



# 心理健康教育 理论与实务

XINLI JIANKANG  
JIAOYU  
LILUN YU  
SHIWU

蔡茂华 著



四川大学出版社

# 心理健康教育 理论与实务

XINLI JIANKANG  
JIAOYU  
LILUN YU  
SHIWU

蔡茂华 著



四川大学出版社

责任编辑:徐 凯  
责任校对:王 冰  
封面设计:翼虎书装  
责任印制:李 平

### 图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育理论与实务 / 蔡茂华著. —成都: 四川大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5614-4154-1

I. 心… II. 蔡… III. 心理卫生-健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162835 号

### 书名 心理健康教育理论与实务

---

|      |   |                              |
|------|---|------------------------------|
| 著    | 者 | 蔡茂华                          |
| 出    | 版 | 四川大学出版社                      |
| 地    | 址 | 成都市一环路南一段24号(610065)         |
| 发    | 行 | 四川大学出版社                      |
| 书    | 号 | ISBN 978-7-5614-4154-1/R·181 |
| 印    | 刷 | 成都蜀通印务有限责任公司                 |
| 成品尺寸 |   | 148 mm×210 mm                |
| 印    | 张 | 11.25                        |
| 字    | 数 | 346 千字                       |
| 版    | 次 | 2008 年 11 月第 1 版             |
| 印    | 次 | 2008 年 11 月第 1 次印刷           |
| 印    | 数 | 0 001~1 500 册                |
| 定    | 价 | 28.00 元                      |

---

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

四川大学出版社



## 序 言

在党的十七大胜利闭幕，构建和谐社会迈向新征程之际，青年学者蔡茂华的专著《心理健康教育理论与实务》即将付梓，邀我作序，乍看目录，耳目一新，欣然应允。

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育 and 保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”心理健康教育就是落实这些要求的主要手段。心理健康教育是心理科学的重要组成部分，是以挖掘人的潜能，促进人的全面发展为目标，以人的健康、和谐生存为着眼点的教育。现代心理健康教育在国内发展虽仅有三十年，但随着经济、社会的发展，人们对于心理健康的重视程度越来越高，心理健康已经成为人们衡量自我和他人生活质量的重要标准。心理健康教育的研究也取得了极其丰硕的成果。心理健康教育活动正在由学校、医院、监狱等特定场合逐步向社区、企事业单位推广，一场全民的心理健康教育运动正在积极酝酿。在这样的背景下，我们审视今天的许多心理健康教育研究成果，发现它们在内容上大多以理论探讨为主，对实务介绍得不够，体系上大多以个体心理发展为序，缺乏对心理健康教育理论、方法、途径、体系构建等问题的系统介绍。而茂华这本《心理健康教育理论与实务》则首先打破了已有写作模式，从大的教育观出发，从全面教育、终生教育的理念出发，从心理健康教育的实用性出发，在注重教给读者知识的同时，教给读者操作方法，为心理健康教育的操作化，为自我心理健康教育理念的推广做了许多具体工作。

本书的核心是理论与实践的结合，在内容等诸多方面均力图达到

理论与实践的结合。章节顺序上遵循事物认识的一般规律，第一章为心理学、心理健康、心理健康教育的一般知识；第二章为心理咨询与心理治疗的介绍，包括基本理论、操作技能、机构建设等；第三章为心理危机干预理论与实务；第四、五章为心理治疗技术，既包括传统的精神分析、行为主义、人本主义、认知主义四大流派的心理治疗技术，也包括新兴的认知行为疗法、家庭系列组合等心理治疗技术，还包括催眠等存在许多未解之谜的所谓“神秘”疗法；第六章为常见心理问题的辅导与咨询。

本书适合于心理健康教育课程使用，也可作为具体从事心理健康教育的一线工作者们的参考读物，同时可以作为心理疗法自助的重要指导材料，适合关注心理健康教育的爱好者阅读。

茂华是国家高级心理咨询师，现任我校学生心理咨询中心主任，具有丰富的咨询理论与实践经验，本书也是她对自己在心理咨询道路上探索研究的一段总结。当然，一位年轻学者的作品，对许多问题的探讨、论述或许还不够深入，但这并不影响整本书的价值，这与美玉有了瑕疵反而显得更美一样。我期待着此书的出版，能为开创心理健康教育新格局抛砖引玉。

