

高等职业院校通识教育“十三五”规划教材



心理健康教育 教程

Mental Health Education

秦爱君 林乃磊 ⊕ 主编

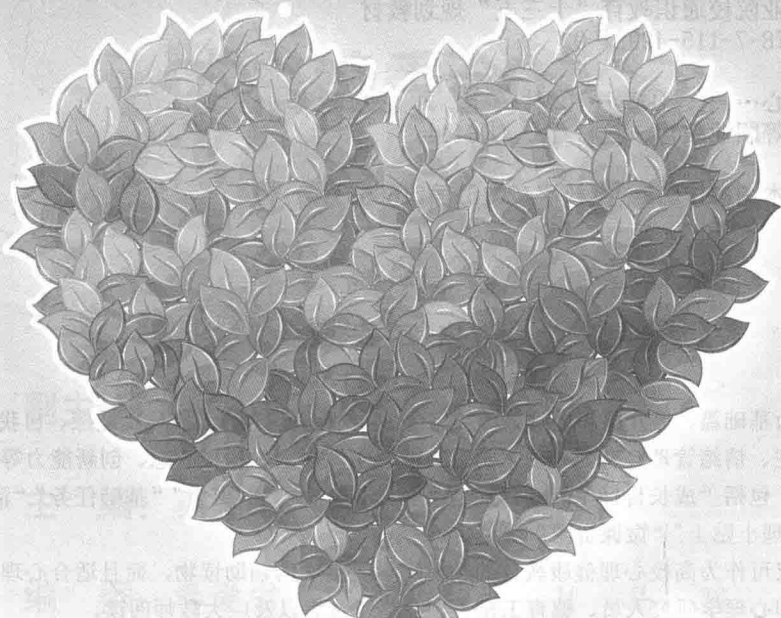


中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等职业院校通识教育“十三五”规划教材



心理健康教育 教程

Mental Health Education

秦爱君 林乃磊 ⊕ 主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育教程 / 秦爱君, 林乃磊主编. — 北京:
人民邮电出版社, 2016.9 (2017.1重印)
高等职业院校通识教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-42981-0

I. ①心… II. ①秦… ②林… III. ①心理健康—健
康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第216663号

内 容 提 要

全书分为基础篇、提升篇和进阶篇,共包含16个模块,内容涵盖环境适应、自我认知、个性完善、人际交往、情绪管理、恋爱心理、学习技能、生涯规划、积极心态、创新能力等。本书编写体例活泼新颖,包括“成长目标”“心海导航”“名人心语”“案例聚焦”“基础任务”“活动提升”“拓展阅读”“心理小贴士”“微课资源”等栏目。

本书不仅可作为高校心理健康教育的教材和学生自学的辅助读物,而且适合心理健康教育工作者、教育学和心理研究人员、德育工作者、社会工作者以及广大教师阅读。

-
- ◆ 主 编 秦爱君 林乃磊
责任编辑 王亚娜
责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
固安县铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 14.75 2016年9月第1版
字数: 360千字 2017年1月河北第2次印刷
-

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

本书编委会

主 任：田秀萍

副主任：陈玉阁 马良军

主 编：秦爱君 林乃磊

编 委：秦爱君 林乃磊 张 月 马 骏

一个人，只有美好的愿望，却不了解自己，则是个迷惘的人；
一个人，只有优异的成绩，却不会与人沟通，则是个寂寞的人；
一个人，只有过人的智商，却不能控制情绪，则是个心智缺失的人。

当今社会，随着移动互联网的普及，信息获取更加迅捷，知识更迭瞬息万变，人才竞争空前激烈。这使得现代社会对人才的要求，除了具有传统意义上的专业知识，身心健康外，还要求具有自主意识、独立人格，适应力强；要求具备阳光心态、良好品德、优秀品质；要求富有竞争意识、团队观念、创新能力、创业才华。这就要求心理健康教育从业者，在教学过程不仅仅需要掌握传统意义的健康心理知识，还应掌握积极心理和创新创业等前沿知识。只有这样，教师才能随时掌握学生心理状态，教育学生积极认识自我和他人，乐观发掘自身潜能；才能把学生培养成自我观念积极，勇于面对现实、勇于担当，执着创新的潜力股人才；才能把学生锻炼成为心态阳光、品学兼优、才华横溢的绩优股人才。

