

应用 心理学

Ying Yong Xin Li Xue

■ 胡振开 编著

■ 辽宁师范大学出版社

应用心理学

胡振开 编著

辽宁师范大学出版社

· 大连 ·

图书在版编目(CIP)数据

应用心理学/胡振开编著. —修订版. —大连:辽宁师范大学出版社 2006. 12

ISBN 7-81042-380-0

I. 应... II. 胡... III. 应用心理学 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 00832 号

出版人:程培杰

责任编辑:吴长全 孙晓艳

责任校对:王 钢

封面设计:方力颖

版式设计:孟 冀

出版者:辽宁师范大学出版社

地 址:大连市黄河路 850 号

邮 编:116029

营销电话:(0411)84206854 84215261 84259913(教材)

印刷者:大连天正华延彩色印刷有限公司

发 行 者:辽宁师范大学出版社

幅面尺寸:145mm×210mm

印 张:11

字 数:270 千字

出版时间:2006 年 12 月修订版

印刷时间:2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价:18.00 元

前 言

我非常欣赏我的老师北京大学王甦教授的一句话，“心理学总有一天会成为每个人必读的教科书”。在竞争这样激烈、变化如此迅速的社会里，你想愉快地学习、工作、生活下去，请学心理学，甚至其中的一两句话，都可能改变你的生活方式，使你受益终生。

从 20 世纪 80 年代起，我校开设选修课以来，应用心理学始终是大学生喜欢选修的几门课之一。可见，心理学只有联系实际，才会有旺盛的生命力。

这本书所收集的内容主要有四部分，一是社会心理学中的“婚恋心理”，以此为题目的讲座，从 1982 年开始，我共做了 204 场；二是“健康心理的培养”，以此为题目的讲座，从 1990 年开始，我共做了 115 场；三是变态心理学，从 1984 年开始，我就为大学生讲授这门课，在北大读书时，我就非常喜欢陈仲庚教授讲授的这门课，因为这是心理咨询和治疗工作者的必修课；四是心理咨询和治疗，从 1982 年开始，我就开始在业余时间为大中小学生、研究生以及社会上各类人员做些义务的心理咨询和治疗的工作；从 1997 年 5 月开始，我又利用心理咨询专家热线电话解答各类心理问题；从 1999 年 11 月开始，又在辽宁师范大学心理咨询中心工作。我希望读者用最少的时间，了解心理咨询和治疗的最主要内容。

此次编辑成册，一来为选修应用心理学课程的学生提供教材，二来也可供广大心理学爱好者们用来解决自己所遇到的某些心理学问题。如果本书能对读者有所裨益，我将感到欣慰。

本书编写时曾参阅了大量国内外书刊,在此,我对文章的作者表示衷心感谢。

本书由胡振开策划、统稿并担任主编,智银利、马超、张秀艳、刘泽文、孙振洪、陈捷、卢绍君等同志参加部分编写工作。

由于水平有限,本书难免有不尽人意之处,恳请各位专家和读者批评、赐教,以便修正。

胡振开

1999年12月于大连

修订版前言

《应用心理学》在 2000 年 1 月出版后,受到大学生和各级各类学员的欢迎。此次修订再版,删去了第一版中第四章的部分内容和第五章全部内容,对第一章的内容进行了补充,在第二章中则增加了一些我为大家精心选择的支撑人生成败的理念和为人处世原则的内容,希望能够受到读者欢迎。

胡振开

2006 年 7 月于大连

目 录

第一章 婚恋心理	1
第一节 青少年性意识的发展	2
第二节 选择伴侣的标准	14
第三节 谈恋爱遵循的原则	33
第四节 美满幸福婚姻的维系	45
第二章 健康心理的培养	85
第一节 心理活动与同龄人一致	87
第二节 要有和谐的人际关系	91
附录一 与各级交往的艺术	114
附录二 与难以合作的人交往的艺术	131
第三节 要正视现实	144
第四节 情绪反应要适度、快乐	154
第五节 要意志坚强,自制能力高	174
第六节 要有自知之明	180
第七节 时间观念要强	210
附录三 学习策略	215
第八节 有独立个性,又懂得合作	217

第三章 变态心理学概论	222
第一节 对象、判别标准、类别	222
第二节 变态心理学的生物、心理、社会模式	227
第四章 变态心理学各论	241
第一节 人格障碍	241
第二节 性心理障碍	249
第三节 心身疾病	256
第四节 神经症	262
第五节 情感性障碍	276
第六节 精神分裂症	281
第七节 偏执性精神障碍	289
第八节 心因性精神障碍	293
第九节 癔症	298
第十节 与文化密切相关的精神障碍	306
第十一节 自杀	309
第十二节 酒依赖和酒精中毒性精神障碍	315
第十三节 儿童期心理障碍	323
第十四节 精神发育迟滞	332
第十五节 脑器质性心理异常	336
主要参考书目	339

