为一句话,妻子心里会翻江倒海、联想起伏,认为丈夫看不上自己了,嫌弃自己了,于是好几天不理丈夫,或者在丈夫面前又哭又闹,而丈夫往往不知道是何缘故。这种事情多了之后,丈夫就会很反感,赌气少说话或干脆对妻子不加评论,夫妻之间的交流就会有问题了。在这种情况下,丈夫应该理解女性的心理特点,不要和妻子计较,妻子也应该理解男人的马大哈毛病,不要想得太多,许多矛盾就会不复存在了。

6. 丈夫遇事通常比较冷静、理智、有主见,而妻子则容易受外界的影响,容易情绪化

在买东西的时候,丈夫比较理智,想买就买,不容易受外界干扰,即使买了之后发觉是伪劣产品也不会表现出很后悔的样子,认为无所谓。妻子则不同,买东西喜欢挑来拣去,或者和丈夫、同事或朋友商量,老拿不定主意,容易受他人左右。特别是买回一件东西,如果有人说不好的话,她们会感到后悔,而且在一段时间内耿耿于怀。因此,在处理一些事情上,妻子最好能听取丈夫的建议。

7. 丈夫胸襟比较豁达,而妻子度量狭小,遇事往往想不开

妻子在家中用她那双灵巧的手料理全家的生活,细心周到。可是这种细致的心理特点,往往也表现为度量狭小。如果妻子遇到什么不顺心的事,会在一段时间里放不下,一想起来就会唠叨,甚至会无缘无故地冲丈夫发无名火。这时候,丈夫最好对妻子采取忍让的态度,并适时加以劝导,如果丈夫针锋相对,则结果只会引火烧身。

以上所列举的夫妻心理差异只是些共性的,当然可以因人而异。无论具体差异如何,夫妻双方都应该懂得互相取长补短,促进夫妻生活的美满。

第四节 应对婚姻与爱情的冲突

● 婚姻是婚姻,爱情是爱情

有一天,柏拉图问老师苏格拉底什么是爱情?老师就让他先到麦田里去,摘一棵全麦田最大、最金黄的麦穗来,期间只能摘一次,并且只可向前走,不能回头。

柏拉图于是按照老师说的去做了。结果他两手空空地走出了田地。老师问他为什么摘不到?

他说:“因为只能摘一次,又不能走回头路,期间即使见到最大、最金黄的,因为不知前面是否有更好的,所以没有摘;走到前面时,又发觉总不及之前见到的好,原来最大、最金黄的麦穗早已错过了,于是我什么也没摘到。”

老师说:“这就是‘爱情’”。

又有一天,柏拉图问他的老师什么是婚姻?他的老师就叫他先到树林里,砍下一棵全树林最大、最茂盛、最适合放在家作圣诞树的树。其间同样只能砍一次,以及同样只可以向前走,不能回头。

柏拉图于是照着老师的话做。这一次,他带了一棵普普通通,不是很茂盛,也不算太差的树回来。老师问他,怎么带这棵普普通通的树回来,他说:“有了上一次的经验,当我走到大半路程还两手空空时,看到这棵树也不太差,便砍下来,免得错过了后,最后又什么也带不回来。”

老师说:“这就是婚姻!”

人生其实就像穿越麦田和树林,只能向前走一次,不能走回头路。要找到属于自己最好的麦穗和大树,找到自己最理想的爱情与婚姻,何其难也?而且,爱情与婚姻往往是不能等同的:自己爱的人并不一定能和自己结婚,跟自己结婚的未必是自己爱的人。

在中国,从传统上来说,爱情与婚姻是分开的,爱情与婚姻连在一起是近代的事情。在新中国成立以前甚至之后一段时间内,婚姻通常都是父母包办。大部分男人都是在揭开新娘子盖头时才第一次见到她的样子,对对方性格等各方面情况的了解也只来自媒人的只言片语,何来爱情呢?可他们就那样结了婚,并生养儿女。不正是这些没有爱情的婚姻,给了我们现代人的生命吗?中国古代,孟子提出“男女授受不亲”,连牵手都不可以。比如,嫂子掉到河里,弟弟要不要去拉他,要是拉他,就违反规定,不拉,嫂子就要淹死。所以,他就提出一种“权重”理论:一个是破坏规矩,一个是死,孰重孰轻很明显,所以就暂时破坏一下规矩。可以看出,中国古代,爱情在婚姻中是很不重要的。国外通常认为中国人的婚姻里爱情是不重要的,其实没错。现在流行的一句话是“爱情是婚姻的坟墓”,正是人们对爱情和婚姻的不等同性的认知写照。

在现代的中国,爱情和婚姻的一致较以前有了很大改善。1994年在北京有一个抽样调查,结果正好有一半的人认为:自己最爱自己的妻子,妻子也最爱自己。在这一半的夫妻里,是有爱的,其次是“一般爱”“不太爱”之类。可无论什么年代,爱情和婚姻的冲突是永远不会消失的。

● 婚姻幸福应具备的心理素质

虽然爱情和婚姻都包含某种情感承诺,但爱情更多的是恋人们的彼此愉悦,是以

自发的相互喜爱为主的,随意性较大,不受法律的约束。恋爱时,双方都很自由:想什么时候见面就什么时候见面,想什么时候分开就什么时候分开,感情不好了就分手,不会有太多的牵扯。婚姻就不一样了,它是双方承担责任与义务的法律契约。爱情在婚姻中也是一种责任。婚姻是爱的意愿,结婚实际上等于对爱情发布永远相爱的誓言。就如弗洛伊德所言:“不管婚姻是由他人撮合,还是个人的选择,一旦决定结婚,这种意愿行为就应该保证爱的持久。”

与爱情相比,步入婚姻的围城需要具备不同的心理素质。

1. 必须具备利他的品质

步入了婚姻生活,双方都不能以自我为中心,否则会对婚姻彻底绝望。婚姻中最忌讳自我中心主义,许多夫妻无谓的争吵都是由此引起的。可现代人往往是这样的,一旦婚姻不如己意,就想离婚了再来。婚姻生活中应该具备和培养一定的心理韧性,学会忍耐种种缺憾和承受种种挫折。但容忍并不是无原则地放纵对方,而是双方都合理地谦让,减少婚姻矛盾。

2. 必须具备责任感

结婚意味着责任、义务和忠实,不能太情绪化。热恋中的恋人吵架后可能会好几天都互不搭理,但夫妻俩吵得再凶,即使动手打起来,对方伤病了不会不管,家务该干的还是要干,饭该做的还是要做,老人、孩子不能弃之不顾,客人来了还是要客客气气地一起接待,这就是责任和义务。正如日本学者国分康孝说道:“恋爱连孩子都会,结婚则非成年人不可。对于太幼稚的人来说,结婚是负担。结婚要讲伦理,负责任,要有很强的实际生活能力。”

3. 必须具有务实的精神

恋爱的人可以摆脱一切虚荣与世故,不顾一切现实条件的束缚,达到某种程度上的超脱境界,洒脱奔放。可婚姻必须面对和接受社会现实:每天都要与“柴米油盐酱醋茶”打交道,要经常探望双方的父母,要关心孩子的成长与前途……婚姻生活实实在在、点点滴滴,年复一年、日复一日,离开务实精神如何应付呢?

● 充分理解婚姻与爱情的冲突

在婚姻生活中,只具备以上几点心理素质是不够的,还必须充分认识和理解婚姻与爱情的冲突,只有这样才能更好地把握婚姻生活,更好地为爱情保鲜。

1. 爱情更多的是权利与享受,而婚姻更多的是责任

网络上流传着这样一个比喻:爱情就像闪电一样,而婚姻就是为这闪电付电费的。一般来说,爱情基本上是自由的,爱谁不爱谁是你的权利,但是结了婚就不一样了。如果说结婚前是在选择你所爱的人,那么结婚后更多的是你得去爱你所选择的这个人。人在一生中或许不止爱恋一个异性,但和其中一位结婚之后就要克制对其他异性的爱。英国哲学家罗素在《婚姻革命》一书中写道:“毫无疑问,因为婚姻而拒绝来自他方的一切爱情,就意味着减少感受性、同情心以及和有价值的人接触的机会。”

2. 爱情是发展变化的,而婚姻是相对固定的法律契约

结婚一段时间之后,爱情的高峰过去,双方身上的弱点暴露得越来越多,彼此的新鲜感逐渐消失,爱情之花逐渐枯萎,婚姻就可能变为无爱的折磨,但它不会消失,仍然实实在在地存在着。

3. 爱情更多的是一种失重,而婚姻更多的是一种平衡

谈恋爱的时候,基本上处于一种失重状态,晕晕乎乎的,很多时候忘乎所以,什么

话都敢说。但如果结婚后还总是处在失重状态,你的婚姻肯定长久不了。所以说婚姻更多的是一种平衡。有人说“恋爱期间人的智商都变得很低”,是有道理的。结婚几年后,如果把你当初写的情书拿出来念给妻子听,或许她会诧异当初你怎么能说出那么肉麻的话来。

4. 爱情更多的是感觉,而婚姻更多的是事业

爱情更多的是两个人的感觉,想怎么感觉就怎么感觉,可以跟着感觉走;但婚姻是事业,你需要在婚姻里靠打拼活下去,要给彼此以及你们的孩子、父母幸福,你必须去建设、去经营,靠感觉过不了日子。

5. 爱情更多的是两个人的私事,而婚姻是关涉到他人的

结婚之前,你想爱谁就爱谁,不爱了可以分手,闹矛盾了往往自己去处理,不会有父母、亲戚等其他人的切身利益关系。但婚姻是关涉到其他人的,并且是在法律契约的层面上,你们必须对双方家人及其自己的孩子负起一定的责任。

准备结婚的人应该有清醒的认识:爱情可能是婚姻的基础,但不是婚姻的全部。婚姻中除了爱情的因素,还有经济的、生育的、责任义务的因素。不要对婚姻中的爱情过于苛求,要准备迎接现实的挑战。幸福的婚姻很多,但需要你去努力地经营,正如法国著名作家莫罗可所说的:“婚姻本身(除了少数幸运或不幸的例外)无所谓好坏,成败全在于你。只有你自己才能答复你自己的问题。因为你在何种精神状态中准备结婚,只有你自己知道。婚姻不是一件定居的事,而是待你去做的事。”

第五节 当婚姻中的双方不能事事如愿时

现实中的婚姻生活是实实在在的,不像文学故事或影视剧里面所描绘的完美夫妻一样,它并不能使夫妻双方事事如愿。婚后,你要懂得相互谦让爱人,控制甚至牺牲自己的一些欲求或希望。

1. 冷静接受对夫妻角色期待的不满

结婚前,女性可能希望自己的恋人结婚后能够像自己的爸爸一样,无论自己怎么任性无理,他都能容忍;无论自己怎么啰唆,他都能微笑地倾听;无论自己怎么对他不好,他依然对自己疼爱有加。婚前的男性则可能希望以后的妻子像妈妈一样给自己做饭、收拾碗筷、洗衣服,给自己里里外外打理事物。然而,结婚后,他们就会发现情况通常并非自己想象的那么美,丈夫比不了爸爸,妻子也不是妈妈,因而容易产生不满。结了婚就有了自己独立的家庭,虽说双方父母也会操些心,但主要靠小夫妻自己去工作、生活。双方必须相互关爱、相互理解、相互包容、共同奋斗,才能经营出一个幸福的家。男女在准备结婚前就应该对婚姻生活有所了解,做好心理准备。

2. 要懂得控制性欲望

性生活是婚姻的主要组成部分之一,和谐的性生活能够促进夫妻感情、婚姻幸福。但不要以为结了婚,就可以随便发泄性欲望,也要懂得克制。比如在妻子怀孕、一方身体不适、暂时出差外地、长期分离两地甚至一方去世的情况下,必须控制自己的性欲望。或者是由于外来原因、夫妻吵架等导致一方心情不好,不愿意过性生活的时候,另一方也要克制欲望,不可以霸王硬上弓。

3. 要能够忍受琐碎的家务事

据调查,现在许多家庭的家务是由夫妻双方共同分担的,但大部分情况下,丈夫做

饭、刷碗、洗衣、扫地都是出于无奈。比如,有一位常在食堂吃饭的男教师,渴望结婚后妻子每天给他做饭、洗衣。自己可以告别食堂,吃上可口的住家饭,还可以每天换上干净的衣服。可是结婚后,情况恰恰相反,自己要给妻子做饭,还要洗妻子的衣服,心理很是不平衡:“早知如此,何必当初!”

调查显示,实际上现在仍然是妻子担负了大部分的家务活。她们白天在单位工作,晚上回家还要买菜做饭,有了孩子之后还要照料孩子,双重负担往往会造成她们的心理压力。丈夫应该体贴妻子,放下大男子主义,主动分担妻子的负担。

4. 有时候不得不牺牲自己的一些爱好

大部分妻子都喜欢逛街,而丈夫往往一听逛街就腿软,一进商店就头疼。也许是丈夫工作太过劳累,更可能天生不是逛街的料,因此妻子不要强求丈夫,即使勉强去了也只会扫妻子的兴。丈夫可能喜欢下棋、玩球、钓鱼,可妻子通常对这些不感兴趣,又或许还得陪孩子练琴,因此不得不放下自己的爱好。强压爱好时间长了,就会导致心理不平衡,影响婚姻幸福。

5. 对情爱的欲求不满

在我国传统文化的熏陶之下,男人们都不喜欢将温柔、善良的一面表露出来。在朋友面前对妻子可能会故意粗声粗气的,怕被别人嘲笑自己不像个男子汉。妻子这时候要了解男人的虚伪心理,不要当着外人面和丈夫计较,等朋友走了再理论也不迟。奇怪的是,如果丈夫对妻子太依从和温柔,妻子也会不满,认为自己的男人缺乏阳刚之气。因此,妻子常陷于自我烦恼之中,要么觉得丈夫对自己太冷淡,要么觉得丈夫太女人味。

求爱的时候,男性都非常浪漫,而且温柔有加,对女朋友百依百顺,也将她们推进了不现实的想象王国。所以结婚后,当男人恢复而且必须恢复理性的时候,妻子们就感到委屈了,认为丈夫“恢复了本来面目”,自己上了他的当。丈夫则认为妻子很烦人,自己辛辛苦苦工作养家,累得不行,回家还老是遭埋怨,因此也满腹不满。这样下去,婚姻如何能幸福呢?这时候,妻子应该多理解丈夫、理解生活,结婚和恋爱毕竟是有区别的,实实在在的家庭生活肯定不会像当初热恋时那么美好浪漫。有了家,男人们必须牺牲掉缠绵与温存去打拼养家,妻子应该关心、支持丈夫,而不是一味要求当初的浪漫。

6. 性别差异带来的不满

结婚后,女性会因为做家务、生育而耗去大量的时间、精力,并会因此导致工作上没有成绩。丈夫却可以一直安心工作,容易出成绩,同时会因此而没有很多时间体贴妻子,妻子会因此而不满。比如,小刘和小冷是大学同学,两人又同时获得了硕士学位,对前途充满憧憬。结婚后,丈夫小冷到了一家研究所,成果斐然,很快升为主任研究员。而同样高学历的妻子小刘却到一个私企任职,后由于生育和抚养幼子耽误了工作,一直没有什么事业成就。丈夫又忙于工作疏于照顾,她就非常不满,经常和丈夫闹矛盾。在这种情况下,丈夫应该理解妻子的苦衷,工作再忙也要多拿出点时间来陪妻子,常给妻子点惊喜;而妻子呢,也应该多体谅丈夫,工作忙是为了养家,孩子是两个人爱的结晶,既有努力的丈夫又有可爱的孩子,不应该感到幸福吗?

7. 在教育子女问题上有分歧时,要相互接纳,取长补短

许多夫妻会在孩子的教育问题上引起争执。孩子考试不及格,丈夫会斥责甚至打孩子,妻子则护着孩子,和丈夫吵闹,等孩子都出去玩了,夫妻俩却还战得正酣。又或者,妻子指责做错事的孩子,丈夫往往将矛头指向妻子:“还说孩子,先管好自己吧。不都是你宠的吗?”于是两人开战。教育孩子的时候,夫妻俩都喜欢按照自己的意愿

来,从而燃起战火。这样不仅不能教育好孩子,还会给孩子造成心理阴影。正确的做法是夫妻共同商议育儿大计、取长补短、互相忍让,即使忍不住争执,也不要当着孩子的面。

8. 社交生活不可以像婚前那么随便

喜欢社交的人结婚后可能会感到很压抑,因为与同性朋友的往来不能像婚前那么自由了,与异性朋友的交往更要注意分寸。不喜欢社交的人也可能会感到不舒服,因为逢年过节不得不硬着头皮去应酬爱人的亲戚朋友。有位新婚不久的妻子,不喜欢应酬,可丈夫家人来探望的时候又不得不在一边陪着,说些有心没心的无聊话,如坐针毡。她不无感触地说:“恋爱的时候多好啊,两人世界很浪漫,可是结婚后不仅嫁给了他,还嫁给了他们全家人。”

第六节 试 婚

● 试婚现象悄然流行

所谓试婚,指的是男女双方不受法律约束,带有一定试验性质的同居行为。有人常把婚姻比作鞋子,舒服不舒服,只有穿了才知道。既然结婚像买鞋子,那么为什么不先试一试,看看合不合适,再决定是否常穿它呢?不合脚的话当然勉强不得。

试婚一词最早于1894年由美国法官本·B·林塞提出。他是研究少年犯罪问题的国际权威。他在《伴侣婚姻》一书中提出青年应当采取一种新的结婚形式,即“试婚”。这种婚姻与传统婚姻不同,青年夫妇要掌握最先进的避孕知识和技巧,在没有孩子而且妻子尚未怀孕的状态下只要双方同意就可以离婚,离婚时妻子无权要求赡养费。很多青年拥护他的观点,试婚逐渐在世界上大部分国家流行起来,社会与家庭也采取一种默许的态度。哲学家罗素在《试婚革命》一书中写道:“试婚是一个明智的保守主义者的建议,其目的在于巩固青年的性关系,根除现存的乱交现象”,“如果要求人们在不知道他们在性的方面是否和谐的情况下就进入一种终身的关系,那是荒唐的。这就像一个人要买房子,但不能获许在成交之前看到房子一样荒唐。”罗素认为试婚是朝着正确的方向迈出的第一步,好处多多,“无论男女,如果他们从未有过性经历就想进入以孩子为目的的庄重婚姻,我是不敢苟同的”。

在我国的一些大都市里面,试婚现象正悄然流行,甚至成为一种时尚。据调查,上海市5个区20~35岁的青年中,未领结婚证书的“野鸳鸯”占19.8%;在上海100对具有大专文化程度的新婚夫妇中,有30%曾有过婚前同居生活。福建省某市妇联的调查表明,试婚者已占婚龄人口的22.8%,而且有“方兴未艾”之势。

● 试婚心理分析

什么样的心理促使试婚现象发生呢?试婚为什么会发生呢?大概可以归为以下几种原因:

(1)有的人有过不幸的婚史,对不幸婚姻的痛苦刻骨铭心,对待第二次婚姻十分谨慎,甚至根本就不想再次进入婚姻,因此加入了试婚的行列。

(2)有些人从小生长在一个缺乏爱的家庭,目睹父母或周围人的不幸婚姻,从而对婚姻产生一种莫名的恐惧感,但又渴望能拥有温馨幸福的家庭。因此,为了看彼此是否能长久相处,进行试婚。

(3)对“婚姻是爱情的坟墓”的格言深信不疑。有些人特别强调自己的独立性,虽然也希望婚姻家庭是一个美丽的花园,但又不喜欢其成为套在脖子上的枷锁,使自己失去自我。所以,积极试婚。

(4)以上的试婚者仍以婚姻为主要目的,但也不能排除打着试婚的幌子玩弄他人感情的骗子,这样的人以男性居多。在他们看来,试婚是个与多名女性保持性接触的好借口,既满足了自己的欲望,又不需要有任何经济上、心理上和社会地位上的损失。

● 试婚可能付出的代价

就像罗素一样,很多人认为,试婚有助于充分了解对方的性格、兴趣、生活习惯,使将来婚姻更加稳定;有助于预先感受性爱,了解彼此性能力,从而提高今后婚姻质量。如果试婚双方都是朝着今后幸福婚姻的方向努力,都有着强烈的责任感和理智的话,那么试婚也可能作为一种恋爱向婚姻过渡的阶段。然而在我国,尽管已经改革开放多年,人们对各种新事物、新观念已经具有一定的接受能力,可总体上,我们的社会仍有些“男尊女卑”。试婚如果失败,对于男性或许无所谓,可对于女性伤害就比较大了。其实,试婚失败后的分手其实也不会像事前想象的那么轻松洒脱。

婚后夫妻关系是否和谐、感情是否能够保鲜、生活是否稳定,短短一年半载的试婚期实际上是不可能作出全面检验的。对于每一对要选择试婚的青年男女来说,不妨多些理智、少些冲动,多份责任感、少份游戏态度,以防为之付出不能承受的代价。

《婚姻与家庭》1995年11期上有这样一则试婚故事:

春世以积蓄夫妇神秘感为由,劝说妻子与自己进行尝试离婚。在尝试期中,他与另外一位秀丽的个体服装业姑娘乔玉过起了“试婚”生活。他们的试婚生活除了没有结婚证书之外,其他都与已婚夫妇没什么两样。乔玉完全做到了一个贤妻良母所应做的一切,“每晚回家都要做好可口的饭菜犒劳春世;星期天和节假日主动陪着春世郊游、跳舞、逛公园”。春世则“发誓与乔玉长相守、永不分离”。然而有一天春世发现乔玉竟然另外还有一个男人,于是和乔玉断绝关系。乔玉找到他,说已经怀了他的孩子,要求与他结婚,但被他拒绝。两人都陷于痛苦之中,相约以死来解脱。乔玉梳妆打扮一番,翻身上床,轻唤一声:“亲爱的,你先走一步,我随后就来。”她用绳子向春世的脖子上勒去。春世死后,乔下床拧开煤气罐,浓烈的煤气在屋中弥漫,此时她突然觉得一阵恶心,犹如妊娠反应一般难受,她突然想起了腹中胎儿:孩子是无辜的,我不能死。她打开窗户,关上煤气。几天后,她处理好了自己认为应该处理的一切事务后,径直向派出所走去……

这是一个试婚悲剧,以一方死亡一方坐牢为代价。当然,试婚的失败未必都引发如此极端的惨剧,但带来痛苦是必然的,对于女方尤其如此。试婚中,女方常常忧虑的是,如果这次试婚不成功,如何面对以后的丈夫呢?因此不得已的分手并不会很轻松,往往使女方陷入两难境地。再看下面的试婚故事:

小娜是一名公司职员,逐渐发现部门经理对自己颇有好感。经理英俊又温柔,对

她关心有加。逐渐地,经理用炙热的心、出色的才能和潇洒的外表捕获了小娜。小娜想和他立即结婚,可他说要先试婚,不希望立即结婚,还说试婚是有现代意识的人所做的一种婚前准备,对婚后生活很有好处。小娜听信了他的话,和他同居了。然而,试婚一段时间后,小娜逐渐发现他是个大男子主义者,自私无理,刚愎自用,不尊重她的人格,只要求她全力服侍他。小娜想离开他,可是街坊邻居、公司上下都知道了他们的同居关系,如何退得出呢?她十分后悔搞什么试婚,如果没有同居,会毫不犹豫地和他分手,可现在晚了。小娜陷于痛苦和压力之下,不能自拔。

试婚者走入婚姻后,往往发觉试婚使婚姻变得十分乏味,偏离了使将来的婚姻更美满的初衷。不妨再看看这位朋友的故事:

小毅听说试婚能增加彼此的感情、减少婚后的矛盾,于是和女朋友同居试婚了。一段时间后他们结婚了。小毅逐渐感到,由于试婚时已经尝够了一切,一点也体验不到新婚的惊奇、喜悦和甜蜜,婚姻变得十分乏味。拉着妻子的手就像自己的左手拉右手,感受不到一点新鲜和喜悦。更甚者是妻子的变化。结婚前,妻子怕失去他,因而特别小心翼翼、小鸟依人,然而结婚后一下子变得大大咧咧,一点也不可人了。他以前觉得她愿意给自己她的贞操是爱他的表现,现在却总感觉她太不自重,说不定哪天对别的男人也很容易献出身体。婚后的小毅就这样总是心存芥蒂,过得很不舒服。

第七节 婚外恋

● 男性婚外恋心理

和爱情、婚姻一样,婚外恋似乎也是一个永远说不完的话题,而且就像魔鬼一样永不离爱情、婚姻之左右。可以说,提起爱情与婚姻,就免不了说说婚外恋。在当今社会里,婚外恋的事情我们已见怪不怪。电影《一声叹息》《手机》向人们展示了婚外恋的“凄美”结局。而现实中,一个接一个因婚外恋而造成家庭破裂、反目成仇的生活剧也每每上演。但人们“你演罢来我登场”,婚外恋的是非剧没有演完的一天。

婚外恋中的男女心理很复杂,而且存在性别差异。婚外恋中,有妇之夫在恋情正酣时往往信誓旦旦,许诺情人与妻子离婚,只对情人一个人好。然而,到头来真正履行诺言的少之又少。大部分男人都以种种借口拖延时间,迟迟不把诺言付诸实施。男人们在关键时刻临阵退却,这是否意味着他们都是自私自利、背信弃义、玩弄感情的骗子呢?

在婚外恋中,确实有一些男子为了满足一时私欲或追求感官刺激,把情人当作临时替补和玩弄对象。更过分的是,有些男子在情人危及自己的仕途鸿运而无法摆脱的时候,为彻底清除障碍而“大开杀戒”。但这样的人毕竟是少数。更多的有妇之夫临阵退缩实在是有其深层次的难言之隐,不可仅以好、坏一概论之。

1. 在多数男子心中,家庭、事业与社会地位的位置重于婚外恋情

较之女性,社会伦理对男子婚外越轨行为比较宽容。尽管如此,家庭道德仍是评价个人价值的重要依据。即使在高度性解放的西方发达国家,私生活状况也依然左右

着一个经济或政治前程。对于婚外恋情与家庭、事业成败及社会地位,男子总是更看重后者,而婚外恋通常只能是其风云人生中的一段小插曲。因此,如果婚外恋与其事业能齐头并进、两全齐美,男人们自然不想游出令人陶醉的婚外情海;一旦婚外恋情到了可能使其家庭解体、阻碍其事业发展、损害其社会地位的地步,他们不得不忍痛割爱,弃情人于不顾。很少有男人会为了情人牺牲自己家庭、事业、社会名望,而背负道德败坏的名声。

2. 没有家庭问题而步入婚外恋的男子们,时常负有对妻儿的愧疚感

在婚外恋中,很多男子的婚姻并没有问题,只是自控力较差、一时冲动而“失足”,因而对婚外恋人只会“动情”而不会“动心”,很少能够向情人投入全部的身心。其实,这些男子在家庭中大多并不缺少基本的生理和心理满足,也不缺少甜蜜、幸福。当他们在情人处头脑发热或出于无奈作出“休妻”的承诺后,回到家中面对现实,又常因妻子胜任家庭角色而自知理亏,欲言又止。另外,妻子一旦知道了实情,遭到报复的往往是丈夫的情人。很多情况下妻子会以加倍的柔情去感化丈夫,使丈夫愧疚难当而重新回到自己身边。也有些情况是,虽然丈夫与妻子性情不合,但妻子能与丈夫患难共度、或对其有恩,因此丈夫不忍伤害糟糠之妻。

3. 男人们虽然比女子容易花心,但在重要的抉择面前,他们往往比女子更理智、更现实

有妇之夫在偷尝婚外恋禁果时,大多没有与情人步入婚姻的目的。向往浪漫、刺激的婚外恋,并不意味着会割舍踏实、清淡的婚内情;情人虽能给自己带来如痴如醉的新鲜感和沁人肺腑的罗曼蒂克,但毕竟不安全;家花或许不如野花艳媚、醇香,但却不失温馨、素雅,也更耐看、受用。因此,婚外恋常常只是为他们超负载的社会角逐松弛一下神经,或者帮助他们暂时忘却一下家庭烦恼,只是他们人生的调味品而已。一旦面临两者必居其一的选择时,他们大多会放弃定时炸弹似的浪漫爱情,回到平静的现实中来。

● 女性婚外恋心理

在婚外恋中,女性与男性不同,很少“喜新不厌旧”,其婚外恋的一般历程是“厌旧喜新”、“弃旧图新”。在追求婚外幸福时,有夫之妇们往往比有妇之夫更勇敢、执著,敢于蔑视伦理道德,能够顶住种种社会压力,甚至放弃子女抚养和财产利益,毅然与丈夫决裂,投入情人的怀抱。然而,她们的结局通常很惨,一无所有、孤注一掷的时候,情人却临阵退缩,最终弃之于不顾,害得她们人财两空、进退维谷。

有夫之妇们为什么在婚外恋中往往破釜沉舟、执迷不悟呢?以下是她们的心理写照。

1. 女人天生容易把爱情当作人生的全部

爱情对于女人,远比对于男人重要。女人们大多把爱情当作人生的主旋律。因此,进入婚外恋的有夫之妇,大多是对情人动了真感情,很容易在热恋中轻信情人的空头承诺,很容易进入痴情、忘我的梦境。痴情女人为了与情人长相厮守,会不顾事业前程,也不惜与丈夫、子女、父母反目成仇,不惜牺牲一生的名誉。所以,一旦梦碎,所受伤害何其之大?更有甚者,一些女性明知梦已破碎,但不肯接受现实,宁愿永远活在梦中,终身不婚,甚至以身殉情。

2. 当与情人感情至深的时候,婚姻就成了对其身心的双重折磨

女性往往不会同时专情于两人,又不容易做到性、情的分离,不像男子那样和没有

感情的异性也可以获得性快感。她们只有在愿意付出真感情的时候才愿意付出性,陶醉于性情相融、灵肉合一的美境。所以,当她们与情人感情升温的时候,与丈夫之间必然每况愈下,要忍受“身在曹营心在汉”的煎熬,婚姻成了对其精神上和肉体上的双重折磨。为了解除这种灵肉分离的痛苦,她们便会一断百断,孤注一掷于情人身上。

3. 害怕因红杏出墙而遭到丈夫的虐待报复

当丈夫获悉妻子的红杏出墙,多数会对其进行当众羞辱、粗暴殴打或性虐待,将妻子彻底推上一去不返的道路。当东窗事发,或许一些婚外恋女性有离开情人、重回本位的意图,但丈夫通常不会原谅妻子,而且会由于强烈的占有欲和嫉恨心而难以再信任妻子,甚至会限制妻子的人身自由,严重损害妻子的自尊心,终至离婚。另外,有些丈夫猜疑心过重,把妻子与婚外异性的正常好感与交往当做妻子的不忠,并采取过激行为伤害妻子,反而损害了夫妻感情,将其彻底推入了别人的怀抱。

可见,对婚外恋用情更执著、更专一的是女性,而在美丽的陷阱中陷得更深、最后受到伤害更多的也是女性。因此,女性在婚外恋问题上更需要醒悟与反思。

● 男女婚外恋的心理差异

1. 性、情的差异

女人的性欲望有一定的周期性,这使大部分女人不像男人那样只要不是太累,什么时候都会有性要求,因而她们不容易对一个男人产生感情;男人只要用视觉就可以唤起性冲动,而女人需要依靠触觉;男人很容易达到性高潮而获得性满足,而女人达到高潮很不容易。据调查,约有40%左右的女人婚后没有体验过性高潮;男人从眼睛里喜欢女人,只要看着顺眼就可以和她做爱,而女人是从心里喜欢男人,如果心里不喜欢就不会自愿与他发生性关系。

上述的差异表明,男人很容易爱上一个女人,爱最重要的组成部分是性满足;女人很难爱上一个男人,但只要爱上了,尤其是倘若得到了从没有得到过的性高潮快乐,她就会不顾一切、死心塌地的爱这个男人。

2. 婚外恋中对原配偶的态度差异

男人虽然容易性冲动而乱爱,但在选择老婆时他们是比较理智、现实的。尽管花心在外,真心却总留在踏实、温暖的家里。大多数婚外恋男性是由于一时的性冲动而越轨,并没有对情人动真心。所以,当他们回家看到妻子劳累的身影、听到孩子们纯真的笑声、受用妻子细心的照顾、想起妻儿带给他的一次次快乐的时候,就会懊悔的无地自容,很容易将婚外情人抛在脑后。男人有了婚外恋,对老婆可能会比以前更好。

女人的爱是一锤子买卖,如果从心里爱上一个男人,这个男人又能让她得到飘飘欲仙的性快感,多数女人会死心塌地的爱这个男人一辈子。当她们遇到感情与性爱合二为一的爱情时,就会不顾一切地去追求。

3. 传统男女伦理的差异

现代中国人仍然受传统男女伦理观念的影响:男人有点花心容易被接受,在现代社会中甚至是一种能力强的表现,只要愿意悔改,妻子一般也能原谅他,家庭破坏的可能性很小;已婚女人有了婚外恋,就是给丈夫戴上了绿帽子,是男人的奇耻大辱,家庭破裂在所难免。男人们绝不会像女人那样用温情拉出轨的爱人回家,有的只是暴跳如雷、拳打脚踢;即使女人回心转意,丈夫也不会再把妻子当自家人看。又由于伦理观念的原因,因为婚外恋而离婚的男女的结局也有很大不同:男人可以很快再成家了,因为有个痴心情人在等他;女人因为婚外恋离婚之后,再想成家就难了,情人多半已变心,

并且没有几个男人愿意娶红杏出墙的女人。何况女人单单走出受伤的阴影就已经是很困难、长久的事情了。社会男女伦理观念其实是不公平的,是专为男人设计的。

根据以上分析可以看出,已婚女人是不容易发生婚外恋的。但一旦发生了就很难回头,导致家庭破裂的可能性较之男人发生婚外恋的情况要大好几倍。家庭破裂了,丈夫受到伤害,孩子更是失去了母爱,会影响其一生的命运;家庭破裂了,在你想投入情人的怀抱时,却发现情人早已变心,在周围人的眼中你也成了坏女人,没有人会瞧得起你,更没有男人愿意接纳你;另外,事业也会受到影响,最终结果是一无所有。就像前面所说的,已婚女性在婚外恋问题上更需要醒悟与三思。

● 婚外恋的心理变化

人们在婚外恋中的心理变化大体上可以分为以下几个阶段。

1. 心理准备阶段

已婚的人一开始通常都不是刻意去找婚外恋,只是出于冲动和幻想,不自觉地对异性献殷勤,希望能吸引对方,不觉已越陷越深。大多数已婚的人都会有那种刺激的幻想,但并不是每个人都会付诸行动:有的会出于对爱人和婚姻的许诺及道德的自我约束,挣扎一段时间后放弃实际行动;有的人有了暂时的热情后,又迅速消退,也不会有再进一步的发展。

在这个阶段,人们其实大都希望能得到一种不同于婚姻之爱的浪漫、野性爱。但要真正进入身心投入的阶段,恐怕离不开与婚外恋对象较为长期的日常接触与慢慢熟悉,离不开对新感觉的一个适应过程。这时候,人们通常会发觉他才是自己苦苦寻求的真正的梦中情人,而家中的妻子或丈夫则只是生活的伴侣,并且已经青春不在,早已没有激情可言。

就这样经过一个幻想—接触—融合的过程,感情逐渐深入,为步入婚外恋做好了心理准备。

2. 身心投入阶段

这个阶段的最初时期,他们大多还没有发生性关系,没有太多的负罪感,也遇不到什么抗争,两人名正言顺的在一起。比如多在餐厅、办公室、旅途中等较为公开的场合接触,享受那种暧昧又兴奋的感觉。

随着时间的推进,总会有一些特殊的机会来临。例如一方遇到困难或遭受挫折,另一方必然会给予贴心的安慰与帮助,或者一起出公差,在异乡感觉只有他们两人的存在,仿佛又回到了浪漫年华……于是,两人的亲密接触就不可避免了。

这时候,两人会感到兴奋、刺激、浪漫,但同时也夹杂着焦虑、担忧和愧疚,因而可能有忽近忽远、若即若离的现象。可是都已经身不由己了。此时现实暂时被抛在脑后,眼中只有了彼此。于是在适当的环境中、男方的主动冲击中,两人突破了最后的防线,发生了第一次性行为。

第一次之后,大多会期望进一步滋长爱情,会继续亲密接触,但也有其他的情况。大致可以分为四种反应类型:

(1)死心塌地型。这种反应类型的人会对情人全心全意的投入,并准备和对方再结婚姻。他们会感到自己当初娶错或嫁错了人,尽管也尽量避免离婚,但发现已经不可能,可是婚离得也不会轻松。

(2)两全其美型。有些人确实深爱自己的情人,但也离弃不了家庭与婚姻,总想两全其美。他们常说的话是:“我不能没有家庭、孩子,但我更不能没有你,我真的

爱你。”

(3) 回归本位型。有些人事后发现对方原来并非自己的梦中情人,与其发生关系只是一时冲动,甚至发觉情人还不如原配好。因此他们会重新安定下来,回到原配身边。

(4) 另有他图型。有些当事者发现情人不是自己梦寐以求的,但也对现有婚姻不满,因此婚外恋成了其利用来跳出婚姻的工具。

3. 发展分化阶段

婚外恋时间长了,难免东窗事发,于是一场战争在所难免,给当事者莫大的压力。就情人本身来说,尤其是女性情人,开始可能只满足于拥有爱情,但随着感情深入,嫌男方陪自己的时间不多、不能公开露面、也想有个新家等等抱怨就多了起来,也给对方施加了压力。在这种情况下,多半人会两处敷衍、皆给承诺,但都无法兑现。

另外,时间长了,婚外恋者会发现当初的新鲜、刺激的感觉越来越淡,与原婚姻越来越像,于是逐渐开始重新认识问题:要么想再换情人,要么想回到家中,要么都扔了省心。

4. 最终结局阶段

前面已经提到,婚外恋通常有三种结局:与情人再婚,维持现状和分手。

第一种结局,显然是情人胜过原配,家庭最终破裂。这种结局,情人虽然获得最终胜利,但以后的路并不轻松,比如与对方父母、亲戚、孩子的相处就是一件不容易的事。

第二种结局,双方都妥协,继续维持婚外恋现状,但舒服不到那儿去。

第三种结局,双方分手后,男方可能回到家中,与原配复合,或者成为单身汉,最终再觅新缘;女方处境就艰难了,难免离婚,再觅新缘也不容易,甚至最终一无所有。

了解了婚外恋者的心理变化轨迹,不妨来看几个婚外恋故事,身临其境地体会一下婚外恋的心理滋味。

案例一:典型的婚外恋故事^①

大学刚毕业那年,我分配进了一所职业中学。学校联系了省某著名学府的一位年轻教授来讲学,我负责接待。后来,我和这个人相爱了。这个人就是宏,但当时他已经订婚了,我们就没能在一起。

宏很快走了,时间渐渐把这段爱恋埋入心灵深处。我后来也调动工作、结婚、生子。我以为从此将步入与其他人一样的生活了,可对宏的牵挂却如何也抹不去。我打听一切关于宏的消息,走在大街上总期待他的出现。尤其是当爱情被油盐酱醋消磨得平淡无奇时,我更怀念与宏相处的那段日子。回忆模糊了琐碎的小事,却唯独留下了纯情。每一次微笑、每一个眼神当初也许也没什么,可如今想来却都成了爱的言语。有一段日子我几乎天天晚上梦见他,梦中的他一身潇洒总在我期待的时候出现,却总含着怨恨的眼光。有一次我甚至梦见宏抚着我的肩头哭了,而梦中的我总来不及表白——无力挽回。

我和丈夫结婚8年。他也算是个好丈夫,对我和孩子都好,总是尽量满足我们母女的物质需求,工作努力上进。可他不能再给我爱的激情了。我们已从爱侣变成伴侣,已从爱人变成亲人,也许这样的关系更坚固更持久。

想当年,我和丈夫恩爱甜蜜,现实生活把我们 from 神仙眷侣变成柴米夫妻,由激情洋

^① 案例来自 <http://club.travel.sohu.com/read-jilin-155017-0-30.html>,作者不详。

溢变成平淡乏味。记得热恋时,他去外地出差,一走就是数月,我们被相思折磨得死去活来,他差点为了见我而放弃工作。为解彼此的相思之苦,我们几天一封情书,每封信都是洋洋数页。我对那句“问世间情为何物,直教人生死相许”深有体会。

我说,我想用家织的土布装饰新家。那时,还没有买车,丈夫一大早起床,顾不上吃饭,坐上长途汽车就走了。晚上风尘仆仆地捧着一大捆布,交到我手里之后,立刻扑到饭桌上大吃起来。我捧着布,眼里闪着泪花,更坚定了我“执子之手,与之偕老”的决心。

孩子的出生让年轻的我们措手不及,婆媳间的摩擦更让丈夫左右为难。我们昔日的激情如高涨的潮水,一点一点地退却……我的心扑在年幼的孩子身上,他也把心思放在工作上。我们各忙各的,倒也相安无事。孩子一天天地长大,我渐渐轻松起来。婆婆也回自己的家了。我以为我们又可以像以前那样相亲相爱了。但令我惊讶的是,我们之间竟变得生疏起来。晚上,我们沉默得如两堵墙,没滋没味地看着电视。我们从过去的无话不谈变成无话可谈。两个人之间虽然“相敬如宾”,但传达的却是掩饰不住的冷漠。

我做了很多努力,也没能改变我们夫妻的平淡生活。丈夫是把我当作宠物来看待。他对我的爱就是让我随心所欲地生活,但过于顺利的生活与平淡乏味是相伴始终的。

我不想情感走私,但我实在拒绝不了激情的诱惑。我知道不应该,但身体和灵魂有时像不是一体的。灵魂出轨了,身体就是守住了,又有什么意义呢?

生活日复一日,10年过去了。就在思念被珍藏起来的时候,我到南京参加一次学术会议。意外地,在这个会上我重新见到了宏。在有限的机会里他告诉我,最初他一直在想方设法地与我联系,直到听说我结婚了。这次重逢就是一个导火索,点燃了一枚藏在心底10年的爱情炸弹。

回到家里,刚一上班,我就接到了宏的电话。我想,如果他不给我打,我也会给他打的。背负着道德的包袱,我们既愧疚又欢喜地重新走到了一起。有些话,是不用说我就明白的。和他在一起,我只能没名没分地生活在地下,等候着他有空时的宠幸。但那时我真的是好快乐,爱情总是让人快乐,而他对我的宠爱和纵容,让我整天沉浸在幸福之中,只做一个只负责开心的小女人。双面的生活很刺激,我想除去爱情的成分,可能很多人之所以甘冒风险地踏入地下情,就是对这种强烈的刺激不能忘怀吧。不过,这样的幸福极为短暂。彼此都有家庭,不可能经常见面,所以我们多以电话、网络传情。

很快我就沉溺其中,不能自拔。上着班,我常独自微笑,一个人回味着电话里的那些甜言蜜语。这种恋爱必须是双方都机会合适才行,所以我减少各种活动,经常为他守候。因为我们的感情是不能暴露在阳光底下的,我们每次联系都很小心。我跟朋友的交往也越来越少,我怕自己一时情绪冲动,克制不住就会将这一切说出来。但有的时候,很想说话,却找不到一个说话的人。世界上最无奈的事,就是在想诉说的时候却找不到一双可以倾听的耳朵。

愈是热烈的爱,就愈是有退潮的感觉,这一天迟早要来。而且事情要有开始,也总要有结尾。卿卿我我之后,未来的问题尖锐地摆在我和宏面前。

我们就像大棚里的蔬菜见不得自然的阳光,也呼吸不到健康的空气。从这样的地下情感中,我得到了幸福,更有刺激、罪恶感、没有尽头的疲惫和自己抚摸自己的痛苦。我以为我找到了最理想的生活状态,从丈夫那里,我享有婚姻的名分和安全,从情人那里我得到激情和浪漫。然而,随着激情从峰尖向峰谷的滑落,我才发现安全受到了莫

大的威胁。安全如果没有了,激情和浪漫也不像以前那么吸引我了。

在这种状态下,我没有心思工作,虽然没出过什么大错,但我担心这是迟早会到来的结果;我没心情收拾家,家里的边边角角悄然落满了灰尘;我拿不起精神来照顾孩子,孩子在幼儿园的表现一直不理想,但我这个做母亲的却把精力放在一个与孩子毫不相干的人身上。

我和宏约会时,很少提他的妻子,这是一个让我既嫉妒又羡慕的女人,光明正大地拥有我想拥有的男人,而我却只躲在灰暗的角落里等着他的宠爱。同样的,他也从不提起我的家庭。我曾经悄悄地跑到他女儿读书的学校,想看看他生命里最重要的两个女人是怎么样的,在如愿以偿之后我却天天被恶梦折磨。他妻子看来温柔又可亲,女儿漂亮又聪慧。面对我自己的女儿时,孩子那双清澈透明的眸子总是让我心痛到不能自拔,深深的负罪感无尽头地缠绕着我。

我知道,天下没有不透风的墙,再继续往前走下去,我会毁了我自己,会毁了两个正常的家庭,但我却无法让自己放手。分手的决心也曾下过无数次,但所有的话语总在听到他温柔的声音时消散无踪。有时,我会骂自己的软弱,但在现实面前,一切都显得那么无力。我常常觉得很累,但不是身体的累,那是一种来自心灵的累,一种驱之不去的悲凉。

我恨自己,恨自己分享了别人的丈夫。我恨自己的不能自拔。那种离开他的想法一天一天地强烈,但却又一次次地被推翻。虽然我觉得痛苦、难受,但,这又能怪谁呢?只怪自己爱上了一个不该爱的人。

我苦笑,真是宁愿自己是个乡野村妇,大字不识几个,生个孩子,日出而作,日落而息。炊烟袅袅时在门边守着孩子背着小书包蹦蹦跳跳放学,等揸袖撸臂的男人劳作归家。那时候的烦恼也许只会是猪圈里的猪到年尾了能卖多少钱一头,庄稼地里的收成如何,或者丈夫孩子的衣服该不该添置和缝补……但我不是。

有的时候,望着窗外的天,就会默默地流泪。每天都小心翼翼地生活着,快乐于我已成为一种梦想,只在偶尔的时候光临我的心底,更多的是自责和心灵深处的孤寂。

城市的天空浑浊而灰暗,我的生活看不到一丝阳光。这样的日子,我不知道还有多久。

案例二:阿牛的忠告^①

我们俩以前是同事,在外省的一个公司驻北京办事处。她是行政经理,我负责销售,不是一个部门。我比她早进公司1年多。她人很漂亮,个头1米7左右,走在大街上,男人的回头率应该是百分之百。我比她大9岁,长的很一般,但是认识我的人都说我很有气质。可能是工作环境里外地人多,北京人只有我们几个的原因,而且她的脾气也不太好,经常和别人产生冲突,我帮她调停。所以刚开始的时候大家七八个人一起聚会吃饭,慢慢的就我们俩一起吃了。说真的,我从来没有往别的地方想,我只把她当作很好的同事和朋友。我的朋友非常多,而且杂,三教九流无所不有。我也不知道我们因为什么就走到一起了。和她认识之前,我从来没有想过我将来会背叛家庭,背叛自己当初的誓言,从来没有想过。那个时候她刚学车,在快到顺义的枯柳树环岛往西的玉马教练场学。因为我有车,所以只要我有时间,我肯定会去接她或送她。当时说不出来对她是一种什么样的感觉,就是喜欢和她待在一起。她也一样,有什么事情都和我讲。她从小和她的姥姥在一起生活,也独立惯了,家在亚运村也懒得回家,而是

^① 案例来自 <http://club.women.sohu.com/read-middleage-808927-0-57.html>,作者:阿牛。

自己在外面租房住,当然离公司很近。那个时候我们的收入还可以,她每月4 000元左右,我比她要多得多。她考穿桩的时候我陪她,路考的时候因为我有事情没去,但是考完之后她第一个电话就是打给我的。她说那种快乐要和我分享。没过几天我们撮饭一起庆祝她过关成功,完后去新源里的KV2000去唱歌。她的歌唱得很好,结束时其他人都走了,我送她回家。她不让我走,当时那种感觉是无法用语言来形容的。我无法拒绝,应该说只要是正常的男人都无法拒绝。那一夜我终身难忘。也就从那夜起我背叛了我的妻子,也背叛了我领结婚证书的那一刻所发过的神圣的誓言!

我们俩的关系从那一天开始了变化,但是在公司里知道我们俩的事儿的人不超过3个人。上班我们保持距离,没有公事连一句话都不说,只是从对方的眼神中看到只有我们俩读得懂的东西。大家想想,那样漂亮的一个女孩子,又没有结婚,追她的人很多。有些人有意无意地和她套近乎,甚至于有的人借开玩笑的时候对她进行挑逗。她知道我的关系圈子,怕我急了对某些人下黑手,因为别人不知道我们俩的关系。于是在2001年快到年底的时候,她辞职了。

虽然她不回家住,但是我看的出她对家庭的眷恋,而且她很要面子,无论收入高与低,她每月要给家里1 000元。没有了工作,收入也没有了,但是支出并没有减少,这些费用后来都由我来承担。需要说明的是我们后来分开和经济没有任何关系。

我的很多朋友她都认识。大家对她也采取了一种默许的态度。我记得很清楚,在我们第一次要发生那样的事的时候,我对她说过:可能这辈子我都不能娶你,我无法放弃我的家庭、我的儿子。到现在我都可以对任何人说:对于我来说,我的儿子最重要,任何人不能取代儿子在我心中的位置,为了他我可以付出一切。在刚开始的时候,她在很多场合对我的朋友们说不要名份,只要我对她好就可以了。

年底的时候有个机会去哈尔滨出差,她在家反正没有事情做,就和我一起去玩。辞职的事情一直没有和她的家人说,她的家人我都见过,我还利用关系帮助她的舅舅做生意。去东北的时候特别冷,那里的朋友是某个银行总行的副行长,安排我们去太阳岛看冰灯、去二龙山滑雪等。在那里的3天非常快乐,回北京的时候因为她没有坐过飞机,我们直接飞回北京。跟着将要过年了,我给她钱,把所有的事情安排得井井有条。大年三十晚上和一帮朋友去放炮,她要去,我对她说了谎,我当时不可能带她去。我带儿子和老婆一起去的。纸里包不住火,后来她知道了,从那个时候开始她要我离婚。

出了正月,大概是3月底或4月初,北京出现非常严重的流行性感冒。当时没有什么事情,就当别人都快好了的时候,她病倒了,而且很严重。医院要求住院,因为家门口就是医院,所以后来医生要求每天到医院输液。她的体质可巧是过敏性的,两瓶药得输一天,快了就不行。没有办法,我对家里人撒谎说我出差,实际上是陪她。于是我每天早晨去上班,然后就跑回医院去陪她。所有工作在医院的病床上用我的笔记本电脑做,或者打电话安排。那天她闹脾气,说什么都不吃饭,说不好吃,就要吃我给她做的龙须面,在医院那儿做去啊。因为我父亲以前是厨子,我从小和他学的,我的手艺也不错。我没有办法,就在医院门口的小饭馆里,老板娘是北京的,我说给她20块钱借她的工具和调料,我自己做热汤面。当时我穿的是在双安买的将近5 000元的西装,衣服也不脱,站在油腻的灶台前,掌勺。馆里的厨子和杂工都不干活了,就像看耍猴的似的看着我。估计没有人看见过这样的场景,做出一大盆(外面饭馆里盛酸辣汤那样的盆)热汤面,上面窝了两个荷包蛋。当时老板娘说,你对你媳妇真好,谁要嫁给你真幸福死了。这句话我听了,真是百感交集啊。说真的,我爸妈病了,我都没有这样伺候他们。我不知道还有没有这样的男人这么做过!

后来她几次三番的和我说话,要我离婚,我做不到。我的妻子是个非常善良的女人,我无法对她说出那句话,就是刀架在我的脖子上我也不会说。“五一”节的时候我特别忙,没有时间陪她,因此我们吵架、吵架、再吵架。后来,我们俩见面的时候,我实在控制不住自己了,把那个家给砸了,街坊差点打110。但是我没有打她,因为我从小到大都没有和任何人动过手,更何况是我心爱的女人。她的脾气注定了她决定的事情就不可能改变,我也一样。

没过多长时间,她姐姐结婚。我们这个圈子里谁都不知道。但是我当天上午9点半知道的,我就开车到她们家小区门口。这个时候她姐姐结婚的车队马上要出发了。我站在门口,没有动,当时就想如果谁过来找事儿,我肯定会把这个婚礼搅黄了。我有这个能力。她后来给我的朋友打电话,说让我看在过去的情分上不要伤害她。因为她知道,一旦打起来,她的姐姐将永远不会原谅她。那个时候,我手里拿着电话,听着朋友的劝说,眼泪下来了。我扭身开车走了,到现在我没有给她打过电话,虽然我知道她所有家人的号码。以前我恨她,因为她把我带入了婚姻的歧途,是她引导我背叛了家庭。那段时间我不敢看我妻子的眼睛,因为我有负罪感!而后是拼命地工作赚钱,带儿子和妻子去旅游,尽量地满足他们的要求。但是现在已经过去3年了。我早已想通了:每个人都有追求自己幸福的权利,既然我不能给,为什么不放弃这段感情呢?在自己将来快要入土的时候,想起这段往事,带给我的是美好的回忆,而不是两个家庭的毁灭。

所以我要讲的是,婚外恋不好玩,我们要拿家庭甚至是性命做赌注,而追求那一刻的快乐,不值得。

案例三:和领导的婚外恋^①

我和我的领导发生了不该发生的事。我们都是有家室的人。我们共事很多年。这些年他给了我太多的关爱。这些关爱在我心里一点点堆积,但我从没有往别处想,因为我们之间的地位差距太大。我认为我们根本不可能。我能为他做的就是做好自己的本职工作,不给他增添麻烦。可能因为这个原因吧,他对我的印象一直很好。

他向我主动表白,我接受了,并且我们单独出去过几次。原本我认为可以控制住自己的感情,可以在不破坏各自家庭的情况下,和他保持着这种关系。这样不仅可以在工作上对我有所帮助而且我会很快乐。可现在事情的发展并不像我想象的那样。

一开始,我感觉他是爱我的。可这段时间我感觉不是了,所以我现在很矛盾。我知道,发生这种事,对一个已婚女人来说是个错误,可我心里很渴望和他在一起。

在单位,他对我和其他的女同事都一样,有时甚至不如对她们好。他带我出去,除了性方面,我们很少交流。这让我很迷茫,我们这算什么呀?情人?还是性伙伴?

我一直在告诉自己忘记吧,可越想忘,越是忘不了。他好像长在我心里一样。我知道自己不是一个好妻子和好母亲。我丧失了做一个女人应有的尊严。我想找回原来的自己,可是很难。我一直认为自己是个体很理智的人,可发生这件事以后我感觉自己完全没有理智了。不见到他还好,一见到他所有的理智都没有了。我感觉自己陷入了深谷,不能自拔,你能帮帮我吗?

渴望你的回信。

一个痛苦的女人

^① 案例来自《生活报》2005年,作者不详。

回复:如果你自己不想走出来,任何人都帮不了你。大多数婚外恋的发生都因一时的愉悦,而最后的结果不是反目成仇就是成为陌路人,如果有真感情存在,也会因为良心上的愧疚和道德上的谴责让自己背上沉重的十字架。

案例四:婚外恋自杀悲剧^①

李女士已年过四十,离婚后带着儿子独自生活。她有个情人叫小军。

她与小军的相识,缘于公共汽车上的一次“英雄救美”。两年前的一天,李女士在公共汽车上遭遇小偷,不知所措之时,小军挺身而出。两人就此结识并相互留下通信方式。此后,两人频繁往来,并互生爱慕之心。

一次“五一”节前,两人再次约会时,李女士感慨:“你对我真好!”并流露出想嫁给小军的意愿。此前,小军曾经如实地告诉过李女士自己已婚、有孩子的婚姻状况。听完李的感慨后,小军答应“我尽快离婚后娶你”。回到家,小军就和妻子摊牌要离婚,其妻断然拒绝。亲朋好友得知此事,也纷纷上门,七嘴八舌劝和。小军开始动摇了。

这一切,李女士并不知情。因为一直没有小军的消息,她在等待的过程中,曾拨打过小军的手机,传出的却是已关机的提示音。

一天上午,联系不上小军的李女士径直找到小军位于钢花新村的家。小军的妻子正好在家。李女士开门见山:“我今天也不瞒你,我和小军已好了两年。”听完李女士的话,小军的妻子气道:“你走,你走,你们的事情我老公全给我讲了。他现在到外地躲你去了。”然后关上门。

因始终联系不上小军,心灰意冷的李女士在小军家门外拨通了好友的电话:“我和小军的情况你也知道,现在他不理我了,打手机关机,人也不在家里。他欺骗了我,我不想活了。”好友忙在电话里安慰她:“你别想不开,不要做不值得的事。我在白玉山,马上打的过来,你等我。”但李女士挂掉电话后,立即翻过小军家外的楼梯栏杆,然后松开双手,从五楼仰面坠下。

从以上的故事中可以体会出,婚外恋并非是情爱的蜜桃,而是酸涩的青果。劝各位朋友,千万不要涉足其间。

● 如何面对婚外恋

男女携手步入婚姻的殿堂后,应该互尊互敬、互亲互爱、互帮互助,为了家庭并肩战斗,共同提高对婚姻的道德意识和对家庭的责任意识,共同致力于夫妻关系的调适和婚内爱情的保鲜。如此一来,可以尽量减少婚外恋滋生的土壤。

如果爱人一旦发生了婚外恋,要保持冷静,妥善处理,尽量争取最好的结局。

1. 冷静分析

配偶有了外遇时,人们难免会感到天旋地转、肠断心裂或者暴跳如雷。此时,最容易丧失理智,干出鲁莽的事来。正确的做法应该是先冷静分析一下事情的原委:到底是如何发生的?他们两个人的关系到了什么程度?自己的反应有助于解决问题吗?

2. 不要到处哭诉

爱人发生了婚外恋,再痛苦也不要到处哭诉与指控爱人的背叛。有的人就偏偏如此,尤其是做妻子的,向父母亲陈情、跟邻居诉苦还不够,甚至还要到爱人的领导那里

^① 案例来自《楚天金报》2005年。

去折腾。殊不知,如此一来,只会让你的爱人无地容身、甚感羞辱,更坚定了离开你的决心。你的情敌也会躲在一边窃喜。

3. 不要一哭二闹三上吊

尤其是女性,丈夫有了外遇的时候,通常会大肆哭闹。如果哭能使丈夫悔过,当然不妨用哭取胜。可是哭多了不仅没有实际效用,而且可能使对方厌烦,更不愿回家,因此产生反作用。上吊更是不可取,如此丈夫会觉得你远不如情人,即使因此回到你身边,心也会离你更远;另外,假如你不慎真的丧命,想想你的情敌该有多高兴呢?所以,千万别采用此下策。

4. 不要以牙还牙

有些人在发现配偶有外遇的时候,自己竟也去寻找婚外情以“报复”和“惩罚”配偶。这是处理婚外恋问题的最愚蠢的行径。事情变得复杂、涉足人徒然增多,不仅问题不能解决,两人关系会更加恶化,而且本该属于原配的权益(如赡养费、子女生活费,甚至在道德面前的“地位”)也会完全消失。不仅自己损失惨重,还贻笑大方,这种方式万万不可取。

5. 不要轻易有成人之美、放弃婚姻的想法

爱人有了外遇,很多情况下是可以回头的,不致造成家庭破裂。如果你主动放弃婚姻,那么家庭破裂不可避免,日后最不幸的是你自己和你的孩子。无辜的孩子其实是离婚最大的受害者。你的轻率决定会害了孩子一辈子。要有绝不放弃婚姻的决心,这样不仅让自己有更大的空间去努力挽回,而且可让你的背叛者和第三者出现关系危机,使第三者慢慢死心。

6. 学会宽容,以退为进

掌握了证据而一味紧逼,本想认识错误的爱人也会不厌烦,容易有“一不做,二不休”而与你彻底决裂的心态。此时,如果摆出宽容的姿态,则较能使配偶有“愧疚感”,深觉对不起你,不忍心再伤害你。这样无疑增加你的向心力。然后,两人可一起找个合理的方式把自己受到的伤害和委屈宣泄出来。

7. “出口转内销”

爱人发生了婚外恋最明智的做法是“出口转内销”,和风细雨地交流思想、解决问题。回忆当初,每对夫妻都有一段令人陶醉与向往的日子,只是时间的长与短而已;所以,在这种情况下,两人应检讨当前,分析矛盾与冲突的根由,各做自我批评;展望未来,探讨夫妻重新契合的途径。这样做的目的,在于用加倍温暖的心去唤回对方的离散之心。“拉”字当头,不计前嫌,允许“离”心,也允许“回”心。一般来说,将心比心、以心换心,精诚所至、金石为开。婚外恋者尽管婚外恋时感情炽热,但他们的内心始终为罪恶感和羞耻感所扰,只要阶梯搭牢,他们是会下楼的。但如果对方一意孤行,视“内销”为软弱,视宽容为无能,则不得不诉诸法律。

8. 不要把孩子当作砝码

孩子是无辜的,针对婚外恋的夫妻争吵,请不要让孩子看见或听见,更不要将孩子拉来扯去,当作谈判的砝码。可是现实情况是人们常犯这样的错误,要么用物质利益来收买孩子,希望孩子站到自己一边,要么是故意在孩子面前揭发配偶的丑事,好让孩子能了解事情的真相,和自己一起憎恨背叛者。如此一来,不但使孩子学会了要挟大人以取得物质利益的不良行径,更会造成孩子的困惑、自卑及无所适从等不良心理,对孩子的成长遗害无穷。

9. 清醒认识,当离则离

如果已经尽了最大努力来挽回婚姻、避免家庭破碎,但背叛者就是屡教不改,视原

配的宽容为无能,则原配要清醒认识,当离则离,不可一味姑息纵容。到了这一地步,尤其是女方,要先做到在经济上、心理上不依附于丈夫的准备,尽可能减少因离婚对自己的物质和精神生活造成的伤害。

第八节 离婚与再婚

● 离婚现象的原因分析

“洞房花烛夜,金榜题名时”。结婚一向是国人心目中的人生大事。然而随着时代的发展,人们的婚姻观念和现状却在传统与现代的矛盾中不断变迁。

据国家民政部统计,2004年,中国民政部门共办理了161.3万对离婚登记手续,平均每天有4000多对夫妻宣告婚姻破裂。这个数字比2003年增加了28.2万对。

据一项不完全统计,在离婚家庭中,因夫妻双方无法沟通、感情冷漠离婚的占60%左右,第三者的出现占近20%,其余20%为性生活不和谐、夫妻社会地位悬殊等。此外,离婚家庭中,有70%左右由女性主动提出离婚;处于35~39岁的女性离婚率名列所有年龄段的“榜首”,比10多年前增长2.6倍。

专家指出,离婚手续的简化、社会的快速转型和两性观念的变化是离婚率高涨的重要原因。现代人对婚姻的永恒观念变淡,诱惑也越来越多。

我国目前离婚现象呈现出下述几种特点。

1. 婚姻“杀手”:第三者插足

案例:王女士是一家医院的党委书记,丈夫是医院的麻醉师。结婚20多年,双方感情还说得过去。20多岁的儿子也已工作。但后来,王女士发现丈夫和他办公室年轻的女医师发生了关系,离婚成了她唯一的选择。

分析:当老婆的脸越来越黄,自己的位置却越来越高,很多男人往往会“偷食”。另外,以前大家生活的圈子很小,提供对比和选择的机会小,当今的信息世界更宽广,身边的诱惑也多了起来。当生活的压力、对理想异性的渴求超过道德的界限时,外遇也就不可避免。

2. 35岁离婚群:生活琐碎,激情消退

案例:严先生今年36岁,去年他和结婚7年的妻子领了一纸离婚证,很多同事都很愕然,平时恩爱的夫妻怎么会走到尽头?严先生表示,当初热恋的激情经过7年的婚姻生活已经不复存在,对生活的抱怨和彼此的不信任越来越多,琐碎的生活、感情的冷漠、无休止的吵架让婚姻最终成为昨日黄花。

分析:根据相关调查研究,当前35岁左右离婚的夫妻显著增多,甚至已经成为一个“35岁离婚群”。离婚的原因纷繁复杂,但感情冷漠导致婚姻无法维持占了其中的60%左右。

专家认为,随着社会的不断发展,男女地位的越来越平等,人们对婚姻生活有了更高的要求。结婚七八年后,爱的激情逐渐消失,生活的烦恼、抱怨、猜疑和歇斯底里,即所谓“七年之痒”的出现,使婚姻已经不能成为双方心理文化的共同体,好聚好散也就成了现代婚姻的主流。另外,35岁正是夫妻双方事业生活压力最大的时候。在此环境下,夫妻对彼此的要求也随之升高,使男女双方在家庭内的男女角色扮演上出现错位,“顾得了事

业顾不了家”,期待和现实有了落差,争吵就多了,婚姻也就亮起了红灯。

3. 新新女性:超脱的婚恋观

案例:陈女士属于当今大中城市中“闪婚”族之一。按照她的说法,结婚本来就是一纸文书,对于感情不能产生实质性作用。当觉得两个人不适合在一起她会很干脆地选择分开。她还觉得,如果合适,一夜情也是可以接受的。

分析:网恋、一夜情、闪婚等现象在一些大中城市出现较多,主要集中在年轻的白领阶层,新新女性尤多。专家认为,这是由这个阶层的一些特质所决定的。女性在社会生活中的地位上升后,她们经济独立,追求自我价值的实现,不再通过婚姻依赖男性。很多新新人类认为,现代社会的恋爱、婚姻更多的是一种个人行为,自己的感觉最重要,如果不合适就散伙,快结快离,互不拖累。专家估计,随着社会变迁仍在继续,白领阶层也在扩大,一夜情、闪婚等现象有增加的趋势。

4. 隐性离婚:孩子大了,人也该分了

案例:一位结婚多年的男士不久前终于与妻子办了离婚手续。他说,夫妻貌合神离多年,以前嫌离婚手续太繁琐,又不愿去法院打官司,现在双方谈好了,离起来也方便。此外,还存在另一类的“任务型”夫妻,虽然双方已经过不下去了,但私下协议等孩子读完大学后再离。

分析:所谓隐性离婚,是指夫妻双方感情破裂,在家庭内部分居,只是由于各种原因,如财产、孩子、手续麻烦、不想为人所知等,双方没有履行法律上的离婚手续。这种现象在城市中尤为多见,以中年家庭为主。

● 离婚带来的心理冲击

所谓离婚,是指从法律上解除夫妻的婚姻关系。有很多人把离婚看成是旧生活的彻底结束,是心灵痛苦彻底解脱。其实,虽然通过离婚割断了婚姻关系,但并不意味着痛苦就此消失,离婚给有关当事者带来的心理冲击是不可忽视的。

1. 离婚带来的痛苦心理

婚姻的破裂,通常伴随着感情的痛苦和必须面对的家庭残缺不全的现实。首先,离婚之后,经济收入减少了,只能靠一个人维持以前靠两个人共同维持的生活;其次,家务负担翻番,特别是抚养孩子的一方,既当爸又当妈,万分艰辛;最后,许多基本欲望无法满足,如没有了感情交流、家庭温暖,没有了性生活等。在种种重压之下,离婚者常与痛苦为伴。

2. 离婚带来的仇恨心理

虽然大多数离婚的受害者都想忘记过去一切、重新开始新的人生,但事实上,摆脱离婚所造成的心理阴影是十分困难的。离婚的不幸经历已经深深地烙在了他们心里,遇到“阴天下雨”,心理“伤口”还会隐隐作痛。这种情况下,受害者往往会鄙视、憎恨背叛者和那个第三者,一旦难以控制而爆发,形形色色的暴力悲剧在所难免。

3. 离婚带来的自卑心理

对于被动离婚者来说,婚姻破裂往往是一次不小的人生打击,可能导致自卑、自暴、自弃的心理障碍。被配偶抛弃难免成为人家的谈资和笑柄,而且离婚不可避免地要影响到孩子,于是他们在家庭破碎的巨大痛苦和心灵创伤之中产生了自卑感。长久在自卑的重压下生活,人的心灵会扭曲,会感到万念俱灰、一蹶不振。

4. 离婚带来的孤僻心理

离婚者往往对自己离婚的事情讳莫如深,生怕勾起痛苦的回忆。他们难以做到也

不愿意与他人进行心灵沟通,即使是他们的亲人。离婚后的独身者,虽然形式上又回到了自由的单身状态,但内心世界和结婚前的单身状态迥然不同,没有了开心、憧憬,多了痛苦、忧愁与失望。这种精神上和感情上的孤僻状态,极有害于心理健康和以后的生活。

5. 离婚带来的悔悟心理

有些人离婚后,体会到了单身生活的孤独艰辛、再觅婚姻的曲折、子女感情的牵挂,使他们不得不反思当初离婚的草率,从而产生了悔悟心理,“还是原来的好”。在这种心理作用下,不少人“好马又吃回头草”,走上了复婚路。

6. 离婚带来的再婚随意和畏惧心理

离婚者不堪心理和生活的痛苦折磨,会如落水者一样近乎本能地寻求解脱。但年龄渐长,又加上孩子、财产等复杂因素,使不少再婚者将感情放在了次要位置,往往为了更容易地生活而随意结婚。

有过婚姻破裂经历的人,会渴望在新的婚姻中得到心理补偿,但又怕婚姻破裂的悲剧重演,正所谓“一朝被蛇咬,十年怕井绳”。有这种心理,即使真的再婚之后,也过得不会轻松。

● 离婚对儿童心理的影响

某一小男孩刚出生时,父母就关系不和,由不断的争吵发展到拳脚相向,终于在孩子不满1岁时离了婚。离婚后孩子跟随母亲过。母亲极其痛恨孩子的父亲,于是在孩子成长过程中,不断在孩子面前灌输母亲的不幸及父亲的坏处,甚至要孩子对外称父亲死了。孩子的父亲有时来看看孩子,母亲坚决不让,连送给孩子的礼物都给扔到门外。孩子在残缺家庭中逐渐长大,到了幼儿园后不肯合群,不愿与小朋友及老师多讲话,常常一个人待坐一边,小大人似的想着心事。如果偶尔哪一个小朋友惹恼了他,他就会马上跳起来,与小朋友打架。到了小学,这一现象越来越严重,学习上有了困难也不愿向同学或老师请教,学习成绩很差。

这是由父母离婚导致儿童心理异常的一个典型例子。

国外的一些调查表明,受父母离异影响最大的是2~5岁的学龄前儿童,表现为强烈的情绪反应,主要有恐惧、自责、退缩等;学龄儿童常见的心理反应是抑郁、焦虑、恐惧,在同伴面前自卑。这种精神方面的挫伤还影响孩子的学业,如成绩差、说谎、逃学、攻击人等。到青少年时期则主要表现与父母疏远,过早结交异性朋友、离家出走、酗酒,以致走上违法犯罪的道路。离婚对许多儿童的伤害一直会持续几十年的时间。

美国研究者从1971年开始跟踪研究旧金山湾地区的100名儿童,从他们的父母离婚时开始一直到他们成年。在25年的跟踪研究中,研究者还访问了44名来自完整家庭的儿童。他们与那些离婚家庭的孩子一起长大,并上同样的学校。通过比较这两组儿童的生活经历,研究者发现,父母离婚对儿童的情感生活有深远和持续的影响,这样的影响在他们成年后自己的成人关系中会明显地表现出来。离婚家庭的孩子所经历的生活充满了陷阱。他们害怕失去,对灾难感到恐惧,在青年时期更多地使用毒品和酒精。研究表明,他们与那些来自完整家庭的孩子相比,拥有婚姻的人更少,有孩子的人也更少,而离婚率更高。虽然大部分离婚家庭的孩子最终克服了困难,过上正常的生活,但在这个过程中,他们会犯更多的错误。研究还表明,父母离婚时,孩子越小,经历的伤害就越多。当然这并不意味着父母为了孩子必须维持糟糕透顶的婚姻。

研究者还说,在某些特殊的情况下,离婚对孩子是有利的。比如父母中的一方能从根本上改善孩子的生活,并成为孩子好的榜样。但如果离婚使对孩子的抚养更困难的话,生活对孩子就更加艰难。

国内的研究资料也显示,离婚家庭中的儿童比和睦家庭的儿童存在更多的心理卫生问题。男孩子主要表现在行为方面异常,如对人冷淡、无动于衷,不愿与人交谈,易烦躁、发怒等;女孩则以情感障碍为主,表现为爱哭,过分胆小或焦虑、闷闷不乐,觉得低人一等。年幼组以情绪异常为主,而大年龄组在行为、情绪、性格等方面均可能异常。对父母离婚的不满和愤怒常常迁怒于同龄伙伴,极易演化成攻击行为,影响自己的结伴能力,引起社会适应障碍。

因此,为了孩子们的成长和教育,建议各位爸爸妈妈们谨慎处理婚姻矛盾,对待离婚应采取克制、理智、心平气和的态度,不要轻率闹离婚。如果不得已非要离婚的话,也应了解孩子可能受到的心理冲击,采取预防措施,使孩子在思想情绪上逐渐接受父母离异的现实,让他们平安地渡过这一特殊时期。社会也应当关心爱护这样的孩子,不能歧视他们,不能损伤他们的心灵,帮助他们健康成长。

但不能因此而反对一切离婚。因为离婚本身是一种十分复杂的社会现象,如果硬要那些感情确已破裂的夫妻勉强凑合在一起,那么孩子就会整天生活在父母的战争中,这对于孩子的成长和心理健康,也是非常不利的。

● 离婚心理调适

离婚对当事人及其子女的身心健康是十分有害的,然而对于感情已经完全破裂、修复无望的夫妻来说,勉强维持即将倒塌的围城、长期忍受同床异梦的折磨,对身心健康又是何等不利?

该离就离吧,但是要提醒离婚者的是,在离婚的前前后后要注意保持心理平衡,维护好自身和子女的身心健康。

1. 将离婚当成解脱,重获新的人生

应该这样想:终于解脱了,再也不必忍受同床异梦的折磨了,可以重新选择自己的生活了,其实这正是法律规定离婚自由的根据所在。社会的正确理解与支持,可以帮助离婚者振作精神,走出离婚的心理阴影。

2. 离异双方要心平气和,切勿报复

离异者要注意保持一种理智、达观的心态,拿出一定的美德风范,合理地解决财产分割、子女抚养等问题,做到好离好散,切勿在经济上、心理上和身体上报复对方。近年来,人们也正力求以一种稳妥、友善的方式进行离婚,心平气和的“协议离婚”越来越被人们所接受,这是进步的表现。

3. 要坦然面对现实,积极转移注意力

离婚后,不要再怨天尤人,要坦然接受现实,积极转移自己的注意力,减轻离婚的痛苦。要将更多的精力放在事业进步和对长幼的爱上,冲淡离婚的心理阴影;要鼓足勇气、投身到集体中去,获得集体的关怀和温暖,不可整天自我封闭、长吁短叹、难以自拔;或投身到大自然中,借美丽的自然风光欢愉身心、豁达心胸,有助于摆脱心灵痛苦。

4. 注意维护孩子的身心健康

离异者,无论是在离婚过程中还是离婚之后,都要注意维护孩子的身心健康。双方必须要继续承担起抚养、教育子女的责任和义务,为他们提供更多的关怀和保护,继续培养其对父母双方的感情,训练孩子的自我照顾能力。双方要用爱心去抚慰孩子受

伤的心灵。一旦发现孩子出现了不良心理反应,要及时请专业人士对其进行诊治。

● 再婚不良心理及其调适

案例:离婚的心理障碍让她再次离婚^①

和致远(化名)认识是在2002年的夏天。那时候我刚刚离过婚,5年的婚姻生活留给我的唯一收获就是可爱聪明的女儿。或许是“一朝被蛇咬,十年怕井绳”吧,那阵子我对婚姻、甚至对男人都产生了一种恐惧心理。致远小我4岁,是刚分配进单位的大学生,就在我所主管的销售部门。说来奇怪,在婚姻生活中败下阵来的我,工作成绩却是非常出类拔萃。无论多繁重的工作任务、多难协调的客户关系,我最终都能攻克。因此我在单位里备受领导信任和器重,27岁就成了最年轻的中层主管。致远刚参加工作,很多事摸不着头脑,我这个顶头上司自然免不了耳提面命。但他生性木讷不善言辞,根本不是做销售这一行的材料,因此尽管我悉心传授经验,几个月下来效果却微乎其微。

我在恨铁不成钢的同时,却也发现了致远身上的优点。忠厚善良、会关心人、偶尔还有点小幽默等,尤其是他和我4岁的女儿非常投缘。女儿很缠他,一见面就吵着要和他玩。他也很有耐心,无论多无聊幼稚的游戏,他都能和我女儿一起玩得认真投入,煞有介事。时间一长,他几乎成了我家的业余保姆。每逢我加班或有应酬时,他都会主动替我照顾女儿。渐渐地,我发现致远对我少了原先那种对上司的敬畏,代之以一种对小女人的呵护和关心:加班时给我买点心;太晚了就送我回家;节假日带女儿出去玩。我在心里也越来越依赖这个刚出校门的毛头小伙子了。

终于有一天,他艰难地开口向我表白,我几乎没有任何犹豫就接受了。前夫是个对家庭不负责任的男人。5年的婚姻生活中他没主动关心过我和女儿。致远无处不在的体贴让我感到温暖,或许也是迎合了我内心对婚姻和家庭的期望吧。

可以想象,我们的结合要面对很多阻力,首先是来自双方父母的。致远的父母无论如何不能接受自己刚走出大学校门的儿子,要和一个大他4岁,而且离过婚带着孩子的女人“搅”在一起,因此百般阻挠。每见致远,总是软硬兼施地要他和我分手。我父母的态度也一样。他们一方面认为未经世事的致远对我只是一时的冲动,这种感情根本维持不了多久;另一方面他们还认为致远工作能力差、家庭条件差,根本没有撑起一个三口之家的能力。我父母甚至以要和我断绝关系来逼我就范。面对父母我痛哭失声,深感自己的不孝,但我仍不想放弃致远。

我们顶着双方家庭的压力坚持同居以后,来自单位的压力也接踵而至。按照规定,主管不能和自己的配偶在同一部门工作,以免工作中有偏袒或不公平的地方。致远虽无配偶之名,但实际上大家都已经这么认为了,因此领导要将致远调至另一部门。考虑到致远在工作上没有悟性,上手较慢,销售工作接触了几个月还没找到头绪,再换工作又得重来,我就找到领导,主动要求不做那个奋斗多年才得来的主管位子,而是请求降级到业务员从零开始。所有人都以为我疯了,但我觉得为了感情付出这些是值得的。况且,我相信自己无论在哪个岗位上都能出类拔萃。

但生活远没有想象的那么简单。那段失败的婚姻给我留下的后遗症时常在不经意间发作。我经常想,致远和我在一起真是为了爱吗?他是真爱我吗?为了找到答

^① 案例来自 <http://www.wopk.com/>,作者:蔷薇。

案,我经常变着法子对致远进行考验。如果考验的结果让我满意,我就会安心几天。但没多久同样的疑虑会再次出现在脑子里,于是就开始新一轮考验。如果结果不满意,我就立即认定他不爱我,和他大吵大闹,非得他千般解释万般道歉才罢休。

有一阵子,单位里有同事在他耳边说些风言风语:“你一个大小伙子,干吗辛辛苦苦养人家的孩子?没有血缘关系终究不亲,还是趁早生个自己的骨肉吧!”致远受这些人的影响,回到家就要我把女儿送到前夫那里去。我当然不同意,并认为致远根本不是真的爱我。那段时间我情绪很不稳定,对致远也相当冷漠,总是爱答不理的,一点小事不顺心就会让我歇斯底里地发作。

这种环境下致远感到相当压抑,于是他也日日在外酗酒,甚至宿醉不归。他的这种表现让我更加寒心。我们之间开始了冷战。

大概半个月后的一天早上,致远问我究竟打算怎么办。我当然还是爱他的,但恼怒于他这么多天的不主动求和,就违心地说:“我们还是分手吧。”那一刻我看到了致远眼睛里的绝望。他用那种绝望又凄楚的眼神久久地盯着我,然后一言不发,就收拾东西离开了。我心里非常恐慌,想起他以往对我们母女的好,感到一种揪心的疼痛,但好强的我却说不出挽留的话,只能眼睁睁地看着他的背影越走越远。

整整一周,我几乎是夜夜无眠,把我们之间的点点滴滴翻来覆去地想了好几遍。我终于愿意承认是自己的错,并下定决心要找他当面认错。我相信以他对我的感情,只要我主动承认错误他肯定会立即原谅我。没想到他面无表情地听我说完后,很绝情地说:“我和你已经不可能了,我永远也不会再回去。”他还说1个月前他曾和另一个女孩子发生了关系,如今那女孩怀孕了,他要对她负责等等。我知道这些话是假的,是他为了让我死心故意编出来骗我的,但我也更加清楚了他要和我分手的决心。我一字一句地说:“你会后悔的!”然后就头也不回地走了。回到家我越想越伤心,始终想不明白曾经对我那么千依百顺的一个男人,怎么一下子变得那么冷酷无情?一时想不开,我做了傻事,锋利的刀片狠狠地划过左腕后,我就人事不知了。醒来后第一眼看见的是他。我发现自己想和他在一起的愿望仍然是那么强烈。看得出致远很憔悴,很自责,但也很冷漠,甚至比以前更冷漠了。在医院的几天里,他每日忙忙碌碌,客气而冷淡地照顾着我,不和我谈任何有关感情的话题。出院后我们谈了一次,我说了很多,但他仍然坚决地要分手。我很失望,让他走。他毫无留恋地转身就走了。

我是个好强的女人,在什么事情上都不愿服输,对致远我更是不肯轻易放弃。我觉得我们之间不是没有爱了,只是我们没有踩对爱的节拍。他全心在爱的时候我在不断地怀疑,等我回过味来要好好珍惜时他却累了想放弃。我想尽了种种方法来挽回我们的感情。我找单位里和他比较要好的同事去劝他;怕他是因为家里压力太大的缘故,我恳请单位里的老领导和我一起,驱车百多公里到他家和他父母谈心,希望他们不要阻止我们;包括我来倾诉,也是想以这种方式让他明白我是多么爱他,多么不愿失去他。只是,我不知道这一切的努力会不会有效果。很喜欢听刘若英的《蝴蝶》:“人为什么有勇气一见钟情,人海里这一步走向另一段长旅?给你承诺一句如果生命在这秒化灰烬,可还我原来天地在相爱的那一季……”说真的,如果时光能回到我们相爱的季节里,我绝对不在乎自己的生命化为灰烬。

民政部门的有关统计资料显示,再婚夫妻的离婚率高于初婚夫妻。原因是多方面,但最根本的原因在于再婚者受离婚的心灵创伤、固有的生活习惯和传统道德观念的影响而存在种种不良心理,致使产生夫妻感情隔阂,最终再度离婚。

婚姻心理学者认为,第二次穿上结婚礼服的人,必须防治可能存在的几种不良心

理,才能使再婚生活幸福美满。

1. 怀旧心理及调适

这种再婚不良心理,多见于原配夫妻感情深厚、一方因故死亡的再婚者。此类人再婚后会时常流露出对原配偶的思念之情,最易引起再婚配偶的痛苦与嫉恨,不利于再婚生活的幸福。有些丈夫或妻子看到爱人有触景生情怀念前人的情况,就认为在爱人的心目中,自己的地位还不及她(他)的前夫或前妻,由此对爱人表现出不满。这种做法并不妥当,结果往往适得其反。正确的做法应该是互相体谅与照顾。无可否认,爱情应该是专一的;但专一的爱情并不意味着要彻底清除已经逝去的爱情在对方心中留下的痕迹。同时,对怀旧一方来说,对原配偶的思念要注意方式和方法,尽量避免引起现配偶的不满,因为毕竟已重组家庭,需要对新家庭负责。

2. 比较心理及调适

由于其中一方或双方已经有过一次婚姻,再婚夫妻在进行外部比较的同时,还有内部比较。不能说这种比较不正常,关键是怎么比较。如果是用原配偶的优点与现配偶的缺点相比较,那就进入了一个误区。特别是当双方闹矛盾时,这种不公平的比较心理就越发膨胀。这种心理使人表现得处处挑剔与不满,会恶化其情绪、扩大同现配偶间业已存在的矛盾,非常不利于再婚美满。

人各有所长,也各有所短。应当积极地、全面地评价对方,了解对方,认识对方优点,帮助其克服缺点,使对方成为自己理想中的配偶。有矛盾时最好就事解决,不要进行有损感情的比较,更不要说容易伤害对方的话。伤害了对方的同时,也使自己对重建的家庭失望,容易导致婚姻的再度破裂。

另外,再次婚姻中,初婚的妻子或丈夫总喜欢问有过一次婚姻的爱人:我和她比(他)怎么样?提出这个问题所希望得到的答案是不言而喻的,但却令对方左右为难。如果对方真心给出了令人满意的答案,什么都好说;如果不慎说错了话,难免闹起矛盾,岂不是自讨没趣?因此,最好避免问这样的问题。

3. 嫉妒心理及调适

许多再婚者闻及配偶曾有过的痴情和幸福,便生出嫉妒之心,动不动提及配偶的前婚生活,不时地揭其隐私、捅伤疤,侮辱其人格,必然会影响双方的感情。

再婚夫妻必须防范嫉妒心理,要尊重配偶的隐私、感情与人格,重视其心理贞操,抚慰其受伤的心灵,才能培养出新的深厚情感,才能使两颗心紧紧地结合在一起,再婚生活才能幸福。

4. 报复心理及调适

婚姻破裂的受害一方往往对前配偶心怀怨恨,在重新选择配偶时会对某一项或几项条件特别苛刻。比如要求新配偶的外貌或某些方面必须超过原配偶,以释放自己的怨恨情绪,达到报复的目的。在这种心理的左右下,对新配偶的选择常带有忽视感情基础的盲目性。这样只会使再婚后家庭基础不稳固,报复不了那个背叛者,却只报复了自己。

婚姻心理学家指出,反思自己是十分重要的:重新评价一下自己在前家庭中的表现,找出曾经的误区,不断地完善充实自己,才有助于在重组家庭中做一个好妻子或好丈夫,提高二次婚姻的质量。

5. 惯性心理及调适

人们在婚姻生活中通常会形成一些特有的兴趣、爱好和生活习惯。因此,当再婚后,双方都会一定程度上保持原婚姻中养成的特有兴趣、爱好和习惯,相互之间一时不能适应。尤其是性生活习惯,如果不主动去了解 and 熟悉对方的欲望、要求和技巧,很可

能导致性生活的不和谐,进而影响夫妻感情。

再婚夫妻应当在尊重对方兴趣、爱好与生活习惯的基础上,扬长避短,相互忍让与协调,寻找一个折中解决办法,逐步建立起新的生活习惯。

6. 猜疑心理及调适

目前社会上有相当多的人认为离过婚的人定然是有严重问题的人。这种观点缺乏依据、不符事实。其实,生活中有相当一些离婚情况不涉及道德问题,只是因为夫妻双方性格不和、感情破裂而已。但是这种不正确的观念却左右着相当一部分再婚者,比如双方发生矛盾时,猜疑心理就会显露:如果他是一个好相处的人,为什么同他原来的爱人合不来,而要闹离婚呢?这种猜疑心理的存在,对于夫妻间的真诚相处非常有害。另外,再婚夫妻一方或双方鉴于前次婚姻破裂的经验教训,在财务问题上也往往不信任对方,戒备心理常在,于是实行经济封锁、分心眼、留后手、闹独立,使现实家庭名存实亡,毫无温馨可言。

要避免这种情况的发生,主要在于消除对离婚者的偏见。这种偏见常使离婚者不敢向新的恋人如实袒露自己离婚的原因,而往往把责任完全推到原先的爱人一方。其实,把自己的弱点、缺点乃至错误毫不隐瞒地告诉双方,会加深相互信任与了解,有利于感情的稳固。在财务上,既然重建了家庭,就应该毫无保留地共同使用一切财物,这样才能密切夫妻感情。

7. 自私心理及调适

再婚夫妻容易在自私心理的作用下各自偏袒自己的亲生子女,由此家庭战火常燃。如何正确处理和亲生子女及继子女之间的关系,是关系到再婚生活是否幸福的关键问题。

(1)不要让孩子支配自己的生活。俗话说“满堂子女不如半路夫妻”,离异者再婚时适当考虑儿女的感受是必要的,但不要因为孩子而冷淡了夫妻感情。孩子毕竟会长大成人,总会建立自己的家庭生活,而夫妻则是终身的伴侣。摆正孩子在自己生活中的位置,可以减弱因再婚而产生的对孩子的负疚心理。只要再婚配偶和自己的子女能够和睦相处,并且自己的子女没有因再婚而出现明显的身心异常,那么就不必对子女感到深深的愧疚,应该在夫妻生活上多下点功夫。

(2)要公平对待继子女和亲生子女,不要偏袒。在生活、教育、关心爱护等各方面都应该一视同仁,并注意培养孩子们之间的亲密感情。这样家庭才会和睦。即使继子女一时误解你的一片苦心,也不必担忧,随着年龄的增大,他们终会明白。

(3)别逼着继子女喊自己爸爸或妈妈。这样只会使孩子产生逆反心理,不利于感情的培养。孩子们喊爸妈自然要高兴地答应,喊叔叔或阿姨也不要介意,随其自然就好了。

(4)要容忍继子女的生活习惯。很多孩子认为改变原有的生活习惯是对亲生父母感情上的背叛。因此如果逼着继子女去完全适应自己,会引起他们的反抗和仇视。要学会容忍。当然对于不良生活习惯,要在容忍的基础上,循序渐进地帮助他们改正。

(5)不要期望继子女对自己像对亲生父母一样感情深厚。无论如何,在本性中,继父母都无法与亲生父母平起平坐。也不要期望成为一位出色的继父或继母。因为你做得再好,孩子也不一定领情,只会使自己陷于失望与痛苦之中。

(6)要理解和支持孩子看望他们的亲生父亲或母亲。或许在这种时候你并不开心,但也不要表露出不满的情绪,理解和支持继子女会赢得他们的尊重与感激,孩子的亲生父亲或母亲也会感激你。这样有利于再婚生活的和睦与幸福。

第八章

家庭中的心理学

第一节 家庭教育心理

● 家庭教育心理误区

家庭教育是形成孩子较强的生活自理能力、良好的思想品德、健康的心理素质、健全的人格和独立解决问题能力的重要途径。孩子的健康成长离不开家庭教育。然而,尽管现在的父母在孩子身上花的时间、精力和金钱无疑比过去多得多,也比前辈们更讲民主,但总的来说,孩子却比过去娇纵、难管了。综观我国现阶段的家庭教育,普遍存在着以下几大心理误区。

1. 溺爱孩子

近20年来,孩子在家庭中的位置越来越高。一些家长对孩子百依百顺、有求必应,认为爱孩子就应该满足孩子的所有要求,但忽视了父母作为教育者对孩子应有的教导社会规范的职责。可悲的是:家庭越是以孩子为中心,孩子就越以自我为中心,将来难以适应社会。此类家长爱孩子的观念是错误的,爱孩子不仅仅是奉献和给予,更重要的是要教给孩子学习的方法和生存的能力。娇生惯养的孩子步入社会之后,一旦遇到社会现实的冲击和困难挫折的打击就会一败涂地,其生存将受到严重挑战。正如前苏联教育家马卡连柯所言:“父母对孩子爱的不够,子女就会感到痛苦,但是过分的溺爱虽然是一种伟大的感情,却会使孩子遭到毁灭。”

纠治这种误区的简单做法,就是学会把夫妻关系摆到适当位置。因为,在一个家庭里,只要夫妻感情融洽,对他们的爱情结晶自然充满爱心,孩子就会得到一个优越的环境来发展身心。你不妨告诉孩子:妈妈最爱的人是爸爸,爸爸最爱的人是妈妈,你虽然没有得到最爱,但你同时拥有双份爱。还可以给孩子立下规矩:下班后半小时内不可以打扰爸爸妈妈。结果会发现,以前越关注孩子,孩子的要求越多、越难缠,现在把其位置放对了,孩子反而变得礼貌和独立起来。不要给孩子留下他是家里皇帝的印象,要教育孩子懂得关爱别人。

2. 粗暴打骂孩子

有些家长坚持“棍棒之下出孝子”的育儿“真理”,认为孩子是自己的,想怎么管就怎么管,打骂孩子是对孩子负责。殊不知,粗暴对待孩子不仅削弱了父母在孩子心中的威望,还可能使孩子产生不良心理,如憎恨父母、崇尚暴力或胆怯如鼠等等,对孩子的身心健康发展十分不利。

父母应多和孩子进行心平气和的思想交流,对孩子出现的问题进行理性的心理指导,不可动辄打骂。

3. 对孩子期望过高

家长们望子成龙是情理之中的事,但要把握一个度,不要对孩子期望过高、要求过严。期望过高会使孩子生活在强大的心理压力之下,甚至产生心理焦虑,不利于健康成长。我国著名教育家陶行知先生说过:“教育孩子莫做人上人,莫做人外人,要做人中人。”所谓“做人中人”,就是要在平凡的生活中体验人生的价值,成为一个真正的人。想想,如果家长们都只想让自己的孩子当大官、当科学家、当董事长、当总经理、当博士等,孩子们肩负的是怎样的重担?他们美好的梦想在现实面前破碎的时候,将要承受怎样的心理落差呢?

父母应全面衡量子女的能力,给予适当的期望,并根据期望采取积极的教育方式,将更有利于孩子的学习和身心发展。

4. 独断专行

很多家长都喜欢把自己未曾实现的梦想托付给孩子来实现,把自己曾受的屈辱交给孩子去还回,都喜欢把自身的意愿强加于孩子。这些家长们可曾想过孩子的感受?孩子虽然是你生的,但他不是你的附属物,而是一个具有独立人格的人,需要别人的尊重,会有自己的梦想。独断专行之下培养出来的孩子,要么抵触心理特别严重,要么依赖心理过强,缺乏独立决断的能力,很容易在复杂的社会环境中迷失自己、受到伤害。因此,作为家长,要改正这种不好的教育方式。

5. 对孩子唠叨不停

有些家长,特别是母亲居多,教育孩子时喜欢唠叨起来没完。可能开始孩子还听几句,可说多了,孩子就很容易产生逆反心理:“真烦,我偏不那样做!”其实,当孩子认为自己并不是被强迫地接受某观点时,父母的意见反而容易被采纳。正如前苏联教育家苏霍姆林斯基所说的:“成功的教育应该使学生在没有意识到受教育的情况下,受到毕生难忘的教育。这种在潜移默化过程中受到的教育往往具有滴水穿石的作用。”

喋喋不休的传经诵道只会使孩子厌烦,春雨润物般的默化熏陶反而更有效果。爱唠叨的家长们不妨改变一下。

6. 不能以身作则

有些家长对孩子要求十分严格,要求孩子必须怎么做、必须考多少分,却从不注意发挥自己的榜样作用,不能以身作则。这样不仅教育不了孩子,还会让孩子深刻地认识和学习到虚伪的不良品质。这种环境下成长的孩子,性情多半会孤独、冷淡,学习、生活懒散,没有上进心和求知欲望。家长们改正的方法很简单,要求孩子做到的,自己也要尽量做到,否则就别作出过分的要求。

7. 对孩子太过民主

从前的家长对孩子容易简单粗暴,而现在的家长则往往过于民主。有些家长对孩子不溺爱、专制、粗暴,也不唠叨,让孩子自己发展、随意发展,结果连必要的辅导和教育也放弃。有的家长对孩子期望太高,而孩子无法达到要求,于是感到十分失望,丧失了信心,给了孩子充分的民主与自由。孩子缺少父母必要的引导和教育,很容易受社会不良风气的影响而迷失方向。

其实民主是为了了解孩子的想法,并鼓励他发表自己的意见,但并不意味着可以放任自流、讨价还价。当你以恳求、交易、威胁、讲理的方式去对待他的不合理要求时,其实就是放任孩子。

8. 只批评不表扬

谦虚是中国人的传统美德,可有时候却用得不怎么妥当。在教育孩子的问题上,很多家长很谦虚,十分在意孩子身上的缺点和不足,只管批评不会表扬,还喜欢在别人面前讲自己的孩子这里不好那里不好。殊不知,这样的做法会泯灭孩子的自信心,容易使孩子陷于自卑的泥潭。

适当地表扬孩子对孩子的成长是很有利的。正如赏识教育的倡导者周弘说的,“您想让孩子聪明吗?那么找出孩子聪明的‘星星之火’,吹风鼓气,它就会成为‘燎原之势’。”

9. 只重视考试成绩,忽视品德情操的培养

在应试教育的大潮中,家长们养成了只关心孩子的考试成绩,却忽视对孩子的品德教育。无数的考试、升学教育,让孩子们品德教育几近空白。不重视品德情操培养、只重视考试升学的教育,会使一些学生长期生活在压抑、焦虑的消极情绪中,很少能体会到成功和快乐,甚至导致性格的扭曲。考试成绩再好但品德发展不良的人会有什么前途呢?

