

快乐原理与技巧

——自我心理保健精要

景怀斌 著



广东人民出版社

责任编辑：陈更新

责任技编：黎碧霞

快乐原理与技巧

——自我心理保健精要

景怀斌 著

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东省番禺市印刷厂印刷

(厂址：广东省番禺市市桥镇环城西路工农大街 45 号)

850×1168 毫米 32 开本 7.75 印张 140,000 字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-5,000 册

ISBN 7-218-02530-7/G·575

定价：15.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

前 言

“心”为万事之源。为使读者更好地理解本书，有必要交待本书的写作“心理”。

本书发轫于作者对中国人在心理健康问题上的独特文化心理的体察。因工作关系，作者见到了种种“心理问题”，痛切地感受到，心理的痛苦有时甚至是难以用语言描述的，它决不亚于生理的痛苦。然而，令人困惑的是，中国人对自己的心理问题有意无意地加以回避，甚至前来求助的人，也是如此。这是什么原因？笔者对此进行了反复调查，发现这与中国人对心理疾病的认识有关。由于中国传统伦理型社会结构和文化的影响，人们常常把心理问题与品德联系起来。在心理调节上，中国人常常采用具有个人性、隐秘性的“个人为中心的边缘型心理调节模式”来解决“心理问题”，即中国人主要是靠自己及其心理意义上的密友来进行心理调节。很显然，这不利于及时、科学地解决心理问题。面对这个现实，除了向人们传授心理健康知识外，中国心理学家有一个文化性任务，就是从这个实际出发，建立适合中国人这些文化心理特征的心理健康理论——自我心理保健理论，因为现实是心理学的最高准则。另外，对于一般人来讲，人们更需要能够在平常的生活中及时发现和解决自己日常心理问题的理论和方法。这就是说，人们需要能够帮助他们进行自我心理调节的心理学。基于这两个原因，作者在五年前开始进行这方面的研究。思路日渐明确。

自我心理保健，顾名思义，自然要面向大众。但是面向大众并不意味着忽视构成自己的独到之处。作者在本书力图突出这三方面：一是，倡导科学的心理健康理念。要形成这样的观念，心理的异常如同生理的异常一样，是经常发生的，绝大部分也是可以康复的。要消除对心理问题的绝对“道德化”评价和恐惧心理；二是，既可读、实用，又要科学。本书不是非专业人员的生活经验“侃、谈”，而是有理论核心和内在逻辑线索的心理学著作，更不能为招徕读者而噱头叠出。本书在介绍心理健康标准、影响因素、心理问题产生原因等基础上，描述了自己观察的方法和内容，分析了如何在认识上自我解开心理困惑，论述了怎样进行心理生理和行为控制，进而，统合性地概述了自我心理保健的要点；三是具有操作性。为此，本书提出了自我心理保健 $2W + SpA + 3M$ 操作公式。它的含义是，在心理问题产生后，要弄清楚它“是什么 (What)”，“为什么 (Why)”产生；要相信自己心理健康的潜能 (Self Potentiality)，并行动起来 (Action)；行动从三方面进行，作自己的主人，了解自己和管理自己 (Master)，运用心理中介策略转换，消除心理冲突 (Medium)，运用心理——生理策略控制和行为控制，改善心身机能状况 (Maneuver)。

最后，作者要表达两个心意：一是，欢迎读者对有关问题探讨和指正。科学是“研和究”的事业，它没有止境；二是，尽管本书以“可读”的方式出现，但在几年的理论研究和准备中，得益于有关心理学家的的工作，没有他们的卓越工作，本书难以如此面貌出现在读者面前。此外，在写作过程中，得到不少人的直接或间接帮助。例如，美国亚裔心理健康国家实验室主任 Stanley Sue 教授在笔者刚刚开始此项研究时，就给以肯定和鼓励，并推介国外有关研究的新著作。陈更新、黄彦辉先

