

高等职业学校通识教育丛书

幸福人生

XINGFU RENSHENG

惠州经济职业技术学院教材编写组

王会礼 赖肇庆 / 主编



西南财经大学出版社

高等职业学校通识教育丛书

幸福人生

惠州经济职业技术学院教材编写组

王会礼 赖肇庆 / 主编



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福人生/惠州经济职业技术学院教材编写组,王会礼,赖肇庆主编—成都:西南财经大学出版社,2016.8

ISBN 978-7-5504-2554-5

I. ①高… II. ①惠…②王…③赖… III. ①通识教育—高等职业教育—教材 IV. ①G40-012

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177311号

幸福人生

惠州经济职业技术学院教材编写组

王会礼 赖肇庆 主编

责任编辑:林伶

助理编辑:胡莎

封面设计:墨创文化

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
成品尺寸	185mm×260mm
印 张	17.75
字 数	300千字
版 次	2016年8月第1版
印 次	2016年8月第1次印刷
印 数	1—3000册
书 号	ISBN 978-7-5504-2554-5
定 价	38.00元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标识,不得销售。



高等职业学校通识教育丛书

本丛书计划包括《自然大观》《科学纵览》《人文社会》《文学艺术》《国学导引》《世界大势》《经济金融》《企业管理》《创新创业》《幸福人生》十册。

作者简介

王会礼，致力心理教育与咨询、家庭教育、教学论研究；多个国家级学会会员，副高职称；发表论文40余篇；曾获全国、省、市、校级荣誉；多次被中央电视台及地方媒体采访报道。

赖肇庆，毕业于中国科学院研究生院，英国曼彻斯特大学访问学者，历任中国科学院成都计算机应用研究所研究员、四川大学教授，享受国务院特殊津贴专家。

叶丽霞，心理学讲师，国家二级心理咨询师；多次获广东省相关教学比赛奖励与学校“我心目中的好老师”“优秀教师”称号；主持校级课题两项；在相关期刊公开发表论文多篇。

庄焜智，曾在企业任职质量机构工程师和培训讲师，在兄弟院校任学生科科长、教研室主任等职；现从事学生管理、团队开发、心理教育等教学与实践工作；发表论文多篇。

苏芳瑞，心理学硕士，国家二级心理咨询师；参编《什么是真正的心理学》《应急与危机心理干预》等书籍；公开发表论文多篇；重视应用研究。

何艳丽，教育管理硕士，讲师；多次荣获校“优秀教师”“优秀党员”称号；现任校外国语学院第二教师党支部书记等职；公开发表论文三篇，参与两项校级课题研究，参编校本教材两本。

《幸福人生》编写分工

第一讲、第二讲、第三讲由王会礼、赖肇庆编著；第四讲、第五讲、第六讲由叶丽霞编著；第七讲、第八讲、第九讲由庄焜智编著；第十讲、第十一讲、第十二讲、第十三讲由苏芳瑞编著；第十四讲、第十五讲、第十六讲由何艳丽编著。

目 录

第一部分 心理与发展

- 第一讲 心理、心理健康与幸福人生 3
- 第二讲 自我意识与健全人格 19
- 第三讲 学习、创新与终身发展 37

第二部分 爱、婚恋与家庭

- 第四讲 爱、恋爱与成长 57
- 第五讲 家庭与家庭经营之道 73
- 第六讲 家庭投资理财 91

第三部分 快乐、高效地工作

- 第七讲 职场全胜谋略 109
- 第八讲 工作人际关系 125
- 第九讲 积极追求成功 143

第四部分 多姿多彩多样人生

- 第十讲 发展兴趣爱好 163
- 第十一讲 健与美 181
- 第十二讲 感悟美好人生 197
- 第十三讲 旅游休闲好风光 213
- 第十四讲 乐享口福 229
- 第十五讲 尊重与珍爱生命 245

