

本书试图用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。全书分为：导读篇、感知篇、生活篇、应用篇、拓展篇、拾趣篇。

编者在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用，真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生！由于编者水平有限，书中若有不当之处，敬请读者批评指正。

目 录

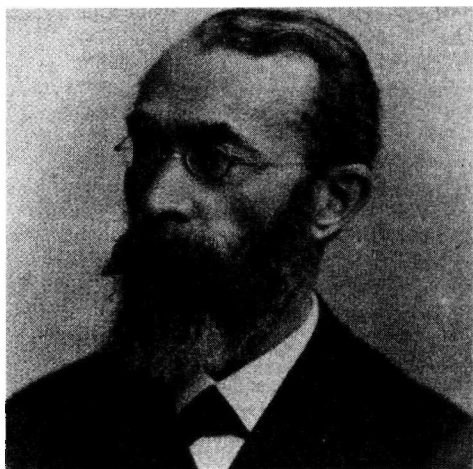
◎关于人格学说有哪些理论?——人格的类型	77
◎人格成熟有哪些表现?——阿尔波特的六标准	77
◎什么是四人格类型?——《武林外传》的四个代表人物	77
◎不同人格遇事的不同反应?——看戏迟到的故事	78
◎什么是三人格类型?——冲动与教养的博弈	78
◎什么是九型人格?——性格型态学	79
◎我到底有几个“我”?——周哈里窗, 原来如此	80
◎什么是表演型人格?——凤姐有错吗?	81
◎什么是强迫型人格?——力求完美	81
◎什么是自恋型人格?——全世界只有我一人	81
◎什么是偏执型人格?——猜疑他人	82
◎什么是性格?——性情品格	82
◎为什么要认识自己的性格?——认识自己	83
◎性格有什么结构特征?——理智与情感, 态度与意志	83
◎性格、气质与能力有什么差别?——先天禀异与后天培养	84
◎健康的性格结构特征有哪些?——11个特征	85
◎如何培养性格?——四个方面的力量	85
附: 性格的自我测试	86

第9章 情绪与健康——为自己的心理状况把脉

◎什么叫心理健康?	94
◎心理健康的七项标准有哪些?	95
◎心理健康的十项标准有哪些?	96
◎影响心理健康的内在因素有哪些?	97
◎影响心理健康的外部因素有哪些?	97
◎什么是心理年龄?	98
◎身体健康, 心理就健康吗?	99
◎心理不变态就算心理健康吗?	99
◎有心理问题就是有精神病吗?	99
◎心理健康与心理问题是不可变化的吗?	99
◎心理问题只发生在少数人身上吗?	100
◎纪律、道德问题与心理健康有关系吗?	100
◎心理问题只能出现后再进行治疗吗?	100
◎去看心理医生是丢人的事情吗?	100
◎心理上有“病”用不用去看?	100
◎一次心理咨询可以解决问题吗?	101



痛改前非，在海德堡大学学习医学，并于1856年毕业。1857年他出任海德堡大学的生理学讲师，次年跟随当时名望大振的赫尔曼·冯·亥姆霍兹，在他的生理学研究所以担任实验室助手。这份工作加强了冯特对生理心理的兴趣。1864年，冯特晋升为副教授，并辞去了亥姆霍兹的助手工作，在家建立实验室并进行心理学实验。其间，不惑之年的他也订了婚。



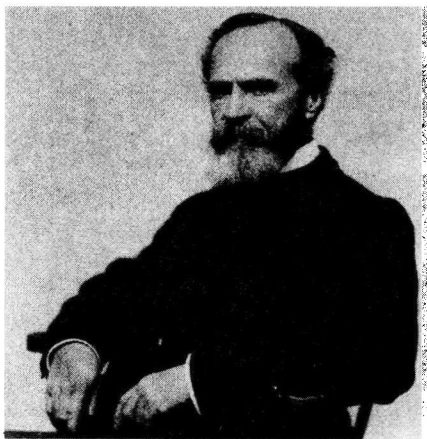
冯特

1871年亥姆霍兹离开了海德堡大学，但是海德堡大学并未让冯特顶替亥姆霍兹的位子，只是授予他临时教授的头衔。这次提升长了薪水，使得他与未婚妻成婚，并专心撰写《生理心理学原理》一书。而这本著作也给他带来了希望，1875年他被德国莱比锡大学聘为教授。1879年，他在莱比锡大学开创了一项具有伟大历史意义的事业——创建了世界上有史以来的第一所心理实验室。个人名声和实验室的名气，吸引了许多助手来到莱比锡。在这所心理实验室里，他领导一大批来自世界各国的心理学研究者有效地完成了100多项心理学实验研究；同时，也造就了一大批心理学专门人才。这些人回到自己的祖国后，也在各自的国家成为心理学研究的中坚力量，其中也不乏后来成名的心理学家，如美国的赫尔、卡特尔、安吉尔，英国的铁钦纳，以及欧洲其他国家的闵斯特伯格、马尔比、朗格等等。他在世界范围内建立起一支训练有素的心理学专业队伍，为心理学的建立与发展作出了巨大贡献。



