

黄希庭心理学文集⑤

Psychology

重庆市出版专项资金资助项目

中国心理健康  
服务体系建构

黄希庭 著

黄希庭



西南大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

重庆市出版专项资金资助项目

黄希庭心理学文集⑤

# 中国心理健康服务体系建构

黄希庭 著

## 图书在版编目(CIP)数据

中国心理健康服务体系建构 / 黄希庭著. -- 重庆:  
西南大学出版社, 2021.10  
(黄希庭心理学文集)  
ISBN 978-7-5697-0043-5

I. ①中… II. ①黄… III. ①心理健康—健康教育—  
体系建设—中国 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第044769号

# 中国心理健康服务体系建构

ZHONGGUO XINLI JIANKANG FUWU TIXI JIANGOU

黄希庭 著

责任编辑: 杜珍辉 钟孝钢

特邀编辑: 刘培朵

责任校对: 赖晓玥

装帧设计: 观止堂\_未 氓

排 版: 吕书田

出版发行: 西南大学出版社(原西南师范大学出版社)

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

网址: <http://www.xdubs.com>

印 刷: 重庆新金雅迪艺术印刷有限公司

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 36.25

插 页: 2

字 数: 754千字

版 次: 2021年10月 第1版

印 次: 2021年10月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5697-0043-5

定 价: 98.00元

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



**黄希庭（摄于2009年）**

西南大学资深教授，1937年生于浙江台州温岭。曾任中国心理学会第七、八届副理事长兼心理学教学工作委员会主任，国务院学位委员会第五届心理学学科评议组召集人，全国博士后管理委员会第六届专家组成员及教育学组召集人，教育部高等学校心理学教学指导委员会副主任，教育部长江学者评审专家组成员及教育学科组召集人。在中国开创了时间心理学、健全人格养成教育、中国特色社区心理学研究，出版了一系列高等学校心理学的优秀教材和教学参考书。曾荣获“国家级有突出贡献的中青年专家”（1992）、“首届国家级教学名师奖”（2003）、“全国先进工作者”（2005）、“重庆直辖10年建设功臣”（2007）、“新中国成立60周年重庆杰出贡献英模”（2009）、“全国优秀科技工作者”（2010）、“中国心理学会终身成就奖”（2011）、“全国教书育人楷模”（2012）、“当代教育名家”（2017）等荣誉及荣誉称号。



· 2012年9月，黄希庭教授荣获“全国教书育人楷模”称号。

# 总

# 序

我生于浙江台州温岭。我的启蒙小学是村里的鲸山小学,小学毕业后因家境困难失学一年在家干农活。初一我在离家较近的大溪中学读书。从初二开始我一直就读于温岭中学;考大学填升学志愿时,我的班主任李子英老师鼓励我向巴甫洛夫学习,报考北大心理专业。1956年9月开学那天上午,北京大学哲学系心理专业主任孙国华教授在迎新会上以“不卑不亢”为主题,教导我们做人做事都应遵循这一原则,他的教导深深地印刻在我的心里。1964年我被北京大学录取为研究生,师从沈迺璋教授;我的最大收获是学会了无师自通,并养成了终身学习和终身锻炼身体的习惯。在1961年至1964年的三年里,我在西南师范学院担任张增杰先生的助教,耳濡目染其教学的态度和技能,这为我当教师打好了基础。1977年,十年浩劫的“文化大革命”已经结束,但心理学教学并未解禁。我被校方聘为自然辩证法授课教师。

自1978年我开始讲授普通心理学,此后讲授过公共课心理学、现代心理学流派、青年心理学、心理学教学法等本科课程,还讲授过人格心理学、认知心理学、教育心理学、心理学研究方法等专题课,主持完成了40多项国家级和省部级研究课题。下面扼要地谈谈我在心理学四个领域里的教学和研究的点滴心得。

## 一、我与普通心理学的结缘

1978年,我开始一边撰写讲义,一边为教育系一年级学生讲授普通心理学,后经两次修改的这本讲义以《普通心理学》之名由甘肃人民出版社于1982年出版,当时读者对

该书的反映较好。1984年,人民教育出版社资深编辑戚长福先生主动向我约稿。于是我重新撰写了一本《心理学导论》。这本《心理学导论》1991年5月由人民教育出版社出版。它是根据国家教委1985年武汉文科教材会议推荐的高校心理学专业、教育系有关专业的要求而撰写的普通心理学教材;后经修订,于2007年人民教育出版社出版了它的第二版。

