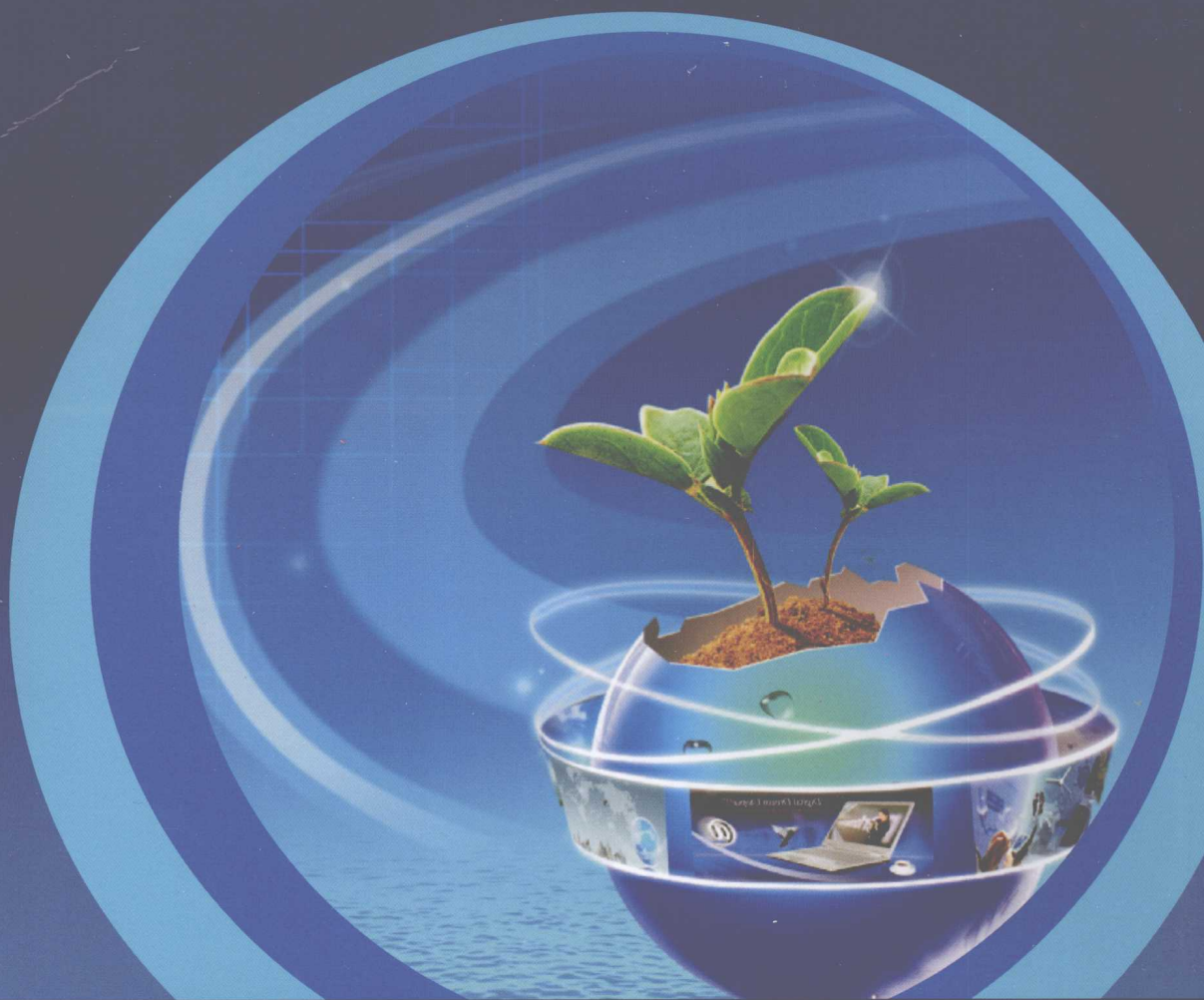


21世纪高职高专通用教材



DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

吴越 主编

大学生 心理健康教育



苏州大学出版社

21 世纪高职高专通用教材

大学生心理健康教育

主 审 张安宁

主 编 吴 越

副主编 马 林 邵 政

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/吴越主编. —苏州:苏州大学出版社,2008.10

21 世纪高职高专通用教材

ISBN 978-7-81137-159-8

I. 大… II. 吴… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 160275 号

大学生心理健康教育

吴 越 主编

责任编辑 倪 青

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)

丹阳市教育印刷厂印装

(地址:丹阳市西门外 邮编:212300)

开本 787×1092 1/16 印张 11.5 字数 287 千

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-159-8 定价:19.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835



前言

基本粒子理论、天体演化、生命起源、意识起源是 21 世纪科学的四大前沿课题。脑科学的研究逐渐成为生命科学中的核心问题之一,而研究脑的心理机能是心理学的重要任务。心理学就是要探讨人脑如何产生意识和思维的问题。没有人脑的心理活动,就没有科学技术、文学、哲学、艺术、社会交往、社会活动以及人类情感等。心理学现有的 300 多个分支学科,已经渗透到了人们生活实践活动的方方面面,成为人们认识自己、认识他人、认识社会和认识自然的重要工具。

随着我国经济社会的快速发展,心理问题越来越引起人们的高度关注,人们在追求物质生活的同时,也越来越关心自己的心理质量问题。心理学在经济、教育、军事、体育、管理等领域都发挥着重要的作用。学习心理学能够使我们更好地充实与完善自我,维护心理健康,提高生活质量,对我们理性选择职业、提高学习效率、处理好人际关系、正确对待恋爱、调适各类心理矛盾等都大有裨益。高职院校的大学生对心理学课程的热情非常高,各专业学生选修心理学课程的愿望非常强烈,所以,选修心理学的学生也越来越多。将心理学作为一门大学生的素质教育课来开设,已逐步成为高职院校领导、学生工作者、辅导员、班主任和广大教师的共识。

