

XINLINGJING

■ 郭洪纪 主编

■ 关注一生

■ 关注一生

■ 心灵的启蒙

■ 心灵的启蒙

■ 生命的引诱

■ 生命的引诱

■ 塑造完美人格

■ 塑造完美人格

■ 群体心态与公共准则

■ 群体心态与公共准则

■ 社会生活的和谐

■ 社会生活的和谐

■ 寻找最佳的途径

■ 寻找最佳的途径

■ 拓展领域

■ 拓展领域

心理

透视人类心灵的50个视点

魔鬼镜

■ 中国出版社

0104341

B54-12

4

DE9/12
心 理 魔 镜

——透视人类心灵的 50 个视点

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理魔镜/郭洪纪主编. —北京: 中国社会出版社, 2000.8

ISBN 7-80146-431-1

I. 心… II. 郭… 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 66907 号

书 名: 心理魔镜

责任编辑: 王秀梅

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051693 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 北京通天印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 15.5

字 数: 385 千字

版 次: 2000 年 8 月第一版

印 次: 2000 年 8 月第一次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80146-431-1/Z·170

定 价: 28.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

引 言

心理学作为一门研究人的心理规律的科学，它的历史并不太长，可以说，心理学是近代工业文明的产物。虽然在农业文明的年代，一些科学家和思想家曾经在他们的论述中探讨过人的心理问题，但毕竟受到历史的局限，其中大量的东西是主观臆测的东西。正确地科学地研究人的心理现象本质、作用及发生变化规律，则是工业革命以来的事情。

由于大机器工业对人的劳动极限的挑战，人的生理功能和心理功能都被开发到了极致，人的情绪也变得更为焦躁和紧张起来，失去了往昔的安稳与恬静，社会的飞速发展迫切需要控制这种混乱的生活剧变，并使人们的精神心理屈从于工业范型的支配。心理学的真正发展是在第二次世界大战以后，这时工业生产得到极大的提高，社会趋于更加激烈的竞争，人们在各个方面都面临着生存的挑战，而财富的悬殊以及休闲娱乐的剥夺，又使人们的精神趋于贫困化。所以，经济越是发展，交往越是频繁，心理学研究也越是贴近人的内心世界，因为人们不仅需要物质财富的享受，也更需要精神心理上的抚慰。

人的心理活动概括了感觉、认知、体验、情感发生、思维创造的全过程，投射在每个人身上，主要是与个性、人格、价值取向有关，并表现为人的兴趣、气质和情感方式的差异。心理科学又与其他行为科学，如哲学、文化学、社会学、人类学、精神医学等息息相关，它的目的在于了解自己，进而提升和发挥人类潜能，帮助个人生活的成长，以及提高公共生活的品质。如若把心

理看成一面镜子的话，人们在其中看到的就不仅仅是自己，而是整个世界的缩影，因为人类的所有活动都有心理功能的参与，并受到心理规律的影响，像思维方式、人际关系、价值观念、宗教习俗、政治架构、经济利益等等，都可以从心灵这面镜子中得到透视，而那些人生百态、社会炎凉的生动具像，让每一个人都能从中找到自己的影子。

其实，人类发展的历史就是一部关于心灵的历史，或者说，人类对自身与社会的心理探求从未停止过。即使在现代人的生活中，包括日常事物的归因，生活环境的认知，以及公平价值的判断，等等，皆是有迹可觅的。在一定意义上，社会如同个人，个人的知识涵养如何，正可以表现社会有多少文化素养，同理，一个社会到底拥有什么样的精神面貌，亦可以从它的组成分子的心态来窥知。假设社会每一成员在社会中都担当一些角色，而每一角色均附有它的权利和义务，这样，角色期待便有了调节社会生活的作用。因为有了规律可循，个体感到可以预测自己和别人的活动，从而获得一种心理满足感，这对于建立和维系和谐生活是有助益的。如果一个人能完成他的角色义务，社群便会给他奖誉，反之，便要受到制裁，社会因此有了结构和秩序。或许对于现代人来说，心理控制并不一定全部来自驾驭或改变他们的生存模式，然而，透过现存的社会角色结构，个体也可以获得制控感。

