

# 提高心理健康水平加速智力开发

王极盛 张宁生

我国的教育学与心理学如何适应新的技术革命挑战的形势，是摆在我国教育工作者与心理学工作者面前的一个紧迫的重大问题。

有的学者把未来社会称为“信息社会”、“智力社会”，足见智力问题在未来社会中的重要位置。研究智力开发的学科很多，但教育学与心理学是基本的重要的学科。智力是正常人生活、学习、工作最重要的心理基础。智力是人与周围环境取得动态平衡最重要心理的保障。开发智力资源是迎接技术革命的最重要的心理准备之一。在新的技术革命中，世界各国的竞争归根结底是人的智力的竞争，是人的智力的较量。充分开发与使用我国的智力资源是这次技术革命使我国的经济地位走在世界前列的最重要的心理对策。心理健康是人的良好的、积极的心理状态，以健全的心理反映形式适应自身环境、自然环境与社会环境，积极发挥身心的潜能。因此新的技术革命不仅是人的智力的竞争，而且也是人心理健康的竞争。

本文主要从我们最近对中国科学院学部委员、一般科技工作者关于心理健康与智力开发的研究结果来探讨提高心理健康水平加速智力开发问题。

## 一

生理健康与心理健康 组成人的健康。 生理健康与心理健康二者相辅相成，不可分离。二者在人的健康中占有同等重要的地位。但是由于种种原因，在我国家庭、学校与社会，比较重视身体健康，忽视心理健康。新的技术革命主要不是依靠体力，而是依靠智力与知识，依靠身心健康、具有应变能力、勇于创新的人才，因此全社会要重视心理健康。技术竞争实质是人才与智力的竞争，是心理健康水平的竞争，提高全民族尤其是青少年一代的心理健康水平，对于迎接新的技术革命是具有极其重要意义的心理学对策之一。

我们要辩证地对待身体健康与心理健康。我们以心理量表的方法对中国科学院学部委员与一般科技人员的心理健康与身体健康的关系进行研究。结果表明，中国科学院学部委员青年时代的身体健康水平的相关系数、中年时代心理健康水平与中年时代的身体健康水平的相关系数、老年时代的心理健康水平与老年时代的身体健康水平的相关系数都达到了显著性水平。一般科学工作者青年时代的心理健康水平与身体健康水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与身体健康水平的相关系数也都达到了显著性水平。（我们研究的一般科技工作者绝大多数为中年人，因此未能进行老年的心理健康与老年的身

体健康的相关系数的统计考验)。这个研究结果证实了人的心理健康与身体健康确实存在直线线性关系,相关是密切的。它提示我们,在人才培养上要从心理健康与身体健康统一的高度,采取各种途径,提高受教育者的身心健康水平。我们的研究结果表明,中国科学院学部委员青年时代的心理健康水平与中年时代的心理健康水平的相关系数、青年时代的心理健康水平与老年时代的心理健康水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与老年时代的心理健康水平的相关系数,在统计考验上,相关都达到了显著性水平。一般科技工作者青年时代的心理健康水平与中年时代心理的健康水平的相关系数在统计考验上,相关也达到了显著水平。即青年时代的心理健康水平越高,中年时代、老年时代的心理健康水平也越高。青年人的心理健康水平对他们中年、老年的心理健康水平有密切的关系。提高青年人的心理健康水平,对他们一生中的心理健康水平有重要的、积极的影响。这为现在的青年一代对未来社会的挑战提供了极为重要的心理条件。因此提高青年的心理健康水平,是迎接新的技术革命具有战略意义的心理学对策。

## 二

我们的研究结果证明,心理健康与智力水平有密切的关系。首先从人的不同年龄发展阶段的心理健康水平与智力水平的相关来看,中国科学院学部委员青年时代的心理健康水平与青年时代的智力水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与中年时代的智力水平的相关系数、老年时代的心理健康水平与老年时代的智力水平的相关系数,经统计学考验,相关都达到了非常显著性水平。在不同的年龄阶段,即青年时代、中年时代、老年时代的心理健康水平与智力水平有着非常密切的关系。

心理健康水平不仅与智力水平密切相关,而且与构成智力的一些要素也有密切的关系。中国科学院学部委员青年时代的心理健康水平与青年时代的观察敏锐性水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与中年时代的观察敏锐性水平的相关系数、老年时代的心理健康水平与老年时代的观察敏锐性水平的相关系数,在统计考验上相关都达到了非常显著性水平。说明在不同年龄阶段即青年时代、中年时代、老年时代的心理健康水平与观察敏锐性水平有非常密切的关系。

