



主 编 徐长松
副主编 任娟

青年心理概论

一个人追求的目标越高
他的才力就发展得越快
对社会就越有益

中国大学生文化素质教育丛书



中国大学生文化素质教育丛书

青年心理概论

主 编 徐长松

副主编 任 娟

中 国 铁 道 出 版 社

1999年·北京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

本书是在世纪之交献给跨世纪青年的一本心理学读物。

本书共有 18 章,内容包括:心理学的一般知识,青年期的理论,青年心理发展的动因,青年的自我意识,青年的认知、情绪、意志、个性,青年的学习心理、品德心理、交往心理、爱情心理、美感心理、人格心理,以及青年的心理健康和心理调适。为帮助青年了解自己的心理状况,还附录了几则通用的心理测量表及其使用方法和分析方法。

本书既可作为现代青年的修养读物,又可作为各类学校的心理学教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

青年心理概论/徐长松主编.-北京:中国铁道出版社,1999
(中国大学生文化素质教育丛书)

ISBN 7-113-03173-0

I. 青… II. 徐… III. 青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37267 号

书 名:青年心理概论

著作责任者:主编 徐长松 副主编 任 娟

出版·发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街 8 号)

责任编辑:倪嘉寒

封面设计:陈东山

印刷:中国铁道出版社印刷厂

开 本:787×1092 1/32 印张:12.875 字数:284 千

版 本:1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1 5000 册

书 号:ISBN7-113-03173-0/B·6

定 价:15.00 元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

第一章 绪 论

心理学是一门什么样的学科？心理又是怎样的一种现象？其实质和生理基础是什么？青年心理学研究什么？其学习的目的是什么？怎样去学？这些都是本书开篇必须交待清楚的问题，也是读者首先需要知道的内容。

第一节 什么是心理学

什么是心理学？简单地说，心理学是关于人的心理现象的发生、发展及其规律的一门学科。具体一点，可从如下四个方面来认识心理学。

一、心理学的学科性质

在古代，心理学同美学、伦理学、医学等学科一起，全都孕育于哲学这个伟大的母亲，只是到了近现代，才分娩为各个独立的学科，但仍与哲学保持血亲关系，接受哲学母亲在认识论和方法论方面的指导。现代心理学是在生物学基础上才得以建立起来的，假如没有现代生物学的辉煌成就，就不可能有现代心理学的产生，更谈不上发展。所以又有人说，现代生物学才是现代心理学的母亲。

由此,关于心理学的学科性质便产生了分歧:心理学是属于社会科学,还是属于自然科学呢?

有学者根据心理学源于哲学这个事实,并引证马克思关于“人的本质是社会关系的总和”的理论,认为人的心理主要决定于社会的影响,因而心理学应属于社会科学范畴;相反,有人依据现代心理学的生物学基础,并引证马克思和恩格斯关于“脑是心理的器官”,“心理是脑的机能”的论述,认为人的心理主要决定于人脑及其神经系统的生理意义,因而心理学应属于自然科学范畴;有人认为上述两种归类方法都有些极端,因而又有两种观点,即认为心理学是偏于社会科学的中间学科或是偏于自然科学的中间学科。

事实是,人的心理既依赖于人脑及其神经系统等物质基础,受自然规律的制约,又对人的社会关系和社会意识形态作出反映,受社会因素及其规律的制约,所以心理学是介于自然科学与社会科学之间的中间科学。对于心理学的不同分支,则有的偏向于自然科学多些,有的偏向于社会科学多些。这样理解心理学的学科性质,似乎更科学更合理些。

二、心理学的研究对象

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的。人的心理现象是丰富多彩的和复杂的。心理学把人的心理现象概括为心理过程和个性两大部分。

1. 心理过程

心理过程是指人的心理的发生、发展、完成的情况。心理过程有三个方面组成:认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等心理过程。感觉是人脑对直接作用于感官的客观事物的个别属性的反

映;知觉是人脑在感觉基础上对事物整体属性的反映;记忆是人脑对经过的事物的反映;思维是人脑对事物的本质特征的概括的反映;想象是人脑在原有表象基础上创造出新形象的心理现象。认识过程为人类获得知识、了解事物、发现问题、解决问题及预测事物提供了可能。认识过程是人类心理的最基本部分,除此则其他一切心理现象不可能发生。