本书定位为高职院校通识课类心理学教材,可作为心理学公共选修课、必修课以及高职大学生自学的教材。事实上,现有心理学教材非常多,其中有的教材是针对心理学专业课程的,理论性太强,有的教材只是“通俗心理学”教材,学生很难学到心理学的真正原理。如何在有限的教学时数内向学生传授心理学的基础知识和实用知识,使学生了解心理学的基本概念和基本理论,初步掌握心理学知识,并能联系自身心理实际,解决在大学期间容易产生的、常见的心理问题,同时激发学生对心理学的兴趣,就成了我们在教学实践中不断思考和探索的问题。

本教材是由江苏食品职业技术学院多年从事心理学教学工作、大学生心理咨询工作、学生工作的教师共同编写的。全书由吴越副教授负责框架内容的设计及各章节的最后修改与统一定。共分十四章,其中第一至第三章由马林副教授编写,第四至第八章由吴越副教授编写,第九至第十四章由邵政老师(心理学硕士)编写。本教材力求简明、系统、实用,用直观的图片、简练的语言介绍心理学的基本知识,为大学生掌握基本的心理学知识打下坚实的基础;用真实的感受、亲身的教书育人实践经历向大学生讲述他们在学习、恋爱、交往、就业等方面要面临的各种心理问题,共同探讨解决问题的方法和创造美好大学生活的心理策略。

本书在编写和出版过程中,得到了江苏食品职业技术学院副院长张安宁教授、教务处处长龚汉坤教授、基础教学部主任黄亚玲副教授以及苏州大学出版社的大力支持和帮助,他们提出了许多宝贵意见;同时,我们还参阅了大量国内外专家的研究成果。在此一并表示由衷的感谢!

由于水平和能力有限,书中疏漏甚至错误在所难免,敬请各位同行、专家和广大读者不吝指正。

编者

2008 年 8 月

目 录**第一章 心理学的基本观点与心理的本质**

- 第一节 心理学的研究对象和研究方法 (1)
- 第二节 心理学的主要派别和当代心理学的主要观点 (4)
- 第三节 意识与人类心理的本质 (7)

第二章 心理活动的一般形式

- 第一节 认知心理 (12)
- 第二节 情绪心理 (25)
- 第三节 需要和动机 (30)

第三章 心理活动的个性差异

- 第一节 人格差异 (34)
- 第二节 智能差异 (38)
- 第三节 心理测验 (41)

第四章 高职大学生心理健康概述

- 第一节 心理健康和心理健康标准 (48)
- 第二节 高职大学生心理健康现状 (51)
- 第三节 高职大学生心理问题产生的原因分析 (55)
- 第四节 高职大学生的自我心理保健 (57)
- 第五节 开展高职大学生心理健康教育的意义 (59)

第五章 高职大学生自我意识的发展与心理健康

- 第一节 自我意识的含义 (62)
- 第二节 自我意识的内容 (63)
- 第三节 自我意识的发生与发展 (66)
- 第四节 高职大学生自我意识形成的信息来源 (66)
- 第五节 高职大学生的自我意识及其特点 (68)
- 第六节 高职大学生自我意识的发展 (70)
- 第七节 高职大学生自我意识的完善 (73)

第六章 高职大学生的情绪与心理健康

- 第一节 高职大学生的情绪特点、情绪障碍及其产生原因 (75)
- 第二节 高职大学生的情绪调节与辅导 (76)

第七章 高职大学生的心理挫折与心理健康

- 第一节 挫折的内涵 (81)
- 第二节 挫折的情绪反应 (85)
- 第三节 挫折承受力及其培养 (86)

第八章 高职大学生的恋爱与心理健康

- 第一节 高职大学生的恋爱心理和恋爱类型 (91)
- 第二节 高职大学生恋爱中的心理困惑与调适 (93)
- 第三节 高职大学生健康恋爱观的培养 (97)

第九章 高职大学生的性心理与性健康教育

- 第一节 性的本质与性意识的发展 (100)
- 第二节 高职大学生性心理的成熟与性心理现状 (102)
- 第三节 高职大学生性心理发展的影响因素 (104)
- 第四节 高职大学生常见的性心理困惑与调适 (105)

第十章 高职大学生的学习与心理健康

- 第一节 学习心理概述 (107)
- 第二节 高职大学生学习的特点、方法及要求 (109)
- 第三节 高职大学生主要的学习心理问题与调适 (111)
- 第四节 高职大学生健康学习心理的培养 (115)

第十一章 高职大学生的人际交往与心理健康

- 第一节 高职大学生人际交往概述 (117)
- 第二节 高职大学生人际交往的动力与人际吸引 (122)
- 第三节 高职大学生人际交往的心理特点与基本技能 (125)
- 第四节 高职大学生人际交往中的心理障碍与调适 (131)

第十二章 高职院校贫困生心理健康状况

- 第一节 高职院校贫困生问题概述 (136)
- 第二节 高职院校贫困生的心理特征 (138)
- 第三节 高职院校贫困生心理健康问题的成因分析 (142)
- 第四节 贫困大学生心理健康问题的解决对策 (143)

第十三章 网络与高职大学生心理健康

- 第一节 高职大学生与网络 (146)
- 第二节 高职大学生的网络心理障碍 (152)
- 第三节 高职大学生网络心理障碍的调适 (159)

第十四章 高职大学生的职业选择与心理健康

- 第一节 影响高职大学生职业选择的个性心理因素 (164)
- 第二节 高职大学生择业的心理问题与正确认识 (167)
- 第三节 高职大学生择业心理问题的调适 (171)

