

（“内”与“外”）

辩证.人.心理





在古希腊奥林匹斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——“人，认识你自己。”就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成我们今天的心理学。

——摘自《新大英百科全书》“心理学”词条

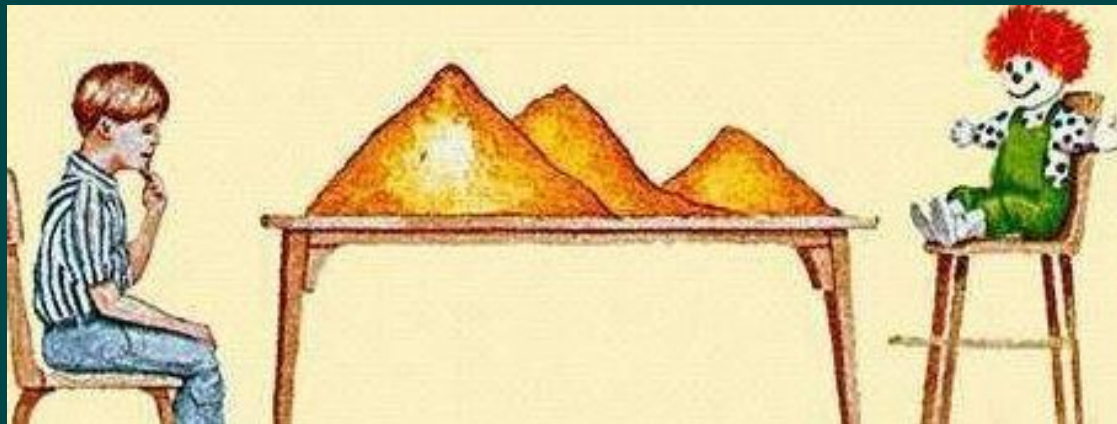
荣 格
Carl Gustav Jung
(1875~1961)



只有当人能够察看自己的内心深处时，他的视野才会变得清晰起来。向外看的人是在梦中、向内看的人是清醒的人。

Your vision will become clear only when you can look into your own heart. Who looks outside, dreams; who looks inside, awakens.

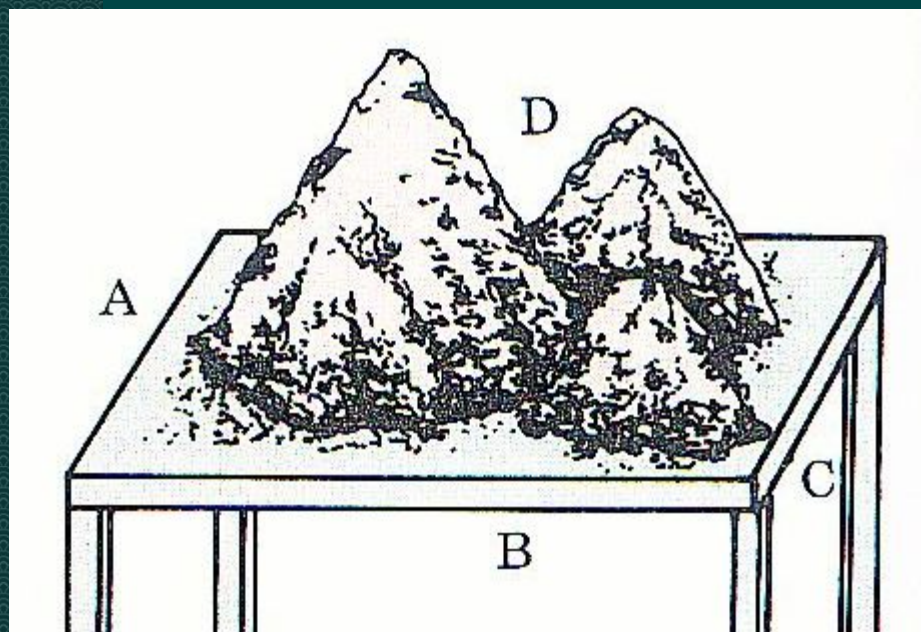
从“三山试验”说起.....



Jean Piaget

让·皮亚杰

(1896 ~ 1980)



儿童的“我向”思维
(自我中心)



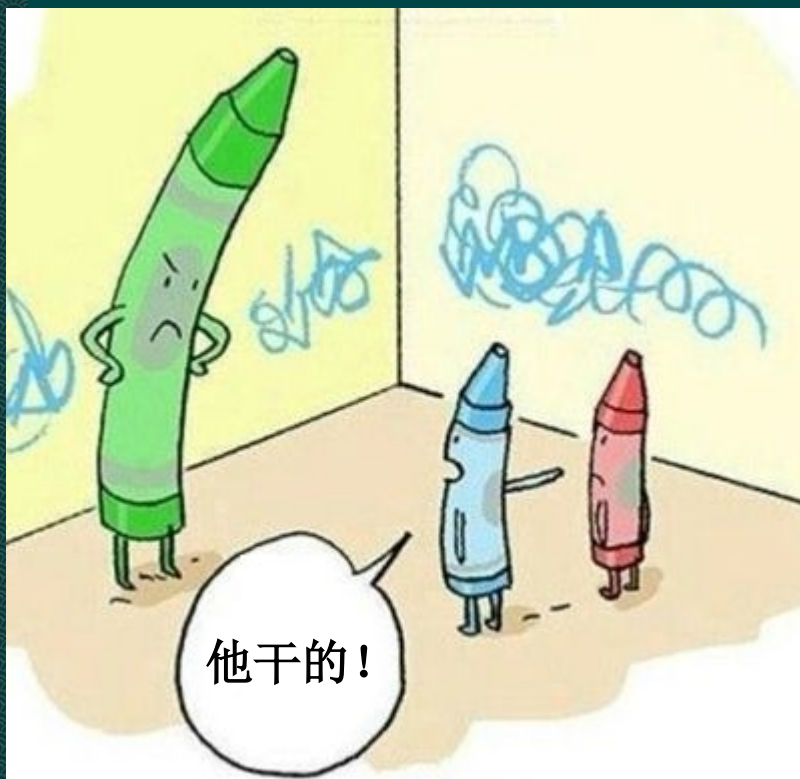
(资料来源:

