

XIN LI
HAO
YI
SHENG

本书是一部调整自身心态
全新打造自我心理健康的经典之作

心理

豁然◎著

好医生

能运用心理知识解救自己者
他本人就是一位心理好医生

找到心理障碍的症结 ◎

顿悟陷入迷途的心灵 ◎

◎ 冲破精神折磨的羁绊

◎ 踏上心身健康的征程

心理好医生

豁然 编著

责任编辑:刘从明

图书在版编目(CIP)数据

心理好医生/豁然著—北京:中医古籍出版社,2002.10

ISBN 7-80174-097-1

I.心... II.豁... III.心理卫生—普及读物 IV.R395.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066960 号

心理好医生

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 16 开 26.25 印张

541 千字

2006 年 10 月第二版 2006 年 12 月第三次印刷

ISBN 7-80174-097-1/R·097

定价:48.00 元

走出心灵的桎梏
憧憬美好的明天

夏正鋒于丙戌六月題

夏正鋒

从迷惑到觉
悟，
心理医生给
你
最真挚的关怀

李国芳农历丙戌六月于京



前言

人的心理,像春天的原野,洒满了阳光,然而在现实生活中,有些人心理却笼罩上阴影,或抑郁孤独,或嫉妒猜疑,或喜怒无常,或无端恐惧,或顾虑重重……好似遮住了一天的阳光,人们叫做心理阴影,以其程度,分别称为心理失衡、心理障碍、心理疾病,笼罩在心理上的阴影对人的生活是极其有害的。

众所周知,19世纪对人类生存构成最大威胁的是传染病,主要的致病原因是细菌、病毒等病原体微生物,再加上贫困、营养不良和不卫生的环境……。20世纪心脑血管病,恶性肿瘤和心身疾病(如糖尿病及其并发症)、空难等事故,以及环境污染与生态环境严重破坏等成为人类的重要杀手。有专家预测21世纪将是心理疾病患病率增高、心理疾病流行的世纪。

卫星上天和多利(克隆羊)的诞生等许多重大的科学问题可由梦想到实现的今天,却不能从根本上使众多的人们摆脱心理问题的困扰。这主要是心理问题幽灵般地与所有的人形影相随,此时风平浪静,彼时则呼风唤雨,更重要的是众多的人们对它认识不足或根本不认识。

就成瘾而言,吸毒成瘾者(近年增多)、精神作用活性物质滥用者(过度吸烟和酗酒者,累及人数众多)的健康受到严重的摧残,一旦染上毒瘾矫治难上加难,毋须说戒瘾,就是戒癖亦十分困难,要想改掉小孩吃指头的习惯(吮指癖)也并非易事。再如性心理障碍,困惑了一大片人(涉及青少年、成年人,以至中老年人),失恋、婚姻等诸多问题不知带给人多少苦涩与烦恼乃至毁损了一个人、两个人,甚至一个家庭。难怪弗洛伊德(心理学的先驱)的学说基础是泛性欲观(认为人类行为的原动力是性欲,性的本能决定人的意识和一切社会活动,把性欲和情感提到心理学的首要地位)。

科学技术的飞速发展,除给社会创造出日益增多的产品以外,它的剧烈竞争与快节奏将给众多的人们心理添加法码。企业家成功的喜悦足以造成其彻夜失眠,有的经营者因破产倒闭而跳楼身亡的也不乏其人。现代人的生活方式(快节奏、小家庭独居、夜生活增多……)也将成为某些心理障碍的温床(快节奏会增加焦虑,独居会滋生孤僻与忧虑)。失业的无用感和无助感迫使人窒息。

随着科学技术的迅猛发展,信息传递之快速使人目不暇接。社会发展至今已进入到一个“信息爆炸”的时代,在这些滚滚而来、五花八门的信息面前,有的人惊惶失措,有的人提心吊胆,不知道是该迎合呢还是回避?以至于产生心理不适应现象。

造成人们心理失衡的有许多原因,社会变迁过快,生活方式日益更新,家庭观念淡薄等,都会使得人们走进失落的世界。现代人的心理失衡是一种不健康状态,已经成为一种严重的社会问题。

