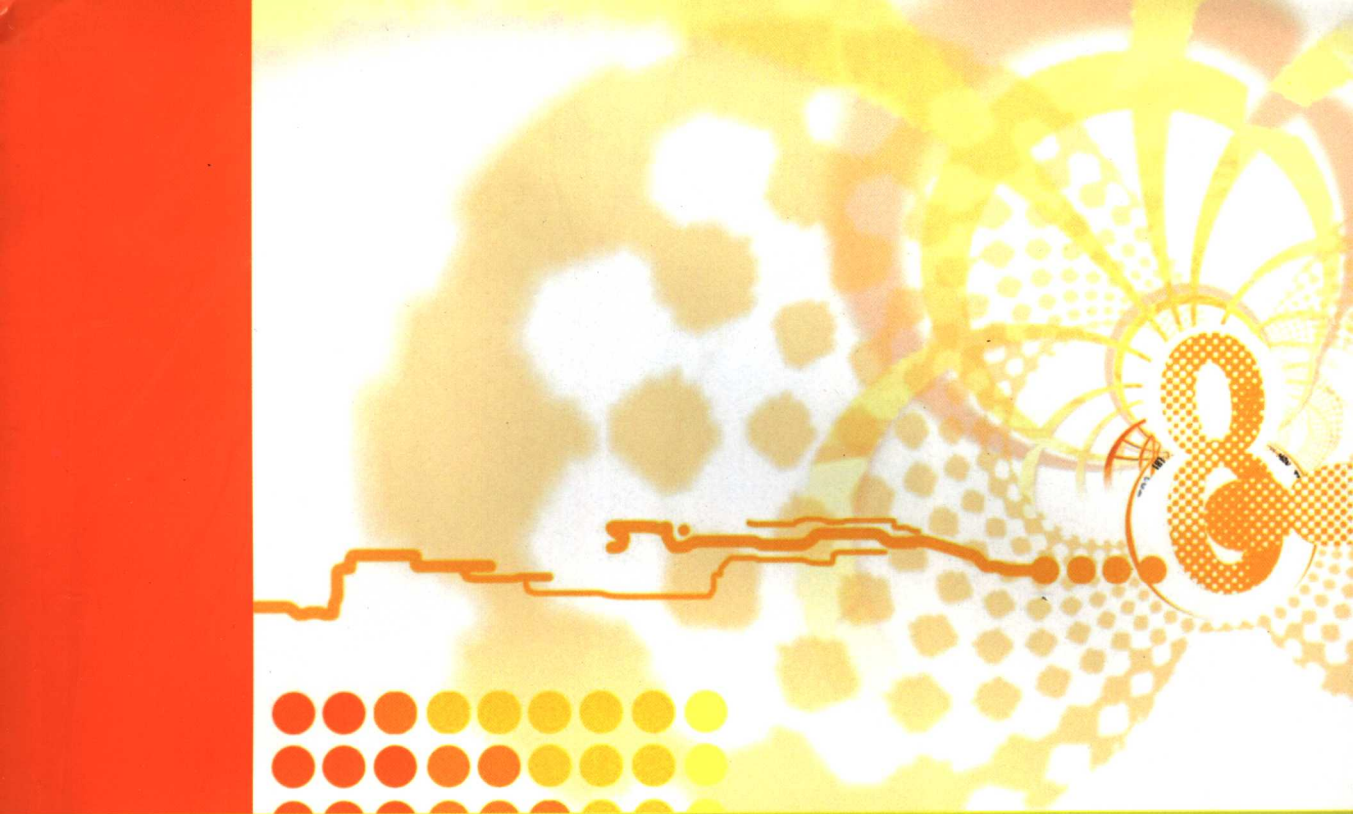
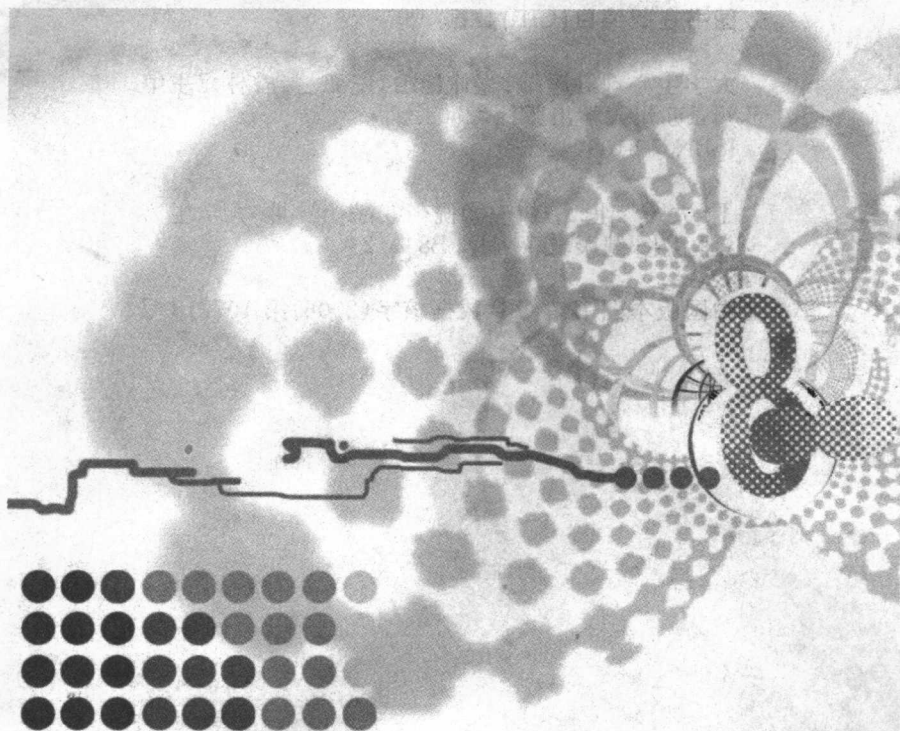




