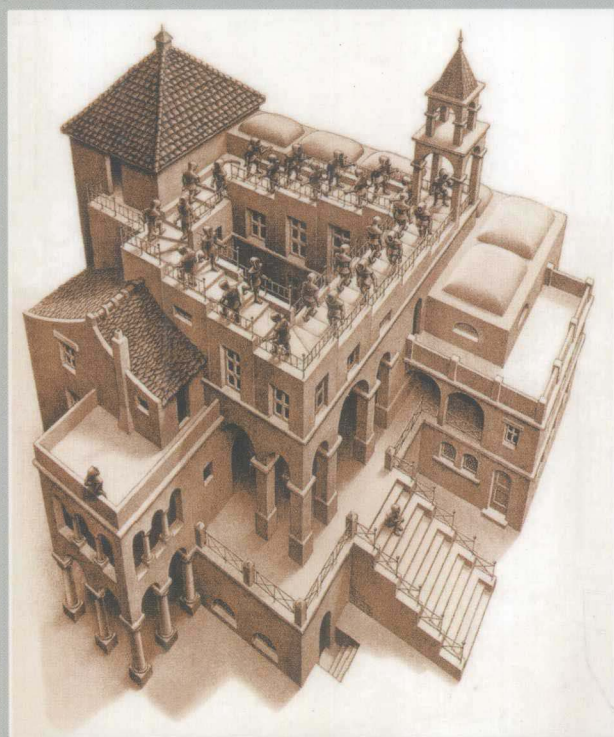


高等学校通识课程系列教材



大学生生活健康心理学教程

主 编 柳友荣 宋志英



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

安徽省十二五规划教材
高等学校通识课程系列教材

大学生生活健康心理学教程

主 编 柳友荣 宋志英
副主编 胡志海 励 骅 张爱群
 张晓旭 黄国萍 王雪飞

内容提要

本书根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》设计整体内容,是高等学校通识课程系列教材之一。

本书内容分三部分,第一部分包括大学生心理健康导论、大学生心理咨询和大学生心理困惑及异常心理三章;第二部分包括大学生自我意识与培养、大学生人格发展与心理健康两章;第三部分包括大学生生涯规划与能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生性心理与恋爱心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生生命教育与心理危机应对、大学生的成功与幸福感八章。

本书适合作为高等学校通识课程教材,亦可供对大学生心理健康感兴趣的读者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活健康心理学教程 / 柳友荣, 宋志英主编

. —北京: 高等教育出版社, 2013. 7 (2015. 8 重印)

ISBN 978-7-04-037497-1

I. ①大… II. ①柳… ②宋… III. ①大学生-心理健康-健康教育-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 120904 号

策划编辑 田 颖 责任编辑 田 颖 封面设计 吴 昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	江苏德埔印务有限公司		http://www.hepsh.com
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landracom.com
印 张	22. 25		http://www.landracom.com.cn
字 数	439 千字	版 次	2013 年 7 月第 1 版
购书热线	010-58581118	印 次	2015 年 8 月第 7 次印刷
	021-56717287	定 价	34. 50 元

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 37497-00

2001年3月,教育部颁布了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(以下简称《意见》),提出了高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和主要内容。2011年,教育部办公厅再次印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(以下简称《基本要求》),明确了课程性质、教学目标、主要教学内容、课程设置、教学模式与教学方法以及教学管理与条件支持,明晰了大学生心理健康教育的课程地位和教学要求。虽然,各高等学校对大学生心理健康教育工作,特别是心理健康教育课程十分重视,但是心理健康教育课程在具体实施中还存在诸如理念错位、价值取向偏差和实施滞后等很多问题。调查发现,大学生最受欢迎的是心理健康教育课程,而同时最不满意的也是心理健康教育课程。现行有近百种心理健康教育教材,大部分一味追求系统性、理论性,忽略了针对性、开放性、层次性和操作性。在实际的教学中,该门课则有明显的学科化、知识化倾向,许多大学生由此抱怨心理健康课枯燥乏味,脱离实际。调查显示,大学生并不追求心理健康教育课程内容的完整性,而普遍对实践内容感兴趣,表现出“适需”、“适用”的倾向。本书从《意见》和《基本要求》出发,本着“适需”、“适用”的原则,坚持“回归生活”的大学生心理健康教育基本教学理念,提出了该门课程的整体改革设想。这一基本的编撰思想主要体现在本书主编柳友荣教授教学研究论文《回归生活:大学生心理健康教育课程改革的必由路径》(载《中国高教研究》2010年第2期),此论文先后获得教育部、安徽省教育厅大学生思想政治教育“百题征文”一等奖和优秀奖。

