

● 解读生命丛书

北京少年儿童出版社
北京教育出版社

走进内心世界

/ 天天要有好心情 /

/ “我偏不！” “我偏要！” /

/ 方向感与性格 /

/ 眼见为实吗？ /

/ 怎样才能记得牢？ /

/ 阿甘的智商 /



● 郑日昌一 主编

● 解读生命丛书

● 郑日昌 | 主编

走进内心世界

北京少年儿童出版社
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进内心世界/郑日昌主编. - 北京:北京教育出版社,2002
(解读生命丛书)

ISBN 7-5303-2712-7

I. 走… II. 郑… III. 心理学 - 青少年读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056467 号

·解读生命丛书·

走进内心世界

ZOUJIN NEIXIN SHIJIE

郑日昌 主编

*

北京少年儿童出版社 出版
北京教育出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

A5 开本 5.5 印张 90 000 字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-15 000

ISBN 7-5303-2712-7 N·9

定价:15.00 元

《解读生命丛书》工作指导委员会

▲工作指导委员会主任

张玉台（中国科学技术协会副主席、书记处第一书记）

▲工作指导委员会副主任(按姓氏笔画排序)

李连宁（教育部部长助理）

林文漪（北京市副市长）

柳斌杰（新闻出版总署副署长）

徐善衍（中国科学技术协会副主席、书记处书记）

▲工作指导委员会委员(按姓氏笔画排序)

孙向东（北京市新闻出版局副局长）

张秀智（中国科普作家协会秘书长）

张建东（北京市政府副秘书长）

徐 岩（教育部基础教育课程教材发展中心常务副主任）

阎晓宏（新闻出版总署图书司司长）

高 勘（中国科学技术协会科学普及部副部长）

崔建平（中国科学技术协会调研宣传部副部长）

▲总策划

崔建平

▲策划

高 勘 张秀智 乔玉全

赵 萌 赵仲龙 张力军





《解读生命丛书》编委会

▲编委会顾问

谈家桢（中国科学院院士，上海复旦大学）

▲总主编

吴新智（中国科学院院士，中国科学院）

▲执行总主编

徐群渊（教授，首都医科大学）

章静波（研究员，中国医学科学院）

▲编委会委员（按姓氏笔画排序）

龙振洲（教授，北京大学）

刘 斌（教授，北京大学）

刘德培（中国科学院院士，中国医学科学院）

李传夔（研究员，中国科学院）

陈 竺（中国科学院院士，中国科学院）

陈宜张（中国科学院院士，第二军医大学）

陈慰峰（中国科学院院士，中国科学院）

张弥曼（中国科学院院士，中国科学院）

郑日昌（教授，北京师范大学）

杨焕明（研究员，中国科学院）

杨雄里（中国科学院院士，上海复旦大学）

钟世镇（中国工程院院士，第一军医大学）

徐天民（教授，北京大学）

韩启德（中国科学院院士，北京大学）

韩济生（中国科学院院士，北京大学）

强伯勤（中国科学院院士，中国医学科学院）



《解读生命丛书》

第一册：史前生物历程

主编：李传夔（研究员，中国科学院古脊椎动物与古人类所）

第二册：人类进化足迹

主编：吴新智（中国科学院院士，中国科学院古脊椎动物与古人类所）

第三册：认识我们自己

主编：钟世镇（中国工程院院士，第一军医大学）

第四册：捍卫生命长城

主编：龙振洲（教授，北京大学医学部）

第五册：趣味生殖奥秘

主编：刘 斌（教授，北京大学医学部）

第六册：破解遗传密码

主编：杨焕明（研究员，中国科学院遗传所）

第七册：大脑黑匣揭秘

主编：陈宜张（中国科学院院士，第二军医大学）

第八册：走进内心世界

主编：郑日昌（教授，北京师范大学心理学院）

第九册：如何战胜疾病

主编：章静波（研究员，中国医学科学院基础所）

第十册：珍惜生命权利

主编：徐天民（教授，北京大学医学部）





序 言

从20世纪50年代以来,以美国生物学家沃森和英国生物物理学家克里克对脱氧核糖核酸(即DNA)分子结构模型研究为标志,生物科学从细胞时代,进入了分子生物学时代。

半个世纪以来,以分子生物学为核心的现代生命科学,成为当前自然科学各领域中最活跃、发展最迅速的领先学科。生命科学对于探索和综合治理当代人类面临的诸如人口、农业、能源和环境等问题,将起到极大的作用。同时,伴随着人类基因组研究的不断深入,我们对疾病和疾病治疗的观念将发生根本的改变,从而促进人对自身的认识。

