

徐志坚 著

寻找 极限

你的心理忍受



中国人民大学出版社



寻找 你的心理忍受 极限

徐志坚 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找你的心理忍受极限 / 徐志坚著. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-117-11642-8

I. 寻… II. 徐… III. 压抑 (心理学) —研究
IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第164491号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

寻找你的心理忍受极限

著 者: 徐志坚

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9.25

字 数: 161千字

版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11642-8/R·11643

定 价: 26.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

心理现象在这个世界上无处不在、无处不有，只要有人存在，就肯定有心理学。

心理学以人的心理和行为规律为研究对象。心理学作为一门实证科学，以人在生活中当前的思想和行为为对象，可以对之进行深入了解和对存在的困惑实施咨询辅导；以人在生活中未来的思想认识和行为为对象，可以根据其发展趋势，作出判断预测并给以必要的调适干预。在建设与保障和谐生活的活动中，心理学具有重要的实践意义。

心理学从哲学中分离出来，作为一门独立的学科只有130年的历史，但随着人类生活的发展与科学的进步，心理学已经被世界上越来越多的人所认识，特别是近年来，认知神经科学飞速发展，脑科学实验技术应用之后，更进一步揭示了人类行为的一些深层次的客观规律；同时，随着对人的因素更加重视，对生活质量的要求不断提高，人对心理学知识的需求也与日俱增。

这本书正是作者为了适应这种需求，给广大同好者提供的一本较为全面的心理学入门读物。本书通过大量的调查研究，分析了正常行为和异常行为两组人群在心理忍受极限上有高低差异，并且指出这种高低差异只是人类一种心理特质或反应的内在倾向。

学点心理学，目的是学会认识自己，尊重自己的生命，了解他人，和谐共处，共同实现美好人生。探讨人类心理忍受的极限与差异，可以使人们能够了解自己心理忍受极限所处的高低水平，明确其可以容忍的区间，尽可能地采取有效措施提升自己的心理忍受极限，从而使自己能够心平气和地处事待人，体验到生活的真谛。同时也提醒生活刺激事情的发起者，

在启动时就要考虑所采取措施的被接受的可能。

作者最后提出要学会从不同的认知角度出发去认识生活刺激事情，设立一条适宜自己的评价体系“基准线”，尊重客观规律，认真做事，不急于求成，也不怨天尤人，很有教育意义。

张厚粲

于北京师范大学英东楼

2009年6月6日

前言

虽然异常行为的结果不断给人们敲响了警钟，但种种迹象表明，目前只是侧重于异常行为作出后的抢险与救助，重点还只停留在预案的计划上，对于如何将异常行为消灭在萌芽状态还没有引起足够重视。

因此，寻找、掌握一些倾向于容易诱发异常行为的生活刺激事情，以及人的心理忍受极限高低水平，有针对性地进行心理疏导，对提高人的生活质量具有十分重要的意义。

常态下正常行为人群比较好找到，最困难的是如何找到处于暴发异常行为的人来做科学实验，就算有也只是个体，而非人群。一次，在万米高空的飞机上，笔者的灵感一来就轻而易举地解决了这个问题。监狱里面的异常行为人群不就是很好的实验对照组吗？暂且不论是什么原因造成他们作出异常行为并为此而进了监狱服刑，同时采集的也不是异常行为暴发时的数据。但是，灵感告诉我，异常行为人群的心理忍受极限应该比正常行为人群有较大的差异。

从北京某监狱的几十名异常行为人群的预实验开始，初步证明了本研究正朝着假设的方向迈进。随着在若干监狱、数千名异常行为人群中不断的深入研究，越来越说明本研究的结构合理、方法得当、选题针对性强、结论符合推断假设，对测量人心理忍受极限具有实用意义。

本书以正常行为人群和异常行为人群的心理忍受极限研究为主线，以一些已经在主流媒体公开报道的典型异常行为案例为引子，融入一些心理学实验结果和心理学点评以及核心启迪进行阐述。第一章主要阐述人类心理忍受极限原理；第二章主要阐述个体和群体异常行为表现；第三章主要阐述影响心理忍受极限高低原因；第四章主要阐述人类大脑主要构造；第五章主要阐述生活刺激事情进入大脑通道；第六章主要阐述心理忍受极限

过程和结果；第七章至第十六章先列举引用已经在主流媒体公开报道、较为典型的案例，然后探讨与心理忍受极限的关系，最后进行启迪阐述；第十七章主要阐述如何提高人类的心理忍受极限水平。

