

大学生

主编◎邱美玲

心理素质教育

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU



世界图书出版公司

大学生 心理素质教育

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU

主 编 邱美玲

副主编 章 虹 危桃芳 汪荣林

世界图书出版公司

广州·北京·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理素质教育/邱美玲主编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2008. 4
ISBN 978-7-5062-9359-4

I. 大... II. 邱... III. 大学生-心理卫生-健康教育-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 025345 号

大学生心理素质教育

策划编辑: 陈名港

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘上锦

封面设计: 传欣设计

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-34203432 34201967

http://www.gdst.com.cn E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 肇庆市科建印刷有限公司

版 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.75

ISBN 978-7-5062-9359-4/G·0320

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

版权所有 侵权必究

前 言

心理素质作为人全面素质的重要组成部分，在人的素质结构中处于基础地位，是人的其他素质的中介和核心，影响其他素质的形成和发展，因此以提高大学生心理素质水平为直接目的的心理素质教育应该是素质教育的重要内容。随着现代化进程的加快和我国经济的迅猛发展，社会发生了深刻、复杂的变化，社会竞争加剧，生活节奏加快，人们的心理压力加大。心理和生理尚未完全成熟的大学生，作为一个承载着社会和父母高期望值的特殊群体，随着高等教育的大发展及高校的扩招，高等教育由精英型教育向大众化教育的转变，面临着学业、就业的双重压力，心理状况就更不容乐观。《中共中央关于进一步加强和改进学校教育工作的若干意见》指出：“要通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”因此加强大学生心理素质教育，提高大学生的心理素质水平，使他们提高个性修养，保持心理健康，增强人格魅力，优化心理素质，就成为高校教育工作亟需研究和解决的新课题，也是每一位大学生成长成才必须面对的问题。为此，我们组织江西省几所高校长期从事心理健康教育的教师，编撰了这本《大学生心理素质教育》。

在编写过程中，我们针对当代大学生的特点，对传统的心理健康教育模式进行了改革和创新，构建了心理知识普及和心理素质拓展，课堂讲授和心理实训相结合的心理素质教育课程体系，增强了心理素质教育的实效性。本书采用知识讲授、材料阅读、案例分析、心理训练、心理测量、作品欣赏等板块有机结合的方式，主要介绍了大学生的心理适应、自我意识、学习与创造性、健康人格、人际交往、情绪发展与挫折应对、恋爱与性、网络与心理健康、休闲消费、择业与生涯规划、心理咨询与治疗等方面的内容，对大学生适应社会，成长成才具有很好的指导意义。本书结构新颖，内容丰富，形式生动，可操作性强。不仅可以作为大学生心理素质教育的教材，也可以作为高校学生教育工作者和广大青少年的有益读本。

本书由邱美玲主编，负责全书框架结构的设计，指导具体写作，进行统稿审稿。章虹、危桃芳、汪荣林担任副主编。各章节的编写人员如下：邱美玲、陈维佳（第一章），邱美玲、肖咏桦（第四章），罗娅萍（第二章、第八章），袁翠松（第三章、第七章），万春琳（第五章、第十一章），危桃芳（第六章），刘翩翩（第九章），胡华（第十章），章虹（第十二章）。

