

燃烧太阳

目 录

第一章 把握生命之舟

——青年生理知识导航	3
一、了解自己的生理构造	3
二、男性的奥秘	5
三、女性的奥秘	12
●“来不来”的烦恼	13
●爱与美的象征——乳房	15
四、青春期的烦恼	17
●青春期里的烦心事	17
●手淫不是罪恶	20
●你必须注意健康	21
五、警惕生理健康的“无形杀手”	23
●恶劣的情绪	23
●吸烟	24
●酗酒	25
六、保持青春活力的秘诀	26
第二章 塑造健康的心理	
——青年心理知识导航	29
一、“唯心”与心灵建设	29
●自我观念	29

●自我观念与心理健康	30
●心理健康与幸福长寿	31
二、心理健康有标准	35
●中国古人的标准	35
●西方心理学家的标准	36
●心理健康十二点	37
三、身心发育两难谐	39
●青年期身体的发展	39
●青年的心理与行为特征	42
四、树立正确的心理观	48
●增强承受挫折的能力	48
●调节情绪	49
●改善人际关系	50
●克服考前焦虑	51
五、走进咨询与治疗站	52
●心病还需心药医	54
●心理治疗的分类	60
●心理治疗方法介绍	63
●提高情商,超越自我	90
●情商之基石 控制自我解放自我	92
●改变你的情绪,改变你的生活	93
●警惕坏情绪蔓延	100
第三章 托起明天的太阳	
——青年情商跃进导航	104
一、情商 世纪末的浪潮	107
●情绪 神秘的心灵之潮	108

●EQ 的内涵	112
二、情商之核心 认识自我超越自我	113
●认识自我的目标性准则	114
●心境恬愉绝虑忘忧	119
四、情商之砥柱 激励自我战胜自我	136
●用你自己的信念激励你自己	138
五、情商之态势 塑造自我营销自我	146
●人际关系的六要素	149
●改善人际关系的途径及方法	151
第四章 将自己名字刻在慧星上	
—— 青年智力、提升导航	164
一、常人也会成天才 —— 思维力开发	165
●思维的一般特征	166
●思维的独创性	170
●思维的批判性	173
●思维的敏捷性	175
二、铸一把智力开发之利刃 —— 创造力开发 ...	176
●创造力的定义	176
●创造力开发的方法	177
三、你也能够过目不忘 —— 记忆力开发	184
●记忆及其作用	185
●记忆的类型	190
●记忆的程序	192
●科学有效的记忆方法	197
四、给智力一双明亮的眼睛 —— 观察力培养 ...	209
●观察力与智力	211

●观察力训练的主要内容与方法	213
●观察方法的训练	213
●观察准确性训练	215
●观察分析力训练	217
●观察重点训练	218
●观察积累训练	220
五、教你穿透他人心理——理解力培养	221
●对概念的理解力	221
●概念与语言	223
●概念与表象	224
六、为智力插上飞翔的翅膀——想象力培养 ...	226
●想象的概念和实质	226
●想象的作用	228
●幻想	229
●想象力训练的要点	230
七、养成专心聚注的品格——注意力培养	232
●注意的作用	233
●集中注意力的方法	234

燃烧太阳

——青年成功人生导航

第一章 把握生命之舟

——青年生理知识导航

健康是人生的第一财富

——爱迪生

健康的体魄，体现了青年青春的活力，是青年精力充沛、朝气蓬勃地从事学习与工作的物质基础。珍惜健康财富是青年人生的第一课。不少青年朋友曾不以为然地说：看我这身体，真是棒极了，我从来就不感到累，也很少生病，怎么还需要注意身体健康？诚然，青年正处在生命力旺盛时期，的确很少生病，也不怎么感到劳累。但是，青年人如果不了解自己的生理特征，不注意青春期时特有的生理、心理卫生，还会有可能造成一系列健康问题的。因此，青年人很有必要学习、了解一些生理问题。

一、了解自己的生理构造

青年朋友，你了解自己身体的生理构造吗？换句话说，你了解自己身体的奥秘吗？

让我们来审视一下我们自己的身体吧！

人体，是地球上物质发展的最高产物。人体是由9大系

统组成的有机整体，是一个动态的体系。9大系统包括：

1. 消化系统

消化系统由消化道、消化腺组成。消化道包括口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺包括唾液腺、胰腺、胃腺和肠腺等。它们共同完成消化、吸收和排除粪便等生理功能。

2. 呼吸系统

呼吸系统由呼吸道和肺组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺内支气管分支管道。它们共同完成人体内部与外界进行气体交换的生理功能。

3. 循环系统

循环系统包括心血管系统和淋巴系统。心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。淋巴系统由淋巴器官及其管道内流动的淋巴组成。它们共同完成运输和物质交换等生理功能。

4. 泌尿系统

泌尿系统由肾和输尿管道组成。输尿管道包括输尿管、膀胱和尿道。上述器官和管道承担人的排泄功能的一部分。

5. 生殖系统

生殖系统是由生殖腺和输精（或卵）管道等组成。男性生殖系统包括睾丸、附睾管、输精管和射精管等；女性生殖系统包括卵巢、输卵管、子宫和阴道等。它们共同完成繁殖后代的生理功能。

6. 感官系统

感官系统包括眼、耳、鼻、舌、皮肤和肌肉等器官。它们共同完成感受各种刺激的生理机能。

7. 神经系统

神经系统由脑、脊髓和神经组成。它们是人体的统帅部和通讯网。

8. 内分泌系统

内分泌系统由大脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛和性腺等组成。它们协助神经系统完成调节人体的各种生理功能。

9. 运动系统

运动系统由 206 块骨骼、200 多个关节和 600 多块肌肉组成，人的形态以及各种肢体活动的功能，就是骨骼、肌肉、关节共同协作的结果。

这 9 大系统中，除生殖系统外，在一般构造上是不分性别的，或者说差别很小。

在男女构造相近的生理系统中，运动系统是他们存在差别最大的系统。由于在漫长的历史岁月中，男人承担着比女人繁重得多的劳动。因此，他们的骨骼，他们的肌肉受到更多的锻炼。经过无数代的淘汰、遗传，男人的骨骼变得比女人更加粗壮、坚硬，他们的身材也比女人高大，他们的肌肉比女人更加发达、强健。因此，力量是男子汉的化身，它给人一种男性的阳刚之美。

二、男性的奥秘

我们生活的世界，是一个充满矛盾的世界，而世界存在的本身，就是矛盾的对立统一变化过程。我们每个人（生物个体）的生命也体现了一个矛盾的对立统一的变化过程，这

一矛盾的主体就是男人与女人。这或许是人类生活的一个最基本的矛盾了。

那么，是什么原因使得男人与女人能够交合，以至繁衍了当今世界这几十亿的生灵呢？

科学告诉我们，男女交合的生理基础是人类两性间的性的欲求。

什么是性的欲求（或称性欲）呢？

这问题既好回答，也难回答。在男人，希望与女性发生性行为并从中得到快感就是性欲，可是，这其间的云云雨雨，不是一句话能够说清的。在这里我们只是从生理的角度谈一谈男性的性问题。

按照奥地利心理学家弗洛伊德的说法，人的性欲是与生俱来的。弗洛伊德认为，人的性冲动是人类行动最重要的基础，人类从婴儿期即开始体验“性”了。他解释说，人在这一时期是靠用口唇吸吮乳头而获得性快感的，这就是“口唇期”；紧接着，就是一到三、四岁左右依靠肛门获得性满足的“肛门期”；然后在男孩就发现了第三个性满足点——阴茎。这时的男孩对母亲表现出更大的依恋。弗洛伊德把这种情绪称为“俄狄浦斯情结”。之后，人的性欲就因为各种原因而升华，终要使性欲提高到被社会文化所承认的高级阶段。按照弗洛伊德的看法，性欲是与生俱来，并自始至终贯穿于人的整个生活的。

事实上，弗洛伊德所说的人的早期性欲并不具备自身意识。如婴儿吮吸乳头织类的动作，我们同样可以解释为饥饿的生理反映，无意识的亲吻等等。因此，说性欲自人落地之日即有很难令人信服。实际上，通常意义上的，具有强烈自

身意识的性欲是伴随着人体生殖系统的发育而逐渐产生的。人的性欲本身就意味着生殖，大自然最初赋予人以性欲并不是赠给人一个可以陶醉其间的温柔乡，而是为了使其繁衍后代。所以性欲的产生和生殖系统发育是紧密相关的。

通常男孩在长到九、十岁时，人脑内被称为下丘脑的部分开始分泌一种体液，这种体液作用于脑垂体产生促性腺素，其中的促间质细胞素作用于男孩睾丸中的间质细胞，这些细胞不断发育并开始大量分泌出雄激素睾酮。而睾酮正是男人之为男人并产生性欲的本源。由于睾酮的大量分泌，身体神经系统也产生了一系列反应，包括神经末梢和中枢。这时只要触及某敏感区，比如阴茎等，或看见，听见性行为的内容以及回想起某个女性或与女性有关的事物，都会产生一种与之亲近的念头，这通常可称为男性意识的“启蒙时期”。

另外，当垂体产生的促滤色素作用于睾丸的生精上皮时，会产生精子——男性参与生育过程的基本物质。

上面说了，由于内分泌作用，九、十岁的男孩已情窦初开，有了性的欲望，同时体内日以继夜地生产着大量的孕育生命之花的种子——精子。那么，性欲究竟如何满足，而精子又是如何进到性欲的对象体——女性的体内呢？首先，我们还是了解一下与此有关的男性各器官吧。

男人的生殖器官大致分为两部分：一是生产精子的器官——睾丸；一是负担将精子送进女性体内的器官——副性器，包括附睾、输精管、阴囊、精囊、前列腺、尿道腺、阴茎等。

其中阴茎与包裹着睾丸的阴囊是露在体外的，我们又称它们为外生殖器，其它器官是内藏于下腹里的，所以称为

内生殖器。现在我们就由表及里的认识一下它们。

1. 阴茎

阴茎即是中间贯穿尿道的由三条海绵体组成的圆筒状器官，平均长度为 7 厘米左右，横径大约为 2.5 厘米左右，它的大小与人身材的高矮胖瘦无关。阴茎顶端的皮肤可以上翻，叫做包皮。包皮包裹着的部分较其它部分稍粗，因其外形与乌龟的脑袋有些相似，故称为龟头，龟头顶上有一个孔，是为尿道口，平时用于排秽，在性交时，担负着射出精液的责任。阴茎平时柔软地垂在股间的前面，但当源于视觉、听觉、嗅觉和触觉等感觉器官受到的刺激以及出现“痕迹反射”而引起了性中枢兴奋时，阴茎海绵体即充血勃起，较平时可大上一倍。阴茎海绵体是由平滑肌构成的海绵网状结构。网间的空隙为海绵窦，直接与血管相通。平时海绵窦基本上是闭合的，当性神经冲动传来时，平滑肌收缩，阻止了窦内血液的流出，于是海绵窦内高度充血，海绵体膨大，阴茎乃呈勃起状。

阴茎在性机能中有明显的重要性。它上面有丰富的感觉神经末梢，龟头成其如此。性交时，阴茎的感觉神经末梢充分接受了与女性生殖器官摩擦所产生的刺激，并传到性神经中枢，当这种兴奋积累到使射精中枢兴奋到射精程度时，才引起膀胱括约肌的痉挛等一系列射精动作及周身的综合效应，射出精液，并获得性满足。所以阴茎的感觉神经末梢是性冲动的重要来源。

2. 阴囊

阴囊是容纳睾丸、副睾及一部分输精管的袋子。它的表

面呈褐色，皱纹很多，皮肤下面有很薄的一层肌肉，遇冷时囊体收缩以升高内部温度，遇热则松弛下来以散热降温，保持一个适于睾丸产生精子的温度环境，并保护睾丸、附睾避免损伤。

3. 睾丸

是制造雄激素——睾酮及产生精子的器官。它在生殖系统中处于举足轻重的地位。幼童的睾丸有麻雀蛋般大，到了成人，就如鸽子蛋大小了。睾丸具有一定的弹性硬度，它的外面包着一层称做白膜的纤维膜，白膜在睾丸内侧增厚为睾丸纵隔，象扇子一样展开，将睾丸的实质分割为 200——300 个睾丸小叶，每个小叶有 3——4 条称为“曲细精管”的管子，总计有 300——1000 条。它是由生精细胞和支持细胞所组成。生精细胞从管壁底层精原细胞开始，分化成精母细胞，每个精母细胞又分成两个精子细胞，精子细胞在支持细胞的培养下，直接发展成为精子。在曲精管周围有着很多疏松的结蒂组织，叫间质细胞，这是男人之为男人的所在——雄激素睾酮的制造间。前面说了，睾酮是男人产生性欲的内分泌基础。它有刺激男人的性器官，副性器官生长，发育的主要作用。它还从根本上影响着男人第二性征如：男子体型、发达的肌肉、低沉的嗓音、胡须、盾型的体毛分布等的出现，并对刺激，维持性欲和正常的精子生成起着决定性作用。

4. 附睾

是由附在睾丸后外侧的许多曲折的小管子构成的半月型器官。它一面连着睾丸的曲精管，一面与输精管相通。精

子离开睾丸后是未成熟的，它们停留在附睾里，在经过了一系列生理代谢等变化后，精子才在此成熟起来。精子在这儿通常是要呆上 5~25 天的。

5. 输精管

输精管是附睾管的延续，附睾的许多管子归总到一条管子，就是输精管，左右各一条，由平滑肌组成，起自附睾尾部，迄于射精管，长约 50 厘米，质地坚硬。它的作用就是输导精子。在它的尾端趋于膨大，变为狭窄的部分叫射精管，膨大部分叫壶腹，是贮存精子的第二个地方。

6. 精囊

精囊是输精管与射管之间的突出部分，约有 5 厘米长，左右各一个，似蝶翅一般。过去认为它是贮存精子的所在，故得其名。据最近的研究，它是一种内分泌腺，能分泌一些碱性物质，其主要成份是前列腺素和果糖，当精子行进到此地时，要以此为营养才能获得活力，即使精子射出后，也依然要靠果糖维持其活力。另外它还分泌出一种叫胶凝蛋白的液体，有凝结精液的作用，有助于精子的生存。

7. 前列腺

前列腺是一个形似栗子的分泌腺，有 20 克左右重，生长在膀胱前下方并包绕着尿道，有导管通进尿道。它分泌一种乳状碱性液体，是精液的主要组成部分。它可中和女性阴道内酸性物质以适于精子的存活。

8. 尿道腺

尿道腺是尿道膜部的一对腺体，分泌一种清亮的粘液，是精液的组成部分。当性高潮时，它像急先锋一样先溢

出尿道，湿润尿道粘膜，为射精做准备。

现在，我们再来看看精液，这种常常被视为很神奇的胶状液体并不是身体哪一个器官生成的，而是好几个器官生成物结合在一起形成的。精液虽名为精液，其实精子只占其中一小部分，95%以上是精浆，包括附睾前列腺、精囊、尿道腺等的分泌液。精浆是精子的载体，其中含丰富的果糖、柠檬酸，还有酸性磷酸酶和前列腺素。精子悬浮于精浆中，并且生活在那里。一旦射精，便随着精浆一并冲出。刚射出的精液是粘稠的，着空气即成凝胶状，5分钟左右后，精液由于特有的酶体系的作用，就液化了，这时精子如在阴道里，那就象过江之鲫，纷纷游向在“深宫内院”里藏着的卵子，以期与之结合。

在了解了这些之后，我们再回头来讲开头提的问题。

我们知道，大凡人的行为，都是由神经支配的，信号刺激了神经，神经作出反应，就是我们的行为。人的性行为也是如此。

调节性机能的神经中枢分为三级，初级中枢分勃起和射精部分。高级中枢位于下丘脑和间脑，最高统帅部在大脑皮层的边缘。整个系统分工严格，各有所司而又相互联系，密切协同。

从最基本的神经反射过程看，初级性中枢的兴奋是由于阴茎感觉末梢接受性刺激引起的。冲动传到勃起中枢，引起兴奋，条件反射地引起勃起和附睾腺分泌，为性交作好了准备。性交时，由于阴茎与女性阴部的连续机械摩擦，中枢不断积累着兴奋，当射精中枢的兴奋达到了引起射精的程度时，中枢便发出指令，引起膀胱括约肌痉挛，输精管和精囊

腺阵发性的收缩等一系列射精动作以及周身肌肉痉挛等综合效应，精液射入了女性的阴道。这一时刻，称性兴奋高潮。高潮来得快慢千差万别，视情况而定，去得却是一般地快，几秒钟工夫，踪影全无。之后，性中枢转入抑制，副交感神经系统也转入抑制，交感神经系统兴奋，表现为心悸，出汗，呼吸急促等。勃起消失，性交结束，性冲动也就平息了。

上面是从单纯的反射角度讲的，其实，性行为决不是条件反射过程。性欲是大脑皮层思维的结果。性交活动是大脑皮层边缘中枢和间脑的高极中枢调节的，雄激素敏感神经原在这一调节中起决定性作用。实际上，性兴奋并不来源于阴茎感觉末梢，因为通常是先有性欲，再有勃起和性交动作的。真正的起始冲动，源于视觉、听觉和触觉等感觉器官接受的刺激。

总之，性机能的过程，是大脑皮层统一调节下的一个复杂的生物过程，性本身并不神秘，但却是异常复杂的，同时又具有令人难以置信的协调。

三、女性的奥秘

青春期是一个女人一生中最重要的段时间，虽然，无论男女，都会有这个过渡阶段，但是，发生在女孩子身体上的变化，比起男孩子来说，的确是要剧烈许多的。

有许多女孩子处身在一个保守的家庭里，没有人主动向她们灌输有关这方面的知识，而她们，也羞于向任何人求教，因此，我们可以看到，有些女孩子因为胸部发育了，而

不好意思地驼着背，以致影响了一生的体态；又有一些女孩子，第一次发现自己来月经时，绝望地以为自己得了不治之症；至于因为懵懂无知而弄得狼狈不堪的，就更是多得不胜枚举了。

事实上，青春是值得歌颂的，为什么我们讳谈有关它的一切？

● “来不来”的烦恼

少女的生理烦恼，每每因人而异。

你不知道自己是否发育正常，只是凭着一些猜测、一些传闻妄作臆断，虽然，从你的初经来潮到现在，已经有好多年了，但你对这个人人讳莫如深的问题始终一知半解。

月经来潮的那几天，你也许比往常更沮丧易怒，并且，你的月经总是不准确的，你不知道自己是不是病了？但你又根本无法启齿去问任何人；最糟的是，万一你有一个神经质的母亲，她总在一旁窥伺着你的生理状况，你被她弄得紧张不安，而你对月经与怀孕又没有清楚的认识，你几乎就要“认罪”了，即使你并没有做错什么——而这就更使得你的经期失常。

月经的来与不来的确是和人的情绪互相影响的，当你的情感遭遇到极大的震动时，你的月经很可能就会受到影响，提早来潮，或甚而迟迟不来。

月经虽然是普遍发生在女性身上的一个现象，但我们却不能因为司空见惯便觉得它平常无奇。月经是体内剧烈的变化，它会影响女人的思想和行为。妇女在这几天中往往显得比平常紧张，但这种紧张程度却是因人而异的，如果你所得

到的知识是“月经是污秽的”，那么，你来经的时候，心情当然抑郁而无释然；如果你被教导说：“经期内严禁做各种活动”，你也许就会连续几天都衰弱地躺在床上——幻想是可以致病的，少女时代的你，对这些岂能没有正确的认识？

月经并不污秽，甚至我们可以称它是“高贵”的。月经是一个女孩子体内为即将成为一个母亲而做的准备，它是子宫里每月一度为胎儿所预备的养分、血液，在没有受孕的情况下，连同子宫内膜一起剥落而流出体外的一些液体。

当一个女孩的性器官成熟了，卵巢排出第一个卵子而没有受孕时，即造成第一次的月经来潮。

女孩子初经来潮的平均年龄是 13 岁，有的甚至早到 9 岁就开始排经，也有人迟至 18 岁月经才“姗姗而来”——这与个人的营养情况、身体发育平衡与否非常有关。

如果过了 18 岁而初经仍未来潮，就可能是身体有什么异常的情况，必须及早治疗。

从这次月经来潮到下次月经来潮之间称为一个周期，这个周期通常要到 25 岁或结婚一段时间以上，以情稳定、卵巢分泌荷尔蒙正常以后，才会趋于规律化。

普通一个健康正常的少女，也是会有月经不顺调的现象发生的，这并非病态。没有性经验的少女，两个月没有来经，或甚至 4 个月没有来经，也不是值得担心的问题。如果一个月来经两次，只要时间相隔 15 天，就算是正常的状态。

每次月经来潮的时间由 3 天到 8 天不等；若月经过少，来经时间只有 1 天，可能表示子宫内膜养分不足，无法供应胎儿所需的营养，或者身体虚弱，营养不良——应该及早诊治。

同样的，月经过多也非正常情况，若来潮的时间延续到十天半月以上，往往就不是月经的出血了。

少女的子宫肌肉发育并未完全成熟，月经积存在子宫时，会引起腹部的胀痛、经血排出时，子宫口被撑大，也会导致疼痛，这是生理上的自然现象，无需过分担忧。

● 爱与美的象征——乳房

少女发育逐渐趋于成熟的最初象征，其实不是月经，而是乳房的隆起，正确一点说起来，大约在月经来潮之前4年左右，乳房已经默默地开始发育了。

胸部发育的第一个现象是乳房内有微微刺痛以及搔痒的感觉，这是卵巢开始活动，激发女性荷尔蒙分泌的一种现象。女性荷尔蒙分卵泡荷尔蒙及黄体素荷尔蒙两种。前者被激发的时候，会促使乳腺发达，乳房中藏有许多乳腺，当每一根乳腺都悄悄发达鼓胀时，乳房自然会感觉刺痛、搔痒而渐趋丰满。

但乳房之所以会逐渐隆起的原因，并非全因乳腺发达所致，乳房底部的大胸筋，不断的成长胀大，也是促使乳房发育隆起的原因之一。另外，乳腺内部及周围附着的脂肪增多，也可以使乳房更为丰满。所以，从小身体健康、身高体重平衡成长、女性荷尔蒙分泌顺调的少女，胸部的发育自然也就较好。

通常，乳腺要到20岁左右才停止发育，如果少女能在乳房发育期间，摄取足够的营养，多做运动，对乳房的发育就大有帮助。

不过，20岁以后，乳房也并非就此不再发生变化的。

倘若能有耐心地做健美体操，使胸部肌肉发达，并提供足够的营养以造成脂肪，乳房仍会继续丰满起来的。

乳房的丰满与否，除了运动量与营养之外，遗传也有很大的影响。一般月经正常、健康也没有异状的少女，如果胸部平坦，并不值得忧虑，将来结婚、怀孕、生育后，乳房自然会隆起，所以不需要为平胸而悲伤。

一般说来，乳房的大小形状可分 3 种：

1. 圆盘型

这种乳房较小，最好选购使用伸缩布料制成并带有衬垫的胸罩，可以使你看来丰美些。

2. 半球型

从美的观点来看，这种形状的乳房不大不小，浑圆柔美，是最标准的乳房。如果想要强调胸部的曲线，可以采用有衬垫的胸罩，伸缩质料制成的胸罩也很适合，而半罩杯式的设计最能表现这种乳房的优点。

3. 圆锥型

——这种乳房突出显眼，有些少女不喜欢自己的胸部过分高耸，所以多穿着小一号的胸罩，反而有碍胸部的美观，不如穿着薄而合身的胸罩来得合适。

一件合适的胸罩可以使你的乳房形状保持尖挺、不变形、不下坠。为了保护乳房，同时让它得到正常的发育，穿着合适的胸罩是必要的；过大的乳房必须穿着胸罩，否则会使乳房受到过多的震动，而引起松弛，下坠的后果。

此外，因为乳房位在肺部以上，直接与气管、食道、心脏等相连，若不戴胸罩，跳动的机会多，会导致细血管充血

与循环困难，使肺部呼吸作用失常、气管壁肉收缩、心脏跳动过速或过缓，因而带来许多慢性疾病，这些，恐怕是你所不曾想过的吧？

不管过去你曾否戴用过胸罩，从现在开始，你必须立刻选择一副合身精细的胸罩来穿，只有适当的保护，你才能拥有最完美的胸部曲线。

四、青春期的烦恼

春天，万物勃发，生意盎然，一片欣欣向荣景象。青年，也在自己的青春期成长发育。在生理机能上也逐渐趋于成熟。

大家知道，人体是 9 大系统的有机结合物。这些系统的发育，就是人体的发育，但这些系统的发育并不是同步的，这就形成了发育过程的各个不同阶段。其中，生殖系统的发育是最晚的。生殖系统大约是在 9 岁左右开始迅速发育起来的。在 20 岁左右就发育成熟了。这是人从儿童到成人的转变时期，因为这个时期尤如大自然的春天一样。人们便称它为“青春期”了。

● 青春期里的烦心事

我们知道，青春期是人体蓬勃生长的时期，但是人体各部位在这一时期的生长速度是不均衡的，原因是生长素并不能十分周到地同时刺激身体所有组织的发育。所以，青春期的少年会出现肢体不匀称的现象。常常是某个时期胳膊显得太长，或者是长身子短腿，要么就是手又过分大了等等，这

种种情形破坏了人体的结构美，让人不舒服，所以，少年们常为这种不协调的现象苦恼，觉得自己身体不对头，甚至觉得别人会厌恶自己。其实，小伙子们大可不必为此而忧心忡忡。随着身体进一步的发育，这种现象会自然而然地消失，最终出现在我们面前的，会是一个身材匀称的少年。

痤疮，实在是青春期少年的一大公敌，它会害得孩子寝食不安。自己的脸疙疙瘩瘩，糊涂一片，实在不美。其实，这也是发育过程中经常会出现的事情。在青春期，人体内各项生理活动十分旺盛，其中起保护皮肤作用的皮脂腺分泌也很旺盛，然而，排出皮脂腺的通道——毛孔却没有适应这一点，形成“口小肚子大”的情形，大量泌出的皮脂腺常常不得不被堵在皮下，形成潴溜，如果脸部卫生不好，就会引起感染，使得本来应该光鲜的脸变得不光鲜了。另外，皮脂腺的大量分泌，还会导致出现脂溢性脱发，使得少年们的头发不象以前那样浓密，这又增加了几多烦恼。

但是消除这些烦恼是有办法的。首先，要尽量少吃刺激性的食物，如辣椒、葱、蒜等，不吸烟，少喝酒，尽量不喝白酒，这样，皮脂腺的分泌就会平稳得多。注意脸部卫生，不让尘土、油脂等积存在脸上，使毛孔保持畅通，也可减少受到感染的机会。

另一个常常搅扰少年们心境的问题，就是性欲常常会被强烈地激发起来，然而却无法宣泄。还有些少年，因为生殖器搔痒等原因而触弄它，结果体验到了一种莫名的快感，就会常常去触弄生殖器，以求快感的再次出现。一开始时，是偶一为之，聊以自慰，日久终成习惯。可又总觉得事情不大对头。这就是手淫。手淫对身体不会有什么大的影响，值得

注意的倒是它对神经系统的影响。前已述及，性欲的产生、阴茎的勃起以及射精等都是由各种中枢控制调节的，而这些神经的冲动应该得到正常的刺激，又由于性机能活动并不只是类似烫了手指扔栗子之类初级反射的过程，性欲是整个大脑皮层思维活动的结果，换句话说，有一多半是“想”出来的，所以心理上的感觉十分重要，而手淫者的心理感觉是不好的。另外习惯性手淫者使得性中枢兴奋状态，是导致早泄的一个原因，甚至会造成阳痿。

另外，因为习惯性的手淫，会使中枢神经经常处于强兴奋状态，致使头脑昏沉，身体疲乏，以至诱发失眠，注意力不集中和记忆力减退等不良反应。

要使自己从手淫中解脱出来，主要是靠精神上的自我约束，克制对性的好奇，把日常生活安排得充实，避免过早接触性行为的刺激。积极参加体育活动是排遣少年心中莫名其妙的念头的极好办法，对于戒除恶癖是有很有效的。另外日常生活中也要注意起居卫生，比如不穿很紧的裤子，盖的被子也不要太重，保持外阴卫生，不随意触弄它，睡前不吃刺激性的食物等。

最后，要说的是，青少年们对自己身体外观发育状况的担忧，比如身材矮小，肌肉不发达以及四肢过于细长等。

我们知道，人的高矮、胖瘦在很大程度上是决定于人的遗传基因的。换句话说，就是无法使之根本改变。不过，后天的锻炼，运动以及调理，还是能在很大程度上使自己的体态得到改观。

经常锻炼身体、参加体育活动，是解决这些问题最积极的办法。例如长跑、跳跃、篮球等运动有助于骨骼的生长，

对骨重、骨长有明显的促进作用；而举重、投掷可使肌肉纤维最大程度地增粗。同时，营养也不可忽略。因为青春期是发育最快的时期之一，各器官各组织都需要大量的营养、热量，如果饮食跟不上，锻炼就起不到效果。

青春期尽管有着许多恼人的事，但这毕竟还是人生美好的一段时光，只要我们正视这些令人不快的事情，并积极去改善，我们是能够更快乐，更有信心地渡过青春期这段美好的时光的。

●手淫不是罪恶

成长是一件美妙的事，不只旁人对你明媚的青春另眼相看，就是你自己，也不免常常会以一种惊异、赞叹的眼光，来观察自己身体发生的种种变化——现在，你几乎可以称得上是一个成熟女人了，你的曲线愈来愈明显，你体内的某些器官发育时而使你有种奇异的冲动，你不知道那是什么，但是，你开始进入了“思春期”。

也许在沐浴时，也许在更衣时，你会用一种爱怜的眼光注视自己——人体是非常精细奇妙的，有些部位非常敏感，当你的手不留意地掠过它们的时候，你觉得十分愉快，这本是引导男女结合之前的一些步骤，但现在，基于好奇心，你偶尔也会自己去抚弄它们，倘若没有适当的克制，再加上不良读物的诱惑，你也许就此耽于这类情欲的刺激，这就是手淫的由来。

过去有人说，长期的手淫可能使人变成白痴，导致精神病，甚至永远无法从事正常的性行为……这种种传说，早已被近代的医学推翻了。

根据调查，几乎每一个男孩子都有手淫的经验，而大部分的女人，也都有过这种行为，但是，它们所代表的意义，却各不相同。例如说，一个已婚的妇女，在发现她的配偶极易冲动或性欲较强的时候，为了配合他的需要，她可能必须先藉着手淫的方法来使自己兴奋起来，并准备好对丈夫的要求有所反应，这种手淫，并非是不正常的。

手淫不是简单地说一句“罪恶”或“不正常”就可以一笔带过的，相反的，它是一桩复杂的事。对某些女孩来说，自我抚摸能产生对自己更有信心的感觉，而对另一些女孩来说，这种行为则可能是罪恶的、污秽的。

手淫的本身并不是问题。它可能会使人精神不振，但问题是它使人有“罪恶感”，这可以使有手淫习惯的人心理蒙上阴影——当不正确的性教育使得人对手淫产生罪恶的联想时，手淫才真正成为一个问题。

这种罪恶感使她们把心思全放在自己身上，不时地忧虑、担心，以致不知不觉地陷入困境，最终是“悔恨”、“深感罪恶”与反复地玩弄自己的身体相此循环，而获得心理异常，不但从同性、异性正常的社交圈中退缩出来，甚至会去寻找与她有相同困扰的女孩子，最后变成同性恋的一分子。

我们的结论是，手淫是一个人生长过程中必会经历的一些经验，它并没有什么不好，只要有正确的、健康的性知识，你就不会在这方面发生什么困难。

●你必须注意健康

成长是需要耗费极大的精力的过程。

在成长的过程中，你也许常常没来由地觉得自己疲惫不

堪、夜晚失眠，身体各部分疼痛，并且对自己的功课以及工作不感兴趣，这并不奇怪，因为你虽然没有做什么激烈运动，可是，你的身体正迅速地在发育，单单月经这件事，就要消耗许多额外的精力，不要说你还继续在长高，身体里某些器官正在成长或已经开始发生作用；不仅如此，你还得做种种努力，设法调整自己的生活，来和发育成人的新使命相配合，这么一来，当然你的精力会不胜负荷了！

为了使身心正常发展，使生理得到必要的精力补充，这时的你必须特别注意生活的习惯，你的饮食要正常、睡眠要充足，并且还要有适当的户外运动。

体力与精神两方面的活动保持平衡，是健康的秘诀之一。单有精神的活动是不够的，精神活动过久带来的疲劳，会使人虽然感觉精疲力竭却整夜辗转反侧、不能成眠，原因是缺乏体力运动来使血液加速循环、筋肉健全发展以及排除体内无用的废物，因此得不到使身心酣畅的睡眠。

除了运动之外，睡眠也是健康的要件之一，人在一夜好睡之后，精力得到补充，就能应付新的一天的挑战，否则，不仅工作、读书没有效率，身体的抵抗力也会降低。

少女的你尤其需要充足的睡眠，因为你必须补充更多的体力和精神，每天至少睡足8小时是必要的。如果做不到的话，午餐后应该小睡一下，时间不要超过半小时，否则会使你昏昏沉沉，愈发没有精神，并且还会恶性循环使你晚上更不容易入睡。

健康的另一个要件是饮食有度。一般少女总是吃得太少。事实上，这时身体正需要大量的营养补给，强制自己少吃，身体自然得不到正常的发育。

最好的进食习惯是早餐吃得好、午餐吃得饱、晚餐吃得少。有些少女为了怕胖而不吃早餐，这是最错误的行为。

健康之道是简单易行的，只要你稍加注意，就可以改善自己的身体状况。别笑这一切有如老生常谈，你很可能了解这一切却没有做到——实践与否，正是你身体好坏的最大关键。

五、警惕生理健康的“无形杀手”

新一代有魄力的青年将成为推进改革、推动社会发展的中坚力量。而强健的体魄是发挥他们高度的工作能力和高超专业技巧的先决条件。因此，关心青年健康显得尤为重要。影响青年健康的因素是多方面的，以下三个方面的原因是损伤青年身心健康的主要因素：

●恶劣的情绪

自古以来就有“怒伤肝”、“忧伤肺”、“恐伤胃”以至“积郁成疾”之说。这就是说，消极的情绪会影响人的身体健康。为什么呢？因为人的情绪变化总是和人的身体变化联系在一起。例如，人在恐怖的时候交感神经发生兴奋，瞳孔变大，口渴，出汗，血管收缩而脸色发白。血液中的糖分增加，膀胱松懈，结肠和直肠的肌肉松弛。一般来说，当人情绪变化的时候，人的血液量、血压、血液成分、呼吸、代谢、消化机能以及生物电都会发生变化。

在正常的情况下，这些生理变化具有积极的重要作用。它可以使身体各部分积极地动员起来，积聚更多的“能”来

适应外界变化的需要。比如说，当危险来临时，如果没有恐惧感，就不可能产生逃避或抗拒反应；有恐惧感，则会发生种种生理变化，才能更好地产生逃避或抗拒反应。

伴随情绪变化而产生的生理变化，这是人在进化过程中产生的一种现象。一个人适度的紧张，不仅是维持工作效率的有利因素，也是健康生活所必需的。

过度的消极情绪，或一个人长时间地被消极情绪所控制，会对身体的健康产生不良影响。例如，长期不愉快、恐怖、失望等，胃的运动就会被抑制，使胃液的分泌减少；对肠的影响也是同样的，愤怒时，肠壁的紧张力降低，蠕动停止，影响消化机能。总的来说，这样的人消化机能不好，容易产生胃溃疡。

再如，一个人长期处于焦虑和愤怒的状态中，就会心跳加快，血压升高，胃酸分泌增加，消化机能降低，有时还会形成高血压。而那些有动脉硬化症的人，往往会由于情感的爆发（过分喜、过分怒）而突然发生脑溢血。这是由于愤怒而使血液量急剧变化，血压突然上升的缘故。所以医生经常嘱咐高血压患者不要情绪激动。

明白了这些道理以后，就知道为什么一个人始终保持乐观的精神状态了。

●吸烟

烟草是世界上使用最频繁的麻醉剂，虽然它一般不被抽烟的人看作是一种麻醉剂，但它确实是许多青年坚持吸烟的原因。然而，抽烟时吸进的尼古丁、焦油和气体对人体有明显的影响。尼古丁是使人上瘾的物质，它是任何一个烟民身

体里面渴望的东西。使香烟“有劲”的是尼古丁，但使香烟有毒的决不只是尼古丁。

香烟里面含有上百种有害物质，其中的烟焦油有大量的苯并芘、多环芳烃，这种物质具有很强的致癌作用。吸烟的人容易患肺癌、胃癌、食道癌、膀胱癌。

吸烟引起的癌症和两个因素有关：开始吸烟的年龄和吸烟的数量。开始吸烟的年龄越早，患肺癌的危险性越大。15岁以前开始吸烟的男性，到35岁以后患肺癌者是不吸烟者的17倍。而吸烟量越多，吸入体内的有害物质也会越多，当然危害也越大。衡量吸烟量的标准叫吸烟指数，就是每天吸烟的支数乘以一共吸烟多少年。如果每天吸烟20支，共吸10年，指数就是 $20 \times 10 = 200$ 。吸烟指数越过400，肺癌和其他疾病的发病率将成倍增加。

吸烟还会引起心血管疾病，如心肌梗塞、冠心病、动脉硬化、高血压等。这是因为烟草里含有的大量的尼古丁，在燃烧过程中产生了大量的一氧化碳。它们都会使血管发生痉挛、血液粘稠，动脉壁增厚，以及触感迟钝等。同时，大量的一氧化碳能减少血中氧的含量，增加心脏的压力，使它不得不抽吸更多的血，使身上的细胞获得足够的氧。从许多方面看，抽烟显然是有害于健康的。养成抽烟习惯并保持这个习惯的男人要比女人多。不过统计数字表明，在过去的10年里双方已经半斤八两，平起平坐了。

● 酗酒

酒的成分主要是酒精，酒粗的化学名称叫乙醇。

酒精像大麻一样能够消除人的自制力。然而尽管一个青

年在喝啤酒、白酒或威士忌时，可能自以为是受到酒精的刺激，实际上他正受到酒精的压抑。酒精减弱中枢神经系统的冲动活动。因此，大量的酒精能使脑细胞麻木。酒精还能短时间地破坏肝功能，延长反应时间，刺激胃膜，并影响人的工作和生活。

酒精对一个人的影响取决于他饮入酒精量的多少。适量的酒会给人一种幸福的感觉，会感觉心境安宁。如果有烦恼的话——（谁没有？），这些烦恼似乎全消失了。如果再饮入同样多的酒精，肌肉活动就会变得更加缓慢，且动作不大准确。需要比平时更长的时间才能对视觉刺激作出反应。因此，如果你是在开车的话，那么你的脚就不会像没喝酒时那样快地踩到刹车上。

一个人喝的酒精愈多，醉的程度愈深，注意力持续时间愈短，动作变得更加乖张。由于使肌肉协调的能力下降，走路来摇摇晃晃。因此过量饮酒对人的身体是有极大危害的。

六、保持青春活力的秘诀

爱迪生说过：“健康是人生第一财富。”

斯宾塞说：“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。”

谁都希望自己有一个健康的体魄，以便精神抖擞，精力充沛地投入学习、生活和工作。但是，遗憾的是，并不是每一个人都能如愿以偿。为此，医学和心理学专家向人们发出了关于人生健康的5点忠告：

1. 树立明确的生活目标

一个人如果没有生活目标，就只能在人生的征途上徘徊，永远到达不了理想的彼岸。生活就会显得平庸、乏味、无聊，就可能滋生各种有害健康的恶习。如果你树立了明确的生活目标，譬如想当一名作家、画家、医师、工程师、电影明星、科学家等等，那么，你的生活就会变得充实而富有意义。从而有效地排除各种消极情绪和外界的不良干扰，精力充沛和生气勃勃地不断向既定目标迈进。这是确保人生健康的最重要的精神力量。

2. 凡事要宽以待人

凡事严于律己，宽以待人。为人处事心胸宽阔，不嫉贤妒能，不斤斤计较一些生活小事，这几乎是所有健康长寿者的共同特点。有了这种处世态度，在生活中就可以避免许许多多的烦恼、苦闷和忧愁，就会与周围同事、朋友相处得更加融洽和谐而富有情趣。这些也都是人生健康所不可缺少的重要因素。

3. 培养良好的生活习惯

良好的习惯会使人受益终身，其中良好的生活习惯对健康的价值更是不可低估的。可是，在现实生活中，有些年轻人对此却很不以为然。他们无论是生活、娱乐、休息、学习，都缺乏一种规律性，常常是心血来潮，忘乎所以，凡事都好走极端。例如有的青年朋友喜欢通宵达旦地下棋、玩牌或者跳舞、看电影，平时吃饭、睡眠都缺乏规律性等等。这对身体健康都是十分有害的。须知，人体的生命活动是在生物钟的严格控制下有节律地进行运转的。为此，要在饮食、

睡眠、学习、工作以及各种生活制度方面养成一种定时、定量的规律性，并保持始终。这样才能形成良好的条件反射，保证身体各种生理功能发挥最佳效应。

4. 要有合理的营养构成

青年一方面由于身体活动量大，新陈代谢旺盛，学习、生活、劳动、体育锻炼等都需要消耗较多的热量，因此，基本需热量高。另一方面，身体生长发育也需要提供额外的原料。在这个身体发育的重要时期，保证糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、纤维素等基本营养物质的合理供给是十分重要的。日本学者认为，合理的饮食应是每餐八分饱，每餐主副食各半。主食宜糙米黑面，副食宜采取 1、1、3 比例，即动物蛋白为 1，植物蛋白为 1，蔬菜水果为 3。动物蛋白有鸡、鸭、鱼、肉；植物蛋白为黄豆及各种豆制品。

5. 保持青春活力的秘诀在于运动

科学研究证实，适度的运动锻炼能增强心肺功能，加强肌肉力量，增大骨质密度，提高机体的灵敏度和适应力，增强人体的免疫功能和抗病能力，从而使人保持青春的活力，有益于健康长寿。对青年人来说，游泳、体操、登山、滑冰、滑雪、武术、划船、骑自行车，以及各种球类活动都是极好的运动锻炼项目。可根据各自的兴趣及体质状况加以选择。锻炼时要掌握两个要点：一是适度，二是坚持不懈。

第二章 塑造健康的心理

——青年心理知识导航

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁
不能主宰自己，永远是一个奴隶。

——歌德

不管什么人，都希望健康长寿、事业成功、生活美满幸福，要实现上述愿望，首先要重视自己的心理建设，使自己心理健康。

一、“唯心”与心灵建设

●自我观念

自我观念 (self - concept)，指个人对自己多方面知觉的综合。包括个人对自己性格、能力、兴趣、欲望的了解，个人与别人和环境的关系，个人对处理事物的经验，以及对生活目标的认识与评价等。自我表露 (self - disclosure)，指个体在自愿的情形下，将纯属个人的、重要的、真实的内心所隐藏的一切向别人吐露的过程。中西文化对自我的态度不同，两种文化下的自我观念、自我表露也相应地有着明显的

差别。

西方文化尊重自我，自我就是自己本身。在韦氏词曲中，韦伯将自我定义为“一个可以与他人分开来的个体，或是一个人对自我的认识，一个人的人格及特点”。西方的自我是有范围的，个体性是明显的。西方的自我是小我，认为小我幸福是大我幸福的基础。在中国传统文化中，自我是被人瞧不起的，是受贬斥的。自我不单指自己本身，还包括一系列的关系网，自我随时代表着家庭、亲戚朋友、工作单位等。中国文化中的自我是大我，认为大我幸福是小我幸福的前提。中国的自我在为人处事时，很大程度上是在满足别人的愿望。

西方的自我着重个人的自由、权利及成就；中国的自我着重对社会的责任与义务，只有时刻想到家庭、朋友、集体、国家利益的人才会受到人们的赞许。

西方的个人以自己的独特性、创造性感到自豪；中国的个人尽量与他人保持一致，害怕与众不同。

西方人的自我表露直接、坦率、诚实；中国人的自我表露间接、委婉、含蓄。中国人很少直接、坦率地吐露自己的心声，很少直接讲出自己的喜怒哀乐。

●自我观念与心理健康

中国传统文化已经受到市场经济浪潮的强烈冲击，中国人的自我观念也在逐渐发生变化，自立意识、自强意识、独立性、敢为性在逐渐增强。

把自我看成独立的个人，有心事可毫无顾忌地到心理咨询机构求助，内心的痛苦他人是体验不到的，“自家痛痒自

家知”，没有必要为了与别人保持一致而长久地经受精神折磨。世界如此复杂，刺激多种多样，没有心理压力反而倒是异常情况。有心事、有压力，便应该早日咨询，否则日久天长，心病越来越严重，可能演变为神经症或精神病。心理障碍不像伤风感冒这样的躯体疾病容易对付，心理障碍一旦形成后，要想排除是比较费力的。我们应该争取改变自我观念，早咨询、多治疗，尽量预防心理疾病的发生。如果不慎发生了心理疾病，积极、主动的自我观念也有利于心理健康的恢复。自我观念发生改变，心理医生应该针对求助者的实际情况，确定相应的治疗目标，选择相应的治疗方法。

