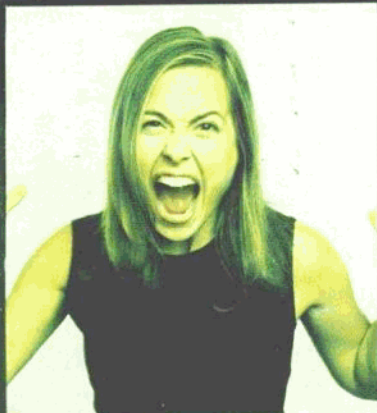


【科学世界】编辑部独家奉献
恩里科·斯帕拉奇诺 著 柯宝泰 吴淑英 郭世琮 编译

了解自我

心理健康100问



随刊赠送

Newton
科学世界

不另发行

《科学世界》独家奉献

恩里科·斯帕拉奇诺●著 柯宝泰 吴淑英 郭世琮●编译

了解自我

心理健康100问

Newton
科学世界

随刊赠送

不另发行

随《Newton - 科学世界》1999年9月号赠送



恩里科·斯帕拉齐诺

意大利心理学家

精神疗法专家

英国射影心理学学会成员

目 录

人格 ·····	1
情感 ·····	10
情结和综合病症 ·····	13
胆怯 ·····	16
焦虑和紧张 ·····	18
恐慌与恐惧 ·····	22
抑郁症 ·····	26
青少年时代 ·····	30
独生子女 ·····	35
依赖性 ·····	36
饮食行为 ·····	45
说谎 ·····	48
爱情和感情 ·····	52
时尚 ·····	55

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

— 人格

1. “人格”一词的含义是什么？

“人格”一词通常用来描述一个人特有的能够被观察到的素质的总和。又称个性。有时也指性格、个人能力或举止和态度。但是，当我们说一个人的个性“强”、“弱”、“优秀”、“消极”、“富有创造性”、“迟钝”、“专断”或“爱寻衅”时，仅仅是指他给我们印象最深刻的、积极和消极的主要特征，即对那个人的印象。

实际上，“人格”是一个很复杂的概念，它不仅涉及观察到的特性，还包括性格、气质、潜在能力、主观能动性和其他更加内在和隐秘的方面。首先，人格不是一个静止的概念，它会随时间的推移而变化。

2. 怎样研究人格？

每一种心理学理论都会提出一种人格的特定模式，并对这一问题做出解答。严格的生物学探讨总是把心理学倾向同神经生理学和内分泌学联系在一起。像行为主义和认识论那样的理论，十分重视与生物学无关的环境影响和直接经验的影响。

社会心理学的观点和人与人之间关系的理论把人格完全视为一个人从童年起进入社会环境的产物。产生于西格蒙德·弗洛伊德（1856~1939）精神分析学的精神动力学的观点把重点转移到个人经验方面，特别是幼年期的经验，并引入“无意识”概念（见问题10）作为比其他任何因素都更能影响人格形成的中心要素。

3. 人格可以改变吗？

人格的塑造是从童年到成年不断地和自然地演变而成的。然而，人格确立后，往往保留着一个活跃部分，它会由于卷入情感方面的重大事件而发生不同程度的变化。例如恋爱、孩子的出生或参加工作的经历。创伤事件（事故、举丧、疾病）也会引起人格改变。最后，通过心理疗法也可改变人格。

4. 人格有多少是遗传的，有多少是由个人经历形成的？

现在还不能绝对确定遗传因素对人格有多大影响。神经生理学和内分泌研究表明，我们的某些行为与神经病学和激素的机制有紧密联系，它同样适用于遗传学研究。但是，对这一问题存在着不同的观点，没有一种理论能找到足够的“证据”去战胜其他理论。人格既不是无意识概念，也不是完全依赖环境，连“基因”识别也不足以对一个人人格的发展做出准确预测。也许对这一问题惟一公平的回答是：各种不同的理论都是互补的。特别是要找出惟一的真理，那就必须把人格视为精神的、肉体的和社会方面的一种综合体。也就是说，必须把人格作为遗传、体质、学识和环境各因素间相互影响的产物来进行考虑。各种因素的比例因人而异，它决定了每个人人格的独特性和不可重复性。

