

巧除心疾

享受

生活百事通

友兰达 志永·今奇 编著



民族出版社

巧 除 心 疾

——享受生活百事通

民族出版社

(京)新登字 154 号

巧除心疾 (人生哲理丛书之四)

——享受生活百事通

友兰达 志永 今奇 编著

*

民族出版社出版 新华书店经销

兴隆县印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 6 字数: 134,000 字

1992 年 8 月第 1 版

1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—5000 册

ISBN 7-105-01644-2/Z·107

民文 (汉 24) 定价: 3.30 元

目 录

正常人的异常心理	(3)
一、知觉的对应.....	(3)
二、机警的注视.....	(5)
三、幻觉的发生.....	(7)
四、智力的测定.....	(8)
五、记忆的功能	(11)
六、思维的结构	(13)
七、语言的交流	(20)
八、行为的过程	(27)
心理与人格成长	(32)
一、人格的初始	(33)
二、观念的萌生	(36)
三、情感的困扰	(39)
四、关系的建立	(44)
五、意识的分层	(47)
六、人格的发展	(51)
七、性爱觉醒	(56)
八、人格的障碍	(59)
行为强迫与精神自责	(68)
一、对人恐怖症	(69)
二、顺利至上症	(81)

三、情爱综合症	(94)
四、孤独自忘症	(116)
五、自我失控症	(120)
六、人格变异症	(124)
七、恐惧强迫症	(128)
神经症与性格异常	(132)
一、父母与责任	(134)
二、自由与逃避	(135)
三、认识与努力	(139)
四、移情与处世	(141)
五、批评与挑战	(145)
六、谎言与真相	(151)
七、灵活与成功	(154)
八、弃绝与新生	(159)
情爱与生活成熟	(162)
一、青年与冒险	(163)
二、忠诚与勇气	(167)
三、爱心与谦卑	(176)
四、约束与放纵	(180)
防卫机制与日常心理	(184)
一、否定与内吞	(184)
二、处射与抵消	(186)
三、转移与退缩	(188)

第一章 正常人的异常心理

美国心理学专家卡尔·麦宁尔说：人的一生可用一条腊肠作比，医师所能见到的，等于腊肠的切片平面，这切片平面也正代表这腊肠的内容。精神分析学发现人生之目的是追求愉快、逃避痛苦，其精神策动力是恋爱、性欲与破坏、侵袭。这些精神能力的依附对象可能是人、禽兽、花草、树木、任何事物、思想等具体的与抽象的目标。这些关系被称为一个人对于本身以外人物的精力投资。心理学家研究精力投资的对象、程度、成功、失败、矛盾等一切转机所引起的反应、焦虑，与患者本人所用的多种心理防卫机构等。

一、知觉的对应

知觉包括吸取与接受两部分，吸取是主动，接受是被动。在被动方面，人们的感觉器官连续不断地接受外界各种刺激的袭击，有些是乐于接受的，有些是不愿意接受的。不愿意接受的刺激可多到无法处理，只有闭目掩耳或逃入睡眠状态，

以求此刻安宁。幸运的是，感觉器官有感觉阈，刺激务必高过感觉阈，方能发生作用。大脑皮质的感觉中枢只处理光亮、声音、味、嗅、震颤、温度、触摸、疼痛等基本身体上的感觉。大脑皮质的联合区受刺激后，方有知觉，能辨别物体的形态、人物的境遇、情景、音乐等比较复杂的感受，再进一步了解各种情形所诱起的各式情绪和反应。所以，知觉占非常重要的地位。

形态心理学指出，知觉有配合的定例，受背景的影响。在知觉了解方面，人常引用本人的意念以解释其所受的感觉，甚至于扭曲事实以符合意想。晚间黑暗的天空中，可见杂乱无章的许多星球。良好的形态心理趋向完整，上下或前后关联，影射日常熟识的事物。在读英文书时，人们见到缺弧的圆圈，将其读为c或印刷不齐整的o字。看图片，人们常根据本人的联想，将一幅无特殊意义的图片，予以有意义的解释，这是罗夏克墨迹测验与主题统觉测验的理论基础。