随着老龄社会的到来,残疾(泛指活动能力减低)、失去(如退休失去在位的权利,又

前言

如失去亲人、亲友或配偶去世、白发人送黑发人等)成为多数老年人的心理问题。老年期痴呆,尤其是被称为世界上当前的“流行病”之一的早老性痴呆(阿尔茨海默病),在发达国家列为第四位的死因。患上这种病的老年人认知功能不同程度受损(重者生活不能自理),且出现性格和行为的改变,甚至出现谵妄(伤人、毁物),患者本人遭罪,家里人揪心,可谓人生晚年的一场悲剧。

迷信是一种病态心理(偏见和无知),是反科学,是对客观世界的曲解。痴迷邪教(如痴迷“法轮功”)则更胜一筹(是迷信的登峰造极,其本质:反科学、反社会和反人类),它利用心理暗示,使众多的人上当受骗,更有甚者自杀或杀人……在中国曾一度成为最大的公害。

心理障碍或心理疾病与躯体疾病最大的不同之处就在于它基本上是功能损害,目前的检查手段[甚至包括正电子发射型计算机断层摄影法(PET)及诱发性脑电位或诱发性脑磁场等先进手段]也查不出大脑的功能异常变化,因而诊断心理障碍或心理疾病只能依靠心理诊断的特殊工具——问卷和量表。显然,与躯体疾病相比,其诊断的难度大与精确度差。

我国心理工作者(2.4个心理工作者/百万人口)或心理医生(10个精神科医生/百万人口)甚少(前者仅为美国的1/229,后者仅为美国的1/15.7),远不能满足对心理保健日益增长的需求。鉴于这种情况,当务之急是向大众百姓普及卫生保健知识。为此,编写了《心理好医生》,希望它能成为大家进入心理世界的一把钥匙。由于受编者的水平的限制,书中不足和错误在所难免,敬请读者不吝指教。

编者
2006年

目 录

绪言——关于心理与心理学

1 关于心理问题	1
2 意识:在哲学上、心理学上和医学上等的涵义	8
3 心理学	9
4 心理学著名学者及理论	11

第1章 心理产生的生理基础

1 神经系的简要复习	20
2 大脑的复杂性	24
3 心理活动与中枢神经系统	30

第2章 应激

1 应激的概念	32
2 应激的学说	35
3 应激与疾病	41
4 应激的应对	42

第3章 心理健康与心理异常

1 心理健康	45
2 心理异常	48
3 异常心理的类别与成因	50
4 心理正常与异常的区别	53
5 心理异常类型及其特征	56

第4章 心理防卫

1 心理防卫的定义与意义	67
2 心理应对与心理调节	68

第5章 心理诊断

1 概述	74
2 心理测验	77
3 问卷和量表	86

第6章 心理咨询

1 心理咨询概述	107
2 心理咨询的兴起与发展	109
3 心理咨询业务	110
4 心理咨询的形式、误区和目标	114

第7章 心理治疗

1 心理治疗的概述	118
2 心理治疗过程	126
附录 心理治疗的方法(心理疗法)	134
1 行为疗法	135
1a 系统脱敏疗法	136
1b 满灌疗法	137
1c 厌恶疗法	138
1d 逆转意图疗法	139
1e 模仿学习疗法	139
1f 强化疗法	140
1g 放松疗法	142
1h 思维阻断疗法	143
1i 生物反馈疗法	144
2 认知疗法	146
3 合理情绪疗法	148
4 认知领悟疗法	149
5 心理分析疗法	150
6 精神支持疗法	153
7 森田疗法	154
8 咨客中心疗法	158
9 悟践心理疗法	162
10 疏导疗法	163
11 催眠疗法	164
12 暗示疗法	167
13 娱乐疗法	168
14 婚姻疗法	169
15 家庭疗法	176
16 漂浮疗法	179
17 眼动心理疗法	180
18 电休克疗法	180