谁是美国心理学之父？——詹姆斯

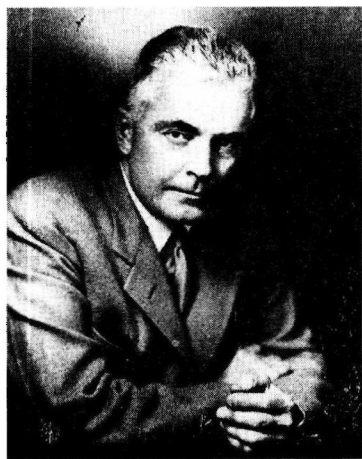
威廉·詹姆斯（William James, 1842-1910）出生于美国纽约市，祖父是从爱尔兰来到美国的商人，因投资开发伊利运河而成富豪。父亲对宗教与哲学极感兴趣，对美国学校颇有偏见，于是不时带着家人赴欧漫游，这使得长子詹姆斯受益匪浅。詹姆斯在美国、英国、法国、瑞士和德国都念过书，并且在私立学校接受启蒙教育。他去过许多名城的博物馆和画廊，也学会了5国语言，甚至于当时的梭罗、爱默生、霍桑等名人都是他家的常客。



詹姆斯



谁是行为主义心理学代表？——华生



华生

约翰·布鲁德斯·华生 (Watson John Broadus, 1878–1958) 出生于美国南卡罗来

纳州的格林维尔。上小学时他最喜欢的活动就是和同学打架，“直到一个人流血为止”。孩提时代的他就显示出了日后成名立业需具备的两个特点：喜欢攻击，又富有建设性。上小学时华生很懒，还有些反叛，考试从未及格过，不擅长社交，没有几个知心朋友。但就是这样一个似乎缺乏热情的人，日后改写了心理学的方向。1903年他获得芝加哥大学哲学博士学位，1908年任约翰·霍普金斯大学教授。在此期间，他开始探索用行为主义的方法来取代当时的心理学，他的观点很快受到了学术界的欢迎。

他的主要观点是：心理学研究行为而不研究意识，心理学的研究方法应该是客观观察而不是自我内省，心理学的任务在于预测和控制行为。他认为行为是可以通过学习和训练加以控制的，只要确定了刺激和反应（即S-R）之间的关系，就可以通过控制环境而任意地塑造人的心理和行为。他曾有一句名言：

给我一打健康的婴儿，并在我自己设定的特殊环境中养育他们，那么我愿意担保，可以随便挑选其中一个婴儿，把他们训练成我所选定的任何类型的特殊人物，如医生、律师、艺术家、商人或乞丐、小偷，而不管他的才能、嗜好、倾向、能力、天资和他们父母的职业及种族如何。

可见，华生特别强调环境对人行为的影响，是典型的“环境决定论”。根据这一理论，犯罪心理和行为的形成与发展，是人在不良的环境中不断学习、训练的结果。行为主义强调环境的影响，有其合理的一面，但这一理论过分夸大了环境的作用，而忽视了人的主观能动性，也有它的不足之处。这一理论后来也得到了不断的改良与补充。华生的观点在20世纪20年代的美国心理学界居最优势地位，他的环境决定论也对美国社会产生了广泛影响。



谁是儿童心理学之父？——皮亚杰

让·皮亚杰 (Jean Piaget, 1896–1980) 出生于瑞士的纳沙特尔。父亲是位一丝不苟的历史学教授，所以皮亚杰的童年不像冯特那样迷糊，也不像詹姆斯那样纠

分析理论还在艺术创造、教育及其他人文科学方面得到了广泛的应用。弗洛伊德学说的消极方面主要表现为，它过分夸大了人的自然性而贬低了人的社会性。后来，由弗洛伊德的一些学生又发展形成了新弗洛伊德主义，表现为不再那么强调人的本能作用，而开始重视人和人之间关系的社会因素。

弗洛伊德的精神分析学派，是心理学史中唯一的一个经久不衰的心理学派，它的许多理论至今仍在心理学研究中发挥着重要的作用。



日内瓦学派研究什么？——从儿童到老年纵向研究人的心理

日内瓦学派认为，心理学研究不仅不能离开生物学而且不能离开逻辑学，该学派的主要代表人物是皮亚杰。该学派主要研究儿童的认知活动，探索智慧的结构和机能及其形成发展的规律。他们认为，人类智慧的本质就是适应。而适应主要是因为有机体内的同化和异化两种机能的协调，从而使得有机体与环境取得了平衡的结果。

