



主编 虞国庆

点亮心灵的明灯

——大学生心理导航

程样国 等编著

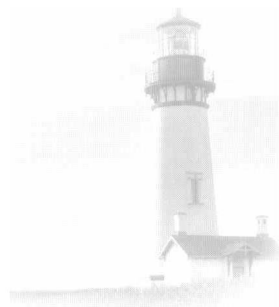
*D*IANLIANG XINLING DE MINGDENG

*D*AXUESHENG XINLI DAOHANG



江西高校出版社

程样国 等编著



点亮心灵的明灯

——大学生心理导航

江西高校出版社

目 录

CONTENTS

第一章 走进多彩的心理世界	/ 1
第一节 心理学导航	/ 2
一、什么是心理现象	/ 2
二、心理现象的生理基础	/ 6
三、古老而年轻的心理学	/ 7
第二节 大学生的心理发展	/ 10
一、大学生的一般特征	/ 10
二、大学生心理活动的矛盾性	/ 13
三、大学生的认知与社会性发展	/ 14
第三节 大学生的健康心理	/ 15
一、健康心理——成长的基石	/ 15
二、心灵枷锁——心理问题与心理异常	/ 17
三、良好心理素质的培养	/ 22
第二章 让智慧的光芒为学习导航	/ 28
第一节 智力——心灵的支点	/ 29
一、揭开智力的神秘面纱	/ 29
二、智力要素面面观	/ 30
三、影响智力发展的因素	/ 39