杜学元

2008年7月15日

## 目 录

|              |                      |       |
|--------------|----------------------|-------|
| (308)        | ..... (不) 用其其木姓告野心   | 章正策   |
| (308)        | ..... 用其其者气改行版片      | 甘一章   |
| (338)        | ..... 用其其者气湖册        | 甘二策   |
| (382)        | ..... 用其其者气家         | 甘三策   |
| <h2>目 录</h2> |                      |       |
| (382)        | ..... 用其其醒向野小贝常      | 章六策   |
| (382)        | ..... 用其其醒同野小贝学      | 甘一章   |
| 第一章          | 心理健康教育的基本概念界定.....   | (1)   |
| 第一节          | 什么是心理学.....          | (1)   |
| 第二节          | 什么是心理健康.....         | (11)  |
| 第三节          | 什么是心理健康教育.....       | (18)  |
| 第四节          | 学校心理健康教育体系的构建.....   | (29)  |
| 第二章          | 心理咨询与心理治疗.....       | (35)  |
| 第一节          | 心理咨询与心理治疗概述.....     | (35)  |
| 第二节          | 团体心理辅导.....          | (72)  |
| 第三节          | 心理咨询与治疗从业人员.....     | (80)  |
| 第四节          | 心理服务机构的创建.....       | (90)  |
| 第三章          | 心理危机干预的理论与实务.....    | (95)  |
| 第一节          | 心理危机干预的基本问题.....     | (95)  |
| 第二节          | 心理危机干预的技术.....       | (105) |
| 第三节          | 学校心理危机干预体系及其预案.....  | (116) |
| 第四节          | 自杀的预防和干预.....        | (127) |
| 第四章          | 心理治疗技术及其应用 (上) ..... | (141) |
| 第一节          | 精神分析疗法及其应用.....      | (141) |
| 第二节          | 行为主义疗法及其应用.....      | (155) |
| 第三节          | 来访者中心疗法及其应用.....     | (176) |
| 第四节          | 认知疗法及其应用.....        | (194) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第五章 心理治疗技术及其应用 (下)</b> | (206) |
| 第一节 认知行为疗法及其应用            | (206) |
| 第二节 催眠疗法及其应用              | (239) |
| 第三节 家庭疗法及其应用              | (265) |
| <b>第六章 常见心理问题及其调适</b>     | (282) |
| 第一节 学习心理问题及其调适            | (282) |
| 第二节 人际交往心理问题及其调适          | (306) |
| 第三节 情绪障碍及其调适              | (313) |
| 第四节 性心理与爱情婚姻心理问题及其调适      | (326) |
| 第五节 网络成瘾综合症及其调适           | (341) |
| <b>参考文献</b>               | (348) |
| <b>后记</b>                 | (353) |



# 第一章 心理健康教育的基本概念界定

心理健康教育是在心理学基本理论基础上的运用学科，是促进人类健康的重要手段，是构建和谐社会的重要内容。学习、研究、实践心理健康教育，必须对心理健康教育本身进行准确的界定。

——《心理健康教育》

## 第一节 什么是心理学

法国作家雨果说：世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。殊不知，这看不见、摸不着的心灵活动却是宇宙中最复杂的现象之一。人们常说的“相由心生”即是对内隐心理的外化，意思是人的心理活动、心理状态会从他的面相中体现出来。如：有人认为“印堂发黑”代表霉运将至，其实并非“印堂发黑”本身导致霉运，当事人自己的心理状态才是主要因素。人类的任何活动都有心理活动的参与和调节，然而，人类心理如同天平一般需要保持平衡，平衡一旦被打破，心理活动就无法正常进行，从而影响正常的生活、休息，这样一来，“印堂发黑”也就是正常的反映了。一个休息不好的人，很难有好的精神面貌，没有良好的精神面貌，做事情就难以顺利完成，“霉运”自然便会“找到”他；又如人们常用“神采奕奕”、“红光满面”等词来判定当事人身体健康、心情愉悦，必会有喜事降临，其实道理也是一样，心情好，则寝食自安，自然会“容光焕发”，精神抖擞，做事自然精力集中，能够顺利完成。由此看来，所谓的算命先生也不过是会“察言观色”、善于分析他人心理活动的普通人而已，每个智力正常的人都可以掌握这些技巧。事实上，懂得一定的心理学常识既是维系自身心理健康的前提又是洞察人心、



