

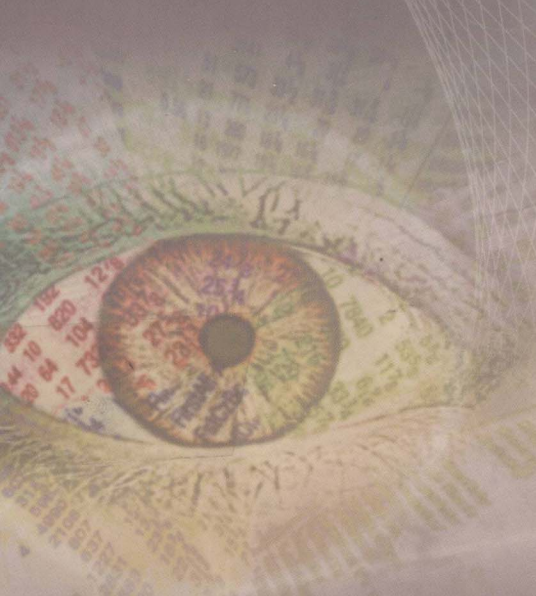


面向21世纪全国高职高专规划教材

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

王晋 主编
梁怡佳 夏伟 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书根据高职高专教育的培养目标、特点和要求,较全面、系统地介绍了大学生心理健康的基本知识。全书共 11 章,第 1 章比较详细地介绍了心理健康教育相关的几个基本概念,大学生心理健康的标准及大学生心理健康教育的目的、任务、途径和方法;第 2 章讨论了高职院校大学生身心发育的特点,以及高职院校大学生常见的心理问题;第 3~10 章分别从人格发展、自我意识、心理适应、恋爱及性心理、人际关系、学习心理、网络心理、毕业及择业心理等方面探讨了高职院校大学生面临的主要问题及应对策略;第 11 章则阐述了高职院校大学生心理咨询的基本原则、主要内容及形式。

本书针对高职高专类院校学生的身心特点的实际情况编写,具有一定的理论性和很强的应用性。书中体现了 3 大特点:一是贴近学生生活,针对性强,符合学生的心理需求;二是理论联系实际,每章既有抽象的理论探讨,又有具体的案例分析,还有可操作的预防或调适方法;三是为了寓教于乐,使学生更多地了解自己,多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试。

本书可作为高职高专各专业的心理健康教育课程的教材,还可以作为大学生心理健康教育爱好者的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/王晋主编. —北京:北京大学出版社, 2005.8

(面向 21 世纪全国高职高专规划教材)

ISBN 7-301-09497-3

I. 大… II. 王… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091000 号

书 名: 大学生心理健康

著作责任者: 王晋 主编

责任编辑: 徐凡

标准书号: ISBN 7-301-09497-3/B·0332

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667

电子信箱: pup_6@163.com

排 版 者: 北京东方人华北大彩印中心 电话: 62754190

印 刷 者: 河北涿县鑫华书刊印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787 毫米×980 毫米 16 开本 17.25 印张 411 千字

2005 年 8 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

定 价: 22.00 元

前 言

人类已经进入 21 世纪, 社会与科技的发展向职业教育提出了新的要求。21 世纪的职业教育, 应是以人为本的职业素质教育, 即通过促进人的素质现代化推进社会现代化的职业教育。在我国职业教育现代化变革的进程中, 以提高人的心理素质、促进人的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们的普遍重视和广泛关注。

在高等教育步入大众化阶段的今天, 大学生在校期间面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、升学、就业等方面的心理压力与冲突, 这些问题如果处理不当, 会对大学生的心理健康带来严重影响, 甚至导致心理障碍或心理疾病。一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示, 约 20.23% 的大学生有不同程度的心理障碍。特别是近几年来, 大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、伤害他人的案例已不鲜见, 这些不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应社会高速发展的要求, 培养出更多德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才, 是当前高等职业教育所面临的重要课题。

