

现代社会与心理平衡

大众精神
卫生丛书

JS



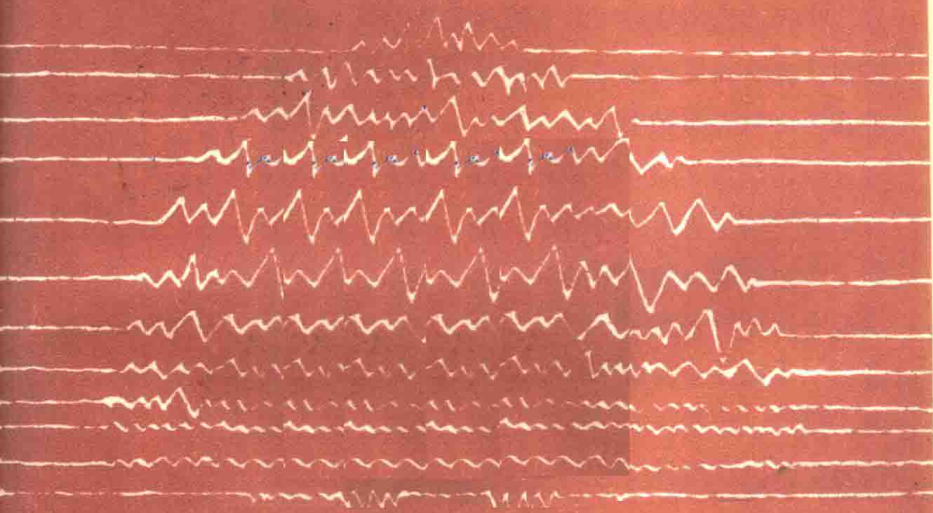
大众精神卫生丛书

现代社会与心理平衡

金德初 汤毓华

3(4)

8023



福建科学技术出版社

现代社会与心理平衡

金德初 汤毓华

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 6.555印张 2插页 116千字

1988年5月第1版

1988年5月第1次印刷

印数: 1—14250

ISBN 7-5335-0107-1/G·17

书号: 7211·86 定价: 1.45元

出版说明

现代医学的观念，认为人类的健康应包括身体健康和精神（心理）健康，那么，讲究卫生之道，就应当身体卫生与精神卫生二者并重。如何达到身体健康，书籍报刊宣传得很多，为大家所熟知，而如何求得精神健康，人们就不尽了然。由于现代社会生活的节奏日益加快，给人们造成了不同程度的精神压力，讲究精神卫生，提高人的应激能力，以培养和维护健全的人格，提高人们的心身健康水平，就日益显得重要。我们这套丛书，就是在这样的背景下，以普及“养心”之术，提高个体的精神素质为宗旨而编写的。

参加这套丛书写作的作者，虽然都是具有相当经验的精神卫生工作者和研究人员，但由于我国这方面的研究工作还比较薄弱，普及这方面知识的写作也缺乏经验，因而在适合读者需要方面一定有很多缺陷之处，尚望读者不吝赐教，以期在重版时改进提高。

编 者

1987年4月

封面设计：陶雪华
环衬

钱开鲁
责任编辑：王健文

大众精神卫生丛书

- 《心身的自我保健》
- 《“小皇帝”的心理变迁》
- 《少男少女的精神世界》
- 《心理医生信箱》
- 《变态心理与违法行为》
- 《现代社会与心理平衡》
- 《自卑心理浅析》

——目 录

一、心理平衡·····	(1)
从心态说起·····	(1)
心理平衡的产生和样式·····	(7)
心理平衡的健康价值·····	(12)
心理平衡的社会价值·····	(16)
二、心理失衡·····	(18)
心理失衡之害·····	(18)
影响心理平衡诸因素·····	(24)
三、社会环境变更的影响·····	(43)
自然环境的恶化·····	(43)
人口构成的变化·····	(53)
家庭结构、功能之变·····	(62)
价值观念的改变·····	(69)
人生不断社会化·····	(76)
四、工作环境与心理卫生·····	(82)
“大锅饭”与“小锅菜”·····	(82)

人际交往与冲突·····	(87)
不同工作的心理要求 ·····	(103)
人与机器的关系 ·····	(108)
职业工作的精神卫生 ·····	(111)
五、生活方式改变带来的麻烦···	(115)
“高档”食物增加、体力	
活动减少 ·····	(115)
工作、生活节奏加快 ·····	(118)
电视电脑化 ·····	(121)
形形色色的文明病 ·····	(131)
六、心理危机 ·····	(137)
精神被物质奴役 ·····	(137)
空虚的“我” ·····	(141)
爱动物胜过一切 ·····	(146)
移民心理与“文化休克”···	(153)
离不开药物的人 ·····	(157)
关于自杀 ·····	(163)
七、精神支持系统 ·····	(171)
自我支持 ·····	(172)
家庭与群体 ·····	(179)
友谊与信用 ·····	(183)
事业与爱好 ·····	(188)
请君悦纳自己 ·····	(192)
八、心理平衡的条件与方法 ···	(198)