第二节 大学生智力认识误区 / 41

一、大学生智力评估与认识的误区 / 41

二、缺乏元认知能力的误区 / 44

三、大学生智力一元化误区 / 45

第三节 大学生智力训练与学习能力的提升 / 46

一、注意力的心理训练 / 46

二、观察力的心理训练 / 48

三、记忆力的训练 / 50

四、创新思维与创造力的培养 / 52

第三章 让非智力因素为人生插上理想的翅膀 / 58

第一节 非智力因素——开启智力的钥匙 / 59

一、神奇的非智力因素 / 59

二、非智力因素面面观 / 60

三、非智力与智力因素协调发展 / 66

第二节 让非智力因素为成长加油 / 68

一、透视大学生非智力因素的弱点 / 68

二、学习的催化剂——非智力因素 / 70

三、非智力因素与成功人生 / 71

第三节 提升非智力素质 铺设人生坦途 / 73

一、激发自我学习兴趣 / 73

二、催化自我学习动机 / 76

三、培养坚强意志 / 80

第四章 认识自我 发展自我 / 87

第一节 认识自我 / 88

一、关于“自我” / 88

二、自我意识的形成与发展 / 89

三、大学生自我意识的特点 / 91



第二节 自我困惑 / 93

- 一、主观我与客观我的矛盾 / 94
- 二、理想的我与现实的我的矛盾 / 94
- 三、角色变化的冲击 / 95

第三节 发展自我 / 96

- 一、积极悦纳自我 / 97
- 二、走出以自我为中心 / 101
- 三、自尊与自信 / 104

第五章 塑造健康人格 / 112

第一节 解读人格 / 113

- 一、人心如面 各有不同 / 113
- 二、人格的基本特征 / 114
- 三、人格与人生发展 / 116

第二节 健康人格的培养 / 117

- 一、现代社会对大学生人格特点的要求 / 119
- 二、大学生常见的人格缺陷 / 120
- 三、健全人格 美好人生 / 123

第三节 认识气质 培养良好性格 / 124

- 一、认识气质 扬长避短 / 124
- 二、培养良好的性格 / 129

第六章 情绪管理 / 140

第一节 探索情绪的奥秘 / 141

- 一、认识情绪 / 141
- 二、大学生情绪心理特征 / 143
- 三、情绪对大学生发展的影响 / 145

第二节 情绪的自我管理 / 148

- 一、把握美好心情 / 148
- 二、情绪管理面面观 / 149



三、情绪管理策略 / 151

第三节 情绪调适 / 156

一、合理宣泄 / 156

二、放松训练 / 157

三、合理情绪疗法 / 158

第七章 沟通从心开始 / 168

第一节 嘤其鸣矣 求其友声 / 169

一、人际交往对人生发展的重要性 / 169

二、大学生人际交往的特点 / 171

三、影响人际交往的心理因素 / 172

第二节 大学生常见的人际交往困难 / 178

一、大学生常见的人际交往障碍 / 179

二、人际交往对心理健康的影响 / 181

第三节 沟通无极限 / 183

一、培养积极交往的心理态度 / 184

二、把握人际交往的原则 / 185

三、掌握人际关系调适的技巧 / 187

第八章 微笑面对生活 / 193

第一节 人生难免临风雨 / 194

一、对心理压力的认识 / 194

二、大学生的压力源 / 195

三、大学生对心理压力的认知 / 198

第二节 大学生心理压力反应 / 201

一、压力变动力 / 201

二、压力成阻力 / 202

三、提高挫折承受力 / 205

第三节 做命运的骑师 / 206

一、适应大学生活 积极面对压力 / 207



二、构建积极的心理防御机制 / 210

三、迎接挑战 矢志不渝 / 213

第九章 象牙塔里的恋情 / 219

第一节 情为何物 / 220

一、认识爱情 / 220

二、爱情的三要素 / 221

三、爱情的深度心理学解释 / 224

第二节 大学生的恋爱 / 225

一、大学生恋爱的特点 / 225

二、大学生恋爱误区 / 227

三、大学生恋爱中的热点问题 / 228

第三节 让爱成长 / 235

一、树立健康的恋爱观 / 235

二、正确处理恋爱、友谊与学业的关系 / 236

三、培养爱的能力 / 237

后 记 / 245



第一章

走进多彩的心理世界

21 世纪最重要的是知识,比知识更重要的是能力,比能力更重要的是心理素质。心理素质是其他素质形成与发展的内因,是一种核心素质,也是一种基本素质。在变化迅速、竞争激烈的现代社会,如果缺乏良好的心理素质,就很难有个人的幸福,更无法满足社会的需求。大学生学习心理学与心理健康知识,有助于自身心理素质的提升及人生的健康发展。



第一节

心理学导航

心理学(Psychology)一词来源于希腊文(Psyche:“灵魂”;Logos:“……的研究”),意思是关于研究“灵魂”的学问。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命就完结了。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心理现象,直到19世纪初叶,德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。

一、什么是心理现象

有人认为心理现象看不见,摸不着,是无法确定的神秘现象。实际上这是误解。心理现象虽然属于精神范畴,但它可以通过行为及语言来表现,并且可以通过一定的方式、方法和途径来测量。

那么,什么是人的心理现象呢?人的心理现象即心理活动,是指生物进化到高级阶段时人脑的特殊功能,是人在生活活动中对客观事物的主观映象。



视窗

狼 孩



1920年,在印度加尔各答附近的一个山村里,人们在打死大狼后,于狼窝里发现了两个由狼抚育过的女孩,其中大的年纪约七八岁,取名为卡玛拉;小的约2岁,取名为阿玛拉。后来她们被送到一个孤儿院去抚养。阿玛拉于第二年死去,卡玛拉一直活到1929年。



狼孩刚被发现时,生活习性与狼一样:用四肢行走;白天睡觉,晚上出来活动,怕火、光和水;只知道饿了找吃的,吃饱了就睡;不



吃素食而要吃肉(不用手拿,放在地上用牙齿撕开吃);不会讲话,每到午夜后像狼似地引颈长嚎。卡玛拉经过7年的教育,才掌握45个词,勉强地学几句话,开始朝人的生活习性迈进。她死时估计已有16岁左右,但其智力只相当于三四岁的孩子。

这一事例说明:人的心理现象、知识与才能不是上天赋予的,直立行走和言语也并非天生的本能,所有这些都与后天社会实践和劳动息息相关。

心理学的研究对象是心理现象。心理现象是多种多样的,也是非常复杂的。现代心理学的一种流行观点是把人的心理看做是复杂的系统。人的复杂心理系统可以从不同的角度进行分析,通常把人的心理现象分为心理过程与个性心理、意识与无意识、个体心理与社会心理。

1. 心理过程与个性心理

(1)心理过程。任何心理活动都是一种不断变化的动态过程,通常把认识(认知)活动、情绪活动和意志活动统称为心理过程,即认识过程、情绪与情感过程、意志过程。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认识过程。情绪与情感活动,在外部表现上能明显观察到的“情”称为情绪,内心“情”的发生形成,而外部表现并不明显的称为情感。人不仅能认识世界,对事物产生某种情绪体验,而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。人在自己的活动中设置一定的目的,按计划不断地排除各种障碍,力图达到该目的的心理过程称为意志过程。认识活动、情绪活动、意志活动这三个方面不是割裂的,而是相互联系、相互依存的。

(2)个性心理。人在认识和改造客观世界中,各自都具有不同于他人的特点,都表现出或大或小的差异,这就是通常所说的人格或个性心理,也可称个性。个性既与每个人的先天素质有关,也与生活经验和学习有关。个性包括能力、气质、性格、需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

