



ZOU

XINZHI CHENGSHU

ZHILU

走心智成熟之路

罗延军 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

走心智成熟之路

Zou Xinzhi Chengshu zhi Lu

罗延军 主编

李春华 徐晓东 曹明辉 王根成 副主编

杜永强 主审



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是一本密切结合大学生的心理特点,从学生成长需要出发,基于一线心理教育与咨询的实践经验,吸收国内外相关权威研究成果而编著的心理健康教育教材。本书采用社会指导模式对大学生普遍关心的心理健康问题提出深刻的见解、科学的指导和实用的技术。全书主要包括大学生积极健康心理认知、情绪情感、行为意志品质、角色扮演、学习心理、人际交往心理、恋爱与性心理以及自我心理调适方法等方面的知识。本书定位准确、目的明确;视野开阔、时代感强;文体清新、引人入胜;内容精干、实用性强。

本书适用于普通本科院校及高职高专院校,也可供相关社会人士选用。

图书在版编目(CIP)数据

走心智成熟之路 / 罗延军主编 —北京:高等教育出版社, 2011.9

ISBN 978-7-04-033255-1

I. ①走… II. ①罗… III. ①大学生-心理健康-健康教育

IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168631 号

策划编辑 刘洛克	责任编辑 刘洛克	封面设计 赵 阳	版式设计 王艳红
插图绘制 尹文军	责任校对 孟 方 俞声佳	责任印制 朱学忠	

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 13.25
字 数 320 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
定 价 28.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 33255-00

前 言

在多年的教学工作中,我一直希望获得一本理论上讲得少而精,技能上教得细而实,实践上指导有用而到位的大学生心理健康教材;一本大学生读起来就能喜欢,看下去就会不断受益,想一想就有感悟和觉醒,照着办就有改变和发展的大学生心理健康教材;一本专业老师看后就能兴奋,使用时能够得心应手,备课时可深浅自如,讲课时能效果显著,教学后能有成就感的大学生心理健康教材。在苦苦的寻求中,我发现这样的教材需要我们年轻的教师自己创造、探索、完成,而不是一味地寻找、获得、享受。经过多年的学习积累,我开始尝试写一本定位准确、目的明确,视野开阔、时代感强,文体清新、引人入胜,内容精干、实用性强的的大学生心理健康教材。

定位准确、目的明确。现有的大学生心理健康教材有三种模式,一种是医学治疗模式,重点放在心理问题、心理疾病的分析和治疗上,这种教材适合医学院的学生使用;第二种是教学研究模式,重点放在心理学的基本原理介绍和流派分析上,这种教材适合学习心理学专业的学生使用;第三种是社会指导模式,重点放在心智成熟的指导上,这种教材适合对大学生进行心理健康教育。这本教材采用社会指导模式,从改变认知入手,继而促进大学生改变态度、改变行为、改变角色、改变习惯、改变性格,最终达到心智成熟改变命运的目的。

视野开阔、时代感强。大学生心理健康教材应对大学生所关心的心理健康问题提出深刻的见解、科学的指导、实用的技术。所以,本教材的编写既注意宏观的理论分析,又侧重典型案例的剖析;既讲述心理健康的大道理,又传授改变学生心理和行为的小技能;既有内在的自我认识,又有外在的客观分析。

本教材实现了理论、技能、实践三位一体的融合。从理论上体现出讲够、讲透的特点;从技能训练上体现出训练内容精、训练手段先进、训练效果好的特点;从实践上体现出贴近大学生需要,贴近人才发展需要,贴近社会现实需要的特点。在实际教学中,使教师能够以理论为牵引实施教学,以技能训练为重点组织教学,以实践为目标引导教学;使学生能够收获心理学知识,受到心理健康技能的训练,得到实践的导向与规范。所以,本教材不但可以视为心理健康的理论教材,也可以视为心理健康的操作课教材、技能课教材、实践课教材。

文体清新、引人入胜。现在的一些教材是以论文的语言来表达思想,以研究的方式来阐述问题的,学生不愿意读,老师讲起来要用很大的力气重新组织语言,导致教学效果大打折扣。为了改变这种状况,本教材在编写时力求以优美的语言叙述平实的道理,以细腻的笔调谈论科学的智慧。于娓娓动听之处,悄然述说心理健康的真谛;在看似平常的心理学知识中,蕴藏左右人生的力量;在不经意的心理实训中,领悟心理健康的实质。