一、“适需”、“适用”:以大学生的生活世界内涵导引心理健康教育内容

作为一门新型课程,大学生心理健康教育课程有其独特的内在规定性,要对学生起到其他课程不能替代的作用。与一般学科课程不同,大学生心理健康教育课程是基于大学生自我健康成长和潜能开发而设计和展开的,课程目标并非“预成”的,而是不断生成、自主构建的,课程内容则是以直接经验为基础,需要学生参与课程内容的商定、建构和运作。



美国高校不仅重视对大学生进行系统的心理健康教育,而且特别关注实施不同主题的心理干预计划,如反校园暴力、提高新生的入学适应能力等;学校心理学家还要结合学校所在地区和学校本身的具体情况对总体课程设置提出相应建议,通过调整课程结构、增减课程内容、改变课程教学形式来间接干预学生,促进学生发展。

打破传统的大学生心理健康教育教材内容的遴选模式,重新编排大学生心理健康教育教学内容,突出课程的针对性、开放性、层次性和可操作性,是当前大学生心理健康教育课程改革的一个重要突破口。我们经过多年教学研究和实践,逐步理清了课程的教学内容要点和逻辑体系,遴选出适合大学生特点的“基础+模块”、“必修+选修”的大学生心理健康教育课程系列教学内容,以普遍性的发展、群体性的需求和个别学生的问题为依据,编制出“适需”、“适用”的心理健康教育课程教材。

按照教育部《意见》的要求,大学生心理健康教育要普及心理健康知识,树立心理健康意识,介绍增进心理健康的途径,传授心理调适的方法,解析心理异常现象。目前关于大学生心理健康教育的教材有近百种,在内容编排上大同小异,大部分为涵盖《意见》的要求采取“面面俱到、点到为止”的方法。但由于学生需求不同、学习时间有限,这样的“求全”模式必然会导致一些学生“吃不饱”而另一些学生“嚼不烂”。我们认为,大学生心理健康教育课程内容要突出针对性、开放性、层次性,即以学生所面临的主要发展课题为中心来组织系列教学内容,以普遍性的发展性课题为基础,加上适合特殊学生群体需求的课题内容模块,通过学生自主选择“适需”、“适用”的模块来构建灵活的课程内容。

二、“学材”非“教材”:在回归生活世界的理念里建构教材内容

心理健康教育课程不同于专业课程,它“是一种体验性、以学生为本位、生成性、回归生活世界的课程”,其设计要遵循“以学生为中心、以情境为中介、以经验为起点、以活动为核心、以过程为重、以合作为主线”的原则。其实,国内在教材的编写上一直走着“学科逻辑至上”的老路,重视知识内部结构与逻辑生成,淡化甚至忽略学生心理顺序,更谈不上对学生个体心理特点的倚重。而一些发达国家学校教材的编写早已突破了“方便教”的学科逻辑局限,重视学生体验,强调“方便学”的认知特点,把“教材”的编写演变成了“学材”的创制。

就目前现有的大学生心理健康教育教材的编写体例来看,基本采用学科课程的编排模式,学科知识内容占绝对优势。很显然,这与该课程的自身属性相矛盾,难以实现预定的课程目标。我们在大量实践和理论研究的基础上,对心理健康教育课程教材的编写体例作了大胆的尝试,以大学生所面临的主要发展课题为主线,将课程内容分为趣味导言、知识学习、拓展阅读、心理保健操、本章小结和心理体验等部分,提升学习的主动性、趣味性,以大学生的在校学习生活为线索,增加了学习的反思环节,整个课程内容设计兼顾课

程的知识性和实用性,突出实践性、可操作性。这样的教材编写体例,教师好教,学生好学,而且符合知识经验构建的心理学规律和学生实际,充分显现了回归生活的大学生心理健康教育教材编写的原则。