社会责任	(198)
面对大脑的思考	(201)
知识免疫	(207)
情绪的发生与调节	(211)
疏泄与咨询	(217)
心理保健面面观	(222)

一、心理平衡

从心态说起

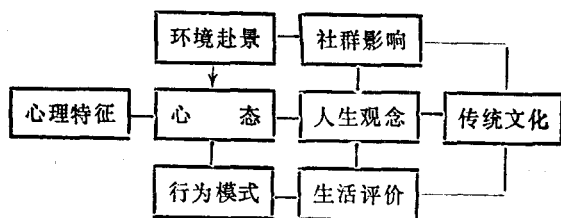
心态和心理平衡都不是陌生的字眼，两者经常出现在当前的书报杂志中。然而它们的含义是什么？无论是《新华词典》还是《辞海》（1979年版），都无法找到确切的解释，大约是编撰者感到对它们难以捉摸的缘故吧！

心态有描述个人的，也有描述特定社会人群或国家、民族的。这两者互为因果。社会性的心态是个人心态的集合效应，它一旦形成，就会成为比较稳定的社会传统观念，参与个人心态的塑造过程。菲律宾最近有一些人竭力主张改变国名，他们认为“菲律宾”这个名字是外国殖民者给取用的，现在应当提醒大众彻底摆脱“殖民地心态”。也正是由于这个原因，许多非洲国家在独立后纷纷扬弃殖民者强加的国名。荷兰籍华裔学者黄隆泰先生也一直主张改掉中国的英文译名“China”（支那），说这一名词源自“陶瓷

器”，一敲即碎，“有严重的侮辱性”。这位老学者计较的也不是单纯的称呼问题，而是关注着中国人的心态问题。

我国历史上漫长的封建文化造就了顽固地抵制开放政策的“锁国心态”，曾经把西方的先进科学技术视作“奇技淫巧”，继而又把西方的一些反封建的伦理观念斥之为“匪夷所思”。“锁国心态”务必调整，“匪夷所思”也应澄清，否则会阻碍现代化的进程。回过头来审视个人，由于主客观条件与生活经历或多或少总有所不同，人的气质和人格类型也就不同，因而存在着一定的心态差异。

心态是一种心理、精神状态，表现在主体（人或人群）对客体（外界事物）会作出何种反应的倾向性。下面的示意图可用以说明它的存在条件和确切位置。



心理特征是形成心态的基本条件，它由个人气质、能力、性格等部分构成。心理特征受到先天遗传因素的制约，而同时又受到后天生活环境

的锻造，是两者糅合的产物。谈到这里，我们已涉足于心理学研究的两大领域：心理特征与心理过程。若从心理学角度看，心态是心理过程的某个截面。

心理特征与心态的沟通是双向的（上图除了环境赴景与心态存在单向作用外，其余关系均是双向沟通的）。心态是心理特征的形象体现。实际上我们只能通过心态的解析才能透视、评价某人具有何种心理特征。心态与外界环境的结合、联系比心理特征更为多变、直接，它总是受着众多作用力的牵引。

心态是个人生活中的活跃因素，总是受到即时所遇到的环境，也就是环境赴景的制约和影响。反过来，心态能否作用于环境赴景？这个问题今天尚有争论，少数人认为也能作用，人可通过思考积聚能量，通过“特异功能”控制物体运动，称为“波尔代热斯现象”。相信此道的人不会很多，所以还是强调两者的单向联系。

社群影响和生活评价也影响着个人心态，这种影响相对于环境赴景和人生观念要间接些。社群影响包括社会价值观念和来自家庭、单位、团体的各种制约因素。生活评价是个人对工作、学习、物质与精神生活条件的看法。

当前特别令人关注的是传统文化对心态的深

远影响。这种影响也可理解为社会人群具有的精神、物质力量对个人心理、行为的感染。1986年夏季《文汇报》举办的《中国传统文化与现代化》系列讲座中，大量涉及到这一主题。大多人都认识到，现代化的建设者首先需要观念现代化。所谓观念现代化，这里也包括心态上的许多问题。精神文明作为一种改造了的进步的传统文
化，也必然要有社会人群的文明心态参与缔造。

心态与“心理定势”有些近义。心理定势是指由一定活动所形成的心理准备状态，是决定后继心理活动的趋势。比较两者，“心理定势”带有“心态惯性”意味，用它来说明某种行为的专注程度时较妥贴。例如在“目前大学生大多有学习英语的心理定势”这句话中，若把“心理定势”改为“心态”，在修辞学家看来肯定是难以通过的。因而可以这样说，“心理定势”是有特定内容的持续的心态。

心态与心境也需鉴别。心境是一种微弱而持久的情感状态。心境强调心态中潜隐着的情绪效应。

研讨心态不是纯学术的议论，有着不容低估的实际价值：

1. 利于对自我和别人的深刻认识 心态是能照见自我或他人内心生活的一面镜子。认识人

有两个方式，一是生物学方式，看这人相貌、身高等等；另一是社会心理学和伦理学等提供的方式，主要看他的才华、品格等。人际的一般交往，多数侧重于第一种方式。但要深刻地认识他人，则必须重于第二个方式，如正确估量其学识短长、个性特征、主客观是否协调统一等，这就不是一般的“知面”，而是“知心”。对自己也一样，贵有自知之明，那就应该不时地给自己的心理、精神活动摄录一些“相片”，反复琢磨哪儿需要修补，哪儿需要润色，以达完善。这些“相片”便是各个生活瞬间存在的心态。