由于党和国家的高度重视,我国的科学技术普及工作获得了空前发展。生命科学领域的DNA、基因、试管婴儿、克隆羊“多莉”、核酸等专业名词,人们已经不再陌生。

普及生命科学知识,不仅可以提高广大人民群众的科学文化素质,同时,也是进行马克思主义唯物论和无神论教育,树立科学世界观的重要内容。

当今,世界上许多国家和地区,形形色色的邪教组织活动仍很猖獗。在我国一些地区,愚昧迷信活动沉渣泛起,反科学、伪科学活动时常发生,尤其是李洪志及其“法轮功”邪教组织,以祛病健身、修心养性为诱饵,散布“消业”、“圆满”、“升天”等歪理邪说,愚弄坑害百姓,制造了一起又一起人间悲剧。



对生命科学知识的缺乏和无知，是伪科学和愚昧迷信活动得以盛行的土壤。其实，李洪志有关人的生老病死的歪理邪说，说什么“不用吃药就能治好病”，完全是反科学的欺人之谈。

人类对基因世界的探索 and 现代医学发展，已经直接或间接地探明许多疾病的发病机理，并能根据掌握的遗传学等知识，依照基因正常序列，发现其变异和缺陷，而逐步做到有的放矢地诊断和治疗疾病。

唯物论与唯心论、科学与反科学、文明与愚昧的斗争是一项长期的任务。为了彻底根除邪教和迷信的影响，铲除歪理邪说滋生的土壤，我曾建议在全民中广泛开展生命科学知识普及教育。

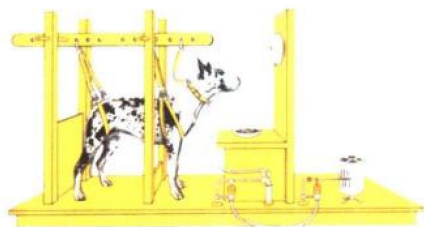
这项建议得到了中央领导同志的亲切关怀和大力支持。在中国科协副主席、书记处第一书记张玉台同志的亲自主持下，动员了一批从事生命科学研究的两院院士和著名专家撰稿。他们在一些优秀科普作家和美术工作者的协助下，在短短的半年时间里完成了本套丛书的编写任务。

我相信，这套丛书的出版对弘扬科学精神，传播科学思想和科学方法，普及生命科学知识，以及使广大人民群众更加理解科学将起到积极的作用。

中国科学院院士、复旦大学教授 谈家桢



走进内心世界 ZOUJIN NEIXIN SHIJIE



目录

引言：新世纪，“心动力”

第一章 走进你的内心世界

1

1. Who am I (我是谁)? 1
2. “星星知我心”。你对自己的性格知道多少? 7
3. 有多少自信和自尊，就会有多少幸福 11

第二章 情绪写在脸上，根却植在心里

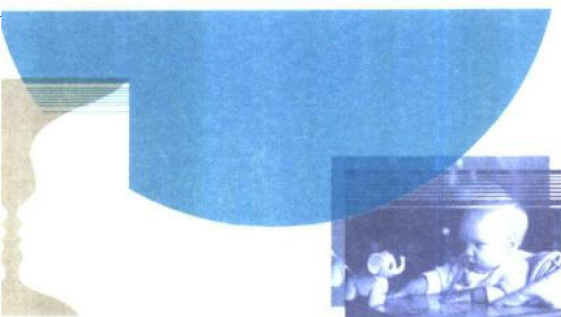
23

1. 绘一幅“情绪气象图” 23
2. 情绪像一双无形的“手”，暗中操纵你的身体 27
3. 天天要有好心情 32
4. 学会控制你的“心理压力阀” 34
5. 面对测谎仪，被测试者泄露了心中的秘密 39

第三章 人际交往中的烦恼

43

1. “我偏不！”“我偏要！” 43
2. 阳光少年，徘徊在花季“爱河”边 48



3. 一天到晚都在上“网”的“虫” 54
4. 有时候，我像在茫茫大海中漂泊的一叶孤舟 58
5. 搭建人际的理想“平台”，既能融入人群，
又要保持个性 62

第四章 不要让感觉欺骗了你 65

1. 感觉与知觉，人体的“侦察兵”与“司令部” 65
2. 奇怪的知觉现象 68
3. 方向感与性格 70
4. 行走在立体世界 71
5. 眼见为实吗？ 74
6. 先前的经验，往往会影响后来的判断 74

