

应用型本科生涯规划与心理辅导规划教材

大学生心理健康教育

主 编 廖 斌

副主编 段善君 丁瑾靓



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位



应用型本科生涯规划与心理辅导规划教材

大学生心理健康教育

主 编 廖 斌

副主编 段善君 丁瑾靓



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/廖斌主编. —厦门:厦门大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5615-6090-7

I. ①大… II. ①廖… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 186537 号

出 版 人 蒋东明

责任编辑 眭 蔚

封面设计 李嘉彬

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 厦门市金玺彩印有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 14.75

字数 350 千字

印数 1~4 500 册

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言

社会转型时期,经济的发展、人们生活水平的提高、生活方式的改变以及思维模式的转换等对当代大学生思想观念产生一定冲击和影响。这种冲击和影响使得当代大学生的心理状况具有鲜明的时代特点。为了促进大学生健康成长,健全大学生人格,提升大学生的生命质量,必须充分凸显大学生心理健康教育的价值导向,用科学的价值观引领大学生心理健康教育。

根据我校应用型本科转型战略规划及人才培养方案要求,我们组织长期从事大学生心理健康教育的教师编写了本书。本书编写的目的是更好地适应我校应用型本科转型,突出人才培养应用型导向,突出“立足闽北,面向福建,辐射海峡两岸”的办学定位,通过积极心理健康教育使学生能够合理地认识自己,能够根据外界形势的变化调整、平衡自己的心态;通过挖掘作为个体的积极力量,在进行大学生心理健康教育过程中发挥价值导向功能,树立正确的生命价值观,挖掘生命存在的意义;通过挖掘生命潜能和美德,增强个体的适应能力和自我调节能力,促进人格发展,提高抗打击能力,把自身优势发挥到极致。

本书由廖斌担任主编,段善君、丁瑾靓担任副主编,具体分工如下:丁瑾靓编写第一章、第三章,徐致礼编写第二章、第六章,吴昌强编写第四章,甘振丽编写第五章,张雯编写第七章,朱明编写第八章,杨芳敏编写第九章,顾京慧编写第十章,廖斌、段善君、丁瑾靓负责统稿。

本书在编写的过程中参考和借鉴了最新大学生心理健康教育理论和内容,吸取了其中许多精粹,谨向原作者表示衷心的感谢。同时,感谢校党委姚进生副书记在本书编写过程中给予的大力支持。

由于作者水平有限,加上成书时间仓促,书中难免存在不足甚至错误之处,敬请专家及广大读者批评指正。

编者

2016年7月

目 录

第一章 心理学导论	1
第一节 心理学的性质	1
第二节 心理学发展简史	6
第三节 研究心理现象的原则与方法	12
第二章 心理健康及心理咨询	18
第一节 大学生心理健康	18
第二节 大学生常见心理障碍	27
第三节 心理咨询	31
第三章 自我意识	38
第一节 自我意识概述	38
第二节 大学生自我意识发展	45
第三节 大学生自我意识的培养	57
第四章 大学生人格培养与完善	62
第一节 人格概述	62
第二节 人格理论	73
第三节 大学生人格发展的影响因素及评估办法	81
第四节 大学生健全人格的塑造	89
第五章 大学生压力与情绪管理	93
第一节 压力	93
第二节 情绪	97
第三节 大学生常见的情绪困扰	99
第四节 大学生情绪管理	106
第六章 性与爱情心理	116
第一节 大学生性心理	116
第二节 大学生恋爱心理	126
第三节 在亲密关系中成长	134

第七章 交往心理	139
第一节 大学生人际交往概述	140
第二节 人际交往的理论	143
第三节 大学生人际交往存在的问题	147
第四节 大学生人际交往的调适与提高	149
第八章 学习与时间管理	163
第一节 学习心理概述	163
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	168
第三节 大学生时间管理	180
第九章 感恩心理	191
第一节 感恩的相关理论概述	191
第二节 在当代大学生中进行感恩教育	199
第三节 大学生感恩教育的基本途径	210
第十章 大学生择业心理	215
第一节 择业心理内涵	215
第二节 大学生择业心理状况	218
第三节 大学生择业心理调适	223