综合来看，积极、主动、独立、直接、坦率的人容易维持和促进心理健康、预防心理疾病，即使不慎患病，也易于痊愈。国外心理咨询、心理治疗的流派、种类异常繁多，但是大家都认识到，心理咨询、心理治疗要取得满意的效果，必须充分调动求助者本人的积极性、重视医患双方情感的沟通，因为最终要发生改变的是求助者本人的自我，心理医生只能起一种协助作用。自己能够意识到本身有心理障碍，敢于向心理医生暴露自己的心病，能够与心理医生密切配合，有这样的自我观念的人，即使患上心理疾病，他也会比其他入易于恢复心理健康。

●心理健康与幸福长寿

现在青年人的幸福观更多地倾向于以自我为出发点进行评判了，多数人认为，自己生活愉快便是幸福，不一定要赚很多钱、做多大的官。他们的回答，对于传统的道德观念来说不是好答案，但是，从心理健康的角度看，他们的心理是

健康的，他们的这种心态对心身健康有好处。

古今中外有许多令人羡慕的大人物，然而不少大人物虽然取得了权位、金钱、声誉，但他们之中不乏心境悲凉、痛苦终身者。不少大人物本身心理不健康。凡高、海明威、尼采等人，最后以自杀了结痛苦的人生。

每个人都可能遭受过情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；每个人都有过幸福时的欢欣、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生总是酸、甜、苦、辣都会遇到的，不可能一直充满阳光，不可能一帆风顺。面对人生的种种考验，有人欢笑有人愁。欢笑者，生活美满幸福；忧愁者，生活更加没有滋味，孤独苦闷长相随。仅有 1000 万人口的比利时，抑郁症患者就高达 50 万人之多。比利时每年要为抑郁症病人花去 13 亿美元的费用，还未算上他们丧失劳力和死亡时的间接支出。中国及外国的名牌大学中，很少的高校没有发生过自杀之类的恶性事件。

美满幸福是一种感觉，是一种心情。外在世界是一回事，我们的心内世界又是一种境界，我们欢欣鼓舞、兴高采烈，或者孤独苦闷、垂头丧气，主要由我们自己的心理、自己的态度来支配。事物本身只是影响我们的态度，并不直接影响我们的心情。

心理健康，美满幸福则可能长驻。心理不健康，即使有山珍海味、金钱权势，内心仍然可能痛苦、凄凉。心理健康，可使人积极地面对一切，化忧解难，驱除消极情绪，获得美满感，获得幸福感。

中国古代的帝王，一般来说要什么便会有什么，他们的

欲望，不管是合理还是荒唐，基本上都能够得到满足。但是，他们想长生不老，想永远不朽却办不到，他们中的许多人反而比一般的老百姓命短。有的帝王以为“仙丹”能使自己长寿，结果服丹药后中毒身亡。古人想长寿，今人更希望命长。生意人看准了人们希望长寿的心态，推销吃的、穿的、戴的、用的产品时，广告语中总要加些“有益健康长寿”之类的语句。消费者面对口服液大战、西洋参大战，面对种种所谓的保健品，无所适从，不知道怎样选择、选择什么。

希望健康长寿，首先应该从保持和促进心理健康开始。

贵州省一位寿命¹⁴⁶岁的农民，他多年身体有残疾，腿脚不灵便，但内心却乐观、开朗。

杭州百岁老人张任天，从不吃人参、鹿茸等补药，却非常注意及时排解心中的不快。

江苏泰州百岁老人周王氏，称自己的肚子是橡皮性的，大肚可容很多难容之事，很少生闲气，很少烦恼伤神。

常州百岁老人姚金宝总结自己的长寿经验：药补不如食补，食补不如动补，动补不如心补。心补即开心、乐观。

许多长寿者都有共同的养生秘诀：心胸坦荡、乐观开朗。

长寿，不是靠山珍海味、金钱美酒来堆砌成的。健康的心理是达到长寿目标的必备条件。怒伤肝、思伤脾，情绪可以使人患病。同时，积极的情绪又可以使人们恢复健康，或者预防疾病、治疗疾病。战地医院中的医生们发现：胜利者的伤口愈合得快，而且愈合得好；失败者（如俘虏）的伤口愈合得慢，且愈合得不好。国外一些医院，医生和护士专门

训练危重病人学习笑。多笑，能取得一些奇妙的疗效。中国古人有句俗语便是“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。现代心身医学对心理因素与健康的关系的生理、生化机制进行了大量的研究，证实了愉快情绪等积极心态对身体健康确实有着积极的影响。

明代大哲学家王阳明有一首含义深刻的诗，值得我们深入领会其意蕴：

人人自有定盘针，
万化根源总在心，
却笑从前颠倒见，
枝枝叶叶外头寻。

我们抛开此诗哲学上唯物与唯心之类的争论，用它来指导养生之道是会受益无穷的。希望长寿，首先应该从自己的心理健康抓起，不要在补药等外在的东西上白费力气。美国等发达国家的人们，非常重视自己的心灵建设，人们已把请心理医生当作司空见惯的事，愿意花 1 小时 100 多美元左右的高价请好的心理医生为自己服务。纽约州一年在心理卫生方面的预算高达 23 亿美元。

二、心理健康有标准

● 中国古代人的标准

中国古代人没有明确指出心理健康包括哪些标准，但是我们可以从古人丰富的养生思想中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容，通过分析这些养心方法，我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。《内经》后提出9条标准，即：

- (1) 经常保持乐观心境，“心恬愉为务”，“和喜怒而安居处”。
- (2) 不为物欲所累，“志闲而少欲”，“不惧于物”。
- (3) 不妄想妄为，“谣邪不能惑其心”，“不妄作”。
- (4) 意志坚强，循理而行，“意志和则精神专直，魂魄不散”。
- (5) 身心有劳有逸，有规律地生活，“御神有时”，起居有常”。
- (6) 心神宁静，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。
- (7) 热爱生活，人际关系好，“乐其俗”，“好利人”。
- (8) 善于适应环境变化，“婉然从物，或与不争，与时变化”。
- (9) 涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点，“节阴阳而调刚柔”。

中国传统养心方法及心理健康标准可以用一个字来概

括，即一个“和”字，古人养生注重内心的宁静和谐，同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心不平衡，便努力进行调和，以期达到平和的心境。《清寝斋赏心编》中有一个心理处方叫和气汤，和气汤的功能是“治一切客气、怒气、抑郁不平之气”。和气汤中的“心药”是：“先下一忍字，后下一忘字。”

●西方心理学家的标准

1946年，国际心理卫生大会指出了心理健康的4个标志：

- (1) 身体、智力、情绪十分调和。
- (2) 适应环境，人际关系中彼此能谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国心理学家奥尔波特（G. W. Allport）提出了6个标准：

- (1) 力争自我的成长。
- (2) 能客观地看待自己。
- (3) 人生观的统一。
- (4) 有与他人建立亲睦关系的能力。
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得。
- (6) 具有同情心，对生命充满爱。

美国心理学家马斯洛（A. Maslow）等提出了心理健康的10条标准：

- (1) 充分的安全感。

- (2) 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境能保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达及控制。
- (9) 在不违背团体要求的情况下，能作有限度的个性发挥。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

●心理健康十二点

综合上述几位心理学家提出的心理健康标准，结合我们自己的想法，心理健康应该包括以下 12 个方面的内容：

1. 智力正常

智力是一个争论很多的概念，简单地看，可以把智力分为观察力、思维力、注意力、记忆力、想象力五个因素。智力因素与非智力因素相比较，智力受遗传因素的影响大一些。观察力敏锐、思维灵活、想象力丰富、注意力集中、记忆力强是心理健康的重要组成部分。

2. 有安全感

心理健康的人可以接纳自己的一切方面，不受情绪的支配，能承受挫折、恐惧和不幸，不会惶惶不可终日。

3. 情绪稳定，心情愉快

心理健康的人总是快乐、满意，宁静等积极情绪多于忧伤、痛苦等消极情绪。情绪本身具有波动性等特点，健康人能够适度调节、控制情绪情感，避免狂喜狂怒、忽悲忽喜，心情多数时间保持乐观、开朗。

4. 意志健全

心理健康的人有决心、有信心、有恒心，有理想，不怕困难、不怕艰险。自信心是非常重要的心理品质，从事心理咨询、心理治疗，很多时间便是帮助来访者增强自信心。有信心且有恒心，才能克服人生征途上的种种困难。

5. 对自己有充分的了解，并作出恰当的评价

自我意识是随着年龄的增大而逐渐发展的。心理健康的人，对自己有正确的认识、正确的情感体验、正确的评估。如果摸不清自己的底细，把自己估计得太高或太低，都会出现一些心理问题。估计太低则自卑感强烈，估计过高，可能实现不了自己确定的目标。

6. 适应能力强

心理健康的人，不怕到新环境中去学习、工作、生活，能够积极主动适应变化了的环境。心理不健康的人，如果面临一个新环境，则会恐慌、束手无策。

7. 能够面对现实、正视现实， 乐于学习、工作、社交

心理健康的人能对现实作出客观的认识和评价，对自己

充满信心，能够妥善处理遇到的困难、麻烦。心理不健康的人往往逃避现实，或者用幻想代替现实，不敢接受现实提出的挑战。

8. 人际关系和谐

心理健康的人乐于助人、关心人，相应地得到别人的帮助、关心。与人相处融洽愉快，心中感到安全，讲话有人听、做事有人帮忙。人际关系紧张的人，随时担心别人整自己、害自己，心理负担极重，性格外向的人紧张不安，内向者则孤独苦闷。

9. 人格完整和谐

健康人格及人格障碍，以后的章节将重点论述。

10. 睡眠正常

心理健康的人，精神负担轻，不会为一些烦恼纠缠不休，入睡容易，很少辗转反侧、夜不能寐的。

11. 生活习惯良好

做到“四要四不”：要吃早饭，要适足睡眠，要运动，要控制体重；不吸烟，不酗酒，不赌博，不吃零食。

12. 心理和行为与年龄相符合

不同的年龄有不同的心理特征，有不同的人生任务。心理健康的人，应该具有与相同年龄段多数人相同的心理与行为特征。

三、身心发育两难谐

● 青年期身体的发展

青年期，有人又分为青春期、青年初期、青年中期和青年后期几个阶段。关于青年期的年龄期限，人们的看法相差很大。对于青年期的下限，人们的意见比较一致，以个体性器官的成熟作为开始，即女子出现初潮，男子首次遗精。关于青年期的上限，存在的分歧则较多，有人认为是 20 岁，有人说 24 岁，有人主张 28 岁，有人坚持 30 岁。

青年期，古代医家认为是成阴成阳期。女子 14 岁、男子 16 岁“天癸至”性成熟，便进入成阴成阳期。《小儿卫生总微方论》说：“十四岁以下为小儿治，十五岁以上者，天癸已行，婚冠即就，则当大人治”。14 岁以下是“小儿”、是儿童；15 岁以上已经性成熟，可以男婚女嫁了，因此便是“大人”、是青年。青年期身体强壮、血气方刚、精力充沛、充满活力，《黄帝内经》说：“二十岁，气血始盛，肌肉方长，故好趋”。青年期，许多人谈情说爱、准备结婚或已结婚，所以青年期是一个情感丰富的时期，许多青年产生心理疾病或者犯罪，多与情绪、情感有关。女青年又比男青年多愁善感，《三指禅·室女脉数反吉论》指出：“兰闺寂寞，愁结多端，纱窗月静，绣幌清风，时觉体气不安，延医调治，见其脉数以为病则误矣。”少女情绪不稳定、多愁善感是正常现象，不要因为脉象与平时不同便以为有病。古典文学作品中，《牡丹亭》中的杜丽娘感叹：“良晨美景奈何天”，《红楼梦》中的林黛玉葬花时感叹：“依今葬花人笑痴，他年葬依知是谁？”“一朝春尽红颜老，花落人亡两不知”。因为多愁善感，所以容易患心理疾病。李时珍在《本草纲目序

例》中指出：“世有童男室女，积想在心，思虑过当，多致劳损。男则神色先散，女则月事先闭，盖忧愁思虑则伤心，心伤则血逆竭，故神色先散而月水先闭。”忧思虑过度，会产生虚劳。古代和现代，很多青年患精神分裂症也多与情感、性欲有关。《清代名医医案精华》中记载了这方面的一个案例：“金泽镇某生，年二十未娶，忽然发狂疾，昏瞽妄言，手舞足蹈，中夜不得合眼，见妇人辄趋而狎之，或闻其声即破壁踰垣，不可禁遏。”

性别不同，体态发展有一定的差异。女性在 9~10 岁时身高、体重、肩宽、骨盆宽的发育水平都超过同龄男性；15 岁左右，男性各项发育水平的指标又超过同龄女性。到 18 岁时，男性在身高、肩宽、骨盆宽的绝对值上都较女性达到更高水平。最后形成男子身体较高、肩部较宽，女子身体丰满，髋部较宽的不同体态。女性骨骼比男性约轻 20%，肌肉重量约为男性的 60%，所以女性的承重和耐力均比男性差。我国 18~25 岁的城市青年在体态上的性别差异情况大致如下：男青年平均身高 170.3 厘米，女青年平均身高 159 厘米；男青年平均体重 58.5 公斤，女青年平均体重 51.5 公斤；男青年平均胸围 85.7 厘米，女青年平均胸围 78.9 厘米；男青年平均肩宽 38.6 厘米，女青年平均肩宽 35 厘米；男青年平均骨盆宽 27.5 厘米，女青年平均骨盆宽 27.2 厘米。

青年期大脑的发展主要是脑神经纤维变粗、分支及髓鞘化，脑细胞分化机能进入成人水平，第二信号系统的作用显著提高。由于学习、工作、生活内容越来越多，因此增进了脑的内部结构和机能的不断分化和迅速发展。心脏再次迅速

增大，心肌变厚，心功能显著提高。

直接促使男性性成熟的主要器官是睾丸。睾丸分泌的雄激素可以刺激男性附性器官和第二性征发育，并维持正常性欲。男性性成熟的发展顺序是：睾丸发育→长出直的阴毛→声音变化→出现遗精→阴毛卷曲→身体出现最大成长率→长出腋毛→长出胡须。女性最主要的性器官是卵巢，它产生卵，分泌雌激素、孕激素等。女性性成熟的发展顺序是：乳房发育→长出直的阴毛→身体出现最大成长率→出现卷曲的阴毛→初潮→长出腋毛。生殖系统是全身最后发育的一个系统，男女性成熟后，身体发生迅速变化，青年的心理也迅速发生许多变化。

●青年的心理与行为特征

1. 精力旺盛

人们常常把青年期比喻为人生的春天，比喻为早晨八九点钟的太阳，古往今来，歌颂、赞扬、留恋青春的文学作品俯拾即是。青年期身体、生理和心理上都处于成熟高峰，充满活力，精力旺盛，对于繁重的体力劳动、复杂的脑力劳动都能胜任，疲劳容易消除，体力容易恢复，青年期有这么多的好处，人们怎么会不歌颂呢？

2. 敢说敢为

青年头脑灵活、精力充沛，对自己的力量充满信心，感到没有什么力量可以阻挡自己前进。表现为意气风发、无所顾忌，可以“提点江山，激扬文字”。看见不合理的事、不顺眼的人，都敢于发表自己的意见。对于人情世故、金钱权

力等方面的因素考虑不多，所以后顾之忧少，敢于讲真话。不像老年人，虽然也有许多想法，但怕这怕那，顾虑重重。青年人自己认准了的事，便会动手干起来，即使对自己有危险，青年人也会无所畏惧地坚持自己的行为。

3. 勇于创新

青年人观察敏锐、思维敏捷、想象丰富，对新鲜事物特别敏感，喜欢标新立异，讨厌因循守旧。对于传统，对于权威，对于金科玉律，都可以持怀疑的态度，都可以进行批判。青年人喜欢探索，喜欢争论，喜欢发现问题和解决问题。许多科学发明都是青年人作出的；许多新思想、新理论都是青年人提出的，或者是在青年期萌发念头，中年、老年时期完成。

4. 知行合一

中、小学生学知识，主要是全盘接受下来，不少学生是死记硬背。对于书本上的知识与生活现实有多大关系，中、小学生考虑得不多。随着年龄的增大，到了大学阶段，青年人就要把书本知识与现实生活相联系了，逐渐用自己的生活经验来验证书本知识，不会轻易相信，自己逐渐把知与行辩证地结合起来。

5. 流动性强

青年人求学，尤其是读大学，许多人是要离开故乡的；”外出打工挣钱的青年农民，多数是要背井离乡的；出国留学的青年则是到异国他乡；对自己目前的工作不满的青年，如果“跳槽”，便成为“人才流动”。青年人是一个流动性特强的人群，流动人口中青年最多。中、老年人也可能对单位领

导不满，对目前的工作感到厌倦，但中、老年人“跳槽”的不多。青年年人的知识、技术不一定比得过中、老年人，但青年人有胆量、有闯劲、有美好的梦想，他们相信“树挪死、人挪活”的古训，他们相信明天会更美好。

6. 观察敏锐

中学生进入大学，一下子便会比较出大学与中学的差异。大学生到一个新单位工作，很快便会发现工作单位的很多弊端；观察出单位里人与人之间远近亲疏不同的人际关系。许多物理、化学、生物等方面操作复杂、观察仔细的实验，都是青年人在做具体的工作，教授、研究员等多数是进行指导。

7. 思维敏捷

青年人头脑灵活，能在短时间内表达多个不同的概念；学习、运用语言的能力强，能形成丰富的联系；思路广阔，能举一反三、触类旁通；能随机应变，不墨守成规；知识不饱和，思维多创新；判断少优柔寡断；推理快捷。

8. 想象丰富

青年人知识增多，阅历增多，想象的素材增多。因需要增多，而很多需要不可能马上得到满足，只有借助于想象来帮忙。如想象理想的恋人，想象太空旅行，想象高探险，想象大海航行，想象腰缠万贯，想象平步青云等等。

9. 兴趣广泛

同一个青年，可能有多种兴趣爱好。如看书，除了看与专业、与工作关系密切的书外，还可能看诗歌、小说、散文、剧本。工作、学习之余，可能喜欢打牌、唱歌、跳舞、

旅游、玩乐器、打球、散步等。

10. 动机强烈

如果一个青年想干好一件事情，他可以不吃、不睡觉，不怕别人冷嘲热讽，不怕打击。他会集中自己的精力热烈专注地去行动。有的青年想出国，为了 GRE 之类的考试得高分，他吃饭、走路、上班都可能在背枯燥乏味的英语单词。有一股强大的力量推动着青年人行动。

11. 性格独立

青年人希望有自己的个性，害怕自己被淹没在众人之中默默无闻。青年人的独立性与少年儿童独立性不同，少年儿童的独立性比较盲目，他们对父母、对教师的不满缺少理性的分析。青年人的自我意识不断发展、稳定，能冷静地评价、分析自我，并且把自己与同学、同事进行认真的比较。所以，青年人的独立性比较理智。青年人的服装千奇百怪、变化多端，服装的差异，也是为显示性格的与众不同。

12. 求知欲强

青年人好动，喜欢读书，喜欢听讲座，喜欢看电视，喜欢看报刊，喜欢游山玩水。这些活动，都可以增长知识。书店里买书的人，多数是青年人，尽管青年人的收入不一定高。青年人知道自己有许多知识不懂、不了解，而学习、工作、生活都需要一定的知识。青年人求知欲强，脑袋里可以贮存很多信息，知识量的增多、使青年人的自信心增强。

13. 情感复杂

青年人的情感丰富、强烈复杂、不稳定。青年人容易兴奋、激动、冲动，易感情用事，生气、争吵、发火、打架斗

欧，对行为的后果考虑得不多。也容易消沉悲观，甚至走上自杀的道路。激动起来如火山爆发，消沉起来想结束生命，表明青年人的情绪起伏波动大。青年人对人、事、社会现实敏感，爱发表议论，甚至用行动来捍卫心目中的正义、道义、真理。青年人的情感体验深刻、强烈，容易外露，有时爱出风头，想表现自己，很难做到喜怒不形于色。

14. 性欲困扰

青年人性器官发育成熟，身体强壮，精力旺盛，性欲强烈。喜欢在异性面前表现自己的才华、容貌、服饰、金钱、名誉、地位，希望获得异性的青睐、爱恋。希望性欲通过拥抱、接吻、抚摸、性交等方式得到满足。然而，青年人在经济上有的尚未独立，在社会上没有多少地位，而且为了将来的工作、生活，需要紧张地学习，所以，多数青年的性欲是得不到满足的。很多青年被情欲所困，通过性幻想、梦交、手淫等方式来发泄性欲。

15. 自我挣扎

青年人敢说敢为，容易得罪人；勇于创新，会受到很多阻碍；知行合一，会发现以往学习的许多知识或真理存在很多谬误，或者早已过时；流动性强，使人没有根基，缺少关系网，没有主人翁的感觉，认为自己只是被人雇佣，给人打工；观察敏锐、思维敏捷，自己无权无钱难于改变现状，于是产生怀才不遇之感，怨天尤人；想象丰富，现实却可能冷酷无情；兴趣广泛，注意力分散，到头来可能一事无成；动机强烈，容易走极端；性格独立，容易被人议论纷纷；求知欲强，容易良莠不分、兼收并蓄；情感强烈复杂，嬉笑怒

骂、手舞足蹈，容易被人抓住把柄；情绪起伏不定，容易悲观消沉。青年期是一个自我艰难挣扎的时期。

16. 孤独苦闷

青年人希望得到别人的理解，希望别人发现自己的长处，希望得到领导、老板的赏识，希望得到人们的关怀。然而，青年人又害怕别人把自己看透，害怕别人知道自己真正的心思，于是可能有意把自己闭锁起来，给人莫测高深之感。领导、老板、同事、同学对于青年人也可能漠然置之。所以，不少青年感到孤独苦闷，即使置身于一群人的欢声笑语之中，也可能有“无处话凄凉”的感觉。

17. 迷惘困惑

青年人理想的自我与现实的自我经常存在矛盾。有人想当厂长、经理，自己却经常为吃饭穿衣发愁；想当电影明星又怕自己的长相得罪观众；想当杂文大家，写文章又怕冒风险；想出国留学，又怕学外文；想得到奖学金，又怕寒窗苦读。青年人的自我评价与别人的评价也存在差距，有人认为自己忠诚老实，别人可能说他虚伪圆滑；自己感觉容貌俏丽，别人可能认为长相一般；自己认为工作踏实勤奋，才能出众，可是一直没有得到提拔。青年人心理上超前于社会上的自我，思维敏捷，但由于出生地、家庭经济状况、关系网等方面的影响，很多时候只能空有一番热情，感叹“千里马常有，伯乐不常有”。种种矛盾，加之各种思潮的不断冲击，致使青年人烦恼丛生，思绪万千，感到孤独苦闷，“进亦忧，退亦忧”，迷惘困惑。大学生是青年中杰出的代表。不少人认为大学生是天之骄子，是时代的宠儿，大学生应该是无忧

无虑，天真浪漫，充满理想，有明确的奋斗目标的。殊不知，大学生的心理更复杂，他们的心理障碍比同年龄其他青年人更多、更复杂，他们之中同样有感到孤独苦闷、迷惘困惑者。

四、树立正确的心理观

● 增强承受挫折的能力

青年人兴趣广泛、动机强烈，但是，由于受主、客观因素的限制，许多需要不可能得到满足，很多行为会受到阻碍和干扰。这种情境下会产生愤怒、消沉、苦闷等情绪，这样的情绪状态一般被称为挫折。心理学上所说的“挫折”有两个含义，其一是个体动机性行为受阻的情境，即阻碍人们实现目标、满足需要的情境和事物，这就是挫折情境，也称挫折源；其二是个体动机性行为受阻而引起的情绪状态，即挫折的主观感受，也称心理挫折。挫折是任何人都遇到的，适当的挫折，可以磨练人的意志，提高心理素质。有人害怕挫折，希望干什么事都一帆风顺。不遇到挫折，这本身是幻想，即使真的不经受任何挫折，这也不利于人的健康发展。一位著名的心理学家曾经说过：“一个人如果没有任何阻碍，即将永远保持其满足和平庸的状态，既愚蠢又糊涂，像母牛一样的怡然自得。”

青年人应该积极主动地向挫折提出挑战，把挫折看作锻炼自己的机会；而不应该害怕挫折、逃避挫折，遇到挫折时怨天尤人、垂头丧气、悲观失望。我们分析一些青年自杀者

的案例会发现，这些人承受挫折的能力太差，在别人看来无所谓、不足为奇的挫折情境，自杀者却会看得极重，最后否定自己，结束生命。青年人面对实际的挫折或想象的挫折时，可以利用“成熟的心理防卫机制”来自卫：①升华机制：把不为社会规范所认可的动机或需要转变为符合社会规范的动机或需要，使自己的欲望指向比较高尚的目标和方面。例如，青年人把性欲转移到文体活动上；把失恋转移到努力学习、勤奋工作上，争取成为杰出人物，使“意中人”对自己刮目相看。②仿同机制：在遇到挫折而痛苦、消沉时，仿效他人取得成功的经验和方法，摆脱悲凉的心境，增强自信心。自古雄才多磨难，古今中外的很多名人，在奋斗过程中都遇到过许多挫折。例如，有的青年人为自己的出身感到自卑，可以与朱元璋比较，朱元璋没有成为明朝的开国皇帝以前，当过放牛娃，做过和尚。③补偿机制：用新目标代替原来的目标，以新的成功体验去弥补原先失败的痛苦。例如，身材矮小的男青年，原来可能得不到女青年的青睐，但他如果充分挖掘内在资源，使自己智力超群、聪明过人、学习成绩优异，他同样会得到女青年的喜爱。④幽默机制：遇到挫折、处境尴尬时，可以开玩笑、说俏皮话，自我解嘲，自我安慰。例如遇到上司对自己进行苛刻的批评时，可以说：“严是爱，松是害，不管不教要变坏。”⑤压抑机制：把一些难以忍受或者会引起内心痛苦的情感或行为，尽量抑制下去，不主动地去思念、回忆，以保持内心的宁静。

●调节情绪

青年期情感丰富、复杂。青年人容易兴奋、激动、冲

动，也容易消沉、忧愁、悲观，情绪的波动性很大。古人对于如何调节情绪、情绪不宁对心身的影响有大量的论述。例如唐代孙思邈指出：

莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿怏怏于怀忿恨，皆损寿命，若能不犯者，则得长生也。

故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑，少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错纷乱，多怒则百脉不定，多好事则专迷不理，多恶行则憔悴无权。此十二多不除，则荣卫失度，气血妄行，丧生之本也。

孙氏提倡的“十二少”，从心理卫生的角度来看对青年人确实有好处，但当今社会是充满竞争的社会，如果少思、少念、少欲、少事，则可能在竞争中处于不利地位。所以，我们应该适应社会的发展，把情绪的波动控制在一定的时间和程度内。

●改善人际关系

中国人与西方人相比，人际关系显得更重要。工作过程中，人们要花很大的精力维持好人际关系，许多领导，主要精力也花在协调人际关系上。一些人产生心理疾病，也与人际关系不融洽密切相关。有些青年人，自恃聪明能干，自以为是，言语行为不谨慎，无形中得罪了人可能还不自知。对于青年人来说，需要处理的人际关系有：与父母的关系、与

亲戚的关系、与中学同学的关系、与教师的关系、与寝室同学之间的关系、与班级同学之间的关系、与课外社团里同学之间的关系等。参加工作的青年人，面临与领导的关系、与同事的关系等。青年人血气方刚、敢想敢说，最容易得罪人，即使说的话正确，也可能得罪人。古人主张忍让、守口、装糊涂，“忍一时风平浪尽，退一步海阔天空。”《清●斋赏心编》用四妙诚实汤来治疗言语轻率的毛病，“四妙者：熟思、审处、守口、防意也。治遇事轻易，言语粗率，岂惟免一朝之患，兼可免终身之忧。”即遇事要多加思考，说话、行动之前想一想自己的言行可能导致的后果；少说为佳，注意守口，不要意气用事。无比逍遥散则要求：“宁耐、正经、糊涂、聋盲、痴呆。”即有时需要装聋作哑、装糊涂、装痴呆，做到“大智若愚。”介绍如何说话、如何倾听才能获得别人的喜欢的通俗读物很多，但我们认为，青年人要改善人际关系，尤其应该注意的是：学会忍耐、克制。

●克服考前焦虑

初中升高中要考试，高中升大学要考试，不管是中学还是大学，期中、期末也有考试。结束学业后，求职时也要接受用人单位的面试或笔试。青年期是一个充满考试的时期。有的青年人害怕考试，考试前紧张不安，吃不好饭，睡不好觉。整个青年期有许多考试，一直考前焦虑的人生活得真痛苦。可以选用以下方法克服考前焦虑：①平时认真学习。考试是对平时学习活动的检查，如果自己一直勤奋努力，就会胸有成竹，不怕考试，相信自己不可能考得一塌糊涂；②增强信心、排除干扰。在高考、考研究生、出国考试等重大考

试前，总有家长、亲戚、朋友等好心人安慰你：不要紧张，要吃好、睡好、考好。这些人本来是好意，但是他们不断的唠叨，反而似乎在暗示：你可能紧张、吃不好、睡不好、考不好。这样，他们的好心好意倒是对你的干扰。考前应该相信自己的水平能够很好地发挥出来，不必恐慌。或者选择一个清静的环境，排除别人对你的干扰。③“死马当作活马医”。每次重大的考试，总有人平时小考时成绩优异，大考的成绩则愧对父母乡亲；而也有人平时成绩一般，大考时却考出高分。可见临场发挥是很重要的。考试来临，抱着平静的态度，在考场上可以充分发挥；如果考试时心理负担重，注意力分散，这样很可能得不到理想的成绩。任其自然，丑媳妇总是要见公婆的，考试迫近，已经避免不了，就把死马当作活马医吧，能考出什么成绩就是什么成绩；④熟悉考试环境。考前熟悉考场、了解监考情况及考试规则，有助于减轻焦虑；⑤放松、静坐。放松的方法很多，可参考书本“催眠”等部分；⑥精神胜利法。面试等场合，可以把主考官想象成自己的朋友、弟妹，或者比自己矮小、年轻、地位低下的人。你参加对方的考试选拔，是你对主考人的尊重、抬举。如果对主考人充满敬畏感，你平时可能是口若悬河的能言善辩者，面试时也可能语无伦次、结结巴巴。如果焦虑程度比较严重，也不妨在医生的指导下服用一些药物。

五、走进咨询与治疗站

要维持和增进心身健康，人们就必须经常进行心理调节，因为许多主观因素、客观因素每时每刻都在刺激人体，

心如古井水是不可能的，只有不断地进行心理调节，才能使心理相对平衡，少生病或不患病。心理调节，一方面可以依靠自己的力量，另一方面也可以寻求他人的帮助，人们听说的心理咨询、心理治疗，实际上是在帮助别人调节心理，帮助人们恢复心理平衡。心理调节，每个人都在进行，所以，大家不要把心理医生想象得太神秘，大家应该把心理医生看作伙伴、朋友，不要敬而远之。心理调节，即使有他人的帮助，最终要起作用还得靠自己。任何高明的医生，如果患者不积极配合，他是难于施加自己的影响的。

心理咨询、心理治疗，在临床上很难截然分开，从学习心理学的角度看，心理咨询、心理治疗都是解决人们的问题，心理咨询本身有治疗作用，可以说是心理治疗的一个组成部分，因此，我们认为没有必要把心理咨询与心理治疗分开论述。尊重人们的习惯看法：心理咨询一般解决轻微的心理问题，心理治疗一般解决严重的心理毛病，所以本章的标题仍然定为“心理咨询与心理治疗”，在介绍具体内容时，则使心理咨询与心理治疗的区别模糊、甚至同一。

心理治疗不只是对心理障碍的患者有用，其实，心理疗法本身、心理疗法依据的心理学理论，对人们的学习、工作、生活都有积极的作用，所以不要片面的以为“疗法”只对治病有用，例如患者中心疗法完全可以用于管理实践中来调动劳动者的积极性，一些行为矫正的方法完全可以用于培养人的良好行为习惯。

●心病还需心药医

1. 心理咨询与心理治疗

关于心理咨询与心理治疗的关系，一般有三种看法：其一，认为两者之间有着明显的区别，两者在理论指导、服务对象、具体方法等方面有区别；其二，认为两者既有区别又有联系，在内容上互有交叉；其三，认为心理咨询与心理治疗之间没有严格的界线，两者在本质上是一致的。笔者赞成第三种观点，即心理咨询与心理治疗在本质上是一致的，没有必要将两者截然分开。

没有心理问题的人是不存在的，只是有着轻重缓急的区别而已。布朗（Brown）指出：人类普遍患有神经症，神经症并不是一种偶尔发生的反常和变态，它不仅仅存在于个别人身上，而是任何时候都伴随着我们；人是一种压抑自己的动物，是一种创造出文化或社会来压抑自己的动物，人优越于其他动物之处就在于他能够患神经症；全部人类文化、人类历史以及种种社会制度，都是神经症的产物；普遍的神经症使文明人永远处在受压抑的状态中，而由于始终得不到渴望得到的满足，人便像浮士德一样开始了不安宁、无休止的追求。这种追求成为历史的动力，它一方面创造出新的文明形态和社会组织来完成对人的压抑并因而加剧了人的神经症，另一方面，它作为人在被压抑状态中的一种奋斗和挣扎，又揭示出人内在地具有渴求痊愈的要求并因而为人的解放指出了一条出路。宣称所有的人都有病、都有神经症，有些人听了可能感觉不舒服，也觉得这种说法难以理解，甚至认为是胡说八道。我们可以将此简单地表述为：心理不平衡

普遍存在。

我们在任何时候、任何地方都可能遇到冲突、挫折，导致心理不平衡，产生愤怒、焦虑、恐惧等情绪，或产生攻击性行为等。心理不平衡，我们可以自觉或不自觉地利用自我防卫机制来自我调节、自我防卫，使内心保持安宁；或者向心理医生或其他人员求助，通过他人的力量帮助自己恢复心理平衡。从学习的理论角度来看，不管是心理咨询还是心理治疗，都是通过学习解决问题的过程，心理咨询与心理治疗在实质上是沒有区别的。任何人都有自己的种种问题，心理咨询与心理治疗都是解决问题的过程，所以，没有必要也不可能将心理咨询与心理治疗区分开。

既然我们认为心理咨询与心理治疗没有本质区别，二者在意义上是一致的，所以，我们在使用“心理咨询”一词时，包含有别人所说的“心理治疗”的意思，在使用“心理治疗”一词地，包含有别人所说的“心理咨询”的意思。

2. 心理治疗

古人说“心病还需心药医”，“心药不知何许药也，不详其性状，不明其用量，亦不悉其产地，但善用之者，尝能愈其它医药所不能愈之疾，而奏效甚奇”。此“心药”即心理疗法。明朝缪希雍在《本草经疏》中说：“以识遣识，以理遣情，此即心病还将心药医之谓也”。

心理治疗，又称精神治疗，中国古代又称为治心、治神、调心、调神、情疗等。《东医宝鉴》认为“治心”的过程是：“使病者尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，……顿然解释，则心地自然清静，疾病自然安痊。能如是则药未到口，病已忘矣”。

对心理治疗，不同的心理学流派有不同的理解。我们从学习理论的角度出发对心理治疗下定义：心理治疗是心理医生或其他人员利用符号或仪器设备使学习者的心理与行为发生改变、恢复心理平衡、治愈心理疾病、增进心身健康的过程。这个定义包括四个要素：

(1) 心理治疗的实施者。

在发达国家与地区，对心理咨询或心理治疗从业者在专业、学位等方面有明确的规定与限制。我国目前还没有明确的法规来规范心理咨询职业，从事这一职业的人，良莠不齐。这种混乱局面在一定程度上影响了心理咨询的声誉。在医院、高等院校内的咨询人员比较正规一些，一般经过心理学、医学等方面的正规训练。而有些地方的咨询人员，他们到底了解多少心理咨询知识，只有他们自己才明白。

(2) 心理治疗对象。

心理治疗的对象是学习者，他们不只是神经症患者、精神病人，正常人也可以接受心理治疗。有心理疾病的人，一般害怕别人知道自己有“心病”，于是，为了减轻学习者的压力，人们又用“来访者”、“咨客”、“求助者”等不带“病”字的名词来代表他们。

(3) 心理治疗的工具。

心理治疗的工具主要是语言、文字、表情、动作、姿势以及一些仪器设备。心理咨询、心理治疗不是简单的“谈心”，不是靠三寸不烂之舌闲聊便轻易地解决问题。语言是心理治疗的重要工具之一，而且只是“之一”而不是全部。使用语言是很有考究的，说什么、怎么说、说多少，都是有相应的心理疗法理论为基础、为指导的。

(4) 心理治疗的目的。

接受心理治疗的人既有病人又有正常人，但不管什么人，他接受心理治疗都是为了解决自己的问题，或者治疗心理疾病，或者关心自己的发展，提高心理素质，预防心理疾病。心理治疗的目的便是帮助解决已经发生了的难题，增进身心健康，减少或避免消极情绪、消极行为的发生。

3. 心理咨询与思想政治工作

心理咨询与思想政治工作的最终目的都是为了人的全面发展，它们在某些方面有一定的联系，但两者之间有着众多的区别。有人简单地把心理咨询理解为“谈心”，认为与思想政治工作没有什么差别，有些人对思想政治工作有逆反心理，于是对心理咨询也敬而远之。我们认为，心理咨询与思想政治工作在以下 8 个方面有区别：

(1) 起源不同。

心理咨询是伴随职业指导、测量技术、心理疾病治疗的兴起而出现的；思想政治工作则不同。

(2) 理论基础、指导方针不同。

心理咨询主要以心理学、医学、教育学方面的理论为指导，如弗洛伊德的精神分析理论、华生的行为主义、马斯洛的人本主义。我国目前的思想政治工作主要以马列主义、毛泽东思想、邓小平建设有中国特色的社会主义理论为指导。

(3) 动机不同。

心理咨询是当事人主动到心理咨询机构求助，是当事人自愿寻求帮助。如果求助者不是出于自愿来咨询，他便不会与心理医生密切配合。自愿性对咨询的效果有重要影响。思想政治工作多是向当事人“灌输”。

(4) 内容不同。

心理咨询的内容极广，正常人、病人学习、生活、工作等方面的心理问题都可以咨询，例如学习方法、职业兴趣、焦虑症、恐怖症、强迫症、人际关系、失眠多梦等多方面的问题。思想政治工作的内容主要是世界观、政治观、道德观、人生观、法制观等方面的问题。

(5) 取向不同。

心理咨询的最终目的是希望当事人个体克服心理障碍，增进身心健康，发挥潜能。思想政治工作是社会取向，希望当事人多考虑国家、社会、集体的愿望与利益。

(6) 方法与途径不同。

心理咨询有许多独特的方法，如心理测量、精神分析、行为矫正技术、生物反馈疗法、认知疗法、情志相胜疗法、按摩疗法等。心理咨询主要是面对面地个别接待，虽然也有集体治疗、电话咨询、书信咨询等形式，但咨询的主要方式还是当面个别接待。思想政治工作主要是“谈心”，个别谈或者集体谈，此外也采用作报告、参观、访问、讨论、批评、表扬、检查、评比等手段。

(7) 效果评价标准不同。

心理咨询是否有效，有多大的效果，可以用一些量表来测量，可以用心理学、统计学、医学、社会学等方面的指标来评估。评价思想政治工作的效果，从理论上讲，是看是否有利于解放生产力和发展生产力，是否有利于社会历史的进步；是否造成了一种完成上级布置任务的环境条件和政治局面；是否保证了党的路线、方针、政策的顺利贯彻和落实。

(8) 队伍不同。

心理咨询人员一般都经过心理学、医学、社会学、精神病学等方面的专业训练。在国外及港台地区，咨询人员有责任向当事人介绍自己的专业资格及咨询经历，当事人有权查询咨询人员的专业资格。在当事人眼中，心理医生是能为自己保密、对自己有帮助无威胁的中立者，当事人不愿对父母、亲戚朋友讲的话可能向心理医生倾述。思想政治工作者多是党政干部和群众组织的工作者，多是有一定权力且与当事人有一定利害关系的人。

4. 心理治疗的范围

父母有责任为孩子创造一个轻松、温暖、健康成长的环境。同时，对于孩子表现出的一些因为心理紧张、压力过重导致的早期症候要有足够的警觉，以便注意防范和早期纠正、治疗，如闷闷不乐、不愿与人交往、情绪不稳定，或急躁、爱顶撞、发脾气，言谈中流露了对学习不感兴趣或认为生活没有意思，以及失眠、饮食不振等，作为家长，应该教会孩子如何用积极的和建设性的方式对待生活中的压力与困难，培养积极乐观的生活态度，发展有益心身的兴趣爱好以调剂生活。简单地说即是：要经常进行心理咨询。

心理治疗的适应症主要有焦虑症、强迫症等神经症以及性变态、人格障碍、心身疾病等。即主要适用于治疗心理因素在疾病发生、发展过程中有重要影响的疾病。心理治疗对有些躯体性疾病也有一定疗效。

在肯定心理治疗具有较大疗效的同时，不要片面夸大这种作用，吹嘘心理治疗可以包医百病、疗效显著。心理治疗对于传染病、外伤性疾病等，治疗效果是很小的。我们在应

用心理疗法时，要根据症状的表现，配合药物、手术等治疗手段。

总之，对于心理治疗，我们既不要忽视它的作用，也不要片面夸大它的疗效。

●心理治疗的分类

心理疗法种类名称繁多，是因为人们进行分类时所持标准不同，分类角度不同。即使是一个心理学知识很渊博的人，他在对心理疗法进行分类时，也很难从一个角度出发对所有的疗法进行分类，也常常要从几个角度来分类。所以，关于心理疗法的分类，不能死板地套用形式逻辑方面的知识来评判好坏对错。当然，人们在继续努力，希望提出大家公认的心理疗法分类标准。目前，人们一般从以下几个角度来对心理疗法进行分类：

1. 按文化差异进行分类

文化与心理疾病的发生、发展有着密切的关系，文化对心理疾病的治疗也有重要影响。文化不同，心理疗法内容也有着明显的差异，古代与现代不同，外国与中国不同。西方文化重视个人价值，提倡自我奋斗，鼓励个体依靠自己的力量克服困难、摆脱挫折情境。西方文化重视分析、客观化，行为主义心理疗法具有明显的机械化倾向，把人机械化、定量化；人本主义疗法强调以患者为中心。中国、印度的一些心理疗法具有明显的东方文化特征，例如气功、瑜伽的一些方法，主张人与自然的协调合一，反对把人与自然分割开。因此，按文化差异对心理疗法进行分类，可分为西方心理疗法与东方心理疗法，或者分为西方心理疗法与中国传统心理

疗法。如情志相胜等疗法，在西方心理疗法体系中是找不到的，只有中国传统文化中才有这一独特的疗法。

2. 按疗法依据的学派系统分类

心理疗法的种类从表面上看来五花八门，令人眼花缭乱，但认真分析后会发现，许多疗法都是建立在一定的心理学流派的基础之上的。例如，经典精神分析疗法、新精神分析疗法、心理分析性的心理治疗等，是建立在心理动力学派理论基础之上的心理疗法：系统脱敏疗法、暴露疗法，生物反馈疗法、厌恶疗法、替代性学习疗法、认知行为疗法、松弛疗法等，是建立在行为主义学习理论基础上的心理疗法；患者中心疗法、完形疗法、交朋友小组疗法等，是建立在人本主义心理学理论基础上的心理疗法；理性情绪疗法、自我指导训练、解决问题技术等，是建立在认知心理学理论基础上的心理疗法。可见，按各种疗法所依据的学派系统分，可以把心理疗法分为精神分析疗法、行为疗法、人本主义疗法、认知疗法等种类。

3. 按治疗的场所进行分类

心理治疗因为对象的不同，常常在不同的场所进行。根据治疗场所的不同，一般可分为学校心理治疗、医院心理治疗、家庭心理治疗等。目前，我国只有部分学校、医院设立有心理咨询机构，学校的心理咨询机构由教育行政部门主管，医院心理咨询机构由卫生行政部门主管。主管部门不同，管理目标、管理措施有较大的差异。

4. 按医患沟通方式进行分类

根据心理医生与求助者的沟通方式进行分类，可分为个

体心理疗法与集体心理疗法。个体心理疗法即是一对一的方式。集体心理疗法可以是一个心理医生对两个以上的求助者，或两个以上的心理医生对一个求助者，或者两个以上的心理医生对两个以上的求助者。