2. 利于永葆美妙青春 永葆青春这个祝颂词，若从生理学角度理解，是提不起多大兴味来的。哪有到了古稀之年的人还能象二八芳龄那般光彩丰润，生理上的衰老进程实难抗拒。当然也有各方面调养得法，使生理年龄比自然年龄推迟若干年的人，但这若干年也很少会超过十年、二十年。可是，人的心理年龄和社会年龄就不一样了，那才真是可以永不衰老的。在我们社会上，八九十岁还仍然敢作敢为，保留着探索和创造热情的科学家、艺术家不胜枚举。永不衰竭的青春活力来自何处？来自对富于创造进取精神的心态的保养。

3. 利于激发创造性劳动的热情 劳动者在

生产过程中均持有某种心态，它与生产效果相关。管理心理学重点研讨的正是这个问题。围绕这门学科有许多理论派别，“激励理论”就是其中之一。它的精髓是指如何激发、鼓励劳动者用最短时间创造最多财富。目前依不同观点与学派，“激励理论”又可分为“行为主义激励论”、“认知派激励论”、“综合型激励论”等。任何五花八门的理论都离不开对劳动者心态的尊重和研讨。我们的祖先在两千年前就知道心态与创造性劳动的关联。汉代的卓文君有意激发了丈夫的情爱心态，才使司马相如写出了脍炙人口的《长门赋》。事情是这样的：某日，司马相如接到汉武帝的陈皇后一封密信，要他冒充陈皇后写一篇辞赋，让武帝读后能重新萌发对她已熄灭的爱情。司马相如虽然是大文学家，对这件差事却颇感困难，在陈皇后特使面前显得一筹莫展。这时，卓文君悄悄提醒丈夫道：“想想你当初在我家后花园里弹琴的情景！”原来，相如年轻时为了追求卓文君，曾作过一首《琴歌》，常寻找机会到卓文君家后花园弹琴，有情人终成眷属。经这么一提醒，司马相如信心倍增，当即对特使说：“明天来取吧！”武帝读罢陈皇后送来的赋，沉浸到当初与她相处的爱河里，潸然泪下，连忙赶到她面前重温旧情。要问卓文君的这一句话何来

这等效验，关键就在这句话使司马相如找回了写成这篇赋的心态条件。

心态常是不稳定的，就象站久了要改变一下身体位置一样。但每个人都有个感到比较舒服的坐立姿势，对于心态来说，也有这么个调节得满意些的样式，这便是心理平衡——个人感到舒适的心理惯常状态。一般人都会自觉不自觉地寻觅着、鉴评着、设计着自己乐意接受的心理平衡。

心理平衡的产生和样式

心理平衡是从一定生活欲望或理想出发，自我调节心态的产物。人们为了更好地适应外界生活环境，时而斗争，时而让步或和解，精神状态需作不断地相应调整，从而维持在某个相对稳定的水准上。不同的社会人群，客观上受制于一定文化模式，主观上基于不同的认知和修养状况，使心理平衡各具特色。

心理平衡有质有量。质是指质量的优劣，标准是能取得多少个人与社会效益。量是指心理平衡维持时间的长短。大凡认知水平低下，情感不稳固、意志较薄弱的人，每次心理平衡持续时间是短暂的。这种孩子式的短暂的心理平衡，并不

是积极的心理平衡，而是消极的心理平衡。消极的心理平衡还有下列五种：

1. 精神变态式 阿Q被人打后，内心怨恨自不待言。他何尝不想回敬报复，无奈自己无权无势无钱无力无勇无智，只得忍气吞声。对于一般人来说，这种多次受人欺侮会造成严重心理失衡，但阿Q却不生抑郁症，法宝是那个精神胜利法：“儿子打老子，活该！”这个心态平衡器倒还挺灵验，一下子心平气和了。西方有人对这平衡器加以改装，贴上“幽默”的标签，倒也不无道理。不过毕竟是精神变态的改装，这种“幽默”与通常说的苦笑是属同一类的。

精神变态式心理平衡的特征是由故意歪曲现实来达到内心平衡的。从精神病人到人格变态（人格障碍）者都是如此。西方的存在主义精神病学家力求理解精神病人的变态心理。阿莱脱认为，精神分裂症病人往往会通过“歪曲外部世界的意义，满足其提高自信的欲望；从幼稚原始的认知水平出发，把相似物视为等同物，把抽象概念牵强附会地具体化，如把人格卑劣表达为内脏的恶病溃烂，后者不象人格的卑劣这个抽象概念明显损及自信。”人格变态和性变态者会通过歪曲社会价值观念达到一意孤行的内心稳定。

2. 安逸死水式 动物实验发现，饥饿状态