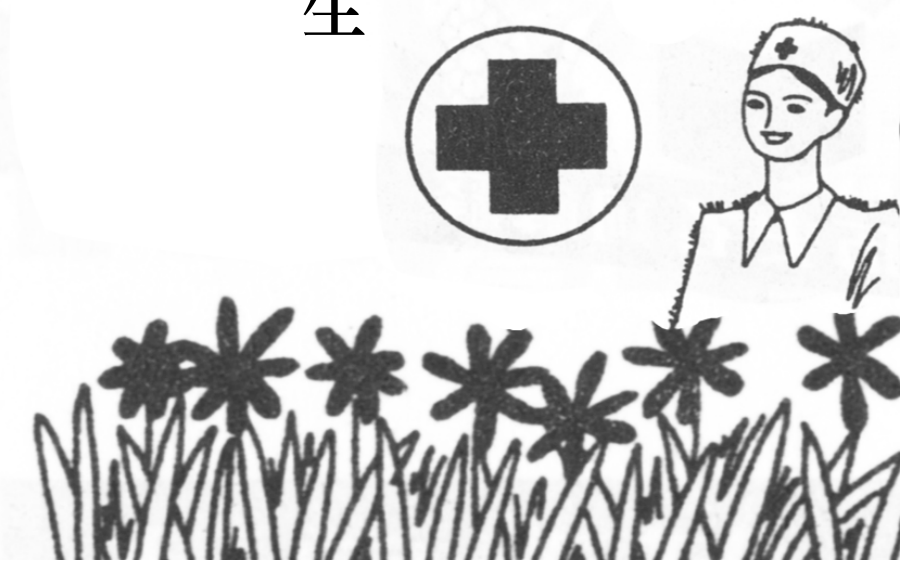
青少年医学常识文库

青少年心理卫生

郭哲华 主编



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章 心是何物 1
第二章 心与物 3
第三章 心理过程 10
第四章 个性心理特征 19
第五章 心理学研究的主要学派 28
第六章 学习：个体行为的改变 43
第七章 需要和动机 47
第八章 情绪 55
第九章 关于智力 62
第十章 关于人格 64
第十一章 关于冲突与应激的几个概念 65
第十二章 意识、无意识与梦 71
第十三章 变态与常态 76
第十四章 你的心理健康吗 84
第十五章 青少年期心理卫生 92
第十六章 儿童和少年期性心理卫生 110
第十七章 学生的心理卫生 127

第一章 心是何物

“我坐着，桌上铺着稿纸，两眼却望着窗外，那是窗外吗?如果说这窗框是由我的上下眼睑构成的,那这个“窗户”的定义似乎更确切些。烟缸里的烟头尚未熄灭，一缕缕蓝色的烟雾袅袅上升，像是巴西女郎身上舞动的草裙。院子里，几床被褥懒洋洋地搭在凉衣绳上，沐浴着上午温柔的阳光。远处的楼上，不知谁家的一只红色旅行袋挂在阳台上，在微风中轻轻地荡来荡去。空气中飘荡着阵阵轻快婉转的声音，那是鸟在叫，毛绒绒的，褐色、绿色、黄色，不停地转动着那颗小巧的头，那些乐曲便不时地从那张小小的尖嘴中传出……”

我依旧坐着，一动也没动，然而我的精神已经在这周边远近的景物中游荡好几圈了，我在动吗?我依旧坐着，是什么在动呢?是精神，心灵?它是什么?