三、“面+线+点”三位一体:回归生活世界的大学生心理健康教育课程设计

(一)“自然班”+“适需班”——搭建以学生为本、回归生活的心理健康教育平台

大学生群体对心理健康教育课程的需求是不一致的,可以分为三大类:一是面向全体大学生、以发展为主线的心理教育;二是以特殊需要群体为对象的心理辅导;三是针对特殊个体的心理咨询。为使大学生心理健康教育真正成为受大学生欢迎,又能帮助他们解决实际问题的实用课程,我们改变传统以讲授法为主的教学方法,采用“面+线+点”三位一体的方式,即“面(发展性教育)上集中教学”、“线(互助式辅导)上群体教学”、“点(诊疗性咨询)上个别咨询”的教学模式和教学组织方式,通过“自然班”+“适需班”结合的方式,跨必修课和选修课两大类型,对大学生开展心理健康教育课程教学。其中,“自然班”是指以发展性目标为主线的心理健康教育,该部分教学内容为必修课;“适需班”是指以特殊需要群体为对象的集体心理辅导,这部分课程教学的组织方式为跨自然班选修,以“模块”形式出现,作为公共选修课开设;然后,课下教师用面向特殊个体的咨询为辅助,以达到为学生心理健康全方位的服务。这种教学模式的主要特点是以学生为中心,学生可以从自己的需要、兴趣、动机出发,在开放的一系列课程中,自主选择、构建“适需”、“适用”的课程内容,使心理健康教育真正落实到学生主体上来。

(二)“四重”、“四轻”——回归生活的心理健康教育教学组织原则

1. “知识讲座”重联系实际,淡理论传授

大学生心理健康教育课不是单纯的知识课,而是实际应用课。在“知识讲座”里不可避免地要涉及一些理论,若教师在课堂上对那些高深的心理学知识讲授过多,会使学生对心理健康教育课望而生厌并失去兴趣。理论知识固然重要,但关键在于理论知识讲多少,如何讲。其实,理论知识讲明基础概念和基本框架即可,再深的部分则由学生在实际运用中去体会、理解。联系实际对学生理解、消化心理学知识非常重要。调查显示,大学生更欢迎以生活案例为线索的授课方式,并主张开放式的讨论。教师在理论讲解时,应特别注重与学生的日常生活实际相结合,如采用情景式、讨论式、模拟式、现场咨询式等多种方法展示发生在同学们身边的、学生最关注的事例,使他们感到真实可信,寓情于理,增强说服



力,同时启发学生用“心理的”视角看问题,促进思维方式的更新。

2. “团体活动”重参与体验,讳评价责备

心理健康教育课中,心理学知识的讲授并不难,真正难的是把理论知识贯彻到学生的实际行动中去。这其中关键在于教师是否注意学生“内心体验”这个环节,它是提高学生心理素质的重要阶梯。这个环节我们是通过“团体活动”来体现的。这是一个认知、体验、合作、分享有机地联系在一起的体验式教学过程。在此环节,教师借鉴团体辅导的某些技术如脑力激荡、角色扮演、行为训练、绘画、游戏等,让学生亲身参与活动,积极互动,多给学生体验和感悟的空间,培养学生积极、健康的心态,并催生与其他同学分享的情感和欲望,推动自我开放的行为产生,从而促进学生高级心理能力的形成和发展。大学生有着共同的发展任务与课题,有强烈的自我发展愿望,具有自我教育的能力,并愿意与同龄人分享自己的经验,因此这种班级团体活动体验式教学方式非常适合大学生心理健康教育。另一方面,活动教学中,教师要注重营造愉快、轻松的沟通气氛,切忌对学生的回答或表现马上做出正确与否的评价或求全责备,使学生紧张怯懦,应该采取措施鼓励学生各抒己见,然后诱导学生针对主要问题再次展开讨论,让学生能够自己得出正确的结论。

3. “心理保健操”重突出实效,忌草草过场

此阶段是学生自我教育反馈环节,是强化学生正向能力的阶段,也是考查前面教学效果,落实成果的阶段。此环节关键是通过有针对性的活动、书面练习和良好的课堂氛围调动学生自我教育的自觉性,明确今后自我发展的方向,并能够把“团体活动”中探讨出的方法迁移到其他方面;教师根据学生的情况,进一步确定今后的工作方案,对个别学生提供心理咨询,做好心理健康教育落实工作。此环节一定要认真完成,切不可丢掉或草草收兵走过场,必要时可在课下完成。

