

高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

生命意向



教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编
李虹 著

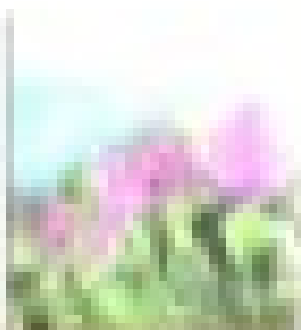


高等教育出版社

《生命》系列丛书

主编 陈鹤卿

生命走向



陈鹤卿 著



上海三联书店

高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

生命意向

教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编

李虹 著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命意向/李虹著:教育部社会科学研究与思想政治
工作司组编. —北京:高等教育出版社, 2004. 7

ISBN 7-04-013484-5

I. 生... II. ①李.. ②教... III. 大学生 - 人
生观 IV. G641.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 047451 号

-
- | | |
|------|--|
| 出版发行 | 高等教育出版社 |
| 社 址 | 北京市西城区德外大街 4 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 总 机 | 010-82028899 |
| 购书热线 | 010-64054588 |
| 免费咨询 | 800-810-0598 |
| 网 址 | http://www.hep.edu.cn
http://www.hep.com.cn |
| 经 销 | 新华书店北京发行所 |
| 印 刷 | 中国农业出版社印刷厂 |
| 开 本 | 787×960 1/32 |
| 印 张 | 7.625 |
| 字 数 | 140 000 |
| 版 次 | 2004 年 7 月第 1 版 |
| 印 次 | 2004 年 7 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 9.70 元 |
-

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

本书立足我国当代大学生的实际,运用科学的理论、最新研究成果、实际调查的数据和生活实际事例,通俗易懂地说明了生命意向对大学生发展的重要意义,生命意向诸方面构建的原则、主要内容和具体措施,具有理论性、科学性、前沿性、指导性和可读性。本书主要供大学新生阅读,也可供其他年级大学生、研究生以及从事心理健康教育的专业人士参考。

序

袁贵仁

“高校大学生心理健康教育读本”即将陆续问世了。这是写给当代大学生的系列丛书,希望能够受到大学生的欢迎。

当代大学生作为拥有较多科学文化知识、富有发展潜力的青年群体,他们的思想状况和精神面貌关系着国家和民族的未来。加强大学生心理健康教育,提高他们的心理素质,对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。作为中国高等教育培育的合格人才,大学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质,也要具备良好的健康素质,心理素质是健康素质的重要内容。近年来,中央有关领导同志多次强调要高度重视并切实抓好大学生心理健康教育工作。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《中国普通高等学校德育大纲(试行)》都对加强学生心理健康教育提出了明确的要求。教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,对高校心理健康教育起到重要的指导和推动作用。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,随着经济和社会的发展,大学生面临的学习和生活环境日益复杂、多样,大学生面临的压力特别是就业压力、学习压力、经济压力等普遍加大,由此引发的心理问题增多,影响了身体健康和学业进步。尤其令人痛惜的是,近年来极少数学生因患有心理疾病、精神障碍等,伤害自己和他人的案例时有发生,教训十分深刻。事实表明,大学阶段是心理问题比较突出的时期,也是对青年学生进行心理健康教育的关键时期。如何抓住这一时期,对青年学生进行心理健康教育,从某种意义上讲,关系到教育事业的成败。坚持以人为本,全面加强大学生心理健康教育工作,是当前摆在教育部门和高等学校面前的一项重要任务。

我们欣喜地看到,青年学生心理素质培养,已得到各地教育部门和高等学校的高度重视,并越来越成为全社会的共识。近年来,各地教育工作部门全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育,不断推进和加强大学生心理健康教育工作,取得了明显的效果,积累了有益的经验。许多高校把这项工作纳入学校德育工作体系,成立了专门的工作机构,开展了大量的卓有成效的工作。但是,从总体上看,大学生心理健康教育工作还处于起步阶段,还不能适应形势发展特别是全面实施素质教育的需要。我们要在认真总结各地各高校开展大学生心理健康教育工作经验的基础上,借鉴和吸收其他一些国家和地区的

有益做法,探索新的工作思路,大力推动高等学校大学生心理健康教育工作健康地开展。

当前,推动大学生心理健康教育工作,要做的工作很多,其中一项重要内容就是帮助大学生了解和学习心理健康知识,掌握自我心理调适的方法和能力。“高校大学生心理健康教育读本”紧密结合大学生普遍面对的如何适应新环境、认识自我、有效地学习、人际交往、应对人生困惑、生存发展、塑造人格以及择业艺术等问题,通过典型实例的分析,提出了应对这些问题的原则、方法和贴切、精当的建议。相信这套丛书的出版,将会对于大学生尽快适应大学生活,保持健康的心态提供有益的辅导和帮助。借此机会,祝愿当代大学生都能够尽快适应大学生活,都能够做到身心健康、德才兼备,成长为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人,为全面建设小康社会,实现中华民族的伟大复兴贡献青春和力量。

