

# 青少年心理

自我咨询

# 问候心灵

上海教育出版社

- 生活的基本条件——记忆的自我咨询
- 进入心灵的门——注意的自我咨询
- 人的内心世界的窗口——情绪的自我咨询
- 个性最鲜明的表现——性格的自我咨询
- 人的力量的重要源泉——意志的自我咨询
- 世界舞台的人生角色——交往的自我咨询
- 导致成功的主要因素——能力的自我咨询
- 生活的热心向导——兴趣的自我咨询

•青  
•少  
•年  
•心  
•理  
•自  
•我  
•咨  
•询

# 问候心灵

上海教育出版社

# 问 候 心 灵

青少年心理自我咨询

刘 国 平

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

(邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海华业印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 插页 2 字数 158,000

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5,650 本

ISBN 7-5320-4818-7/G · 4788 定价:6.50 元

# 目 录

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 生活的基本条件 .....     | ( 1 )  |
| —— 记忆的自我咨询        |        |
| 进入心灵的门 .....      | ( 27 ) |
| —— 注意的自我咨询        |        |
| 人的内心世界的“窗口” ..... | ( 45 ) |
| —— 情绪的自我咨询        |        |
| 个性最鲜明的表现 .....    | ( 71 ) |
| —— 性格的自我咨询        |        |
| 人之力量的重要源泉 .....   | (108)  |
| —— 意志的自我咨询        |        |
| 世界舞台的人生角色 .....   | (134)  |
| —— 交往的自我咨询        |        |
| 导致成功的主要因素 .....   | (164)  |
| —— 能力的自我咨询        |        |
| 生活的热心向导 .....     | (204)  |
| —— 兴趣的自我咨询        |        |



## 记忆概论

在我们给记忆下定义之前，先来探究一下，一个人最初的记忆是从什么时候开始的。

### 记忆的产生和意义

科学家们认为，在一个人出生前，就有记忆产生了。胎儿在母胎内已开始熟悉母亲的声音，所以，刚出生的婴儿就能分辨母亲与其他妇女的声音。据儿童心理学家测试，85% 的新生儿都喜欢自己母亲的声音，听到母亲的声音后，在 36 小时内可以学会按规定控制吸吮奶嘴的速度。

婴儿出生 48—96 小时，记忆水平有了提高。有两位心理学家教婴儿区分两种不同的声音，以得到糖水。仅用了半个小时，婴儿就学会听到铃铛的声音就转头，听到哨子的声音就不回头，以期得到糖水的奖励。再通过半小时的训练，把铃铛与哨子的结合颠倒一下，婴儿又学会了以对哨子的声音的反应代替对铃铛的反应。

记忆对一个人来说是非常重要的。

俄国伟大的生理学家谢切诺夫说过，一切智慧的根源都在于记忆，记忆是“整个心理生活的基本条件”。由于人有了记忆才能保持过去的经验，使当前的实践在以前实践的基础上进行，进而使人的认识不断发展。我国北宋哲学家张载说：“不记则思不忆。”意思是说，没有记忆，人们的思考就失去了前提。有了记忆，先后的经验才能联系起来。通过记忆，人们

丰富自己的知识,并形成各自的心理特征。

通常,人们把能过目成诵、广征博引的人称为聪明人,而把提笔忘字、遇事瞠目结舌的人,说成愚笨的人。

人类具有惊人的记忆力。一位匈牙利数学家在《计算机与人脑》这部著作中提出,人的大脑的每个神经元相当于一个记忆元件,它有兴奋和抑制两种状态,就像一个双稳态继电器。因此,神经元记忆的信息可以用二进制的单位“比特”(bit)来计算。大脑皮层约有 140 亿个神经元,如果人的一生用 60 年来计算,神经元每秒钟接受的信息量为 14 比特(最高可达 25 比特),那么人一生的总记忆储量为  $10^{15}$  比特。记忆保持的时间也很长。人的有些记忆常常能保持七八十年或更长一些,一个 90 岁的老人,常常还能回忆起 4—5 岁时的许多事情。

