

# Capturing the Psychological Singularity under Dynamic Balance

Yinan Zhu<sup>1</sup>, Wenzhuo Zhang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institute of Education Science and Technology, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

<sup>2</sup>Institute of Marxism, Zhejiang University of Technology, Hangzhou Zhejiang

Email: hezzyn1997@163.com

Received: Apr. 22<sup>nd</sup>, 2016; accepted: May 3<sup>rd</sup>, 2016; published: May 9<sup>th</sup>, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

Using the concept of psychological balance and imbalance, mental health problems caused by many kinds of social phenomena are explained. Based on the principle of dynamics and development in psychological balance, the concept of psychological singularity is proposed. Through discussion and illustration of various mental states in different stages of life, analysis on the dynamics and development in psychological balance is presented to find out the background conditions of realizing psychological singularity from dynamic psychological balance to maximize the value of life.

## Keywords

Mental Health, Dynamic Psychological Balance, Psychological Singularity, Philosophy of Life

---

# 在动态平衡中寻找心理奇点

祝驿楠<sup>1</sup>, 张文卓<sup>2</sup>

<sup>1</sup>浙江工业大学教育科学与技术学院, 浙江 杭州

<sup>2</sup>浙江工业大学马克思主义学院, 浙江 杭州

Email: hezzyn1997@163.com

收稿日期: 2016年4月22日; 录用日期: 2016年5月3日; 发布日期: 2016年5月9日

## 摘要

运用心理平衡与心理失衡概念, 阐述各类社会现象引起的心理健康问题; 根据心理平衡的动态性和发展性原理, 提出心理奇点的概念。通过对生命各年龄段的心理探讨与分析, 对心理平衡的动态性和发展性进行研究剖析, 探讨心理平衡点跃升为心理奇点的背景条件, 阐述如何在动态平衡中寻找心理奇点来实现人生价值的最大化。

## 关键词

心理健康, 动态心理平衡, 心理奇点, 人生观

## 1. 引言

心理平衡是心理健康的一种表现形式。心理健康即人的基本心理活动的过程内容完整、协调统一, 内部环境保持稳定, 外部环境能去适应, 遇到障碍不会失调, 能以适当的行为予以克服, 高效满意且持续的心理状态。然而, 当今社会竞争激烈, 群体心理压力激增, 社会心理健康教育和心理治疗存在许多误区。据世界卫生组织的一份调查数据显示, 我国约有 2 亿到 3 亿人存在心理健康问题, 其中抑郁、焦虑和失眠位居前三位[1] [2]; 联合国有关报告称, 全球每年有约 20% 的年轻人遇到心理健康问题[3]。这是由于社会性和个体性的差异使人的心理活动在心理障碍与心理健康之间的动态平衡产生偏离, 平衡点失去意义。在统计学上, 心理障碍是对心理现象常模的负向偏离, 偏离的程度越大, 心理失衡就越严重。因此, 只有通过正确地认识自我来减少心理障碍成分, 增加心理健康因素, 才是保持良好情绪以稳固平衡点的有效途径。

然而, 动态的心理平衡是相对的, 既是状态也是过程[4]。处于某一适应平衡状态的个体, 由于个性生理成熟, 或由于环境条件改变, 造成了个体的心理冲突, 从而引起原来的适应平衡状态被打破。这里所指的心理平衡状态的打破不同于前面提到的心理失衡, 而是更高层次的适应平衡状态。个体心理从平衡到不平衡再到平衡的循环过程, 是一个由低一级适应水平向高一级适应水平不断推进的过程, 即是一个发展的过程。在这个发展的过程中, 为寻求更高适应水平的平衡点又需要人内在外在的统一、两者共生共融的和谐性, 在遵循客观规律的前提下发挥主观能动性。而随着身心的成熟和道德修养的提升, 由量变到质变, 在某一特定的时期和环境中, 心理平衡点将会跃升成为心理奇点。

所谓奇点, 通常是一个当数学物件上被称为未定义的点, 或当它在特别的情况下无法完序以至于此点出现在异常的集合中。在心理学上, 当个体心理平衡的适应与发展的不断统一进行到一定程度, 此时两者的差异性处于自身可控范围, 平衡适应水平稳定在心理阈值之上, 即外界刺激对人的影响可以忽略不计, 个体行为不再受限于心理活动, 独立于一般心理规律之上的心理状态, 称之为心理奇点。心理奇点是心理平衡的动态性和发展性共同衍生的产物, 其出现时间因人而异, 涉及到个体对人生信仰的思考与价值取向的确立, 该状态的持续时间相对较短, 期间个体易于发挥潜能, 实现人生价值的最大化。

## 2. 心理平衡的动态性

心理平衡是个体在有目的的活动中面对外界各种刺激保持情绪稳定, 目的无法满足时可自我调节心态来实现个体与环境趋于协调的心理状态。在这种状态下, 人的精神世界相对稳定, 能够客观接受现实, 坦然应对压力, 有效率地工作和生活。心理失衡则是个体由于遇到无法克服的障碍, 动机无法满足, 而

