

超越

● 黄国胜 = 著

心理障碍

CHAO
YUE XINLIZHANGAI



天津教育出版社

TIANJIN EDUCATION PRESS

超越

● 黄国胜 = 著

心理障碍

CHAO
YUE XINLIZHANGAI

★ 天津教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越心理障碍 / 黄国胜著.
—天津:天津教育出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5309-4879-8

I. 超... II. 黄... III. 精神障碍—防治 IV.R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029889 号

超越心理障碍

出版人 肖占鹏

作者 黄国胜

选题策划 钟启红

责任编辑 尹福友

装帧设计 郭亚非

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 天津泰宇印务有限公司

版 次 2007 年 3 月第 1 版

印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

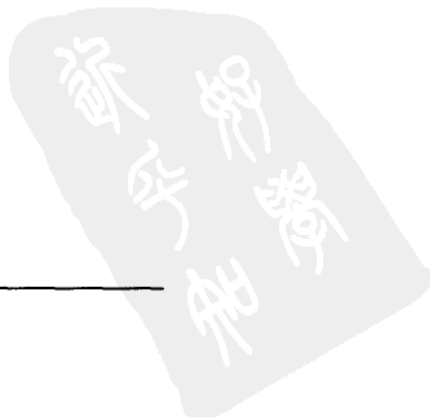
规 格 16 开(787×960 毫米)

字 数 224 千字

印 张 14.5

插 页 1

定 价 30.00 元





前言

许多人把心理障碍当成某种“附着”在心理上的东西，因此千方百计地予以消除。其实，心理障碍是心灵的固有成分，是自性的显现。它是内在的，而不是外在的。任何一个正常人都有不同程度的心理障碍，都有这样或那样的心理症状。绝对健康的人是不存在的。每一个人都是既有心理健康的一面又有心理障碍的一面。心理健康和心理障碍纵横交错，难解难分，两者实际上是一体。一种心理现象，从一个角度看是心理障碍，从另一个角度看可能就是心理健康。因此，心理障碍是无法被消除的，我们只能超越它。超越就是理解、接受、整合，使心理障碍合理化、正常化。

一个人的心理是否健康，与环境关系不大。在健康人的眼里，客观现实可能是美好的，而在心理障碍者的眼里是险恶的。所谓“美好”和“险恶”并不是事物本身所固有的，而是个体的心理活动向外投射的结果。“仁者见仁，智者见智”，就是这个意思。投射的力量有时非常强大，可以无中生有地制造出种种幻相。精神病人的幻觉和妄想就是这样产生的。在正常人中，投射作用也很普遍，只是不像幻觉和妄想那么极端。正常人的投射通常表现为超价观念、先入之见、偏见、理想化、信念、移情、错觉、概念化、功能失调性假设等。

世界之所以如此多姿多彩,正是投射的结果。如果没有投射,世界将会黯然失色。

既然世界是投射的产物,那么,它必定预先存在于人的心理结构之中。

心理是脑对客观现实的反映。脑是心理活动的主体,客观现实是心理活动的客体或对象,对象被反映到心理之中而成为心理活动的内容。反映不是物质交换或能量转移,而是信息加工。通过反映,客观现实并没有失去任何东西,脑的重量也不会因此而增加。这说明,心理内容不是实体,而是现实的影子、幻象、符号或信息。相对于客观现实而言,心理是“虚”,是“空”,是“无”。

心理不但可以反映客观现实,同时也能反映自身。这种以自身的心理活动为对象的心理活动就是意识,也称自我意识。心理是反映,意识是反映的反映。意识反映心理,并通过心理间接地反映客观现实。在意识活动中,意识的主体称为自我(ego),意识的对象和内容称为自身或自性(self,也可译为自我)。意识就是自我对自性的反映。但是,意识并不反映自性的全部或所有的心理活动。事实上,人类的绝大部分心理活动是无意识的,自性基本上处于无意识状态而不被人所知。

