

● 黄学规 著

心理修养导论

XINLI XIUYANG DAOLUN



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

心理修养导论

● 黄学规 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理修养导论 / 黄学规著. —杭州: 浙江大学出版社,
2009. 3
ISBN 978-7-308-06559-7

I. 心… II. 黄… III. ①大学生—青年心理学②大学生—
思想修养 IV. B844. 2 G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015640 号

心理修养导论

黄学规 著

责任编辑 田 华
封面设计 刘依群
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)
(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)
(网址: <http://www.zjupress.com>
<http://www.press.zju.edu.cn>)
电话: 0571—88925591, 88273066(传真)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 浙江中恒世纪印务有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 10
字 数 250 千
版 印 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-06559-7
定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

千江有水千江月 万里无云万里天

——《心理修养导论》序

李燕杰^{*}

学规教授,是我在爱与美的追求中的挚友、好友、诤友,我们彼此相识、相交、相敬。多年来,我们为了人类的铸魂育才系统工程竭诚尽智,呕心沥血,在相互学习、相互砥砺、相互切磋中,各自为社会奉献了一批著作。学规教授的青年教育三部曲,《挫折与人生》、《人格与人生》、《审美与人生》是他心血的结晶,其中有爱、有美、有诗、有艺,在青年中,在教育工作者中,已经产生了很大的影响,堪称新时期教育艺术的范例。青年大学生说:“学规教授的书,对我们来说是渴求已久的。”学规教授首创的心育、德育、美育“三育一体化”教育,不仅对有效进行青年品德教育,而且对有效进行心理健康教育,都是一个突出的贡献。

近日,他的新作《心理修养导论》即将出版,我为他,也为 80

^{*} 李燕杰:首都师范大学教授,中华教育艺术研究会常务副理事长,北京自修大学校长,全国著名教育艺术家。

后、90后的大学生及广大青年感到高兴。他在教学、科研的百忙之中，边实践，边总结，及时地写出这本适应新时代需要的著作，可以说应运而生。前些时一些大学生称我为奔腾5，一些高中生称我为F5，我认为这两种与时俱进的赞誉之词，用在学规教授身上，都是恰如其分的。

青年教育属未来的超前科学，是关乎明日，关乎人类未来的一门大学问，遗憾的是过去一些关于青年教育的书，往往是用过去的观点去培育未来的人。青年人讲：“有些书都是过去完成时，不是现在进行时，不是未来时，我们需要前瞻性的书。”学规教授这部新作，无论和青年谈学习、事业、理想，还是谈爱情、婚姻、家庭，都具有预见性、超前性，而且有先导性，所以我认为这本书必将受到广大青年的欢迎。

学规教授请我为他的书写序，我想谈谈近日一些想法：

去年10月25日，是我生日，我的学生们齐聚北京大学百年大讲堂，请我讲话，到会约3000人，我十分激动。我在讲话时，猛然想到研究青年教育问题必须把此项伟大的工程置于漫长的历史长河之中进行思考。

过去人们常说人类历史500年出一批圣人，“江山代有才人出，各领风骚数百年”。2500年前中国出现了老子、孔子，尼泊尔出现了释迦牟尼，希腊出现了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德。

又比如500年前欧洲文艺复兴时期，出现了达·芬奇、米开朗琪罗等。

近一百多年出现了马克思、恩格斯、毛泽东、邓小平……

他们，无疑是在时代变革中的先知圣哲，都是时代的思考者，都为青年及后人起到了引路作用。

一次我向季羨林恩师请教，老人家谈到风水轮流转，30年河东，30年河西。我想无论讲500年，还是30年，都证明人类历史

是变化的,前进的,又是有规律的,时代造就了圣哲,圣哲又影响着后人。

如果讲中国这近一百年的历史,似乎也可分几段:

1919—1949 年为 30 年,这一段是觉醒、革命阶段。

1949—1979 年为 30 年,这一段是探索、建设阶段。

1979—2009 年,这 30 年,是改革开放。

从 2009 年到 2039 年,又是 30 年,这一阶段,应当是和平与超越的 30 年。这 30 年过后,再过 10 年,是中华人民共和国建国 100 周年。

今天,我们的大学生是未来 30 到 40 年的中坚骨干力量,如果能使这一代人走正路,不走邪路,走活路,不走死路,我们的国家对人类将会作出更辉煌的成绩。这是我和学规教授共同的信念。

记得几年前,我在日本为日本教授演讲,我提出:

但愿大千世界无灾难。

但愿人类社会无争战。

但愿生活环境无污染。

但愿人的一生无病患。

这四句话虽然很难做到,如果每个青年都为此而努力,至少与光明幸福近了一步,今天学规教授这本书就应当会起到促进作用。

我想,今天中国青年人心中要有三大,即大爱、大智、大美。

大爱:大爱无外,大爱无内,大爱无私,大爱无畏,大爱无怨,大爱无悔。

大智:大智有谋,大智有慧,大智有德,大智有识,大智有才,大智有学。

大美:大美至真,大美至善,大美至柔,大美至刚,大美至纯,大美至伟。

如果中国人都能为此而献身,我坚信,我们中华民族将对人类

美好未来作出新贡献。学规教授的新作也会成为实现此一理想的推动力。目前我仍在病中,匆匆写来,词不达意。

是以为序。

2008年9月5日于北京智慧书苑

目 录

第一章 心理学与人生的危机	(1)
第一节 心理学——一切教育的科学基础	(1)
第二节 人类最严重的灾难:心理危机	(6)
第三节 史罗里·布洛尼克博士谈人生的危机	(9)
第二章 人生挫折的普遍性与钝感力	(17)
第一节 人人在摸索中都要走一段黑暗的路	(17)
第二节 勇于从苦难之中走出来	(20)
第三节 渡边淳一博士谈人生钝感力	(27)
第三章 大学生的常见挫折与挫折效应	(34)
第一节 大学阶段是挫折频繁发生的时期	(34)
第二节 大学生常见的心理挫折	(37)
第三节 情绪性反应的主要表现	(47)
第四章 挫折的归因、防卫与超越	(53)
第一节 正确归因是战胜挫折的基础	(53)
第二节 挫折的心理防卫机制	(55)

第三节	战胜挫折的四大关键	(61)
第五章	人格塑造及其对人生发展的意义	(89)
第一节	教育在本质上是人格的教育	(89)
第二节	奥尔波特、马斯洛、罗杰斯的人格理论	(94)
第三节	完善人格是人生发展的需要	(106)
第四节	人格在应对挫折和磨难中的作用	(112)
第六章	人生是在交往中度过的	(125)
第一节	人与人要彼此热爱	(125)
第二节	现代社会要求人们善于沟通和合作	(132)
第三节	人际交往中的心理效应	(135)
第四节	人际吸引的一般性因素	(140)
第五节	人际吸引的根本性因素	(151)
第六节	关于人际交往中美的形象	(161)
第七章	爱情是灵与肉的统一	(167)
第一节	爱情是大学生的热门话题	(167)
第二节	大学生恋爱现象的特点	(171)
第三节	恋爱的正面影响或负面影响	(174)
第四节	爱情是一位伟大的人生导师	(177)
第五节	面对失恋的理智美	(185)
第六节	别让爱情的火焰任意燃烧	(187)
第七节	关于“性解放”	(194)
第八节	中国人择偶标准的变化	(196)
第九节	爱情是一种美的精神现象	(198)
第八章	生命的磁针永远指向幸福	(207)
第一节	幸福是人生的终极渴望	(207)
第二节	关于财富与幸福有何种关联的探讨	(209)
第三节	财富最大化与幸福最大化	(214)

第四节	德谟克利特与苏格拉底的幸福观·····	(216)
第五节	21 世纪:美国富豪引领乐善好施·····	(217)
第六节	幸福是一种境界·····	(221)
第七节	提高幸福感的五种因素·····	(227)
第九章	真善美的统一是人生的最高境界·····	(246)
第一节	审美是一种精神需要·····	(246)
第二节	审美教育对大学生成长的意义·····	(249)
第三节	论人的美·····	(260)
第四节	现实是美丑杂陈的世界·····	(271)
第五节	大爱孕育大美·····	(273)
主要参考文献·····		(283)
 附 录		
心育、德育、美育“三育一体化”教育方法述评·····		(286)
“三育一体化”教育是提高德育实效性的教学创新·····		(291)
“三育一体化”教育对促进大学生心理健康的意义·····		(296)
 后 记·····		(305)