我在普通心理学教学中特别注重以下四个环节:一是培养学生的辩证唯物主义的心理观,即用事实来论证心理是脑的机能,是客观现实的主观反映。既反对以化约的方式来解释复杂心理现象的还原论,也反对把心理现象视为与大脑活动毫不相干的副现象论;既反对把复杂的心理和行为视为对客观现实的机械反映的理论,也反对把心理和行为看作与客观现实毫不相干的唯心论;力求从当代心理学的多种取向整合的角度以事实来论证辩证唯物主义的心理观。二是在教学中既注重基础知识的传授,也重视系统分析观的传授;既重视学生记忆能力的培养,也注意他们思维能力的培养;同时注重帮助学生养成勤奋、严谨、创新、求实的品质。三是在教学中尽量引导学生学以致用,把学到的知识应用到自己的生活实际中去,使学生感受到学习心理学确实会促进自己健康成长。四是编译教学参考书以扩大学生的学习视野。我组织翻译出版了戴维·迈尔斯著《心理学(第七版)》(人民邮电出版社2006年版),《心理学与我们》(人民邮电出版社2008年版),主编了《简明心理学辞典》(安徽人民出版社2004年版),等等。

值得提及的是我在讲授普通心理学时十分注重联系实际。例如,在讲解“注意”时我提出以下一些问题,引导学生学以致用。

·课前预习时,勾出教材中的重点难点,为什么记笔记和听课的效率会明显提高?(注意指向重点难点,对教材的理解深刻了)

·为什么有些人能做到认认真真学习,痛痛快快玩耍?(全神贯注,目标管理,学习效率提高了)

·为什么专心学习时觉得时间过得快,无所事事或注意力涣散时觉得时间过得慢?(注意指向的对象不同所导致)

·为什么注重体育锻炼、睡眠充足的人比不进行体育锻炼、经常失眠的人学习效率要高?(学习需要注意资源的付出,前者有足够的注意资源,后者可能缺少足够的注意资源)

·在寝室里读书与在教室和图书馆里读书,效果为什么大不相同?(环境氛围不同,注意力受干扰的程度也不同)

·为什么读书时眼到、嘴到、手到、耳到、心到,效率会显著提高?(多种感官协同活动更有助于注意力集中)

我认为,普通心理学的其他章节也可以提出类似的问题,这样做既能引导学生学以致用又能活跃课堂学习氛围。在普通心理学的教学中,我除了对学生为人学进行引导之外,还要求学生树立终身学习的理念。在教学之余,我常叮嘱他们要努力学好马克思主义哲学、中国哲学概论、高等数学和英语。

## 二、我与时间心理学的结缘

算起来,我与时间心理学的结缘迄今已经有65个年头了。记得1957年,程乃颐先生给我们班讲授普通心理学,他讲到人们对时间往往容易产生错觉。当时我觉得很新奇,很想设计一个实验进行研究。到了工作岗位上,我还一直在思考有关时间心理的研究:

- 什么是时间?我们能从心理学的角度进行研究吗?
- 为什么有的时间过得很快?有的时间过得很慢?
- 所有心理活动都有时间参与,时间无始无终,我们该怎样加以研究呢?
- 我们没有专门的时间感受器,但我们为什么能觉知到时间呢?
- 为什么人们对待时间的态度是如此的不同?……

通过阅读文献,设计研究,我和我的学生们曾做过许多时间心理学的研究,例如:时间的无意识加工(unconscious processing of time)或时间的内隐加工(implicit processing of time)。我们的研究表明,内隐时间表征具有方向性、顺序性、连续性和认知不可渗透性;时间修饰词和汉字字组顺序蕴含着内隐时间信息,在对时间修饰词的概念加工时会自动激活其内隐时间属性表征,内隐时间顺序表征受知觉表征系统的支配也具有自动加工和提取的特点。我们还探讨过时序知觉中意识和无意识的贡献,以及不同动态条件下的内隐时间特征及时间信息自动加工与控制加工的电生理学指标。

