



大学生文化素质教育丛书
DA XUE SHENG WEN HUA SU ZHI JIAO YU CONG SHU

心路历程

姜金奎/编著



大连出版社



大学生文化素质教育丛书

教育部高等学校文化素质教育工作指导委员会 编



音乐通论/杨嘉



音乐通论/杨嘉

G641

81

3

大学生文化素质教育丛书

心路历程

姜金奎 编著

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生文化素质教育丛书/胡平主编. —大连:大连出版社,
1999.7

ISBN 7—80612—614—7

I. 大…

II. 胡…

III. 素质教育—大学生

IV. G642

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19147 号

心 路 历 程

姜金奎 编著

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连理工大学印刷厂印刷 新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:120 千字 印张:5.375

印数:1—4100 册

1999 年 7 月第 1 版

1999 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑:宋 军

责任校对:恒 田

封面设计:张 波

版式设计:宋 军

定价:80.00 元(本册 10.00 元)

序

21世纪需要什么样的人才？今天的大学生如何面对明天的挑战？在激烈竞争的人才市场中，初出茅庐的大学生凭借什么才能立于不败之地？校园里的大学生怎样培养自己的竞争能力？怎样以现实为基础，面对社会的需要，去充实自己，把握自己，以便将来更好地把握生活，服务社会？怎样把素质教育从理论上的探讨转入实际的操作？怎样才能使自己在教育过程中更好地提高素质，使其事半功倍？这是教育者在思考、摸索的问题，也是大学生在思想上和行动中要明确、要解决的问题。《大学生文化素质教育丛书》将给你答案。

本丛书包括《心路历程》、《健身与健美》、《书画苑》、《交响乐知识与欣赏》、《综艺长廊》、《科技俱乐部》、《演讲入门》、《文学园地》八本书。本丛书宗旨在于帮助大学生朋友开发潜能，提高素质。现代人需要智力与非智力因素并举，左脑与右脑并联，学校学习与终身学习并重，本丛书将帮助大学生朋友们达到这一目标。

关于文化素质教育的书籍，图书市场汗牛充栋，但大多理论知识多，如何操作少。本丛书坚持道术兼备，以术为主的原则，尽力为大学生朋友提供通俗易懂，操作性强的自我培养之法。实用性、工具性和技巧性是本丛书一个

最鲜明的特点。

校园文化活动是大学生提高文化素质的阵地,也是素质教育的一个重要方面。本丛书用相当篇幅介绍了校园文化活动的组织方法,并以案例介绍形式供选择,希望对学校校园文化工作指导者和学生社团积极分子有所帮助。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”希望大学生朋友们不断地实践,提高自身的素质。希望本丛书能成为大学生的朋友,希望本丛书能受到校园文化工作者的欢迎。

丛书编委会

1999. 4. 30

前 言

现代社会在经济、文化、教育等主要社会领域里,人们的价值取向、利益分配观念都在发生急剧变化,人们遇到的冲击越来越多,心理上的躁动与不安是每个人都要经历的感受和体验。全国各地不断传来对于现代人心理健康状况的调查和研究的信息,结果表明,生活在现代社会中的人口有将近1/4的人在心理健康方面存在各种不良症状:紧张、焦虑、恐惧、孤独、忧郁、悲观、嫉妒、自私,人际关系不适、婚姻关系动摇、性问题突出等等不一而足。面对如此状况应该如何对待,这已经成为人们普遍关注和希望解决的问题。这本小册子的目的是为了向大学生们介绍一些心理学和心理健康保护方面的有关知识,提供一些最基本的关爱和保护自己心灵免受重大伤害的技术与措施。相信阅读了这本小册子以后,对心理健康方面的有关问题能有一个比较系统、全面的了解,使自己的心理世界趋于安宁,心路历程走得平坦。

