

大学生心理健康辅导

主 编 顾 红

副主编 王 敬 汪 猛 宋 彤

参 编 朱晓坤 李肖璇



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

《大学生心理健康辅导》是为进一步贯彻落实教育部办公厅《关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》的相关要求而编写的教材,旨在帮助每一个大学生更好地适应大学生活以及提前做好走向社会的准备。本书涵盖了学业、人际、情绪、情感等多个章节,突出体现了实用性和针对性的特点。通过本书的学习,大学生不仅能应对可能面临的各种心理困扰、矛盾和冲突,更好地适应大学生活,同时也能为走好未来的人生道路打下健康的心理基础。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导/顾红主编. —天津:天津大学出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5618-5141-8

I. ①大… II. ①顾… 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 174600 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 廊坊市长虹印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 169mm × 239mm
印 张 13.75
字 数 285 千
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次
定 价 29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

前言

祝贺你朋友,当你经过多年的努力,迈入大学校门,成为一名高等院校的大学生时,相信你的人生从此开始了崭新的一页。你正处在人生发展的重要阶段,面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种发展课题。你将更渴望成才,追求卓越。然而“只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。”你希望自己成为一个怎样的人?你相信吗,良好的心理素质是成才的基础。

大学时期是一个人身心走向成熟的重要发展阶段。心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提,心理健康是大学生培养健康人格的基础,心理健康是大学生学懂科学文化知识的必要条件,心理健康是大学生快乐生活的基本条件。对于大学生来说,通过了解心理健康常识来增强心理健康意识、预防心理疾患,通过学习心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、自我实现,无疑具有重要的发展性意义。这不仅能帮助大学生应对可能面临的各种心理困扰、矛盾和冲突,更好地适应大学生活,同时也能为走好未来的人生道路打下健康的心理基础。

本书以大学生心理问题为切入点,以满足学生心理健康需要为起点,以学生的心理发展为关注点,内容安排努力贴近学生、贴近生活、贴近实际,以实现助人快乐、受助成长、互助和谐、自助实现为目标。遵循理论联系实际的编写原则,并以主体性、发展性和助人、自助等心理健康教育的原则为指导,旨在适应教育形势的变化,服务高职高专学生的心理成长需要。在本书中,我们以“心语天空”“本章导读”使读者对每章的内容有一个基本的了解;随后以“心理学堂”呈现每章的内容,其中“案例分析”“心理百科”“心灵鸡汤”等板块的设计增加内容的丰富性和趣味性;此外“思考题”帮助读者梳理每章的重点内容及收获;最后“心理训练营”中包含“心理测试”“团体活动”“心灵驿站”等板块,既可为教师教学所用,也可供学生课下自助提升心理素质。

本书旨在帮助每一个大学生更好地适应大学生活以及提前做好走向社会的准备。本书涵盖了学业、人际、情绪、情感等多个章节,并为新生和毕业生留出了专门的篇幅。在内容和形式上,本书都突出体现了实用性和针对性的特点,针对学生在大学生活中通常面临的各种问题,提供可供选择的具体方法和步骤。希望本书能够陪伴在校大学生顺利走完大学的时光,成为学习和个人成长过程中不可或缺的资源。

本书共分为十个章节,各个章节和编者分别是:第一章,大学生心理健康导论由宋彤编写;第二章,大学生适应与压力管理由汪猛编写;第三章,大学生人际交往由李肖璇编写;第四章,大学生学习心理由王敬编写;第五章,大学生职业生涯规划与发展由王敬编写;第六章,大学生恋爱心理与性心理由李肖璇编写;第七章,大学生自我意识与培养由宋彤编写;第八章,大学生情绪管理由朱晓坤编写;第九章,大学生心理障碍与心理危机应对由汪猛编写;第十章,大学生心理咨询由朱晓坤编写。全书由顾红策划、统稿并担任主编,王敬、汪猛、宋彤担任副主编。

本书的编写,参阅、借鉴并引用了国内外大量的教材、书籍和资料,在此谨向这些成果的作者表示最诚挚的感谢和敬意。

本书的顺利出版得到了天津大学出版社的大力支持,在此表示敬意和谢忱!

