

乐于工作和学习
 保持对环境的良好适应能力
 能协调与控制情绪
 心境良好
 人格和谐完整
 智力正常
 行为符合年龄特征
 了解自我
 悦纳自我
 接受他人
 善与人处
 热爱生活
 充分的安全感
 充分了解自己
 能力作适当估价
 生活目标切合实际

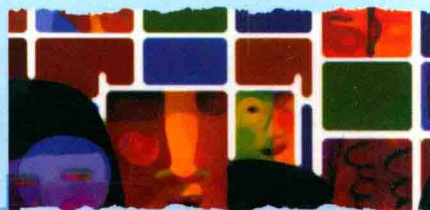
大学生



健康

DaXueSheng XinLi JianKang

连榕 张本钰 主编



与现实的环境保持接触
 具有从经验中学习的能力
 能保持良好的人际关系
 通畅的情绪表达与控制
 在不违背社会规范的前提下
 对个人的基本需要作恰当的满足
 在不违背社会规范的前提下
 能作有限的个性发挥



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

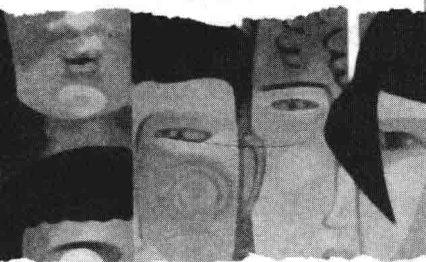
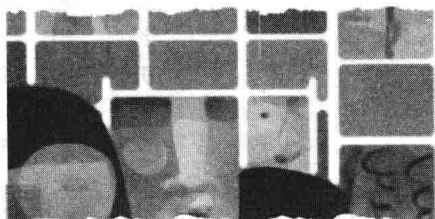
大学生 Daxuesheng

心理健康系列教材

DaXueSheng XinLi JianKang

大学生 心理 健康

连榕 张本钰 主编
林丽华 林赞歌 副主编
胡庆庆 潘曦



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 连榕, 张本钰主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2012.8

(大学生心理健康系列教材)

ISBN 978-7-303-15114-1

I. ①大… II. ①连…②张… 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 (2012) 第 179434 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>
电子信箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 21.75

字数: 350 千字

版次: 2012 年 8 月第 1 版

印次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

策划编辑: 齐 琳 责任编辑: 齐 琳

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 吴乾文

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确指出：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”

健康不仅是身体健康，没有疾病，而且要心理健康，做到身心健康才是真正意义上的健康。成长不仅是体魄强健，而且要有很好的心理素质，真正做到德、智、体、美全面发展。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确指出：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志。”对于当代大学生来说，健康的心理是适应大学学习与生活的先决条件，是促进自己成长、成才的必要条件，也是将来走向社会，成为社会主义建设者和接班人的重要条件。大学生正处于青春期到成年期的转变过程，处于人生中心理变化最激烈、最明显的时期，面临着自我认识与发展的人生课题，容易产生各式各样、不同程度的心理困扰。部分大学生因学业、人际关系、就业、情感等因素，存在不同程度的心理问题，个别同学甚至因心理危机威胁着自己的生命，这些都在一定程度上影响着大学生的健康成长。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧和健康的心理。”作为大学生，应树立正确的健康观，了解心理健康知识，掌握心理调适方法，培养良好的心理素质，促进自身在大学期间全面健康发展。作为高校，应进一步提高意识，充分认识到加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要，促进学生健康成长，培养造就高级专门人才的重要途径；是全面贯彻党的教育方针，建设人力资源强国的重要举措；是全面提高高等教育质量，加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。应紧紧把握大学生的心理特点，遵循心理健康教育的规律，构建课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育网络体系。

目前，课堂教学在大学生心理健康教育工作中的“短板效应”依然突出，很多高校尚未开设专门的心理健康教育课程，大学生缺乏系统的、科学的心理健康教育，影响了大学生健康心理的形成。所以，教育部把加强心理



