



普通高等教育“十二五”规划教材



大学生心理健康教育教程

肖 华 主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育教程

主 编 肖 华

副主编 李荣斌 薛 香

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书包括十个主题：打开心的世界，认识内心自我，学会用心交往，学会快乐学习，在爱中成长，压力与情绪，塑造健全人格，走近心理咨询，规划与发展，让生命之花绚丽。全书行文强调将心理健康知识的阐释与大学生个人成长的相结合，既适合大学生心理健康教育课程教学，亦可作为个人成长读物使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程/肖华主编. —北京：科学出版社，2014
(普通高等教育“十二五”规划教材)
ISBN 978-7-03-042051-0

I. ①大… II. ①肖… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 225431 号

责任编辑：沈力匀 / 责任校对：刘玉靖
责任印制：吕春珉 / 封面设计：耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 1 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2015 年 1 月第一次印刷 印张：16 3/4

字数：400 000

定价：38.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；010-64034315；13501151303

《大学生心理健康教育教程》
编写委员会

主 编 肖 华

主 审 汤正华

副主编 李荣斌 薛 香

编 者 (以姓氏笔画为序)

吕莹璐 许文婷 陆 婷 俞贤辉

夏 娴 屠娇皎 糜泽敏

前 言

在长期从事心理健康教育工作，面向大学生开展心理咨询、开设“大学生心理健康教育”课程的过程中，我们有机会直接触及大学生的内心世界。当前，随着社会的变迁，人们面临的心理压力有增无减，这一现象也在大学生身上得到了体现。很多学生心理压力很大，在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想与追求、交友恋爱和情绪调节等诸多方面表现出问题。近年来大学生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学等情况，乃至自杀、凶杀等恶性事件呈上升趋势，这已经严重影响了一些学生的健康成长。在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性，已得到社会的广泛认同，也顺应了大学生自我成长的需求。

作为学生工作者，在教育管理过程和心理咨询实践中，我们深深地感到大学生对心理健康知识的渴求，他们迫切希望了解和掌握一些应对心理冲突、与心理压力的方法与技巧。其实，大学生的许多心理健康问题属于成长过程中的问题，大学生完全可以通过相关心理学知识的学习，促进自我的积极发展。

基于这一认识，我们结合教育部对普通高等学校学生心理健康教育课程教学的基本要求，秉承指导大学生积极适应、促进大学生主动发展的理念，以大学生的成长为主线，结合大学生心理的变化与需求，运用心理学的理论，着重围绕“打开心的世界、认识内心自我、学会用心交往、学会快乐学习、在爱中成长、压力与情绪、塑造健全人格、走近心理咨询、规划与发展、让生命之花绚丽”等十个主题与读者展开了心理成长的交流。目的是使大学生通过这门课程的学习，能更好地认识自我，培养健康的人格，提高适应能力和对挫折的承受能力，以适应未来社会的激烈竞争。本书是为高校大学生心理健康教育课程编写的教材，也可供广大青年朋友、教育工作者学习参考。

全书由肖华主编，李荣斌、薛香任副主编，肖华负责全书的章节编排、内容统稿。各章节具体分工如下：第一章肖华、李荣斌；第二章陆婷；第三章屠娇皎；第四章李荣斌；第五章夏嫻；第六章许文婷；第七章糜泽敏；第八章吕莹璐；第九章俞贤辉；第十章薛香。

本书编写中参考借鉴了国内外许多论著和资料，在此表示衷心的感谢。

大学生心理健康教育问题十分复杂，加之编写者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，诚请同行专家及读者朋友提出宝贵意见，以便我们进一步完善。

