



21st CENTURY
实用规划教材

21世纪全国高等院校实用规划教材

大学生心理 与心理健康

主编：薛德钧 田晓红
主审：黄玉林

Daxuesheng Xinli yu Xinli Jiankang



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

中国林业出版社
China Forestry Publishing House

21 世纪全国高等院校实用规划教材

大学生心理与心理健康

主 编 薛德钧 田晓红

副主编 张 勇 李 涛

王 磊 杨子云

编 委 (按姓氏笔画排序)

毛 丹 王 磊 田晓红

杨子云 李亚红 李 涛

张 勇 秦向荣 徐志鹏

薛德钧

主 审 黄玉林



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

中国林业出版社
China Forestry Publishing House

内 容 简 介

本书是 21 世纪全国高等院校实用规划教材。本书分为心理与心理健康基本理论、心理健康问题和心理咨询三部分。首先系统地阐述了心理与心理健康的基本理论；然后紧密结合大学生心理和生活实际，深入浅出地论述了大学生心理健康教育各个方面的突出问题及其解决办法；最后根据各高校大学生心理咨询的实际情况，介绍了大学生心理咨询与心理治疗的方法、程序及影响因素等内容。各章节理论讲述与实践相结合，既充分注重了教材的系统性和实用性，又体现了教材的思想性和普遍性等特点，使本教材做到了“教师易教，学生乐学”。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材，又可以作为青少年心理健康教育的读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理与心理健康/薛德钧，田晓红主编.—北京：中国林业出版社；北京大学出版社，2007.2
(21 世纪全国高等院校实用规划教材)

ISBN 978-7-5038-4744-8

I. 大… II. ①薛… ②田… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021793 号

书 名：大学生心理与心理健康

著作责任者：薛德钧 田晓红 主编

责任编辑：李 虎 郑铁志

标准书号：ISBN 978-7-5038-4744-8

出 版 者：中国林业出版社(地址：北京市西城区德内大街刘海胡同 7 号 邮编：100009)

网址：<http://www.cfph.com.cn> E-mail:cfphz@public.bta.net.cn

电话：编辑部 66170109 营销中心：66187711

北京大学出版社(地址：北京市海淀区成府路 205 号 邮编：100871)

网址：<http://www.pup.cn> <http://www.pup6.com> E-mail: pup_6@163.com

电话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667 出版部 62754962

印 刷 者：北京市昌平百善印刷厂

发 行 者：北京大学出版社 中国林业出版社

经 销 者：新华书店

787mm×1092mm 16 开本 19.25 印张 440 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024

电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

序

大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。崇高的理想、健全的人格、和谐的人际关系、坚持不懈的努力、稳定的情绪、乐观的人生态度、爱岗敬业、遵纪守法、维护社会公德等，是大学生心理健康的重要标志。随着我国现代化建设事业的发展，人们的生活和工作节奏日渐加快，就业和创业的竞争不断加剧，对大学生们身心健康所造成的影响也越来越大。在新的历史条件下，研究大学生心理与心理健康是一个十分紧迫而重大的课题。我国的有关专家学者们对这一课题给予了高度关注，并进行了潜心研究。

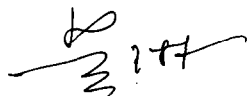
构建和谐社会，需要更多和谐的个体。在迅速变化的时代，所有的大学生都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理困扰。热切希望每个大学生能认清客观形势，确立正确的人生目标，肩负民族振兴的使命，认真、刻苦学习，脚踏实地实践，培养良好人格，增进心理健康，使自己的生命充满希望和活力。

心理健康对大学生成才有着十分重要的影响。健康的心理是大学生接受思想政治教育及学习科学文化知识的前提，是大学期间正常学习、生活、交往、发展的基本保证。科学地研究和掌握大学生心理健康发展轨迹，按科学规律培养大学生的健康心理，是每一个从事教育工作者的神圣职责。要真正站在学生的角度，去了解他们的需要，去聆听他们的心声，关心他们的成长，感受他们的心灵跳动，关怀他们的真情流露，为塑造每一位大学生的健康人格做出一点贡献。正是基于这种认识，我们一直十分关注大学生心理与心理健康问题，推行“三元育人”教育理念，坚持把健全人格塑造放在教育工作的首位。

