

李杨鑫辉 编著

心理探秘

全国青少年心理健康教育优秀
成果获奖作品成书推荐

本书适宜作高中以上学生心理学、课外辅导材料及婚姻登记机构推荐给新婚夫妇的精神大餐。

本书是心理保健的锦囊，人生成功的法宝。黑夜行舟的灯塔，家庭或个人珍藏的宝典。

一些人表面上看是金钱世界的贵族，实质上是精神世界的乞丐。深悟此书，你将成为真正的精神贵族。

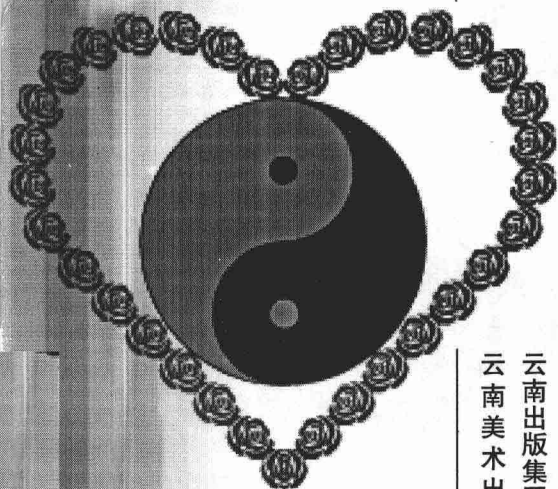


云南出版集团公司
云南美术出版社

全国青少年心理健康教育优秀成果获奖作品成书推荐

心理探秘

李杨鑫辉



云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理探秘 / 李杨鑫辉编著. — 昆明: 云南美术出版社,
2008.5

ISBN 978-7-80695-690-8

I. 心… II. 李… III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 077552 号

心理探秘

李杨鑫辉 编著

责任编辑 文 朴 汤 颜

责任校对 赵 婧

装帧设计 小 石

出版发行 云南出版集团公司

云南美术出版社

印 刷 昆明鹰达印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 9.5

版 次 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80695-690-8

定 价 36.00 元

仅以此书献给我的父母及
每一个热爱生活的朋友

作者将在中国婚姻爱情网（网址：
www.chinamlove.cn）义务举办专题讲座，
并就离婚率不断升高，恋爱婚姻关系中的个
性心理因素进行分析。请朋友们适时浏览。

什么是幸福？对于每一个好人而言，健康就是幸福；从心理保健的角度看，幸福更应该是：一个人在心身^[1]健康的愉悦中还有希望、还有梦。

不顺心的事可以让人产生烦恼，让人吃不香、寝难眠，让人精神乏力，工作、学习效率低下，让人头晕、头痛、神经衰弱，诱发肠胃不适，让人易与环境发生矛盾……《心理探秘》让你找到产生上述问题的根源，让你有技巧地自我调整并消除烦恼，让你省去不必要的医药费及看病时间，让你变得豁达快乐、健康愉悦，让你变得年轻、漂亮、充满活力，让你尽情享受幸福美好的人生。

心理人格不成熟导致的社会危害日渐突出，应招公务员（特别是公安干警）、征兵、企业招工，人们择偶……甚至高考综合素质测评正逐步引入心理测验。心理测验测什么？测的正是心理人格成熟与否。只要深悟该人格理念，您就能具有较好的心理素质，心理测验也将会成为您的强项，您将因此而好运相伴。

注 [1] 指心理健康，即使身体患病，也容易康复，身处逆境，也可以用积极的方法应对；心理不健康，则会导致曾经健康的身体不健康甚至让人失去生活的信心。



FOREWORD

前言

科学心理学在中国内地的推广普及比较晚，到 20 世纪末才逐步为社会所认知。中国古代虽有《易经》与《黄帝内经》探讨人的生命现象及身心健康，但是，尚未得以进一步发掘和拓展。

《心理探秘》以东方汉文化为背景，致力于发掘和拓展祖国古老而传统的身心保健理论，并在这个基础上形成心理学新的理论体系，该理念有可能成为人类心理学的一套新兴的基础理论。

