

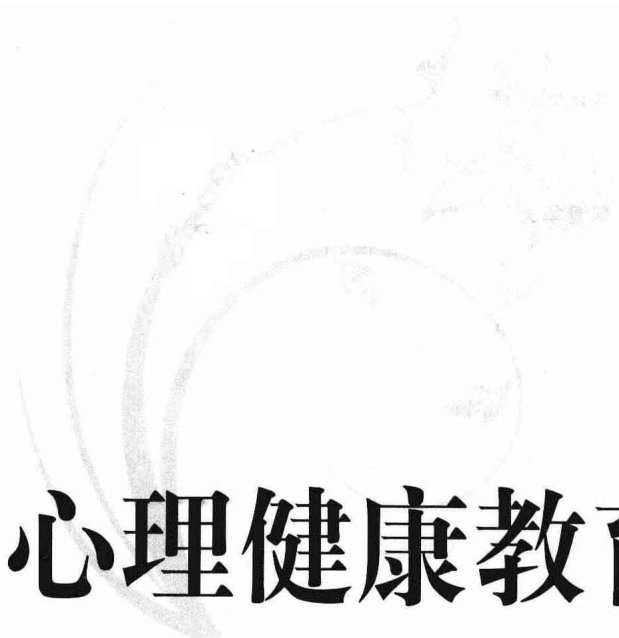


大学生心理健康教育

尹忠恺 肖文学 主编



清华大学出版社



大学生心理健康教育

尹忠恺 肖文学 主编

姜喜双 张劲松 陈晓蕾 刘娟 马颖哲 副主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

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》，围绕心理学的原理和方法，结合当代大学生心理健康问题的热点话题，通过深入浅出的通俗阐释，引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力，预防和缓解心理问题，促进大学生素质的全面提高。

在内容安排上，本书通过“心理健康基础知识”、“了解自我，发展自我”和“提高自我心理调适能力”三篇内容，对心理健康的相关理论知识进行了阐释，对自我意识与人格进行了介绍，对大学生中常见的心理健康问题，如生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往等内容进行了分析。

本书贴近大学生现实生活，全书注重理论与实践相结合，体现了较好的实用性和可读性，可作为各高校心理健康教育的教材和学生的自学辅助读物，也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/尹忠恺，肖文学主编. —北京：清华大学出版社，2012.9

ISBN 978-7-302-29811-3

I. ①大… II. ①尹… ②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(2012)第 183952 号

责任编辑：付弘宇 薛 阳

封面设计：傅瑞学

责任校对：梁 毅

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>, 010-62795954

印 装 者：北京市清华园胶印厂

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：21 字 数：523 千字

版 次：2012 年 9 月第 1 版 印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

印 数：1~7000

定 价：36.00 元

前言

FOREWORD

近年来,大学生心理健康问题越来越受到高校、社会以及党和政府的普遍关注。2001年教育部下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号),曾强调指出,加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、全面实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。大学生心理健康工作对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用。意见同时明确了高校大学生心理健康教育工作的主要任务是:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德、智、体、美等全面发展。2004年8月26日,《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》(中发[2004]16号)再次强调指出,要“努力拓展新形势下大学生思想政治教育的有效途径”,“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育。要结合大学生实际,广泛深入开展谈心活动,有针对性地帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题。提高思想认识和精神境界。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”。2005年1月12日,教育部、卫生部、共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号),进一步强调指出,“加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。加强和改进大学生心理健康教育的总体要求是:以邓小平理论和‘三个代表’重要思想为指导,遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展”。2011年2月23日,为推进大学生心理健康教育工作科学化建设,进一步促进高等学校学生心理健康教育工作的开展,教育部印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅[2011]1号),对大学生心理健康教育机制、师资队伍、教学体系、活动体系、服务体系、心理危机预防与干预体系、工作条件建设等方面进行了全面部署。