第一章

心理学的基本观点与心理的本质

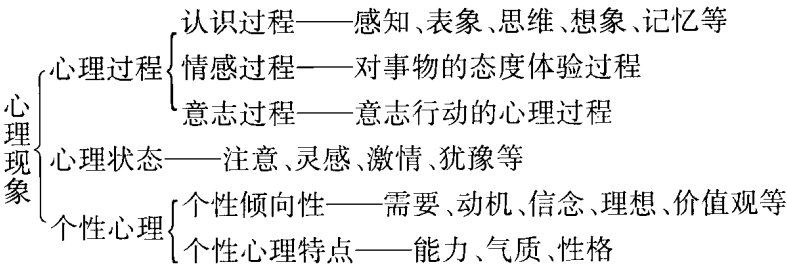
人的生活主要是由人的心理和行为支撑的。无论日常生活中的衣食住行,还是工作中的人际交往,都离不开心理学,都需要心理学的知识和帮助。

第一节 心理学的研究对象和研究方法

一、心理学的研究对象

“心理学”(psychology)一词是由希腊文“psyche”和“logos”演变合成而来的。“psyche”意指“灵魂”,“logos”意指“知识”或“论述”等,合在一起就表明心理学是研究人类灵魂的学问。

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。人有许多心理现象,例如感觉、知觉、注意、记忆、思维、情绪、态度、动机、意志、能力、气质、性格以及信仰、期待、做梦等。心理现象的分类如下:



心理学主要研究人的心理现象,也研究动物的心理现象;既研究个体的心理现象,也研究群体的社会心理现象。由于心理现象无法进行直接观察,所以心理学还研究行为。心理学研究的主要课题是人类和其他动物可观察的行为(图 1.1),比如微笑、哭泣、奔跑、击打、触摸、交谈等。

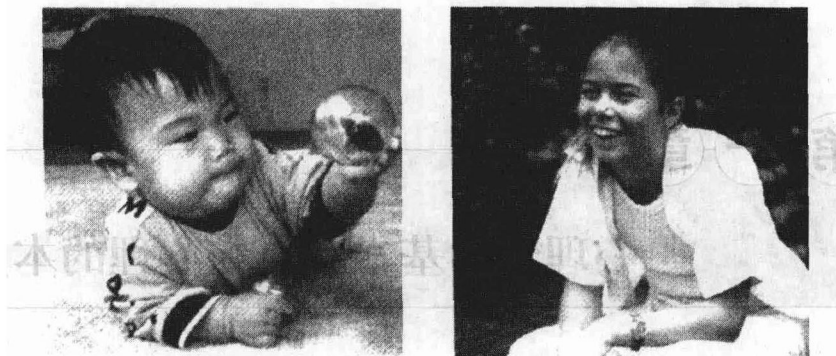


图 1.1 心理学研究人的可观察行为

心理学是介于自然科学和社会科学之间的中间学科,即边缘学科。它既是一门基础学科,又是一门应用学科。

基础领域的心理学包括普通心理学、实验心理学、比较心理学、发展心理学、生理心理学和社会心理学等。普通心理学包括感知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、言语心理学、动机心理学、情绪心理学、个性心理学等。实验心理学是以实验方法来研究心理和行为规律的学科,在现代心理学中很受重视,差不多所有的心理学分支学科都要采用实验方法。比较心理学是研究动物心理并与人类心理相比较以探求人类心理如何演化的一门学科,如各种动物的迁徙、觅食、食物储备、交配、哺幼、营巢、自卫、搏斗、合群、通意、鸣叫、游戏等。发展心理学是研究人类个体毕生心理发展特点和规律的一个心理学分支,包含儿童心理学、青少年心理学、成年心理学、老年心理学等。生理心理学是研究心理生理机制的一个分支学科,它主要研究脑结构、基因因素、内分泌系统、生化物质等对心理和行为的影响。社会心理学主要研究社会认知、社会态度、社会动机、团体心理以及时尚、风俗、流言、舆论等社会心理现象。

应用心理学包括教育心理学、劳动心理学、医学心理学、运动心理学、文艺心理学、军事心理学、工程心理学、管理心理学、商业心理学等。毫不夸张地说,凡属人类的各种社会实践,都是心理学应用的领域。

心理学学科正逐渐成熟和完善,我们一生中面临的很多问题都可以用心理学理论来解决。表 1.1 列举了人类心理问题的多样性以及心理学的应对。

表 1.1 心理问题的多样性

问 题	谁来回答这个问题
人们如何更好地处理日常问题?	临床心理学家 咨询心理学家 大众心理学家 心理治疗师
记忆是怎样存储在大脑中的?	生物心理学家 精神药理学家
如何教一条狗听从命令?	实验心理学家 行为分析家
为什么不能总是回忆起我确信自己知道的信息?	认知心理学家 认知科学家

续表

问 题	谁来回答这个问题
是什么使人们彼此有所不同?	人格心理学家
“同辈压力”是如何起作用的?	行为遗传学家
关于世界,婴儿知道些什么?	社会心理学家
为什么我的工作使我这么沮丧?	发展心理学家
	工业心理学家
	工效心理学家
老师应该如何对待捣乱的学生?	教育心理学家
	学校心理学家
为什么我在每次考试之前都生病?	健康心理学家
被告在犯罪的时候是精神失常的吗?	司法心理学家
为什么在重要的篮球赛上总是呼吸困难?	运动心理学家

