

中学生心理素质教育

赵国玉 王英廉 主编



机械工业出版社

本书回答了什么是心理素质及其发展规律的问题,回答了什么是心理素质教育及其具有哪些功能的问题,并从生理、学习、学校、家庭、非组织群体及升学与就业几个方面,讲述了这几个方面与心理素质的关系,分析了一些常见心理障碍的成因,介绍了一些排除心理障碍、提高心理健康水平的方法。因此,它是中等学校实施素质教育必备的教材,是中学生的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理素质教育/赵国玉,王英廉主编. —北京:机械工业出版社,1997,10

ISBN 7-111-05910-7

I. 中… II. ①赵… ②王… III. 中学生-心理 IV. 013

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19277 号

出版人:马九荣(北京市百万庄南街1号 邮政编码100037)

责任编辑:董芳 版式设计:李松山 责任校对:罗利华

封面设计:李明 责任印制:侯新民

永清县第一胶印厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

1997年10月第1版 · 1997年10月第1次印刷

787mm×1092mm $\frac{1}{32}$ · 10印张 · 218千字

0 001—6 000册

定价:13.00元

绪 论

《中华人民共和国义务教育法》第三条规定：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高全民族的素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。”党的十三届七中全会也明确指出：“发展教育事业，提高全民族素质，是建设社会主义的根本大计。”那么，什么是“素质”呢？

国家教委副主任柳斌同志是这样说：“什么是素质？我个人认为是指人在后天通过环境影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质结构，包括人的思想、知识、身体、心理品质等。”

众所周知，人的思想素质包括政治素质和道德素质，它可以在学校的德育中得到提高；人的知识素质包括基础知识素质、基本技能素质和智力、能力素质，它可以在学校的智育中得到提高；人的身体素质包括生理遗传素质、躯体活动机能素质、卫生保健素质，它可以在学校的体育中得到提高。那么，什么是人的心理品质呢？人的心理品质在学校的什么教育中才能得到提高呢？这两个问题，大家至今还不懂得。这也正是“绪论”部分所要讲述的基本问题。

第一章 人的心理素质

第一节 人的心理

人的心理,从古到今一直是人们研究的重要课题。在古代,人们就知道自身内部有一种心理活动,存在着精神和意识的变化,并想知道心理活动究竟是什么?由于受当时科学水平的限制,往往错误地认为在人体内存在着“灵魂”,人的心理活动也就是“灵魂”的活动。又由于人们体验到,在不同的心理活动状态下,心脏活动也发生了变化,所以又误把心脏作为心理产生的器官,从而产生了“魂不附体”、“魂飞魄散”、“心中有数”、“计上心来”、“心领神会”等描述心理活动的词语。但是,人们也发现了,人们在睡眠和醉酒时,心脏活动并没有什么异常,而精神状态却发生了很大变化;再者谁也没有见过“灵魂”。那么,人的心理究竟是什么呢?随着科学的发展,已经有了科学的回答。

一、脑是产生心理活动的器官

关于脑是产生心理活动器官的认识早已被科学所论证,即使是在我国古代的医书中,就已有“头者精明之府”、“脑为元神之府”的记载。1830年,清代名医王清任还提出“脑髓说”,进一步阐述了脑是产生心理活动器官这一事实。他明确指出,灵性、记性这些心理活动现象,在脑不在心。他通过人体解剖,弄清了脊髓和脑的中枢神经“经络周身,内外贯通”的道

理。他说：“两目系如线长于脑，所见之物归于脑”；“两耳通脑，所听之声归于脑”；“鼻通于脑，所闻香臭皆归于脑”。阐明了大脑与感官的神经联系和大脑对感官的统一指挥作用。

关于脑是产生心理活动器官的认识，经许多国内、外医生和解剖学家的研究，也提供了充分的证明。他们发现，脑受到挫伤之后，心理活动就要出现障碍。例如，有的人脑受挫伤，耳目完好，却看不见东西，听不见声音，或听不懂别人说的话，或自己不会说话，丧失记忆，思维混乱，手不能持物，腿不会走路等；而当脑的机能恢复后，其上述现象也随之改善了。

