

《身边的ABC》丛书

丛书主编 张德胜

身边的心理学

张德胜 陈政 编著



上海科学技术文献出版社

《身边的 ABC》丛书

身边的心理学

丛书主编 张德胜

张德胜 陈政 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

身边的心理学 / 张德胜, 陈政编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2003.1

ISBN 7-5439-2046-8

I. 身… II. ①张…②陈… III. 青少年心理学—通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076792 号

责任编辑: 忻静芬

封面设计: 石亦义

身边的心理学

张德胜 陈政 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 118 000

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5439-2046-8/R·537

定价: 12.00元



丛书前言

随着新一轮教学改革步步深入，“既要立足课堂，又要走出课堂”，已越来越成为广大中学生的共识。最近的高考试题也强烈地发出这样的信息：理论必须为实践服务，书本知识必须与社会生活相结合。而最新出现的高考综合学科，更需要大家融会已学的知识，贯通各学科界线。

《身边的ABC》是一套开放性的系列丛书。阅读对象定位于广大中学生。

眼下中学生在课堂内学的理论较多，课堂外对实践的感悟则较少。但是，任何理论都是灰色的。理论惟有与鲜活的生活相结合，才能迸发出绚丽的色彩。这套丛书的宗旨就是想让理论走出课堂，走向生活，走向实践，以提升大家的综合素质，从容面对将来的高考竞争。

本丛书的风格力求深入浅出。所谓“深”，即对课堂内学的理论再深入一层，使中学生朋友扩大眼界，居高临下；所谓“浅”，即以身边鲜活的事例论证课堂内学的理论，使中学生朋友举一反三，温故知新。



本丛书已出版《身边的哲学》、《身边的文字学》两册,这次出版的三册为《身边的美学》、《身边的化学》、《身边的生理学》。

上海科学技术文献出版社

2003年1月



前 言

这是一本讨论心理学的书。说起心理学,中学生朋友第一印象可能只是“它是一门副课”。心理学,与中学生的学习和生活的距离还甚远。

但是,心理学其实关系到你一生的成功与幸福。西谚云:播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。而性格,说到底不正是某种心理状态长期积淀而形成的吗?

开朗、乐观的人,必定热爱生活,他的一生即使有坎坷,也会坦然处之,可以说,幸福不会片刻远离他;而自信、执着的人,必定百折不挠,他总是与困难搏斗,可以说,成功也总是伴随着他。相反,如果你孤僻、冷漠,即使学富五车,家有万贯,一辈子也享受不到友谊,更尝不到快乐;如果你斤斤计较,心眼比针眼还小,那么你的人生旅途就如背负一座大山。

中学生朋友正处一个身心剧烈变动的时期,尤其要重视心理方面的问题。但很长一个时期以来,社会、学校、家长、学生自己,对此都不甚关注,以致某个小小的心理问题,渐渐演化为心理障碍、心理疾病,最终影响一个人的终生发展。

本书名为“身边的心理学”,所谈的问题皆来自中



学生的日常生活。俗话说,心病要用心来治。本书力戒板起面孔说教,而是从一个个生动典型的个案入手,说理力求深入浅出,语言力求生动活泼。这些个案,有的可能是你身边的同学,有的可能就是你自己。

阅读本书,你将面对一个推心置腹的心理老师。他将和你一起关注你身边的心理现象,一起关注你的心理健康,你也将拥有健康每一天,快乐每一天。

本书编写中,参考了前人的一些研究成果,无法一一列出,特在此表示感谢。

张德胜

2002年9月于新中



目 录

心理咨询室

1. “一边做作业一边听音乐”行吗 / 3
——注意的分配
2. 瞬间迸发的思维火花 / 7
——捕捉灵感
3. 打开智慧的仓库 / 12
——神奇的记忆
4. 学习时他却想到“弯弓射雁” / 18
——分神现象
5. 她倒在终点线前 / 23
——癔症之谜
6. 表弟是不可救药的坏孩子吗 / 23
——儿童多动症
7. 他不敢竞选学生会主席 / 33
——口吃不是病



8. 学习效果为什么越来越差 /33
——神经衰弱
9. 马路上的“电脑心理测试”可信吗 /43
——心理测验
10. 父母可以代替女儿前来心理咨询吗 /50
——心理咨询