4. “心理体验”重主动省思,避按图索骥

这是课堂最后一个环节。这个环节主要是采用多种形式引导大学生自我探究,主动体验,巩固学习成果。对学生形成积极的心理暗示,启发学生自助,进一步强化正确的观念,进行积极、合理的行为训练。这一部分学习行为可以在课堂中进行,也可以让学生在课下完成,教师可根据教学内容、教学实际等情况自行调整,灵活掌握。

大学生心理健康教育课程是以培养大学生良好的心理素质,促进大学生自我成长和潜能开发为目的,根据大学生身心发展特点,以心理健康教育知识传授、心理品质的培养和心理辅导为内容的一系列课程,是一个开放的课程体系,是一个共性和个性结合的课程体系,它既满足心理健康知识的普及需要,又满足不同学生对心理知识与技能的特殊需要。我们在解读大学生心理健康教育课程自身属性的基础上,着眼于大学生的需要,立足于课程实效性目标,构建并尝试一种新的适合的大学生心理健康教育课程内容体系和有效的教学模式,以期对我国大学生心理健康教育课程实效性有所贡献。

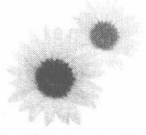


本书主要依据教育部的《基本要求》，共设计 12 章内容，具体编排顺序依据“回归生活”的基本课程理念。参加编写的人员大多数为坚持一线进行本门课程教学的心理学家、教授，具体编写分工：第一章（胡志海教授、柳友荣教授）；第二、第五章（张晓旭副教授）；第三章（胡志海教授）；第四章（王雪飞、柳友荣教授）；第六、第七章（张爱群副教授）；第八、第九章（励骅教授）；第十、十一章（宋志英教授）；第十二章（黄国萍、柳友荣教授）。全书由柳友荣、宋志英教授统稿，最后由柳友荣教授审读定稿。

限于编者学术修养，书稿难免瑕疵，我们虔诚期待专家学者赐教批评，联系邮箱：lyr@chu.edu.cn；非常感谢！

柳友荣于平天湖畔

2013 年 6 月



目 录

第一章 大学生心理健康	1
第一节 心理学的研究对象及任务	1
一、心理学的研究对象	1
二、心理的实质	4
三、心理学的任务	7
第二节 心理健康概述	8
一、健康的定义	8
二、心理健康的含义及标准	10
三、对心理健康概念的深入理解	16
第三节 大学生心理健康概述	18
一、当代大学生心理发展的新特点	19
二、影响大学生心理健康的因素	20
三、大学生心理健康教育的任务	24
四、大学生心理健康的调适	25
本章小结	29
第二章 大学生生活的适应	33
第一节 生活适应概述	33
一、适应的概念	33
二、适应的内在机制	35
三、适应的意义	36
第二节 大学生生活适应	38

一、大学生生活适应不良的主要表现	38
二、大学新生适应不良的心理表现	41
三、大学适应问题的原因分析	42
第三节 大学生生活适应心理调适	44
一、大学生生活适应的策略	44
二、大学生适应心理的自我调适	49
本章小结	51
第三章 大学生的自我意识	63
第一节 自我意识概述	63
一、自我意识的含义和结构	63
二、自我意识的形成过程	65
三、自我意识在大学生成长中的作用	66
第二节 大学生自我意识的发展	69
一、大学生自我意识发展的过程	69
二、大学生自我意识的特点	72
三、大学生自我意识发展中的缺陷	76
四、大学生自我意识的整合	77
第三节 大学生自我意识的调适	79
一、全面了解自我,建立理性的自我认识	80



