

C26

心灵快餐

实用心理学入门

岳桂林 著



新 华 出 版 社

心灵快餐

——实用心理学入门

岳桂林 著

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵快餐：实用心理学入门/岳桂林著. - 北京：新华出版社，2000.9

ISBN 7-5011-4976-3

I. 心… II. 岳… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 47897 号

心 灵 快 餐

——实用心理学入门

岳桂林 著

*

新 华 出 版 社 出 版 发 行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编：100803)

新 华 书 店 经 销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 3.625 印张 63 千字

2000 年 9 月第一版 2000 年 9 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4976-3/B·19 定价：8.00 元

目 录

一、情绪垃圾与情绪污染	(1)
二、心理平衡要诀	(5)
三、息怒绝招	(9)
四、梦的解释与潜意识	(13)
五、精神分析疗法与弗洛伊德	(17)
六、家庭氛围与性格形成	(20)
七、警惕病态人格	(23)
八、动机与行为	(26)
九、人的力量在心上	(30)
十、神奇的自我意象	(33)
十一、皮格马利翁效应	(37)
十二、人类灵魂的工程师	(40)
十三、性格与智力	(44)
十四、智力测验与智商	(47)
十五、记忆与遗忘	(50)
十六、气质类型	(54)

十七、性格决定命运	(58)
十八、情绪与疾病	(62)
十九、音乐与心理	(66)
二十、心理卫生与心理健康	(70)
二十一、青少年犯罪的心理原因	(74)
二十二、孙子兵法与军事心理	(78)
二十三、管理心理学概要	(82)
二十四、软糖试验与情感智商	(87)
二十五、人际交往与沟通	(91)
二十六、阿希实验与从众心理	(95)
二十七、社会模仿与社会传染	(99)
二十八、舆论导向与社会安定	(103)
二十九、世界上最大的心理实验室	(107)

一、情绪垃圾与情绪污染

一位刚刚在电话里受到上级领导严厉批评的 A 局长将前来请示汇报工作的 B 处长训斥了一顿，B 处长回到自己的办公室后感到满腹委屈且无名火起，便冲着前来要求签字的 C 主任科员大发雷霆。这位老科员感到莫名其妙，百思不得其解，于是给处里最年轻的公务员小 D 挑了一大堆的毛病，拿新来的科员出了气，喜欢听好话，且容易冲动的小 D 下班后乘公共汽车时因小事与售票员大吵一顿，差点儿打了起来，回家后又摔碟子又扔碗，弄得全家不得安宁，个个生着一肚子闷气。坏情绪就这样从一个人身上传染到另一个人身上，搞不清从哪儿开的头又到何处终止，其传播的速度有时要比病毒和细菌的传染还要快，被传染者往往是一触即发，越来越严重，但有时也会在某个被传染者身上潜伏下来，在一定的时机重新爆发。这种坏情绪的传染造成的身心损害并不亚于病毒和细菌引起的疾病危害。我们在现实生活中还经常可以看到这样的现象，分明是张三与

李四闹矛盾纠纷，而一无所知的王五却莫名其妙地受到牵连。一些人将生活中的不愉快情绪直接或间接地发泄到其他无辜者身上，其结果是既不利于自己，又害了别人，造成了情绪的严重污染。

遗憾的是每当人们提到“垃圾”和“污染”这类字眼时，只想到环境卫生与疾病传播，却很少或者根本未想到人的情绪也会产生“垃圾”并造成传染或污染。“情绪垃圾”产生和污染的主要原因是心理平衡方法不恰当所致。当一个人在遭到挫折或内心发生冲突时都会有意或无意地采取某种反应，以平衡自己的心理，这种自我保护方法也称作心理防卫机制，有积极与消极之分，这种反应大多是在潜意识中不自觉地进行，但也可以通过主观意识自觉运用，这完全取决于个人的性格气质、文化涵养及环境条件等因素。

