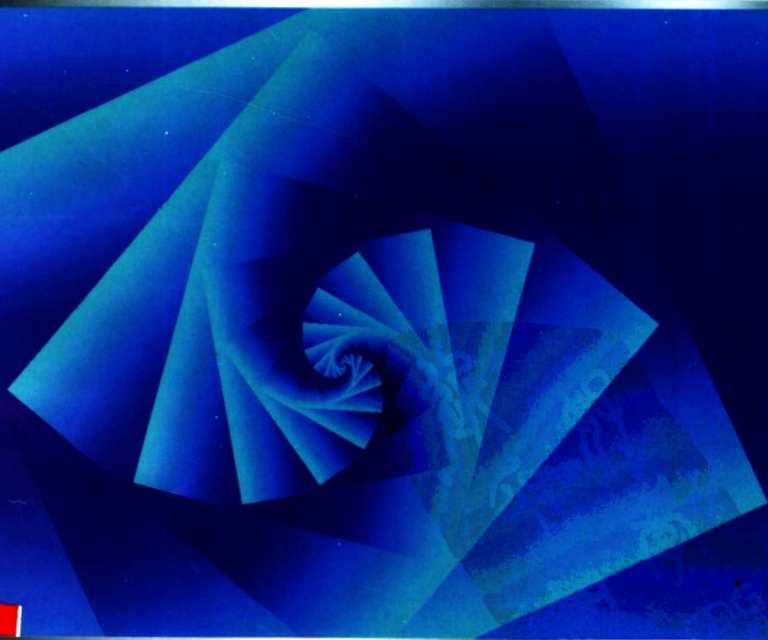


心灵的秩序

当代军人心理教育的理论与应用

吴红兵 管鹏 陶炜 编著



国防大学出版社

心灵的秩序

——当代军人心理教育的理论与应用

吴红兵 管 鹏 陶 炜 编著

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的秩序：当代军人心理教育的理论与应用/吴红兵，
管鹏，陶炜编著. —北京：国防大学出版社，2003.2

ISBN7-5626-1239-0

I. 心… I. ①吴…②管…③陶… II. 军人-心理卫生-健康教育-研究 N.E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 007697 号

国防大学出版社出版发行

(北京海淀区红山口甲 3 号)

邮编：100091 电话：(010) 66769235

三河市印务有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：8

字数：200 千字 印数：2000 册

定价：18.00 元

前 言

心理学以德国著名心理学家冯特 (W. Wundt) 1897 年在莱比锡创办第一个心理实验室为标志, 成为一门独立的科学。一百多年来, 心理学发展迅速, 成绩斐然, 已成为社会发展须臾离不开的一门基础性学科。

记得一位哲人曾经说过这样一句话: 实践的呼声是科学的生命所在。这话是颇有见地的。以军事领域而言, 随着改革开放的不断深化, 军队建设事业的不断发展, 加强和改进军队思想政治建设, 提高思想政治工作的科学性、针对性、有效性, 需要有心理学的参与, 需要有关心理学理论和方法的指导。生活在军营中的广大官兵, 由于其工作环境、职业的特殊性, 在他们身上反映出的心理问题也有其自身的独特性, 照抄照搬普通心理学的理论和方法又不适用, 需要的是既符合心理学的一般原理, 又符合军人的职业特点的实际的心理学理论。而目前这方面的资料比较缺乏, 这是撰写本书的动因之一。

对军人的心理教育和训练历来普遍受到中外军事家的重视。第一次世界大战以后, 许多外国军队在新兵心理测验、官兵心理健康测评、飞行训练、特种兵选拔、作战指挥等方面, 进行了大量的心理研究和心理实验, 成立了专门的军事心理研究机构, 出版了许多军人心理学的著作, 而我国在这方面起步较晚, 这是撰写本书的动因之二。

我国军人心理学的研究虽然起步较晚, 但随着心理学应用领

域的不断深化和分化,军人心理学思想和内容也日益丰富起来。特别是近年来为落实中央军委、总部关于广泛开展心理健康教育的有关指示,心理健康教育工作正在全军范围红红火火地展开。站在教学和训练第一线的心理教育工作者,理应将自己的教学和科研成果以不同的形式呈现给广大官兵,这是时代赋予的重要责任,这是撰写本书的动因之三。

