

心理学

——解读心灵的秘码

8

1

王橐橐 王东 / 主编

XINLIXUE
JIEDU XINLING DE MIMA

吉林大学出版社

心理学

——解读心灵的秘码

8

1

王撬撬 王东 / 主编

XINLIXUE
JIEDU XINLING DE MIMA

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学：解读心灵的秘码 / 王橐橐，王东主编. — 长春：
吉林大学出版社，2009.2

ISBN 978-7-5601-4127-5

I. 心… II. ①王…②王… III. 成功心理学 IV. B848.4

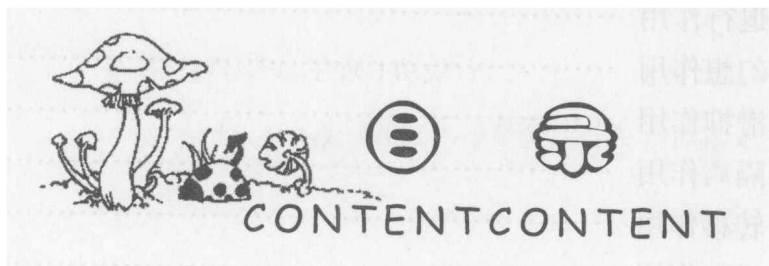
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016740 号

心理学：解读心灵的秘码

主 编	王橐橐 王 东
责任编辑	王世林
封面设计	圣泽文化
出版发行	吉林大学出版社 电话 0431-88499826
地 址	吉林省长春市明德路 412 号 邮编 130021
经 销	全国新华书店
印 刷	北京业和印务有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	19.625
字 数	300 千字
版 次	2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5601-4127-5
定 价 33.80 元

目 录



第一章 解密心理学

第一节 心理学是关于心灵的科学	2
第二节 心理学起源于亚里士多德的《论灵魂》	5
第三节 心理学的发展与分类	6
第四节 心理学的昨天、今天和明天	12
一、昨天——心理学发展史	12
二、今天——心理学发展现状	23
三、明天——心理学发展前景	26

第二章 带你了解心理防卫机制

第一节 什么是心理防卫机制	29
一、概 念	29
二、特 征	29
第二节 心理防卫机制的分类	30
一、按照心理成熟度分类	30
二、按行为性质分类	30
第三节 生活中常见心理防卫现象	31
一、否定作用	31

目 录

二、歪曲作用	32
三、投射作用、外射作用	33
四、内射作用	33
五、退行作用	35
六、幻想作用	36
七、潜抑作用	37
八、隔离作用	37
九、转移作用	38
十、反向作用	39
十一、抵消作用	41
十二、补偿作用	42
十三、合理化作用	43
十四、压制作作用	44
十五、升华作用	44
十六、利他作用	47
十七、幽默作用	47

第三章 教你如何保持心理健康

第一节 你知道什么是心理健康吗	49
第二节 小学生应该如何维护心理健康	50
一、小学生心理健康概述	50
二、小学生心理健康教育的任务	50
三、小学生心理健康教育的途径	53
四、小学生心理健康教育的方法	54
五、影响小学生身心健康的主要因素	54
六、小学生心理健康教育的原则	57
七、小学生心理健康问题的对策	59
八、小学生心理健康标准	63
九、小学生心理健康辅导	63

目 录

十、典型案例分析	66
第三节 青少年该如何维护心理健康	75
一、青少年心理健康标准	75
二、青少年心理健康问题产生的原因	77
三、治疗青少年羞怯心理的方法	81
四、青少年的心理健康教育	82
五、青少年阶段是产生心理异常的关键期	86
六、当代青少年存在的心理问题	87
七、青少年心理调适的八种方法	88
八、典型案例分析	89
第四节 怎样维护青春期心理健康	104
一、青春期心理分析	105
二、青春期心理的实质	106
三、青春期的心理特征	107
四、青春期心理健康的标准	110
五、青少年心理健康问题产生的原因	113
六、青春期心理异常的表现	115
七、正确认识青春期综合症	115
八、青春期综合症的表现与防治	117
九、青春期的矛盾心理	118
十、逐渐增多的青少年焦虑症	119
十一、青少年自卑的原因及危害	121
十二、自卑的预防和自我调整	122
十三、青春期心理卫生保健	123
十四、青春期的心理变化	125
十五、青春期的不稳定情绪	126
十六、青春期如何保持良好情绪	127
十七、培养健康的情绪	128
十八、青春期的闭锁心理	129
十九、引发青春期逆反心理的几种情况	131

