

在浩瀚辽阔的心理天空里，

一切快乐和烦恼来源于人的情感。

追寻幸福生活的人们哟，

心理幸福才是真的幸福！



施铁如◎著

心理怎么了



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press



施铁如◎著

心理怎么了



广东高等教育出版社

Guangdong Higher Education Press

广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心理怎么了/施铁如著. —广州: 广东高等教育出版社,
2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4270 - 1

I. ①心… II. ①施… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 090020 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87553335

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

890 mm × 1 240 mm 32 开 9.375 印张 270 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

目 录

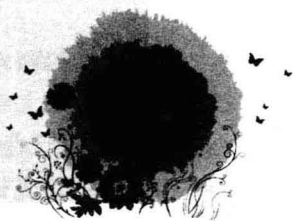
1. 情感与理智	(1)
1.1 “两难”故事后面的难	(2)
1.2 古代先贤们的唠叨	(3)
1.3 “人机大战”与“科学”、“人文”之争	(6)
1.4 被晾在一旁的情感	(9)
1.5 社会秩序如何可能	(12)
1.6 面对“鸭梨”的年代	(15)
2. 人与人	(19)
2.1 情感是社会性的	(20)
2.2 “人言可畏”畏什么	(24)
2.3 试卷考不出来的“情商”	(28)
2.4 正在醒来的“社会技能”	(32)
2.5 情绪劳动的推出	(35)
3. 群体的秘密	(42)
3.1 个体离不开群体	(43)
3.2 “群体灵魂”	(45)
3.3 曾经的群体喧哗	(47)
3.4 从众与张悟本现象	(51)
3.5 小悦悦和旁观者效应	(55)
3.6 “人多力量大”的解读	(58)
4. 道德、情感与群体	(60)
4.1 道德与情感	(61)
4.2 道德情感的群体性	(65)
4.3 “利己”与“利他”	(68)
4.4 “镜中我”与镜中的“他”	(71)



4.5	良心在哪里	(74)
5.	网络群体与网络情感	(78)
5.1	膨胀着世界的网络	(79)
5.2	网络中的群体特征	(83)
5.3	“哥上的不是网，是寂寞”	(86)
5.4	调侃后面的亲民	(88)
5.5	网络问政	(92)
6.	人之常“情”	(98)
6.1	马斯洛的“性善”论	(99)
6.2	自尊与自信	(101)
6.3	你受挫折了吗	(104)
6.4	都在舞台上	(106)
6.5	诱导自杀的“情”	(108)
7.	人性的部分“揭发”	(113)
7.1	曾经的专制制度	(114)
7.2	对斗争的曾经青睐	(116)
7.3	“熟人社会”与面子	(119)
7.4	情感表达的遮掩	(123)
7.5	麻木的看客	(125)
7.6	忏悔的缺失	(127)
8.	经济大旗下的秩序	(131)
8.1	现代化也有痛	(132)
8.2	经济学家对道德和情感的呐喊	(135)
8.3	职业幸福的追求	(138)
8.4	帕金森的发现	(141)
9.	现代变迁中的教育	(144)
9.1	狼爸虎妈的影子	(145)
9.2	游戏规则还在吗	(148)
9.3	第4R和第5R的强调	(152)
9.4	新课程的情感目标	(155)

