



郭晓飞 著

心理调节的 原理和应用

XINLI TIAOJIE DE
YUANLI
HE YINGYONG

中国社会科学出版社

郭晓飞 著

心理调节的 原理和应用

XINLI TIAOJIE DE
YUANLI
HE YINGYONG

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调节的原理和应用/郭晓飞著. —北京: 中国社会科学出版社, 2006. 3

ISBN 7-5004-5451-1

I. 心… II. 郭… III. 心理卫生—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016136 号

责任编辑 胡 兰

责任校对 石春梅

封面设计 王 华

版式设计 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新魏印刷厂

装 订 丰华装订厂

版 次 2006 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 10.25

插 页 2

字 数 244 千字

定 价 24.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

序 言

高中时，我想报考医学院校。我哥是学医的，他以为，一个家庭中有一个学医就足够了。一个人一辈子的命运就因为一句话而改变了。正好在 20 年前，我莫名其妙地报考了心理学专业，并被杭州大学（现在的浙江大学）心理系录取。现在，我真的感到庆幸，因为很显然，在无意中，命运作出了最好的安排。

当时出于怎样的意愿去报考心理学专业现在已经无法回忆起来了。我这个人反应是慢一拍的，总是事后才明白过来。后来慢慢明白，之所以去学心理学，应该是出于两个原因：一是想了解自己的心理，调节自己的心态；二是想了解他人的心思，更好地与人交往。

我小时候心态不好。因为家庭出身的缘故，虽然成绩一直非常出色，但是却不被器重，一直不得志。在整个中小学阶段，我的学习成绩在班级里总是名列前茅，但是，却一次都没有担任过班干部，只有一次被评为“三好学生”，那是在上高二的时候。我没有责备那些老师，因为那是时代的问题，不是他们的问题。一个孩子在他成长的关键期，在他最需要认可的时候，却总是被忽视、轻视，甚至被蔑视，这个孩子一定会有更强烈的自我表现的欲望，他总是想证明自己，肯定自己，使自己获得真正的心理平衡。在这样的心理状态下，心理学是非常有吸引力的。

孩子害怕孤寂，他们最渴望有同龄玩伴。但是，在我最需要同龄玩伴的时候，我却很孤寂，因为很少有孩子愿意与家庭出身不好的人交朋友。即使有人愿意与我交往，我也很敏感、很多疑的，所以，往往一个不经意的动作、一句无心的话都要思虑良久，最终使我难以有真正的朋友，难以维持持久的友谊。我以为这是由于不了解他人的心理，不善于与人交往的缘故。我希望在心理学中能够找到这些答案。

我一直在受着内心的那个愿望的驱使，一直在实现自己的心愿。正如精神分析学派心理学家所强调的，一个人的童年经历对他有一辈子的影响。特殊的经历形成人特别的心理。童年的特殊经历使我能够耐受孤独，甚至喜欢孤独，使我喜欢思考，特别喜欢分析和思考人们言语、表情和行为背后的心理原因。我一直在努力地思考、分析、认识摆脱人生的孤独和痛苦的真正有效的途径。当我在心理学教学、心理咨询和生活中发现人们的心理问题是如此普遍地存在，人们普遍地受着这样那样的心理问题的困扰时，我感到这种努力是有意义的，而不是白费力气。

这本书是这种努力的成果。我相信，人的问题具有共同性，虽然痛苦和烦恼的原因各有不同，但是，我们仍然可以找到解决问题的共同的规律和途径。美国作家拉尔夫·爱默生说：“一个人所能给予另一个人的最大贡献，便是帮助他学会自助。”如果我能够给予读者哪怕一点点的帮助，我就心满意足了。我们真的不能期望自己更多，虽然我们希望自己能够做得更好。

在犹豫不决和自我怀疑中，我完成了这部书的写作。这部书断断续续地写了五年，其间，在心理学教学和心理咨询的过程中，我不断地学习，不断地思考，不断地积累着知识和思想。这部书的大部分内容是在最近的一年时间内完成的。我希望把这部书写得更好，所以，当我写得不如意、不满意时，曾不止一次地

想放弃这项努力。甚至当写完后一遍遍地读下去时，总是能够发现写得未尽如人意的地方。人总是不可避免地想追求完美，但是，如果我们追求完美，将不可能做成功任何事情。完美只是一个幻影，完美是永远无法达到的一个点，我们始终只能接近于完美，但是却不能臻于完美。至于我的这本书，能够让自己满意就不错了，现在看来连满意都难以做到。大家会看到书中对许多问题的讨论浅尝辄止，其实尚可以深入，这就要请读者朋友谅解了。如果大家有兴趣，可以作更深入的讨论，我也会继续努力地探索和研究，以期有更好的奉献。