内容精干、实用性强。本教材站在心理学专业理论和实践的前沿切入问题和展开问题,实现了高度抽象与形象具体的有机结合;实现了教导、向导、指导、引导的全方位统一;实现了理论、技能、实践教学的一体化。为此,本教材提供了8个心理导航板块,目的是校正学生心理健康的罗盘,调整心理指向的准星,捕捉到心理健康的定向台;提供了100多个经典提示,把一些重要而又

复杂的问题用最精辟的语言阐述;提供了 80 多个案例教学,把一些改变人生的心理学道理生活化和通俗化;提供了 50 多条心理学家的忠告,把心理学上的核心问题用权威的话语述说;提供了 8 项心理实训,让大学生在实训中改变认知、态度、行为、习惯、性格、命运。这本教材是大学生走向心理健康必不可少的方向标,是促进心理健康发展的营养剂,是维护和康复心理的保健站。

本教材由杜永强主审,由罗延军任主编,由李春华(沈阳工业大学,副教授)、徐晓东(辽宁中医药大学,博士)、曹明辉(辽宁师范大学)、王根成(辽宁科技大学)任副主编。具体分工为:罗延军负责前五章,李春华负责第六章,曹明辉负责第七章,徐晓东负责第八章,王根成负责案例收集。

在教材的编写过程中,周文泉老师给予我们很多的帮助和指导,他在飞行学院从事飞行人员心理教学和心理训练工作 30 多年,有深厚的理论根基和实践经验,没有他的帮助和鼓励,我们很难顺利地完成任务。对他的无私帮助,我们表示衷心的感谢!同时也要对给予此书的编写工作大力支持的张天华教授、刘艳良教授、孟丽娟教授以及党同霞、任奇民、汪洪斌、罗辑等同志表示深深的谢意!

由于水平所限,加之进行了一些新的尝试,本教材不足之处在所难免,希望大家多多指正,以使本教材更加完善。

我有一个祈愿——祝所有使用过本教材的同学心灵更舒畅,生活更美好。

罗延军
2011 年 5 月

目 录

第一章 播种积极心理的种子	1	一、学会学习的标志	101
一、什么是积极心理学	1	二、学会学习的内容和方向	110
二、为什么要培育积极心理	3	三、学会学习的途径和方法	118
三、大学生如何培育积极心理	8	第六章 提升人际交往能力	127
第二章 让心灵舒畅起来	27	一、人际交往的重要性	127
一、培育积极的情绪体验	27	二、自我形象决定人际关系的好坏	136
二、建立幸福的人生模式	35	三、建立良好人际关系的途径、方法	142
三、提高情绪能力	39	第七章 情欲之马须驾驭	153
第三章 好行为受益终身	51	一、性心理健康人生才美好	153
一、行为是需要和动机的最佳阐释	51	二、爱情是对美好生活的向往	161
二、行为习得决定人生	59	三、大学生恋爱心理调适	170
三、好行为滋养人,坏行为损伤人	62	第八章 进化出心理调适的本领	177
第四章 人有角色始为人	76	一、心理健康概述	177
一、树立角色意识,知道我是谁	77	二、大学生常见心理问题及其调适	182
二、进行角色适应,展示我是谁	82	三、心理疾病的特征及防范	193
三、积极角色扮演,创造独特的我	88	参考文献	204
第五章 成功的奥秘在于学会学习	101		

第一章

播种积极心理的种子

心理导航

同学们,只要仔细地观察周围的人就会发现,有的人整天春风拂面,笑逐颜开,没有抱怨,没有烦闷,没有无聊,只有感恩,只有轻松,只有充实。这是为什么呢?因为他们受积极心理支配。反之,有的人整天伤春悲秋,怨天尤人,没有新鲜感,没有亲近感,没有自豪感,只有“我不行”的自我贬低,只有“世界一片黑暗”的片面认识,只有“未来没有希望”的深深叹息。这又是为什么呢?因为他们受消极心理支配。由此可见,我们受什么样的心理支配,就会成为什么样的人。在这一章里,我们要共同学习如何解放心理,播种积极心理的种子,收获快乐果实,培养我们积极的心理品质。

一、什么是积极心理学

(一) 积极心理学的产生

美国著名心理学家赛利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天,他与5岁的女儿尼奇在园子里播种。赛利格曼虽然写了大量有关儿童的心理学著作,但在现实生活中他与孩子并不算太亲密。因为他平时工作很忙,有许多重要的研究任务要完成,其实种地也只是想快点把地种完了事。但他的女儿尼奇却手舞足蹈,快乐地将种子抛向天空,赛利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说:“爸爸,我能与你谈谈吗?”“当然”,他回答说。“爸爸,你还记得我5岁生日吗?我从3岁到5岁一直都在抱怨,每天都要说这个不好那个不好,当我长到5岁时,我决定不再抱怨了,这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不再抱怨了,你可以不再像以前那样经常郁闷吗?”赛利格曼产生了一种闪电般的震动,仿佛出现了神灵的启示。他认识到,是尼奇在她自己的心中种下了积极心理的种子,矫正了自己爱抱怨的消极习惯。