K . P . Peng , 2007)



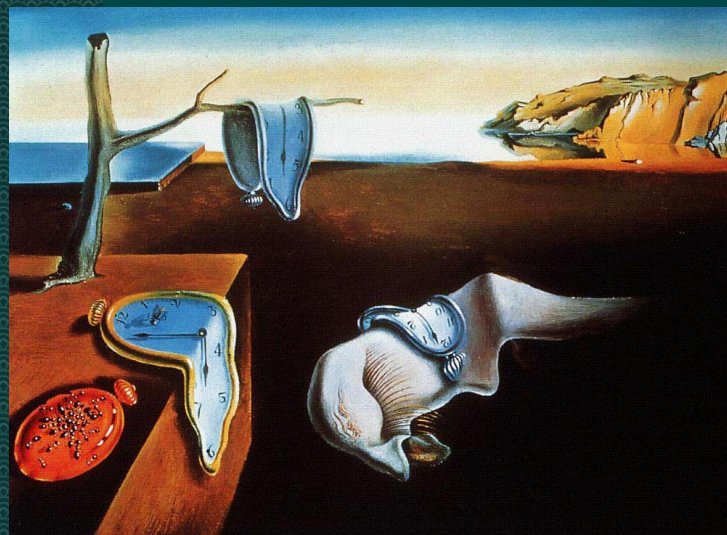


毫无说服力的狡辩



可是，10分钟前.....





客观刺激



作出反应



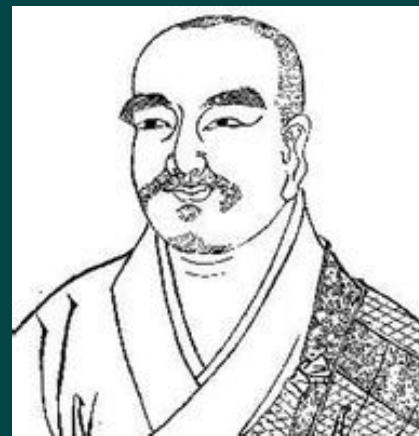
(言语、行为、体验)



“我”的大脑中有是什么样的（心理）结构？
这个“结构”如何影响“我”思考、判断问题？
它从何而来？



苏轼 (1037 ~ 1101)



佛印禅师 (1032 ~ 1098)

