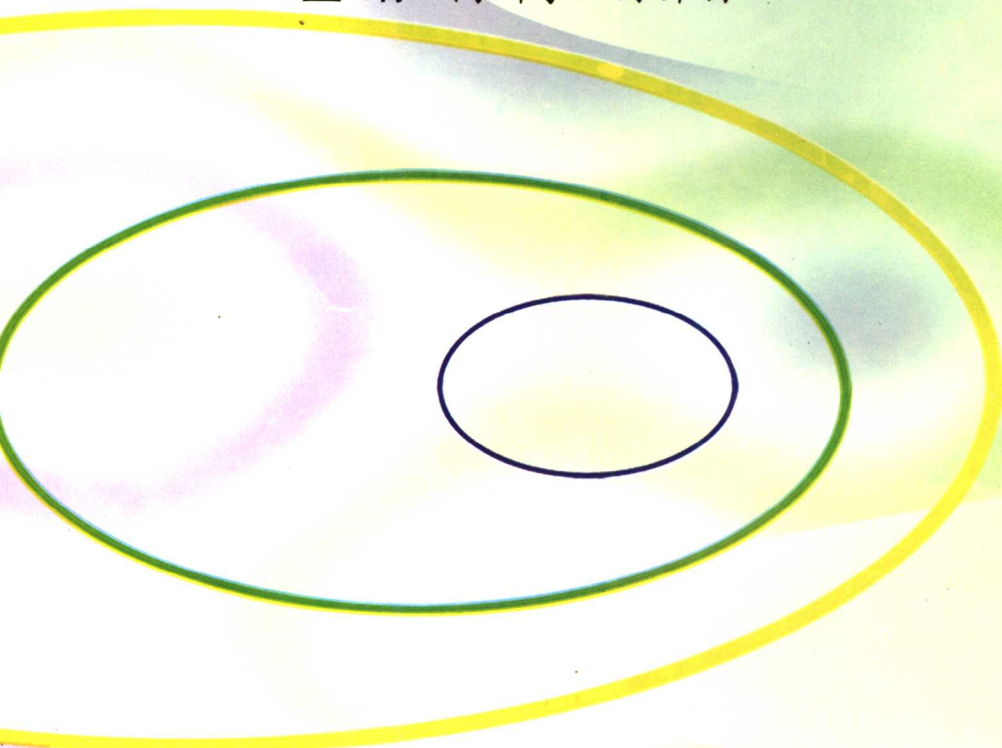


高职学生心理健康教程

GAO ZHI XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

主 编 高斯学 陈齐苗



中国商业出版社

高职学生心理健康教程

主 编:高斯学 陈齐苗

副主编:郭云飞 李安裕 骆文炎

中 国 商 业 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教程/高斯学主编. —北京:中国商业出版社, 2006. 7

ISBN 7—5044—5684—5

I. 高… II. 高… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 069869 号

责任编辑 张超美

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

湖北省孝感市教育印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 10 印张 280 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

为了普及心理学知识,加强高职院校心理健康教育,促进高职学生快乐成长,弥补高职院校心理健康读物之不足,根据教育部社政[2005]1号文件精神,我们几所高职院校心理咨询中心的老师,联合编写了这本《高职学生心理健康教程》。

本书以心理学原理为指导,以高职学生为对象,以简明实用为宗旨,总结了近几年来高职院校心理健康教育与咨询的成功经验,吸收了国内外最新的心理教育研究成果。本书主要作为高职学生心理健康教育的试用教材,也可作为职业院校广大青年学生的自学读物。

本书由高斯学同志策划,确定选题和编写大纲,组织调研,查阅文献,组织学生测试,进行数据整理和分析,然后组织大家分工编写,并最后统稿。

李淑芬教授、何兴楚教授、吴国凤教授对部分章节进行了审稿,并提出了修改意见。

参加本书编写的作者有:临汾职业技术学院罗丽霞(第一章),湖北职业技术学院高斯学、孝感市中心医院何仙美(第二章),浙江工业职业技术学院骆文炎(第三章),陈齐苗、李位伟(第六章),咸宁职业技术学院胡立军(第四章),山东经贸职业学院史桂英(第五章)、孙峥文(第十一章),湖北国土资源职业学院郑媛(第七章),太原理工大学阳泉学院王满寿(第八章),江西应用工程职业学院李安裕(第九章),张家口职业技术学院郭云飞(第十章)。

本书在编写过程中,得到中国心理学会、中国心理学会法制分会、湖北职业技术学院党委书记李友清教授、湖北职业技术学院院长彭汉庆教授等的大力支持。本书采用了郑日昌教授、董广杰教授、张拓基教授等编制的有关心理量表,在此一并深表感谢!