本书第 1 章比较详细地介绍了与心理健康教育相关的几个基本概念, 大学生心理健康的标准及大学生心理健康教育的目的、任务、途径和方法。第 2 章讨论了高职院校大学生身心发育的特点, 以及高职院校大学生常见的心理问题。第 3 章介绍了高职院校大学生人格发展的基本特点, 同时阐述了塑造高职院校大学生健全的人格的方法。第 4 章研究了高职院校大学生自我意识的特点及其自我意识的偏差与调节。第 5 章探讨了影响高职院校大学生心理适应的主要因素及对常见心理问题的调适。第 6 章根据对大学生恋爱及性心理的调查研究, 对高职院校大学生恋爱及性心理特点、恋爱及性心理困扰及如何正确对待恋爱和性问题做了较全面的阐述。第 7 章主要介绍了影响高职院校大学生人际关系与心理健康的因素及在人际关系中几种不良心理的调适方法。第 8 章探讨了高职院校大学生学习中常见的心理问题及如何培养高职院校大学生健康的学习心理。第 9 章对高职院校大学生常见的网络心理问题及培养健康的网络心理进行了详细的介绍。第 10 章则介绍了高职院校大学生毕业及择业心理及其调适。第 11 章主要阐述了高职院校大学生心理咨询的基本原则、主要内容及形式。

总之, 本教材力求通过通俗易懂的理论阐述, 富有趣味的心理指导, 学以致用心理测试活动, 为维护高职高专学生的心理健康、提高高职高专学生的心理素质、促进学生全面发展和健康成长, 提供一些切实可行的心理服务与帮助。十年树木, 百年树人。愿我们能为学生的心理健康做出自己的贡献。同时, 也希望我们的学子在大学里健康成长, 努力

把自己塑造成伟大祖国的建设者和接班人。

本书主要由四川托普信息技术职业学院人文社科教研室承担编写工作，由于编写时间较紧，我们采取了主编负责，分头组织人员编写的方式。主编和副主编拟定全书的提纲，王晋（讲师，国家二级心理咨询师）担任主编，梁怡佳（成都大学医护学院高级讲师）、夏伟（讲师）担任副主编。参加编写的还有邓彦、李丹、周艳同志，其中（以章节先后为序）周艳：第1、第11章；李丹：第2章；王晋：第3、第4、第9章；邓彦：第5、第7章；梁怡佳：第6、第8章；夏伟：第10章。

在编写过程中，我们得到四川托普信息技术职业学院领导和同事的大力支持和帮助，还有部分学生也参与了资料整理工作，在此向他们表示衷心的感谢！

本书是我们进行高职高专学生心理健康教育教材改革的初步尝试，在编写过程中，参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精华，并结合编者的理解，力求为高职院校大学生献上一本好书。但由于编者理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，敬请同行专家和广大读者批评指正。

编 者

2005年1月

目 录

第1章 绪论	1
1.1 与心理健康教育相关的几个基本概念	1
1.1.1 人类的心理活动	1
1.1.2 心理学	5
1.1.3 心理健康	8
1.1.4 心理问题	9
1.1.5 心理疾病	10
1.2 大学生心理健康标准	14
1.2.1 健康的定义	14
1.2.2 心理健康的标准	15
1.2.3 大学生心理健康的标准	17
1.3 大学生心理健康教育的目的、任务、途径和方法	21
1.3.1 大学生心理健康教育的目的	22
1.3.2 大学生心理健康教育的任务	22
1.3.3 大学生心理健康教育的途径	23
1.3.4 大学生心理健康教育的方法	24
第2章 高职院校大学生身心发育的特点	28
2.1 高职院校大学生身体发育上的特点	28
2.1.1 高职院校大学生身体形态发育上的特点	29
2.1.2 高职院校大学生身体机能发育的特点	29
2.1.3 高职院校大学生身体发育对心理的影响	31
2.2 高职院校大学生心理发育的基本特点	32
2.2.1 高职院校大学生的认知	32
2.2.2 高职院校大学生的意识和注意	33
2.2.3 高职院校大学生的需要和动机	36
2.2.4 高职院校大学生的情绪、情感和意志	38
2.2.5 高职院校大学生的性心理	44
2.3 高职院校大学生常见的心理问题	45
2.3.1 高职院校大学生心理健康的现状	46

