

感觉·心理·行为

王文娟 著

我们这个时代最伟大的发现就是
人们可以藉着改变他们的心态
改变他们的生活

我们生活中的很多时间都花在努力去理解别人
同时希望别人更好地理解我们。



如果你手头的工具只有一把锤子
那么你遇到的所有问题就会开始看起来都像钉子

一个明理的灵魂如果连她所存在的身体
这座精美建设的大厦都不熟悉
这是非常可悲的

压力像相对论一样，是一个被人们知道得太多
却理解得太少的科学概念

大多数人都想改变世界
很少有人想改变自己。

济南出版社

感觉·心理·行为

王文娟 著

济南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感觉·心理·行为 / 王文娟著. — 济南: 济南出版社,
2005.5

(医学人文: 新健康丛书 / 丁少伦, 刘运兴主编)

ISBN 7 - 80710 - 134 - 2

I. 感... II. 王... III. 社会心理学 IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 039773 号

责任编辑 何 冰 张所建

装帧设计 侯文英

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号 (250001)

印 刷 山东新华印刷厂

版 次 2005 年 5 月第 1 版

印 次 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 8.5

字 数 190 千字

印 数 1 - 4200 册

定 价 17.00 元

(济南版图书, 印装错误可随时调换)

编辑热线: 0531 - 6078724

发行热线: 0531 - 6922073



前言

YIXUERENWEN·XINJIANKANGCONGSHU 《医学人文：新健康丛书》

关注健康的时代风潮，在世纪之交吹遍神州大地的每一个角落。

人们从来没有像今天这样普遍深切地呼唤：新的生活方式！新的健康理念！

这是中国社会发展进步的一个真切体现。

我们的国家和社会正在经历着前所未有的深刻变革，正在逐步树立的科学发展观具有一个引人注目的亮点：“以人为本”。中国政府将不再把GDP作为测定发展的惟一标准，而是将环境、资源、社会进步等包括进来。人文之光照亮振兴之路，以人为本促发展，GDP不再是一切的一切。人民的生命健康和安全是第一位的。经历过2003年SARS事件的中国，对此已有了异乎寻常的深刻认识。让人民生活得更健康，这将成为检验我们社会进步的一个重要指标。

社会经济的发展和全民健康意识的提高，为我们提供了追求和拥有健康的良好条件。政府高度重视医

疗卫生改革和公共卫生体系建设,是实现人人享有健康的先决条件。但是,人民生命健康的实现不仅仅是政府的事情,更是我们每个人的事情。对健康的自我关怀,在某种意义上具有更加重要的作用。全民自我保健,应该是民族健康生活的最重要的活力源泉。自我保健行动,不仅仅是对政府和社会卫生事业的配合与呼应,更是对政府和社会卫生事业力所不逮的空间的有益填充。

“生活得健康”,是当今中国人的一个深切的愿望。它意味着积极扬弃陈旧的生活方式,在科学指导下进行生活方式变革。扑面而来的各种健康流行时尚,成为人人关注健康的某种反映。但是健康不仅仅是一种时尚,它更需要科学的引导。真正的健康,应该立足于科学指导下的生活方式变革,成为一种科学文化的体现。

“健康地生活”,将随着“全面小康”的逐步实现由理想变为现实。“生活得健康”不再是一种刻意的追求,已经成为举手投足间的自然流露,面对各种健康问题能够恰当应对和应付自如。当然,我们还有很长的一段路要走。这段路我们正在走,而且会走得越来越好。

如果说“生活得健康”是我们的愿望和追求的话,那么,“健康地生活”应该是我们努力实现的一种常态。立足于科学指导下的生活方式变革,让健康像清新的空气一样,浸润我们的生命和生活。医学科学的进步和祖国医学的丰富宝藏,是我们的健康行为的坚强依托;而积极奋发的自我保健,则是我们的健康行为的响亮足音。