情感丰富、品德高尚的人,容易建立良好的人际关系,学习和工作效率往往较高,成功的几率也较大,更重要的是,生活会很快乐、充实。

10. 只重视分数,忽视技能

高分低能的学生就是这种教育失误造就出来的。家长对孩子的要求大多是搞好学习,却忽视了对孩子能力的培养。长此以往,孩子的生活技能、学习技能、思考问题、独立解决问题的能力、组织协调能力、交际能力等十分欠缺。这样的孩子步入社会后,很难有大的发展。

目前,教育部门大力提倡的素质教育就是针对这一教育误区的。家长们应该积极响应、跟上形势,对孩子进行家庭素质教育。

11. 误导孩子不负责任

人们常常可以看见这样的情形:孩子被板凳绊倒了,家长们赶紧跑过来,打板凳,安抚孩子。殊不知,这样只会使孩子学会抱怨他人、不负责任。对待这样的情形,不同的国家有不同的方式,而不同的对待方式又造就了孩子不同的人格特征。比如美国的家长是“没看见”,不去干预,孩子学会的是爬起来走,独立性强;日本的家长是批评指责,孩子学会的是寻找原因,承担责任。

其实很多事情家长是不必急于出面的,让孩子学会自己的事情自己做、自己的责任自己担。比如把小伙伴的东西弄坏了,不必掏钱给他赔,让他自己用零花钱去赔;玩具弄丢了,不要急着给他买,让他承受丢三落四的后果。多承担些责任,孩子才会长大。

12. 自以为孩子幸福

很多家长认为现在的孩子吃得好穿得好,肯定感觉很幸福。但幸福不幸福,难道不是只有孩子自己说了算吗?据调查,孩子在下述三种情况下最不开心:

(1)父母吵架离婚时。孩子很惊恐,不知所措,又担心自己没人要。

(2)没人玩时。特别是乔迁新居后,父母给孩子很多限制,墙上不许画、地板上不能拍球、卫生间里不许玩水,更不能领着同伴来胡闹。到最后,很多孩子都想回老房去住。

(3)做不想做的事。被父母逼着、哄着学画画、弹琴、上各种培训班。

安全感、交往、自由都是儿童的基本心理需要。这些需要没有被满足,孩子吃穿得再好也不会感到幸福。孩子总会有自己的小烦恼,父母应注意观察孩子的情绪,肯定、

鼓励孩子表达情绪,帮助调整情绪,给孩子真正的幸福。

13. 不让孩子干一点家务活

现在的家长们,尤其是只有一个独生子的家长们,舍不得让孩子干一点家务活,或者认为孩子没有必要干什么家务活。自己统统包揽或者全部交给保姆。其实,家庭教育的最终目的是帮助孩子脱离父母走向独立,成功地构筑自己的生活。而干家务活正是增强他们的能力、自信与责任感的有效途径。比如,当孩子3岁时可以让他们端板凳、递用具,4~5岁叠衣服、理床铺,6岁收拾桌子、整理房间,10岁的孩子就应该让他们固定地承担家里的某项劳动了,如收拾饭桌、倒垃圾。总之,孩子是家庭成员,就应该让他对家庭尽义务。

根据调查,目前儿童每日劳动时间是:美国1.2小时、韩国0.7小时、法国0.6小时、英国0.5小时、日本0.4小时、中国0.2小时,德国甚至将6岁以后让孩子参与家务劳动写进法律。中国几乎是世界上城市儿童劳动时间最少的国家了。中国的家长们应该反思了。

14. 互相拆台

教育孩子的时候,常常出现这样的场景:孩子犯了错误,父母要严惩,而爷爷奶奶不让;爸爸要追究到底,而妈妈容易心软护犊;更有甚者爸爸重罚过后,妈妈悄悄带孩子去饭店吃美食以示慰劳。教育孩子时的互相拆台,会使教育功效事倍功半。所以家庭在教育孩子的问题上要预先协商,达成一致,万不可当着孩子的面相互指责。另外,教育孩子时家长的态度不可朝令夕改、反复无常。比如高兴时孩子犯再大的错也能原谅,不高兴时孩子犯一点小错也揪住不放;或者一段时间放任自流、不闻不问,一段时间又十分苛刻。结果孩子往往不去关注教育的内容,而是小心地揣摩家长的情绪。这样的孩子怎么会有健康的发展呢?

● 婴儿的心理特点与教育

婴儿期是指人从出生到1岁的时期。婴儿出生后主要依靠皮层下中枢来实现非条件反射,如食物反射、防御反射及定向反射,以保证内部器官和外部条件的最初适应。婴儿期由于神经髓鞘不完善,兴奋特别容易扩散,故婴儿易激动。

出生后两周左右,随着脑的不断发育,新生儿出现明显的条件反射。出生两个月以后,婴儿的情绪开始发展:当吃饱、温暖时,婴儿就露出活泼而微笑的表情;反之,婴儿就会哭闹。因此,这一时期父母应经常和婴儿交流,多给予关心、照顾和抚爱,提供适当的玩具和安静舒适的生活环境,积极培养儿童良好的情绪状态。出生4个月后,婴儿就开始能够分辨出成人的声音,并开始发出一些声音以回答成人。并会听到母亲说话的声音就兴奋地咿呀起来;5~6个月婴儿由于条件反射的建立和发展,出现了短暂记忆的表现;7~8个月起,婴儿逐渐能够将某些词的声音与相应的实物或动作联系起来;10~11个月起,婴儿开始懂得词的意义、对词的内容发生反应、模仿成人说话,词开始成为信号。所以,这个时期成人在与婴儿接触时应尽可能不断地给予婴儿语言刺激,尽快开发婴儿的语言能力。

对婴儿最重要的人是母亲,没有人可以取代。婴儿出生前,母亲的子宫是一个完美的生活环境;出生后,新的外在环境使婴儿本能地意识到生存的挑战。新生儿没有独立生存能力,完全依赖母亲的呵护。如果得不到母亲的哺乳和及时的关爱,婴儿便感觉到死亡的威胁。母亲的呵护是婴儿最基本的需要,如果得不到满足,婴儿的心理就会受到伤害。

妈妈们应该尽可能地给予新生儿无微不至的关怀和照料。对一个婴儿,怎样关爱也不会宠坏的。如果妈妈不能时刻陪伴孩子,请孩子的父亲、祖父母、外祖父母或尽职的保姆亲戚照料孩子,也可以减少对孩子的伤害。

婴儿的妈妈应特别注意避免以下两个误区。

(1)不要对婴儿忽冷忽热。有些妈妈工作繁忙,有时对孩子呵护有加,有时却好几天见不着面;有些妈妈情绪不稳定,有时对孩子好,有时却嫌孩子烦人;还有些妈妈过早训练孩子按时吃奶的习惯,即使孩子饿了,不到时间也坚持不喂奶。

忽冷忽热的妈妈,往往在婴儿不断哭闹的情况下才给予食物和呵护,没有给孩子充分的安全感。于是婴儿害怕被遗弃,总是想努力哭闹,以吸引妈妈的注意,逐渐形成了依恋心理。依恋儿成年结婚后,强烈的依恋倾向便会倾泻到配偶身上:占有欲极强,要求配偶时时刻刻关注自己,无休止地需要亲密;对配偶爱恨并存、怨气冲天;总在埋怨对方辜负了自己的爱,试图用生气、吵闹和威胁迫使对方关心自己;他们嫉妒、猜疑,无论对方如何表白,就是不信任;不能忍受被忽视,害怕被遗弃。这样的夫妻生活不会幸福。

(2)不要对婴儿持续冷漠。有些可怜的小家伙,是在妈妈不情愿的情况下降生的。因此出生之后就要面对妈妈的懊恼、失望和冷漠。她们往往把孩子看作自己不幸的根源。冷漠的妈妈对婴儿的心理健康发展很不利。

如果不幸降生到冷漠妈妈身边,婴儿对享受妈妈呵护的渴望就会变成失望和痛苦,逐渐形成了回避亲密接触的自我保护方式。他们不常哭闹,似乎很容易满足,给什么吃什么,没有更多要求,不在乎别人是否关心。这样的婴儿看起来很独立,实际上是否定自我的需要。妈妈或许还会为孩子早早表现出的“独立性”而骄傲呢。可是,当孩子长大成人,这种独立性便会发展成孤独型人格。他们否认自己的情感甚至物质需要,性格冷漠甚至冷酷,没有情趣。恋爱的时候,刚开始可能表现出一些热情,但是亲密关系确立后,因为恐惧亲近,他们又会冷漠和退缩。他们较少物质需要,富于独立和忍耐性,在事业上往往很成功,可是内心的孤独和痛苦始终挥之不去。

● 学前期儿童的心理特点与教育

儿童的学龄前期是指儿童从3岁到6~7岁这个年龄时期。这一时期是儿童进入幼儿园接受教育的时期,也就是正式进入正规学校学习之前、为接受学校正规教育做准备的时期。

学前期儿童在幼儿期心理发展的基础上,独立意识增强,并初步形成参与社会实践活动的愿望和能力,比如,愿意并且已有能力帮助父母做些拿板凳、吃饭前拿筷子等事;独立生活能力有了很明显的发展,比如可以自己穿衣、吃饭、收拾玩具、当值日生等等。

进入幼儿园后,独立生活能力进一步提高,产生了新的心理需求,促进了其心理活动的进一步发展。

(1)渴望独立活动的心理需要和学龄前期儿童从事独立活动的经验与水平不足之间产生了矛盾。这是学前期儿童心理上的主要矛盾。而游戏活动就是解决这一矛盾的主要活动形式。在游戏活动中,儿童心理的主要矛盾逐步得到解决,从而也就推动儿童心理不断向前发展。另外,通过帮助教育,在不断提高其社会活动水平的过程中促进了其心理向新水平发展。反过来,心理的发展又使他们活动能力不断提高。这是学龄前期儿童心理发展的突出规律。

(2)随着心理过程的不断发展,学龄前期初步具有了分析、综合与抽象概括能力。这使他们在游戏等活动中,初步学着运用逻辑思维。不过由于知识少、经验不足,尚不能有意地调节和控制自己的行动,即心理的稳定性比较差。

(3)学龄前期的个性特征已开始形成。

另外需要注意的是,学前期儿童的安全感问题。所谓安全感,既包括对生理安全的体验,也包括对心理安全的体验。涉及人身安全、活动安全、危险性、威胁与惩罚、尊重、依赖、信任等多方面。安全感是整个儿童期心理健康发展的重要基础,对学前期儿童尤为重要。安全感有利于学前儿童形成积极的认知愿望;安全感是学前儿童乐于交往、与人建立积极情感关系的保证;安全感决定儿童对群体的归属感;安全感会影响儿童的价值观的形成。

那么什么做法容易使儿童缺乏安全感呢?

(1)过度保护孩子。现今的孩子多为独生子女,因而备受呵护。由于家长们或幼儿园老师们对孩子过度保护,过分夸大环境的不安全性,致使孩子即使在没有任何危险和威胁的情况下,也体验到了不安全感,不敢面对任何困难,动不动就退缩和回避,甚至出现社会适应困难。

(2)家庭冲突和暴力。家庭成员之间的关系,尤其父母之间的关系,会对孩子的安全感产生直接影响。夫妻之间相互尊重、和睦相处,有利于孩子保持平和的心境;而夫妻之间经常吵架甚至拳脚相加,则会把家变成孩子烦恼的根源,使他们经常处于惶恐不安之中,影响儿童以后的健康成长。

(3)不能为儿童提供安全的居住和活动环境。由于对儿童安全感的认识和重视程度的不同、家庭经济条件的差异等原因,不同儿童的生存与活动环境也不一样。当儿童自身或其父母意识到所处环境的不安全性时,有的儿童就会产生不安全感和畏惧心理,久之会使儿童缩手缩脚。

(4)动不动就威胁和惩罚孩子。棍棒教育早已被人们所反对,至今仍有许多家长和教师把它作为灵丹妙药来对付孩子,甚至对学前期儿童滥施威胁和惩罚。当成人威胁或惩罚儿童时,会对儿童心理的发展产生消极的影响。

可以看出,儿童的不安全感多是人为因素造成的。既然如此,可以采取一些措施增加其安全感。

(1)给予无条件的积极关注。儿童可能因为担心失去父母和老师的爱而产生焦虑和不安。因此,不论儿童的言行举止是否令人满意,家长和幼儿园老师要无条件地、积极地关注孩子。

(2)提供安全舒适的成长环境。学前儿童生活与学习的环境主要是家庭和幼儿园。因此,家长和幼儿园老师要负起责任,既要为儿童提供一个安全舒适的物质环境,也要为其发展创造和谐的心理氛围;安全舒适的物质环境包括稳固的住房,温馨舒适的房间设计布置和室内的采光照明,美丽的校园环境,良好的饮食卫生条件,各种器具和设备安全等等;和谐的心理气氛,包括家庭成员之间的和睦相处、互相关心,夫妻之间的恩恩爱爱,幼儿教师的真诚热爱、关心和良好的教育等等。

(3)鼓励探究行为。学前儿童的认知动力强烈,好奇好问、乐于探究。在为他们创造安全的活动环境的基础上,家长和教师还应允许和鼓励他们对一定危险情境的探究行为,培养其冒险精神、增强其安全感。仅仅因为怕出危险而过多地限制儿童的探究行为,会压抑儿童的探究倾向,导致其个性的不健全。

(4)实施心理辅导。学前儿童有不安全感是正常的和必要的,但如果不安全感太强,对不该怕的也怕,就有必要通过心理辅导来增强其安全感。此类儿童的家长或老

师也应该积极向有关专家进行咨询,帮助纠治孩子的不良心理倾向。

总之,安全感对于学前儿童的心理发展至关重要。当儿童缺乏必需的安全感时,家长和幼儿园老师们要积极寻找原因,采取适当的措施,培养或增加其安全感,排除其不应有的不安全感,保证儿童的健康成长。

◎ 培养儿童自信心,克服自卑感

自信心是儿童健康成长的翅膀,是积累社会阅历与经验的通行证,也是走向成功的金钥匙。拥有自信的儿童,能够客观地认识自身的优点与缺陷,并为自己的优点而自豪,为纠正缺陷而努力。父母作为孩子最忠实的呵护者,一定要引导孩子多接触积极的东西,培养孩子的自信心;帮助孩子克服消极情绪,消除自卑感。

1. 父母要提升自身的自信心

孩子的自信心来自于后天的熏陶与培养。如果父母都自信心不足,如何熏陶和培养教育孩子呢?因此,父母要积极提升自身的自信心。假如你是一位自信心不足的父亲或母亲,应该如何做呢?

(1)总结出你的父母曾经做过的帮助你树立自信心或削弱自信心的事,继承你父母好的做法,摒弃坏的做法。

(2)寻求专家的帮助。

2. 积极回应孩子的暗示或要求

如果孩子给出一个暗示或提出一个要求,比如要吃东西或不舒服而哭泣时,父母都能迅速地作出回应,孩子就会感觉到自己的力量和存在。“有人会听我的,会照顾我,我是有价值的。”在浓郁的爱中,孩子的自信心就会无形地树立起来。因此,父母应该积极主动地回应孩子的暗示或要求。这是树立孩子自信心和自我价值感的关键。

但让孩子学习如何面对挫折也是非常重要的,不要将积极回应当成一味地姑息纵容,那样培养的不是孩子的自信心,而是自我中心意识。

3. 经常积极的评价孩子

给予孩子积极的评价,对于树立孩子的自信心也是十分有意义的。积极向上地评价孩子,他就会积极向上地看待自己 and 对待别人。

当孩子偶尔犯错的时候,父母不能只是责骂,还应该坚定而严肃地告诉孩子错在哪里、不犯这种错误的好处在哪里。这种积极的教育态度和方式会触发孩子的自我意识,改变自己的错误行为。

4. 培养孩子的责任心

拥有责任感是对自己价值的认识与肯定,是自信的表现。培养孩子的责任心是树立其自信心的重要途径。

平时父母应该多让孩子做一些力所能及的事,让孩子感到自身价值的存在。比如,可以将就餐前整理餐桌的任务交给自己三四岁的孩子。当看着每个人面前整齐的碗筷和大家的笑脸的时候,孩子就特别满足,特别自信。

5. 鼓励孩子勇敢表达自己的情感

鼓励孩子勇敢表达情感,并不是纵容孩子随心所欲地发泄情绪,而是要鼓励和引导其在表达情感和控制情绪之间寻求平衡。

当孩子想要表达情感的时候,父母应高兴地给予孩子机会,接受他的情感,并和他积极交流。比如,孩子抱着已经破损的玩具娃娃走到你面前,拽着你的衣角说:“爸爸,你看看我的宝宝生病了。”此时,即使你再忙碌也不能不理孩子,要马上停止工作,

轻拥着孩子说：“是啊，真替你难过，你的宝宝真的生病了。爸爸一定给你治好它。”如此真诚对待孩子的情感，他的自尊心和自我意识就会提升。

6. 激发孩子的天赋

孩子如果拥有某种天赋或一项特长，他的自信心就比较足，而这种自信的力量也可转移到其他的工作、学习与游戏中。作为父母，要善于发现孩子的天赋与特长，并帮助他不断地巩固与提高，树立他的自信心。

7. 和孩子一起游戏

父母要常和孩子一起游戏，并且要注意让孩子尽情发挥他的创造性。因为孩子在自发创造中游戏会比在成人引导下游戏更加集中精力，更能增进其自信心。在游戏中，父母要把精力集中在孩子身上，让他感到快乐，否则孩子会很失望，觉得自己对你并不重要。可以说，陪孩子游戏是一种神圣的职责，因为你正在培养一个人才。

8. 帮助孩子交朋友

好的朋友对孩子的价值观与自我形象会产生良好的影响。因此，父母应该积极帮助孩子结交真正对其健康发展有积极作用的朋友。

当孩子有找朋友的意思时，父母可以有意安排一些比较适合的集体活动，为孩子的好朋友们敞开大门。通过这些集体活动，家长可以更好地了解孩子，观察孩子的社交能力，总体上了解孩子的个性。当孩子不慎交上不适合的小朋友的时候，家长最好给予适时的干预。

9. 直呼其名

名字里蕴藏着人的自我意识。直呼孩子的名字，而不是整天“宝宝”“宝贝”地叫，会增强孩子的自我意识和自信心。那些自信心很强的孩子往往都会直呼朋友的姓名，甚至成年人的名字或头衔。这是因为他们本身的自信心在鼓励他们更加直接地与他人交流。

10. 不要轻易给孩子定性

儿童的个性是发展着的个性，并没有定型。因此，父母随意给孩子定性是不正确的，会伤害和误导孩子。比如说孩子偶尔一次胆小，有的父母就时常提起，慢慢地给孩子贴上了胆小的“标签”。久之，孩子也觉得自己天生胆小，常常拿它来当作失败和退缩的借口。

父母要多为孩子创造机会，积极鼓励孩子，帮助孩子勇敢地尝试。当孩子有过几次成功体验之后，就会“恍悟”：原来我并不胆小。逐渐地，胆小的标签就会被揭去，而被自信所取代。

● 克服儿童“学校恐惧症”

案例一

活泼好动的小明样样讨人喜欢，就是经常逃学。父母为此伤透了脑筋。训斥、哄骗甚至打骂，都不起作用。一到上学时间，小明要么头晕，要么肚子疼，只要答应不送他去上学，他的病就一下子就好了。即使被迫去上学，他也经常逃学去玩耍。

案例二

小华刚入小学时天真活泼，认真好学，家长没有过多操心。后来，为了让他有个更好的学习环境，家长把他送到了一所重点小学，以为孩子会更加好学，成绩会更好。可结果恰恰相反，过去小华回到家里总是自觉地先做完作业，然后才去玩，可现在常常望着作业发呆；过去回到家里总是滔滔不绝地与父母讲同学、老师和学校的各种趣事，而

现在变得沉默寡言。学习成绩逐渐下降,小华对上学的恐惧也逐渐增强,于是经常逃学、生病,让家长十分苦恼。

上述两个例子中,孩子的问题就在于“学校恐惧症”。

学校恐惧症是儿童恐惧症中的一种,主要表现是:害怕上学,害怕参加考试。如果强迫恐惧症儿童去上学,他们会产生焦虑情绪和焦虑性身体不适,如面色苍白、心率加快、呼吸急促、腹痛呕吐、便急尿频等;如果同意他们暂时在家休息,焦虑情绪和不适症状很快就会得到缓解。孩子怕上学,可又深知不上学不行,于是内心产生了解不开的矛盾,很容易表现出心率加快、呼吸急促、腹痛呕吐、便急尿频等身体不适症状。如果此时家长把孩子当成病人,会使孩子形成习惯反应,同时会给孩子“有病”的消极心理暗示,逐渐形成虚弱自我意识,易使孩子失去自信,不利于他们心理的健康成长。

引起学校恐惧症的原因很多,既有内因也有外因。内因主要在于孩子的性格缺陷,如胆小多疑、过于谨慎敏感等。外因有二:一是家长的溺爱,致使孩子独立性差,难以适应学校生活;二是家长、老师对孩子期望过高,超出孩子心理承受能力而逐渐使其形成焦虑、自卑等心理问题,因而害怕学校、不想上学。

家长在确定孩子患上学校恐惧症后,就应帮助孩子重塑自信,让孩子确信自己没病,是个十分健康的孩子。要积极帮助孩子克服学校恐惧症,但不可操之过急,要循序渐进,可按孩子的恐惧程度由轻到重实施以下步骤:

首先,请同学或请老师来家里辅导孩子。

其次,家长先陪孩子在教室学习,然后让孩子自己在教室学习,逐渐让他在教室和几个同伴一起学习。

再次,让孩子在教室由老师单独辅导,或在教室和几个同伴一起听老师辅导。

最后,让孩子在教室正常上课。

具体纠正步骤可根据孩子的实际情况作出相应调整。

● 儿童从众心理

从众心理,是个人在真实或臆想的群体舆论压力下,在认识和行动上不由自主地和大多数人趋于一致的心理现象。人们常说的“入乡随俗”“随大流”“人云亦云”等便是从众心理的写照。

大多数人都具有从众心理。不同的从众心理会产生不同的效果。据此可把从众心理分为积极型和消极型两类:积极型从众心理能够推动人们对事物的积极认识,消极型从众心理则起到阻碍作用。

根据心理学研究,儿童从7岁至青春期最容易从众。因为,这个时期儿童的受暗示性和模仿性最强烈。因此,在某一群体中的儿童很容易受到多数人的意见或行为的影响而盲目跟从。然而,由于儿童年龄小,知识和社会经验都比较缺乏,尚不具备正确的认知能力,因而分辨不出外界影响是否健康,往往会养成不良的思想和行为习惯。比如,不少高年级学生在学习团结友爱、互相帮助的作风时,把“哥们儿”的恶劣作风也带进校园。他们今天你请我一个面包,明天我请你一瓶可乐,甚至聚在一起喝酒行令,类似这种事情时有发生。

所以,把握好儿童的从众心理,扬长避短加以运用,发挥其积极作用、消除其消极影响,意义重大。

1. 培养团结向上的健康集体,促进儿童产生积极从众心理

在一个儿童班集体或群体中,大家意见多数一致时,个人就很容易从众。可以利用儿童的这种从众心理特点,加强对集体的教育与培养,促进儿童产生积极的从众心理。

(1) 建立健康向上的集体。健康向上的集体具有巨大的教育力量,最容易使个人克服坏思想和坏习惯。建立了健康向上的集体后,教师就可以通过集体去影响学生,使他们产生积极的从众心理,从而去模仿、接受、采纳正确的思想行为,达到教育学生的目的。前苏联教育家马卡连柯称这种教育方法为“平行教育作用”。

(2) 帮助少数后进儿童进步。利用儿童的从众心理,可以引导小部分后进生与集体先进成员进行比较,帮助他们发现自己与先进成员的差距,激起他们的积极从众心理,达到促使其进步的目的。比如,少数小学生书写很不工整、规范,自己通常觉察不到,如果老师请他们观摩全班学生的作业,他就会了解其中的差距,从而积极从众,改进书写。

2. 消除不良因素,矫正儿童的消极从众心理

不良的环境因素容易催生儿童的消极从众心理,因此应及早消除不良环境因素,使学生无众可从。另外,如果儿童有较强的独立自主性,也不容易产生消极从众心理。应主要采取下面两种措施:

(1) “枪打出头鸟”。在一个小班集体中,总会有几个捣蛋生,成为捣乱的“出头鸟”,很容易号召一帮学生一同违反班规校律。此时应该把力量放在教育几个“出头鸟”上,给他们小官衔,鼓励他们带好头,其他学生也会跟着学乖。

(2) 培养儿童的独立自主性。没有独立自主性,儿童就容易盲目从众。比如上课提问的时候,如果前面几位学生给出了同样的答案,其他被提问的同学即使不这样认为,也会做同样的回答。其实呢,这样的答案是错误的。家长和老师都应该积极培养儿童的独立自主性。

● 纠正儿童逆反心理

儿童的逆反心理是一种正常现象,是两代人之间某些不同观念碰撞的正常的心理过程。一般来讲,孩子在成长过程中会有两个逆反期:第一个逆反期是在孩子三四岁的时候,此时由于儿童自我意识和说话、运动及认知能力的发展,非常想自己尝试做一些小工作,可父母却不放心,限制孩子的这种愿望,故而孩子产生逆反;第二个逆反期是在青春期前后,此时孩子的逆反心理比第一逆反期更为强烈。有逆反情绪的孩子,通常表现为:频繁地大发脾气;与父母过度争吵;明显地对抗和拒绝大人的要求和原则;自己犯错或行为不当,却责怪他人;频繁发怒和怨恨他人等不合作、对抗与敌视的行为。孩子的逆反行为在家里和学校表现得尤其明显。

1. 父母的哪些行为会加重孩子的逆反心理?

父母的下述教育方法往往会加重孩子的逆反心理:

(1) 对孩子过于严厉。有些父母仍推崇“棍棒出孝子,不打不成材”的教育思想,时不时地讽刺、挖苦孩子,甚至动手打孩子,伤害了孩子的自尊心。导致的结果是要么使孩子变得怯懦,要么变得十分叛逆。

家长应该多理解、尊重孩子,把他们当成一个开始有独立意识的小伙伴,有事商量着来办,平等相待、循循善诱,以理服人、以情动人。

(2) 过高的期望。父母“望子成龙”、“望女成凤”的心切,可以理解,但是不可盲

目。许多父母为了自己的孩子将来能够出人头地,往往不考虑孩子的喜好与能力,强迫孩子学这学那,硬让他们去做他们一时还难以做到的事情,结果给孩子背上了沉重的心理负担,而且很容易引起孩子强烈的逆反心理,使其正常的才能也得不到发挥。

家长的要求与期望不可过高,应该比孩子的实际能力略高一点,让他们经过努力能够达成。这样,孩子不仅不会感到有心理重担,而且能够享受到成功的喜悦,增强自信心。

(3) 教训孩子喋喋不休。有些家长教训孩子的时候喜欢唠唠叨叨地说个不停,唯恐孩子听不见他们的话。结果,家长唠叨促成了孩子的逆反,即使孩子知道家长说得有理,也极不愿意听,而且偏会反着做。

父母在教育孩子时,应该简单明了、要言不烦,留给他们理解和调整情绪的时间,这样他们就相对容易接受大人的意见。

(4) 压抑孩子的好奇心。对于正在成长的孩子来说,世界充满了神奇。但有的父母不理解孩子的好奇心理,认为孩子在胡闹,甚至通过打骂来压制孩子。孩子的逆反情绪就会逐渐高涨起来。父母应该鼓励孩子去探索,认真对待孩子的问题。这样不仅不会使孩子逆反,还会使孩子变得越来越聪明。

不管是第一期还是第二期的逆反,家长首先应该理解孩子,真正从孩子的角度去考虑和帮助他们解决问题。一味地打压、把自己的观点强加给孩子是不行的,可能产生两种不良后果:遇事唯唯诺诺,或是执拗任性、胡作非为。

2. 如何纠正孩子的逆反心理?

除了注意避免以上四点教育误区外,家长还应该作出以下努力来纠正孩子的过度逆反心理:

- (1) 确定合理的、与孩子年龄相适应的限制,并坚持下去。
- (2) 与孩子发生冲突时要冷静,不要使冲突加剧,可以暂停或抽时间出去。
- (3) 用体育锻炼等来舒缓你的紧张情绪,避免向孩子发脾气。
- (4) 一旦孩子表现出合作与变通时,要给予他正面的表扬和鼓励。
- (5) 寻求与孩子老师的合作。
- (6) 必要时可以寻求儿科医生和心理学家的帮助。

● 如何应对孩子的“心理断乳期”

当孩子进入了青春期,你就会发现,“变”成了其显著特点。随着孩子的快速发育,不仅生理上在变,心理上也是变化剧烈。家长会发现,不知从什么时候起,孩子不听话了,而且专门与父母对着干,像变了个人似的。你要他这样,他偏要那样;家长多说他两句,他要么不理睬,要么就喊烦。孩子的这种逆反心理是其进入心理学上所谓“心理断乳期”的正常反应。

随着青春期的到来,尤其是第二性别特征的出现,以及社会活动增多和知识面扩大,孩子的心理活动也逐渐复杂,自我意识觉醒,独立活动的愿望变得越来越强烈。但由于缺乏生活经验,他们不能正确理解自尊,只是强烈要求别人把他们看作成人。如果这时家长还把他们当孩子来看待,他们就觉得家长不尊重他们,就会产生厌烦和反抗心理,作出对立行为。虽然他们的自我意识和独立性有所发展,但自我控制能力还比较差,因此常会无意识地犯错误。他们喜欢怀疑别人,其实没有依据;喜欢批评别人,但很容易走极端;喜欢发表见解,却又条理不清;喜欢与人争论,却又论据不足。

“心理断乳”的真正意义是摆脱对父母的孩子式依恋,走上精神的成熟与独立,也

是一个人的社会化过程。因此,父母在这一时期应该把爱孩子的重点放在帮助他们完成从孩子到成人的转变上。只满足于表面上了解孩子是不够的,家长必须学习一些心理学的知识,了解“心理断乳期”的实质,帮助孩子顺利度过“心理断乳期”。

(1)对于孩子消极的青春逆反心理,家长应根据孩子的心理特点,从行为和心理上进行引导,教育的方式要多样化。应该采用平等对话的方式,让他把心里话说出来,然后家长把自己的观点、经历讲给他听,让孩子自己进行比较。

(2)要理解信任孩子。家长要与他们建立一种亲密的、平等的朋友关系,要相信孩子有独立处理事情的能力;要尊重孩子的人格,充分利用孩子的“小大人”想法,针对家里的一些事情征求、听取孩子的意见;要尽可能支持他们,尤其在他们遇到困难、失败的时候,帮助他们分析事物、明辨是非,然后鼓励他们自己去正确处理。

(3)家长要作出表率。在孩子遇到困难和失败时,应多给予鼓励和安慰;孩子有了成绩,要及时给予表扬;家长自己有缺点和错误,应勇于承认,立刻改正,为孩子作出表率,使孩子从中得到启迪。

(4)家长应尽量避免与孩子发生正面冲突。在孩子发火时,家长应保持冷静。争论激烈时,家长应转移话题或采取冷处理方式,以免孩子萌发对立情绪,使逆反心理更强烈。但家长不能过于迁就孩子的不合理的要求和不良的行为,以防孩子以后总是用反抗的方式来要挟父母,达到自己的目的。孩子平静下来之后,在适当的时候,家长应心平气和地指出孩子的错误和不当之处,使孩子积极克服爱冲动的毛病。对于比较严重的反抗行为,家长可以采取奖赏训练的方法,强化孩子的顺从行为。

(5)鼓励孩子多参加有益于身心的集体活动。通过集体活动,孩子可以广交朋友,丰富、充实自己的精神生活,发展“自我”意识,正确、客观地评价自己,有利于培养活泼开朗的性格、真诚待人的品德,利于顺利度过断乳期。

● 家庭教育与中学生心理健康

中学生正经历身心巨变,与家庭之间的关系也发生着微妙的变化。曾几何时,家庭是自己温馨的乐园和安全的城堡,可是现在却成了家长的唠叨、管教、干预、限制等等构成的“监牢”。中学生们于是不停地抗争,总是想逃出“监牢”,划出属于自己的小天地,为了达此目的甚至离家出走。究其原因,青少年逆反心理严重,于是儿童时期教育不当产生的问题在青少年时期就爆发式地表现出来。另外,青少年过渡到成年期,在追求独立与建立自我的过程中,常会发生各种特殊的适应困难。

中学阶段是人身心急剧发展变化的时期,也是人一生最关键、最富有特色的时期。如何度过人生路途的“黄金时期”,是摆在每个家庭、每位中学生面前的重要课题。

那么,中学阶段家庭教育对中学生心理健康的影响究竟是怎么样的呢?根据一项针对高中生的调查,学生们认为对自己成长影响较大的前三位因素是:一是父母的影响;二是社会现实的影响;三是学校和老师的影响。可见家庭教育对中学生成长的影响是十分关键的。

1. 父母教养方式与中学生的心理健康

调查研究证实,父母的教养方式对子女的心理素质、生活习惯、学习行为、各项能力等的发展有直接影响,是影响其心理健康和人生成就的重要因素。

我国著名心理学家王极盛教授根据调查指出,家长对子女的教养方式可以分为四种类型:

(1)理解民主型。对孩子从小到大没有打骂,能理性地指导孩子成长,在做人上

要求孩子做一个正直有用的人。学习上,对孩子要求不那么多,只需尽力,不施压力,不要求孩子必须考多少分;为了给孩子创造好的学习环境,有的家长自己不看电视、少说话。

(2)过分保护型。什么事情都由父母代劳,帮助孩子解决一切问题,即溺爱型。家庭溺爱会熄灭孩子的创造欲望,处处需要别人指点与帮助,智力发展受限;使孩子的心理得不到正常、积极、自由的发展,从而懦弱、依赖与无能。

(3)严厉惩罚型。教育孩子态度生硬、言语粗鲁、方法简单,强迫子女接受自己的看法与认识,常挖苦责备,甚至打骂孩子,损伤孩子的自尊心。此种教育方式较以前有所减少,但仍然存在,会使孩子的心理自卑、性格压抑,遇事唯唯诺诺,缺乏独立自主的能力,影响孩子健康人格的发展,同时可能使孩子像父母一样粗鲁、冷酷,不能和他人和睦相处。

(4)过分干涉型。过分限制孩子的言行,逼迫孩子按父母的想法和意愿去活动,不能超越父母的指令,从而使孩子缺乏独立思维,做事没主意,人云亦云,心理得不到健康发展。

2. 家庭价值观念与中学生心理健康

人的行为受其价值观念的影响。重视教育的父母不仅会身体力行做对孩子有益处的事,在日常家庭生活中也会灌输教育重要的价值观念。孩子的学业进步受到父母的重视,孩子学习的兴趣自然会增加。他们喜欢在学习过程中体验攻克难题的喜悦、获得知识的满足,在学校的各种活动中也都能积极主动、兴致勃勃,感到学习活动本身就是一种享受。因此,这种家庭教育下的学生通常学习成绩优良,心理素质也比较好。

然而,在大力发展经济的背景下,有人短时间暴富起来,知识分子的经济收入与这些人相差悬殊。这种知识贬值、脑体倒挂的现象,使一部分家长认为“读书无用”,对孩子读书缺乏家教,只忙于自己赚钱,对教育价值的判断采取了功利主义的态度。另外,还有一些家长对学校片面追求升学率、学生课业负担过重等问题缺乏全面认识,牢骚不满,影响了孩子对学校生活的兴趣,使孩子产生了厌学、彷徨、无奈、痛苦等心理问题。

3. 父母的期望与中学生心理健康

研究发现,孩子能力的发展、学业成就高低与父母的期望值成正比。父母对子女要求或期望越高,同时在子女成功时给予鼓励、失败时给予惩罚,则子女的进步动机就越强烈,成就越高;反之则较低。

根据上面提及的调查,中学生学习动力有这样的分布:社会竞争激烈,个人要争取一个理想的工作占 55.48%;不辜负父母的期望占 15.24%;同学间的升学竞争很激烈占 12.8%;为了祖国的富强与社会的发展占 10.36%;改善家庭生活的现状,报答含辛茹苦的父母占 6%。

可见,学生的学习动力及对自己的期望值与社会和家庭对他的期望值密切相关。

但期望值不可过高,否则孩子会产生很大的心理压力,甚至产生焦虑症,尤其是考试焦虑症。如果父母对子女的发展限度、能力大小及兴趣不十分了解,却有很强的虚荣心,就容易对子女寄以超出其能力限度的期望,形成子女的心理压力和焦虑。如果学校的领导和教师又把眼睛盯在学生的考分上,一心想让学生在考试中拔尖扬名,则学生的焦虑心理将更为严重。据 1998 年的一项调查,中学生心理紧张的原因,来自父母方面的占 43.6%(其中被父母错怪、误解的占 15.1%,父母感情不和的占 12.1%,受父母打骂训斥的占 7.3%,父母抽烟的占 2.1%,父母要求过高的占 2.4%,被父母强迫做某事的占 1.9%,被父母批评占 1.9%),来自学习上的占 11.3%(其中考试成

绩不好的占 8.8%,作业太多占 1.5%,家庭学习环境不好的占有 1%),来自家里其他成员的占 8.7%。

父母应全面衡量子女的能力,给予适当的期望,并根据期望采取积极的教育方式,将更有利于孩子的学习和身心发展。

4. 家庭素质教育不可忽视

著名心理学家丹尼什把孩子的成长生动地比喻为一棵树的生长:心理就像树根一样,虽然看不见,但却非常重要;看不见的部分关系着一棵树的高大强壮,关系着一个人的生存发展。他指出,树根的成长期是 5 年至 15 年,15 年后才是树干与树叶的成长;一个孩子心理建设的重要成长期也是在人生的头 15 年。在生命最初的年头便学会自我约束、不自私、做好人,将会使孩子的一生充满人性的光彩。

我国目前的家庭教育方式有 3 成以上属于溺爱型,也就是说至少有 3 成以上的孩子的心理可能得不到健康发展。父母们必须重视孩子的心理健康教育,实现学校素质教育与家庭素质教育的同步进行。如果我们的家庭教育观念不向素质教育转变,那么我们的下一代在心理承受能力、学习能力、生活能力、工作能力方面都会存在严重问题。

● 家庭心理教育应从负两岁开始

我国未成年人的心理健康状况堪忧。近年对全国 22 个城市、24 000 名 4~16 岁儿童的调查表明,心理问题发生率为 10.2%~14%。据此估计,我国 3.67 亿未成年人中,有心理健康问题者达 4 千~5 千万人。上海的调查显示:中小學生有心理健康问题的占 21.6%~32%。突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应等问题;78% 的 6~12 岁的孩子不开心;14~16 岁的学生抑郁症患病率为 4.7%。未成年人的心理健康问题不仅妨碍他们自身成长,增加教育的难度,而且影响其未来子女即再下一代国民素质的提高,还可能引发恶性事件,给家庭、学校、社会带来不幸、不和谐、不安定因素。

家庭心理教育对未成年人的心理健康发展至关重要。因此,要保证孩子的心理健康,得先要保证其父母的心理健康才行。心理健康教育应该首先从成年人开始,其次才是未成年人;首先从父母着手,优化子女先天因素和家庭教育,其次学校和社会才能有效介入。这正是“家庭心理教育从负两岁开始”的含义所在。

1. 优化先天遗传因素

研究证明,心理异常与先天遗传因素相关,比如躁狂抑郁症与遗传因素有关,焦虑症与强迫症在患者亲属中发病较多等。因此,预防儿童心理异常应该从源头抓起:青年男女从择偶开始就要具有优生优育观念和知识,以尽量减少未来子女心理异常的不良先天因素。

(1) 积极进行遗传咨询。择偶咨询、孕前咨询、孕早期咨询等,以预防性优生为目的,帮助当事人了解男女双方及先辈是否患有心理、精神疾病,以便对是否适合结婚生育作出决策。青年男女择偶和怀孕前应积极进行咨询。

(2) 积极参加婚检。婚前身心健康检查是预防先天性生理心理疾病的重要措施。目前虽然婚检自愿,但建议人们应在结婚前积极参加。相关社会机构和团体应该行动,大力宣传有关科学知识,使更多的未婚夫妻自愿进行婚检,对遗传性心理疾病患者和有家史者及时治疗。另外,建议对自动做婚前体检和心理健康测量的未婚夫妻给以适当形式的鼓励。

(3)做好受孕准备。结婚之后,应在做好物质准备和心理准备之后,选择最好的时机进行生育。

(4)注意孕期心理保健。研究发现,孕妇的心理健康状况直接影响胎儿身心发育。影响孕妇心理健康的因素主要包括:孕妇的年龄、职业、学历、嗜好、孕次、妊娠月份数、早产史、病史、服药史、家庭史,配偶的职业、嗜好、生活习惯,以及生活环境、心理氛围等。孕妇情绪不稳定、分娩态度消极和较少的社会支持等状况会降低其心理健康水平,使胎儿“内生活环境”产生不良变化,严重干扰胎儿生长,导致先天畸形或出生后发生心理障碍。因此,孕妇应特别注意孕期心理保健,积极进行心理健康状况检测,有针对性地接受心理保健指导,保持最佳心理状态。

2. 改善出生环境

医院和其他相关机构应加强临产孕妇的心理护理,帮助解决恐惧、焦虑等生育心理问题。美化生育环境、尽量满足孕妇的心理需求,可以使孕妇心情舒畅、精神愉快,形成最佳临产心身状态。另外,要注意布置好新生儿呱呱坠地时的外界环境,因为新生儿脆弱的神经系统易受其微妙影响。要改善产房和育婴室环境,使婴儿一出生就与父母进行情感交流,感受周围人们的关爱。新生儿父母要注意改善家居条件,使产妇和新生儿出院后能在家中舒适地生活。

3. 提高素质,改善家庭教育环境、观念和方式

家庭教育是影响孩子心理健康的主要后天因素。家庭人际关系不和谐、家庭成员有不良嗜好或反社会行为、夫妻离异等状况,都会使未成年人心理健康发展受阻。违法犯罪青少年大多数出自不和睦家庭和单亲家庭。家庭教育观念和方式的偏差(如过分宠爱、过分放纵、过多干预、过高期望),教育内容的偏颇(如重智轻德、重技艺轻习惯),也导致儿童心理障碍。

只有心理健康的父母才能培养出心理健康的孩子。教育未成年人应从提高成年人素质入手。

● 家庭暴力与青少年心理障碍

案例:小敏的不幸^①

小敏是在爸爸妈妈打架的阴影中长大的。爸爸常常喝得醉醺醺、深更半夜才回来,可回来后就会找事,没头没脸地打妈妈。每当他们的“战争”爆发,小敏都躲在角落里,吓得浑身发抖,战栗着茫然不解地望着这令人心惊的场面。

后来,从母亲的哭诉中小敏了解到,从爸爸提升局长后,父母的家庭地位发生了明显的变化。爸爸经常不回家。开始妈妈以为爸爸工作忙,可后来发现,爸爸在外面“包二奶”,回到家就要求跟妈妈离婚。妈妈不同意,爸爸就大打出手。善良的妈妈为了小敏和家庭的完整,一直含屈忍辱、委曲求全,但换来的是更加肆无忌惮的暴虐。

小敏渐渐长大了。她无法摆脱父母那持续不断的暴力场面。爸爸的暴力行为使家庭失去了往日的欢乐祥和。更为严重的是这种持续不断的家庭暴力对她的心理产生了不良影响。母亲终于忍受不了父亲的暴力,与父亲分居。从此,父母不再说话,如同两个陌生人一般。父亲开始了对母亲长达10年的精神虐待。

小敏不理解父母的是是非非,更无法体验他们的酸甜苦辣。但是,在她幼小的心

^① 案例来自《当代健康报》。

里却埋下了仇恨的种子,使她那颗天真幼稚的心灵开始变得冷漠、无情。她开始崇尚武力,憎恨男人。在她的心目中,谁的拳头硬,谁就是强者。在学校她表现出很强的攻击行为,打同学、骂老师。她甚至讨厌母亲的懦弱,讨厌自己是一个女儿身。

当20岁的小敏感觉到自己与其他的女孩不一样时,她开始痛苦,内心有一种无法摆脱的强烈的愿望。一方面,她希望拥有一份属于自己的幸福生活,那就是做个正常的女人,交一个爱自己的男朋友;另一方面,她又不希望自己是一个真正的女人。她讨厌女人,可又不喜欢男人。她常说的一句话是:女人就是弱者。她在这种痛苦和矛盾中煎熬着……

因为家庭暴力、精神虐待,一个花季少女的心灵背上了沉重的包袱,人格出现了明显的障碍,多么惨痛的教训啊!青少年正处在身心发育的巨变期,情绪变化大、控制能力差,没有明辨是非的能力,家长的行为会对孩子的心理产生很大的影响。家庭暴力会使孩子性格粗暴、情绪压抑,并产生崇尚暴力的心理,甚至会出现性心理障碍,如异性癖或同性恋行为。一旦这样的心理形成了,就很不容易矫正。心理学家研究表明,青少年的攻击行为具有可预见性和持续性:6~10岁儿童的攻击行为可以预示其10~14岁时的表现,甚至8岁时的攻击行为,可以预示到其30岁的攻击行为。青少年一旦出现这样的不良行为,如果没有很好的教育和干预措施,将会影响青少年一生的生活。

第二节 理好夫妻关系

● 夫妻关系与家庭生活

案例:有一对平凡的夫妻平淡地生活着。妻子怀孕大概六七个月的时候,有一次她弟弟找不着了。在接到她父母家的电话通知后,她不顾一切地冲出屋子四处寻找,尽管当时外面正下着大雨。丈夫惊恐地跟在妻子后面,看着她怀有身孕却拼命疾跑的背影,尽管没有说一句话,可内心充满了责怪与痛苦。还有一次,她的父亲生病了,她就丢下同样也在生病的丈夫和嗷嗷待哺的孩子,整日守在父亲身边。类似的事情很多很多。后来,丈夫提出离婚,之后找了一个似乎各个方面都不如前妻的女子结婚。他原来的妻子很不理解,丈夫就对她说:当你怀着我们的孩子拼命寻找你弟弟的时候,我有一种强烈的感受,我们爱情的结晶竟不如你那早已成人的弟弟重要;当你丢下我和孩子去照看你父亲的时候,我觉得自己、孩子在你的心目中远不如你的父亲重要……我忍受不了这样的生活。

一定要摆正夫妻关系在家庭生活中的位置,正是这个故事所要警告我们的,所谓夫妻关系,是指男女两人通过合法的结婚手续在性生活、社会生活和经济等方面过着共同生活的关系。在众多的家庭关系中,如父子关系、母女关系、婆媳关系、妯娌关系、夫妻关系等等,夫妻关系应该是第一位的。这是由夫妻关系的特征所决定:

(1)夫妻双方以公认、合法的形式进行性生活,这是夫妻关系的最大特征。尽管性生活只是夫妻关系的一部分,但没有性生活的夫妻关系显然是不正常的;其他家庭

关系是无法和夫妻性关系相比较的。夫妻双方以身相许,男欢女悦,因性生活的特殊亲密性而构成特别的关系,从而产生无间的信任感。而这种信任感能越过性本身而促进双方在生活上的亲密性,同时构成夫妇间推心置腹的相互依赖性。除了经常进行性生活,如果夫妻在人格上也互相敬爱,他们相互间自然会产生一种纯朴真挚的亲密感。母子之间也有亲密感,但那是因养护和依存关系而产生的,和夫妻之间的亲密感不同。夫妻间的亲密感是其他关系所不能具有的。

(2) 夫妻双方在社会、经济和家庭生活中是一体的。一方的社会地位被看成是另一方的社会地位,一方的经济生活决定了另一方的经济生活。夫妻的一体性超越了父母和子女的关系。虽然现实中的夫妻未必都能做到这种一体性,但它是大家公认为合理和正确的。

(3) 生儿育女、养育后代,是夫妻关系的第三个特征。一般地,养儿育女是只有夫妻关系才能完成的一种独特的共同工作。孩子的出生会使夫妻关系发生巨大的变化。多数情况下,在体验了养儿育女的甜蜜与艰苦之后,夫妻关系会更加完善。

另外,要知道,亲子关系、婆媳关系等家庭关系均是由夫妻关系派生出来的,没有夫妻关系,也就不存在其他关系;良好的夫妻关系是建立其他关系的基础;只有夫妻相爱,孩子才会在爱的家庭中长大,从父母的关系中学会什么是爱;夫妻双方相爱,才会基于他们的责任更爱对方的家人。

可是在中国,夫妻关系似乎难以摆在家庭生活的第一位置上,总体上出于以下的原因:

(1) 是否尊重和爱戴自己的家人仍然是我们很多人恋爱、择偶乃至维系夫妻关系的重要依据。就是说夫妻关系的好坏往往要靠其他关系来体现。这种情况下,夫妻一方对另一方家人的态度和行为常常成为夫妻矛盾的导火线,甚至由此导致离婚。

(2) 目前仍然有许多中国的父母坚持认为,结婚的目的就是养育子女、延续香火。而望子成龙也是中国父母的人生目标。父母活着就是为了抚养孩子长大成材、光宗耀祖。于是,孩子成了家庭生活的中心,至于父母自己的发展和幸福完全交托由孩子的发展和未来决定。这种家庭生活中,亲子关系自然在夫妻关系之上。

(3) 中国人喜欢几代同堂,尽管近年来随着经济和社会诸多方面的改革,这种家庭有所减少,但仍为不少家庭的现状。几代同堂的家庭中,家庭关系复杂,夫妻关系难以摆在首位。

那么应该如何将夫妻关系摆在家庭生活中的首要位置呢?改变人们的意识是最根本的。家庭中的每个人都应该具有夫妻关系第一的意识和观念,而且要理解夫妻关系第一并不等于不尊老爱幼,不等于忽视其他关系。包括亲子关系在内,都非常重要,但都不应该是家庭关系的中心。

● 影响夫妻关系的五大因素

1. 期待与现实的冲突

青年男女双方或一方在结婚前往往对婚姻充满憧憬和期望,以为会多么幸福、美满、浪漫又温馨,然而婚后琐碎的现实生活会让他们很失望,于是夫妻矛盾多起来。婚前的期待越美好,婚后的矛盾就越多、越激烈。

2. 夫妻生活习惯的差异

恋爱的时候,双方通常只知道花前月下、卿卿我我,并没有在一起真正生活,也不十分了解对方的生活习惯。婚后的共同生活让生活习惯的冲突凸显出来。因此结婚

头几年既是夫妻甜蜜期,也是互相适应不同个人习惯的磨合期。对于习惯的冲突,你越是注意,它们就越是显得讨厌。最好的办法是不要去介意它们,把注意力放在对方令你陶醉的优点上。

3. 财务管理问题

夫妇纠纷几乎大部分都集中在财务问题上。夫妻对待家庭财物的态度往往受各自父母的影响:如果妻子在出嫁前总是见到父亲掌管财务,尽管可能她在这方面比丈夫更胜任,仍然会理所当然地把管钱的事交给丈夫;如果妻子的母亲掌管财务,结婚后妻子就会独揽家庭经济大权,不管丈夫愿不愿意。另外,双方的花费习惯也受原家庭的影响而有差异。总之,财务管理问题是夫妻矛盾的主要根源之一。

4. 不平衡的夫妻关系

夫妻关系不平衡主要表现在中年期。到了中年期,夫妻双方发展的不平衡日益凸显,丈夫可能事业有成,妻子可能只是照顾孩子和家庭生活;或者丈夫一无所成,妻子却具有自己的追求和事业。如此一来,双方会突然发现互相之间的距离越来越远,于是心理开始不平衡,夫妻关系紧张起来。

5. 妻子的事业心

日常生活中经常可以听见妻子的抱怨,她们对充当内助角色不满。妻子总想发挥自己的才能,渴望外出就业,积极为胜任某些工作而参加学习培训。有些丈夫支持妻子,有些却对此深感不安,于是极力反对和嘲笑妻子的愿望,结果引起夫妻关系紧张。

● 什么是健康的夫妻关系

什么是健康的夫妻关系?一般认为,健康的夫妻关系中,夫妻双方都应达到以下要求。

1. 性意识成熟

对异性的认知现实化;具备较好的性生理、性心理和性关系等的知识;正确认识和对待性欲问题,能够进行健康和谐的性生活。

2. 情绪成熟

情绪稳定、成熟,能够自我调控、维持情绪平衡,有自信心,待人处世热情乐观。

3. 思想成熟

思想上比较客观、现实,人生观积极向上,行为理智,能够做到相互尊重、相互理解、相互忠诚、相互宽容。

4. 社会适应成熟

性格外向,乐于交往,能妥善处理人际关系,能够为他人着想,对社会持适应、奉献的态度。

夫妻关系的健康、美满,不仅需要各自自身的成熟与完善化,还需要双方共同努力、相互适应。夫妻双方在文化品位、思想修养、道德情操等方面,原先可能旗鼓相当;也可能存在差异,此时不可轻视埋怨、独善其身,而是需要相互帮助、相互适应、共同提高。

● 和谐夫妻关系的经营技巧

互相支持、互相关爱的和谐夫妻关系能使人感觉健康、快乐、满足,而且会减少身体及心理疾病的发生几率。统计表明,三分之一的初次婚姻和三分之二的再婚最终以

离婚而结束,而离婚的根源就是夫妻关系不和谐。然而在离婚5年之后,有五分之一的人事后诸葛亮,认为夫妻关系的破裂其实是可以避免的。一种持久、健康、和谐的夫妻关系或者称为伙伴关系需要知识与技巧来经营。

下面是一些稳固夫妻关系的秘诀。

1. 负起责任

夫妻之间应商讨各自在婚姻中的角色和责任,并达成一致。以后的生活中就应该履行诺言,负起责任,避免起冲突。

2. 尊重与自主

要尊重对方的人格和隐私,给予对方一定的自由和支持,使其能够达成生活中的理想。

3. 互相关爱

夫妻双方要互相关爱、体贴,不仅表现在言语上,更要体现在实际行动上。

4. 不要苛求与控制

夫妻双方应该地位平等,不要试图去控制对方,或者改变其个性,不要总是以自己的方式去要求对方。要腾出时间给对方,了解和理解其感觉与想法,互相改变和适应。用接纳和包容代替雕刻和改造,夫妻就会幸福。

5. 无私奉献

要乐于为对方奉献,不求回报。

6. 崇拜与疼爱

男人是用来崇拜的,女人是用来疼爱的;男人需要信任、赞美、鼓励,女人需要关心、理解、尊重。成就感、满足感对男人非常重要,这让他觉得自己是个男人。所以丈夫要疼爱妻子,妻子要时不时崇拜一下丈夫。

7. 坦诚沟通与协商

夫妻双方要常常坦诚交流,表达各自的想法、感情和渴望,并且要时常赞美对方;在作出决定之前要一起商量,妥善处理可能存在的分歧,并做好妥协的准备。

8. 不要理论对与错

两性感情没有对错,家庭婚姻不需要法官。在两性关系中,谁争了一辈子的对与错,谁就是永远的输家。

9. 冷静与倾听

面对压力,男人需要冷静,女人需要倾诉。所以男人有了问题和压力,女人要给他足够的空间和时间去休息、疗养、考虑对策,让他一个人冷静,不要去打扰他;女人出了问题、闹情绪,男人要学会倾听,只要安静地听她诉说、听她哭泣就可以,不需要刻意去做什么。

10. 及时化解冲突

当意识到可能发生冲突时,要及时控制情绪、化解冲突,防止小分歧演变成大危机。

11. 不要忘记浪漫

结婚之后也不能忘记热恋时的浪漫,要经常告诉对方你爱他,要时不时给对方来个惊喜,还要记得庆祝一些重要的日子,如生日和结婚纪念日等。

12. 和谐性生活

在性生活方面,夫妻双方应该互相交流各自对于性的偏好、愿望及最近的体验。如果出现自己不能解决的问题,应及时寻求帮助。

● 新婚心理调节

浪漫、痴迷的热恋之后,多数小恋人们就要进入婚姻的殿堂了。此时此刻,许多青年男女并没有做好充分的心理准备,即使已经恋爱多年,对对方非常了解,但结婚以后发生的许多出乎意料的事情仍然令他们难以应对。因此,新婚夫妻需要正视心理变化与冲突,并及时调适。

1. 心理失落感调适

热恋与婚姻是有很大差别的,一下子从无忧无虑的浪漫跌进了琐碎、操劳的现实生活,许多新婚夫妻,尤其是妻子,产生了心理失落感。许多新娘子抱怨:恋爱时,男朋友总是主动请求约会,到家门口接、送到家门口;会牢牢记住自己的生日和情人节,送上精心挑选的礼物,为自己唱歌跳舞,大献殷勤;闹矛盾的时候,不管谁对谁错,总是小心翼翼地赔不是……可结婚后,他像变了个人似的,不像以前那么好了,认为她一直都在哄骗人。其实,并不是男方不好,更不是什么哄骗,只不过他认为,成了家就该养家立业,只卿卿我我我怎么行呢?于是他将很大的精力给了工作与事业,自然不像以往那么殷勤了。另外,恋爱时双方都注意给对方以良好的印象,较少显露出弱点和不足。婚后,随着生活的深入和时间的推移,双方各自的弱点逐渐暴露出来,也容易出现感情的摩擦、引起心理失落。解决这个问题,最关键的是双方要互相理解和体贴,不要强迫别人按照自己的意愿行事;要正确理解并接纳恋爱和婚姻的正常差别,努力达成激情与琐碎生活的平衡。

2. 化解自由与责任的冲突

步入婚姻,必须负起应有的责任和义务。恋爱时虽然也需要负起一定的责任,但毕竟比较自由。比如,你把女朋友送回家后,还可以和其他好朋友一起爽快。结婚以后就不行了,如果丈夫经常要和朋友一起喝酒、打牌,把妻子抛在脑后,妻子当然不能接受。结婚前,女孩除了享受男朋友的殷勤,回到家还能享受爸爸妈妈的照顾,吃喝不愁。结婚以后,妻子通常在下班后还要做饭,如果下班后就躺在床上吃零食、看电视,全然想不到丈夫下班后的饥肠辘辘,就会矛盾。还有,如果你的爱人在家是老小或是独生子女,在家时都是别人想着他,那他的责任心可能要差一些,结婚后就不怎么懂得为别人着想,矛盾也可能要爆发出来。总之,结婚以后,双方都要不能再“为所欲为”,要增强责任心,做一个像样的妻子或丈夫,婚姻才可能持久、幸福。

3. 性格与生活习惯的磨合

新婚之后的一段时间是两个人的“磨合期”。性格需要磨合,生活习惯也需要磨合。生活是由许许多多具体的生活琐事所组成的。两个人的家庭出身、文化背景、性格特征都不尽相同,生活在一起难免要发生矛盾。比如,一方喜欢整洁而另一方喜欢乱放东西;一方不修边幅而另一方有“洁癖”;一方节俭而另一方却花钱大手大脚等等。所以,许多新婚夫妇经常为鸡毛蒜皮的小事争吵,伤害了夫妻感情,破坏了家庭和谐,甚至会闹起离婚。婚后“磨合期”一般至少要半年至1年。这段时间内,夫妻双方要正确认识“磨合期”内矛盾的必然性,尽量站在对方的角度去看问题,欣赏优点的同时也要接纳对方的缺点。不要太固执,要学会容忍、变通,就像富兰克林说的:“结婚以前睁大你的双眼,结婚以后闭上你的一只眼睛。”

4. 化解性生活的不和谐

性生活是婚姻生活的重要组成部分。新婚夫妻都没有太多的经验,难免会配合的不和谐。女性容易对疼痛感到紧张、惧怕,但也对新生活充满期望;男性容易对自身的

能力、对方的满意度感到紧张、有压力等等,都会影响性生活的欢愉。新婚性生活的美满与否,会对以后的夫妻性生活心理和质量产生很大的影响。因此,要注意努力化解性生活中的问题。

男子性欲较强,在婚前就有强烈的从肉体上与自己心上人结合的愿望。新婚之夜,便容易表现得迫不及待地要与妻子性交,甚至作出粗鲁无礼的举动。在第一次性生活中男子几乎毫不例外地处于主动地位。女子不同,相当长的时间内仅仅是陶醉在感情交流和心灵融合上,而对性生活,从心理上有羞涩感和紧张感,不利于性生活的美满,双方应一起克服。

(1)排除羞涩感。由于受传统观念等因素的影响,即使是长时间热恋的情侣,初次性交双方也都会带有一定程度的羞涩感,而这种羞涩感女性又重于男性。丈夫应该主动通过动情的话语和爱抚打破这种羞涩的气氛,排除性交前的心理障碍。

(2)克服紧张感。新婚夫妇初次性交,因缺乏性知识和性体验,不可能“无师自通”,在心理上很容易产生一种自我紧张感。性交不顺利或因处女膜的破裂而产生出血和疼痛,会进一步加强这种紧张感。双方要学会自我放松;丈夫动作要温柔体贴,不要粗鲁,对于克服新婚妻子的紧张情绪很重要。

新婚夫妇如果初次性交顺利、和谐、欢愉,就会品味到新婚的幸福和甜蜜,甚为满足。如果不顺利或没有快感,就可能产生失望感,反复多次之后,可能会影响美满婚姻的情感基础。新婚性生活不顺利是很正常的,新婚夫妇一般要经过3~4周之后才能有满意性交。一时不顺利,不能抱怨妻子不行或丈夫无能,更不能就此灰心失望。双方应降低初夜期望值,不断总结经验、改进方法、密切配合,一定会很快达到满意的程度。

总之,婚姻不是爱情童话故事,也不是爱情的坟墓。它是生活的一个驿站,又是夫妻双方共同成长的过程。幸福美满的婚姻需要两个人共同创造。

● 正视中年期夫妻关系矛盾

夫妻关系不是静态不变的,从相识、相爱、结婚、生育子女到共度夕阳,要经过几个重要的发展阶段,而且每一个阶段都有特别需要解决的问题。如果不能较好地处理这些问题,夫妻关系就有可能提前终止。

人的中年期是指35~55岁这段时期,是夫妻关系的多事之秋。国内外统计资料表明,中年期是离婚的高发阶段。“朝如青丝暮成雪”,人到中年,多了许多对过去的追悔、对生活的感叹。社会文化、身体变化、个人发展、经济收入、儿女问题等诸多因素都有可能是中年夫妻生活矛盾的导火线。

1. 社会变迁对夫妻生活的影响

经济的发展、社会的变迁往往会导致社会心理的剧变、家庭心理的失衡。我国新的市场经济体制及其相应的社会体制、文化观念正在形成,社会道德、家庭伦理观念也随之发生了剧烈变化。虽然中年夫妻的心理及社会适应能力已经比较成熟,但也难免承受不住社会变迁带来的压力,产生夫妻关系危机。

目前步入中年期的夫妻大多是在20世纪六七十年代结的婚。当时人们的择偶和婚姻观念具有很强烈的时代色彩。那时候的青年男女择偶,首选“根红苗正”或政治思想坚定的异性作为自己的伴侣,与“工农兵”结合是当时的光荣时尚。改革开放之后,我国经济体制逐渐转轨,西方文化逐渐渗透,人们的道德观、价值观和审美观随之改变,使今日之中年夫妻关系变得十分复杂。以前被世人所唾弃的离婚、婚外情、未婚

同居等现象越来越普遍,越来越被人们所接受,甚至还出现了试婚的风尚。在洪流冲击之下,很多40岁以上的中年夫妻开始反思过去,怀疑自己曾经的选择。很多人产生了“再活一次”的想法,渴望在有生之年得到自己从未有过的东西、体验自己从未体验过的生活。这成了中年夫妻关系产生危机的一大导火线。

2. 原有矛盾的爆发和压力的释放

很多夫妻当初为了打理生活、抚养孩子和避免闲话,将一些夫妻矛盾和压力暂时搁置起来。人到中年,夫妻双方心理素质和能力趋于成熟,经济上有了改观,孩子也已经长大成人,于是当初积累的矛盾和压力开始爆发。将自己前半生都献给相夫教子和处理夫妻关系的女人,心中的事业种子发芽,执拗地要做些体面的事业;曾经只管打拼养家的男人,突然开始追求起家庭的温馨和男女之间的柔情蜜意。如果一方拼命地维持原有夫妻生活模式而另一方急于作出突然或者极端性的改变,或者双方的变化无法同步,将导致婚姻危机。

3. “中年期回顾和展望”心理引发的夫妻问题

到了中年,人们会出现一些生理变化,如精力下降、头发脱落、面部皱纹、体态臃肿等等,使人有强烈的衰老意识。另外,可能已经经历了父母、家人、朋友的死亡,加强了死亡意识。这时,人们容易产生“中年期的回顾和展望”心理:回顾过去的得失,展望未来的渺茫,急迫希望在有生之年去体验和补偿自己曾经错过的一切,尝试新生活。婚姻模式僵化、矛盾比较多的夫妻不可避免地会受到“中年期的回顾与展望”心理的冲击。

4. 儿女对中年夫妻关系的冲击

中年夫妻的孩子多进入青春期或青年期,这对其夫妻关系也是一个冲击和挑战。进入青春期或青年期的孩子面临很多的问题,比如性问题、对异性的爱慕、性格的叛逆、考大学、择偶等等。这需要父母的帮助、引导。有时候还需要忍辱负重,耗费大量的精力,还容易因此而引发夫妻矛盾。比如对孩子的教育方式、早恋问题的处理、大学的选择、择偶的标准等等方面,夫妻双方往往各执一词、互不相让,继而争吵不休。另外,孩子旺盛的活力以及对异性的渴望往往勾起夫妻对久已遗忘的梦想和曾经激情的顾念,容易产生夫妻矛盾。

在这个问题上,夫妻双方应努力避免引起感情冲突,善于与子女平等相处,学会了解子女、尊重子女,创造良好的家庭氛围。

5. 经济收入对中年夫妻关系的影响

我国目前的中年夫妻很多都是从“文革”中走来的。他们的青春是在茫茫的草原和戈壁滩上度过的。文化知识和专业技能的缺乏使他们在逐渐激烈的经济生存竞争中处于弱势,很多人下岗失业。经济收入是婚姻家庭生活的保障,没有了工作收入,夫妻关系定然受到负面影响。而且,我国中年夫妻多数“上有老,下有小”,既要照顾年迈的父母又要养育子女,使其“囊中羞涩”又“精疲力尽”,夫妻矛盾多发。研究发现,贫穷夫妻的离婚率是富裕夫妻的两倍。一些比较富裕的中年夫妻,较高的收入也会冲击夫妻关系:物质的满足使他们追求更高层次的精神生活,于是一些人希望矫正或弥补过去的“错误”,给夫妻关系带来了阴影。双方经济收入有较大差距的情况下,夫妻关系也不稳定。比如,钱多权重的丈夫很可能嫌弃老婆人老珠黄又没用,而在外面包二奶,一旦露馅,夫妻关系将不保。

6. 性生活问题对中年夫妻关系的影响

中年期是夫妻性生活的黄金期,也是很容易出现问题的时期。男子的性欲在一生中变化简单,大体上是在青春期达到高峰,以后随着年龄的增长而逐渐衰退。女子的

性欲高低和男子不同,性欲高峰不在青春期,而是在40岁左右。女子结婚后,在夫妻生活中有了性生活经验,性欲可维持在较高水平上;但是有了孩子后,她们的精力会较多地投入家庭、孩子,以及柴米油盐等问题上,在这个阶段出现性欲的“低潮”,有时甚至会对性生活感到厌烦。处于这个阶段的男子,性欲还维持在较高的水平,常会感到“性饥饿”。女人到了40岁左右,孩子长大了,生活舒适了,终于有精力顾及性生活,性欲的高潮也到来了。在这个时期,她们对性爱有一种如饥似渴的狂热追求。而此时的丈夫因过了性欲高峰期,对性生活的艺术又不十分热衷,就会因工作忙、身体累而冷淡了妻子,久之就会导致夫妻感情不和,甚至第三者插足,致使婚姻破裂。

夫妻双方要承认和正视这种生理上的“错位”,并早做准备。丈夫应注意调理身体,不要等性功能不行了,才急着看病求医。掌握合适的性生活频率,做到房劳有度。根据不同的身体情况,只要性兴奋自然而非强刺激下产生,这样的性生活就不算过度。一方有“困难”,另一方要理解和支持,在性生活上保持协调。性生活中,丈夫应该多讲究性生活艺术,千方百计地满足妻子的性欲望,使她获得最大的快娱和享受。高质量的性生活可以弥补性交次数减少的不足。

● 更年期夫妻关系调适

更年期是一个生理过程,是每个人必须要经历的一个生命历程。如果适应的好就不会出现很明显的症状;如果自身调节不好,就会出现相应的心血管方面的问题,像血管收缩症状,一阵一阵的脸红,出大汗、烦躁,再有耐心的人,到这时往往也不能控制自己。这时候,丈夫的工作小有成就,很忙、很累,回家后不见了妻子的温柔善良,只见到怨声怨气或大发雷霆,自然心里很不高兴。此时的妻子还很多疑,常偷偷跟踪丈夫,使丈夫产生反感。妈妈的反常,有时也影响到子女。如果是正值青春期的女儿,情绪波动也很频繁,遇到更年期的妈妈,家里会有多乱,可想而知;如果是儿子,对母亲更不理解。所以,更年期是夫妻和家庭关系矛盾迭起的时期,夫妻双方共同努力、调适心理是十分重要的。

1. 理解和正视更年期特点

夫妻双方首先要理解和正视这一过程中的生理与心理变化。如果双方对更年期的生理及心理变化不了解,对配偶由此引起的烦躁、猜疑、发无名火等一反常态的表现,就会大惊小怪、疑神疑鬼,甚至采取火上浇油的行动,结果使他的反应越来越大,会产生许多不应有的矛盾。双方感情也会产生裂缝,严重的会导致夫妻关系破裂。

理解了更年期特点,在遇到配偶的更年期异常反应时,应该采取正确对策,对他宽容大度,主动照顾、体贴关心,从精神到行动积极配合和帮助他顺利度过更年期,之后一切就会恢复正常。

2. 需要互相体谅和关照

更年期夫妇为社会、为家庭奔波了大半生,面临退休回家安度晚年时,夫妻间更需要互帮互助、恩恩爱爱。然而,有的夫妻往往不注意调适夫妻关系,认为老夫老妻发生点矛盾没有什么大不了的,结果是越闹越糟,造成夫妻关系的的不和谐,甚至破裂。夫妻恩爱、和睦相处,就能保持良好的精神状态,对身体健康大有裨益。相反,如果夫妻感情不和,整天闷闷不乐,充满忧郁,则会使体内环境失衡,导致高血压、动脉硬化、代谢障碍等一系列疾病。所以,更年期夫妻要相互体谅,相互照顾,相敬相爱。相互体谅和关照,需要感情上的充分沟通,还需要在日常生活中互谅互让。特别是一方因更年期反应而发脾气的时候,更需要另一方的谅解、帮助和体贴。

3. 利用空闲时间多干一些家务活

到了更年期,人们也大都从工作岗位上退下来了,空闲时间会相对多一些。夫妻双方可以利用空闲时间多干一些家务活,多分担一部分家庭的责任。这样做既可以解除心理上的孤寂感,减少对身心健康不利的因素,又可以增强体质,保持旺盛的精力。更重要的还在于调适夫妻关系,使之觉得对方知冷知热,家庭里有温暖感。总之,多干一些家务活可以增加家庭日常生活的情趣,融洽夫妻感情,帮助对方顺利度过更年期,生活美满、家庭和睦。

● 老年夫妻的恩爱艺术

俗话说“少年夫妻老来伴”,患难与共大半辈子的生活伴侣对一个老年人来说尤为重要。但生活伴侣并不意味着可以忽略感情,老年夫妻更需要恩爱。只有这样晚年生活才会幸福美满。以下是一些老年夫妻的恩爱艺术。

1. 彼此应常说“我爱你”

幸福美满的夫妻常用语言表达对对方的钟情和爱慕。不要认为老夫老妻说这话没多大意思。一句简单的话语,可以唤起双方对最幸福的时光的美好回忆,不知不觉地神清气爽,对身体健康也大有好处。

2. 朝夕相伴

幸福的夫妻奉行“活到老,爱到老”的座右铭,总想多与对方待在一起。他们深知爱需要行动、需要时间。只有朝夕相伴,才能让对方更多地了解自己,也加深了对对方的了解,从而调节彼此的感情和言行,使夫妻生活更加和谐、完美。老年夫妻更需要朝夕相处、互相照顾,尤其是只有老年夫妻单独生活的家庭更应当如此。

3. 相互宽容

夫妻出现矛盾是很正常的事情,但对矛盾不见得都能正确地处理。夫妻双方应该本着仁爱之心和宽容胸怀来对待,不要吹毛求疵、自寻烦恼;双方要求大同、存小异,力求不囿于对方缺点而影响夫妻关系。家庭生活方方面面,具体而又琐碎,老年夫妻朝夕相处,难免有时意见相左,凡遇到这种情况,一定要以夫妻情谊为重,多谅解、多忍让,千万不要埋怨指责,更不应算老账、揭伤疤。

4. 相互尊重

老年夫妻不论原来职位高低、能力大小、健康状况好坏,在家庭生活中应该互相平等和尊重。家中有重大事情,夫妻要共同商量,耐心说明解释可能出现的分歧,不要独断专行。在子女和外人面前,要注意尊重对方,千万不要有互相贬低、批评的言行。

5. 相互体贴

随着年龄的增长,老年人的生理和心理机能逐渐衰退,自理能力也随之减弱,因此需要在生活上有人照应。而老伴的照顾往往是最周到、最贴心的。老年夫妻要共同承担家庭义务、关怀彼此的衣食住行;当老伴身体不适时,另一方应悉心护理,积极协助治疗,助老伴早日康复;当老伴情绪不好时,另一方应予以安慰劝解。老伴才是真正的生活依靠和精神支柱。

6. 相互信任

老年夫妻的感情虽然经历了长时期的考验与磨砺,但仍需通过相互信任来加以巩固和发展。夫妻双方应当襟怀坦荡,有了疑虑要及时交换意见,认真消除误会与隔阂。在这一方面不妨学习下一伟大革命导师列宁和夫人克鲁普斯卡娅的做法:他们在共同生活中,曾制订两条“准则”,即“互不盘问”和“如果相互有意见,绝不隐瞒”。他们恩

恩爱爱,既是生活上的好伴侣,又是革命事业中的好战友。

7. 相互恩爱

相互恩爱是老年夫妻巩固感情、保持身心健康的重要条件。许多老年夫妻感情不仅没有随着岁月的流逝而逐渐冷淡,反而爱更浓、情更笃,真正做到了“霜叶红于二月花”。马克思和燕妮夫妇应该是相互恩爱的楷模:他们在长期的艰苦生活中始终恩恩爱爱、相互鼓舞、相互支持;燕妮病危时,马克思在重病中去看望燕妮,双方“在一起又变得年轻起来,像是一对正在共同走进生活、热恋的少男少女,而不像一个被疾病摧毁了的老翁和一个行将就木的老妇正在从此永远诀别”。

8. 保持和谐的性生活

健康、和谐的性生活不仅能给老年人带来身心愉悦,更是老年人身体健康和生活质量高低的重要标志,但这并不表明所有的老年人都适宜过性生活,也不表明老年人在任何情况下都可以进行性生活。

在下列情况下,老年人不应该进行性生活:

(1)刚洗完热水澡、长途旅行归来、过度疲劳、高度兴奋、过度悲伤、没有进行局部的清洁卫生和酗酒。

(2)多种疾病急性期、重病期的患者,患有性传播疾病如淋病等,以及感冒发热、心肌梗死的发作期。

(3)一般认为,高血压患者出现头痛、头昏时不宜过性生活,以免引起脑血管意外。

(4)患有某些疾病,应明确身体是否能够承受性生活的负担,并应在专科医生指导下进行性生活,例如心脏病康复后。

老年人的性生活是点缀晚年生活的色彩,而不是生活的主旋律,切莫本末倒置。因为过度的性生活也是一种伤害,应该适当节制。此外,性爱的表现形式绝对不只是性交。老年人的性生活应更偏重感情需要,爱抚和依恋。多进行情感、精神上的沟通和相互满足,这也是点燃激情和维护婚姻的重要方式,是性生活的重要组成部分。

第三节 家庭对外交际中的心理因素

● 家庭对外交往与人际交往

家庭对外交往是家庭存在的必要条件之一。家庭是社会大系统中的一个小系统。一个系统要保持内部的有序性,就必须是一个开发的系统,一个不断与外部保持信息和能量交换的系统。

人际交往是伴随人类而出现的现象。人区别于动物的根本特征之一就是人的社会性。离开了社会和人與人之间的交往,人也就失去了自身存在的条件和意义。因此,人的存在,就注定了必须和他人发生各种各样的联系。而这种联系,人类很早就开始研究了。随着社会的发展和人们认知的进步,专门研究人际关系的学科应运而生,即人际关系学或公共关系学。现在人际关系学已经受到了人们的普遍认同。

人际交往中,每个人都有其特定的社会角色,如同学和同学的交往,上级与下级的交往,教师和学生的交往,企业代表与企业业务谈判方的代表的交往等等。家庭对外

交往,特指作为家庭成员以家庭整体代表身份或以普通个人身份出面与外界的交往。家庭交往中,每个人都至少有双重的身份:一方面是交往中的一方,需要与交往对象打交道;另一方面作为家庭成员,它需要在交往中考虑家庭整体的利益、条件、地位以及其自身在家庭中所处的位置,并受到这些因素的限制。所以说,家庭对外交往和一般人际交往既有共性又有自身的特殊性,交往中人的心理过程也是如此。

(1)家庭对外交往是人本质的一种体现。人是社会性动物,人的本质是一切社会关系的总和。人的家庭本身就是这种本质的体现:在家庭中,每个人作为家庭这个小社会团体的一员,与家庭其他成员构成多种以亲情血缘关系为纽带的特殊的社会关系;家庭又是社会细胞,是构成整个社会组织结构的最基本单位。家庭作为社会细胞,必然需要和整个社会发生联系:一方面,一个具体的家庭与其他有血缘关系的家庭之间需要交往,即亲戚交往;另一方面,从自身需要看,家庭本身生存所需的各种能量和信息需要依靠外界的供给,其本身能量和信息的价值需要通过社会体现,所以它必须和社会其他部分、其他成员发生千丝万缕的联系。家庭离开社会,就会成为一潭死水,直至无法生存。

(2)家庭对外交往,在个人对外交往之外,还渗透着家庭的经济、文化、政治地位等因素,体现着家庭在社会中的作用。个人的对外交往体现着个人的社会地位和作用,家庭对外交往不但体现了个人,还体现了家庭的社会地位和作用。人们择偶结婚中所谓的“门当户对”,就从一个侧面反映了家庭对外交往的一个本质,即家庭对外交往受家庭经济地位、政治地位、文化水平、社会作用等因素的制约。同人际交往一样,家庭对外交往也存在利益互补和文化认同的问题。

(3)家庭对外交往中同样需要运用一般人际交往所需要的原则、技巧等。人际交往要达到预期的效果,需要有许多起码的原则和技术要求,如知己知彼、言语及非言语技巧、行为要求等等。众多的交往技术是人类在长期社会交往中总结、概括出来的,是人类交往的经验结晶。正确认识和运用交往技术,有助于人们实现好的交往效果。家庭对外交往是人际交往的一种特殊形式,是人际交往的一个重要组成部分,所以同样需要运用一般人际交往的原则、技巧。

家庭对外交往作为人际交往的一种特殊形式,自然会产生人的一系列心理过程和现象,如人与人之间及人对交往环境、交往内容、交往性质等的认知问题,人的感情投入与回报问题,交往中的不同情绪对交往的影响问题,个人性格、气质等在交往中的体现问题,如何把握交往对象的心理变化问题等等。

● 家庭对外交往的几种基本关系及处理

亲戚关系、邻里关系、朋友关系及同事关系是家庭对外交往中的几种基本关系。基本关系处理的好与坏,直接影响到家庭对外交往的好与坏。

1. 亲戚关系及处理方式

亲戚关系,是指有血缘或婚姻联系的家庭关系的外延。中国人特别重视亲戚关系,尤其是在新中国成立以前的年代,如封建时代的儒家伦理,以为有夫妻而后有家庭,有家庭而后有子女,有子女而后有宗族,有宗族而后有国家。家庭之内以父子关系为中心,家庭之外以宗族关系为主轴。随着年代的演变,亲戚关系逐渐淡化。到了今天,家庭规模变小,亲戚自然也少了;仅有的几个亲戚,也因各自工作繁忙而不甚往来。可是淡化归淡化,亲戚关系什么时候也不会消失。

亲戚关系的好坏,直接影响到家庭和睦、家庭对外交往以及家人的身体健康、情

绪、工作等状况的好坏。比如,妻子一方的亲戚来访,丈夫接待不热情,或者丈夫一方亲戚来做客,妻子说三道四等等情况都影响到亲戚关系,进而引发夫妻矛盾,破坏家庭和睦。那么,在家庭对外交往中处理好亲戚关系应该注意些什么问题呢?

(1)注重礼仪。家者,人人可为“主”;亲者,来者便是“宾”。也就是说,亲戚关系和家庭关系是不同的:家庭成员联系的纽带是“家”,而亲戚关系则是“亲”。亲戚来访,既是客人,就要处处留意、注意礼仪。虽然不用像旧社会那样礼节繁冗,但基本的礼貌不能大意,否则可能会引起亲戚的不悦,带来不必要的麻烦。

(2)互相宽容。虽然是亲戚,却难免有这样那样的差异。比如经济条件、社会地位、文化层次、家庭教养、生活习惯等方面状况,可能各不相同,进而可能带来交往的困难和矛盾。另外,家庭内部成员之间的矛盾会传染给亲戚,也可能引发亲戚隔阂。所以,在亲戚交往中,需要有互相宽容的肚量,以“和”为贵的理念,才能和亲戚相处融洽。

(3)互帮互助。亲戚之间,无论社会地位、经济条件等方面有何差异,都应该互帮互助。居家生活,难免有天灾人祸,再没钱没地位的亲戚也可能有救你命的时候。如果当你有钱有势的时候,对穷亲戚避而远之,伤了人心,等你失钱失势的时候,人家如何来帮你呢?亲戚互助,应该在经济上、事业上、人格上、日常事务上多方面互助。互帮互助,才会有亲密的亲戚关系,才会有好的家庭对外交往。

2. 邻里关系及处理方式

俗话说“远亲不如近邻”“抬头不见低头见”,如果哪天家中遇到了困难,真正能及时帮你的多半就是你的邻居。因此,处理好邻里关系非常重要。空间上的邻近,为家庭交往提供了机会,彼此间更容易相互认识 and 了解,容易形成亲密的关系。邻里亲密关系,不仅可以满足自家的社会需要,还可以满足多方面的个人需要,如感情沟通、信息获取、生活关照等。应该如何处理好邻里关系呢?