第五部分 中华优秀传统文化与幸福人生

- 第十六讲 领悟中华传统文化的魅力 261

参考文献 277



第一部分 心理与发展



第一讲

心理、心理健康与幸福人生

幸福，是自己和自己比，也是和别人比，但更是自己和自己比。

——本讲作者

人人都追求幸福，个个都期盼幸福，都在前往幸福的路上奔走。从咿呀学语、初懂人事的小孩，到白发苍苍、耄耋老人，从文化程度低者，到高级知识分子，国内国外，不同民族，各类人群，无不例外。究竟什么是幸福？幸福，是自己和自己比，也是和别人比，但更是自己和自己比。当我们这样描述幸福的时候，开始会感觉十分单薄，好像还不好理解。研究幸福，成就幸福，涉及人的心理，涉及心理学，必然涉及健康与心理健康，涉及对幸福的理解。我们的生命具有唯一性，也仅有一次。为了人生幸福、美好、顺利、成功，亲爱的朋友，让我们一起思悟、共同探讨、深入学习吧。

一、心理与心理学

我们从来就没离开过心理活动。心理活动，也叫心理现象，简称心理。只要有健全的大脑，与外部世界接触，就一定会产生心理。我们清早起来，呼吸清新空气，这是感知。因这样的感知而愉悦、喜欢，想弄清缘由，是情绪、情感、兴趣。阅读了上面的文字，引发思考，属于思维。联系自己过去的知识积累与生活、学习体验，记下文中的要点，就涉及回忆。从此更加坚定对美好生活的向往与追求，这便是意志。这些都是心理活动。

（一） 心理的概念、 内涵

心理活动是宇宙中最复杂的生命现象之一，从古至今为人们所积极关注。人的心理不是一般物质的运动，而是人的机体，首先是人脑这种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动。人一旦离开脑就不存在心理活动。无脑或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全地发展心理。人脑的不同区域有相对的分工，各具不同作用。某一区域损伤或病变，会导致与之相应的心理活动的紊乱甚至丧失。心理现象的产生与客观事物关系密切。离开客观事物的影响、刺激，心理活动便无从产生、发展、完善。

心理 (Psychology) 是实践活动中脑对环境 (客观事物) 的主观反应。心理是物质世界的一种反应方式。心理是脑的机能。心理一定不是“心里”，只是人们在沿用了早期认识水平的前提下所确定的名称。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在参与活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动对客观事物做出自己的判断。英国画家路易斯·韦恩 (Louis Wain, 1860—1939) 以画的猫著名。他从健康到患精神分裂症期间的不同阶段所画的有关猫的作品，是经常被引用的脑与心理关系的典型证明 (见图 1-1)。1920 年在印度山区一个狼窝中发现“狼孩” (见图 1-2)。“狼孩”从出生至找到失踪 8 年，一直在狼群中生活，已失去人的心理，代之以狼的习性。即使后经“人化”训练，他到 17 岁临终时也只具备 4 岁儿童的心理发展水平。1984 年在我国辽宁省农村发现，经科研人员多年教育训练，后来重返社会的“半人半猪”的 9 岁“猪孩”。2015 年 2 月 6 日前后国内外传媒引述泰国媒体消息，泰国一名 15 岁男孩从小与狗为伍，至今不会使用两条腿直立走路，都以双手和双脚着地的方式，类似猫科或犬科动物跑步和行走。当地人称他是“狗人”。他母亲表示，男孩没有同龄玩伴，从小与家里的狗一起玩耍成长，大人也没有教他要以双脚站立和行走，后来男孩就模仿了狗一样的移动模式。早前和现今发现的大量事实，都说明客观环境对心理发展，包括生理发展变化的重要性。

心理的反应不是像镜子般机械的反应，而是一种能动的反应。人的反应活动是人在社会实践中、在言语参与下进行的。因此，人的心理、意识具有社会性和主观能动性。心理是人们不同的主观反应。人类的心理是由动物心理发展起来的，跟动物心理有联系，但同时又有本质的区别。人的心理、意识是人类祖先在劳动