第一章 心理学与人生的危机

第一节 心理学——一切教育的科学基础

人作为一个自然界的实体,是经过长期的发展演化而形成的,而作为社会的人从出生、成长、成熟、衰老,既按照一定的自然规律发展着,又受人类的社会历史条件制约。在自然的和社会的环境交互作用下,个人表现了各种各样的行为和心理活动。

古希腊的哲人提出:认识你自己!我们了解人类自己的目的只有一个:提高人类素质和生活质量。为了达到这个目的,我们可以利用的有效途径是:掌握了解人类的工具——心理学。

“心理学”一词出自古希腊语“psyche”和“logos”。“psyche”,意思是思维、灵魂或精神,“logos”,意思是认识或研究,人们把这两个词合起来就成了“psychology”。这个心理学的定义——研究灵魂的科学——一直沿袭到 19 世纪晚期。

19 世纪末,心理学才获得了新的含义和新的形态。1879 年,

德国心理学家冯特在莱比锡大学最早设立心理实验室,从事心理学的研究,一般公认这是真正的科学心理学的开始。崭新的心理学效法已有的科学,特别是物理学来铸造自己,采取了严格的观察和实验的研究方法。这样,一门新的现代心理学就建立起来了。心理学成为一门真正的科学只有 100 多年的历史。

心理学是研究人的行为、心理现象及其过程的科学,是一项致力于造福人类的事业。

人类为什么要研究自己的行为? 无论是哪一门科学,从它的研究目的看,大致都可以分为纯理论与实际应用两个方向。

纯理论科学的研究,通常根据两种基本假设:其一,宇宙间事物的变化是有秩序有规律的;其二,其秩序与规律的背后存在着某些原理原则。心理学家们采用了同样的观念。他们认为个体行为的变化也是有原理原则可循的,因而他们借用了一般科学的方法,搜集资料,发现事实,以期在复杂的行为变化中获得原理原则,从而建立系统的行为理论。

实际应用上的目的,指的是运用心理学的知识解决有关行为上的问题。这种尝试,在古代的教育中早已开始。教育的主要目的乃在于有计划地改变学生的行为。因而对什么样的人施以什么样的教育,用什么方法教什么教材,何时何地用何种方法练习最为有效等问题,都与学生的行为有密切的关系。所谓针对学生个别差异因材施教,早已成为教学上的基本原则,而个别差异的鉴定就必须依赖于心理学上的科学方法。因此,自从科学的心理学兴起之后,心理学就成为一切教育的科学基础。

人类的行为有很多方面的问题需要心理学的知识协助解决。例如,近年来世界各地少年犯罪事件普遍增加,这显然与行为适应有密切的关系。因此,在心理学的领域中,青年心理学、犯罪心理学、心理健康学等学科已引起学者们的广泛兴趣。

自从冯特在 1879 年创立了科学心理学,到现在为止 100 多年的时间内,无论理论心理学还是应用心理学都有了很大的发展。

在理论心理学方面,主要的学科有:

(1)生理学。生理学,是经由生理方面的实验研究,以探求个体行为变化之原理原则的一门心理学。主要研究个体的感觉器官、神经系统(特别是大脑)和腺体(特别是内分泌腺)三方面的生理功能,其主要目的是探求这些生理器官或组织的功能与行为方面的知觉、情绪、动作技能、学习、思考、记忆、遗忘等的关系。

(2)比较心理学。比较心理学,是以不同种属的动物行为为题材从事比较研究的一门心理学。比较心理学的研究目的,一方面企图了解动物本身的行为,另一方面也希望由对动物行为研究所得的结果,进而有助于研究和了解人类的行为。比较心理学家研究的主要兴趣为动物的本能行为、对环境的适应与学习、药物实验时的效应、生理功能分析以及行为进化历程等。