目 录

二十、青春期逆反心理产生的原因	132
二十一、逆反心理的疏导和克服	133
二十二、轻生和自杀的心理	136
二十三、青春期常见的心理问题	136
二十四、影响青少年心理健康的问题	140
二十五、青春期应培养健康的心理	143
二十六、青少年心理调适的五种方法	144
二十七、青春期性敏感症	145
二十八、青春期男性性心理的发育过程	146
二十九、青春期少女性心理的发育过程	147
三十、青春期性心理的表现	148
三十一、青春期性心理卫生问题	150
三十二、如何保持健康的性心理	151
三十三、青春期应注意缓解异性焦虑	153
三十四、青春期异性交往的误区	154
三十五、未成年人早恋问题	155
三十六、网络环境对中学生心理健康的影响	161
第五节 大学生该如何维护心理健康	164
一、大学生心理健康的标准	164
二、大学生如何进行心理调节	164
三、大学生心理疾病的防治措施	166
四、大学生心理健康存在的问题	169
五、影响大学生心理健康的因素	173
六、大学生心理健康与维护	178
七、典型案例分析	181
第六节 关注中年人心理健康	187
一、中年人心理健康标准	187
二、中年人常见心理问题	188
三、中年人心理卫生	189
四、典型案例分析	190

目 录

第七节 如何维护老年人心理健康	196
一、关于老年心理保健的意义	196
二、老年心理保健的生理基础	197
三、老年心理保健的社会基础	197
四、关于老年心理健康标准的基本界定	198
五、如何把握老年心理保健的几个重要因素	200
六、如何做好老年人心理保健工作	202
七、老年人心理健康的六种需求	203
八、老年人的心理特点	204
九、老年人心理发展的主要矛盾	205
十、老年人应该冲出对“死亡”的恐惧	206
十一、典型案例分析	207

第四章 教你如何进行心理咨询

第一节 揭秘心理咨询	211
一、心理咨询的概念和作用	212
二、心理咨询师的职业特点	212
三、心理咨询师的职业前景	212
四、心理咨询的需求	213
五、心理咨询师能做什么和不能做什么	214
第二节 心理咨询的方法	218
一、理性情绪疗法	218
二、现实疗法	218
三、来询者中心疗法	219
四、格式塔疗法	220
五、认知领悟疗法	220
六、精神分析疗法	221
七、交互分析疗法	222
八、艺术治疗	223

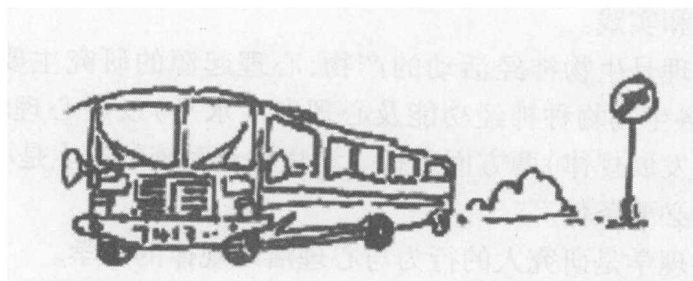
目 录

九、行为疗法	224
第三节 心理咨询的类型	225
一、发展性心理咨询	225
二、调适性心理咨询	225
第四节 心理咨询常识须知	226
一、咨询步骤	226
二、保密原则	228
三、咨询过程中常见问题答疑	229
第五节 如何进行心理治疗	232
一、什么是心理治疗	232
二、心理治疗的种类及特点	234
三、心理治疗所遵循的原则	235
四、心理治疗的目标	236
五、心理治疗的过程	237
第六节 常见心理问题分析	239
一、青少年成长问题	239
二、亲子关系问题	241
三、性心理问题	242
四、婚恋家庭问题	242
五、睡眠障碍	243
六、恐惧症	244
七、焦虑症	246
第七节 心理咨询方法的演变	249
第八节 直击典型案例	250
 第五章 心理学常识链接	
第一节 心理学史大事记	267
第二节 20 世纪百位心理学大师	276
第三节 心理学名词解析	292