目 录

■ 序	袁贵仁 I
■ 一、什么是生命意向	1
(一) 生命意向是围绕人生目标而主动作出 取舍的自我意识	1
(二) 不同的自我意识活动产生不同类型 的生命意向	7
(三) 生命意向的构建是个性形成、丰富和 发展的过程	9
■ 二、生命意向构建指导之一：职业 意向的心理指导	12
(一) 社会条件与职业意向	14
(二) 职业意向的主要内容	33
(三) 职业意向构建中的积极心态	69
(四) 职业意向构建中的职业锚	89
■ 三、生命意向构建指导之二：学习意向的 心理指导	95
(一) 学习意向应该遵循的社会要求	96
(二) 最近几年直接影响学习意向的社会	

现实	100
(三) 学习意向的主要内容	108
■ 四、生命意向构建指导之三：财富意向的心理指导	124
(一) 当代社会的财富观	124
(二) 财富意向构建中的社会现实影响	132
(三) 财富意向构建的基本原则	145
(四) 自我创富的两种学说	155
■ 五、生命意向构建指导之四：爱情意向的心理指导	162
(一) 爱情意向对于生命的意义	163
(二) 爱情意向的内容及取舍	174
(三) 爱情意向的禁区	187
■ 六、构建生命意向的个性动力结构	194
(一) 生命意向在主体需要的基础上 建立	194
(二) 生命意向在成就动机、亲和动机、 权力动机刺激下产生动力	201
(三) 生命意向在兴趣基础上产生专注	203
(四) 生命意向受理想、信念和世界观 的影响	203
■ 七、生命意向构建中的道德制约机制	205
(一) 把为人民服务作为生命意向构建中	

道德原则的核心	205
(二) 生命意向应当以爱国主义为首要道 德要求	207
(三) 生命意向应当坚持集体主义的基本 原则	209
(四) 生命意向构建中的外部约束 的内化	213
■ 八、结尾的话	216
■ 后 记	226

我们正处在全面建设小康社会、开创中国特色社会主义新局面的伟大历史时期。就要走入社会的大学生,如何开创一条幸福、成功、辉煌的人生路,让自己的生命更有价值、有意义?这是每个大学生朋友都十分关心的问题。

在人生最紧要处,往往就是一两步。走好这两步,就迈进了正确的门槛,找到了良好的起点。良好的起点是成功的一半。要有良好的起点,就要正确构建生命意向。正确的生命意向,是自我意识觉醒的表现,是人对自身价值的肯定,是人生五彩斑斓的设计蓝图。

既然生命意向这么重要,那我们首先就从整体上来了解一下生命意向吧。



一、什么是生命意向

(一) 生命意向是围绕人生目标而主动作出取舍的自我意识

意向活动是人对待和处理某一特定事物时带有方向性的意识活动。

大学生的生命意向,就是大学生走上职业社会以前,去除面对的选择困惑,正确追求未来,确定自己在生命的主要领域中要担当的角色和发展方向的自我意识。

生命意向是将生命作为一个特定事物看待的自我意识活动

什么是自我意识,对大学生朋友来说,都不生疏。人能够认识到自身的存在,能够认识到自身同客观世界的复杂关系,使自己对于客观世界以至对于自身的反映都成为自觉的反映,这就是通常所讲自我意识。

自我意识是人的心理不仅能够认识外界现象,而且能够认识自己的身心状态,把自己的身心活动和心理活动作为自己意识的对象,从而控制着自己的力量,调节着个人同周围现实的关系。正是这种自我意识,使人能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制。

更为重要的,自我意识在其表现形式上不是单一的认知机能,而是一个包括认知、情感和意志的完整的、多层次的心理系统。自我意识首先从认知层开始,它包括自我知觉(观察)、自我分析、自我评价、自我概念等不同水平的自我认知活动;在自我认知的基础上,自我意识转入到以“自我体验”为中心的情感层面,包括自我感受、自我悦纳或自我排斥、自尊或自卑、自爱或自弃等自我体验活动;在自我体验驱使下,自我意识进入到意志层面,包括自我控制、自我调节、自我修养、自我期待、自我完善等意志活动。

生命意向正是这样的一种自我意识。生命意向的构建是人脑对客观世界的反映,是自我意识的过程,也就是说,生命意向的构建,是一种心理活动。

这种心理活动具有相应的意识结构,是一种自主的、自觉的、自控的活动,是人为了达到某一人生目标而主动做出的取舍。

生命意向是网状激活系统发生作用的选择性认识

认识是人类最早发展起来的一种选择能力,也是生命意向构建的基本心理依据。生命意向是一种自我意识、自我认识,它的构建首先以认识的选择性为基础。

人们的感觉、知觉、记忆、想象和思维统称为认识。认识过程是指人们获得知识的过程,这是人的最基本的心理过程:人对客观世界的认识开始于感觉和知觉。感觉反映事物的个别属性和特性,知觉反映事物的整体及其联系与关系;感觉和知觉获得的知识经验要保留和积累下来,这个心理过程,是记忆;人不仅能直接感知个别、具体的事物,认识事物的表面联系和关系,还能运用头脑中已经有的知识经验去间接、概括地认识事物,揭露事物的本质及其内在的联系和规律,这就是思维。人将思维结果进行交流,这就是言语活动。人还能凭借在头脑中保存的具体形象创造新形象,这就是想象。现在我们概括起来说,认识是认识主体(人)对客观世界和主观世界的一种反映形式,是通过感觉、知觉和表象等感性认识以及概念、判断和推理等理性认识实现的。