第一章

婚恋心理

人们都承认婚恋在人生中的重要地位：它既是人们茶余饭后闲聊的内容，又是心理学家高谈阔论的对象，更是不少艺术家爱不释手的主题。爱情既可能给人们带来无比的快乐和满足，也可能使之遭遇痛苦和绝望。人们对爱情既有尽情的赞颂，又有痛切的抱怨，更有经验的反省和理性的沉思。在法国作家巴尔扎克看来：爱情不仅仅是一种感情，它同样是一种艺术。爱情的确是一门学问，甚至是让一些伟人都感到困惑的问题，谁把婚姻当儿戏，谁就将受害无穷。大多数人是经不起婚姻的失败的。比利时《老人》杂志对数千名60岁以上的老人进行调查：你最后悔的事情是什么？56%的人后悔对伴侣不够忠诚，41%的人后悔嫁错郎、娶错妻。婚姻不只是个人的事，还是影响和关系到上下几代的事，甚至会影响到社会的安定和一个民族的历史。

决定普通人是否幸福的首要因素是婚恋。才能和事业只能决定一个人是否优秀，但不能完全决定他是否幸福。真正的幸福是平凡实在的，就平民百姓的幸福和快乐而言，人生有两件大事：一件是去做自己喜欢做、能胜任、社会又需要的工作；另一件是找到一个能陪伴自己度过一生的同甘共苦、有情有义的人生伴侣。从某种意义上来说，伴侣比工作更重要。和睦温暖的家，对每个人都很重要。家里爱的气氛，是你一生的生命基础。

婚恋的成败影响健康。日本的一些调查表明：婚姻不美满幸福的男女的平均寿命比美满幸福的人短得多：男性平均短12岁，女性平均短5岁。还有一些调查表明：婚姻不美满幸福的人死亡的比率为14/27，美满幸福的人死亡的比率为3/32；婚姻不美满幸福的人患癌症的比例也高；婚姻不美满幸福的25~50岁男性，早死和死于心脏病的比率都是美满幸福者的两倍；婚姻不美满幸福的男女自杀的比率是美满幸福者的四倍。婚姻的不幸阻碍了一个人才智的充分发挥，在特殊的社会条件下，还可能决定一个人的命运。家和万事兴，婚姻幸福稳定还有利于财富的积累和保存。可见，美满幸福的婚姻不但有助于自己事业的成功和健康长寿，而且还可以促进构建和谐社会的细胞。

婚恋反映一个人的人生态度。从一个人对婚恋问题的态度可以清晰地看出这个人的内心世界，灵敏精确测量出他的道德水平。前苏联著名的教育家苏霍姆林斯基主张：婚恋教育应是道德品质教育的一部分。而在我国却很少有人涉足这个领域。花费少量的时间，教会青年人正确处理这一问题，无论对其本身，还是对他人、社会都有益处。

第一节 青少年性意识的发展

美国心理学家赫洛克将青少年性意识的发展分为四个阶段。

一、思春期的否定倾向，即疏远异性的厌恶期

在这一阶段里我们可以看到，13~14岁左右的绝大多数男女学生，对性的差别特别敏感，对异性的反应是厌恶，而不是吸引。他们对与异性共同工作、学习、游戏产生反感，彼此界限分明，对

立情绪很强,容易发生矛盾;男女学生公开地互相反对,不停地互相指责;有时女学生比男学生的攻击性还强,女学生比男学生更讨厌异性。这是由于她们月经来潮,表现出对性不安、害羞和反感。男女学生都认为恋爱是不纯洁、作风不正派的表现,故意对异性冷淡,甚至很粗暴,借此表示自己的“伟大”。他们由于害怕同学嘲笑自己是“总喜欢与异性在一起的人”,对童年时代亲密无间的异性小朋友,也都故意躲避,表现出害羞、腼腆的样子。

