



大学生心理学

AXUESHENG XINLIXUE

张宏如 著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

大学生心理学

张宏如 著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理学/张宏如著. —北京: 企业管理出版社, 2006.9

ISBN 7-80197-580-4

I. 大 ... II. 张 ... III. 大学生—青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119367 号

书 名: 大学生心理学

作 者: 张宏如

责任编辑: 震 东

书 号: ISBN 7-80197-580-4/F·581

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 河北省鑫宏源印刷厂

字 数: 380 千字

经 销: 新华书店

规 格: 787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.25 印张

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 29.60 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

现代社会，对于我们每一个人的生存与发展都提出了越来越多的挑战、竞争与机遇，面对社会变革与压力，大学生的心理问题已经成为迫在眉睫、亟待加强与改善的现实问题。关注大学生心理素质的优化，构建心灵深处的和谐，追求充实纯朴的人生，寻求真正快乐的学习生活已经成为时代的课题。

未来社会的人才不仅要有强壮的身体，精湛的业务，正确的思想，良好的道德，还必须具备良好的心理。在现代化的图景中，心理素质的重要性显得更为凸现。不断优化自己的心理素质是每一个大学生一生的必修课。

本书注重大学生心理学的理论与大学生心路历程的紧密结合，贴近大学生现实生活方方面面的心理问题，具有以下几个明显特点：

一、情理交融，趣味性突出。本书每部分开头都安排生动活泼的内容导读，与现实中大学生的心理距离很近，与大学生的成长同行。全书内容力求做到娓娓道来，而不是生硬的理论灌输。

二、理论结合实践，实用性强。本书的内容涵盖了大学生心理学所有主干内容，既注重了大学生心理学这门学科理论的严谨性，又不同于以往的一些同类教材过于理论化，本书十分突出实践性，每章都附有心理测试和案例分析，借鉴性和可操作性强，既可以是教师的教案，又可以是学生的作业本，同时还可是青年人实用性很强的自读书籍。

三、内容新颖，注重心理学的本土化。本书编著了一些心理学界的前沿而又实用的内容，注重现代性，如大学生网络成瘾的心理分析、大学生的认知与成功、成功智力、情绪智力技能等等最新的心理学研究成果。同时，本书十分注重心理学的本土化，如庄子心理健康思想、我国大学生的许多心理实验和调查报告等，符合我国大学生的实际情况，是提高大学生心理素质的良师益友。

从初步构想到最后出版，对事关本书的点滴内容，一切都希望做到尽善尽美，唯事实与愿望之间总会存在距离，所以书中难免有诸多不足，需不断完善。希望本书能辅佐大学生人生发展的心路历程。

编著者

2006年6月

目 录

前 言

第一章 绪 论

第一节 心理学概述·····	(2)
一、心理学的界定·····	(2)
二、心理学漫长的过去与简短的历史·····	(3)
三、心理学的对象·····	(3)
四、心理学的主要理论流派·····	(5)
第二节 科学的心理观·····	(6)
一、心理学的生理基础·····	(6)
二、心理是客观世界的主观反映·····	(7)
第三节 大学生心理学研究的任务、方法和意义·····	(8)
一、大学生心理学研究的对象和任务·····	(8)
二、大学生心理学研究的主要内容·····	(8)
三、学习大学生心理学的意义·····	(10)

第二章 大学生人格

第一节 人格概述·····	(14)
一、人格的内涵与外延·····	(14)
二、人格结构·····	(14)
三、人格的基本特征·····	(15)
四、影响人格形成和发展的因素·····	(16)
第二节 气质类型及其心理特征·····	(16)
一、气质的概念·····	(17)
二、气质的学说·····	(17)
三、气质类型及特征·····	(17)
四、正确理解气质·····	(19)
第三节 性格结构及分类·····	(20)
一、性格的涵义与划分·····	(20)

二、性格与气质的关系	(21)
三、大学生的性格特征分析	(22)
四、大学生的性格形成和发展	(23)
第四节 人格发展缺陷和人格障碍	(23)
一、大学生中常见的人格发展缺陷	(24)
二、大学生人格发展缺陷的成因	(25)
第五节 大学生健康人格的塑造	(25)
一、大学生健康人格的基本特征	(26)
二、通往完美人格之路	(27)

