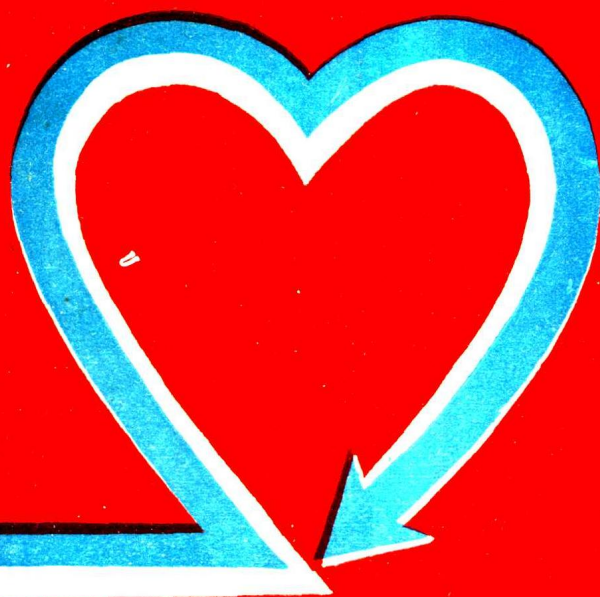


青年心理 的 自我完善

求知篇
交往篇
保健篇
娱乐篇

郭亨杰 著



江苏科学技术出版社

郭亨杰 著

青年心理的自我完善

青年心理的自我完善

郭亨杰 著

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：淮阴新华印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 169,000

1986 年 11 月第 1 版 1986 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-8,850 册

书号：17196·088 定价：1.23 元

责任编辑 俞朝霞

前 言

由于有机会为《祝您健康》杂志“心理咨询”专栏撰稿，我与青年读者建立了感情上的联系。当我读到主动披露内心秘密的来信时，我的心是感动的；当我读到诉说情绪困扰之苦的来信时，我的心是颤动的；当我读到急切寻找求知良策的来信时，我的心是激动的。透过这些信的字里行间，我获得了一个强烈的印象：青年对个人心理的自我完善问题异常关切！因此，我决定试写《青年心理的自我完善》一书。

我确信，幸福的人必须是心理完善的人。一个人如果不注意改善自己的心理，或者甚至于经常在心里上折腾自己，那就很难有幸福可言。当然，心理完善并不等于心理上没有任何矛盾和烦恼。重要的问题在于能否把握住处理心理矛盾、排除心理烦恼的主动权，在于能否变自我折腾为自我改善。人们对心理学知识懂得的越多，自觉改善个人心理的信心也就会越大。出于这样的认识，我在回答读者提问的过程中，稍稍介绍了有关心理学领域（普通心理学、教育心理学、社会心理学、青年心理学、医学心理学和文艺心理学）的某些初浅知识。如果读者能从中感受到心理学知识的用途和趣味，我将感到欣慰。

本书包括四个专题，即求知心理、交往心理、保健心理和娱乐心理，具体问题有三十三个，重点是谈心理健康，主题是探讨心理自我完善的必要性和措施。举凡“智力测验是否靠得住？”“男性是否比女性聪明些？”“嫉妒心有无可取之处？”“人际关系如何处理才会和谐？”“何以会见人就羞怯？”“性意识是不是下流意识？”“怎样消闲才有收获？”“爱开玩笑是优点还是缺点？”这些为青年人所普遍关注的心理问题，书中均发表了意见。

必须说明的是，我不是一个临床心理学家，而是一个心理学教师，医学意义上的心理咨询非我所长。读者若有非心理治疗不得解决的心理难题，还是应该求助于临床心理学家或精神科大夫。我的工作所侧

重的是对问题的心理学分析，而不是心理技术上的指导。

本书撰写过程中，笔者参考或吸取了一些研究者的观点和材料。限于篇幅，未能一一注明。在此，谨向这些研究者深表谢忱。

写完了书稿，自认为完成了一件为青年朋友服务的工作。但个人学力所限，书中定有纰谬之言而笔者尚未察觉者，敬请读者和专家指正。

作者 一九八六年一月于南京师范大学

目 录

求知篇

怎样为自己的学习创造心理条件？	3
注意力集中不起来怎么办？	10
掌握记忆术的关键在哪里？	15
能否说发散思维越散越好？	24
应该怎样看待应试焦虑？	30
智力测验是否靠得住？	35
男女两性智力有高低之分吗？	42
创造力的自我训练应从何做起？	49
气质对成才有何影响？	61