目 录

前言

第一章 打开心的世界	1
第一节 初识心理学	2
第二节 心理健康概论	10
第三节 大学生常见的心理问题与自我成长	28
第四节 课堂活动	32
第二章 认识内心自我	37
第一节 自我意识概述	37
第二节 自我成长	47
第三节 课堂活动	50
第三章 学会用心交往	54
第一节 人际交往概述	54
第二节 大学生人际交往的原则与艺术	68
第三节 大学生人际交往障碍及调适	75
第四节 课堂活动	78
第四章 学会快乐学习	84
第一节 学习心理概述	84
第二节 大学生常见的学习问题与自我成长	96
第三节 课堂活动	104
第五章 在爱中成长	109
第一节 大学生恋爱心理	110
第二节 如何发展健康的恋爱	114
第三节 大学生恋爱困扰与调适	121
第四节 爱与性	126
第五节 课堂活动	134
第六章 压力与情绪	138
第一节 正确认识压力	138
第二节 轻松了解情绪	151

第三节 压力调适和情绪管理	161
第四节 课堂活动	166
第七章 塑造健全人格	173
第一节 人格概述	174
第二节 大学生的人格特征与塑造	181
第三节 人格发展异常的表现与评估	185
第四节 课堂活动	196
第八章 走近心理咨询	200
第一节 认知心理咨询	201
第二节 如果你需要帮助	204
第三节 课堂活动	213
第九章 规划与发展	215
第一节 了解生涯规划	216
第二节 学会生涯规划	224
第三节 课堂活动	235
第十章 让生命之花绚丽	239
第一节 感受生命的意义	239
第二节 大学生心理危机应对	246
第三节 课堂活动	253
主要参考文献	259

【案例 1.1】

江苏化学天才美国自杀

他曾是江苏首位世界化学奥林匹克竞赛金牌得主，他曾是南京大学化学系第一个跳级生，也是南京大学获得“全国三好学生标兵”称号的第一个学生；他取得了美国斯坦福大学的化学博士和计算机硕士，成为美国 PayPal 公司的首席软件工程师；他作为“知识改变命运”和“寒门出才子”的典范，十几年来一直被江苏省海安高级中学的老师 and 家长作为人生的楷模来教育学生；他，就是天才风云人物——王庆根。然而，所有的风光却在 2012 年 4 月 6 日戛然而止，那天，远在大洋彼岸还没过 40 岁生日的王庆根选择了永远离去。他的自杀引发了无数人的扼腕、失意和感伤。

王庆根，这个传奇人物，到底是一个怎样的人，又为何会有这样的选择呢？下面这些人的评价看法也许能告诉我们一些端倪。

“这个学生人品非常好、成绩非常好、做事非常踏实……”南京大学化学院沈教授将几个“非常”着重说出，可似乎还是不能概括出王庆根在他心目中的全部特质。“他是个好科学家。”沈教授说，无论多么深奥枯燥的书，他都能看下去；交来的研究报告也非常深入、全面，体现出他一丝不苟的钻研精神。

在美国的网络上，网友们传说王庆根是由于工作压力巨大，加上老板是一个非常 rude 的人，而他又是一个从不会说“不”的好好人，日积月累患上了忧郁症。美国一家半导体公司的信息系统负责人吴简清在微博中写道：“他对工作非常努力、认真、仔细，但是面对老板的压力，不敢说不，生生被逼死了，不胜唏嘘！”

王太太告诉沈教授，王庆根的自杀可能是“长时间的抑郁及焦虑”的结果。“他那天上午还好好的，洗了衣服，下午便选择了死亡。”据了解，王庆根患抑郁症已经有段时日，并一直从心理科医生处寻求帮助，但还是没有克服那一关。

“性格带一些内向，工作上一丝不苟、追求完美，异国他乡的无助，这也许是他选择离开的原因。”南京市第一医院神经内科的副主任医师王军认为，内向的性格，会让人把无论喜悦还是悲伤都放在心中，不去分享或倾诉；从小到大的成功，