二、心理学的研究方法

1. 观察法

观察法是指在自然条件下,对心理现象的外部活动进行有系统、有计划的观察,从中发现心理现象产生和发展的规律性。研究者通过观察被试者在自然情境中的表情、动作、行为和言语等外部表现,来了解人的心理活动,必要时也可采用录音、录像等辅助手段进行。人对自己的心理活动也能进行观察和分析,这通常叫做自我观察法。人在实践中的认识活动、自我体验、动机意识、心理感受等,都可进行自我观察和分析。

2. 实验法

实验法是指有目的地控制一定的条件或创设一定的情境,以引起被试者的某些心理活动并进行研究的一种方法。心理学的实验法主要有实验室实验法和自然实验法两种。

3. 测验法

测验法又叫心理测验,是根据预先制定的测验量表来测定人的能力、心理特征或某方面的心理品质的一种方法。心理测验按内容可分为智力测验、成就测验、态度测验和人格测验;按形式可分为文字测验和非文字测验;按测验规模可分为个别测验和团体测验等。

4. 调查法

调查法是指研究者根据拟定的调查提纲或者言简易答的问题,直接访问被试者或有关人员,然后对访问结果进行统计处理或文字总结并作出心理分析的一种方法。调查法可分为以口头方式进行的谈论法和以书面方式进行的问卷法。无论哪种方式,都应事先准备好所要了解的问题(力求明白易懂),努力取得被试者的信任与合作,协调环境气氛。

5. 作品分析法

作品分析法是指通过对被试者的成果(日记、作文、绘画作业等)进行分析以了解其心理特点的一种方法。

总之,每一种具体的方法,其作用都不是孤立的、绝对的,心理学的研究经常需要采用多种方法相互补充、相互配合、相互验证,只有这样才能更好地反映人的心理活动的规律。

第二节 心理学的主要派别和当代心理学的主要观点

一、心理学的主要派别

心理学有一个长期的过去,但仅有一个短暂的历史。有关心理问题的论述,最早可以追溯到古希腊,迄今已有两千多年的历史。但心理学从哲学中分化出来成为一门独立的学科是在1879年,至今才有一百多年的历史。

地球上自从有了人类,就有了人的心理现象,人们关心探讨自己的心理问题也就开始了。但古代人只是单凭直观的感受、体验和富有想象力的推测,认为自然界和人的一切活动变化都是神灵的活动,因而逐渐产生了万物有灵论的观念。“心理学”一词的原意就是关于灵魂的学问。我国古代思想家孔子在《论语》一书中就对人的个性差异、学习心理、品德心理等方面做了很多有价值的论述。古希腊的德谟克利特认为感觉是原子从物体表面发射出来并与感觉器官接触的结果。柏拉图提出了灵魂先于身体且独立于身体的身心观。亚里士多德写的《灵魂论》一书,则是世界上最早关于人类心理方面的专著。在中世纪的欧洲,心理学属于哲学的范畴,为神学服务。

1879年,德国哲学家、心理学家冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,用研究自然科学的实验方法来研究人的心理现象,才使心理学从哲学中分化出来,成为一门独立的学科。



冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920),德国心理学家、哲学家,现代实验心理学的著名创始人之一。1879年,他创立了世界上第一个心理学实验室。冯特是构造主义心理学的奠基人。他用实验性的自我观察或内省方法研究了感觉、知觉、注意、联想等过程,提出了统觉学说,还根据内省观察提出了情感三维说。他还主张用民族心理学的方法研究高级心理现象,这对社会心理学的产生和发展有重要影响。代表作有《生理心理学原理》、《民族心理学》、《对感官知觉学说的贡献》、《心理学大纲》等。

自从冯特创始心理学以后,人们围绕着心理学的对象、任务和方法展开了争论,出现了学派林立、理论纷纭的局面。其中,对心理学发展具有重大影响的有构造心理学、机能主义心理学、格式塔心理学、精神分析心理学、行为主义心理学、人本主义心理学、认知心理学等学派。

(一) 精神分析心理学

精神分析心理学是由奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德(1856—1939)于19世纪末创立的心理学学派。弗洛伊德认为,人的一生都受到性的驱动。他主张心理学的研究对象应该是潜意识(一种无意识现象),并特别强调潜意识在人整个精神活动中的重要作用。弗洛伊德认为,潜意识才是人的精神活动的主体,它处于意识的深层;而意识仅仅是人的精神活动断

断断续续的表层现象,只是整个精神活动的很小一部分。潜意识虽然通常是不可觉知的,但它无时无刻不在影响着人的心理和行为。只有潜意识活动的动机才是解释人的全部心理和行为的真正原因。荣格和阿德勒都是弗洛伊德的早期追随者,两人后来都成了对世界心理学产生极大影响的心理学家。而弗洛伊德最小的女儿安娜·弗洛伊德(1895—1982)被认为“和精神分析学是一对从一出生就争着引起他们父亲注意的双胞胎”。

(二) 行为主义心理学

20 世纪初,约翰·B. 华生(1878—1958)等美国心理学家提出,只有直接观察到的东西才能成为科学研究的对象,只有环境的方法才是科学的方法。由于意识不能直接观察,行为主义心理学家提出,心理学的研究对象应该是可直接观察的行为。研究行为就是研究心理,探索“刺激—反应”的规律就是探索心理活动的规律。行为主义的许多研究,如学习理论、情绪理论、人格理论、条件性操作原理、社会观察理论以及行为矫正理论等,特别是他们倡导的环境研究方法,对心理学的发展有着深远的影响。

(三) 人本主义心理学

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛(1908—1970)和卡尔·罗杰斯(1902—1987)于 20 世纪 50 年代创立了该学派。人本主义心理学家认为,人的本质是好的、善良的,人有自由意志,有自我实现的需要。只要有适当的环境,他们就会力争达到某些积极的社会目标。凡是有机体都有一种内在倾向——以有助于维持和增强机体的方式发展自身的潜能。人的机体除具有一般生物潜能外,还有心理潜能。心理潜能也有求得发展的内在倾向——通向自我实现。

