



中国反邪教协会
反邪教丛书

让心理 充满阳光

陈青萍 编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中国反邪教协会
反邪教丛书

D588

4

:1

2005

让心理 充满阳光

陈青萍 编著



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书从心理学理论入手,剖析了“法轮功”等邪教产生、繁衍的原因和机制,提出了心理分析、行为矫正、认知改变以及建立社会心理支持系统等有效教育转化邪教痴迷者的方法。本书告诉读者,心理素质是诱发邪教的内在基础,精神控制是形成邪教痴迷的外部强化因素,心理健康至关重要。只有树立正确的信仰、科学理性的观念以及科学的健身观,培养健全的人格,提高社会功能及适应能力,才能有效地抵制邪教的诱惑,促进心理健康,提高生活质量。

图书在版编目(CIP)数据

让心理充满阳光/陈青萍编著. —西安:西安交通大学出版社,2005.1

(“崇尚科学,反对邪教”警示教育系列丛书)

ISBN 7-5605-1936-9

I. 让... II. 陈... III. 邪教—批判—普及读物
IV. D588-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141936 号

书 名	让心理充满阳光
编 著	陈青萍
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049)
电 话	(029)82668357 82667874(发行部) (029)82668315 82669096(总编办)
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
字 数	64 千字
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	3.375
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷
印 数	5 001~10 000
书 号	ISBN 7-5605-1936-9/G·203
定 价	8.50 元

版权所有 侵权必究

总 序

2000年11月13日,这是一个在中国社会进步与发展历史上值得浓墨重写的日子,中国反邪教协会在—批中国科学技术界、社会科学界、宗教界、法律界和新闻界工作者的积极倡议下成立了。它诞生于新旧世纪之交,在世界范围内邪教势力蔓延并且成为阻碍社会进步的逆流和公害,在中国人民强烈声讨“法轮功”邪教组织害人夺命罪行的国际和国内背景下应运而生。

“邪教”在我国历史上时有出现。1953年,全国普遍开展大规模打击、取缔反动会道门运动,经过此后几十年的治理,秘密教门、反动会道门等传统“邪教”在绝大部分城乡地区销声匿迹。但是,近些年特别是从20世纪70年代末到80年代初以来,受世界形形色色的新宗教运动和邪教泛滥的影响,由于伪气功、所谓特异功能等引燃的大大小小的造神运动的铺垫,以及社会经济体制转轨中一些人精神家园的失落,邪教组织及其活动沉渣泛起、暗流涌动。正当我们全身心地投入到社会主义现代化建设中,享受着改革开放带来的越来越优越的物质生活的时候,社会上曾一度缺乏对邪教组织及其活动应有的警惕。而科技界和社会各界的有识之士们始终站在反邪教的前沿哨所,他们警惕的目光和斗争的矛头始终针对着沉渣泛起的封建迷信,形形色色的伪气功、“特异功能”和造神运动,混淆黑白的伪科学、反科学事件和暗中滋事的邪教势

力。1999年4月25日,发生了“法轮功”练习者聚集北京中南海事件,继而又发生了“法轮功”练习者天安门广场自焚事件,这些惨痛事实令全国人民非常震惊,为之义愤填膺,因此,取缔、打击和防范邪教成为全国人民的共识。

今天,反对邪教、保障人权的旗帜具有非凡的号召力和凝聚力,因为中国人民更加需要良好的社会秩序和稳定的发展环境,这是不容置疑的民情民意。为此,中国反邪教协会始终以弘扬科学精神和人文精神,维护法律尊严,尊重宗教信仰自由,团结和联络科学技术界、社会科学界、宗教界、法律界、新闻界等社会各界人士,反对一切危害人民生命财产安全、扰乱社会公共秩序、破坏法律实施和社会稳定的邪教组织,努力提高公众对邪教组织的警惕性、鉴别力和防范能力为自己的宗旨,成为民间反对邪教的重要社会力量。

代表民心,反映民意,可以用“反对邪教保障人权百万公众签名活动”作为一个例证。为表达社会各界和广大人民群众对“法轮功”邪教组织的强烈愤慨,中国反邪教协会于2000年12月23日发起了签名活动。该活动迅速席卷全国,举国上下齐响应,截至2001年2月26日,签名人数已经达到1503815人。签名长卷总长达万米,总重量达上千千克。密密麻麻、笔法迥异的百万签名,足以以其宏伟的个人亲笔签名集锦规模而列入世界吉尼斯大全,然而它真正的意义在于充分表达了中国广大公众反对邪教、保障人权的强烈愿望。中国反邪教协会后来将这万米长卷运送至瑞士日内瓦,在2001年三、四月份举行的联合国第57届人权会上递交给了联合国人权组织。

