

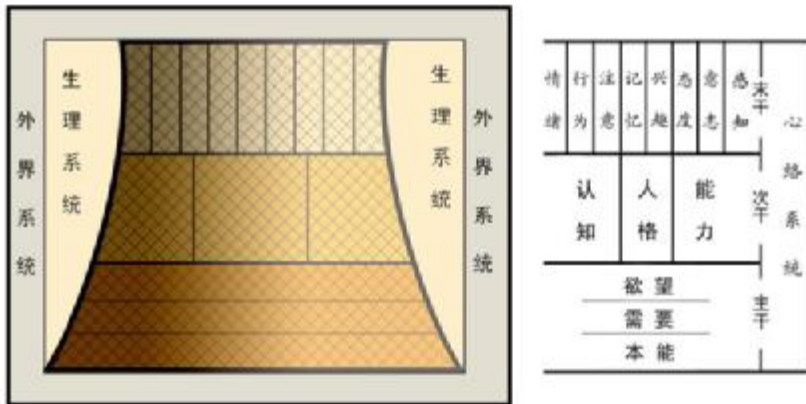
心络学的能力系统及相关

朱美云

心络学把人的心理看成是一个大系统交互影响的产物。这个大系统有三个子系统：心络系统、生理系统和外界系统。这三个子系统又分别有若干个子系统。请见以下心络图。

在心络系统中，分 13 个子系统：欲望、性格、认知、能力、情绪、行为、注意、记忆、兴趣、态度、意志、感知、人际关系。请见以下心络图。

本文只讨论“能力”子系统。



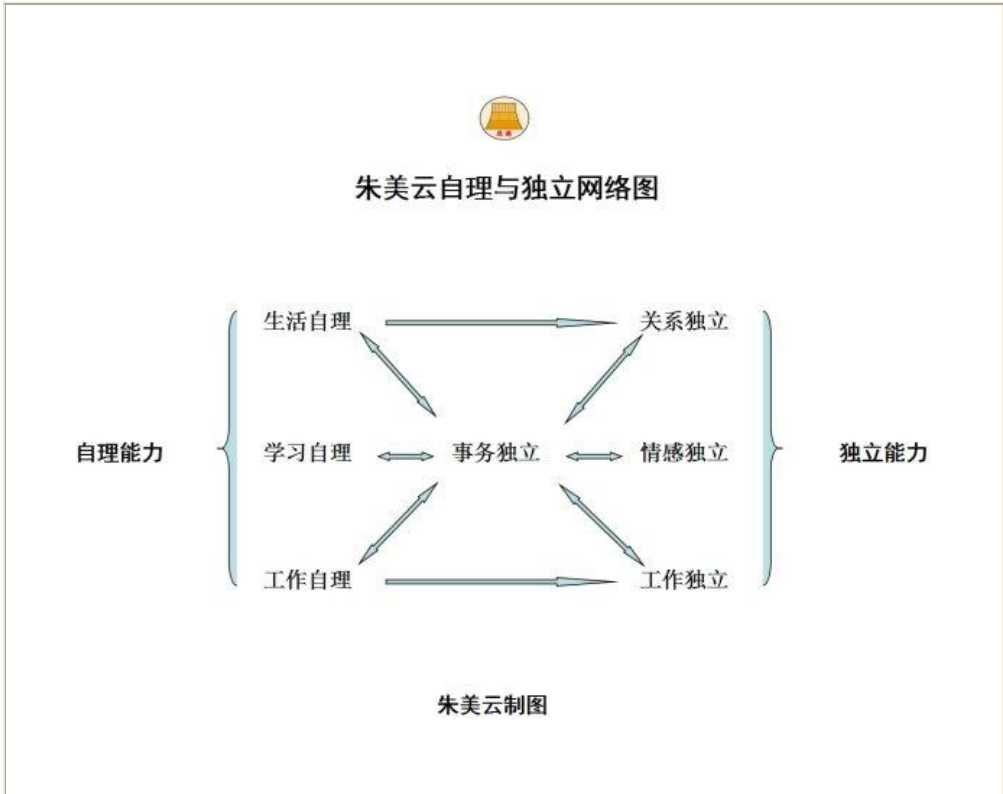
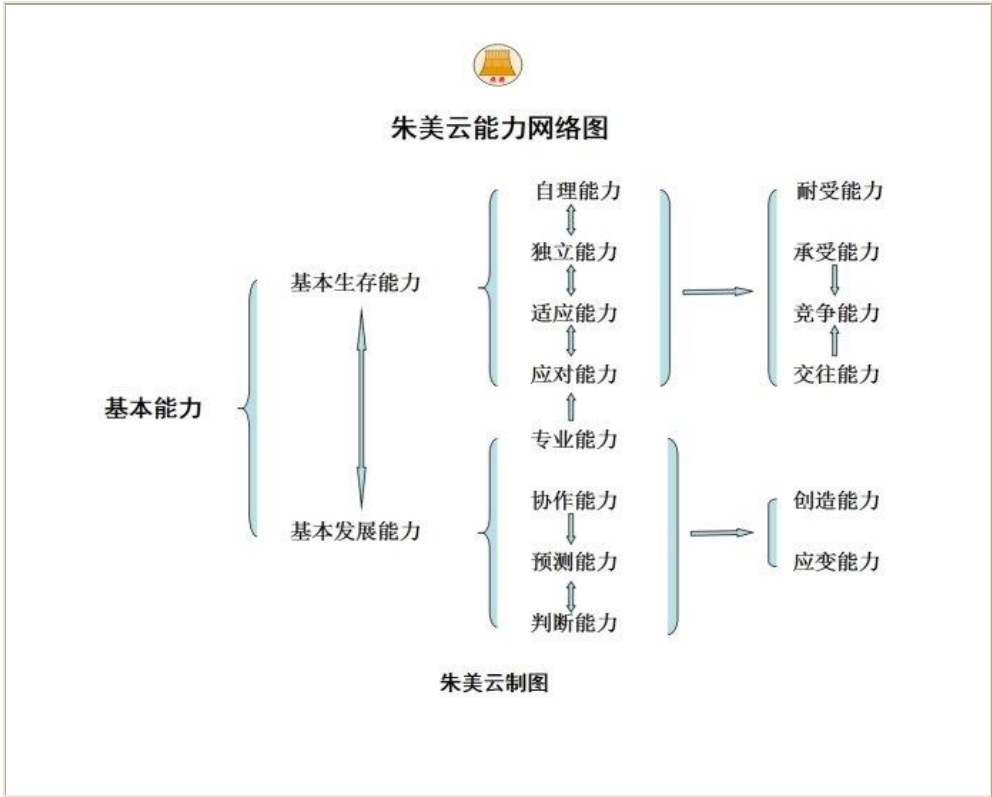
朱美云心络图

1、心络学的能力系统

在能力系统中，按个体生存与发展的一般情况，笔者将基本能力分为基本生存能力和基本发展能力两大类。在这两大类中，又分为若干小类。若干小类中又分若干小类。

这些分类都只是相对的，都只是站在某个角度上去看的，所以有些类别之间有一定的交叉性。

基本能力中的各个类别之间，是有种种复杂关系的。如：基本生存能力会严重影响基本发展能力，而基本发展能力又会倒过来影响基本生存能力；在基本生存能力中，自理能力、独立能力、适应能力、应对能力这 4 种又是交往能力、竞争能力、承受能力、耐受能力这 4 种的基础；而在前 4 种基本能力中，适应能力是应对能力的基础，独立能力是适应能力的基础，自理能力又是独立能力的基础。在这 4 种基本能力中，后者会倒过去对前者产生极大的影响。综合分析，会发现它们存在着某种网络般的关系。请见下两图：



关注这些能力要素及其关系，我们就能发现心理问题在这一领域中存在的问题，就能找到增进心理健康的一个重要方面。从上图中可以看出，基本生存能力是人最基础的能力，而在基本生存能力中，自理能力又是最基础的。