赛利格曼发现,培养孩子并不需要什么高深的学问,只要看到他心灵深处的潜能,发扬他的优秀品质,培养他的力量,这个孩子就一定能够成才。培养大学生的心理品质亦如此,不是盯着他们身上的短处,而是认识并塑造他们身上的优点,这些最优秀的品质将变成促进他们幸福生活的积极动力。

每个人都有极大的潜能,请找到自己的爆发点。

——心理学家忠告

这一天改变了赛利格曼的生活。他过去的 50 年都是在阴暗的气氛中度过的,心中有许多负面的情绪,而从那天开始,他决定让心灵充满阳光,让积极的情绪主导自己。

在女儿的启发下,他注意到心理学研究和心理学理论中的一个不平衡现象——心理学家只是关注如何纠正人们的病态心理,却不关心如何帮助人们建立积极的健康心理。据他的统计,在每 100 篇心理研究文章中,只有一篇是研究积极心理的,其余的文章全部是研究消极心理的(如悲伤,忧郁,愤怒等情感)。这就像是医生只注意治疗疾病,但不关心预防和保健一样。由此,他反其道而行之,开始了他的“习得性乐观主义”的研究。也就是这一研究开创了积极心理学的先河。

(二) 积极心理学的性质

积极心理学是研究“如何获得幸福”的科学。它打破了一个多世纪以来心理学只关注“疾病、失败、问题、障碍”的消极模式,关注个体积极优势,以发展潜力和提升幸福感为目标。积极心理学的目的并不仅仅在于去掉人心理或行为上的问题,而是要帮助人形成一种良好的心理或行为模式。没有问题的人并不意味着就一定是一个健康的、生活幸福的人,同样,去掉心理或行为上问题的人并不意味着就能形成一种良好的心理或行为模式。

人的生命系统不是由问题构成的,它是一个开放的、自我决定的系统,它既有潜在的自我内心冲突,也有潜在的自我完善的能力,个体一般都能自己决定自己的最终发展状态。因此,积极心理学把工作重心放在培养人固有的积极潜力上,通过培养或扩大人固有的积极力量而使人真正成为一个健康幸福的人。

积极心理学的核心观点认为,幸福的生活都是相似的,不幸的生活各有各的不幸。我们与其花大气力去探寻各不相同的不幸,还不如去研究幸福的普遍性,这对我们更具有现实意义。同情、理解、宽容、利他、乐观、坚持等,这些都是获得幸福的普遍共性,发展这些优良的心理品质是帮助人类获得幸福的有效途径。

正是基于这种发现,1998 年塞利格曼在《积极心理学导论》中宣称,积极心理学是一门为了让人满意地对待过去,幸福地感受现在,乐观地面对未来的科学。

积极心理学从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质,它有三个层面的含义:第一,从主观体验上看,它关心人的积极的主观体验,主要探讨人类的幸福感、满意感、快乐感的形成和发展,引导人们建构对未来的乐观主义生活态度,逐渐形成对自己积极负责任的能力;第二,对个人成长而言,积极心理学主要提供积极的心理能力,如爱的能力,工作的能力,积极地看待世界的方法,创造的勇气,积极的人际关系,审美体验,宽容和智慧灵性,等等;第三,积极的心理品质包括培养一个人的社会性,如作为公民的美德,利他行为,对待别人的宽容和职业道德,社会责任感等。

（三）“积极”一词的心理学含义

积极一词很容易令人产生误解,大多数人对积极理解有偏差。人们倾向于认为,积极是指一个人通过努力取得了成功,取得了显赫的社会地位或经济收入。人们一谈到积极首先想到的是社会精英、知名演员、企业家、首富、体育明星等。其实,这种积极不是指人的内在的积极,而是外在的积极,而积极心理学中的积极是指人的一种出色的心理素质和生活方式。

从心理学的角度来看,积极是指一个人选择一个最能适应的环境并发挥最高潜能的行为,是一个人把所有力量都运用到了极限而问心无悔的人生态度。一个人的能力有强弱,社会地位有高低,所面临的人生状态各不相同,但具有积极心理的人会表现出一些相同的心理品质:生活中有与困难作斗争的勇气、有你行——我也行的优良品格、能感受到生命的激情、能发现新鲜感的快乐素养。