则很可能让人养成追求完美的习惯，久而久之，不允许失败的自我鞭策，把人压得越来越喘不过气；此时，再遇到领导带来的压力，心理防线便瞬间土崩瓦解。此外，身在异乡，人文环境与国内有很大差距，在缺乏朋友帮助的情况下，本来就压抑的情绪更加无法宣泄。种种原因的叠加，便有可能将一个优秀人才逼上绝路。和王庆根同级不同班的张建（海安第三人民医院心理精神科的一名医生）分析，王庆根的性格比较内向，可能不太善于表达自己的情感。对于我们而言，“成功”可能需要重新定义。

案例中的王庆根，如此优秀的一个标杆人物，却无法走出自己而最终选择了一条不归路，可见心理健康对我们的人生有着多么重要的作用。



第一节 初识心理学

一、心理学是什么

“心理学”在现代社会，早已不再是一个陌生的名词，尽管在当今心理学界，常常还有人喜欢使用诸如“心理学是一门新兴的学科”之类的言语。但是，对于心理学的理解，却仍然是富有新意的挑战。在《新大英百科全书》将“心理学”作为一个词条来解释的时候，作者引述了这样一个故事：“在古希腊奥林匹斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——‘人，认识你自己。’”《新大英百科全书》的作者接着说：“就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成我们今天的心理学。”实际上也就是这么一句话“人，认识你自己”，成为西方心理学家所公认的心理学源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

被称为西方第一位“心理学家”的苏格拉底，自以为禀受了特耳菲神殿的旨意，便将其一生都投注于这种“认识自己”的事业之中。在他的学生柏拉图所记录的《申辩论》中，苏格拉底曾经这样充满自信与骄傲地说：“我所有的时间都用来试图说服你们，青年人和老年人，要首先和主要去关心你们心灵的最大的幸福，而不要去关心肉体享受和财产。”蒙田曾经热情地称赞说，苏格拉底把人类的智慧从上苍带到了人间，也就是说，他为我们带来了这种关于人心或关于我们心理学的思想和知识。也就是在这种意义上，我们把苏格拉底，看作是西方心理学史上第一位心理学的思想家。通过苏格拉底，通过苏格拉底的学生柏拉图，通过柏拉图的学生亚里士多德，西方的心理学发展得以打下主导性的思想基础。

从某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。4岁的宝宝已经能揣度别人的心思了，他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，还会提供错误的线索去误导小朋友；孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气，所以乖乖地不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯……这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的，也就

是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的一部分。

尽管每个人都是业余心理学家，但“心理学”作为一门古老而又年轻的科学，常常被冠以“玄”、“神秘”、“不可信”甚至是“伪科学”的名头。如果向非专业的人士询问“什么是心理学”，可能会得到各种不同的答案，其中不乏一些偏见和误解，我们先来澄清一些。

1. 心理学家知道你在想什么

大多数心理学者都有过这样的经历：当周围人得知了你的专业时，他们会马上好奇地发问：“你是学心理学的？那么你说说我正在想什么？”人们总是以为心理学家应该能透视眼前人的内心活动，和算命先生差不多。“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

【纠正】 心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律，即它们如何产生、发展，受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界，但是，再高明的心理学家也不可能具有所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心，除非他有超感知能力。

2. 心理学就是心理咨询

现在，心理咨询作为一个新兴的行业日渐火热，各种所谓的心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线等不断涌现，不断冲击着人们的视听。心理咨询师资格考试实施以来，很好地提高了心理学的社会影响力，很多人听到的第一个与心理学有关的名词就是心理咨询，并把它当作了心理学的代名词。此外，人们关注一门学科，更容易从实际应用的角度去认识它。心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗，因此很多人会把心理咨询与心理学等同起来。

【纠正】 心理咨询只是心理学的一个应用分支。咨询心理学家的工作对象可以是一个人、一对夫妇、一个家庭或一个团体。心理咨询的目的是为了帮助人们应对生活中的困扰，更好地发展，增加生活的幸福感。一般来说，心理咨询是面向正常人的，来访者有心理困扰，但没有出现严重的心理偏差。西方国家都市生活的压力较重，因此，设有许多心理咨询机构。如果是严重的精神疾病，就需要找临床心理学家或精神病学家进行医治。