- 1、佛印闻言心中怒否？为何？
- 2、子曰：吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，

我的内心世界是否平静、清澈、宽阔、柔软、丰富



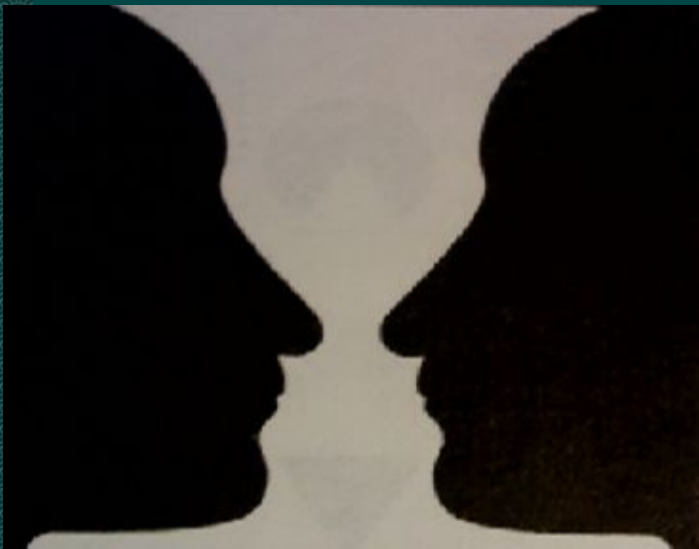
认知过程中的“内·外”关系

（从心理学角度观察主客观的关系）



客观刺激本身无
轻重之分，但我们主
观上却有轻重之分。

由此，客观
刺激中有的凸现为
“对象”，有的退
居为“背景”。



影响因素

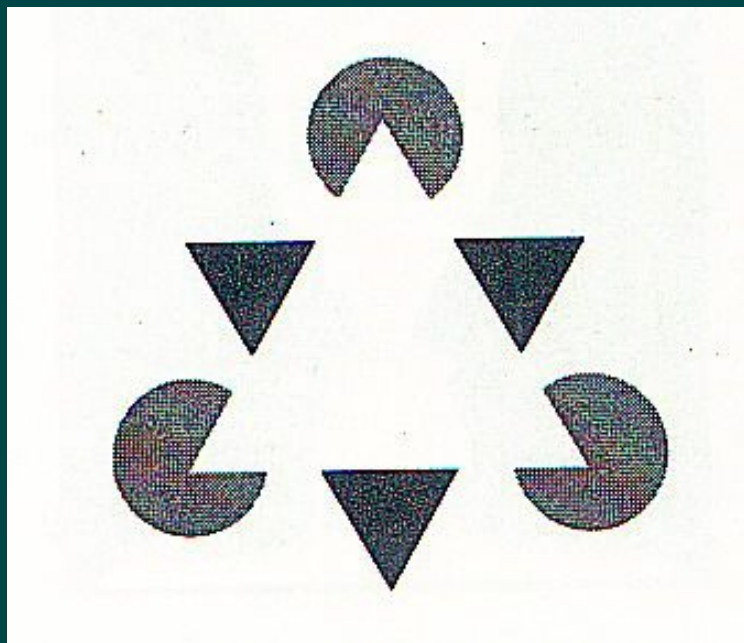
▲客观刺激本身的特点

对比、位置、运动、
大小、强度、反复

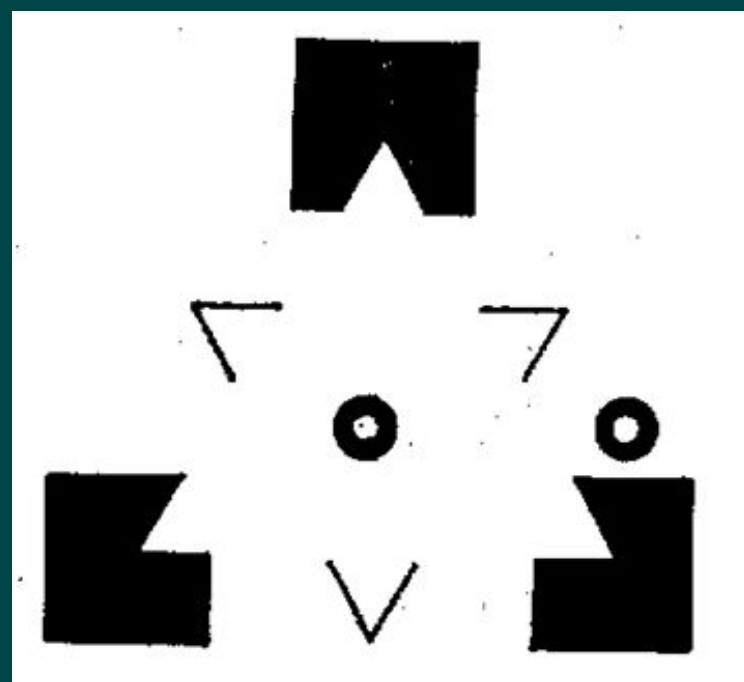
▲我们自己主观状态

经验、情绪、动机、
兴趣、需要





我们日常之所见，
并非完全由客观刺激
外部呈现所决定，



其中有我们自己
(内部主观世界)的主
动参与。



我们时常会“看见”一些客观上并不存在(或未显现)的东西。

此种“看见”来源于我们主观对客观信息的“整合”及对它们的“解释”。



格式塔(Gestalt)名言:

整体大于部分之和



一束倒置的花与花蕾

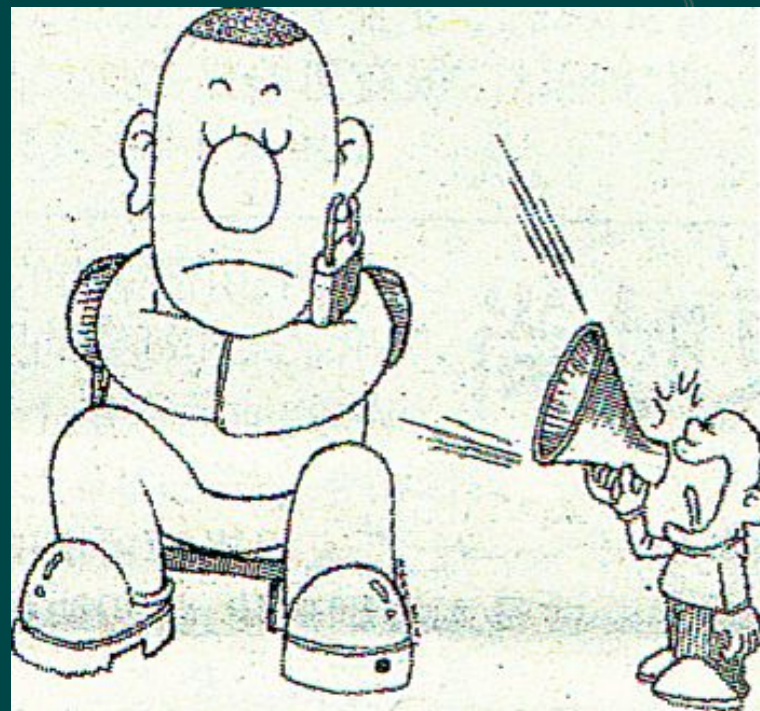


一束花与花蕾?