由于编写人员水平有限，本书疏漏难免，恳请专家同行及广大师生和读者批评指正，以便再版时修订。本书参考和借鉴了国内外本领域的许多论著和教材，在此表示衷心的感谢！

邱美玲

2008年2月于南昌

目 录

第一章 绪 论 /1

第一节 心理与心理素质 /2

阅读材料 揭开斯芬克司之谜 /76

第二节 心理健康概述 /10

第三节 加强大学生心理素质教育 /15

阅读感悟 心灵的杂草 /21

心理实训 生命曲线 /22

第二章 适应心理 /23

第一节 适应概述 /24

第二节 大学生常见心理不适应问题及原因分析 /25

第三节 新生心理适应的调适 /31

阅读材料 忘掉你的缺点 /31

阅读材料 如果，下一次 /33

案例分析 一个高职大学生的环境适应不良 /34

心理实训 我的大学我的家 /35

心理电影赏析 《钢琴师》——废墟下的生命之火 /36

第三章 自我意识与成长 /37

第一节 自我意识概述 /38

阅读材料 拥有你的自信 /40

第二节 大学生自我意识发展的特点 /40

第三节 大学生自我意识障碍与分析 /42

案例分析 /42

第四节 如何做一个健康向上的我 /44

阅读材料 到底是谁打碎了我的梦想? /45

阅读感悟 如何悦纳自我 /46

心理实训 从简单易行的行动开始自信起来 /47

阅读材料 心理学家森田正马的故事 /47

心理电影赏析 《大话西游》——演绎人的成长	/48
心理测试 自我和谐量表 (SCCS)	/49
第四章 学习心理与创造性思维	/52
第一节 大学生学习心理概述	/53
阅读感悟 你有时间思考吗?	/55
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	/56
阅读材料 不成,我们不干了!	/58
第三节 掌握正确的学习方法	/63
阅读材料 如何增进记忆	/65
第四节 学习与创造性思维	/65
案例故事 把木梳卖给和尚	/67
心理实训 思维逻辑性的训练——语言推理	/68
心理测试 时间管理自我诊断量表	/68
第五章 健康人格的塑造	/71
第一节 人格概述	/72
第二节 大学生常见的人格障碍与调适	/76
第三节 大学生健康人格的塑造	/86
案例分析	/90
心理实训	/91
心理测试 气质量表	/91
心理电影赏析 一个头,两头大	/93
第六章 人际交往心理	/94
第一节 大学生人际交往概述	/95
阅读材料	/96
阅读材料 人际吸引效应品质表	/100
阅读材料	/101
第二节 人际交往现状分析	/104
第三节 人际交往能力的培养	/109
阅读材料	/111
阅读材料 阿凡提解梦	/113
心理测试 大学生人际关系心理测试	/115

第七章 情绪发展与挫折应对 /117

第一节 了解情绪健康 /118

第二节 大学生的情绪困扰及调适 /119

案例分析 /120

案例分析 /121

案例分析 /123

第三节 大学生如何拥有健康的情绪 /126

阅读材料 /126

第四节 大学生的挫折心理分析 /128

第五节 大学生应怎样对待挫折 /131

阅读材料 励志故事 /131

心理实训 做情绪的舵手 /136

在逆境中成长 /138

第八章 恋爱与性心理 /139

第一节 爱情是什么 /140

第二节 大学生的爱情 /142

心理测试 恋爱观测试 /146

第三节 大学生恋爱的困惑及调适 /150

第四节 大学生的性心理困扰及调试 /153

案例分析 交不到女友得了强迫症 /159

心理实训 天涯何处无芳草 /159

心理电影赏析 《面纱》——领悟真爱 /162

第九章 休闲活动与消费心理 /163

第一节 休闲活动与心理健康 /164

阅读材料 茶文化 /165

阅读材料 “高考慰劳游”贯出 掀起夏季学生旅游热第一浪 /167

第二节 消费与心理健康 /168

阅读材料 80后大学生消费现状调查 /168

阅读材料 大学生消费呈两级分化 /172

案例分析 学生高消费呈升温之势 /173

心理实训 拟一份学年消费预算清单 /175

案例分析 一个普通大学生四年费用清单 /175

第十章 网络与心理健康 /180

第一节 网络与大学生生活 /181

案例分析 今天你聊了没有?——大学生的风尚 /184

第二节 大学生网络心理问题及克服 /186

阅读材料 大学生“网恋”现象分析 /188

案例分析 /190

第三节 培养大学生健康的网络心理 /191

心理测量 网络成瘾心理自测量表 /194

阅读材料 /194

第十一章 职业心理与生涯规划 /196

第一节 职业与人生 /197

阅读材料 性格与职业 /201

阅读材料 兴趣与职业 /202

爱好与职业 /202

第二节 大学生择业中常见心理问题及调适 /204

阅读材料 心比天高 /205

第三节 大学生职业生涯规划 /210

阅读材料 /212

案例分析 /216

心理实训 了解影响你选择职业的因素 /217

心理测试 大学生择业倾向测验 /217

第十二章 心理咨询与心理治疗 /219

第一节 心理咨询 /220

第二节 心理治疗 /224

案例分析 /230

第三节 大学生心理危机与危机干预 /236

案例分析 问世间,“情”为何物 /240

参考文献 /244

一个民族的新一代，没有强健的体魄和良好的心理素质，
这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。