本书基于国家优秀骨干高职院校——唐山工业职业技术学院，十几年来其心理健康教育教学成果的积累，结合国内外最新研究成果，以积极心理学理念作为统领，在篇章结构上进行了创新。全书分为三篇共16个模块，内容涵盖环境适应、自我认知、个性完善、人际交往、情绪管理、恋爱心理、学习技能、生涯规划、积极心态、创新能力等。在内容安排上，本书避免单一心理专业知识的陈述和分析，强调心理方法、技巧、策略的运用。每一模块以“成长目标”开篇，通过“心海导航”“名人心语”，使读者了解本模块内容的重要性和概要；在“案例聚焦”部分，联系实际，引发思考；在“基础任务”部分，把学习内容进行任务分解，进行任务导向学习；然后通过“活动提升”，提升运用理论知识和操作技能的水平；在文中穿插“拓展阅读”“心理小贴士”等内容，增添趣味性；紧跟网络时代的潮流，设立了“微课资源”栏目，满足读者进行网络学习的需求。

本书具有以下五大突出特色。

(1) 针对性强。本书参编人员均来自教育教学第一线，多年从事学生心理健康教育 and 思想政治教育工作，对当前在校大学生心理状况有深入的了解和研究。

(2) 可读性强。本书由案例入手进行分析，改变了传统的心理健康教育教材重理论轻应用的现象，做到了心理问题分析与解决对策的有机结合。

(3) 可操作性强。本书突破传统教材的编排方式，采用案例分析、任务导向、活动提升、心理素质训练等方式，结构新颖、内容丰富、形式活泼，具有很强的操



作性。

(4) 实用性强。本书对传统的心理健康教育模式进行了改革和创新,构建了心理知识普及和心理实训相结合的心理健康教育教材体系,增强了实用性。

(5) 主体性强。本书创设生动的心理教学情境,让学生积极参与,培养学生自我领悟、自主学习的能力,引导学生学会自助、助人。

本书融理论、应用与实例于一体,观点新颖、内容充实、条理清晰、风格独特,可读性和可操作性强。

在本书的编写过程中,参考和借鉴了许多专家的著作、论文和网络资源,其中大多做了标注,但仍有疏漏,在此谨向各位表示诚挚谢意!