第三章 认识自我 完善自我

第一节 认识自我	(40)
一、自我意识的含义	(40)
二、自我意识的形成与发展	(41)
三、大学生自我意识的特点	(42)
第二节 自我悦纳, 自我完善	(43)
一、认识自我, 人人都是一座金矿	(43)
二、更新观念, 构筑适合自己的自我	(45)
三、为所当为, 在框架的限制中寻求自由发展的空间	(46)
四、摆脱“马太效应”	(47)
五、自信从自知开始	(47)

第四章 挫折与理性认知

第一节 挫折概述	(56)
一、挫折及其分析	(56)
二、大学生常见的心理挫折及原因分析	(56)
三、大学生中常见的挫折行为反应	(58)
第二节 理性认知	(60)
一、心态与成功	(60)
二、元认知与成功	(60)
三、大学生抑郁心理的认知分析	(63)
四、挫折后的积极应对——重建理性认知	(66)

第五章 大学生的情绪心理

第一节 情绪概述	(72)
一、什么是情绪	(72)
二、情绪要素	(73)
第二节 大学生的情绪心理	(74)
一、大学生的情绪特点	(74)
二、大学生常见的情绪障碍	(76)
三、不良情绪的自我调节	(78)
第三节 大学生情绪的自我调适	(80)
一、情绪与健康	(80)
二、情绪智力技能 (Emotional Intelligence Skills)	(81)
三、风靡世界的情商 (EQ)	(83)
四、保持情绪快乐的秘诀	(86)

第六章 大学生的意志力

第一节 意志力概述	(92)
一、意志的内涵及其特征	(92)
二、意志品质	(93)
三、意志行为的心理过程分析	(93)
第二节 大学生意志心理与磨练意志	(94)
一、大学生意志力常见缺点	(94)
二、磨练意志, 超越自我	(98)
三、学会承受压力	(99)

第七章 大学生需要、动机与价值观

第一节 大学生需要心理	(108)
一、需要的涵义及其分类	(108)
二、需要的层次理论	(109)
三、大学生的需要系统	(111)
第二节 大学生的动机心理	(111)
一、动机理论概述	(111)
二、大学生学习动机系统	(113)
三、大学生的成就动机与抱负	(115)
四、幸福感与寻求成功	(115)

第三节 大学生价值观心理	(116)
一、心理学视野的价值观	(116)
二、大学生价值观现状分析	(120)

第八章 智力与能力

第一节 智力概述	(126)
一、智力的概念及构成要素	(126)
二、智力水平及其影响因素	(128)
三、智力的误区	(130)
四、大学生智力的开发	(130)
第二节 能力	(131)
一、能力的概念	(131)
二、能力与智力、素质的联系	(132)
三、能力的种类	(133)
四、大学生能力的培养	(134)
五、多元能力	(135)
六、成功智力	(136)

第九章 学习心理

第一节 大学生良好学习心理的培养	(142)
一、大学学习的特点	(142)
二、大学生学习适应性及现状	(143)
第二节 学会学习	(146)
一、理性的大学学习观	(146)
二、大学生常见的学习心理问题及调适	(148)
三、学习策略的调控	(151)
四、记忆、遗忘与科学复习	(152)

第十章 大学生创造力的培养

第一节 创造力与创造力思维	(160)
一、创造力及其品质结构	(160)
二、创造力思维的特征	(162)
三、大学生创造心理特点	(162)
第二节 突破自我, 培养创造力	(163)

一、发展创造机会的方程式·····	(163)
二、发散性思维与聚合性思维·····	(164)
三、超前思维及其培养·····	(164)
四、认知心理学视野的知识创新·····	(164)
五、知识创新与学习·····	(167)

第十一章 大学生人际交往

第一节 人际交往—社会化的必由之路·····	(174)
一、人际交往概述·····	(174)
二、人际交往与大学生的社会化·····	(175)
三、人际交往的心理效应·····	(177)
四、人际交往的心理行为原理·····	(178)
五、影响人际交往的因素·····	(179)
第二节 大学生常见人际交往问题及调适·····	(181)
一、大学生常见人际交往问题·····	(181)
二、人际交往中的心理调适·····	(184)
三、加强人际交往的途径·····	(185)
第三节 人际交往中大众心理的连锁反应·····	(187)
一、流 行·····	(187)
二、暗 示·····	(187)
三、社会舆论·····	(188)
四、流 言·····	(188)