5. 什么叫人格测验？

人格测验是心理学家和精神病学者使用的一种工具，它用来识别和了解某人人格的各个方面，并描绘

各个方面的轮廓。从技术上讲，人格测验是把受测验者置于一种刺激的情境前面以便引起一种反应或举动。刺激根据测验类型不同而有所变化。被称为“目的性”的测验是提出一组问题，问题就代表刺激，回答问题只要说“对”或“错”就行，例如：“似乎没有人了解我”或“我在神经非常紧张的情况下工作”。

在“投射”测验方面，刺激不易被受测验者所了解。例如，测验可以是像罗夏的墨渍测验那样，用一些已成为标准的由“偶然”斑点构成的测试图对受验者进行测试。或者，要求受测验者画一幅画，如一颗树或一个人形。之后精心完成各种问卷，并把它和其他接受同一种测验的人获得的结果按统计学方法进行比较。这样即可测量某人心理的某个特定方面或者描述其人格的总轮廓。

6. 人格测验有什么价值？

为了准确起见，人格测验应达到缜密的要求。它有一个很复杂的设计过程，要求进行长时间的科学性劳动。此外，我们不应忘记，测验除可作为有奖罚规则的智力游戏和消遣外，它首先是一种诊断用的工具。从这个意义上说，关于测验效用的看法存在着分歧。有人认为它完全没有用，有人则予以过分重视。适中的、较公正的看法则认为它是一种重要的工具，结合临床检查它可提供宝贵的补充信息，加深并完整地了解患者的情况。

7. 如何确定一个人的智力？

即使凭直觉也可以理解“智力”这一概念，但什么是智力并不存在一个明确的定义。根据学者们提

出的种种理论，大致可概括几条标准用来确定人的智力，例如在不同形势下做出合适应答的能力、适应不同环境的才能、做抽象论证的能力、适应新形势的能力、学习和利用经验的能力等等。也许更全面的定义是德国哲学家卡尔·雅斯贝斯（1883～1969）的传统定义。按这一定义，智力就是能力和有益手段的总和。能力和手段都是为了适应生活中提出的各种任务的要求，并运用它通过适当方式达到目的。这种描述把智力概念相对化，因为在某种意义上说，它把智力与个人的环境条件和文化条件联系在一起。在比较一个非洲霍屯督族人和一个信息学专家的智力水平时，如果我们设想把霍屯督族人从居住地迁出来，把他带在电脑前，请他访问互联网，那么我们可能认为后者的智力更高，这只是因为使用了“西方的”标准。如果反过来，把这位信息学专家空投到热带丛林，把他放在一个动物的脚印前，请他识别这只动物的种类、年龄、重量和动物走过去了多少时间，那么我们很可能会得到非常失望的结果。所以，如果一个人离开了他生活的环境，不管他在原有领域内有多大权威和才能，在适应要求完成任务和提出其正确的解决办法时都会表现出一定的难度。

8. 智力是如何发展的？

智力从婴儿出生起经不同的阶段得到发展。开始是动感智力（1岁到1.5岁），主要是感知活动和实现简单的图解动作（如伸手取一物体），之后逐渐发展到本质性的表现（从12岁到成人）。在这个阶段抽象思维得到发展，使我们能够对自己的行动进行选择 and 协调，并对可能出现的结果加以判断。

除了这些发展阶段外，成人还同时存在两种智力形式：实践形式和理论－抽象形式。实践形式使人在遇到具体问题时能很快做出选择，找到现实的解决办法（例如，当常走的道路发生堵塞时，怎样到达工作地点）。理论－抽象形式不太受现实具体事物的束缚，它使人通过抽象的联想和理论－概念的思维解决问题（例如，怎样比较不同的采购报价并权衡各方面利弊）。