第8章 意识及意识障碍

1 概述	181
2 意识障碍的特征	182
3 意识障碍分类	183
4 引起意识障碍的心理异常或精神病	185

第9章 感知及感知障碍

1 概述	195
------------	-----

2 感觉——反映客观事物的个别属性	196
3 知觉——反映的是客观事物的整体	200
4 认知——包括思维活动感知	204
5 感知障碍	205
第 10 章 记忆及记忆障碍	
1 概述	210
2 识记	211
3 记忆的表象	218
4 单词在记忆中的作用	219
5 记忆障碍	220
第 11 章 思维和思维障碍	
1 概述	225
2 思维的具体形式	227
3 思维过程	230
4 思维类型	231
5 回忆和思维活动	232
6 思维障碍	233
第 12 章 情绪、情感及其障碍	
1 概述	238
2 情绪和情感的类别	241
3 情绪和情感的生理基础	243
4 情绪、情感和认知	247
5 情绪的分化	248
6 情绪的两极性	249
7 情绪障碍和情感障碍	250
第 13 章 意志及意志行为障碍	
1 概述	260
2 意志的本质	263
3 意志行动结构	264
4 意志行为障碍的分类	267
第 14 章 人格障碍及其治疗	
1 概述	269
2 人格理论	271
3 人格测验	272
4 人格障碍的类型与治疗	273
第 15 章 不良嗜好、怪癖及其治疗	
1 概述	287

目 录

2 不良嗜好	288
3 各种怪癖	294
第 16 章 性心理障碍及其治疗	
1 概述	300
2 性功能障碍及调治	302
3 性变态的表现及其治疗	313
第 17 章 病态社会心理及其调适	
1 概述	327
2 病态心理及其自我调适	329
第 18 章 儿童、青少年心理问题及其调适	
1 概述	347
2 儿童期的心理问题	354
3 青少年的心理问题	366
第 19 章 中年期心理问题及其调适	
1 概述	380
2 中年期心理危机与调适	382
3 中年期心理问题全面回顾	385
4 中年期的心理问题的原因、特征及调治	389
5 更年期心理卫生与更年期综合征	393
第 20 章 老年期心理问题及其调适	
1 概述	399
2 老龄社会的负面影响及其应对措施	401
3 老年期心理健康标准与老年心理保健	405
4 老年期心理问题的原因、表现及调治	407
主要参考文献	419

绪 言

——关于心理与心理学

本章要点

- 1 关于心理问题
- 2 意识:在哲学上、心理学上和医学上等的涵义
- 3 心理学
- 4 心理学著名学者及理论

1 关于心理问题

人有心理,动物亦有心理,所以心理学既是研究人的心理,又是研究动物的心理。人们通常所说的心理学,是指研究人的心理发生、发展规律的科学。

1.1 心理的内涵

1.1.1 心理现象和心理活动 心理,是对心理现象、心理活动的简称。心理活动包括知觉与感觉、记忆、思维、感情—情感和意志等。

(1)知觉与感觉:知觉是客观事物直接作用于人的感觉器官,人脑对客观事物整体的反映。例如,有一个事物,我们通过视觉器官感到它具有圆圆的形状、红红的颜色;通过嗅觉器官感到它特有的芳香气味;通过手的触摸感到它“硬中带软”;通过口腔品尝到它的酸甜味道,于是,我们把这个事物反映成苹果。这就是知觉。

知觉和感觉一样,都是当前的客观事物直接作用于我们的感觉器官,在头脑中形成的对客观事物的直观形象的反映。客观事物一旦离开我们感觉器官所及的范围,对这个客观事物的感觉和知觉也就停止了。但是,知觉又和感觉不同,感觉反映的是客观事物的个别属性,而知觉反映的是客观事物的整体。知觉以感觉为基础,但不是感觉的简单相加,而是对大量感觉信息进行综合加工后形成的有机整体。

知觉之所以能对客观事物作整体反映,是因为:①客观事物本身就是由许多个别属

性组成的有机整体；②人的大脑皮层联合区具有对来自不同感觉通道的信息进行综合加工分析的功能。知觉具有以下基本特征。

a. 选择性。客观事物是丰富多采的。在每一时刻里，作用于人的感觉器官的刺激也是非常多的，但人不可能对同时作用于他的刺激全都清楚地感知到，也不可能对所有的刺激都做出相应的反应。在同一时刻里，他总是对少数刺激知觉得格外清楚，而对其余的刺激知觉得比较模糊。这种特性被称为知觉的选择性。知觉得特别清楚的部分称为知觉的对象，知觉的比较模糊的部分称为知觉的背景。