在编写过程中,我们参考了近年来出版的大量心理学方面的教材、刊物,吸收了其他院校对这一领域的研究成果,除书后列出的参考资料外,另有部分参考文献和数据未能详列。由于高职院校心理健康教育刚刚起步,许多问题尚处在探索阶段,加上我们水平有限,书中不足之处在所难免,我们真诚希望其他院校的同行和专家提出批评和建议。

高斯学

2006年6月

目 录

第一章 心理学基础知识	(1)
第一节 心理和心理学	(1)
第二节 心理过程	(9)
第三节 个性心理	(25)
第二章 高职学生的心理健康问题	(31)
第一节 健康与心理健康	(31)
第二节 高职学生的心理发展特点	(38)
心理健康自我测试问卷	(48)
第三章 情绪调节	(51)
第一节 情绪概述	(51)
第二节 情绪对身心健康的影响	(56)
第三节 情绪的自我控制与调适	(63)
情绪稳定自我测试问卷	(76)
第四章 人格塑造	(79)
第一节 人格概述	(79)
第二节 气质与性格	(91)
第三节 健全人格的塑造	(103)
气质自我测试问卷	(112)
第五章 挫折应对	(116)
第一节 挫折概述	(116)
第二节 挫折的有效应对	(122)
挫折承受能力自我测试问卷	(132)
第六章 学习心理调适	(135)
第一节 学习心理概述	(135)

第二节	高职学生常见学习问题及调适	(147)
	焦虑症自我测试问卷	(169)
第七章	人际关系心理调适	(171)
第一节	人际关系概述	(171)
第二节	人际关系的演变轨迹	(176)
第三节	交往中的心理调适	(178)
	高职学生人际关系综合诊断问卷	(198)
第八章	高职学生的恋爱与性心理调适	(200)
第一节	爱情的心理分析	(200)
第二节	恋爱中的心理调适	(211)
第三节	恋爱中的误区	(217)
第四节	高职学生性心理调适	(223)
	恋爱心理自我测试问卷	(232)
第九章	高职学生网络心理调适	(236)
第一节	网络社会中的人际关系特征	(236)
第二节	高职学生网络心理及调适	(240)
	网络成瘾自我测试问卷	(263)
第十章	择业心理辅导	(264)
第一节	求职前的心理准备	(264)
第二节	择业中的心理策略	(271)
第三节	就业前后的心理困扰与调适	(276)
	适应能力自我测试问卷	(283)
第十一章	心理咨询	(287)
第一节	心理咨询概述	(287)
第二节	心理咨询的原则	(300)
第三节	心理咨询的准备与一般方法	(307)

第一章 心理学基础知识

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，恩格斯曾把它比喻为“地球上的最美丽的花朵”。人眼可以看到五彩缤纷的世界，人耳可以聆听优美动人的乐曲，人脑可以储存异常丰富的知识，事过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”的智慧，人能运用自己的思维去探索自然和社会生活中的各种奥秘；人还有七情六欲，能通过活动去满足自己的各种需要，并在周围环境中留下自己意志的印迹……总之，人类关于自然和社会方面的各种知识，在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就，都是与人的心理的存在和发展分不开的。

第一节 心理和心理学

一、心理的含义

什么是人的心理？从字面上解释，心理是心思、思想、感情等内心活动的总称，用现代心理学的语言解释则是：心理是脑的机能，是客观现实的能动反映，是对各类心理现象的总称。

心理是人脑的机能。人脑是心理活动的器官，人类一切心理活动的产生和发展都依存于大脑。历史上相当长的一段时期，人们都错误地认为心脏是产生心理活动的器官，如：用心良苦、胸有成竹等都是由于这种错误认识而形成的，至今我们还时常对小孩说：“要用心学习”。随着时代的进步，经验的积累，尤其是近代科学的发展，人们才逐渐认识到脑是产生心理活动的器官。现代解剖学证明：人的大脑受到损伤后，心理活动就会受到严重破坏，而心脏是促进血液循环的器官，与心理活动并无特别直接的关系。