这是一次由外及内的反思,你有过这种感受吗?这种内在的活动无时不刻不在进行，即使在睡眠中，这种活动仍然继续着，直至生命的结束。从某种角度说，这种活动是生命存在的标志。可是，人们对这种生命存在的标志并不是时时刻刻都有觉察。我们太习惯于这个内在活动了，人类从生命的原点开始，就处于这种内在活动之中了，即使他可能尚未感受过外在世界。但正所谓习以为常，视而不见。但当人的反思能力逐渐成熟后，这个内在世界就会突然呈现在他眼前，他会发现，这个早已熟识的家园一下子变得那样的陌生。

德国人康德，有个著名的哲学论断——不可知论。

所谓不可知，是指外在世界不可知。任何人对世界的感知都是间接的，而非直接的。所谓间接，就是说人所感知的世界只是真实世界在人脑中所形成的一种反映，而非外在世界本身，就像我们看自己一样，只能看到镜中的自己，而永远看不到真实的自己。所以，从这个角度说，世界是不可知的。因为我们永远都无法感知到真实的外在世界，这里有一条不可跨跃的鸿沟隔断了“我”与“世界”。不可知论是否站得住脚，我们且不去管它。重要的是这面镜子，这条鸿沟，这层隔断“我”与“外在”的介质是什么呢?是我们自身的一部分吗?是属于那个“非我”的外在世界吗?我只知道人们习惯上将这个其妙难言的东西称作“心”。

现在让我们进入现代心理学的领域来看看这个“心”。“心”作为被观察的对象，在心理学中叫做“心理现象”，以便突出地指明这是一种“现象”，与“内在”、“本质”相对立。这种心的作用。只是一种现象，同自然界中的雷电、风雨一样。心理学的目的在于揭示出心灵现象的内在本质规律。

在现代心理学中，心理现象被分为二大类：一是指感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪、意志七大心理过程。这七种心理过程是互相独立，又彼此联系的。如同人体的呼吸、循环等十大系统一样，它们各自具有独立的完成机制，彼此不同，但各过程之间又互相协作共同形成一个整体。在对心理过程的研究中，对共性的观察是主要的，个体差异的研究亦是用来更好阐明某一心理过程基本的作用机制。比如，在研究感觉中触觉的形成时，心理学家们所要阐明的不是为什么这个人的触觉这样，那个人的触觉那样，而是人类的触觉是如何形成

的。另一类心理现象则是个性。能力、气质和性格是个性的构成要素。在这里，与前一类相反，个体差异则是研究的重点。在这两类心理现象之间，存在着密切的联系。一方面，个性心理特征是通过七种心理过程形成的。心理过程是人对客观世界信息的摄取过程和第一次加工过程，在这个基础上进行整合，即第二次加工，才形成了完整的独立的个性心理。另一方面，个性心理会影响心理过程的形成，并在心理过程中得到体现。举个很简单的例子，同样的数学题，有人会解，有人就不会解。这就是能力对思维的影响。

第二章 心与物

古往今来，人类不断地探索着这个外在世界。然而，在这个过程中，人们惊呆了，因为人们发现，这个世界中，最不可思议的，竟是人类自己。一个人何以会看?会听?会哭?会笑?会思考?……在产生了这些大疑问后，人类便开始了探索自身的历程。与此同时，人类对世界的认识亦开始分裂,形成至今尚在斗争的两大认识派别：唯心派与唯物派。

◆◆唯物与唯心的争论

这无比浩翰、变化无穷的心理现象究竟从何而来呢?

唯心论认为，心灵原本就是存在。它不依赖于物质而存在；恰恰相反，物质是精神的产物，精神是恒古长存、永不消灭的一种存在；唯物论则认为心灵来自肉体，精神源于身形，早在先秦时期，荀子便宣称："形具而神生。"

需要全本请访问 www.ertongbook.com

关于唯心与唯物两大阵营论战的谁是谁非，我不想妄加评论，因为双方都没有足够的证据来驳倒对方，至少现在是这样。而这场大论战将持续到何时，大概没人知道。在现代社会里，由于科学的蓬勃发展，人们愈来愈倾向于唯物，因为科学是彻底唯物的，而在一定范围内，它是相当严谨、无懈可击，同时又是切实可循的。我们这里所讲述的心理学亦属于科学的范畴。因而，它亦是以唯物主义为基础的。所以，我们的讲述亦将以唯物主义为基础。不论唯物还是唯心，它们都是一种信仰，所谓信仰，就是说在被事实证明之前，我们必须决定从属的态度。“主义”则有人奉为真理，有人贬为谬误，它具有一定的不确定性和超前性，并不象是“1+1=2”这样铁定的事实。而科学呢，它则是一种方法，一种人类用以认识世界的方法。既然是方法，科学便不是覆盖全部的唯一合理的手段。古往今来，人类认识世界的方法有很多种。科学方法的特点是以实验证明和在相同条件下的可重复性。现今的科学是如此的强大，它充斥于人类世界的各个领域，同时也充斥着人类的大脑。人们对于科学的想当然同中世纪对神学的想当然有过之而无不及。当然，我并不是否定科学。我仅是觉得我们的眼光应该更长远些。世界依旧未知，人类探求的脚步刚刚举起。

