



五色土丛书

洞察人的内心世界
掌握人际交往的主动权

赵文编译

幽默心理学



幽默心理学

赵文编译

文化艺术出版社

幽默心理学

赵文 编译

★
文化艺术出版社出版

(北京前海西街17号)

新华书店北京发行所经销

文字六〇三厂印刷

★
开本787×1092毫米 1/32 印张4.5字数89,000

1989年1月北京第1版 1989年1月北京第1次印刷

印数00001—28,000册

ISBN 7-5039-0283-3/J·69

定 价: 1.50元

目 录

第一章 现代人的类型	(1)
1 犹豫型的人.....	(1)
2 精神分裂者.....	(2)
3 自恋狂的人.....	(3)
4 对抗同一性的人.....	(4)
5 普洛底宇斯式的人.....	(5)
6 现代人的燃烧度.....	(6)
7 现代人的身心症.....	(7)
8 日本人的阿阇世复合体.....	(8)
9 不抱玩偶的孩子有问题吗?.....	(9)
10 悲伤招致死亡.....	(10)
11 羞耻心重的日本人.....	(11)
12 镜子,我漂亮吗?.....	(12)
13 灰姑娘与彼得潘.....	(14)
14 结婚也有压力吗?.....	(15)
第二章 现代人的团体心理	(18)
15 反常的人.....	(18)
16 丧失活力的团体.....	(19)
17 团体中偷工减料时.....	(20)

18	日美交涉时的排列·····	(22)
19	你想成为领导者吗?·····	(23)
20	社会化与个人化的过程·····	(24)
21	歪曲的传达·····	(26)
22	辩解的心理·····	(27)
23	理想的管理者形象·····	(28)
24	人缘的好坏·····	(30)
25	自私的上司·····	(32)
26	给予·····	(33)
27	薪水阶层的压力·····	(34)
28	日本型的组织忠诚心·····	(36)
29	易患心脏病的人·····	(37)
30	该求取总额或业绩·····	(38)
第三章	现代人的自我心理·····	(40)
31	镜中的自己·····	(40)
32	自己本身的客观化·····	(41)
33	决定青年自尊的东西·····	(43)
34	自己明了自己,也须让别人了解自己·····	(46)
35	容易被他人影响的人·····	(47)
36	美人常感不安·····	(48)
37	比较的对象是同性或同龄者·····	(49)
38	青年期·····	(50)
39	谦虚较易获得尊敬·····	(51)
40	自尊心和社会的适应度·····	(52)
41	现实的自我·····	(53)
42	日本人的对人恐惧症·····	(55)

43	大学生的犹豫时期.....	(56)
第四章	喜欢和厌恶的心理.....	(59)
44	美人的内在也美吗?.....	(59)
45	越见面越增加好感.....	(60)
46	爱和喜欢.....	(61)
47	都市化和孤独感的增加.....	(63)
48	物以类聚.....	(64)
49	心情好时态度也好.....	(65)
50	人际关系有如交易行为.....	(66)
51	对自己评价不高者容易谈恋爱.....	(67)
52	说真心话能增进友情.....	(67)
53	诚实、温柔的个性最受欢迎.....	(69)
54	征婚广告.....	(70)
55	电脑约会的前因后果.....	(71)
56	相似的一对.....	(73)
57	兴奋的爱.....	(74)
第五章	看人的心理.....	(76)
58	亲切与冷淡的印象.....	(76)
59	物以类聚.....	(77)
60	对他人的主观印象.....	(78)
61	人际关系如何判断.....	(79)
62	彼此的喜好、认知是一致.....	(80)
63	朋友的朋友也是朋友.....	(81)
64	能干的经理是好丈夫吗?.....	(82)
65	看人总以斜眼对人.....	(83)
66	人的性格应如何判断呢?.....	(84)