健康教育课程建设作为大学生心理健康教育的重点工作，于2011年5月印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，要求各高校要把大学生心理健康教育课程作为必修课列入教学计划，并对课程性质与教学目标、教学内容、课程设置与教材使用、教学模式与教学方法、教学管理与条件支持、组织实施与教学评估等方面提出了明确的要求。

心理健康教育是一项理论性、实践性都很强的教育活动，是做大学生“心”的工作，不同于学校其他教育形式，有其自身的特点和规律。加强大学生心理健康教育课程建设，首先要解决“教什么、学习什么、达到什么目标”的问题。因此，从教育的基本目标出发，根据大学生心理健康的现实需要，编写科学性、针对性和实用性强的大学生心理健康教育教材，乃是当前大学生心理健康教育中迫切需要解决的重要问题，也是本书的作者们在心理健康教育实践中一直探索的问题。

本书根据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中教学内容的要求，系统地阐述了心理健康、心理咨询、自我意识、人格发展、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、压力管理、挫折应对、生涯规划、生命教育、心理危机等方面的内容，又结合作者长期教学与心理咨询实践，增加了心理与心理学、使用网络的心理、常见的心理问题、积极心态的培养等内容，使教学内容更加完整。

本书以亲切、自然、交流式的写作方式，结合大量的实例，深入浅出地讲解健康心理知识，既有作为心理健康教育教材的科学性、严谨性和针对性的特点，又有作为大学生读本的可读性、互动性和实用性的特点。所以本书可以作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为广大大学生提升心理素质的心理读物。希望更多的大学生能够从中受益，形成良好的心理素质、积极的心理状态来迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

郑传芳 教授、博士生导师

中共福建省委教育工委常务副书记、福建省教育厅副厅长

目 录

CONTENTS

第一章 心理与心理学

——做一名了解心理的大学生

- 第一节 心理与生活——发现身边的心理学 / 1
- 第二节 心理与科学——心理现象面面观 / 4
- 第三节 心理与成长——了解自己的过去、现在及未来 / 14

第二章 健康与心理健康

——做一名身心健康的大学生

- 第一节 心理健康的含义——我的健康 我了解 / 25
- 第二节 大学生心理健康的标准及影响因素——我的心灵 我把握 / 28
- 第三节 大学生常见的心理困扰及应对——我的身心 我优化 / 36

第三章 大学生心理困惑及异常心理

——做一名知“心”的大学生

- 第一节 心理问题的概述——走进神奇的“心”世界 / 47
- 第二节 大学生心理问题的识别——心理问题大揭秘 / 51

第四章 大学生心理咨询

——做一名学会自助的大学生

- 第一节 心理咨询的概念和对象——什么是心理咨询 / 70
- 第二节 大学生心理咨询的类型与作用——心理咨询真的有用吗 / 74
- 第三节 大学生心理咨询的内容与过程——心理咨询是怎么做的 / 79

第五章 大学生的自我意识与培养

——做一名悦纳自我的大学生

- 第一节 自我的心理学阐述——我的世界 我认识 / 91
- 第二节 大学生自我意识的发展——我的世界 我分析 / 96
- 第三节 大学生自我意识的完善——我的世界 我做主 / 101



第六章 大学生人格发展与心理健康

——做一名人格健全的大学生

- 第一节 人格的概述——带你走近神奇的人格 / 109
- 第二节 大学生人格发展的特点及常见问题——与你探究人格的奥秘 / 115
- 第三节 塑造健全人格——助你收获成功的人生 / 120

第七章 大学生情绪管理

——做一名善于调节情绪的大学生

- 第一节 认识情绪——掀起情绪的神秘盖头 / 130
- 第二节 大学生的情绪特点——与你的情绪对话 / 134
- 第三节 大学生常见的不良情绪及其调适——留心你身边的坏情绪 / 139
- 第四节 培养积极情绪——做自己情绪的主人 / 145

