



高职高专版

大学生心理 与辅导

daxuesheng xinli yu fudao

冯海志 蓝 滢 主编

华南理工大学出版社

大学生心理与辅导

(高职高专版)

主 编 冯海志 蓝 滢
编 委 徐梓然 刘思琳 黄辉胜

华南理工大学出版社

· 广州 ·

内 容 简 介

本书是面向高职高专学生进行心理健康教育与辅导的教材。全书共分8章,主要讲述了人的普通心理,大学生的普通心理及其心理健康的标准,心理健康的基本理论,常见问题的分析,心理异常调适,朋辈及大学生心理辅导技巧和方法,以及大学生辅导他人心理的方法与技巧。

全书力求突出实用性和创新性,本土化和操作性强,信息量大,便于各类高职高专学生学习和阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理与辅导:高职高专版/冯海志,蓝滢主编.—广州:华南理工大学出版社,2008.4(2009.1重印)

ISBN 978-7-5623-2886-5

I. 大… II. ①冯…②蓝… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等教育:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第030548号

总发行:华南理工大学出版社(广州五山华南理工大学17号楼,邮编510640)

营销部电话:020-87113487 87110964 87111048(传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn <http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑:庄 严

印刷者:广州市穗彩印厂

开 本:787mm×960mm 1/16 印张:12.75 字数:276千

版 次:2008年4月第1版 2009年1月第3次印刷

印 数:5001~8000册

定 价:18.00元

版权所有 盗版必究

序 言

当我国相当一部分省市遇到五十年一遇的雪雨天气的时候，我们默默地祝福在路途中的人们！我们编写的书稿终于在踏雪迎春的季节脱稿了，心中充满着复杂的感受：2003年，我在肇庆学院首先开设“大学生心理与辅导”选修课，完全是为了解决一些亟须帮助的学生的需要，结果报名听课的人数突破120人，旁听的人数就没有计算了，上门咨询的学生也多。但是，由于找不到一本适合学生学习的教材，于是产生了编写一本关于心理健康的教材，让学生读完书后，不仅自身心理健康，而且能够帮助别人解决一些心理问题的想法。

编写本书的基本思路如下：①突出实用性。高职高专学校很多专业都不开设心理学，大学生基本上没有学习过普通心理学，缺乏心理学的基本知识，也不懂得自我判断和解决心理问题或者帮助同学解决心理问题，急需获得这方面的知识，以解决“我是谁？”的问题。因此，本书特别强调面向学生实际，满足学生需要，教会学生自我辅导与辅导他人。②体系与观念新。全书结构体系和现有的同类型书的结构体系不同，它以学生为中心，强调了理论联系实际，学以致用，由基础知识、基本理论、基本问题、方法与技巧四大板块组成，一改其他书“我”与“他”混杂一团的现象，突出了“我”，以解决“我如何做”的问题。③本土化与操作性强。本书在基本理论应用上突出本土化、操作性和体验性，将深奥的理论变为简单易操作的东西，使其不但可以辅导自己，而且，也可以帮助别人。④信息量大。本书引用了大量的国内外研究材料以帮助大学生掌握心理辅导的方法和技巧，切实解决大学期间的心理问题，同时，也为大学生毕业后就业解决日常心理问题提供帮助。本书的写作，在教学中不断地修改，在修改中也不断地吸收其他研究成果，终于在2005年6月形成了完整的讲稿。

2005年10月，我受聘到肇庆工商职业技术学院担任院长工作。面对全新的职业院校的大学生，我又有了一个新的想法：职业院校的学生应当是合用、顶用、好用的技能型人才，而其中学生的职业精神和心理素质是极其重要的。为此，我决定修订所有专业的教学计划，在所有专业课程中增加“大学生心理与辅导”课程，同时，结合高职院校学生的需要与发展对原有的书稿进行修订和使用。2007年8月，教学计划全部修订完成，一批心理学专业毕业的研究生到位，在公共教学部设立了心理学教研室，完善了大学生心理咨询辅导中心。蓝滢、徐梓然、刘思琳、黄辉胜等同志积极参与这项应用推广活动，一边参与书稿修订，一边使用书稿进行教学，有力地提高了学生学习心理学的积极性，提高了他们的心理健康水平，促进了和谐校园文化的形成。在试用的基础上，我们再次对讲稿进行修改，特别是他们几个人对每章书稿进行了补充，增加了“导读”