大学生 心理健康维护

仲稳山 倪亚兰 潘林元 ◆ 主编

苏州大学出版社



大学生 心理健康维护

仲稳山 倪亚兰 潘林元 ◆ 主编

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康维护/仲稳山,倪亚兰,潘林元主编.
苏州:苏州大学出版社,2006.9
ISBN 7-81090-746-8

I. 大… II. ①仲…②倪…③潘… III. 大学生
-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107218 号

大学生心理健康维护

仲稳山 倪亚兰 潘林元 主编

责任编辑 李寿春

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)

丹阳市兴华印刷厂印装

(地址:丹阳市胡桥镇 邮编:212313)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 14.25 字数 356 千

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81090-746-8/B·8(课) 定价:19.00 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

进入 21 世纪以来,随着社会、经济、文化的变化发展,大学生们的心理活动呈现出了前所未有的发展特征。一方面大学生的智能得到了空前的开发和利用,另一方面大学生的非智力因素却没有得到相应的重视与拓展。许多莘莘学子,生活中虽然不乏阳光的普照和雨露的滋润,但有时也难免受到阴霾的熏染和风霜的侵袭。面对急剧变化的社会现实,特别是在信仰缺失、道德弱化、诚信危机的负面影响下,接受过多年传统教育的大学生往往内心会有许多困惑,甚至存在心理问题。

为了普及心理学知识,提高大学生的心理健康水平,我们组织了一批从事心理健康教育、心理咨询及心理治疗工作的专家,编写了本书,希望能实现以下三个愿望:

1. 让各专业、各年级的大学生们,在整个大学生活中,享受到心理健康的全程维护。
2. 让从事心理健康教育工作的教师,能比较方便地从本书中选取某一章节作为专题,对学生进行团体辅导,引导大学生有意识地提高自己的心理健康水平。
3. 让学生工作管理干部、年级辅导员、班主任在从事本职工作时,有一本可以参考的指导用书,能用更贴近大学生心理需要的方式和方法,去从事学生管理工作。

本书的编写分为四部分十一个章节,第一部分主要介绍心理学的基础知识和心理正常与异常的相关知识;第二部分主要介绍现阶段我国大学生的心理健康状况;第三部分按各专题分类来探讨当代大学生在成长、成才过程中的心理发展特征、可能产生的心理问题以及如何如何进行心理调节;第四部分指导大学生在心理问题发生时如何去寻求心理帮助。

本书的写作提纲由仲稳山、钟庆文、倪亚兰、潘林元四位同志经过多次磋商后共同制定。参加编写的人员如下:王昕亮(第八章)、王强(第四章)、刘佳(第九章)、叶红萍(第二章)、仲稳山(前言、第一章)、陈武英(第十一章)、钟庆文(第五章)、胡林成(第七章)、倪亚兰(第十章)、彭湘宁(第三章)、潘林元(第六章)。全书的最后统稿由仲稳山、钟庆文两位同志负责。

在本教材的撰写过程中,我们参阅了许多研究报告和书刊杂志。在此,我们全体写作人员对各类文献的所有作者们表示最衷心的感谢!

由于时间仓促且作者水平有限,书中肯定存在许多不足之处,恳请各位专家、学者批评指正。

编 者
2006 年 6 月

目录

	第一章 心理与心理健康	
	第一节 心理活动与心理结构	1
	第二节 心理正常与心理异常	14
	第二章 大学生心理健康状况	
	第一节 大学生心理健康标准	23
	第二节 大学生心理发展的特点	27
	第三节 当代大学生心理健康状况	32
	第四节 如何增进大学生的心理健康	39
	第三章 新生适应	
	第一节 适应心理概述	44
	第二节 大学生活适应中的心理问题	49
	第三节 大学生活适应中的心理调适	56
	第四章 大学生的人际交往	
	第一节 大学生人际交往概述	62
	第二节 大学生人际交往的特点、类型及原则	70
	第三节 大学生人际交往中的心理障碍及克服	75
	第五章 学习与考试	
	第一节 学习的概述	81
	第二节 大学的学习	86
	第三节 大学生常见的学习心理障碍	92
	第四节 考试心理与考试焦虑	97
	第六章 大学生的爱情与性	
	第一节 爱情	102

第二节	大学生的两性交往与恋爱	106
第三节	找准爱情位置, 理智地面对失恋	112
第四节	性心理的困惑与调适	115

第七章 大学生自我意识及其调适

第一节	大学生自我意识概述	124
第二节	大学生自我意识的冲突与缺陷	130
第三节	大学生健全自我意识的培养	134
第四节	女大学生自我意识的常见问题与保健	138

第八章 应激与耐挫

第一节	应激概述	142
第二节	大学生挫折心理	150
第三节	锻炼意志, 提高耐挫力	152
第四节	贫困大学生的心理健康问题	158

第九章 网络与信息依赖

第一节	网络依赖概述	161
第二节	手机、信息依赖概述	171

第十章 大学生择业心理与维护

第一节	大学生择业的心理准备	178
第二节	大学生择业心理面面观	185
第三节	大学生择业心理问题与自我调适	190

第十一章 寻求心理援助

第一节	大学生的心理调适与健康维护	198
第二节	心理咨询	204
第三节	个体心理咨询与治疗	212

主要参考文献	219
--------------	-----

第一章 心理与心理健康



第一节 心理活动与心理结构

在人类漫长的历史长河中,宇宙演化、生命起源和心理现象是当今世界上尚未完全揭示阐明的三大奥秘。恩格斯称“心理现象”是“地球上最美丽的花朵”,是自然界最纷繁和奇特多变的现象。人脑的心理活动犹如波涛起伏的大海,永不停息,无限动态的心理活动及其独特的个性化心理特征,使心理活动带有极大的心理差异性和变异性。为了让同学们对人类复杂的心理现象有一个比较系统的理解,本节将按照三大层次、八大系统的心理体系来剖析人类自身的心理活动和心理结构。