67	人的智能如何判断？	(85)
68	黑人迷信吗？	(86)
69	成功是运气	(87)
70	责任的大小	(88)
71	自我评价高低的不同	(89)
72	表情判断练习器	(91)
第六章	横面、纵面的人际关系心理	(94)
73	从感觉认知到相互关系	(94)
74	谁能启开心扉？	(96)
75	权威主义的人	(97)
76	男性的视线、女性的视线	(98)
77	个人的空间	(99)
78	两人之间的一致	(100)
79	眼睛比嘴巴会说话	(101)
80	看清真面目的方法	(103)
81	向高地位传达	(104)
82	山猪的矛盾	(105)
83	人生的战略	(106)
84	越来越讨厌	(107)
85	无功受禄引起的不快	(108)
86	援助行为	(110)
87	三K党的残虐性	(111)
88	你会服从命令吗？	(112)
第七章	亲子的心理	(115)
89	依恋人类的雏鸟	(115)
90	一卵双胞胎的心理学	(116)

91	和猩猩对话	(117)
92	智商的变化	(119)
93	钢丝做的代理母亲与布制的代理母亲	(120)
94	智能随环境而伸展	(121)
95	父亲的存在	(123)
96	人都是早产儿吗？	(124)
97	你属于哪种管教方式？	(125)
98	母爱并不是天性吗？	(127)
99	奖励就能增加智力吗？	(128)
100	婴儿最喜欢的是人的脸.....	(129)
后 记.....		(132)