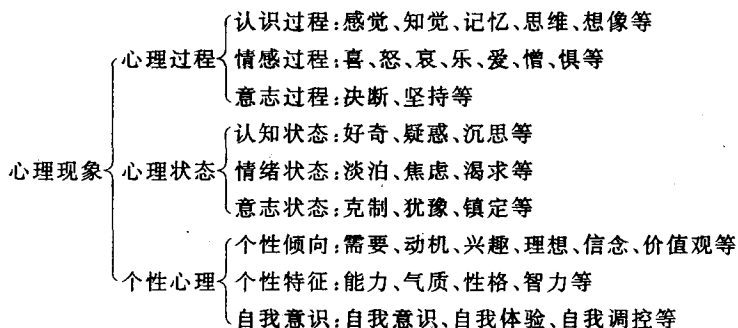
心理是客观现实的反映。心理是脑的机能，但大脑不能凭空和单

独产生心理活动,只有在客观现实作用于人脑时,心理活动才可能产生。

二、心理学的含义

心理学是一门研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。它是在研究人的心理现象的过程中逐步形成发展和成熟起来的。

心理现象包括心理过程、心理状态和个性心理三大方面,它们是心理学研究的主要对象。



(一)心理过程

心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程。它是心理现象的动态形式,包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人在认识事物的过程中,产生感觉、知觉、记忆、想像、思维之类的心理活动,人们借助于这类心理活动来达到认识事物的目的。我们通过看到一种颜色,听到一种声音,闻到一种味道,摸到物体表面状态或感受到温度等,都是最简单的认识过程——感觉。在感觉的基础上,辨认真具体的事物,就是知觉。感知过的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹,以后在一定条件下还可以再认或回忆起它的形象和特征,这就是记忆。人不仅能直接地感知事物的表面特征,还能间接的、概括的判断事物内在的、本质的特征,这叫思维。人在头脑中不仅能够再现过去事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象,这个过程就是想像。

情感过程是人在认识活动的基础上产生的对人、对己、对事、对

物的态度(接受、拒绝等),并在内心产生相应的体验(喜、怒、哀、乐等)。

意志过程是人在活动中自觉地确定目标并为之规划行动、克服困难的心理过程,如人们为了某种目的必须克制强烈诱惑,就是意志过程的表现。

认识、情感和意志过程是相互联系、相互制约的统一整体,认识过程是情感、意志过程的基础,情感、意志过程反过来又能巩固和深化人的认识过程。

(二)个性心理

个性也叫人格,是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的带有倾向性的各种心理特征的总和,它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括三个方面:个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

个性倾向性是一种内在的决定着人对事物的态度和行为的动力系统。它包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等,是人的个性心理结构中最活跃的因素。人们在现实生活中选择什么、舍弃什么、追求什么、拒绝什么、趋向什么、回避什么等等,都取决于人的个性倾向性。

个性心理特征是个人在心理活动方面经常表现出来的稳定特征。它包括能力、气质、性格和智力,是人的个性心理的具体表现。“人上一百,形形色色”,就是指人的个性心理特征方面存在的差异。

自我意识是个体对自己的态度和认识,它是个性心理的调控系统,体现着一个人的成熟度,决定着人的个性心理的发展水平。它包括自我认识、自我体验、自我评价、自我监督、自我调控、自我教育、自尊心等成分,是一个多维度、多层次的心理系统。

(三)心理状态

心理状态是心理活动在一段时间内出现的相对稳定的持续状态。它作为一个新的心理学研究对象,已日益引起人们的重视。它既具有心理过程的暂时性、可变性的特点,又具有个性的持久性、稳定性的特点。心理状态的表现是多方面的,它可以表现在知、情、意的任

何一个方面,如好奇、疑惑、沉思,这是认识方面的心理状态;淡泊、焦虑、渴求,这是情绪方面的心理状态;克制、犹豫、镇定,这是意志方面的心理状态。

虽然心理学的研究对象可以划分为心理过程、心理状态和个性心理三大范畴,但在现实的人身上,不论哪种心理现象都不是孤立地存在,人的心理具有高度的整体性。

三、心理学的产生与发展

(一)心理学的产生

心理学的英文 psychology,是由希腊文 psyche(灵魂)与 logos(学问)两个词演变而来的,意为阐述灵魂的学问。这里的灵魂是指人的精神或心理活动。

