

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

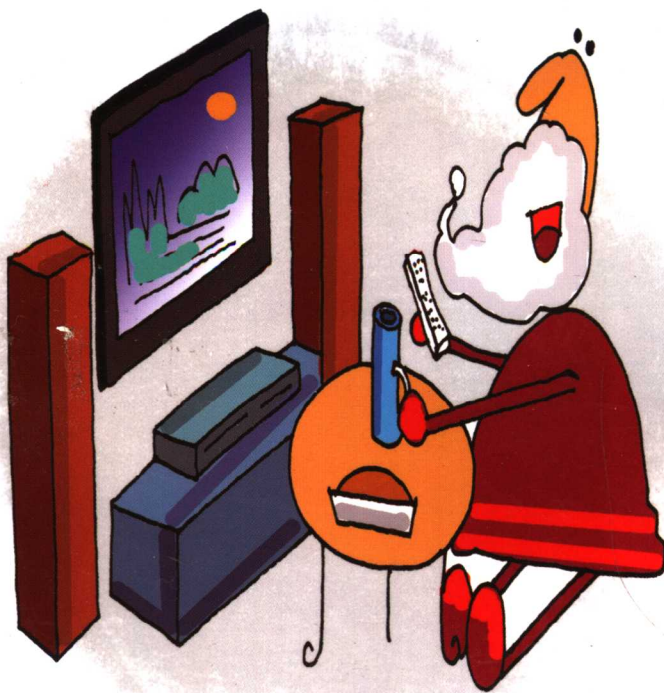


老年

心理健康指南

顾问 杜子才

总主编 薛星 靳振中 马贵觉



山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

老年心理健康指南

LAONIAN XINLI JIANKANG ZHINAN

顾 问

杜子才

总 主 编

薛 星 靳振中 马贵觉

副总主编

石龙江 朱小红 张中强

周济龙 闫树娟

本册编著

刘 颂

山西出版集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年心理健康指南 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2007.3
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2937-6