(四) 认知心理学

1967 年,美国心理学家奈瑟《认知心理学》一书的出版,标志着认知心理学的正式形成,心理学发生了“认知革命”。狭义的认识心理学认为人的认知过程就是信息的接受、编码、贮存、交换、操作、检索、提取和使用的过程,主张结合现代科学技术研究知觉、表象、思维、记忆和语言等内部认知过程。广义的认识心理学还包括诸如认知发展、社会认知、认知心理治疗及认知神经心理学等。

(五) 格式塔心理学

格式塔心理学是西方现代心理学的主要流派之一,也称为完形心理学。该流派的主要领导人是韦特海默、克勒和科夫卡。格式塔心理学主张心理研究在观察现象时不能将它分析为感觉元素,而应是整体的或完形的(格式塔),所以称之为格式塔心理学。如圆周的颜色和大小可以改变,但其圆周性不因之而变;一支曲调的连续的音符可以改变,但听来还是同样的曲调;一个正方形是由四条直线构成的,但是“正方形”可不是这四条线的集合体,它是一种新的形式、性质或元素。当我们看到面前的书桌上有一张纸、一支铅笔、一块橡皮、一条香烟等物品时,由于过去的经验,我们会毫不犹豫地承认它们有充足的整体“意义”。

(六) 生理心理学

脑是心理的器官,心理是脑的机能,这是心理学研究的重要课题之一。现代神经生理学使我们对心理活动与脑活动的关系认识得更加清楚。例如,对条件作用的学习原理的研究、有关记忆的生物学研究、下丘脑的不同部位对情绪反应的研究等。从心理学的生理机制方面探索大脑这个“黑箱”的秘密,一直是心理学家和生理学家追求的目标。有关脑机能活动方面的知识主要来自动物研究的材料、脑病患者的研究材料以及现代脑成像技术(图 1.2)。

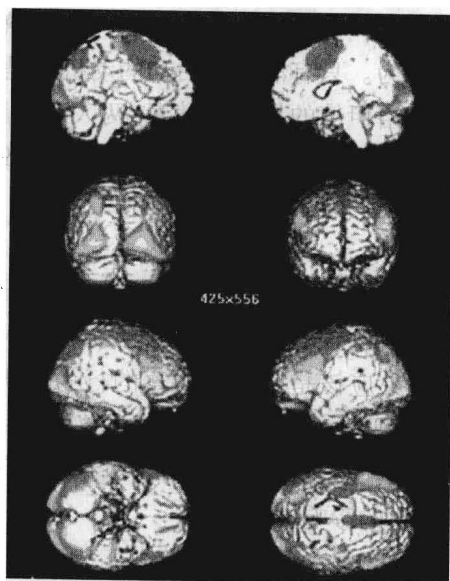


图 1.2 中科院心理所研究人脑在视觉识别汉字时的脑部图像

二、当代心理学的主要观点

由于人类心理现象的复杂性,当代心理学已经很少局限于某一派别,每一种观点都只是反映了人类心理的一个侧面,心理学正走向整合。当代心理学的主要观点有:生物学观点、心理动力学观点(精神分析心理学)、行为主义、人本主义、认知心理学、进化心理学、文化心理学等(表 1.2)。

表 1.2 当代心理学的主要观点

观点	对人性的看法	决定行为的因素	研究的焦点	基本研究主题
生物学	被动的 机械论的	遗传 生物化学过程	脑与神经系统过程	行为与心理过程的生物化学基础
心理动力学	本能驱动	遗传 早期经历	无意识驱力 冲突	把行为作为无意识动机的外显表达
行为主义	对刺激可反应 可改变的	环境 刺激条件	特定的外显反应	行为及其刺激的原因和结果
人本主义	能动的 潜能是无限的	潜在自我管理	人的体验和潜能	生活模式 价值 目标
认知	创造性能 刺激反应性	刺激条件 心理过程	心理过程 语言	通过行为的显示推断心理过程
进化	适应性的、以解决更 新世期间的问题	为生存而适应 环境	进化的心理适应性	按照进化出的适应性功能发展出的心理机制
文化	可被文化改变	文化规范	态度和行为的跨文化 模式	人类体验的普遍方面和文化特殊性的方面

有损大脑的生活习惯

长期饱食：现代营养学研究发现，进食过饱，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话，势必导致脑动脉粥样硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

轻视早餐：不吃早餐使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久而久之对大脑有害。此外，早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究，一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长。而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。

甜食过量：甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素，而甜食会损害胃口，降低食欲，减少人体对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。

长期吸烟：德国医学家的研究表明，常年吸烟使脑组织呈现不同程度的萎缩，易患老年性痴呆。因为长期吸烟可引起脑动脉硬化，日久则导致大脑供血不足，神经细胞变性，继而发生脑萎缩。

睡眠不足：大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差，会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会变得糊涂起来。

蒙头大睡：随着棉被中二氧化碳浓度的升高，氧气浓度不断下降，长时间吸进潮湿空气，对大脑危害很大。

不愿动脑：思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋，勤于思考，人才会变聪明。反之，不愿动脑只能加速大脑的退化，聪明人也会变得愚笨。