(3)发展心理学。发展心理学,是以人的一生从受孕到老死的行为变化与年龄关系的一门心理学。这门学科的研究目的主要在探讨遗传、环境、成熟、学习四大变项与行为变化的关系,并进而了解人类行为发展的一般模式与个别差异的情形及原因。发展心理学的范围甚广,它包括儿童心理学、青年心理学、成人心理学及老年心理学。

(4)学习心理学。学习心理学,是以个体在生活环境中随情境的改变而使其行为变化为题材,从而研究其行为变化的历程的一门心理学。学习心理学家在方法上多采用实验法,他们的主要兴趣是从学习历程中探求不同行为的获得、记忆、遗忘等现象与学习情况及学习方法等变项间的关系。

(5)人格心理学。人格心理学,是以人格的构成与人格的发展

为主要题材,并从而探求影响其构成与发展的各种因素的一门心理学。人格心理学家研究的主要兴趣侧重于了解个人在适应其环境时行为上表现的特征,而个人的行为特征又与其能力、动机、情绪、态度、兴趣、观念等变项有关。因此,这些变项也都是人格心理学研究的主题。

(6)社会心理学。社会心理学,是研究个人在社会环境中与人交往时在行为上所有的影响的一门心理学。社会心理学家研究的主题包括团体与个人、集体行为、团体领袖、社会态度、意见、角色行为等。

在应用心理学方面,主要的学科有:

(1)教育心理学。教育心理学,是所有应用心理学领域内需要最大、应用最广、对象最多的一门心理学。教育心理学家吸取了理论心理学上的行为理论与研究方法,在教育的情境中以学生的行为为对象,在各种有目的的学习条件下,希望把已有的行为理论再经由演绎归纳的过程,建立一套教学上的原理原则,进而改善教材教法,以促进学习效果。因此,教育心理学虽然一向被视为应用心理学,但事实上它必须重建其自身的教学理论,而后始能应用。教育心理学的主要内容包括学习、发展、个别差异、心理与教育测量、辅导、品德的结构与形成等。

(2)咨询心理学。咨询心理学,是一门新兴的应用心理学,其主要目的在于运用心理学理论帮助人际关系适应困难者了解自己进而自行解决问题。咨询心理学的特征是将心理学上的有关方法与技术配合运用。目前咨询技术应用最广的是在教育、职业、婚姻、个人情绪等几个方面。

(3)心理健康学。心理健康学,乃是运用心理学上的知识,积极地经由教育的措施以维护人的心理健康。心理健康教育工作侧重于对人的心理的调节、开发、发展,以提高人们的心理健康素质

和适应社会生活的能力。基于此种观念,心理健康教育已经成为学校教育和社会教育的一部分。心理健康教育的中心工作是协助个人了解自己,认识别人,养成正确的态度和观念,以期与人和谐相处、愉快生活。心理健康学近年来发展较快,它包括人生心理学、挫折心理学等门类。

(4)临床心理学。临床心理学家经常在医院、收容所、监狱等机构内,运用心理学上的知识与方法去帮助心理失常者了解自我以改善其生活适应。临床心理学与精神医学有别,精神医学是以医师身份,使用医药程序对患者予以诊断与治疗,而临床心理学则偏重对患者实施心理测验、心理辅导与治疗等。

(5)工业心理学。工业心理学,乃是运用心理学上的知识与技术去解决从生产到消费整个过程中有关行为上的问题。工业心理学的主要内容包括职业分析、从业人员的挑选与训练、工厂环境改善研究、工人情绪动机、团体中人事纠纷、市场心理调查、推销技术、广告宣传等。近年来工业心理学发展迅速,又形成了管理心理学、人事心理学、消费心理学、广告心理学等门类。