既然提出一套新的理论，就有必要把人类心理学已有的几个基础理论向读者作简要介绍，才能让读者对所述理论体系有清晰的概念和直观的对比。从这个意义上讲，扼要地介绍先辈（各派系）已有的理论是必要的，且与主题并不存在矛盾。如果不这样安排的话，就难以让读者明晰该理论与其他理论的区别。说明了原委，读者也就能对笔者如此的安排给予理解和宽容了。

《心理探秘》的理念侧重于父母、教师和社会对儿童人格的培养塑造；侧重于亚健康及上述个体或人们心理人格的自我塑造与自我完善；侧重于人们心理相关疾病及心理危机的自我预防；侧重于人们在矛盾冲突时以新的精神防御机制应对应激事件，将可能发生的消极事件融化在伟大的人格魅力中，这就是该理论区别于其他理论最主要的特点。

第二届“健康杯”获奖作品《青少年消极个性心理探源》已整篇放在本书里；第三届“健康杯”获二等奖的作品《精神分析新论》是本书的精髓，或者说，本书自成体

系的心理理论便是在《精神分析新论》的基础上展开的，故没有必要再整篇出现。作品中新的人格理念，人格塑造与自我塑造的理念，新的精神区划论，新的精神结构论及新的精神防御机制不但拓展了弗洛伊德人格理论，也是中国汉文化背景下对“不治已病，治未病”，“不治已乱，治未乱”，“救治于后，不若摄养于先”的继承和完善。这套理论的提出与建立，说不定是对人类心理学具有历史性的贡献呢。

在我们的生活里，受到误解、委屈，非要当即弄个是非曲直，人们便以为这就是有“气质”；受到猜疑，受到非议甚至冤枉便以生命表清白，人们以为是唤醒了社会；与异性目光对视后自感羞愧，由此酿发心理疾病……为什么一些人在矛盾冲突时似乎自然而必然地采取那些消极的心理行为反应？只要读者深悟了本书的理念，其中原委便不言自明了。

书市上，心理学书籍虽然不少，但是像本书这样提出全新观点和理念的却不多，这就有一种让人耳目一新之趣。学术意义的心理学研究已经到了“高、精、尖”的地步，心理冲突导致的消极效应却有增无减，而且越来越低龄化。我们可以这样看，如果科学研究的成果不能转化为生产力，那么科学研究的价值将无从体现，心理科学的研究也不例外，本书具有将心理学研究成果转化为生产力的效用，《心理探秘》如果能够成为社会大众的精神食粮，笔者将十分欣慰。

客观而言，笔者在研究原有心理学人格理论的基础上，对心理保健及心理疾病预防重于心理疾病治疗进行了大胆有益的探索，并尝试构建了心理保健及科学的人格理论。

李杨鑫辉

2008年6月15日



当我真正感悟到了生命意义和价值的时候，我不再轻视或怀疑生命的可有可无；当我通过多年深入的学习，人格得以极大提升并成了心理咨询师后，觉得自己已经彻底脱离了条件反射层次的低级人格，是一个积极而成熟的人格者了。当我遭受委屈或不幸时，不再按曾经的观念追求是非曲直，而是告诉自己，我是一个合格的心理咨询师，我是一个追求超自我人格者！有了这种定位，我就豁达了，超脱了，有了对人生及对心理学更深层次的感悟，也才有了这本书。

我们人类与一般动物最大的区别，就在于有丰富的想象力，有善于创新的意思，有不断创新的精神，特别是在特殊情况下具有超强的自我控制能力。文化的进步让我们文明了起来，有了精神需求及“面子”的追求，当精神需求受到伤害时，即使生理本能的需求富足有余，也会让我们倍感痛苦甚至有人选择放弃生命。在 2007 年 9 月 10 日“世界预防自杀日”之际，北京心理危机研究与干预中心公布：“中国每年至少有 25 万人死于自杀，平均每 2 分钟就有一个人自杀，8 人自杀未遂。”透过令人不安的数字往深层次看，除激烈的竞争环境让人倍感压力之外，剩下的主要就是人格因素了，心理人格不成熟时，人们往往把自己定位在生活中的某个基点或程度上，例如：财富的荣耀感，荣誉、地位的成就感，优于他人的自豪感等等。当我们的利益面临或遭受损失时，追求中的目标将丧失或不能实现，这就让人产生烦恼，诱发心理疾病，甚至酿发心理危机。