一、第一层次——心理过程或心理共性

心理现象的动态过程为心理过程,具有暂时性和不稳定性,是人类心理活动中具有普遍共同性的过程,由认知系统、情感系统和意志系统三大系统构成。虽功能表现各不相同,但人皆有之。如面对美丽的鲜花、英俊的男生、漂亮的姑娘,凡是心理健康的人都会产生美好的心情或其他相近的情绪。

(一) 认知系统

认知系统包括感觉、知觉、表象、思维、联想、想象、注意和记忆等心理成分,是人类认识世界和社会实践心理过程的共性体系。

1. 感觉与知觉

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映。按照刺激来源,人类的感覺可以分为外部感觉和内部感觉。外部感觉包括听觉、视觉、味觉、嗅觉和皮肤感觉(皮肤感觉又包括触觉、温觉、冷觉和痛觉);内部感觉包括运动觉、平衡觉和机体觉(机体觉又叫内脏觉,包括饿、胀、渴、窒息、恶心、便意、性及疼痛等感觉)。

知觉则是对客观事物的整体属性的反映,是对多种感觉的综合映象的反映。知觉具有整体性、选择性、恒常性及理解性等基本特性,可以分为空间知觉(包括大小知觉、形状知

觉、方位知觉和距离知觉)、时间知觉、运动知觉及错觉。

由于感觉与知觉在功能上难以分割,故常将两者合称为感知觉。心理健康者所具备的完好的感知功能,受到四种因素的影响,即客观存在的事物、感觉接受器、感觉传导神经和大脑皮层相应的感觉中枢分析器。任何一个环节出现障碍或病理变化都会导致感知觉功能的障碍,最终形成认知性错误,如:感觉障碍中的感觉过敏、感觉减退、内感性不适,知觉障碍中的错觉、幻觉,感知综合障碍中的视物变形症、非真实感和窥镜症等。

2. 记忆与表象

(1) 记忆。记忆不像感知觉那样反映当前作用于感觉器官的事物,而是过去的经验在头脑中的反映。记忆可以把人过去的经验和当前的心理活动联系起来,使人们不断地积累知识和经验,逐渐形成自己的人格。所以记忆是人类智慧的根源,是人的心理发展的基石。

记忆的过程包括三个阶段,首先是识记,然后是保持,最后是回忆或再认。

记忆的种类很多,如按其内容可分为形象记忆、情景记忆、情绪记忆、语义记忆和动作记忆五种;按信息编码、储存和提取的方式的不同,以及信息储存时间长短的不同,可以将记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

常见的记忆障碍包括记忆增强、记忆减退、遗忘、错构和虚构。

(2) 表象。表象是指过去感知过的事物的形象在头脑中再现的过程,而在头脑中所出现的形象虽也可叫做表象,但就其实质而言,应为上述记忆中的形象记忆。

表象具有直观性、概括性、非定形性和可操作性。表象是从感知向思维发展过渡的中间环节,没有表象,思维就无法发展起来。

3. 思维与联想

思维是人脑对客观事物的本质和事物之间的内在联系的认识,具有间接性和概括性。分析、综合、抽象和概括是思维操作的基本形式。根据思维的形态,可将思维分为动作思维、形象思维、抽象思维;如果按照探索问题答案的方向不同,则可将思维分为辐合思维和发散思维;依据是否具有创造性还可将思维分为再造性思维和创造性思维。

思维障碍的种类很多,大体上可分为思维内容障碍和思维形式障碍。思维内容障碍的症状有妄想、强迫观念等;思维形式障碍常见的症状较为多样,有思维奔逸、思维迟缓、思维贫乏、思维散漫、思维中断、思维不连贯、思维插入、思维云集、破裂性思维、病理象征性思维、逻辑倒错性思维、病理性赘述。

有人认为,思维活动是由一种联想环组成的,无限的联想环组成了联想过程。人类的联想过程遵循着近因律、多因律、首因律和显因律四个基本定律。

4. 想象

想象是对已有的表象进行加工改造,创造出新形象的思维过程。想象以表象的内容为素材,却和表象有着本质的区别。表象是过去感知过的事物的形象在头脑中的再现,并没有创造出新的形象,属于记忆的范畴;而想象则是对表象的加工和改造,它创造出来了新的形象,具有创造性,属于思维的范畴。

有时想象出来的形象虽然是现实生活中没有的,但可以通过发明创造而表现出来,如飞机就是先在人们头脑中想象出来,然后才制造成功的。有时想象出来的事物不仅过去和现在的现实生活中没有,将来也永远不可能有产生,如中国人喜欢的吉祥图腾中的龙凤与麒麟。

想象按其是否有意识、有目的,可以分为无意想象和有意想象。

无意想象是没有预定目的,在某种刺激作用下不由自主产生的想象。梦是无意想象的一种极端的例子,人在做梦时是没有目的的,是不由意识支配的,其内容往往不符合逻辑且脱离实际。

有意想象是在一定目的、意图和任务的影响下有意识地进行的想象。有意想象可以再细分为创造想象、再造想象和幻想。

想象过程的生理基础是大脑皮层以及下丘脑一边缘系统。如果这些部位发生病变,就会形成想象障碍。

5. 注意

注意是心理活动或意识活动对一定对象的指向和集中,是心理过程的一种状态。其中,指向性是指由于感觉器官容量的限制,心理活动不能同时指向所有的对象,而只能选择某些对象,舍弃另一些对象;集中性是指心理活动能全神贯注地聚焦在所选择的对象上,表现在心理活动的紧张度和强度上。注意不是一种心理过程,它不反映任何事物及其属性,平常所说的“注意”其完整的说法应该“注意看”、“注意听”、“注意想”等,离开了心理过程也就不存在注意的现象了。

根据注意有无目的和意志努力程度的不同,可将注意分为三类:

一是无意注意,又叫不随意注意、被动注意、消极注意或情绪性注意,它常是在周围环境变化时产生,在某些刺激物的直接作用下,人们不由自主地把自己的感官朝向刺激物,并试图认识这些事物;

