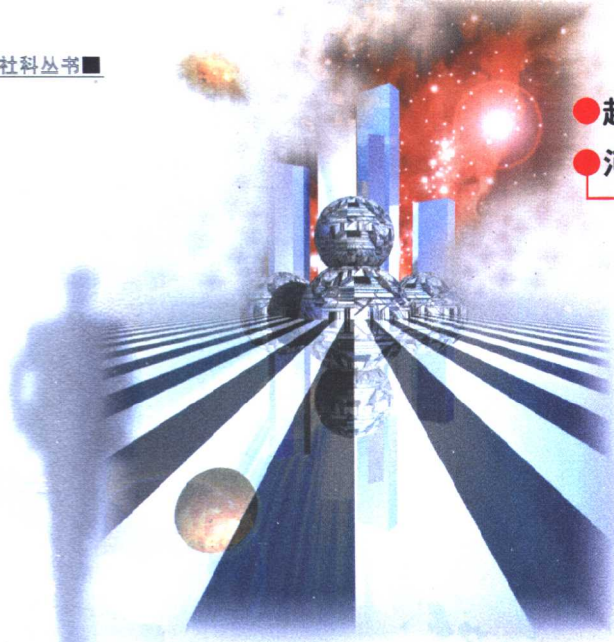


■大众社科丛书■

●赵国祥 著  
●河南大学出版社



DAZHONG SHEKE CONGSHU  
XINLING DE AOMI  
心灵的奥秘

# 心灵的奥秘

赵国祥 著



B1252079

河南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的奥秘/赵国祥著. —开封: 河南大学出版社,  
2001.8

(大众社科丛书)

ISBN 7-81041-807-6

I. 心… II. 赵… III. 心理卫生—普及读物  
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 052572 号

责任编辑: 贾怀廷

责任校对: 西 贝

装帧设计: 刘广祥 龙玉明

出版: 河南大学出版社

河南省开封市明伦街 85 号 (475001)

0378-2865100

发行: 河南省新华书店

印刷: 河南第一新华印刷厂

开本: 850mm × 1092mm 1/32

版次: 2001 年 8 月第 1 版 印次: 2001 年 8 月第 1 次印刷

字数: 193 千字

印张: 9.75

印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元



## 本书编委会

顾问：许中田

主任：杜飞进

副主任：马小泉

刘占铎

委员：王景月

张培强

李国宽

张湘霓

史锡平

王恩荣

南俊英

何利军

## 一项功在当代、 利及千秋的事业 ——序“大众社科丛书”

科普,顾名思义,就是普及科学知识。科普的内容,不仅包括自然科学知识,而且包括哲学社会科学知识,这是毋庸置疑的,但对于科普理所当然地包括哲学社会科学知识这一点,长期以来人们并没有给予应有的重视和关注。因此,加强哲学社会科学的普及教育,是一项刻不容缓的工作。

改革开放以来,我国广大哲学社会科学工作者坚持解放思想、实事求是,以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导,从当代中国的实际出发,深入研究党和国家事业发展中的重大战略问题,深入研究有中国特色社会主义政治、经济、文化建设的规律,取得了丰富的思想理论成果,为两个文明建设、为改革开放和社会主义现代化事业的推进,提供了积极的理论指导和智力支持。但不能忽视的是,我们在对哲学社会科学知识的普及教育方面,在用哲学社

会科学的基本原理、基本观点、基本知识帮助人们去正确认识、科学理解各种社会现实问题方面,则做得还不够。时下,一些人面对层出不穷的各种新情况、新问题而产生疑惑与彷徨,一些人面对社会经济生活的变动给自己带来的冲击而哀叹上天不公,一些人面对人生旅途中遭遇的挫折和不幸只会烧香拜佛而无所作为,一些人面对市场经济规律造就的商海沉浮只能请神弄鬼而一筹莫展,一些人物质财产日益殷实而精神世界日渐空虚,一些人物质生活日益奢华而精神家园日渐荒芜……还有近些年来“法轮功”邪教的滋生蔓延、各种愚昧迷信的沉渣泛起,就与我们对哲学社会科学的普及教育重视和关注不够,就与一些缺乏必要的哲学社会科学知识,不能用科学的立场、观点、方法去正确观察、分析和认识改革开放、体制转轨、制度变迁、结构变动特别是社会主义市场经济条件下出现的新情况、新问题,有着很大的关系。