由于时间和编者水平所限,本书难免有不足之处,诚恳希望广大读者朋友批评指正。

心理健康是毕生的学问,我们愿与大学生一道,共同探索其中的奥秘,努力让自己的精神世界变得丰盈而美好。祝愿所有的大学生朋友都能拥有一颗健康、快乐、充满活力的心灵,在人生的道路上越走越好!

编者

2014年6月

目录

第一章 大学生心理健康导论	1
【心语天空】	1
【本章导读】	1
【心理学堂】	1
第一节 大学生心理健康教育的意义及学习方法	2
第二节 心理健康概述	7
【思考题】	21
【心理训练营】	22
第二章 大学生适应与压力管理	26
【心语天空】	26
【本章导读】	26
【心理学堂】	26
第一节 适应与心理健康	26
第二节 大学新生适应问题及调适	29
【思考题】	42
第三章 大学生人际交往	44
【心语天空】	44
【本章导读】	44
【心理学堂】	44
第一节 人际交往的心理行为原理	44
第二节 大学生人际交往的一般表现	48
第三节 大学生人际关系的影响因素	53
第四节 建立和谐的人际关系	57
【思考题】	68
【心理训练营】	68

第四章 大学生学习心理	69
【心语天空】	69
【本章导读】	69
【心理学堂】	69
第一节 大学生学习的认知活动	69
第二节 大学生学习的特点	71
第三节 大学生学习的心理特点	72
【思考题】	75
【心理训练营】	75
第五章 大学生职业生涯规划与发展	77
【心语天空】	77
【本章导读】	77
【心理学堂】	77
第一节 职业生涯规划内涵和意义	77
第二节 大学生职业生涯规划中的心理误区以及正确规划的方法	85
【思考题】	92
【心理训练营】	93
第六章 大学生恋爱心理与性心理	94
【心语天空】	94
【本章导读】	94
【心理学堂】	94
第一节 大学生恋爱心理与健康发展	94
第二节 大学生性心理与健康发展	105
【思考题】	111
【心理训练营】	111
第七章 大学生自我意识与培养	113
【心语天空】	113
【本章导读】	113
【心理学堂】	113
第一节 自我意识概述	113
第二节 大学生自我意识的发生和发展	117
第三节 大学生常见的自我意识偏差及调适	120

第四节 大学生自我意识的培养·····	135
【思考题】·····	138
【心理训练营】·····	138
第八章 大学生情绪管理·····	140
【心语天空】·····	140
【本章导读】·····	140
【心理学堂】·····	140
第一节 情绪概述·····	140
第二节 大学生的情绪特点及其影响·····	143
第三节 大学生中常见的情绪困扰·····	147
第四节 有效管理情绪,保持乐观心态·····	151
【思考题】·····	159
【心理训练营】·····	159
第九章 大学生心理障碍与心理危机应对·····	165
【心语天空】·····	165
【本章导读】·····	165
【心理学堂】·····	165
第一节 心理障碍概述·····	165
第二节 大学生心理危机的应对·····	181
【思考题】·····	188
【心理训练营】·····	188
第十章 大学生心理咨询·····	189
【心语天空】·····	189
【本章导读】·····	189
【心理学堂】·····	189
第一节 心理咨询概述·····	189
第二节 大学生心理咨询的设置、原则和应用·····	198
【思考题】·····	208
【心理训练营】·····	208
参考文献·····	210