本书是编者多年教育教学经验的总结凝练和升华,遵循理论与实践相结合的编写原则,

利用“理论概述→问题解决→行为养成”的基本模式,结合“心灵密码”、“心理测试”、“心理训练游戏”等版块,增强学生对这些问题的认识和体验,实现了内容上的彼此衔接、逻辑上的环环相扣、功能上的优化整合与风格上的趣味耐读。本书贴近大学生现实生活,体现了较好的实用性和可读性,可作为各高校心理健康教育的教材和学生的自学辅助读物,也可作为教育学和心理工作者的参考用书。

本书由尹忠恺、肖文学总策划,姜喜双、刘娟统稿,尹忠恺做最后的修改并定稿。各章具体分工如下:第一篇第一章、第二章由尹忠恺编写,第三篇第一章由肖文学编写,第二篇第二章、第三篇第五章由姜喜双编写,第一篇第三章、第三篇第二章、第七章由张劲松编写,第一篇第四章、第三篇第三章由刘娟编写,第三篇第六章、第八章由陈晓蕾编写,第二篇第一章、第三篇第四章由马颖哲编写。

本书在编写过程中,参阅了大量参考书和文献资料,在此对有关作者表示衷心的感谢,同时感谢清华大学出版社的大力支持。

由于编者的水平有限,书中的不足之处在所难免,敬请专家、学者和读者批评指正。

编者

2012年6月

目 录

CONTENTS

第一篇 心理健康基础知识

第一章 心理学概述	2
第一节 心理学的研究对象及内容	2
第二节 人的心理的本质	9
第三节 心理学发展简史	11
心灵密码	15
心理测试	16
心理训练游戏	17
第二章 大学生心理健康	19
第一节 大学生心理健康的标准	20
第二节 大学生心理发展的特点	26
第三节 影响大学生心理健康的主要因素	30
第四节 大学生心理健康评估	32
心灵密码	37
心理测试	37
心理训练游戏	40
第三章 大学生心理困惑及异常心理	41
第一节 大学生常见的心理困惑及异常心理	41
第二节 大学生常见的心理疾病及其应对	49
心灵密码	61
心理测试	62
心理训练游戏	64
第四章 大学生心理咨询	65
第一节 心理咨询概述	65
第二节 大学生心理咨询的意义和特点	77
第三节 大学生心理咨询的内容和类型	79
心灵密码	84

心理测试	84
心理训练游戏	85

第二篇 了解自我,发展自我

第一章 大学生的自我意识与培养	88
第一节 自我意识概述	89
第二节 大学生自我意识发展的特点	93
第三节 大学生自我意识的冲突及偏差	97
第四节 大学生自我意识的完善与评估	101
心灵密码	106
心理测试	107
心理训练游戏	108
第二章 大学生人格发展与心理健康	109
第一节 人格概述	110
第二节 大学生的人格特征	117
第三节 人格发展异常的表现与评估	120
第四节 大学生人格完善的途径和调适方法	125
心灵密码	129
心理测试	130
心理训练游戏	131

第三篇 提高自我心理调适能力

第一章 大学生生涯规划与发展	134
第一节 生涯规划与发展概述	135
第二节 生涯规划与发展理论	140
第三节 大学生生涯规划与发展	147
第四节 大学生择业的心理问题与调适	151
心灵密码	160
心理测试	161
心理训练游戏	163
第二章 大学生学习心理的调适	164
第一节 大学生学习心理概述	164
第二节 大学生学习中的常见困扰及调适	179
第三节 大学生学习能力的培养	187
心灵密码	193

心理测试·····	194
心理训练游戏·····	195
第三章 大学生情绪管理·····	196
第一节 情绪概述·····	197
第二节 大学生常见的情绪困扰及调适·····	203
第三节 大学生健康情绪的培养·····	212
心灵密码·····	218
心理测试·····	219
心理训练游戏·····	221
第四章 大学生人际交往的建立·····	223
第一节 人际交往概述·····	224
第二节 大学生人际交往的特点及影响因素·····	228
第三节 大学生良好人际关系的培养·····	232
心灵密码·····	242
心理测试·····	242
心理训练游戏·····	244
第五章 大学生性心理及恋爱心理·····	245
第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点·····	245
第二节 大学生性心理问题及调适·····	249
第三节 大学生恋爱心理及其产生特点·····	254
第四节 培养健康恋爱观和择偶观·····	261
心灵密码·····	267
心理测试·····	267
心理训练游戏·····	268
第六章 大学生压力管理与挫折应对·····	269
第一节 压力和挫折概述·····	269
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点·····	273
第三节 压力和挫折对大学生心理的影响·····	278
第四节 压力管理与挫折应对·····	280
心灵密码·····	285
心理测试·····	286
心理训练游戏·····	287
第七章 大学生生命教育与心理危机应对·····	288
第一节 大学生生命教育·····	288