对于本书中存在的不足和错误之处,诚望各位读者批评指正。

编者

2016年7月

基础篇

模块一 探索心灵的奥秘——心理

现象 2

任务一 了解心理学的概念及其流派 3

一、心理学的概念 4

二、心理学的流派 4

任务二 知晓心理现象的内涵 5

一、心理过程 6

二、个性心理 10

任务三 知晓心理现象产生的过程 11

模块二 美好生活从心开始——

心理健康 14

任务一 熟悉心理健康的概念和
标准 15

一、心理健康的概念 15

二、心理健康的标准 17

任务二 了解心理健康状态的等级 20

一、心理困扰 20

二、心理障碍 21

三、精神病 23

任务三 懂得亚健康的成因和预防 24

一、亚健康的概念 24

二、亚健康的成因 25

三、亚健康的预防 25

模块三 我的大学我的家——适应

环境 28

任务一 熟悉适应的概念及方式 29

一、适应的概念 29

二、适应的方式 29

任务二 了解适应不良的表现及心理

特征 30

一、适应不良的表现及原因 30

二、新生适应期的心理特征 32

任务三 掌握适应不良的调适策略 33

一、学会生活 33

二、学会学习 34

三、学会相处 35

四、学会理财 35

五、合理定位 35

模块四 做自主学习的主人——

快乐学习 40

任务一 了解学习的定义及作用 41

一、学习的定义 41

二、学习的作用 41

三、大学生的学习特点 42

任务二 掌握几种学习技巧 43

一、及时复习技巧 43

二、使用精细加工技巧 45

三、合理运用组织加工技巧 46

任务三 了解多元智能理论 46

一、多元智能理论的提出 46

二、多元智能理论的内涵 47

模块五 拨开迷雾 重塑自我——

心理咨询 53

任务一 了解心理咨询的概念及特点 54

一、心理咨询的概念 54

二、心理咨询的特点 54

任务二 明确心理咨询的内容和方式 56

一、心理咨询的内容	56
二、心理咨询的方式	57
任务三 知晓大学生心理咨询的过程及 原则	59

一、心理咨询的过程	59
二、心理咨询的原则	59
三、厘清对心理咨询的误解	60

提升篇

模块六 自我知多少——认识自己

任务一 熟悉自我意识概念及发展 阶段	68
一、自我意识的概念及分类	68
二、自我意识发展八个阶段	71
任务二 了解自我意识不良的表现	74
一、主观我与客观我之间的矛盾	74
二、理想我与现实我的冲突	75
三、独立与依附的冲突	75
四、交往需要与自我闭锁的矛盾	76
五、自负与自卑的冲突	76
任务三 学会完善自我意识	77
一、正确的自我认知	77
二、客观的自我评价	77
三、积极的自我提升	77
四、关注自我成长	78

模块七 成为魅力四射的人——健全人格

任务一 熟悉人格、气质、性格的 含义	83
一、人格	83
二、气质	84
三、性格	87
任务二 懂得健全人格的含义及其 塑造	89

一、健全人格的含义	89
二、健全人格的标准	89
三、健全人格的塑造	90
任务三 了解大学生常见的人格障碍	91
一、偏执型人格	92
二、分裂型人格	92
三、表演型人格	93
四、强迫型人格	93
五、依赖型人格	93

模块八 人际交往的分寸——人际关系

任务一 理解人际交往的内涵及作用	98
一、人际交往的内涵	98
二、人际交往的作用	99
任务二 了解人际交往中的常见困扰及 影响因素	100
一、人际交往中的常见困扰	100
二、人际交往中的影响因素	101
任务三 掌握人际交往的原则及技巧	104
一、人际交往的原则	104
二、与人交往的技巧	105

模块九 情绪的控制与表达——情绪管理

任务一 知晓情绪与情商的内涵及 作用	114
-----------------------------	-----

一、情绪	114	一、挫折的含义	126
二、情商	117	二、挫折的构成	126
任务二 认识大学生的情绪特点及健康标准	118	三、挫折的双重影响	127
一、大学生情绪的特点	118	四、挫折的类型	128
二、大学生情绪健康的标准	119	任务二 了解造成挫折的因素	129
三、大学生常见的情绪困扰	119	一、自然因素	129
任务三 掌握调节不良情绪的方法	120	二、社会因素	129
一、改变认知——情绪 ABC 理论	120	三、家庭因素	129
二、转移注意力	121	四、学校因素	129
三、合理宣泄	121	五、个人因素	129
四、情绪耳药水	122	任务三 掌握应对挫折的有效方法	130
五、心情食谱	122	一、正确认识挫折	130
六、自我控制	122	二、调节自我抱负水平	131
模块十 风雨过后见彩虹——挫折应对	125	三、运用积极心理防御机制	131
任务一 认识挫折的含义和构成	126	四、提高自身承受能力	132
		五、建立和谐的人际关系	133
		六、合理的自我调控	133
		七、积极寻求心理咨询	134

进阶篇

模块十一 扫除心灵的灰尘——心灵杂草	138	三、生活环境	144
任务一 了解几种不良心理及其危害	139	四、与人的自尊有关	144
一、虚荣	139	任务三 掌握不良心理的矫治方法	145
二、攀比	140	一、改变认知	145
三、自卑	140	二、完善人格	146
四、自负和骄傲	141	三、培养良好的兴趣和爱好	146
五、嫉妒	141	四、进行适当的挫折教育	146
六、报复	142	五、播种美德	146
七、懒惰	142	模块十二 玩转虚拟空间——网络人生	149
任务二 了解不良心理产生的原因	143	任务一 了解网络的产生、发展及利弊得失	150
一、认知的偏差	143	一、网络的产生	150
二、人格的因素	143		