自性是一个巨大的信息储存库,里面无所不有,人们能够想象得出来的任何东西都已预先存在于自性之中,有快乐和痛苦、正义和邪恶、“现实”和梦幻、“正常”和病态、人性和兽性、神灵和鬼怪、天堂和地狱。如果把正面的内容投射或显现出来,那就是正常心理;如果把负面的内容投射或显现出来,那就是心理障碍。不管是正常心理还是心理障碍,都是自性的显现,两者都是幻象,本质上没有什么不同。

自性显现的方式多种多样,有逼真的显现和虚幻的显现,有“正常”的显现和病态的显现,有精神病性显现和神经症性显现。

逼真的显现是指显现出来的内容非常逼真,让人觉得它是真实的存在,因而对它深信不疑;虚幻的显现是指显现出来的内容虚无缥缈,个体知道它不是真实的存在。前者包括精神病人的幻觉和妄想,也包括正常人的感知和信念,后者包括梦、幻想和艺术。

逼真的显现又分为两类:正常的显现和病态的显现。正常的显现是指正常人的各种心理体验,虽然虚幻不实,但被认为是“正常”的;病态的显现是指各种精

神病性症状和神经症性症状。正常的显现和病态的显现的区别在于：正常的显现是意识所认可的，具有意识的种种特征，如快乐、安全、合理，因此自我协调，也能够被他人所接受，有利于社会的安定团结；病态的显现是未经意识的许可强行闯入的，带有无意识的明显特征，如痛苦、不安、反逻辑、非语言、不道德。因此，病态的投射是自我不协调的，它杂乱无章，自相矛盾，荒谬奇特，令人无法理解，而且往往对社会有危害。

病态的显现又分为精神病性显现和神经症性显现。精神病性显现所涉及的是某种实际上并不存在的事物，见于精神病患者的幻觉和非系统性妄想；神经症性显现所涉及的是当事人对有关事物的看法，多见于神经症、人格障碍和以系统性妄想为特征的偏执性精神病。神经症患者没有像精神病人那样离奇的幻觉和妄想，显现的方式与正常人接近，只是比正常人消极一些。在他们的眼里，世界是险恶的，人与人之间只有钩心斗角，没有真诚和关爱。他们必须时刻防备别人，时刻准备战胜敌人，因此不得不严以律己，努力向上，抢占制高点，从而导致社交恐惧症、焦虑症、抑郁症、强迫症、躯体变形障碍等。他们做事处处小心谨慎，害怕万一发生什么意外，除了生命财产的损失，自己还会被人指责。在他们的眼中，他人都是法官、警察或告密者。他们非常害怕无意之中做了错事而受到惩罚，因此不敢喝酒，害怕睡觉（通过置换而变成了害怕睡不着），怕自己精神失常，怕自己“梦游”。

正常的心理活动是正常意识状态下的投射，心理障碍是“异常意识状态”或“意识改变状态”（altered state of consciousness, ASC）下的投射。

意识改变状态主要有三种：兴奋状态、抑制状态和分离状态。

兴奋状态也称应激或紧张，通常由强烈的精神刺激或个体与环境之间的严重不适应引起。此时，意识功能减弱，无意识内容乘虚而入，导致精神崩溃或情感暴发，同时还可出现片断性的幻觉和妄想。

抑制状态通常由过度疲劳、睡眠、麻醉或脑部病变引起。此时，意识功能也受到削弱，无意识内容以梦或幻觉的形式表现出来。

分离状态的特点是意识功能部分处于睡眠状态、部分处于清醒状态。就睡眠中的那一部分意识而言，意识功能是减弱的，无力阻挡无意识内容的闯入；就清醒的那一部分意识而言，意识的范围是缩小的，辨别是非的能力明显下降。因此，