“看”与“看到的”
(Look & See)

“听”与“听见的”
(Listen & Hear)



各人所听见的，只是他所
懂得的。——歌德(德国)

【《漫画名人名言》魏克绘】

客观刺激 $\neq$ 个体所体验到的刺激

你能从下面整幅照片中看出多少种几何图形



心理提示：

一、“关注点”。

客观呈现中被我们主观“关注”的部分是凸显的，成为客观生活中的重要部分，其价值会上升。反之，则被忽略、被贬值。

个人所体验到的整体的生活、工作图景事实上经过了自己的主观加工。

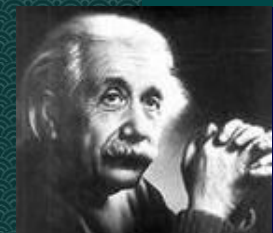


二、“关注”什么往往是我们的习惯。消极的关注带给我们什么？有的人怎么就倾向于消极的关注，为什么总感觉生活中被太多的不如意包围？

思维变窄



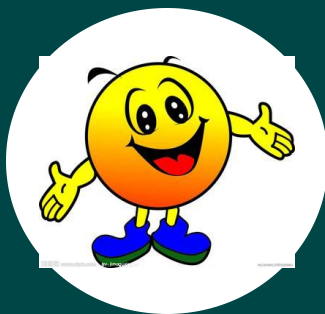
消极关注



我每天上百次的提醒自己：我的精神生活和物质生活都是以别人（包括生者和死者）的劳动为基础的，我必须尽力以同样的分量来报偿.....

（商务印书馆《爱因斯坦文集第三卷》，“我的世界观”，英译本237-242页）

三、重新审视我们的“关注点”，让积极关注成为我们生活、工作的主题。





丰子恺

(1898—1975)

你若爱，生活哪里都可爱；
你若恨，生活哪里都可恨；
你若感恩，处处可感恩；
你若成长，事事可成长。

不是世界选择了你，是你选择了这个世界。

既然无处可躲，不如傻乐；

既然无处可逃，不如喜悦；

既然没有净土，不如静心；

既然没有如愿，不如释然。

——《豁然开朗》



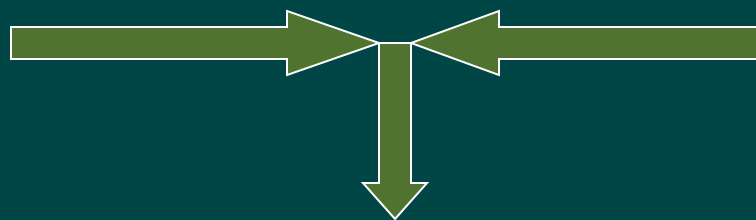


情绪过程中的“内·外”关系

（从情绪产生过程观察主客观的关系）



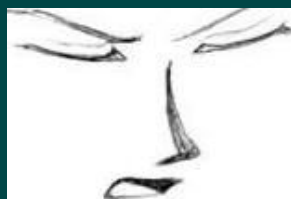
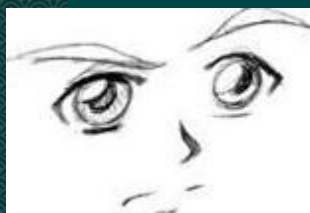
客观
事物



