

心灵的骚动

——心理平衡论

李宇明



华中师大

桂苑书 673371

心灵的骚动

——心理平衡论

李宇明



0131514



华中师范大学出版社

心灵的骚动

——心理平衡论

李宇明 著

•
华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所经销

湖北省石首市第二印刷厂印刷

•
开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 105000

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

ISBN 7—5622—0188-9/B·07

印数：1—8000 定价：1.95元（平）
3.50元（精）

内容提要

对外部世界进行了十几个世纪的艰难探索之后，科学兴趣又转向了人类自身，研究人、认识人成了当今席卷世界，囊括百学，吸引众家的科学风潮。本书就是这股风潮中的一丝清风，一缕潮波。它以“生活就是需要”作为第一公设，从社会心理学的高度探索由之而起的心灵骚动，和在人逐得遗失本能驱使下，用阿Q与非阿Q式的补偿方式来进行心理调节，以保持心态平衡，并以系统论思想作指导，揭示了社会对个人心理平衡方式的制约和个人对社会制约的各种效应，以诚实坦荡的态度，大胆切入了遵从和越轨这一敏感的社会问题。

本书以其谨严的结构，严密的逻辑，道出了一些人们说不清或不愿说抑或不敢说的人生真谛，而且文字清新流畅，举例恰切生动，知识丰厚广博，熔科学性与可读性于一炉，体现了作者独特的审美追求。

CAPSULE SUMMARY

After the hard explorations of the outside world for more than ten centuries, science has turned its interest to humanity itself. And now, to study and understand man has been the scientific tide that engulfs the world, embraces all subjects, and attracts everybody. This book is the wave and fresh breeze of the tide. It regards "life means necessity" as the first postulate. It probes heart disturbances from the heights of socio-psychology. In order to keep the balance of mind it tries to adjust mentally the way of AQ and NON-AQ under the instincts of man. Under the guidance of systema tology, it brings to light all the effects which society imposes upon the heart balance of man and man uses to restrict society. It also bravely keeps to the point of the sensitive social problems of compliance and oransgression with an honest attitude.

This book is rigorous and logical. It shows the true meaning of life that people are unwilling to say or dare not to say. It has an easy and fluent style. The examples in it are appropriate and lively. It is an informative book. It is scientific and readable. This reflects the author's unique aesthetic pursuits.

卷首语

自从人类这个主宰世界的物种演化成功，高级心理活动便在我们这个约有50亿岁的星球上出现了。心理活动，影响着人们的思维，控制着人们的行为，左右着人们的生活。当心理处于平衡状态时，生活的帆船便能沿着理想的航道平稳而前；反之，当心理处于失衡状态时，往往情绪难以自主，行为失调，生活之舟颠簸起伏，偏航触礁。因此，竭力追求心态平衡，自觉维持心态平衡，积极调整心态失衡，便成为人生之一大课题。

人，最难的莫过于认识自己。个人是如此，整个人类何尝能例外？纵观人类的认识史，我们知之甚少的大概就是我们人类自身，其中少之又少的大概又数着人类的心理活动，因为心理活动的主管部门是大脑，而大脑又是一个谜一般的黑箱。所以，心理的平衡和失衡虽然是我们每个人都反复体验过并且正在体验着而且还要继续体验下去的心理状态，虽然古往今来的哲人名士也曾触及到这一人生的重大课题，虽然人类的词汇库中已有了“心理平衡”、

“心理失衡”之类的术语，但是至今尚未见到这方面的专论问世。笔者不才，在如此荒漠的地基上实难建造出堪可自豪的高楼大厦。但是古训云：“愚者千虑，必有一得。”^①笔者在阅读五光十色的文学作品的时候，或在浏览形形色色的报章杂志的时候，在扪心反思自己言行的时候，或在接触周围人等、道听铁闻趣事的时候，常常琢磨推敲，久而久之，渐渐悟出些个中道理。我感到：