积极只能与消极相比,而不能与另一个积极相比。积极是主观上的感受,包括一个人的认知、情绪和行为,因此,积极与否只能在同一个主体的不同时间阶段之间比较,而不能在不同的主体之间比较。科学家和下岗工人都有自己的积极,前者是实验室中对科学的献身精神,而后者可能体现在对小时工的敬业中。积极是一个带有价值导向的概念,而不是一个科学的概念。不同文化对于何谓积极品质这一问题会具有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色,是一个复杂的问题。如过去,我们认为节约、贞洁、谦卑、沉默是积极的品质,而现代社会则更注重创新、自主、主动和外向。

积极状态虽然不排除外在的指标,一个处于积极状态的人可以拥有很高的经济地位和社会地位,但积极状态主要不是指这些外在的东西,这只是一个人奋斗和机遇的结果,是一些与人性无关的数字。积极状态是指一个人所具有的出色的综合心理素质和人生态度。这种心理素质促使一个人热爱自己,热爱他人,热爱这个世界,拥有快乐和幸福。

积极也不是指一个人彻底征服外部世界,积极有为地把每一件事情办好。精神病人有时就妄想征服世界,他们的欲望超越了自身能力范围,用主观意愿取代客观现实。比如,当一个强迫症的病人因为屡屡为是否关了家中的煤气开关而焦虑不安时,他觉得事事都是有为的,只要我把事情做到尽善尽美,就一定会万无一失。可是,这种脱离现实的有为,恰恰可以理解为过分的欲望,是不合理的,它不是真正的积极,而是只能导致矛盾和冲突的消极。真正的积极有时包括一种无为,一种面对现实的客观和如实接受,接受该接受的,做自己能做的。

二、为什么要培育积极心理

现在同学们面临的是一个什么样的环境呢?我们的财富在增加,但是幸福度在下降;我们拥有的越来越多,但是快乐却越来越少;我们的沟通工具越来越多,但是深入的交流却越来越少;我们认识的人越来越多,但是真诚的朋友却越来越少。这是为什么呢?哪里出现了问题?心理学家研究发现是我们的心理出了问题。

（一）积极心理要通过后天学习获得

人们渴望幸福,往往又缺乏幸福感,这是为什么呢?荷兰阿姆斯特丹大学心理学教授尼科·

弗里达通过研究提出“幸福不对称论”。他认为,即便引起愉快感觉的环境一直存在,这种感觉也很容易消散。然而,消极的情绪却会伴随着环境而持续存在。就是说,人类很容易适应快乐、习惯快乐并容易丧失对快乐的感知,却永远不能习惯悲哀,对悲伤往往会耿耿于怀。这项研究表明,情感是不对称的。积极情绪较之消极情绪强度弱,且持续时间短。快乐、幸福和迷醉的感受会逐渐变得乏味、苍白。不对称论认为,如果曾让我们沉迷并带来快乐的事情不断重复,它就会变得乏味,但消极的情绪却不会如此。

每个人在日常生活的一举一动,都是在向世人展现他的生存能力和生活方式。

——心理学家忠告

心理学研究还发现,世界上大多数人都是消极悲观的,但他们又倾向于认为别人比自己积极乐观。这是为什么呢?因为人类在漫长的进化过程中,长期都生活在艰难困苦之中,非常容易进入消极心理状态,而积极心理要靠后天的学习实践来培养。

这可以从人类的情绪构成上来分析。人类有九种基本情绪:兴奋、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。我们仔细分析发现,在这九种基本情绪中,只有前两个是积极的,第三个是中性的,后六个是消极的。由此可见,人的消极情绪占多数,因此人会不知不觉地进入消极情绪状态。所以,在现实生活中,不快乐的事情就像一条疯狗一样,总是追着我们,让我们逃不掉、躲不过去。这说明,乐观的人生态度、积极的心理品质不是自然地形成的,而是需要我们有意识地去培养。

人类还存在着六个共有的恐惧:怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕年老和怕死亡。在这“六怕”中,前两个怕贫穷和怕被批评,经过自身的努力可以改变;中间两个怕得病和怕失去爱,经过自身的努力在一定程度上可以改变;后两个怕年老和怕死亡不可能改变。在这六怕中能够依靠人自身力量去改变的东西并不占主导地位。所以,有时候人类就只能以消极无为的心理来对待人生。那么,积极心理学是如何对待这“六怕”呢?积极心理学告诉我们:面对“六怕”时,力所能及的则尽力,力所不能及的则由它去。我们如果这样想了,情绪就会变得好了,心态也就好了。