9.5 跳出“路径依赖”的怪圈	(157)
10. 政治过程中的心理空间	(162)
10.1 在“国”与“家”之间	(163)
10.2 资源分配的社会公平	(166)
10.3 公民的表达	(170)
10.4 政治参与和民主型人格	(175)
10.5 从“你输我赢”到“共赢”	(178)
10.6 社会建设的到来	(181)
11. 越轨与惩罚	(185)
11.1 社会之轨、群体之惩罚与人之常情	(186)
11.2 标签与越轨	(190)
11.3 惩罚与社会控制	(192)
11.4 “拒绝冷漠”与大爱延伸	(194)
12. 群体事件分析	(200)
12.1 从伦敦骚乱和美国占领华尔街运动说起	(201)
12.2 群体事件及其要素	(204)
12.3 从等级社会到契约社会	(206)
12.4 民生视阈下群体事件的处理	(208)
13. 在叙事中完善	(213)
13.1 唤醒苍生靠什么	(214)
13.2 完善心灵的叙事	(218)
13.3 穿越与反思	(221)
13.4 神经语言程序学与叙事心理辅导	(225)
13.5 交谈、叙说与倾听	(229)
13.6 故事、历史与文化	(231)
14. 文化长河的流淌	(236)
14.1 邓丽君现象的文化解读	(237)
14.2 形象的文化力量	(239)
14.3 “草根”的文化	(242)
14.4 文化不是什么	(246)

14.5 信仰的文化思考	(250)
15. 体育的力量	(256)
15.1 超越百年的“百年奥运”	(257)
15.2 体育文化的符号表达	(261)
15.3 大众体育的和谐取向	(266)
16. 幸福在哪里	(270)
16.1 幸福是一种感受	(271)
16.2 追逐幸福的积极心理学	(274)
16.3 寻找生活的意义	(277)
16.4 幸福感大比拼	(280)
16.5 从“福”文化到幸福指数与社会质量	(285)
后记	(290)



1 . 情感与理智 ▶▶▶▶▶

无论先贤们怎么唠叨，心理学的大门都应该为生活敞开。

人的生活就是心理生活，心理生活最重要的是情感生活。

情感生活是非理智的世界。

在理智占统治地位的世界里，翻开情感的一页不容易。

我们终究要翻开这一页，为了社会秩序。



1.1 “两难”故事后面的难

20 世纪 60 年代，当课堂上盛行着以标准答案为特点的试卷时，美国教育心理学家科尔伯格却首先提出了没有标准答案的两难问题，其中以“偷药”故事最为典型。

欧洲有个妇女患了癌症，生命垂危。医生认为只有本城一个药剂师新研制的药能治好她。配制这种药的成本为 200 元，但销售价却要 2 000 元。病妇的丈夫汉斯到处借钱，可最终只凑得了 1 000 元。汉斯恳求药剂师，他妻子快要死了，能否将药便宜点卖给他，或者允许他赊账。药剂师不仅没答应，还说：“我研制这种药，就是为了赚钱。”汉斯别无他法，利用晚上撬开药剂师的仓库门，把药偷走了。

这是一个虚构的故事。听完后实验者问听众：汉斯应该这样做吗？为什么？法官该不该判汉斯的刑？为什么？

科尔伯格以这种没有标准答案的两难故事测试人们，是为了以此来研究儿童道德判断所依据的准则及其道德发展水平。但现实生活中却充满了这样那样的道德考验，甚至更为复杂的问题，并测试着人们各自的态度和行为。

2012 年 2 月，中央电视台热播中的电视连续剧《感动生命》就有这样一个两难场面：

四个大学生是好朋友，一起去爬山，回来时遇到风雨。为了保险，四个人由登山绳一个捆一个连着。在抄近路下山时遇到滑坡，最上面一个人抓住了山崖上的藤条，四个人就靠着藤条在山崖上挂着。可是藤条不断松动，而最底下的吴江东挣扎着往上爬却不经意地加速着藤条的松动。显然，藤条承载不了四个人的生命……

终于，吴江东上面的刘跃那砍断与吴连着的绳索，致使吴江东

堕下山崖。

其他三个人被树挂住并得救了。他们想隐瞒事情真相，但一直被良心拷问着。在回忆出事过程中，大家埋怨刘跃那砍断绳索，致使吴江东遇难。刘跃那说他为了保全三个人的性命，只能那么做，并主动提出自己一人承担一切，但另两人也争着要承担责任。