中国科学院学部委员青年时代的心理健康水平与青年时代的记忆速度水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与中年时代的记忆速度水平的相关系数、老年时代的心理健康水平与老年时代的记忆速度的相关系数,经统计学考验,相关都达到了显著性水平。说明在不同年龄阶段即青年时代、中年时代、老年时代的心理健康水平与记忆速度水平有密切的关系。

中国科学院学部委员青年时代的心理健康水平与青年时代的创造性思维水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与中年时代的创造性思维水平的相关系数、老年时代的心理健康水平与老年时代的创造性思维水平的相关系数,经统计学考验,相关都达到了显著性水平。说明在不同年龄发展阶段即青年时代、中年时代、老年时代的心理健康水平与创造性思维水平有着密切的关系。

中国科学院学部委员青年时代的心理健康水平与青年时代的动手能力水平的相关系数、中年时代的心理健康水平与中年时代的动手能力水平的相关系数、老年时代的心理

健康水平与老年时代的动手能力水平的相关系数，经统计学考验，相关都达到了非常显著性水平。说明不同年龄发展阶段即青年时代、中年时代、老年时代的心理健康水平与动手能力水平有着非常密切的关系。

上述的研究证明心理健康水平与智力水平有着密切的关系，即心理健康水平越高，智力水平也越高。说明人的心理健康与智力发展并不是彼此孤立，互不关连的而是相互联系，相互制约的。因此开发智力资源不仅要从智力本身着手，而且也要从智力与心理健康相联系中去开发，并且把智力本身的开发与根据智力与其他心理因素的关系中其中包括与心理健康的关系中去开发智力统一起来，全盘考虑。使人的智力获得迅猛的发展，适应未来社会对人的智力的更高要求。

我们的研究还证明，青年时代心理健康水平4分与5分组的智力水平分数为4.067，心理健康水平2分与3分组的智力水平分数为3.25，两均数的t考验， $t = 3.647$ ， $p < 0.005$ ，差异非常显著。说明青年时代的心理健康水平较高组比较低组的智力水平高，并且在统计学上达到非常显著性水平。

中年时代心理健康水平4分与5分组的智力水平分数为4.11，心理健康水平2分与3分组的智力水平分数为3.5，两均数的t考验， $t = 1.908$ ， $0.05 < p < 0.07$ ，差异接近显著。说明中年时代的心理健康水平较高组比较低组的智力水平高，在统计学上差异接近显著性水平。

老年时代的心理健康水平4分与5分组的智力水平分数为3.929，心理健康水平2分与3分组的智力水平分数为2.75，两均数的t考验， $t = 2.2809$ ， $p < 0.05$ ，差异显著。说明老年时代的心理健康水平较高组比较低组的智力水平高，并且在统计学上差异达到了显著性水平。

这个研究结果表明，心理健康水平较高，其智力发展水平也较高；心理健康水平相对较低，其智力发展水平也相对较低。心理健康水平对智力发展水平有一定的重要影响。这意味着提高心理健康水平实际上也就提高了智力发展水平。

### 三

为了加速智力开发，首先要重视智力开发。智力资源的开发与使用对物质生产有重大的作用。自然资源的开发与使用的程度在很大程度上取决于智力资源的开发与使用。物资生产的产物是物化了的智力。电子计算机、核电站、宇宙飞船等都是智力资源开发与利用的结果。当前我国智力资源的开发和利用速度对工农业生产的发展，对于国家的富强和人民生活水平的提高都具有战略意义。在面临新的技术革命挑战的形势下，在“知识爆炸”的时代，知识老化的速度加快，周期缩短，为了跟上时代的需要，更要高度重视智力开发。青年的智力资源是国家极为重要的财富。不失时机地开发青年的智力资源是迎接新的技术革命的挑战的重要对策。可是目前我国某些中小学和大学还是重视知识教育，忽视智力发展教育。长此下去，学生缺乏思维的灵活性与创造性，缺乏“举一反三”、“触类旁通”的能力。可以预料，忽视智力教育的状况如不及早改变，必然影响我国四个现代化的进程，在新的技术革命的竞争中失利。我们主张在教给学生知识的时候，加强智力教育，激发学生的好奇心，活跃他们的思维能力与想象力，促进他们