——江泽民

心灵成长是个人的进化，人的一生中心灵的成长永无限制。

——斯科特·派克

恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，
人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之
心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。仁义礼智，非
由外铄之也，我固有之也，弗思耳矣。故曰求则得，舍则
失之。

——孟子

第一章 绪论



大学生
心理素质教育

大学校园，是一片蕴藏着无限潜力与无穷魅力的海洋，涌动着—批批追求自我发展与自我完善的年轻的追梦人。然而在纷繁复杂的社会中，学业、生活、交往、恋爱、就业、发展等一系列现实问题却时常困扰着我们年轻的大学生。人生的道路虽然漫长，但关键处却只有几步，特别是当人年轻的时候。这不得不使我们深思，当代大学生应如何在迷惘中探索，在行动中调整，以积极的心态和行动去面对生活，去重塑全新的自我，引爆生命的潜能，让平凡的人生绽放出奇异的光彩。心理素质教育愿为你导航。

第一节 心理与心理素质

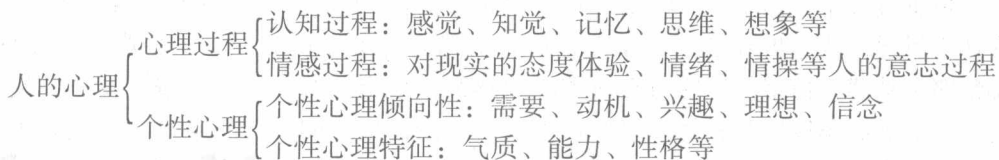
一、心理及心理的构成

(一) 心理的含义

人的大脑可能是现存最复杂的一种装置。没有大脑的活动,就没有艺术、音乐、科学、哲学,没有幸福和爱,也不会有仇恨和战争。人本身就是最难解的谜。人眼可以看到缤纷的世界,人耳可以聆听美妙的声音,人脑可以存储丰富的知识,事过境迁而记忆犹存;人对人、对事有自己的态度,有喜怒哀乐,有七情六欲;人有不同的兴趣和能力,有“万物之灵”的智慧,人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘;也能通过活动去满足自己的各种需要,并在周围环境中留下自己意志的印迹……所有这些都是在我们的生活实践中经常发生的心理现象,我们简称为心理。我们经常会发现自己的思想、情绪、行为和意识是那么不可思议。人的心理千变万化,人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。心理学就是研究心理现象、心理特征及心理活动规律的科学。苏格拉底说:“去认识你自己吧。”学习心理学的意义之一就是为了解认识我们自身。

(二) 心理的构成

人的心理活动极为复杂,表现形式也多种多样,通常把它分成两大类,即心理过程与个性心理(又称人格)。心理过程是人们共同具有的心理活动,个性是个体独特的稳定的心理特点。



1. 心理过程即心理活动的过程,是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程,是心理现象的不同形式对现实的动态反应,是人们共同具有的心理活动。心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程

认识过程又称为认知过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。

感觉是最低级的心理活动过程,是人脑对客观事物个别属性的反映。例如,当一个人在接触外界时,通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官反映外界事物的个别属性,如颜色、声音、气味等。人对一切事物的认识都是从感觉开始的。感觉也反映机体内部的刺激。我们觉察到自身的姿势和运动,感受到内部器官的工作状况——舒适、疼痛、饥渴等。知觉是人脑对客观事物属性的整体反映或关系反映。如人从颜色、气味、形状等认识苹果,就是知觉过程。感觉是知觉的基础,知觉是感觉的深入。知觉是各种感觉的有机结合。但知觉并非是各种感觉的简单相加,而是在知识经验和许多心理因

素的作用下,对各种感觉信息的综合解释。人与客观事物直接接触时,事物的个别属性总是作为一个方面与事物整体同时被反映,如看见光,同时也就知道了它是阳光还是灯光;听见声音,同时也就知道它是人声还是风声。所以一般来说感觉和知觉是同时产生、相互配合、不可分割的。

记忆是对感知过或思维过的事物能够记住,并能在以后再现或在它重新呈现时可以再认识的过程。记忆是一个极其复杂的心理过程,它包括识记、保持、再认或回忆三个基本环节。从信息加工的观点讲,记忆就是对输入信息的编码、储存和提取过程。