“思考题”“小测试”，形成现稿。蓝滢、徐梓然、刘思琳、黄辉胜参与了部分章节的编写，我和蓝滢还负责了全书的统稿工作。全书的体系组成如下：第一章 人的普通心理；第二章 大学生的普通心理；第三章 大学生心理健康的标准；第四章 大学生心理健康的基本理论；第五章 大学生常见的心理健康问题与调适；第六章 大学生心理异常及其自我调适；第七章 朋辈及大学生自我心理辅导的方法与技巧；第八章 大学生辅导他人心理的方法与技巧。

我们在编写本书的过程中参考和引用了部分文献及资料，有些还是省级心理健康教育 C 证培训的资料，并把他们的成果应用化，让更多的学生受益，所以，我在此特别对他们表示衷心感谢！

我们希望本书能成为青年大学生，特别是高职高专院校大学生心理成长中的良师益友，使他们能更好地认识自己、教育自己、发展自己，理解他人、帮助他人。但是，由于我们的知识、能力和经验十分有限，难免有不当之处，难以满足读者的需要，请不吝指教！

在本书完成之际，我还要感谢我所有学生的支持和合作、信任和鼓励，感谢肇庆学院、肇庆工商职业技术学院这两所大学的领导和同事们给予的机会和帮助，也要感谢那些来访者给予的体验，感谢那些默默地为本书编写作出贡献的同学、朋友！

冯海志

于广东肇庆北岭山脉将军山 C 座

2008 年 2 月

目 录

第一章 人的普通心理	(1)
第一节 心理学的历史与现状	(1)
一、心理学的发展	(1)
二、心理学的任务与学科体系	(3)
三、心理学的学派	(4)
四、青年大学生与心理学	(7)
第二节 个体心理	(8)
一、心理过程	(9)
二、心理状态	(10)
三、个性心理	(11)
第三节 心理与行为	(12)
一、行为及其与心理的关系	(12)
二、心理与行为的意识状态与水平	(13)
第四节 心理的发展	(13)
一、人类心理的产生	(14)
二、人的心理的基本特征	(14)
三、个体心理的发展	(14)
四、制约个体心理发展的因素	(16)
第二章 大学生的普通心理	(19)
第一节 大学生生理发展的特征	(20)
一、大学生身体形态发育	(20)
二、大学生身体机能发育	(21)
三、大学生性发育与性成熟	(22)
第二节 大学生心理发展的一般特征	(23)
一、认知发展	(24)
二、情绪和情感的发展	(25)

三、自我意识的发展	(27)
第三节 大学生心理发展的特性	(29)
第三章 大学生心理健康标准	(37)
第一节 心理健康的概念	(37)
一、健康	(37)
二、心理健康	(38)
第二节 心理健康标准	(41)
一、心理健康标准的依据	(41)
二、心理健康标准	(42)
三、大学生心理健康标准	(44)
第三节 大学生心理健康现状与特殊性	(46)
一、大学生心理健康现状	(46)
二、大学生心理健康的特殊性	(47)
第四节 大学生心理健康的影响因素	(48)
一、生物遗传因素	(49)
二、社会环境因素	(49)
三、主体心理因素	(51)
第四章 大学生心理健康的基本理论	(54)
第一节 焦虑的理论	(54)
一、焦虑的内涵	(54)
二、焦虑的分类与生成	(55)
三、焦虑与行为	(57)
第二节 应激与应付的理论	(59)
一、应激的概念	(59)
二、应激源	(59)
三、应激环境下的结果分析	(63)
四、影响应激后果严重性的因素分析	(64)
五、心理应付策略	(66)
第三节 人本主义的心理健康理论	(71)
一、马斯洛关于“自我实现者”及其特征	(72)