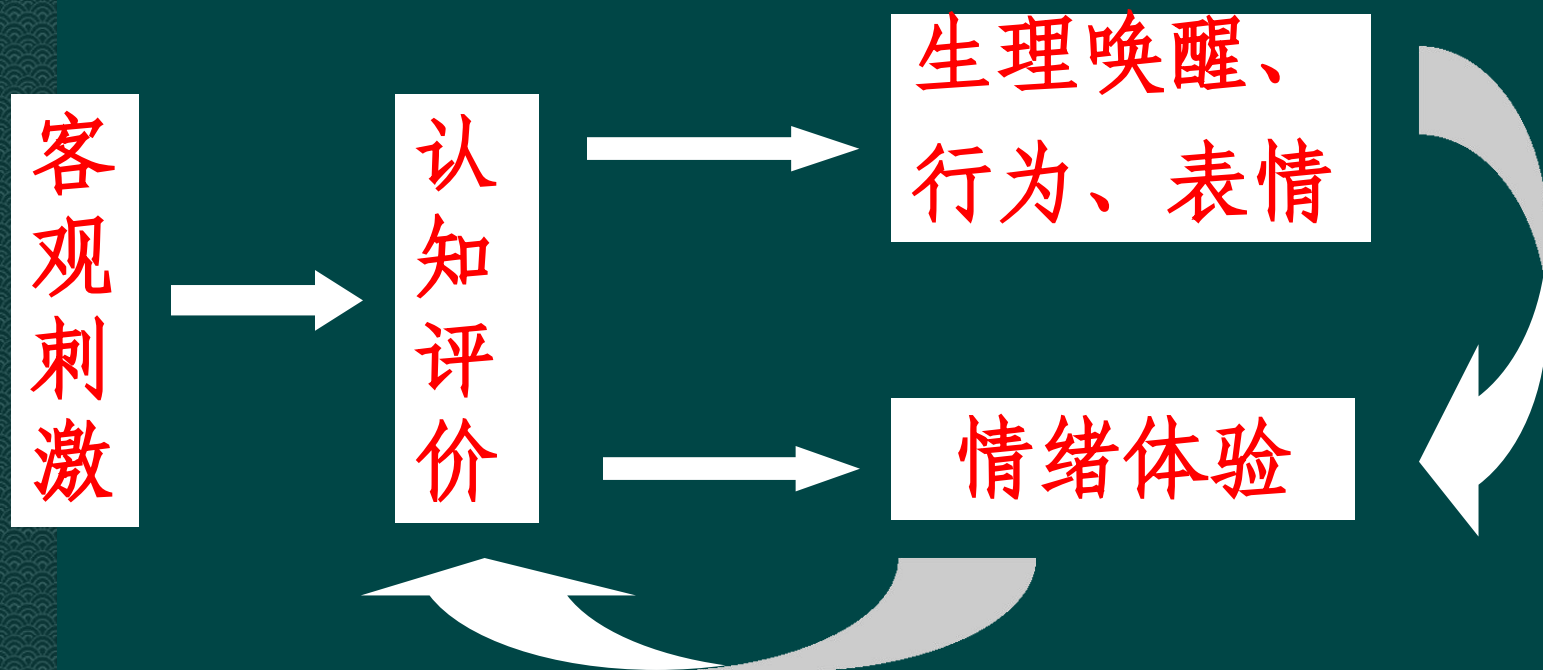
内在
需要

情绪

有趣 快乐 自豪 爱意 享受 惊奇 放松 期望 同情
害羞 焦虑 惊恐 内疚 羡慕 妒忌 悲伤 愤怒
厌恶 仇恨 蔑视 恐惧 羞愧 羞辱 内敌意



(当代情绪理论模型)



实验 (Brady et al. , 1958)

两只猴子分别被卡在能够通有电流的两个架子上。其中一个架子上有由杠杆组成的机关，蹬一下杠杆，两个架子的电流可以断20秒钟。两只猴子受电击的机会完全相等(一个主动、一个被动)。

一段时间后，情绪上的焦虑使两只猴子都得了胃溃疡。（问题：哪只猴子更严重？为什么？）

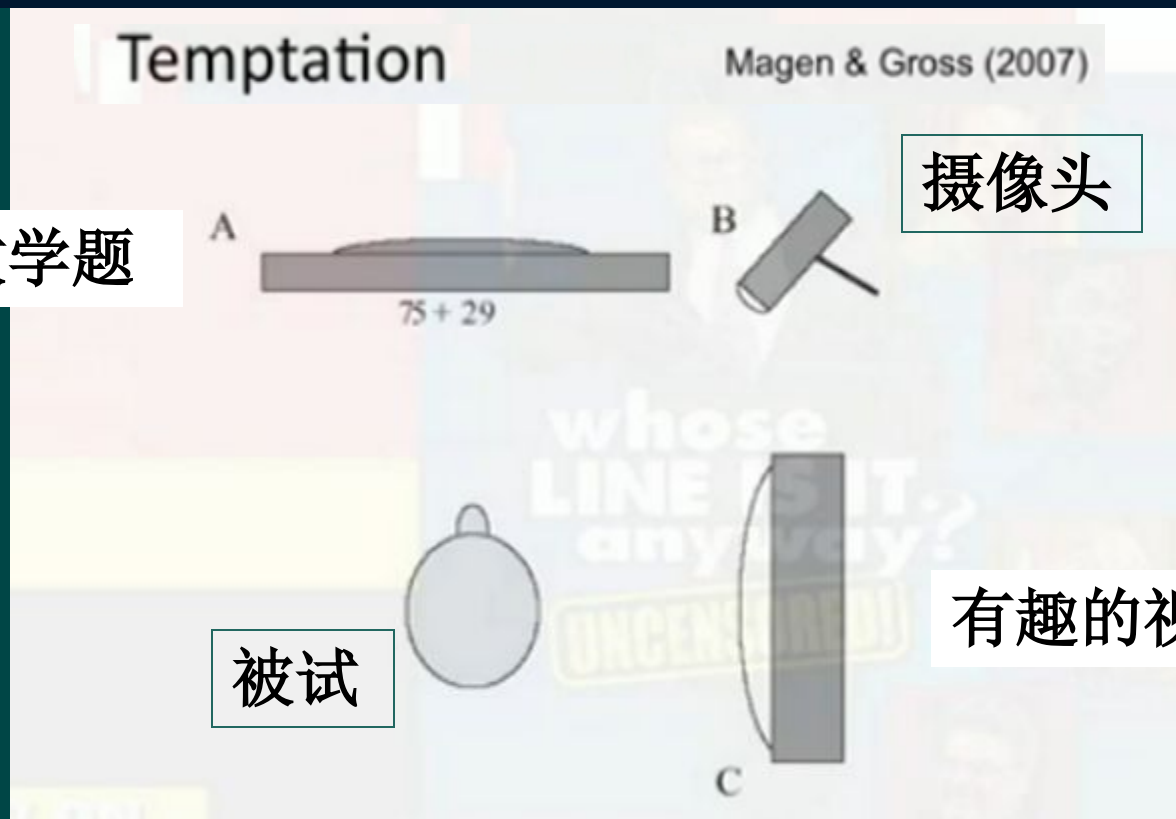
（蹬杠杆的猴子更严重。由主动焦虑导致，其中有更多认识成分）



格罗斯和他的学生麦根的实验（2007）



一般的数学题



摄像头

被试

有趣的视频节目

- 1、“努力坚持，表现出你的最好水平。”
- 2、“努力坚持，表现出你的最好水平。
有时这同时也是一个意志测验。”

