

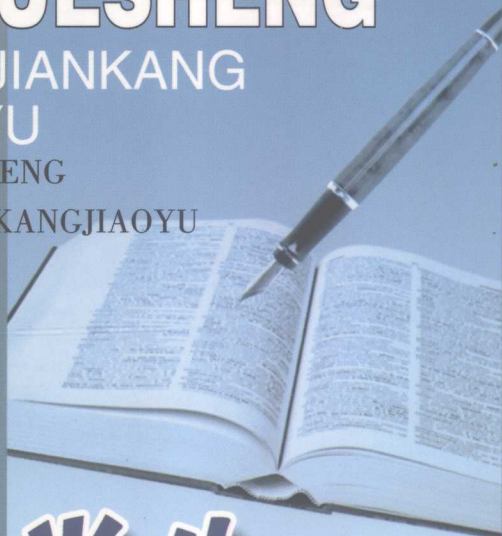
DAXUESHENG

XINLI JIANKANG

JIAO YU

DAXUE SHENG

XINLIJIANKANGJIAOYU



大学生

心理健康教育

■ 主 编 李阳春 季常弘

辽宁大学出版社



大学生心理健康教育

主 编 李阳春 季常弘
副主编 王艳凤 梅 鹏

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第049882号

责任编辑：李阳春
封面设计：李阳春

责任编辑：李阳春
封面设计：李阳春

辽宁大学出版社
地址：沈阳市皇姑区中山路28号
邮政编码：110016
电话：(024) 8644473
E-mail: mail@lnupress.cn
http://www.lnupress.cn

13.72元

辽宁大学出版社

2002年6月第1次印刷
定价：34.00元

2002年6月第1次印刷
定价：34.00元

©李阳春, 季常弘 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/李阳春, 季常弘主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2005

ISBN 7-5610-4824-6

I. 大... II. ①李... ②季... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 049688 号

责任编辑: 崔利波
封面设计: 刘桂湘

版式设计: 李 佳
责任校对: 齐 悦

辽 宁 大 学 出 版 社 出 版

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 <http://www.lnupress.cn>

Email: mailer@lnupress.cn

沈阳农业大学印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 12.75

字数: 360 千字

2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~3 000

定价: 24.00 元

绪 论	1
第一章 大学生心理发展与心理健康	9
第一节 概述	9
第二节 大学生的心理发展	18
第三节 大学生的心理健康	25
第四节 大学生心理健康教育的原则、途径和方法	38
第二章 大学生常见的心理问题和心理障碍	48
第一节 大学生常见的心理冲突	48
第二节 大学生常见的心理问题	52
第三节 大学生常见的心理障碍	55
第三章 大学生的自我意识	69
第一节 自我意识概述	69
第二节 大学生自我意识的形成、特点与作用	78
第三节 塑造健全的自我意识	87
第四章 大学新生心理转型与适应	97
第一节 大学新生心理转型的特点	98
第二节 大学新生心理适应的方法与途径	104
第五章 大学生人格发展与障碍调适	116
第一节 人格概述	116
第二节 大学生人格的形成与人格特征	128
第三节 大学生的人格障碍	140
第四节 培养大学生的健全人格	150
第六章 大学生学习心理发展与教育	156
第一节 学习心理概述	157

第二节	大学生学习心理的一般特点	172
第三节	大学生常见的学习心理问题及原因	177
第四节	学习心理问题的自我调适	188
第五节	大学生学习与科学用脑	200
第七章	大学生情绪情感的发展与教育	206
第一节	情绪情感概述	206
第二节	大学生情绪的一般特点与身心健康	217
第三节	大学生情绪调节的一般方法	223
第四节	大学生常见的情绪困扰与调适	235
第八章	大学生的人际交往与心理问题	244
第一节	大学生人际交往概述	244
第二节	大学生人际关系的影响因素与人际障碍	252
第三节	大学生良好人际交往能力的培养	264
第九章	大学生恋爱与性心理卫生	274
第一节	两性中的爱情	274
第二节	大学生恋爱心理发展及特点	292
第三节	大学生常见的恋爱问题与对策	298
第四节	大学生常见的性心理困扰与调适	307
第十章	大学生的挫折心理与调适	315
第一节	挫折概述	315
第二节	挫折的情绪反应	319
第三节	挫折承受力及其培养	322
第十一章	大学生的职业发展与心理调适	339
第一节	职业与职业生涯	339
第二节	大学生职业生涯的发展特点	343
第三节	大学生职业选择中的心理问题与调适	357
第四节	作好准备, 尽快适应新角色	364
第十二章	大学生网络心理与调适	371
第一节	互联网与大学生	371
第二节	大学生网络心理与调适	383
参考文献		402