情感过程,是人们对客观事物是否符合自己需要而产生的内心体验,表现为喜欢、热爱,或烦躁、不安、焦虑,或讨厌、愤怒,或哀伤、悲痛、同情,或担忧、恐惧等多样情状,并由此形成对客观事物持一定的态度。情感过程是伴随着认识过程而发生的。情感一旦形成,反过来又强化人们对客观事物认识的程度和深刻性,同时影响人的行为方向。

意志过程,是在认识过程和情感过程基础上形成的心理意向,自觉地确定目标,克服一定的困难,通过人的活动以实现目标的心理过程。意志过程是人的心理的主观能动性的具体表现。

认识过程、情感过程和意志过程是人们的心理过程的三个不同方面,但是这三个方面不是彼此孤立的,而是紧密联系的,相互作用并共同完成心理过程。

2. 个性

由于各人的先天因素、生活条件、所受教育、实践活动的差异,表现在个体身上的心理活动总是带有个体的特点,是不会相同的。这就是个性。个性是一个人在心理过程中表现出来的稳定的、独特的、具有个体本质特征的个体心理品质。个性主要表现在以下两个方面:

一是个性倾向性,表现为人的行为动机和行为目的倾向性,诸如人的需要、兴趣、理想、信念以及人生观、世界观、道德

观、价值观等意识形态。个性倾向性是人们对包括自己在内的客观事物的态度,在人的心理活动中起到定向作用,主导人的行为的活动方向和活动水平。

二是个性心理特征。个性心理特征一般包括能力、气质、性格三部分内容。能力是人们在认识过程中表现出来的顺利解决问题的各种心理水平。气质表现为与生俱来的心理活动的动力特征,往往与人脑及其神经系统的活动特点有关。性格是一个人对客观事物的稳定的态度和习惯化了的行为方式。

综上所述,心理现象的各个方面不是孤立存在的,而是彼此紧密联系着的,不仅在心理过程之间,在个性之间,而且也在心理过程与个性之间。没有心理过程,个性就没有理由形成;没有个性,心理过程也难以完成。心理学在研究心理现象时,为了研究和表述的方便,对各个心理现象是分开来进行的,但我们要考察一个人的心理全貌时,是把各种心理现象综合起来进行的。

三、心理学研究的领域

心理学的任务包括:①心理学要研究客观世界是怎样引起人的心理活动的,即人的心理是怎样产生的;②要研究心理活动发生的过程中,人脑及神经系统的活动及其机制是怎样的;③人的个性心理特征是怎样形成、怎样发展的;④人的心理活动同人的实践活动的关系,如何遵循人的心理活动的规律来提高人的实践活动的效率。

心理学研究的领域涉及人的一生的不同发展阶段,涉及人活动的一切方方面面。由此,心理学形成了庞大的学科体系和众多的分支。

普通心理学是心理学的主干。它主要研究正常成年人的

心理现象及其一般规律,为心理学各分支提供基础理论、基本方法,同时也概括各分支心理学所取得的研究成果。

年龄心理学或称发展心理学是从纵的方向研究人在不同年龄段的心理发展的动力、心理过程和心理特点的,细的分支有胎儿心理学、婴幼儿心理学、小学生心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理学、死亡心理学等。

心理学在横的方面发展成了众多的分支,涉及面极广,大体上有如下一些重要分支:动物心理学、生理心理学、劳动心理学、教育心理学、社会心理学、科学心理学、艺术心理学、体育心理学、医学心理学、军事心理学、司法心理学、生活心理学、工程心理学、管理心理学、婚姻心理学、学习心理学、缺陷心理学、商业心理学、交往心理学、物理心理学、民族心理学、气象心理学等等,各分支又有更细的分支,不胜数。