^① 《史记·淮阴侯列传》

心理的平衡与失衡，莫不与生活需要的满足有关。人们有各种各样的需要：生理的或心理的，物质的或精神的，直接的或间接的，基本的或次要的，长久的或暂时的，强烈的或微弱的，明确的或模糊的……这种种需要，是人生的起点和动力。为了满足这各种各样的需要，便产生了各种各样的行为，构成了丰富多彩的生活。任何需要的满足，都必须付出一定的代价，也就是说，满足是用代价交换到的。需要的满足与否，以及满足需要的各种方式，都会由价值观念在人们的心理上刻下一道道印记，按时髦的话说，就是产生一定的心理效应。当人们认为有所得时，心理便处于平衡状态；当人们认为有所失时，心理便处于失衡状态。我们可以通过人们的情绪，透视到人们的这种心态。

由于逐得避失本性的决定，一旦心理的天平失去平衡，人们便会采取一定的方式进行补偿，把失衡心态尽快地调节到平衡心态。满足需要的各种方式，在一定得失观制约下的各种效应方式和心理调节的各种方式等汇合起来，便构成了人们心理平衡的方式。

人是社会的人，是各种社会关系的总和，个人心理平衡方式不可避免地会受到社会规范的制约。社会利用教育等手段把社会规范内化到其成员的心灵里，以奖惩手段来维护社会规范的权威，诱导或迫使人们遵从社会规范。对待社会规范的制约，个人可能遵从，也可能越轨。遵从起到巩固社会规范的作用，但也会带来规范的僵化；越轨对现行社会规范是个威胁，但积极性质的越轨可以促使社会规范向着理想的方向发展。其实，现实生活中的人都既是遵从者，又是越轨者，既是现有社会规范的卫道士，而同时又是新社会规范的助产婆或建设者，集结双重身份于一身，发挥

双重作用于一身。所以，一个明智的有希望的社会，并不应该特别害怕越轨者，而相反应大力支持积极性越轨，以保持整个社会的活力。

饭后茶余，把这些感受讲给友人亲属听，他们都觉得“颇有道理”，并美言曰“很受启发”，继之鼓励我写出来奉献世人。于是我这个并非专治社会心理学的“半瓶子水”竟产生了表述的需要，有了一股难以压抑的写作冲动。然而正如当代美国著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛所说：“灵感一角钱就可以买一打。但是，从灵感到托尔斯泰的《战争与和平》这样的最终产品之间还需要大量的艰苦的工作……”^①这本小书难以同《战争与和平》攀比，但由想法到成书也确实付出了始料不及的艰辛。前前后后，历经两载，在紧张教学的隙缝里，在繁重家务的压力下，在卧室、餐厅、书房、会客室四合一的十几平方米的斗室里，伴着妻子的病吟和婴女的尿香，终于断断续续挤了出来。我不敢奢望读者赞成我的观点，但若能从中得到些许启发，也就心满意足了，或者按照本书的说法，我用艰辛劳动的代价交换到了表述需要的满足，心理平衡了。

一九八八年元月
于武昌桂子山西一村

① 转引自弗兰克·戈布尔著，吕明、陈红雯译《第三思潮：马斯洛心理学》，上海译文出版社1987年版，第29页。

目 录

卷首语.....	(1)
第一节 需要论.....	(1)
一 生活与需要.....	(1)
二 需要的种类与层级.....	(5)
三 需要的强度与变体.....	(11)
第二节 交换论.....	(17)
一 需要的满足.....	(17)
二 满足需要的手段.....	(19)
三 交换价.....	(21)
四 交换惯性.....	(28)
第三节 得失论.....	(37)
一 心理效应.....	(37)
二 得与失.....	(42)
三 得失的复杂性.....	(47)
四 患得患失.....	(50)
第四节 平衡论.....	(52)
一 心理的平衡与失衡.....	(52)
二 心态与情绪、情感.....	(58)
三 心态的影响.....	(64)
第五节 补偿论.....	(71)
一 补偿.....	(71)
二 内在补偿.....	(76)
三 外在补偿.....	(82)
四 补偿的兼用.....	(89)
第六节 平衡再论.....	(92)

一 平衡的保持.....	(92)
二 特殊的平衡方式.....	(96)
三 平衡的相对性.....	(99)
第七节 社会制约论.....	(107)
一 社会规范.....	(107)
二 社会规范的内化.....	(115)
三 社会评价.....	(120)
四 奖励和惩罚.....	(127)
第八节 个人效应论.....	(134)
一 遵从效应.....	(134)
二 越轨效应.....	(138)
三 遵从与越轨的辩证关系.....	(147)
主要参考文献.....	(151)