科学方法与唯物主义之间是怎样一种关系呢?简单的说，就是局部与整体的关系。科学是稳定的，它对事物和事物的不同层次逐一加以剖析,但世界是无穷尽的，这是科学方法无法解决的问题。而这个缺陷则由唯物主义补充，唯物是一种信仰，这种信仰逐步地为科学方法所证实，而唯心作为一种先验性的意识，则被扩充至无

穷。这种信仰与方法之间的关系亦存在于唯心主义当中，它们同样有自己的方法。千万不要以为唯心主义是一种简单原始的自慰式信仰，在这个目前处于劣势的阵营中，曾经出过许多光彩夺目的杰出人物，康德、黑格尔、笛卡尔、耶稣、释迦牟尼以及老子等等均属于这一阵营。他们的理论同样广博、深奥，只不过，他们不是这本书所介绍的范围，故而不去讲它。

好，还是让我们进入唯物者眼中的心理世界吧。

◆◆心理现象的物质基础

古希腊哲学家亚里士多德曾认为人体每一个部分都有心理，而核心则是心脏。我国古代医家亦认为心灵与五脏均有关系。所谓“心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。”但精神活动主要还是心产生的。所谓“心者……精神之所舍也。”灵机在心作为经典论断，维持了很长时间，可后世人们对此论点逐渐提出疑问。李延在《医学入门》中说：“有血肉之心，有神明之心。”他已发现胸中之血肉之心不能产生灵机，推测另有能主管神明的“心”。李时珍在《本草纲目》中说得明白：“人之记性，皆在脑中。”“今人追忆往事，必闭目上瞪而思索之。此即凝神为脑之意也，是影留于脑之明证。”态度最为鲜明者，莫过于清代王清任了。他在《医林改错》中专门写了一篇《脑髓说》，开宗明义第一句就是“灵机记性在脑不在心”。他分析说：“不但医书论病，言灵机发于心，即儒家谈道德，言性理，亦未有不言灵机在心者。因始创之人，不知心在胸中所办何事。”王清任在这里明确指出，灵机原本出于脑，而误认为灵机在心，是因始创心主神明之说的人，当时还不完全了解位于胸腔中的心究竟是干什么的。他接着又分析了五官与脑的紧密关

系。最后强调指出：“脑髓中一时无气，不但无灵机，必死一时，一刻无气，必死一刻”。为了证实其论点，他还以癫痫发作为例证，作为全篇的总结：“此时正是活人死脑袋……以此为参考，岂不是灵机在脑的证据乎！”国外的学者，也发现许多事实，说明心理活动不是由心脏而是由大脑产生的。例如，醉汉心脏跳动的变化并不十分显著，但却胡言乱语，说明心理明显异常。又如，严重脑震荡患者，心跳可以是正常的，但却不省人事，完全没有正常的心理活动。脑电波的研究表明，人在觉醒和睡眠状态时，大脑皮质的脑电节律不同；人在情感冲动时，脑电波也出现不同的变化。这些都说明心理活动与大脑密切相关。当大脑额前区损毁时，患者记忆减退，性格变化；如果整个大脑皮质损坏，则意识出现障碍，心理活动完全异常。这再一次证明，心理活动是脑的机能，人的灵机的确是“在脑不在心”。