第八章 大学生恋爱与性心理

——做一名懂得爱与被爱的大学生

- 第一节 关于爱情——了解爱情的真谛 / 154
- 第二节 大学生的恋爱心理——谈情说爱的秘籍 / 159
- 第三节 大学生的性心理——揭开性羞答答的面纱 / 166

第九章 大学生人际交往

——做一名人际和谐的大学生

- 第一节 人际交往概述——我的人际大本营 / 177
- 第二节 大学生人际交往——我的生活大舞台 / 184
- 第三节 人际交往艺术——我的生存金钥匙 / 191

第十章 大学生的学习心理

——做一名善于学习的大学生

- 第一节 学习心理概述——大学究竟学什么 / 200
- 第二节 大学生常见的学习心理问题及调适——细说学习的烦恼 / 203
- 第三节 大学生学习策略的培养——提高学习效率 / 214

第十一章 大学生使用网络的心理问题及其调适

——做一名正确对待和使用网络的大学生

- 第一节 大学生使用网络概述——正确认识网络这把双刃剑 / 224
- 第二节 大学生常见网络心理问题——网络虚拟世界带来的困扰 / 229

第三节 大学生网络心理问题的调适方法——做网络世界的主人 / 236

第十二章 大学生压力管理与挫折应对

——做一名勇于直面困境的大学生

- 第一节 压力和挫折概述——拨开迷雾，认识困境 / 247
- 第二节 大学生压力和挫折的类型与特点——直面困顿，自知者明 / 250
- 第三节 压力和挫折对大学生心理的影响——越挫越勇，自我提升 / 258
- 第四节 压力管理与挫折应对——挑战逆境，缓冲人生 / 261

第十三章 大学生积极心态的培养

——做一名阳光的大学生

- 第一节 养成积极的思维习惯——寻找并扩大思维的积极面 / 270
- 第二节 塑造积极的心理品质——让自己的内心更强大 / 278
- 第三节 体验积极的心理状态——时时感受积极的生活 / 285

第十四章 大学生涯规划及能力发展

——做一名善于规划自我的大学生

- 第一节 大学生活的特点及职业生涯规划——初探大学生活 / 294
- 第二节 大学生涯规划的制定与实施——规划大学生活 / 300
- 第三节 大学生能力发展——过好大学生活 / 305

第十五章 大学生生命教育与心理危机应对

——做一名珍爱生命的大学生

- 第一节 生命的概述——触摸生命的脉动 / 314
- 第二节 生命的价值——展开生命的画卷 / 316
- 第三节 感悟生命——承接生命赐予的礼物 / 320
- 第四节 救助生命——给生命系上一个救生圈 / 322
- 第五节 心理危机与应对——在暴风雨中的自我成长 / 324

参考文献 / 334

后 记 / 339



第一章 心理与心理学

——做一名了解心理的大学生

? 我想问

- ◇心理学是一门科学吗?
- ◇心理学研究什么?
- ◇我们的心理是如何成长和变化的?

第一节 心理与生活

——发现身边的心理学



有一个老人独自过着安静而惬意的生活。某一天，一群调皮的小孩在老人的家门前玩耍，并大声叫喊着老人的名字。以往平静的生活被他们打破了，老人心里很烦恼。只要这群小孩出现在老人家门前，他就想尽办法把他们赶走。不过这些办法都没能让小孩们离开，他们反而越喊越大声，越玩越开心。最后，老人想到了一个办法。他对小孩子们说：“我长年一个人生活，你们来这里我觉得很热闹、很开心，所以我要给你们每人1美元作为奖励。明天继续来玩，我还会有奖励。”这群小孩拿到钱后喜出望外，第二天又来了，这样持续两天后，老人对小孩们说：“孩子们，爷爷没那么多钱了，现在只能给你们每人0.5美元了。”小孩们听后都有些沮丧。又过了一天，老人对小孩说：“爷爷真的没钱了，现在只能给你们每人5美分作为奖励了，但你们一定要继续来陪爷爷玩。”小孩们听后很不开心，说：“这太少了，我们再也不来了。”就这样，老人恢复了以往平静的生活。