可幸的是吴江东最后受重伤被救出。他到医院后预感警方已经从被砍断的绳索知道真相并介入，坚持在可能失去生命的手术前要向警方说清情况，请警方不要追究他的同伴。他向警察、医生们说，自己丝毫不怪朋友砍断了绳索，在那样的意外中，换了自己也会那样做。用自己一人之死换来三人之生，他愿意。吴江东原谅了伙伴，说以后还要一起登山。四人激动地拥在一起。朋友之间能如此知心换位，令所有的医生们都非常感动，警察们也感动地悄悄离开。

此处无声胜有声！感动了的人们会想，如果是我会怎么样？选择是困难的，很难说谁对谁错。如果吴江东最后遇难了呢？如果另外三个人不是全被树枝挂住而得救呢？现实生活中的如果太多了。生活中各种各样的事情总是这样发生着，考验着我们，构成了我们的生活。这就是人的心理，比天空还要浩瀚辽阔的人的心理！

1.2 古代先贤们的唠叨

学者们早就认识到心理的辽阔，但总想把它抓在自己的手心里，想用“学”来套住它，把心理纳入“心理学”中，于是研究它，定义它，发现其内在的奥秘。

比起物理、化学、生物等学科，心理学是于1879年才正式诞生的，迄今只有130多年，很年轻。但心理问题很古老。欧洲早在古希腊时代，就已把人的心理纳进研究之中，堪称“老”问题的“心理”常成为先贤们思考、探索甚至唠叨的对象。

公元前5世纪，古希腊伟大的唯物主义哲学家德谟克利特率先提出原子论并以此解释心理问题。他认为万物的本原是原子和虚



空，原子是不可再分的物质微粒，虚空是原子运动的场所。他认为人的灵魂也是由原子构成的。但那是最精细的原子，构成事物的原子群不断地流射出事物的影像，作用于人的感官和心灵，便产生了人的感觉和思想。

说起作为心理学前身的哲学，人们常捧出古希腊“三杰”：苏格拉底、柏拉图和亚里士多德。富有戏剧意味的是后者都是前者的学生。苏格拉底对心理学的伟大贡献在于强调对自我的研究。他要求哲学作“心灵的转向”，从研究自然转向研究自我，即后来人们常说的，将哲学从天上拉回人间。

一天，苏格拉底拿出一个苹果对课堂上的学生们说：“请大家闻闻空气中的味道。”一位学生很快便举手回答说：“是苹果的香味。”苏格拉底举着苹果，走下讲台从每位学生身旁慢慢走过，要求大家仔细闻一闻，空中是否有苹果的气味？这时有半数的学生举起了手。回到讲台后，苏格拉底又重复此问题。这次，除一名学生外，其余的学生都举起了手。苏格拉底问那位没举手的学生：“难道你真的什么气味也没有闻到吗？”那位学生肯定地回答什么也没闻到。这时，苏格拉底对大家说：“他是对的，因为这是一只假苹果。”这位学生就是后来大名鼎鼎的哲学家柏拉图。

以苹果为教具，是把哲学从天上拉回人间。但是，我们不能从故事中说谁对谁错。也许假苹果引起了学生对苹果的印象，包括其香气，这是至今人们很熟悉的、类似于“望梅止渴”的“条件反射”。而柏拉图的“客观”回答却是千真万确。这就是离不开“主观”性而“客观”存在的心理。

但柏拉图从中期开始，慢慢远离苏格拉底的哲学思想而提出灵魂回归说。回归说认为人的一切知识都是由天赋而来，它以潜在的方式存在于人的灵魂之中，因此知识不是对世界物质的感受，而是对理念世界的回忆。这种言说使他成为西方客观唯心主义的创始人。

柏拉图所持的唯心主义观点，却被其学生亚里士多德抛弃。

亚里士多德有句名言：“吾爱吾师，吾更爱真理。”他的老师曾经讲述自己对人的含义的定论：“人是没有羽毛的两脚直立的动物。”于是，亚里士多德便想出了办法来推翻老师的谬论。他将一只公鸡的毛全部拔光立于众人面前，并开玩笑地说：“这就是老师的‘人’！”