思维是人的高级认识过程,是人脑对感知的材料进行分析、综合、判断、推理,借助语言间接地概括认识客观事物的本质和规律的过程,它所反映的是客观事物共同的本质的属性和内在的规律性的联系。间接性和概括性是思维最基本的也是最重要的特征。间接性是指通过已有的知识经验或其他事物的媒介作用来认识事物。例如,早晨起来推开窗户,看见地面潮湿便会想到“夜里下过雨”。这就是一种间接的反映。由于思维的间接性,人才能超越由感知觉直接提供的信息,认识那些没有直接作用于人的种种事物或事物的属性,并预见事物发展变化的趋势和进程。例如,光速为 30万 km/s ,这是凭感官无法直接认识的,但是通过思维就能间接地推算出。概括性是指人在思维时能找出一类事物共同的、本质的属性,反映事物运动的内在规律。例如,由地面潮湿而推想到下过雨,这是由于人们在不同时间、地点反复多次经历同一现象,从而概括出了事物之间的联系和关系。思维的间接性与概括性特点,使人类的认识得到了扩展和深化。它使人从个别中看到一般,从现象中揭示本质,从偶然中发现必然,从现状中推断过去,预见未来,使人类的心理水平达到了任何动物都远不及的高度。想象是人脑对过去感知过的形象进行加工,产生一种新的形象的过程。

(2) 情感过程

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。“人非草木,孰能无情”。人在认识世界,改造世界的过程中,总是对认识的对象和现象产生各种内心态度体验,即情绪和情感。情绪和情感通常被统称为感情,是指人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心态度体验,是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。当客观现实符合人的需要时,就产生爱、满意、愉快、赞赏、尊敬等肯定而积极的正向性情绪和情感体验;若人的需要不能满足,则产生憎恨、不满、忧愁、愤怒、恐惧等否定而消极的负向性情绪和情感;如果客观事物与人的需要的满足无关时,人就会表现出无动于衷。需要是人的生理和社会要求在人脑中的反映,人有不同层次、动态变化的多种需求,而与之相应的客观现实能否满足人的需要、满足的程度如何,就决定着情绪、情感的性质和强弱程度。

情绪是情感的基础和外在表现形式,情感是情绪的发展和内在本质内容,情绪是原始的,简单的,带情景的、较强的情感,情感是高级、复杂、较弱的情绪。情绪和情感是十分复杂的心理现象。它们既是在有机体种族发展的基础上产生的,又是人类社会历史发展的产物。在现实生活中,二者是统一在人的社会本质之中,很难分开的。所以,很多心理学者把情绪和情感统称为感情。

根据情绪发生的强度,持续的时间和紧张度,可把情绪分为心境、激情、应激三种基本状态。情感具有人特有的社会性,按其内容可分为道德感、理智感、美感。



积极的情感可以使人斗志旺盛,对人的行为起促进作用;消极的情感则会削弱人的斗志,阻碍人的意志行动的实现。所以,人的积极情感的培养是非常重要的。

(3) 意志过程

意志过程是人们自觉地确定目标,有意识地支配和调节自己的行动,克服种种难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界,还能改造世界,并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。

人的认识过程、情感过程、意志过程是统一的心理过程的三个不同方面,它们是相互联系、相互影响、相互制约的。认识过程是引起人的情感与行动目标的基础,情感对人的认识活动、意志行动起着动力或阻力的作用;意志品质如何,又反过来对人的认识、情感和目标的实现起着巨大的影响作用。

2. 个性心理

“人心不同,各如其面”。心理活动人人皆有,是人的心理现象的共性。但由于每个人的遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等,又表现出不同的心理特点,从而形成了人的个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫做个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和,包括个性倾向性、个性特征等方面,反映人的心理现象的个别性一面。

(1) 个性倾向

个性倾向指个人的意识倾向,即人与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括:需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。

需要是人对一定的客观事物的需求,是生理的和社会的要求在人脑中的反映。人的需要是多种多样的,目前心理学界对需要的分类一般采用两种方法。按需要的起源,可分为生理需要和社会需要。生理需要是生理要求在人脑中的反映,如对饮食、睡眠、排泄和性的需要。生理需要是保护、维持机体生存和延续种族所必需的,是在种族发展过程中形成的是最基本的需要。社会需要是社会生活要求在人脑中的反映,如对劳动、交往、求知、美、自尊等的需要。社会需要是人在生理需要的基础上,在社会实践和教育的影响下形成的,是人所特有的高级需要。从需要指向的对象来说,可分为物质需要和精神需要。