在上述例子里，老人首先赋予小孩们自发的行为以外部奖励，经过一段时间后，小孩们忘了自己行为的初衷，转而为了得到奖励而行动。所以当最后失去外部奖励时，他们便再也没有行动的动力了。这是巧用心理学知识解决生活难题的典范。所以亲爱的读者们，不要觉得心理学是一门神秘的学科，它不是传说中的算命或说教，也不是只研究心理问题的心理咨询，更不是弗洛伊德的

专属代名词。事实上心理学是研究人的行为和心理活动规律的一门科学，它所研究的问题与我们的生活密切相关。

一、生活中的心理现象

还记得勤学苦练的高中时代吗？那时我们踌躇满志，为考上一个理想的大学通宵达旦、夜以继日地在题海中钻研畅游。虽然成绩出来后有人欢喜有人忧，却还是根据自己的情况选择了最理想的学校。九月金秋时节，背起行囊远走他乡，从此我们开始独立自主，开始安排自己的生活。但渐渐地你发现大学的课程和高中的迥然不同，老师不再是手把手带着我们学习，所有知识都要自主、自发地去获得。日常的生活也和高中那种“三点一线”的枯燥模式天差地别。大家来自天南地北，各自的生活方式不尽相同，如何融洽地相处是一门大学问。最让你开心的是大学丰富的课外实践活动，它为我们提供了施展自身才华的舞台，让我们领略到青春的美好……

大学时代是一个洋溢青春的年华，现在的你可能正在感受其中的美妙。在心理学家眼中，大学生活的方方面面都有心理学：知道高考成绩之后的喜怒哀乐，属于情绪心理学的领域；填报志愿，是心理的判断和决策过程；我们迫不及待地到大学开始独立的生活，是青年心理和生理发展的普遍现象；来到学校你领略了新校园的美丽，这包含了注意、记忆、思维等一系列认知心理活动；你开始和气质、性格各不相同的新同学一起学习，这些个体差异是人格心理学关注的主要内容；你发现大学和高中课程学习的不同，这其中的差异可以用教育心理学的知识加以解释；你和来自各地的同学们之间的交往和互动，是心理学家关心的内容，等等。

心理学的研究领域极其广泛，大到你的人际交往、适应、学习、工作、家庭的实际生活等方方面面的心理，小到你的感知觉、记忆、想象、思维、言语、情绪情感、意志、气质、性格、个性等，都是它的研究内容。除了人的心理，心理学家还会研究动物的心理，因为从它们身上可能会发现人类心理发生和发展的痕迹。总之，你能想到的心理现象都是心理学家的研究课题。

二、心理学的起源与发展

尽管在亚里士多德(Aristotle)时代就开始了心理现象的研究，但在1879年之前心理学一直寄居在哲学的母胎中。直到德国心理学家冯特(Wilhelm Wundt)在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，心理学才以一门独立学科的身份正式诞生。一百多年来，由于心理学家们对人的行为和心理现象的理解不同，便形成了解释心理现象的各种学派。下面我们将以校园生活中的实例——校园暴力为例，看看各主要学派心理学家是如何各显神通，阐述他们眼中的心理现象。

行为主义 行为主义产生于20世纪初，从字面上看我们不难理解行为主



义就是研究行为的心理学。行为主义者认为心理学应以客观的可观察的行为为研究对象，而行为都是通过刺激与反应之间的联结建立起来的。就比如学生的学习习惯，他们认为若想帮助学生建立良好的学习习惯，就必须在学生出现良好的学习行为时通过奖励不断强化这种行为，这样良好学习行为的频率就会因为得到奖励而增加，久而久之这种习惯也就培养起来了。所以当我们问行为主义者应如何解决校园中常见的暴力行为时，他们会对引起暴力行为的刺激感兴趣，他们会分析引起校园暴力行为出现的环境刺激，将环境中的刺激与暴力行为相联系，试图通过消除刺激控制该行为。此外，他们尤其关注校园暴力者的第一次暴力行为，觉得学生的暴力行为可能是得到某种强化(如引起关注)而固定下来，抑或是观察学习的结果，学生可能出于好奇观看了其他暴力行为、暴力影片、暴力游戏而习得了这些行为。

