



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 龙瑞全 戴益信



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 龙瑞全 戴益信

副主编 张 琦 魏海悟

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

大学阶段是人生发展和个人成长的关键时期,对大学生全面发展教育的实施在于全面提高其综合素质,向心理健康教育是素质教育的重要组成部分。本书共分十章,内容涵盖心理健康、心理适应和挫折教育、自我意识、人格发展、学习心理、生涯规划、情绪管理、人际交往、心理问题及调适等主题,准确把握大学生的心理特点,注重专业性与科普性结合,力求深入浅出,将心理健康知识与学生的现实生活有机结合,注重学生的阅读习惯及心理需求,增强实践性、互动性和趣味性。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为心理咨询工作者、教师和普通读者自我学习和提高的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 龙瑞全, 戴益信主编. -- 镇江: 江苏大学出版社, 2014.7 (2015.6 重印)

ISBN 978-7-81130-800-6

I. ①大… II. ①龙… ②戴… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 172202 号

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 / 龙瑞全 戴益信

责任编辑 / 吴昌兴 郑晨晖

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 20.75

字 数 / 467 千字

版 次 / 2014 年 7 月第 1 版 2015 年 6 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-800-6

定 价 / 38.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)

序

人是什么？如何认识你自己？如何才能实现心灵的自由……这些都是哲学的思索，但同时也是心理学的意义所指！

人是矛盾的思想动物，既要现实地生活，又想理性地思考；既要找到集体的归属感，又想保持心灵的自由度。从心理的共性来讲，个体既要观察和认识世界，又要感受和体验世界，更需要运用意志来改变世界，这是人生存的基础，也是发展的必备要素。

人与环境又非简单地共存，而是动态地保持互动和信息传递，《易经》提出八卦，阐发世事变易之理。万物在变、人也在变，思想在变、情感在变……要适应变化，人的内心就要努力使不平衡趋向平衡，实现环境与人的能量交流。人非静态、不变的，而是流动、多姿多彩的。孔子的“四毋”（毋意、毋必、毋固、毋我），庄子的“三无”（无名、无功、无己），佛家的“破执”，都是个体追求的绝对自由的人生精神境界。

从人的个性来讲，思想、需要、动机、能力、气质、性格等皆因人的不同而迥异，但这些差异统合到人的内心，无外乎仍是心灵和自我的态度，如果自我的态度是开放的，是自我超越和实现的，则潜能发挥，精神自由，行为上能善待自我，宽宥他人，否则必画地为牢，情郁难纾。

这本《大学生心理健康教育》教材，是多年从事高校心理健康教育工作的老师们的用心之作，它既有心理学知识的理论阐述，又有知识拓展和人生体悟，还有心理实操和调适技巧等；它是高校大学生心理健康教育的一次有益尝试，也是对个体的自我进行地一次深度的探寻；它通过将知识、案例和实际运用相结合，贴近大学生的心理需要，注重形象具体、趣味可读和丰富实用，有助于大学生们把视角投向自己，关注自我成长、探寻心灵自由和追求人生价值。

亚里士多德说：“人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。”

真诚期待本教材能让每一位大学生都能按照自己的禀赋发展自我，不断超越心灵的羁绊，在这些生命课题的探索过程中凤凰涅槃、自我超越、更新更生。

可以说，每个人都有实现自己人生价值的切入点，只要你不忽略生命中的太阳，必能发出属于自己的光亮！

郭斯萍

2014年6月15日于广州大学

南京师范大学心理学博士

武汉大学中国哲学史博士后

广州大学心理系教授、博士生导师

编 者 的 话



“青年人就该没有心灵的羁绊。青春的闪亮，首先应当是思想的闪亮；青春的光彩，首先应当是心灵的光彩。没有思想的解放，难有青春的勃发。一个人是这样，一个国家、一个民族都应该是这样。”

青春烂漫，年富力强，活力四射是青年的标志。“青年者，国之魂也”。青年的奋斗，始终与国家、民族的命运紧密相连。近代中国，百年沧桑，从救亡图存到矢志复兴，青年人始终站在时代前列，振臂高呼，为国家和民族奏响一曲曲青春乐章。

大学生作为青年人的主力军和精英，是社会最活跃和最积极的力量。承载着中国重新崛起的梦想和希望。新的时代，我们的国家生机勃勃，国力初彰，但要和平崛起、走向繁荣还有很多路要走。