第一节 需要论

心理的平衡和失衡，是心理的两种基本态势。心理的平衡与失衡直接导源于生活中的得与失，而得失又直接同我们人生的各种需要及其满足的情况因果相连，因此，要讨论心理的平衡与失衡，以及由此衍生出来的一切问题，不能不先来讨论需要。所以本书先以需要论开篇。

一 生活与需要

生活，多么简单的字眼，简单得人人都能品尝出它的滋味，说出个子丑寅卯。当你“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”^①，行路艰难进退坎坷之时，有人会说，“这就是生活。”当你“意

^① 李白《行路难》。

气骄满路，鞍马光照尘”^①，春风得意平步青云之时，有人会说，“这就是生活”。当你“夏日长抱饥，寒夜无被眠。造夕思鸡鸣，及晨愿乌迁”^②，穷途潦倒饥寒交迫之时，有人会说，“这就是生活。”当你“樽罍溢九酝，水陆罗八珍。果擘洞庭橘，脍切天池鳞。食饱心自若，酒酣气益振”^③，声色狗马穷奢极欲之时，也有人会说，“这才是生活”。当你看到“朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”^④的寂寥、惨淡之景时，叹世态变迁沧海桑田，心中自吟“这就是生活。”当你“采菊东篱下，悠然见南山”^⑤，心远地偏，欲辩忘言之时，也许自悟到人生真谛，说“这就是生活。”

我们常听到哲学家用他特有的思维方式，把生活说成是认识世界改造世界的实践活动，听到想象奇特疯疯癫癫的诗人把生活比作浓醇的美酒，或是一张无法挣脱的罗网。也许听到美学家说美就是生活，也许听到道德学家说生活就是奉献，就是为他人创造幸福。但是，如果你有神通把我们这个星球的50亿人都问一遍的话，我敢说你会听到很多令人沮丧的答复：“生活是什么？我不知道。”作出这种回答的人，如果不是傻瓜，那他一定是饱经沧桑的圣哲。

生活是一个硕大无朋而又瞬息万变的大象，它囊括古今包罗四海。用刀叉或是筷子进餐，和情人盘桓在花前月下，打扑克钻桌子贴一脸花红柳绿的纸片，站在奥林匹克的授奖台上擎金杯看国旗冉冉升起，为朋友两肋插刀抱打不平，在硝烟迷漫的战场用火热的胸膛堵上敌垒冒烟的枪

① 白居易《轻肥》。

② 陶渊明《怨诗楚调示庞主簿邓治中》。

③ 白居易《轻肥》。

④ 刘禹锡《乌衣巷》。

⑤ 陶渊明《饮酒》。

口，还是着囚衣披锁枷走向断头台，都无一不是生活的内容。是此，我们天天都在生活，都在品尝生活的五味，自人类问世三百万年来世世代代的人都在探索生活的真谛，但我们也只能象古印度的盲人一样，只会摸到生活这只大象的腿、鼻子或是尾巴，从而片面地得出生活是腿是鼻子是尾巴的结论。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中”^①。把苏轼的这首诗用在我们探索生活真谛的历程中，真是再恰当不过了。然而，我们都是生活中的人，几乎无人能达到“会当凌绝顶，一览众山小”^②的境界。因此回答“不知道”的人就不能不说他是圣哲，如果他不是傻瓜的话。

然而人类是一个极为奇怪的物种，他最感兴趣的就是自己所不知道的东西。越是深奥玄妙越具有无穷的吸引力，诸如宇宙的起源、生命的演进、大脑奥秘之类的问题，虽然烦缠了人类几千年，但至今仍是很有魅力的科学课题。甚至连一根针尖能站多少个天使这样荒诞的问题，也让神学家们热烈争论了几个世纪。那么生活这只简单而又玄妙且与每个人息息相关的大象，就不能不引起人们更大的兴趣。正是这种探索未知甚至明知不可为而为之的精神，在人和动物之间划上了一条不可逾越的鸿沟，也正是这种精神推动着社会的发展。描绘出人类历史的壮丽画卷。