夏 火 心

负性消极

心

恨（喜）

爱意

春 木 肝

愉悦

怒

中 土 脾

怨（思）

满足

秋 金 肺

恼（悲）

淡定

冬 水 肾

烦（恐）

恬静

正向积极

身

(案例) 北京的白淑英。40岁时，丈夫提出离婚，这一打击使其病倒，体重降至73斤。经常高烧不退，尿血，吃什么吐什么，到后来要靠输血和打球蛋白来维持生命。三年差不多住了七八次医院。甚至有医生直接说只能活一天算一天，相当于判了死缓。

经女儿和朋友劝说开始起床，锻炼身体。

有一天，白淑英在逛商场的时候看到了迈克尔·杰克逊的舞蹈录像，一下被吸引，一模仿就跳到现在。

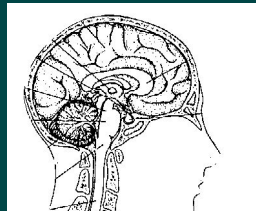




复杂的主观世界

(对“内·外”互动中的“内”的再思考)

思维的建构性



思维结构

分解、过滤
转化、变形

自在客体
(外部世界)

观念客体
(主观映象)

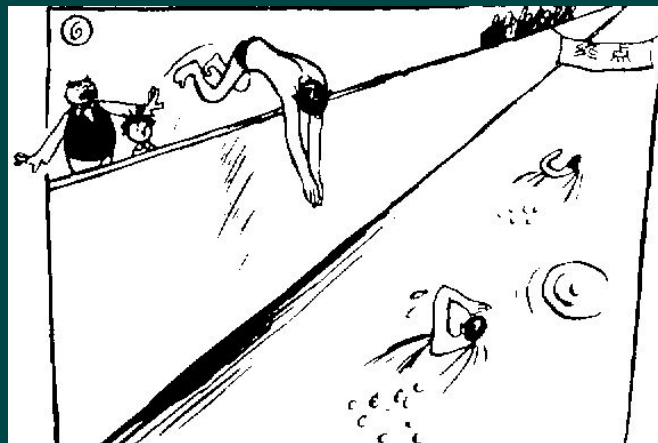
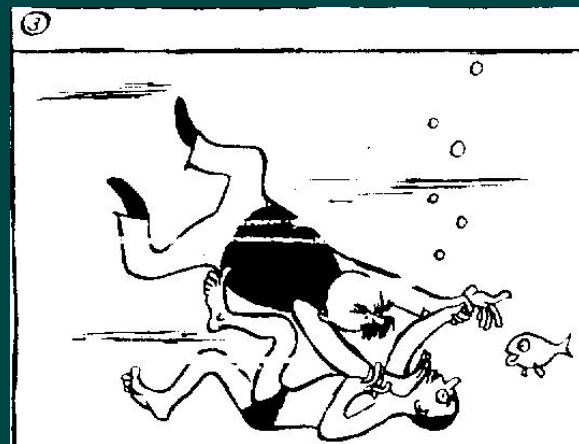
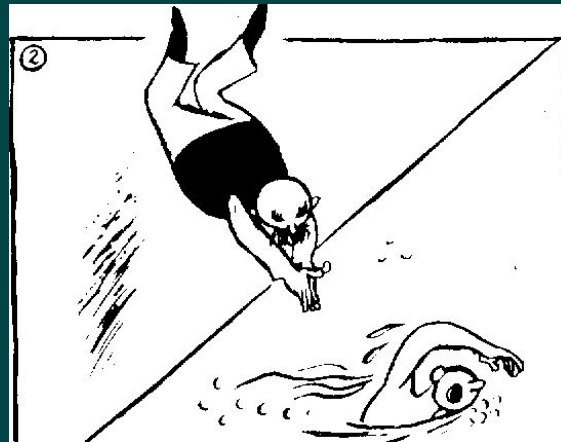
思维建构与心理差异



人生活在各自**主观定义**过的世界中，这个“世界”对每个人而言才是有意义的世界。我们是对自己主观定义过的世界作出反应（包括思想与行为）。

“人”与他周围的人既生活于某一特定的客观社会环境中，又生活在不同的社会环境中。

对生活场景的**个性化定义**，导引出不同的观念、不同的看法、不同的眼光、不同的需要、不同的动机、不同的行为。



卜劳恩
(德)

重要的不是环境，也不是来自环境的刺激，
而是我们对环境或刺激的主观解释。

无穷无尽的外部信息

我们美妙非凡的大脑



我们眼中的现实

(孩子)

“我”进行主观定义的思维结构

“认知结构” 各种知识（信息）得以获得、其动态构架得以形成的心理机制。

重要的问题：

“我”是如何给所获信息赋予意义的？

图式(schema)

- ☆ 一个图式就是一个组织、加工信息的认知结构。
- ☆ 图式限定着人们看待世界、他人和自己的方式。

谁是你的“重要他人”

（摘自《没有人是一座孤岛》

作者：毕淑敏）

她是我的音乐老师，长辫子，很年轻。那时我大约11岁，个子长得很高，是大队委员。学校组织“红五月”歌咏比赛，最被看好的是男女声小合唱，音乐老师亲任指挥。我很荣幸被选中。有一天练歌的时候，音乐老师，突然把指挥棒一丢，一个箭步从台上跳下来走到我面前，她又叉着腰说，毕淑敏，我在指挥台上总听到一个人跑调儿，原来就是你！一颗老鼠屎坏了一锅汤！现在，我把你除名了！我木木地站在那里，无法接受这突如其来的打击。