二、心理是人脑对客观现实的反映

脑虽是产生心理活动的器官，但心理活动并不是头脑里固有的，而是客观现实作用（刺激）于感觉器官，再经过神经系统传送到大脑，大脑所作出的反映。所以，客观现实才是心理活动内容。人脑所反映的客观现实，包括外在的自然现象、社会现象、自身活动现象及体内生理活动刺激。形象点讲，大脑是个“加工厂”，客观现实作用于感觉器官的可视的形象、表情、图形、文字、符号，可嗅的气味，可尝的滋味，可听的声音和言语，可感的冷与热等各种形式的信息，都是被加工的“材料”。

人的心理活动，就是大脑对各种形式信息进行加工、评价、储存和输出的各种过程；人的心理现象，就是这些活动过程和结果的表现。例如，人的思维、想象和注意这三种心理活动，就是大脑对信息进行加工的过程；而感觉、知觉这两种心理现象，则是大脑对信息进行加工的结果。

人的心理与动物的心理，其所以相同，就在于心理都是大脑对客观现实的反映；其不同之处，在于人的心理中，大脑所反映的言语和社会生活是人所独有的，动物并没有。所以，在

狼群中长大的“狼孩”，虽然也有人的身躯和大脑，却没有人的思想意识。由此可知，人脑只是人的心理活动的物质基础，而人的社会生活才是人的心理内容。

三、心理是人脑对客观现实主观能动的反映

人的心理活动，虽然是人脑对客观现实的反映。但是，这种反映并不像镜子那样被动地反映事物的形态，而是大脑对客体有目的地主观选择，即受自我需要的制约。所以，不同的人，对相同事物有不同的反映。即使是同一个人，在不同时期，不同场合，不同心情下，对同样一个事物的反映也不一样。所以，有时人会出现“视而不见”、“听而不闻”的情况，表现出心理活动上的主观性。

人的心理活动，不仅具有一定的主观性，而且具有一定的能动性。即能够通过想象，发明创造，改造环境和调控自己，使自己成为环境的主人，自己主宰自己，这也是人与动物心理的主要区别。动物正是因为缺乏对客观现实能动的反映，所以，它们只能选择生存的环境，而不能改造环境，更不能调控自己的情绪情感，能动地保持自己的心态平衡。

活动与思考

1. 你能举出证明大脑是心理活动器官的实例吗？
2. 人的心理与动物心理有哪些区别？

第二节 心理素质的本质

心理是每个人都有的一种现象，但是，它同其它的事物一样，也有质量高低的区别。即不同的人，其心理质量也不尽相同。人的心理质量，即人的心理品质，也叫做心理素质，它由下列三方面要素所组成。

一、认识需要与环境之间关系的自我意识

“需要”这种心理现象，是大脑对生理活动和在社会生活中所必要事物的反映。其表现为两种心理状态：一种是自我缺乏些什么的不满足感；一种是期望能得到些什么的欲望。人们出现了需要后，在心理上相应地就会出现不安、紧张的情绪。在心理活动中，大脑对生理活动中所必要事物的反映，使人产生了对衣、食、住、行、用和性行为等的需要，我们把这类需要统称为“自然需要”；大脑对在社会生活中所必要事物的反映，使人产生了安全需要、自尊需要、友谊需要、归属需要、自我实现需要等，我们把这类需要统称为“社会需要”。

由于人们的自然需要和社会需要都要在环境中得以满足，而环境又对人的需要具有一定的要求和限制。所以，当每一个人产生了某种需要后，必须要具有认识需要与环境之间关系的自我意识，并能从下列两个方面去体会并进行调控。

1. 认识需要是否符合环境的要求、限制及特点，根据环境特点调控需要 例如，在上课时，自己忽然想起一件事要告诉给同桌同学。如果自己具有认识需要是否符合环境要求、限制和特点的自我意识，并掌握了全方位、多角度地分析需要与环境之间这种关系的方法，就会将这种需要主动地舍弃，而继续学习，使自己的需要和活动与环境相统一。如果自己缺乏上述的自我意识，或认识方法具有片面性，就会将这种需要发展成动机，出现与同桌交谈的活动。结果或是遭到同桌同学的拒绝，或是受到其它同学的反对，老师的批评，使活动失败，精神受到压抑，表现出心理素质不能适应环境的弱点。