在美国白宫官员的办公室里放着填有 200 磅沙的沙箱，当政府官员们因紧张焦虑而想发脾气的时候，便可把手指甚至脚趾深深插入沙箱里撩拨，或在沙子上猛击几拳，以达到发泄“情绪垃圾”的目的。日本某公司曾设置有这样一个“精神健康室”，走进室内首先看到的是一面普通的镜子，让人们照着镜子看看自己的形象，紧接着往前走便是一些哈哈镜，使人的形象产生各种变形，时而又高又宽，时而又矮又扁，紧接着又是一面普通的镜子，使人恢复本来形象，这样可以在哈哈一笑中不但消了一部分气，而且还会得到某种启示。在第

二个房间里让来人站在一个固定的位置，用力拍打面前垂挂着的一只皮球，这只皮球的高度正对着人的前额，拍打的力量越大，摆动回来的打击力也就越大，让人感受到作用力与反作用力相等的原理，含蓄地提示以和为贵。在另一个房间里则摆放着经理、老板等人的橡皮塑像和棍子，有怨气者可以拿起棍子随便抽打，气出够了，心情就变好了。最后一间房子是悬谈室，由训练有素的专门接待人员与来人一起喝着咖啡、吃着点心诚恳交谈，在这种气氛中，彼此很容易沟通。在法国也出现过运动消气中心，即指导心情积郁者用各种消耗体力的运动或“消气操”宣泄情绪垃圾。以上都是第一流的心理学家的主意，目的是将人们平日郁积的分散隐蔽的“情绪垃圾”宣泄排除出去，以便平衡个人心理，改善人际关系，提高工作效率。

由于国情民俗和文化传统不同，我们没有必要完全仿效外国人的做法，但我们不妨采用一些积极而又简便的方法及时清除“情绪垃圾”，比如幽默娱乐、体育锻炼、分散注意力、加倍努力工作等，盛怒之下可以赶紧做一些重体力的劳动或运动以避免发生冲突，及时恰当地说上一两句轻松幽默的俏皮话，也能起到化干戈为玉帛的作用，可以避免许多不愉快。因为坏的情绪会迅速蔓延，毒害情绪氛围；好的情绪也可以感染他人，丰富人们的感情世界。现代化的建设也需要着力于整个社会心理环境的治理，如果我们每个人都能及时地清除“情

绪垃圾”，共同防止情绪环境的污染，就可以使家庭关系更加和睦，领导关系更加协调，人际关系更加融洽，由此产生的社会效益和经济效益是无法估量的。

二、心理平衡要诀

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”生活并不是像人们所盼望的那样总是一帆风顺，万事如意。人生的道路总是充满了荆棘和坎坷。人在受挫折之后的情绪反应是非常复杂的，所以采用的心理平衡方法的种类也很多。从反应时间来看，有立即与长期之分；从反应效果来看，有积极与消极之分；从反应程度来看，有适当与过度之分；从意识层次来看，有无意与故意之分。其目的无非是保持或提高个人的自尊心，躲避或减少焦虑，获取内心的安宁。由于每个人的遗传因素、性格涵养、经历爱好等差别极大，所以心理平衡方法也是五花八门，下面列举常见的两大类：

第一类：直接来自潜意识的“本能冲动”，即在不知不觉中进行的无意识反应，不经过主观意识的审批，一般很难接受别人的劝告。如：

1. 否认：把已经发生的不愉快的事情加以否定，当成是根本没有发生过，以躲避突然而来的痛苦。

2. 外射：以自己的想法去推测别人或其它事物，如“以小人之心度君子之腹”。

3. 曲解：把外界事实加以曲解变化以符合个人内心的需要。如夸大性妄想或幻觉。

4. 退行：使用最幼稚的方式应付外界变化。如成人用儿童方式，儿童用婴儿方式表达自己的不满或愿望。

5. 幻想：即作白日梦。把自己与现实脱离并置身于幻想的境界，用以逃避现实或满足某种欲望。

6. 反向：反常或过份的言行举止往往掩饰着潜意识中正好相反的欲望。如“此地无银三百两”的故事。

7. 合理化：遇到尴尬之事自己给自己找个借口或台阶。如“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”，即吃不到葡萄只好吃柠檬的狐狸说葡萄是酸的而柠檬是甜的。

