

第 1 章

先学点心理学知识

人的心理活动受大脑的控制。大脑像一部处理信息的机器，不过它复杂得难以想像。首先，我们通过视、听、触等感觉器官，感觉到大量的关于颜色、声音、硬度等外界事物的属性；然后，我们将这些信息加以初步分析综合，结合以往的经验，对外界事物的大小、形状、远近和类别等产生知觉。在这个过程中，我们还分析出事物之间的关系和意义，并把处理过的大部分信息储存起来。事物的关系和意义本身又成为大脑处理的次级信息。

除了外界事物的直接形象，人的心理活动还借助语言来进行。人脑用语言对各种信息进行编码，这种编码给心理活动的交流带来极大的方便。除使用语言来交流

外（我们称之为言语交流），还有所谓的非言语交流，例如表情、手势，在心理活动的交流上也起着非常重要的作用。

人的心理活动还具有高度的自我意识。也就是说，我们能感觉到我们的心理活动并在一定程度上控制它。我们自己的心理活动也成了大脑的信息源。不过，某一时刻能够意识到的心理活动只是全部心理活动的一小部分，大部分都处在潜意识或无意识之中。尤其是潜意识里的观念，更控制着我们的情绪。

我们把上述处理信息的心理活动称为认知。认知的基本内容是：已有的观念或经验，感觉，知觉，思维。

除认知外，心理活动在内容上还有情感、意志与行为。个性是个体相对稳定的心理活动的特征。这些，在讲到相应的问题时再作介绍。

人的两大类需要

关于人的动机与需要，目前较广泛接受的是马斯洛的需要理论。马斯洛博士认为，人的需要可以分为两大类，一是基本需要，二是发展需要，两类需要的充分满足就能使一个人成为他能够成为的那样，即实现自我。

1. 基本需要

按满足的迫切性的强弱，基本需要包括：生理需要（食物、水、空气、睡眠、性与生殖等）→安全需要→归属需要→爱与被爱→自尊和受他人尊重。

基本需要具备下列特性：缺少它引起疾病。有了它免于疾病。恢复它治愈疾病。在多种需要都没有得到满足的时候，人首先寻求它的满足。在一般健康人身上，它处于满足中，因而相对静止、低潮或不起作用。换句话说，基本需要的满足常导致基本需要的强度下降。

一旦生理需要得到适当的满足，人就会出现安全需要。我们需要一个可以预料的世界，需要在一定程度上把握外部环境，需要知道自己人在哪里、向何处去。缺乏这些因素，人就会焦虑不安。从这点上讲，放任自流似的绝对自由并不是人所需要的，那样的话，人就会缺乏安全感（以及随后讲的归属感）。如果安全需要得不到适当满足，对新奇和神秘的兴趣也难以产生，求知的欲望（发展需要之一）也就无法活跃起来。

生理和安全的需要得到适当满足之时，归属和爱的需要就强烈了。归属和爱的需要表现为在自己的团体里求得一席之地和与他人建立友情的渴望。最初的归属与爱的满足源于家庭，然后是同龄伙伴及同学等。某些人

（如未成年人、个性不良、精神分裂症或抑郁症等患者）相对较难于建立新的友谊，他们十分害怕失去现有的友谊，当看到自己的好友有了新的朋友，与自己的交往渐渐减少时，会感到心痛。这种心理现象在小学高年级和初中很常见。

爱的需要与性的需要不可混淆。爱是两个人之间深刻的理解、接受以及信赖，这种理解和信赖是情感性的，是一种感觉，不是一个证明，与对机器的了解和放心不一样。爱在交流和共同的活动产生，而且随着年龄增长，交流和活动的类型与内容也在改变。源于家庭的爱是不可或缺的，家庭外的友情也是必不可少的。少儿时期健康的伙伴关系对于满足归属和爱的需要极其重要。归属和爱的需要未得到满足，对于成年后发展其他需要是一种极大的阻碍，他可以不需要秩序、正义、成就等，或“病”在某种心理障碍中，或成为社会的另类人（违法、犯罪、吸毒等）。