动机是激发人行动的主观动因,是一种由需要所推动的、想要达到一定目标的行为动力,它起着激起、调节、维持和停止行为的作用。需要和刺激是动机产生的两个条件。兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向。兴趣在人的心理与活动中有着重要的作用,一个人对某事物或活动感兴趣时,便会对它产生特别的注意,对该事物或活动感知敏锐、记忆牢固、思维活跃、想象丰富、感情深厚,克服困难的意志力也会增强。所以兴趣是认识活动的重要动力之一,是活动成功的重要条件。兴趣不是与生俱来的,它和其他心理因素一样,都是以一定素质为前提的,并通过在后天实践活动中培养训练而发展起来。

理想是人对未来有可能实现的奋斗目标的向往与追求。理想包含三个基本要素:一是社会活动发展的现实可能性;二是人们的愿望和要求;三是人们对社会生活发展前景的或多或少的形象化的构想。这三个基本要素分别体现了人们的认知、意志和情感,即真、善、美三个方面。人生态理想就是这三个方面的统一。信念是个人对其所获

得的知识的真实性坚定不移并力求加以实现的个性倾向。信念是强大的精神支柱，它可以使人产生克服艰难险阻的大无畏精神，是身心健康的基石。世界观是人对整个世界（包括自然、社会和人）总的态度与看法，是个性倾向的最高表现形式，是个性心理的核心，是人的个性与行为最高的调节者。

个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用，而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。

（2）个性心理特征

个性心理特征是指个人身上表现出来的比较稳定的心理特征，主要包括人的气质、能力和性格。

气质就是通常人们所说的“性情”、“脾气”，指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。气质使人的全部心理活动染上了独特的色彩。如有的人热情活泼，有的人安静沉稳。气质具有一定的先天性，既有极大的稳定性，也有一定的可塑性。一个人的气质在环境和教育的影响下，在某种程度上会有所改变。古今中外的学者对气质类型进行了不同的划分，其中最有影响的是古希腊医生希波克拉底提出的体液分类说。他把人的气质分为四种类型：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。气质类型只代表着人们心理活动的动力特点，并无好坏之分。它赋予人的心理活动和行为以独特色彩，但并不决定智力发展水平，更不决定人的性格和品德，所以它不具有社会评价意义。

性格是人对客观现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯的行为方式。每个人的气质特点各异，但不会影响个人对社会所作的贡献，惟有性格贯穿于人的全部行为之中，既表现出一个人对人、对事、对己的态度，又反映其习惯的行为方式，具体标志着一个人的品德和世界观，是人的精神面貌的综合反映。性格有好坏之分，始终有道德评价的意义。而且性格在个性中发挥着核心作用。因此，培养和发展符合社会发展大趋势所要求的，有利于适应环境和个人成才的、有助于个人身心健康的性格特点，无论对个人还是社会都有着重要的意义。性格在实践活动中具有特别重要的作用，所以应当努力塑造优良的性格特征。

心理学把直接影响活动效率、能够顺利地完成任务的人的心理特征称作能力。所谓活动效率主要是指在完成活动任务时表现出来的速度快慢和质量高低。使人能够成功地完成某种活动所必需的各种能力的完备结合，叫做才能。才能的高度发展就叫做天才，它是各种高水平能力的最完备结合，能使人创造性地、杰出地完成某种或多种活动。天才并非天生之才，而是先天的遗传素质与后天的社会实践和教育的“合金”。

个性倾向性表明了个人心理、行为活动和社会意识的倾向特点，决定了个人对现实的态度和活动的积极性，构成了个性结构中活跃的动力系统；个性心理特征使个体的心理与行为区别于他人而具有独特的风格，是个性结构中的差异系统。个性倾向性和个性心理特征之间也不是彼此孤立的，而是错综复杂地交织在一起：一方面，个性心理特征受个性倾向性的调节；另一方面，个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性的变化和发展。因此，个性心理是一个统一的整体。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的。个性心理是在实践基



础上经过长期的心理活动过程而形成的,没有心理过程,个性心理特征就无从形成;同时,已经形成的个性心理,又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来,并对心理过程产生重要的影响,使之带有个人色彩。例如具有不同兴趣和能力的人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往表现出坚强的意志行动。心理过程与个性心理是人的完整的心理生活的两个侧面,它们有机地结合在一起,构成了一个人完整的心理面貌。