生促使本书付梓。作者在此一并对给以直接或间接帮助的所有朋友，致以衷心的感谢！

作 者

1997.7 于中山大学

目 录

1. 自我心理保健能力，现代人需要的新能力	
.....	(1)
越来越令人关注的“心理问题”	(1)
心灵被两匹不同方向的马撕扯	(3)
自我心理保健能力，现代人需要的新能力	(7)
2. 心理是什么	(14)
心理，活动的天然动因和必然伴随物	(14)
心理（性格）即命运	(15)
奇妙的心理	(16)
惊人的心理动因	(16)
心灵是个多面体	(17)
心理是什么	(18)
心理由什么构成	(19)
心理是如何形成的	(20)
心理学是什么样的科学	(22)
心理学家眼中的心理学	(23)
“我们的心”如何与世界联系起来	(28)
心理能够自我把握和控制	(35)
3. 心理的正常与异常	(37)
什么样的心理才健康	(37)
影响心理健康的个人因素	(40)
心理异常种种	(46)

心理异常的“心理特征”	(58)
正确看待心理疾病	(60)
4. 心理是如何“得病的”	(62)
心理疾病总是有原因的	(62)
心理冲突导致“疾病”	(62)
习性不当形成异常	(77)
过度压力产生心理疾病	(83)
在分析心理疾病时，不要忘了综合来看	(86)
5. 为心灵竖一面镜子	(88)
我们的心灵需要一面镜子	(88)
认识自己其实也是一种能力	(89)
所思何？何以所思？	(91)
强型还是弱型？	(93)
您的心理健康素质好吗？	(94)
您容易紧张和焦虑吗？	(95)
心情可好？	(97)
您的我向性程度如何？	(100)
心理中介属于哪一类？	(101)
您如何应对事件？	(103)
A 型、B 型、还是 C 型行为？	(105)
是否常处在“心理固着”状态？	(106)
梦境与心灵的关注点	(108)
观察自己的身心疲劳状况	(109)
有无“心病”？	(110)
身体不适，别忘了心理原因	(110)
6. 走出心灵的迷宫	(112)
“想得开是天堂，想不开是地狱”	(112)

“想得开”就是心理中介策略转换	(114)
心理中介策略转换与心理平衡	(117)
“想得开”的原则	(119)
“想得开”的基本方法	(120)
“想得开”中的“进”与“退”	(121)
自我否定心理内容法	(122)
心理内容相对比较法	(124)
心理内容意义外转法	(127)
心理内容升华领悟法	(130)
环境信息合理化法	(133)
环境信息超脱法	(135)
环境信息适应法	(137)
环境信息控制法	(139)
7. 心理——生理控制技术	(143)
心理—生理控制与自我心理保健	(143)
神奇的心身关系	(144)
心理—生理相互作用的原理	(144)
心理—生理控制技术及其特征	(147)
简易的心理中介静坐法	(148)
心理中介同步呼吸调节法	(149)
心理中介肌肉放松训练	(150)
自律训练法	(154)
简易自我催眠	(157)
8. 行为控制技术	(161)
行为控制技术与心理调整	(161)
行为控制的基本思路	(162)
发现不良行为的方法	(164)

制定行为矫正计划	(166)
A 行为控制技术	(168)
B 行为控制技术	(170)
C 行为控制技术	(175)
行为控制的综合原则	(178)
9. 心理健康理念	(181)
毫无精神性疾病或许是健康, 但不是生命	(181)
心灵痛苦, 并不总是有解	(182)
这杯酒很香醇, 但不要多喝	(183)
拥抱痛苦	(184)
让“精神之柱”统帅生命	(185)
做一个好人	(186)
让你的“影子内阁”给自己提个醒	(187)
“累出病”与“闲出病”	(187)
寻找快乐的理由	(189)
宽容但不放纵自己	(189)
发现自己的成功	(190)
合理定位他人因素	(191)
还有什么可惧的?	(192)
让心思占满心灵	(192)
善于倾诉	(193)
自我心理保健操——2W + SpA + 3M	(194)
健康套餐——BREADS/LT	(195)
10. 常见心理问题的自我调适	(198)
心理冲突	(198)
心理疲劳	(200)
焦虑	(201)

心情抑郁	(203)
神经衰弱	(205)
强迫行为	(208)
恐惧症	(211)
依赖人格	(214)
A 型行为	(218)
11. 让音乐排解你的忧伤	(221)
音乐——心灵的体外感应	(221)
音乐的自然特性	(222)
音乐欣赏的生理和心理基础	(225)
音乐心理调整内在机理	(228)
音乐心理调整的曲目和选择原则	(229)
音乐心理调整的操作方法	(231)