知觉有动机的激发，受本人的恐惧、希望欲念等影响。夜间单身走过墓地时，草叶间的虫声可被误听为鬼叫，本人行动时衣服随风摇曳所发出的声音，常被误认为有鬼怪跟踪。广场恐怖者感觉公园内有许多人正在指手划脚地讲他。歇斯底里者见草中有蛇蜿蜒。知觉的动机包括本性的需要与动力、兴趣及价值。一块被潮水冲到河岸的枯木，艺术家认为可做艺术装饰品，一个樵夫见到，认为可用作柴烧。知觉深受个人心理特点的影响。

知觉有分类作用，用触觉以区分软、硬、光滑与粗糙等；用听觉以辨别音乐与噪音等。利用知觉每个人将他本人的世界分为愉快和不愉快（痛苦）、美丽和丑陋、值得追求和不值一顾等相对情景。各人的知觉分类不同，有些人的观点是精

细区别事物的不相同点，有些人特别注意事物的相同点而忽视明显的不同点。有人以床、桌、书柜为家具，有人将床、桌、书柜为卧室、餐厅、书房的家具，是三类不同的家具，而不能合为一类。知觉的固定想法影响现实的感觉。人们看到圆桌面，虽然因站立的角度、视网膜上的影形为椭圆形，在知觉方面仍然被认为见到的是圆形桌面。自己坐在正停在火车站上的车厢内，见到一旁有一列火车驶过，常认为是自己坐的车厢在移动。幼童可看到月亮在对他微笑，喜爱的洋娃娃在对他说话，或他爱好的狗、小白兔在和他谈话，幼童并且相信旁人也同样有这些知觉。成人发生知觉退化时也可能有同样的情形。同一件事，人物，同一时间，同一地点，两人所见所闻未必全同，这是因两人的知觉各受基本人心理上的影响，不能完全相同。精神科医师在检查患者的知觉时，务必了解这些作用。

二、机警的注视

一个机警的人利用视、听、触、嗅、味、肌肉运动、温度、压力与疼痛等感觉，随时感知本人体内与环境遭遇的一切事物。机警者随时注意这些不断变化的情景。注意力或加强集中于一点，持续许久不变，谓之专心致志。注意力或短暂，随时转移目标，谓之心情分散纷乱。专心注意需过分压抑与目标无关和不相关联的事物，所以注意需消耗精力，以精力的投资在注意的目标、人物、书报、工作、游戏、思想等对象上。这种精力一部分集中投资在应该注意的目标上，一部分消耗在心理防卫机构上。各人的天赋精力多少不同，自

有其相当限量。所有可以利用的精力减去用在消耗方面的精力，为该人所有可用在投资方面的精力，方可有所作为。一人有先入的偏见，不断的沉思、强迫的思想和行为等心理时，大部分精力消耗在这些防卫机构上，不能有多余的精力，随意投资在应予注意的事情上。

在生活实际中，注意力的狭窄表示防卫作用。歇斯底里患者忘记与不注意在意识上遇到的许多事件，因这些事件可引起痛苦或不许可有的欲念、幻想。多疑的妄想狂样患者特别注意他周围的事物、环境中的变更；他竭力阻隔、掩护可以伤害或威胁他的危险事物，他的注意力特强，专心注意发现想象中的危险，没有精力再进行日常生活所必须做的活动。好操纵者将全部精力用在诡计、阴谋上，以期控制他人、伤害他人，暴露他的弱点，施行虐待狂的报复等，结果同样地没有精力求学与工作，或学习成绩减退、工作草率。

在感情有障碍和嗜眠状态之下，大部分精力消耗在防卫作用上，精力的来源出现枯竭。忧郁患者的全部精力已经减退，消化、呼吸、睡眠与清醒的调节都减低，仅有一小部分精力用在注意身体上的转机，以及忧郁、失望、有罪等思想与知觉。忧郁患者对于环境的注意力也大减。反之，情绪高涨、激动的狂躁患者，在知觉和行为方面，充分表现精力充沛、高涨。不以管理、分配精力投资，任何事物，不经选择，都能引起注意，片刻后注意转移，如此漂流不定，一无成就。

意识分意识、下意识、潜意识三层，知觉也可分为同样的三层，有不同的接受、认识与联想。有些学生必须有音乐的背景、甚至要有狂噪的音乐才能专心温习课。有些艺术家能同时与十余人下国际象棋，或同时画几张图画，似乎将某一事件由中心转移至周围，而后再转移至中心时，才能增加

