

中央国家机关青年系列知识名家讲座丛书◆

Ming jia
tan xin li

名家谈心理

中央国家机关团工委 编



健康生活，从心开始

张侃 杨凤池 罗劲 李子勋 王登峰 车宏生
张建新 乐国安 樊富珉 张梅玲 丛 中 刘翔平

◎12位国内顶尖心理学家倾力打造

华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

中央国家机关青年系列知识名家讲座丛书◆

Ming jia
tan xin li

名家谈心理

中央国家机关团工委 编



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

名家谈心理/中央国家机关团工委编. - 北京:华夏出版社,2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5080 - 6238 - 9

I. ①名… II. ①中… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 003144 号

版权所有,翻印必究。

名家谈心理

中央国家机关团工委 编

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

装 订: 三河市杨庄双欣装订厂

版 次: 2011 年 1 月北京第 1 版

2011 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本: 720 × 1030 1/16 开

印 张: 26.5

字 数: 380 千字

插 页: 1

定 价: 49.00 元

本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

1948年，世界卫生组织为健康明确了如下定义：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、心理和社会的完满状态；1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出了健康四大基石：合理膳食、适量运动、良好习惯、心理平衡。国民的心理健康不仅关系到个人的生活质量，还会影响社会的和谐稳定、社会的发展进步。

党的十六届六中全会明确指出构建和谐社会要“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉”，不仅提出了促进国民“心理和谐”的重要目标，阐明了“心理和谐”的重要意义，也向心理学工作者提出了亟待解决的重大问题。

公职人员作为我国社会生活中的一个特定群体，是党和国家各项事业的中坚力量，公务员的心理素质不仅关乎其自身素质的提高和生活质量的提升，也在某种程度上直接影响着行政效率的高低，影响着党和政府在民众心目中的形象。而且，目前政府各职能部门面临着越来越多的发展机遇和复杂形势，对公职人员的要求也越来越高，给公职人员带来了不小的压力，同时工作中的人际关系、职业困惑以及个人生活中的婚姻家庭等现实问题，从各个层面对公职人员群体都构成了不小的冲击。推动公职人员了解心理科学知识，提高公职人员心理健康水平，增强心理调适能力，提升综合心理素质，不仅可以保障公职人员自身的身心健康，也是创建和谐单位、构建和谐社会的重要前提。心理科学作为理解人性，解读人文，认识人们内心心理活动规律的学科，在了解人类精神活动基础、个体行为特点、群体行为规律方面，做出了许多有价值的探索，有着丰富翔实的真知灼见。在当今时代，对于贯彻“以人为

本”、落实“科学发展观”，开展有针对性的心理疏导和大众心理科普工作，有着重要的启示意义和参考价值。

提高中央国家机关青年干部的身心素质，各级党政领导都高度重视。“名家谈心理”系列讲座，是贯彻落实《中央国家机关青年干部成长计划》的具体体现，是中央国家机关团工委主办的中央国家机关青年名家系列讲座中，颇有特色的一部分，这是第十二个系列。这个系列中，我们邀请了包括国际心理联合会副主席、中国心理学会原理事长张侃教授等12位国内顶尖知名心理学专家，历时三个月，受众近万人，在一定程度上推动了在京中央国家机关公职人员的对心理科学的了解和认识，也激发了大家对心理健康、压力管理、创新能力、人际沟通等话题的好奇和兴趣。然而，基于空间的有限性和宣传的局限性，还是有很多公职人员深感遗憾没有机会现场感受，甚至听过讲座的机关干部也想再次重温当时的讲座盛况。为了让更多的公职人员了解心理学相关专业知识，再现心理专家的讲演风采，我们将名家谈心理系列讲座编辑成稿，特意保留了讲座语言自然流畅的风格，并记录了现场问答对话，以便读者能够身临其境，增加现场感、亲切感。

本书得以顺利出版，首先要感谢12位专家百忙之中积极参与、精心准备和精彩讲演；感谢中央国家机关工委领导、中国科学院领导、中国残联领导的关注重视和积极支持，还要感谢中科院心理所、中国残联直属机关团委和青联、中科院团委和研究生院的大力承办，才使活动得以顺利完成；感谢中央国家机关工委国青中心对此工作的组织协调；特别要感谢现挂职唐山市委常委、副市长的吴海英同志在任团工委书记期间对此项工作的积极支持和大力推动，感谢闫洪丰、史占彪、刘正奎、王詠、董晓燕、赵红梅、史瑞萍等同志对讲座录音稿的认真整理和精心校对；也要感谢华夏出版社李欣利编辑的辛勤付出。