社会上，人们把当官、当老板、有钱……看做是成功。事实上，这一切在人的生命里程中是第二位的，人生真正

的成功应该是生命意义的成功（即最主要的成功）。主要成功无法保障，其他成功便无从谈及。

要健康快乐地实现第一要素的成功，必须升华人格和增强心理素质，那就需要有积极而适宜的人格理论来引导，这就让笔者有缘悟出了这本书。

《心理探秘》遵循中国古代《黄帝内经》防病养身之道——“救治于后，不如摄养于先”，重在让人们自我实现有病早治，无病早防；遵循《易经》探寻和揭秘不可预测心理现象之理念，重在让人们有准备地去应对可能发生的各种问题，健康积极地、乐观豁达地走自己的人生道路。

客观而言，笔者在研究原有心理学人格理论的基础上，对心理保健及心理疾病预防重于心理疾病治疗进行了大胆的、有益的探索，并尝试性构建了心理保健及科学的人格理论。生命黄金——《心理探秘》是您爱情、婚姻、家庭、子女教育及人生成功的锦囊及可珍藏的宝典，是企业界具有超前意识的企业家选作“职工心理福利”的瑰宝。

亲爱的朋友，如果您对笔者提出的积极的人格理念有同感，那么我们之间的距离就会很小；如果您曾经从挫折中走了过来或者说愿意对不可预测的挫折有所防范，那么我们就可能是热爱生活的志同道合者；倘若您不但爱自己，也爱父母亲人，更爱我们的人类，那么，您就是一位积极而成熟的具有伟大人格魅力的超自我人格者，身心健康的您将在与环境的互动中好运相伴，幸福吉祥。

由于笔者水平有限，不妥之处恳请读者不吝赐教。

著作权所有，非作者及出版社同意，不得翻印、出版发行。（举报有奖，举报电话：0871—2841288 或向当地工商管理局 12315 举报，知识产权保护 12312）

李杨鑫辉

2008 年 6 月 15 日



CONTENT 目录

前言	/1
自序	/3
第一章 绪论	/1
第二章 动物及动物人的需求	/7
第三章 人生、信仰与命运	/16
第四章 人的心理与精神	/38
第五章 心理需求及心理人格溯源	/45
第六章 心理与性心理的生理基础	/53
第七章 现代人个性心理的产生与形成	/63
第八章 现代人的性心理	/71
第九章 儿童前阶段的心理发展及需求	/83
第十章 第 IV 及第 V 阶段的精神需求	/97
第十一章 心理疾病与精神障碍	/120
第十二章 心理学各大学派	/130
第十三章 经典的精神构建及精神防御	/141
第十四章 新的精神区划	/155
第十五章 新的精神结构	/174
第十六章 新的精神防御机制	/207

第十七章	儿童阶段精神防御	/215
第十八章	青春期精神防御	/229
第十九章	恋爱婚姻阶段精神防御	/249
第二十章	育龄阶段精神防御	/263
参考文献		/279
后记		/282
附录一	心理歌曲《烦恼不扰我》	/285
附录二	心理歌曲《生命的乐章》	/286

CONTENT 目录



第一章 绪 论

本章细目：第一节 《心理探秘》产生的背景 /1 第二节
《心理探秘》的意义 /4

科学技术的发展虽然突飞猛进，但是，浩瀚的科学研究领域里，心理科学的发展却似乎陷入了步履艰难的境地，甚至有学者提出：“或许现在是埋葬科学心理学的时候了”。诚然，跨世纪开元的几年里，个体（即个人，下同）或人们心理问题的相关事件如：青少年受挫自杀，青少年身体的自我摧残，青少年网络及社会犯罪，性成熟者性放纵导致的性病、艾滋病瘟疫似的蔓延，恋爱、婚姻关系中的诈骗，暴力及自杀现象日增，名人、明星、高级知识分子甚至专家教授受挫自杀的现象也时有发生；就社会方面看，聚众闹事、斗殴，团伙拐卖儿童及妇女的犯罪，诱骗传销，团伙抢劫杀人犯罪，团伙作案的国际恐怖犯罪等等，令人们的生活失去安全感，所述问题已经成了困扰人们心理生活而又必须面对的现实。以上问题不但揭示了法律、制度、道德的滞后与虚弱，而且让人感觉无可奈何。种种消极事件除向社会提出警示外，同时也向心理学界提出了重大而严肃的研究课题。