第一章

解密心理学

心理学一直被认为是一门很艰深的学问,事实上也的确如此。也正是因为它的深奥和理论性太强才将很多人拒之门外,也正因为它的艰深使得它被蒙上了一层神秘的面纱,不为世人所了解。现代人大多都知道心理学这个名词。但什么是心理学?它有哪些分支学科?心理学家的职业魅力何在?许多人可能并不了解。正是因为它的神秘,所以很多人对它感兴趣,那么,如您所愿,现在我们来一起解密心理学。



第一节 心理学是关于心灵的科学

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。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灵。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。而原先,心理学、教育学都同属于哲学的范畴,后来才各自从哲学的襁褓中出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生发展的规律。

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理(研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人心理的发生、发展规律)也研究人的心理,而以人的心理现象为主要的研究对象。总而言之,心理学是研究心理现象和心理规律的科学。

心理学者只是在尽可能的按照科学的方法,间接地观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想像和言语等过程)是怎样的,人与人有什么不同,为什么会有这样和那样的不同,即人的人格或个性,包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等,从而得出适用于人类的、一般性的规律,继而运用这些规律,更好地服务于人类的生产和实践。

心理是生物神经活动的产物,心理起源的研究主要从比较心理学(研究各生物物种神经功能及心理发展水平)发展心理学(人类个体心理发生发展规律)两方面进行。动物神经系统的产生是心理起源的物质基础和必要条件。

心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学。

自然界的物质都具有反映特性,在受到外部作用时都会做出反映。而且物质反映特性随着自然界物质的进化而进化,越是处在高级阶段的

物质,其反映特性越发达越复杂(也有越倒退越简单的高级阶段的物质)。

高级阶段物质的反映特性是从低级阶段的物质反映特性经过漫长的历史进化而产生的。在目前人类所把握的世界里,物质反映特性经历如下的阶段:非生物的物质反映(物理的、化学的、机械的)、低等生物(包括植物)的刺激感应性、高等动物的感觉、知觉和表象、人类的想像(内含了记忆)和思维。

由此可见:心理现象是物质世界长期进化所衍生出来的现象,是物质对外界刺激反映的高级形式,是物质高度组织化后的表现。心理的产生根源于物质反映特性的高度发展。心理现象是专门应对刺激而产生的物质反映现象。

反映特性只有在受到刺激才显现其存在,没有了刺激,反映特性就会潜伏起来,不会表现出来。心理也具有如此共性。只有在受到刺激时,才会表现出心理现象,展示心理的存在。没有了刺激,心理就会消失。心理是在刺激的基础上产生、存在和发展的。心理是物质对刺激做出反映的高度组织化的物质。

在逻辑层面上,心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想像、情感和意志等,到底是那一种心理现象的出现标志着心理的诞生?即心理产生的标志是什么?是何种心理现象的产生宣告了心理的产生?

有现象必有其本质,心理现象产生了,就会有心理产生。在所有心理现象中哪一种是最先产生而又是最基本的心理现象,又能合理推出发展其他心理现象?显然是感觉。只有感觉才产生得最早又能发展出其他心理现象,应该是心理诞生的标志。这可以从三个方面来推理:

感觉是其他一切心理现象的基础,没有感觉就没有其他一切心理现象。感觉诞生了,其他心理现象就在感觉的基础上发展起来,感觉是其他一切心理现象的源头和“胚芽”,其他心理现象是在感觉的基础上发展、壮大和成熟起来的。感觉是其他心理现象大厦的“地基”,其他心理现象都是建立在感觉的基础上。

个体心理学表明:刚出生的婴儿就只有无条件反射,只有简单的感觉,而知觉和表象等等还没有发展起来,但我们不能否认婴儿就没有心理。这样我们在潜意识中实际上承认了只具有感觉的婴儿也具有心理!