我们始终认为,反对邪教是关乎全体人民和整个社会的一项重要事业。这其中有许多历史和现实问题需要讨论,有

许多观点和信息需要传播,有许多预警和防范措施需要研究,有许多民情民意需要表达。为了实现这一目的,迄今为止,我们先后召开了四次报告会暨学术讨论会,主题分别是“反对邪教保障人权”、“邪教的本质、危害及治理对策”、“依法打击和防范邪教”、“发挥民间组织作用,积极参与教育转化工作”。报告会和学术讨论会是我们长期设立的反邪教论坛,我们将不定期地进行下去。

我们也清醒地看到,邪教问题既是一个重要的现实问题,又是一个值得深入研究的理论问题,还是一个具有学术研究价值的涉及自然科学和社会科学等诸多学科的研究课题。因此,在我们积极开展对“法轮功”邪教组织斗争的同时,还要积极开展调查研究工作,特别要从历史、宗教、法律和社会学、心理学以及其他自然科学多学科、多角度研究邪教的起源、表现、危害、本质、防范和治理措施等问题,从而建立科学的预警系统,对邪教问题实施标本兼治。在认真研究的基础之上,我们陆续编纂出版了这套《反邪教丛书》,记录了我们的研究成果,以期为世人和我们的后人提供一些与邪教组织进行斗争的理论武器。

一切致力于反对邪教的有志之士和广大社会公众乃至全世界人民,都期望彻底铲除邪教滋生的土壤,让中国和世界人民拥有一片繁衍、生存、发展的净土。但是,毋庸讳言,我们同邪教组织及其活动的斗争将是长期的、复杂的、艰巨的。

全国政协常委

中国反邪教协会理事长

中国科学院院士

庄建甘

序

当前,我国一些地方,特别是农村,各种邪教组织活动仍未绝迹,沉渣泛起,他们通过种种非法手段,继续从事违法犯罪活动,编造歪理邪说,妖言惑众,扰乱人心,蒙骗群众,侵害群众利益,不断制造命案,破坏社会治安,严重影响和干扰了广大人民群众正常的工作、生产和生活秩序。

应当看到,邪教组织的活动之所以仍有市场,一个重要的原因是我们不少的基层干部和群众对基本的科学知识、法律知识、宗教知识缺乏了解,对迷信活动和邪教组织的骗人手法认识不清,对其社会危害性认识和警觉不够,因而缺乏有效的防范意识和应对措施。

为了厚积反邪教的社会土壤,把以“崇尚科学、关爱家庭、珍惜生命、反对邪教”为主题的反邪教警示教育活动引向深入,在陕西省防范和处理邪教问题办公室的指导下,陕西省社会科学院组织了几位熟悉农村和农民问题的法律、宗教等方面的科研人员,编写了《生命与健康》、《公民与社会》、《崇拜与精神控制》、《信仰与迷信》、《阳光下的阴影》、《让心理充满阳光》等六本警示教育系列丛书。其目的是运用马克思主义的立场、观点和方法,对邪教组织这一社会丑恶现象进行深入的剖析,深刻揭示邪教组织骗财骗色、危害社会、危害人民群众生命安全的丑恶本质。通过这种分析,对广大基层干部和群众进行普及式的科学知识教育,使他们能够在日常生活中,自

觉运用马克思主义的立场、观点和方法分析、看待各种社会现象,了解一些有关的科学知识、法律知识、心理健康和宗教知识,提高作为社会主义国家公民的道德修养和科学素质,远离迷信活动和抵制邪教组织歪理邪说的蛊惑,从而全身心地投入到建设中国特色社会主义的伟大事业中去。