第一章

现代人的类型

第一节 犹豫型的人

——心理、社会的犹豫期

艾里克森将青年期称为“心理社会的不稳定期”，也就是尚未确立社会性、主体性的自我思想的犹豫期。

日语的“犹豫”本义有冻结存款的意思，如在日本是推延在一定期间的债务决算，以防止信用机构瓦解的一种措施。

人生的犹豫时期就是求学、修养的时期，也就是变为大人物的试验时期。

但现在犹豫的概念扩大了，不只除了学生、青年，也包括了还未有自己主见的成人，甚至各年代、各阶层的人也包括在内，小此本称这类的人为“犹豫的人”。

下列是“犹豫型的人”的心理构造：

- (1) 未获得职业、工作。
- (2) 认为社会不是永久、完全的，只是暂时的、临时的。
- (3) 不为未来考虑。

(4) 思想崇尚自由，依自己的喜好行事。

(5) 对于社会，不持当事者的态度，只抱着过客的态度。

前面所说的，只是“犹豫型的人”的大致型态，而现代的“犹豫之人”，又深赋许多色彩，请看下列的说明：

觉得自己非常完美，全无自卑感，少有禁欲的倾向，反而享受物质与性的满足，学习的态度减低，游玩的成分加重，充分表现出唯乐原则。

此外，反对社会既成的价值观、行动的同—性，表现为批判的局外者的立场，并用不成熟的思想来幻想，表现为自信的现象。

象这样的人，就是现代的“犹豫类型之人”。

第二节 精神分裂者

——分裂症的型态

“精神分裂”是指精神病学及心理学上的一种病症，患者具有瘦长形的身躯、自闭性及非社交的性格，既有敏感的神经质又伴随有弩钝的顺从性，性格上自相矛盾。

小此木将“精神分裂者”的特征分析如下：

(1) 避免和别人深交。

(2) 闷居于家里。

(3) 害怕被人看透而失去自我，具有强烈的不安感。

(4) 强烈的主观性，对他人也拥有以自己为主所支配的冲动欲。

(5) 和他人的交往，只是一时、部分、表面化而已。

(6) 有“山猪的矛盾心理”，即既欲寻求和别人亲近，但却又怕和别人交往会被伤害，由此在亲近与保持距离的矛盾下挣扎。

也就是说，“精神分裂症者”最大的特征是分裂状。他将自己的人格分裂，依情况、对象的不同呈现出人格的变化。

小此木以女性为例，做了以下的说明：今日的女孩既是女人，也是妻子、母亲，三位一体，依照不同情况变换人格以求适应。

第三节 自恋狂的人

——纳希斯^①的型态

对映在镜中的自己非常满意，也非常满足，这种现象，小此木称为“自恋狂”。

自恋狂的人具有对自己夸大的感觉，觉得自己非常好，就象得到许多人的赞美、好感，无视且否认别人的批评。

我们可将“自恋狂”分为下列五种形态：

(1) 自我实现型的自恋狂：拥有特别的才能和过高的理想，因此，为了实现理想就非常努力地工作。这种人可能为政治结婚或卖身，甚至牺牲自己也不在乎。

(2) 同调型的自恋狂：这是共同、大众化的类型，依据由社会提供的有关信息而产生的印象，来过满足自己理想的生活。

(3) 破绽型的自恋狂：这是指在亲子关系中特别显示

^① 纳希斯：即英文Narcism（自恋）的音译。

自己的夸大感，也是青春期后，因不能发挥自己的能力所遭受的挫折感。此类人有拒绝上学、家庭暴力、自杀、食欲不振等状况。

(4) 精神分裂型的自恋狂：注重自己主观的内在空想世界，对自己抱着全能感的人。

(5) 表现型的自恋狂：如老人、失恋者等，对自己失望之人。

第四节 对抗同一性的人

——披头型式

一般而论，“自我同一性”强调自己的主体意识，也就是对自己的人生决定采取何种方向，确信自己在社会、团体中所该扮演的角色。

“肯定的同一性”从社会的价值基准来看，它与社会及时代文化者的多数价值观及思考方法采取一致态度。

而持否定的同一性的人就是被社会的大多数人所排斥、轻视、责难的，就象犯罪者、闯祸的少年、药物中毒者等等。

无论对社会的主流及体制采取肯定或否定态度，都含有价值的判断。福岛章对这类人的价值判定，提出了“对抗同一性”概念。

就象披头，他是以少数人来对抗多数人，主张新价值、新主义、新信仰及新世界观。披头以外的例子，如宗教改革者、革新的艺术家、思想家、革命家、政治犯等等，都属于具有对抗同一性的人。

持“否定的同一性”和“对抗的同一性”的人，就社会

的价值观而言，都是相同地采取对立的手段以求缓和矛盾，即不能被社会接受的落伍者、失败者。不同的是，后者则是提出自己的主张来反对原有的主义，也持一种主张自我正义的自负态度。

“对抗同一性”及“否定的同一性”对青年期而言，只是过渡的暂时性的。

就象披头者，拒绝平凡的生活，而主张留披头、穿破布的行为，但过了一阵子，就慢慢地消失了。

第五节 普洛底宇斯式的人

——变化身体型态

希腊神话中的海神——普洛底宇斯，能千变万化，变成大蛇、狮子、龙、火、洪水等等；他能依照自己的愿望变成自己想变的东西。这种变化的能力也只有神话中才有，现实社会中是不可能存在的。

人不能化作各种动物，但人能改变生活圈，改变自己的价值观、信念等等。可是在社会体制及价值观固定的时代里，改变自己的信念或价值，可能遭受很大的反抗。

当然，在今日变动又自由的时代里，人当然能自由改变观念、信念，也没有所谓一定的理想作生存标准，因此你可以选择你最喜欢的生活方式。

在这种自由又无约束的背景下，就可能出现许多变幻自在的人，也就是象希腊神话中所说的“普洛底宇斯”式的人。

我们可举个例子来说明：有一个男生在中学、高中时代

曾批评社会的学历及出身主义，但等他留美回国后，却受洗成为基督徒，并进入补习班补习，考上了一流的大学，入学后成了学生活动的领袖，也常喝酒，打麻将，交女朋友，毕业后则进入他曾经最讨厌的大企业中工作。

这个例子恰恰说明了主义、信条的重要。这是现代人所常发生的事，也是普洛底字斯的化身的例子。尽管人不能化作动物，但思想却可变动，尤其在这种自由的时代里，更是无拘无束的。

第六节 现代人的燃烧度

——巴乌特症候群

一九八〇年，纽约的心理学家佛洛第巴卡提出了巴乌特症候群，其定义是：一生都拼命地工作，突然有一天，就象马达烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态，也就是耗尽了体力、精力的能源而导致疲倦的一种症状。

请就以下十五个问题，回答“最”、“稍”、“中”、“否定”、“强烈否定”等，并以五分、四分、三分、二分、一分的分数来计算，看看自己是否有这种症状：

- (1) 容易疲倦。
- (2) 最近好象很没精神。
- (3) 有心脏病的征兆。
- (4) 越来越别扭。
- (5) 经常会为无谓的小事而难过。
- (6) 健忘（忘了约会、身边的东西等等）。
- (7) 常常焦躁不安，越来越性急，令周围的人起反感。