1. 自我心理保健能力， 现代人需要的新能力

越来越令人关注的“心理问题”

相信很多人知道这个事件：

1991年11月1日，美国中部的爱荷华大学发生了一起震动世界的重大谋杀案。几分钟内，4位美国一流的空间物理学家（其中一位还是美国太空总署的顾问），和一位优秀的中国博士后留学生被人枪杀。杀人者，一位学业非常优秀的中国博士留学生也饮弹自尽。造成这个重大悲剧的原因非常简单，杀人者认为，美国老师和自己的中国同学故意和自己过不去，联合起来与自己作对，孤立自己。于是他感到是可忍孰不可忍，不惜与人同归于尽。使无辜的人失去了生命，毁掉了自己的大好前程。造成了令人痛心的悲剧。

人们说，历史惊人地相似，其实生活也惊人地类同。1996年8月15日，美国西海岸圣迭戈的加利福尼亚州立大学，又发生了类似的事件。不同的是，开枪杀死自己导师的是一个美国学生——36岁的弗雷德里克·戴维森，他在又一次进行毕业论文答辩时，没有答辩论文，而是开枪杀死了自己的教授。被枪杀的包括两个美国教授，和一个来自中国的助理教授。他们就这样在一个不应该的时候和不应该的地方永远倒下了（李正信，1996）。原因也是学生怀疑老师有意和自己过不去。

人们在分析这些令人痛惜的事件的时候，几乎都指出背后的心理因素。认为悲剧的制造者如果心理素质好一些，如果能够自我调整一下，如果能够及时向别人倾诉一下，如果……。

有无数的理由，可以避免这样的后果。然而，没有这样，悲剧终于发生了。

“心”力可以置人于死地！

也许人们会说，这是严重的个别事件，没有普遍性。

我们就来看一看整体情况。据有关资料，我国精神病的患病率，50年代为千分之二，70年代为千分之七，80年代仅15岁以上的人口就已达千分之十点五，90年代初，达千分之十二点六。这就是说，目前我国仅中度、重度精神病患者就达千万人以上（上官子木，1994）。据中国中央电视台1997年4月15日的《焦点访谈》报道，上海市精神病患者有75万人，其中重度患者有20万人，而且每年以12%的速度增长。这些是严重的精神疾病。就心理疾病看，广州儿童体质健康研究会于1993年底对广州市四个城区六所中学1664名学生进行了抽样调查。结果发现，心理健康欠佳的占16.9%，患有精神障碍的占4.5%。他们典型的表现是，心理脆弱、依赖性强、自我封闭、对环境适应能力差。遇到挫折或心理冲突时，往往不能解脱。与五年前的调查相比，发现中学生更加内向、谨慎。另外，据不同方面的统计综合来看，目前，各种心理疾病达到22.22%左右。这个数字意味着什么呢？这就是说，近4个人里面，就有1个人存在心理方面的问题。这个比例接近了美国的水平。美国有15%的人一生中需要精神方面的照顾，25%的人患有不同程度的心理疾病（王极盛，1984）。然而，我们的现代化刚刚开始。

面对这些数据，我们不得不问，现代人怎么了？我们的心灵为什么变得如此脆弱？生命如此不能承受？该如何解释这样的现象呢？

心灵被两匹不同方向的马撕扯

回答现代人心理问题日益严重的原因，不是容易的。实际上，这不仅仅是一个心理学问题，还是哲学、社会文化问题。

首先，这似乎与人类两大本性文化的内在不一致性，分离甚至矛盾所营造的文化背景有关。

人类文化可以粗略地分为理性工具文化和人文精神文化。理性工具文化指人类（或某一个社会文明形态）为了更好地生存和发展所创造的有效征服自然，改造自然，提高人类物质生存质量的文化体系，诸如物理、化学、电子学、计算机等以及社会制度文化。它以效率为最高原则，提倡科学理性，最大限度地限制人的非理性、感情因素；所谓人文精神文化，指人类为解决自身心灵冲突，克服人与人之间的矛盾，提高精神生活质量而创造的文化体系，如哲学、宗教、信仰等等。这两类文化的内在性质是不同的，一个是理性追求，它以效率为原则，起到工具作用；一个追求心灵的满足和宁静，以提高精神生活质量为目标。

