

◎心理励志全书

健康地享受生活

心理教室

XINLIJIAOSHI

校正失衡心理
走向健康人生



叶羽晴川 编著

四川大学出版社

馆

心理学的几大流派

中医学认为,“心理因素与疾病为始终,从病因病机到转归预后均可见”。“惟知疗人之疾,而不知疗人之心,是犹舍本而逐末也,不穷其源而攻其流,欲求疾愈,安可得乎?”(《珍本图集成·寿世青编》)由此可见,中医心理学在我国古代已有所研究,认为人的许多生理病症与心理因素有着极大的关联。

例如疝气的发生与医治,叶天士说:“久久劳怒,肝木内震,胁中少腹,皆肝脉游行之所,气凝聚为胀,聚久结形为瘕疝。情怀忧郁,永不能症。以内起情志,不需草木,微动耳。”中医认为怒为肝,从经络循行部位来分析疝气形成,通过心理病机的辨析后指出,治疗上要注意情志调理及其与用药的联系。

在心理疾病的治疗方面,我国医学除了对失眠、多梦、癫狂、郁症、百合病、脏躁等许多心神疾病有一套独步的针炙药物的药疗方法,还创造了许多心理治疗方法,如言语开导、暗示疗法、激情刺激法,抑情清理法等。当然所有这些,世界其它国家和地区的医学界均有同类的疗法,但我国的情志相胜法、情志导引法、默坐澄心法、以诈治诈法、移精变气法等却是祖国医学独有的。

心理学究竟是怎样的一门科学,有人比喻科学是心理学的发展,哲学是父亲,生理学是母亲,而生物学是媒人。这个比喻形象地说明了心理学究竟是怎样的一门科学,它并非来自宇宙深处的不明飞行物,亦不是神秘宗教的冥冥上帝,它是哲学与生理学的结合而诞生的新生儿,但它又不依附于任何一个门户,而是独立的一门学科。

心理学的历史渊源是悠久的,而真正独立研究、形象系统却是近百年的事情。在此,我们不得不提到德国人(Wilhelm Wundt, 1832 - 1920)冯特的实验室工作。1879年在莱比锡大

学创建了世界上第一个实验室的心理研究所,当时, Wilhelm Wundt就是该大学教授,正式从事系统的心理物理学的实验工作。他也是心理学史上第一位正式研究心理学的教授,故而被誉为心理学之父(Father of Psychology)。冯特在1874年出版的《生理心理学原理》被认为是生理学和心理学上的不朽之作,它的重要性有如心理学的独立宣言。

在此,冯特的重大贡献还在于他第一次采用了系统的科学实验方法。

以下,我们简单介绍一下心理学的流派及创建过程。

一、功能主义

创始人为美国心理学家詹姆斯(Willian James, 1842—1910)和杜威(John Dewey 1859—1952)在本世纪初建立。他们主张:心理学的目的应该是研究个体适应环境时的心理或意识的功能,而不能像结构主义那样,只求分析意识元素。

功能主义在20年代以后,由新兴学派取代。

二、行为主义

创立于1913年,首创人为美国心理学家华森(Jhon B. Watson, 1878—1958)。行为主义同时被喻为行为论或行为学派。

行为主义主张:(1)强调科学心理学的研究者,只是能够由别人客观观察和测量的外显行为。(2)构成行为基础者是个体的反应,集多个反应即可知行为的整体。(3)个体行为不是与生俱来的,不是由遗传决定的,而是受环境因素的影响被动学习的。(4)经由动物或儿童实验研究所得到的行为的原理原则,即可推论解释一般人的同类行为。因此,行为主义同时被称为激进行为主义。

行为主义在科学心理学的发展上有较大的贡献。

三、完形心理学

创立人为德国心理学家(Max Wertheimer, 1880—1943)魏泰迈。

完形心理学先是反对结构主义,到后来也不同意行为主义所持的集多个反应而成整体行为的理论。

完形心理学认为:部分之合并不等于整体,而整体都大于部分的合成。其原因是在集知觉而成意识时,又多了一层心理组织。所以,知觉的心理组织才是最重要的。以四直线构成的正方形为例,我们之所以意识到是正方形,不是相同长度的两根横线和相同长度的两根竖线的结合,而是正方形整体。四段直线之外,另外还加了一层“完形”的意义。

