

现代
社会
心理
丛书



心理教育

PSYCHOLOGICAL EDUCATION

申荷永 高岚 / 著

暨南大学出版社

· 现代社会心理丛书 ·

PSYCHOLOGICAL EDUCATION

心理教育

申荷永 高岚 著

暨南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理教育/申荷永, 高岚著. —广州: 暨南大学
出版社, 1998.4
(现代社会心理丛书)
ISBN7-81029-466-0

I. 心…

II. ①申… ②高…

III. 教育心理学—方法

IV. G449.1

暨南大学出版社出版

(广州 石牌)

潮州市金山中山美术装璜厂印刷

新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.25 字数: 22万

1995年12月第1版

1998年4月第3次印刷

印数: 10001-20000册

定价: 13.80元

谨以此书

献给我们的母亲

慈爱与善良
人世间美好的希望

内 容 简 介

本书共分九章，即：“心理学与心理教育”、“心理教育的观念及演变”、“心理教育的理论思考”、“人的身心系统”、“心理压力”、“心理应付技能”、“自信心及其培养”、“社会支持及其意义”、“心理教育的发展”。前三章侧重论述心理教育问题，后五章侧重论述心理教育的实践。书中第一次使用作者设计的心理健康维护的公式来阐释心理教育。

心理教育是一种特殊的教育，也是一种普通的教育。它不局限服务心理患者，而服务于所有普通的与正常的人。作者在多年从事心理咨询与辅导实践的深厚基础上撰写书稿，用专家敏锐的判断力审视、分析人们健康心理的建构。这部书对于各阶层希望拥有健康心理的人士，对于广大的教育工作者，无疑将会提供有益的参考。

序

张人杰

心理教育的重要性在我国现在已为越来越多的人所承认，这是毋庸置疑的。已见诸报端的调查结果显示，仅就大、中、小学生的心理障碍检出率而言，问题的严重性已令人堪忧。难怪《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》（1994年8月31日）作为正式文件首次明确指出，应“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。随着社会的进步，生活节奏的加快，竞争意识的加强和人际关系的复杂化，必然会对人们的心理增加紧张和压力，这可以激励人们奋发向上，成为胜利和成功的动力，但如果超过了负荷，或处理不当，就有可能引起心理方面的障碍。因此，可以假设，在社会转型期，心理教育更是提高全民素质的一个重要组成部分。申荷永和高岚夫妇在这方面共同作出的重大努力其意义也就不言而喻了。

诚然，关于心理教育近年来已有不少的研究成果付梓，我从中央教育科学研究所出版的1995年《教育文摘周报》上搜集的有关剪报，就不下数十份之多。我觅得的有关著作就有七本（还不包括书价昂贵的港台和国外出版物）。在这些著述中不乏力作，

有些实证调查报告也颇为引人注目。无论是前者还是后者，只要设身处地思忖一下，其艰辛程度就可想而知。相比较而言，有心理教育的教学实践和咨询实践的申荷永博士和博士学位候选人高岚女士推出的这一专著仍有其特色，这主要表现在他们努力联系实际，提出了一个与众不同的理论架构，且提出了一个发人深省

的新公式：
$$\text{心理(健康)状况} = \frac{\text{心理压力} + \text{身心疾病}}{\text{应付技能} + \text{自信心} + \text{社会支持}}$$
。这就是说，他们并不停留于对诸如弗洛伊德和马斯洛等国外研究成果的述评，还本着严谨的科学精神，勇于发表自己的见解，尽管这些见解在某些方面未必成熟。其实，必要的重复固然不嫌多，然稚嫩的首倡难道不可贵吗？人总是要有点创新精神的！至于这本著作中有关我国古代的信念及民间的态度的论述，则更是同一主题的著作中所鲜见的。这种令人欣慰而又值得学习的弘扬民族文化的精神，恐怕不能完全归因于两位作者之一是著名心理学史专家高觉敷先生之高足吧？此外，读者也许会注意到书后所附的参考文献。尽管它并非是一张完整的清单，却也表明两位作者对科学的执著的追求。遗憾的是，现在自诩为论文、专著的而又没有任何参考文献者还不少。

我是从教育社会学的角度去关注心理教育的，况且比利时出版的一本《教育社会学》（1977年第2版）早就专列了“教育与心理健康”一章。1987年初，我在这方面发表过一篇文章，目前还在进行此类研究。但是，我从心理学的视野受益则应感谢申荷永和高岚夫妇的这一专著以及同类著述。我真诚地愿意与他们共勉：相互取长补短，进行更深入的探究。我们不能不承认，国外经过多年摸索后提出的关于心理健康或心理障碍的社会学—心理学—生理学三维研究模式是有一定道理的。更应该看到，这一领域中