心理断乳期

1. 窗外闪过她的情影 /53
——青春期萌动
2. “丑小鸭”怎么变成了“白天鹅” /64
——心理暗示
3. 外面的世界很精彩 /70
——告别孤独
4. 选政治还是选历史 /74
——强迫性穷思竭虑
5. 考场上她突然脑中一片空白 /79
——考试焦虑症
6. 沉溺在虚拟的世界里 /84
——互联网成瘾症
7. 红绿灯下,他一拳打昏值勤老伯 /89
——爆发性人格障碍
8. 潜藏在美丽背后的“身心杀手” /94
——精神性厌食症





9. 相煎何太急 /99
——敌对心理
10. 达尔文曾把一只小虫含在嘴里 /104
——学习兴趣

心病还得心来治

1. 三个月后就要高考了 /110
——期待性焦虑
2. 美丽的“小天鹅”差点折翅 /115
——异常情绪
3. 她老是担心妈妈突遭不测 /120
——迷信引发的焦虑性障碍
4. 疾病在半梦半醒中治愈 /126
——催眠治疗
5. 她不再怕上生物课了 /133
——系统脱敏疗法
6. 先睡心后睡眠 /138
——消除失眠的烦恼
7. 索性暴露在恐惧之中 /144
——满灌疗法
8. 天生我才必有用 /149
——克服自卑





9. 音乐战胜了大炮 /155
——音乐疗法
10. 他每天要洗一百次手 /160
——精神病、神经病和神经症



心理咨询室



一个人同时思考两件事，同时注意两个事物的细节部分，同时进行两种较复杂的动作，都是不可能的。

1. “一边做作业一边听音乐”行吗

——注意的分配

2 俗话说：做事要一心一意，不能三心二意。但不少中学生朋友有一个不良习惯：喜欢一边做作业一边听音乐。有的人还振振有辞，这样可以一脑两用，学习娱乐两不误。

“一边做作业一边听音乐”行吗？一脑真的可以两用？不是有高超的棋手可以同时和几个对手下棋吗？一脑怎么不能两用，甚至几用都可以！也确有人认为，一边听音乐，一边做作业，效果也不错，至少并无大碍。

但也有相反的例子。南北朝时有一位学者刘勰曾巧妙地设计了一个实验，他让一个人左手握笔画一个正方形，右手画一个圆形，结果那人圆没有画成，方也没有画成。画圆形和画正方形对常人而言并不困难，但是让你左右手同时进行，就立刻脑钝手拙。

这个事例告诉我们，一个人同时完成两种活动，同时思考两件事，同时注意两个事物的细节部分，或同时



进行两种比较复杂的劳动,是非常困难的。比如,我们不能又看书又看电视;在解数学题时不能同时写作文;司机开车时不能回头与乘客聊天;士兵在瞄靶射击时不能观赏四周的景致……

严格地说,一个人同时思考两件事,同时注意两个事物的细节部分,同时进行两种较复杂的动作,都是不可能的。如果有人硬要尝试的话,那么他必定得放慢速度,甚至可能出错。

心理学家有一个实验,要求被试者两手均用一指去按天平,判断天平另一端物体的重量,又要看显示器上出现的3~6条短线,判别有几条。这两项工作,分开进行的成绩全对者100%,两项同时进行,都做对的只有12%,做对一项的占60%,两项都错的为28%,可见注意分配并不是轻易做得到的。

但是,生活中也确有“一脑两用”的事例。《三国演义》里的庞统,曾担任一个县的县令,他嫌官职太小,整天喝酒睡觉,不办公事。一次,张飞来视察,怒斥他为官不出力。庞统立刻唤差人把所有原告和被告带到堂下,眼看堂下,耳听原被告的申诉、辩解,手写判文,口中发落,不到半日即将百余日累积的案子断得一清二楚,令张飞目瞪口呆。庞统这种惊人的本领就属“一心多用”;高超的棋手可以同时与几个对手下棋也是如此。