本书的出版，既是对系列讲座的一份重视记录和认真总结，也是对大家热心参与工作的一个反馈，更是对一直支持关心公职人员心理健康领导们的

一份回报。我们有理由相信，本书的出版一定能够推动更多的公职人员了解心理学知识，关注自身身心健康，提升自身心理素质，从而提高生活质量，提升工作效率。

由于编者水平有限，资料信息掌握不够，内容不足之处，敬请读者批评指正。

编委会

2011 年 5 月



前言 1

第一讲 心理学：解码个人与社会行为奥秘

——心理学与个人、社会的发展 1

一、心理学可以干什么 5

二、心理学怎么看人 12

三、心理学的经典实验对生活有什么启示 25

四、如何促进心理健康 33

第二讲 让阳光照亮心灵

——公务员的情绪管理 47

一、情绪和情感以及对人产生的作用 54

二、人为什么会有负面情绪 58

三、我们如何管理自己的情绪 66

问 答 79

第三讲 灵光一闪，智慧顿生

——创造性思维的产生与应用 83

一、创造性思维的意义 86

二、什么是顿悟 92

三、顿悟是怎样产生的 100

问 答 103

第四讲 谁离得开谁

——探索婚恋心理，提升家庭功能 105

一、婚恋观问题 108

二、什么是婚姻冲突的根源 112

三、如何解决婚姻冲突 119

问 答 125

第五讲 立党为公，快乐工作

——党政干部的个人素质与心理健康 133

一、如何运用心理学选拔领导干部 137

二、党政干部的个人素质 156

三、党政干部的心理健康问题 164

问 答 168

第六讲 人际沟通，从心开始

——情感智力与领导力的提升 171

一、情感智力和领导力的提升 175

二、沟通的道与术 177

三、克服理解的困难 178

四、文化的内涵以及对文化差异的理解 198

问 答 201

第七讲 适应压力，健康生活

——亚健康状态的表现与调节 205

- 一、什么是亚健康 208
- 二、亚健康的几个关键要素 217
- 三、如何避免亚健康状态 227
- 四、压力调适策略与技巧 232

第八讲 如何面对群体性突发事件

——突发事件的心理预警及干预 237

- 一、什么是突发性事件 241
- 二、什么是群体性突发事件及其产生原因和发展过程 242
- 三、如何应对突发性事件 260
- 四、网络集群行为 265
- 问 答 267