第一章 大学生心理健康导论

【心语天空】

世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵。

——雨果

心若改变,你的态度跟着改变;态度改变,你的习惯跟着改变;习惯改变,你的性格跟着改变;性格改变,你的人生跟着改变。

——马斯洛

【本章导读】

一、重点

通过本章的学习,同学们能够掌握学习好这门课程的方法,提高对心理健康的认识,掌握心理的特点和实质,了解大学生心理发展的特点和心理健康的标准。

二、难点

让同学们通过学习知道如何客观正确地评估自身心理健康状况和准确认识自身存在的心理健康问题。

【心理学堂】

♥案例分析♥

“病”由心生

小明家在江西农村,祖辈务农,只有一个叔叔打工赚钱。他叔叔从小就很宠爱他,把他当做自己的儿子一样关心照顾。经过小明的努力,他顺利地考入了天津某高职院校,在全家甚至全村看来已经很不错了,但是小明不这么想。“我其实很有实力,将来路还很长,社会对人的要求也越来越高,我读过专科以后一定还要继续提升”,带着这样的想法,他为自己制订了明确而刚性的目标,为此他拼命学习,给自己的定位是“班里第一”,日后“专升本”。可是一切不是那么容易,他



逐渐感觉非常累。就在他为自己心有余而力不足的状况担忧的时候,一场发烧将他击倒,几天后康复的他,人消瘦了很多,脸色也有些苍白。每一个见到他的同学都关心地问“为什么脸色这么不好看?是不是身体不适?”这让他担心自己患了什么说不上来的疾病。于是,他开始频频地跑医院,并做了相关的身体检查,检查的结果是一切正常,可是他还是怀疑。渐渐地,他觉得自己的脑子开始不好使了,眼珠转得也不灵活了,上课精神也集中不了,学习远远达不到应有的效率,更不用说实现自己出类拔萃的目标。他焦虑不安,愁容满面,感觉无助,甚至产生了绝望感。不得已,他向学校心理咨询中心的老师寻求了帮助。

以上的案例是一个个案,同时也代表了一些大学生的困扰。现代校园,涌动着这样一批年轻的追梦人,也流动着一个个追求自我发展和自我完善的大学生部落。进入青年初期的大学生,由于经历简单、生活阅历少,同时面临着学习压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突,他们的身心处于剧烈的变化中。如何面对挫折,如何适应环境变化,如何调整自己的不良情绪,如何悦纳自我和他人,如何确立自我等,都是大学生必须面对和处理好的问题。只有在大学校园里为同学们普及心理学知识,才能帮助他们保持健康的心理状态,不断优化自身的心理品质。

第一节 大学生心理健康教育的意义及学习方法

一、大学生心理健康教育的意义

大学生心理健康教育是指教育者根据大学生生理、心理发展的特点,运用心理学等多种学科的理论与技术,对大学生进行心理健康知识与技能的教育与训练辅导,培养大学生良好的心理素质,促进大学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。心理健康教育是学校思想政治教育和素质教育的重要组成部分,对大学生身心健康成长和发展、思想品德建设以及社会主义精神文明建设都具有重要的意义。

(一)开展大学生心理健康教育是当今时代发展的要求

当今大学生面临着新世纪的挑战。未来社会,世界范围内国家间的竞争就是综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根结底是人才的竞争。加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》精神、促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。为推进大学生心理健康教育工作科学化建设,根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进

大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)和《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号)等文件精神,要求学校通过有效可行的途径做好大学生的心理健康教育工作,帮助学生通过心理必修、选修课程普及心理健康知识。