在人的生活环境中，人事、机遇、条件等因素变化不定，而心理规律的把控，可以帮助人们辨察环境的变化，掌握环境与行为的同一关系，使人的行动更为合理。在个人与环境的互动中，人们在面对结果不能改变的心理压力时，往往倾向采用分散注意力的应付方式，以转移该压力事件的注意力，尝试减轻其中所带来的焦虑和恐惧感，而人们在面对结果可以被改变的心理压力时，则倾向采取直接行动去解决，并尽量避免随之而来的额外负

面压力。

自八十年代中期以来，随着高科技和大众媒介的不断发展，流行文化日益深入人心，各种风云人物和时尚物品也开始占据人们价值体验的心灵世界，成为年轻人精神和情感的中心。就拿“追星崇拜”的个人特征来说，众多偶像通常具有年轻貌美、个性突出、充满青春活力、相当富有甚至反叛性强等特点，而作为崇拜者的“追族”，又大多具有“流行性”、“青春性”、“情绪性”的鲜明特征，所以对“星族”的直接性模仿，全盘性接受，乃至沉湎式依恋，便成为年轻一代较为普遍的心理倾向，它以一种颇为直观的、非理性的、神圣化的社会认知来看待偶像人物和时尚标准，从而导致盲目屈从信赖的复杂心态。

然而，更多的人在处理生活压力和各种心理应变模式与社会生活的关系时，是从角色期许中渴望得到较多的社群支持，或遇上较少的人际冲突，并因此获得较为融洽愉快的生活体验，能有较大的满足感。当代社会面临的最大挑战是从生活方式、心理品格、行为结构的迅速变化中，扩展了人们对生命意义的理解。所以，人群中表现出来的冷漠疏离或焦虑厌烦情绪，往往出于对提高生活品质的强烈要求，而子女、就业和收入前途等问题给人们带来的心理压力，又使生活消费和工作安全感趋于减弱，这在一个较为广泛的层面上，说明心理沟通的情境、技巧和种类，正可以突显心理规律的工具性和可察性。

随着人们思维领域出现的变革，以及创造能力的开发和社会心理的激励，以人为对象的心理科学得到迅速发展，它所涉及的范围包括劳动、人口、家庭、婚姻、民族、宗教、政治、经济以及人格培养、素质教育、行为结构、观念价值、儿童妇女老年心理保障等等。曾有学者预言，心理学是未来的带头学科，它能够在科学知识的拓展过程中，衍生出人们所必需的精神文本，以及文化权威所要求的种种启示，并且深刻影响人类的社会生活和生

产方式。

《心理魔镜》一书便是从选材和内容上力求采取微观透视的形式，除对心理学原理的一般介绍之外，还加诸了学者研究的许多成果，它以当代心理学延伸出的五十个学科分支作为切入点，来透视当代人们的心灵，涉及到个体生活、人格培养、教育方法、生命关怀、文化宗教、政治历史、经济活动等许多重要领域的心理现象，更从虚拟的角色期许中予以细致的解析，尽量做到通俗易懂，品味洒脱。本书由郭洪纪教授策划并担任主编，参加撰写者包括：第一章李美华，第二章仇毓文，第三章郭洪纪、郭辉，第四章赵慧莉，第五章阿忠荣，第六章戴燕，第七章郭洪纪，第八章时元杰。