I. 老… II. ①薛…②靳…③马… III. 老年人—心理卫
生 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002852 号

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

老年心理健康指南

顾问: 杜子才

总主编: 薛星 靳振中 马贵觉

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

E-mail: zyhsxty@126.com

电话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印张: 7.75

字数: 100 千字

版次: 2007 年 3 月第 1 版

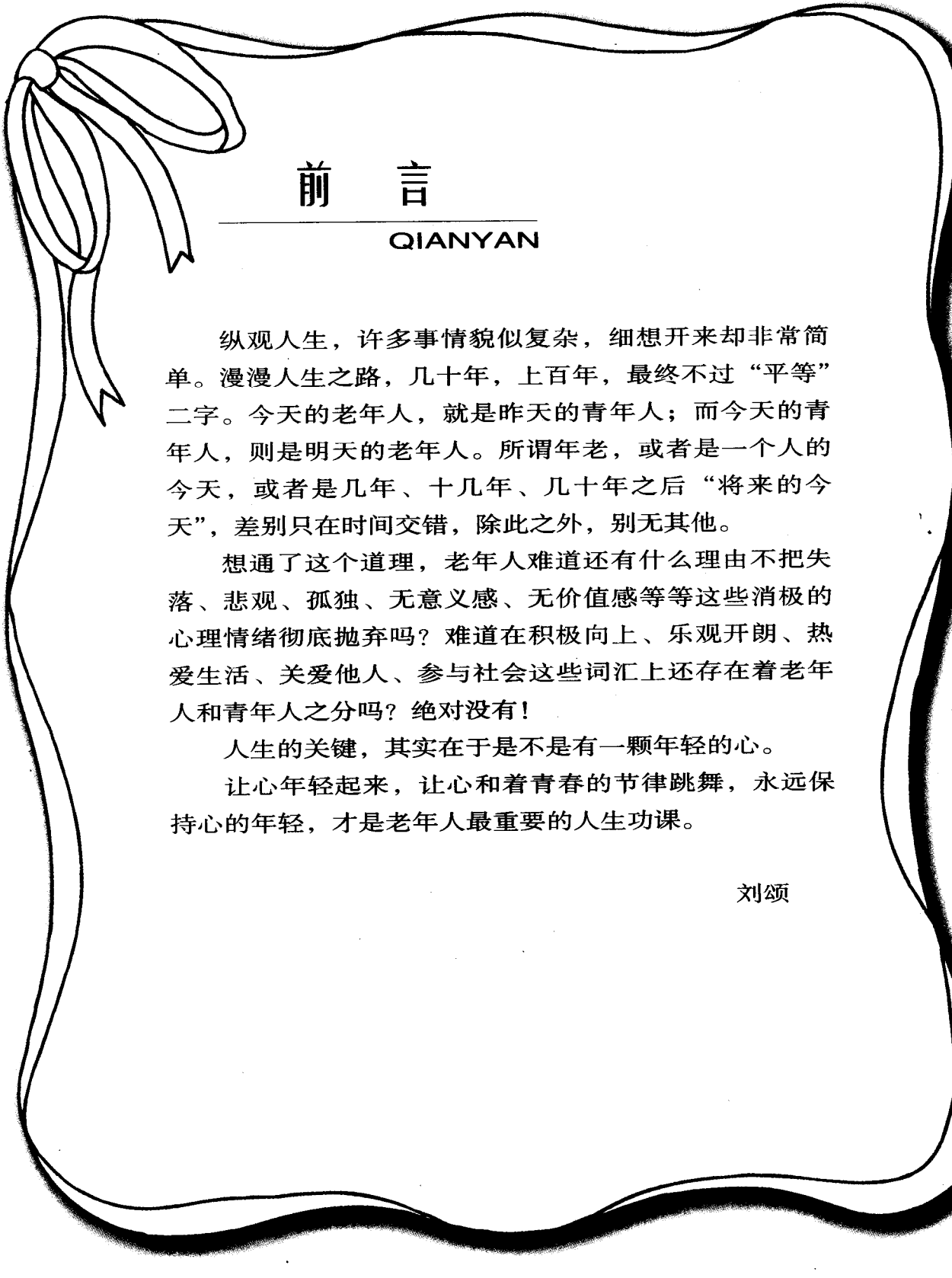
印次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册

书号: ISBN 978-7-5377-2937-6

定价: 10.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

QIANYAN

纵观人生，许多事情貌似复杂，细想开来却非常简单。漫漫人生之路，几十年，上百年，最终不过“平等”二字。今天的老年人，就是昨天的青年人；而今天的青年人，则是明天的老年人。所谓年老，或者是一个人的今天，或者是几年、十几年、几十年之后“将来的今天”，差别只在时间交错，除此之外，别无其他。

想通了这个道理，老年人难道还有什么理由不把失落、悲观、孤独、无意义感、无价值感等等这些消极的心理情绪彻底抛弃吗？难道在积极向上、乐观开朗、热爱生活、关爱他人、参与社会这些词汇上还存在着老年人和青年人之分吗？绝对没有！