二、积极悦纳自我,充分而又恰当地展示自我	81
三、增强自我调控的能力,不断超越自我	83
四、加强社会实践环节,提高自我教育的能力	84
本章小结	85

第四章 大学生的人格发展

第一节 人格概述	89
一、人格的含义	89
二、人格的结构	91
三、人格的意义	94
四、人格的测量	97

第二节 人格发展异常的表现与咨询对策	99
--------------------------	----

一、影响人格形成与发展的因素	99
二、常见人格障碍及咨询对策	102

第三节 当代大学生的人格发展及完善	111
-------------------------	-----

一、大学生健全人格的标准	111
二、当代大学生人格特征的主要表现	112

三、大学生人格完善的途径和调适方法	112
-------------------------	-----

本章小结	116
------------	-----

第五章 大学生的生涯规划

第一节 生涯规划概述	123
一、生涯	123
二、生涯规划	125
三、生涯发展理论	126

第二节 大学生生涯规划	128
-------------------	-----

一、大学生生涯规划的含义	128
二、大学生生涯规划的内容	128
三、大学生生涯规划的原则	130
四、大学生生涯规划的阶段	132

第三节 大学生生涯规划的实施	135
----------------------	-----

一、大学生生涯规划的流程	135
二、大学生生涯规划的心理误区	141
三、大学生生涯规划的心理误区的调适	143

本章小结	145
------------	-----

第六章 大学生的学习心理

第一节 学习心理概述	149
一、学习概述	149
二、大学生学习的基本特点	152

第二节 大学生学习心理障碍及其调适	156
-------------------------	-----

一、学习动力缺乏,存在厌学心理	156
二、学习倦怠	156
三、大学生学习心理障碍的调适	159

第三节 大学生的学习策略与技巧	161
-----------------------	-----

一、学习策略概述	161
二、常用的学习策略	161

本章小结	165
------------	-----

第七章 大学生的情绪管理

第一节 情绪概述	169
一、情绪的内容	169
二、情绪的作用	170
三、大学生情绪发展的特点	172

第二节 大学生常见的情绪障碍及其测量	174
--------------------------	-----

一、大学生主要的情绪障碍	174
--------------------	-----



二、大学生情绪的测量	176	第三节 大学生爱的能力的培养与爱的艺术的学习	237
第三节 大学生健康情绪的管理与维护	177	一、大学生爱的能力的培养	237
一、大学生不良情绪的控制和自我调节	177	二、大学生爱的艺术的学习	239
二、情绪智力与大学生情绪的心理教育	179	本章小结	243
三、掌握具体的情绪调节技术	181	第十章 大学生压力与挫折应对	257
本章小结	183	第一节 压力和挫折概述	257
第八章 大学生人际交往	185	一、压力及其特点	257
第一节 人际交往概述	185	二、挫折及挫折承受力	259
一、人际交往的概念	185	第二节 大学生的压力管理	263
二、影响人际交往的因素	187	一、大学生的心理压力	263
三、人际交往的主要理论	193	二、心理压力对大学生的负面影响	266
第二节 大学生人际交往	197	三、大学生积极应对压力的策略	267
一、大学生人际交往的类型	197	第三节 大学生的挫折应对	272
二、大学生人际交往的特点	200	一、大学生的挫折及其原因	272
三、大学生人际交往中的心理障碍	201	二、大学生常见的挫折反应	274
第三节 大学生人际交往的优化	203	三、大学生积极应对挫折的建议	275
一、大学生人际交往原则	203	本章小结	281
二、大学生人际交往优化技巧	206	第十一章 大学生生命教育	285
本章小结	211	第一节 生命的意义	285
第九章 大学生性心理及恋爱心理	219	一、认识生命与死亡	286
第一节 大学生性心理发展	219	二、珍爱生命	287
一、性心理概述	219	三、积极创造生命价值	288
二、大学生性心理发展	221	第二节 大学生心理危机的识别	290
三、健康安全的性行为	225	一、心理危机及其特征	290
第二节 大学生恋爱心理	227	二、大学生常见心理危机	292
一、爱情的含义及基本特征	227	三、大学生心理危机的成因分析	294
二、大学生恋爱心理的发展	231	第三节 大学生心理危机的干预	297
三、大学生恋爱存在的问题及调适	233	一、心理危机干预的概念	297
		二、心理危机干预的自我支持技术	298
		三、心理危机干预的专业协助	299
		本章小结	303



第十二章 大学生异常心理与应对 ... 309

第一节 大学生常见心理困惑与异常

心理 310

一、概念辨析 310

二、常见的大学生心理困惑 312

三、常见的大学生心理障碍 314

四、常见的大学生心理疾病 317

第二节 大学生健康心理的自助调适 ... 321

一、大学生心理健康自我教育 321

二、大学生异常心理的自助调适策略
..... 322

三、大学生异常心理自助调适的技巧

..... 325

第三节 大学生异常心理的他助调适与

治疗 327

一、理论基础 327

二、心理咨询与心理治疗 329

三、学校发展性心理健康教育 330

本章小结 335

参考文献 338

第一章

大学生心理健康

九月,506宿舍的大一新生们看到了新学期的课程表,发现有一门“大学生心理健康教育”,大家不由得七嘴八舌地议论开来。有的说中学时从没上过这样的课,不知道会讲些什么内容;有的不以为然地说自己的心理很阳光,没有必要去上这门课。年纪最小的程燕说:“听说心理学很神奇,学了之后就能读懂别人的内心,我要能学到这本事就好了。”室长王娟马上接着说:“这样啊!那我上这门课时可不敢坐前面,不然会被老师看穿我的秘密啊!”正聊得高兴,室友钱虹回来了,大家见她一副闷闷不乐的样子,便关心地问她是不是又想家了。钱虹一开始没吱声,后来说了一句话把大家都逗乐了,“我这学期课表上有一门心理健康课,没想到刚上大学老师就认为我心理不健康,这以后的日子该怎么过呀!”