《医学人文:新健康丛书》作为一个长期的品牌

选题,计划分辑陆续推出。丛书中的每一册,均凸显健康的某一鲜明主题,精心选择国内在各自领域有造诣的专家学者撰写。丛书撰写采用深入浅出、雅俗共赏的叙述方式,辅以精致的插图,使之具有较高的阅读、欣赏价值。丛书立足社会转型期的健康问题,着眼于医学模式的当代转变,紧贴生活方式的积极变革,重视科学精神与人文精神的契合,力求对国内外有关新的健康理念的全面深入把握,并进行实事求是的研究探讨,充分考虑国内自我保健发展的实际状况和读者的阅读接受心理,面向中等文化程度以上的广大读者群,使广大读者在趣味盎然的阅读过程中,获得健康的有益知识和启迪。

13亿中国人的健康状况,影响着全球卫生保健事业的格局。中国应当对人类有较大的贡献。愿本丛书能够对增进社会公众的健康意识、完成健康行为转变,从而创造更加美好的生活,贡献一份绵薄之力。

《医学人文:新健康丛书》编委会

2004年5月

引 言

—— 认识你自己 /1

引 子

—— 心理世界话健康 /5

我们要往哪里去 /5

一般人群的心理健康状况 /11

► 上篇 常见心理困惑解读

第一章 母婴依恋·安全感·安全感缺乏 /19

第一节 个体需要引领人生航向 /19

第二节 安全感缺乏导致畸形需要结构 /22

第三节 母婴依恋奠定安全感 /26

第四节 母亲与母婴依恋 /31

- 第五节 安全感缺乏与婚姻问题 /34
- 第六节 安全感缺乏与其他行为问题 /42

第二章 “魔镜”·自我形象·真实形象 /45

- 第一节 有一面镜子是“魔镜” /45
- 第二节 “魔镜”有“魔法” /48
- 第三节 且看各色“哈哈镜” /53
- 第四节 爱是“魔镜”的灵魂 /62

第三章 心理社会刺激因素·压力·心身疾病 /71

- 第一节 压力，无时不在，无所不在 /71
- 第二节 压力与心身健康 /75
- 第三节 压力的另外两张面孔 /88
- 第四节 接种压力，扩增载压量 /94

第四章 感觉·错觉·认识误区 /105

- 第一节 错觉，让你陷入认识误区 /105
- 第二节 认识误区是滋生过大压力的土壤 /115

第五章 语言·沟通·沟通障碍 /123

- 第一节 生活因沟通而改变 /123
- 第二节 语言是沟通的阳光大道 /127

第三节 默然无声时，曲径通幽处 /130

第四节 沟通有捷径 /138

第六章 人格·人格偏离·人格塑造 /143

第一节 从心理学视角看人格 /143

第二节 人格偏离带来的心理行为问题 /147

第三节 塑造健全人格任重道远 /150

第四节 测测我们的人格 /157

► 下篇 通向健康心理王国的桥梁

第七章 走出认识的沼泽地 /173

第一节 完善认识乃心理健康之始本 /173

第二节 常常心存感激 /177

第三节 “选择”是个大课题 /180

第四节 接受变化，接受不确定 /183

第五节 接受不完美，接受不圆满 /186

第六节 改变刻板的生活态度 /189

第七节 正视过去，正视未来 /192

第八节 尽快驶入自我实现的轨道 /195

第九节 不做时间的奴隶 /199

第十节 学会享受独处的快乐 /203

第十一节 客观地看待自己，客观地评估现实 /207

第八章 驾驭情绪的天空 /211

- 第一节 情绪的秘密 /211
- 第二节 情商 VS 智商 /214
- 第三节 掌管你的情绪 /218

第九章 领略放松的佳境 /231

- 第一节 心理镇痛有妙方 /231
- 第二节 调心 /234
- 第三节 调息 /237
- 第四节 调身 /239
- 第五节 放松导入词 /241

结 语

- 改变你自己 /257



引言

——认识你自己

也许是物极必反吧，人类经过了数千年的痛苦挣扎，终于从茹毛饮血的原始社会一步步地攀登上现代文明的殿堂之后，却又渐渐地觉得“高处不胜寒”，慢慢地厌倦了文明生活的繁文缛节。于是回归自然又成了人们梦寐以求的向往，好像只有重新做一个纯粹自然的人，才能彻底摆脱现代文明带来的弊端，才是一个真正自由的人。