在未来的社会中，国家间的竞争就是综合国力的竞争、科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争。我国科技的发展，人才的振兴，乃至整个社会的进步，都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质和职业修养素质之中。谁拥有良好心理素质的年轻一代，谁就拥有了未来。心理健康教育的目标就是要提高全体大学生的心理素质，优化每一个大学生的人格，开发他们的心理潜能，为他们的全面发展创造一个至关重要的条件。

学者们用心、用理、用情、用爱完成了这本《大学生心理与心理健康》的编著工作。希望每一位读者也都能为大学生们的心理健康工作贡献出自己的情和爱；也愿每一位大学生拥有健全的人格，描绘出自己美丽的人生，为人类、为社会、为祖国健康成才，成就未来。

主编者请我为这本书作序，盛情难却，于是写了这些话，表示谢意；也表达我矢志与广大教育工作者一道，为大学生心理与心理健康工作努力到底的一片诚意。



2006年12月

前言

随着经济的发展和人民生活水平的提高以及与国际社会的接轨,我国的社会生活发生了许多复杂的变化,人们物质生活极大丰富的同时,精神需求也在不断提高,不仅要有高质量的生活,还要有愉快的心情。人们的生存环境、经济状况改变的同时,必然导致价值观念、生活方式、民族文化乃至国民性格的变化,因此,维护心理健康、保持心理平衡已成为亟待解决的问题。

大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体,自我定位高,成才的愿望非常强烈,但他们的心理发展尚未完全成熟,心理承受和适应能力相对较弱。同时,我国的高等教育已步入大众化阶段,大学生在校期间所面临的环境适应、人际交往、学习成才、交友恋爱、求职择业、网络诱惑、情绪调节和人格发展等方面的心理压力和冲突日趋严重,反映出的心理困惑和问题也日益突出。加强大学生心理健康教育已经成为高等院校人才培养中必须认真研究和解决的紧迫课题。1999年6月13日《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中强调指出:在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。《中国普通高等学校德育大纲(试行)》也明确指出:要把心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分。2001年3月16日教育部印发的《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》进一步阐明了在高等学校开展心理健康教育的重要性和紧迫性,并确立了高等学校心理健康教育的主要任务和内容以及工作原则、途径、方法。为了全面贯彻党的教育方针,实施素质教育,我们根据2002年4月23日教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》精神编写了本教材。

在编写过程中,我们着重强调本教材的思想性、系统性、实用性和普遍性特点:①以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,全面准确地阐述了本学科的基本理论和基础知识,适应了国家和高等学校加强大学生心理健康教育的需要,不仅对在校大学生心理素质的培养,而且对全国青少年心理素质的培养都有较大的理论价值和实践意义。②本教材综合了心理学、生理学、社会心理学、医学心理学、教育学等有关学科的近期研究成果,对大学生可能面临的方方面面的心理问题都做了较为充分的分析和论述。③本教材对大学生心理与心理健康问题的论述深入浅出,并且附有操作性强、具有普遍指导意义的小测验或案例说明,使广大读者在即使没有专业人员指导的情况下也能够增强心理自我调适能力。④本教材在强调理论知识论述的同时,采用灵活多变的形式,或寓深刻的理论知识于富有趣味性的小故事之中,或以具有代表性的案例来说明。所以,本书不仅可以作为大学生心理健康教育的教材,而且可以作为青少年心理健康教育的读物。

参加编写本教材的有江西城市学院、中南民族大学、中南财经政法大学、上海水产大学、江西中医学院、广州军区武汉总医院等高校和医疗卫生单位中具有丰富教学经验和心理咨询实践的专家、教授。全书共12章,第1章由薛德钧、张勇编写;第2章和第9章由李涛编写;第3章由毛丹编写;第4章由杨子云编写;第5章和第6章由李亚红编写;第7章和第8章由秦向荣编写;第10章由徐志鹏编写;第11章由王磊编写;第12章由田晓