(二) 开展大学生心理健康教育是学生全面发展的要求

我国现阶段学校教育的培养目标,就是以马克思主义关于人的全面发展思想为理论基础,培养适应社会经济与文化建设需要的全面和谐发展的各级各类人才。大学阶段是人成长发展的重要阶段,大学生是高级人才的预备队。心理学家的研究证明,大学阶段是掌握专业知识技能和发展完善自我的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。为此,党和国家做出了深化教育改革,全面推进素质教育的重大决定,将片面应试教育转变为全面素质教育,这与教育的根本目的(即提高人的素质)是完全一致的。至于素质教育的基本内涵有哪些,尽管提法很多,但健康的心理素质是其重要的组成部分已成为共识。道理很简单,因为人是一个身心统一体,全面发展理应包括身心的全面发展。另外,学生的心理健康教育与德智体美劳诸方面的教育有着密切的关系,不仅是其中不可缺少的部分,也能从某些方面对全面发展教育进行融通和优化,具有很大的相互促进和相互制约作用。随着我国改革开放的逐步深化以及社会关系的日趋复杂,未来社会对人才素质的要求也将更加全面,尤其是对心理素质的要求会越来越高。为此学校必须大力加强心理健康教育,促进学生素质的全面发展和提高。

(三) 开展大学生心理健康教育是学生身心健康的要求

毛泽东同志曾指出“学校应以健康第一”,陶行知先生也曾指出“健康是生活的出发点,也是教育的出发点”,可见健康教育的重要意义。但是,健康不仅是没有疾病和病态,还是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。不难看出,现代生活关于健康的概念已超越了传统的医学模式。所以,仅有躯体上、生理上的健康,而没有精神上、心理上的健康,就谈不上真正的健康。进一步说,若没有心理的健康,就难以保证生理的健康。然而,在现实生活中,由于心理学知识的贫乏,关于健康的生理、心理、社会医学模式观念尚未深入人心,人们以往对大学生的发展及健康的评价,往往只注意生理上的身体健康,而极少注意精神的、心理的健康;只重视生理健康的教育与训练,而极少重视心理健康的教育与训练。其结果不仅损害了学生的心理健康,也使生理健康得不到保证,这已为大量事实所证明。因此,只有学生的生理健康和心理健康都得到重视,才能全面提高学生的身心健康水平。所以,必须要开展学生的心理健康教育。

(四) 开展大学生心理健康教育是学生思想政治教育的要求

加强学生的思想政治教育,培养学生良好的思想政治觉悟及道德品质是学校

教育首要的基本任务。大学生正处在品德形成和巩固的重要时期,也是人生观、世界观形成的关键时期,同时更是心理上充满矛盾和冲突的时期,心理复杂而多变。不掌握他们的心理,就难以真正了解其思想,也无法进行有效的思想政治教育。不使其具备健康的心理素质,也难以塑造优良的道德品质。开展心理健康教育,旨在通过对其心理的调节和指导,提高其心理素质,进而完善其品德。当然,这绝不意味着,心理健康教育可以取代思想政治教育或思想政治教育可以取代心理健康教育,因为两者在理论和实践体系方面有着显著的区别,故不能混为一谈或互相替代。但两者又并不对立,在学校教育工作中可以各司其职、各得其所,并能相互借鉴与提高,在本质上又都是以培养学生全面发展为宗旨,具有异曲同工、殊途同归的效果,更似鸟之双翼,不应缺一。

因此,可以说开展心理健康教育丰富了品德教育的内容,扩展了思政教育的方法,增加了思政教育的途径,进一步加强了品德教育的地位和功能,且使品德教育在新的历史时期与其他教育活动获得更和谐的统一,在更高层次上提高人的素质,使之达到全面发展的培养目标。

(五) 加强大学生心理健康教育是学校精神文明建设的要求

“倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育社会主义核心价值观,加强社会主义精神文明建设”是我国新时期的一项带有根本性的战略任务。学校是培养人才的基地,也是建设社会主义精神文明的重要场所。所以,开展大学生的心理健康教育,优化社会心理环境,既是建设社会主义精神文明的一项重要内容,也是社会主义精神文明建设的一种动力,其意义不可低估。对此,胡乔木同志早就指出:精神(心理)卫生是建设社会主义精神文明不可缺少的环节。首先,心理健康教育有助于克服大学生的消极心理状态,促进积极向上心理的形成,振奋民族精神。其次,心理健康教育有助于青少年学生正确认识社会及自身,缓解人际冲突,密切人际关系,增进社会稳定。再次,心理健康教育有助于塑造大学生良好的个性,健全品格发展,提高道德水准,净化社会风气。最后,心理健康教育有助于调动大学生的主动性、积极性和创造性,以科学的态度处理各项实际工作,推动社会经济和文化的发展与进步。