超越 心理障碍

在分离状态下,无意识内容可以长驱直入,制造出种种症状,导致心理障碍。分离状态的发病机理可能是:一个长期存在的兴奋灶,通过负诱导或侧抑制引起周边区域的抑制,使大脑处于部分兴奋、部分抑制的状态。兴奋灶可以是一个器质性的病灶、催眠师的一个指令或当事人的一个意念,也可以是一种长期得不到满足的欲望或冲动。

004

目 录 contents

◇第1章	意 识	/ 001
	反映	/ 002
	心理	/ 005
	自我	/ 013
	有意活动	/ 019
	自我意识	/ 022
	意识的功能	/ 024
	共同意识	/ 030
◇第2章	意识状态	/ 033
	正常意识状态	/ 034
	意识改变状态	/ 035
	兴奋状态	/ 037
	抑制状态	/ 040
	分离状态	/ 042
◇第3章	自 性	/ 047
	无意识	/ 048
	本能	/ 054
	恋母情结	/ 058
	人	/ 062
	变形	/ 068
	时空	/ 070
	虚无	/ 073
	快乐原则	/ 074

	超心理健康	/ 077
◇第4章	自性的组织	/ 083
	相似和互补	/ 084
	共情和移情	/ 087
◇第5章	自性的显现	/ 093
	梦	/ 094
	艺术	/ 101
	宗教	/ 110
	文化	/ 111
	客观现实	/ 114
◇第6章	适应状态	/ 117
	安宁	/ 118
	烦恼	/ 119
	痛苦	/ 120
	心理危机	/ 125
◇第7章	心理障碍	/ 129
	焦虑	/ 130
	抑郁	/ 140
	强迫	/ 144
	恐惧	/ 153
	精神病	/ 161
◇第8章	躯体疾病	/ 167
	心身反应	/ 168
	心身紊乱	/ 169
	心身疾病	/ 171
◇第9章	超越	/ 181
	开放意识	/ 182

探索无意识 / 190

哲学思考 / 202

整合 / 208

游戏 / 212

随缘 / 215

◇ 参考文献 / 220

003

“意识”一词至少有三层含义：(1) 意识活动的主体或“意识者”，相当于弗洛伊德所说的自我(ego)，它的对立面是意识活动的对象或客体；(2) 意识活动的对象，也称“有意活动”，如有意注意、有意记忆、有意想象等，它的对立面是“无意活动”，也称“无意识”；(3) 意识活动，即自我和有意活动的结合或相互作用，属于高级心理活动，是人类所特有的，所以也称“人类意识”，它的对立面是低级心理活动，即动物心理，包括被意识到的“有意活动”和未被意识到的“无意活动”。

意识是心理的一部分，由心理发展而来。

心理是人和动物所共有的，意识是人所特有的，从这个意义上讲，心理是低级的，意识是高级的。弗洛伊德把心理活动分为初级过程和次级过程，前者相当于低级的心理活动，后者相当于高级的意识活动。弗洛姆把心理活动分为本能和性格，前者相当于心理，后者相当于意识。

心理活动是客观现实的反映，意识是心理活动的反映。意识通过心理而间接地反映客观现实。在这种间接的反映中，意识是反映的主体，心理是反映的客体。

心理是客观现实的直接反映，意识是间接的反映。心理是反映，意识是反映的反映。

◇ 反映

反映是物质与物质相互作用后留下“痕迹”的过程。如果把“痕迹”理解为信息,那么反映就是信息加工。

反映是反映者和被反映者相互作用的结果。以照镜子为例,镜子是反映者,物体是被反映者,镜子和物体相互作用而产生镜中的影像。影像是物体的反映。物体有体积和重量,而影像没有体积和重量,换成哲学的术语就是没有“广延性”。

心理反映与照镜子相似。脑是反映者,客观现实是被反映者,脑和客观现实相互作用而产生心理现象。客观现实具有广延性,而心理现象没有。客观现实被反映到脑中,脑子的体积和重量没有增加,客观现实的体积和重量也没有减少。作为物质的客观现实显然没有跑到脑子里面去,而脑中又确确实实多了一样东西:心理现象。