早在两千多年前的古希腊,柏拉图、亚里士多德等哲学家就开始讨论身和心的关系,以及人的认识是怎样产生的等问题,我国春秋战国时期的孔子、孟子等人也有不少关于心灵的讨论和教育心理学方面的精辟见解。1825年,德国哲学家赫尔巴特(1776~1841年)的《作为科学的心理学》问世了,第一次正式宣布心理学是科学。同时他还主张将心理学与哲学、生理学区别开来。1876年,英国心理学家 A·培因(1818~1903年)创办了世界上第一份心理学杂志《心理》。1879年,德国生理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,在理论和实践上都为实验的科学心理学奠定了基础。心理学从此从哲学中分离出来而成为独立的科学。

(二)心理学的主要学派

由于心理学研究对象的特殊性和研究内容的复杂性,无论是采用实验方法还是其他方法,都难以对某些问题取得一致的意见,基于不同的目的和指导思想,人们对同一问题产生不同的看法就不足为奇了。学派的产生是一个学科发展过程经历的必然阶段,也是一个学科不够成熟的标志,随着人们对事物认识的逐步深入,生命科学的不断发展和完善,人们会越来越清晰地对人类的心理现象有正确的认识。

心理学中林立的学派,也反映出人对世界认识和对自身认识的局限性,大家都以为从自身的角度找到了认识世界的方法和手段,同时也认为自己的观点是非常正确的,导致了学派之间的纷争。

下面介绍几个有较大影响的心理学派别:

1. 构造主义心理学

这个学派起源于德国,1879年冯特建立了第一个心理学实验室,成为该学派发展的开端。1898年被定名于美国。

构造主义认为,心理学的研究对象是意识经验,主张心理应该采用实验内省法研究意识经验的内容或构造,也就是对心理复合体进行元素分析,找出意识的组成部分及它们如何结合成各种复杂心理过程的规律。其基本任务是理解正常成年人的一般心理规律,但不重视心理学的应用,不关心个性心理、教育心理、儿童心理等心理学领域及其他不能通过内省法研究的个体行为问题,由于它确定的研究对象和范围过于狭窄,因而遭到许多心理学家的反对。

2. 机能主义心理学

该学派也是1898年被定名于美国,它有广义和狭义之分。广义的包括西欧的机能主义和作为美国心理学总倾向的机能主义。西欧的机能主义以奥地利心理学家F·布伦塔诺为主要代表;作为美国心理学总倾向的机能主义以哈佛大学的W·詹姆士为主要代表,同时还包括哥伦比亚大学的J·M·卡特尔等人。他们都反对冯特的构造主义把意识分析为元素,主张心理学要研究心理或意识领域,而不局限于正常成人的心理。狭义的机能主义心理学是指美国的芝加哥学派,主要代表人物是芝加哥大学的J·杜威、J·R·安吉尔和H·A·卡尔。他们受达尔文进化论和詹姆士心理学思想的影响,主张心理学的研究对象是具有适应性的心理活动,强调意识在人类的需要和环境之间起重要的中介作用,反对把意识分析为元素,主张意识是一个连续的整体。

3. 精神分析学派

这个学派1895年产生于奥地利,创始人是杰出的精神病医生、

心理学家 S·弗洛伊德。他认为人的心理可以分为两部分：意识和潜意识。并强调潜意识的重要性，认为性本能是人的心理的基本动力，是摆布个人命运和决定社会发展的永恒力量。他把人格分为本我、自我和超我三部分，其中本我与生俱来，包括着先天本能和原始欲望；自我由本我分出，处在本我和外部世界之间，对本我进行控制和调节；超我是“道德化了的自我”，包括良心和理想两部分，主要职能是指导自我去限制本我的冲动。三者通常处于平衡状态，平衡被破坏，就会导致精神病。

4. 新精神分析学派

新精神分析学派于 20 世纪 30 年代中期在美国产生。以 H·S·沙利文、K·霍妮和 E·弗罗姆为代表的一批心理学家反对弗洛伊德的本能说、泛性论和人格结构论，强调文化背景和社会因素对精神病产生和人格发展的影响。尽管他们的理论中有不同的概念名称，但仍然是潜意识的驱力和先天潜在起主要作用。