带病用脑：在身体不适或患疾病时，勉强坚持学习或工作，不仅效率低下，而且容易造成大脑损害。

少言寡语：大脑中有专司语言中枢，经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。

空气污染：大脑是全身耗氧量最大的器官，平均每分钟消耗氧 500 ~ 600 升。只有充分的氧气供应才能提高大脑的工作效率。

第三节 意识与人类心理的本质

一、意识的含义

只要对自身进行试验，你就会知道，你的绝大多数活动都要受到意识的监视和控制。当你抬一抬手，视觉和动觉、触觉都会把得到的手的动作情况汇报给意识；当你思考一个问题，意识知道思考的问题是什么，从哪儿想起，意识为你安排如何思考。意识更要监视你思考到什么地方，遇到什么问题；意识为你确定解决问题的方法，修改解决问题的方法，结束思考等。当你动作时，你会意识到“是我在动作”；当你摸到其他东西的时候，你会意识到“是我在摸我以外的东西”。

意识是一个复杂的概念。意识是指人以感觉、知觉、记忆和思维等心理活动过程为基础的系统整体对自己身心状态与外界环境变化的觉知。觉知性是意识的最基本的特征。人对于自身、周围事物以及自身与周围事物的关系是可以觉知到的。如觉察到自己正在说话，觉得头痛，知觉到教师的声音、手势等。觉知的内容可以包括外部事物、内部刺激及自身状态。意识是一种高级的心理官能，意识对个体的身心系统起着统合、管理和调节的作用。意识不只是对刺激的被动觉察和感知，同时它还具有能动性和调节作用。从这个意义上说，意识是人类所独有的心理现象。

就心理状态而言，意识意味着清醒、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东西，如对幸福的体验、对周围环境的知觉、对往事的回忆等；从行为意义上，意

识意味着受意愿支配的动作和活动;在哲学意义上,意识是一种与物质相对立的精神实体。

二、意识的其他几种状态

(一) 白日梦

白日梦是指只包含很低水平意识努力的意识状态。这种心理状态介于主动的意识状态与睡眠中的做梦二者之间,通常在不需要集中注意的情况下自发产生。如在听报告时,思想走神了,迷迷糊糊知道台上的人在讲话,却不知道在讲什么。在很大程度上,白日梦是基于个体的记忆或想象的内容自发产生的。研究表明,电视对儿童的白日梦有影响。儿童看电视节目越多,做白日梦的频率就越高。白日梦的内容多为成功或失败、攻击或敌意、性幻想或浪漫奇遇等。

(二) 睡眠与梦

人的生命中有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。睡眠的时候,人的肌肉是在“对健康无碍的瘫痪”状态下,脑中充满了各种活动。人的生物节律中大约 $1/3$ 是行为静止的阶段,称为睡眠。人们现在主要通过脑电活动的变化来研究睡眠。研究睡眠的方法学突破是 1937 年对睡眠者脑波活动以脑电图(EEG)形式记录技术的应用。研究者通过分析 EEG 发现,在睡眠开始的时候,脑波形式发生变化,而在整个睡眠阶段表现出进一步系统的可预测的变化。

人在整夜睡眠过程中会周期性地出现脑波显著变化的五个阶段(图 1.3)。每个阶段会表现出不同的 EEG 模式。轻度睡眠,出现“睡眠锭”、肌肉更为放松及深度睡眠,这前四个阶段被称为非快速眼动睡眠(non-REM, NREM)。这种睡眠周期会持续大约 90 分钟。第五阶段会出现脑的电活动增加,这个阶段会经历快速眼动睡眠(REM),这时人会做梦。这一阶段大约持续 10 分钟。在整夜睡眠中,这种 100 分钟的周期大约会经历 4~6 次。随着睡眠时间的延长,每个周期深睡的时间会逐渐减少,而 REM 睡眠的时间会增加。

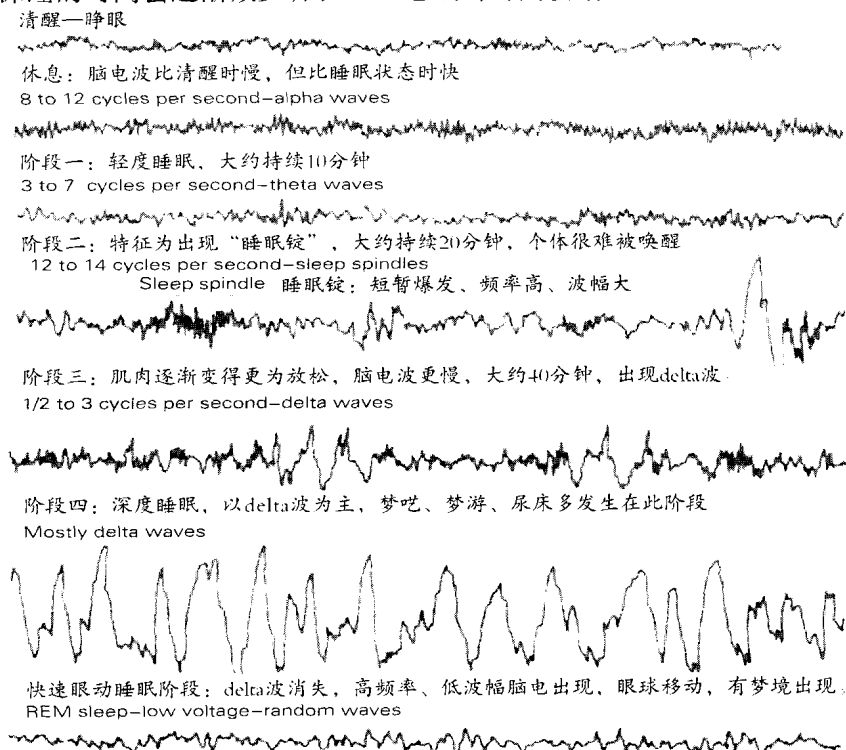


图 1.3 人在睡眠过程中脑波变化的五个阶段

（三）冥想(沉思)