自尊包括感到自己有信心、有能力、独立、精神不受胁迫等，受他人尊重与他人对自己的承认、接受、关心和赏识有关。健康的自尊是以别人给自己应得的尊敬为基础的，而不是来自外部的与自身状况不符的名声、荣誉或谄媚。

基本需要是人类活动原始的、基本的精神动力。许多心理障碍源于基本需要没有满足或者满足不当。

正常情况下，每个人都自然地具备了基本需要。但是，一些原因可以使基本需要缺乏或受到严重抑制或歪曲。例如，严重的孤独症儿童缺乏归属、爱与被爱的需要，许多成年人的性与生殖的需要被抑制，表现为对异性、生育后代不感兴趣，甚至恐惧。

2. 发展需要

在基本需要得到适当满足后，发展需要就活跃起来。如果说基本需要保证人得以存在下来，而发展需要则标志着精神的完善，人的灵魂逐渐远离动物性。发展需要体现了人存在的价值，体现了人之所以为人的意义，它们与人的基本需要相联系，是在人的社会活动中得到满足的。

发展需要包括下述各种情感的满足：（人生的）意义、自足、轻松、丰富、单纯、秩序、真实、正义、完整、求知（好奇心）、成就、成长、进步等。对这些需要，用另外的词语表达就是意义感、秩序感、成就感等。

发展需要的具体内容随个性、生活经历，尤其是基本需要的满足情况而定。前面已经提到，归属和爱的需要没有得到适当满足时，基本上不会具备秩序感（对有秩序的自然与社会现象缺乏感受）。

发展需要一旦增强，它就很难退回去。例如，很多人为了正义而牺牲生命。

有人错误地理解“自我实现”的需要，以为做成了某些事就是自我实现了，取得博士学位或挣了两百万就是实现了自我，以为出了风头就是实现了自我。自我实现的核心含义是满足健康的发展需要。这些需要的满足常常带来各种成功，不过，这些成功只是自我实现的副产品而已。



您的心理健康吗

心理健康关乎每个人的幸福。然而现代社会给人太多的压力，在这些压力下面，人的心灵显得十分脆弱。如果我们不用心地关注我们的心理健康，我们的精神就极易受到伤害，生活就会充满痛苦。请看晔女士的经历吧。

晔女士，41岁，在某县城长大。大学毕业前的她纯真、快乐；毕业后在深圳某工厂工作，与同事关系融洽，人称“小燕子”。26岁结婚后夫妻二人同甘共苦，共同编织未来的梦想。经过多年奋斗，夫妻有了自己的公司和工厂，事业成功，生活富裕而稳定。但是，这一切并没有给她带来幸福，反而多年来一直使她饱受精神折磨。

工作后的第一个春节她没有回老家。第二个春节回

到家人身边，她自然感到亲切，但与读大学时回家有些不一样，她总觉得对家人及故乡有点陌生感，感到有所失落，并隐隐感到一丝孤独。以后，每次回家，虽然带的礼物越来越贵重，但感觉到的亲情却一次比一次少。母亲的问寒问暖逐渐被抱怨所替代——说女儿自己富了，不管家了，一点也不为家里着想。婆婆虽不明说什么，但一次嘲讽的表情和敌意的眼神足以让晔女士难受一星期。与妯娌的斗气和争吵，更使她烦躁和发脾气。渐渐地，每到春节回家之前她就紧张和失眠，直到从家里回来后一两个月还心绪难平。丈夫劝她想开些，但她做不到。无论回娘家，还是回婆家，都成了她的精神重负。久而久之，丈夫对她的“心胸狭窄”未免有些抱怨，夫妻间的信任感也开始减弱。

晔女士有个弟弟，没有一技之长，又喜浮夸。他想，深圳的钱那么好赚，姐姐、姐夫又有自己的公司，为何不到他们公司去做点什么呢？于是，他向姐姐提出请求。晔女士觉得公司没有适合他做的事，没答应。弟弟请母亲出面，母亲并不明白这经营之道，以为是做姐姐的不肯帮助弟弟，很气愤地给女儿施加压力。晔的丈夫为了表示对岳母的忠孝之心，也出面劝说她。晔女士不知如何是好，只得答应了，安排弟弟开拓新的营销渠道。到公司后，晔弟俨然以二老板自居，对公司员工和工厂工人粗暴无礼，对往来客户也装腔作势。其业务一窍不通，