心理科学应当怎样引导人们关爱自己的生命，关爱他人和社会群体的生命及其生命健康，彼此宽厚、平等待人，珍重自己和尊重他人，怎样促进人们实现生命意义的成功？

第一节 《心理探秘》产生的背景

通过看扉页这幅图形，读者不难发现它象征着人的心理





(即人的脑功能)的神秘莫测。

太极图象征着大自然，古人认为是派生万物的本原。《周易·系辞》说：“易有太极，是生两仪……”古人正是借助它来研究人的生命之源及生命现象的。古人看天、地是两个极象，看太阳、月亮是阴阳对称彼此循环的两个世界，极象的两端无限远，并连接在了一起，便没有了极点，故称之为太极。

大自然的阴阳平衡象征着永恒与吉祥，人们生理与心理的平衡象征着身心的健康。平衡状态下，生理和心理的功能才能和谐，和谐了，就健康了。就心理人格发展的观点看，追求学业及事业的成功，追求一切美好的生活为人心所向。倘若走了极端，心理的平衡就会受到破坏，平衡一旦被打乱，心理及生理功能就会失调，心身健康将受到影响，任其发展可致身心疾病。

《心理探秘》以人的心理行为反应处于健康状态、亚健康状态、虽有心理疾病但尚未发展到精神障碍的程度为基本条件；以心理人格为轴线；以人们心理疾病的自我预防及自我调适为宗旨深入浅出地进行分析。

世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体（身体）健康，心理健康，社会适应良好和道德健康”。由此可知，仅有强健的身体并不能说明个体或人们真正实现了国际社会公认的健康。从生命的运动变化状态看，心理及生理的健康状况是相互影响并彼此联系着的，生理疾病的久治不愈会使人产生心理负担，甚至诱发心理疾病，现实生活中有这样的案例，有的人长期患有不严重的某种生理疾病，虽对生活、工作和学习稍有影响，却无大碍，到医院检查时，一旦诊断结论是绝症，曾经的精神支柱立即被催垮，很快便生命垂危。心理的烦恼与忧愁不能及时有效排解，也可以致人产生疾病甚至危及生命。中国古典名著《三国演义》里，所述聪明而年轻的英才周瑜被诸葛亮用计致“三气”而亡，就是典型的案例。积劳成疾也可以致身体产生疾病，生理与心理疾病又可



以相互转化、相互影响并严重威胁生命健康。

人的脑功能是那样的神秘，恋爱中的异性听到对方的甜言蜜语后可以如痴如醉、飘飘然，甚至不能自己，那是神经生理化学反应的结果。相对于心理活动的神经生理化学反应而言，身体肌肉的疲劳或精神被抑制，可以产生一种有毒的化学物质——乳酸（lactic acid）。肌体疲劳时，体内营养物质被大量消耗，过度疲劳产生的二氧化碳和乳酸最终将使肌体无法工作。肌体疲劳产生的生理反应又可以影响人的心理，长期持续发展可诱发神经、精神疾病。杨任民、苏启庚、周本秀、董以键合著的《内科疾病的神经精神症状》里有充分的实证。

科学心理学产生于 19 世纪末医学科学及解剖学不能证明的人类疾病（神经症、精神病即精神障碍）。在病理医学对神经类病症似乎无能为力或无可奈何的背景下，被人们誉为精神分析学派创始人的奥地利精神病学家——西格蒙德·弗洛伊德对这类疾病的治疗产生了极大的兴趣，为探究神经症的病因及发病基础，弗洛伊德从病人心理生活曾经经历过的内心深处去寻找致病之源。在对歇斯底里病人的治病实践中，弗洛伊德似乎发现了一种无形的力在驱使着病人，弗洛伊德把这种力叫做“性力”，“性本能”或“力比多”。弗洛伊德认为这种力量来自“俄狄浦斯情结”^[1]效应。

