

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

做自己的 心理医生

大全集

把健康——生理健康和心理健康——掌握在自己手中！

做自己的心理医生，遇见心想事成的自己

破译现代人常见的心理困惑，
让你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力。

- ★ 一本快乐生活的实用工具书；
- ★ 一本心理疾病的预防前沿书；
- ★ 一本心理危机的自我援助书。

牧之/编著



做自己的

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生大全集/牧之编著.—北京:企业管理出版社,2010.6
ISBN 978-7-80255-471-9

I.①做… II.①牧… III.①心理卫生-普及读物 IV.①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060821 号

书 名: 做自己的心理医生大全集

作 者: 牧 之

责任编辑: 芳 伟

书 号: ISBN 978-7-80255-471-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 28 印张 550 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

我的生活我做主，我的健康我掌握。
做自己的心理医生，过自己的健康生活。

前言

自己是最好的心理医生

荣格说过：“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。”

每个人都有一些需要打开的“心结”。这些心理盲点，如果任其积聚，超过了一定界限就会造成心理疾病；而如果得到及时的调节，又可能很快恢复正常，

但是长期以来，中国人似乎更关心自身的生理环境，对营养保健、锻炼强身投入了极大热情，却忽视了对健康同样重要的心理环境——稳定的情绪、愉悦的精神、坚定的意志等等。

事实上，心理健康的重要性远远超过一般人的想像。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%至80%与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

我们生活在一个复杂而且不断变化的时代，不论这些变化是否是我们所追寻的，现实的压力总是迫使我们不停地向前运行。人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧，人类陷入了一场前所未有的心理危机。

有句成语叫“解铃还须系铃人”，说的是南唐时候的故事：金陵清凉寺有一位法灯禅师，性格豪放，平时不太拘守佛门戒规，寺内一般僧人都瞧不起他，唯独主持方丈对他颇器重。有一次，方丈在讲经说法时询问寺内众僧：“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来？”大家再三思考，都回答不出来。这时法灯刚巧走过来，他不假思索地答道：“只有那个把金铃系到老虎脖子上面去的人，才能够把金铃解下来。”方丈听后，点头称赞。

“解铃还须系铃人”的成语从此世代流传下来，用来比喻谁造成的困境还得由谁自己来解决。对待我们所面临的心理问题也是一样，别人不可能代替我们解决，就像不能代替我们呼吸一样。相信自己的治愈潜能，像呵护孩子一般呵护我们的心灵，多给自己一点时间和空间，再多一些耐心，你就是自己最好的心理医生！

无论男女，其一生都逃脱不了心理问题的困扰。当你感到“今天有点烦”的时候，怎能不想找到一把心灵的“梳子”，来梳理一下纷乱的思绪？然而，由于各人自身因素、环境因素的不同，每个人的调节能力都有差异。当你凭自己的力量不能

摆脱心理负担时，你就急需一本能够让你信赖的“大块头”书籍了——正是基于人们对心理健康的需要，也就有了这本《做自己的心理医生大全集》的诞生！本书以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，讲述了各种异常心理产生的根源及各种简单易行、具有实效的解决方法，并介绍了与你的日常生活息息相关的各种心理及随之产生的种种行为。让你在轻松阅读中导引自己走向阳光！它具备全面性、可读性、实用性，适合作为个人闲暇或者苦闷时认识自己，永葆身心健康的心灵圣经。

导 读

拥有一个健康的心理

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?”说起这个来,一股神秘莫测的感觉便会传遍人们的全身。人们会想起许多所谓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?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问,紧紧围绕着我们的生活。

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说硬件，客观现实则是产生心理活动的决定性因素或者说软件；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。

人的心理有以下八个基本特征。

(1) 主观性。人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。即使奇怪的幻觉、念头和梦境等，也都能找到现实的影子。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，因而决定自己的命运。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须条件之一，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）、情感过程（情绪、情感）和意志过程（行为习惯、毅力）；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。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，而与不相投的人往往“话不投机半句多”。再比如，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和共鸣的结果。人讲究“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，人家对你也好不到哪里去。

(7) 双重制约性。所谓双重制约性，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。人是个生物实体，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，在人心理的形成、发展、变化、成熟的整个过程中，起着无法替代的特殊影响。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，他就会变成狼孩……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、民族精神等等都制约着人的心理发展的内容和层次。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，使人心理健康、愉快地生活。