时间知觉(time perception)是指个体对时间的“直接”反映。但时间瞬息即逝,时间知觉依赖于同质刺激的自发组织,即在大约3秒的限度内把一些相继事件知觉为相对同时的一个单元,即知觉到的现在(perceived present),包括对时间持续性和顺序性的知觉。我们研究过刺激的感觉通道性质(包括拓扑性质的变化)、复杂度、强度、呈现时间的长短以及人格因素、刺激的空间特征等对时间知觉的影响,得到了不少有趣的结果;探讨过时序知觉的重复启动效应,时序知觉的中枢计时与分布计时,以及多感觉整合的时间再校准;还用事件相关电位初步探讨了时间知觉的神经加工及其相关脑区的激活状况。

时间估计(time estimation)也称时间判断(time judgment),是指个体依据主观经验对客观时间的持续性和顺序性的认知,可以用多种方法(例如比较法、产生法、估计法、再现法、等级评定法、ERP方法等)进行时间估计(包括时距或时序估计)实验。所有这些时间估计方法都会产生误差,即使是短时距估计也是如此。我们研究过时距估计

中的锚定效应、重复刺激效应、标量效应、注意效应、视听通道效应以及回溯式时距估计的一些特点；发现了不同年龄段儿童时间估计准确性与利用时间标尺有关，儿童越幼小，越倾向利用空间关系来估计时间，Kappa效应越明显。

对长于5秒的刺激序列的时间认知称为时间记忆(time memory)。时间记忆包括对时距、时点和时序这三种时间信息的记忆。时间记忆可以以钟点、日期等确切的线索为参照，但大多数时间记忆实验是以某个事件的时间线索而实现的，没有任何明确的言语编码形式，仅依靠有关事件对时间信息进行编码、保持和提取。个体对时间的记忆与计时工具测量出来的时间通常是不一致的。我们曾探究过回溯式时间记忆、预期式时间记忆以及时间性前瞻记忆的某些特点：用新闻片段和公众性新闻事件为实验材料，考查了回溯式时间记忆表征的特点，发现老年人回溯式时间记忆能力下降可能是与大脑中的海马功能衰退导致信息加工速度减慢和情节记忆加工能力衰减相关。还对预期式的时点、时距和时序信息在长时记忆中的表征特点做过研究，结果发现时间记忆既有层次网络的特征也有线性结构的特征；还探讨过时间性前瞻记忆与事件性前瞻记忆具有不同的认知机制问题。此外，我们还对时间记忆的层次网络模型和变化分割模型做过实验。

我们在整合国内外一系列研究成果的基础上，于1999年的一篇论文中提出了一个理论构想——时间认知的分段综合模型(range-synthetic model of temporal cognition)。时间无始无终而又瞬息即逝，时间与人类的生活形影不离且时间就是生命，我们是怎样来把握时间的呢？一个合理的答案是人类采用分段式来把握时间。最有力的证据是人类发明了各种时间标尺(如毫秒、秒、分、小时、日、周、月、年、期、纪等)并用它们来标记时间。个体心理世界的各种成分是普遍联系、相互作用的，虽然时间与人生形影不离但人却没有专门的时间感受器，人类总是凭借经验综合各种因素来认知时间。人类对不同时距具有不同的表征，我们的许多研究都表明，无论对于哪一种时距的认知均受多种因素(例如事件的数量与结构，通道性质和特点，时距、时序和时点的性质，注意资源，编码方式，提取策略，实验指标，以及个体的时间信念、情绪、人格特征、疾病等)的影响；不仅如此，还受心理的其他成分如动机、兴趣、爱好、价值观等影响。人类时间认知的分段综合模型能很好地解释爱因斯坦的时间相对性问题，他说：“把你的手放在很热的炉子上一分钟，感觉起来好像一小时；而坐在一位漂亮姑娘身边整整一个小时，感觉起来却像一分钟。”用心理学家的话来说，这就是给感受打上了不同的时间标尺之故。我和我的团队做了许多实验来论证时间认知的分段综合模型，结果表明人类的时间认知确实具有分段性和综合性的特点。这是我们研究时间认知的一个主要收获。