总之,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西。是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等等心理现象的总称。

阅读材料

揭开斯芬克司之谜

在传说中,古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方,那里有西方的主神宙斯,以及由他所统帅的众神祠。凡人是难以涉足神的地界的,而神的箴言——“人,认识你自己”——又应该让人来知晓,于是,就有了斯芬克司的故事。

斯芬克司是传说中的—个奇特的生物——“狮身人面”。现在埃及还有她的一座雕像,与雄伟的金字塔一样著名。在古希腊的神话传说中,她作为神的使者,带着神对人类的忠告——“人,认识你自己”,从奥林匹斯山来到了人间——古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划,她把那句神的箴言化作了一段谜语,来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”

这就是斯芬克司谜语,每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语。而且,富有挑战和特殊意义的是,凡是猜不中的,都会为此而丧生,被斯芬克司毫不留情地吃掉。

遗憾的是,当时忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克司的谜语,因而该城堡也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自外出,想要去寻找一位能够解答出斯芬克司之谜的人。而就在国王带着随从外出访贤的途中,发生了一件意外的事情:国王一行遇到了一位异乡的青年,为了争路先行,双方发生了争斗,在争斗中,国王及其随从都丧生于该青年之手。这位异乡的青年名叫俄狄浦斯,实际上,他这时已经在自己不知情的情况下,杀死了自己的亲生父亲。

故事要回溯到18年前。拉伊俄斯国王在王后伊俄卡斯忒临产的前夜,做了一个奇异的梦:梦中有神来告诉他,说王后要生的是一个儿子,这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲,并且还会与自己的母亲结婚。迷信于神的托梦的拉伊俄斯国王为了避免梦中所说的厄运,便在婴儿生下之后,刺穿其双腿,命手下的武士将婴儿带出城外处死。受命于国王的那个武士出城后动了恻隐之心,将婴儿送给了一个牧羊人。牧羊人带着婴儿流浪到了另一个叫做科林斯的城堡,该婴儿后来被科林斯的国王所收养,取名为俄狄浦斯。俄狄浦斯在自己18岁生日的时候,也做了一个奇异的梦:梦中说他命中注定要杀死自己的亲生父亲,而与自己的母亲结婚。同样为了避免这梦中的厄运,

俄狄浦斯离家出走，想远离自己的父母（实际上的养父母），流浪之中来到了忒拜城堡附近，遇到了外出访贤的拉伊俄斯国王，争斗之中他就杀死了自己的亲生父亲。

国王死后，忒拜城堡的大臣们发出通告说，凡是能够解答出斯芬克司之谜的人，就可以继任国王，并且与王后结婚。就这样，在命运的安排下，俄狄浦斯来到了斯芬克司面前，并且解答出了斯芬克司的谜语——那就是人，那就是人本身！“人在‘早晨’，即人在很小很小的时候，是用‘四条腿’走路的，即在地上爬；长大了就能够站起来，于是‘中午’就用‘两条腿’走路；到了‘晚上’——老年，人会用一条拐杖来帮助自己走路，也就变成了‘三条腿’。”

俄狄浦斯答出了斯芬克司的谜语，斯芬克司也就完成了自己的使命，因为作为神的使者，她是要通过这样一个谜语来告诫人类要对自己或自身进行认识——作为人，你必须认识你自己！

曾经有一位著名的画家，根据这段故事和自己的想象，绘出了一幅深沉而动人的油画——“斯芬克司之吻”：狮身人面的斯芬克司撩起了自己的面纱，露出了世人难得一见的面容，吻了跪在她面前的俄狄浦斯。这一吻，吻出了一个真正的人，一个具有自我意识、对自身有所认识、有所反思的人；这一吻，也吻出了一种关于人的学问，也即《新大英百科全书》上所注解的“心理学”。

“人，认识你自己”，简单而朴素的语言，蕴含着深刻的内涵：这既是心理学的根源，也是心理学的目标。

二、心理的实质

人的心理现象虽然人们都很熟悉，但人的心理是怎样产生的，在哪儿产生的，自古以来人们对心理实质的理解存在着不同的认识。古时候人们受到科学水平的限制，把心理现象看成是灵魂作用的结果。唯心主义者认为心理现象是不依物质而存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现。而唯物主义者则认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性，是身体特殊部分活动的表现。