感谢生活，是它教会我们许多，使我们懂得向往一切美好，追求一切美好，珍惜一切美好。感谢我的心理学研究的同行，他们提供了重要的思想和主要的素材，如果没有这种基础，我将会一筹莫展。感谢我的家人、师长、朋友和学生给予的支持、鼓励和帮助，没有这种支持、鼓励和帮助，要完成这样一项艰苦的工作是困难的。在这里，特别感谢我的爱人陈平儿女士，她毫无怨言地承担了几几乎所有的家务劳动和女儿的学习辅导，使我得以全身心地思考进行思考和写作。感谢我的女儿，她以良好的品行和优秀的学习表现使我能够安心地工作。我也要特别感谢中国社会科学出版社的胡兰女士，感谢她的热情支持和辛勤付出。

郭晓飞

2005 年 7 月

目 录

序言.....	(1)
第一章 心理调节.....	(1)
一 心理.....	(2)
二 心理健康.....	(7)
三 心理亚健康	(13)
四 心理不健康	(17)
五 心理调节的层次	(24)
六 心理调节的目的	(28)
第二章 人生的幸福	(34)
一 人生的真相	(34)
二 活着有意义吗	(39)
三 人生的价值	(44)
四 人生的希望	(50)
五 人生的目标	(54)
六 人生的幸福	(58)
第三章 意识的拓展	(65)

一	意识的本质	(66)
二	认识的发展	(71)
三	非理性认识	(76)
四	理性认识	(81)
五	自我意识	(85)
六	自我意识的发展	(91)
七	意识的拓展	(97)
第四章	需要的调控	(103)
一	需要的本质	(104)
二	需要的形式	(108)
三	需要的满足	(114)
四	需要的控制	(119)
五	需要的平衡	(123)
第五章	情绪的调节	(129)
一	情绪的本质	(130)
二	情绪的累积	(135)
三	心理压力	(141)
四	生活逆境	(146)
五	情绪调节的方法	(151)
六	平静的艺术	(156)
第六章	性格的塑造	(161)
一	性格	(161)
二	积极性格	(166)
三	消极性格	(172)

四	性格的渐变与突变·····	(177)
五	性格的塑造·····	(182)
六	自信的本质·····	(187)
第七章	能力的发展·····	(192)
一	能力恐慌·····	(193)
二	智力·····	(197)
三	情绪力·····	(202)
四	意志力·····	(208)
五	社会适应能力·····	(213)
第八章	睡眠与梦的调节·····	(218)
一	睡眠的本质·····	(219)
二	失眠的本质·····	(223)
三	失眠的调节·····	(228)
四	梦与梦的分析·····	(234)
五	恐惧梦·····	(239)
六	梦的调节·····	(244)
第九章	人际关系的协调·····	(250)
一	人际交往·····	(251)
二	人际关系·····	(256)
三	人际障碍·····	(261)
四	人际互惠·····	(266)
五	人际吸引·····	(270)
六	人际和谐·····	(275)

第十章 爱的艺术	(281)
一 恋爱.....	(282)
二 婚姻.....	(288)
三 性.....	(294)
四 亲子之爱.....	(300)
五 广义的爱.....	(305)
 主要参考书目	 (312)

第一章 心理调节

人不可被教，只能帮助他发现自己。

——伽利略

美国作家房龙说：“在宁静的无知山谷里，人们过着幸福的生活。”^① 宁静与幸福的生活仿佛正在离我们越来越遥远。工业化、城市化、信息化的发展，社会流动的加剧，社会生活的激烈变化给人们带来更多的心灵震荡。与从前相比，绝大多数人现在生活更为富裕，但是，生活的富裕并没有带来心理的安定和满足。如今，人们的生活主题多元化了，从心理上来说，大致造成了三种状态：一是累，几乎每个人都感到活着很累，压力太大，负担太重；二是“飘”，许多人感到精神、感情、生活、工作缺乏寄托，仿佛无根的浮萍，随风飘荡；三是烦，在贫富差距日益扩大的现在，人们很难再沉住气过平和的生活，人们的内心躁动越来越强烈，心理越来越浮躁。

德国心理学家弗洛姆预言过这一切，十多年前他就说我们正

^① 房龙著，迺卫、靳翠微译：《宽容》，生活·读书·新知三联书店1985年版，第1页。

在变得越来越厌倦，他说：“人们不完全承认，或者说应该说不完全察觉厌倦是一种多么严重的苦难。……这是一种负担，一种障碍，一种他自己无法解释的使人瘫痪的力量，是一种最残酷的折磨。这是新近出现的现象，但流传得很快。”^①他指出，我们之所以意识不到这种痛苦，是因为“今天的人们能生产出许多东西，可以用这些东西来对付厌倦”。^②