本书是集体智慧的结晶,由军事经济学院襄樊分院吴红兵、陶炜,第三军医大学政治部宣传处管鹏三位同志共同撰写。先由管鹏拟定提纲,并几次讨论修改,初稿完成后,由管鹏最后统稿定稿。编写过程中,力争做到立意新颖、结构严谨、内容丰富、雅俗共赏。本书最后定名为《心灵的秩序》,旨在帮助广大官兵缓解心理矛盾,追求心理活动各方面的完美和谐,促进心理健康。

本书得以问世,除了我们为之付出的辛勤劳动以外,还得到了军事经济学院襄樊分院樊德忠院长、罗兆祥政委,训练部王平部长,政治部马和主任,科研科熊元培科长的大力支持和帮助,在此一并表示衷心的感谢!不能求全是我们的能力有限,错误自是难免,缺点更不必言,还望读者多多批评指正!

作 者

2002年12月于襄樊军事经济学院

目 录

第一章 地球上最美的花朵

- 心理揭秘 1
- 特尔菲神殿里的箴言
- 对心理学的理解 1
- 脑为元神之府
- 心理的实质 10
- 开启心理健康大门的钥匙
- 学习心理学的意义 22

第二章 地图不是领土

- 认知方式 27
- 有效的知觉现实
- 认知方式的有关问题 27
- 希望天晴还是下雨
- 认知方式对心理的影响 35
- 解铃还需系铃人
- 不合理认知方式的调适 41

第三章 才下眉头，却上心头

- 情绪与情感 52
- 问世间“情”为何物
- 情绪情感的基本知识 52

笑一笑，十年少	
——情绪与身心健康	59
心底无私天地宽	
——情绪调控	69
第四章 有志者，事竟成	
——意志行为	78
男儿有泪要轻弹	
——意志及其对健康的影响	78
吃得苦中苦，方为人上人	
——意志与成才	86
滴水穿石，绳锯木断	
——良好意志品质的培养	93
第五章 人心不同，各如其面	
——人格塑造	100
天生我才必有用	
——气质及调控	101
勤能补拙	
——性格及培养	108
我很丑，可是我很温柔	
——健全人格及塑造	116
第六章 命运掌握在自己手里	
——自我意识	123
我是谁	
——自我认识	123
我怎样	
——自我体验	131

我将向何处去	
——自我控制·····	141
第七章 人字的结构就是互相支撑	
——人际交往·····	144
像雨像雾又像风	
——社会认知·····	144
人生得一知己足矣	
——人际关系·····	151
集体的力量是无穷的	
——群体心理·····	159
第八章 魔高一尺，道高一丈	
——战场心理·····	167
不是我不配合	
——军事高科技发展对军人心理的影响·····	167
两军相逢勇者胜	
——高技术条件下战场心理控制·····	174
以不变应万变	
——适应高科技武器发展的措施·····	183
第九章 健康就是不生病吗	
——心理健康·····	193
超越“第三状态”	
——重视心理健康·····	193
心理健康离我们有多远	
——心理健康的标准·····	201
惟道集虚，默然心斋	
——心理养生·····	213

第十章 认识你自己

——心理测试.....	221
当一回心理医生	
——心理健康自测.....	221
学会了解自己	
——人格特征自测.....	230
我到底行不行	
——适应能力自测.....	240
参考文献.....	244

第一章 地球上最美的花朵

——心理揭秘

“心理学”在现代社会中，早已不是一个陌生的名词了，但是，对于心理学这门学科的理解，却仍然是一个富有新意的挑战。因为直到现在，只要听说你是学心理学的或教心理学的，就会有人向你提问：“你知道我现在想什么吗？”这是一个有趣的问题，然而却让人无言以对。在这些人的眼里，你既然是搞心理学工作的，你就应该知道站在你面前的人正在想什么，或者像算命先生那样，能够推算出别人的心思。心理学有没有这样神秘和神奇？

特尔菲神殿里的箴言

——对心理学的理解

《新大英百科全书》在给“心理学”这个词作注解的时候，作者引用了这样一个故事：“在古希腊奥林匹斯山上，有一座特尔菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——‘人，认识你自己’。”作者接着说，“就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成了我们今天的心理学”。实际上，也就是这么一句话，“人，认识你自己”，成为西方心理学家所公认的心理学源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