2.3.2	高职院校大学生常见的不良心理反应	47
2.3.3	高职院校大学生常见的心理问题	48
2.3.4	高职院校大学生常见的心理障碍	50
2.3.5	高职院校大学生常见的心理疾病	52
第3章	高职院校大学生人格与心理健康	55
3.1	人格概述	55
3.1.1	人格的概念	56
3.1.2	人格的类型及结构	57
3.1.3	人格的基本特征	60
3.1.4	健全人格的标准	61
3.2	高职院校大学生人格发展的基本特点	65
3.2.1	高职院校大学生的人格发展基本特点	66
3.2.2	高职院校大学生常见的人格障碍	68
3.3	高职院校大学生健全人格的塑造	71
3.3.1	影响高职院校大学生人格形成和发展的因素	71
3.3.2	高职院校大学生人格障碍发生的原因	73
3.3.3	培养和塑造健全的人格	74
第4章	高职院校大学生自我意识与心理健康	78
4.1	自我意识概述	78
4.1.1	什么是自我意识	78
4.1.2	自我意识与心理健康	82
4.2	高职院校大学生自我意识的特点	84
4.2.1	高职院校大学生自我意识的形成	84
4.2.2	高职院校大学生自我意识的特点	86
4.3	高职院校大学生自我意识的偏差与调节	89
4.3.1	常见的高职院校大学生自我意识偏差	90
4.3.2	高职院校大学生自我意识偏差形成的原因	92
4.3.3	高职院校大学生自我意识偏差的调整	95
第5章	高职院校大学生的心理适应	100
5.1	适应的概述	100
5.1.1	适应的概念	100

5.1.2 适应的实质	101
5.2 影响高职院校大学生心理适应的主要因素	101
5.2.1 校园环境上的不适应	102
5.2.2 生活上的不适应	102
5.2.3 学习上的不适应	103
5.2.4 人际关系上的不适应	105
5.3 高职院校大学生常见的心理适应问题的调适	108
5.3.1 高职院校大学新生出现心理不适应现象的主要原因	108
5.3.2 高职院校大学生常见的心理适应问题的调适	112
第6章 高职院校大学生的恋爱及性心理	120
6.1 高职院校大学生的恋爱及性心理特点	120
6.1.1 高职院校大学生恋爱心理特点	120
6.1.2 高职院校大学生性心理特点	121
6.2 高职院校大学生的恋爱及性心理困扰	126
6.2.1 高职院校大学生常见的恋爱心理问题	126
6.2.2 高职院校大学生常见的性心理问题	128
6.2.3 高职院校大学生婚前性行为透析	132
6.3 高职院校大学生恋爱及性心理问题的调适	135
6.3.1 高职院校大学生恋爱心理问题的调适	135
6.3.2 加强高职院校大学生性心理教育与性道德培养	136
第7章 高职院校大学生人际关系与心理健康	141
7.1 高职院校大学生人际关系概述	141
7.1.1 人际关系的概念与实质	141
7.1.2 高职院校大学生人际关系的特点	142
7.1.3 影响高职院校大学生人际关系的主要因素	147
7.2 高职院校大学生人际交往中的不良心理及调适	152
7.2.1 高职院校大学生人际交往中的常见问题及调适	152
7.2.2 高职院校大学生成功交往的原则与艺术	159
7.3 高职院校大学生几种主要的人际关系的处理	164
7.3.1 处理好同学的关系, 为自身的健康发展创造良好的人际关系环境	164
7.3.2 正确处理好师生关系, 扮演好学生的角色	165
7.3.3 处理好宿舍内部的关系	166
7.3.4 善于处理好与父母的关系	167

第8章 高职院校大学生学习与心理健康	169
8.1 高职院校大学生学习心理概述	169
8.1.1 学习的概念	169
8.1.2 高职院校大学生的学习特点	170
8.1.3 影响高职院校大学生学习的心理因素	171
8.2 高职院校大学生学习中常见的心理问题	174
8.2.1 学习动机缺乏	175
8.2.2 学习焦虑	176
8.2.3 学习过度疲劳	176
8.2.4 其他学习误区	178
8.3 培养高职院校大学生健康的学习心理	179
8.3.1 树立正确的学习观	179
8.3.2 激发培养自己的学习动机树立明确的学习目标	182
8.3.3 掌握科学的学习方法	183
8.3.4 培养良好的学习品格	187
第9章 高职院校大学生网络心理健康	191
9.1 网络心理概述	191
9.1.1 网络心理学概述	191
9.1.2 互联网的特性与高职院校大学生上网的心理特点	192
9.2 高职院校大学生常见的网络心理问题	196
9.2.1 网恋及网络双重人格	196
9.2.2 网络成瘾综合症	198
9.2.3 网上破坏行为	201
9.3 高职院校大学生健康网络心理的培养	204
9.3.1 正确理解和使用互联网	204
9.3.2 端正上网的目的和动机	205
9.3.3 积极参加社会活动,摆脱网络依赖	206
9.3.4 求助于心理咨询	207
第10章 高职院校大学生毕业及择业心理	210
10.1 高职院校大学生择业心理概述	211
10.1.1 大学生择业心理的基本概念	211
10.1.2 高职院校大学毕业生择业常见的心理误区	212
10.1.3 大学生择业的心理障碍及原因分析	215