无法有效控制心态并适应环境所引起的情绪波动和心理偏差。

根据心理平衡的动态性,在一定条件下人的心理既可以向心理健康因素产生方向移动,也有可能向心理障碍形成方向转化,两者之间的平衡位置即心理平衡点[5]。心理平衡或失衡是在个人与环境的相互作用过程中发生的,它受客观因素和主观因素的共同影响。

从客观因素上分析,人在自然灾害和人为祸患的紧急状态下会出现心理失衡。这种紊乱引起的负面情绪日积月累,会对人的身心造成实质性的损害。此外,社会不公现象、生活节奏加快、人际冲突、工作生活压力也容易造成个体或群体心理失衡。

从主观因素上分析,认知体系上的偏差、错误地选择比较对象、忽视客观现实而盲目确立目标、缺乏辩证的思维方式往往使人的动机和需要无法满足,由于自我期望值和实现值的差距而引发心理失衡。同时,个体或群体会产生失落感和紧张感,无法正确地看待事物,无法有效调节自身与环境的适应关系[6]。

因此,为有效地调控心理平衡,需要个体对自身有正确的认知。正确认识自我是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合,既全面地认识自己的性格和特点,又正确认识个体与社会的关系,认识到个体的生活离不开环境,懂得客观地看待自我,悦纳自我和控制自我。

### 3. 心理平衡的发展性

人的生命周期中各阶段的心理表现是变化不同的,随着年龄增大引起的个性心理成熟及社会环境的变化,心理平衡随之发展[7]。

幼年期的婴儿依赖性较强,通过满足其需要来获取信任感。两三年后儿童开始有了自主的要求,他们开始主动接触周围的世界并对周围环境充满好奇心。期间儿童通常会表现出很大的积极性与进取心,此时的心理平衡建立在对新事物的懵懂之上。

少年期孩子的智力不断得到发展,他们开始对事物进行新的观察与新的思考,对自身与他人以及社会之间的关系有了初步了解,并逐渐形成自己独立的思想。但由于这种思想存在很大程度的片面性,加之外部环境不良因素的诱导,往往导致逆反心理的萌生。此时心理平衡状态容易失调。

青年期人接受思想教育并有一定生活经历后,在情绪表达上渐趋成熟独立,能够选择适合自己能力和兴趣的职业努力奋斗,并在个人观念和行为导向上建立道德标准。同时,通过事物的共同参与完成,个体与个体间易产生相互合作,相互关怀的亲密关系,包括友谊与爱情。此时的心理平衡与个体间的思想情感交流有关。

中年期人的认识能力、适应能力、控制能力等都达到高峰水平,思想体系和心理素质日趋成熟。他们中的大多数已经懂得承担社会责任压力,懂得如何处理错综复杂的人际关系,懂得调剂自身生活方式以及明白理想与现实的差距而重新设立目标。此时心理平衡状态相对处于较高层次水平[8]。

老年期的心理平衡状态大多建立在前期心理阶段的基础上。如果前期阶段积极成分多于消极成分,就会在老年期汇集成心理满足感。相反,如果消极成分多于积极成分,就会产生心理失落感,心理平衡需要重新调整[9]。

心理平衡的发展性是指个体对高一级心理平衡的适应,是追求更成熟、更丰富、更健全的心理品质和心理生活的过程。其中,适应水平侧重于个体与环境关系的现状,发展概念则指向个体与环境在未来可能达到的关系状况。所以寻求心理平衡点的过程就关系到个体适应与发展的策略。

### 4. 平衡点到心理奇点的跃升

随着思想的成熟与人生观的形成,人类心理平衡的动态性和发展性相互交融,根据社会环境的不同

以及个体间人格的差异, 心理平衡点将在不同时期有可能跃升为心理奇点。心理奇点, 指的是个体心理平衡在发展过程中适应水平达到较高水平, 短时期内不受心理活动影响, 实现最大化的人生价值的心理状态。要实现心理平衡点到心理奇点的跃升则需要个体心理世界突破原有心理规律的瓶颈, 打破这种高层次水平的平衡, 来追求人生的至高境界。

#### 4.1. 信仰是平衡点跃升的动力前提

在我们现实生活之外, 有一种超越人类的力量主宰世界和宇宙。基于这种认识和意念, 许多心理学家认为, 信仰可以增强人类的精神力量, 是人类得到更高层次心理认识的主要动力。这里的信仰不局限于政治信仰或是宗教信仰, 它指的是价值的反映和终生的追求, 是个体心理平衡经过较长时间的发展, 具有高级适应水平的产物。信仰是人生观, 世界观的体现。作为个体的行为准则, 它是人生中必不可少的信念, 能使个体明白自身存在的价值, 也是心理平衡点跃升的关键动力所在。在高级适应平衡的前提下, 个体并不满足现状, 拥有合理的期望值, 而人生信仰的形成可以帮助个体建立明确可行的目标, 确立人生奋斗的意义。反之, 没有人生信仰的个体, 也就缺乏灵魂的需求和精神的寄托, 漫无目的地生活, 即使具有较强的适应水平和生活能力, 也不清楚人生的归宿应在何处, 无法实现真正的人生价值。因此, 个体只有将信仰作为动力, 才能精神充实, 摆脱迷茫的思绪, 实现平衡点的跃升。

