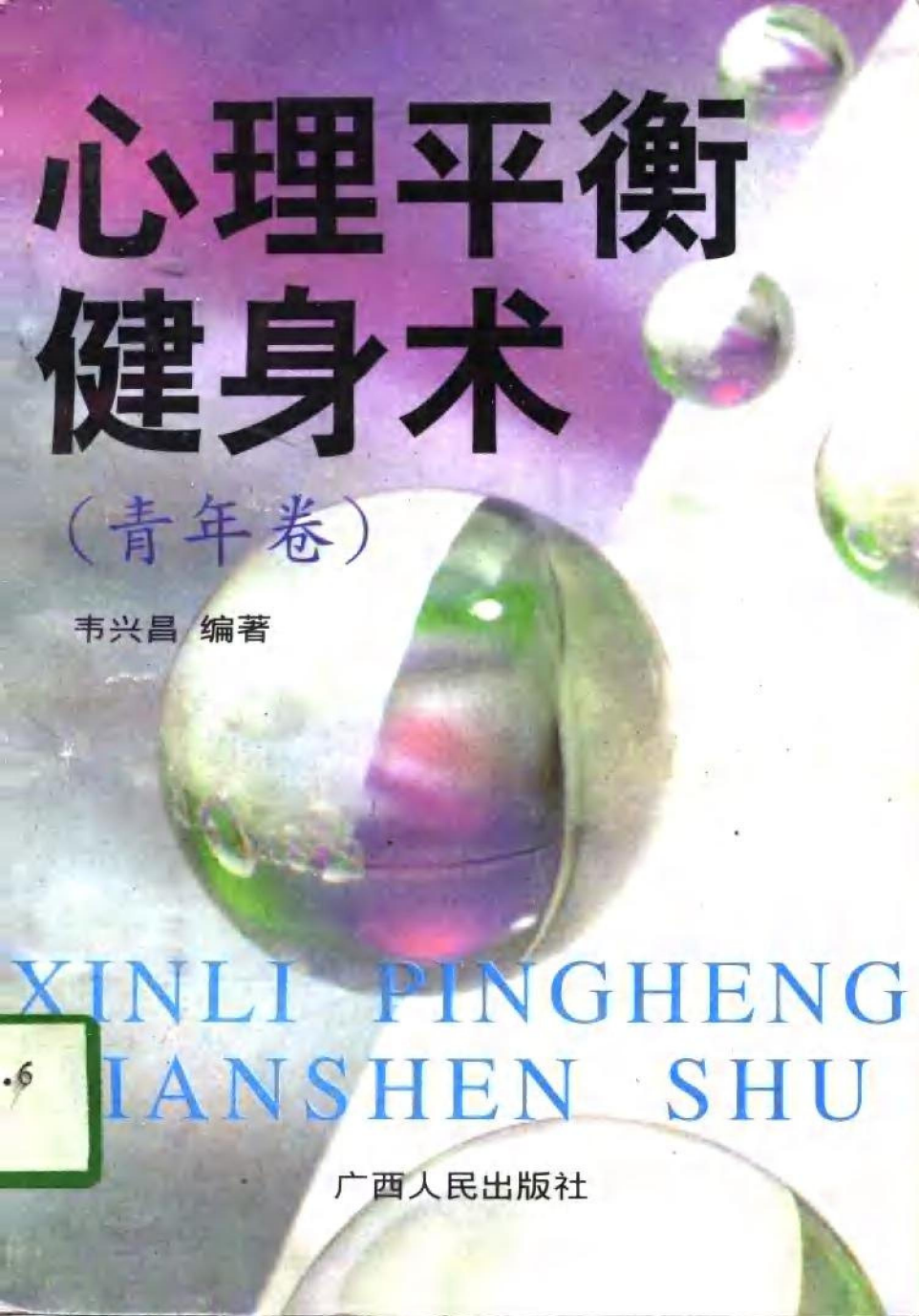




心理平衡 健身术

(青年卷)