编 者

2000年5月15日

目 录

第一章：关注一生	(1)
一、生命的进程——发展心理学	(1)
二、人类的蒙昧时期——婴幼儿心理学	(11)
三、梦幻时代——儿童心理学	(20)
四、青苹果的乐园——青年心理学	(29)
五、夕阳正红——老年心理学	(39)
六、永恒的夏娃——妇女心理学	(48)
第二章：心灵的启蒙	(58)
七、人类活动的基石——思维心理学	(58)
八、文明的原动力——创造心理学	(67)
九、智能的飞跃——认知心理学	(76)
十、挑战自我——学习心理学	(85)
十一、学会生存——智育心理学	(94)
十二、人才的摇篮——教育心理学	(103)
第三章：生命的诱引	(113)
十三、行为的奥秘——生理心理学	(113)
十四、人体的潜能——运动心理学	(123)
十五、健康的含义——医学心理学	(133)

十六、性爱的规则——性心理学	(143)
十七、创造平等——性差心理学	(154)
十八、魔幻与歧途——超验心理学	(163)
第四章：塑造完美人格	(174)
十九、寻找回来的世界——个性心理学	(174)
二十、无形的力量——人格心理学	(185)
二十一、情感的管理——情绪心理学	(195)
二十二、心灵的陷阱——变态心理学	(204)
二十三、生命的真谛——审美心理学	(213)
二十四、美的感悟——文艺心理学	(222)
第五章：群体心态与公共准则	(232)
二十五、想象的社群——民族心理学	(232)
二十六、精神的家园——宗教心理学	(242)
二十七、趋同的理念——跨文化心理学	(251)
二十八、不再孤独——社会心理学	(261)
二十九、行为的规矩——法制心理学	(270)
三十、失控的欲望——犯罪心理学	(279)
第六章：社会生活的和谐	(289)
三十一、心旅的艰辛——历史心理学	(289)
三十二、权威的认同——政治心理学	(299)
三十三、暴力的制衡——军事心理学	(307)
三十四、公共生活的质量——组织心理学	(317)
三十五、最佳的配合——人事心理学	(326)
三十六、劝服与诱导——宣传心理学	(335)
第七章：寻找最佳的途径	(346)
三十七、向极限挑战——工业心理学	(346)
三十八、双赢的策略——产业心理学	(356)

三十九、满足幸福感——商品心理学	(367)
四十、享受的代价——消费心理学	(376)
四十一、谁是上帝——营销心理学	(386)
四十二、幻象的魅力——广告心理学	(396)
四十三、回归大自然——旅游心理学	(405)
第八章：拓展领域	(416)
四十四、社会的多棱透镜——应用心理学	(417)
四十五、人与机器的较量——工程心理学	(425)
四十六、营造更美好的家园——环境心理学	(434)
四十七、数学思维带来的革命——计量心理学	(444)
四十八、打开世界之窗——信息心理学	(453)
四十九、效率的最优化原则——管理心理学	(462)
五十、开发动物智能——比较心理学	(470)
附：参考书目	(480)

第一章 关注一生

人生是美好的，人生也是短暂的。认识自己，把握自我，就会在一生中有所作为。我们每个人的一生都在不断的发展变化，一生的每个时期像磁石一样牵引着我们的脚步，完成人生的历程：天真烂漫的婴幼儿用自己“笨拙”的动作、好奇的目光，观察认识多彩的世界，向人们展示独立行动的意向以及对人类“文明”的不懈追求；语言的掌握，使童年的幻想插上了理想的翅膀，他们用各种方式体验着人类的情感，品味着人生的真谛；如果说梦幻时代的儿童是朝向外部的时期，他们的喜怒哀乐、情感需求尽刻脸上，那么，处于花季岁月的青年却是一个内部获得的时期。他们有健壮的体魄，有成熟的智力，有多变的情绪，有活跃的思想，他们希望成人的理解尊重，可又无法控制自身的冲动鲁莽；他们渴望友谊，但又常常关闭自己的心扉而令人迷惑不解，捉摸不透。“常回家看看”体现了对老人的关怀理解。现代社会的变迁，使暮年的夕阳也感受到了丝丝寒意，但夕阳的美丽壮观却烧红了晚霞一片，点亮了满天繁星，再现了生命的价值。没有女人，人类社会就会残缺无法繁衍，但现代社会的妇女已不再是“一根肋骨”，而要用自己的智慧，支撑起半个天空，展示女性永恒美的魅力。