二、罗杰斯关于“机能健全者”及其特征	(75)
三、奥尔波特关于“机能成熟者”及其特征	(76)
四、弗兰克关于“超越自我者”及其特征	(78)
五、皮尔斯关于“此时此地者”及其特征	(79)
六、弗卢姆关于“创造性者”及其特征	(81)
第五章 大学生常见的心理健康问题与调适	(86)
第一节 环境适应中的心理健康问题与调适	(86)
一、环境适应中的心理健康问题	(86)
二、环境适应中心理健康问题产生的主要原因	(89)
三、适应环境心理问题的调适与辅导	(89)
第二节 学习上的心理健康问题与调适	(91)
一、学习上的心理健康问题	(91)
二、学习心理健康问题产生的原因	(93)
三、学习心理健康问题的调适与辅导	(94)
第三节 人际交往中的心理健康问题与调适	(95)
一、人际交往中的心理健康问题	(96)
二、人际交往心理健康问题产生的原因	(98)
三、人际交往心理健康问题的调适与辅导	(100)
第四节 恋爱与性心理健康问题与调适	(101)
一、恋爱与性心理健康问题	(101)
二、恋爱与性心理健康问题产生的原因	(105)
三、恋爱与性心理健康问题的调适与辅导	(107)
第五节 与自我相关的心理健康问题与调适	(110)
一、与自我相关的心理健康问题	(110)
二、与自我相关的心理健康问题产生的原因	(113)
三、与自我相关心理健康问题的调适与辅导	(114)
第六节 择业就业心理健康问题与调适	(116)
一、大学生择业就业心理问题	(116)
二、大学生择业就业心理问题的形成原因	(118)
三、大学生择业就业心理的自我调适与辅导	(118)
第七节 网络心理健康问题与调适	(120)

一、大学生上网心理	(121)
二、大学生上网的目的分析	(123)
三、大学生的网络心理障碍及其调适	(124)
四、大学生网络心理健康的标准	(130)
第六章 大学生心理异常及其自我调适	(133)
第一节 心理异常的内涵	(133)
一、心理异常的概念	(133)
二、心理异常的实质	(133)
三、心理异常的类别依据	(133)
四、心理异常表现的类别	(136)
第二节 大学生常见的心理异常表现	(137)
一、适应障碍	(137)
二、情绪障碍	(138)
三、人格障碍(变态人格或人格异常)	(140)
四、神经症	(141)
第三节 大学生心理异常的自我调适	(141)
一、情绪的合理宣泄与调适	(141)
二、自我意识的调节	(142)
三、人际交往的调节	(143)
四、行为与环境的调节	(144)
五、心理防御机制的应用	(144)
六、人格教育的参与	(145)
第七章 朋辈及大学生自我心理辅导的方法与技巧	(149)
第一节 朋辈心理辅导	(149)
一、朋辈心理辅导的定义	(149)
二、朋辈心理咨询的特点	(150)
三、朋辈心理咨询的分类	(150)
四、朋辈心理咨询的条件及要素	(151)
五、朋辈心理咨询的原则	(151)
六、朋辈辅导员应具备的个人素质	(152)

七、朋辈心理咨询的主要技术	(152)
八、实现朋辈心理辅导的有效形式	(153)
第二节 自我心理辅导的方法与技巧——节欲养生、驾驭欲望	(155)
一、欲望：产生烦恼，引发心理问题，乃至影响人的生命的重要因素	(155)
二、节欲养生：我国高明的自我心理辅导技术	(156)
三、驾驭欲望的办法	(157)
第三节 自我心理辅导的方法与技巧——积极认知、消除苦恼	(159)
一、大学生的苦恼来源于自己	(159)
二、不合理认知的分析	(160)
三、学会积极认知	(162)
第四节 自我心理辅导的方法与技巧——调控情绪、保持好心境	(163)
一、保持良好的心境	(163)
二、适当疏泄情绪	(163)
第五节 自我心理辅导的方法与技巧——善与人处、走向成功	(166)
第八章 大学生辅导他人心理的方法与技巧	(171)
第一节 心理咨询概述	(171)
一、大学生眼中的心理咨询	(171)
二、心理咨询原理	(172)
三、心理咨询及注意点	(174)
第二节 心理咨询的技术与方法	(176)
一、用别人的眼睛看世界——共情	(176)
二、寻找沟通心灵的桥梁——咨询特质	(179)
三、探索心理的渠道——咨询技巧	(181)
四、拥抱无声的力量——非语言行为	(185)
五、掌握助“人”成为人的“芯片”——处理心理问题的方法与技术	(186)