精神分析 精神分析是弗洛伊德(Sigmund Freud)提出来的，相比行为主义它更关注人的意识，特别是人的无意识现象。他们把无意识划分为前意识和潜意识，前者是指人们能从无意识中回忆起来的经验；后者虽然永远无法进入意识，但却是影响人们心理健康的重要成分，因而也成为精神分析的核心。对于这些观察不到的潜意识，弗洛伊德通过自由联想、梦的解析、对日常生活的分析等独特方式来探究。比如，你无意中说出“杀人”这两个字，那么弗洛伊德可能会认为你潜意识中有伤害他人的倾向，因为你的口误出卖了你的潜意识。而关于梦的解析，若你有兴趣可以阅读弗洛伊德的著作《梦的解释》，可能会让你对此有更深的了解。当然，精神分析还有一个独特之处就是它特别关注个体的童年经验，在他们看来个体的心理问题与小时候的经历是分不开的。有暴力倾向的人可能是因为他们小时候受到虐待，因而在成年后以暴力的方式加以反抗。此外弗洛伊德的心理动力论也是他解释暴力行为的一个重要理论。弗洛伊德认为人有两种本能：生的本能(性本能)和死的本能(侵犯本能)，二者互为对立。在大多数情况下人的死的本能因为受到生的本能的阻碍不会指向内在的自我，而是投向他人，于是便形成攻击行为。例如，那些校园暴力者没有选择诸如跑步、搏击等体育运动这些非攻击行为来宣泄，而是通过攻击行为来释放死的本能冲动。

认知主义 认知主义与行为主义是相对的。他们反对行为主义把不可直接观察的心理活动排除在心理学大门外的做法，也不同意把人看成刺激与反应的机械联结。相反，他们认为心理学就该研究心理活动的内部机制，包括收集信息的感知觉、保持信息的记忆、运用信息的言语、想象和思维等，而且在他们看来个体是主动作用于环境的，并在与环境的相互作用中不断建立和调整心理结构，也就是他们的理论核心——认知结构。所以同样是对暴力行为的研究，认知心理学家对暴力者产生和执行暴力行为时的认知加工更感兴趣。他们会通过实验设计探究校园暴力者的相关认知特点，研究其中的加工机制。例如，设置两组被试，其中一组为实验组(校园暴力者)，另外一组为控制组(无校园暴



力者),让这两组被试观看暴力影片,探索他们观看时的认知差异,达到描述、解释、预测和控制暴力行为的目的。

人本主义 人本主义是倡导以人为本的心理学学派。人本主义者强调个体的个人价值和潜在力量,他们认为人性是善良、自主和积极上进的,人生的最高追求是自我实现,因此如果有人产生心理问题,咨询师只需无条件相信他们,给他们提供合适的成长环境便可,因为他们本身就具有积极向上和自我愈合的能力。对于校园暴力的现象,在人本主义者看来主要是学生缺乏促使他们健康发展的环境和机遇,寻找那些阻碍而非促进个人成长和自我实现的幕后原因是解决校园暴力的关键所在。这样看来人本主义和行为主义一样都很强调环境对人的影响,但事实上二者的出发点是完全不同的。前者觉得人可以在积极的环境中自主成长,而后者则强调对环境和行为的控制。就好比同样发现父母离异与校园暴力有关,人本主义者会试图扫除父母离异造成的消极家庭氛围,以温暖的环境代替,以期暴力行为自发减少;而行为主义者则会通过各种方法消除已经建立起来的父母离异与校园暴力的条件反射,从而达到减少校园暴力的目的。