如果我们单独看这些能力要素中某一个要素，会发现其也会存在着一个复杂的系统。以交往能力和适应能力为例。请见下两图：



朱美云交往能力网络图

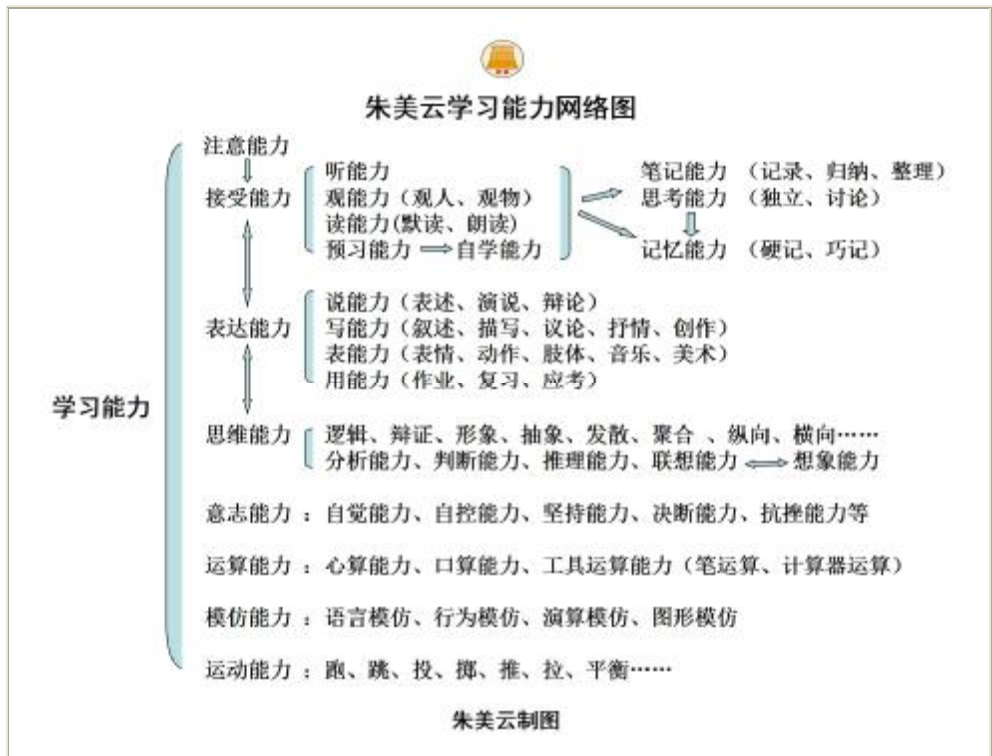


朱美云适应能力网络图



上面所谈都是属于基本生存能力的范畴。如果要谈基本发展能力方面，是需要很多很多笔墨的。因现在来咨询的人中有很多是学生，在他们的“专业能力”中，有一种可称为是“学习能力”，所以现在就只简单谈谈学习能力吧！

学习能力其实也是一个复杂的系统，至少它可分为8类。在这8类中，又可若干小类。请见下图：



2、与能力相关的心病与心康

(1) 能力与心病

能力是人做成什么、达到什么、完成什么的素质或因素或条件。缺乏能力和能力过强都会使人的心理出现问题。

笔者根据长期的心理咨询实践，认为因能力所致的心理问题主要有4种：能力低下症、能力缺失症、能力过强症、能力失衡症。

能力低下症是因某方面能力低下导致的心理问题。能力低下，是指某方面能力从一般情况看显得低下或是与周围人比较看显得低下。如：一个大学老师总是不安心在本校，于是去国外读了博士。有了博士学位后，仍不安心在本校。从表面上看，她是因工作待遇和条件以及人际关系不理想所致；从深层方面看，是因学校要求凡有博士学位的都有科研任务，而她害怕搞科研；从实质上看，是因她与其他老师比，科研能力低下。在面子观念影响下，本质问题被深深掩盖。要解决她的问题，关键是要提高她的科研能力。