与人相处的重要法则。我们既是心理健康教育的接受者也是施加者，首先有必要了解什么是心理学，本章将带领大家走近心理学的一般知识，以便为心理健康教育的理解和实施打下理论基础。

“心理学”作为一门学科，其真正意义常常被人们误解，谈及心灵，人们往往会感到好奇和神秘，对心理学的理解也各不相同，有人说心理学就是学习如何了解别人心里在想什么；也有人说心理学就是心理咨询，只对有心理疾病的人进行治疗；还有人对心理学的理解更为神秘，他们认为心理学家都会催眠和释梦，那么到底什么是心理学？本节将从心理的实质、心理学的发展历程及研究对象三方面进行阐述。

## 一、心理及其实质

人的心理是什么？它从哪里来？对人的活动有何作用和影响？其实质是什么？心理学是建立在哲学和生物学基础之上的，因此，我们有必要将其和哲学及生物学联系起来进行分析。

### （一）什么是心理、心理学

心理一词来自希腊文 psychikos，有灵魂的意思。从词源学来看，“心”指“心思、思想、感情”等，“理”指“条理、准则、规律、事理”等。人的心理是通过感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维、情感、意志和个性等不同的形式和水平表现出来的。故“心理”一般指人的思想感情等内心活动，心理学则可以说是研究心思、思想、感情等规律的学问。

### （二）心理溯源

人类对自身心理现象的探究，古已有之。传说在古希腊的奥林匹斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里面有一块写着“人，认识你自己”的石碑。这句话引起了人们对自己、对心灵的追问。经过几千年的演化，形成了今天的心理学，从而成为被西方心理学家所公认的心理学源头。让人真正认识自己，也是历代心理学家为之奋斗的目标，因为自己才是身体和心理的主人。人，只有认识到了自己的优点与缺点、善良与邪恶，才能真正地与他人相处。因此，“认识你自己”也是做人的最高境界。

人类很早就对自身的心理现象产生了兴趣，历代哲学家均把“心”的问题视为讨论的主要问题之一，如亚里士多德、笛卡儿、洛克等人的著作中对“心的问题”均有所论述。而中国是世界心理学的第一故乡，早在两千多年前的春秋战国时期，诸子百家就发起过对人性“善恶”的争辩，他们的争论焦点不单是哲学、伦理学的问题，更是心理学的问题。

### （三）心理的实质

在谈及心理的实质问题时，首先应当说明的是：人类的心理是社会历史发展的产物。人类社会历史发展到一定阶段，随着人们共同劳动和相互交往的需要而产生了语言和意识，也才有人类的心理发展，并与动物有了本质的区别。一直以来，关于心理本质的理解存在两个哲学基本学派——唯物主义和唯心主义的斗争。这一斗争影响着心理学的发展。唯物主义把心理看做是由物质世界派生的，而物质世界则是本质的、不依赖于主体和它的心理而客观存在着的。唯心主义则把物质世界看做是由心理派生的，认为心理是本质的，起决定作用的。

17 世纪，以唯物主义哲学为基础的自然科学的巨大成就促进了哲学心理学的发展，19 世纪中叶，马克思和恩格斯创立了马克思主义哲学，马克思主义哲学对心理、意识的本质的理解是：心理、意识是高度有组织的物质——人脑的特性。它们是在社会历史的实践活动过程中形成和发展起来的，具有社会性和历史性。作为人脑的特性，心理、意识不只反映客观世界，而且具有通过实践活动改造客观世界的特性。根据辩证唯物主义反映论基本原理，对心理的本质可从以下几个方面进行解释：

