

优化人生

——
心理选择学

刘翔平 著

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字2号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

优化人生——心理选择学

刘翔平 著

*

山东教育出版社出版

（济南经九路胜利大街）

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168毫米32开本 12.125印张 6插页 266千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数 1—2,990

ISBN 7-5328-1357-6/G·1157

定价 5.20 元

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争；人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

此套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望此套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

目 录

第一章 人生即选择	(1)
一、选择：人兽之别	(1)
(一) 稳固的表象：选择能力的基础	(4)
(二) 意识：选择的相对自由尺度	(6)
(三) 信息处理机制：选择的流程	(8)
二、选择与压力	(12)
(一) 压力的产生	(12)
(二) 压力的两种形态	(14)
(三) 压力与生活质量	(15)
三、人生与适应	(18)
(一) 适应：一个曾被忽视的领域	(18)
(二) 人类适应的方式	(24)
四、本书的任务与范围	(27)
第二章 扼住命运的喉咙	(30)
一、谁操纵你	(30)
(一) 人生是决定的总积累	(31)
(二) 决定的勇气	(33)
(三) 内部控制与外部控制	(37)
二、了解自我	(40)
(一) 从了解自我开始	(41)
(二) 改变自我	(44)
(三) 改变自我的技术	(47)
三、做决定与人际适应	(50)

(一) 做决定与体察别人	(50)
(二) 寻找“共识”	(54)
(三) 孤独的决定与协商的决定	(57)
第三章 成就动机与目标的确立	(60)
一、成就动机：人生的原动力	(60)
(一) 什么是成就动机	(61)
(二) 成就动机的测量	(63)
(三) 成就动机与做决定	(65)
(四) 如何培养成就动机	(68)
二、目标的多重性	(70)
(一) 需要的层次	(70)
(二) 不同时期的不同目标	(76)
(三) 寻找生命的意义	(82)
三、现实目标与梦幻目标	(86)
四、现实的自我与理想的自我	(89)
第四章 选择和决定的理论	(95)
一、选择、决定与决策	(95)
二、现象学与决定	(97)
三、精神分析与选择	(104)
(一) 从冲突到选择	(105)
(二) 潜意识与选择	(111)
四、存在主义与选择	(116)
第五章 决策的策略	(119)
一、决策(决定)的质量	(119)
二、最优化策略	(122)
三、最满意策略	(126)
(一) 满意策略的特点	(130)
(二) 筛选法	(131)

(三) 逐步改进决策	(132)
四、混合策略	(134)
五、狭义的决策	(137)
(一) 专家预测法	(138)
(二) 硬决策方法	(144)
第六章 决定的过程	(150)
一、做决定的准则	(150)
二、决定的阶段	(153)
三、反馈与调整	(163)
(一) 信息的接受的阶段性	(163)
(二) 阶段的反复性	(164)
(三) 执行决定后的反馈	(166)
四、管理中的决策程序	(169)
第七章 选择与冲突	(174)
一、选择的冲突模式	(175)
二、从选择冲突到心理紧张	(177)
三、紧急关头的决定模式	(182)
四、一般决定的模式	(192)
五、希望、勇气的来源	(199)
第八章 逃避选择	(206)
一、认知失调的防御效应	(207)
二、逃避的冲突模式	(211)
三、逃避的策略	(213)
四、逃避的前意识和潜意识特点	(220)
五、重要决策人物的防御性逃避	(227)
六、群体的防御性逃避	(231)
七、战胜逃避	(234)
第九章 选择与平衡	(237)

