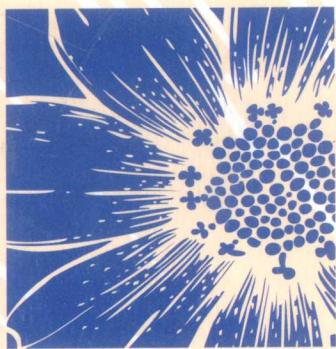




DAXUESHENG
XINLI JIANKANG ZHIDAO

主编

梅小峰

副主编
刘润香

郑霞

刘李
欢阳

高美才

大学生 心理健康指导

(第二版)

心理健康教育是高等教育的重要组成部分。本教材以教育部2011年颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为依据,运用心理学、社会学、伦理学等相关学科知识,阐述了良好的心理素质在大学生成长中的重要性,力争使大学生从知识、技能和自我认知三个层面科学地认识心理、树立心理健康意识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力、抗挫折能力。珍爱生命,具有必要的心理危机预防意识。全书强调理论性、针对性和指导性,观点明确,资料丰富,实用性强。

本书既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材,对广大心理学、教育学工作者也有参考价值。

高等教育出版社

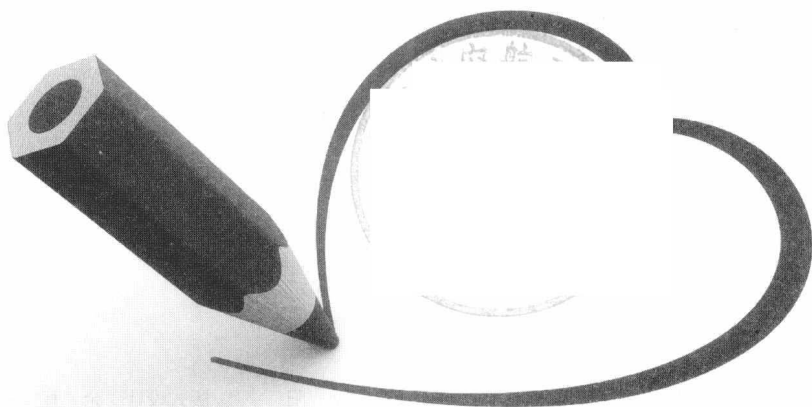
高等学校教材

大学生心理健康指导

Daxuesheng Xinli Jiankang Zhidao

(第二版)

主 编	梅小峰	高美才
副主编	郑 霞	李 阳
	刘润香	刘 欢



高等教育出版社·北京

内容提要

心理健康教育是高等教育的重要组成部分。本教材以教育部 2011 年颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为依据,运用心理学、社会学、伦理学等相关学科知识,阐述了良好的心理素质在大学生成长中的重要性,力争使大学生从知识、技能和自我认知三个层面科学地认识心理、树立心理健康意识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力、抗挫折能力,珍爱生命,具有必要的心理危机预防意识。全书强调理论性、针对性和指导性,观点明确,资料丰富,实用性强。

本书既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材,对广大心理学、教育学工作者也有参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导 / 梅小峰,高美才主编. -- 2
版. -- 北京:高等教育出版社,2015.9
ISBN 978-7-04-043685-3

I.①大… II.①梅… ②高… 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(2015)第 175704 号

策划编辑	柳秀丽	责任编辑	柳秀丽	封面设计	赵 阳	版式设计	余 杨 王艳红
插图绘制	尹文军	责任校对	胡美萍	责任印制	张泽业		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landracom.com
印 刷	北京佳信达欣艺术印刷有限公司		http://www.landracom.com.cn
开 本	787mm×1092mm 1/16	版 次	2012年9月第1版
印 张	16.25		2015年9月第2版
字 数	390 千字	印 次	2015年9月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	38.00元
咨询电话	400-810-0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 43685-00