一、生命的进程——发展心理学

你了解自己吗？作为一个人，虽然会经历人生历程的每个时

期，但对已经历的时期未必就会有清醒的认识，以至于经历过儿童期的成年人，不知道怎样教育孩子，不知道该如何对待儿童的任性和不听话。对长大了的孩子突然感到陌生，无法沟通，不知道该用什么方式来消除代际间的摩擦与冲突。可以说，每个人在对待儿童，对待青年，甚至对待自己时，都会有一种无所适从的感觉。那么，希望每个人静下心来，了解一下自己的过去、现在和未来。

(一)

从受精成胎起到死亡之日止，我们每一个人都由于某些无可避免的发展过程而不断变化着。最明显最惹人注目的变化中有些是生理上的变化，而另一些变化在人一生的发展中也同样重要，那就是心理活动的变化。

一个人的心理并不是生来就有的，而是逐渐产生和发展起来的。人出生时，虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制，为以后的心理发展提供了可能性，但还没有成熟。初离母体的孩子，是一个软弱无能的个体，大部分时间是处于睡眠状态。以后随着身体的成熟和脑的成熟，在生活条件和教育下，才逐步出现了各种心理形式的活动过程和个性特点，随着个体活动的发展和成长，产生了语言和思维，开始形成对人、事、物的不同态度，不同情感体验，不同的行为方式。并按自己的意愿主动从事人类的活动，进而达到成人的心理活动水平和完成社会化。而到了老年，随着生理机能的衰退，某些心理活动的能力也会减弱衰退。因此，一个人的心理经历了发生、发展和衰退的过程，这是一种不可逆的过程。对这一过程中各个发展阶段的心理特征的研究是属于发展心理学的范畴。

发展心理学就是研究个体从出生到成人再到老年的心理的发生、发展和变化的过程。发展心理学具体又分：婴幼儿心理学、

儿童心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。由此可见，发展心理学研究人的整个一生的行为变化。虽然在逻辑上应当把重点均匀地放在生命的所有各个阶段的发展上，但现在绝大多数研究主要是针对婴幼儿、儿童与青年。由于有这个着重点，“发展心理学”一词往往就同“儿童心理学”、“青年心理学”等词互换地应用。因此，发展心理学是在儿童心理学的基础上产生的。

1930年，美国儿童心理学家霍林沃斯发表了《发展心理学概论》。1935年，美国另一位儿童心理学家古德伊洛弗出版《发展心理学》一书，在书中他提出研究人一生的心理发展，要把心理看成是持续不断的发展变化的过程，要对心理发展的各种条件和因素作全面研究。所以，作为发展心理学既要研究表露于外的行为，还要研究人内在的心理状态；既要研究儿童、青少年，也要研究成人和老年；既要研究正常人的心理发展，又要研究低能人和罪犯的心理表现。这一理论界定了发展心理学的研究范围和对象。到1957年，美国的《心理学年鉴》正式用“发展心理学”作为章名，发展心理学这一概念由此被人们接受。

发展心理学研究人的心理发展。心理发展是一个连续的过程，是一个逐渐的数量不断积累和在此基础上出现质变的过程。随着新质的出现，心理发展就达到了一个新的阶段，于是表现出其阶段性。这些阶段性是与人的年龄相联系的。在各年龄阶段会表现出一般的、典型的、本质的心理特征，我们称它为心理年龄特征，这是从许多同龄人的心理发展的事实中加以概括和对不同年龄者的心理差异加以比较而提出的。

发展心理学在我国一般以人在一段时间内具有较多共同的心理年龄特点和主导活动为依据，将人的心理发展分为几个主要的时期：乳儿期（0~1岁）、婴儿期（1~3岁）、幼儿期（3~6、7岁）、童年期（6、7~11、12岁）、少年期（11、12~14、15岁）、