在俄国,音乐家拉赫玛尼诺夫非凡的记忆力,长期以来,一直为人们所惊叹。据说有一天,另一位著名音乐家到拉赫玛尼诺夫的老师家里演奏了他刚刚写好的一部新的、任何人都没有听过的交响曲。爱开玩笑的拉赫玛尼诺夫的老师就把自己的学生藏在自己的卧室里。当这位著名音乐家演奏完他的交响曲之后,老师就把拉赫玛尼诺夫领了出来,小伙子坐到钢琴跟前,把这支交响曲完整地重奏了一遍。那位音乐家听后百思不得其解:这个音乐学院的学生是从哪儿得知他的作品?

据报道,1974 年 3 月,在缅甸的仰光市,一位叫班坦塔·维西特沙拉的人在大庭广众之下背诵了 1600 页佛教经典。

据新华社报道,中国东北哈尔滨市一个 26 岁的青年郭延龄能背出 15000 多个电话号码。

1987年3月9日,在日本筑波大学俱乐部里,55岁的日本国横滨人友良获秋,用17小时21分钟(其中包括4小时15分钟的休息),背出了圆周率小数点以下的四万位。

## 记忆的过程

什么叫记忆?心理学认为,记忆是过去的经验在人脑中的反映。记,是记住过去的经验;忆,是记住了的经验必要时得以复现。记是忆的前提,如果不能记住过去的经验,忆就成了无源之水,无本之木;忆是记的表现。

人见过的、听过的、嗅过的、尝过的、触摸过的、思考过的,体验过的东西以及动作等,都可能在头脑里留下痕迹,以后还会回忆出来,这些叫记忆现象。

### 识记 —— 保持 —— 再认 —— 回忆

一个完整的记忆活动分为识记、保持、再认和回忆四个基本过程。

记忆过程从识记开始。要提高记忆效果,首先必须有良好的识记。

在日常生活中,爷爷奶奶、外公外婆或者爸爸妈妈都喜欢对孩子讲过去的事情。虽然时间已过去三四十年甚至更久,但他们对有些事情来龙去脉、枝枝叶叶,仍记得清、忆得明。而其他一些事,包括一些也比较重要的事,如果与他们的生活关系不大,你若问他们,他们有的模模糊糊,有的甚至连印象也没有了。

长辈所忆所思的事情，是他们事先有意去识记吗？显然不是。这种事先没有目的的识记，叫无意识记。事实上，我们获得的许多知识，都是通过无意识记这条渠道取得的，常说的“潜移默化”就是通过无意识记而被接受，使人产生不知不觉的变化的过程。

当然，在生活、学习、工作中都要求我们有意识有目的地去识记一些东西，这就是有意识记。有人做过这样一个实验。分别要求两组被试者在有目的和无目的的情况下识记 16 个英语单词。对比表明，有目的组当时记住了 14 个单词，两天后仍记住 9 个单词；而无目的组当时只记住 10 个单词，两天后只记住 6 个单词。这说明，有目的识记效果好得多。

在对记忆的认识上，也要防止偏面性。比如，对“死记硬背”的看法上。“死记硬背”在心理学上叫机械识记。在我们的日常生活中，有许多材料是没有什么意义或缺乏意义联系的。例如历史年代、物体比重、元素、电话号码、门牌号码、人名、地名以及如电脑汉字输入中的“无理码”等。这些除了采用简单的重复的方法加以识记外，恐怕很难说还有什么更好的办法。机械识记是主要依靠机械性重复而进行的识记。识记的速度较慢而且费劲，但如上所说，在生活、学习中是不可缺少的，死记硬背并不等于笨。当然意义识记是优于机械识记的。

心理学家金斯利做了一个实验。他测试了 348 人，每次向他们呈现一个单词或音节，练习一遍呈现两秒钟，然后要求默出。其结果如下：

| 材 料                | 默出的平均数 |
|--------------------|--------|
| 15 个无意义音节          | 4.47   |
| 15 个由三个字母组成的孤立英文单词 | 9.95   |
| 15 个彼此意义相关联的英文单词   | 13.55  |