目 录

第一章 心理学导论	1
第一节 认识心理	2
一、什么是心理现象	2
二、心理现象的生理基础	6
三、心理学理论与思潮	8
第二节 大学生的心理发展	12
一、大学生的一般心理特征	12
二、大学生心理活动的矛盾性	13
三、大学生人际关系的变化	15
第三节 大学生的心理素质	16
一、素质的含义	16
二、心理素质及其内容	18
三、心理素质的特点	19
四、心理素质的意义与作用	19
五、大学生心理素质的培养与提高	20
思考题	29
第二章 认识自我 发展自我	30
第一节 认识自我	31
一、自我意识概述	32
二、自我意识的形成与发展	33
三、大学生自我意识的特点	34
第二节 自我成长中的困惑	35
一、生理上自我接纳与否定的矛盾	36
二、主观我与客观我的矛盾	36
三、理想我与现实我的矛盾	36
四、新旧角色转换的矛盾	36
第三节 积极发展自我	38
一、正确认识自我	38
二、积极接纳自我	40
三、积极评价、肯定自我	41
四、完善并超越自我	42
思考题	43

第三章 大学生人格发展与心理健康	46
第一节 人格概述	47
一、人格的内涵	47
二、健全人格的标准	48
三、人格形成的影响因素	49
第二节 大学生的人格与心理健康	52
一、气质与心理健康	52
二、性格与心理健康	55
三、人格的功能	58
第三节 大学生的人格缺陷及矫正措施	61
一、人格偏差的类型及其特征	61
二、矫正人格偏差,培育健全人格	62
思考题	68
第四章 大学生的心理困惑与调适	69
第一节 心理健康与心理不健康	70
一、大学生健康心理概述	70
二、心理正常与心理异常的区分	73
三、心理正常与心理异常的内涵	76
第二节 大学生常见的心理困惑	76
一、大学生常见心理问题	76
二、大学生异常心理	77
三、导致大学生心理问题的原因	85
第三节 心理问题调适与咨询	87
一、树立积极的人生态度,勇敢面对人生困难	87
二、针对不同程度的心理问题采取不同的应对策略	87
三、认识心理咨询	89
思考题	96
第五章 大学生学习心理辅导	97
第一节 认识大学学习	98
一、学习概述	98
二、大学学习的特点	99
三、学习的相关理论	102
第二节 大学生常见的学习困惑与调适	103
一、大学学习适应困难与调适	103
二、大学生学习动力困惑与调适	104
三、学习与实践关系的妥善处理	107

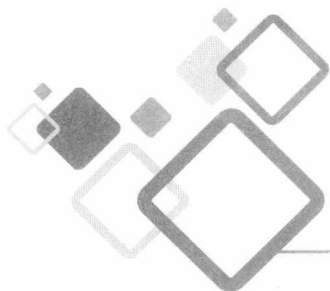
四、学习方法不当的困惑与调适	108
五、考试焦虑与调适	111
第三节 学习时间管理	114
一、学习时间管理概述	114
二、学习时间管理策略	115
思考题	118
 第六章 大学生的情绪管理	119
第一节 认识情绪	120
一、情绪概述	120
二、情绪的功能	123
三、保持良好情绪	124
第二节 大学生的情绪特征与情绪困扰	126
一、大学生的情绪特征	126
二、大学生常见的情绪困扰	128
第三节 大学生情绪调适	130
一、情绪调节 ABCDE 理论	131
二、情绪调节方法	133
三、特殊情绪调节技巧	136
思考题	138
 第七章 大学生的人际交往心理	139
第一节 人际交往概述	140
一、人际交往与人际关系	140
二、人际交往的功能	140
三、大学生人际交往的特点	143
第二节 人际交往原理	144
一、人际交往理论	145
二、人际交往的心理效应	146
三、影响大学生人际交往的因素	148
第三节 大学生良好人际关系的培养	150
一、大学生人际交往常见问题与调适	150
二、大学生人际交往原则	156
三、大学生人际交往技巧	157
思考题	161
 第八章 大学生恋爱与性心理辅导	162
第一节 认识爱情	163