作 者
1999年7月

目 录

序	(1)
前 言	(3)
第一讲 心理知识	(1)
第二讲 心理健康	(6)
第三讲 心理异常	(13)
第四讲 人格异常的矫治	(22)
第五讲 性心理异常的矫治	(33)
第六讲 其它心理异常症状的矫治	(45)
第七讲 心理治疗方法	(54)
第八讲 心理防卫机制	(67)
第九讲 心理咨询	(73)
第十讲 心理测验	(84)
第十一讲 对学生几种常用的心理指导	(95)
第十二讲 形形色色的心理学流派	(105)
第十三讲 心理自测	(111)
附 录	(130)

第一讲 心理知识

初次接触心理学时,人们往往抱有一种神秘感。其实,心理学是一门与日常生活、工作、学习等活动密切相关的科学,它具有系统的科学性和广泛的实用性。要想对心理学有所了解,首先必须学习一点有关的心理知识。

(一)什么是心理活动

一个正常的人每时每刻都在进行着这样或那样的心理活动,心理活动是地球上最美的花朵。人的心理活动可以分为两大类,一大类称心理过程,一大类称个性心理。

1、心理过程

心理过程是人的心理的动态表现形式,它又具体包括认知过程、情感过程和意志过程三种内容。

(1)认知过程

认知过程是人的最基本的心理活动过程,它是人对客观世界从感性认识到理性认识的完整的发展过程,这一过程又包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等基本环节。

在正常的状态下,我们能通过自己的感觉器官,或看到一种颜色,或听到一种声音,或尝到一种味道,或嗅到一种气味,或触摸到一种光滑、粗糙等等,这些都属于感觉,是最简单的认知活动。在感觉的基础上,我们能够把客观事物所具有的个别属性从整体上加以综合,形成对某一事物的完整的认识,这就是知觉,感觉和知觉我们都能够不同程度地以表象的形式在头脑中留下痕迹,这就是记忆。我们在积累了大量的感知材料的基础上,能对客观事物进行由此及彼、由表及里的思考,从而去认识和发现事物内在的、

第一讲 心理知识

本质的特征,及事物之间的联系,这就是思维。在思考活动中,人的头脑有时会对表象进行加工改造,创造出比现实存在更具有魅力的新形象,这就是想象。在整个认知活动中,还表现出一个共同的属性,即注意,如人们平常所说的那样:集中注意去感知观察,集中注意去记忆,去思考,去想象等。

(2)情感过程

俗话说,人非草木,孰能无情。人在认知客观事物的同时,总是伴随着对认知对象产生鲜明的情绪或情感体验。如真善美会使人体验到愉悦和喜欢,而假恶丑则会使人体验到愤怒和憎恨。凡是由种种事物所引起的喜、怒、哀、乐、恨、爱等体验,都是人们的情绪或情感的具体表现形式。

情绪的表现心理学上又依据情绪发生的强度、持续时间长短等特点,具体分为心境、激情和应激三种形式。人们有时说自己心情舒畅,看什么都顺眼,有时会说自己心情糟糕,看什么都别扭,其实这是一种较为微弱持久的情绪状态,叫做心境。人们有时会因为某一事件突如其来的冲击或狂怒,或狂喜,或绝望,或惊厥,这种带有爆发性的、短暂的强烈情绪状态叫做激情。人们在大难临头这种突然发生的重大刺激下会引起高度紧张的情绪状态,并做出超乎寻常的反应,叫做应激。

情感的表现心理学则是依据人的社会性需要,具体分为道德感、理智感和审美感三种形式,它们从一个重要的侧面体现了一个人的精神世界。在社会生活中,当人们根据社会所认同的道德标准去审视和评价自己或他人的思想、言论、行为时,总会产生肯定性或否定性的情感体验,比如对自己或他人符合道德标准的言论行为感到满意;反之,会感到不满意;这种满意或不满意,其实就是一种道德感。当人们进行智力活动时,对于探求和认识客观事物也会产生某种相应的体验,比如,取得了成就会有满足、快乐的