第一章 人的普通心理

学习要点

1. 心理学有着长期的过去，但仅有短暂的历史
2. 个体心理包括心理过程、心理状态和个性心理三方面
3. 心理与行为间有着密切的关系
4. 心理发展的特点与影响因素

第一节 心理学的历史与现状

青年大学生对“心理学”这一概念并不陌生，但往往感到新奇与神秘，常常会问：学了心理学就能看懂别人的心理吗？能猜透别人的内心想法吗？其实，这是对心理学的不正确理解。心理学究竟是什么呢？我们知道，科学的作用在于探索事物间的关系，科学研究的目的是发现事物间的固有规律。那么，人对于客观世界中所有事物的研究，大抵可归纳为两类：一是以周围的物质世界为研究对象；二是以人自身为研究对象。心理学正是以人类自身为研究对象的一门科学。它致力于探讨人的精神活动的基本形式和机制，是以科学的方法研究人的心理现象、行为及其规律的一门科学。

一、心理学的发展

心理学是一门既古老又年轻的科学。正如德国科学心理学家艾宾浩斯（H. Ebbinghaus）所说的：“心理学有着长期的过去，但仅有短暂的历史。”

心理学作为一门科学的思想史，源远流长。从有文字记载的历史看，早在两千多年前，我国古代以及古希腊的哲学家、思想家就已有丰富的心理学论述散见于他们的著作当中。在我国，心理学思想渗透在古代的哲学、医学、军事学等著作中，美国心理学家加德那·墨菲曾说，“世界心理学的第一故乡是中国”。例如，春秋战国时期许多学者探讨过关于心和性的问题。孔子提出：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”（《论语·雍也》）、“学而时习之，不亦乐乎”（《论语·学而》）以及因材施教等观点已经蕴含现代心理学中的兴趣、记忆和个性差异等思想；荀子提出“形具而神生，好恶，喜怒，哀乐臧焉”（《荀子·天论》）的唯物心理观，阐明了先有身体而后有心理、心理依附于身体的思想。在西方，公元前5世纪至公元1世纪的原子论者伊壁鸠鲁等人认为精神和灵魂都是一种身体器官，是由圆形的、细小的、非常活跃的原子组成，它担负着控

制全部生命过程的功能。古希腊哲学家德谟克利特（Democritus）认为，感觉是原子从物体表面发射出来并与感觉器官接触的结果。柏拉图（Plato）关于人性的思考引出了人的行为的三个来源：欲望、情绪和知识，并提出灵魂先于身体且独立于身体，物质和精神或身体和灵魂是两个独立的、互相对立的本原的身心观。亚里士多德（Aristotle）写的《论灵魂》一书，第一次提出灵魂与肉体不可分割的观点，认为灵魂是不能分成部分的，是从活动的各种能力中表现出来的，这些能力是营养、感觉、运动和智慧。他还提出了在现实活动中形成性格的理论以及联想的基本形态：相似、接近和对比。《论灵魂》一书是世界上最早的关于人类心理方面的专著。公元前3世纪赫罗菲拉等人发现了神经，指出身体的特定器官（脑、神经）是和心理有密切联系的。这是心理学思想摆脱唯心论转向科学的开端。欧洲文艺复兴以后，法国的笛卡尔从生理学的角度解释了心理现象。英国的洛克提出了“后天习得”说。从《论灵魂》一书问世起，直到19世纪中叶，东西方的许多学者都论及心理学的问题，但始终隶属于哲学范畴而无独立的地位。

心理学作为一门科学，其历史又是十分短暂的。19世纪中叶以后，自然科学迅速发展，尤其是德国感官神经生理学的发展，有力地促进了心理学向科学化进展。1879年德国生理学家冯特（W. Wundt，1832—1887）在德国莱比锡大学建立世界上第一个专门的心理学实验室，对感觉、知觉、注意、联想和情感开展系统的实验研究，创办了报道心理学实验成果的《哲学研究》杂志，出版了第一部科学心理学专著《生理心理学纲要》（1873—1874）。从此，冯特被誉为“科学心理学之父”，1879年也被称为科学心理学的诞生年，心理学终于从哲学学科中解放出来，成为一门独立的科学而登上历史舞台，开始了蓬勃的发展历程。1879年之后心理学取得了长足的发展。从当时从事心理学研究的人仅仅局限于德国、英国、奥地利等几个国家的少数心理学家发展到1980年的100多个国家的10 000名有名望的心理学家（《国际心理学家名录》1990年版）。在美国，心理学会成为仅次于物理学会的全国第二大学会，属于科学的七大部类之一（美国把科学分为：物理化学科学、数学科学、环境科学、技术科学、生命科学、社会经济学和心理学），全国的大学几乎都开设心理学课程。

