

北大心理健康讲演实录

追求 阳光心态

孙东东 著

一堂课让你豁然开朗
一席话让阳光洒满心扉

追求阳光心态 孙东东 著 北大心理健康讲演实录

在北大流传着孙东东教授的麻辣传说。他的课要用北大最大的教室，还常常挤满了站着旁听的人。他的课幽默风趣、妙语连珠，将心理健康之道阐述得淋漓尽致。

华东师范大学出版社



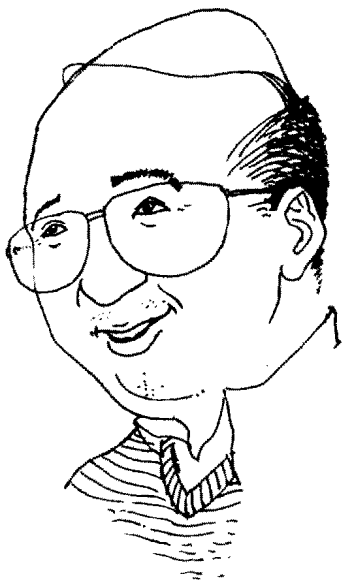
华东师范大学出版社



追求 阳光心态

——北大心理健康讲演实录

孙东东 / 著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

追求阳光心态: 北大心理健康讲演实录 / 孙东东著. —上海: 华东师范大学出版社, 2004.3

ISBN 7-5617-3784-X

I. 追… II. 孙… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 021701 号

追求阳光心态——北大心理健康讲演实录

著 者 孙东东
策划机构 陆月创意图书工作室
总 策 划 朱杰人 阮光页
策划组稿 吴法源
审读编辑 吴法源 许 静 李湘萍
装帧设计 03 工舍
出版总监 李 瑾
市场总监 缪宏才

出版发行 华东师范大学出版社
市 场 部 电话: 021-62865537 传真: 021-62860410
门市(邮购) 电话: 021-62869887 地址: 华东师大校内先锋路口
业务电话 上海地区 021-62232873 华东、中南地区 021-62458734
华北、东北地区 021-62571961 西南、西北地区 021-62232893
业务传真 021-62860410 62602316

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号(邮编: 200062)
印 刷 者 上海丽娃河印业发展有限公司
开 本 850 × 1168 32 开
印 张 7.25
字 数 150 千字
版 次 2004 年 3 月第 1 版
印 次 2004 年 3 月第一次
书 号 ISBN 7-5617-3784-X/B · 208
定 价 13.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

祝读到此书的人更健康、更快乐!

2012.12.22
2012.12.22



目 录

第1讲 做一个心理健康的人 / 1

一个十全十美的，好得不能再好的人，他的心理到底什么样儿啊？世界卫生组织有七条标准，是关于心理健康的……

第2讲 心理过程（一）（感觉、知觉、思维） / 30

我们把人的心理活动一刀一刀地解剖开来。分析心理活动是怎么形成的，包括哪些内容；十全十美是什么样的；不好的又是什么样的；我们如何预防、矫治不好的……

第3讲 心理过程（二） （注意、记忆、智能、自知力、定向力） / 53

咱们中国传统的观念认为，早上记忆力最好。其实是错的。“早点儿睡，晚点儿起，又省灯油又省米”是典型的小农经济模式的产物。这种模式，有百害而无一利……

第4讲 心理过程（三）（情感、意志、意识） / 74

喜怒不形于色不是一种良好的心理品质。喜怒要形于色，可以缩短你与周围人的距离，便于你的交流……

第5讲 人格 / 96

有些同学产生疑问了，你说的那些现象我身上都有点儿，那我算不算有毛病？肯定没毛病。因为只要能够认识到自己的人格有问题，那他肯定能改，不用费多大劲……



第6讲 生态环境、亚文化与心理健康 / 118

地理环境对人格的形成、对心理健康的影响非常大，一方水土养一方人啊……上海人为什么算得精呢？因为上海是一个没有资源的弹丸之地，必须开源节流，见缝插针。水系发达的地区，人思考问题的方式可能弯弯绕绕就多一些……