现在人们更多的意识到了厌倦，还意识到了一种失控的惊慌。社会生活的复杂发展使许多人感到不再是自己生活和命运的主宰，甚至不再是自己心理的主宰。生活控制感的丧失和自我控制力的下降，使人们产生了更多的茫然和无奈。心理压力、内心冲突、情绪郁闷、情感障碍、人际障碍等问题日益成为人们生活的主要问题。心理问题已经成为影响人们生活质量和人生幸福的主要敌人。这是一个特别需要心理学的时代，是一个特别需要掌握心理学的知识和技术进行自我心理调节的时代。人们需要了解心理活动的特点，掌握心理活动的规律，并学习心理调节技术。

一 心理

经常有人问我：“心理学很有用，我对心理学很有兴趣，但是我怎样才能学好心理学呢？”我以为学好心理学的第一步，是要确定和了解心理的事实和范畴，就是要了解哪些是心理，哪些不是心理。比如我们都知道呼吸、心跳、消化是生理的事实，观念、性格、情绪是心理的事实。第二步是了解这些心理事实的形

① [德] 埃里希·弗洛姆著，罗原译：《生命之爱》，工人出版社 1988 年版，第 23 页。

② 同上。

成原理和发展规律。比如我们要了解性格和情绪等心理的事实如何变化和发展。第三步就可以用这些心理知识和原理分析人的行为和反应。人的行为和反应是有迹可寻的，把握了人的行为和反应的心理原因，就有可能进行心理调节了。

许多人在学习心理学时，往往只停留在第一步和第二步，只是对心理的事实和心理的原理有初步的了解就浅尝辄止，所以许多人感到心理学难学。许多人学不好心理学，也与心理学对于心理事实的确定不统一有关。一般的心理学书籍强调把人的心理事实确定为心理过程和个性心理两方面。心理过程指感知、记忆、思维、想象、情绪情感、意志等。个性心理指需要、动机、世界观、能力、性格、气质等。对于心理事实的这种认识在其内部结构上存在混乱的现象，其包含的范畴也存在窄化或扩大化的倾向。我认为心理事实可以区分为以下四个系统。

（一）心理过程

心理过程指人的心理活动过程，是心理的加工厂，是对外部信息进行分析、存储、运用的过程。人的最主要的心理活动过程有感知、记忆、思维和想象等。人正是借助这些心理活动过程获得关于世界和自身的知识和认识，从而最终能够促进人的心理成长和发展。

当人们看、听、闻时，是在感知，这些运用感官进行的感知活动能使人们获得知识经验。英国哲学家洛克说：“一切观念都是由感觉或反省来的——我们可以假定人心如白纸似的，没有一切标记，没有一切观念。”^①他认为人生下来的时候，大脑像一

^① [英] 洛克著，关文远译：《人类理解论》，商务印书馆 1959 年版，第 68 页。

块白板，在后天生活环境中，个体逐渐在这块白板上写下不同的内容。这显然并不正确。胎儿已有一些有关世界的经验。由于对于绝大多数人来说，视觉的作用更加重要，而且人的生活活动空间是出生以后才骤然开阔的，所以，人的知识经验主要是在后天活动中获得的。何况，绝大多数父母对于胎儿的教育是欠缺的和系统的。当个体具有独立的身体行动能力以后，儿童对于世界和自身的感知和认识就跃上了一个崭新的台阶。

感知过的事物可能被记忆，也可能不被记忆。被记忆的知识经验成为人们的思维和想象等高级心理活动的素材。思维使人能够分析、判断和推理，使人能够确定事物的联系，使人能够认识事物的本质，这种心理活动对人的生存无疑是至关重要的。想象使人能够认清不在眼前的现实，使人能够认识过去和未来，还使人能够构建出虚拟的世界。人之所以能够成为大自然的主宰，就是由于人能够思考，能够想象，这是生活在我们周围的动物不具备的。一个人正是运用感知、记忆、思维和想象等心理过程获得对自我、他人和世界的主观认识，这种认识可以超越时空，但不一定是真实的。

（二）心理状态

心理状态类似于我们平时讲的心态。个体的心理状态主要包括需要、动机、兴趣、情绪、理想和观念等。个体的心理活动极大地受到这些心理状态的影响。

需要是个体行为活动的动力基础，正是由于人类具有求得生存和发展的内在要求，才使个体产生了满足和实现这些要求的原动力。当环境中具有能够使人类的需要得到满足的对象时，个体的实际的行为活动才得以发生，这时个体的行为是受到了动机的激发、推动和维持。在需要和动机推动下的活动使个体变得乐于