二是有意注意,又叫主动注意、积极注意、意志注意,它是一种主动地服从于一定任务,受到人的意识自觉调节支配的注意形式,是一种需要耗能的心理功能,当然长时间高度集中的注意会带来极大的疲劳和烦恼的感觉;

三是有意后注意,又叫随意后注意,它是在有意注意的基础上发展起来的,开始是有意注意,通过学习既熟悉了学习的对象,又有了兴趣,这时即使不花费多大的意志努力,活动也能继续维持下去,这就成了有意后的注意。

注意的特征包括注意的广度、注意的稳定性、注意的转移和注意的分配。

注意具有实践服务的保证功能、选择功能、保持功能、对活动的调节与监督功能以及自我保护功能。

注意的病理状态包括注意增强、注意涣散、注意迟钝、随境转移和注意范围缩小或狭窄。

总之,认知系统是人类一切社会实践活动的第一步,是情感和意志系统的前提。人类只有通过主客观事物的认识,才能产生相应的情感活动,并在此激励和推动下,进行有意识的变革客观世界的社会实践活动。

(二) 情感系统

情感系统包括情感、情绪、心境等心理成分,是人类对各种事物和自身机体状况是否符合需要,采取不同态度的内心体验,是整个心理活动的“染色剂”和“催化剂”。不同的认知、不同的态度和是否符合个人的需要,可以产生积极情感或消极情感反应。一般认为,喜乐、愤怒、恐惧、悲哀是人类最基本的或原始的四种情绪形式,在此基础上可以派生出各种组合形式的情绪形态,形成丰富多彩的情感世界。

人们把对客观事物态度的体验叫做感情,但由于这一概念难以完全表达心理体验的全



部特征,心理学上提出了情感与情绪的概念。实际上情感与情绪指的是同一过程和同一现象,只是分别强调了同一心理现象的两个不同的方面。

1. 情绪

情绪是人类和动物都具有的心理过程,是感情的反映过程,也就是脑的活动过程。按情绪的状态可以将情绪分为心境、激情和应激。

(1) 心境。心境是一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验状态,通常叫心情。它是以同样的态度对待所有的事件,使所遇到的各种事件都具有当时心境的性质。心境持续的时间,短的只有几个小时,长的可到几周、几个月,甚至更长的时间。积极乐观的心境能提高人的活动效率,增强克服困难的信心,有益于健康;消极悲观的心境会降低人活动的效率,使人变得消沉,有损于健康。经常保持积极乐观的心境,善于调整自己的心态,克服不良的心境是一种良好的性格特点。

(2) 激情。激情是一种强烈的、爆发式的、持续时间较短的情绪状态,具有明显的生理反应和外部行为表现。激情往往是由重大的、突如其来的事件或激烈的意向冲突引起的。在激情状态下,人能做出平常做不出来的事情,发挥出自己意想不到的潜能。当然也能使人的认识范围变得狭窄,分析能力和自我控制能力降低,导致行为的失控。因此,人应该善于控制自己的激情,学会做自己情绪的主人。

(3) 应激。应激是在出现意外事件或遇到危险情景时产生的高度紧张的情绪状态。能够引起应激反应的事物叫应激源,它是一种能引起高度紧张、具有巨大压力的刺激物。它可以是躯体性的,如高温或低温、强烈的噪音、辐射或疾病;也可以是心理社会性的,如重大的生活事件、难于适应的社会变革和文化冲击,以及工作中的应激事件等。个体对应激事件所做出的反应叫应激反应,它包括身体各系统、器官的生理反应和认知、情感、自我防御等心理反应。强烈而持久的应激反应会造成人对许多疾病或障碍的易感状态,损害人的工作效能,在其他致病因素的共同作用下使人患病。应付应激的方式很多,如可以通过重新评价应激源或采取某种缓解情绪的行为,来调整自己的情绪,也可以集中精力解决所面对的问题,或在不具备解决问题时采取回避的策略。

2. 情感

情感只有人类才具有,是感情的内容,它常被用来描述具有深刻而稳定的社会意义的感情,如对祖国的热爱、对敌人的仇恨、对美的欣赏、对丑的厌恶等。情感通过情绪来表达,但它比情绪更稳定、更深刻、更持久。

人的高级情感有许多种,主要包括道德感、理智感、美感、宗教情感以及母爱等。

3. 情感与情绪的功能

(1) 情感、情绪具有调节人类的认知功能。一般认为,良性的情绪状态如愉快、喜欢、乐观、通达、和悦、恬静、幽默感、满足、欢乐等,可以使人才思敏捷、思路开阔、解决问题迅速;负性的情绪状态如痛苦、焦虑、愤怒、压抑、烦恼、悲哀、沮丧、不满、敌对、挫折感和有害的激情等,则起到反作用。

(2) 情感、情绪具有协调社交功能。情感和情绪活动是人类社会生活和人际关系中所不可缺少的“润滑剂”和重要环节。情绪通过表情渠道达到相互了解和彼此心理共鸣,建立相互依恋的纽带作用,从而增进友谊和传递交际信息。

(3) 情感、情绪有利于人的心理成熟。健全的情感功能对开发早期智力、健全人格结构

和促进心理发展与成熟的进程都具有明显的作用。

(4) 情感、情绪可以影响人的身心健康。良性情绪使人精力和体力充沛,保持轻松愉快的工作与生活节奏,充满乐趣、自信和活力,充分发挥机体潜能,增强抗病能力;负性情绪却使人丧失生活的乐趣和前进的动力,削弱抗病的能力,甚至成为一种重要的“促癌剂”。

4. 情感系统的病理表现障碍

按临床症状表现可将情感系统的异常分为四大类型:

(1) 病理性优势情绪障碍。病理性优势情绪障碍是指患者精神活动中占明显优势地位的病理性情绪状态,其强度和持续时间与现实环境的刺激不相适应,如躁狂状态、抑郁状态、焦虑状态和恐惧状态。