第一章 心理学导论

不知你是否听说过,在当今信息时代,没有学过心理学的人不能算是真正受到良好教育的人,因为我们需要用心理学知识来指导工作、学习和生活。例如,人如何调节自己的心理活动,进而改变自己的行为?人有哪些需要?这些需要怎样转化为学习动机、工作动机?人的行为与大脑有什么关系?遗传与环境在个体的心理发展中起什么作用?人的气质和性格又是如何形成的?人的智商是如何促使学习和工作成功的?等等。采用科学的方法研究这些问题,便形成了一门探索心灵奥秘的学科——心理学。心理学的目的就是要回答关于我们自身的各种问题,即我们怎么思考,如何感受,又是如何行动的。心理学无处不在。它所包含的全部内容都是我们对人类自己的理解:我们的学习,我们的喜怒哀乐,我们行为的动机。所有这些经验,无论是在上学、工作或休闲时,我们无时无刻不在经历着。那到底什么是心理学?心理学研究如何进行?这门学科和其他邻近学科有什么联系和区别?心理学研究发展趋势又是如何?在这一章,我们将简要回答这些问题。首先介绍心理学的性质,包括心理学的研究对象、学科性质等;其次介绍心理学的发展简史,特别是诞生的背景,以及哲学和自然科学对心理学的影响,当前的主要研究取向等;最后介绍心理学研究的原则和方法。我们希望通过这些知识能帮助大家更好地了解心理学,为大家进一步的学习、工作和生活打下坚实的基础。

第一节 心理学的性质

一、心理学的研究对象

(一)个体心理

“世界上没有两片一模一样的叶子”,世界上也没有完全相同的两个人。人与人之间的差异就体现在各种心理现象上。人的心理现象是自然界最奇妙的一种现象,个人所具有的心理现象称为个体心理。它主要包括认知、情绪、意志、需要、动机、气质、性格、能力等方面。

1. 认知

认知也可以称为认识,是指人认识外界事物的过程,或者说是作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。具体而言,认知是个体认识客观世界的信息加工活动。感觉、知觉、记忆、想象、思维等认知活动按照一定的关系组成一定的功能系统,从而实现对个体认识活动的调节作用。在个体与环境的作用过程中,个体认知的功能系统不断发展,并趋

于完善。

(1)感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反应。感觉是其他一切心理现象的源头和“胚芽”,没有感觉就没有其他一切心理现象。例如当菠萝作用于我们的感觉器官时,我们通过视觉可以反映它的颜色;通过味觉可以反映它的酸甜味;通过嗅觉可以反映它的清香气味,同时,通过触觉可以反映它的粗糙的凸起。人类通过对客观事物的各种感觉认识到事物的各种属性。有了感觉,我们就可以分辨外界各种事物的属性,因此才能分辨颜色、声音、软硬、粗细、重量、温度、味道、气味等;有了感觉,我们才能了解自身各部分的位置、运动、姿势、饥饿、心跳;有了感觉,我们才能进行其他复杂的认识过程。失去感觉,就不能分辨客观事物的属性和自身状态。因此,我们说,感觉是各种复杂的心理过程(如知觉、记忆、思维)的基础,就这个意义来说,感觉是人关于世界的一切知识的源泉。

(2)张天翼的《最后列车》写道:“风刮得脸子疼,不知道是因为沙子打着疼,还是因为冷。手没了知觉。”知觉是人脑对直接作用于感官的客观事物的整体反映,是一种基本的心理过程。它比感觉要复杂,并常常和感觉交织在一起,也称为感知活动。知识经验越丰富,对物体的知觉越完善、越全面。例如显微镜下面的血样,只要不是色盲,无论谁看都是红色的;但医生还能看出里面的红细胞、白细胞和血小板,没有医学知识的人就看不出来。

(3)人在感知过程中形成的事物的形象,仍然能在人脑中保持一定的时间,并不会随着刺激停止作用于感觉器官而消失,甚至会在一段时间和特定条件下重现出来,这就是记忆现象。记忆是人脑对经验过事物的识记、保持、再认或回忆,“记忆”二字简述了记忆的完整过程,即“记”对应于识记和保持,“忆”对应于再认或回忆。如果自己常常对某些事情记忆模糊,甚至毫无印象,这就是遗忘现象。著名心理学家艾宾浩斯研究发现,遗忘的发生是先快后慢的曲线形。

(4)想象是对头脑中原有的表象加工改造形成新形象的过程。例如,毛泽东在《沁园春·雪》写道:“北国风光,千里冰封,万里雪飘。望长城内外,惟余莽莽;大河上下,顿失滔滔。”当读到此诗时,对于没有到过北方的读者,即使无法经历与诗人相同的情景,但在头脑中仍然可以呈现出“大雪”“长城”“大河”等表象,借助这些表象的重新组合,读者头脑中会展现一副雄伟壮阔而又妖娆美好的画面,一个壮美雄浑而气势磅礴的意境。