一、适应与平衡：人生的首要使命	(237)
二、选择中的平衡作用	(245)
三、价值观与选择	(249)
四、如何实现选择的平衡	(255)
五、平衡表的预测功能	(257)
(一) 消除疏忽	(258)
(二) 消除情绪紧张	(262)
(三) 平衡表与决定的过程	(265)
第十章 自由选择的障碍	(269)
一、选择是自由的吗	(269)
二、机遇与选择的自由	(271)
三、他人与选择的自由	(276)
(一) 来自权威的限制	(276)
(二) 来自群体的限制	(278)
(三) 盲目的服从	(282)
(四) 逆反：对选择自由的捍卫	(285)
四、自我概念与选择的自由	(288)
五、突破习惯	(291)
六、维护选择的自由	(294)
第十一章 选择与承诺	(299)
一、承诺意味着限制	(299)
(一) 限制一：人际关系之网	(301)
(二) 限制二：难以否定自我	(303)
二、承诺或不承诺	(305)
三、承诺的圈套	(307)
(一) 疏忽：承诺的缺口	(307)
(二) 面子：承诺的动因之一	(309)
(三) 压力：承诺的动因之二	(313)

四、承诺对动机的强化	(314)
五、承诺与审慎	(316)
六、努力培养承诺	(319)
第十二章 选择与后悔	(323)
一、对后悔的预见	(323)
(一) “便宜没好货”的启示	(324)
(二) 怎样才能预见后悔	(326)
(三) 审慎的必要	(327)
二、恐惧未知危险的双重效应	(329)
三、决定之后的后悔	(334)
四、如何摆脱后悔	(337)
五、不由自主的后悔	(344)
六、消化后悔	(349)
第十三章 优化你的人生	(352)
一、改进决定的质量	(352)
(一) 角色扮演	(354)
(二) 情绪移入	(358)
(三) 消除防御性的逃避	(361)
二、改进你的生活风格	(363)
(一) 提高自主性	(363)
(二) 拥抱挑战	(367)
三、优化选择的组合	(371)
后记	(373)
中英人名对照	(374)
参考文献	(376)

第一章 人生即选择

茫茫宇宙，万物各行其道。行星按照一定的轨道不停地运转，虫类遵循着大自然环境的变化自然而然地改变着自身的颜色，鸟类会随着季节的变化脱毛或丰羽，而整个太阳系、乃至整个银河系，则围绕着比自己更庞大的星系做有规律的运转。比起人的一生，大自然的运动虽然也不乏深奥，但毕竟过于机械、过于简单，只符合某种因果关系模式。人生则远胜于此，这是因为人生充满了选择、机遇、权衡，因而也就是一个不确定。人的生命既可以放射出艳丽的火花，也可以默默无闻如一块泥土，既可以登上巍峨的险峰，也可以摔下万丈深渊，这一切不是天命，而往往取决于人生的选择。正因为人生的不确定，加上人生的有限性，整个人的一生才会充满神秘的诱惑力，令人产生向往、憧憬和希冀。

一、选择：人兽之别

人的一生不仅仅遵循着因果关系的法则，而且还符合目的论的法则；与其说人的行为受一定的原因支配，不如说它更受人生的目标或人生的目的支配。行为的目的性构成了人类活动不同于动物活动的本质特点。

在动物那里，一切行为都是由本能决定的，因而也就谈不上什么选择。譬如，蚯蚓是人们熟悉的环节动物，头部神经节

的存在使其产生了各种感官的萌芽，如触须、刚毛和眼睛，并使其反应能力大大提高，能够对多种信号刺激发生反应，如对周围物体的振动和光作出反应，这些反应使它们避免成为其他动物的美餐，但蚯蚓只具备了最简单的感觉能力，距离选择仍差得很远。再譬如鸟类动物，鸟类具有脊椎动物神经系统的通型，视觉、听觉和触觉也很发达，并具备了初级的知觉能力。鸟类具有较强的学习能力，有经验的心理学家能有效地利用条件性学习原理训练鸽子啄击墙壁上的小红点，击乒乓球、啄开绳扣进笼子里觅食等。在这里，鸽子学会的只是辨别反应，它并没有遇到选择上的两难，更不可能意识到选择的冲突，它的学习动作仅仅是在食物的不断强化下形成的连锁性的机械动作，并且极不稳固，一旦不练习，这种条件作用就会很快消退。类人猿的神经系统达到了相当完善的程度，其大脑皮层对外界刺激的分析与综合能力大大提高了，具备了最简单的概括能力和判断力。譬如，当把水果放在黑猩猩够不着的笼子外边的某一地方时，它能利用笼子内的棍子把水果拨到栏杆附近，再用手掌取而食之。黑猩猩已经会使用最简单的工具，并能加工工具。然而，任何一个猩猩，哪怕是绝顶聪明的黑猩猩，也不能学会延迟反应，即不能在眼前利益和长期利益之间做出选择。譬如，如果给黑猩猩一日三餐，总共五个苹果，黑猩猩绝不会先吃一个，留两个中午吃，最后晚上再吃两个。一个饥肠辘辘的黑猩猩会立即把所有五个苹果一气吃完，而不管晚上是否饿得睡不着觉。黑猩猩缺少选择和预见所依托的意识，缺少这种稳固的表象所赖以存在的基础，它们不能明确地把自己与环境区分出来，更不能在对事物知觉的同时对自身的知觉有所认识，也即不能形成象人那样的反思和内省力，所以，它们的绝大部