(2) 情感诱发障碍。情感诱发障碍是指情感反应的始动功能障碍,当受到刺激时,情感极易产生各种形式的困难,如易激惹、情绪不稳定、情感脆弱、病理性激情、情感淡漠、情感麻木和强制性哭笑等。

(3) 情感协调性障碍。情感协调性障碍是指患者的内心的情感体验与外界环境的刺激和面部表情互相不协调,或者内心体验呈现自相矛盾,如情感倒错、情感矛盾等。

(4) 情感退行性障碍或情感发育障碍。它是指人在成熟期产生的情感功能的退化或衰退的病理变化,如情感退化、情感衰退等。

(三) 意志行为系统

1. 意志与行为

意志行为系统由意志和行为两大部分构成。意志就是人自觉地确定目的,根据目的支配和调节行为,克服困难,力求实现预定目的的过程。行为与意志是不可分割的,行为是意志活动的表现,受意志的支配和控制,是一系列动作组合的外显活动,包括身体反应和动作、言语表达及社会操作与非操作的外部表现。没有一定的行为表现,就看不出意志的过程。

人的意志既是自由的,又是不自由的。在现实生活中,人可以根据自己的意愿自主地选择行为目的,发动或制止某种行为,按照某种方式方法活动,这是其自由的一面。但是,人的动机、需要、意愿以及一切行为又都必须遵循客观发展规律和法律法规、社会规范、道德习俗等,这是其不自由的一面。

一个人的意志品质的高低、强弱、健全与否可以从意志的自觉性、意志的果断性、意志的坚韧性和意志的自控性四个方面进行衡量。

2. 意志行为系统的病理表现障碍

(1) 意志障碍。包括意志增强、意志减弱、意志缺乏、意志倒错和矛盾状态等。

(2) 精神运动性兴奋。包括协调性兴奋和不协调性兴奋。

(3) 精神运动性抑制。包括木僵、蜡样屈曲和违拗症等。

(4) 精神运动协调适应障碍。包括强迫动作、作态、冲动行为、刻板症、强握与摸索行为等。

(5) 本能性行为障碍。包括自杀、饮食、睡眠等行为方面的障碍。

(6) 其他。包括性功能障碍、病理性偷窃癖、纵火狂等其他的病理表现障碍。

二、第二层次——心理特征或心理个性特征

心理特征是心理现象的静态形式,具有相对的稳定性,主要由心理内部动力系统和个性特征系统两大部分组成。“人心不同,各如其面”,世界上 60 多亿人口,即使是双胞胎、亲兄

弟姐妹中也不存在心理特征完全相同的个体。正是由于这些独特的个体心理特征和不同的心理驱动力,才形成了人类精神世界万紫千红、丰富多彩、千变万化的基本事实。日常生活中,为什么认识一个人的本质面貌非常难,为什么人与人之间的人际关系最难处理、最难协调,为什么有些人没有自知之明,等等,这些都是由于个性化和个体化在人类的心理活动中得到了充分的体现。

(一) 心理动力系统

心理动力系统就是人的个性倾向性,是由需要、动机、兴趣、理想、信念和人生观、世界观等心理成分组成。它是指个体在与客观环境相互作用的知、情、意等心理共性活动中,对客体产生的一定看法、态度、行为模式、心理驱动力和趋向性,是人类从事社会实践活动、认识世界和改造世界的基本心理动力。它可以调节和制约人类各种心理活动,是个体结构中最积极、最活跃的心理因素,也是个性潜在力量的体现。该系统发生异常,将会导致心理动力低下与缺乏、心理幼稚、兴趣狭窄等各种心理缺陷。

1. 需要

需要是人脑对生理需求、心理需求和社会需求的反映,是心理动力系统中最基础的心理成分,是个性积极性和心理活动的基础和出发点。

需要越强烈,由此而引起的活动也就越有力。没有需要,就没有人的一切活动。需要通常通过某种欠缺或主观上的不满足所产生的紧张状态为个体所意识,并以愿望或意向的形式表现出来。需要永远具有动力性,不会因暂时的满足而终止,如对饮食和睡眠的需要明显具有周期性的特征,对艺术的欣赏需要一次满足后还会产生更新、更高的需要。

人类的需要可以归纳为个人与社会需要两大类型,生理、心理和社会需要三大层次。

从个体主观出发的需要为个人需要,它包含两个层次。第一层次是生理或生物性需要,相当于马斯洛的生理需要(如吃、喝、排泄及性本能等方面的需要)和安全需要(如躲避危险、防御侵袭、排除不安定因素及维持生命安全等方面的需要);第二层次是心理性需要,主要指心理安定、精神愉快、心理健康和美的享受,相当于马斯洛的爱的需要(如交友、爱情、文化欣赏、美学享受等)和尊重需要(如对名誉、地位、威望等方面的需要)。

从群体和社会客体出发的需要为社会需要,属于第三层次的需要,是推动社会文明进步,为群众和社会作出积极贡献的动力,相当于马斯洛的自我实现需要(如充分发挥个人潜能、认识世界、改造世界、追求真理等),同时还包含了道德感、集体主义、爱国主义和国际主义等崇高需求。

需要具有层次性,只有当低层次需要得到满足后,才能产生高层次需要。层次越低,需要越强烈和迫切,亦越容易得到满足;层次越高,情况则相反。低层次需要制约着高层次需要,高层次需要也会通过抑制作用和刺激作用调节低层次需要。当某一种较低层次的需要不能获得满足时,可以通过同层次的其他需要的满足加以代替或补偿,也可以通过向高层次需要满足的转移而缓解,发生升华作用;而如果某一较高层次的需要无法满足或受挫时,则可以通过自行使需要层次下降到低层次水平来加以满足,如爱情多次受挫后,一些人就会意志消沉,以吃喝玩乐的方式试图摆脱心理矛盾和不安定状态。