为了更好地证明完形理论,他还做了一个著名的实验:将两个电灯泡相继明灭,其相隔时间超过0.2秒时,实验者感到的是两个灯泡一明一灭;如果两者间隔少0.2秒的话。实验者感觉到的则只是一只灯泡在移动。像这种刺激物本身并不移动而看起来却似乎在移动的现象被称为似动现象(apparent motion)。

四、精神分析论

创立人为奥地利精神医学家佛洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)。

精神分析论是现代心理学中影响最大的理论之一,同时也是本世纪内影响人类文化最大的理论之一。

Psychoanalysis(精神分析论)有时也被译成精神分析。而前者只指佛洛伊德对人性解释的理论,精神分析则指佛洛伊德对精神疾病患者所采取的一套治疗方法。

五、人本心理学

创立人为美国心理学家马斯洛(Abraham Maslow, 1908-

1979) 和罗嘉思 (Carl Rogers, 1902 - 1987), 创立于 50 年代。

人本心理学家主张, 心理学的研究应以正常人为对象, 研究人类异于动物的一些复杂经验, 如动机、欲望、价值、快乐、幽默、情感、生活责任、生命意义以及爱情、嫉妒、仇恨等, 真正属于人性各种层面的问题。它对人性持乐观看法, 认为人类本性是善良的, 而且人类本性中本来就蕴藏有无限的潜能。因此, 人本心理学的研究, 不只是了解人性, 而且更进一步, 主张改善环境以利于人性的充分发展, 以期实现自我实现 (Self-actualization) 的境界。

六、认识心理学

与前五种理论不同的是, 认知心理学不是个人独创, 它源于多种因素影响, 在这个基础上演变而成的。它的本义 (Cognition) 认知为人类对事物的知晓历程。这个历程主要包括对事物的注意、辨别、理解、思考等复杂的心理活动。认知心理学也因此可以界定为人类对事物认识历程的研究, 它同时包括了行为和心理历程。

七、神经心理学

神经心理学是由冯特 (Wilhelm Wundt) 创立的生物心理学分化出来的, 它的目的在于了解大脑的整体及不同部位, 在个体表现某种行为或从事某种心理活动时, 究竟发生了什么样的变化。它不仅仅是一种研究心理学的技术, 更是一种解释行为与心理历程的心理学理论。经过被直接观察在不同意识状态下 (如睡眠、清醒、思考、紧张等), 大脑各部位的活动情形, 即可推论解释大脑的各分区的功能。同时对行为异常者, 也可由此而获得资料, 作为诊断与治疗的依据。

内容提示

失衡的心理使人在竞争中屡屡作出错误的判断，失衡的心理成为我们工作、生活、成功的绊脚石。然而，更有难言之隐，如何向陌生医生求治，我们很难开口。

翻开本书，在这儿您可以一个人静悄悄地为自己诊断，为自己治疗，为自己纠偏。一切的一切都是为您保密，给您健康，给您成功，给您财富。

您有苦恼吗？您的社交成功吗？您的情绪正常吗？……等等，我们都会给您一个标本兼治的方法。

目 录

心理学的几大流派

第一章 心理与生理的关联

第一节 外形特征与心理 (2)

- 一、颅相学
- 二、体型学
- 三、罪犯形相学

第二节 外貌与性格的联系 (7)

- 一、情绪与生理
 - (一) 呼吸系统的变化
 - (二) 循环系统的变化
 - (三) 消化系统的变化
 - (四) 外部腺体的变化
 - (五) 内分泌腺的变化
- 二、表情反映的情绪变化
 - (一) 面部表情

(二) 体姿表情

(三) 言事表情

三、从表情“测谎”

第三节 心理动机与生理动机 (23)