在日常生活中,人们对个性容易产生一些误解,往往认为一个“倔强”、“要强”、“坦率”、“固执”的人很有个性;而“文雅”、“平和”、“斯文”、“柔弱”的人没有个性。这种看法是不对的,至少是不全面的。“倔强”、“要强”、“坦

率”、“固执”是一种在生活、实践中经常的,带有一定倾向性的较鲜明、独特个体心理特征,容易给人留下深刻的印象。“文雅”、“平和”、“斯文”、“柔弱”同样也是一种希望与他人和睦相处的带有倾向性的个体心理特征,只不过这种倾向性的个性特征比较平淡而不鲜明,不容易给人留下深刻的印象罢了。

2. 意识与无意识

(1)意识。人在清醒的状态下,知道自己在看什么、听什么、想什么、做什么;是渴了、饿了还是不渴也不饿,是舒服还是不舒服,是愉快还是悲伤;根据自己的愿望支配自己的行动,所有这些心理活动,包括对外界事物的觉知,对自身内部状态的觉知,以及对这些心理活动的内容和对自身行为的评价,都是对意识的描述。也就是说,意识是人类大脑所特有的反映功能,是人的心理和动物的心理的根本区别,是物质发展最高阶段的产物,也是自然进化的最高产物,它具有重要的心理机能,对人的身心系统起着统合、管理和调节的作用。就心理内容而言,意识包括可用语言报告出来的一些东西;就行为水平而言,意识意味着受意愿支配的动作或活动。例如,人们可以有选择地注意,以适应感觉通道的容量;可以利用过去的经验对现在输入的信息作出最佳的判断和解释,从而指导我们的行为。

无意识是相对于意识而言的概念,是人们在正常情况下觉察不到,也不能自觉调节和控制的心理现象。无意识活动在人的心理中是很普遍的。如我们每个人都有做梦的经验,梦的产生和进程就是我们意识不到的,也是不能进行自觉调节和控制的。人的自动化了的活动,在通常情况下也是意识不到这类活动的结构的。无法回忆起的记忆或无法理解的情绪常属于无意识之列。偶尔,无意识中的一些东西也会闯入意识之中,诸如失言、笔误等,会把无意识中的愿望泄露出来。

在人的日常生活、学习和工作中,意识活动和无意识活动是紧密联系着的。意识和无意识都是心理学的研究对象。

3. 个体心理与社会心理

人是作为个体而存在的,个人所具有的心理现象称个体心理。个体心理分为心理过程与个性心理。社会心理包括个体社会心理与群体社会心理。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。

个体心理与社会心理的关系,是个性与共性的关系。社会心理是在社会的共同生活条件和环境中产生的,它是该社会内个体心理特征共有的典型表现,而不是个体心理特征的简单总和。社会心理不能离开个体心理,但它对个体来说,又是一种重要的社会现实,直接影响个体心理或个体意识的形成与发展。



视窗

从众心理——社会心理的一种



美国人詹姆斯·瑟伯有一段十分传神的文字,描述人的从众心理:



突然,一个人跑了起来。也许是他猛然想起了与情人的约会,现在已经过时很久了。不管他想些什么吧,反正他在大街上跑了起来,向东跑去。另一个人也跑了起来,这可能是个兴致勃勃的报童。第三个人,一个有急事的胖胖的绅士,也小跑起来……十分钟之内,这条大街上所有的人都跑了起来。嘈杂的声音逐渐清晰了,可以听清“大堤”这个词。“决堤了!”这充满恐怖的声音,可能是电车上的一位老妇人喊的,或许是一个交通警察说的,也可能是一个男孩子说的,没有人知道是谁说的,也没有人知道真正发生了什么事,但是两千多人都突然奔逃起来。“向东!”人群喊叫了起来,“东边远离大河,东边安全”,“向东去!向东去!”……看来,从众心理对人的影响确实很大。造成人产生从众心理的原因,是多方面的。在群体中,由于大多数个体会因标新立异、与众不同而感到孤立,但当自身的行为、态度与意见同别人一致时,则会有“没有错”的安全感。从众源于一种群体对自己的无形压力,迫使一些成员违心地产生与自己意愿不一致的行为。

资料来源: <http://baike.baidu.com/view/393366.htm>

二、心理现象的生理基础

心理是人脑的机能,是人脑对客观现实的反映,即客观现实作用于人脑产生心理现象。也就是说,任何一种心理现象,无论它是多么简单或多么复杂,都是以神经系统尤其是大脑的活动为基础的。