什么是心理学

心理学用英文讲叫“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。此后过了七十年，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。随着心理探索的发展，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。在我们中国，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、感情等等，而心理学则是关于心思、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，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。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，但科学的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，你便能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。作为父母，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。所有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

如果问你九九得几，你会脱口而出“81！”。小学的九九表记得如此清晰，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，连名字都写不出来。为什么会这样呢？再如，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。如此推理显然错误，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，可竟然并没有阻碍交流，这到底是为什么呢？人类如何使用语言及学习语言？音素是组成语音的最小单位，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，为何我们知道均为同一个意思？……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？是因为没学到数学基本算法？或者是注意力不集中？或许这并不是问题的关键。数学题的解答往往分为许多计算步骤，或许仅仅是其中一个步骤失误，而这个步骤错误又不是致命的，因为做其他题时可能因为用不到此步骤而得出正确答案。所以，老师必须针对程序步骤，仔细筛选出错在哪里，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，虽然电扇不停地吹，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的窃窃私语在考场荡漾。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？我们只注意到哪件事呢？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心理学来研究吗？没错。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？怎样的句

子会造成理解的困难？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。再如，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，脑袋上起个包。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。人类如何进行这种类型辨认？我们需要什么样的外界信息，使我们的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我们辨察外界信息？这些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。我们如何定义问题以及所要达到的目标是什么会影响问题的解决。要怎样改善解决问题的技巧？你是否有灵光乍现的经验？那是怎样的机制？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，混乱、紧张、刺激，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. 医药

医院里各种疾病的X光片，模糊难辨，在你看来或许和天书一样，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，新手和老练的医生有什么不同呢？

12. 人工智能

几年前，人类棋王曾败给一台计算机，这委实震撼人心。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，需要具有我们如何处理信息的知识，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呢？

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

虽然上面讲到每个人都是业余心理学家，但这个业余心理学家往往做的不知不觉。对于心理学，人们大都存在这样那样的误解。随便问几个人什么是心理学，这些业余心理学家可能会给你各种不同的答案，其中不乏一些偏见和误解。下面就常见误解予以解释，以扫除人们心中对心理学的迷雾。

1. 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专业的时候，他们会马上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——它们如何产生、发展？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，否则再老道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。

2. 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。这着实让搞心理学的人伤心不已。为什么会这样呢？

首先，对于大多数人，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？人的心理又是变化莫测，是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。没有什么药能瞬间愈病，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，向来就与自然科学的研究方法相近似。发展到现在，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”，要融化三尺冰块自然不可能一蹴而就。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。

3. 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。原因之一，可能是弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。另外，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，人会按照治疗师的暗示行事，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。

催眠术并非所有心理学家必然会的“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。

4. 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，以致于使它作了心理学的代名词。另外，对大多数人来说，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、生活压力较大，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、啐等破坏行为以充分发泄。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、医院等地方，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。

5. 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，而有问题就是变态；心理学家只研究变态的人；与心理学有干系的非专业人士都是变态的。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，应该对人们对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，即所谓“变态”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。

6. 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、整年地搞来搞去，搞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。

问题一：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？

(1) 你认为做一个梦所用的时间是：

一秒钟的几分之一；几秒钟；一两分钟；若干分钟；几个小时。

(2) 你隔多长时间做一次梦？

难得或从不做梦；大约每隔几夜一次；大约每夜一次；每夜做好几次。

问题二：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：瓶子里的多；坛子里的多；一样多。

问题三：天生的盲人恢复视力以后会怎样？

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：

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

问题四：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，做出全组决定。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：

更慎重；更冒险；既不更慎重也不更冒险。

下面是心理学上的答案：

问题一的答案：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。

问题二的答案：瑶瑶会认为瓶子里的牛奶比坛子里的多。

一般情况下，儿童到了七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。瑶瑶只有五岁，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。“一斤棉花和一斤泥土相比，那个更重呢？”恐怕这个问题，瑶瑶也是回答不了的。

问题三的答案：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。

问题四的答案：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。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，在全组讨论中，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。

7. 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具有“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？

为自己的心理状况把脉

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,可见健康之重要。健康是人类生存和发展最基本的条件,也是人生第一财富。可人们是否知道究竟怎么样才算作健康呢?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:“健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”世界卫生组织列出了十条“对健康概念的规定”,而其中的前四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做出良好的适应,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,但各有特色。有七项标准、十项标准等等,并不统一。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的心理健康标准体系。

下面是心理健康的七项标准说,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、想像力、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(1908年)推出的智力量表,美国的韦