第7讲 生活习惯与心理健康、挫折与应对、 心理咨询与心理治疗 / 144

幽默是一种良好的心理防御机制，但一定要注意，不能幽别人的默，一定要幽自己的默，要学会自嘲。一个人要是会自嘲了，那他的心理就成熟了，说明他认识了自己，社会适应能力强……

第8讲 常见精神障碍和身心疾病 / 168

常见精神障碍有：精神分裂症、偏执狂、感应性精神病、反应性精神病、躁狂症、抑郁症……而高血压、哮喘、溃疡、肥胖、糖尿病、经期紧张综合症、牛皮癣、视神经疲劳等疾病，都与心理有关。

第9讲 神经官能症 / 190

有一种几乎我们每个人都经历过的心理功能障碍，叫做神经官能症。我一说大家就了解了：最近睡不好觉，心烦意乱；看哪儿都不顺眼，老想骂骂人，发泄发泄；最近心情不太好，生活琐事都凑到一块儿了，烦闷得很……

第10讲 恋爱心理卫生和性心理卫生 / 209

电影、电视剧中经常有这样的情节，男的追女的，在大雨中站了几个小时，大病一场。以此来歌颂爱情的神圣与伟大。这实际上是误导，不符合心理卫生的要求……



第1讲

做一个心理健康的人

第一个问题，什么叫心理健康。

心理健康这个概念，1948年世界卫生组织就提出来了，只不过传到我们国家非常晚，大概到了1979年才进入中国。1979年以前，我们国家一向是不重视这种事情，没有心理健康这个概念。有什么问题找支部书记谈谈就行了，支部书记有“战斗堡垒”作用，什么都可以做。

二战结束以后，也是基于调整战后人们的心态，引入了这么一个机制。1948年世界卫生组织给健康下了一个定义，叫“不但没有疾病、缺陷，还应该有良好的生理和心理状态以及社会适应能力”。在这个概念当中呢，有几个关键词：第一个，没有疾病，有病肯定不正常，不健康。第二个，没有缺陷，有缺陷就不能视为完美的健康人。残疾人运动会上，那些残疾的勇士们，了不起，但他健康不健康？他不健康。他有能力参加运动会，但他不是一个完美的人，他有缺陷。第三个，良好的生理状态，指的是各种生理状态运行良好，能够适应一般的环



境变化。比如说这两天突然降温了，你从外地到了北京来上大学，刚入学的那个热情劲完了，该静下心来学习了。结果天一降温，过中秋节又想家，哭哭啼啼吃点好的，自己吃点小灶，但水土不服，拉肚子了。这个适应状态就差点了，至少生理适应状态要差一些。第四个，良好的心理状态和良好的社会适应能力，你如果适应不了这个社会，那说明你这个人的心理状态有问题。这些年，新生入学后，都会发生一些令人感到凄惨的事情。咱们北大今年的新生有一位，入学才一周，整天闹着要退学。为什么？适应不了北大的生活，坚决要退。昨天自己已经走到火车站了，又被他们系的老师给追回来了。今天下午办完了退学手续，真的退了。他缺的是什么呢？就是这个社会适应能力。这样的人，社会适应能力太差了，你不能说他健康。这真是遗憾的事情，本不应该发生的。如果说，入学后，先把大家拉到军营去军训，你不适应，还情有可原。但今天不是这种情况，从哪一方面讲都不应该发生的。只能说是他的心理素质太差。

那么一个健康的人，好得不能再好了，十全十美的人，应该是什么样的呢？下面我就把十全十美的人，给大家作个介绍，给个标准。

第一，精力充沛，能够从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张。精力充沛，我说的是充沛，不是过剩。你说这个人精力过剩，成天不睡觉，那也不行。精力充沛，这是第一个要求，这个并不难做到。对在座的诸位来说，我想就不是问题。大家精力都过剩，能进北大的人基本上精力都够过剩的。