1. 脑的机能和外部世界的反映的辩证统一

在从心理同脑和外部世界的相互关系方面理解心理的本质时，一般把心理的本质规定为：心理是脑的机能，是人脑对外部世界的反映。这一基本原理包括两种含义：其一，说心理是“脑的机能”是因为心理就其起源来说是同脑相联系的，它是随着脑的出现而产生的。相应的，脑是心理活动的器官，脑的活动是心理存在的根本。其二，说心理是“外部世界的反映”是因为心理内容来自对外部世界的反映，没有被反映者，就不能有反映。值得注意的是，心理的形式和内

容,即脑的机能和外部世界的反映应是统一的。人的全部心理都是在脑的机能和外部世界的反映的辩证统一的联系系统构成的网络中存在、运动和发展着的。

## 2. 人脑对外部世界的反映和活动的辩证统一

为了对心理的本质有进一步深入的理解,还应当从它与活动的相互关系方面进行分析。因为心理属于参加外部世界的生活的具体的人。人是活动的主体,他的心理、意识与活动有着不可分割的联系。在心理学发展史上,内省心理学是把心理、意识同外部世界割裂开来,把心理、意识孤立地封闭在它们自身中来研究的。行为主义心理学则是把活动同心理、意识割裂开来,把行为作为没有任何心理、意识的内容的反应来研究。由于这两个学派都是以否定心理、意识与活动的相互联系为特征的,因而,它们对心理、意识的本质都不能真正作出科学的解释。辩证唯物主义心理学提出了心理、意识与活动的辩证统一原则,认为心理、意识的客观存在形式表现在活动中,心理、意识作为活动的组成要素调节着活动的进行,只有通过活动及其产物才能被认识。同时,心理、意识的形成和发展是在一定的社会历史条件下进行的,因而它们具有社会历史性。

## 3. 主观和客观的辩证统一

在谈到心理、意识的本质问题时,还应当从主观和客观两方面进行分析。作为客观世界的主观映象,心理、意识既具有主观性,又具有客观性,它们是主观和客观的辩证统一。说它们是客观的,因为它们反映客观世界,其内容来源于客观世界,能给主体提供关于客观世界的正确的表象和知识。它们的联系、过程和特性的形成和发展是受客观世界制约的,同时,人脑对客观世界的反映过程本身也是客观实在的过程;说它们是主观的,因为它们始终属于一定的主体,是通过主体的经验知识、感情、意志和个性特点折射出来的,它们是受主体对自己提出的活动的目的、任务和活动的动机制约的。同时,作为心理、意识的活动的器官——脑也是属于主体的,具有主体性。在人脑中,作为客观世界的主观映象,心理、意识对人的改造或创造客观世界的对象活动具有调节作用。最后,它们在活动的结果中可以被固定和储存在文字、图画之类的形式中,而成为客观世界的主观映象的特殊表现形式。这种特殊表现形式是可以看得见、感觉到的东西,因

而,它们就成为人脑反映活动的客体。因此,人的心理作为客观世界的主观映象是客观和主观的辩证统一。

4. 认识、情感、意志的统一

当从思维和存在、意识和物质、精神和自然界的关系问题的角度,在总体上研究心理、意识的本质时,一般以与外部物质世界,即客观世界相对比的方式把心理、意识概括地规定为人的内部精神世界,即主观世界。在人的内部精神世界中,作为人脑对外部世界的反映,心理、意识——人的思想、情感、记忆、想象、意志、需要、个性特征等全部精神的、观念的东西的总和构成一个极其复杂的生命系统。在这个生命系统中,心理、意识的总和是一个有机的生命活动的整体,其中各个组成要素是辩证统一的。热烈的和丰富的情感是在追求真理的整个认识过程中战胜一切困难和障碍的动力,没有坚强的意志就不可能实现对真理的认识,没有充满情绪色彩和意志能动性的认识是不存在的。