人生的关键，其实在于是不是有一颗年轻的心。

让心年轻起来，让心和着青春的节律跳舞，永远保持心的年轻，才是老年人最重要的人生功课。

刘颂

目 录

MULU

第一讲 人类正走向年轻 1

- 一、“何止于米，相期以茶” 2
- 二、七十小弟弟 3
- 三、生活从六十岁开始 5

第二讲 心理健康——长寿的终极奥秘 ... 9

- 一、健康新理念 9
- 二、心理健康的重要性 10
- 三、先哲修身箴言 14
- 四、如何保持心理健康 16

第三讲 忘记你的年龄 17

- 一、老年阶段的年龄起点 17
- 二、人有四种年龄 19
- 三、衰老的四种样式 22
- 四、别对自己说“我老了” 23

第四讲 用心感受世界 25

- 一、认识世界的窗户 26
- 二、老花的眼睛 27
- 三、能小，尽量小 29
- 四、莫为衰退恼 31

第五讲 认识老年情绪 32

- 一、情绪的健康价值 32
- 二、老年人的未老之情 36
- 三、老年情绪的年龄特点 37

目 录

**第六讲 情绪调节保健康 39**

- 一、什么是情绪调节 39
- 二、换个角度想问题 40
- 三、寻找新的生活起点 42
- 四、在运动中活跃身心 43
- 五、十点小建议 44

第七讲 打磨良好的个性 45

- 一、病因人起 45
- 二、个性的历龄性变化 47
- 三、老年个性辩证观 49

第八讲 塑造全新的自我 52

- 一、影响老年个性的因素 52
- 二、注意 A 型性格 56
- 三、改善个性的方法 56

第九讲 不可忽略的需要 59

- 一、五种基本需要 59
- 二、满足基本需要是人的权利 ... 61
- 三、保持自尊，赢得尊重 62
- 四、当需要不能满足时 63

第十讲 建构有意义的老年生活 65

- 一、老年人生命意义何在 65
- 二、老年人是重要的资源 67
- 三、踏着时代的步伐前进 68

第十一讲 活到老，学到老 71

- 一、学习的必然性 71
- 二、毕生发展观 72
- 三、老年人的学习优势 73

四、扬长避短巧学习	74
-----------------	----

第十二讲 拉住朋友的手一起向前走 79

一、健康“交”出来	79
二、老年人人际交往的特点	81
三、重要的是开放心态	82
四、多一点忘年交	83
五、学会“遗忘”	84

第十三讲 少年夫妻老来伴 87

一、家庭的历程	87
二、老年家庭的三种形态	88
三、老年夫妻特征	90
四、爱在情中	91
五、你浇水，我松土	92

第十四讲 努力跨越代沟 94

一、两位老人的新思想	94
二、家庭中的代沟	96
三、想好再做	97
四、走出“孩子永远是孩子”的 误区	98

第十五讲 莫把退休当苦果 100

一、历史上的老年	100
二、另一只看退休	101
三、退休改变了什么	102
四、关键的第一年	104
五、发现自己	105

第十六讲 长寿乡的启示 109

一、巴马老人的长寿经	109
二、巴马的启示	112

第一讲 人类正走向年轻

记忆口诀：

人类生命历程长，老人体健能力强。
老年生活六十始，及时规划为健康。

西方哲学史上，有一个著名的神话传说，讲的是很久很久以前，古埃及有一头异常凶猛的怪兽，名叫斯芬克斯。它每天横立在路口，强令过往行人猜一个谜语，猜出来则放行，谁要是猜不出来，就将他一口吞掉。斯芬克斯让行人猜的谜语是：“什么东西早上用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路”。谜底是人。为什么是人呢？说来并不复杂：“早上”指人的婴儿时期，我们在这个阶段尚不具备行走能力，只能四肢并用匍匐爬行，此即“用四条腿走路”。长到一岁左右直至以后的几十年间是人“成长、成功、成就”如日中天的时期，这时我们凭借双腿自由行走。进入老年之后，原先矫健敏捷的双腿渐渐变得沉重乏力，举足迟滞，步履艰难，不得不“荆条作杖”缓缓而行，一根拐杖成了老年人的“第三只腿”，这就是“用三条腿走路”。“四、二、三”，聪明的古埃及人通过对三个年龄阶段不同行走方式的描述，形象地揭示了一个人从幼年、青年、中年到老年整个生命历程，生动地解说了“什么是人生”。

在这个历程中，“老年”是人生的必经阶段。人生自古谁无老？由童年经过中青年迈进老年是每一个人不可抗拒的人生历程。一个人无论多么伟大、多么杰出、多么非凡，都无法抗拒或改变生命运动的自然法则。自有人类以来，从来都是年龄选择人，而没有人选择年龄。一个人无法随心所欲地选择一个自己喜欢的年龄，永远做个“老儿童”或者“老青年”。今天的老年人就是昨天或者前天的青年人，而今天的青年人也就是明天或者后天的老年人。在老年问题上，没有