二、网络在中国的发展 150

三、网络带来的便利 150

四、网络带来的不利 152

任务二 掌握网络成瘾的界定及其

应对措施 154

一、网络成瘾的概念及界定 154

二、网络成瘾的原因 156

三、网络成瘾的解决对策 157

任务三 懂得如何远离网络暴力 158

一、网络暴力的危害 158

二、大学生如何远离网络暴力 159

模块十三 漫步伊甸园——寻觅

真爱 162

任务一 了解爱情的内涵及特征 164

一、爱情是什么 164

二、爱情的特征 164

三、爱情三角理论 165

任务二 学会有效应对恋爱中的问题 167

一、恋爱中会出现的问题 167

二、培养健康的恋爱心理行为 170

任务三 懂得维护性心理健康 173

一、什么是性 173

二、常见性心理现象 174

三、维护性心理健康 175

模块十四 让生活充满阳光——

积极心态 181

任务一 熟悉积极心态的内涵及作用 183

一、积极心态的内涵 183

二、积极心态的作用 183

任务二 知晓 24 项积极品质及培养

策略 184

任务三 如何保持积极心态 190

一、心怀感恩 191

二、乐观向善 192

三、活在当下 193

四、珍爱生命 193

模块十五 预测未来 做好现在

——生涯规划 198

任务一 了解工作、职业和事业的

区别 199

一、工作 199

二、职业 199

三、事业 200

任务二 了解职业素质和职业心理

素质 200

一、职业素质的概念及特征 200

二、职业心理素质及职前心理

准备 201

任务三 职业生涯规划的方法和步骤 203

一、职业生涯规划概述 203

二、职业生 涯规划的自我剖析 204

三、职业生涯规划步骤 209

模块十六 创造美好的明天——

创新能力 213

任务一 了解创造力的内涵 214

一、创造力的定义 214

二、创造力与智力的关系 215

三、创造力的普遍性 216

任务二 了解影响创造力的因素 216

一、创新意识是创造力的前提 216

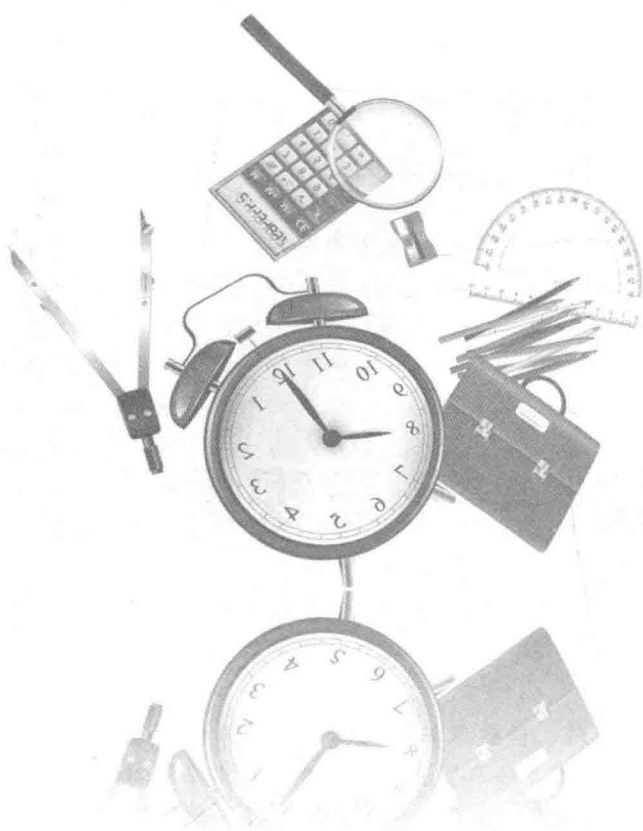
二、创造性思维是创造力的核心 217

三、个性特征是创造力的保证 218

任务三 如何培养创造力 219

一、创造力的培养需要自身努力 219

二、创造力的培养需要外部支持 222



基础篇



模块一

探索心灵的奥秘——心理现象



成长目标

知识目标

1. 了解心理学的概念及其流派
2. 知晓心理现象及其产生过程

技能目标

学会观察和描述心理现象

【心海导航】

良好的心理素质是人的素质中的一个重要组成部分。据相关研究结果显示,有相当数量的大学生存在着不同程度的心理问题,诸如学习适应性问题、人际交往障碍、情绪情感调节困难、对未来职业和发展感到迷茫等。心理健康教育是大学教育中不可或缺的重要内容,是关系到大学生心理健康和全面发展的大事。在我国,由于受传统教育观念的影响,中小学阶段的心理健康教育比较滞后,导致大部分学生到了大学还不知道什么是心理健康,不知道如何解决自身存在的心理问题。

了解心理健康,首先要弄清楚什么是心理现象,只有了解了心理学基本知识之后,才能更好地接纳和运用心理健康知识及技巧,从而更好地学习、生活。

【名人心语】

世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀。

——维克多·雨果

我们这一代最伟大的发现是人类可以借由改变心中的态度来改变人生。

——威廉·詹姆斯

【案例聚焦】心理对行为的影响^①