也不用心学习。晔女士看在眼里，气在心里。晔的丈夫则忙着各处圆场，填塞漏洞。晔女士实在压不住自己的怒气，狠狠地批评他。谁知晔弟不仅完全听不进批评，而且正儿八经提出“辞职”，并要求一笔“辞职费”。晔女士心想，也好，给他一笔钱随他去，免得他捣乱。不想，两个月不到，她就接到母亲的训斥电话，责问她为什么把弟弟赶出来。原来晔弟已经把数万元“辞职费”折腾得一干二净，末了向母亲控诉，告姐姐将他赶出公司。晔女士有口难辩，在丈夫的好心劝说下，再次安排弟弟在公司做事。谁知，弟弟的不争气、母亲的无知以及丈夫的无原则袒护使这种“辞职”恶剧又演了两次。

随着女儿一天天长大，晔女士的烦恼也与日俱增。小的时候是赶着、追着喂饭，似乎每喂一勺，晔女士心中就升起一团火。再大一点就要为她的作业马虎、考试不及格而生气。现在她的女儿已经是伶牙俐齿，晔女士“教育”她，她不仅不听，反而斗嘴和狡辩。譬如，女儿要买一件衣服，晔女士耐心讲这件衣服不合适的理由，但女儿就是不依，可买了以后穿一次就说它“过时”了，扔在一边。面对自己的女儿，晔女士气得连骂的力气都没有了。

晔女士的情绪日益恶劣，或悲观失望，或大发脾气，她的心中似乎充满了对全世界的恨。她丈夫见此，建议她提前“退休”。“退休”在家的晔女士没有一点好转的

迹象，还是对一切都看不顺眼，对周围所有的人或事都敏感多疑。一次，丈夫小心地与她商量偷生二胎的事，她立即觉得丈夫要抛弃她了，要另觅新欢来生第二个孩子，并隐约感到他在外已经有了另一个女人，偷着买了房子，甚至已经有了儿子。因为有了这些似是而非的想像，晔女士怒不可遏地质问丈夫。她的丈夫害怕了，从此几乎是谨小慎微地过每一分钟。夫妻情分几乎完全消失，彼此剩下的是猜疑、厌烦与不满。

晔女士已经处于严重的心理失调状态。经过多次心理辅导，她已经减少了很多痛苦。但是，如果在她紧张与失眠之初，甚至在那“一丝孤独”掠过心头之时，就开始关注自己的心理健康，她就不会饱受这么多精神折磨。与很多人一样，要么她不知道有心理健康这回事，要么她在这方面有太多的错误观念。

走出心理健康的误区

在西方发达国家，心理健康的概念很早就已经深入人心。人们已经非常自然地 from 身体和心理两个方面来考虑自己的健康问题。但在我们的传统观念里（这些传统观念依然在某种程度上存在于发达国家的华人社区），心理健康却一直是一个十分避讳的问题，甚至在许多人的

头脑里根本没有“心理健康”这一概念。最近这一情况有所改变，但是仍然还有很多人，在心理健康观念上存在着各式各样的误区：

1. 认为心理问题是丑恶的、可耻的、有失脸面的

在我们的文化里，“神经病”这三个字恐怕是含“病”字的术语中最带贬义的词汇。这种错误观念真是根深蒂固，给人的感觉好像它是融在血液里代代相传一样。我曾与某群众团体的领导讨论有关心理健康话题，他对心理健康表现出极开明的态度，但很快，他内心的马脚就露出来了：他的女儿在旁边调皮地将筷子当玩具拨弄桌布，并不断地打断他的话，要他观看，他终于不耐烦地骂她“神经病”。另一个颇有讽刺意义的现象是，即使是心理医生，当自己的家人有了心理问题时，也经常因非理智地期望没有心理问题而耽误治疗。这种观念严重阻碍了心理健康水平的提高。因为怕失脸面，就将问题一捂再捂，直到一般的心理健康问题变成明显的心理障碍，错过早期治疗的最佳时机。