笔者郑重声明：本书所引用的案例，均来源于主流媒体已经公开报道的事情或事件，并且标明出处。所选用的案例不存在专门针对、赞扬、歌颂、包庇、偏袒、揭露、谴责和诱导某些单位和人员，或对事情或事件的起因、性质、结果等给予评价，只是真实引用。力图从心理学科的角度对事情或事件进行统计学意义上的行为和心理分析，并尝试提出核心启迪。本书所引用的案例因为含有自伤或自杀等内容，在此特别提醒读者，务必根据自己的心理和身体健康状况，自行决定阅读与否。

本书力求少用专业词汇，多用通俗语言和插图，便于读者初步了解和掌握相关的心理忍受极限知识，尤其是人心理忍受极限高低的数据，是基于统计概率理论从大人群统计检验结果得出的分值。

请泡上一杯茶，静下心来，抛弃杂念，静静地在书中寻找您心理忍受极限的高低，进一步提高生活质量和人生意义！

如何才能过好短暂的人生，也许这本书能给您带来意外的收获！

徐 志 望

初稿于中国科学院心理研究所

终稿于北京师范大学心理学院

2009年8月8日

目 录

第一章 人类心理忍受极限原理	1
一、人类心理忍受极限	2
二、人类心理忍受极限研究	5
三、初孕妇女生育心理学剖析	10
四、核心启迪	13
第二章 群体和个体异常行为	14
一、群体异常行为案例	15
二、人群身体症状与表现	16
三、个体异常行为表现案例	18
四、个体身体症状与表现	19
五、心理学剖析	21
六、核心启迪	24
第三章 影响人类心理忍受极限高低因素	27
一、族群遗传基因	27
二、族群遗传风俗定势	31
三、生存环境	33
四、核心启迪	34
第四章 人类大脑的主要构造	35
一、爱因斯坦大脑之谜	36
二、大脑主要构成	38
三、大脑皮层	40
四、血脑屏障	42
五、大脑可塑性	43
六、核心启迪	45

第五章 生活刺激事情进入大脑通道	46
一、视觉通道	47
二、听觉通道	48
三、味觉通道	50
四、嗅觉通道	51
五、触觉通道	52
六、灵感通道	53
七、核心启迪	55
第六章 人类心理忍受极限过程	56
一、生理唤起	57
二、情绪体验	59
三、本研究两组人群描述统计和检验	60
四、本研究两组人群得分	62
五、本研究心理忍受极限模型与结果	64
六、核心启迪	65
第七章 部队“哨兵”与心理忍受极限	66
一、部队“哨兵”案例	66
二、心理学剖析	67
三、核心启迪	69
第八章 “飞行员”与心理忍受极限	70
一、“飞行员”案例	70
二、心理学剖析	74
三、核心启迪	75
第九章 “公安”人员与心理忍受极限	76
一、“公安”人员案例	76
二、心理学剖析	78
三、核心启迪	80
第十章 “金融”人员与心理忍受极限	81
一、“金融”人员案例	81

二、心理学剖析·····	83
三、核心启迪·····	85
第十一章 “上访” 人员与心理忍受极限 ·····	87
一、“上访” 人员案例·····	87
二、心理学剖析·····	90
三、核心启迪·····	93
第十二章 “拆迁” 人员与心理忍受极限 ·····	94
一、“拆迁” 人员案例·····	94
二、心理学剖析·····	97
三、核心启迪·····	98
第十三章 “城管” 人员与心理忍受极限 ·····	99
一、“城管” 人员案例·····	99
二、心理学剖析·····	101
三、核心启迪·····	103
第十四章 “出租车司机” 与心理忍受极限 ·····	104
一、“出租车司机” 案例·····	104
二、心理学剖析·····	107
三、核心启迪·····	108
第十五章 “教育” 人员与心理忍受极限 ·····	109
一、“教育” 人员案例·····	109
二、心理学剖析·····	112
三、核心启迪·····	115
第十六章 “医卫” 人员与心理忍受极限 ·····	117
一、“医卫” 人员案例·····	117
二、心理学剖析·····	119
三、核心启迪·····	122
第十七章 如何提高人类心理忍受极限 ·····	123
一、适当改变认知·····	124

二、设置适合自己的“舒服线”	125
三、遵循动物活动规律	126
四、药物的作用	130
五、注重睡眠	131
六、核心启迪	132
后记	134
主要参考书目	136
著名学者专家书评	137