弗洛姆是一位著名的心理学家。一天，几个学生向他请教：心态对一个人会产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，而是把他们带到一间黑暗的小房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清楚房间的布置，不禁吓出了一身冷汗。原来，这间房子的地面有一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着信子。就在这水池的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看我我看你，都不作声。过了片刻，终于有3个学生犹豫地站出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了很多；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地从小桥上爬了过去。

“啪！”弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”学生们没有作声。“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯。可见，心态对行为当然是有影响的啊。”

想一想：案例当中的几个学生经历了怎样的行为改变？这些变化的根本原因是桥下毒蛇的存在，还是心理的作用？

【基础任务】

任务一 了解心理学的概念及其流派

心理学有很长的过去，却没有悠久的历史。心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的科学，它的渊源可追溯到两千年前的古希腊时代。心理学的英文拼写是 Psychology，由希腊文“ ψ yxos”和“ $\lambda oγiα$ ”两个字源组成，前者是灵魂的意思，后者是学问的意思，合起来即“灵魂之学”。几千年来心理学一直是哲学的一部分，一直包括在哲学的母体之中。1879年德国哲学家、生理学教授冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，把自然科学中所使用的方法应用于心理学的研究。从此，心理学摆脱了哲学的附庸地位，成为一门独立的科学。迄今为止心理学只有一百多年的短暂历史，与其他科学相比（如与物理学、生物学等相比），它又是一门很年轻的科学。

① 摘自：季丹丹，曹迪，青春导航——大学生心理健康。沈阳：辽宁大学出版社，2006. pp. 29-30.

一、心理学的概念

心理学是研究心理现象及其发展规律的科学。它既研究动物的心理（研究动物的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），也研究人的心理，以人的心理现象为主要研究对象。在人的日常行为活动中，时刻都会有各种心理活动的产生。正是在这些心理活动的支配与调节下，我们才能进行各种活动，实现活动的目的。因此，在一定意义上，心理活动是我们第一个直接接触、认识和体验的反馈。

心理学包括五个子领域：①神经科学：通过观察大脑反应来研究心理；②发展心理学：研究人类如何成长、发育及学习；③认知心理学：用计算机方法来研究心理，通常将心理比作计算机并探究人类如何行动，如言语理解、动作辨认；④社会心理学：主要研究人类的群体行为，如何与他人交流；⑤临床心理学：主要研究心理健康和心理疾病。

心理学包括众多分支，总体上来说可以分为以下两大类。

一类是理论心理学，主要包括以研究为指向的普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、实验心理学、动物心理学。