第二，社会生活的态度积极，对于大事小事，不过分挑剔。有些人很挑剔，老找人家的毛病。比如，最简单的



例子，到饭馆吃饭的时候，专门找人家的茬儿，你这儿不合适，那儿不合适，这也是中国人的坏毛病，有钱就是大爷。一个人对一些事情总是挑剔，老找别人的麻烦，会很累。你的注意力如果过于集中到某些事物上去，可能就要干扰你的正常生活，影响你与他人交流。这是社会生活态度不积极的表现，后面我还要讲到，要学会宽容。

第三，善于休息，睡眠良好。这不用说，要睡得好肯定没问题，睡不好那就会带来一系列的问题。我不知道在座的有没有神经衰弱的，我想肯定有。失眠是极其痛苦的事情，我本人就失眠得厉害，经常给人家“值夜班”。那么这可能就是健康状态出问题了，就是亚健康状态了。解决这个问题的关键一点是善于休息。后面我还要专门讲生活习惯与心理健康，在这就不多说了。

第四，能够适应外部环境的变化。这个外部环境，包括自然环境和人文环境。自然环境发生变化，如气候的变化。这儿（北京）气候干燥，这两天还不算很干，过两天，就非常干了。到了10月31号，咱们学校的暖气一烧，好多南方同学鼻子直出血，脚裂口，受不了；食堂的菜里有很多辣椒，那吃的人就要死要活的了。在这种情况下，就要考察你的适应能力了。

第五，能够抵抗一般性的感冒和传染病。你不要小瞧这个感冒，世界卫生组织对感冒是非常重视的。为什么？感冒是一个人健康状态的一个信号，是衡量一个人健康水平的一个标尺。一个人经常感冒，说明他的免疫功能有问题。如果是重感冒，那是例外。一般性的传染病，比如说感冒啊、痢疾啊、肠炎啊，这一类的。你说得“非典”，那个没办法。（笑）得个“非典”也有几率的，也不是人人都能得上的。我们有同学到了北大以后，不适



应。为什么？热开水跟不上，自己又懒得去打，就对着管子喝点凉水，好了，拉稀，肠炎就来了。那这样的同学，社会适应能力就比较差，环境适应能力比较差。

第六，体重得当，身材匀称。（笑）原话就是这么讲的。太瘦了也不行，太胖了也不行。北京大学基本上瘦的人多。因为大家的精力、营养都集中到脑部了。那么你看一些中小学，那小胖墩儿，体重超重的人就多。为什么要强调这个呢？因为一个人体重得当，身材匀称，他这个人的灵活性就好，营养适中。

我们曾经接待一个美国的代表团到中国来访问，看到我们这么多小胖墩儿，他们就很紧张。说你们中国的小孩儿正在重蹈我们美国小孩儿的覆辙。你们的小孩专喜欢吃那些垃圾食品，像肯德基啦，麦当劳啦，比萨饼啦，这些东西热量太高，对身体健康没有好处。我们的同学也是如此，去年，新同学中秋节聚会，我问他们你们聚会都吃什么呀，“我们四个人去吃一顿肯德基。”我说没素质！他说我们就没素质！（笑）我说你们真没素质，大中秋节的，去吃肯德基？！

第七，反应敏锐。就是你对环境的应变能力，特别是面对突发事件时，眼睛明亮，能够敏锐地发现周围环境的变化，能积极避险。你得知道怎么躲车，这是最起码的吧？有那傻乎乎的，咱们曾有个同学，下课回去，那是三十几楼装修的时候，他非贴着楼边走，上面掉一块木头，就砸他脑袋上了。你说这么巧，北大230公顷的地儿，非砸你头上去，说明你这人有问题啊。他们同学就说，他走路一贯溜着墙根儿，低着头儿走（笑），那这个人反应就不敏锐了。

第八，口腔科的，口腔清洁，牙齿要好，没有龋齿。



这一点呢，它符合欧美人的标准。欧美人对口腔卫生特别地重视，定期都要去洗牙，保养牙。我们中国因为牙医的数量没那么多，所以呢，有时候口腔的卫生保证不了。医学上认为啊，这个人牙齿的状况好，消化功能就好；牙齿这第一关不好，那这人消化功能等一系列的生理功能就会有问题。