其注意力，最低限度仍能保持注意，不完全放弃。弗洛伊德认为一个人在不加思索时，注意力则特别加强，联想范围扩大，在理论上这是自由联想的基本观念。

三、幻觉的发生

幻觉是患者在想象中感觉的一种刺激，最普通遇到的是幻视，事实上环境中不一定有刺激因素，而患者认为环境中。这是一种意念或记忆，而不是真正知觉的扭曲。

某些人有一种天才，经外射作用，能在白壁或白纸上见到各种想象中或记忆上的情景，有人在知觉方面，十分肯定地见过这些意象。康丁斯基认为在某种情绪的影响下，可有假幻觉，类似梦中的意象，一个人在写情书给他的女友时，感觉当时女友站在书桌旁，甚至伸手就能摸到。片刻产生幻觉，知觉未必为病态的症状。真正的幻觉脱离现实，时间较长，且确认其为事实，产生攻击、逃避、焦虑等多种心理反应及行为。

幻觉有听、视、嗅、味、运动等感觉。有些人同时可有多种幻觉。幻觉总伴有相适应的情感：愉快、不愉快、惧怕、愤怒等。幻觉常是本人所有感觉的外射，正反两面可同时存在，一方面听到批评，另一方面听到夸奖。

总之，幻觉是意想的外射，有极重要的意义。

缺失感觉的刺激可诱致幻觉。将正常人泡在水池中，身涂油脂以减少触觉的刺激，眼蒙黑纱以除去视觉的刺激，连续不断的低音单调的嗡嗡声以除听觉的刺激，受试者常发生幻觉，以至妄想。对于外界现实的接触缺失，或自动由外界

的现实环境退缩，都可引致原发思想，产生幻觉。幻觉可解决矛盾的情节。满足原发思想的欲望，只会使人离现实更远，增加更多活跃的幻觉，这样便形成恶性循环。

四、智力的测定

在日常的谈话中，我们时常听到说，某人聪明、某人愚笨等区别人们智力的评语。然而科学精密的智力测验却是异常艰巨的工作。智力是一个含糊的名词，虽然许多心理学家，经过多年的研究，发明许多智力测验，真正天赋的聪明与学校内学习的常识，仍不能完全区分。

（一）智力的特征

身体上的形态，脸部的表情往往是虚伪的智力特征，某人看来好象愚笨、某人的双眼闪闪发亮，这都是不可靠的智力评价。一个人的智力可根据他的各种活动的的能力，对于处理困难、复杂、抽象事物的能力、社会的价值、创作的能力等功能的评估。解决问题的速度和采取的方法与决心，学习的速度，最大的洞察力，发明的能力，以言语代替运动，抽象的思想等都是智力的特征。一般说来，智力较高者与智力较低者相比，前者做事较快，成功的机会较多，适应能力较高，适应的方法较多，变化更巧妙。

通常智力测验包括下列各点：

（1）词汇语言表达的能力

词汇的多少与运用词汇的才能指示一个人的天赋才能以及所受文化、环境的训异。

（2）理解力、判断力和正确性

对于客观事物，能够分析各个事实间的关系，以推导出结论，以思索对抗感情的冲动。例如解释以下词语：“粉洗乌鸦白不久”，“瞎猫捉到了死老鼠”，“绣花枕头一肚草”，“虎头蛇尾”等，就须一定的理解力。

(3) 一般常识

教育是启智、使人获得历年来各国、各民族、各种文化的经验和思想。使受教育者能采取适当的适应环境的方法。

(4) 类同之点，观念的形成与各种观念的关系

比较两个观念的必要特征，以决定取法。例如一杯酒与一支雪茄烟，如何相同？（都是对人体有害无益的娱乐、消耗品。）

(5) 注意力、整个数字的记忆

机械式的学习、强记、背诵与真正有目标的了解问题。受试者能否运动他的精力，以注意、记录和暂时保存多种刺激，以求完成任务。例如医师读出三个连贯的数字，受试者复述，逐渐增加至 4、5、6、7 个数字。受试者至多能记忆若干数字。再试令受试者倒发医师口述的数字，受试者至多能记忆倒数若干数字。再令受试者由 100 减 7，一直减到不能再减为止。考验受试者的心算能力：三根香蕉 4 元，36 元能买几根香蕉？

上述五种测验都须应用言语，是所谓言语的测验。另外尚可应用五种有目的测验，检验手指运动、眼手的协调运动、视觉的敏锐、图案式样的认识与书写绘画能力。这些是所谓行为的测验。