绪 论

随着生产力和科学技术的高速发展,世界政治格局的多元化、多极化和经济的一体化、全球化趋势逐渐形成,世界范围的竞争也日趋激烈,而人才的培养与竞争已成为占领世界市场的关键。面对21世纪对高素质人才的需要,我国提出了科教兴国的战略决策。用素质教育全面取代应试教育已成为教育改革的实质和方向。素质教育要求全面提高学生的素质,而心理素质的提高则是现代社会对人才素质的基本要求。个体的健康心理已成为适应高节奏、高竞争、高风险和高压力社会生活的必备的重要素质之一。因此,各级各类学校都要加强对学生的心理健康教育,培养学生具有良好的个性心理品质和健全的人格。大学生心理健康教育是高等学校德育工作的重要组成部分,是实施素质教育的重要措施,是促进大学生全面发展、提高人才培养质量的重要途径和手段,而大学生心理健康教育课就是大学生心理健康教育工作的主渠道之一。

一、大学生心理健康教育课的性质和意义

(一) 大学生心理健康教育课的性质

1. 大学生心理健康教育是素质教育的要求,大学生心理健康教育课属于素质教育课。1993年,《中国教育改革和发展纲要》提出了素质教育的思想。1996年《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”规划和2001年远景目标纲要》又十分明确地提出了要“改革人才培养模式,由应试教育向全面素质教育转变”。由此

可见,培养适应激烈竞争的社会生活需要的高素质人才是学校教育最根本的培养目标。学生素质的全面提高,应包括思想道德素质、科学文化素质、身体心理素质、审美艺术素质和劳动技术素质等方面。教育界的人士常说,我们培养的学生如果科学文化素质不合格就是次品,如果身体心理素质不合格就是残品,如果思想道德素质不合格就是危险品。如此看来,提高学生心理素质应是素质教育不可或缺的重要环节。

2. 大学生心理健康教育是学校德育的重要内容。大学生心理健康教育课是大学德育工作的重要组成部分,是大学德育课程的有机补充。德育是素质教育的首要任务,德育在素质教育中发挥着导向、动力和保证作用,德育到位是实施素质教育的重要标志。江泽民同志在建国四十周年庆祝大会上的讲话中指出:各级各类学校要把德育放在首位。因为在人的全面发展中,各方面素质应是协调发展的,而思想道德素质则是其他各种素质的灵魂与统帅。思想道德素质应当包括政治素质、思想素质、道德素质、法纪素质、心理素质。心理素质是德育的重要内容,各级各类学校的德育大纲也明确提出了要加强对大学生实施心理健康教育。1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的基本意见》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”。可见,加强德育工作必须对学生实施心理健康教育。

(二) 开设大学生心理健康教育课的意义

1. 开设大学生心理健康教育课是高等学校全面贯彻党的教育方针,实施素质教育和开展德育工作的需要。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、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。加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育,培养高素质人才的迫切要求。高等学校担负着培养高素质人才的光荣使命,心理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败。高

素质人才要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，也要有良好的心理素质。事实说明，一个民族，如果没有振奋的精神和坚强的意志，就不可能自立于世界民族之林。一个人，如果没有振奋的精神和坚强的意志，就不可能成为高素质人才。我们可以从许许多多成功人士的身上发现，他们的共同之处在于他们不仅具有扎实的知识素养，较强的专业能力，而且具有良好的心理素质。而那些事业失败、人生遭受挫折的人，也往往是与其情感意志比较脆弱，经不起困难、挫折乃至成功的挑战和考验有关。所以，心理问题以及心理健康教育问题越来越为社会所重视，为广大青年学生所认识。加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的个性心理品质，提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力，促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展，是新时期培养高素质人才的迫切需要。