5. 按心理现象的实质进行分类

人的心理活动是借助语言来反映客观现实的。要使人的心病得到有效的治疗，语言是非常有用的武器。正因为语言在心理咨询中作用巨大，人们一般把咨询看作“谈心”、“开导”。根据心理治疗时是否使用语言，可分为言语心理治疗与非言语心理治疗。音乐疗法、书法疗法、雕塑疗法等属非言语疗法。

6. 按内容方式进行分类

根据心理治疗的内容方式对心理疗法进行分类，可以分为行为疗法、催眠疗法、认知疗法、精神分析疗法、工娱疗法、支持性心理疗法、森田疗法、体育疗法等。

7. 按觉醒程度、意识范围进行分类

心理医生根据求助者不同的问题，需要求助者在意识水平、意识范围等方面相应改变，以适应治疗目标的要求。要使求助者的认知发生改变，最好让求助者头脑清醒、内心宁静，理智地与心理医生探讨自己的问题，共同寻找解决问题的方案。在挖掘有些求助者过去的创伤体验、矫正有些求助者的不良行为时，需要使求助者的意识范围处于蒙眬状态，意识范围呈狭窄状态，只保持与心理医生的接触，接受心理医生的暗示。根据求助者的觉醒程度、意识范围的大小，可以分为觉醒治疗、半觉醒治疗和催眠治疗。

●心理治疗方法介绍

因为心理疗法的分类标准不一致，有些疗法的具体内容可能出现交叉重叠现象。我国以往出版的介绍心理疗法的著作一般只介绍西方心理疗法，对中国传统心理疗法极少介绍。判断一种疗法是否有价值，主要应该看它的疗效如何，不应该有古今中外方面的偏颇，不应该厚今薄古、厚西薄中。我们作为中国人，更应该重视中国传统文化的价值，挖掘、收集、整理、发挥中国传统心理疗法。所以，我们在介绍西方心理疗法的同时，也选择介绍一些中国传统心理疗法。

1. 经典的精神分析疗法

经典的精神分析疗法由弗洛伊德创立。弗洛伊德（Sigmund Freud）是心理学家中最为大众所熟悉的名字，很多人不一定知道冯特、华生等著名心理学家，但对弗洛伊德的名字并不陌生，甚至有人以为心理学就是弗洛伊德的学说，弗洛伊德就是心理学的代名词。弗洛伊德认为，人的心理由意识、前意识、无意识三个层次构成。意识（consciousness）指心理的表面部分，是当前注意到的心理活动，是同外界接触直接感知到的一纵即逝的心理现象。意识按照现实原则行事。前意识（preconsciousness）指心理的中层部分，介于意识与无意识之间，是无意识中可以召回的部分，即当前没有感知到，但可以通过回忆而呈现。前意识的作用是控制无意识之中的本能欲望侵入意识之中。无意识（unconsciousness）又译为潜意识，指心理的深层部分，是不能被意识到的，它包含各种本能欲望、被压抑的愿望等。无意识按照快乐原则行

事。无意识（潜意识）是心理活动与行为的内驱力，人的大部分心理活动是在潜意识中进行的，大部分的日常行为是受潜意识驱使的。癔症、强迫症、恐惧症等神经症，都是本能欲望的变相表现形式。他把人格分为本我、自我、超我三个部分。本我位于潜意识之中，按照快乐原则行事；自我位于意识之中，按照现实原则行事；超我处于人格的最高层，按照至善原则行事。人格的发展是本我与自我、超我之间对抗与压抑的过程，如果三者保持平衡，人格就会正常发展，如果三者关系失调则会产生神经症。本我、自我、超我三者经常处于矛盾冲突之中，于是相应产生了应付矛盾、减轻焦虑的心理防卫机制。弗洛伊德重视幼年时期的经历对人生的影响，认为神经症是由于被压抑在潜意识中的幼儿时期的精神创伤、痛苦体验造成的。弗洛伊德主义的重要组成部分，也是争议最多的理论，还有泛性论。他认为人的一切活动都是为了直接或间接地满足性欲，艺术活动、创造发明活动等都与性本能密切相关。神经症是性本能受压抑、性心理创伤等原因造成的。

费洛伊德的精神分析法，需要较长的时间和大量的治疗费用，患者每周要进行 5 次治疗，每次治疗要持续 50 分钟左右。标准的分析治疗可以持续 1 年到 10 年的时间，或者更长。弗洛伊德采用的治疗技术主要有自由联想、释梦等。

自由联想疗法的具体操作方法是：让患者躺在睡椅上，面朝天花板，房间内保持安静，光线、温度适宜，心理医生坐在患者身后或其他患者看不到的地方，鼓励患者把脑海中涌现的念头不加评判、毫无保留的说出来，即冒出什么念头

就说出什么念头。心理医生事前要向患者保证一定保密。患者在确信心理医生能为自己保密后，才会说真话，才会暴露自己的隐私。心理医生要向患者说明：对于头脑中冒出的念头，不要怕难为情，不要怕医生会认为荒谬怪诞，不要担心医生会认为没有意义而不讲出某些想法。想起什么就讲出什么，这说起来简单，真正实施起来还是有一定难度，尤其是初次进行“自由联想”比较困难，患者不知道讲哪些话，担心讲出一些话后会留下不好的印象，怀疑讲出的一些话是否会对治疗自己的疾病有帮助。如果患者自己无从谈起，心理医生可以引导他回忆幼年时的经历、最近的梦、人际关系、兴趣爱好等。进行自由联想时，应该主要倾听患者的讲述，心理医生不要随意打断他的话，即使要对患者进行解释，也必须在经过几次倾听，对他的情况有一定了解之后才进行主动的解释。自由联想中的“自由”，主要是希望排除意识的监察作用，让联想由潜意识来支配。心理医生根据患者的自由联想，便可以了解患者潜意识的内容，发掘压抑在潜意识内的致病情结或矛盾冲突，了解潜意识内容在如何支配患者的心理与行为。患者自己在讲述时，有人自己就能领悟潜意识与自己目前问题之间的关系；有人则需要心理医生解释才能领悟。患者理解了自己潜意识的内容并明白了潜意识在如何支配自己的情绪、行为之后，患者基本的人格模式和心理防卫机制便可以得到修改或重构，从而恢复心理健康。

弗洛伊德认为，梦是生活愿望的满足，通过释梦可以了解患者的潜意识内容。弗洛伊德经常鼓励患者谈自己的梦，让患者把梦中的内容加以自由联想。梦通过象征化、移置、凝缩、投射、变形、二次加工等心理机制来反映被压抑的潜

意识内容。本能欲望一般经过伪装形式表现出来，通过象征化作用，借用一些事物或活动来表达、用马鞭、旗杆、蛇虫等来象征阴茎，用盒子、箱子、房间等来象征阴道，用骑马、过桥、跳舞等活动来象征性交。在梦中，患者所梦见的对象很可能是自己情感的转移物，而不是情感本身。在梦中时，也可能将自己所爱或所恨的几个对象凑合、凝合在一个形象，像作家塑造典型人物一样。有人在梦中将自己见不得人的愿望、动机投射于别人，例如自己有婚外恋，却梦见配偶不忠诚。有时做梦，梦的表面意义可能与自己的真实愿望相反，以变形的形象反映潜意识，例如一位商人的妻子患重病，但他却梦见妻子痊愈了，梦醒后却紧张不安。其实他希望妻子的健康状况恶化，以便自己与情妇来往时自由一些。梦醒后，人们一般会无意识地对梦进行修改加工，以使梦合乎逻辑、合乎伦理道德，这称为二次加工。心理医生对于患者的讲述，要认真分析，不能完全信任。通过分析梦境，可以帮助患者了解潜意识的内容，对自己的问题与潜意识之间的关系有所领悟，从而摆脱烦恼。

2. 新精神分析疗法

精神分析学派内部一些人对精神分析本身有不同于弗洛伊德的见解，在治疗时间、治疗方法等方面对经典的精神分析疗法进行了修正。

阿德勒（A. Adler）建立了个体心理学。他认为各种心理疾病都起源于自卑感，心理治疗的目的就在于减轻自卑感，纠正错误的感受和想法。心理医生应该了解患者的方式，帮助患者认识生活方式和缺点，鼓励患者关心他人、关心社会，重新估价生活的目的。他认为，个人认识到自己的

存在对他人有益时，才会增强自信心，克服自卑感。

荣格（C. C. Jung）倡导分析心理治疗。他认为心理活动由意识与潜意识组成，借助于梦、幻想等象征性语言而互相交流。他认为，心理治疗的目的是自我发现和再生，心理医生应该帮助患者正确面对潜意识活动，提高内省力，建立新的生活方式。荣格要求患者面对自己的阴暗面，面对集体无意识。

除了阿德勒、荣格之外，还有许多精神分析学家对弗洛伊德的经典疗法进行了修正，如霍妮、沙利文、弗洛姆、埃里克森等人，他们强调社会文化、人际关系对人的影响。

3. 简便精神疗法

经典的精神分析治疗，时间长（可能长达 10 年之久），花费大，只有少数有足够的时间、足够的金钱的人才能享受这种治疗，一些心理医生从本世纪 40 年代便开始研究费时不多的简便精神疗法。

简便精神疗法又称短程精神疗法、短期精神分析治疗、精神分析性的精神疗法、简化的精神分析疗法、浅精神分析疗法。简便精神疗法不重视幼年经历及早年的痛苦体验，不经常释梦，不深入挖掘潜意识内容，着重分析与现实生活相关的心灵创伤、生活事件、痛苦烦恼。具体操作时，让患者面朝天花板躺着，心理医生坐在后面或旁边，鼓励患者想起什么就说出什么，医生适时进行引导、解释，帮助患者寻找没有意识到的动机、欲望，认识社会文化因素，生活事件，本能欲望等因素与目前症状的关系。

简便精神疗法每周进行 1~2 次，每次持续 30 分钟左右，治疗时间从几次治疗至 1 年左右的治疗便可收效。简便

精神分析治疗不深入挖掘潜意识内容，因此不能解决深层次的心理问题，难以祛除病根，主要适用地治疗轻度的心理障碍。

4. 认知领悟疗法

认知领悟疗法是采用当面交谈的方式，让患者或家属叙述症状产生、发展的历史和具体内容，询问生活史，让患者回忆有关经历。心理医生要用符合患者生活经验的解释使他理解、认识并相信自己的症状和病态行为的幼稚性、荒谬性和不符合成年逻辑的特点，患者的想法和行为近似儿童的想法和行为，在健康成人看来是幼稚的、可笑的、没有意义的，不值得恐惧。当患者领悟到目前症状的原因后，症状便可能消失。认知领悟疗法要求患者在每次会谈后写体会，谈自己对心理医生作出的解释的看法，谈自己的经历体验，谈自己想到的问题。

5. 催眠疗法

催眠术自产生之日起便颇有争议，但它对于部分疾病确实有可靠的疗效。人进入被催眠状态后，身体可能变僵硬，被人坐、踩、按压时不感到痛苦；可以回忆出以前经历的细节；在不受心身伤害的前提下，可以被催眠师的口令随意指挥；可以无痛苦分娩、无痛苦做手术、克服心理障碍、矫正变态行为等。催眠后会出现一些看来神奇的现象，人们于是对催眠的机制进行了研究，提出了潜在精神说、暗示感应说、联想作用说、脑部少血说等假说，但目前对催眠的机制仍然不甚明了，没有定论。

催眠的方法很多，不同的心理医师催眠方法有不同的爱

好，有的则是几种方法综合运用。催眠疗法发展初期，催眠方法有伊都德鲁法、麦斯麦法、白莱德法、李希歌法、顾斯曼法等。后来，人们又提出了众多的方法。催眠疗法种类虽多，但概括起来，可分为言语暗示加视觉刺激、言语暗示加听觉刺激，言语暗示加皮肤感觉刺激等三大类。催眠的过程可以分为放松入静、分析、暗示、觉醒等阶段。催眠的开始阶段与练气功的入静差不多，要求被催眠者排除杂念、全身放松。具体方法有，让被催眠者注视一个亮点，或注视笔尖、一串钥匙、一个水晶球等，叫被催眠者倒数或顺数数字，放舒缓轻快的催眠曲，听单调的钟表滴答声，按摩被催眠者的身体等。等到被催眠者的觉醒水平降低，逐渐入静处于催眠状态后，心理医生便根据需要与被催眠者讨论、分析与他的问题有关的情况。绝大多数参加催眠的人都是为了解决一些问题，只有极少的人是出于对催眠的好奇而要求进行催眠。心理医生在进行了催眠分析后，便应该针对被催眠者的问题，用积极、肯定的语气进行暗示，暗示语的内容要积极、正向，例如可说：“当你醒来后，你会头脑清醒、精神振奋、眼前明亮、记忆力增强、思维活跃、自信心增强、想象丰富、内心宁静”等暗示语。催眠的最后一个阶段是觉醒。即使是只进入了浅度催眠状态，也应该按程序使被催眠者觉醒。心理医生可采用数数字、拍打、按摩等方法使被催眠者觉醒，暗示被催眠者应该逐渐醒来了，命令他逐渐醒来。

催眠要注意以下事项：在进行催眠前要检查拟催眠者的感受性、受暗示性；被催眠者的姿式可选用卧式或坐式；催眠的房间应安静、温度适宜；催眠时，最好有见证人，有的

被催眠者不希望有第三者在现场，心理医生也不必强调必须有见证人才进行催眠；心理医生向拟催眠者介绍催眠的方法和作用时，应尽量客观，治疗疾病时，不要把催眠术当成包医百病的灵丹妙药，不要劝阻病人服药等。

6. 祝由疗法

祝由科在我国古代许多朝代的医学分类体系中是名正言顺的重要分支之一。我国古代的许多医学名著中也记载了祝由治病的方法。被中国人尊奉为“药王”的唐代名医孙思邈广泛运用禁咒治疗疾病，他在《千金翼方》中汇集了许多禁经。祝由疗法的方法本身具有非理性的神秘色彩，加之祝由疗法又多由巫婆来施行，而女巫、巫婆在公众中的形象多是丑陋可憎、谋财害命之类，这样一来，人们对祝由疗法也产生反感，以至否定。在中国现代，祝由疗法难登大雅之堂，被视为封建迷信，愿意接受祝由疗法的病人也被视为愚昧无知。在欧洲、北美，一些巫医被烧死、吊死、绞死。

祝由疗法采用画符、念咒、浇水、跳神等方式转移患者对疾病的注意力，调动患者的主观能动性，增强战胜疾病的信心，因此，祝由疗法确实可以治疗一些疾病，尤其是由心理因素引起的疾病。很大程度上，祝由疗法在利用催眠暗示的方法治病。《古今医统》等书记载，苗父“北面而祝”，众多病人便“平复如故”了。念咒，不同的疾病有不同的咒语来对付，《二酉杂谈》记载一个道士治疗一个读书人的疟疾时的咒语是：“我从东方来，路逢一池水，水内一尊龙，九头十八尾，问它吃什么，专吃疟疾鬼，太上老君急急如律令敕。”道士连续念咒三遍，再把一颗枣子放入患者口中，叫患者嚼碎吞下，读书人的疟疾便治好了。一些巫医在治疗疾

病时，把祝由疗法与药物治疗结合起来。《尚友堂医案》记载，一个湖北术士“书符治足，碗盛白水，手指书符，用以浇足，连柏散百回，如此七日肿痛消止”。

可见，祝由疗法如果使用得当，本身有确实的疗效。但施行者不能夸大其辞，对于祝由疗法不能解决的问题，应及时劝患者到医院治疗。对于故弄玄虚行骗的人，应该坚决禁止。

7. 移精变气疗法

移精变气疗法早在 2000 多年前成书的《内经》中就提出了，其主要原理是：转移患者对疾病的注意力，用积极的情绪影响患者的心身。《续名医类案》指出：“矢志不遂之病，非排遣性情不可”；“虑投其所好以移之，则病自愈”。《理瀹骈文》总结道：“七情之病者，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣”。

移精变气疗法应用得好则奏效神奇。《怪病神医录》载：一位名医治疗一个心痛患者，先在病人左腿上画一个杯口大的黑圈，然后告诫病人：“务刻刻目注圈内，心想圈内，自以为红矣、肿矣、发热矣、痛极矣，使一刻不如是，痛必不治”。医生叫病人把注意力从心脏转移到大腿，这样到了第七天，心火下移，患者大腿上黑圈内的肌肉果然红肿热痛，“起一大痛”，心痛转到大腿上后，对人的伤害作用减轻，医治起来也容易多了。《续名医类案》载：一个脾气暴躁的人患眼病后，“时时持镜自照，计日责效”，许多医生都没有治好这位病人的眼疾。杨赉亨诊断后对性急的患者说：“你的眼病本来可以不治而愈的，但由于你请的医生太多，你服的药太多，现在毒气已经流入左大腿了，左大腿很快要发病

了，我为你的左大腿感到担心。”杨医生走后，病人早晚抚摩左大腿，惟恐左大腿发病，“久之，目渐愈而毒不作”。患者性格急躁，时时希望眼病能马上医好，注意力一直集中在眼睛上，所以心火上炎，目疾难除。杨贲亨暗示患者注意左大腿，“则火自降，目自愈矣”。《儒门事亲》记载：山东杨先生治疗一位泄泻不止的病人时，没有直接望闻问切，而是与病人海阔天空地谈论日月星辰、风雨雷电等患者平素感兴趣的话题，一谈就是半天，患者神情专注地听杨医生聊天，忘记了跑厕所，泄泻自愈。杨医生总结治疗泄泻的经验说：“治洞泄不已之人，先问其所好之事，好棋者与之棋，好乐者与之笙笛，勿辍。”即治疗泄泻不止的病人，医生先弄清他的兴趣爱好，然后与他谈论感兴趣的话题，不要停止，患者注意力集中在医生谈论的话题上，便会忘掉进厕所排稀便的念头。

8. 解梦疗法

任何人都会做梦，高明的医生既可以利用梦境来诊断疾病，又可以利用梦境来治疗疾病。弗洛伊德对梦进行分析，主要目的是通过梦境来了解患者的生活愿望，挖掘患者的本能欲望，即弗洛伊德的释梦主要用于诊断疾病。中国古人除了利用梦来诊断疾病外，还善于通过解梦、想梦来治疗疾病。

解梦的方法很多，用在治疗疾病上时，一般是把梦的内容予以积极的解释，使病人对身体康复充满希望，病人再根据解梦者积极、肯定、激励性的言语来自我暗示，取得治愈疾病的效果。同样的内容，解释者的动机不同、所依据的理论不同、解释角度不同，便会作出不同的解释。《晏子春秋》

记载：齐景公生重病，卧床不起 10 多天后做了一个怪梦，梦见自己与两个太阳相斗，而景公失败了。齐景公很恐慌，认为这是不吉之兆，因为自己在梦中是失败者，以为自己可能要病死了。晏子叫解梦者对景公说：“公所病者，阴也；日者，阳也。一阴不胜二阳，故病将已”。占梦者果然以占梦权威的口吻对齐景公说：你所患的疾病属阴，而太阳属阳，你在梦中没有战胜太阳，说明阴消阳长，你的疾病要痊愈了。过了三天，齐景公果然痊愈了。对于同一个梦，景公的理解是消极的，而晏子的解释是积极的，晏子为了增强积极解释的暗示力量，叫占梦的权威来说出这番话，以便齐景公深信不疑。

想梦疗法，即为患者设定梦境，暗示患者梦见医生指定的内容后，疾病便会痊愈。设定梦境的内容可以是天地、山川、人物、草木虫兽、药物等。有时，梦境中有治病的场面，人醒后，梦中的治疗功效可能会在身体上显现，《奇症汇》记载：潘温叟治疗王齐“夜梦与妇人讴歌饮酒，昼不能食”的疾病，温叟对患者说：“如梦男子青巾白衣者方瘥”。温叟希望用梦中的青巾白衣男子来克梦中的女人，王齐后来梦见“男子青巾白衣”，便恢复了健康。

解梦与想梦相比较，想梦能否成功、能否有效，主要因素在患者本人。通过学习、训练，人自己可以影响自己的梦境，可以控制自己的梦境。可以采用以下方法来训练自我控制梦境。首先，要相信自己能够控制自己的梦，对控制梦感兴趣、充满信心。入睡时，把注意力集中在自己希望梦见目标上，全神贯注于希望梦见的主题。有人在梦中解决了难题，在梦中产生了灵感，在梦中有所发明，可见梦中的有些

内容是平时孜孜追求的目标。用简洁的句子反复暗示自己会做什么梦，例如暗示自己：“我今天晚上梦见去哈佛大学”，重复这句话，可以强化自己的意向。自己希望梦见什么内容，可以从事一些与之相关的活动。例如晚上想梦见哈佛大学，白天便可以翻阅介绍哈佛的资料图片，拜访哈佛大学的毕业生，把哈佛大学与麻省理工学院、耶鲁大学、北京大学、复旦大学、南京大学等作一些比较。控制梦境的另一项技术是：学会意识到自己在做梦。中国古人说：“方其梦时不如其梦也”，一般的人，做梦时确实不知道是在做梦，所以梦见亲朋好友死亡、天灾人祸等内容时，内心极其悲伤，如果他当时知道是在做梦，不是真的，便不会难受。睡觉前可以提醒自己：如果发生了超出常规的事，便是自己在做梦。例如自己在空中飞、火中走、水中浮，你在梦境中便会意识到：这可能是在做梦。坚持记录梦、分析梦，看看梦与自己过去、现在、将来的心理与行为有何关系，总结控制梦的经验，以便不断改进对梦的控制方法。

9. 系统脱敏疗法

系统脱敏疗法（systematic desensitization）是沃尔普（J. Wolpe）创立的一种行为疗法，对于治疗恐怖症、强迫症等疾病效果较好。沃尔普认为神经症产生的原因是，在焦虑情境中原来不引起焦虑的中性刺激与焦虑反应多次结合而成为较为牢固的焦虑刺激，产生异常的焦虑情绪或紧张行为。沃尔普最初用猫来实验。他把猫关在笼子里，出现食物引起猫的进食反应时，便给予强烈的电击惩罚。重复多次食物——进食反应——电击惩罚实验后，猫对食物产生恐惧，害怕进食、拒绝进食，以至于对笼子也害怕。沃尔普又用系统脱敏

疗法治好了猫的恐惧症，使猫恢复正常进食。沃尔普的治疗原理是：如果在引起焦虑的刺激存在时，造成一个抑制焦虑的反应，就可以削弱刺激和焦虑之间的联系。

进行治疗时，首先要把引起患者焦虑、恐惧的刺激情境搞清楚，按照引起不同强度的焦虑反应把刺激情境相应地分成若干层次，由弱到强按等级顺序排列。教会患者放松技术，用松弛反应去抑制焦虑反应。放松练习要逐渐地、有系统地与由弱到强的刺激情境同时配对出现，形成交互抑制情境。即利用放松技术循序渐进地消除焦虑反应。例如治疗恐高症，可以先给患者看高楼的图片、幻灯，同时让患者全身放松，等到患者看了高楼的图片不感到害怕后，便让他实际地爬楼梯往高处走。在第二层楼往下望不害怕了，再往第三层楼爬。每爬高一层楼便做放松训练，等他肌肉不再紧张后，又逐渐攀登，最后，患者到达高楼的顶层可能也不再恐惧、紧张不安了。系统脱敏疗法的要点是循序渐进与放松训练。对于想象力丰富的患者，运用想象训练进行系统脱敏，也可以克服恐惧、焦虑情绪。

10. 满灌疗法

满灌疗法（flooding therapy）又称快速暴露法（rapid exposure therapy），它的操作与系统脱敏疗法有着很大的区别，不像系统脱敏疗法那样让患者有一个由弱到强对刺激情境逐渐适应的过程，满灌疗法的治疗原则是一开始就让患者置身于最令他恐惧的情境之中或者想象自己最害怕的情境。系统脱敏疗法对于较轻微的恐惧症有疗效，对于症状严重的恐惧症患者，满灌疗法效果好一些。

在使用满灌疗法前，先要分析患者的文化程度、个性、

暗示程度等，看看是否适合使用此疗法，否则“人吓人吓死人”，会弄巧成拙。心理医生要向患者大致说明治疗原则、可能的效果。心理医生要准备一些急救用的医疗器具与药品，使医生自己放心，患者心里也减少发生意外事件的顾虑。治疗一开始，就让患者想象最令他恐惧的情境；或者心理医生反复向患者描述最令他恐惧的场面；或者放录相等其中最令患者害怕的片段；或者让患者直接进入自己最害怕的情境之中。在给患者施加恐怖刺激的同时，不允许患者采取闭眼睛、塞耳朵等逃避行为。例如有人怕黑怕鬼，担心鬼会随着黑暗而降临，担心鬼会吃人，可以将患者关在一间屋子里，突然关掉电灯，心理医生模仿人们想象中的鬼的声音讲一通令患者有毛骨悚然的话。患者可能会哭喊、心跳加快、面色苍白、四肢厥冷、浑身颤抖，但是，鬼并没有出现，患者最担心、最害怕的事没有发生，由此，患者的焦虑、恐惧反应便会逐渐减退。中国古代有些名医也使用类似满灌疗法的治病方法。《儒门事亲》载：卫德新的妻子在外旅游时，晚上住在旅店中有强盗杀人放火，她被吓得“惊堕床下”。从此以后，卫德新之妻只要一听见有响声，便吓瘫在地，昏迷不醒，害得一家人走路只好蹑手蹑脚，害怕弄出响声来。许多医生都治不好这种闻响声“则惊倒不知人”的怪病。名医张子和采用满灌疗法取得了满意的疗效：“（张子和）乃令二侍女，执其两手按高椅之上，当面前下置一小几。戴人曰：‘娘了当视此’，一木猛击之，其妇大惊。戴人曰：‘我以木击几，何以惊乎？’伺少宁，击之，惊也缓。又斯须，连击三五次，又以杖击门，又暗遣人划背后之窗徐徐惊定而笑曰：‘是何治法？’戴人曰：‘《内经》云：惊者平之，平者

常也，平常见之必惊。’是夜使人击其门窗，自夕达曙。……一二日，虽闻雷亦不惊。”从闻响声“则惊倒不知人”到“虽闻雷亦不惊”可见满灌疗法确实收效显著。

11. 厌恶疗法

把可以令人产生厌恶情绪的视觉、嗅觉、听觉、触觉等方面的刺激与病态心理与行为紧密结合起来，使患者产生强烈的躲避倾向及明显的身体不舒适的感觉，从而矫正病态心理与行为。厌恶疗法对酒精依赖、吸毒、吸烟、贪食、赌博、性变态的疗效较好。

厌恶刺激的方式、种类较多，例如疼痛刺激、冷水刺激、电击、催吐剂、难闻的气味、令人烦恼的声音、食物剥夺、社会交往剥夺，还可以采用厌恶想象的方法。酗酒者在饮酒时，给他注射阿朴吗啡，使酗酒者饮酒后发生恶心呕吐而厌恶饮酒；在烟瘾发作者的手腕上套上橡皮筋，吸烟时一拉一松橡皮筋，使吸烟者感到疼痛；给贪食者超过常量的食品中加入泄下药，使贪食者明白，吃多了便会腹泻；对于嗜赌成性者，亲戚、朋友、家人与他断绝关系，剥夺他的社会交往，使他孤立无援；对于同性恋者，给他（她）们呈现性裸体图片，如果产生性兴奋，则给予电击。

中国古代应用厌恶疗法治病的案例较多，我们选择三个案例介绍如下。《世医得效方》载：一个嗜酒如命的人，“日饮一二斗，无酒叫呼不绝，全不进食，日就瘦弱”。酒鬼的家人把他手脚捆绑起来，然后把一坛酒放在他嘴边，“其酒气冲入口中，病者急欲就饮，坚不与之”。一会儿病人口中吐出一块令人恶心作呕的瘀血，酒鬼的家人将瘀血放入酒中烧煮，散发出恶臭味，瘀血的形状也极其难看。嗜酒者“自

后虽滴酒不能饮矣。”《明史》载：一个书生“发狂循河走”，葛乾孙将书生“摔卒置水中，良久出之，裹出重棉，乃汗出解”。葛乾孙将病人置入冷水之中进行水浸、惊吓惩罚，治好了狂证。《儒门事亲》载：“一男子落马发狂，起则目瞪，狂言不识亲疏，弃衣而走，骂言涌起，气力加倍，三五人不能执缚。”对于这样一个狂人，张子和采用的方法是：将狂证患者捆绑在车轮上反复旋转，病人“转千百遭”后招架不住了，便请人把他从车轮上放下来。张子和把患者从车轮上放下后，给他喝了一些凉水，便治愈了狂证。

12. 生物反馈疗法

传统的观念认为，植物神经系统的反应是不随意的，心脏、血管、胃肠、肾脏等内脏和腺体是不能随意控制的。弥勒（Miller）等人 1967 年用操作条件反应的训练方法，证明实验白鼠能进行内脏反应的学习。实验表明，由植物神经系统支配的内脏活动，通过学习，也可以达到一定程度的随意控制。一般情况下，内脏活动产生的信号很弱，我们难于感觉到。生物反馈训练（biofeedback training）就是利用电子仪器，把人们在平时不能意识到的血压、心脏舒张收缩、脑电波变化等生理功能，经过探查、放大，再通过记录和显示系统，将这些信息转变为容易感知到的信号，通过反复训练，患者就能把自己感知到的信号与躯体的功能联系起来，这样，患者对自己内脏器官系统的调节也像外显行为矫正那样通过生物反馈技术反映出来，供患者本人与医生分析、改进。生物反馈疗法认为患者本人有自我调节、自我控制的能力，重视患者的潜力、主观能动性，它与传统的行为疗法有较大的区别，是以提高患者对应激反应的认识，增强随意控

制和调节生理变化的能力而达到治疗目标的。

生物反馈疗法有专门的仪器，这些仪器主要的功能是把肌电、皮肤电、皮肤温度、脑电、心率、血压、胃肠 PH 值等信息加以记录、放大并转变成人们容易感知的信号。如北京博达技术研究所研制的 XL-1A 型心率生物反馈仪，其使用说明对生物反馈疗法、生物反馈仪器有明确的说明：

本仪器根据生物反馈原理，运用现代电子学方法，将人体心率及其变化经放大和信号处理后用数字显示、光移动以及声响的方式反馈给医生和受试者。受试者通过对自己心率过程的了解，通过参与自己心律变化的体验，学会有意识到控制调节自己的心律，逐步取得理想的结果，促使病体康复。

这是一种新的心理行为的治疗方法。应用这种方法可以治疗临床常见的心窦过速、 β 受体高敏症、阵发性房颤、阵发性室上速、心肌炎后遗症以及其他神经症等。

13. 悟践疗法

悟践疗法又称悟践心理疗法 (comprehensive practice therapy)，是李心天等人 1956 年在治疗神经衰弱的基础上所创立的一种方法。神经衰弱病人多数有较高的文化水平和医药卫生知识，但是他们对疾病产生的原因和症状并不很了解。由于症状表现为失眠，记忆力差，学习、工作能力下降，而认为自己的脑子不行了，因而心情苦恼、焦虑。病人对疾病的认识存在缺陷，因此帮助病人树立对疾病的正确认识极为重要。疾病产生的原因是由于对待外界的生活事件不能正确认知和评价，导致精神过度紧张，产生了有害于心身健康的负性情绪而致病。因为大脑并没有器质性病理损害，因此可

以通过自己的积极努力，参与各种治疗活动，不单纯被动服药，而是发挥自身的主观能动性来消除负性情绪，改变自身的病理状态，即通过提高自己对疾病的正确认识，主动参与改变自身的状态的治疗活动和建立一个积极的心理状态，来达到消除疾病的目的。

悟践疗法分为三个阶段：认识疾病的消除焦虑等负性情绪阶段；消除病因、恢复健康阶段；健康巩固阶段。治疗形式采用集体心理治疗与个别心理治疗相结合，同时配合气功修炼、打太术拳等；根据患者的个体情况，酌量服用某些药物或作必要的物理治疗。集体心理治疗除了讲课外，还召开治疗心得交流会、庆功会、表彰会，造成医生与病人、病人与病人之间相互沟通的融洽气氛。强调医护人员的指导和示范作用，注意调动病人的积极性；发挥他们的主观能动作用。

14. 理性情绪疗法

理性情绪疗法（rational - emotive therapy，简称 RET）是艾理斯（Albert Ellis）在本世纪 50 年代后期创立的一种认知疗法。艾理斯认为，人的情绪障碍、行为问题是由于非理性信念、绝对性思考、错误的认知评价造成的。他提了 ABC-DE 理论，A 指诱发事件（activating events），B 指个体的信念系统（belief system），C 指由事件引起的情绪后果（consequence），D 指医生指导患者同错误的认知评价作斗争，用理性战胜非理性，即诘难（dispute），E 指治疗效果（effect）。一般人以为，情绪是由某个事件直接引起的，忽略了人本身认知评价的中介作用。人的认知评价对于产生什么情绪有重要影响，例如，有的女青年对婚前性行为、嫖娼卖淫等事情

看得很淡，抱无所谓的态度，如果她与一个男人发生性交行为后而分手，不会感到痛苦、忧愁；如果一个姑娘贞操观念极强，当她与一个男性性交后而不结婚，她会悲痛欲绝、痛不欲生。可见，对于同样的事件，由于人的认知评价不同，产生的情绪体验便有着很大的差别。人生来便具有以理性信念对抗非理性信念的潜能，但又常常为非理性信念所干扰，非理性信念具有一系列的逻辑错误，例如：①绝对性思考。从自己的主观愿望出发，认为某一件事应该发生、必须发生。坚持一种不现实的标准，认为自己达不到这个标准就是失败。这种思考方式易导致完美主义，害怕不能永保第一、害怕犯错误、害怕失败；②任意推断。如遇见一个熟人没有与自己打招呼，便以为是得罪了别人；③过分的概括化，对事件的评价以偏概全。例如与一位异性恋爱失败，便得出结论；没有异性会喜欢自己；④个人化。把别人的过失或不幸的原因归咎到自己身上，主动为别人承担责任，好像自己是灾星似的；⑤糟糕透顶。认为事件的发生会导致非常可怕或灾难性的后果。上述思维错误常常给患者带来焦虑、抑郁、悲观等情绪。治疗者的任务就是采用积极的、指导性的语言，指出患者认知系统中的非理性成分，逻辑错误，用理性，帮助患者改变认知评价，减少或克服由非理性信念所带来的情绪障碍，使患者逐渐恢复身心健康。

RET 的实施过程一般分为四个阶段：①与病人建立良好的医患关系，帮助病人建立自信心，使病人了解自己的非理性观念，指出非理性观念与消极情绪之间的关系；②让患者意识到，产生消极情绪和行为障碍的原因是患者自己造成的，促使患者积极参与治疗；③动摇病人的非理性观念，帮

助患者改变思维过程中的逻辑错误；④帮助患者进一步摆脱非理性的负性观念，使患者学到并逐渐养成与非理性观念进行辩论的方法，使患者领悟：消极情绪的产生是由非理性观念引起的，目前的情绪障碍是因为自己仍在沿用过去的非理性信念，只有改变自己的非理性信念，才能消除情绪障碍。

15. 情志相胜疗法

情志相胜疗法，有人又称为以情胜情法、活套疗法、五志相胜疗法、以情志克制情志疗法、情态相胜疗法等，名称不同，意义却相同或相近。“情志”是对七情五志的简称，相当于现代心理学中的情绪情感。古代的七情学说有几种，中医所说的“七情”指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪。在五行学说的影响下，《内经》将七情归纳为喜、怒、忧、思、恐“五志”。情志相胜疗法，就是根据五行相克的理论，利用一种或多种情绪去调节、控制、克服另外一种或多种不良情绪的心理疗法。《内经》将喜归心而属火，忧（悲）归肺而属金，怒归肝而属木，思归脾而属土，恐归肾而属水。《内经》指出，金克木，怒伤肝，悲胜怒；木克土，思伤脾，怒胜思；土克水，恐伤肾，思胜恐；水克火，喜伤心，恐胜喜；火克金，悲伤肺，喜胜悲。情志相胜疗法始创于《内经》，以后不断得到发展。金代名医张子和在《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》中对情志相胜疗法进行了系统的总结，他生动的描述道：

悲可以治怒，以怆恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪褒狎之言娱之；恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之；怒可以治思，以侮辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼忘此之言夺之。

张子和在理论上对情志相胜疗法进行了总结，在临床上，他非常重视心理因素在疾病的诊断与治疗中的作用，擅长使用情志相胜疗法治病，根据我们目前掌握的资料来看，他是中国古代应用心理疗法最多、最有成效的医家。他有9个心理治疗医案传世。下面，我们结合一些具体的医案介绍情志相胜疗法。

(1). 怒胜思疗法。

思维与情绪的关系非常密切，故古代医家把“思”列为七情之一。思伤脾，思虑过度可令人神疲、懒言、失眠、健忘、心悸、不思饮食、腹胀等。木克土，故可以利用愤怒情绪来克制过度思虑。《儒门事亲》载：“一富家妇女，伤思虑过甚，二年不寐”，张子和采用“多取其材，饮酒数日不处法而去”的方法来故意激怒病人，结果，“其人大怒汗出，是夜困眠”。名医华佗也善于出其不意地使用情志相胜疗法。《独异志》载，华佗用书信指责痛骂郡守，令郡守恼怒得“吐黑血升余”。黑血排出体外，疾病也就痊愈了。《续名医类案》载：韩世良治疗一个“思母成疾”的女病人时，叫女巫告诉患者，她母亲因女儿之命相克而死，在阴间准备报克命之仇。患者大怒，骂道：“我因母病，母反害我，我何思之！”痛恨、怒骂亡母之后，女病人“病果愈”。

(2). 思胜恐疗法。

恐伤肾，过度恐惧可令人惶惶不安、提心吊胆、二便失禁、遗精、腰膝酸软等。土克水，故可以采用说理开导等方法，使患者神志清醒，思维正常，理智地分析产生恐惧的原因，逐渐克服恐惧情绪。如前文所述《续名医类案》所载卢不远治疗沈君鱼“终日畏死”之法和《儒门事亲》所载张子

和对因惊恐致病的卫德新之妻采用的疗法。

(3) 恐胜喜疗法。

喜伤心，过度喜悦、高兴可令人心气涣散、神思恍惚、健忘、嬉笑不休等。上海有人因做股票交易突然大发横财，高兴过度而忘乎所以，被送进了精神病院。水克火，故可以利用恐惧情绪来克制过度喜悦的情绪。《续名医类案》载，李其性的父亲因儿子考中进士等喜事而患笑病，日夜大笑不止 10 余年。太医叫李的家人假称李其性已死。病人听说儿子死了，“恸绝几殒，如是者十日，病渐瘳”。《回溪医书》载，徐大椿治疗一位“大喜伤心”的新中状元，恐吓病人患了不治之症。

(4) 喜胜忧疗法。

悲忧伤肺，悲痛、忧愁可令人形容憔悴，悲观失望，沮丧，厌世，长嘘短叹，咳嗽气喘，生痰生瘀，毛发枯萎等。火克金，故愉快、喜悦的情绪可以驱散忧愁苦闷的情绪。《儒门事亲》载，息城司侯听说父亲死了，“乃大悲哭之”，胸口疼痛。张子和模仿巫医的滑稽动作，又说又唱又跳，令病人“大笑不忍”。《医苑曲故趣谈》载，清朝一位巡抚抑郁寡欢，家人请来名医为其治病，名医沉思良久，诊断的结果说巡抚患了“月经不调。”巡抚认为这个诊断荒唐可笑，一想起名医的诊断就大笑不止，于是心情逐渐好转。

(5) 忧胜怒疗法。

怒伤肝，愤怒情绪可令人冲动，打人毁物，烦躁，面红耳赤，头晕目眩，吐血，昏厥等。金克木，故悲痛、忧愁情绪可以控制、克服愤怒情绪。《景岳全书》载，两个女人发生口角后，燕姬“叫跳撒赖”，大怒装死。张景岳对装死的

燕姬说，要对她进行令人痛苦且有损美容的火炙。燕姬感到悲伤，便结束了“气若厥若死”的装病行为。

16. 激情刺激疗法

激情刺激疗法是激发强烈、短暂的情绪来治疗疾病的方法。中国古人常用的激情刺激疗法有惊恐激情疗法、愤怒激情疗法、羞辱激情疗法等。

(1). 惊恐激情疗法。

利用出乎意料的刺激或令人恐惧的刺激来引发病人产生短暂、强烈的惊慌、恐惧等情绪以及相应的应激行为，达到治疗疾病的目的，称为惊恐激情疗法。《杭州府志》载，宋代李立之治疗一位哑患儿时，叫人用被子把患儿包起来，从高处扔下，“小儿觉大惊，遂发声能言”。《名医类案》载，周医生治疗产子后“舌出不能收”的病人，“于壁外潜累盆盎置危处，堕地作声，声闻而舌收也。”恐则气下，产好受到惊吓后，舌头一下子便收回原位。

(2). 愤怒激情疗法。

诱发病人产生短暂、强烈的愤怒情绪来治疗疾病的方法称为愤怒激情疗法。《松江府志》载，秦昌遇看见一个淘米的妇人潜伏着发痘疹的毒气，便叫仆人去戏弄、激怒妇人，使她的毒气发泄出来。《辽史·耶律敌鲁第三十八》载，“耶律斜趁妻有沉痾，易数医不能治，耶律敌鲁叫人在病人面前大击征鼓，制造噪声，令患者烦躁、愤怒，“叫呼怒骂，力极而止。遂愈”。

(3). 羞辱激情疗法。

利用病人害羞怕辱的本能，有目的地使病人处于十分羞耻被侮辱的环境，迫使病人产生强烈、短暂的自我防卫心理

与行为，从而治疗疾病，称为羞辱激情疗法。《武进县志》载，徐迪治疗一位仰而不能俯的妇人，当着众人的面脱她的衣服，当女病人只剩下内衣时，“其妇不觉用手力护，因得俯”。《伤科汇纂》载，一官宦人家之女，下楼坠地后左腿骨脱臼。医生想用牵引复位法给她复位，但她怕疼痛而予以拒绝。医生只将牵引端固定便离开了。于是女病人的腿部裸露在外，“羞恐异常，猛然急缩左腿，不觉腿骨已入臼内”。

17. 顺情从欲疗法

张景岳说：“若思虑不解而致病者，非得情舒愿遂，多难取效”。在客观条件及伦理道德许可的前提下，尊重、同情、体谅、迁就病人的情绪，创造条件，适当满足病人的愿望，有助于疾病的治疗。《古今医案按》载，一个妇女怀疑丈夫有外遇，“因病失心狂惑，昼夜言语相续不绝，举家围绕，捉拿不定”。王中阳暗中派人对女病人说：她所怀疑的第三者已经中暑暴亡。病人无意中听说情故已死，身体很快便痊愈了。《续名医类案》载，万全治疗一位“惨然不乐，昏睡不乳”的小孩，认为病因是小孩失去了小伙伴。小孩的父亲叫回小伙伴后，患者马上就高兴起来了。

18. 气功疗法

有人估计，中国有1亿多人参与气功修炼。尽管至今对于气功、特异功能仍然有很多争论，但多数人还是认为，气功有助于治病强身、延年益寿。气功的功法功种名目繁多，以动、静分类，可分为动功与静功；从练功的姿式来分，有卧功、坐功、站功、行功；从练功内容来分，可分为形体功，呼吸功、意守功；以内外分，可分内功与外功，人们常

说“内练精气神，外练筋骨皮”；以软硬分，可分为软气功与硬气功；以性命分，可分为性功与命功；以应用分，可分为医疗气功、武术气功等；以流派分，可分为道家气功、儒家气功、佛教气功、医疗气、艺术气功等；以功法特点分，可分为吐纳派、禅定派、存想派、周天派、导引派等。

气功的功法功种名目繁杂，但练气功的基本要素归纳起来只有“三调”，即调身、调息、调心。调身指调整身体的姿势、动作。调身很重要，“形不正则气不顺，气不顺则意不守，意不守则气散乱”。调身的要求是形正体松、气运自然。调息即调整、锻炼呼吸。调息有助于放松入静，气血和畅。调息的要求是轻松自然。调心即调节、锻炼心理活动，入静、意守、以意引气均属调心。调心的要求是排除杂念、松静自己。三调之中调心最重要，调心又最困难，人们常说心猿意马，可见心灵是难于驾驭的。入静，说起来简单，身体力行修炼，要真正入静却不容易。人生活在社会中，七情六欲、功名利禄对人的诱惑力是很大的，种种人际关系也令人难以达到恬淡虚的境界。《遵生八笺》指出了世人的许多“心病”：