(1)平等相待。对待邻居,不要有势利眼光。无论邻居是穷是富、是百姓还是大官,要平等相待。如果整日巴结有钱有势的邻居,不理甚至嘲讽没钱没势的邻里,等你有了困难需要及时帮助的时候,靠谁呢?被你慢待的一般不会帮你,整日巴结的自然也放不下身段,只有自作自受了。

(2)适度交往。如果邻居正为自家事忙得不可开交,你却跑人家去串门,不好意思赶你走,又放不下手中的活,邻居心里会痛快吗?邻里之间不交往是不行的,交往太频繁也不合适。如果没事就往邻居家跑,隔天就互相送个礼物,会扰乱正常的生活节奏,造成双方的心理负担,反而适得其反。因此,邻里交往要适度,不要太频繁,也不要太深入。

(3)以身作则。邻居家经常唱歌跳舞,大声说笑、看电视,影响了你们家的正常生活,你肯定十分气愤。可是,在登门指责邻居前,不妨想一想自己是否也有类似的毛病?如果有,邻居会接受你的抗议吗?所以说,处理好邻里关系,必须要以身作则。

(4)忍让互助。邻里之间,有的一住就是很多年,难免会发生一些小摩擦,此时就要有忍让的精神,大事化小、小事化无。邻居有困难的时候,要主动帮助;邻居的矛盾要视情况进行调节,但要注意方式和分寸。如此,邻里才会融洽。

(5)注意言语。和邻居交谈的时候,不要道人长短、说人闲话,否则可能引火上身、自寻烦恼。对邻居的长处要时常赞扬一下,但不要有阿谀奉承之嫌。

3. 朋友关系及处理方式

如果一个人一生中没有朋友,那真是一个悲剧。交朋识友是人的一种内在需求,也是人际交往的重要目的。家庭成员的交友,是家庭对外交往的重要内容。家庭背景

往往会左右家庭成员的择友观,进而影响其结交朋友的范围和朋友的品性。

人类交友的心理现象错综复杂,其中崇名心理、共鸣心理和补偿心理最为常见。

(1)崇名心理。所谓崇名心理,就是人们在交友中喜欢结交有名望者的心理倾向。名人周围总是围着一帮朋友,就是这种心理作用的结果。崇名心理主要源自人的自尊心。每个人都希望得到别人的尊重,尤其是尊重者很有名望的时候,自尊心就会获得很大的满足。朋友有名望,自然也标志着自己的非同一般。但是崇名心理往往使人陷入势利小人的泥坑而受人非议。

(2)共鸣心理。人际交往中,性格气质、兴趣爱好、社会阅历、社会经济地位、文化水平、信仰、职业、年龄等方面相似的人很容易产生心理共鸣,而结交为好朋友。心理共鸣是人们选择朋友的重要内在动力。心理共鸣包括人格共鸣、思想共鸣、兴趣共鸣、经历共鸣等多种类型。心理共鸣之所以左右人的交友,关键在于人们通过人格、思想、兴趣、经历等方面的交流契合,使人的心灵找到了回响的对象,因而在彼此沟通中能获得新的人生力量和理想。

(3)补偿心理。交友中,心理共鸣不可或缺,互补心理动机也很常见。日常生活中,也常常看到在个人特征上差异很大的人成为心心相印的莫逆之交。比如,性格乐观开朗的人常和心理抑郁的人成为知己,办事果断的人常有优柔寡断的朋友,有钱有势的人也常常会有一帮穷哥们等等。其实,交友中的补偿心理是在心理共鸣的基础上产生的,只有双方的需要及对于对方的期望正好成为互补关系时,才会导致友谊的萌发。

要处理好朋友关系,要掌握交友中的心理动机,还要掌握一些交友之道。

(1)交朋友要慎重。广义上说,朋友比比皆是,有学友、棋友、酒友、文友等等,可以说凡是有接触的就称得上朋友。但是,真正的知心好友,一生有几?古代俞伯牙摔琴谢知音的典故,传颂至今,可见人们对知音之渴望与珍惜。结交知心朋友要慎重,否则认错了人,可能会铸成大错。如孙臆就毁在其“知心好友”庞涓的手上。

(2)对朋友要守信。古人言:“人无信,不可交。”对朋友要讲信用,不交不讲信用的朋友。朋友间的信任,既包括肯向朋友交心,又指信任朋友,不胡乱猜疑。当然信任不能盲目,应该以相互了解为基础。朋友间的信任可以是感人肺腑的,例如春秋时期管仲和鲍叔牙的故事:管仲一开始很贫穷,与鲍叔牙一起做生意时,经常多分钱,而鲍叔牙知道他家穷,应该多分点,并不怪他。他们还三次一起上战场,管仲三次都当逃兵,鲍叔牙也不怪他,因为知道他家里有老母需要照顾……如此的信任使他们成为传世之交。

(3)对朋友要真诚。无论性格、气质如何,对好朋友都应该真诚相待,以心交心,也只有这样才能有知心朋友,友谊才会长久。例如,三国时期顾幼与庞士元,初识后的一次真诚交流使他们成为知己。顾幼问庞士元:“听说你很会了解人,那么我与你比谁更厉害呢?”庞说:“论陶冶世间风俗,与时代相宜,我不如你;若论王霸策略,分析行军作战之事,我长于你。”坦率、中肯的回答,使顾幼十分钦佩,友谊很快深入。

(4)待朋友要宽容。有的人度量狭小,吃不得一点亏,听不得一句逆耳话。凡事斤斤计较,与人交往就会比较困难,更难以找到知心朋友。别人做了点亏欠你的事情,要宽容待之,以德报怨,如此方可赢得人心、赢得朋友。比如,著名天文学家第谷当初很器重德国青年开普勒,给予倾力提携和无私帮助,希望他能走上科研的道路。但开普勒的妻子度量狭隘,认为第谷别有用心。在其谗言下,开普勒以怨报德,初次和第谷见面时很不礼貌。但第谷并不计较,一如既往地提携他,使他非常愧疚,主动请罪,和第谷成为莫逆之交。

4. 同事关系及处理方式

同事关系是共同的工作环境所决定的人与人之间的社会关系。同事关系是否良好,往往会在家庭生活中折射出来。如果人们在单位和同事闹了矛盾,回家后难免情绪低落,甚至迁怒家人。且不论其他,仅为了家庭生活的和睦,家庭成员也需要掌握处理好同事关系的技巧。

(1) 严格律己,宽容待人。在自己做好之前,不要指责别人。工作上取得成绩,也不要自负,要看到自己的不足,谦虚待人。对同事,要多看长处,宽容待人,不要在不适宜的场合对同事及其工作说三道四。

(2) 互相尊重与支持。同事之间要互相尊重、互相支持,遇到工作上的分歧,不要对峙与攻击,要互相采纳意见,共同处理、共同进步。

(3) 及时化解矛盾。出现矛盾要及时化解,否则易成积怨,既影响他人,也影响自己的情绪与工作。与同事有隔阂,应该做到:见面不要躲避,战胜“自尊”,主动打招呼;根据具体情况作出解释;适时地开个适当的玩笑,缓和僵局;如果同事遇到困难,主动提供帮助……如此这般,多半会和同事恢复和谐关系。

(4) 以理服人。同事之间难免在工作上出现分歧,此时,对一些无关紧要的小事情,能忍就忍,不要斤斤计较;对于原则性的大问题,要心平气和、以理服人,不要蛮横专制、无理取闹。

(5) 不要嫉妒,懂得赞赏。同事工作成绩突出,比自己进步的时候,不要因嫉妒而冷淡同事。要克服个人主义情绪,拿出坦荡胸怀,主动给予赞赏与祝贺。同时要虚心向同事学习,将精力用到工作中去。这样,不但和同事关系良好,还会促进自己工作上的进步。

● 对外交往中提高家庭心理素质

在现实中,不同家庭对外交往的要求和偏好往往因人而异。比如,一个科学家的家庭和一个政治家的家庭,在对外交往上通常有不同的要求。自然科学家更愿意和自己的研究方向有关的人交往,以便在探讨科学的过程中汲取灵感;而政治家,必须和社会上各种人物广泛接触和交流,才能习得处理社会政治事务的能力。差异归差异,没有家庭可以自我封闭、与世隔绝,不进行对外交往。

家庭对外交往,虽然有时候会带来些许麻烦,但得到更多的是能量、信息、温暖、友情和生机。人际交往对人的心理素质有所要求的同时,也给其全面锻炼。通过家庭对外交往,家庭成员的心理素质会更趋成熟、情感上会更趋丰富、性格气质上更加有吸引力、认知能力也会大有提高。与好人交往如此,与“坏人”交往,也会有“吃一堑,长一智”的好处。广泛的对外交往,还会改变整个家庭气氛,使家庭成员更多地认知社会、参与社会,发挥自己的能量。

有利必有弊。家庭对外交往在带来好处的同时,也会给家庭带来一些麻烦。比如,在自家闹矛盾或正忙于做什么事情的时候,有亲戚朋友来访或请求帮助,便会觉得为难与烦恼;来访或相邀者大腹便便、披金戴银,而自己瘦弱枯干、穷徒四壁,则可能会伤了自尊或因此而受到家人的讥讽;交往中被人欺骗,就会更觉得气愤与懊恼。这时候,倘若以积极的态度去应对,麻烦也可能变成好事。

(1) 受到朋友的信赖与托付,应该感到骄傲。革命年代,共产党领导人之一瞿秋白,在行将遇难之际将遗书《多余的话》交于鲁迅先生保管。用世俗的眼光看,这是搞不好要掉脑袋的大麻烦。可是鲁迅先生没有拒绝,反而很自豪地接受托付,对遗书进

行了很好的保管。为什么呢?因为鲁迅先生懂得,一个革命党人将如此重要的东西交给自己保管是对自己人格上的肯定与信赖,自己应该感到自豪。同样的道理,当有朋友要求你帮助的时候,说明你是一个值得信赖的人,是一个人格高尚的人。你应该鼎力相助。当然,你实在无能为力解决的事情,也不要勉强,做到问心无愧就可以了。

(2)“塞翁失马,安知祸福”。家庭交往中,如果不慎上当受骗、遭人欺辱,不要一味自责或整日用痛苦折磨自己和家人。应该积极乐观豁达,时常用“塞翁失马,安知祸福”的道理来安慰自己和家人,同时积极总结经验教训,以免日后重蹈覆辙。对那些欺骗或侮辱过自家的人,如若并非本愿,实在是出于无奈或无心,也应该宽容待之;若确为恶意、不良之人,应当坚决断绝来往,不要纠缠不清。

(3)正确认识和对待家庭之间的差距,不要攀比、嫉妒。原来不相上下的几个熟人,几年之后,由于种种原因,可能有的升、有的降,有的富、有的穷,家庭差异豁然扩大。且不要讨论公平与否,只需知道这是事物发展和社会竞争的必然结果。倘若不如别人,嫉妒、攀比的心态就可能升起来,虽说也是正常现象,但太过度就不正常了。如果整日在家唉声叹气、怨天尤人,不但影响了自身健康,还会破坏家庭和睦。应该做的是,总结自己的不足,学习他人的长处,尽力争取自家的进步。纵使技不如人,只要尽力而为了,就应该问心无愧。

第四节 家庭购物心理

● 家庭购物动机

家庭购物心理中,有需要,有动机,还有审美、兴趣、趋时、从众、攀比等诸多因素,错综复杂。探讨家庭购物心理,就是探讨一种小型的、特殊的、自然群体的购物心理。

家庭购物源于家庭生活的需要;有了需要,就会引发动机。心理学上的动机,就是人们经常以愿望、兴趣、理想等形式表现出来的、激励人们行动的主观因素。商业心理学中,把能够引导人们购买某一商品和选择某一商标的动力称为购买动机。比如,当你出门参加高级宴会的时候,如果没有体面的衣服穿出去,就会产生购买一套高档服装的动机。然而,家庭经济条件不够好,于是又会产生要买一套物美又价廉的高档衣服,以便省出钱来做他用的动机。最后,几种动机相互作用,就形成了你最终的购买行为。

在多种动机构成的动机体系中,每种动机所占的地位和所起的作用不尽相同。在家庭购物过程中,由于不同家庭的经济条件的差异,购买动机就会有很大的差别。比如,同样是要买一台电视机,有的家庭可能要买国产的,有的则要买进口原装的;同样是买电脑,有的家庭要买台式机,有的则要买笔记本等等。即使在同样的经济条件下,不同家庭的购物动机往往也有明显的不同。比如,有的家庭视身体健康高于一切,宁可穿得不好、家庭摆设不好,也要省下钱来购买充足的食物和各种保健品;有的家庭讲究排场,宁可节衣缩食,也要使自己穿得华丽、住得堂皇;还有的家庭文化氛围浓厚,宁可吃不好、穿不好、住不好,也要买各种各样的书籍或艺术品来丰富生活。

从上述的情况看,如果经济条件允许,他们肯定也希望满足其他家庭需要,但在条件不允许的情况下,就只能满足最迫切的需要了。于是购物动机就有了主导性和非主

导性的差别。需求在某些人身上往往会以一种不正确的形式体现出来,即一种优越感和虚荣心,在购买动机上产生了不“同调性”,即为了能够满足自己的优越感和虚荣心,有意购买一些贵重、华丽的商品来炫耀,但其实他们并不需要这些商品。

个人的行为往往是在多种动机的共同作用下形成的。购物者的同一种行为可能完全出于不同的购买动机。因而,分析购买者的行为也不能用简单、僵化的思维,认为某一种行为后面一定存在某一种动机。比如,同样是买一个钻戒,有的购买者可能生活中确实需要,而且经济条件也允许,而有的购买者则可能是借钱来买面子。

个人购物动机尚且如此复杂,家庭购物动机自不用说。多个家庭成员的复杂购物动机,需要经过一个相互作用、抵消、统一的整合过程,才能形成最终家庭购物动机和购物行为。

以父母给孩子买玩具为例,孩子首先考虑的是玩具要好玩,其次在攀比心和自尊心的作用下,还希望自己拥有别的孩子有的,甚至比别的孩子还要好的玩具;家长则要考虑家庭经济条件的限制,玩具是否有助于开发孩子的智力、增长孩子的知识、提高孩子的能力,能否危及孩子的安全等很多因素。于是,在某一玩具柜台面前,孩子死活不走、家长软硬兼施,最后家长恼怒、孩子痛哭的情景就出现了。

● 家庭成员的心理素质对家庭购物的影响

购买者的不同能力、气质、性格等主观因素和心理状态,即心理素质,会引起不同的购买动机和行为表现。

从能力上看,一般地,活动能力强的人购买商品时自信心足、有主见;活动能力弱的人购物时喜欢征求别人的意见,希望别人帮助自己作出决定。

从气质上看,胆汁质型的人,购物干净利落;多血质型的人,容易产生冲动与从众购物行为;粘液质型的人,购物时喜欢挑挑拣拣、反复比较;抑郁质型的人,购物时缺乏主见、优柔寡断。

从性格上看,以买衣服为例,有的人喜欢庄重、质朴的,有的人喜欢颜色明快、华丽的;有的人喜欢传统的,有的人喜欢流行的;有的人喜欢一次性买完,有的人喜欢货比三家;有的人总是在一个地方买,有的人专挑没去过的商店等等。

心理素质对购物活动的影响通常比较持久、稳定和有规律性。所以,家庭成员之间了解各自的购物心理规律,应该比较容易消除分歧、达成一致。

除了个性心理之外,购买者的性别、年龄、文化程度及职业等因素,也会影响到其购物动机与行为,同时还是家庭购物分歧的重要原因。另外,购买者所处的环境会通过其心理活动对购物行为产生影响。这个外部环境,主要包括与购买者行为相关联的群体、购买者所属的社会阶层、购买者的家庭结构、社会文化氛围等因素。

● 家庭购物中几种关系的处理

1. 个人喜好与家庭需要的关系

虽然是一家人,但个人爱好与需要多数并不一致。例如,一个家庭之中,有的人喜欢购买花草,有的人喜欢室内家具和装饰品,有的人喜欢买来材料做艺术品,有的人则喜欢购买各种食品回家展示厨艺,等等。如果将家庭每个人的喜好有机地协调在一起,会使家庭购物活动乐趣多多、家庭生活丰富多彩。如果个人喜好与家庭需要处理不好,便会产生矛盾,家庭购物就成了一件令人苦恼的事情。比如,家庭经济条件有

限,仅够满足基本的生活需要,如果此时家中有人偏喜欢买些花花草草等没有什么实际用处的东西,那么冲突就难免了。此时,应该以家庭需要为重,暂时放弃自己的一些喜好。否则,不但不会从爱好的满足中得到乐趣,还会招致家人的埋怨。

2. 家庭经济条件和虚荣心的关系

有点虚荣心是正常的,是人的自尊的需要。但在购物中,这种自尊的需要往往表现得太突出。如果有哪个与自己社会地位差不多的人买了什么好东西,自己也难免跃跃欲试。可是家庭经济条件不允许,于是心理就失衡,感觉很没面子。比如,同学之间,有的人买了手提电脑,别的同学看着挺好,也想买,可是没钱,于是感觉浑身不舒服。对这种情况,不同的人有不同的处理方式:有的人可能省吃俭用,从基本需求里扣出钱来买虚荣;有的人化成了动力,拼命挣钱;有的人进行心理调节,接受现实,不跟人家比。这三种反应没什么对错之说。但是,如果为了满足虚荣心而走上了犯罪道路,那麻烦可就大了。

3. 逛商店与买东西的关系

有的人特别喜欢逛商店,尤其是女性,能从逛商店中获得很大的乐趣,尽管不一定买东西。自己逛还不行,非得拉着男朋友或丈夫一起逛,一逛就大半天。如果买回一堆东西的话也就罢了,但往往什么东西也不买,自己仍然神采飞扬。可男同胞们就惨了,累个半死,还得装着高兴,备受身心双重之折磨。对此,许多妻子很得意,丈夫却苦恼得不行。由于性别的不同、社会和家庭角色的不同等原因,不同的家庭成员,尤其是妻子和丈夫,存在不同的心理需求。妻子在逛商店的过程中能得到心理满足,丈夫仅坐在棋盘旁边也能得到心理满足。在这一点上,家庭成员应该互相理解和接受。有时让对方满足一下自己也是可以的,但不要总是强迫别人服从自己。比如,作为不爱逛商店的丈夫,不妨转变一下思维,把陪妻子逛商店当作了解市场行情、增加商业知识的渠道和了解社会的一种方法,变被动为主动,积极应对;作为妻子,也要体谅丈夫的苦衷,设身处地的想想:倘若自己被强迫着下棋会不会很痛苦?家人要在时间上做好安排,既可以有时间一起逛商店,让妻子过过瘾,也要有时间让丈夫满足一下自己的爱好。

4. 自主和从众的关系

风俗和时尚是制约和影响人们购物行为的一个重要社会因素。这种时尚好处多多也就罢了,比如大家都迷上了一款实用家庭保健机,可以不出家门就锻炼身体,好多人都买,自己顺应一下也无所谓。但如果这种时尚不健康,比如某些地方风行奢侈消费、有些地方兴起来一些迷信活动、有些地方风行送大礼等等,不能盲目从众,要坚持家庭购物的自主性,该买的就买,浪费钱财又危害社会的东西就不要买。

● 防止家庭购物心理遗憾

家庭购物中的心理遗憾大致有两种形式:一是误购之后产生的心理遗憾;二是丧失最佳购物时机,错过购买物美价廉商品的机会而产生的心理遗憾。购买行为失误,包括买回劣质商品、购价过高、过时商品、所购商品不适用等等多种情况,会引起购买者对购买行为的不满和后悔,于是出现“弃之可惜,食之无味”的“鸡肋效应”。气量小的购买者,如果误购金额很大,会几个月都耿耿于怀,对健康损害很大。

市场上新商品层出不穷,推销手法越来越高明,加上购买者经验有限,还容易产生误购。除此之外,购买者本身的以下购物心理也是导致误购心理遗憾的重要原因。

1. 购物的从众心理

家庭购物中的从众心理,就是喜欢跟着别人走,认为人家那么多人买的肯定没错,购买决策主要依据别人的购买行为作出。这种情况下,购买者往往对欲购商品的质量、价格、规格等情况并不熟悉,无法做出独立判断。有些卖主雇佣“买托”,演“双簧计”,就是利用了购买者的从众心理。在从众心理作用下的购物,“从”对了也就罢了,万一“从”错了,就难免产生心理遗憾。

2. 购物的求廉心理

对于经济条件不好的家庭来说,求廉是家庭购物行为的主要驱动力。多数家庭购物主体往往缺乏就商品质量评估其价格的能力,只能通过比较价格来认定商品是否适宜购买。对同一商店同种商品的价格、不同商店同种商品的价格或同种商品不同时期的价格进行一番比较之后,求廉购买者会选择最便宜者购买。但便宜的东西,质量不好的可能性比较大,购买后的心理遗憾就可能发生。

3. 购物的逆反心理

逆反心理也常常左右部分家庭的购物行为。越难以买到的东西,人们就越想买到,即使东西质量不一定好,自己也不一定需要。比如某部电影,票越难买,人们就越想买,即使很贵。可看完出来,却叹息不止:“什么玩意,上当了!上当了!”另外,有些人争强好胜,情绪偏激,若卖主说他买不起或不识货,他就毫不犹豫地买下,但回到家就会后悔。

4. 购物的愧疚心理

商店服务员对顾客都很热情,不厌其烦地讲解这讲解那,让顾客试来试去,还说尽好听的,有的人仍然不为所动,有的人就开始不好意思了,觉得如果不买就欠了服务员很大的人情,愧疚心理之下勉强买下商品。如果发现质量确实不好,便后悔不止。

5. 购物的冲动心理

人们的购物行为是在许多购物动机的综合作用下形成的。可有些购物者容易冲动,心血来潮之下不管不顾,想买就是想买,不为什么。如果家庭经济条件好,可能买了之后没什么感觉;如果家庭条件不好,购买之后伴随而来的是家人的责备和自己的遗憾。

6. 购物的虚荣心理

有些人虚荣心强,听到卖主的奉承就高兴,高兴了就买货。等从飘飘然中醒过来的时候,发现自己浪费了钱,后悔不已。

家庭购物之前,应该保持头脑清醒,注意克服上述购物虚荣心理,防止购物心理遗憾。

第九章

中小学生学习成绩与心理

第一节

中小学生的心理健康状况

● 小学生的心理健康状况

社会、经济的飞速发展使人们的生活水平得到提高,也使人们日益承受着巨大的压力。成年人如此,本该天真烂漫的小学生也不例外。重压之下,小学生心理健康问题日益突出。我国心理卫生工作者从20世纪80年代初起对小学生心理健康状况做了大量的调查,取得了宝贵的第一手资料。

1983年,我国心理卫生工作者骆伯巍和陈家麟对江苏、浙江两省的1095名中小學生进行调查。结果显示,城市学生中各种心理卫生问题的检出率为18.77%,农村学生为14.22%;除神经功能障碍外,不良习惯、品性障碍以及多动症方面男生多于女生;除神经功能障碍以外,儿童多动症、不良习惯和品性障碍在小学三年级表现最突出。另外,有心理健康问题的学生比正常学生更多地表现出不乐观、不稳定、易激怒和过分忧虑等不良情绪特点,和自卑、孤僻、任性、不听话、易急躁、易冲动和粗心大意等不良性格特点。1987年,上海市精神卫生中心、世界卫生组织和夏威夷大学三方合作,对上海市4岁以上的幼儿以及小学到高中的学生进行了心理卫生调查。结果显示,有心理问题的孩子占调查总数的27%。主要表现为任性、厌学、攻击、冲动、焦虑、忧郁、出走、自卑等。1989年,北京市对2423名小学生进行的“儿童行为问题问卷”的调查发现,13.16%的儿童有行为问题。1995年,天津市对中小学生的心理健康调查表明,小学生中占28.9%的人有各种焦虑情绪。

1995年,有关工作者运用阿肯巴赫等的“儿童行为量表”,对山东省6个城市2941名6~11岁儿童行为的调查发现,有行为问题的占13.8%;对深圳地区2040名4~16岁儿童行为的调查发现,有行为问题的占13.3%;武汉地区对975名4~16岁儿童行为的调查发现,有行为问题的占11.5%;对内蒙古牧区1511名蒙古族儿童行为的调查发现,有行为问题的占9.6%。另外,上海市精神卫生中心的唐慧琴等人,联合19个省、市、自治区大中城市的心理卫生工作者,组成全国22个城市协作调查组,采用“儿童行为量表”中国标准化版,对24013名4~16岁城市儿童进行了测试。结果表明,各类行为问题的总检出率为 $12.93 \pm 2.19\%$,男性为13.4%,女性为12.5%。其中,4~5岁行为问题的检出率为14%,6~11岁行为问题的检出率为14.1%,12~16岁行为问题的检出率为10.86%,独生子女行为问题的检出率为13.5%,两个子女

行为问题的检出率为 12.1%,3 个以上子女中行为问题的检出率为 13.4%。

1997—1998 年,著名心理学家王极盛教授对北京市 8 869 名小学生的心理健康状况进行了调查研究。结果发现,部分小学生存在不同程度的各类心理行为问题:有强迫现象者占 31.22%,其中轻度者占 28.9%,中度者占 2.0%,偏重度者占 0.3%;偏执者占 24.8%;敌对占 23.1%;人际关系有问题者占 31.4%;抑郁者占 32.6%;焦虑者占 28.6%;学习压力问题者占 36.7%;适应症者占 34.6%;情绪波动者占 35.0%;心理不平衡者占 35.0%。总体上,8 869 名小学生中有 32.0%的人存在心理健康问题,其中 28.0%的是轻度问题,3.9%的是中度问题,0.1%为偏重度。

2001 年通过鉴定的“中小学心理素质的建构与培养研究”课题,是全国教育科学“九五”规划重点课题,由北京师范大学发展心理研究所沃建中博士主持。课题组按照国际标准,分别在北京、河南、重庆、浙江、新疆五个地区的 400 多所中小学抽样选取了 16 472 名中小學生进行问卷调查研究。课题着重从中小学生的思维、自我概念、自我监控、动机和归因、学习能力自我评价、自我控制能力、情绪发展、人格发展、人际关系等九个方面的内容来考察我国中小学生心理健康状况。研究显示,小学生的心理问题比中学生更严重:存在“严重心理问题”的中学生占总数的 3%,小学生为 4.2%。按照“心理基本健康”、“有中度心理行为问题”和“有严重心理行为问题”三个考察方面来看,小学生的比例依次为 78.9%,16.4%,4.2%。其中,存在问题最多的是人际关系,达到了 36.7%。其次是情绪状态 31.2%,自我控制 21.3%,动机 14.3%,自我概念 11%,对自己学习能力的评价 8.6%。

沃建中博士解释说,小学生认为严重的问题在成人眼里或许并不严重,而当小学生有严重的感觉时就是容易出现问题的时候。这也恰恰是应该引起我们重视的时候。

● 中学生的心理健康状况

很长时期内,我国的教育模式是应试教育。过于强调考试成绩与升学率,致使家庭、学校只重视发展学生的智力因素和考试技能,忽视了学生心理素质的培养。另外,现在的中学生基本上都是独生子女,父母望子成龙、盼女成凤心切,子女学业压力过重;中学生正步入青春期,对许多性问题好奇而迷惑,学校又没有给予及时、适当的性教育等。诸多因素的影响,使中学生们面临着巨大的心理压力,心理健康状况堪忧。

近年来,许多学者进行了大量的随机抽样调查。有的调查表明,4.5%的初中学生存在严重的心理健康问题,20.5%的学生有较明显的心理健康问题。初中生的主要心理健康问题表现在躯体化、强迫症状、忧郁、焦虑和敌对五个方面。教育方式、人际关系、性意识、学业压力、性信息刺激和社会支持是影响初中生心理健康的主要因素。部分调查运用《SCL—90 自评量表》进行中学生心理测试,结果发现,心理健康存在问题的学生比率在 10% 以上的项目,初二学生有强迫、人际敏感、抑郁、敌对、恐怖、偏执等 6 项,初一学生除上述 6 项外还有“焦虑”1 项;初一、初二学生躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神症状等九个项目存在问题的学生比率平均为 11.11%。另据新华社最近报道,“近年来,我国中小学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。目前 35% 的中学生具有心理异常表现。”

中学生的心理健康问题主要表现为三大类。

1. 学习类问题

案例一

某中学有一初中女生,学习成绩不太好。老师经常找她谈话,要她努力提高;父母

也说她不够努力,时刻提醒她要抓紧一切时间学习,争取考上重点高中;她感觉同学们也在嘲笑她笨。由于心理压力太大,她对学习彻底失去了兴趣,结果在新学期开学时,她带着父母给的1 000多元学费出走,从此杳无音讯。

案例二

有一女生,初中时学习成绩很好,高分考入某重点高中。进入高中后,教师的教学方法不同以前,竞争对手也发生了变化,使她感到很不适应,学习成绩逐渐下降,出现了厌学情绪。她走进心理咨询室吐露心声:“17年来我第一次感到自己的无能。每当看到父母期望的目光,就非常难过,不知如何做才能达到父母的要求。如今,苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑,看见书就又恨又怕,真想把它扔出去。”

学习是学生的首要任务,学习成绩是家长和学校最为看重的。强大的学习压力,是中学生产生心理问题的主要原因。

目前,厌学是中学生非常突出的心理问题。学习成绩不好的学生如此,即使成绩很好的同学也有这种倾向。除了上述案例中的厌学情况外,还有一些因其他心理原因引起的厌学状况。如因反应较慢常被人嘲笑而不愿上课的;因记忆、理解等能力稍差使成绩难以提高而对自己失去信心的等等。很多学生对学习表现出了强烈的焦躁、愤懑与无奈的情绪。虽然目前社会上大谈“减负”,但学校课业任务仍旧繁重、竞争依然激烈、父母的期望从未降低,学生的心理压力未见减轻。

除了厌学,考试焦虑也是一种学习类心理健康问题。很多学生平常学习不错,偶尔还可以给他人以指导,但一到考试就紧张,总怕自己考不好,他们拼命准备、夜不能眠,有的甚至还在考试前出现头痛、恶心、发烧等病症。考试焦虑严重影响了学生的考试成绩和身体健康。

2. 人际关系问题

人际关系问题也是困扰中学生的严重心理问题之一。中学生人际关系,主要包括与父母的关系、与老师的关系和与同学的关系。

(1)与父母的关系问题。与父母的关系问题,主要是因为父母与子女之间缺乏相互理解和沟通,或家庭关系不和谐,给孩子造成心灵伤害。例如,有位初中女生,父母经常吵架乃至大打出手,因此她不愿呆在家里,不愿见父母,整天就想往外跑,心里烦闷极了。她甚至觉得人活着很没意思,产生了厌世念头。还有位学生,经常和妈妈闹矛盾,听到妈妈的骂声就心烦,有时真想离家出走、永不回头。可看到妈妈有些发白的头发、疲倦的面容,又于心不忍。他每天生活在这种内心矛盾之中,心里很痛苦。

(2)与教师的关系问题。与教师关系不和带来的心理困扰,主要是由教师对学生不够理解而过多干涉学生的业余生活和正常交往,以及因学习压力而产生的对教师的反感所引起。例如,一位中学生偶尔向一位同班女生询问功课,被老师发现。这位老师不仅严厉地指责他,还把这事当成这个学生的小辫子,动不动就抓在手里揪一揪。老师的做法严重伤害了学生的自尊,致使他对老师产生了反感;有了对立情绪,进而影响对学业的兴趣。还有的中学生认为老师“处事不公正”“偏袒成绩好的同学”等等。

(3)与同学的关系问题。与同学关系不好,也是中学生存在心理健康问题的原因和表现之一。例如,有位学生的一位好朋友总是不信任他,认为他为朋友的付出不够多,怀疑他的友谊,使他十分苦恼。有的学生因初中升到高中朋友越来越少,而怀疑世上没有真正的友谊,也交不到真正的朋友,进而对校园生活感到厌倦。

3. 情感类问题

中学生大多处于青春期,人的第二性征渐渐发育,性意识也慢慢成熟。此时,情绪

较为敏感且不稳定、易冲动,对异性充满了好奇与向往,自然少不了许多情感的困惑,甚至造成心理困惑。

第二节 心理问题影响学习成绩

● 心理素质与学习成绩

目前,对考试成功取决于哪些心理素质,心理学上主要有三种理论,即智商论、情商论和心商论。

(1)智商论。该理论认为人的成功取决于智力因素。人的智商高低决定了成功的与否。

智商论夸大了智商在考试中的作用。智商高、记忆力好,平时学到的知识就消化得好、记得牢,固然会有助于取得好的考试成绩。因此智商水平是决定考试成绩的一个很重要的因素。但重要归重要,不能因此而说它是唯一的决定因素。许多学生很聪明,平时学的也用功,但考试时总是发挥不好,可见其他因素对考试成绩也有举足轻重的影响。

(2)情商论。该理论认为情商的高低是成功的唯一决定因素,否认了智商论的观点。但情商论夸大了情商在成功中的作用,也是有失偏颇的。

(3)心商论。该理论是我国著名心理学家王极盛教授根据多年的心理学研究结果与经验提出的成功论。从心理学角度阐述了人的心理素质在成功中的地位和作用,是心理因素多类别、多要素、多品质的系统动态综合体。所谓多类别,是说心商论由四个相互联系、相互制约的系统组成,即成功的心理实现系统、成功的心理动力系统、成功的心理调控系统和成功的心理供给系统。多要素,是指四个系统中每个系统都包括的要素,如心理实现系统的多要素包括观察力、记忆力、想象力、思维力、智力技巧和实践能力等等。多品质,是指每个系统的每个要素包括的品质,如实现系统的观察力要素,包括观察力的准确性、敏锐性和全面性。心商论是较科学的成功理论。

人的一切活动都需要心理活动的指导;人的心理素质一定程度上制约着人的活动水平。学生的学习和考试活动自然也不例外。

学生的心理素质和学习成绩之间的关系可以分为两方面:

(1)心理素质影响平日学习效率。学生的心理素质好,情绪稳定,和同学、老师相处融洽,会免去许多影响学习的麻烦,所以平日的学习效率就会高一些。

(2)心理素质高低影响学生考试时的发挥。许多学生很聪明,记忆力又好,平时课堂上非常活跃,回答老师的问题时脱口而出。但一到考试,就特别紧张,平日的聪明劲没了,记的东西也跑得无影无踪,好多本来很简单的问题也答不出来,自然考试成绩不好。

一个学生的智商水平是比较稳定的,不会通过某种训练而在短期内有很大的变化。相对来说,学生的心理素质是更容易改变的,尤其对于中学生来说,正处在快速发育时期,可塑性强,心理素质可以通过不断地有素训练来加强。因此,迅速有效提高学生学习成绩的最根本方法应该是提高其心理素质。

● 焦虑与学习成绩

焦虑是一种伴随某种不祥的事件即将发生的预感而产生的令人不愉快的情感,严重的焦虑表现为恐惧不安。心理学家曾经做过实验:如果把健康的兔子放在老虎旁边,无论如何照料兔子,兔子在恐惧心理影响下总会不久即死去。这种恐惧心理被心理学家称为“虎兔效应”。

据调查,目前我国有很大一部分中学生存在学习焦虑心理。学生的学习和健康成长受到严重负面影响。就像上述的兔子一样,学生的焦虑心理也是来自不祥预感而产生的不愉快情感。学习焦虑情绪可以分为两种:

(1)性格性焦虑,即由于性格不良因素导致学生遇到任何事都容易产生焦虑情绪。

(2)情境性暂时焦虑,即学生认为很重要的事情即将发生时出现的焦虑。如开学前的担心、作业检查前的不安、考试前的紧张等,都是学习焦虑的表现。情景性暂时焦虑是在特定的情境下产生的,会因条件的改变而形成或消失。

中学生的学习焦虑大多数属于第(2)种情况。

存在学习焦虑心理的学生,会不同程度地出现烦躁不安、心神不足、心慌头昏等症状,甚至一见书本、一进课堂就感到头痛心慌。学习焦虑是因学习而产生,又反过来直接影响学习过程和学习成绩。焦虑学生害怕和讨厌学习,遇到学习困难很容易放弃,因而在学习过程中对知识和方法的掌握水平低、不牢固,导致学习成绩逐步下降。不仅如此,学习焦虑还会影响学生原有水平的发挥,表现为考试焦虑。如一些学生考试前异常紧张,吃不好、睡不着,考试时大脑空白、浑身冒汗,会做的题也做不出,考试成绩自然一团糟。

据调查,有学习焦虑心理的学生大多数是学习中等生和少数优等生。对于中等生,一方面他们担心沦为后进生、被人瞧不起而有强烈的学习愿望,另一方面又因焦虑心理而无法克服学习困难而很好地完成学习任务。少数优等生总想学习领先,总担心如果考不好老师、同学及家长的想法,导致在学习中对考分患得患失、焦虑不已,结果越急越学不好。

另外,学习焦虑会使学生产生心理障碍,直接影响到健康心理的形成。心理不健康的学生人际关系不好,心理耐挫力差,对文娱、体育等方面也不容易产生兴趣。总之,学习焦虑会阻碍学生的全面发展。

焦虑心理产生的原因有哪些呢?原因很多,除了心理特点决定因素以外,不科学的学生评价体系、外在的学习压力、社会舆论的压力等也是形成学习焦虑心理的重要原因。

(1)不科学的学生评价体系。我国的中小学教学评价体系,把着眼点放在传授知识和技能训练上,把考试成绩作为评价学生的唯一标准。于是,成绩好的学生就是好学生,能考上重点大学的学生就是“人才”。学生的特长和个性被忽视或排斥。这种评价体系,必然导致社会和家长以“分数高低论英雄”的心态来评价学校的好坏。自然学校、班级也以学生的分数高低论奖惩、排名次。这种评价氛围中,学生难免会承受巨大的压力和伤害,产生学习焦虑心理几乎是必然的。

(2)过重的学习负担。中学生学习负担过重,突出表现为学习要求过高、作业量过大、考试过于频繁等。虽然过重的学习负担早已引起社会各界的重视,但至今没有实质性的改观。我国中学教学用同一个教学目标、按照同一个教学要求去要求不同个

性、不同兴趣爱好的个体,自然会形成部分学生能完成学习任务、部分学生无法完成学习任务而形成学习负担的局面。为了提高“差生”的学习成绩,老师们不断地加大学习量,使这些学生的学习负担更为沉重。过重的学习任务不仅不能提高学生的学习成绩,还会使学生产生厌学、焦虑乃至恐惧心理,危害到学生的健康成长。

(3) 高考以分数为录取依据的政策。我国的高考制度以考分作为升学依据,从高分到低分依次录取。这种政策使教育陷进应试的沼泽,学校和学生片面追求考分而忽视全面素质的培养。过分地追求分数,使学生不可避免地产生焦虑心理。

那么,应该如何防治学生的焦虑心理呢? 焦虑心理的防治是一个复杂的过程,需要社会、学校和个人等多层次的共同努力。从社会层面上说,全面实施素质教育、减轻学生负担是根本之策;从学校方面看,加强学生的心理健康教育是关键。目前实际教育状况下,主要应再以下几个方面加以努力:

(1) 掌握正确的学习方法,提高学习能力。学习成绩不理想是产生学习焦虑心理的直接原因。因此,培养学习能力、提高学习成绩是克服焦虑心理的直接手段。学习成绩不理想的原因很多,大多数是因为缺乏科学的学习方法。因此,要掌握正确的学习方法,注意学习效率,如合理去安排学习时间、学习和工作有张有弛、不能拼命蛮干等等。

(2) 注重培养良好个性品质和心理素质。个人的性格和心理素质是学生产生焦虑心理的内在原因。学校必须注重培养学生良好个性品质、心理素质和行为习惯。要加强学生的耐挫教育,引导学生正确对待困难,通过集体活动和各种途径帮助学生发挥自己的长处,克服自卑感、树立自信心;要教育学生从小事做起,点点滴滴地去培养良好的行为习惯。例如,对于考试焦虑,可强迫学生做考前简单活动、引导学生考前放松,建议考后不去和别人对分数、只看错在什么地方等。

(3) 克服自卑,树立自信。帮助学生克服自卑、树立自信是防治学生学习焦虑心理的重要手段。有学习焦虑心理的学生往往因成绩差而产生自卑感,并且总担心成绩不如别人、被别人瞧不起而产生心理压力。据调查,在中学阶段同学之间互相瞧不起的情况只是少数,因此这种心理压力多数是自己的疑心造成的。学校要引导学生正确对待考试和作业中的失误,引导学习焦虑的学生学会自己评价自己、享受自己成功的喜悦,不要过多考虑别人的评价。

(4) 学会调节自己的情绪。学生的情绪对学习成绩有很大的影响。学习焦虑会使学生情绪不好,而情绪不好又会加重焦虑。学会善于调节自己的情绪,使自己经常处于愉快、恬静、欢乐的心境之中,是克服焦虑的良方。调节情绪的简单方法有音乐调节法、活动调节法和睡眠调节法等。

● 抑郁与学习成绩

案例一

一位中学生,在新学期开学的时候,因为有几百元压岁钱而遭到几个高年级同学的抢劫,并在厕所里将他打了一顿。虽然伤不重,但他从此对学校产生了恐惧心理,经常逃课上网,然后一发不可收拾。不久,他患了抑郁症:经常坐在家里发呆,一天说不了几句话,饭也吃得很少。他本来学习成绩还不错,可是最后连高中也没考上,父母为此伤透了心。

案例二

小雅今年 13 岁,已经长成一个亭亭玉立的大女孩。她平时学习成绩很好,经常被

学校评为三好学生。但小学毕业考试时,由于失误,她成绩不理想。于是,她认为自己是一个没有用的孩子,十分沮丧。可是她又无法向家人倾诉心里的感受,因为她的母亲早年因病去世,爸爸再婚,继母与她的关系一直不好。长期压抑之下,她逐渐出现了闷闷不乐、精神不振、沉默少语、睡眠不佳等症状,患了抑郁症。

抑郁是一种较持久的、忧伤的情绪体验,并伴有躯体不适和睡眠障碍等问题。抑郁多发生于青少年期,一般女孩多于男孩。青少年抑郁情绪主要表现为:由于在学校发生过一些矛盾,深感环境的压力;经常心烦意乱、郁郁寡欢;经常逃学或者要求父母为其调换学校;情绪低落,对一些原来喜爱的事情失去兴趣,对生活或学习提不起精神;不整理自己的东西,不关注自己的仪表;对于某次考试成绩提高无喜悦之情,甚至会感到忧伤和痛苦;有厌学情绪,学习时注意力不集中、容易疲劳,学习成绩明显下降;失眠、头晕、胸闷,身体感觉异常,特别注意自己的身体;女学生异常脆弱,常不知为何就哭哭啼啼;男学生异常警觉,认为有人在监视或谩骂自己及家人;不与父母交流,无论父母说的对否,都在默默抵触或发脾气;情况严重时,会出现自杀意识和行为。

目前,我国中小学生抑郁障碍(抑郁症或抑郁性神经症)患者明显增多。抑郁学生在发病初期,往往被老师和家长认为是简单的厌学和身体不适。于是经常被老师叫去单独做思想工作,学习上“吃小灶”。家长则强化“督导”、为孩子购买健脑安神的补品或药品。这些方法自然是没有效用的。随着病情的不断发展,有些学生不得不含泪辍学。家长们仍没醒悟,有的继续做孩子的思想工作,有的甚至去求神拜佛,有的干脆把孩子送进了精神病院。另外需要注意的是,有的学生意识到自己得了抑郁症,想求助于心理医生,可很多家长不信孩子心理有病,并且认为找心理医生是丢面子的事,因而加以阻拦,贻误了治疗时机。

青少年学生的抑郁心理是如何造成的呢?原因复杂多样,如学习压力过大、被同伴孤立、家庭不和睦、有抑郁家人等都属此列。对于高中生,患抑郁症的原因主要有两方面:一是心理发育不良,这是患病的内因。心理发育不良有多种类型和表现。如有些学生一味透支脑力读书,不会休整,无其他兴趣爱好;有些学生不能容忍别人超过自己,嫉妒心强;有些学生不容自己出错,事事追求完美;有些不善交流,性格内向;有些依赖性强,总想得到他人的同情理解,不能自强自立;有些很在意别人看法和评价,太过敏感,等等。二是家长、老师对学生期望高而引起心理压力,这是患病的外因。例如,有些家长为了孩子的学习包揽其他一切事务,动不动就表白对孩子的期望,使孩子觉得考不上大学对不起父母,心理包袱沉重;亲戚、邻里之间经常对孩子们进行相互关心和比较,使孩子觉得考不好就丢尽家族脸面;学校反复考试摸底排名,以成绩优劣安排前后座位,对那些有望考上大学的学生重点指导,使另一些学生的自尊心受到打击。内因和外因综合作用,学生心理难以承受而失衡、不堪重负而抑郁。

那么,怎样克服学生的抑郁心理呢?应注意这样几点:

(1)教师和家长应与青少年建立良好的信任关系,成为他们的朋友,然后引导他们从引起不良情绪的情境中摆脱出来。

(2)教师和家长要给他们机会与勇气,可以直截了当地表达自己的想法与感情、缓解心理压力。

(3)教师和家长要注意减轻青少年过重的心理负担,调整师生关系和亲子关系,鼓励他们放下心理包袱,鼓起必胜的信心和勇气。

(4)学生个人应该在平时加强体育锻炼,还可有目的地选择一些能产生希望、畅快的心情和增强自信的音乐,对矫正自己的抑郁情绪很有效果。

(5)抑郁症不是思想品行问题,不是神经衰弱和大脑缺乏营养,不是脑子里“长了东西”,更不是精神病。正确的诊断治疗应来自临床心理(精神)专科医生,家长不要乱下结论,贻误治疗时机。家长和个人都要积极配合医生的治疗。

● 躯体化与学习成绩

案例一

一名小女孩叫小琳,今年7岁,马上就要读小学二年级了。眼见就要开学了,小琳却莫名其妙地全身上下不舒服。家长以为她生病了,送到医院诊治,医生却建议小琳去看心理医生。心理医生通过仔细询问解开了谜团。原来小琳因为上学期期末考试考得不好,担心开学后被老师批评、同学笑话,因此害怕开学去学校,慢慢引发了情绪障碍,进而产生了浑身上下不舒服的躯体化症状。

案例二

一名三年级小学生进课堂就心慌气短,经常昏倒,不得不断断续续请假。家长心急如焚,以为他得了什么脑病,于是带孩子求医。可医生经过检查,并未发现什么身体异常。后来经精神分析医生诊断,原来他得了“学校恐惧症”。医生说,这样的学生一谈到学校、课本、老师,一面对课堂、同学,就会心生恐惧,心理恐惧又躯体化,导致出现头晕、恶心、抽搐或者昏厥等生理反应,甚至行为反常。

所谓躯体化,就是说人心理上的失调反应在了身体上。除了上述案例的情况外,学生的躯体化症状还多出现在考试前。比如,很多学生平时身体不错,可一到考试就拉肚子,吃什么药也不管用,等考试完就什么事都没有了;有的学生在考试前不停地上厕所,尿频尿急;还有的同学每到考试就吃不下饭,甚至胃痛等等。心理问题躯体化,会严重影响学生的学习成绩,损害学生的身体健康,必须认真对待。

上述问题,很多的家长以及学生本身都不了解来由。他们通常以为是简单的身体不舒服,不知道是深层心理问题的躯体化表现,因此往往只是头痛医头、脚痛治脚。很明显这样只会暂时缓解症状,不会根治。

对于家长,正确的做法应该是在调节孩子的心理状态上下功夫,把孩子从心理不平衡调节到心理平衡,从过度紧张调节到适度紧张,帮助孩子克服厌学和学习恐惧情绪,那么躯体化症状就会逐渐消失。上面提到的“学校恐惧症”是导致身体不适的重要原因。对这样的孩子如不及时进行疏导治疗,耽误孩子的学习不说,还会渐渐使孩子形成自信心不足、遇到问题逃避、对人对事过于敏感、人际交往中总是防御戒备等具有明显缺陷的性格特点。治疗“学校恐惧症”主要有四种方法:

(1)家庭治疗法:家长要改变过于溺爱孩子的教育方式,与孩子进行更多的感情交流。如果家长本身存在心理问题,则要首先治疗自己。

(2)暴露疗法:采取一切办法强制害怕去学校的孩子留在学校。这种办法特别适用于上学不久的小朋友,但要注意配套的安全措施。

(3)支持性心理疗法:对患儿加以疏导、鼓励,耐心询问孩子的担心与焦虑,向他作出解释和指导,设法改善环境条件。

(4)系统脱敏疗法:家长和学校积极配合,有计划地使孩子减轻对学校的恐惧心理。刚开始的时候可以让孩子在校时间待短一点,以后逐渐延长。

对于有躯体化心理健康问题的学生自己来说,首先要正确认识问题的来由和严重性,要认真对待,但不要过于紧张。平时要注意自己的心理卫生,要像对待身体健康一

样对待心理健康,要主动寻求家长和老师的帮助,研究躯体化问题的根由,找出应对方法,逐步解决问题。实在不行时,要及时找心理医生咨询。身体不适没有了,学生的学习质量、考试成绩自然会有一定程度的提高。

● 重视考试时的心理状态

时常会有这样的例子:某考生平时虽然学习努力,但成绩总是徘徊在年级十几名,但在高考中却名列前茅,师生皆惊讶地大呼其“超常发挥”;某考生平时学习努力,小考中成绩也总是数一数二,可高考却考得一塌糊涂,沦为落榜生,师生亦惊讶大呼“发挥失常”。

考试是一场智力竞赛,也是考生心理素质的测试和角逐。考前心理状态将直接影响能力的发挥,从而影响考试成绩。良好的心理状态是考试取得优良成绩的必要条件。“超常发挥”与“发挥失常”的现象,面似偶然实则必然:“超常发挥”的学生平时学习努力,基础扎实,又因为他们没有来自家长和老师过高的期望值所带来的心理压力,能够以自信、轻松、愉悦的心理状态轻装上阵,所以会考出“超常成绩”;而“发挥失常”的学生基础知识也扎实,可平时学习好、众人期望高,心理压力很大,大考前心理过于紧张,影响了正常了思维,成绩必然受到影响。

那么什么样的心态才是良好的考前心理状态呢?根据长期的心理辅导实践和研究,有利于临场考试的心理状态可表现为:自信、轻松、愉悦或适度的激动、注意力集中、精力充沛等。良好心理状态之下,平日知识的积累、思维的灵活性和敏捷性等都得以充分利用和发挥,必然会取得好成绩。

如何消除考前紧张、焦虑情绪,调整至良好的心理状态呢?

(1)首先要正确认识考前焦虑。日常生活中,当一个人面临对自己来说较为重要的事件(如关键性的考试、应聘、演讲等)时,感到焦虑和紧张是普遍和正常的。其实,根据心理学研究,适度的焦虑和紧张对集中注意力、发挥技能、提高效率有一定的积极作用。但是,焦虑和紧张过度就不好了,那会导致一系列的生理反应和情绪反应,如手掌冒汗、心跳加快、呼吸急促以及心烦气躁、情绪不稳等。考试前过度焦虑会造成注意力分散、记忆力减退、思维迟钝乃至大脑一片空白等现象。出现过度紧张和焦虑的根源,在于自己对即将发生的事件的结果的不祥预期或假设。这种预期或假设往往以语言、图像的形式在内心快速呈现,本人一般很难察觉,而只能体验到假设或预期造成的紧张、焦虑、自信心不足等应激反应。

显而易见,从根本上说,一个人的心理状态是他自己造成的。积极乐观的思维会对你产生积极的暗示,进而产生有利情绪;消极悲观的思维会产生消极暗示,进而产生不利情绪。因此,改善思维模式可以优化情绪、调整心理状态。

(2)注意正确的复习方法。平时一定刻苦学习,随着考期临近而减慢学习速度,使自己从身体到精神都放松一下,有意识地养精蓄锐。保持旺盛的精力去参加考试。

(3)考前要注意饮食和作息。考试前要保持好自己的饮食习惯,饮食宜清淡,不要太饱。考前几天就应逐步把生物钟调节为早睡早起,以保证考试期间精力充沛、头脑清醒、思路通畅、潜能得以发挥。不要早睡,也不要“开夜车”,力争保持日常节奏和一份平常心,以良好的心态去迎接考试。

(4)坦然面对考试,保持良好的情绪。保持良好的情绪状态是形成良好心理状态的重要方面。良好愉快的心境,有助于形成积极乐观的态度,克服困难,提高答题效率。相反,紧张、消沉、倦怠等不良心境会使大脑神经通路处于抑制状态,使回忆、思维

发生障碍,阻碍答题进程。考前的学习情况、学校及家庭等各方面的压力,均会直接影响考试情绪。考生要尽量不为外部环境所左右,乐观坦然地面对考试,多想好的结果,努力稳定自己、树立自信,保持自己良好的情绪、稳定考前心理状态。应试时,不去设想考试结果,保持平静的心态,把精力和智力用到分析题目和开拓思路上去,而不是盘算得分的多少。

(5)战略上藐视、战术上重视,要有自信心。平时积累的知识、能力的训练达到什么程度,考试的结果就能达到什么程度。考前要本着“尽力无愧”的心态,不要忧虑和恐惧。考试时要细心有序,避免因慌乱而出错;做题时要合理安排时间,先把简单、熟悉的题做完,使心理安定,然后才能以平静的心境去解答难题。必胜的信心是良好心理状态的重要组成部分,从某种意义上说,信心就是力量,信心就是胜利。应考中要相信自己,鼓足信心,确信已做好充分的准备,一定能取得优良的成绩。

(6)进行一些考场身心放松活动。身心放松活动有多种。比如,想象放松法:想象自己心灵深处有一汪湖泊,湖泊十分平静,没有波澜、涟漪,湖畔有鲜花、树木,可使神智更加清醒;调整呼吸法:微闭双目,深深呼吸,使自己心平气静;三调并重法:调身、调心、调息可同时进行,辅之以动作,用双手轻轻挤压合谷穴,有利于考场快速放松。

第三节 父母心理与学生成绩

● 总是愁的父母

案例一:愁孩子学习不用功

某小学生学习不用功,爸爸妈妈为此费尽心思。说好的孩子不听,动手打吧,开始一两次管用,后来打也不行了,甚至招致孩子的激烈抵触,学习更不上心。无奈之下,孩子的妈妈四处寻求心理医生的帮助。她先到了当地一些咨询机构,感觉不满意,然后到了北京一所有名的医院。结果医生听完她的介绍后出语惊人:“你这孩子,没别的办法,只有打!”孩子的妈妈顿时语塞。

许多年来,她和丈夫为了孩子的学习不知费了多少心思,孩子总是不用功,成绩始终没有长进,她简直感到绝望了。

案例二:愁孩子玩电脑上瘾

一个初中生本来在某市区重点中学读书,可最近却被妈妈送到了城郊一所农村中学去读了。为什么呢?原来,孩子在市区读书的时候迷恋玩电脑,又聊天又打游戏,每天一放学回家就蹲在电脑前面不动,一点也不看书做作业。妈妈很着急,为此说破了嘴皮,儿子就是不听,有时候还顶嘴。孩子马上要读初三了,妈妈怕这样下去最终连普通高中都考不上,就想出了上述方法,认为把孩子送到没有条件玩电脑的地方,孩子就会安心学习,而且在其他方面也可以得到锻炼。结果,想到孩子吃不了那个苦,第二天就背着行李跑回了家,怎么赶也不去了。这招也不好使,妈妈愁坏了。

案例三:愁孩子学习成绩好

一位女士的儿子今年14岁,在北京市海淀区某重点中学数学实验班学习,马上读初三了。这个实验班的学生学习成绩都很好,数学成绩尤其好,而且经过测试,他们的心理素质水平也很高。既然这位女士的儿子能进入实验班,各方面素质应该是不错

的。可这位女士还是不放心,怕孩子考不上重点大学。为了做到万无一失,她找到心理医生,要求给儿子进行心理健康检测。医生劝这位女士不要过于操心,因为儿子已经很好了,不要过于干扰他。这位女士说:“你不清楚,为了能让儿子顺利考上重点高中、重点大学,我的心理压力很大。现在考的好不代表以后考的好,特别是关键一场考不好怎么办?我的心绷得紧紧的,不敢有任何一点放松,就怕他将来考不上好大学。”

案例四:愁孩子没考上重点中学

一位女士的儿子很聪明,就是特别贪玩,学习不用功。家长催他,他总说:“没关系,我考前突击就能考出好成绩。”快中考了,他仍然不认真学习,家长很着急,不停催他好好学习,他仍是同一副口气:“没事,我考前一个月临时突击就能拿好成绩。”可结果,他中考考的不好,没考上重点中学。父母想把儿子送到该重点中学,可需要交很多钱,他们家根本拿不起。这位女士愁坏了,既想决心举债供儿子读重点高中,又怕儿子进去之后心理素质不行,仍然学习不好,结果不是两边落空吗?为此,她吃不下饭、睡不好觉,焦虑不安,得了心病。这位女士说:“当初我妈妈生了我们兄弟姐妹好几个,我们学习都很好,都考上了大学,妈妈也没怎么操心。可现在倒好,尽管只有一个孩子,却操尽了心……”

案例五:愁孩子早恋

某校一名初一女生喜欢上邻班的男生,便给他写了封情书,从此两人谈起了恋爱。可不巧有一次,两人的情书被老师截获,并通知了双方的家长。于是,老师不停地找他们谈话,要求他们停止恋爱;家长更是施以重压,禁止他们来往。可女生振振有辞:“我知道现在谈恋爱有些早,可是我觉得自己也不是小孩子了,对待感情我自己会处理好的。你们这是干涉我的自由、侵犯我的隐私!”虽然他们拒绝断绝恋爱关系,但迫于多方压力,恋情转入了地下,反而更恋的痴迷,学习成绩逐渐下滑。两人的家长获悉两人仍在来往,气的不行,于是分别施以痛打。这下孩子急了,两人竟背起包离家私奔。为了孩子的早恋问题,父母简直愁白了头。

可怜天下父母心,中国的父母更可怜。中国的父母,尤其是母亲,为了孩子不知道操了多少心,付出了多大的代价。可他们的心思大多耗在了孩子的学习和考试问题上,最为关心的是孩子的学习成绩问题。就像上面的例子,有的孩子学习不好,母亲就想方设法地想让孩子提高成绩;有的孩子学习不错,母亲也想方设法,想让孩子更上一层楼;有的孩子学习已经冒尖了,可母亲又怕大考时出意外,仍不遗余力地在孩子的学习上下工夫。可孩子的心理健康问题,父母们却少有问津。结果呢,很多情况下,父母的努力要么付诸东流、毫无效果,要么使孩子发展偏颇,从小就遗留下了种种影响一生的心理问题。中国的父母们,应该多关心孩子的心理健康问题。

● 多关心孩子的心理健康

前面已经提到过,学生的心理素质、心理健康水平与学习成绩有必然的联系。一般来说,心理素质越好、心理健康水平越高的学生,学习成绩就比较好。因此,不能只从提高孩子的学习成绩考虑,家长们也应该多关心孩子的心理健康问题。

如今的家长们很在乎孩子是否吃的好、穿的好,过于重视孩子的学习成绩,而忽视了孩子的心理需求和心理成长。另外,家长们还往往把孩子的心理问题误认为是智力问题或行为问题,教育失当。当认识到孩子的心理出现问题的时候,家长们又不会对孩子进行积极的心理调适,常常束手无策。

那么,家长究竟应该如何来关心孩子的心理健康问题呢?下面的几点建议,希望有所帮助。

1. 家长首先要懂得,在新世纪、新形势下青少年应该具备什么样的心理素质

新世纪、新形势对青少年的心理素质有这样的要求:具有乐于奉献的精神、强烈的社会责任感、优良的意志品质、坚强的自信心和健全统一的人格;善于协调人际关系,对人理解、尊重、宽容;具有健康的竞争心理、耐受挫折的良好心理素质;对环境有机敏、灵活的应变、应激能力;对周围世界具有强烈的求知欲,具备独立、自觉获取信息和知识的智能,有敏锐、深刻的认识能力。

家长们应根据这样的要求,积极在孩子的心理素质培养上下工夫,使孩子具备在将来自我立足的素质。

2. 家长要学会如何爱孩子

家长爱孩子要注意防止几点误区:过度的纵容,使孩子对人无情;过度的保护,使孩子做事无胆;过度的溺爱,使孩子对人无爱;过度的挑剔,使孩子无路可走;过度的超量加压,使孩子精神崩溃;过度的替代,使孩子做事无能;过度的强制,使孩子被动无志。父母们必须警惕和重视这些爱的误区,否则会误了孩子的一生。

3. 注意观察、学会判断孩子心理变化

父母要时刻注意观察孩子的心理变化,判断孩子的心理问题。

孩子的心理异常主要表现在三个方面:

(1)情绪表现。心理异常的孩子会有不良情绪表现,如易怒、恐惧、焦虑、抑郁等。如果孩子有不愿上学、对学习没有兴趣、容易生气、与父母难以沟通甚至轻生的表现,则可能是得了抑郁症;如果孩子出现一上学就紧张、害怕、出汗、心慌、坐立不安等现象,则可能得了学校恐惧症;如果孩子一见人就紧张、害怕、出汗、心慌,经常回避有人的场合,上课不敢抬头看黑板,不敢看老师,不敢看同学,则可能得了社交恐惧症。

(2)行为表现。心理异常的孩子往往有学习困难、注意力不集中、多动、厌学、自伤乃至自杀、沉默少语、离群独处、过分活跃、有暴力倾向、喜欢偷东西等行为表现,还可能有反复洗手等强迫行为。

(3)生理表现。心理异常常常会躯体化,使人患上心身疾病。比如头疼腹痛、恶心呕吐、厌食、贪食、失眠、耳鸣、尿频甚至全身不适等,但躯体检查又往往查不出问题。另外,心理异常的孩子还可能表现为过分关心外表,要么认为自己长得很丑,需要进行美容手术,要么认为自己很胖,整天减肥。

观察孩子可以通过横向和纵向两个角度:横向观察是指将孩子和同年龄的孩子相比;纵向观察是将孩子的现在和以前做一比较。

4. 做孩子的榜样

孩子会在潜移默化之中模仿自己的父母。父母应该以身作则,做孩子的榜样。这样不用父母费口舌,孩子就能受到深刻的教育和影响。

5. 多和孩子进行深入的交流和沟通,说话要言简意赅

父母应该多倾听孩子的心声,多和孩子进行良好的沟通,不必企图改变和强行塑造孩子,应该本着交流协商、顺其自然的原则。另外,教导孩子时说话要精练、“含金量”高,使孩子心悦诚服,而不要唠叨起来没完。那样容易让孩子产生逆反心理。

6. 理解和尊重孩子,培养孩子独立自主的精神

父母应该给予孩子理解和尊重,履行“爱护孩子的天性,发现孩子的特性,促进孩子的个性”的天职,培养孩子独立自主的精神,而不要成为孩子走向独立的绊脚石。

第四节 应对过重学习压力

● 学习压力过重的危害

案例一：难以忍受学习压力，3名初中生结伴出逃^①

南京的3名中学生因不堪学习压力，结伴逃学，上网吧包夜，并离家出走。

一日，一名家长来到南京火车站向民警求助，称其女儿已经失踪一个星期了。随后民警与家长一起对火车站售票大厅、候车厅、进出站口展开搜寻。

半个小时后，1男2女拖着行李疲惫不堪地跨进了候车厅。民警和家长立即上前拦住去路。

提起离家出走的原因，14岁的少女刘洋哭着说，他们就读于南京浦口某中学。学习压力太大，每天早上5点半就要起床，中午只有一个半小时的休息时间，“堆积如山”的作业要做到晚上12点钟。如果完成不了还要受到老师的严厉批评，甚至还会通知家长到学校来。

为了解脱这种困苦，他们3人在一周前放学后出走，到网吧包夜寻找刺激。当他们发现家长、学校老师以及警方都在网上寻找自己时，3人商议决定去无锡打工。

案例二：14岁男孩因学习压力大，欲自杀^②

14岁男孩因感到学习压力大产生了轻生的念头，将自己反锁在家中，打开液化气企图自杀。幸亏消防官兵火速赶到现场施救，才挽救了一个年轻的生命。

7月9日晚7时许，包头消防支队三中队接到支队指挥中心调度：铁西区一住宅楼3楼一户家中有一男孩把门窗反锁，家中的液化气罐被打开，情况很危险。接警后消防官兵火速赶到现场。在现场消防官兵从男孩父亲那儿了解到：最近孩子总觉得学习压力大，几次说自己不想活了。刚才他发现家中门被反锁，并闻到液化气的味道时感觉到事情不妙，随即报了警。对现场情况分析后，官兵们马上展开了救援，最终将已经昏迷的男孩抬到楼下。呼吸到新鲜空气的男孩虽然睁开了眼睛，可却目光呆滞、浑身出汗，并且讲不出话来。看到这种情况，消防官兵将该男孩抬上消防车送往医院。经抢救，该男孩脱离了生命危险。

案例三：初三复读生学习压力大，跳楼身亡^③

随着每年一度中考的到来，考生们都在刻苦复习，迎接考试的到来。然而，2005年6月3日清晨，西固区山丹街兰铝二区发生一幕悲剧。一名初三复读生在中考来临之前，因不堪学习压力，竟从12楼跳下自杀身亡。

当日清晨6时左右，有小区居民听到“噹”地一声，感觉什么东西掉到了楼下，遂打开窗户查看，发现楼下院子里竟躺着一个人。惊恐不已的他们赶紧下楼查看，原来是个男孩，遂报警。为了尽快确认男孩身份，警方请许多小区居民辨认，却无人认识。8时10分，两名穿校服的男生来到现场，辨认发现跳楼男孩叫张通，今年17岁，是他们同学。8时40分，张通的父亲张某闻听孩子的噩耗后赶到现场，拄着双拐的张某头上缠着纱布，神情十分严肃。

① 案例来源：《南京晨报》2004。

② 案例来源：《内蒙古晨报》2005。

③ 案例来源：《兰州晨报》2005。

据张某讲,张通学习不好,去年未考上高中,现在兰州市二十八中复读。眼看中考来临,但他却三天打鱼两天晒网。6月2日下午张通未去上学,晚上7时30分回家后,他严肃教训了张通一顿。6月3日早上6时他和妻子上班去了,没想到孩子竟干出这种傻事。

据张通的几名同学讲,张通学习不好,曾因打架被学校开除过,后在兰州二十八中复读。一姓刘的大爷说,张通这娃活泼好动,见人很有礼貌,哪料到花季年龄竟选择不归路,如此凋零太可惜了。

从上面的几个例子,可见过重学习压力危害之一斑。当前,我国中小学生普遍承受着较大的学习压力,虽然减轻学生学习负担的呼声此起彼伏,但问题依然存在。有调查发现,小学一年级学生已经有相当一部分感到学习压力大,并且有此感受的学生人数随着年级的升高而增多。

所谓学习压力,是指学生在学习过程中所承受的来自环境的各种紧张刺激,及刺激所引起的学生在生理、心理和社会行为上可评估的异常反应。可见,学习压力包括三个基本构成因素:

(1)压力源,即来自学习环境的紧张刺激,如社会舆论的渲染、老师和家长的期望与敦促、同学间的竞争等。

(2)压力体验,即学生个体的内部紧张状态,如焦虑、紧张、挫折、强烈的情绪体验以及生理上的唤醒等。

(3)压力反应,如学生身体不适等躯体反应和逃学等各种行为反应。

学习压力过重,会直接导致学生的心理问题,使学生心理疾患发生率居高不下。学生不健康的心理如果长期得不到矫治,轻则导致学生“恐学症”“恐考症”不断发生,重则使学生犯罪、自残甚至自杀,并使班级、家庭事端丛生。因此,学生、家长、老师乃至全社会都应该学会如何应对学习压力,保持身心健康。

● 学生自我应对过重学习压力

对于过重的学习压力,首先学生本身要学会自我减压。

1. 缓解学习压力,很重要的一个方面就是如何看待学习成绩

过分的在意学习的结果,难免造成过大的心理压力。不妨把考试看成是对自己前阶段学习质量的测验和改进的手段,不仅可以减轻自己的焦虑和压力,而且真正体现了考试自身的意义。其实,大部分老师、家长最看重的还是你学习的过程,只要你尽力去做了,家长和老师都不会真心责备你。有很多时候,害怕、担心等心理都是杞人忧天。与其如此,不如付诸行动,“只要行动就有收获,只有行动才有收获”。

2. 要明确学习的目的,树立积极、正确的学习态度

要将学习看作是成为社会栋梁之材、报效国家及父母、全面发展个人、获取个人幸福的必经之路。积极正确的学习态度制约着学生对学习的评价与体验,可以使学生乐于学习、勇于学习,不至于把学习看作是一种沉重的负担和痛苦。

3. 要学会自我解嘲

人生会碰到很多不如意的事,其实很多时候并非自己的过错,只是自己力量有限,或者是客观条件不允许,又或者是“运气不佳”,甚至属于天灾人祸。如果考试没考好,要客观分析原因,不要一味责备自己;要面对现实、调整心态,“提得起,放得下,想得开”,来点自我解嘲,不要陷入苦闷、烦恼、消沉的泥潭。

4. 科学用脑,有张有弛,提高学习效率

学习方法正确、效率高,取得好成绩的可能性就大;成绩好了,体验了成功的乐趣,自然就不会感觉到很大的学习压力。学习要努力,但不要一味埋头苦读,要有张有弛。比如学习累了就放下书本,到外面呼吸新鲜空气,或者听听音乐等等。还可以发挥创造性,自创有效的放松方法。如长春一个女中学生以写武侠小说来缓解学习压力,5年时间写成了一部58万字的长篇武侠小说《墨色华年》。这位女生说:“从上初一开始,学习生活就很累,我感觉心理压力特别大。那时候我很喜欢看武侠小说,所以我就开始尝试着把生活中自己和同学在重压之下心理的种种非正常状态,用武侠人物之间的情感冲突表现出来。这样既能把压抑的情绪发泄出来,又能满足我对写作的热爱。”

5. 要注意自己的心理卫生,经常保持一种愉快、和谐、宁静和相对稳定的积极情绪,这是有效学习的保障

要经常和老师、家长沟通感情、交流思想,或找同学倾诉心中的想法,这样可以有效缓解压力。另外,如果发觉自己心理有异常倾向,无法克服时,应该及时寻求家长、老师或心理医生的帮助。

● 教师如何缓解学生的学习压力

缓解学生的学习压力是个社会性问题,需要全社会的共同努力,但教师负有最重要的责任。为了孩子的健康成长,每一个教师都应该尽其所能。教师帮助学生缓解学习压力,根本之策是转变教育观念,其次是教导学生缓解压力的适当方法。

(1)作为教师,首先要去除“成功唯有上大学一条路”的思想,真正树立素质教育的新理念。尽管使每个学生都能考上高一级的学校是美好愿望和教学目标之一,但不要把升学当成教育和学生学习的唯一任务。这样会造成了学生额外的心理负担。

(2)要树立正确的学生观,要相信学生、尊重学生、理解学生、鼓励学生。教师不仅仅要做知识的传授者,还应该做学生精神的关怀者,其实后者更为重要。只有做到了细察学生心理、心里理解学生、精神关怀学生,才能真正有效采取进一步行动,缓解学生的学习压力。

(3)在教学上,要树立“以学定教”的观念。老师不能只管完成课堂教学任务,而应该看学生是否真正掌握。如果学生上课不知老师所云,课后必定承受较大学习压力。

(4)要帮助学生树立正确的学习动机。学习动机是学生学习的根本动力;只有明确认识到学习的个人及社会意义,学生的学习才会有持久的动力。教师要注意不断帮助学生树立起各种短期目标,潜移默化地向学生灌输应有的社会理想,帮助学生将目光放远。

(5)要特别重视指导学生养成良好的学习习惯、掌握正确的学习方法。多数情况下,学生没有学习兴趣、学习有困难、成绩差并不是因为智力不高,而是因为没有养成良好的学习习惯、没有掌握正确的学习方法,导致效率低下,信心受挫。

(6)要经常鼓励学生,用树榜样、适当奖惩等方法激发学生的积极性;要切实帮助学生解决学习上的问题。

(7)对待学习成绩偏差的学生,教师不可藐视或一味训斥,而应该给予更多的鼓励与关怀。中小学生的可塑性是很强的,偶尔或一时的成绩差并不能代表他就永远差。首先,要对症下药,帮助学生克服学习上的困难,同时要不时地给予鼓励。其次,

要特别注意发现并发展学生在学习以外的优点和长处。

(8)要把“正确应对学习压力”作为经常性的教育和训练的内容,加强学生的心理健康教育,帮助学生学会心理调适的方法和技巧,使学生心理、人格得以正常发展。

(9)对于由于学习压力过重而明显表现出不良心理和行为的学生,老师要在自己尽力给予指导的同时,积极求助于心理咨询和治疗机构。在专业人员的指导下科学地辅导学生,帮助学生及时和彻底的矫治。

(10)要给学生补上“学会求助”这一课,使学生在遇到困难或心理上失去平衡的时候,学会与老师、家长或同学沟通,及时寻求有效的帮助,以克服困难、化解矛盾,而不至于独自作出过激的行为。

(11)要经常与学生家长进行沟通,了解学生的家庭表现及其家长的想法,帮助家长与学生之间进行沟通,纠正可能存在的不当家教方式,指导和协同家长共同努力减轻学生的学习压力。

(12)教导学生学会缓解学习压力的方法。例如,指导学生正确地看待考试。考试并不是对个人价值、成功能力或者未来幸福的测量,仅仅是一定学习阶段状况的考查,引导学生给自己一些积极的自我暗示,以积极的心态来看待考试、看待自己;建立自信和积极有效的学习行为;制订有一定灵活性的学习计划,合理安排学习时间,但计划弹性不可过大;避免去想一些不切实际的问题;学习累了要学会放松等等。

● 家长如何缓解孩子的学习压力

作为家长,应该如何帮助孩子缓解学习压力呢?

(1)家长首先要改变教育思想。由于我国应试教育体制的影响,学生家长过于重视孩子的学习考试分数,而不够注重孩子个性、心理和其他方面能力的发展。这种有失偏颇的教育思想,不仅给孩子造成了沉重的心理负担,而且束缚了其个性、独立自主能力和心理的发展。因此,家长必须转变思想,不要再盯住分数不放,而应该注重孩子的全面发展。这样孩子的学习压力会减轻许多。

(2)家长要学习一些家教技能,帮助孩子树立正确的学习动机,培养孩子的学习兴趣。学习兴趣和正确的动机是学习的持久动力。有了动力,才不会感到莫大的压力。帮助孩子树立正确的学习动机,需要家长的以身作则、潜移默化。培养孩子的学习兴趣,需要从其爱好入手。比如,孩子喜欢玩电脑,却讨厌数学,家长不妨从电脑中的数学知识入手,讲解有趣的数学故事,激发孩子对数学的学习兴趣。

(4)家长要了解孩子的学习特长和爱好,帮助其认识自身的优缺点,寻找适合孩子的学习方法。如此,孩子能找到学习的乐趣,缓解学习压力。

(5)给孩子制订合理的学习目标,使孩子既能达成又不很容易。实现了目标,孩子不仅学习上有了进步,而且体验到了成功的快乐,会增强学习信心,减轻学习压力。不要不切实际地给予孩子过高期望,那样会使孩子承受很大的心理压力。

(6)正确对待孩子的考试失败。孩子考试不理想,不要只知道没头没脑地训斥,应该帮助孩子认真分析不理想的原因,总结经验教训,并给予孩子安慰和鼓励。

(7)给孩子找个好的学习伙伴。独生子女在家学习往往会感到孤独、枯燥、有压力。家长可以在住所周围或亲朋好友中,为孩子找一个同年级或相邻年级的孩子,邀请其来与孩子一道学习。有了学习伙伴,孩子会感到有趣和学习起来也会轻松许多。

(8)与孩子的老师保持良好的沟通。和老师沟通,可以更深入地了解孩子在学校的学习和各方面表现,及时发现存在的问题,有的放矢地和老师一同解决孩子的问题,缓

解其学习压力,提高其学习成绩。

(9)为孩子提供良好的学习和成长环境。家庭环境的优劣在很大程度上会影响孩子的学习和健康成长。良好的家庭环境,包括适当的空间、合理的时间与和睦的家庭氛围。空间上,应该有利于孩子保持愉快的情绪、放松的精神和旺盛的精力。比如,孩子学习的地方要宽敞、温馨,颜色应以绿色和蓝色为佳。时间上,要合理安排,使孩子有张有弛。另外,不要在孩子面前闹家庭矛盾,这样会加重孩子的心理压力。

第十章

人际交往中的心理学

第一节

人际关系的自我诊断

● 什么是人际关系

探析人际交往的心理问题,我们首先应该明确什么是人际关系。

人际关系有广义和狭义之分。广义上,人际关系是指人与人之间的关系,包括社会中所有的人与人之间的关系,以及人与人之间关系的一切方面。但此定义没有揭示出人际关系的特殊性。狭义上,人际关系是指人们在物质交往与精神交流中发生、发展和建立起来的人与人之间的直接的心理关系。人际关系是社会关系的一个侧面。从历史上考察,它是同人类起源同步发生的一种极其古老的社会现象,其外延很广,包括亲子关系、夫妻关系、朋友关系、同学关系、师生关系、同事关系等等。

人际关系和社会关系有不可分割的联系:一方面,人际关系是社会关系中较低层次的关系,受生产关系和政治关系的决定和制约;另一方面,人际关系渗透到社会关系的各个方面之中,是社会关系的“横断面”,反过来影响社会关系。它直接影响着群体内聚力的大小、人们的心理环境和社会环境的好坏。我们每个人都生活在各种各样现实的、具体的人际关系之中。

● 人际关系的心理影响因素

人际关系受到认知、情感、人格、能力和行为举止五种因素的影响。

1. 认知因素

认知因素是人际知觉的结果,包括三个方面,即自我认知、对他人的认知和对交往本身的认知。对自我的认知会影响人际交往中的自我表现,对他人的认知会左右对他人的态度和行为,对交往本身的认知影响交往的目的、广度和深度。人际交往是双方彼此满足对方心理需要的过程,不能只考虑自己的满足而忽视对方的需要,否则会引起交往障碍。

2. 情感因素

人际交往中的情感因素,是指交往双方相互之间在情绪上的好恶程度、情绪的敏感性、对交往现状的满意程度以及对他人、对自我成功感的评价态度等。

人际交往中的情感表现应该适时适度,随客观情况的变化而变化。不良情感反应

会影响交往。比如,如果交往中反应冷漠,对常人可因之而喜怒哀乐的事情无动于衷,会被他人认为你麻木、无情,不宜交往;如果情感反应过于强烈,不分场合和对象地恣意纵情,别人会觉得你轻浮不实;如果情感不够稳定,变化无常,也会让人觉得你不宜交往。

3. 人格因素

人格因素对人际交往有至关重要的影响。一些不良的人格特征,如虚伪、自私自利、不尊重人、报复心强、嫉妒心强、猜疑心重、太过苛求、自卑、自傲、孤独固执等等,容易给人留下不愉快的感受乃至一种危险感,会影响人际交往。因此,好的人际交往离不开双方良好的人格品质。

4. 能力因素

交往能力欠缺是影响人际交往的原因之一。比如有些人,交友愿望强烈,然而总感到没有机会;想表现自己,却出了洋相;想关心他人,但不知从何做起;想赞美他人,可怎么也开不了口;想调解他人的矛盾,可好心经常办坏事等等。人际交往的能力不是固定不变的,可以通过有意识的锻炼来提高,关键要多进行交往实践、多动脑筋。

5. 行为举止因素

行为举止因素,包括交往中的举止、气度、表情、手势以及言语等所能测定与记载的一切量值。适度、优雅的行为举止,会给人留下好的印象,有效改善人际关系。行为举止的决定因素是交往心理,当然,培养锻炼也是很重要的。

在上述几个因素中,情感因素起着主导作用,制约着人际关系的广度、深度和稳定度。通常所言的“友情”“亲情”“人情”都是着重从情感方面来说的。可以说,情感的相互依存是人际关系的首要特征。但一般来说,在非组织关系中,是情感成分承担着主要的调节功能;而在正式组织关系中,行为举止是调节人际关系的主导成分。

● 人际关系的自我诊断

1. 人际关系综合量表

下面的人际关系综合诊断量表,共有四组 28 个题目,无对错之分,只需根据自己的实际情况做“是”(打√)或“非”(打×)两种回答。认真完成后参看后面的评分计分办法,算得各项得分,再对照测验结果的解释,即可得知自己的人际关系如何。

【题目】

第 I 组:

1. 自己有烦恼,但感觉说不出口。
2. 对连续不断的会谈感到困难。
3. 与一大群朋友在一起,常感到孤寂或失落。
4. 当熟悉的人对自己倾诉其生平遭遇时,自己感到不自在。
5. 时常避免表达自己的感受。
6. 不能做一个好的听众。
7. 不能广泛地听取各种意见、看法。

第 II 组:

8. 和生人见面感觉不自然。
9. 在社交场合感到紧张。
10. 容易感到窘迫。

- 11. 老是担心别人对自己印象不好。
- 12. 对自己的仪表和容貌信心不足。
- 13. 自己的烦恼无人可申诉。
- 14. 自己常因受伤害而暗自伤心。

第 III 组：

- 15. 经常羡慕和妒忌别人。
- 16. 时常伤害别人,但并非故意。
- 17. 经常和别人闹矛盾。
- 18. 总是想尽力博得别人的赏识。
- 19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
- 20. 受别人排斥与冷漠。
- 21. 常被别人谈论、愚弄。

第 IV 组：

- 22. 很少与异性交往。
- 23. 与异性来往感觉浑身不自在。
- 24. 与异性相处,不知道如何适当地言行。
- 25. 暗自思慕异性。
- 26. 瞧不起异性。
- 27. 被异性瞧不起。
- 28. 与异性交往不知如何更好地相处。

【评分标准】

打“√”的算作 1 分,打“×”的算作 0 分。

【评分表】

第 I 组	题目	1	2	3	4	5	6	7	小计
	分数								
第 II 组	题目	8	9	10	11	12	13	14	小计
	分数								
第 III 组	题目	15	16	17	18	19	20	21	小计
	分数								
第 IV 组	题目	22	23	24	25	26	27	28	小计
	分数								
总分									

【结果评价与辅导】

总体评价：

(1) 若你的最终总分在 0~8 分之间,说明你善于交谈、性格比较开朗、主动、关心别人;对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,大家相处融洽;与异性朋友也相处得很好;你能够从与朋友的相处中得到许多乐趣;你的生活比较充实、

丰富多彩。总之,你的人际关系比较融洽,与朋友相处上的困扰较少。

(2)若你的总分在9~14分之间,说明你的人缘很一般,和朋友的关系时好时坏,经常处在一种起伏波动之中。总之,你与朋友的相处存在一定程度的困扰。

(3)若你的总分在15~20分之间,说明你在同朋友相处上的行为困扰较严重。

(4)若你的得分超过20分,那么你的人际关系就有很大的麻烦了,而且说明你在心理上有较为明显的障碍。比如你可能不善于交谈,或性格孤僻,或有明显的其他不讨人喜欢的心理及行为。

分组评价:

(1)第Ⅰ组题目的得分,可以说明你在交谈方面的困扰程度。

如果你的得分在0~2分之间,说明你有较高的交谈能力和技巧。你善于利用恰当的谈话方式来交流思想感情,容易与别人建立友情。交谈能力的优势,不仅为你的学习与生活创造了良好的心境,而且可能使你成为群体中的中心人物。

如果你的得分在3~5分之间,说明你的交谈能力一般。你会诉说自己的感受,但条理不清晰;你努力使自己成为一个好的倾听者,但还是做的不够;面对不太熟悉的人,开始你往往表现的拘谨与沉默。但经过一段时间的接触与锻炼,你的交谈能力会大为改观。比如你可能会主动与人搭话,并且非常自然不造作。

如果你的得分在6分以上,说明你不善于同别人交谈,除非被迫;无论是愉快还是烦恼,你总难以表达自己的感受;你不是个好的倾听者,往往无法专心听别人说话。

(2)第Ⅱ组题目的得分,主要考查你在交际与交友方面的问题。

如果你的得分低于3分,表明你对人较为真诚和热情,人际关系比较和谐,不存在较明显持久的行为困扰。

如果你的得分在3~5分之间,说明你在人际交往上不够积极,在被动地寻找被人喜爱的突破口。你不喜欢独处,但你又不大善于创造条件并积极主动地去寻找知心朋友,而且你心存忧虑,怕遭到别人的拒绝与冷待。

如果你的得分在6分以上,则表明你在交友与社交活动方面存在着严重困扰,可能使你陷入“感情危机”和孤独困窘的状态。你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于越来越被动和孤独的境地;在正常集体活动与社交场合,你比大多数伙伴更为拘谨;在有陌生人或领导在场的场合,你往往感到更加紧张而思绪混乱。

(3)第Ⅲ组题目的得分,主要考察你在待人接物方面的问题。

如果你的得分在0~2分之间,表明你责任心强、对环境的适应性强、懂得尊重别人、对人真诚和宽容等等,并会因此而获得众人的认同。

如果你的得分在3~5分之间,表明你是个多面人,或者说是一个较圆滑的人。你对人的态度与评价因人而异;你讨厌某人或被某人所讨厌,但你却极喜欢另一个或被另一个人所喜欢;你的朋友关系某些方面良好,某些方面却紧张恶劣。这一切也说明你的情绪不很稳定、内心不平衡。

如果你的得分在6分以上,则往往表明你缺乏待人接物的机智与技巧,可能常有意无意地伤害别人,或者过分地羡慕别人以致心生妒忌。因此,你不受别人的欢迎,他人可能对你非常冷漠、排斥,甚至愚弄。

(4)第Ⅳ组题目的得分,可以说明你跟异性朋友交往有无问题。

如果你的得分在0~2分之间,说明你懂得如何正确地与异性朋友相处,你可能是一个无论是同性朋友还是异性朋友多数都比较喜欢和赞赏的人。你和异性朋友能够公正、大方、自然地交往,增加了对异性的了解,并且可以从中获得许多从同性朋友那里得不到的东西,丰富了自己的个性。

如果你的得分在3~4分之间,表明你与异性的交往有轻度的问题,不懂得如何与异性交往最适宜。你可能时而觉得与异性交往非常愉快,时而觉得和异性交往很累很烦。

如果你的得分在5分以上,说明你与异性交往存在较为严重的问题。你可能对异性存在着过分的思慕,也可能对异性持有偏见,还可能不知如何把握好与异性交往的分寸。

2. 人际交谈能力专项测试

根据你的实际情况,对下面的九个题目做出“是”、“有时”或“否”的回答,并记录下你的答案。

【题目】

1. 与他人交谈时,你是否时常发觉自己不能集中注意力,在想一些与谈论话题无关的事情?

2. 跟别人交谈时,你是否头脑不清醒、思维混乱,渴望有一段时间可以一个人静静地整理思路?

3. 与一大群人在一起时,你是否常常觉得孤寂或失落?

4. 看到那些太过于表现自己的人,你是否觉得他们肤浅和不诚恳?

5. 你是不是从不轻易吐露自己的心事,除非是对一些经过千挑百选的朋友?

6. 和别人交谈,你是否觉得没意思、说多了费口舌?

7. 当不太熟悉的人向你倾诉他的生平遭遇时,你是否会觉得不自在?

8. 与你交谈或听人讲解、诉说时,你是否觉得很难聚精会神地倾听?

9. 你是否会因为怕别人不理解而避免表达自己的真实感受?

【评分标准】

回答“是”计3分,回答“有时”计2分,回答“否”计1分;累计相加得总分。

【得分评价】

如果你的得分在9~14分之间,说明你非常懂得交际,善于鼓励对方多开口、营造一种热烈的交谈气氛。人际关系和谐。

如果你的得分在15~21分之间,说明你可能比较喜欢交朋友,可交谈能力一般。与陌生人接触时,开始你可能会表现的比较沉默,但沉默不会太久。

如果你的得分在22~27分之间,说明你只有在极需要的情况下才同别人交谈,但不会以交谈来发展友情。交朋友一般比较被动,总想等待别人主动跟你接触。

3. 人际关系倾听能力专项测试

回答下面的30道题目,选择“A总是;B多数情况下;C偶尔;D几乎没有”之一做答案,并记录。

【题目】

1. 听别人讲话时很认真,不伪装。

2. 以身体的动作表达你在入神地听对方说话。

3. 经常锻炼自己的倾听能力。

4. 不会一边听对方说话一边考虑自己的事。

5. 对别人的话不感兴趣,但仍耐心地把话听完。

6. 不会因为对说话者有偏见而拒绝听他说话。
7. 听批评意见时不生气,耐心地把话听完。
8. 听不懂对方意思时,坦然相告。
9. 即使对方地位低,也认真地听他讲话。
10. 情绪激动或心情不好时,不会把自己的情绪发泄在别人身上。
11. 利用举类似例子的方法证明你能正确理解对方。
12. 鼓励对方表达思想。
13. 归纳重述对方的思想,以免曲解或漏掉信息。
14. 不会只听想听的部分,能抓住对方全部思想。
15. 与人交谈时注意交谈位置,使对方舒服。
16. 谈话时,与对方保持适度的目光交流。
17. 注意对方表达的情感,不停留在表面。
18. 以适当的姿势鼓励对方说出心里话。
19. 观察对方是否心口一致。
20. 注意对方的身体语言所表达的信息。
21. 必要时边听边做记录。
22. 不匆忙下结论,不轻易判断或批评对方的话。
23. 听话时能够尽量排除周围的干扰因素。
24. 不会向讲话者连续提很多问题。
25. 对方表达能力差时积极引导对方。
26. 向讲话者表达出你理解了他的情感。
27. 对方讲话速度慢时,能够及时整理出对方的主要意图。
28. 不指手画脚地干扰讲话者。
29. 力求听对方讲话的实质。
30. 别人讲话时不急于插话,不中断对方的话。

【评分标准】

选 A 计 4 分;选 B 计 3 分;选 C 计 2 分;选 D 计 1 分;累计相加为总分。

【得分评价】

如果你的得分在 120 ~ 105 分之间,说明你的倾听能力很好;

如果你的得分在 104 ~ 89 分之间,说明你的倾听能力比较好;

如果你的得分在 88 ~ 73 分之间,说明你的倾听能力一般;

如果你的得分低于 72 分,说明你的倾听能力比较差。

4. 社交恐惧症测试

一位 20 多岁的小伙子,原来在一家公司工作,业绩很好,深得上级重视,于是将他送入某大学经济管理系深造。可近半年来他突然变得很怕见人,尤其是见到陌生人时就内心惊慌、言不成句。后来经医生诊断,他患了社交恐惧症。

为什么会这样呢?原来,他入学前立下宏愿,一定要学好,将来努力回报公司,因此学习特别刻苦。在半年前的一次学习交流会上,他由于心情紧张,发言时口吃,引起同学们阵阵笑声。从此,他老是担心自己讲话不行,并认为讲不好话就学不好经济管理,因而内心十分忧虑。逐渐地,他从怕在人前说话发展到怕见人、不敢抬头、不敢说话的地步。

上述例子中的小伙子患了社交恐惧症。具体地讲,社交恐惧症是一种人际交往中感到过分紧张和焦虑而影响了交往效果的心理疾病。有时该病也被称作“赤面恐惧症”,因为患者与人交往时往往会面红耳赤、心跳加快、说话口吃等。

想知道自己是否患了社交恐惧症或者有这方面的倾向吗?不妨做做下面的自我检测。

下面每个问题有四个答案可供选择,分别是:A 从不或很少如此;B 有时如此;C 经常如此;D 总是如此。请根据你的实际情况选择答案,并做好记录。

【题目】

1. 害怕当众讲话。
2. 在人面前脸红、很难受。
3. 我不能在别人注目下做事。
4. 梦见和别人交谈时出丑。
5. 讨厌别人议论自己。
6. 回避任何以我为中心的事情。
7. 怕在重要人物面前讲话。
8. 害怕聚会及一些社交活动。
9. 看见陌生人我就不由自主的发抖、心慌。
10. 回避和我不认识的人交谈。

【评分标准】

选 A 计 1 分,选 B 计 2 分,选 C 计 3 分,选 D 计 4 分;累计得总分。

【得分评价】

如果你的得分在 1~9 分之间,说明你没患社交恐惧症。

如果你的得分在 10~24 分之间,说明你已有轻度症状,不可任其发展。

如果你的得分在 25~35 分之间,说明你已经处在中度社交恐惧的边缘,一定要就医。

如果你的得分在 36~40 分之间,你已经是严重社交恐惧症患者了,要尽快求助精神科医生。

第二节 人际交往的心理原则、需求与效应

● 人际交往的心理原则

尽管人际关系纷繁复杂,每个人的交往动机、要求和期望差别巨大,但仍然有共同的心理原则可言。心理学家从最一般的方面总结出了四条人际交往的心理原则,即交互原则、功利原则、自我价值保护原则和同步变化原则。

1. 交互原则

大量研究发现,人际关系的基础是人与人之间的相互重视与相互支持。因此,社

会心理学家指出：人们在人际交往过程中，必须首先遵循交互原则。

古人言：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”人际交往中，喜欢与厌恶、接近与疏远是相互的。几乎没有人会无缘无故地接纳和喜欢另外一个人；被别人接纳和喜欢必须有一个前提，那就是我们也要喜欢、承认和支持别人。一般地，喜欢我们的人，我们才会喜欢他们；愿意接近我们的人，我们才愿意接近他们；疏远、厌恶我们的人，我们也会疏远、厌恶他们。

为什么会存在这种交互原则呢？心理学家研究发现，每个人都有维护自身心理平衡的本能倾向，都要求人际关系保持一定程度的合理性和适当性，并力图根据这种适当性、合理性解释自己与他人的关系。在这种本能倾向的作用下，当他人作出友好姿态以示接纳和支持我们时，我们会觉得“应该”对别人报以相应的回答，进而产生一种心理压力，迫使我们对他人也做出相应友好姿态。否则，自己以某种观念为基础的心理平衡被破坏，我们就会感到不安。

2. 功利原则

日常生活中的人际交往，除了交互原则，更多的时候我们需要保持人际交往的平等性，即把握功利原则。此处的功利包括金钱、财物、服务，更包含着情感、尊重等。换句话说，人们都希望交往有所值，例如希望在人际交往中获得支持、关心、帮助、感情依托等等。那些对自己来说是值得的，或是得大于失的人际关系，我们就倾向于建立和维持；无所得的人际交往、不值得的人际关系，我们就倾向于逃避、疏远或终止，否则我们无法保持心理平衡。

3. 自我价值保护原则

大量的社会心理学研究证明，每个人心理活动的各个方面都存在一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。这种倾向反映在人际交往中，就形成了自我价值保护的原则。我们在人际交往中应该充分注意这一点，正确理解他人。

4. 同步变化原则

越来越喜欢我们的人，我们也会越来越喜欢他们；越来越不喜欢我们的人，我们也会越来越讨厌他们。我们对别人的喜欢不仅仅决定于别人喜欢我们的量，而且还决定于别人喜欢我们的水平的变化与性质。这就是人际交往同步变化原则，也被称为人际吸引水平增减原则。

用通俗、具体的语言来讲，人际交往可以有八条一般的心理原则。

1. 平等原则

交往中，彼此在人格上平等，互惠互利，因此要平等相待，不可盛气凌人。

2. 诚信原则

“诚”是人际交往的根本，自古以来一向受到人们的崇尚。以诚待人，才会赢得别人的真诚相待。世故圆滑、尔虞我诈，永远不会有真诚的朋友。

不要轻易作出许诺，一旦作出了，就应认真履行。倘若言而无信，不仅得不到真正的友谊，还可能造成众叛亲离。

3. 宽以待人原则

交往中，不可严以对人、宽以对己，这样有悖公平，只会导致对方产生反感。只有严于律己、宽以待人，方能赢得对方敬重。

4. 距离美原则

人际交往中，双方要保持适度距离，不要过于亲近。人际关系本质上是人际心理关系，而每个人都需要保持一定的心理自卫距离。过于亲近会引起对方的不安全感，影响双方关系。

5. 自尊自爱原则

人际交往中要自尊自爱,不要热衷于接受他人的馈赠。好朋友诚心诚意地相互赠送一些小礼物,利于联络感情、增进友谊,是很正常的。可对于交往不深的人的礼物,尤其是异性间的馈赠,最好谢绝,不可来者不拒,否则可能受制于人。

6. 虚心原则

要虚心听取真正朋友的忠告,不要讳疾忌医。你也可以在充分尊重对方人格的前提下,提出自己的见解供其参考,不要遇事好为人师。

7. 大度原则

再好的朋友之间也难免会产生一些小误会,这种情况下要设身处地,多替对方考虑。即使错在对方,也不要不依不饶,应该大度地谅解对方,这样才能有持久的友谊。

8. 戒骄戒躁原则

人际交往要戒骄戒躁。即使你的身份地位发生了变化,高于对方,也不能摆出一副了不起的架势,对老朋友尤其忌讳。

● 人际交往的心理需求

心理学家马斯洛曾经指出:人类有五大类需要——生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。

看上去,这里似乎没有交往需要的位置。可仔细想想,哪一种需要离得开人际交往呢?生理需要和安全需要,涉及的物质资料(如食物、住房)的取得离不开人际关系;生理需要中性的需要涉及男性女性的交往;安全需要也离不开他人,恐惧而缺乏安全感的人有企盼同类群体的倾向;归属需要是个体对另一个体或群体的某种依属关系,这种关系只能是交往的产物;爱的需要——不论是爱谁和被谁爱——同样是与人交往的产物;尊重的需要只能在交往中产生,自尊也不可能在人际交往之外形成;自我实现的需要无非是个人潜能的发挥和事业的成功,而发挥和成功的舞台是人际交往之社会。

上述每一种需要的满足都离不开人际交往。交往活动伴随人的一生,是人的基本需要之一。缺乏或被剥夺了正常的交往活动,个体就会出现消极情绪反应和心理紊乱,久之便导致心身疾病。因此,人际交往是维持人的正常心理、生理健康的必要因素。

心理学家研究认为,人际交往的心理需求可以分为三个方面:本能需要、自我肯定需要和合群需要。

1. 本能需要

心理学家认为,人的交往需要是在个体发展进化过程中逐渐形成的适应社会生活的能力,是一种通过遗传直接传递给后代的本能。这恐怕得从人类的祖先古猿说起。他们的个体自我保护能力很低,在危机四伏的自然界中,必须采取集体行动,依靠大家的力量来抵御外敌的侵害、保持种族的繁衍。经过漫长的进化和演变过程,古猿逐渐形成了群居习性,并遗传给后代。

大量的研究表明,人类个体早期的社会性交往是以后适应社会生活的基础,也是个体的个性发展的基础。人类个体最早形成的社会性交往是婴儿和母亲的交往:婴儿一出生就需要周围环境能为其提供温暖、舒适、食物和安全,以保证其健康成长;通常母亲能为其提供这些需要,于是婴儿与母亲进行了积极交往和情感联系。社会心理学家研究发现,婴儿通过和母亲的积极交往,学会和形成了团结、同情、关心、帮助他人、

与人分享、合作、谦让、尊敬长辈、文明礼貌等等大量的社会行为规范和许多良好的社会行为,习得了最初的社会交往技能,如学会了如何参与交往、发动交往、维持交往和解决交往中的冲突和矛盾等,并积累了社会交往经验。因此可以说,母婴关系是诸多其他社会关系形成的基础,在很大程度上影响了婴儿以后人际关系的形成和质量。

人类天生就有与别人共处、与别人交往的本能需要;只有在与别人的正常交往中,保持一定的情感联系、形成亲密的人际关系,人才会有安全感;人类的这种本能需要影响和制约着个体的健康成长和发展。

2. 自我肯定需要

随着自身生理方面的成熟、对周围环境的认识加深,婴儿逐渐能够区分自己与周围环境的联系、自己与他人的关系,也就产生了自我意识。但个体对自己真正的了解,还必须依赖于与他人的交往。

20 世纪初的社会学家发现,个体的自我认识开始于认识别人的评价。个体可以从别人对待自己的评价、态度、行为方式之中了解自己、界定自己,形成相应的自我概念。例如,如果一个孩子被他的父母所钟爱、被老师所重视、被朋友所喜欢和尊重,那么他就一定会认为自己是一个具有某些令人喜爱的品质的人;如果个体从出生起就没有接触人类社会、没有与人正常交往的机会,那么他的自我概念发展就会受到抑制,尽管其各方面的生理机能可能发展正常。个体的自我概念会引导个体塑造实际的自我。所以,在有效的社会人际交往中了解别人对自己的态度和评价,我们就可以更好地了解自己、确立在群体中的地位、树立相应可行的奋斗目标。

一般地,我们不会满足于只知道自己的一些品质或某些特征。心理学研究发现,个体总喜欢选择一些心理上愿意接受的群体,将自己的态度、价值观和行为等等都与这些群体对照,并接受这些群体对自己的影响。这个过程离不开社会人际交往。比如,当一个人知道自己的身高达到 170 厘米的时候,他一定还会产生同龄人的平均身高是多少、自己在同龄群体中是高还是矮等问题,而这必须和别人去交流才会获得答案。与他人比较,不仅限于自己生活周围同龄人,我们有时也会与一些理想中的人进行比较,比如自己的父母、老师、英雄人物、青春偶像等,比较之后往往就会受到他们的影响。

与他人比较并不是最理想的了解自己的方法,因为别人不一定完全了解我们的内心世界,或者心存偏见,其评价也不一定正确、客观、公平。过分依赖他人的评价来认识自己,会形成不恰当的自我概念和不良的行为方式。正确的做法是,既要与别人相比以了解自己与别人的差距和自己的独特之处,同时又要与自己相比以看到自己的进步和发展。如此这般,我们才会更好地成长和发展。

3. 合群需要

个体的合群需要也是产生人际交往的心理需要之一。每一个人都具有合群需要;适当的人际交往是个体满足自身合群需要的手段。

心理学家曾经做过一项实验:将试验对象分为高恐惧组和低恐惧组。在高恐惧组条件下,实验对象被告知,他们将参加一项电击实验,电击会很痛,但不会留下永久性伤害;在低恐惧组条件下,实验对象被告知,电击只是有些轻微的震动,不会有任何伤害性后果。然后,在被试等待接受电击的时间里,研究者逐个询问他们是愿意独自等待还是想与其他人一起等待。结果发现,高恐惧组个体倾向于寻求与他人在一起、倾向于寻求他人伴同;低恐惧组个体的这种倾向没有那么强烈。可见,与人交往能增加人的安全感。

人们在日常生活中何尝不是如此。在漆黑的夜晚,当你一个人走在一条小路上

时,你是不是很渴望有人来做伴呢?如果突然听到人的说话声,你是不是顿时觉得轻松了许多?

● 人际交往中的心理效应

生活中,我们每天都需要与人进行交流,每天都在形成着各种各样的印象,可这些印象往往并不能反映客观事实。为什么呢?是因为一些交往心理效应的作用。了解这些心理效应是有意义的:利用这些效应的积极作用,克服这些效应的消极作用,利于我们留给他人好印象,建立良好的人际关系。

1. 首因效应

“首因”也可以说是第一印象,一般指人们初次交往接触时各自对交往对象的直觉观察和归因判断。人际交往中,首因效应对人们交往印象的形成起着决定作用。

初次见面时,对方的表情、体态、仪表、服装、谈吐、礼节等等形成了我们对对方的第一印象。现实生活中,首因效应作用下形成的第一印象常常左右着我们对他人的日后看法。因为第一印象一旦形成,就不容易改变。初次印象是长期交往的基础,是取信于人的出发点。

因此,我们在人际交往中应该注意留给他人好的第一印象。应该如何做呢?首先,我们应该注意仪表,比如衣着要整洁、服饰搭配要和谐得体等;其次,我们要注意自己的言谈举止,为此必须锻炼和提高言谈技能、掌握适当的社交礼仪。

2. 近因效应

首因效应一般在交往双方还彼此生疏的阶段特别重要,而随着双方了解的加深,近因效应就开始发挥它的作用了。近因效应是相对于首因效应而言的,是指交往过程中,我们对他人最近、最新的认识占了主体地位,掩盖了以往的评价,也称为“新颖效应”。比如,你的一个平凡的老邻居突然做了官,你就会一扫其平凡的形象,对其刮目相看。又比如,多年不见的朋友,在自己的脑海中的印象最深的,其实就是临别时的情景;一个朋友总是让你生气,可是谈起生气的原因,大概只能说上两三条;你的一个好朋友最近做了一件对不起你的事情,你提起他来就只记得他的坏处,完全忘了当初的好处……这一切都是近因效应的影响。

近因效应给了我们改变形象、弥补过错、重新来过的机会。例如,两个朋友因故“冷战”一段时间后,一方主动向对方表示好感或歉意,往往会出乎意料地博得对方的好感,化解恩怨。

3. 晕轮效应

所谓晕轮效应,正如本书前文所提及的,是指我们在评价他人的时候,常喜欢从其某一点特征出发来得出或好或坏的全部印象,就像光环一样,从一个中心点逐渐向外扩散成为一个越来越大的圆圈,因此有时也称光环效应。晕轮效应对人际交往有很大的影响。多数情况下,晕轮效应常使人出现“以偏概全”、“爱屋及乌”的错误,影响理性人际关系的确立。但话说回来,晕轮效应可以增加个体的吸引力而助其获得某种成功,这或许是有利的一面。

为了防备晕轮效应的不利影响,我们要善于倾听和接受他人的意见,尽量避免感情用事,全面评价他人,理性和人交往。如果想利用晕轮效应的有利面,我们在与人交往时应采用先入为主的策略,全面展示自己的优点、掩饰缺点,以留给他人尽量完美的印象。

4. 刻板效应

我们在评判他人时,往往喜欢把他看成是某一类人中的一员,而很容易认为他具有这一类人所具有的共同特征,这就是刻板效应。比如,北方人常被认为性情豪爽、胆大正直;南方人常被认为聪明伶俐、随机应变;商人常被认为奸诈,所谓无奸不商;教授常常被认为是白发苍苍、文质彬彬的老人……

刻板效应在人际交往中既有积极作用,又有消极作用:积极作用在于它简化了我们的认识过程,因为当我们知道某类人的特征时,就比较容易推断这类人中的个体的特征,尽管有时候有所偏颇;消极作用,常使人以点代面、固执待人,使人产生认识上的错觉,比如种族偏见、民族偏见、性别偏见等等就是刻板效应下的产物。

5. 定势效应

定势效应也称心理定势效应。心理定势,是指人们在认知活动中用“老眼光”——已有的知识经验来看待当前事物的一种心理倾向。或许你听过这样一个故事:有一个农夫丢失了一把斧头,怀疑是邻居的儿子偷的。于是他观察邻居的儿子的言行举止,没有一点不像偷斧头的贼。后来农夫在深山里找到了丢失的斧头,再看邻居的儿子,怎么也不像一个贼了。这个农夫就是受了心理定势效应的左右。

在人际交往中,定势效应常使人们对他人的认知固定化。比如,与老年人交往,我们往往会认为他们思想僵化、墨守成规、过时落伍;与年轻人交往,又会认为他们“嘴巴无毛,办事不牢”;与男性交往,往往会觉得他们粗手粗脚、大大咧咧;与女性交往,则会觉得她们柔柔弱弱、心细如针;与一向诚实的人交往,我们会觉得他始终不会说谎;碰到了曾经圆滑过的人,我们定会倍加小心。知道了定势效应的负面影响,我们就应该注意克服,看待别人要“与时俱进”,要有“士别三日,当刮目相看”的精神。

6. 投射效应

投射效应,就是“以己论人”,常常以为别人与自己具有同样的爱好、个性等,常常以为别人应该知道自己的所想所思。投射效应是一种严重的认知心理偏差,它是由怀疑引起的对别人人格的歪曲。“以小人之心度君子之腹”就是投射效应的典型写照。当别人的想法或行为与我们不同时,我们习惯用自己的标准去衡量别人,从而认为别人是错的。喜欢嫉妒的人常常认为每个人每天都在嫉妒。

克服投射效应的消极作用,我们应该辩证地、一分为二地看待自己和他人,严于律己、客观待人,尽量避免以自己的标准去判断他人。

第三节 人际交往中的不良心理

人际交往是人类的基本需求之一,是人们社会生活的重要内容之一。各种不同层次需求的满足、自我的发展、心理的调适、信息的沟通、人际关系的协调等等,都离不开人际交往。没有人不希望交往,每个人都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同事关系……

可是,在实际的交往过程中,不会人人如愿,总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处。研究表明,那些具有良好人际关系的人一般具有坦诚、乐观、幽默、有活力、聪明、有个性、独立性强、能为他人着想等等个性心理特点,而那些不太受人欢迎的人具有以下心理特点:自私、自负、虚伪、自卑、斤斤计较、猜疑、依赖、羞怯、固执、没有个性等等。大家不妨以此对照下自己,扬长避短,有利于建立良好的人际关系。

● 自傲

自傲的人喜欢过高地估计自己,只关心自己的需要,强调自己的感受。他们在交往中通常表现为妄自尊大、自吹自擂、盛气凌人,高兴时手舞足蹈、滔滔不绝,不高兴时会不分场合地乱发脾气,丝毫不考虑他人的感受,而且不愿和自认为不如自己的人交往。他们还容易过高估计了和他人的亲密程度,有时候对人过于亲昵,说些不该说的话,会引起他人的反感。另外,有意思的是,自傲的人一旦遭受挫折,往往会变成自卑者。

自傲的根源是错误的自我评价。当然,与其成长环境也密切相关。

克服自傲心理,不仅要学会尊重别人、善于发现别人的优点,以利于对自己作出客观评价,而且还要学会严于律己、宽以待人。

● 自卑

自卑的人通常对自己的知识、能力、才华等作出过低的估价,进而否定自我。在人际交往中,自卑的人很想得到别人的肯定,又怕别人的轻视和拒绝,常常很敏感地把别人的不快归咎为自己的错误;自卑的人过于自尊,为了保护脆弱的尊严而表现得非常强硬,难以让人接近。

自卑心理源于一种消极的自我心理暗示,确信“自己不如他人”,和本人的智力、受教育程度、所处的社会地位等因素通常是无关的。

如何克服和预防自卑心理呢?