很有意思的是知识的较量在师生中进行着。他们共同把问号放在了“心灵”和“自我”上。类似的问号一直在以后的哲学家、思想家的脑际缭绕着。

可是别忘了与此同时，中国的先贤们也没有白吃饭。美国心理学史家墨菲就赞赏到：公元前 500 年中国的孔子在哲学和心理学方面都有惊人的创见，提出中国是世界上心理学最早的发源地之一。

孔子及其弟子孟子，都是我国古代著名的思想家和教育家，后世将两人的思想体系称为“孔孟之道”。其思想体系的核心概念是“仁”，最简单表述就是“爱人”，即对人尊重和有同情心。孔子说：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”孔子的九思，实质上是怎么做人的心理指南。

孔子和孟子都倾向先验论，他们明确提出“生而知之”。“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之”，则明确描绘了人性天生就是“善”的图景。

其实从《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》、《荀子》等历代大儒著述中可概括出儒家心理学思想的主要特征：以人为本，以德为先；中庸之道；和为贵。这些特征都是我们走向幸福的目标时所提倡的。显然，这种整体而充满生命的考虑，与来源于德谟克利特分析为主的原子论是背道而驰的。起点差异随着时间的放大，指引着西方心理学走着不同于中国充满“生态性”的“天人合一”思

想的另外道路。

1.3 “人机大战”与“科学”、“人文”之争

这另外的道路，却使“心理”这一老问题后面加上“学”字而成为独立的学科。一直希望脱离哲学怀抱成为独立学科的心理學，就试图跟随和模仿自然科学传统中的成熟学科，特别是物理学前进的足迹，心理史学家黎黑将其称之为“物理学妒羨”（physics envy）。

妒羨必然紧跟着追随。心理学的妒羨与追随，明显地表现在要以物理、化学、生物等自然科学中百战百胜的实证方法来代替思辨方法，以提高自己的科学地位。

人们普遍认为科学只应该包含可观察、可操作的术语，即涉及可以直接观察的自然特性：颜色、长度、重量、时间持续等。人们把 1879 年冯特在德国莱比锡大学创立的第一个心理学实验室，作为心理学成为独立学科诞生的标志，就是因为该时间发生的这一事件，满足着“可观察、可操作”的条件。

心理学终于登上自己独有的专业领域以后，追随的力量更是与日俱增。特别是 20 世纪电子计算机出现后，人们便奇想电子计算机与人脑有同样的功能。于是在 20 世纪 60 年代开始，出现了以电子计算机，即电脑来模拟人脑功能进行研究的认知心理学。于是“人机大战”出现了。

围棋人机对弈，俞斌负电脑

早在十多年前，当国际象棋世界棋王卡斯帕罗夫在“人机大战”中输给“更深的蓝”时，曾一度引起电脑是否能取代人类智慧的恐慌。而日前在北京农展馆举行的“普若菲斯杯”围棋“人机大战”中，国家围棋队总教练俞斌九段两负电脑软件“本手”，人们却没有这种担心。这是因为这场“人机大战”是在九路盘上进行的，而且是俞斌让两子。而围棋软件能在十九路盘上击败人目

前看来还遥遥无期。

对弈结束后，俞斌说：“它（计算机）下得比我想象的好，我给它出的考题它竟然答对了。看来九路盘软件研究有进步。”不过“本手”的此番获胜凭借的仍然是其远远超过人的计算能力。

“本手”是由北京邮电大学开发的，曾获得全国计算机博弈大赛冠军，前两年在世界大赛中获得第三名。值得一提的是，尽管国际象棋软件已经彻底战胜了人，但迄今为止，世界各国还不曾研究出可以与围棋职业高手较量的计算机高手（在十九路盘上）。目前在中国、日本、法国、美国等国家都有一批科学界精英投身这个领域的研究，但仍没有多少进展。原因是，围棋博弈太复杂，计算机围棋被看做是计算机科学研究的皇冠。

摘自：中国体育报，2011-09-20.