青年期（14、15~27、28岁）、成年期（27、28~65岁）、老年期（65岁以后）。

目前，我国发展心理学研究的主要内容：

一是儿童社会性的发展与成人的行为。社会性的发展贯穿于生命的始终，发展心理学要探讨一生中各阶段不同的发展形式，了解各阶段行为变化的过程以及相互作用。儿童社会性的发展涉及广泛的内容，包括亲子关系、同伴关系、师生关系、亲社会行为、攻击性行为、性别差异、社会认知等多方面问题。儿童社会性的发展，对发展到成人和老年期的行为会产生重大影响。

二是家庭教养方式对儿童性格的影响。儿童的性格不是先天遗传的，而是家庭、社会环境所致。家庭的溺爱、娇惯，家庭的专制、粗暴，家庭的歧视、虐待，家庭的忽视、放纵，会形成儿童不良的性格特点。

三是青年逆反心理的引导。独立自主是当代青年共同的心理特征。由于身体的快速发育，心理上具有了一种“成人感”，要求成人能平等地对待自己，反对过多过细的照顾、监督或包办行为。成人过分的监护和管理，往往会引起他们的反感情绪、反抗行为，造成强烈的逆反心理。因此，加强与青少年之间的感情交流，意见沟通，帮助青少年正确认识社会、完善自我，是发展心理学的研究内容。

四是成年期社会关系的正确处理。成年期是事业的高峰期，然而工作的压力大，社会寄予的期望高，成年人自身也会有强烈的紧迫感。工作上要出成绩，生活上要照顾家庭；既要辅导孩子学习，操心孩子品行，又要处理好夫妻关系，照顾渐衰的老人。来自方方面面的压力使得成年期的人们负担很重。许多成年人生活在事业与生活的矛盾中。婚姻出现裂痕也是成年期的一种社会现象。婚姻的问题不仅影响成年人自身的家庭幸福与个人的身心健康，而且还会直接影响到工作与社会。所以，进入成年期之

后，调整好工作与家庭生活的关系是至关重要的。

五是老年“闭锁心理”的调节。社会生活节奏的变快和老年人生活节奏的变慢是对老年人的一大挑战。步入暮年，生理的衰退和相应的心理变化，使老年人会产生对当前快节奏生活的不适应。新技术革命是对老年人的第二大挑战，使老年人承受着从业技术限制的强大心理压力。对老年人生活的第三大挑战是家庭结构的变迁。两代人的核心家庭取代了几代同堂的家庭结构，使老年人会感到孤独、忧郁，影响老年人的身心健康，因而导致了老年期的闭锁心理。所以，人到老年如何避免孤独、凄凉，如何更好地延年益寿、欢度晚年是发展心理学研究的重点之一。

(二)

就人的发展而言，弗洛伊德曾进行过探讨，并且提出了从出生到青春期的几个发展阶段，但弗洛伊德过高估计了发展中的生物学因素以及性本能的决定性作用，而对儿童教养的经验、社会关系以及文化对人发展影响的重要性强调不够。由此现代美国著名的心理学家艾里克森便提出了贯穿人的一生八个发展阶段。每个阶段由一个发展任务或危机冲突决定，为了继续健康的发展模式，这些危机冲突就需要解决。

艾里克森认为第一阶段是出生至1岁，基本问题是建立信赖。婴儿刚来到世上，非常软弱，需要很好的照料，对成人有很大的依赖性。如果此时能用良好的方式使婴儿得到食物，使其感到温暖和舒适，就会发展婴儿的信赖感，形成希望的美德，否则就会焦虑、不安。

第二阶段是1至3岁，是发展中的自主性与羞愧、怀疑间的冲突。在蹒跚学步的时期，儿童开始坚持独立，他们会说“不”，能够走到自己想去的地方。在这个时期可以开始大小便训练，让儿童有自主感，相信自己的力量，不能生硬地限制，不能惩罚过