喜怒偏执是一病，亡义取利是一病，好色坏德是一病，专心系爱是一病，憎欲无理是一病，纵贪蔽过是一病，毁人自誉是一病，擅变自可是一病，轻口喜言是一病，快意逐非是一病，以智轻人是一病，秉权纵横是一病，非人自是是一病，侮易孤寡是一病，以恶人交是一病，喜怒自伐是一病，以虚为实是一病，喜说人过是一病，以富骄人是一病，以贱讪贵是一病，谄人求媚是一病，以德自显是一病，丑言恶语是一病，轻慢老少是一病。

人有如此多的“心病”，在练气功时很难一下子就进入恬淡虚无的境界，要想容易入静，平时就要注意调心。《遵生八笺》开列了一些平时的调心之药：

思无邪僻是一药，行宽心和是一药，动静有礼是一药，起居有度是一药，近德远色是一药，清心寡欲是一药，推分引义是一药，不取非分是一药，虽憎犹爱是一药，心无嫉妒是一药，教化愚顽是一药，谏正邪乱是一药，戒敕恶仆是一药，开导学雾是一药，位高下士是一药，语言谦逊是一药，推直引曲是一药，不争是非是一药，逢侵不鄙是一药，受辱能忍是一药，扬善隐恶是一药，推好取丑是一药，怀诚抱信是一药，覆蔽阴恶是一药，不好阴谋是一药，得失不行是一药，心平气和是一药，不忌人美是一药，宽舒大度是一药，敬信经典是一药。

关于气功治病的医案，古代和现代都很多，翻阅大量的气功方面的书刊，似乎气功可以包医百病。一方面，气功确实可以治病强身，对某些疾病疗效显著；另一方面，我们也不要迷信气功，该服药打针还是应该去医院服药打针，不要不分轻重缓急，不管什么疾病都依靠气功来治疗。

19. 患者中心疗法

患者中心疗法（client - centered psychotherapy）又称为非指导性疗法（nondirective psychotherapy），由罗杰斯（Rogers）创立。在一般人看来，不管是治疗躯体疾病还是治疗心理疾病，只要病人与医生打交道，当然应该以医生为中心，医生可以对患者指手划脚、发号施令，病人对医生毕恭毕敬，把医生的话当作圣旨似的遵奉。罗杰斯认为，人的本性是积极的、前进的、合乎理性的、现实的；人性的基本动力是自我

实现；人有许多潜能。心理疾病的产生是因为环境不适当，致使个人潜能不能发展或向歪曲的方向发展。影响自我实现的因素中，最重要的是人际关系，因此，心理治疗成功的关键在于为病人提供良好的人际关系环境，在治疗过程中以患者为中心。

心理医生在与患者接触时，不要以权威专家的面孔出现，居高临下，而要以伙伴、朋友的身份来鼓励患者说出自己的感受，让患者依靠自己的力量来解决自己的问题。医生要与患者建立融洽的关系，使患者对医生感到亲切、温暖、可以信赖。医生要耐心倾听患者进行的自我探索，不要随便打断对方的话，不评价、分析患者陈述的内容，不下诊断结论。医生主要是对患者所表达的情感作出反应，兴致勃勃地倾听患者的陈述，必要时，重复患者的某些话，或重述患者谈话的基本要点，以便澄清患者的情感，暗示医生在关注他，鼓励他继续讲述。患者不管暴露什么情感，都能得到医生的理解、信任，他会感觉到自己找到了“知音”，因而感到轻松、安全、愉快。患者将埋藏在心底的秘密和情感讲述出来后，便逐渐从消极被动的防御性情感中解脱出来，不再依靠别人的看法来评判自己。人人都有自我实现的潜能，一旦认清了自己的问题的根源，他便全努力改变环境、改善人际关系、奋发向上，于是心身健康得到恢复。

20. 按摩疗法

按摩对神经系统、血液循环系统、内分泌系统、免疫系统、呼吸系统、消化系统等细胞、组织、器官都有影响。以神经系统为例，按摩手法可以调整大脑皮层的兴奋与抑制过程，头面部有节律的轻柔手法可能使脑电出现 α 波增强的

变化，表明有节律的轻柔手法有镇静安神的作用，可以解除大脑的紧张与疲劳状态。一般情况下，以缓慢轻柔而有节律性的手法反复刺激人体后，对神经系统具有镇静、抑制作用；急速沉重的手法具有兴奋作用。按摩疗法本身对人体有生理、生化、物理等方面的影响，同时，按摩手法具有重要的暗示作用。在催眠过程中，按摩可以作为帮助患者进入催眠状态的手段。在心理治疗过程中，按摩手法的生理效应、心理效应同时发生作用。单纯的依靠语言进行心理咨询、心理治疗，患者总有些怀疑：医生的三寸不烂之舌真能解决我的问题么？有经验的医生常使用一些安慰剂，把中国药说成是进口药，把低价药说成高价难买之药。人们具有打针吃药才能治病的观念，聪明的医生可以利用这种心态增进心理治疗的效果。懂按摩的医生，一般都具备一些经络、穴位方面的知识，按压穴位，患者有明显的胀、麻、痛等感觉，医生在按摩的同时，暗示患者按摩能够治好的他的病。按摩本身具有医疗作用，再加上高明的暗示语，按摩疗法结合言语治疗效果肯定比单纯靠动口不动手的心理疗法要好得多。

上面简要介绍了部分心理疗法，另外还有暗示疗法、松弛疗法、支持性心理治疗、音乐疗法、工娱疗法、旅游疗法、松田疗法、前世疗法、格式塔疗法、绝食疗法等等，有些疗法可以单独称为一种心理疗法，但是它们又常常贯穿于其他心理疗法之中。

●提高情商，超越自我

1. 充分的自信心

超越自我者对自己对别人都很信赖，其结果是：你更乐意尝试新生事物，冒更多风险，也获得更大成就。逐渐地，你更明白自己能做什么，不能做什么；这使你更加安全，甚至连挫折也不能动摇你的自信心。因为你知道，失败不会改变你整个人，你深信从长远观点看，好事在后头，而且会变得更好。

2. 不懈的进取精神

真心相信人生是积极的，这会给你注入一种尝试新生事物的欲望。那些确信人生是消极的人，只会等待，希望坏事不落在自己的头上。当你抱积极态度时，你会迫不及待地尝试新的经验，催生好的事物。

3. 坚韧不拔的毅力

当你相信好事会降临到你身上时，你会不断努力，直到好事出现。即使暂时遇到挫折，你也能继续努力；因为你知道，只要不放弃，好事就在前头。说到底，用放弃来解决暂时的问题，是弱者的一了百了。

4. 极富创造性的思维

伟大天才阿尔伯特·爱因斯坦说：“从我自己的经验得知，最杰出的创造肯定不是当一个人不愉快时做出的。”这是一位本世纪最有创造性的思想家的真知灼见。一心想着积极的事物会使人更乐意去探索，去提出问题，寻找新的答案。对于超越自我者来说，世界充满无限的可能性。或者正如已故漫画家沃尔特·凯利笔下那只乐观的卡通鼠所说：“我们面临着无法摆脱的众多机会。”

5. 有充当领袖的欲望

培养自己成为杰出的领袖是一辈子的奋斗过程，但这个过程从你与他人的关系开始。人们不会跟随一个他们不喜欢的人，至少不会跟他太久；人们也极少会真心喜欢一个消极思维者。

极具革命精神的法国将军拿破仑·波拿巴说：“领袖是推销希望的人。”领袖给他们身边的人注入成功的希望和自信心，他们给人以达到目标的力量。

6. 不断地谋求发展

有了积极的态度，就等于打开一扇扇大门，最重要之门是发展的机会。正确的态度使你如饥似渴地谋求发展，而持续的发展正是成功人士最常的特点之一。

7. 永远有好的成就感

如果你能够超越自我，你必须永远拥有好的成就感：认为自己人生的每一阶段都取得了一定的成就，并且获得了社会的认同。你总是准备好去行动，而不是消极被动；你是下定决心踏上通往成功之路，而不是日复一日地为从消极境遇中解脱出来而挣扎。正如 W·W·齐格所说那样，“没有任何东西可以阻挡思维方式正确的人达到他的目的，也没有任何东西可以帮助思维方式错误的人。”

●情商之基石：控制自我解放自我

古人说：“宁默勿躁，宁拙无巧”。

在成功的路上，最大的敌人其实并不是缺少机会，或是资历浅薄；成功的最大敌人是缺乏对自己情绪的控制。愤怒

时，不可遏制怒火，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。高兴时，忘乎所以，沉湎于享受中而不思进取……

心理学家的研究发现，成功的人靠的并不是智力的高低，而是对自己情绪的控制和对他人情绪的认知；激发和维持良好的情绪状态，保持一种积极、乐观、自信的心境；避免和消除不良的情绪状态，谨慎地使自己不受愤怒、抑郁的影响。

所以说，一个人如果能控制好自我情绪，并努力使自己从不良情绪中解放出来，是他走向成功的关键因素。或者可以这样说，控制自我解放自我是“情商”调节一个人开发自己能量的技巧与方法，是情商之基石。

心理学家认为，“情绪控制是情商的一个可靠的安全工程师”，它能使一个人不致于在情绪失控的冲动下与成功失之交臂。

研究表明，情绪能帮助你事物作出评价。如果你密切地关注自己的情绪体验，就会使你对事物和情境的反应更为敏捷，从而可以改善你的判断；情绪有助于改善人际关系，加强人际间的交流与合作，你可以用情绪来说服他人、安慰他人或激励他人。

可以说，情绪是能量的调节器。在一个群体里面，情绪能使你自动地聚集能量，应付恼人的紧张因素。把群体比喻一个储存巨大能量的罐子，而情绪控制就是开启这些能量的阀门。因此，为了更好的开发自己的能量，你必须学会控制自我情绪。

●改变你的情绪，改变你的生活

你希望有更多的乐趣、更多的贡献、更多的享受、更多的财富、跟邻居相处得更好、更健康、家庭更幸福吗？只要有正确的情绪，这些事情都能做到。

世界上没有一所学校，可教你如何比平常人更好，除非你具有正确的情绪。当你负起一项责任时，情绪是决定能否成功的关键因素。简言之，你的情绪比你的适应性或才能更重要。

纵然有“压倒性的事实可以说明正确的情绪之重要，但从幼儿园到研究生班整个教育体系，几乎都疏忽了未察觉到这个重要的因素。”百分之九十的教育是在于获得事实与数字，仅有百分之十集中在“感觉”与情绪，而这百分之十还有点估计过高，因为这大部分集中在运动及相关的活动上（乐队、啦啦队等等）。

哈佛大学的一项研究显示，成功、成就、升迁等等原因的百分之八十五是因为我们的正确情绪，而仅有百分之十五是由于我们的专门技术（事实）。简单的地说，这意味着我们花费百分之九十的时间与金钱，来学习百分之十五的成功机会；而仅花百分之十的时间与金钱来学习百分之八十五的成功机会。

美国心理学之父威廉·詹姆斯说，这一划时代的重大的发现，是我们可以从控制情绪来改变生活。

情绪包括许多方面，其中之一和乐观有关。悲观者说：“当我看见它时我相信它。”乐观者说：“当我相信它时我看见它。”乐观者看到半杯水说它是半满。悲观者看到同样的

半杯水说它是半空。理由很简单。乐观者把水加进玻璃杯。悲观者从玻璃杯取出水。那些只取之于社会而不贡献于社会的的人是悲观宿命论者，那些努力而确实有贡献的人是乐观与自信的，因为他在解决问题。在生活中成功与失败通常仅仅是一念之差。

情绪真是产生极生差异的“小”事情。常常会因为芝麻小的事情而造成了乐观或悲观、成功或失败、胜利或挫折。你控制情绪的能力很高，说明你的EQ情商也很高。

所以，你要改变你的生活，就必须改变你在生活中所表现出来的一些不良情绪，生活中常见的一些不良情绪有以下几种：

1. 伤心

人们每有所失——例如友情、爱情和自尊心等——就觉得伤心。你觉得伤心时，应设法找出失掉的是什么？这种丧失对你有什么影响？所丧失的曾经满足你那些需要？失掉了今后能在哪里取得补偿？

你觉得伤心，而且知道是谁令你伤心，应该怎么办？如果可能，就去找那个人当面直说他伤害了你，怎样伤害了你和为什么你有这种感觉。

为什么告诉他？因为不论你是否喜欢，你的情绪一定要以某种方式发泄出来。倘若不向引起你情绪恶劣的人发泄（向他发泄是应当的），这些恶劣情绪就会随时随地发作。往往发作的地点与时间都不对。妻了不在吃饭时向丈夫说出真心话，而在厨房里摔碟子，最好是在情绪开始恶劣时就向引起你这种情绪的那个人说明。

2. 焦急

人们在恐怕受伤害或有所丧失时就会变得焦急（忧虑、恐惧、紧张）。一个女孩在她母亲进医院检查和接受小手术时，家人为了不想让她担心，对她母亲的病况讳莫如深。她唯恐会有最不幸的事发生，开始怀疑每个打来的电话都可能传达坏消息。她非常焦急，仅能勉强应付学校和家里的工作。最后别人把她母亲的真相告诉了她，她便觉得好过多了。

如果你感觉焦急，就应设法确定你恐怕丧失的是什么呢——是不是别人的爱或照顾？是你对境况和对自己本身的控制？还是你自己做人的自尊心和价值感？想一想有什么能帮助你防止损失，或帮助你准备应变。不要因为想来太可怕而把它撇开。躲避你所怕的事，只能把事情弄得更糟，问题更难解决。

3. 嫉妒

嫉妒使人心中充满恶意、伤害。如果一个人生活中产生了嫉妒情绪，那么他就从此生活在阴暗的角落里，他不能在阳光下光明磊落地说和做；而是面对别人的成功或优势咬牙切齿，恨得心痛。嫉妒的人首先伤害的是自己，因为他把时间、经历和生命不是放在人生的积极进取上，而是日复一日的蹉跎之中。嫉妒同时也会使人变得消沉，或是充满仇恨；如果一个人心中变得消沉或是充满仇恨，那么他距离成功也就越来越遥远。

4. 愤怒

愤怒使人失去理智思考的机会。许多场合，因为不可抑

制的愤怒，使他失去解决问题和冲突的良好机会。而且，一时冲动的愤怒，可能意味着事过之后付出高昂代价的弥补；在实际生活中，愤怒导致的损失往往可能是无法弥补的。你可能从此失去一个好朋友，失去一批客户；你可能从此在领导眼里的形象受到损害，别人也从此开始对你与合作产生疑虑。愤怒时最坏的后果是，人在愤怒的情绪支配下，往往不顾及别人的尊严，并且严重地伤害了别人的面子。损害他人的物质利益也许并不是太严重的问题；而损害他人的感情和自尊却无疑于自绝后路，自挖陷阱。如果你心中的梦想是渴求成功，那么，愤怒是一个不受欢迎的敌人，应该彻底把它从你的生活中赶走。

5. 恐惧

过分的担忧可能导致产生恐惧，而恐惧则使人学会回避，躲藏；而不是迎接挑战，不畏困难。对某些事物的恐惧情绪，可来自于缺乏自信或自卑。一次失败的经历或尴尬的遭遇都可能使人变得恐惧。比如，经历过一次在公众面前语无伦次的演讲，可能使他从此恐惧演讲。这无疑使他在生活中凭空少了许多机会，本来可以通过一番演说或游说来获得的成功机会将从手指缝里溜走。恐惧的泛化还能导致焦虑，焦虑的情绪甚至比恐惧还要糟糕。有些人把焦虑情绪形容为“热锅上的蚂蚁”，这个比喻相当准确，也相当形象。产生恐惧情绪而不想方设法加以控制和克服，这样的潜台词相当于默认自己是个怯懦的失败者；成功路途上小小的失败就令他望而却步，驻足不前，那么，成功后可能面临的更大的挑战他又如何能应付呢？

6. 抑郁

成功路途中最可怕的敌人是抑郁。如果说别人的消极情绪是成功路上障碍，使成功之路变得漫长和艰险；那么，抑郁根本就是成功路上的南辕北辙，克服别的情绪问题可能只是个修养和技巧的问题，克服抑郁却相当于一项庞大的工程，它需要彻底改变你生性，从认知、态度到性格、观念。一个追求成功的人罹患上抑郁，他的生命之花便开始枯萎；一个已经小有成功的人罹患上抑郁，那么既有的成功也会离他而去。因为成功带给他不是喜悦，不能使他兴奋起来；他沉浸在自己的琐碎体验里不可自拔。抑郁者仿佛是一个随时驮着壳的蜗牛，只是束缚他的茧壳是无形的；抑郁者又宛若置身一个孤独的城堡，他出不来，别人也进不去。

7. 紧张

适度的紧张使我们能集中精力，不致分神。但紧张过度却使我们长期的准备工作付诸东流。本来设想和规划得很好的语言和手势，一紧张便会忘得一干二净。过分的紧张使人变得幼稚可笑：脸色发白，或胀得通红；双手和嘴唇颤抖不已；冒着冷汗；心跳剧烈，甚至使人感到心悸；呼吸急促；语言支离破碎。这样的情形使我们宛若一个撒谎的幼童。紧张可能是因为我们太在乎结果，缺乏一颗超然的心；紧张也可能仅仅是因为缺乏经验，准备不足。一个成功者，他也许一直都有些紧张的情绪；他之所以成功，是因为他已经学会了如何控制紧张。美国历史上最著名的总统林肯，当众演讲时始终有些紧张，可是他知道如何控制和巧妙地掩饰过去，不让台下的听众看出端倪来。

8. 躁狂

躁狂容易给人以一种假象，仿佛他很精力充沛、说话和做事都那么有感染力，显得咄咄逼人。初次接触躁狂者时，许多人都会产生错误的感觉，以为他是多么的具有活力和使人感动呀。可是随着时间的推移和了解加深，你就会发现躁狂者其实不过一张白纸。他的谈话没有深度，他行事缺乏条理和计划性；他说过的话转眼就会忘记，交给他的任务也不会受到认真对待。躁狂的情绪容易使人陶醉，因为躁狂者的自我感觉好极了；他会显得雄心勃勃，似乎要追随后羿去把最后一颗太阳也射下来。可是，世界上没有躁狂者能取得成功的例子，因为躁狂和抑郁其实是两个极端的情绪：躁狂是极度兴奋，而抑郁是极度的抑制。在精神病学分类里，有一种精神疾患就叫做躁狂抑郁症。

9. 猜疑

猜疑是人际关系的腐蚀剂，它可以使触手可及的成功机会毁于一旦。莎士比亚在他那出著名的悲剧《奥塞罗》里面十分生动和深刻地刻画了猜疑对成功的腐蚀。爱情因为猜疑而变得隔阂，合作因猜疑而不欢而散，事业因猜疑而分崩离析。猜疑的原因是缺乏沟通，许多猜疑最终都证明是误会，如果相互之间的沟通顺畅，那么猜疑的霉菌就无处生长。对成功路上艰难跋涉的追求者来说，猜疑将是一个随时可能吞没你整个宏伟事业的陷阱。因为你的猜疑可能随时被别人利用，而蒙在鼓里的你还浑然不觉。其实，只要你细加分析，就不难发现猜疑是多么的没有道理和破绽百出。猜疑的另一个原因是对自己的控制能力缺乏足够的自信。为什么会猜

疑？因为担心自己的利益受到损害，而这种担心显然是由于对自己控制局面能力信心不足造成的。

10. 内疚

忿怒不能适当发泄，就会掉转过来进攻你自己，一个人对自己发怒时，他就发生内疚而对每一件不顺遂的事都归咎自己。例如他可能以为自己未臻理想而使人失望。即使他觉得自己太无能而不敢替自己申辩，他还是可能会私下认为别人对他期望太高而愤恨他们。

你怎样对付内疚？只要记住大多数内疚来自压抑的忿怒，而忿怒又是因心灵受伤害而产生的，那么解决的办法应该是查出心灵所受的伤害，并找出造成伤害的原因，再把忿怒引回原来它应该发泄的地方。

总之，一切情绪，尤其是不愉快的情绪，都必须等它消了才会好。动感情是消耗精力的，要改变你的生活，你必须改变你的不良情绪。

●警惕坏情绪蔓延

下面是一个有趣的故事，讲的是一群愤怒者如何发泄他们心中的怨恨。

一位总经理对公司的事务不满意。他举行一次集会，并在会中说：“同仁们，现在我们必须组织起来。你们有人上班迟到，有人下班早退，甚至没有接受工作的神圣责任。现在，我以公司董事长的身份重整一切。从现在开始，我将早到迟退。如果每个人都能好好处理工作，并尽最大的努力，就会有一个很有前途的公司出现。”

像许多人一样，总经理的意图是好的，但是几天以后在

一次午餐中，他看报看得太入迷了，以至忘了时间，他最后看表时，大为吃惊，几乎把咖啡杯摔掉。他叫道：“啊！我的天。我非得在十分钟内赶回办公室不可。”他跳起来，冲到停车场，急忙跳进汽车内把车开走。他在公路上的时速九十英里，车几乎飞了起来，因而被交通警察开了超速开车的罚单。

他愤怒到了极点，“今天真是活该有事。我是一位善良、守法、纳税的公民，这个警察居然跑来给我一张罚单。他该做的是去抓罪犯、小偷与强盗，不应当找纳税公民的麻烦。我汽车开得快并不表示不安全。真是可笑！”

他回到办公室时，为了转移别人的注意，就把销售经理叫进来会谈，他很生气地问阿姆斯销售案是否已经定案了。销售经理说：“总经理，我不知道在哪儿出了什么差错，我们丧失了这笔生意。”

现在，你就可以想象这位总经理是多么烦乱了。他愤怒地对销售经理诉说：“你知道，我已经付了18年薪水了。在这段期间，我是靠你来争取生意的。现在我们终于有一次机会做大笔生意，它能使我们扩大生产线，而你到底做了什么呢？你把它弄吹了。朋友，让我告诉你。你最好把这笔生意争回来，否则我就开除你。你在这里待了18年，并不表示你有终生雇用合同。”

请看看这位销售经理的情形吧。他走出总经理的办公室，气急败坏地抱怨说：“真是没事找事。18年来我一直为公司卖力。我负责拉所有的生意，公司靠我才经营得下去。总经理是一个傀儡。公司少了我就会停顿。现在，仅仅因为我失去一笔生意，他就恐吓要开除我。岂有此理！”

销售经理嘴里仍然嘀咕个不停。他把秘书叫进来问：“今天早上我给你的那 5 封信打好了没有？”她回答说：“没有。难道你忘了，你告诉我另外一件事必须要做？所以我一直在做那件事。”销售经理冒火起来说：“不要找任何卑鄙的借口。”他指责道：“我告诉你，我要这些信件赶快打好，如果你办不到，我就交给其他人去做。你在这里待了 7 年并不表示你有终生雇用合同。这些信今天要寄出去，不得有误。”

请继续看这位秘书的情形。她用力关上销售经理办公室的门，并对自己抱怨说：“真是烦透了。7 年来我一直尽力做好这份工作。几百小时的超时工作从未有一文加班费。我比其他 3 个人做得更多。我使公司团结在一起。现在就因为我无法同时做两件事情，他就恐吓要辞退我。岂有此理！”

她走到接线生那里说：“我有一些信件要你帮忙。我知道这并不是你份内的工作，但你除了坐在那里偶尔听听电话以外，并没有做什么事。这是急事，我要这些信今天就寄出去。如果你无法办到，最好让我知道，我会叫别人做。”啊，她也变得烦乱了。

请再看看接线生的情形吧。她大发脾气。“这真是从何说起，”她说，“我是这里最努力的职员，且待遇最低。我要同时做 4 件事，而他们却在背后喝咖啡、聊天，听电话而不做事。每次他们进度落后时，总要我帮忙，真是不公平。要我帮忙还用这种态度，真是开玩笑。如果没有我，公司的事是就停顿了。再说他们也没有办法用两倍的薪水找到任何人来接替我的工作。”她把信件打出来了，但是她做的时候心里很不是滋味。

她回到家时仍在发怒。进了屋子，猛地关上门，并直接

直入她的小房间。她看到的第一件事情就是，她 12 岁的孩子正躺在地板上看电视，第二件事情是孩子的短裤破了一个大洞。在极度愤怒之下她说：“我告诉你多少次放学回家后要**做好家庭作业，我供养你，送你到学校念书，还要做全部的家务，已经被折磨得要死。现在，你必须到楼上去。今天你的晚饭就别吃了，以后三个星期不准看电视。**”

现在，再看看 12 岁儿子的情形。他走出小房间说：“真是莫名其妙。我正在替她做一些事情，但是她不给我机会解释到底发生了什么事。”大约就在这时候，他的猫走到前面。小孩大大地踢了它一脚，并说：“你给我出去！你这臭猫。”

显然，猫可能是这一连串事件中唯一无权改变事件的对象，这使我想到一个简单的问题。总经理为什么不干脆直接从走到接线生家里去踢那只猫。

你对消极“踢猫”式情况的反应，大体上决定了你生命的成功与快乐。

大街上的游民、社区领导者、学生、百万富翁与模范母亲，在许多方面都相同。每一个人都会面临挫折、痛心、失望、沮丧与失败。成就不同的是因为对生活的消极面反应不同而产生的必然结果。一般人的反应是说出“可怜我”，并借酒消愁。成功的人碰到相同或更大的问题时却有积极的反应，寻求问题好的一面，结果变得更紧张、更成功。我们无法预知生活的各种情况，但是我们能以积极的情绪来适应它，这就是情绪控制。

第三章 托起明天的太阳

——青年情商跃进导航

最杰出的创造肯定不是当一个人不愉快时做出的。

——爱因斯坦

在过去很长时间中，科学家们对于人的头脑硬件和心智软件进行了大量的研究，但始终未能回答这样一类令人疑惑的问题：

为什么似乎只有某些人具有生活得好的才能？

为什么在学校里最聪明的学生最终没有成为最富有的或最成功的人？

为什么我们对某些人一见面就有好感，而对另一些人却一见生疑？

为什么面对同样的烦恼许多人精神沉沦，而有些人却能够保持轻松愉快？

……

究竟是什么心智或精神能力决定着人的成功？

在寻找这个问题答案的过程中，研究人员发现，在成功诸要素中，智商因素仅占 20%，而控制情绪的能力、抓住机遇的能力等情绪智力因素具有更重要作用。

1991年美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维与新罕布什尔大学的琼·梅耶创造了“情绪智力”这一术语，用以描述像了解自我情绪，控制他人情绪的移情作用，通过情绪控制提高生活质量的才能。这个术语被写成了EQ——情绪商。EQ这个概念在字面上显然借用了智商（IQ）的表述。目前，关于情绪商的定义还存在一些争议和分歧，但有几点是明确的：第一，情绪商是指情绪控制能力或情绪智力高下，虽然它不适于像智商那样用数值尺度来测量，但可以通过一些科学的方式来了解；第二，情绪商与智商不是对立的，有的人有幸既有较高的智商又有较高的情绪商，有的则只有其中之一，研究人员一直都在努力了解情绪商与智商之间是怎样互相补充的，例如，一个人对付压力的能力是怎样使他集中智力并将智力付诸实用的；第三，在预测人的成功时，了解情绪智力比通过智商测试以及其它标准化成就测试测量出的人智力水平更有价值；第四，可以采取适当的方式提高人们调节情绪、控制情绪的能力，使情绪因素有利于提高工作效率，有助于个人成功。

1995年的时候，美国《纽约时报》的专栏作家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）出版了一本新书《情绪智力》（Emotional Intelligence）。此书一出版，就在美国社会掀起轩然大波。各个阶层，各个领域；从大公司的高级白领，到流落街头的失业青年，都谈论、关注着一个崭新的概念——EQ。这个概念翻译成中文就是“情商”。戈尔曼的《情绪智力》出版以来便高踞畅销书排行榜榜首，经久不衰。

戈尔曼的《情绪智力》一书的主要内容如下：

1. 情绪中枢

这部分提出了脑部情绪结构的新发现，试图解释情绪影响理智的规律。书中就大脑在人们喜、怒、哀、乐等情绪发生时的状态作了剖析，借此来说明不恰当的学习经验如何导致难以抑制的情绪习惯，以及如何才能克制不恰当的冲动。其中最重要的是，通过神经科学的研究进展，来反映了塑造下一代情绪经验的窗口。

2. “EQ”的涵意

这一部分旨在探讨先天的神经结构如何影响人的情绪反应。戈尔曼在此将智力一词做了新的扩充解释，而其中的EQ则被认为是人们最重要的生存能力。

3. “EQ”的应用

指出了EQ的影响遍及生活各个层面，不仅与人际关系的和谐与否关系密切；而且随着新的市场力量使职业要求发生改变，高人一筹的情绪能力更成为取得成功的关键。

同时，戈尔曼还指出：消极的情绪反应对健康的危害更甚于吸烟，而情绪的平衡则是确保健康与幸福的诀窍。

4. 改变的契机

这一部分指出儿童时期的情绪训练和习惯的养成，可以成为塑造高EQ品质的重要基础。由此说明童年和青春期是奠定情绪根基的关键期，对一生都会造成深远的影响。

5、问题的成因：该部分主要针对那些在成长过程中EQ没有得到适当的培养的人们，探讨他们可能面临的阻碍，包括抑郁、暴力行为、饮食失常、药物依赖等问题。同时还介绍了一些率先实施情绪教育的学校。

戈尔曼《情绪智力》的魅力在于通过大量的实例分析和心理研究成果，阐述了一个发人深省的新概念——情商。与其说是戈尔曼在全球刮起了一股文化飓风，倒不如说是“情商”——这一全新的概念引发了人们的心智革命。

一、情商：世纪末的浪潮

1991年，美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶首创了“情绪智力”这一术语，用来描述像了解和控制自我情绪、揣摩以及驾驭他人情绪的移情作用，通过情绪控制来提高生活质量一类的才能。

其实，“情绪智力”的概念提出是秉承早在本世纪30年代就提出“非智力因素”的亚历山大。只是，在提出这个概念之前，只是把人的智慧活动分为“智力因素”和“非智力因素”笼统的两大类；而且，“非智力因素”是相对“智力因素”而言的。在很大程度上，“非智力因素”的定义是指那些除了感知、记忆、思维和想象等智力因素以外的其他因素。但“非智力因素”本身是否是一个可以独立定义的东西，或者是否可以从理论上用一个概念来归纳和限定它？可以说，“情绪智力”概念的提出就使这个问题迎刃而解，相对于智力的其他因素可以成为“情绪智力因素”；并且，比照“智商”（IQ）的概念，这个新的术语也被作为“情商”（EQ）。“情商”这个新概念随着纽约时报科学专栏作家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）的新著《情绪智力》（Emotional Intelligence）一书的问世，一下子成为美国社会广为流传和讨论的话题。

“情商”与智力的概念不同，如果把智力看作是一种潜在的智慧能量的话，那么，“情商”将是唤醒这些潜在能量的笛声。现在科学研究成果表明，人类有巨大的智慧潜能。就人脑的记忆储存量来讲，有些学者认为正常人脑的储存量可达 1,000,000,000,000,000 比特；有的专家则认为，人脑的信息储存量大约相当于 5 亿册图书的信息，这个数字相当于美国国会图书馆藏书量的 50 倍。美国心理学家詹姆斯（W. James）认为，一般人只运用了其总体智慧的 10%；而奥托（H. Otto）则干脆认为，一个人表现出来的智慧只占他全部智慧潜能的 4%；甚至那些成就卓著的科学家们，他们运用的智慧，也不超过他们全部智慧潜能的 30%。心理学家们的研究表明，如果人们迫使自己运用自己智慧潜能的一半，人们就可以轻而易举的学会 40—50 种语言，将一部大英百科全书背得滚瓜烂熟，并顺利学完数十所大学的博士课程。

因此，美国心理学家卢果感慨万分：

“我们最大的悲剧不是恐怖的地震、连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们活着然后死亡，却从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜能。如此之多的现代人，其生活中心竟然只是生活的安全，食物的充足，以及电视和卡通片的感官刺激。我等芸芸众生却不知道自己究竟是什么人，或可以成为什么人；如此之多的吾辈尚未经经历足够的心理和社会诞生，却已经衰老死亡。”

●情绪：神秘的心灵之潮

随着社会生活的复杂化，人与人的关系，物质与精神的

关系也日益复杂。而情绪在人们的社会实践中对于协调人与物、人与人的关系具有很重要的支配作用。如果说智力的高低提供了成功的可能性的话，那么情绪的稳定与否就是将成功可能性转化为现实的关键。

所以，人们完全有必要执起一盏明灯，了解情绪奥秘的混沌状态，在对于情绪的理智把握中，能更主动、更自觉地投身于社会实践中，充分发挥自身的主动性和积极性。

那么，究竟什么是情绪、情感呢？牛津英语字典的解释为“心灵、感觉或感情的激动或骚动。泛指任何激越或兴奋的心理状态”，事实上人类有数百种情绪，其间又有无数的混合变化与细微差别。其大致如下：

(1) 愤怒

生气、微愠、愤恨、急怒、不平、烦躁、敌意，较极端则为恨意与暴力；

(2) 恐惧

焦虑、惊恐、紧张、急切、慌乱、忧心、警觉、疑虑，以及病态的恐惧症与恐慌症；

(3) 快乐

如释重负、满足、幸福、愉悦、兴味、骄傲、感官的快乐、兴奋、狂喜，以及极端的躁狂；

(4) 爱

认可、友善、信赖、和善、亲密、挚爱、宏爱、痴恋；

(5) 惊讶

震惊、讶异、惊喜、叹为观止；

(6) 羞耻

愧疚、尴尬、懊悔、耻辱；

(7) 厌恶

轻视、轻蔑、讥讽、排拒。

凡此种种，不一而足。情绪是多种多样的。心理学家依据其发生的强度，持续性和紧张度分为心境、激情和应激三种状态。一般情况下，人的一切心理活动都带有情绪色彩，而且以不同的心境，激情和应激显露出来。

1. 心境

中国有句古语：“忧者见之而忧，喜者见之而喜”就是心境的表现。心境是一种比较持久的、微弱的、影响人的整个精神活动的情绪状态。心境不是关于某一事物的特定体验，而具有弥散性的特点。当一个人处于某种心境中，往往以同样的情绪状态看待一切事物。良好心境使人有“万事称心如意”之感；不良心境则使人感到凡事枯燥无味，容易被激怒，甚至遇到困难也难以克服。心境对人的工作、学习、生活有很大影响。积极、良好的心境有助于积极性的发挥，提高工作、学习效率、增强克服困难的勇气；消极不良的心境使人厌烦、消沉。因此努力培养和激发积极心境，克服消极心境，学会做心境的主人，是非常重要的。而要做到这点，关键是树立共产主义理想和信念。同时，在生活实践中注意培养坚强的意志，锻炼身体、保持精神振奋，使自己经常处于良好的心境中。

2. 激情

激情是一种强烈的、短暂的，然而具有爆发性的情绪状态，如：狂喜、愤怒、恐惧、绝望等都属于这种情绪状态。激情是由对人具有重大意义的强烈刺激和发生对立意向冲突

而过度抑制或兴奋所引起的。在激情状态下，总是伴有激烈的内部器官活动变化和明显的表情动作。激情能影响人的判断力、感知力以及行为应变能力。当激情发生时，皮层下中枢的活动占了优势，从而失去了大脑皮层的调节作用。这时，认识范围缩小，意识不到自己在做什么，更不能预见行为的后果，也就不能评价自己的行为及其意义，结果做出一系列后悔莫及的事情。心理学上把这一现象也称为“意识狭窄”现象。尤其是青少年，有人曾形容青少年时期的情绪是急风暴雨式的，意思就是说，青少年血气方刚，情绪、情感反应激烈，富于变化，容易从一个极端走向另一个极端。

3. 应激

应激是在出乎意料的情况下引起的急速而高度紧张的情绪状态。人在工作和生活中，往往会遇到突然发生的事件或危险，要求迅速地集中自己的智慧和经验，动员整个有机体的力量，及时作出决定，以应付紧急情况，这时候产生的特殊体验就是应激。加拿大生理学家谢尔耶认为，人如果长时间内处于应激状态，对健康十分不利。他认为应激状态的延续能击溃一个人的生物化学保护机制，使人降低抵抗力以致被疾病侵袭。因此，谢尔耶将应激分为三个阶段：一、惊觉阶段：表现为肾上腺素分泌增加，心率加快，体温和肌肉弹性降低，贫血，血糖水平和胃酸度一时性增加，严重可导致休克；二、阻抗阶段：表现为惊觉阶段症状的消失，身体动员许多保护系统去抵抗导致危急的动因，这时，全身代谢水平提高，肝脏大量释放血糖。可使体内糖的储存大量消耗，下丘脑、脑垂体和肾上腺系统活动过度，给内脏带来物理性损伤，出现胃溃疡和胸腺退化等症状；三、衰竭阶段：表现

为体内的各种储存几乎耗竭，机体处于危机状态，可导致重病或死亡。通过研究，谢尔耶指出，在生活中应尽量减少和避免不必要的应激状态，要慎重、恰当地去对待应激状态。

对于情绪的研究仅是引玉之砖，而撩开情商的神秘面纱才是我们真正的旨意。

●EQ 的内涵

传统的 IQ 观念总局限在狭隘的语言与算术能力，智力测验的成绩最能直接预测的，充其量不过是课堂上的表现或学术上的成就，至于学术以外的生活领域便很难触及。不少心理学家扩大了智力的定义，尝试从整体人生成就的角度着眼，从而对此的重要性有了全新的评价。其中最为世人瞩目的耶鲁大学的心理学家彼得·塞拉维提出了他独到的见解，他在解释 EQ 内涵时，从 5 个方面进行了阐发：

1. 认识自身的情绪

认识情绪的本质是 EQ 的基石，这种随时随刻认知感觉的能力，对了解自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶；反之，掌握感觉才能成为生活的主宰，面对婚姻或工作等人生大事才能知所抉择。

2. 妥善管理情绪

情绪管理必建立在自我认知的基础上，第五章将检视这方面的能力：如何自我安慰，摆脱焦虑、灰暗或不安。这方面能力较匮乏的人常须与低落的情绪交战，掌控自如的人则能很快走出生命的低潮，重新出发。

3. 自我激励

无论是要集中注意力、自我激励或发挥创造力，将情绪专注于一项目标是绝对必要的。成就任何事情都要靠情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言，能自我激励的人做任何事效率都比较高。

4. 认知他人的情绪

同情心也是基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人较能从细微的信息察觉他人的需求，这种人特别适于从事医护、教学、销售与管理工

5. 人际关系的管理

人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的入缘、领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关，充分掌握这项能力的人常是社会上的佼佼者。

塞拉维指出，每个人在这些方面的能力不同，有些人可能很善于处理自己的焦虑，对别人的哀伤却不知如何安慰。基本能力可能是与生俱来的，无所谓优劣之分，但人脑的可塑性也很高，某方面的能力不足可以通过训练和强化加以弥补与改善。

二、情商之核心：认识自我超越自我

自我心像——本世纪最重要的心理学发现之一。

一般而言，个体上的自我观念是根据自己过去的成功或失败、他人对自己的反应、自己根据环境的比较意识而不自

觉形成的。根据这些，人们在心理上便形成了“自我意象”。一旦某种与自身有关的理想与信念进入这幅肖像，它就会成为真实。

一个人的自我心像是人格的核心。积极的自我心像与自我认识是成功生活最坚实的基础，是情商的内核。

●认识自我的目标性准则

一个人能不能成功，不在于他拥有多少优越的条件，而在于他如何认识自我，如何运用这些条件。有时，自我认识的态度也就决定了别人对你自己的评价。以下是几种有效评价情商 EQ 之核心的准则：

1、要有积极愉快的情绪

现在让我们来仔细研究一下，假如你今天遇到了某某人，并且在你们刚刚开始谈话，你就说：“我觉得很可怕，真是太糟了。”这时你的意思是：

(1)、你是在说：“我需要同情。”但是人们并不喜欢那些要求同情的人。

(2)、你把焦点集中在自己身上。但是一位领导人物，应该是将焦点集中到“你的谈话对象”身上。

(3)、你本人已经变成一种痛苦的表征，变成人们极欲避开的人了。诉苦就等于是把你自己心里的痛苦，转移到别人身上，人们并不喜欢接受别人的痛苦。古代的希腊人，就有寻找快乐，避开痛苦的哲学，现代人仍不能脱离这种思想。

(4)、只要你一说出“我觉得心绪不宁”，就会真的使你自已“很糟糕”。

假定你改说“我觉得很愉快，今天真是一个非常美好的日子”，那么：

(1)、你已经代表着快乐与幸福。人们都很喜欢这种调儿，也很想要分享跟你在一起的那种乐趣。

(2)、你确实会感到更好一些，这就是自我暗示的作用。

一种思想如果进入心中，就会盘踞成长。如果那是一个消极的思想种子，就会生出消极的果实。积极的思想种子，就会生出积极的果实。

每天你都有机会听到好多人，以不同的方式对你说他们感到心绪不宁。有的人可能会抱怨种种病痛——头痛、背痛、腰痛、或胃病；另一些人如抱怨不幸的事件，诸如“我工作过多”，“我过度疲劳”等等。这些人整天用一种不祥的阴影笼罩着自己，尽管这些问题并不严重。

一旦你拥有了积极的情绪，你就会去积极的思维，从而积极地认识自我。

2、告别自卑，自我尊敬

有一位年轻的人寿保险推销员跑去找咨询专家，他曾经在第一年中屡创纪录，但是以后却严重衰退。

他的问题到底出在什么地方呢？乍看之下，这个年轻人非常沮丧，而且对未来感到很烦恼，他的支出帐单在继续增加之中，但是佣金收入却寥寥无几。

他发现自己陷入困境：他愈需要佣金，愈赚不到；愈想要促成生意，愈无法成交。

他说：“这到底是为什么呢？我甚至乞求别人保险呢！可见我是多么想争取生意了！”

专家很快就认清了关键所在，他要这位年轻人尽量往繁

荣兴旺的方向思考，停止往贫穷的方向思考，要使自己深信“即使在财务面临破产的境地，但是在其他方面仍是非常富裕。”诸如“我的能力很强”、“我的野心很大”、“我的机会很多”等等。

而结果真是令人十分惊异。在不到一周的时间内，他就又得到很高的保险额了，恢复以前那种高收入了。

一年以后，他又跑去找专家，“我要让你看一些东西，”他打开公文包，取出一件东西，并且对他说：“请看看挂在我办公室中，用镜框镶起来的是什么呢？”

以下就是他用镜框镶的一些文字：

我很富裕！

我的能力很强，

我的野心很大，

我的机会很多，而且

我的家庭充满情爱。

我们应当记住这里面的教训了。那就是：想到富裕能使人因而富裕；想到贫穷就会使人因而贫穷。

自尊，真正诚恳的自我尊敬，是获得包括金钱在内的所有财富里最基本元素。

在“变成贫穷”与“没有金钱”之间，是有极大的区别的。

当一个人除了具有贫穷的感觉以外，其他则一无所有的，结果他就会继续贫穷下去了。

请你多想想富裕，别再想到贫穷吧。

因为迈向富裕的道路是用富裕的思想铺筑起来的。自卑、甘于现实甚至自暴自弃永远是弱者无能的表现，唯有自

尊、自信，才能获得社会的承认。

3、相信自己永远是社会最需要的人

人们都向往人多的地方，往人群聚集的地方集中。那些忙碌兴旺的生意或人物，都是看起来最被人们迫切需要的生意或人物。这并不是一种取巧的说法，这是最高级的真理。只要你能创造出一种繁荣的、被人迫切需要的气氛，你的知名度很快上升。最无力的销售方式，是让人感到贫穷。“我很贫穷，请给一点生意做吧！”，这种请求别人可怜的做法是永远也做不成生意的，只会把到手的生意赶跑。

只要你保持一种“缺钱、困窘”，以及“我做得并不怎么好”的气氛，那么情况就会越来越糟。人们都喜欢跟那些事业兴旺、繁荣的人打交道——任何事情都一样。

医生刚开业时，都会碰到这样的困难——人们不愿意把健康交给一位没有经验的医师。有一位年轻医生讲述了他的一段传奇经历：

我到这个城镇开业不到一个月。来找我看病的人很少，而且都是些常见的小毛病。但是在一个星期五晚上的高中足球比赛以后，情况却很快的转变了。

我有一位朋友当晚来到我所住的城镇。我恰好临时有私事，到别的城市去了，我又忘了告诉我太太。

我的朋友找不到我，他深知我很喜欢足球，于是他猜测我一定是去看足球比赛了。所以他就在体育场用麦克风广播寻人，以一种很紧急的方式，喊了我三次。

结果下个星期内，病人的数目一下子增加到以前四星期中病人总数的两倍，你说奇怪不奇怪呢！当人们知道我被人迫切需要的时候，我的医疗业务也跟着兴旺起来了。

人们会到忙碌的商店中抢购物品；到忙碌的医院中排队等候看病；男士们竞相约会那些经常都排满约会的女孩；人们会跑到活动频繁的场所去，分享其他人正在享受着的事物。

以下建议可以增加你的知名度，增加你对其他人的影响力，那就是创造出一种兴旺的景象，使别人知道“我的客户很多”，或“我的崇拜者很多”。任何你所能想到的事，都给人留下一种“你已经有很多了”的印象。那么你就会因而水涨船高；如果是保持一种，“我做得并不怎么好”的气氛，那么你就注定要变成一团糟了。所以我们可以说，繁荣兴旺招致繁荣兴旺；贫穷没落会为你招致贫穷没落。