这个结果表明，在材料数量大致相等的情况下，彼此相关的英文单词记忆效果最好；三个字母组成的孤立的英文单词的记忆效果就差一点；无意义音节的记忆效果最差。

意义识记之所以优于机械识记，这是因为材料的意义反映了事物的本质及其内在联系，也反映了识记材料和学习者的知识经验的联系，也就是新的内容被纳入到学习者已经掌握的知识系统之中，这样记忆的效果也就好了。

意义识记和机械识记是人们识记的两种基本方法。意义识记要有机械识记作基础，而机械识记也要靠意义识记来帮助。人们说，读书须理解，不理解就难记。这是很有道理的。

## 遗忘 —— 记忆的“孪生姐妹”

讲到记忆就会讲到它的“孪生姐妹”——遗忘。人们学习、识记，总是希望永志不忘。可是，现实生活中偏偏要出现遗忘。仔细想想，人类的遗忘也是惊人的。有人做了个实验，测试人在学习半个月以后的遗忘情况，结果令人大吃一惊：小学生对地理知识忘了 55%，中学生对生物知识忘了 60%；大学生对物理知识忘了 85%。

怎样认识遗忘？我们以为有两方面是要搞清楚的。

首先，遗忘是生活的常规，只要不超过一定的范围，是很正常的。遗忘对一个人的认识起着“筛子”的作用，筛去那些

不很重要,不符合社会和个人需要的东西,保持下来的就是对个人来说很重要的东西。不能认为只要能记住就是好事,有时我们记忆中大量完全不需要的琐事,如果我们不把它赶快遗忘的话,势必拖累记忆,影响记忆的质量。在日常生活中,有个别人在听演讲或听老师上课的时候,把演讲者或老师的有些口头禅记住了,而对主要内容都忘记了,这对他的生活和学习都是不利的。

其次,要与遗忘作斗争。也就是让那些我们不希望遗忘的东西不遗忘或少遗忘,其重要的手段就是复习,通过复习,加强识记就能减少遗忘。

遗忘的原因很多,心理学家对此做了许多研究。有的心理学家认为遗忘是由于记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱,以致最后消退了。有的心理学家认为遗忘是由于记忆材料之间的干扰,产生相互抑制相互抵消。人们记在脑子里的东西实在太多了,这些材料如果没经过整理成为有序的知识,就会相互纠缠,使所需要的材料提取不出来。

不重要的和未经复习的内容容易遗忘。强烈的记忆意图会产生注意力集中的结果,对个人不重要和没有意义的事物,则会降低注意力,容易遗忘。日常的生活琐事,像本周内吃了什么?喝了几杯茶?如果不经强化,能记忆起来的人不会很多。

抽象的内容往往比形象的材料容易遗忘。因为抽象的内容在大脑里留下的痕迹比较单一,而形象的内容留下的痕迹就是多方面的了。

## 记忆的自我测试

你的记忆力如何？对你来说，比较容易记得住的是人、是物还是数？你的记忆信息是长时间存在的，还是很快消失的？下面的测试可能会帮助你解决这些问题。

不要以为这种测试很难。如果你仔细地去完成测试，那么在你总结测试的成绩时，会对取得的结果感到一些惊奇。

### 逻辑上无联系的材料的记忆

用 40 秒钟记住下列 20 个词。请注意，只有同时回忆起词和它的顺序号码，答案才能被认为完全正确。

- |        |         |          |        |
|--------|---------|----------|--------|
| 1. 浙江人 | 2. 经济   | 3. 稀饭    | 4. 文身  |
| 5. 尼龙  | 6. 爱情   | 7. 剪刀    | 8. 良心  |
| 9. 粘土  | 10. 词典  | 11. 油脂   | 12. 纸张 |
| 13. 甜食 | 14. 逻辑学 | 15. 社会主义 | 16. 动词 |
| 17. 决口 | 18. 逃兵  | 19. 蜡烛   | 20. 樱桃 |