一、饥饿动机

(一) 饥饿的生理因素

(二) 肥胖的现象及原因

(三) 节食与体重控制

二、母性动机

三、成就动机

(一) 追求成功并避免失败

(二) 追求成长抑制追求表现

(三) 成功恐惧动机的争议

四、亲和动机

五、权力动机

第二章 情绪心理

第一节 情绪经验 (48)

一、关于情绪的表达

二、情绪经验的形成

第二节 情绪理论 (51)

一、詹郎二氏情绪论

二、坎巴二氏情绪论

三、斯辛二氏情绪论

四、情绪相对历程论

第三节 情感症 (58)

- 一、忧郁症
- 二、躁郁症与躁狂症
- 三、情感症的心理成因
 - (一) 精神分析论的解释
 - (二) 行为主义的解释
 - (三) 认知论的解释

第四节 精神分裂症 (65)

- 一、精神分裂症的一般症状
 - (一) 思想紊乱
 - (二) 知觉扭曲
 - (三) 幻觉与妄想
 - (四) 情绪错乱
 - (五) 脱离现实
 - (六) 运作怪异
- 二、精神分裂症的成因
 - (一) 遗传因素
 - (二) 精神分裂症的心理成因

第五节 人格异常 (72)

- 一、反社会人格的行为特征
- 二、反社会人格的心理成因
 - (一) 精神分析论的解释
 - (二) 行为主义的解释
 - (三) 认知论的解释
- 三、心虚与自责
- 四、自序分析

五、丧夫与心理异常

六、懊悔

七、致人伤残的懊悔与心理分析

第六节 心虚 (84)

一、心虚分析

二、危机的产生与心理反应

三、焦虑

四、精神的痛苦与身体的痛苦

五、食欲

六、睡眠

七、扭转孤立的倾向

第七节 愤怒与悲痛 (92)

一、愤怒与嫉妒

二、愤怒与灾祸

三、愤怒与自毁

四、愤怒与失衡

五、如何发泄愤怒

第八节 对抗悲伤 (101)

一、正视悲伤

二、悲伤与生活阅历

三、失落的情感表现方式

四、自我关怀

五、友谊疗法

六、善于理解你的人

七、具有破坏性的人

第九节 再调整	(121)
一、工作使你健康	
二、忧伤是长期性沮丧的结果	
三、忍非好事	
四、离婚者的自我治疗	
第十节 悲伤的时间疗法	(127)
一、依赖性悲伤	
二、自我补偿治疗法	
三、对孩子的错误教导与心理纠缠	
四、迷信命运使你更悲伤	
第十一节 专业协助	(136)
童年期乱伦心理调整	
第十二节 面对创伤	(142)
心理搁置障碍	
第十三节 复原暗示点	(144)
一、憎恶传统	
二、走向新生活	

092632

第三章 异常情绪

第一节 恐惧心理分析	(152)
一、恐惧无处不在	
(一) 恐惧的经历与重复反映	
(二) 恐惧与观察学习	
(三) 恐惧的心理成因	

第二节 恼恨与忧虑 (162)

一、审视悔恨

- (一) 悔恨的起因
- (二) 引起内疚悔恨情绪的方法
- (三) 恋人或配偶所引起的内疚悔恨
- (四) 孩子引起的内疚悔恨心理
- (五) 学校引起的内疚悔恨心理
- (六) 宗教方面的内疚悔恨心理
- (七) 引起悔恨心理的其它因素
- (八) 在性方面的内疚心理
- (九) 选择内疚悔恨的心理后果
- (十) 消除内疚悔恨的一些措施

二、审视忧虑

三、典型的忧虑行为

四、选择忧虑的心理后果

第三节 焦虑 (186)

一、泛虑与恐慌

- (一) 恐惧症
- (二) 强迫症

二、焦虑症的心理成因

- (一) 精神分析的解释
- (二) 行为主义的解释
- (三) 认识论的解释

三、体供症

- (一) 转化症
- (二) 转化症的心理成因

第四节 解离症 (194)

- 一、心因性失忆症与迷游症
- 二、多重人格
- 三、解离症的心理成因

第四章 异常意识形态

第一节 睡眠失常 (200)