第九讲 心智共享，和谐共赢

——团队沟通技巧与冲突解决策略 271

- 一、团队及其有效性特征 275
- 二、团队内沟通的技巧 281
- 三、如何处理团队内的冲突 310
- 问 答 314

第十讲 孩子：父母的镜子

——亲子互动与儿童心理素质培养 317

一、什么是体验教育 322

二、让孩子体验什么内容 328

三、体验的原则有哪些 345

问 答 347

第十一讲 求医不如求己

——常见心理问题的自我评估与调整 351

一、现代人的心理状况以及心理健康的指标 354

二、自我意识的几个重要概念 367

三、抑郁和焦虑以及它们之间的关系 373

四、怎样才算心理健康的人 380

问 答 385

第十二讲 幸福比成功更重要

——如何做一个积极乐观的人 389

一、压力与神经质人格的关系 392

二、什么是幸福 398

三、如何成为一个积极乐观的人 402

四、精神健康问题 405

问 答 406

后 记 409

Chapter I

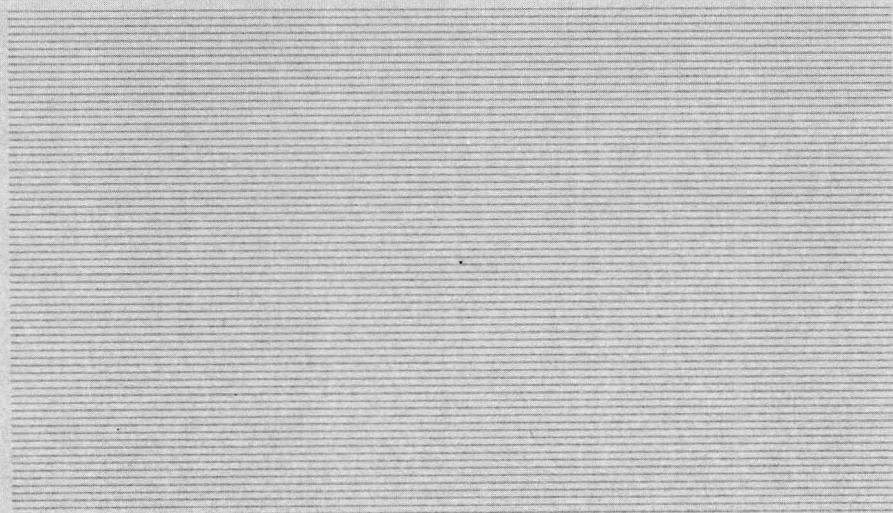
第一讲 心理学:解码个人与社会行为奥秘 ——心理学与个人、社会的发展

一、心理学可以干什么

二、心理学怎么看人

三、心理学的经典实验对生活有什么启示

四、如何促进心理健康



时间：2010 年 3 月 14 日

地点：中国科学院研究生院礼堂

主题：中央国家机关青年心理学系列知识名家讲座

主讲人简介：

张侃教授先后于皖南医学院、中科院研究生院和美国伊利诺大学接受大学、硕士和博士教育，主要从事认知心理学和工程心理学研究。于 1993 年至 2006 年任中科院心理所副所长、所长、院国际合作局局长、所学术委员会主任。现任中国科学院心理研究所所长、研究员、博士生导师、国际心理联合会副主席、发展中国家科学院院士，2001 年到 2009 年任中国心理学会理事长。

曾经因参加我国航天员和空军飞行员的心理选拔工作获军队和科学院科技进步二等奖。近年来他积极为推动中国心理健康促进立法，参与组织、规划汶川地震灾后心理援助工作，实施国家应急防灾心理服务体系建设。作为在国内外有影响的心理学者，多次在国家部委开展心理健康讲座。

大家上午好。很高兴有这样一个机会和大家谈谈心理学。我们的国家现在对人的价值越来越重视，科学发展观明确提出第一要义是发展，核心是以人为本。这里提到的人包括两个方面，物质需求和精神需求的满足；身体健康和心理健康的实现。

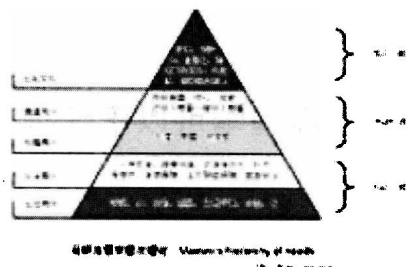
现在我们的物质生活已经很不错了，就拿吃的方面来说，现在的人因为吃得太多太好，糖尿病增加，年轻人肥胖增加，高血压增加。为了这件事，中国科学院在上海办了一个营养研究所，专门研究中国人的营养，到底该吃多少，该吃什么，倡导科学饮食。但是人的心理健康状况怎么样？很严重。这个问题已经引起党中央的重视，在十六届六中全会的时候，中央明确提出一系列的有关促进心理健康的问题。为什么会有这样的问题，我们的社会不是在进步吗？社会当然是在进步，而且社会的各个方面都正在朝信息化和全球化的方向进行着变革，这个进步是非常快的。自古以来在我们中华民族建立任何一个太平盛世都在不超过十年的时候就见成效了，纵观中国五千年以来的文明发展历程就会明白，中国人民很勤劳！中国人民很聪明！中国人民很勤奋！只要安定下来，要搞太平盛世，十年就可以见成效！但是，人的心理进步和改变要经过好几百年才行，大家可能会觉得我讲得很奇怪，一会儿给你们看几个演示，在座的每个人就会知道我们的心理为什么是经过几百年才形成的。现实变化得太快，我们心理变化很慢，这就产生了巨大落差，弥补这个落差就需要根据科学的发现和原理，再通过我们个人自身的努力，才能够达到物质环境和精神环境的平衡，才能达到我们身体状态和心理状态的平衡，否则谈心理健康是不可能的。