当然,还有一些需要具有明显的周期性生物节律,如饮食、排泄、运动、休息、睡眠和性需要。

2. 动机

动机是为实现一定目的而行动的原因,可以有意识的,也可以是无意识的。

引起动机的内在条件是需要,离开需要的动机是不存在的。当需要在强度上达到一定水平,并且有满足需要的对象存在时,就引起动机。引起动机的外在条件是诱因,诱因可以是物质的,也可以是精神的。诱因又可分为正诱因和负诱因。凡是个体趋向诱因而得到满足时,这种诱因即为正诱因;凡是个体因逃离或躲避诱因而得到满足时,此诱因为负诱因。只有内在的需要与外在的诱因相结合才能成为实际活动的动机。

与动机相关的还有意图与意向。以意图表现的需要,若经过专门组织的活动就不能得到满足。如有同学想经商办企业,这是一种意图,自己能明确地意识到并想方设法去实现它;意向是模糊地意识到的需要,人有某种意向时,虽然意识到一定的活动方向,但还不明确活动所依据的具体条件和满足需要的途径与方式。意向往往是暂时的,是形成人们行为动机的一个低级阶段,有可能消失或转化为意图。

有学者把企图、追求、幻想和理想也归属于意图的形式。企图被认为是人们明确意识到需要的条件和准备利用的手段,但实际上对部分人而言,很难清楚地意识达到目的的手段,往往是模糊不清的一种心理状态;追求具有不可战胜的力量,能较长时间地指导人们的思想行为方向,如果未能实现,会使人产生强烈的情绪反应,如追求梦中情人失败后的情绪反应一般表现得非常强烈;幻想是通过想象活动而创造出来的本人所希望达到的形象,这种形象不仅可以使人看清楚完成的图像,而且可以维持和加强个人的力量;理想就是模仿自己心目中作为典范的榜样的需要。

与需要相对应,动机可分为生理性动机、心理性动机和社会性动机。生理性动机起源于机体的生理需要,下丘脑发挥很重要的作用,而心理性动机、社会性动机则起源于心理和社会性的需要,与人的自我意识的统帅作用和整个大脑皮层功能有关,具有持久性,且永远不能充分满足。成就动机、交往动机和社会赞许动机被认为是社会性动机的亚类。

成就动机是指个体完成某种任务时力图取得成功的动机,它可以激励人们努力奋进,在成功的道路上拼搏。美国心理学家 D. C. 麦克利兰应用主题统觉测验(TAT)表明,各人的成就动机都是不相同的,每一个人都处在一个相对稳定的成就动机水平,且其成就动机与一个人的抱负水平密切相关。J. W. 阿特金森认为,人在竞争时会产生两种心理倾向:追求成功的动机和回避失败的动机。成就动机强的人学习工作都很积极,能够控制、约束自己,不受社会环境中不利因素的影响,倾向于选择做中等难度的工作,这样的工作既有成功的可能性,也存在着挑战性,能够满足个体的成就动机。回避失败动机强的人则倾向于避免做中等难度的工作,而是乐于挑选成功可能性极小的困难任务或很容易完成的任务。回避中等难度的工作,就避免了与他人的工作进行好坏的比较。而选择困难的任務,大家都可能完成不了,并非他个人的真正失败。挑最容易的工作,则成功的把握最大,可减少失败的恐惧心理。

交往动机是指个体愿意与他人接近、合作、互惠并发展友谊的动机。沙赫特的研究表明,高恐惧的人比低恐惧的人更有合群的意愿,越是恐惧,合群倾向越是强烈。赵尔诺夫的研究则发现,高忧虑的人比低忧虑的人倾向于不合群,和别人在一起时忧虑增加,故而回避与他人相处。现在还研究发现,交往动机低的人,乐于接受心理测验。挑选朋友不太考虑伙伴的才能,而交往动机高的人经常选择有能力的人,而非选择朋友做伴。

社会赞许动机是自身行为得到别人称赞后便获得满足的一种动机。这种动机对人类良好的社会行为的培养和巩固具有十分重要的作用。

动机还有许多种分类,如物质性动机与精神性动机,正确动机与错误动机,主导动机与

辅助动机,高尚动机与低级动机,长远动机与短暂动机,直接动机与间接动机,意识动机与潜意识动机等。无论哪一种类型的动机都是由需要和刺激的结合引发的,并且与行为之间存在并非一一对应的错综复杂的关系。需要、动机、行为三者的关系可以表示为下图:

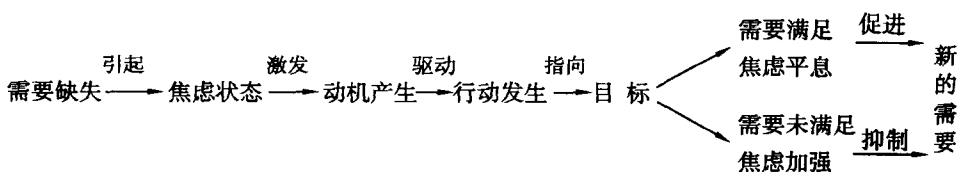


图 1-1 需要、动机、行为三者的关系

3. 兴趣

兴趣是在需要的基础上发生和发展的,正是由于人们对某些事物产生需要,形成向往的动机,才会对这些事物产生兴趣。当人对某种事物感兴趣时,他的认识总是优先指向与该事物有关的东西,并以向往的心情力求研究它、掌握它。因此,兴趣可以定义成是个体力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向。在生理性需要基础上产生的兴趣是暂时的,稳定的兴趣必须建立在社会性需要的基础上,社会性需要的满足会引起更浓厚的兴趣。

兴趣常常表现为个体对某种事物或从事某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。宋代朱熹在《四时读书乐》里用这样四句话描绘了他对读书的浓厚兴趣:春季“读书之乐乐何如,绿满窗前草不除”;夏季“读书之乐乐无穷,遥琴一曲来薰风”;秋季“读书之乐乐陶陶,起弄明月霜天高”;冬季“读书之乐乐何处寻?数点梅花天地心”。