二、大学生学习心理健康知识的方法

(一) 系统学习心理学知识

1. 区分心理学知识学习的重点和难点

(1) 同学们要根据教材的导读内容正确区分学习的重点和难点,着力学习重点内容,学透难点内容,以便于指导应用和实践。对于心理学知识的学习,很多书籍中的内容是边缘性的,即除了介绍心理学方面的知识外,由于心理学发展与其他

科学没有明确的界限,从而增加了许多不属于心理学的内容,或者心理学的特色体现的不明显的内容,这样的内容可以不做重点学习。

(2)对于教材中的测试和实验,要把握适当,它们不是掌握的重点内容。心理学之所以产生,就是因为采用了实验的方法,在教材中也会通过不同的实验、测试以及案例来说明,这些都是为了指导同学们更好地学习各章节知识的重点和难点,把对这部分知识的学习放在能帮助其加深理解的概念上。如本章节末的气质测验,通过它可以初步了解自身的心理状态,但不要因为这样的测试或实验,轻易判断自身的状态好坏,否则反而影响自身的心理健康水平。

(3)对于教材中超越个人常识的知识理解,应该把它们当做重点内容学习。心理学知识的一个重要体现应该是超越常识的,个人认为这是判断知识重要性的最主要的方面。换句话说,如果你现在学习的心理学知识是每一个人都已知的话,它肯定就不是重点了。除了要明确各章节导读的重点、难点知识外,还要把自己不甚了解的知识作为自己学习的重点内容,把有助于指引自身心理健康成长的内容作为自己学习的难点内容来消化,帮助自身不断完善。

2. 牢固掌握基本概念、基本理论和基本技能

任何学科都由基本概念、基本理论和基本技能组成,它们的联系和结合构成了学科的知识框架,只有深刻理解和牢固掌握这些基本内容,才有可能从根本上掌握学科的知识。同样,牢固掌握心理学最基本的知识、理论和技能,是应用心理学技巧指导生活和学习的基础。

牢固掌握这些基本本领的关键在于:一要搞清楚要点是什么,二要联系实际。首先,搞清楚概念、理论和技能的要点是什么。这要求同学们在学习本教材内容时,对相关概念、理论和技能有系统的认识,了解相关知识的来龙去脉,并能够准确地把握关键点,这样才能真正地理解知识,应用知识的过程中才不会出现张冠李戴的现象,进而产生不良的后果,影响心理健康成长。其次,要学会联系实际。本教材的内容希望同学们通过学习务必联系自身的实际情况主动思考、学会应用,这样才能更好地发挥出心理健康教育的效果。同时,要重视每章节课后“思考题”和“心理训练营”的内容,一定要从自身出发,亲自思考和进行训练,这样才能把学到的心理学知识实际运用于自身的成长、成才,也有助于真正地掌握学习的难点内容。

(二)学习的过程要做到先学后想

心理学是一个庞大的知识体系,刚开始学的时候,不要把个人的想法放进去,只管学,等到对整个系统有了大概的认识之后,再开始思考和批判,只学不批判是学不好的,知识需要和个人思想产生互动才能理解。但如果刚开始学就批判,情绪上形成了抵触,就不容易理解整个知识体系,是学不好的。

