

河南省教育科学“十五”规划重点课题“心理营养研究”成果

人生发展 与心理营养

郭喜青 著

 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

R:

R395.6-49
44

RENSHENG FAZHAN YU XINLI YINGYANG

人生发展与心理营养

郭喜青 著

河南大学出版社

· 开封 ·

图书在版编目(CIP)数据

人生发展与心理营养/郭喜青著. —开封:河南大学出版社,
2009.5

ISBN 978-7-81091-622-6

I. 人… II. 郭… III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395.
6—49 ✓

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080666 号

责任编辑 屈琳玉

责任校对 赵娟

封面设计 马龙

出版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部) 网址:www.hupress.com

排版 郑州市今日文教印制有限公司

印刷 河南省新华印刷集团有限公司

版次 2009 年 12 月第 1 版 印次 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本 650mm×960mm 1/16 印张 22.5

字数 334 千字 定价 45.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

从古代起,人类对自己身体素质的作用就有充分的认识,因此为身体健康、提高身体素质服务的营养学、体育、医学等学科都有了较高水平的发展。由于对心理素质作用的认识不够充分,为心理健康成长、提高心理素质服务的学科发展相对来说要逊色得多。最近几十年来,随着人们对心理素质意义认识的提高,为心理健康服务的学科比如心理治疗、心理咨询、心理教育等也迅速发展起来。然而,正如医疗保健、体育虽然是保证健康、提高身体素质的重要手段却不能代替物质营养一样,人类心理的发展需要科学的心理教育,而更为需要的是更具有奠基作用的丰富的心理营养。

我们能够准确理解“精神食粮”、“心灵鸡汤”等词的含义,但却对心理营养一词还比较陌生,或者在大多数人看来,它还只是一种比喻或象征。事实上,心理营养与物质营养一样,有维护和保持生命活动的实际意义。心理营养能保证与维护人心理的发生与发展,为人的心理活动提供能量,它是人性与人格形成和完善的必要条件,是人精神发展和潜能发挥的内在基础。

从教育实践的层面看,凡是精神强大的人,在其成长过程中无不充分吸取了生活环境中丰富的心理营养。比如高超的智慧得益于获得了适时、适量、适宜的信息刺激,丰富健康的情感来源于成长中爱和被爱的体验,坚强的意志是因为有明确的生活目标,完善的个性是因为成长的环境中充满了爱和自由……而各种各样的心理问题以及青少年学生常见的所谓“心理幼稚症”,其根本原因是在成长过程中缺乏必要的心理营养。那么,心理营养是什么?包括什么?存在于何处?如何获得?各心理系统的发展都需要哪些心理营养要素?不同人群对心理营养的

需求有无差别?……对此,我认为有必要进行系统的研究和思考。

2001年,“心理营养研究”被立项为河南省教育科学“十五”规划重大课题,鼓励我对上述问题进行了尝试研究。作为课题研究成果,本书主要内容由四部分组成:

一、生理营养与心理营养。人的成长分为身体成长和心理成长两个方面,身体的健康成长需要充足丰富的物质营养作为基础,心理的健康成长同样需要充足丰富的心理营养作保证。心理营养是人类心理发展所需要的养分,是人类为了维护精神活动从外部环境中吸取所需要的信息和能量,是对人类心理发展有积极影响作用的所有外在刺激的综合。如同对身体有生理功效的成分被称为“营养素”,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和水等种类一样,从人的心理需要出发,心理营养要素也包括稳定、秩序、规范,爱、理解,尊重、关注和承认,活动机会、成功体验,赞赏、鼓励、激励,信息刺激,目标,挫折,民主、自由、自主,同伴交往等。每一种心理营养要素都有其独特的功能,任何心理营养素的缺乏、不足或过剩,都会对心理健康发展产生不良影响。

二、心理营养素的来源。人类在环境中活动,心理营养存在于人类活动的客观环境之中。在自然环境、社会文化环境、家庭环境、学校环境和人的生理活动、社会活动中分别存在着丰富的心理营养素,优化环境,创建科学的生活活动方式,建立有效的社会支持系统,才能保证心理营养要素的充分利用。