考虑到广大基层干部和群众的实际情况,这几本书选择了一些发生在人们身边的生动事例,深入分析、探讨,以事说理,以理服人,深入浅出,突出科普性、知识性和趣味性,力求具有较强的可读性、说服力和感染力。《生命与健康》侧重讲述人的生命是最宝贵的,健康是生命之源,引导正确的修身养性观念,提供科学的健体强身途径。《公民与社会》主要讲述在现代社会怎样做一个对社会有用的人,做一个遵纪守法的公民,做一个道德高尚的人,最终做一个身心健康的好人。《崇拜与精神控制》从理论与实践的结合上,深刻阐述了崇拜是精神控制的心理之源,科学是摆脱精神控制的法宝。《信仰与迷信》用辩证唯物主义的观点、鲜活的事例,倡导人们在生活中自觉运用马克思主义的世界观,树立正确的理想信仰,破除封建迷信。《阳光下的阴影》用生动的史实和事实,揭露了邪教产生的历史根源、当代邪教的主要特征、邪教的现实危害和人民群众怎样抵御邪教侵袭。《让心理充满阳光》从心理学的角度提出了建立社会心理支持系统,从心理矫治、行为矫正方面科学地教育转化邪教痴迷者的有效方法。

在这六本书的编写过程中,我们也深刻地体会到,社会科学必须从学院式研究中走出来,贴近社会,贴近实际,贴近群众。惟有如此,社会科学研究才能发挥引导国民走出封建迷信和邪教的误区、塑造国民心灵、提高全民族科学素质的强大

作用。

我国是一个具有悠久历史的文明古国,既有优秀的传统文化,也有至今未能完全清理的文化糟粕,而迷信活动与邪教之类的现象,正是这些余毒的现代表现形态。与迷信活动和邪教组织的斗争将是一项长期而艰巨的任务,还有大量的工作要做,这是摆在我们每一位社会科学研究工作者面前的课题,也是我们社会科学工作者义不容辞的义务和使命。由于时间仓促,水平有限,在书中难免会出现一些问题和不足之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2004 年 10 月

《反邪教丛书》编委会

主 编 庄逢甘

副主编 龚育之 潘家铮 傅铁山 王家福
圣 辉 何祚庥 郭正谊 王渝生
程宁宁 李安平 龙敬儒

**《生命与健康》《公民与社会》
《崇拜与精神控制》《信仰与迷信》
《阳光下的阴影》《让心理充满阳光》
编委会**

主 任 张迈曾

副主任 雷一鸣 余华青 杨学义

主 编 余华青

副主编 杨学义

成 员 (按姓氏笔划排序)

王宝坤 王惠君 方海韵

李从教 李育华 李继武

陈青萍 杨 辽 杨立民

目 录

总序

序言

第一章 心理与心理健康	(1)
一、什么是心理	(1)
二、什么是心理健康	(2)
三、什么是亚健康	(8)
四、什么是异常心理.....	(10)
第二章 不良的心理素质是诱发邪教的内在基础	(13)
一、邪教活动建立在心理不健康的基础之上.....	(13)
二、邪教教主的心理分析.....	(13)
三、邪教参与者的心理分析.....	(16)
第三章 精神控制是形成邪教痴迷的外部强化因素 ...	(34)
一、什么是精神控制.....	(34)
二、邪教精神控制的类型.....	(36)
三、精神控制的手段.....	(37)
四、精神控制的阶段.....	(45)
五、邪教痴迷形成的基本心理过程.....	(49)
第四章 邪教操纵者常利用的心理“招术”	(51)
一、暗示.....	(51)
二、从众心理.....	(52)
三、自我期待效应.....	(53)

第一章 心理与心理健康

一、什么是心理

心理是人的大脑对客观存在事物的主观反映,它包括人的感觉、知觉、注意、记忆、思维、言语、情绪、情感、意志、需要、动机、信念及能力、性格等内容。我们看到事物的过程、听到声音的过程、思考问题的过程、喜怒哀乐的反应以及我们的兴趣、爱好、需要、理想等都属于人的心理。心理是生命的精神载体,凡是有神经系统的动物都有相应的心理活动。人有心理,动物也有心理,但我们一般谈及心理仅指人的心理。

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界,人耳可以聆听旋律优美的音乐,人脑可以贮存异常丰富的知识,事过境迁而记忆犹新。人有“万物之灵”的智慧,人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘;人还有七情六欲,他们能通过活动去满足自己的各种需要……。总之,人类关于自然和社会方面的各种知识,人类在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就,都是和心理活动分不开的。

人类认识世界和改造世界的一切活动都是通过一定的行为来完成的,人类有各种不同的行为,行为不同于心理,但又是受心理活动所支配。引起行为的刺激常常是通过心理的调节作用而支配着行为,可以说,人类的所有行为都是受心理支配。同时,人类的心理活动也是通过行为得以表现,如一个人的视觉和听觉能力,是通过他对微弱光线和声音的反应表现出来;一个人的记忆是通过他运用知识的活动表现出来;一个人的情绪和情感是通过他的面部表情和姿势表现出来。心理现象是一种主观精神现象,或是一个“黑箱子”,它看不见,摸不着,没有重量、大小和体积,是通过行为和语言而反映其活动的。