心理随着感觉的诞生而诞生,一旦有了感觉也就有了心理。单单有了感觉,就标志着心理的诞生,其他一切心理现象都是以感觉为“胚芽”发展起来,是胚芽成长的不同阶段。随着婴儿的发育,其心理也逐渐发展起来,心理现象愈来愈复杂。

动物进化史也表明了感觉是心理产生的标志和“胚芽”。感觉是在什么时候产生的呢?也就是说感觉在动物进化史中是在那种动物身上开始出现的呢?动物进化史中最开始出现心理现象的动物是腔肠动物。具有网状神经系统的腔肠动物以简单的感觉对外界刺激做出反映,腔肠动物具有最简单最低级的心理现象,也即有了心理,心理在腔肠动物身上诞生,以后随着动物的进化和发展,心理也在逐渐发展丰富,渐次出现了知觉、表象、想像和思维等等。

心理进化史是动物进化史的附着物,并随着动物的进化而进化的。心理也是从只具有感觉的动物随着生物的进化而发展起来的,心理在感觉的基础上随着生物的进化而纷繁复杂起来,出现了知觉、表象和想像等等,直至出现了意识和思维等高级心理现象。

第二节 心理学起源于亚里士多德的《论灵魂》

心理学家最常说的一句话就是,心理学是一门具有长远历史但又很年轻的科学。为什么这样讲呢?这是因为,早在古希腊时就已经有了心理学的萌芽,但心理学被确立为一门独立的科学,还是一百多年前的事情。

公元前4世纪古希腊的哲学家亚里士多德就对“灵魂”的本质进行了研究。他写的《论灵魂》一书是西方最早研究心理现象的著作。所以说心理学起源于亚里士多德的《论灵魂》。

两千年前,古希腊的希波克拉底提出了四种人格,即胆汁质、多血质、粘稠质、抑郁质。

在此之后古希腊的盖伦提出了气质这一概念,用气质代替人格,形成四种气质,后来的心理学研究中,沿用了这一分类方式。

19世纪前,心理学属于哲学范畴。

19世纪中叶,开始引入实验作为心理学的研究方式,使得心理学成为一门独立的学科。德国的韦伯,研究出著名的韦伯定律(感觉阈限定律)。

1860年,德国的费希纳开创心理物理学,德国的艾宾浩斯开创记忆的实验研究。

1879年,德国的冯特在莱比锡大学建立心理研究,标志着科学心理学的诞生。实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。其后的一百多年,心理学门派纷争及高度发展,学科体系也进一步完善。

心理学是社会科学还是自然科学,在于视角及立场,因为它本身具备两者的特点。基础心理学归为自然科学范畴,应用心理学归类于社会科学范畴,因此,有人称心理学为“中间学科”。

心理的起源,尤其是人类高级心理过程,如思维、语言、情感、意志,高级心理特征的产生,是神经基础及人类社会化进程的产物,所以我们

不能以单纯的生物学观点来研究此命题。

第三节 心理学的发展与分类

（一）心理学的发展

现代心理学的发展,在理论上已形成了基本的、作为一门科学的独立体系。在应用上与社会各实践领域建立了广泛的联系,从而形成许多分支学科,体现了独立的在科学体系上的分类。

古希腊时期的一些大思想家如亚里士多德、苏格拉底、柏拉图等人都在思考人的问题。当时人们普遍认为,人的“灵魂”是天生的,而“知识”是上帝给予的。但是亚里士多德却强调人的某些知识来源于经验,这是一种朴素的唯物主义思想。这一思想被继承下来,对以后的心理学发展有很重要的影响。

中国古代的思想家如孔子、孟子等都关心“人性的问题”。如“性本善”与“性本恶”的争论,是在探讨人的性格来源问题,同时对于其性质,也有相当深入的探讨。例如:孔子对人的智力不仅有上智和下智之分,并且孔子还注意到他的众多弟子在心理特点方面各不相同,还对其中一些人做出了重点描述。

研究发现,古今中外有许多哲学家都述及心理学的问题。因此,从心理思想存在的历史来看,心理学有一个长远的过去。但是古代的心理思想都包含在哲学思想体系当中,也就是说,对人的心理或意识的研究,长期以来属于哲学的范畴。

（二）心理学的分类

现代心理学的发展,在理论上已形成了基本的、作为一门科学的独立体系。在应用上与社会各实践领域建立了广泛的联系,从而形成许多分支学科,体现了独立的在科学体系上的分类。