哲学社会科学作为宏大的知识体系,其中包含着有关世界观、人生观和价值观等根本问题的内容,是人们掌握正确认识世界和改造世界的立场、观点、方法的钥匙。我们常说,未来综合国力的竞争,在很大程度上表现为科学技术的竞争。而这个“科学”,既包括自然科学,也包括哲学社会科学,二者缺一不可。如果说,科学技术是第一生产力,是社会发展的强大推动力量,那么,哲学社会科学就是使这一个推动力朝着正确方向顺利发展的有力保证。历史经验告诉我们,自然科学的落后,可以通过学习、引进、吸收和借鉴来弥补;而哲学社会科学一旦出了

问题,则很可能把自然科学创造的巨大成果破坏殆尽,甚至给社会造成无法挽回的灾难性后果。正因为如此,江泽民同志在新世纪的第一个夏天来到我国避暑胜地北戴河与部分国防科技和社会科学专家座谈时指出:“加强哲学社会科学研究,对党和人民事业的发展极为重要。一个民族要兴旺发达,要屹立于世界民族之林,不能没有创新的理论思维。这是人类文明发展史给人们的一个重要启示。哲学社会科学,是人们认识世界、改造世界的重要工具,是推动历史发展和社会进步的重要力量。哲学社会科学研究的能力和成果,也是综合国力的重要组成部分。在认识和改造世界的过程中,哲学社会科学同自然科学同样重要;培养高水平的哲学社会科学家,与培养高水平的自然科学家同样重要;提高全民族的哲学社会科学素质,与提高全民族的自然科学素质同样重要;任用好哲学社会科学人才并充分发挥他们的作用,与任用好自然科学人才并发挥他们的作用同样重要。我们实施科教兴国战略,包括自然科学和社会科学两个方面。哲学社会科学工作者与自然科学工作者要互相学习,优势互补,密切合作,共同进步。”

哲学社会科学的“科普”,其性质决不仅仅在于它是整个现代教育的重要组成部分,而且更重要的是它着眼于促进人民素质的提高,着眼于促进人的全面发展,体现了马克思主义关于建设社会主义新社会的本质要求。唯物史观认为,人是生产力中的决定性因素。但这个“人”,不是一般的自然人,而是具有一定素质、一定觉悟,掌握一定的生产技能的劳动者。人在推动生产力发展和社会

进步中所起作用的大小,归根到底取决于人的素质、觉悟和能力的高低。列宁曾经说过:“一个国家的力量在于群众的觉悟,只有当群众知道一切,能判断一切,并自觉地从事一切的时候,国家才有力量。”邓小平也曾指出:“人的素质重要,不是指普通的人,而是指认识到人民自己的利益并为之奋斗的有坚定信念的人。”“劳动者只有具有较高的科学文化水平,丰富的生产经验,先进的劳动技能,才能在现代化的生产中发挥更大的作用。”现代化大生产的发展历程充分证明,人的素质决定生产力的发展;现代化的核心和根本是人的现代化,是人的素质的现代化。社会主义社会是全面发展、全面进步的社会,社会主义现代化事业是物质文明和精神文明相辅相成、协调发展的事业;没有全体人民素质的普遍提高,实现社会主义现代化只能是一句空话。江泽民同志在庆祝中国共产党成立80周年大会上的讲话中指出:“我们建设有中国特色社会主义的各项事业,我们进行的一切工作,既要着眼于人民现实的物质文化生活需要,同时又要着眼于促进人民素质的提高,也就是要努力促进人的全面发展。这是马克思主义关于建设社会主义新社会的本质要求。”提高人民的素质,最根本、最紧要的是提高人民的思想道德素质和科学文化素质。在人的素质的构成要素中,思想道德素质是主导因素,而科学文化素质则是基本因素,二者相辅相成,互相促进。无论思想道德素质的提高还是科学文化素质的提高,都离不开哲学社会科学的普及教育,离不开哲学社会科学工作者的创造性劳动。我们完全可以说,哲学社会科学的普及教育,对于促进人民思