三、心理各系统的发展及其心理营养。心理是一个整体,它包括认知、情感、意志、个性等系统,不同的心理系统其功能有区别,发展所需要的心理营养要素也不完全相同。

四、心理发展的年龄特征及心理营养要点。不同年龄的人群,年龄特征、生活环境、活动能力和心理发展的关键期有很大差异,因此对心理营养有不同的要求。根据不同年龄人群心理发展的规律,采取相应的方法,有针对性地提供所需的心理营养,才能保持心理持续、健康成长。

本书从心理需要、心理成长的必要条件出发,首次对心理营养的概念、心理营养要素及其功能、心理各系统发展及其所需要的心理营养、

人生发展的不同阶段心理营养的要点与方法等问题进行了系统的论述,并提出了人类生活环境和人类活动本身是各种心理营养要素的来源的观点。从更为积极的角度提出为了精神的健康成长,人类应该积极主动地发现、发掘、利用环境中的心理营养素,采取科学方法使环境中的心理营养充分发挥作用的建议。

在撰写过程中,本书参考了许多专家、学者的相关研究成果,在河南大学出版社的帮助和支持下本书才得以如愿付梓,在此,本人一并表示诚挚的谢意。

本人虽然对心理营养问题进行了长达近十年的思考,尽管在本书的撰写过程中尽了自己最大的努力,但毕竟自己水平有限,又是对新问题的尝试和探索,所以不足与错误之处在所难免,恳请有关专家、同行和广大读者批评、赐教。

希望本书的出版能够帮助人们主动挖掘、吸取并相互提供生活中的心理营养,保持我们的心灵健康持续地成长;使学校的心理健康教育成为根据学生心理成长的客观规律,有目的、有计划、有针对性地为學生提供心理营养的过程,为青少年心理健康成长打好基础。

郭喜青 谨识
2009年4月于北京

目 录

第一编 生理营养与心理营养

第一章 生理与心理·····	(1)
第一节 身体发育与心理发展·····	(1)
第二节 身体健康与心理健康·····	(13)
第三节 体育与心理教育·····	(23)
第四节 生理营养与心理营养·····	(26)
第二章 心理营养要素及其功能·····	(36)
第一节 心理需要与心理营养要素·····	(36)
第二节 心理营养要素的功能·····	(41)
第三节 心理营养原则·····	(97)

第二编 心理营养素的来源

第三章 环境中的心理营养·····	(102)
第一节 自然环境中的心理营养·····	(102)
第二节 社会文化环境中的心理营养·····	(114)
第三节 生活环境中的心理营养·····	(129)
第四节 家庭环境中的心理营养·····	(140)
第五节 学校环境中的心理营养·····	(144)
第四章 人类活动中的心理营养·····	(155)
第一节 生理活动中的心理营养·····	(155)
第二节 社会活动中的心理营养·····	(161)
第三节 人类活动中心理营养充分发挥的策略·····	(167)

第三编 心理各系统的发展及其心理营养

第五章 认知系统的发展及其心理营养·····	(174)
第一节 认知系统的发展·····	(174)
第二节 认知系统发展的心理营养·····	(184)
第六章 情感系统的发展及其心理营养·····	(198)
第一节 情感系统的发展·····	(198)
第二节 情感系统发展的心理营养·····	(209)
第七章 意志系统的发展及其心理营养·····	(214)
第一节 意志系统的发展·····	(214)
第二节 意志系统发展的心理营养·····	(215)
第八章 个性系统的发展及其心理营养·····	(222)
第一节 个性系统的发展·····	(222)
第二节 个性系统发展的心理营养·····	(232)

第四编 心理发展的年龄特征及心理营养要点

第九章 婴儿的年龄特征及心理营养要点·····	(247)
第一节 婴儿的年龄特征·····	(247)
第二节 婴儿的心理营养要点及方法·····	(253)
第十章 幼儿的年龄特征及心理营养要点·····	(268)
第一节 幼儿的年龄特征·····	(268)
第二节 幼儿的心理营养要点及方法·····	(272)
第十一章 童年儿童的年龄特征及心理营养要点·····	(283)
第一节 童年儿童的年龄特征·····	(283)
第二节 童年儿童的心理营养要点及方法·····	(288)
第十二章 少年的年龄特征及心理营养要点·····	(297)
第一节 少年的年龄特征·····	(297)
第二节 少年的心理营养要点及方法·····	(305)
第十三章 青年的年龄特征及心理营养要点·····	(312)
第一节 青年的年龄特征·····	(312)