四、心理学的历史发展

德国心理学家艾宾浩斯(Ebbinghaus. H)说,“心理学有一个长的过去,却只有一个短的历史。”“长的过去”是说心理学源远流长。早在公元前4世纪亚里士多德(Aristotle)就著有《灵魂论》,对心理有过系统的论述;美国心理学家莫尔菲(Murphy. G)说:“世界心理学的第一个故乡是中国”,认为先秦诸子百家关于“性善”与“性恶”的争论是开了心理学研究的先河。“短的历史”,是说心理学真正成为一门独立的学科,是19世纪的事。1879年,德国哲学教授、生理学家冯特(Wundt. W)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,出版了第一部专著《生理心理学》,创办了第一家心理学刊物《哲学研究》,开始了对心理现象实验室的实证的研究,并提出了系统的理论成果,才真正标志着科学心理学的诞生。

科学心理学尽管只有百多年的历史,其发展却是如火如荼,硕果累累。心理学先后形成众多的学派,如构造主义学派、机能主义学派、联结主义学派、行为主义学派、精神分析学派、格式塔心理学派、人本主义心理学派等等。

尽管在中国古代早就有人贵论、形神论、性习论、知行论、情欲论等极其丰富而又深刻的心理学思想,尽管西方学者称“中国是世界心理学的第一个故乡”,但遗憾的是中国从未能形成完整的科学心理学体系,近百多年来也仅限于介绍西方的心理学,只是在 80 年代后才逐步尝试建立自己独立的心理学体系,并取得了不少可喜的成绩。

第二节 心理的实质

什么是心理?人的心理是从哪里来的?心与物、心与脑的关系是怎样的?这些问题同哲学的根本问题密切联系着。唯心主义者认为,心理是不依赖于物质而独立存在的虚无飘渺的东西,心理存在于人脑之外;唯物主义者认为,心理起源于物质,依赖于物质,是物质活动的产物,心理是客观世界在人脑中的主观能动的反映。这种反映通常称做精神,哲学称做意识,心理学上就叫做心理。下面我们从心理的物质基础和心理的反映特征两方面来阐述心理的实质。

一、人脑及神经系统

脑及神经系统是心理现象的物质基础。当我们基本了解脑及神经系统的结构和机能之后,我们就可以深刻理解人的心理现象是怎么发生的了。

1. 神经元

神经系统的基本单元是神经元,即神经细胞。神经原是一种特殊类型的细胞,其形态与其他组织的细胞很不相同。神经元由细胞体、轴突和树突三部分组成。细胞体内有细胞核。树突和轴突都是从细胞体延伸出来的许多管状延伸物,分枝很多。轴突通常称做神经纤维。神经纤维末端分布于其他组织中,形成各种神经末梢。许多平行的神经纤维聚集成束,成为分布于全身的神经。

神经原具有接受刺激、传递信息、整合信息的机能。胞体和树突通常接受刺激(信息),经过胞体整合,然后由轴突将信息传输给另一个神经原或效应器。不同神经原之间的信息传递是通过突触进行的。突触是树突和轴突末梢的特殊部分,分为化学突触和少量的电突触,通过化学钙离子的变化和电位变化实现信息传递,传递的速度 $3\sim 120\text{ m/s}$ 。运动神经元模式见图 1—1。

2. 脑及其周围神经系统

人的神经系统可

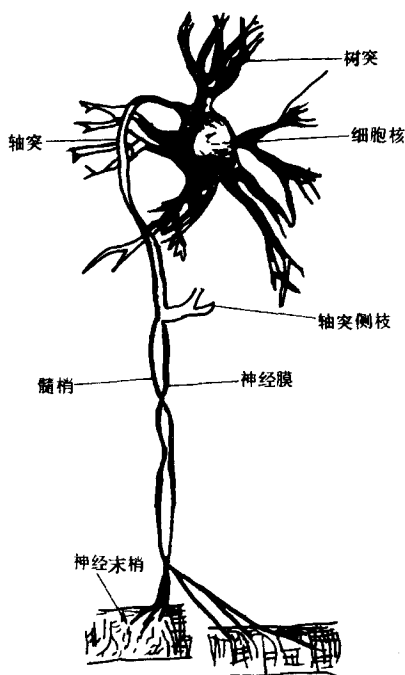


图 1—1 运动神经元模式图

分为中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统包括脑和脊髓,周围神经系统包括脑神经、脊神经和植物神经。周围神经系统分布于全身,把脑和脊髓与全身其他部位和器官联系起来。人的中枢神经系统和周围神经系统见图 1—2。