知觉中对象和背景的关系并不是固定不变的，而是依一定的主客观条件经常转换。如图 0-1 所示，当我们把黑色作为背景时，就可以看到白色的花瓶，如果背景是白色，则看到两个黑色侧面人像。除非恍惚使知觉选择中心模糊，我们不能够同时既看到一个白色花瓶，又看到两个黑色侧面人像。

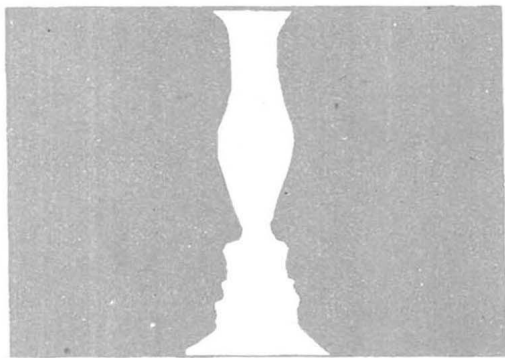


图 0-1 视觉中的对象与视觉背景

在知觉过程中，强度大的、对比明显的刺激容易成为知觉的对象。在空间上接近、连续，形状上相似的刺激也容易成为知觉的对象。在相对静止的背景上，运动的物体容易成为知觉的对象。刺激的多维变化比单维变化更容易成为知觉的对象。此外，凡是于人的需要、愿望、任务及以往的经验联系密切的刺激，都容易成为知觉的对象。

b. 整体性：知觉的对象是由不同的部分、不同的属性组成的。当它们对人发生作用的时候，是分别作用或者先后作用于人的感觉器官的。但人并不是孤立地反映这些部分、属性，而是把它们结合成有机的整体，这就是知觉的整体性。

刺激物的性质、特点和知觉主体的经验是影响知觉整体性的两个重要因素。一般来说，刺激物的关键部分、强的部分在知觉的整体性中起着决定作用。有些物理化学强度很弱的因素，因与人的生活实践密切关系，也会成为很强的刺激成分。

c. 理解性：人在感知当前的事物时，总是借助于以往的知识经验来理解它们，并用词把它们标志出来。这种特性称为知觉的理解性。比如听一首歌，如果是您会唱的，才放一个片段就会知道是哪首歌，并知道后面的旋律是什么。对歌曲的熟悉程度决定了您能知觉出那首歌所需的片段的长短。但这片段不能够无限地小，总有一个合理限度。也就

是说要有充分的判断依据。经验是最重要的,有经验的心理学家可以从一个人的眼神、动作、言语知道他心里想的是什么。知觉的理解性会受到情绪、意向、价值观和定势等的影响。

在知觉信息不足或复杂情况下,知觉的理解性需要语言的提示和思维的帮助。一块像小狗的石头,也许开始您会看不出来,但如果有人提醒,就会越看越像。很多旅游风景也是如此。知觉的理解性使人的知觉更为深刻、精确和迅速。

d. 恒常性:当知觉的对象在一定范围内发生变化时,知觉的映像仍然保持相对不变,知觉的这种特性称为知觉的恒常性。

视觉的恒常性表现得特别明显。例如,一个人站在离我们不同的距离上,他在我们视网膜上的空间大小是不同的,但是我们总是把他知觉为一个同样大小的人。一个圆盘,无论如何倾斜旋转,而事实上所看到的可能是椭圆的,甚至是线段的,我们都会当它是圆盘。在强光下,煤块反射的“光量”远远大于暗处粉笔所反射的“光量”,但这不妨碍我们感觉煤块的颜色比粉笔深。知觉的恒常性还普遍存在于其他各类知觉中,例如同一支乐曲,尽管演奏的人不同,使用的乐器也不一样,我们总是把它知觉成同一支乐曲。