体验；反之则会有疑惑，焦虑的体验；这种不同的体验，其实就是一种理智感。当人们根据一定的审美标准去审视生活、艺术或个人时也会产生相应的体验，比如，对美产生向往和追求，对丑产生厌恶和摒弃，这就是审美感。

(3) 意志过程

人们常说意志能够铸造生活的强者。那么，什么是意志呢？让我们先从一个实例说起：90年代初，天津市成人高考出了一名文科状元，这是一名双目失明的盲人。在考试前，他下决心要争得优异成绩，一举中榜。为了准备考试，他风雨不误一节不漏地听辅导课，将老师的授课内容录下来，然后再根据录音整理成盲文，就这样，他一共整理了五门课程的近百万字的复习资料，靠着这些资料他经过充分的准备，终于以优秀的成绩圆了自己上大学的梦。从这个实例中我们可以看出，意志是人的一种自觉地确定目的，并根据目的的支配，调节行动，克服困难，实现目的的一种心理过程。意志反映了人在认识和变革主观、客观世界过程中的主观能动作用，是人的意识的能动性的集中表现。

意志过程是通过意志行动表现出来的。心理学把人的意志过程分为两个阶段：即采取决定阶段和执行决定阶段。采取决定阶段一般又包含动机选择，确定目的，选择行动方法和制定行动计划等四个环节。执行决定阶段则体现了意志对行为的调节作用：一方面是通过意志调节自己，采取积极的行动来实现目的；另一方面是通过意志来克服困难，消除那些不利于实现目的的因素。

2、个性心理

心理学不仅研究心理过程，还要研究个性心理。因为心理过程的表现是因人而宜的，这就使人与人之间的心理面貌表现出个别的差异，并且因此构成了人与人之间彼此不同的个性，“人心不同，各如其面”，这句话形象地说明了人的个性差异的普遍存在。

第一讲 心理知识

(1)什么是个性

现代心理学一般把个性理解为一个人的整个精神面貌,即一个人在一定的社会条件下形成的具有一定倾向性的,比较稳定的独特个性心理的总和。从上述解释可以看出,个性所具有的基本特征是:独特性、稳定性和社会制约性。所谓独特性是指一个人区别于他人的独有的风格,比如对于同样一件事,不同的人所持的态度及行为表现总是千差万别,各有自己的特点。所谓稳定性是指一个人经常表现的特征,比如一个人在学习、工作、待人处事方面所经常表现的特征。所谓社会制约性是指个性的形成是受现实的社会因素制约的,比如受社会的政治、经济、文化、道德等因素制约。

(2)个性的结构

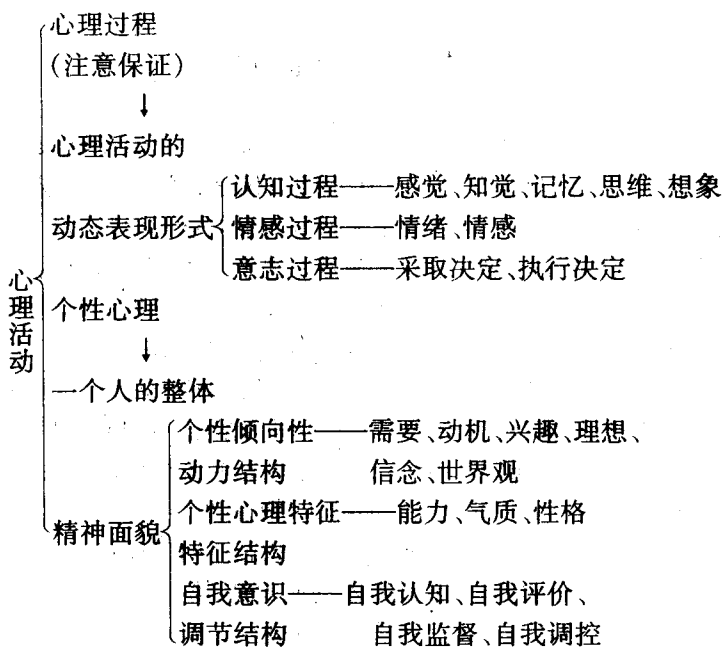
关于个性的结构,目前在心理学界虽然说法不完全一致,但一般认为,它主要是由个性倾向性、个性心理特征和自我意识三个因素构成的。