脑大约由 10^{11} 个神经原组合而成,与银河系中的星星数大致相等。大脑皮层的每个神经元又有 $1000 \sim 10000$ 个突触,整个脑约有 10^{15} 个突触,构成了极其复杂的网络系统。

脑的结构十分复杂,包括延脑、脑桥、中脑、间脑、小脑、大脑 6 个部分。见图 1—3。

人们通常又把延脑、脑桥、中脑合称为脑干。脑干既是大脑、小脑与脊髓相联系的重要通路,又是呼吸、心跳、吞咽、唾液分泌、呕吐、喷嚏、咳嗽以及视觉、听觉、与调节运动维持姿势有关的重要生理活动中枢。

间脑分丘脑和下丘脑两部分,丘脑是通往大脑的转换站,

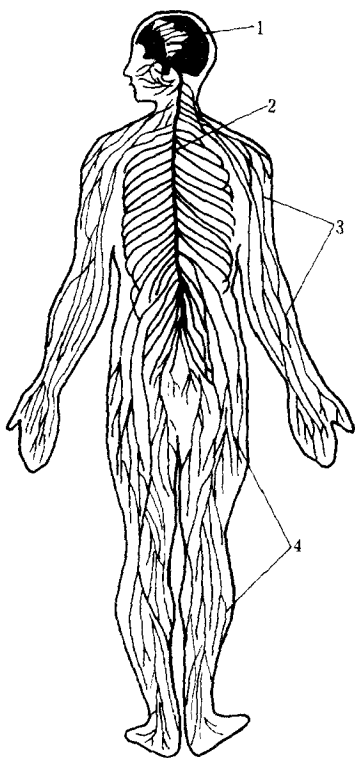


图 1-2 人的中枢神经系统和周围神经系统

1—脑;2—脊髓;3、4—周围神经系统。

下丘脑是植物神经系统皮层下中枢,调节内脏、内分泌活动,其在情绪反应中也占重要地位。

小脑有维持身体平衡、协调人的随意运动、调节肌肉紧张等功能。

大脑两半球特别发达,是中枢神经系统中最大的,成人大脑重约 1400 g,分为左右两半。大

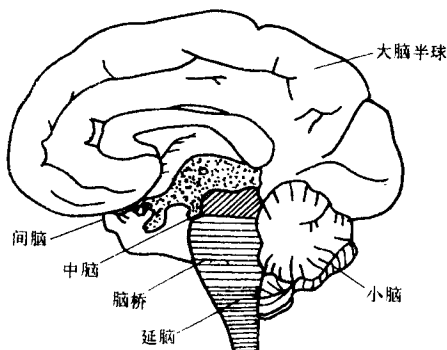


图 1-3 人脑各部位图

脑表面由灰质组成,称大脑皮层或皮质,厚 4.5~1.3 mm,分 6 层,总面积约为 2200 cm²,表面有许多沟、回。大脑是中枢神经系统的最高级部分,是中央、是司令部。大脑各部分功能区域通过神经纤维与其他各中枢、器官、系统直接或间接联系着,协调人体的一切活动,使机体成为一个统一整体,感受外部刺激,引起各种心理活动。

周围神经系统由脑神经、脊神经和植物性神经系统组成。脑神经有 12 对,从脑发出,主要分布于头、面部,与头、面部的运动和感觉有关。脊神经有 31 对,从脊髓两侧发出,分布于躯体和四肢,与躯体感觉和身体运动有关。植物性神经系统也叫自主神经系统,从脑与脊髓发出,广泛地分布于内脏、心血管和腺体,主管内脏、血管、腺体的运动。植物性神经系统又分为交感神经和副交感神经两种,它们的作用是相互拮抗的。植物性神经系统一般不受人的意志控制,自动地维系身体基本功

能的运行。

3. 脑及其神经系统的机能

巴甫洛夫(Pavlov. I. P)认为,脑的主要机能就是反射活动并产生心理。反射是有机体通过脑及其神经系统对体内外各种刺激所作的有规律的反应。反射分为无条件反射和条件反射。