而对于青年来说，同样机遇与挑战同在，压力与竞争并存。在当前这个时代，我们的教育需要培养出具有健全的人格、强烈的责任感、积极的主动意识和与时俱进的创新精神的个体，这对于国家、社会、民族的发展具有极为重要的意义。而《大学生心理健康教育》的编写正是基于对此目标的回应。

本书紧紧围绕我国高等教育的人才培养目标，针对当前我国大学生的心理特点和心理发展的规律，运用心理学的基本理论，介绍和分析大学生常见的心理问题及其表现、产生原因和调适技巧。力求理论联系实际，以期帮助学生理清心理学的错误观念，提供帮助个人成长和发展的价值，改善他们的学习、生活和社会相处等。

大学阶段是人生发展和个人成长的关键时期，本书共分十章，内容涵盖心理健康、心理适应和挫折教育、自我意识、人格发展、学习心理、生涯规划、情绪管理、人际交往、心理问题及调适等主题，准确把握大学生的心理特点，注重专业性与科普性结合，力求深入浅出，将心理健康知识与学生的现实生活有机结合，注重学生的阅读习惯及心理需求，增强实践性、互动性和趣味性。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询工作者、大学生、教师和普通读者自我学习和提高的参考用书。

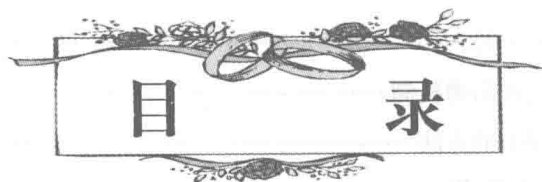
本教材由南昌航空大学科技学院龙瑞全、井冈山大学戴益信担任主编，由南昌航空大学科技学院张琦、魏海悟担任副主编，由南昌航空大学科技学院彭亚飞、王锦明、王军成、蒋宏斌、喻生华、张军良参与了编写。



在本书的编写过程中，得到了许多专家和同行的关心和支持，也借鉴和参考了有关资料和最新研究成果，在此谨表示诚挚的感谢。由于时间紧迫，疏漏在所难免，恳请批评指正，以便日后再版时加以修订，使之日臻完善。

编者

2015年5月



目 录

第一章 健康心理 幸福人生	1
内容导入——我眼中的大学生活	1
心灵点悟——森林遇险	3
第一节 健康与心理健康	3
一、心理与心理学	3
二、健康	9
三、心理健康	10
第二节 大学生与心理健康	15
一、大学生心理发展的基本特征	15
二、影响大学生心理健康的因素	17
三、大学生心理健康的标准	20
第三节 走向心理健康	22
一、大学生常见的心理困惑	22
二、大学生如何走出心理困惑	26
三、大学生心理健康教育的意义	29
课外拓展——由两种鸟的幸福观到电影《当幸福来敲门》	29
心理互动与训练	32
第二章 适应发展 善待挫折	36
内容导入——风雨大学路	36
心灵点悟——浮生若茶	37
第一节 尽快适应大学环境	38
一、适应和心理适应	38
二、大学新生的适应问题	41
三、大学新生产生适应问题的原因	43
四、大学新生解决适应问题的方法	44
第二节 积极应对挫折	47
一、挫折的概述	48



二、大学生常见的挫折·····	50
三、大学生产生挫折心理的原因·····	52
四、挫折的行为反应及心理防御机制·····	53
五、大学生提高挫折承受力的方法·····	54
课外拓展——十只狐狸吃葡萄·····	58
心理互动与训练·····	59
第三章 认识自己 自我成长·····	64
内容导入——做最好的自己·····	64
心灵点悟——只需一根柱子·····	65
第一节 认识自我·····	66
一、自我意识的概念·····	66
二、自我意识的结构·····	67
三、自我意识的功能·····	71
四、自我意识的发生与发展·····	72
第二节 理解自我·····	75
一、大学生自我意识的发展·····	75
二、大学生自我意识的特点·····	79
三、大学生自我意识的偏差·····	80
第三节 自我成长·····	84
一、大学生健全自我意识的标准·····	84
二、大学生培养健全自我意识的途径·····	85
心理互动与训练·····	90
第四章 压力应对 情绪管理·····	94
内容导入——充满压力的大学生活·····	94
心灵点悟——沉重的十字架·····	95
第一节 压力及其应对·····	96
一、压力概述·····	96
二、压力对个体的影响·····	98
三、大学生常见的压力·····	100
四、压力的应对·····	102
第二节 认识情绪·····	106
一、情绪的概念·····	106
二、情绪和情感的区别与联系·····	108