1. 学会独立学习心理学知识的方法

独立学习是指学习者通过自学获得知识、技能。这里说的心理学知识的独立学习,是指在教师指导下,学生通过自学掌握知识、技能,发展能力,是学校心理健康教育工作的基本方法之一。首先,掌握阅读方法。大学生的阅读,按其性质和内容可分为专业性阅读与非专业性阅读两大类。对于教材中的内容,要进行专业性的阅读;与此同时,还要加强对相关心理学课本外相关知识的非专业性阅读。阅读的基本方法和技能,可以概括为读、查、问、记、思五个方面。其次,掌握练习的方法。练习是在教材指导下,依靠学生自觉的控制和校正,反复地完成思考题和心理训练营的活动。最后,掌握复习的方法。复习是通过重温已学知识,使之巩固、保持的学习方法。对已学知识的巩固和保持是积累知识、运用知识以及学习新知识的必要条件,因此复习方法的运用,在知识学习中具有重要的意义。

2. 学会用不同的视角去观察问题、分析问题和解决问题

在广泛学习、善于学习的同时,还要注意不迷信权威、传闻和永恒的真理,要敢于质疑和善于质疑,要对周围的事物、对时事政治敏感,善于观察生活,发现生活中的问题,并将之转化为心理学的研究问题。在研究观察中,要相信证据,并且能够辨别证据的质量。心理学知识的掌握不能够变成随波逐流的学习,必须能够学会多视角看待心理现象,分析和解决心理问题,这样才能把心理学知识活用到自己身上,发挥学习这门课程的真正作用。

(三) 学会应用知识进行自我分析

同学们在对本教材的知识体系有了整体的认识,也学会了一些逻辑和技巧之后,要开始分析自己:我的思维、行为、情绪、人际交往有什么特征?为什么?自己对自己应该是最熟悉的,对最熟悉的人都分析不清楚,分析别人也不会可靠。本教材的心理训练营的内容给大家提供了很多的练习机会。

这样的学习能够加强品德修养,从而成为幸福的进取者。通过应用学习到的心理学知识对自己进行分析,能够对世界抱开放态度,乐于学习和工作,不断获得新经验;以辩证的眼光看待他人,能拥有良好的人际关系和团队精神;以辩证的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦纳;以辩证的态度看待过去、现在和未来,能追求现实而高尚的生活目标;以辩证的态度对待困难和挫折,能调控情绪,使心境良好。总之,以辩证的态度对待世界、他人、自己、过去、现在、未来、顺境与逆境,可以自立、自信、自尊、自强,成为幸福的进取者。

第二节 心理健康概述

一、心理活动的概述

(一) 人的心理现象

心理现象(Mental Phenomena)是心理活动的表现形式。心理现象非常复杂,但从形式上可以归纳为两类,即心理过程与个性心理,如图1-1所示。心理现象一般是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。

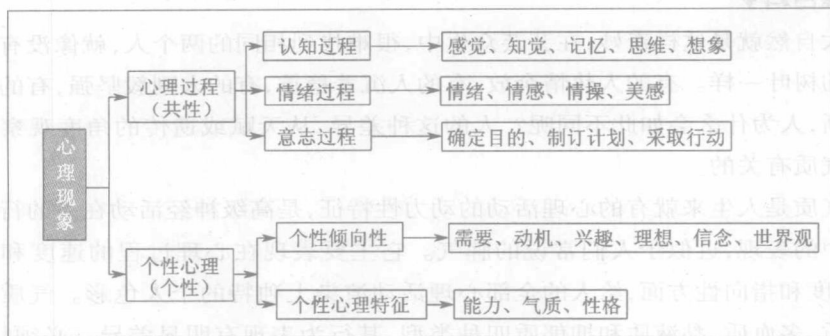


图1-1 人的心理现象

1. 心理过程

心理过程可分为以下三个部分。

(1) 认知过程:人们获得知识、运用知识的过程,或指信息加工的过程。这是人基本的心理现象,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等;注意则是伴随心理过程的一种心理特征。

(2) 情绪过程:一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时,不仅仅是认识它、感受它,同时还要改造它,这是人与动物的本质区别。

(3) 意志过程:为了改造客观事物,一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程。

这三个部分是心理过程的主要方面。

2. 个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性。

个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

(1) 个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定

的态度。它是个人从事活动的基本动力,决定着一个人的行为的方向,其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向性诸多成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向。