想道德素质和科学文化素质的提高,实现人们思想和精神生活的全面发展,建设社会主义现代化而言,是一项基础性、全局性的工作。

哲学社会科学的“科普”,其意义决不仅仅在于进行某种知识的教育与普及,而且更重要的是它有利于塑造和培育人们的科学思想、科学方法和科学精神,具有为自然科学和各种文化知识的普及教育规范方向、激发动力,进而推动社会发展与进步的巨大作用。没有坚定的信念和崇高的理想,任何学习教育活动都可能因为缺乏强大的内在动力而事倍功半;没有科学认识客观世界、区分是非曲直的方法论,不能正确认识社会、客观评价自己,人们的学习、生活、工作就难免走弯路;没有强大的科学精神作支撑,人们面对复杂的社会现实,就难免迷失方向。所以,切实加强哲学社会科学的“科普”工作,鼓励广大哲学社会科学工作者走出“象牙塔”,使丰厚深刻的哲学社会科学成果通过群众喜闻乐见的形式进入寻常百姓家,给人们提供正确认识世界、改造世界的思想武器,真正达到武装人、引导人、塑造人、鼓舞人的目的,是时代的需要和呼唤,也是推进改革开放和社会主义现代化事业的重要前提。

伟大而艰巨的建设有中国特色的社会主义事业,仅仅依靠少数人的努力是根本不可能完成的,它需要具有较高的思想道德素质和科学文化素质、掌握科学世界观与方法论的最广大人民群众的共同奋斗。哲学社会科学的普及教育工作的最终目的,正是为了培育和造就无数这样的人。从这个意义上说,哲学社会科学的“科普”是

一项功在当代、利及千秋的事业。只要全党全社会都来重视这项事业,持之以恒,积久为功,整个中华民族的素质就一定会有更大的提高,我们的改革开放和社会主义现代化建设事业也就能够做到“任凭风浪起,稳坐钓鱼船”,为中华民族的伟大复兴奠定坚实的基础。

俗话说得好:“千里之行,始于足下。”在全社会进行哲学社会科学的教育与普及是一项非常艰巨而复杂的工作,它需要全党全社会特别是广大哲学社会科学工作者的共同努力和艰苦劳动。那么,广大哲学社会科学工作者应当怎样通过自己的创造性劳动来为哲学社会科学的教育与普及做贡献呢?我认为,一个极其重要的方面就是通过撰写和出版哲学社会科学的普及读物,使哲学社会科学的基本原理、基本观点、基本知识从书斋走向神州大地的大江南北、城市乡村的大街小巷,走向机关学校、工厂车间、田间地头,走向家家户户,真正融入到人民群众的思维方式、日常生活和行为准则中,转化为人们正确认识世界、改造世界的强大思想武器。新中国成立特别是改革开放以来,我国在自然科学的普及方面取得了很大成绩,有关自然科学普及方面的图书和音像制品种类繁多,其内容已基本覆盖了自然科学的各个分支学科。同自然科学的普及读物相比,我国哲学社会科学的普及读物不仅数量少,而且在质量上也存在良莠混杂、参差不齐的问题。首先,哲学社会科学普及读物的品种较为单一,介绍的知识比较陈旧。其次,哲学社会科学普及读物的语言不够生动,形式不够活泼,难以满足读者多层次、多样化的需求。所以,改变我国哲学社会科学教育普及

工作的落后状况,提高哲学社会科学的普及效果,当务之急就是向广大读者奉上贴近群众需求、贴近生活实际、为群众喜闻乐见的高质量的哲学社会科学的普及读物。把复杂的科学研究成果用通俗易懂的语言表达出来,这是对科普读物的基本要求。这一要求对哲学社会科学的普及读物来讲,难度更大。因为,自然科学普及读物往往可以略去复杂的计算和推理,只需要把结论性的东西告诉读者;而哲学社会科学由于其更注重对人们认识世界、改造世界的方法论的揭示,具有鲜明的阶级性、时代性,因而就很难仅仅靠提供一些有关结论性的东西来实现。正因为如此,广大哲学社会科学工作者要真正拿出贴近群众需求、贴近生活实际、为群众喜闻乐见的高质量的哲学社会科学的普及读物,除了应在思想上提高认识、观念上给予高度重视外,更重要的是必须努力做好深入浅出的文章。所谓深入,就是指深入专业,深入群众,深入生活,深入实际。深入专业,就是要真正钻研到哲学社会科学的具体学科中去,吃透具体学科中的每一个基本原理和基本观点,防止囫圇吞枣、照本宣科;深入群众,就是要真正了解群众对哲学社会科学知识的具体需求,了解群众在实践中所遇到的困惑与不解;深入生活,就是要真正了解社会生活的实际状况,了解社会生活对哲学社会科学的期盼与希望;深入实际,就是要真正了解社会各方面的实际情况,了解社会实践、社会生活、社会运行和社会管理的本来面目,而不是浮光掠影、走马观花。总之,深入的目的在于了解,无论深入专业,还是深入群众、深入生活、深入实际,都是为了做到知彼知己。所谓浅出,就是