(6)工程心理学。工程心理学,是从工业心理学分化出来的一门新学科。由于科学技术的进步与机械工具的高度自动化,使得原来“人”与“工具”之间的关系产生了变化。过去多年是工具适应人,而现在变成人适应工具。因而产生了很多人的心理与高度自动化工具不协调的现象。工程心理学研究的问题,主要探求如何改善人与机器之间的交互关系,诸如技能训练、心理过程的了解、情绪紧张及疲劳因素的影响、意外事件人为因素的分析,以及机械设计时如何顾及人的因素等。

(7)法律心理学。法律心理学研究的问题原本限于法庭上证据的研判、审讯技术以及案件侦查等方面。近年来,法律心理学研究的范围迅速扩大,涉及犯罪心理因素的研究与预防、服刑人的再

教育、监狱管理、犯罪责任的鉴定,以及立法过程中心理因素等方面的研究。

第二节 人类最严重的灾难:心理危机

心理学不仅研究个体或团体在一般情境下所表现的正常行为,而且研究个体为适应情境的压力所表现的一些特殊行为。无论科学技术如何进步,在这个世界上生活的人,没有一个人能够免遭任何挫折和困难。个人在挫折和困难情境的压力之下,他的行为将有一定的变化。这种变化了的行为,就是特殊行为。对这些特殊行为的研究,无论在理论上还是在实际中均属十分重要。一个人遭遇挫折和困难,长期得不到解决,精神上承受巨大的压力,往往会出现人生的危机。因此,对挫折问题的研究成为心理健康教育的一个主题。

20世纪40年代,针对当时西方社会的精神状态,瑞士心理学家荣格曾经指出:“我深信,心灵的探讨必定会成为未来一门重要的科学。这是一门我们最迫切需要的科学。因为世界发展的趋向显示,人类最大的敌人不在于饥荒、地震、病菌或癌症,而在于人类本身。就目前而言,我们仍然没有适当的方法来防止比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。”

人类已经进入了一个“高心理负荷”的时代。现代社会把每个人都推进了生存与发展的竞争激流之中。所有的人都在逆风飞行。

1996年,联合国专家就指出:“从现在到21世纪中叶,没有任何一种灾难会像心理危机那样给人们带来巨大的痛苦。”

原上海大众汽车公司总经理方宏,因压力太大而自杀。西南一所大学没有通过“211”评估,校长因压力太大而自杀。

各行各业都存在激烈的竞争,很难避免挫折和失败。挫折感发生率急剧上升,是现时代的特征之一。

笔者曾经到上海同济大学参加过一次全国教育发展高峰论坛,西安翻译学院院长丁祖怡说:“学校最关键的竞争力是质量,需要相对优质的生源群体,西安翻译学院今后的生源成了一个大问题。”丁祖怡院长也感到压力很大。

1988年,笔者在北京大学听到季羨林先生说的一句话:“每个人都争取一个圆满的人生。然而,自古及今,海内海外,一个百分之百圆满的人生是没有的。所以我说,人生是不圆满的。”许多年过去了,“人生是不圆满的”这句话至今我还记得。这就是人生的感悟。人生,是一个永恒的主题。每一个人都以自己特定的行为和方式,书写着自己的人生。

人生的风浪和挑战是任何人都无法回避的。现代社会不会停止激烈的竞争,风险、挫折、失败成了生活的伴随物和普遍的社会现象。所以,提高对挫折的承受能力,迎接生活的挑战,培养健康的心理,是每一个现代人面临的紧迫课题。

在现代生活中,有许多社会心理因素使现代人产生心理紧张状态,比如现代信息过剩、社会高度竞争等。

现代化的科学技术把现代人带进了信息密集的时代,信息量的急剧增长使人应接不暇。现代人必须不断接受新事物,不断改进工作,否则就会被淘汰。面临每天涌现的大量知识信息,现代人往往会出现大脑皮质输入与输出平衡失调的征象,这就是所谓“现代信息过剩综合征”。其主要表现是:

(1)信息饱胀感。现代人每天要看大量参考文献和各类文件,还要接触大量的反馈信息。信息的输入,需要人脑去分析、研究、综合、判断,这就是“信息化”。由于大量的信息输入大脑,大脑来不及分解消化,只能囫圇吞枣。未经分析处理的信息积聚在一起,