2. 认识环境中是否具备满足需要的条件，能够根据环境特点来调控自我的需要 例如，有位同学，见到别人买了一件价格较高的漂亮衣服，也产生了买一件这样衣服的需要。可

是,他想到自己家庭并不富裕,尚不具备穿这样衣服的条件,就会将这种需要舍弃,保持了自己的心态平衡;如果这位同学缺乏前述的自我意识,或分析的方法具有片面性,就会出现要求家长买衣服的活动,其结果往往是遭到家长的拒绝以至批评,导致情绪低落,表现出心理素质不能适应环境的弱点。

二、认识需要与自我之间关系的自我意识

认识需要与自我之间关系的自我意识,有两方面内容。

1. 认识自我是否具有满足需要的活动技能或能力,根据自我能力调控需要 这是因为,任何需要都需要通过一定的活动去满足,而要想使需要在活动中得到满足,就必须具有相应的活动技能或能力。一个人,如果具有了认识自我是否具有满足需要活动技能或能力的自我意识,及其根据自我能力调控需要的正确方法时,当其认为自己已经具备了满足需要的活动能力时,其活动就不会因能力不及而失败;当其认为自己尚不具备满足需要活动能力时,既不自卑,也不气馁,而是将需要转化为理想,并根据自己的实际,确立起向理想前进的新的活动,使需要与自我的能力相统一,保持心态的平衡。一个人如果缺乏这种自我意识和调控需要的方法,将会出现两个极端,或将自己估计得过高,不自量力;或将自己估计得过低,自卑自馁,面对活动失败的压力表现为一蹶不振。许多人,所以缺信心、少理想,其原因就在于此。

2. 认识需要与自我之间的利害关系进行有利的取舍 人们认识这种关系的质量,取决于人的科学知识水平和社会化层次两个方面。

一个人的科学知识水平对认识需要与自我之间的利害关系的决定作用是易于理解的。例如,有的同学将喝生水的需要改为喝开水的需要,将已养成的吸烟需要改为戒烟需要等,都

是掌握了一定的科学知识后而出现的符合科学的需要。关于社会化层次对认识需要与自我之间利害关系的决定作用，人们还不甚理解。大家都知道，社会是由个人、家庭、各种类型的集体、不同制度的国家而构成的。而个人、家庭、集体、国家以至全人类，都有自己的利害标准。这些不同层次的利害标准，具有不同的特点，并对社会中的每个成员认识需要与自我的利害关系产生着影响。一个人接受这些标准，将某些标准作为判断自我利害标准，这就是社会化；而其将自我的利害与哪个社会层次的利害标准相统一，就标志着他属于哪个社会化层次。根据人们判断需要与自我利害标准的特点，人可以划分成生物型人、家庭型人、集体型人、国家型人、社会型人五种类型。

生物型人，判断需要与自我利害关系，其特点是以自我生存、自我满足为最高标准，凡是有利于自我的需要都肯定，凡是不利于自我的需要一概否定。“人不为己，天诛地灭”，“千里来作官，为了吃和穿”，就是生物型人的信条。

家庭型人，判断需要与自我利害关系，其特点是以整个家庭的利益为最高标准，自己能够为保护家庭的利益而作出牺牲。例如，有些人为了自己家庭的利益，置道德与法纪于不顾，铤而走险，去干损害他人、集体、国家的勾当，就是这种类型人的突出表现。

集体型人，判断需要与自我利害关系，其特点是以自己所归属的小团体、组织、单位、阶层等的利益为最高标准，自己能够为维护集体的利益而作出牺牲。但在其集体利益与国家利益、社会利益相矛盾时，他们就会死命地保护其集体利益，给国家与社会造成危害。

国家型人，判断需要与自我利害关系，其特点是以能否利

于国家为最高标准。只有自我的需要与国家利益相一致时,才能肯定;如果不一致,就会舍弃自我的需要,为国家利益作出自我牺牲。那些能够为了国家的巩固、繁荣、富强和不受侵犯,而刻苦学习、勤奋工作、默默奉献、勇于献身的人,都是国家型人;“国家兴亡,匹夫有责”,就是国家型人的写照。