三、情绪的分类	109
四、情绪的功能	111
五、情绪对健康的影响	112
第三节 大学生情绪管理	112
一、大学生情绪的特点	112
二、大学生情绪健康的标准	114
三、大学生常见不良情绪的表现及调适	115
四、良好情绪的培养	119
课外拓展——情商培养与《绿化树》	124
心理互动与训练	125
第五章 人际关系 交往沟通	131
内容导入——健康所不可缺少的“维生素”：人际交往	131
心灵点悟——爱发脾气的男孩	132
第一节 人际吸引	133
一、人际吸引的概念	133
二、人际吸引的分类	133
三、人际吸引的影响因素	133
四、增强大学生人际吸引力的方法	136
第二节 人际沟通	141
一、人际沟通的概念	141
二、人际沟通的要素	141
三、人际沟通的原则	143
四、大学生常见的人际沟通障碍	144
五、提高大学生人际沟通能力的途径	145
第三节 人际冲突	147
一、人际冲突的概念	147
二、大学生人际冲突产生的原因	148
三、人际冲突的过程	149
四、大学生人际冲突的表现	149
五、大学生人际冲突的解决方法	150
课外拓展——现实与虚拟的沟通	153
心理互动与训练	155



第六章 修炼人格 健康成长	160
内容导入——女巫的转变	160
心灵点悟——如何战胜对手	161
第一节 人格概述	162
一、人格的概念	162
二、人格的特征	162
三、人格形成的影响因素	163
四、4种人格理论	167
第二节 气质与心理健康	172
一、气质概述	172
二、气质的特征	173
三、气质的分类	173
四、气质对人的影响	178
第三节 性格与心理健康	179
一、性格概述	179
二、性格的特征	180
三、性格对人的影响	180
第四节 常见的人格异常表现	183
一、人格障碍	183
二、人格缺陷	186
第五节 健康人格的塑造	188
一、健康人格的概念	188
二、大学生健康人格的内容	189
三、大学生如何塑造健康人格	190
课外拓展——人格力量的完美再现	191
心理互动与训练	193
第七章 学会学习 享受创造	199
内容导入——小宇的学习	199
心灵点悟——老青蛙与老蜘蛛	200
第一节 学习心理概述	200
一、学习的概念	200
二、大学生的学习特点	201
三、学习与大学生心理健康的关系	202
四、影响学习的心理因素	203



第二节 学习理论	204
一、联结学习理论	204
二、认知学习理论	206
三、人本主义学习理论	207
四、建构主义学习理论	208
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调试	208
一、学习动机不当	208
二、注意力不集中	210
三、学习疲劳	211
四、考试焦虑	212
课外拓展——再读《劝学》	214
心理互动与训练	215
第八章 认识爱情 理性面对	218
内容导入——爱情是什么	218
心灵点悟	219
第一节 了解爱 理解爱	220
一、爱情概述	220
二、大学生恋爱的特点及类型	223
三、大学生的恋爱心理	225
四、大学生性心理的发展阶段	226
第二节 破解爱情难题	226
一、大学生常见的恋爱心理问题及破解	226
二、大学生常见的性心理问题及破解	231
第三节 学习爱 走向幸福	233
一、树立正确的恋爱观	233
二、培养健康的性心理	234
三、培养爱的能力	235
四、正确处理恋爱挫折	236
课外拓展——4个关于爱情的寓言故事	237
心理互动与训练	238
第九章 规划职业 理性就业	242
内容导入——走出沙漠	242
心灵点悟——两兄弟爬楼梯	243