简言之,人的心理是人脑对客观存在事物的主观反映,它来源于客观事物,支配着人的行为,又表现为人的行为,它与人类的一切活动密切相关。

二、什么是心理健康

(一)现代健康的概念

早在远古时期,人类为保护自己免受风雨和野兽侵袭或筑巢树上、或掘土为穴,以后逐渐发展为房屋。为遮体和御寒从赤身露体发展到用兽皮充当衣服,以至有了原始的缝纫纺织活动。后来,人们一步步改善了生活条件,增强了适应自然界变化的能力,从而保护了健康。特别是人工取火的发明,推动了人类由生食走向熟食,缩短了人体消化食物的过程,减少了肠胃疾病,使身体得到了更多的营养成分,从而促进了身体的强壮,特别是促进了大脑的发展,也就促进了心理的发展。

随着经济生活的改善,人们逐渐关注健康,希望健康愉快地生活每一天。

美国著名哲学家欧文说:“健康是富人的幸福,穷人的财富”,人生要先有健康,才有一切。可见,健康对人是无比重要的,但是健康不是一个孤立状态。1978年,世界卫生组织在阿拉木图宣言中指出:健康不仅是人的生理健康,而且必须包含人的心理状况和社会环境适应良好的状态,即生理、心理以及社会功能都处于较完善的状态。因此,现代健康理念认为,健康应包含以下四个层次的内容:

(1)生理健康。即躯体结构完整,生理功能正常,它是健康的基础。

(2)心理健康。以躯体健康为基础,并高于躯体健康。主要表现为:具有同情心和爱心,情绪稳定,积极向上,富有责任心和自信心,热爱生活,善于交往,和睦相处,有较强的社会适应能力,知足常乐等等。

(3)道德健康。中国是个崇尚礼仪的国家,主张道德健康的最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人,损人利己和损人不利己都是道德不健康的表现。

(4)社会适应健康。这是较高层次的标准,它包括每个人在不同时期,在不同岗位上对自己所承担角色的适应情况,可以分为适应良好和适应不良两种。适应良好是指能胜任各种社会生活角色。适应不良则指自己对自己的社会角色缺乏正确的认识,不能合理地胜任各种社会角色,比如你在学校里是个好老师,回到家就不一定是位好母亲、好妻子,或者脱离自己的本位角色,如婚姻中的第三者等。

目前,人们公认的健康概念包括生理健康、心理健康和社

会适应健康三个方面,道德健康作为附加内容。

(二)现代心理健康的内容

心理健康是一种良好的心理状态,是现代人应该具备的基本素质之一。美国教育家戴尔·卡耐基调查了许多名人之后认为,一个人的成功,15%与其学识有关,85%是依靠良好的心理素质。1976年奥运会十项全能金牌获得者詹纳也曾说过:“对于一个运动员来说,20%是身体方面的竞技,80%是心理上的挑战”。提高心理健康水平,对于每一个人来说,都是人生不容忽视的重要内容。

心理健康主要包括以下三方面内容:

一是心理与环境的同一性。要与现实环境保持良好接触,对社会做有益的工作,有利它性,有利于社会,有利于他人。如果你的行为与社会、与他人相背,总想沾社会沾别人的光,总想利用权力方便自己,或者一切以自我为中心,自私自利,斤斤计较,则是心理不健康的表现。试想,一个总想与社会作对,或总想借助某种迷信活动报复社会,报复他人的人怎可能有正常的心态?

二是认识、情感、意志、行为的和谐。正常的思维无论结构、形式还是内容都应符合思维的逻辑规律。如2006年将采用基因方法治疗癌症,是建立在科学推理和科学实验基础上,是可行的,因为有基因这种物质存在。但是,在天安门携女自焚,幻想进入一个铺满金子的天堂,认为多杀死一个乞丐就能多长一份功,此类思维离奇、古怪、荒谬,是一种魔幻性思维,与现实环境完全脱离,没有可行性,算得上是“神经”了。

三是人格正常。人格是心理素质的集中反映,是心理健康的关键,它决定着人们思想和行为的独特性。有什么样的