注 [1] 《俄狄浦斯王》，古希腊悲剧诗人索福克勒斯（公元前 496～406 年）的代表作。索福克勒斯的剧本取材自古老的传说。俄狄浦斯王弑父娶母，自己却毫无所知。为了平息忒拜国内流行的瘟疫，按照神的旨意，俄狄浦斯王千方百计寻找杀害父王拉伊俄斯的凶手。结果发现他要找的凶手就是他自己。悲痛万分的王后（即母亲）伊俄卡斯忒自尽了。俄狄浦斯百感交集，刺瞎了自己的双眼，要求放逐，后来悲惨地死去。

人们稍加注意就不难发现，人的心理活动（特别是人格已经形成并相对稳定者）是可以按其惯常性的行为特征进行分类的，这就是精神区划论及人格结构论中的精神构建。

多彩的生活给予人们无尽的诱惑，现代文明又制约着人们的精神欲望不能随心所欲，如果从心理疾病的致病因素及发病群体的人格结构分析，不难发现较大的可能性集中于自我人格结构者。一方面，他们有理想，有抱负；另一方面，他们又过于关注自己，可以因为精神需求得不到满足而受挫，或者由于精神的不需求受到伤害而导致心理矛盾或心理冲突。心理冲突积压于内，轻则酿发神经、精神症状，重则酿发心理危机（自杀）；心理冲突发泄于外，轻则人际不和，发生口角、争吵、打斗，重则酿发相关的暴力冲突，甚至酿发指向无辜社会成员的人生悲剧或社会悲剧。这就需要有相应的理论来科学引导人们适时调整其需求，这也正是《心理探秘》得于产出的背景。

第二节 《心理探秘》的意义

心理科学发展了百余年，其奠基理论主要是精神分析、行为主义、人本主义这三大流派。从心理疾病预防的意义看，曾经的各派都未曾给予关注。“心理学从来就没有成为一个统一的学科，理论观点相互冲突，思想传统矛盾重重，组织分裂，学派对立，学科的肢解、方法和对象上的争论等等一直伴随着西方心理学的发展，以至于美国心理学家库克（Ko Che）称心理学不应该称为‘心理科学’而只能称为‘心理研究’，因为心理学只是由不同的理论观点和思想方法集合起来的松散家族，并没有一个统一的体系和基础。不能称其为‘科学’。另一位心理学家德纳（Tan Der·H）的观点则更为激进，鉴于心理学 100 多年来一直处于分裂的状态，他认为‘或许现在是埋葬科学心理学的时

候了……”（叶浩生《有关西方心理学分裂与整合问题的再思考》，《心理学报》2002·32·431）。

概括起来看，心理学的确存在着分裂的危机，各学派之间似乎处于一种谁的方法对；谁的方法不对的纷争中，较大的倾向仅仅把心理学导向于方法。事实上，人的心理现象客观上存在着显著差异，“心理现象一是具有社会性，二是具有反省性，也即自我意识的特点，一味强调客观方法，把观察者和被观察者（对象）严格分开的研究方法，至少在心理学中是行不通的”（叶浩生《有关西方心理学分裂与整合问题的再思考》，《心理学报》2002·32·431）。学派之间的争论仍在继续，而一般社会大众对可解决现实问题的应用心理学的需求又十分迫切，心理疾病及各种消极心理行为反应酿发的悲剧日增，容不得各学派继续在谁的方法对或错的问题上浪费时间。

笔者发现一个有趣的对比，也就是在19世纪中后叶，心理科学和电子科学几乎在相同的历史时期得以产生和发展，百余年来，电子科学获得了许许多多重大成果，其研究成果的应用几乎渗透到了人类工作、学习、生产、生活的方方面面，可以看出，电子科学技术的研究成果已经全面转化成了生产力，产生了无可估量的社会效益和经济效益。相比之下，心理科学的发展却显得较为逊色。

心理科学何以不能像电子科学那样硕果累累，原因在于其被研究的对象——个体是绝对独立的，心理活动是瞬间万变的，生存环境也是相对运动变化的，这就导致研究者难以像研究电子物理现象那样有绝对的规律可循。另外，作为研究对象的个体，广泛地受到社会规则的保护，研究者也受来自法律法规、伦理道德和传统观念的束缚。更为困难的是人类用自己的大脑研究人类自己的脑功能，其难度之大为一切科学研究之最，以致心理学家不能像对研究白鼠、狗、猩猩、猴子等低级动物那样研究人的脑功能，更不能随心所欲地做