皮亚杰心理学理论的核心是“发生认识论”。这一理论主要就是从纵向来研究人的各种认知的起源以及不同层次的发展形式的规律。在皮亚杰学派以前的各个学派，都是停留在成人正常的意识或病态的意识，以及行为的横断面的研究上，而从未由儿童到老年纵向地、全面地、发展地去考察、去研究人类智慧的产生和发展规律。

因此，皮亚杰学说对心理的研究，不能不说是心理学史上的一个空前创举，它丰富和发展了科学的认识论，拓展了心理学研究的领域，促进了儿童心理学和认知心理学的发展。同时，对其他一些学科如认识论、逻辑学、语言学和教育学等的产生也有很大影响。它的不足主要表现在对人的社会性和实践性活动重视不够，对环境特别是对教育的作用估计偏低，对人类智慧的结构化有些牵强、武断。



人本主义学派主张什么思想？——人的需要是分层次发展的

人本主义于20世纪50~60年代在美国兴起，70~80年代迅速发展，它既反对行为主义把人等同于动物，只研究人的行为，不理解人的内在本性，又批评弗洛伊德只研究神经症和精神病人，不考察正常人的心理，因而被称之为心理学的第三种势力。

人本学派强调人的尊严、价值、创造力和自我实现，把人的本性的自我实现归结为潜能的发挥，而潜能是一种类似本能的性质。人本主义最大的贡献是看到了人的心理与人的本质的一致性，主张心理学必须从人的本性出发研究人的心理。

该学派的主要代表人物是马斯洛和罗杰斯。马斯洛的主要观点包括：对人类的基本需要进行了研究和分类，将之与动物的本能加以区别，提出人的需要是分层次

第3章 书籍与历史

——流淌在时间里的思想



冯特于1879年在德国莱比锡大学建立的世界上第一个心理实验室应作为心理学开始正式成为一门独立学科的标志。这一年，心理学从哲学、神学、医学等其他学科中分离出来，成为真正独立的学科。因此，1879年也就成了心理学历史的开始。至今，心理学的真正历史只有短暂的100多年，但在这百余年的历史中，它获得了惊人的发展。

在100多年的历程中，整个心理学界出现了它从来没有出现过的学术探讨的繁荣局面。在冯特的心理理论体系形成以后，出现了许多理论，或继承了冯特的理论，或反对冯特的理论，或独树一帜、另辟蹊径，各种各样、大大小小的心理学派多达几十个。而且，这些学派分布广泛，遍布世界各国，真可谓是学派林立、学说各异。



心理学史上第一本真正的心理学专著是什么？

冯特是公认的把心理学转变成一门正式独立学科的奠基者，也是心理学史上第一位真正的心理学家。创建一门独立心理学的最早建议见之于他写的《对感官知觉学说的贡献》一书。在这本书里，他明确而系统地阐述了建立独立心理学的思想与方法。后来，冯特又出版了一本名为《生理心理学原理》的重要著作。在这本书里，冯特系统地总结了19世纪中叶以前的所有心理学成果，并详细地阐述了各种心理过程以及神经系统和感觉器官的生理解剖。在这本著作中，冯特把心理学牢固地确立为一门有明确研究对象、任务和实验方法的学科。因此，《生理心理学原理》是心理学史上第一本真正的心理学专著。

公元1739年 英国哲学家休谟的《人性论》出版。他用联想主义、现象主义及科学因果论阐明自然现象的规律。

公元1754年 法国哲学家孔狄亚克的《感觉论》出版。

公元1760年 奥地利医生麦斯麦发表动物磁性论，并提出麦斯麦术用于治疗精神病患者。

公元1765年 德国哲学家莱布尼茨的《人类理解新论》出版。

公元1807年 英国解剖学家贝尔和法国生理学家马让迪发现感觉神经和运动神经在结构和功能上的差异；英国医学物理学家T.扬出色觉论，即后由德国生理物理学家赫尔姆霍茨发展的三色说。