心理活动并非人所独具，其他动物也有心理活动。许多动物都能看、能听、能嗅。有些高等动物也有喜怒惊恐等情感反应，如猴子不仅遇到虎豹时会吓得迅速逃跑，甚至看到没有头的或者有头无身的猴子图片，都会显得十分惶恐不安。有的高等动物还会初步的思考，如让黑猩猩照镜子，它会挥手中的棍棒威吓镜子里的“黑猩猩”，甚至又蹬又踢，与其搏斗，并试图绕到镜子后面去寻找这只“黑猩猩”。然而再高级的动物的情感反应，都无法与人类比拟，它们也没有意识，所以不能把镜子里的形象和它自己分开和统一起来。再高级的动物的心理活动，与人相比都是低级的，因为它们的脑远远不及人类发达，而人类之所以具有绚丽多彩的心理活动，正是因为具有极为发达的脑——“人的心灵宝座”。

人脑的重量为黑猩猩的 3 倍以上，人脑的平均重量达 1400 克，而黑猩猩的脑平均重只有 400 克。还须指出的是，人脑对身体的相对重量也远比动物为大。人脑与身体重量之比为 1：50。这就是说，1 克人脑，只负担 50 克身体。而黑猩的脑与体重之比为 1：150，它的 1 克脑，要负担 150 克的身体。大象的脑重量，重达 6000 克，虽然远远超过黑猩猩和人，但因其身体宠大，每 1 克象脑，负担的身体也重达 1000 克，所以，大象的智力不仅与人无法相比，就是与黑猩猩相比，也大为逊色。

尤其需要指出的是，人脑的发达，不仅表现在重量上，更重要的是它具有极为复杂的结构。特别是作为高级神经中枢的大脑皮质，不仅面积比身体表面积还大，而且沟回折叠，有以百亿计的神经元，以千万计的辅助细胞。在这些神经元和辅助细胞之间，可以建立极为错综复杂的联系,在一生中可以存贮上千万亿的信息单位。

人和动物都有由遗传所得的非条件反射,酸梅进口，都会导致唾液分泌。但人与动物的条件反射却又不尽相同。在给动物食物的同时发出铃声，这铃声刺激耳朵，引起神经冲动，经传入神经最后达到大脑皮质，引起一定区域的兴奋；与此同时，食物的刺激同时传入，而它有两条传导路线：一条冲动传到延髓，脑桥以下达“流涎”命令。另一条则同时传入大脑皮质另一区域，形成兴奋。如此反复多次，大脑皮质的铃声刺激区与食物刺激区之间会形成暂时的通路，这样，动物只要一听到铃声，神经冲动就会通过暂时性通路作用到延髓、脑桥而引导起唾液分泌，即使没有食物刺激也是一样。铃声被作为引起条件反射的第一信号，这是人与动物共同具有的。但是，对人来说，还可以通过语言来建立这种条件

反射，就如曹操说前方有片梅林，众人虽没看到梅林，但一听到“梅”这个字，口中就流津不止。这就是通过语言来建立的条件反射，语言所为的第二信号引起反射发生。第二信号系统是人类所特有的。人类的种种心理活动便是建立在这两种信号基础上的。

现在看来，人类的心理活动是以脑为物质基础的，心理活动是大脑机能的体现。正如恩格斯所说：“我们的意识和思维，不论它看起来是多么超感觉的，总是物质的，肉体的器官即人脑的产物。”

以上着重介绍了人与动物心理活动的不同之处。下面，我们将讲述神经调节究竟是如何进行的。在这段讲述中，我们将会对反射、反射弧、非条件反射及条件反射有更明确的认识。

神经调节是指中枢神经系统的活动通过神经元的联系对机体各部分的调节。神经调节的基本方式是反射，即在中枢神经系统的参与下，机体对内外环境变化的刺激所发生的有适应性的反应。例如伤害性刺激可以引起疼痛，疼痛则引起局部肢体的回缩，以躲避伤害性刺激对机体的侵害。反射活动的结构基础称为反射弧，通常由五部分组成，即感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器。感受器的作用是将来自内外环境的刺激转换成神经信息,经传入神经传至神经中枢(神经中枢是指位于脑、脊髓内的那些与某一反射活动有关的神经细胞群)。换句话说，就是中枢神经系统通过传入神经与专门感受机体内外刺激的特殊结构(感受器)相连接，获得体内外环境变化的信息。神经中枢对传入信息经分析处理后，发出“指令”，经传出神经将“指令”送至与其相联结的由肌肉所构成的各器官或腺体(即效应器)改变它