(2)个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如:有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,因此在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异;在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称个性心理特征。

♥心理百科♥

大自然就是这样奇妙,在芸芸众生中,很难找到相同的两个人,就像没有两片相同的树叶一样。有的人热情奔放,有的人沉着稳重,有的人刚毅坚强,有的人优柔寡断,人为什么会如此不同呢?人的这种差异,从天赋或遗传的角度观察是与人的气质有关的。

气质是人生来就有的心理活动的动力性特征,是高级神经活动在人的行为和活动中的表现,近似于人们常说的脾气。它主要表现在心理过程的速度和稳定性、强度和指向性方面,给人的全部心理活动渲染上独特的个人色彩。气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型,其行为表现有明显差异。必须指出,并非所有人都具有一种典型的气质,多数人是介于各类型之间的中间类型,只有少数人是某种气质的典型代表。

1. 胆汁质——行动与情感发生迅速、强烈,大都热情、直爽、精力旺盛、脾气急躁、易动感情,具有外倾性。

2. 多血质——情感发生迅速、易变、动作敏捷,大都活泼好动,反应速度快,热情,愿意与人交往,注意力易转移,志趣易变,具有外倾性。

3. 黏液质——情感发生缓慢、内敛、平静、动作迟缓、稳重、易于抑制、不易外露、沉默寡言,善于忍耐,注意力不易转移。

4. 抑郁质——情感体验深而持久,动作迟缓无力,大都反应迟缓,善于觉察他人不易觉察的秋毫之末,具有内倾性。

由于人的气质更带有自然的属性,所以气质类型在比较时不能进行社会意义的评价,也就是说,它们之间没有好坏之分。气质的各种类型及其特点都是客观的,虽然参与到人们生活的各个方面,但它并不决定人的智能水平和成就的高低,它影响的仅仅是智能活动的特点,而不是智能的水准。任何一类气质的人在现实生活中,既可以是优秀的人才,也可能成为碌碌无为之辈,问题的本质不在于气质类型及其心理特征,而在于对生活的信念和追求。

多血质的人,既可表现出聪明好学、肯动脑筋的特点,也可表现出爱耍小聪明、

满足于一知半解的情形;黏液质的人,学习踏实、有条不紊,但同时会让人感到不开窍、反应迟钝;胆汁质的人,学习有韧性、有独立见解,但也较自负和傲慢;抑郁质的人,思想深沉、学习认真,但疑心重、好幻想。总之,每一种典型的气质类型,既有积极的一面,又有消极的一面,不能简单地断言哪一种好,哪一种不好。

(二) 心理活动的实质

辩证唯物主义认为,物质是第一性的,意识是第二性的。从心理产生的物质基础上看,心理是脑的机能;从心理反映的内容上看,心理是对客观现实的反映。

1. 心理是脑的机能

从物种发展史来看,心理是物质发展到高级阶段的属性。由于物质是由低级向高级不断发展的,物质的反映形式也是由低级向高级不断发展的。无生命的物质的反应形式是物理的和化学的反应形式,如水滴石穿、盐在水中溶解、铁在湿空气中生锈。有生命的物质的反应形式是生理的反应形式。如:植物有感应性;环节动物、节肢动物开始具有感觉;脊椎动物出现了脑,并分化为端脑、小脑、中脑、间脑、脑桥、延髓,于是就产生了更复杂、更高级的反应形式——知觉。高度发展的人的心理正是以高度发展的人脑为物质基础的。所以,人的心理与动物心理有本质的区别。人具有抽象思维能力,人的心理即人特有的意识,它是人脑的机能,是物质(人脑)的最高产物。