心理现象和镜中的影像没有广延性,所以是“无”,但又不是一无所有。这种看似自相矛盾的现象正是信息的特点。

信息是物质存在的一种形式。物质、能量、信息,本是一体。脑是高级的物质,心理现象是信息加工发展到一定程度的产物。因此可以说,心理(或精神)是物质的组成部分。精神就是物质。

从发展的角度看,信息加工可以分为四种水平和层次或四个阶段:(1)痕迹阶段,(2)感应阶段,(3)心理阶段,(4)意识阶段。

在生命产生以前,信息主要以痕迹的形式存在着,例如两个物体碰撞,在表面上留下痕迹。在这个阶段,信息只是物质的一件附属品,本身没有任何作用。

无生命物质的反映形式非常简单,只具有机械的、物理的、化学的反映形式。例如,水滴石穿,铁受潮生锈,岩石经过日晒雨淋逐渐变成沙粒等。这些都是无机物之间相互作用的结果。痕迹作为一种信息,只有在人类产生以后才获得了一定的意义,例如考古学就是利用很久以前遗留下来的痕迹去了解史前的历史的。

除了痕迹以外,物体本身固有的外部特征也是一种信息。哪里有物质,哪里就有信息。

有些信息可以长期保存,有些信息稍纵即逝。石头掉进水中,激起浪花和涟漪,过不了多久就消失了。如果说涟漪多少还能保留几分钟,那么,物体在水中的倒影则完全与物体同步消长。物体出现时倒影存在,物体消失时倒影也立即消失。还有物体的影子,只要光线存在,物体就会有影子,但是,影子时刻随着物体的变化而变化,根本没有定式。镜中的影像也是如此。镜子所具有的反射的功能常常被用来解释“反映”和信息加工,这是因为照镜子是最典型的信息加工。

经过若干亿年的发展演化过程,地球上开始出现了有生命的物质。有生命的物质不仅具有物理的、机械的、化学的反映形式,更重要的是出现了与无机物完全不同的、全新的生物的反应形式——感应。

感应也称感应性,是指生物有机体以其自身整体的变化来对某些直接影响机体生命的刺激做出应答性的反应,以实现自己和周围环境之间的互动,以便保存自己。

在生命物质发展的不同阶段,感应的表现形式和水平也各不相同。例如,绿色植物的枝叶趋向阳光充足的方向,而根部趋向地心引力及具有营养和水分充足的地方。在动物界,最低级的动物是原生动物,它们的感应要比植物复杂得多。例如,单细胞动物草履虫和变形虫,它们能朝向食物运动,并摄取和消化食物,同时能趋向有利刺激,避开有害物体。以上生物体对外界影响的应答,无论表现形式如何不同,它们都是生物体对外界刺激所做的反应,而这些刺激又和物体的基本生活机能有着直接的关系。因此,它们的这种感应是一种生理反应而不是心理活动。

随着生物的进化,感应的表现形式也越来越高级,终于扩展而成“反射”。

反射的物质基础是反射弧,由感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器五个环节构成。感受器和效应器位于反射弧的两端,分别起着“感”和“应”的作用,说明反射是感应的扩展,它是随着神经系统的出现而产生的。

神经系统的作用是传递信息,传递的方法主要有两种,同一个神经细胞内部的信息传递主要借助于电活动,不同神经细胞之间的信息传递主要是通过神经递质。神经递质是一种信息物质,它的作用就是传递信息。

随着信息物质的出现,信息不再是物质的附属品,而是一种独立的属性。但是,信息物质本身是一种物质而不是纯粹的信息,在信息被利用的同时,信息物质就会被消耗。这说明,信息在这个阶段虽然已经成为一种独立的属性,但并没有彻底摆脱物质的束缚。