◆ 斯芬克斯之谜

关于“人，认识你自己”的箴言，有这样一个传说：古希腊奥林匹斯山是西方各种神居住的地方，那里有西方的主神——宙斯，以及由他所统领的众神氏，凡人是难以涉足神的地界的。但特尔菲神殿里那句神的箴言——“人，认识你自己”，又应该让人来知晓，于是就有了“斯芬克斯之谜”的故事。“斯芬克斯”在传说中具有一个奇特的模样——狮身人面（现在在埃及还有她的塑像，与金字塔一样著名）。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到人间——古希腊的特拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一条谜语，来盘问她所遇到的人。“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”这就是著名的“斯芬克斯之谜”。每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语，而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此丧生，被斯芬克斯毫不留情地吃掉。

不无遗憾的是，当时特拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克斯的谜语，因而该城堡也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自外出，去寻找能够解答出斯芬克斯谜语的人，以解救自己的子民。而就在国王带随从外出求贤的途中，发生了一件意外的事情，国王一行遇到了一位异乡的青年，为了争路双方发生了争斗，而争斗中国王和随从都丧生于该青年之手。这位异乡青年叫俄狄浦斯，实际上他已经在自己并不知情的情况下，杀死了他的亲生父亲。

事情是这样的，故事要回溯到18年前。拉伊俄斯国王在其王后伊俄卡斯特临产的前夜，做了一个奇异的梦，梦中有神来告诉他，说他与王后所生的是一个儿子，这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲，并且还会与自己的母亲结婚。迷信于神来托梦

的拉伊俄斯国王，试图避免梦中所说的厄运，便在婴儿出生后，刺穿其双脚，命武士将婴儿带到城外处死。受命于国王的武士，出城后动了恻隐之心，将婴儿送给了一位牧羊人。那个牧羊人带着婴儿流浪到一个叫科林斯的城邦，婴儿被科林斯的国王所收养，取名为俄狄浦斯。就这样过了18年，就在俄狄浦斯18岁生日的时候，他也做了一个奇怪的梦，梦中说他命中注定要杀死自己的亲生父亲，而与自己的母亲结婚。同样是为了避免梦中所预言的灾难，俄狄浦斯离家出走，想远离自己的父母（实际上的养父养母），流浪之中来到了特拜城堡的附近，遇到了外出求贤的拉伊俄斯国王，争斗之中杀死了自己的亲生父亲。

在国王死后，特拜城堡的大臣们发出通告说，凡是能够解答出斯芬克斯的谜语的人，就可以继任国王，并且与王后结婚。就这样，在命运的安排下俄狄浦斯来到了斯芬克斯面前，并且解答出了斯芬克斯的谜语——那就是“人”，是人本身。人在“早晨”（很小的时候），是用“四条腿”走路的，也就是在地上爬；长大了就能站起来，于是“中午”就用两条腿走路了；到了“晚上”，老了之后，人会用一根拐杖来帮助自己走路，也就变成“三条腿”了。俄狄浦斯答出了斯芬克斯之谜，斯芬克斯也就完成了自己的使命。因为作为神的使者，她是要通过这样一个富有内涵的谜语，来告诫人类要对自身进行认识。作为人，你必须要认识你自己！曾经有一位著名的画家，根据这段故事和自己的想象，绘出了一幅深沉而动人的油画——“斯芬克斯之吻”。狮身人面的斯芬克斯，撩起了自己的面纱，露出了世人难得一见的面容，吻住了跪在她面前的俄狄浦斯。这一吻，吻出了一个真正的人，一个具有自我意识，对自身有所认识，对自己有所反思的人。这一吻，也吻出了一种关于人的学问——心理学，也就是《新大英百科全书》中所注解的“心理学”——“人，认识你自己。”

斯芬克斯之谜，可以说就是我们对心理学的一种普通理解

——“人，认识你自己！”简单而朴实的语言，酝酿着深刻的内涵：这既是心理学的根源，也是心理学的目标。

◆ 揭开心灵的奥秘

从神的箴言回到现实中来，我们来看一看“心理学”的科学解释。

在汉语里，“心”指“心思、心意、思想、感情”等，“理”指“原理、条理、准则、事理”等。我国战国时候的韩非曾指出：“理者，成物之文也”，所谓“成物之文”就是指规律而言。所以，从中文的字面上来解释，心理学可以说是关于心思、思想、感情等的规律的科学、学问。

在英文里，心理学一词来源于古希腊的“psyche”和“logos”两个词。“psyche”是“精神、灵魂”的意思，“logos”是“普遍规律、科学”的意思，这两个词加在一起，就是关于精神的普遍规律，或者说是关于精神的科学。