(6) 图画的完成，视注意力与内容的分析

指示受试者完成不全的图片，例如某些部分缺失、扭曲或其他不正常地方，令受试者指出错误，加以改正。受试者需有正常的视注意力。认识图片各部分的关系与敏锐的分析

能力。例如孩童缺一耳的脸面图片。狗追兔的图片，跑的方向相反。用计时表计反应速度。

(7) 图片的排列

一连串有意义的图片，令受试者讲述故事的意义。这测验包括细节的视注意力、全部故事的认识、排列的次序以及预计可能发生的事项，正是一个完好的实质测验。用计时表计反应速度。

(8) 木块图案设计

在图案的分析与构造方面，检查视力与运动的协调作用，给受试者以二色或彩色木块、按图造成各式立体的图案。用计时表以计其活动的速度。

(9) 物体的拼凑、解答拼图玩具

给受试者以不规则式样，不同颜色、零碎的小块厚纸片，不先告诉受试者整张图画的内容或性质，令受试者将小纸块拼成一张图画。受试者依据厚纸片的式样、彩色拼成一幅图画。这需要眼与手的协调运动，以完成一幅图画，普通是用一幅油画或小彩画复本粘在厚纸板上，用镂花钢丝锯锯成多数无意义与不规则式样的小碎块。

(10) 数字——符号象征

抄写字母需视力运动的协调作用，首先给受试者一模型，每一个数字（0—9）有一个对称的字母或类似字母的简单图形；然后给受试者以一连串随便、无意义排列的数目字。令受试者在数字下面，填写对称配合的字母或简单图形。这是测验受试者的学习与记忆，也检查双眼的审察力与手运动的速度。用计时表计算速度。

以上十个测验大抵采自美国最普通常用的韦克斯勒、拜耳微和史单福·皮耐等智力测验。

人们词汇的多少、用字表达思想的能力、耳闻与兴趣的广泛、学业的程度与成就、文化界的接触、轻松容易地引用、抽象象征、与思想的约束等，常是估计智力程度的绝好工具。人们的娱乐、消遣也常可暗示其智力之高下，例如以围棋为娱乐者，其智力常高过以跳棋为娱乐者。职业与智力也有关系，有些职业不需要较高的智力，也常不能满足智力较高者的欲望。

五、记忆的功能

一切学习的基本条件是记忆，文化是共有辅助记忆的记录，有诗歌、小说、戏剧、文学、艺术等。精神分析学的发明即基于记忆的障碍，潜抑作用是一种极基本的心理防卫机构，由记忆中排除某些事项。

语言反复就是说来去总讲一件事情，想一个意念，虽然每次的语句不一定完全相同。这并不是因该事件非常重要，所以全神贯注、执着不放，也不是思想贫乏到毫无意念。人们意欲联络、沟通、交换思想，但严重的记忆障碍使近事、远事的记忆都失去丰富、变化的联想。人们想增加一些要交换的思想、情感，但不能回忆已经用过的字句，已经表达的情意。语言反复与模仿语言不同，模仿语言常是重复一短句或一字，毫不更改，是重负所听到的一句话的最后个字。模仿语言常被用作拒绝、阻止交换、沟通意念的工具。

记忆是一种复杂的心理功能，最少需有认识、保留与忆起，但检查记忆只能依据（回忆所得。回忆有随意的、自动的与人为的例如催眠术）等。至于认识、与保留等都靠推理

而得结论。保留与联想有关，器质性脑损害与精神不愉快都能影响保留。经过催眠术，一个人能忆起寻常不能回忆的事情，而在被催眠时的经过却完全不能记忆，在催眠中被嘱咐的事情又能毫不错误地执行。这些情形表示记忆有不容易解释的意识中的记忆，以及意识外的或无意识的记忆。人们高龄时，神经细胞的萎缩是器质性记忆缺失的原因，先有近事记忆的缺失，童年时的记忆可能保留完整，而后，近事与远事的记忆都出现缺失，这与潜抑作用所产生的记忆缺失，绝不相同。