生物体内部的信息物质除了神经递质以外,还有激素、细胞因子等。激素是内分泌系统的信息物质,细胞因子是免疫系统的信息物质,它们的作用是传递有关内分泌和免疫的信息。激素的作用只限于体内,某些动物还可以通过“外激素”在不同的个体之间传递信息,产生相互作用。这种外激素实际上就是气味或“气息”,也属于信息物质。从某种意义上说,嗅觉和味觉的刺激物也是信息物质。另外,DNA也是一种信息物质,它携带着有机体的全部遗传信息,代代相传。

随着动物接受的刺激日益增多,反应日趋复杂,对外界刺激的感应更灵敏、更精确、分化程度更高,并借助于已经发展了的神经系统的作用,不但能对那些具有直接生物学意义的刺激做出反应,而且对那些只发出对有机体生存具有重要意义“信号”也能做出应答性反应。例如,许多动物都对声音具有反应能力,而声音本身对动物的基本生活过程没有直接的影响,但声音却具有预告重要刺激物出现的意义,如声音可以表示有害刺激(敌人)的到来或有可充饥的食物。这种原来是中性的、但有信号作用的外界影响对动物的生存具有重要意义。蜜蜂根据花的形状采蜜,花的形状对蜜蜂来说是花蜜的信号;猛兽根据小动物的气味和足迹追踪捕猎,小动物的气味和足迹对猛兽来说是猎物的信号;小动物根据吼声来逃避猛兽的追踪和袭击,吼声对小动物来说是危险的信号,等等。这种对信号刺激进行反映活动的新的机能就是心理的反映形式。

在这个阶段,信息已经摆脱了物质的束缚,变成了信号。信号虽然也依附于物质,但信号的意义不在物质之内而在物质之外。信号总是指向另一个事体的。信号由能指和所指构成,能指就是信号所依附的物体,所指就是信号所指向的事物。信号的意义在于所指,是由所指来决定的。例如,花的形状、小动物的气味和足迹、猛兽的吼声,本身没有意义,但是,它们作为信号能够“表示”花蜜、猎物和危险的存在。

动物对信号的感应或反射有些是与生俱来的,但绝大部分是后天习得的。这种通过后天的学习而获得的反射称为“条件反射”。这个概念最早由巴甫洛夫提

出,他在研究狗的消化功能时发现,狗不但可以在看到食物时分泌唾液,经过“学习”,它也能在听到铃声时分泌唾液。

在巴甫洛夫学派看来,心理活动和条件反射是一回事。这里所说的心理活动不包括人类的意识活动,而是指人和动物所共有的心理活动,即动物心理。动物的心理活动都是反射性的,所以也称心理反射。

意识是反映和信息加工的最高形式,是人所特有的。在心理阶段,虽然信号已经从物质的束缚中挣脱出来,但反映是被动的。个体的所有活动都是刺激物引起的,个体是不自由的。到了意识阶段,人获得了主观能动性,同时也获得了自由,可以自己决定做什么和不做什么。动物的活动是全神贯注、全面投入的,人却可以一心二用或在行动中保持头脑冷静,这是因为,意识是间接的反映,因而也是超然、客观和中立的。

◇ 心理

心理反射由三个环节和四个层面构成,三个环节是感知、倾向、行动。从信息加工的角度看,感知就是信息的输入,倾向就是信息的内部加工,行动就是信息的输出。四个层面是感觉—运动、知觉—动作、本能、情绪。感觉—运动和知觉—动作属于客观层面,忠实而被动地反映客观现实;本能和情绪属于主观层面,具有一定的能动性和自主性。

表 1-1 心理的三个环节和四个层面

		信息输入	内部加工	信息输出
		感知	倾向	行动
主观	层面Ⅳ:情绪	评价	兴趣	表情
水平	层面Ⅲ:本能	直觉	需要—动机	行为
客观	层面Ⅱ:技能	知觉	动力定型	动作
水平	层面Ⅰ:感觉运动	感觉	反应潜能	运动