但是我们知道,不管以什么方式,认识都不是机械的、镜子般的反映,而是能动的反映。选择性正是

能动性的一种表现。认识的选择性的机制,在于主体的信息感知模式。心理学研究证明,主体对外来信息并非全部接收,而仅仅接收那些符合自己感知模式的信息。凡是与这一模式一致的行为、关系、规范,就会受到认同,并迅速纳入到自己的知识结构中成为主体的认识成果;反之,就要受到拒斥。也就是说,主体是有选择地对待外界对象的。从心理的神经生理机制方面来看,认识的选择性机制是网状激活系统在发生作用。网状激活系统相当于安在大脑中的一个过滤器。哪些信息可以进入脑神经系统,哪些信息不能进入脑神经系统,全由网状激活系统来决定。如果我们的眼睛看到的信息,全进入人的大脑,人们的脑神经就承受不了了。所以,对于重要的信息,或者自己需要的信息,网状激活系统才允许其通过,对于不重要的信息,或者自己不需要的信息,网状激活系统就不允许其通过。比如,一个母亲在夜晚对于房间外的汽车声音充耳不闻,照样睡得香。但是自己的孩子稍有动静,母亲立即能听到。这就是网状激活系统系统的过滤作用起作用。再比如,生物学家到了森林里,他所关注的是植物和动物;画家在森林里却关注的是何处风景秀丽;猎人到森林里注意的是猎物。在生物学家、画家、猎人那里,与他们关注内容以外的事物,即那些不符合自己感知模式的信息,他们往往会视而不见,听而不闻。

在人的认识选择机制中,“注意”是使网状激活系统发生作用的重要心理现象。注意是心理活动对一定对象的指向和集中。指向性表现在人的心理活

动总是有选择地指向一定的事物,而离开其余的事物。集中性是指心理活动聚集在所选择的对象上,并且维持这种指向,使心理活动深入进行。注意犹如在黑暗中打起一束光,它指向那里,那里就会显现出来,从而为主体所认识。定向反射和优势兴奋中心是注意产生的生理机制。注意的广度、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移,是注意的四种品质。虽然注意具有选择功能、保持功能、调节功能和监督功能,但是,注意的基本作用是选择信息,没有注意的作用,人就无法清晰地认识事物,也无法准确而迅速地完成某种活动。注意本身不是一种独立的心理活动,而是心理过程中一种共同特性。它伴随着一切心理活动的始终。美国心理学家詹姆士说过:“只有我注意的东西才能影响我的心理。”

在人的认识选择机制中,主体的认知定势和期待也是使网状激活系统发生作用的重要心理现象。定势,是指对即将发生的认识所做的心理准备状态,它决定同类后继心理活动的趋势,也就是人们在过去经验的影响下,解决问题时的倾向性;期待也称抱负,是指一个人在做某件实际工作前估计自己所达到的成就目标。这种状态下的认识不再是漫无边际的兼收并蓄,而是指向特定的对象,捕捉特定的信息。

生命意向是个人对自己的预期(皮格马利翁效应)

个人对自己的预期,也就是预言自我实现。说到这个问题,我们还是从“皮格马利翁效应”(Pyg-

malion effect)讲起。

“皮格马利翁效应”这一命名由一希腊神话而得名。皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王。他竟钟情于一座少女雕塑像,最后竟使这座少女雕像变为真人,而与他结为伴侣。英国著名剧作家萧伯纳根据这个故事以“皮格马利翁”为名写出一出喜剧,这出喜剧的主题是:你预期什么你就得到什么。

1966年,著名心理学家罗森塔尔(R. Rosenthal)通过实验发现,如果教师认为某些孩子聪明,对他们有积极的期望,认为他们以后智力会得到很快发展,那么若干个月后,这些孩子的智力真的得到了很好、很快的发展。相比之下,没有得到教师这种积极期望的孩子智力的发展并不明显。而两类孩子原来并没有什么差别,两类孩子几乎是在完全相同的教育环境中成长。因而他们智力发展的差异只能由教师期望的不同来解释。在罗森塔尔的试验中,预期的主体是教师,客体是学生。自我实现效应是教师心理作用的结果。罗森塔尔借助于皮格马利翁神话,称这种现象为皮格马利翁效应。

为什么会有这种期望导致现实的现象?这显然不是神话中所谓神灵作用可以解释的。心理学家认为,这种现象的真正关键,在于一个先定的期望一旦存在,人们有意无意地会按照能够导致这种期望变为现实的方式去行为,这种行为诱发和促成了所期望事件的实现。期望者对此往往没有清楚的意识,而是认为自己所料果然不错。这也就是所谓的“预言自我实现”或“预言自动实现”现象。先定的期望