第一章 人类心理忍受极限原理

〔提示语〕

人类是动物，人生活的取向在一定意义上首先是我向性，即个体总是有自我肯定的倾向，总是自然而然地以自己内在标准作为评价外部生活刺激事情的依据，若生活刺激事情不是以自己的内在标准发展，就会产生否定、排斥、对抗等心理症状。

在这个意义上，如果一个人以绝对的我向性来支配自己，不肯接纳不同于自己态度或看法的事情，就会出现严重的心理或生理上的不适应性，笔者可以认为这个人的心理忍受极限水平较低；相反，如果一个人对待事情的态度或看法是可以改变的，是用接纳的方式、方法和不同的角度来处理或者是看待非我向性的事情，这个人就能够适应生活或被生活所接纳，笔者可以认为这个人的心理忍受极限水平较高。

人类心理忍受极限高低是如何影响人的行为的呢？

笔者首次提出人心理忍受极限高低的概念，并将其定义为：“引起人情绪体验的遗传、生长和人生存环境，受生活刺激事情的刺激影响，在认知水平上引发正常行为或者是异常行为能力的一种心理状态。”

人生活中的事情刺激，笔者认为有两种主要的形态：一种称其为正性的刺激，正性的定义在本书是指能够使人产生愉快、高兴、喜悦、开心、舒服等的感受；还有一种就是被称为负性的刺激，负性的定义在本书是指能够使人产生悲痛、忧虑、恐惧、愤怒等不舒服的感受，是正性刺激的对立面。

生活中，由于较难找到正处于暴发异常行为的人作实验，经过众多研究员、教授、学者们的反复研究，笔者最后把目标锁定在两种人群身上：

一是生产过程中的初孕妇女人群。笔者认为，她们因为要孕育一个新的生命诞生，其过程必然较为艰辛。但是，许多的痛楚，仍然属于动物的本能范畴。因此，暂归纳到“先天”的范畴。

二是目前正在监狱内服刑的男性和女性人群。笔者认为，他们是一些“后天”曾经遇到过各种各样的事情刺激后，因为心理忍受不了而作出了违

反法律、法规的异常行为，对自身、他人生活都已经造成危害，经过法定程序后被判处服刑的人群，所以暂可归纳到“后天”的范畴。从目前的条件看，只有这两种人群比较适宜作为本研究的对象。

而作为对照组，则选拔常态下的正常行为人群。他们中间，可能有些人曾经遇到过生活刺激事情后，其心理也忍受不了已经作出过异常行为，但因为尚未达到能被判处有期徒刑并处以有期徒刑的程度而没有行使法律手段，暂可归纳到正常行为人群的范畴；同时，也许还有一些人曾经服过刑，但因为目前已经生活于常态下，本研究仍然将这些人归属于正常行为人群。

一、人类心理忍受极限

生活中，形形色色的人很多也很杂，不管你是否愿意，每天都会有一些人作出这样或者是那样的异常行为，而这些人是否就是被笔者认为是心理忍受极限较低的人，理论上本书将有研究定论。

生活中的例子很常见，一些小事情，一些人就容易作出异常行为，而另外一些人却不会作出异常行为。这是由于每一个人大脑的平衡方式不同，即大脑在处理相同生活刺激事情时的不同，一些人心理忍受极限能调节平衡到较高的水平，于是这些人就能承受生活刺激事情，笔者称之为心理忍受极限较高；有的人则相反，人心理忍受极限不能调节平衡到较高的水平，所以就不能承受生活刺激事情，笔者称之为心理忍受极限较低（图1-1）。

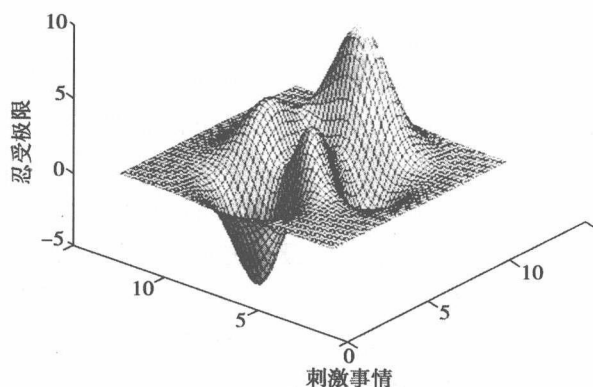


图1-1 心理忍受极限高低
(制图：郑秀丽)