9. 怎样进行“智商”测验，这种测验有何价值？

从智力是表示一个人处理和解决问题的能力这一概念出发，智力测验通常是提出性质不同的问题，评价所提解决办法的正确性和充分性。这种工具的使用始于20世纪初，因此可以设想我们今天所进行的测验已具有相当高的可靠性。这种进步是与“智力年龄”概念的提出相联系的，“智力年龄”是指一个人能顺利通过的一定年龄段大多数人能够通过的测试。因此，有5岁智力年龄就意味着他具有一个5岁孩子的典型理解力。从智力年龄和实际年龄的关系中最终可得出智商的概念，以作为测定智力的参数。因此智商就是智力年龄除以实际年龄再乘以100计算出来的。所以，一个15岁的青年有15岁人的智力，他的智商是 $100 (15 \div 15 \times 100 = 100)$ 。如果同一年龄的青年，他有20岁人的智力，那么他的智商为 $20 \div 15 \times 100 = 133$ 。最后，如果他的智力年龄等于10，他的智商为 $10 \div 15 \times 100 = 66$ 。很容易理解，智商的正常值应是100，就是说一个人的智力符合他的年龄。现在有几种不同类型的智力测验。最广泛使用的是韦克斯勒智力量表（WAIS是成人智力量表，WISC是儿童智力量表）。它有两种测验：口头测验和操作测验。第一种测验

涉及语言、一般文化、计算、数字记忆、理解力；第二种测验是按时间顺序重组图形、完成图形、搭积木、图形的重新制作（类似拼图游戏）、数字和符号的联想。它的评分是根据应答的正确程度和所用的时间。智力测验问题与包括在某些测验中的文化构成有关，这种文化构成能制约测试结果。为了解决这一问题，有些测验使用“超文化”测试，就是说不受文化因素的束缚。另一个值得考虑的方面是受试者当时所处环境的影响，它或大或小地影响测验成绩。

10. 什么叫无意识？

无意识这个概念是由弗洛伊德在精神分析中（见问题11）首次使用的。无意识从婴幼儿时期起就形成了，是排除刺激、愿望和接受或容忍不愉快经验的结果。因此，无意识是“忘却”经历的容器，从这种经验中能产生制约我们却又察觉不到的心理过程。根据古斯塔夫·荣格(1875~1961)的理论，还存在一种“集体无意识”，由有史以来整个人类重复经受的有意义的经历所产生的东西构成。因此，个体无意识包含我们个人的历史，而集体无意识则包含人类进化发展的传承。

11. 什么是精神分析？

精神分析是一种专门的治疗技术，它以人格发展受阻而导致心理问题的假设作为出发点。治疗学家没有安排预先限定的治疗办法，患者应以本身的资源来克服障碍。在治疗过程中，由于记忆和“被埋藏”在无意识中的情感的恢复，这种资源就显示出来。这样

患者就能重现他的历史并从发展受阻的地方重新开始。为了促使放松，以便减少意识的控制并使记忆能自发地再现，就诊期间，患者躺在小床上，精神分析学者坐在他的旁边。这种疗法也可用于释梦。在荣格的分析中，除了卧床方式外，还可用“面对面”的方式进行分析。

12. 怎样释梦？

梦可被认为是满足无意识愿望的尝试，或者是关于一个人心理条件的象征性信息。无论如何，梦是表示个人无意识的信息。释梦并不是“翻译”，不是根据词典和语法规则把一种文字逐字地译成另一种文字，而是提出种种假设以便寻求了解梦的启示。为了这样做，我们主要依据“自由联想”，就是请做梦者讲述头脑中记起的有关梦的内容，梦中出现的人物或图像、特殊的场面和产生的感觉。自由联想可涉及使做梦者意外的情景，他的回忆、愿望、计划和目标。事实上是让做梦者提供解释梦内容的种种线索。除了这些，很明显，精神分析学者应考虑到患者本人的历史，他的条件（环境、文化等条件）和通过对人的了解而得到的其他情况。

13. 在不了解做梦者人格的情况下释梦有何价值？

梦不能用来赢得彩票或预测未来。梦是叙述做梦者的某些事情，因此不考虑这种连带关系的任何释梦都是表面的。所以我们必须了解人的情况以便寻求了解一定的梦在他生活中可能具有的意义。