(5)思维是人脑对客观现实概括的、间接的反映过程,是一种高级的认知过程。思维的第一特征是概括性,即在大量感性材料的基础上,把一类事物的共同特征抽取出来并加以概括。例如借助思维,人可以把形状、大小各不相同而能结出枣子的树木归一类,称为“枣树”;把枣树、杨树、银杏、桉树等依据其有根、木质茎、叶等共性归在一起,称为“树”。间接性是其第二大主要特征,主要指借助一定的媒介或经验对客观事物进行反映。如医生通过病人的舌头、体温、脉搏、血压、脸色等,便可了解病人身体内部脏器的活动状态。思维的间接性,使人的认知能力突破了时空的限制,从具体一事一物的认知的局限性中摆脱出来。

2. 情绪

“人非草木,孰能无情。”人们在认识和改造世界过程中,不可避免要体验到各种情绪情感。情绪是人对客观事物是否符合自己需要所产生的态度体验。在情绪发生时,人们会经历诸如喜怒哀乐等主观感受,还常常伴随着特定的生理唤醒和外部行为表现。例如,当人们体验到愤怒情绪时,常常血压升高、呼吸加快、肾上腺素分泌增加;外部行为表现可能会面红耳赤、捶胸顿足、怒目圆瞪。大脑两半球对情绪的控制和调节存在一定的差异。在积极情绪

时,左半球出现较多电位活动;在消极情绪时,右半球出现较多电位活动。

3. 意志

“万事皆由人的意志创造。”人的主观能动性是人和动物最本质的区别,人不仅能认识世界,还能改造世界。个体自觉地组织自己的行为,克服困难,实现预定目的的心理过程,这就是意识能动性的体现,成为意志。人的意志总是和行为紧密联系着,为了达到一定的目的,往往要克服各种困难。例如,学生为了取得好成绩而努力刻苦读书,人为了成功而奋斗不止。

4. 需要和动机

(1)需要

需要是有机体内部一种缺乏或不平衡的状态,包括生理的和心理的不平衡,表现为机体对内部和外部生活的稳定要求。例如渴了会产生喝水的需要,饿了会产生进食的需要。这部分需要也可以是来自外部周围环境的要求,如父母对孩子的高分期望使得孩子努力向上,孩子的这种需要是由外部要求引起的。马斯洛的需要层次理论认为,生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要这五种需要是人最基本的需要,需要层次越低,它的力量越强。只有当低级需要得到满足时,才会出现高级需要。例如,当一个人温饱得不到满足,他就不会追求尊重的需要。

(2)动机

顾名思义动机是指人行为的内在动力。人们为什么对某些事物感兴趣,而对另一些事物没有兴趣?是什么力量促使我们不断学习和工作?这就是动机,动机是指引起和维持个体活动,并使活动朝向某一目标进行的内在动力。需要是动机产生的内部条件,如人口渴了,机体内部分水缺失则会产生喝水的需要;人饿了,机体内缺乏食物或营养会引起生理不平衡。当需要得到满足后,机体在生理上的不平衡状态就消除了。心理学研究表明,动机与活动效率之间的关系是倒U形的曲线关系,即动机强度过高或过低,都会使活动效率下降。这种现象称为耶克斯-多德森定律。

5. 气质、性格和能力

(1)气质是指心理活动的速度、强度、灵活性和指向性等方面的动力特征,这些心理特点以同样的方式表现在各种活动中,即平时所说的“脾气”“秉性”等。这些“性情”是由人先天的生理特点所决定的,受神经系统活动过程的特性所制约,其本身并无好坏之分。比如有的婴儿出生时哭声特别响亮,有的婴儿哭声却很微弱;有的人行事稳重,安静温和,而有的人行为鲁莽,脾气急躁。气质的心理结构十分复杂,根据其典型特征及行为表现,可分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型(见表 1-1)。

表 1-1 四种气质类型

气质类型	行为特征
多血质	活泼好动,反应敏捷,情绪发生快而多变,注意和兴趣易转移,善交际,亲切有生气,但往往轻率,具有外倾性
胆汁质	直率,精力旺盛,热情奔放,急躁,莽撞,易感情用事,自制力差,具有外倾性

续表

气质类型	行为特征
黏液质	沉着,安静,情绪不易外露,行动缓慢,注意稳定不易转移,自制力强,不善随机应变,具有内倾性
抑郁质	行为孤僻,多愁善感,动作迟缓,情绪体验深刻,善于觉察细节,富于想象,具有内倾性

(2)性格是与社会关系最密切的人格特征之一,具体表现为人们对现实和周围世界的态度,并表现在他的行为举止中。因此,性格表现了一个人的品德和价值观,它有道德评价的含义,有好坏之分,反映了一个人的道德风貌。例如,在日常生活中,有人自私自利,有人大公无私;有的人终日精神饱满,乐观开朗;有的人却整日愁眉苦脸,烦闷悲观,等等。这些不同心理特质的差异就是性格差异的表现。