5. 行为主义心理学

行为主义心理学是 20 世纪初美国心理学家 J·B·华生创立的一个心理学的重要流派，它的产生受 C·L·摩尔根动物行为的研究和俄国著名生理学家巴甫洛夫条件反射研究的影响。这一学派不同意对人的心理和意识进行内省研究，认为心理学是行为科学，而不是意识的科学，心理学研究的目的应该是寻求预测和控制行为的途径。华生还主张心理学应对环境与人和动物的行为之间的关系进行研究，并提出了“刺激—反应”(S—R)的行为主义公式。但他们无视行为产生的内部过程，反对研究意识，使心理学只研究行为而不研究心理现象，引起不少人的非难和反对。

6. 新行为主义心理学

从 20 世纪 30 年代开始，行为主义进入到了新行为主义阶段。主要代表人物是 E·C·托尔曼、C·L·赫尔和 B·E·斯金纳。他们认为，有机体不是单纯地对刺激做出反应，它的行为总是趋向或避开一个目标。在动物和人的行为之间必须有一个“中介”因素，这就是个

体的认知。也就是说,在“刺激—反应”(S—R)过程中,加进了一个中介变量(O),从而成为新行为主义的模式“S—O—R”。

7. 格式塔心理学

这个学派于1912年在德国创立,主要代表人物是M·韦特海默、W·苛勒和K·考夫卡。他们主张心理现象最基本的特征在意识经验中所显现出的结构性或整体性。他们认为整体不等于部分之和,意识不等于感觉、感情等的总和,行为不等于反射弧的集合,思维也不是观念的简单联结。他们的理论直接受物理学中“场”理论的影响,认为脑也是具有“场”的特性的物理系统,因而强调从整体上对心理现象进行研究。

8. 皮亚杰学派

这个学派是由瑞士心理学家皮亚杰创立的,是当代重要的心理学派,主要研究人类认识活动的起源和发展问题。通过儿童心理学的研究,把生物学与认识论和逻辑学相沟通以揭示认识增长的机制,从而把传统的认识论改造成为一门实证的经验科学。

9. 人本主义心理学

人本主义心理学是20世纪60年代在美国产生和发展起来的一个强调人的本性的价值、人的尊严的心理学派,主要代表人物有A·H·马斯洛、C·R·罗杰斯和G·W·奥尔波特等。他们认为,人的本质是善良的,人有自由意识,有自我实现的需要和巨大的心理潜能,只要有适当的环境和教育,他们就会完善自己,发挥创造潜能,达到某种积极的社会目的。他们主张心理学应该研究能自我实现的有创造潜能的“健康人”的心理特点和规律,而不应该只关心异常心理。

10. 认知心理学

认知心理学起始于20世纪50年代中期,是在反对行为主义心理学的运动中产生和发展起来的,它在具体研究中取得了许多成果,丰富了心理学的内容,60年代迅速发展。1967年美国心理学家U·奈瑟《认知心理学》的出版,标志着这一学派理论的成熟。

认知心理学有广义和狭义之分。广义的认知心理学把人的认知

发展看成是一种建构的过程,并仔细研究了这一过程发展的阶段;狭义的认知心理学是指用信息加工的观点和术语解释人的认知过程的科学,也叫信息加工心理学。这一学派把人看成是计算机式的加工系统,认为人脑的工作原则与计算机的工作原则相同,因而可以在计算机和人脑之间进行类比。强调人的已有知识结构对行为和当前认知活动的决定作用,并力求通过计算机模拟等方式发现人们获取和利用知识的机制,达到探究人类认知活动规律的目的。

(三)心理学的发展

从心理学各学派的发展我们可以看出心理学的发展历程,由于对心理学研究的对象、范围和方法的不同,各学派之间观点各异,争论不休。直到 20 世纪 30 年代以后,各学派之间才形成相互学习、取长补短、兼收并蓄、积极发展的局面。20 世纪 50 年代后,认知心理学和人本主义心理学迅速发展,成为当代心理科学发展的新趋势。

随着科学技术的发展,心理学通过不断改进和完善原有的研究方法和技术,其基础理论研究进一步深入,应用性研究蓬勃发展。现在,心理学的许多研究院成果,不仅应用于教育、医疗、工程技术、航天航空等领域,而且渗透到仿生学、人类学、控制论、人工智能、系统工程等许多尖端科学技术部门,愈来愈显示出科学心理学的价值和强大的生命力。