“他们”，只有“我们”。人和人之间的区别仅在于，年老，对一部分人是现实，对另一部分人则是不久的将来需要面对的事实。面对衰老，老年人因而无庸自卑，年轻人也不必自傲，这件事情上，人人平等。

纵观世界，一个重要的变化正在悄然发生，那就是，人类正走向年轻。人类走向年轻？每当我满怀激情向我的学生或老年朋友讲出这句话时，总被误认为是出于人道主义对老年人的心理慰藉，或者是精神安抚。其实不然，这已经是一个不争的客观现实。

一、“何止于米，相期以茶”

为什么说人类正走向年轻呢？因为，今天的老年人与以往老年人相比，生命历程更长。人的生命历程到底有多长？著名历史学家冯友兰先生曾经说：“何止于米，相期以茶”。“米”指 88 岁，“茶”指 108 岁。意思是说，人的寿命何止 88 岁，可以有 108 岁呢！按照科学的寿命推算方法，我们人的自然寿命应该在 120~150 岁。对于这个目标，人类正在一步一步地接近。

回望历史，我们可以看到这样一条呈不断上升状态的人类生命史演变的曲线：从古至今，历史越接近现代，人类的平均寿命越长，平均寿命随着社会文明程度的提高不断增长，不断延长。先看欧洲，人类学家通过对公元前 4000 年前欧洲人的遗骨进行分析，发现，那个时候，欧洲人的平均寿命只有 18 岁。古罗马时期为 20~25 岁。中世纪时，延长到 33 岁。1900 年，欧洲人平均寿命再增 8 岁，达到 41 岁，以后，欧洲人的平均寿命不断提高，1915 年为 50 岁，1920 年为 55 岁，1930 年为 60 岁，1952 年为 68 岁，1955 年为 70 岁，1979 年为 72 岁，1990 年为 74 岁，2000 年的欧洲人的平均寿命已经达到 80 岁。如果从 1900 年算起，在 1900~2000 年这 100 年的时间里，欧洲人的平均寿命延长了 40 年，可谓是生命的奇迹！

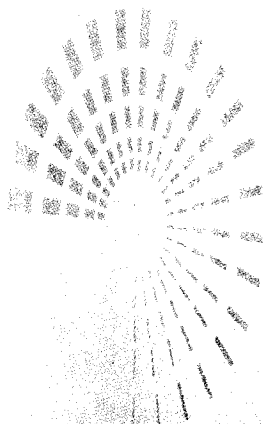
奇迹同样发生在中国。春秋战国时期，我国人口的平均寿命只有 19~22 岁。在辛亥革命前长达 2000 多年的封建王朝里，就连生活优裕的皇帝都寿不过半百，平均寿命只有 46

岁。民国时期，中国人的平均寿命为 35 岁。新中国成立之后，我国人口的平均寿命迅速提高，60 年代达到 57 岁，1976 年突破 60 岁，1985 年提高到 68.92 岁，1997 年为 69.98 岁。进入 21 世纪，再度攀升至 71.4 岁，并在 2004 年达到 71.8 岁。在短短 60 年的时间里，我国人口的平均寿命延长了 36.8 岁。据联合国人口研究专家预测，到 2300 年，我国人口的平均寿命将达到 100 岁，其中男性人口的平均寿命为 98 岁，女性更将寿高 101 岁。

西方学者 A·海坦说：“社会的老龄化是人类为了使每一个人能生活得更好而做出的各种努力所取得的最具体、最显而易见的胜利之一。”可以肯定的是，生命的延长是人类历史最大的进步，创造了生命奇迹。是人类凭借自己的聪明，依靠高度发达的现代科学技术，是人用自己的勤勉努力完善了现代医学，再加上人的顽强毅力牢牢把握住生的权力。所以，对于我们每一个人来说，“我”是我的主宰，“我”是我的上帝。