测试后可依下面公式算出你的记忆效果。

$$\frac{\text{正确回忆的词数}}{20} \times 100 = \dots\dots\%$$

假如你能正确回忆 10 个词的话，则你的记忆效果为 50%。

## 数字的记忆

用 40 秒钟记住下列有顺序号码的 20 个数字,而后,把你回忆的那些数字记下来。

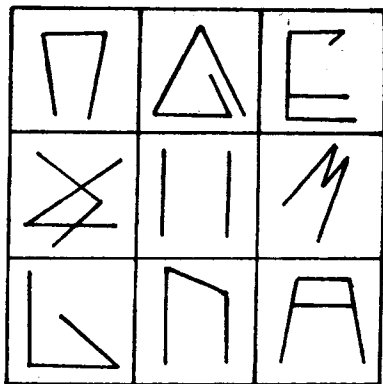
- ① 43    ② 57    ③ 12    ④ 33  
 ⑤ 82    ⑥ 71    ⑦ 16    ⑧ 42  
 ⑨ 96    ⑩ 7    ⑪ 35    ⑫ 17  
 ⑬ 86    ⑭ 55    ⑮ 47    ⑯ 6  
 ⑰ 78    ⑱ 62    ⑲ 99    ⑳ 74

按下列公式算出记忆效果:

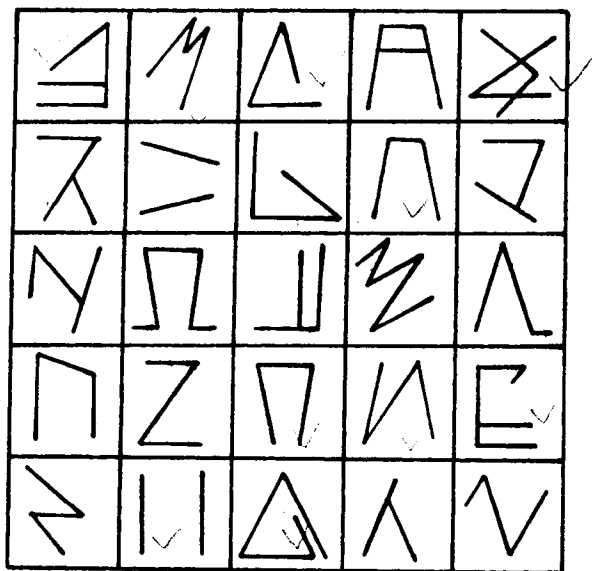
$$\frac{\text{正确回忆出的数字总数}}{20} \times 100 = \dots\dots\%$$

## 图形的记忆(一)

用 10 秒钟记住图一中的图形,然后遮盖住图一,从图二中把图一中也有的图形辨认出来。



(图一)

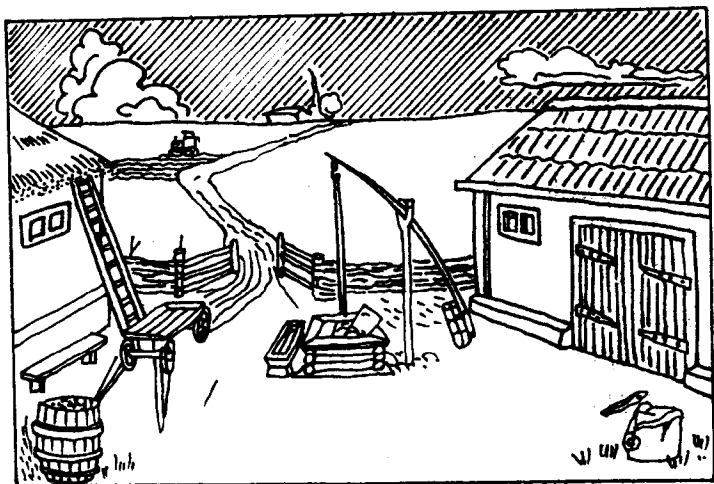


(图二)