冥想是一种意识形式,它通过获得深度的宁静状态而增强自我意识和良好状态。冥想就是停止知性和理性的大脑皮质作用,而使自律神经呈现活络状态。冥想可以减少焦虑,可以增强意识,有助于获得启迪。冥想原本是宗教活动中的一种修心行为,如禅修、瑜伽、气功等,但现今已广泛地运用在许多心灵活动的课程中。

三、人类意识的生成

意识是大脑的一种活动,但意识不是大脑所有的活动,它只是大脑活动中的一类。人类的意识最本质的属性就是大脑的以“我”的面目监视、控制全身活动的功能。

一个人出生以后,随着大脑的发育,随着接收外界信息的增加及肢体活动能力和心理活动能力的发展,随着感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情感等的发展,特别是随着言语活动和思维活动的发展,意识的功能才逐渐完善。

意识的生成与人类的言语有密切关系。动物虽然也能相互交流信息,但动物没有高度发达的大脑作为生理基础,不能创造和使用人类的由词汇、语句和严格语法组成的交流语言,因此动物不能生成意识。儿童只有生活在人类社会环境中才能生成意识,起关键作用的是语言交流。语言首先促进了思维的发展,为思维提供了一个抽象操作的工具——词语;其次是语言使意识获得“我”的概念,获得了“我”是主体的重要认识。有了“我”这样一个简单的概念,意识便有了“我”这样一个简单的看问题的立场,意识才能以“我”的面目监视和控制全身活动。

自我意识是怎样生成的呢?自我意识是在意识的控制下对“我”进行认识的结果。意识是怎样认识“我”的呢?它需要完成以下三项认识工作:第一,对自身与外界区别的认识;第二,对自身机体统一性的认识;第三,对自身历史统一性的认识。

四、无意识的自动化和意识的控制

人们长期在意识的控制下生活,就以为控制和协调全身活动的只有意识。其实,人体的许多行为活动都是在无意识状态下进行的。例如,一个训练有素的乒乓球运动员,对对手的很多来球,是靠一种叫做“反应”的现象进行回球的。这种“反应”是在平时训练中形成的,不仅有对固定球路的反应,还有对已经出现的变化的反应。这样,参加比赛时,运动员的主要精力就只放在对付新变化上了。

人是由动物进化而来的,人所特有的功能是进化时附加在动物所具有的功能之上的。人类在漫长的进化历史中,很多行为的反应很早就在大脑中形成了固定的神经通路。这些神经通路就像一个自动控制系统,不通过意识就能够发生作用。例如心脏的跳动、胃肠的消化活动等,这些活动都处于无意识的自动控制状态。

有些活动经过反复进行形成习惯或达到熟练程度后,就可以在摆脱意识控制的情况下自动进行。人们一般较为关注肢体活动的习惯和熟练,实际上其他活动也有习惯和熟练,如感觉活动、记忆活动、需要活动、情感活动、思维活动都可以形成习惯或达到熟练的程度。思维定势就是一种习惯思维,对答如流就是熟练思维的表现。思维敏捷、脑子反应快的人不仅需要有良好的思维技巧,还要有大量的习惯思维和熟练思维。很多快速记忆法、牢固记忆法也需要以大量习惯记忆和熟练记忆为基础。而一目十行的阅读,不仅要有一些阅读技巧,更要有快速阅读的习惯和对语言接受、分析、理解的熟练。因此,无论是以肢体活动为主的艺术(绘画、美术工艺、舞蹈、乐器演奏、歌唱等)、操作技术(工业技术、实验技术、办公室技术)、体育运动,还是以

智力活动为主的学习、写作、经济、政治、科学研究、发明创造,都是因为人们大量地进行训练而形成习惯或达到熟练的程度,从而进入无意识活动状态的。

人们通过对自己活动的自省也会发现,自己对全身活动的协调可以说毫无所知,这显然表明意识没有参与身体很多活动的协调。只有在特别需要的时候,意识通过对活动的控制实现全身各个活动的协调,这时意识施行的协调工作往往很笨拙。为了更好地实现活动的协调,往往须通过训练才能达到熟练的程度。

意识对活动的控制情况有不控制状态和控制状态,控制状态又可以分强控制状态、弱控制状态和压抑状态三种。在活动时,意识毫不放松地对活动进行控制,就是意识对活动的强控制状态。意识强控制活动时,活动的每一步都要向意识报告情况,再由意识确定下一步行动,往返传递信息,使活动速度很慢。意识控制各种活动的时候,要动脑筋分析活动情况,考虑活动的下一步方案,因此要进行大量的脑力劳动。特别是意识强控制智力活动的时候,意识和智力活动都只在大脑进行,大脑相当疲劳。

有时,意识对活动的控制有所放松,对活动的监视也有所放松,出现一种时而意识监视、控制活动,时而意识不监视、不控制活动的状态。这就是意识对活动的弱控制状态。如边骑自行车边考虑问题时,骑自行车的活动往往就是弱控制状态活动。弱控制状态活动是在半自动状态下进行的。弱意识状态下意识对活动并不是全然不知,而是模模糊糊地觉知。

当意识不允许一些活动进行的时候,就出现意识对活动的压抑状态。压抑就是意识禁止某种活动的进行。意识对活动的压抑是依据认识进行的。当意识接收认识所需要活动的信息后,根据对活动条件、活动环境等的分析,然后确定活动是要进行还是要压抑。弗洛伊德的精神分析理论中有很多内容就是对意识压抑的分析。