一、感觉和运动

最简单的心理反射由感觉、反应潜能和运动构成。感觉是客观事物的个别属性的反映,运动是肌肉的舒缩或关节的伸屈,反应潜能(reaction potential)是连结感觉和运动的装置,它决定了什么样的感觉或刺激可以与什么样的运动或反应相连结。

二、知觉和动作

比感觉复杂一些的感知叫知觉,它是客观事物的整体属性的反映。对于感觉,我们只能描述,如大小、轻重、冷热、强弱、高低等,知觉则可以命名,如石头、苹果、霓虹灯、马蹄声等。与知觉相对应的行动是动作,它由多组肌肉和关节的联合运动构成。运动只能描述,如方向、速度、范围、力度等,动作则可以命名,如敬礼、投球、划火柴、弹钢琴等。连结知觉和动作的装置称动力定型(dynamic stereotype),它把知觉和动作结合成为一个整体,形成“习惯”和技能。

三、本能

更复杂的心理反射是“本能”,它由直觉、需要和动机、行为三个部分构成。直觉(intuition)是客观事物的意义的反映。对于绝大多数动物而言,客观事物的意义就是生存意义,即事物对个体的生存的影响和作用。按意义的不同可以把事物分为同类、合作者、性对象、食物、天敌,等等。行为(behavior)是与生存有关的行动或活动,一般分为亲善行为、性行为、抚幼行为、摄食行为、防御行为等。需要(need)和动机(motive)是连结直觉和行为的装置,两者没有本质的区别。如果非要找出它们的区别,那就是:需要面向直觉,动机面向行为;需要是直觉的根据,动机是行为的原因。

与反应潜能和动力定型不同,需要和动机有点像蓄水池,不是直接把来自感知的信息转换成行动,而是先把信息储存起来,积累到一定程度时才予以释放,在习性学(ethology)中称为“先天释放机制”,它使得行为具有一定程度的自主性。换句话说,行为并不完全受外界刺激的制约,而是受内在的需要和动机的支配的。

美国心理学家默里发现,有代表性的需要和动机有二十种:贬抑、成就、亲合、攻击、自主、对抗、防御、恭敬、支配、表现、躲避伤害、躲避羞辱、培育、秩序、游戏、抵制、感觉、性、求援、了解。马斯洛则把人的需要分为五类,从低级到高级排列起来,依次为:生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要(即交往的需要)、尊重的需要、自我实现的需要。

本能的分类与需要和动机是一样的。策动心理学家麦独孤认为主要的本能有十二种:避害本能、好斗本能、拒绝本能、哺育本能、求偶本能、求新本能、服从本能、支配本能、合群本能、求食本能、收集本能、构造本能。弗洛伊德认为,本能没有那么多,最基本的本能只有两种:自我本能和性本能,或生的本能和死的本能。自我本能与个体保存有关,可以细分为摄食本能、防御本能和攻击本能等。摄食本能、防御本能和性本能都与“生”有关,合为生的本能(Eros);攻击本能具有破坏性,可以转化为死的本能(Thanatos)。对于食肉动物来说,摄食本能和攻击本能是相互重叠的,说明生的本能和死的本能之间并无绝对的界限。

四、情绪

本能之上是“情绪”(emotion),由评价、兴趣和表情构成。评价(evaluation)就是把事物判定为好的和坏的,表情(emotional expression)是把愉快或不愉快的情绪表达出来,兴趣(interest)是对事物进行评价的根据和标准。兴趣还有一层含义是利益,也就是评价者与评价对象之间的利害关系。

情绪首先分为愉快和不愉快两极,也称积极情绪和消极情绪。愉快源于好的评价,不愉快源于不好的评价。

凡是好的东西,人们就会想得到;凡是不好的东西,人们就会想避开。因此,愉快和不愉快的情绪总是伴随着“趋”和“避”或接近和回避的行为。

表 1-2 一级情绪

情绪	评价	兴趣	表情
愉快(喜欢)	好	有兴趣	趋(接受)
不愉快(不喜欢)	不好	没兴趣	避(拒绝)