们的活动，以适应这一环境条件的变化。可见，反射弧任何环节如发生障碍或被破坏，这一反射活动就发生紊乱或不能出现。

人和动物的反射活动，进一步可分为非条件反射和条件反射两种类型。非条件反射是种族所共有的、生来就具备的一些有着固定反射弧的反射活动。所以当某种刺激作用于机体的某部位时，就规律性地呈现相应的反应。例如物体触及新生儿的唇部时，就引起吸吮动作(吸吮反射)；当物体触及角膜时，眼睑立即闭合(角膜反射)等等。条件反射则与此不同，它是个体所特有的，是在后天生活过程中根据个体所处的生活条件，在非条件反射基础上所建立的一种特定的反射活动。动物实验表明，狗吃食物时分泌唾液，这是非条件反射。若是单纯给予灯光刺激并不能引起狗分泌唾液，因为灯光对唾液分泌反射来说是无关刺激。若在喂狗的同时予以灯光刺激，这与我们前面提到的例子一样，铃声与灯光都是无关刺激，但当食物刺激与灯光经常伴随给予时，便会形成一种暂时的通路，铃声或灯光便由无关刺激变为相关刺激。这时，只给灯光或铃声亦会引起狗的唾液分泌，这就是在一定条件下，在非条件反射的基础上，建立了由灯光或铃声刺激引起唾液分泌的反射，这就是条件反射。但是，条件反射并不稳定，如果长期单独给予灯光刺激而不以喂食进行强化，则不能再引起唾液的分泌，已建立起来的条件反射会逐渐消退。可见，机体通过建立条件反射这一功能，可使大量的无关刺激具有某种信号意义，在非条件刺激尚未来临便可提前调整各系统器官的功能活动状态，从而能更加精确和完善地作出适应性反应，使机体对环境变化的适应能力大幅度地增强。所以，神

需要全本请访问 www.ertongbook.com

经调节是人体内最主要的调节方式，神经系统亦是心理活动的重要物质基础。

第三章 心理过程

在第一章里，我们曾简要地介绍过心理过程，它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪及意志七类。在这一章里，我们将专门介绍这些心理过程的细节。

按照大的分类，心理过程可分为三大类：认知过程，情感过程和意志过程。

◆◆认知过程

认知过程，又称作认识过程，包括感觉、知觉、记忆、注意、思维和想象等心理活动。

一、感觉与知觉

感觉，是直接作用于感受器的客观事物的个别属性在人脑中的反映。感觉有两类，一类是人脑反映自身内部状况的感觉，包括运动觉、平衡觉和机体位置觉。另一类是人脑反映外界事物状况的感觉，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。这一类感觉，是外界事物刺激人的眼、耳、鼻、舌、身，再传之于脑而产生的。在佛学中有“六根”之说：“眼为视根，鼻为嗅根，耳为听根，舌为味根，身为触根，意为虑念之根。”从认知过程来看，就是说各种感觉的产生，都是外界事物刺激感官的结果。中医学认为，这类感觉是人运用五官审察外界事物进而在“心”中产生的印象，所谓“将审察于物而心生”。(《灵枢·逆顺肥瘦篇》)例如，外界事物作用于眼而产生视觉，运用视觉则能辨别物体的明暗、颜色和形状，所谓“夫

精明者，所以视万物，别黑白，审短长。”(《素问·脉要精微论》)又如，食物或药物作用于舌头，便会产生味觉，它能分辨酸甜苦辣，中医概括为酸、苦、甘、辛、咸五味。其他如听觉可辨声音之高低，嗅觉可辨气味之香臭，触觉可辨物体的冷热、软硬等。

