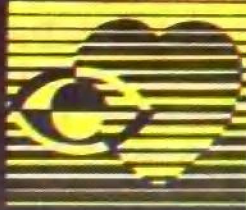


大众心理学丛书



郑伟志 主编
王晓燕 陆天语 著

健康在心灵



5.6

江苏教育出版社

大众心理学丛书

邓伟志 主编
王晓燕 陆天语 著

健康在心灵

江苏教育出版社

健康在心灵

王晓燕 陆天语 著

责任编辑 张平

出版发行:江苏教育出版社
(南京中央路165号,邮政编码:210009)
经 销:江苏省新华书店
印 刷:南通江城印刷厂
(南通市跃龙南路164号,邮政编码:226006)

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.625 插页 1 字数 145 000
1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷
印数 1—2000 册

ISBN 7—5343—3059—9

G·2780 定价:6.90元

江苏教育版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

**健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、
心理上和社会上的完好状态或完全安宁。**

——联合国世界卫生组织
为“健康”下的定义

XHP57101

98
R395.6
65

序

邓伟志

在知道江苏教育出版社出版一套大众心理学丛书，并要我主其事时，马上想起二十多年前的一件往事。那时正当中国“文革”初期，实行大字报、大串连、揪“牛鬼蛇神”，境外有个地方的年轻人也摹仿中国，自发地搞起了“小文革”。怎么办呢？他们的上司既不是派工作组，也没有派工、军宣队进驻，而是派了一名社会学家、两名社会心理学家。经过他们三人的一番努力，不久就把“小文革”平息了。这不能不归之于社会心理学的威力。

社会心理学是研究一定社会生活条件下，个体心理活动发生、发展及其变化规律的一门学科。着重探讨社会与个体的相互作用，人们生活在一定的社会关系中，通过相互交往、相互作用，所产生的各种社会心理现象；着重探讨同一个体在不同社会情境下，所产生的不同心理反应，不同个体在相同社会情境下，有可能产生的相同心理反应；着重探讨个体内在心理特征，如气质、性格、能力、兴趣、需要等方面的差异，对同一社会刺激会产生不同的心理反应。

社会心理学，尤其是其中的应用社会心理学，已在教育、工业、司法、临床、军事等各个领域中得到广泛采用。用社会心理学的理论和方法，阐明人际关系、社会行为等



C
279423



实际问题并提出对策。本《序》一开头讲的那个故事，便是一个例证。

社会心理学是思想工作的得力助手，是改进人际关系的润滑剂，是调动人的积极性的一支力量。懂得了社会心理学中的“从众”、“众从”、“服从”，有助于增进干群关系，懂得了“吸引”、“沟通”、“流言”，有助于改善人际关系。社会心理学学得好，有益于保持心理平衡，增强心理健康，提高社会的凝聚力和和谐度。

和谐，对中国人来讲，实在是太重要了。有钱，如果不和谐，不是幸福；有权，如果不和谐，也不等于幸福。和谐，即使是钱少一些，权小一点，也是幸福。和谐，是一种享受。和谐，能出生产力。我们在日常生活中，有些事情办不好，问题不在物质条件上，往往出在不和谐，或者是和谐度不高上。我们要在各个方面体现出“中国人不打中国人”。不仅是不打，而且应当是“中国人团结中国人，中国人帮助中国人”。

我希望我们这套大众心理学丛书能够帮助大众了解社会心理学，让大众懂得自我心理的调适，理解他人心理的平衡。愿大家的心理更卫生、更健康。

1995年7月14日于上海

引 言

朋友,在您阅读这本小册子之前,请允许我们先提两个问题:

1. 您是如何看待您周围的世界的?更具体地说,您周围的世界是对您有利呢,还是给您设置了太多的障碍?您对之是满意还是不满意?如果是不满意,您是否考虑过将以怎样的态度来对待它,又以怎样的方法来解决您可能会遇到的种种麻烦?

2. 您是如何看待“健康”这个问题的?如果您最近没有生过病,或是没有进过医院,也没有探望过患病的亲友,您是否考虑过自己的健康问题呢?

是否可以请您仔细回忆一下,您以前是否考虑过这两个问题;如果考虑过,您又是怎样来考虑的呢?

您或许会觉得,我提出的第一个问题太大了、太宽泛了,因为,我们周围的世界本身太大了、太繁杂了,我们几乎没有能力对它作一个全面的考察,也很难把握它或者考虑怎样去对待它。但即使如此,我还是得劝您思考一下这个问题——这个问题太重要了,特别是随着我们的文化水准的提高,随着人类文明程度的提高,我们已经不应该、实际上也不能够再盲目地生活了。我们必须了解我们周围的世界,必须认真思考它,以便正确对待它。而且,当您翻阅了这本小册子之后,您会发现,这个问题其实与我

提出的第二个问题有着密切的联系。

我们生活在我们周围的世界中，我们要使自己生活得更好一些，就必须认清周围的世界，从而保持我们的健康；反过来说，我们也只有保持了我们的健康，才能积极地适应和改善周围的世界，从而使自己生活得更好一些。