(1)敢于正视不足。“金无足赤,人无完人”,每个人都有优缺点。对于自身的一些确实不如人的地方,如相貌、身高等,自渐形秽也是没有用的,倒不如充分发展和发挥自己其他的优点以弥补缺陷。

(2)要正确地与人相比。自卑心重的人老是用别人的长处和自己的短处比,定会越比越泄气,贬低、否定自己。人各有所长,自己不可能事事都强过别人,同样,自己也不会事事不如别人。

(3)增强心理素质。要加强心理素质培养,锻炼自己的心理承受能力,不要因为一次失败而一蹶不振,或因自己某一方面的过失而全盘否定自己。

(4)不要对自己提出过高的要求。要防止和克服自卑感,还要注意不可对自己提出过高的要求,在选择目标时除考虑其价值和自身的愿望外,还要考虑其实现的可能性。如果追求那些不切实际的东西,只会使自己越来越自卑。

● 猜疑

猜疑心理是一种由主观推测而对他人产生不信任感的复杂情绪体验。猜疑心重的人往往整天疑心重重、无中生有,每每看到别人议论什么,就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人,往往捕风捉影,节外生枝,说三道四,挑起事端,其结果只能是自寻烦恼,害人害己。猜疑心理是人际关系的蛀虫,既损害正常的人际交往,又影响个人的身心健康。

猜疑心理的产生原因主要有四方面:一是错误的思维定势。喜欢猜疑的人,总是以某一假想目标为起点,以自己的一套思维方式,依据自己的认识和理解程度进行循

环思考。这种思考从假想目标开始,又回到假想目标上来,如蚕吐丝做茧,把自己包在里面,死死束缚住。二是相互间缺乏信任。一个人对别人越缺乏信任,产生猜疑心理的可能性也就越大。三是不良的心理品质。猜疑心理重的人通常也是狭隘自私、自尊心过强、嫉妒心强烈的人。四是受流言蜚语的影响。听信谣言,也会产生猜疑心理。

那么,应该怎样克服猜疑心理呢?

(1)培养理性,防止感情用事。猜疑者在消极的自我暗示心理下,会觉得自己的猜疑顺理成章、天衣无缝。前面提到的“疑人偷斧”的故事就是很典型的例子。遇事保持冷静,多观察、分析和思考,克服“当局者迷”的认知误区,是消除猜疑的重要途径。

(2)加强交流,拉近心理距离。了解是信任的基础,信任是感情的纽带和猜疑的坟墓。和他人之间应该加强交流、相互了解、相互信任,在情感上产生共鸣,才能有效地消除猜疑。

(3)完善个性品质。加强个性品质的改造,培养高尚的道德情操,净化心灵,拓宽胸怀,提高精神境界,冲破封闭思维的桎梏,排除不良个性品质的消极影响,可以有效消除猜疑。

● 孤僻

孤僻心理是因缺乏与人的交流而产生的孤单、寂寞的情绪体验。心理上的孤僻并不等于一个人独处。孤僻的人不管是置身于人群,还是独居一室,都同样的孤僻和冷漠。孤僻会使人产生挫折感、狂躁感,令人心灰意冷,严重的还会厌世轻生。

孤僻心理的产生原因有:①青年期的心理特点,使孤僻心理在青年人中比较多见。青年人正处在生命发展过程中的准成熟状态,世界观和人生观刚开始建立,自认为已经长大成人,常常委屈地感到自己不被理解,有一种莫名其妙的孤独感。②缺乏事业心。一个有强烈事业心的人,一般不会孤僻。③性格特点。内向型性格的人容易孤僻,因为他们的自我中心观念比较强,内心深处有比较强烈的抗拒感,往往对外界事物和周围人群表现得很淡漠,喜欢把自己封闭在一个狭小的天地里。

如何消除孤僻心理呢?消除孤僻心理应注意做到以下几点:

(1)完善个性品质。孤寂封闭的性格,是在生活环境中反复强化逐渐形成的。具有自我封闭性格的人,兴趣狭窄、清高孤傲,难以融入集体。要努力克服孤傲的心理、增加心理透明度,以开放的心态主动与人交往,吸纳别人的长处,享受、体会人际交往的情意和欢乐。

(2)培养健康情趣。健康的生活情趣可以有效消除孤僻心理。利用闲暇潜心钻研一门学问,或学习民用技术,或写写日记、听听音乐、练练书法,或种草养花养宠物等等,都有利于消除孤僻。

(3)多参与集体活动。集体活动给与他人接近、谈心交心的机会。享受到集体的温暖有利于远离孤僻。

(4)树立坚定的事业心和奋斗目标。一个有所爱、有所追求的人,不会孤寂;一个为事业忙碌的人,也不会孤僻。因此,要树立坚定的事业心和奋斗目标,为之努力拼搏,孤僻自然会被热情所埋没。

● 嫉妒

所谓嫉妒,一般是指个人在意识到自己对某种利益的(潜在)占有受到(潜在)威

胁时产生的一种情绪体验。嫉妒其实是人类的一种普遍情绪,关键在于你怎样处理。轻微的嫉妒使人意识到一种压力,产生一种向他人学习并超越的动力,促使人去拼搏、奋进。我们应该将嫉妒的消极心理转为竞争的积极心理,以自己之优势胜过对方之劣势。但是,如果面对嫉妒导致焦虑和敌意,觉得别人使自己难堪,由此而产生痛苦,甚至向他人发出攻击性的言行,就会成为个人成长和人际交往中的障碍,严重者还会导致人间悲剧。

产生嫉妒的原因有二:一是自己的需要得不到满足时容易产生嫉妒;二是在与他人比较来确定自身价值的过程中也容易产生嫉妒。如果别人的价值比重增加,就会觉得自己的价值在下降,从而就会产生一种非常痛苦的情绪体验。尤其是比较对象和自己不分上下或不如自己时,这种情绪很容易转化为对别人的不满或嫉恨。在行为上表现出从对立的立场上寻找对方的不足,或认为对方之所以成功只是由于外部原因,通过诋毁对方达到自我心理上的暂时平衡。即使是控制自己不表现出上述行为,但是原来轻松无拘无束的交往气氛也会变得紧张起来。因嫉妒引起的人际关系疏远、紧张乃至冲突的事例很多很多。

如何克服嫉妒情绪呢?

(1)充分认识嫉妒心理的危害性。嫉妒是社会生活的腐蚀剂,腐蚀人的品质、损害人的事业、形象和身心健康。要克服偏激、增强自信,待人力求不受个人心境、情绪的干扰。

(2)调整自我价值的确认方式。简单地与别人比较往往会导致片面的看法。研究表明,自我价值确认越是倾向于社会标准(通过周围人、社会流行观念等),就越容易引发嫉妒;越是以自己的思考、内在的准则为参照,就越会减少嫉妒。能够体现出个人价值的方面很多,而每个人的优势和劣势又不尽相同。所以,用统一的标准衡量人的价值是不准确的。人生更重要的事是不断超越自己,而不是超过别人。

(3)减少自己的嫉妒心的同时有必要学会如何消解别人的嫉妒心。在与人交往时,尤其在不如意者和不如自己的人面前,应采取谦虚谨慎的态度,不要经常去谈自己得意的事情,也不要过分夸大自己的成绩;应有意识地暴露自己的一些不足和苦恼,避免激起他人心理失衡,以赢得更多的朋友。

● 羞怯

羞怯既指害羞,也指胆怯。几乎所有的人都有过某种程度的羞涩和胆怯,不过有些人表现的特别严重。羞怯心理较重的人在人际交往中表现为:话未开口脸先红、话语低沉心发跳,遇到困难,宁可憋在肚子里,也不好意思向他人请教。羞怯心理会影响人的正常交往,不利于发展自己的聪明才智和适应社会环境。

羞怯心理的产生有三方面的原因:一是青春期生理变化引起的感应性反应。人在青春期生理、心理发育最旺盛,激素分泌较多,外界刺激时会打破体内的平衡而变得紧张,表现为冒汗、脸红、心慌等感应性反应。二是自卑心理的影响。具有羞怯心理的人羞于与他人交往,特别是不敢与陌生人交往,是因为对自己的信心不足,害怕出错。三是成长中的环境影响。如果在童年、少年期交往中曾经受到过他人的训斥、嘲笑或戏弄,心里会形成阴影,以后进入类似环境或新环境就会出现胆怯。

那么,应该如何克服羞怯心理呢?

(1)培养交往的自信心。每个人都有缺点,也必然有优点。不必为自己的某些短处而自惭形秽,要看到并发挥自己的长处,克服自己的缺点,摆脱与人交往的自卑阴影。

(2)努力用知识充实自己。知识可以丰富人的底蕴、增加人的风度、提高人的气质,也是克服羞怯心理的良药。俗话说“艺高人胆大”,知识储备丰富自然会增加人际吸引力,使人交往自如。所以,我们要勤奋学习,努力拓宽知识面,掌握一些社交知识和技巧。

(3)加强交往能力的锻炼。要充分利用一切机会积极锻炼自己,如在各种场合下大胆讲话、勇于发言。

● 其他不良心理

除了上述几种不良心理之外,以下一些不良心理对交往也是很不利,应当注意克服:

(1)逆反心理。有些人喜欢标新立异,总爱与别人抬杠。不管什么事情,不管对与错,别人说好他偏说坏,别人说一他偏说二。逆反心理容易使人产生反感和厌恶。

(2)固执心理。任何事物都是不断变化的,因此人类已有的知识、经验以及思维方式等必须不断地更新,否则就会失去活力。固执心理就犯了僵化不前的错误。固执的人抱残守缺、拒绝变化,只在自我封闭的狭小空间内兜圈子,即使道理已经很明了,他也拒绝承认错误。这样会有几个人愿意与之交往呢?

(3)做秀心理。有的人朝秦暮楚、见异思迁,把交朋友当作是逢场作戏,且喜欢吹牛。这种人常常得不到真正的友谊和朋友。

(4)利用心理。很多人抱着“利用”的目的与人交往,因而通常只结交对自己有用、能给自己带来好处的人,而且难免“兔死狗烹”、“过河拆桥”。有这种心理的人不会有真诚的朋友,利用别人的同时也会沦为他人的工具。他们的人际关系往往表面良好,一旦有难,便土崩瓦解。

(5)干涉心理。人人都需要一个自我心理空间,即使夫妻之间不也希望有一点自己的隐私吗?朋友更是如此。关系再好,也会有一个封闭的心理角落。可有的人,偏喜欢打听、传播他人的私事,还一相情愿地“帮助”人家,实在是低俗和招人嫌的心理和举动。

(6)仇视心理。有些人总是以仇视的目光对待他人,对不如自己的人以不宽容表示仇视,对胜过自己的人以嫉妒表示仇视,对和自己不相上下的人以中伤表示仇视……仇视心理使周围的人没有安全感,自然不愿意与之交往。仇视心理往往来自童年的不幸遭遇。

第四节 人际交往的几点技巧

了解人际交往的心理很重要,而在此基础上掌握一些人际交往的技巧同样重要,也唯有如此,才能建立良好的人际关系。

● 人际交往的技巧

1. 了解交际对象

正确地了解交际对象,是提高人际交往和建立良好人际关系的第一步。要知道,

人一般对自己的关注要胜过对他人的关注。一个人首先是对自己感兴趣而不是对别人感兴趣。因此,我们要设身处地的去了解对方,而不要凭主观想象去看待对方。

2. 与人交谈的技巧

选择对方最感兴趣的话题,是交谈技巧的根本。要记住:人们最感兴趣的往往是关于自己的话题;你对谈话是否感兴趣并不重要,重要的是你的听众是否对谈话感兴趣。因此,与人谈话时,多谈论对方,并引导对方谈论自己,可以使你广受欢迎。

3. 如何巧妙地令别人觉得重要

每个人都渴望被承认、被了解。所以,人际交往中,尽量使对方意识到其自身的重要性,会使你备受欢迎。而且你越使对方觉得自己重要,你就越受欢迎,对方对你的回报也就越多。应该如何做呢?下面几点仅供参考:

- (1) 仔细聆听对方的话语。
- (2) 赞许和恭维对方。
- (3) 不时提及对方的姓名。
- (4) 回答对方的问题时,稍加停顿,显得郑重。

4. 赞同别人的艺术

要学会赞同别人,尤其是当对方犯错误的时候。智者和伟人往往都很善于赞同别人。如何学会赞同别人,可参考以下做法:

- (1) 将你的赞同说出口。
- (2) 在一些无所谓的事情上,将你的反对埋在心里。
- (3) 勇于承认自己的错误。
- (4) 少与人争论。
- (5) 有了冲突,要及时、正确地处理。

5. 聆听的技巧

聆听越多,你就会变得越聪明,就会被更多的人喜爱,就会有更好的人际关系。那么,如何成为一名好的听众呢?下面几点建议供参考:

- (1) 目光注视说话者。
- (2) 适当靠近,专心致志。
- (3) 要时不时提个问题。
- (4) 不要用别的话题打断说话者。

6. 影响别人的技巧

要想影响别人,促使别人按照你的意愿去做事,最根本的是要明确别人想要什么。之后,你只需简单地向他们说明:只要这样做,你们就可以获得你们想要的。如何了解他人所欲?要多询问、多观察、多聆听、多努力。

7. 说服别人的技巧

如果你说的话明显地对自己有利,人们通常不会信任你,这是人的一种本能。因此,要想说服他人,最好不要直接阐述,应该引用他人的话。

8. 促使别人做决定的技巧

- (1) 要给出让别人同意你的理由,要让其相信:按照你所说的去做他们便会受益。
- (2) 让对方在你的两个“可以”中选择一个。
- (3) 提问对方一些只能用“对”来回答的问题。但方式要恰当,要点头示意,并用“您”来引入。
- (4) 让对方知道你在期待其给出肯定的答案。

9. 如何留下好的第一印象

要知道,交往中的第一印象往往会决定整个交往过程的结果和基调。所以,留下好的第一印象十分重要。不妨在你和对方目光接触、开口说话、打破沉默之前,露出你亲切的笑容。笑容,是调动情绪、给人留下良好第一印象的良药。

10. 赞美别人的技巧

任何人都喜欢听别人的赞美;赞美是人际关系的润滑剂。赞美他人,首先要拿出真诚的态度,其次要注意赞扬其行为而非本人。另外,赞扬一定要有的放矢,不要空话连篇。

11. 批评别人的技巧

赞美固然重要,批评往往也不可少。对有错误的人,恰如其分地、有技巧地批评,会加深你们之间的关系。

- (1) 尽量不要当众批评别人。
- (2) 批评要给出理由。
- (3) 批评前最好先来点赞扬。
- (4) 批评要针对事而不针对人。
- (5) 批评要及时,不要累积。
- (6) 批评末尾要缓和情绪。

12. 感谢别人的技巧

- (1) 要有诚恳的态度。
- (2) 要清晰、自然地表达出来。
- (3) 注视对方的眼睛。
- (4) 说出对方的名字。

13. 给人留下良好印象的技巧

首先要完善自我,给别人欣赏你的理由。其次要注意下面的行为举止:

- (1) 态度要真诚。
- (2) 待人要热情。
- (3) 凡事不急躁。
- (4) 不要贬低别人、抬高自己。
- (5) 不要攻击别人。

14. 发言的技巧

- (1) 头脑要清晰,对所说的要心中有数。
- (2) 言简意赅,不要啰唆。
- (3) 注视听众。
- (4) 要说听众感兴趣的话题。
- (5) 不要摆出演讲的架势。

● 人际交往的最佳距离

交往中需要与人保持一定的距离似乎是人人都知道的道理。可最佳的距离是多少?恐怕知道的人就不多了。

最佳距离的多少首先取决于你交往的对象是谁。美国学者研究发现,46~61厘米是一个人的私人空间,其女友或男友可以安然地待在私人空间内。如果一个人发现有第三者待在自己男友或女友的私人空间内,这个人肯定会吃醋,甚至大发雷霆。私

人空间可以延长到 76 ~ 122 厘米,这个空间最适合讨论个人问题。当你与爱人约会的时候,和他之间的距离最好不要超过 46 厘米,否则他会觉得受到了你的冷淡,可能引起误会。与同事或领导讨论公事,最佳的空间距离为 122 ~ 213 厘米:大于这个距离,对方则会误认为你态度不认真;小于这个距离,对方会觉得你有逼迫之意。和非亲密朋友交谈,较佳空间距离是 213 ~ 366 厘米:小于此距离,对方会觉得你盛气凌人;大于此距离,对方会觉得你没礼貌。这个空间距离也是与普通朋友交谈的适当距离。演讲者与听众之间,或有矛盾的人之间的谈话距离一般在 336 厘米以上。

最佳距离的多少还与交往者的文化背景有关。比如你如果与一位美国人交谈,距离不得小于 60 厘米,否则他会觉得你不友好;如果与一名阿拉伯人交谈,就要小于 60 厘米,否则他也会觉得你不友好,可能会出现他会不断向你靠近以示友好而你则不断后退的有趣场面。究其原因,是不同文化背景所致。

另外,心理学家还发现了如下的规律:人们离他喜欢的人比离他讨厌的人更近些,要好的人比一般熟人靠得更近些;同样亲密关系情况下,性格内向的人比性格外向的人保持较远些的距离;两个女人谈话总比两个男人谈话挨得更近些,异性谈话比同性相距远一点。

知道了最佳距离的道理,合理运用,我们会收到意想不到的交往效果。

● 按“型”处理好人际关系

人有不同的“型”,在职场中表现的尤为明显,一般有屈从型、攻击型和超脱型三种,处理人际关系的风格各不相同。

1. 屈从型

屈从型的人,习惯于忍气吞声,不去表达自己的需要,不去维护自己的权益,和他人的矛盾却也不见得少,人际关系也好不到哪里去。顺从别人、讨好别人,而不去维护自己的权益,其实会令人感到很不舒服。

假如你是屈从型的人,要敢于表达自己的需要、维护自己的权益,即使害怕也要去做;要心平气和真诚地去和人交涉。但是注意不要走向极端,而去攻击别人。

2. 攻击型

攻击型的人倾向于通过攻击的方式和人断绝人际关系。此类人的家教一般很严厉,父母希望他们长大成为一个重要人物,一旦做不好就会被责备。长大后,他们容易成为既谨小慎微又叛逆的人,常与人搞不好关系。父母的严厉使他们想反抗,可是自己的道德观念又不允许反抗父母,于是把生活中的权威当作父母一样来反抗,以发泄心中被父母压制的愤怒。

如果你是攻击型的人,要先了解自己的特点以及自己性格的形成原因,努力走出过去、完善自我,如此才可能搞好人际关系。

3. 超脱型

超脱型的人,不关心周围的世界,好像什么都与他无关,容易被别人理解为冷漠、不合群,导致被疏远,搞不好人际关系。

超脱型的人要主动对人敞开心扉,增加参与精神,要敢于表达自己的意见,如此才能处理好人际关系。

● 人际交往的底线

彼此的自尊,是人际交往的底线。

本杰明·富兰克林是美国的开国元勋和杰出的科学家、政治家,深受世人敬仰。一天,富兰克林和一名年轻的助手一道外出办事,前面不远处正走着一位妙龄女郎。富兰克林认出她是政府的一位职员,平时很注重自己的外在形象,总是修饰得大方得体、光彩照人。突然,那位女郎脚下一个趔趄,身体失去平衡,一下子跌坐在地上。助手要大步上前去扶她,富兰克林却示意他暂时回避。于是,两人暂时躲避在一拐角处,悄悄地注视着那位女职员。只见那位女职员站起来,环顾四周,掸去身上的尘土,很快恢复了常态,若无其事地继续前行。等那位女职员渐行渐远,助手迷惑地问他为什么这样做。富兰克林淡淡一笑,反问道:“年轻人,你难道就愿意让人看到自己摔跤时的窘迫样子?”助手恍然大悟。

在人生的旅途上,谁没有“摔跤”的时候呢?摔跤时,人们会倍感尴尬、狼狈、脆弱和痛楚。此时,人们最需要拥有一个抚平创伤、恢复自尊的时间和空间。这个世界需要爱,但要爱得恰当。关爱别人的同时,千万别误伤了其自尊。

● 对人不要太好

对你示好的人不友好往往是不提倡的,但对人太好,也会给你带来意料之外的麻烦。

相互满足某种需要,是维持人际关系所必需的。卡耐基曾经指出,人际交往要遵循功利原则,即人际交往是满足人们各种需要(包括精神需要和物质需要)的活动。心理学家霍曼斯也提出过,人与人之间的交往本质上是一种社会交换,人们都希望在交往中得到的不少于所付出的,如果得到大于付出,人们的心理会失去平衡。人际交往中,对人的“好”维持在一定限度是有必要的。不要以为自己全心全意为对方做事就会得到对方同样的回报。因为对方如果一味接受你的付出,却感到无法回报或没有机会回报的话,他就会背上沉重的心理负担,从而可能选择逃避。

对人“好”有余地,适当地保持距离,应该作为一项重要的交际准则。而且对人好的同时,要适当给别人回报的机会。留有余地,彼此才能自由畅快地呼吸。

● 把握最佳交际时间

把握最佳交际时间,是成功交际的重要保障。

能否恰当掌握交际时间对交往效果有着重要的影响。这种影响首先体现在交际双方的守时问题上。守时与否意味着是否尊重对方,并直接影响到交往气氛。比如,美国前总统华盛顿有一次邀请一些议员参加宴会,大部分被邀请者都已坐在餐桌旁,有一位却姗姗来迟。华盛顿有些不满:“我们这里的人必须准时出席……我的厨师从来不问客人到齐了没有,只问时间到了没有。”整个宴会气氛也受到了不好的影响。另外,现代社会交往繁杂,人际关系活跃,人们的交际时间也相应增多。于是,交往增加与交际时间不足的矛盾日趋突出。这种状况下,为了营造好的人际关系,人们必须改变交往方式、提高交际技巧。那么,应该如何把握好时间、提高交际效率呢?应注意做到以下几点。

1. 充分准备,周密安排

交往前,首先,要明确交往目的、应该交谈的问题、交谈的方式、可能遇到的麻烦以及是否需要物质准备等等问题;其次,要提前预约好时间,不要贸然登门。

2. 要守时

去拜访别人,一定要守时。迟到会令人不快,并且时间不充裕,从而影响交往效果。如果你是被拜访者,不可久等,也不必埋怨。

3. 少些寒暄,多谈正事

见面时简单寒暄几句是必要的,但过于啰唆就会令人心烦。与人谈正事时要紧扣目标,不要跑题,以免耽误时间。偶尔说几句轻松的题外话也是必要的,可以活跃一下气氛,但要注意及时收回心思。

4. 谈话时间不要太久

每个人的精力都是有限的,谈话超出一定时间,人就会感到疲惫,交际效率自然不佳。比如,美国著名管理学家彼德·F·杜拉克担任一家大银行的顾问时,银行的总裁每月约他讨论一次银行管理问题。交谈时间严格限定为一个半小时,时间一到,总裁就要求结束交谈。为什么要设此限定呢?总裁说:“时间太短,时间不够,我怕会掌握不住问题的重点;时间长了也不好,因为我的注意力只能维持一个半小时,超过了这个限度,交谈就是浪费时间。”总裁的作法很值得借鉴。

不过,有一种情况要例外。有时候,双方谈判时,可能会故意拖延时间,造成对方疲劳,以便乘机取得有利于自己的谈判结果。

5. 当断则断

交往结束,要“当断则断”。比如,客人做客后要告辞,你却为了显示热情而一味挽留。于是,客人盛情难却,只得勉强留下,可下面的谈话纯粹应酬,没有意义。如果你是客人,应适时结束拜访,否则可能会引起主人的疲惫与不快。

6. 运用“浓缩术”

每人都可以根据自己的情况和交际能力,创造有自己特色的交际“浓缩术”。比如,要与老同学联络感情,如果挨家挨户地上门拜访,时间一般不允许。因此,搞个同学聚会,既节省了时间,又容易使气氛活跃。

7. 充分利用现代通讯手段

充分利用现代通讯手段,可以提高交际效率。比如,能打电话解决的问题,就不必面谈;能邮件解决的事情,就不必长途跋涉。不过有时候,促膝面谈是不能用电话或邮件等来替代的。

第五节 学生人际交往心理特征与问题应对

● 小学生人际交往心理特征与问题应对

1. 小学生在各种人际交往中的心理特征

小学生的人际交往主要有三个方面:与父母的交往、与同伴的交往、与教师的交往。小学生在这三个方面的交往中,体现出不同的心理特征:

(1)小学生与父母交往的心理特征。小学生与同伴及老师的交往逐渐加强,但与父母仍亲密有加,对父母的依赖性仍然比较强。小学生与父母的交往深深影响着其身心的发展。父母对小学生的影响主要通过几种方式:①教导:父母直接向小学生灌输各种社会经验和行为准则;②榜样:父母以身作则,孩子效仿父母;③强化:父母采取奖

惩的方式强化小学生的行为准则,并巩固这些行为准则的地位;④慰藉:小学生喜欢向父母倾诉不安和烦恼,父母给予安慰和帮助。

(2)小学生与同伴交往的心理特征。小学生与同伴的认识交往有一个发展的过程。小学生的同伴关系与其在班集体中的集体活动经验也有关系。

小学生与同伴交往,最初往往是缘自“地利”。比如因为住在同一街道、同一幢楼房、是同桌,或者双方父母经常串门等等而成为伙伴。逐渐地,他们视野放宽,与同伴的交往有了新特点:喜欢选择品行得到社会赞赏的人做朋友,比如一些学习成绩比自己好或能力比自己强的同学;喜欢选择与自己的兴趣、爱好一致的人做伙伴。

心理学研究表明,小学生的同伴关系有性别特点,并且这种特点随着年龄的变化而变化。低年级的小学生,一般都还没有到青春期,倾向于选择同性同伴。这主要因为:①同性别的小学生具有共同的兴趣、爱好和活动方式,容易合作、交流;②小学生性别认同心理的作用。性别认同就是对自身性别的正确认识。

小学生在社会生活中正确地理解自己的性别并将自己投身到同性别的活动中去,是很有必要的。否则,长大后可能会出现性别偏差,难以适应社会正常生活。

小学生与异性同伴之间的交往很有意思。有些男生常常故意制造事端,以便接触女生,如在课间把女生的文具藏起来、在课桌中间画一条界线等,是这些男生对女生感兴趣的表现。随着年龄的增长、年级的升高,男生在女生面前的表现有了微妙的变化,往往由以前的制造事端变为故意的漠不关心、拘谨、腼腆等。

(3)小学生与教师交往的心理特征。小学生与教师的关系对其身心发展也极为重要。

小学教师比幼儿园教师更加严格和博学,比中学教师更会具体、细致地关心和帮助小学生,并且更具有权威性。刚跨进小学校门时,几乎每一个小学生都对教师充满了崇拜和敬畏。在低年级小学生看来,教师的话肯定是对的,比父母的话还权威,因而会绝对服从。这有助于他们很快融入学校生活中。随着年龄增长,小学生的独立评价能力有所增强。一般从三年级开始,小学生就不再无条件服从教师了。他们开始对教师品头论足,开始对不同的教师表现出好恶。不过这种好恶和中学生乃至大学生有共同点,即最喜欢讲课有趣、喜欢体育运动、严格、耐心、公正、知识丰富、能为同学着想的教师。对教师的好恶不同,回应也会有明显的差异:小学生对自己喜欢的教师往往报以积极的反应,而对自己不喜欢的教师往往反应消极。以受到教师的批评为例,如果被批评的小学生喜欢这个教师,他就会感到愧疚;如果不喜欢这个教师,他就会不满甚至反抗。

研究表明,小学生的学习能力、阅读能力和行为表现等都会不同程度地受到教师期望的影响。教师的期望在很大程度上影响着小学师生关系及小学生的身心发展。学生的性别、身体特征、社会经济地位、家庭状况、兴趣爱好、智力发展水平等状况不同,教师对形成的期望也会有差异。如果教师对小学生期望较高时,就会对学生更和蔼、更友好。比如注视学生、喜欢和学生谈话、提更多问题、等待学生回答问题更有耐心、更经常地赞扬学生等等。教师往往认为高期望学生的失败是因为没有好好努力,而低期望学生的失败是因为缺乏能力。受到教师高期望的学生学习、搞班级工作的态度一般很积极,性格也比较开朗,情绪始终很愉快;而备受教师“藐视”的小学生,就比较消极,还可能会嫉妒“红学生”、敌视教师,不利于身心成长。因此,教师应该善于向小学生表现自己良好的期望,不要偏心,对那些所谓后进生应该更多地采取积极鼓励的方式激励他们学习、成长。

2. 小学生人际交往中存在的问题及应对

人际交往是中小小学生最重要的社会技能之一,是儿童社会化的动因。合作、助人、友爱和谦让等许多社会技能都是在人际交往中获得的。但有些学生由于种种原因,不能与他人和谐共处。这常常会引起他们的离群、冷漠、自卑、抑郁甚至敌对和反社会化倾向,影响他们的心理健康。小学生常见的人际交往心理问题主要有以下几个方面。老师和家长应注意帮助克服。

1) 小学生人际交往中的孤僻心理

玲玲是个漂亮的三年级小女生,可不怎么受同学欢迎。因为,在学校里,凡是集体游戏、集体活动,她都没有兴趣,情愿一个人独自玩耍;在学校的各类评比检查中,班级获得了荣誉,同学们兴奋不已,她却显得很冷漠;轮到她值日,她总是借故请假,对班级工作很不热心;在集体中,玲玲和同学难得讲上一句话,总是一个人独来独往。

其实在小学班级里,像玲玲这样沉默寡言、性情孤僻、游离于集体之外的学生并不少见。为什么有的学生会如此呢?原因是多方面的。首先与性格有关。比如过度内向、不喜交往,或者生性怯懦、自信不足,怕自己出洋相,怕别人看不起自己,故常常躲避人际交往;其次与学习成绩有关系。比如有的学生学习不入门、成绩差,没有成就感,没有勇气面对现实,故而也躲避交往;最后与一些外部因素也有关系。比如家人社会经济地位低、有犯罪家庭成员等,会使小学生自觉低人一等。

那么,应该如何消除小学生的孤僻问题呢?建议教师和家长对学生多加辅导:

(1)教师要与学生父母保持良好沟通,积极了解学生在家的表现,确定其孤僻的真正原因和特征。有必要的话,比如学生持久孤僻,要请心理医生对其进行诊断治疗。

(2)在课堂活动中,教师应对此类学生给予更多关注。比如,经常对他们问寒问暖、请他们多回答问题、时常表扬他们等等。

(3)鼓励他们多参加集体活动、多与同学交往,积极为他们创造在公开场合发言的机会。调动班级其他同学的热情,一起鼓励孤僻的同学在集体活动中发挥作用,给予他们掌声,让他们可以从容自如地表现自己。

(4)家长要营造好的家庭氛围,积极关注孩子的心理健康,及时发现和矫正可能出现的问题。

(5)生理健康有助于矫正孤僻心理。因此,教师和家长都要积极关注孩子的生理发展和身体健康状况,及时设法治疗。

2) 小学生人际交往中的嫉妒心理

有一位五年级小学生,学习很好,而且活泼好动。老师和同学们都比较喜欢他。可唯独有一点,让大家很讨厌,就是他很难容忍别人学习成绩超过自己。如果有谁考试分数超过他,他心里就特别难受,晚上会失眠,白天会莫名其妙地大怒,不理甚至攻击同学。班级里评奖学金,评了别人,他便会觉得很不服气,耿耿于怀,不能排解。

嫉妒心强的小学生很多。嫉妒过重其实是一种性格障碍。小学生的嫉妒心常常使他们与别人冲突、不能融洽地同别人相处。

过重的嫉妒心通常有以下几种形成原因:

(1)性格问题。有的人生性气量狭窄、嫉妒心强。

(2)因自卑而嫉妒。可能由于不如他人而受到过老师和同学的冷落,感到屈辱,

产生自卑心理,进而嫉妒、怨恨。

(3)家庭环境的影响。有的小学生的父母常有嫉妒他人的表现,潜移默化地影响了孩子。

如何纠正小学生过重的嫉妒心呢?可尝试做如下努力:

(1)帮助学生正确认识嫉妒产生的原因和危害。

(2)和学生坦诚沟通。对于学生的嫉妒,不要一味抑制,那样只能使它埋得更深而毒害孩子的心灵。要和学生坦诚沟通,引导学生把心里话统统说出来,并和颜悦色地进行劝导。

(3)对学生应一视同仁,不要偏心,那样只能加重有些学生的嫉妒。

(4)鼓励学生靠自己的努力和进步来换取别人的赞扬,引导学生虚心看待别人的优点与进步,把别人的长处当成是自己的一面镜子,去发现和改正自己的不足。

(5)创造机会,让他们感受到自己也能受人喜爱。因为嫉妒的孩子通常都是确信没有人爱他们,也没有人会爱他们,所以让他们觉得有人喜爱会缓解嫉妒心。

3)小学生人际交往中的逆反、易怒心理

六年级学生小飞从不承认自己有错,而且脾气暴烈,动不动就暴跳如雷。同学们都不愿和他交往。有一次他迟到了,却骑着自行车,目空一切、横冲直撞地闯进了校门。值勤的学生把他拦下,他拒不道歉,还要和同学打架。

小学生情绪自控能力差,有的常常与同学、家长和教师对抗,甚至发火。这种影响人际交往的不良心理,有多方面的起因:

(1)与自身生理特质有关。研究表明,人脑内部有专门掌管情绪调节的情绪中枢。有的人情绪中枢不完善,容易“情绪短路”,表现为狂怒、缺乏自制力等状态。

(2)如果孩子正在做一件事,忽然又被命令做另一件事,情绪节奏被打乱,他就会产生不满情绪甚至发火。

(3)父母管教不当。父母太溺爱孩子或暴力管教孩子,都可能使孩子脾气暴躁。

(4)如果小学生受到过多的挫折与指责,心理就会有压力,那么为了摆脱这种压力,他就会宣泄情绪。

如何纠正小学生的这种不良心理呢?建议如下:

(1)要让他们认识到愤怒的危害。告诉他们,发火既会伤害别人,又有害于自己的身心健康。

(2)教导他们调节、控制情绪的方法。比如,可以告诉他们:要发脾气时,反复在心里告诫自己不要发脾气,要么立即离开现场,“眼不见,心不烦”,而后进行冷处理;要么采用听听音乐等其他方法来松弛情绪。

(3)鼓励他们多参与集体活动,增强其对集体生活的归属感。

(4)对孩子的学习期望不要过高,不要用高压手段逼迫他们学习,施加压力会使孩子将怨恨压至心底,找机会发泄。

(5)教师与父母要以身作则,在孩子面前要控制好自己的情绪,不可乱发脾气。

● 中学生人际交往心理特征与问题应对

1. 中学生人际交往心理特征

中学生的人际交往,主要是与朋友、同学、老师及父母之间的交往。现代中学生人

际交往的心理特征主要有如下几点:

(1) 友谊占据着十分重要和特殊的地位。朋友之间的友谊,是建立在理想、兴趣、爱好等一致和相互依恋基础上的一种感情关系。在儿童时期,一个人在情感上最依恋父母,朋友处于相对次要的地位;到了中学阶段,这种情感依恋的重心逐步转向了朋友,并日益得以确定和加强。其实,大多数人都认为自己结交朋友最多且感情最深的是在中学时期。

(2) 师生关系有所削弱。中学生不再像小学生那样视老师为至高无上的权威。他们对老师有了新的认识和更高的要求,而且表现出明确的好恶之情。

(3) 易与父母产生隔阂。中学生大都处于青春期,生理变化巨大,逆反心理严重,与父母的关系不再像小学时那样亲密。不少中学生都觉得与父母难以沟通,心里话宁可与知心朋友讲,而不愿和父母说。

(4) 喜欢搞小集团。中学生虽然逆反,可处在同龄人中间,又很容易从众。一两个不良学生会带坏一大批,进而组成各种小集团,甚至带有黑社会性质。这些小集团成员间没有很大的经济利益联系,却有高度的忠诚感,行动上自觉趋同。

2. 存在的问题及应对

中学生的自我意识、独立欲望、自尊心逐渐增强,渴望人际交往。可同时,他们的心理发展尚未成熟,对事物的看法容易偏激,对生活、学习中发生的冲突和矛盾不能恰当处理,存在许多有碍交往的心理问题,很容易导致人际交往困难。那么,当前中学生人际交往中具体有哪些问题呢?主要有以下方面。

1) 错误的交友观念

(1) 对友谊存在错误认知。很多中学生往往无原则、无理由地非常重视友谊,很渴望有一个肝胆相照、荣辱与共的知己与手足。于是他们便在自己认定的知己标准之下,一相情愿地在同学中找到那么一位,认定此人便是自己与之永久交往的手足。之后,就尽量可能的与之形影不离,而且无所不谈、情谊融融。可是,终归会有自己的看法不能被对方理解或对方对自己有所隐瞒的时候,此时就很容易心灰意冷,心理很是不平衡,在这个世界上一个朋友也交不住,自己很失败。于是就失去了对人际交往的兴趣,甚至把自己封闭起来。不能用客观的、发展的眼光看待周围的人和事,不懂得求同存异,对友谊存在错误认知,对他人要求绝对化,是他们的错误所在。

有这种问题的中学生应该记住:友谊是在日常的学习、工作中经过多次交往实践形成的志趣相投、性情融洽的人际关系;交往中出现挫折、摩擦和意见不一致是正常的,获得友谊的关键是如何化解矛盾、相互谅解。

(2) “一条好汉众人帮,多个朋友多条道”的错误交友观。许多中学生都很在乎哥们义气。为了表现义气,不分青红皂白两肋插刀,甚至“一方有难,八方支援”。比如,“哥们”逃课了,老师点名的时候他们就会帮助逃课者蒙混过关;“哥们”被人欺负了,他们就会对人群起攻之,结果通常是害人又害己。

这样的中学生朋友,不妨以《千家文》中的“交友投分,切磨箴规”作为交友原则,它将引导你进行正确的人际交往。

(3) “对朋友不必客气”的错误认识。中学生生活自理能力差,而且很多都是在离家较远的地方上中学,各种困难时常出现。有的中学生花钱如流水,生活费花光了就找自己的朋友借,以为“对朋友不必客气”,还钱的事根本不放在心上。一两次还行,朋友至少不会表现出不快,可时间长了、次数多了,朋友难免会撕破脸。

(4) “只结交比自己强的同学做朋友”的错误认识。在应试教育机制及许多社会不良价值观的影响下,现代的中学生们特别看重学习成绩的好坏和家庭背景如何,崇

拜、结交学习成绩好和家里有钱有势的同学,鄙视、冷淡学习差又没钱没势的同学。于是,对比自己强的同学想方设法地巴结,对不如自己的同学则冷眼相对。结果,班级中出现不同小群体,互相排斥甚至攻击,不利于学生身心的健康发展。

2) 不良个性障碍

(1) 依赖性强。目前的中学生,多为独生子女,通常承担了家长过高的期望。除了让子女学习以外,家长们什么事情都包办,使孩子过惯了衣来伸手、饭来张口的生活,独立性很差。依赖性太强的中学生,遇事没主见、不会科学安排自己的时间、不会料理自己的生活等等,问题很多。而且,他们心理脆弱,一旦受到同学的讥笑,便感到委屈或愤怒,因而人际关系不太好。

(2) 自私自利。有的中学生在学习生活中,喜欢用别人的东西,自己却一毛不拔。这种自私自利的脾性,很让人讨厌,同学们自然不愿与其交往。

(3) 容易冲动。中学生情绪很不稳定,遇事爱冲动,常常为一点小事闹得脸红脖子粗,甚至大打出手,结果只会是落得个孤家寡人。遇见矛盾和冲突时,尽量冷静处理、换位思考,或许不至于此。

(4) 嫉妒心重。有些中学生,嫉妒心重,对在学习、能力上优于自己的同学不能容忍,甚至进行人身攻击。嫉妒心重的学生,很害怕别人超过自己。因此,偶尔有同学求教学习问题,他们往往避而不答;偶尔犯了错误,他们喜欢栽赃陷害自己的嫉妒对象;在自己经过努力后仍然不及同学的情况下,便发泄不满情绪。

对这种情况,老师要教育他们懂得:有进取心是好的,什么事都想争个第一也可以理解,但方式要正确;如果无理诽谤、搬弄是非伤害别人,以取得自己的心理平衡,到头来只会搬起石头砸自己的脚,不但没有进步,而且会失去所有朋友。

3) 缺乏交往技能

要想有好的人际关系、获得真挚的友谊,首先要有坦诚的态度,其次必须掌握必要的交往技能,如礼貌待人、严于律己、宽以待人等等。可中学生普遍缺乏交往技能,常常使人际关系受到无端的破坏。比如,有些中学生本着“忠言逆耳利于行,良药苦口益于病”的态度,常对朋友说出尖酸刻薄之言,将朋友吓跑;有些中学生爱玩小聪明,举止清高,动不动对同学或朋友报以藐视的微笑,这样朋友自然也不会多;有些中学生认为朋友间可以无话不谈,于是说话不分场所、无所顾及,经常说些脏话或不恰当的话,很容易使朋友感到尴尬;有些中学生认为“打是亲、骂是爱”,喜欢动手动脚,动辄拍人一掌、踢人一脚,这种不尊重人的举止其实使同学很反感。

总之,中学生交往中存在着这样或那样的问题,家长和教师应该一起努力,从小处着手,细致观察、认真分析,对他们进行引导教育;要教会他们一些必备的交往规范和技巧;还应积极呼吁社会为中学生的健康成长营造良好的环境。

● 大学生人际交往心理特征与问题应对

1. 大学生人际交往的心理特征

人际交往是大学生活的基本内容之一。良好的人际关系是大学生心理健康发展、具有安全感、归属感、幸福感的必然要求;培养良好的人际交往能力,对于大学生活、个人发展及将来适应社会,都十分重要。

大学生的人际交往,是由同学交往、师生交往、老乡交往、室友交往、恋人交往、个人与班级及学校交往等等错综复杂的交往关系构成的网络系统,比中学生的人际交往更为复杂、广泛,而且独立性更强,更具社会性。

(1)同学交往。同学是大学生人际交往的主要对象。同学关系是大学生人际关系的主要内容。大学同学关系总体上是和谐的、友好的,并且有亲情化的趋势。

在大学校园里,常常可以看到三三两两的大学生结伴而行,逛街、逛公园、吃饭、看电影、下棋打牌,课间生活很丰富。若是女同学,还常常手挽着手,亲热得不得了。大学生大都十分重视同学关系,崇尚相互帮助、相互照顾、相互倾诉的学友情谊。尽管有时候也会和某个同学闹点小矛盾,但通常能够理性地解决问题,很快恢复友谊。

大学生同学交往,有称呼世俗化的特点,体现出排斥政治文化、更侧重个人亲情性交往的倾向。比如,关系亲近的同学经常用“哥们儿”“姐们儿”等来相互称呼;某些同学有了矛盾,别的同学通常会说些“弟兄们好说”“大家都是朋友嘛”之类的话来调解矛盾;社团活动中,组织者常用“兄弟们多帮忙”之类的话来调动参与者的积极性等等。

要处理大学同学关系,首先要注意避免两点误区:一是过分求全,处处忍让;二是以自我为中心,对别人缺少宽容,言谈举止不考虑别人的利益。一味迁就别人,看起来与世无争、与人为善,但这样的大学生通常内心很压抑,容易出现少言寡语、不爱与人交往,甚至伤害他人、自杀等抑郁症状。以自我为中心也是不可取的,这样的大学生不受人欢迎、不容易被接纳,同学关系处理得很差,朋友很少。其次,必须动脑筋、讲技巧。比如,同宿舍人喜欢深夜卧谈,干扰你休息,直接提意见有效当然好,如果无效则可以调节自己,要么推迟上床时间,要么戴上耳机。

(2)室友关系。室友关系是同学关系的一种,但又具有一些特殊性。大学生室友都喜欢按年龄大小排行,于是有了“老大”“老二”“老三”等的称呼,而且叫习惯了,把名字都代替了,把寝室搞得像个大家庭。

宿舍生活是大学生活中不可缺少的一部分。室友“抬头不见低头见”,交往得好,大家都痛快,而且可能都是一辈子的知己;如果处理不好,可以想象,要多别扭有多别扭。

(3)师生关系。老师与学生,是大学校园里两大基本群体。师生关系是大学生人际关系的重要内容。大学师生关系与中小学师生关系相比,交往、交流不够多,关系不够密切。大学生只有遇到“功课”“学分”等与学习、考试有关的问题时,才会去寻求老师的帮助,至于其他个人的心理问题、情绪问题、家庭问题、交友问题、恋爱问题等,很少有人会去找老师帮助,而老师也少有问津。总的来说,大学师生关系并不温馨。

(4)大学生的网络人际交往。随着社会、经济和科技的发展,电脑网络正逐渐向全球每一个角落延伸,上网人数越来越庞大,大学生当然不甘落后。据中国互联网络信息中心发布的统计报告,目前学生占中国网络用户的21%,是比例最大的一个上网群体,而其中大学生占90%。网络的普及催生了网络人际交往这一种特殊的、新型的人际交往方式,给大学生的生活方式、价值观念带来了前所未有的挑战和改变。

在无穷尽的网络虚拟空间里,人们不仅可以获取和发布信息,还可以通过Email(电子邮件)、ICQ(网络寻呼)、IRC(网上聊天室)、BBS(电子公告板)、虚拟社区等方式进行聊天、交友、游戏、娱乐等网络人际交往。大学生更是热衷于此。网络人际交往,可以为大学生们缓解现实生活的压力,可以满足他们的好奇心,还可以随意转换交往角色,真是好处多多。可网络毕竟是虚拟的,网络交往缺乏真实的感情交流,可靠程度不高,也就比较肤浅。大学生网络人际交往有如下几个主要特点:交往角色具有虚拟性;交往主体相互平等;交往心理具有隐密性;交往的社会性和规范性比较弱;交往的动机复杂多样。网络交际是一把“双刃剑”,对大学生的健康成长既有有利的一面,也有不利的一面。

2. 大学生人际交往存在的问题及应对

大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期,交往能力越来越成为其心目中衡量个人能力的重要标准。他们开始尝试独立的人际交往,并有意识地发展交际能力。可是,有很多的大学生不能处理好人际关系,存在各种各样的交际问题。不良认知、情绪及人格等心理因素,都不利于良好人际关系的建立。而人际关系不好,又会进一步导致原有心理问题的加重或产生新的心理问题。

大学生人际交往不良具体有哪些表现呢?

(1) 与同学交往平淡,缺少知心朋友。

某高校一位大学生,因与同学交往平淡而倍感孤独、压抑,竟离校出走,消息全无。学校派人四处苦寻无果,无奈报警,并通知其家属。这位大学生原来并未离开这座城市,只是一连多日都待在一家网吧里和网上的人倾诉苦闷。疲惫不堪之下他又回到了校园。消息传开,赶来寻儿多日的父母激动得老泪纵横。学校则一怒之下给了他勒令退学的处分。

像上述例子中的主人公有同类问题的大学生很多,他们能与人交往,但多属点头之交,总感到自己缺乏影响力,没有知心朋友,因而倍感空虚、迷茫和失落。

(2) 与个别人难以处好关系。

某位大学生的室友是个争强好胜的人,很难相处,令他很苦恼。这位室友毛病很多。比如,上厕所后经常不冲、经常半夜打电话、喜欢乱用别人的东西等等,可又容不得别人说,不但不承认错误,而且和人吵架。这位大学生心里很矛盾,不知道该不该和这个室友争执:如果力争,肯定会吵架;如果不争,就觉得很窝火。

很多大学生就像例子中的主人公一样,与多数人交往良好,但与个别人难以和睦相处,常因此而影响情绪,有如鲠在喉的感觉。这个个别人可能是室友、同学,也可能是老师或父母。

(3) 感到交往有困难。

一位女生,在家里一直养尊处优,家务活全部由父母包办,因而生活自理能力很差。迈入大学校门后,不会叠被子、不会洗衣服、不会扫地等等。生活困难重重,学习又紧张,使她心理压力很大。同宿舍的室友也都鄙视她。于是她开始独来独往,整日闷闷不乐,对什么都不感兴趣,学习成绩也越来越差,一度想退学回家。

这类大学生渴望交往,渴望有知心朋友,可由于个性缺陷、交往心理障碍或交往能力有限、方法欠妥等多种原因,人际关系处理不好,不怎么受人欢迎。因而,他们往往感到苦恼、沮丧。

(4) 社交恐惧症。

某大学三年级女生,两年多来,很少与人多说话。不得已与人说话时,心就怦怦跳,脸还发烧,不敢直视对方,低头盯脚尖,肌肉起鸡皮疙瘩,全身都在发抖,好像做了特大的对不起对方的事。她不愿与班上同学接触,觉得别人讨厌自己。尤其怕接触男生。只要有男生出现,就会不知所措。对老师也害怕。上课时,如果老师面对学生,她

就不敢朝黑板方向看。结果常常因为紧张而不知老师所云。后来发展到在亲友、邻居面前说话也不自然了。可同学们并不知道她内心的感受,都觉得她清高、孤傲,难以接近。结果,她没有朋友,学习成绩也不好,自觉很失败、很苦恼。

例子中的大学生患了社交恐惧症。此类大学生虽不多,但也不乏其人。他们对人际交往特别敏感、害怕,极力回避与人接触。不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤,难以自制,总是处于焦虑状态,总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往,甚至在公共场所出现,对他们来说都非常痛苦。

(5)不想交往。前面讲述的几类大学生虽然存在交往问题,但至少还有交往的愿望。可还有一类大学生则缺乏这种愿望和兴趣,喜欢自我封闭、孤芳自赏。这种情况比较特殊,人数也很少。

大学生的上述人际关系不良表现背后的心理障碍是什么呢?

(1)认知障碍。认知障碍在大学生人际交往中很常见。大学生多处于青年期。他们的自我意识迅速增强,开始了主动交往。但他们心理不成熟,且社会阅历有限,因而人际交往容易理想化,很容易受挫折而产生交往障碍。另外,有的大学生常以自我为中心,喜欢自吹自擂、装腔作势、盛气凌人,忽视平等、互助等基本交往原则,从不考虑对方的感受与需要,人际关系肯定也不好。

(2)人格障碍。人格障碍是另一种常见的人际交往障碍。大学生人格不健全或和他人的差异可能会带来交往误解、矛盾与冲突。如胆汁质气质类型的人性情急躁,会使抑郁质气质的人感到不安。

(3)情感障碍。大学生处于青年期,人际交往的感情色彩通常很浓重。因而,情感障碍很容易对人际关系产生不利影响。大学生主要情感障碍包括嫉妒、自卑、自负、害羞、孤僻等等。有的大学生嫉妒心重,看到别的同学获得奖学金、成为党员或找到一个漂亮的女朋友,他就感到痛苦、忧伤、忿忿不平。于是他冷嘲热讽、散布流言,或者直接攻击对方,导致人际关系冷淡。有的大学生有自卑心理,在交往中常常是缺乏自信,畏首畏尾、感到不安,因而社交圈子很狭小。有的大学生自负,与人交往时傲气轻狂、自夸自大,只关心个人的需要,忽视他人感受。害羞的大学生人际交往中常常有腼腆、动作忸怩、不自然、脸色绯红、说话音量低而小、对交往采取回避态度等表现。

应该如何克服上述人际交往的心理障碍、拥有良好人际关系呢?

(1)培养良好的人际交往品质。①尊重。互相尊重是成功人际交往的基础和保障。②真诚。真诚对待同学,方能使大家心心相印、有难同当,才能使大学情谊天长地久。③信任。信任,就要相信对方的真诚,理性理解他人的动机和言行,不要胡乱猜疑、互相提防。就像美国哲学家和诗人爱默生所说的:信任别人,别人才会信任你;以伟大的风度对待别人,别人才会表现出伟大的风度。④自信。在人际交往中,自信决非孤芳自赏、盲目清高,而是知道并勇于改正自己的不足、肯定自己的优点、接纳人的劝告。自信的人在交往中通常不卑不亢、落落大方、谈吐从容。⑤热情。待人热情是沟通人的情感、促进人际交往的重要心理品质。⑥克制。遇到交往矛盾,要懂得克制。克制的人知道以大局为重,纵使自尊与利益受到损害。克制应有理、有利、有节,不是无条件服从,不是一时苟安而忍气吞声,那样只是怯懦的表现而已。

(2)正确认知,并掌握交往技巧。大学生应该积极主动地调整自己的认知结构,形成积极向上的人际交往认识。同时,要有意识掌握一些交往的技巧。

(3)充分实践,改善交往。大学生要注意积极交往、充分实践,只要这样才能培养

交往品质、掌握交往技巧、丰富交往经验。要注意常与人交谈,交换看法,讨论感兴趣的事情,可借以表达自己的喜怒哀乐、缓解内心压力。但在沟通时,要学会有效聆听,做到耐心、虚心、会心;语言表达要清楚、准确、简练、生动。

第十一章

压力与心理

第一节

什么是压力

● 压力并不一定是坏事

人活着就会感受到压力,没有人是可以免疫压力。不管你喜欢与否,压力每天都会陪伴着你。

压力不是一种想象出来的疾病,而是指个体对没有足够能力应对的重要情景、某个人或者某件事情所做出的情绪与生理的紧张反应。那些使人产生压力反应的事件被称为压力源。当人产生压力的时候,大脑分泌出肾上腺素等激素,通过血管流淌到身体的各个部分,于是就引起了生理反应。

压力本身并不是什么坏事。压力研究鼻祖汉斯·赛叶医生将压力分为有害的不良压力和有益的良性压力:不良压力使人感到无助、灰心、失望,而且它还能引起身体和心理上的损害;良性压力能够给人以成功感或振奋感,使人愉快并能有效地帮助人们生活。

人们从空中跳伞,有些人非常喜欢它,感到兴奋、鼓舞,于是感受到良性的压力,而有些人感到恐惧甚至变得歇斯底里。这就说明,压力的有害或有益不在于压力源的强弱或压力的种类,而在于个人对事件或环境的反应。

● 人们在压力下常见的表现

人们在压力之下的表现通常有:

- (1)心跳开始加快。
- (2)呼吸开始急促。
- (3)肌肉紧张并准备行动。
- (4)视觉变得敏锐起来。
- (5)心里打鼓。
- (6)思维敏锐。
- (7)开始出汗。

● 不良压力下的身体警讯

不良压力之下,人们的紧张不安和焦虑情绪积累到一定程度,可能出现如下的症状。

1. 皮肤警讯

- (1) 红斑痤疮、湿疹和牛皮癣等皮肤症状加重。
- (2) 出现麻疹、皮肤疱疹和汗疱疹。
- (3) 头皮屑增多。
- (4) 出现痤疮。
- (5) 形成黑眼圈。
- (6) 前额横纹、眉间和嘴边皱纹增多。

2. 头发警讯

(1) 出现灰发。专家认为,当一个人处于巨大的压力之下时,身体将用尽身体中储藏的维生素 B,从而头发颜色发生变化。

(2) 掉头发。正常情况下每人每天大概会掉 100 根头发,当经历非常大的压力时,头发会停止生长,约八周之后你会发现头发每天掉落的数量远远多于 100 根。

3. 胃部警讯

- (1) 腹部鸣响。
- (2) 腹泻。
- (3) 腹绞痛。
- (4) 便秘。
- (5) 不规律的生理周期。
- (6) 很难下咽东西。

4. 头痛警讯

(1) 分散性头痛。脱水和压力,会使人在头的一侧或眼后部有穿透性疼痛,每次持续几分钟甚至几个小时,经常在清晨或者夜里发生。

(2) 穴位型头痛。由于精神压力、感冒、流行性感冒或者在干燥的环境中工作造成面部穴位上的压力逐渐累计,使人在鼻梁处感觉压力、拥塞和隐痛。

(3) 紧张型头痛。由于抑郁、焦虑和头皮、面部、颈部的肌肉紧缩,使人在太阳穴两侧有挤压感的不适症状,好像戴上了紧箍圈,每次持续几个小时。

(4) 偏头痛。由于压力或食用巧克力、硬奶酪、咖啡因、红酒和柑橘类水果等原因,使人体产生一种类似荷尔蒙的物质,造成头部血管的延展和收缩,引起严重的头痛,偏在头的一侧,有时可以延伸到颈部和眼后,同时还会感觉恶心和视觉不清,每次持续几小时或 2~3 天不等。

5. 睡眠警讯

我们的身体每天夜间都遵循一个睡眠模式:最初的 90~100 分钟之内是非快速眼动睡眠,这对于恢复白天消耗的体能十分重要;之后进入快速眼动睡眠阶段,是一种十分丰富的脑活动,对于提高性功能、学习能力和总体行为能力方面十分重要。然而过重的心理压力,会打破正常的睡眠模式,甚至使人彻底丧失睡眠,危害很大。另外,喝酒喝得太多或太过分的派对狂欢等外部因素,也可能影响睡眠质量。

总之,人们每天生活中的环境和事件都会引起某类或某种程度的压力,所以压力是不能从生活中完全清除的。只有已经死去的人才真正不受压力的困扰。我们所能

做的和应该做的,是通过自我调节缓解不良压力。

第二节 心理压力自测

● 测试你的心理压力

下面的诊断表列举了 30 项心理压力自我诊断的症状,请在符合自身近期实际情况的选项后面打勾并每项计 1 分。

【题目】

1. 睡眠不好。
2. 睡觉时经常做梦。
3. 深夜突然醒来,不能继续入睡。
4. 与人交际纯属应酬,一点不感兴趣。
5. 稍有一点不顺心就会生气,而且时有不安的情形发生。
6. 眼睛易疲劳。
7. 经常鼻塞。
8. 疲劳感不易解除。
9. 有体重减轻的现象。
10. 有头晕眼花的情形发生。
11. 有胸痛情况发生。
12. 头脑不清醒,感觉昏昏沉沉。
13. 站立时时常有发晕的感觉。
14. 有耳鸣现象。
15. 面对自己喜欢吃的东西,却毫无食欲。
16. 常觉得吃下的东西沉积在胃里不消化。
17. 有腹部发胀、疼痛感觉,且常便秘或拉肚子。
18. 口腔内有破裂或溃烂情形发生。
19. 经常喉痛。
20. 舌头上出现白苔。
21. 肩部容易酸痛。
22. 背部和腰经常疼痛。
23. 稍微做一点事就感到很疲劳。
24. 早上经常有起不来的倦怠感。
25. 不能集中精力专心做事。
26. 经常患感冒,且不易治愈。
27. 常有手脚发冷的情形。
28. 手掌和腋下常出汗。
29. 突然出现呼吸困难的苦闷窒息感。
30. 时有心脏悸动现象。

【得分评析】

如果你的得分在 5 分左右,说明你心理压力轻微,只需多加留意,注意调适休息便可以恢复;

如果得分在 11 ~ 20 分之间,说明你压力严重,有必要去看医生;

如果得分在 21 分以上,你很可能会出现适应障碍,需要特别注意。

● 测试你应付压力的能力

下面的题目,可以测试出你应付压力能力的大小。

【题目】

1. 每天吃一顿营养丰富的饭菜。
2. 每周都做一些真正喜欢做的事。
3. 每周坚持锻炼身体,每次在半小时以上。
4. 有一个支持你的家庭。
5. 以积极的态度执着追求一种爱好。
6. 参加每月集会一次的社会活动团体。
7. 你在家中备有专门供你独处和放松的房间。
8. 在日常生活中会巧妙地支配时间。
9. 白天靠饮酒或有镇静药来稳定急躁情绪。
10. 经常将办公室的工作带回家中开夜车。
11. 体重保持在“理想”范围内。
12. 经常做一些所谓的深度放松,包括安神、静思、想象、做瑜珈等。
13. 依赖饮酒或吃安眠药来帮助入睡。
14. 平均每天抽一盒烟。

【计分方法】

如果题目所言符合你的情况,那么第 1、2 题计 5 分,第 3 题每锻炼一次计 5 分,第 4 ~ 8 题每题计 10 分,第 9 题每周一次减 10 分,第 10 题减 10 分,第 11、12 题计 15 分,第 13 题每周一次减 5 分,第 14 题减 10 分。

【得分评析】

如果你的得分在 50 分以下,说明你应付压力的能力差,应该增强;

如果你的得分在 50 分以上,说明你已具有应付一般性压力的能力;

理想的得分应该是 115 分,得分越高,说明你对付压力的能力越大。

第三节 压力来自哪里

● 职场带来的压力

1993 年 3 月 9 日,上海大众汽车有限公司总经理方宏跳楼身亡;2003 年 6 月 23

日,温州市浙江东方集团副总经理朱永龙因长期精神抑郁自杀身亡;同年8月4日凌晨,韩国现代集团董事长郑梦宪跳楼归去;2005年4月8日晚,54岁的爱立信(中国)有限公司总裁杨迈由于心脏骤停在京突然辞世;中国约有70%的白领处于亚健康状态;在Google上输入“白领减压”四个字,共得到36100项与之相关的结果……

为什么会这样呢?一句话,都市节奏太快,职场压力太大。还是来看看职场人的自述吧:

案例一:突然昏倒在办公室

自述者:蔡智耘,男,28岁,集团公司部门经理

当初进这个集团公司工作,我是多么意气风发。我看中和它一起成长的机会。为了将来自己的发展和前途,为了父母的期望,为了能出人头地,我真是把自己所有的知识、能力、精力都交给了公司。

去年初,我被提升为销售部经理,很快就有了业绩,1年为公司带来几百万元的收入。为了名誉,为了晋升,我把整个人献给了工作。每天的睡眠不到6个小时,女朋友被冷落了,父母亲也放在一边。身体上的不适时时袭来,我感到疲劳,感到吃力,头昏脑胀,不思饮食。有一天,我突然昏倒在办公室。同事们把我送到医院。医师诊断是低血糖加严重的神经衰弱症。我不得不休息了,我实在是太累了。

案例二:我像卓别林

自述者:童军,男,34岁,通信公司工程师

小时候看卓别林演的《摩登时代》,觉得好玩搞笑,没想到现在自己也演绎着这样的故事。我每天除了工作,还是工作,没有朋友,没有爱情,只有在工作中,我才能找到自己的位置;一旦空下来,心就好像悬在了半空中。

大学刚毕业那会儿,正赶上信息技术产业的高速发展期,那种如鱼得水的感觉还历历在目。但现在,我的危机感日益强烈。这种危机来自本身所学知识需要更新换代,来自周围同行的竞争压力。我怕落伍,怕被淘汰。不知从什么时候起,我不知道休息是什么感觉。朝九晚五对我来说成了奢望,加班加点成了家常便饭。为了充电,我自己给自己取消了双休日。

我时刻对自己说“不能停下,只能前进!”感觉自己就像一台机械化的流水线,随着惯性不停地奔跑,哪里知道还有什么润滑剂?

案例三:“铁面主管”别逼我

自述者:汪晓茗,女,27岁,银行职员

说实话,在银行工作确实很不错,基本月薪四千多元,如果能完成规定的存款定额,另外还有提成。可我受不了每周例会上主管的点名,“这个月没完成定额的有某某、某某……”

不是我不努力,“拉钱”的事不是你努力就能见效的。每天,我连做梦都在念叨:这个月的定额怎么办?一个月一个月地过关,过不了就会被点名。

主管在我看来是一个地地道道的监工。只要我回到办公室,他就追着问:“今天拉了多少?”没有亲切的问候,没有真心的帮助,只有铁面的训导和无情的呵斥。我无数次想辞职,只因为父母和男友坚决反对。他们说,即使完不成定额,也有四五千元的收入,相当不错了,除非已经找到更好的单位。

他们哪里知道,我一见主管心里就发憷,真想哪天找几个人揍他一顿,然后走人!

案例四：公司就像我的家

自述者：李筱雯，女，32岁，医药公司市场部主管

能在这家公司工作我感到很幸运。不到1年，我就升为部门主管，很有一种成就感。

从此，我每天过着数字化的生活：上午10点前，雷打不动要上报头一天的销售数字；然后跟代理商谈合同数字；下午在电脑前整理分析公司的会计数据；晚上还要和不同区的经理统计销售报表。一天到晚除了数字，还是数字，整个人都变得像个数字符号。

回到家后，我就一个字：累。顾不上孩子和丈夫。丈夫几次说要跟我离婚，我都没劲理他，也没当作一回事。直到有一天，他把离婚协议书赫然摆在我的书桌上，我才意识到事态的严重性。我心里问自己，能谋一份好职业多不容易，我最亲爱的人怎么就不能理解我呢？

我已经好几天没有回家了。我不知道该怎样去面对丈夫那一纸休书。在这个城市，没人关心你昨晚工作到几点回家，没人关心你的工作有多么琐碎，尽管我们的工资高，可其中的辛酸谁能知晓？

（上述资料来源：南方网）

● 社会带来的压力

现今会造成压力的社会事件很多。比如，生活空间过度拥挤、经济衰退、社会安全、环境污染等。再比如性别角色变化——都市社会的女性，与男性承受着同样的评价标准及压力；而在家庭中，她们仍承担着传统女性角色的主要职责，职业与持家经常发生冲突。

随着时代的发展，精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率都有显著升高，说明社会压力问题越来越严重。这些问题不仅是科学技术上的问题，而且也是心理上的问题，要缓解社会给个人造成的压力，必须借助整个社会的共同努力。

● 人际关系带来的压力

人际关系不协调是心理压力来源之一。

近年来，全球经济一体化导致公司组织全球化。不同国家、地区、文化背景的人士合作共事，磨擦愈加频繁，导致压力更趋沉重。公司结构扁平化也必然给员工造成压力，因为工作资历相仿的员工之间的竞争更趋激烈。同时，同事间工作联系更为紧密，角色经常交叉，容易产生冲突。

● 重要的生活变动带来的压力

突然的生活变动是压力的主要来源之一。

生活变动是我们较难有效应对的，有时候会造成身体上的不适。这种生活变动不一定是坏事，好事也会带来压力。比如买彩票中了200万元特等奖，是天大的好事，买部车或换部新车、计划一次旅行、辞掉工作做自己的生意等等都不愁了，然而这必然会造成我们日常生活的重大变动，从而使我们必须面对新的生活需求和环境要求，压力

也随之而来。

● 日常生活困扰带来的压力

日常生活中的各种不同的小挫折是不可避免和难以预料的。比如,刚买了新车却老是返回厂家维修、电脑停电导致辛苦了一天的成果灰飞烟灭、刚买的漂亮新衣不小心沾上油污等等。它们会给人造成一定的心理压力。这些困扰单个看起来不算什么,可日积月累,对人的健康也有着很大的破坏作用。有学者做过一项实验,让 100 个人记录下他们在 1 年中所碰到的日常困扰,并时常检查身体状况。结果发现:日常困扰频率或强度高者,其身体和心理健康状况也较差。

● 灾变事件带来的压力

灾变时间给人造成压力,是显而易见的。比如美国新奥尔良的飓风灾害,以及随之而来的城市骚乱,使数千人死亡、数十万人无家可归;死了的人暴尸街头或浮尸水中,活着的人却不得不眼睁睁地看着这样的惨状……他们所承受的压力是难以言喻的。因灾变事件而承受压力的,不仅是受害当事人。飓风事件中美国总统布什及其所领导的美国政府、救援人员、地区医院工作人员以及全世界所有通过传播媒体听闻事件的人,都会有压力,谁也不敢保证他们不会因此而做噩梦。

● 压力的个人原因

个人心理状态与承受压力与否以及承受压力的程度有密切关系。

对同一个事件,比如同样是面对同事工作业绩拔尖这一事件,有的人因为对工作不感兴趣而不以为然;有的人因为有了学习的榜样而高兴;有的人却因为怕自己被挤掉或失宠而嫉妒、愤恨,倍感压力强大。所以说,调控个人心理状态对避免或缓解压力是十分重要的。

第四节 压力的危害

长期过重的不良压力,会对我们的生理、情绪、认知、行为等诸多方面造成危害。

● 压力的情绪危害

不良压力事件会使人产生忧郁、恐惧、焦虑、不安、无助、沮丧、烦乱或自责等不良情绪。高度压力下,许多人会变得浮躁不安、暴躁易怒。比如下岗给人带来很大压力,下岗者很可能在家中或大街上上演暴力事件。

长期承受不良压力的人,忧郁症和其他心理症状的罹患率也比较高。

● 压力的认知危害

不良压力会影响人的理解、记忆、注意力等认知能力,僵化人的思维,降低人的智力水平。比如学生的考试焦虑症,就是因为压力太大而出现大脑一片空白,原先记住的都想不起来,简单的问题也不会解答。

● 压力的行为危害

不良压力之下,人们的行为很容易失控,即伤害了自己也伤害了别人。比如,很多学生在强大的学习压力之下,会出现频繁逃课、对人怀有敌意、对同学言行攻击、撒谎、离家、偷窃、自残等不理智行为。压力还会影响人的人际交往能力,如压力大的人常对人冷淡、容易与人起冲突等;会使人染上不良生活习惯,如有的人为了逃避压力而吸烟、酗酒、吸毒等;会使人形成一些强迫性行为。

● 压力的生理危害

压力的生理危害有一个发展过程:在不良压力之下,人们首先出现警觉反应,全身各部位自然动员,进入警觉状态以抵抗压力;然后进入抵抗期,即人体不断自我调整,保持高度的生理兴奋,抵抗压力;最后进入衰退期,此时由于人长期、持续暴露于压力之下,身体抵抗能量耗尽,高血压、偏头痛、腰酸背痛、心脏疾病、胃肠疾病、月经失调、皮肤病等其中一个或多个问题开始出现。

● 压力危害的个人差异

不良压力人人都会有,但有无危害或者危害是轻是重却因人而异。个人心理素质好,或者自我调适能力强,压力对其危害就可能小一些;反之,压力危害就会比较大。

第五节 应对压力,把握自己

不良压力危害人的生理和心理健康,威胁人生幸福,学会如何应对压力是一堂人生的必修课。有效调适压力,应从压力源和人本身两方面入手,主要包括以下几个方面的举措。

● 减少压力源

学会说“不”,懂得量力而为,减少不必要的压力源,是避免压力过大的方法之一。不要让自己绷得太紧,不要什么事都揽在自己身上,事情越多压力就会越大。要学习自我肯定,适度表达与满足自己的需求,不要承担超过自己能力限度的任务。

另外还要注意:尽量避免外界不良环境压力源。比如尽量远离喧嚣与污染,多去环境优美、安逸的地方等;尽量安排好时间,不要让自己承受时间压力;保持营养均衡,

少食咖啡、糖,多补充维生素 B、维生素 C 等。

总之,要记得时常检查自己承受的压力状况,减少不必要的压力源,防患于未然。

● 提高自我效能

所谓自我效能,是指个人对自己能力的判断,对自己获得成功的信念程度。高自我效能的人,有信心应对压力,将压力视为挑战而非威胁。他们在遇到挫折的情况下,不会自暴自弃,能够自我解脱,重新来过。低自我效能的人可能会视压力为威胁而惊慌失措,很容易被压力打倒。据研究,自我效能影响人对压力的认知和应对策略,在个人压力应对历程中扮演非常重要的角色。所以,提升自我效能是十分必要的。

自我效能的高低与个人的经验、受教育水平等有关。努力学习技能、多增加正向经验、接受自己的缺点、学会自我欣赏与自我激励,可以提高自我效能。

● 学习有效应对方式

压力应对方式可以分为以下几种:

(1) 逃避。即运用逃避问题、责怪他人或听天由命等方式逃避压力。例如找理由回避人际活动、大事在肩却整天看电视、重要的事不干专干些无关紧要的事、为躲避家庭压力而离家出走等等。

(2) 解决问题。直接采取行动以解决问题,包括评估压力情境、找出行动方案并积极采取行动。

(3) 寻求支持。寻求他人支持,增强解决问题的能力。

(4) 暂时搁置。不逃避压力,但也不解决问题,而是暂时置之不管,调整自己、积蓄力量。

(5) 改变自我。从正向角度改变情绪与认知状态,增强解决问题的力量。

逃避的应对方式只是暂时躲开压力威胁,但迟早还要面对,是不佳消极的应对方式。后四种策略是积极有效的应对,可以收到好的结果。

简单地说,我们面对压力的反应有问题解决和情绪焦点两种取向。问题解决取向,将重点放在问题本身,在评估压力情境的基础上采取有效的行为措施直接解决问题、改变压力情境。情绪焦点取向,是控制个人在压力下的情绪,事先改变自己的感觉、想法,专注于缓解情绪冲击,不直接解决压力情境。哪种取向是最有利的呢?需要具体问题具体分析。如果压力之下个人情绪激动,根本无法想出解决问题之道,那就需要先采取调整情绪的应对方式,但调整过之后别忘了解决问题,否则可能越陷越深。

总之,我们要分析出自己的习惯反应,学习有效的应对策略,有效地减轻压力。

● 学习放松技巧

放松身体,可缓解压力之下的身心紧张。放松方法有很多种,下面列举一些,希望可以助你一臂之力。

1. 大笑

大笑可以使处于紧张状态的身体得到迅速的恢复,由于血压和心跳有所缓和,全身如同卸掉千斤重担,感到轻松。

2. 想象

借由想象你所喜爱的地方,如大海、高山等,放松大脑;把思绪集中在想象物的“看、闻、听”上,并渐渐入境,由此达到放松精神的目的。

3. 打盹

学会在家中、办公室、停车场等一切可能的场合借机打盹,只需 10 分钟,就会使你精神振奋。

4. 按摩

紧闭双眼,用手指尖用力按摩前额和后脖颈处,有规则地向同一方向旋转;不要漫无目的地揉搓。

5. 呼吸

快速进行浅呼吸,为了更加放松,慢慢吸气、屏住气,然后呼气,每一个阶段各持续八拍。

6. 腹部呼吸

平躺在地板上,面朝上,身体自然放松,紧闭双目。呼气,把肺部的气全部呼出,腹部鼓出,然后紧缩腹部,吸气,最后放松,使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后,再重复此过程。

7. 洗浴解压

理想的洗澡水温大约是 $38^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$,能增加血液循环,使人得到镇静,甚至能让身体发行某种生理变化,睡上一个好觉。为了提高热水澡的镇静作用,可以和身体的连续放松动作有机地结合起来。先完全让手松弛,轻轻地浮在水面上,接着想象这种松弛感上升到肘部,沿着手臂、肩膀和背部到头上,出现在感到紧张的部位。同时可以哼个小曲。

8. 发展兴趣

培养对各种活动的兴趣,并尽情去享受。

9. 伸展运动

伸展运动可以使全身肌肉得到放松,对消除紧张十分有益。

10. 放松反应

舒适地坐在安静的地方,紧闭双目,放松肌肉,默默地进行一呼一吸,以深呼吸为主。

11. 摆脱常规

经常试用不同的方法,做一些平日不常做的事,如双脚蹦着上下楼梯。

12. 超觉静坐法

在吃饭前做,每次大约 10 ~ 20 分钟。找一个宁静的地方,舒适地坐直,双手自然垂放在大腿两侧,然后轻轻地闭上眼睛,放松肌肉,可做几次深呼吸帮助入静。然后慢慢调整为正常呼吸,缓慢而自然,集中精神默念“宁静”或“爱”,吐气时重复默念。

13. 缓解压力操

动作一:两手慢慢平伸,手握拳头,慢慢用力,包括上臂、前臂、拳头。慢慢用力、再用力,感觉肌肉的紧绷,达到自己可以承受的极致。然后慢慢放松,两手慢慢放下。

动作二:身体坐正,下巴往胸前压,两肩往后拉,然后往前压,再用力往后拉,用力,慢慢放松,动作要慢。

动作三:眉毛上扬,用力往上扬,用力、再用力,然后慢慢松开。

动作四:鼻子、嘴巴、眼睛用力往脸中间挤,慢慢用力,然后慢慢放松。

动作五:两嘴唇紧闭,咬紧牙齿,用力咬紧牙齿,慢慢用力,然后慢慢放松。

动作六:嘴巴张开,舌头抵住下齿龈,用力张开,用力抵住,用力,慢慢放松。

动作七:身体坐直,身体往后仰,用力往后仰,再用力,慢慢回复原来位置,慢慢做两个深呼吸。

动作八:身体坐直,两腿伸直,脚板往下压,用力伸直,再用力,慢慢放松。

● 改变认知

遇到了挫折,不要只注意到坏的一面,不要只知道否定自己。学习从不同的角度看待问题,有助于减轻压力。比如路遇堵车,如果你烦躁不安,不停催促甚至破口大骂前面的司机,将使自己处于很大的压力之下。而如果换个角度看,你在百忙之中不正好有个放松的时间吗?可以听听音乐或者规划一下周末的出游计划等等。同样一件事情,若从正面、乐观地角度思考,就会使自己充满喜悦。有时候,让我们压力大的不是别人,也不是环境,而是我们自己。

● 有效管理时间

时间管理很重要。同样是一天 24 个小时,同样的工作或者学习任务,有些人不仅很好地完成任务,还能有时间喝茶下棋、会朋识友,有些人则从早到晚地忙,还愣是完不成任务,更别说闲暇娱乐了。那么应该怎样做好时间管理呢?

首先,要明白你的一天到底是怎么度过的。不妨先将你每天所做的事情记录下来,进行回顾分析。其次,评估一下自己的时间分配是否合理。也许你会发现在一些琐事上浪费了太多时间。最后,找出问题就要调整了:先确定实际可行的生活目标,然后拟定长期计划与短期计划,将要完成的事情排定先后顺序,优先处理最重要的事情,将一些小事安排在适当的空当中,充分利用时间。

另外要注意以下几点:

- (1) 时间有限,不要设定过多的目标。
- (2) 时间安排要有弹性,以应对突发事件。
- (3) 善用琐碎时间。

● 培养幽默感

创造或欣赏幽默可以缓解压力,增进身心健康。多幽默几下、多笑几声,能充分释放人们内心的敌对、焦虑与忧郁情绪,维持心理平衡,减缓不良压力。笑还可以增加氧气交换率、肌肉活动及心脏运动,能适度刺激心脏血管和交感神经系统,释放神经传递介质,刺激人体天然止痛剂的产生,增进免疫系统功能和压力抵抗力。

● 寻求社会支持

主动寻求社会支持,也是减缓压力的有效良方。遇到困难、身处压力之下时,可以主动寻求父母、亲戚、朋友、老师等人的帮助支持。支持方式可以分为以下几种:

- (1) 情绪支持:给予承受压力者关爱、同情、了解和团体归属感。
- (2) 信息支持:与被支持者交流意见,给予忠告、建议与指导。
- (3) 尊重支持:给予被支持者充分尊重,使其产生顶住压力的自尊。

(4) 实际帮助:给予被支持者必需的解决问题的资源。

(5) 陪伴支持:与被支持者共度时光和帮其分担一些工作。

不同的压力情境需要不同的支持来源和方式。例如工作压力家人可能分担不了,而生病的时候则需要家人陪伴。开放自己、敢于倾诉是获得社会支持的必须步骤。同时要善于帮助别人,才能在遇到困难时有人帮助。

第十二章

梦境与心理

第一节

梦境的心理动因

● 人为什么会做梦

做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象,甚至一些动物也会做梦。做梦的生理原因,简单地讲,就是人入睡后一小部分脑细胞仍在活动。很多人会问,人做梦到底有什么意义呢?不做梦又会怎么样?

1. 做梦有利于人体心理平衡

人在做梦时大脑右半球活动比较频繁,而不做梦时大脑左半球比右半球活跃。人在昼夜活动过程中,时而做梦时而清醒,于是,神经和心理活动得以交替调节而处于动态平衡之中。所以说,做梦有利于人的注意力、情绪和认识活动维持良好状态,是协调人体心理平衡的一种方式。

2. 做梦有利于保证机体和心理健康

人不做梦会怎么样呢?有关学者曾做过一项实验:密切监视睡眠者的脑电波,一旦发现做梦的征兆,就立即将其唤醒,如此反复进行。结果,一段时间后,被实验者出现了一系列的生理异常,如植物神经系统机能减弱,体温、血压、皮肤的电反应能力等明显增高。而且,还出现了许多不良心理反应,如紧张、易怒、焦虑、感知幻觉、记忆障碍等。可见,做梦有利于保证机体和心理的健康。

3. 做梦象征大脑健康,利于提高睡眠质量

最近的研究证明,梦是大脑健康发育和思维正常的象征和需要,是大脑平衡机体各种功能的结果。长期不做梦,或长期噩梦连连,或仅出现一些残缺不全的梦境片断,睡眠定然不好,而且大脑或其他脏器可能出现了问题,需要警惕。

● 梦的暗示

看了上面的介绍,你大体了解了做梦的好处,但那些都是比较容易觉察和浅层次的,梦的蕴涵不仅限于此。这就需要提及解梦的问题。大多数人认为解梦就是用梦来算命,这样理解仍然是浅层次的,会忽视梦的暗示。如果不去关注梦的暗示,你就无法解读梦要告诉你的信息,生命也就失去了许多色彩。那么,梦到底有什么深层的暗示呢?