一、爱情概述	163
二、爱情的深度心理学解释	165
三、恋爱的阶段	166
第二节 大学生的恋爱心理	167
一、大学生的恋爱心理	167
二、大学生恋爱的误区	171
三、大学生恋爱中的热点问题	172
第三节 大学生的性心理	176
一、认识性心理	176
二、大学生性心理误区	178
三、增强自我性保护意识	179
思考题	184
 第九章 大学生压力管理与挫折应对	185
第一节 认识压力	186
一、压力概述	186
二、压力的身心反应	189
三、大学生的心理压力源	192
第二节 认识挫折	195
一、挫折和挫折承受力	195
二、挫折产生的原因	197
三、挫折的功能	199
第三节 压力与挫折的积极应对	200
一、心理防御机制的含义	200
二、常见的心理防御机制	200
三、压力和挫折的应对与调节的策略	202
思考题	211
 第十章 感恩生活 珍爱生命	212
第一节 心理危机的科学认识	213
一、认识心理危机	213
二、大学生心理危机源	215
三、大学生心理危机的特征	217
第二节 心理危机的科学应对	218
一、大学生心理危机预防	218
二、大学生心理危机的干预	218
三、以感恩的心态对待大学生活	222
思考题	224



第十一章 体验幸福人生	225
第一节 幸福概述	226
一、幸福的含义	226
二、幸福感的含义	226
三、大学生对幸福理解常见的误区	227
第二节 幸福感理论	229
一、认知决定论	229
二、比较论	230
三、态度协调论	231
四、目标论	231
第三节 拥抱人生,体验幸福	234
一、积极体验,感悟幸福	234
二、培养积极的思维方式	236
三、塑造积极的行为方式	237
四、尊重他人的幸福	241
思考题	246
后记	248
参考文献	249

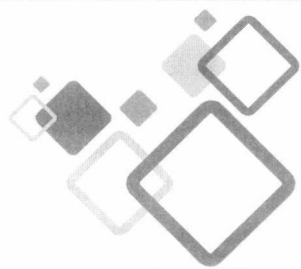


第一章 心理学导论

案例 导 读

小刘,自认为高考没有发挥好,总分虽然过了一本线,但没能考上自己心目中理想的大学。当其他同学满怀憧憬、踌躇满志地进入大学校园时,小刘却以一种失落和沮丧的心态,进入现在的大学。第一学期期末,一贯优秀和出类拔萃的她,成绩排在全班中等偏后,与奖学金无缘。第二学期,她发现自己在很多方面跟其他同学也有了差距。尤其让自己无法忍受和面对的,是在同学和老师的心目中,自己再也找不到“被欣赏”的感觉。她的情绪从此烦躁不安,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的关系,还整夜失眠,后来被医院诊断为严重心理问题。由于无法适应校园的学习与生活,她只好休学回家。

上述案例告诉我们:心理素质,是一个人总体素质的核心。心理健康,则是一个人心理素质的前提和基础。只有心理健全,具有良好心理素质的大学生,才有可能成为一个优秀的人才。



人们经常会有这样的问题,诸如人是如何利用各种感觉到的信息来进行问题解决和决策的?人失去感觉后,会发生什么现象?人怎么能记住各种经验?人怎么能识别各种事物?人为什么会有错觉?人为什么会有喜怒哀乐?在人群中人们为什么会有从众和服从、责任分担等行为?以上都是人的心理活动。那么,什么是心理,心理是如何产生及发展的呢?



第一节 认识心理

一、什么是心理现象?

心理一词来自希腊文 psychikos,有灵魂的意思。心理究竟是一种物质现象呢,还是一种灵魂现象?心理究竟是心脏的功能,还是脑的功能?

(一) 心理的本质

1. 心理是脑的功能

心理是脑的功能,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。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质的基础。

心理现象是随着神经系统的产生而出现的,又随着神经系统的发展而不断完善,由初级发展到高级。无机物和植物没有心理,没有神经系统的动物也没有心理,只有有神经系统的动物才有心理。只有到了人类,才有了思维,有了意识,人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,心理现象的产生和发展的过程也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。神经系统,特别是大脑是从事心理活动的器官。看着图 1-1 中中间的小黑点,然后身体前后移动,会产生什么样的视觉效果呢?