韦兴昌 编著

XINLI PINGHENG
JIANSHEN SHU

广西人民出版社

心理平衡健身术

(青年卷)

韦兴昌 编著

广西人民出版社

(桂)新登字 01 号

责任编辑 王育英

责任校对 农向东

心理平衡健身术

(青年卷)

韦兴昌 编著

出版 广西人民出版社

(邮政编码:530021

南宁市河堤路 14 号)

发行 广西新华书店

印刷 广西新华书店印刷厂

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印张 9.625

字数 213 千字

版次 1996 年 12 月第 1 版

印次 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

书号 ISBN 7—219—03416—4/B·96

定价 11.50 元

前 言

青年期是人生中最具特色的一个年龄阶段。在生理上，其躯体发育和生殖器官的成熟已相当明显和完善，但他们独立走上社会的自立意识却姗姗来迟。也就是说他们要获得成年人的意志与经验比生理的成熟要花费更多的时间，经历更多的磨难。由于各种刺激物（即应激源）作用于机体，会引起青年人的紧张状态，造成心理天平的失衡。这种不平衡在一定程度上可以提高人的警觉性和敏感性，情绪易于唤起，能迅速调动机体的适应力和调控潜能，增强抵御和抗病的能力。但是，过强或过久的不平衡状态则可能直接或间接地造成青年人认知、情绪、意知行为等心理过程和个性失常，导致社会适应不良，严重者会引起各种各样的心理疾患。

笔者自 1989 年从事综合医院心理咨询门诊以来，接待了来访的数以千计的青年朋友，深知他们内心的痛苦不亚于躯体患病的痛苦，也需要得到健康的指导。当我看到他们焦虑不安、满面泪痕、伤心透顶的痛苦表情；听到他们如泣如诉、声音颤抖的话语时，我的心情总是难以平静下来。作为一位心理医生，我深感有责任安抚这些痛苦心灵。下决心帮助他们走出误区，从迷茫的旋涡中摆脱出来，做一个真正健康的人。多年的咨询经验告诉我，不仅要使这些来访的青年得到安抚和诊治，更应该使许多未来访者但也有心理不平衡的青年朋友能掌握一些心理平衡健身术，在学习和生活中有意识地调控自己的心理活动，完善个性，达到保持心理健康和社

会良好适应力的目的。因此我在个别心理咨询、团体心理卫生讲座和信件咨询中都作了有益的尝试,取得了满意的效果,也交了不少的青年朋友。这本书就是我与他们交谈中的探索和总结。

这本书也是我学习国内外一些专家的心理学的笔记和体会。是他们总结的心理平衡健身术教诲了我,使我受益匪浅,所以我在书中部分地引用了它们为我的来访者服务,使青年朋友也受到启发。在此对这些专家的辛勤劳动表示衷心地感谢。

我还要深切地感谢广西人民出版社王育英老师,是她给了我这样一个机会把内心的体会献给我的青年朋友。是她的鼓励和督促,使我敢于首次独自完成这本书的写作,也是在她的指导下,几经修改,才完成了这一任务。

这本书的誊写全靠我院几位对医学心理学爱好的学生、我的儿子、女儿以及她的几位同学完成的,没有他们认真誊写全稿,我在繁忙的教学、临床和科研工作中是难以如期交稿的。对他们的辛勤劳动表示谢意,并把这本书献给他们和他们的朋友。

我本人仅是心理学的一位临床工作者,才疏学浅,又匆忙编写,其中一定有许多错谬之处,恳请读者不吝赐教,在再版时改正和充实。不胜感激。

韦兴昌

1996年4月于桂林医学院

目 录

第一部分 青年时期心理特点	(2)
心理之谜在脑而非心	(2)
丰富复杂的心理现象	(7)
青年期的概念与划分	(12)
青年期心理行为发展特征	(17)
青年期性心理发展特征	(22)
青年期心理容易失去平衡的原因	(28)
心理不平衡的危害性	(35)
心理平衡健身术的意义	(45)
第二部分 走出认知误区，达到认识上的心理平衡 ...	(52)
错觉的发生与矫正	(52)
神经过敏与顺应自然人生学	(57)
青春期的性烦恼	(64)
来自“体象差异”的恐惧	(75)
理智地对待性冲动	(83)
走出瘾君子的误区	(90)
生命不止，用脑不息	(99)
无病何须呻吟	(106)