2. 开设大学生心理健康教育课是高等学校贯彻以学生为本，满足学生成长成才的迫切需要。加强大学生心理健康教育是以学生为本，满足学生成长成才的迫切要求。学生是学校教育培养的对象。以人为本，不断满足学生发展的多方面需要，促进学生全面成长成才，成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，是高校一切工作的出发点和落脚点，是实践“三个代表”重要思想的根本要求和具体体现。当代中国大学生大多为独生子女，他们是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体。他们自我定位比较高，成才欲望非常强，但社会阅历比较浅，心理发展并不成熟，极易出现情绪波动。随着经济社会的发展，特别是涉及大学生切身利益的各项改革措施的实行，大学生面临的社会环境、家庭环境和学校环境日益纷繁复杂。他们面临的学习、就业、经济和情感等方面的压力越来越大，不可避免地会形成各种各样的心理问题，急需疏导和调节。我们要按照贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则，进一步加强和改进大学生心理健康教育工作。

3. 开设大学生心理健康教育课是高等学校加强和改进大学生思想教育工作需要。加强大学生心理健康教育是加强和改进大学生思想教育工作的迫切要求。大学生正处于人生发展的重要时期，

大学阶段是学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期。对于在校大学生来说,他们在成长过程中遇到的困难和矛盾,产生的困扰和冲突,会形成这样或那样的心理问题,而这些心理问题又往往同他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起。心理问题是世界观、人生观、价值观问题在心理方面的反映。心理问题的解决,从根本上来讲要以树立正确的世界观、人生观、价值观为前提。反过来,心理问题的存在也必然影响正确世界观、人生观和价值观的确立。因此,加强和改进大学生思想工作,要在理想信念、思想品德、行为养成、心理健康等各个层面全面展开,使思想工作与心理健康教育互相补充、互相促进。要紧紧把握大学生的思想脉搏和心理特点,遵循思想工作与心理健康教育的规律,将大学生心理健康教育与大学生思想工作紧密结合起来。在日常思想工作中,要注意区分学生的思想道德问题与心理问题,善于对学生的心理问题有针对性地进行辅导或咨询,对有心理困扰、心理障碍的学生提供及时必要的帮助。在心理健康教育工作中,要以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,既要充分认识心理健康教育的重要作用,又要防止孤立地、片面地夸大心理及其教育的作用,确保心理健康教育工作沿着正确方向发展。

4. 开设大学生心理健康教育课是改变大学生心理健康现状的需要。大学生的年龄处在青年的早期和中期,这时学生的生理发育已趋于成熟,而心理上的成熟度却远未跟上。一方面,学生的个性心理出现了重要变化,如思维发展快、自我意识增强;另一方面,学生在心理上处于断乳期,内心充满矛盾和危机,表现为新鲜感与恋旧感、自豪感与自卑感、独立性与依赖性、渴望交往与防范心理的矛盾等等。甚至不少学生出现了个性心理缺陷,如自卑、嫉妒、自负、虚荣、狭隘、神经质等,有的学生已经发展成为严重的心理障碍或心理疾病,如神经官能症等。国家教育部在对全国 12.6 万大学生进行调查中发现,23.3% 的学生具有不同程度的心理问题。由于青年时期的学生的可塑性强,因此有针对性地进行心理疏导,只要方法得当,是可以收到预期效果的。如果教育者无视学生的心理问题,学生的身心就不能协调发展,学生的个性就不能充