第二节	青年的心理营养要点及方法·····	(317)
第十四章	中年人的年龄特征及心理营养要点·····	(325)
第一节	中年人的年龄特征·····	(325)
第二节	中年人的心理营养要点及方法·····	(330)
第十五章	老年人的年龄特征及心理营养要点·····	(337)
第一节	老年人的年龄特征·····	(337)
第二节	老年人的心理营养要点及方法·····	(342)
参考文献	·····	(347)

第一编 生理营养与心理营养

第一章 生理与心理

第一节 身体发育与心理发展

众所周知,人作为一个整体,可以分为身体和精神(心理)相互联系又相互独立的两部分。生理与心理之间既不能相互割裂,又不能相互代替。

人有两种成长,一个是身体的,另一个是精神的。

身体的成长显而易见,通俗易懂。身体的成长含义是身体吸收了外界的物质力量,体内的物质变得更多和更加结实,其方向是指向空间的延展和物质结构的结实。如一个人在青年期骨骼闭合之前身高的增长、锻炼之后身体肌肉的成长和心脏机能的增强。然而,身体的成长是受年龄限制的,一个人不可能永远处于身体成长的状态。身体的成长

力量是有限的,即使你每日注重保养,注重身体的锻炼,你的身体仍然会因为时间的流逝而衰老,你的肌肉会慢慢萎缩,你的心跳会缺少力量,你的血管会硬化,你的成长必然会停滞直到倒退。身体的衰老似乎是一个不可逆的过程。

而精神或心灵的成长则另有其规律。随着年龄的增加,一个人的精神力量有可能会越来越强大,越来越具有活力。总体来说,心灵的成长不指向外部空间,而是指向内部的自我,是对待自我、他人和世界的更加成熟的态度。

心灵的成长包括对于自我的进一步了解和对外部世界的更加深入的领悟,是指一个人的内心世界的丰富和分化,并吸收了经验中有益的体验和教训。

心灵的成长还包括用积极的思维方式代替原来的消极的思维方式,对消极事物的影响具有了免疫力。对于人生命定的苦难和不幸采取更加接纳和超然的态度,对于未来则抱有乐观的希望。

心灵的成长还指对事物采取更加灵活的态度,不从非黑即白的立场来看待事物,不把人 and 事物分为绝对好的和绝对坏的,看到事物的越来越丰富的意义,能从不同的角度思考同一个问题,并选择较为正确的行为方式。

心灵的成长还意味着对情绪的有效控制,长大了的精神能够主宰欲望和情绪,知道适时适地地满足需要。

心灵的成长还包括对周围的人变得更加善良和理解,心灵能够贴近周围人的感受,更愿意倾听别人的声音。善解人意,宽容豁达。

心灵的成长更意味着人生目标的明确,知道自己要做哪些事情,了解生命的意义,将自己归属于一个比自己更伟大的目标。具有充足的安全感,发现了自我同一性。

然而,并不是每个人都有幸进入心灵成长的状态。身体的成长是不可避免的,而有些人随着年龄的增长心灵不仅不会成长,反而出现倒退或退行。有的人心灵越来越僵化,对人越来越刻薄,越来越自恋,越来越枯竭,越来越失控,越来越悲观,越来越计较,越来越退缩。没有改变自我,他们消极的思维模式从来没有得到反思和批判,他们固有的僵

化妨碍了他们探索心灵世界,吸取经验中的营养成分。他们的精神随着身体一道走向衰老。

精神是不老的,因为精神的实质是对于人生意义的探讨,而人生的意义丰富无穷。精神成长的动力是好奇心,是对于自我的不断深入的认知和探究。这种探究越深入,人的心灵就越年轻,人格就越有力量,人就对于自己和未来越信任。从这个意义上可以说,心灵的成长和身体的成长正好是相反的,身体的成长随着时间会停滞,甚至老气;而心灵的成长则随着时间而年轻,甚至更加有力量。一个衰老的身体可以承载一颗年轻而有活力的心灵,而一个衰老且无生气的心灵必然承载不了一个年轻健康的身体。