目前，我国的心理咨询机构多分布在高校、医院，也有一些独立经营的咨询中心。但有一点，心理咨询的宗旨是助人解决心理困扰，帮助人们更好地生活。从事这项工作的人必须有专业知识背景，还要有足够的实际技能培训，和良好的职业道德规范。这是一个专业性很强，责任重大的职业。

3. 心理学家只研究变态的人

很多人都说他们走进心理咨询室是需要很大勇气的，可能还有过思想斗争：“去还

是不去？别人会不会认为我是精神病？朋友知道了会怎么看我……”在一定程度上这反映了很多人对心理学的看法：去心理咨询的人都是“心理有问题”的人，心理有问题就是变态；心理学家只研究变态的人，所以与心理学有干系的非专业人士都不正常。之所以会有如此看法，一方面和我们的文化传统有关，中国人比较内敛，有了心理困扰倾向于自己调节，如果放在了台面上，就会被认为是很严重的精神问题；另一方面，很多人是从电视、电影、报纸和杂志上认识心理学的，为了满足人们猎奇的心理，媒体在描述与心理学有关的内容时喜欢从心理变态这一角度去阐述。这很容易形成片面的误解，尤其是美国和日本的所谓“心理电影”，《精神变态者》、《发条橙》、《沉默的羔羊》、《本能》、《催眠》等，为观众展现了心理失常中最异常的画面，也为心理学打上了带有偏见的烙印。

【纠正】 大多数心理学研究都是针对正常人的。有些人把心理学家和精神病学家混淆了。精神病学是医学的一个分支，精神病学家主要从事精神疾病和心理问题的治疗，他们的工作对象是所谓“变态”的人，即心理失常的人。精神科医生和其他医生一样，在治疗精神疾病时可以使用药物，他们还必须要接受心理学的专业培训。与精神病学家不同，虽然临床心理学家也关注病人，但他们不能使用药物。除此之外，大多数心理学研究都在探讨正常人心理现象，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理、跨文化的比较、人机界面，等。

4. 心理学家会催眠

在很多人眼中，催眠术是一种很玄妙的技术，让人感兴趣。而知道催眠术的人，又往往把它和心理学家的工作联系起来。之所以有这样的看法，主要是因为弗洛伊德的知名度。在一些人看来，弗洛伊德就是心理学家的典型代表，既然他使用催眠术，那么心理学家就都会催眠；另外不少所谓“心理电影”出于商业的炒作，夸大甚至是歪曲了催眠术的作用，和心理学家使用的催眠术相去甚远。

【纠正】 催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法，并非心理学家的“招牌本领”，而且大多数心理学家的工作并不涉及催眠术，他们更喜欢严谨的科学研究方法，如实验和行为观察。

催眠术发展于18世纪的麦斯麦术。19世纪英国医生布雷德研究出令患者凝视发光物体而诱导出催眠状态，并认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，故而另创了“催眠术”一词。但催眠的本质至今尚未明了。催眠术的方法很多，大多是要求人彻底放松，把注意力固定在某个小东西上，如晃动的钟摆和闪烁的灯光，引导人们将注意力集中在想象中的繁星点点的夜空等，然后诱发出催眠状态。催眠前要先测定被催眠者的暗示性。暗示性高的人容易被催眠，能进入深度的恍惚状态，对这些人进行催眠治疗效果较好。

5. 心理学就是梦的分析

这种误会同样是弗洛伊德的影响所致。很多人认为，弗洛伊德的理论中，最吸引人的内容就是释梦。这也不足为怪，因为人总是对自己和别人内心深处的秘密有一种顽固

的挖掘欲望，而梦似乎是透视内心风景的一扇窗户。许多人因此把弗洛伊德的理论等同于梦的分析，又因为弗洛伊德的“代表性”而进一步使之成为心理学的代名词。美国的电影又起了推波助澜的作用，例如希区柯克的《爱德华大夫》，很多大学生称他们对心理学的最初了解就来自于《爱德华大夫》，它是美国第一部涉及精神分析的作品。希区柯克非凡的洞察力为美国电影挖掘了一块宝，自此精神分析开始在电影中风行，各种精神变态者和精神科医生粉墨登场。这部影片的一个中心内容就是梦的分析，其中有一句经典台词“晚安，做个好梦，明天拿出来分析一下”，可谓深入人心，让许多人以为这就是心理学家（其实影片中是精神科医生）的口头禅。