弗洛伊德既是著名的心理学家,也是著名的解梦大家。他认为,梦不是人们浑沌、荒诞意识的产物,而是由高度错综复杂的智慧活动所产生的一种有意识的精神现象,是一种清醒状态精神活动的延续,有利于某种愿望的实现;梦是人内心深处的心理矛盾、欲望和情绪的虚拟、象征性的反映,可以满足人在现实中无法或暂时无法满足的某种渴望,如此可以维持心理平衡,保障睡眠质量。

在研究梦的过程中,弗洛伊德多次以自己为对象进行实验。比如,一次实验中,他故意吃很咸的食物、喝很少的水,然后在口渴中入眠,之后他梦见自己痛饮甘泉。他得出结论,梦中喝水可以缓解口渴,这样他就不必非得醒来,从而保证了睡眠质量。又比如,他平时早睡早起,有时故意晚上工作到深夜,这样早上就会贪睡。结果到了早上,他梦见自己起床梳洗。他认为,这样自己心理上就有了交代,可以心安理得地继续睡下去。

弗洛伊德根据自己的理论,给许多人分析过梦。例如,有位朋友的妻子梦见来月经,请弗洛伊德释梦。他问她是不是想要孩子,她说不想。于是弗洛伊德告诉她:“很不幸,你可能怀孕了。”还有一次,一位夫人梦见上衣沾满了乳汁,弗洛伊德认为她怀孕了,而且她已经有了一个孩子。因为她希望将要出生的孩子比第一个孩子有更多的奶水吃,所以梦见满身乳汁。弗洛伊德的推测是比较正确的。

一位女病人的例子也可以证明弗洛伊德的梦理论。她下颌病痛,医生要求她每天晚上都要对疼痛部位进行冷敷,可到早上她总是发现脸上的那些冷敷用的布袋被扔得远远的。医生就责备她。她解释说,其实她也不想这么做,肯定是做梦弄的。她白天老是想,如果有人替我得病该多好,到晚上就梦到自己在在一个剧院的包厢里观看演出,突然想起正在医院里忍受病痛折磨的A先生,就不禁联想到自己的下颌有没有病痛,于是用手去触摸,发现东西贴在下颌上,便用力扯下来扔掉。她梦里的那位A先生其实是她的一位朋友。显而易见,她在梦里实现了将病痛转嫁到别人身上的愿望。

梦有简单和复杂之分。弗洛伊德指出,儿童的心理比成人的单纯,所做的梦就比较简单、单纯。他认为,梦本质上都是愿望的达成,无论是简单还是复杂。小孩的梦虽然比成人的梦简单、枯燥,是简单明显的愿望达成,但却证明了人的梦的本质。比如,弗洛伊德的小女儿8岁的时候,邻居家有个叫艾米尔的12岁小男孩。他的小女儿对那个男孩很有好感,喜欢和他玩,而且总是玩得十分开心。有一天早餐时,小女儿兴奋地告诉家人:“昨晚我梦见艾米尔成了我们家的人,和我们一样叫爸爸、妈妈,和我们同睡一个房间。妈妈进来,在每个人的枕头下塞了一块巧克力。”可见,小女儿想让那个小男孩成为自己永远的好朋友,于是通过简单的梦满足了愿望。

实际上,把梦完全理解为愿望的满足是不全面的。弗洛伊德之后,很多心理学家做了大量的实验,对他的理论进行了补充和完善。有的心理学家认为,梦可以预言将来。

尽管自古至今有很多的人研究梦境,提出了很多的理论,但梦的奥秘迄今尚未被充分揭示,它仍然在吸引着许多人去探索。

● 灵异之梦的心理心理学解释

1. 心理作用下的梦幻

案例一:一个女士梦见自己在某店门口遇到从前的家庭医师,而巧的是,第二天早上她出去逛街,真的就那个店门口遇见了他。她将自己的“预知之梦”告诉了弗洛伊德。弗洛伊德详细查问,发现这位女病人早上起床之后,并没有想起来自己昨晚的梦,

只是在遇到老医师之时,才认为自己昨夜曾梦过这次相遇。原来这位女病人多年前在医师家里认识某位男士,两人一见钟情,一直来往了很多年。而就在做梦的前一天晚上,她等他到深夜,可他却没有来。弗洛伊德说:“我很快就了解,这个梦的意思是说:‘啊,医师,你让我想起了旧日时光,那时他多看重和我的约会,我从不会白等’。”

例子中的女士,对旧日美好时光的熟悉感,在遇到老医师时一下子浮现,想“重温旧梦”的念头“转移”成她在梦中与老医师相遇的想法。

除了美好时光,还有些人存在“景物”的熟悉感,即在初到某个地方时,忽然觉得那里的一草一木都“似曾相识”,好像在梦里见过。这也可能是另一种压抑心理的“转移”。

案例二:一位女士12岁时发生过一件怪事,许多年里都无法忘怀。当年她到同学家做客,一进同学家的庭院就觉得以前曾经来过,进入客厅后感觉更加强烈,但她确实是未曾来过这里。弗洛伊德分析指出,这种“熟悉感”其实是来自另一种“熟悉感”。原来这位同学有个因病即将去世的弟弟,这位女士去同学家之前已经知道此事。而女士自己唯一的弟弟在几个月前曾患重传染病,导致她被送到远方亲戚家隔离,因而可能有过期望弟弟死亡的心理,但被压抑住了。在拜访同学家时,女士可能模糊地想起自己在几个月前也有类似熟悉的处境,并将这种熟悉感“转移”到同学的庭院、客厅上。

也就是说,在某种幽微的心理作用下,我们会觉得做过某个梦,但并不一定真的做过。

2. 潜意识洞察力

案例一:有位男士,多次梦见自己的手臂及嘴巴麻痹痉挛。没想到几个月后竟梦境成真,他的手臂真的产生了局部麻痹的现象,而且发现麻痹来自梅毒。他为什么能够作出“预知之梦”呢?可以从生理和心理两方面分析:生理上,梅毒发作很隐蔽,这位男士可能在夜梦中感受到一些轻微的袭击而做了这样的梦;心理上,男士心中或许早有感染梅毒的忧虑,在梦中,这些隐忧活跃起来,促成了“预知之梦”。

个案二:一位先生与一位小姐经人介绍,见面相亲,彼此影响良好。见面后当晚,先生做了一个梦,梦见那位小姐和她结婚后给他戴了“绿帽子”,还独吞他的财产,将他赶出家门。惊醒之后,他不停责备自己疑神疑鬼,并努力忘掉这个梦。后来,他和那位小姐成为恋人,一段时间后结婚了。结婚两年后,他妻子真的在外面找了个情人,要求和他离婚,将他赶出了家门。心理学家分析认为,这个“预知之梦”其实来自这位先生潜意识的洞察力。他们初次见面时,先生就对小姐有一种水性杨花的直觉,但小姐的外在形象却又给先生留下非常良好的印象,于是他压抑了自己的疑心。可被压抑的直觉在夜梦中可以大肆活动,从而产生“预知之梦”。

上面的例子说明,“预知之梦”有时候可能来自人的潜意识洞察力。这种洞察力可分为生理洞察力和心理洞察力两种,“案例一”中的梦是两者兼而有之。

3. 自我兑现

案例一:一位先生要发奖金了,很高兴。可晚上做了一个梦,梦见自己领了奖金回家之后,却怎么也找不到了,忙回去路上寻找的时候,路人都冲他笑。他醒后感觉很不好,于是第二天领了奖金之后,放在皮包里,使劲抱在怀里,并在回家路上不时打开来检查一番。没想到这番动作被小偷盯在眼里,尾随他到一辆公共汽车上,割破他的包,偷走了他的钱,而一车的人看在眼里,却没人吱声。

案例二：清初大儒朱竹垞自幼喜欢吃鸭肉。年轻的时候，他曾做过一个梦，梦见自己行经郊外，路过一个大水池，池中蓄养了好几千只鸭子。看鸭的童子对他说：“这是先生您一生的食料。”朱竹垞在81岁时，生了小病而卧床休息，又梦见自己路过年轻时代梦过的那个水池。可这一次水池里只剩下了两只鸭子。他醒来后觉得此梦不祥，就嘱托家人不要再烹杀鸭子。可不巧女儿回来探望父亲，知道他喜欢吃鸭肉，就在家里宰杀了两只鸭子，带来孝敬父亲。朱竹垞呆呆地望着这两只煮熟的鸭子，甚是抑郁，心想：我命休矣。结果当天晚上，他真的死了。（出自清人笔记小说《秋灯丛话》）

如果太在意自己的“不祥”之梦，并为此而采取了某种行动，那么这个梦就有可能成为自我兑现的预言。表面上，那位先生的梦真可谓有预见性，但如果他不因忌讳梦而频繁查看包里的钱，可能就不会有小偷盯上他，钱也就可能丢不了。可以说，那位先生自己兑现了“预知之梦”。同样的道理，朱竹垞也自我兑现了梦境。

4. 记忆扭曲

案例一：据英国“灵学研究会”曾经的报道，19世纪英国高等法院中声望甚高的一位老法官洪恩比爵士（曾担任过在上海的“英国最高领事法院”的首席法官）于1884年讲述了自己的灵异梦境事件。

1875年1月19日晚上，洪恩比爵士晚饭后在书房里写一份第二天将判决的某个案件的判决文摘要。这份摘要是要给某报的记者A先生。写完摘要，他将它装在一个信封里，要佣人送去给A先生。要知道，当时的报纸，从拿到稿子至刊出，至少需24小时的时间，所以洪法官给A先生的判决文摘要，等到报纸刊出时，他已在法院做完了判决。当天晚上入睡后，他听到有人在敲门，原以为是佣人来查看暖炉的火，就叫他进来，但在朦胧中看到进来的是记者A先生。他非常不悦，对A先生说：“我的佣人在11点半已将判决文摘要送去给你了，你回去看吧！”但看起来脸色有点苍白的A先生却不肯走，他说：“时间很紧迫，请你口述判决摘要，我记在我的笔记本上。”说着就掏出一本笔记本。洪恩比法官看看钟，时间是1点20分左右，他怕吵醒太太，只好将判决摘要口述一遍，A先生则忙着速记。最后，洪法官说：“这是我最后一次让一名记者闯进我的房间来。”而A先生竟然也说：“这也是我最后一次和你见面。”他在抄完摘要后，就告辞了。

第二天，洪恩比到法院，法院的听差进来帮他穿上法袍时，说某报跑法院新闻的记者A先生在昨天深夜去世了。他心里一惊，在追问之下才知道A先生昨晚在他的房间里写稿，他太太在凌晨1点30分去看他时，发现他已经死了，笔记本掉在地板上。洪恩比法官借来A先生掉落的笔记本，发现上面写着：“最高法院的首席法官今早对本案做如下的判决……”接下来则是一些看不清楚的、潦草的速记笔迹。洪恩比法官觉得此事太过蹊跷，就委派人去查询A先生的太太及佣人。他们回来报告说，A先生是死于某种心脏病，当晚他并未外出。

英国“灵学研究会”对大法官的灵异梦境事件深信不疑。不仅有人证、物证，还有专门人员的调查，再加上洪恩比的身份和多年的封口不提，让人觉得这实在不像撒谎。

但后来有人在好奇心的驱使下，对此事展开了调查。调查者发现那位A先生的真实姓名为体朗·尼文斯，是《上海快报》（Shanghai Courier，一份在上海发行的英文报）的编辑，确实死于1875年1月20日，但是死于早上9点，而非凌晨1点。而且法院没有为尼文斯的死亡展开调查。这些出入之处，使洪恩比灵异梦境事件变成了谎言。但调查者认为，洪恩比法官没有理由开这么大的玩笑，真实的原因可能是他在尼文斯死后，做了类似上述的一个梦。多年之后，梦与事实的先后顺序模糊了，记忆的扭

曲使他误认为自己确实有过那样的灵异经历。

案例二：弗洛伊德出版著作《梦的解析》的3年前，在写给其挚友费莱斯的信里提到过自己的一个梦：“我必须告诉你在我父亲葬礼之后那晚所做的一个好梦……我梦见看到一张印刷告示——类似张贴在火车站等候室的布告或海报，上面的句子看起来是‘你被要求闭起双眼’，但也像‘你被要求闭起一只眼睛’……我立刻认出那是我每天都要去光顾的理发店。”但在《梦的解析》里提及那个梦的时候，他却说：“在我父亲葬礼的前一晚，我做了一个梦……”佛氏的这个梦到底是在父亲葬礼“之前”或“之后”所做的呢？恐怕连他自己都无法肯定。

上面的例子说明，即使像弗洛伊德这样的解梦大师也难免会出现记忆的扭曲。好在那个梦没有什么值得称道的灵异之处，否则一个天大的谎言就可能出自弗洛伊德之口了。

除非每天将前晚所做的梦都标明日期记下来，否则难免出现记忆扭曲，将梦境与真实事件之间的发生时间模糊颠倒。

案例三：小说家狄更斯经常在日记里记录他的梦。据他的日记，有一晚他梦见一个披红披肩的陌生女子，自我介绍说是纳匹亚小姐。狄更斯醒来后感到不解，因为他根本不知道有什么纳匹亚小姐，也不认识喜欢披红披肩的女人。几天后，在他的一场朗诵表演之后，许多崇拜他的读者跑到后台拜会他，他竟在人群中发现了那个梦中红披肩女郎，而她真的叫纳匹亚。有日记为证，看来这是个无可置疑的“预知之梦”了。但仔细分析狄更斯的日记，却发现他是在遇到纳匹亚小姐“之后”，才在日记里记录下几天前的那个梦。恐怕又是记忆扭曲在作怪了吧。

有关研究显示，当一个人睡眠后的脑电波显示进入做梦后期时，叫醒他并要他报告正在做的梦；然后等被测者第二天醒来后，再要他描述昨晚所做的梦，录音记录证明两次描述在情节上已经有了相当的差异。可见，当我们描述梦境时，这种主观体验就已经开始受到了扭曲。

第二节 梦与心理调节

● 梦疗给你神奇的心理体验

研究证明，美梦能给人神奇的心理体验，巧妙利用可以治疗某些身心疾病，有益健康。创造美梦以行梦疗，已经成为一项越来越热的医疗技术研究。下面略举几个梦疗的例子。

1. 解忧梦

入睡播放梦疗对象喜爱的音乐，在其入睡后继续播放，但音量调低。同时，用一根松紧带，经过梦疗对象的眉际和上眼睑围缠头部，并轻轻压迫其眼球。松紧带可解除脑闷头痛，轻压眼球可促生五彩缤纷的梦境，而音乐可怡神。多管齐下，可在梦幻世界里使抑郁症患者的不良情绪和意识得到解脱。

2. 壮阳梦

睡前在双足掌心涂上少许清凉油,或者贴上一张伤湿止痛膏,可刺激脊髓低级神经中枢,使睡眠中产生勃起等性反应。而这些性反应会影响部分大脑皮层细胞,使之活跃起来,从而产生各种性梦。此梦疗方法对久治不愈的阳痿病人行之有效。如果是性神经衰弱的阳痿,可取医用橡皮膏 3×5 厘米,撒上马钱子粉0.5克,临睡前贴于足掌中央的涌泉穴,易促生春梦,对阳痿也有治疗效果。但这种方法不宜用于有梦交的女性和梦遗者。

3. 美食梦

入睡前不要进食不易消化的食物,并取甘草、旋复花、山楂等适量煎汤,喝一碗之后入睡。甘草和胃,山楂助消化,旋复花则促生温和的饥饿感,如此三管齐下,可在睡眠中唤起食欲,进而形成觅食、美食之梦境。美食梦对食欲低下、厌食症等病症有一定疗效。

● 分析和控制自己的梦

要学会分析和控制自己的梦,不妨先来看看心理医生是如何做的。

因为做梦而求助于心理医生的时候,会发现心理医生并不在意你都做了些什么梦,而是将注意力集中在连贯、重复或周期出现的梦境上面。因为这样的梦可以更明确地分析出含义,可以更好、更准确地体现出求医者的心理状态。和迷信的解梦不同,心理医生会从心理和生理两方面入手,逐一将梦的含义剥离,直到最后,得出真正的诊断。

某大学二年级女生,从大学一年级下半学期开始就经常做同一个梦。她梦见自己裸体在火车站等人,也不知道等的是谁,反正很重要。等的人总是不来,周围的人都对她指指点点,她又羞臊又生气,想找地方躲起来,可怕等的人来了找不到她,只能继续裸体站在那里。每次醒来后,她心怦怦乱跳,而且会出一身冷汗。这样持续了1年多了,她身心都非常疲惫,甚至连觉都不敢睡了。

心理医生对这位女士的情况进行了仔细分析:

(1)从生理上分析,该女士体质较弱,易发生轻度惊厥,长期休息不良加上学习紧张,出现了身体虚弱与做噩梦的恶性循环;例假周期不规律,因而同一个梦的出现也不规律;有明显的痛经史,对此既恐惧又无可奈何,只好胆战心惊地等,导致心理上对来例假有深度的惧怕,并产生了周而复始的预兆性压力。

(2)从睡觉姿势上分析,梦见光着身子,说明睡眠时感到寒冷,可能有睡眠踢开被子的习惯;出冷汗和心跳,说明她睡眠紧张,应该是睡姿不当压迫心脏而引发循环压力。

(3)从心理性上分析,她性格内向,习惯性紧张,执拗与自疑并存,与他人交往较为困难,但潜意识中有很强的交往愿望,同时又惧怕交往,害怕别人会看不起自己。因而就出现了上述梦境:在人多的地方(火车站),以一种强加给自己的理由(为等一个重要的人)和一种令自己压力很大的方式(裸体)成为人们的注意力集中点,并混杂着兴奋、尴尬、不知所措、焦急、紧张等复杂的心理体验。

然后医生给出了解决方法:

(1)可用单绳固定等方法强制纠正睡眠姿势。

(2)坚持1年以上的痛经药物治疗,每日15分钟的妇科暖腹锻炼,晚入睡前15分

钟的标准锻炼。

(3) 参加 3 个以上的学校或社团活动;最好找个男朋友。

看了这个案例,大家有所感悟吧?日常生活中,应注意下面的几种情况:

(1) 人们在日常生活中总会遇到一些不顺心的事,轻则使人产生焦虑、不安、抑郁和苦闷等不良情绪,重则使人患上心理疾病。这种情况下,人们晚上睡觉时,就很容易做一些不好的梦,如噩梦(梦见被人追杀等)、紧张梦(梦见考试不及格等)、创伤梦(梦见曾经的伤心事)、裸体梦(梦见在街上裸体奔跑而无地自容等)。如果长时间做不好的梦,就有必要进行心理调节以减轻心理负担了。怎么做呢?可以进行自我调节,比如少想不顺心的事、向亲朋好友倾诉苦闷、努力改善人际关系、全身心地投入工作或学习中等等。如果自我调节难以奏效,有必要去进行心理咨询或心理治疗。

(2) 俗话说“男大当婚,女大当嫁”。成年人长期独身的话,很容易做两性之梦,当然具体内容不尽相同,随人的性别、性格、文化水平、成长背景等的不同而有所差异。有些人的两性之梦充满苦涩,有些充满色情和暴力,也有些则充满了爱情的浪漫和甜蜜。无论内容如何,都是缺乏两性情感的结果。频繁做这种梦,对身体不利,根本的解决之道是尽快找到人生的另一半,或者可以通过努力工作等转移注意力的方法暂时缓解。

(3) 有些人家庭幸福、工作顺利,最近也没有什么不顺心的事,却仍会做些噩梦。这可能是由于睡姿不当或生理病变所致,要注意改变睡觉姿势,或者去医院检查身体。

● 释梦在心理治疗中的作用

一位女士,今年 40 岁,是一个高级知识分子,事业心很强,对己对人要求都很严格。与丈夫感情比较不错,但认为丈夫不善表达情感、性生活冷淡,心里有些不足。她近日常做一个梦,梦见一位大学时的男同学到了她家,说是为了躲避追杀。但当时父母、丈夫和妹妹都在家,对同学的到来不太欢迎。她和这位同学谈话中说想要个孩子,同学就说可以和她妹妹生个孩子。然后同学不小心把裤子搞脏了,她就想给他找一条短裤,结果丈夫找了一条很难看的裤子给他穿上。她觉得短裤很多,为什么要找一条难看的裤子呢,就很生气。于是她翻箱倒柜地找,可总找不到,又急又气的时候,家里闯进一伙陌生人,说来杀同学。经常做梦的同时,她时常偏头痛,感到自己经常处于焦虑状态,难以放松,非常疲惫痛苦,于是找心理医生咨询。

医生询问得知,梦中的那个大学同学多次称赞她漂亮,大学时就喜欢她,而她也比较喜欢这个同学。毕业很多年了,这位同学常出现在她梦中,甚至还梦到过发生性行为。近几日,他曾打电话说来看这位女士,她正在等他。而且,近一段时间丈夫不在身旁,她就有了较大的自由空间,可又怕同学来了会导致不良后果,心里很矛盾。心理医生分析指出,她的梦是反映性愿望的。梦中提到的希望生一个孩子、短裤被搞脏、到处找短裤等,都是她渴望和那位同学发生性关系的象征,只不过妹妹成了替罪羊;父母不高兴、丈夫给对方一条难看的裤子等,是她内心道德感的体现。这梦反映了内心深处对另一段情的渴望,也反映了内心本能欲望与道德感的严重冲突。医生提醒她,梦中所揭示出来的压抑与冲突,与现在的偏头痛和焦虑有关系。表面上,偏头痛和紧张焦虑是因为工作太忙、压力太大所致,其实还有深层原因:丈夫的不善表达情感和性生活质量下降等情况,使她产生了对另一段情的渴望,但这种欲望是不被容许的,为道德意识所谴责,于是就构成了强烈的冲突与压抑,诱发了严重的偏头痛、紧张焦虑及疲惫。

医生提醒她正视自己的性愿望和压抑问题,重新调整自己。

女士按照医生的嘱托,一段时间的调整后,不良症状明显有所改善。

从上面的例子可以看出,释梦对心理咨询和心理治疗有着重要意义。尽管释梦技术目前主要应用于精神分析疗程中,但在一般的心理咨询中适当应用释梦技术同样有积极作用:释梦可以节省心理咨询时间,减少专家的诊断错误率;可以绕过某些阻抗,较快进入当事人的内心世界;还可以激发咨询者的兴趣,增强对专家的信任与合作。

第十三章

性别与心理

第一节 男女心理差异

刚出生的男女,是没有心理的性别差异的,有的只是生理意义的性别差异。随着成长,心理差异逐渐表现出来,以性别偏好为最初的形式。大约在两岁左右,男女儿童开始表现出对玩具和游戏的不同偏好;4岁左右,表现得更为明显和稳定。如男孩爱好运动类游戏和汽车、建筑材料等玩具,女孩则喜欢坐着的游戏、扮演家庭成员角色及与之相关的玩具;4~6岁期间,儿童开始表现出性别定型行为。研究表明,男女心理的发展速度和水平是不完全一致的。出生到青春发育期这一段时间,女孩的心理发展较超前;从青春发育期开始,男女心理发展状况总体趋平,当然性别特征和性别差异是明显的。

目前,男女两性在言语运用、认知心理、行为心理、情感心理等方面的差异已经得到研究确认。在受暗示性、社会化、自信心等方面也存在着较明显的心理差异,尽管证据并不充分。

● 言语差异

语言运用作为一种社会行为,存在着性别差异。据研究,男性言语的特点是:傲慢自负、使用咒语俚语、盛气凌人、气粗声大、言语有力、直来直往、敢说敢道、毋庸置疑;女性言语的特点是:絮絮闲聊、柔声轻语、急速流畅、礼貌友好、情意绵绵、唠叨不断、坦然无隐、多于细节、彬彬有礼、热情洋溢、词斟句酌,有时莫名其妙令人不得要领。难怪奥斯卡·王尔德曾经这样说:“妇女是妩媚动人的,她们可能从来不想说什么,但是她们一旦说起来却足以使人消魂荡魄。”

男女言语差异表现在语音、用语和交谈三个方面。语音方面,女性发音的绝对音高高于男性,比男性更娇柔,语音听觉比男性更敏感;男性发音比女性含混,“元气”比女性更足。用语方面,女性颜色词语的掌握能力强于男性,比男性更喜欢使用情感词,比男性更善于使用委婉语。交谈方面,女性说话比男性含蓄,与男性相比不喜欢左右话题,言辞比男性更温文尔雅;男女交谈的兴奋点不同,男性更多地将注意力集中在谈话内容上,而女性将注意力集中在交谈过程本身。

男女言语差异受男女心理发展特点的影响。在青春发育期以前,女性在理解人际关系、形成义务感和责任感等方面比男性成熟得早,心理年龄比男性要大1~1.5岁。开始青春发育后,男性敢于冒险、喜欢逞强、好称英雄、坚定果断、直截了当,对异性反

应较强烈,但比较粗心,不太注重细节;而女性则文静怯弱、礼貌友好、温柔纤细、有柔弱感,又优柔寡断、迟疑心重、气量不大、胆小怕事、缺乏自信等等,情绪体验深刻、感情丰富细腻,很渴望得到异性的支持和爱护。

● 认知心理差异

据研究,8~9岁左右,男孩在看图计算、走迷宫等空间知觉能力方面,无论速度还是精确性,开始比女孩表现出明显的优势。

感官方面,男女在触觉、嗅觉和痛觉的灵敏性方面不相上下,对声音的辨别、定位及颜色色调的知觉上女性优于男性,而男性视觉上则比女性灵敏。

记忆方面,女性机械记忆、短时记忆优于男性,而男性的理解记忆、长时记忆优于女性。

思维方面,男女发展总体平衡,但发展速度及水平随年龄阶段而不同:学龄前期,女孩思维发展略优于男孩,差异不显著;小学到初一阶段,差异逐渐明显;初二以后,男孩思维发展速度,迅速赶上并超过女孩,差异日渐明显——男性擅长抽象思维,女性擅长形象思维。

● 行为心理差异

行为心理差异表现在交际差异,生活习惯差异等方面。

交际差异。现如今,女性往往有较多的朋友,尤其是与同性朋友之间能长久保持较亲密的联系;而男性则较少有长期亲密联系的朋友。他们除了握手之外,似乎不再需要任何进一步的接触。对此,心理学家认为,小女孩可以手拉手一起上学,受了委屈互相安慰,养成了亲密接触的习惯;小男孩从小就被教导要坚强、独立、自己的事情自己做。他们不敢像女孩那样做,否则可能会被别人说没出息。这种观念根深蒂固以致影响其一生的交友态度。

生活习惯差异。男女生活习惯不同,尤其是各有不同的坏习惯。调查显示,人们的首位不良生活习惯,男性是不爱吃水果,女性则是不爱运动。这些生活中的坏习惯是人类健康的大敌,但其养成非一朝一夕,改变起来不容易。

女性更喜欢撒谎。通常,我们认为信口开河、夸夸其谈的人,男性多于女性。可大多数心理学家却不这么认为。他们说女性更擅长撒小谎、耍欺骗、遮瞒、找借口等花样。因为她们体力天生比男性弱,所以不得不靠小计谋来弥补生存的缺陷。

不信任行为。女性疑心通常比男性重,尤其表现在对配偶的信任问题上。妻子经常怀疑和害怕丈夫有外遇。心理学家认为,这是因为在她们心目中,男人天生“坏”,从不把自己作为丈夫与父亲当一回事,总想逃避家庭的责任,一想到把终生托付给“坏”男人时,就会不寒而栗、倍加防范。

● 情感心理差异

在情感心理上,男女差异非常明显,归纳如下:女性情感丰富,男性情感受到许多理念的抑制而相对较少;女性比男性容易动情;女性情感易变,男子相对稳定;男性情感多停留在表面,易冲动,女性则容易深入体验;男性情感粗犷,女性情感细腻;爱一个人的时候,男性往往热情如火,女性则多温柔体贴;男性感情刚劲,女性感情脆弱;男性

对愤怒、惊恐感受强烈,女性则对悲伤、忧愁体会更深刻;女性容易比男性焦虑;女性的感情主观色彩较重,男性则较为理性、客观;某种情感在女性之间会迅速传播,在男性之间则非常迟缓;女性个人情感具有弥漫性,男性情感较集中;男性心胸较开阔,情绪问题少,女性心胸则较狭窄,情绪问题多;女性言行感情色彩重,男性言行感情色彩轻;女性比男性更容易表现出嫉妒、羞怯、惭愧等复合情感,却难以自拔与超脱。

在情感表达方式上,男女也有明显差异。女性的情感表达常表现出委婉、含蓄、含糊、暧昧等特点,尤其是女孩儿,偏好掩饰自己的真实情感。比如让她们对人或事给出一个“好”“坏”的评价时,往往得不到其明确答复——遇到非常喜欢的,不说喜欢;对自己讨厌的,也不说讨厌。其实这样可以留给自己很大的选择余地。当被男性追求时,女性更会暧昧有加。这样可以增加自己的神秘感和吸引力,让男性更大胆、热烈地追求自己并考验他的真心。其实,女性有时候自己摸不透自己,也不知道自己到底是什么人,常常没有明确的目的与目标而凭感觉来生活。这是女性情感表达暧昧的另一个原因。而男性在情感表达上喜欢直截了当,不喜欢兜圈子。对人或事的“好”“坏”,他们不掩饰自己的真实情感,会做出明确的决断,好就是好,坏就是坏,不会含糊其词。

● 男女受暗示的心理差异

女性比男性更容易受暗示性行为的影响。

男性通常喜欢按照自己的意愿行事,行为目的性明确,独立性较强。男性不愿由别人的言行来左右自己的决断,对别人的意见、建议或暗示性行为不容易盲目接受。他们一般先理性地思考别人的意见或建议是否正确,然后再做取舍。正因为如此,男性有时候显得很固执、武断,易出现重大失误。

女性从众心理强,很容易被别人的言行“感染”,从而无分析地接受别人的观点和行为,或者因别人的影响而轻易改变自己的决定。例如,女孩儿看见有谁在哪里烫了一个漂亮的发型,就会纷纷跑到那里烫个同样的发型出来;妈妈们看见别人的孩子穿上名牌衣服挺神气,自己也会买来好衣服打扮孩子;女孩儿都希望有个好身材,看见女舞蹈演员“修炼”的小身段那么婀娜,也会纷纷效仿,积极投身健美运动;女性还特别喜欢算命,乐于接受种种暗示。这可能是因为女性对未来总有一种不安感,缺乏男人那样的判断力,于是就求助于相面、算命。

● 简析男女心理差异的产生原因

上述种种的男女心理差异,是先天遗传因素和后天环境、教育因素相互作用的结果。

男女性别是由性染色体决定的,男性染色体为XY,女性染色体为XX。这种遗传差异是两性一切差异产生的基础。男女性腺分泌的不同激素使两性大脑功能的发展存在差异,且使两性气质、性格等方面也不相同。比如,男性的高水平雄激素使他们比女性攻击性强。

后天环境和教育因素对男女心理差异的形成起决定性作用,可以扩大、缩小甚至泯灭先天遗传因素的影响。由于种种原因,男女的社会地位、家庭分工不同,且存在许多传统观念和偏见,使人们在给男女孩童选择玩具、取名字、服饰打扮、养育方式上有所区别,影响了儿童的性别定型。对男女孩童不同的教育要求和不当的教学方法,强化了性别差异。

第二节 男性的特殊心理

● 男人必修的心理健康课

现实的生活不会一帆风顺,总是充满了挑战,有乐趣也有痛苦,既精彩又让人很无奈,对男人来说尤其如此。男人一出生就被社会打上了“干大事、成大业”的烙印。为了不辜负这个使命,他们几乎不择手段地去找寻机会,拼命去“赢”。好像只有如此方能有立锥之地。所以常常看见男人们疲惫不堪的样子。这还不够,苦命的男人还不能随意抒发情感,男儿有泪不轻弹、男儿有苦不能诉,否则会被贴上软弱、无能的标签。可能正是由于这些原因,男人的平均寿命才大大低于女人。所以,要想逃脱短命的命运,男人必须学会调整自己的情绪、平衡自己的心理,在苦中找乐,在压力中找解脱,努力适应环境。

下面的心理健康课是男人必修的。

1. 不要生气

男人们,首先要学会不生气,要记住一句话:“生气是自己虐待自己。”

在公司里被老板气,在家里被老婆气,在路上还说不定被交警气一通,没事的时候还往往想着气人的事而生闷气,男人们生气的时候实在是太多了,以至于“气死我了”都成了口头语。生气伤身,生气应该控制而且可以控制。美国社会学家曾说过:“生气并不是一种先天性的情绪和行为,而是后天学到的。人们生气不生气,是自己决定的。”要想不生气,其实也不难,只要做到下面几点:

(1)延缓发怒。如果遇到什么事实是不能不发怒了,不妨试着延缓15秒再发作,下一次努力延缓30秒,再下一次延缓1分钟……不断加长延缓时间,多加练习,你就能学会控制情绪了。

(2)调整思想,遇事多向好处想。比如被上司骂,应该将它当成对自己工作的促进。工作不进步哪来的钱赚啊?又比如被老婆骂,将它当成对自己的关心。“打是亲骂是爱”嘛。

(3)不要没气找气生。对别人不要太苛求,比如对下属,不要非要把他们打造成你想要的样子,其实他们按自己的方式去工作,说不定会干得更好。另外,对于一些无关紧要的小事,有些男人看不顺眼就想干预一下,分明是没气找气。

(4)用“爱”平息愤怒。生气的时候,不妨走近你所爱的人,用他们的“爱”去平息你的愤怒。

2. 远离抑郁

抑郁是现代生活中一种常见的不良情绪。在外面打拼的男人,自然会遇到很多的挫折,如果不会调整情绪,很容易陷入抑郁:郁郁寡欢、百无聊赖、内心痛苦、失眠健忘、食欲不振、悲观失望等等,严重的甚至想自杀。抑郁是幸福生活的大敌,必须注意防治。

改变认知方式、灵活客观地思考问题、不钻牛角尖,是消除抑郁的最有效方法。

消除抑郁的一个常用训练方法是写“负性想法”日记,即用日记记录下产生抑郁情绪的日期、情景、抑郁程度及当时的“负性想法”。过一段时间,以旁观者的身份回过头来看这些日记,你会发现:自己总是以一种极端的非黑即白的方式思考问题、评估自己,故而产生抑郁情绪。由此,你就可以有针对性地纠正自己的认知问题。

3. 克服不快乐思维

不快乐的男人有几种典型思维：

(1)“大好人”的思维。有的男人喜欢把别人的过失都归罪于自己，为别人的不幸和过失承担责任。反省自己是对的，但要客观，不要太苛责自己。“大好人”思维会使自己陷入窘境，无谓地失去许多快乐。

(2)主观臆断的思维。不快乐的男人往往喜欢在没有事实根据的基础上武断地作出消极的结论。

(3)以偏盖全的思维。不快乐的男人往往仅凭细节就对整体作出消极的判断。

克服上述不快乐思维，是男人维持心理健康的必须步骤之一。

● 男性的五大心理恐惧

人们的印象中，男性多勇敢、刚毅，女性则胆小、柔弱。殊不知，男性也很“胆小”，存在五大心理恐惧：

(1)传统上，“挣钱养家”的应该是男人，并且现实情况也是男性工作收入占家庭经济来源的较大部分。所以，男性最大的心理恐惧是挣不了钱，即职业不好或失业。

(2)男性心理恐惧之二就是怕身体健康出现问题，尤其是失去自理能力而必须依赖别人的照顾。当身体出现不适时，这种恐惧更为严重。

(3)男性的另一心理恐惧是怕子女不成才。男性的“望子成龙”、“望女成凤”心理往往比女性更强烈。他们深恐子女不能达到其期望，甚至形成一种精神负担。

(4)体力衰退，尤其是性能力衰退，也是男性的一大心理恐惧。男性在性能力上的担忧要比女性强烈得多。

(5)和女性一样，男性也时常担忧被人抛弃，以致形成一种心理恐惧。尤其是在中年之后，往往担心妻子或子女离弃自己，因而家庭成员的稍有不敬就会引起其强烈的反应。

● 男性的自卑心理

在女人面前，男人常常自视为强者，自负的不行，好像世界上的所有漂亮女人都得由他来呵护。其实，男人很多时候是自卑的，只不过总喜欢摆出一副强者的架势而已。

男人的自卑心理，通常来自以下几个方面。

1. 自我的怀疑

很多男人经历了一次或几次的失败，没有看到客观条件的制约，而只是一味地怀疑自己的能力，由怀疑而胆怯，再由胆怯而产生自卑。男人的自我怀疑，最可怕的莫过于对性能力的怀疑。如果一个男人内心深处对自己的性能力缺乏信心，心理上就会产生障碍，进而直接阻碍其性能力的发挥。在经历过几次不成功的性生活之后，这种怀疑就会变成严重的自卑心理。男人一旦怀疑起自己的能力来，就会将自己的性别优越感一扫而光，坠入自卑的泥潭难以自拔。

其实，失败和挫折是在所难免的，没有人具有“百战百胜”的能力。遇见失败和挫折，理智地分析原因，客观地评价自己，进而有针对性地改进自己，才是正确的做法。

2. 女人的拒绝

男人们尽管有时候会因怀疑自己的能力而表现出犹豫和胆怯，但多数情况下，他们还是具有敢打敢拼的精神的。其实男人真正惧怕的是遭到女人的拒绝。比如邀请

女士跳舞、向女士求爱等等,遭到拒绝很要命。尤其是在男子激情难奈而向女方提出性要求时,若被直截了当地拒绝,很可能使他从此患上阳萎病,甚至导致性能力的丧失。

被拒绝的男人会产生自卑心理,而且很难消除。即使能够消除,往往也需要一段相当长的时间。

3. 事业的失败

男人比女人更注重事业成败,因而对失败的恐惧要比女人强烈得多。可越是惧怕,就越难以充分发挥能力,失败就越容易降临。男人是主宰社会、负担家庭的性别,失败了难以找借口解脱。因而失败对男人来说异常可怕,会导致其强烈的自卑心理。

其实,自卑是一种普遍的心理现象,人人都会有一点自卑感,不同的只是程度和持续时间的长短而已。强烈的、长时期的自卑会严重妨碍人的正常生活,应该有意识地加以克服。

● 男性的心理压力

40岁的张先生是一家大公司的经理,在外人看来他什么都有,应该很幸福。可事实上,他活得并不幸福,常称“心里非常累”。

张先生每天都在饭桌上觥筹交错,可却苦于“没有任何知心朋友”。他说,生意场上没有“朋友”,大家都是为了利益而交往,自己的下属则更不可能成为知己,否则会影响工作:要把自己的事情完成得好,就必须与他人保持一种不带任何感情色彩的距离。在他看来,激烈的商业竞争与人情是水火不容的,对他人不得不保持警戒,因而他平时从不愿意和别人多说一句话。

他的妻子以及他身边的其他人都说他的心是封闭的。日积月累,强大的心理压力使张先生变得十分脆弱。结果一次小小的生意挫折就将他彻底击溃。于是他整天将自己反锁在屋里,不见任何人、不做任何事。最后,家里人不得不把他送到医院进行治疗。

几乎被大家公认的是,中国的男人活得太累,尤其是中年男性,肩上既挑着社会工作重担,又挑着赡养老人、抚养子女的家庭重担,心理压力最重。而且他们的压力又因社会束缚而无法宣泄,容易导致孤僻、猜疑、疲惫、失眠和注意力不集中等不良心态,甚至会诱发神经质偏执和狂躁等疾病。

人们都习惯于把男人当作强者看待,可实际上在很多方面男性都不如女性。比如,男性免疫力比女性差,生命力比女性较弱。据世界卫生组织的调查,男性的预期寿命要比女性短6年,而且生命质量也通常比女性低。男性对某些遗传疾病、呼吸疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等的患病率比女性高,心脏病发病率是女性的一倍……尽管如此,全社会的男性健康意识却非常的淡薄。

缓解心理压力,补充营养很重要。这里的“营养”既包括蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水等人体生长发育必须的营养物质,又包括心理“营养素”。保持心理健康的关键就是要学会自我调适,善于驾驭个人情感,主动为自己补充健康的心理营养素。那么,男人的心理“营养素”有哪些呢?

(1) 爱。爱,是男人最重要的心理“营养素”:童年时代最主要的是父母之爱,少年时代主要是伙伴和师长之爱,青年时代主要是情侣和夫妻之爱,中年时期的男人社会责任重大,同事、亲朋和家庭之爱会增加他们在事业上的信心和动力,增添爱他们生活

的欢乐的温暖,因而爱尤为重要。

(2)宣泄和诉说。宣泄和疏导也是男人缓解心理压力的重要“营养素”。转移注意力和自我安慰对于缓解心理压力也有一定的作用,但只是暂时的、表面的、治标不治本的方法。适度的宣泄和诉说则具有治本的作用,比如当感到压力甚大时,可以去踢足球、跑步,或者对亲人和好友诉说心里不快等。

(3)善意的批评。积极、主动地寻找和接受善意的批评,能够消除日渐滋生的自私、自负、孤僻、冷漠等不良心理,有助于维护心理健康。

(4)坚强的信念与理想、宽容博大的胸怀等,也是重要的心理“营养素”。

● 男性的病态心理与家庭暴力

随着我国社会经济的快速发展,家庭暴力现象也逐年增多。家庭暴力的受害者多是妻子和孩子,施暴者多是丈夫或父亲。他们通常会被人们斥为“野蛮”“素质差”等。心理学家指出,家庭施暴者不是简单的、表面的“素质差”“野蛮”等,而是多有深层次的病态心理问题,尤其对男性而言。

1. 自卑心理导致家庭暴力

有些男性,看到妻子在社交、事业等方面比自己优秀,心理自卑,于是在家里逞强,关起门来“收拾”妻子,以掩饰和平衡自卑心态。

2. 自负心理导致家庭暴力

很多男性在家中有自以为是的优越感,尤其是高级知识分子、高社会地位者,认为自己为妻儿带来一切幸福,妻儿理应服从自己。在这种心理的作用下,妻儿如果对自己不敬,他们就会非常难受,而用暴力征服。

3. 猜疑与嫉妒导致家庭暴力

有的男性猜疑心重,常无端怀疑妻子红杏出墙,并且怒不可遏;有的男性嫉妒妻子能力比自己强,常无端发怒,侮辱妻子。这两种情况都会导致家庭暴力。

4. 过大心理压力导致家庭暴力

很多男性因工作、在外面遭受挫折等问题导致心理压力很大,在外面没有发泄途径,又不会调适情绪,所以常将怒火发泄到妻子或孩子身上,对她们施以拳脚。

5. 暴力遗传导致家庭暴力

有的男性在暴力家庭中长大,经常目睹父母亲打架,潜意识里埋下了“解决家庭问题要用暴力”的种子,在成家以后种子开始发、成长。

6. 不当的社会观念导致家庭暴力

不当的社会观念也是导致家庭暴力的原因之一。比如,我国的男性通常有根深蒂固的“占有”和“男主外,女主内”的观念,把妻子、孩子当成自己的财产而忽略他们的自主权,或者坚持要妻子主内,从而引发家庭矛盾,导致家庭暴力。

● 男人的恋母情结及性自卑

1. 恋母情结

你或许能够觉察到,周围有很多男人喜欢比自己大的女人,而且这种男人越来越多。为什么会这样呢?这多半是因为他们的恋母情结。虽然这些男人已经成年,看上去很成熟,可他们在精神上一直无法长大,对母亲始终心存依恋。

有恋母情结的男性,独立性差,做事情缺乏主见,如果无人指导或者示范,他们就

会畏怯不前,甚至在性生活上也是如此。有恋母情结的男人对女性往往感到恐惧,不知道应该怎么和女性适度交往,并且对女性始终不怎么感兴趣。他们在工作上也缺乏独立性,没主见,而且还总喜欢听到上司的赞扬,不喜欢自己当上司。

总之,有恋母情结的男性总喜欢结交年纪比自己大的人,以获得安全感。

2. 性自卑

性自卑的男人有两种完全不同的极端表现:

(1)性夸张。性自卑的男人喜欢不断地邀约女性,并在半开玩笑的方式下,故意吹嘘和表现自己的好色和多情,搞得自己像个情场高手,其实是性自卑心理在作祟,俨然是外强中干的纸老虎。另外,同性恋男人也喜欢故意表现得非常渴慕异性。

(2)性洁癖。对于女性表现极端的洁癖,也是男人性自卑的表现。德国大哲学家康德就是这样的男人。他有比哲学信仰更专心、更虔诚的信仰。那就是:终身坚守不结婚以及不近女色。据说,他在家把有关结婚的字眼都列为禁忌。如果他的朋友向他提起男女婚姻之事,他就会怒不可遏。

● 男人总觉得别人的老婆好

男人们常嬉皮笑脸地说:“别人的老婆好,自己的孩子亲。”似乎是在讲笑话,其实是他们普遍、真实的心态,而且女人们也绝对不想把这句话当作笑话。如果丈夫夸别人妻子的时候被自己的妻子听见了,她肯定会和他吵闹一通。可吵闹改变不了男人的这种毛病。因为这不是男人的习惯或品质问题,而是有深层的心理原因。

1. 男女爱情心理差异

男女在爱情心理上是有差异的。一般地,女性的情感来得慢,但去得也慢,她们对丈夫的爱通常是自始至终的;而男性情感来得快,走得也快,容易移情别恋,喜欢在外面拈花惹草,几乎都希望“家里有个做饭的,外面有个思念的”,虽然有时候他不一定不爱自己的妻子。

2. 妻子在家中不注意自己的形象

女性在外面很注意自己的形象,外出时总要擦脂抹粉半天,然而在家里她们却无所顾忌,乱七八糟。可能她们认为,夫妻之间没有注意形象的必要,男人们通常也会这样说。可实际上,男人的潜意识没有休息,慢慢地,就会使他们对妻子的形象产生了一丝厌恶。例如,有位年轻貌美的妻子容易放屁,在外面总是尽力克制,怕人家笑话,可在家里毫不掩饰,该放就放。丈夫开始还乐呵呵地笑她,后来开始规劝,妻子很不以为然:“在家里都不能放屁吗?”再后来,她放屁丈夫就生气地走开,最后夫妻俩大动干戈。

做妻子的女性,应该改正这种错误观念,在丈夫面前也要注意形象,防患于未然。不妨学学已故英国王妃黛安娜,为了保持自己在丈夫心目中完美无瑕的形象,她每天早上总是要在梳妆打扮完毕后才与丈夫正面对面。

3. 妻子和丈夫说话不注意技巧

很多妻子和丈夫说话时喜欢用命令的口气,或者从来不夸奖丈夫。在我们中国人看来,客气就是见外,一家人怎么能客客气气的呢?除非闹了矛盾。这种看法也没什么错。丈夫与妻子都要负起家庭责任,为家里做出牺牲是理所应当的。问题是,如果夫妻之间经常互相夸奖,经常表示感激,说话注意技巧,夫妻关系会更融洽,家中的欢乐会更多。再说了,爱听颂歌也是男人的天性嘛。

4. 不公平的比较

人无完人,金无足赤。可男人们就是梦想自己的妻子完美无缺,而且喜欢拿自己的妻子和别人的老婆比较。可他们的比较方法往往是不公平的。通常将妻子与众多的人相比,没有 A 的老婆皮肤白、没有 B 的老婆胸脯高,没有 C 的老婆屁股翘、没有 D 的老婆温柔贤惠……结果,这种“一对多”的比较方式,必然将妻子比得一无是处。

5. 彼此太了解

俗话说“距离产生美”,夫妻之间太了解了,也会使丈夫觉得别人的老婆好。妻子若主动与丈夫保持一点距离,给丈夫造成一种神秘感,对维系婚姻的美好是有好处的。夫妻间不需要隐私的想法和做法无疑会减弱彼此的吸引力。

6. 心理适应

心理学研究表明,同一种刺激次数多了、时间久了,人们在心理上就会适应它,反应就变得迟钝;新异的刺激更容易吸引人的注意力。夫妻两人同吃一锅饭,同睡一张床,日复一日,年复一年,妻子的美丽会令丈夫熟视无睹,对其吸引力自然就不如别人的老婆。另外,夫妻双方还可能因为志向、兴趣爱好、需要的差异等种种原因而发生摩擦,无疑会拉大夫妻间的心理距离,使丈夫造成别人的老婆好的错觉。

男人认为“别人的老婆好”,这是因为他接触到的只是别人妻子可爱的一面,而对她在自己家里的所作所为却不甚了解。另外,别人的妻子与自己没有利害冲突,自然说话客客气气、温柔甜美。别人的老婆好,是因为男人把她们当成了花瓶欣赏;自己的老婆不好,是因为男人把她们当成了油瓶使用。如果将花瓶与油瓶的用途交换,令男士欣喜的花瓶也会因沾满了油渍而失去昔日的光彩夺目;令男士埋怨的油瓶也会因插上鲜花而美丽动人。男士们若与妻子离了婚,娶了自己爱慕的人,就会发现一切都又发生了变化。离婚、结婚,再离婚、再结婚,转上几圈,最终发现还是自己原来的老婆好。

第三节 女性的特殊心理

● 现代女性的心理需求

随着社会经济的发展和社会理念的革新,女性的心理需求变得复杂多样,不仅要求得到男性想得到的一切——爱情、婚姻、子女、幸福、满足、金钱、权力、地位、成功,还具有许多男性所不具有的特性需求,以至于今天的男人仍然迷惑于弗洛伊德曾经迷惑的问题:“虽然我花了 30 年时间研究女性的灵魂,但有个大问题我仍然无法回答:女人渴望得到些什么?”

现代女性具有如下的一些特性心理需求,现代男性至少应该知道这些。

1. 事业心强

现在女性大多渴望男女平等,追求事业成功,希望丈夫或男友认真看待她们的工作,就像重视他们自己的事业一样。

一位年轻女性,是个护士。丈夫是某公司的销售经理,整天全国到处跑。她也不得不屡次调整工作以跟随丈夫。丈夫不以为然,认为妻子有没有工作无所谓,只要自

己挣钱够多就行,完全不了解这位现代女性的事业心。终于有一次,她因工作获了奖,继而当众进行了一番催人泪下的演讲,在场的丈夫总算明白了妻子对于事业成功的渴望,心里充满了愧疚。他回忆道:“真是惭愧,所有的人都在为一位女强人鼓掌欢呼,而我竟然根本不了解多年的妻子。”从此,他对妻子的工作分外敬重,夫妻关系也比以前稳固、亲密得多了。

2. 渴望真诚交流

以往的女性嫁人,看的是对方有没有钱、够不够富裕,结婚后大多安心地靠男人挣钱度日,全身心地生儿育女、照顾家人,至于有无夫妻感情似乎无所谓。现代女性不同,她们渴望真正的爱情,渴望真诚的交流,不像以前那样只看重对方是不是富裕。而且,她们对男人的赠与十分警惕,不喜欢男人将自己看作是可以收买的商品。

3. 喜欢恭维

现代女性喜欢恭维,无论多大的女性,都喜欢别人恭维自己长得漂亮、年轻。这是因为她们心底里还是认为年轻貌美才能讨人喜欢,才能占得先机。年轻、漂亮的渴望使女性对于体重多了几公斤、脸上爬上了少许皱纹都难以忍受,以至于变成了巨大的心理压力。

4. 需要倾听

现代男性和女性对于交谈的认知和感受可能迥然不同。男性爱讲理、爱较真,将交谈作为解决问题的手段,因而他会打断对方的谈话而摆出自己的道理。而女性和人交谈,很多时候只是需要一只倾听的耳朵,不需要什么忠告。她们更多地将交谈看作分享感情的渠道,往往说个不停,直到觉得好受为止。

5. 有时需要独处以作休整

女人和男友或丈夫生气的时候,往往拒绝对方的解释或道歉而要求单独待一会儿。男性对此通常不甚理解而感到很不安。独处对于一个女人非常重要,可大多数男性都认知不到这一点。女性的独处并非对缺少爱的抗议,而是在表达一种自主的需求,并且可借助独处完成某些心理上和精力上的调节,使自己能够在生活中更适应自己的角色。

6. 爱情实际、执著

女性的爱情是实际、执著的,不像男性那样容易动情且满足于一时的浪漫。女性远比男性更善于让自己的头脑去把握自己的激情。她们择偶时,看重伴侣身上的长期品质——诚实、有才干、富于同情心等,而且通常会想到结婚以后的事情。

7. 浪漫爱情始于厨房

在很多女性眼里,分担家务比性生活和谐更有利于维持健康稳固的婚姻关系。她们需要丈夫和自己一起料理家务,这样会感到更幸福。专家指出,夫妻在厨房里的亲密无间跟卧室里的亲密和谐一样重要。

● 女性常见的心理疾病

据调查,接受精神疗法的病人,男女比率大约为1:2,可见女性出现心理障碍、心理疾病问题的比男性多。这与女性自身的生理特点及特殊的社会环境压力有关。

女性常见的心理疾病主要有以下几种。

1. 忧郁症

此病是因长期压抑、忧虑而引起的神经病反应,主要有以下几个特点:

(1)情绪的消极反应。如,心情沮丧、情感淡漠、爱哭,多忧伤。

(2)认知评价的消极反应。如,自我评价低,否定自己或自我歪曲,总认为生活无希望,缺乏进取心。

(3)身体及生理上的不良反应。如,缺乏食欲,失眠,易疲倦,有的外表略有驼背姿势。

(4)有妄想、自杀的意念,总觉得自己的存在没有价值。

2. 焦虑症

女性的焦虑症通常是在家庭生活或工作中遇挫而受到较强的精神刺激引起的,其异常心理表现是:

(1)心烦意乱、坐立不安、缺乏安全感,总觉得别人在危害自己,常常预感到将要大祸临头。

(2)植物神经功能紊乱导致手指麻木、四肢发凉、胸部有压迫感、食欲不振、胃部烧灼感等。

3. 癔病

癔病也称歇斯底里症,大多由强烈的精神刺激导致大脑失调引起。患者大多数是青壮年妇女。癔病的主要表现是:

(1)胡言乱语、意识模糊、阵发哭笑,严重时抓自己的头发、撕咬衣物、说唱谩骂、撞墙打滚等。

(2)不同程度地出现为运动障碍、感觉障碍。如,失明、耳聋、四肢抽动或全身挺直、失语等。

4. 神经衰弱

神经衰弱是一种大脑高级神经系统失调的病症,主要由长期思想负担重、过度紧张等负性情绪及极度疲劳引起。

神经衰弱的异常心理表现是:经常头痛、头晕、烦躁、容易兴奋和疲劳、夜间难以入睡、精神萎靡、注意力难以集中、记忆力衰退等。

5. 更年期综合症

女性的更年期又称绝经期,指最后一次月经来潮前后的一段时间,大约在45~55岁之间。女性更年期开始后,卵巢逐渐衰退萎缩、雌激素分泌减少,性腺功能下降,直至排卵停止,月经断绝。此过程中,内分泌激素紊乱,中枢植物神经功能受到影响,对外界适应力降低,交感神经应激性增加,所以导致情绪波动厉害。男性也有更年期,大致在55~60岁左右,但病态反应不明显。

研究证明,精神刺激因素是“更年期综合症”的重要发病条件。另外,此类患者病前多有性格缺陷。更年期综合症主要有如下症状:

(1)精神紧张、烦躁激动、情绪不稳、忧虑多疑、易怒等。

(2)眩晕头痛、失眠耳鸣、感觉忽冷忽热、心慌手抖、四肢发麻、神疲乏力等。

● 女性的五种事业心理误区

心理学家研究认为,女性在事业上比较容易失败,与其在事业方面存在的心理误区有很大关系。常见的心理误区有以下几种:

(1)商业头脑不如男性。强烈的竞争意识对于事业的成功是不可或缺的,可在事业上女性多数都有些自卑,自认为商业头脑不如男性,竞争力不强,甚至主动放弃与他人的竞争。

(2)事业成功会失去爱情。人们普遍认为,事业上成功的女强人常常会失去爱情和家庭。这种例子确实是有的,但并不是一个定律。女性如果这样认为,在事业上有所顾虑,定然会影响成功。

(3)只要漂亮,什么都会有。我国传统观念认为“女子无才便是德”,只要漂亮贤慧就能被社会所接纳,很多女性至今仍这样认为。她们容易因为漂亮脸蛋而产生优越感,认为无需费力去竞争,进而不思进取,想吃青春饭。可到头来,往往搞得自己一无所有,或者至少生活得很不幸福。

(4)模仿和延续。女性多将注意力放在对原有思维结构的理解和模仿上,思维的目的也只是为了延续已有的东西,因而女性在模仿和继承性强的领域易出成绩,而在创造性工作领域成就往往不大。

(5)嫉妒同性。女性特别喜欢嫉妒同性,不易团结,使她们失去了许多的优势。

● 大龄单身女性的心理障碍

1. 封闭心理

很多大龄女性不善交际,喜欢独处,不愿在婚姻问题上主动出击,甚至不愿与结过婚的同事来往,交际范围十分狭小。这种封闭心理只会使自己变得格外“清高”,也使相当一部分对她们感兴趣的男性望而却步,大大减少了她们本已不多的择偶机遇。

2. 逆反心理

大龄单身女性,很多是由于以往择偶要求过高而导致了今天的局面,本来应吸取教训,降低一下标准,可是有些人认为“事到如今,绝对不能让人笑话”,反而把高标准提得更高。要知道,婚姻是实实在在地过日子,脚踏实地地择偶,不是像小说描写的那么浪漫。基本上,把爱情理想化的大龄单身女性将继续单身下去。

3. 自卑心理

很多大龄单身女性在清高的外表下藏着一颗自卑的心。她们认为大龄单身很不光彩,对自己悲观失望,最怕别人谈婚论嫁,也不喜欢别人以关心的口吻询问自己的婚事。她们通常有两种结局:一是把自己彻底封闭起来,不追求婚姻,即使有真心人追求,也加以拒绝;二是屈从于社会、父母、朋友的压力,将自己的婚姻草率了结。

大龄单身女性再怎么封闭、自卑或者逆反,也始终深藏着一种需要异性的真诚爱抚的心理倾向,当然外人是难以觉察的。只要有适合的男性给予细心的体贴和无微不至的爱抚,她们深埋的爱的火种就一定会点燃。不过光等别人来点燃是不行的,大龄单身女性们必须积极地自我调适不良心理,才能尽快获得满意的爱情与婚姻。

● 性爱中女性的性心理现象

女性性爱中的性心理微妙而难以捉摸,即使是朝夕相伴的丈夫,也难以完全明了。然而,女性在性爱过程中往往有意无意地表现出一些共同的性心理现象。

1. 激发性爱的因素

丈夫的贴心关怀能激发女性性爱的快感和满足感。女性常担心自己魅力渐失而失去丈夫的爱。所以,丈夫的关怀体贴自然是对妻子最好的抚慰,从中妻子可以品位到爱的温暖、温馨以及自己的“魅力不减当年”。如此,妻子就会把自己的一切献给丈夫作为一种回报,期待着与丈夫共度性生活中那震撼人心的时刻,性爱中的满足感自然也更加强烈。

性交前的真诚交谈,更能刺激女性的性欲。丈夫柔情蜜意的话语能让妻子倍感温暖,舒心惬意的交谈能够加强随后的性体验。尤其对于那些忙于工作、家务和子女的女性,和丈夫的交谈其实就是一种性满足。可是,很多丈夫粗心大意,经常忽略这一点。

2. 性爱的整体感

男人是为了做爱而做爱,达到了性高潮也就得到了满足。与此不同,女性对性爱要求一种整体的感受,做爱只是其中一个重要的组成部分而已。她们最大的心愿是被人爱。这里的爱当然远不止做爱。如果丈夫平时对待她的行为、态度不够好,即使是无意的,使她感觉到没有被好好地爱,那么她在性交过程中的反应就会比较消极。把生活中的小事和性爱联系在一起,就是女性的性爱整体感。

3. 性生活的位置

女性不喜欢开门见山的性爱,她们渴望得到丈夫的关怀爱抚。温柔或是热烈的拥抱、抚摸、接吻等等,都会让她们激情奔放,甜美的性爱也就水到渠成,且性高潮会很快到来。高潮之后,她们的性快感消失得缓慢,所以希望继续得到男人的温存与爱抚。丈夫此时应该理解和配合妻子,不要完事就酣然入梦,那样会伤害妻子的心。

● 已婚女性常见心理误区

女人的一个共性就是重爱情;爱情引领着女人尤其是少妇们的精神生活。情感生活和谐,女人自身、女人与男人乃至人与自然的关系才会和谐,才会感觉到幸福与愉悦。然而,更多情况下,女人为情所困,不仅怀春少女如此,已婚女性也不例外。许多已婚女性没有找到应对婚姻生活的积极、合理、有效的生理、心理及行为模式,并且在认知上存在种种误区,从而导致了各种不同程度的“为夫妻感情所困”。

1. 误区一:结婚了就什么都定型了,不用再在男女问题上费神了

很多已婚女性认为,结婚了他就是自己的了,为自己服务是理所当然的,不用再去经营双方关系了。其实这是一个心理误区。结婚不是爱情的终点和坟墓,而是爱情的现实满足方式。把一切视为应该或必须的想法,无疑会把动感的生活“定型”,使其僵化,使夫妻双方都因结婚而失去自我。要记住,天下没有什么事情是“应该”的。婚姻需要经营。

2. 误区二:夫妻之间无需敬待,说话可以无所顾忌

有些已婚女性无意中把丈夫当成了孩子、动物或机器,不懂得尊重或者不够尊重丈夫,说话肆无忌惮。有一对夫妻,丈夫的哥哥曾经因外遇而离婚,妻子就经常拿此事来说三道四,还讽刺丈夫,说他们家风气不正、风水不好,并警告他不要学哥哥等等。她自己倒没把这个当回事,认为夫妻之间说什么都不过分,何况婆婆也经常这样说。然而“说者无心,听者有意”,丈夫深受其痛,最终因此和妻子断绝了关系。

3. 误区三:强加于人

很多已婚女性总是用女人的标准来要求男人,喜欢把自己的意志强加给丈夫。比如,要求丈夫必须喜欢看肥皂剧,必须喜欢抱猫咪,必须一天洗一次头发,必须一天换一件衬衫,必须……如果丈夫不喜欢多说话,她或许会说:“你怎么这样?哪个男人像你一样不喜欢交际?”如果男人喜欢多说几句话,她又会说:“你怎么这样?啰里啰唆,像个女人一样。”结果搞得丈夫在家里感到非常有压力,体验到了太多的失败感,对妻子的感情也会越来越淡薄。此时,妻子们倒困惑起来:“这个死人怎么不喜欢回家了?怎么对我越来越冷淡了?难道是有了情人?”

4. 误区四:错误理解夫妻快乐的责任

很多妻子认为,让自己的男人快乐就是尽到了妻子的责任。其实这完全是一种误解。男人是很容易达到兴奋点的,而且快乐、满足了之后就会找不到南北而忘记了作为一个丈夫的责任。合乎男女生理和心理特点的夫妻快乐责任分配机理是:男人负责让自己的妻子快乐,女人负责告诉男人如何才能让女人快乐。

5. 误区五:对丈夫看管太严

这是妻子的通病,就是对丈夫看管得太严,什么事都要过问,什么事都想控制,即使自己根本力不能及。妻子喜欢搞出丈夫的电话清单来研究,甚至亲自或雇人对丈夫进行跟踪。其实这样只能把丈夫推得远离或更远离自己,本来没问题也搞出问题来。妻子需要控制,但不要乱来,控制不了的事情就不要管它,否则换来的只是自己的惶恐不安和丈夫的冷目以对。

6. 误区六:主张“女主内,男主外”

很多妻子仍抱着传统观念不放,主张“女主内,男主外”,包办生活中所有的家务,且不论观念的对错,至少犯了固执的毛病。夫妻分工格外明确,结果丈夫在家成了闲人,事业忙的时候倒也无所谓,比如创业阶段,很多妻子为了支持丈夫而把所有的家务都承担下来,让丈夫把更多的精力投放在事业上,这很好。可等丈夫事业有成,多余的精力就放在了寻花问柳的事情上了。

7. 误区七:付出就应该得到回报

很多已婚女性,认为自己怎样对丈夫好,他就应该怎样对自己好,即付出就应该得到回报。比如,丈夫在外面有了情人,有的妻子就会这样抱怨:“当初这个死人穷的时候,我跟他好,家里人都反对,我仍然和他结了婚。可现在他发达了,没有良心的在外面找了‘狐狸精’,把我当年的好忘得一干二净!我不想活了……”这种心理误区,很容易导致妻子的心理失衡。其实,既然选择了嫁给一个男人,就应该明白这是选择了他的一切,就应该做好承受可能不幸的心理准备,如此才不至到时候心里那么困顿。

第十四章

性格与心理

第一节 性格的力量

● 什么是性格

性格这个词来源于希腊语。心理学家认为：性格是个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式，是人的心理的个别差异的重要方面。人的个性差异首先表现在性格上，就像恩格斯说的：“刻画一个人物不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”“做什么”和“怎么做”其实就是一个人的性格写照。

我们的性格特征是通过日常生活中的态度及行为体现出来的。例如，一个人在待人处世中总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，那么这些表现就说明了他的性格。只要稍稍注意一下我们周围的人，我们就能对他们的行为方式和生活态度即性格特征有个大致的把握。社会问题上，是激进的，还是保守的？生活态度上，是乐观的，还是消极悲观的？在对待金钱方面，是大方还是吝啬？在处理生活事务时，是偏见的，还是正义的？在与其他人交往时，是自卑的，还是优越的……

一个人的性格特征是比较稳固的，因而当对一个人的性格有了比较深切的了解，我们就可以预测到这个人一定的情境中将会“做什么”和“怎样做”。如有必要，我们就可以制订对应策略。假如你是一个领导，你可以根据下属的性格制订不同的教育方法和给予不同的工作任务。

我们已经形成的性格特征具有一定和稳定性，但并不意味着我们现有的一些状况根本无法改变。积极地自我改造性格缺陷，再得益于生活中的偶然事件，我们就能改变性格特征、改变现状生活。

另外，论及什么是性格，就有必要搞清楚性格与气质、能力之间的关系。

性格与气质有下述差别。

(1) 性格比气质容易被人们认识和把握，有更大的可塑性。父母及老师常要求我们从具体的小事做起、规规矩矩做人、认认真真做事。常听说“培养孩子的性格”，而很少听说“培养孩子的气质”。气质主要是先天决定的，在我们幼年时就“一是一，二是二”了。性格则不同，教育可以使其改变。比如通过教育、培养可以使一个人从责任心涣散变得责任心很强，从胆小怯懦变得非常勇敢，从心胸狭窄变得胸怀宽阔等。

(2) 性格受社会标准和规范的束缚，而气质不受束缚。生活中，我们通常都用一些

公共标准去评判别人的行为及态度,评价别人性格的好坏,进而体现出不同的情感反应。例如,我们喜欢那些热情、诚恳、有干劲、易于合作、责任心强的人,不喜欢那些冷漠、伪善、孤僻、不负责任的人。那些具有不讨人喜欢的性格特征的人不得不有所顾忌。气质则不受这些评判标准的限制,具有不同气质类型的人也不会承受来自他人评价的压力。

性格与气质又是密切联系的。人的性格通常都会受到其气质类型的制约,所不同的只是表现明显与否而已。比如,胆汁质气质类型的人通常具有易冲动、攻击性明显、凭感情办事、工作精力充沛、认真负责、缺乏耐性等性格特点;多血质的人在生活中则表现出乐观开朗、对人亲切、干劲足、吃苦耐劳、易感情用事等性格特点。

性格和能力都是个性心理特征,但两者又有不同:能力是决定心理活动效率的基本因素,人的活动能否顺利进行,与能力有关;性格则表现为人的活动指向什么、采取什么态度、怎样进行。例如,某人思考一些问题总是很深刻、很有逻辑性,这表明了这个人的智能特点;如果他考虑问题总是很细心、很周到,处事很谨慎,行动很坚定,那么这就在言行态度上反映了这个人的性格特点。

● 性格的一般结构特征

性格具有如下的结构特征。

1. 态度特征

性格的态度特征,是指人对客观事实的稳固态度的个体差异。主要有三种:

(1)对社会、集体和他人的态度特征。如,爱国与不爱国、爱集体与不爱集体、待人真诚与虚伪等等。

(2)对学习、工作和生活的态度特征。如,努力与懒惰、认真与马虎、节约与浪费、热爱生活与悲观厌世等等。

(3)对自己的态度特征。如,谦虚与骄傲、自尊与自贱、自信与自卑等等。

2. 理智特征

性格的理智特征是指人在感知、记忆、想象、思维等认知过程中表现出来的认知特点和风格的个体差异。比如,有的人对客观世界主动观察,有的被动观察,有的思维细腻,有的思维简单等等。

3. 情感特征

性格的情感特征是指人在情感活动的强度、稳定性、持续性等方面表现出来的个体差异。比如,有的人特别容易激动,有的人则和石佛一般,有的人情感真挚,有的则十分冷漠等等。

4. 意志特征

人对自我行为的控制水平、目标明确度以及在长期工作和紧急情况下表现出来的个体差异,就是性格的意志特征。

● 健康性格的结构特征

不良性格对人体健康十分有害。比如,性格忧郁会抑制大脑机能,造成免疫功能失调,使人体虚弱早衰;性格暴躁容易导致胃肠功能紊乱,甚至造成器质性损伤;性格脆弱者会因一次精神上的打击而得精神病,性格坚强者则容易平安度过;高血压、冠心病会因患者性格急躁、容易激动而加剧,也能因心境平和、情绪稳定而好转;胃溃疡会由于患者性格忧郁、焦虑而使疼痛加剧甚至恶变;而若性格乐观开放则溃疡面愈合得

较快等等。

因此,我们必须改变不良性格,使性格趋于健康。那么什么样的性格才是健康的性格呢?健康性格的结构如下:

- (1) 独立性:独立自主,办事稳重、负责任,不独断专行。
- (2) 爱别人:爱自己的家人、亲戚和朋友,并能从中得到乐趣。
- (3) 现实性:无论现实如何,都勇于面对;脚踏实地,不幻想。
- (4) 懂得求助别人:困难之时坦白地求助他人,不硬撑;乐于接受别人的帮助与爱。
- (5) 目光长远:目光长远,不会只顾及眼前利益。
- (6) 张弛有度:会工作,也会休息。
- (7) 自控怒火:不可避免地生气时,能够自我控制、把握尺度。
- (8) 稳定工作:很喜欢自己的工作,不见异思迁,即使需要调换,也会非常谨慎。
- (9) 喜爱孩子:喜爱孩子,肯花时间去了解孩子的特殊要求。
- (10) 不断学习和培养情趣:不断地增长学识,广泛地培养情趣。
- (11) 宽容和谅解:善于宽容和谅解他人,不苛求。

● 性格的培养

每个人的任何性格特征都不是一朝一夕形成的,而是从小由社会环境、教育和自身的实践共同、长期塑造而成的。一个人的社会环境,包括他的家庭、学校、工作岗位、所属社会集团以及各种社会关系等等。其中的各种社会关系与生活条件,以及人对它们的反应,影响塑造着人的性格。

1. 家庭是一个人性最初形成的主要决定力量

家庭是社会、经济的基本组成单位,浓缩着各种社会道德观念。所以说,社会环境对儿童性格形成的影响首先是通过家庭发生的。具体来说,主要是通过家庭中人与人之间的关系、儿童在家庭中所处的地位及家庭成员的言行举止对儿童的影响实现的。

近年的研究证明,从出生到7岁这段时期是人在其一生中身心发展尤其是大脑发展最旺盛的阶段。因而此时期家庭环境的反复刺激会在儿童的大脑里留下深刻痕迹,促进其大脑潜力的发展与感觉、知觉、记忆、思维、想象等认知、情感和意志过程的发展,这些对人格的形成具有深远的影响。人的许多不良性格特点都与这一时期所受的家庭不良教养有关。如自高自大、利己主义、脾气固执、缺乏独立精神,源自父母的过分溺爱;孤独、抑郁和执拗,甚至冷酷、残忍的性格特点,是源自父母对孩子过于严厉,经常训斥、打骂,使孩子总感到家庭没有温暖;悲观、孤僻、易钻“牛角尖”兼有坚强、果断的性格特点,与丧失父母被人欺侮或父母离婚有关;容易生气、警惕性高、死不认错或两面讨好、投机取巧、好说谎的性格特点,与父母意见分歧、各搞一套有关……详细状况见下表。

父母教养方式	儿童不良性格特点
支配型	消极、顺从、依赖、缺乏独立性
溺爱型	任性、骄傲、利己主义、缺乏独立精神、情绪不稳定
打骂型	顽固、冷酷、残忍、独立的; 或者怯懦、盲从、不诚实,缺乏自信心、自尊心

(续表)

父母教养方式	儿童不良性格特点
忽视型	妒忌、情绪不安、创造力差、甚至有厌世情绪
民主型	独立、直爽、协作的、亲切的、社交的、机灵的、安全、快乐、坚持、大胆、有毅力和创造精神
意见分歧型	易生气、警惕性高;或两面讨好、投机取巧、好说谎
过分保护型	缺乏社会性、依赖、被动、胆怯、深思、沉默

因此,在儿童出生到7岁这一段时期内,家人一定要注意正确的教养方式,为孩子营造一个好的家庭成长环境。另外,现在独生子女越来越多,父母在教养孩子上特别要注意防止溺爱,否则会使孩子将来无法独立立足于世。

2. 学校教育对人的性格也具有重要的塑造作用

在一个学校班集体里面,教师的性格、行为和班集体的风气对学生性格的形成具有重要的影响。经常受到老师和班集体肯定、尊重的学生,通常积极乐观、自信心强,并且具有集体主义观念;经常受到老师和班集体否定、排斥和歧视的学生,往往会形成敌对、自卑、软弱等性格特点。

走出班集体,整个学校的风气也会潜移默化地影响学生性格的形成。尤其是学校里的团、队活动,具有生动性、趣味性和灵活性,使学生易于接受,又能丰富学生的心理活动内容,使学生能够懂得如何处理集体利益与个人利益之间的矛盾,促进他们的集体主义品质和意志、性格的发展。例如,让学生担任班主席,利于培养其责任心、组织能力等性格品质;让学生担任小组长,利于培养他们关心同学、团结同学、以身作则等性格品质;体育和劳动活动,有利于培养学生的耐力,养成勇敢顽强、乐观、有责任感、有纪律性、爱护公物与团结友爱等性格特征等等。

所以,培养一个人的健康性格,必须注意正确地加强其学校教育,学校老师负有重要责任。

首先,老师不可动不动就批评甚至打骂学生,要时常肯定、夸奖学生,要领导整个班集体,了解每个学生,教导他们平等相处、彼此尊重。

其次,老师对学生的性格教育要注意“量体裁衣”“因材施教”,只有这样才能收到良好的效果。比如,对自尊心强、缺乏勇气的学生,要采用先冷淡处理、后单独谈话的教育方式;对于较固执、不爱多说话的学生,要多用事实、榜样来教育或用后果教育法让他自己接受教训;对于活泼好讲、有点自负的学生,可当面批评、争论,但一定要坚持说理;对于头脑灵活但容易骄傲、批评几句就要哭的学生,可多问几个为什么,帮助他想得周到些,并着重要求实际行动等等。

3. 社会信息影响人的性格形成

通过直接观察或别人间接传授的社会信息,会影响人的性格形成。对社会信息的直接观察能够更为迅速地影响人的性格。

影视节目、书刊或现实中的英雄榜样或模范人物,能够激起人的共鸣,引起模仿意向。比如,当年轰轰烈烈的“学习雷锋好榜样”运动,无数的人加入其中,培养了人们乐于助人、勇于奉献的良好性格品质,这就是一个典型例证。又比如,当个人由于生理残疾或其他原因而悲痛绝望,看看张海迪的故事或许可以唤起生活意志。

影视节目或书刊里的许多暴力、色情等情节,对于年幼无知的孩子的行为发展影响也很大。1971年,美国学者曾做过一个实验:让一组八九岁的儿童每天花一些时间

观看具有攻击性行为的卡通节目,而另一组儿童则在同样长的时间里观看没有攻击性行为的卡通节目。同时对这两组儿童所表现的攻击性行为加以详细的观察和记录,结果发现,观看攻击性卡通节目的儿童,其攻击性的行为有明显增多的现象。另据研究证明,经常看攻击性影视节目的儿童,尤其是男孩,长大以后就会具有较强的攻击性。

4. 个人对性格的自我培养具有重大意义

尽管性格的形成受诸多因素的影响,但人的自我调节潜能是难以想象的。每个人都可以在一定程度上自我塑造性格。青少年在形成世界观之后,能根据世界观来调节他们的行为,性格形成从被控制者变成了自我控制者,能产生一种“自我锻炼”的独特动机。在这种动机支配下,他们力求了解自己的优缺点,主动寻找榜样、确定理想,并给自己规定发展某方面品质的行动规划,有意识地注意行为的练习。一般地,自我培养都会起到一定的效果。所以,诱导学生进行自我性格培养,也是育人者不可忽略的任务。

第二节 认识自己的性格

● 为什么要认识自己的性格

古语道:“知己知彼,百战不殆。”每个人都不想在人生路途上遭到失败,每个人都想拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭、亲密的朋友、信赖的知己、腾达的事业、辉煌的成就、别人的仰慕……这一切的得来,离不开机遇与自己的拼搏。而首先要做和必须要做的,不是战胜外在,而是战胜自己,不是了解别人,而是了解自己!

了解自己主要是指认识自己的性格——自己是内向的、封闭的、自卑的、懒惰的、虚荣的、偏执的、浮躁的、狭隘的、贪婪的、怯懦的、多疑的还是开朗乐观的、坦率的、勤奋的、稳重的、坚毅的。无论哪种性格,不要惧怕,你能够克服!歌德说过:“人人都有惊人的潜力,要相信自己的力量与青春,要不断地告诉自己,万事全赖在我。”性格是可以塑造的!

我们生来与众不同,世界上只有一个自己,绝对不会有第二个人和你一模一样。我们的性格各不相同,但没有谁是绝对的性格优越,也没有谁是绝对的一无是处。同一种性格特征,从不同的角度看,可能会有不同的利弊结论,关键是你确定了自己的目标后如何去发挥性格的长处和力量。比如你可能是孤僻偏执的,因此你的朋友会很少,生活乏味,没有快乐,但你却可能超乎寻常地专心研究某个科学问题或刻苦工作,而在事业上更易成功。

因此,要正确认识自己的性格,要找出长处和缺陷;长处要保持,缺陷应克服。只有这样,才能在生活和工作的各个方面获得成功。

上千年前,刻在阿波罗神庙门上的神谕就告诫过我们:“认识你自己!”在真相这面镜子前好好端详一下自己,认真反思一下行为,不要为自己的怯懦找任何借口,不要为了表面的浮华用虚假的东西来装饰自己,不要惧怕真相带给我们的压力。

今天当我们重新来审视这个问题的时候,我们会有许多想法与期待,那就让我们来共同探索这个人类的难题吧!

认识自己,离不开性格测试。世界上唯一不变的就是“变”。人的性格也是不停

在变的,没有一个人会是100%的属于某种性格类型。通过测试,你就会把握住性格的脉动,引导它变向完美,变成成功。

可是有一点要注意,那就是你必须先对自己有些客观的认识,才能够通过测试得出自己的性格特点。如果对自己一无所知或者不肯理性承认自己的某些性格特征,那么即使作出了自认为应该的选择,也没有什么意义。

怎样才能在测试之前客观地评价自己呢?请朋友帮忙是个不错的办法。你要怀着一颗坦诚的心,请朋友们告诉你,在他们心中你是一个怎么样的人。你会发现你自己的判断往往和朋友对你的看法并不完全一样,甚至有很大出入。

● 性格的自我测试一:菲尔测试

这个测试是美国知名心理学博士菲尔在著名女黑人欧普拉的节目里做的,挺准确的。回答问题时一定要依照你目前的实际情况,不要依照过去的你。这是一个目前很多大公司人事部门实际采用的测试。

1. 你何时的感觉最好?

- A) 早晨
- B) 雪下午及傍晚
- C) 雪夜里

2. 你走路时是:

- A) 大步的快走
- B) 小步的快走
- C) 不快,仰着头面对着世界
- D) 不快,低着头
- E) 很慢

3. 和人说话时,你:

- A) 手臂交叠的站着
- B) 双手紧握着
- C) 一只手或两手放在臀部
- D) 碰着或推着与你说话的人
- E) 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4. 坐着休息时,你的:

- A) 两膝盖并拢
- B) 两腿交叉
- C) 两腿伸直
- D) 一腿蜷在身下

5. 碰到你感到发笑的事时,你的反应是:

- A) 一个欣赏的大笑
- B) 笑着,但不大声
- C) 轻声的咯咯地笑
- D) 羞怯的微笑

6. 当你去一个派对或社交场合时,你:

- A) 很大声地入场以引起注意

- B) 安静地入场,找你认识的人
C) 非常安静地入场,尽量保持不被注意
7. 当你非常专心工作时,有人打断你,你会:
A) 欢迎他
B) 感到非常恼怒
C) 在以上两极端之间
8. 下列颜色中,你最喜欢哪一种颜色?
A) 红或橘色
B) 黑色
C) 黄或浅蓝色
D) 绿色
E) 深蓝或紫色
F) 白色
G) 棕或灰色
9. 临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是:
A) 仰躺,伸直
B) 俯躺,伸直
C) 侧躺,微卷
D) 头睡在一手臂上
E) 被盖过头
10. 你经常梦到你在:
A) 落下
B) 打架或挣扎
C) 找东西或人
D) 飞或漂浮
E) 你平常不做梦
F) 你的梦都是愉快的

【分数分配】

1. (A)2(B)4(C)6
2. (A)6(B)4(C)7(D)2(E)1
3. (A)4(B)2(C)5(D)7(E)6
4. (A)4(B)6(C)2(D)1
5. (A)6(B)4(C)3(D)5
6. (A)6(B)4(C)2
7. (A)6(B)2(C)4
8. (A)6(B)7(C)5(D)4(E)3(F)2(G)1
9. (A)7(B)6(C)4(D)2(E)1
10. (A)4(B)2(C)3(D)5(E)6(F)1

【得分分析】

(1) 低于 21 分者:内向的悲观者

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的,是需要人照顾、永远要别人为

你作出决定、不想与任何事或任何人有关的人。他们认为你是一个杞人忧天者,一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

(2)21分至30分者:缺乏信心的挑剔者

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人,一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事,你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

(3)31分至40分者:以牙还牙的自我保护者

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友,但却是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的,但相等的,一旦这信任被破坏,会使你很难熬过。

(4)41分至50分者:平衡的中道

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的而永远有趣的人;一个经常是群众注意力的焦点,但是你是一个足够平衡的人,不至于因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人;一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

(5)51分至60分者:吸引人的冒险家

别人认为你具有令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性;你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人,虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的,会愿意试做任何事至少一次;是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激,他们喜欢跟你在一起。

(6)60分以上者:傲慢的孤独者

别人认为对你必须“小心处理”。在别人的眼中,你是自负的、以自我为中心的、是极端有支配欲、统治欲的。别人可能钦佩你,希望能多像你一点,但不会永远相信你,会对与你更深入的来往有所踌躇及犹豫。

● 性格的自我测试二:四种性格类型的测试

美国心理学家弗洛伦斯·妮蒂雅将性格分为四种基本类型:力量型(简称为C型)、活泼型(简称为S型)、和平型(简称为P型)、完美型(简称为M型)。这四种性格已经成为我们日常交流中非常自然的一部分,特别是对于了解自己和他人有着前所未有的效果。

你属于四种基本类型中的哪一种呢?下面每种性格类型对应着40道题目,仔细阅读一下,在每个适合你的题目后面作下记号,最后统计一下在何种性格类型中你的记号最多,那么你就是属于这种类型的。

C——力量型

1. 冒险性——对新事物下决心一定要做好,并且要做得尽量完美。
2. 说服性——从不无理取闹,用逻辑与事实让人信服。
3. 自我意识性——决心依自己的方式去做事。
4. 竞争性——几乎把一切都当做竞赛,总有很强的求胜欲望。
5. 机智性——对任何情况都能很快作出理智有效的选择。

6. 自立性——独立性很强,并且很机智,凭自己的能力判断局势。
7. 积极性——相信自己有扭转颓势的能力,并且跃跃欲试。
8. 自信心——很自信,极少优柔寡断。
9. 坦率性——直言不讳,毫不保留,坦率地说出自己的想法。
10. 强迫性——命令别人时,别人不敢违抗不从。
11. 勇敢——敢于冒险,不会知难而退。
12. 自我肯定——自我肯定个人的能力与成功。
13. 独立性——自给自足,自我支持,无需他人帮忙。
14. 果断——对任何局势都能够很快作出判断与结论。
15. 行动者——总是闲不住,工作很努力勤奋;做领导时是个拥有很多跟随者的领导。
16. 固执性——不达目的誓不罢休。
17. 领导者——天生的首领,不相信别人比自己强。
18. 首领型——喜欢做领导和别人的拥戴。
19. 工作者——不停地工作,不愿休息。
20. 勇敢性——什么也不怕,敢于冒险。
21. 专制——喜欢命令和支配别人,有时候有点傲慢。
22. 无同情心——不能也不愿理解别人的问题和麻烦。
23. 逆反性——抗拒或犹豫接受别人的意见,固执己见。
24. 率直——直言不讳,不介意把自己的想法直接说出。
25. 耐心——难以忍受去等待别人,觉得是浪费时间。
26. 不善言辞——很难用语言或肢体当众表达自己的想法,不善于和别人交流。
27. 固执——坚持依自己的意见行事。
28. 自负——自我欣赏,认为自己最强。
29. 爱争吵——喜欢和人争论,永远觉得自己是正确的。
30. 莽撞——做事鲁莽,常犯错误。
31. 工作狂——为回报或自己的成就感,不断地工作,对休息感到反感。
32. 不世故——常用冒犯或未斟酌的方式表达自己。
33. 乱指挥——经常冲动地指挥别人或做事情。
34. 排斥异己——不接受他人的态度、观点及做事方法。
35. 喜操纵——处事精明,喜欢控制事物。
36. 顽固不化——决心依自己的意愿行事,不易被说服。
37. 统治欲望——毫不掩饰地表示自己的控制能力。
38. 易怒——当别人不合乎自己的要求时,容易发怒。
39. 烦躁——喜新厌旧,忍受不了长时间做相同的事情。
40. 狡猾——很聪明和精明,总是有办法达到目的。

S——活泼型

1. 不稳定——注意力不集中,兴趣短暂,需要各种变化,很怕寂寞和无聊。
2. 轻率——经常不经三思,草率行事。
3. 不专注——无法专心做事,不能集中注意力。
4. 嗓门大——说话声和笑声总是令人吃惊。
5. 爱表现——喜欢做别人注意的焦点。

6. 无序性——生活没有秩序,经常找不到自己东西。
7. 反复——善变,做事经常矛盾,表里不一。
8. 紊乱——缺乏组织生活秩序的能力。
9. 啰唆——总是滔滔不绝,啰里啰唆,不喜欢当听众。
10. 需要肯定——渴望别人的肯定和赞赏,如同演艺家需要观众的掌声、笑声和接受。
11. 天真——单纯的像个孩子,懒得去理解深刻的事情。
12. 易怒——容易激动,但来得快去得也快。
13. 放任——为了使人喜欢自己,讨好别人,容许别人或自己的孩子去为所欲为。
14. 心血来潮——做事情不依照既定的方法去做,常常冒出新想法。
15. 难预测——时而兴奋,时而苦恼,喜允诺,却不能实现。
16. 好插嘴——不在意别人是否也在讲话,只管自己说东说西。
17. 健忘者——不愿去记些自己不感兴趣的事情。
18. 重复——不断地找话说,即使同一件事已经讲了很多次。
19. 散漫——生活杂乱,工作懒散。
20. 华而不实——好表现,声音大,华而不实。
21. 活力——每天都生气勃勃,充满活力。
22. 受欢迎——每次聚会都是中心人物,受人欢迎。
23. 可爱型——非常讨人喜欢,令人羡慕。
24. 生趣——充满生机,精力充沛。
25. 发言者——很喜欢当众言辞。
26. 结交者——喜欢人多的场合,结交朋友。
27. 不掩饰——常常忘情地表达自己的情感和喜好,和人一起时无意识的接触别人。
28. 鼓励性——喜欢激励别人参与自己的游戏。
29. 感染性——自己的快乐可以感染周围的人。
30. 娱乐性——能够带给别人快乐,别人喜欢与其接触。
31. 趣味性——时时表露幽默,喜欢将小事说成是不得了的大事。
32. 乐观——相信事情会好转。
33. 随意性——不喜欢制定计划来约束自己或受别人牵制。
34. 推广——运用自身魅力鼓励和推动别人的参与。
35. 生机——充满生气,兴致勃勃。
36. 清新振作——给别人以清新感,振奋众人精神。
37. 信服性——个人魅力或性格使人信服。
38. 社交性——与人交际往往不具有其他目的,仅仅是为了好玩。
39. 娱乐性——充满乐趣与幽默感。
40. 生动性——讲话时往往表情生动,手势多多。

P——和平型

1. 适应性——很容易融入新环境。
2. 冷静——在无论多嘈杂的环境中能够不受干扰,保持冷静。
3. 容纳性——容易接受他人的观点,不固执己见。
4. 自制性——能够控制自己的感情,很少流露在外。

5. 保守性——有意识地压制自己的情绪和热忱。
6. 满足性——容易满足现状,容易适应新环境。
7. 耐心——做事情很有耐心,冷静,容忍度大,不急躁。
8. 腼腆——喜欢自己待在一边,不易和人主动讲话,说话腼腆。
9. 妥协性——容易改变自己以适应别人的需要。
10. 友好——待人友善,坦率。
11. 真诚——待人很得体,友善,有耐心。
12. 专一性——情绪稳定,感情专一,处世作风一成不变。
13. 无攻击性——从不背后说人坏话或当面攻击别人。
14. 幽默——有时候也会幽默一下,为了缓和气氛。
15. 调解者——经常调和他人之间的矛盾,避免一切冲突。
16. 容忍者——容易接受别人的意见,不愿看到别人不高兴。
17. 好听众——原意聆听别人的说辞。
18. 知足型——满足自己已经拥有的,很少羡慕别人。
19. 和气型——好相处,好说话,平易近人。
20. 模范性——时刻不忘记使自己的举止合乎认同的道德规范。
21. 单调性——表面很少流露感情,生活少变化,从一而终。
22. 不热忱——很少激动不已,时时感到好事多磨。
23. 回避性——不愿意参与复杂的事情。
24. 忧虑——经常感到忧虑、担心、悲戚。
25. 优柔寡断——很难下定决心。
26. 不愿参与——对集体活动不感兴趣,懒得参与,懒得理会别人的事情。
27. 犹豫不决——遇事犹豫,难以决断。
28. 平淡乏味——总是不瘟不火,情绪没有起伏,很少表露感情。
29. 无目标——不喜欢制订目标,只喜欢一日复一日。
30. 漠不关心——对外界的事情毫不关心,关起门做自己的事,以不变应万变。
31. 担忧——时时感到不确定、不安全、焦虑不安。
32. 胆怯性——遇到难事就退缩,没有毅力。
33. 多疑——事事不肯定,对一切缺乏信心,怀疑别人。
34. 弃权——常常投弃权票,持不参与原则。
35. 含糊不定——说话声音很低,不管别人是否能够听清楚。
36. 迟钝——言行缓慢,懒于行动。
37. 懒惰——总是先估量每件事情要耗费自己多大精力,避重就轻。
38. 拖拉——遇事反应迟钝,言行拖拖拉拉,不干练。
39. 勉强——经常不得已勉强参与一些事情。
40. 软弱——经常放弃自己的立场以避免矛盾。

M——完美型

1. 挑毛病——不断地衡量和斟酌,经常反复提出矛盾的想法。
2. 报复——情感不稳定,记恨性强,想办法严惩得罪自己的人。
3. 猜疑性——怀疑一切,不相信别人。
4. 孤僻——喜欢躲避人群,喜欢独处。
5. 怀疑——不轻易相信别人,总是力图找出所谓的背后阴谋。

6. 情绪化——稍有不如意就闹情绪。
7. 内向——思想兴趣藏在内心,喜欢活在自己的小世界里,不喜欢与外界沟通。
8. 抑郁——经常莫名其妙地情绪低落,没精打采。
9. 敏感性——对事情常常反应过度,过分敏感。
10. 孤独离群——喜欢独处,不喜与人共事。
11. 冷落感——容易感到被人冷落,经常无安全感,担心别人不喜欢自己。
12. 悲观——总是喜欢从不利的角度看待事物,只看到可能的失败,只觉察到存在的缺点。
13. 很难取悦——判断事物或作出选择的标准很高,很难满意,很难被人取悦。
14. 不受欢迎——太过要求完美,太过苛刻,所以不太讨人喜欢。
15. 无安全感——时常处于忧虑、担心的状态,担心种种或明或隐的缺点。
16. 挑剔——对自己和别人都很挑剔,容不得半点缺陷。
17. 怨恨——总是怨来怨去,喜欢发牢骚,喜欢记恨曾经冒犯过自己的人。
18. 不宽恕——对于自己或别人的错误,不会轻易宽恕。
19. 躲避——害怕别人看到自己身上的缺点而躲避别人。
20. 平衡型——走中间路线,避免犯一点儿错误。
21. 完美——对己对人高标准,一切事情井井有条。
22. 图表性——喜欢用图表、数字来说明问题,安排生活及工作。
23. 忠心——对上司、朋友、亲人等都很忠心,兢兢业业做好有关他们的每一件事情。
24. 细心——善解人意,乐于助人,能记住特别的日子。
25. 喜音乐——肯定音乐的价值,喜欢聆听或演奏音乐。
26. 深沉——不轻易作出结论,耻于肤浅论调。
27. 理想主义——总是希望自己的生活和工作处于极其理想的状态。
28. 细节——做事情秩序井然,对细节记忆清晰。
29. 忠诚——保持可靠、忠心、稳定。
30. 有序——安排事情系统、有条理。
31. 程序性——一切事情要依计划表进行,不喜欢干扰和杂乱无章。
32. 策划性——每一件事情都有详尽计划,喜欢策划。
33. 敏感性——对周围的人或事物的每一个细节都很在乎,喜欢追究。
34. 敬仰——对卓越的人很是尊敬和敬仰。
35. 体贴性——关心别人的感受与需要。
36. 敢于牺牲——能够为了帮助别人牺牲自己的利益。
37. 持久性——喜欢完全做完一件事情后再插手其他的事。
38. 逻辑性——喜欢将每件事情的逻辑搞的清清楚楚,受不了不清不楚。
39. 艺术性——特别喜欢学术、艺术,喜欢鉴赏美丽。
40. 消极——往往看到事物的反面,做事不积极。

● 性格的自我测试三:向性测试

性格把人的类型分为内向型和外向型。下面的 50 道题便是这种“向性”的测试。做测试时注意不要把自己的理想混入其中,不要选择你认为“应该”的选项,而应尽可能客观地把握“现有的”状况,并且还要排除所谓善恶的价值评价。在此前提下,做做

下面这些测试吧。

1. 感情方面

(1) 喜怒哀乐等感情的表现:

A. 溢于言表

B. 谨慎、节制

(2) 对于愤怒:

A. 立即表现出来

B. 克制、埋藏起来

(3) 是否乐观?

A. 乐观

B. 忧郁

(4) 是否好胜?

A. 好胜,不甘示弱

B. 怯弱,腼腆

(5) 忧虑感:

A. 无忧无虑,满不在乎

B. 经常不安,担心

(6) 情绪调动:

A. 容易兴奋

B. 经常保持冷静

(7) 忧郁、开朗的变化:

A. 较多较快

B. 较少较慢

(8) 是否爽快?

A. 做事干脆爽快

B. 做事拘谨

(9) 自寻烦恼,杞人忧天:

A. 经常

B. 很少

(10) 耐性方面:

A. 动不动就感到绝望

B. 很有耐心

(11) 羞耻心(腼腆、害羞):

A. 弱

B. 强

2. 思考方面

(12) 思考方法:

A. 经常有新想法

B. 常规性的思考方法

(13) 是否很固执?

A. 容易接受他人的意见

B. 固执己见

(14) 看待事物的方法:

A. 总是先看到事物的正面

B. 先看到事物的缺陷,批判地看待事物

(15) 全盘把握局势:

A. 能做到

B. 目光短浅,只见树木不见森林

(16) 逻辑分析:

A. 不擅长

B. 擅长

(17) 行动与思考:

A. 做事比较鲁莽

B. 喜欢三思而后行

(18) 周密的计划:

A. 没有

B. 有

(19) 对于自己的想法:

A. 根据情况而变化

B. 坚持自己的观点,始终如一

(20) 头脑:

A. 灵活,反应敏捷

B. 反应较慢

(21) 是否进行自我反省?

A. 不是

B. 是

(22) 经常空想?

A. 有

B. 没有

3. 行动方面

(23) 实干能力:

A. 比较缺乏

B. 有

(24) 毅力、忍耐、韧性:

A. 很强

B. 没有

(25) 反应速度:

A. 能够很快作出决断

B. 比较慢

(26) 做事态度:

A. 粗心大意

B. 很认真,办事一丝不苟

(27) 对于一些琐事:

A. 非常细心地做好每件事

B. 马马虎虎

(28) 动作:

A. 快

B. 慢

(29) 遇见紧急情况:

A. 沉着冷静

B. 慌乱,不知所措

(30) 适应能力:

A. 能够很快适应新事物新环境

B. 需要较长时间来适应

(31) 胆量:

A. 做事大胆,不畏惧困难

B. 非常谨慎

(32) 对自己所做的事情:

A. 很有信心

B. 缺乏信心

(33) 对于自己喜欢或计划要做的事:

A. 立即去做

B. 拖拉,畏首畏尾

(34) 工作、娱乐:

A. 不确定,随时选择

B. 容易着迷

4. 对待别人

(35) 交际圈:

A. 很广

B. 窄

(36) 交往方式:

A. 与很多人的泛泛之交

B. 交往不多,但都是知己

(37) 喜欢一个人待着?