14. 精神分析与心理治疗有何区别？

心理治疗旨在解决患者生活中的特殊问题（例如由于失去工作或夫妇分居造成的失落感），而精神分析的目的更加雄心勃勃：促进人的成长和全面成熟。精神分析必须进行长期治疗，心理治疗的就诊次数少一些（一般每周1次，而精神分析每周2~4次），并且是“面对面”地进行。心理治疗可以利用精神分析的一些提法，但也可以仿效其他理论，即这些理论不考虑无意识问题，而是观察举止、交流方式，患者对本人及其周围现实的了解。

15. 精神分析要持续几十年，这是真的吗？

精神分析本身就是一项长期工作，不可能在短短几个月内完成，但持续时间不能先验地确定，有些分析只要几年，而另一些分析则像武迪·艾伦在他的影片中所讽刺的那样，变成无止境的了。持续时间不仅仅取决于患者的最初条件，而且还应根据患者生活中发生的不能预料的事件，这些事件可能促进或者推迟治疗的完成。

16. 什么是催眠术？

催眠术不是一种舞台表演，而且与魔术或巫术没有任何关系。这是一种技术，用来诱发一种类似睡眠的特别状态（昏睡状态），目的在于从精神方面减弱对意识的控制并导致清醒程度降低，失去时空感和增强其睡眠状态。在肉体方面，它可引起肌肉的放松或敏感性的改变。催眠术可用不同技术诱发，这种技术与魔术毫无关系，但它所起的作用可使患者处于一种极度放松的状态或变得迷迷糊糊。例如，要求一个人盯住某物，多次重复使他“慢慢开始感到疲劳”。任何人

用固定目光看一物都会发生这种情况，但患者体验这种效果时就像治疗学家的话产生的结果一样，这样就开始听其自然并进入昏睡状态。当然，因为催眠术不是魔术，所以有少数人不能进入睡眠状态。

17. 能使一个处于催眠状态的人做出违心的举动吗？

不能，因为即使昏睡状态能“放松”对意志的控制，但一个人的行动总是与他的愿望和要求联系在一起，因此他不可能服从道德和感情上不能接受的外界命令。只有用间接的方法才能使人执行“不能接受的”命令，即要说服治疗者使其确信采取一定的行动是好事。例如，要诱使一个人攻击他面前的某人，就要使他相信自己受到了威胁，是在进行自卫。

18. 在什么范围内能用催眠术？

在心理治疗的一些技术中可施用催眠术，因为它能促使患者放松和减缓意识控制的过程。这样能促进被压抑的回忆再现，增加患者对重新唤起以往经历的感情上的参与。催眠还常用来治疗焦虑恐惧、身心失调和饮食不适。此外，催眠术还用来治疗皮肤、呼吸器官、心血管、消化器官的一些疾病以及慢性肉体疼痛的一些疾病，比如头痛。

二 情感

19. 感受情感重要吗？

不但重要而且有益于健康。情感是来自大脑中枢的各种现象的总和，按进化论的观点，它是很古老的。因此，对所有人都一样，它是一种自然的反应，即感受到这些反应是正常的表现。缺乏情感可能是心理问题的症状。例如，情感可能是一种自卫的形式，暴露与自己感情的冲突或不敢触动自己的感情。

但是，感受情感与表达情感是不同的。从心理学观点来讲，一个人表达情感的方式取决于控制和掌管一定感情状况的能力。有人尽管爆发强烈的情感，但面对情感却表现得很坚强，表面上很冷静和漠不关心，也有人则以无法控制的和“悲剧性”的方式表现出来。在这两个极端之间，我们发现有人是以“正常”方式表达情感的。我们说的正常方式总是相对的，它取决于社会因素（例如教育）和文化因素。在某些文化环境中，情感不那么被认可并以有利于自我控制而受到抑制；而在另一些环境中，情感不但被认可而且得到鼓励。鉴于任何情况都是相对的，这就很难说哪一种态度更正确些。但是可以想见，如果我们认为情感是一种对刺激的自然反应，压制情感会引起一种紧张，而这种紧张迟早会以过分的行为发泄出来。另一方面，不加控制地表达情感就处不好与别人的关系，这也是事实。总之，如果人能严格控制情感，他就可能有清高冷漠的问题，而那些感情丰富的人则会有容易冲动的问题，最好采取中间的解决办法以保持平衡。