除这四种主要的心理学流派,现代心理学还涌现出一些新的研究取向。生理取向的心理学家关注个体行为的生理基础,因而他们会探究暴力者行暴的生理机制;生物进化取向的学者着眼于生物起源的视角,探究暴力行为的进化;文化取向的研究者关心社会文化环境对个体的影响,所以更关心不同文化对暴力者的影响及这些暴力者攻击行为的差异;积极心理学则强调要关注人类心理生活的美好方面,多研究同学之间的相互关爱,而不是暴力相对。当然,你也可以有自己的解释,但请记住你的观点一定要有实证依据。因为心理学作为一门科学,它的理论来自于运用科学方法研究的结果。主要采用观察、调查、个案和实验等具体方法,这样心理学才能摆脱主观猜测,得到客观的结论。下面一节的内容会告诉你,心理学家通过客观的科学研究得到了哪些成果。

第二节 心理与科学

——心理现象面面观



如果拿到下面这份描述,你会觉得有多少符合你呢?

你非常需要别人喜欢你,你也非常喜欢别人佩服你。外表上,你守纪律、



受控制，而在内心里往往感到厌烦和没有安全感。你时常地对自己的所作所为充满疑惑，不知道自己是做对了还是做错了。你喜欢变化，对受约束和限制感到不满。你发现过于坦率和让别人了解你的一切是不明智的。有时你是外向的，和蔼可亲，容易交往；但有时你又是内向的，小心谨慎和沉默寡言。

这份描述能够说出你的个性特点吗？实际上大部分人都认为这份描述很符合自己的个性特点，但考虑到你和他人的差异就很有问题了。上面的描述包含了人格维度的不同特点，比如“有时你是外向的”“有时你又是内向的”，总是有正确的成分在里面。这就使得人们产生一种知觉错误，即只关注与自己期望相符合的信息而忽略了其他的信息。这也是占星术这类伪心理学为大众所迷信的原因。所以尽管生活处处充满心理学，但我们应从科学的角度出发，通过严格的实证分析来了解复杂的心理现象。下面我们将同大家一起走进科学心理学的殿堂，探讨科学心理学的研究内容。

一、个体心理

如同世界上没有两片完全相同的叶子，世界上也没有完全相同的两个人。人与人之间的差异体现在很多方面，主要包括认知、动机、情绪、人格和意识。

（一）认知

认知指人在认识过程中表现出的各种心理活动，包括人的注意、感知觉、记忆、想象、思维、智力和创造力等。人类正是拥有了认知，才能接收外界的信息刺激，对这些信息进行加工判断，成为地球上最具智慧的生物，创造着属于人类社会独有的文明。

1. 注意

注意是心理活动或意识对一定对象的指向和集中。我们的环境中包含着大量的信息，是每一个信息都需要均等地对待，我们必须进行选择，排除那些无关的信息，选择那些对我们重要的信息。这一过程就是通过注意实现的。

2. 感知觉

和日常生活中说的“跟着感觉走”不同，心理学中的感觉是人脑对直接作用于感觉器官的刺激物的个别属性的反映。比如一个苹果，我们会通过眼睛发现它是红色的，通过鼻子闻出它的果香味，通过皮肤接触感受到它的硬度，通过舌头尝出它是酸甜的……这里的红色、果香味、硬度和酸甜就是你的感觉，它是一个简单的心理过程。我们必须对这些感觉进行组织，形成对事物的整体反

映，这个过程我们称为知觉。在知觉过程中，人们总是试图对知觉的对象予以解释，并用词来标志它。如看到图 1-1 时，我们很容易将这些墨点知觉为一个狗的形象。

3. 记忆

还记得上一节我们让你回忆自己的高中时代吗？这个过程就是记忆。它是人脑对过去经验的识记、保持和恢复的过程，用信息加工论的术语讲就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。记忆使我们在适应活动中，不必再经历学习的过程而直接利用经验来进行应对，这大大增强了我们适应的能力。但同时你也发现自己常常对某些事记忆模糊，甚至毫无印象，这就是遗忘现象。著名心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)对遗忘有深入的研究，他发现遗忘在学习之后即开始，而且遗忘的过程是先快后慢，这提醒我们及时复习的重要性。