二、七十小弟弟

人类正走向年轻还表现在越来越多的老年人成为长寿老人，健康水平大幅度提高。据联合国国际经济和社会事务部的一份报告，1950 年，全世界 80 岁以上的高龄老人在老年人口中的所占比例仅为 10.3%，1970 年上升到 13.1%，1990 年跃为 16.2%。报告预计，2025 年高龄老人的数量还将再上一个新台阶，达到 16.6%，届时，每 4~5 位老年人中就有一位年逾 80 岁。在我国，1950 年我国人口中 80 岁以上老年人的数量不足 200 万人，2000 年猛增到 1 199 万。这之后，从 2000~2005 年这短短的 5 年时间里又增加了 400 多万，达到 1 600 万。据人口学家预计，2020 年 80 岁以上老年人口的数量将突破 2 000 万大关，直逼 3 000 万，大约为 2 700 万，2050 年更一跃而为 1.1 亿。国外有一个面向世界各国的老龄组织，名为“70 岁俱乐部”，只有那些人口平均寿命达到 70 岁的国家才有资格加入。1955 年该俱乐部成员国只有 5 个，1998 年扩大到 96 个。不仅是发达国家，许多发展中国家也获得了这一资格。人口学家预计，该俱乐部的扩展速度将更快、



更猛。七八十岁，这个过去令人肃然起敬的年龄，如今变得极为寻常，正恰似“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

与此同时，越来越多的老年人正在向百岁目标挺进。根据美国 1901~1902 年间的生命表，在该国于此时出生的人中间，只有 57% 的人能活到 50 岁，41% 的人能活到 80 岁，2% 的人能活到 90 岁；而根据 1998 年的生命表，年届 50 岁的人增加到 92%，寿及 80 岁的人增加到 71%，跨越 90 岁的人数更是达到 12%。我国的情况也是这样，1953 年第一次人口普查时，全国有百岁老人 3 384 人，1990 年第四次人口普查时，百岁老人增加到 6 681 人，1995 年再攀至升到 1 1000 人，42 年里翻了两番。百岁老人越来越多。在这些老人面前，70 岁难道不是人们常说的“小弟弟”吗？

比长寿更为重要的是，相对于过去任何时期的老年人，今天的老年人更加健康，更具活力。本世纪初，美国的一份调查显示，从 1980 年到 2000 年，美国 85 岁以上老年人中 40% 的人无任何疾病，65 岁以上老年人中 75%~84% 的人无任何残疾，需要医疗机构照顾的老年人不到 5%，需要社会帮助的也只有 10%，大多数老年人身体健康，精力充沛，行动自如，在相当长的一段时间内仍然保持着良好的社会活动能力，能够“为其家庭乃至社会做出直接的或间接的贡献，贡献之大，始料未及”。这样的老人在我们的生活中比比皆是。如我国著名地质学家竺可桢，退休以后，一天两次穿梭于北海公园，早上从北门进，南门出，晚上从南门进，北门出。竺老边走边观察：某月某日湖面上的冰融化了，某月某日桃花开了，某月某日柳絮飞了，某月某日布谷鸟叫了……天天走，天天看，天天记，十几年如一日，风雨无阻，从不间断。在掌握了大量的第一手资料之后，竺老 73 岁那年开始动手撰写《中国近五千年来气候变迁的初步研究》一书，历经 10 年的精雕细琢，最终于 1972 年完成了这部“最具说服力”的学术巨作，为我国及世界地质科学的发展做出了杰出贡献。太多的例子表明，今天的老年人正日益成为一个国家政治、经济、文化、社会等各项事业建设和发展的重要力量，成为推动社会进步的生力军。