我们既关注人们时间认知上的共同性，也关注人们时间人格上的差异性。时间给

每个人以相同的机会,但每个人对于时间的感受、把握、管理、使用和爱惜却是不同的,人们在时间上的这些稳定的个体差异,我们称之为时间人格上的差异。时间人格(time personality)就是个人对待时间的方式。人们对待时间的方式有许多差异。时间最公平,它给勤奋的人留下智慧和力量,而给懒惰的人留下空虚和懊恼;时间瞬息即逝,有的人总是在检查自己对时间抓得紧不紧,而有的人总是白白消耗时光还埋怨时间过得太慢;平庸者坐失良机,智慧者能抓住良机并且能创造良机。凡此种种实例,到处可见。

从1997年开始我们对时间人格的研究主要集中在下列三个方面:(1)时间管理倾向研究。在深入实际调查的基础上我们编制了由时间价值感、时间监控观及时间效能感三个指标构成的“青少年时间管理倾向量表”,该量表的信效度均符合心理测量学的要求,还探讨过青少年的时间管理倾向与学业成绩、个人能力、自我观念、工作成就的关系。(2)时间洞察力研究。时间洞察力是指个体对于时间的认知、体验和行动的一种人格特质,它既具有能力的性质(由认知加工、时间管理和决策等构成),也具有动力的性质(由价值观、责任感、义务感、荣誉感、事业心等构成)。人生从过去、经现在、向着未来,时间洞察力还包含过去时间洞察力、现在时间洞察力与未来时间洞察力,其中所含的认知、情感和行动倾向成分也不相同;其中有些属于状态时间洞察力(state time perspective),有些则属于特质时间洞察力(trait time perspective),后者才是时间维度上的人格特质。我们从我国的实际出发探讨过时间洞察力的结构成分,编制过两个(过去、未来)时间洞察力量表。(3)不同自我同一性状态下的时间洞察力研究。我们考查了不同自我同一性状态下的被试在其过去、现在和未来的时间体验上的差异;还探讨过时间自我评价的理论意义和实践意义。

我们在时间人格领域还有许多问题需要进一步深入探讨:

(1)时间管理倾向、时间洞察力、时间自我同一性的实质是什么?其核心指标是什么?怎样区分状态时间洞察力与特质时间洞察力?

(2)时间洞察力是先天的还是后天的?

(3)时间自我同一性的稳定性与变异性有怎样的关系?

(4)时间管理就是自我管理,那么我们怎样来塑造自己的时间人格呢?

### 三、我与人格心理学的结缘

我曾给大学生做过几次人格心理学的专题讲座。张春兴先生邀我参加他主持的“世纪心理学丛书”撰写,我很乐意接受《人格心理学》的撰写工作。接受此任务后用什么框架来建构全书使我很是纠结。当时教科书的结构大多是理论范型取向,由于交书

稿时间的限制,我便采用了人格理论范型取向加人格研究专题的方式来撰写《人格心理学》(1998年由台北东华书局出版,2002年由杭州浙江教育出版社出版)。

我的《人格心理学》虽然已经完成,但内心并不满意。怎样撰写一本中国特色的人格心理学著作呢?这成了我久久难以释怀的难题。在学习《论语》的过程中我终于找到了答案:孔子推崇的君子人生便是我要寻找的人格样板。君子人生格调也就是君子人格。孔子所推崇的君子人格都是从知、情、意、行的整体角度提出来的。例如,“子谓子产:‘有君子之道四焉:其行己也恭,其事上也敬,其养民也惠,其使民也义。’”(《公冶长》)子曰:“君子成人之美,不成人之恶;小人反是。”(《颜渊》)子曰:“君子矜而不争,群而不党。”(《卫灵公》)司马牛问君子,子曰:“君子不忧不惧。”曰:“不忧不惧,斯谓之君子已乎?”曰:“内省不疚,夫何忧何惧?”(《颜渊》)《论语》中孔子推崇的君子人格就包含了人生追求、人生态度、人生智慧和人生修养。我做了初步的归纳,今后如果要撰写中国特色的人格心理学著作,我将按这四个部分加以构建。