【纠正】 梦的分析只是精神分析流派所使用的治疗技术之一，是心理学工具箱里的一个起子。

6. 心理学是骗人的东西

还有一种让心理学者感到伤心的看法：有些人认为心理学是“伪科学”，是骗人的东西。为什么会有这种评价呢？

一是对心理学科学性的怀疑。在大多数人看来，所谓“科学”就应该像物理学或数学那样，要有严格的实验操作和严密的逻辑推理。而人的心理是看不见、摸不着的，对它的任何操作和探究都很“玄”，而且会加进很多主观的东西。人的心理又是一个动态的过程，人本身也是个难以控制的变量，所以心理学研究的结果靠不住，缺乏科学性。

二是有些人对心理咨询的“失望”。有的人缺乏对心理咨询的正确了解，总是希望一二次咨询就能包治百病，这当然是不现实的。还有人认为能否解决心理困扰全是咨询师的责任，自己无需投入，咨询效果自然不会好了。由此便认为心理咨询是骗人的，进而把心理学一棒子打死。

【纠正】 1982年国际科学联合会接收国际心理科学联合会为其会员协会，肯定了心理学的学术地位。心理学中有许多领域向来就与自然科学研究相近，如实验心理学、心理物理学和生理心理学。现在，心理学的各个领域都采取了严格的科学设计，从实验控制，统计学分析，直到结论的提出，都服从于统一的科学标准。所以说，心理学是一门正在成熟的科学。

至于成功的心理咨询，往往需要数月，甚至是更长时间，而且还有赖于求助者的主动意愿和积极参与，它是一个互动的过程。冰冻三尺非一日之寒，问题的解决自然也不是一蹴而就的事情。大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不能因为急于求成而否定了整个心理学。

7. 心理学知识=一般常识

一些人对心理学家所做的事情不屑一顾，认为他们花很长时间而得到的研究结果只不过是一些人尽皆知的常识。我们认为这样的评价是不公平的。心理学知识不是一般常识，它所研究的范围远远超出了一般常识所能回答的问题。下面是摘自《心理学与你》一书中的几个“常识性”问题，读者不妨试着回答一下，看看心理学知识与一般常识是否有区别。

(1) 做梦用多长时间？在莎士比亚的《仲夏夜之梦》里，莱桑德尔说真正的爱情是

“简单”又“短暂”的，像做梦一样。梦真的是来去一瞬间吗？你认为做一个梦所用的时间是：

- A. 1 秒钟的几分之一
- B. 几秒钟
- C. 一两分钟
- D. 若干分钟
- E. 几个小时

(2) 你隔多长时间做一次梦？

- A. 难得或从不做梦
- B. 大约每隔几夜一次
- C. 大约每夜一次
- D. 每夜做好几次

(3) 牛奶一样多吗？5 岁的瑶瑶看到妈妈在厨房里忙，便走了进去。在厨房的桌子上放着完全相同的两瓶牛奶。她看到妈妈打开其中一瓶，把里面的牛奶倒进一个大玻璃坛子里。她的眼睛溜溜地转，目光从那只仍装满牛奶的瓶子转回到坛子。这时妈妈突然记起她在一本心理学书上读到的情况，便问：“瑶瑶，是瓶子里的牛奶多呢，还是坛子里的牛奶多？”瑶瑶的可能回答：