心理学作为一门独立的科学在中国的发展,是从 19 世纪末和 20 世纪初开始的。鸦片战争以后,西方心理学思想开始传入中国。1889 年颜永京翻译出版了美国海文的《心灵学》,1907 年王国维翻译出版了丹麦霍普夫丁的《心理学概论》。1917 年陈大齐在北京大学建立了中国第一个心理实验室,并于次年编写了第一本心理学教科书——《心理学大纲》。1921 年中国成立了心理学会。新中国成立后,心理学在中国得到了更进一步的发展。1951 年中国科学院设立心理研究室,以后又扩建为心理研究所;北京大学建立了心理学专业;在全国师范院校开设了心理学课程。以后全国各高校逐步建立起心理学系或专业,各类心理学杂志相继问世,大量的心理学教材、专著、译著

出版发行,心理学工作者联系实际不断进行深入研究,在教育心理、生理心理、神经心理、工程心理等方面取得了重大成就,中国心理科学逐步迈入蓬勃发展的时期。

第二节 心理过程

一、感觉与知觉

在日常生活中,当别人正在做或刚做完某事时,我们常会问“感觉如何”,实际上是问他对所做事的内心感受。在心理学中一般用感觉、知觉和感知来表述这种“感受”。

(一)感觉

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。

我们在日常生活中看见不同的颜色、光线、物体等不同的形状、听见的各种声音、闻到的不同气味、吃东西时尝到的不同味道、皮肤感受到的冷热、疼痛等都是通过人的眼、耳、鼻、舌、皮肤等感官而获得的感觉。感觉分为视觉、嗅觉、味觉、肤觉、平衡觉等,它是心理学研究中最古老的部分。感觉的存在给我们带来了欢乐和美好的享受,但同时也带来了痛苦和烦恼。比如视觉能告诉我们鲜明的色彩和生动的画面,好的气味能使我们产生愉快的嗅觉,但是太强的光线和浓烈的气味,会迫使我们闭上眼睛和感到呼吸困难。我们的生活就处在愉快的感觉和痛苦的经验之间。

(二)知觉

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映。其实质是说明作用于感官的事物“是什么”这个问题,例如,我们漫步在校园中认识到这是“樟树”那是“运动场”,来到教室,认识到这是“桌凳”那是“讲台、黑板”,又知道这是“课本”,那是“钢笔”等等,这些都是通过大脑的分析、综合并凭借以往的体验、认识而判断出来的,这个过程就是知觉过程。

知觉具有以下特点：

1. 整体性。人在过去经验的基础上，把事物的各个部分、各种属性结合起来，知觉成为一个整体的特性(图 1-1)。



图 1-1

2. 选择性。人总要根据自己的需要，把一部分事物当作知觉的对象，知觉得格外清晰，而把其他对象当作背景，知觉得比较模糊，这种有选择地知觉外界事物的特性叫做知觉的选择性。知觉的对象和背景是可以发生变化的，看两个图形就可以得到证明(图 1-2)。

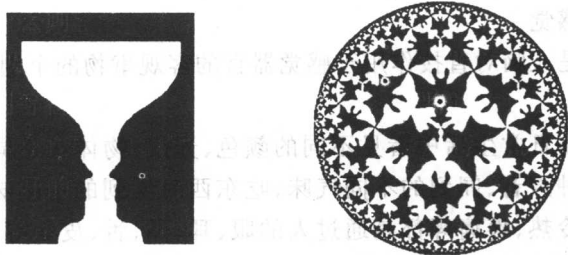


图 1-2

3. 恒常性。在一定范围内，知觉的条件发生了变化，而知觉的映像却保持相对稳定不变的知觉特性叫知觉的恒常性，简称常性。例如，在不同距离看一个人，尽管他在视网膜的映像的大小有了变化，但对他的高矮的知觉却可保持不变(图 1-3)。

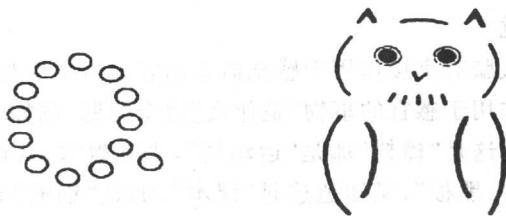


图 1-3