4. 想象

想象是对头脑中已有的表象进行加工改造，建立新形象的过程。形象性和新颖性是想象的两大基本特点。形象性是指想象处理的主要是直观生动的图形信息而不是抽象的词汇符号。新颖性是指想象产生的新形象不仅可以是过去未曾感知过的，还可以是现实中不存在或者不可能有的形象。想象具有重大作用，爱因斯坦就曾说过“想象力比知识更重要”，它使人类创造出经典的文学形象，也让人类最终可以像鸟儿一样飞向天空。

5. 思维

思维是一种高级的认知过程。思维会整合注意、感知觉、记忆等认知过程所加工的信息，通过概念形成、推理和问题解决等过程，揭露客观事物的本质特征和内部联系。这与感知觉反映的事物的外在属性不同，就如看到喜鹊和蝙蝠，我们的感知觉会将二者归为一类，因为它们都会飞；但思维告诉我们它们是完全不同的，一个是鸟类，另一个则是哺乳动物。

6. 智力

我们常常听到这样的评价“你好聪明啊”，或是“你真的很笨”，而关于“聪明”与“笨”，心理学用术语“智力”来界定。智力是人类各种不同能力中最重要的一种，它是个人有目的的活动、合理的思考、有效地应对环境的一种综合能力。每个人的智力不尽相同，这不仅体现在不同的智商水平上，也体现在不同的优势智力上。智力还分优势与不足？当然，加德纳(Howard Gardner)认为人有 8 种智力，每个人都拥有自己的优势智力，即“天生我材必有用”。



图 1-1 你觉得这是什么呢



表 1-1 加德纳的多元智力理论

智力	例子	中心成分	代表人物
逻辑—数学	科学家 数学家 侦探	洞悉能力和灵敏性，逻辑或数学模式；把握较为复杂的推理	爱因斯坦 牛顿
言语—语言	作家 政治家	对词的声音、节奏和意义的灵敏性；对不同功能的灵敏性	莎士比亚
自然观察	生物学家 环保主义者	识别生物并能对其分类，对于自然界保持敏感	达尔文
音乐—节奏	音乐家	产生和欣赏节奏、音高和颤音的能力，对不同音乐表达形式的欣赏	贝多芬
视觉—空间	画家 航海家 雕刻家	觉察视觉—空间世界和对人的最初知觉进行转换的能力	毕加索 达·芬奇
身体—动觉	舞蹈家 运动员	控制身体运动和有技巧地运用物体的能力	邓肯 乔丹
社交	心理咨询师 推销员	辨别他人的情绪、气质、动机和期望并恰当反应的能力	弗洛伊德
自知—自省	哲学家	对自己的情绪感知、区分，并以此指导行为的能力；对自己的力量、弱点、期望和智力的了解	康德

7. 创造力

创造力是大家普遍尊崇的一种能力，它是指能够制造出某种独特的、有价值的产品的能力。是不是只有天才才具有创造力？其实不然，研究发现具有中等智力以上的人都可能有高创造力的潜能，而人格才是决定创造力的关键。加德纳(1993)对此进行了总结：首先是冒险的精神，高创造力的人往往会主动探索一些人类未知的领域；其次是知识的储备，高创造力的人在所探索的领域中通常具有多年的专业知识储备；最后是内在动机驱动的特征，高创造力的人会在自己从事的领域中得到快乐和满足。

(二) 动机和情绪

我们饿了就会去寻找食物，渴了要喝水；高兴时行动积极，郁闷了宁愿一个人待在家里生气。这些都是我们生活中的心理体验，是人受自己动机和情绪影响的表现。

1. 动机

生活中常有“临时抱佛脚”的现象，这是因为人们在时间充裕时缺乏行动的

内部动力，即动机。需要是动机产生的内部条件，如人口渴时，喝水的需要推动人们找水来满足需要，此时喝水的需要就成为找水行为的动机。但有时我们并无喝水的需要，如在逛超市的时候你看到有正在促销的可乐就买了一瓶，此时外在刺激(促销)成为引起行为的原因，我们称这个外在刺激为诱因，它是动机产生的外部条件。