如果你想在信息爆炸和价值混乱的环境中保持心灵成长,你就一定要对于人是什么、人如何活着永远保持一颗好奇心。也许你经常反思这类问题时有暂时的痛苦和不适,但我向你保证,从长远的观点看,你的心灵一定会在这样的思考中走向成长和力量,你会成为一个精神的强者,永远年轻。^①

——刘翔平

一、身体发展

很久以来,人们就为揭开人类生命的奥秘进行着不懈的努力。多年前,一位名叫伦纳特·尼而林的瑞典科学家,从显微镜里看到一群精子拥挤在一个卵细胞周围。一刹那,一个精子开始突破卵细胞的胶状外套。于是,他马上把标本冷冻起来,放到电子显微镜下,拍了一张极为奇特的照片。在放大30万倍的情况下看去,精子就像一只巨大的蝌蚪,把头钻进了卵细胞的外壳。有人极为确切地把这一美妙的情景称为“人的生命之吻”。

精子和卵子相互结合的过程称为受精。从这一刻起,个体生命的发生就正式开始了。整个人体,就是从受精卵增殖分化而成的。由一

^① 《中小学心理健康教育》,2007年第4期,第46页。

个微小的细胞发育成一个具有完整的器官和功能的胎儿,需要一个相对漫长和复杂的过程。研究表明,胎儿正常发育的条件是相当多而且相当复杂的。从一个卵细胞受精起,直至胎儿脱离母体成为一个独立的个体,大约经过 280 天。期间经过胚种期、胚胎期和胎儿期三个阶段。头三个月是胎儿形成的关键期,从外表到内脏,从头颅到四肢,大都在这一阶段发育成形。以后则主要是组织发育。在妊娠后期,胎儿各器官系统的功能逐步完善。在短短的不足 10 个月的时间内,母腹中的小生命跨越了漫长的人类进化的历程。

(一) 身体发育

从呱呱坠地到发育成熟,还需要漫长的 18 年时间。人体的生长发育不是直线上升的,而是波浪式前进的。发展的速度有时快些,有时慢些。从出生到成熟,人的生长发育周期分为四个显著的时期:

1. 从出生到两岁,发展十分迅速;
2. 从两岁到青春期前,发展比较平缓;
3. 青春发育期开始,发展极为迅速,变化极大;
4. 青春期之后到成熟,发展又趋缓慢。

身高和体重是衡量儿童身体发育状况的两项重要指标。因为它们标志着内部器官,如呼吸、消化、排泄系统以及骨骼系统的发育,因此在体检时首先要测量身高、体重,道理就在于此。

从出生到成熟,儿童身高和体重都在增长。一般女孩可以长到 18 岁,男孩可以长到 20 岁。但在不同的生长周期中身高和体重增加的速率是不同的。其中有两个加速期,第一个加速期是出生后第 1~2 年,在第一年内身高增加 20~25 厘米,体重增加 6~7 公斤,第二年身高增加 10 厘米,体重增加 2.5~3.5 公斤。此后增长速度迅速下降,身高在两岁后每年增加 4~5 厘米,体重增加 1.5~2.5 公斤,保持在一个平稳的发展速度上。到青春期进入第二次发育高峰,这时身高每年平均增加 7~8 厘米,体重每年增加 4~5 公斤。以后增长速度又开始减缓,直到发育成熟,骨骼钙化完成后,身高停止增长。