分行为是自发的、盲目的、不稳固的，支配其行为的主要是自然法则，而非社会法则。它们尚未学会根据事物的价值进行合理的选择。

在自然法则的支配下，动物的进化过程是较慢的，它们主要遵循着适者生存的进化规律，在适应环境的过程中，它们也在不断地选择环境，甚至以自己的变化来适应环境。如在一群蝗虫中间，某一个体偶尔改变了自己的颜色，以赭色适应了秋季的枯草，而其他个体因为显眼的绿色而被鸟儿当作美餐，那么这一变异的个体就获得了更多的生存机会，而得以把自己的基因遗传给后代，这不能不算是一种高超的选择，就其所带来的长远利益而言并不亚于某些人类的选择，但这种选择并不是蝗虫有意为之，而是大自然的进化规律自然而然决定的，这一切就象自然界的日、月、星、辰的变化那样，是自然发生的，没有什么意志、意识的成分，因而也就没有冲突和烦恼。这种选择是大自然的选择，是自然界代替它们进行的选择，具有残酷的物竞天择、弱肉强食的意味。

真正的选择是人类独有的禀性，是人所特有的天赋，也是人类的专利。

再没有什么东西比不停地选择更能构成人生的本质了。人生固然难免有强烈的本能冲动，难免必然地衰老，走向那永恒的寂灭之路；人生虽然也有那身不由己的时候，弱小的身躯必须受制于强壮的父亲，幼稚的头脑必须听命于老师，无权无势的小人物必然要服从有权人的安排，但是，从人生记事时开始，人们就必定要每事躬躬，时时选择。孩提时玩与做作业的选择，要玩具还是要零食的选择；中学时上中专还是读高中的选择，考文科还是考理科的选择；毕业后从事何种工作的选择；

早起锻炼还是睡懒觉的选择，等等。除非麻木不仁，否则，你总是要选择的。人生是一条奔腾不息的河流，而选择则是河流中翻涌的浪花。如果没有浪花，人生之河将是沉寂、枯燥的。

那么，构成人类选择能力的条件又是什么呢？

（一）稳固的表象：选择能力的基础

选择的心理机制是比较、判断、分析和综合的思维过程，其最基本的条件是能够对两种或两种以上的事物进行比较，而进行这种比较则有赖于形成稳固的表象。黑猩猩在其复杂的活动中加入了表象成分，有了最简单的概括力，但它们的活动主要是由感知觉控制的，对事物的反映尚难以脱离具体的形象和具体的属性，因而不能形成稳固的表象。当事物不在眼前时，动物，即使最高级的动物，也不能在大脑中浮现事物的清晰面貌，没有这种清晰的、同时又是高度抽象化了的表象，任何比较、预测和选择都是无从谈起的。黑猩猩在多种活动可供选择的环境中，会毫不迟疑地从事某一种活动，这是本能的冲动，或根据亲眼所见而自发地投入活动，它绝不可能经过事前的深思熟虑，只有对现实环境的感知觉。