知觉的恒常性是因为客观事物具有相对稳定的结构和特征,而我们对这些事物有比较丰富的经验,无数次的经验校正了来自每个感受器的不完全的甚至歪曲的信息。如果我们知觉的是一个全新的对象,而且周围没有熟悉的事物可以作参照,那么我们决不会有关于这个事物的知觉恒常性。

(2)记忆:人在感知过程中所形成的对客观事物的反映,当事物不再作用于感觉器官的时候,并不随之消失,而能在人的记忆中保持一个相当的时间,在一定条件下,还能再现出来。例如我们从前看过一幅画,现在这幅画不在面前,还能把它的内容大致想起来。

记忆主要以回忆(再现)和认知(再认)的方式表现出来。以前感知过的事物不在目前,把对它的反映重新呈现出来,叫做回忆;客观事物在目前,感到熟悉,确知是以前感知过的,叫做认知。例如我们以前听过一个曲调,若能不看乐谱把它哼出来,便是回忆;若别人演奏时能听出是以前听过的,便是认知。

回忆和认知所以可能,是由于过去的反映被保留着;过去反映得以保留,是由于经过了识记。“识记”通常是一种反复的感知过程,借以形成比较巩固的联系。例如识记外文单词,常是经过多次诵读,形成它的音、义、拼法间的巩固联系,从而记住它。也可能经过一次感知就能记住,例如有人对于一些曲调听过一次就能记住。

不仅感知过的事物能保持于记忆中,而且思考过的问题、理论,接触事物时体验的情绪,经过练习做过的动作,都可能记忆。就内容来说,记忆可分为感知形象的记忆,词语概念的记忆、情绪的记忆和运动的记忆。例如游过北海公园之后,可以想起白塔的形象,就是形象的记忆;对于抽象概念,如“逻辑”、“理性”等的意义的记忆是概念的记忆;第一次听到“五星红旗迎风飘扬”的歌声时,如何感到兴奋鼓舞,现在还清楚地记得,这是情绪的记忆;多年前学会打字、游泳,现在还都会做,这是运动的记忆。

记忆是人脑对过去经验中发生过的事物的反映。识记、回忆和认知都是记忆的过程。

记忆是反映功能的一个基本方面。由于记忆,人才能保持过去的反映,使当前的反映在以前反映的基础上进行,使反映更全面、更深入。也就是有了记忆,人才能积累经验,扩大经验。记忆是心理在时间上的持续。

(3)思维:是人的心理过程中最复杂的心理现象之一,是人脑对客观事物的本质属性及其内在规律的反映。事物的本质属性,指的是能决定事物的主要特征的,某一类事物共同的不可缺少的根本特性。事物的内在规律,主要是指事物之间的因果关系和必然联系。根据现在科学研究所发现(或公认)的,无论是自然现象还是社会现象,以及几乎世界的一切事物都存在联系,都是“有序”的。这种有序性就是事物内在的规律性。思维,就是人类专门去揭示事物的这种内在的本质属性和规律性的心理活动。这是思维与其他心理活动根本不同的地方。

由于思维的非直观性和复杂性,目前为止,科学尚未彻底揭示思维的本质及其内在规律。

思维反映事物的本质属性和规律,具有其独特的明显特征,这就是思维的间接性、思维的概括性,以及思维必须要借助于语言来实现的特性。

思维的间接性,表现在思维必须要借助于一定的中间媒介物和相应的知识经验来达到对事物的本质属性和规律的了解与把握。如医生能通过病人的舌苔、体温、脉搏、血压、脸色等,便可了解病人身体内部脏器的活动状态。思维的间接性,使人的认知能力突破了时空的限制,从具体的各个事物的认知的局限性中摆脱出来。因此,人类的认知能力远远超过动物的认知能力,即拥有智慧。人可以依据某一媒介物,便可前知“亘古”,后知“未来”。人类既可掌握那些没有直接经历感知过的或根本不可能经历感知到的事物,而且还可预见和推知事物发展的过程和结果。例如,我们看不到光的运动,但通过思维却可把握光速(30万公里/秒);再如可以了解上亿年前的自然环境等。