古时人寿命短老得早。如曹操 53 岁时就写下了“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”的名句，自认为已经是厩中老马，人生暮年；唐代文学家韩愈“年未四十，而视茫茫，发苍苍，齿牙动摇”；宋代词人苏轼，年方 38 岁便称“老夫聊发少年狂”，刚过 45 岁就“早生华发”，叹“人生如梦”；清代规定，年上三十者，可称“翁”，表示此人已经进入老年。由此可见，古代人衰老感来得早，暮气重。而如今正相反，现代人寿命长老得晚，“七十是童年，八十是少年，九十是青年，百岁是中年，一百五十是老年”，所反映出来的不仅是生命历程的延长，更有盎然蓬勃的青春气息。这就意味着，在同一年龄区间里，现代老年人的衰老程度远远低于古代老年人。如果历史可以重现，那么，我们看到的则是这样一幅情景：在同一年龄坐标上，古代一端，站的是老气横秋的“垂垂老矣”；而在现代一端，则站着“乐以忘忧，不知老之将至”的“昂昂少者”。现代人的生命中有更多的“新鲜的绿意”，更多的“春的爱抚和活力”，更加年轻，更富朝气。

三、生活从六十岁开始

生命的延长、老年健康水平的大幅度提高，既是现代科技送给我们每一个人的最贵重的礼物，同时也向每一位老人提出了一个十分严肃的问题，即怎样度过老年。关于这个问题，我们先算一笔账。假设一个人 60 岁退休，活到 80 岁，退休后的生活时间为 20 年。假设他 20 岁参加工作，除去节假日，每年工作 310 天，每天工作 8 小时，到 60 岁退休，总计工作时间为 99 200 小时，折合 11.32 年，这个时间远远短于退休后的生活时间（20 年）。所以，西方老年研究者比尔·凯斯说“生活从 60 岁开始”。文学家萧伯纳说：“60 岁以后，才是真正的人生”。哲学家黑格尔说：“智慧的猫头鹰，总是在黄昏起飞”。

由此，我们每个人自迈进老年行列的第一天起就必须问自己“我准备怎样度过老年”这个问题。也就是必须弄清楚在未来的 20 年、30 年，乃至 40 年、50 年，以至更长的时间里，自己的生活目标是什么？如何实现这一目标？准备做什么？认真为自己设计一份老年生涯规划，否则就可能浪费生

命，虚度光阴。早在古罗马时期，学者塞涅卡就在自己的著作《论暮年》中指出：“我们应该珍惜老年时代，热爱老年时代，如果你懂得如何度过老年时代，那它是会充满快乐的。”1992年泰国《星暹日报》上的一篇题《老而不老》的文章也谈到同样的思想：走出工作的老年人“要从生活中去酿造属于自己的春天，要为自己的老年拟定一份安老计划，这样才能使得生活在清静中露出生机，在无为中创造有为，在闲逸中获得情趣，才能如同年轻时一样沉浸在希望、期待、充实和快乐之中，……方能老而不老。”

在这个问题上，老年人认为老都老了，没有必要定什么生涯规划，况且根本无用。真的无用吗？非但有用，而且有益；相反，无用的想法，非但错误，而且有害。

首先，人的生活不能建立在偶然性上，而是建立在有准备的基础上的。生活中有没有偶然事情发生？有，如伍子胥“一夜白了少年头”，但这种事情不是每个人必然会遇到的，而是在特殊环境下发生于个别人身上的偶然事件。人生固然有许多偶然性，但并不由偶然性支配。哲学说，凡事都有其内在规律，规律者，必然性也。因此，我们不能把自己的生活建立在偶然性上。如果一个人一生下来就想到可能遭遇到的各种各样的偶然性，那么，恐怕连一天也活不下去。如吃饭有可能噎死，睡梦有可能窒息，出门有可能摔倒，和陌生人说话有可能被骗，于是我们为逃之、避之而不吃不睡、闭门家中？其荒谬性不言而喻。如果真的这样，每天都在担心偶然事件发生中度过，无所事事，人生还有什么意义？还有什么价值呢？因此，规划自己的老年生活非常必要。