A. 喜欢

B. 不喜欢

(38) 与初次见面的人:

A. 很容易混熟

B. 难深交

(39) 吐露心声:

A. 喜欢向别人吐露心声

B. 自己闷在心里

(40) 观察能力:

B. 不管别人的感受

A. 洞察别人的一举一动

(41) 公众讲演:

B. 不擅长、胆怯

A. 擅长、喜欢

(42) 幽默:

B. 一本正经, 不苟言笑

A. 喜欢开玩笑

(43) 对于难以启齿的事情:

B. 含糊其词, 拐弯抹角

A. 直截了当地说出来

(44) 日常话语:

B. 寡言少语

A. 多嘴多舌

(45) 对于别人的怂恿:

B. 抗拒心理

A. 容易接受

(46) 乐于助人:

B. 不爱多管闲事

A. 是

(47) 当别人命令或指挥自己时:

B. 不服从

A. 服从

(48) 责任感:

B. 很强

A. 不太强

(49) 妥协性:

B. 从不轻易让步

A. 容易对人作出让步

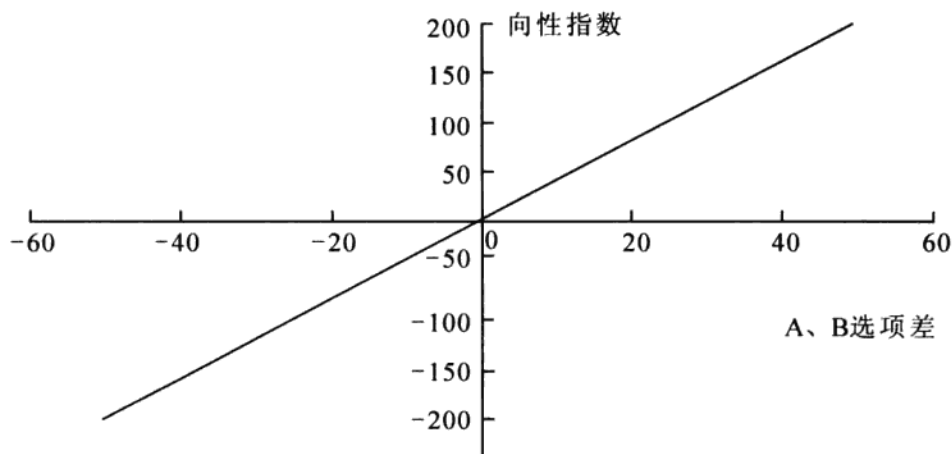
(50) 奉承别人:

B. 很少

A. 经常

【得分方法】

统计一下你的选择, 选 A 的次数减去选 B 的次数再乘以 4 就是你的向性指数, 指数越高说明你越趋于外向, 见下图。



第三节 性格与心理疾病

● 性格与疾病

医学专家指出,性格对健康的潜在影响是毋庸置疑的。现代人在激烈的社会竞争中产生的不良情绪和许多疾病密切相关;共患某种疾病的人,其性格有类似之处。

很多的研究都证明,性格和疾病之间存在着某种特定关系。

从20世纪80年代开始,心理学把人的性格分为A、B、C、D四种主要类型,且它们还跟人的得病几率密切相关。研究表明,A型性格的人争强好胜,上进心都很强,在生活和工作中都力求占据领导地位。也正因为如此,此类人的压力大,易紧张、激动,高血压、心脑血管疾病等的患病风险是人均水平的2~3倍。B型性格的人没有什么大的欲望,易满足现状,知足常乐、内心平静、情绪稳定,发病率相对很低。C型性格的人总是忍气吞声,强烈压抑自己的情绪,最容易得癌症。D型性格的人消极忧伤、孤独压抑,心血管疾病发病率高。

据调查,当今社会A型性格人群有所上升。比如上海地区,1984年A、B型人群比例为7:10,1999年时已经跃升16:10。这与现代社会的激烈竞争有关。

那么,性格中究竟什么心理因素导致了疾病的发生呢?下面以比较典型的A型性格和D型性格来说明。

美国心脏病专家研究认为,A型性格的人多数处于领导地位,过于追求事业和功名,常常忽视个人健康状况,经常处在紧张和压力当中且不懂得如何照顾自己。他们的大脑皮层受到强烈持久的刺激,极易发生紊乱,使得交感神经兴奋、心率加快、心肌耗氧量增加,同时促使血小板聚集,增大了血液粘滞性,导致血脂增高等,因而极易形成冠心病。进一步研究发现,A型性格的人最易导致心血管病形成的原因是“愤怒”和“敌对”两种心理因素。但这两种心理因素必须同时出现,才能给心脏带来破坏作用,任意一个单独因素都不会产生强烈的影响。对于心血管疾病患者来说,这种心理危险因素和他的生活质量下降、病情复发甚至死亡有着密切联系。D型性格的人最大的特点就是浓厚的消极情感和社会退缩倾向:经常感到烦躁、紧张,无缘无故的担心,对自我抱有消极观念。在他们眼里,这个世界冲突迭起。他们总是窝在自己的圈子中,不愿意跟他人交往,哪怕交往也往往有很多顾虑。他们得病后康复速度慢,而且特别容易再次发作,死亡率比其他病人高。大约有20%的正常人群、27%~30%的冠心病病人和50%的高血压病人具有D型人格。研究表明,在应激状态下,D型性格人的交感肾上腺系统和下丘脑、垂体和肾上腺轴同时激活,从而产生强烈的唾液皮质激素。这种生理方面的超强反应可能是心血管疾病的直接原因。此外,D型性格人的其他不健康行为方式和心理因素(如自我孤立、缺乏社会支持等),可能也是致病的间接原因。

总之,每种性格特点都和疾病有着密切的关系。它既是很多疾病的发病基础,又可以改变许多疾病的发展过程。所以,每个人都有必要了解自己的性格特征,扬长避短,把性格中的消极因素转化为积极因素。比如,A型性格的人压力过大、紧张过度,可以在工作之余多进行户外运动、听听音乐,或者定期强制性休假等;C型性格的人应该学会发泄,将恶性激素排出体外,为此摔个盘子、碗之类的也不算什么;D型性格的人可以适当养养小宠物,培养一下爱心和同情心,有利于改变独处的习惯,并且要学会

向他人倾诉。

● 性格与心理疾病

其实,每个人都或多或少地有一些性格缺陷,如孤僻、懦弱、敏感、多疑、固执、暴躁等,对个人会产生三个方面的危害:一是导致社会适应不良,尤其难以处理人际关系;二是影响学习、工作的效绩和生活质量,影响个人前途;三是容易诱发多种心理疾病和心身疾病。

许多心理疾病的发生都与性格上的缺陷有密切联系。容易诱发心理疾病的性格被医学专家称为易感性素质。在精神与环境方面的不良刺激下,此类性格的人很容易发生心理疾病。例如:

(1)具有胆怯、自卑、敏感、多疑、依赖性强、缺乏自信、主观任性、急躁好强、自制力差等性格特征的人,容易患神经衰弱。

(2)具有优柔寡断、谨小慎微、犹豫不决、清规戒律很多等性格特征的人,容易得强迫症。

(3)具有热情、活泼、好动、好社交、情绪忽冷忽热、清高、自负等性格特征的人,容易得情感性精神病。

(4)具有感情用事、好夸耀自己、喜欢奉承和被奉承、喜欢不切实际的幻想等性格特征的人,容易患癔病。

(5)具有心胸狭窄、爱生闷气、沉默寡言、顾虑重重、胆小怕事、优柔寡断、易焦虑紧张等性格特征的人,容易患更年期精神病。

(6)具有孤僻、懦弱、害羞、不合群、敏感、多疑、生活懒散、不讲卫生、对人冷淡、不好社交等性格特征的人,容易患精神分裂症。

因此,如果确有上述一些性格缺陷,我们必须努力纠治。

第四节 性格缺陷的心理治疗

该如何纠治性格缺陷呢?及早发现并了解性格缺陷可能产生的危害,及早接受心理咨询,进行心理治疗,是十分有效的方法。

但通过心理治疗有效纠治性格缺陷不是心理医生一个人的事,纠治对象也必须努力做到以下四点:一是充分自知,高度自觉,配合训练,接受教育;二是必须抱着一丝不苟的态度,积极贯彻、彻底执行各种纠治措施;三是要严格要求自己,对于心理训练的各种要求不能擅自增减或改变,要严格坚持到底;四是要信任医生,这是有效纠治的基础,可谓“诚则灵,信则成”。

● 循环性格缺陷及其治疗

1. 性格特征

循环性格缺陷的人,情绪忽高忽低,如同物理光学中正弦曲线那样,循环往复,周而复始,并非由于外界因素引起。不少著名人物具有这种特殊性格特征。例如被称为世界十大思想家和大科学家的伊萨克·牛顿。此类人情绪高涨时表现兴奋活跃、乐观

欣快、雄心勃勃、体力充沛、外向热情、乐于社交;当情绪低落时表现忧郁寡欢、悲观沮丧、百无聊赖、筋疲力尽、懒于做事。思维和行为缺乏专一性和持久性;情感热情丰富但不深刻,容易疲惫衰退;有自夸自大倾向;比较急躁,动辄激动发怒。循环性格缺陷的人做事经常有始无终,设想和计划很多,实现很少,缺乏深思熟虑。

2. 心理训练方法

对这类性格缺陷,心理训练的重点是“一个克服,一个纠正”——克服情绪不稳及自负心理带来的不利影响;纠正认知浮浅和思维不持久、专一、深刻的弊病。

(1) 认知提高法。性格缺陷者发挥主观能动性,积极、充分地了解性格缺陷的特点、危害和纠正方法,提高认知。训练过程中要始终遵循“反复教育、不断强化、长期坚持、稳定提高”的原则。

(2) 读书训练法。培根曾说过一句精辟的话:“读书足以怡情。”所谓“怡情”是指陶冶人的性格,纠正性格缺陷。缺陷者本人要积极阅读书籍。比如,读数学书籍,保持注意力集中,不允许在演算和学习中出半点差错,养成耐心、细致、自信、顽强的工作作风,培养精确、严谨的治学作风;或者阅读文学作品,练习写文章或进行文学创作。

(3) 兴奋专一训练法,又称“成功心理训练法”。兴奋专一性等的良好心理品质是一个人求知、追求事业、完成任何任务的重要基础。要求做事集中注意力,兴奋专一、思维专一,抛却外界干扰,坚持必胜信心,不懈努力。

● 偏执性格缺陷及其心理治疗

1. 性格特征

偏执性性格缺陷以胆汁质或外向性格者居多,多见于男性。此类人性格固执、敏感多疑、过度警觉,看问题以自我为中心,遇到矛盾喜欢责怪;心胸狭隘又自负,喜欢吹毛求疵,不愿接受批评,且易嫉妒别人;喜欢和异己者争论、诡辩,甚至对其进行言行攻击;时常处于紧张状态,因而常常表现得孤独、沮丧、阴沉、缺乏幽默感。偏执性格缺陷者如不及时接受心理治疗,可能发展为偏执型精神分裂症。

2. 心理训练方法

克服多疑、敏感、固执、不安全感和自我中心的性格缺陷是关键。

(1) 认知提高法。心理医生应在相互信任和情感交流的基础上,比较全面地向他们介绍性格缺陷的性质、特点、表现、危险性和纠正方法,提高他们的认知水平。

(2) 交友训练法。积极主动地进行交友活动,有助于改变偏执性格缺陷。交友和处理人际关系的原则和要领是:真诚相见,以诚交心;尽量主动地给予知心好友各种帮助;注意交友的“心理相容原理”。

(3) 自省法。通过临睡前写日记来回忆当天的情景,进行自我反省。如检查自己是否对人、对事抱怀疑、敏感态度,办事待人是否固执、以自我为中心,是否还存在由于自己的偏执心理而冒犯别人、做错的事情,以后遇到类似情境,应该如何正确处理等,这就是自省法。自省法是一种很有效的改变性格偏执的心理训练方法。古今中外,大凡有所成就的人,都有自省的习惯。如孔子“吾日三省吾身”。

(4) 敌意纠正训练法。经常提醒自己不要陷入“敌对心理”的旋涡;不断增加对他人、对朋友需求的了解,同时努力降低对别人冒犯的敏感性;要懂得“只有尊重别人,才能得到别人的尊重”的基本道理,学会对那些帮助过你的人说感谢的话;学会向你认识的所有人微笑;充分调动自己的心理调节机制,在生活中做到忍让和耐心。

● 分裂性格缺陷及其心理治疗

1. 性格特征

分裂性格缺陷者主要表现为过分胆小、羞怯退缩、回避社交、离群独处、我行我素、沉醉于内心幻想而缺乏行动；行为外表古怪、离奇，不修边幅，爱好怪癖，喜欢自言自语；情感淡漠、兴趣贫乏、对批评和表扬无动于衷；极少有攻击行为，一般不会给他人制造麻烦，但难以完成责任性强的工作。此类性格缺陷容易进一步发展为精神分裂症。

2. 心理训练方法

(1) 社交训练法。旨在纠正孤独、不合群的性格缺陷。首先要提高认知能力，懂得危害，增强训练自觉性；其次制订社交训练评分表，自我评分，每天小结，每周总结。一般要求分裂性格缺陷者通过训练后具有3~5位堪称知心朋友的较好合群能力。

(2) 情感训练法。通过读书、欣赏文艺作品等，学会欣赏艺术美、自然美、社会美和心灵美，陶冶高尚情操。

(3) 兴趣培养法。兴趣培养训练有助于克服这类心理缺陷者的兴趣索然、情感淡薄的不健全心理状态。分裂性格缺陷者必须培养多方面的兴趣爱好，如唱歌、听音乐、绘画、练书法、打球、下棋等。多种兴趣爱好可以培育出向往生活的良好情感，丰富人们的生活色彩，给人的认识留下深刻的印象。另外要积极参加集体活动，扩大社会信息量。

● 反社会性格缺陷及其心理治疗

1. 性格特征

具有这类性格缺陷的人，不顾社会道德准则和一般公认的行为规范，经常发生反社会言行；冲动易怒，缺乏责任心和罪恶感，高度自我中心主义，具有较强的攻击性。他们常常明知故犯，屡教不改。

心理学家朗姆认为反社会性格缺陷者有九条特征：

- (1) 在校学生有逃学或殴斗等行为，造成管理困难。
- (2) 通宵离家外出不归。
- (3) 经常发生违纪、车祸或犯罪。
- (4) 工作表现差，无所事事，或无故经常变换工作岗位。
- (5) 抛弃家庭，离婚，夫妻不和，虐待妻儿老小等。
- (6) 经常暴怒和殴斗。
- (7) 两性关系混乱。
- (8) 缺乏计划地长期在外漂泊、流浪。
- (9) 持续和重复说谎或应用别名。

2. 心理训练方法

(1) 认识提高法。采取加强社会化学习、阅读名人传记、培养独立生活能力、外出参观访问扩大视野等方法，确立正确人生观。

(2) 自我情绪调节法。情绪无法自控、心理难以保持平衡，是此类心理缺陷者的通病。因此学会主动的自我情绪调节方法，具有重要的心理意义。具体要领是：大喜时要抑制和收敛；激怒时要镇静、疏导和自控；忧愁时要释放和自解；思虑过头时要转移和分散；悲哀时要娱乐和淡化；惊恐时要镇定和坚强。其中激怒自控法尤其重要，适

用于与人争吵,即将暴怒发作的时候,是一种快速对抗的心理控制技术。具体做法:迅速离开争吵现场,转移注意力,避开引起激情发作的刺激源;善于分析他人的性格特征和心理状态,避锐趋和,要以缓对急,以柔克刚,绝不能以急躁对急躁;让别人把话说完,充分发泄,自动消气熄火,这是避免争吵和激怒的有效方法;咽不下气是导致争吵的重要心理防卫机制,此时应用升华法、转移法、幽默法等有效缓释怒气。

(3)不良行为纠正法。在充分教育、启发自觉、明辨是非、提高认知能力的基础上,把不良行为作为靶症状进行纠正训练。

(4)读书训练法。此类心理缺陷者应该多读些哲学、逻辑、政治思想修养方面的书籍,并且经常对照自己的行为,理论联系实际,加以改正。

(5)兴趣培养法。放弃原来的一些低级趣味的兴趣或娱乐活动,培养弹琴、绘画、文学创作、下棋、歌唱、集邮、体育锻炼等品格高尚、层次较高,具有陶冶心灵、转化心理行为、提高人生追求和情趣作用的兴趣爱好。一方面从高尚的兴趣爱好中得到启迪,净化心灵;另一方面可以分散和发泄过剩的精力和注意力。

● 癔症性格缺陷及其心理治疗

1. 性格特征

癔症性格缺陷多见于25岁以下的青年女性,是一种较典型的心理发育不成熟的性格类型,具有情感过程的不成熟性、戏剧化色彩强、暗示性很强和自我中心四个特征:情感丰富、热情有余而稳定不足、情绪炽热但不深刻;情感变化无常,容易激情失衡,待人的情感呈现肤浅、表面和不真实;经常感情用事;好表现自己,有较好的艺术表现才能,唱说哭笑、演技逼真,有一定感染力;具有高度的幻想性,常把想象当成现实;缺乏独立性,依赖性很强,人云亦云,尤其对自己所依赖的人,可以达到盲目服从的地步;喜欢别人注意和夸奖,别人只有投其所好才合其心意,并表现出欣喜若狂,否则绝不遗余力攻击他人。

癔症性格缺陷者既不能省察自己,又不能正确地理解别人。内心的冷酷,表面上的热情,自己亦无法真正把握自己真伪曲直的本质。

2. 心理训练方法

(1)认知提高法。此类性格缺陷者对自己心理缺陷有所察觉,但是认识肤浅,不会自行克服纠正。提高认知能力是心理纠正的重点措施和基础。

(2)自省法。克服心理动荡不稳定、培育良好人格品质的较好方法是自省训练法。通常可采用写日记、记周记、自我反省、自我检查日常的心理行为的方法,回顾检查自己的心理缺陷给个人和集体带来的危害,以及采取正确的纠正方法后所带来的益处。

(3)读书训练法。

● 强迫性格缺陷及其心理治疗

1. 性格特征

此类缺陷者拘谨、犹豫不决、追求完美、按部就班、过分自我克制、过度自我关心、小心翼翼、自我怀疑、精神高度紧张难以松弛。这类人在工作上通常高度负责、一丝不苟,但效率并不高,且缺乏创造性。另外,不少强迫性格缺陷者的父母亲是强迫性格者或者对自己子女教养方式过分严格、刻板,即家庭因素是导致强迫性格缺陷的重要原

因。强迫性格缺陷者很容易发展为强迫性神经症。

2. 心理训练方法

(1) 抛却完美法。美国著名精神病学家杰维·伯恩斯曾说过：“过分追求完美，是取得成功的拦路虎，是自拆台脚的坏习惯。”过分追求完美的人比一般人容易经受更多的心理压力和忧虑，导致创造能力和其他心理的削弱，使自己的能力、人际关系和自尊心等心理行为扭曲，导致不合逻辑的思考问题方法，轻者陷入强迫性格缺陷，严重者罹患强迫症。

(2) 顺其自然法。强迫性格缺陷者减轻和放松精神压力的最有效方式是凡事顺其自然。比如，担心门没关好，就让它没关好；桌上的东西没有收拾干净，遗漏些也无妨。开始时可能会由此带来焦虑情绪，但由于患者的强迫行为还远没有达到强迫症那样无法自控的程度，所以经过一段时间的训练和自己意志的努力，症状会消除。

● 依赖性格缺陷及其心理治疗

1. 性格特征

依赖性格缺陷者的特征是：总感到自己懦弱无助、无能笨拙、缺乏精力；将自己的需求依附于别人，过分顺从于别人的意志，一切悉听别人决定，深怕被别人遗弃；缺乏独立性，不能独立生活，在生活上多需他人为其承担责任，从事何种职业都得由他人决定；随时需要有人在场，独处时便感到极大的不适。一般地，此类人没有深刻而复杂的思维活动和远大的理想追求，容易满足现状。

2. 心理训练方法

主要是习惯纠正法。首先必须破除依赖别人的不良习惯。具体做法是：清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是自作决定的。你可以每天做记录，记满一个星期，然后将这些事件分为自主意识强、中等、较差三等，每周一小结。另外，对自主意识强的事件，应坚持自己做主。

● 攻击性格缺陷及其心理治疗

攻击性格缺陷是青少年和中青年人发生不良行为的重要原因之一。此类缺陷又可分为主动攻击型和被动攻击型两类。主动攻击型性格缺陷者的基本性格特点是：情绪高度不稳定，容易兴奋冲动，办事处世鲁莽，缺乏自制自控力；心理发育不成熟，判断分析能力薄弱，容易被人挑唆怂恿或盲从，对他人和社会表现出敌意、攻击和破坏性行为。被动攻击型性格缺陷者的主要特征是：外表表现被动和服从、百依百顺，内心却充满敌意和攻击性。

攻击性格缺陷者很容易发展为病态人格，如病理性赌博、偷窃狂、纵火狂、漫游狂等。

● 爆发性性格缺陷及其心理治疗

此类性格缺陷多见于男性，又称“癡病性格缺陷”。缺陷者平时性格粘滞凝重、缺乏灵活性，似乎表现出过分顺从和依赖性，常因细小精神刺激而暴怒，而且一旦暴怒发作，情绪行为变得异常暴烈冲动，有很强的攻击性，甚至不顾后果，与平时判若两人，但过后对发作时的所作所为常感到后悔。

家人有此缺陷或者出生时产伤、难产窒息、婴儿惊厥、头部外伤、儿童多动症、破裂型家庭、幼小被父母遗弃、缺乏正常家庭温暖关怀等家庭因素,是诱发本型性格缺陷的重要原因。

第十五章

情绪与心理

第一节

什么是情绪

● 情绪的定义、特征与分类

通常我们所说的情绪,是感觉及其特有的思想、心理和生理状态和行动的倾向性。《牛津英语词典》里将情绪定义为:“任何心理、感觉、感情的机动或骚动;泛指所有激烈或兴奋的心理状态。”

情绪的表现可分为几方面:生理变化,如血流加速、心跳加快、呼吸加快等;主观感觉,如感觉不舒服等;表情变化,如眉头紧皱、嘴角下垂、拳头紧握、肌肉紧绷等;行为冲动,如打人、摔东西等。

情绪的主要特征有:无所谓对错,常常是短暂的,会推动行为,易夸大其辞,可以累积,也可以经疏导而加速消散。

人类拥有数百种情绪,它们或泾渭分明,如爱恨对立;或相互渗透,如悲愤、悲痛中有愤恨或愤怒中夹杂惨痛;或大同小异的情绪彼此混杂,十分微妙,往往只可意会,难以言传。在纷繁复杂、波谲云诡的情绪面前,语言实在是有点苍白无力。情绪可以做如下的扼要分类:

(1)愤怒。如愤慨、苦恼、烦恼、烦躁、忿恨、怨恨、仇恨、狂怒、激怒、恼怒、刻毒、敌视,走到极端则是恨之入骨与暴力。

(2)悲哀。如多愁善感、自怜、寂寞、沮丧、悲伤、难过、阴郁、忧郁、绝望到极点则是严重抑郁。

(3)恐惧。如忧虑、忧愁、紧张、疑虑、急躁、警觉、慌乱、焦虑、坐立不安、畏惧、恐怖,直至病态的恐惧症、恐慌症、恐怖症。

(4)快乐。如自豪、兴奋、欣喜、幸福、喜悦、欢乐、放松、狂喜、逍遥自在、欢天喜地、感官快乐、心满意足、怡然自得、随心所欲、欣喜若狂,以致极端的狂躁。

(5)爱。如敬老慈幼、寸草春晖、情真意切、痴迷眷恋、亲密无间、一见倾心、心心相印、肝胆相照、生死与共、忠心耿耿、相濡以沫、无私关怀、敬重仰慕、温情脉脉、情投意合、舐犊之情。

(6)惊奇。如奇怪、惊讶、惊异、震惊等。

(7)厌恶。如藐视、轻蔑、鄙弃、憎恶、反感、讨厌等。

(8)羞耻。如窘困、屈辱、内疚、悔悟、懊恼、懊悔、羞愧等。

上述的分类当然不是绝对和全面的。比如嫉妒就很难说属于哪一种,因为它是愤怒混合着悲伤与恐惧的情绪;希望、信念、勇气、宽恕、自信、沉着等等美德也难归类;自满、懒惰、疑神疑鬼、麻木、无聊等缺点也是如此。另外,还有人认为有四种基本情绪:恐惧、愤怒、悲哀和快乐;人的其他情绪都是基本情绪的混杂。

● 情绪与健康

古代的一位学者把一胎所生的两只羊羔安置于不同的生活环境之下:在一只羊羔旁边栓一只狼,另一只羊羔则和其他羊放养在一起。结果,前面有一只狼的羊羔,总是看到面前的这个可怕威胁,时刻处于极度恐惧之中,吃喝不好、睡眠不香,不久就死去了。而另一只羊整日和羊群在一起嬉闹,活得悠哉悠哉。

从前,有一个人以为自己误吞了一枚缝衣针,就觉得特别不舒服,甚至感到喉咙已经肿了。后来,他无意中发现了那枚遗失的针,才明白自己并没有吞针,满腔的疑虑解除,所有不舒服的感觉也就消失了。

爪哇岛上生活着一个未开化的民族村落。有一天,村里发生了犯罪事故。村里的人相信巫师,为了查清罪犯,就请来了一名。巫师心里嘀咕,如果查不出罪犯,谁还会相信自己的魔法呢?于是,他让所有的嫌疑分子都喝了“法液”——一种有相当毒性但并不致毒死人的液体。清白的人,坚信“法液”不会伤害自己,大胆地喝下去,都安然无恙。但真正的罪犯却陷于绝望之中,由于心存恐惧,“法液”使他的身体受到了很大的伤害,没有多久就死去了。

通过以上的事例可以看出,积极的情绪状态可以增强动物或人的抵抗力,消极的情绪状态则会对身体构成伤害。我国古代就有“内伤七情”之说。认为当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪过度时,就会使人产生生理疾病。

凡是不能满足人们需要的事物,都可使人产生消极情绪体验。如愤怒、憎恨、忧愁、焦虑、恐惧、苦闷、不安、沮丧、忧伤、嫉妒、耻辱、痛苦、不满等。任何事物都有好、坏两个方面的特征,消极情绪也不例外:一方面,它是机体为适应环境而作出的必要反应,能动员机体的潜在能力,努力使自己适应变化的环境;另一方面,消极情绪是一种人体心理的不良紧张状态,会引起高级神经活动的机能失调,过分地刺激人的器官、肌肉及内分泌腺,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。

现代医学证明,有些疾病的发生并不是器质性的病变,而是与精神状态不佳、情绪异常有关;经常、持久的消极情绪所引起的长期过度神经紧张,会导致心身疾病。比如高血压,如果人的不良情绪反应不断发生,就会首先产生间隙性的高血压,之后就转为顽固性的高血压,或引起神经系统功能紊乱、内分泌功能失调、免疫功能下降等等,并可能转变为精神障碍或引起其他器官系统疾病。又比如癌症,大量的研究表明,充满心理矛盾、压抑、不安全感和不愉快情绪体验的人,免疫力减弱,容易患癌症。最新科学研究发现,经常忍气吞声、“有泪往肚里咽”的人得癌症几率是一般人的3倍。忍气吞声型的人,往往过度克制自己,压抑自己的悲伤、愤怒、苦闷等情绪,不让发泄。恶性情绪长期作用于大脑会导致内分泌紊乱,降低人体免疫功能,从而给癌症以可乘之机。这类人群应学会自得其乐,及时疏导和发泄不良情绪,增强自信心。

据有关研究资料显示,情绪除了因影响人体免疫系统而不利人体健康之外,情绪还会通过影响人的行为方式、心理适应、求医行为、社会支持等决定身体健康的重要因素而影响人体健康。另外,人的身体健康又会反过来影响情绪,因而通过情绪也可推

断人的健康状况。比如,一个人身体健康,往往表现精力充沛、心情开朗;一个人长期疾病缠身,则容易引起忧郁情绪等等。

第二节 情绪与心理

● 人的心理催生情绪

1. 决定情绪发生的关键因素是认知评价

认知评价受一个人的知识经验、思想方法、信念和价值观等的影响。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,在受到挫折时往往只看到失败的一面,而产生悲观情绪;能够辩证认知评价的人,在遇到挫折时,会以“失败是成功之母”激励自己,而不至于产生消极情绪。

关于认知评价对情绪发生的重要性,一位心理学家曾做了一个著名的实验。他把实验对象分成两组,都给他们注射肾上腺素。肾上腺素能使人体出现血压升高、心跳加快、呼吸加快、脸面变红等症状,对正常人不利。然后让这两组人同时依次经过令人非常高兴的和令人非常愤怒的两个特别环境。但告诉其中一组刚才注射的是维生素,告诉另外一组真实情况。结果发现,经过上述特殊环境时,被告知真实情况的一组人情绪更稳定。为什么会这样呢?这位心理学家分析说,被告知打了维生素的人在认知上无准备,易受环境影响而表现出较强的高兴或愤怒的情绪;而被告知打了肾上腺素的人有所准备,会有意识控制自己,不要让自己太高兴或太愤怒,所以情绪状态比前者稳定。

2. 决定情绪的主要因素是事物与人的需要的关系

事物本身并不直接决定一个人的情绪,而必须通过人的需要等主观中介,所以情绪可以说是人与事物之间的某种关系的反映。事物与需要的关系既决定了情绪的积极或消极,又决定了情绪的种类及程度。举个例子,你在商场看上了一串项链,想买下来,可价格太高,使你不能如愿而产生失望、沮丧甚至愤怒的消极情绪。可这不能怪项链,要怪只能怪你对它的需要。你若不想买它怎么会烦恼呢?如果价格比你的支付能力高一点或者你不是很需要,你的消极情绪可能会轻一些,因为努力一点就可以买到或者不要也无所谓;如果高出许多而你又喜欢得不得了,你的消极情绪就会重一些,因为如愿的可能性很小。

3. 决定情绪的另一重要因素是事物与人的预期的关系

所谓预期,是指一个人根据自己的经验、习惯对客观事物作出的估量。人的预期是不断变化的,可能被人充分意识到而表现为有意识的估量,也可能未被充分意识到而表现为潜意识的估量。

一般地,客观事物超出人的预期越大,它满足个体需要与否所引起的情绪也越强烈;反之,则越微弱。也就是说,事物与人的预期之间的关系决定着情绪发生的强度。另外,这种关系会决定情绪的种类,尤其是惊奇一类的情绪。当客观事物超出预期达到一定程度时,人就会发生惊奇情绪,并可根据不同的超出程度,区分出从新鲜感、新奇感,到惊讶、惊愕,直至震惊、惊厥等一系列不同强度的惊奇情绪。

● 情绪影响人的心理

研究表明,强烈的情绪反应会骤然阻断人们的正常思维,持久而炽热的情绪则能激发人们无限的潜能去完成某些工作。这几乎是显而易见的。生活中你一定会有这样的体验:在情绪好、心情爽的时候,思路开阔、思维敏捷,学习和工作效率高;而在情绪低沉、心情抑郁的时候,则思路阻塞、操作迟缓,学习工作效率低。也就是说,情绪会左右人的认知和行为,具体表现在如下几方面。

1. 情绪影响人的心理动机

情绪能够影响人的心理动机,可以激励人的行为,改变人的行为效率。积极的情绪可以提高人们的行为效率,加强心理动机;消极的情绪则会阻碍降低人的行为效率,减弱心理动机。一定的情绪兴奋度能使人的身心处于最佳活动状态,发挥最高的行为效率。这个最佳兴奋度因人而异。

2. 情绪影响人的智力活动

情绪对人的记忆和思维活动有明显的影响。例如,人们往往更容易记住那些自己喜欢的事物,而对不喜欢的东西记起来则比较吃力;人在高兴时思维会很敏捷,思路也很开阔,而悲观抑郁时会感到思维迟钝。

3. 情绪影响人际信息交流

情绪不仅仅存在于一个人的内心,它还可以在人与人之间进行传递,而成为人际信息交流的一种重要形式和手段。

人的情绪通常伴有一定的外部表现,主要有面部表情、身体动作和言语声调变化三种形式。比如,人们高兴时眉开眼笑,手舞足蹈,讲起话来神采飞扬;发怒时横眉立目,握紧拳头,大声吼叫;悲哀、悔恨、失望时则语言哽咽、顿足捶胸、垂头丧气……所有这一切都是一种具有特定意义的信号,可以传达给别人并引起他人的反馈。人们通过细微甚至难以觉察的情绪信号来彼此传递和获取信息——这种信息有时是难以用言语来直接表达的——并在此基础上进行下一步的交流。

第三节 情绪自测

● 情绪类型自测

保持稳定的情绪非常重要。这要求你必须认清自己情绪的类型并进行相应的调控。那么你的情绪到底是什么类型呢?不妨来做个自测:下列有30个问题,请你根据实际情况选择答案。

【题目】

1. 如果要你选择,你更愿意:

A. 独自工作

B. 和一些一起工作

C. 和许多人一道工作,亲密接触

2. 当你为解闷而读书时,你喜欢:
 - A. 内容真实的书:史书、秘闻、传记及纪实文学
 - B. 半真半假的读物,如历史小说或带有社会背景细节的小说
 - C. 幻想读物,如浪漫或荒诞小说
3. 你如何看待恐怖影片:
 - A. 不能忍受
 - B. 害怕
 - C. 很喜欢
4. 下面哪种情况最符合你:
 - A. 对他人的事很少关心
 - B. 对熟人的生活关心
 - C. 对别人的生活细节很有兴趣,而且爱听有的新闻
5. 在你去外地时,你会:
 - A. 陶醉于自然风光
 - B. 为远方亲友的平安感到高兴
 - C. 希望去更多的地方
6. 你看电影时经常要流泪吗?
 - A. 从不
 - B. 有时
 - C. 经常
7. 遇见朋友时,你通常:
 - A. 点头问好
 - B. 微笑,握手和问候
 - C. 拥抱他们
8. 如果在车上有陌生人要你听他讲自己的经历,你会:
 - A. 拒绝他
 - B. 感兴趣
 - C. 表现出你的认同
9. 你是否想过给报纸的问题专栏投稿?
 - A. 绝对不想
 - B. 有可能想
 - C. 想过
10. 如果在一次工作会议中被问及私人问题,你会:
 - A. 平静地说出你认为适当的话
 - B. 虽然不快,但还是回答
 - C. 感到不快和气愤,拒绝回答
11. 你在咖啡店里要了杯咖啡,这时你发现邻座有一位姑娘在哭泣,你会:
 - A. 移开你的座位
 - B. 问她是否需要帮助
 - C. 想说些安慰的话,但却羞于启口
12. 你在一对夫妇家参加了聚餐之后,他们夫妻俩发生了激烈的争吵,你会:
 - A. 赶快离开
 - B. 尽力为他们排解

C. 觉得不快但却无能为力

13. 你什么时候会送朋友礼物?

A. 在你觉得愧疚时或忽视了他们时

B. 仅仅在圣诞节和生日

C. 全凭感情,只要你感到对他们特别亲切就送

14. 某个你刚认识的人对你说了些恭维的话,你会:

A. 感到窘迫

B. 谨慎地观察他或她

C. 非常喜欢听,并开始喜欢他或她

15. 如果你因为在家里不顺心而带着不快的情绪去上班,你会:

A. 工作起来,把烦恼丢在一边

B. 尽力想理智些,可是却压不住地发脾气

C. 继续不快,并显露出来

16. 你生活里的一个重要关系破裂了,你会:

A. 感到伤心,但尽可能正常地继续你的生活

B. 至少在短时间内感到痛心

C. 耸耸肩摆脱忧伤之情

17. 你家里闯进一只迷路的小猫,你会:

A. 扔出去

B. 收养并照顾它

C. 想给它找个主人,找不到时,便把它无痛苦地弄死

18. 你是否因内疚或后悔而痛苦?

A. 不,我从来不后悔

B. 偶尔是这样

C. 是的,甚至为了很久以前的事

19. 当你必须同一个显然很羞怯或紧张的人谈话时,你会:

A. 稍微有点生气

B. 感到不安,多少也受到他的影响

C. 觉得有意思,并且逗他讲话

20. 你喜欢多大的孩子?

A. 在他们能与你谈话,并且形成了自己的个性时

B. 在他们长大了的时候

C. 在他们小的时候,而且有点可怜巴巴

21. 你的偶配抱怨你花在工作上的时间太多了,你会:

A. 解释说这是为了你们两人的共同利益,然后仍像以前那样去做

B. 对两方面的要求感到矛盾,试图使两方都令人满意

C. 试图把时间更多地花在家庭上

22. 在一次特别好的剧场演出看完之后,你会:

A. 加入鼓掌,可是觉得很不自在

B. 勉强地鼓掌

C. 用力鼓掌

23. 当你拿到一份母校出的刊物时,你会:

A. 还没有看就丢进了垃圾桶

B. 仔细阅读,并保存起来

C. 扔掉之前通读一遍

24. 你在马路对面看到一个熟人,你会:

A. 走开

B. 招手,如果没反应,便走开

C. 穿过马路和他问好

25. 你听说一位朋友误解了你的行为,并且在生你的气,你会:

A. 让他自己清醒过来

B. 等待一个比较自然的时机与他联系,但对误解的事不说什么

C. 尽快和他联系,作出解释

26. 你怎样处置不喜欢的礼物?

A. 把它们藏起来,仅仅是赠送者来的时候才摆出来

B. 热情地保存起来

C. 马上扔掉

27. 你对示威游行、爱国主义活动、宗教仪式的态度如何?

A. 冷淡

B. 使你窘迫

C. 感动得流泪

28. 你有没有毫无理由地觉得害怕?

A. 从不

B. 偶尔

C. 经常

29. 哪种情况与你最相符?

A. 感情没什么要紧,结局才是重要的

B. 我十分留心自己的感情

C. 我总是凭感情办事

30. 对于信件或纪念品,你会:

A. 刚收到时便无情地扔掉

B. 两年清理一次

C. 保存多年

【评分方法】

以上各题,选 A 得 1 分,选 B 得 2 分,选 C 得 3 分;各题得分累计得总分。

【得分评价】

(1) 如果你总得分在 30 ~ 50 分之间,说明你的情绪类型是理智型。很少为什么事而激动,即使生气,也表现得很有克制力。主要弱点是对他人的情绪缺少反应,而且可能会落得个“冷血动物”的名声。建议你学会自我松弛。

(2) 如果得分在 51 ~ 69 分之间,你属于平衡型情绪。你会时而感情用事,时而十分克制,即使在很恶劣的环境下握起了拳头,但仍能从情绪中摆脱出来。因此,很少与人争吵,爱情生活十分愉快、轻松。即使偶尔陷入情感纠纷,也能不自觉地处理得妥帖。

(3) 如果得分在 70 ~ 90 分之间,你属于冲动型情绪。你是个非常重感情的人。

如果是女人,一定是个泪人;如果是男人,可能非常随和,但好强,且喜欢自我炫耀。可能经常陷入那种短暂的风暴式的爱情纠纷,又不听别人的劝解,因此麻烦百出。在此建议你,要学会自我控制。

● 情绪稳定性自测

情绪稳定,是指一个人能够积极地调节自己的情绪,在短时间内没有剧烈的情绪起伏,较少出现时而心花怒放、转瞬愁眉苦脸的情况。你的情绪稳定吗?如果你希望知道自己的情况,不妨完成下面的自测题目。

【题目】

1. 看到自己最近一次拍摄的照片,你有何想法?

- A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得可以

2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?

- A. 经常想到 B. 从来没想到 C. 偶尔想到

3. 你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过?

- A. 这是常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过

4. 你上床以后,是否经常再起来一次,看看门窗是否关好、炉子是否封好等?

- A. 经常如此 B. 从不如此 C. 偶尔如此

5. 你对与你关系最密切的人是否满意?

- A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意

6. 你在半夜的时候,是否经常觉得有什么值得害怕的事?

- A. 经常 B. 从来没有 C. 极少有这种情况

7. 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒?

- A. 经常 B. 从没有 C. 极少

8. 你是否曾经有多次做同一个梦的情况?

- A. 有 B. 没有 C. 记不清

9. 有没有一种食物使你吃后呕吐?

- A. 有 B. 没有 C. 偶尔有

10. 除去看见的世界外,你心里有没有另外一种世界?

- A. 有 B. 没有 C. 说不清

11. 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生?

- A. 时常 B. 没有 C. 偶尔有

12. 你是否曾经觉得有一个人爱你?

- A. 是 B. 否 C. 说不清

13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确知他们的确对你好?

- A. 是 B. 否 C. 偶尔

14. 你是否觉得没有人十分了解你?

- A. 是 B. 否 C. 说不清楚

15. 你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么?

- A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽或艳阳天 C. 不清楚

16. 你在高处的时候,是否觉得站不稳?

- A. 是 B. 否 C. 有时是这样

17. 你平时是否觉得自己很强健?

A. 否

B. 是

C. 不清楚

18. 你是否一回家就把房门关上?

A. 是

B. 否

C. 不清楚

19. 你坐在小房间里把门关上后,是否觉得心里不安?

A. 是

B. 否

C. 偶尔是

20. 当一件事需要你作出决定时,你是否觉得很难?

A. 是

B. 否

C. 偶尔是

21. 你是否常常用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉?

A. 是

B. 否

C. 偶尔

22. 你是否常常因为碰到东西而跌倒?

A. 是

B. 否

C. 偶尔

23. 你是否需用一个多小时才能入睡,或醒得比你希望的早一个小时?

A. 经常这样

B. 从不这样

C. 偶尔这样

24. 你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西?

A. 经常这样

B. 从不这样

C. 偶尔这样

25. 你是否觉得自己有超越常人的能力?

A. 是

B. 否

C. 不清楚

26. 你是否曾经觉得因有人跟你走而心里不安?

A. 是

B. 否

C. 不清楚

27. 你是否觉得有人在注意你的言行?

A. 是

B. 否

C. 不清楚

28. 当你一个人走夜路时,是否觉得前面潜藏着危险?

A. 是

B. 否

C. 不清楚

29. 你对别人自杀有什么想法?

A. 可以理解

B. 不可思议

C. 不清楚

【评分标准】

各题,选 A 得 2 分,选 B 得 0 分,选 C 得 1 分;各题得分累计得总分。

【得分评价】

(1) 如果你的总分在 0~20 分之间,说明你情绪稳定、性格成熟,自信心强,能面对现实,能以沉着的态度应付现实中出现的各种问题;具有较强的美感、道德感和理智感,行动充满魅力;有一定的社会活动能力,有维护团结的精神,能理解周围人们的心情,顾全大局。

(2) 如果总分在 21~40 分之间,说明你情绪基本稳定,但较为深沉,对事情的考虑过于冷静,处事淡漠消极,不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑,办事热情忽高忽低,瞻前顾后,踌躇不前。在大事面前,有时会急躁不安,不免受环境支配。

(3) 如果总分在 41~49 分以上,说明你的情绪极不稳定,容易受环境支配而心神动摇,日常烦恼太多,不能面对现实,常常急躁不安、身心疲乏,甚至失眠等。要注意控制和调节自己的心境,使自己的情绪保持稳定。

(4) 如果你的总分在 50 分以上,说明你已经处于一种危险情况,一定要请心理医生加以诊断。

● 情绪紧张度自测

下面是测试情绪紧张度的 28 个题目。请你根据自己的实际情况在每题后面的括号内填入“有”或“无”。

【题目】

1. 肠胃功能紊乱,经常腹泻。()
2. 经常做恶梦,惊恐不安。一到晚上就倦怠无力,焦虑烦躁。()
3. 遇到不顺心的事情,便会抑郁寡欢、沉默少言。()
4. 任何一件小事,始终萦回在脑子里,整天思索。()
5. 处理问题主观性强,情绪急躁、态度粗暴。()
6. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。()
7. 食欲不振,吃东西没有味道,宁可忍受饥饿。()
8. 晚上考虑各种问题,不能安寝,即使睡着,也容易惊醒。()
9. 对他人的疾病非常关心,到处打听,唯恐自己身患同一种病。()
10. 对别人的成功和荣誉常会嫉妒,甚至怀恨在心。()
11. 轻微活动后就出现心跳加快、胸闷气急的症状。()
12. 一回到家就感到许多事情不称心,暗暗烦躁。()
13. 早晨起床后就觉得头昏脑胀,浑身无劲,爱静怕动,情绪消沉。()
14. 身处拥挤的环境时,容易思维杂乱,行为失序。()
15. 经常和同学或家人发生争吵。()
16. 突然发生意外,失去信心,显得焦虑紧张。()
17. 性格倔强,脾气急躁,不易合群。()
18. 听到左邻右舍家中的噪音,感到焦虑发慌,心悸出汗。()
19. 明明知道愚蠢的事情,但是非做不可,事后懊悔不已。()
20. 读书看报不能专心一致,往往中心思想也搞不清楚。()
21. 想要看到的東西,一时不能看到,就感到心中不舒服,闷闷不乐。()
22. 经常追悔往事,有负疚感。()
23. 做事讲话,操之过急,言辞激烈。()
24. 星期日整天玩纸牌,消遣度日。()
25. 经常感到喉头阻塞,胸部重压,气不够用。()
26. 平时只要做一点轻便工作就容易感到疲劳,周身乏力。()
27. 离开家门去学校的时候总觉得精神不佳,有气无力。()
28. 在父母兄弟面前,稍有不如意,就要任性发怒,失去理智。()

【答案解析】

如果你有 10 项填了“有”,说明你的情绪轻度紧张;

如果你有 20 项填了“有”,说明你的情绪中度紧张;

如果你有 28 项填了“有”,说明你的情绪高度紧张,或者说你已经患了紧张症。

【建议】

如果经测定,你有紧张症,建议试用以下的措施进行自我矫治:

(1) 不管学习、工作如何紧张,可用写字绘图、手工雕刻等方法进行自我调节,松弛紧张情绪。

(2) 积极参加体操、游泳、跑步、球类等体育活动,增强体质。

(3) 学习、工作之余,开展下棋,看电影、电视、戏剧,听音乐、广播,进行旅游,等多种形式的文娱活动,消除疲劳。

(4) 要养成有规律的生活习惯,适当增加营养,提高自制力。

如果紧张症较为严重,自我矫治是不够的,还必须进行健康检查,在医生指导下进行心理治疗。

第四节 培养健康情绪

消极情绪会给身心健康带来严重的不良后果,也会给个人的学习、工作、生活等各方面造成严重的损失,保持健康的情绪非常重要。那么应该如何做呢?

● 培养幽默感

幽默感常常可以使一个原来比较紧张的气氛变得轻松。研究发现,在问题面前,那些经常运用幽默作为应对机制的人,健康问题较少;而那些经常运用哭喊作为应对机制的人,健康问题就较多。

● 增加愉快的生活体验

我们要设法增加生活的情趣,增加愉快的生活体验。这样,即使偶尔遇到不愉快的事情,也不至于发生过于强烈的情绪反应。研究发现,增加令人愉快的体验,可以因此减弱消极情绪状态,而提高 A 型免疫球蛋白,提高免疫反应水平。

● 使情绪获得适当表现的机会

人都有“七情六欲”,情绪是生活的组成部分。对起伏的情绪不必也不能一概予以抑制,而应选择适当的方式,如运动、旅游、倾诉等,给情绪适当的发泄机会。研究发现,有机会倾吐自己的痛苦并得到他人的劝慰能极大地改善健康功能,增强免疫系统活动。

● 学习从光明的一面去观察事物

很多从表面看是令人生气或悲伤的事件,如果变化一个角度,以另外一种眼光去看,常可发现一些正面的、具有积极意义的东西。

● 要有自己的事业和追求

没有人生的追求,人就会失去前进的方向,在学习和工作中无所适从,情绪也会很

消极。有了自己的事业和追求,并积极地为之奋斗,人就会体验到一种发自内心的满足,进而会产生积极的情绪。

● 积极参与社会交往

保持健康情绪和心身健康的最佳途径,就是积极参与社会活动,多与人交往,为社会贡献力量的同时体现自我价值。研究证明,社会交往能使人产生积极的情绪体验,积极的情绪体验又会使人们更积极地与人交往,更好地适应环境与应对应激事件,从而形成一个良性循环。

● 对问题当机立断

犹豫不决会引起不良情绪,损害身心健康。不要太追求完美,宁可偶尔出些小错,也不要为一些问题左思右想。

● 珍惜时光

有许多人生活在期望中,总是着眼于未来,而忽视了自己眼前的大好时光。只有善于利用眼前的宝贵时光,才可确保充实的生活和饱满的情绪。

第五节 不良情绪及其调适

● 常见不良情绪及其危害

人的不良情绪主要有两种:一是过度的情绪反应,是指情绪反应过分强烈,如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已等,超过了一定的限度;二是持久的消极情绪,是指人在引起悲、忧、恐、惊、怒等消极情绪的因素消失后,仍长时间沉浸在消极状态中不能自拔。

1. 心理危害

不良情绪与心理问题及疾病大多有着密切的关系。过度的情绪反应,会抑制大脑皮层的高级智力活动,打破大脑皮层的兴奋和抑制之间的平衡,使人的意识范围变得狭窄,削弱正常的判断力和自制力,甚至有可能使人精神错乱、神志不清、行为失常;持久性的消极情绪,常常会使人的大脑机能严重失调,从而导致诸如焦虑症、抑郁症、强迫症、神经衰弱等各种神经症和精神病。

2. 生理危害

不良情绪还可严重损害人的生理健康。我国古代医学中很早就有关于不良情绪影响人的生理功能的论述,例如“内伤七情”“喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,思伤脾,恐伤肾”等。

(1)不良情绪会影响消化系统功能。如人在恐惧或悲哀时,容易胃粘膜变白、胃酸停止分泌,发生消化不良;在焦虑、愤怒、仇恨时,胃粘膜充血、胃酸分泌增多,容易发

生胃溃疡。

(2) 强烈或长久的消极情绪会造成心血管机能紊乱,引起心律不齐、心绞痛、高血压和冠心病,严重时还可导致脑栓塞或心肌梗塞,以致危及生命。

(3) 不良的情绪会影响内分泌系统,导致内分泌失调,使皮肤灰暗无光,在女性身上还表现为月经不调,甚至发生闭经。

(4) 长期消极情绪会损害免疫系统,造成人体抗病能力下降。

(5) 消极的情绪还会引起肌肉收缩甚至引发痉挛疼痛。

● 如何调适不良情绪

对不良情绪的调整,可以采取以下的方法。

1. 自我激励法

在遇到困难、挫折、打击、逆境而痛苦时,用坚定的信念、伟人的言行、生活中的榜样和哲理来安慰自己,鼓励自己同逆境和痛苦进行斗争。自我激励是人们精神活动的动力源泉之一。例如,我们所熟知的张海迪,在奋斗的历程中承受着常人难以想象的痛苦与压力,而每当这个时候,她总是以保尔、吴运铎等英雄做榜样,激励自己战胜病残,坚强地继续生活。

2. 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,我们不应一味控制与压抑,还要懂得适当的宣泄。

当生气和愤怒时,可以到空旷的地方去大喊几声,或者像屠格涅夫一样“在开口前把舌头在嘴里转上十圈,怒气也就减了一半”,或者进行比较剧烈的体育活动,如跑两圈、扔铅球等等。

当过度痛苦和悲伤时,放声痛哭比强忍眼泪要好。研究证明,情绪性的眼泪和别的眼泪不同,它含有一种有毒生物化学物质,会引起血压升高、心跳加快和消化不良等不良症状。通过流泪,把这些物质排出体外,对身体有利。尤其是在亲人和挚友面前痛哭流涕,是一种真实感情的宣泄,哭过之后痛苦和悲伤就会减轻许多。

一位百岁老人的经验不妨借鉴一下。产生不良情绪时,他有调节的妙招:一是坚决不去想烦心事;二是和童真的小孩们一块玩耍;三是照镜子,看看自己生气的样子是不是很难看,然后努力拿出笑容,看看是不是很悦目。

3. 语言暗示法

语言是人类独有的高级心理功能,是人们交流思想和彼此影响的工具。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,使不良情绪得以缓解。比如,在发怒的时候,就重述一下达尔文的明言:“人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。愤怒是以愚蠢开始,以后悔告终。”或者用自编的语言暗示自己,如“不要发怒”“别做蠢事,发怒是无能的表现”“发怒会把事情办坏的”“发怒既伤自己,又伤别人,还于事无补。”还可以在家中或单位悬挂字幅暗示自己。例如,禁烟英雄林则徐,为了控制自己的暴躁脾气,便在中堂挂了上书“制怒”的大字幅,随时提醒自己。在忧愁满腹时,则可以提醒自己:“忧愁没有用,要面对现实,想出解决办法”等。在松弛平静、排除杂念、专心致志的情况下,进行这种自我暗示,往往对情绪的好转有明显的作用。

4. 创造欢乐法

情绪不佳时,要积极创造快乐、酿造笑容。笑,能瞬间击溃所有的烦恼,调解精神,促进身体健康。有关专家研究认为,笑有十大好处:① 清洁呼吸道;② 增加肺活量;③ 抒发健康的感情;④ 消除神经紧张;⑤ 使肌肉放松;⑥ 释放过剩精力;⑦ 驱散愁闷;⑧ 减轻精神压力;⑨ 克服羞怯情绪、困窘的感觉及各种烦恼,有助于人际交往;⑩ 使人忘记不幸,向往未来。

5. 景色调节法

情绪不佳时,千万不要一个人关在屋子里生闷气,要到景色怡人的大自然中走一走,比如环境优美、空气宜人的花园、郊外,甚至是农村的田园小路,能宽广胸怀、愉悦身心、陶冶情操,能有效调节人的心理状态。尤其是长期处于紧张工作状态的人,最好定期到大自然中去放松一下。

6. 求助他人法

培根说过:“如果把你的苦恼与朋友分担,你就剩下一半的苦恼了。”不良情绪仅靠自己调节是不够的,还需要他人的疏导。人的情绪受到压抑时,应把心中的苦恼倾诉出来,如果长时间地强行压抑不良情绪的外露,就会给人的身心健康带来伤害。特别是性格内向的人,光靠自我控制、自我调节还远远不够,可以找一个亲人、好友或可以信赖的人倾诉自己的苦恼,求得别人的帮助和指点。在很多情况下,一个人对问题的认识往往是有限的,甚至是模糊的,旁人点拨几句,会使你茅塞顿开。这时人家即使不发表意见,仅仅是静静地听你说,也会使你得到很大的满足。别人的理解、关怀、同情和鼓励,更是心理上的极大安慰,尤其是遇到人生的不幸或严重的疾病,更需要别人的开导和安慰。将自己的忧愁和烦恼倾诉出来,不但会保持愉快的情绪,而且会增进人际交往,令你感觉到自己生活在爱的怀抱中。

● 防止不良情绪的传染

一位女士有一天搭乘公共汽车,她半边身子还在外面,司机就关上了车门,结果夹住了她的一条腿。还没等女士发火,司机倒先急了:“你怎么这么慢!”差点没把女士气晕。后来她发现,这个司机早就不知跟谁生了半天气了,车子猛开猛停,搞得一车人东倒西歪,跟着倒霉。司机一个人闹情绪害苦了一车人,而且坏情绪传染开来。女士憋着一肚子火下车后,一个发小报的人凑上来,还没等说啥,女士就大吼起来:“滚!”那人惊异地盯着她,周围路人也都纷纷侧目。她立刻感觉到一向文雅的自己失态了,不由地加快脚步,逃离别人的注视,心里恨死刚才那个司机了。

晚上回家时,女士的脸仍然拉得很长,看丈夫怎么都不顺眼,说东说西,丈夫憋不住了,于是家庭战争爆发。

从上面这个例子可见,不良情绪是可以传染的。那个司机把不良情绪带上了车,传染给了车上的人,车上的人又传染给了路人,最后还传到了家里,导致家庭矛盾。现代社会,人们工作压力大、生活节奏快,心理变得十分脆弱、抑郁,并且难以找到正常宣泄不良情绪的場所,所以常常乱放“火炮”。如果任自己的不佳情绪肆意扩散,轻者搞得家庭里气氛沉闷,重者可使人们周围的小环境受到污染,搞得身边的每个人都觉得难受。这就像一个圆圈,以最先情绪不佳者为中心,向四周荡漾开去,这就是常被人们所忽视的“情绪污染”。

不佳情绪在家庭成员之间尤其容易互相传染。在一个大家庭中,主要家庭成员,

如父母的情绪暗示性大,而非主要成员,如幼儿则相对小一些。假如在一天的开始,家庭某一个成员情绪很好,或者情绪很坏,其他成员就会受到感染,产生相应的情绪反应,于是就形成了愉快、轻松或者沉闷、压抑的家庭氛围。

前面已经提到,不良情绪对人的身心危害很大。因此,我们应该像重视和防治环境污染一样,重视和防治情绪污染。

(1)防止家庭情绪污染。有些人在外面受了气,喜欢回到家中对家人发泄。这是很不当的做法,会造成家庭情绪污染。有烦恼可以拿出来和家人一起分析、讨论,得到来自家人的宽慰和劝解,不仅能增进家人之间的感情交流,还能化解自己的不良情绪,何必非要拿家人撒气,搞得一家子不痛快呢?

(2)学会稳定自己的情绪。情绪低落时,要有忍耐和克制力,要学会情绪转移,把注意力转移到使人高兴的事情上来,尽量把不良情绪化解掉。如搞娱乐活动、体育锻炼、加倍工作等。还可以寻找发泄渠道或找知心朋友一吐为快。不要将情绪带到公共场所,那样害人又害己。

总之,我们每个人都应该努力及时消除自己的不良情绪,防止情绪污染。最好天天面带微笑,像阳光一样给周围的人带来快乐。

第六节 抑郁症的产生与防治

● 抑郁症的症状及诊断

抑郁症是一种以抑郁情绪为突出症状的心理疾病。抑郁以忧郁和厌世心理特点表现突出,主要症状有:

(1)生理方面:胃口变差、食欲减退或增加、体重明显减轻或增加、失眠或嗜睡、几乎整天都极度疲劳与缺乏能量、精神或动作反应激动或迟滞、性欲降低、头痛、头昏、眼睛疲劳、眼角酸痛、口渴、颈部酸痛、胸闷、呼吸不畅、胸痛、腹胀、尿频、身体酸痛、腰酸痛、盗汗与便秘感或一天数次大便等。

(2)心理方面:忧郁、心情沮丧、无望、易流泪、悲伤、激动易怒、害怕与恐惧、寂寞、无聊、感情淡薄、对自己不满意、满足感减少、兴趣明显减退、失去幽默感、低估自己的能力、悲观、自我谴责(常感到罪恶感或无价值感)、低自尊、容易感到挫折、社交退缩、时常健忘、思考、注意、决断力减退或犹豫不决、意志丧失、作业效率或生产力皆减少、胸部沉重苦闷与强迫回想旧事等,甚至有自杀意念及行为。

(3)孩童与青少年期抑郁症常见症状:功课突然退步、突然开始坐立不安、身体动作突然变慢、讲话音调变单调或变得沉默不语、莫名的情绪急躁、莫名的哭泣、常常显得很害怕或紧张、突然变得有攻击性、有反社会行为、开始使用酒精或其他成瘾性物质、不停地抱怨身体某部位疼痛不适却又找不到病因等等。

(4)严重忧郁症伴随症状:无用妄想、罪恶妄想、惩罚妄想、疾病妄想、贫穷妄想、幻听等,常导致医师误诊为精神分裂症。

抑郁症发病缓慢,往往先有失眠、食欲不振以及各种躯体不适感。主要由精神因素诱发的抑郁症则起病较急。发作多见于秋冬季,少数病人似有自己的好发季节。病程呈发作性,间歇发作或与躁狂症交替发作,有较为明显的缓解期。每次发作持续时

间因人而异,多数为6个月,少数发作持续长达1~2年。一般发作次数越多或年龄越大,病程持续时间就越长,缓解期也相对缩短。

抑郁症对人的危害是很大的,它会彻底改变人对世界以及人际关系的认识,甚至会以自杀来结束自己的生命。

如何诊断抑郁症呢?各国诊断方法大同小异,按照国内的诊断标准,在连续两周的时间里,病人表现出下列9个症状中的5个以上,并且至少包括症状(1)或(2),并且这些症状是病人以前没有或者极轻的,就可诊断为抑郁症。

(1)每天的大部分时间心情抑郁(由病人自我报告或者通过旁人的观察)。但应注意,对于儿童和青少年可以表现为易激怒,而不是明显的心情抑郁。

(2)每天大部分时间,对所有或者大多数平时感兴趣的活动中失去了兴趣(或者通过病人自我报告,或者通过旁人的观察)。

(3)体重显著减少或增加(正常体重的5%),食欲显著降低或增加。

(4)每天失眠或者睡眠过多。

(5)每天精神运动亢进或减少(他人可观察到)。

(6)每天感到疲劳,缺乏精力。

(7)每天感到自己没有价值,或者自罪自贬(可能出现妄想),注意这不是普通的自责或只是对自己的抑郁感到丢脸。

(8)每天注意力和思考能力下降,做决定时犹豫不决(自我报告或者是旁人的观察)。

(9)常常想到死(不只是惧怕死亡),或者常常有自杀的念头但没有具体的计划,或者是有自杀的具体计划甚至有自杀行为。

● 抑郁症的产生原因分析

专家认为,导致抑郁症发生的病因一般以明显的精神创伤为诱因。如生活中的不幸遭遇、事业上的挫折、不受重用、人际关系不和等。抑郁症也与人的性格有密切联系。此病人的性格特征一般为内向、孤僻、多愁善感和依赖性强等。具体说来,可能导致患上抑郁症的原因包括以下七个方面:

(1)精神创伤:令人感到有压力的生活事件及失落感可能诱发抑郁症,如丧偶(尤其老年丧偶,几乎八九成的人 would 得此病)、离婚、丢掉工作、财务危机、失去健康等。

(2)先天遗传:抑郁症跟家族病史有密切的关系。研究显示,父母中一人得抑郁症,子女得病几率为25%;若双亲都是抑郁症病人,子女患病率高达50%~75%。

(3)个性特征:具有内向、孤僻、多愁善感、依赖性强、自卑、自责、悲观等个性特征的人,较易患上抑郁症。

(4)药物作用:长期使用某些药物,如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药,可能会造成抑郁症。

(5)疾病诱发:患有心脏病、中风、糖尿病、癌症与阿兹海默症等慢性疾病的人,得抑郁症的几率较高。轻微的甲状腺机能亢进,也会使人患上抑郁症。另外,通过抑郁症可以预知某些严重疾病,如胰腺癌、脑瘤、帕金森症、阿兹海默症等。

(6)不良生活习惯:人们过去曾以为抽烟、酗酒与滥用药物等不良习惯是得抑郁症的原因,可新的研究结果显示,不良生活习惯恰恰是抑郁症及焦虑症的诱因。

(7)饮食不当:如饮食中缺乏叶酸与维生素B12,可能引发抑郁症状。

● 抑郁症的分类

抑郁症可分为以下几种类型。

1. 心因性抑郁

心因性抑郁又称为反应性抑郁。外界的刺激比较明显、多样。如生活中发生不幸事件,经常抚定思痛,悻悻不平;失业或其他情况,收入减少,常捉襟见肘;健康恶化;慢性病久治不愈;子女结婚后分居,顿觉寂寞;家庭内纠纷,心中郁结难解;丧偶孤独等等。开始时表现为一般焦虑,情绪沮丧,并伴有前述抑郁症状中的各种症状,甚至企图自杀。若精神创伤逐渐淡漠,病情可渐渐减轻。以后再遇精神创伤,症状会复发。

2. 内因性抑郁

没有明显的精神创伤诱因,一般抑郁症状明显,持续时间长。伴有躁狂,但表现较短暂,仅数天,甚或不到一天。亲友可见患者有气无力、行动迟缓、情绪忧郁,或长期失眠却卧床不起。这类病人也想自杀,自杀常发生在天明之前。在决心自杀前,常显得特别高兴,亲友应特别注意。

3. 疑病型抑郁

患者开始时身体的某些部位会有症状出现,因治疗无效,慢慢出现疑病、抑郁情绪。随后病人甚至怀疑自己的所有器官都有疾病,抑郁症状也会更加明显。患者也会有自杀倾向。

4. 隐匿型抑郁

此类型患者主要表现为失眠,并伴有身体各部位的不适。病人为各种身体不适而焦虑,但却不表现出来;也有自杀念头,且不易防范。

5. 假性痴呆型抑郁

患者对周围事物无兴趣,对日期、地点、亲友姓名等一问三不知;情绪低落、反应迟钝,造成痴呆形象。若抑郁症状经治疗而消失,痴呆现象也不再出现。

6. 焦虑性抑郁

此类患者的精神创伤诱因可有可无,表现为容易激怒、焦虑不安,且夜间失眠,半夜起床常喃喃自语,惶惶不可终日。

● 抑郁症的防治

在2004年伦敦抑郁症国际讨论会上,医学专家指出,到2020年抑郁症很可能会成为除心脏病之外给社会经济造成负担最大的一种疾病。抑郁症并非简单的心情“不愉快”,而是威胁患者生命的一种疾病,重症患者死亡率高达到30%。专家指出,相对于抑郁症的危害程度来说,当前对抑郁症防治的重视和投入程度仍显不够,其中发展中国家的抑郁症诊断及治疗条件尤为匮乏;各国应进一步加强抑郁症知识的宣传和普及,高度重视抑郁症防治。

(1) 提倡早发现,早治疗。必须全面了解病人的需要、内在心理冲突、心理防御机制、应对方式及能力等,并应了解生物、心理、社会等各方面的影响因素。减少应激性生活事件,使病人消除不必要的顾虑、恐惧及悲观情绪,主动配合治疗。

(2) 药物治疗。如果确诊为抑郁症,首先必须在医生指导之下进行系统的药物治疗。抗抑郁药物治疗抑郁症的效果很明显。大多抑郁症患者在服药后的7~10天,都会有奇迹般的好转,但抑郁症的疗程要足够长,3~6个月以上,甚至终身。抗抑郁症

的药物与抗精神病及抗焦虑药物不同,既没有呆滞、反应迟钝等副作用,一般也不会使人上瘾,可放心使用。在用药过程中,一定要注意药物的剂量和使用时间。没有足够的剂量,服药时间再长,也不会有理想治疗效果。同时,在症状缓解之后,还必须进行一段时间的巩固治疗。在整个药物治疗过程中,要始终注意贯彻治疗的“个别化”原则。治疗应努力取得病人及其家属的配合,增强执行治疗计划的依从性。

(3)深入的心理治疗。如果条件许可,有必要对患者实施深入的心理治疗。应进一步分析造成抑郁的内在心理原因,并积极帮助病人进行调整。

(4)对流露自杀言行的抑郁症患者,不能掉以轻心,注意尽量不要让其独处,尤其在情绪比较低落的时候,要有人相陪。如果发现情绪突然变佳,具有改变服饰之举,更要格外小心。

(5)提倡积极的自我调养,防治抑郁。

一是要树立自信。

抑郁症患者总是对自己没有信心,甚至全部否定自己,认为自己所做的一切都是失败的。这样一来,难免会自己陷入低落情绪的泥潭。因而,要积极回顾以前的成功往事,或去做一些定能成功的小事,努力树立自信。

二是要广交良友。

抑郁症患者普遍没有真心的朋友,出现不良情绪时往往只能自己默默地承受,缺乏排解的渠道,久之会加重病情。而经常和朋友保持交往的人,其精神状态远比孤僻独处的人好得多,尤其在境况不佳时,“朋友是良医”。交朋友首先是可以倾诉衷肠的知己,还要结交一些饶有风趣、逗人发笑、使人愉快的朋友。养成和朋友经常保持接触的习惯,这样可以避免孤独、离异感,防治抑郁。

三是要改变认知。

抑郁症患者往往对自己不寄予任何希望,对未来不抱任何幻想,消极处世。在他们眼里,一切都是灰色的。这不仅不够客观,也不利于抑郁倾向的改变。因而,要积极、主动地多接触些良性刺激,培养积极认知。

四是要走向集体。

抑郁症患者喜欢独处,不喜欢参加集体活动。因为他们一方面觉得别人身上的毛病太多,另一方面认为别人会伤害自己。其实任何人和事都不可能十全十美,但只要理智地去找,就会发现任何人和事又都是有闪光点的;找到的越多就越会激发出接近集体的兴趣,抑郁情绪就会越少。

五是要贴近快乐。

抑郁的人却偏偏喜欢听悲伤的歌曲、看悲伤的电影、想悲伤的事件,始终让自己沉浸在悲伤之中。听欢快的歌,看幽默电影,想高兴的事对抑郁症症状有缓解作用。

六是做最感兴趣的事。

如果事业上没有获得成功,想办法增进自己的技能,从最感兴趣的事入手;或者再寻找其他成功的机会。有计划地做些能够获得快乐和自信的活动,尤其在周末,例如打扫房间、骑赛车、写信、听音乐、逛街等。另外,生活正常规律化也很重要。尽量按时吃饭,起居有规律,每天安排一段时间进行体育锻炼。

七是多参加体育锻炼。

参加体育锻炼可以改善人的精神状态,提高植物神经系统的功能,有益于人的精神健康。在各种运动中,跑步对防治抑郁症疗效最佳。科学研究表明,每天跑步的人,会有一种特殊的欣快感。因为跑步能使人体的脑啡呔含量增加,脑啡呔是大脑分泌的一种生化物质。这种生化物质有类似吗啡的作用,是一种天然的止痛物质,能使人产

生一种特殊的欣快感觉。由此产生一个专门术语“欣快跑”。美国精神病专家发现,他们诊治的病人约有 70% 患有精神抑郁症,而经跑步一个月后,80% ~ 85% 的抑郁病人均迅速获益,其效果远远超过药物治疗。

八是饮食治疗。

多吃些富含维生素 B 和氨基酸的食物,如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等,对于摆脱抑郁症也有裨益。

芬兰研究人员通过对 115 名抑郁症患者的跟踪治疗证实,服用维生素 B 有助于抑郁症的治疗。研究人员先对每位患者的病情进行了评估,并测定和记录了患者血液中维生素 B12 的含量。经过 6 个月的 B 族维生素服用,研究人员再次检测患者体内维生素 B12 的含量,以便了解维生素 B12 和抗抑郁治疗间的关系。结果发现那些抗抑郁治疗效果较好的病人血液中,维生素 B12 的浓度更高。研究人员称,以往的相关研究表明,维生素 B1、B2 和 B6 对治疗老年抑郁症患者有辅助作用,而这三种维生素 B 都有助于维生素 B12 的产生。

第十六章

记忆与心理

第一节 走近记忆

● 什么是记忆

人活在世,大事小事,都离不开记忆;没了记忆,就和没了大脑差不多,生活也就失去了意义。记忆,是许许多多的人关心的问题,可如果问一句“什么是记忆呢?你了解多少关于记忆的基本知识呢?”恐怕能说得像那么回事的人还真不多。

记忆就是过去的经验在人脑中的反映,是反映机能的一个基本方面。由于记忆,人才能保持过去的反映,使当前的反映在以前反映的基础上进行,使反映更全面、更深入;有了记忆,人才能积累经验,扩大经验;有了记忆,先后的经验才能联系起来,使心理活动成为一个发展的过程,使一个人的心理活动成为统一的过程,并形成他的心理特征。没有记忆,一切心理的发展、一切智慧活动,都是不可能的;就是记忆发生局部的或一时的障碍,如因脑受伤或精神病患而发生的对某一时间阶段以前的经验或某一类的经验的全部遗忘,心理活动也要发生极大的困难。

记忆是一个复杂的心理过程,包括“识记”“保持”“回忆”“认知”四个基本环节。四个环节互相联系、不可分割:识记和保持是回忆和认知的前提和基础;回忆和认知是识记和保持的结果,并能够加强识记和保持。

识记,是识别和记住事物、积累知识经验的过程。识记通常是一个反复的感知的过程。例如识记外文单词,常是经过多次诵读,形成它的音、义、拼法间的巩固联系,从而记住它。当然也可能经过一次感知就能记住,正所谓“过目不忘”。识记是记忆的第一个环节。识记非常重要,因为要形成记忆、提高记忆效果,必须要有良好的识记作前提。

识记过一个事物后,当那个事物不在你面前时,你的头脑中仍然会出现那个事物的形象,这叫做记忆的表象。表象具有直观性和概括性。比如,一说起大象,你的头脑里就会浮现出大象的样子,有大大身体、长长的鼻子等等,近在眼前似的,这就是直观性;你或许见过许多种大象,比如亚洲象、非洲象,又或是成年象、小象、公象、母象等等,各有各的特点,可事后浮现在眼前的大象无非就是身体庞大、鼻子很长,这就是概括性。表象是记忆的主要内容。我们在记忆中能够回忆很久以前看到的人、事以及听到的声音,主要是依靠表象来实现的,因而表象在记忆中的地位极其重要。

回忆,就是说以前感知过的事物不在目前,把对它的反映重新呈现出来。而客观

事物出现在眼前,人感到熟悉并确知是以前感知过的,则叫做认知。记忆主要以回忆(再现)和认知(再认)的方式表现出来。回忆和认知之所以可能,是由于经过了识记。

● 记忆的分类

人的大脑感知过的事物、思考过的问题和理论、体验过的情感和情绪、练习过的动作等等,都是记忆的内容,并据此可将记忆分为感知形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆等四种类型。

(1) 形象记忆。形象记忆就是把感知过的事物的形象作为内容的记忆。例如,你看到大街上跑的汽车,就会对汽车的形状有记忆。

(2) 逻辑记忆。逻辑记忆就是把概念、公式和规律等逻辑思维过程作为内容的记忆。例如,你对数学公式、物理定理的记忆。

(3) 情绪记忆。情绪记忆就是把体验过的情绪和情感作为内容的记忆。例如,你对和好朋友外出游玩时的高兴心情的记忆就是情绪记忆。

(4) 运动记忆。运动记忆就是把做过的运动或者是动作作为内容的记忆。例如,你对游泳、骑自行车的运动的记忆。

在日常生活中,这四种记忆形式不是单独存在的,也是相互联系,你中有我,我中有你。

举个综合的例子,到过天安门之后,想起宏伟门楼的形象,就是形象记忆;由天安门而想起什么是社会主义,就是逻辑记忆;想起站在天安门广场看升旗时的心潮澎湃、兴奋鼓舞,就是情绪记忆;想起升旗时自己笔直站立的动作,现在还能重复,那就是运动记忆了。

而根据记忆保持时间长短的不同,可以把记忆分成短时记忆和长时记忆两种。

(1) 短时记忆。短时记忆是信息从感觉记忆到长时记忆的一个过渡阶段。它对信息的保持时间大约为1分钟左右。比如,你从朋友那里听来一个电话号码,可以马上根据记忆记录下来,但过后要想用那个号码,则只能看记录了。这个记录靠的就是短时记忆。又比如,听课时边听边记笔记,也是依靠短时记忆。

短时记忆的容量很小,一般只有 7 ± 2 个单位。一个单位可以是一个数字、字母、音节,也可以是一个单词、短语或句子。利用组块法可以增强短时记忆。例如,现在的移动电话号码共有11位,超出了7位的界限,一个个的记很难短时记下来,而如果把它分为三个组块来记,就容易多了。运用组块法,个人的知识经验很重要。例如,心理学家曾经对象棋大师、一级棋手和业余新手对棋局的记忆能力进行了研究,发现:对一个随机设置的棋局,大师、一级棋手和业余新手的回忆正确率没有差别;而对一个真实的棋局,大师的记忆准确性为64%,一级棋手为34%,业余新手却只有18%。为什么会这样呢?主要是在真实的棋局中,高水平的大师和棋手可以利用丰富的经验发现和建立棋子之间的关系,形成组块,迅速记忆;如果随机摆放的一般散沙,大家都一样,大师和棋手的经验组块优势就不复存在了。

(2) 长时记忆。长时记忆是指存取时间在1分钟以上直到许多年甚至终身保持的记忆。与短时记忆相比,长时记忆的信息在头脑中存储的时间长,容量没有限制。其实,长时记忆大部分来自对短时记忆内容的加工,主要是把新的信息纳入已有的知识框架内或把一些分散的信息单元组合成一个新的知识框架,也有小部分是由于印象深刻而一次获得的。

据此,你大概可以知道应该如何正确、高效地运用你的记忆力了。比如,来记

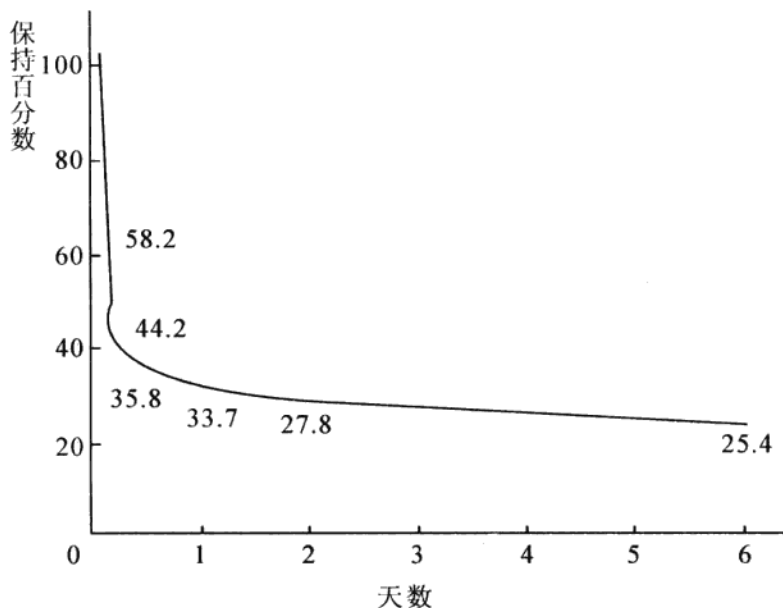
“transportation”这个单词,如果一个字母一个字母地记,费劲又容易出错,而如果把这个词分成“tran”“sport”“ation”三个部分就好记了,这是短时记忆的技巧。你如果想长期的记住这个词,就要反复进行短时记忆,并且不断将它和其他词比较、联系,才能奏效。

● 遗忘

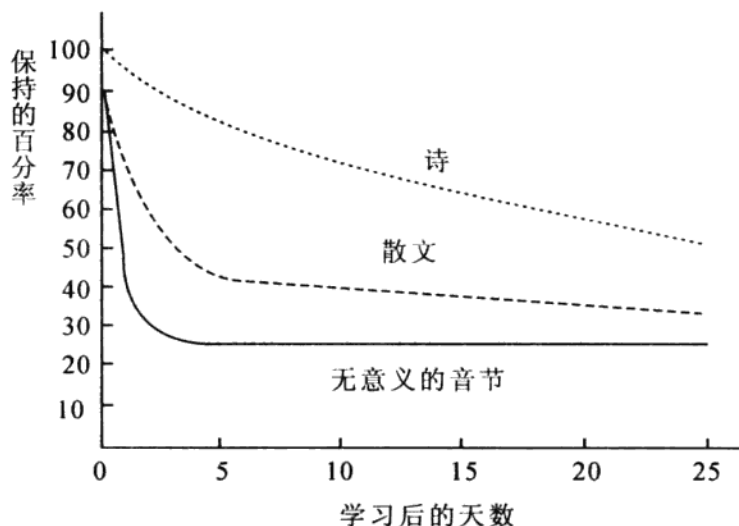
记忆和遗忘既像是冤家,又像是形影相随的孪生兄弟。人从开始记忆的那一刻,遗忘也就开始了。遗忘是正常的生理和心理现象,也是维持大脑正常运转所必需的一步。

德国心理学家艾宾浩斯对遗忘现象做了最早的系统的研究,发现遗忘在识记之后就立即开始,最初进展得很快,以后逐渐缓慢。他用无意义的音节做记忆实验材料,根据实验数据绘制出了一条曲线,即著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

艾宾浩斯遗忘曲线表明了遗忘发展的一条规律:遗忘进程是不均衡的,在识记的第一个小时内遗忘很快,保存在长时记忆中的信息迅速减少,以后逐渐缓慢,到了相当的时间,几乎就不再遗忘了,也就是遗忘的发展是“先快后慢”。除了遗忘规律,艾宾浩斯的发现还揭示了在长时记忆中保存的信息能够持续多长时间的问题。研究发现,在长时记忆中信息可以保留数10年。所以儿童时期学过的东西,即使多年没有使用,一旦有机会重新学习,都会较快地恢复到原有水平。如果不再使用,可能被认为是完全忘记,但事实上遗忘绝不是完全彻底的。



除了时间因素以外,遗忘的进程还受其他因素的制约。人们最先遗忘的往往是没有重要意义的、不感兴趣的、不需要的以及不太熟悉的信息。另外,记忆信息类型的不同也影响遗忘进程。如下页图所示,人们对无意义的音节的遗忘速度快于对散文的遗忘,而对散文的遗忘速度又快于对律诗的遗忘。



人到底为什么会遗忘呢？目前主要有两种解释，即消退和干扰。消退论认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱以致最后消退的结果。干扰论则认为，长时记忆中信息的遗忘主要是因为在学习和回忆时受到了其他刺激的干扰，而一旦干扰被解除，记忆就可以恢复。许多研究表明，长时记忆的遗忘，自然消退起到一定作用，但主要还是由信息间的相互干扰造成的；一般先后学习的两种材料越相近，干扰作用越大。那么干扰又是如何导致遗忘的呢？研究证明，几乎所有长时记忆的遗忘都是由于某种形式的信息提取失败。

● 记忆障碍

所谓记忆障碍，是指人脑受到损伤或在精神因素影响下不能正常反映过去经验中发生的事物的异常心理现象，即由于记忆过程部分或完全受到破坏，使人不能把脑中反映过的客观事物的映像或经验以痕迹的方式保留下来并加以再现。

记忆障碍主要有三种表现。

1. 记忆增强

记忆增强是指人在病态情况下或其他特殊情况下，如患有强迫症、躁狂症和偏执性障碍等，对原来已经遗忘的经验或根本记不起来的事情能十分清晰地记忆起来，甚至许多久远的事件细节。

2. 记忆减退

记忆减退是指人的“识记”“保持”“回忆”和“认知”这四个环节的能力比一般人或本人发病之前的有不同程度的减退，或某一个环节受到严重破坏，导致记忆能力减退。记忆减退可能是短时记忆减退，也可能是长时记忆减退。一般是由短时记忆减退逐渐发展到长时记忆减退，直至产生遗忘症。

临床上，遗忘症分为心因性遗忘症和器质性遗忘症两类：

(1) 心因性遗忘症。所谓心因性，是指因情绪因素而导致遗忘症。如长时间的焦虑、注意力涣散、内心矛盾等，均可引起记忆障碍。情绪既能影响识记，又能干扰回忆过程。心因性遗忘的典型表现是，同过去经历的某一特殊时期有关的或与强烈恐惧、愤怒、羞辱情境有关的特定记忆丧失，即遗忘内容具有高度选择性。心因性遗忘症具有暂时性，较易治疗。

(2) 器质性遗忘症。器质性遗忘症是指由器质性脑病引起的遗忘,最初往往表现为最近事件的遗忘。遗忘持续时间的长短与脑外伤程度直接相关。通常分为逆行性遗忘症和顺行性遗忘症两种:逆行性遗忘症是指颅脑外伤后患者不能回忆受伤前一段时间经历;顺行性遗忘症是指器质性脑病患者对发病之后一段时间的记忆缺失,常见于高热谵妄、癫痫性朦胧、醉酒、脑外伤、脑炎以及蛛网膜下腔出血等。

3. 歪曲记忆

歪曲记忆又可称为潜隐记忆,指把过去见过、听过、读过甚至梦中体验过的东西与不同来源的记忆混淆起来、相互颠倒,确认这是自己实际体验过的事物。主要有以下几种:

(1) 错构。指对一个真实事件的追忆中添加了错误的细节。错构在正常人有时也会见到,但弥漫性脑病变可使错构倾向更为强烈。

(2) 虚构。指以想象的、没有真实根据的内容来填补记忆缺陷。患者谈论这些“经历”时仿佛确有其事。虚构是器质性脑病的特征之一,与病理性谎言不同,后者并无记忆缺陷,而是由于他们富于幻想,喜欢虚假经历以博得别人的注目和同情。虚构大多为日常生活事件。

(3) 柯萨可夫综合症。又名遗忘—虚构综合症,表现为近事遗忘、虚构和定向障碍。此类患者往往有兴奋情绪,否认患病。柯萨可夫综合症常表明下丘脑尤其是乳头体附近有病变存在,可能是慢性酒精中毒、脑外伤、脑肿瘤等病变。

(4) 旧事如新感和似曾相识感。有旧事如新感的人,在感受早已熟知的事物时,有一种初次见面的陌生感。似曾相识感,指病人接触完全陌生的事物时,有一种早先经历过的熟悉感。由此体验的多是神经症和癫痫患者,正常人亦可出现这两种体验。

● 记忆测验

1. 测验一:综合测验

回答下面的要求或问题,记录答案,算出总分。

1. 记住以下的单词:橘子,电话,灯。
2. 记住这一个名字和地址:玛莉史密斯,纽约雅典区百老汇路 650 号。
3. 过去的五位美国总统是谁?
4. 你所在的城市最近的三位市长是谁?
5. 你最近看过的两部电影的名称是什么?
6. 你最近吃过的两家餐馆的名称是什么?
7. 当回忆几周前所发生的事情时,你是否觉得比以前更加困难?
8. 你是否觉得自己记忆账单的能力有所下降?
9. 你是否注意到自己的心算能力有所下降?
10. 你是否越来越容易忘记付账?
11. 你是否越来越难以记住人们的名字?
12. 你是否越来越难以记住人们的面容?
13. 你是否发现想要找到用来表达自己合适的词语越来越难?
14. 你是否越来越难以记住如何操作简单的工具,如遥控器、手机等?
15. 你的记忆是否会妨碍你在以下场合的正常能力:在工作中、在家中、在社交场合中?
16. 你能记起刚才给你的三个单词吗?

17. 你能记起刚才给你的名字和住址吗?

【评分标准】:

问题 3~6:答对一个给 1 分,共 12 分;

问题 7~15:答案为“否”得 1 分,共 11 分;

问题 16~17:答对一个给 1 分,共 5 分。

【得分评价】:

如果得分在 24~28 分之间,说明你的记忆力超出常人;

如果得分在 18~23 分之间,说明你可能需要努力提高记忆力;

如果得分在 0~17 分之间,那么你可能有必要去咨询医生了。

2. 测验二:对数字的记忆

日常生活中,数字无处不在,电话号码、邮政编码、门牌号、房间号等等都是数字,时刻考验着我们对数字的记忆力。那么,你的数字记忆力究竟怎么样呢?下面这个测验或许会告诉你答案。

要求:记忆下面 20 个数字,时间为 40 秒,然后立即进行默写。

1. 24, 2. 78, 3. 36, 4. 5, 5. 58, 6. 27, 7. 30, 8. 15, 9. 43, 10. 56, 11. 61, 12. 73, 13. 33, 14. 96, 15. 81, 16. 44, 17. 92, 18. 7, 19. 12, 20. 83

数字记忆效率公式(%) = 默写正确的数字数/20 × 100。

3. 测验三:对无逻辑联系材料的记忆

比如各种术语、指示、命令,各种家用物品的特点等,即可算作无直接逻辑联系的材料。

请记住下列 10 个词,时间为 20 秒,之后进行默写。在默写时连同顺序号一起正确默写出来,才算答案正确。

① 粘土 ② 黄河 ③ 神经元 ④ 考试 ⑤ 弱 ⑥ 油 ⑦ 衣服 ⑧ 剪刀 ⑨ 经济学 ⑩ 纹身

无逻辑联系材料的记忆效率(%) = 默写正确的词数/20 × 100。

4. 测验四:对有逻辑联系的材料记忆

下列短文有六个要点,并进行了编号。请在阅读 60 秒后依次默写要点。

自我效能感是指人们对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断^①。这一概念是由班杜拉于 1977 年提出的,并进行了经典的恐蛇症患者实验,旨在解释由不同治疗方法所导致的行为改变。知觉到的自我效能与个体在多大程度上可以完成对付未来情况需要的行为构成的自我判断有关。概括起来,自我效能有个体化、情境化、结果化和多纬度四个特点^②。其中操作完成是最有力的影响因素^③。这是因为它基于主体的经验。成功的操作完成提高自我效能,重复的失败降低自我效能,特别是失败出现在事件的出现和初期^④。通过重复成功形成自我效能之后,偶尔的失败带来的负影响就会减轻。坚强的努力最终战胜了偶尔的失败,个体可以从中体会到,只要努力,就没有克服不了的困难。这反而会增加自我激励的坚持性。因此,失败对自我效能的影响一定程度上依赖于失败发生的时间和总的经验方式^⑤。近 20 年来,欧美心理学工作者进行了大量的卓有成效的实验。为了推进心理学的本土化,研究在中国的社会背景下操作完成对自我效能影响。我们假设:成功的操作完成提高自我效能,重复的失败降低自我效能^⑥。并进行了这个实验进行验证。

有逻辑联系材料的记忆效率(%) = 默写正确的要点数/全部要点数 × 100。

通过上面对数字、无逻辑联系材料、有逻辑联系材料的记忆效率测验结果,你大概已经了解自己各方面的记忆能力了吧?若想知道综合情况,可以计算三者的平均记忆效率。

5. 测验五:短时记忆力测验

下面列出 3 行数字,两个数字称为一组,每行 12 组。你任选一行,在 60 秒内读完,即平均每 5 秒钟读一组数,然后把记住的数字写出来,数字顺序可以颠倒。

364573298728436275599367

734964834127622938937497

572932479486146775284935

【解析】:

上文已经提及,人的短时记忆容量为 7 ± 2 个单位,因此,

如果能将一行中的 12 组数字全部默写正确,说明你的短时记忆力超常;

如果能默写出 5~9 组数字,你的短时记忆力优良;

如果只能默写出 4~7 组数字,你的短时记忆力一般;

如果连 4 组数字都没有记下来,你的记忆力就比较差了,建议找一下原因并有意识提高一下。

第二节 记忆与心理

● 不良心理状态有损记忆

日常生活中,常听到有些人年纪轻轻的就时常感叹:“老了老了,记性越来越差了。”据调查,目前越来越多的中年人甚至年轻人开始出现记忆力下降问题,为什么会这样呢?不少人认为是年龄增大、身体衰退的缘故,或者认为得了什么脑病,却很少有人知道这可能与自己的心理状态有关。除了受年龄、身体健康状况的影响外,人的记忆力与心理状况也有着密不可分的联系。当人处在心理压力大、紧张、自卑、焦虑、抑郁等心理状态下时,就有可能出现记忆衰退现象;而记忆力的下降又使人的不良心理状态更加严重,由此形成一个恶性循环,于是叹息声便不绝于耳了。

为什么说不良心理状态有损记忆呢?下面以压力和紧张为例作出解释。

1. 压力感削弱记忆力

研究发现,处于压力之下的人体释放出来的一种激素可以使储存在大脑中的信息难以提取,极大地损害记忆力。人处在有压力的场合时,如考场、就业面试、作证人等等,记忆力会削弱。瑞士研究人员以 36 名记忆能力相当的健康人为实验对象,给他们服用可的松或安慰剂。可的松能够提高一种压力下才产生的荷尔蒙的水平,服用一小时后,人就相当于承受了严重的身心理压力。此时,要求他们记住 60 个德语名词,每个词都在电脑屏幕上显示 4 秒钟,然后,要他们凭记忆写出尽可能多的名词。结果,

吃安慰剂的人记住的名词明显多于吃可的松而产生了压力感的人。

2. 紧张心理损害记忆

据研究,人由畏惧等情绪产生紧张心理,可以释放出一种叫做皮质醇的激素,能够损害长时记忆中搜寻信息的能力。皮质醇激素是造成记忆暂时丧失的罪魁祸首。

研究人员做过实验:给一些人服用皮质醇,他们当时并没什么感觉,也没紧张的迹象;但是大约1~4小时后,就很难回想起事情,可见他们的记忆受到了损害。

这可以解释为什么人在考试中大脑可能会一片空白。人们在考试前已经掌握了素材,但是紧张情绪来临时,激素开始大量释放,导致什么都想不起来;待离开考场不再紧张的时候,激素水平趋于正常,便会后悔莫及:“哎呀,我当时怎么就没想起来呢?”

因此,我们在日常生活中应采取措施,防治记忆力因心理状态而受损:

(1) 生活方式要积极、健康,生活要有规律;

(2) 学会心理自我调节,注意保持乐观的情绪和积极向上的状态;

(3) 饮食中应注意补充新鲜蔬菜、水果及玉米、糙大米、全小麦、黄豆、蒜头、蘑菇、酵母、奶、动物肝脏、沙丁鱼、瘦肉类等食物;每天可以服用一定量的银杏叶提取物和维生素E;

(4) 物品放在相对固定的位置,使用后放回原位;

(5) 重要事件可以用笔记录。

● 增强记忆力的心理训练

增强记忆力的心理训练,主要是对记忆自信心的训练。因为在记忆活动中,信心越强,记忆效果就越好。自信心是增强记忆力的内在动力,是决定记忆力的主导心理因素,不仅直接制约着记忆水平的发挥,而且也影响着其他心理因素的形成和发展。难怪一位著名心理学家如此说过:“记忆的关键在于要有‘我能记住’这种自信心。”

研究发现,人在记忆过程中,如果对自身潜在记忆力有正确认识,能产生很强的心理暗示,激发脑神经细胞的活性,使大脑皮层上形成一个很强的兴奋中心,使注意力高度集中,所记事物也就清晰准确;如果一个人怀疑、担心或否定自己的记忆能力,由此产生的消极态度和畏难情绪,会抑制脑神经细胞的活性,使注意力难以集中,记忆效果自然就不好。

那么,如何增强自己的记忆信心呢?下面略举几例方法。

1. 方法一:成功激励

所谓成功激励,是指通过回忆成功往事而产生一种“我一定能记住”的自信心。

成功往事主要体现在两个方面:

(1) 有关记忆的良好形象。主要是通过回忆自己以往在记忆方面有过的良好表现,如童年时你在班里第一个记住乘法口诀而受到老师的表扬等等,由此对自己产生记忆信任感。

(2) 有关自己成功欢乐的往事。回忆起这样的往事,人都会感到一种由衷的快乐和极大的满足,记忆效率会大增。

具体操作要求:

(1) 每天至少训练一次,每次进行时间至少要10分钟,要让自己能产生那种信心的感觉。或许许多人由于思维习惯的原因,刚开始找不到这种感觉,一坐下来脑海浮现的尽是不如意之事。这就需要打破这种思维习惯,建议不谈不想消极事,设置提示

自己的座右铭,多看激励人的书籍、影片,写成功日记等等。虽然如此一来可能占去较长的时间,但却是十分有必要的,不仅有利于提高记忆信心,而且对一个人的成长和成功也会有极大的积极影响。另有一些人或许由于事过境迁,许多成功的事迹淡泊了,或者对自己要求过高、所定标准不符合实际等原因,觉得自己没有什么快乐、成功之事可以回顾。实际上,不一定非要轰轰烈烈、影响深远的大事件才能激发出对记忆的信心,许多生活中的小事就能让你产生愉悦和信心感。所以,只要平时注意挖掘和捕捉,每个人都会有值得回顾的快乐、成功往事。

(2)回忆要有深度,要调动多种感官,多层次、多角度进行尽可能生动、详细的回顾。比如,中学时老师在课堂上检查背诵散文的作业,同学们都背诵得支支吾吾、丢三落四,而你倒背如流,老师和同学们都惊讶又钦佩地望着你,接着响起热烈的掌声,下课后还有崇拜你的小女生偷偷塞给你情书……如临其境的回忆,怎会不激起你的记忆信心呢?

2. 方法二:目标激励

目标激励,是指为自己设定一个奋斗目标,督促自己为了达成目标而提高记忆力,使自己获得自信心。目标激励法要注意两点:

(1)目标要实际、具体。目标要实际,应基于对自己当前情况的理性分析,要能清楚地说明自己为什么要提高记忆力。例如,希望自己毕业后能进一步深造,考取某重点大学的研究生,将来能成为一个著名学者,因此必须提高记忆力等。目标要尽可能具体、有真实感,为此可以收集有关资料,或者进行现场考察。

(2)要明确提高记忆力与实现目标的内在联系。比如,要想实现所定目标需要哪些必要条件、自己的记忆力预计将达到什么水平、记忆力提高对实现目标有哪些意义等等,最好能把这些想法归纳整理,以图表的形式记录下来。

具体操作要求如下:

放松自己,充分想象记忆力的提高给个人带来的美好前景,就好像在我们头脑里放一部宽银幕电影,主角是你自己,画面清晰,色彩、音响、光线、布景、演员一流。总之,对你记忆达到的目标和由此产生的前景要有详尽的描述。

3. 方法三:榜样激励

榜样激励,即在学习、工作和生活中树立良好的榜样,以激励、鞭策自己,增强上进心,进而转化为战胜困难的动力和信心。

具体操作要求:

(1)找一位自己崇拜的名人,研究、模仿并决心超越他。可以阅读其传记,在床头悬挂其照片、播放其讲话录音或有关他的歌曲、音乐等,用心去感受他,让榜样走进你的生活并带给你力量。

(2)也可以选自己身边的一个强者作榜样,多与他交往,接受启发、摸索规律、培养兴趣。榜样的神采、自信、超强的记忆力等等,能使你在失去信心的时候重新振作,帮助你找到失去信心的原因,启发你找到增强记忆的方法。

第十七章

思维与心理

第一节

什么是思维

● 什么是思维

据人类目前的认识,无论是自然现象还是社会现象,以及几乎世界的一切事物的存在,都是有某种本质属性和内在规律的。事物的本质属性,就是能决定事物主要特征的、某一类事物共同的不可缺少的根本特性;事物的内在规律,是指事物之间的因果关系和必然联系。思维,就是人脑对客观事物的本质属性和内在规律的反映,是人类揭示事物的内在本质属性和规律性的心理活动。思维这种心理活动是根本不同于其他心理活动的,是人类最复杂的心理过程和心理现象之一。也正是由于思维的复杂性,到目前为止,人类的科学还未能彻底揭示思维的本质及其内在规律。

间接性、概括性和语言依赖性,是思维反映事物本质属性和内在规律的独特的明显特征。

1. 间接性

思维的间接性,是指思维要实现对事物的本质属性和内在规律的了解与把握,必须借助相应的知识经验和一定的中间媒介物。比如,医生要想了解病人身体内部脏器的活动状态,必须依靠自己的医学知识经验和对病人的舌头、体温、脉搏、血压、脸色等的观察。思维的间接性,使人的认知能力突破了时空局限,既可以掌握那些没有或不可能直接经历感知过的事物,而且还可预见和推知事物发展的过程和结果。比如,根据一块骨头化石,人运用掌握的知识经验,通过思维,就可以推知骨头来自什么动物、生活在什么年代,甚至可以绘出当时的景象。又比如,我们看不到光的运动,但思维却让我们知道它具有 30 万公里/秒的速度。

2. 概括性

思维的概括性,是指思维总是把某个事物或某类事物所有的、共同的本质特征全部抽取出来加以综合的反映。思维的概括性,既包括反映事物本质属性的概括性,又包括反映事物之间的内在联系和规律的概括性。一切科学的概念、定理、规律、法则,都是思维概括的结果。

3. 语言依赖性

语言是由基本词汇、语法构造等形成的一种符号系统;每个民族都有自己的语言,因此语言是一种社会现象。人们对语言的具体应用表现为言语。言语是进行思想交

流的形式。因此言语是一种个体现象,一般有口头、书面和内部言语三种形式。内部言语,一般认为是一种简约化了的无声的言语。

思维的语言依赖性,就是指思维总是要通过内部言语的形式来实现对客观事物的反映。思维的进行不可能凭空进行,必须借助一定的物质基础,这种物质基础就是无声的内部言语。思维的过程通过语言进行,思维的结果通过口头或书面语言表现出来,因此语言是思维的基础和表现形式,可以说没有语言就没有思维。

● 思维的力量

人类是当今世界的主宰,足迹踏遍了陆地、海洋、天空,甚至都可以操纵利器撞击彗星。所到之处如果不能说都发生了翻天覆地的变化,但至少没有什么生物、什么险阻可以使人类停止脚步。人类的神奇力量来自哪里呢?

与某些动物相比,人类的肢体构造实在没有什么可称道的地方:手掌不如老虎的锋利,眼睛不如鹰隼的锐利,双脚追不上奔跑的兔子,鼻子不如小狗的灵敏,耳朵的听力更是连小小的蝙蝠都不及……人的每一种生理器官都不具有“特异性”,似乎适合做任何事情,可又都做得不好。如果仅仅依靠这些平常的器官,人类真应该悲哀至极了——不用说征服自然,自身都难保。可是恰恰是这种生理器官的“非特异性”,为人类的登峰造极提供了无穷的可能性。很显然,人类的神奇力量并非来自肢体,而是来自人类头脑所独有的思维功能。就像法国思想家帕斯卡曾经说过的:“人不过是一株芦苇,是自然界中最脆弱的东西;可是,人是会思维的。要想压倒人,世界万物并不需要武装起来;一缕汽,一滴水,都能致人于死地。但是,即便世界万物将人压倒了,人还是比世界万物要高出一筹;因为人知道自己会死,也知道世界万物在哪些方面胜过了自己。而世界万物则一无所知。”

思维的力量不得不让世界惊叹。有了思维,人类看到天然的森林大火就会想到保存火种、钻木取火;有了思维,人类看到凶猛的野兽就会想到挖陷阱、设机关;有了思维,人就知道被苹果砸了去想想万有引力,而不是就地乱嚼;有了思维,人类就能创造出千万种自然界不存在的东西,到处折腾……没有思维,人也就不能其为人了,甚至连某些动物都不及。

“思维能力”理所当然应该包括在“人”的定义里面,否则给人下定义就可能闹出流传千古的笑话。在古代希腊,有一位思想家在回答“什么是人”这个问题时,把“人”说成是“无毛的两足动物”,于是立即有人把一只公鸡的羽毛拔光,指着鸡对众人说:“看看,这就是他们家的‘人’!”