第十二章 大学生恋爱与性心理

第一节 大学生的恋爱心理·····	(192)
一、大学生恋爱心理问题与调适·····	(192)
二、树立理性恋爱观·····	(196)
三、恋爱挫折处理·····	(199)
第二节 亚当与夏娃的疑惑——大学生性心理·····	(200)
一、性心理概述·····	(200)
二、大学生常见的性心理问题及调适·····	(202)

第十三章 大学生择业心理

第一节 大学生的择业定向·····	(210)
-------------------	-------

一、大学生择业心理分析·····	(210)
二、大学生就业背景分析·····	(212)
三、大学生职业生涯规划·····	(215)
第二节 大学生择业的心理准备·····	(216)
一、就业心态·····	(216)
二、认识自己·····	(217)
三、敢于竞争, 善于竞争·····	(218)
第三节 大学生常见择业问题及调适·····	(219)
一、择业焦虑与调整·····	(219)
二、大学生择业能力的培养·····	(220)
三、决胜面试·····	(222)
四、择业自卑与调整·····	(226)
五、理性对待就业过程中的挫折·····	(226)

第十四章 大学生社会适应

第一节 大学生的社会认知·····	(230)
一、社会认知的内涵·····	(230)
二、大学生常见的社会认知偏见·····	(231)
第二节 大学生角色的冲突与协调·····	(232)
一、角色: 社会期望与个人行为·····	(232)
二、角色扮演与冲突·····	(233)
第三节 大学生社会适应问题与调适·····	(235)
一、社会适应的心理误区·····	(235)
二、大学生社会适应调适·····	(237)

第十五章 大学生心理健康

第一节 心理健康概述·····	(246)
一、心理健康概念的由来与发展·····	(246)
二、大学生心理健康的标准·····	(246)
三、从健康到成功·····	(248)
第二节 心理咨询·····	(248)
一、澄清心理咨询·····	(248)
二、心理咨询的原则·····	(250)
三、心理咨询的过程·····	(251)
四、心理咨询与人生发展·····	(252)

第三节 常见的心理咨询方法·····	(253)
一、行为疗法·····	(254)
二、精神分析法·····	(255)
三、人本主义疗法·····	(256)
四、交互分析法·····	(256)
五、理性情绪疗法·····	(257)
六、森田疗法·····	(257)
七、现实疗法·····	(258)
八、庄子心理健康思想·····	(258)
参考文献·····	(263)
后记·····	(264)

第一章 绪 论

法国著名作家雨果曾说：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵”。对过去的回顾与总结，对现实的思虑与行动，对未来的憧憬与追求是人生永恒的主题，只有真正认识自己的心理世界，善于优化心理的人，才能在成功的跳板上轻松自由、倍感人生的快乐，才能真正地实现自我、愉悦心灵。

※ 什么是心理学？

※ 心理学与一般学科的显著不同之处？

※ 心理学主要流派。

※ 心理的本质。

第一节 心理学概述

我们的生活主要就是由人的心理与行为支撑的，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处事，都离不开心理学，都需要心理学的知识与帮助。

“你为什么这样做？”

“你原来是怎样想的？”

“你的感觉如何？”

这三个问题概括了心理学在寻求对人了解时想要努力说明的事情。当我们对人的行为、思想与感情感到困惑时，这也是我们想要回答的问题。

一、心理学的界定

心理学是研究人自身问题的科学。但说起心理学，人们思想上常常存在一些误解，经常将“心理学”误当成“心里学”，还对心理学课程的获得收益抱有很高的不切实际的期望，诸如认为学习过心理学就可以知道别人在想什么，总觉得心理学很神秘。社会上也确实出现过一些冠以“心理学”名义的而实际上很不严谨的所谓“心理科普读物”，将心理学同看相、占术一类虚幻的伪科学的东西联系在一起，其实这些都是错误的，都不是心理学的真正科学内涵。