认识“自我”，作“我”的主人	(112)
不觅仙方觅睡方	(121)
第三部分 调整情绪，达到情感上的心理平衡	(128)
如何驾驶你的“感情之舟”	(128)
让快乐与你永远相伴	(136)
笑的神奇魔力	(144)
幽默的心理自卫功效	(151)
超越孤独与寂寞	(156)
忧郁——青年心理的腐蚀剂	(165)
焦虑——青年行动的催化剂	(173)
恰当地表达愤怒	(180)
第四部分 锻炼意志，达到心理平衡	(188)
意志——青年治学成才的动力	(188)
获得最高成就的秘诀	(196)
逆境不久，强者必胜	(203)
为高考创造最佳心理状态	(213)
暗示的双向心理效应	(221)
温柔就是力量	(232)
忍耐是大成的必要条件	(242)
生命在于运动	(254)
第五部分 改善个性达到心理平衡	(261)
勤能补拙——天才在于勤奋	(261)
江山易改，秉性可移	(268)
静如处女，动如脱兔	(274)
需要——行为积极性的源泉	(282)
端正动机、缓解冲突、保持健康	(288)
专心致志于自己的所好	(296)

青春是欢乐的生命之泉，
热血沸腾，喜悦无边；
自然奏出无数的颂曲，
迎接我们去享受她的盛宴。

——〔英〕约瑟夫·雷杰维

第一部分

青年时期

心理特点

心理之谜在脑而非心

提到“心理”一词，对大多数青年朋友来说，也许并不陌生。但是，“什么是人的心理？”“心理的实质是什么？”对这样的问题能作圆满回答的人可能不多。有许多青年朋友一谈到“心理现象”或多或少带有一种神秘感和未知感。所以我希望青年朋友在读这本书之前，首先要明白的一个问题，就是心理活动是怎样产生的？是什么器官主管心理活动？

其实，对于上述问题，自地球上有了人类产生文化后，就开始了探索研究人的兴趣。

在原始社会，人的能力有限，只能被动地顺应自然。对突然发生的自然灾害，如地震、洪水、猛兽的侵害无力应付。因此非常惧怕大自然的力量，把自然力看作是一种神灵的力量加以崇拜。认为他能够控制人的生老病死，这也许是最早的心理学思想的萌芽。稍后，人类的祖先对于一些心理现象，

如自己的感觉、记忆、思维以及梦景等现象，认定为一种灵魂的作用。人出生时，灵魂就居住在身体里，控制着身体的活动；睡眠时，灵魂可以暂时走出人体。如果他回到人体，人便觉醒过来。人死后，灵魂则永远离开人体。古代人还发现，人活着时有呼吸，但人死后呼吸就停止了。于是认为灵魂可能是气体或是与呼吸有关的东西。古时人们对心理现象的上述看法可以说是一种最早的原始心理观念。