为了破解学生们的种种好奇与困惑,在探讨心理健康之前,让我们先对心理学及心理现象做些基本介绍。

第一节 心理学的研究对象及任务

一、心理学的研究对象

自古以来,哲学家、思想家们一直在分析探讨心理活动,却始终难以完全揭开其中的奥秘。直到心理学成为一门独立学科并对人类心理现象展开科学研究以后,人类心理的规律与机制才被我们渐渐掌握。

心理学是一门既古老又年轻的科学。正如德国心理学家艾宾浩斯所说:“心理学有一个悠久的过去,但却只有一段短促的历史。”说它古老是因为它的历史源远流长。早在远古时代,人们就对自己的心理现象很感兴趣,但由于知识水平的限制,不能作出科学的解释,便认为是一种独特的“灵魂”的作用。人出生时灵魂就来到人的身体里,清醒时控制着人体的活动,睡眠时它可以暂时走出人体,人死时灵魂便永远离开人体。灵魂被看成是一



种超自然的精神实体,可以永存不朽,也可以轮回转世。在词源上,心理学(psychology)的古希腊词根 psyche 意思就是灵魂,词义为“关于灵魂的学问”。两千多年前,东西方的古代哲学家、思想家就在积极探讨人 and 人之间的心理差异、学习中的心理问题、品德形成与培养等问题,并作了很多有价值的论述。如在《论语》一书中,我国古代思想家和教育家孔子对人和人之间的心理差异、学习中的心理问题、德育心理和教师心理等,作了很多有价值的论述。稍后(公元前 4 世纪),古希腊哲学家亚里士多德写的《灵魂论》可以说是人类文明史上较早的一部系统的心理学专著。但许多世纪以来,对心理的探讨都是包含在哲学思想之中,心理学问题大多由哲学家、思想家和教育家来研究,心理学并未成为独立的学科。

说心理学年轻,不仅因为它作为一门独立的科学仅有一百来年的历史,而且还因为它的一些理论和方法至今还有待进一步成熟和完善。1879 年,德国心理学家冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,对感觉、知觉、注意、联想和情感展开系统的实验研究,创办了报道心理学实验成果的《哲学研究》杂志,出版了第一部科学心理学专著的《生理心理学纲要》。这标志着心理学作为一门独立的科学从哲学的母体中分化出来。心理学自诞生以来就一直飞速发展,尤其是 20 世纪 40 年代以来,心理学的许多研究成果已经应用和渗透到许多领域,从而进一步显示了心理学的真正价值和生命力。今天,心理学不仅已经形成了自身庞大的学科体系,而且在整个科学大厦中发挥的作用也越来越大。

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学,因此,人的心理现象就是心理学的研究对象。人的心理现象错综复杂、千差万别,宋朝文学家苏轼在《观过斯知仁矣》一文中曾发出慨叹“人之难知,江海不足以喻其深,山谷不足以配其险,浮云不足以比其变。”心理现象看似平常,其实却很复杂多变,恩格斯曾将其比作“世界上最美的花朵”。对如此复杂的对象进行研究一般要先对其构成成分一一加以了解,然后才有可能把握心理的全貌。

● 拓展阅读

海豚的集体营救行为

海豚是人们熟知的一种高等脊椎动物,有较为发达的脑和神经系统,具有不少智慧行为。

在小安的列斯群岛附近,一只幼小的海豚远远地游到了同伴看不到的地方,突然遭遇三条鲨鱼的袭击,她马上发出一连串的“嘘嘘”声。短促的“嘘嘘”声好似 SOS 信号,第一部分音高很强,第二部分突然降低,声效异乎寻常。接下来,20 多只海豚用嘘嘘、吱吱、哼哼、咯咯、唧唧、隆隆声予以响应,并迅即结束“交谈”。然后,他们以每小时 40 英里的最快速度,像箭一样冲向小海豚遭袭击的地点。雄海豚一齐攻击鲨鱼的躯体两侧,直到鲨鱼软骨完全粉碎,沉入加勒比海底。