分发展,学校教育的培养目标就很难实现。

大学生是同龄人中的佼佼者,是文化层次较高的群体,因而存在大学生在心理健康方面不会有太大问题的误区。但是,大量的事实和调查表明,大学生的心理健康状况不容乐观,相当一部分大学生在心理上存在各种不良反应和适应障碍,有的甚至相当严重。2002年,卫生部对青少年心理健康问题进行了调查,我国17岁以下未成年人约有3.4亿人,保守地估计,有各类学习、情绪、行为障碍者高达3 000万人。其中,16.0%~25.4%的大学生有心理障碍,而大学生心理障碍又以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状等为主。因心理问题不能正常学习和生活而休学或退学的学生人数逐年上升,其中因为精神疾病休学的人数占因病休学人数的37.9%,因为精神疾病退学的人数已经占到因病退学学生总人数的64.4%。另据清华大学教授、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任樊富珉教授于2001年对北京市6 000名大学生心理健康的抽样测试显示,有16.51%的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度比例为3%~5%左右。而引起学生心理障碍或者心理疾病的主要问题可以归结为以下几类:一是学业问题,因为学业没有达到预期目标而产生各种心理障碍;二是人际交往问题,由于人际关系失调而导致苦闷、孤僻和冷漠等;三是家庭问题;四是失恋问题。而要解决这些问题,开设大学生心理健康教育课势在必行。

二、大学生心理健康教育课的任务和主要内容

大学生心理健康教育课是适应大学生自我成长的迫切需要而开设的,旨在使学生掌握心理健康的基本知识,及时给予大学生积极的心理指导,帮助大学生正确认识自我,完善自我,发展自我,优化心理素质,促进全面发展。

（一）大学生心理健康教育课的任务

根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》（试行）规定，普通高等学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。帮助大学生解决好环境适应、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所产生的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。

作为一门重要的课程，大学生心理健康教育课的任务是培育精神正常发育的土壤，纯洁精神正常发育的空气。非“精神疾病诊所”不是只给那些患有精神疾病的人开设的，所以每一所大学都要开设这门课，每一个大学生都有必要学习这门课。

大学生心理健康教育课就是要解决大学生们心理的矛盾和冲突，如理想追求与现实情况的矛盾、理智与情感的矛盾、独立与依赖的矛盾、自尊与自卑的矛盾、竞争与求稳的矛盾等。

将心理健康教育纳入教学体系，进行系统的教学，就是要根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理科学与心理健康的基本知识和维护心理健康的基本技能和技巧，树立大学生的心理健康意识，使他们能够认识与识别心理异常现象，学会调整自己的心理状态与情绪，正确地面对大学生活中的人际关系、恋爱问题、学习与成才、人格发展、未来的择业与就业，以达到提高大学生的心理素质，促进他们的心理健康发展与人格的健全，以全面推进素质教育。使学生了解心理发展变化的规律，掌握心理调适以及消除心理障碍的有效方法，完善个性，提高承受挫折和适应环境的能力。同时，心理健康教育课教师要提高心理咨询水平，为学生提供心理健康咨询。

（二）大学生心理健康教育课的基本要求与主要内容

大学生心理健康教育课的任务决定了大学生心理健康教育课教学的基本要求，这就是掌握心理学、心理健康与病态心理学的基本知识，学会心理调适的基本方法，通过心理健康知识的传授，使大学生重视心理健康对于成才的重要意义；掌握心理调适的方法，消除心理困惑，及时调节负性情绪，学会面对人生的各种挫折与困难，增强心理承受力。

大学生心理健康教育课的主要内容是：第一，普及心理健康知识。使大学生认识自身，了解心理健康对于成才的重要意义，树立心理健康意识；第二，讲解增进心理健康的途径。使大学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；第三，传授心理调适的方法。使大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适应能力；第四，解析心理异常现象。使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。

三、学习大学生心理健康教育课的方法

大学生心理健康教育课是一门融理论性、知识性、实践性和修养性为一体的素质教育课。

这门课程涉及的内容十分广泛，而且具有一定的理论深度、广度。学习大学生心理健康教育课必须具有科学的态度、正确的方法，认真读书，掌握理论，反思自省，努力践履。

勤奋学习，掌握理论知识，是学好大学生心理健康教育课的基础。这门课程介绍了大量有关心理学、心理健康、心理障碍的知识和心理调适的方法。因此，只有学好这些知识，掌握心理发展规律和心理调适方法，才能树立心理健康意识，学会自我心理调适，有效地消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适