- A. 瓶子里的多
- B. 坛子里的多
- C. 一样多

(4) 天生的盲人恢复视力以后。现在运用外科手术使那些天生的盲人在晚年恢复视力，已不是什么奇迹。在拆除绷带的头几天里，你认为这样的人：

- A. 什么也看不见
- B. 看到的只是一片模糊
- C. 只看到一些模糊不清的影子在晃动
- D. 不用触摸就能认出熟悉的东西
- E. 只有在触摸一下并看一看后才能认清东西
- F. 看到的一切东西全都上下颠倒

(5) 哪一种决定风险大？一群朋友准备把一些钱作为共同资金在赛马会上花掉。在每次比赛前他们都分别写出赌注的意见。然后集中商讨，做出全组决定。在每项比赛上，最慎重的决定是一点赌金也不押，较为冒险的决定是在最有可能获胜的马上押少量的赌金，而非常冒险的决定是在不大可能获胜的马上押大量的赌金。与个人意见的平均情况相比，全组的决定可能：

- A. 更慎重
- B. 更冒险
- C. 既不更慎重也不更冒险

下面是心理学的回答：

- 做一个梦要用若干分钟，而且每个人每天夜里都会做好几次梦。

你可能觉得自己没做什么梦或梦没那么多，这是因为你忘了或只记住了醒来之前的那个梦里的片段情景。研究梦的心理学家把微小的电极贴在正在睡觉的人的头上，记录下脑电波，可以揭示出睡梦期间脑电活动的特有模式。做梦与这种脑电波是同时发生的（睡觉的人在出现这种脑电活动时被叫醒，报告说他们正在做梦），并且眼球在眼皮下快速眼动，男性还会伴有阴茎勃起。在梦中发生的事情似乎和现实生活里发生的同样事情持续相等的时间。研究已经表明做梦具有普遍性，一些动物例如老鼠睡觉也做梦，这些答案只靠内省报告是得不到的。

- 瑶瑶很可能会认为瓶子里的牛奶比坛子里的多。

一般来讲，7岁左右的儿童才能明白同一瓶液体不管倒到什么地方体积都是不变的。瑶瑶只有5岁，如果她只是一般的小孩，当她看见瓶子里的牛奶比坛子里的牛奶液面高很多，她会认为是瓶子里的牛奶较多。

- 在晚年治好失明的人不用触摸就能认清所熟悉的东西。

这个问题在17世纪就曾经讨论过，可是直到20世纪60~70年代心理学家做了仔细的研究后才令人满意地解决了。对许多先天失明而恢复了视力的人的研究证实了这一结论。

- 全组决定很可能比个人决定的平均情况更冒险一些。

这是一个集体极化现象的例子。集体极化的一种特殊实例叫做冒险转移，是20世纪50年代末、60年代初由两位心理学家分别发现的。两位研究者使用的方法很不相同，但都显示全组决定一般比个人决定更冒险。对此有两种假设：一种是在全组讨论中，大多数组员会发现其他人的决定比自己的决定更冒险。因为一般人赞赏冒险精神，这时比较慎重的人就会改变自己的决定。另一种假设是说比较冒险的意见在小组讨论当中更容易倾吐出来，其他的人此时容易被说服。

二、科学心理学的界定

现代心理学被定义为研究心理活动发生、发展规律的科学。

1879年德国心理学家冯特在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，至此心理学正式屹立于世界科学之林。随着冯特实验室的设立，科学心理学的诞生，心理学研究产生了许多不同的理论流派，并产生了“百家争鸣”的论争激荡。20世纪50年代起，心理学研究由学派分立相互敌对的形势演变为不同理论多元并存彼此容纳的局面，以下是现代心理学的几个重要理论和研究主题。

（一）现代心理学的五大支撑理论

1. 行为主义理论

行为主义理论是由美国心理学家华生于1913年创立的，是美国心理学家的主要流派之一，也是对西方心理学影响最大的流派之一。行为主义体系的基本特点可归结为三点：第一，强调客观观察和测量记录人的行为。该理论认为，意识是不能客观观察和测量记录的，所以意识不应该包括在心理学研究的范围内。第二，认为构成行为的基础是个人的反应，而某种反应的形成是经历学习过程的。第三，认为个体的行为不是与生俱