原始人的表象比类人猿的表象表现出更多的稳定性和概括性，原始人已经学会劳动、制造工具，并开始使用语言，但原始人的表象也绝不同于现代人的表象。许多人类学的研究说明，原始人的表象主要为一种集体表象，集体表象不取决于个人，它所表现出来的特征不能以研究个体本身的途径来得到理解。集体表象是一种种族的共有意识，是群体的意识。个人首先是群体的一员，然后才是他自己。现代人的表象通常反映了外界的客体，主要含有智力的成分，是冷静、客观的，而原始部落的人们在意识中浮现客体时，则始终不会以淡泊和冷漠的形

象的形式来想象这一客体，即使他是独自一人而且完全宁静的，在他身上也总是涌起情感的浪潮，足以使其认识过程淹没在情感中。另外，集体表象中最经常浮现的内容是部落的风俗和风尚，这些风俗和风尚是必须遵行和受到尊重的，具有强制的意味。在原始人的集体表象中，还有一个突出的特点，这就是神秘性。原始人周围的实在本身就是神秘的，在原始人的集体表象中，每个存在物，每件东西，每种自然现象，都不是我们认为的那样。在这些事物中，原始人看见了许多我们意想不到的东西。例如，在属于图腾社会的原始人看来，任何动物、任何植物、任何客体，即使像星球、太阳和月亮那样的客体，都构成图腾的一部分，都有自己不同的等级。法国著名社会学家列维·布留尔曾记述说：在墨西哥原始部族回乔尔人那里，健飞的鸟能看见和听见一切，它们拥有神秘的力量，这力量固着在它们的翅和尾的羽毛上，巫师插戴上这些羽毛，就能够看到和听到地上地下发生的一切，能够起死回生，从天上祷下太阳，等等。契洛基族印第安人相信，鱼类生活的社会与人类的社会一样，它们有自己的村庄，有自己的水下道路，它们的行为也像有理性的生物那样。他们还认为，疾病，特别是风湿病，其起源应归因于对猎人生气的动物所完成的神秘行动。在原始人认识事物的过程中，事物在他们表象中表现出来的神秘性妨碍了他们对事物客观属性的认识，在意识表象中，主观情感的躁动和客观事物的宁静，神秘性和有序性是混淆在一起的。

由于原始人集体表象占有优势，他们也就不可能像现代人那样善于选择和决策。他们的表象是不稳固的，总伴随着莫名其妙的恐惧和毫无逻辑的联想；他们注重事物的微小细节，并在这些细节中发现出现代人不可理解的象征意义。譬如，爱斯

基摩人的原始部落有数十个词表示形形色色的脚印，却没有脚印这一一般概念，他们可以描述各种各样的闪电和雷雨，但没有闪电和雷雨这两个名词。

现代人的表象则是摆脱了原始人集体表象的限制，具有独立性、内容的客观性和概括性等特点，可以为人们的选择和决策提供牢固的基础。所谓表象就是指事物不在面前时，人们大脑中浮现的关于事物的形象。它在知觉的基础上获得，并且也是一种直观形象，但它又与知觉不同。知觉的形象鲜明生动，而表象则较为暗淡模糊；知觉的形象具体详细，而表象则概括、简单，表象只反映事物的一般特点。正因为表象兼有直观性和概括性这两个特点，它使人们摆脱了感知觉的局限，向思维活动过渡。

具备了稳固的表象之后，人类就能在同一时刻比较和鉴别两个以上的事物，分析它们的利弊，它们的短期利益和长期利益，它们造成的后果，从中选择一个最佳的行为方案。没有表象，选择则是空洞的，无所指向；而没有选择，表象则是僵化的，无意义的，不能给人类活动带来益处。

（二）意识：选择的相对自由尺度

众所周知，人类是有意识的动物，人类心理不同于动物心理的一个最显著的特点是人类能明确意识到自己的存在，能够意识到自己与环境的关系，也就是说，人类能够将自己从环境中区分出来，以主体的身份去反映大自然。