(3)能力是个体顺利完成某种活动所必须具备的各种心理条件的总和,它直接影响着活动的效率。人们在完成活动中表现出来的能力有所不同。能力指顺利完成某一活动所必需的主观条件。能力是直接影响活动效率,并使活动顺利完成的个性心理特征。遗传素质、环境和教育、实践活动与非智力因素都会影响能力的形成与发展。一般能力测量即智力测量,首先使用科学的方法去测量人的智力始于法国,法国心理学家比内与西蒙合作编制了第一个智力测验量表,即比内-西蒙智力量表,这是科学智力测验的开端。

(二)群体心理

群体是人们以一定方式的共同活动为中介而组合成的人群集合体。群体心理学是研究结成群体的人们的心理现象、心理活动的社会心理学分支。社会是一个宏观环境,对个体而言,是一种具体的关系。社会要把每个生物人变成社会人,群体这个微观环境起着直接作用。群体心理自然会对个体心理发展产生效应。在个体层面,如个体社会化与自我意识、社会知觉、态度等;在群体层面,如群体凝聚力、群体心理氛围等;在社会层面,如风俗、时尚、阶级及民族的心理特征等。

1. 社会助长

当个体处于群体之中时,群体对个体的积极或消极反应都有增强作用,即个体完成某种活动时,由于他人在场而提高了绩效的现象。他人在场的形式有实际在场、隐含在场和想象在场。它有两种效应:结伴效应和观众效应。结伴效应是指在结伴活动中,个体会感到某种刺激作用,从而提高工作效率。观众效应是指个体从事活动时,是否有观众在场,观众多少及观众表现对其活动效率有明显影响。

2. 从众

从众是个体在群体压力下在认知、判断、信念与行为等方面自愿与群体中多数人保持一致的现象,俗称“随大流”,即个体的意见与行为与群体中多数人相符合。在任何社会中,多数人的观念与行为保持大体一致是必要的。一个社会需要共同的语言、共同的价值观念与行为方式,只有这样社会成员之间的交往、沟通才有可能;反之,他们的沟通与互动则促进这种共同性和一致性的发展。

3. 社会惰化

社会惰化与社会促进相反,是指个体与他人一起活动时,其效率比单独活动时更低的现象,即他人在场工作效率变低。研究表明,产生惰化的原因是个体的责任意识下降,行为动力相应降低造成的。

二、心理学的学科性质

心理学是介于自然科学和社会科学之间的中间学科或边缘学科。一方面,心理学要研究心理的神经生物学基础,还要研究在计算机上模拟人类的行为等问题,从这个角度来看,心理学的研究目标和手段与自然科学相近,具有自然科学的性质。另一方面,人是社会性的动物,人的心理受到社会的制约,因此心理学还研究社会心理,从这个意义上,心理学的研究又具有社会科学的性质。

心理学是认知科学的主干科学。20世纪70年代,在认知心理学的推动下,出现了认知科学。它将心理学、语言学、认识论等学科联合起来,在高度跨学科的基础上研究人的智力和认知。

心理是脑的功能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理或者说没有脑的思维是不存在的。

三、研究心理学的意义

心理学作为一门科学,正确地揭示心理现象的规律,具有重要的理论意义和现实意义。

(一)理论意义

在理论上,它有助于正确地解释心理现象的本质和起源。意识与物质、思维与存在的关系问题是哲学的一个基本问题。古往今来的哲学家们就根据他们对这个问题的回答,从而划分成唯物主义和唯心主义两大阵营。唯物主义哲学家认为物质是第一性的,精神是第二性的。辩证唯物主义则认为精神和意识是高度组织起来的物质——脑的机能,是客观现实在人脑中的反映。意识不具有物质实体所具有的物理特性,但它和脑的物质活动有不可分割的联系。这些论断不仅彻底粉碎了唯心主义与二元论,同时也为辩证唯物主义哲学提供了自然科学基础。所以,列宁把心理学列为“构成认识论和辩证法知识领域”的基础科学之一。同时,心理学提供的科学事实,对一切封建主义、宗教迷信思想是个有力的打击。几千年来,由于生产力的低下,科学水平的局限,精神领域很容易成为宗教迷信的神秘堡垒。即使在科学发展的现代,仍有人甘受巫神之害,相信梦是吉凶的预兆。现代生理学家认为,梦与睡眠时的内外刺激及大脑遗留的痕迹的兴奋有关。有些心理学家认为,做梦不是坏事,梦可以重新组合已有的知识,也可以清洗掉不需要留下的痕迹。这些事实可以帮助人们破除迷信,纠正偏见,清洗糊涂观念。正如列宁所说的:“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”