社会型人,判断需要与自我利害关系,其特点是以能否利于人类社会物质文明和精神文明的建设与发展为最高标准。凡是对社会发展有利的需要就肯定;否则就坚决排除。例如,共产党提出的“解放全人类”的口号,毛泽东同志在《为人民服务》一文中所说:“为人民利益而死,就比泰山还重;替法西斯卖力、替剥削人民和压迫人民的人去死,就比鸿毛还轻。”“中国人民正在受难,我们有责任解救他们,我们要努力奋斗。要奋斗就会有牺牲,死人的事是经常发生的。但是我们想到人民的利益,想到大多数人民的痛苦,我们为人民而死,就是死得其所。”这些思想观点,正是社会型人判断需要与自我利害关系的标准。

需要指出的是,我们的社会主义新中国,是人民的国家,是保卫世界和平、推动人类文明进步的国家。所以,在我们的国家里,国家型人也就是社会型人,二者是统一的。

三、认识需要与活动之间关系的自我意识

需要是活动的内驱力,活动是满足需要的手段,这是需要与活动之间最基本的关系。而这里所说的认识需要与活动关系的自我意识,则是指大脑在评价活动是否能够满足需要的过程中,所应具有的下例三个方面的自我意识。

1. 评价认识方法是否符合活动要求 也就是想一想,自己在活动中所运用的观察方法、记忆方法、注意方法、思维方法、想象方法是否正确,弄清哪些方法使活动得以顺利进行,

哪些方法却影响了活动的效率和效果。

2. 评价操作方法是否符合活动要求 即想一想,自己在活动中作用于活动对象的方式方法是否正确,哪些操作方法符合活动的要求,哪些操作方法不符合活动要求,为什么?

3. 评价心理需要是否正确 即想一想,自己的需要是否符合自己的能力实际,是否符合环境的特点,自己应当怎样对待活动的结果,保持自己心态平衡。

人们通过这样的评价,既可以发现活动前对需要与环境、需要与自我关系认识的不足或错误,使认识这两种关系的方法逐渐完备,能力不断提高,也可以掌握一些对待活动成功与失败的方法,做到胜不骄,败不馁,心态平衡,心理健康。

综上所述可知,心理素质的本质,就是大脑认识需要与环境、需要与自我、需要与活动三方面关系,保持心态平衡的自我意识。

活动与思考

1. 什么是心理素质的本质? 心理素质由哪些要素组成?
2. 想一想自己的心理素质缺少哪种心理要素?
3. 你最敬佩哪种社会类型的人? 其它类型的人有什么缺点?

第三节 心理素质的表现

人从幼儿期能正确使用“我”这个代词开始,就已经意识到自己是客观存在着的实体,出现了自我意识。随着活动经验的不断丰富,逐步产生了认识需要与环境、需要与自我、需要与活动之间关系的自我意识,同时也积累了一些认识与处理这些关系的方法,从而形成了一定的心理素质。但是,由于人

们所处的环境与所接受的教育不同,对心理素质三方面要素掌握的程度就不同,所以,人的心理素质也存在着个别差异。这种个别差异,如果从构成心理素质要素的角度看,表现在下列三种认识能力上。

一、人们对环境的认识能力

人们对环境的认识能力,是大脑认识需要与环境关系这方面心理素质要素的直接表现。这种认识能力的个别差异,表现在自我需要与环境相统一的水平上。最低水平是自我需要与环境的要求、限制、特点相矛盾,在环境中很难得到满足;及格水平是自我需要能够与环境实际相统一,能够在环境中顺利得到满足;优秀水平是自我需要能够与环境发展的方向与规律相统一,既能在现实环境中得到一定程度的满足,又能经受来自环境中各种精神压抑。

二、人们对自我的认识能力

人们对自我的认识能力,是大脑认识需要与自我关系这方面心理素质要素的直接表现。这种认识能力的个别差异,表现在三个方面。

1. 认识需要与能力之间关系的能力 最低水平是需要与能力相差太大,或需要低于能力,或需要超过能力所及的限度;及格水平是需要与能力相符合,自己的能力能够使需要顺利得到满足;优秀水平是需要虽高于能力,但经过努力,可以使能力得到提高,使需要得到满足。