出自种种的原因，我们常常会对“健康”持有这样的误解：没有生病就是健康的。有鉴于此，我提出了第二个问题。诚然，肉体上或生理机能上的健康是我们健康的一个重要的、显著的方面，但却不是唯一的衡量健康与否的指标。理由很简单，我们还有心灵的一面；心灵的健康同样是我们健康的一个重要方面。

——心理与生理交互作用，心灵与肉体不可须臾分离。我们的健康，必须是身心两方面的完好状态，哪一方面出了毛病，我们都不能自诩是健康的。

希望您能同意这样一个观点：如果我们想使自己生活得更好一些，那么，我们不但要保持肉体上的健康去适应周围的世界，而且要保持心灵上的健康去对待周围的世界。

——我们不是那种“套中人”，我们不应该躲避、也躲避不了周围的世界；我们只能正视这一现实，无论它是严酷的或者是温情的。

——而能否正视我们周围的世界，便涉及到我们的心灵是否健康的问题，因为，只有当我们以健康的心灵来看待周围的世界时，我们才能获得摆脱困境的勇气和破除障碍的技巧。

毫无疑问,我们有必要像通常医学研究肉体上的健康那样,对心灵上的健康问题作一番认真的探讨——这本小册子正是围绕这个问题而展开的。这方面的问题在我们的日常生活中比比皆是,但又是由于我们司空见惯而往往忽略了。实际上,我们平时很少作这方面的系统而深入的思考。

关于上述两个问题,我们的思路是这样的:

或许有必要先来澄清这样一些问题:我们为什么会产生把健康问题仅仅归结为疾病与疾病的治疗问题的误解?为什么说心灵的健康是我们健康的一个重要方面?我认为,这主要是基于我们在生命观问题上存在的种种分歧;当我们了解了生命的构造之后,便会对“健康”的含义形成一些新的看法。

既然我们已经确认了心灵的健康对于我们健康的重大意义,那么,我们就应当进而对心灵有更多的了解,弄清楚这个内在的世界是怎样构造起来的;这个世界各部分的功能性质及其相互关系是怎样的;心灵世界如何与外部世界发生关系,外部世界又是怎样构成并作用于心灵世界的。经过这样一番探讨,我们或许会对维护心灵健康的必要性和可能性有较为清晰的认识。

有关心灵的谈论常常令人觉得玄虚不实或深奥莫测,好在它总是要通过一定的行为方式表现出来。我们将在阐明心灵与行为的关系的基础上,以比较大的篇幅来讨论如何通过健康的行为来维护心灵的健康,即正确的行为态度和正确的行为方式在维护心灵健康方面所起的

作用。这样，我们便有可能根据各自的条件和经验，形成一套适合于自己的衡量心灵健康程度的标准。

我们这一代人总是敌视各种教训，我们的下一代更是不知权威为何物。这是一种可喜的现象呢，还是一种可怕的现象？无论如何，我们常常将那些有益于我们身心健康的忠告和经验也一概视为令人讨厌的唠叨，并采取视若无睹、充耳不闻的排斥态度。但当我们遇到困难或犹豫不定的时候，我们还是希望那些为我们所信赖的长者或同龄人，能够向我们传授一些经验，给我们出出主意，帮我们分析一些问题，并且会因为他们说理而乐于接受，谁也不会把它视为“教训”而加以拒绝。

因此，这本小册子所要讨论的，其实就是将前贤古哲的那些有益的忠告和经验整理出来，并且揭示出它们的哲学、心理学上的理由。换言之，我们如果将那些片言只语的结论转换成系统而明晰的道理，并且努力使这些道理与现代社会生活相适应，朋友们或许更容易、更乐意接受一些。

再补充说明一句，心灵的健康决不能代替身体的健康，正如同身体的健康决不能代替心灵的健康一样。

希望这本小册子能对您的工作、学习或日常生活有些许的帮助。

目 录

序.....	1
引 言.....	1
第一章 如何理解健康.....	1
1. 生命礼赞	3
2. 释“人”字	4
3. 灵与肉	8
4. 自然人与社会人	11
5. 何谓“健康”	18
6. 对两种医学传统的反思	21
7. 无病未必健康	28
8. 健康在心灵	32
第二章 认识心灵的构造	41
9. 两个世界	43
10. 心灵的图像(之一)	45
11. 心灵的图像(之二)	54
12. 心灵的图像(之三)	60
13. 影响心灵健康的因素	66
第三章 我们正面临困境	73
14. 来自大自然的威胁	75
15. 社会怪圈	80
16. 家庭的烦恼	86