第五章 信息的贮存与提取 76

1. 打开记忆的“门锁” 76
2. 一场冤案，竟是缘于证人记忆的误差 80
3. 人的大脑中，哪个区域负责记忆 82



- | | |
|-----------------------|----|
| 4. 与记忆有关的物质 | 84 |
| 5. 弗洛伊德的迷路经历 | 86 |
| 6. 有趣的记忆现象，成了心理学研究的资料 | 88 |
| 7. 怎样才能记得牢？ | 90 |
| 8. 总结“好记性” | 92 |

第六章 在思维的天空里飞翔 93

- | | |
|---|-----|
| 1. 脑筋急转弯，否则经验有时也会成为“枷锁” | 93 |
| 2. 和动物们做游戏，看看它们有什么“绝招” | 97 |
| 3. 聪明的犹太人，让银行保存 50 万美元，
却只花了 1 美元服务费 | 102 |
| 4. 一场如何砸开核桃的讨论：奇思怪想，多多益善 | 107 |

第七章 开发你的智能 111

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 何谓“能力”？ | 111 |
| 2. 谁能成为歌唱家？ | 115 |
| 3. 阿甘的智商 | 119 |



- | | | |
|----|---------|-----|
| 4. | 你到底有多聪明 | 124 |
|----|---------|-----|

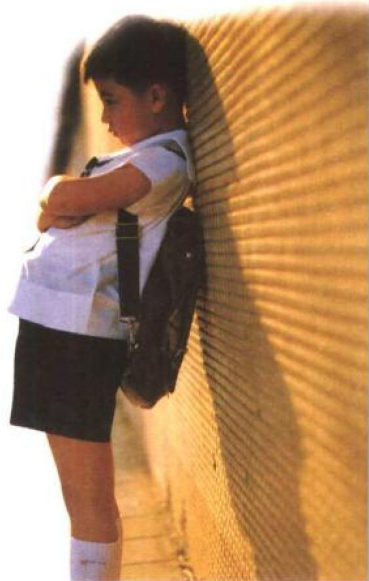
第八章	心理学，探索心灵奥秘的学问	133
------------	----------------------	------------

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 1. | 你能知道我心里想什么吗？ | 133 |
| 2. | 踏寻心理学的踪迹 | 136 |
| 3. | 你听说过冯特吗？心理学是一门什么学科？ | 137 |
| 4. | “武林”高手，各成流派 | 139 |



第一章 走进你的内心世界

就像一则古老的寓言
每个人都以为最了解自己
然而，自己
正是那个谜



1. Who am I (我是谁)?

一场普普通通的英语竞赛，却让他迷失了自我

午饭刚过，John 兴冲冲地跑来敲我的门：“嘿，没午休吧？快别睡了，开门！让我进来。”

我有一大群像 John 这样的小朋友，有男有女，十六七岁，高兴时快言快语，不高兴时不理不睬。他们常找我玩，偶尔借我房间开 Party，搅得我无法休息。也不知从什么时候开始，他们总认为他们的事就是我的事。

John 进了屋门还喘着气，脸红红的，两眼放光：“通知我参加比赛，下周一，我们学校才选两个。”

他说的是参加全市中学生英语演讲比赛。

John 一直在角逐参赛资格。他兴致勃勃地向我炫耀：“郝玲没选上，她都急得哭了，她哪儿行啊？还有那个阿木，

走进内心 ZOUJIN NEIXIN SHIJIE

说起话来像公鸭，还想跟我争？”

他一副得意洋洋的样子，学着《大话西游》里的唐僧，怪腔怪调地唱起了“Only you”。

人的自信心，往往需要通过一些具体事情加以确认。

John 入选全市中学生英语演讲比赛，这使他信心大增，甚至自信心膨胀。

我换了一个话题：“John，你是什么性格的人，能说说看吗？”

“双子座，书上都写着呢。”他显然陶醉在喜悦里，无暇回答我的问题。

我从来不知道双子座的人应该有什么样的性格特点，也没去翻看星座书。

一周后，当我再次见到 John 时，他的精气神儿和前几天判若两人。

我知道，他在参加比赛时，因为演讲超出规定时间，中途被主持人提醒，于是，后面的演讲结结巴巴，自然没取得好名次。而后两天的英语课他也没去上。

“我觉得自己挺没用的。”John 悲哀地对我说。

就是这样普普通通的一件小事，John 改变了对自己的看法。

我有时候挺自信的，可有时候又挺胆怯

下面是我与 John 的交谈——

俗话说：“人贵有自知之明。”你知道自己是什么样的人吗？



人能认识自己，这是人类区别于其他动物的重要方面。

你或许看过著名野生动物摄影家拉维克拍摄的《非洲灵猿》(*People of Forest*)。其中所记录的猩猩家庭的行为模式和人类极为相似，有智慧，有较深刻的悲喜心情，但是缺乏人类所特有的自我认识，所以有“人贵有自知之明”一说。