从多年心理学研究来看，造成人心理忍受极限较低的原因很多，比较复杂，但是，每一个人从大范围的生理结构上讲却是绝对的。而心理忍受极限水平的高低，主要与以下内容相关。

（一）心理忍受极限与认知评价

人是动物，生存的取向在一定意义上首先是我向性，即每一个人总是有自我肯定的倾向，总是自然而然地以自己内在标准作为评价外部生活刺激事情的依据，若事情不是以自己的内在标准发展，就会产生否定、排斥、对抗等心理症状。在这个意义上，如果一个人以绝对的我向性来支配自己，不肯接纳不同于自己态度或看法的事情，就会出现严重的生活不适应性，也可以说他的心理忍受极限较低。

相反，如果一个人对待生活刺激事情的态度或看法是可以改变的，是采用接纳的方式、方法和不同的角度来处理或者是看待非我向性的事情，这个人就能够适应生活或被生活所接纳，也可以说他的心理忍受极限较高。

（二）心理忍受极限与异常行为

人生活就像一个万花筒，每天早上当人一觉醒来，也许就会遇到一些令人感到揪心、烦心、操心的事情。心理忍受极限不同的人就会随之作出轻则是沉默、恐慌、谩骂、摔拍等行为；重则作出斗殴、骚乱、投毒、爆炸、自伤、自杀、杀人等行为。对人常态下的生活，构成严重的破坏和威胁，对科技发展和生活进步，带来了不稳定或不确定的因素，因此，本书将以上行为统称为异常行为。

本书异常行为定义为：在常态下的人生存环境中的人非常态行为。比如，外面正下着倾盆大雨，你若还在露天给植物浇水，这样的行为就偏离了常态下的人生存中的正常行为，属于异常行为范畴。

人作出异常行为的两种主要原因：

一是人的大脑先天或后天因各种各样原因，造成大脑功能性方面的异常，从而可以引发异常行为。

例如，一辆汽车，它的零件都坏了，汽车也就自然开不动了。人也一样，大脑若坏了，作出的事情也是异常行为。

由于各种各样的原因，造成大脑功能性障碍引发的异常行为，也就是说大脑的功能已经病变或者是损坏，才导致异常行为的发生，有关法律是可以免于刑事追究，不用负任何的法律責任。很多国家的法律都有这方面的规定，精神病患者，发作期间即使是杀了人也不用偿命，就是基于精神病患者

的大脑已经失去正常功能作用而其行为已经无法控制。

二是人心理忍受极限较低而引发的异常行为。由于一个人的心理忍受极限较低，导致在处理相同强度生活刺激事情时的心理抑制之间的平衡方式不同，不能调节平衡到较高的忍受极限，从而作出异常行为。

（三）心理忍受极限与生活刺激事情

本书生活刺激事情定义为：容易诱发个体作出异常行为的高敏感度、不符合法律规定、或者出乎人情世故、违背伦理道德的事情。

人生活中的事情，可以通过时间和空间，不断地给人的心理增施不同强度的影响积蓄，可能有些呈慢慢叠加状态，可能有些呈瞬间作出状态，不断地引起人心理忍受极限呈高低变化，当心理高低变化达到极限而忍受不住时，人就会作出异常行为。许多事情已经证明，作出异常行为的人虽然只是占人群的少数，但是，对人正常生活所造成的危害却可以是巨大的。

人作出异常行为，总能找出这样或者是那样的原因，学术界对此也是各说各的原因。但是，笔者认为最主要、最核心的原因是这些心理忍受极限较低的人，在面对生活刺激事情时，倾向采取最原始的、较过激的，甚至是暴力的方式去解决，从而作出异常行为。

（四）心理忍受极限与现实生活需求

目前，由于教育的缺失，法律的不完善等原因，个体和群体异常行为的暴发也日趋普遍化、日常化，往往变为一种能达到个人目的，一种能谋取到群体利益的方法和手段。

根据“内因是根据，外因是条件”，可以认为内因是受遗传基因和生长环境，而生存环境则是外因。内因和外因共同影响，形成人的心理忍受极限水平的高低。

在姜中宏院士启发下：“应该说人类心理忍受极限是很‘离散’的，这个比较符合‘数学离散理论’原理，研究先尝试将人类心理忍受极限高低框定在一个范围值内应该说是可行的，也就是作出异常行为的指标（基数、量或指数）应该是‘带状分布’，若是距离‘带状分布’的点越近并且数量越多，则说明心理忍受极限已达到要作出异常行为的临界区间，也可以认为这些人的心理忍受极限水平较低。若是距离‘一条带状’的点越远并且数量越少，则说明心理忍受极限处于作出异常行为的临界区间，也可以认为其心理忍受极限水平较高（图1-2）。 ”