人的心理在人身上到底是由什么器官产生的？在科学心理学诞生之前，一直是一个争论不休的难题。曾有许多学者认为，主管心理活动的器官是心脏。如我国古代哲学家孟子就认为思维的器官是心脏。他说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”这里的思，就是心理或精神活动。古希腊哲学家亚里士多德也认为思想和感觉的器官是心脏，而脑的功能只在于使出自心脏的血液冷静一点而已。因为古代的人们平时可以感到自己心脏的跳动，在不同的精神状态下（生气、高兴）又发现心脏的活动也有所改变，所以一直认为心理现象是心脏产生的。又由于心脏是在胸腔里面，古人也就以为人的智慧是藏在胸腔之中。所以就有“胸有成竹”、“胸罗锦绣”和“胸无点墨”等成语。此外胸腔与腹腔相连，他们又把智慧的策源扩大到腹部，说什么“满腹经纶”、“一肚子饱学”等等。直到现在我们还常常习惯地说：“心想事成”、“计上心来”。以上说明古代人由于科学知识的欠缺与局限，错误地认为心脏是产生心理的器官，因此现在讲到人的精神活动时，由于约定俗成，凡是涉及心理现象时，还沿用这个“心”字。

但是经过千百年来仔细观察，尤其是近一百多年的自然科学和医学交叉的多层次协同研究，我们已知道人体内最

复杂、最特殊的是神经系统，而脑是神经系统最高级、最复杂的中枢所在地。人体各器官的功能各有所同，其机能都局限于某一范围内。只有神经系统的工作不限于身体的某一局部，而是参加到身体的一切器官的功能之中，任何一个器官，只要与神经系统割断了联系，这一器官的活动就立即停止。心脏是主管血液循环的器官，与心理活动的产生毫无关系。古人认为心脏主管心理活动，这是人类对自己心理活动产生认识的最大误会。我们可以从许多事实得到证实。例如：人在睡眠和酒醉时，心脏活动并没有发生明显异常，而精神状态却发生明显的变化。人的大脑外伤受到损伤时，心理活动就立即受到严重破坏，如有的病人耳目完好，却听而不闻，视而不见；有的病人失去了记忆，甚至连自己的亲人也认不出来了；有的病人言语、思维和运动的能力也丧失了。临床观察还发现，由于高血压脑出血损害了患者的优势半球的语言运动中枢，就会导致“运动性失语”，病人可以听懂别人讲的话，但他自己却不能讲话或只能讲简单的词句。精神病患者的情况有时也与此有相同的地方，他们的心脏功能完好，但却表现出各种各样的精神异常。如果这些人的脑功能恢复了正常，他们的心理活动也随之得到改善或完全如正常人一样。

所有上述的事实表明，人的大脑半球才是人们的心理器官；人的大脑受到伤害，心理活动就会发生一定的障碍。人的心理是脑产生的，心理现象是脑的功能。

讲到这里，心理之谜在脑而非在心，这还只是回答了问题的一半。脑是心理的器官，没有脑也就没有心理。但是有了脑，如果没有客观事物的刺激作用，是否能够产生心理现象呢？还是让我以狼孩的故事来说明这个问题吧。

1920年，一位名叫辛格的印度牧师在加尔各答西南一个

小城附近，从狼窝里发现两个小女孩，小的约两岁，取名阿玛拉，后来因痢疾很快死去。大的约8岁，取名卡玛拉。她裸着身体，不辨冷热用四肢在地上爬行，用双手和膝盖着地歇息，喝水用舌头舐；不吃素食，只吃扔在地上的肉，从不吃人手里拿着的肉；她害怕强光，夜间视觉敏锐，反射出蓝光。每到深夜就如狼一样嚎叫，有声带而不能言语，并想夺门逃跑。她怕水，也怕火，不让人给她洗澡。白天蜷伏在墙角以腰、臀部着地睡觉。尽管辛格牧师悉心照料与耐心培养教育，卡玛拉经过两年才学会站立，四年学会六个单词，13岁才学会直立行走，学会用手拿碟吃饭。七年学会45个单词，17岁死时只具有相当于4岁儿童的心理发展水平。这个由野兽哺育长大的孩子，虽然是人，具备产生人心理的物质前提——人的大脑；但是她生活在狼群生活的自然环境里，失去了人类社会的生活条件，没有言语交流，没有与人类的交往，丧失了获取人类知识的可能性，终究难以达到人类应有的心理水平。