第一节 大学生职业规划探索	244
一、个性心理特征与职业的联系	244
二、大学生职业规划的行动与探索	250
第二节 大学生就业心理问题及其解决途径	257
一、大学生就业心理问题的成因	257
二、常见的大学生就业心理问题	259
三、解决大学生就业心理问题的方法	262
课外拓展——李开复给大学生的第四封信	266
心理互动与训练	270
第十章 心理问题 预防治疗	274
内容导入——心灵捕手	274
心灵点悟	275
第一节 大学生常见的心理问题	276
一、神经症	276
二、精神障碍	286
第二节 心理咨询	295
一、大学生心理咨询概述	295
二、大学生心理咨询与治疗的理论与方法	300
课外拓展（一）——中国音乐疗法	309
课外拓展（二）——别盯着杯子	309
课外拓展（三）——风平浪静的生活	310
心理互动与训练	310
参考文献	320

第一章 健康心理 幸福人生

【慧者心语】

世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

只要朝着阳光，便不会看见阴影。

——海伦·凯勒

【学习目标】

- 了解健康及心理健康的概念；
- 了解大学生心理健康的标准；
- 了解大学生常见的心理困惑；
- 掌握大学生心理健康教育的途径及意义。

【关键术语】

心理 心理活动 心理学 心理健康

内容导入——我眼中的大学生生活

每年的九月份，是大学新生入学的时间，对大学的向往，冲淡了高中离别时的感伤，也让大学新生们毅然决然地离开了依依不舍的父母，带着梦想，来到了期盼已久的自由圣地、学习殿堂！

这里的生活能带给大家什么呢？大家的人生将经历怎样的一段传奇？

思念

“人言落日是天涯，望极天涯不见家。已恨碧山相阻隔，碧山还被暮云遮。”家在这里似乎是个很低调的字眼。即使恋恋不舍，我们还是欣喜地背着行囊站在了异乡的土地上，远离了父母的庇佑，我们有可能开始陷入迷茫，不知如何打理自己的生活，于是恋家成为一种情结。

当然，我们也会从一开始的经常想家到逐步适应和习惯。一段时间之后，在与别人聊到家乡时，我们可能会略带凄凉地说：“这个季节的故乡应该已是稻花飘香、满地金黄了吧！”



生活

大学生活独立而自由，这曾让我们在中学时代多么向往！但是，面对这样一个半开放的小型社会，由于身边已没有了可以随时依赖的父母，因此我们要学会独自应付生活中的各种问题，懂得关爱自己，心理上需要尽快适应新的环境，提高生活自理、自立能力，适应新的生活秩序；要开始学着独立地和周围的世界打交道，学会和复杂的人与事打交道，逐渐学会懂得人情世故，懂得关爱他人，平等、真诚地与人相处。我们就像离开母亲的雏燕，虽然飞得磕磕绊绊，却也只能奋勇向前！

学习

大学校园绿树成荫，有浓烈的学术氛围，是一个相对独立和自由的小社会。在这里，教师的教学已经不再像中学那样，将知识和信息一股脑地传递给你，生怕你没有消化；相反的，而是把知识简单地进行传授，并不管你是否完全消化，也不会对你进行专门辅导和答疑。它注重的是对自主学习能力的培养，强调的是自动自发，独立思考，举一反三。学校对学生的管理也开始由紧变松，赋予了学生较大的自由空间，以实现他们的自由和谐发展。在大学里老师只会充当引路人的角色，学生必须自主地学习、探索和实践。

怎么办，只能靠自己！

大学中不再是挤破头去拿高分争名次，但是，大学却是我们人生学习的最佳阶段，未来的成就和价值很大程度上取决于大学时的学习和积累，我们要以勤奋为基，以珍惜时间为助推器，“莫让浮云遮望眼，失却人生好时光！”

恋爱

大学生是从少年走向青年、从不成熟走向成熟的过渡阶段，我们开始关注异性，我们开始内心萌动。因此，恋爱是很多大学生都会经历的一件事情。老师不会阻止，家长也不反对。但是，由于大学生此时依然单纯，没有义务，没有责任，这样的恋爱可能来得快，去得也快！我们或许充满了美好的梦想，但最后往往被无情的现实警醒！希望我们能胜不骄、败不馁，学会勇敢地面对爱情！我们要学会牢牢把握正确的人生航向，而不迷失在爱情的温柔之乡。

希望

大学生活是美好、幸福和多姿多彩的，我们有时会意气风发、指点江山、针砭时弊，对未来充满幻想，有时又颇感孤独与无助。大学阶段全方位变化带来的挑战、遭遇到的各种问题都会让我们心烦神伤。但是，无论怎样，我们都将在这里化茧成蝶，从幼稚走向理性，从青涩走向成熟。