个性倾向性,它是个性中的动力结构,主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。其中需要是基础,信念和世界观是核心。个性心理特征,它是个性中的特征结构,主要包括能力、气质和性格。自我意识,它是个性中的调节结构,主要包括自我认知、自我评价、自我监督和自我调控。

以上所说到的个性结构三因素,它们之间的关系是相互联系,协调活动的。在现实生活中,人总是凭着他所具有的个性心理特征去完善或实现自己的个性倾向,而在这个过程中又离不开相应的自我意识进行调节,只有三者统一发挥作用,才能形成一个人最完美和谐的个性。

以上我们通俗概括地向大家介绍了心理活动的内容,为了便于大家掌握,现以结构图的形式表示如下:

心路历程



第二讲 心理健康

健康对于人的重要性是不言而喻的,然而对于什么是健康人们却众说纷纭。传统的健康概念认为健康仅是指没有疾病或病症,它表明的是一个人的身体处于无疾病的良好状态。随着社会的变迁和时代的迅速发展,这种状况给人类带来了前所未有的心理压力,随之而来的是与这种心理压力有关的疾病的发病率迅速提高,如神经症、高血压、消化系统溃疡、癌症、冠心病等。许多事例表明:生活中的挫折,恶劣的人际关系,紧张的工作,多变的婚姻,以及现代化的都市生活等使人的心理极为紧张,并导致生理疾病的发生。面对这种现实,1974年,联合国卫生组织提出了关于“健康”的新定义,认为“健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完美状态,而不仅仅是指无疾病或无体弱的状态。”同时还提出了适用于全人类的心理健康的三项最基本的原则是:第一,具有自我控制的能力;第二,具有正确对待外界影响的能力;第三,具有保持心理平衡和自我满足的能力。

(一)心理健康的指导原则

心理健康除了要确定一些应该达到的具体标准以外,还要确定一些对心理健康具有重要指导意义的基本原则,这些原则是:

第一,自我认可原则

自我认可原则是指一个人对自己具有比较准确、客观的了解和评价,既承认自己的有利因素,也承认自己的不利或限制因素,它意味着能够根据自己的实际才能来选择和确定符合自己的奋斗目标,既不夸大自己,也不贬低自己,在实现奋斗目标的过程中经常可以获得满足的体验。

第二,适应原则

适应原则是指一个人能经常地、比较顺利地接收他人或客观现实对自己的要求,使自己在与他人或客观现实发生相互作用的过程中能够做到自己的心理和行为不与他人或客观现实发生抵触和冲突。

人的适应具有很广泛的内容,包括对各种不同关系的人,以及对工作、生活、学习和社会状态等的适应。正因为如此,适应原则作为人的心理健康的一项重要原则,它反映出人的结构的整体性。适应原则在人的主观方面的表现是经常具有一种满意和愉快的心理状态,对自己的工作、学习、生活、交往等总是抱着一种乐观的态度,对自己有较强的自信心,能够清醒、明智地面对现实,适时调整自己与他人或与客观现实的关系,克服内心不稳定性,不会以个人在他人或与客观现实相互作用时产生种种不顺心的情绪体验,能使自己保持一种坦然、满意、享受人生的态度以及舒适平稳的心境。

适应原则并不意味着消极地赞同不喜欢的人或参与不满意的事件,而是指在实际的自我与客观的现实之间进行必要的均衡、协调和整合,以便能够顺畅自如地处理各种各样的问题。因此,遵循适应原则,十分有利于免除不必要的烦恼,集中精力去发挥自己应有的聪明才智,使自己的各种活动取得满意的效果。