2. 认为心理活动是纯主观的

由于心理活动具有很大的自我意识和自主性，人们习惯于认为所有来自内部的思维、情绪都是可以随意控

制的，所以，如果心理有问题，也是“我”的问题，应该自行解决。他们暗自努力，耗费大量时间和精力，却收效甚微，甚至促使问题进一步恶化。由于他们的努力常常违背心理活动的规律，因此只能是徒劳的。实际上，我们能够随意控制的心理活动是很少的，只是因为健康状态下，我们的心理活动与外界现实一致，与我们的过去经验一致，使我们错误地以为我们在朝着正常的方向“控制着”我们的心理活动。比如，正常情况下，别人吵嘴，与您无关，您或者离开，不管他们，或者还会去好心劝一劝，但您如何能随意控制自己，让自己觉得那两人的口角是针对您自己的，是在指桑骂槐并感到惶惶不安？必要时我们可以假装惶惶不安，却不能真正体验到。而在心理不健康状态下，虽然明知他们的争吵与己无关，但却难以摆脱那种针对自己并烦躁不安的情绪。

3. 认为身体不适不会是心理问题

由于身体任何部位或器官都受中枢神经系统调控，调控身体功能的中枢神经与心理活动的神经区域是密切相关的，因此，很多心理问题表现出身体症状，或导致躯体疾病的发生、发展，甚至有的心理问题在某一阶段或在某种程度上仅表现出身体症状。最为典型的例子是焦虑障碍中的惊恐发作，它与心脏病发作极为相似，以至于很多患者被误诊，按心脏病治疗多年无效。不过，

现在很多心血管医生已能初步鉴别心脏病发作与焦虑发作，并正确地建议转诊。另有许多慢性病或功能性疾病或疑难杂症，长期检查治疗，始终效果不佳，甚至治疗多年还不能确定是什么病症，这些多半是某种心理障碍伴随的身体功能紊乱所表现出来的身体症状。

还有一类身体不适，患者并没有确实的身体疾病，或身体疾病不能解释他的主观症状，但他十分相信自己患有某方面的疾病，到处检查，把医生的话和检查结果片面地串联起来作为证明疾病存在的依据。这实际上是一种称为“疑病”的心理障碍。

4. 认为自己的问题是别人造成的

有些人人际关系不良，工作不顺利，到处遇到困难，但他总能找到“客观”原因，把所有困难归咎于他人或环境中的其他因素，不承认主观原因，更不承认自己心理不够健康。他们常说的话是：“只要某某不这样对我就好了”；“都是因为他，我才这么惨。”

下面是一个“谁都给她找麻烦”的女士的故事，故事主人翁的心理健康水平低到了不能承担家庭责任的程度，更谈不上持家的快乐。可以想像，她在生活的其他方面也会经常遇到困难。

解女士，38岁，已婚，幼儿园老师。解女士的父母对钱一向比较随意，比如，即使家里没什么钱，来了客

人也不惜买一些好的食品来招待；亲戚家有困难，即使自己衣服补丁加补丁也会想办法支助。所以解女士对于“家庭经济”一点概念都没有。而她丈夫的家庭刚好相反，挣钱、花钱、存钱都有较严格的计划，即使是一家人，钱也分得很清楚。结婚后由于家庭并不富裕，他们的生活基本不受外部影响。

1995年他们夫妇到了深圳。几年过后，家里经济状况有了明显好转，除生活之外，钱有了些节余。婆婆和公公婉转地告诫媳妇要“计划”用钱，并对儿子说要小心媳妇的“败家”行为。解女士渐渐了解到她在丈夫家的“名声”不好，为此烦躁不安。她不知如何处理此事。丈夫劝她：“父母年龄大了，你不必理会，只要我不这样对你，不就得了？”但解女士无法释怀。后来发展到只要听说或看到婆家人“计划”用钱或家人间“明算账”时，她就生闷气，更不用说婆婆来“提醒”她的生活了。