公元1808年 德国医生、解剖学家加尔建立颅相学说。

公元1816年 德国哲学家、心理学家赫尔巴特的《心理学教科书》出版。

公元1821年 法国神经学家弗卢朗第一次进行脑功能定位实验。

公元1822年 德国天文学家贝塞尔首先在天文观测上发现反应速度的个别差异。

公元1825年 “普尔金耶现象”被发现。

公元1826年 德国生理学家缪勒发表《视觉比较生理学》，提出神经特殊能量学说。

公元1832年 英国心理学家贝内克提出心理学为自然科学，他的《心理学教科书》出版。

公元1834年 德国神经解剖学家加尔和他的学生施普尔茨海姆提出官能分区的假设，推动了脑功能的研究；德国生理学家韦伯发表《触觉论》，提出韦伯定律。

公元1838年 法国精神病学创始人埃斯基罗尔创术语“幻觉”；惠斯通发明实像镜。

公元1840年 英国生物学家达尔文发表自然选择学说。

公元1843年 英国外科医生布雷德出版《神经病学》，创术语“催眠术”。

公元1844年 德国哲学家洛采提出动的视觉的部位标记说。

公元1850年 德国物理学家、生理学家赫尔姆霍茨首创测量神经冲动传导速率的方法，他最早进行反应时的实验。

公元1852年 德国物理学家、生理学家赫尔姆霍茨发表色觉论。

公元1855年 英国物理学家麦克斯韦首创混色器。

公元1868年 德国物理学家、心理学家费希纳的《心理物理学纲要》出版。

公元1861年 法国外科医生、神经病学家布洛卡发现大脑言语中枢的部位。

公元1863年 德国心理学家冯特的《论人类和动物的心理学讲演录》出版；谢切诺夫的《脑的反射》出版，他用新的反射学说解释各种心理现象。

公元1865年 英国哲学家密尔提出联想四法则，即类似律、接近律、多次律和不可分律。

公元1869年 英国心理学家高尔顿的《遗传的天才：它的规律与后果》出版。

公元1953年 美国心理学家斯金纳的《科学和人类行为》出版。

公元1954年 美国心理学家马斯洛的《动机与人格》出版，提出他的需要层次论。

公元1967年 美国认知心理学家奈瑟的《认知心理学》出版。

公元1973年 俄国心理学家鲁利亚的《神经心理学原理》出版。

公元1981年 美国神经心理学家斯佩里关于割裂脑的研究获诺贝尔医学和生理学奖。

往往是隐藏在水面下的那一部分冰山，也就是潜意识。而前意识是指从潜意识过渡到意识的这部分。潜意识常常使得人们流露出冲突的口误或者笔误等等，人称弗洛伊德失误。



什么是无意识？

很多人对心理学的认识，都是从弗洛伊德开始的，他的理论对心理学有极其重要的影响。比如，可能你的所作所为通常受无意识的影响，你自己也承认“我肯定是无意识这样做的”。无意识，也称潜意识，是指那些在正常状态下不能成为意识的东西，比如内心深处被压抑的而没有意识到的欲望。正如上一问中所提到的“冰山理论”，人的无意识就是那些隐藏在水下的却对其余部分产生影响的绝大部分。用一个简单的比喻来说，无意识就像一个很大的客厅，各种冲动的客人都拥挤在此，它们都想进去意识主管的小接待室，以便引起那位叫意识的先生的注意，从而发挥作用。有一些无意识受到关注，而有一些被拒之门外，被驳回的一些无意识并不死心，也许会瞅准机会再伪装混进小接待室，如果总是不能，或许积郁在心就导致了变态心理。



什么是个人无意识？

心理学家荣格认为，人格结构由三个层面组成：意识、个人无意识和集体无意识。如果说意识是最上面的能被人觉知的一层，那么个人无意识就是中间那一层被遗忘和被压抑的记忆与经验。荣格认为个人无意识的内容也称情结。日常生活中，我们可能发现每个人都有一种情结，比如恋父情结、恋母情结、权利情结等等。这些情结往往都具有情绪色彩，是一个个被压抑的心理内容聚集在一起而形成的一片无意识丛林。当我们说一个人具有某种情结时，是说这个人沉溺于某种东西不能自拔，简单地说就是上了瘾；或者说的是一种深藏心底的情感或纠葛，比如思乡情结、初恋情结、处女情结、完美情结等。很多情结的形成源于童年时期的一些经验，或许是创伤式的，或许是其他形式的。但是荣格觉得也许还有比情结更深邃的东西。于是他发现了另一个层次的人格——集体无意识。



什么是集体无意识？

集体无意识与个人无意识的重要区别在于，集体无意识不是后天学来的，而是

种族先天遗传的。而这种遗传的经验和记忆又是不被遗忘的部分，而且还是我们一直都意识不到的东西，却又被全人类共同拥有，人人生而具有，婴儿与老人都不例外。在生活中，人们与生俱来的集体无意识有很多，体现在不同的方面，比如对黑暗、蛇、死亡、骗子、魔鬼的恐惧等等。