思维的概括性,表现在思维对事物的本质的反映总是作全面的整体的反映。即思维总是把某个事物,或某类事物的所有的共同的本质特征全部抽取出来加以综合地反映。思维的概括性不但表现在它反映事物的所有的本质属性以及反映某一类事物的共同的本质特性,还表现在它反映事物之间的内在联系和规律上。一切科学的概念、定理、规律、法则,都是思维概括的结果,都是人脑对客观事物的概括的反映。

思维对客观事物的反映,总是借助语言进行的。语言是一种符号系统,由基本词汇、语法构造形成。每个民族都有自己的语言,因此语言是一种社会现象。人们应用语言进行思想交流的形式为言语。言语是个体对语言的一种具体应用,因此,言语是一种个体现象。个体的言语一般有三种形式:口头、书面、内部言语。人的思维就是通过内部言语的形式进行的。这种内部言语,一般认为是一种简约化了的无声的言语。思维的进行不可能凭空进行,必须借助一定的物质基础,这种物质基础就是无声的言语。因此,言语是进行思维的基础,也是思维的表现形式。思维的过程通过语言进行,思维的结果通过语言(口头或书面)表现出来。语言是思维的外衣,没有语言就没有思维。

(4)情绪—情感

a. 情绪和对环境事件的认知:情绪和情感虽然与机体的生理唤醒状态有着密切的关

系,但它不是单纯地由生理唤醒状态决定的。情绪、情感产生的源泉是客观现实。但是,情绪、情感又不是客观现实直接、机械地决定的。作用于人的外部世界的各种事件与人的各种需要的联系是发生在认知活动之中的。客观事物对人的作用必须通过人的认知过程,而且由于人的认识的每一次活动又不是单独地被孤立的一件件事物决定的,人在生活实践中积累的知识和经验制约着当前的认识,并与人的态度(或愿望)结合起来。因此,人们对作用于他们的事物的判断与评估,才是情绪的直接原因;同一事件对不同的人或在不同的时间、条件下出现,可能被做出不同的评估或料想,从而产生不同的情绪。

正是由于过去经验制约着人对当前事件的认识和评价,当事件是符合或加强人的认识和愿望的系统时,就产生肯定的情绪。偶然的好友重逢,能引起旧日友谊的重现,因而符合主体的道德需要;意料之外的成功,生活或工作中困难的突然“拓通”,主体愿望的实现,这些都会引起不同程度的喜悦和快乐。但是,当出现的事件被断定为并非所愿望的,而且这些不利事件的存在和影响难以控制时,就容易产生否定的情绪。计划好的或进行着的行动受到阻断,抱有极大成功愿望的事业受到挫折,所有这些就会产生不愉快的、沮丧、失望或悲愤的情绪。因此,情绪和情感是通过认知活动的“折射”而产生的。所谓认知的折射就是指人在过去经验中所形成的愿望与渴求的系统对当前认识活动的影响。

因此,现代研究一般地支持这样一种观点,即情绪、情感为三种因素所制约:环境影响、生理状态和认知过程。其中认知因素在情绪、情感的产生中起关键性的作用。

美国心理学家沙赫特(S. Schachter)和辛格(J. Singer)于1962年设计了一个后来被多次引用过的实验,用来证明环境事件、生理状态和认知过程三种因素在情绪产生中的作用。

实验的目的试图证明:①当人们处于生理唤醒状态时,是否被受试者本人体验为处于情绪状态;假设如果对生理唤醒状态给予另外的解释,这种生理唤醒状态就不一定被体验为情绪;②环境事件的直接影响是否决定受试者的情绪体验;假设如果对环境事件有不同的解释,也可以产生不同的情绪体验。

实验设计:要求两组受试者处于同样生理唤醒状态,两组受试者均被告知实验的目的是为了研究一种新的称为“suproxin”的维生素化合物对视觉敏度的效果。在受试者同意的前提下,在实验前给受试者进行这种药物的注射。但是实际上注射的药物是肾上腺素。这是一种在正常情况下释放到血液里去的对情绪状态有广泛影响的激素;用这个方法使受试者处于一种典型的生理唤醒状态。