上述故事说明，人们的活动实践是人的心理的基础，没有人的实践活动就没有人的心理活动。狼孩卡玛拉之所以不具备人的心理特点，归根结底是她幼年脱离了人类社会，没有条件从事人的实践活动。后来的10年“恢复”了几分“人性”，学会了一些知识和技能，这是她回到了人类社会，开始了人的生活结果。

可见人的心理并不是单纯由头脑产生，更不是天然的产物，只有受到适当的自然环境与社会环境的作用时，人脑才能发挥它的作用。社会生活条件在产生人的心理方面起着决定性的作用。如果没有人的社会生活，即使具备产生人的心理的大脑，也不可能产生人的心理，人将不成其为人，而只

能是另外一种生物个体而已。可以说：人的大脑好像是一个加工厂，客观现实则是原材料，如果没有原材料，大脑这个加工厂也就无法生产出任何物品。

根据以上的分析，我们可用一言以蔽之：脑是心理器官，心理活动是脑的机能的表现。无头脑的心理活动是不存在的。懂得了心理之谜在脑而非在心，我们就能很好地理解丰富复杂的心理现象了。

丰富复杂的心理现象

日常生活中，常听到一些青年朋友自信地说：“人贵有自知之明，我的心理状态，自己最清楚。”“了解我自己非本人莫属。”乍听起来，好像一个人很容易掌握住自己的心理活动，其实未必如此。另有一些年青人则认为，了解自己与了解别人都不容易。“知人知面难知心，画虎画皮难画骨”；“当事者迷，旁观者清”；“人心难测”，实际情况也不都是这样。心理学家认为要知人知己是完全有可能的，这里有一个条件，就是要善于研究人们的心理规律，观察人的心理现象，并学会透过现象看本质。

由于每个人在社会上所处的地位、所受的教育不同，所从事的实践活动也不完全一致，因此人们的心理虽然都来源于客观现实，有许多共同的心理特征，但也有不少不同的个体差异，从而形成了丰富多彩、千差万别、极其复杂的心理现象。恩格斯在他的天才著作《自然辩证法》的导言中就把宇宙间最复杂的现象之一——人的心理活动誉之为“地球上最美丽的花朵”。

尽管我们每一个人都拥有这株“最美丽的花朵”，似乎对人的心理活动已熟视无睹了，但这并不等于我们每个人对心理现象都有正确的理解，不等于对心理活动规律都搞清楚了。为了使你更好地掌握本书中将介绍的心理平衡健身术，我们首先要弄清什么是人的心理现象。

人的嗅觉不如犬，人的奔跑速度不如马，人也不能像鸟

一样在天空中飞翔，像鱼一样在水底长时间遨游，但人却是“万物之灵”。为什么？从前面讲的我们知道，人类具有世界上最复杂、最精密结构的物质，即具有思维功能的脑。也就是说人具有任何动物所没有的高级而复杂的心理活动和心理现象。心理现象是客观的普遍存在的物质脑的运动形式，只要有人活动的场合，就一定有心理现象。为了便于研究，心理学家把心理现象分解成两个大的方面，一方面指感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪和意志等心理过程；另一方面则指个性心理特征，体现在能力、气质和性格等方面。下面分别对其内涵作简单的介绍。

感觉是什么？感觉是最低级的心理活动。例如暮春三月，当你漫步在市郊公园里，阳光照在你的身上，你感到温暖；微风拂面，你感到清爽；你听到林中小鸟的叫声；闻到盛开桃花的香气；看到一丛丛翠竹碧绿的颜色，使你仿佛置身于幽静的“世外桃源”。这些温暖、清爽、叫声、香气和颜色，就是你通过你的感觉器官得到的各种感觉。人的感觉包括视、听、味、嗅、触觉等。感觉是最简单的心理现象，它是对直接作用于感觉器官的事物的个别属性（颜色、声音、气味等）的反映。