曾有人比喻，科学心理学的发展，哲学是父亲，生理学是母亲，而生物学是媒人，经过生物学为媒介，哲学与生理学结合生育的新生儿，就是独立门户的心理学。心理学是研究人类心理行为和心理历程的科学，是研究人的心理活动及其发生发展规律的科学。心理学的科学性要求心理学的结论必须是建立在依靠科学方法、原则收集到的证据基础上。其中科学的方法包括一套用来分析与解决问题的有序步骤，这种方法用客观方法收集到的信息作为得出结论的事实基础。心理学认为，人的行为是有机体适应环境的方式，心理学所研究的人的行为很多都是人类可以观察到的行为：微笑、哭泣、奔跑、交谈、举止等，心理学探索如何在一套特定的行为模式中和更为复杂的社会环境或文化环境中做这些事情。心理学分析的对象是人，既包括个体，也包括群体。心理学的许多实验研究发现，人类精神活动的过程，是不能理解人类的行为的，许多人类活动是在个体内部发生的——思考、计划、归因、创造以及做梦心理学家会通过设计许多精巧的实验、调查方法来揭示人的心理过程，揭示人的隐秘的心理体验。心理学的目标包括描述发生的事情、解释发生的事情、初步预测将要发生的事情、尽可能控制发生的事情、提高人们的生活质量。

心理学所涉及的方方面面渗透于各个领域，诸如人们独处时与在群体中的行为大多时候为什么是有差异的？人的感觉是怎么样的？人怎样能识别各种事物？人的个性是怎么回事？人的情绪与脾气又是怎么回事？人的所有行为都有动机吗？人的意识是怎么回事？为

什么有时候特别想做好一件事却反而容易发挥失常？人为什么会有杂念？为什么有些人在别人看来很幸福，自己却并不觉得幸福？有些人却恰恰相反，幸福感又是什么？在同一大学校园环境中大学生的行为为什么却是千差万别的？人怎样才能学习记忆更有效？工作是为了什么？努力奋斗是为了什么？如何提高管理的有效性？人所不断积累发展的心理与行为是怎样影响人的现实经济行为的？运动员在比赛中是怎样承担压力的？如何处理比较科学有效？……在人类活动的任何一个领域，都有心理学问题，都需要心理学。有些学者总结说，世界有三大谜：物质起源之谜、生命起源之谜、意识起源之谜。心理学恰恰是探索人类意识的科学。而且，这第三个谜与前两个谜有着密切的联系，所以这也使心理学成为一个更加庞大复杂的领域，这体现了心理学的重要性。学习心理学可以帮助我们个人发现很多有价值的生活理念，可以提高我们的生活质量，增强我们的幸福感，有助于我们了解自我，实现自我。

二、心理学漫长的过去与简短的历史

心理学有着漫长的过去和简短的历史，也就是说，心理学“既古老，又年轻”。

说心理学“古老”，是因为自从我们这个星球上有了人类和人类社会，就有了人类对心理的探索。在我国古代，孔子很早就提出许多具有心理学原理的观点：“学而不思则惛，思而不学则殆”、“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”、“温故而知新”、“举一反三”……孟子也曾提出反对“揠苗助长”（见于《孟子·公孙丑上》），主张顺其自然；句子则有“蓬生麻中，不扶自直”等；我国古代兵法也十分强调“攻心为上”，诸如“四面楚歌”等典故……所有这些，都说明我国古代先哲们已经对人的心理现象进行过深刻的研究、探索，并积累了丰富的经验。在西方，古希腊的苏格拉底、柏拉图、亚里士多德多次论述到人类本性、人类知识的由来，后来的法国笛卡尔、德国康德等人都对心理知识作过深入的探索。古印度的瑜伽功也有心理的内容。

说心理学“年轻”，是因为科学心理学的历史才 120 多年。1879 年，德国科学家冯特在德国的莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，这标志着心理学正式脱离哲学，成为一门独立的学科，冯特由此也被人尊称为“心理学之父”。心理学尽管年轻，但发展迅速，今天的美国，有 3000 多所大学有心理学学位教育，全美国每年授予博士学位人数最多的学科就是心理学，社会里书籍最丰富的领域之一就是心理学，社会对专业人才需求最旺盛的领域之一也是心理学，这些体现了一个发达工业化国家对心理学的需求和心理学的地位。

三、心理学的对象

每一门学科都有自己的研究对象，心理学作为一门科学的学科，自然也有本身明确的研究对象。心理学的研究对象就是人的心理，也称为心理活动或简称为心理。人的任何一种活动都伴随着与之相应的心理现象，正是不同的心理现象导致不同的人类活动，在一定