另一类是应用心理学，主要包括：以实用为指向的教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、消费心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学。

二、心理学的流派

1879 年以来，整个心理学界出现了过去从未有过的热烈的学术研讨的繁荣局面。在冯特的内容心理学以后，又接二连三相继出现了或反对或继承冯特的理论，或另辟蹊径、独树一帜。各种各样、大大小小的心理学派上百个，遍布世界各地。而贯穿心理学百年史的主线，就是十大学派形成发展的历史，包括：①内容心理学派；②意动心理学派；③构造主义心理学派；④机能主义心理学派；⑤行为主义心理学派；⑥格式塔心理学派；⑦精神分析心理学派；⑧日内瓦学派；⑨人本主义心理学派；⑩认知心理学派。当代心理学基本理论的主体，主要是博采十大学派学说之长处，汲取它们的合理的有价值的部分而形成的。

1. 构造主义心理学派

构造派认为，人的心理意识现象是简单的“心理元素”构成的“心理复合体”，它致力于心理意识现象“构造”的研究；分析心理意识现象的“元素”，设想心理元素结合的方式。所以该学派又称为“元素主义心理学”。该学派主要代表人物是冯特和其学生铁钦纳（1867~1927）。

2. 行为主义心理学派

行为派认为，人的心理意识、精神活动是不可捉摸的，是不可接近的，心理学应该研究人的行为。行为是有机体适应环境变化的身体反应的组合，这些反应不外是肌肉的收缩和腺体的分泌。心理学研究行为在于查明刺激与反应的关系，以便根据刺激推知反应，根据反应推知刺激，达到预测和控制人的行为的目的。该学派的主要代表人物是华生（1878~1958 年）和斯金纳（1904~1990 年）。

3. 精神分析心理学派

精神分析学说又称弗洛伊德主义，产生于 19 世纪末 20 世纪初，创始人是奥地利的精神



青少年心理的发展
三个领域 10 项任务

病学家弗洛伊德。在心理学界，这个理论是指精神分析和无意识心理学体系，也称为精神病学和深蕴心理学。它分为古典弗洛伊德主义和新的弗洛伊德主义。

什么是精神分析，按照弗洛伊德自己的说法，精神分析是他“研究和治疗”癔病（神经症）的方法。弗洛伊德心理学包含两个不可分割的内容：第一部分是精神病的治疗方法及其理论；第二部分是关于人的心理过程的理解。弗洛伊德认为，人的心理领域是一个深不可测的巨大的世界，它最深层有着神奇的不能被人意识到的东西，这是一个充满魅力的领域。学派的主要代表人物是弗洛伊德（1856~1939年）、阿德勒（1870~1937年）和荣格（1875~1961年）。

4. 人本主义心理学派

人本主义于20世纪50~60年代在美国兴起，20世纪70~80年代迅速发展，它既反对行为主义把人等同于动物，只研究人的行为，不理解人的内在本性，又批评弗洛伊德只研究神经症和精神病人，不考察正常人的心理，因而被称之为心理学的第三种运动。

人本学派强调人的尊严、价值、创造力和自我实现，把人的本性的自我实现归结为潜能的发挥，而潜能是一种类似本能的性质。人本主义最大的贡献是看到了人的心理与人的本质的一致性，主张心理学必须从人的本性出发研究人的心理。该学派的主要代表人物是马斯洛（1908~1970年）和罗杰斯（1902~1987年）。

5. 认知心理学派

认知心理学是20世纪50年代中期在西方兴起的一种心理学思潮，到20世纪70年代成为西方心理学的主要流派。认知心理学是作为人类行为基础的心理机制，其核心是输入和输出之间发生的内部心理过程。它与西方传统哲学也有一定联系，其主要特点是强调知识的作用，认为知识是决定人类行为的主要因素。认知心理学最有名的代表人物应该是奈塞尔（Neisser），因开创性的著作而被誉为“认知心理学之父”。