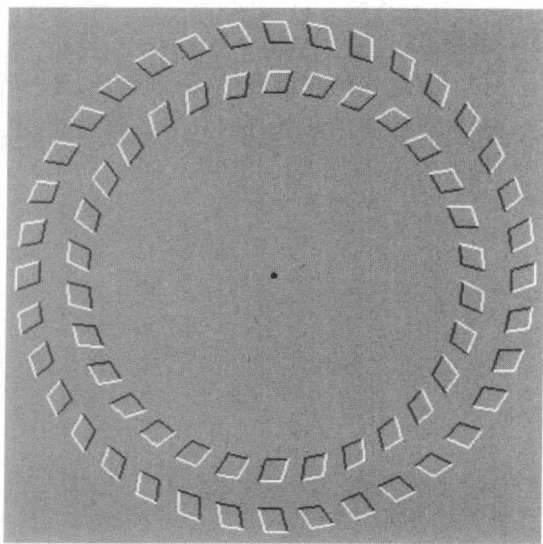


图 1-1 神奇的心理图片——错觉效应

2. 心理是客观现实的反映

心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。对人来说,客观现实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。所以,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。心理的反映不是镜子似的机械的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动人不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。



心理视窗

让人终生受益的故事

爱因斯坦小时候是个十分贪玩的孩子。一天上午,父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住,并给他讲了一个故事,正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

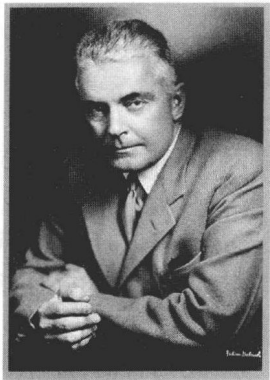
父亲说:“昨天我和咱们的邻居杰克大叔去清扫南边的一个大烟囱,那烟囱只有踩着里面的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面,我在后面。我们抓着扶手一阶一阶地终于爬上去了。下来时,你杰克大叔依旧走在前面,我还是跟在后面。后来,钻出烟囱,我们发现了一件奇怪的事情:你杰克大叔的后背、脸上全被烟囱里的烟灰蹭黑了,而我身上竟连一点烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说:“我看见你杰克大叔的模样,心想我一定和他一样脸脏得像个小丑,于是我就到附近的小河里洗了又洗。而你杰克大叔呢,他看我钻出烟囱时干干净净的,就以为他也和我一样干干净净的,只草草地洗了洗手就上街了。结果,街上的人都笑破了肚子,还以为你杰克大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢,忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完后,郑重地对他说:“其实别人谁也不能做你的镜子,只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子,白痴或许会把自己照成天才的。”

3. 心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象,这种映象本身从外部是看不见也摸不着的。但是,心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,因此,可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。



心理学家约翰·华生(John B. Watson, 1878—1958)是行为主义心理学的创始人。他认为心理学研究必须抛弃“内省法”,应采用自然科学常用的实验法和观察法,心理学研究的对象不是意识而是行为。华生在使心理学客观化方面发挥了巨大的作用。1915年当选为美国心理学会主席。

4. 心理学跨越自然科学和社会科学

心理现象既是脑的机能,又受社会的制约,是自然和社会相结合的产物。只有从自然和社会两个方面进行研究,才能揭示心理的实质和规律。所以,研究心理现象的心理学应该是一门自然科学和社会科学相结合的中间科学。研究心理现象的生理机制是自然科学的任务,研究社会对心理活动的制约是社会科学的任务。作为一个心理学家,如果他从自然科学的角度去研究心理

现象,他就是一个自然科学家;如果他从社会科学的角研究心理现象,他就是一个社会科学家。



心理视窗

文化心理学

文化心理学是心理学的最新研究领域之一,它是研究心理和文化之间相互影响关系的学科,它的主要目的在于揭示文化和心理之间相互整合的机制。文化心理学是研究文化传统与社会活动的调整、表达、传递以及渗透与影响人类心理生活方式的学科,它涉及主观与客观、自我与他人、心理和文化、个人与生活环境等诸多领域的内容。文化心理学有两个最基本的前提:人类的生活受制于自身所生活的社会文化情境,文化本身又是人类创造性活动的结果。

文化心理学家做过一个有意思的测验。在左边给出一个框,框内有一根线,右边给出一个稍大的框,让你画一条跟那根线一样的线,你会画多长?有两种画法,第一种画法是参照那个框和线的比例画一条同样比例的线,这叫相对判断;另外一种画法是画一条绝对长度相同的线,这叫绝对判断。心理学家通过核磁共振扫描的方法确定不同文化背景的人作哪种判断更容易。结果发现,亚洲人相比美国人更易于作相对判断。这说明亚洲人在思考时更容易参考背景信息。(来源“百度百科”)