#### 4.2. 价值观决定心理平衡点跃升的方向

心理学中所讲的价值观是指周围事物以及个体和环境的关系在人心目中的轻重、主次地位, 体现人生目的和人生意义。人类的活动选择总有一个思考的过程, 而这种对事物是否值得的考虑过程总是和一个人的价值取向相联系。价值观作为一种深层次的认知, 它是刺激与反应的中介, 是决定心理平衡点跃升方向的关键所在。当人对各种问题的看法处于一种协调的状态时, 心理平衡点在心理通道上的发展及跃升过程才能通行无阻。反之, 当各种价值观处于一种矛盾的和不稳定的状态时, 种种负面的心理冲突, 会让个体产生认知失调, 这时的心理通道就变成了“心理栈道”, 心理平衡点在跃升过程中选择了错误的方向, 在这种情况下不但平衡点跃升失去意义, 并且难以回归原来的平衡状态。人的心理处于游离状态, 对自身与环境没有理智正确的认识, 从而导致一连串不良反应的发生。因此, 价值观作为平衡点跃升方向的决定因素, 价值观的正确确立决定了心理平衡点跃升的成功性。

#### 4.3. 发展超我人格精神以实现人生价值最大化

根据弗洛伊德的人格结构理论, 一个人的人格由本我、自我和超我三部分构成。本我指的是一些本能冲动, 使本能愿望得到暂时的满足以缓解自身不能忍受本能冲动的紧张感。自我从本我中发展而来, 它利用自我的能量形成自己的结构与机能。自我控制着本我, 保持着同外界的适当联系, 它遵循现实原则, 用理智区别客观事实和主观臆想。人格的第三部分则是超我。超我是通过漫长的时间和关系发展起来的, 人把社会环境的教诲内化为自己的东西, 体现了内化了的社会价值和道德规范。超我人格精神强调的是一种通过外界客观规律衍生而来的一种超脱于自我之上的人格精神[10]。

随着人生信仰的形成与正确价值观的确立, 个体心理平衡点跃升为心理奇点。在心理奇点状态的短期效应中, 个体不易受外部环境影响, 较易激发潜能来追求完美, 即超我的目的。这里所指的超我侧重于价值层面, 随着超我人格精神的成熟, 价值部分会发展成为理想自我, 成为超越个体的存在。理论上, 从本我到自我再到超我的发展历程是每个人都必须经历的, 而却少有人可以真正实现人生价值。这是由于三者之间的平衡体系没有很好地建立和稳固。因此, 只有处于心理奇点的状态才能在维持本我、自我、超我三者平衡的前提下发展超我, 使其短时间内不局限于自我人格的约束, 使个体以超我所认同的对象来完善自我实现价值。

## 5. 结语

本文借助心理健康这一话题背景阐述了心理平衡的动态性和发展性, 通过各年龄段心理平衡的分析, 对如何维持动态平衡的稳定以及寻求平衡点的策略提出了自己的见解, 进而提出了心理奇点的概念, 并定性讨论了心理奇点产生的背景条件。随着研究的深入, 下一步将通过已有理论知识进行分析预测, 同时借助问卷调查得到实际统计数据, 进一步对心理奇点进行定量分析和应用研究。针对当前心理疾病严重、人心失衡的现状及人们对人生观存在困惑, 自身价值难以实现等问题, 通过对心理奇点的深入研究能够帮助和指导人们如何调节自我, 更好地实现理想与人生价值, 因此心理奇点在现实生活中具有很大的研究价值。

## 参考文献 (References)

- [1] 世界卫生组织心理健康调报告[EB/OL]. <http://www.chinanews.com/sh/2014/10-14/6674783.shtml>, 2014-10-14.
- [2] 中国人心理健康现状研究进展[EB/OL]. <http://www.docin.com/p-1253756202.html>, 2015-08-11.
- [3] 联合国经济和社会事务部报告[EB/OL]. [http://news.xinhuanet.com/city/2014-08/17/c\\_126875668.htm](http://news.xinhuanet.com/city/2014-08/17/c_126875668.htm), 2014-08-17.
- [4] 李慧明, 李永鑫. 论心理平衡[J]. 焦作教育学院学报(综合版), 2002, 18(2): 18-20.
- [5] 何诚斌. 心理平衡点[M]. 西安: 西安长安出版社, 2005.
- [6] 王成德. 健康的基石——心理平衡及其策略[J]. 甘肃联合大学学报, 2013, 29(1): 104-108.
- [7] 郭敏. 广义问题解决视野下的心理健康研究[D]: [博士学位论文]. 武汉: 武汉大学, 2012.
- [8] 宋萍, 吴存松. 影响中年人心理健康的相关因素与应对策略[J]. 社会心理科学, 2010, 25(7): 103-106.
- [9] 何心展, 陈传锋, 沈斌表. 不同阶层心理健康观念及需求状况的调查研究[J]. 应用心理学, 2002, 8(2): 35-38.
- [10] 舒跃育. 作为人性科学的心理学[J]. 心理学探新, 2014, 34(4): 291-295.