兴趣的发生、发展具有阶段性。最初是感到有趣,常常为事物的新异性所吸引,这一阶段的特点是不稳定,具有直观性、盲目性和弥散性;有趣如果逐渐趋向专一和集中,并且对某一客体产生特殊的爱好和向往的心情,就变成了乐趣,这一阶段已带有专一性、自发性和一定程度的坚持性;志趣是兴趣的最高水平,是在乐趣基础上发展起来,并与个人崇高理想和远大目标相联系,具有自觉性、方向性和坚持性,且具有社会价值。

兴趣在活动中的作用是很重要的,它使人积极地寻找满足相应需要的途径和方法。人对某种事物的兴趣一旦产生,就会积极自觉地去探究它并体验到愉快,无需外在的强制或压力。在一个有稳定意义的兴趣满足之后,兴趣通常不会消失,而会进一步丰富和深化,产生出与更高水平的认识活动相适应的新的兴趣,从而成为认识活动的巨大动力。

兴趣也是人们从事活动的强大动力,主要表现在三个方面:一是对未来活动的准备作用;二是对正在进行活动的推动作用;三是促进对活动的创造性态度的形成。

人类的兴趣多种多样,可以从不同的方面进行分类,如表现为对食物、衣服和舒适生活环境条件渴望的物质兴趣与对学习和研究文学、艺术、哲学、数学等追求的精神兴趣,对活动过程本身感兴趣的直接兴趣与对活动结果追求的间接兴趣。

衡量一个人的兴趣品质可以从四个方面来考虑:一是兴趣的广度,良好的兴趣品质应在广泛兴趣的基础上有一个中心兴趣,应该是既博又专;二是兴趣的倾向性,由人的生活实践和教育所造成,具有人与人之间的差异性、年龄的阶段性、高尚性和低级性;三是兴趣的持久性,在一定时期内,保持基本兴趣的稳定性,是个体的一种良好的心理品质,只有有了稳定的兴趣,才能把工作持续地进行下去,从而把工作做好,取得成绩;四是兴趣的效能,这是推动

活动的力量,有效的兴趣能够成为推动工作和学习的动力,促使个体能力和性格的发展,而无效的兴趣则不能产生实际的效果,仅仅是一种向往。

4. 信念

信念是指人们对自然和社会的理论原则、观点和知识的真实性确信无疑,不仅对它有所领悟和理解,而且还对它具有深刻的感情,并在生活中坚定地把它作为指导原则和奋斗目标的个性倾向。

信念的产生有三种方式:一是直接经验,来自成功的经验;二是间接经验,来自书刊、电视等二手资料的经验;三是推论,以直接经验和间接经验为基础作出的种种推论。

信念具有坚信感,坚信某种理论、观点或事业的正确性与正义性;信念还具有稳定性,一经确立,很难改变,除非经过反复实验证实是错误时,才有改变的可能。

信念能使人的个性稳定而明确,并且具有主动性和积极性,如文天祥的“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”,就表达了他的坚定信念。

5. 人生观和世界观

人生观与世界观常被看成是同一概念,但仔细分析,仍有一定的区别。

人生观是对人生的根本观点,它是世界观不可分割的部分,它萌芽于人的少年期,形成于青年初期,至成年期基本稳定。

世界观是信念的体系,是一个人对整个世界的根本看法,它包括认知因素、观点因素、信念因素和理想因素四种成分,是个性倾向性的最高层次,是制约和调节人的心理行为,推动或阻碍人的活动的重要的内驱力。它可以决定个性发展的趋向性和稳定性,影响人的认知的正确性,制约人的情绪的性质和变化,调节人的行为习惯等。就世界观本身而言,它有正确与否和科学与否之分。

6. 心理动力系统病理心理表现形式

心理动力系统病理心理表现形式较多,本书中主要提及两大类型。

(1) 心理动力低下状态。患者心理活动动力性不足,呈现削弱与严重减退状态。表现为需求缺乏、毫无兴趣,对人、对己、对周围事物淡漠无情、无意志要求、被动退缩等。如精神分裂症呈现的淡漠无欲的低张力状态,抑郁症的抑制无法表达状态和智能障碍的贫乏无能状态。

(2) 心理动力亢进状态。与上相反,患者表现为需要无度,兴趣广泛但飘忽不定,常常认为自己到处都是熟人,精神振奋、情绪高涨。典型见于躁狂症和各种精神障碍所致的精神运动兴奋状态。

(二) 人格系统

1. 人格的内涵、功能及标志

(1) 人格的定义。人格与个性有时是同义,有时有区别。就人格而言,可用三个同心圆来描述。

右图中,小圆表示人格由性格与气质组成,不包括能力;中圆表示人格与个性同义,指一个人的整个心理面貌,但只包括心理方面的特质;大圆表示人格的外延比个性更广,不仅包括心理方面的特质,而且还包括身体方面的特质。

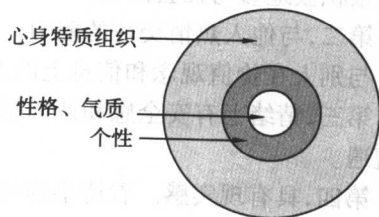


图 1-2 人格的三种含义

我国心理学工作者通常采用个性,西方心理学界通用人格,但人们日常生活中所涉及的人格一词更多地指对人的行为表现和品行方面的伦理道德评价。

关于人格的定义多达 50 多种,目前尚无公认的定义,综合各家的共同认识可粗略描述如下:人格或个性是指一个人的整个心理面貌,即具有一定倾向性的各种心理特征的总和,是个体心理行为差异性、个体化的核心因素和标志,一般由性格、气质和能力三种心理成分组成。