(二) 心理过程与个性心理

人的心理现象如图 1-2 所示。

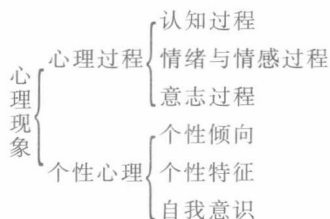


图 1-2 心理结构示意图

1. 心理过程

任何心理活动都是一种不断变化的动态过程,通常把认识(认知)活动、情绪活动和意志活动统称为心理过程,即认识过程、情绪与情感过程和意志过程。

感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认知过程。情绪与情感过程中,在外部表现上能明显观察到的“情”称情绪,内心能体验到,而外部并不表现的“情”称情感。人不仅能认识世界,对事物产生某种情绪体验,而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。人们将在活动中设置一定的目的,按计划不断地排除各种障碍,力图达到该目的的心理过程称为意志过程。认识活动、情绪与情感活动、意志活动这三个方面不是割裂的,而是相互联系、相互依存的。

2. 个性心理

人在认识和改造客观世界中,各自都具有不同于他人的特点,都表现出或大或小的差异,这就是所说的人格或个性心理,也可称个性。个性既与个人的先天素质有关,也与生活经验和学习有关。个性包括能力、气质、性格、需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

在日常生活中,人们对个性容易产生一些误解,往往认为一个“倔强”“要强”“坦率”“固执”的人很有个性;而“文雅”“平和”“斯文”“柔弱”的人没有个性。这种看法是不对的,至少说是不全面的。“倔强”“要强”“坦率”“固执”是一种人在其生活、实践中经常的带有一定倾向性的较鲜明、独特个体心理特征,容易给人留下深刻的印象。“文雅”“平和”“斯文”“柔弱”同样也是一种希望与他人和睦相处的带有倾向性的个体心理特征,只不过这种倾向性的个性特征比较平淡而不鲜明,不容易给人留下深刻的印象罢了。

(三) 意识与无意识

1. 意识是人类大脑所特有的反映功能

什么是人的意识呢?在清醒的状态下,我们知道自己在看什么、听什么、想什么、做什么;也知道自己现在是一种什么样的状态,是渴了、饿了还是不渴也不饿,是舒服还是不舒服,是愉快还是悲伤;我们还能支配自己行动,去达到一定的目标。所有这些心理活动,包括对外界事物的觉知,对自身内部状态的觉知,以及对这些心理活动的内容和对自身行为的评价,都是对意识的描述。

意识,是指人类所特有的心理,也是人和动物的根本区别,是物质发展最高阶段的产物,是自然进化的最高产物。自从心理学诞生以来,心理学家就把意识作为自己的研究对象,希望能够找到组成人的心理的元素,以及将这些元素组合起来的规则。“意识”是一个复杂的概念。就心理状态而言,意识指清醒、警觉、觉察、注意集中等;就心理内容而言,意识包括可用语言报告出来的一些东西;就行为水平而言,意识意味着受意愿支配的动作或活动。

2. “无意识”是相对于“意识”而言的概念

无意识是个体不曾察觉到的心理活动和过程。关于意识与无意识,可以从不同的角度进行理解:

(1) 意识与无意识都是物质的产物、人脑的机能、客观现实的反映,都是在人类的实践活动中发生发展起来的。在多数条件下,外界信息对它们起着决定性的作用,但人们的意识有时可以有限制地超越外部的信息内容,在其范围之外建构意识的内容。

(2) 意识与无意识对外界信息有控制与调节作用,不过二者扮演着不同的角色,执行不同的职能。意识具有很强的主观能动作用,是控制与调节外界信息的主要方面,这也是人之有别于动物的不同之处。动物靠本能或者说靠无意识生活,人的生命活动是有意识的,靠理性。



西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)是奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人。他开创了潜意识研究的新领域,促进了动力心理学、人格心理学和变态心理学的发展。弗洛伊德认为,人的心理包括意识和无意识现象,无意识现象又可以划分为前意识和潜意识。潜意识是指不能进入或很难进入意识中的经验,它包括原始的本能冲动和欲望,特别是性的欲望。他认为,潜意识的心理虽然不为人们所觉察,但却支配着人的一生。