4、相信自己拥有一个美好的世界

有一个故事一个老人坐在一个小镇郊外的马路旁边。有一位陌生人开车来到这个小镇，看到了老人，他停车打开车门询问老人：“这位老先生，请问这是什么城镇？住在这里的是哪种类型的居民？我正打算搬来居住呢？”

这位老人抬头看了一下陌生人，并且回答说：“你刚离开的那个小镇上的人们，是哪一种类型的人呢？”

陌生人说：“我刚离开的那个小镇上住的都是一些不三不四的人，我们住在那里没有什么快乐可言，所以我们打算要搬来这里居住。”

老人回答说：“先生，恐怕你要失望了，因为我们镇上的人，也跟他们完全一样。”

不久之后，又有另一位陌生人向这位老人询问同样的问题：这是哪一种类型的城镇呢？住在这里的是哪一种人呢？我们正在寻找一个城镇定居下来呢！”

老人又问他同样的问题：“你刚离开的那个小镇上的人们到底是哪一种类型的人？”

这位陌生人回答：“住在那里的都是非常好的人。我的太太和小孩子在那里度过了一段美好的时光，但我正在寻找一个比我以前居住的地方更有发展机会的小镇。我很不想离开那个小镇，但是我们不得不寻找更好的发展前途。”

老人说：“你很幸运，年轻人。居住在这里的人都是跟你们那里完全相同的人，你将会喜欢他们，他们也会喜欢你的。”

生命真是非常可贵的。在医药卫生发达的今天，人类的平均寿命几乎可以达到 70 岁。那就是 25566 天。我们可没有那么多时间浪费在烦恼、自我轻视、忧郁沮丧以及绝望之中。

●心境恬愉绝虑忘忧

人生太精彩，人生也太劳顿，甚或还有坎坷。如闲云野鹤般携杖山林溪边，自是一种情趣，然只能是奋斗后的小憩，世外桃源是不存在的，孤枕高卧在现代只能是童话。创造生活，古今一理。现代激烈的竞争甚至也使人没有须臾松懈的闲暇，因此，拥有一方心灵的蔚蓝，解放自己的心迹，乃是人生旅途中最为重要的事情，也是 EQ 情商的一个重要表现。

解放自我，首先要使自己从各种不良情绪中摆脱出来，丢掉一切烦恼，做到心境恬愉，绝虑忘忧。

1、摆脱消极情绪

心灵的工作就象一座花园。每一个人都知道，你种菜

豆，收到的就不会是马铃薯。你种一颗菜豆就肯定不会只收获一颗菜豆，你会收获许多菜豆。在播种与收成之间，菜豆的数目会增加许多，这就是心灵的工作方式。无论什么事出现在你的心灵都会出现很多的结果。播种一种思想不论是消极的还是积极的，你都会收到很多倍的思想，因为播种与收成之间，由于介入了幻想而使结果增加了数倍。

从某些角度出发，心灵也像商业银行一样工作，但是有些方式却有很大的不同。例如，任何人与任何事物（无线电广播、电视等）都会在你的心灵银行存入积极或消极的思想。一般说来，你是唯一能在你的银行帐户存入的人，而且能使所有的存入都是积极的。从商业银行取出存款会使存款减少。但是当你用正当的手段从心灵取出思想时，反而会增加它的力量。

你的心灵银行有两位业务员——两者都会遵从你的每一项命令。一位业务员是积极的，专门处理积极的思想存取；另一位业务员是消极的，专门接受消极思想的存入与反馈。

你是心灵的主人，对提取或存入都能完全控制。存入部分代表你的人生经验，取出部分决定了你的成功与快乐。你无法取出你未曾存入的任何事物（这在商业银行也完全一样）。

每一项交易都包含“要用哪一位业务员”的选择。消极的业务员遇到问题，它使你回想起过去你不怎样处理类似的问题，并预期你目前的问题会失败。积极的业务员遇到问题时，会很热心地告诉你，过去你是怎样成功地处理更困难的问题，它带给你一些技巧和天才的例子，并且使你确信能够很容易地解决这个问题。

很明显，你应该只跟积极的业务员打交道，但是这能做到吗？你存入的思想是否大部分诚实，或不诚实？道德或不道德？自由或保守？懒惰或勤勉？积极或消极？

2. 摆脱恐惧情绪的束缚

(1) 行动可以治疗恐惧。

恐惧多半是心理作用，但是它确实存在，并且是成功的头号敌人。行动可以治愈恐惧、犹豫，拖延则只会助长恐惧。

当你感到恐惧的时候，朋友们常会好意地安慰你说：“不要担心，那只是你的幻想，没有什么可怕的。”

但是这种治疗恐惧的药方根本起不了作用。这种安慰可能会暂时解除你的恐惧，但并不能真正地帮你建立信心，治疗恐惧。

“那只是你的幻想”的老式疗法是假定恐惧根本不存在。然而，恐惧并不是幻想，而是真实的。在我们克服它以前，先要承认它的存在。

恐惧是成功的第一号敌人。恐惧会阻止人利用机会；恐惧会耗损精力、破坏身体器官的功能，使人生病、缩短寿命；恐惧会在你想要说话的时候封住你的嘴巴。

恐惧使人游移不定，缺乏信心。它能解释为什么会有经济萧条，为什么这么多人不能成大器，不能过快乐的生活。恐惧确实是一股强大的力量，它会用各种方式阻止人们从生命中获得他们想要的事物。

恐惧多半是心理作用。烦恼、紧张、困窘、恐慌都是起因于消极的想像。但是仅知恐惧的病因并不能根除恐惧。正如医生发现你身体的某部分受感染，不会就此了之，而是进

一步去治疗。有效的治疗必须对症下药。

首先，你要有一个这样的认识：信心完全是训练出来的，不是天生就有的。你所以认识的那些能克服忧虑、无论何时何地都泰然自若、充满信心的人，全都是磨练出来的。

二次世界大战期间，美国海军要求所有新兵一定要会游泳。这些年轻健康的新兵被只有几英尺深的水吓得十分可笑。有一项训练是从一块离地六英尺高的木板跳进（不是潜进）八英尺或更深的水中，同时有几位游泳好手在旁边监督。

那种景象挺可怜的。他们表现出来的恐惧一点也假不了，但是他们唯一能做的，也是唯一能吓退恐惧的方法，就是纵身一跳。许多人“不小心”被推了下去，结果，就不再害怕了。

这是许多海军士兵熟悉的经历，它说明了一个要点：行动可以治愈恐惧、犹豫，拖延则助长恐惧。

你应该记住：行动可以治疗恐惧。

(2) 克服自身的恐惧。

当我们遇到棘手问题时，除非采取行动，否则不会有转机。希望是个开端，但要靠行动才能赢得胜利。希望获得胜利的人，要应用“行动可以治疗恐惧”的原则。

下次当你遇到恐惧时，不论轻重，要先镇定。然后再寻找“我该采取什么行动能克服恐惧？”的答案。

下面的两个步骤可以帮助你克服恐惧，建立信心：隔离恐惧，防止它再扩大，还要搞清楚你到底在怕什么。

采取行动：每一种恐惧都有一套方法可以对付。

并且要记住：犹豫只会扩大恐惧。所以要果断。要立刻

采取行动。

下面所列的是一些常见的恐惧，以及可能的医治行动。

为仪表感到窘白——改进它。到理发厅或美容院去。擦亮皮鞋。洗净衣服。整齐清爽并不一定需要新衣服。

怕失去一位重要客户——应加倍努力提供更好的服务。改进任何会使客户对你丧失信心的缺点。

怕考试不及格——把烦恼的时间用来学习。

害怕事实完全超出预料——将注意力转移到全然不同的事上。例如到后院拔草，跟孩子一起玩，去看场电影等等。

怕别人会怎么想、怎么说——确信你计划要选择正确的事就去做。任何人做任何有价值的事，都会有人批评的。

不敢投资事业或买房子——分析各种原因，然后下决心，并且要坚持到底。要相信你自己的判断。

对人感到恐惧——要给他们适当的评价。要记住：其他人只是跟你很相像的另一个人。

(3) 克服对别人的恐惧。

畏惧别人是一种很严重的畏惧，但仍然有方法克服。如果你学会适当评价他人，就能克服对他们的恐惧。

下面是两种适当地评价别人、克服对别人的恐惧的方法：

①对别人的看法要保持平衡。与其他人相处时，要能记住两点：第一、别人都是重要的。每一个人都是重要的角色。第二、要记住：你也很重要。所以，当你遇到任何人时，要这样想：“我们是两个重要人物，正坐着讨论有关共同兴趣与利益的事情。”

这种看重双方的态度能帮助你保持平衡。不必把别人想

得比你重要，虽然他们看起来可能很有份量，非常重要，但是，请记住：在本质上他跟你有着相同的兴趣、嗜好与问题。

②学习谅解别人。不时会有人辱骂你、对你咆哮、挑你毛病或是使你被动。如果你没有准备，这些就会打击你的信心，使你觉得完全崩溃了。你的确需要采取一些措施来防范那些外强中干的、蛮横的人。

有人跟你作对时要记住，在这种场合获胜的方法是：控制自己的情绪，让对方尽量发泄，然后再忘掉它。

“行事正当”能使你的良知获得满足，在因建立自信。“行事出轨”会导致两种消极的结果：第一、罪恶感会腐蚀我们的信心。第二、别人迟早会发现而不再信任我们。

下面这个心理学原则值得反复细读：建立信心，就要行为端正。

心理学家克莱恩博士在他所著的《应用心理学》中曾经提到：

要记住，行动引导情绪。你无法直接控制情绪，一定要先透过选择性的行为举止……这种避免一般性悲剧（例如婚姻问题和误解）的说法，有心理学的实用根据。你若每天行事得当，就会感受到有相应的情绪出现。只要你和你的伴侣能不断有约会与亲吻的动作，而且诚心赞美，互相体贴，就不会有爱的烦恼了。你不可能一直只有爱的行动而却感受不到爱。

许多心理学家都告诉我们，我们能借着改变实际行动，来改变我们的心态。例如，如果你使自己发笑，你就会觉得真的很好笑。当你挺直腰背时，你就会觉得自己很优秀。相反，你若扮出一副苦瓜脸，看看会不会真的感到苦闷。

要证明控制过程的行动能改变情绪很容易。自我介绍时很害羞的人，在同时采取三种很简单的行动以后，信心就会代替胆怯。第一、伸出手来热切地握住对方。第二、正视对方的眼睛。第三、说“我很高兴认识你。”

这三种简单的行动马上能自动驱除害羞感。有信心行动会产生有信心的想法。所以，若要有充满信心的思考，就要先有充满信心的行动。并且要照你希望的方式来行动。

4. 摆脱内疚情绪的纠缠

(1) 正视内疚情绪。

每个活着的人，不管他是如何的好或坏，有时都会体验到一种内疚情绪。这种情绪是一种“悄悄的小声音”对你说话的结果，那种“悄悄的小声音”就是你的良心。

试想：如果一个人在做了错事之后，却没有内疚的感觉，他会怎样呢？如果一个人在铸成大错之后，却没有内疚的感受，他就不能辨别是非，或者不了解那行为的是非标准。

有些内疚情绪是遗传下来的，而另一些内疚情绪则是由人们在生活中获得的。处在不同环境中的人可能具有不同的甚至相反的道德标准。然而，人们在每一个场合都会受到特定的道德标准的教育，他如果违背了这种道德标准，就会产生内疚。

一定程度上讲内疚情绪是好的，它甚至能激励有德行的人产生美好的思想和行动。内疚情绪配合着积极的心态会有良好的促进作用。但是，并非每种内疚情绪都能产生良好的结果。当一个人有了内疚情绪，而又不积极的心态去消除它，其结果往往是最为有害的。

伟大的心理学家弗洛伊德说：

我们的工作进展得愈远，以及我们对神经病患者精神生活的认识和研究愈深，我们就愈清楚地感觉到：“两个新因素迫使我们最密切地注意到它们就是抵抗的来源，……。这两个新因素，都能包括在“我需要得病”或“我需要受苦”的表述中……。这两个新因素的头一个就是内疚感或犯罪的觉悟……。

弗洛伊德是正确的。因为内疚情绪常常会激发人们去毁灭自己的性命，毁坏自己的身体，或者用别的方法残害他们自己，以赎清他们的罪过。今天，很幸运，这样的方法很少被采用了。文明国家也不允许人们使用这些方法。然而我们还是能够经常发现与它们极相似的情况。

下意识心理能像意识心理一样能有效地应用它的力量，当个人不用积极的心态去消除自己的内疚情绪时，下意识心理就能使他受到伤害。

(2) 内疚情绪能教育你顾及他人。

体谅别人是我们每个人应有的品德。婴儿很少注意到别人是否舒适和便利，他想要什么就要什么。但是，他在成长时，终会逐渐认识到还有别的人活着，自己必须在某程度上顾及到他们的存在。自私是人的共同特点，我们每一个人只有通过成长，逐渐减少自私。当我们长到足以了解自私是一种不良品行时，我们在只顾及个人利益时，就会感到一阵内疚的心痛。这是好的。因为当这种情况发生时，或当我們能在使自己愉快与使别人愉快之间进行选择时，内疚能使我们思考两次。

有一个非常感人的事例。汤姆斯·根住在俄亥俄州克利

夫兰城，他6岁的孙子每天傍晚都要跑到街道拐角去迎接他下班回家，这使他很愉快。当孙子迎到他时，他总是给孙子一小包糖果。

一天，这个小孩迎接到祖父后，很期望地问道：“我的糖果呢？”这位上了年纪的先生力图隐藏自己的哀伤情绪。“你每天都来迎接我。”他犹豫了一下，然后接着说：“仅仅是为了一包糖果吗？”祖父就从衣袋里掏出一包糖果，递给孩子。他们向房子走去，谁也没有说话。这孩子伤心了，显得很不高兴，他知道他伤害了自己的所爱的祖父的心。

那天晚上。这个6岁的孩子和他的祖父一起跪下，高声祈祷。祈祷中这个孩子加了一句自己的话：“请上帝让祖父了解我爱他”。这个孩子由于自己所做的事而感到不愉快和痛苦，这是好的。

为什么？因为不愉快和痛苦能迫使他采取行动，消除内疚情绪，对他所做的错事作出补偿。

（3）采取行动，消除内疚情绪。

有时人们会陷入作恶的蛛网中而不能自拔，因为他们放弃了努力。于是他们就又被结缠得愈来愈紧，直到最后遇到一次重大的经历，他们才被释放出来。吉姆·弗斯的情况就是这样。

吉姆·弗斯是这样的人：许多年来，他一直在违背戒律。第一次他违背了“你不可偷窃”这条戒律，这时他还上大学读书。有一天他偷了92.74美元，乘飞机前往佛罗里达州。不久，他又持枪抢劫，被抓获投入监狱。此后他参加了军队，然而，即使在军队中，他仍没放弃作案。

事情就是这样在进行。吉姆在人生的道路上不断地滑下

去。但他行恶愈久，就愈感到内疚。开始吉姆还没有自觉地感到更多的内疚——因为他的犯罪的自觉意识变得迟钝了。但是他的下意识心理却在积累着内疚情绪。

吉姆从军事监狱里获释后，结了婚，搬到了加利福尼亚州。在那儿他开了一家电子咨询商店。一天，一个自称安地的人来找吉姆，他谈到一个想法，用一种电子装置去打击其他种族的人。在几个星期内，吉姆便深深地陷入到黑社会中去了。为此，他有了一辆价值9千美元的汽车，并在郊区拥有一所漂亮的房子。他的业务多得使他忙不过来。

一天，吉姆同他的妻子发生了争吵。她要了解所有这些钱是从哪儿来的，他却不肯说，所以她哭了起来。吉姆不忍看到他的妻子哭泣，因为他爱她，为了安慰妻子，吉姆提议开车到海滨去。在去海滨的途中，他们碰上了交通阻塞；几百辆汽车涌进了一个停车场。

“啊，看呀，吉姆，”爱丽丝说，“那是格拉汉！我们去听他讲演吧，这可能蛮有意思呢。”

吉姆想迁就她，就走了过去。但刚坐下不久，他就变得十分烦躁不安。他觉得格拉汉似乎是在直接对他讲话，良心使吉姆感到不安了。格拉汉的论点是：

“如果一个人获得了整个世界，即失去了他的灵魂，这对他有什么好处呢？”

接着格拉汉又说：

“这儿有一个人，他听到这些话时，受到良心的谴责，他想要离开他的老路，却未作出决定。但这将是他最后的机会。”

他的最后的机会？对吉姆说来，这个说法叫他吃惊。这

位教士的意思是什么呢？

吉姆想知道正在发生什么事，为什么他总想哭呢？他突然对妻子说：“我们走罢，爱丽丝。”爱丽丝顺从地走向一边，但吉姆抓住她的一只胳膊，把她的身子转过来。

“不，亲爱的，”他说，“走这边……”

几年后，吉姆完全改变了他的生活。他在洛杉矶发表了一次演说，讲了他的经历，特别讲到 he 下决心的那天的情况。那在他被通知飞往圣·路易士城去执行一次窃听任务。“我决不到圣·路易士去，”他说：“我发现了勇气。”

在吉姆的故事中有一个极好的经验。吉姆之所以能消除他的内疚情绪，是因为他遵循了一个我们每个人都遵循的公式：

首先，当你听到可能改变你的生活的忠告、演讲时，你要好好地倾听。

其次，你不难对你所做的错事由衷地感到惭愧，也不难作真诚的忏悔。

然后你必须迈出前进的第一步，这是很重要的。当吉姆迈出那一步时，就等于他向公众宣布：他已对他的过去感到惭愧，现在准备改变他的生活了。

还有，你必须迈出前进的第二步；立即开始纠正每一个错误。

这就是消除你的内疚情绪的公式。如果你正为坏事的引诱所苦恼，以及随之而来的内疚使你不能把你的能力应用到建设的方面。你就学习摆脱内疚的公式，并把这公式同你自己的生活联系起来。应用这个公式，迈步走向成功。

你应该把你的有意识心理和下意识心理的力量用在以下

几个方面：

①寻找真理。

②激励你自己采取建设性的行动。

③使你长久地具有良好的生理健康和心理健康，为达到你的理想而奋斗。

④明智地生活于你所处的社会中。

⑤帮助你纠正那些会使你受到不必要的伤害的作为。

⑥使你从你现在所处的地方出发，到达你所想要去的地方，而不管你现在是什么人，或者你已成了什么人。

⑦你应当把人生中任何会阻碍你取得高贵成就的东西抛到一边。这要求你了解什么是对的，什么是错的；了解在一定情况下和一定时间内，什么是善的，什么是恶的。

⑧你应熟悉你所生存的社会的善恶标准。

⑨你要判断哪些标准将能引导你走向你所向往的目标。

当你做到这一切之后，你就可以采取行动，将你的思想，控制你的情绪，为达到你的目标而奋斗。

(4) 做你良心要你做的事

有时一个人难以决定该说“是”还是该说“不”。因为要解决的问题可能包含两种德行间的冲突。每一个人随时都可能面临着这样的冲突，却又必须作出决定。他必须在他所想要做的事和他所必须做的事之间，或者在他所要的东西和社会对他期望的东西之间作出选择。

往往要在几种德行间进行这种选择，例如爱、义务和忠诚。举例如下：

一、对父母的爱和义务与对丈夫或妻子的爱和义务相冲突。

二、对一个人的忠诚与对另一个人的忠诚相冲突。

三、对个人的忠诚与对组织或社会的忠诚相冲突。

为了说明这一点，可以用乔治·约翰逊以及和他在一起工作的一些销售员的故事作例证。因为他们就曾面临着对一个人的忠诚与对另一个人和他所代表的组织的忠诚之间的冲突。

乔治·约翰逊训练、鼓励和资助一位名叫约翰·布莱克的销售员。乔治·约翰逊喜欢并完全信任约翰·布莱克，他给他休假，让他接待最好的顾客——有长期业务关系的顾客。但是，约翰唯一兴趣是获得金钱，他相信用任何手段达到这个目的都是合理的。由于他的行为准则是消极的，他就用消极的心态行事。

“乔治·约翰逊对我真像父亲一般。是啊，我把他当作一位父亲。”这位销售员说。但同时他却秘密地计划把公司的顾客和销售力量出卖给公司的竞争对手——为了赚钱。

约翰在同事家里是很受欢迎的，因为他们并不知悉他的想法和计划。约翰也相信他们是不会出卖他的。他常常问他们：“你想把你的收入增加一倍吗？你想得到更多的福利吗？”回答往往是：“那当然很好！但这究竟是怎么回事？”

约翰回答道：“我不想让任何人破坏我的计划，因此，如果你以你的名誉担保不告诉任何人，我就告诉你。你能起誓吗？当回答是肯定的时候，他就竭力引诱他们转到公司的竞争对手那里。他指出真正的或想象上的不满之事，力图造成他们对公司的不满，消除他们良心上的痛苦。

其余的销售员们都是“进退维谷”：一方面他们已对约翰起过誓：不告诉别人他所做的事；另一方面他们知道自己

所做的工作有害于雇主，他们对乔治·约翰逊和他所代表的公司怀着更大的忠诚。

这些销售员终于还是鼓足勇气向约翰指出他所要做的工作是不对的。当他不予答复并坚持他自己的道路时，他们就向乔治·约翰逊报告了这件事。他正如同亚伯拉罕·林肯所说那样喜欢和“任何处理正确的人站在一起，只要他是正确的，就和他站在一起；当他走入歧途时，就和他分手。”

这些销售员在作出正确的决定时，表现了忠诚的品德，表明他们是勇敢、诚实和忠诚的人，他们懂得当对一个人的忠诚和对另一个人的忠诚相冲突时，如何在正确和错误之间作出选择。

这样的冲突是很多的。在你的一生中，你将面临许多这样的冲突。你的决定将是什么呢？也许下面的话会帮助你：

去做你的良心要你做的而不会使你产生内疚的事。这就是你要做的正确的事。

5. 摆脱空虚的煎熬

在人的生命活动中，除了生理上的饥渴，大概要算心灵的空虚最为难耐了。为了排遣无端的愁绪和寂寞，有人抽烟解闷，有人借酒消愁，有人寻找刺激……这些都是用错误的方式填补内心的空虚，正确的方法有以下几种：

一要多读书。每一本书都在我们的面前打开了一扇窗户，让我们看到了一个色彩绚丽、令人陶醉的新世界。多读书，就会使我们空虚的心灵充实起来，使我们从狭小的天地驰向无限广阔的知识海洋。一旦有读书的乐趣，善于从书本中猎取知识、汲取力量，即使身居斗室，甚至在荒无人烟的地方，也不会感到寂寞和空虚。

二是要慎交友。好的朋友总是互相帮助、互相勉励，在你遇到挫折时开导你，在你情绪低落时激励你，在你春风得意时提醒你，在你空虚寂寞时拜访你。难怪物理学大师爱因斯坦说：“世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友。”

三是要立志向。心灵空虚的人往往没有追求，没有远大的志向。“好像什么都看穿了，看破了。”他就像一只无头苍蝇，到处乱飞，会感到生活像漫漫长夜，没有边际。而有理想、有志向的人，什么艰苦都能忍受，什么环境也能适应，他觉得光阴似箭，岁月匆匆，会非常珍惜生活的分分秒秒。

四是要多工作。奥斯特洛夫斯基说过：“医治一切病痛最好的最宝贵的药品，就是劳动。”人只有在工作中才能获得满足感，才会忘却烦恼，才可以充实空虚的心灵。因此，医学心理学家常用“工作治疗”来解除受不良心理折磨的人的痛苦。例如，通过绘画、书法、缝纫、雕塑、陶器、漆工等活动，把他们的注意力转移到具体的工作上，而不沉溺在幻想的世界里。

6. 摆脱压力的钳制

现代人面对的最严重问题之一是压力。成功人士的人生似乎井井有条，但同样会受到与压力有关的问题困扰。要明白压力在过去的100年在美国变得怎样严重，只需看看这个事实：19世纪末20世纪初，美国的十大杀手全部是传染病；而20世纪的90年代，十大杀手全部是跟压力有关的疾病。

有些人因工作太繁重或家庭事业难兼顾（如单亲妈妈），蒙受极大的心理压力与焦虑，一项研究便将这种心理问题对

生理的挫伤做了精致透彻的剖析。匹兹堡大学心理学家史蒂芬·梅纳克（Stephen Maunch）曾让 30 名自愿者在实验室接受让人充满焦虑的艰难挑战，同时观察血液中三烯酸腺苷酸的变化，这种由血小板分泌的物质可能使血管产生变化，引发心脏病或中风。结果发现实验在巨大的压力下，三烯酸腺苷酸与心跳血压都急剧升高。

可以想象工作压力大的人在健康上所受的危害最大，尤其是工作要求高但周边资源又非自身所能控制者，譬如说巴士司机便有较高比例的高血压情形。有一项研究采样 569 位直肠结肠癌患者及另一个比较组，发现前十年在工作上有过严重问题的人，罹患直肠结肠癌的概率比其他人高出五倍半。

乔伊·托雷斯曾说：“把人打倒的不是重拳，而是暗拳”。现代生活中，压力是一幅千钧重担，如不正确对待，任何一个人都有可能被压力击跨的危险。

提及压力，问题不是“你是否遇到过压力？”我们都会遇到这样或那样的压力。问题是：“你受到什么压力的影响，这些压力是怎样影响你的？”有些压力，随着你养成正确的思维方式就能完全避免；另外的压力则无可避免，你有必要学会怎样对付。

人们说需要是发明之母。同样道理，压力可以称为成就之母。压力有时会把人的能力发挥到极至。压力可以促使人找到更好更聪明的处事方式。也许“张力”或“紧迫性”这两个词更适用于这类有益的压力。

透过娱乐圈中某些人或运动员的一生，人们能特别清楚地看到压力所产生的正面效果。例如有些演员，当他们受到

压力，当观众中有重要人物在座时，他们的表演会特别出色。运动员也是这样。运动员在大场面的锦标赛或奥运会决赛时，他们的水准发挥得最好。对这种压力，不同的人有不同的反应。有些人被压力压垮，但另一些人则借压力刷新世界纪录。

大多数人担忧的事情太多了，这是不必要的。他们仿佛在自找造成压力的东西。你可能觉得这令人难以置信。心理研究表明：人们担忧的事情有 40% 永远不会发生；30% 的忧虑涉及过去作出的决定，是无法改变的；12% 的忧虑集中于别人出于自卑感而作出的批评；10% 的忧虑与健康有关，而越担忧问题就越严重；有 8% 的忧虑可以列入“合理”范围。

以上数字不是很令人吃惊吗？引起紧张的十个问题当中，真正值得担忧的问题平均还不到一个。其余的问题我们可以学会消除。

前面说过，压力有时起着积极的推动作用，但压力也可以把人压垮。美国约翰·霍布金斯医院的 G·坎比·罗宾逊医生曾做过研究。他发现在 174 名住院病人中，有 140 人没事没事担忧。他又发现这些人当中有一半人的症状是由于压力引起的。

持续压力会造成紧张过度。塞尔耶医生解释说，人体对压力的反应分为三个阶段：警觉、抗拒和力竭。他是这样描述这三个阶段的：

在警觉阶段，人体注意到压力源，准备与之对抗或回避。这由内分泌腺释放出荷尔蒙来实现。这些荷尔蒙引起心跳呼吸加快，血糖升高，出汗，瞳孔扩大，消化减慢。接下

去，由你决定是利用这股爆发性的能量去斗争还是逃跑。

在对抗阶段，人体自行克服压力造成的损害。但是，如果压力源没有消失，人体就不能克服所受的损害而要保持高度警惕。

这样，你就进入第三阶段——力竭阶段。如果这种状态持续下去，你可能会得“压力病”，例如偏头痛、心律失常，甚至神经系统障碍。在力竭阶段继续受到压力的话，人体会精疲力尽，甚至有些功能会停止。

从塞尔耶医生的研究结果你可以看出，对付压力的最佳方法是避免或尽快减轻压力。

三、情商之砥柱：激励自我战胜自我

万事皆有因果。

人类的行为都出自一定的动因，是出于对某种需要的追求。

激励就是鼓舞人们作出抉择并进行行动。激励就是希望或其他力量，用以激起人的行动，使人产生特殊的结果。激励，是一切内心要争取实现的条件：包括希望、愿望等所产生的一种动力，它是人类活动的一种内心状态。

美国哈佛大学的心理学家威廉·詹姆士通过研究发现，一个没有受激励的人，仅能发挥其能力的 20%-30%，而当他受到激励时，其能力可以发挥至 80-90%。这就是说，同样一个人，在通过充分激励后，所发挥的作用相当于激励前的 3 至 4 倍。

有了激励，你就可以所向无敌。真正的力量来自于勇

气，成功取决于你能否激励自我，战胜自我。

每个人都向往成功，都向往发财，都向往做人上人，这是每个人一生都在孜孜以求的目标，是理想，也是梦想。但是，要出色地完成每一件事情，没有热情，没有干劲，没有动力，没有斗志昂扬的精神，是不可能的。那么如何激发你的热情，你的干劲、你的旺盛的斗志？众多的研究心理学学者研究的结果，那就是自我激励和得到他人的激励。

什么是激励？

激励就是鼓舞人们作出抉择并从事行动。激励能够提供动因，动因仅仅是在个人身体内的“内部催动”，例如本能、热情、情绪、习惯、态度、冲动、愿望或想法，能激励人行动起来。

希望或别的力量也能引起人的行动，使人希望获得特殊的成就。希望是预期获得所想要的事物的欲望加上可以得到它的信心。人们觉得适合，可信，而又可以得到的事物，是合作有意识的反应。在环境的提示，自我提示，或自动提示促使他的下意识心神发出力量时，可能发展为对一特定象征直接的、中立的、或反向的作用的遵循。换言之，激发因素是可能有不同的形式及程度的。

每一个结果都有一已知的起因。你的每个行动都是已知起因——你的动机——的结果。所以说，你自己的命运掌握在你自己的手中，最了解你的人是你自己。你自己在想什么；想干什么、为什么去干、任何一种动因都有可能激发你的行为。

激励自我，需要动力。有了动力，你方能设定一个目标，不断的激励自己，并朝着这个目标去奋斗。有了激情，

你就有了干劲；有了动力，你就有了斗志。命运把握在自己的手中，胜负成败在于自己。

●用你自己的信念激励你自己

人类的努力，若以热忱与激情为动力，今天的不可能，就可变成明日的事实。激励自我，就是要使自己永远焕发这种激情和朝气。

激励自我，作为人类情感大厦的支柱，是 EQ 的重要组成部分。激励自我，实质上是在运用 EQ 支撑你自己的情感世界。然而，我们又如何去支撑这一方天地呢？

1、突破自己的心理障碍

成败之间只有一纸之隔。事实上，不能成功并不一定没有责任心，有许多失败者，正如那些达到目标的人，都是真心、热诚且辛勤工作的。

然而，这些人中，有的可以成功，有的却惨遭失败的命运。你可能会认为，这个社会实在是不公平。但在这两者之间，还是有一层阻碍，有如纸般的薄，却十分难以穿透。

这个不同点就在于坚韧与毅力。失败者遇见了一堵墙，就认为一定过不了，这是常识。换言之，他们是尽力了，但还是有所限制。碰到了墙，就以常理来为自己找借口放弃。

即使是看来不可能达到的工作，我们也要坚持下去，要有不成功绝不放弃的毅力。我们必须去除心中的“定见”。抛开任何可能限制我们进步的、先入为主的观念吧，这样我们才得以突破最后一道防线，迈向成功。

我们要有突破障碍的信心与骄傲，这样我们的个性才能愈发坚强、更加坚韧不拔。就是这股坚持到底的毅力才能使

我们成就另一次更大的成功。

2、不轻言放弃，坚持就是胜利

你有了问题，特别是难以解决的问题，可能让你烦恼万分。这时候，有一个基本原则可用，而且永远适用。这个原则非常简单——永远不放弃，坚持就是胜利。

放弃必然导致彻底的失败。而且不只是手头的问题没有解决，还导致人格的最后失败，因为放弃会使人产生一种失败的心理。

如果你使用的方法不能奏效，那就改用另一种方法来解决。如果新的方法仍然行不通，那么再换另外一种方法，直到你找到解决眼前问题的钥匙为止。任何问题总有一个解决的钥匙，只要继续不断地、用心地循着正道去寻找，你终会找到这把钥匙。

很多有目标、有理想的人，他们工作，他们奋斗，他们用心去想，他们祈祷，……但是由于过多困难，他们愈来愈倦怠、泄气，终于半途而废。

怎样才能培养这种不放弃、打不败的态度？办法之一是永远不要说失败，因为如果你一再说失败，你很可能会说服自己去接受失败。

歌德曾经说过：

不苟且地坚持下去，严厉地驱策自己继续下去。就是我们之中最微小的人这样做，也很少不会达到目标。因为坚持的无声力量会随着时间而增长到没有人能抗拒的程度。

3、正视问题：拥抱希望的太阳

“每一个问题都蕴含着解决的种子。”这句了不起的话是

美国一位杰出的思想家史但利·阿诺德说的。它强调了一项重要的事实，就是每一个问题内部都自有解决之道，希望常在。

几乎所有的人都认为问题本身必是坏的，其实事实正好相反。很多成功的人，他们之所以成功，至少有一部分原因是因为他们学会了寻求对问题的认识。他们不愿意让自己给问题压垮了，更不愿意给问题吓坏了。相反的，他们冷静而实事求是，从各个角度深入地去研究情况。他们向专家以及向那些曾经面对过相似问题的人请教而获得建议。他们正视问题，仔细把问题分析了看，直到他们对问题无所不知为止。他们运用智慧以认识和掌握问题，这样必会产生了解，而了解后就能克服任何困难，不论困难是多么的神秘或是看起来是多么的不能克服。

当代青年所用的相当惊人的语言中有一句话非常睿智而巧妙。这一句话就是——冷一冷。在棘手的问题闯入你的生活中时，虽然你可能变得紧张急躁，但是你要实践这句话，在心智上尽量保持冷静，然后对自己说：“好吧，这是个问题，我们镇静地来想一想它的含义。我们来思考，而且只能思考，不论如何，我的反应不可以情绪化。”

问题能够增进你的洞察力、精力以及一般的能力，使生活具有建设性。已故的美国著名电机工程师和发明家查尔斯·克德林深深体会这一点，因此他在通用汽车公司实验室的墙上钉了一块牌子，用来勉励自己和助手。牌子上写着：

“别把你的成功带给我，因为它会使我软弱。请把你的问题交给我，因为这才能增强我。”

存在问题并非坏事，每一个问题都蕴含着解决的种子，

都存在着无限的希望。尽管我们未来的征途将会遇上许多事情，或狂风肆虐，或人情冷暖，但是只要我们思考、工作、研究、拥抱希望的太阳，所有的问题都会迎刃而解。

正视问题，你才能解决问题，而问题的存在恰恰是激励自我的一个最强的动力。

4、你认为你行你就行

世上无难事，只怕有心人。

世上最大的事都是由人做出来的，而他们事先并不知道自己能够做到。虽然他们事先不知道，他们仍然前进，并且做到了。永远也不要消极地认定什么事情是不可能的。首先你要认为你能，再去尝试，再尝试、最后你就会发现你确实能。

拿破尔·希尔——一个著名的作家，他那传奇的人生经历或许对我们有所启示。年轻的时候，他抱着要做一名作家的雄心。要达到这个目的，他知道自己必须精于遣词造句，字将是他的工具。但是由于他小的时候很穷，接受的教育并不完整，因此，“善意的朋友”就告诉他，说他的雄心是“不可能”实现的。

年轻的希尔存钱买了一本最好的、最完全的、最漂亮的字典，他所需要的字都在这本字典里面，而他的意念是要完全了解和掌握这些字。但是他做了一件奇特的事，他找到“不可能”(impossible) 这个字，用小剪刀把它剪下来，然后丢掉。于是他有了一本没有“不可能”的字典。以后他把他整个的事业建立在这个前提下，那就是对一个要成长，而且要成长得超过别人的人来说，没有任何事情是不可能的。

当然，删除字典中的“不可能”三个字只是一种机械的

作法，而问题的关键是你要从你的心智中把这个观念铲除掉。谈话中不提它，想法中排除它，态度中去掉它。抛弃它，不再为它提供理由，不再为它寻找借口。把这个字和这个观念永远抛开，而用光明灿烂的“可能”来代替它。

树立这样一种观念，你认为你行你就行，没有什么事对于你来说是“不可能”的，要有战胜一切的勇气。

5、开发你的潜力

爱迪生曾经说：“如果我们做出所有我们能做的事情，我们毫无疑问地会使我们自己大吃一惊。”从这句话中，我们可以提出一个相当科学的问题：“你一生有没有使自己惊奇过？”

有一件极富戏剧性的事，说的是战争期间一名美国海军水兵的事。这位脑筋清楚、思路条理分明的人使得他身边的人无不感到惊奇，毫无疑问的是，他在危机中表现出来的能力也使他自已惊奇不已。

在二战期间，一艘美国驱逐舰停泊在某国的港湾，那天晚上万里无云，明月高照，一片宁静。一名士兵例行巡视全舰，突然停步站立不动，他看到一个乌黑的大东西在不远的水上浮动着。他惊骇地看出那是一枚触发水雷，可能是从一处雷区脱离出来的，正随着退潮慢慢向着舰身中央漂来。

抓起舰内通讯电话机，他通知了值日官，值日官马上快步跑来。他们也很快通知了舰长，并且发出全舰戒备讯号，全舰立时动员了起来。

官兵都愕然地注视着那枚慢慢漂近的水雷，大家都了解眼前的状况，灾难即将来临。

军官立刻提出各种办法。他们该起锚走吗？不行，没有

足够的时间。发动引擎使舰声把水雷漂离开？不行，因为螺旋桨转动只会使水雷更快地漂向舰身。以枪炮引发水雷？也不行，因为那枚水雷太接近舰里面的弹药库。那么该怎么办呢？放下一支小艇，用一支长杆把水雷携走？这也不行。因为那是一枚触发水雷，同时也没有时间去拆下水雷的雷管。悲剧似乎是没有办法避免了。

突然，一名水兵想出了比所有军官所能想的更好的办法。“把消防水管拿来。”大喊着。大家立刻明白这个办法有道理。他们向艇和水雷之间的海上喷水，制造一条水流，把水雷带向远方，然后再用舰炮引炸了水雷。

这位水兵真是了不起。他当然不凡，虽然他只是个凡人，他却具有危机状况下冷静而正确思考的能力。我们每一个人的身体内部都有这种天赋的能力。也就是说，我们每一个人都有创造的潜能，不论有什么样的困难或危机影响到你的状况，只要你认为你行，你就能够处理和解决这些困难或危机。对你的能力抱着肯定的想法就能发挥出积极心智的力量，并且因而产生有效的行动。

6、告别恐惧，留住信心

在谈这个问题前，先让我们来听一听一位伟大的母亲的自述。她对水有极大的恐惧，从来不会游泳。但是一次突发其来的事件——她的孩子玛珍掉进一条水流湍急的溪流，她面临着莫大的考验。

下面是这位母亲的自述：

溪岸上空无一人，我一下就冲到溪边，溪水涨得快要漫出来了，中央翻滚奔腾的激流，向下游不远的瀑布奔去。我安心地换口气，还好她不在河里，但是等一下！远方阴暗的

岸边那有一点鲜艳的颜色是什么？见到这情景，我的心几乎离开了我的身体，整个人没有重量、没有感觉、没有时间和距离的意识……只有盲目的、无理性的、令人窒息的恐惧。

在危险湍流中的一点鲜艳颜色正是我的小宝贝。

我得找人帮忙，我拼命地跑、跑、跑。离街道有几十码远，但是我发现我自己已经跑到了街上。四下张望要找人帮忙，可是街上却空无一人。

我又跑回溪边，挣扎着穿过矮树丛和荆棘，跳入水中。水淹过我的头，极为寒冷。我的脚碰不到底！我为什么早不学会游泳呢？我心里向上帝祈祷——上帝啊！请帮助我！帮助我！我升上水面，抓住断树根。

旋转的急流威胁着我，但在急流和堤岸之间却是一处平静的漩涡，漩涡中心正是我的宝贝。她仰面躺在水上，好象睡着了一样，两只手臂浮在身侧。她的眼睛闭着，脸上已经发紫。上帝！请帮助我！再过一秒钟，她就会漂到我可以够到的地方。

我一手抓树根，另一只受伤不能动的手去够她。不能动？不，不是现在！现在我已经不觉得痛了，也不觉得它没有力。我的右手抓住玛珍，把她举出水面。

但是我怎样把她弄到安全的地方？堤岸高出我1米。我举起她来，她象全无重量一样，然后把她掷向堤岸。她安然落地，这次她吐出一口气，接着发出哭声，没有再滑下来。我抓住树根，把自己拖出。我把她抱起来的时候，她大哭起来，这真是太好听的声音了。

在模糊之中，尖叫号哭的回声钻入我的耳朵。似乎在很久以后，我才知道那是我自己尖叫嚎啕。

急救的人来了，我丈夫也来了，脸都吓白了。他们把玛珍送到医院去。我不知道自己是怎么回到家的。到这个时候我才发现自己是光着脚的。我是多么高兴，发现我只付出这样小的代价——一双鞋子。到这个时候，我才感觉痛得象给火烧过一样，我看到树根刮去了我一长条肉，留下长长的、流着血的伤口——而正是这树根救了我的生命，我让我的手可以抓住它……

这是一个令人感动，令人深思的故事！

一位母亲，在她女儿面临最大的生命危机时，她的内心产生了比她的恐惧还要大的力量，正是这种强大的推动力量，使她浑身充满了力气，做出了令人难以相信的勇敢行动。

从这个故事中我们可以看出，有两大势力争夺对心智的控制力。这两大势力是：恐惧和信心。而信心的力量较大，而且还大得多。你要坚持信心这个更有力的想法，直到你确实相信它，因为这不只是成功和失败，更可能是生和死的分别。你要永远记着——你不必为恐惧所主宰。信心的力量可以赶走恐惧。很多过去给恐惧笼罩的人，他们的经验都能证实这个事实，那就是信心最后能从他们的心中把恐惧消除掉。

恐惧之所以打败我们，使我们不敢前进，自觉渺小虚弱，正是因我们的心智受到了恐惧的左右。但一旦危机出现，就象这位母亲和她的小孩所处的情况，就会有一种以前一直隐藏着而没有发挥出来的超级力量冒出来，使我们做出前所未能做的事业。

如果人类的心智在危机中能够有这样的超常反应，那么

我们为什么不能够训练我们的心智，就在平时的事务中，不必等待危机的出现，也做出令人难以相信的事呢？答案是练习有信心而不要恐惧，直到有信心的反应变成习惯。

要克服恐惧，最重要的是心中不要有任何杂念和冲突，用正常的自然的态度来处理情况。你应该事先采取一些准备和预防行动，相信上帝，相信自己，也相信别人，然后正常地、毫不畏惧地去做你该做的事。

人们常常说，“你怕什么？”表示根本不必害怕。要做到这一点，首先要做到以信心来排除恐惧。当你有深厚的信心、真正的信心的时候，世界上就没有任何东西能比你的信心更有力量了。

四、情商之态势：塑造自我营销自我

历年来，成功心理学家们和行为科学家们一直在孜孜不倦地探求个人成功的因素。这期间出现过许多关于成功之道的学术派别。在所有学派中，有一种因素却被认为是一个人成功的不可缺少的因素，那就是人际沟通能力。人际沟通在个人成功中起着公关策划的作用，是成功路上的“润滑剂”。

IQ 高也有可能被解雇，而 EQ 高只会荣膺提拔。

哈佛大学就业指导小组调查的结果证实：数千名被解雇的男女中，人际关系不好的比不称职的高出两倍。

心理学家罗伯特·凯利对贝尔实验室工程人员追踪研究很能说明人际交往的重要性。进这个实验室的工作师和科学家的学识智商都很高，然而过一段时间后，一些人已经成绩斐然，另一些人却黯然失色。为什么会出现这种不同呢？答

案是前一种人有广泛的交际网而后一种人没有，前一种人的人际 EQ 高。

因此，良好的自我形象和人际关系造情商之态势，一个人只有在良好人际环境中蓄势、借势、塑造自我，营销自我才能奔向成功。

戈尔曼在《情绪智力》一书中将不善人际交往的个体称为“社交低能儿”。他称这种人“不懂社交规则，他们不只是缺乏社交手腕，更拙于处理他人的情感，所到之处总是造成不快或不安。”