可是，即使是人类，想正确地了解自己、认识自己，确实也是一件不容易的事情。

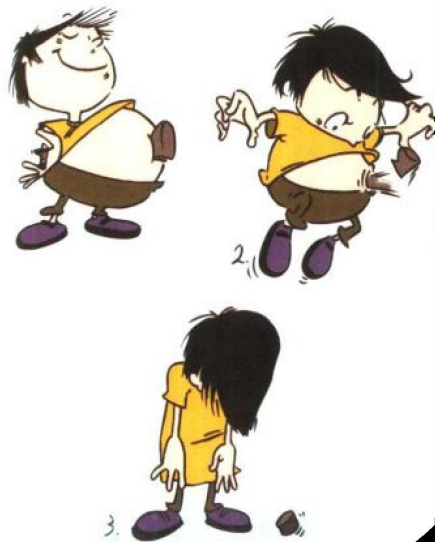
你可以了解自己的容貌、体形，你可以知道自己的性别、民族。可是，你了解自己的性格、行为方式吗？你是果断的，还是犹豫的？你是自信的，还是自卑的？你有哪些优点？哪些缺点？你的气质、能力、兴趣如何？你也许了解这些，但你的了解是否真实可信、准确无误呢？是全面、深刻，还是表面、肤浅？

.....

可别小看这些问题。一个人是否能够认识自我，对他的生活、学习、人际交往关系大着呢。

“我有时候挺自信的，可有时候又挺胆怯。”经常有人这样回答。

还是古人用词准确：妄自尊大与妄自菲薄，这是两个极端。而像 John 一样，人们经常在两极之间摆动，最容易产生矛盾、疑惑、苦闷，有时陷入抑郁不能自拔，进而导致各种各样的心理冲突。



走进内心 ZOUJIN NEIXIN SHIJIE

未成年人的自我认识一致性普遍较差。因为在这个年龄阶段，他们很难从内心深处评价自己，很难在理性水平上观察分析，对自己的评价往往依据于具体事件的成败。

有时，自我认识高于实际的自我，这是因为自尊心的需要；有时，又可能把自己贬得一无是处，这是自卑感所致。

一位中学生这样评价自己：“我很懒，爱睡懒觉，不爱学习，不爱运动，一天到晚无精打采，真是懒透了！”

我对他说道：“哎呀！怎么就看不到自己的优点呢？你不是一直坚持上课吗？你不是善于肯定别人的长处吗？你昨天不是也去踢球了吗？虽然只在场上呆了几分钟，但也并不像你所说的那样懒啊！”

“妄自菲薄”的人一味地自我否定、自我贬低，只会走进恶性循环：越自卑越失败，越失败越灰心，这样下去，离下次失败又不远了。

“妄自尊大”正好相反。过于自信，容易忽略困难，对未知领域缺乏充分估计，也容易造成人际关系不良。对别人过于挑剔，惟我独尊，不利于自己的进步。

一般来说，一个人的自我观念是在与他人的交往中形成的。他人就像一面镜子，通过反射映出“镜中我”，通过与他人比较而认识自己，绘出“自画像”，在别人眼中的印象就成了你的“他画像”。

“太文绉了吧，到底是什么意思？”John听了我说出的这些，开始表现出兴趣。

“有一次，我看到有一篇11岁小男孩写的文章——《我



到底是谁》。这位男孩子4岁时，随父母从上海移居美国。多年来，他一方面受着美国文化的影响，一方面又接受着父母——中国传统文化的教育。

“在美国同学眼里，他是个言听计从、追求考试高分的好孩子；而在父母眼里，他是个‘黄皮白心的香蕉’——黑眼睛、黄皮肤，但心却美国化了。

“以上，是他在他人眼中的印象，即‘他画像’；也有来源于自己的自我形象，即‘自画像’。他的困惑在于，在两种文化的夹击下，他不知道自己到底是谁。”

“其实，每个人都有这样的困惑。”John若有所思地说道。“和他情况不同的是，我忽而觉得自己了不起，忽而觉得又不是那么回事。上学期老师给我的评语是‘自信心较强’，可我知道自己有时候极不自信。”

“这其实表明你比较客观地认识了自己啊。”

了解自己的弱点，当再次遭遇意外时，就会避免从此一蹶不振、丧失信心，从而积极地接受事实，分析失败、接受教训，在经验的基础上及时调整自我认识，逐步使自我结构变得丰富而灵活。