(2) 人格的层次。人格具有三个层次:一是全人类人格,这是最广泛的人格,由一些先天性因素构成,将人类与动物分开。如人的体质、心理能力及对环境的适应特征等;二是民族人格,是指在某特定的社会文化背景之下形成的民族的人格,也叫“国民人格”。由于某种文化的影响,在一系列先天人格中,选择一项或数项作为集中注意的目标,使之具有特殊的发展,逐渐整合成为一种实体或道德实体为该民族所独有,并且经过长时间不变,即形成该民族的特性;三是个人的人格,是指由两种力量(内部的心理组织力量与外部的行为一致力量)去组织和整合三种材料(先天的人格、民族人格、个人特有的心理结构与行为模式),而得到一个生命、思想、感情、行为连贯一致的统合体。

(3) 人格的心理功能。人格的健全反映机体身心两大功能健全、协调和稳定,是人体的心理支架、面貌和组织结构。一个人总是在其人格基础上反映世界、思考问题、表达态度和情感、确立目标、作出计划、采取行动、获得成果。如果人格上有缺陷,尤其是在性格方面的缺陷,将严重影响人际关系的协调性和适应能力,使其更易遭受外界精神刺激导致的应激反应,使之处于精神紧张状态并可能诱发各种心身疾病、神经症和精神病。

(4) 人格的形成与发展。人格的形成与发展,取决于三方面因素,即遗传因素、社会环境因素和教育学习因素。其中遗传因素是前提条件,社会环境因素是影响因素,教育学习因素起主导作用。除上述三种因素外,个体的主观能动性也在人格的形成和发展中发挥重要的作用。

个体出生后的 10 多年,有一段漫长的心理幼稚期。这一时期对人格的形成与发展有重要的影响,因此,家庭教育、小学教育和母爱显得尤为重要。及至成年期,人格发展与认知、智力、技能和自我意识的发展关系越来越密切,此时要特别重视自我意识对人格的主导作用。

人格的发展、变化会持续一生。青年、中年和老年期的生活经历都会给个体带来不同的责任、需要和危机,因此,人的一生都应该处于不断的社会化学习过程中。

(5) 人格健全与成熟的标志。奥尔波特提出六条标志:

第一,自我扩展能力。健康成人参与社会活动的面非常广阔,有许多朋友和兴趣爱好,并且很积极地参与社会活动。

第二,与他人热情交往的能力。与他人关系密切,无占有感和妒忌心,有同情心,能容忍自己与别人在价值观念和信息上的差别性。

第三,情绪上有安全感和认同感。能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,经得起一切不幸遭遇。

第四,具有现实感。看待事物时,注重事物的实际情况,而非自己的希望。

第五,具有自我客观化的表现。对自己所有或所缺都十分清楚,理解真正自我与理想自我之间的差别,也知道自己与他人如何看待自己的差别。

第六,有一致的人生哲学。意识形态、信念和生活方面都能对他人产生创造性的推动力。健康成人需要有一种一致的定向,为一定的目标而生活。

2. 性格

(1) 性格的概念。性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式,是人格中的核心成分,是由遗传、生长发育、环境影响、学习教育、自我锻炼、身心健康等多种先天因素与后天因素相互结合作用的结果。性格的结构由态度特征、意志特征、情感特征和理智特征四部分组成,具有稳定性、独特性、可塑性、习惯性以及鲜明性的特点。

(2) 性格的分类。性格的分类理论和标准很多,其中使用最普遍的是荣格的内外向理论,这一理论根据人的心理活动倾向于外部还是内部,将性格分为外倾型、内倾型和中间型三种。

外倾型性格的人,其心理活动指向外部,对外界事物关心和注意,开朗活泼,情感外露,善于交际,办事果断,不拘小节,独立性强。

内倾型性格的人,其心理活动指向内部,对外界事物淡漠,沉静稳重,情感反应迟缓,孤独,不善于交往,处事谨慎,适应环境较困难。

临床实践表明,内倾型性格的人比外倾型性格的人有更多的消极因素。常见的消极因素有:消极的自我暗示倾向,自卑、自责,自我要求过度严格,神经活动的感受性高而耐受性低,感情脆弱、情感压抑、情感体验深刻等。

性格的分类理论还有几种也较为常见,如:独立性说把人的性格分成顺从型和独立型;机能类型说把人的性格分成理智型、情绪型和意志型;人际关系型说把人的性格分成A、B、C、D、E五种;文化-社会价值类型说按E. 弗洛姆的方法,把人的性格分成生产的倾向性和非生产的倾向性,或者按E. 斯普兰格的方法把人的性格分成理论型、经济型、审美型、社会型、权力型和宗教型。

除以上分类之外,还有优越型与自卑型性格之分,也有A型与B型性格之说。

(3) 性格的形成与发展。性格的形成和发展受到多方面的影响,具体为:

首先,性格的形成与发展受到家庭的影响。个体从出生到五六岁是性格形成的最主要阶段,这一阶段绝大多数儿童是在家庭中生活。人们常说“三岁看小,七岁看老”,便是指这一阶段是性格形成的重要时期。从教育顺序上来看,首先是指家庭教育,然后才是学校教育,因此,作为早期教育形式之一的家庭教育的影响最为显著,家庭是“制造人类性格的工厂”。

其次,性格的形成与发展受到学校的影响。学校教师的教育方式、言行表现、态度作风、心理品质对学生的性格形成与发展的影响可以分为三个阶段。第一阶段是学前阶段,行为直接反映外部的影响,尚未形成稳定的性格和态度;第二阶段是学龄初、中期,性格被塑造,逐渐形成稳固的行为方式,不良的行为习惯需要强化教育才能改变;第三阶段是学龄晚期,是内心制约行为阶段,该期对现实的稳定的态度和行为方式已成型,性格改造颇为困难,及至26岁以后性格的可塑性基本消失。

第三,性格的形成与发展受到社会的影响。职业和工作性质对性格会产生重要影响。人们在社会实践中,会根据职业的要求,巩固或改变着自己的性格特征,进而又会形成许多新的性格特征。

第四,性格的形成与发展还受到人的主观因素的影响。任何环境都不能直接决定人的