人际互动中善于掌握他人情感的人，自然居于主导地位，对方的情感状态将受其摆布。

托马斯·海奇（Thomas Hatch）和霍华德·嘉纳（Howard Gardner）指出人际交往的 4 大要素是：

1. 组织能力

这是领导者必备的技巧。包括群体的动员与协调能力。剧院的导演与制作人、军队指挥官及任何组织的领导者都具备这种能力。表现在孩子身上则常是游戏场上的带领者。

2. 协商能力

这种人善于仲裁与排解纷争，适于发展外交、仲裁、法律等事业。表现在孩子身上则常为同伴排难解纷。

3. 人际联系

表现为同理心。这种人深谙人际关系的艺术，容易认识人而且善解人意，适于团体合作，更是忠实的伴侣、朋友与事业的伙伴。事业上是称职的销售员、管理者或教师。表现在孩子身上则为与同伴相处融洽。

4. 分析能力

善于体察他人的情绪动机与想法，易与他人建立深刻的亲密关系。心理治疗师是这种能力发挥到极致的例子，若再加上文学才华则可成为优秀的小说家或剧作家。

正如戈尔曼在《情绪智力》中所说的：

这些技巧是人际关系的润滑油，是构成个人魅力与领袖风范的根本条件。具备这些社交技能的人易与人建立关系，善于察颜观色，领导与组织能力俱强……这种人可说是天生的领导者，能够充当集体情感的代言人，引导集体走向共同的目标。也因为与其相处是如此的愉悦自在，这种人总是广受欢迎的。

事实上，人际能力是建立在其他 EQ 能力的基础上的。比如说社交能力好的人一定善于控制自己的情感表达，能准确把握对方的情感，因而随时调整自己的表现，以达到预期的效果。我们通常称人际能力高明的人为社交专家。

明尼苏达大学心理学家史耐维研究发现，有些高明的社交专家极善于提高自我形象，其真实的自我完全不同于为自己受欢迎而营造的形象。这种人通常能给人以绝佳的印象，但极少有稳定而满意的亲密关系。社交专家很容易为了赢得认可而说一套做一套，他们在公开场合与私下生活戴的是不同的面具。这种人会先观测对方的期望再做反应，不会轻易坦露心中的感受，而且会为了维持良好的关系故意对自己不喜欢的人表示友善。在不同的情况下，他们可以有判若两人（或多人）的表现。当然，某些行业确实需要这样的技巧，如演艺界、法律、销售、外交、政治等。

善于人际交往，建立良好人际关系的个体不一定都能取

得成功；但成功者必定是善于与他人建立关系的高手。

现实中，有相当一部分人并不喜欢上述所提到的社交专家，认为他们的行为是在“出卖自我，丧失自我。”戈尔曼也指出：“你必须同时清楚掌握个人的需要。才不致成为一个空洞的交际人，虽广受欢迎而内心空虚无比。”所以，在人际交往中最为理想的情况应该是在忠于自我与社交技巧之间取得平衡，即无论如何都能坚持内心深处的感受与价值观，甚至可能为了揭穿谎言不惜与人对立。而这种勇气正是“社交专家”所缺乏的。

● 人际关系的六要素

1. 品德因素

公关人员的品德如何是公共关系中人际关系的首要因素。是搞好公关工作的基础，是能否胜任公关工作的关键，公关人员只有具备了高尚的品德；才会具有很强的吸引力，才能充分发挥自身知识、才华的优势，才能克服和战胜工作中的困难，才能抵御各种错误思潮的腐蚀和金钱、美女的引诱。

2. 价值观念因素

价值观念是针对事物的好与坏、是与非、善与恶的评价标准。公关人员对事物价值观念的差异必然影响人际关系的建立和发展。特别是在改革开放的时代，新事物层出不穷，公关人员进行人际交往时就更容易出现价值观念的不同，甚至对立，从而影响了人际关系的建立。

3. 需求互补因素

所谓需求互补，是指双方交往过程中获得互相满足的心理状态。马斯洛的需求理论告诉我们，人的需求是对人进行激励的因素。这个理论，对于公关人员建立良好的人际关系同样具有重要的实用价值。由于人的需要多种多样，人的性格也是千差万别，从而促使人们通过更多的人际往来相互满足彼此的需求，以我之无换他之有，以他之无换我之有，公关人员就应当充分利用需求互补这一因素，维持、发展和强化人际关系。

4. 专业知识因素

公关人员在从事公共关系活动中，由于自己所学专业不同，知识结构不同，采取的人际交往方式也就不同，例如同知识分子接触需要含蓄，同文艺界人士交往需要热情，同工人交往需要直率等等。因此，公关人员就必须广采博引，用知识丰富自己的头脑，以适应各种场合各个行业的人际关系。

5. 感情相悦因素

在生活中，人们常有这样的体会，自己所以喜欢某个人，愿意同其建立良好的人际关系，往往是因为那个人也喜欢自己。同样，公关人员从事公关活动时，努力实现双方心理上的接近与相互帮助，就可以大大减少人际间的磨擦，容易建立和维持良好的人际关系。

6. 外表吸引因素

外表因素往往对公关人员人际关系的建立起着重要的作用。特别在初次交往中，外表因素显得尤为重要。心理学研

究发现，外表吸引人的，往往也为人所喜爱。但是，外表招人喜欢并不完全取决于给人的外貌美，外表招人喜欢的，在相互交往过程中，还意味着另一种心理现象，即对于那些与自己外表、风度类似的人，也容易建立良好的人际关系。

另外，生态距离因素，交往频率因素，兴趣因素等等，对人际关系建立也有一定的影响。

●改善人际关系的途径及方法

如何促进人际关系的良好发展呢？途径有二：一、是改善人际环境；二、是改善自我。具体方法如下：

1. 改善人际环境

所谓人际环境，就是指在人际交往中，一个人与他人所可能发生的联系以及这种联系的紧密程度。根据这个定义，改善人际环境的方法就可能有：

(1) 广泛结交。

即扩大自己的交际范围，把自己从自我的小圈子中解放出来，迈向一个更加广阔的天地。

(2) 增加交往频率。

通过较多的相互来往，使原来较淡薄的人际关系向紧密和牢固的方向发展。

(3) 改变交往对象。

如果通过以上两种方法仍然不能奏效的话，有时候就有必要改变交往对象。如终止和甲的关系，而发展和乙的往来等。在正式团体中，改变交往对象往往是通过辞职、更换工作单位等形式来实现的。

(4) 突破薄弱点。

所谓薄弱点即在人际关系中，人际作用力最小的点或部分。只有这样，循序渐进，不断“蚕食”，才能使人际关系有好的转机。

2. 改善自我

由于个体自身所存在的一些不足和弱点，致使自己在生活环境中往往不能适应，因而也带来了人际关系的不协调。在这种情况下，就需要对自我进行改造，以树立新的良好的个人形象。这个过程包括两个阶段：

第一阶段：行为消失。特别是原有的不良行为方式的终止和消失，即不再出现，不再产生影响，以达到原有自我的湮没之目的。当然，行为往往短时间内不容被人接受，反倒极易产生各种疑惑、误解和猜忌，结果会使改善人际关系的问题更加复杂，更加艰难。

3. 如何进行深层面交谈

除非好朋友，与一般的人进行交谈是很难把心里话掏给对方的，特别是初次见面。因为人的行为是相当复杂的社会行为。在公关中要想准确把握公众的潜在行为，用一般的观察法、调查法是很难做到的，特别是当对方隐瞒自己的真实情感与动机时更是如此。

深层面谈应用最好的当数心理医生与精神病临床医生，看过弗洛伊德的《梦的释义》，你会发现，他的精神分析是基于深层面谈之上的。他用询问的方式提出很多的问题来刺激患者，给他们以展开自由联想的机会，以便引起患者的反应，通常每周一次，进行询问之后，分析反应材料，为心理

治疗打下基础。不过时间很长，一般几个月。

同公众深层面谈的程度同上面的做法基本相同，但所用的时间较短，一般一至二小时，这就要讲究说话艺术效果，避免“话不投机”。

由于时间限制，尽可能少说废话与客套话，还要注意：

(1) 如果发现对方的情绪很糟或巧有急事，如果时间上还有回旋余地，最好另约时间谈。

(2) 在没入正题之前，要留意对方的兴趣，选择切入角度。比如：满足求知欲、刺激好奇心，满足优越感、娱乐性、文学性的话题，在尽可能短的时间内促使对方去掉顾虑，畅所欲言，形成一种信赖关系，才能如实回答被询问的问题。

(3) 事先要明确拟好询问提纲，以提高面谈效率。

4. 提高社会协调性的方法

(1) 关心周围发生的事，关心自己的邻居。

性格内向的人懒得与人交往，觉得那是多管闲事。这可能是天生的性格，可性格不少是在气质以外的经验中形成的。内向的人应该通过帮助别人，倾听他人的苦恼，努力使自己形成一种新的性格。可是在工作单位，在人际关系上特别容易使人消极、感到心烦。关心别人的工作最好从亲近的人开始，逐渐形成日常习惯。

(2) 广泛地与人接触。

要想提高共鸣感，就要丰富自己的经验。世界上有各种人，有着各种不同的认识问题的方法以及解决问题的方法，要尽量多与他们接触，体验他们的生活，从中丰富自己的人生经验。在这里，人们可以体验到丰富人生经验这句话的内

涵有多大。

(3) 学会倾听。

学会倾听别人的交谈，是能够被喜欢的窍门。在互相交往中听取别人意见的态度，比在此对人进行说教重要。尽量先让对方多说，这好像是被动的，其实是像柔道那样以守为攻的方法。

(4) 参加组织活动。

要多参加组织活动，避免孤立的生活。凭兴趣参加活动也可以。为了一个目标大家一起工作，与其他人集体竞争，通过这种方式增加经验。有可能的话住在一起，同吃同住。通过共同生活可以体会到人与人之间的关系，是增加亲切感最有效的方法。其结果达到了同步性的涵养。

(5) 自我开放。

内向型的人往往不能很好地与他人接触，原因之一就是没有勇气在别人面前展示自己，而是过份地掩饰自己。心理学认为，通过自我展示可以获得自由。

5. 摆脱窘境的策略

交往一旦出现窘境，就需要巧妙周旋，使交往打破僵局，恢复正常的交往秩序。如果把交往情境比喻为表演台，那么参加的双方不仅要保证自己的角色成功，也有义务协助其他表演者成功，只有这样才能达到交往预期效果。我们在许多场合注意到，为了摆脱窘境，当事人自身会采取种种策略，而对方亦有相应的表示——帮助当事人解脱。如果一个人使用技巧以使他的自我表现符合情境定义，他就是在实行防卫策略；如果一个人施展自己的老练机智以保全另一个人表演的情境定义，他就是运用保护策略。

摆脱窘境的一个方法是重新解释导致窘境的语言和行为，通过否定发生窘境的条件或原因，消除窘境的不良后果。语言和行为只是人际交往中彼此传递信息的媒介，它是表达意义的形式而非信息和意义本身。同一句话，同一个动作可能会被不同的人理解为不同的含义，即使对同一个人在不同的情境中也会产生不同的意义。我们有时正是利用这种歧义性使不可接受的变为可接受的，使有害于人的变为无害于人的。重新解释有两种含义，一是更正错误的理解，使其真正的含义表达得更清楚，这适用于因误解而产生窘境的情况；二是模糊其真正的含义，故意曲解成另外的意思适用于非原则性、无恶意的、无实质性效用的情形。例如，有的领导就曾把秘书人员因紧张而造成接待工作的不周之处，解释为因为高兴所至，从而使来访者由惊诧转为谅解。

摆脱窘境的另一个方法是改变话题或提议从事另一项活动。其要点是改变后的话题尽量与前面有所衔接，应该悄悄地、不露声色地去这样做，以免给人唐突和生拉硬扯之感。虽然有时为使对方忘却刚刚经历的窘境，也可以选择跨度较大的题目，但最好也要与当时的情境相符。显然，只是当不可能重新解释，亦不奏效后，我们才运用这种方法。与前者不同的是，在这里我们一方面默认了窘境的存在，另一方面又企图忽视它的消极影响——这也是无可奈何的一举。否则，交流就会中断甚至升格为争吵。即使造成窘境的条件是原则性问题，善于寻找新话题、打破僵局也不失为一种韧性的表现。它既可以为未来的进一步协商留有余地，又可能在改变了讨论角度之后达成一致意见。当然，也有一些无关紧要的窘境是无须花气力重新解释的，一笑了之、转入了下面

的交流，从某种程度上讲更显得潇洒、自如。

6. 提高个人的社会性

(1) 要为他人设身处地的去考虑。

社会性是从幼儿时代起长时间教育形成的，不可能在一朝一夕养成。通过参加一定的组织和工作，可以亲身认识自己的社会性。不管怎么说，社会性就是不给他人添麻烦，这就需要结束那些以我为中心的活动，应该使自己的行动能够与他人协同。当由于自己的行动给他人添了麻烦，带来了痛苦的时候，应该有能力找到造成这种痛苦的原因。这就意味着应该有一种习惯，那就是设身处地地为他人考虑一下，而不要养成一种以我为中心的习惯。

(2) 要有自知之明。

社会性的重要特点之一就是人格成熟。人格的成熟（性格的成熟），包括身体的成熟、知识的成熟、感情的成熟、社会性的成熟、性的成熟、道德的成熟。感情的成熟是人格成熟的中心，也就是充分培养出对欲求不满的忍耐性，或者是客观认识了自己的态度（不要有自卑感）。这在“稳定感情的方法”中已经做了介绍。前面强调了理解他人，但同时认识自己也是很重要的。平常就要注意，冷静地把自己当做第三者来观察。

(3) 要考虑集体。

与个人主义相对的是集体主义。要时刻注意做为组织的一员，自己在集体中的地位和作用。也就是刚才讲的，要有自我作用的意识。这样就可以找出对集团和其他成员的隔阂，而加深责任感。

此外，要具有社会性，就必须养成与集体的协调和维持

人际关系的能力。

7. 人际交往的原则

(1) 将心比心。

美国汽车大王亨利·福特说：“如果成功有秘诀的话，那就是站在对方立场来考虑问题。”倘若你和别人发生了争执，如果能够冷静地站在对方的立场上认识和思考问题，你也许会发现自己是错的，而且你肯主动承认自己的错误，就会使矛盾又快又完美的解决，还会在诚恳中使对方建立对你的信任。

(2) “诚”字当先。

诚实是成功交往的基础。诚实，字面含义就是真心真意。真、善、美是人们追求的三大理想境界，诚实是这一理想境界的要素之一。诚实如果成为某个人的稳定态度和习惯性的行为方式，就构成他的性格，这种性格是可贵的。有人说：“腹心相照，谓之知心。”知心朋友和牢固的友谊是通过真诚相处才获得的。正如古人所说：“朋而不心，面朋也；友而不心，面友也。”

在人际交往中，人们总是希望他人诚实，但却常常忽视自己的诚实。例如，有人在交友时总要考虑他人对自己是否“有用”。有利可图，就虚情假意笼络；无利可图，则弃之不理。这种交往，已经走进“死胡同”，等待他的将是孤立。那么，怎样做到诚实呢？诚实，就是要正直无私。诚实，就是要说老实话，办老实事，做老实人。诚实，就要表里如一，襟怀坦荡，言行一致。

(3) 谨慎而不拘束。

谨慎与谦虚齐名，它是人们崇尚的一种美德。所谓谨

慎，就是言行要慎重，周密、小心。谨慎之所以受人称赞，是因为它和鲁莽对立，莽者招损，慎者受益，这是人们在实践中总结出来的经验和道理。《三国演义》中有这样一段故事。刘备正被曹军围困在长坂坡中，身边人马所剩不过百。糜芳报告说：“赵子龙反投曹操去也！”谨慎的刘备不信，莽撞的张飞则硬要寻找赵子龙打斗。亏得简雍目睹赵子龙杀入曹军救甘、糜二夫人及小阿斗，飞马向张飞报告，才免了一场大祸。

但是，过分谨慎则导致拘束，可以使人显得胆小怕事，怯懦不前。拘束的人常常缺乏自信。在大场面、大人物面前，他们常常怯场、怯阵、怯步，不敢大胆地走上前去。从而使他们减少了与他人交往的机会。

(4) 一笑值千金。

每个人都会笑，而且会很多种笑，如微笑、轻笑、谄笑、开怀大笑、冷笑、皮笑肉不笑等等，但只有微笑才最有价值，才会赢得好的第一印象。英国一著名政治家说过：“一个微笑，价值百万美元。”

微笑是一座桥梁，它是一座能缩短心理距离、加强友谊合作的桥梁。素不相识，初次相见，未开口送上一个满面春风的微笑，随后的交谈就会顺利、融洽得多。

微笑是减少摩擦、缓解矛盾的润滑剂。它能冲淡对立、紧张的气氛，平息一触即发的怒火。比如在公共汽车上，不小心踩了别人一脚，你微笑着对别人说声“对不起”，争吵立即就会避免。

(5) 人敬我一尺，我敬人一丈。

人人都有自尊心。可有些人在交往中强调尊重自己，却

不尊重别人。不尊重别人，别人就不会尊重你。你与他人就没法沟通，没法合作，因为你已经失去与他人沟通的基础。相反，你尊重别人，别人就会尊重你，古人说：“人敬我一尺，我敬人一丈。”

(6) 让别人了解你。

在人际交往中，真诚坦率地表达自己的感情、信仰、意愿的同时，应维护把握自己的权力。通过辩解增加交际双方的沟通了解，即表示自我尊重和自我能力，也表示尊重他人。

无力自我辩解的人表现得缺乏自信，无原则让步，忧心忡忡，畏首畏尾，一事无成，缺乏对交际对象的吸引力。而侵犯行为者则表现得自我意识过高过重，不顾及他人的感情和权利，为发展本方利益我行我素，让人生厌。自我辩解者恰处以上两者之间，自信，维护自己的权力，不压抑自我，也尊重对方，显得成熟、有骨气、有意志、有进取心和有竞争力。

(7) 襟怀坦荡。

对于别人的错误，你应该表现得大度，不应该斤斤计较。但这样做，应该坚持一定原则。否则大度得过火，就会表现出你为人散漫，不仅对自己造成损失，也会给他人留下不好的印象。

(8) 平等待人。

要以平等的态度与他人交往，不要自恃自己的地位、特长，任何时候都把自己当作普通一员，这是成功交往的一个要诀。有时候，人家也许对你产生误解，但你坚持这一条必得益。

8. 建立良好的人际关系

几年前有人分析一百位白手起家的百万富翁，他们的年龄从 21 岁至 70 岁以上，教育程度从小学到博士都有。他们之中有百分之七十的人来自人口少于一万五千人的小镇，然而，他们却有一个共同的特征，那就是都拥有良好的人际关系，能见到其他人的好的一面——无论在什么情况下都如此。也就是说，他们的人际情商都很高。

(1) 做一个美好的发现者。

下面是一个小男孩的故事，他出于一时的气愤对他母亲喊道他恨她。然后，也许是害怕惩罚，他就跑出房屋，走到山边，并对山谷喊道：“我恨你，我恨你，我恨你。”接着从山谷传来回音：“我恨你，我恨你，我恨你。”这个小孩有点吃惊，他跑回屋里对母亲说，山谷里有个卑鄙的小孩说他恨他。他母亲把他带回山边，并要他喊：“我爱你，我爱你。”这位小孩照他母亲说的做了，而这次他却发现，有一个很好的小孩在山谷里说：“我爱你，我爱你。”

生命就象是一种回声，你送出去什么它就送回什么，你播种什么就收获什么，你给予什么就得到什么。别人有的事情，你也会有。不论你是谁，也不论你在做什么，如果你寻找最好的方法，以便在人生各方面得到最好的收获，那么你就应当在对待每一个人和每一种情况时，寻找良好的一面，并且把它当作金科玉律，奉行不悖。

(2) 赞美要出于内心。

有一个 5 岁大的女孩，在教堂的表演，首次登台演唱。她有着优美的歌声，她的天才从一开始便颇堪造就。当她长大时，她的家人了解她需要专业声乐训练，就请了一个很有

名的声乐教师来训练她。这位教师造诣很深，很少人比得上。他是一个十分苛求完美的教师。不论何时，只要这女孩一想到放弃或节奏稍微不对，他都会很细心地指正。经过一段时间以后，她对教师的崇拜日益加深。即使年龄差异很大，而且他的严格远胜于鼓励，但是她最后还是嫁给了他。

他在婚后继续教她，但是她的朋友发现她那优美自然的腔调已有了变化，带着拘紧、硬绷绷的音质，不再是以前那种清爽而刺激的声调了。渐渐的，邀请她去演唱的机会越来越少。最后，他们几乎不邀请她了。而这时她的先生，也是她的教师死了。以后几年她很少演唱，或根本没有演唱。她的才能很少用到，直到又有一位推销员开始追求她为止。有时候，当她正在哼着小调，或一个乐曲旋律时，他会惊叹歌声的美妙。“再唱一首，亲爱的。你有全世界最美的歌喉。”他总是这样说。事实上，他可能并不知道她唱得是好是坏，但是他确实非常喜欢她的歌声，所以他一直对她大加赞扬，她的自信心开始恢复了，她又开始前往各地演唱，稍后，她嫁给了这位“良好的发现者”，又重新开始了成功的歌唱生涯。

有人说恭维不过用几句话的气力而已，但是那位推销员对她的称赞出于诚挚、真心。衷心的恭维事实上是最有效的教导与驱动。恭维似乎把空气放得太多，但是就象我们用来灌满汽车轮胎的空气一般，能为我们解决人生高速公路中的一些疑难问题。

一个纽约商人把一枚一元的硬币丢进一个卖铅笔人的杯子，匆忙踏进地铁。他想了一下觉得不对，又跨出地铁，走到卖铅笔人那里从杯中取走几支铅笔，他抱歉地解释说，他

在匆忙中忘记取走铅笔，希望这个人不要太介意。“毕竟，”他说，“你跟我都是商人。你有东西要卖，而且上面也有标价。”然后他赶下一班车走了。

几个月以后在某一社交场合，一位穿着整齐的推销员迎向这个商人，并自我介绍：“你可能已经忘记我了，而我也不知道你的名字，但是我永远忘不了你，你就是那个重新给了我自尊的人。我一直是一个销售铅笔的乞丐，直到你跑来找我，并告诉我，我是一位商人为止。”

一个人内在的才能到底有多少，答案着实令人惊讶。成功的第一步是知道自己的潜能，第二步是知道其他人的潜能。幸运的是，当我们认可自己的能力时，就容易认可其他人的能力。一旦我们明了这一点，就能帮助他们了解了。

(3) 卓越要付出代价。

美国得州达拉斯的玛丽·克罗莱女士所创办的家务与礼品公司，是本世纪的传奇故事之一。从一无所有开始，玛丽·克罗莱女士利用“追求卓越与连续成功”的各种原理，成功地建立了一家已经成为销售界楷模的公司。他们所持的信念是：一笔生意不仅可以建立在信仰、干劲、努力工作，以及所有的人机会均等的基础上，而且也必须那么做，才能永久建立起来

大部分人想知道的问题是，玛丽·克罗莱以及她的公司，为什么能够从创立以来，一直获得如此惊人的成功，理由很简单，但是它深藏不露。

如果要用几个字来概括玛丽·克罗莱的成功，可以说她的成功是出于深刻的信仰。她相信一个有信仰的人等于九十九个只有兴趣的人；她相信每个人都有无比的潜能，并且决

定将“无限的成长与成功的机会”给予她的销售女士们。她相信，如果你能在心理上、道德上、体能上与精神上建立目标，那么她们也会在相同的基础上为你建立生意。照任何标准看来，玛丽·克罗莱都是一位“富有”的女人，但她的富有并不是因为她拥有，而是因她给予。

玛丽·克罗莱跟她的公司，并不全是阳光与玫瑰那么美好。他们付出了许多血、汗与眼泪。丰富的爱、信仰、热忱、同情、决心与努力工作，将给你带来生命中所有美好的事物。玛丽的故事属于古典的例子，任何一个律师在法庭中都可用它来证明。

第四章 将自己名字刻在慧星上

——青年智力、提升导航

求知是人类的本性。

——亚里士多德

智力又称智能或智慧，是指人们在获得知识和运用知识解决实际问题时所必备的心理条件或特征。

智力这个词，作为日常概念人们并不陌生。当人们比较两个人的智力水平时，不会以两个人谁跑得快，谁歌唱得好，谁脾气好或谁胆量大为依据。因为大家都知道，这些活动本身并不反映一个人智力的高低。通常人们把聪明与否作为判断一个人智力水平的依据。也就是说，在日常生活中，人们把智力的高低当作聪明或愚笨程度的同义语。

在科学上给智力下定义是个非常复杂的问题。1921年美国《教育心理学》杂志邀请了当时 17 位知名的心理学家，请他们每人为智力作出一个定义。以期集思广益，一锤定音，然而事与愿违，他们各抒己见。结果在对智力的看法上有很大分歧。至今，国内外心理学界对智力的本质仍是众说纷纭。概括起来有以下几类意见。

第一，认为智力是学习的潜能。如杜尔邦和考尔菲把智力看成容易并迅速地学习事物的能力。

第二，认为智力是对新环境的适应能力。如斯特恩提出

智力是指个体有意识地以所谓活动来适应新环境的一种潜力。

第三，认为智力是抽象思维能力。如推孟将智力定义为在解决问题时运用言语和符号等抽象表征的思维能力。

第四，认为智力是一种集合或综合的能力。韦克斯勒认为智力是个体有目的地行动，合理地思考，有效地应付环境的综合性能力，是个体有目的的和有用的行为潜能。

第五，认为智力是一般能力。是人们进行认识性活动所必需的心理条件的总和。前苏联的心理学家把智力看成是一般能力，或者看成是一般能力中的认识能力。

第六，认为智力是智力测验所要测量的特质。阿特金森等人在《心理学导论》第10版中给智力下的第一个定义就是“标准的智力测验所要测量的特质”。

上述各类意见都从某种角度说明了智力的某些特点。一般地说，智力不是个别能力，智力是与人的各种认识活动相联系的一种潜在能力，抽象思维在智力中具有核心意义。所以我们可以说，智力是一种以脑的神经活动为基础的偏重于认识方面的潜在能力，其核心是抽象思维能力。

一、常人也会成天才——思维力开发

某种程度上，思维力几乎等同于智力，这是因为它在智力上所处的核心地位而决定的。

思维是智力的核心。智力与能力既然作为个性心理特征，当然是分层次的。智力的超常、正常和低常的层次，主要体现在思维水平上。

思维或智力，在全人口中的分布，表现为从低到高的趋势，两头小，中间大。在北京、上海等地的调查中发现，思维或智力发展很差的，所谓低常的儿童约占 30 左右，这是一个不小的数字，是关系人口素质的不可小视的问题。思维或智力超常的（所谓“天才”）也是极少数，所谓超常或天才，无非是聪明一点。除去超常与低常的两个层次之外，大多数则是正常的层次，用统计学上的术语说，叫做“常态分布”，就是一条两头小、中间大的曲线。

如何确定一个人的智能是正常还是超常或低常的呢？这主要由智力品质来确定。智力品质是智力活动中、特别是思维活动中智力特点在个体身上的表现，因此它又叫思维的智力品质或思维能力。其实质是人的思维的个性特征。

思维力，体现了每个个体思维的水平 and 智力的差异。事实上，我们的教育、教学，目的是提高每个个体的学习质量，因此，在智力的培养上，往往要抓学生的思维品质这个突破口，做到因材施教。

●思维的一般特征

不同的心理学著作，对思维的论述不尽相同，我们比较重视思维的深刻性、灵活性、独创性、批判性和敏捷性五个方面。这五个方面反映了人与人之间思维的个体差异，是判断智力层次，即确定一个人智力是正常、超常或低常的主要指标。

思维的深刻性是一切思维品质的基础。思维的灵活性和独创性是在深刻性基础上引申出来的两个品质；灵活性和独创性是交叉的关系，两者互为条件，不过前者更具有广度和

富有顺应性，后者则较具有深度和新颖的产生性，从而获得创造力；前者是后者的基础，后者是前者的发展。思维的批判性是在深刻性基础上发展起来的品质，只有深刻的认识，周密的思考，才能全面而准确地作出判断；同时，只有不断自我评判、调节思维过程，才能使主体更深刻地揭示事物的本质和规律。思维的敏捷性是以思维的四个其他智力品质为必要前提的，同时它又是其他四个品质的具体表现。

1、思维的深刻性

思维的深刻性，又叫做抽象逻辑性。

人类的思维是语言思维，是抽象理性的认识。在感性材料的基础上，经过思维过程，去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里，于是在大脑里生成了一个认识过程的突变，产生了概括。由于概括，人们抓住了事物的本质、事物的全体、事物的内在联系，认识了事物的规律性。个体在这个过程中，表现出深刻性的差异，思维的深刻性集中地表现在善于深入地思考问题，抓住事物的规律和本质，预见事物的发展进程。

中小学生的深刻性表现在：

(1) 思维形式的个性差异，即在形成概念、构成判断、进行推理和论证上的深度是有差异的。

(2) 思维方法的个性差异，即在如何具体地、全面地、深入地认识事物的本质和内在规律性关系的方法方面，诸如归纳和演绎推理如何统一，特殊和一般如何统一，具体和抽象如何统一等方面都是有差异的。

(3) 思维规律的个性差异，即在普通思维的规律上、在辩证思维的规律上，以及在思考不同学科知识时运用的具体

法则上，其深刻性是有差异的。只有自觉地遵循思维的规律来进行思维，才能使概念明确、判断恰当、推理合理、论证得法，具有抽象逻辑性，即深刻性。

(4) 思维的广度和难度的个性差异，即在周密的、精细的程度上是有差异的。一个具有广度和难度思维的人，能全面地、细致地考虑问题，照顾到和问题有关的所有条件，系统而深刻地揭示事物的本质和内在的规律性关系。

2、思维的灵活性

(1) 思维灵活性的一般特点及实质

思维的灵活性是指思维活动的智力灵活程度。它的特点包括：一是思维起点灵活，即从不同的角度、方向、方面，能用多种方法来解决；二是思维过程灵活，从分析到综合，从综合到分析，全面而灵活地作“综合地分析”；三是概括—迁移能力强，运用规律的自觉性高；四是善于组合分析，伸缩性大；五是思维的结果往往是多种合理而灵活的结论，这种结果不仅仅有量的区别，而且有质的区别。

我们所说的思维灵活性，也强调多解和求异。从这个意义上说，我们所说的思维的灵活性品质，也可以叫做发散思维，但我们认为讨论这个含义还未涉及灵活性或发散思维的实质。思维的灵活性或发散思维的实质是什么？认为其实质是“迁移”。灵活性越大，发散思维越发达，越能多解，多解的类型（质）越完整，组合分析的交结点越多，说明这种迁移过程越显著。“举一反三”是高水平的“发散”，正是来自思维材料和知识的迁移。迁移的本质又是什么？它是怎样产生的？从思维心理学角度来说，“迁移就是概括”，“触类旁通”，不就是说明灵活迁移——旁通，来之于概括的结果

——触类吗？

(2) 发散思维和辐合思维的辩证关系

辐合思维与发散思维是思维过程中互相促进、彼此沟通、互为前提、相互转化的辩证统一的两个方面，它们是思维结构中求同与求异的两种形式，两者都有新颖性，两者都是创造思维的必要前提。辐合思维强调主体找到对问题的“正确答案”，强调思维活动中的记忆的作用；发散思维则强调主体去主动寻找问题的“一解”之外的答案，强调思维活动的灵活和知识的迁移。辐合思维是发散思维的基础，发散思维是辐合思维的发展。在一个完整的思维活动中，离开了过去的知识经验，即离开了辐合思维所获得的一个“正确答案”，就会使思维的灵活性失去出发点；离开了发散思维，缺乏对儿童灵活思路的训练和培养，就会使思维呆板，即使学会一定知识，也不能展开，进而影响知识的获得和辐合思维的发展。

在创造思维或独创性思维品质的发展中，发散思维和辐合思维各处不同的地位，起着不同的作用。就发散思维来说，它具有多端性、灵活性、精细性和新颖性四个特点，是创造性思维的一个重要组成部分或基础。从解决问题的过程来看，提出多种假设、途径，这对创造性思维问题的解决是十分重要的。从结论上看，众多的答案，能对创造产品作出验证。再就辐合思维说，从特点上看，沿着一个方向达到正确的结果，这里有记忆、表象，有深刻性思维品质，这是创造思维不可缺少的前提。从对发散思维的制约性看，发散思维所提出的众多的假设、结论，需要集中；辐合思维确定了发散思维的方向，漫无边际地发散，总是要辐合的，集中有

价值的东西，才是真正的创造力。从创造性目的上看，是为了寻找客观规律，找到解决问题的最好办法，辐合思维集中了大量事实，提出了一个可能正确的答案（或假设），经过检验、修改、再检验，甚至被推翻，再在此基础上集中，提出一个新假设。

由此可见，发散思维和辐合思维都是人类思维的重要形式，都是创造性思维不可缺少的前提，一个也不能忽视。当然，辐合思维比起发散思维来，发展要早些，对年龄小的儿童更重要些，但这丝毫不影响对低年级学生进行发散思维的培养，也不影响对高年级学生提出进行辐合思维的要求。

●思维的独创性

1、思维独创性的一般概念

思维活动的独创性、创造性思维或创造力可以看成同义语，只不过从不同角度分析罢了。我们如果分析创造性思维（或创造思维），所强调的是思维过程，这里谈的独创性（或创造性），则是强调思维个体差异的智力品质。也就是说，独创性是指独立思考创造出有社会（或个人）价值的具有新颖性成分的智力品质。不管是强调思维过程，还是强调思维品质，共同一点是突出“创造”的特征。这种特征是如何发生的呢？我们认为其原因在于主体对知识经验或思维材料高度概括后集中而系统的迁移，进行新颖的组合分析，找出新异的层次和交结点。概括性越高，知识系统性越强，减缩性越大，迁移性越灵活，注意力越集中，则独创性就越突出。

2、思维独创性品质的特点

对思维活动创造性的特点可以作如下说明：

(1) 思维的独创性是智力的高级表现。

思维的独创性，是人类思维的高级形态，是智力的高级表现，它是在新异情况或困难面前采取对策，独特地和新颖地解决问题的过程中表现出来的智力品质。任何创造、发明、革新、发现等实践活动，都是与思维的独创性联系在一起的。思维的独创性，在人类社会生活的一切领域和活动中，都发挥着或者都可能发挥重要的作用。

(2) 思维的独创性，突出地表现为 5 个特点。

①创造活动是提供新的、第一次创造的具有社会意义的产物的活动。所以独创性或创造性思维最突出的标志是具有社会价值的新颖而独特的特点。所谓创造力，它是运用一切已知信息，产生出某种新颖、独特、有社会或个人价值的产品的能力。其中，产品可以是一种新观念、新设想、新理论。也可以是一项新技术、新工艺、新产品等任何其他形式的思维成果。“新颖”是指不墨守成规，破旧布新，前所未有；“独特”是指不同凡俗，别出心裁。新颖独特性是独创性或创造性思维的根本特征。当然，独创性或创造性思维也有高低层次或水平之分。在一定程度上，这种层次或水平的高低，取决于社会价值或社会意义。

②思维独创性或创造性思维的过程，要在现成资料的基础上，进行想象，加以构思，才能解决别人所未解决的问题。因此，创造性思维是思维与想象的有机统一。创造性思维具有个人的色彩和系统性，且比其他思维方式要多得多。

③在思维独创性或创造性思维的过程中，新形象和新假

设的产生带有突然性，常被称为“灵感”。灵感是巨大劳动的结果，是人的全部的高度积极的精神力量；灵感与创造动机和对思维方法的不断寻觅联系着。灵感状态的特征，表现为人的注意力完全集中在创造的对象上，此时，意识处于十分清晰和敏锐的状态，思维活动极为活跃。所以，在灵感状态下，创造性思维的工作效率极高。

④思维独创性或创造性思维，在一定意义上说，它是分析思维和直觉思维的统一。分析思维，就是逻辑思维；直觉思维，就是大脑对于突然出现在其面前的新事物、新现象、新问题及其关系的一种迅速的识别、敏锐而深入的洞察、直接的本质理解和综合的整体判断，换句话说，直觉思维就是直接领悟的思维或认知。人在进行思维时，确实存在两种不同的方式，一种是分析思维，即遵循严密的逻辑规律，逐步推导，最后获得符合逻辑的正确答案或作出合理的结论；另一种就是直觉思维。逻辑思维或分析思维同直觉思维的发生和形成并不矛盾，在一定程度上，直觉思维就是逻辑思维的凝结或简缩。从表面看来，直觉思维过程中没有思维的“间接性”，但实际上，直觉思维正体现着由于“概括化”、“简缩化”、“语言化”或“内化”的作用，高度集中地“同化”或“知识迁移”的结果。同逻辑思维和分析思维相比，直觉思维具有以下六个特点：(1) 快速性；(2) 直接性；(3) 跳跃性（或间断性）；(4) 个体性；(5) 坚信感（主体以直觉方式得出结论时，理智清楚、意识明确，这使直觉有别于冲动性行为或言事，主体对直觉结果的正确性具有一种坚信感）；(6) 或然性。

当然，直觉思维的发生和灵感有一定的关系，但是，直

觉思维和灵感又是两个概念。直觉思维是思维的一种方式，而灵感却是解决思维课题时的一种心理准备；直觉思维产生的时间往往很短促，而灵感则要经过一段时间的顽强的探索，有持续时间长短之分；直觉思维是在面对出现于眼前的事物或问题时所给予的迅速理解，灵感的产生常常出现在思考对象不在眼前，或在思考别的对象的时刻；直觉思维出现在神智清楚的状态，灵感可能产生于主体意识清楚的时候，也可能出现在主体意识模糊的时候；直觉思维产生的原因是为了迅速解决当前的课题，灵感则往往在某种偶然因素的启发下，使问题得以顿悟；直觉思维的产生，无所谓突然，也无所谓出乎意料，灵感在出现方式上则有突发性，或出乎意料性；直觉思维的结果是作出直接判断和抉择，灵感的结果则与解决某一问题、突然理解某种关系相联系。

(3) 要善于从小培养思维独创性。在以往的心理学家研究中，创造性思维的研究对象仅仅局限于少数杰出的发明家和艺术家身上。但是，近一二十年来，研究者们认为：创造性思维是一种连续的而不是全有全无的品质。每个人（包括儿童）都有创造性思维或独创性。我们认为，思维的独创性或创造性的程度来说，学习可能是重复性的或创造性的。重复性的学习，就是死守书本，不知变化，人云亦云；创造性的学习就是不拘泥，不守旧，打破框框，敢于创新。学生在学校里固然是以再现性思维为主要方式，但发展他们的创造性思维，也是教育和教学中必不可少的重要一环。

●思维的批判性

思维的批判性，就是指思维活动中善于严格地估计思维

材料和精细地检查思维过程的智力品质。

在国外心理学界，有一种与思维批判性品质相应的概念，叫做批判性思维。所谓批判性思维，意指严密的、全面的、有自我反省的思维。有了这种思维，在解决问题中，就能考虑到一切可以利用的条件，就能不断验证所拟定的假设，就能获得独特的问题解决的答案。因此，批判性思维应作为问题解决和创造性思维的一个组成部分。

我们还是从思维的个性差异来阐述批判性思维，称它为思维的批判性品质。它的特点有 5 个：(1) 分析性。在思维过程中不断地分析解决问题所依据的条件和反复验证业已拟定的假设、计划和方案。(2) 策略性。在思维课题面前，根据自己原有的思维水平和知识经验在头脑中构成相应的策略或解决课题的手段，然后使这些策略在解决思维任务中生效。(3) 全面性。在思维活动中善于客观地考虑正反两方面的论据，认真地把握课题的进展情况，随时坚持正确计划，修改错误方案。(4) 独立性。即不为情境性的暗示所左右，不人云亦云，盲从附和。(5) 正确性。思维过程严密，组织有条理；思维结果正确，结论实事求是。思维批判性品质是思维过程中自我意识作用的结果。自我意识是人的意识的最高形式，自我意识的成熟是人的意识的本质特征。自我意识以主体自身为意识的对象，是思维结构的监控系统。通过自我意识系统的监控，可以实现大脑对信息的输入、加工、贮存、输出的自动控制系统的控制。这样，人就能通过控制自己的意识而相应地调节自己的思维和行为。所谓思维活动的自我调节，就是表现在主体根据活动的要求，及时地调节思维过程，修改思维的课题和解决课题的手段。这里，实际上

存在着一个主体主动地进行自我反馈的过程，因而，思维活动的效率就得到提高，思维活动的分析性就得到发展，思维过程更带有主动性，减少那些盲目性和触发性，思维结果也具有正确性，减少那些狭隘性和不准确性。

●思维的敏捷性

思维的敏捷性，是指思维过程的速度或迅速程度。有了思维敏捷性，在处理问题和解决问题的过程中，能够适应迫切的情况来积极地思维，周密地考虑，正确地判断和迅速地作出结论。有人说，思维的速度不包括正确的程度。但我们认为，思维的轻率性决不是思维的敏捷性品质。我们在培养儿童青少年思维的敏捷性时，必须克服他们思维的轻率性。

敏捷性这种思维品质，与上面的四种思维品质不同，它本身不像上述品质那样有一个思维过程。这是思维的敏捷性与上述思维品质的区别。然而，敏捷性与上述思维品质又有联系，它是以上述思维品质为必要的前提，又是这些思维品质的集中表现。没有思维高度发达的深刻性、灵活性、独创性和批判性，就不可能在处理问题和解决问题的过程中有适应迫切情况的积极思维，并正确而迅速地作出结论。特别是思维活动的概括，没有概括，就不会有“缩减”形式，更谈不上什么速度了。同时，高度发展的思维的深刻性、灵活性、独创性和批判性必须要以速度为指标，正确而迅速地表现出来。

二、铸一把智力开发之利刃 ——创造力开发

进入本世纪中期，智力开发主要就是创造力的开发，——它对人类未来的发展起着决定性的作用。

自 20 世纪 50 年代以来，创造力的开发问题，成为智力开发领域中的一个热点。由于创造力对人的智力发展乃至对人类的发展起着举足轻重的作用，作为人和动物的最根本的区别之一，创造力在人类发展的历程中，起着非常重要的作用。而且，随着社会的发展，这种作用会越来越大。从某种意义上说，创造力是人类改造自然的最主要动力之一。那么，什么是创造力呢？

● 创造力的定义

创造力是一个十分复杂、颇有争议的概念。这不是因为缺乏创造力的定义，而是因为有关创造力的定义太多。在众多的定义中，有的强调创造的动机，有的强调创造的过程，有的强调创造的产品，等等，不一而足。由此可见，人们对创造力的理解还很不统一。尽管如此，我们还是可以从这些纷繁复杂的定义中，发现一些有关创造力的共同特质。目前，一种比较认可的看法是把创造力定义为：

根据一定目的，运用一切已知信息，产生出某种新颖、独特、有社会或个人价值的产品的能力。这里的产品是指以某种形式存在的思维成果，它既可以是一种新概念、新设想、新理论，也可以是一项新技术、新工艺、新产品。很显

然，这个定义是根据产品来判断创造力的，其判别标准有三，即产品是否新颖、是否独特、是否有社会或个人价值。“新颖”主要指破旧布新、前所未有、不墨守陈规，这是相对历史而言，为一种纵向比较；“独特”主要指不同凡俗、独出心裁，这是相对他人而言，为一种横向比较；“有社会价值”是指对人类、国家和社会的进步具有重要意义，如重大的发明、创造和革新；“有个人价值”则指相对于个体发展有意义。

● 创造力开发的方法

大量的研究为我们提供了改善创造性活动的具体方法和策略，尽管这些研究的理论和指导方案各有不同，但仍有一些共同的开发创造力的技巧。

1. 创造力训练的特殊技巧

对于不同年龄水平的个体来说，创造性思维的一个主要障碍在于：凡事求准，即必须得到正确答案。这种需要源于社会价值观——它强化了取决于学业成绩和获取来自权威的实际知识的这类成就。这种价值观的形成源于家长和学校教育。三四岁的孩子，虽然从未有过学校的经历，但他们进入幼儿园后就明显地表现出对含糊的不安和正确回答的需要。

一般说来，个体还未进入校门，这种保持正确的需求就已形成了。因而，各种年龄的孩子都难以按最初的意图作出反应，以鼓励创造性思维。当我们开始在正规课堂中结合运用改善创造力的结构方法时，教师不应因孩子的低创造性反应而泄气。有了来自教师方面的耐心、激励、热情和所提供实践的机会，所有的学生都能学会更富于创造性的思维。这