认为老年生涯规划没有用是老年人最危险的一种想法，也是对老年生命杀伤力最大的一种想法。因为，老年人一旦认为生涯规划没什么用，接下来，一连串的没有什么用就会接踵而至，如学习没什么用，锻炼没什么用，读书看报没什么用，儿孙满堂没什么用，以至出门没什么用，最后活着也没什么用。美国学者莫洛亚说“这就敲响了死亡之门”，在一点一点地掐灭自己的生命之火。艺术家毕加索曾经忠告说：“‘到此结束’，这几个字可是万万写不得的。”因此，充分认

识自己的人生价值，充分认识自己每做一件事情的价值，对于老年人来说是非常重要的健康前提。

关于这个问题，2002年联合国第二届世界老龄大会提出的“积极老龄化”战略：“从工作中退休下来的老年人和那些患病或有残疾的人，能够仍然是他们家属、亲友、社区和国家的积极贡献者。”老年人的智慧和经验是社会的生命线，老年人的潜力是未来发展的强有力的基础。“他们的技能、经验和资源是一个成熟、充分融合、高尚社会发展的宝贵财富”。21世纪老年工作目标就是创造条件让老年人回归社会，重返“不仅仅是体力活动和劳动”更包括“社会、经济、文化、精神和公益事务”在内的各个实践领域，参与所在社会的经济、社会、文化和政治生活，充分发挥其技能、经验和智慧。话至此，难道我们还要说“没用”吗？

生涯规划是老年人快乐的源泉。人的快乐从何而来？从目标实现中来，从需要满足中来。如果一个人没有生活目标，“做一天和尚，撞一天钟”，“三个饱，两个倒，糊里糊涂打发了”，是不可能快乐的。快乐与目标有如一对形影不离的双胞胎，总是伴随着目标实现而来。从下面这位普通老年人身上我们不难体会到这一点。

吴大妈的儿子媳妇双双下岗，靠打零工为生。她微薄的退休金是全家人每月唯一的固定收入。自退休的那天起，吴大妈的最大心愿就是“不成为儿女的负担”。“如果命运决定我将有一天卧床不起，我也要力争使这一天来得晚些，晚些，再晚些。”为此，她定期从女儿家要来过期的报纸杂志，把上面有关老年保健和生活常识方面的内容一一剪下，分门别类地用小夹子夹在一起，仔细阅读，仔细比较，为自己制定了一套实用有效、经济实惠的保健方案。不仅如此，她还把积累的知识热情地告诉自己的儿女和周围的老年人。久而久之，吴大妈成了他们的身边咨询师。“大妈，老年人补钙吃什么好？”“吴奶奶，用微波炉加热中药，对药效有影响吗？”“妈，鱼和花生能在一起吃吗？”每每听到这样的询问，吴大妈心里别提有多高兴了。“做好这件事情”是她为自己确立的生活目标。

从这位老人身上，我们能够看到平凡而精彩的每一天——生活充实、情绪乐观、身心健康，以及洋溢于心中的老年人最渴望又最难求的“来自于被家人、被邻里、被社会所需要”的成就感、荣誉感和幸福感。而这一切的获得源自于她有明确的生涯规划：我的老年生活目标是什么，我应该如何去实现。这些赋予她的生活以内容，内容填实了她的时间和空间，于是，每一天她都会有新的收获，体会到新的人生乐趣，“健康快乐的红地毯从此在她脚下铺开，一直通往幸福的殿堂。”