我非圣哲，亦自认不是傻瓜，所以既不愿对什么是生活只回答个“不知道”，也不能不甘于这样做。早在中学时代我就沉醉在当个文学家的美梦中。我那位现在已两鬓染白的中学语文教师教导我，当作家首先得学会观察生活。于是自那时起我就经常带着极其浓厚的兴趣来观察庶

① 苏轼《题西林壁》。

② 杜甫《望岳》。

民百姓的生活，细细咀嚼生活的酸甜苦辣。人世沧桑，生活把我推上了另一条路，当作家的美梦化成一汪肥皂泡。但是咀嚼生活的癖好却一直未变，常常在夜深人静之时伫立窗前眺望星空，整理着头脑中那一串串幽光闪烁的问号，或是躬身伏案书斋般去咀嚼弥漫着墨香的书本，让形形色色的思想在我心灵中翻腾撞击。若干年前，我突然意识到，人们的各种行为都是在满足某种需要，需要体现着生活的内涵，制约着生活的方向，给人以希望，以力量，为其喜，为其怒，为其哀，为其乐，真可以说需要就是生活，生活就是需要。

所谓需要，就是欲望，就是希望得到所需之物的占有欲，就是我们的肌体或精神里缺乏某种东西而形成的一种特定的心理体验。不吃饭不喝水不呼吸就不能生活下去，不寻求异性不性交就不能繁衍后代。为活下去就要摄取饭摄取水摄取氧气，为繁衍后代就选择配偶进行性交生产孩子，这就是欲望，就是需要，就是生活。需要越广泛，生活越丰富；需要越明确，生活越自觉；需要越强烈，生活的动力也就越强大。需要就象是操在幕后操纵者手中的拉绳，即使是木偶也能演出一幕幕丰富多彩的人生正剧、喜剧和悲剧；需要就象是握在画师手中的巨笔，一点一线一曲一圈都是在描绘人生的斑斓画卷。

生活就是需要，需要就是生活，这连村姑野叟都懂的道理，对我来说却是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。^①也许我的读者到此会哑然失笑，如此简单的道理，在“寻他千百度”之后才能得出，可见是个十足的愚者。不过，简单能够孕育复杂，严密高深的数学体系建立在 $1 + 1 = 2$ 这个基础之上，既然读者以为

^① 辛弃疾《青玉案·元夕》。

“生活 = 需要”是个不需证明的命题，那么，我们就把它当作本书的一条公理来看待吧。

二 需要的种类与层级

大千世界之中，人类接触、认识、创造的事物几乎是难以尽数的，大到各种宇宙天体，小至存在于细胞染色体上的基因，其中有具有一定的形状、色彩、气味的具体事物，也有难以用视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉把握的抽象事物，也有人们的心灵活动以及幻想出来的神怪鬼异。它们在某个时期某种场合以某些方式都能构成人类的需要物，因此要开列出人类需要的明细表是不可能的，起码在现今的科学条件下是不可能的。值得庆幸的是哲学家们用他们具有高度抽象能力的大脑把整个宇宙概括成物质和精神这两大最高范畴，从而使我们有可能是把人类的需要也概括为物质需要和精神需要这两大种类。“饥而欲食，寒而欲暖”，①精练概括了人类的物质需要，名誉的维持、爱情的追求、美的欣赏等则反映了人们的精神需要。在这两大需要下面，我们可以依据不同的标准再划分出形形色色的物质需要和精神需要的小类出来。

不过我们在这里想提请读者注意，把需要划分为物质需要和精神需要只具有相对的意义。物质需要和精神需要有时是如胶似漆一样粘合掺混在一起而难以分开的。早在人类的朦胧时期，原始人就知道用穿孔的石珠砾块或是贝壳兽齿来装饰自己，知道用兽皮御寒遮羞。在这些砾石贝壳兽齿兽皮的物质形式上，已经深深注入了初民们的审美情趣。在人类文明高度发展的今天，物质与精神这两种需