2. 对需要科学性的认识能力 最低水平是需要不科学;及格水平是需要具有一定的科学性;优秀水平是需要能够随着科学的发展变化而发展变化。

3. 对需要社会价值的认识能力 最低水平是认为个人利益是最高的需要;及格水平是认为集体的利益是最高的需

要;优秀水平是认为国家、社会的利益是最高的需要。

三、人们对活动的认识能力

人们对活动的认识能力,是大脑认识需要与活动关系这方面心理素质要素的直接表现。这种认识能力的个别差异,表现在两个方面。

1. 对活动方法的认识能力 最低水平是不注意对活动中活动方法与活动结果之间联系的分析,或分析得不够全面、正确,没有弄清活动方法与活动结果的因果联系;及格水平是注意了活动中各种方法与活动结果之间的联系,弄清了活动方法与活动结果的因果关系;优秀水平是非常重视活动方法与活动结果之间因果关系的分析,不但能够弄清因果关系,而且能够对活动中所选用的各种方法及其所能应用的范围进行抽象概括,其概括层次越高,智能水平也就越高。

2. 认识与调整活动需要的能力 最低水平是活动后,不再对活动需要进行反思,情绪完全受活动结果的支配,或因需要得到满足而高兴,甚至骄傲,或因需要没有得到满足而出现更加不安、紧张的情绪,以至产生自卑感;及格水平是活动后能够对需要进行反思,根据活动结果判断需要是否符合环境特点,是否符合自我的实际,并对不切实际的需要进行调整,通过调整需要使活动后的心态恢复平衡;优秀水平是活动后,能够在保持心态平衡的基础上,确定出在科学性、社会化层次上更高的新需要,并开始对新需要与环境、自我、活动诸方面的关系深思熟虑,具有不断追求、不断向上的心态。

众所周知,人的自然需要与社会需要,都要通过一定的活动与环境进行物质、能量和信息的交换才能得到满足。但并不是任何需要都可在任何环境中得到满足,只有需要能够与环境、自我、活动三者都统一时才能得到满足,缺少其中任何一

个条件,都很难得到满足。

再者,每一个人所处的环境总是多种多样的,而且是不断发展变化的。例如,我们中学生所处的环境,就有家庭、学校、班级、社会等几种。这些环境各具特点,有时甚至会出现一些相互矛盾现象。而且,这些环境也是不断发展变化的。其中有自身的发展变化,例如,家庭有由穷变富或由富变穷的变化,有父母去世或离异,重组家庭的变化等;学校有教育观念、教学思想、课程设置、教材、教法、教学人员的变化等;也有由每个人的生活、学习、工作地点变化而引起的环境变化,例如,由小学升入到初中,家庭由农村迁入到城市等。

一个人所处的环境发生变化后,他就要重新认识需要与环境、需要与自己、需要与活动之间的各种关系,其中有一种关系认识得不正确,都会出现不能适应环境的现象。所以,对新环境的适应能力,是认识环境、认识自我、认识活动三种能力的“合金”,是心理素质整体质量的表现。

人们对新环境的适应能力,也可分为三个水平。最低水平是需要在新环境中长期得不到满足,在精神上出现了严重不安、紧张、焦虑、烦躁、压抑等精神症状,生理系统出现了由情绪不正常引起的疾病;及格水平是能够根据环境出现的新特点调整自己的需要与活动方式,去适应环境,随遇而安;优秀水平是能够预见环境的发展方向和规律,能够弄清环境中的是与非、真与假、善与恶、美与丑,能够以顽强的意志承受来自环境中的假、恶、丑的精神压力,能够与环境中真、善、美的事物相统一,以改造环境中消极、落后、错误、反动的事物为己任,在改造环境中提高人生的社会价值。

从上面这些心理素质现象可知,心理素质水平的高低,既决定着人们活动的成败,决定着自然需要和社会需要的能否

满足,又决定着人生的社会价值,还直接影响到身体健康。一个人要想使自己的智力与能力不断得到提高和发展,具有适应各种环境变化的能力,就要不断地认识需要与环境、需要与自我、需要与活动诸种关系,就要不断地提高科学知识水平和社会化层次,使心理素质的整体质量水平向最高层次发展。

活动与思考

1. 心理素质有哪几种表现?
2. 想一想,自己认识环境、认识自我、认识活动三方面能力属于哪种水平?
3. 你能适应新环境吗? 适应能力属于哪种水平?
4. 你能适应家庭环境和学校环境吗? 适应能力属于哪种水平?

