

<<追求阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<追求阳光心态>>

13位ISBN编号：9787561737842

10位ISBN编号：756173784X

出版时间：2004-3

出版时间：华东师范大学出版社

作者：孙东东

页数：227

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<追求阳光心态>>

### 内容概要

孙东东在北大开设心理卫生学十余年，每学期有500多名学生选修这门课。他锐利的口锋、风趣的语言似乎与生俱来，他的课时而吓得你直起鸡皮疙瘩，时而又让你忍不住放声大笑。

吓过、笑过之后，你觉得你变得更容易快乐了，生活更有活力了，性格更开朗了，阳光洒在你心里，暖暖的。

在北大流传着孙东东教授的麻辣传说。

他的课要用北大最大的教室，还常常挤满了站着的旁听的人。

他的课幽默风趣、妙语连珠，将心理健康之道阐述得淋漓尽致。

<<追求阳光心态>>

作者简介

孙东东，1983年毕业于北京医学院医学系。

现任北京大学法学院教授，并担任卫生部专家委员、中央电视台节目主持人、国际大专辩论会及全国大学生辩论赛首席评委等。

<<追求阳光心态>>

书籍目录

第1讲 做一个心理健康的人第2讲 心理过程（一）（感觉、知觉、思维）第3讲 心理过程（二）（注意、记忆、智能、自知力、定向力）第4讲 心理过程（三）（情感、意志、意识）第5讲 人格第6讲 生态环境、亚文化与心理健康第7讲 生活习惯与心理健康、挫折与应对、心理咨询与心理治疗第8讲 常见精神障碍和身心疾病第9讲 神经官能症第10讲 恋爱心理卫生和性心理卫生

