

第六讲 环境心理与疾病和健康

王 叔 盛

人的心理是人脑对客观现实的反映。环境因素作用于人脑产生环境心理。环境心理对人的疾病与健康有着一定的重要的影响。而人的心理对环境的作用具有一定的制约作用，并对环境产生影响。

一、颜色心理与疾病和健康

大自然的各种各样的色彩、工作与家庭环境及人类服装的颜色都对人的心理产生影响，并通过人的心理对人的身心健康与疾病发生作用。

人们对颜色的爱好受到年龄、性别、民族生活习惯、经济地位、职业、个人的心理特点、情趣爱好等因素的制约。

心理学家对颜色的爱好研究很多。解放前温肇桐调查小学生颜色爱好顺序，男的是紫、黄、橙、绿、红、青、黑、白；女的是绿、橙、紫、红、黄、青、白、黑。周先庚与陈汉标调查大学生对颜色爱好的次序为：白、蓝、红、黄、绿、黑、橙、紫、灰；解放后陈立、汪安圣的调查结果表明，在新社会学前儿童对颜色的爱好，各年龄阶段都比较一致，爱好的次序是红、蓝、绿、黄。女大学生的次序是蓝、红、绿、黄。男大学生是红胜于蓝。据实验研究结果，英国学龄儿童男生对颜色爱好的顺序是绿、红、青、黄；女生对颜色的爱好次序是绿、红、白、青。英国男子对颜色的爱好顺序是青、绿、红、白、黄、黑；女子为绿、青、白、红、黄、黑。

人对各种颜色的反应时间是不同的。根据实验研究结果表明，人对红色反应最快，依次为绿、黄、白为最慢。在交通信号方面，红灯作停车的信号可使人作出迅速的反应，立即停车。

以颜色对心理影响的效果不同分为两类。一类称为暖色。红、橙、黄等颜色属于此种。暖色给人热烈、辉煌、兴奋的感觉。另一种称为冷色。青、绿、蓝等颜色属于此类。冷色给人以清爽、娴雅的感觉。

不同的色彩引起人们不同的感觉，产生不同

的情绪。环境色彩的变化，能够引起人的心境、情绪的变化。一般说来，灰色易使人沉闷、忧郁。红色使人情绪兴奋与亢扬，使人受到鼓舞。黄色使人兴高采烈，充满喜悦。绿色使人心绪安定、镇静。黑色使人肃穆、烦闷、丧气。蓝色使人心胸开阔。不同的色彩能在人体引起不同的感情与活动能力，而且活动能力是随光的波长和强度的增大而增加。

由于不同的颜色产生不同的心理效应和生理效果，科学家利用这个原理对住宅、学校、饭馆、交通工具、生产场所等进行科学的合理的着色，使人有个符合他们生理、心理特点的生活与工作的色彩环境，有利于身心健康。学者们研究表明，在医院的墙壁上着上白色、淡蓝色、淡绿色、浅黄色，使病人心情镇静、安适，有助于恢复健康。

二、气候与人的身心健康和疾病

气候与人的心境有着一定的关系。古人很多悲伤诗词都写在凄风苦雨之时，无可奈何之日。人们往往以气候形容情绪。不好的天气，消耗人的精力，扰乱心理和情绪平衡。天气与人的心境是有一定关系的，春光明媚，秋高气爽，使人心情振奋舒畅。阴雨连绵或狂风暴雨，可使心情低沉，但是我们不可过于顺服它。

在酷热的环境下，如果通风不好，将使人的生理与心理受到很大的干扰。湿热天气使人烦躁，反应时间延长，并且容易发生工伤和事故，甚至可导致人亡。在加尔各答的最热之夜，在一个平时只容两人的小狱，却容纳了146名犯人，初入该室之数分钟，汗流如雨，则解衣，继而呼吸困难。或击窗、或打门。很快渴得难忍，守门者从槛中递水，视其饮水之争斗。一时屋中大乱，皆成狂人。第二天早晨，发现死亡124人。

人体的热感觉与空气温度关系很大，同时与空气湿度也有关系。在适宜的温度与湿度的条件下，有利于学习与工作效率的提高。

关于舒适温度有两种不同的理解,一种是指人的主观感觉舒适,这是人的心理对温度的一种反应。另一种是生理学的理解,指的是人体生理的适宜度。人的主观感觉的舒适的温度,既与环境条件例如温度的高低和空气流通速度的快慢等有关,也与人体本身条件例如穿衣多少等有关。年龄、性别与人的舒适温度也有一定的关系。40岁以上的人比青年人约高 0.05°C ;女子的舒适温度比男子约高。