第二节 大学生心理危机的预防与干预·····	290
心灵密码·····	302
心理测试·····	302
心理训练游戏·····	303
第八章 网络与大学生心理健康·····	305
第一节 互联网与网络心理·····	305
第二节 大学生上网心理及网络心理问题·····	312
第三节 大学生健康网络心理的培养·····	318
心灵密码·····	321
心理测试·····	322
心理训练游戏·····	323
参考文献·····	324

第一篇

心理健康基础知识

心理学概述

命运不是机遇，而是选择；不是被动等待，而是努力争取。

——威廉·詹宁斯·布莱恩

记住，心灵是你一生的宝藏，不断地去挖掘它。

——卡耐基

一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。

——卡耐基

编写目的：使学生了解心理学的基本知识，树立对心理学的正确观念。

内容简介：本章介绍了心理学的研究对象及内容，阐述了人的心理的本质，介绍了心理学发展简史和当代心理学的重要取向。

学习要求：

1. 能简要陈述心理学的研究对象和内容；
2. 能理解人的心理的本质；
3. 能对心理学发展简史和当代心理学的重要取向有所了解。

一名大学优秀毕业生应聘某大公司，在公司公布结果时，他名落孙山。得知消息后，他深感绝望，顿生轻生之念。然而自杀技术欠佳，只在脖子上留下了一道长长的标记。正当该人神昏意迷之际，忽然传来他被录用的喜讯。原来此人名列榜首，只是统计时出了差错。就在他把喜讯告知朋友，准备庆祝一番之时，又有消息传来，他被公司解聘了。

心理现象伴随人的活动而发生。随着社会的发展，人的活动日益复杂化，人类的心理现象亦日益复杂，如今，心理现象已经渗透到社会生活的各个领域和个人生活的方方面面。学习心理学的基本理论和基础知识，对于我们提高学习、工作和生活质量，促进心理健康具有非常重要的意义。

第一节 心理学的研究对象及内容

一、心理学概述

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注，科学家们对它进行了不懈的探索。人的心理活动中，意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。但是，心理的本质是什么，意识的本质又是什么；心理现象是怎么发生，它又是在什么条件

下得以发展与完善,最后达到意识的水平的;心理活动遵循什么样的规律,掌握这些规律怎样为人类的实践活动服务,所有这些问题都是心理学研究所要解决的。因此,心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理现象可以从它的发生、发展的维度上进行研究,这形成了动物心理学和比较心理学两个分支。从人类个体心理的发生和发展的维度上进行研究,形成了发展心理学和儿童发展心理学。研究社会对心理发展的制约和影响,形成了社会心理学。研究心理现象的神经机制,形成了生理心理学。把心理学研究的成果运用于解决人类实践活动中的问题,以服务于提高人的工作水平,改善人的生活质量,这又形成了应用心理学的众多分支,例如服务于人类健康的医学心理学、变态心理学、心理卫生、心理咨询和心理治疗;服务于教育的教育心理学;服务于管理的人力资源管理和人事测量。此外,还有工程心理学、环境心理学、体育运动心理学、司法心理学、航空航天心理学、文艺心理学、心理测验学等心理学分支。

心理学的各个分支研究心理现象的各个侧面,从各个不同角度揭示心理现象的各种规律。它们相互联系形成了心理学的科学体系。心理学的研究领域如此广阔,说明心理学有着极其广泛的应用价值,在人们的社会生活中日益发挥着极其重要的作用。

