

小图书 馆丛书



XIAOTUSHUGUAN
CONGSHU



姚文忠 编著

让你把握住自己

——跟少年谈心理学

4.2

少年儿童出版社

姚 文 忠 编著

031110

让你把握住自己

——跟少年谈心理学

四川少年儿童出版社 一九八七年·成都



女子学院 0041836

(京) 新登字083号

责任编辑：吴方泽

封面设计：杨大昕

青年六大心理障碍

张国钧 张新芬著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

北京市房山区印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 9.25印张 169千字

1993年5月北京第1版 1993年5月北京第1次印刷

印数1—7,000册 定价5.70元

ISBN 7-5006-1293-1/G·310

心理学园地的一朵新花

心理学是一门重要的基础科学。这是马列主义经典作家早已论述过的。列宁在《哲学笔记》中明确指出，心理学是构成“认识论和辩证法的知识领域之一”。在我国，心理学也早为毛泽东、周恩来等无产阶级革命家所重视；只是在“四人帮”横行时，心理学受到了严重摧残，一度变成了冷门，甚至禁区。

中共十一届三中全会之后，心理学获得了新生。由于社会主义经济建设和社会主义精神文明建设的需要，以及培养“四化”人才的需要，心理学已由冷门变为热门了。

但是，心理学在欣欣向荣的情况下也遇到一些困难。首先是心理学普及工作中的困难。难在哪里呢？第一，难在传授心理学知识，不易深入浅出；

第二，难以引起一般人的学习兴趣，因而难以引起学习心理学的持久热情。许多没有学过心理学的人，听到心理学这个名词感到新鲜，高高兴兴地听心理学科普报告或阅读有关书刊；但不久，这种热情就下降了。他们说：“心理学太抽象了，打脑壳（四川方言，即难懂，伤脑筋的意思）。”往往乘兴而来，败兴而归；或者放弃学习，半途而废。主要原因在于讲述者和作者不能深入浅出，不能引人入胜。不能深入浅出的报告和书刊，就难以理解；不理解，就只能囫囵吞枣，尝不出味道，哪里还会对它发生兴趣呢？索然寡味的说教，只能令人昏昏欲睡，怎能维持长久的学习热情呢？这是心理学界非常苦恼并急于解决的难题。

四川教育学院心理学教师姚文忠同志编著的《让你把握住自己——跟少年谈心理学》一书，就是解决这个难题的一本好书。它好就好在把科学性、思想性与趣味性巧妙地结合起来。把抽象的理论具体化；把死板的叙述故事化；语言通俗易懂，生动活泼。这样的读物很容易引起读者浓厚的兴趣。作者非常重视读者的心理，特别是少年儿童的心理。在内容取材和形式结构上，甚至书名和标题，都十分注意引起读者的兴趣。读者对著作有了

兴趣，就能集中注意学习；注意集中，全神贯注，就能加深理解；理解深透，尝到甜头，就会热爱这门科学，有困难也能克服。这样，就能达到普及心理学的目的，使心理学更好地为四化建设服务。所以说，这是一本好书。

作者以轻松愉快的、讲故事般的笔法，普及心理科学。这在目前心理学界还是少有的。因此，《让你把握住自己——跟少年谈心理学》一书，可以说是心理学科圃园地里长出一朵新花。此书的出版问世，一定会受到心理学界的爱护和扶持，也一定会受到广大读者的热烈欢迎。

刘兆吉

目 录

地球上最美的花朵·····	(1)
1000亿盏微型霓虹灯·····	(7)
野兽养成的人孩子·····	(16)
人一定比动物高明吗? ·····	(24)
记忆比赛大会·····	(34)
香菇祖师和他的女儿·····	(43)
聪明的州官·····	(52)
孙悟空的母亲是谁? ·····	(60)
做一做心理学小实验·····	(70)
电视机前看相声·····	(84)
“我是中国人” ·····	(97)
没有制动器的汽车·····	(107)

剧场外的气质演员·····	(113)
一棵树上没有相同的两片叶子·····	(126)
“装龙象龙，装虎象虎”·····	(139)
失败之后·····	(151)

地球上最美的花朵

明明高小毕业了。升学考试一结束，他就随爷爷从山城重庆来到舅公住的石堰村。村子东面是山，西面临水，绿竹合抱，杨柳依依，美极了。

晚饭后，爷爷带明明到堰边乘凉。天上，繁星点点，没有一丝云彩。地下，蝈蝈与青蛙唱和，微风把稻浪送往远方。爷爷和明明默默地坐在地上，不说话。从喧闹的城市来到农村，他们似乎要尽情地享受这醉人的宁静。