10.1.4	影响高职院校大学生择业心理的主要因素	216
10.1.5	高职院校大学生择业行为特点	219
10.2	高职院校大学生择业心理问题及调适	220
10.2.1	高职院校大学生的择业观念	220
10.2.2	高职院校大学生择业的几种心理问题	224
10.2.3	培养高职院校大学生良好的择业心理品质	227
10.3	高职院校大学生毕业心理问题及调适	231
10.3.1	高职院校大学生毕业时的自我认识失落及调适	231
10.3.2	高职院校大学生毕业时的社会适应及调适	233
10.3.3	高职院校大学生毕业时的情绪情感问题及调适	237
第 11 章	高职院校大学生与心理咨询	243
11.1	心理咨询概述	243
11.1.1	心理咨询的含义	243
11.1.2	心理咨询与心理治疗、思想政治工作的关系	246
11.2	高职院校大学生心理咨询的基本原则、主要内容及形式	250
11.2.1	高职院校大学生心理咨询的基本原则	250
11.2.2	高职院校大学生心理咨询的主要内容	254
11.2.3	高职院校大学生心理咨询的形式	255
参考文献		261

第 1 章 绪 论

1.1 与心理健康教育相关的几个基本概念

1.1.1 人类的心理活动

人们在生活、学习、工作中，与人与事打交道，总有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人们常说的心理活动，也叫心理。人的心理活动到底是怎么一回事，心理是怎样产生的，对此，我们有太多的疑问。

1. 心理的实质

1) 心理是脑的机能

在历史上一个相当长的时期，人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官，孟子说“心之官则思”，荀子也说“心居中虚，以治五官”，都认为心脏是思维的器官。我们的汉字还保留着这样的痕迹，大多与表示心理活动有关的字都和“心”有关，如：忘、想、思、念、怒、恐、愉、恨、恼等。以后经过长期的医疗实践和生理解剖研究，人们才逐步认识到心理和脑的关系。

心理不是突然出现在这个世界的，它是随着物质的发展、神经系统的产生而出现的。地球上最初出现的是无生命物质，它们没有心理，只有物理的、化学的反映形式。后来发展为有生命的物质，才出现植物、动物，以至人类，才有了人的心理。

那植物有心理吗？含羞草可以吃虫，向日葵可以跟着太阳转，这些是不是心理？这些都不是，是生物的感应性，只有具备神经系统的动物才有心理。腔肠动物如水母、珊瑚等，具有网状神经系统，便有了未分化的感觉，出现心理的萌芽；环节动物如蚯蚓、节肢动物如蜈蚣，具有链状神经系统的，于是有了感觉的心理现象。脊椎动物有真正的脑，于是就产生了更为复杂、高级的反映形式——知觉。战争时期常有战马护主的故事，现代生活中也有义犬救主的事迹，这说明哺乳动物已有具体思维的萌芽。而灵长类的脑是动物脑发展的顶峰，虽然不能认识事物的本质和事物之间的内部联系，但有了具体思维能力，比如大猩猩，可以选择使用工具，达到吃到香蕉的目的。人类的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物，现代科学家认为，在整个宇宙中没有什么已知的东西可与之比拟。据估计，一个人的大脑能容纳全世界图书馆中藏书的信息量。因而，人的心理达到了抽象思

维的水平,产生了心理活动的最高形态。

临床上也发现,人脑由于外伤或病变会造成部分或全部心理活动失调。例如枕叶受到损伤,会导致病人失明;颞叶受到损伤,会导致病人听不懂话;额叶受到损伤,会使人的智力下降和个性变化。天生的无脑儿,除了有饥渴感觉外,整天处于睡眠状态,没有其他感觉和动作反应。

可见,心理是脑的机能,脑是心理的器官。心理是物质发展到一定的高级阶段所发生的,是神经系统、脑的机能,而且,它随着神经系统和脑的发生、发展而发生、发展。

2) 心理是客观现实的反映

是不是只要有了大脑,就会有心理产生?