我今天的报告将从“心理学可以干什么，心理学怎样看人，心理学的经典实验研究对现实生活的启迪，以及如何促进心理健康”四个方面逐步展开。

一、心理学可以干什么

经常有人问我，你们一直在研究心理学，心理学究竟可以干什么啊？看到今天来了这么多领导，体现了领导对我们工作的重视，一方面让我很受鼓舞，另一方面又让我觉得很惭愧，因为这说明我们的工作还没有做好，大家才都觉得这个事情很稀奇，使得领导要很重视，不仅都要来，还需要带头坐在前面，否则后面的人可能就都不来了。如果以后能够达到在开展心理学工作的时候，领导一个都不用来，群众一样座无虚席，那时心理学可能才算真正被社会重视了。

心理学究竟能干什么？历史上关于心理学的最早的记载是在两三千年前的先秦时期。那时候我们的古人就对心理问题进行了探讨，不仅仅提到人的心理，而且还对人的社会心理也有了很好的分析。大家都知道荀子是一个唯物主义者，他认为只要是人，生下来就有欲望。“性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也”，说的就是这个道理。他十分明确地肯定了性是天生的，情是性的本质也就是内容，欲是情的反应。以我们现代人的视角重新审视，这个观点依然成立。西方心理学家也就是在近三十到五十年才说明白心理学解决的就是人本问题，人本天生就有欲望。欲望如果得不到满足，就一定要追求。



马斯洛需求层次理论 (Maslow's hierarchy of needs), 亦称“基本需求层次理论”, 是行为科学的理论之一, 他的基本观点如下:

(1) 五种需要像阶梯一样从低到高, 按层次逐级递升, 但这样的次序不是完全固定的, 可以变化, 也有种种例外情况。

(2) 一般来说, 某一层次的需要相对满足了, 就会向高一层次发展, 追求更高一层次的需要就成为驱使行为的动力。相应地, 获得基本满足的需要就不再是一股激励力量。

(3) 五种需要可以分为两级, 其中生理上的需要、安全上的需要和感情上的需要都属于低一级的需要, 这些需要通过外部条件就可以满足; 而尊重的需要和自我实现的需要是高级需要, 它们是通过内部因素才能满足的, 而且一个人对尊重和自我实现的需要是无止境的。

(4) 马斯洛和其他的行为心理学家都认为, 一个国家多数人的需要层次结构, 是同这个国家的经济发展水平、科技发展水平、文化和人民受教育的程度直接相关的。在不发达国家, 生理需要和安全需要占主导的人数比例较大, 而高级需要占主导的人数比例较小; 在发达国家, 则刚好相反。

在座的诸位有什么欲望吗? 欲望得不到满足的时候也一定会追求, 不让追求的话, 就违反人的本性了。让大家都追求, 就必须有一个规则, 没有规则的话, 人们就要打起来, 社会就乱了穷了。我们中华民族在历史上有过好几十次的太平盛世, 但是后来还是乱还是穷, 原因就是缺少规则。

现在西方人很推崇孔子，他的很多论述中对人心理都作了深刻的剖析，其中之一是终生发展的观念，过去的人们认为孩子长到十多岁就定性了，现在我们都知道人的一辈子都是在不断发展着的。早在两千年以前，孔子就对人的终生发展过程做出过一个界定：十五志于学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺，七十不逾矩。这个看法，已经得到了现代科学的证实。中国古代的心理学思想对西方的心理学发展有所影响的例子还有很多，比如弗朗兹、高尔顿的研究就来源于我国古代“左手画圆，右手画方”的注意分配实验；马斯洛的人本主义心理学，吸取的就是道家“无为而治”和“顺其自然”的观点。很有意思的是，公元六世纪时，我们国家进行着心理学方面的研究，西方也在同时进行。古代人在地球的不同地方，在没有国际合作和沟通的情况下，不约而同地开始关注人的心理。

不过，心理学真正作为一门科学到现在只有 131 年的历史，其标志是冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理学的实验室，从此以后，这门学科就发展得很快了。因为它解决的是人类知识体系当中关于意识起源的问题。

人类的知识体系

- 世界的起源（物质的本原）
- 生命的起源（人类从哪里来，向何处去？）
- 意识的起源（人的心理的本质）

在国际上，心理学是一门很大的学科，而且发展迅速。美国的心理学工作者大约有 40 万人，其中 APA（美国心理学会）注册会员约 15 万人，而且美国所有大学都有心理学系。其他各发达国家的形势也基本相同，各个国家都有一些重要的心理学的研究机构，心理学的研究者也若干次获得过诺贝尔奖，下面这些图片就是心理学家获得诺贝尔奖的情况。

第一张图片是 1973 年度获得诺贝尔生理学奖的奥地利动物心理学家