在我国，直到19世纪末20世纪初，西方心理学才渐渐输入。1889年颜永京翻译出版了美国海文的《心灵学》，1907年王国维重译出版了丹麦霍普夫丁的《心理学概论》，1917年陈大齐教授在北京大学建立第一个心理学实验室，1921年在南京成立了中华心理学会。1950年中国心理学会恢复了活动，1956年中国科学院心理研究所成立，北京师范大学、华东师范大学、南京师范学院等开设心理学系。“文革”期间，我国心理学的发展受到冲击。1977年心理研究所正式恢复，1980年我国正式加入国际心理学联合会。随后，全国各地的各级心理学会、心理研究所、心理学刊物得到了长足的发展，师范大学、教育学院和一些综合性大学陆续开设了心理学系和心理学课程。心理学的基本理论、发展心理、管理心理、学校心理、医学心理、心理测试等方面的研究取得了一定的成绩。可以预见，我国心理学随着我国和谐社会建设的不断深入，一定会进入

一个更加蓬勃发展的新时期，将会成为科学中的“热门学科”、学校中的“热门课程”、生活中的“热门话题”和学习型社会的“必需品”^①。

二、心理学的任务与学科体系

1. 心理学的任务

心理学的任务从根本上说，就是描述心理现象和行为，揭示心理规律和指导人的实践活动。

所谓描述心理现象和行为，就是对心理现象、问题 and 行为进行科学的研究，从科学心理学的角度对各种心理现象、问题 and 行为进行科学的涵义界定，建立和发展起完整、科学的心理学概念体系。例如，“心理”的内涵是什么？心理现象包括哪些？心理行为是什么？事实上，心理学中的一些概念，如“智力”“情商”等概念的说法很多，甚至连“记忆”是否属于综合心理现象都有不同的看法。因而，描述心理现象、行为和事实，建立科学的心理学的任务很重要。

所谓揭示心理规律，就是在描述心理现象、行为和事实的基础上说明现象、行为，揭示这些现象、行为所包含的规律。一方面，研究各种心理现象和行为的发生、发展及其相互联系、特性、作用。例如，自我意识在个体身上是怎样发生？何时发生？有哪些发展阶段？具有什么特点和作用？另一方面，研究心理现象和行为发生、表现的心理机制和生理机制。当然，“对心理机制的探讨和心理生理机制的探讨毕竟是属于心理学研究的不同层次，完全可以非同步地进行研究”（黄希庭，1991）。例如，对情绪发生机制的研究更多的是在生理、生化层面上进行，但对其心理层面的研究不足，近年，由于认知心理学的发展才加大了该层面的研究。

所谓指导人的实践活动，就是人们在认识心理现象、行为和心理规律的基础上，运用这些认识指导人们顺应世界、改造世界的实践活动。运用心理规律指导人的实践活动是心理学的重要内容之一，具体表现为指导人们在实践中如何了解、预测、控制和调节人的心理和行为。例如，我们根据智力、性格、气质、兴趣、态度等各种心理现象的情况，研究各种测量表，以了解人们的心理发展水平和特点，为选拔任用人才、因材施教等提供科学依据。根据人的现在和过去的行为预测人的未来行为表现、调节人的心理和行为、维护人的心理健康，甚至改变人的观念和行为、提高人的工作效率，使人的工作、学习和生活变得更加和谐与愉快。

人的心理现象复杂多样，心理生活的内容也丰富多彩，但从本质上讲，人的心理是人脑的机能，是对客观现实的主观反映。心理学研究心理现象，其根本目的是探索心理现象和行为的本质，揭示心理活动的规律，探讨心理活动的内在机制，科学地描述与解释人在心理活动中的具体事实，指导人们的实践活动。

^① 卢家楣，魏庆安，李其维. 心理学 [M]. 上海：上海人民出版社，1998：11-15.