唯物主义者虽然都认为心理起源于物质，是物质活动的产物，但观点有所不同。一种观点认为心理现象是心脏活动的产物。孟子说：“心之官则思。”荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字至今还保留了大量这样的痕迹，大多表示心理活动的汉字都和心有关，如想、恋、忘、怒、忠、快、忧、悔、恨等。另一种观点认为心理现象是大脑活动的产物。我国明代著名医学家李时珍就提出了“脑为元神之府”的论断，认为脑是高级神经中枢的地方，聚集着人的精神。清代名医王清任根据自己的临床经验也提出了“灵机、记忆不在心在脑”的著名论断。随着现代医学的发展，特别是解剖学和临床医学的日趋成熟，通过对脑的生理研究证明，脑才是心理的器官，心理是脑的机能。

1. 心理是脑的机能

统一而不可分割的自然和社会生活，表现为物质和意识两种形式，心理即是精神的形式。物质是根本的，而精神则是从物质派生出来的，是物质发展到一定阶段才产生出来的。但不是一切物质都有精神。世界上物质的东西形形色色、多种多样，有的是有生命的，有的是无生命的。凡是无生命的东西都是绝对不能产生精神活动的。植



物是有生命的,如含羞草可以吃虫,向日葵会随着太阳转,但这些都不是心理反应,只是生物的感应性。所以植物也是没有心理现象的。常说“木石无情”,正是说无生命的石头和有生命的植物都没有精神生活。心理现象只有在有生命的动物当中才可能发生。

心理是物质发展到高级阶段的属性。这个物质发展指的就是动物神经系统的发展。只有动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后,才有了心理机能,且随着进化,动物越高级,脑的结构越复杂,心理活动也相应越发达和复杂。

2. 心理是客观现实的反映

脑是心理的器官,但脑本身并不产生心理。心理既不是大脑天生固有的产物,也不是大脑自动产生的东西,而是客观物质世界在大脑中的反映。客观事物作用于人的脑产生心理,是一种高级反映形式。

(1) 客观现实是心理的源泉

这句话有两层意思:一是说心理的产生必须以客观现实为前提,没有客观现实也就没有被反映的对象,人脑也就无从反映,心理也就无从产生;二是说,人们心理活动的内容,也就是人脑反映的内容是由客观现实所规定的,有什么样的客观现实才有怎样的反映。

(2) 社会生活实践是人的心理发生、发展的根源

人的心理的基础是人的社会实践,没有社会实践,人的心理就不会发展,甚至不能产生人的心理。人在儿童期如果没有机会与文明的社会生活接触,脑子得不到适当的刺激其心理发展就会陷于停滞。

大家了解到许多由野兽哺养大的孩子,因离开了人类社会生活,虽然也具备了人脑精致复杂的特质,却达不到人的心理发展水平。1920年发现的印度狼孩卡玛拉,处在狼的生活条件下,8岁被发现带回人类社会时,只有6个月大的婴儿的心理发展水平。她用四肢行走,用双手和膝盖着地歇息,舔食流质的东西,只吃扔在地板上的肉,从不吃人手里的东西。害怕强光,夜间视觉敏锐,深夜嚎叫;怕火、也怕水。从不让洗澡,即使天气寒冷,也撕掉衣服。经过人们的悉心照料和教育,2年学会站立,4年学会了6个单词,6年学会行走,7年学会了45个单词,同时学会用手吃饭,用杯子喝水,到17岁临死时,只有相当于4岁儿童的心理发展水平。

西方心理学家曾做了许多环境剥夺、感觉剥夺、情感剥夺的实验。实验证明:人的心理的产生、发展,离不开社会环境的刺激和影响。人只有在现实社会生活的种种实践活动中,外界的事物作用于感觉器官,引起的各种感觉传达到脑,引起脑的生理活动才能产生和发展心理。

(3) 心理是对客观现实主观、能动的反映

人的心理按其内容的源泉及其发生的方式来说,是客观的(是物质的脑对客观现实的反映)。但是这种反映的表现形式是主观的,是以主观映像的形式来表现的。

心理活动是由每一个主体来承担的。每一个人在过去的实践中形成的知识、经验、世界观和个性心理特征都不一样,都带着个人的特点,这些都会影响其对客观现实的反映。对同样的客观事物,每个人反映的选择性、准确性、全面性、深刻性以及反映的速度和灵活性都会有所不同。即使是同一个人,在不同的时期和不同条件下,对同