一个真正自由的人应该是一个全方位健康的人。一个全方位健康的人首先应该是一个心身健康的人，还应该是一个社会适应性良好的人。1948年世界卫生组织（WHO）的宪章上提到，健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态，而是指生理、心理及社会功能的完好状态。良好的社会化过程不仅是一个人对社会的良好适应过程，也是一个人心理和生理健康的前提，而不完善的社会化过程则不仅会导致人际沟通障碍、人际关系困难和良好的社会道德感形成与遵循障碍，还会导致

认知障碍、情绪障碍以及人格缺陷等各种心理行为问题和一系列心身疾病。

什么是社会化呢？社会心理学家布里姆(O. Brim, 1966)认为，人的社会化过程是人获得知识、技能和行为倾向性，使自己成为其社会的合格成员的过程。

社会化过程从新生儿的第一声啼哭就开始了，一声啼哭，代表着新生儿的健康状况，也标志着一个人社会化的开始。儿童保健专家告诉我们，新生儿的第一声啼哭是外界温度变化和缺氧刺激的结果，然而正是人之初这种适应环境刺激的反应给新生儿带来了无限的生机。可以说，生命既是父母所赐也是社会化所造就。而社会化所带来的健康问题也可能在这人之初的第一步便出现了，出现时间早、声音洪亮的第一声啼哭，意味着社会化的第一步顺利完成，新生儿的健康状况较好；而出现时间较晚、声音微弱的第一声啼哭，则意味着社会化的第一步出现了困难，新生儿的健康状况即较差。因为出生后第一声啼哭出现的时间早晚、声音洪亮与否标志着新生儿是否缺氧以及缺氧程度，不缺氧的新生儿会及时回到妈妈的怀抱，而缺氧的新生儿则被送进了保温箱，且缺氧程度越重在保温箱里待的时间越长。

第一声洪亮的哭声，只表示社会化的第一步顺利完成，并不代表我们能够顺利地完成我们一生的社会化，一个充满生机的新生命诞生，也不能够预示着这个新生命个体会毕生健康。

人生来是有各种需要的，人的各种活动和行为，从饥择食、渴择饮，到从事物质资料的生产、文学艺术的创作、科学技术的发明与创造，都是在各种需要的推动下进行的。人本主义心理学派的创始人亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow）认为，人的需要由低级到高级共分五个层次，它们是生理需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重需要以及自我实现的需要。人持续不断地寻求满足这些需要的过程，其实是持续不断的社会化过程，人的第一声啼哭只不过是满足生理需要的开始，紧接着会有哺乳的需要以及其他被养育的需要，每一种需要的满足都有可能遇到各种各样的困难，致使社会化过程受到阻碍，出现心身健康问题。

本书将以人一生的主要社会化过程为线索，追踪那些异常的社会化过程有可能带来的心理问题、生理问题以及社会适应问题，探讨如何维护每一阶段的主要社会化过程顺利进行以及如何合理有效地干预那些可能出现的健康问题。

心理学的任务之一是帮助人们认识自己，了解自己。罗伯特·伯恩说：“但愿某个神祇赐予我们一份礼物，让我们看清自己，如同别人看清我们一样。”在闻名世界的古希腊神庙里，耸立着一块巨大的石碑，上面刻着：“认识你自己。”看来在几千年之前，人们便意识到认识自己的重要性。人类只有学会正确认识自己、正确认识世界，才能够做一个真正健康的人，而不是逃避现实、脱离社会、隐居到传说中的桃花源去。认识自己