1. 人脑的结构与机能

脑是人体最重要的器官。人脑分为大脑、间脑、小脑和脑干四部分。人脑的主要部分是大脑。人类的大脑由大脑纵裂分成左、右两个大脑半球,两半球经胼胝体,即连接两半球的横向神经纤维相连。大脑的奇妙之处在于两半球分工不同。美国斯佩里教授通过割裂脑实验,证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”,并因此荣获 1981 年度的诺贝尔医学生理学奖。按照这一理论,人的左脑支配右半身的神经和器官,是理解语言的中枢,主要完成语言、分析、逻辑、代数的思考、认识和行为。也就是说,左脑进行的是有条不紊的条理化思维,即逻辑思维。与此不同,右脑支配左半身的神经和器官,是一个没有语言中枢的哑脑。但右脑具有接受音乐的中枢,负责可视的、综合的、几何的、绘画的思考行为。观赏绘画、欣赏音乐、凭直觉观察事物、纵览全局这都是右脑的功能。左右脑的分工,使左脑抽象思维的功能较发达,而右脑形象思维功能较发达。一个人从小到大,一直到老,会经历许多事情,听到的、看到的、摸到的,这些都会装在脑子里,也就是说,人的大脑有记忆的作用。此外,大脑还是人类的思维器官,它的结构和功能都十分复杂。人的智力和脑有着很大的关系。从进化的角度看,动物发展得越高级,其脑重量与体重之比就越大。如鲸的脑重是体重的一万分之一;狮子的脑重是体重的五百五十分之一;大象的脑重是体重的四百四十分之一;猴子的脑重是体重的九十分之一;而万物之灵的人脑重是体重的四十分之一。

人的大脑由亿万个脑细胞构成,其中有 1000 亿个是活跃的神经细胞。每个细胞可生长出多达 2 万个树枝状的树突,用来存储信息,并通过每个神经细胞中一根细细的轴突,与其他细胞连接来传递信息。大脑细胞中树突和轴突的数量之多,简直令人难以想象。如果把所有细胞的树突、轴突连接起来,据说相当于从地球到月球距离的 4 倍。

理论上讲,大脑可贮存的信息量相当于世界藏书量最大的美国国会图书



馆(藏书约 1000 万册)藏书量的 50 倍,也就是说,人的大脑可以贮存 5 亿本书的信息。大脑神经功能细胞之间每秒钟可以完成的信息传递和交换高达 1000 亿次。处于激活状态下的大脑,每天可以完整地记住 4 本书的全部内容。可见我们的大脑有着相当大的可开发资源,但人类目前对大脑潜能开发利用还不到 5%。人类有记载的对人的大脑的研究已经有 2500 年历史,但对大脑掌握的程度,大概也就 10% 左右。^①

2. 内分泌腺与神经一体液调节

内分泌腺主要有甲状腺、副甲状腺、肾上腺、胰岛、卵巢、脑垂腺、胸腺、松果腺等。由内分泌腺生成并分泌的生理活性物质叫激素或荷尔蒙。由于脑垂体分泌的激素较多,并能控制多种不同的内分泌腺,因而具有“主腺”的称呼。内分泌腺对人的行为有很大影响,它可以决定:(1)身体的发育;(2)一般的新陈代谢;(3)心理发展;(4)第二性征的发展;(5)情绪行为;(6)有机体的化学成分。

内分泌腺的活动是受神经系统的调节与控制。神经系统通过内分泌腺分泌的激素影响各种效应器官的活动,这就叫做神经一体液调节。

三、古老而年轻的心理学

心理学是一门古老而又年轻的科学,说它古老,是因为自从有了人类,就有了关于心理现象的描述;说它年轻,是因为心理学作为一门科学仅有百余年的历史。由于相对于其他成熟的学科来说还比较年轻和稚嫩,心理学也同其他学科一样,在其不成熟的阶段拥有大量的学术派别。

1. 古代心理学

在欧洲,心理学的历史可以追溯到古希腊柏拉图、亚里士多德的时代。亚里士多德(前 384—前 322)对古希腊的学术思想作了全面总结,并有所发展,成为欧洲历史上对心理现象作过全面系统描述的第一人。他的《论灵魂》是西方心理学史上第一部关于心理学的专门著作。亚里士多德以为灵魂是生活的动力、生命的原理,是身体的形式,灵魂与身体是统一而不可分割的。这是心身统一为生命现象的唯物论观点。但他又认为灵魂是生命的本质,身