### (一)君子的人生追求

人生追求(life purpose)也称人生目标、人生抱负,是个人内心的动力坐标,指个人以积极的行动来争取某个目标的达成,因而具有方向性和持久性。君子的人生追求是仁、义、忠、恕。

#### 1. 仁、义

子曰:“君子道者三……仁者不忧,知者不惑,勇者不惧。”(《宪问》)又说:“君子去仁,恶乎成名?君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”(《里仁》)“樊迟问仁。子曰:‘爱人。’”(《颜渊》)爱人有各种表现:爱护、同情、怜悯、体谅、厚道、忍让、慈爱、友善、善良、报恩等。仁是爱人的态度。

子曰:“君子喻于义,小人喻于利。”(《里仁》)子曰:“君子义以为上,君子有勇而无义为乱,小人有勇而无义为盗。”(《阳货》)子曰:“君子之于天下也,无适也,无莫也,义之与比。”(《里仁》)子曰:“君子义以为质,礼以行之,孙以出之,信以成之。君子哉!”(《卫灵公》)孔子认为义的本质是实行仁,是对原则的态度。

#### 2. 忠、恕

《论语·颜渊》篇记载:“仲弓问仁。子曰:‘……己所不欲,勿施于人。’”又说:“己欲立而立人,己欲达而达人。”(《雍也》)推己及人的肯定方面是“尽己为人”,孔子称之为“忠”;而推己及人的否定方面是“己所不欲,勿施于人”,孔子称之为“恕”。“子曰:‘参乎!吾道一以贯之。’曾子曰:‘唯。’子出。门人问曰:‘何谓也?’曾子曰:‘夫子之道,忠恕而已矣。’”(《里仁》)忠恕之道就是行仁道。

“忠”的对象有多种,除了忠于君,如“君使臣以礼,臣事君以忠”(《八佾》),还有忠

于人,如“居处恭,执事敬,与人忠”(《子路》);忠于长上,如“孝慈则忠”(《为政》);忠于朋友,如“子贡问友,子曰:‘忠告而善道之……’”(《颜渊》);忠于职守,如“子张问曰:‘令尹子文三仕为令尹,无喜色;三已之,无愠色,旧令尹之政,必以告新令尹。何如?’子曰:‘忠矣!’”(《公冶长》)。

## (二)君子的人生态度

人生态度(life attitude)是指对人生所持的举止心情,它是一种具有持久性和一致性的倾向,这种倾向是与对人生目的的理解相联系的。通常人生态度包含认知、情感和行为倾向三种成分。君子的人生态度如下:

### 1. 知命而行

子曰:“不知命,无以为君子也。”(《尧曰》)孔子说的“命”就是内心的使命感。子曰:“君子有三畏,畏天命,畏大人,畏圣人之言。小人不知天命而不畏也,狎大人,侮圣人之言。”(《季氏》)孔子的人生态度坚定不移,具有“知其不可而为之”的献身精神。

### 2. 践行仁道

子曰:“唯仁者能好人,能恶人。”(《里仁》)又曰:“我未见好仁者,恶不仁者,好仁者无以尚之,恶不仁者,其为仁矣。”(《里仁》)

子贡问:“乡人皆好之,何如?”子曰:“未可也。”“乡人皆恶之,何如?”子曰:“未可也,不如乡人之善者好之,其不善者恶之。”(《子路》)

君子好善恶恶而践行仁道。

### 3. 言行一致

子曰:“君子耻其言而过其行。”(《宪问》)又曰:“……故君子名之必可言也,言之必可行也。君子于其言,无所苟而已矣!”(《子路》)

### 4. 心怀宽广

子曰:“君子坦荡荡,小人长戚戚。”(《述而》)子曰:“富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。君子去仁,恶乎成名?君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”(《里仁》)讲求安贫乐道,心安神泰。

## (三)君子的人生智慧

人生智慧(life wisdom)是对人生的独特的理性思考,也是对人生的持久的创造性的智力活动。君子的人生智慧有哪些特点呢?