交往篇

言语是一帖什么样的“药”？	69
改善“笨嘴拙舌”应做些什么？	76
何以会见人就羞怯？	83
喜欢独处就是性格孤僻吗？	88
人际关系怎样处理才和谐？	94
“子女不领父母情”，症结何在？	102
如何给年老父母以心理安慰？	106
白头偕老有何秘诀？	113

保健篇

人怎样才算真正健康？	123
------------	-----

怎样摆脱挫折感?	129
怒气郁结该不该发泄?	136
“自尊心强”好不好?	142
嫉妒心有可取之处吗?	147
做梦是怎么回事?	159
性意识是不是“下流意识”?	167
探望住院病人应注意什么?	173
哪些家教方式会把孩子“爱”坏?	178

娱乐篇

怎样消闲才有收获?	187
爱开玩笑是优点还是缺点?	196
不爱笑的人有没有“笑药”可吃?	201
心理学能解开创作成功之谜吗?	207
文艺怎样欣赏才“有味”?	215
戏为何能使人信以为真?	223
如何琢磨观众心理?	233

求知篇

求知不仅需要有明确的目标，而且需要懂得：什么样的心理状况对目标的实现有利？什么样的心理状况对目标的实现不利？读了以下一组文章，您也许就有了体会。

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

怎样为自己的学习创造心理条件？

友人宫老师从教多年。为了提高教育质量，他曾研读过《教育心理学——学与教的原理》和《课堂教育心理学》等心理学佳作。他感到颇受教益，但也嫌现行心理学读物中，涉及“学生如何自己创造学习好的心理条件”这一部分写得不够充分。因此，他建议我来完成他这一“命题作文”。我深知这个题目太大，无力完成。但这个命题很有意义，故而采取大题小作的方法，撰写若干短文。本文言犹未尽之处，在以后几篇短文中作些补充。

目光远大的青年人，没有一个不是求知欲非常旺盛的。当今时代，新的知识和信息层出不穷，因此，“学习、学习、再学习”已不单单是人们传诵的一句座右铭，它已实实在在地成为许多人、尤其是许多青年人的日常实践。不过，其中有些人虽然勤奋，效果却不太理想。他们由此而怀疑自己是否生就了一个笨脑袋，没有学好的指望了。

诚然，天资不够聪慧的人是有的。个别人也确有智力发育上的缺陷。但就绝大多数人来说，智力上并无病理缺陷，脑子也不愚笨，提高学习效率是完全有希望的。那么怎样才能提高学习效率呢？看来，改善学习的心理条件是一条必由之

路。学习要搞好，一要靠老师，二要靠自己。所谓靠自己，就是要充分发挥学习者的主观能动性，改善认识能力（或者叫做认知能力），调整情绪倾向，提高自控水平。现在简述如下。

一、进入注意之门

“注意”二字在这里是一个心理学概念，专指心理活动对一定事物的选择性。你若要学外语，那你就得注意外语的字形、发音、词义和语法规则。在学习外语时，要注意看、注意听、注意记、注意想。注意是感觉、知觉、记忆、思维这些心理过程的共同特性。这个特性是很可贵的。著名的俄国教育家乌申斯基曾把注意比作“一切外部世界进入人的灵魂的东西”都要通过的大门。学习要入门，首先就得入注意之门，否则一切无从谈起。然而，我们要知道，外界知识、信息进入这扇大门时并不是畅通无阻的。生活环境里经常会有一些足以使你分心的因素，在阻遏知识、信息进入注意这扇门，从而降低你的学习效率。但是，人与动物的不同之处，就在于他有主观能动性。今晚有精彩的演出，我可以不去看；门外有熟人的谈话声，我可以不去听；刚才发生过不愉快的争执，我可以不去想。我专心致志地让新知识、新信息通过我的注意之门，在大脑皮层上留居下来。这在心理学上就是有意注意。人要想多学点儿东西，是经常需要运用有意注意的。如果一个人有学习的愿望，却静不下心来，稍有动静就“一心以为鸿鹄将至”，那他必然学不到东西。因此，自觉地培养有意注意，排除分心因素，让知识、信息顺利地进入注意之门，是提高学习效率的一个心理条件。

二、理清记忆仓库

注意到了的东西,不一定都能记住。为什么会这样呢?这就需要查一查我们的记忆方法和记忆习惯。可以肯定地说,由于记忆方法和习惯不当,造成记忆仓库杂乱,是学习效率不高的一大原因。