但是，在日常生活中，单纯的感觉是很少的。人们往往在感觉的基础上感知到客观事物的各种属性，借助以往的经验，在大脑中形成物体的完整映象。前面讲的春游时所接触的事物中，你可以一一辨认出这是阳光，那是风，这是小鸟，那是花和翠竹等等。这一过程便是你对城郊公园里上述事物的知觉。知觉是在感觉的基础上形成的，它比感觉要复杂一些。

人们不仅能感觉和知觉事物，同时还能记住它，当这些事物再现在眼前时，我们能够认出它来，或者虽然事物没有

出现在面前，而我们能够回忆起它来。例如：当你看到市郊公园一派暮春景色时，你也许触景生情会联想起以往读过的“暮春三月，江南草长，杂花生树，群莺乱飞”^① 古文中的名句，获得美的愉悦与艺术的享受。这就是记忆。

我们不但能直接感知事物，再认和回忆过去感知过的事物，同时我们还可以在感知、记忆的基础上，在头脑中经过加工形成一种新的事物的形象。例如：一个从未到过江南的人，读着白居易的“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”的诗句，头脑中便出现了祖国江南秀丽景色的形象；春去夏来，原只是一种自然现象的变化，诗人经过艺术加工，有的将它描述成“游人不管春将老，来往亭前踏落花”。^② 有的则把它比喻为“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”。^③ 这些艺术加工的诗句描绘出的秀丽景色的形象，就是出于诗人丰富的想象。想象是人的创造性活动的一个重要因素。它与思维有着密切的联系。

在人的社会实践活动中，常常遇到许多光靠感觉、知觉和记忆解决不了的问题。例如计算一道数学题，设计一项工程图纸，写一篇新闻报道，都需要人们在已有的知识经验的基础上通过分析、比较、概括、间接的途径去寻找问题的答案，需要人们对丰富的感性材料，进行“去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里”的改造制作工夫，达到问题的解决。这种思考问题、解决问题的心理过程就是思维活动。思维是一种高级的心理过程，是人们间接了解和认识世界的方

① 引自南朝著名文人丘迟的《与陈伯元书》的名作。

② 引自宋朝文坛领袖欧阳修的《丰乐亭游春》。

③ 引自唐朝诗人白居易的《大林寺桃花》。

式，许多重大发明或发现都是通过人们进行积极的思维活动而实现的。

上面我们讲的感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动都是人们为了认识世界而发生的，所以心理学称之为认知的心理过程。人们不仅能够认识客观世界，而且在认识客观世界的过程中，对于是否符合自己需要的事物，总是表现出一定的态度和好恶倾向，如：喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等等。这种反应就是情绪或情感过程。情绪或情感是人对所反映对象的态度体验。由于人对客观事物所持的态度不同，因此对同一事物，不同的人可以产生不同的内心体验；不同事物也会使人们在主观上产生不同的感受。凡是能直接或间接地满足人的需要或符合人的愿望的事物，便能引起喜悦、快乐、喜爱等肯定的体验；凡是不能满足人的需要或违背人的意愿的事物，则引起悲哀、愤怒、憎恨等否定性质的体验。所以说情绪和情感是客观事物与人的需要之间的关系的反映。

人对客观事物不仅感知它、认识它，表现出好恶倾向和态度，同时对这些好恶对象，还要获得它或改造它。例如，八月十五桂花香，许多酷爱桂花的人，希望更多更长时间地占有它，就会不惜千方百计，攀枝爬树摘下桂花，插在花瓶里，放在床头柜上，日夜尽情享受它的清香。而对桂花有花粉过敏的人，则厌恶它，害怕它，处处设防，不敢接触它，时时躲避它。这种为达到预期目的与克服困难相联系的心理活动，叫意志活动。

认知活动、情绪和情感反应、意志活动（三者简称为知、情、意）组成了人的心理过程，这是每一个人都共有的心理活动。三者相互联系，相互影响，相互制约，构成了复杂的心理现象。它们都是由外界事物引起，是完整心理活动不同