17. 传统崩坏之际	91
18. 物欲横流与“实惠主义”	97
19. 绿化心灵	103
第四章 健康的行为观	109
20. “行为”的意义	111
21. 动力·情绪·角色	116
22. 行为的基本方式	122
23. 行为的理由	127
24. 通达与心静(行为观之一)	132
25. 博爱与互助(行为观之二)	139
26. 消除焦虑	147
27. 佛法的启示	154
第五章 我们的对策	161
28. 执著与解脱	163
29. 眼前与长远	171
30. 依赖与独立	177
31. 量力与努力	184
32. 敬业乐群	191
33. 审时度势	199
34. 学习与陶养	206
35. 也谈信仰	216
结语 心灵健康的自我检测	225
后记	231

第一章 如何理解健康

生命是宝贵的。

如果我们不相信整个人类的生命只是在定数之中的周期循环,那么,我们就没有理由不珍惜生命,生命的健康就应当是我们永恒的主题。

1. 生命礼赞

我们珍惜自己的生命，也热爱那些珍惜生命的人们。

人类，无论是儿童还是老人，是女人还是男人，谁不珍惜自己的生命呢？有人说：人活着是为了工作、学习、生活，是为了某种社会责任。这话固然是对的，但是，如果有人反过来这么说：工作、学习、生活是为了活着，我们不仅不能说它错，甚至还不得不承认它是一种更具有根源性的见解，因为，活着本身也是一种责任。

——人活着是为了工作、学习、生活，这是社会学、伦理学立场的观点。工作、学习、生活本身是美好的，人们不仅从中获得了无穷的乐趣，而且也由此获得了不断的提高。也就是说，工作、学习、生活既使生命充满了意义和价值，也使生命获得了完善，因而它是为了让人们更好地活着。

——《黄帝内经》说：“人之情，莫不恶死乐生。”在生命的旅程中，人类曾饱受煎熬，历经磨难，充满了艰辛、苦痛、悲伤，但人们还是坚强地活着。这里有一个不容忽视的理由：为了种族的繁衍、延续和发展——这更多的是人类学、生命学立场的观点。而毛泽东的诗句“唯有牺牲多壮志”，则是从事业、理想、信念的角度，讴歌那些为了他人更好地活着而甘愿牺牲自己的生命的仁人志士。

活着，无论是作为目的本身，还是作为一种手段，都

是人们渴求获得的权利。人类祈求着生命的天长地久，从宗教、神话中对生命诞生的深情描述，到浩瀚的文学艺术品对生命之真善美的情热赞颂。但是，每个人都无法逃避死亡的挑战，都必须正视死亡乃是我们每个人的最终归宿这一冷酷的现实，而在这现实中努力求生；进而言之，在生命之花孕育生长的历史进程中，饥寒、疾病、战乱、污染等等的恶魔随之现身，它们狞笑着，随时都会伸出魔爪，来践踏、毁灭这美丽的生命之花。一朵朵脆弱的生命之花凋落了。

于是，实践、经验、科学、良知等等的天使降临人间，精心守护、浇灌着生命之花。天使的努力，不仅是为了让人类活着，而且，是为了让人类美满、健康地活着。

于是，爱与健康成了生命之花的最艳丽的色彩。古往今来，爱情和友谊和慈悲始终是艺术的主题，健康则是科学的永恒的主题——只要人类存在，就会有这主题的存在。

健康是人的生命的健康。生命怎样才算是健康的，衡量生命是否健康应当从哪些方面进行，怎样才能维护生命的健康，等等这些问题的解决，都是以认识“人”、认识生命的构造为前提的。

2. 释“人”字

问起来好像很可笑：“人”是什么？

这还用问吗！“人”就是人，就是我、你、他（或她）。

可是,如果要给“人”下一个科学的定义,我们便会发现,这个问题太难了。其实,古今中外不知有多少饱学之士都曾试图解答这个问题;但这些答案又无一不是捉襟见肘的。被誉为“人类的导师”的古希腊哲人柏拉图,曾因把“人”定义为“没有毛的两足动物”遭到人们的责难,有人嘲弄道:“那么,拔光了毛的鸡是不是人呢?”

中国古代的贤哲们说:人是气。《管子》说:“人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人”。《论衡》说:“天地合气,人偶自生也。犹夫妇合气,子则自生也”。精是精气,形是形气,天精地形相交合,偶然形成了“人”这么一种东西,因为,万物的生成,都是天精地形相交合的直接结果——《易经》说:“一阴一阳之谓道,生生之谓易”。《老子》说:“道生一,一生二,二生三,三生万物”。《论衡》也说:“天复于上,地偃于下,下气蒸上,上气降下,万物自生其中间矣”;“天地合气,万物自生。犹夫妇合气,子自生矣”——在没有生物进化论的上古时代,要想跳出是鸡生蛋还是蛋生鸡的魔圈,只能把人的生命视为天地阴阳的直接产物。问题在于,作为万物中的一种,既然人与草木禽兽的生成过程完全相同,为什么又会有所不同呢?或许是天精地形在自然交合的过程中,配方比例偶然有所不同吧。

这种两性交媾的生殖观念的无限推广,显然是一种素朴的直观,是一种富有诗意的猜测。它既是中国古代的天道观,也是中国古代的生命观的最基本的内容。