身体的生长发育严格按照“头尾原则”,即身体各部分的发育必须

从头部延伸到身体的下半部。其次序是头部—颈部—躯干—下肢。头部发育早于颈部,颈部发育早于胸部,胸部发育早于腰骶部,上肢发育早于下肢。胎儿的头、脑和眼睛的发育比躯干和两腿要早,出生以后,这些部分的发育依旧先于身体的下半部,因此,整个身体的各部分比例明显不对称,直到其他部分的发育赶上来时这种不相称的现象才消失。胎儿是从一个特大的头颅(占身长的 $1/2$)、较长的躯干和短小的双腿形态,经过发育,到成年时变为较小的头颅(占身长的 $1/8$)、较短的躯干及长腿的形态。从出生到成熟的发展过程中,头只增长了一倍,躯干增长了二倍,上肢增长了三倍,下肢增长了四倍。

(二) 动作的发展

人类动作的发展一开始就和动物动作的发展采取了不同的路线。动物降生不久,诸如站立、行走、跑跳等基本动作能力就已经具备了,这些基本的动作能力保证了它们能够自由行动。而人类的幼儿在出生时与其他动物相比要显得无能得多。出生后头几个月仅有两种身体运动,其一是在人类进化过程中遗传下来的一系列反射动作,如吮吸、觅食、抓握等;另一种就是一般性的身体反应活动,如蹬脚、挥臂、扭动躯干等,这些动作是自发的,既无目的也无秩序,但这些自发性的身体舞动是日后动作发展的基础。在出生后的半年内,婴儿首先发展的是一些感觉能力,至于动作,特别是手的动作和直立行走能力,却发展较慢。儿童动作的发展是在脑和神经中枢、周围神经、肌肉控制下进行的,因此儿童动作发展和身体的发展、大脑神经系统的发展密切相关。儿童身体的发展有先后顺序,动作的发展也表现出一定的时间顺序。在儿童早期,动作的发展在某种程度上标志心理发展的水平,因此在儿童智能发育检查中,大动作和精细动作的检查常常是检查的内容之一。动作发展的规律是:

1. 从上到下

人类最早的动作是头部动作,其次是躯干动作,最后是脚的动作。儿童最先学会抬头和转头,然后是翻身和坐,接着是使用手和臂,最后才是腿和足的运动,能够直立行走和跑跳。任何一个儿童的动作发展

总是沿着抬头一翻身一坐一爬一站一行走的方向逐步发展成熟的。

2. 由中心及边缘

动作发展从身体中部开始,越接近躯干的部位,动作发展越早,而远离身体中心的肢端动作发展比较晚。以上肢动作为例,肩头和上臂首先发展成熟,其次是肘、腕、手,手指动作发展最晚。

3. 由大动作到精细动作

生理的发展从大肌肉延伸到小肌肉,因此儿童先学会大肌肉、大幅度的粗动作,以后才逐渐学会小肌肉的精细动作。新生儿只会弥漫性的“臂舞腿蹈”,4~5个月的婴儿要取眼前放的玩具往往不是用手,而是用手臂甚至是整个身体。随着神经系统和肌肉的发育,加之大量的自发性动作练习,动作逐渐分化,儿童开始学习控制身体各部位的小肌肉的动作。在身体某部位受到刺激时能控制有关部分作出相应反应,而抑制身体其余部分的动作,使动作更加精确化。儿童用手握铅笔一笔一画地写字,往往要到6岁左右才能完全做到。

二、心理发展

心理是人脑对客观事物主观能动的反映。在人类身体结构的八大系统中,包括有神经系统。它由中枢神经系统和周围神经系统两部分构成。中枢神经系统又包括脊髓和脑,人脑中的大脑皮层是神经系统的高级中枢。人类的大脑是一块神奇的物质,是物质进化的最顶峰,它结构的复杂性和功能的完整性是世界上任何物质都难以比拟的,正因为如此,恩格斯在《自然辩证法》中把人脑誉为“自然界中最美丽的花朵”。

人脑的形状很像一个核桃仁,上面沟回纵横,很不平整。如果把它完全展开,它的面积大约有2200平方厘米,相当于一张报纸大小。它的厚度为2~2.5毫米,重量为1400克。在这块物质上,大约分布有1000亿个神经细胞。大脑皮层分为不同的区域,彼此既有明确的分工,各司其职,又密切协作。如额叶主要调节随意运动,还有负责语言和书写的功能;顶叶主管感觉、计算、阅读;颞叶主管听觉、味觉和嗅觉,