些特殊的技巧包括：创设适宜创造性活动的条件、采用发散式提问的模式、教会学生通过自我指导以提高创造力。

(1) 创设适宜的条件。

托伦斯总结了近 30 项研究，他和同事从事的这些研究调查了影响创造力增长的因素，并为创立条件、促进创造力增长提出了有益的建议。

①为创造性行为提供大量机会：安排新颖性的工作，提出要求创造性思维才能解决的问题，采用专门用以改善创造力的策略。

②重视独特的问题、想法和解决办法：创造性的学生会察觉教师所忽视的关系，教师应对他们的答案予以反应，而不是轻率地忽略。

③向学生证明他们的想法是有价值的：倾听、考虑、验证并实践学生的想法，鼓励学生相互交流看法。

④营造一种非评价的、安全的气氛：教师经常性的评价使得学生害怕冒险表达自己的想法，从而阻碍了创造性的发挥。

⑤避免同伴的品头论足（评论性评判）：让学生提出其他的可能性，而不是指出其缺点，鼓动创造性或富于建设性的同伴评价。

⑥提供感受环境的经验：让学生描述通过视、闻、触摸、尝和嗅获得的感觉经验。

⑦避免提供限制思维的例子或模式：当目的在于鼓动独创性时，如制作一件独特的、不落俗套的雕塑品，给定模型常会造成学生们难以打破的心理定势，他们可能认为模型是“正确”的作品。

⑧偶尔根据能力分组：与混合能力水平的小组相比，能力水平均一的小组表现出更少的混乱和更多的合作行为。

⑨允许时间和课程安排的灵活性：过分迷信在规定的时间内完成规定的课程内容，将会妨碍教师利用学生们自然而然的想法。

(2) 发散式提问模式。

采用发散式的提问方式，教师可以为学生提供展示其创造性思维能力的机会。根据吉尔福特和托伦斯提出的发散性思维的4要素：流畅性、灵活性、独创性和精致性，我们可以把发散式的提问具体化。研究表明，概念形成的流畅性是创造性活动的一个主要因素，而独创性与精致性则有赖于辐合和发散能力因素。此外，发散式提问允许大量可接受的替换性回答，因而不同于那种只有一个正确答案的提问。

流畅性是个体给出多种不同反应的能力。一般而言，鼓励流畅性的问题要学生“讲出你所想到的全部方法”，解决某一实际问题；或者，“列出你所想到的全部事物”——即满足给定条件的事物。流畅性问题能用以处理那些自然而然引发的难题，或者也可以作为学科活动的一个部分。以下为流畅性问题的例子：

- 你能给这个故事想出多少种结尾？
- 影响一个国家农业生产的全部因素有哪些？
- 你能说出多少种无脊椎动物？
- 音乐能使你联想到哪些事？
- 你能想出多少种在绘画中表达情感的技巧？
- 你能想出多少种需要几何知识的情形？

组织流畅性提问，最常用的方法莫过于“大脑风暴法”，

它一般要求对个人的回答不作评价性反应，以利畅所欲言，各抒己见。其目的在于尽可能多地收集各种观点，而没有自我批评、教师批评或同学批评。这样，产生出有价值的思想的机会就增大了。其步骤如下：

①制定现场规则。例如，没有什么决定性的意见，每个人提出的想法都是重要的，并会被接受，不准窃笑或鄙视等等。

②提出问题或难题。例如：“你能想出哪些办法来解决发展中的小国由人口剧增而造成的饥荒？”

③记录每个人的回答：允许并鼓励补充，或综合他人的观点。如上面的问题可能有以下几种回答：

- a. 请求国外援助；
- b. 消灭某一年龄以上或以下的人口；
- c. 控制生育；
- d. 培训农民；
- e. 新分配社会财富；
- f. 立法进行土地改革以重新分配社会财富。

④制定标准。如果说广开言路的目的在于寻找某一难题的切实可行的解决办法的话，那么，当所有的回答都穷尽后，就应制定一个决定最佳解决方案的标准。例如，解决饥荒问题，学生可能会制定如下标准：(1) 尊重生命；(2) 反对极权主义的手段，采取民主的方式；(3) 尊重经济规律。

⑤评价与标准不符的回答，但绝不可将回答归咎于个人。

如果目的不在于找到一个最佳的解决方案，而是为随后的活动做铺垫，那么“大脑风暴法”也有其价值。托伦斯曾

举了一个例子：作为节日教学的一部分，教师要求学生说出所有他们认为和瓦伦丁节有关的想法（如，圣·瓦伦丁、卡片、花边、爱人、爱）。把学生的回答写在黑板上，并保留若干天。列出的这些想法将作为讨论与瓦伦丁节有关的历史、意义、风俗和事件的基础。随后，这份清单成为编排小组创作的、有关该节日的诗歌的起点。其中有一首诗这样写道：

瓦伦丁
给予、接受
颠簸的、花边的、复杂的
伟大、激动、幸福、热爱
瓦伦丁

对于某一新的论题，让学生畅所欲言、各抒己见，也有助于教师评定学生与这一论题有关的初始的知识水平。

连同所有的发散式提问模式在内，“大脑风暴法”应该应用于确立课程目标方面，那些和内容目标无关的创造力训练活动可能只不过是一些毫无价值的练习。在这种活动中，学生发展了一种良好的理解力：如何把这种技巧推广到其他需要形成并熟练运用这些想法的情形之中去。

塔巴的“运用归纳”技术为学生的流畅性产品实践提供了另一种训练结构（如下表所示）。学生将新近获得的概念运用到不同的情形中去，并解释新知识的这种迁移，该策略的目标正在于此。

学习这一策略的第一阶段要求学生预测结果，解释不熟悉的资料，或提出假设，如果和学习条件类似的情况在另一场合中出现，或者如果学生条件发生变化，又将会怎样？运

用概括的第二步要求学生论证因果联系，解释或支持其预言。最后通过逻辑推理或实际结果来验证其预测。塔巴指出，运用归纳的假设和预言过程需要发散思维，鞭策学生找出逻辑的和事实的证据，并区分可以维持和不可维持的假设。她介绍了一些支持性的策略，包括重复学生的回答、追问更多的信息、对其答案重新组织措词，等等。她们的研究表明，适当地运用这些小策略可能引起学生高水平的概括。

罗伯特·克劳福德的“属性列举”是促进流畅性的第三种模式。克劳福德认为创造力由两种形式组成：①变革某一难题的重要属性，②将属性从给定的情形迁移到新的情形之中。比如，假定要开发一种新的快餐食品，更改属性的示范使得学生证实快餐食品的重要特性或特点：准备快速、食物方便、味道可口、包装便宜，等等。教师首先在黑板上列出这些属性，证实了所有重要特性后，要求学生针对每一属性形成特别的想法，要尽可能地互有联系与详尽，最终产生对新型快餐食品的建议。

属性迁移技术也可用于设计开发快餐食品的具体前提。学生从不同的背景中借鉴属性，诸如一个不同时期、不同地域或特殊的销售对象等，从而最终形成所开发的产品。

包括流畅性在内，独创性、精致性和灵活性都是与创造性思维相关的品质。独创性与对事物反应的独特性有关。教师可以要求学生给出别人没有想到的回答，或介绍一些需要独特方法才能解决的陌生情境，以促进学生的独创性。在这类情况下，教师的鼓励与反馈是非常重要的。

精致性指添加细节，润色某一想法。激发精致性要求孩子增加细节以创造新事物。学习字母 K 时，可以给孩子一

张写有一连串“K”的纸，让他们添加一些细节来画图案或图画。还可以要求大一点的学生描述或画出新奇事物的细节，如从另一角度来看待事物：在小人国的人看来，格列弗的脚像什么？这种活动可以借助想象，也就是说，通过心理表象描摹情境、声音和事件的后果，来想象事情的发生与发展。

灵活性指关于打破心理定势或者从不同的角度来看待问题，合乎逻辑地重新界定问题，这需要灵活的思维能力，它对有效的问题解决也是至关重要的。要求学生思考隐含在问题后面的基本目的（这才是真正需要完成的），试着对问题做多种解释，这样，教师就能帮助学生重新定义问题。强调联系的问题要求学生从表面上毫不相干的事物中找出相似之处，这同样也为学生提供了训练灵活性的机会，如猫和吉他有哪些相似之处？哈特纳提出了其他一些打破心理定势的策略，包括录下一些熟悉的声音，学生猜测可能是些什么声音；鼓励学生形成不限于熟悉事物的想法或表象。

（3）通过自我指导增进创造力。

梅钦鲍姆发展并检验了一种增进创造性活动的认知行为调节方法。这种方法要求被试通过清晰的自我报告来改变行为，其训练包括：让被试①意识到他们消极的自我状态，②引发那种鼓励自我控制和行为改变的不和谐自我状态。自我状态这一概念整合了关于创造力的来自心理动力、人格和心理能力的概念。一般地，这种训练经过6个时间段，被试逐渐意识到他们消极的自我状态，并从自己或他人的经验中引发了积极的自我状态，学会指导自己更富有创造性。梅钦鲍姆的数据表明，采用这种方法后，被试在创造力的自我知

觉、发散思维的测验得分这两个方面都有所改善。

尽管梅钦鲍姆的研究仅限于年轻的成年人，但是，他的发现却表明这种方法在增加个体创造力方面的潜力。研究证明，认知行为调节法在改善儿童其他方面的行为上也是有效的。基于梅钦鲍姆等人的研究，运用认知行为调节方法改善创造力，可以按以下步骤进行：

①让学生们观察，教师执行创造性的任务，并大声报告出自己完成的方式，示范自我指导的状态。

②学生执行创造性任务，大声报告自己完成的步骤，指导自己。在这一过程中，开始教师要有适当的指导，慢慢教师就不再直接参与其中了。

③学生执行创造性任务，先是小声的言语自我指导，然后是内部语言的自我指导。

教师示范和学生练习的这种言语模式，内容包括：（1）问题界定，“我需要做什么？”（2）集中注意力，“我得专心”；（3）应对状态，“如果我犯了错误，我可以重新开始”；（4）自我强化，“太棒了！我成功了！”

三、你也能够过目不忘 ——记忆力开发

心理学大师卡尔·荣格说：“人类的所有思想不过是人类的集体回忆而已，人类历史也是如此。”

●记忆及其作用

1. 记忆的概念

记忆是过去经验在我们头脑中的反映。

您曾经游历过许多处名胜古迹吧！您曾经观看过许多场戏剧、电影吧！您曾经听到过许多首流行歌曲吧……您曾经思考过许多种疑难问题吧……您体验过喜怒哀乐？您参加过打靶赛球？您学习过公式定理？您背诵过外语单词……虽然，有些事已经过去了，但是，有时候它们会浮现在您的脑海里。大脑这种对经验的再现，就是记忆。

为什么说“记忆是过去经验在人脑中的反映”呢？因为非“经”非“验”过的事物、事情是无法“记”得住、“忆”得出的。打个比方说，人脑就象一个图书馆，如果图书馆的书库中根本没有进过那本书，怎么能借给您呢？记忆也是这样。试想，如果问您“空中飞碟”什么形状，喜马拉雅山的雪人什么模样，印第安人的文字如何写，原始大森林中的道路怎么走，您一定无法确切回答。原因很简单，就是您没有亲自看过、亲自干过、亲自“经验”过。所以，记忆作为人脑的一种反映形式，它只能反映过去所经验过的事物。

说来有趣，尽管记忆是尽人皆知、谁都熟悉的心理现象，但至少没有人能够揭开记忆的“庐山真面目”，虽然早在遥远的古代，世界上就有很多哲人学者开始探索记忆的奥秘了。

传说在物物交换的氏族社会，在“贸易市场”上就有一种“记忆人”的职业，因为他们的记忆力超众，所以大家认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

在古希腊神话故事中，有一位名叫尼摩妮西的“记忆女神”，她生了九个女儿，都专管记忆。虽然，这仅仅是美丽的传说，但是，也说明了人们对记忆的高度推崇。

古希腊时期，著名哲学家柏拉图曾在他的著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象；大哲学家亚里斯多德也曾提出过一个假设，认为人的感情、思想和记忆力“存乎一心”。

到了十七世纪，出现了霍布斯、洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯被恩格斯称作第一个近代唯物主义者；洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”一词，从而开始了采用实验方法的心理学研究。

第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的是德国著名的心理学家艾宾浩斯。他发现的举世瞩目的“艾宾浩斯遗忘曲线”为记忆研究开辟了新的途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成了心理学实验的重要领域。

.....

新版《辞海》中给“记忆”下的定义是：“对经验过的事物能够记住，并能在以后再现（或回忆），或在它重新呈现时能再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三方面。识记即识别和记住事物特点及其间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验，通过再现或再认可恢复过去的知识经验。各人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可能随其记忆的目的任务、对记忆所采取的态度和方法

而异；各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验为转移，对同一事物的记忆，各人所牢记的广度和深度也往往不同。”

记忆，记忆，顾名思义，先有“记”，而后有“忆”。识记和保持就是“记”，再认或再现就是“忆”。“记”是“忆”的前提，没有“记”绝不会有“忆”，“忆”是“记”的验证，“忆”不出来或不准确就是“记”得不好。所以，记忆是个“记”与“忆”彼此紧密联系的完整的心理过程。

2. 记忆的作用

大家知道，记忆对于人类的生存与发展具有无可比拟的作用，没有了记忆，人类的生命也就毫无意义了。

(1) 记忆是人类生存发展的必需。

人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，踏进了文明社会，记忆是一个极重要的环节。从衣食住行到社交往来，从读书娱乐到工作生产，时时事事都离不开记忆。如果没有记忆，人的一切正常活动都将发生紊乱。设想有一天，某人的记忆全部丧失，那将会处于什么样的境况呢？早晨起来忘了穿衣服，走出家门忘了上哪儿去，不认识亲戚朋友，不记得任何文字，甚至忘记了话该怎么说……简直是不堪设想！

因为有了记忆，工人才能操纵机器、采掘矿藏，农民才能适时耕作、放牧渔猎，学生才能读书认字、学习知识，科学家才能革新发明、创造奇迹……

因为有了记忆，画家才能描绘祖国的锦绣山河，歌手才能歌唱青春美好年华，运动员才能竞技夺魁，为国争光，宇航员才能遨游太空，探索宇宙的奥秘……

但是，世界上确有少数丧失正常记忆的人。尽管他们也

有人的肉体，也有人的大脑，却无法享受人类文明生活的乐趣了。大家听说过狼孩、熊孩吧！据记载，迄今为止，这类山野兽抚养的孩子已经有三十多个了。野兽的生活严重地妨碍了他们大脑的正常发育，严重地抑制了他们的记忆能力，虽然他们有机会回到人类社会来，但也无法与正常人为伍了。此外，还有那些白痴、癫狂、傻子、脑外伤病人、精神病患者等等神经紊乱的人，都因记忆力的损伤而过着难以想象的生活。可以说，没有记忆，便没有人类社会。

(2) 记忆是人类认识能力的必需。

俄国伟大的生理学家谢切诺夫说，记忆是“整个心理生活的基本条件。”人类具有认识世界的能力，社会才得以发展。今天，人类已经凭借着自己智慧和力量向天外进军，去探索宇宙的秘密；到微观世界，去洞察基本粒子的奥妙了。然而，这些都离不开记忆。实验表明：人的记忆对感知提供经验，没有它，知觉就难于实现了。记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基地，没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验，也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。所以说，如果把人类认识能力比做核潜艇，那么，记忆就是必不可少的核动力。

(3) 记忆是人类学习知识的必需。

知识是人类社会实践的产物。历史上很多哲人学者都认

为，记忆是知识形成和发展的重要因素，而且还认为记忆本身是一门专业知识。英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”我国古代著名大教育家孔子主张“多见而识之”，“多学而识之。”十七世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们的心理所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等的有学问啊！”十八世纪法国启蒙思想家狄德罗等百科全书派，曾制订了一幅“人类知识体系图表”，把人类知识划分为记忆、理性和想象三大类，在理性部分的“逻辑学”中，还明确写上“记忆术”的条目。可见，记忆是学习知识的关键所在。

每个人从降临人世开始，便开始了学习。从学吃饭、学说话，到上小学、上中学，有很多人还要上大学、出国留学，就是参加了工作，也还需要学习。俗话说得好：“活到老，学到老”嘛；在社会这个大课堂上，生活就是一部永远也读不完的鸿篇巨著。在学习中，您一定有深刻的切身体会：各种学习都是以记忆为基础的。没有记忆，学习过程就好像“熊瞎子掰苞米——掰一棒丢一棒”。又好比“漏斗里灌凉水——灌多少流多少”。正是因为有了记忆这种机能，学者才能记住老师传授的知识，徒弟才能掌握师傅教给的技术，学者才能总结出系统的理论，专家才能创立专业学科。特别是记忆研究本身就是一门工具课，它将为人们提供学海泛舟的金桨，使学习发挥出更高的效率。

(4) 记忆是社会历史发展的必需。

人类历史的长河源远流长，人的生命的记忆与人类历史的长河相比，实在是“沧海一粟”。正是依靠了大脑的记忆

功能，人类社会的经验才能够一代代传递下去，人类的智慧才能不断发展，人类社会才能不断进步，以至发展到今天。正是因为有了记忆的功能，人类才能创造出语言、文字、书刊、录音、录像等记忆载体，从而用工具记忆来代替人脑的记忆。英国科学家约翰·卢保克说过：“书籍对于整个人类的关系，好比记忆对个人的关系。书籍记述了人类的历史，记录了所有的新发现，记载了古今历史所积累的知识和经验”……俄国唯物主义哲学家赫尔岑也曾高度评价书这种记忆载体，他说：“书，这是这一代对另一代人精神上的遗言，这是将死的老人对刚刚开始生活的青年人的忠告，这是准备去休息的哨兵向前来代替他的岗位的哨兵的口令。”著名的苏联作家高尔基也曾指出：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际上是人的心灵和上下古今一切民族智慧相结合的过程。”在“记忆女神”的庇护下，古希腊流传下来举世闻名的《荷马史诗》，阿拉伯地区流传下来瑰丽奇特的《一千零一夜》，印度流传下来古老的诗集《吠陀》……

因为有了记忆，人类才能组成社会、组织生产、制造机器、革新技术和科学实验。否则，人类将永远处在愚昧状态，这是无可置疑的。可以说，记忆为人类历史的列车铺平了一条宽阔的道路。

综上所述，记忆对于人类智慧的发展，对于人类社会的进步，都具有决定性的意义。因此，几千年来，人们总是在千方百计地寻找打开记忆宝库的金钥匙，这种美好的愿望在当今这种“知识爆炸”、“信息爆炸”的时代变得尤其强烈。我们坚信：揭开启发奥秘的日子已经为时不远了。

●记忆的类型

大体上，每个人都有自己特有的记忆类型，这些类型包括：视觉型、听觉型、运动型、混合型等。

1. 视觉型

这是借助视觉来记忆事物的类型。在同样的视觉记忆中，有的人对形状的印象深，有的人对颜色的印象深。

在让人看许多红的正方形和蓝的圆形时，有人借助红和蓝的颜色来记，有人则通过正方形和圆形这类形状来记，方式各不相同。

一般说来，人的记忆以视觉型居多。人类的记忆信息中有70—80%是视觉性的。尤其是画家、设计师和技术设计人员，他们的视觉记忆能力特别强。对于这一类型的人来说，使记忆信息视觉化，对他们最为合适。

小学生大约在8岁以前以听觉记忆为好，从9岁开始，视觉记忆能力逐渐增强。

2. 听觉型

这类类型的人能很好地记住耳朵听到的内容。有些人的音乐感非常强，有很强的节奏感和旋律感，对于这些内容很容易记住。例如，常有这样的人，英语很不好，却能附和爵士音乐的节律，很容易地记住英语歌词。当然，盲人具有非常发达的听觉记忆能力。

现代的年青人，从小时候起就喜欢音乐，因此这一类型的人在增多。

听觉记忆能力可以通过训练产生。例如，电话接线员能

分清很多不同人的声音，工厂的机械工人借助锤子敲打机器的声音，判断机器有无故障。这些能力就不是天生的。

3. 运动型

这是通过动作来记忆事物的类型。这类人的手很灵巧，做过各种体育动作或艺术技巧都能马上记住。

运动型记忆的特点在于：它是通过整个身体运动器官的活动来记忆的，一旦记住就很难忘掉。象游泳、滑雪、骑自行车等动作，一旦记住便终身难忘。

4. 混合型

混合型是指视觉型、听觉型、运动型这三种类型的混合体。但是，这一类型是不平衡的，大都偏向于某一种类型。即使是视觉型强的人，也不仅要用眼看，还要用嘴读，用耳听，用手写，以构成立体的印象。

为什么英语单词本身比它的意义容易忘记呢？原因之一就是在学习单词时，大都只使用一种感觉——视觉。如果能通过多种感觉来进行记忆，也许就记得更好。

● 记忆的程序

记住概念、事实或资料的三个要素是：

- (1) 印象。
- (2) 联想。
- (3) 重复。

记性应该按这一顺序利用这三个要素。如果忽视了其中某一个要素，当然不一定会妨碍记住某件事情或某一东西。但是，如果非要记住一件事情时，则必须遵循完整的记忆程

序：印象、联想和重复。

1. 印象

印象，就是客观事物在人的头脑中留下的迹象。印象越强烈，则记忆越深刻越清晰。反之，印象越淡薄，则记忆越模糊。

为什么我们记住了在一次集会上遇见的一个人的名字，而想不起在同一次集会上遇见的另一个人的名字？这是因为，在前一种情况，你充分地注意了这个人（印象），或是这个人引起了我们的兴趣和注意，而对另一个人注意不够，或是根本就没兴趣，没有注意，故而没有印象或印象不深，因此未能记住其名。

怎样才能记住印象呢？

记住印象的首要条件是要有这种欲望。为此，应该对所记的人或概念产生真正的兴趣。把注意力集中到一件自己不感兴趣的事情上去，总是比较困难的。正因为如此，人们才往往记不住自己遇到过的、但自己确实不感兴趣的人的名字。

同样，如果一个人事先不想记住某件事，自然就可能对它不会给予足够的注意。有些事情你看到过，但没想到以后还要提到它，所以，就不容易想得起来。例如：你昨天在面包店里时，那里究竟有多少人？当时没有注意，所以你就说不上来。

精神分析学之父弗洛伊德教给我们的规则：注意是一切记忆和遗忘的要素。即是说，我们将记得我们想记住的事，我们将忘掉我们想（无意识）遗忘的事。

弗洛伊德的规则在实践上可以简化为：要想记住一件

事，必须是一个有心人。

要想有好的记忆力，必不可少的是要随时留神注意而不要心不在焉。这就是“集中注意力”。

由此可知，要想牢牢记住印象，必须善于集中注意力。

在生活中，我们常常有这种感受，当你用一个锥子在金属片上打眼时，劲使得越大，眼钻得越深。记忆的道理也是一样的。印象越深刻，记得就越牢固。我们相信，如果有人在某一天突然亲眼看到一架飞机坠地燃烧，其情景一定会令他终生不忘的。同样，如果一个人看到另一个人由于没有得到及时营救而活活流血而死，他也会永远难忘的。因此，应该设法使自己不想忘记的概念在脑子里产生强烈的印象。

例如，假使你的一位顾客请求你在下星期六吃过晚饭后给他打个电话。那么怎样使你的记忆能按时想起打电话的事来呢？从现在起应该知道，如果你在思想上把这个电话同强烈的图象联想起来，遗忘的可能性就小了。你可以想象自己正在给顾客打电话，看到他正在订货的支票上签字。如你忘了打电话，则想象你的顾客大动肝火，一边把你赶出他的办公室，一边埋怨你忘了给他打电话。这个只需想几秒钟。像这样简单的形象联想，能加深你的印象，改善你的记忆力，而不需要你付出任艰苦的努力。

2. 联想

所谓联想，就是由某人或某事物而想起其他相关的人或事物，或是由于某概念而引起其他相关的概念的一种思维活动。有意识地进行联想，这是记性的一个秘诀。

著名心理学家威廉·雅姆对此作了详细的描述：“记性好的秘诀就是根据我们想记住的各种资料来进行各种各样的

联想。每种联想成了挂资料的钩子，有了这个钩子，如果资料掉了下来，就能够再把它挂上去。”因此，联想对于巩固记忆和对于后来的回忆都是必不可少的。

联想无需合乎情理或逻辑。即使是“牵强附会”，对自己也是有用的。

例如，去旅行时，为了不忘记带刮胡刀，你就由刮脸刀联想到你的旅行包。你可这么想：我的旅行包是用光滑的皮革做的，它不需要刮胡刀。于是你就想象旅行包已被电动剃须刀刮过了。

这是可笑的，可是行得通！当你后来拿旅行包时，就自然会想到电动剃须刀。

可以这么说，联想越荒唐，越可笑，记忆效果越好。

这是为了记住某件事物而进行的联想，反过来，当你想回忆一件事情时，就请回想与此事有关的联想就行了。

为了回忆你忘了的一句诗，请想想前后的几句诗，并将它们朗诵出来。

为了想起你的照相机放在哪里，尽力回想一下你最后一次使用照相机是什么时候。回忆到你正在使用照相机，然后回到家里把照相机放下，还说“我把它放起来”的情景。这时，你完全有可能想起你放照相机的地方来。

为了想起一个人的名字，可回忆自己最后一次是在什么情况下碰到他的。再回忆他的话和动作。尽量回忆你碰到他时的情景。

如果在几分钟之内想不起来的话，索性不去想它，而去想别的事情，过两分钟之后，再用联想的办法重新回想。

应经常进行联想训练，因为联想在记忆方面起着十分重

要的作用，它是记忆程序中的一节重要链条。

3. 重复

重复就是强调，是记忆的重要因素。它通过大脑的机械反应使人能够回想起自己一点也不感兴趣的、对之没有产生过任何联想的东西来。因此，通过重复，就能够记住自己完全不解其意的东西。

儿童的纯机械记忆力比成年人要好。这种记忆力随着年龄的增长而下降。相反，多种联想的能力是随着年龄的增长阅历的增多而提高的。因此，在这方面失去的，在另一方面得到了大大的补偿。

不依赖机械记忆为转移的重复，对固定记忆起着重要的作用，而且这是不受年龄限制的。重复自己刚学的东西，并不时地重复它。不要急于求成，不要想一下子把所有的知识都记住，而应该重复多次才能记住。心理学家艾斯浩宾研究出的“遗忘规律”告诉我们，遗忘的规律是先快后慢，这即是说要记住一件东西，应及时复习（重复），巩固。

意大利心理学家圣托马斯·阿奎那在其《概论》一书中这样告诉我们：

“应该经常思考我们想记忆住的东西。”

古希腊哲学家亚里士多德曾指出：“时间是主要的破坏者”。如果我们不采取挽救办法的话，我们的记忆会随着时间的推移而逐渐消逝。然而，有一个简单的挽救办法，这便是重复，或是叫复习和温习。

复习所学过的东西，回忆就得到了新的活力。然而，为使复习不占用太长的时间，就应该重视复习的方法和时间的安排。

心理学家乔斯特做了一个非常有趣的实验。他根据阅读的
次数，研究了记忆一篇课文的速度。

他举例指出：如果连续把一篇课文看六遍所记住的内容
比每隔五分钟看一遍，也看六遍所记住的内容要少得多。

皮埃隆等其他心理学家找到了能产生最好效果的理想的
间隔时间。我们也做了各种试验，证明理想的阅读间隔时间
是十分钟至十六小时不等，依要记住的内容而定。十分钟以
内，重读一遍是多余的，超过十六小时，一部分内容已被忘
却。

当然，不要按字面来理解这个问题。这一规则仅仅表
明，当人们想尽可能快地学习时，早晚复习是有益处的。

假设你要学英语：晚上学一课，第二天早晨复习一遍，
接着第二天晚上在学新课文之前或之后再复习一遍。如果你
除了学英语，同时还要学会会计、代数、法律和地理，那就把
你的学习时间分得短一点，例如半小时，以便换学和在了
第一遍之后能够尽早地复习。

乔斯特的法则在实践上可以这样说：应该及时复习，以
便对上次阅读仍然有相当深刻的印象，但是为了使复习不致
白费劲，复习时间也不宜过早。关于日常的学习，在五、六
个小时之后再复习，既不浪费时间，又能取得最佳效果。

●科学有效的记忆方法

长期以来，人们根据心理学研究成果和经验总结，归纳
出许多行之有效的记忆方法与技巧，下面简要介绍若干种。

1. 有意记忆法

(1) 什么是有意记忆法。

有明确的目的或任务、凭借意志努力记忆某种材料的方法，叫做有意记忆法。相反，没有明确的目的或任务，也不需要意志努力的记忆方法，称为无意记忆法。心量学研究表明，有意记忆的效果明显优于无意记忆效果。为了系统地掌握科学知识，必须进行有意记忆。

宋朝有个读书人叫陈正之，他看书看得特别快，抓住一本书，就一个劲地赶着往下读，一目十行，囫圇吞枣。他读了一本又一本，花费了很多时间和精力，可是效果很差：读过的书像过眼烟云，很快就忘记了，几乎没有留下一点印象。这使他十分苦恼，疑心自己是不是记忆力不好。

后来，有一天，他遇到了当时的著名学者朱熹，就向朱熹请教。朱熹询问了他的读书过程以后，给了一番忠告：以后读书不要只图快，哪怕每次只读五十字，重复读上多遍，也比这样一味往前赶效果好。读的时候要用脑子想、用心记。陈正之这才明白，他读过的书所以记不住，不是因为他的记性不好，而是学习目的不明确，方法不对头。他把读书多当成了读书的目的，忽视了对书籍内容的理解和记忆。这样匆忙草率地读书，既不消化书中的内容，又不有意识地进行记忆，他的记忆效果当然是不会好的。

以后，陈正之接受了朱熹的劝告，每读完一段书，就想这段书讲了些什么，有几个要点，并且留心把重要的内容记住。经过日积月累，他终于成了一个有学识的人。

心理学家做过这样一个实验：他们请老师给两个班的同学布置了默写课文的作业，都说第二天测验，第二天果真测验了，结果两个班成绩差不多。测验后，只告诉一班同学两

星期后还要测验一次，二班同学不知道。两个星期后又进行测验，一班同学的成绩比二班同学要好得多（一班同学在测验前也没有复习）。这说明，并不是一班同学比二班同学更聪明，记忆更好，而是由于老师在第一次测验后，对一班提出了更长久的记忆目标，结果一班同学就记得长久些。

这个实验都告诉我们，在学习要养成一种习惯，严格要求自己，给自己明确提出记忆的目标，这样才能有好的记忆效果。

(2) 怎样进行有意记忆。

进行有意记忆，首先要有明确的任务。任务明确，就能调动心理活动的积极因素，全力以赴地实现记忆的任务。任务越明确、越具体，记忆效果就越好。例如，英语单词不好记，但又必须记住，因此，你可以把生词写在小卡片上，规定自己每天必须记住 20 个生词，并及时进行复习与检查。这样，日积月累，你的词汇量就会大增。

其次，有意记忆要有意志努力的参与，也就是我们常说的“专心致志”。要下决心记住一段材料，就要进入“两耳不闻窗外事”，“头悬梁，锥刺股”的境界。如果面对着要记的东西，连连叫苦不迭，或漫不经心，或知难而退，都不会取得好效果。

2. 理解记忆法

(1) 什么是理解记忆法。

在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆材料的方法，叫做理解记忆法。

理解记忆的基本条件是对材料的理解和进行思维加工。有些材料，如科学概念、范畴、定理、法则和规律、历史事

件、文艺作品等，都是有意义的。人们记忆这类材料时，一般都不采取逐字逐句强记硬背的方式，而是首先理解其基本涵义，即借助已有的知识经验，通过思维进行分析综合，把握材料各部分的特点和内在的逻辑联系，使之纳入已有的知识结构，以便保持在记忆中。理解记忆的全面性、牢固性、精确性及迅速有效性，依赖于学习者对材料理解的程度。

理解记忆的效果优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现：为了记住 12 个无意义音节，平均需要重复 16.5 次；为了记住 36 个无意义章节，需重复 54 次；而记忆六首诗中的 480 个音节，平均只需要重复 8 次！这个实验告诉我们：凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固。不然，愣是死记硬背，那真是费力不讨好。

理解记忆是以理解材料内容为前提的。这种理解不仅指看懂了材料，而且包括搞懂了材料各部分之间的逻辑联系，以及该材料和以前的知识经验之间的关系。

(2) 怎样进行理解记忆。

既然记忆有这种规律特点，那么在学习的时候就要经常有意识地运用理解记忆，在记忆的时候展开积极的思维，这样才能取得良好的效果。如果在可以运用理解记忆的时候不去运用，而偏偏要使用机械记忆进行无意义的重复，那可就不止事倍功半，而是相差十倍二十倍了。

我们在记忆材料的时候，只要它是有意义的，就应该向自己提出“先理解、后记忆”的要求，把材料分成大小段落和层次，找出它们之间的逻辑联系，而不要从一开始就逐字逐句地记。

例如背古文，如果不把古文的意思弄懂，那么就会象背天书一样，非常吃力。如果把古文里的实词、虚词都弄懂了，把全篇的中心意思掌握了，这时再背，就是在理解基础上记忆，背起来就有兴趣得多，也快得多，印象也深得多。

我们说理解记忆效率高、效果好，是不是说只要理解了就一定能记住呢？这可不一定。对于理解的东西，往往也还需要多次重复才能记住。有的人理解了某个学习内容，就以为学习过程已经结束，没有有意识地要求自己记住它们，不再通过重复加深印象，那么，是不可能把学习内容完全、准确地记住的。

3. 联想记忆法

(1) 什么是联想记忆法。

利用联想来增强记忆效果的方法，叫做联想记忆法。联想，就是当人脑接受某一刺激时，浮现出与该刺激有关的事物形象的心理过程。一般来说，互相接近的事物、相反的事物、相似的事物之间容易产生联想。用联想来增强记忆是一种很常用的方法。美国著名的记忆术专家哈利·洛雷因说：“记忆的基本法则是把新的信息联想于已知事物。”

(2) 联想记忆法的种类。

联想记忆法分为以下 3 种具体方法：

① 接近的联想法。

两种以上的事物，在时间或空间上，同时或接近，这样只要想起其中的一种便会接着回忆起另一种，由此再想起其他。将记忆的材料整理成一定顺序就容易记得多了。

例如，有的人有时候一下子记不起一个很熟的外语单词，明明是经常温习的，连这个字在教科书上什么位置都能

回忆起来，可一下子就想不起来了，那他就可以从这个字在书上什么地方想起，想想它前面是个什么词，后面跟了一个什么词，这样反复地联想，往往能回忆起这个单词来。这个词和前后词的关系是位置接近，这种联想就叫空间上的联想。还有一种时间上的联想。比如一个人在一本辞典上看到对某个词的很有意思的说明和解释，告诉了另外一个人。那个人也很感兴趣，问他是在哪本辞典上查到的，要去亲自查看一下全文。可惜他已经记不确切是查的哪本辞典了。怎么办呢？

于是这个人就回忆当时查辞典的情形。首先想起是前天晚上查到的，记得那天晚上他还为这事高兴了好一会。再仔细一想，噢！有了。这个词是在《辞海》上看到的。因为自己前天晚上只查过《辞海》，其他那些辞典前天上午就都归还图书馆了。这样，通过时间上的联想，准确地回忆起自己查的是《辞海》，不是其他辞典。

②相似联想法。

当一种事物和另一种事物相类似时，往往会从这一事物引起对另一事物的联想。把记忆的材料与自己体验过的事物相联结起来，记忆效果就好。

在外语单词里，有发音相似的，有意义相似的，这些都可以利用相似联想法来帮助记忆。

辽宁黑山北关实验学校和北京景山学校在小学低年级试验一种集中识字的方法，可使学生在两年内认字两千五百个，阅读一般书籍报纸。这种识字法就运用了类似联想记忆法的道理，把字形、字音相近，能互相引起联想的字编成一组一组的，像把“扬、肠、场、畅、汤”放在一起记，把

“情、清、请、晴、睛”放在一起记。每组汉字的右边都是相同的，每组字的汉语拼音也有共性，前一组的汉语拼音后面都是“ang”，后一组的汉语拼音都是qing，这样就可以学得快、记得住。

③对比联想法。

当看到、听到或回忆起某一事物时，往往会想起和它相对的事物。对各种知识进行多种比较，抓住其特性，可以帮助记忆。这就是对比联想法。

许多诗歌、对联大多按对仗的规律写出来的。如：杭州岳飞庙有这样一副楹联，写的是“青山有幸埋忠骨，白铁无辜铸佞臣”。“有”和“无”是相反的，埋下烈士忠骨和铸就奸臣是相对比的。相传这里埋着民族英雄岳飞的忠骨，后人由于痛恨奸臣秦桧用阴谋害死了他，用铁铸了秦桧夫妇的跪像放在墓前。只要记住这副对联的上句，下句也就不难凭对比联想回忆起来了。我们背律诗，往往感到中间两联好背，原因就是律诗的常规是中间两联对仗。对仗常用这种对比，例如“金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒”。又如唐朝诗人王维的《使至塞上》诗的中间两联：“征蓬出汉塞，归雁入胡天。大漠孤烟直，长河落日圆”。相对比之处很多，由前一句可以很自然地想起后一句。

4. 多通道记忆法

(1) 什么是多通道记忆法。

要记忆外部信息，必先接受这些信息，而接受信息的“通道”不止一条，有视觉、听觉、动觉、触觉等等。有多种感知觉参与的记忆，叫做“多通道”记忆。这种记忆方法效果比单通道记忆强得多。

古书《学记》中有这样一句话：“学无当于五官，五官不得不治。”意思是说，学习和记忆如果不能动员五官参加活动，那就学不好，也记不住。这说明远在 2000 年前我国古代人就已经认识到读书学习要用眼看，用耳听，用口念，用手写，用脑子想，这样才能增强记忆效果。

宋代学者朱熹说，读书要三到：“谓心到、眼到、口到。心不在此，则眼不看仔细，心眼既不专一，却只漫浪诵读，决不能记，记亦不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼、口岂不到乎。”

现代科学研究表明，人从视觉获得的知识，能够记住 25%，从听觉获得的知识能够记住 15%，若把视觉与听觉结合起来，能够记住 65%。

有位老师曾经用 3 种方法让 3 组同学记住 10 张画的内容：对第一组同学，他只是告诉画上面画了些什么，并不给他们看这些画。也就是说这组同学只是听，没有看。对第二组同学正好相反。老师只给他们看这 10 张画，可是不再给他讲每张画画了些什么。也就是说这组同学只是看，没有听。对第三组同学是又让听又让看。老师不但告诉他们画的内容，而且在讲每张画的内容的同时，就给他们看那张画。过了一段时间，老师分别问这三组同学记住了多少画的内容。结果第一组记住的最少，只有百分之六十；第二组稍多，记住了百分之七十；第三组记住最多，达到百分之八十六！这说明只听不看的同学记得最少，只看不听的同学记得稍多一点，又听又看的同学记得最多。这还仅仅是两种感觉器官并用，记忆效果就比只用其中一种好得多。如果把所有的感觉器官一齐调动起来，记忆效果就更好了。

(2) 怎样进行多通道记忆。

多通道记忆法动员脑的各部位协同合作，来接收和处理信息。这种方法在掌握各种语言文字的过程中效果最显著。因为不论哪一种语言，学习目的总是为了读、写、听、说，这四种能力恰恰涉及到信息输入和输出的四种不同的通道，因此，在学习语文、外语等课程时，最好采用多通道记忆法。

新闻记者在新闻采访中，为了抓住信息，往往是动脑动手，听、说、写并用，采用多通道记忆方法。在日常生活中，要记住一段比较长的话语，最好是边听边记，有人说：“好记忆不如烂笔头”，其强调的就是“眼过千遍，不如手写一遍”，旨在说明动笔对于记忆的重要。

因此，在掌握各种语言文字或是接收处理语言信息之时，应运用多通道记忆法，其正确的作法是，边听边积极思维，以听懂为第一，总结出所接收的语言信息的内容要点，并在其语言停顿的空隙，扼要地记上几个字或几句话。

5. 精选记忆法

对记忆材料加以选择和取舍，从而决定重点记哪些，略记哪些，这种记忆方法叫做精选记忆法。

对记忆材料之所以要加以选择，是因为每个人每天接触的信息太多了。这些信息并不是都需要记忆的。

据说，前苏联莫斯科大学有一位大学生，他在图书馆的石阶上走路时不小心摔了一跤，大脑受到了撞击。从此，不可思议的事情产生了，他的记忆好得不能再好，什么东西都过目不忘，像《真理报》这样的大报，从头版到第八版，只要他阅读后，每篇文章都能倒背如流。但令人遗憾的是他的

头却疼痛如裂，因为记得太多了，大脑得不到休息。因此，记忆应有选择，记忆那些最重要、最有意义、最有价值的材料。

善于学习记忆能力强的人，往往善于抓住重点，抓住精髓，善于组织材料。据说古时候，有的人记忆力极好，甚至可以把文章倒背如流，过目成诵。可是郑板桥却看不起这种人，把他们叫做：“没分晓的钝汉。”怎么个没分晓？就是不分主次、轻重，不管有用、无用，一股脑儿会都背下来。

有位小学高年级学生在谈到精选记忆法时说：“修辞格有数十种之多，但常用的不过十几种。在认真学习每种修辞格之后，我把常用的 12 种修辞格浓缩成顺口溜：‘比喻、借代、比拟、夸张、双关、反语、设问、反问、反复、对照、对偶、排比’，并且以这 24 个字为主，列成一张表。在编排中，除了让它好读、押韵，便于记忆外，还把容易混淆的放在一起，用箭头标出，在下边用简练的语言注上联系与区别或特性，记住了顺口溜也就记住了 12 个主要的修辞格，根据排列的位置，想到几组修辞格的异同，进而想到它们的全部特点。这样，在分析句子时就能做到条理清晰，不易混淆和遗漏了。”

6. 谐音记忆法

利用谐音来帮助记忆的一种方法。许多学习材料很难记忆，在它们之间不易找出有意义的联系，例如，历史年代、统计数字等等。如果对这些学习材料利用谐音加某种外部联系，这样就便于贮存，易于回忆。

据说，一天，有位老师上山与山顶寺庙里的和尚对饮，临走时，布置学生背圆周率，要求他们背到小数点后 22 位：

3.1415926535897932384626。大多数同学背不出来，十分苦恼。有一个学生把老师上山喝酒的事结合圆周率数字的谐音编了一句顺口溜：“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐而乐”。待老师喝酒回来，个个背得滚瓜烂熟。这种聪明的学生就是利用谐音法来帮助记忆的。

利用谐音法还可以帮助记忆某些历史年代。不少人觉得记忆历史年代是件很苦恼的事，不容易记住，而且还容易混淆。但是，要学好历史，又必须记住历史年代，因为没有时间也就无所谓历史。于是，许多聪明人利用谐音法来帮助记忆历史年代。例如，马克思生于 1818 年逝世于 1883 年。那么，可以这样来记，“一爬一爬（就）爬（上）山（了）。”再如，甲午战争爆发于 1894 年，用它的谐音：“一把揪死”，就非常容易记住。

当然，谐音记忆法只适于帮助我们记忆一些抽象、难记的材料，并不能推而广之，用于记忆所有的材料。

7. 口诀记忆法

把记忆材料编成口诀或合辙押韵的句子来提高记忆效果的方法，叫做口诀记忆法。这种方法可以缩小记忆材料的绝对数量，把记忆材料分成组块来记忆，加大信息浓度，增强趣味性，不但可减轻大脑负担，而且记得牢，避免遗漏。

心理学研究表明，人的记忆是以“组块”为单位的。每一个组块内的信息量多少是相对的。一个字母可以看作一个组块，一个单词，一个词组也可以看作一个组块，一个句子也可以作为一个组块。组块内部的信息不是各自孤立，而是相互联结的。如果善于把记忆材料分成适当的组块，就能够大大提高记忆效果。口诀记忆法就是符合组块规律的一种记

忆方法。

口诀大都押韵，朗朗上口，容易记忆。例如，我国的二十四节气歌，在劳动人民中间世代相传，具有强大的生命力：

春雨惊春清谷天，
夏满芒夏暑相连；
秋处露秋寒霜降，
冬雪雪冬大小寒。
上半年来六、二一，
下半年是八、廿三；
每月两节日期定，
最多相差一两天。

除二十四节气歌外，乘法口诀、珠算口诀、“百家姓”等都是运用口诀记忆法的实例。

编口诀有许多种方法。

有一个标点符号的顺口溜，用的是罗列法：

一句话说完，画个小圆圈（。句号）；
中间要停顿，小圆点带尖（，逗号）；
并列词句间，点个瓜子点（、顿号）；
并列分句间，圆点加逗号（；分号）；
疑惑与发问，耳朵坠耳环（？问号）；
命令或感叹，滴水下屋檐（！感叹号）；
引用特殊词，蝌蚪上下窜（“ ”引号）；
文中要解释，两头各半弦（（）括号）；
转折或注解，直线写后边（—破折号）；
意思说不完，点点紧相连（……省略号）。