这两类文化都是与人的本性密切结合的，所以可以称溪本性文化。人要生存，就要征服自然，尤其在人类的早期阶段，征服自然非常迫切，否则，人类就没有办法解决温饱和生存发展。而要达到这个目的，就要发展理性工具文化来解决。事实上，在人类的文明发展中，人类的理性工具文化的确得到惊人的发展。人类目前可以在太空中遨游，这是以理性工具文化为基础的。然而，人说到底是一个感情的动物，人有欲望，有感情寄托，不会以理性为唯一的活动原则。例如，在人的家庭组建中，门当户对，与社会地位高的一方结合，是最有理性的。但是，现实中，不遵循这个“理性”规则的，大有人在。贵族

少爷偏偏喜欢穷人的姑娘，富家小姐爱上了平民小伙。它们成为文学作品的主题，不知感动了多少人。这从一个侧面说明，人的理性工具文化和人文精神文化，不是天然地一致的，有时候甚至是分离的。西方有这样一个神话：有一个驾车人，驾驭一辆马车，套着两匹马。一匹是难看的、丑陋的、未被驯服的，不顾一切地按自己的意愿跑自己的路；另一匹马是漂亮的、贵重的、听从驾驭的。驾驭人驾驶着这两匹并不协调的马，奔向目的地，其艰辛是可想而知的。不少西方哲人，用这个例子说明人的理性和非理性属性。其实，用它来说明两大本性文化的内在不一致，也是比较恰当的。

在现代社会，理性工具文化和人文精神文化日益分离，甚至背道而驰，这是造成现代人心灵问题的主要文化背景原因。在人类的早期阶段，由于文明发展程度不高，两种文化性质的不同还没有明显地表现出来，它们更多地融合在一起。例如，巫术中既有理性工具文化的东西，又有神秘的人文精神东西。但是，随着社会的发展，理性工具文化和人文精神文化越来越分离。以商业机构为例，早期的商业机构纯粹是个人性的，或者是家族性的，它们虽然以追求利润为目标，但是，它们具有浓重的个人感情色彩，主人可以根据自己的喜好决定今天是否开业，如果遇到自己喜欢的人或朋友，甚至可以免收他的钱。这就是说，具有非理性人文精神文化性质。但是，随着现代文明，现代的商业机构越来越理性，所有权与经营权分离。即使是公司的所有者，个人也不能以自己的感情决定企业的活动。现代企业中几乎所有人，都成为没有人情味的“科层”机构的一个螺丝。国家的制度也是这样。过去，国家，尤其是封建制度的国家，皇帝可以根据自己的喜好决定国家官吏的选择，甚至某些制度的制订。现在，国家行政、立法、监督等权利的分

离，使个人的非理性作用大大降低了。国家制度文化越来越理性了。总之，现代社会的运作是建立在理性工具文化之上的，其典型特征是，现代社会以效率原则为最高原则。这是历史和文明的进步。然而，人类在这两种文化面前，遇到了前所未有的问题：人类的自我控制感，自豪感越来越低了。在理性工具文化得到巨大成就的今天，在诸如飞机、火车、电脑，信息互联网等等文化面前，人类感到自己是多么渺小，自己的作用还不如一个流水线上的机器，因为它是那样准确，而人常常出错。原来控制自然，改造自然，做自然的主人的雄心和豪气荡然不在了；与此同时，人类的精神文化越来越虚幻。上帝被证明不存在了，它只不过是人们制造出来的东西，人们的精神信仰被打掉了；早期社会中密切的、互助的、利他的人际关系没有了，越来越被商业功利行为所替代；家庭越来越没有神圣感，感情越来越成为飘渺的东西。人感到自己是多么无助。人类爬上了理性工具文化这棵大树的顶部，但支撑它的精神文化折断了，树摇了。人在上面惊恐不安。