这里就涉及到心理学中关于注意的分配问题。

注意的分配是指同时进行两种或几种活动的时候“注意”所具有的状态,即在同一时间内把“注意”指向于不同的对象。它对人的实践活动是必要的,也是可能



的。复杂的工作都要求人们的注意分配,尤其是操作工人、司机、球类运动员、飞行员、教师、乐队指挥等,他们工作时注意的分配都十分重要。

从生理上来看,注意的分配之所以可能,是因为大脑皮层上占主导地位的区域兴奋时,某些其他区域只有局部的抑制。因此,这些区域就能够控制一些同时进行的动作。如果动作是习惯的和自动化的,那么,当同它相应的大脑皮层区域处于局部抑制状态的时候,进行这些动作的可能性就越大。由此可知,注意的分配是有条件的,它是人们在学习实践的过程中经过长期锻炼形成的。



首先,同时并进的两种活动必须有一种是熟练的。由于人们对熟练的活动不需要更多的注意,因此,可以把注意的中心集中在比较生疏的活动上,即同时达到的信号不能超出人脑的加工容量,这样人就能对两者都作出反应,使注意的分配成为可能。

例如,司机开车时,道路、行人、红绿灯是他的注意中心,而手脚的操作是注意的模糊范围,针对道路上发生的情况、操作上应该有什么样的反应,早已成为他的条件反射了;乐队指挥在“手挥细枝,耳听五弦”时,双手的动作,两耳对音律的聆听、辨别,是因为熟练;他的注意中心则在曲子的演奏上。但对一个初学者而言,因为不熟练,这种注意的分配则是很困难的。如刚开始骑自行车时,两眼总是盯着自己的车把,须不断重复摆正身体的姿势,有时只顾脚踏板,临要刹车时就会手忙脚乱,车也会东倒西歪,更不用说去关注周围其他的事



物了。但如果骑车已经很熟练,就不会有上述情况。心理学研究表明,同时进行的几种活动越简单、越熟悉、自动化程度越高,则注意的分配越容易,否则越难。

其次,同时进行的几种活动之间的关系也很重要。如果它们之间毫无联系,则同时进行就很困难。学生一边坐着听课,一边拿弹弓打鸟雀就根本无法做到。但如果它们之间已经形成了某种反应系统,同时进行这些活动就比较容易。例如,一边弹吉他一边唱歌,载歌载舞,把弹和唱、歌和舞形成系统,就有利于注意的分配。

那么,是否可以“一边做作业一边听音乐”呢?回答这个问题前,先要看他的“注意”能否有效地分配。有些人不善于分配注意,习惯于把自己的注意固定在一个方面,如有的人一边走路一边看书常常会撞在树上。而另一些人则不能稳定自己的有意注意,总是不断地转移。如有的学生上课时不专心,容易分神,人坐在教室中听课,眼睛却老是被课堂外的景物吸引,以至于影响了听课效率。因此,人的注意必须相对稳定,特别是正处在成长中的中学生,只有高度集中、稳定的注意,才能保证学习的顺利进行,并取得良好的效果。

现在我们可以回答“是否可以一边做作业一边听音乐”这个问题了。首先,做作业和听音乐分属不同领域,显然会造成彼此干扰;第二,虽然听音乐对你来说已“非常熟练”,但是,做作业却是一件需要全神贯注的事,两者同时进行,势必影响做作业的质量。再加上青少年正处在成长阶段,没有高度集中的“注意”,学习势必浮在表面,自然也很难“扎扎实实”。





所以,中学生朋友最好还是不要“一边做作业一边听音乐”。当然,如果你正在做的作业是属于不需要高度集中注意的,如练练毛笔字、写写日记,则又另当别论了。

有些情况下,音乐甚至可以作为一种学习的“背景”。根据心理学家研究,当音乐成为一种似有似无的背景存在时,人对它的注意会降到最低点。这时候,你的注意绝大部分在“做作业”上,所以,这时候“听音乐”不仅不会影响你的学习,有时反而能为你营造一个安宁熟悉的学习环境。

也只有在这样的情况下,才可以“一边做作业一边听音乐”。这里的首要条件是音乐是你非常熟悉的,声音非常之轻,并不能用耳机。

[他们如是说]

把你的精力集中到一个焦点上试试,就像透镜一样。

法布尔

与其花许多时间和精力去凿许多浅井,不如花同样的时间和精力去凿一口深井。

罗曼·罗兰

你不能同时思想和打球。

西谚