8. 幽默：以玩笑摆脱困境和苦恼或间接表达某种意图。

9. 补偿：人体机能缺陷时具有生理补偿和心理补偿两种功能。据说拿破仑因生来身体矮小所以立志在军事上取得辉煌，苏格拉底、伏尔泰自惭奇丑而在思想上痛下功夫而大放光芒，这都是心理补偿的结果。

10. 升华：将不为社会认可的动机或欲望加以改变以符合社会标准的行为表现出来。如孔子厄而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，左丘失明厥有《国语》，孙子膑脚而论《兵法》等，皆为发愤之作。

以上是人在遭遇到挫折打击或意外不幸时从潜意识中迸发出的应激反应，这种在无形中反射出来的自我保护方式在心理学中也称为心理防卫机制。一个心理正常而健康的人采取的是积极有效且恰到好处的心理防卫方式，如升华、补偿，幽默等；而心理障碍或心理失常者则往往过度不当地使用消极的心理防卫措施，如幻想、曲解、外射、退行等。

第二类：主观的纯意识层的反应，可以自我控制并接受他人的忠告。美国心理卫生协会提出的 11 条心理平衡要诀就属于这一类，现介绍如下：

1. 不对自己过分苛求。把抱负和目标定在自己力所能及的范围，要学会欣赏自己已取得的成果。

2. 对他人期望不要过高。很多人把希望寄托在他人的身上，如达不到要求便会大失所望，如妻子依赖丈夫，父母望子成龙。其实每个人都有自己的特点，不必强求。

3. 疏导自己的愤怒情绪。与其事后后悔不如事先加以自制，采取合理的分散转移，必要时不妨来点阿 Q 精神。

4. 偶然亦可屈服。大事清楚，小事糊涂，在大前提不受影响时在小问题上有时亦无需过分坚持，以减少不必要的烦恼。

5. 暂时逃避。在受到挫折或打击时暂时逃避去做你喜欢的事，等到心情平静时再重新面对难题。

6. 找人倾诉烦恼。把所有的不快埋藏在心里只会让自己郁郁寡欢，如把内心的烦恼告诉你的知己或好友，会顿感心情舒畅。

7. 为别人做点事。帮助别人不单使自己忘却烦恼，而且可以重新确定自己存在的价值，并获得珍贵的友谊，何乐而不为呢。

8. 在一个时间内只做一件事。不应同时进行一件以上的事，以免弄得心力俱疲。

9. 不要处处与人竞争。人之相处应以和为贵，只要你不把人家看成是对手，别人也不一定非要与你为敌。

10. 对人表示善意。在适当的时候表现自己的善意，多交朋友，少树敌人，心境自然会变得平静。

11. 娱乐。娱乐的方式并不太重要，最重要的是要令人心情舒畅。

为了保持心理健康，每个人都应加强心理修养，提高自己的挫折容忍力，同时应选择应用积极的心理平衡方法。

三、息怒绝招

这是发生在日本东京地铁的一件真实故事。某天下午，一个年轻力壮的醉汉踉踉跄跄地走进车厢，一副寻衅滋事的架势把乘客们吓得躲躲闪闪，醉汉企图毁坏车厢设施，并且眼看就要和一名看不下去的正在学柔道的外国人打起来，这时突然传来一声喜气洋洋的招呼，一个年约 70 岁的矮小老人正在向醉汉招手并呼喊他：“你过来，过来一下”。那声音好像是他乡遇知己，掩饰不住喜悦心情似的。醉汉便大步跨过去挑衅道：“我干嘛要跟你说话？”老人却仍然笑咪咪地问道：“你喝的什么酒”？“我喝米酒，关你什么事”！醉汉凶猛地吼道。“妙极了，真是妙极了！”老人越发喜笑颜开地接着说道：“你看，我也喜欢喝酒，每天晚上我跟老伴都要温一壶酒拿到院子里去喝，我们坐在一张旧木凳上喝……”老人兴致勃勃、滔滔不绝地继续讲每晚喝酒的乐趣和他家后院的柿子树。只见醉汉的脸慢慢地变柔和了，捏紧的拳头松开了：“嗯，我也喜欢柿子……”他的声音也