知觉，是直接作用于感受器的客观事物在人脑中的整体反映。每一种感觉，分别反映事物的个别属性，或看颜色，或尝滋味，或触软硬，都只能获得对事物某一方面的印象，只有当这些感觉有机结合，才能构成对事物的总体印象，这就是知觉。感觉是反映事物的个别属性，知觉是反映一个完整的事物。由于事物的各种属性不可分离，所以，感觉和知觉也难以截然分开，一般说来，人们总是以感知的形式直接反映事物。例如，拿起一个番茄，看看颜色鲜红，形状扁圆，摸摸是软的，表面光滑，尝尝味酸，又微微带甜。这样，从个别到总体，对番茄就有一个完整的印象了，这就是人认识番茄的感知过程。

感觉和知觉虽然是简单低级的心理活动，但一切高级复杂的心理活动，都是在这个基础上产生的。没有感觉和知觉，就不可能形成表象，也就不可能记忆、思维和想象；不通过感知获得感性认识，也就不可能进入理性认识的阶段。我曾经有过一个很有趣的想法，大家都做过梦，并且多少记得我们梦中的形象，我无法想象没有形象的梦是什么样子。不仅是梦，即使是我们日常的思维中，形象也占据了很重要的地位。然而，形象是视觉活动的经验，但对一个先天性盲人来说，他是没有视觉活动经验的，他们对形象的感受或许和我们不同，那么,他们梦中和日常思维中的构成是什么样子呢?可惜当

时一时犯懒，对这个问题便没有深究，但这确实是个有趣的问题。

二、记忆与注意

人脑不仅可以感知当前的事物，而且可以把感知获得的印象存贮起来，以便将来提取，使这些印象能够再现，这就是记忆。记忆是人脑对经历过的事物的反映。《灵枢·本神篇》就说过："任物者谓之心，心有所忆谓之意。"这就是说，心有"任物"的功能，可以感知事物，而且可以记住感知获得的印象。这"心"实际上就是指脑。《本草备要》说得更为明确："人之记性，皆在脑中。"人之所以能够"追忆往事"，就是因为"影留于脑"。当然，不仅感知得来的影象可以留于脑中，对于事物的情感体验，对学习过的词、概念、经过思考获得的认识，都可以留于脑中，构成经验，成为人的精神财富。如果没有记忆，人就无法学习，不可能掌握任何知识技能。《素问·著至教论》就谈到诵读而记忆是学习医道的开端。

要认识某个事物，记住那一事物的印象，首先必须把心思集中在那个事物上。如果心不在焉，便会视而不见，听而未闻，食而不知其味，思而不得其要，因而也就没有什么印象可以留于脑中。只有把心思集中指向一定的事物，也就是注意那个事物，注意地去感知和思考，才能清晰、正确、完整地反映事物，并且留于脑中。

中医诊病的四诊，主要依靠直觉，所以，尤其要高度地集中注意力。如果不能专心致志，必然造成失误。《黄帝内经》专门写了一篇《素问·征四失论》，批评医生的四种过失，首先就强调指出："所以不十全者，精神不专，志意不理，外内相失，故时疑殆。"这就是因为医

生的思想不集中，没有注意分析研究，因而弄不清外观症状和内部病变之间的关系，所以，常常产生疑问，诊治困难，以致失误。

《素问·宝命全形论》提出医生治病要掌握五个重要环节，第一个就是“治神”，即医生的精神必须高度专一。该篇强调指出，用针的关键，必先集中精力，注意了解五脏的虚实，三部九候的变化，然后才能下针，此即“凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针”。而在针刺之时，无论进针深浅，取穴远近，都必须精神专一，好像面临万丈深渊，小心谨慎，运劲于手指之间，好像握住猛虎，全神贯注，不为其他事物所分心，此即“深浅在志，远近若一，如临深渊，手如握虎，神无营于众物。”《灵枢·终始篇》也强调医者治病必须“专意一神”，“令志在针”，即有预定目的，由意识控制，需要一定努力的注意。