或许有人会说,动物难道就都没有思维能力吗?像黑猩猩、海豚之类的高级哺乳动物,不是公认的聪明吗?的确,他们是比其他动物“聪明”,但这只不过来自一定程度的知觉、学习和推论能力,远远不足以和人相比,无法称之为“思维能力”。迄今为止,我们还没有发现任何一种动物具有和人类相当的思维能力。

被自然赋予这样神奇的力量,人类真是幸运儿。我们应该好好珍惜,热爱思维,努力开发我们的大脑。也只有这样,我们才能更好地生存和发展下去。

第二节 思维与心理

● 思维方式与心理健康

人在客观需要的推动下,以已有知识经验为基础,综合运用种种思维形态,经过信息的匹配、组合,得出解决问题的方案。这个思维活动的模式就是思维方式。一个人心理健康与否,与他的思维方式有重要关系。心理学家在心理咨询和心理治疗过程中很强调思维方式对心理健康的影响。

思维方式主要包括文化知识、价值观念、方法和情感等几种要素,其中文化知识要素是思维方式的基本要素。情感要素是一种非理性的因素,不同的情感状态会造成思维活动的差异。它渗透到人们的思维活动之中,越来越引起人们的重视。思维方式可以划分为许多类型,如笼统思维与策略思维、形而上学思维、单向思维与多向思维、我向思维与客观思维等等。思维方式一旦形成就具有相对的稳定性和独立性,但又会因为个体知识的学习和累积及一定的思维训练而发展变化,所以又具有一定的可塑性。

下面分类别简述一下思维方式对心理健康的影响。

1. 笼统思维与策略思维

笼统思维是一种没有层次、深度,认识事物朦朦胧胧、似懂非懂,缺乏思维策略的思维方式,以模糊性和混乱性为两大特点。笼统思维其实是一种思维惰性的表现。这种思维方式的人满足于一知半解,缺乏对事物的认真分析和深入了解,因而他们的口头语是“可能”“大概”“也许是”“然而”“未必”“不见得”等等。笼统思维的模糊性和混乱性与思维过程的复杂性也有关系。思考一个问题,往往需要考虑情感、信息、逻辑、期望等等许多错综复杂的因素,此时笼统思维者往往会乱了阵脚而陷入混乱。比如,人际交往中,笼统思维者缺乏对交往对象个性特征及其他方面特点的分析,缺乏对交往过程中可能出现的各种情况的预测,所以只能交往“一刀切”,自然容易陷于被动,没有好的交往效果。

而策略思维方式的人不同,他思考问题不会像笼统思维者那样同时面面俱到,而往往是逐个、依次考虑各个因素,保证思维的精确性和清晰性。策略思维者一般非常理性,能够控制好自己的不良情绪,保持情绪稳定。

2. 形而上学思维

形而上学思维方式包括重外因轻内因、重细节轻整体和重结果轻过程三种方式类型。

重外因轻内因的思维方式者只注重问题的外在条件而忽视内在因素的作用。比如,有些学生考试不理想,常常把原因归于教师教学能力低、考试运气坏等方面,而很少从自身努力程度或学习方法上找问题。此类思维方式的人在人际交往过程中,如果出现人际关系紧张,想来想去都是别人的错,久则导致处世消极,不利于个体心理健康发展。

重细节轻整体思维方式的人,往往把大量的时间、精力耗费在一些细枝末节上,而忽视了对事物本质的整体认识。此类人很容易只看到事物的缺点而忽视其优点,而且会下意识地将自己或他人的缺点放大,对己对人吹毛求疵、过分苛刻,容易导致人际关系不和谐以及因时常后悔、自责而情绪低落、处世消极。这种思维方式,会直接影响个人认知的完整性和准确性,严重影响个人自我意识的发展,容易自卑、抑郁。

重结果轻过程的思维方式是一种静态思维方式,此类人不用变化、发展的眼光看问题,只看到相对静止,看不到绝对运动,将过程与结果对立起来。他们往往唯结果独尊,无视过程的重要性,容易陷入非成功即失败的两极思维之中。所以,他们很少能够品尝到解决问题过程中的那种征服感,多数情况下品尝到的是失败的痛苦与沮丧。另外,此类思维方式的人具有很强的人际交往功利性,见风使舵,待人不真诚,自然不会有真心朋友,人际关系不和谐。

3. 单向思维与多向思维

单向思维方式的人往往只从一个角度考虑问题,多向思维者恰恰相反,能够通过辐射、换元、转化等多种方式从多角度进行思考。

单向思维影响思维发展的方向性、灵活性和深刻性,对个体智力发展有阻碍作用。单向思维者视野狭窄,思维僵化,解决问题能力差。他们单一的思维会得出唯一的问题结果,并对自己的结果深信不疑,表现在人际交往中则为近乎固执的自信,难以接受他人的不同意见,沟通困难,社会适应能力差。单向思维容易导致偏执性人格障碍。

多向思维是一种立体思维,能够对事物进行多方位、多角度、多层次、多关系的思考,思路流畅。多向思维者往往不会钻牛角尖,懂得变通,具有创造性,从而可能获得意外的成功。

4. 我向思维与客观思维

所谓我向思维,是一种以对客观事实与自我关系的错误认识为基础并过于相信自己判断的思维方式,以主观性和武断性为其两大特点。我向思维的错误在于过度依靠直觉,混淆了主观与客观的界限。我向思维者在人际交往中,往往只考虑自己的感受,难以理解别人的想法,因而人际关系冷淡,情绪消极。另外,他们过于自信,心胸狭窄,骄傲自大,听不得不同意见,不主动与人交往,久之则易产生孤寂感。

客观思维是一种以正确的客观事实与自我关系为基础,对周围事物做出正确判断的思维方式。客观思维方式的人既有主观能动性,又能充分尊重客观事实,在人际交往中,不仅有自己的想法,而且能够设身处地地为他人着想,所以人际关系好,处世情绪积极。

综上所述,思维方式直接影响人对周围事物的态度、行为和情感,进而影响人的心理发展和心理健康。因而,克服不良思维方式,对于心理健康很有益处。

● 思维方式与心理治疗

不同的人有不同的思维方式,这一般与这个人的个性、家庭环境、生活环境等诸多因素有关系。很多情况下,心理治疗的过程就是调整人的思维方式的过程。怎么调整、调整多少次,应该具体情况具体分析,但通常都不是一蹴而就的。

电脑想必大家都不陌生吧?电脑有硬件和软件两大组成部分。如果硬件一定,所使用的软件越先进,电脑工作的效率就越高;如果软件太差,即使硬件再好也白搭。人脑的工作原理和电脑有很多相似之处:大脑相当于硬件,思维方式相当于软件;大脑再聪明,如果所运用的思维方式总是产生烦恼、紧张、不安、忧虑等不良反应,大脑就不会有高的工作效率。

很多有心理障碍的人存在不良的思维方式,使他们烦恼不堪。稍微一点不如意的小事都会带给他们很多烦恼,甚至什么事也没有发生,也会因担心会发生什么而烦恼——他们的大脑简直成了产生烦恼的“机器”。他们或许意识到问题的所在,并努力改变自己的思维习惯以避免烦恼,但通常越是努力越没有效果,烦恼不但没有减少,

反而越来越多。

不良的思维方式为什么能带给人烦恼、紧张、焦虑不安呢？我们操作电脑的时候，都是先给电脑明确的指令，电脑得到这个指令后快速反应，为我们工作。人脑的运作也是同样的道理，要让自己的大脑高效工作，必须给它明确的目标，否则我们会无所适从、停滞不前。有心理障碍的人往往就没有明确的目标。例如，有社交障碍的人在与他人交往时总是想避免发生不好的结果，会不停地问自己：“别人会怎么看我？如果说错了话，别人会不会笑话我……”因而，他们迫使自己不作为。想一想，当人脑接受到这样的指令时定然感到无所适从，可人是有情感的，不得不面对现实，故而会产生烦恼、不安等情绪。

调整思维方式的原理其实很简单，只要将避免出现不好结果的思维方式改为指向目标的思维方式就行了。自己要在心里坚定地自问：“我的目标是什么？我需要做什么？我应该怎么做？”长此以往，不良思维方式就会逐渐得以改善。不过，一种思维方式是经过长期的过程才形成的，要改变它谈何容易。可不良思维方式带给人们很多的情绪困扰，降低了学习、工作和生活的质量，因此，无论有多困难，都必须坚定地调整它。

◎ 影响问题解决思维的心理因素

在生存和发展过程中，人们经常会遇到各种各样的问题需要去解决。如满足温饱、机器出故障检修、案件侦破、解数学问题等等都是在解决问题。问题的解决都需要寻求解决问题的最佳途径，然后在行动中检验解决的情况和程度，直到问题得到解决为止。这个过程就是问题解决思维过程。人是社会人，任何人都无法脱离社会活动和社会责任，所以人更多、更重要的思维现象，都是同其在社会实践活动中对实际问题的解决相联系的。因此有心理学家指出：“问题解决可被视为一种最重要的思维活动，甚至可以将其看作思维活动的一个最普遍的形式”。

影响问题解决思维的心理因素主要有以下几点。

1. 情绪状态

一般地，情绪愉快、兴奋可以提高问题解决思维的效率，而高度紧张和焦虑会抑制思维活动、阻碍问题解决。

2. 心理动机

心理动机强弱影响问题解决思维活动效率，但并不是一般所认为的动机越强效率越高；动机强度太低显然不能调动个体问题解决的积极性，不利于充分活跃个体思维活动，但动机强度过高则会产生很大的心理压力而抑制问题解决思维活动的效率。所以，动机强度适中才能最有利于问题的解决。这个“适中”不是固定不变的，一般越是复杂的问题，动机强度的适中点越是偏低。

3. 心理定势

心理定势是一种由先前活动所形成的影响后继活动趋势的心理准备状态，在思维活动中表现为一种解决问题的习惯倾向。心理定势对问题解决既有积极作用，也有消极作用。要想克服消极作用，就要注意在解决问题时，一旦发现以惯常的方式、方法难以奏效时，不要钻牛角尖，要坚定摆脱旧思路，寻求新途径。

4. 心理启发

所谓心理启发，是指来自其他事物或现象的信息对解决当前问题的启发作用。给人以启发的事物或现象可称为原型；原型存在于自然界、人类社会和日常生活之中，多

种多样。获得心理启发并非轻而易举,只有做生活中的有心人、不断积累丰富的知识并善于发现有关事物或现象与当前所要解决问题之间的某种内在联系才行。

5. 迁移作用

迁移是指运用已获得的知识经验解决新问题,有正迁移和负迁移之分。正迁移是已获得的知识经验对解决新问题有促进作用,负迁移是已获得的知识经验对解决问题有负面干扰作用。

● 逆向思维减缓心理衰老

逆向思维,就是克服心理定势、打破思维习惯,从另一个角度、用新的方法考虑问题。

较之身体衰老,心理衰老的人可控性较强。逆向思维就是一种控制心理衰老的有效方法。逆向思维可以最大限度地刺激大脑皮层,有利于大脑保持旺盛思考力、敏锐观察力和生活新鲜感,能够提高问题解决效率,延缓心理衰老。

那么对于一个老年人,应该如何运用逆向思维减缓心理衰老呢?

(1)对于老年人,一般地想到已至耄耋之年、来日无多,不免黯然神伤,此时应该运用逆向思维:活至耄耋之年,乃是大成功,很多人根本活不到这个年龄。如此满足感与幸福感就会油然而生,心里高兴了,自然也就衰老得慢了。

(2)日常生活中的每一件事都是两面的,老年人不要总以习惯的角度和方法去判别事物之好恶,而忽视事物的另一面。比如,很多情况下,年轻人的想法或行为与老人不一致,多数老人会很不高兴,影响身心健康。此时不如来个逆向思维:不管年轻人的想法对错,与自己相左其实是好事,因为这说明孩子们长大了,有主见,而且说不定还真比自己强。

(3)老年人要定期检查身体,如果检查出疾病来,不要悲观失望,应来个逆向思维:如果有病没检查出来,那才真是坏事呢。

(4)老年人爱静,如果有人来家串门或者孩子们在面前唧唧喳喳,常会表现出不悦,此时也应该来个逆向思维:来人串门,看来人家还没忘了咱这些老人们,应该高兴;孩子们唧唧喳喳,说明他们喜欢待在咱这些老人面前,而且说明咱家生机勃勃、香火旺盛,多好啊。

● 克服思维定势

多数情况下,思维定势容易使人的思维僵化,不利于问题解决,因此,应注意加以克服。

1. 暂时搁置

把难以解决的问题暂时搁置,是克服思维定势最简单可行的办法。

暂时搁置的妙处或许你早有体验:对一个问题百思不得其解时,将问题暂时搁置几小时、几天或几个星期,然后再回过头来思考,突然豁然开朗!法国著名数学家彭加勒,有一次集中注意力研究某些算术问题而无果,而且也没有想到这些问题跟以前的研究有什么联系,非常沮丧和恼火。于是他索性跑到海边住几天,想些别的问题。结果,有一天早晨他正在悬崖绝壁上行走时,心中顿生一个简明扼要、确定不移的念头:不定三元二次方程式的算术转换式跟非欧几何上的转换式是相同的!以前的问题也就迎刃而解。很明显,暂时搁置给了他莫大的好处。

暂时搁置其实也是一个酝酿过程。正因为有了这一酝酿过程,好主意才能直接从你的无意识中产生出来。当要你完成一项任务时,任务接受得越早,就越有充裕的时间在无意识中积累信息,就会在晚些时候发现更好的解决办法。只要有了酝酿过程,似乎总能在适当的时候产生正确的解决办法。就像许多学生,为了完成某个作业问题通宵达旦苦熬几个昼夜毫无结果,而偏偏到该交作业的那天早晨突然找到了解决办法。因此,要想解决一个难题,必须使你的无意识有充裕的酝酿时间。不给自己充裕的时间以形成酝酿过程的解决问题的计划,不是一个好的计划。

另外,在解决问题的过程中学会放松自己很重要。因为如果不会放松,头脑就会对一些无谓的琐事过于敏感,进而严重地妨碍灵活的创造性思维;只有精神上放松时,头脑中才更容易形成一些思想火花,找到解决问题之道。

2. 加强训练

可以设计一些巧妙的方法训练自己转移注意角度、克服思维定势。比如可以设计这样一个简单的训练办法:把书打开,把手随意地指向书页的一个字词,然后把这个词用在你正在进行的思维活动中。例如你正在寻找一个乐趣更多的运动方法,那么打开书、闭上眼,用手随意指出一个词,发现是“折页”一词,那么该如何运用这个词呢?这就因人而异了,但终归会有克服思维定势的作用。不妨这样运用这个词:

(1)在门折页上套一个环,环上系上一条可以自由伸缩的带子,带子另一端是把手,这样看电视时就可以拉几下,运动运动。

(2)用许多折页、重物和滑轮,做一个个性健身器,当你慢慢用一点压力去举重时,同时就把书翻了页。这个机器设计恰到好处,你举重所需正好和你读书翻页的时间配合。

第三节 思维障碍

● 什么是思维障碍

思维障碍是各类精神疾病常见的症状,临床诊断上,目前倾向分为三类:

(1)思维形式障碍,也称联想障碍。主要表现联想结构的松弛、缺乏目的指向、不合逻辑。例如,思维散漫、病理性象征思维等。

(2)思维控制障碍。指病人感到思维不属于自己,思维活动失去自主性,或觉得为外力控制。例如思维剥夺、思维插入、思维播散等体验。

(3)思维速度障碍。例如思维过程加快(意念飘忽)或迟缓。

心理病理学上,思维障碍的性质可分为以下四类:

(1)概括过程的障碍,包括概括水平下降和倒错。

(2)思维动力障碍。

(3)思维动机成分的障碍。

(4)思维内容障碍。

这种分类方法是根据思维过程自身的特征而非现象进行分类。下面举几个病例,以做形象解释。

(1)概括过程障碍。

案例一:概括水平下降

医生用若干大小、长短不同的木块让病人做分类试验。一位精神发育迟滞病人将最长、大、小和最短小的四块归为一类,说长的是“爸爸”、大的是“妈妈”、小的是“哥哥”、最短的是“妹妹”。这表明病人不能根据事物固有特征进行抽象概括,从而不能正确区分事物。

案例二:概括过程倒错

一个15岁男孩,1年来逐渐表现得性格古怪、行为离奇,经常拒食或吃饭时不肯咀嚼,要硬性吞下去,不敢吃猪肝,说“吃了猪肝自己会变成猪”,自称“大脑神经细胞被人偷窃”。入院后诊断为精神分裂症。医生问他为什么不肯吃饭,他说:“吃饭时米会感到痛苦。”问他根据什么,则答:“过去妈妈说过植物也有神经系统的。”

案例三:概括过程倒错

一位29岁男子,断言半年来姑母要害他而入院,诊断为精神分裂症。精神检查证实病人确有被迫害妄想,坚信姑母要将表妹强嫁于他。病人为此十分气愤,认为近亲结婚是绝对不会答应的。问他这种想法的根据时,病人说一天他去姑母家,表妹拿了一碟玫瑰酥与核桃酥请他吃。他认为玫瑰是爱情的表示,核桃是合起来志同道合的意思,因而断定表妹看中了他,并说以后姑母又串通其他人采取了一系列的行动,逼他就范。

(2)思维动力障碍。

案例一:一位33岁女子,母亲有躁狂症。最初失眠、抑郁、浑身无力甚至悲观消极,逐渐出现躁狂发作、言语增多、内容夸大等现象,自称:“我现在讲话像黄河之水,汹涌澎湃,一泻千里”“讲话讲得快,心理充满乐观”“我现在记忆力特别好,比以前聪明。”医生问她年龄,她说:“三十三,三月初三生,三月桃花开,开花结果给猴吃,我正好是属猴的。”她认为睡眠需要减少,一天两三小时睡眠已足,在病房爱管闲事,唱歌跳舞,稍不如意,则大发脾气。

案例二:一位30岁女子,近两年重复出现下列想法:认为她可能把疣传到她家里,尤其怕传给她的父母。因为她听说接触有疣的患者能传上疣,为了减少传播疣的可能性,她开始过度洗涤:每天洗手达125次,每日3块肥皂,还要反复洗澡、洗头发。她说:“当我洗到自己满意时,我觉得很轻松。”医生诊断其为强迫症。

(3)思维动机成分的障碍。一个精神分裂症病人,回答关于他去上海南京路干什么的问题,说:“南京路上好八连,英国领事馆门口有两个警察,我是第五条好汉,蓝墨水点点在面孔上,上就是下,下就是下。”医生说这种现象为思维破裂。如果一个人在意识清晰、情感平稳情况下,在疾病纵向过程中经常出现这类思维障碍,通常得了精神分裂症。

(4)思维内容障碍。包括妄想、超价观念和强迫观念三种,分别多见于精神病、人格障碍和神经症。

案例一:某35岁男性,坚信政府正在对他进行不利的活动,企图陷害他。他不吃饭、不穿衣、不出门,认为政府在饭里放毒、在衣服上安装窃听器、出门便跟踪他。他还说要到国际法庭告政府。医生诊断为偏执性精神障碍。

案例二:某36岁女性,经常在大街上攻击或骚扰陌生人。路人咳嗽一声,她认为在给她暗号;路人偶尔一瞥,她认为人家对她不怀好意;看到别人看报纸,她认为人家以报纸为掩护而监视她等等。

案例三:某40岁男子,家人发现他最近行为怪异。上班途中,总是多次返回家中,检查自己的一个小抽屉锁好没有;吃饭时,总是反复擦座椅;睡觉前,总是多次下床检

查门是否锁好等等。医生诊断为强迫症。

● 思维情感障碍与电脑

目前,很多家长都认为学电脑能够开发人的智力,从而大力支持孩子学电脑。可孩子学电脑给家长带来的苦恼往往多于喜悦。比如很多孩子长时间沉迷于玩电脑无法自拔、有的性格变得日益孤僻、有的思维古怪且情绪反常等等,令家长们很是苦恼和无奈。心理专家指出:任由青春发育期前的儿童长时间单独玩电脑,弊大于利,甚至可能导致包括思维情感障碍在内的诸多心理问题。

那么,儿童长时间用电脑是如何导致“思维情感障碍”的呢?

第一,青春发育期前的儿童长时间独自“遨游”电脑世界,零碎的符号式机器思维会影响儿童的逻辑思维能力发展。

第二,长时间使用计算机,儿童缺少理解透彻的活性记忆。

第三,儿童过早的长时间与计算机相处,会影响其独立生活能力的培养,而且由于与外界少有交往,性格会变得固执、孤僻。

第四,一些游戏和网络上的不良内容对儿童的身心健康有毒害作用。

第五,只与机器相处的孩子不善与人进行情感交流,影响其道德观念和处世准则的形成。

如何防治儿童产生电脑“思维情感障碍”呢?

首先,父母要清醒,帮助孩子避免进入误区。要正确认识到,电脑正确使用对孩子确有帮助,但更容易因使用不当而带来诸多问题,必须防患于未然。

(1)帮助孩子合理安排时间。如果孩子因玩电脑时间过长而影响学习时,则要减少孩子玩电脑的时间、增加其学习时间。比如可以减少开机次数,或在电脑中装入时间控制装置,帮助其控制时间,或在一天中的某个时间段内安排学习电脑,用电脑做事情,多数时间内不允许使用电脑。

(2)找出孩子沉迷电脑的根本原因,对症下药。孩子对电脑入迷往往也说明他们在人际交往、学校生活、社会活动的处理等方面出现了困难。比如一个患学校恐怖症的学生会赖在家中玩电脑而拒绝上学。家长要治疗其学校恐惧症。这样孩子自然也就不会赖在电脑前了。

其次,对于已经出现电脑“思维情感障碍”的儿童,要及时进行认知行为治疗。先了解孩子的内心想法,帮助他们认识玩电脑的优缺点,然后找出并解决导致障碍的可能的深层次原因,如增加与同龄儿童的娱乐时间、减轻学习压力、缓和家庭冲突等。如此,孩子的问题会逐渐好转。

第十八章

经营管理与心理

第一节 管理与心理

● 什么是管理

在现代社会,管理的价值大家几乎一致认同,但有关管理的概念却各有各的说法。目前,对于管理的概念,大致有两种代表性的观点:

(1)管理是一种工作程序和办事的方法。持此观点的人认为,管理职能可划分为计划、组织、协调、指挥、监督等五个方面,而所有的职能均是工作的细化、简化、充分地利用人力物力而有效实现目标的科学手段。

(2)管理是处理人与事的艺术。持这一观点的人认为,管理是要以有效的方法达到期望的具体成果。这就必然要求在实践中设计一种行得通的解决办法。这时,艺术就是达到某种所需要的具体结果的“诀窍”。因此,认为管理应该是一种行为的知识,即运用实际技巧的艺术。管理所要应对的主要是“人”和“事”,而人的思想、行为以及心理情绪差异万千、难以捉摸,各种事物的形态、种类、关系等等变化无穷,所以管理是不能用固定不变的法则来应付千变万化的“人”和“事”的。因此,在管理实践中必须运用高超的艺术,才能激发组织成员的工作热情、汇集众人的才智、实现组织的共同目标。

总之,如果对管理一词做最通俗最简单的解释,就是促使人把事做好。比较具体地讲,管理的概念应该是以下四项基本内涵的综合:

- (1) 管理是一种具有科学原则和运用艺术的方法及工作程序。
- (2) 管理的核心是“人”,建立分工合作的、融洽的人际关系是其重点。
- (3) 管理的对象是“事”,充分利用各种资源以满足人类物质和精神需要的“事”。
- (4) 管理的目的是以最高的效率达成目标。

● 管理与心理的关系

心理学家莫利儿曾说过:“人是心理的动物,其情绪、价值、思考、意念和抉择莫不被环境、教育和经验所左右。”由于组织的主体是“人”,任何人在管理的过程中,对事务的观点不尽相同,对利害的反应也不一致,其心理的变化、情绪的高低,都将会刺激其行为。同时,人与人之间的相处、人与事的调适,也都易受到主观意识的影响,招致

许多非常情所能理解、非常理所能衡量的纷扰,故“管理”与“心理”两者之间,实是具有一种互动的因果关系存在。

一个人在组织中的行为比较复杂,不能忽略其对管理的情境所产生的影响,而这种影响也体现了管理与心理的关系。所谓行为,是代表个人肉体与精神上的各种动作。其产生的基本过程,依据行为科学家李威特的说法:“一个人的行为产生,总是因先受到某种刺激,才引发某种需要(即行为动机),而产生某种行为。”从需要到达成目的的行为过程中,一般都会伴随着一种心理学上所称的紧张状态。故欲了解一个人的行为,通常都可从他的眼神、脸色或一些心理现象中察觉。事实上,一个人的行为,无一不是一种选择,而每一种选择,也无一不是根据某种价值观念和心理或生理上的需求。换言之,人的行为是有原因、有动机的,是目标导向的。

传统的管理理论,将职工当作管理的工具,把个人在工作上的种种努力视为当然,并不认为个人的心理因素对管理成败存在影响。事实上,组织既是由“人”所组成的集合体,任何组织不管工作科学化、专业化到何种程度,绝不能把人与机器用同样的方法去处理,因为“人”毕竟是有灵性、有意识和心智存在的高等动物。

因此,一个管理者和组织,必须从人性的观点把人当人看,从心理的分析知道其行为的原因,从外部的刺激反应了解他需要满足的层次与内涵,进而多关切、多尊重、借以激发其生命共同体的团队精神,唯有这样,才有可能成为成功的管理者和组织。

第二节 严于律己——做一个心理素质过硬的管理者

● 管理者应具备的心理素质

管理者的管理方式各有不同的特点,有的当机立断、有的优柔寡断、有的坚定不移、有的朝令夕改、有的勇于面对困难、有的知难而退……不同的管理方式来自不同的心理素质水平。管理者的管理成效与其心理素质有着直接的关系。心理素质过硬的管理者,能使人产生依赖、亲切感,能调动各种不同员工的积极性、增强凝聚力和向心力、巩固组织的内部团结,有利于组织的发展和目标的达成。

管理者应具备的心理素质主要有以下几个方面:

(1) 具有良好的智力水平。良好的智力水平是每个人进行正常的工作、学习和生活的必备心理条件,是管理者影响、诱导各类员工成长和成才的基础。

(2) 能够正确地认识自己。心理成熟、健康的管理者既能看到自己的长处,又看到自己的短处,自信而不自负、自省而不自卑。

(3) 具有饱满、稳定的情绪。管理者情绪饱满、稳定,自控能力强,能够保持平静、愉快的工作心境,还善于理解和接纳各类人才的心理倾向,具有很强的感染力。

(4) 具有坚强的意志。心理素质过硬的管理者,通常具有坚强的意志和百折不挠的气概。他们在管理中,面对纷乱如麻的矛盾,目的明确、办事果断;不论碰到什么困难,都能够保持充沛的精力和高昂的斗志,具有不达目的不罢休的决心和精神。

(5) 具有良好的人际关系。心理健康的管理者,通常具有良好的人际关系,能够看到整体、顾全大局,大事讲原则、小事讲团结;能够设身处地,尊重和理解他人,严己宽人,乐于为下属的进步和发展着想,真心希望下属可以超过自己。

(6)具有高尚的人格。心理素质过硬、业务能力强的人力资源管理者,通常具有高尚的人格,其人格魅力能产生很强的心理效应,具有号召力,能把人才团结在自己身边,与组织同呼吸共命运。

(7)具有强烈的事业心。心理素质过硬的管理者,必须具有强烈的事业心。他们决心在事业上作出成绩,实现自己的抱负,具有为组织的发展壮大而努力奋斗不息的精神。

● 管理者常见的心理障碍

管理者常见的心理障碍有以下几方面。

1. 近亲心理

有些管理者或领导者以血缘关系作为用人的依据,把组织搞成了自己的大家族。这种近亲心理,扭曲了用人标准,压抑了人才成长和能力的发挥,管理混乱,导致严重的组织内耗,轻则不能达成组织目标,重则使组织崩溃。关于这一点有两个典型的例子:泰国华人的正大集团,在人力资源管理上避免了中国传统大家族意识导致的近亲心理,唯才是用,结果能够在激烈的商业竞争中占有一席之地;而相反的,当年赫赫有名的美籍电脑企业家王安,在去世之际,将自己的电脑王国分给自己几个不懂经营的儿子,结果王安集团很快就走向灭亡。

2. 嫉妒心理

人力资源管理者的嫉妒心理,主要表现在两个方面:一是对下属,嫉贤妒能,唯恐他们超过自己,对人才千方百计地进行压制;以自我为中心,揽功推过,只用奴才,不用人才。二是对同级别的人,如果对方能力比自己强或升迁机会比自己大,就抱怨、憎恨甚至通过造谣诽谤等卑劣手段破坏对方的前程。过重的嫉妒心害人害己,历史上有个典型的例证:我国战国时期的著名军事家孙臧,青年时曾与庞涓一起师从鬼谷子学习兵法。庞涓下山后,投奔魏国,得到魏惠王的宠信,被任为将。庞涓自忖才能不及孙臧,害怕他下山到魏国后影响自己的前程,更担心他到别国后成为自己的对手,于是决定设计陷害孙臧。不久,庞涓派人上山,以同朝为官为由,劝孙臧赴魏。孙臧不知是计,欣然允诺。不料一到魏国,便落入了庞涓的圈套。魏惠王听信庞涓谗言,无端处孙臧以膑刑,挖掉了他的两块膝盖骨,使之终身残废。按当时的惯例,刑徒是不能为官的。庞涓试图以此断送孙臧的政治前途,消除一个潜在的对手。孙臧佯狂自晦,成功逃出魏国、投奔齐国,以其惊人的才华得到大将田忌的赏识和齐威王的器重,被任为齐国军师。后通过“围魏救赵”的“桂陵之战”和“围魏救韩”的“马陵之战”重创魏国,庞涓也因此丧命。

3. 听信谗言

几乎每一个组织都会有那么一两个心术不正的人,出于某种卑劣的动机,造谣生事、流言伤人,而且喜欢在管理者面前说尽谗言。如果管理者心理素质不够好,听信了谗言,可能会产生严重后果:一是真正的人才得不到发展,能力得不到发挥,丧失斗志和对组织的信心;二是好人、人才受打压,散布流言的人确得到赏识、重用,使人心涣散、组织氛围恶化;三是管理者听信谗言,滥施奖惩,将丧失威信,失去人心凝聚力。总之,管理者听信谗言,将严重削弱组织力量,不利于组织的发展。

4. 论资排辈

以年龄、资历为选拔人才的主要衡量标准,就是管理者的论资排辈心理。年龄和资历所反映的主要是一个人的实践经验;丰富的实践经验是好的,但并不能等同于能

力与水平。如果因为一个人没有资历而埋没其才能,是人力资源管理者重大失误。邓小平同志曾经指出,对突出人才的使用要破除论资排辈的心理,要为人才创造一个公平竞争的环境,要大胆提拔、破格使用,并在使用中帮助他们克服缺点,这样才有助于组织的长久发展。

5. 苛求心理

人都有优缺点。美国管理专家杜拉克曾经说过:如果要所有的人都没有短处,其结果至多是一个平庸之辈。才能越强的人,身上的缺点往往也越明显,如果人力资源管理者对人才求全责备,将错过用人时机,既延误了其发展与发挥,又有损组织前程。邓小平也说过:“选拔人才眼光要放得远一点,不能苛求,要相容。”

6. 武大郎心理

据《水浒传》里记载,武大郎开店,容不下比他高的人做伙计。这种心理被称为武大郎心理。日常生活中,也常能听到人们如是说:领导是二流水平的,部下只能是三流水平;领导是三流水平的,部下肯定是四流水平。有武大郎心理的管理者,坚决反对任用、提升任何未来可能比自己强的人,只要奴才,不要人才,如此一来,组织的力量自然也强不到哪里去。

7. 太看重文凭心理

文凭是一个人受教育程度的证明,在一定程度上是衡量一个人知识化、专业化的重要依据。一般地,文凭高的人应该知识面宽、分析能力强,才能也相应高一些,但并不是绝对的。如果管理者仅选拔高文凭的人才,那就错了。因为有些人学历高,但真实能力却不怎么样;有些人没有文凭或高文凭,却非常有才能。所以,管理者应该拓宽选拔人才的视野,讲文凭又不唯文凭,要重真才实学、量实际能力。

● 如何克服管理者的常见心理障碍

管理者有些心理障碍是可以容忍的,但必须主动、及时地进行心理矫治并恢复健康心理才行。那么应该如何矫治呢?

1. 正确认识自己和他人

管理者必须对自己有一个正确的评估,充分发挥自己的长处,克服自己的短处,在既定岗位上好好工作。即使自己的能力可以做更高层次的工作,也应该先踏踏实实完成目前的任务,不要心浮气躁,更不要有怀才不遇而怨天尤人的心态。在正确认知自己的同时,要正确认识他人。管理者要善于发现别人的成就并及时给予鼓励和奖赏。

2. 正确认识权力

管理者的权力是组织所赋予的,是管理者用以实现组织目标和为全体员工谋取福利的手段,而非追逐个人私利的工具。管理者要有效消除滥用职权、自私自利的不良心态;要树立起强烈的责任感和事业心,为了组织的发展而孜孜不倦地工作。

3. 正确认识荣辱

管理者是一个组织的领导核心,决定着组织的生死大计:有人才、会用人才则生,不会用人才或无人才则亡。管理者辛勤工作,从员工中选拔出各种人才,特别是领导人才,培养他们,重用他们,对组织发展所做的贡献是无法估量的。由于自己的工作而使组织得到一位卓越领导者,组织得以蓬勃发展,管理者应该感到非常高兴和欣慰,不应有醋意。

4. 加强自我学习

孔子言:学而不思则惛,思而不学则殆。这句话不仅对搞学问的人有重要指导意

义,对管理者同样如此。要做一个成功的管理者,首先,必须树立科学的世界观、人生观和价值观,树立远大目标和宽阔胸怀,培养不计较个人得失、甘当人梯的精神。其次,必须在工作中学习,在学习中工作,学习和工作相辅相成,才能与时俱进,胜任工作。

5. 学会控制情绪

人的经历、性格、文化水平、职业、家庭背景等各方面因素各不相同,也就造成了其素质和修养的差异。管理者的工作就是和人打交道,因而必须具有很强的情绪控制力,否则遇见品质、修养不好的人或事就烦得不行;反之,则高兴得不行,什么话都好说是会误事的。要保持稳定的情绪,建议做到以下几点:

一是进行积极的情绪体验。

二是要积极化解消极情绪。要设身处地为他人着想,能够谅解他人的错误,并且要学会转移注意力,释放心理压力。

第三节

以人为本——做一个了解人心的管理者

● 认识员工的不良心理和行为反应

要想做一个成功的管理者,正确认识员工的不良心理和行为反应是必须做到的第一步。

首先,员工可能有以下四个心理和行为上的“疏离”:

(1)工作的疏离:一些员工,因工作表现不能受到肯定而产生怨天尤人、自暴自弃等不当行为,比如怠工、制造事端等。

(2)角色的疏离:有的员工在工作上不能接受自己所扮演的角色,认为自己怀才不遇,甚至别人或组织对他有所亏欠,致而引发抑郁、懒散或抗争的心理反应。

(3)规范的疏离:有的员工因为心理上或行为上的挫折,而对组织的规范时常会明显的或不明显的表露出不满,甚至出现目无法纪的行为表现。

(4)价值的疏离:有的员工由于在工作上没有成就感,不知道自己工作的价值在哪里,有自我贬值感,渐渐丧失接受工作挑战与适应环境的勇气与信心。

其次,在一个组织中,各种不同年资的员工,基于内在和外在环境的刺激,心理和行为倾向会有所不同。通常可以分为新生代、中生代和资深代三个类型。

(1)新生代。新生代员工,大多在基层工作,处在事业发展的探索期。由于对单位的认识较浅、对组织作风的认同感尚未建立等原因,这些员工具有以下的心理和行为倾向:① 工作积极,急于表现自己,有时却欠缺成就感;② 倍感工作负荷重、压力大,渴望被鼓励、被尊重;③ 期待每位同事的工作都能像他一样有效率。④ 具有更明确的工作生涯进阶的期望;⑤ 期待进修、学习与辅导;⑥ 流动性高。

(2)中生代。这一时期可以说是人生过程中的全盛期,却也是个人事业最迷茫、最危险的时期。中生代员工的迷茫通常来自以下八个方面:① 工作模式逐渐定型,缺乏工作的挑战;② 长期未调动工作的倦怠感;③ 上级“有责无权”的工作要求与压力;④ 下级年轻同仁的工作冲动;⑤ 资深同仁保守心态的无奈;⑥ 工作繁忙所形成的与家人之间的沟通困扰;⑦ 上级认为他们已身居不错的职位,不必要再给予赞美和鼓

励;⑧人格渐成熟,人际接触层面渐广泛,希望自己能有展翼高飞的空间。

(3)资深代。资深代员工,由于各人职务及境遇的不同,心理和行为表现大约可分为以下六种类型:①保守型:倾向安于现状、墨守成规,不愿也不知如何去求新求变。②执著型:对组织有深厚的感情,工作即生活,孜孜不懈,尽心尽力。③回忆型:常回想过去的种种,也常回忆个人为组织所做的贡献,虽乐天知命,却也不无对时势、命运的感叹。④得过且过型:把工作当作一般的职业,希望花最少的时间投注于工作,却能获得最多的回报,既自负却又喜欢批评,对自己的日常工作抱有得过且过的心态。⑤怀才不遇型:年资虽深,但由于升迁受挫,转业也有困难,以致抱有怀才不遇之感,导致心态不平衡,总觉得组织对不起他、上级对不起他,必要时还想自力更生。⑥媳妇熬成婆型:限于自己的学识,虽然资历深、经验丰富,但唯恐别人瞧不起他,以致对同仁较少关怀,多喜欢倚老卖老。

员工的不良心理与行为反应,可能会在任何一个单位存在与扩散。要成为一个成功的管理者,千万不能忽视这些问题的存在,并且应该重视员工在人与人的接触、人与事的调适过程中因刺激而产生的渴望实现某种期望的心理,进而采取外在的和内在的激励措施。诸如福利、表扬、赞美、肯定和认可等属于外在激励措施;给予员工学习新知识与新技能的机会,从而让其提升工作能力、增进工作效率,获得自我超越的满足感以重建其工作的信心与人生的斗志等等,则属于内在激励措施。

● 学会在管理中运用心理效应

在人力资源管理的实践中,各级管理者如果能够灵活运用和处理一些心理效应,就能充分调动被管理者的积极性,使人尽其才、才尽其能,从而收到事半功倍的管理效果。

1. 贝尔效应

英国学者贝尔天赋极高,曾经不止一个人预计说,如果他毕业后进行晶体和生物化学的研究,一定会赢得多次诺贝尔奖。但他却心甘情愿地选择了另一条道路——甘当人梯,提出一个个课题,指引别人进行研究,登上一座座科学的顶峰。于是有人把他这种甘为人梯的行动称为“人梯效应”,也称作“贝尔效应”。

宋朝太尉王旦曾经专门在皇帝面前夸赞寇准的长处,推荐他为宰相,但寇准却多次在皇帝面前痛陈王旦的缺点。

有一天,皇帝忍不住对王旦说:“你虽然夸赞寇准的优点,可是他经常说你的坏话。”王旦却说:“本来应该这样。我在宰相的位子上时间很久,在处理政事时失误一定很多。寇准对陛下不隐瞒我的缺点,愈发显示出他的忠诚,这就是我看重他的原因。”

有一次,王旦主持的中书省送寇准主持的枢密院一份文件,违反了规格。寇准马上将此事向皇帝汇报,使王旦因此受到责备。然而事隔不到一个月,枢密院有文件送中书省,结果也违反了规格,办事人员兴奋地把这份文件送交王旦,以为王旦定会报复寇准,可他没有这么做,而是把文件退还给枢密院,希望他们修正。对此,寇准十分惭愧,见到王旦时便恭维他度量宽。后来,寇准升任武胜军节度使同中书门下平章事,寇准感谢皇帝对他的了解。不料皇帝却说:“此乃王旦的推荐。”寇准更加敬服王旦。

王旦做宰相12年,推荐的大臣十几个,大多很有成就。王旦身上体现出来的,就是现代人所说的贝尔效应。其实,也不妨叫做“王旦效应”。

管理者应该向贝尔和王旦学习一下,自觉运用贝尔效应。一个成功的管理者,应

该以国家和民族大业为重、以单位和集体利益为先,发扬伯乐精神和人梯精神,慧眼识才、努力养才、放手用才。

2. 鲰鱼效应

以前,挪威人在海上捕得沙丁鱼后,希望鱼能活着抵达港口,因为活鱼比死鱼的价格高好几倍,然而只有一艘渔船能成功地带活鱼回港。人们纷纷探访,想知道这位船长是怎么做的。可他严守成功秘密,直到他死后,人们打开他船上的鱼槽,发现和别人的没有什么不同,只不过里面多了一条鲰鱼。百思之后终于明白,原来鲰鱼装入鱼槽后,由于环境陌生、生性好动而四处游荡,偶尔追杀沙丁鱼。沙丁鱼则因发现异己而紧张不已,四处逃窜,把整槽鱼扰得上下浮动,也使水面不断波动,从而氧气充分。如此这般,就能保证沙丁鱼活蹦乱跳地运进渔港。这就是所谓的鲰鱼效应。

在管理中运用鲰鱼效应,是指当一个组织内部人浮于事、缺乏效率等情况下,在内部挖掘或从外部引入一些“鲰鱼”。通过提升他们的积极性和主动性,来带动和刺激组织的其他人员,从而在组织内部形成一个人人向上的良好竞争氛围。这里的“鲰鱼”是指那些个人素质高、业务能力强、有着较强的个人感召力的业务骨干。他们在组织中可以拥有一定范围内的权力,但他们常常运用的却是非权力领导力,依靠个人魅力去带动和激励组织中的其他人员。

“鲰鱼效应”在管理中的作用表现在两个方面:带动作用 and 刺激作用。带动作用,是因为那些“鲰鱼”有着较高的个人素质、较强的业务能力和较强的个人感召力,周围的人群总是在关注着他们、不知不觉地仿效并追随他们。刺激作用,是因为“鲰鱼”积极向上、能力强,能够获得比其他人员更多的领导关注、支持和更好的待遇,会给组织其他人员带来压力,从而刺激他们的自尊心,若再辅之以得当的引导,就会出现“比、学、赶、超”的良好工作氛围。

3. 罗森塔尔效应

美国心理学家罗森塔尔曾做过这样一个实验:他考察某所学校,随意从每班选出3名学生,共18人,将他们的名字制作成一张表格交给校长,很严肃认真地对校长说:经过科学测定,这18名学生都是高智商人才。半年后,他又来到那所学校,竟然发现选出的那18名学生全部脱颖而出。这18人后来也都在不同的岗位上取得了很好的成绩。人们把这种现象反映的心理效应称为罗森塔尔效应。

一个成功的管理者,应该充分运用罗森塔尔效应。这就要求,管理者对下属要投入感情和期望,进行特别的诱导,使他们最大限度地发挥自身的主动性、积极性和创造性。例如,管理者在布置某项工作时,应该对下属如是说:“我相信你一定能办好”、“你们能够胜任这项工作”等。如此一来,下属就会积极向你的期待迈进,自身的能力也会很快有所进步。

4. 马太效应

《圣经·马太福音》讲述了这样一个故事:天国主人要外出,临走前把家产分给三个不同才干的仆人,分别是5 000两、2 000两和1 000两银。那个领5 000两银的随即去做买卖,又赚了5 000两;领2 000两的也赚了2 000两;唯独那个领1 000两的把银子埋到地里。主人回来,对前两位大加赞赏,用原数奖励他们,却把第三位仆人的银子收回来奖给了第一位。随后告诉他们:凡是有的,还要加给他,让他有余;没有的,连他所有的也要夺回来。这个故事反映的现象被人们称为马太效应。

对于企业管理,马太效应包含了三点启示:

(1)要根据每个人的实际能力,量才施用,把最合适的人放在最合适的岗位。量才施用是企业用人应遵守的黄金法则。

(2) 要引导人才适应市场经济的发展,树立竞争意识,引入竞争机制。只有在竞争的环境中人才的潜力才会被激发出来,企业才会有不断的创新,才能拥有持久的竞争力。

(3) 要运用目标激励机制,奖勤罚懒、优胜劣汰。不过在运用过程中,要掌握分寸。

对企业经营发展而言,马太效应则告诉我们,要想在某一个领域保持优势,就必须在此领域迅速做大。当你成为某个领域的领头羊的时候,即使投资回报率相同,你也能更轻易地获得比弱小的同行更大的收益。而若没有实力迅速在某个领域做大,就要不停地寻找新的发展领域,才能保证获得较好的回报。

5. 海潮效应

天体的引力会影响大海的涨落,引力大的时候会出现大海潮,引力小的时候会出现小海潮,引力太弱的时候则不会出现海潮。这种现象被人们称为海潮效应。

俗话说“乱世出英雄”,其实就是海潮效应的写照,因为乱世的时候,社会需要人才、时代呼唤人才,人才就会脱颖而出。现在我们国家处于快速发展时代,需要大量的人才,人才群体便会快速成长起来。

海潮效应对于管理也有重要的意义。一个组织要生存和发展,管理者必须通过调节人才的待遇等措施,实现人才的合理配置,加大组织的人才吸引力。不妨学习一下很多知名企业的管理口号:“以待遇吸引人,以感情凝聚人,以事业激励人。”

6. 酒与污水效应

如果把一匙酒倒进一桶污水中,你得到的是一桶污水;如果把一匙污水倒进一桶酒中,你得到的仍是一桶污水。这就是酒与污水效应。

几乎在任何组织里,都存在几个难缠的“人物”,喜欢到处搬弄是非、传播流言、破坏组织内部的和谐……他们似乎生下来就是为了搞破坏。他们具有惊人的破坏力,就像果箱里的烂苹果,如果处理不及时,会迅速传染,把果箱里的其他苹果也弄烂。一个正直能干的人进入一个混乱的部门可能会被吞没,而一个无德无才者能很快将一个高效的部门变成一盘散沙。你或许诧异,为什么破坏者能力这么强?其实一句话:破坏比建设容易。一个能工巧匠花费时日精心制作的陶瓷器,一头驴子一秒钟就能毁坏掉。

组织系统是建立在相互理解、妥协和容忍的基础上的,故而也很脆弱,很容易被侵害、毒化。因而,作为管理者,应该注意寻找组织内部的“污水”“烂苹果”或“驴”,并马上把它清除掉。

7. 首因效应

一位心理学家对大学生应聘者做过这样一个实验:让两个大学生都做对 30 道题中的一半,但是让大学生甲做对的题目尽量出现在前 15 道题,而让大学生乙做对的题目尽量出现在后 15 道题,然后让决策者对两个大学生进行比较:谁更聪明?结果发现,决策者认为大学生甲更聪明。这就是心理学讲的首因效应。

首因效应职场上到处可见,“新官上任三把火”“早来晚走”“恶人先告状”“先发制人”“下马威”等,都是想利用首因效应占得先机。

首因效应有负面作用,容易使一个人对另外一个人的评价有失偏颇。主要表现在两个方面:一是以貌取人。对仪表堂堂、风度翩翩的容易得出良好的印象,而其缺点很容易被忽视。二是以言取人。那些口若悬河、对答如流者往往给人留下好印象。

管理者应该避免首因效应的负面作用。比如在选拔人才时,不可仅凭第一印象取舍,而应该既听其言、观其貌又察其行、考其绩,进行综合评价。

8. 奥卡姆剃刀效应

12 世纪,英国奥卡姆的威廉对无休无止的关于“共相”“本质”之类的争吵感到厌倦,主张唯名论,只承认确实存在的东西,认为那些空洞无物的普遍性要领都是无用的累赘,应当被无情地“剃除”。他主张:如无必要,勿增实体。这就是常说的“奥卡姆剃刀”。这把剃刀曾使很多人感到威胁,被认为是异端邪说。威廉本人也受到伤害。然而,这并未损害这把刀的锋利。相反,经过数百年越来越快,并早已超越了原来狭窄的领域而具有广泛的、丰富的、深刻的意义。

事情总是朝着复杂的方向发展,复杂会造成浪费,而效能则来自单纯。在你做过的事情中可能绝大部分是毫无意义的,真正有效的活动只是其中的一小部分,而它们通常隐含于繁杂的事物中。找到关键的部分,去掉多余的活动,成功并不那么复杂。

在企业管理中,奥卡姆剃刀效应可进一步深化为简单与复杂效应:把事情变复杂很简单,把事情变简单很复杂。启示我们:在处理事情时,要顺应自然,不要把事情人为地复杂化;要把握事情的实质、主流,解决最根本的问题。

9. 晕轮效应

晕轮效应,和首因效应一样,也容易使人发生以点盖面、以偏概全的评价错误。比如,某位干部一次表现好,就认为他一切皆优,犯了一次错误,就说他一贯表现差。晕轮效应容易影响人才考核的准确性和人才评价的可信度。管理者应该避免晕轮效应的负面影响。

10. 手表效应

所谓手表效应,是指一个人只有一只表时,可以知道现在是几点钟,而当他同时拥有两只表时却无法确定。两只表并不能告诉一个人更准确的时间,反而会让看表的人失去对准确时间的信心。此时,不妨听听尼采的忠告:“兄弟,如果你是幸运的,你只需有一种道德而不要贪多,这样,你过桥更容易些。”因而,你要做的就是选择其中较信赖的一只,尽力校准它,并以此作为你的标准,听从它的指引行事。

现实生活中,很多人被“两只表”弄得无所适从,不知自己该信仰哪一个。还有人在环境、他人的压力下,违心选择了自己并不喜欢的道路,为此而郁郁终生,即使取得了受人瞩目的成就,也体会不到成功的快乐。其实,每个人都应该“选择所爱的,爱所选择的”。这样无论成败都可以心安理得。

在管理上,手表效应给我们一种直观的启发:对同一个人或同一个组织的管理不能同时设置两个不同的目标,不能同时采用两种不同的方法;每一个人不能由两个人来同时指挥,否则将使这个企业或这个人无所适从。另外,每个人都不能同时挑选两种不同的价值观,否则其行为将陷于混乱。

● 沟通、激励——让员工说出心里话

有一把坚实的大锁挂在铁门上,一根铁杆费了九牛二虎之力,还是无法将它撬开。钥匙来了,它瘦小的身子钻进锁孔,只轻轻一转,那大锁就“咣”地一声打开了。铁杆奇怪地问:“为什么我费了那么大力气也打不开,而你却轻而易举地就把它打开了呢?”钥匙说:“因为我最了解它的心。”

现在,很多企业内部存在着这样的问题:员工之间不团结,对企业没有责任感、安全感和忠诚心,与企业间矛盾日益加深。管理者们花了很大力气去解决问题,可员工的心就像是一把大锁,无法打开。

为什么会形成人心“大锁”呢?

首先,由于现在我国劳动力市场“供大于求”的特殊现象,使企业决策者们误认为随时都可以找到所需的人才,对员工的重视不够,很少和员工沟通,没有建立平等的关系。

其次,激励机制的缺失让员工缺少安全感责任感。无论是在薪资制定还是人员任用上,仍是由领导或经理一人说了算,对员工的评价过于主观,无法形成公平、公正的竞争体系。

再次,企业误认为薪金是解决问题的唯一方法,忽视了其他因素在组织中的意义。

最后,企业领导者在对员工进行评估与激励的时候,带有严重的情感因素,偏向才干超群的或者是自己喜欢的人或部门。

想真正解决这些问题,首先要做的就是转变观念。有一个最基本的问题,就是管理者将员工看作什么?是成本、资源,还是财富?如果看作成本,就会千方百计地贬低他;看作资源,就会更好地开发、利用他;看作财富,才会尽你所能地创造他、拥有他。管理者只有转变观念,将员工当作财富,才能找回员工的责任感和忠诚心。

“千军易得,一将难求。”如何得到并留住最需要的人才,是管理者最关心的问题。他们尝试了很多途径,如改变公司内部的管理制度、改善工作环境、建立新的绩效考核系统等等,可效果不佳,为什么?就是因为他们忽略了一个环节——激励。建立有保障的激励制度,创建一个公平、公正的竞争环境,才是得到并留住人才的上策。可仅有激励是不够的,还必须和员工进行沟通。这也是许多管理者常常忽略的。沟通,首先应该尊重员工,这是基础和核心;沟通,不应仅局限于工作上的事,还可以对公司的企业文化、管理制度进行交流。这样同时可以了解员工的需求、兴趣和爱好。沟通,可以让我们知道怎样建立和运用激励制度,知道如何打造开员工心锁的“钥匙”。

薪酬激励必须有,非薪酬激励也不可少。针对不同的人、不同的环境,应该有不同的非薪酬激励机制。非薪酬激励机制归纳起来可分为几种形式:

(1)情感式。在沟通过程中,了解员工的实际情况,帮助员工解决一些生活中、学习中或者工作中的困难,并将影响面逐渐扩大。

(2)肯定式。留意员工的工作情况,并在公共场合对员工的成绩或者贡献表示肯定或者表扬。

(3)授权式。充分挖掘员工的潜力,根据员工的能力,合理的分配工作,让员工可以参与公司的不同层次的决策工作,这样不但满足了员工的管理愿望,也会让员工找到归属感。

在保证灵活使用激励制度的同时,管理者更应该尽量站在客观的立场,真正做到唯才适用、一视同仁。强调沟通、激励,并不是说企业事事都要迁就员工、讨好员工,而是说应该科学管理,充分发挥沟通的作用,找到打开员工心锁的钥匙。如此,才是解决企业内部矛盾问题的最佳方法。

● 不要空谈“责任心”

某公司最近出现了一起管理“事故”:生产部设备科的一台国产数控机床出现了故障。经设备科维修人员检查,发现是一个专用规格的保险丝烧坏了。根据公司管理规定的有关要求,维修人员填写了采购申请,经设备管理部门的领导审批,很快提交到采购部。经采购部门审核后,交由某采购员进行采购。这个采购员很负责,几天来亲自跑了好几家商店,又电话联系了好多家商场,均没有这种规格的保险丝。时间一晃,

几天就过去了,由于设备停产造成生产停滞的影响开始显现了,也引起公司各级管理者的重视,纷纷开始介入,询问前因后果、何时可修复。在这种压力下,很快,设备科查找到生产厂家的电话号码,那个采购员一个电话打过去,对方立即告诉他们在他们公司所在城市就有代理商,直接去购买就可以了。采购员与代理商联系上后,事情很快解决了,然而近一周的设备故障对生产的影响已经造成。

事情过去了,公司又恢复了“正常”。在一次管理人员会议上,一位公司领导指出:“从这件事情上,可以看出相关人员的责任心很差!从维修人员提交采购申请,经各级审批,到采购员实施采购,整个流程都符合要求,但就是因为维修人员没有写明设备生产厂家的电话号码,而之后的各道口也没有注意,导致采购受阻,最后绕了个大圈子。如果在采购流程中的每个人都加强一点责任心,则这种看似谁都按照相关规定执行而出了问题谁都不承担责任的情况就可能得到避免,从而有效地避免损失。”大家纷纷表示要加强责任心,避免类似情况的再发生。读者不妨想一想,这样会不会有效呢?

实际上,当上级单纯地向下级强调要加强责任心而没有相应的管理手段时,很难有实际效果。即使下级大声保证,虽然制造出一点紧张空气而可能产生短期效果,但仍然是一种表面文章,时间一久便会退回原地,由此循环。总之,无论是上级的“加强责任心”要求,还是下级的保证,本质上都是治标不治本的临时措施,很难长久有效。上级的做法其实是一种下意识地将责任推卸给下级的渎职行为,至少犯了管理方法简单化的错误。

那么,到底应该怎么样才能标本兼治呢?

要想做一个称职的领导,一定要透过现象看本质,在要求下级“加强责任心”之前,应该经常反思一下自己在进行下级管理方面的不足,然后有的放矢地提出对策,避免使“加强责任心”流于形式,才能负起培养下级的重要职责,使管理水平真正能够得到稳步提高。为此,必须在日常工作中逐步培养下级发现问题、预测问题、举一反三地解决问题的能力和综合各种工作关系的能力,并逐步形成更加细致的业务流程,借助有效的管理手段来避免和减少问题的发生。只有对下级进行了比较充分的培训,使素质和能力得到提高后,适时地要求“加强责任心”才有意义。

● 管理者要站在员工的高度

某白领女性喜欢逛商场,每逢周末都牵着3岁儿子的手一起去。可是孩子不喜欢,经常刚进商场就哭闹着要走。商场这么漂亮、热闹,孩子为什么不喜欢呢?她非常不理解。有一次,她在商场里蹲下身来给孩子系鞋带的时候,突然明白了。原来站在孩子的高度,看不到琳琅满目的商品,只不过是来回晃动的人腿。从此,每次逛商场她都把孩子抱在怀里,孩子也就不再讨厌商场了。

很多企业管理者也经常遇到类似的情况:自己明明是为员工着想,可他们为什么还跟我对着干?为什么员工总喜欢跟上级兜圈子?为什么缺乏最起码的热情?原因可能是多种多样的。可多数情况下,根本原因不在员工身上,而是在管理者自己身上:管理者没能站在员工的高度,以一个员工的眼光来看待自己的领导方式和公司的发展战略;没有认真去了解员工在工作中都看到了些什么、想到些什么以及真正需要什么。如果管理者真正这样做了,他们也许会发觉:一份“粗糙”的质量报告,可能不是员工

工作不认真,而是想在报告问题上有所创新;员工对工作没有热情,可能不是他们不喜欢工作,而是由于员工认为工作安排不妥当,或者认为自己怀才不遇……

对于管理者而言,获得大量人才是重要工作,可更重要的工作在于如何激发、使用他们的能量为公司创造高效益。很多管理者往往只关注公司效益和客户满意度,较少关注员工的满意度,导致员工的工作积极性不高。

其实,员工满意度是很重要的。研究显示,员工满意度每提高5%,会连带提升1.3%的顾客满意度,同时也使企业效益提高0.5%。

作为一个管理者,必须对组织的每个成员都感兴趣,俯下身去关心每一个下属的日常生活,了解不同的个体差异和发展需要,有针对性地实施差别激励,才能让下属听话,才能鼓舞下属为更大的目标努力。就像美国通用电器前总裁杰克·韦尔奇说过的:“一个领导人,有一点特质是绝对不能缺少的,就是要对人感兴趣。”

那么,一个管理者怎样才能做到站在员工的高度看问题呢?

(1)缩短与员工之间的距离。管理者应该遵循“鱼缸法则”,增加工作的透明度,缩短与下属的空间距离,直至与员工融为一体。具体来讲,管理者应该尊重员工的意见和要求,从内心培养对员工的感情,与员工结成亲密的伙伴关系,及时把握员工的心理感受,才能缩短距离,了解他们对公司发展的想法和对自身发展的要求。

(2)把关注焦点更多地放在员工身上。成功的管理者要懂得如何引爆员工的潜在能量。这就要求他们把工作的焦点放在员工身上,设身处地地了解他们的期望、志向和看法,才能站在员工的高度,获得他们的支持,才能使他们发挥全力。

(3)建立高效的沟通机制和员工参与的文化机制。在公司内部营造沟通与协商的惯例和环境,是管理者应该重视的工作。应该如何做呢?比如,定期邀请员工参与制定公司发展战略的讨论会议,确定每个员工的战略地位与任务分工;把每一位员工都当作公司不可或缺的一分子,激发他们对发展战略的关注,把企业目标、战略、经营理念融入每一个员工的头脑,达成广泛共识。

(4)培养管理艺术。管理者运用管理知识和各种管理方法解决客观实际问题的技能,就是管理艺术。它能综合体现管理者的个人素质。管理者要加强自身的修养,深刻认识“以人为本”的理念,保持礼贤下士的心态,学习取悦员工的哲学,培养管理的艺术,才能有站在员工高度看问题的意识。

● 如何使用人才的心理高招

1. 管理者的特殊素质

你一定不喜欢一个“懒惰”“简单”的管理者,但此类的特殊“素质”对于培养下属却很有必要。当然,这里的“懒惰”具有一点特殊的含义,是指管理者不必凡事躬亲,要懂得分权,让大家各司其职、各负其责;太勤快的管理者很容易让下属懒惰。这里的“简单”,是指管理者在部署工作时只需告知做什么,无需教之怎么做,给下属发挥创造才能的机会,这样可以激发其积极性和创造性;考虑太多的管理者很容易让下属头脑简单。

2. 让B级人做A级事

让低职者高就,压担子促成长,是开发人才的一种成功策略,与传统的量才使用、人事相宜等管理思想不同。这种策略不是人才高消费,也非人才超负荷,既使员工感到有轻微的压力,又不至感到压力过大,恰到好处,可以有效激发员工的奋发进取精神。

3. 评选优秀的比例必须达到 70% 以上

我国机关、事业和企业单位,长期以来,评选优秀的比例一般都在小于 30%,公务员年度考核优秀人数一直小于 15%。这似乎成了社会惯例,尽管不知道道理何在,却很少有人表达异议。可毕竟有少数组织不随波逐流:每年年终评为优秀的人数始终保持在大于 70%。为什么呢?他们认为,这样可以以多带少、共同进步。

4. 业绩最佳时立即调整

人的才能增长是有周期性的,通常一个人在一个岗位上工作的时间以 3~4 年为宜。经历也是一种财富,与其给庸才不如给人才。在业绩最佳时调整那些优秀人才的岗位和职位,对于他们不断提高、继续成长大有益处。这是造就复合型人才的有效方法。

5. 随员工所愿

你可能会说:“还不乱了套?人人都想当经理、书记、县长、市长,谁来当下属和群众?谁管得了谁呢?”这里“随员工所愿”的意思是,人才资源开发要营造一种宽松的社会环境,在可能的情况下,尽力去满足员工的兴趣、爱好和志向。这样他们才能心情舒畅、各展其长,充分释放自身的能量。

6. 走动管理

美国前总统克林顿,经常采取突然袭击的办法走进白宫的各部办公室,或在别人开会时偷偷溜进去旁听,这其实就是走动管理。走动管理是当前在西方比较流行的一种新管理方法。它有两大大好处:一是可以掌握下属的第一手材料;二是可以增强下属们的责任感和自豪感。

● 让下属听话的心理高招

1. 评价要清楚

管理者描述问题要力求精确,不可泛泛而谈,否则,下属可能不明白自己到底干的是好还是坏,找不到自己的方向和动力,而且难以臣服于你。例如,作为管理者,批评下属工作马虎的时候,如果你说:“你的这份报告做得太马虎了,我实在不能接受。”下属不知道到底马虎在什么地方,不知道如何修改,又不敢询问,必然会耽误工作;如果这样说:“你的报告中的数据不够准确,市场分析也不够精确,与当前真实的市场情况尚有一定差距……”这样下属有了改进方向,也会口服心服。

2. 夸奖要诚实

不诚实的夸奖无异于批评。主管对下属的夸奖,必须有事实根据,有真诚的态度。否则,下属可能心里犯嘀咕:“我没怎么样啊,他这么夸奖我,葫芦里卖的什么药?是不是在挖苦我啊……”

3. 批评要恰当

管理者批评下属,不宜一步到位——开口就骂,骂了就走。这样易使下属心生怨恨,更加不好好工作。正确的批评应该分三步走:先肯定下属的工作成绩,然后再具体地指出他工作中的不足,最后提出你对他的期望。如此一来,批评加好评,巧妙而委婉,让被批评者心中有数又不至于大跌面子,能够更好地工作。

4. 期望要诚恳

对下属提出期望,要有根有据、态度诚恳,方可起到激励斗志的作用。否则,只会让下属心生厌恶,或者心理压力太大,而工作消极。

5. “恩威并施”要恰到好处

“恩”就是温和、奖励，“威”就是严格、责备。下属做得有失妥当的地方固然应当责备，而对其表现优秀之处，更不可抹杀，要给予适当奖励。这样下属的内心才能平衡。

第十九章

现代人常见不良心理及其调适

第一节 虚荣心理

● 虚荣心是怎样产生的

虚荣心就是以不适当的虚假方式来保护自己自尊心的一种心理状态,是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。简单地说,所谓虚荣心就是扭曲了的自尊心。

人为什么会产生虚荣心呢?这与人的需要有关。人类的需要有很多种,包括生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要等等。一个人的需要超过了自己的担负能力,就会想通过不适当的手段来达到自尊心的满足,这就产生了虚荣心。虚荣者在虚荣心的驱使下,往往只追求面子上的好看,不顾现实条件,最后造成危害。有时甚至产生犯罪动机,带来非常严重的后果。虚荣者的内心其实是空虚的。他们表面的虚荣与内心的空虚总是不断地斗争:没有满足虚荣心之前,因为自己不如他人的现状而痛苦;满足虚荣心之后,又唯恐自己真相败露而受折磨。虚荣者的心灵总会是痛苦的,完全不会有幸福可言。虚荣心男女都有,但总的说来,女性的虚荣心比男性强。有的少女甚至为了满足物质的追求而牺牲自己最宝贵的贞操,是值得深思的。虚荣心带给女性的痛苦比男性大得多。

● 怎样克服虚荣心

虚荣心是要不得的,应当加以克服。克服虚荣心的方法如下。

1. 提高自我认知

提高自我认知,正确认识自己的优缺点,分清自尊心和虚荣心的界限。

2. 做到自尊自重

诚实、正直是做人最起码的要求。我们绝不能为了一时的心理满足而丧失人格。只有做到自尊自重,才不至于在外界的干扰下失去人格。我们要珍惜自己的人格;崇尚高尚的人格可以使虚荣心没有抬头机会。

3. 树立崇高理想,追求真善美

人应该追求内心的真实的美,不图虚名;一个人追求真善美就不会通过不正当的手段来炫耀自己,就不会徒有虚名。很多人能在平凡的岗位上做出不平凡的成绩,就

是因为有自己的理想。同时,要正确评价自己,既看到长处,又看到不足,时刻把实现理想作为主要的努力方向。

4. 正确对待舆论

要正确对待舆论,正确看待他人的优越条件,不要影响自己的进步,而应该作为自己前进的动力。要通过自己的努力满足自己的需要。只有这样的自信和自强,才能不被虚荣心所驱使,成为一个高尚的人。

5. 克服盲目攀比心理

横向地去跟他人比较,心理永远都无法平衡,会促使虚荣心越发强烈,一定要比就跟自己的过去比,看看各方面有没有进步。

第二节 自卑心理

● 造成自卑心理的原因

自卑,即一个人对自己的能力、品质等做出偏低的评价,总觉得自己不如人、悲观失望、丧失信心等。自卑是一种消极的心理状态,是普遍存在的一种负性情绪,是实现理想或某种愿望的巨大心理障碍。在人际交往中,自卑的人很想得到别人的肯定,又怕别人的轻视和拒绝,常常很敏感地把别人的不快归咎为自己的错误;自卑的人过于自尊,为了保护脆弱的尊严而表现得非常强硬,难以让人接近。

造成自卑心理的原因因人而异,基本上可以分为两种情况:一是客观存在的某种缺陷或挫折引起自卑。如五官不够端正、过胖过瘦、口吃等生理缺陷,出身农村、经济条件差、学历低等社会环境缺陷,内向、孤僻等性格缺陷,情场或商场失意、当众出丑、被人嘲弄、生活挫折等;二是出自一种不如他人的主观感觉,与事实并不相符。

● 如何防治自卑心理

1. 改变认识,培养自信

“金无足赤,人无完人”,每个人都有优缺点。要善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,不要把别人看得十全十美,把自己看得一无是处,认识到他人也有不足。可以这样做试试经常回忆那些经过努力,做成功了的事情;对一些做得不好的事情,进行积极的自我暗示。另外,注意发现他人对自己好的评价。事实上,不会所有的人都对自己做较低的评价。赏识、了解、理解自己的人总是有的,关键是要自己去用心捕捉,将捕捉到的好的评价作为自我评价的系数,以增强自信心理。

对于自身的一些生理缺陷,如相貌丑、身高矮等,自渐形秽也是没有用的,倒不如充分发展和发挥自己其他的优点以弥补缺陷。要知道,生物学上有个“生理补偿”的概念,即盲人失明,耳朵就特别灵,腿有毛病,手就特别灵巧。所以不妨这样暗示自己:“虽然我的眼睛看不见,但我的耳朵比你灵;我并不比你短半截。”一个身体健康的人,如果头脑空虚,那他不过是空有躯壳;一个病残的人,如果内心世界丰富,正如阴暗背景的闪光,更显得耀目,更能得到人们的爱戴。

2. 培养良好性格

要改变内向、孤僻等性格缺陷,培养良好性格。不能只想到自己的优点和长处,不能对别人要求太严。即使自己在某一方面有一得之见,一技之长,也不能因此看不起别人。每个人都有自尊心,别人不会特别哀求于你,相反,会因之瞧不起你。有怪僻的人要努力改变自己的生活习惯,使自己成为一个受别人欢迎的人。不过要记住,改变性格缺陷不是一朝一夕所能成,要有一种恒心、一种坚忍不拔的毅力。

3. 要正确地与人相比

自卑心重的人老是用别人的长处和自己的短处比,定会越比越泄气,贬低、否定自己。人各有所长,自己不可能事事都强过别人。同样,自己也不会事事不如别人。

4. 增强心理素质

要加强心理素质的培养,锻炼自己的心理承受能力,不要因为一次失败而一蹶不振,或因自己某一方面的过失而全盘否定自己。

5. 不要对自己提出过高的要求

要防止和克服自卑感,还要注意不可对自己提出过高的要求。在选择目标时除考虑其价值和自身的愿望外,还要考虑其实现的可能性。如果追求那些不切实际的东西,只会使自己越来越自卑。

第三节 空虚心理

● 为什么会感到空虚

空虚是指百无聊赖、闲散寂寞的消极心态,即人们常说的“没劲”,是心里不充实的表现。空虚心理其实是一种社会病,存在极为普遍。当社会失去精神支柱或社会价值多元化导致人们无所适从时,或者个人价值被抹杀时,就极易出现这种不良心理。

心里空虚的人不思进取,没有人生的奋斗目标,自然不会有奋斗的乐趣和成功的欢愉。他们无所事事或不愿事事,常常感到生活无聊、心灵空乏虚无、寂寞难忍。空虚者常常寻求刺激,比如抽烟、喝酒、赌博、闹事等,以此来排遣时间、摆脱心里寂寞。严重情况下,空虚者会偷盗、抢劫、奸淫等,走上犯罪道路。

人们通常是因为下述两种情景而空虚:

(1)物质条件优越,没有生活忧虑。此类人习惯了满足与享受,看不到或懒得思考人生意义所在,没有也不想有积极的生活目的,从而整日安逸奢靡、无所事事、空虚度日。

(2)人生目标不切实际,遭受现实打击。有的人心比天高,目标不切实际却又不屑追求,当目标无法实现时,感觉饱受挫折,心灵便虚无空荡,一蹶不振。

● 如何矫正空虚心理

(1)社会认知要现实。社会既有积极的方面,又有消极的方面,要看主流发展方向,不能以偏概全,只看到消极面,而不求上进、萎靡不振,要接受现实、正视现实,并改造现实。

(2)要有一定的志向。有志向才会有追求和拼搏,才会体验到拼搏的乐趣和成就感,才会珍惜生命。但是要注意志向的现实性:志向太低了无需努力,也不会去努力;志向太高了难以奋斗,也无从奋斗,到头来仍然是没有努力和奋斗,空虚度日。所以志向一定要与自身的实际能力相符合。

(3)要改变懒散习惯。因为懒散,不想有所追求,无所事事或不愿事事,就会胡思乱想、寻求消极刺激,自然空虚。因此要在生活中消除不切实际的幻想,逐渐养成勤劳习惯,从劳作中获得乐趣,心灵才会充实而不空虚。

(4)要磨炼意志,提高战胜挫折的心理承受能力以及把握自己命运和地位的能力。“不以物喜,不以己悲”,正确对待失误和挫折,在逆境中锻炼成长。

(5)要培养读书兴趣。读书能使空虚者从中获得智慧、汲取力量,使心灵不断得到充实,摆脱狭窄经验的束缚,从而情绪高涨、精神饱满。要多读名人传记,以名人的奋斗史作为人生的楷模,确立“积极有为”的人生态度。

(6)要多与人交往。与人交往,相互启示、相互激励、相互帮助,心灵将受到熏陶和充实。但要注意,交际对象不能也是空虚者。这样的人只能使自己的更加空虚,甚至造成不良的后果。

(7)要积极参与社会实践,学习琴棋书画。

第四节 自私心理

● 自私心理分析

处处以自我为中心,无视社会法律、道德规范、良心风尚和他人感受及利益,不顾大局,只知道满足自己的各种私欲的人就是具有自私心理的人。自私者只讲索取,不讲奉献,争名夺利,甚至损人利己。自私是一种较为普遍的不良心理现象。严重地讲,自私是万恶之源,贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等很多其他不良心理都是自私的衍生。

自私是一种近似本能的欲望,处于一个人的心灵深处。自私心理潜藏较深,它的存在与表现便常常不为个人所意识到。有自私行为的人并非已经意识到他在干一种自私的事,相反他在侵占别人利益时往往心安理得。所以,我们可以将自私看作一种病态社会心理。

各种复杂的原因造成了人的自私心理。缺乏满足个人需求的资源,是自私的本质原因。病态文化的积沉和社会控制不严,也是客观原因。个人的自我敏感性、价值取向与社会行为有着一定的内在联系。所谓自我敏感性,是指一个人关心他自己的问题,感到需要别人的帮助,以及的确得到别人的帮助后的心理感受。高度的自我敏感性可以外化为对他人的敏感性,即“人人为我,我为人人”,但也可能成为一种只顾自己的倾向。自私自利之人往往自我敏感性极高,以自我为中心,对社会及他人的依赖与索取性也高,但却缺乏责任感。

● 自私心理的自我调适

可尝试下列方法调适自私心理:

(1)自我反省。依据社会公德与规范的客观标准,经常对自己的心态与行为进行自我观察,加强学习、更新观念、强化社会价值取向,总结改正错误的方式方法。

(2)回避性训练。凡下决心改正自私心态的人,只要意识到自私的念头或行为,就可用缚在手腕上的一根橡皮弹簧弹击自己,意识到自私是不好的,促使自己纠正。

(3)多做一些利他行为,通过行为改变心态。

第五节 浮躁心理

● 浮躁心理分析

浮躁,是指轻浮、不安分、脾气大、见异思迁、做事无耐心、总想投机取巧、成天无所事事等不良情绪体验。目前,浮躁是我们国人的一种普遍不良心理表现。特点有:心神不宁;焦躁不安;盲动、冒险。

浮躁心理的产生有社会和个人两大方面的原因:

(1)社会原因。目前我国正处在社会变革时期,原有社会制度和结构受到很大冲击,每个人都面临一个重新定位的问题,感到很难把握自己的未来。于是患得患失、焦躁不安、迫不及待等就不可避免地成为一种社会心态。

(2)个人原因。个人攀比是产生浮躁的直接原因。我国的改革开放,“允许一部分人先富起来”,有的人较早获得成功,有的人却迟迟没有什么进步,于是攀比在所难免,往往造成浮躁心理。

浮躁使人失去对自我的准确定位,使人随波逐流、盲目行动,与我们所倡导的艰苦创业、脚踏实地、励精图治、公平竞争的精神相对立,对社会、国家和个人的发展极为有害,必须加以克服。

● 浮躁心理的自我调适

首先,做到知己知彼。比较是个体获得自我认识的重要方式。“有比较才有鉴别。”但比较要做到“知己知彼”,要从个人的能力、知识、技能等许多方面进行综合合理比较,既要看到长处也要看到短处,才不至产生心神不宁、无所适从的浮躁心态。

其次,遇事要善于思考。考虑问题应从现实出发,不能随波逐流,盲目崇尚拜金主义、个人主义、盲从主义等社会不良之风。站得高才看得远。

最后,要有务实精神。做事要有开拓、创新、竞争的意识,更要有持之以恒、任劳任怨的务实精神。

第六节 猜疑心理

● 猜疑心理分析

《三国演义》中曹操错杀无辜好友的故事大家不陌生吧：曹操刺杀董卓败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家。曹吕两家是世交。吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声，又听说要“缚而杀之”，便大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀无辜。

曹操就是一个猜疑心理特别重的人。猜疑心理是一种由主观推测而对他人产生不信任感的复杂情绪体验。猜疑心重的人往往整天疑心重重、无中生有，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。猜疑心理是人际关系的蛀虫，既损害正常的人际交往，又影响个人的身心健康。

猜疑心理的产生原因主要有四方面：

(1)错误的思维定势。喜欢猜疑的人，总是以某一假想目标为起点，以自己的一套思维方式，依据自己的认识和理解程度进行循环思考。这种思考从假想目标开始，又回到假想目标上来，如蚕吐丝做茧，把自己包在里面，死死束缚住。

(2)相互间缺乏信任。一个人对别人越缺乏信任，产生猜疑心理的可能性也就越大。

(3)不良的心理品质。猜疑心理重的人通常也是狭隘自私、自尊心过强、嫉妒心强烈的人。

(4)受流言蜚语的影响。听信谣言，也会产生猜疑心理。

● 怎样克服猜疑心理

第一，培养理性，防止感情用事。

猜疑者在消极的自我暗示心理下，会觉得自己的猜疑顺理成章、天衣无缝。“疑人偷斧”的故事就是很典型的例子。遇事保持冷静，多观察、分析和思考，克服“当局者迷”的认知误区，是消除猜疑的重要途径。

第二，培养自信心。

每个人都应当看到自己的长处，相信自己会与周围人处理好人际关系，会给别人留下良好的印象。当我们充满信心地进行工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便怀疑别人是否会挑剔、为难自己。

第三，加强交流，拉近心理距离。

了解是信任的基础，信任是感情的纽带和猜疑的坟墓。和他人之间应该加强交流、相互了解、相互信任，在情感上产生共鸣，才会有效地消除猜疑。

第四，完善个性品质。

加强个性品质的改造，培养高尚的道德情操，净化心灵，拓宽胸怀，提高精神境界，冲破封闭思维的桎梏，排除不良个性品质的消极影响，可以有效消除猜疑。

第五，学会自我安慰。

一个人在生活中，遭到别人的非议和流言，与他人产生误会，没有什么值得大惊小

怪的。在一些生活细节上不必斤斤计较,可以糊涂些,这样就可以避免自己烦恼。如果觉得别人怀疑自己,应当安慰自己不必为别人的闲言碎语所纠缠,不要在意别人的议论。

第七节 孤僻心理

● 孤僻心理分析

孤僻心理是因缺乏与人的交流而产生的孤单、寂寞的情绪体验。孤僻的人一般为内向型性格,主要表现在不愿与他人接触、待人冷漠,对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备心理,猜疑心较强,容易神经过敏,办事喜欢独来独往,但也免不了为孤独、寂寞和空虚所困扰。心理上的孤僻并不等于一个人独处。孤僻的人不管是置身于人群,还是独居一室,都同样的孤僻和冷漠。

孤僻会使人产生挫折感、狂躁感,令人心灰意冷,严重的还会厌世轻生。

孤僻心理的产生原因有以下几点:一是青年期的心理特点,使孤僻心理在青年人中比较多见。青年人正处在生命发展过程中的准成熟状态,世界观和人生观刚开始建立,自认为已经长大成人,常常委屈地感到自己不被理解,有一种莫名其妙的孤独感。二是缺乏事业心。一个有强烈事业心的人,一般不会孤僻。三是性格特点。内向型性格的人容易孤僻,因为他们的自我中心观念比较强,内心深处有比较强烈的抗拒感,往往对外界事物和周围人群表现得很淡漠,喜欢把自己封闭在一个狭小的天地里。四是幼年的创伤经验。父母离婚、父母的粗暴对待、伙伴欺负等不良刺激,使儿童过早地接受了烦恼、忧虑、焦虑不安的不良情绪体验,会使他们产生消极心境,进而变得畏畏缩缩、自卑冷漠、过分敏感、不相信任何人,最终形成孤僻的性格。五是交往挫折。有些人缺乏必要的社会交际技能,在人际交往中遭到拒绝或打击,自尊心受到伤害,便把自己封闭起来。越不与人接触,社会交往能力就自然越得不到锻炼,结果就越孤僻。

● 如何消除孤僻心理

如何消除孤僻心理呢?应注意做到以下几点:

(1)完善个性品质。孤寂封闭的性格,是在生活环境中反复强化逐渐形成的。具有自我封闭性格的人,兴趣狭窄、清高孤傲,难以融入集体。要努力克服孤傲的心理、增加心理透明度,以开放的心态主动与人交往,吸纳别人的长处,享受、体会人际交往的情意和欢乐。

(2)正确评价自己和他人。孤僻者一般不能正确地评价自己,要么总认为自己不如人,怕被别人讥讽、嘲笑、拒绝,从而把自己紧紧地包裹起来,保护着脆弱的自尊心,要么自命不凡,认为不值得和别人交往。孤僻者需要正确地认识别人和自己,多与别人交流思想、沟通感情,享受朋友间的友谊与温暖。还要正确认识孤僻的危害,敞开闭锁的心扉,追求人生的乐趣、摆脱孤僻烦扰。

(3)培养健康情趣。健康的生活情趣可以有效消除孤僻心理。利用闲暇潜心钻研一门学问,或学习民用技术,或写写日记、听听音乐、练练书法,或种草养花养宠物等

等,都有利于消除孤僻。

(4)学习交往技巧。看一些交往书籍,学习交往技巧,同时多参加正当、良好的交往活动,在活动中逐步培养自己开朗的性格。要敢于与别人交往,虚心听取别人的意见,同时要有与任何人成为朋友的愿望。这样,在每一次交往中都会有所收获,纠正认识上的偏差,丰富了知识经验、获得了友谊、愉悦了身心,会重树你在大家心目中的形象。可以从先结交一个性格开朗、志趣高雅的朋友开始,处处跟着他学,并请他多多提携。

(5)树立坚定的事业心和奋斗目标。一个有所爱、有所追求的人,不会孤寂;一个为事业忙碌的人,也不会孤僻。因此,要树立坚定的事业心和奋斗目标,为之努力拼搏,孤僻自然会被热情所埋没。

第八节 羞怯心理

● 羞怯心理分析

羞怯既指害羞,也指胆怯。人们总以为那是未成年人的心理或心理特征,随着年龄、阅历的不断增长,会自然地克服它。然而根据斯坦福大学的心理学家所做的调查,在抽样调查的一万多名成人中,约40%有不同程度的羞怯心理,且男女人数比例基本持平。几乎所有的人都有或曾经有过某种程度的羞涩和胆怯,不过有些人表现得特别严重。羞怯心理较重的人在人际交往中表现为:话未开口脸先红、话语低沉心发跳,遇到困难,宁可憋在肚子里,也不好意思向他人请教。羞怯心理会影响人的正常交往,不利于发展自己的聪明才智和适应社会环境。

羞怯心理的产生有三方面的原因:一是青春期的生理变化引起的感应性反应。人在青春期的生理、心理发育最旺盛,激素分泌较多,外界刺激时会打破体内的平衡而变得紧张,表现为冒汗、脸红、心慌等感应性反应。二是自卑心理的影响。具有羞怯心理的人羞于与他人交往,特别是不敢与陌生人交往,是因为对自己的信心不足,害怕出错。三是成长中的环境影响。如果在童年、少年期交往中曾经受到过他人的训斥、嘲笑或戏弄,心里会形成阴影,以后进入类似环境或新环境就会出现胆怯。

● 如何克服羞怯心理

1. 培养自信心

每个人都有缺点,也必然有优点。不必为自己的某些短处而自惭形秽,要看到并发挥自己的长处,克服自己的缺点,摆脱与人交往的自卑阴影。遇事多采取主动态度,当你勇敢地说出第一句话,勇敢地迈出第一步时,你可能感到羞怯,但羞怯不等于失败,胜利者比失败往往多的是一份勇气。

2. 努力用知识充实自己

知识可以丰富人的底蕴、增加人的风度、提高人的气质,也是克服羞怯心理的良药。俗话说“艺高人胆大”,知识储备丰富自然会增加人际吸引力,使人交往自如。所以,我们要勤奋学习,努力拓宽知识面,掌握一些社交知识和技巧。

3. 做个有心人

这是极有效的自我心理治疗方法。做个有心人,记下你感到不安的事情,你会觉得这些害怕和担心不可思议,而且完全没有必要,从而预先做好克服它们的准备。比如去面试,也许你担心交谈当中会缺乏应变能力,那么你不妨在交谈前先猜想对方将怎样提问,把要回答的话想好,甚至自言自语地进行不懈的练习。这样就能临场不惧,应付自如。

4. 加强交往能力的锻炼

要充分利用一切机会积极锻炼自己,学会同各种各样的人打交道,关键时刻表现自己。遇到聚会、联谊时,要善于寻找时机与周围的人攀谈。

5. 保持松弛

松弛是克服羞怯心理的关键。羞怯的人常常过于关心他人对自己的看法,而常处于紧张状态,此时应尽量用玩笑或幽默来自我解脱。如果你能把注意力集中到你所应注意的人或事上时,你就会渐渐忘记自己的不自在。

6. 学会微笑

人际交往的身体语言中,最具魅力的是微笑。微笑是友善的表示、自信的象征。微笑可以使你摆脱窘境,可以缩短你与他人之间的感情距离,可以化解朋友间的误会,同时微笑可以减少你羞怯的感觉。

第九节 完美主义

● 完美主义心理分析

追求完美其实是一种普遍的心态,也不能说是错误的。但凡事有个度,如果追求完美过于僵硬、不懂得变通,就成了完美主义者。

完美主义者在日常生活中通常有如下的表现:一是不愿冒险,生怕任何微小的瑕疵损害了自己的形象。二是不能尝试任何新的东西。三是神经紧张得连一般工作都不能胜任。四是因为有些事情还不完善,寝食不安。五是对自己诸多苛求,毫无生活乐趣。六是对别人吹毛求疵,人际关系糟糕。

心理学研究证明,完美主义者与他们可能获得成功的机会恰恰成反比。开始的时候,他们担心失败、辗转不安,于是妨碍了全力以赴去取得成功;遭到失败之后,他们就异常焦虑、沮丧和压抑,想尽快从失败的境遇中逃避开去,但他们并没有真正在失败中总结教训,想的只是如何避免尴尬。完美主义者背负着如此沉重的精神包袱,如何取得事业上的成功呢?而且,他们往往在家庭、人际关系等方面也很不如意。

● 如何克服完美主义心理

1. 接受瑕疵

没有瑕疵的事物是不存在的,盲目地追求一个虚幻的境界只能是劳而无功。生活绝不可能一帆风顺,遇到挫折和处于低谷时,自信和乐观尤为重要,切不可自暴自弃。学会换个角度看问题,正因为生活中有让你感到沮丧、绝望的问题,你才会付出更多努

力,才更懂得珍惜所得到的,即便是事情不尽如人意,即便失败,可那和成功一样构成你丰富的人生体验,那才不枉活一世。人只有经受住失败的悲哀才能达到成功的巅峰。不要为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。

2. 正确认知自我

既不要把自己的能力估计得太高,更不必要过于自卑。如果事事要求完美,将成为你做事的障碍。要在自己的长处上培养起自尊、自豪和工作兴趣,不要在自己的短处上去与人竞争。

不要对自己太苛刻,不要为了让周围每一个人都对你满意而处处谨小慎微,要有点“我行我素”的气魄,做事只要对得起自己的努力和良心,不要太在意他人对自己的评价。否则,遇到挫折就可能导致身心疲惫。

3. 设定短期合理目标

实际上,当你不追求完美,而只是希望表现良好时,往往会出乎意料地取得最佳成绩。寻找一件自己完全有能力做好的事,然后去把它做好。这样你的心情就会轻松自然,行事也会较有信心,感到自己更有创造力和更有成效。你的生活也会因此而丰实起来,变得富有色彩。

4. 学会放松和排解不快情绪

情绪的过分紧张和焦虑,会影响一个人解决问题的能力;而生活中常常会遇到一些始料不及的事,应学会调节自己的情绪,保持生活的规律和睡眠的充足,以饱满的精神状态面对并解决问题。学会倾诉和寻求帮助来排解不愉快,生活中绝大多数人都有一颗助人为乐的心,找一个听你诉苦的朋友不会是太难的事。

第十节 嫉妒心理

● 嫉妒心理分析

所谓嫉妒,一般是指个人在意识到自己对某种利益的(潜在)占有受到(潜在)威胁时产生的一种情绪体验。嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起,构成嫉妒心理的独特情绪。不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容,在名誉、地位、钱财、爱情四个方面表现得尤为突出。还有的嫉妒者,只要是别人所有的,都在其嫉妒之内。

嫉妒心理有以下几个具体特征:一是进攻性。古希腊斯葛多派的哲学家认为:“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。”嫉妒心理的攻击目的在于颠倒被攻击者的形象。二是指向性。嫉妒心理的指向性往往产生于同一时代、同一部门的同一水平的人中间。因为曾经“平起平坐”或“不如”,如今超过了自己,于是产生抵触和对抗。三是发泄性。大多数嫉妒者都伴随着发泄性行为。如言语上的冷嘲热讽、行为上的冷淡、身体攻击等。四是伪装性。嫉妒心理被大多数人所不齿,使嫉妒者千方百计地伪装,企图使人不易察觉。

嫉妒其实是人类的一种普遍情绪,关键在于你怎样处理。轻微的嫉妒使人意识到一种压力,产生一种向他人学习并超越的动力,促使人去拼搏、奋进。我们应该将嫉妒的消极心理转为竞争的积极心理,以自己之优势胜过对方之劣势。但是,如果面对嫉

妒导致的焦虑和敌意,觉得别人使自己难堪,由此而产生痛苦,甚至向他人发出攻击性的言行,就会成为个人成长和人际交往中的障碍,严重者还会导致人间悲剧。

产生嫉妒的原因有二:一是自己的需要得不到满足时容易产生嫉妒;二是在与他人比较来确定自身价值的过程中也容易产生嫉妒。如果别人的价值比重增加,就会觉得自己的价值在下降,从而就会产生一种非常痛苦的情绪体验。尤其是比较对象和自己不分上下或不如自己时,这种情绪很容易转化为对别人的不满或嫉恨,在行为上表现出从对立的立场上寻找对方的不足,或认为对方之所以成功只是由于外部原因,通过诋毁对方达到自我心理上的暂时平衡。即使是控制自己不表现出上述行为,但是原来轻松无拘无束的交往气氛也会变得紧张起来。因嫉妒引起的人际关系疏远、紧张乃至冲突的事例很多很多。

● 如何克服嫉妒情绪

克服嫉妒情绪应做到:

(1)充分认识嫉妒心理的危害性。嫉妒是社会生活的腐蚀剂,腐蚀人的品质、损害人的事业、形象和身心健康。要克服偏激、增强自信,待人力求不受个人心境、情绪的干扰。

(2)调整自我价值的确认方式。简单地与别人比较往往会导致片面的看法。研究表明,自我价值确认越是倾向于社会标准(通过周围人、社会流行观念等),就越容易引发嫉妒;越是以自己的思考、内在的准则为参照,就越会减少嫉妒。能够体现出个人价值的方面很多,而每个人的优势和劣势又不尽相同。所以,用统一的标准衡量人的价值是不准确的。人生更重要的事是不断超越自己,而不是超过别人。

(3)“想开些”。人生总有不如意之事,所谓“人人都有一本难念的经”。如果正处在愤怒、兴奋或消极的状态下,能较平静、客观地面对现实,可以达到克服嫉妒的目标。

(4)自我驱除。嫉妒是一种突出自我的表现。无论什么事,首先考虑到的是自身的得失,因而引起一系列的不良后果。若出现嫉妒苗头时,即行自我约束,摆正自身位置,努力驱除嫉妒心态,可能就会变得“心底无私天地宽”了。

(5)减少自己的嫉妒心的同时有必要学会如何消解别人的嫉妒心。在与人交往时,尤其在不如意者和不如自己的人面前,应采取谦虚谨慎的态度,不要经常去谈自己得意的事情,也不要过分夸大自己的成绩;应有意识地暴露自己的一些不足和苦恼,避免激起他人心理失衡,以赢得更多的朋友。

第十一节 悲观心理

● 悲观心理分析

人人都会有一点悲观情绪,程度不同而已。如果悲观太甚,就有麻烦了。有的人长时间感到悲伤、忧郁,有很凄凉和痛苦的感觉,常常唉声叹气、焦虑不安;感到处处不如意,遇到亲友、同事不想打招呼,对任何事情都提不起兴趣;看见别人高兴、嬉笑,自

己反觉更加痛苦,而且自卑感相当严重;甚至对生活 and 前途失去信心,有自杀的念头和行动。这样的人悲观心理很严重,已经严重妨碍了其正常生活、工作和学习,需要加以克服。

严重悲观者还可能出现一些躯体症状,比如失眠、头痛、头晕、心烦、胸闷、腹泻或便秘、乏力,性欲下降、月经不调等等。

此类人大多具有一些共同的性格特征,如内向、孤僻、依赖性强、情绪不稳定、抑郁质或胆汁质气质等等。

他们为何会如此悲观厌世呢?他们大多经历过生活不幸、工作困难、事业挫折等明显的精神创伤,具体地说,比如亲人死亡、车祸、夫妻分离、失恋、考试失败、失业、生活困难、工作条件不满意、人际关系紧张等。

● 如何克服悲观心理

如何克服严重的悲观心理呢?注意以下几点:

(1)“乐观、悲观对照表”法。在医生的指导下做一张“乐观、悲观对照表”:在一张大白纸上划一条竖线,分成左右两栏,左边写上乐观,右边写上悲观,然后把它贴在床头;每天睡觉之前,把心中乐观的和悲观的感觉如实地写在表的左右两栏,全部写完以后,把悲观的部分用黑笔一个个地划掉,同时把悲观的感觉从心里赶出去,然后看着乐观的部分,出声念一次。这样心中就会和这张表一样,充满乐观的感觉。

有时虽然会发现悲观的因素占多数,但也无妨,只要有勇气把它画掉,你就能够战胜它,同时还能增加你的自信。掌握了诀窍,不写在纸上也可以,在脑中、在心里也有效。

(2)医学治疗。对严重悲观厌世者可行心理治疗、社会治疗、药物治疗、运动治疗(坚持每天运动,时间为20~30分钟)等。

(3)笑疗。可以尝试每天大笑3次。方法是看喜剧、听相声等,很快便会有悲观情绪减轻的感觉。

第十二节 报复心理

● 报复心理分析

所谓报复心理,是指当人们受到强烈破坏性刺激后,产生的某种与对方行为相对抗的“以牙还牙”的反应性心理。

报复心理是有某种积极意义的。它可以变成个人或群体进步的动力,促使自己由弱小变得强大。但无论如何,报复心理是具有破坏性的,是一种不健康心理,是心胸狭隘、道德修养差的表现。报复心理不仅会对报复对象造成这样或那样的“伤害”,而且有害自己的心理健康。有报复心理的人,容易误解别人的意思,对别人怀有一种戒备和防范心理,很难与人相处。有时报复了别人,自己的良心也会不安,甚至自责自怨。这种人自我意识卑劣、行为极端、瞧不起别人,也不愿与人相交,因此没有良好的人际关系。其实,报复心理是自卑心理的极端表现。为了维持心理平衡,无法从行动上去

实现某种欲望,于是便从心理上自我发泄,诅咒社会对自己不公平,对比自己地位高的和曾经给自己带来不幸的人,都怀着一种惩治的心理,有时甚至采取诽谤、侮辱,侵犯人权、违法乱纪等不正当手段。严重情况下,会愤世嫉俗、玩世不恭,甚至对社会都深怀敌意。

● 如何克服报复心理

如何克服严重的报复心理呢?注意以下几点:

(1)学会换位思考。生活中与他人发生矛盾冲突在所难免,对此要有心理准备,不能回避,也不能“以暴抑暴”。学会换位思考,可以尽量减少矛盾的产生,减少报复心理的折磨。

(2)认识报复心理和行为的危害性。实施报复者,短暂的快意之后,到头来是“众叛亲离”,还要整天担心遭到报复;被报复者,虽然得到了大家的同情和帮助,但所受的伤害始终是一个心理阴影。所以说,报复行为的最终结果只能是两败俱伤,没有胜利者。报复心理是要不得的,它会让你的内心越来越狭隘,身心疲惫。

(3)学会宽容、感动与关爱。世界上没有完美的东西,有阳光就会有阴影,要学会用辩证的眼光看待这个世界。不要仇视他人,试着去发现优点,试着从小事里学会感动。你会发现别人没有想象的那么可恶,社会也没有想象的那么昏暗。学会关爱他人,你必然会收到爱的回报;学会宽容他人,你也善待了自己。我们的心就像一个容器,当充满爱的时候,哪里会有怨恨的容身之地呢?