另外一件事就是儿子的教育问题。也许当初她的孩子还小，她不觉得他有什么麻烦，但现在，儿子（小学六年级）稍不顺她的眼，她就气得头发昏。有时，半夜想起儿子的调皮事来，也会把他从睡梦中叫醒，训斥一顿。至于学习不认真，考试失败之类的事，她不仅不能指导和协助儿子分析原因、解决问题，反而情绪失控地对儿子发脾气，使儿子更加不知所措，甚至产生严重的逆反心态，故意做出调皮的事来。

解女士认为，她本是一个快乐的无拘无束的女孩，被他的婆家“整”得“遍心是伤”，而自己的儿子也在“伤口上撒盐”，丈夫则袖手旁观。她坚决否认，她自己原本心理素质较差，以前的快乐只是一种幼稚、肤浅的快乐。

有些心理不健康的人抱怨社会处处给他麻烦，而实际上是他在到处制造麻烦。比如，心理不健康的人上一次街，比心理健康的人遇到的麻烦多得多。

5. 缺乏心理活动的整体观

认为即使有些问题也不是心理健康问题，只是局部有一点“影响”。这些人常说的话是：“没有什么大不了的，只要放得下（想开点、睡好觉等等）就没事了。”他们无法承认，这“放不下”就是心理不健康的表现。因为有了这样的观念，在处理上就非常片面。有多少人为了解决“仅仅是睡不好”这一问题，不得不经常服用安眠药，甚至成瘾。

前面提到，心理活动是一个整体，不可以片面地看待心理健康或不健康。但是，心理活动的各部分又有相对独立性。例如，一个人虽然会有错误的信念，但他的智力可以没有明显异常，与错误信念不相关的其他信念可以完全正常，不能以他的不健康之处来完全否认他。

怎样才算心理健康

心理健康是一种什么状态？如何判断心理是否健康？世界卫生组织对健康的定义是：健康不仅仅是指没有疾病，而是指身体、心理和社会适应的一种良好状态。也就是说：健康不等于没有疾病，心理健康是健康的一个重要方面。

心理是否健康，并没有确切的判断标准。对于非专业人士，建议从下面的基本准则和高级准则中判断自己的心理健康状况。

1. 心理活动被大多数人理解和接受

人们平常的思想、感情和行为能被他们周围绝大多数人所理解和接受，这种理解并不是深刻的领会，接受也不是同意和确信。这里所说的理解和接受是一种最一般的关于心理活动是否正常的评价，即行为是有理智的或者说精神没有问题。这条也可以说是他人标准，或多数人标准。

生活中不被他人理解和接受的异常情感与行为很多。例如：无根据的自夸或自责，哭笑无常，在公共场合脱衣裸体，不食、不语、不动，等等。

例如，有位管道工的妻子怀孕时，亲戚朋友都说她一定会生个男孩。当他看到妻子生的是个女孩时，他突然觉得是某位高官将高官自己的私生女儿与他的儿子换了，因而愤怒、痛苦。虽然文化程度不高，但这时好像脑子特别灵活，写了长达十多万字的诉状，多次上告该官员。当医务人员给他解释时，他便怀疑医生护士与那位高官串通一气。这位管道工的心理活动不能被别人理解和接受（当然，其思想与事实不符），因此，他的心理活动是不健康的，处于疾病状态。

当心理活动不可理解，并影响了社会功能时，极有可能处于精神疾病之中。

他人标准是不对称的，就是说如果他人认为是错误的，一般来讲，某种思想或行为是错误的；他人认为是正确的，则不一定可信。很多偏执的信念能够在某一特定的时间让人觉得是可以理解的。比如希特勒的偏执信念曾被许多人接受，造成世界性的灾难。

当心里出现一种信念，例如，怀疑单位上的人串通一气整自己，或者没有明确证据时无故怀疑配偶不忠（当然，总可以找到一些似是而非的间接证据），在把这样的信念当成事实前，先问一下旁人，如果别人认为您的信念是错误的，那您就要警惕自己的心理健康是不是出了问题。