二、心理学研究的基本内容

基础心理学的内容可以分为四个方面:认知,情绪、情感和意志,需要和动机,能力、气质和性格。

(一) 认知

认知是指人认识外界事物的过程,是人从感性认识到理性认识的过程,或者说是作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、思维、言语和想象等心理现象。

1. 感觉

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。例如抚摸棉花,感觉它是柔软的;闻到花香,感到它是芬芳的,等等。感觉往往是人们对客观事物最突出、鲜明的个性的感知。感觉是由物体作用于感觉器官引起来的,按照刺激来源于身体的内部还是外部,可以把感觉分为外部感觉和内部感觉。外部感觉是由机体以外的客观刺激引起、反映外界事物个别属性的感觉。外部感觉包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和肤觉(包括触觉、温觉、冷觉和痛觉)。内部感觉是由机体内部的客观刺激引起、反映机体自身状态的感觉。内部感觉包括运动觉、平衡觉和机体觉(机体觉又叫内脏感觉,它包括饿、胀、渴、窒息、恶心、便意、性和疼痛等感觉)。

2. 知觉

知觉是直接作用于感觉器官的客观物体的整体在脑中的反映。知觉是各种感觉的结合,它来自于感觉,但又不同于感觉。感觉只反映事物的个别属性,知觉却认识了事物的整体;感觉是单一感觉器官活动的结果,知觉却是各种感觉协同活动的结果。世界上的事物之所以构成一个事物,往往不是由其某一单独属性构成的,而是由许多个别属性共同构成的。盲人摸象之所以不准确,就在于他只摸到了单一的局部,所以人对事物的认识包括全局和整体。感觉不依赖于个人的知识和经验,知觉却受个人知识、经验的影响。同一物体,不同的人对它的感觉是相同的,但对它的知觉就会有差别,知识、经验越丰富,对物体的知觉越

完善、越全面。显微镜下边的血样,只要不是色盲,无论谁看都是红色的;但医生能看出里边的红血球、白血球和血小板等,没有医学知识的人就看不出来。知觉分为空间知觉、时间知觉、运动知觉和错觉。

知觉具有以下几个基本特征。

(1) 知觉的相对性

知觉是个体以其已有经验为基础,对感觉所获得资料做出的主观解释,因此,知觉也常被称为知觉经验。知觉经验是相对的。我们看见一个物体存在,在一般情形下,我们不能以该物体孤立地作为引起知觉的刺激,而必须同时也看到物体周围所存在的其他刺激。这样,物体周围其他刺激的性质与两者之间的关系,势必影响我们对该物体所获得的知觉经验。形象与背景是知觉相对性最明显的例子。形象是指视觉所见的具体刺激物,背景是指与具体刺激物相关联的其他刺激物。在一般情境之下,形象与背景是主副的关系:形象是主题,背景是衬托。另一个例子是知觉对比,是指两种具有相对性质的刺激同时出现或相继出现时,由于两者的彼此影响,致使两种刺激所引起的知觉上的差异特别明显的现象。如大胖子和小瘦子两人相伴出现,会使人产生胖者更胖、瘦者更瘦的知觉。图 1-1-1(a)中,A、B 两圆半径完全相等,但由于周围环境中其他刺激物的不同,因而产生对比作用,致使观察者在心理上形成 A 圆小于 B 圆的知觉经验;图 1-1-1(b)中黑白相对两部分均有可能被视为形象或背景,如将白色部分视为形象,黑色为背景,该形象可解释为烛台或花瓶,相反,则可解释为两个人脸侧面的投影像;图 1-1-1(c)是在黑白间隔的网格背景上的相互平行的直线,但由于环境刺激物的不同,使得其看起来是弯曲的、不平行的;图 1-1-1(d)看起来是一个螺旋曲线图形,实际上它是由一个一个的圆圈组成的图形。