其次，现代人的“我向关注心理取向”与“生存他向化”之间的内在矛盾，是造成现代人灵魂问题的社会原因。

现代化社会是“我向关注心理取向”的社会。这有三层含义：其一，现代化的社会为人们提供了“我向关注心理取向”的物质和时间条件。现代科学文明使人类生存的物质忧虑基本解决，人们不再为一日三餐担忧，基本不再为衣不暖身而忧虑。同时，现代化社会文明的巨大成就，如现在普遍的5天工作制，各种各样的现代化设备，把人从繁重的体力劳动中解放出来。这为我们提供了大量的闲暇时间。人们有条件、有时间、有精力关注自己的“心灵”。其二，现代化社会的个人价值取向，决定了人们的心理是向内的，即“我向关注心理取向”。

这就是说，人们对外部世界的关注程度和强度日益减弱，而对自我的关注日益增强。这是因为，现代化社会是一个高度发达的社会，而它的发达来自大众的成就，而这是通过提倡和尊重个人的潜能和价值来实现的。这就是个人价值取向确定的社会内在机理。事实也是如此。有研究发现，即使是东方这样在传统社会以团体为重心的社会，在现代化的发展中，人们的个人价值取向也明显增加了。日本、新加坡、韩国等发展过程无不如此。例如，80年代中期，新加坡的经济有了很大发展，但是，年轻人对人对事的态度有了较大变化，价值观不像70年代那样传统，比较重视个人权利和自由。（李光耀，1995）。我们的研究也证实，“实现自己的人生价值”是驱动中国城市居民取得成就的第一动力，即84.1%的人，把这作为取得成就的动力（景怀斌，1995）。在这样的时代背景下，社会逐步形成了尊重个人权利，尊重个人隐私的社会氛围，“个人心灵优先”确立了。“管好自己，对别人的事情少操心”的时代性心态形成了。第三，与此相应，人的各种各样的欲望得到了社会认同和默许。现代社会鼓励人们取得各种各样的成就，而这是以最大经济利润为核心因素的。例如在现代社会中创造已经不再是单纯的个人兴趣，它常常是在商业驱动下的追求利润的行为。我们知道，人是在各种各样实在的观念支配下具体活动的。既然最大利润为社会有意无意地肯定和认同，人的与之有关的种种欲望就得到催化。人们的各种欲望得到充分调动。因而可以这样概括，现代社会，人们关注自我，关注心灵，有更多、更大的欲望。

但是，与此相反的是，在现代社会，人们的生存、生活越来越社会化了。且不论人的欲望和追求要在社会中实现，就人的基本生存来看，也日益社会化。社会分工越来越细，我们只

有一技之长，只能依赖他人才能生存。我们没有土地可以养活自己，不能靠自己双手饱暖自己，连我们的用水，都要依赖专门的机构。我们的生存越来越社会化，这决定我们必须了解外部世界。我们要参照外面的世界来决定我们的生存方式。还好，各种各样的媒介可以帮助我们达到这样的目的。然而，与此同时，社会化生存却使心理的比较性大大激发了。可以想象，在一个封闭的社会中，人们很少知道外面的事情，一百公里就是一个遥远的世界了。但是今天，诸如电视、计算机互联网使天涯在眼前。外面的世界很精彩。这无疑诱发了人的心理期望或欲望。想一想，一个你认为不如你的人，居然成为富翁，你难道不受到心灵的冲击。社会化生存使人感到软弱，也激发了人们的期望。

由上可见，现代人生活在“我向关注心理取向”和“生存他向化”社会实际的夹缝中。而社会可比较性大大激发了人的欲望，人处于高期望的漂浮状态。欲望毕竟不是现实，在希望得到与不能得到之间，人的心灵的煎熬和苦恼是可想而知的。

第三，现代社会人的新的生活方式，是产生各种各样心理疾病的直接原因。现代社会的生活方式有个明显的特点，就是竞争激烈，生活节奏加快。这些都使人们感到紧张，压力增大，不断使人处于应急状态，对人的心理——生理机能的正常作用产生消极影响。这是导致心理疾病的直接原因。

可以预计，在上述三元因素的驱动下，现代人的心理问题只会越来越多，不会越来越少。

自我心理保健能力，现代人需要的新能力

传说清末曾国藩与太平军作战，屡战屡败，颇不顺利。在清廷腐败、尔虞我诈的官场上亦不得志。加之父亲亡故，曾国