我们知道,心理是客观事物的反映,客观事物是心理的源泉。影响人的心理活动的客观事物是非常复杂的,主要可以分为两类:一类是自然事物,如地形、气候、山水、动物等,其中很大部分已经经过人类的加工改造;另一类是社会事物,如家庭、学校、生产劳动、文化娱乐、人际交往等,社会事物是人的心理的主要源泉。

一个人如果从小脱离人类社会,他会怎么样?让我们来看看下面这个真实的故事。

1920年,在印度一个名叫米德纳波尔的小城,人们常见到某种“神秘的生物”出没于附近森林,一到晚上,就有两个用四肢走动的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。后来,人们打死了大狼,在狼窝里发现了这两个“怪物”,她们原来是两个小女孩。大的年约七、八岁,小的约两岁。人们给两个小女孩取了名字:小的取名叫阿玛拉,不久就死了;大的取名为卡玛拉,由孤儿院主持人辛格牧师抚养。据辛格日记记载,卡玛拉刚到孤儿院时,她用四肢行走,用双手和膝盖着地歇息,她舔食流质的东西,只吃扔在地板上的肉,从不吃人手里的东西,她害怕强光,夜间视觉敏锐,到处游荡并像狼似的嚎叫。她怕火,也怕水,从不让洗澡,也不穿衣,即使天气寒冷,她也撕掉衣服,摆脱毯子。经过辛格的悉心照料与教育,她两年学会了站立,四年学会了6个单词,六年学会走,七年学会了45个词,同时学会了用手吃饭,用杯子喝水。到十七岁临死时只具有相当于4岁儿童的心理发展水平。

卡玛拉有人脑这个最复杂的物质,但由于她从小脱离了人的社会生活,处在狼的生活条件下过活,到了八岁被发现回到人们中间来时,只有相当于六个月的婴儿的心理发展水平。这充分表明社会生活条件对人的心理发展起着决定性作用。

可见,大脑只是从事心理活动的物质器官,是心理产生的前提,它并不能单独产生心理。心理是客观现实在大脑中的反映,客观现实是心理的源泉和内容。对于人来说,社会实践是人的心理基础,心理是社会的产物,离开人类社会,就没有人的心理。

3) 心理是能动的反映、主观的映象

人不是被动、机械地反映着客观现实,而是能动地反映。人的心理是在社会实践中发展起来的,人在实践中总是主动去认识事物,从对事物的表面认识发展到对其本质和规律

的认识,并用这种认识指导实践活动,改造客观世界。正因为大脑不是镜子,不会机械接受现实,所以心理也不是影子,它是现实在大脑中能动加工而产生的主观映象。人与人因为性格差异,经验不同,所以面对相同的客观事物,产生的心理也就不同。正所谓“仁者见仁,智者见智”。

4) 心理以活动的形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映,也就是一种看不见,摸不着的映象,看不见摸不着并不代表它就是虚无飘渺的,它可以通过人的活动存在和表现。所以,就有了察言观色,揣摩心理,当然,也有了心理学。有时候,我们一些小动作,会泄露我们内心的秘密,这一切,也就是心理活动。相信大家就算没有玩过也一定见过或听过“请碟仙”吧。就是几个人围着一张桌子,桌上铺着一张画着一些标记符号的纸,纸中间倒扣着一个碟子,每个人伸一只手指放在碟子上,然后请出“碟仙”问问题,碟子就会在纸上移动,找到相应符号,组成答案。如果不是有人故意地欺骗的话,这种现象我们可以解释为无意识运动的结果。即你既然在想某一个运动,就是说有了动觉表象,你就会不随意地、不知不觉地在做这个运动。

综上所述,我们可以明确地知道,心理是脑的机能,人的心理是人脑对客观现实的主观、能动的反映。

2. 心理的构成

心理,或者说是心理现象的形式是多种多样的,人的心理是一个有机的整体。为了研究的需要,通常把心理划分为心理过程和个性心理两大类。

1) 心理过程

心理过程包含在人的行为活动之中,是大脑反映客观世界的过程。如感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等,它们构成了人的心理过程。我们用一个例子来说明。当面对一朵花时,我们先看到它的颜色、形状,闻到它的香味,然后和我们脑中对花的记忆进行比较、分析,认出这是一朵什么花,在这个过程中,我们对它也会产生喜欢或不喜欢的情绪,我们或许会多看它几眼,多闻一下花香,或许马上离它远远的。这就是心理过程。为了研究方便,通常把心理过程划分为三个具体过程,即认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程,即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉、运动觉、平衡觉、机体觉。知觉是直接作用于感觉器官的客观事物的整体在人头脑中的反映。它是各种感觉器官协同活动的结果,并受人知识经验和态度的制约。知觉通常可分为空间知觉、时间知觉、运动知觉和错觉。记忆是过去的经验在头脑中的反映。记忆按内容可分为形象记忆、情景记忆、情绪记忆、语义记忆、动作记忆。思维是人脑对客观事物间