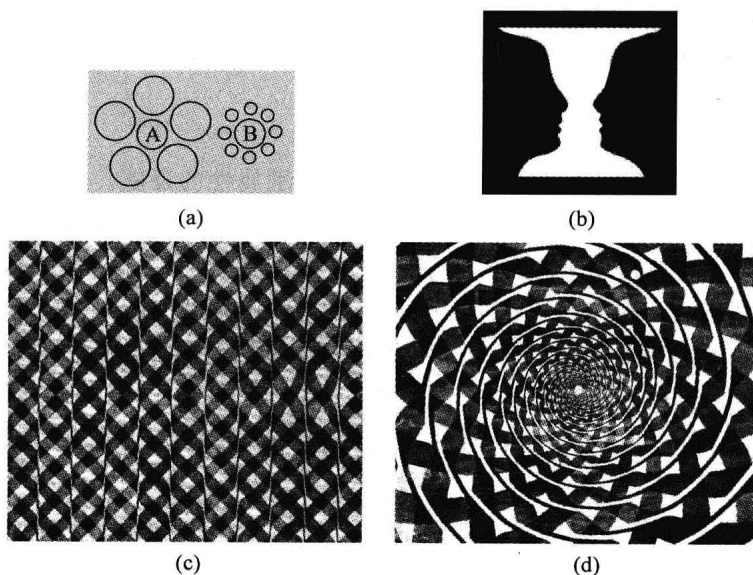


图 1-1-1 知觉的相对性

(2) 知觉的选择性

客观事物是多种多样的,在特定时间内,人只能感受少量或少数刺激,而对其他事物只作模糊的反应。被选为知觉内容的事物称为对象,其他衬托对象的事物称为背景。某事物

一旦被选为知觉对象,就好像立即从背景中突现出来,被认识得更鲜明、更清晰。一般情况下,面积小的比面积大的、被包围的比包围的、垂直或水平的比倾斜的、暖色的比冷色的,以及同周围明晰度差别大的东西都较容易被选为知觉对象。即使是对同一知觉刺激,如观察者采取的角度或选取的焦点不同,亦可产生截然不同的知觉经验。影响知觉选择性的因素有刺激的变化、对比、位置、运动、大小程度、强度、反复等,还受经验、情绪、动机、兴趣、需要等主观影响。由知觉选择现象看,我们可以想象,除了少数具有肯定特征的知觉刺激(如捏在手中的笔)之外,我们几乎不能预测,提供同样的刺激情境能否得到众人同样的知觉反应。图 1-1-2 所示为一立方体,但如你仔细注意时,就会发现,这个立方体与你最接近的一面随时都在改变。此种可以引起截然不同知觉经验的图形,称为可逆图形。事实上,图形本身并未改变,只是由于观察者着眼点的不同而产生了不同的知觉经验。

图 1-1-3 是木雕艺术家艾契尔(M. C. Escher)在 1938 年创作的一幅著名木刻画《黎明与黄昏》,是一个两可图形。假如读者先从图面的左侧看起,你会觉得那是一群黑鸟离巢的黎明景象;假如先从图面的右侧看起,就会觉得那是一群白鸟归林的黄昏;假如从图面中间看起,你就会获得既是黑鸟又是白鸟、也可能获得忽而黑鸟忽而白鸟的知觉经验。

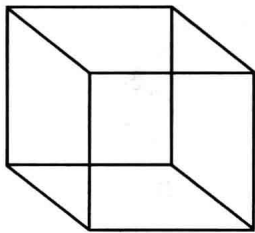


图 1-1-2 可逆图形

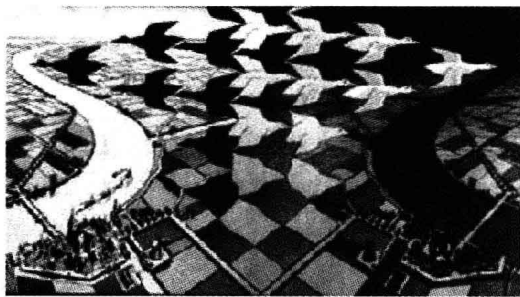


图 1-1-3 两可图形(一)