的心理支配下才有一定的人类活动。心理现象丰富多彩,表现形式各式各样,从心理学的角度来看,一般将它分为心理过程和个性心理两大类。

(一) 心理过程

心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程。它是动态的,主要包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是心理过程中最基本的,它是人从感性认识到理性认识的过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。

感觉是事物直接作用于人的感觉器官的个别属性的反映。例如抚摩棉花,感觉它是柔软的;闻到花香,感到它是芬芳的,等等。感觉往往是人们对事物最突出、鲜明的个性感知。

知觉是事物直接作用于人的感觉器官的整体属性反映。世界上的事物,之所以构成一个事物,往往不是由其某一单独属性构成的,而是由许多个别属性共同构成的。盲人摸象之所以不准确,就是在于只摸到单一的局部,所以人对事物的认识包括全局和整体。知觉就是对事物整体的把握。例如我们看见棉花就能准确地辨认它,就是把握了它的全部属性。在人的认识过程中,感觉和知觉并不能截然分开,所以有时又称它们为感知觉。

记忆是指感知的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹,在一定的条件下可以回想起它们的形象和特征。例如游览了黄山,其秀美景色也许一生都会在脑海中留下深刻的印象;知道了某位朋友的电话号码,遇到有事需联系时,自然会记起来,这些都是记忆。

思维是人对客观事物本质特征和内在规律性联系的间接的、概括的反映。与感知觉不同,思维是认识过程的高级阶段,是对客观事物间接、概括的反映。例如虽没有看到有小偷入室偷盗,但凭着看到满屋子一片狼藉和少了贵重物品,就可以断定有人来偷盗过了;看到一组有规律的数字排列在一起,也可判断出这组数字后续未排列出来的数是什么数等等。

想象是人们在感知的有限的基础上,在头脑中创造出来的形象。例如看到小说《红楼梦》中对林黛玉的描述,就可以想到林黛玉的形象;听《蓝色的多瑙河》乐曲,在人们的脑海就会有一条美丽的、充满生机的河流的风光。

2. 情感过程

心理过程的第二个方面是情感过程。人们除了感官去感知事物,综合、分析、想象外,对客观事物还会产生一定的态度,有一定的情感体验,如喜、怒、哀、乐等,这就是通常所说的情感过程。诸如人们通常都有的一般感受:得到自己想要东西时的快乐,失去时的失落;成功的喜悦,失败的痛苦;对坏人的仇恨,对亲人的爱等。

3. 意志过程

意志是人自觉确定目的,并根据目的支配、调节自己的行动,克服困难,实现目的的心理过程。例如中学生为了能考上大学,刻苦学习,主动放弃一些娱乐活动,克服生理、思想上的一些障碍等,以求达到目的。

（二）个性心理

人的心理过程有一定的共性，但在每一个人具体体现方面却又有不同，形成其个性。个性心理是指人在社会活动中所反映出来的比较稳定的带有倾向的各种心理特征的总合。个性心理主要包括个性倾向和个性心理特征。

1. 个性倾向

个性倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。在倾向中最基本的是人的需要，起指导作用的是世界观。个性倾向的不同使人们在面对相同的问题和事物时所采取的行为和方式不同。个性倾向性体现了人的社会倾向性。

2. 个性心理特征

个性心理特征主要包括能力、气质和性格。个性心理特征的形成具有遗传作用，也有社会、家庭、教育环境的影响，体现了个体之间的差异性。例如在能力方面，有的人擅长音乐，有的喜好舞蹈；在气质、性格上，有的人热情奔放，有的人沉稳内向。

总而言之，心理学研究的是人的心理现象，具体的讲，心理学主要研究心理和大脑的关系；心理过程和个性心理的关系；心理与实践的关系。通过这些研究，揭示人心理过程的基本规律，个性心理的特点和形成规律。