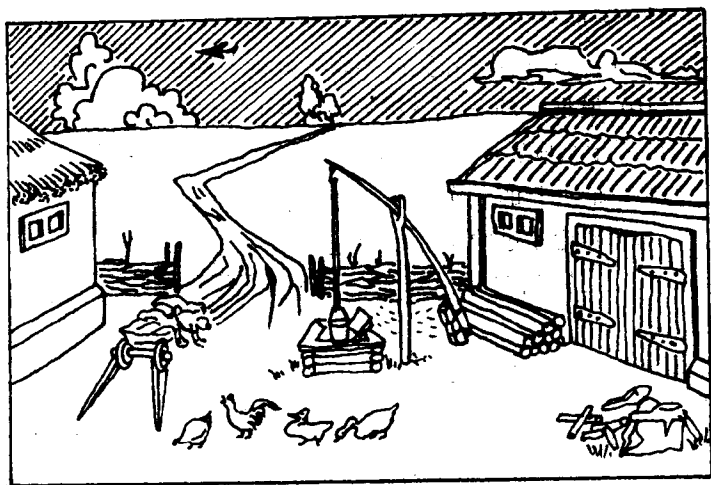
如果你能辨认出 6 个在图一中出现过的图形,我们就该为你的记忆力鼓掌了。

### 图形的记忆(二)

把图一看 1 分钟,尽可能详细地识记上面所画的东西,然后再看图二,说出比图一多了或少了些什么。(看图二时把图一遮盖住)



图一、尽可能详细地识记这里所画的东西



图二、凭记忆说出,本图比图一少了些什么和多了些什么

这个图形记忆作为对前一个图形记忆的补充,就不用具体打分了。

## 记忆力测试(一)

下列所列的往事,哪几件事还能想得起来?请将记得的事项,划√;想不起来的,就空下来。

- (1) 还记得小学三年级的数学老师吗?他叫什么名字?
- (2) 还记得上星期二的晚餐,吃了些什么菜吗?
- (3) 还记得自己是从几岁开始,才不要大人带着,自己去上学?
- (4) 能记住妈妈单位的电话号码吗?
- (5) 过8岁生日的情景,还记得吗?
- (6) 小学时,读的第一本课外读物的书名还记得吗?
- (7) 小时候,除了父母,第一个带你出去玩的是谁?
- (8) 新朋友中,哪一位是最晚认识的?
- (9) 昨天早晨出门时,最先碰见的熟人是谁?
- (10) 最近听的一次演讲(或听报告、校会、班会等),其主要内容还记得吗?
- (11) 最近看的一次电影,剧中主人公的名字叫什么?
- (12) 最近读过的小说,书名还记得吗?
- (13) 上星期四外出穿着的服装,其颜色及样式还记得吗?
- (14) 父亲的生日能记住是几月几日吗?
- (15) 有生以来,第一支令你喜爱的歌曲是哪一首,歌名还记得吗?

评估:

(1) 尚能回忆12项以上者,不但记忆力惊人,而且情感丰富。

(2) 10、11 项者,记忆力相当好。

(3) 8、9 项者,记忆力还不错。

(4) 6 项以下者,记忆力不佳了。

## 记忆力测试(二)

下面的 20 个题目,也许对你难一些。如果在理解上有些困难,就翻过这几页,过几年回头再来看,从中肯定会对认识自我有所帮助。

(1) 选择一个合乎你的答案

A. 不需要任何帮助就可以使曾经识记的东西在大脑里重现。

B. 不经暗示就想不起来,但能从许多东西中辨别出曾识记过的东西。

C. 脑子里即使有某一信息的痕迹,但也忘得一干二净了。

D. 提起曾经记忆过的事情时,很容易与其他记忆相混同。

(2) 你喜欢用哪种方法记忆

A. 把要记的对象归纳起来记忆的“整体记忆法”。

B. 把要记的对象分成几个部分去记的“部分记忆法”。

(3) 你是否常常怀着一种好奇心,或非常感兴趣地去记所要记的东西?

(4) 对某些东西,你是否理解了才去记?

(5) 你是否常常将几件相关联的事情联系起来,或者用联想的方法去记忆?

(6) 你是否常常将一些相似的东西放在一起记?