(8) 感到和亲友、家人疏远。

(9) 太过忙碌，只靠打电话来联络，却很少写信以进行日常的沟通。

(10) 身体状况不佳。

(11) 工作完后，感到迷惘、徬徨。

(12) 没有喜悦。

(13) 被人开玩笑，觉得生气。

(14) 对于“性”没有兴趣，甚至觉得厌烦。

(15) 不喜欢和别人讲话。

十五题做完，累积分数，看看自己是属于何种类型：

0~25——健康。

26~35——要注意。

36~50——已有巴乌特症状的征兆。

51~65——已经患巴乌特症状。

65分以上——已是重病，引起了身心的障碍。

第七节 现代人的身心症

——因压力而失去感情

身心症——身体症状为主，但心理疾病也包括在内，就象——高血压、消化性溃疡、过敏性大肠炎、支气管气喘及自主神经失调症等等。

近年来最受瞩目的身心症就是“失去感情症”，它具有下列的特征：

(1) 想象力贫乏，精神有障碍。

(2) 情感的感受及言语的表现被抑制。

(3) 能叙述事实关系，却不能表达感情。

(4) 和别人的沟通颇感困难。

身心症和神经症相类似，但身心症的身体症状也就是器质性的障碍比重较大，而神经症主要是精神的症状障碍。

身心症的患者乍看之下都很正常，拥有强烈的责任感，认真，做事热心，是别人的模范；但可看出有过度适应的倾向。

远山先生就胃、十二指肠溃疡患者人格的特征，作了下列几项说明：

(1) 心因性的否认：每个人都会有压力，但这种病却和压力没有关系。

(2) 紧张的持续及应变的困难：不懂得缓和紧张气氛，也无法采取应变的步骤。

(3) 被动的态度及过度的努力以求得适应：对于环境，抑制自己的感情，采取被动、顺应的态度，但责任感强烈的人，压力也就更为增加。

第八节 日本人的阿阇世复合体

——母子一体感

以佛教著名于世的古印度，曾流传一则故事：王舍城的王子阿阇世之母——韦提希夫人，在怀孕前，感到丈夫对她的爱非常淡薄，为了想重新获得丈夫的欢心，跑到预言家那里，寻求指点迷津。预言家告诉她：“等到三年后森林中的仙人逝世，他就可投胎成为你的儿子了。”

但夫人觉得三年时间太长，因此跑到森林里把仙人杀

死，于是阿阔世就诞生了。

阿阔世在父母的关怀爱护下成长。可是有一天，阿阔世知道了事情的真相，理想的母亲形象幻灭了。于是，愤怒迫使阿阔世想杀死母亲，因为罪恶感而使得他全身震动不已。阿阔世就这样莫名其妙地为恶病所困扰。

这个恶病会散出臭味儿，因此没有人敢接近阿阔世，伟大的母亲——韦提希夫人，为了拯救自己的孩子，不顾一切地照顾儿子。

母亲答应儿子要自杀以谢罪，阿阔世也知道母亲的苦恼。就在这爱恨交织下，母与子重新拥有共同的一体感了。

以上所介绍的是阿阔世的故事，从这里可看出母子心理的剖面，我们称之为“阿阔世复合体”。

小此木指出，日本人在走向成人之前，必然要经过“母子体验的原型”。

- (1) 首先由理想化的母亲偶像产生和母亲的一体感。
- (2) 母子一体感幻想破灭时，伴随着怨恨的增加。
- (3) 母亲向儿子忏悔，儿子知道母亲的苦恼，由此看出彼此的罪恶感及相互作用。

第九节 不抱玩偶的孩子有问题吗？

——移行对象

史奴比漫画发行后，许多人对木偶爱不释手。实际上，大多数正常的孩子，在发展过程中，都喜欢布类的玩具，并且也随身带着，威尼冠特称这种现象为“移行对象”（也就是过渡现象）。这个现象在心理学上有着重要的意义。