第九，就是更有意思一个标准了，头发要有光泽。像我这样的就不健康了（笑），这没办法。所以你看，尤其是欧洲标准的洗发剂，他特别强调头发要有光泽，要没有头屑。当然了，中国传统就没这个要求，弄个猪胰脏，在那碱水里泡一泡，就洗头了。那么现在，随着人们生活水平的提高，这方面也在逐渐地好转。

第十，最后一个，肌肉和皮肤要有弹性。这个不用说，如果一个人的肌肉没弹性，那是死人，或者这人已经病入膏肓，是快要走的人了。走路呢，步态要轻松。如果一个人步履蹒跚，那这个人肯定有问题。

以上呢，就是世界卫生组织1948年根据健康的定义而配套的一系列的健康的标准。这十条健康标准之中，至少有六项，与心理健康有关。

那么，一个十全十美的，好得不能再好的人，他的心理健康到底什么样儿啊？世界卫生组织还有七条标准，是关于心理健康的，这七条标准是：

第一，智能良好。大伙说了，你说的这都是废话，我们能考进北大，哪个傻啊？的确，哪个都不傻。但是，我们一般理解的智能，多数指的是智力，并不是智能。什么叫智能呢？人对客观事物的认识能力，和运用知识、经验、技能解决问题能力的综合。“智”是对客观事物的认识。汉字就写在那儿，上边是个知道的“知”，底下是



个“日”，了解客观，“知”“日”。“能”，是运用知识、经验、技能解决问题。诸位能考进北大，诸位的“智”肯定没问题。“智”是先天的，爹妈给的。“能”是后天教育的结果。生下来这人就傻，你给他吃多少营养液都不解决问题。生下来是聪明人，他可能变成傻子。绝对的，我说这话是负责任的。那么，“智”是先天的因素，关键在于“能”。人出生“智”就决定了。随着年龄的增长，社会阅历的增多，受教育程度的提高，你的“智”在不断地完善，“能”在不断地提高。那么，“智”怎么衡量，有一个是用传统的智商作标准。后面我们要专门讲智能问题，在这不多说。一般地来说，按照社会统计学的一般规律，不管你上的是什么类型的高中，农业高中，职业高中，只要能混毕业，智商不会低于100。那么，你能够上北京大学，中国第一学府，是不是你的智商就一定比别人要高？那可不一定。为什么呢？因为你的“能”决定你能上北大。是你在中学教育当中，你学得好，你会考试，会做题，会解决中学教育中的问题，所以你就进了北大了。那是不是进了北大之后，你仍然还是一个高智能的人呢？这就不好说了，这是说实话。

对于我们一年级的新生来说，你入这个门的时候，你要放下包袱。过去的辉煌那是过去啦，是中学时代的句号。我们每年新生入学都要开一次优秀新生座谈会。优秀的标准是什么，各省的状元、国际四大竞赛的金牌银牌得主、国内各大竞赛的一等奖得主，这些人，集中开一次座谈会。开这会干嘛？不是捧他们，而是给他们打预防针：现在所有的同学是在同一条起跑线上。我们的一些新生，也包括体育、艺术特长生，虽然考分能比你差到200分甚至300分，但是入学之后，通过学习，他可



能比你这个状元还要好。为什么？那就是在大学里培养了他的能力。

许多同学，入学的时候期望值非常高。上礼拜离开家的时候，你带着老师的谆谆教导、家乡父老们的期望，来到了北京大学，自己也雄心壮志，我要干什么。等到入学了以后第二天，英语分级考试，考得还特难，稍一疏忽，那个听力题就滑过去了，听不见。先给个下马威，知道难处了。然后上课，有些老师一上来就讲得云山雾罩的，你也不知道讲的是什么。特别是外语学院小语种的那些专业，老师一句中文不说，一句英语不说，哇啦哇啦给你讲一大堆希伯来语（笑），猜去吧，你都不知道是什么。要的就这样。你要适应这种方法，所以这个“能”最重要。