多，否则儿童会对自己的能力产生疑虑，对自己的独立性产生怀疑。

第三阶段是4至5岁，存在主动性与内疚的冲突。这一时期儿童的任务是发展自己的主动性。儿童对自己的未来虽然没有很确定的想法，但开始了对生活的探索，所以这一时期的游戏非常重要。通过游戏来实现儿童对某种目的的追求，对未来生活的向往。

第四阶段是6至11岁，需要解决勤奋与自卑的矛盾。儿童进入学校，开始完成各种作业，获得各种重要的技能，成就和能力感很重要。如果一个儿童在这时反复经受失败（主要是学习上的），可能会形成强烈的自卑感。所以这一时期要让儿童体验到稳定的注意和孜孜不倦的勤奋带给儿童完成学习任务的乐趣，这是儿童以后能满怀信心到社会上发展自己能力的基础。

第五阶段是12至20岁，青春期的基本冲突是同一性形成与角色混乱。青少年一方面巩固了以前几个阶段中学习获得的品质，另一方面又能为自己确定生活的目的和职业的选择，从而获得自我同一性。否则对自己没有正确的认识，形成不被社会予以认可的角色，导致角色混乱，而形成消极的同一性。此时青少年重要的是发现自我、认识自我、完善自我。

第六阶段是20至24岁，基本的冲突是亲密和孤独。这一时期，青年需要形成深刻的、持久的个人联系，与别人建立亲密的联系、爱的关系。虽然艾里克森认为最重要的亲密关系是有义务的与异性配偶的性关系这一观点由于涉及的范围狭窄而受到非难，但我们应该承认青年爱的美德会使青年产生强烈的责任感和奉献精神。

第七阶段是25至65岁，人到中年其冲突是繁衍与停滞。繁衍的一种形式是生育，另一种形式是生产和创造能提高下一代精神和物质生活水平的财富，这在人的一生中是更重要的。所以，

艾里克森认为如果一个成年人没有生产感和创造力，那他就会停滞不前，停止了生长。

最后一个阶段的冲突是自我整合与绝望。人到老年对自己已经走过的生命旅程感到有意义，有一种满足感、充实感、完善感，这就是达到了自我整合。可以把自己归属于一个更广的文化或世界，会以一种超然的态度来对待人生和死亡，这种美德也会感染儿孙对世界充满信任、信心和爱。相反，人的一生没有价值，感到不满意，在处于人生终结时，就会有一种失落感、绝望感。

可以看出，艾里克森对每个发展阶段的冲突都有具体的描述，而且贯穿人的一生，这在心理学的研究上是前所未有的。

艾里克森的理论引起我们对人一生中的社会化发展的重视。社会化发展，来自于乳婴时期的社会关系。乳婴的社会关系，其实非常简单，他们主要是同照看者的关系，而一般的主要照看者自然是父母。乳婴和照看者之间形成的亲密的、持久的情绪关系，发展心理学家称此为“依恋”。

许多心理学家认为，依恋行为是有生物学根源的，它同吃饭一样是儿童生存的基本需要。我们从动物心理学家哈罗的猴实验，来看我们人类依恋的形成和发展。哈罗的实验是用两个假的“母亲”：一个是用金属做的，但能提供食物（乳汁），一个是用柔软的布做的，但不能提供食物。实验中发现，如果强迫婴猴做一种选择，它们宁愿同一个温暖的、柔软的、毛巾质料的“母亲”接触，尽管这个“母亲”不能提供食物；而不喜欢同一个冰冷的、硬的、金属质地的“母亲”接触，虽然这个“母亲”能提供食物，但它不可以拥抱，在它身旁没有一种温暖安全的感觉。哈罗同时也发现，被剥夺了肉体接触的婴猴，虽然其他方面给予很好的照看，但它们极端胆小和畏缩，无能力和同伴建立良好的社会关系，生病和死亡率也较高。