智力的发展。知识是基础，智力是关键。智力开发了才能更好的掌握知识与运用知识，创造人类的物质财富与精神财富。因此如何根据“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的教育工作指针，正确处理知识与智力的关系，在传授知识的同时加强智力培养，已成为教育的一个重要课题。为此，要改革传统的教学思想与方法，改革现行的教学制度。在高等学校要改革理科与文科分离、课程份量偏重、部分专业太窄、教学方法偏重于灌输等阻碍学生智力发展的不合理的东西。

其次，为了迅速地发展智力，就必须打破束缚智力发展的障碍。人类的智力潜力大得很，由于种种原因，人类的智力潜力远远没有发挥出来。影响人类智力开发的原因很多，诸如社会历史发展条件、人类对自身智力规律认识的局限性等等。束缚智力发展的障碍也很多，目前在我国考试制度的缺陷、片面追求学历等都成为束缚智力发展的障碍。只注重考核学生掌握知识的情况，忽视对学生智力水平的考核，其后果是鼓励学生死记硬背，束缚学生创造性思维与创造性想象能力的发挥。因此考试制度要改革，以适应智力发展的需要。学历可在一定程度上反映一个人的知识水平等，但是片面追求学历就成为束缚智力发展的障碍。在这个问题上，我们主张有学历论，而不唯学历论，器重有真才实学的人才。这样，才可避免两种片面性。

再次，要注重智力效应的发挥。智力开发包括两个方面的内容：智力提高与智力运用，二者相互联系，相辅相成。智力提高是为了更好地智力运用，智力运用促进智力提高。智力运用就是把智力应用到生活与社会实践中，创造物质财富与精神财富。加强智力投资，提高智力水平，其目的是为了把智力应用到社会的物质财富与精神财富上去。如果只是提高智力而不运用智力，势必造成智力资源的浪费。智力流动是开发智力资源的一个重要的有效的途径。“用进废退”，智力不流动，有的智力得不到充分运用，影响智力效应，这是一种智力浪费。同样一个人在这里是棵“草”，意味着没有发挥他的智力效应，没有创造社会财富，到那里是个宝，意味着发挥了他的智力效应，创造了社会财富。

智力流动具有广泛的心理学意义：

(1) 增加新的激励因素。长期在一个狭小环境中，轻车熟路，形成惰性。智力流动之后，社会、经济、科学的新要求，工作富有挑战性，可使人产生一种新鲜感，使人增加新的激励因素，为社会主义现代化大干一番事业。

(2) 提高创造力。智力流动不仅是防止创造力衰退的有效措施，也是提高创造力的重要保证。新的工作环境，新的工作任务，新的学术空气，有助于打破习惯性思维束缚，有助于思维活跃，发展创造性思维与创造性想象能力。

(3) 有益于心理健康。合理的智力流动，使人尽其才，各得其所，心情舒畅，情绪饱满，提高心理健康水平。

合理的智力流动不同于人才的自由流动。只有坚持大城市支援中小城市的方向，坚持沿海与内地支援边疆的方向，坚持上层机关支援基层单位的方向，才能充分利用智力资源。

#### 四

为了提高心理健康水平，目前要从以下四个方面努力：

首先，全社会要重视心理健康。我国社会上长期以来忽视人的心理健康，因此要呼吁家庭、学校、社会都要重视心理健康。提高全民族的心理健康水平是振兴中华的大事。要把心理健康问题提高到战略性意义上来认识。

其次，培养健全的情绪。健全的情绪是人的心理健康的重要标志，而情绪稳定与心情愉快是人的健全的情绪主要标志。情绪稳定表示人的中枢神经系统的活动处于相对的平衡状态，反映了中枢神经系统活动的协调，说明人的心理活动协调。心情愉快是情绪健康的另一个重要标志。愉快表示人的身心活动的和谐与满意，表示人的身心处于积极的健康状态。人的情绪对智力产生很大的影响。一般说来，积极性情绪能够增强观察的积极性，减少观察的疲劳性，使人全神贯注地进行深入而细致的观察。人的情绪越饱满，联想也就越丰富，有利于提高记忆效果。人的情绪愈丰富，想象力就愈活跃。情绪饱满而强烈，容易激发人的想象，提高想象的积极性、生动性与创造性。积极性的情绪使人思路灵活，思维敏捷。积极性情绪能够提高操作能力水平，增强动作准确性与精确性，提高活动效率。总之，积极性情绪能够提高智力五大要素的创造性与积极性，增强智力效应。反之，消极性情绪降低智力的五大要素的积极性与创造性，减低智力效应。现代医学心理学的大量研究证明，积极性的情绪是人的身心健康的重要条件，而消极的情绪是引起人的身心疾病的重要因素。而身心的健康水平在一定程度上对人的智力开发有一定影响。由此可见，健全的情绪对人的心理健康、对人的智力开发的重要性。