在使基本原理、基本观点、基本知识与群众需求、实际生活相结合的基础上,通过生动形象、通俗易懂的语言表达出来。浅出的前提在于深入,浅出的关键在于结合,浅出的标准在于通俗,浅出的目的在于易懂。可见,深入浅出的过程就是结合的过程,就是原理与实际、知识与生活、书本与群众有机结合的过程,就是哲学社会科学工作者进行再创造的过程。深入浅出并非易事,要真正做到深入浅出,是非下一番真功夫、苦功夫不可的,它容不得半点儿投机取巧,也没有什么捷径可走。

现在,呈现在广大读者面前的“大众社科丛书”,是由河南大学出版社团结一批有志于我国哲学社会科学教育普及事业的专家学者共同推出的。由于各种各样的原因,这套丛书可能会有一些不尽完美的地方,但是,我想他们这种积极投身我国哲学社会科学教育普及事业的实际行动所表现出来的责任感、事业心,是非常值得人们学习的。我深信,即使他们的劳动仅仅是沧海一粟、杯水车薪,但他们的努力不会白费,他们的汗水不会白流。在这里,作为哲学社会科学工作者队伍的普通一员,我愿意以自己极大的热情和绵薄的力量,与他们一道为构筑我国哲学社会科学教育普及事业的大厦添砖加瓦。朋友,请您为他们的劳动喝彩,为我们共同的事业加油吧!

杜飞进

2001年9月8日于北京涵虚斋

## 目 录

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、揭开神秘的面纱 .....            | ( 1 ) |
| (一)心理学离我们有多远 .....         | ( 1 ) |
| (二)心理之花怎样开 .....           | ( 5 ) |
| (三)巴甫洛夫的伟大贡献 .....         | (12)  |
| (四)“听而不闻,视而不见”的奥妙<br>..... | (14)  |
| (五)增强脑力的训练 .....           | (16)  |
| 二、认识的起源 .....              | (19)  |
| (一)尝尝方知梨滋味 .....           | (19)  |
| (二)怎样衡量感觉的灵敏度 .....        | (20)  |
| (三)“鸟鸣谷更幽” .....           | (21)  |
| (四)“久闻芝兰”不觉香 .....         | (22)  |
| (五)“近山浓抹,远树轻描”的奥妙<br>..... | (24)  |
| (六)“剥夺感觉”难忍受 .....         | (25)  |



|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| (七)“万变不离其宗” .....               | (26)        |
| (八)其实它不是三角形 .....               | (27)        |
| (九)捕捉到的对象总是少数 .....             | (28)        |
| (十)同样的事物不同的看法 .....             | (30)        |
| (十一)我们原来是倒着看事物 .....            | (31)        |
| (十二)奇妙的“生物钟” .....              | (32)        |
| (十三)到底是谁在动 .....                | (33)        |
| (十四)错觉及其生活效用 .....              | (35)        |
| (十五)眼睛的注视行为与人的心理<br>.....       | (40)        |
| (十六)观察的生活效用——谈判中的<br>察颜观色 ..... | (43)        |
| (十七)色彩与心理 .....                 | (45)        |
| <b>三、智慧的金库 .....</b>            | <b>(48)</b> |
| (一)什么是记忆 .....                  | (48)        |
| (二)人们是怎样记忆的 .....               | (52)        |
| (三)耳听有虚,眼见就实吗 .....             | (62)        |
| (四)防止遗忘的诀窍 .....                | (65)        |
| (五)遗忘的功效 .....                  | (71)        |
| (六)有效的记忆术 .....                 | (75)        |
| (七)记忆的个别差异性 .....               | (78)        |
| (八)记忆研究的新动向 .....               | (80)        |
| <b>四、理性的闪光 .....</b>            | <b>(83)</b> |
| (一)理性的活动过程 .....                | (84)        |