## &lt;&lt;追求阳光心态&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 第一个问题，什么叫心理健康。

心理健康这个概念，1948年世界卫生组织就提出来了，只不过传到我们国家非常晚，大概到了1979年才进入中国。

1979年以前，我们国家一向是不重视这种事情，没有心理健康这个概念。

有什么问题找支部书记谈谈就行了，支部书记有“战斗堡垒”作用，什么都可以做。

二战结束以后，也是基于调整战后人们的心态，引入了这么一个机制。

1948年世界卫生组织给健康下了一个定义，叫“不但没有疾病、缺陷，还应该有良好的生理和心理状态以及社会适应能力”。

在这个概念当中呢，有几个关键词：第一个，没有疾病，有病肯定不正常，不健康。

第二个，没有缺陷，有缺陷就不能视为完美的健康人。

残疾人运动会上，那些残疾的勇士们，了不起，但他健康不健康？他不健康。

他有能力参加运动会，但他不是一个完美的人，他有缺陷。

第三个，良好的生理状态，指的是各种生理状态运行良好，能够适应一般的环境变化。

比如说这两天突然降温了，你从外地到了北京来上大学，刚入学的那个热情劲完了，该静下心来学习了。

结果天一降温，过中秋节又想家，哭哭啼啼吃点好的，自己吃点小灶，但水土不服，拉肚子了。

这个适应状态就差点了，至少生理适应状态要差一些。

第四个，良好的心理状态和良好的社会适应能力，你如果适应不了这个社会，那说明你这个人的心理状态有问题。

这些年，新生入学后，都会发生一些令人感到凄惨的事情。

咱们北大今年的新生有一位，入学才一周，整天闹着要退学。

为什么？适应不了北大的生活，坚决要退。

昨天自己已经走到火车站了，又被他们系的老师给追回来了。

今天下午办完了退学手续，真的退了。

他缺的是什么？就是这个社会适应能力。

这样的人，社会适应能力太差了，你不能说他健康。

这真是遗憾的事情，本不应该发生的。

如果说，入学后，先把大家拉到军营去军训，你不适应，还情有可原。

但今天不是这种情况，从哪一方面讲都不应该发生的。

只能说是他的心理素质太差。

那么一个健康的人，好得不能再好了，十全十美的人，应该是什么样的呢？下面我就把十全十美的人，给大家作个介绍，给个标准。

上一讲，把一个健康的，生理、心理都健康的，十全十美的人，介绍给大家。

从这次课开始，我们将花几次课的时间，把人一刀一刀地解剖开来。

不过我们解剖的不是肉体，我们解剖的是心理，把人的心理活动一刀一刀地解剖开来。

我们要分析心理活动是怎么形成的，包括哪些内容，好得不能再好、十全十美是什么样的：不好的又是什么样的：我们如何预防、矫治不好的。

先说用什么方法来把心理活动解剖开来。

研究人的心理活动，从古希腊开始。

那个时候心理学归在哲学里面，而且一直到19世纪，心理学才从哲学里分出来，成为一门自然科学。

但不论心理学是属于哲学还是自然科学，对人类心理活动进行分类研究，一直是心理学所关注的主要课题。

长期以来，不同学派对人类心理活动的分类研究方法多种多样。

历史地看，各有利弊。

经过漫长的演进，现代心理学的分法，是根据心理活动的过程来分，它把人的心理活动分为心理过程

## &lt;&lt;追求阳光心态&gt;&gt;

和人格。

心理过程，是心理活动运行的轨迹、路径，这是其一。  
还有一个是人格，人在社会生活当中的总体心理倾向叫人格。  
关于人格，我们后面将有专门的一讲。

一个完整的心理活动的运行过程，有三个阶段。

第一，认知过程，简称“知”。

包括八项内容：感觉、知觉、思维、注意、记忆、智能、自知力、定向力。

第二，情感过程，简称“情”。

第三，意志行为过程，简称“意”。

心理活动的生理学基础，就是大脑的功能状态，在心理学和生理学上称为意识。  
意识有障碍，心理不可能顺利运行。

下面就开始介绍认知过程。

第一，感觉。

一、感觉的定义。

指的是人脑对客观事物个别属性的反映。

怎么理解呢？就是人的感觉器官只能感受到客观事物的单一信息，比如仅耳朵听到了一个声音、眼睛看到了光等无具体内容的信息

二、感觉的来源。

来源于客观现实。

三、感觉的获得。

通过人身体上的感觉器官。

耳朵听到的，叫听感觉；眼睛看到的，叫视感觉；鼻子闻到的，叫嗅感觉；舌头尝到的，叫味感觉；

皮肤接触的，叫触感觉；身体内脏，叫本体感觉，也叫内脏性感觉。

四、感觉正常与否的判定。

判定感觉的正常与否，很简单，与被感觉的客观事物的属性相一致就行了。

你说我怎么去心理训练嘛，培养、训练我的感觉——你不用训练，你说实话就行了。

你的女朋友跟你聊着聊着，扎了你一下，你说再扎一下，温柔极了！（笑）这个，感觉有障碍了。

这就不对了，一定要跟客观现实一致，这就对了。

感觉是人天生就有的，用不着训练。

五、感觉障碍。

感觉障碍在日常生活中单独出现的确实不多，但在正常人身上有，表现出来就是如感觉增强、感觉减退、感觉过敏等。

感觉增强，一说大家可能都知道，临考试的时候，心烦意乱，坐卧不宁，要考托要考G，出国，还是留在国内。

留在国内保研呢，可能有希望，可又舍不得放弃出国，可是出国呢，这保研的机会又没了，万一拒签了呢，还得等一年，怎么办啊！这时候心烦意乱，躺在床上翻来覆去睡不着。

同学去完厕所，吹着口哨，进门一推门，咣——一声响，这儿就一激灵，心里还骂了一句：这帮没心没肺的玩意儿……，感觉增强。

感觉减退，你怎么刺激都没反应了，死猪不怕开水烫（笑），那是得抑郁症的人。

感觉过敏，心里矛盾摆不平造成的。

大家肯定有体会，你烦的时候，就怕别人在旁边吵闹，以前没觉得有这么大声儿，今天这家伙嗓门怎么这么大啊？但是过了这一阵子，又觉得他嗓门挺温柔的，也没那么大问题啊。