2. 情绪

情绪是以生理唤醒水平、面部表情、姿势和主观感觉的变化为特征的某种状态，它和需要关系紧密。就比如，当一个孩子的需要得不到满足时，他们会产生悲伤情绪；而如果他们的需要得到了满足，便会产生愉快的情绪。情绪的发生有其生理基础，传统上认为边缘系统是情绪的关键脑区，而且大脑活动的记录表明右半球在识别他人情绪时起主导作用。认知因素在人的情绪反应中起主要作用，我们习惯用“塞翁失马焉知非福”这样的话来安慰那些遭遇了不幸的人，即试图通过改变认知来调整情绪。



图 1-2 哪张图片更像是笑脸呢

(图片来源: Levy, J et, Brain and Cognition, 1983)

研究表明大部分人会选左边这个图，因为我们的右脑在识别他人情绪时起主导作用，所以左边的表情更易引起你的注意，因而左半边是笑脸的图片你觉得更像是高兴。

(三)人格、气质和性格

1. 人格

人格是我们生活中常听到的一个词汇，比如“那个人人格高尚”，这是道德层面上的人格；“你再怎么说也不能侮辱他的人格”，这是法律意义上的人格。心理学中的人格是一个人独特的、相对稳定的心理品质，是各种心理特性的总和，它影响着一个人的思想、情感和行为。人格包括气质和性格。

2. 气质

同样这里的气质不同于你以往理解的气质，它指的是我们平时讲的脾气，它是表现心理活动的强度、速度、灵活性和倾向性等动力特点的人格特征，是人生来就有的。心理学一般将人的气质划分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁



质 4 种类型。每种气质类型的人都有其各自的典型特征。

胆汁质：精力旺盛、急躁、莽撞、情绪变化快；

多血质：反应迅速、有朝气、活泼好动、动作敏捷；

黏液质：稳重有余而灵活性不足，踏实但有些死板，沉着冷静但缺乏生气；

抑郁质：敏感、多愁善感、孤僻、行动缓慢。

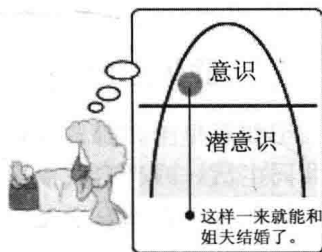
3. 性格

性格是一个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。气质更多体现了人格的生物属性，性格主要受社会历史文化和个人经验的影响，体现了人格的社会属性，有明显的社会道德评价意义。个体之间人格差异的核心是性格方面的差异，如同样看到乞丐，有人伸手援助，有人冷若冰霜。

(四) 意识与无意识

“意识”问题曾经困扰着无数哲人，有人曾称它为“人类最后一个难解的谜”。一般而言，意识是人类所独有的一种高级心理活动，就是现在正被人觉知到的心理现象。意识既包括对外界事物的觉知，也包括对自身内部状态的觉知，既涉及觉知时刻的各种直接经验，如知觉、思维、情感和欲望，也包括对这些内容和自身行为的评价。睡眠和梦是人的两种特殊的意识状态。

无意识是个体不曾觉察到的心理活动和过程。弗洛伊德所讲的潜意识即此处的无意识。弗洛伊德认为，无意识是人心底最深层次的部分，包含大量的观念和愿望，因与社会伦理道德相冲突，所以不能出现在意识之中。弗洛伊德把人的心理比做是一座冰山，意识是露出水面的冰山顶端，它只占人的心理很小的一部分，冰山的大部分位于水面之下，除了一部分是前意识之外，大部分是潜意识。



自己不想承认的想法或事情……

图 1-3 意识与潜意识

我据了解



梦

梦是我们都有过的经历。自古以来关于梦的猜度和故事就很多，如中国古代的“庄周梦蝶”“黄粱美梦”，西方人的“好人做梦，坏人作恶”。梦是否是神的启示？能否预示凶吉？几千年来，梦都充满了神秘的色彩。但对梦的科学系统的研究是最近一百年的事情。