为自己做一份生涯规划，是实现老年身心健康的第一课。

第二讲 心理健康——长寿的终极奥秘

记忆口诀：

健康理念三要素，最是核心为心理。
再悟先哲修身言，保健九法要实践。

在群星闪烁的夜晚，有一颗特别的星星，它位于天际的最南端，璀璨晶莹，熠熠耀眼，民间称之为“寿星”，又叫“南极老人星”。在我国的民间传说中，寿星绝非普通的星星，而是一尊圣洁的吉祥之神，他的出现会给人类带来平安、祥瑞、幸福和长寿。如果天下太平、人寿年丰，我们抬头向上就能看到寿星，那是一位善良慈祥的老人，童颜鹤发，长髯飘拂，前额高高凸起，右手拄鸠头长杖，杖头上系一只葫芦，左手捧着红艳艳的鲜桃，面露微笑，祝福着芸芸众生。在这位寿星身上，白发长髯象征着健康长寿，高高凸起的前额象征着老年人拥有丰富的经验和智慧。鸠头长杖，象征着老人享有令人尊敬的社会地位，鲜桃象征着老年人具有驱恶避邪的神奇力量，而葫芦里装着的长生不老药则象征着这位老人能给人们带来绵绵无尽的生命。如此之美妙，人们期盼着能从他那里天天得到幸福，于是，请回家中，尊为“寿星老”。

原本普通的宇宙星体之所以被人超自然地神化，根本的原因在于人的精神之中，神化的星体不过是人心灵的自行投射，表现的是人对美好人生的祈盼，对永恒生命的渴求，人们在“寿星老”身上寄托了自己的理想。健康长寿的奥秘在哪里呢？

一、健康新理念

在传统观念中，健康和无病是一对同义词，健康等于没有疾病，没有疾病就是健康，这无疑是对健康的误解。世界卫生组织 1982 年指出，健康是一个大概念，指“身体上、心理上和社会适应能力上的完满状态”。在这个定义中，健康包

第二讲

心理健康——长
寿的终极奥秘

括三大要素：生理健康、心理健康、社会适应良好。三者中，生理健康是基础，心理健康是核心，社会适应良好是生理健康和心理健康的前提。

我国老年研究者根据世界卫生组织的这一思想，将健康三要素细化为“健康老人十大标准”：①躯体无明显畸形；②骨关节活动基本正常；③神经系统和心脏基本正常；④有一定的视、听功能；⑤有一定的学习、记忆能力；⑥性格健全；⑦情绪稳定；⑧能恰当地对待家庭和社会人际关系；⑨能适应环境；⑩具有一定的社会交往能力。10项标准中，心理健康方面的内容占1/2（4~8项），生理健康方面的内容占3/10（1~3项），社会适应方面的内容占1/5（9~10项），可见心理健康的重要性。

二、心理健康的重要性

在生命问题上，人与动物最根本的区别在于，人不仅仅是生物学意义上的存在，更是社会学意义上的存在。马克思指出：“人是社会动物，人的本质在于人的社会性。”人有思想、有情感、有个性、有意志、有理想，追求人生的价值，注重生存的意义，这些均属于人的高级心理范畴，是动物所没有的。人的社会性本质决定了人的任何一种行为都不可能在纯粹的生理层面展开，生理与心理紧密地联系在一起。马克思在谈到人与动物的差异时有个比喻，意思是说，人和动物都有饥饿，但满足方式截然不同，人把肉烤熟了用刀叉去吃，而动物则是用爪子撕着生肉吃。马克思的结论是，这就是文明。人的问题不仅是填饱肚子，还讲究营养、礼仪、风度、修养等。如果我们剥去人的文明，也让人以动物的方式用手去撕生肉，人也就退回到动物水平，不成为其人了。对于人来说，“发展的根本动力在主体（人）内部，而人机体内部主导性的因素则是心理。”

心理因素的重要性表现在三个方面：

1. 心理因素可能改变人的生理状态。心理是人的一种内在现象，它并非空穴来风。心理有着独特的生理基础——脑，“心理是脑的机能，脑是心理的器官”，心理与生理之间存在着密不可分的联系。我们人的脑是一个由数以千亿计的神经原组成的无比庞大的神经系统，它控制着维持生命所需要的