明明是一个爱观察，好动脑的孩子，平时不大讲话，总是在凝神思索，有点象小大人似的。这一会儿，他的脑子又闲不住了，轻轻地拉了拉爷爷的衣袖，问：“爷爷，山那边的星星怎么稀少了？”

爷爷抬头望了望苍穹顶部，说：“再过一阵子，天顶上的星星也会少的。”

明明一会儿注视东山，一会儿仰望天顶。月亮升起来了，天顶上的星星果然稀少了。

“爷爷，天上的星星更少了。”

“你观察得很细心，但是，你知道这是为什么吗？”爷爷问。

明明摇了摇头，把身子挪向爷爷。爷爷说：“这就叫月明星稀，一些星星被月亮的光辉淹没了。如果要再深一步问：为什么星光会被月光淹没呢？要回答这个问题，就要运用心理学知识了。”

“心理学？”明明觉得有点奇怪，“就是妈妈看的那些书吗？它跟月明星稀有什么关系？”

看着明明傻乎乎的样子，爷爷忍不住哈哈大笑起来：“这心理学管得可宽啦！比如晴天山近，雾天山远这些自然现象，也仍然需要心理学来解答的。”

“呵！我想起来了。妈妈说，心理学可以帮助我们集中注意力，上课就能更好地听讲，还可以……可以帮助提高记忆力。爷爷，心理学还有好多用途，我记不起了。”

“明明，心理学能够教我们怎样去思维，去解题，去应用知识，还可以帮助我们控制情绪，锻炼意志和培养个性；它会让你更好地把握住自己，使



你的生命之船扬帆远航。我这样说是根据的：心理学就曾经帮助一位家长，把人们看作是呆子的儿子教育成了一个出色的人才。总之，心理学是一门十分重要的科学。”

“爷爷，心理学知识那么重要，你就讲给我听，好吗？”

“讲，讲，讲，就不兴自己去看书！”爷爷佯怒地说，顺手从上衣口袋里摸出一本书来，“这里有一本小书，叫做《让你把握住自己——跟少年谈心理学》，你认真地读读，不懂再来问我。”

第二天吃过早饭，明明就开始读《让你把握住自己》了。他读得那么认真，雨渐渐地下起来也不知道。

什么是心理，怎样去了解人的心理？明明被书上生动的叙述抓住了：

亲爱的少年朋友，你一定会唱这支歌：“小鸟在前面带路，风儿向我们问好。我们象春天一样，来到花园里，来到草地上……”当你唱着这支歌的时候，我想要问一问：你怎么知道小鸟在前面带路？怎么知道风儿在轻轻地吹？怎么知道自己来到了花园和草地上呢？听了这些问题，你可能要反问：这么简单的问题，谁不能回答？是的，这是一

个简单的问题。我们正是要从这个简单的问题开始，去探索心理的奥妙。

在这支歌里，小鸟是我们眼睛看见的，耳朵听见的；风儿是皮肤感觉到的——和暖的春风吹在人们脸上，凉滋滋的。通过眼看，耳听和皮肤接触，我们就感觉到小鸟和春风了。风也能听到，我们可以听到风儿摇动树枝和草木发出的声音，风大时，还可以听到它呼啸而过。如果河水泛起涟漪，炊烟拖着长长的辫子，红领巾和衣衫飘动着，我们通过思维也会知道：起风了。如果有人问：风是哪来的？我们就会回忆起在上自然常识课时老师讲的话：风是由于两个地方空气温度不同造成的，温差形成风。当然，童话和神话里可不是这样讲的。在童话里，风是风爷爷鼓大了腮帮吹出来的；在神话里，风是风神使劲地摇扇煽出来的。事实上风爷爷和风神都不存在，它们是人们想象的结果。

这看、听、感觉以及思维、回忆和想象等等，都是我们的眼睛、耳朵、皮肤等器官将客观事物的信息传递到大脑，引起的大脑活动。这就是心理活动，就是人的心理。

明明看完了第一段。爷爷问明明，“如果我们想了解心理的秘密，应该到什么地方去？”明明眨巴着

眼睛，凑近爷爷小声说：“变成小人，钻到大脑当中去！”

“对，对，对。”爷爷迭声说，“不过，变成小人是童话中虚构的事，人的身子做不到，利用科学已经能够办到了。要了解心理，不必变成小人钻到大脑中去，科学家用电子显微镜、示踪原子和分子探针等仪器和方法，已经掌握了大脑内部的许多有趣的现象。”