某人在回家途中遇车祸，发生脑震荡，两小时后醒来，发现躺在医院病床上，头部有绷带，感觉头痛，约略忆起车祸前数分钟的紧张情绪，至于车祸和车祸后入医院等情形，则完全不能记忆。这是很单纯的损伤性健忘，是器质性脑损伤后的症状。有时人在受伤清醒后隔一日，健忘情形增剧，对于车祸前的记忆，如何开车离家，甚至于当天早餐的情形，或先一晚与妻子出游，也完全不能回忆，这是逆行性健忘。有时患者于受伤后隔日健忘剧增在医院中受诊治，痊愈后由妻子陪伴返家等情形，完全不能回忆，这是顺行健忘。这些增加的健忘，大致不属器质健忘，或与患者夫妇间之情感有关系。车祸前天晚上夫妇出游可能是驾驶时想起对妻子有些有罪感，或有些心不在焉。记忆丧失的扩展是希望完全忘记两人间的种种矛盾关系，至于在组织上神经刺激如何传导，受阻等情形，则迄今尚无妥善的解释。

还有所谓倒错健忘者更难了解。这些常是暂时性的发作现象，这种人不能相信他的记忆，认为不可能或是假的。这可能是一种意识的障碍。他见到一个事件或情景，觉得非常熟悉，而又不能有确切的回忆。亦可以说在意识方面患者发

现感觉一件事情，一切详细情形感到非常熟悉，在记忆上不能予以辅助，证明确有其事。又有人遇到显然是熟悉的事件，在意识方面认为从未见过，记忆方面毫无印象，虽确知以前见过，但记忆无补于事。

记忆增强或记忆力特别强的不多见。神童一目十行，过目不忘。有些人对于人名的记忆特强，有些人对于音乐、歌曲的记忆特强，这是不可多见的特殊天才。有些患者常有生动活跃的记忆，强有力地侵扰他的心理活动，阻扰他的日常生活。忧郁症患者可能在清醒时，日夜不忘过去做错的事。焦虑患者可随时地不忘他人如何错待他。这些都是病态的记忆增强，影响日常生活。

六、思维的结构

在社会中，人们要互相沟通，思想就必须有约束，前后一致、合乎逻辑、清楚、有条理、有目的、有结果、有含意。关于环境中可以见到的事件，必须根据文化风俗习惯用语言明确地表达，在另一方面，思想必须合乎一般公认的意见和舆论。思想比行为经济，是受限制的语言与行为，可作改变人生世界的尝试，而不需激烈彻底地干涉世界，是在知觉行为间的一个试验室。思想延迟反应，由预计可使行为得到精确的适应和修整。外界传来的种种繁复的知觉，经过思想整理出可以执行的头绪。由幻想和想象，思想可根据感觉的刺激，产生新的理想。一个人的思想须和现实、他人的思想、文化的惯例，一般传统的思想和该人所处环境中通行的思想，求得相互的确认。思想有科学的思想，政治的思想，抒情的思

想，诗词的思想，浪漫的思想、实际的、实利的思想、创作的和最不容易定义的常识的思想等，以符合各自的特质。

在生活中，思想、思想结构、思想内容有正常和病态之别。疯狂患者的错乱思想不难常常觉察，但许多心理障碍患者的思想却不很容易了解。弗洛伊德提出原发思想与继发思想的理论。柏乐艾勒有孤癖梦想的理论。文字有公认的意义。思想以语言表达，亦不能脱离公认的事实。一个人行走，不能穿过墙壁前进。桔子不能是苹果。二加二不能不是四。李某不能是关公、释迦牟尼。银行内无存款，不能写支票提款。孤僻梦想则不然，梦想的来源与关系都是本人所私有、独有、特有的思想。根据快乐主义，梦想者只求他欲念的满足或被抛弃，而不顾一睁眼行走的活人。他的思想是私有的、不能证实的、不合理的、不合逻辑的、不是交换沟通意见所能用的思想。例如甲说：“他真是我的右手。”（意思是我的好帮手），乙答曰：“你有三只手。”甲说：“他是一个三只手”（意思是他是一个小偷），乙答曰：“我见他只有两只手。”甲说：“你帮我一手，”乙答曰：“我不能为你截去我的一只手。”

（一）、概念的生成

由知觉发生概念，概念为合理的思想所指定意念，而不是印象的产物，印象只是思想的开始。概念基于认明、鉴定各种不同外型的感觉刺激，虽然在知觉方面形象不相同，但却是指一件事物的几方面。圆形与半钩弧形都可指月亮，圆形是指满月，半钩弧形是指新月，另一个相反的半钩弧形是指残月，这是所谓概念。

概念又需有证实同意义同价值的能力。桌椅、衣柜、壁镜等的形状不同，质料也不一定相同，但都是家具，须在家具店内购买，摆放卧室或客厅中，为木匠的手工，这是概念。