在营救中,雌海豚并列在小海豚两旁,用肢鳍托起小海豚,使它能够自在地呼吸。海豚们不停地“换班”,这种营救行为整整持续了两周,直到受伤者康复。

(资料来源:Droscher, 1970:25-26,转引自彭聃龄. 普通心理学. 2001:41-42)

心理学通常将心理现象分为心理过程与个性心理两部分。心理过程是指心理活动的动态过程,它包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。认识过程是人的最基本的心理过程,是人脑对客观事物的属性及其规律的反映。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。人在认识客观事物时并非是无动于衷、冷酷无情的,而是有着鲜明的态度体验,充满着情感色彩。所以,情感就是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。人不仅能够认识世界,对事物产生某种态度体验,而且还能根据对客观事物及其规律的认识在活动中自觉地改造世界。人们自觉地确定一定的目的,制订计划或方案,在行动中排除各种障碍,克服种种困难,力求实现预定目标的心理过程,称之为意志过程。

在现实生活中,人的认识、情感、意志之间是相互联系、相互制约、统一在一起的。首先,情感和意志以认识为基础。所谓“眼不见心不烦”和“知之深,爱之切”就意味着情感受认识的制约;而“知识就是力量”则表明认识对意志行动的影响。其次,人的情感和意志也对认识活动产生某种影响。积极的情感、锐意进取的精神可以对认识活动起到促进或推动作用;相反,消极的情感、萎靡不振的心态就必然会阻碍人的认识活动。最后,就情感和意志关系而言,两者也是密切联系、相互影响的。情感既可以成为意志行动的动力,也可以成为意志行动的阻力;而人的意志也可以调节、控制自己的情感。它们彼此之间的相互作用,组成了人类极其复杂的心理生活。

人的心理不仅表现为各种形式的心理过程,而且还表现出各自不同的个性差异。个性心理是指一个人在心理过程的发展和进程中,经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性是人的—切活动的动力、内部诱因和调节控制系统,属于个性结构中比较活跃的动态因素。它制约着人对周围世界的认识、态度和行为方式的选择性,决定着人的全部心理活动的社会方向和社会价值。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣和理想、信念、世界观等几个方面。个性心理特征是个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征,它集中体现了人的心理活动的独特性,主要包括气质、性格与能力三方面,其中性格是核心,它能够反映一个人的基本生活面貌。

心理过程与个性心理是密切联系、不可分割的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的,如果没有对客观现实的认识、没有对外界事物的情感体验、没有对客观现实的积极主动改造的意志行动,人的能力、性格、信念、世界观等是不可能形成的。另一方面,已形成的个性心理又可以调节心理过程的进行,并在心理过程中得以表现。人们的兴趣、动机不同,他们的认识活动的指向、内容也有所不同。气质不同的人,他们的情绪情感表现也不



一样。正因为心理过程和个性心理相互融合、相互制约,才形成一个人完整的心理面貌。

心理现象的构成如图 1-1 所示。

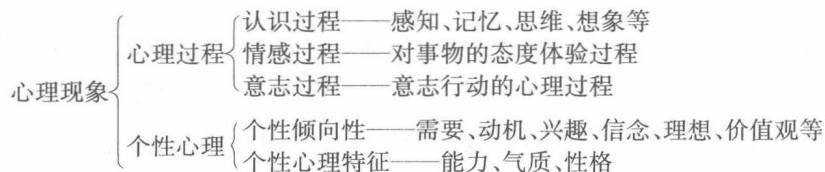


图 1-1 心理现象的构成

二、心理的实质

(一) 脑是心理的器官

我国古代唯物主义者认为,心理活动是人身体的一种机能。如荀子说:“形具而神生,好恶喜怒哀乐臧焉”。心理现象同物质现象具有直接的依存关系。范缜说:“形存则神存,形谢则神灭”。戴震说:“味与声色,在物不在我,接于我之血气,能辨之而悦之”。在古代相当长的时期里,心理现象发生的物质基础往往被认为同人的内脏,尤其是心脏有关,如孟子的“心之官则思”。中国古代的唯物主义总是把人的心理同人的内脏,如肝、肺特别是心脏联系在一起,认为心理现象是心脏活动的产物。人们常说“心想”、“心疼”、“心爱”之类的话,汉字中与心理现象有关的字大多带“心”旁,如思、想、情、意、恨、恶、悲、怒等。