6. 积极心理学派

积极心理学是心理学领域的一场革命，也是人类社会发展史中的一个新里程碑，它是一门从积极角度研究传统心理学研究的東西的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成，以Seligman和Csikzentmihalyi于2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。

美国心理学家、临床咨询与治疗专家，积极心理学的创始人之一马丁·塞利格曼（1942~）提出：二十一世纪应该是积极心理学的世纪，主要要关注和研究人类的主观的幸福感；要讨论什么样的事情，什么样的活动，可以让我们人类幸福、快乐；同时也要研究人类的优点，即是什么样的心理特性，让我们变得如此的卓越，如此的成功，如此的伟大，有什么样的心理学的原则，什么样的积极心理学的措施，可以让我们的团体、组织、社会和国家更加积极、道德、善良、有意义、追求卓越。

积极心理学家认为在过去的一百年间，我们心理学有一种负面优势倾向，就是因为我们的心理学很多是从西方文化引进过来的，因此关注了更多的人类负面的心理活动。

任务二 知晓心理现象的内涵

心理现象是心理学的研究对象，是心理活动的表现形式，不具有形体性，是人的内部世

界的精神生活，他人无法直接进行观察。心理现象是多种多样的，也是非常复杂的，可以说是当前世界上最复杂、最丰富多彩和最深奥的现象，恩格斯曾把它誉为“物质的最高的精华”。心理现象虽然复杂，大体上还是可以将其分为两类，即心理过程与个性心理。

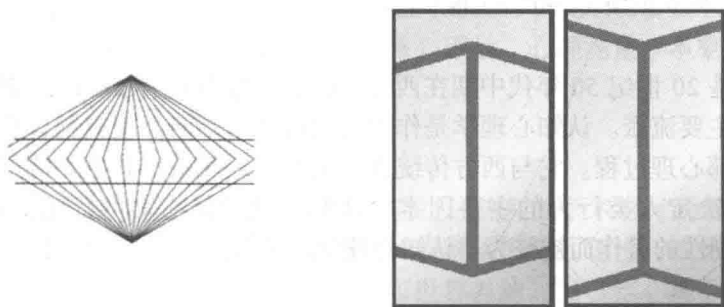
一、心理过程

心理过程是指人心理活动的过程，包括认知过程、情绪和情感过程、意志过程，也就是知、情、意的过程。

1. 认知过程

认知过程是一个人在认识客观事物时的心理活动过程，包括感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维等过程。

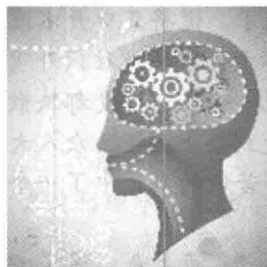
(1) 感觉是人脑对客观事物个别属性的反映，如颜色、明暗、声调、气味、粗细等，这些是人的感觉器官感受到的客观事物的单一信息。感觉来源于客观现实，通过人身体上的感觉器官而获得。耳朵听到的就是听感觉，眼睛看到的就是视感觉，鼻子闻到的就是嗅感觉。此外还有皮肤接触的触感觉和身体内脏性感觉。判断感觉正确与否的标准就是它是否与被感觉的客观事物的属性相一致。



(2) 知觉是人脑对客观事物综合属性的反映，它反映的是事物的整体及其联系和关系，是一种全面的反映。知觉与感觉一样来源于客观现实，通过感觉器官获得，包括听知觉、视知觉、嗅知觉、触知觉和内脏性知觉。但是知觉是比感觉更高一级的反映形式，它以感觉为基础，是对感觉的有机整合。知觉是客观事物在人脑中的主观映象，因而知觉受人的各种主观意识特点的影响和制约。