过程中，与语言同步逐渐形成和发展的结果。人的心理、意识，不但能适应现实，而且能改变现实。

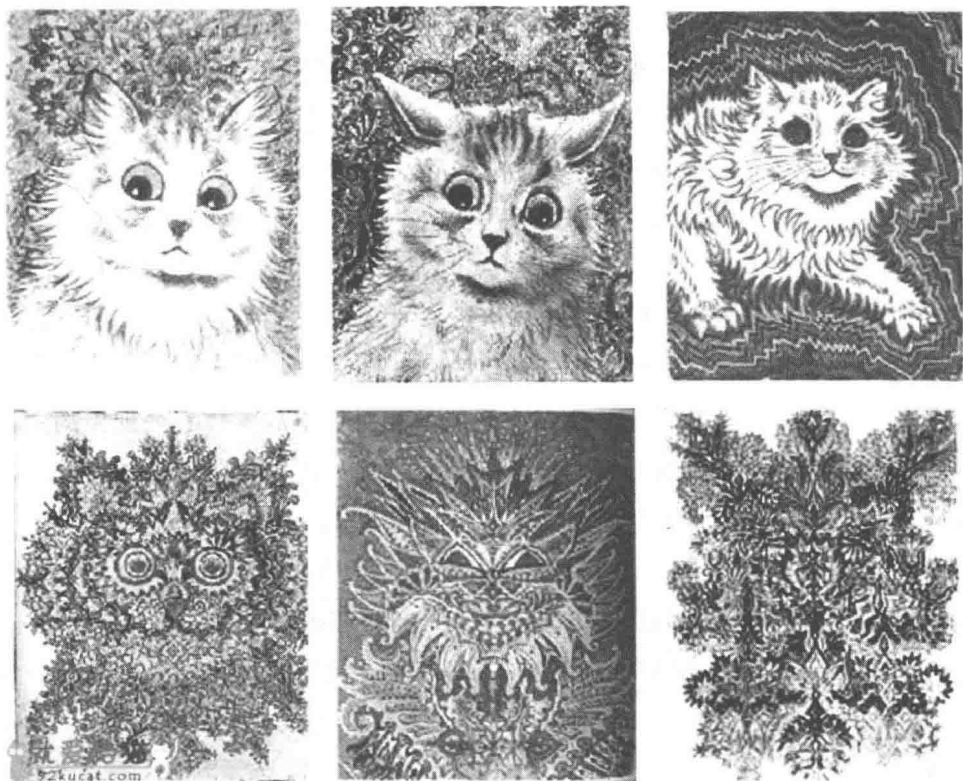


图 1-1 路易斯·韦恩从正常到患精神分裂症期间不同阶段所画猫的作品选

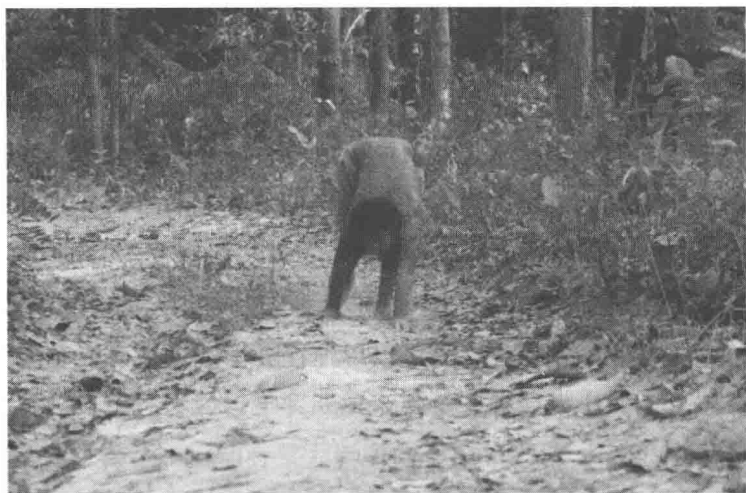


图 1-2 2015 年 2 月媒体报道的泰国“狗孩”用四肢走路

心理从其动态维度上,可分为心理过程和个性心理两大方面。心理过程是指一个人心理现象的动态过程。它反映个体心理现象的共同性的一面。心理过程包括三个层面:认知(认识)过程——个体对信息接收、编码、贮存、提取和使用的心理过程,涵盖感知觉、思维、记忆等过程;情感过程——个体对事物态度的体验,如喜、怒、哀、乐等情绪反应与依恋感、友谊感、道德感、理智感、审判感等情操体验;意志过程——个体自觉确定目的,并根据目的调节支配自身行动,克服困难,去实现预定目标的心理过程。这三个层面可简称“知”“情”“意”,共同影响与决定“行”(人的行为)。“知”是“情”“意”发生、发展的基础。三者相互联系、相互作用,构成个体有机统一的心理过程的三个不同方面。三者还互为动力,互相丰富、升华,甚至产生质的飞跃。