特别重要处，字下加圆点（·着重点）。

这些不同的编口诀的方法，我们可以根据情况加以运用。不过要注意的是，如果口诀很不容易编，记忆的对象又并不常用或者很简单，用其他方法记忆很方便，那就用别的方法。否则为了编口诀就花去很多时间，就有些得不偿失了。

四、给智力一双明亮的眼睛 ——观察力培养

罗丹告诫其学生、著名诗人里尔克的诀窍是这样一句话：“观察吧，除了观察还是观察！”

观察是人们认识世界、增长知识的主要手段，它在人们的一切实践活动中都具有非常重要的作用。观察力是智力活动的源泉和门户，人们通过观察，获得大量的感性材料，获得有关事物的鲜明而具体的印象，经思维活动的加工、提炼，上升到理性认识，从而促进智力的发展。达尔文曾对自己的工作作过这样的评价：“我没有突出的理解力，也没有过人的机智，只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”俄国伟大的生理学家巴甫洛夫在他实验室建筑物上刻着：“观察、观察、再观察。

观察是一种有计划、有目的、较持久的认识活动，科学研究、生产劳动、艺术创造、教育实践都需要对所面临的对象进行系统、周密、精确、审慎的观察，从而探寻出事物发展变化的规律。

翻开名人传记，不难发现，人类历史上，尤其是科学发展史上的成功人物大都具备优良的观察力：

意大利科学家伽利略，就是从观察教堂里铜吊灯的摇曳开始，经过实验研究，发现了摆的定时定律；

伟大的生物学家、进化论的创始人达尔文从小热衷于观察动、植物，坚持二十年记观察日记，写出《物种起源》。他自己曾说，“我没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在观察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上”；

伟大物理学家牛顿从孩提时代起就喜欢对各种事物进行仔细观察，而且力图透过现象看本质，把不懂的地方彻底弄明白。狂风刮起时，人们都躲进屋里，牛顿却顶着沙石冲出门外，一会儿顺风前进，一会儿逆风行走，实地观察顺风与逆风的速度差；

英国发明家瓦特正是从对烧开水顶动壶盖的观察中琢磨出蒸汽机的基本原理，而由此带来一场深刻的资本主义工业革命的；

我国明代名医李时珍幼年时就爱观察各种花卉、药草的生长过程，细致地察看它们如何抽条、长叶、开花，花草的每一处细微变化都逃不过他的眼睛。正由于这种观察细致的严谨作风，使他得以纠正古代药草书中的很多错误，而写出流芳百世的《本草纲目》……

通过诸如此类、数不胜数的实例，我们可以发现，多听、多看，锻炼感官、积累感性知识，是观察力得以发展的前提。观察的过程也恰恰是以感知为基础的，但并不是任何感知都可称为观察。真正的有效的观察过程既包含感知的因

素，也包含思维的成分，如果在观察过程中不注意锻炼思维能力，那么观察也只是笼统、模糊和杂乱的，既不可能抓住事物的主要特征，更不可能作出科学的判断。

归纳而言，靠自己的感官，有目的、有计划、主动地去感知，并且只有将感知与思维相结合，才是真正的观察；而这种观察现象、抓住本质的能力，才是真正良好的观察力。

正因为是在观察中思考、思考与观察相结合，达尔文、牛顿等科学家们才真正抓住了那些别人眼中“稍纵即逝的事物”，做出重大发现。

●观察力与智力

日常生活中，人们常用“聪明不聪明”来概括一个人的智力，而“聪明”顾名思义是耳聪目明之意，由此看来，聪明首先应当包括以感知为基础的观察力。

观察力是人类智力结构的重要基础，是思维的起点，是聪明大脑的“眼睛”，所以有人说：“思维是核心，观察是入门”。

首先，我们知道，一个正常人从外界接触到的信息有百分之八十以上都是通过视觉和听觉的通道传入大脑，通过观察获得的，没有观察，智力发展就好象树木生长没有了土壤、江河湖海没有了水的源头一样，失去了根本。

其次，观察力的发展离不开思维的进步，而思维是智力的核心。人们认识事物，都由观察开始，继而开始注意、记忆和思维。因而观察是认识的出发点，同时又借助于思维提高来发展优良的观察力。如果一个人的观察力低，那么他的

记忆对象往往模糊而不确切、不突出，回忆过去感知过的事物时就常常模棱两可，记忆效果差，于是，在运用已有知识和经验进行分析和判断时就不能做到快速而准确，显得理不直、气不壮，综合分析和思维判断能力差，智力发展受影响，接下来，在以后的观察中，有效性、目的性、条理性差，观察效果不好，进一步影响思维的发展，形成不良循环。

再次，从生理和心理的角度来看，一个人如果生活在单调枯燥缺乏刺激的环境中，观察机会少就会使脑细胞比较多地处于抑制状态，大脑皮层发育较缓慢，智力显得相对落后。相反，如果一个人经常生活在丰富多彩、充满刺激的环境中，坚持经常到户外，野外去观察各种事物和现象，大脑皮层接受丰富刺激，经常处于兴奋活动状态，其大脑的发育就相对较好，智力也较发达。

众所周知，人的身心发展除了一定的遗传作用外，更多受环境和教育的影响，因此，要想拥有一个智慧的头脑，就应该勇敢地拓宽视野，敢于观察，善于观察，为自己的智力发展开启一扇明亮的“窗户”，为自己的大脑赋予一双“聪明的眼睛”！

●观察力训练的主要内容与方法

1. 观察目的性训练

观察有目的、有计划是观察效果的首要保证。观察目的性、计划性也是重要的观察品质，是观察力训练的基本内容。

2. 任务法

未经过训练的人在观察时，往往注意力不集中，东看看，西瞧瞧，容易受不相干事物的干扰，忘记了观察目的。因此，在观察训练的初期，在观察活动之前，应适时地给自己或训练对象提出一些要求，下达一定的任务，确立一定的观察目的，使观察有计划地进行。如观察对象有什么特征？周围的环境怎么样？有什么变化？等等。

任务法是比较常用和易行的方法，它有利于观察计划的顺利实现。

3. 列项划勾法

列项划勾法是任务法的进一步深化，具有更强的实际操作性。

在明确观察任务和目的后，可以给自己列出一个围绕观察任务的项目表，恰似上街购物前的“购物提示”，它能够促使训练者有计划、有目的地观察相关内容。

列项划勾法在每一次观察结束后，实际已保留了较完整、较全面的观察记录，故而实际上也是养成观察摘记习惯的良好开端，有利于观察知识积累和观察自觉性的形成。

●观察方法的训练

怎样观察？如何克服观察的无步骤、无顺序和杂乱无章？如何才能提高观察分析力和判断力，从而抓住事物的本质？

1. 顺序转换法

观察要得法，首先就得学会有计划、有次序的顺序查看，从不同角度、不同顺序上去观察同一事物或用同一顺序观察不同事物，从而把握观察对象的整体和实质。

观察顺序，首先指的是被观察事物的不同空间顺序，如从上到下、从左到右、从东到西，从近及远等；观察顺序，还可以指被观察事物的不同结构组成部分的次序，如从头到尾、由表及里，从整体到部分再到整体。所以，观察同一事物，既可以依循其空间顺序，也可以从其不同结构次序入手，获取的信息不同，认识事物的角度也不同。比如，观察一尾金鱼，从整体顺序来看，其叶菱形，分为上头、中躯、下尾三个部分，鳃以前是头部，肛门以后是尾部，而鳃和肛门之前便是躯干。从局部结构来看，以头为例，其前端有口，两侧有鼓起的眼袋和眼睛，眼的前面有两个鼻孔，两侧还各有一片鳃盖，鳃盖后缘掩住鳃孔，能开合，与口的运动互相一致配合，让水不停地由口流入，由鳃排出，尾翼长，肚子大，颜色鲜。经过这多种顺序地有步骤观察，就可以获得一个完整、清晰的观察印象。

用不同顺序观察不同类事物，往往采用从整体到部分，再从部分到整体的顺序分析法。如观察街景、公园、山色等自然景象，多采用由近及远或由远及近的方位顺序法；而观

察某一事件，则必须按照开头（起因）——中间（经过）——结果的时间发展顺序。

2. 求同找异法

求同找异法就是认真观察和研究观察对象，找出其同类事物之间的异同，并分析其间的关系，其意义在于提高观察者的观察分析、思考、概括、归纳能力。例如对蜜蜂进行观察，必须会注意到蜜蜂那神奇的触角和善于舞蹈的多条脚，由此，引发出观察蚂蚁、蜗牛、蜘蛛、蜻蜓等动物的兴趣。在观察这些昆虫家族的秘密时，自会发现这些昆虫有的有触角，有的短而小，有的没有触角，有的昆虫有翅膀，有的有甲壳（如瓢虫），有的没有。通过这种求同找异法，比较同类事物之间的异同，进一步观察、进一步比较的积极性就会自然产生。

●观察准确性训练

观察准确性是确保观察质量、提高观察力的重要内容和条件。围绕观察的完整性和有序性来展开训练，有助于提高观察的准确性。

1. 中心单元法

所谓“中心单元法”，即围绕某一观察对象或内容开展一系列观察活动，以求完整、准确地把握和理解事物的现象和本质。例如，观察种子发芽成苗的这一过程，围绕种子是怎样发芽的这一中心，设计出一系列的观察活动。比如什么时间种子长出根？什么时候张开瓣？叶子什么时候长出？颜色怎么样？每天需浇多少次水？

中心单元法贵在围绕“中心”坚持下去，否则无法获得对事物的完整印象和深入了解。

2. 边缘视觉法

一个观察力不够准确的人，常常是只见树木，不见森林。相反，观察力准确性较高的人，既能把握事物的整体，又能敏感地观察到事物的细节。这一能力需要观察者具有较广泛的视觉范围，又有较高的视觉敏感度，为此，可进行边缘视觉法训练。

所谓的“边缘视觉”，就是先保持固定的目光聚焦，凝视正前方，同时又用眼观望四周，但不是以头的扭动或转向而带动目光去看，而是用眼睛的余光。原来，在人的视敏度很高的中央视觉区外缘，还有一块很大的，相对来说尚未被充分利用的视觉区域，就叫做边缘视觉。而人的视网膜上，只有一小部分处于敏感的中央区，其余则都在边缘视觉地带。因此，对边缘视觉的开放和训练，可以大大提高视觉的感受力范围和感受性程度，对视察完整性和准确性训练大有帮助。

边缘视觉，非常具有开发价值，它能使观察者对自己感兴趣的事物特别敏感，而且也善于捕捉他人易忽视的细节或事物的某些特征。比如，从杂乱无章的复杂环境中选认出自己所找或选认的事物，靠的就是边缘视觉。一个边缘视觉良好、观察敏感度高，又对汽车有浓厚兴趣的人能对身边一驰而过的汽车，准确地说出车名、车型及车子的显著特征。

在进行边缘视觉训练时，要注意既看清事物整体，又要把视觉敏感的中央区对准需要进行细致观察的部分，要眼观六路耳听八方，又要抓住关键和要害，一目中的。

●观察分析力训练

有效的、真正的观察是观察与思考相结合，所以，观察分析力、思考力训练是观察力提高的必经之路。说得更简明些，观察分析力包括在观察中发现问题、提出问题、作出分析、比较和判断的能力。

1. 追踪法

追踪法又可称为间断观察法，即在不同时间、不同条件下对同一事物进行间断地、反复地追踪观察，以了解事物的发展变化过程，掌握规律，而对类似情况作出准确分析和判断。比如，用一个月的时间观察月亮阴晴圆缺的情况。

追踪法成功实施要靠注意力的长期稳定来实现，而注意力所指向的并不仅仅是观察活动这一事件本身，而更多是在所观察对象变化发展的规律。

因此，运用追踪法进行观察，不是囫囵吞枣，而是运用大脑，经过筛选、比较、分析，从而得出符合规律的客观认识。

2. 破案法

破案法就是从某一观察的现象、线索中的疑问之处入手，进行探索性的观察，分析找出问题的原因，发现解决问题的办法。

比如瓦特有一次偶然看到暖瓶塞被顶开掉到地上了，他想，暖瓶塞子为什么会被冲开？是什么把它冲开的？它究竟有多大的冲力？带着这些问题，进一步观察，分析和实验，终于受此启发，瓦特发明了世界上第一台蒸气机。

再如，有一个叫焦涤非的人，他念小学三年级时，一次其父带他到铁路边，平时很爱观察的焦涤非发现铁轨是一节一节连接在一起的，他想，为什么不用一根长长的铁轨却在连接处留下一道道缝子呢？于是他问其父，其父答道：“因为钢铁会热胀冷缩，如果用一根长长的铁轨或接头处不留缝隙，那么铁轨在炎热的夏天就会膨胀变形，七拱八弯的，火车就会出轨。”焦涤非听后，仍疑惑难解。于是父亲只好说：“若不信，可以自己测量测量。”在父母的支持和帮助下，他通过观察测量发现，温度在变化，铁轨接头的间隙也在变化。早晚与中午，春夏与秋冬都有变化，而且还有规律，气温每下降¹¹，间隙就增大一毫米。经过近一年的观察，他详细做了观察记录，同时还写出了铁轨热胀冷缩的观察报告，获得了全国征文比赛优秀奖。更重要的是，通过这一年的观测活动，他不仅掌握了中学阶段的物理知识，而且对观察和自然科学实验的兴趣大大增强了。

●观察重点训练

观察事物要在全面的基础上，对事物进行重点观察，以便对被观察事物有更深入的了解。观察时，善于抓重点，才能较为迅速而准确地抓住事物主要特征，并比较事物间的差异和联系，对观察对象的记忆力、判断力等才会逐渐增强。

1. 主要特征法

所谓主要特征法就是观察事物时，认准被观察对象的主要现象和特点。这是针对一些人在观察时通常分不清观察中的主要现象和次要现象，或者总是注意那些有趣的、奇特的、自己喜爱看的现象而忽视主要内容而言的。

比如，我们观察一只乌龟，如果问“乌龟的主要特征是什么？”，可能不少人会说乌龟有两只小眼睛、短尾巴、四只脚和身子藏于甲壳之下，其实不对，乌龟的特征在于其背壳，四只脚两只小眼和短尾巴等这些都是其他许多爬行类动物的共同特征，而非乌龟所特有，因此乌龟背壳的硬度、形状、花纹才是观察的重点。

再如，我们观察一只公鸡，观察重点是什么呢？应该是重点观察鸡冠和羽毛颜色、大小，因为这是与母鸡相区别的特征。观察鸭子，重点自然应放在脚蹼和羽毛的不湿水性上，因为这是鸭子区别于鸡的重要特征。

2. 个体差异法

所谓个体差异法，就是在对同类事物进行观察时，抓住其个体特征。例如，同样是军官，同样是被逼上梁山，而林冲和杨志却是截然不同的两种心态和两种性格，这就是他们的个体差异。

在实际观察中，我们面对的更多是一个个体，这一个体除了具有同类事物的类别特征外，更重要的是具有其个体特征。因而，要使观察进一步深入、细致、具体事物具体分析，必然抓住事物的个体差异。

相传，欧洲大文豪福楼拜在向契诃夫介绍自己的写作经验时，曾要求契诃夫走过每一个大门时，观察每一个守门人，并把他们记录下来，福楼拜说：“我要你写每一个守门人，不是让你找出这个守门人和其他所有守门人的不同点，他的面貌、他的眼神、他的动作都是他所独有的。我让你记录每一个守门人，要让别人能从所有守门人中一下子找出他来。”福楼拜的话道出了观察中“个体差异法”的实质内容。

●观察积累训练

观察积累就是指把观察到的现象和结果记录下来，养成积累观察资料的好习惯。它不但能通过对材料的系统化组织提高观察分析思考力，还能通过积累习惯的培养形成良好的观察自觉性，还能丰富想象和思维。

1. 随感法

随感法是最简单，也最基本的观察积累手段。它的形式为随看随记，随想随记。它可长可短，字数不定，形式自由。例如，观察养蚕，随看随记，某年某月蛾卵由黄变黑。

某年某月某日，小蚕破壳而出。某月某日，第一次蜕皮。某月某日第二次蜕皮。某月蚕身由黑变白，某月某日，蚕身由白变亮。某月某日，开始吐丝织茧，某日茧成。某日茧破蛾出，某日雌雄蛾子交配，某日产卵。此时，如若翻开随记，就会发现自己拥有了第一手资料。

随感习惯的养成和巩固，可以丰富观察内容，提高观察兴趣。

2. 观察日记法

随着观察材料的不断积累和丰富，简单的随感式摘记显得过于简单，这时就需要记写观察日记了。

世界著名生物学家达尔文从小就具有十分出色的观察力，这和他舅舅常鼓励他写观察日记分不开的。当时，达尔文已经对自己搜集的标本做了一些简单记录，有的还附有简单插图，可是舅舅对他说，“只做摘记是不够的，要把你自己当作一个画家，但不是用颜色和线条，而是用文字。当你

描述一种花，一种蝴蝶，一种苔藓的时候，你必须使别人能够根据你的描述立刻辨认出这种东西来。为了搞好科学研究，你必须进一步提高你的文字表达能力，要象莎士比亚那样用文字描绘世界、叙述历史、打动人心。”

我国古代地理学家徐霞客就是一个善于观察和坚持写观察日记的科学家，他遍走我国的名山大川，仔细观察和考察，晚年他把自己的观察日记整理出来，终于留下了光辉的科学著作《徐霞客游记》。

五、教你穿透他人心——理解力培养

●对概念的理解力

所谓理解，也就是运用心智来掌握某些东西，犹如猴子用强劲的尾巴抓住摇荡的蔓藤一般。在理解过程当中，概念本身远比其余的枝节重要；你所要抓住的是一个大的整体，细微末节可待日后再行补述。

举一个简单的例子，就拿家中的电灯泡来说吧。电是如何形成的？相信毋庸高深的学理，大家观察大自然中的闪电和电鳗，就能了然开心。我们知道电力靠着电线输送到全城，也知道当打开墙上的开关时，电流就会通到电灯泡上的钨丝。钨丝烧掉了，我们就会把电灯泡丢掉，换一个新的。即使不懂物理学，我们仍旧能弄清楚电灯泡的原理。

这就是最浅显的例子。脑力增进法可以增强掌握概念的能力，让你在短时间内，对事情有更透彻的了解。

概念是事物的本质属性在人脑中的反映。所谓事物的本

质属性，就是为同一类事物所共有，并使该类事物区别于他类事物的固有属性。例如“玩具”这个概念，它反映了皮球、娃娃、木枪、小汽车等许多供游戏用的物品所共有的本质属性，而不涉及它们彼此不同的具体特性（如娃娃是女孩，皮球是圆的，小汽车会走等等）。

概念是在知觉的基础上，通过对事物的抽象概括而形成的，它是用词来标志的。例如，儿童可以知觉日常生活和生产中许多有关圆的事例，如钟表的表面、脸盆的边沿、十五的月亮等，从中抽象出圆形。再通过实际操作，如用圆规画圆或折叠剪好的圆形纸片，概括出圆的本质特征是“在同一平面上，而且圆周到圆心的距离处处相等”。

大多数概念都包括四个方面：概念名称，概念定义，概念例证和概念属性。以等边三角形为例，则“等边三角形”一词就是概念名称；“等边三角形是平面上有三条等边和三个等角的简单封闭图形”，这就是它的概念定义。概念例证可以分为肯定例证和否定例证两种。一切包含有概念的共同关键特征的事物，叫概念的肯定例证。如篮球、气球是球概念的肯定例证。一切不包括这个共同关键特征的事物，则是概念的否定例证，如柚子、西瓜是球概念的否定例证，因为柚子和西瓜不具有“用于运动或游戏”这一特征。概念属性是指本质属性，等边三角形的本质属性有：（1）在平面上；（2）封闭的；（3）三条边相等；（4）三个角相等。一切等边三角形的肯定例证都包含了这一概念的本质属性，一切否定例证都不包含这些属性。

概念可以分成多种类型。概念的分类是由概念的内涵和外延决定的。概念的内涵是指概念所反映的事物的本质属性

的总和，相等于上述的本质属性；概念的外延是指具有该概念所反映的本质属性的一种事物，相等于上述的肯定例证。以“笔”为例，“笔”的内涵指用来书写的工具，“笔”的外延包括钢笔、圆珠笔、毛笔等等。

●概念与语言

概念与语言是不可分的。没有语言，就不可能形成概念，因为概念是由词来标志的；同样道理，没有概念，也就不需要作为标志工具的语言。概念和语言是一个紧密相关的统一体，其关系表现在下述三方面：

第一，它们都是社会的产物，都是在生产劳动和社会交往的过程中对客观事物的反映。一个人只有在反映客观事物的过程中，在丰富而又合乎实际的知觉材料的基础上，凭借语言对知觉对象的抽象化和概括化作用，才能产生概念。因此，正是由于特定的客观事物，才使语言和概念联系起来。

第二，语言一开始就是以概念的物质外壳出现的。我们知道，语言主要具有两个功能：一是概括作用，二是调节作用。语言的这个概括功能，就成为概念赖以表达的支柱。例如，年幼儿童说“球球”、“抱抱”时，尽管他们是用单词描述某个情境、事件、或表达自己的愿望、感受等，但对儿童来说，这些词标志的概念却是指“我要球球”、“爸爸抱抱”、“汽车开了”等意思。当然，这时儿童的概括水平还是比较低的，随着儿童年龄的增长，他们开始能够把语词或语句所标示的事物从环境中区别出来，语言的概括功能得到进一步的体现。例如，儿童看到学校里悬挂彩旗，来了许多客人，就高叫着：“欢迎！欢迎！”原来他们曾在电视中看到过人们

挥动彩旗高呼“欢迎”的场面，已经理解“欢迎”这个词的意思。这说明，概括化的语言成分，诸如词、句及其联系，就已承担了概念的外壳作用。人们借助语言、运用概念，就可以反映事物的本质和规律性。

第三，随着语言水平的不断发展，推动一个人概念内容的日益丰富、深刻和系统化，促使他的概念水平更为抽象。例如，年幼儿童由于词义理解的局限，在用词标志概念时往往出现两种情况：一是词的使用范围的扩张，二是词的使用范围的缩小。我们知道，一个词的意义可以分成很小的特征，有些特征是一般的特征（和其他词共同具有的），有些是特殊的特征。儿童初学词时不是一下子掌握所有特征的，他们不知道成人关于这个词的全部含义，而是把词义与某些特征等同起来，这样就出现了词的使用范围的扩张。如对“狗”，只知“四足”和“能行走”两个特征，因此，将全部具有这两个特征的物体都归属于“狗”的名下。至于词的使用范围的缩小，就是对事物作过分严格的区分。例如，“桌子”一词单指自己家里的方桌；把“狗”和“猫”称为动物，而不承认蝴蝶也属“动物”；称青菜、菠菜为“蔬菜”，而不认为辣椒也是“蔬菜”。其原因在于儿童对某类事物的本质属性尚未达到适当的抽象概括水平。随着儿童语言水平的不断发展，概括能力得到进一步的提高，对学习和生活中常见的具体名词词义和抽象名词词义的理解将渐趋完善。

●概念与表象

人的认识是从知觉具体事物向形成概念转化的一个辨证过程，经历了由量变到质变的飞跃，这个飞跃是以表象作为

中间环节来实现的。

表象是指曾经知觉过的事物在头脑中留下的形象。表象与概念是有联系的，它们的关系表现在表象是从具体知觉到概念形成的过渡和桥梁。这种过渡和桥梁作用，是由表象的两个特点决定的，那就是直观性和概括性。表象是知觉留下的形象，所以它们都有直观性的特征。但是，由于表象所代表的客观事物不在面前，而是通过回忆再现出来的，所发它所反映的只是事物的大体轮廓和一些主要特征，没有知觉时所得到的形象那样鲜明、完整和稳定。例如，到过天门的人对于天安门的形象是很清楚的，但总不如正在看见天安门时那样鲜明、完整和稳定。尽管如此，表象仍然能使一个人将事物从具体过渡到抽象成为可能。

表象反映着同一事物在不同条件下经常表现出来的一般特点。例如，我们多次看过天安门，每次由于具体条件不同会产生不完全相同的知觉形象。但在我们头脑中再现出的天安门的表象，却是在多次知觉基础上产生的概括现象，有了这种概括性的表象，一个人就有可能从以知觉为主的感性认识发展成为以概念为主的理性认识。因此，如果没有表象，人们的认识将永远只限于对眼前事物的知觉上，永远只能局限于对具体事物的认识。正是从这个意义上说，表象这种不受具体事物局限的概括的反映，使一个人形成概念成为可能的。

但是，表象和概念又是有区别的，两者存在本质的差异。无论具有多大概括性的表象，它总是具有形象性这一特点，而且也仅仅是从知觉向概念过渡的一个中间环节。假如，表象不能把握每秒钟 30 万公里的运动，而人的概念及

其概念的联系则能够把握。因此，只看到表象与概念的联系，而看不到它们的区别，是不对的。

六、为智力插上飞翔的翅膀 ——想象力培养

正如联想集团的口号所宣告的：“如果没有联想，世界将会怎样？”

一个人不仅可以在头脑中呈现出过去感知过的思维过的事物，而且还可以在头脑中出现某些自己不曾经历过的以及现实中不存在的或尚未出现的事物形象。例如，在我们的头脑中可以呈现几十万年前原始社会的那种简陋的刀耕火种、茹毛饮血的生活情景，可以出现他们举着火把、甩着石块和剑齿虎搏斗的场面，也可以呈现出 2000 年以后的美好远景。到过鬼城丰都的人，无不为丰都县城“阴司街”和“鬼谷神宫”中千奇百怪的各种厉鬼而胆寒，无不为这些能工巧匠别出心裁的想象而叫绝。这种心里现象，就叫想象。它对人类来说，具有极其重要的意义。

● 想象的概念和实质

我们知道，外界事物通过感觉器官进入大脑，最初会在大脑中形成一个这个事物的形象，当这个事物不在眼前时，这个形象仍旧会留在人脑中。并且在这些已有的形象的基础上，人脑还会加工改造这些形象，从而构成新的事物。这一过程，我们就把它称为想象。

用心理学的术语讲，想象是人脑对已有的表象进行加工

改造新形象的过程。在想象过程中，人脑中所出现的事物的形象，并不是过去感知过的事物形象简单地重现，而是新事物形象的形成。例如：方志敏 1936 年在《可爱的中国》一书中就有过对新中国的想象，他说：“我们相信，中国一定有个可赞美的光明前途……到那时，到处都是活跃的创造，到处都是日新月异的进步，欢歌代替了悲叹，笑脸将代替了哭脸，富裕代替了贫穷，健康代替了疾苦，智慧代替了愚昧，友爱将代替了仇杀，生之快乐将代替死的悲哀，明媚的花园，将代替了凄凉的荒地！这时，我们民族就可以无愧色地立在人类面前，而生育我们的母亲，也会最美丽地装饰起来。”今天，这些想象都成为现实了。

想象虽然是新形象的创造过程，但它是在已有的表象的基础上加工改造来的，也就是说它不是无中生有，是从现实中来的。以神像来看，德国唯物主义哲学家费尔巴哈曾说，对同一个神象，法国人画的像法国人，英国人画的像英国人，德国人画的像德国人……人是按自己的形象创造了上帝。俄国著名文学家屠格涅夫在《日记》中有这样一段话：“我从来不会光凭脑子去创造，要描写一个人物，我必须选择一些真人作为我的凭借。”这说明想象总是来源于现实。科学家提出大胆的假设，总是从现实出发的，文学家所创造出来的典型形象，可能不是真人真事，但仍然是以生活中的事实材料为依据的。可见，感性材料越丰富，想象也越丰富。至于那些神话里的怪诞形象，虽然经常与客观事物不相符合，但也都是取材于客观现实的，是表现的重新组合。《西游记》中的猪八戒，是肥胖的人身、猪头、钉耙等所组成的新形象。因此，想象是在过去感知材料的基础上形成

的。没有相应的感知材料，就不能产生想象。天生的盲人决不会想象出春天的鲜艳美景，天生的聋子决不能想象出优美的音乐。所以，想象不是凭空产生的，总是客观现实的反映。

从生理上说，想象是大脑皮层上旧有的暂时神经联系，在词的调节下，重新组合，形成新联系的过程。

由此，我们可以这样说，思维的基本功能是认识事物的本质以及它们之间的规律性的联系，记忆的基本功能是保持过去的经验，而想象的实质是对这种经验的改造。

●想象的作用

人的心理活动不管是简单的感知，还是抽象的思维，都离不开想象。人的行为，不论是简单的饮食还是发明创造，同样也离不开想象。想象对人个体的发展和对人类社会的进步都具有重要的意义。

首先，想象是促进人的心理活动丰富和深刻的重要一环，它不仅有助于人们更广阔地反映世界，而且还有助于人们更有效地改造世界。

例如，古人想象有一天，人类会有象孙悟空一样的本事，千里眼，顺风耳，一个筋斗云，十万八千里，甚至下五洋捉鳖，上九天揽月，而今，这些都已变成了现实，射电望远镜、无线电话、潜艇飞船、登月科考。

再如，毛泽东同志于 50 年代考察三峡后，就在其诗作中对三峡的改造作了大胆地想象：“截断巫山云雨，高峡出平湖。”今天三峡工程早已动工，不远的将来，毛泽东同志的想象就将变

创造想象比再造想象要复杂得多，困难得多。例如我们可以根据《阿 Q 正传》的描述，比较容易地再造出阿 Q 的形象，但鲁迅在创造阿 Q 典型形象时所付出的劳动和花费的时间显然就多得多。不过创造想象与再造想象也有密切联系。在再造想象中，多少总包含着一些创造想象的因素。例如，同样是读鲁迅先生所著的小说《阿 Q 正传》，但各人形成的阿 Q 形象却不完全相同；同时在创造想象中也有再造想象成分，因为任何创造都要依靠一些现成的材料或借助别人的经验。例如据说鲁班师傅发明锯子，就是受到丝茅草易割破手指的启示，第一架飞机的发明者莫札伊斯基是观察鸟的飞行受到了启发。

●幻想

幻想是指对于未来渴望的事物的想象过程。它是创造想象的一种特殊形式。例如人们幻想离开太阳系去探索宇宙的秘密；幻想征服海洋，到海底建设一座美丽的城市，幻想迁徙到别的星球，以解决地球人口过剩负荷过重的问题。

幻想与再造想象不同，它不一定是根据某种词或其他标志所引起的，而且幻想具有一定的独创成分。

幻想与创造想象也不同，它与当前创造活动没有直接联系，因此在构思上不象创造想象那样要求完全符合客观规律。同时，幻想总是受个人愿望支配，是自己向往的未来事物，创造想象则受创造的目的任务支配，例如在文艺创作中，有正面人物形象，也有反面人物形象。

幻想既不等于理想，又不同于空想。理想是以现实的客观事物发展规律为依据，把当前和未来最美好的东西融合在

一起，是一个人所力图达到的东西，只要通过努力，是必定可以实现的；幻想则不一定完全符合现实的客观发展规律，但它又是大胆的、合理的想象未来，所以它既不是在较短的历史时期内能实现，但通过长期努力，又有某种实现的可能。空想则是脱离现实生活的消极的幻想。它是以自己的主观愿望代替实际行动，不是面对现实而是逃避现实，不是向前看而是向后看或向旁边看，使自己陶醉在幻想中，以幻想本身为满足，只想不做。严重的发展为“昼梦”。这种消极的幻想，是十分有害的。

●想象力训练的要点

想象在我们生活的各方面都具有重要意义。如果一个人缺乏再造想象力，他就不可能精确地进行学习和工作，也不可能深入地欣赏文学和艺术；如果缺乏创造想象力，他就不可能从事任何创造性的活动，也不可能在任何工作上有所创造、有所发明；如果缺乏幻想，他就不可能看到未来的远景，成为一个鼠目寸光的小人。所以应充分重视对想象力的培养。

在加强想象力的培养方面，应注意以下几点：

1. 扩大知识领域，丰富表象储备

想象是在已有的表象上展开的，任何想象都不能离开已有知识基础。一个人的感性知识越丰富，就越能产生丰富生动的想象。对已储备的知识，要善于在实践中运用，在实际应用中加深印象，并在运用中提高想象的积极性。

2. 拓宽视野，博览群书

阅读是培养想象力的有效途径。阅读时，要根据阅读材料的性质提出不同的要求。阅读文学艺术作品要按作品的描绘，在头脑中形成生动具体的形象，同时努力提高阅读水平和文字表达能力；阅读科技读物，应在读懂作品文字说明的基础上，进一步全面了解各种现象的相互关系，努力领会所讲述的科学原理、原则，不能浅尝辄止，一知半解。阅读历史、地理、经济、政治类读物，不能死记硬背，要理清头绪，展开想象，做到上下五千年，纵横八万里，尽收腹中。

3. 养成想象习惯，参加创造活动

受年龄与知识的影响，青少年和儿童对周围的一切都有强烈的好奇心和浓厚的兴趣，特别富于幻想。这种好奇心与探求欲望，是值得特别珍惜与爱护的。青少年、儿童应当在成人的帮助下，努力形成自己正确的世界观和树立远大的理想，力争使想象有健康的内容、正确的方向，并且符合客观实际。一切科学发明、技术革新，文艺创作，都离不开创造想象，而创造想象的产生，需要下列条件：首先，是原型启发。原型启发的事例在各种创造发明中是屡见不鲜的；通过联想可把旧有表象结合起来，或把旧有表象典型化而产生新形象，这往往得从其他事物中得到解决问题的启发，从而找到解决问题的途径。其次，是灵感出现。灵感是人的全部精神力量 and 高度积极性的集中表现，它同人的创新动机和对解决任务的方法不断寻觅和探求直接联系着。在灵感状态下，人的注意力完全集中在创造活动对象上，意识十分清晰而敏锐，工作效率达到意想不到的水平。

只有经过积极、正确的思维，想象才能沿着正确方向顺利进行。

七、养成专心聚注的品格 ——注意力培养

一项对科学天才进行成功素质研究的调查表明：专注和耐心占有所有因素中的 50%。

我们先看这样一个例子。有一天，一位朋友来看望英国的大物理学家牛顿，并和他一起进餐，饭菜都已经摆在桌子上了，牛顿却没有从书房里出来。这位朋友早已习惯了牛顿的怪作风，就独自一人吃了起来。他吃完了那盘烤鸡，想和牛顿开个玩笑，就把所有的鸡骨头放回盘子里，然后盖上盖子就离开了牛顿的家。几个小时后，牛顿从书房里出来，他感到肚子似乎饿了，于是揭开盖。当他看到盘里的鸡骨头时，不觉大吃一惊，自言自语道：“我还以为没吃呢，又弄错了！”说完，他又回到书房继续工作去了。

无独有偶。我国伟大的地质学家李四光也曾有过类似的笑话。据他的女儿回忆，有一天，时间已经很晚了，李四光还没有回家。女儿来叫他回家吃饭，谁知他却一边专心地工作，一边亲切地说：“小姑娘，这么晚了还不回家，你妈妈不着急吗？”等到女儿再次喊“爸爸，妈妈让你回家吃晚饭了”时，他抬头一看，不由笑了，原来小姑娘不是别人，正是他自己的宝贝女儿。

我国大数学家陈景润曾因攻克哥特巴赫猜想 $1+2$ 而世界闻名。他也有过类似的笑话。一次，他一边走路，一边想

他的数学问题，不知不觉中和什么东西撞上了，他连声说对不起，却没听到对方反应，抬头一看，原来是一棵大树。

为什么这些科学家会发出这样的笑话呢？

原因很简单，因为他们思考科学上的问题时太专心了，以至对于这些问题之外的事情一点也没在意。

在心理学上，把人们的这种心理活动对一定对象的有选择的集中现象，就叫做“注意”。

注意是我们非常熟悉的一种心理现象。除了睡着了之外，只要是在清醒的状态下，人们的注意活动总是经常地进行着。

注意是一种意向活动。它不象认识活动那样能够反映客观事物的特点和规律，但它和各种认识活动又是分不开的。它在各种认识活动中起着主导的作用。例如我们注意地观察一件物体，注意地思考一个问题等，都有注意的主导作用。如果我们没有注意这些客观事物，我们的观察、思维等认识活动也就不能正常地进行了。

● 注意的作用

人的所有心理活动总是和注意联系在一起的。要欣赏美丽的孔雀，你必须注意到它。要欣赏美妙的音乐，你必须注意到音乐。要想记住朋友家的电话号码，你也必须先注意到它才行。

注意对于一切生活、实践活动，如生产、学习和科学实验等都有很重要的作用。工人在车间里工作，必须高度集中注意机器的转动和自己的操作，才能避免发生差错，并提高产品的质量。汽车司机驾车在公路上行驶，必须高度集中精

力，注意来往的行人和车辆，才能避免发生车祸。有许多事故，往往是由于麻痹大意、注意力不集中的缘故。从事科学研究的科学家们，必须经常注意观察和思考他所研究的对象，才能恰当地搜集资料 and 正确地作出结论。

因此说，注意力对一个人的人生和事业具有重要的作用。

● 集中注意力的方法

1. 学习集中注意的方法

(1) 视力引导法。

仔细观察，不难发现，许多人在念书报时，总是口中念念有词，手指在字里行间移动；会计在阅读报表，累计一大串数字时，不仅仅口中念念有词，更重要的是他们还要用铅笔或圆珠笔沿着着一长串数字的一边向下划动，以便引导视线移动。这样做，可以帮助他们随时知道读或算到了什么地方，同时还可以改善视线移动情况，使注意力更加集中。读书者的手指和会计手中的笔就是“视力引导工具”。运用一定的视力引导工具来帮助自己集中注意的方法就叫视力引导法。

最近的许多研究指出，使用视力引导工具能大大改善人的注意力集中的水平，并能促使眼睛进行一种平稳的有节奏的运动，感觉顺利，还可以帮助阅读者纠正在看书过程中反复、回跳和视线游离等分散注意力的坏习惯，从而不仅阅读速度提高一倍，而且还可以增强读者对所读内容的理解和记忆。

(2) 康德的精神集中法。

康德是德国伟大的哲学家，每当他坐在书房里沉浸在冥想之中时，必定要将目光穿过窗户向屋檐上方看，然后注视着风车杆尖端的一点，一边专心地注视，一边思考问题。用这种方法，康德写出了许多伟大的哲学著作。不过，这种方法的道理很简单，并不深奥。当注视某一点时，视野就变得狭小了。这样，从视野外闯进来的分散精神的东西就没有了，从而使意识的范围也变狭窄了，人的心境便会宁静而踏实，精神就会集中。

可以将此法运用在我们的学习中。比如，我们坐在书桌前学习时，选择一个点作为对象，比如选择自己的手指、闹钟的指针或桌上的墨水瓶、笔尖等，然后注视这个点，养成了习惯之后，它便能起到集中精神的作用。

这种方法不仅可以在家里用，也可以在工作中不能集中注意力时用。比如可注视工作台上某个小点，成了习惯后，只要一开始工作，看到这个小点，就能把注意力集中起来工作。

(3) 挑剔法。

如果你正在听一席你很感兴趣的谈话，你一定会倾身向前，全神贯注；同样，如果你听到一种和你的看法针锋相对的言论，或者遇到存心与你争论的人，你一定会洗耳恭听。所以当你听到那些使你厌烦的声音时，你把精力集中于对所听到的信息作出评论，你就会凝神细听，注意力集中。

这个方法适用于施事者，比方家长或教师。当教师或家长发现学生或孩子注意力不集中时，可以故意出一点小错，然后让他们找出来，这样能激发他们的兴趣，引发他们的注

意。

2. 即时注意力的训练方法

(1) 数石子法。

找一些大小相似相近的石子。先放 2 颗或 3 颗在桌上，然后用盖子把石子盖上，不让对方看见，再告诉对方注意桌上有多少颗石子，这时拿开盖子，然后立即盖上，让对方说出石子数目。刚开始，2 颗、3 颗，对方很容易看清，等到 3、4 颗以上，对方就不一定能看清有几颗石子了，就需要高度注意了。这种方法能测出对方的注意范围，同时对他的视力敏感性也是很好的训练。

(2) 印度游戏。

少数民族中打猎的部落喜欢玩这种游戏：两个或几个比赛的人，先把某种物体观察一段时间，然后把他们所看到的告诉裁判，每一个人都要尽量多地说出这些事物的细节。这种方法能训练猎手的注意范围和敏锐的观察力。对这些打猎的部落来说，训练出高度发达的注意力是关乎生死存亡的大事。

这种游戏很有趣，可以略微改变一下形式来玩。比如，走到一个商店前，自己先朝橱窗里看一眼，要尽力多记住所看到的東西，然后转开视线或闭上眼睛，默想所看到的東西，回忆完后，再把视线回到原橱窗，检查自己少说了哪些東西。

(3) 大脑抽屉法。

这种方法可以训练转移注意力的能力。方法是这样的：首先设计出 3 个问题。比如可以设计这样三个题目。①太阳

为什么总是东升西落？② $26 \times 4 - 2 = ?$ ③天空的“空”字是什么结构？第二步，对每道思考 1 分钟，头一分钟只准想第一道题，第二个一分钟只能想第二道题，第三个一分钟只能想第三道题。思考每道题时，思想要集中，不能开小差，尤其不能想另外 2 道题。训练的关键就在于想好一题之后再去想另一题，从而训练注意力能自如地从一件事上转移到另一件事上，就象拉开抽屉一样，一个一个地拉开。

(4) 加法变换法。

这种方法主要是训练转移注意力的移动。具体做法如下：

随便写两个数字，一个在另一个的下边，例如下图所表示的 3 和 2。然后把它们加起来，将二个数的和写在上面那个数“3”的旁边，并把原来上面那个数“3”写在下面那个数“2”的旁边。按照与此相同的方法做下去，如果和数超过 9，只保留个位数。参见下图：

3583145943707741

2358314594370774

这是练习的第一种做法。第二种做法是，把总和写在下面的一行（“2”的旁边），把下面的数字“2”转换到上面的一行（“3”的旁边），按照与此相同的方法继续做下去，如下图：

3257291011235831

2572910112358314

练习一会儿之后，可以每 30 秒给自己发出这样的命令：“第一”（指第一种方法），“第二”（指第二种方法），“第

一”、“第二”这样把两种方法轮换地练习使用几次。当一改变命令时，就画一条竖线，并迅速地改变为另一种方法。

(5) 辨音法。

这种方法取材广泛，简单易行，它既能训练注意力的集中性，还有助于消除疲劳，增强听力。

其方法是，打开收音机，听广播，然后放低音量，然后再放低，把音量慢慢调到尽可能低，低到刚好能听清为止。微弱的声音迫使自己尽力集中注意力，使自己的注意集中性得到训练。

做这个练习的时间，最好不要超过 15 分钟，否则易导致疲劳。

也可以利用钟声来做练习。这种练习，最好在睡觉前做。要求练习者用正确放松的坐姿或仰卧的睡姿，平心静气地倾听闹钟的嘀嗒声。开始听时，会感到闹钟声音既轻又远。经过一段时间的锻炼后，就会感到声音变响了，变近了，如果练到能感觉出闹钟是从周围墙壁和门窗上反弹回来的时候，这表明训练的人的注意力已集中到惊人的地步。这种方法非常近似中国传统气功的修炼，但它却没有走火入魔的危险，而有健身、健脑、集中注意的功效。坚持做这个练习，可以增强人闹中取静的能力，使自己的注意集中的强度大大提高，可以不怕外界干扰而能集中精力去学习。

3. 长时间集中注意力的训练方法

主要是许特尔图表法。

所谓许特尔图表是在一张 20×20 厘米的正方形卡片上，画有 25 个小方格，在每个小格内无顺序地填写上阿拉伯数

字 1~25, 要求按顺序找出 1~25 的数字, 而且必须边读边指出, 见下图。

该图表可用来测量一个人的注意的稳定性水平。正常的 7~8 岁儿童, 寻找每张图表上的数字时间是 30~50 秒, 平均 40~42 秒。正常成年看一张图表的时间大约是 25~30 秒, 有些人可缩短到 11~12 秒, 极个别的人只需要 7~8 秒长的时间。如果每天坚持练一遍, 那么, 他的注意能力, 包括速度、范围、辨别力、稳定性, 以及视觉定向搜索运动的速度就会得到大大提高。

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

5	6	16	9	14
1	3	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	8

21	5	20	2	8
13	23	9	14	12
24	10	1	19	17
16	7	18	25	6
3	15	4	11	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

7	18	4	9	22
16	25	13	2	11
6	10	1	20	5
15	24	17	14	19
3	12	21	23	8

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

将自己名字刻在慧星上

12	21	4	13	8
1	10	17	19	2
23	16	5	15	9
7	24	22	18	25
11	20	3	14	6

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	7
9	4	17	19	24

一组许特尔图表