集体无意识的存在与人类的生理结构同样古老，它记录了人类往昔岁月的所有生活经历和生命进化的漫长历程，而一般情况下人们却无法意识到它的存在。

荣格曾用与“冰山理论”形式差不多的“小岛理论”来解释集体无意识，如果说意识是露出水面的小岛，个人无意识是潮来潮去而露出的水下小岛的部分，那么作为基地的海床岛的最底层就是集体无意识。集体无意识的内容是原型，这些原型都封存于我们的集体无意识当中，当集体无意识被唤醒之后，就会成为个人觉醒的意识。例如，也许从没见过蛇的人，在遇见后也会产生恐惧，就会采取适当的保护和预防措施。



什么是弗洛伊德口误？

在生活中，有时会无意中说错话，那些不是原本打算说的话被称为“口误”。喜欢《老友记》的朋友一定会记得这样的故事情节：Ross和Emily在教堂里举行婚礼，Emily跟着牧师宣誓：“我，Emily，愿把Ross当成我的合法丈夫，无论贫穷与富有，健康与疾病，都将厮守一生！”轮到Ross宣誓：“我，Ross，愿把Rachel……”在场亲友顿时大惊失色——Ross居然把Emily的名字错说成原来的恋人Rachel！如果弗洛伊德老人家在场，他一定露出会心的微笑：Ross，你的内心深处依然爱着Rachel！

当然在生活中，由于注意力没有高度集中，或者紧张，或者一些习惯使然等等原因，出现口误也是在所难免。例如，中央电视台国际频道播音员鲁健曾在他的博客上列举了一些播音员的口误，有的把“各位好，这里是中央电视台”说成“各位好，这里是中央气象台”，有的把“移动联通小灵通的用户们请发短信至”说成“移动联通的小用户们请发短信至”等等。



人睡觉的时候有意识吗？

意识的形态可以划分很多种，因为从无意识到意识是一个连续体。而且一种意识状态也可转化为其他的意识状态，睡眠就是一种特殊的意识状态。

人的一生有大约三分之一的时间在睡眠中度过，人们在很早以前就开始关注对睡眠的研究。近些年来，科学家用脑电波的变化作为观察大脑活动的指标来研究睡



什么是归属与爱的需要？——人人需要爱与被爱

生理需要和安全需要满足以后，归属和爱的需要便凸现了出来。在这个时候，个人会强烈地感到缺乏朋友，缺少一个爱人，他会渴望与人们有一种感情深厚的关系，渴望在团体和家庭中有自己的位置。他是如此地渴望归属感、爱与被爱的感觉，以至于忘掉了他饥饿的时候是怎样把爱情看成一座不现实的海市蜃楼。此时，归属与爱的需要控制了他，他感到孤独，感到遭受抛弃，抬头四顾，举目无亲，他感到深深的痛苦。

关于归属感，我们可以从各种各样的途径理解它。这个需要导致的现象很常见，现代工业化社会引起的频繁流动，传统团体的瓦解，家庭分崩离析的不断增多，持续不断的都市化以及由此导致的乡村式亲密的消失，现代社会中那些肤浅的友谊都加剧了人们对归属感的渴望。人们希望能够真正团结起来，共同应对外来危险，共同面对同一件事情。人们会在别人对自己的协助中获得满足。所以战争中士兵们的战友关系会带来终生亲密的友谊。

关于爱的需求，在这里要作一点区分，那就是爱与性是截然不同的两回事。性是可以作为一种纯粹的生理需要来进行研究的，是最低层次的生理性需要，性的需要未必会导致爱的需要，而爱的需要则可导致性的需要。爱不仅仅包括给予别人爱，也包括接受别人的爱。一个人只有曾经接受过足够的爱，起码是在幼年时期享受到足够的爱抚，他才会对别人有爱心，才会对整个世界抱有一种积极的看法。



什么是自尊和受人尊重的需要？——自信与成就感

我们都知道，除了少许病态的人，社会上绝大多数人都渴望受到尊重，包括外界对自我的尊重和自己对自我的尊重。相对来说，自己对自我的尊重要更重要一些。自己对自己的尊重即是自尊，自尊需要的满足是指由实力、成就、优势、用途等等自身内在因素而形成的个人面对世界时的自信、独立。外界对自己的尊重需要的满足，则是地位、声望、荣誉、威信等等外界较高评价的获得。自尊需要的满足可以获得一种自信的情感，使我们觉得自己在世上有价值，自己是必不可少的，自己在世上能够发挥一技之长，能为别人所需要。而一旦此类需要受挫，我们就会产生自卑的感觉，觉得自己一无是处。除非经过相当的努力，否则我们会因为自我形象的渺小而愈发感到失败和自卑。

自尊建立的基础也有不同，有基于他人看法的自尊和基于真实能力的自尊。最

数百名群众驻足围观，干警们也上楼做他的思想工作，劝他放弃轻生的念头。时间一分一秒地过去，还是没有进展，而楼下围观的部分群众却还不时发出欢呼声，还有“快跳啊”“我都等不及了”等叫喊声。当男子从楼上纵身跌落时，围观人群中竟随之发出热烈的掌声与欢呼声。