大学生活必将成为我们人生一段弥足珍贵的经历，也必将见证我们的成长。

但是，大学并不意味着放松，而是一段更艰苦奋斗历程的开始。



心灵点悟——森林遇险

一个人在森林中漫步时，突然遇见了一只饥饿的老虎，老虎大吼一声就扑了上来。他立即用最快的速度逃开，但是老虎紧追不舍，最后把他逼到了断崖边。

站在断崖边上，他想：“与其被老虎捉到，活活被咬死，还不如跳下悬崖，说不定还有一线生机。”

他纵身跳下悬崖，非常幸运地卡在了一棵树上。那是一棵长在断崖边的梅树，树上结满了梅子。正在庆幸之时，他听到断崖深处传来巨大的吼声，往崖底望去，原来有一只凶猛的狮子正抬头望着他。狮子的声音使他心颤，但他转念一想：“狮子与老虎同为猛兽，被什么吃掉都是一样的。”

刚放下心，又听见了一阵声音，他仔细一看，两只老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌，立刻又放心了，他想：“被老鼠咬断树干摔死，总比被狮子咬死好。”

情绪平复下来后，他看到梅子长得很好，就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过这么好吃的梅子。他爬到了一个三角形的枝丫处休息，心想：“既然迟早都要死，不如在死前好好睡上一觉吧！”于是靠在树上沉沉睡去。

睡醒之后，他发现老鼠不见了，老虎和狮子也不见了。他顺着树枝，小心翼翼地攀上悬崖，终于脱离了险境。原来就在他睡着的时候，饥饿的老虎按捺不住，终于大吼一声，跳下了悬崖。老鼠听到老虎的吼声，惊慌地逃走了。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开了激烈的打斗，双双负伤逃走了。

智慧之光：无论在何种情况下，都要保持良好的心理状态。

第一节 健康与心理健康

一、心理与心理学

(一) 什么是心理

生活中，人们总是会发出各种的疑问，诸如，人的感觉是如何工作的？人是如何表达和组织语言的？人为什么会有多种多样的情绪变化？人的行为背后都能找到动机吗？人为什么会做梦？人如何才能和他人保持良好的关系？这对人的生活 and 事业成功有什么意义……这些问题不胜枚举。个体从出生到最终消亡，每天都拥有五彩斑斓、丰富多彩的内心理世界，所有的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、智力、意志、人格等都是日常生活中每时每刻都存在和发生的心理活动。

而人们在活动的过程中，总是通过各种感官和心理智能去认识外部世界，通过头脑的



活动思考事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、恐等情感体验等，这些都折射着一系列的心理现象，简称为心理。

心理是客观事物在脑中的反映，同时也是脑对客观现实的主观反应。当然，人的心理则是心理发展的最高层次，与动物的心理有着本质的区别。

首先，心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。从心理现象产生和发展的过程来看，也说明了心理是神经系统特别是大脑活动的结果。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础，是一切心理活动的源泉。人一旦离开脑就不存在心理活动，无脑的或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全发展心理。人脑的不同区域有相对的分工，各具有不同的作用，某一区域的损伤或病变会招致与之相应的心理活动的紊乱甚至丧失。

其次，人的心理不是一般物质的运动。人脑是一种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动，人脑是最为复杂的物质，是物质发展尤其是神经系统发展的最高产物。