(3) 从无意识到意识,是一个连续的过程。意识是一种觉知,意味着“观察者”觉察到了某种“现象”或“事物”,而无意识则反之。

(4) 意识经验有一定局限性,很难在同一时间容纳过多的东西。而无意识的容量则远远超过了意识。

二、心理现象的生理基础

(一) 人脑的结构与机能

一个人从小到大,一直到老,会经历许多事情,听到的,看到的,摸到的,这些都会装在脑子里,也就是说,人的大脑有记忆的作用。此外,大脑还是人类的思维器官,它的结构和功能都十分复杂。人的智力和脑有着很大的关系。从进化的角度看,动物发展水平越高级,其脑重量与体重之比就越大。如鲸的脑重是体重的一万分之一;狮子的脑重是体重的五百五十分之一;大象的脑重是体重的四百四十分之一;猴子的脑重是体重的九十分之一;而万物之灵的人脑重是体重的四十分之一。



心理视窗

21 世纪是“脑科学”时代

为了探索人体奥秘,攻克各种疾病,开发人工智能技术,美国、日本及欧洲的一些国家纷纷于 20 世纪 90 年代制订了脑科学研究的长远计划,并宣布 21 世纪是“脑科学时代”。

脑科学的发展经历了几次进步:1989 年美国率先把 20 世纪的最后十年命名为“脑的十年”,重点是保护脑,防治脑疾病;欧洲“脑的十年”则兼顾保护脑和了解脑;日本 1996 年制订的“脑科学时代计划”是把创造脑和了解脑、保护脑并重。

脑是世界上最复杂的东西之一。脑细胞有 100 亿个,相互之间有千丝万缕的联系。目前,世界各国在脑科学方面的竞争激烈,已有十几个国家建立了脑库。日本东京大学医学系脑库,是世界上建立最早、数量最多的名人脑库。该校自 1913 年开始收集、研究名人脑,至今已有 131 个首相、小说家、艺术家和著名学者的大脑,存储在脑库中以供研究。著名的还有美国哈佛医学院的脑库、英国伦威尔医院脑库、加拿大麦克马斯特大学的脑库。

理论上讲,大脑可储存的信息量相当于世界藏书量最大的美国国会图书馆(藏有 1 000 万册书)藏书量的 50 倍,也就是说,人的大脑可以储存 50 亿本书的信息。大脑神经功能细胞之间每秒钟可以完成的信息传递和交换高达 1 000 亿次。处于激活状态下的大脑,每天可以完整地记住四本书的全部内容。可见,我们的大脑有着相当大的可开发资源,但目前人类的大脑潜能开发利用还不到 5%。人类有记载的对人的大脑的研究已经有 2 500 年历史,但对大脑掌握的程度,大概也就 10% 左右。^①

(二) 心理活动的神经机制

心理活动是脑的反射活动。反射按其发生方式分为两类:无条件反射和条件反射。无条

^① <http://database.cpst.net.cn/popul/front/lifes/artic/10625154321.html>.

件反射是先天遗传的不学而能的反射。如手遇刺或火烫会马上缩回,婴儿遇冷后会哭啼等。条件反射是后天经过学习获得的反射,包括:经典性条件反射、操作性条件反射、条件反射的抑制等。

1. 经典性条件反射

俄国生理学家、心理学家巴甫洛夫及其学派所研究的条件反射称为经典性条件反射。巴甫洛夫对狗进行了大量的实验。狗在进食时要分泌唾液,铃声是无关刺激物。可是如果每次进食时都伴随铃声,经过多次结合,只要铃声单独呈现,同样会引起狗分泌唾液。这时,原先的无关刺激物“铃声”就变成条件刺激物,它就像食物一样会引起反射。这种由条件刺激物刺激所引起的反射,称为条件反射。条件反射是在无条件反射基础上形成的,这个结合过程也称为强化。条件反射的神经机制是大脑皮层上建立的暂时的神经联系。