记忆、记忆,先有记而后有忆。从信息论观点看来,记忆过程就是知识和信息的输入、编码、储存、提取的过程。我们往往是通过学习把知识、信息储存在记忆中的。而具体的储存方式则明显地影响到学习效果的好坏。这里不妨借图书馆的藏书方式作比方。如果图书分类很合理,上架时放得井然有序,那么即使藏书千万卷也不至于发生混乱,一旦你需要某一本书,就可以立即从书海中找到它。相反,如果图书没有分类编目就入库,那么一旦你需要某一本书,就十分难找,甚至费了九牛二虎之力也遍寻无着。学习中记忆东西的道理与此相似。若能先将所要记的东西作一番分门别类的编码,然后再保持在记忆仓库之中,那么一旦需要提取某项知识用来解决问题,就会觉得比较容易。反之,如果记的时候草率了事,不作任何分门别类的编码工作,或者编码方式很不合理,那么记忆库里的东西再多,也无济于事,因为要用知识时,你提取不出来。这也是一种遗忘,尽管这时记忆的痕迹还没有消失。

在学习问题上,历来有句格言:“重复是学习之母”。这句话有一定的道理。心理学家对此做过许多实验研究,并提出了各种合理的复习方法。但我们还须知道,重复(即复习)固然重要,编码也决不可轻视。不讲究编码方式的那种重复,不会给学习者带来多少助益。因此,我们可以说,讲究编码

方式，理清记忆仓库，把知识系统化，是提高学习效率的另一个心理条件。

三、拓宽思考天地

学习之后，究竟记得了多少东西，这并不是学习效率高低的唯一标志。学得如何，还应该在思考能力上表现出来。正如大家经常看到的，有些学生记忆力不错，能逐字逐句地背定义，整段整段地默课文，却不能灵活自如地解决稍为复杂一点的问题。他们越是学习高深的东西，越是感到捉襟见肘。于是渐渐地落到了善于思考的学生后头。这种情况表明，有些人虽然用功，但因思路呆滞、狭窄而吃了大亏。

人的思维有一种定势现象。所谓定势，就是人脑按照一种近乎固定化的模式去反映人所面临的事物。这种定势现象既有它积极的一面，也有它消极的一面。积极的一面在于遇到相似情境时可以顺当地加以处理；消极的一面在于遇到相异的情境时不会因变而变，而是一味按习惯了的老方法处理问题。一个人如果无法摆脱这种消极现象，那他便可能变得思想僵化。切不要以为思想僵化是某些上了年纪的人才会有有的。年轻人甚至儿童若不注意改善思考习惯，也可能导致思想僵化。我们不能满足于自己习惯了的思路，因为这样会缩小自己思考的天地，削弱学习的创造性。关于创造性思维的培养，已为今日世界各国所重视，并在一些国家结出了累累硕果。我们在这方面决不能自甘落后。现在已经有许多青少年不满足于现成的书本结论，不满足于一题一解，他们在积极拓宽自己的思考天地，发展求异性思维。这是十分可喜的现象。每一个希冀提高学习效率的人，都有必要摆脱思维定势的消极影响，想得宽些，想得深些，想得活些。唯其如此，才有理

想的学习效果可言。

四、端正情绪倾向

学习是一种认识活动，注意、记忆和思维都属于学习的认识侧面（或称为认知侧面）。每一个认识侧面都有自己的规律。读者若需全面了解这些规律，可以自学《普通心理学》等有关心理学读物。限于篇幅，我在这里只能根据学习中存在的问题作些有针对性的强调：注意是讲“进入”；记忆是讲“理清”；思维是讲“拓宽”。

现在要问：是否改善了这些认识侧面，学习就必定可以搞好？我的回答是：还不一定。为什么？因为学习还有它的情绪侧面。注意能否集中、记忆能否持久、思维能否展开，都与情绪状态有关。人的情绪特别好的时候，对事物的观感就与平时不大一样，诚如古人所形容的，在这种情况下，“观山则情满于山，观海则情溢于海”。如果我们能把这种热烈之情移于知识的“山”、知识的“海”，那对学习该是多大的促进！但是，实际上，有相当多的人做不到这一点。有些人反而是深受消极情绪之害。你对学数学感到厌烦，你做数学题就老是犯计算错误；你厌恶某个老师，你就连他所讲的科学道理也认为未必可信；你害怕考试，你就会在考试中连最熟悉的东西都想不起来。这难道不是学习中常见的现象吗？这一切从反面说明：情绪对于认识、对于学习具有很大的制约作用，端正不良的情绪倾向非常必要。