最宝贵的智慧是开导自己,最实用的智慧是扔掉烦恼。

——心理学家忠告

人来到这个世界上究竟是为了什么?我们来到这个世界上是为了获得愉悦的感受。亚里士多德说:生命的本质在于追求快乐。我们怎么样追求快乐呢?伟大的思想家,进化论的创立者达尔文提出生命的本质就是趋利避害。消极、恐惧的心理对我们有害,我们就要远离它,而积极心理对我们有利,我们就要拥抱它。所以,人生中最重要的一项任务就是要通过学习获得积极

心理。

（二）积极心理是我们终身携带的财富

有些财富是外在的，它可能随时丢失，不会伴随我们的一生。但有些财富是内在的，它和我们生死相依，是我们能够终身携带的财富。积极心理就是人生的内在财富，它能够使我们活得有意义、有价值、幸福快乐，形成一种好了更好，富裕了更富裕，幸运了更幸运的生活方式。而消极心理则是精神的恶性肿瘤，它能够使人的生活失掉意义，丧失自我价值，进入恶性循环，形成一种差了更差，穷了更穷，倒霉了更倒霉的生活方式。

经典提示

心态决定成败

1. 我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。
2. 我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。
3. 我们做任何一件事情，开始时的心态决定最后的结果，心态比任何其他因素都重要。
4. 人们在组织中地位越高，就越需要找到最佳的心态。

冷漠无情就是灵魂的瘫痪。

——心理学家忠告

生活中我们发现积极心理和消极心理的人区别并不是很大，只差一点点。积极心理的人能够从本来无味的东西中品出香甜的味道，他们会抱怨少一点、肚量大一点、脾气小一点、嘴巴甜一点、行动快一点、效率高一点、脑筋活一点、微笑多一点。而消极心理的人却能够从积极或中性的事物里发现不满意之处，他们会抱怨多一点、肚量小一点、脾气大一点、嘴巴损一点、行动慢一点、效率低一点、脑筋死一点、微笑少一点。但就是这一点点的区别，往往可以决定一个人的一生。

（三）积极心理对生活的影响

哈佛大学的一项研究显示，一个人在获得成功的因素中，85%是心态，仅有15%是专门技术（事实）。这项研究说明，无论你多么强壮、多么富有、多么渊博、多么伟大，如果受到消极心理的困扰，人生的幸福就会受到影响。而许多原本一无所有的人，正是因为拥有积极的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。

为什么积极心理在生活中占有这么重要的地位呢？这是因为积极心理对人的能力、行为、寿命、免疫力、人际关系、婚姻等各方面都有至关重要的影响。



【案例教学 1.1】

心理影响能力

有一位心理学教授,找了九个人作过桥实验。教授说,你们九个人听我指挥,走过这弯曲的小桥,千万别掉下去,不过掉下去也没有什么关系,底下不过就是一点水。九个人都听明白了,不假思索地都走了过去。走过后,教授打开了一盏黄灯,透过黄灯九个人看到,桥底下不仅仅是一点水,而且还有一些大鳄鱼。这时教授说,你们九个人现在再往回返,再走一趟这弯曲的小桥,不过千万别掉下去,掉下去的后果大家会可想而知。这时有三个人说什么也不想过去了,说不怕一万,就怕万一,万一掉下去不就喂了鳄鱼了。另外六个人也没有了第一次过桥时的轻松,而是小心谨慎地走了过去。走过去后,心理学教授又打开了更亮的一盏灯,这时可以看到桥的下面有一个安全网,此网是用来保护万一掉下去的人员。这时教授又问那三个没有返回去的人,是不是可以走过来,结果只有两个人走了回来,剩下的一个人怕安全网不结实,说什么也不敢过来。这个试验提示的原理是心态影响能力。

吴景明. 心理学全集. 延边:延边人民出版社,2010.



【案例教学 1.2】

心理影响行为

有一项心理学研究试验表明,具有积极心理的人比一般人更能承受痛苦,一个人在战胜痛苦中使自己的心智成熟。试验过程要求人们将手放进冰水里浸泡,看一下消极群体、普通群体、积极群体的人在冰水中平均浸泡的时间。消极群体的人手在冰冷的水中只能忍受 30~60 秒;普通群体的人手在冰冷的水中能忍受 60~90 秒;而积极群体的人手在冰冷的水中能够忍受 100~130 秒,在积极心理测试中表现最出色的人,往往能忍受 120 秒以上的时间。

[美]约翰·A.辛德勒. 破解情绪密码. 北京:长安出版社,2009.