那么，这个智能的综合体现在什么方面？体现在两个精神、四个能力。两个精神，科学精神、人文精神，后面的课还要反复谈这个问题。第一个，科学精神指的是什么？求真，求证。科学精神的基础，恰恰是基础知识，包括自然科学知识和人文科学知识、社会科学知识。像我们北京大学这样的综合大学，学科齐全、文理渗透的大学，我们就是要刻意地培养科学精神。还有第二个，更不能缺少人文精神。特别是学习自然科学的同学，物理系、数学系、化学系的，你入了这个门之后，自觉不自觉地就要受这种文化的熏陶，更确切地说，是人文精神的熏陶了。因为北京大学的人文学科太强了，中国第一。人文学科的文史哲、社会科学的政经法，在全国我们排在最前面。包括自然科学的同学，到了这个环境，你自然不自然地，你就要受这种文化的熏陶，你就受这些影响。新生，你的师兄师姐们，他们可能跟你一谈话，也



侃侃而谈，给你侃哲学，侃历史。你以前在中学，可能最烦这些东西了。可你到这儿来一听，哎呀！真有学问，跟着走吧。自然地就进入这个文化圈了。那么在有些学校，可能就做不到。某个很著名的工科大学，有技术没文化（笑），它的综合素质就表现出来缺条腿。我昨天在谈中学教育的时候也谈这个问题。大家从中学到这儿来，由于中学分科分得太早，你缺了一条腿。那么到了大学以后，综合大学的优势就体现出来了。像北大、复旦、南大、南开、中山、武大，这样的学校，这些问题就好解决。

这是两个精神，科学精神、人文精神。那么你综合素质好与不好体现在什么上呢？体现在四个能力上。

第一个，发现问题的能力。你能不能发现问题。有很多同学，学到快毕业的时候提出来了：哎呀，老师呀，我都快毕业了，我怎么也没有课题呀？您说我该怎么办呀？他自己不能发现问题。在北京大学校园里，可让你发现的问题很多。包括这个教室里面的设计上的问题，你在里面呆着的舒适程度，你跟别的教室比一比，可能你就会发现一些问题。

第二个，认识问题的能力。被你发现的这个问题，是不是当前你要解决的，它要解决的迫切程度有多高。考进北大了，哎呀真好。我得怎么锻炼锻炼我自己，发现问题，解决问题。我得竞选学生会的官儿去，到学生会里面，弄个一官半职。我在中学一直是我们中学学生会的主席，到了北大当不上，寒假一回去，老师一问，同学一问，那多丢人呐。得想办法，一定要当一个。这样也好锻炼锻炼我自己。你要是有这种想法，我劝你别当。你的目的是什么，不明确。我愿意为同学们服务服务，我



的精力过剩！你要想锻炼，学生会的官是锻炼不了你的。因为你的一言一行，你的一切，都由校长、党委保着你。你想搞个什么活动，去跟团委申请一下，能要出钱来。前几年，咱们文科新生在昌平园区那边上一年。每次呢，有时候是咱们校党委的王登峰书记去讲，有时候是我去讲。讲什么呢？给新生讲，如何适应大学生活。学生就提过这个问题：我们要不要从事一些学校里的学生干部工作？我们俩态度非常一致：北京大学不是培养职业革命家的地方。我建议你们，还是摆正自己的位置。你要想锻炼自己，我给你介绍一个方法，昌平校园外面这个村叫太平庄村。你们一穷二白，手上什么都没有的时候，你去干件事情——搞一次农民运动会。你把周围这些农民动员起来，也不要多，围着咱们校园跑一圈，就算成功！（笑）这可是真本事了。你要说动他，他为什么要跑，因为你没有奖励给他，他凭什么给你跑？那么在学校里的这些学生干部呢，你说我要锻炼锻炼自己，但是你别忘了，你在这儿的一切工作，是有人保着你的。所以呢，在学校学习期间，你要搞科研，要做点事情，那你首先会发现问题，会认识问题。