接的、概括的反映,它能认识事物的本质和事物之间的内在联系。思维是认识过程的核心,是人类心理发展高于动物的本质标志。恩格斯称它为“地球上最美丽的花朵”。思维按其形态可分为动作思维、形象思维、抽象思维,按方向可分为辐合思维和发散思维,按是否具有创造性,可分为再造性思维和创造性思维。想象是对已有的表象进行加工改造,创造出新形象的过程。可以分为无意想象和有意想象,有意想象又可以分为再造想象、创造想象和幻想。

情感过程是人在认识客观事物的时候,不仅反映事物的属性、特性和关系,还产生了对事物的态度。情绪情感就是人对客观事物是否满足个体需要的一种态度体验。与生理需要满足相关的是情绪,人类的基本情绪有喜、怒、哀、惧;与社会需要满足相关的是情感,如道德感、美感、理智感。

意志过程是有意识地确立目的,根据目的调节和支配行为,并通过克服困难和挫折,实现预定目的的心理过程。人的主要意志品质有自觉性、果断性、自制性和坚韧性。自觉性是指对行动的目的有深刻的认识,能自觉地支配自己的行为,使之服从活动目的的意志品质。果断性是指善于及时、坚决地采取决定,并善于把深谋远虑和当机立断结合起来的意志品质。自制性是善于沉着地、坚定地执行和控制自己行为的意志品质;坚韧性是指人坚持不懈地克服一切困难和挫折,坚决完成既定目的的意志品质。

心理过程是一个统一的过程。认识过程、情感过程和意志过程之间既有区别又相互联系。认识过程是最基本的心理过程,它是情感过程和意志过程的基础。情感过程是认识过程和意志过程的动力。意志过程对人的认识过程和情感过程具有调控作用,可见,心理过程是一个有机的整体。

2) 个性心理

一个人的心理过程的发展与他的遗传特性、社会关系、生活经验和个人经验相结合,最终会整合成一个人总的精神面貌。这种总的精神面貌,心理学上称为个性或人格。

个性是一个人独特的、稳定的、习惯性的思维、情感和行为方式,是各种心理特征的总和。所以常听人说,“江山易改,本性难移”。个性主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性决定着人对现实的态度,决定着人对认识对象的趋向和选择,是心理活动的动力,是个性中最活跃的因素,是个性积极性的源泉。个性倾向性的心理表现形式主要有需要和动机。需要是对有机体内部不平衡状态的反映,表现为有机体对内外环境条件的欲求,是推动有机体的动力和源泉。人类的需要可以分为自然需要和社会需要,物质需要和精神需要。动机是激发个体朝向一定目标活动,并维持这种活动的一种内在的心理过程或内部的动力。动机是在需要的基础上产生的,是推动行为的直接原因和内部动力。动机按照不同的标准,可以划分为生理动机和社会性动机,原始动机和习得动机,有意识动机和无意识动机,内在动机和外在动机。除了需要和动机之外,兴趣、抱负、信念、世界观

等也是个性倾向性的重要组成部分。

个性心理特征是指个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。这些特征影响着个人的言行举止,反映个人的基本精神面貌和意识倾向,集中体现了个人心理活动的独特性。个性心理特征包括能力、气质和性格。能力是顺利有效地完成某种活动所必须具备的心理条件,是个体的一种心理特征,是保证活动成功的潜能系统。按能力在活动中的适应性,可以分为一般能力、特殊能力和创造能力。气质是指一个人生来就具有的个人心理活动的强度、速度、稳定性和灵活性等动力特征,也就是我们平常所说的脾气、秉性或性情。气质类型按传统说法划分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。气质是天生的,无好坏之分。性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表达出来的人格特征。性格是在社会生活实践中逐步形成的,一经形成就比较稳定。性格有四个组成部分,性格的态度特征、性格的意志特征、性格的情绪特征和性格的理智特征。