【案例教学 1.3】

心理影响寿命

赛利格曼测试了 70 个心脏病病人,17 个被测试为最悲观的病人中,有 16 个没有经受住第二次心脏病发作而去世了,而 19 个被测试为最乐观的人中,只有一个人被第二次心脏病的发作夺去了生命。乐观是抵抗疾病的第一道防线。

[法]大卫·塞尔旺——施莱伯. 痊愈的本能. 北京:中国轻工出版社,2006.



【案例教学 1.4】

心理影响免疫力

赛利格曼的一位博士研究生给老鼠注射了癌细胞,并将老鼠安放于不同的环境中。第一组老鼠可以通过逃避(如抓碰开关)而成功地摆脱电击(乐观组);第二组则在第一组成功逃避电击时候被电击,因为前者碰到开关则同时接通了它们的电击线路,它们无论如何也逃避不了电击。第三组老鼠在没有危险的环境中。结果第一组老鼠中患癌症的比率为 $1/4$,第二组为 $3/4$,而最后一组为 $1/2$ 。这一试验说明积极心理能够有效地应对危险并可以提升免疫力。

[美]尤文·韦伯:心理操纵术. 北京:中央编译出版社,2009.



【案例教学 1.5】

心理影响人际关系

一位成功人士决定买一部绿色的中型轿车。因为在他的印象中一般人的车都是白色或黑色,所以自己要选一个独特的,这才能显出个人的品位。正当他为自己买了一辆与众不同的车子而沾沾自喜时,却突然发现,不论是在高速路上,还是在小巷子里,甚至是所住的大楼的停车场中,都有许多与他车子同型同色的轿车。他开始觉得很奇怪,为什么大家突然之间都开始买墨绿色的车?

其实,这种现象在心理学上叫做“视网膜效应”。简单地说,就是当我们自己拥有了一件东西或一项特征时,就会更加注意别人是否跟我们一样具备这种特征,心理学家把这种现象叫“视网膜效应”。

“视网膜效应”对人际关系有重要影响。研究发现:每个人的特质中有 80% 是长处,而 20% 是缺点。当一个人心理消极,只知道自己的缺点,而不能发觉优点时,“视网膜效应”就会促使这个人发现他身边的人身上的类似的缺点,使他的人际关系恶化。

一个人要人缘好、要受人欢迎,一定要用积极心理欣赏自己和肯定自己的能力。因为在“视网膜效应”的作用下,一个能看到自己优点的人,才有能力看到他人的可取之处。而能用积极心理看待他人,往往是拥有好的人际关系的必备条件。

[美]尤文·韦伯:心理操纵术. 北京:中央编译出版社,2009.



【案例教学 1.6】

心理影响婚姻

加利福尼亚大学心理学家达切尔·科尔特纳做了一个很有趣的实验。他审视了 1960 年米尔学院毕业纪念册中四年级女生的照片,其中每个人都是笑容可掬的。可是心理学家却可以辨认出这一笑容是真诚

的,还是做作的。法国心理学家杜乡发现:真实的快乐,会表现为发自内心的微笑。发自内心的微笑时,人的嘴角上翘,眼尾出现鱼尾纹,眼眶周围的眼窝匝肌和颧肌也被牵动,这两块肌肉不受意志控制,只有这样的笑容才是真诚的笑容,也被称作“杜乡的微笑”。而做作的笑容则被称为“泛美空姐的笑容”,也就是中国人说的“皮笑肉不笑”,这种笑取名于泛美航空公司的电视广告中空姐的笑容。

科尔特纳根据毕业纪念册上的照片把 141 名大学四年级女生分为“杜乡组”和“泛美组”。然后分别在她们 27 岁、43 岁和 52 岁时测试她们对生活和婚姻的满意程度。研究的结果表明“杜乡”组的结婚率高,离婚率低,对婚姻和个人的生活质量的满意程度也比“泛美组”的女性高。心理学家对这一研究结果有些疑惑,他想是不是“杜乡组”的女生比较漂亮,所以她们的婚姻和生活的质量较高呢?他又回到大学毕业纪念册的照片中,把每个女生的漂亮程度量化。结果证明漂亮程度与对生活和婚姻的满意程度无关,真正有关的是积极乐观的心理状态。

刘丽燕.你身边的心理学.北京:中国商业出版社,2010.