第三个，分析问题的能力。被你发现、认识的这个问题你能不能分析好，这就是能力的体现了。你会不会调动你的知识储备、逻辑框架来分析。社会上有很多现象，用初中文化知识就能解决。比如类似于“水变油”、“意念移物”之类的一些街头骗术。但为什么一些受过高等教育的人，尤其是一些高等工科教育背景的人，还坚信不移呢？因为这些人缺乏科学精神和人文精神，在其思维活动中，没有建立起良好的逻辑体系，不能有效地调动知识储备来分析问题，于是便把握不住自己在某些



问题上的是非取向。

第四个，解决问题的能力。你能不能解决问题，是对你前三个能力的检验了。我有一个忘年交，中科院的教授。他儿子在清华大学，学计算机的，本科毕业直接上了硕士。快毕业的时候，他爸爸在国外给我打电话，说我有事儿求你，我儿子心理有障碍。我说你儿子能有什么障碍，清华大学好好的。他说他儿子有话想跟我谈谈行吗？我说当然行。他就来了。我就问他你有什么问题啊。他说我现在已经是研二了，马上就要研三了，导师出国也不理我，我也没课题，毕业论文没着落，我也不知道该怎么办，我现在愁得很。我说你是学硬件还是软件的。他说学软件的，搞什么程序设计。我说这好办，我给你出个题目吧。我们北大门前有一路公共汽车，332路，是中国最著名的一路公共汽车，王蒙的小说里都有这路公共汽车。这路公共汽车，是北京市公交公司所有的公交线路当中惟一赢利的，当时那个年代，别的车都赔钱，就它赚钱。为什么呢？因为它用月票的少，买票的人多，外地人多。这条线路呢，11.5公里长，一共11个站，两端都是旅游点，颐和园和动物园。沿途部一级的单位17个，附近高等院校34所，每天的流动人口在20万左右。这条线的管理极其混乱。332路过去有快车慢车之分，有时候像糖葫芦一样，呼呼跑一串，有时候半天也不来车。我说你去给它优化优化，设计一个程序，建一个数学模型：有多少个复杂性路口，争取每一站等车的人不超过3~5个，等车时间不超过3~5分钟，满员率在80%，然后司售人员的工作量一天只要来回跑四趟。他说这活儿也是我做的？我说你只要把这活儿做好，我负责去跟北京市政府讲，把你留在市政府里，搞规划。他还真去调



研了一圈。过了几天跟我说，做不了，太复杂了！我说你看，要学会发现问题，你要等着你的导师给你布置任务的话，那不知什么时候呢。导师可能还有自己的课题做，或者他还不一定能找着课题呢！你要发现了一个问题，你要做这个问题去，将来你有可能是城市汽车调度方面的杰出人才。

对大家来说，上大学最重要的是通过大学的课程教育，学会发现问题、认识问题、分析问题、解决问题。特别是发现问题。它跟中学学习有本质的不同。每年都有学生提出来，说北大的课讲得不好。我问北大的课怎么讲得不好，他说老师上来讲一通就走了，到底讲什么东西我们也不知道，我们得成立学习小组。这些同学没有理解，在大学的学习当中你得发现问题。

第二，善于协调与控制自己的情感。什么叫“情感”？咱们后面也有一节课，专门去分析情感，在这儿呢，只是先做一个梗概介绍。

情感，指的是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。人的情感活动，要有倾向性，喜怒哀乐，要表现出来。一定要跟外界环境协调，心情要开朗，要乐观。你这人乐观、豁达，你过得才轻松。你说你整天愁，这人肯定过得很累。为什么有的人他老是乐着，笑嘻嘻的。他能摆正他与周围人的关系。常言说知足者常乐。所以你现在就要调整，要“善于协调与控制自己的情感”。

人与人交流的第一个信号，是情感。见到一个人，和颜悦色，挺好；等到你跟他接触一段时间，发现这人是笑面虎，很坏。但是呢，他起码最先缩短了他与你的距离，没有障碍。如果进来这个人，板着个脸，很严肃。大家一看，坏了，这人学问太大，咱们离他远点吧。直接