20. 为什么有些人容易激动？

一个人容易激动，是因为他比较敏感，就是说他的感觉阈较低，超过这一阈，某种刺激（可以是现实生活，也可以是一部影片或一本书）就会产生情感反应，即激动。另一个原因可能是控制情感反应的能力低下。很明显，这种敏感程度和自我控制能力的高低取决于气质因素和从经验中学到的其他因素的综合反应。

21. 为什么女人比男人更易动感情？

所有的小男孩小女孩都容易激动并以自发和自然的方式表达他们的感情。但是他们在成长过程中必须适应种种教育模式，一般来说这些模式对女性的易感性要比男性宽容得多。如“别像女人那样哭哭啼啼”或“要像个男子汉大丈夫”这些经常给男孩重复的话，就是要告诉他，只有女孩子哭才是正常的。这样，女孩子在成长过程中，就让她们自由地以更自然的方式左右她们的情感，而男孩子则应更多地提高自我控制力。因此，除了关于两性之间心理气质差别的种种假设外，女士更易动感情仅仅是因为给了她们这种自由。根据某些历史学家的看法，这种行为规范在欧洲是近期才有的，始于17世纪。在那以前，不管是普通的农民还是勇敢的武士，男人们可以用哭泣和昏厥表达他们的情感。

22. 为什么有些影片会使人哭泣？

一部影片包含情节、场景、人物、台词，用这些在智力方面刺激观众或把观众卷入情感之中（如果没

有出现这些反应中的任何一种，那就是一部无聊的电影)。观众越是能将某一角色与自己等同起来、体验某种个人情境(真实的或想像的)或把自己融入情节之中、从情感上讲，就能更多地参与、就能出现激动、悲伤、欢乐、愉快、焦虑、害怕等反应。把影片分成悲剧和喜剧、恐怖和浪漫的类型，就是根据影片能够产生的情感的类型划分的。有些影片，一般指悲剧片或浪漫片，特别能触动感情世界并使观众投入其中，如果观众比较敏感就会用哭的形式来表达情感。

23. 为什么“大哭一场”会感到舒服些?

哭泣是表达情感的一种方式，它可以是愉快的或不愉快的、喜悦的或痛苦的。这样，“大哭一场”意味着强烈地表达了情感。联系到我们前面关于情感的说法，哭泣可以是一种消除内心紧张的方式(紧张由情感产生)、也是一个净化的时刻，就是说是一种导致情绪缓和与放松的解脱。

24. 大脑中有一个“情感中枢”吗?

从神经生理学观点讲，诸如喜悦、愉快、害怕、痛苦等情感产生于大脑内部的边缘系统和下丘脑系统，从进化论观点讲，这是一个古老的区域。这些器官专门负责把外部刺激进行分类和整理并传送到大脑皮层，即大脑的更发达的外层，它的功能是控制和组织情感与思维同现实的关系。

三 情结和综合病症

25. 什么是情结？

这是分析心理学采用的一个概念，指思维、情感和记忆的组合。情结是围绕一个核心无意识地形成的，这个核心可以由个人经验或集体无意识因素构成，就像与父母、权力、名誉的关系。这就是说，如果核心是由母亲的形象构成，那么有关这个因素的一切就在人的生活中成为支配因素。

26. 情结总是消极的还是对人格的发展能起积极的作用？

一个人情结的存在说明，对某些特定经验讲，它受制于一些没有意识到的因素，这对我们大家都适用。可以说存在着消极的和积极的情结。消极方面，例如自卑情结，它使我们以不适应的方式对待现实，或妨碍我们个人的发展。而积极方面，它促进和鼓励我们成长并使我们去适应外部世界。这方面的一个例子是权力情结，它推动一个人进行学习、工作和为事业而奋斗。但就是在这种情况下也是有风险的。由于情结是无意识的，如果我们的行为“服从于”我们没有意识到的某一“核心”，如果这“核心”又非常强大，它就会“操纵”我们的心灵和左右我们的生活。再回到刚刚举过的例子，一个被权力欲所支配的人会无意识地牺牲个人的其他一切利益。当然，情结可以被分析并可导向有意识。

27. “情结”和“综合病症”之间有何区别？