无条件反射是在种族发展过程中形成并通过遗传方式保持下来的,其神经联系是固定的,对每一个个体来说是不学而能的。无条件反射活动是由低级神经中枢脊髓和脑干来完成的,它是不受意志控制的不随意的反应形式,对有机体适应环境的变化非常有益。例如人遇冷会发抖、遇热会出汗、喜使心跳加快、怒时血压升高、惊恐时呼吸瞬间暂停等等。无条件反射形成的连锁反射(即第一个反射的反应成为第二个反射的刺激,第二个反射的反应又成为第三个反射的刺激……)通过遗传固定下来就成为本能,如吞咽和消化过程、小鸟垒窝、蜜蜂造房。

条件反射是指无关刺激引起的神经反射活动。巴甫洛夫的实验:狗吃食时会引起唾液分泌,这是无条件反射。但巴甫洛夫在给狗喂食前,先响铃(无关刺激),再喂食物(有关刺激),反复强化这个过程后,铃声就变成了喂食的信号,以后狗一听到铃声(条件刺激)就会分泌唾液。这就是条件反射。条件反射的神经联系是暂时的,是动物个体为适应环境变化在无条件反射基础上逐步形成的。动物愈高级,建立的条件反射就愈多。人类由于掌握了语言,能形成无数级的条件反射。

巴甫洛夫在晚年提出了两种信号系统学术。他把用具体事物作为条件刺激所建立的条件反射称做第一信号系统,把用语词作为条件刺激引起的条件反射称做第二信号系统。“望

梅止渴”是第一信号系统引起的心理活动,“谈梅止渴”是第二信号系统引起的心理活动。掌握了语言的人,两种信号系统是协同活动的。这是使人类相对地脱离了客观事物的直接制约,形成心理活动中的有意性和自觉性,随意运动和主动行为。这就是人的意识,亦即人的高级的心理活动。人脑及其高级神经活动的机制是十分复杂的,限于篇幅,就不多介绍了。

二、心理反映的实质

1. 心理是物质的高级反映形式

辩证唯物主义认为,世界是由物质组成的,一切物质都是运动的,一切运动着的物质都是相互作用的,一切物质在相互作用时都要留下痕迹。物质与物质相互作用留下的痕迹叫做反映。反映是物质的普遍属性。世界上形形色色的现象都是物质反映的结果。物质的反映形式大体有三种:无机物的反映形式、生物的反映形式和心理的反映形式。

无机物的反映形式是物理的、化学的反映形式,如物体的位移、风和水的流动、石头风化成沙、水滴石穿、盐溶于水、铁在潮湿中生锈,物体摩擦发热生电,物质的化合分解等等现象,均都是无生命物质的反映形式。

生物的反映形式是指生物的感应性。感应性是一切有生命的物质所共有的一种属性。一切无生命物质均没有这种感应性。如葵花向阳、柳叶向水、含羞草食虫等。枝叶向上根须向上是植物的感应性,对酸碱、温度、光的趋避是草履虫等原生动物的感应性,无条件反射是一般动物的感应性,生物的感应性是在生命有机体新陈代谢的基础上出现的,说明生物对外界刺激在一定程度上具备了积极的反映能力。

心理的反映形式在动物有机体神经系统渐次形成的前提

下出现的。生物的反应形式即感应性是有机体对直接的有生物学意义的刺激作出反应,而心理的反应形式则是能揭露刺激物的信号意义的反映形式,即神经系统对间接的信号刺激物进行反映的新的机能。例如,声音、气味、颜色等信号本身对动物并不存在生物学意义,但却可能与食物、配偶、危险相联系,从而引起动物的反映,即条件反射,产生定向活动,以适应外界环境。心理反映的水平高低,是与神经系统发展程度相关的。人脑及其神经系统具有最高级的发展程度和最完善的发展水平,所以人的心理反映形式也是最高级最先进的。