2. 操作性条件反射

美国心理学家斯金纳把一只白鼠放入实验箱,箱内安装一杠杆,白鼠按此杆就能得到食物。刚开始时,白鼠在箱内盲目乱动,偶然踩在杠杆上后就能获得食物,此后经多次重复,白鼠即会自动按动杠杆而获得食物。这种必须通过自己某种活动(操作)才能得到强化所形成的条件反射,称为操作性条件反射。操作性条件反射与巴甫洛夫的经典性条件反射的主要差别是:在经典性条件反射中,动物是刺激的被动承受者,而在操作性条件反射中,动物可以自由活动

3. 条件反射的抑制

动物和人不仅能形成各种复杂的条件反射,而且可以形成各种条件反射抑制。条件反射的抑制可分为无条件抑制和条件性抑制。

(1) 无条件抑制是有机体生来就有的先天性抑制,包括外抑制和超限抑制两种。例如一个人正在认真读书,有人突然大声喧哗,就容易使原有的兴奋停止,这是外抑制。例如人们过分疲劳时的睡眠,就是超限抑制的表现。

(2) 条件性抑制又称内抑制,它是后天在一定条件下逐渐形成的,主要有消退抑制和分化抑制两种。条件反射由于没有受到强化而发生的抑制称为消退抑制。只对条件刺激物加以强化而对类似的刺激物不强化,使不同刺激物引起的反应有所区别,称为分化抑制。

(三) 心理与环境关系

有机体必须与其相应的生活环境保持平衡,这叫生态平衡。人必须与自己所依存的环境保持平衡,才能维持身心系统的平衡。

影响人的发展的主要因素可分为两个大的方面:遗传和环境。遗传是父母的特质通过基因向后代进行的生物性传递;环境因素包括影响生物有机体发展的所有外部因素,如维持生物有机体生存所必需的自然环境和社会环境等。对人的发展来说,社会环境及教育则成为主要的环境因素。

格式塔心理学家勒温提出动力场理论,认为人的行为就是人和环境的交互作用。他提出了生活空间(Ls)的概念,其公式如下:

$$(\text{行为}) B = f(\text{生活空间 } Ls) = f(\text{人 } P \cdot \text{环境 } E)$$

这里勒温所说环境不是现实的客观环境而是心理环境。所谓心理环境就是与人的需求相结合在人头脑中实际发生影响的环境。常言道:世界因你的眼睛而明亮,道理即在于此。

三、心理学理论与思潮

(一) 精神分析理论

精神分析被称为心理学的第一次思潮。奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德是精神分析学派的创始人。精神分析理论认为,压抑、人格动力结构的内在冲突,是引发心理问题的根源。

1. 意识层次理论

弗洛伊德曾做过这样的比喻:心理活动的意识部分好比冰山露在海面上的一角,而无意识则是海面下那看不见的巨大部分。在意识和无意识之间存在一种前意识。前意识是无意识的欲望突破压抑准备进入意识但暂时还没有意识到的部分。弗洛伊德认为,无意识的动机是向上运动、向外推的,而意识却施以相反的力量,向下、向内紧压。病态的压抑会导致心理疾病,并以神经症的形式表现出来。

2. 人格结构理论

弗洛伊德认为人格结构由本我、自我、超我三部分组成。本我是指原始的自己,包含基本的欲望、冲动和生命力。本我是一切心理能量之源,按“快乐原则”行事。超我,是人格结构中代表理想和道德的部分,其机能主要在监督、批判及管束自己的行为,遵循的是“道德原则”。自我,是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分,其机能是寻求按社会可接受的方式去满足自我需要,遵循的是“现实原则”。弗洛伊德认为,本我、自我、超我之间不是静止的,而是存在不断的交互作用。如果这三种力量不能保持动态平衡,则会导致心理失常。

3. 性本能理论

弗洛伊德认为,人的精神活动的能量来源于本能,一是生的本能,二是死亡本能或攻击本能。生的本能包括性欲本能与个体生存本能,其目的是保持种族的繁衍与个体的生存。

弗洛伊德将人的性心理发展划分为5个阶段:①口欲期;②肛门期;③性蕾欲期;④潜伏期;⑤生殖期。弗洛伊德认为,性心理的发展过程如不能顺利进行,则会停滞在某一发展阶段,发生固着;若个体受到挫折后从高级的发展阶段倒退到某些低级的发展阶段,即产生退行,就可能导致心理的异常,成为各种神经症、精神病产生的根源。