来的,不是遗传的,而是在生活环境中获得的。行为主义产生后,在世界各国心理学界产生了很大的反响。行为主义强调研究行为,强调从刺激与反应的关系上客观地研究行为,而不从主观上加以描述。这种研究方法上的客观原则,对当代心理学的发展产生了重大的影响。但是,由于它否定人的心理、意识的观点,以及分析人的行为的机械主义的错误,则对心理学的发展产生了消极影响。

2. 精神分析理论

精神分析理论是由奥地利精神医学家弗洛伊德在 1896 年所创立。精神分析理论是现代心理学中影响最大的理论之一,并且也是 20 世纪内影响人类文化最大的理论之一。精神分析的内容非常的复杂,摘其要点主要包括三方面的内容:①人格动力观:弗洛伊德用潜意识、欲力、生本能、死本能等观念解释人类行为的内在动力;②人格发展观:弗洛伊德以口腔期、肛门期、性器期、潜伏期、性征期以及忍痛、恋母情结等观念,解释个体心理发展的历程;③人格结构观:在弗洛伊德的早期理论中,他主张使用意识、无意识、潜意识等概念分析个体的心理特征,晚期他则使用本我、自我、超我三者解释个体的人格结构,并以冲突、焦虑以及各种防卫作用等观念来解释人格结构中三个“我”之间的复杂关系。

3. 人本主义心理学

20 世纪 50~60 年代在美国兴起的一个心理学流派。人本主义心理学的创始人是 A. 马斯洛,现在的主要代表人物是 C. 罗杰斯,严格意义上讲人本主义心理学并没有形成一个体系严谨的理论,而是一种具有相同观点学者的广泛联盟,人本主义心理学的代表人物大量都是来自新精神分析领域的专家。

人本主义主张心理学者应关心人的价值与尊严,研究对人类进步富有意义的问题,反对贬低人性的生物还原论和机械决定论,因为与近代心理学两大传统流派——精神分析和行为主义心理学有严重的分歧而被称为心理学的第三种力量。在理论取向上,人本心理学反对精神分析与行为主义两者的窄化与偏颇,批评精神分析论是伤残心理学,因为该理论只是以精神病患者的心理现象作为基础的;批评行为主义是幼稚心理学,因为该理论只是以动物与儿童的心理现象为基础的。

人本主义心理学家认为,心理学的研究对象应该以正常人为对象,研究人类异于动物的一些复杂经验,诸如,动机、欲望、价值、快乐、幽默、情感、生活责任、生命意义以及爱情、嫉妒、仇恨等真正属于人性各个层面的问题。人本心理学对人性持乐观的态度,认为人性是善良的,而且人类本性蕴涵无穷的潜力。因此,人本心理学的研究不只是了解人性,而且更进一步致力于改善环境,以利于人性的充分发展,使人达致自我实现的境界。

人本心理学在教育、心理咨询、社会等诸多领域都产生了巨大的影响,触动了西方文化思潮的变迁,并日益使心理科学成为一门社会的显学。

4. 认知心理学

认知心理学是20世纪50年代中期在西方兴起的一种心理学思潮,20世纪70年代成为西方心理学的一个主要研究方向。它研究人的高级心理过程,主要是认识过程,如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等。以信息加工观点研究认知过程是现代认知心理学的主流,可以说认知心理学相当于信息加工心理学。它将人看作是一个信息加工的系统,认为认知就是信息加工,包括感觉输入的变换、简约、加工、存储和使用的全过程。认知心理学家关心的是作为人类行为基础的心理机制,其核心是输入和输出之间发生的内部心理过程。但是人们不能直接观察内部心理过程,只能通过观察输入和输出的东西来加以推测。所以,认知心理学家所用的方法就是从可观察到的现象来推测观察不到的心理过程。