三天后，我正在操场上练球，小合唱队的一个女生气喘吁吁跑来说，毕淑敏，原来你在这里，音乐老师到处找你呢。到了音乐教室，老师不耐烦地说，你小小年纪，怎么就长了这么高的个子？我听出话中的谴责之意，不由自主地就弓了身子塌了腰。从此，这个姿势贯穿了我整个少年和青年时代。

长辫子的老师说，你个子这么高，唱歌的时候得站在队列中间，你跑调走了，我还得让另外一个男生也下去，队列才平衡。现找这么高个子的女生，合上大家的节奏，哪那么容易？她说，毕淑敏，你听好，你人可以回到队伍里，但要记住，从现在开始，你只能干张嘴，绝不可以发出任何声音！

小合唱在歌咏比赛中拿了很好的名次，只是我从此落下再不能唱歌的毛病。

直到有一天，我在做“谁是你的重要他人”这个游戏时，写下了一系列对我有重要影响的人物之后，脑海中不由自主地浮现出了长辫子音乐老师那有着美丽的酒窝却像铁板一样森严的面孔，一阵战栗滚过心头。于是我知道了，**她是我的“重要他人”**。

童年的记忆无法改写，但对一个成年人来说，却可以循着“重要他人”这条缆绳重新梳理，重新审视我们的规则和模式。**如果它是合理的，就把它变成金色的风帆，成为理智的一部分；如果它是晦暗的荆棘，就用成年人有力的双手把它粉碎。**

当我把这一切想清楚之后，我可以唱歌了，也可以面对众人讲话而不胆战心惊了。



“当我走出囚室迈向通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把痛苦与怨恨留在身后，那么其实我仍在狱中”。





黛玉只就宝玉手中看了一看，便问道：“还是单送我一个的，还是别的姑娘们都有呢？”

周瑞家的道：“各位都有了，这两枝是姑娘的。”

黛玉冷笑道：“我就知道么！别人不挑剩下的也不给我呀。”

摘自《红楼梦》第七回
人民文学出版社 1964年第3版



.....

桃李明年能再发，明年闺中知有谁？

.....

一年三百六十日，风刀霜剑严相逼，
明媚鲜妍能几时，一朝飘泊难寻觅。

.....

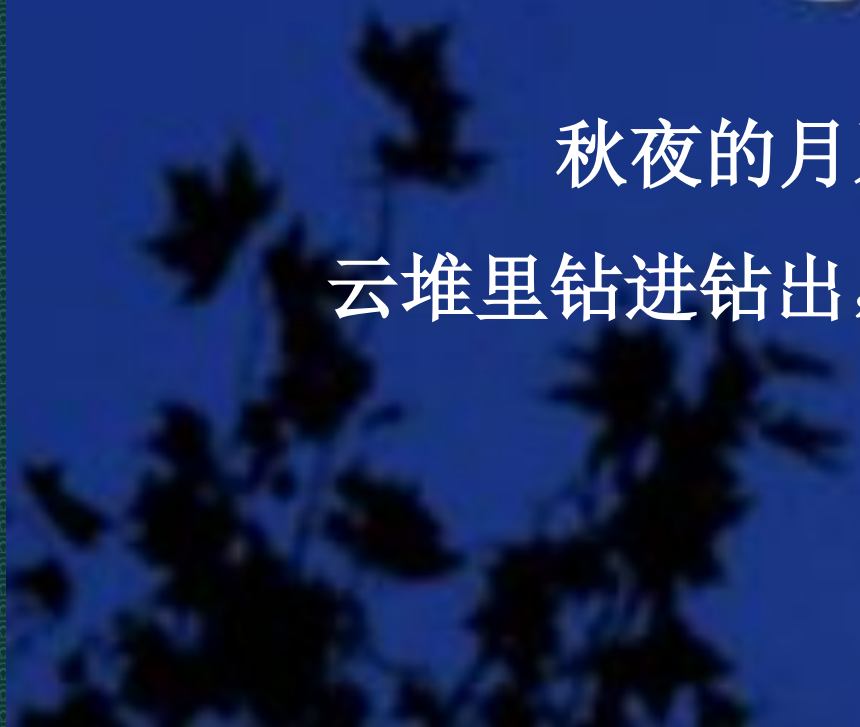
侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁？
试看春残花渐落，便是红颜老死时。
一朝春尽红颜老，花落人亡两不知！



秋夜的月牙儿，暗淡，清冷，它不时在
云堆里钻进钻出，显得那样的孤独，沉寂。



秋夜的月牙儿，闪亮，动人，它不时在
云堆里钻进钻出，显得那样的俏皮，自在。



A B C 理论

“人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。”

—— 古希腊哲学家埃皮克迪特斯(Epictetus)

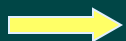


Albert Ellis

阿尔伯特·艾利斯

(1913 – 2007)

外部诱发
事件 (A)



对事件的某种
解释和评价 (B)



情绪和行为
反应 (C)

“ A ” (activating events) 诱发事件

“ B ” (beliefs) 信念 (看法、解释、评价)