从事和探究时，这时个体的心理状态就是兴趣。

个体对于特定对象的认识和探索活动，或者某种操作活动时满足了个体的需要，有时使个体的需要满足受阻，这种情况下个体产生了情绪。情绪也是影响个体的行为活动和认识活动的重要心理状态。当个体的需要指向未来的特殊对象，而这些未来对象对于个体具有极大的吸引力，这些对象的满足或者实现并非遥不可及，个体因此具有了巨大的行动动机和行动动力，这种心理状态就是理想。

个体的行为活动还受到个体已经具有的观念和正在逐渐认同并内化的观念的极大影响，个体的观念是其心理状态的非常重要的方面，它是影响个体的行为取向和活动效果的重要的心理状态。

各种心理状态相互影响、相互制约，并不是孤立地对人的学习、工作和生活产生影响，而是综合起来产生影响的。

（三）心理能力

在影响个体的行为活动效果的因素中，能力是关键的因素。能力不仅包括个体的生理能力，而且也包括个体的心理能力。心理能力是影响个体的行为活动的效果，使个体从事的行为活动能够顺利有效地完成的心理特征。我认为心理能力主要包括智力、情绪力、意志力和社会适应能力等。

智力是由观察力、记忆力、思维力、想像力等基本认识能力有机结合的心理能力。智力水平的高低反映了一个人的聪明程度。我们现在特别强调的创造力是思维力的重要方面，是一个人能够从全新角度和用全新方法研究和分析问题，以及产生全新产品的能力。

情绪力是个体能够认识自己的情绪情感活动特点，调节自己

的情绪情感反应，以及恰当表达自己的情绪情感体验的能力。具体应包括情绪认知力、情绪调节力、情绪表达力和情绪融合力等。

意志力是个体自觉确定目的，调节和支配自己的行动，努力克服难以实现既定目标的心理力量。意志力通常用活力、定力、耐力、毅力等具体能力加以表征。

社会适应能力是一种处人处事处境的能力。包括与人相处的能力、处理各种事务的能力和适应物质环境的能力。

人类认识和改造自然和社会的实践活动正是在个体的已有心理能力的影响下进行并取得效果的。一个人认识到自己的心理能力发展水平，才能取长补短，发展自己心理能力中不足的方面，这对于自己心理的健康是有积极意义的。绝大多数人的智力水平是不错的，如果能够有效发展情绪力、意志力和社会适应能力的话，是有机会出类拔萃的。

（四）心理品质

心理品质是指个体行为活动中经常表现的比较稳定的心理活动特点。这些心理活动特点主要是指气质、性格、态度和品德等。这些心理品质是在个体认识和改造自然、自身和社会的实践活动过程中形成并逐渐发展的相对稳定的心理活动特征，它们极大地影响和改变个体行为活动的方向和水平。

气质是一个人的内在涵养在其行为活动中的综合表现。当我们说一个人安静、稳重、谨慎，或者急躁、冲动，或者敏感、多疑等的时候，主要是在描述一个人的气质。

性格是一个人已经形成的稳定的态度以及与此相对应的习惯的行为活动特点。有的人工作、学习积极主动、踏实肯干，有的人则消极被动，有的人甚至经常逃避退缩。对人方面，有的人自

私小气，有的人慷慨大方。这些都是对性格的描述。

态度是影响个体作出特殊行为选择的稳定的内部心理特点。热爱祖国、关心集体、关心他人、尊重他人，自强、自尊、自立、自信等都是个体特定的态度。

品德是个体依据社会的道德规范行动时表现出来的稳定的心理特征。大公无私、先人后己、乐于助人，以及损人利己、自私自利等都是对于个人的品德的评价。

心理品质的各个方面存在复杂的关系。一般说，我们可以把气质看做是个体的心理品质的总体反映，性格、态度、品德是个体的心理品质在不同角度的表现。态度和品德也可以看做是性格的特殊方面。

一个人从事任何一项活动时不仅受到其生理上的特点，而且也受到其心理上的特点的制约和影响。这样的事实使我们在考察自己或他人的特定行为活动的发生原因及其潜在意义的时候，无法忽略考察一个人的心理活动在其行为活动发生和发展中的可能影响和实在作用。心理学的研究促进了这种可能性。心理学的研究和学习，是要让我们掌握一种看问题的新的角度，也就是学会从心理学的角度考虑和分析面临的问题。对于心理的本质的了解能够拓展人们对面临的问题的认识，从而能促进这些问题的解决。

二 心理健康

现在人们越来越关注自己的心理健康，但是，到底怎样才算心理健康呢？在1946年召开的第三届国际心理卫生大会上对心理健康进行了定性描述，提出所谓心理健康就是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发