(3) 知觉的整体性

知觉的对象都是由不同属性的许多部分组成的,人们在知觉它时却能依据以往经验组成一个整体。知觉的这一特性就是知觉的整体性(或完整性)。例如,一株绿树上开有红花,绿叶是一部分刺激,红花也是一部分刺激,我们将红花、绿叶合起来,在心理上所得的美感知觉超过了红与绿两种物理属性之和。

(4) 知觉的恒常性

在不同的角度、不同的距离、不同明暗度的情境之下,观察某一熟知物体时,虽然该物体的物理特征(大小、形状、亮度、颜色等)因受环境影响而有所改变,但我们对物体特征所获得的知觉经验,却倾向于保持其原样不变的心理作用。像这种外在刺激因环境影响使其特征改变,但在知觉经验上却维持不变的心理倾向,即为知觉恒常性。

在不同距离看一个人觉得他高矮没有变,这是大小知觉的恒常性,除大小知觉的恒常性外,颜色、明度、形状也都具有恒常性。白炽灯泡是橙黄色的,但是,在白炽灯泡灯光照射下的白纸我们看起来还是白色的,这是颜色的恒常性;石灰在暗处看起来也比放在亮处的煤块亮,这是明度恒常性;从不同角度看自行车轮,尽管它在我们的视网膜上的投影已经是椭圆了,我们仍然会把它知觉成圆的,这是形状的恒常性。正由于知觉具有恒常性,才使我

们能客观地、稳定地认识事物,从而更好地适应环境。

(5) 知觉的理解性

我们在感知某一事物时,总是依据既往经验力图解释它究竟是什么,这就是知觉的理解性。人的知觉是一个积极主动的过程,知觉的理解性正是这种积极主动的表现。人们的知识经验不同、需要不同、期望不同,对同一知觉对象的理解也不同。一张检验报告,病人除了知觉一系列的符号和数字之外,却不知道什么意思;而医生看到它,不仅了解这些符号和数字的意义,而且可以做出准确的判断。因此,知觉与记忆和经验有深刻的联系。当知觉时,对事物的理解是通过知觉过程中的思维活动达到的,而思维与语言有密切关系,因此语言的指导能使人对知觉对象的理解更迅速、更完整。例如,图 1-1-4 中的(a),你如果看出来它是一个人的头像,而且看到这是个年轻的妇女。现在请你把这位年轻妇女的下巴看成鼻子,耳朵看成眼睛,脖子上的项链看成嘴,那么,你看到的头像就是一位老年妇女了。图 1-1-4(b)我们看到的是一些黑色斑点,一下子分辨不出是什么,当有人说这是一条“狗”,马上这些斑点便显示成一条“狗”的轮廓。

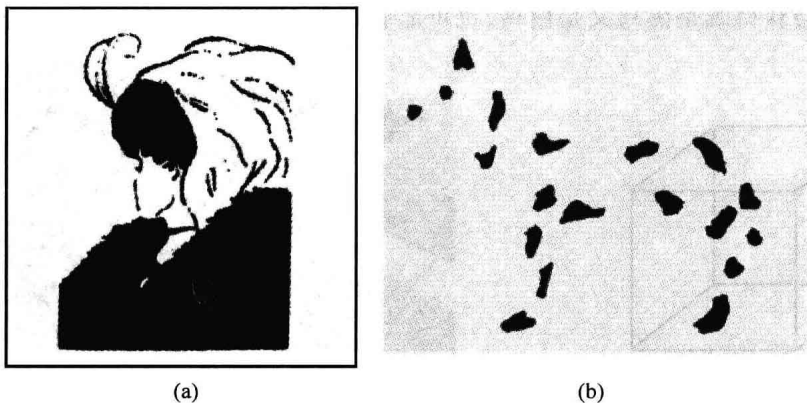


图 1-1-4 两可图形(二)