#### 5. 人脑对外部世界的反映过程和创造过程的辩证统一

作为客观世界的主观映象,心理、意识具有高度的能动性。心理、意识的创造性是它们的能动性的最高级的表现形式。众所周知,想象是人在意识中用记忆中保持的丰富的表象作为材料,通过分析和综合、抽象和概括的活动创造新的表象的过程。其所创造的新的表象在客观世界中可能是根本找不到原型的,并且有的虚构的表象通过实践检验是不可能变成现实的。但是这种新的表象不论多么偏离现实,多么稀奇古怪,而就其内容来说归根到底仍然来源于客观世界,仍然是客观世界的反映,即客观世界的主观映象。因为这种新的表象是在人脑对客观世界的反映过程和创造过程的辩证统一形成的。

#### 6. 社会因素和生物因素的辩证统一

谈论心理、意识的本质问题时,还应从它们的社会因素和生物因素的相互关系方面进行分析。在把心理、意识的本质概括地规定为人脑对外部世界的反映、客观世界的主观映象的不同形式和水平时,应当着重指出的是,脑仅仅是为实现有机体、个体、人同外部世界相互作用的器官。脑的活动本身依赖于人同外部世界的相互作用,依赖于人的整个生物机体、他的活动同他的生活条件、他的需要的相互关系。脑仅仅是心理、意识的活动器官,人则是心理、意识活动的主

体。但是具有思想、情感、意志,能认识、改造外部世界的不是脑,而是人。因而,在分析心理、意识的本质时,决不能孤立地把人脑同人的整个生命活动的机体,即完整的人割裂开来。人的本质可以这样理解:人是处在物质世界普遍联系的不同联系系统所构成的网络中,他们在不同联系系统中表现为不同的质:在同社会联系系统中表现为社会实体、社会成员、社会关系总和的体现者;在同自然界的联系系统中则表现为自然存在物、自然实体、生物实体。因此,在人的辩证统一的生命系统中,既有社会因素的存在,又有自然因素的存在,一个离开社会的单独的个体是不能作为一个人而存在的。在人的生命活动系统中,社会因素和自然因素是相互联系、相互制约、相互渗透、相互转化的。在漫长的社会历史发展过程中,人类进行着共同劳动和相互交往,过着社会性的生活,因而,从总体上说,在人的社会性和自然性的辩证统一的联系系统中,社会性占有绝对的优势。人的一切心理、意识的特性及其能动性、创造性的发展的源泉主要是存在于人的周围环境中,存在于社会关系中。所有的心理、意识就其本质来说都属于具体的、活生生的人。它们的运动和发展既依赖于人的自然存在,又依赖于他的社会存在。在人的心理、意识中,社会的东西和生物的东西都是以辩证统一的形式存在、运动和发展的,既没有任何一种不受社会制约的纯生物的东西,也没有任何一种不是由脑的机能来实现的纯社会的東西。

综上所述,概括地说,心理的本质是高度有组织的物质——脑的机能或特性,对客观世界的能动性的反映,而客观世界的主观映象有不同的形式和水平,它包含心理是脑的机能、脑是心理的器官、客观现实是心理产生的内容和源泉、心理是在实践活动的基础上产生发展的四个方面。

## 二、心理学及其发展历程

生活中的心理现象无处不在,人们不禁会问“心理学是什么?”要回答这个问题,把心理学和物理学作一个比较分析便可得知。请看图 1-1 中的两条线段,判断哪条线段较长。我们往往会凭直觉判断甲线段长,但从物理学的事实看两条线段一样长,为什么会这样?这

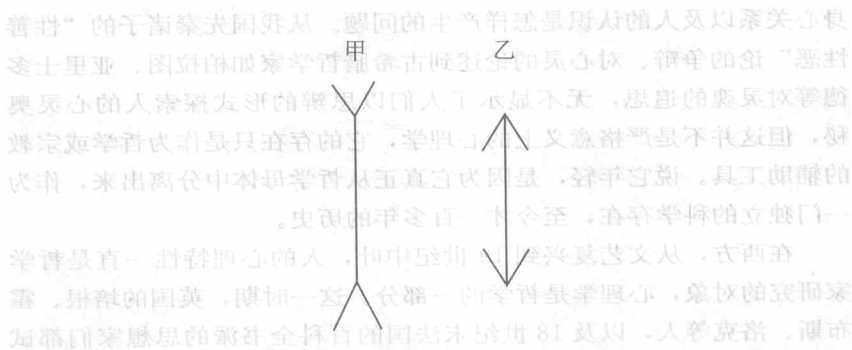


图 1-1

是因为表面看来空间显得不恒定，从而让我们“眼见的并非为实”，这便是心理学的事实。因此，可以概括得出，物理学的事实结论是客观的，不依赖个人的主观经验转移，而心理学的事实与结论则不可能离开人对主客观世界的主观认识与体验，它研究的是人的心理现象。