但是我们通过较细致的观察就可以发现,这种明显过分的表面上的对抗下面,隐藏着相互之间的吸引和感兴趣。他们为了表达对异性同学的爱慕和好奇,男生喜欢挑逗性地欺侮女生,或在女生面前逞能。在男生打架时,如果有女生在旁边观看,就很容易诱发出一场恶战。如果女生喜欢某个男生,就送点儿小东西。到了青春期,在两性间有了更多的接触之后,还保留不少早期的表面对抗的形式,如彼此之间的嘲笑、推拉、扭打和赶跑。这种表示相互兴趣的反手法,特别是在有旁观者在场时就更容易采用。这种粗鲁而机智的游戏,是他们为建立对异性公开的不怕羞的友谊,为将来愉快地适应异性所做的准备。

二、向往年长异性的牛犊恋期

在这一阶段里,男女青年像小牛恋母牛似的、从对方所不注意的远处,着迷似的倾倒于所向往的年长异性的一举一动。他们所向往的年长异性一般都具备自己敬慕的特点,自己很想模仿他。他们对所向往的年长异性想入非非、自作多情,很想讨他喜欢,但是没有实际行动,对方甚至毫无察觉。有类似单相思的特点和表现。这一时期的特点不是每个人都能明显地表现出来的。

三、喜欢积极接近异性的狂热期

在这一阶段里我们可以看到,那些 17~18 岁左右的青年男

女,由于情窦初开,彼此有感情上的吸引和相互接近的需要,他们对性的兴趣也在日益增长,性的冲动更强烈,对与异性接触既敏感又害怕,既好奇又害羞,都很想陶醉于欢乐的两性情爱之中。

在有异性同龄人在场时,他们的言行会发生明显的变化,好在异性同学面前争论问题和打闹,其目的在于想引起异性对自己的注意,希望讨取异性的喜欢。与其说青年人都是与同性比美,不如说是为异性打扮。就是穿衣服,也由符合性原则过渡到显示性原则。

他们开始意识到两性差别,接近异性、探索异性秘密的愿望在不断高涨,甚至开始想象两性生活。17~18岁的青年人,常常觉得异性非常可爱,有吸引力,觉得异性的一举一动都美丽极了。他们彼此有一定的感情后,就容易发生恋爱。由于他们对异性有强烈的好奇心,又不容易控制自己的感情,想做什么就做什么,使他们对异性的追求过于直露,与异性交往的方式也十分幼稚,常常做出冒险的甚至在成年人看来很荒唐的事。

这个年龄阶段中的青年人谈恋爱有六个特点:

1. 感情外露,如醉如痴

他们往往不分场合,凭一时的冲动就向异性求爱,写些文字直白、心情迫切、充满爱慕之情的求爱信。

他们不善于甚至不想隐瞒自己的感情,常常私下议论异性,公开地向自己要好的朋友交底,坦白地承认自己喜欢上谁,甚至请求其帮助;或者大肆宣扬、自以为荣,以虚构的胜利来吹牛,以为与班级受欢迎的同学或班干部谈恋爱,就可以提高自己在同龄人中的威望。他们一旦钟情于某人,往往就日随其人、耳随其声、步随其影,心灵会骚动不安,根本无心做其他事情。他们感情真挚、热切,处于如醉如痴的状态,有幻觉性情绪体验,互相倾倒,恋人的一句话、一个动作、一个小小的暗示,都能引起自己强烈持久的兴奋、猜想,脑海里频繁地浮现出恋人的身影,有一种迷醉感。

小有离别就愁思绵绵，总是掰着手指算日子，大有“一日不见，如隔三秋”之感，淹没在初恋的错综复杂的情绪中。

2. 怀疑和过敏

恋人的一举一动、细微的情绪变化，一句话、一个笑容、一个眼神，初恋者都尽收眼底、铭记在心，时时刻刻、小心翼翼地探究着里面包含的是高兴还是厌倦，接受还是拒绝，甚至会冥思苦想一个通宵。

如果恋人稍有不慎，表现出怠慢、不满意的样子，自己就忧虑、惶恐不安，并搜肠刮肚地思考自己的过失，对于恋人在其他异性面前表现出来的过于亲热的言行则尤为嫉妒。在恋爱关系确定之前，双方都反复不断地想：“他爱我吗？”在确定恋爱关系后，总希望恋人信誓旦旦，时刻担心会鸡飞蛋打。

3. 盲目选择，把恋人偶像化

谈恋爱是人生一件大事，每个人选择对象都应当考虑到很多方面，比如，感情上是否相好？德才如何？相貌怎样？而这个阶段中的青年人在追求异性时，很少或根本不考虑这些，常常很随便地就谈起恋爱，甚至自己也不知道究竟看中了对方什么。有时别人找了张三，他就找李四，生怕自己将来连李四都找不到，被人家说自己无能。这种盲目性和幼稚性，常常潜伏着危险性，使他们容易上当受骗。有时甚至一发而不可遏制，做出不应该做的事情。