从心理学的观点来看，案例中的冷漠行为是可怕的，更可怕的是鼓励他人跳楼的行为。怂恿他人自杀的行为，在一定程度上给社会增加了不安定的因素，逃避道德义务、关爱人的责任，对个人与社会来说，都有一定的副作用。对于那些麻木冷漠的行为我们可以谴责，但同时也愿更多的人彰显正义与爱心。看到他人遇难，有能力救助的一个人或一个群体，应当责无旁贷、义无反顾、尽力而为，这是最基本的社会伦理，也是每个公民应当具备的正义感与同情心。



态度可以改变行为吗？——态度与行为

如果一个儿童想得到自己想要的东西，对这个事物表现出正当的态度时，就容易得到父母的允许，并且得到父母的微笑和赞扬，甚至是鼓励。如果儿童的做法或者态度并不正当，不但得不到父母的允许，反而会得到父母的皱眉和规劝，甚至是训斥。这样一来，父母亲用自己的态度来决定了孩子的态度，或者说是评价了孩子的态度。久而久之，父母亲在态度上的影响力，使得儿童建立起最初的行为风格，一旦风格形成，就不容易改变。因为态度是一种心理倾向，是决定行为前的思想和想法，但是态度也不是一成不变的，态度也可以改变，主要源于个人原来的立场和后来所支持的立场的差距。比方说，你觉得你一直是在为老板打工，好像你做的所有事情都是为他所做的，你的态度是为他人做嫁衣的想法，你的行为也是消极的；如果有一天，你忽然觉得你做的所有事情都是为自己做的，是为自己未来的职业生涯添砖加瓦时，你的态度是积极向上的，你的行为也就变得主动而乐观了。



如何正确地对失败进行归因？——归因与行为

小张上初中时，尽管父母很少顾及他的学习情况，但是他的成绩总是名列前茅。上了高中以后，他的成绩在中等水平，对此他感到很有压力。平时晚上看书、做作业经常熬到很晚，电视节目也很少看，文体活动更是很少参加，真的非常用功读书。可是第二个学期，依旧没有考出理想成绩。为此，他感到失望与自卑，以致常常失眠。

美国心理学家韦纳在前人海德的理论上，提出了成功与失败的归因模式。

街上跑的汽车，就会对汽车的形状有记忆。

逻辑记忆。逻辑记忆就是把概念、公式和规律等逻辑思维过程作为内容的记忆。例如，你对数学公式、物理定理的记忆。

情绪记忆。就是把体验过的情绪和情感作为内容的记忆。例如，你对和好朋友外出游玩时的高兴心情的记忆就是情绪记忆。

运动记忆。就是把做过的运动或者是动作作为内容的记忆。例如，你对游泳、骑自行车的动作的记忆。

在日常生活中，这四种记忆形式不是单独存在的，而是相互联系，你中有我，我中有你。



什么是短时记忆？——你记得住电话号码吗？

根据记忆保持时间长短的不同，可以把记忆分成短时记忆和长时记忆两种。那么什么是短时记忆呢？短时记忆是信息从感觉记忆到长时记忆的一个过渡阶段。它对信息的保持时间大约为一分钟左右。比如，你从朋友那里听来一个电话号码，可以马上根据记忆记录下来，但过后要想用那个号码，则只能看记录了。这个记录靠的就是短时记忆。再比如，听课时边听边记笔记，也是依靠短时记忆。

短时记忆的容量很小，一般只有 7 ± 2 个单位。一个单位可以是一个数字、字母、音节，也可以是一个单词、短语或句子。利用组块法可以增强短时记忆。例如，现在的移动电话号码共有11位，超出了7位的界限，一个个地记很难短时记下来，而如果把它分为三个组块来记，就容易多了。运用组块法，个人的知识经验很重要。例如，心理学家曾经对象棋大师、一级棋手和业余新手对棋局的记忆能力进行了研究，发现：对一个随机设置的棋局，大师、一级棋手和业余新手的回忆正确率没有差别；而对一个真实的棋局，大师的记忆准确性为64%，一级棋手为34%，业余新手却只有18%。为什么会这样呢？主要是在真实的棋局中，高水平的大师和棋手可以利用丰富的经验发现和建立棋子之间的关系，形成组块，迅速记忆；如果是随机摆放的一盘散棋，大家都一样，大师和棋手的经验组块优势就不复存在了。



什么是长时记忆？——从似曾相识到我认识你

长时记忆是指存取时间在一分钟以上直到许多年甚至终身保持的记忆。与短时记忆相比，长时记忆的信息在头脑中存储的时间长，容量没有限制。其实，长时记忆大部分来自于对短时记忆内容的加工，主要是把新的信息纳入已有的知识框架内