(二)现实意义

在实践上,心理学能够帮助人们运用所揭露的心理规律去预测和控制心理现象的发生

和进行,从而为人类不同领域的实际服务,提高活动效率。例如:父母应根据亲子关系对情绪的作用培养和发展儿童健康的情绪;教师应根据注意规律组织教学,提高听课效果;劳动者可以根据噪音对身心的危害,对噪音加以控制,对环境加以改造等。总之,现代心理学是一门有重要实践意义的学科,它和人类生活的各个领域都有密切的关系。

第二节 心理学发展简史

一、现代心理学产生的历史背景

德国心理学家艾宾浩斯说过:心理学有一个很长的过去,却只有一个短暂的历史。因此,心理学是一个既古老又年轻的科学。说它古老,是因为心理学的源头在西方可以追溯到古希腊的哲学家柏拉图(Plato,公元前 427—前 347)和亚里士多德(Aristotle,公元前 384—前 322)的思想中。柏拉图是一位理性主义者,他认为灵魂无所不知,只是来到人的体内后,将已知晓的观念忘记。所以,他认为:“知识就是回忆。”亚里士多德则是一位经验主义者,他认为,知识来源于经验,外物作用于感官产生感觉和意象,简括的意象构成经验,从经验中抽取概念,构成原理,就是知识。柏拉图和亚里士多德的观点对后世影响极大,一直影响着后来心理学的发展。在中国,心理学思想的源头可以追溯到先秦时期的思想家的著作中。中国先秦时期的思想家如孔丘、孟轲、墨翟、荀况等都对天人关系、身心关系、知行关系、人性本质、学习等进行过深入探讨,提出过一些重要的思想。但是,在很长的历史时期,心理学都在哲学的母腹中孕育着,并没有成为一门独立学科。

现代心理学的发展有两大源头:一是近代西方哲学思潮的影响。近代哲学是指 17—19 世纪欧洲各国的哲学,其中主要指法国 17 世纪的唯理论和英国 17—18 世纪的经验论。唯理论的著名代表是 17 世纪法国著名哲学家、杰出的自然科学家笛卡儿。他认为只有理性才是真理的唯一尺度。在身心关系的问题上,他认为灵魂与身体有密切的关系,认为某些心理现象如感觉、知觉、想象等认知活动都离不开身体的活动。笛卡儿还相信“天赋观念”,即人的某些观念是由人的先天组织所赋予的。笛卡儿关于身心关系的思想推动了对动物和人的解剖学和生理学的研究,这对现代心理学的诞生有直接的影响。经验论起源于英国哲学家霍布斯和洛克,他们反对笛卡儿的“天赋观念”说,认为一切都是后天从经验中获得的。二是 19 世纪实验生理学的影响。19 世纪中叶,生理学已成为一门独立的实验科学。生理学的发展,特别是神经系统生理学和感官生理学的发展,对心理学走上独立发展的道路产生了重要的影响。如 1840 年德国人雷蒙德发现了神经冲动的电现象。1850 年,德国著名科学家赫尔姆霍兹用青蛙的运动神经测量了神经的传导速度,这项研究为在生理学和心理学中应用反应时的测量方法奠定了基础。1861 年,法国医生布洛卡从尸体解剖中发现,严重的失语症与左侧额叶部分组织的病变有关,从而确定了语言运动区(布洛卡区)的位置。1869 年英国神经学家杰克逊提出了大脑皮层的基本机能界限:中央沟前负责运动,中央沟后负责感觉。所以,有人形象地作了一个比喻:现代心理学的发展,哲学是父亲,生理学是母亲,哲学与生理学结合,生育的孩子,就是心理学。

二、科学心理学的诞生

人类从古代开始,历经中世纪、文艺复兴以至到 19 世纪中叶,对心理的探索和研究都是在一种无明确的研究目的、目标,无明确的研究思想、方法的混沌状态下自发地或不自觉地进行,夹杂在对哲学和神学的研究中。心理学的内容融汇或包括在哲学和神学的内容体系中,心理学家是由哲学家、神学家、医学家或其他科学家兼任,心理学的方法也主要是思辨的方法。

2000 多年前,中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心灵的论述。在国外,古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等都有不少关于心灵的论述。亚里士多德的《论灵魂》是历史上第一部论述心理现象的著作。

心理学的真正历史,是 1879 年冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室才开始的。在心理学史上,人们公认 1879 年是心理学正式诞生之年,冯特被誉为“心理学之父”。他的《生理心理学原理》是心理学史上第一本真正的心理学专著。此外,1860 年费希纳创立了心理物理学,他的《心理物理学纲要》的出版开创了心理物理学的新领域;德国心理学家艾宾浩斯用实验法研究高级心理现象,即记忆的实验研究。这三个德国人共同创立了科学心理学,对心理现象的研究引进了实验的方法,使心理学成为一门实证的科学。