3. 记忆与表象

记忆是过去的经验在头脑中的反映。所谓过去的经验是指过去对事物的感知,对问题的思考,对每个事件引起的情绪体验,以及进行过的动作操作。这些经验都可以以映像的形式存储在大脑中,在一定条件下,这种映像又可以从大脑中提取出来,这个过程就是记忆。凡是过去的经验都可以存储在大脑中,需要的时候又可以把它们从大脑中提取出来,因而,记忆就可以将过去的经验和当前的心理活动联系起来,在时间上把人的心理活动联系成一个整体,甚至人可以把自己一生的经历都联系起来。这样人们才能不断地积累知识和经验,并通过分类、比较等思维活动,认识事物的本质和事物之间的内在联系;人也通过记忆积累自己所受到的各种影响,逐渐形成了自己的人格。所以,可以说记忆是人类智慧的根源,是人的心理发展的奠基石。

表象是事物不在面前时,人们在头脑中出现的关于事物的形象。从信息加工的角度来讲,表象是指当前不存在的物体或事件的一种知识表征,这种表征具有鲜明的形象性。

4. 思维

人不仅能感知个别、具体的事物,认识事物的表面联系和关系,还能运用头脑中已有的

知识和经验去间接、概括地认识事物,揭露事物的本质及其内在的联系和规律,形成对事物的概念,进行推理和判断,解决面临的各种各样的问题,这就是思维。例如,人们对原子的内部结构的认识,对生物进化规律的认识,人们通过对古代化石的研究,进而推知远古时代动物和人类生活的情景等。生活中,例如虽没有看到小偷入室偷盗,但凭着看到一片狼藉和少了贵重物品,你可以断定有人来偷盗过了;看到一组规律的数字排列在一起,我们也可判断出这组数字后未排列出来的数是什么数。人们解决每天在工作和生活中遇到的各种问题,都是凭借思维活动来实现的。

(二) 情绪、情感和意志

1. 情绪、情感

情绪和情感是伴随认识和意志过程而产生的,是人对客观外界事物的态度和内心的体验,是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。人们除了通过感官去感知、综合、分析、想象事物外,对客观事物还会产生一定的情感体验,如喜、怒、哀、乐等,这就是通常所说的情感过程。例如人们通常所具有的情感:得到时的快乐,失去时的失落;成功的喜悦,失败的痛苦;对敌人的仇恨,对亲人的热爱等。积极的情感可以使人斗志旺盛,对人的行动起促进作用;消极的情感则会削弱人的斗志,阻碍人的意志行动的实现。热爱教育事业的教师会含辛茹苦,几十年如一日地投身于教育教学工作中;不热爱教育事业的教师则会不思进取,对教学敷衍了事,最后可能不得不离开教育岗位。当前很多家长强迫自己的孩子去学音乐或练体操,孩子以一种“不乐意”的情绪被迫去学,缺乏主动积极的意志活动的参与,结果可想而知。

2. 意志

如果说感知觉是外部刺激向内部意识的转化,那么,意志过程就是内部意识向外部行为的转化,因为意志过程总是要伴随着行动,并指向外部的特定目标。意志是有意识地确立目的,调节和支配行动,并通过克服困难和挫折,实现预定目的的心理过程。受意志支配的行动叫意志行动,所以,意志行动是有意识、有目的的行动,行动的目的要通过克服困难和挫折才能达到。例如中学生为了能考上大学,刻苦学习,主动放弃一些娱乐活动,克服生理、思想上的一些障碍等,以达到目的。意志是一种为了达到目标而调动全部生理、心理潜能的力量,对于人的身心起着非常重要的调节作用。在其他条件都相同的情况下,意志力优秀的人在学习和工作中成绩更突出。德国学者在研究中发现,在完成智力活动时,学习好的学生比学习差的学生显示出较高水平的生理反应。如前者的脉搏次数从活动一开始就急剧地增加,从而提供了有利于心理活动的状态,这是个体为进行活动而在生理和心理上所作出的积极调整。坚强的意志还可以控制不良情绪对心理状态的影响,使人保持乐观,能够勇敢地面对困难和危机。意志是目标实现中不可缺少的因素。人们在追求理想和目标的过程中会遇到许多阻力和困难以及来自既定目标之外的诱惑、干扰和自身的惰性。有志者就能瞄准目标,勇往直前,百折不挠地去实现目标。如2000年8月创造了男性横渡海峡世界纪录的张健,就是靠意志守护目标,锲而不舍、百折不挠、艰苦科学地训练了12年,超越了自己生理与心理的极限,最终达到目标,实现了理想。因此,意志是目标的守护神,也是衡量卓越人才的一把尺子。