第十三节 逆反心理

● 逆反心理分析

前苏联心理学家普拉图诺夫在《趣味心理学》一书的前言中,特意提醒读者请勿先阅读第八章第五节的故事。大多数读者却采取了与告诫相反的态度,首先翻看了那些内容,这就是逆反心理在作怪。所谓逆反心理,就是指人们出于维护自尊的目的,对他人的要求偏偏采取相反态度和言行的一种心理状态。逆反心理作用下,人们常与要求者“顶牛”“对着干”,常作出以反常的心理状态来显示自己的“高明”、“非凡”的行为。

青少年逆反心理尤为严重,常有如下多种表现:对宣传做不认同、不信任的反向思考;对先进人物、榜样无端怀疑,甚至根本否定;对不良倾向持认同感,大声喝彩;对思想教育蔑视对抗;等等。

逆反心理的产生原因包括以下几点:

(1)强烈的好奇心。当某事物被禁止时,尤其是在不加任何解释的情况下,最容易引起人们的好奇心和探索欲望,于是逆反行为就出现了。

(2)自我肯定的心理需求。对于青少年尤其如此。他们正处于性格形成和自我认识的时期,通过否定权威和标新立异可以满足自我肯定的心理需求。青年人不会满足于适应社会,他们还希望社会承认他们的价值和地位。因此他们往往有意采取逆反

行为,以引起别人的注意。

(3)施教者的不足。施教者的可信任度、教育手段、方法、地点的不适当,更容易引发受教者的逆反心理和行为。

(4)不良精神刺激。有的人遭受过种种挫折,受到了不良精神刺激,逆反心理变得十分严重。比如,有的人多次失恋,便认为人世间没有真正的爱情,如果谁说爱情美,他们就会大加否定。

● 如何防治逆反心理

逆反心理虽然算不上一种变态心理,但带有变态心理的某些特征,会使人(尤其是青少年)出现多疑、偏执、冷漠、不合群的病态性格,使之信念动摇、理想泯灭、意志衰退、工作消极、学习被动、生活萎靡等,深一步发展还可能使人出现犯罪心理。所以,很有必要施以防治。

(1)正确认识自己,努力升华自我。提倡自我教育,要求人们(尤其是青少年)学会把自己作为教育对象,经常思考自己、主动设计自己,并自觉能动地以实际行为努力完善或造就自己。

(2)自我完善,提高文化素质,丰富生活阅历。这是克服逆反心理的根本道理。广闻博见能使我们避免固执和偏激;一个广闻博见的人,会很理智地处理问题,不会一味逆反。

(3)运用社会力量,提高素质培养。要把对青少年的思想情操等各方面的培养同社会政治生活、经济文化活动以及社会道德风尚联系起来,以提高其心理适应能力,使他们更好地适应社会,不致迷失方向。

(4)实现社会风气的根本好转。社会大环境的影响对人们逆反心理的产生往往起着重要的作用。在一个风气败坏、腐败盛行的社会里,人们无论如何也做不到“百依百顺”。实现社会风气的根本好转,对防治人们的逆反心理大有裨益。

(5)培养想象力。逆反者通常缺乏多渠道解决问题的想象力。我们的思想一旦被逆反心理控制住,那么我们的视野就会变得狭隘、短视和愚蠢。逆反心理使我们无法进行正确的思维和判断。对总是怀有逆反心理的人来说,努力培养起自己的想象力十分必要。它有助于开阔思路、摆脱偏执。宽容的思想方式和想象力可以通过自我思维训练获得。

第十四节 挫折心理

● 挫折心理分析

挫折是一种情绪状态,主要是指人们在某种动机的推动下,为实现目标而采取行动的过程中,由于遇到无法逾越的阻碍和干扰,使个人需要不能满足,动机无法实现而产生的紧张、消极的情绪反应。挫折包含三个方面的含义:一是挫折情境。即对人们有动机、有目的的活动造成障碍或干扰的情绪状态或条件,可以由人、物或自然、社会环境构成。二是挫折认知。即对挫折情境的知觉、认识和评价;三是挫折反应,即挫折

感,是指个体在挫折情境下所产生的烦恼、困惑、焦虑、愤怒等负面情绪体验。认识什么是挫折,对改变人的行为、提高人的积极性很有意义。

挫折的产生原因包括:一是外在原因,又可分为实质环境与社会环境。实质环境指个人能力无法克服的自然环境限制,如天灾地变、衰老疾病、交通不便等;社会环境指个人在社会生活中所遭受到的政治、经济、道德、宗教、风俗习惯等的人为限制。二是内在原因,包括个人的生理条件与动机的冲突。个人的生理条件指个人具有的智力、能力、容貌、身材以及生理上的缺陷疾病所带来的限制;动机的冲突指个人在日常生活中,同时产生的两个或两个以上的动机无法同时获得满足,产生的难以抉择的心理状态。

一个人受到挫折后,不论是因为外在原因还是内在原因,都会有愤怒、压抑或焦虑等情绪反应。这些情绪反应将同时引起生理上的变化,如血压升高、汗腺分泌增多、胃液分泌减少等,长久下去会导致心身疾病,如高血压、胃溃疡及偏头痛等。

● 如何克服挫折心理

克服挫折心理应注意:

(1)挫折认知。挫折反应的性质及程度,主要取决于挫折认知。挫折一方面有可能使人失望、痛苦、忧郁、不安;另一方面,挫折给人以教益和磨炼,使人变得聪明、坚强和成熟,促进心理过程的发展和提高。认知就决定了我们对待挫折的态度,是挫折还是磨炼,在于你的认知。调整认知不是一件容易的事,我们必须坚持不懈。

(2)吸收挫折。在生活中,没有人有足够的情感和精力,既抗拒不可避免的事实,又创造一种新的生活。每个人只是在两个中选择一个。我们既可以抗拒挫折而被它折断,也可以在那些不可避免的暴风雨中弯下身子。就像成功学大师戴尔·卡耐基所说的:我们应该像常青树一样学习怎样去适应,怎样弯下它们的枝条,怎样适应那些不可避免的情况,去学会吸收挫折,而不是去反抗生命中的不顺。

(3)树立自信心,调整个人抱负。要树立自信心。只有自信,才不会因为一时的失败而惊慌失措、一蹶不振。要调整个人抱负,使之与自己的实际情况相符;不切实际的生活目标容易使我们遭受挫折。我们既要注意不要盲目自信,自我评价过高,又要注意不能在经受较多失败经历之后,对成功不抱希望,自暴自弃、萎靡不振。要客观地分析自己的优势和劣势,接纳自己的现状,为自己制定切合实际的目标,设定适当的抱负水平。在建立大目标的同时,把大目标分级为一个个可以实现的小目标,以这些小目标的实现来增强自己的成功体验,积累自信心。

(4)分析原因,完善自我。对由于挫折所产生的愤懑、仇恨和敌意、自责或悔恨等消极情绪,我们要积极调节,使自己较快地从挫折情绪中走出来。但是别忘了分析挫折原因,对自身的缺憾进行纠正,否则难免重蹈覆辙。

第十五节 狭隘心理

● 狭隘心理分析

狭隘是一种心胸狭窄、气量狭小的心理和人格缺陷。狭隘者常常表现为:吝啬小

气,斤斤计较,吃不得亏,会想方设法弥补“损失”;不能容忍他人的批评,不能受到一点委屈和无意的伤害,否则便耿耿于怀、伺机报复;人际交往面窄,追求少数朋友间的“哥们义气”,只同与自己一致或不超过自己的人交往,容不下那些与自己意见有分歧或比自己强的人。

形成狭隘心理的原因包括:

(1)家庭因素。家庭不良因素的影响与狭隘的产生有很大关系,如有些人的狭隘心理完全是父母的翻版。另外,优越的生活环境、溺爱的教育方法往往使子女任性、骄傲、自私,受不了半点委屈,容不下“异己”分子,十分狭隘。

(2)认识水平。有些人阅历浅、经验少,容易把事情想得过于困难、复杂,加之对自己的能力估计不足,对事情感到无能为力,因此容易紧张、焦虑、心胸狭隘。

● 如何克服狭隘心理

心胸狭隘有百害而无一利,必须加以克服。

(1)树立正确的人生观,确定一个积极的生活目标。人活在世,如何才能体现自己的价值?要充分地挖掘生命的潜能,为社会做贡献,给后人留下点有价值的东西。当一个人把眼光放在大事上,为自己确立了一个积极的生活目标,他就不会怎么计较一时的得失,眼光就从狭隘的个人圈子里放出去。抛开“自我中心”,就不会遇事斤斤计较,“心底无私”才能“天地宽”。

(2)正确处理人际关系。要培养集体主义精神和高尚的情感,进行正当的人际交往。与人相处应热情、直率,善于团结互助,融“小我”于“大我”之中。交往的增多,可加深彼此了解与沟通,更透彻地了解别人与自己,开阔心胸。如果认识不到这一点,不愿结交意见相歧或强于自己的人,那你永远只能在你的小圈子中徘徊。

(3)积极应对挫折。人生在世,困难挫折在所难免,痛哭流涕时有发生。一味的焦虑、忧愁解决不了问题,而且对身心健康有害。我们要学会以解决问题的方式积极应对挫折:遇到挫折,冷静分析原因,想想应该如何解决,选择最好的方法,然后制定计划贯彻执行。如此,你就会在行动中感到自己的进步,何来时间伤心悲叹?

(4)丰富业余文化生活。拓宽兴趣范围,多参加各种文娱、体育活动,使自己时刻感受到生活、学习中的新鲜刺激,感受到生活的美好,从而在健康向上的氛围中增强精神寄托,消除心理压力。

(5)开阔视野,拓宽心胸。在闲暇时,不妨走出校园、家门,到大自然中去领略它的博大、美丽。大自然会让你感到自己的渺小,能培养豪迈气概,有利于走出狭隘的内心世界。

第十六节 病态怀旧心理

● 病态怀旧心理分析

怀旧是一种常见的心理现象。一个人适当怀旧是正常的,也是必要的。比如思念故乡、故人的怀旧,“举头望明月,低头思故乡”“月是故乡明”等,能激发人的爱国热

情;回忆过去的美好经历,可以使人心情舒畅。但是,如果因为怀旧而否认现在和将来,生活在今天,而志趣却滞留在昨日,一言一行与现实生活格格不入,就成了病态怀旧。病态怀旧心理通常是不能适应环境的表现和结果。

病态怀旧心理有很明显的症状:一是沉溺于对过去的追忆。依恋过去的事情、友人或恋人以及经历,不厌其烦地重复述说,将过多的时间放在追忆上,以至于严重地影响了正常的生活。二是对现状不满。三是追忆持续的时间相对较长,一般反复出现的时间频率都较高。

病态怀旧心理往往是由不适应造成的,而他们又不肯承认根源在于自己,而是将挫折合理化,把原因和责任全推给环境或变化。但这样会造成更大的挫折和不适应,继续强化怀旧心理,逐步扩大与环境、条件或事物的隔阂。

根据怀旧对象的不同,可以将怀旧分为五类:

- (1)能力怀旧。
- (2)经历怀旧。
- (3)社交怀旧。
- (4)物品怀旧。

(5)环境怀旧。社会怀旧是环境怀旧的一种。病态的社会怀旧是由于社会的变迁、价值观的改变以及个人的失落感引起的异常心理,主要表现在:对社会抱有偏见,对过去的东西夸大美化,对现在的一切只看到不好的一面,不能客观评价。

● 病态怀旧心理的自我调适

有病态怀旧心理的人很难与时代同步,这有碍于他们自身的进步与发展,应进行适当的调节。病态怀旧心理的自我调适方法有:

(1)增强自信和心理承受力,消除不适应,是治疗的关键所在。让病态怀旧者知道此心理疾病的危害,要求其积极接受治疗;让其保持适度的紧张,不得逃避;树立期望,建立信心;获得家庭的支持、提醒;教给他们适应的方法,通过对适应技巧的学习可以迅速填补空白,逐步改变观念;将治疗计划明确写在纸上,在治疗过程中严格遵循计划。

(2)积极参与现实生活。积极获取社会信息、参与改革的实践活动,了解并接受新生事物,学会从历史的高度看问题,顺应时代潮流。

(3)寻找最佳突破口。立即接受一个新鲜事物是有困难的,不妨在新旧事物之间寻找一个最佳突破口。

(4)发挥怀旧的积极性。正常的怀旧有一种寻找宁静、维持心灵平和、返璞归真的积极功能。积极功能越强,病态怀旧心态就会越弱。因此,要提倡正常的怀旧。

第二十章

常见心理障碍与治疗

第一节

心理障碍及其成因

● 心理障碍不同于心理问题

心理障碍又称精神障碍,是指由各种不良刺激引起的心理功能失调和异常现象,主要反映为一个人在发展和适应上的困难,包括多种适应不良的心理与行为表现。患有心理障碍的人经常心情忧郁、情绪不稳、缺乏自制、行为失调,难以形成良好的人际关系,不能很好地适应社会。一个人的心理障碍程度可以根据其行为上的偏离程度来判断:一个人的行为表现偏离社会生活规范的程度越厉害,其障碍程度也就越深。根据症状和严重程度的不同,心理障碍主要分为适应障碍、人格障碍、神经官能症和精神病等几种类型。

心理障碍不同于我们平常所说的“心理问题”。心理问题是指个人在社会适应中产生的个体意识到或意识不到的主观困惑状态,主要包括三种类型:

(1)心理成长问题是指个体整个人格系统健康、正常、发展良好,但希望了解自己的心理能力,最大限度发挥潜能、实现更大目标,达到更高境界;

(2)社会交往问题是指个人在情绪反应和人格系统方面存在某些缺陷,从而导致在与外界接触和交往过程中遇到障碍和麻烦,不能有效地适应环境,尤其是社会环境,但其认识能力还是正常的,意识清晰,对解决自己的心理问题有比较迫切的要求;

(3)心理变态问题是指个体整个人格系统或某个重要的心理机制发生较为严重的病变,导致不能自主地控制自己的行为,无法与外界进行正常的接触和交流。

心理问题往往较为轻微,一般不影响个人的生活和工作,但可能会给个人带来一些不愉快的感觉。而心理障碍往往是指较为严重的心理问题,包括神经症、精神病、精神发育迟滞、人格变态以及儿童和青少年行为问题、品行障碍。另外,自杀、酗酒、吸毒等常引起严重社会问题的行为问题也属于心理障碍之列。

● 心理障碍产生原因分析

人为什么会产生心理障碍呢?原因非常复杂,包括生物性因素、心理因素和社会因素等多种,并且互相影响、互为因果。

(1)生物性因素。包括人体疾病、遗传素质、生化改变和药物影响等。

大量科学证据表明,脑病变与神经生理过程失调可引起精神障碍,发生变态行为。感染、中毒、代谢障碍能导致脑代谢障碍,也是心理异常发生的重要原因。例如,甲状腺功能亢进伴随的兴奋、易激惹和恐惧感,甲状腺功能减退和垂体前叶功能减退伴发的抑郁等,都是临床事实。

心理障碍具有一定的遗传性。例如,先天愚型为遗传因素所决定;在躁狂抑郁症患者家族中有较多的同类患者;在焦虑症与强迫症患者中,其近亲发病率也较一般人高,等等。但通常认为,遗传因素只是形成了易患素质(常以某种人格特征的形式表现出来),只有扣动了社会应激这个“扳机”,心理障碍才发作出来。

体内生化改变可以引发心理和行为变化。研究显示,情感性障碍者的单胺类神经递质(5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等)有代谢障碍。另外,碳酸锂能够治疗躁狂、三环类抗抑郁药能够改善抑郁,本身就表明生化变化可导致情绪变化。

(2)心理因素。心理障碍者通常有某种隐蔽的心理冲突或精神创伤,在催眠的状态下可再现痛苦的根源。这说明些心理因素是心理障碍的成因之一。这些心理因素包括:各种消极的动机冲突造成的心理矛盾;持久、过度的紧张状态,造成的神经系统功能失调;不良的性格特征如自私、自卑、消沉、任性、固执、孤独、抑郁等造成整个性格类型的病态;等等。

(3)社会因素。包括政治、经济、文化教育、伦理道德、风俗习惯、宗教、生态环境、家庭、人际关系等诸多方面。

社会的迅速发展,物质文明和科学技术的不断进步,人们的欲求不断增加,人际关系日益广泛和复杂,对人们的社会适应能力也提出了更高的要求。在科学发达、工业发展、人口密集的大都市里,生活节奏快、环境污染严重、交通拥塞、竞争激烈、住房困难、人际关系矛盾增多……这一切均容易使人产生焦虑、紧张情绪,进而引发心理障碍。

心理障碍与宗教、社会文化也有关系。比如,阿拉伯国家和欧美国家的心理障碍者,其心理障碍内容和形式不同;贫困地区与富裕地区的心理障碍者的障碍内容和形式也不一样,等等。

另外,心理障碍与性别也有关系。如女性的更年期心理障碍较男性为多,这是既有生理改变又有社会因素影响之故。

第二节 常见心理障碍

● 适应性障碍

适应性障碍是人群中常见的一种心理障碍,一般是因环境改变、职务变迁或生活中某些不愉快的事件,加上具有易感个性,而出现的以情绪障碍为主、伴有适应不良的行为或生理功能障碍。适应性障碍影响病人的社会适应能力,其学习、工作、生活及人际交往等均受到一定程度的损害。

适应性障碍患者,一般成人以情绪障碍多见,而青少年则以品行障碍多见。在儿童可表现退化现象,如尿床、幼稚言语或吸拇指等形式。症状通常出现在应激事件或

生活改变后一个月之内。病人一般有个性缺陷,心理障碍持续时间多在半年以内。

适应性障碍的主要临床表现:

(1)情绪障碍:多见于抑郁者,表现为情绪低落、沮丧、失望、对一切失去兴趣、紧张不安、心烦意乱、心悸及呼吸不畅等。

(2)品行障碍:多见于青少年,表现为违反社会道德规范或侵犯他人权益的行为。如逃学、斗殴、说谎、酗酒、吸毒、滥用药物、离家出走、破坏公物及过早发生性行为等。

(3)躯体不适:疼痛(头、腰背或其他部位)、胃肠道不适(恶心、呕吐、便秘、腹泻)或其他不适,而临床检查又往往发现不了什么躯体疾病。

(4)工作、学习能力:学习、工作能力下降,以至出现困难。

(5)社会退缩:不愿参加社交活动、不愿上学或上班、常闭门在家,但没有抑郁或焦虑情绪。

适应性障碍的治疗主要包括以下两个方面:

(1)心理治疗:支持性心理治疗、行为治疗、认知疗法、精神疏泄疗法等,必要时定期心理咨询。

(2)药物治疗:对抑郁、焦虑明显者可酌情使用抗抑郁药或抗焦虑药物,如多虑平、阿米替林等;有明显暴力行为者也可使用氟哌啶醇。

● 人格障碍

所谓人格障碍,是指人格在发展和结构上明显偏离正常轨道。人格障碍者是在先天缺陷的基础上,加之外在不良因素的影响,促使人格偏向发展,自童年起就开始逐步形成。患者不存在智力障碍,但持久而特殊的行为模式导致社会适应不良。例如,反社会型人格障碍患者,缺乏道德责任感,情绪活动为爆发性行为,呈冲动性,对他人和社会缺乏同情心和羞耻感;偏执型人格障碍患者,常常敏感多疑、心胸狭窄、嫉妒心强、情感冷漠、自视过高;强迫型人格障碍患者,多为自我克制,缺乏自信,常有不安全感,谨小慎微,等等。

1. 偏执型人格障碍

刘某,男,18岁,高中三年级学生,学习成绩相当好,还担任班长。平常,他虽然常与人交往,也很喜欢与同学交谈,但总觉得别人嫉妒他的才能,总是用一种异样的目光看他。虽然同学们都否定嫉妒,但他觉得他们是在为自己辩解。那时候他还爱顶撞班主任,觉得他的想法经常是错误的。他一向我行我素,说话办事全凭个人意愿。因为,他觉得自己具有比他们更强的能力和智慧。结果不理想的时候,他就认为是客观原因造成的,不是他的能力存在问题。他认为自己属于人见人恨的那种人。后来他就懒得与他们交往了,更乐于独处,但对别人的怀疑却丝毫没有减少。

他对任何人,包括班里任何同学,甚至自己的父亲,不管他们做什么事、说什么话,都从心里怀疑。他觉得:如果信任他们,说不定哪天他们就会利用其信任加害他。最近他被班主任撤了班长一职。他为此感到愤愤不平,断定有人搞鬼,觉得这样对他实在是很不公平。于是他写信给校长,阐述所蒙受的耻辱,决心把班主任搞下去。女朋友说他有病,他却认为她是变心了。而且他一直都觉得,女朋友对班主任的眼神很有问题。

偏执型人格障碍又叫妄想型人格,《中国精神疾病分类方案与诊断标准》将其特征描述为:

(1)广泛猜疑,常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视,或无足够根据,怀疑会被人利用或伤害,因此过分警惕与防卫。

- (2) 将周围的事物解释为不符合实际情况的“阴谋”。
- (3) 易产生病态嫉妒。
- (4) 过分自负,若有挫折或失败则归咎于人,总认为自己正确。
- (5) 好嫉恨别人,对他人的过错不能宽容。
- (6) 脱离实际地好争辩与敌对,固执地追求个人不够合理的“权力”或利益。
- (7) 忽视或不相信与自己想法不一致的客观证据,因而很难通过说理或事实改变其想法。

至少符合上述项目中的三项时,方可诊断为偏执型人格障碍。

据调查,偏执型人格障碍患者以男性多见,且以胆汁质或外向型性格的人居多。偏执型人格障碍一经形成,就具有相当的稳定性,想彻底矫治好几乎是不太可能,任何形式的疗法都是收效甚微的。因为患者一般都否认自己有人格障碍,认为医生在胡说、想害他,不肯好好配合医生,使得医生无法介入治疗。治疗偏执型人格障碍越早越好,患病初期的调节是很关键的。调节的方法主要有以下几条:

(1) 自觉地创造一个良好的人际环境。在这种良好的人际环境中,患者通过良好的沟通与交往,容易理解他人、信任他人,减少敏感多疑。父母、教师对青少年患者不要輕易地责备、侮辱、彼此间要互相理解、互相关心、互相尊重、互相帮助。要经常进行沟通 and 交往,减少或避免不良刺激。患者也要尽量克制自己。

(2) 学会自我暗示调节法,逐渐消除异常人格特征。最好每天默念一次类似“一个人固执多疑,不利于人际交往。一定要改掉固执多疑的缺点,要谦和,要心平气和地表达自己的观点,要积极地去理解、听取他人的意见,不要总认为自己比别人能干,天外有天、人外有人,千万不要高傲自大,不要整天去怀疑有人在搞鬼,否则会给自己带来无穷的烦恼……”的话语。最好能在大脑皮层兴奋性较低的早晨、午休或就寝前进行默念。坚持一段时间,偏执型人格障碍的许多异常人格特征就会得到缓解,甚至会有明显的改善。

(3) 学会用自我分析法。分析自己的一些非理性观念,逐步消除异常人格特征。例如,每当出现对他人怀疑或有敌意的观念时,就要自我分析一下是不是卷入了“信任危机”或“敌对心理”的漩涡之中。通过自我分析法,可以阻止患者的偏执行为。有时患者不知不觉地表现了偏执行为,事后应抓紧分析当时的想法,找出当时的非理性观念,防止再犯。

(4) 若上述方法不能奏效,应及时求助医生,辅以药物治疗。抗精神病药物有一定疗效,但必须听从医生的吩咐。最好同时结合上述心理调节方法。

2. 分裂型人格障碍

著名的数学家、1994年诺贝尔奖得主约翰·纳什,尽管在科研事业上出类拔萃,然而他却是一个人格障碍患者。他性格孤僻内向,成天关在小房间里研究东西,几乎谈不上有社会 and 人际交往。他为人沉默寡言、兴趣索然、生活随便,给人一种“古怪”的印象。40岁左右才在别人的催促下结了婚。后来逐渐发展到产生幻觉的地步,竟差点亲手断送了孩子的性命。他所表现出的这些人格特征,心理学上称之为分裂型人格障碍。

分裂型人格障碍是比较常见的人格障碍。专家指出,这种类型的人约占正常人群的7.5%,且男性多于女性。《中国精神疾病分类方案与诊断标准》将其特征描述为:

(1) 有奇异的信念,或与文化背景不相称的行为,如相信透视力、心灵感应、特异功能和第六感官等。

(2) 奇怪的、反常的或特殊的行为或外貌,如服饰奇特、不修边幅、行为不合时宜、

习惯或目的不明确。

(3)言语怪异,如离题、用词不当、繁简失当、表达意见不清,并非文化程度或智能障碍等因素所引起。

(4)不寻常的知觉体验,如一过性的错觉、幻觉、看见不存在的人。

(5)对人冷淡,对亲属也不例外,缺少温暖体贴。

(6)表情淡漠,缺乏深刻或生动的情感体验。

(7)多单独活动,主动与人交往仅限于生活或工作中必需的接触,除一级亲属外无亲密友人。

至少符合上述项目中的三项,方可诊断为分裂型人格障碍。

分裂型人格障碍的人很难适应人员众多的场合和需要交际的工作,比较适合人少的工作,如图书馆书库、山地农场林场等。分裂型人格障碍很容易让人和“精神分裂症”混为一谈。一般认为,分裂型人格障碍容易诱发精神分裂症,但并没有确凿的证据。

分裂型人格障碍的形成一般与人的早期心理发展有很大关系。儿童在成长过程中,如果终日不断被父母责骂、批评,得不到父母的爱,他就会觉得自己毫无价值;如果父母对子女不公正,就会使儿童是非观念不稳定,产生心理上的焦虑和敌对情绪,有些儿童因此而分离、独立,逃避与父母身体和情感接触,进而逃避与其他人和事物的接触,这样就极易形成分裂型人格障碍。

分裂型人格障碍的具体治疗方法有以下几种:

(1)社交训练法,有助于纠正不合群性。

首先,要提高认知能力,懂得孤独不合群、严重内向的危害,自觉投入心理训练。

其次,制定社交训练评分表。自我评分、每天小结、每周总结。以奖励表扬为主,对每一点一滴的进步都要加以肯定,并给予强化,以鼓励其自信心,这一点很重要。切忌批评责备,以免造成患者产生心理反感和对自己丧失信心。训练内容从简到繁,从易到难。

(2)兴趣培养法。兴趣培养有助于克服兴趣索然、情感淡漠的人格。

首先,提高认知。懂得有意识地分析自己,确定积极人生的理想追求目标。

其次,多参加社会实践。要创造条件,有意识地接触社会实际生活,扩大接受社会信息量,促使兴趣多样化。

最后,多参加兴趣小组活动,如绘画、歌咏、舞蹈、艺术、体育锻炼、科技活动等小组。这是培养兴趣的较好形式。

3. 自恋型人格障碍

小怡从小就倍受溺爱,父母和两个比她大很多的哥哥都把她当成掌上明珠。她聪明伶俐又漂亮出众,无论在哪里都是人们注意的焦点。大学时她是校花,追捧者众多。可在宿舍里她却是最让人讨厌的人,因为她总是不打扫卫生、不叠被子、半夜大声打电话……还经常叫别人给她打饭,却不知道说声谢谢。后来找了个男朋友,对她也是百依百顺,她动不动就要脾气。后来,男朋友和她提出分手,说:“你这个‘刁蛮公主’,我可伺候不了你一辈子。”她实在是想不通,自己这个“仙女”竟然被人甩了?继而非常愤怒,决心狠狠地报复他。

例子中的小怡就是自恋型人格障碍者。目前尚无完全一致的自恋型人格障碍诊断标准。一般认为,自恋型人格障碍有如下的特征表现:

(1)缺乏同情心。

(2)有很强的嫉妒心。

- (3)渴望持久的关注与赞美。
- (4)认为自己应享有他人没有的特权。
- (5)喜欢指使他人,要他人为自己服务。
- (6)过分自高自大,对自己的才能夸大其辞,希望受人特别关注。
- (7)对无限的成功、权力、荣誉、美丽或理想爱情有非份的幻想。
- (8)坚信他关注的问题是世上独有的,不能被某些特殊的人物了解。
- (9)对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱(尽管不一定当即表露出来)。

自恋型人格障碍一般可采用以下的治疗方法:

(1)解除自我中心观。自恋型人格障碍的最主要特征自我中心,而人生中最为自我中心的阶段是婴儿时期。因此,必须了解那些婴儿化的行为。可以把自己认为讨人厌嫌的人格特征和别人对你的批评罗列下来,看看有多少婴儿期的成份。要时常告诫自己:必须努力工作,取得成绩来吸引别人的赞美;许多事都要自己动手去做;要争取应得到的,但不嫉妒别人应得的。

(2)学会爱别人。光抛弃自我中心观念还不够,必须学会去爱别人,唯有如此才能获得爱,才能真正体验到放弃自我中心观的好处。通过爱,我们可以超越人生。生活中最简单的爱的行为便是关心别人,尤其是当别人需要你帮助的时候。只要你在生活中多一份对他人的爱心,你的自恋症便会自然减轻。

4. 表演型人格障碍

男子刘某,26岁,13年前,因不明原因逐渐表现爱模仿戏装演员的动作,身着戏装或其姐的红毛衣,头扎鲜花,抹口红,打扮自己,行为举止女性化。同时,容易发脾气,自己的愿望如不能得到满足,就烦躁,甚至打人;变得非常自私,把家里电视机和洗衣机搬至自己的房间,不许别人使用;爱听表扬的话,与人谈话时,总想让别人谈及自己如何有能力、亲戚如何有地位、自己外貌如何出众等。如果别人谈及别的话题,病人常常千方百计地将话题转向自己,而对别人的讲话内容则心不在焉;常常感情用事,以自己高兴与否判断事物的对错和人的好坏,对别人善意的批评,即使很婉转,也不能虚心接受,不但不领情,还仇视别人,迫使别人不得不远离他;常到火车站站口或公共汽车上帮助检票、售票。近几年来,与人发生纠纷次数有所增加,给家庭带来许多麻烦。

表演型人格障碍,又称癡症型人格障碍、寻求注意型人格障碍或心理幼稚型人格障碍。其主要特征是:人格的过分感情化、夸张言行吸引注意力及人格不成熟。该人格障碍较多发生于少年期后阶段,随着年龄的增长,人格逐渐趋向成熟,至中年达到明显缓解。主要病因是幼年创伤性体验、家庭因素、文化影响等。

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》将其特征描述为:

- (1)表情夸张像演戏一样,装腔作势,情感体验肤浅。
- (2)暗示性高,很容易受他人的影响。
- (3)自我中心,强求别人符合他的需求或意志,不如意就给别人难堪或强烈不满。
- (4)经常渴望表扬和同情,感情易波动。
- (5)寻求刺激,过多地参加各种社交活动。
- (6)需别人经常注意,为了引起注意,不惜哗众取宠、危言耸听,或者在外貌和行为方面表现得过分吸引他人。
- (7)情感反应强烈易变,完全按个人的情感判断好坏。
- (8)说话夸大其词,掺杂幻想情节,缺乏具体的真实细节,难以核对。

虽然此类型人格障碍会随着年龄的增长、心理的逐渐成熟而症状减轻,但这并不等于可以不治而愈,在应激状态下该症有歇斯底里爆发的可能。此类型人格障碍可从

如下几个方面加以治疗:

(1)提高认知法。帮助患者正视自己,了解自己的人格缺陷及其危害,才能扬其长避其短,适应社会环境。

(2)情绪自我调整法。表演型人格障碍患者情绪表达夸张,旁人常无法接受。对别人讨厌的情绪表达要坚决予以改进,对别人喜欢的则适中保留。还可请好友在关键时刻提醒一下,或在事后请好友对自己的表现作一评价,然后从中体会自己情绪表达过火之处,以便在以后的情绪表达上适当控制,达到自然、适度的效果。

(3)升华法。让表演型人格障碍者把兴趣转移到表演艺术中去,使原有的表演能量得到升华。投身于表演艺术是表演型人格障碍者的一条很有效的自我完善之路。

5. 强迫型人格障碍

某男孩,19岁,家在农村,父母均为农民。在家排行老大,下有一弟一妹。从小他就很懂事,知道父母很辛苦,对自己要求极为严格,一点儿时间也不许自己浪费,成绩一直名列班上前几名,初一后还任班干部,深得老师喜欢。初一后半学期,父亲节约开支给他买了块表,作为奖励。初二上半学期,他害怕将表弄丢了,结果果真在一次早操中将表丢了。他深知父母挣钱不容易,内心极度内疚,常常有意识地到寝室和马路边努力寻找,希望能够发现,但始终没找到,也不敢告诉父母,成绩也开始下降。后来他们家添置了沙发,平时他喜欢坐在沙发上看书。一次母亲说别坐坏了,以后不准坐在沙发上看书。从此他果真再也不敢坐沙发,后来发展到看见椅子也害怕了。他勉强读完初中,其后一直待业在家,成天为看病四处奔波,父母为此花去了不少钱,他更觉得不好受。令他最苦恼的恐怕是小便失禁,老想去厕所,但又自觉不该去。越想控制则想去厕所的念头就越强烈。尤其是吃饭之后想去厕所,拼命克制自己不去,结果吃了饭就吐,按胃病治了很久也未奏效。如此持续了3年,苦不堪言。近段时间以来,他老是想着自己是否渴了或者饿了,椅子该不该坐,泡在盆里的衣服是现在洗还是过一会儿洗,反复检查电灯开关,出门反复看是否关好锁好门等等。

例子中的男孩是典型的强迫型人格障碍患者。强迫型人格障碍以过分的谨小慎微、严格要求与完美主义及内心的不安全感为特征。男性多于女性两倍,约70%强迫症病人有强迫它人格障碍。

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》将其特征描述为:

- (1)因个人内心深处的不安全感导致优柔寡断、怀疑及过分谨慎。
- (2)需在很早以前就对所有的活动作出计划并不厌其烦。
- (3)凡事需反复核对,因对细节的过分注意,以致忽视全局。
- (4)经常被讨厌的思想或冲动所困扰,但尚未达到强迫症的程度。
- (5)过分谨慎多虑、过分专注于工作成效而不顾个人消遣及人际关系。
- (6)刻板 and 固执,要求别人按其规矩办事。
- (7)因循守旧、缺乏表达温情的能力。

至少符合上述项目中的三项,方可诊断为强迫型人格障碍。

强迫型人格障碍的形成一般在幼年时期,与家庭教育和生活经历直接有关。父母管教过分严厉、苛刻,会使孩子做事过分拘谨、小心翼翼、思虑甚多、优柔寡断,并慢慢形成经常性紧张、焦虑的情绪反应。

一些家庭成员的生活习惯也可能对孩子产生影响,如医生家庭容易使孩子形成“洁癖”,产生强迫性洗手等行为。强迫型人格与遗传也有关系。幼年时期受到较强的挫折和刺激,也可能产生强迫型人格。

对强迫型人格障碍的治疗,主要应采用自我心理疗法。

(1)听其自然法。强迫型人格障碍的纠正主要是减轻和放松精神压力,最有效的方式是任何事听其自然,该怎么办就怎么办,做了以后就不再去想它,也不要对做过的事进行评价。经过一段时间的训练和自己意志的努力,症状会缓解。

(2)当头棒喝法。当一个人过分执著于经典与规矩时,他对活生生的多变的现实就常会感到无所适从。强迫型人格障碍者习惯于按教条办事,总是按“应该如何,必须如何”的准则去做,像个机器人。要改变这种状况,就要砸开锁链、打开牢笼,让曾被囚禁的自由思想主宰自己的行为。当头棒喝便是打开牢笼的妙法。应努力寻找生活中的独特事件,让这些独特事件带来新的观念和解决问题的新思路、新方法,以起到“当头棒喝”的作用,改变墨守成规的习惯。

有时发现自己叫停的力量不足,还可以请自己的好朋友、同事甚至上司在必要时“棒喝”一下。

6. 依赖型人格障碍

某大学一年级新生,女,19岁,父母为工人,家庭生活温馨。她是父母的独生女儿,备受宠爱。上大学前,她的一切事宜均由父母料理,从不承担任何家务劳动,甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。进大学后,非常想念异地的家,对大学生活极不适应,产生了许多心理矛盾与困惑。她日日夜夜都在想家,晚上上床,想到睡的地方不是自己的家,很难入睡。梦中经常梦到的都是爸爸、妈妈。她也知道是梦,就不愿醒过来。醒来一睁眼就心烦、心酸,真不想起床。不想吃早饭,也不想服从校规去做早操,但又怕身体垮了父母着急,便强迫自己起床锻炼、吃饭。在校园里散步,听见广播里放的音乐有妈妈之类的歌词就要哭,一边走一边哭,走回寝室时,已哭成了泪人。在校园、在街上,到处听见的都是本地人的口音,她深深觉得自己是被抛弃到异地的游子,孤独极了。班上组织春游、秋游,她毫无兴趣。看到同学玩得高兴,更是感到孤独、伤心。而且,看见天上的鸟儿,看到车站、码头,看到电影上的南方景色,就想回家,回到寝室就钻进被窝哭。周末,看见本地同学纷纷回家,更是伤心加剧。她的学习成绩一天下降,又怕自己被淘汰遭别人笑话,看不进书却不敢不看。好多作业没做,成天提心吊胆,担心期末考试不及格,更担心家里人失望。入学后,她把一些生活费都省下来用在给家里通信和打电话上了。她说自己现在几乎要崩溃了,全靠父母和家乡亲友的100多封来信,才使她能强打精神。

依赖型人格障碍是日常生活中较为常见的一种人格障碍,主要在孩童或部分成年人中出现。

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》将其特征描述为:

- (1)无独立性。很难单独进行自己的计划或做自己的事。
- (2)难以接受分离。当亲密的关系中止时感到无助或崩溃。
- (3)易受伤害。很容易因遭到批评或未得到赞许而受到伤害。
- (4)过度容忍。为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事。
- (5)害怕孤独。独处时有不适和无助感,或竭尽全力逃避孤独。
- (6)被遗弃感。明知他人错了,也随声附和,因为害怕被别人遗弃。
- (7)无主见。在没有从他人处得到大量的建议和保证之前,对日常事物不能做出决策。
- (8)无助感。让别人为自己做大多数的重要决定,如在何处生活,该选择什么职业等。

只要满足上述表现中的五项,即可诊断为依赖型人格。

依赖型人格障碍的产生与幼年时期的成长关系密切。幼年儿童离开父母就不能

生存,必须依赖他们。如果父母过分溺爱,鼓励子女依赖自己,不让他们有自主和自立的机会,久之在子女的心目中就会逐渐产生对父母或权威的依赖心理,成年以后依然不能自主。另外,对子女关心得太少、子女受到遗弃或挫折等,也会导致儿童的过分依赖性。尤其父母开始时用粗暴拒绝的态度对待孩子的依赖要求,经不起孩子的纠缠又屈从孩子过分依赖的要求,或者是儿童在表示依赖的要求以后,再搂抱或亲吻孩子,这无疑鼓励和强化了孩子的过分依赖行为。

依赖型人格障碍的治疗可以采用如下方法:

(1) 习惯纠正法。

依赖型人格障碍者的依赖行为是一种习惯,必须首先破除不良习惯,才能进一步实施有效治疗。清查一下自己的行为,每天做记录,记满一个星期,然后将这些行为按自主意识强、中等、较差分为三等,每周一小结。对自主意识强的事件,以后遇到同类情况应坚持自己做。对自主意识中等的事件,应提出改进的方法,并在以后的行动中逐步实施。对自主意识较差的事件,可以采取诡控制法(在别人要求的行为之下增加自我色彩)逐步强化、提高自主意识。可以找一个自己最依赖的监督者,防止依赖复发。

(2) 重建自信法。

只简单地破除了依赖习惯是不够的,必须从根本上找原因。重建自信法便是从根本上矫正依赖型人格障碍的有效方法。首先要消除童年不良印迹。回忆童年时父母、长辈、朋友对自己说过的具有不良影响的话,把这些话语仔细整理出来,然后一条一条加以认知重构,并将这些话语转告给你的朋友、亲人,让他们在你试着干一些事情时,不要用这些话语来指责你,而要热情地鼓励、帮助你。其次要重建勇气。选做一些冒险性的事,每周做一项,可以增加你的勇气,改变你事事依赖他人的弱点。

7. 反社会型人格障碍

某男子,26岁,祖母和3个姑姑都有精神病史,一生气就发作,表现为大哭大笑,睡几天就好。他从小娇生惯养,小学时常搞恶作剧。比如往米饭中吐口水、朝水瓶中撒尿、往同学脸上撒土等等。而且学习成绩很差,经常和人打架,扰乱课堂秩序。初中一年级被学校开除。参加工作后,不遵守纪律,工作很差。喜欢吃霸王餐。晚上还常外出偷盗,被别人阻止时就拿刀捅人,非常野蛮。后来被劳教两年,期间两次逃脱和伤人,延长劳教1年。后来因抢劫被判死刑。鉴于家人有精神病人,法院疑其精神有问题,但检查并未发现异样。

反社会型人格障碍在各种类型人格障碍中,是心理学家和精神病学家最为重视的。

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》将其特征描述为:

(1) 外表迷人,具有中等或中等以上智力水平。初次相识给人很好的印象,能帮助别人消除忧烦、解决困难。

(2) 没有通常被认为是精神病症状的非理性和其他表现,没有幻觉、妄想和其他思维障碍。

(3) 没有神经症性焦虑;对一般人心神不宁的情绪感觉不敏感。

(4) 他们是不可靠的人,对朋友无信义,对妻子(丈夫)不忠实。

(5) 对事情不论大小,都无责任感。

(6) 无后悔之心,也无羞耻之感。

(7) 有反社会行为但缺乏契合的动机;叙述事实真相时态度随便,即使谎言将被识破也是泰然自若。

- (8) 判别能力差,常常不能吃一堑长一智。
- (9) 病态的自我中心,自私,心理发育不成熟,没有爱和依恋能力。
- (10) 麻木不仁,对重要事件的情感反应淡漠。
- (11) 缺乏真正的洞察力,不能自知问题的性质。
- (12) 对一般的人际关系无反应。
- (13) 作出幻想性的或使人讨厌的行为。对他人给予的关心和善意无动于衷。
- (14) 无真正企图自杀的历史。
- (15) 性生活轻浮、随便,方式与对象都与本人不相称。有性顺应障碍。

(16) 生活无计划,除了老是和自己过不去外,没有任何生活规律,没有稳定的生活目的。他们的犯罪行为也是突然迸发的,而不是在严密计划和准备下进行的。

上述这些反社会人格特征都是在青年早期就出现了,最晚不迟于 25 岁。个人对自己的反社会行为的反应,是诊断反社会型人格障碍的关键点。在上述特征中,无责任感和无羞耻心特别重要。

产生反社会型人格障碍的主要原因包括:养子、先天体质异常、早年丧父丧母或双亲离异、恶劣的社会环境与家庭环境、不合理的社会制度、中枢神经系统发育不成熟等等。通常认为,家庭破裂、儿童被父母抛弃或忽视、从小缺乏父母亲在生活和情感上的呵护,是反社会型人格障碍形成和发展的主要因素。

由于反社会型人格障碍的病因相当复杂,目前尚缺乏十分有效的方法。使用镇静剂和抗精神类药物治标不治本;心理治疗,对存在中枢神经系统功能障碍的反社会型人格障碍患者毫无作用。认知领悟疗法对那些由于环境影响形成的、程度较轻的患者有一定疗效。少数家庭关系极为恶劣而与社会相处尚可的患者,可以在学校或机关住集体宿舍或到亲友家寄养,以减少家庭环境的负面影响,同时培养其独立生活的能力。当患者出现反社会行为时,给予强制性的惩罚(如电击、禁闭等),使其产生痛苦的体验,实施多次以后,反社会行为会减少。

8. 回避型人格障碍

某男子,30 岁,在一次意外事故中失去了左手。尽管后来接了假肢,但是那次意外对他心理的摧残却是无法恢复的。他总是觉得自己低人一等。看到朋友们看他的眼神时,虽然明白他们对他很同情,但是,他却觉得同情中有种让他自卑的怜悯。因此,他感到做什么都没劲,不愿见人,不愿工作,老想躲进深山,了却残生。

回避型人格障碍又叫焦虑型或逃避型人格障碍,患者的最大特点是行为退缩、心理自卑,面对挑战多采取回避态度或无力应付。

美国《精神障碍的诊断与统计手册》中对回避型人格的特征描述如下:

- (1) 敏感羞涩,害怕在别人面前露出窘态。
- (2) 很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害。
- (3) 除非确信受欢迎,一般总是不愿卷入他人事务之中。
- (4) 除了至亲之外,没有好朋友或知心人(或仅有一个)。
- (5) 行为退缩,对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。
- (6) 心理自卑,在社交场合总是缄默无语,怕惹人笑话,怕回答不出问题。
- (7) 在做那些普通的但不在自己常规之中的事时,总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

只要满足其中的四项,即可诊断为回避型人格。

回避型人格形成的主要原因是自卑心理。自卑心理起源于人的幼年时期,包括由于无能而产生的不胜任和痛苦的感觉,也包括一个人由于生理缺陷或某些心理缺陷

(如智力、记忆力、性格等)而产生的轻视自己、认为自己在某些方面不如他人的心理。具体说来有以下几方面原因:

(1)自我认识不足,过低估计自己。他人对自己做了较低的评价,特别是较有权威的人的评价,就会影响自己对自己的认识,从而低估自己。

(2)消极的自我暗示抑制了自信心。当每个人面临一种新局面时,事先的“我不行”的消极自我暗示,会抑制自信心,产生心理负担,工作效果必然不佳,进而形成一种消极的反馈作用,形成恶性循环。

(3)挫折的影响。有的人耐受性低,轻微的挫折就会给他们以沉重的打击,变得消极悲观而自卑。

(4)生理缺陷、性别、出身、经济条件、政治地位、工作单位等等都有可能是自卑心理产生的原因。自卑感得不到妥善消除,久之就造成行为的退缩和遇事回避的态度,形成回避型人格障碍。

治疗回避型人格障碍可以从以下几方面着手:

(1)消除自卑感。要正确认识自己,提高自我评价。只有提高自我评价,才能提高自信心,克服自卑感。要正确认识自卑感的利与弊,提高克服自卑感的自信心。要进行积极的自我暗示,自我鼓励,相信事在人为。

(2)克服人际交往障碍。必须给自己定一个交朋友的计划。起始的级别比较低,任务比较简单,以后逐步加深难度。最好找一个监督人,让他来评定执行情况,并督促坚持下去。在开始进行梯级任务时,可能会觉得很困难、毫无趣味,但要尽量设法克服,以取得良好的治疗效果。

● 神经官能症

某男士,30岁,因为工作关系,经常需要到公共场合讲话。然而每次到公共场合讲话,他就会冒虚汗、头皮发麻、心脏紧缩、背部有放射性疼痛,类似心脏病发作,十分紧张,特别难受。可是每次去到医院检查,先进的仪器总是显示一切正常。心脏也好,其他内脏也好,都没有出现任何器质性病变。但他更加紧张,怀疑自己得了什么“无法查出的怪病”。后来经医生会诊,指出他患的是心脏系统神经官能症,是一种心理障碍,并不是真正的心脏病。

神经官能症,是临床上最常见的心理障碍之一,约占精神科门诊的60%~80%,发病率城市比农村高,女性比男性高。它是由于某些长期存在的心理因素,在个体不良素质和易感个性的基础上,产生的高级神经活动失调,主要表现为神经系统易兴奋性的迅速疲劳,并伴有各种躯体症状和睡眠障碍。

1. 神经系统症状

头晕、头痛、失眠、多梦、疲乏无力、记忆减退、情感障碍等。头痛和头晕常相伴出现,部位不清,有时间性,用脑后加重,休息后减轻。记忆减退主要遗忘的是日常琐事,对自身的疾病和刻骨铭心的事不会忘记。疑心得病或是久病不愈时,容易情绪不稳、焦虑不安、猜疑、恐惧、悲观失望。

2. 躯体症状

耳鸣、眼花、心慌、气短、出汗、遗精、阳痿、月经不调、消化不良、恶心呕吐、腹胀便秘、肢体震颤等。这些症状常相伴神经系统症状出现。

神经官能症是一种表现为全身各脏器功能紊乱的临床综合症。凡能影响神经系

统的器质性疾病因素有可能诱发神经官能症,但心理因素无疑是重要的发病原因。比如精神创伤、工作或学习长期过度紧张、困难作业等因素可能诱发神经官能症。个体素质、性格、神经系统生理特性、机体的功能状态,则是疾病发生的基础;神经活动过程强烈而持久,超过了神经系统张力的耐受限度,是神经官能症发生的必要条件,故而该病多发生在学生、脑力劳动者、领导者、司机、中年人和女性等特定群体中。

作为心理障碍之一,神经官能症包括神经衰弱、强迫症、焦虑症和癔症等。

(1)神经衰弱,表现为精神容易兴奋又容易疲劳,睡眠障碍,兴奋性增高等。

(2)焦虑症,伴随严重的躯体不适症状,终日紧张敏感,心烦意乱等。

(3)强迫症,强迫回忆、强迫联想、强迫思考、强迫计数、强迫检查、强迫洗手等。

(4)癔症,情感爆发、意识糊涂,有运动、感受、反射的植物性神经功能障碍等。

3. 基本类型

根据症状出现部位不同,神经官能症又可分为心脏神经官能症、胃肠神经官能症和性神经官能症。

(1)心脏神经官能症。多见于20~30岁的年轻人,女性较多。临床以心血管系统功能失常为主要表现,可兼有神经官能症的其他症状。主要表现为胸闷、心悸、气急等,总担心心脏有严重疾患,有不安和焦虑感,但经检查又发现不了器质性病变。

(2)胃肠神经官能症。以胃肠运动和分泌功能紊乱而无器质性病变为特征。以心理因素为起因,以神经失调为病理,以胃肠功能紊乱为主要表现。具体来说,表现为反酸、嗝气、厌食、恶心、呕吐、食后饱胀、上腹不适或疼痛,伴有倦怠、头痛、健忘、心悸、胸闷等症状。

(3)性神经官能症。因性问题产生的烦恼所致的神经官能症,主要表现为阳痿、性冷淡,常伴有疲劳、眩晕、失眠、注意力不集中等。

4. 一般特点

神经官能症尽管表现各异,但一般都具有如下四个特点:

(1)往往有情绪障碍,症状的轻重与精神因素、心理因素密切相关。

(2)病人如果分散注意力或从事体力劳动、体育锻炼、文娱活动则可使症状减轻。

(3)病人求医心切,对自身躯体的微小变化非常敏感,有“小题大做”之嫌,常给人一种多忧多虑、多虚多病之感。

(4)经过临床各方面检查未见明显异常或与其不适部位相应的症状不符合。

5. 治疗原则

神经官能症病人不仅本人十分苦恼,而且给家人也带来诸多麻烦。病人到处求医问药,要求使用各种滋补强壮中西药物。不少患者,尤其是病程短、发病急、常因几天睡眠差而服补气、壮阳药的病人,不仅不能改善病情,反而火上加油,使病情更加复杂化。

神经官能症的治疗主要在于解决失眠和抑郁的心境。睡眠好转、心境舒畅,各种不适症状便会自然消失。药物主要用于对症治疗,可应用中西药结合治疗。治疗要注意以下几个原则:

(1)心理治疗:要关心病人,做好思想工作,帮助解除顾虑,增强治愈信心;

(2)可用药物减轻症状:在医生指导下,可适量服用镇静剂、阻滞剂、谷维素、安神补心丸等。

(3)不必卧床休息,可适度减轻或调整工作,合理安排生活,适当参加体力活动及锻炼。

(4)治疗见效后,不要立即停止治疗,否则可能复发。一般应维持2~3个月的治疗。

疗时间,然后逐渐停药。

● 精神分裂症

某女子,23岁,高中毕业后做商店营业员,经人介绍结识了一个中学教师男友。两人深爱半年,感情很好。但男友父母嫌她是个营业员,反对他们来往。男友向父母屈服,逐渐远离她。她也没有过分纠缠,忍痛分手。此后,她心情郁闷,孤独好静的她变得更加默然无言,不愿出门交友。父母常加劝慰,但无济于事。3个月后,她突然变得好打扮起来。每月工资领来没几天全部买了化妆品及相关杂志,而且经常对父母讲些莫名其妙的话。在家跳跳蹦蹦,显得活泼非常,时而突然大笑,时而大发脾气、破口大骂。上班时经常离开岗位,与顾客争吵,下了班迟迟不回家。不久,精神活动已不像正常人。如经常外出乱走、看见异性笑、穿了内衣裤就外出、口里讲下流话、不知饥饱等等。而且,她晚上基本不睡觉,把电视开得很响,邻居来提意见,她就把人家大骂出去。经医生诊断,她患了青春型精神分裂症,也可称为“花痴”。

精神分裂症是最严重的心理障碍,有突发性和慢性之分,包括积极症状(如幻觉、错觉、联想散漫)和消极症状(情感贫乏、社会技能差)。主要表现是:患者心理活动脱离现实,在知觉、情感、思维及意志行为之间互不协调及互相影响,导致学习、工作、生活、社交等适应能力降低。因此常不能维持原来的学习工作能力,原来的生活习惯方式也变为异常。

大多数精神分裂症患者在年富力强的青年时期起病,以25岁左右为最多,也有不少在15~40岁之间的少年和壮年时间起病;大多起病缓慢,少数呈急性或亚急性,多数冗长,从数月至数十年不等。如不及时治疗常会反复发作或迁延不愈。发作高峰期,患者精神活动有分裂现象,工作、学习、生活、社会交往等均受到严重影响。但患者对自身疾病毫无认知,往往说“我没病”,拒绝就医,即使家人勉强将其带至医院,大多也不愿意接近医生、诉述自身的感受。如果家人给以迁就,往往会使疾病拖延治疗,致使反复发作或逐步发展为慢性,晚期逐渐变为精神衰退:整日无所事事、对任何东西均漠不关心、不与亲人来往、学习工作上毫无要求,甚至连吃饭、喝水、个人卫生等基本自理能力都消失。

1. 基本分类

根据精神分裂症患者的基本症状、病程发展和预后的不同,精神病学家将精神分裂症分成几种基本的临床类型。通常分为以下四种:

(1)单纯型。大多在青少年时期发病,起病缓慢,诱因不明显,最初不易被人发现。

早期可有失眠、头昏、头痛、注意力涣散、全身不适、精神萎靡等颇像神经衰弱的症状;随后逐渐变得孤僻、懒散、淡漠、不与人来往、不修边幅、对任何事物皆不感兴趣、学习成绩下降、对工作不负责任、散漫不羁、不遵守纪律、工作能力降低等,但患者并不为此而焦虑,对别人的批评和规劝不介意;严重时完全与世隔绝,精神衰退明显。

此类精神分裂症,幻觉、妄想和紧张症状很少见,故称单纯型。

(2)青春型。多数在青春期发病,可急可缓。

初期,患者逐渐表现得孤僻、情绪不稳,喜欢幻想、追究无意义问题或发表空洞议论。随后,情感障碍及言语思维障碍逐渐明显,情绪波动极大,不时大哭、大笑或无故大发雷霆,对周围事物表现淡漠,言语杂乱、语句不连贯、常有思维中断,有时喃喃自

语;幻觉丰富,以幻听、幻视居多,妄想荒谬,零乱而不固定;动作多无意义,常做些令人难以理解的手势、姿势或表情;行动幼稚、愚蠢、淘气;预后较差,精神衰退出现较其他各型为早。

(3)紧张型。发病年龄在青、中年,起病多呈急性和亚急性,少数起病缓慢。

早期表现为萎靡无力、食欲不振、怠惰少动、情绪低落、对任何事物都无兴趣。随后出现紧张性木僵和紧张性兴奋两组综合症:木僵状态——情感淡漠,言语动作减少、刻板,严重时不言不动、不饮不食,双目紧闭或凝视,表情呆滞,呼之不应、推之不动,短则维持几小时,长则可达数年之久;兴奋状态——突然爆发的兴奋、激动、行为暴烈,常有毁物伤人行为,常可出现丰富幻觉,一般维持几小时或数周后缓解或进入木僵状态。严重时昼夜躁动不停,以至衰竭。

(4)妄想型。发病年龄较各型为晚,起病缓慢,但也有急性和亚急性起病者。

患者初期敏感、多疑,怀疑有人在背后议论或不信任自己;逐渐发展而形成关系妄想,总觉得周围发生的一切现象都与自己有关;此后,关系妄想所牵连的范围愈来愈广,而逐渐形成被害妄想,认为周围的一切变化都是有人为了要打击迫害他而故意布置的,还可有疑病妄想、嫉妒妄想、影响妄想等。半数以上同时存在幻觉,可出现在妄想形成之前或之后,大多为真性幻觉,以言语性幻听最多见,也可出现幻视、幻触、幻嗅等。由于幻觉、妄想的影响,患者的情感活动多不稳定,常有愤怒和敌视的表情,有的则表现为疑惧或惶恐不安。与此同时也可出现异常行为,甚至自杀或凶杀。

2. 治疗方法

精神分裂症,除了患者本人健康受到很大损失外,家属及同事也背上了精力、经济及心理上的负担。所以,精神分裂症一旦发现应及时治疗。

精神分裂症治疗以综合治疗为原则,精神药物治疗为关键性治疗。支持性心理治疗及改善社会心理环境,改善病人的心境也具有重要意义,一般是在病人病情好转时与药物治疗相结合进行。病情缓解期或慢性阶段,除适量药物治疗外,环境、心理治疗和社会支持十分必要,特别是对病人的社会康复,预防病人的衰退,以及提高病人适应社会的生活能力起着重要作用。急性阶段的安全护理及慢性阶段或康复期的家庭监护也很必要。

(1)积极治疗:对急慢性病例要采取积极治疗措施。通过积极治疗可缓解病人症状、改善接触,促进精神康复,同时也可防止精神衰退。

(2)康复治疗:在药物及各种治疗的同时配合以康复治疗,包括音乐治疗、体育治疗等。

(3)心理治疗:在疾病的不同阶段配合以恰当的心理治疗,在疾病缓解期及恢复期尤为重要。发挥病人在治疗中的主观能动性,增强其战胜疾病的信心,帮助病人提高对疾病的认识,巩固疗效,对有精神缺损和衰退的病人要训练他们的劳动及生活能力,使之将来能够重返社会。

(4)院外治疗:对临床治愈或出现基本缓解的病人要加强院外治疗及管理,医生要定期复查或家庭随访,使之长期服用维持量的精神药物,可以减少精神分裂的复发及再住院。

(5)护理。急性期主要是做好病人的安全护理。精神分裂症病人的自杀或伤人最难预防。据统计,50%的精神分裂症病人有自杀企图,其中10%自杀身亡。因此,无论对住院病人或门诊病人都应提高预防病人自杀与伤人的警惕性。慢性期主要是做好病人的心理护理工作及家庭康复护理工作,要为病人安排丰富的疗养生活,如读报、下棋、扑克、音乐、美术等文体活动及工娱活动,督促病人参加集体活动,可根据病

人的兴趣爱好规定每人每天完成一定项目,使病人生活规律,同时提高病人兴趣,有利于精神活动的康复。

第三节 心理治疗

● 何谓心理治疗

华佗时代,某地有一太守,因忧思郁结患病,久治无效。后请名医华佗诊治。华佗闻得太守的病情后,开了一个奇妙的治疗“处方”:他故意收取了太守的许多珍宝后不辞而别,仅留下一封讽刺讥诮太守的信札。太守闻讯勃然大怒,命人追杀华佗,但华佗早已远去。于是,太守愈加愤怒,竟气的吐出许多黑血。不料黑血一吐,多年的顽疾竟随之痊愈。

华佗运用心理治疗,以“怒胜忧思”之术,治好了太守的“心病”与“身病”。可见,心理治疗在中国古代就已得到了绝妙的应用。

所谓心理治疗,是应用心理学的理论和方法,改变病人的认知、情绪、意志和行为,来达到消除症状、治愈疾病目的的一种治疗方法。同时,心理治疗还可以通过改变人们对心理致病因素的认识、改善人对社会适应的能力而起预防疾病的作用。心理治疗与精神刺激是对立:精神刺激是指语言、表情、动作给人造成精神上的打击、创伤和不良情绪反应;心理治疗则是用语言、表情、动作、姿势、态度和行为给人施加心理影响,解决心理矛盾、治疗疾病、恢复健康。

● 心理治疗的主要特征

英国心理学家艾森归纳了心理治疗的几个主要特征:

- (1) 心理治疗是一种两人或多人之间的持续的人际关系。
- (2) 参与心理治疗的其中一方是有特殊经验或接受过特殊专业训练的。
- (3) 心理治疗的其中的一个或多个参与者是因为对他们的情绪或人际适应、感觉不满意而加入这种关系的。
- (4) 在心理治疗过程中应用的主要方法实际上是心理学的原理,即包括沟通、暗示、以及说明等机制。
- (5) 心理治疗的程序是根据某些正式的关于一般心理障碍的理论和求治者特殊的心理障碍而建立起来的。
- (6) 心理治疗过程的目的就是改善求治者的心理困难,而后者是因为自己存在心理困难才来寻求施治者予以帮助的。

● 心理治疗的对象

心理治疗的对象是人的心理困难与心理障碍。

首先是精神问题。从精神不佳到精神崩溃,均为心理治疗的对象。其次是“纯粹”心理问题。在现实生活中,很多人有某种心理困难,却又不知如何解决。这种情

况,安慰、劝说、算命或休养都难以解决,必须仔细剖析心理症结,研究潜意识动机,得出了真实结论才能彻底医治。最后是心理缺陷。有的人虽有某种心理问题,但并没有明显不适,但在行为或性格上存在一定缺陷,影响了一般生活的适应。行为和心理上的缺陷虽非朝夕之功就能改变,但依靠心理治疗,可以得到慢慢矫正、治疗。

● 心理治疗的原则

心理治疗的原则包括:

(1)接受性原则。即对所有求治的心理“病人”,不论心理疾患的轻重、年龄的大小、地位的高低、初诊再诊都一视同仁,诚心接待,耐心倾听,热心疏导,全心诊治。

(2)支持性原则。即在充分了解求治者心理疾患的来龙去脉和对其心理病因进行科学分析之后,施治者通过言语与非言语的信息交流,予以求治者精神上的支持和鼓励,使其建立起治愈的信心。

(3)保证性原则。即通过有的放矢、对症下药、精心医治,以解释求治者的心理症结及痛苦,促进其人格健康发展、日臻成熟。

这三个原则相互联系、相互影响,是一个有机整体,但接受性原则是首位的。

● 有效的心理治疗应达到的目标

一般而言,有效的心理治疗应达到下列目标:

(1)解除病人的症状。

(2)提供心理支持。帮助增加对环境的耐受性,降低易感性,提高心理承受力,增加应付环境和适应环境的能力,使之能自如地顺应和适应社会。

● 心理治疗的分类

心理治疗大致分为两类:一般心理治疗和特殊心理治疗。医生在日常治病活动中,除用药物等手段治疗病人的疾病外,其言语、表情、态度、行为等因素,也都时刻影响着病人。在治疗疾病的过程中,医生通过与病人的接触,改善病人因疾病引起的不良情绪、对疾病的认识及态度,使病人变消极被动为积极主动,树立战胜疾病的信心。这些都属于一般心理治疗。

一般心理治疗不仅适用于心理疾病,而且适用于医学临床各科病人。所谓特殊心理治疗,就是具有特殊的理论学说、操作技术及适应对象的心理治疗方法,包括行为治疗、认知治疗、精神分析疗法、患者中心疗法、催眠暗示治疗、支持性心理治疗、疏导性心理治疗及人际关系治疗等。音乐疗法、舞蹈疗法、体育疗法、园艺疗法、芳香治疗、按摩及中医推拿、气功疗法、森田疗法、内观疗法等,是近年发展起来的具有较好的心理生理调整作用的疗法。

● 一般心理治疗

一般心理治疗也称“支持性心理治疗”,是一种较简单又常用于临床各科的治疗方法。该方法通过精神上的保证、解释、疏泄、鼓励、教育、暗示等方式,给病人精神支持,减轻病人的焦虑、抑郁、退缩、自卑、绝望等负性情绪,增强病人的防御功能,促使患

者更快更好地适应环境,利用各种条件最大限度地、主动积极地配合治疗。倾听、支持和保证,被称为一般心理治疗三原则,适用于各种病人。首先是无怨的倾听,鼓励病人毫无顾虑的诉说;接着是强有力的支持,对病人诉说设身处地的理解和接受,强调可以治愈,帮助病人树立信心;然后是真挚的保证,即在认真检查后以明确、肯定的语气,做出适当保证,如疾病不是恶性的等等。

1. 倾听、劝慰

以同情、谅解的态度,鼓励病人倾诉内心苦闷和不快遭遇,使病人郁积的不良情绪疏泄出来,并给予劝慰、谅解和一种适当而积极的评价,常可使其病情大有好转。心理治疗者切忌对不清楚的问题武断表态及不尊重个人秘密。

2. 保证

如果医师和患者关系良好,在其心目中威望很高,并且通过详细了解病史和周密检查后确定患者的症状是功能性的,那么对患者给予有力地保证,能减轻其焦虑等负面情绪、唤起希望和信心、促进病情好转。保证方法适用于焦虑或疑病症患者。

3. 解释

在充分了解病情和心理特征的基础上,根据充分的事实根据,运用通俗易懂的言语和商讨的态度,给予病人能够接受的解释,帮助病人澄清问题实质,有助于消除病人的疑虑、增强解决问题的信心。心理治疗者首先应深入了解病人心理,鼓励病人说出疑虑,充分重视病人身上的积极因素,使解释适合病人的心理特点。有时可请亲友参加解释或请病愈者“现身说法”,增强说服力。解释切忌强加于人;武断、消极或模棱两可的解释会引起病人的焦虑与误解,增加治疗困难。

4. 鼓励

如果病人有积极的行为变化,心理治疗者应及时给予肯定、赞许和鼓励,能帮助病人振奋精神、鼓舞斗志,促进病人积极配合治疗,使病情好转。有效的鼓励必须真诚、具体和及时。对于慢性病人,点滴进步也要及时肯定,并且要集中赞扬他们的自身努力。

5. 暗示

暗示是指心理治疗者用言语给病人灌输某种观念,使病人不经逻辑判断而直接接受,从而消除症状。结合电刺激或葡萄糖酸钙、蒸馏水注射,可以增强言语暗示效果。暗示也是催眠治疗法常用的技术。人人都有接受暗示的倾向,但程度各有不同。

6. 教育

有些人因为医学知识不足和误解而产生病症,如焦虑性阳痿等,医生可给其讲解必要的医学知识,通过教育帮助其消除症状。

7. 改变环境

某些心理障碍或神经症患者,尤其是儿童、青少年患者,其患病可能和父母态度、人际关系或实际困难有关。这种情况下,医生帮助改变患者父母态度、实际困难等环境问题,是成功治疗的关键。

● 行为治疗

所谓行为疗法,是从心理学原理出发,应用学习理论或条件反射方法,对个体反复训练,来矫正患者不适应和不良行为的一种心理治疗方法。行为治疗和传统的精神分析方法不同,它没有无意识动机的假设,也不注重言语会谈,而是着重通过技能、动机和操作的变化来矫正不良行为。

1. 行为治疗的适应症

行为治疗的适应症包括:

- (1) 部分神经症,如恐怖症、焦虑症、强迫症等。
- (2) 不良习惯,如职业性肌痉挛、口吃、咬指甲、遗尿等。
- (3) 自控不良行为,如肥胖症、神经性厌食、烟酒及药物成瘾等。
- (4) 性功能障碍,如阳痿、早泄、阴道痉挛等。
- (5) 性变态行为,如恋物癖、窥阴癖、露阴癖、异性装扮癖等。
- (6) 药物依赖,如酒精依赖等。
- (7) 获得性不良行为,如精神分裂症等。
- (8) 精神发育不全。
- (9) 各类心身疾病。

2. 行为治疗的具体方法

具体方法包括以下几种:

(1) 系统脱敏疗法。系统脱敏疗法是在条件反射和肌肉放松结合的基础上,通过交互抑制原理治疗疾病的方法。主要用于治疗恐惧症和焦虑症。主要采取三个步骤:松弛训练、等级结构训练和松弛与等级结构结合训练。

(2) 厌恶条件疗法。厌恶条件疗法也称厌恶疗法,是指病人发病时给予厌恶性或惩罚性刺激(如电击、催吐剂或言语责备),反复多次以达到减少或消除病态行为的方法。比如治疗酒精依赖患者,先给其注射阿朴吗啡,在患者即将出现恶心时,立即让患者饮酒,数次之后,患者在单纯饮酒时也会出现恶心,从而对酒精产生厌恶情绪,消除酒精依赖。又如治疗露阴癖患者,当其露阴时给予电击,多次反复,使其每次露阴都自觉想到电击的痛苦,从而对露阴产生厌恶情绪。

(3) 阳性强化疗法。阳性强化疗法,是一种通过奖励手段训练和建立治疗对象的某种良好行为、消除其不良行为的治疗方法。例如治疗儿童遗尿症,让患者在白天任意饮水,当要求排尿时,让他忍住,坚持几分钟,以后逐渐增加忍尿时间,同时给予奖励,多次反复之后,可以实现患者睡眠控尿能力。

● 认知疗法

1. 认知疗法的特点

认知疗法是根据认知过程影响情感和行为的理论假设,通过认知和行为技术来改变病人不良认知,从而矫正不良行为的一种心理治疗方法,于20世纪60~70年代在美国产生。认知疗法的基本观点是:认知过程及其导致的错误观念是行为和情感的中介,适应不良行为和情感与适应不良性认知有关。它的主要着眼点,放在患者非功能性的认知问题上,意图通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改变并改善病人的心理问题。

认知疗法不同于传统的行为疗法,因为它不仅重视适应不良性行为的矫正,而且更重视改变病人的认知方式和协调其认知、情感和行为;认知疗法也不同于传统的内省疗法或精神分析,因为它重视病人意识中的事件而不是无意识。

运用认知疗法,医生要与病人共同找出适应不良性认知,并提供“学习”或训练方法以矫正这些认知,使病人的认知更接近现实和实际,心理障碍逐步好转。

2. 认知疗法的适应症

认知疗法的适应症包括情绪障碍、抑郁症、焦虑症、抑郁性神经症、强迫症、恐怖

症、行为障碍、人格障碍、性变态、性心理障碍、偏头痛、慢性结肠炎等身心疾病。认知疗法主要用来治疗抑郁症,尤其是单相抑郁症(内因性抑郁症)的成年病人,也可作为神经性厌食、性功能障碍和酒精中毒等病人的治疗方法。

3. 认知疗法的过程

认知疗法一般分为四个治疗过程:

(1)建立求助动机。治疗医师要认识适应不良的认知—情感—行为类型,和病人一起达成一致的病症认知,对不良表现给予解释且估计矫正所能达到的结果。

(2)矫正适应不良性认知及行为,使病人发展新的认知和行为来替代适应不良的认知和行为。

(3)日常生活中培养观念竞争,用新的认知对抗原有的认知。要让病人练习将新的认知模式用到社会情境之中,取代原有的认知模式。

(4)改变有关自我的认知。作为新认知和训练的结果,要求病人重新评价自我效能以及自我在处理认识和情境中的作用。

4. 认知疗法的治疗技术

认知疗法常用的治疗技术如下:

(1)改变患者现实评价的技术。正常人能够区分主观与客观、假设与现实,知道在接受假设以前先进行检验,但病人常把两者混为一谈。如偏执病人把别人的一言一行都认为与自己有关;焦虑病人把任何风吹草动都视为危险信号等等,即他们的认知评价不能正确反映现实。要解决这一问题,医生可直接或间接地运用认识论的原理,让病人充分认识到自己认知的局限性:①人的感觉器官功能有限,对现实的感知不同于现实本身;②对感知的解释依赖于认知过程,此过程容易受生理、心理问题的影响。

(2)改变患者信条的技术。人们主要根据自己的价值观念或者说信条来评价自我和他人、评价外在事物、调节生活方式和人际关系。如果信条定得太绝对或使用不当,会产生适应不良,导致焦虑、抑郁、恐怖、强迫等不良现象。如“要幸福,必须每件事都成功”、“不成功,就是失败”、“一个人的价值取决于别人如何看待自己”、“失败了就完了”、“我应该做个好爱人、好朋友、好父母、好老师、好学生”、“我应该知晓、理解和预示未来”、“我应该自信,能解决每一个问题”、“我应该把每一件事都做好”,等等。

治疗方法:帮助他们明确使自己受痛苦的信条认知,要他们充分认识到“金无足赤、人无完人”,降低自己的目标和期望,正确认识失败,增加对失败的耐受性,为自己留下“后路”;分析“应该”信条的非现实性和非统一性,改变“应该”信条,使之更现实、更富有弹性。

● 森田疗法

森田疗法是由日本精神病学家森田正马博士在20世纪20年代创立的心理疗法。他在总结国内外心理治疗方法以及自己十多年临床治疗经验基础上,反复探索实践、不断改进完善,创立了这种基于东方文化背景的、独特的、自成体系的心理治疗的理论与方法。

森田疗法自创立以来,以其对神经症治疗所取得的满意临床疗效而引起学术界广泛的关注和重视,并获得了高度的评价。西方人称森田博士为“日本的弗洛伊德”。国际森田疗法学会于1991年成立。在我国,1992年召开了首届森田疗法研讨会。1994年4月底,第三届国际森田疗法大会在北京国际会议中心召开,来自世界十四个

国家的三百多名代表就森田疗法的研究及应用进行了广泛而深入的学术交流。我国森田疗法学会已正式成立。

1. 森田疗法的适应症

森田疗法的适应症主要是神经质症,包括神经衰弱、强迫症、恐怖症和焦虑症。据日本的研究报道,患者采用森田疗法的痊愈率达60%左右,好转率达30%左右。近年来,森田疗法适应症正在扩大,对药物依赖、酒精依赖、抑郁症、人格障碍、精神分裂症等患者运用此疗法也取得了效果。

2. 森田疗法的特点

森田疗法的疗法特点包括:

(1)不问过去,注重现在。森田疗法采用“现实原则”,不去追究患者过去的生活经历,而是引导患者把注意力放在当前,鼓励患者从现在开始,让现实生活充满活力。

(2)不问症状,重视行动。森田疗法注重引导患者积极地去行动,“行动转变性格”、“照健康人那样行动,就能成为健康人”。

(3)生活中指导,生活中改变。森田疗法提倡患者在实际生活中像正常人一样生活,同时改变患者不良的行为模式和认知。

(4)陶冶性格,扬长避短。森田疗法提倡通过积极的社会生活磨炼,发挥性格中的优点,抑制性格中的缺点。

3. 森田疗法的治疗原则

森田疗法的治疗原则包括:

(1)顺其自然。症状出现时,既来之则安之,对其采取不在乎的态度,不将其视为特殊问题,以平常心对待。顺其自然不是放任自流、无所作为。在自然接受自己的症状和情绪的同时,患者要努力带着症状去做自己应该做的事。

(2)忍受痛苦,为所当为。神经质症患者无论多么痛苦,都应该做到忍受痛苦,投入到实际生活中去,做应该做的事情,这样就可以在不知不觉中得到改善。比如人际恐惧者要忍着恐惧心理坚持与人接触、洁癖者偏偏要其接触“脏物”等。当患者把原来集中于自身的精神能量投向外部世界、在行动中体验到自信与成功的喜悦时,症状就会自然淡化乃至消失。

(3)目的本位,行动本位。森田疗法主张“与其想,不如做”,要求患者以行为为准则,对于不受意志支配的情绪不予以理睬,要重视符合自己心愿的行动,为实现既定的目标去行动,唯有行动和行动的成果才能体现一个人的价值。

(4)克服自卑,保持自信。神经质者做事务求尽善尽美,结果只能使自己感到失望、失败,从而失去信心,自卑自责。自信产生于努力之中,认为有了信心才能去行动是荒谬的。应该大胆去做,即使可能失败,只要努力就可能成功。

4. 森田疗法的形式

目前,森田疗法主要有三种运用形式:住院式森田疗法、门诊式森田疗法和生活发现会。要根据患者的症状轻重、社会功能影响大小,选择适当的方法。

5. 森田疗法的过程

森田疗法一般分四期:

(1)静卧期,主要目的是根本解除患者精神上的烦恼和痛苦。使之静卧不仅可调整身心疲劳,还可通过对精神状态观察进行鉴别诊断。

(2)轻工作期,要求患者进行自发性活动,超越自我意识。

(3)重工作期,提倡患者排除价值观,体验并非不可能。

(4)复杂的生活实践期,提倡患者读书与外出,发扬朴素情感。

● 催眠暗示疗法

催眠暗示疗法是医生使用催眠术使患者进入睡眠状态,通过暗示作用治疗疾病的一种方法。该疗法很早就应用于临床,均由专业人员进行。

催眠暗示疗法要求安静、光线宜暗淡的治疗环境。患者受暗示性越强,被催眠的效果越好。实施催眠者的语言要温和、简短、明确有力,内容根据患者的主要症状决定。催眠的方法很多,一般有催眠术催眠和药物催眠。

催眠与睡眠差别很大,睡眠中的人一般不会对外界的刺激做出反应,而被催眠的人对实施催眠者的一切言行都非常敏感,只能按其指令做各种反应,进而在大脑皮层中建立新的兴奋点,借助负诱导作用抑制原先的病态行为。

1. 催眠暗示疗法的适应症

催眠暗示疗法的适应症主要是神经症和某些心身疾病。如癔症性遗忘症、失音及瘫痪、恐怖症、夜尿症、慢性哮喘、痉挛性结肠、痉挛性斜颈、口吃等。

2. 催眠术实施要点

(1)治疗前,向病人说明催眠的性质和要求、治疗目的和步骤,以取得病人的同意和充分合作;测试病人的受暗示性程度——催眠治疗成功与否的关键,方法大致包括嗅觉灵敏度测试、平衡功能测试、记忆力测试和视觉分辨力测试等几种,然后统计测试分数,分数越高,被催眠的可能性越大,这里不详述。

(2)治疗时,要求治疗环境光线暗淡、安静、温度适中;患者选择舒适体位、调整呼吸、放松肌肉;患者进入催眠后,暗示诱导病人暴露压抑在内心的情感冲突记忆,然后进行疏导。一般催眠治疗多采用间接法:令病人凝视或倾听催眠物,同时治疗者给予言语暗示,用单调、低沉、肯定、柔和的言语反复暗示,使患者进入催眠状态。催眠状态的深度一般分为三种:轻度、中度和深度。

(3)治疗结束时,实施睡眠者要向患者明确指出,这次治疗已取得疗效,并嘱咐患者照此锻炼。

(4)治疗初期,每周进行2~3次,以后每周1次,一般不超过10次。每次治疗结束时,用言语暗示病人继续睡下去,后转入自然睡眠。解除催眠状态不宜过于急促,最好慢慢地让病人醒来。

3. 全面认识催眠疗法

据有经验的催眠治疗家统计,人群中能进入催眠状态的约占70%~90%,仅有25%的能达到深度催眠。催眠疗法的实施是一件严肃的事情,选择病人要严格,一般须由受过训练的精神科或其他临床医生和心理学家担任。学者对催眠疗法的疗效评价褒贬不一。多数学者认为,该疗法疗效不持久,而且副作用多。因此,必须由具备充分的精神病学知识的医生才能实施,且禁用于精神病人和具有明确癔病性格的大部分患者。

第二十一章

了解心理咨询

第一节

什么是心理咨询

● 何谓心理咨询

心理咨询,是心理咨询师通过语言、文字等媒介,给咨询对象以帮助、启发和教育,使咨询对象的认识、情感和态度有所变化,解决其在学习、工作、生活、疾病康复等方面出现的心理问题,从而更好地适应环境、保持身心健康的过程。

● 心理咨询与心理治疗的区别

心理咨询与心理治疗既有联系又有区别。联系在于两者的理论方法基本一致。区别主要在于:

(1)心理咨询着重处理正常人所遇到的各种问题,诸如人际关系问题、职业选择问题、教育问题、婚姻家庭问题等等;心理治疗着重治疗某些神经症、性变态、心理障碍、行为障碍、身心疾病、康复中的精神病患者等。

(2)心理咨询的对象主要是正常人、正在恢复或已康复的病人;心理治疗的对象主要是心理障碍者。

(3)心理咨询用时较短,一般咨询一次到几次即可;心理治疗耗时较长,由几次到几十次不等,需几个月甚至几年的治疗时间。

(4)心理咨询在意识层次上进行,更重视教育性、支持性和指导性,着重改进或建议改进求助者的某些内在因素;心理治疗则主要在无意识领域中进行,具有对峙性,重点在于重建患者的人格。

(5)心理咨询工作往往直接地针对某些有限的具体目标;心理治疗的目标是使人发生改变和进步,比较模糊。

● 心理咨询的意义

有关学者认为:“心理咨询是一种帮助人们自我指导的高度艺术,是一种有爱心,有技术的专业,在心理咨询工作者与咨询对象的合作过程中,促进咨询对象的身心健康发展。”

具体地讲,心理咨询的意义有以下几个方面:

(1)帮助人们正确认识自我和周围世界、拥有完善的认知体系,避免因错误归因而导致种种失败。

(2)教会人们如何管理自己的情绪、拥有积极稳定的情绪,避免罹患各种情绪障碍,如抑郁症、躁狂症、歇斯底里症等。

(3)帮助人们完善人格,摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态,从而更好地投入到学习、工作和生活中去。

(4)帮助人们恢复爱的能力,学会幸福地工作、生活和爱。

(5)帮助人们摆脱失业、失恋、离异等造成的痛苦,使人们学会应付生活挫折的方法。

(6)矫治各种人格和神经症。

(7)帮助人们度过人生各个发展阶段的种种危机。

没有心理问题的人是不存在的,只有轻重缓急之分。任何人在任何时候,都有可能遇到冲突、挫折,产生愤怒、焦虑,导致心理失衡,甚至酿成疾病。当人们产生了心理问题时,往往很难跳出自己的逻辑圈情绪基调,家人、朋友、同事等因与当事人关系密切且认识水平有限,难以给予有效调解。此时及时进行心理咨询,才是明智的选择和正确的途径。心理咨询的专业工作者,接受过专业训练,具有必要的心理学、医学知识和综合运用心理咨询理论与方法的能力,尊重、保护来访者的个人隐私,更不会歧视来访者。心理咨询就像精神按摩,是人们保持心理健康、促进心理发展的有效手段。

第二节 心理咨询的过程与形式

● 心理咨询的过程

心理咨询的一般过程包括以下几个阶段或环节。

1. 初诊接待

求助者初次来访,咨询师要了解求助者的问题、确定求助者的问题是否符合心理咨询范畴、自己能否帮助求助者解决问题。若不属于心理咨询或自己心理咨询的范畴,应建议求助者到相应机构或咨询师那儿寻求帮助。

该阶段一般在来访者进行电话预约或亲自到咨询机构求助时进行,一般要用10分钟左右的时间。

2. 心理诊断

在这一阶段,咨询师通过与求助者及其密切关系人士的谈话、观察、心理测验等方式,全面了解求助者的问题及其他相关情况、诊断求助者问题的类型和严重程度并分析原因。

心理诊断谈话时间一般在30~180分钟之间,需要一次到数次谈话时段。具体所需时间往往取决于求助者问题的严重程度和生活经历复杂程度。

3. 确定咨询方案

心理诊断之后,咨询师将与求助者协商解决问题的先后顺序及咨询时间、周期、费用等问题,并介绍采用的心理咨询技术和方法。如果能够达成一致,就进入心理咨询

阶段;若不能达成一致,咨询活动终止。

确定咨询方案阶段所需时间一般在 15 ~ 30 分钟之间。

4. 心理咨询

经上一阶段,咨询师与求助者达成一致后,咨询师将对求助者的问题进行咨询性谈话,可能使用的技术有认知矫正、行为疗法、心理分析等,有可能给求助者布置家庭作业或进行训练等。

本阶段所需时间往往和求助者问题的类型、问题的多少、咨询技术以及求助者配合情况有关。

5. 咨询结束

咨询目标达成或求助者不愿意继续进行咨询的情况下,心理咨询活动结束。咨询师可在咨询结束时与求助者一起评估咨询效果,或在咨询结束后一段时间里与求助者联系,了解改善情况。

● 心理咨询的形式

1. 门诊心理咨询

心理咨询门诊,包括精神病院、综合医院、学校、科研机构所属或私人开设的心理门诊和咨询、治疗中心。门诊心理咨询具有较好的隐蔽性、系统性,是心理咨询中最为主要和有效的方法。门诊心理咨询工作者主要是心理学家、受过心理咨询训练的医生及社会工作者等,主要采用与求助者直接面谈的工作方式。咨询对象主要是各种神经症、心身疾病、人格障碍、性障碍、情绪失调患者和存在心理困扰的正常人。门诊心理咨询可进行团体咨询。比如由一位或两位心理学专家主持、由多名成员参加的自助咨询小组,定期进行聚会,借助于团体关系进行咨询与治疗。团体咨询和治疗的最大好处是,通过团体的情感支持、群体的相互学习和正性体验,使团体成员消除心理病症和困惑。

2. 电话心理咨询

源自 20 世纪 50 年代的热线电话的电话咨询,也是心理咨询的一种常见形式。心理咨询电话号码有专用号码,有专门的咨询人员 24 小时值班,有的还设有流动急诊小组。电话咨询在挽救生命、防止恶性事件发生方面有很好的效果。不过,也不可避免地出现了一些以心理咨询为借口的收费电话服务,有关部门应加强规范。

3. 现场心理咨询

现场心理咨询是指心理咨询工作者深入到学校、家庭、机关、企业、工厂、社区等地方,现场接待求助者。其中发展最深入的是家庭心理治疗,把重点放在家庭成员之间的关系上。以整个家庭系统为对象,发现和解决问题,已发展为一种独立的咨询治疗形式。

4. 书信心理咨询

书信心理咨询,就是咨询师根据求助者来信中提出的问题和描述的情况进行疑难解答和心理指导的心理咨询形式,适用于求助者路途较远或不愿暴露身份的情况。优点是较少避讳,缺点是不能全面了解情况,只能提出指导性意见。一些心理咨询机构在接到求助者的信件时,往往给求助者寄去心理咨询的专用病史提纲,或者相应的心理或行为自评量表,让求助者按规定的形式填写后寄回,这样可以规范书信心理咨询。书信心理咨询的效果不好统计研究,但实际工作表明,书信咨询对于某些求助者是很有帮助的。

5. 专栏心理咨询

专栏心理咨询就是通过报纸、杂志、电台、电视等传播媒体,开辟一个专栏,介绍心理咨询、心理健康知识,或针对一些典型问题进行分析、解答的一种咨询方式。目前,我国已经有许多报纸、出版物开辟心理咨询专栏,许多电台、电视台等也有相关节目。专栏心理咨询覆盖面大、科普性强,但针对性不强,实际上其作用更重要的是普及相关知识,而非真正的心理咨询。

第三节 心理咨询的原则与方法

● 心理咨询的原则

心理咨询原则是咨询工作中应遵循的根本要求,是有效地帮助求助者排忧解难、自助自强的基本保证。咨询师必须恪守咨询原则。这是心理咨询的首要前提。

1. 保密原则

心理咨询是一种心灵沟通与交际艺术。求助者将自己的心底困惑讲述给咨询师,一般都希望对方理解其心境、分担其痛苦、保护其隐私。为求助者保守秘密,是咨询师最起码的职业道德,也是保证咨询有效的最基本要求。这也是专业心理咨询与非专业心理咨询的重要区别。具体说来,咨询师应注意:

- (1) 个案记录不可任人查阅。
- (2) 求助者的资料不可作为闲谈话题。
- (3) 不可引用真实个案炫耀能力和经验。
- (4) 个案资料传阅之前,须经当事人同意。
- (5) 不可将求助者档案带离服务机构,在工作场所也要小心保管。
- (6) 若求助者有自杀或他杀倾向,必须与有关人员联系,采取保护措施。
- (7) 出于教学与研究的目的,个案内容必须公开时,必须隐去求助者的真实个人信息。

2. 中立原则

咨询师在心理咨询中应始终保持冷静、清晰的头脑与中立立场,确保咨询的客观与公正,不得把自己的私人情感与利益掺杂进去;咨询过程中不可轻易批评或把自己的价值观强加于求助者。

3. 信赖原则

咨询师应是信任与接纳的化身,要以满腔的热情、真诚的态度,积极审视求助者的问题。要做到这一点,咨询师必须对人的本质有积极的信念,重视每一个体的人性尊严与价值,相信人的可塑性。

4. 助人自助的原则

咨询师的咨询过程是帮助求助者想清楚自己的症结所在并自己找出解决方法的过程。心理咨询是“授人与渔”而不是“授人与鱼”。

5. 自愿原则

求助者有求助愿望是建立咨询关系的前提。

6. 专业性原则

心理咨询是专业性很强的工作,并非只要是能说会道、善于开导人、阅历丰富、了解或喜欢心理学的人就可以从事该职业。

7. 单向性与正式性原则

心理咨询应在规定的场所按规定的要求进行,绝不等同于交友聊天,也不提供类似服务。咨询师应家属或监护人邀请登门做心理咨询,是不恰当的。

8. 有偿性和时间性原则

正式心理咨询是有偿服务。任何正式咨询面谈都应有时间长短的规定和会谈频率的明确设置,否则将导致低效率。

9. 咨询、治疗相结合原则

心理咨询过程本身也有一定的心理治疗意义;心理治疗的方法也可用于心理咨询。

10. 预防原则

咨询师不仅应重视求助者心理偏差或障碍的诊治工作,更应重视心理咨询过程中心理卫生知识的宣传和教育。

11. 持续原则

咨询师应根据求助者问题的类型和程度,采用循序渐进的解决办法。双方都要持之以恒,连续进行,直到问题解决。

● 心理咨询的常用方法与技巧

下述的几个心理咨询常用方法,是咨询师沟通并帮助求助者自我成长的常用手段,是心理咨询区别于一般社交咨询的主要指标。但是,心理咨询流派很多、争议纷纭,因此这几个方法只是一般心理咨询中常用的技巧,并不能代表心理咨询中的所有技巧。这几个常用方法包括如下。

1. 贯注

贯注是心理咨询的首要条件之一,是尊重的体现、同感的基石。它要求咨询师在咨询过程中全神贯注地聆听、观察求助者的倾诉及情绪变化,积极用言语与体语来表达对求助者的关注与理解,使求助者感觉受到了咨询师的充分重视。言语表达通常包括“嗯、噢、是的、我明白了”等伴语;体语表达通常包括点头、注视、面部表情的变化、适宜的坐姿及一定的沉默等。贯注的好坏直接影响着心理咨询关系的确立及其功能。

2. 倾听

倾听是贯注的关键,也是心理咨询的核心与先决条件。它要求咨询师认真听求助者讲话、认同其内心体验、接受其思维方式,以达到设身处地的效果;尽量克制自己插嘴讲话的欲念,不以个人的价值观念来评价求助者的主述,并以贯注的积极表示来表现对求助者内心体验的认同。倾听不是要求咨询师放弃个人信念与价值观,而是要让他学会在不放弃个人信念与价值观的条件下接受他人的信念与价值观,以能够更好地做出由衷的同感反应。倾听不是被动的、消极的活动,而是主动的、积极的活动。学习心理咨询的过程其实也是学习倾听的过程。

3. 沉默

沉默是尊重与接纳的表示,也是自我反省的需要。咨询师的沉默在于给求助者提供充分的时间来反省其个人成长过程。前述的贯注与倾听都要求咨询师在心理咨询过程中多听寡言,学会以沉默来表达对求助者的贯注和尊重,以强化求助者自我剖析

的愿望。在运用沉默时,咨询师通常需要以点头、注视、表情变化等体语及诸如“嗯、噢”等语言助词来加强沉默效果,表达对求助者内心体验的同感。

4. 宣泄

宣泄是一种发泄痛苦的方式,是指求助者将淤积已久的心里苦恼释放给咨询师的过程。宣泄可给求助者带来极大的精神解脱,摆脱恶劣心境,帮助其自我认识与自我发展。它需要咨询师以贯注、倾听、沉默等手段来促进、强化求助者的宣泄过程,以增进对求助者遭遇困难与挫折的条件与过程的深入了解和同感以及相互信任。宣泄是心理咨询的必经阶段。

5. 探讨

探讨是咨询师帮助求助者积极认识、思考成长中的挫折与障碍的过程,是心理咨询的重要环节,其意义在于帮助当事人在解决困难当中认清个人的愿望及克服困难的方法。它要求咨询师多提问题、少加评论,多做启发、少做说教,多鼓励对方讲话、少讲个人意见;切忌主观武断、教训他人,迫使求助者接受自己的逻辑分析与价值观。但少做说教并不意味着咨询师在探讨中要被动、消极地完全认同求助者所讲的每一句话,实际上要求咨询师学会以提问来表达自己的不同意见,以讨论来加深求助者对困难与成长的辩证关系的认识,而启发当事人加强自信、自我发展。

6. 质问

质问是咨询师对求助者的认知方式与思维方法提出挑战与异议的过程,是心理咨询的重要手段,目的在于推动求助者重新审视生活中的困难与挫折,克服认知方式中的片面性与主观性,以进一步认识自我、开发自我。质问的意义不在于否定对方、贬低对方,而在于开启对方、激励对方。质问要以尊重为前提,以同感为基础。

7. 行为操纵

行为操纵是咨询师对求助者自我发展努力与否予以奖惩的过程,目的在于帮助求助者消除成长中的不良意向与行为,学习与模仿有利行为,以树立良好的自我形象。它要求咨询师善于发现求助者在认识与处理生活困惑与挫折中表现出的自强不息的意向与努力,并予以适时的鼓励与支持。行为操纵较之行为矫正法,更强调正强化在个人良好行为的模仿与塑造中的作用,可以避免在心理咨询中明确地表达个人的观念、主观武断、强加于人之嫌。

8. 自我披露

自我披露指咨询师在求助者面前有效地披露个人生活的有关经历、行为与情感,以推动求助者认识自我、发展自我。咨询师的自我披露已成为心理咨询技巧的重要组成部分。自我披露可传达咨询师的关切,缩短与求助者之间的情感距离。自我披露也是接纳与真诚一致的表现形式。但自我披露不宜过分使用,否则不但会混淆心理咨询的核心与目标,还会使求助者对咨询师产生不必要的误会。自我披露其实是心理咨询界最富争议的一项技巧。有人认为这样做会使咨询师对求助者的成长产生偏见,使求助者对咨询师的作用产生疑惑。所以,咨询师在运用自我披露方法时要格外小心。

参考文献

- [1]戴维·丰塔纳. 驾驭压力[M]. 北京:生活·读书·新知三联书店,1996.
- [2]颜世富. 心理健康与成功人生[M]. 上海:上海人民出版社,1997.
- [3]山本博明. 工作与心理学[M]. 北京:科学出版社,2004.
- [4]雷诺兹. 建构生活[M]. 北京:中国社会科学出版社,2000.
- [5]楚纯. 同是天涯客:离婚生活心理探秘[M]. 北京:中国发展出版社,1991.
- [6]葛道,陆琳. 自我心理平衡术[M]. 北京:中国社会科学出版社,1997.
- [7]斯托曼. 情绪心理学[M]. 北京:五洲传播出版社,1987.
- [8]理查德·罗克曼. 精神疾患与心理健康[M]. 北京:新华出版社,2001.
- [9]高树军. 管理心理学[M]. 北京:科学出版社,2005.
- [10]高田明和. 心理与健康:身心间的奇特关系[M]. 北京:科学出版社,2001.
- [11]陶乃忠. 梦境·心理机制:石破天惊[M]. 北京:中国国际文化出版社,2002.
- [12]钱铭怡,等. 女性心理与性别差异[M]. 北京:北京大学出版社,1995.
- [13]郭峰志. 解开现代人的心结:四十则心理治疗实例[M]. 北京:华文出版社,2001.
- [14]贾进强. 性别心理差异探秘[M]. 北京:中央民族大学出版社,1997.
- [15]格里格,津巴多. 心理学与生活[M]. 北京:人民邮电出版社,2003.
- [16]格列比翁尼科夫. 家庭生活伦理与心理:青年的婚前教育[M]. 北京:教育科学出版社,1990.
- [17]埃利斯. 性心理学[M]. 贵阳:贵州人民出版社,2004.
- [18]金公权. 抑郁症的预防和自疗[M]. 上海:上海科学技术文献出版社,2004.
- [19]郑雪. 小学生心理健康教育[M]. 广州:暨南大学出版社,2001.
- [20]牧之. 心理健康枕边书:人人都可以做自己的心理医生[M]. 北京:新世界出版社,2004.
- [21]牧之,张震,牛红梅. 性格的神奇力量[M]. 北京:新世界出版社,2005.
- [22]林境秋. 记忆的奥秘[M]. 天津:百花文艺出版社,2000.
- [23]孟庆轩,陈国珍. 学会调整心态:自我心理调控指南[M]. 北京:人民军医出版社,2002.
- [24]杨志良,郭力平,等. 记忆心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,1999.
- [25]杨亚琴. 心理疾病的测量与治疗[M]. 北京:东方出版社,1999.
- [26]杜洁. 两性情爱心理[M]. 北京:中国社会科学出版社,1997.
- [27]李维青. 心理健康与自我调适[M]. 乌鲁木齐:新疆人民出版社,2001.
- [28]李维,张诗忠. 心理健康百科全书[M]. 上海:上海教育出版社,2004.
- [29]李华燕. 中学生心理健康与心理咨询[M]. 广州:广东高等教育出版社,2000.
- [30]张伯源,郭念锋. 巧解心结:接触心灵德困惑[M]. 北京:中国城市出版社,1995.

- [31] 宋兴川,刘旺. 心理咨询与心理健康[M]. 海南:南海出版社,2003.
- [32] 努贝尔. 不要恐惧抑郁症[M]. 北京:生活·读书·新知三联书店,2003.
- [33] 朱建军. 走出迷惘:增强你的人格魅力[M]. 北京:京华出版社,1997.
- [34] 曲正华. 心身疾病防治手册[M]. 北京:人民卫生出版社,1996.
- [35] 刘爱伦. 思维心理学[M]. 上海:上海教育出版社,2002.
- [36] 刘刚,等. 家庭心理漫话[M]. 深圳:海天出版社,1996.
- [37] 乔舒亚·列勃曼. 心灵的自救:重获内心安宁与自由的生活法则[M]. 北京:中国盲文出版社,2002.
- [38] 布鲁诺. 心理的警讯[M]. 北京:新华出版社,2001.
- [39] 王极盛. 驱散心理迷雾:提高学习成绩的新途径[M]. 北京:北京出版社,2001.
- [40] 王极盛. 心灵时代:心理主宰健康[M]. 北京:中国城市出版社,1998.
- [41] 马前峰. 心灵驿站:情绪调控[M]. 上海:上海科技教育出版社,2000.
- [42] N·佩塞施基安. 日常生活中的心理治疗—化解冲突[M]. 北京:社科文献出版社,1998.