感觉倒错，对事物的认识与客观现实正相反。

像如坐针毡，就属于感觉倒错。

拿个针扎他一下，他那感觉就跟别人不一样：再扎狠点儿，真温柔。

拿个棉絮在他胳膊上一走，哎哟，像刀割一样，感觉倒错。

感觉倒错也是心理因素引起的，是瘵病的一种表现。

感觉缺失，也是心理因素引起的。

## &lt;&lt;追求阳光心态&gt;&gt;

这种缺失，不是按照人的神经系统解剖分布的。

神经系统的分布，比如人手掌的正面，以无名指为界，靠近拇指呢，是桡神经，靠近小拇指的，是尺神经，两根神经支配。

手背呢，是从中指开始分。

所以有时候，大家耸耸肩，就能感觉到手在麻。

但肯定是小拇指麻，不会是大拇指麻。

为什么?神经解剖结构决定的。

感觉缺失是整个手没感觉了。

拿个大头针扎，可能扎整整一圈儿，都没有感觉。

打架时，一嘴巴扇上来，扇到脸上，“五指山红”，等到这个红印儿退下去之后，拿笔一画，正好一个手掌，没有感觉。

有的打了一拳，眼睛紫了，等到眼睛周围淤血去掉之后，一圈儿没有感觉，叫做面部眶缘感觉缺失，“熊猫样变”。

(笑)还有内脏性的感觉障碍，比如觉得肚子里有些怪里怪气的东西。

(笑) 三、发病年龄和性别。

精神分裂症的发病年龄，绝大多数在15岁到35岁之间，这其中又有一多半在18岁到25之间，在坐的诸位就在这个年龄圈里面。

曾经有一个《北京青年报》的记者采访我，说您是中国高校中第一个开心理卫生学课的人，而且您讲得有滋有味的。

我们来采访您，您开这门课的原因是不是因为学生的心理问题太大了?我说我们的学生心理都挺健康的。

他说那你干嘛开这课啊?我说我的工作量不够，我要提职称。

(笑)当然这是开玩笑的。

为什么高校学生显得心理问题多，因为高校学生处在这个好发年龄段。

从中学到高校，涉世也不深，从过去的给付式的教学转换到一个自主式的教学，这两套模式的转换，远离亲人，没有交流，就有可能出问题了。

我说你到军营里去看一看，军队里发病的比例只比我们高，决不会比我们低。

为什么，因为军队里有混进去的，大学里没有混进来的。

15岁以下的发病的有，但很少。

35岁以上的，也有，也少。

男女性别比例基本上1:1。

(十)施虐狂。

指的是以对性行为的对象实施身体和心理上的残害，达到进一步的心理上的满足。

最严重的程度，杀人，叫色情杀人狂。

这样的人啊，往往人格上有些缺陷，平时生活当中这样的人的自我意识也是有分离的，是两面人。

平时憨厚老实，表现也挺好，在单位里是支部书记、工会主席、劳模。

但性生活亢进，而且在实施性行为时，捆绑、鞭打、啃咬、烧灼性对象的身体乙所以这样的人被逮以后周围人都特惊讶，怎么可能是他?!哎，就是他。

施虐狂的对象可以是同性，也可以是异性。

施虐狂在任何一个国家都有。

施虐狂形成的原因因人而异。

可能与儿童时期的性教育、性生活的一些障碍有关系，有的人是由于生活挫折导致的报复社会。

施虐狂在任何国家，都是判重刑的，如果是色情杀人狂，都判极刑。

(十一)受虐狂。

与施虐狂正相反。

以他人对自己的身体实施残害达到进一步的性心理满足。

受虐狂就是通常说的那个贱骨头，打是亲，骂是爱，来吧，越狠越好。

## <<追求阳光心态>>

受虐狂被发现的，以女性为主，而且主要是一个特殊社会群体——娼妓，现在时髦的词叫“性工作者”。

这些人一开始时可能受到了一些非法性侵害，悲伤过后，却从中得到了快感，以后逐渐就形成一个癖好了，而且还希望人家对她的身体实施虐待。

受虐狂对社会也构成危害，扰乱社会正常秩序。

(十二)性缢死。

这样的人生前可以是同性恋者，也可以是异性恋者，也可以是异装癖，也可以是裸体癖。

他们以通过缢吊缺氧，达到进一步的性心理满足，结果控制不良，失手缢死。

所以到我们这儿来的，都是死的，没活的。

案件转到我们这儿来的目的是确定死亡动机。

主要是通过死者生前的生活背景资料和实体的征象来判断。

前面讲的，是常见的性心理的障碍类型。

对于性心理障碍的诊断也一并介绍了。

六、性心理障碍的预防。

性心理障碍的预防只有一个办法，性教育。

教育什么?1. 性生理教育。

现在城市里的中小学基本能做到性生理的教育，但老师也是遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面，不敢直接说，挂图不敢挂，光盘也不敢放，躲躲闪闪的。

其实没关系，你就公开讲。

讲明白了，让学生没有好奇心了，他反倒不会有事了。

2. 性心理教育。

性心理就是从它的过程、发育，开始介绍，普及知识，一定要普及知识。

特别是在一些危险时期，像青春期前后，这段时间，他又好奇，那么这个时候就容易出问题，要加强

。

3. 最重要的，性道德教育。

一定要告诉学生，性行为是有规范的，不是那些像满足其他欲望一样的随随便便地行为。

要让学生知道，人类社会发展到今天，性行为哪些能做，哪些不能做，一定要讲。

我们现在忽视的，往往是这个问题。

所以从中小学开始做起，加强包括性别认同，社会角色，尤其是伦理道德的教育。

对于大学生而言，一般性的性道德教育，不用讲了，大家这么大了，都知道什么该做什么不该做了。

我个人认为应该倾向于性卫生的教育，性生理卫生和性心理卫生。

对于性道德教育，不能空谈，对于大学生来说，不违法要求太低了，应该遵守道德，树立高尚的性道德观。

这部分内容不应在我的课上讲，应留给哲学系的老师讲。

诸位同学，我们的课到这儿就全部讲完了。

下课。

……



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>