在某些工作和生产的环境下,难以保证舒适温度。环境温度基本上不影响工作效率,在这个范围的温度称为允许温度。在人可耐受的范围内的温度称为可耐温度。舒适温度、允许温度和可耐温度既与人的心理状态有关,又对心理状态有所影响。

高温不仅使人头痛、头晕、恶心、多汗、视觉障碍等,而且使人注意力不易集中,心情烦躁,易激动,反应迟钝,工作效率与学习效率下降。

低温易使人畏缩、缺乏动力。低温会造成冻痛、冻伤等。低温对人的工作效率影响最敏感是表现为手指的精细操作。当人的手部皮温降为 15.5°C 以下时,手部操作的灵活性急剧降低,入手的肌力和肌动感觉能力显著下降。

温度对人的生理与心理也有很大的影响。在空气湿度过低情况下,使人产生干燥感。而在空气湿度过高情况下,使人产生闷热感。

温度、湿度影响人的心理,人的心理状态不同对温度、湿度的反应也不同。有着远大理想和意志坚强的人,寒冷能激励他们上进。对于意志薄弱的人,寒冷使他们畏缩不前。在炎热的夏日,有人仍发奋学习和工作。有人却认为夏日不是读书天。

三、音乐与身心健康

人们都有这样的情绪体验:当听到雄壮激昂的进行曲,往往因受到激励而热情奔放,斗志昂扬。当听到雄浑悲壮的哀乐时,往往悲哀、怀念之情涌上心头。有的心理学家认为:“贝多芬的音乐使愁苦人快乐,胆怯者勇敢,轻浮者庄重”。

健康的音乐能够调节人的情绪,培养人的意志,陶冶人的情绪,提高精神文明水平。生活环境中没有音乐,人们就会感到平淡无味。

音乐因音调不同对人的情绪的影响也有差异。古希腊人认为A调高扬、B调哀怒、C调和爱、D调热烈、E调安定、F调淫荡、G调浮躁。古希腊的著名学者亚里斯多德最推崇C调,认为它最宜陶冶青年的情操。

音乐在情绪上给人们带来快感,适宜的音乐能够帮助人们造成适合于创造性思维的情绪,使人心胸开阔,浮想联翩,创造性思维活跃,灵感往往在这时光顾。著名物理学家薛定谔每当他的研究工作遇到困难时,他总是让家里人弹奏几支他心爱的曲子,在优美动听的音乐声中,原来的难题往往迎刃而解。因此薛定谔曾经说:“音乐启发我的智慧”。

音乐对儿童的智力发展,对儿童的身心健康都有很大的益处。国外有的心理学家研究指出,对小学一年级的学生进行的实验结果发现,加强音乐教学的班级的学生,他们的学习成绩比较优秀,身体发育好,很有礼貌。

音乐通过心理作用而起治疗作用。悦耳动听的音乐对人脑是良好的刺激,它对人体的心血管系统、消化系统、内分泌系统和运动系统等都能产生有益的作用。可由音乐的旋律、速度、音调等的不同,音乐对人体有着镇静、镇痛、降压、安定、兴奋、调整情绪等不同效能。

本世纪中叶以来,音乐治疗已在临床上有着相当的地位,形式多种多样。病人坐在安乐椅上听音乐,治疗疾病。高血压病人听小提琴协奏曲,使血压降低。用音乐代替麻醉药物,可成功地进行拔牙术。产妇听音乐有助于解除产妇紧张的情绪。老年人听优美的音乐,有助于推迟大脑的衰老。采用音乐治疗,要根据不同的病人和不同的病情,每个人的音乐爱好的特点,安排适当的音乐。物极必反,在生活环境中,音乐刺激太多、太强,往往使人心绪烦躁。有的学者对过分追求“时代乐曲”的青年进行调查,发现长期听这种乐曲的人,感觉变得迟钝了。

四、噪音与身心疾病

噪音污染是环境保护中的一个极为重要的课题。一个城市的噪音污染程度的高低是这个城市精神文明的一个重要标志。环境噪音主要来自工厂、矿山、工地、机动车、高音喇叭等。噪音是公害,对人的生理与心理都有一定影响。

噪音强度在30分贝以下时,环境安静。噪音

在50~60分贝时,就能产生相当的干扰,一般人就会觉得有些吵闹之感。在90分贝以上的噪音的长时间作用下,能引起头痛、头晕、耳鸣、失眠等症状,肌肉收缩,血糖升高,血压上升,心跳加快,瞳孔放大。长期噪音的影响,促使人体内器官功能失调,特别是对哮喘、溃疡、心血管疾患带来严重影响。有的学者调查发现英国大城市的神经官能症患者,每三个病人中有一个是由于噪音造成的。