### （一）心理学的定义

根据以上事例，可知心理学是研究人的心理现象发生、发展的客观规律的科学。从词源上看，“心理学”一词来源于古希腊的 psyche（精神、灵魂）和 logos（科学、普遍规律）两个词。两者结合为 psychology，意为关于精神的普遍视律，或关于精神的科学，或是阐释灵魂的学问。目前国内外较为一致的解释是：心理学就是研究心理现象，揭示心理规律的科学。<sup>①</sup> 心理学是一门跨自然科学与社会科学的独立的基础科学，因此，心理学既是一门理论学科，又是一门应用科学，目前在世界上已有一百多个分支学科。

### （二）心理学的发展历程

人们常常用既古老又年轻这样相互矛盾的词语来形容心理学，说它古老，是因为自人类社会开始之时就隐约出现了认识并利用心理现象的活动，而人类开始探索自己的心理现象也已经有几千年的历史。它的漫长过去可以追溯到古代的哲学思想，哲学和宗教很早就讨论了

<sup>①</sup> 燕国材：《新编普通心理学概论》，上海：东方出版中心，1998年版，第2页。

身心关系以及人的认识是怎样产生的问题。从我国先秦诸子的“性善性恶”论的争辩、对心灵的论述到古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等对灵魂的追思，无不显示了人们以思辨的形式探索人的心灵奥秘，但这并不是严格意义上的心理学，它的存在只是作为哲学或宗教的辅助工具。说它年轻，是因为它真正从哲学母体中分离出来，作为一门独立的科学存在，至今才一百多年的历史。

在西方，从文艺复兴到 19 世纪中叶，人的心理特性一直是哲学家研究的对象，心理学是哲学的一部分。这一时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人，以及 18 世纪末法国的百科全书派的思想家们都试图纠正中世纪被神学歪曲了的心理学思想，并给予符合科学的解释。培根的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用，霍布斯提出人的认识来源于外部世界，洛克最早提出联想的概念，这些都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器，这不免带有机机械唯物论的观点，但有其进步的意义。19 世纪中叶，由于生产力的进一步发展，自然科学取得了长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时，作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟，心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

1879 年德国心理学家冯特（1832—1920）在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，宣告心理学从此脱离哲学而成为独立的科学，现代心理学由此产生。冯特是一位哲学家兼生理学家，他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程，所用的主要是生理学的实验技术，所以他称自己的这种研究为“生理心理学”，也称为“实验心理学”。冯特因此被誉为心理学之父，其理论被称为构造（或结构）主义学派。正如墨菲（Murphy）所说：“在冯特建立实验室以前，心理学像个流浪儿，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879 年，它才成为一门实验科学，有了一个安身之所和一个名字。”继冯特之后，心理学界出现了 1896 年弗洛伊德（1856—1939）的精神分析理论、1912 年魏特墨（1880—1943）的完形心理学（又称格式塔学派）、1913 年华生（1878—1958）的行为主义学派、20 世纪初詹姆斯（1842—1910）和杜威（1859—1952）的实用主义学派、20



世纪 50 年代马斯洛 (1908—1970) 和罗杰斯 (1902—1987) 的人本主义心理学、皮亚杰 (1896—1980) 和纳赛尔 (1880—1961) 的现代认知心理学, 以及前苏联巴甫洛夫等人的神经心理学等心理学理论流派。直到现在, 心理学作为一种学科体系已经逐渐完善起来, 人们对心理学的作用也日益重视, 心理学的知识在生活生产中得到更加广泛的使用。