便是认识自己的社会化过程，社会化过程是一个满是泥泞又充满魅力的过程，也是一条我们达到健康王国的必由之路。



引子

——心理世界话健康

我们要往哪里去

在刘易斯·卡洛尔的《爱丽丝漫游仙境》一书中，爱丽丝与柴郡猫有这样一段对话。爱丽丝来到了一个大路口，她不知该往哪里走，这时爱丽丝看到了树上的柴郡猫，于是问道：

“请你告诉我，我应该往哪里走呢？”

“这要看你要往那里去了。”柴郡猫回答。

“不管去哪儿——”爱丽丝说。

“那么你走哪条路都没有关系。”柴郡猫说。

我们为什么要了解自己的心理状况？为什么要明白我们存在哪些心理误区呢？因为我们希望自己的心理达到健康状态。那么什么样的心理状态才算健康呢？如果在本书的开篇没有搞清楚这个问题，我们则如徘徊在大路口的爱丽丝了，我们了解自己的心理状况就失去了意义，我们会很难发现自己存在的心理问题。因为没有相对稳定的心理健康标志作比较，我们没有办法来判断自己的心理是否健康。

去医院查体的人都知道,在没有自觉症状、没有阳性体征、诸项辅助检查都没有阳性发现时,会被医生诊断为“健康”,这是指生理健康。什么是心理健康呢?与生理健康一样,心理健康的概念随着社会的发展、科学的进步也在不断地推陈出新。1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义,认为所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。

第三届国际心理卫生大会还同时认定了如下心理健康标志:^①

1. 身体、智力、情绪十分协调。
2. 适应环境,人际关系中彼此能谦让。
3. 有幸福感。
4. 在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

现在,站在大路口的爱丽丝已经确定自己要去的,是那神奇的花园了。接下来爱丽丝不仅需要柴郡猫告知自己应该往哪里走,她还需要知道自己距离目的地有多远。我们的心理状态距离健康心理状态究竟有多远?用什么尺度来衡量我们的心理健康状况?一般说来,如果体温超过 37.2°C ,医生会告诉我们发热了,这是依据正常体温 $36.3^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 作出的诊断。心理学家们制定的心理健康标准,正是我们了解自己心理健康状况的依据。1986年郭念锋先生在《临床心理学概论》一书中将其细化为10项,分列如下:^②

^① 郭念锋主编:《心理咨询师》,民族出版社 2002年版,第169页。

^② 郭念锋主编:《心理咨询师》有删改,民族出版社 2002年版,第170~171页。

1. 心理活动的周期节律性。
2. 意识水平。
3. 受暗示水平。
4. 心理活动强度。
5. 心理活动耐受力。
6. 心理康复能力。
7. 心理自控能力。
8. 自信心。
9. 社会交往。
10. 环境适应能力。

心理活动的周期节律性,指的是心理活动在形式和效率上的内在节律性。人们的每一种心理活动都具有自己的节律性。譬如注意活动,每个人的注意力水平都存在着自然的起伏节律。正像平常我们所看到的,有人晨起精力充沛,夜晚来临精力不济,所以习惯“日出而作,日落而息”;有的人白天工作效率不高,一到晚上便精神倍增,于是这些朋友夜来不睡,日来不醒,被人们称做“夜猫子”。看来每个人心理活动的周期节律性是不同的,假如一个人的心理活动在某个时期打破了固有的节律性处于紊乱状态,无论原因何在,我们可以确定其心理健康状况在本时期处于较低水平。

一个人意识水平的高低,一般是指其注意力集中水平的高低。一个人如果不能专注于某项事物,长时间影响工作或学习,我们就需要注意他的心理健康状况了,因为注意力水平直接关系到意识活动的有效水平,注