第四节 心理健康及其水平

人们都希望健康,并把健康与幸福、健康与社会进步联系在一起。但是长期以来,人们对健康的认识是很不全面的,只认为人的生理机能正常,没有缺陷和疾病就是健康。一直到1946年世界卫生组织(WHO)成立时,在它的宪章中才对“健康”作出了全面科学的解释:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”我们所以说这种解释是全面科学的,是因为,人不仅仅是只能进行新陈代谢的生物人,而且是具有一定精神,同社会进行物质、能量和信息交换的社会人。一个人,只有生理健康、心理健康、社会功能良好,才能在社会环境中正常地生存与发展。其中任何一个方面出现了不健康的现象,都会给自己的生存和发展造成影响,其中心理不健康对人的影响最大。例如,张海

迪虽然生理不健康,但是她心理健康,所以,不但能战胜疾病,学到大量的知识,而且能投入到为人民服务的行列中去,为社会作出一定的贡献。反之,一个人如果心理不健康,不但会使生理系统出现疾病,而且社会功能也不会良好。那么,什么是心理健康呢?

《简明不列颠百科全书》中指出:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。”结合前几节所讲的心理素质知识,我们就会知道,所谓心理健康就是人的心理素质与环境特点高度的统一。因为只有心理素质与环境特点高度统一了,才能使自己的活动符合环境特点,使需要得到一定程度的满足;而只有需要能得到一定程度满足,心理才能达到最佳功能状态。由此可知,人的心理健康水平也就是人的心理素质水平的表现,通过评估人的心理健康水平,就可看出心理素质的高低。那么,我们怎样评估人的心理健康水平呢?

一、看生活态度

一个人对待生活的态度,是一个人的社会化层次和适应环境能力的集中表现,所以,也是心理健康水平的重要标志。评估人生活态度的水平,可以从以下几个方面进行。

1. 看对待环境的态度 一个人如果能够热爱自己所处的各种环境,关心环境的变化与发展,这就表示他心理健康;反之,一个人如果对其所处的环境不关心,对环境的发展变化无动于衷,厌恶环境,以摆脱或毁坏环境为快,或产生了自杀念头,这些都是心理不健康的表现。

2. 看人际交往的态度 一个人如果能从品德、才学、政治、思想等多方面着眼,择友而交,而且交往适度,这就标志他心理健康。如果对人冷漠无情,甚至无端地与自己的亲友断绝

了往来；或无选择地广泛交往，并十分热情与兴奋，这些均表明他心理不健康。

3. 看对待遭遇的态度 任何人都难免遇到不幸、打击或冤屈，使精神受到强烈地刺激或压抑。一个人面对不幸，能够理智地对待，面对压抑，能够坦然处之，或将压力变成动力，在逆境中奋发图强，更加热爱学习、工作与生活，这就标志他心理健康。如果是失去理智，情绪变化多端而强烈，不能正常地进行学习、工作和生活，甚至出现个性变化。如，一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，这些都标明其心理不健康。

二、看活动行为

人的一切活动都受心理素质制约，我们可从一个人对活动行为的注意力、活动反应和活动情绪看出他的心理健康水平。

1. 看对活动的注意力 一个人在活动中，如果能够注意力集中，并能根据活动的需要恰当地分配与转换注意力，这就标志心理健康；否则，其心理必定不健康。

2. 看对活动的反应 一个人在活动中，如果思维敏捷，反应机敏，行动轻快、言语流畅，其心理必定健康。如果出现了相反的情况，其心理就不够健康。

3. 看对活动的情绪 一个人在活动中，如果情绪稳定，不紧张，不急躁，遇变而不乱，就是心理健康；否则，就是不健康。再者，在一般情况下，一个人遇到高兴的事就愉快，遇到伤心的事就悲哀，这也标志他心理健康；如果无端地对痛苦的事却做出欢快的反应，对应愉快的事却不愉快，或对各种事物都感情淡漠，或用同一种情绪对待各种事物，或对同一事物喜怒无常，其心理必定不健康。