认知心理学的兴起是西方心理学发展中的一个巨大变化。有些人说它是一个新理论,有些人说它是一个新方向,更多的人则赞同美国科学史家,科学哲学中的历史创始人托马斯·塞缪尔·库恩(Thomas. Sammual Kuhn, 1922~1996)的观点,说它是一个新“范式”。库恩把科学中新旧范式的更替称为科学革命。一些美国心理学家正是在这个意义上认为,认知心理学的出现是美国心理学发展中的第二次革命(第一次革命是行为主义的兴起)。

5. 生理科学观

生理科学观是指以生理心理学与神经心理学的知识为基础,对个体行为与心理历程所作的解释。神经心理学是现代心理学中研究大脑神经生理功能与个体行为与心理历程之关系的一种新方向,神经心理学的研究旨在了解大脑的整体及其不同部位,在个体表现某种行为或从事某种心理活动时,究竟发生了什么变化。这种构思在大脑技术发达后的今天已经成为一种可能。经由直接观察在不同意识状态下(如睡眠、清醒、思考、情绪紧张等)大脑各部位的活动情形,神经心理学即可解释大脑的分区功能。同时对于行为异常的个体,也可以由此获得资料,为诊断与治疗提供依据。

(二) 现代心理学研究的八大主题

心理学家之所以有不同的理论,其原因就在于不同的心理学家对心理学的整体观念不同,不同的心理学家对心理学范围内各主题的看法不同,如果我们把范围与层次确定在一般性或基础性讨论的普通心理学上,在一般普通心理学的范围内,心理学研究主要包括以下八大主题:

1. 心理的生理基础

科学心理学发展之初,即与生理学具有密切关系。唯当时生理学的知识,只限于对感觉历程的解释。现代的生理心理学的研究,已扩及身心发展、学习动机、情绪、人格、异常行为等各个层面。

2. 感觉与知觉

现代心理学对感觉与知觉的研究,旨在探究个体如何以其各种感觉器官为通路,去觉察、认识以至解释其周围的世界。感觉是知觉的记录员,主要是以生理功能为基础;知觉是感觉的评判者,主要是受心理因素支配。

3. 学习心理

现代心理学上对学习心理的研究,旨在探究个体在与环境(包括人事物等)交感互动时,行为获得或经验改变的历程。因此,学习不限于学校中传授的知识,举凡动作、技能、语言、生活习惯、记忆、概念、认知、思考、推理、判断等,均包括在学习心理专题研究范围之内。自然,学习原理的研究带有应用的目的,增进学校教学效果,即应用目的之一。

4. 身心发展

现代心理学上对身心发展的研究,旨在探究个体的身心改变与其年龄增长两者间的关系。早期的发展研究,在年龄上只研究儿童与青年,近现代心理学将发展的年限向前后延伸,从产前生命开始起,一直到老死为止,包括了个体一生的全程。

5. 个别差异

现代心理学上所研究的个别差异,主要集中在能力差异与性格差异两方面。个别差异研究的目的,一方面探究差异形成的原因,建立差异的系统理论;另一方面陈述差异的事实,为教育上因材施教与“社会上适才分工”提供根据。

6. 动机与情绪

现代心理学上一般将动机与情绪相联,视为一个大主题。动机是行为发生与改变的内在动力,情绪则是动机满足与否所带来的行为反应;两者性质虽然不尽相同,但有连带关系。

7. 社会心理

现代心理学上对社会心理的研究,旨在探究在团体活动中,个体在行为上或心理历程上,受团体的影响,或个体与个体之间彼此的影响,从而了解人际间的互动关系,以建立系统的社会心理学理论。

8. 异常行为与心理治疗

现代心理学对异常行为的研究,旨在从个体行为的异常现象,探究其导致异常的原因,从而建立变态心理学之理论,并对目前流行之各种心理治疗方法进行评析。



第二节 心理健康概论

一、科学的健康观

健康是每个人所向往的。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)前