### 1. 行中庸

子曰:“中庸之为德也,其至矣乎!民鲜久矣。”(《雍也》)在《中庸》中,仲尼曰:“君子中庸,小人反中庸。君子之中庸也,君子而时中;小人之中庸也,小人而无忌

惮也。”

## 2. 尊理性

“樊迟问知(智)。子曰：‘务民之义，敬鬼神而远之，可谓知(智)矣。’”(《雍也》)。《论语》中谈仁很多，谈智较少。但“知”与“智”的含义有相似之处。子曰：“知者不惑”(《宪问》)，“择不处仁，焉得知”(《里仁》)。这里的知都有明智、智慧、理性的意思。《中庸》列出的三达德，智甚至排在首位，居仁之首，说明孔学是十分重视智慧、理性的，但孔学的智慧既不是技术思维，也不是聪明计算，更谈不上是探求科学的手段，而是一种修德从善的理性思考。

### (四)君子的人生修养

人生修养(moral upbringing of life)指养成正确对待自己人生的行为方式，人生修养即修身。在《论语》中孔子关于君子修身的论述很多，下面择其要者而述之。

#### 1. 好学

子曰：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”(《学而》)子曰：“有颜回者好学，不迁怒，不贰过。不幸短命死矣，今也则亡，未闻好学者也。”(《雍也》)

子曰：“由也！女闻六言六蔽矣乎？”对曰：“未也。”“居！吾语女。好仁不好学，其蔽也愚；好知不好学，其蔽也荡；好信不好学，其蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂。”(《阳货》)好学是君子必须具备的人格特征，在仁、知、信、直、勇、刚的形成中起着重要作用。同时，孔子还指出好学才能增长才干。子曰：“小子何莫学夫诗？诗，可以兴，可以观，可以群，可以怨。迩之事父，远之事君；多识于鸟兽草木之名。”(《阳货》)孔子还强调：“君子病无能焉，不病人之不己知也。”(《卫灵公》)

#### 2. 自省

子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”(《里仁》)

子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”(《季氏》)又说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”(《季氏》)曾子曰：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”(《学而》)因此，“躬自厚而薄责于人”(《卫灵公》)便成了修身之方。

#### 3. 谨言敏行

子曰：“巧言令色，鲜矣仁。”(《学而》)“巧言、令色、足恭，左丘明耻之，丘亦耻之。”(《公冶长》)子曰：“君子耻其言而过其行。”(《宪问》)子曰：“先行其言，而后从之。”(《为

政》)又曰:“古者言之不出,耻躬之不逮也。”(《里仁》)君子“敏于事而慎于言”(《学而》),“君子欲讷于言而敏于行”(《里仁》)。“子曰:‘能行五者于天下为仁矣。’……‘恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮,宽则得众,信则人任焉,敏则有功,惠则足以使人。’”(《阳货》)

孔子虽然没有在《论语》中提出“修身”的概念,但却提过与之相类似的,如“克己”“修己”“正身”“求诸己”“自省”“自讼”等概念,十分重视人生修养。

2000年底,我在大学生中做过一个开放式问卷调查:“你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为?依据你的看法,请写出5至10条。”收回问卷49份,提出的特征性行为共计393条,经内容分析可以看出当代大学生对心理健康的追求大多已超出了心理是否有疾病的标准。他们所追求的心理健康标准更高,可以将大学生的心理健康期盼概括为:

对世界抱开放态度,乐于学习和工作,不断吸取新经验;

以正面的眼光看待他人,有良好的人际关系和团队精神;

以正面的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦纳;

以正面的态度看待现在和未来,追求现实且高尚的生活目标;

以正面的态度对待挫折,能调控情绪,心境良好。

综合孔子推崇的君子人格以及西方心理学家关于健康人格的理论和当代大学生对最佳的心理健康者的期盼,我提出了健全人格理论(perfect personality theory)。我认为,当代大多数大学生所追求的理想人格或优秀人格就是源自孔子推崇的君子人格。心理健康是一个连续体,连续体的一端是最差的心理健康状态,即心理疾病或心理障碍,而它的另一端是最佳的心理和行为状态,即健全人格。健全人格是个人最佳的心理和行为的有机结合,是当代大学生所期盼的人格,也是当代的君子人格。