哪些情绪倾向必须端正呢？依我看，学习中的自卑、厌烦、惶恐、沮丧、骄狂和嫉妒等情绪倾向都不是健康的情绪倾向。我们如果出现了这种倾向，一定要端正过来，使之不能持久下去。至于说到如何去端正，我看事在人为。只要我

们能正视问题、看到危害、总结教训、制订对策,并付诸实践,那末,不良的情绪倾向是完全可以端正过来的。这里面并没有什么高深莫测的道理。这样做之所以可以见效,就因为情绪固然可以影响认识,但认识也可以影响情绪,正确地认识别人、认识自己、认识自己所从事的一切,有助于健康的情绪倾向的确立。我深信,一个人只有经常有意识地提高自己的认识,他才有可能做自己情绪的主人,才能解决好学习上所带来的一系列情绪问题,从而保证学习的顺利进行。

五、增强毅力训练

有些心理学家和教育学家有这样一种看法:人要成才,既要靠智力,也要靠毅力。我非常赞成这种观点。

毅力是一种坚强持久的意志,它可以调节情绪,可以调节知觉、调节注意、调节记忆、调节思维、调节想象,使之服从学习的需要。众所周知,学习本身是一种艰苦的思想劳动,它并不是经常令人赏心悦目的,有时它会使人产生一种心理上的困倦感,导致注意力分散,这时,毅力的调节作用将帮助你抖擞精神,度过难关。学习的环境并不总是令人满意的,有时好学者会遇到好事者的挑战,明明好学却被讥讽为“傻瓜”和“书呆子”,这时毅力的调节作用将帮助你顶住压力,勇往直前。

毅力的训练,从小就应该重视。良好学习习惯的建立往往包含着意志因素的强大作用。放学后,是玩够了再做作业,还是先认真完成作业再玩?做作业是一遇到困难就问别人,还是先充分思考然后再找同学商量?自学外语是“有空就学,没空就丢”,还是“雷打不动,天天不松”?这一切,初看起来都是行为习惯问题,其实,其中也有毅力问题。人是不能过

于原谅自己的，要想强调客观原因造成的困难，这有何难？！但我们不能这样做。

一个人如果在智力发展水平上是强者，而在意志调节水平上是弱者，那他恐怕在学习和创造上不会有什么重要的建树。历来许多学有成就、建树甚多的人，都是智力和毅力两方面的强者。大科学家达尔文、麦克斯韦、爱因斯坦、罗蒙诺索夫等人，童年时代上学时都受到过打击，但他们都有很强的毅力，他们没有消沉，没有中断自己的科学探索，并且在学生时代就为科学的发展作出了贡献。后来，他们成了科学名人，耳边经常飞来赞美之词，但这并没使他们自我陶醉，他们一如既往，继续探索。这种不为已有的荣誉所诱惑从而略有松懈的心理品质，同样是一种非常可贵的毅力，值得效法。

总而言之，学习既有它的认识心理侧面，也有它的情感心理侧面和意志心理侧面。我们若要使自己的学习收到成效，那就不能只注重一个侧面而轻视另一个侧面。根据各人的实际情况，有所侧重地改善某一个心理侧面是必要的，但对其他侧面也要适当重视，不可偏废，因为心理侧面之间是相互联系、相互制约的。讲学习的心理条件，应该有这样一种整体观念。

注意力集中不起来怎么办？

一个人若能做到干什么事，注意力都很集中，那末我们可以说这种注意力是他的一笔宝贵的智力财富。但有些人显然未获得这笔财富。不是常有人写信问报刊编辑部或心理学教师“我学习老是走神怎么办”吗？尽管报刊上不时刊出答复文章，但继续投书询问者依然不少，其中多半是在校学生。看来，希望解决注意力集中问题的人还相当多。下面的短文将对注意力不集中的七种原因和对策作些研讨。

导致学习中注意力不集中的原因是多方面的。就听课来说，注意力难以集中可能有教材和教法上的原因。比如说，课本写得过于艰深晦涩，使人理解不了；或者教学方法过于呆板，使人提不起神来。这属于客观上的原因。但是，我们这里要寻找的是主观原因，即作为学习主体的学生自身的原因，因为读者提出这个问题的意图，就是要依靠学习主体自身的努力来解决这个问题。

听课注意力集中不起来的主观原因是因人而异的，但多少总是与这七种情况有关联：第一种是动机不强；第二种是缺乏预习；第三种是过于疲劳；第四种是思绪牵挂；第五种是联想过盛；第六种是自制力差；第七种是身有疾患。各人