### 三、心理学的研究对象

概括的讲, 心理学的研究对象就是心理现象及其规律。然而, 每当人类对人本身的理解, 对人类生活的理解, 对人类文化的理解前进一步, 对心理的理解也将更加深刻和完整, 心理学的研究对象也将更加丰富, 由此可见, 心理学的研究对象是随着社会的发展变化而不断更新的。

#### （一）古代心理学的研究对象

1879 年以前, 心理学是哲学家的心理学, 他们用思辨、内省、推演等方法研究着一个个抽象的心理, 西方的哲学家们把其表述为灵魂或心灵。在古希腊语中, “心理学”一词由“灵魂”和“学问”这两个词构成, 心理学就是关于灵魂的学问。亚里士多德把自己一本关于人的心理问题的著作命名为《论灵魂》, 中国的哲人们则把心理学的研究对象归结为“心”。“心”是一个内涵丰富外延广阔的概念, 汉语中所有与人的精神活动有关的词汇都有“心”字, 他们认为这些精神现象都和人的心理有关, 如: 思、虑、爱、恨、怨、悟、悔等。儒家学派的主流所讲的心, 既是心, 又是性, 还是理, 同时也是道, 人的本心即是性, 所谓心性合一, 而性则出于天, 所谓天命之谓性, 那么, 心、性、天就是合而为一的。

古代哲学家认为心理学的研究对象有三个特点: 第一, 灵魂或心是一个抽象的存在, 是形而上的, 对它的理解和把握是通过体验、内省、思辨的方法进行的; 第二, 灵魂或心是一个外延广阔的概念, 它几乎涵盖了人类所有的精神现象; 第三, 哲学家们对心的思考和研究是从整体论出发的, 他们的思维方式是综合的而不是分析的, 他们把人的心理看做一个整体, 而不是元素。简言之, 古代对心理学的研

究,就是从整体上对人的所有精神现象进行主观体悟。

## 升阶 (二) 近代心理学的研究对象

1879年,冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,把实验的方法引入心理学的研究,此后心理学逐步走上一条科学实证主义的道路。科学主义心理学力图将心理学建设成自然科学的一个分支,构造主义、行为主义与认知心理学可视为科学主义心理学的典型代表,这种心理学坚持研究对象的可观察性和研究任务的可描述性,恪守以方法为中心的原则,采用元素分析与机械还原的立场,注重客观方法与量化研究,主张实证和实验,所以这一时期在确定心理学的研究对象时,抛弃了意识、需要、动机、自我等不可实证的内容,把可观察的外显行为作为心理学的研究对象。

## 进阶 (三) 现代心理学的研究对象

心理学发展到现代,各种心理学流派有了进一步发展,各个学派对心理学研究对象的想法不一。作为主流学派的行为派和认知派更注重研究可以观测的外显行为,行为主义为追求可观察且确定无疑的事实,把心理的内部活动从心理学研究中排挤出去。现代认知心理学把研究对象限定为人的认知过程,这样一来,对人的情感、动机等心理现象便无力问津,这在无形之中就缩小了心理学的研究范围。同时,精神分析学派和人本主义学派试图摆脱主流心理学的束缚,另辟蹊径,寻找新的研究方法,拓展心理学研究的范围。弗洛伊德从研究精神病人入手,用临床法和个案研究法揭示人类深层次的心理现象。在研究对象方面,与行为主义对立的人本主义心理学派强调把人看做是一个统一的整体,具有完整的人格,并深入研究人的需要、动机等,关心每一个人天赋潜能的发展,促进个人对自己存在的发现,并发现自己与其他人以及社会团体的关系,人本主义心理学派为心理学的研究扩大了对象和范围。后现代心理学思想反对主流心理学把心理学的研究对象划定在一个非常窄小的领域之中,他们认为心理学不仅要研究人类低级的心理活动,而且要研究高级的心理现象,如意识、高峰体验、自我等;不仅要研究个体的心理活动,而且要研究群体心理及个体与群体的相互作用;不仅要研究西方文化中人的心理活动,而且要开展跨文化研