健全人格是一个动态系统,它是由许多心理成分组成的复杂组织,其中最主要的是三个具有独立功能的成分。这三个成分可以用三个同心圆来表示,其中最核心的是正确的价值观。价值观是每个人区分好坏、美丑、对错的信念系统,它通常是充满情感的,不仅引导人们追求自己的理想,而且还决定着人生中的种种选择。健全人格的第二层次是积极的自我观,即个人积极主动地面对自己的人生,包含自爱、自立、自信、自省和自强等。健全人格的第三层次是追求未来梦想的优良品格,属于相对表层的要素,如好学、有责任心、肯实干、宽恕、同理心、互助合作、心境平和以及勇气、节俭等品格。上述这三类心理成分也就是健全人格的三个子系统,它们又是相互关联、相互影响的。我们还对健全人格系统的稳定性和可变性做过一些研究。

#### 四、我与应用心理学的结缘

虽然我主要从事基础心理学的教学和研究,但对心理学的应用也一直十分重视。

因为我认为一门学科是否有生命力,它的影响力大小,在很大程度上取决于该学科对社会的贡献。中国心理学研究,不仅应当对学科的理论建设有更大的贡献,还应该更多地参与解决社会中的各种实际问题。无论是基础理论抑或是社会实用问题,我们都应努力进行探究。

2005年,由我担任首席专家的教育部哲学社会科学重大研究课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”获得批准(批准号:05JZD00031)。我们用了五年时间完成该项目,在全国取样五万余份,其最终成果《中国心理健康服务体系建构》约50万字,内容包括第一编心理健康服务的理论基础(含三章),第二编需求方分析(含四章),第三编服务方分析(含三章),第四编心理健康服务的影响因素(含三章),第五编心理健康服务的效果与对策(含四章),总计五编十七章构成。

20世纪初期,西方心理健康服务的理论和方法传入中国,但在我国古代典籍中早已有心理健康服务的理论和方法。例如在理论方面,孔子(前551—前479年)的仁学,倡导忠以克己,恕以待人,“知其不可而为之”的处世态度;《老子》是战国时期道家的一部经典著作,除了有其论述的修身养性之道外,还包含有丰富的辩证法思想,如以柔克刚、以弱胜强、祸福相倚、物极必反、要从反面入手才能取得正面结果等等。浩如烟海的我国儒释道经典著作无疑可以成为中国特色心理健康服务的理论根基。

关于维护心理健康的方法,我最近学习了早在春秋战国时期成书的《黄帝内经》,感慨很多。《黄帝内经》不仅是中医学的理论基础,而且在心理治疗方面也有许多独到的见解,很值得我们研究。

例如,《黄帝内经·素问》中阴阳应象大论篇和五运行大论篇都指出:“怒伤肝,悲胜怒”,“喜伤心,怒胜喜”,“思伤脾,怒胜思”,“忧伤肺,喜胜忧”,“恐伤肾,思胜恐”,这说明“情志相胜”的基本原理,即有意识地采用一种情志活动,去控制、调节因另外一种情志而引起的疾病,从而达到治疗心身疾病的目的。脏象五行学说把人的情志分为怒、喜、思、悲、恐五类,并用五行学说来表示它们的联系,但我们也不能机械地照搬五行相克之说,因为某种疾病可能是由某种情志之偏而导致的,也可能是多种原因造成的。例如情绪表达要适度,不可过度,“悲哀动中者,竭绝而失生。喜乐者,神惮散而不藏。愁忧者,气闭塞而不行。盛怒者,迷惑而不治。恐惧者,神荡惮而不收”(《灵枢·本神》)。对于过度的情绪,医家则设法加以制止。例如,一般而言,喜对身体有益,但喜乐过度,就会导致喜极气散不能收藏。《素问·举痛论》提出“恐则精却”“恐则气下”,以治疗喜乐过度而导致的精神疾患。