以上两种解释，用今天的话可以这样来表述：心理学是研究心理现象及其规律的科学。

心理学是一门古老而年轻的科学。正如心理学家艾宾浩斯所指出的：“心理学有一个长期的过去，却仅有一个短期的历史”。这是一个历史事实。

说它古老，是因为它的历史源远流长。在科学不发达的古代，人们就把自己的意识返回到自身，用智慧的解剖刀解剖自己的内心世界，开始描述和研究人的心理现象和过程。只不过许多世纪以来，心理学都包含在哲学当中，心理学的问题大多由哲学家、思想家和教育家来研究和解决。

说心理学是一门年轻的学科，不仅因为它作为一门独立的学科仅有一百多年的历史，而且还因为它的一些理论和方法至今还不够成熟和完善。德国心理学家威廉·冯特（W. Wundt, 1832～

1920)于1879年在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,标志着心理学作为一门独立的科学从哲学母体中分离出来。但是人类心理作为自然界“最美的花朵”,至今仍然是世界上三大奥秘之一(一般认为,宇宙、生命和人脑是当今世界的三大奥秘)。法国浪漫主义作家雨果说得好:“世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空更浩瀚的是人的心灵。”到目前为止,心理学的研究还没有可以直接观察大脑是怎样产生心理活动的仪器,还缺少像观察微观世界的电子显微镜、观察宏观世界的射电望远镜、研究高能物理的加速器等那样的得力工具和手段,因而人类心灵的奥秘远没有被揭开。

然而,心理学诞生后的一百多年却是它飞速发展的时期。一百多年来,心理学的研究领域不断扩大,心理学的分支日益增多,心理学在整个科学大厦中发挥的作用越来越大。20世纪40年代以来,人类社会的各个领域对心理学提出了一系列重要课题,心理学的理论在许多领域得到了广泛的应用,产生了许多心理学分支学科。如同国防、工业、技术相联系的劳动心理学、工程心理学;同医疗实践相联系的病理心理学、医学心理学、护理心理学、药物心理学、心理卫生与健康;同大量社会问题相联系的社会心理学、犯罪心理学;同军事科学相联系的军事心理学、军人心理学;同宇宙航天相联系的航空航天心理学;同教育和人才培养相联系的教育心理学、教学心理学、思想政治工作心理学;等等。另外,还有工业组织心理学、管理心理学、人口与环境心理学、体育心理学、艺术心理学、妇女心理学、性心理学等等。随着现代科学技术的飞速发展,心理学吸收和引进了科学技术的新成就,不断改进和发展了原有的研究方法和技术,使心理学的研究提高到了一个崭新的水平。心理学的许多研究成果,不仅应用于教育、医疗、工程、军事、航空航天等领域,而且渗透到了仿生学、控制论、人工智能、系统工程等许多尖端科学技术部门,从而进一步

显示了心理学的真正价值和生命力。

了解了心理学的实际应用领域，我们再回到“人的心理可不可以被认识”的问题上来。人们也常说：“人心难测”、“知人知面不知心”。那么，学习了心理学之后，到底能否知道别人的心思呢？

虽然心理现象跟其它自然现象相比是看不见、摸不着的，但是，心理现象如同其它自然现象一样，是有规律可循的。因此，我们可以根据许多因素来推知人的心理。

人的生理变化反映人的心理，通过观察生理变化可以了解人的心理活动。测谎仪的使用可以为这方面作一个有力的说明。测谎仪又叫生物反馈仪、多道生理记录仪，它常被用于公安、司法等领域的测谎，所以被人们称为测谎仪。它能测量血压、呼吸、脉搏、皮肤电等多项生理参数。测谎仪能测谎的基本原理是，人在说谎或者说谎的时候，常因担心谎言被揭穿而不由自主地产生一定的心理压力，于是就会产生相应的生理变化。测谎仪能客观地对受测者的这些生理变化进行描记。当然，测谎仪并不能够直接测出某个人有没有说谎，因为直接得到的是一些参数、图谱。但是经过测谎人员联系现实情况对图谱、数据进行分析后，就能作出是否说谎的判断。实践证明，在审讯中应用测谎仪和测谎技术，其准确判断力可达80%以上。可见，人在进行某种心理活动时，总是伴随着相应的生理活动，我们可以通过人的生理状况来了解人的心理活动。