意识的控制能力也是随着个体的成长而不断发展的,由最初的不靠意识控制发展到依靠意识(意识的生成),再由对控制能力认识不够的控制发展为靠对意识控制能力的认识有经验的、科学的控制。意识对活动的控制能力是有限的,对此应有科学的认识。如果生硬地用意识控制活动,活动进行得费时费力,效果就很差。有些人迷信意识的控制能力,自我膨胀,行事主观武断,自作聪明,往往做出很多违背他人意愿、违背环境现实的蠢事;相反,有些人却过分放松意识对行为的控制,在该由意识控制的时候不加以控制,光凭感情用事,结果也会危害社会 and 他人。

五、心理对大脑、自然环境、社会环境的依存

(一) 心理对大脑的生物机能的依存

心理是物质的派生现象,它的产生依附于一定的物质实体。现代科学研究表明,人脑是人的心理活动的物质载体,心理是脑的机能。

早在1830年,我国清代著名医生王清任根据对尸体的解剖和大脑疾病的临床观察,否定了古代的“心脏说”(认为心脏是心理的主要器官),断定“灵机记性不在心,在脑”。1861年,法国医生布洛卡(1824—1880)发现这样一位患者:虽然能听懂别人的讲话,发音器官也无损,但自己就是不能讲话。这个患者死后,人们在解剖尸体时,发现他大脑左半球额叶的额下回后部由于脑溢血造成一块内伤,因而证明大脑的这个部位与人的言语表达能力有关,后被确定为“言语运动中枢”。1871年,德国精神病学家威尔尼克(1848—1905)发现,大脑额叶的额上回后部受损者虽然能听懂音乐,但听不懂言语。后来这个部位被确认为“言语听觉中枢”。1870年,法国医生古希塔维·弗里奇(1838—1927)在给伤员包扎头部伤口时,发现触及裸露的大脑皮层能引起对侧肢体的运动。与此同时,法国生理学家艾德尔德·希齐格(1838—1907)发

现电刺激动物大脑皮层的不同部位能有规律地引起一定肌肉群的收缩,因而确认大脑皮层中央前回为皮层运动区,并绘制了皮层运动机能定位图。现代科学研究还表明,人的各种心理和行为不仅直接依赖于大脑的有关部位,同时也是神经系统中各部分协同活动的结果。

从生物演化的历史来看,生物演化到具有一定神经组织的动物机体才开始出现简单的心理现象。人脑则是生命物质发展的最高阶段,人类正是依靠人脑的这种特有的机能,制造出每秒运算一亿五千次的电子计算机和遨游太空的宇宙飞船的。

(二) 心理对自然环境和社会环境的依存

脑是心理的物质载体,一切心理活动只有依附于脑器官及其机能才能实现。但这并不等于说人脑本身会自动产生心理现象。离开周围的自然环境和社会环境,心理就无法产生。人的心理是对自然和社会现实的反映,心理也随着环境的变化而发展变化。

对人的心理和行为具有直接影响的则是人生存的周围环境,即人的现实社会生活条件。人生活在一定的社会环境中,社会环境包括政治、经济、法律、伦理、道德和文化的许多社会规范,以及各种社会关系等。社会环境对人的影响是广泛的,可以说,人的一生生活的经历都纳入了社会化过程。人的心理对人生存环境依存性的有力佐证就是所谓“狼孩事件”。狼孩虽然具有人的一切组织、器官和神经系统,即具有产生人的心理的生物基础,但却没有相应的人的心理和行为,这主要是她被发现之前都没有与人类的社会环境产生互动。

人类的心理是物质进化的产物,大自然可为我们机体和大脑的工作提供物质能量。研究表明,生活在山区、平原、沿海等不同环境中的人,都表现出明显的性格差异,如南方人与北方人的区别。从当前热门的环境心理学看,人类越来越重视自然生态环境对人类心理和行为的影响。研究表明,工作环境的温度、湿度、照明、噪音都对人的工作状态产生很大影响,城市规划、交通拥挤、街道美化对人的心理的影响都是环境心理学的研究课题。我们都有切身体会,花园式的校园、干净整洁的宿舍、物质生活条件的富足都会给我们带来愉悦的心情。

人类的心理意识不仅仅被动地依存于大脑的生物机制以及自然环境和社会环境,意识作为高度进化的产物,它具有相对的独立性与主观能动性。人类的意识是心理发展的最高水平,所以人的心理,也可以叫做意识。人不仅能意识到周围事物的存在,而且能意识到自身的存在,意识到自己的感觉、知觉和思维活动;不仅能意识到自己所体验的情感和行为,并且能够对自己的心理活动和行为进行评价,从而可以经常有目的地、自觉地调节自己的心理活动和行为方式。意识是人类心理的主要特征。动物没有意识,它们只能以本能的和有限的个体经验去适应环境,而不能对环境施加有意识的影响。只有人类才能够在地球上和宇宙空间打上他们意识的印记。可以说,人有了意识,才能成为真正的主体。

人的心理活动的主体性表现在心理是主观映象。人脑中所形成的事物映象与它所反映的事物本身,二者性质是不同的。事物的映象只是以观念的形式存在于人脑中;而被反映的环境事物则是独立存在于现实中的实在的客体。譬如,对于“夕阳”的反映,唐代诗人李商隐的感受是“夕阳无限好,只是近黄昏”,革命家叶剑英却写出“老夫喜作黄昏颂,满目青山夕阳照”的佳句。心理的主体性质更表现在人对现实反映的主观能动性方面。人是社会的积极活动者,人对环境现实的反映是在人的生活实践活动中发生的,是在人积极作用于环境世界的过程中进行的。在这一过程中,人们不仅丰富着自己的主观世界,也不断认识着环境世界,改变着环境世界,创造着环境世界。

意识是人们心目中最复杂、最神秘的现象之一,是心理学研究需要面对的最具挑战性的工作。意识的研究对于揭示人的心理活动具有非常重要的理论意义和实践价值。