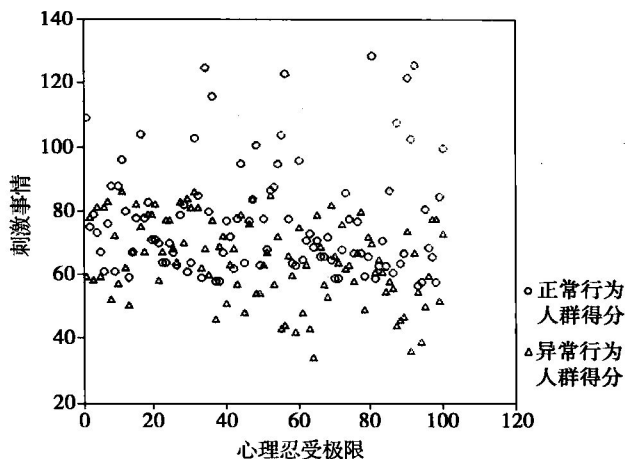


图1-2 心理忍受极限散点

(制图：左月燃)

二、人类心理忍受极限研究

本研究受益于荆其诚院士和姜中宏院士侧重于研究方向的把握；张厚粲教授和张建新研究员侧重于测量方面的指导；尹文刚研究员和罗跃嘉教授侧重于神经心理方面的指导；张小庄教授和牛建民教授侧重于生理生化方面的指导；王二平研究员侧重于异常行为方面的指导；左月燃教授和郑秀丽博士则贯穿于研究的全程指导；某省科技项目（批准号：2004B70102010）。

本研究假设的前提是：

一是被试验人群的心理忍受极限状态，随机统计出来的结果应该显示出是“带状分布”。二是被试验个体的心理忍受极限状态，随机统计出来的结果应该显示出是“线状分布”。

（一）本研究对象

鉴于目前世界上尚无测量人心理忍受极限高低的方法和工具，在这样的背景下，本研究首次提出心理忍受极限高低的概念，通过寻找高敏感度的人生活刺激事情，对不同的人群作实验，寻找人心理忍受极限高低。对两组人群实施应对相同生活刺激事情的心理比较研究，寻找显著差异的生活刺激事情和两组人群的人心理忍受极限高低。

1. 为什么假设正在监狱服刑的人群是已经作出过异常行为人群？

一是因为按照目前的技术条件，研究人员很难找到正处于作出异常行为

的人群作测试。二是从已经被人民法院判处有期徒刑的结果来看，目前在监狱内的服刑人员，是一些曾经遇到某些事情刺激后，因为心理忍受不了而作出了违反法律、法规的异常行为，对自身、他人和生活都已经造成危害，经过法定程序后被判处服刑的人群，较适宜作为对照组作测试。

2. 作为对照组的正常行为人群只能是常态下的人群就没有作出过异常行为吗？

正常行为人群中间，可能有些人曾经遇到过生活刺激事情后心理也忍受不住已经作出过异常行为，但因为尚未触犯法律而未被行使法律手段；同时，也许还有一些人曾经服过刑，但因为目前已经生活于常态下，本研究仍然将这些入归属于正常行为人群。

正常行为人群包括农民、农民工、工人、军人、商人、公司职员、大学老师、学生、公务员、尖子运动员、医护人员、科研人员等行政单位、事业单位和企业的人员。

（二）本研究过程

由工作人员分别对正常行为人群和异常行为人群两组被试（代表）进行集中，发放调查问卷后，向被试宣读指导语，回答被试在答题过程中提出的问题，并在答题结束后现场回收问卷（表1-1）。

表1-1 主要测试情况

（单位：份）

主要测试	时间	正常行为人群				异常行为人群				题目	备注
		男性		女性		男性		女性			
		发放	有效	发放	有效	发放	有效	发放	有效		
第1次	2004年	60	59	60	58	60	58	60	59	486	随机抽取并自愿参与的样本，年龄20~50周岁
第2次	2005年	150	147	150	146	150	148	150	149	286	
第3次	2006年	400	385	400	391	400	383	400	396	60	
第4次	2007年	1300	1237	1300	1247	1300	1186	1300	1273	15	

（制表：朱小姝）

（三）本研究工具

1. 个体人口基本情况 该部分题目主要是为了采集正常行为人群与异常行为人群的基本情况的，采用人口统计标准，包括性别、年龄、民族、受