人的行为动作表现人的心理，通过人的行为动作可以了解人的心理活动。人有所思才有所为，换句话说，人的心理控制着人的行为。比如，人在高兴时手舞足蹈，气愤时捶胸顿足。又如，一个人在公共场所挑选的座位，也在一定程度上表现出其心理特征。一般而言，选择前排入座者，希望倾听、受到注意和有机会表现自己，性格中不乏冲动，敢于冒险并乐于与人交往；选择人群中间位置者，多数性格外向，爱交朋友，性格温和，愿意与人交谈；

喜欢独座一旁者，希望有人欣赏他们的与众不同，他们要么出类拔萃，要么自恃清高；选择后排座位者，常有内向、害羞的特点，他们只是静静地聆听别人的交谈，不主动发表自己的意见。如此看来，心理学并不神秘，它是可以通过人的生理变化、行为表现和语言等加以研究和推测的。

但心理现象又是很复杂的，有时人的心理与行为并不一一对应，甚至是矛盾的。比如，在人际交往中，甲对乙明明心存成见，却偏偏笑脸相迎；丙对丁明明是发自内心的喜欢，却偏偏装着不在乎，等等。可见，心理现象并不比自然现象简单，它有时是一因多果，有时又是一果多因的。因此，了解人的心理并不是一件容易的事。正因为如此，我们才需要学习心理学，以帮助我们更好地了解 and 把握人的心理现象和心理规律。

◆心理学是人文社会科学的基础学科

心理学作为一门主要研究人类心理和行为，即帮助人类“认识自己”的科学，通过对人类活动的广泛渗透，可以说，它已成为当代人文社会科学的核心学科。为了阐明这个问题，我们先来分析“核心学科”的基本涵义。在众多的学科中，若某一种学科在其所处的位置上，以及在其与其它学科的关系上占据了优势，那么这门学科也就具有了独特的意义和作用。比如，数学，它在众多的自然科学之中，占据了独特的位置，与其它诸学科都保持着普遍的联系。几乎所有的自然科学家都要学习数学课程，都要用数学的方法和数学的思想来表述与解决他们的问题。或者说，数学提供了一种横跨自然科学众多学科的通用语言，对于众多的自然科学来说，数学便是一门核心学科。

那么同样，由于心理学以其对人的心理和行为的根本理解为宗旨，所以对其它众多涉及人类行为的社会科学而言，心理学就具备了作为一种核心学科的基本条件。也就是说，对于我们今天

的众多社会科学和人文科学来说，心理学便是其中的“核心学科”。

在我们的现代社会，绝大部分涉及人们生活问题的学科和职业，都在不同程度上吸收了心理学的基本知识，吸收了心理学的理论和思想，以及心理学的方法和技术。举例来说，在管理学中，人们已经形成了这样一种共识：人是管理的核心。而在这种对“人”的强调的同时，也就强调了心理学在管理中的重要意义和作用。实际上，管理学的产生与发展也正是充分吸收了心理学的知识，包括其理论和思想，以及方法和技术。同样，对于其它社会科学，如教育学和行为科学等，心理学也都具有这种“核心学科”的意义和作用。

把心理学作为核心学科，还有另外一种理由。即在我们的现实生活中，心理学所涉及的问题，对于我们每一个人，对于我们整个社会，乃至整个人类社会，都具有本质与核心的意义。当我们面对我们的实际生活，观察和分析一些社会问题的时候，我们最先注意的往往是这些问题的表面，多是把它们作为一些技术性的问题来对待。比如说，对于世界各国差不多都比较敏感的“交通事故”问题和“工业生产”问题。在一般的理解和观察中，交通事故问题往往被看作汽车、公路不够标准，工业低产被认为是机器、设备不够完善。但是，这些技术性的问题解决之后，问题依然存在，问题的本质也才逐步显现。而在大部分情况下，问题的本质所在，或者说核心问题之所在，总是在不同程度上与人的行为有关。也就是说，人的行为——心理学研究的主题——正处于我们所面临的绝大部分社会问题的核心。世界各国的大部分交通事故都与人的行为错误有关：酒后驾车、违章行驶、疲劳开车、注意力分散等等；而工业低产的一个重要原因，则是由于未能合理与有效地利用“人力资源”，或者是由于职工训练不充分，或者由于工厂管理不健全，或者因为对职工的奖惩不适当等等。与技