从个体发展史来看,心理的发展与脑的发育紧密相关。从关于大脑的大量研究资料可知,儿童在出生时,大脑在结构上已接近成人,大脑皮层分为六层,皮层上的神经细胞数与成人接近,但他们的皮层薄,皮层上的沟回比成人浅,脑重量比成人轻。人出生时的脑重量约有 360 克,几乎占体重的 10%;六个月时接近 660 克,三岁时已有 1 000 克,七岁时 1 280 克,十二岁时已接近成人。可见,人脑在身体各方面发育中是最迅速的。随着脑的发育完善,人的心理也迅速发展。

2. 心理是客观现实的反映

人的心理的源泉是客观现实。人脑仅是产生心理的器官,它自身并不能产生心理,只有人与周围环境相接触,才能产生人的心理。一个人完全脱离了客观现实,心理就成了无源之水、无本之木,各种心理现象就不可能产生。没有光波的作用,人就不能分辨各种颜色和明暗;没有物体的振动,人就不能听到各种声音。即使神话中虚构的形象,如兽面人、孙悟空等,它们的素材也可以从客观现实中找出来。因此,人的心理内容,无论是简单的还是复杂的都来源于客观现实。可见客观现实是第一性的,心理是第二性的。

心理从其发生方式来看是人对现实产生的主观映象。但是人是对客观现实的积极活动者,人对客观现实的反映,不是消极被动的,而是一种积极的能动的反映。人在有目的的活动中,如学习、工作、劳动、文体活动、与他人交际,才能接触和认识

客观事物,对不同的事物采取不同的态度,做出相应的行动。人的心理对客观现实是能动的反映,表现在以活动的结果来改正错误的反映,巩固人的正确反映,使人的认识不断精确化、完善化、由表及里、由现象到本质。人的心理的能动性还表现为对实践活动具有重要的指导意义。

(三) 心理活动的特点及规律

1. 心理活动的特点

人的心理活动既具有自然的属性又具有社会的属性,自然性是其基本属性,社会性是其本质属性。说其具有自然性,是因为思维、意识是人脑的产物,而人本身又是自然界的产物,因此人脑的产物归根结底亦是自然界的产物。但是,人总是在一定社会中生活的,人的心理活动必然被打上社会的印记。在人脑的形成过程中,除了自然进化的作用外,还有更根本的因素,如劳动、社会交往、社会实践。因此,人脑也是社会的产物,人脑本身的社会性决定了人的心理活动具有社会性。人的本质是一切社会关系的总和。

2. 心理发展的基本规律

(1) 心理发展是一个既有连续性又有阶段性的过程,是一个逐渐的、不断积累和在此基础上出现质变的过程。随着新质的出现,心理发展就达到了一个新的阶段,于是表现出阶段性。连续性则是指后一阶段的发展总是在前一阶段的基础上发生的,而且后一阶段既包含有前一阶段的因素,又萌发着下一阶段的新质。

(2) 心理发展具有方向性和顺序性。在正常的条件下,个体的心理发展具有不可逆的方向性和顺序性。例如:身体的运动机能的发展遵循着从头部延伸到身体的下半部的头尾法则(从头到尾)和从身体的中心部位延伸到边缘部位的远近法则(由近及远);认知的发展是从感知动作思维到具体形象思维,再到抽象概括思维。

(3) 各种心理机能相互关联、协调发展。在心理发展过程中,个体心理的各个方面相互关联,某个心理机能的发展会影响其他心理机能的发展。例如,3岁前后和13岁前后,儿童会出现两个反抗期,这两个时期儿童会在认知上表现出具有独立主张的倾向,同时在情绪上会表现出剧烈的变化。这一发展现象表明,认知机能与情绪的发展是紧密联系在一起的。

(4) 心理发展具有个别差异。个体发展要经历一些共同的基本阶段,但在发展速度、最终达到的水平和发展的优势领域上往往是有差别的。例如:在智力上,有的儿童早熟,有的则晚慧;有的儿童对音乐旋律有特殊敏感度,有的对艺术形象有深刻的记忆表象。