药物注射以后,对两组受试者分别给以不同的指示语。对甲组告知,由于药物的作用你会感到两手发抖,心率加速,脸上发热;对乙组告知,药物是温和的、无害的,不会有副作用。人为地安排两个实验环境:一个是“欣快”的环境,一个是“忿怒”的环境。“欣快”环境是由一个人处于歌唱、欢跃、玩耍而越来越快乐的状态所构成;忿怒环境是由一个人处于发怒、咒骂、撕碎调查表、跺脚等越来越忿怒的状态所构成。

实验开始后,受试者进入“欣快”的环境,那个已被激起“欣快”状态的人表演他的“欣快”行为,并一再地邀请受试者同他一起玩耍、歌舞。当受试者进入忿怒的环境时,主试

者要求他填写一张调查表,调查表上所要回答的题目会激起人的极大忿怒;先在实验室里的人也在填写调查表,并且不断地爆发咒骂、斥责,继续他的忿怒行为。

实验结果可作如下设想:①如果某种情绪状态仅仅是由于生理唤醒所引起,那么两组受试者的行为反应应当是相同的;②如果环境因素有强大的影响,那么两组受试者就应当出现同样地反应(实验室同伴的行为)。也就是说,如果情绪是由于生理唤醒和环境因素混合作用的结果,两组受试者的行为和情绪反应就应当没有什么不同。

实验结果:甲组受试者由于被告知生理唤醒状态是药物的正常反应,他们在实验室里安静地等待并镇静地进行他们的工作,毫不理会实验室同伴的古怪行为;乙组受试者则倾向于追随实验室同伴的行为——变得“欣快”或“忿怒”。

以上结果说明,无论内部唤醒状态或环境因素,都不能单独地决定人的情绪,而对环境事件的解释与生理唤醒的结合才成为支配情绪的主要原因。甲组受试者由于对生理唤醒有另外的解释而未被这种激活状态和环境诱因所影响;乙组受试者由于对生理唤醒状态没得到解释,他的情绪就被这种唤醒状态和环境因素所操纵。

这个实验的结果有力地证明,尽管人的情绪的产生与生理激活状态紧密地联系在一起,人的认知过程是可以对情绪进行控制和调节的。

6. 情绪唤醒的一个模型:如果把上述的理论转化成为一个工作系统,一个模型,它可能包括几个动力分析系统。第一个是对环境情景输入的信息的知觉分析;第二个是在长期的生活经验中建立的对外部影响的内部模式,这个模式包括过去、现在和将来的期望、需要或意向的整个认知。第三个是现实情景的知觉分析与基于过去经验的认知加工之间进行比较的系统,可以称为认知比较器。认知比较器附着着庞大的神经系统和生化系统的激活机构,并与效应器官相联系。当知觉分析与认知加工之间产生足够的不相配合时,比如未曾预期的或违背意愿的事件的出现,正在进行着的活动的阻断,人无力应付给人带来消极影响的事物产生的时候,认知比较器就会发出信息,动员一系列神经过程,释放适当的化学物质,改变脑的神经激活状态,使身体适应当前情景的要求,这时情绪就被唤起了。

通观情绪理论和实验研究的主要资料,看来情绪的认知评价学说具有较大的说服力。从情绪、情感的发生上来说,它与认识活动的根本区别就在于它是在认知的基础上,受认知的“折射”而出现的。它之所以比单纯的认识活动更为生动、深刻,触动整个有机体,正是由于这个系统不但与个体的生活经历直接有关,而且与有机体在维持种族生存中所建立起来的机体结构的活动密不可分。这也正是情绪和情感问题的独特复杂性之所在。

(5)意志:人的心理是在实践活动中,即在人同客观现实的相互作用中发生的。因此,人在反映现实的时候,不仅产生对客观对象和现象的认识,也不仅对它们形成这样或那样的情绪体验,而且还有意识地实现着对客观世界的有目的的改造。这种最终表现为行动的,积极要求改变现实的心理过程,构成心理活动的另一个重要方面,即意志过程。意志就是人自觉地确定目的并支配其行动以实现预定目的的心理过程。

能够自觉地确立目的,是人的行为特征。动物也作用于环境,有些高等动物甚至仿