第三,平衡原则

平衡原则是指一个人对他人,或对客观事件要善于持有灵活的态度,以平衡自己与他人或与环境的关系。平衡原则在人的主观方面的表现是在他的需要、动机、愿望遇到挫折、威胁时,自觉地“后退一步”,以保护自己的身心免受重大伤害。

第四,智慧原则

智慧原则是指一个人要具有对文化科学知识的向往与追求的

第二讲 心理健康

心理倾向。现代社会要求人具有比较广泛的文化科学知识,这是心理健康的一个重要基础。广泛的文化科学知识能提高人的道德修养,能使人学会正确认识主观和客观的方法,妥善处理好主观与客观的关系,使自己成为受别人喜欢,被别人接纳的社会成员。智慧原则在人的主观方面的表现是怀有远大理想,酷爱学习,追求知识,并在学习和工作中积极向上,奋发进取,充分发挥自己的聪明才智,竭尽全力获得最大的成就。

第五,团体原则

团体原则是指一个人愿意参加交往活动,并在交往活动中对人持肯定的态度,如尊重、信任、同情、友爱、诚挚、关心、理解、谦让等,对其所处的群体具有较强的认同感、归属感和期望感。人是自觉的、有意识的社会成员,交往是人的基本需要之一。交往能使人相互沟通和了解,减少孤独和恐惧,交往能使人宣泄自己的烦恼或痛苦,从而减轻或缓解心理压力。如果一个人脱离了群体,他不但孤陋寡闻,还会失去安全感,乃至产生不同类型和不同程度的人格症。

(二)心理健康的标准

关于心理健康标准的确定,这是一个比较复杂的问题,专家和学者们曾提出过很多见解,这里我们介绍两位心理学家的见解。

1、“成熟者”论见解

这是美国心理学家奥尔波特的见解,他认为心理健康的人是一个在人格方面的“成熟者”,而所谓“成熟者”又必须具备以下七个标准。

(1)能够主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中。

(2)具有对他人表示同情、亲密和友爱的能力。

- (3)能够接纳自己,无论是好坏优劣都如此。
- (4)能够准确、客观地感知现实并接受现实。
- (5)能够具有必需的技能 and 能力,专注并胜任自己担负的工作。
- (6)自我评价现实、客观,知道自己的现状。
- (7)能够着眼未来,行为的动力来自具有较长期的目标和计划。

2、“自我实现者”论见解

这是人本主义心理学的创始人之一,美国心理学家马斯洛的见解。按照马斯洛的理论,个体的成长发展的内在力量是人的动机,动机又是由多种不同性质的需求所组成的,而各种需求之间有先后顺序与高低层次之分,每一层次的需求与满足,将决定个体人格发展的境界或程度。人的需求的层次由低至高的发展顺序依次是: a. 生理需求,包括求食、求饮、求眠、求性等维持生存的需求。 b. 安全需求,包括寻求保护与免于伤害而获得安全的需求。 c. 爱与交往需求,包括接纳、爱护、关注、欣赏、鼓励、支持、交往等需求。 d. 尊重需求,包括受人尊重与自我尊重两方面的需求。 e. 自我实现需求,包括自我表现、自我价值、自我完善的需求。以上就是在心理学界颇有影响的马斯洛的“需求层次”理论。图示如下:

由此可见,马斯洛的“需求层次”理论,把“自我实现”视为人格的至臻完善,是心理健康的楷模,其表现特点如下:

- (1)对现实具有较强的洞察力,持有较为实际的人生观。
- (2)对自己、对他人,对周围世界的事物具有高度的接纳。
- (3)能够充满自信地适当表现自己。
- (4)对思想和行为具有高尚远大的追求目标。
- (5)具有较强的民主意识和独立自主性。
- (6)具有广泛的兴趣,视野宽广。