所谓意识即是一个意识到的过程，是由反映的不自觉到自觉。人类不仅能够反映、认识环境，而且还能反映和认识自我，具备反思能力。意识是一种连续的状态，昨天的意识与今天的意识虽然有夜间的睡眠隔开，但两者仍然是统一的整体，人们不会觉得意识的断裂。

人类的自我意识使人类的思维有一定的灵活度和自由度。思想永远是自由的。一个人的身体可以被强制或囚禁，但其思想则是任何人强制不了的。而支配一个人行动的正是人类的思想。美国著名心理学家詹姆士曾提出了“意识流”的思想，他认为人类意识有五个显著特点：第一，意识是属于个人的，意思是说每一个意识观念都从属于独特的个人，非他莫属，“比方在一间教室中，各人有各人的思想，我是我的，你是你的”。“这许多心各自保持自己的思想，不易相交易”。谁的思想都不能与另一人相混，不能取代另一人的想法。意识像一道屏障将每个心隔开，在这个意义上可以说，每个人的心灵都宛若一个四面封闭的火柴盒，只有燃烧的那一霎那间，两颗心才会彼此照亮。第二，意识是常变的。每个心理状态都只能出现一回，不能复返。意识状态不能在某一个点上静止，它的存在特点就是持续，就是变化，就是带给我们新的感受。有人说，每天的太阳都是新的，这意思实质上是说，每天人们对太阳的意识感受都是新的，太阳还是昨天的那个，但你的意识状态却是绝无仅有、空前绝后的。从一出生开始，你的意识感受就是一味向前发展的，意识只有一个维度——即像河流那样永不停息地向前奔流。第三，意识是连续不断的。詹姆士认为，从前人们讲到知觉、表象、记忆、观念的时候，认为这些思想是可以明确分开的，刚才的观念与现在的观念可以不是一回事，就观念内容来说，可以是这样，但就意识状态而言，并非如此。意识状态永远是连续不断的，两个明显的观念之间有一些过渡状态，把它们连成一片。只不过人们通常没有意识到这一过渡状态罢了。所谓意识流即由此得名。第四，意识必定有它自身之外的对象。意识不是空洞的，必将有所指谓，或指向思想，或指向具体事物。

第五，意识是有选择性的。意识总是对自己的对象的这一部分比对另一部分更为关切。意识的存在注定是不平静的，只要人们清醒着，他就要选择事物的某一方面去注意，无论他愿意与否。

意识使我们与事物区分开来，能够把各种机遇、道路掂来思去。在行动之前，我们可以借助意识想象各种可能的后果，剖析行动中可能出现的情况；我们没有开始行动，但行动的过程却已经在大脑的屏幕上演示出来。因此，意识使人生从纯粹的偶然性和盲目的生命冲动变成一种必然性，一种把预见逐渐变成现实的合理过程。

其实，意识本身已经包含有预见、有目的、有选择的成分在内。如果说意识是人的本质特点的话，那么可以说，选择、预见正是随意识一样是与生俱来的，是人类进化的必然结果。

在这个意义上可以说，人类的意识不单纯是我意识到的意识状态，而是地地道道的适应活动。意识的功用绝不仅仅是让你用来自我反省的，过多地反省被证明正是心理不健康的根源之一。意识的主要作用是让我们面对繁杂的外界时学会整理、分辨、选择、规避，更精确、有效地把握与生存有利的信息，而舍弃那些毫无意义的琐碎的信息；意识使我们更善于抓住关键的问题，认识事物的本质，淘汰那些与生命关系不大的无用的刺激。我们论嗅觉远远不如一条狗，论视觉远远不如一只鹰，但在进化的阶梯上，我们拥有了更强大的战胜一切的力量，这就是意识，我们选择所赖以存在的基础。

（三）信息处理机制：选择的流程

本世纪50年代，随着语言学、通讯工程学、信息论、尤其是计算机科学的发展，出现了以研究人脑的信息加工为核心任务的现代认知心理学。认知心理学研究高级的心理过程，主要