(二)人们是如何解决问题的 ..... (91)

(三)冲出思维的禁区 ..... (94)

(四)苹果落地与“万有引力定律”  
..... (99)

(五)暗示与诱导 ..... (100)

(六)联想与创造性地解决问题 ..... (102)

(七)巧思开窍 ..... (105)

(八)幽默——富有情趣的智力方  
程式 ..... (109)

(九)充分发掘你的潜能 ..... (118)

(十)惯性心理 ..... (121)

(十一)培养良好的思维品质 ..... (125)

**五、心灵的翅膀** ..... (129)

(一)天上的白云像什么 ..... (130)

(二)梦的奥秘 ..... (133)

(三)身临其境的感受 ..... (135)

(四)“阿 Q”形象的诞生 ..... (137)

(五)捕捉灵感 ..... (139)

(六)让想象插上翅膀——幻想 ..... (141)

(七)开启心智的方法 ..... (142)

**六、情绪与情感生活** ..... (146)

(一)什么是情绪、情感 ..... (146)

(二)情绪、情感的生活作用 ..... (147)

(三)情绪的形式及情绪的表情动作

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| .....                      | (149) |
| (四)乐极会生悲 .....             | (151) |
| (五)营造良好的心境 .....           | (153) |
| (六)情绪与美容 .....             | (156) |
| (七)驾驭情绪的艺术 .....           | (157) |
| (八)绝妙的应激反应 .....           | (160) |
| (九)陶冶高尚的情操 .....           | (161) |
| (十)神奇的生物三节律 .....          | (163) |
| <b>七、用奋斗的汗水浇灌成功的花朵</b> ... | (167) |
| (一)意志与生活 .....             | (167) |
| (二)争取活动的自由 .....           | (169) |
| (三)行动是成功的先导 .....          | (170) |
| (四)做事要有主见 .....            | (172) |
| (五)善于利用时机 .....            | (173) |
| (六)常在河边走,如何不“湿鞋” ...       | (174) |
| (七)钢铁是这样炼成的 .....          | (175) |
| (八)成功的动力源 .....            | (176) |
| (九)创业者的心理特征 .....          | (178) |
| (十)磨难使人走向成功 .....          | (180) |
| <b>八、成才的基础</b> .....       | (184) |
| (一)什么是能力、才能和天才 .....       | (184) |
| (二)能力有哪些种类 .....           | (186) |
| (三)人的能力的个别差异性 .....        | (187) |
| (四)能力发展的水平有差异 .....        | (189) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| (五)“早慧”与“大器晚成” ..... | (192) |
| (六)林林总总的智力观 .....    | (193) |
| (七)智力测验 .....        | (198) |
| 九、行为的风采 .....        | (200) |
| (一)江山易改,秉性难移 .....   | (201) |
| (二)高级神经活动的奥秘 .....   | (202) |
| (三)气质的特性和类型 .....    | (203) |
| (四)气质与成材 .....       | (206) |
| (五)气质的鉴定 .....       | (207) |
| 十、社会的标签 .....        | (217) |
| (一)性格解析 .....        | (218) |
| (二)性格的特征 .....       | (220) |
| (三)林林总总话性格 .....     | (225) |
| (四)性格形成的秘密 .....     | (230) |
| (五)性格的表现形式 .....     | (236) |
| (六)性格的潜能 .....       | (247) |
| (七)性格测量 .....        | (251) |
| 十一、保持一个健康的心灵 .....   | (256) |
| (一)学会宽容 .....        | (256) |
| (二)莫让心理超负荷 .....     | (261) |
| (三)保持心理平衡 .....      | (263) |
| (四)学会发泄 .....        | (265) |
| (五)心理压力调适 .....      | (267) |
| (六)消除失败后的不良心理效应 ...  | (270) |