- 一、失眠
- 二、突发性睡眠症
- 三、窒息性失眠
- 四、梦游与梦话
- 五、夜惊与梦魇
- 六、失眠症治疗方法

第二节 梦 (207)

- 一、梦的探析
- 二、取代压抑法

第三节 新精神分析治疗 (217)

- 一、折衷取向的心理治疗法
- 二、常态与变态的心理观

第四节 生活压力与情绪 (222)

- 一、生活压力的性质
- 二、生活压力的来源
- 三、生活压力下的生理反应
- 四、生活压力下的心理反应
- 五、生活压力与健康

六、A 型性格的特征

第五章 自我心理异常

第一节 失常的交际心理 (245)

- 一、我不行——你行关系
- 二、我行——你不行关系
- 三、我不行——你也不行关系

第二节 我怎么怎么的来源 (247)

- 一、标签产生的意义
 - (一) 他人强加形成习惯
 - (二) 自我逃避式标签
- 二、标签与心理异态
 - (一) 我很差
 - (二) 我很糟糕
 - (三) 我害羞
 - (四) 我笨手笨脚
 - (五) 我不漂亮
 - (六) 我自由散漫
 - (七) 我记性好不好
 - (八) 我是××人
 - (九) 我太专横
 - (十) 我太老

第三节 自我三态 (253)

- (一) 儿童型的自我
- (二) 双亲型的自我

(三) 成人型的自我

第四节 我怎么怎么的循环 (260)

第五节 病态寻求称赞及其心理的自疗 (262)

一、寻求赞许心理的成因及信息来源

(一) 幼年时期寻求赞许信息

(二) 来自学校的赞许信息

(三) 来自其它方面的赞许信息

二、究根与自疗

(一) 寻求赞许行为的典型事例

(二) 寻求赞许的“好处”

(三) 寻求赞许的荒谬之处

(四) 消除需要赞许心理的一些办法

第六节 心理异常及治病 (284)

一、基本焦虑

(一) 自我实现法

(二) 冷漠疗法

(三) 行为更换术

(四) 暗示控制法

(五) 强化物控制法

(六) 习惯中止法

(七) 相斥反应疗法

(八) 暗示容忍法

第六章 性心理异常

第一节 性心理 (302)

- 一、性的心理学因素
- 二、性的生物学特征
- 三、性的社会学特征

第二节 性功能障碍 (306)

- 一、性兴趣的反常与正常
- 二、性心身性疾病
 - (一) 阳痿
 - (二) 早泄
 - (三) 不射精症
 - (四) 阴道痉挛

第三节 性变态 (312)

- 一、性恐惧
 - (一) 性恐惧成因
 - (二) 性恐惧成因的实践分析
 - (三) 性恐惧与男性性功能障碍
 - (四) 性恐惧与女性性功能障碍
 - (五) 性恐惧背景
- 二、同性恋
- 三、性对象错乱
 - (一) 恋童癖
 - (二) 恋物癖
 - (三) 易性癖

(四) 易装癖

第七章 常见心身疾病与心理社会因素的关系

第一节 心身疾病 (340)

第二节 心血管系统心身疾病与心理社会因素的关系 (341)

- 一、原发性高血压与心理社会因素的关系
- 二、冠心病与心理社会因素的因素
- 三、心律失常与心理社会因素的关系
- 四、心脏神经症与心理社会因素的关系

第三节 呼吸系统心身疾病与心理社会因素的关系 ... (344)

- 一、支气管哮喘与心理社会因素的关系
- 二、过度换气综合症与心理社会因素的因素

第四节 消化系统心身疾病与心理社会因素的关系 ... (346)

- 一、胃和十二指肠溃疡与心理社会因素的关系
- 二、神经性厌食症与心理社会因素的关系
- 三、慢性胰腺炎与心理社会因素的关系
- 四、便秘和腹泻与心理社会因素的关系

第五节 神经肌肉系统心身疾病与心理因素的关系 ... (350)

- 一、头痛与心理社会因素的关系
- 二、腰背痛与心理社会因素的关系