还与记忆有关;枕叶负责接受和分析听觉信息。各个区域既分工又合作,让大脑对外部各种信息进行分析综合,调节身体对这些信息作出适当的反应。

在纷繁复杂的生物世界里,有肉眼看不到的微生物,也有超出人类身体体积数十倍的庞然大物。从生理功能上讲,人类没有锋利的牙齿,没有飞翔的翅膀,没有千钧的气力,没有灵敏的视听能力……人类之所以成为“万物之灵”就在于人类具有高度发达的大脑皮质——高级神经系统活动的心理现象、心理功能和心理活动。正是人的心理(精神)使人成其为人,使人区别于一般的动植物。世间万物中,人是最宝贵的,最有活力和无限发展潜力的独特生命体,具有无限的创造力、主观能动性,能够自觉地认识世界、改造世界,自我完善,推动社会历史文明进步。这就是人类生命活动和社会价值的本质。世界上的一切物质财富、精神财富和人类的全部历史都是人类心理活动的产物。

人类大脑的潜力无比巨大。世界著名的控制论专家 N. 维纳说:“每一个人,即便是作出了辉煌成就的人,在他的一生中,利用了他大脑的潜力还不到百分之一。”宇宙万物中,只有人类的心理活动最复杂、最广泛、最无限、最具潜力。法国伟大的文学家雨果有一句名言:“世界上最广阔的是海洋,比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是人的心灵。”

(一) 心理结构

人类心理活动的基本结构是由三大层次、七大系统构成:

第一层次:心理过程。由认知系统、情感系统和意志系统构成,是心理的基础和共性部分,简称为“知、情、意”。

人类的学习和发展必须有良好的感知觉的信息接受系统,由大量的外界信息组成的感性认识必须通过大脑皮层综合分析才能形成思维,即理性认识,再由行为实现各项活动。情感是推动或阻抑活动任务完成的激发剂和抑制剂。意志起到克服困难、达到目的的心理作用。实践中我们常常看到两个智力水平相同的人,由于情感品质和意志力的差异取得的成就天壤之别的例子。

第二层次：心理特征。分为心理动力系统和个性特征系统，是人格结构和心理动力部分。

人格结构和心理动力系统对人的学习和发展起重大的作用。人格或个性是人的心理活动和功能的框架和结构。如同一座大厦，其功能好坏、质量高低主要取决于大厦的钢筋混凝土结构的框架和坚固程度。大厦的结构基本上决定其基本面貌。人类的人格系统包括能力、气质和性格，这些方面的差别当然影响人发展的质量和水平。由兴趣、需要、动机、信念和世界观组成的心理动力系统是人行动和进取的内在动力。一个人犹如一部巨轮或汽车，心理动力系统犹如发动机和方向盘，内部动力充分发动起来，目标明确，就可以乘风破浪、跨越千山万水达到人生目标，实现远大的志向和抱负；否则，单靠外力推动，依靠催促、威逼、监督等方法，使一个人取得成就是十分困难的。

第三层次：大脑整体和综合功能。由意识系统和自我意识组成。

大脑整体和综合功能对一个人的发展起决定作用。意识、无意识和潜意识是人类一切有效活动的基础，一个人哪怕有轻微的意识障碍都不可能有效地进行有目的的活动。自我意识是人类活动的最高调节器，是个人主观能动性的集中体现，个人的一切有意识的活动都是在自我意识的指导、协调和整合下进行的。

（二）心理发展

在发展心理学上，发展一词有时也与“成长”、“发育”等词交替使用，但含义又不完全相同。后者更多地是指身体、生理方面的成熟，而发展的含义则更加广泛，指整个身心整体连续变化的过程，不仅是数量的变化，更重要的是质的变化。儿童心理的发展主要是指从出生到成熟的这一成长阶段。概括地说是指对客观外界的反应不断得到改造，日趋完善、日益复杂化的过程。这个发展变化从出生到成熟大体表现为下述四个方面：

1. 反应活动从混沌不分化向分化、专门化发展；
2. 反应活动从不随意性、被动性向随意性、主动性发展；
3. 反应的认知机能从认识客观事物的直接的外部现象向认识事