(3) 注意是指有选择地加工某些刺激而忽视其他刺激，它是心理活动对一定对象的指向和集中。注意并不是一种独立的心理过程，而是心理过程的一种共同特征。人在注意着什么的时候，总是在感知着、记忆着、思考着、想象着或体验着什么。它起到选择信息和保持信息的功能。注意有两个基本特征，一是指向性，是指心理活动有选择地反映一些现象而离开其余对象。“逐鹿者不见山”即为此例。二是集中性，是指人们把心理活动全神贯注并维持在某一对象上，使心理活动不断地深入下去。人的心理活动不仅可以有选择地指向特定对象，而且可以使注意在这个对象上保持相当长的时间。没有注意，人们就无法持续地进行学习、工作活动。注意分为无意注意、有意注意和有意后注意三种。无意注意是指事先没有预定目的，也不需要意志努力的注意。有意注意是指有预定目的，需要做一定努力的注意。有意后注意是指事先有预定的目的，不需要意志努力的注意，例如熟练地驾驶汽车、熟练地骑自行车等。

(4) 记忆是人脑对过去经验的反映。过去感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪与情感、做过的动作等,都可能保持于头脑中。它包括识记、保持、再认与重现四个过程。从记忆保持的时间角度上可以分为:瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。瞬时记忆又称感觉登记或感觉记忆。相对于短时记忆而言,感觉登记保持的信息量较大,但它们都处于未经加工、相对原始的状态。如果人不予注意,感觉登记的信息便很快丧失,所以保持的时间相当短。其重要作用在于把环境刺激保持一定时间,以便进行更精细的加工。短时记忆是指信息一次呈现后,保持在一分钟以内的记忆。短时记忆中信息保持的时间一般在 0.5~18 秒钟,不超过一分钟。例如,你从朋友那里听来一个电话号码,马上根据记忆来拨号,过后就记不住了。听课时边听边记笔记,也是依靠短时记忆。短时记忆具有意识性,记忆的内容如果经过复述、编码,就进入长时记忆。长时记忆是指从一分钟以上直到许多年甚至终身保持的记忆。与短时记忆相比,长时记忆的容量非常大。其实,长时记忆是对短时记忆反复加工的结果。也就是说,对短时记忆进行重复,短时记忆就会成为长时记忆。



(5) 人能通过对已有的知识经验的加工去获取间接的、概括的知识,认识事物的本质和规律,这就是思维。思维是认识的高级形式,它反映客观事物的本质属性和规律性的联系。思维具有间接性和概括性。思维的间接性是指人们借助一定的媒介和知识经验对客观事物进行间接的认识。思维的概括性是指在大量感性材料的基础上,把一类事物共同的特征和规律抽取出来,加以概括。思维的概括性表现在两个方面:第一,思维反映的是一类事物共同的、本质的属性;第二,思维还可以反映事物的内部联系和规律。思维的过程包括分析、综合、比较、分类、抽象、概括、具体化、系统化等。思维是人类心理发展高于动物的本质标志,恩格斯称它为“地球上最美丽的花朵”。

(6) 想象是指人在头脑里对记忆表象进行分析综合、加工改造,从而形成新的表象的心理过程。它是思维的一种特殊形式,即通常所谓的形象思维。想象可分为不随意想象和随意想象。不随意想象是没有预定目的和计划而产生的想象。梦是不随意想象的极端情况。随意想象是有预定目的、自觉进行的想象。根据想象的创造性程度的不同,又可分为再造想象和创造想象。根据别人的描述或图样进行的想象叫再造想象。不依现成的描述或图样独立进行的想象叫创造想象。文学创作中的艺术想象属于创造想象,作家根据一定的指导思想,调动自己积累的生活经验,进行创造性的加工,进而形成新的完整的艺术形象。幻想是创造想象的特殊形式。

2. 情绪和情感过程

情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。情绪主要体现的是生物学属性,情感更倾向于社会学属性。当人认识周围世界的时候,他总是以某种态度来对待它们,内心会产生一种特殊的体验,或满意或不满意,或愉快或不愉快,还包括通常所说的喜、怒、哀、乐、惧等,这些心理现象就是情绪和情感,它总是和一定的行为表现联系着。

情绪情感与健康有着密切的关系。适度的情绪情感表达是