个性心理是指一个人在生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和,反映人的心理现象个别性的一面。它也有三个层面内容:个性倾向——推动人进行活动的动力系统,反映人对周围世界的趋向和追求,是个性心理中最活跃的因素,包括需要(基础)、动机、兴趣(个体积极探索事物的认识倾向)、理想、信念、价值观、世界观(最高层次,决定个人总的心理倾向)等;个性特征——个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征,集中表现人的心理的独特性,主要包括气质、性格和能力;个性调控——个人对自己心理和行为的控制和调控,以自我意识为核心。

心理过程与个性心理紧密联系。个性心理发展以心理过程为基础,又影响心理过程,在心理过程中得以表现,使心理过程带有个人色彩。有人更直接把个性心理称之为人格。在这个观点下,心理即心理过程与人格。心理还可从意识维度划分为意识和无意识。意识又分客体意识和自我意识。客体意识就是个人对周围人和世界的认识。自我意识是个人对自己,以及自己和周围关系的认识。无意识是指现时未被个人觉知的心理现象,如睡眠中做梦,人的习惯性、自动化了的行为,不自觉的记忆等。心理的发生、发展,尤其是人类的高级心理过程,如思维、语言、情感、意志等心理现象的产生,一定是神经发育及人类社会化进程的产物。我们不能以单纯的生物学观点,也不可以单纯社会学观点来研究心理。了解心理概念、内涵、分类对人生发展有重要意义。

(二) 心理学及其意义

心理学(Psychology)是研究人和动物心理现象发生、发展和变化规律的一门

科学。心理学既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律。心理学一词来源于希腊文，其意思是关于灵魂的学问。“Psychology”意即灵魂的描述。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思。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。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，以揭示其发生与发展的规律。

人类的心理学史主要是研究人的心理、意识发生与发展的历史。德国著名心理学家艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus，1850—1909）曾说：“心理学有一个长期的过去，但只有短暂的历史。”古今中外，许多思想家的论述中，都涉及心理。孔子（公元前551—公元前479）：“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》）。荀况（公元前313—公元前238）：“形具而神生，好恶，喜怒，哀乐藏焉”（《荀子·天论》）。古希腊亚里士多德（Aristotle，公元前384—公元前322）是世界古代史上最伟大的哲学家、科学家和教育家之一，其所著《灵魂论》为人类最早心理方面专著。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特（Johann Friedrich Herbart，1776—1841）才首次提出：“心理学是一门科学。”1879年，德国的冯特在莱比锡大学建立心理实验室。这标志着科学心理学诞生。实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。而原先，心理学、教育学都同属于哲学范畴，此后才各自从哲学体系中分离出来。其后一百多年，当心理学经历门派纷争及深入研究后，其学科体系得到进一步完善。自我国1917年在北京大学设立首个实验室开始，心理学研究起步，近年发展异常快速。

现代心理学的发展，在理论上已形成了作为一门科学的、基本的独立体系。一般而言，普通心理学也叫基础心理学、理论心理学。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，以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成定论、为科学实践所证实，并为科学界所公认的理论 and 规律，还包括虽不一定被公认，但却有重大影响的学派、学说，也包括处于科学发展前沿的新成果和新发现。它在已形成的理论体系上，不断地充实着新的内容。普通心理学按照心理活动的基本过程和个性心理特征，可分为感觉（视觉、听觉、触

摸觉、运动觉、嗅觉、味觉等)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、人格心理学等基础分支学科。在应用性心理学范畴,已经衍生出生理心理学、社会心理学、变态心理学、发展心理学、教育心理学、劳动心理学、文艺心理学、体育运动心理学、航空航天心理学、组织管理心理学、临床或医学心理学、司法与犯罪心理学、健康心理学等。心理学的研究对象是人,是人的心理。这就决定了心理学是一门既具有自然科学性质,又具有社会科学性质的中间或交叉科学,也称之为边缘科学。也有学者基于其视角及立场,把基础心理学归为自然科学范畴,把应用心理学归类于社会科学范畴。