2. 心理学的体系

心理学特别是现代心理学的研究范围在不断扩大,几乎涉及人类社会的各个方面,如政治军事、经济贸易、医疗保健、日常生活等,逐渐进入了高度分化与高度综合的发展时期。一方面,心理学的分支多而细,例如,教育心理学这一个分支分为学科心理学、教学心理学、品德心理学,而学科心理学又分为语文教学心理学、政治教学心理学、物理教学心理学、音乐教学心理学等。语文教学心理学又分为作文教学心理、阅读教学心理、听说教学心理等。另一方面,心理学和其他学科以及心理学内部分支学科之间产生了交叉性学科,例如公共关系学与心理学结合形成了公共关系心理学,特别是应用性心理学更具有交叉学科的性质,比如管理心理学、文艺心理学、贸易心理学、军事心理学、学习心理学、教师心理学、学校临床心理学等。

简单地说,心理学的体系由基础性心理学和应用性心理学两大块组成。基础性心理学研究的是心理学科中与各分支心理学有关的基础理论和基本方法的问题,以及心理发生和发展的问題,包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、生理心理学、比较心理学和实验心理学等。应用性心理学研究的是基础心理学所揭示的基本规律、原理在具体实践中的应用,同时探索各个实践领域中心理活动的具体规律与应用问题,它主要包括政治心理学、教育心理学、管理心理学、运动心理学、文艺心理学、司法心理学、军事心理学、经济心理学、医学心理学等。

因此,我们有理由说,心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会学科性质的交叉学科,目前,在众多学科的科学系统中居重要地位。

三、心理学的学派

心理学成为一门独立的科学后,在心理学的研究对象、任务、内容和方法等的研究上出现了学派林立、理论纷纭的局面。其中主要有内容心理学、意动心理学、构造心理学、机能心理学、格塔式心理学、人本主义心理学、认知心理学、行为主义心理学、精神分析心理学、日内瓦学派等学派。20世纪50年代开始,该局面演变为学派减少、相互吸收、互补并存的状态。目前,在世界上影响较大的学派主要有如下几种^①。

(一) 精神分析学派:人是动物

精神分析(ps psychoanalysis)的开山鼻祖奥地利精神病学家弗洛伊德(S. Freud, 1856—1939)深受达尔文进化论影响,于19世纪末在精神疾病的治疗中创立了精神分析学派。这个体系包括了潜意识、泛性论和人格论。他认为,心理学研究的对象是潜意识,人的潜意识活动的能量是本能,本能是所有潜意识活动的终极原因或者主要源泉和动力。他将人的全部行为、心理还原为病态,还原为潜意识或性、童年期经验、动物行为等,并以精神错乱者、精神病患者等作为研究样本,以潜意识作为研究对象,以自由

① 麻彦坤. 心理隐喻的变迁与心理学的发展[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2003, 11: 25-30.

联想、释梦等途径研究潜意识、人性、动机、人格等领域，创造性地提出人格的“三我”结构（本我、自我、超我）。他认为：本我（id）与生俱来，是先天本能与原始欲望，是人的生物性本能的巨大仓库，是人的行为的基本动力源泉；自我处于本我和外部现实之间，对本我做缓冲和调节；超我是道德化了的自我，是良心与自我理想，以指导和限制本我的冲动。弗洛伊德精神分析开创了无意识心理研究的先河，开拓了心理学的学科建设，影响了社会科学的许多领域，创立了一套治疗神经症的方法和理论。