① 《荀子·荣辱》

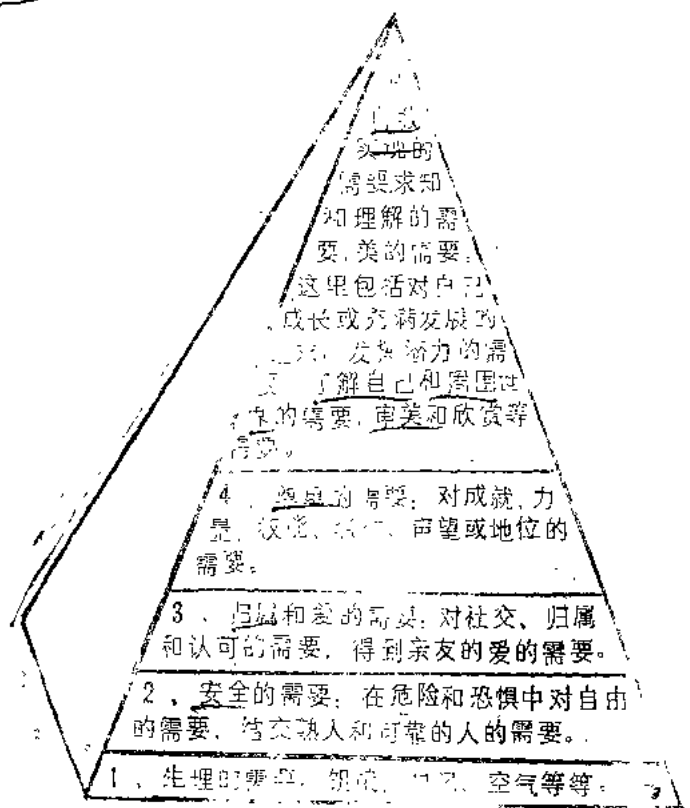
要融合统一的情况，已经有相当的普遍性，从楼堂馆所的建筑到小小居室的摆设，从各种商品的包装到个人的服饰打扮，无一不体现出两者的融合。据报载，有些农村青年结婚，在没有水源电源的情况下仍要购置洗衣机、电冰箱等大件家用电器，甚至把洗衣机当米缸使用，电冰箱也只能扮演纯粹摆设的角色在新房里睡大觉。洗衣机、电冰箱变成了讲排场比阔气的道具，“专业不对口”。而在商品化渗透到社会的各个毛细血管里的时候，小说、电影、戏剧之类的精神产品的价值也屡屡被放置到金钱铸成的天平上去衡量，神圣的艺术殿堂笼罩在一片金黄的铜色之中，折光变象为外圆内方的古币造型。对于这种物质需要精神化、精神需要物质化的现象，虽然仁者见仁，智者见智，褒贬不一，但却足可说明物质需要同精神需要的界线愈来愈变得模糊不清。

人类的需要并不是处在一个平面上，而是一个宝塔式的层级构造。就一般情况而论，物质需要处在较低的层面上，而精神需要处在较高的层面上。在物质需要中，那些生理上最起码的需要，诸如呼吸饮食睡眠交配之类又处在更低的层面上，而其他物质需要诸如理发护肤洗面洁身之类则处在相对来说较高的层面上。在精神需要中，与人们生存关系较密切的需要，诸如安全的需要社交的需要知识的需要权力的需要荣誉的需要等等，处在精神需要的较低层面上，而审美的需要自由的需要等等则处在相对高级的层面上。

被称为世界心理学“第三思潮”的带头人、美国著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛专门研究了人类需要的层级问题，他认为人类的需要可以象下图所示的那样按层次组合起来。每一层所包括的内容以及各种需要所处的层级是否合适，当然还值得商榷。不过我觉得这并不重要，关键是他

关于需要层级的构想以及他的相关理论，为人类了解自己的过程又树起了继弗洛伊德的精神分析学（第一思潮）和华生的行为主义（第二思潮）之后的一块里程碑，因此受到举世关注。^②

人类需要层级构想的意义，在于告诉我们只有当较低一级的需要得到满足或一定程度的满足之后，较高一级的需要才会产生，所谓“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣



① 见前引自黄希庭《普通心理学》，甘肃人民出版社1982年版，第148页。

② 读者想进一步了解马斯洛的观点，可参看弗兰克·戈布尔著，吕明、陈虹英译《第三思潮：马斯洛心理学》，上海译文出版社，1987年版。