青年人由于初坠情网，情感强烈，理智常常不能支配感情，认识发生偏差，把恋人看成是十全十美的人，将其理想化，想象得非常美妙、神圣，对恋人的寄托与期待也超过实际。在常人看来很明显的缺点，恋人之间却可以视而不见，甚至将其当作优点。所以有人说，恋人和疯子一样疯狂。这时，他们爱情至上，不顾一切地热恋，夸大两个人的相似性，将恋人的一个优点当成十个优点，甚至爱屋及乌，觉得与恋人在一起，就好像处于半是现实、半是神

仙的情景中,自己一下子也焕然一新了,陶醉于彼此相会的情景中。非理智地美化对方,对方塌鼻子、大嘴巴,认为是缺陷美;对方懒散邈邈,认为这才有表现自己的机会;对方粗枝大叶,认为是不拘小节、潇洒;对方厉害,认为是能干;对方沉默寡言,认为是深沉;对方高谈阔论,认为是才华横溢;对方花钱如流水,认为是慷慨、大方。认为自己的恋人最好,处处随心,甚至缺点也别具一格。谁指责自己的恋人就非常生气,甚至自己首先提起恋人的缺点后,别人随声附和一下都不高兴,把自己的全部感情投向这个世界上唯一值得爱的人,难以忍受失恋的痛苦。这种爱情是建立在虚幻自欺的基础上,把爱情幻想为一个美丽的、不用努力就唾手可得的天堂。所以有人说,热恋中的青年人理智水平最低。

有些青年人,由于过早过分的亲昵和身体的接触,控制不住自己的激情,甚至可能发生两性关系,以至于不得不过早结婚。等他们一旦冷静下来或遇到困难和挫折的时候,就会感到这也不理想,那也不满意。这时那些宝贵的优点都变成缺点了,沉默寡言变成了窝囊;高谈阔论等同于油嘴滑舌。

他们在成长的阶梯上每前进一步,就越发觉得过去的选择是那样的幼稚和可笑。这常常又促使他们进行新的选择,而新的选择又往往伴随着痛苦。这时他们感觉到婚姻真是爱情的坟墓。他们原以为甜言蜜语、海誓山盟就是爱情,以致造成许多社会问题。美国的一个统计材料记载,23岁前结婚的人离婚率高;19岁前结婚的人离婚率更高。只有把恋爱时的浪漫幻想当作点缀,而不当作爱情的基础或主要内容,才能为爱情带来情趣和欢乐。

4. 感情浅薄

这个阶段中的青年人把谈恋爱当作游戏,说谈就谈、说散就散,朝秦暮楚、见异思迁,一个人可能同时跟几个异性谈恋爱,在一伙男女青年中可能交叉进行。他们对任何注意自己的人都有好感,都很爱慕,他们的恋爱没有专一性和排他性,甚至抱着逢场

作戏、“泡着玩”的态度，逃避应该承担的责任，不履行爱的承诺，只追求刺激和享乐。他们也不对异性有任何情感上的依赖，只希望花最少的代价，得到暂时的快乐，尽管有某一异性狂热地追求自己，也不想与其建立永久的爱情关系，他们“热”得迅速、“冷”得也快，“离”与“合”中没有多少常见的“悲”和“欢”。由于他们的恋爱缺乏感情基础，所以很难向深度发展。恋爱的形式一般只限于传几张纸条，看几场电影，吃几根冰棍，逛几次公园，跳几次舞。做他们的思想工作比较容易。

5. 传染性强

集体中一旦出现一对，便会马上影响整个集体，在多数青年中引起波动，效仿者接连不断，形成恶性循环，甚至把班上剩下的男女同学配对，造成思想混乱，严重影响学习、工作和集体团结。尤其是中学生，自控力差，情感反应强烈，理智难以抑制情感，所以发展非常迅速。

6. 表里不一，易出问题

还有一些青年人，由于自信心不足，自尊心强，为了维护自己的名声，怕别人说东道西，或者由于其他某种原因，虽然他们乐于与异性在一起活动，但情绪不稳定。他们为了掩饰自己的害羞，就不得不克制自己的热情。有时还假装毫不在乎，有意无意地对异性表现出庄重、清高、冷淡、回避的态度，相互间沉默寡言、不苟言笑；有时还有些幽默对话，对异性有嘲笑、取闹、粗鲁、闹别扭、攻击性的行为举止，尤其是女青年更容易这样，越是有旁观者在场时，这种表现越明显。当姑娘说“你真坏”，那就是说“你真有意思”。