三、学派的纷争

19 世纪末 20 世纪初,心理学的研究呈现出百花齐放、百家争鸣的局面。当时出现了以冯特、铁钦纳为代表的构造主义学派,以华生、托尔曼、斯金纳为代表的行为主义学派,以詹姆斯、杜威、安吉尔为代表的机能主义学派,以韦特海默、考夫卡、苛勒为代表的格式塔学派,以弗洛伊德、阿德勒、荣格为代表的精神分析学派等。这些学派的基本理论观点不同,研究的范围和方法不同,却都想以自己的理论体系来统帅整个心理学,于是形成长期的争论和对峙。这在一个新学科的开创阶段是不可避免的,它表明这个学科的不成熟,也表明它正在发展壮大。

(一) 构造主义

构造主义的奠基人为冯特,著名的代表人物为铁钦纳。构造主义认为心理学是研究人的直接经验即意识,意识可以分解为感觉、意象和感情三种元素。感觉是知觉的元素,表象是观念的元素,而情感是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。在研究方法上,构造主义强调自我观察的方法。心理学研究的目的在于通过内省,即被试对自己经验的观察和描述去了解在不同的刺激情境下各种元素的结构。

(二) 行为主义

1913 年,美国心理学家华生发表了《在行为主义者看来心理学》,宣告了行为主义的诞生。行为主义反对研究意识,主张心理直接研究行为,探索刺激与反应之间的联系。这一学派认为,只要确定了刺激与反应之间的关系,就可以通过控制外界环境而塑造人的心理和

行为。行为主义还主张“环境决定论”，认为个体的行为完全是由环境所控制和决定的。行为主义强调用客观方法研究可以观察的行为，这对心理学走上科学道理有积极的作用，因此在世界各国心理学界产生了很大的反响。但是由于它过分夸大环境的作用，否认心理的内部结构和过程，否定研究意识的重要性，因此也在某种程度上限制了心理学的发展。

(三) 机能主义

机能主义的代表人物是美国心理学家詹姆斯、杜威和安吉尔。机能主义也主张研究意识，但是，他们并不把意识看成个别心理元素的集合，而是看成川流不息的过程。该学派认为意识是个人的、变化的、连续的和有选择性的。意识的作用在于使有机体适应环境。因此，心理学应研究个体适应环境时的心理或意识的功能。在研究方法上，机能主义认为不应局限于内省法，而可以采用观察、测验、调查等方法。与构造主义强调意识的构成成分不同，机能主义强调意识的作用和功能。

(四) 格式塔

格式塔心理学派的创始人有韦特海默、苛勒和考夫卡。格式塔(Gestalt)在德文中意味着“整体”，它反对把意识分解为元素，主张从整体上研究心理现象。德国心理学家韦特海默等人认为整体大于部分的相加，在此基础上建立了完形心理学。整体不能还原为各个部分、各种元素的总和；部分相加不等于整体；整体先于部分存在，并且制约着部分的性质和意义。例如，一幅山水画包含许多景色，但它不是各个景色的简单相加，因为一些相似的景色可以组成不同的意向，但也可能产生不和谐的画面。因此，分析不同景色的特点，并不能了解整幅画的特点。格式塔心理学很重视心理学实验，在知觉、思维和学习等方面开展了大量的实验研究。

(五) 精神分析

精神分析学派是由奥地利精神病医生弗洛伊德创立的。它的理论主要来源于精神病的临床实践经验。与其他心理学流派不同，精神分析学派则重视异常心理的分析，并强调心理学应该研究无意识现象。精神分析强调心理学研究无意识，人的行为源自本能和原始冲动，特别是性冲动。欲望以无意识的形式支配人，并且表现在人的正常和异常行为中。欲望或动机受到压抑，是导致精神疾病的重要原因。精神分析是在针对神经症的临床实践上发展起来的一整套理论与技术，是对人的精神结构有史以来最为深邃和细致的考察。拉康强调，精神分析就是对人的主体历史的重构，精神分析的目的是达到“你即如此”的狂喜。也就是说，精神分析表面上能够解决症状，实质上是在分析中对人的整个精神历史进行梳理，达到直面症状、重构人格的自我更新。

(六) 人本主义

人本主义是德文 Anthropologismus 的意译，又译为人本学。希腊文词源 antropos 和 logos 意为人和学说。人本主义心理学家认为，心理学应着重研究人的价值和人格发展，他们既反对弗洛伊德的精神分析把意识经验还原为基本驱力或防御机制，又把意识看作是行为的副现象。关于人的价值问题，人本主义心理学家大都同意柏拉图和卢梭的理想主义观