心理过程和个性心理是不可分割的整体。心理过程是个性心理形成的基础,而个性心理一旦形成又直接影响着心理过程。心理过程和个性心理共同构成人类心理。

1.1.2 心理学

大凡学心理学的人都遇到过这样的情况,当别人知道你是学心理学的,一般都会问:“你是学心理学的,那你知道我现在在想什么吗?”,好像学了心理学,就应该会看穿别人心思,否则就是没有水平。其实这是人们不了解心理学的一种表现。

1. 心理学的发展史

心理学是一门古老而又年轻的科学。德国著名心理学家艾宾浩斯说过“心理学有一个很长的过去,却只有一个短的历史。”这句话正确地概括了心理学发展的历史事实。

心理学可以追溯到古代的哲学思想,哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等,中国古代思想家荀子、王充等都有不少关于心灵的论述。

“心理”这一概念早在公元前的古希腊哲学中就已经出现了。集其大成者是亚里斯多德的心理学专著《灵魂论》。在《灵魂论》中,亚里斯多德把“心理”这种东西理解为有机过程,并把它分为“植物的”、“动物的”和“理性的”3种。在中国提出与“心理”有关的思想比古希腊还早,孔子在《论语》中已经广泛地论述到教育心理学的某些问题。然而,数千年的人类认识史证明,认识心理活动及其本质绝非容易之事。人类为了认识自身的精神活动,曾经历过多次反复,走过许多弯路,这样的经历至今被记载在哲学史中,因为心理学的思想一直是寄生在哲学之中。

在西方,从文艺复兴到19世纪中叶,人的心理特性一直是哲学家研究的对象,心理学是哲学的一部分。这段时期,英国的培根、霍布斯、洛克等人,以及18世纪末法国的百科

全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想,并给予符合科学的解释。19世纪中叶,由于生产力的进一步发展,自然科学取得了长足的进步,科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时,作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟,心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向对具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在1879年建立的。这一年,德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。冯特是一位哲学家兼生理学家,他的心理学实验室主要研究感知心理过程,所用的主要是生理学的实验技术,所以他称自己的这种研究为“生理心理学”,也称为“实验心理学”。

冯特所创立的心理学只兴盛了三、四十年就遇到困难。1913年美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。他认为科学的心理学要建立在可以客观观察的事物上面。人和动物的行为是可以客观观察的,因而行为才是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学,它要探讨一个使有机体发生了什么,在什么环境下产生了什么行为的问题。至于头脑内部发生的过程,由于只能推测,不能肯定,所以不必给予理会。华生在心理学界掀起了一场影响深远的行为主义运动。行为主义在美国影响很大,从20世纪20年代到20世纪50年代,行为主义一直统治着美国心理学。

在行为主义兴起的同时,在欧洲又出现了两大心理学派别,一个是格式塔学派,另一个是精神分析学派。

格式塔心理学派又叫完形心理学派,诞生于德国,其代表人物是韦特海默、科夫卡和克勒。格式塔学派反对冯特学派只强调分析的做法,而认为心理现象是一个整体,整体决定其内在的部分,主张从整体上来研究心理现象。

精神分析学派来源于精神病学,由奥地利精神病医生弗洛伊德创立。他利用催眠术和自由联想法让精神病患者回忆往事,以找出致病的原因。精神分析学派认为,心理学是研究“无意识”的作用。认为人的根本心理动机都是无意识的冲动,正是这种强有力的“无意识”的心理活动在人的生活中起着决定性的根本作用,至于有意识的心理过程则只是显露在表面的一些孤立的片断。

在中国,现代心理学开始于清代末年改革教育制度、创办新式学校的时候。在当时的师范学校里首先开设了心理学课程,用的教材多是从日本和西方翻译过来的。1907年王国维重译丹麦霍夫丁所著《心理学概论》英文版。1918年陈大齐著《心理学大纲》出版,这是我国最早以心理学命名的书籍。1917年北京大学建立心理学实验室,1920年南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。这时,构造心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析等都被介绍到中国来,中国也开始有了自己的心理学研究。新中国成立后,1951年便成立了中国科学院心理研究所,在几所大学和各师范院校都设立了心理学专业和教研室。

2. 心理学的概念

心理学是一门研究心理活动及其规律的科学,是研究心理过程发生、发展的规律性,研究个性心理形成和发展的过程,研究心理过程和个性心理相互关系的规律性的科学。

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。因为心理现象既是大脑的机能,又受社会的制约,是自然和社会相结合的产物。所以心理学必然与自然科学与社会科学有密切的联系。一方面,它与生物科学结合,探讨心理活动的生理基础。它伸展到科学技术领域,与计算机科学相联系,促进了认知科学的发展。心理学还研究人类个体的发生发展,提供了关于人的认知能力和个性社会化的发展观;另一方面,心理学与社会科学结合,研究社会、政治、经济、文化的影响,以及人际交往中的社会心理现象。时至今日,心理学发展得更加宽广庞杂。