^① 资料来源: <http://database.cpst.net.cn/popul/front/lifes/artic/10625154321.html>

体只是灵魂的工具,只有灵魂才使得肉体的动作得以实现,这样他又回到了他关于形式决定质料的唯心论上了。他把生物界的灵魂分为三个等级:植物只有滋长的灵魂,动物还有感性的灵魂,人则还有理性的灵魂。高级灵魂包含所有低级灵魂,人为最高级。所以,人同时具有三种灵魂,这三种灵魂在人体中统一而不可分割地起作用。但灵魂的功能可以分为两类,一是认识功能,另一是动求功能。前者包括感觉、记忆、想象和思维,后者包括欲望、动作、意志和情感。他的这种划分方法是西方心理学史上最早的知与意的二分法。亚里士多德的这些思想影响到后来心理学的发展,对当代的心理学思潮也有重要的影响。

2. 科学心理学的诞生

科学心理学的正式诞生,一般公认始自德国人冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)的实验工作。冯特为莱比锡大学教授,1879年在该校建立世界上第一座心理实验室,正式从事有系统的心理物理学的实验工作。因此,心理学界公认,1879年为科学心理学的开始。因此,冯特被誉为“实验心理学之父”及“心理学之父”。心理学之所以被视为一门科学,主要就是心理学家也可以像其他自然科学一样,做实验研究。因为科学特征中所强调的客观性、验证性、系统性三大标准,只有实验法才可能做到。

3. 心理学主要理论流派

理论是经验的总结,是概括化和一般化的经验,其目的是描述现象、解释事实、探求规律、预测行为,最终指导人们的社会实践。多年来,心理学诞生了多种理论,在此介绍几个最重要的理论流派,让同学们对心理学的理论流派有一定的了解。

(1)精神分析。精神分析,被称为心理学的第一次思潮。奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德是精神分析学派的创始人。精神分析的理论主要来源于治疗精神病的临床经验,它认为:人类的一切个体和社会的行为都根源于心灵深处的某种欲望或动机,特别是性欲的冲动。欲望以无意识的形式支配人,并表现在人的正常和异常的行为中,欲望或动机受到压抑,是导致神经症的重要原因。所谓的精神分析是一种临床技术,它通过释梦和自由联想等手段,发现病人潜在的动机,使精神宣泄,从而达到治疗疾病的目的。

精神分析的基本理论主要有:精神层次理论、人格结构理论、性本能理论



等。精神分析学自其诞生以来,一直是争议最多的一种心理学思潮。然而,在经久不息的争议过程中,精神分析学的某些精神已悄悄地渗透到几乎所有心理学领域,甚至渗透到几乎所有的人文和社会学科之中,自然地影响了人们的思维习惯和生活观念。因此,美国著名的心理学史家波林(Boring)在其巨著《实验心理学史》一书中说到:“谁想在今后3个世纪内写出一部心理学史而不提弗洛伊德的姓名,那就不可能自诩是一部心理学通史了。”

(2)行为主义。行为主义,被称为心理学的第二次思潮。其创始人是美国心理学家华生(J. B. Watson, 1878—1958)。1913年华生在《心理学论坛》上发表了《在行为主义者看来心理学》论文,正式举起了行为主义的旗帜。

华生认为,心理学研究的目的,是寻找预测和控制行为的途径。他认为,心理学是行为的科学,而不是意识的科学。心理学的研究对象是人类和动物行为,而较简单的动物行为比复杂的人类行为更具有根本性。他还主张只有从可观察到的刺激和反应方面去研究,“人的行为和动物的行为必须在同一层面来考虑”,心理学才能成为像生物学、物理学、化学那样的自然科学。刺激—反应(S—R)就是华生行为主义的公式。

行为主义彻底否认人的主观世界,它以生理反应代替心理现象,把动物和人等同起来,都看成是“有机的机器”,这显然与人们的常识相违背的,是错误的。但是行为主义对心理学的发展也有一定的积极意义。华生竭力主张客观的研究方向,有助于心理学摆脱思辨的性质。他所强调“刺激—反应”模式,容易对心理现象作数量上的描述。华生的极端主张虽然没有被人们全盘接受,但是,他所倡始的方向却在美国得到广泛的传播。从此,行为主义就成为心理学中的一个重要派别而固定下来。

(3)人本主义。人本主义心理学(Humanistic Psychology),被称为心理学的第三次思潮。人本主义心理学在20世纪五六十年代兴起于美国,人本主义心理学作为一种运动是由许多具有类似观点的心理学者共同发起的,其中马斯洛、罗杰斯和梅是这一运动公认的领袖人物。

人本主义心理学家在批判西方心理学第一次思潮和第二次思潮的弊端时充满激情,且颇有说服力。一方面,表现在人本主义心理学家正确批判了行为主义把人与动物相等,以刺激反应的公式取代人的内在心路历程的研究,陷入了机械还原论和环境决定论;另一方面,表现在人本主义心理学家正