人为什么会遗忘呢？——大脑储存的信息丢失了

对于这个问题，目前主要有两种解释，即消退和干扰。消退论认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱以致最后消退的结果。干扰论则认为，长时记忆中信息的遗忘主要是因为在学习和回忆时受到了其他刺激的干扰，而一旦干扰被消除，记忆就可以恢复。许多研究表明，长时记忆的遗忘，自然消退起到一定作用，但主要还是由信息间的相互干扰造成的；一般先后学习的两种材料越相近，干扰作用越大。那么干扰又是如何导致遗忘的呢？研究证明，几乎所有长时记忆的遗忘都是由于某种形式的信息提取失败。



什么是记忆障碍？——事物映象被破坏了

所谓记忆障碍，是指人脑受到损伤或在精神因素影响下不能正常反映过去经验中发生的事物的异常心理现象，即由于记忆过程部分或完全受到破坏，使人不能把脑中反映过的客观事物的映像或经验以痕迹的方式保留下来并加以再现。

记忆障碍主要有三种表现：

记忆增强。指人在病态情况下或其他特殊情况下，如患有强迫症、躁狂症和偏执性障碍等，对原来已经遗忘的经验或根本记不起来的事情能十分清晰地记忆起来，甚至包括许多久远的事件细节。

记忆减退。指人的“识记”“保持”“回忆”和“认知”这四个环节的能力比一般人或本人发病之前的有不同程度的减退，或某一个环节受到严重破坏，导致记忆能力减退。记忆减退可能是短时记忆减退，也可能是长时记忆减退。一般是由短时记忆减退逐渐发展到长时记忆减退，直至产生遗忘症。

歪曲记忆。又可称为潜隐记忆，指把过去见过、听过、读过甚至梦中体验过的东西与不同来源的记忆混淆起来，相互颠倒，确认这是自己实际体验过的事物。



什么是遗忘症？——导致的原因

遗忘症是记忆障碍的一种，通常表现为对过去的经验不能记忆。临床上，通常由心因性和器质性两种原因导致遗忘症。

心因性遗忘症。所谓心因性，是指因情绪因素而导致遗忘症。如长时间的焦虑、注意力涣散、内心矛盾等，均可引起记忆障碍。情绪既能影响识记，又能干扰

如考场、就业面试、作证人等等，记忆力会削弱。瑞士研究人员以36名记忆能力相当的健康成人为实验对象，给他们服用可的松或安慰剂。可的松能够提高一种压力下才产生的荷尔蒙的水平，服用一小时后，人就相当于承受了严重的心理压力。此时，要求他们记住60个德语名词，每个词都在电脑屏幕上显示4秒钟，然后，要他们凭记忆写出尽可能多的名词。结果，吃安慰剂的人记住的名词明显多于吃可的松而产生了压力感的人。

·紧张心理损害记忆。据研究，人由畏惧等情绪产生紧张心理，可以释放出一种叫做皮质醇的激素，能够损害长时记忆中搜寻信息的能力。皮质醇激素是造成记忆暂时丧失的罪魁祸首。

研究人员做过实验：给一些人服用皮质醇，他们当时并没什么感觉，也没紧张迹象；但是大约一到四小时后，就很难回想起事情，可见他们的记忆受到了损害。

这可以解释为什么人在考试中大脑可能会一片空白。人们在考试前已经掌握了知识，但是紧张情绪来临时，激素开始大量释放，导致什么都想不起来；待离开考场不再紧张的时候，激素水平趋于正常，便会后悔莫及：“哎呀，我当时怎么就没想起来呢？”



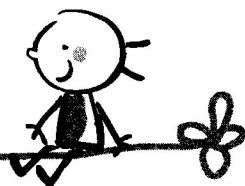
附：记忆测验

测验一：综合测验

回答下面的问题，记录答案，算出总分。

1. 记住以下的单词：橘子、电话、灯。
2. 记住这一个名字和地址：玛莉·史密斯，纽约雅典区百老汇路650号。
3. 过去的五位美国总统是谁？
4. 你所在的城市最近的三位市长是谁？
5. 你最近看过的两部电影的名称是什么？
6. 你最近吃过的两家餐馆的名称是什么？
7. 当回忆几周前所发生的事情时，你是否觉得比以前更加困难？
8. 你是否觉得自己记忆账单的能力有所下降？
9. 你是否注意到自己的心算能力有所下降？
10. 你是否越来越容易忘记付账？
11. 你是否越来越难以记住人们的名字？
12. 你是否越来越难以记住人们的面容？
13. 你是否发现想要找到用来表达自己的合适词语越来越难？
14. 你是否越来越难以记住如何操作简单的工具，如遥控器、手机等？