又例如,《素问·移情变气论篇》说:“闭户塞牖,系之病者,数问其情,以从其意。得神者昌,失神者亡。”即是说,关好门窗,向病人详细询问病情,使他愿意如实地说出病

情。经过问诊并参考色脉之后,便可作出判断:如果病人面色光华,脉息和平,这叫“得神”,预后良好;如果病人面色无华,脉不应时,这叫“失神”,预后不佳。也就是说,在进行言语开导时,医生必须取得患者的信任,在安静无干扰的环境下以严肃、亲切的态度对待患者。这既有利于让患者诉说病痛,具有心理疏导之功效,同时也能使患者提升战胜疾病的信心。《灵枢·师传》中还说:“岐伯曰:人之情,莫不恶死而乐生。告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦。虽有无道之人,恶有不听者乎?”岐伯说,人之常情,没有不怕死的,人们都喜爱活着。告诉他哪些对人有害处,哪些对人有好处,用适宜的方法指导他,解开他心中的苦痛。即使是不懂道理的人,难道会不听劝告吗?这正是心理疏导的精髓。医生通过阐述、解释、鼓励、安慰、保证、暗示等方法晓之以理、动之以情、喻之以例,这种开导式心理治疗对患者是很有帮助的。

从2013年起,我和陈红教授开始筹划和推进社区心理学专业委员会的建立。2014年10月10日,中国心理学会常务理事会批准筹建社区心理学专业委员会。2015年9月,中国心理学会社区心理学专业委员会(筹)首届学术会议在苏州大学召开。同年10月,在中国心理学会十一届八次常务理事会上,与会的常委们以全票通过社区心理学专业委员会(筹)的转正申请。社区心理学专业委员会挂靠西南大学心理学部,第一届主任是陈红,副主任包括马建青、王振宏、赵俊峰、刘电芝、夏凌翔(兼任秘书长,2016年底改由吕厚超担任),标志着我国制度化的社区心理学正式建立。至今,中国心理学会社区心理学专业委员会已成功举办六届学术年会。社区心理学正在我国蓬勃兴起,重庆、江苏、北京、上海、天津、湖南等地先后建立了研究机构,并开展了大量关于社区心理学的研究和实践工作。2017年11月2日,中国社区心理学服务与研究中心(China Community Psychology Service and Research Center)在西南大学举行揭牌仪式,首个中国社区心理学服务与研究中心正式成立。

为了扩大学术影响力,促进社区心理学的研究和交流,2014年12月社区心理学专业委员会(筹)决定主办《社区心理学研究》集刊,并成立了以我为主编,陈红、韩世辉(后由苏彦捷担任)、马建青、毕重增(常务)为副主编的首届编委会,至今已出版了10卷;2021年4月被南京大学中国社会科学评价中心认定该刊为CSSCI(2021—2022)收录集刊。在中国心理学会社区心理学专委会成立初期,以我为顾问,陈红教授为主任,联合二十余位心理学家翻译出版了《社区心理学译丛》(共10本)。由我任主编,毕重增、苏彦捷、陈红任副主编的《社区心理学导论》教材即将在人民教育出版社付梓出版,全书涵盖了中国特色社区心理学的观点和方法、社区氛围与社区价值观、社区亚群体心理、社区应用心理以及社区心理学的未来方向等部分。我们决心把心理学的成果写在社区千家万户的心坎里,努力构建中国特色社区心理学的话语体系。

实事求是是中国特色社区心理学生存和发展的命脉。我们要到社区中去研究,把仁爱、正义、文明、和谐、诚信作为中国特色社区心理学的理论基础。这五项价值原则不仅符合新时代的社区建设的要求,而且它源自中华优秀传统文化的核心价值观(仁、义、礼、智、信),已经根植在中国人的内心,潜移默化地影响着我们的思维模式、情感倾向和行事风格,有助于中华优秀传统文化在我国社区的传承和弘扬。社区五价值理论(five-values theory of community psychology)弘扬了人性的真善美,鞭挞了假恶丑,为居民健全人格的养成及和谐幸福社区的建设提供理论支撑。心怀着服务国家富强、民族复兴、人民幸福安康的愿望,我相信中国特色社区心理学必定有大的发展,在理论建设和践行服务等方面取得辉煌的成绩。

心理学是一门探寻心迹、理解人生、点燃心灵真善美的学问。我热爱心理学,心理学成了我生命的一部分;它给了我欢乐和满足,也使我迷茫和焦虑。我从事心理学教学和研究61年的心得体会对于后来者少走些弯路可能是有益的。

是为序。

黄希庭 谨识

2021年5月于西南大学心理学部