有趣的“大战”来源于心理学的研究成果。人们设想，当人遇到要解决的问题时，首先是在头脑的记忆储存中寻找类似问题的解决办法。当熟悉的情境与脑中的储存相匹配时，熟悉情境的解决办法便直接提取出来，这使解决问题的过程变得经济。“人机大战”战的就是谁的“鬼点子”储存得多、提取得准和快。记忆功能电脑比人脑更优越，于是人们把不同情境可能的反应储存在电脑中，在需要时，电脑便可根据不同的情境选择相应的可能反应。当我们在电脑游戏中与电脑进行各种对弈时，真的会以为电脑有思维，但实际上是设计人员收集了许多对策后所做的电脑程序。

但是，“大战”也只能“战”能够“计算”得了并变成程序的那部分。机器的不断长进，只能证明人在心理学和计算机发展上的自然科学道路的赫赫战果。如果把战场移到日常生活中不可或缺以“计算”的人文方面呢？其实，冯特把心理学建成独立的科学分支时，就已认识到心理学应有两个传统，即自然科学的传统和文化科学的、人文的传统。可惜后人却忘记了后者。这种遗憾造成了日后心理学因为完全抛弃“人文”方向造成的困境。

这种抛弃往往来源于人们对“科学”和“科学方法”的误解。现代含义上的科学包含了自然科学、社会科学或人文科学、思维科学，但自然科学、社会科学或人文科学作为科学类别的名词的出现并非同时。在西方文化里，人文学科是与科学相对应的领域，泛指对一般社会现象和文化艺术的研究。人们呼吁科学与人文的结合，就是居于把这两者作为对应面看待。在《简明不列颠百科全书》“科学史”条目中，介绍的都是自然科学发展的历史。到了19世纪，社会科学（social science）一词才出现（社会科学与人文科学有部分交叉）。显然，在自然科学迅速发展的17世纪和18世纪，人们所关注和讨论的科学方法（scientific method）只能是自然科学的方法，而不可能是人文科学的方法，也不可能是还未出现的“社会科学”的方法。于是自然科学领域所盛行的实证方法就理所当然地被称为科学方法。当人们提“科学心理学”时，实质上是指走实证道路的西方心理学。

今天我们大多数心理学者都承认，心理学是一门边缘学科，兼有自然科学和人文科学的性质。我们可以理解当年心理学为了加快发展，提高其影响力，想法进入科学领域，摆脱人文科学领域的追求，这确实也给心理学带来了迅速的发展。但是，方法的有效性是相对的、有条件的。如果我们把自然科学中有效的实证方法推广到人文科学领域，并断言其必然有效，那就犯了逻辑上的错误，并局限了自己在更广阔领域上的作为。

曾经当过兵、从事过医疗工作，后来又学习心理学、成为心理咨询师的女作家毕淑敏曾拿医学和心理学做过比较，其实也是科学与人文不同方向的比较。

心理学很有趣的一点，就是假设无法证明。迄今为止，潜意识是化验不出来的，“本我”、“自我”、“超我”，并没有相应的正常值标准。你无法拿出翔实的数据，说一个人的收入到了怎样的一个界限，就是完成了心理需求的第一阶段。你也没法子把某个人的血

液化验一下，以确定他是否具有完成创造性思维的潜质。

摘引自：毕淑敏·心灵密码·合肥：安徽文艺出版社，2009：133.