用个简单的例子来说明“三我结构”所代表的具体含义。当你在百货商店看到一件华美昂贵的水晶饰品，心里头非常喜欢，这时“本我”就想不劳而获地占有它，不劳而获地占有的方式只有两种：偷和抢。这时“超我”就像一个道德卫士站出来制止，“超我”是道德化了的自我，代表着社会的规范，它阻止“本我”的不合理、不合法的冲动，那么“本我”跟“超我”就起冲突了，这个冲突不解决的话，个体就会出现一些心理上的障碍或问题，这时，“自我”就站出来了，充当的是一个调和者的角色，负责调和“本我”与“超我”之间的矛盾，根据现实的原则作出调整。最后，在“自我”的作用下，你可能就会花钱买了这个水晶饰品，这样做，既满足了“本我”的要求，又不违反“超我”的约束。可见，在“三我”结构中，“自我”的力量要非常强大才能充当其角色；“本我”过于强大的话，个体就相当于脱缰的野马，能量很快耗尽；“超我”过于强大的话，个体就容易陷入完美主义的泥潭中不可自拔。图1-1形象地说明“三我”之间的关系。“自我”只是冰山的一角，是浮出水面的，也就是在意识之内，“本我”是深藏在水底的，也就是在我们的潜意识里面。

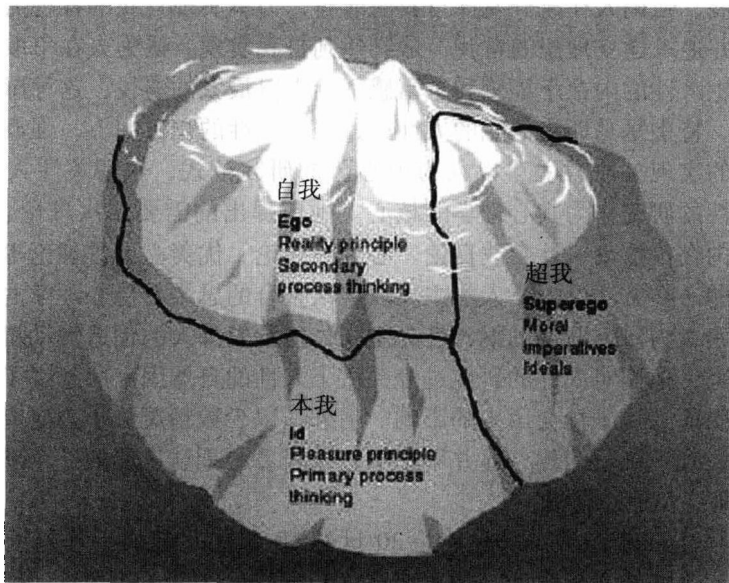


图1-1

精神分析理论后来被指责为“泛性论”，它混淆了人和动物的根本区别，用生物学范畴说明人的内在动力和心理活动规律，抹杀了人的意识的社会历史制约性和主观能动性。不过，新精神分析学派修正了弗洛伊德的理论，强调了社会文化因素对产生精神病和人格发展的影响。

（二）行为主义：人是机器

行为主义（behaviorism）是其创始人美国心理学家华生（J. B. Watson, 1879—1958）继承和发展了笛卡尔提出的“动物是机器”和拉美特利的“人是机器”的思想上创立的。他提出心理学是研究可以观察的外部行为的，认为人的行为就像机器一样由外部刺激发动、制约和控制的，环境刺激引起的反应就是行为。反应的实质就是机体所发生的生理变化即肌肉的收缩与腺体的分泌，进一步还可以将其还原为分子水平的物理变化与化学变化。他还使用 S-R 公式说明刺激与反应的关系，认为刺激与反应之间不需要任何中介，一切关于心理的、意识的假设都是多余的。华生使行为研究成为心理学的合法研究对象，力主客观的研究方法，提倡环境决定论，推广心理学的应用等推动了心理学的发展，但是，他将人还原为机器，否认了人的主体性、意识性、能动性，无视有机体内部过程而走向极端。20 世纪 30 年代的新行为主义修正了 S-R 模式，在中间增加了一个变量 O，O 代表反应的内部过程，形成了 S-O-R 模式。