渐渐细小了，并被邀请坐在老人身边。“我想你一定有个好老婆吧？”老人关切地问道。“不，我老婆死了……”醉汉抽噎起来，接着向老人道出了他的不幸遭遇：丧妻并失业。老人鼓励他把心里憋的痛苦全部讲出来，只见醉汉匍匐在座位上，脸已埋在老人的怀里。一场恶斗就这样被一个老年人轻而易举地制止了。假如当时有人向这个醉汉大喊一声：“不许打人！不许破坏公物！”那么其结果可能与劝架者的愿望正好相反，只能起到火上浇油的作用。

在现实生活中，我们常可以看到这样的现象，无论是醉汉无理取闹，还是双方生气吵架甚至动手打起来时，劝阻者往往只是反复地表达自己的愿望：“别打了！别打了！”结果是照打不误。甚至有人还偏偏“哪壶不开提哪壶”，结果可想而知。上述事件中的那个日本老人真不愧是一个劝架高手，不论是有意的还是无意的，他采用的方法都是可行而有效的。首先他用亲切的招呼把醉汉的注意力从车厢的人和物转移到米酒和柿子上去，接着以共同的爱好和兴趣引起醉汉感情上的共鸣，使其消除敌意并坐了下来，最后通过谈心让醉汉把心里的苦闷倾诉了出来。

大量事实和心理学研究证实，转移注意力不仅是平息他人怒火的首选方法，而且也是调整自己愤怒情绪的有效良方。就个人而言，可以立即走开，可以跑步、拖地板、洗衣服、跳舞、唱歌等，盛怒之下赶紧做一些重

体力劳动就可以把注意力从令人生气的事情上转移开去，但要帮助怒火燃烧的他人转移注意力则要相当讲究方法和技巧，必须因人而异，具体情况具体分析，最好是能够既出人意料，又幽默风趣，甚至荒诞滑稽。

当一个人情绪激动的时候，心跳常常加快，血液中的去甲肾上腺素和其它激素含量增高，这时就不愿意坐下来受座位空间的限制，所以争吵时的第一个反应就是从座位上站起来或者是本来就站着而不愿意坐下来。所以一般情况下，如果争吵着的双方都是坐着的话则后果不会太严重，一旦坐着的双方拍案而起则后果很难设想。由于争吵也是一种情绪发泄，在生理上需要依赖一定的能量供应，而人坐着的时候血液循环和新陈代谢的频速都不如站着的时候，所以劝架者如能耐心将争吵双方或者发怒的一方，巧妙地安置在适当的座位上而不再站起来，就能成功一大半。

研究还证实，当一个人有满腹苦衷和委屈时，或者在潜意识层压抑的东西太多时，会有一种强烈的倾诉愿望，否则迟早会引起情绪“决堤”而暴发危机，通过倾诉可以达到内心相对的平衡。在这种情况下，倾诉的目的并不一定要求倾听者解决什么问题，有人只希望能够得到感情上的理解或共鸣，这种人一般只对知己者倾诉，而轻易不会告诉他人。但是也有人因心中憋了一肚子话，只求一吐为快，如有位妇女在深夜打电话给一个陌生的医生，唠唠叨叨地说个没完，尽管对方多次打断

她的话，并告诉她打错了电话，但这个妇女还是坚持把话说完，弄得这个医生莫名其妙，而她最后却如释重负地对医生说：“您当然不认识我，可是这些话已经憋在心里很久了，我终于说出来了，我现在舒服多了。对不起，打搅您了，非常感谢！”

综合以上所述，息怒或者劝架的绝招可以归纳为三个步骤，即首先转移注意力，将发怒或生气一方的注意力设法吸引到其它事情或话题上去；其次是在产生感情共鸣或消除敌意的基础上让发怒生气的人坐下来；最后是倾听心里话。能够倾听对方心里话并予以心理疏导的才是真正的劝架息怒高手，这也是解决矛盾的根本，否则对方很可能会拍案而起，并再次爆发冲突或危机。