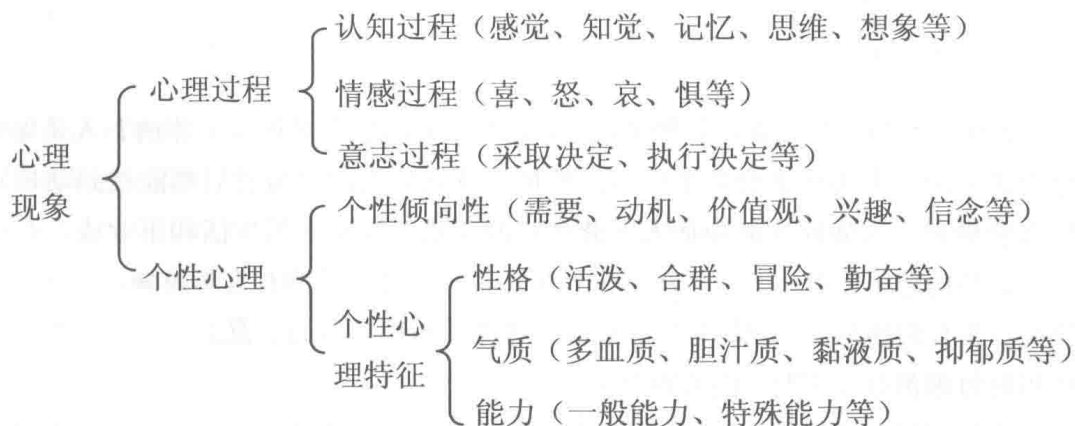
最后，人的心理是对客观现实的主观反映。客观现实既包括日月星辰、花草树木、飞虫走兽，也包括山石田土、四季变幻、水文、地震等自然现象，还包括社会发展、文化科学、生产生活等社会现实。一切心理现象都是以客观现实的事物为依托的，没有客观现实，人的心理无从产生。但是人脑对客观现实的反应不是被动、消极的，它不是镜子式的反应，而是具有极强的能动性。人类通过心理活动，不仅能够去认识客观事物，了解事物发生发展的规律，还能利用这些主观意识去有计划地改变客观事件。

可以说，动物和人皆有心理活动，但人的心理活动更为复杂和高级。

心理现象俯拾皆是，它是宇宙中最复杂、最充满无穷奥秘的现象之一，它表现形式多样，被恩格斯称为“地球上最美丽的花朵”，从古至今都为人们所关注。生活中，我们常常发现，同样的平台和起点，有的人任劳任怨、意志坚定，在工作岗位上干得风生水起，意气风发；有的人却由于意志薄弱，做事虎头蛇尾而消极了事。

一般来说，心理现象可分为心理过程和个性心理（人格）两个方面，如表 1-1 所示。

表 1-1 心理现象的组成





认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段，所以属于心理过程。

个性心理也称人格，是指一个人区别于他人的，在不同环境中一贯表现出来的，相对稳定的影响人的外象和行为模式的心理特征的总和，具体包括：需要、动机、价值观、兴趣、信念、能力、气质、性格等。在一定意义上，人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

1. 心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程，也就是人脑对现实的反映过程。心理过程是相对人的个性心理而言，是个体普遍性的心理现象，根据心理过程的性质和形态的不同，常可把它分为认知过程、情感过程和意志过程。

(1) 认知过程

认知过程是指人通过感官和大脑对客观事物的现象和本质进行反映的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、创造等心理现象，是人最基本的心理过程。比如我们通过眼睛、耳朵和鼻子等不同感官的视觉、听觉和嗅觉作用就能分辨出事物的形状、颜色、软硬等个别属性，每个感觉器官对物体一个属性的反映就是一种感觉，这就是感觉过程。

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。很早以前，人们就将人类的感受分成五种基本感觉，即视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。现代心理学则常按照刺激来源于身体的外部还是内部，把感觉分为外部感觉和内部感觉，常包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉（触觉、温觉、冷觉和痛觉等）、运动觉、平衡觉和机体觉（又叫内脏感觉，包括饿、胀、渴、窒息、恶心、便意、性冲动和疼痛等）等。

在感觉的基础上，人们常把感觉信息进行组织和加工，并进行解释，这就是知觉，即把直接作用于感觉器官的事物的整体在脑中的反映。如初次见到一个陌生人，人自然就会对他产生一个整体的印象和认识，闻到一种花的香气，听到一首动人的歌曲，这些都是知觉现象。

早上起来，看到小区的路边全是水，就能猜出昨天晚上下了雨；扁鹊通过观察蔡桓公的面色、嘴唇、皮肤等变化轻易推断出其内在的疾患；刑侦人员可以根据案件的蛛丝马迹，探查到犯罪分子的行踪甚至推理出犯罪过程等，这些都是思维。人脑不仅可以呈现出过去事物的形象，同时还可以根据已有表象创造出没有感知过的形象如神话人物孙悟空等，这就是想象。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都属于人的认知过程。

(2) 情感过程

情感过程是人们在认识客观事物的过程中，由于客观事物与人的主体需要之间的关系而使人产生喜、怒、哀、惧、恐等主观心理体验的过程，也是人们对客观事物采取什么态度的过程。因为人们在认识客观事物时，并不是冷漠无情、无动于衷的，而总是带有某种