一般来说,决心越大,信心越足,恒心就越持久。有一句谚语说得好:“无志者常立志,有志者立长志。”决心、信心、恒心在实现目标的过程中是相互依存、相互制约并缺一不可的。其中,信心最关键,没有信心,决心就会空虚无力,恒心就会受到阻碍而中止。信心是通往恒

心的桥梁,也是通往成功、胜利的关键。

意志不是人生来就具有的,它是后天习得的,是在家庭、学校、社会的教育引导下,在现实实践中自我磨炼、逐步发展起来的。

(三) 需要和动机

人类的认知和行为不仅受情绪和情感的影响,而且是在动机的支配下进行的。所谓动机是指推动人的活动,并使活动朝向某一目标的内部动力。例如,一个人希望成为科学家,并以自己的努力为祖国的科学事业做出贡献,这种内部的动力会成为推动他学习和工作的动机;一个人希望得到团体的承认,并在团体中享有一定的地位,这种内部动力会成为推动他处理各种人际关系的动机。即使像走路、开门、休息、睡眠这些较简单的日常活动,也都是有一定动机的推动下进行的。

动机的基础是人类的各种需要,即个体在生理和心理上的某种不平衡状态。人有生理的需要,如饥则食、渴则饮等;也有社会的需要,如劳动的需要、人际交往的需要、成就的需要、自尊的需要等。人有物质的需要,如食物、衣着、住房、交通工具等;也有精神的需要,如认识的需要、美的享受的需要等。当人意识到自己的需要时,这种需要就变成了人的活动动机。正是在人的各种需要的基础上形成了人的不同的动机。

(四) 能力、气质和性格

能力是人顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件,是人格的一种心理特征。例如,有的人擅长数理运算,有的人具有艺术才能等,这些都是能力上的差异。能力是个性差异的重要特征。能力是和完成某种活动相联系的人格心理特征,离开了具体的活动或任务的抽象的能力是没有的。有一些心理条件是从事某一活动所必需的:敏锐的听觉是音乐能力所必需的;敏锐的视觉是美术能力所必需的。但是,也有一些心理条件是从事任何一种活动都必须具备的,像观察力、记忆力、思维力、想象力等。缺乏这些心理条件,从事任何活动都有困难。我们把从事任何活动都必须具备的最基本的心理条件,即认识事物并运用知识解决实际问题的能力叫智力。在组成智力的各种因素中,思维力是支柱和核心,它代表着智力的发展水平。正常发展的智力是人从事任何一种实践活动的基本条件。按照能力发展的高低程度,可将能力分为能力、才能和天才;按照能力的结构,可把能力分为一般能力和特殊能力;按能力所涉及的领域来划分,可把能力分为认知能力、操作能力和社会交往能力;按创造程度,可把能力分为模仿能力、再造能力和创造能力。

气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。气质相当于我们日常生活中所说的脾气、秉性或性情。心理活动的动力特征既表现在人的感知觉、记忆、思维等认识活动中,也表现在人的情感和意志活动中,特别是在情感活动中表现得更为明显。例如,一个人言谈举止的敏捷性、注意力集中的程度、思维的灵活性,以及他的情绪产生的快慢、强弱程度,情绪的稳定性和变化的速度,意志努力的强度等,都是他的心理活动的动力特征的表现。

性格是一个人对现实的稳定的态度体系和习惯化了的行为方式。一个人对现实的稳定态度决定了他的行为方式,而习惯化了的行为方式又体现了他对现实的态度。性格是在社会生活实践中逐渐形成的,一经形成便比较稳定,它会在不同的时间和情况下表现出来。性