坚持反思自省，理论联系实际，努力践履，是学好大学生心理健康教育课的关键。要学以致用。如果仅仅把大学生心理健康教育课当作一门知识课来学习，不能够把所学到的知识和自己的实际结合起来，不能把所学到的知识转化为自我教育、自我调适的能力，不能在实践中维护自我心理健康，就不能达到学习的目的。学习的目的在于应用。学好大学生心理健康教育课的关键在于通过实践提高自己的心理健康修养水平。只有这样，当代大学生才能在将来担负起时代赋予的历史使命，成为社会主义事业的建设者和可靠接班人。

第一章 大学生心理发展与心理健康

第一节 概 述

一、心理的概念

一个人只要活着就进行着心理活动，就产生着各式各样的心理现象，而且人在清醒状态时又可以体验到自己的心理活动和看到别人的心理现象。但是，如果问到这些现象是怎样产生的？它的实质是什么？由于心理的东西是属于人的内部世界的，是观念的东西，因而不那么容易回答了。正因为如此，对心理实质的看法，自古以来就是唯物主义同唯心主义长期地进行激烈斗争的中心问题之一，斗争的焦点是心理和物质的关系问题。

一切唯心主义者都认为，心理是不依赖于一定的物质本体而独立存在着的，并支配着物质。在远古时代，人们对自身发生的一些现象，如感知、思维、睡眠、做梦等等，不知从何而来，于是就猜测有一种超自然的神秘的力量在起作用，这种力量就是“灵魂”。当人降生时，灵魂就附在人体内，支配着人的心理活动；睡眠是由于灵魂出游；灵魂在游逛中遇到一些现象就是做梦；死亡是灵魂永远离开肉体等等。这种猜测本来是正常现象，因为限于当时的生产水平和知识水平，人们不可能对心理现象作出科学的解释。后来，这一思想被唯心主义者所利用，他们就把心理、意识说成是不依赖于物质而存在的虚无缥缈的、不可捉摸的东西，主张心理、意识第一性，把物质看成是由心理、意识所派生的，是第二性的。

唯物主义则与此相反。唯物主义者认为,物质是世界的本原,是第一性的,心理、意识则是第二性的,是由物质所产生的。但是,由于受当时的科学水平所限制,他们对于产生心理的物质本体是什么,以及如何产生的问题,长期以来找不到正确的答案。例如,有人把心理、意识看成是“水、气、火”这样一些所谓的“元素”形式。在我国,很长时期有人把心理现象看成是心脏活动的产物。后来人们才发现,心理现象既不是“水、气、火”的表现,也不受心脏所主宰,而是大脑的产物。但是,关于脑怎样产生心理这一问题却有着不同的解释。庸俗唯物主义者把脑产生心理同肝脏分泌胆汁等同起来,认为心理是脑的分泌物,把心理看成是物质,这就混淆了唯物主义同唯心主义的界限。机械唯物主义者虽然也认为心理是第二性的,是人脑对客观现实的反映,但他们却以机械的观点去看待生活在社会上的人,把人同动物等同起来,甚至把人看成是一架机器,认为人的一切行为都是由于一定的刺激所引起的机械的反应,从而抹杀了人的主观能动性。只有马克思主义出现以后,人们才第一次正确地认识了人的心理实质。原来,心理不是什么别的东西,乃是人脑的机能,是客观现实的主观的、能动的反映。

人在实践活动和生活活动中与周围环境发生作用,由此产生的各种主观活动和行为表现称为人的心理或心理活动。具体地说,外界事物或体内的变化作用于人的感官,经过神经系统和大脑的信息加工,引起人们对周围事物的感觉和知觉,同时注意周围的环境变化,记忆所发生的事情,思考各类不同的问题,想像未来的情景等,这是人的认知过程;人有喜、怒、哀、乐等态度体验,这是人的情感过程;人根据既定的目的,克服种种困难,通过行为去努力改变客观现实,这是人的意志过程。这三个过程简称人的心理过程。