再次，建立良好的人际关系。在现实生活中，人与人都有着各种关系。在人际关系中，健全的心理适应是保证心理健康的重要条件。人与人之间的关系是不同的，人际关系是各种各样的，因此需要不同的心理适应。在工作中，积极的心理适应使人心情舒畅、工作协调、工作效率高。在人际关系中，心理适应不健全，往往使人心情消沉，工作关系紧张，工作效率降低。在家庭中，积极的心理适应，家庭友好和睦，使人获得亲切感与幸福感，生活充满希望，有助于人的身心健康。在家庭生活中，心理不适应的人，往往心情苦闷，情绪不安。为了建立良好的人际关系，首先要了解自己，正确地评价自己。要了解自己的优点、长处、缺点、短处以及能力、兴趣、性格等。这是建立积极的心理适应的基础。人对自己了解越充分，评价自己越切合实际，在与人交往中，就能较顺利地处理好各种人际关系。否则，可能由于力所不及而失败，造成紧张焦虑。另外还要了解他人。要了解与自己经常相处的人的特点，包括他的兴趣爱好、工作习惯与生活习惯等，这样与人相处才能融洽，彼此尊重。否则可能因情况不明造成关系紧张，产生心理压力。还要注意积极参加有益的社会活动。参加社会活动，不但可以与人建立友好的人际关系，而且可以开阔眼界和增强心理上的安全感。

建立良好的人际关系也是发挥群体的智力效应的重要条件。合理的群体智力结构是由不同智力水平、不同智力类型的人的有机结合，形成多层次、多类别的智力梯队。现代化生产、现代化的科学技术创造是复杂的实践活动，需要不同智力水平、不同智力类型的人在各自适合的、对应的能级岗位上充分发挥个体的智力效应，才能产生最佳的群体智力效应。群体的智力效应发挥的程度不仅取决于群体的智力结构是否合理，而且也与群体的人际关系有很大的关系。重视人际关系，建立群体和谐的人际关系，在新技术革命的竞争中也是不容忽视的问题。

最后，讲究心理卫生。讲研究生理卫生是保证身体健康的重要手段，讲究心理卫生是保证心理健康的重要手段。心理卫生是维护与增强人的心理健康、预防心理疾病的心理学原则与方法。搞好心理卫生也是开发人的智力资源，充分发挥人的智力效应的重要保证。在人的一生不同发展阶段，既有共同的生理特点与心理特点，也有不同年龄阶段的生理特点与心理特点，并且出现与之相联系的心理问题。根据不同年龄阶段的身心特点，及时解决某些心理问题，就能预防心理疾病，保证身心健康。从消极方面看，讲究心理卫生的目的在于预防与治疗心理疾病。从积极方面看，讲究心理卫生的目的在于提高人的心理健康水平，陶冶情操，锻炼性格。

为了提高我国人民的心理健康水平，为振兴中华实现四化，为迎接新的技术革命的挑战，我们要大力宣传心理卫生，大力普及心理卫生知识，要使男女老少如同讲研究生理卫生一样来讲究心理卫生。当今科学技术迅猛发展，社会生产的现代化、自动化水平日益提高，这给人们的心理健康与心理卫生提出了新的问题。因此为了适应现代化社会的发展，就更更要研究心理卫生，普及心理卫生知识，保证人的心理健康。现代社会的发展，使人与自然的关系方面和人与人的关系方面都在经历深刻的变革。电子计算机的广泛应用，代替了人们的某些体力劳动与脑力劳动，与人们的传统的工作习惯与心理习惯产生矛盾，对人产生心理压力。这就要求人们适应新的形势，改变传统的心理习惯。现代化大生产对人们的心理要求不是降低了，而是提高了。现代化大生产要求人们准确地观察各种仪表的信息变化，熟练地操纵各种仪表，要求人们接受信息灵敏，判断准确，反应及时，这不仅对人的智力提出新的要求，而且对人的心理健康也提出了新的要求。