能力缺失症是因某方面能力缺失导致的心理问题。能力缺失是指某方面能力从来没有或原具有的某种能力因种种原因已丧失。如：一位机械工人下岗后，老找不着工作。经过其父千辛万苦的努力，终于在一家房地产公司谋到了一份工作。由于他能说会道，又忠于老板，所以很快当上了副总经理。可半年后，他出现了恐惧公司、尤其怕见公司员工的症状。从表面上看，是其不善应酬，而究其实质，是他不懂房地产业务，完全没有能力去领导那些精通业务的下属。他不想让别人知道他没这方面的业务能力，只能用不懂装懂的方式去应对，所以时间一长，就到处露馅儿，没法再遮掩，导致其患了“恐怖症”。又如：一个人因其妻坚决要求离婚而他坚决不同意而痛苦。经了解，才知其妻坚决要离婚是因为他对性生活完全失去了兴趣。再三做工作，他才道出了谁也不知道的真正实情：不知何因，在半年前完全丧失了性能力。

能力过强症是因能力过强而导致的心理问题。能力过强是指在某方面或多方面有远比周围人强的能力。能力过强的人，有的会因心力透支而痛苦，有的会因被过多的嫉妒或过多的指责而痛苦，有的会因被别人过多的不理解或误会而痛苦。如：一个会计很会画画、写字、写文章、又很善于搞各种策划，所以单位无论搞什么活动，都要他去做这做那，常常累得精疲力竭，而记账的工作都只能在晚上加班加点才能完成。因做得多，故被表扬的也多，但被别人挑剔的也多。所以，他一方面为自己有很强的综合能力感到骄傲，另一方面又为有这样的能力感到痛苦。常言说“能者多劳”，而他的感叹是“能者多苦”。他曾发誓除搞好自己的会计工作外，其它什么都不干了，可别人往往不同意。当有人见他太忙，有时就真的不找他而找别人写标语横幅时，他又感到非常难过。

能力失衡症是因能力失衡而导致的心理问题。能力失衡是指实际所需的某些能力相对失衡。如一位中学语文老师，语文知识广博，文章写得很好，对教材的理解和分析都常常叫人佩服，其写的教案也常常被人尊为“范本”，但其口头表达能力却很差，学生都不喜欢他上课。作为语文老师，必须具有相应的并达到一定水准的多种能力。如果某些能力过低，就不能算是合格的语文老师。因此，他感到很痛苦。这位教师的其它能力很强，但实际工作并不需要这么强的其它能力；口头表达能力很差，而实际工作又十分需要这口头表达能力。这位老师的痛苦原因从表面上是口头表达能力低下，从深层次上看，是其能力失衡。为什么这样说呢？如果其它能力不强，他完全可以不当语文老师了，学校也可能有理由不让他当老师了。正因为其它能力还比别人强，所以他还是可以当语文老师的。但语文教师又需要系统的相对平衡的能力，这就必然使他陷入痛苦。无论生活，无论工作，都要讲究能力的平衡。如果有些能力过强，而有些能力过差，就容易导致心理问题的出现。

(2) 能力与心康

健康心理需要的是应具备的能力都具备、各能力之间相互促进相对平衡。所以，心络学能力健康的基本要求是能力皆备。

能力皆备是指人在所处环境中完全具备自己所充当角色应具备的相应能力。

能力皆备的人，有这样一些主要特点：

1、具有基本的生存能力：自理能力、独立能力、适应能力、应对能力、承受能力、耐受能力、交际能力、竞争能力等。

2、具有基本的发展能力：专业能力、协作能力、预测能力、判断能力、应变能力、创造能力等。

3、具有这些表现：遇事不为所难，处事得心应手；自信从容，不怕艰险，有充分的安全感；审时度势，能进有退，有较多的成功感。

什么能力都具备的人，可以说很难有心理问题。纵观各种心理问题，我们会发现其中好多都是因缺乏某些能力或某些能力低下所致。

应具备而不具备相应能力的人，在他们面临一系列现实时，会出现一系列的心理问题。

上述告诉我们：能力是呈系统性的，能力与心病及心康都是有密切关系的。因此，心理学工作者应高度重视能力这一心络要素，尤其要重视其系统性。作为直接教育者的家长和教师，更应该重视孩子的能力培养。

欲知更多情况，请参见《朱氏点通疗法》！

点此也可见此文：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_62132a850102v2mf.html