◎1. 普通心理学

普通心理学是研究正常成人的心理过程和个性心理特征的一般规

律的学科,是心理学最基本、最重要的基础研究。普通心理学研究心理过程的发生发展和个性心理特征形成的最一般的理论和规律,建立心理学研究最一般的方法论原则和具体的方法。

普通心理学既包括过去研究中已经定论的、为科学实践所证实并为科学家所公认的理论 and 规律,也包括虽不一定为大家所公认,但却有重大影响的学派的理论和学说,还包括处于科学发展前沿的新成果和新发现。因此,普通心理学的内容不是一成不变的。在它已形成的理论体系上,不断地充实新的内容。特别由于心理学尚属一门年轻的科学,这一点尤为重要。

在普通心理学的范围内,按照心理活动的基本过程和个性心理特征,还可分为感觉(视觉、听觉、触摸觉、运动觉、嗅觉等)心理学、知觉心理学、记忆心理学、注意心理学、思维心理学、言语心理学、情绪心理学、动机心理学、智能心理学、气质心理学、人格心理学等分支基础学科。

◎2. 生理心理学

生理心理学是从人体生理和神经生理、神经解剖、神经生物化学等方面进行关于心理的生理基础和机制研究的学科,是心理学基础研究的重要组成部分。生理心理学在现代脑科学研究成果和现代技术方法的基础上,揭示各种心理现象在脑的解剖部位及脑功能上发生的规律。生理心理学还包括神经心理学、心理生物学、动物心理学等分支学科。

◎3. 社会心理学

社会心理学是研究个体在特定社会、群体条件下,心理、动机、人际关系发生发展及其规律的学科。社会心理学着重探讨个体社会化的条件和规律,个体的社会动机与态度的形成,人际关系和群体心理的形成与影响等方面的一般规律。社会心理学包括民族心理学、家庭心理学等分支学科。

◎4. 变态心理学

变态心理学研究人的心理与行为的异常,包括认知活动、情感活动、动机和意志行为活动、智力和人格特征等方面的异常表现。所以,也可以说,变态心理学是研究和揭示心理异常现象的发生、发展和变化规律的一门科学。

研究病人的异常心理或病态行为的医学心理学分支。又称病理心

理学,它用心理学原理和方法研究异常心理或病态行为的表现形式、发生原因和机制及其发展规律,探讨鉴别评定的方法及矫治与预防的措施。

变态心理有多种表现形式。按心理过程或症状,可分为感觉障碍、知觉障碍、注意障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍、行为障碍、意识障碍、智力障碍、人格障碍等。按临床精神疾病的表现或症状可分为神经症性障碍、精神病性障碍、人格障碍、药物和酒精依赖、性变态、心理生理障碍、适应障碍、儿童行为障碍、智力落后等。

评定心理现象是否异常,一般需从三方面考察:

(1)从统计学方面考察。处于群体中常态曲线两个极端的个体属于异常。

(2)从个人生活史考察。常把个体当前的心理活动与以往的加以对比,看是否有异于寻常的改变。

(3)从社会适应状况考察。可根据个体社会适应能力缺陷的程度,分析其是否属于异常。此外,在评定心理现象是否异常时,不可忽略参考社会文化背景等方面的资料。

对变态心理的矫治,可区分为心理治疗和躯体治疗两大类。心理治疗如言语和非言语的心理疗法、催眠疗法、暗示疗法、行为疗法等。

躯体治疗包括精神药物治疗、物理治疗、心理生理治疗和外科治疗等。此外,采用一些综合性疗法也可取得显著效果。预防是变态心理学中的一个重要课题。由于变态心理发生的原因十分复杂,因而需要各个方面采取综合性的预防措施才能奏效。变态心理学是研究病人的异常心理或病态行为的医学心理学分支,又称病理心理学。它用心理学原理和方法研究异常心理或病态行为的表现形式、发生原因和机制及其发展规律,探讨鉴别评定的方法及矫治与预防的措施。

◎5. 发展心理学·

发展心理学是研究个体心理发展规律的学科。发展中的个体,无论处于发展的哪一阶段之中,他们的心理发展既包括心理的各个过程及各个特征,又分别有着主要的发展方面和主要的矛盾。在全面发展的基础上,每一阶段主要矛盾得到解决,即将向下一阶段过渡。发展心理学就要研究个体心理发展各个阶段各方面的矛盾与变化。