个体心理要经历一个由量变到质变、不断矛盾运动的发展过程。一个人出生的时候是否具有心理?在人的各个年龄阶段,其心理是怎样发展变化的?它是按照什么规律发展变化的?这些发展变化对人的生活和教育具有怎样的意义?心理学研究有助于正确解释心理现象的本质和起源,帮助人们运用心理规律去预测和控制心理现象,为人类不同领域的实际服务,提高活动效率。例如:父母根据亲子关系对情绪的作用培养儿童健康的情绪;教师根据注意规律组织教学,改善授课效果;技术人员根据噪音对身心的危害,对噪音加以控制,对环境加以改造,等等。现代心理学研究所突出的心理的生理基础、感觉与知觉、学习心理、身心发展、个体差异、动机与情绪、社会心理、异常行为与心理治疗八大主题,使心理学更加成为一门有重要实践意义的科学,和人类生活的各个领域关系愈发密切。目前广受重视的应用心理学分支“心理咨询”,已经发展出“个别咨询”与“团体辅导”等领域。心理咨询区别于德育,有自身独特特点,如保密性原则等,其核心是应用心理学的理论与方法——“助人自助”。必要时可积极寻求心理帮助。

我们必须把心理学知识应用于人生发展。与心理学密切关联的心理品质提升,既为学生生存和发展所直接需要,也为思想政治素质和道德品质,以及正确理想和价值观念的确立,包括科学文化知识与技能学习奠基。心理健康教育能够通过“树人”,在学生成长,推动实现“中国梦”,践行“富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观,提高学校教育质量、人的生活质量,以至提高包括思想、精神境界在内的人生境界等方面,发挥应有的正能量。我们必须着力在心理品质优化上进一步下功夫,追求真正的幸福人生。

二、健康与心理健康

健康是一门大学问。美国思想家、文学家、诗人，确立美国文化精神的代表人物，曾被前总统林肯称为“美国的孔子”“美国文明之父”的爱默生（Ralph Waldo Emerson, 1803—1882）说：“健康是最大的财富。”健康不仅是个人最大、最宝贵的财富，也是家庭与社会的最大、最宝贵财富。健康是人生快乐、幸福、成功的基础。我们应该从青春年少的今天开始高度重视健康。

（一）健康

人类对健康越来越重视，对健康的认识不断深化。最早的、传统的健康观是“无病即健康”。《辞海》（1979年）把健康定义为人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。现代人的健康观是整体健康，只有身心等因素达到健康的状态，才是真正的健康。

1. 世界卫生组织（WHO）对健康的论述

1948年，世界卫生组织在其成立之初的《宪章》中，就指出“健康乃是一种生理、心理、社会适应都日臻完满的状态，而不仅是没有疾病和不虚弱的状态”，明确强调“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”从此，健康概念开始多元化。

1989年，世界卫生组织进一步把健康规定为：“躯体健康、心理健康、社会适应良好。”它强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，明确健康内涵三维化。这一说法，是目前最被世界公认的健康的标准定义。

1990年，世界卫生组织对健康的重新定义为：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。为应对日益严重的生殖问题，2000年该概念又增加了生殖健康。这是目前正在逐步被各方面接受的健康的最新概念。它反映健康的核心，应包括五大层面的内容。道德健康是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。我们应该为健康新概念的推广和普及做出努力。

2. 促进健康的准则与健康标准

2000年世界卫生组织还提出促进健康的新准则,即“合理膳食,戒烟,心理健康,克服压力,体育锻炼”,对健康的要求进一步细化。近年则提出健康的十条标准:有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界环境的各种变化;能够抵抗一般性感冒和传染病;体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿清洁、无空洞、无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽、无头屑;肌肉和皮肤有弹性,走路感觉轻松。

3. 亚健康问题

“亚健康状态”是20世纪80年代中期提出并传入我国的一个概念,也曾被称为第三、灰色、病前状态与亚临床期。它是一种介于健康与非健康之间的中间状态,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。其主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的问题,但是如果不引起高度重视,极易引发相应的身体、心理问题。亚健康问题目前越来越受到人们广泛关注。

(二) 心理健康

我国古代医学,早已解释了心理和疾病的关系:“病”中有“丙”,“丙”指火或心,即七情六欲;成书于春秋战国或西汉时期的《黄帝内经》中的“思则气结,怒则气上,恐则气下,惊则气乱,喜则所缓,悲则气消”,论述的是不同的情绪对应着气的不同走向和变化,生动表明了情绪与健康状况的关系。那个时候的人们,已经在关注我们今天所说的“心理健康”。

1. 人类对心理健康认识的深化

1930年在美国召开了第一届国际心理卫生大会,并正式成立国际心理卫生委员会。这次国际心理卫生大会,被称为“白宫会议”。会议报告中明确指出:“心理健康可以界定为个体以有效的、快乐的、社会所能接纳的行为,面对应接受的现实生活以谋求