四、心理学的主要理论流派

心理学的主要流派有结构主义、机能主义、行为主义、精神分析主义、人本主义和认知主义等。

结构主义、机能主义是心理学的早期流派。结构主义的代表人物就是冯特，强调实验方法，注重内省法，强调什么是心理学的“内容”，因不是“为什么”或“怎么”思维，以结构之名而著称于世，主张心理学是对心理与行为结构的研究，将人的意识简化为元素、内容与结构。机能主义的代表人物是詹姆斯与杜威，认为人的意识是流动的，不是简单的元素、内容与结构，意识是与环境持续相互作用的；认为心理学中最重要的是心理过程的行为与机能，而不是心理结构，重视心理过程的实际用途，促进学校教育改革。

行为主义的代表人物是华生与斯金纳，主要论点是个体的一切行为的产生与改变，都是刺激与反应之间的联结关系，偏重于在学习、动机、社会行为以及行为异常等方面的研究，寻求特定环境刺激与如何控制特定类型的行为。行为主义对后来的心理研究有着重要的影响，强调严格的实验与实验变量的控制，影响了心理学的大多数领域，尽管行为主义使用非人的动物做实验，这确实是其局限性之一，但行为主义的原则产生了一系列教育方法，如正强化的奖励与负强化的惩罚等。

精神分析主义的代表人物是著名的心理学家弗洛伊德，重视人的早期生活经历，强调人的潜意识、本能等，侧重于对人的身心健康发展、人格变化、行为异常和心理治疗等方面的研究与应用。认为人的性心理行为是由强大的内部力量驱使或激发的，人的行为是从继承中的本能或生物驱力产生的，弗洛伊德的思想是从精神病人的临床工作中得出的，他

相信这些原则同样可以应用在正常人身上,认为人的天性并不总是理性的,人是由无意识决定的,行为有可能是被不在意识范围内大动机所驱使,强调儿童是人格形成的极其重要阶段。精神分析流派的影响是巨大的,远远超出了心理学界,渗透到哲学、社会学、文艺等领域,涉及到了儿童发展、梦、遗忘、人格、无意识、动机、心理分析治疗等方面。弗洛伊德本人也被美国时代周刊评为20世纪对人类生活最有影响的20位科学家之一,但同时,弗洛伊德及其精神分析流派也饱受人们的争议。

人本主义的代表人物是著名的心理学家马斯洛、罗杰斯等,人本主义是在20世纪50年代与行为主义、精神分析主义并驾齐驱的一种心理学流派,又称“第三思潮”。主张以人为本,这是人本主义的由来。人本主义注重对人的需要、动机、价值观和自我实现等范畴的研究,注重健康人的心理生活层面,已经广泛地被相关学科引用。人本主义注重在人的生命历程中寻找行为模式,关注个体所体验的主观世界,而不是由观察者和研究者所看到的客观世界,人本主义扩大了心理学领域,把从文学、历史与艺术的研究中得到的有价值的内容都包括了进来,心理学因而成为更全面的学科。

认知主义是现代心理学最盛行的理论流派,包括广义和狭义之分。广义的认知主义是对一般认知历程的解释,狭义的认识主义是对信息处理的行为过程及分析。认知主义强调人心理认识过程,认为人的心理行为主要是由认知所决定的,认知是信息输入、信息加工、储存与输出的过程。认知主义比较侧重于学习、智力发展、情绪、心理治疗等方面的研究与应用。认知主义的中心是人的思维以及所有的认识过程——注意、思考、记忆和理解,从认知主义的观点来看,人们的行动是因为他们思考,而人们思考是因为他们是人类。

第二节 科学的心理观

心理现象是及其丰富、多变和复杂的。正因为如此,从古至今,人们不断探索究竟什么是心理,面对这一问题,人们众说纷纭,莫衷一是。有的人认为心理是主观存在,有的人认为心理是由物质派生的。科学的心理观则主要从以下几方面认识心理:

一、心理学的生理基础

大脑是心理现象产生的器官。产生心理现象的器官究竟是什么,人们往往有错误的认识,以为既然是心理现象,那么其产生器官应为心脏。例如人们往往把一个精神方面有痛苦的人称之为有“心病”;某人有一些不好的想法和计谋,被称为“心怀鬼胎”;人们的愿望希望得到实现,被称为“心想事成”。但是,随着科学的进步和发展,人们开始认识到产生心理的器官应为大脑。俄国生物学家谢切诺夫在他的著作《脑的反射》一书中,巴甫洛夫在他的高级神经活动学说中都科学地揭示了这一点。大量的医学临床也证明心理现