3. 心理学的分支

心理学既是一门理论科学,又是一门应用科学。它应用于各种实践活动领域,并产生了其分支学科,如:普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、咨询心理学、实验心理学、生理心理学、动物心理学等。

普通心理学是研究心理现象一般规律的科学,它的主要研究对象是正常成人的心理过程和个性,同时也概括各门心理学分支的成果和理论问题。

发展心理学是研究心理在个体发展中的演变规律及年龄特征的科学。在发展心理学中以个体的时间发展顺序(胎儿、婴儿、幼儿、儿童、少年、青年、成人、老年)又分为各门心理学分支,分别研究个体在各年龄阶段中的心理特点及形成规律。

教育心理学是研究教育和教学过程中,教育者和受教育者心理活动现象,及其产生和变化规律的心理学分支。它是一门介于教育科学和心理科学之间的边缘学科,包括学习心理学、学科心理学、品德教育心理学、学校心理学等,为提高教育和教学质量服务。

社会心理学是研究个体和群体的社会心理现象的心理学分支。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为,如人际知觉,人际吸引,社会促进和社会抑制、顺从等。群体社会心理现象指群体本身特有的心理特征,如群体凝聚力、社会心理气氛、群体决策等。

咨询心理学是研究心理咨询过程、原则、技巧和方法的科学。它是运用心理学理论指导生活实践的一个重要领域,具有明显的实用性和多学科交叉性,属于应用科学。

实验心理学是研究心理学领域中进行实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术以及资料处理等问题的科学。不过实验心理学往往不包括社会心理学、变态心理学和儿童心理学。近年来,实验心理学的发展表明,它与专门研究某一方面的心理学,如学习心理学等略有不同,它更多地是研究心理学的一种方法学。

生理心理学是研究各种心理现象的生理机制的科学。生理心理学是一门综合性学科,

它与生理学、神经解剖学、神经生理学、生物化学、心理(或行为)药理学、神经病学、神经心理学、内分泌学以及行为遗传学等都有密切的联系。生理心理学综合各邻近学科的研究成果来窥探心理现象赖以产生的脑的组织和工作奥秘。

动物心理学是研究各种动物的心理,特别是比较进化阶段上的动物心理,以探明心理现象演化的发展过程及其规律的科学。

在科学迅速发展的今天,心理学知识对各行各业的现代化发展是必不可少的。当代大学生掌握一定的心理学知识,对于自我提高,自我教育,不断改善自己的心理品质都具有重大的意义。

试一试:错觉小实验

实验内容:

- (1) 将中指从食指上面扳过去摸一只铅笔,会感觉到是两根。(触觉)
- (2) 闭上一只眼睛,用一根指头去碰铅笔,不容易一次就碰到。(视觉)

实验原理:

人往往有定势思维,感觉有时是有错误的。对于外界的一些条件,往往有着定势的反射。本试验就是利用人的这种特性,来说明错觉的简单原理。

手指尖的触觉可以是单个手指感觉,也可以是多个手指联合感觉。多个手指联合感觉时对各个手指感觉到的信息有着定位。本试验将中指从食指上面扳过,再用这样的指位去感觉铅笔,由于对以前感觉的联合信息重新进行了处理,所以就会产生错觉,以为摸到了两支铅笔

平时我们看到的東西是由两个眼睛看见的画面经过综合后得到的立体画面,有着层次感和立体感,而如果只用一个眼睛看,虽然感觉上仍然是立体的,但其实是个平面的画面。这时去触摸前面直立的铅笔,由于失去了立体感,所以很难一下就触摸到铅笔。

1.1.3 心理健康

1. 心理健康的定义

人是生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。作为健康人,不但要身体健康,还要心理健康。心理健康的定义,历来有很多看法,许多人从不同侧面来描述什么叫做心理健康,一直以来都没有一个统一的标准。

第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样一个定义:心理健康是指在身体、智能和情感上,在与其他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。这样的定义强调的是个人体验。

《简明不列颠百科全书》认为,心理健康是个体心理活动在自身环境条件许可范围内