随着科学的发展和对于脑的知识经验的积累,人们逐渐认识到心理不是心脏的机能,心理活动与脑的活动有密切关系。我国明代著名的医学家李时珍在《本草纲目》中写道“脑为元神之府”、“泥丸之宫,神灵所集”。17 世纪英国的经验论者和 18 世纪法国的唯物主义者认为,心理现象是神经组织活动的产物,是客观事物与人相互作用的结果。我国清代著名医生王清任明确指出:“灵机、记性不在心,在脑”。19 世纪以来,随着医学和解剖生理学的发展,西方医学界通过大量临床病例研究进一步确认了人脑与心理活动之间的密切关联。

以上事实和研究表明,人的神经系统,特别是大脑是心理活动的器官,一切心理活动的产生都依存于大脑。神经系统主要分为中枢神经系统和周围神经系统两个部分。中枢神经系统是人体神经系统的主体部分,包括脑与脊髓,其主要功能是传递、储存和加工信息,产生各种心理活动,支配与控制人的全部行为。周围神经系统从中枢神经系统发出,导向人体各部分,可分为躯体神经系统和自主神经系统。周围神经系统担负着与身体各部分的联络工作,起传入和传出信息的作用。

(二) 心理是对客观现实的反映

大脑是心理活动的物质载体,脱离了大脑的生理结构和生理过程,心理也就根本不存



在了。然而,问题是,人的心理是否只与大脑有密切关系?从人类漫长的进化过程来看,尤其是从人类社会出现之始,人类大脑的生理结构和生理过程没有太大的变化,可人类的心理在急剧地复杂化,特别是从工业革命以来,人的心理现象更加复杂,变化也愈加迅速。并且在不同的历史时期,人的心理有着巨大的不同。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。客观现实是人的心理活动内容的源泉,是推动心理发展的决定性因素。

● 拓展阅读

走出森林的俾格米人

刚果的俾格米(Pygmies)人居住在枝叶茂盛的热带森林中。人类学家科林·特恩布尔(Colin Turnbull)曾描述过这些人及其生活方式。有些俾格米人从来没有离开过森林,没有见过开阔的视野。

当特恩布尔带着一位名叫肯克的俾格米人第一次离开居住的大森林,来到一片高原时,他看见远处的一群水牛时,竟然惊奇地问:“那是什么虫子?”当被告知是水牛时,他哈哈大笑,嘲笑别人不要说傻话。尽管他不相信,但还是仔细凝视着,说:“这是些什么水牛,会这样小?”当领着他渐渐接近水牛,这些虫子变得越来越大时,他感到不可理解,满脸疑惑地咕哝着:“这是什么水牛?这不是真正的水牛!”

(资料来源:C. M. Turnbull. The Forest People. Simon & Schuster, Inc. 1961)

1. 人的心理活动的一切内容都可在客观现实中找到依据

客观现实可分为自然性和社会性两大方面。人的各种心理活动,无论是低级的还是高级的,其内容都受到这两方面客观现实的制约,并以各种形式反映客观现实。以感觉为例,我们之所以能产生对一定物理刺激的感觉,是因为作为客观现实存在的那个物理刺激以光和声的形式直接作用于感觉器官的缘故,它所反映的是这一现实的物理特征。没有被反映的客观事物,就不会有相应的映象,没有被反映者,就没有反映。艺术家创作的典型人物典型形象,包括神话寓言故事、科学幻想小说等,虽然是现实世界中不存在的东西,但是创作的素材也是来源于客观现实。如果现实中不存在猿猴和人,作家就创作不出孙悟空的形象。现实中不存在人和月亮,作家就想象不出嫦娥奔月的故事。这些艺术品也是对客观现实的反映。人的知识经验、思想意识等心理内容,归根结底都是来源于客观现实。

2. 脱离客观现实便丧失人的心理

客观现实包括自然环境与社会环境。自然环境对人的心理的影响是不容低估的,但是对人的心理反映起主导作用的还是社会环境。客观现实是人的心理活动的源泉,一旦失去了这个源泉,人的心理活动的内容也将丧失。在历史上曾有过一些脱离人类社会,在