心理视窗

常见的心理防御机制

1. 压抑(repression) 一些为社会伦理道德所不容的(亦即意识所不能接受的,超我所不允许的)冲动、欲望,在不知不觉中被抑制到无意识之中,使人自己不能意识到其存在,这种机制叫做压抑(如破坏的本能和俄狄浦斯情结)。

2. 投射(projection) 把自己的愿望与动机归因于他人,断言他人有此动机、愿望。这些动机和愿望往往都是超我所不能容忍或自我所难以控制的,通过将它们投放到外部,借以实现对它们的控制(如我讨厌某个同学,却觉得对方处处针对我)。

3. 否认(denial) 有意识或无意识地拒绝承认那些使人感到焦虑痛苦的事件,似乎其从未发生过(如拒绝承认亲人的亡故,仍坚持说其未死)。

4. 退行(regression) 当遇到挫折和应激时,心理活动退回到较早年龄阶段的水平,以原始、

幼稚的方法应付当前情景(如成年人以儿童式的方式提出各种不适当的要求)。

5. 固着(fixation) 心理未完全成熟,停滞在过去的某一心理发展水平(如成人害怕负起工作和家庭的责任,心理发展水平仍如青少年)。

6. 升华(sublimation) 把为社会、超我所不能接受、不能容许的冲动的能量转化为建设性的活动能量(如将攻击欲望转化为竞技场上的拼搏)。

7. 置换(displacement) 因某事物而起的强烈情绪和冲动不能直接发泄到这个对象上去,就转而移到另一对象上去了(找个“替罪羊”发一通火是这种心理防御机制最常见的表现)。

8. 抵消(undoing) 以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情(如儿童以责骂桌子碰疼了自己的手的方式抵消由疼痛引起的不快)。

9. 反向形成(reaction formation) 把无意识之中不能被接受的欲望和冲动转化为意识之中的相反的行为(如拿了桌子上苹果的孩子,当妈妈询问苹果的下落时,马上高声说“我没拿”)。

(二) 人本主义理论

人本主义心理学(humanistic psychology),被称为心理学的第三次思潮。人本主义心理学在20世纪50—60年代兴起于美国,马斯洛、罗杰斯是这一运动公认的领袖人物。人本主义心理学把人的本性与价值,第一次提到了心理学研究对象的首位,开拓了心理学研究人类许多高级精神生活的领域。人本主义心理学探讨了人的本性和价值,不仅扩大了心理学的领域,也促进了心理学向高级研究对象方向上的发展。比如人本主义心理学提出诸如需要层次论、高峰体验论、积极人性论等,促进了心理学从自然主义向人文主义的转化,树立了一座以人为本、以人为本的西方心理学史上的新的里程碑。但是由于人本主义心理学在人性的先天与后天、自然性与社会性等关系的问题上的理解仍有偏差,因而人本主义心理学的局限与误区也是不容忽视的。

人本主义心理学从正面界定心理健康,认为心理健康即是自我实现的人,表现为具有清晰的洞察力,具有区别他人虚假不真的能力;能够接纳自己和别人,也能够享受独处;对生命保持不断更新和投入的态度,可以达到较高层次的适应水平。

在所有的人本主义心理学界中,罗杰斯的自我概念是最系统的。它由一系列的命题组成:(1)每个人都有自己的经验世界;(2)个体最基本的动机就是自我保持,自我发展及自我实现;(3)个体对外界的反应是根据他们对外界的知觉方式做出的,并且与他们的自我概念或世界观相一致;(4)自我感知到威胁后会出现防御,包括知觉和行为表现刻板与狭窄,并出现自我防御机制;(5)个体的内部趋势是朝向健康和完整的。正常条件下,我们的行为是健康的、建设性的,并寻求得到个人成长和自我实现的行为方式。



心理视窗

当事人中心疗法

当事人中心治疗法的目的在于帮助个人更为独立与整合。它着重于人本身,而不是长久呈现的问题。罗杰斯(1977)认为,治疗的目的不仅在解决问题,而且是协助当事人成长,这样他们就能克服目前与将来所要面对的问题。

罗杰斯(1961)提到,进入心理治疗的人常问:“如何发现真实的自我?如何才能成为自己所