2. 心理是人脑的机能

动物心理的发展分三个基本阶段:①感觉阶段;②知觉阶段;③思维的萌芽阶段。水螅、水母具有网状神经系统的动物已有了心理的萌芽——未分化的感觉;涡虫、蚯蚓、蜜蜂等具有链状神经系统的环节动物和节肢动物开始有了特定的、专门化的感觉——最简单的心理现象,如触、视、嗅、味等感觉;鱼类、爬虫类、鸟类脊椎动物出现了真正的脑,产生了更为高级复杂的反映形式——知觉;哺乳动物的脑更为发达,已有具体思维的萌芽,如白鼠能进行各种迷津的学习、马在战时能救受伤的战士、狗在地震前能拖主人出屋等等。灵长类的脑是动物脑发展的顶峰,具体思维能力又有提高,能认识事物之间的具体关系,如类人猿能接棒取食、能用水灭火取食、能挑钥匙开箱取食、能识别相同颜色的正方形、能识别1~3的数、经过训练还可学会数百种手势、已有哭和笑的表情。

心理的反映形式与动物的神经系统特别是脑的发达程度密切相关。脑及神经系统的继续发展,形成了人脑及人的反映活动的最高级阶段,产生了人的意识即人的心理这个物质的最高级反映形式,达到了抽象思维的水平。

由上可知,人脑及其神经系统是人的心理的物质基础和生理基础,心理是人脑及其神经系统的机能,是物质发展到高级阶段的产物,是物质的一种高级反映形式。

3. 客观现实是人的心理活动内容的源泉

我们说心理是人脑的机能,脑是心理的器官,并不意味着人脑自身能单独地产生心理。人脑及其神经系统犹如一面镜子。如果在镜子面前没有任何物体,镜子里是不会有物象产生的。同样,如果没有外界的客观事物作用于人的大脑,人脑中也不会有物象(心理)产生的。外界客观事物主要是通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等人体的感觉器官中的神经系统的接受、传导、将信息集中于大脑,并由大脑综合加工才形成物象(心理)的。

4. 社会生活实践是心理产生的基础和途径

事实证明,如果没有人的社会生活实践,人的心理只能停留在动物的水平上,狼孩、猪孩、狗孩便是最典型的例子。如果长期脱离社会生活实践,已形成的人的心理也会退化或丧失,失去正常人的心理状态。社会生活实践主要是指社会条件下的劳动创造。劳动创造使人直立行走,获得语言,在语言的帮助下形成了抽象思维的能力,产生了意识,并同时结成社会,使人获得社会性本质特征的同时,也使人获得了人的心理。没有人的社会条件下的劳动创造及其相关社会活动,人是无法获得并保持人的正常心理的。

5. 心理是人脑对客观世界的主观的能动的反映

虽然人脑象镜子一样反映客观现实,然而人脑对客观现实的反映比镜子的反映要复杂深刻得多。

首先,镜子的反映只是单一的呆板的再现,没有活动也没有过程,犹如照相,而人脑的反映则是认知、记忆、对比、分析、

综合、推理、判断、想象等复杂的活动过程。

其次,人脑的反映与反映者的原有的知识、能力、经验、方式等主观因素有关,同一事物对不同人有不同的反映,同一个人对同一事物在不同情况下也会有不同的反映。人脑对客观现实的反映是客观与主观的统一。

其三,人脑对事物的反映不是实象实录的纯直观的反映,而是更多地表现为抽象的逻辑的反映,观念的反映,试图反映事物的实质、运动的规律,把客观的事物反映到主观上来,又通过实践活动使主观见之于客观,把主观的东西变为客观的东西、以便操纵客观事物改变客观事物,表现为反映的能动性、创造性。

综上所述,心理是物质反映的一种高级形式,人脑是心理的物质基础和生理机制,心理是人脑的机能,客观现实是心理活动内容的源泉,社会实践是心理形成的基础,概括地说,心理是人脑对客观世界的主观的能动的反映。

第三节 青年心理学的内涵

青年心理学是发展心理学的一个分支。青年心理学以科学心理学的理论为基础,以辩证唯物主义的认识论和方法论为指导,研究并揭示青年人心理活动所特有的现象和规律,以期正确认识和把握青年的心理,使之顺利完成从儿童向成人的过渡。

一、青年心理学的研究内容

1. 青年期的一般问题

青年期是人生的重要时期,是由儿童走向成人的过渡时