噪音使人的听觉感受性降低,听力下降。人若长期在90分贝以上的噪音环境下生活,可能引起噪音性耳聋。强烈的爆炸声可致使耳聋。噪音使人的注意力不易集中,注意的稳定性减低。噪音使人烦躁、发怒、情绪紧张、不安,甚至精神异常。经常有人在噪音环境中大发脾气说:“吵死了”!噪音影响人的思维进程,在强烈的噪音下,思维的连贯性受到很大的影响。噪音可使人的记忆力降低,影响学习效率和工作效率。噪音使人讨厌,长此以往,有的人性格特点可能也发生某些改变。

有的学者发现噪音影响儿童智力的发展。意大利某机场一所小学,学生整天生活在飞机的噪音中,因此百分之四十的学生的智力下降,学习成绩也下降。

噪音对人的心理的危害程度,一方面取决于本身的程度、频率等;另一方面也取决于人的心理状态。

一般说来,噪音强度愈大,对心理的影响也愈大,高频噪音比低频噪音对心理影响大。间断噪音比连续噪音对心理活动影响大。

不同的人由于生活经验和心理特点的差别,对待同样的噪音其心理的反应也有很大的差异,有的人甚至敲门声也很惊恐不安。有的如纺织厂、造船厂的工人在喧闹的噪音中,心情平静。培养与保持镇定的情绪状态是减少噪音对自己的生理与心理的不良影响的一个重要的心理措施。

人的心理状态,特别是心境对噪音的反应起着更大的作用。人在心情愉快的时候,对噪音的心理反应就较小,人在心情不佳的时候,对噪音的心理反应就大,可使人心烦意乱。

五、环境与灵感

灵感是一种心理现象,它是一种最佳的创造性状态与创造性能力。它是创造性思维能力、创

造性想象能力与记忆能力巧妙的结合,使问题得到迅速解决。正常人,人人都有创造;正常人,人人都有灵感。只是灵感所起作用,同科学家在解决一个重大科学题目、艺术家在进行一个重大的创作时灵感所起作用相比较,显然是很不相同的。

灵感是以人们顽强地从事创造性活动为前提。创造者长期研究某一问题,大脑建立了许多神经联系,一旦受到某种刺激或启发,相互之间的联系都接通,问题就迎刃而解。灵感到来时的智力水平超出了创造者平时的智力水平,是智力高度发展的标志,灵感的产生也是在人的身心健康较佳的状态下产生。灵感大都是在长期紧张脑力劳动之后的暂时松弛状态,此时精神状态良好,在精神焕发、兴致勃勃、喜悦欢乐、“闲情逸致”、心旷神怡、爽心悦目等情绪状态下,能增强大脑的感受能力,思维敏捷,想象力丰富而活跃,往往能够触类旁通,临渴逢源,促进灵感的到来。因此,灵感的到来往往是身心健康的重要标志。

幽静而舒适的自然环境,往往可以使人因某种情景的触发,浮想联翩,诗兴大发,文思如潮。据说,音乐家施特劳斯在领略大自然的美妙风景之后,创作不朽的名曲;诗人哥德往往在田野里采集植物标本时萌发诗意而创作了许多名诗。当人们漫步在碧波荡漾的湖畔,绿草如茵的园地,郁郁葱葱的林间,会感觉到心胸开阔,想象力展翅高飞,创造性灵感最易迸发。德国著名科学家黑姆霍兹说缓步攀登树木葱茏的小山时,灵感往往出现。法国数学家彭加勒说在思索一个问题得不到解决的时候,就去想些与这个问题完全不相干的事情。有一天,他在山岩上散步,“突然想到了这个问题的解决办法,而且想到又是那样简单,突然和直截了当。不定三元二次型的算术变换和非欧几何的变换方法完全一样”。

古今诗人在游览名胜古迹、欣赏山名大川时,有的即兴赋诗,有的以精采的书法、绘画艺术,刻诸山石,固然是他们的才华闪烁,但是,优美的环境,使他们能触景生情萌发灵感可能也不是没有关系的。

一切有机会游览祖国的名胜古迹、领略祖国名山大川风光的同志们,请你们都不要忘记这是捕获灵感的大好时光,是创造性思维飞跃的良辰美景。正如苏轼所说:“作诗火急迫亡甫,情景一失永难摹。”