正是基于对传统的“科学心理学”在自然科学取向上造成的局限的越来越清楚的认识，一种称为“非科学心理学”（unscientific psychology）的思潮于20世纪90年代在西方渐兴。这“非科学”就是与“科学”相对应的人文科学的取向。非科学心理学认为人类的心理进程是以生活、文化、历史的结构为基础的，主张以辩证法作为研究范式去考察人的心理，从唯一实证方法变为“多元化”方法，在现实的总体性联系中探讨心理现象，揭示发展着的个体和变化着的环境之间的相互作用。

中国传统文化对心理的探究，走的正是“非科学”的道路。它主要包括像社会取向、关系取向、权威取向、家族主义、集体主义、面子、人情、缘分、孝道、友谊、悲怨、施与报、道德观、价值观、正义观、公平观、自我观、分配关系、慈善观念、体罚现象、助人行为等。当今，人们开始敬仰中国传统文化贴近生活，强调整体，追寻和谐的心理观时，不得不承认走着另一条道路的中国本土心理学，并在追寻心理幸福中呼唤着它们。

1.4 被晾在一旁的情感

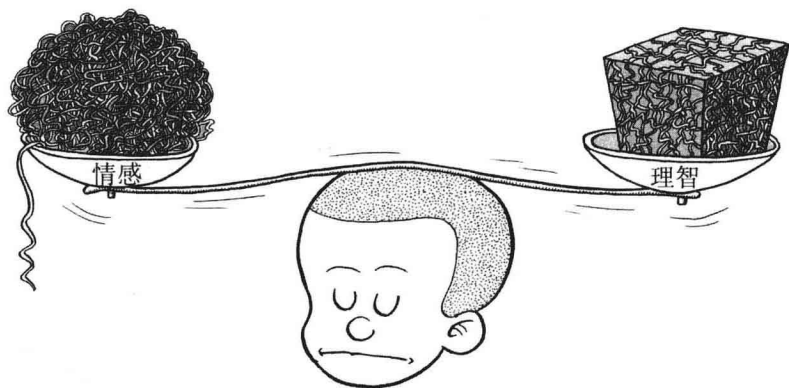
当婴儿带着第一声啼哭来到这个世界上的时候，妈妈笑了，爸爸笑了，护士们也笑了。不管这啼哭是否意味着他从此在人世间受苦受难，还是开始有了喜、怒、哀、乐的情感，人们都知道，世界多了一个生命，并希望他今后能够成“人”。先成“人”然后成“才”，成了他以后一生的事情。尽管许多人说自己不是“才”，但没有谁会说自己不是“人”。

“才”是理智世界，“人”是特别包含了情感的全部精神世界。尽管传统心理学把人的心理分为认知（理智）、情感情绪、意志三部分，也尽管人们没有把他们排序，但是“科学”与“人文”的



撕裂，“西方”与“东方”的撕裂，却使理智与情感被放进不同的位置和接受不同的待遇。

理智，也许是人们企图了解心理学的最初愿望。人们首先想使自己和人类变得更聪明。聪是耳字旁，指耳朵的听觉敏锐；明是目字旁，指视觉的伶俐，两者都是认知的重要部分。柏拉图就把人的回忆作为人的认识的全部。也许就是这种影响令认知成为心理学研究的最初和最重要的选择，理智被“一哥”了！



这种“一哥”地位很明显地表现在理论研究和实践应用中。在理论研究上，无论是普通心理学的书籍，还是学者的研究，都把认知从感知觉、记忆、想象、思维、言语方面来分。对他们的研究多之又多，而情绪情感在普通心理学教科书上通常只占一章的篇幅。

当包括记忆、思维在内的认知被理论研究和实践应用所青睐时，情绪情感却被晾在一旁。事实上，在人的心理活动中有两大层面：逻辑—认知层面与情感—体验层面。很久以来，人们多重视前者而忽略后者。

这首先不能不归咎于人们把情感置于非理性，并把理性置于第一位的原因。柏拉图认为，情绪是狂乱和无法控制的，是与理性相对抗的力量。心理就是非理性的、狂乱的情绪力量与理性力量之间