第8章 人格与性格



——无所不在的人格魅力

在人的一生中，人格对人生的成败具有重要作用，一个人成功的方式和途径很多，但我们不难发现，成功者都具有一种优秀的品质，那就是具有人格魅力。无论你是平凡还是高贵，你都得依赖你的人格魅力在人群与社会中留下美名。有的人可能说了很多，也做了很多，但是没什么吸引人的；有的人可能没做什么，也没说什么，但是却吸引周围人的注意；有的人可能有钱有势，但没得到人们的尊重；有的人好像什么也没有，却让人们肃然起敬。这是为什么呢？——人格魅力。

我们的性格特征是通过日常生活中的态度及行为体现出来的。例如，一个人在待人处世时总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，那么这些表现就说明了他的性格。只要稍稍注意一下我们周围的人，我们就能对他们的行为方式和生活态度及性格特征有个大致的把握。对社会问题的看法上，是激进的，还是保守的？生活态度上，是乐观的，还是消极悲观的？在对待金钱方面，是大方还是吝啬？在处理生活事务时，是偏颇的，还是正义的？在与他人交往时，是自卑的，还是优越感十足的……

古语道：“知彼知己，百战不殆。”每个人都不想在人生路途上遭到失败，每个人都想拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、幸福的家庭、亲密的朋友、信赖的知己、腾达的事业、辉煌的成就、别人的仰慕……这一切的得来，离不开机遇与自己的拼搏。而首先要做和必须要做的，是战胜自己，了解自己！



什么是人格？——江山易改，本性难移

人格（personality）一词起源自古希腊语persona，最初是指古希腊的戏剧演员在舞台演出时所戴的面具，与我们京剧中的脸谱类似。现代心理学沿用persona

本我，是人格结构中的最原始部分，出生之日就已存在。构成本我的成分是人类的基本生理需求和冲动，比如饥、渴、性等。本我产生需要时，要求个体立即满足。通俗地说，就是支配本我的是快乐原则。例如，婴儿饥饿时就要立刻喂奶，毫不考虑母亲是否有困难。

自我，是个体出生后，在现实环境中由本我中分化发展而产生的。本我产生各种需求时，如不能在现实中立即获得满足，它就会迁就现实的限制，并学习如何在现实中获得需求的满足。通俗地说，支配自我的是现实原则。另外，自我介于本我与超我之间，对本我的冲动与超我的管制具有缓冲与调节的作用。

超我，是人格结构中居于管制地位的最高部分，也是人格结构中的道德部分，是个体在生活中接受社会文化道德规范的教养而逐渐形成的。超我有两个部分，一是理想，要求自己的行为符合理想标准；二是良心，规定自己的行为免于犯错的限制。因此，通俗地说，支配超我的是完美原则。

简单地说，弗洛伊德认为，人的行为是一场自我的冲动和超我的教养的博弈，冲动在往前冲，而教养在后面拉住它，中间是本我这个调节裁判做仲裁。



什么是九型人格？——性格型态学

如今有很多人格类型的理论，其中九型人格常常为人津津乐道，因为九型人格是有关性格分析和心理学理论中最典型的一个。九型人格的英文Enneagram，来源于两个希腊词汇ennea和grammos。ennea代表数字9，grammos意思是尖角，九型人格的图表正好是九角星。依据九型人格，把人格气质分为以下九种：

·完美型。这一类型倾向于完美主义，对自己与他人都有较高的要求，追求不断进步，追求崇高的理想。代表人物：张艺谋、撒切尔夫人。

·助人型。这一类型倾向于乐于助人，富有同情心，要求获得他人的好感与认同，愿意满足他人的需要。代表人物：雷锋、麦当娜、周华健。

·成就型。这一类型倾向于追求成就感，乐于接受竞争，希望通过自己的行动和成就来获得他人的肯定。代表人物：克林顿、李小龙、里根。

·自我型。这一类型倾向于追求独特，悲情浪漫主义，性格敏感，具有艺术气质，热衷于美的事物。代表人物：雪莱、李云迪、亚里士多德。

·思考型。这一类型倾向于追求知识，喜欢思考分析，条理分明、爱观察，生活不追求享受。代表人物：爱因斯坦、比尔·盖茨、李嘉诚。

·忠诚型。这一类型倾向于忠心，做事小心谨慎，常用怀疑的眼光看待一切，愿意自我牺牲，而且忠诚。代表人物：罗斯福、曹操。

·欢乐型。这一类型倾向于追求快乐，像孩子一样天真，多才多艺，乐观，精力充沛，迷人好动。代表人物：梭罗、曾志伟、迪斯尼。