点,认为人的本性是善良的,恶是环境影响下的派生现象,因而人是可以通过教育提高的,理想社会是可能的。在心理学的基本理论和方法论方面,他们继承了19世纪末狄尔泰和韦特海默的传统,主张正确对待心理学研究对象的特殊性,反对用原子物理学和动物心理学的原理和方法研究人类心理,主张以整体论取代还原论。人本主义倡导以人为本的心理学学派,强调个体的个人价值观和潜在力量,他们认为人性本善,人生的最高追求是自我实现,因此,如果有人产生心理问题,咨询师只要给予无条件支持他们,给他们提供合适的成长环境和实现自我价值的条件即可,因为他们相信每个人本身就具有积极向上和自我愈合的潜能。

总之,19世纪末20世纪初,各派心理学在研究对象、研究领域和研究方法等方面都存在许多分歧。心理学有很长的过去,却只有很短暂的历史。在心理学作为独立科学的早期发展中,在旧的理论体系中存在不同学派的纷争,这不断推动了心理学的发展。除了以上主要的心理学流派,现代心理学还涌现出一些新的研究取向。

四、当代心理学的研究取向

心理学成为一门独立的学科以后,学派纷争的局面并没有持续很久。20世纪30年代以后,各派之间就出现了互相吸收、互相融合的新局面。随后,各种新的心理学思潮相继产生,它们以一种范式、一种潮流、一种发展方向的形式出现。我们将这种形式叫研究取向。

(一)生理心理学研究

生理取向的心理学家关注个体行为的生理基础,把生理学看成描述和解释心理功能的基本手段,它探讨的是心理活动的生理基础和脑的机制。它的研究包括脑与行为的演化,脑的解剖与发展及其和行为的关系,以及认知、运动控制、动机行为、情绪和精神障碍等心理现象和行为的神经过程和神经机制。对心理活动生理基础的研究由来已久,从解剖学、生理学的研究发现大脑机能定位,到心理活动的脑物质变化的生化研究,再到脑电波、脑成像技术的应用,历经100多年,但其迅速发展还是近几十年。

(二)行为主义研究

1930年起出现了新行为主义理论,新行为主义者修正了华生的极端观点。他们指出在个体所受刺激与行为反应之间存在着中间变量,这个中间变量是指个体当时的生理和心理状态,它们是行为的实际决定因子,包括需求变量和认知变量。需求变量本质上就是动机,包括性、饥饿以及面临危险时对安全的要求。以斯金纳为代表,斯金纳在巴甫洛夫经典条件反射基础上提出了操作性条件反射,他自制了一个“斯金纳箱”,在箱内装一个特殊装置,压一次杠杆就会出现食物。他将一只饿鼠放入箱内,它会在里面乱跑乱碰,自由探索,偶然一次压杠杆就得到食物,此后老鼠压杠杆的频率越来越多,即学会了通过压杠杆来得到食物的方法,斯金纳将其命名为操作性条件反射或工具性条件作用。食物即是强化物,运用强化物来增加某种反应(即行为)频率的过程叫作强化。斯金纳认为强化训练是解释机体学习过程的主要机制。

(三)新精神分析研究

20世纪30年代,经济危机席卷资本主义国家,加上后来的第二次世界大战,精神病、神

经病发病率大大增高。患者的病因反映了当时社会上种种复杂因素。一些从西欧,特别是从德国移居美国的精神病学家和精神分析理论家,在新的社会历史条件下,在医疗实践和理论探讨中,开始背离了正统的精神分析路线。他们反对弗洛伊德学说中的本能论,抛弃了里比多(即性力)的概念和人格结构说,把文化、社会条件和人际关系等因素提到了精神分析的人格理论和治疗原则的首位,逐渐形成了新精神分析派。这一派的主要代表人物有 H. S. 沙利文、K. 霍妮、E. 弗罗姆等人。新精神分析这一派中各种理论的侧重点虽互有差异,但也有其共同特征,大致为:(1)它们都强调社会和文化因素对人的心理和行为的影响;(2)它们大都强调家庭环境和童年经验对人格发展的重大作用;(3)它们都重视自我的整合和调节作用,对精神病、神经病的治疗持乐观态度。

(四)认知心理学研究

认知心理学是 20 世纪 50 年代中期在西方兴起的一种心理学思潮,70 年代开始其成为西方心理学的一个主要研究方向。它研究人的高级心理过程,主要是认知过程,如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等。以信息加工观点研究认知过程是现代认知心理学的主流,可以说认知心理学相当于信息加工心理学。它将人看作一个信息加工的系统,认为认知就是信息加工,包括感觉输入的编码、贮存和提取的全过程。按照这一观点,认知可以分解为一系列阶段,每个阶段是一个对输入的信息进行某些特定操作的单元,而反应则是这一系列阶段和操作的产物。信息加工系统的各个组成部分之间都以某种方式相互联系着。随着认知心理学的发展,这种序列加工观越来越受到平行加工理论和认知神经心理学的相关理论挑战。1967 年,美国心理学家奈塞尔(U. Neisser)出版了《认知心理学》一书。他指出:认知是指感觉输入受到转换、简约、加工、存储、提取和使用的全部过程。该书的出版标志着现代认知心理学的诞生。控制论、信息论、计算机科学对认知心理学的发展具有深远的影响。计算机科学与心理学相结合,产生了一门边缘学科——人工智能。人工智能与认知心理学关系极为密切,计算机的出现使人们找到了分析人的内部心理过程和状态的新途径。