二、心理的基本结构

人的心理现象异常复杂,可以按不同的标准进行分类,构成一个系统。通常,心理学家将人的心理现象分成三个方面。

(一) 认 知

认知也叫再认、再知觉,是指事物呈现在眼前、感到熟悉并确认在以前感知过。认知和回忆一起,构成记忆的一个重要的环节。例如,遇到若干年前结识过的人并能把他辨认出来,这就是认知。其生理基础是:当过去感知过的事物重新出现时,新的刺激引起的兴奋便经过旧的刺激通路引起旧刺激痕迹的复活,即旧的暂时联系的恢复。认知分为完全认知、不完全认知和虚假认知。认知是人的最基本的心理过程,包括以下几个方面:

1. 感觉。感觉是客观事物的个别属性在人脑中的直接反映。

客观事物直接作用于人的感觉器官,引起神经冲动,由感觉神经传导到脑的相应部位,便产生感觉。因分析器的不同,感觉可分为视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉等。每种感觉器官都分工执行不同的反映职能。人的感觉是人类在长期的社会实践中产生和发展起来的,与动物的感觉有着根本的区别,动物的感觉只是自然发展的结果,人的实践越丰富,对事物的感觉也就越敏锐。感觉是人认识事物的第一步,为思维提供感性材料。一切较高级、较复杂的心理现象,都是在通过感觉而获得的材料的基础上产生的。

2. 知觉。知觉是人脑对直接作用于它的客观事物的整体反映。

知觉是在感觉的基础上形成的,是多种分析器综合活动的结果。我们感觉到苹果的颜色、滋味、香气、平滑、硬度和温度等等,看到它的大小和形状以及它的空间位置,在综合这些方面的基础上构成了我们对“苹果”的整体的印象,这就是我们对“苹果”的知觉。所以,感觉和知觉都是当前事物作用于我们的感觉器官所产生的反映。它们的差别在于:感觉是对事物的个别属性的反映;知觉则是对事物各种属性所构成的整体的反映。我们在知觉的时候,头脑中产生的不是事物的个别属性或部分的孤立印象,而是由各种感觉综合而成的对事物的整体关系的印象。人们在实际生活中都是以知觉的形式直接反映事物的。

3. 记忆。记忆就是我们过去生活实践中认识过的事物或做过的事情在我们头脑里留下印迹的过程。

人们在生活实践中接触着这样或那样的事物，这些事物作用于人的感觉器官，产生了关于事物的感觉、知觉，同时也常引起人的言语、思想、情感和行动。在此之后，这些活动能在人脑中留下一种印迹，并且在一定的条件影响下再现出来，作为过去的经验参加到后来的心理活动中去。这就是我们通常说的记忆。一句话，记忆就是人们在生活实践中先前经历过的事物在头脑里的印迹的保持和再现。

4. 思维。思维是人脑对客观事物的一般特性和规律性的一种概括的、间接的反映过程。

感觉和知觉是当前的事物在人脑中的直接的映像。记忆是过去经历的事物的印迹在人头脑中的再现。人们在生活实践中还常常遇到许多只靠感觉、知觉和记忆解决不了的问题。实践要求人们在已有的知识经验的基础上通过迂回、间接的途径去寻找问题的答案；实践要求人们对丰富的感性材料进行“去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里”的改造制作去达到问题的解决；这种改造制作，这种通过迂回、间接的途径去找得问题答案的认识活动，就是思维活动。

5. 注意。注意就是心理活动对一定事物的指向和集中。

注意是人人都熟悉的一种心理现象。学生注意听课，他的心理活动就指向、集中于教师的讲述；学生注意看电视，他的心理活动便指向、集中于荧光屏上情节的变化。某种事物对我们有着特殊的意义，我们的认识活动就指向它，并集中心思去考察它、思考它，以提高我们对这件事物的感性上、理性上或行动上的积极性水平，这就是注意。

6. 语言。语言是思维的物质外壳。它是人类通过高度结构化的声音组合或通过书写符号、手势等构成的一种符号系统，同时又是一种运用这种符号系统来交流思想的行为。因此，语言是人类最重要、最有效的交际工具。

（二）情绪和动机

1. 情绪或情感。情绪、情感是人脑对客观事物与主体需要之