【案例教学 1.7】

心理影响生理

有一位心理学教授做了一个更加残忍的试验。他到监狱找到了一些马上就要被处决的死囚,问他们有没有人愿意在死亡前当一次志愿者,从事一项死亡试验,志愿者的家人会得到一笔很大的收入。有一些死囚想,反正也是死,这样的死法还可以给亲人留下一笔财富,就报名参加这项实验。实验的方法是将死囚关在一个屋子里,蒙上眼睛,对死囚说,我们准备换一种方式让你死,我们将把你的腕部血管割开,让你的血一滴一滴流尽,看一个人流出多少血时才能死亡。实际上是把死囚眼睛蒙上后,只在其手腕上轻轻地划破一层皮,并没有割破血管。为了让死囚以为自己流血了,心理学家还在死囚身边放置了一只往脸盆里滴答滴答流水的输液瓶,然后不停地询问死囚的感受,结果几个小时以后,这些死囚都被吓死了。可见心理可以影响生理。

文成蹊.你一定要知道的心理学常识.北京:中国纺织出版社,2009.

三、大学生如何培育积极心理

积极心理学研究发现,人生的幸福就在于能掌握的积极心理力量。人原本每天都可以体验幸福,却常常对幸福视而不见。希望同学们能培育自己的积极心理能力,享受幸福的人生。

(一) 积极心理培育的途径

途径之一:培育六种美德和 24 种品行

赛利格曼为积极快乐心理设定了一个公式: $H(\text{积极快乐}) = S(\text{遗传}) + C(\text{境况}) + V(\text{个体可控行为})$ 。

在赛利格曼为积极快乐所设定的公式中,遗传和景况是不以我们的意志而转移的客观因素,我们只能承认它、接受它。所以,赛利格曼把培育积极快乐心理的重点放在第三个因素——人的可控制变量上。也正是因为有这个变量,每个人,不论你的遗传因素和所处的景况如何,都有可能拥有积极快乐的人生。积极快乐其实很简单,就是趋利避害,发挥人性中的美德和优良品行,然后在生活和工作中运用它们。

那么,什么是人类都认同的美德和优良品行,如何在人生中找到机会来运用它们?为回答这一个问题,美国心理学家们在美国国家心理健康研究所的资助下开始了一个为期三年的研究计划。这一计划的目标是确定被不同文化所认同的美德和优良品行。研究人员阅读了世界上所有主要宗教和哲学流派的文献,包括亚里士多德,柏拉图,奥古斯丁,孔子,老子,富兰克林,圣经,可兰经,印度教的奥义书,犹太教的法典,甚至包括日本武士道的法规。尽管道德相对论在现今大行其道,心理学家却发现,上下几千年,有六种美德和 24 种品行是被所有文化推崇的。

经典提示

人类公认的 6 种美德和 24 种品行

美德	品 行
智慧	创造力、好奇心、开明、好学、洞察力
勇气	诚实、勇敢、坚持、热情
仁慈	善良、爱、善于交际
公正	公平、领导才能、合作
克制	宽恕、谦虚、谨慎、自我调节
超越	鉴赏、感恩、希望、幽默、笃信

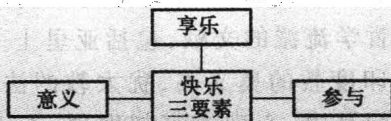
途径之二:追求快乐远离快感

赛利格曼认为,快乐不能由感官的快感获得。快乐来自于我们的具有高尚目标的行为。他为此引入一个新的心理学概念“心理资本”,认为心理资本和经济资本、社会资本和文化资本一样,如果只支取不存储,其资源就会枯竭。追求快感,是从心理资本的账号上支取。追求快乐,则是在心理资本的账号上存储。现代社会所面临的问题,就是人们的心理资本账号的透支(同学们不妨问一下你自己,在读书和上网玩游戏之间,你一般选择哪一个?)。快感是即时的,短暂的,并与感官相联系。大量的心理学研究证实:快乐过后人会感觉到生活的充实和幸福,而快感过后人会感觉到生活的无聊和痛苦。

经典提示

构成快乐的三要素

塞利格曼在《真实的快乐》一书中指出,快乐由三项要素构成:享乐(兴高采烈的笑脸)、参与(对家庭、工作、爱情与嗜好的投入程度)和意义(发挥个人长处,达到更高的目标)。



三项要素之中,享乐带来的快乐最为短暂。塞利格曼说:“这一点值得大家注意,因为有太多人以追求享乐为生活的目的,但是参与和意义却远比享乐重要。”