（三）人本主义：人是自我实现者

人本主义（humanistic）是由美国的马斯洛（A. Maslow, 1908—1970）和罗杰斯（C. Rogers, 1902—1987）于 20 世纪 50 年代创建的心理学流派。他们主张研究人的价值和潜能的发展，强调人在充分发挥自我潜能时，力争实现自我的各种需要，从而建立完善的自我，并追求建立理想的自我，最终达到自我实现。认为人在争取需要得到满足的过程中能产生人性的内在幸福感和丰富感，给人以最大的喜悦，这种感受本身就是对人的最高奖赏。特别是马斯洛倡导的人性论，强调人性的积极向上，强调社会、环境应允许人性潜能的实现。他力主“以人中心”的研究范式，热切关注人的潜能、价值和尊严，将人性的研究作为其心理学的核心。他所提出的需要层次理论、自我实现论、高峰体验论、内在价值论、社会改良论、心理治疗论、优美心灵管理论等都是建立在其人性论基础上的。在方法论上，人本主义以层次整合的思维看待心理学的对象、方法和课题。它以健康人为研究对象的纲领性为主张，揭示发挥人的创造性动机、展现人的潜能的途径。但是，他们对人性的研究过分关注了人性的自然因素而忽视了社会因素，强调了本能的指引而忽视了社会历史的影响。另外，以少数精英分子为研究样本所得出的结论的普遍性受到质疑。当然，这并不影响它代表着心理学发展的一个新方向。

（四）认知心理：人是计算机

认知心理（cognitive psychology）是 20 世纪 60 年代兴起的。凡侧重研究人的认识过程的学派都称为认知心理学派，如皮亚杰（J. Piaget, 1896—1980）。但是，我们更多地认为认知心理学是人们用信息加工的观点研究人的认识过程的科学，因而又叫信息加

工认知心理学。它引入计算机程序语言作为表达人类认知过程理论的形式语言，将人脑与计算机进行类比，认为智能的本质就是对信息的加工，人的认识过程就是信息加工过程，需要经历信息的接收、编码、存储、确定提取、利用知识付诸行动等。它用计算机程序来模拟这个过程，通过比较计算机行为与人的行为来检验理论的正确性，强调已有的认知结构对当前的认知活动有决定作用。信息加工认知心理学使记忆、思维、认知等重新成为心理学的合法研究对象，以揭示人脑高级心理活动规律，促进了心理学研究的科学化进程。但是，人机类比较有机机械还原论的嫌疑，忽视了情感、意志等心理过程。

（五）社会构建主义：人是创造者

属于后现代心理学阵营的社会构建主义者将人作为世界的创造者、知识的构建者，为告别传统心理学的机械论、还原论、因果决定论扫清障碍，强调了人与话语的社会性、文化历史制约性，使人成为心理的主宰。它认为心理现象并不存在于人的内部，而是存在于人与人之间，是人际互动的结果，是社会建构的产物。它关注的焦点是语言与世界的关系，探索语言怎样影响心灵的社会构建，通过话语分析揭示心理的构建历程，通过阐释语言的生成、本质、意义，揭示心理作为社会文化构建的基本属性。话语分析成为心理学研究的基本方法，叙事式、阐释式、构建式、结构式等研究方法和策略进入了心理学范围。所以，社会构建不是个体的而是社会的构建，是通过人际关系进行的，是以特定社会背景与历史文化条件下的话语为媒介的。社会构建主义者摆脱了个体主义心理学的局限，研究中心由个体转到社会，将人的积极性、能动性和创造性发挥到极致，推动了心理学研究中文化转向的出现。但是，其相对主义观点，任何知识、观点都是话语构建、社会协商的结果等观点，存在着陷入虚无主义和怀疑论泥潭的危险。

四、青年大学生与心理学

早在 2000 多年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文雕刻在德尔斐神庙上，但人的心理领域还有许多问题无法破解。法国作家雨果在《悲惨世界》一书中写道，“比海洋还广阔的是天空，比天空还广阔的是人的心灵”。有人认为，在这个世界上，人的问题比人还多，人的内心世界是“第二宇宙”。因此，人是离不开心理学的，心理学在我们生活中实实在在地存在着，为我们非常熟悉并随时接触到、感受到。青年大学生和普通人一样，与心理学的关系也是十分密切的，大学阶段是人生的重要转折时期，青年大学生尤其需要心理学，也必须懂得心理学、掌握心理学知识。

1. 从心理学的学科性质看，心理学通过对人的心理现象行为及其规律的研究，揭示了人类行为的奥秘

心理学研究物质发展到什么阶段会产生人的心理，心理是怎样依赖于物质世界的；研究心理的发展是怎样受遗传、环境、教育影响的，又怎样反作用于客观世界等，从而向人们揭示物质是第一性，心理、意识是第二性的，心理是人脑机能对客观事物的反