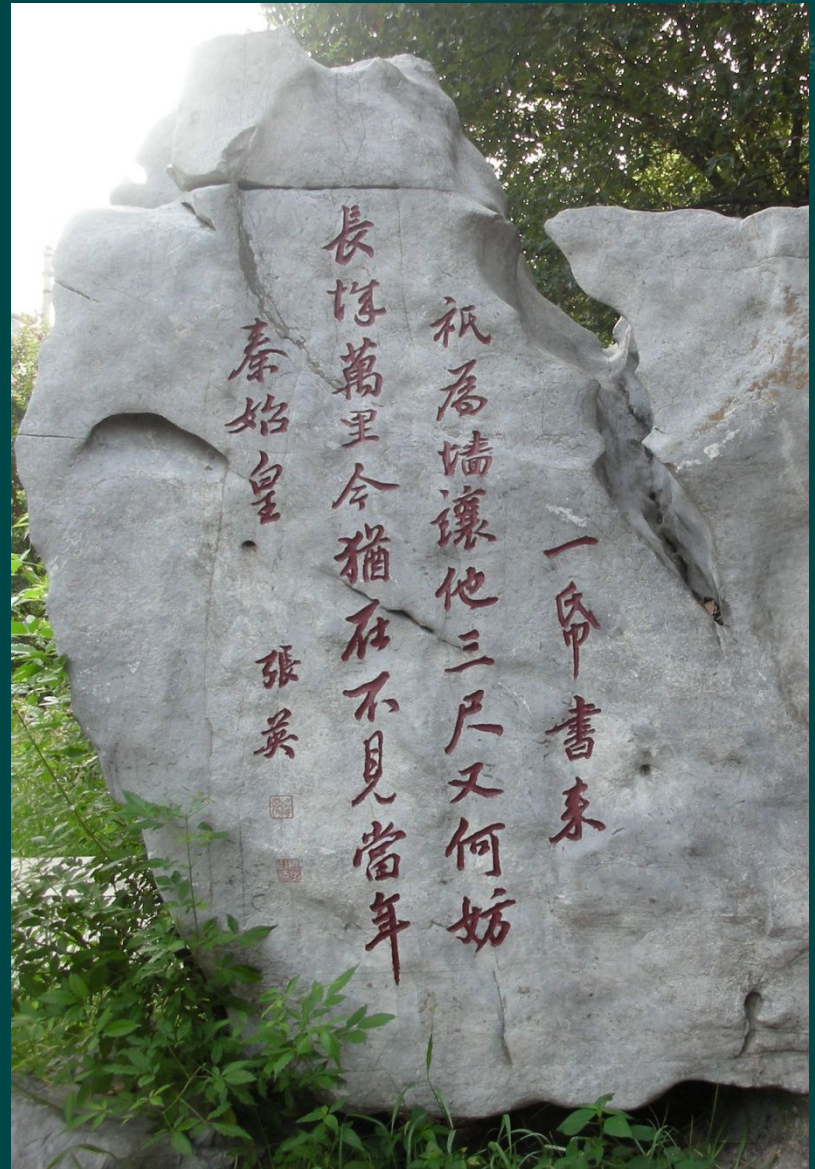
“ C ” (consequences) 情绪反应和行为结果

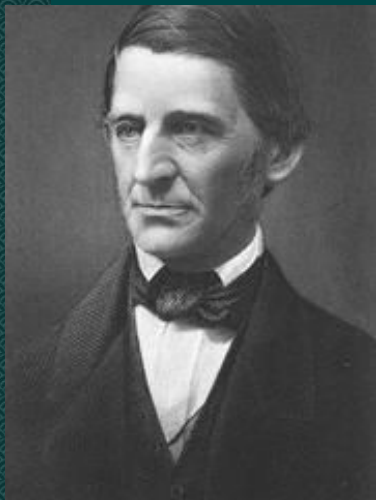
宰相张英（1637—1708）



桐城“六尺巷”

“一纸书来只为墙，
让他三尺又何妨；长城万里
今犹在，不见当年秦始皇。”





“ To different minds the same world
is a hell or a heaven ”

“对于不同的头脑，同一个世界
可以是地狱也可以是天堂。”

Ralph Waldo Emerson
(1803—1882)

—— 爱默生

Nothing is good or bad, but
thinking makes it so.

事无好坏，思想使然。

—— 莎士比亚



W. William Shakespeare
(1564~1616)



据说，
威斯敏斯特教堂
(Westminster
Abbey)

里面有一块墓碑
上有这样的碑文

“When I was young and free and my imagination had no limits, I dreamed of changing the world. As I grew older and wiser, I discovered the world would not change, so I shortened my sights somewhat and decided to change only my country. But it, too, seemed immovable.

As I grew into my twilight years, in one last desperate attempt, I settled for changing only my family, those closest to me, but alas, they would have none of it.

And now as I lie on my deathbed, I suddenly realize: If I had only changed my self first, then by example I would have changed my family.

From their inspiration and encouragement, I would then have been able to better my country and, who knows, I may have even changed the world. ”

当我年轻、自由，当我想象力没有尽头的时候，我梦想改变世界；当我长大变得聪明，我发现世界是无法改变的，因而我收回眼光决心改变我的国家；但对国家，我也无能为力。当我垂老的时候，作为最后的一搏，我决心改变我的家人，那些与我最亲近的人，可是他们还是不可改变的。

现在，当我临终之时，我才猛然醒悟，如果我能改变自己，那我就可以用自己的榜样去改变家人，在他们的感召和努力下，也许能够让我的国家变得更好，进而，天晓得，或许甚至能改变世界。

谢谢诸位

THANK YOU ALL

～ 完 ～