【案例教学 1.8】

快乐的人生不能建筑在快感的基础上

快乐的人生不能建筑在快感的基础上,是积极心理学研究中的一项重要发现。因为快感只是短暂的,而且依赖外部刺激的激发。当外部刺激停止时,快感也随即停止了。更糟糕的是,每一次快感的消失会让我们期待下一个更强烈的外部刺激来激发快感的重现。譬如搔背会让我们很有快感,可是一旦停下,你会觉得背部更痒,不可抑制地想再继续搔下去。这也是“成瘾”的心理过程。十年以前,行为主义者发现了动物脑中有一个快感中心。在小鼠的快感中心接上电极后,小鼠一按杠杆,就有电流刺激快感中心。令人惊骇的是,小鼠可以不吃、不喝、不性交,一直按杠杆来获得快感直致累死。这像不像对一位瘾君子的写照呢:明知吸毒会导致的致命后果,可是为了片刻的快感,却无法抑制自己的毒瘾。

紫合.全世界都在读的心理学故事.北京:中国检查出版社,2009.

赛利格曼在做研究生时发现,现代社会的许多心理问题就在于人们追求快感,而不是真正的快乐。而且社会为了满足人们追逐快感的需要而发明了许多捷径:庸俗的电视肥皂剧,血淋淋刺激的游戏,性开放,毒品,等等。其后果是快感过后的失落感越来越严重。在过去40年中,发达国家中忧郁症患者的数量增长了10倍。忧郁症首次发病年龄由1960年的29.5岁,降低到现在的14.5岁。现在青年人所崇尚的“感觉好就去做”、“过把瘾就死”的观点,正是这一时代追求快感,而远离快乐的写照。

途径之三:锤炼耐挫折能力

衡量人的心理是积极的还是消极的,有一个客观的尺度,那就是在挫折面前的心理与行为反

应。人生的漫长之路,无论怎样设计、安排,失败与挫折总是伴随着你的左右。人生的每个阶段都有挫折,人生不如意之处常常有之,这是作为“人”——这个特殊的社会存在。其自身和其所处的环境所决定的。古今中外的历史人物,哪一个不是经历了风风雨雨,从失败到成功,直到走完自己的人生之路?实践证明,每一个人都是失败与成功的结合体。

所谓挫折感是指个体在通往理想目标的道路上,遇到一时无法克服的障碍时产生的消极情绪的反映。抗挫折能力是个体承受挫折打击的能力,也是培育积极心理不可缺少的重要环节。心理学家林崇德把轻度的挫折比做“精神补品”,认为每战胜一次挫折,都强化了自身的力量,为下一次应付挫折提供了“精神力量”。从这个意义上来说,挫折具有两重性,对于强者是一块垫脚石,对于弱者是一个万丈深渊。

恐惧感要比危险本身厉害 10 倍。

——心理学家忠告

正视与接受挫折是提高抗挫折能力的关键性一步。荷兰人有一句名言:事情既然已经是这样,就不会成为别的样子。因此平心静气地接受已经发生的事情是克服更多不幸的第一步。逃避不等于主动放弃,主动放弃是个体通过审时度势,承认自己“不能”。面对无法克服的障碍我们主动放弃,就等于在前进的道路上又多了一种选择,即所谓的“退一步海阔天空”。



【案例教学 1.9】

挫折是精神发育的营养剂

积极心理学中有这样一个实验:将一只大白鼠丢入一个装了水的器皿中,它会拼命地挣扎求生,能维持 8 分钟左右。然后,在同样的器皿中放入另外一只大白鼠,在它挣扎了 5 分钟左右后,放入一个可以让它爬出器皿的跳板,使这一只大白鼠得以活下来。若干天后,再将这只大难不死的大白鼠放入同样的器皿,结果这只大白鼠坚持了 24 分钟,3 倍于普通白鼠坚持的时间。积极心理学认为:前面的一只大白鼠,因为没有逃生的经验,它只能凭自己本来的体力来挣扎求生;而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神的力量,它相信在某一个时候,一个跳板会救它们出去,这使得它能够坚持更长的时间。这种精神力量,就是积极的心态,或者说是内心对一个好的结果的期望。由此可见,战胜了一次困难,就多了一份精神的力量,就有了与众不同的坚强与勇气,有了与众不同的命运。所以,无论你脚下的路有多么曲折,前途多么渺茫,请别放弃希望。内心怀有美好的希望,会让我们的的人生之路走得更好!

严奉宪. 积极心理学. 北京:石油工业出版社,2009.