还有许多“未开垦的处女地”。目前，在我国这一活动甚至有“心理教育”、“心理素质教育”、“心理健康教育”、“心理辅导”、“心理咨询”等不同提法（其间在涵义上有一定的差异）。再者，心理健康的量表及有关理论的本土化看来也是急需解决的问题，我们总不能老是根据“国际权威量表”行事。此外，心理教育与德育及其它各育的关系，在理论界现在也众说纷纭，莫衷一是，如果不通过认真的研究而取得一些共识，那肯定不利于心理教育与其它各育的顺利实施。可见，我们有理由相信古人说的：“正入万山圈子里，一山放出一山栏。”

目 录

序	张人杰
第一章 心理学与心理教育	(1)
第一节 对心理学的理解	(1)
一、斯芬克斯之吻	(1)
二、心与心理学	(6)
三、心理学作为核心学科的意义	(10)
第二节 心理教育的内涵	(14)
一、“心育”与现代生活	(15)
二、“心育”与现代教育	(17)
三、“心育”与现代社会	(20)
第三节 心理教育的意义	(23)
一、心理健康的维护	(23)
二、心理素质的培养	(26)
三、生活质量的提高	(29)
第二章 心育的观念及其演变	(33)
第一节 古代的信念	(33)
一、“三部经典”与心理教育	(34)
二、“诸子百家”与心理教育	(38)
三、“中医思想”与心理教育	(43)
第二节 民间的态度	(46)
一、谚语心理分析	(46)

二、寓言心理分析	(51)
三、日常生活分析	(55)
第三节 学术的发展	(58)
一、心理卫生运动的发展	(58)
二、健康心理学的确立	(63)
三、心理教育的提出	(68)
第三章 心理教育的理论思考	(70)
第一节 弗洛伊德与精神分析	(70)
一、对弗洛伊德的印象	(70)
二、对弗洛伊德的理解	(74)
三、精神分析与健康心理学	(76)
第二节 马斯洛与健康心理学	(83)
一、马斯洛的梦——超越死亡	(83)
二、“第三势力”心理学	(85)
三、健康心理的研究	(86)
第三节 心理教育的理论背景	(89)
一、心理学的理论意义	(89)
二、作为哲学的思考	(92)
三、心育之道的思路	(95)
第四章 人的身心系统	(98)
第一节 人的身心关系	(98)
一、哲学家的思考	(99)
二、心理学的研究	(104)
第二节 身心疾病	(107)
一、对于疾病的原始信仰	(107)
二、新的模式与新的观念	(109)

三、对身心疾病的分析	(111)
第三节 心理治病的开端	(112)
一、催眠术	(113)
二、歇斯底里转换症	(115)
三、呼吸系统疾病的心理因素	(118)
第五章 心理压力	(120)
第一节 心理压力的概念	(120)
一、概念的一般解释	(120)
二、心理压力的内涵	(121)
三、心理压力的表现	(122)
第二节 心理压力的产生	(124)
一、综合的理论探讨	(124)
二、挫折与心理压力	(126)
三、冲突与心理压力	(130)
第三节 心理压力的影响	(133)
一、压力与身心变化	(133)
二、工作与心理压力	(138)
三、对心理压力的评估	(142)
第六章 心理应付技能	(153)
第一节 应付技能的内涵	(153)
一、概念的一般解释	(154)
二、应付的综合分析	(155)
三、应付的功能和意义	(156)
第二节 人的防御系统	(158)
一、防御的观念	(158)
二、躯体的防御	59)

三、心理的防御	(164)
第三节 心理应付的方式	(167)
一、情绪定向应付	(167)
二、问题定向应付	(172)
三、心理应付方式测验	(176)
四、心理应付能力测验	(181)
五、应付的态度与原则	(188)
第七章 自信心及其培养	(191)
第一节 自信的内涵	(191)
一、概念的解释	(192)
二、自我接受	(193)
三、自我价值	(195)
第二节 自信的表现	(197)
一、自信心测验	(197)
二、自信的特征	(200)
三、自信心的维护	(203)
第三节 自信与人生	(208)
一、人的内在需要	(208)
二、自信的获得与发展	(209)
三、自信与自我认识	(213)
四、自信与爱情	(215)
五、自信与工作	(218)
第八章 社会支持及其意义	(222)
第一节 社会支持的内涵	(222)
一、概念的理解	(223)
二、社会支持的形式	(224)

三、社会支持的功能	(226)
第二节 社会支持与家庭	(228)
一、有关家庭的心理研究	(228)
二、有关家庭的心理测验	(232)
三、有关健康家庭的标准	(234)
第三节 社会支持与发展	(237)
一、有关的心理测验	(237)
二、敏感性训练	(243)
三、相互支持的意义	(247)
第九章 心理教育的发展	(253)
第一节 心理教育与心理营养	(253)
一、心理营养的概念	(254)
二、基本的心理需要	(255)
三、心理营养的意义	(259)
第二节 心理教育与生活质量	(261)
一、心理人的现代意义	(262)
二、幸福的心理学研究	(263)
三、生活的心理学意义	(268)
第三节 心理教育与人的发展	(270)
一、人的认知发展	(270)
二、人的情感发展	(274)
三、自我的实现与超越	(277)
参考文献	(280)
后记：心中自有天地	(283)