还有一种现象，有的青年对那些热烈地追求自己、献殷勤的人不屑一顾、毫无兴趣，却偏偏向不动声色、不理睬自己的人求爱。自己追求的人不好也是好；追求自己的人好也是不好。对方越拒绝自己，自己就越追求。尽管在周围人看来，他所追求的人

可能还不如那些追求他的人。当对方不明确答应时,追求得很强烈;而当对方答应时,反而又犹豫起来,觉得不那么理想。当追求异性遇到困难时,会更加爱慕异性;当追求异性过于顺利时,反而觉得对方没什么可爱的,即抢来的东西才有味道。这是因为人们习惯上认为难得到的东西才是珍贵的。难以追求的人被自己追求到了,就证明自己有能力 and 魅力。达到目的后,又感到不过如此。这就是人们常说的“恋往日,轻现实”的表现。

在决定进一步发展爱情时,常常觉得缺点不能容忍;在决定中断爱情时,常常觉得对方的优点很难得。其原因是在决定趋近时,害失的感受性增强;在决定躲避时,利得的感受性增强。因此人们常常觉得失去的东西最宝贵。

有人不明白:你去追求许多人都追求的人,即使他答应了你,那也是对你的恩赐;你去追求还无人追求的人,他会非常感谢和珍爱你。

在集体生活中,有的青年人常常不顾同龄人的嘲笑、讽刺、挖苦,设法引起异性对自己的注意,总希望与自己喜欢的异性在一起活动。因为认识问题和解决问题的能力与技巧有限,容易出现矛盾和冲突,今天两人和好了,明天关系又破裂了,接近的对象也容易变换,容易被更出众、更有吸引力的人代替。这是最容易出现问题的年龄阶段。

因为这时他们的性欲望的生理强度已经不亚于成年人,性成熟是他们恋爱的真正重要原因。但是他们还不知道什么是真正的恋爱,并不是真正懂得关于恋爱的伦理道德观念和社会常模,还不善于控制自己由于性的需要所引起的行为。因为他们还没有充分的时间做好谈恋爱所必需的心理准备,所以,就可能出现各种各样的麻烦。因此,人们才说:只有成熟的人才能酿出爱情的美酒;不成熟的人只能酿出爱情的苦酒。

17~18岁的青年人,还不知道自己到底想找一个什么样的异

性结合,了解和评价一个人的能力还比较低,很难看清对方究竟是怎样的人,恋爱失败了,就错误地认为,男(女)人没有一个好东西。双方都只会陶醉于欢乐中,互相说些恭维、奉承的话来把握对方的情绪,使对方不能冷静地权衡利弊,以致把异性朋友理想化。由于婚前错误地评价对方,结下的是姻“怨”,而不是姻“缘”,婚后会失望和痛苦。因此,青年人必须努力提高分析、品评人的能力。在不会品评人时,青年人不要急于谈恋爱。

从现实生活中可见,17~18岁的青年人,尤其是中学生,谈恋爱成功率低、挫折大、矛盾多,容易步入窘境。因此要劝说和预防中学生早恋,不要忽略这一问题,绝大多数早恋的中学生的中考和高考成绩都会受到影响。这就要求教师和家长首先要掌握哪类中学生最容易早恋,及早发现早恋苗头和征兆。

有经验的教师都知道:一般说来,容易早恋的学生都是某一方面或某几方面有突出表现和早熟的学生;或是缺乏家庭温暖、被歧视、处于烦恼苦闷中的学生;或是好奇心强、感情丰富、多愁善感、虚荣心强的学生;或是娇生惯养又遭到挫折和失败、渴望受到保护、想感谢、报答对方的女生。他们常会突然变得注意穿着打扮;学习成绩明显下降;与同性朋友不再往来;情绪、态度、性格上变化莫测;对影视、文学作品中有关爱情的描述非常感兴趣;异性同学常来电话和信件,背着家长打电话、写信;常有一些来路不明的小礼物或偷偷买些小礼物去送人;不真实地告诉老师和家长:在什么时间、什么地点和谁在一起,做什么。学生与上述情况越符合,早恋的可能性就越大。

教师要帮助中学生懂得,不允许他们早恋是有道理的:因为他们还没找好自己的社会位置,还没有经济来源,不知道自己将来会成为一个什么样的人,更谈不上自己需要一个什么样的人,而彼此互相适合才是美满幸福婚姻的最重要保障。两个人都不知道将来自己的社会角色,就会使婚恋蕴藏着危险性。中学生把