爷爷告诉明明：“大脑是一个非常复杂、非常精密的器官，它的功能很多，也最优越。恩格斯赞誉大脑，说它是‘地球上最美的花朵’。当代科学正在逐步揭露宇宙的三大秘密，其中有一个秘密就是大脑。大脑蕴藏着心理的重大秘密。直到现在，人对它了解得还不多，心理的秘密揭露得还远远不够。待你读完这本书，就可以知道有关大脑的一些秘密，特别是大脑中心理活动的知识，说不定还会对探索大脑中的奥秘产生兴趣呢！”

1000亿盏微型霓虹灯

舅公是养鸡专业户。爷爷帮舅公把养鸡场拾掇过后，看见明明读完一段书，就叫明明参加选蛋。边选，爷爷边同明明说话。爷爷问他：“大脑是什么样子？”

明明喜欢比喻。他说：“人的脑象半个足球。大脑叫大脑半球，中间有一道很深的裂缝，球面有许多皱折……啊，对了，大脑象乌贼的球部，下面也同乌贼一样有许多须，就是大脑发出的各种神经，是吗？”

“明明，你这比喻可以帮助你记忆，但还不够准确。大脑底部有一根长长的脊髓，乌贼就没有。大脑下部延伸出去的神经很长，很细，与乌贼的须也不大相同。”

明明一边听一边回忆，选蛋的手也停住了。他

接着爷爷的话说下去：“大脑和脊髓合在一起，叫做中枢神经系统，由大脑和脊髓发出的神经叫周围神经系统。”

爷爷见明明把问题弄清楚了，就再问：“大脑最重要的部位在哪里？”明明冲口就回答出来：“在大脑皮层。”

“大脑是怎样进行工作的？”爷爷又问。

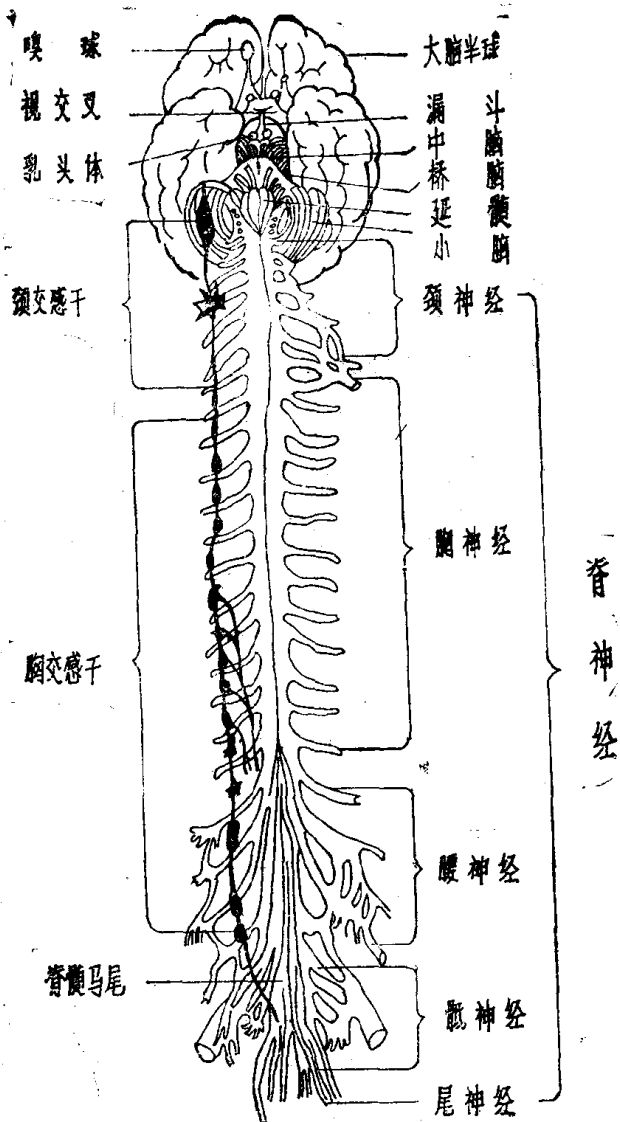
“嗯……嗯……”明明答不上来了。

爷爷指着书说：“明明，读书要认真读，细细想，不能不求甚解。你去把这段话再仔细看一看。”

明明放下手中的鸡蛋，在裤腿上擦了擦手，拿起书到屋里认真地读起来。

大脑皮层是中枢神经系统最重要的部分，心理的主要活动就是在这里进行的。构成大脑皮层的有1000亿个神经细胞和1000亿个支持细胞。这些神经细胞好象1000亿盏微型霓虹灯。神经细胞在工作的时候，一会儿兴奋，一会儿抑制；一部分工作，一部分休息；就象街市上的霓虹灯，这部分亮一阵，那部分亮一阵，璀璨夺目，比山城的夜景还壮观。

神经细胞的外形各不相同。大多数神经细胞，



人的中枢神经系统和周围神经系统