第一章 心理学与心理教育

“心理教育”是当代心理学的一种新的发展，也是当代社会对心理学所提出的新的要求。当心理学逐步成熟，需要全面展现其自身的意义和价值的时候，就逐渐形成了心理教育的范畴和理念；当人们关注于生活的质量，对生活中的心理意义更为敏感和需要的时候，也就提出了心理教育所包融的问题。因而，对心理教育的理解，应该以对心理学的理解为基础；心理教育的基本观念，也融含在心理学的本质，以及心理学本身所包含的意义和价值之中。

第一节 对心理学的理解

“心理学”在我们现代社会，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。正如对人本身的理解，以及对我们自身生活的理解，需要我们每一代人，甚至是每一个人，都去作出自己所面对的思考一样，我们也应该对心理学，进行这样一种“面对面”的直接接触和理解。

一、斯芬克斯之吻

我们用“斯芬克斯之吻”，来表述我们对心理学理解的一个

侧面。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》中的作者接着说，“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的源头，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，自以为秉承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。身为古希腊时期的人，尽管他生活的年代已经是十分久远，但是他的思想和他所思考的问题，却已经远远超越了他自己的生活，仍然具有现代的意义。杜兰在其《哲学的故事》中这样来描述他：“苏格拉底说，……对于哲学家有一题目，其价值无限高过于这里的一切木石，甚至那里的一切星辰，这就是人心。”^①他是这样说的，也是这样做的。在其学生柏拉图所记录的《申辩篇》中，苏格拉底曾这样充满自信与骄傲的说：“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。”^②蒙田曾热情地称赞说，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。

如同我们中国的先秦时代，西方的古希腊也形成与奠定了西

^① 杜兰：《西方哲学史话》，书目文献出版社1989年版，第6页。

^② 柏拉图：《苏格拉底最后的日子》，上海三联书店1988年版，第62页。

方文化发展的基础。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，也就为西方心理学的发展，打下了主导性的思想基础。但是，除了苏格拉底之外，还有一种关于特耳菲箴言的传说，也即“斯芬克斯之谜”和“斯芬克斯之吻”，他们也与心理学有关，也涉及到我们对心理学的理解。

在传说中，古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及由他所统率的众神氏。凡是难以涉足于神的地界的，而神的箴言——“人，认识你自己”，又应该让人来知晓。于是，就有了斯芬克斯的故事。“斯芬克斯”是传说中的一个奇特的生物——“狮身人面”。现在的埃及还有她的一座雕像，与那雄伟的“金字塔”一样著名。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间，古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”，来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”

这就是斯芬克斯的谜语，每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语；而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此丧生，被斯芬克斯毫不留情的吃掉。

不无遗憾的是，当时忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克斯的谜语，因而该城邦也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自出外，想要去找寻一位能够解答出斯芬克斯之谜的人。而就在国王带着随从外出寻贤的途中，发生了一件意外的事情。国王一行遇到了一位异乡的青年，为了争路先行双方发生了争斗，在争斗之中国王及其随从都丧生于该青年之手。这位异

乡的青年名叫“俄狄浦斯”。实际上，他这时已经是在自己所不知的情况下，杀死了自己的亲生父亲。

事情是这样的，故事要回溯 18 年，拉伊俄斯国王在其王后伊俄卡斯忒临产的前夜，作了一个奇异的梦。梦中有神来告诉他，说他与王后所要生的是一个儿子，这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲，并且还会与自己的母亲结婚。迷信于神来托梦的拉伊俄斯国王，试图避免梦中所说的厄运，便在那婴儿生下后，刺穿其双脚，命手下的武士将婴儿带出城外处死。受命于国王的那个武士，出城后动了恻隐之心，将那婴儿送给了一个牧羊人，而那牧羊人带着婴儿流浪到了另一个叫作科林斯的城邦，该婴儿也就被那科林斯的国王所收养，取名为俄狄浦斯。就这样过了 18 年，俄狄浦斯在自己 18 岁生日的时候，也做了一个奇异的梦。梦中说他命中注定是要杀死自己的亲生父亲，而与自己的母亲结婚。同样是为了避免这梦中所预言的厄运，俄狄浦斯离家出走，想远离自己的父母（实际上的养父养母），流浪之中来到了忒拜城堡的附近，遇到了外出寻贤的拉伊俄斯国王，争斗之中他杀死了自己的亲生父亲。

国王死后，忒拜城堡的大臣们发出通告说，凡是能够解答出斯芬克斯之谜的人，就可以继任国王，并且与王后结婚。就这样，在命运的安排下，俄狄浦斯来到了斯芬克斯面前，并且解答出了斯芬克斯的谜语——那就是人，那就是人本身！“人在‘早晨’，在很小很小的时候，是用‘四条腿’走路的，也即在地上爬；长大了就能够站立起来，于是‘中午’就用‘两条腿’走路了；到了晚上——老年，人会用一条拐棍来帮助自己走路，也就又变成了‘三条腿’。”

俄狄浦斯答出了斯芬克斯的谜底，斯芬克斯也就完成了自己