三、思维与想象

为了深入认识事物，对感知获得的材料，对已经记住的认识，还要用脑子再想一想，进行分析、综合、抽象、概括、判断、推理，这种想一想的心理活动，就是抽象思维。广义的思维，还包括形象思维，又称为想象。这是人脑对过去感知过的形象进行加工而创造新形象的心识活动。

思维与感知都是人脑对客观事物的反映，但思维不像感知那样直接反映，而是抽象、概括地间接反映。感知是低级的认识过程，属于感性认识阶段。思维是高级的认识过程，属于理性认识的阶段。由感知到思维，共同组成一个完整的认识过程。

《灵枢·本神篇》对人的心理过程，有一段精辟的

论述："任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。"这段论述，逻辑严密，环环紧扣，层层深入。首先谈到心神接受外界的刺激而产生直接的印象，这种心神"任物"，即是感知。然后在这直接的初步认识的基础上，进入间接的高级的思维活动。先是由现实的感知和以往的记忆而产生的某种念头，就是"意"。继而想到要把这种意念确定下来，以便实施，即为"志"。志定之后，又想到各种变化，反复计度，此即"思"。思之既深，必远有所慕，不仅想到当前感知所得到的印象，还要联想过去的经验，甚至"远慕"到未曾感行过的新形象与新概念，这种思前想后的"思而远慕"，即是"虑"。经过深思熟虑，因而能够适应复杂的环境变化，恰当地处理事物，取得预期的良好效果，则谓之"智"。

《素问·著至教论》对学习的心理过程，也有一段精辟之论："诵而不能解，解而不能别，别而不能明，明而未能彰。"这段话原是针对学习医道不能掌握正确的方法，以致效果不好的弊端而说的。反过来，也就是说学习医道要掌握五个紧密联系的环节，即杨上善所说："习道有五：一诵、二解、三别、四明、五彰"。从学习的心理过程而言，首先要通过诵读而记忆知识；继而去理解、分析、类比，加以抽象，形成概念；最后融会贯通，并提出自己的创见。

在创造性思维过程中，有时会突然出现"灵感"，即新的形象突然降临，也可能迅速消失，似乎玄妙莫测，难以捉摸。《素问·八正神明论》对这种境界作了极为形象的描述："神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹

云，故曰神”。这就是说，注意高度集中于某一事物，所以，耳不闻，而意识却极度明晰敏锐，处于“目明心开而志先”的状态，于是智慧顿开，心领神会，“慧然独悟”。别人未能认识到的，自己却“俱视独见”；平时若昏的问题，此时就像风吹云散，豁然开朗，昭然独明。可见灵感并不神秘，乃固平未苦思冥想，所以一朝顿悟，豁然贯通，犹如“如惑之解，如醉之醒”。

祖国医学不仅对灵感这种创造性思维想象活动有深刻的观察，形象的记载，而且对人的非非之想、痴心妄想，也有生动的记述。例如，宋代许叔微在《本事方》中写道：“病起于烦恼，生于妄想。无妄想之来，其机有三：或追忆数十年前荣辱恩仇，悲欢离合，及种种闲情不可或释者，此是过去妄想也。或事到眼前，本可顺应，而乃畏首畏尾，三反四复，犹豫不决者，此是现在妄想也。或期望日后富贵荣华，皆如所愿，或期望功成名遂，告老归田，或期望子孙登荣，以继书香门第，与夫不可必成，不可必得虚幻之事者，此是未来妄想也。”

◆◆情感过程

人们通过感知、思维反映客观事物，由现象的认识到本质的认识，这是心理过程的一个方面。而在认识事物的过程中，往往伴有喜、怒、哀、恐、爱、憎等不同体验，即产生情感，这是心理过程的另一个方面。

情感过程虽然也是对客观现实的反映，但它不像认知过程那样反映客观现实本身，而是反映客观现实与人的需要之间的关系。情感不仅涉及与生物需要相联系的态度体验，如饿了得到食物就高兴、满意，渴了却得不到水喝，就不高兴、不满意。而且涉及与社会评价相联系的态度体验，包括理智感，道德感及美感等。总之，

需要全本请访问 www.ertongbook.com