(五)积极心理学研究

积极心理学是心理学领域的一场革命,也是人类社会发展史中一个新里程碑,其是一门从积极角度研究传统心理学研究的東西的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成,以 Seligman 和 Csikszentmihalyi 2000 年 1 月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展。作为心理学的一个分支流派,积极心理学主要对最理想的人类机能进行科学的研究,其目标是发现使个体和团体、社会良好发展的因素,并运用这些因素来增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣。

(六)进化心理学研究

进化心理学产生于 20 世纪 80 年代,主要代表人物有 David Buss、Jerome H. Barkow、Ledaosmides 和 John Tooby 等人。进化心理学认为,人类的心理(mind)就是一整套信息处理装置,这些装置是由自然选择而形成的,其目的是处理我们祖先在狩猎等生存过程中所遇到的适应问题。

它是一种综合了生物学、心理学和社会科学的研究思想。进化心理学是现代心理学原则和进化生物学的结合,它试图用进化的观点对人的心理的起源和本质以及一些社会现象进行深入的探讨和研究。进化心理学甫一出现就赢得了诸如“进化心理学:关于心理的新科学”“心理学整合的新范式”“心理学发展的新取向”等溢美之词。

进化心理学认为,当代人类的大脑里装着一个有着漫长进化历史的心理,因此,过去是了解现在的钥匙。这里的“过去”不仅是指个体的成长史,更主要是指人类的种系进化史。人类祖先 99% 的进化历史发生在更新世(Pleistocene)的狩猎-采集时代。这种漫长历史的进化过程给我们的心理带来了长久历史的积淀。当今人类的心理中,仍然带有漫长的历史所留下的痕迹。今天的每一个活着的人都是进化的产物,他们作为“活化石”,能帮助我们了解祖先的过去。

五、中国心理学发展简史

在 20 世纪的 100 年中,世界各国的心理学大都受到美国心理学的影响,美国心理学成了左右世界各国心理学发展的标准、模型。与此同时,各国心理学家根据本国的传统文化,使心理学的研究符合自己的国情,建立适合本国特点的心理学模式,已成为势不可挡的潮流。中国心理学正是顺应这一发展趋势和潮流而开始了自己矛盾曲折的发展轨迹。在最初的 20 世纪前叶,中国心理学只是对西方心理学的简单复制与模仿。新中国成立后,开始系统地学习苏联心理学,确立以马克思主义的基本原理作为心理学研究的指导思想。十年“文革”动乱,心理学发展走向低谷,心理学被视为“伪科学”。改革开放以后,西方心理学重新受到重视,但人们同时开始反思美国心理学的单一文化特性并开始尝试以多元文化论(multiculturalism)的观点看待心理学,心理学者本着实事求是的态度从头开始研究中国人,使心理学中国化的研究悄然兴起。特别是近年来,国内心理学界包括港台地区的心理学家也进一步对西方心理学的一统模式进行反思,从本质上强调根据中国文化的不同特点,研究中国人的特殊心理,建立适合国情的真正意义上的中国心理学。

具体说来,中国心理学的中国化研究历程经历了三个阶段:(1)酝酿期。主要是重新验证国外的研究成果,对比国内外研究的异同,揭示中国人心理与行为发展的特点。(2)孕育期。主要是研究中国人心理发展的特有规律及重要现象,以揭示在中华民族文化下中国人的心理发展规律,特别是改革开放的社会条件下中国人心理发展的特点。(3)整合期。本阶段主要着力对当今众多心理学概念与理论的分析批判,在辩证唯物主义的指导下,超越原有的研究层次,建立适合中国国情的新的心理学理念。

以上发展历程告诉我们,实施构建中国心理学,要求广大心理学者必须熟悉中国国情、民风、人民的心态、民族性格、习惯与行动方式,以满足中国人民的需要和利益为价值取向,以来自于现实的重大课题为中心,以古今中外一切合理有效的理念、方法及工具为手段,按实际需要开展中国心理学研究,从而逐渐形成系统的中国心理学理论和方法,并且在理论实践上能推陈出新,有所突破,努力在实践中去实施并创立一个全新的有中国特色的心理学体系。