红编写。全书由薛德钧、田晓红统稿，黄玉林主审。

本教材在编写过程中参考了大量论著，对提高本教材的质量起到了重要作用，特向这些论著作者致谢。

由于编写人员水平有限，书中难免有疏漏，恳请同行专家、师生和读者批评指正，以便再版时修订。

《大学生心理与心理健康》编委会

2006 年 11 月

目 录

第1章 大学生心理与心理健康概述 1

1.1 心理的含义	1
1.1.1 心理的实质	1
1.1.2 心理的构成	5
1.2 心理健康的标准	16
1.2.1 心理健康的标准及其发展	17
1.2.2 心理健康的标准概述	18
1.2.3 心理健康标准的评价	20
1.3 大学生心理健康新理念	22
1.3.1 大学生心理健康的标准	22
1.3.2 大学生心理健康对成长和发展的意义	23
1.3.3 大学生心理健康的流行病学调查及趋势	24
小结	30
课后小资料	30
思考与练习	31

第2章 大学生心理的发展 32

2.1 大学生心理发展的基本特征	32
2.1.1 大学生生理发展的特征	32
2.1.2 大学生心理发展的特征	34
2.2 大学生心理发展的影响因素	36
2.2.1 先天遗传的影响	36
2.2.2 后天环境的影响	40
2.2.3 一种整合的观点——先天与后天的交互作用	42
2.3 大学生心理发展的阶段特征	43
2.3.1 新生入学适应阶段	44
2.3.2 大二稳定发展期	45
2.3.3 毕业准备期	46
2.4 大学生常见的心理问题	48
2.4.1 个人自我意识问题	48
2.4.2 人际问题	49

2.4.3 学习心理问题	50
--------------------	----

2.4.4 恋爱与性的问题	50
---------------------	----

2.4.5 求职择业方面的心理问题	51
-------------------------	----

小结	51
----------	----

课后小资料	51
-------------	----

思考与练习	53
-------------	----

第3章 理性认知与心理健康 54

3.1 认知与心理行为	54
3.1.1 认知、情绪与行为	54
3.1.2 常见的非理性信念及其特征	57
3.2 认知调适的技术	62
3.2.1 理情行为治疗理论	62
3.2.2 贝克认知治疗理论	64
3.3 自我意识的完善	67
3.3.1 自我意识概述	67
3.3.2 大学生自我意识发展	71
3.3.3 常见问题及应对	73
小结	75
课后小资料	76
思考与练习	78

第4章 情绪与情绪管理 79

4.1 情绪概述	79
4.1.1 情绪的一般概念	79
4.1.2 情绪的分类	80
4.1.3 情绪的功能	81
4.1.4 情绪产生的心理生理机制	83
4.2 大学生的不良情绪及危害	84
4.2.1 大学生的情绪特点	84
4.2.2 健康情绪的标准与表现	86
4.2.3 不良情绪的危害	86
4.2.4 大学生常见的不良情绪	87
4.3 压力与应对	89
4.3.1 压力概述	89

4.3.2 压力的来源.....	90	6.3 大学生人格障碍的预防与矫治	135
4.3.3 压力应对.....	91	6.3.1 人格障碍的原因	135
4.4 挫折与应对	93	6.3.2 家庭、学校与社会 各系统的预防	138
4.4.1 挫折概述.....	94	6.3.3 人格障碍矫治方法	140
4.4.2 挫折后的身心反应.....	95	6.4 塑造健全人格	142
4.4.3 应对挫折.....	97	小结	144
4.5 情绪管理	99	课后小资料	144
4.5.1 增强积极情绪的体验.....	100	思考与练习	146
4.5.2 情绪调节的方法.....	101	第7章 学会相处.....	147
小结	104	7.1 人际交往与心理健康	147
课后小资料	104	7.1.1 人际交往与人际关系	148
思考与练习	107	7.1.2 人际包含的主要关系	148
第5章 培养良好的意志品质	108	7.1.3 人际与心理的关系	149
5.1 意志概述	108	7.2 大学生人际的特点及影响因素	151
5.1.1 什么是意志.....	108	7.2.1 大学生人际的特点	151
5.1.2 意志的外在表现.....	110	7.2.2 大学生人际的影响因素	151
5.1.3 意志与情绪和人格的关系.....	111	7.3 大学生人际困难的处理	156
5.2 健康意志的特征	112	7.3.1 人际困难的可能原因	156
5.2.1 自觉性.....	112	7.3.2 人际困难的表现	157
5.2.2 果断性.....	113	7.3.3 人际关系不良的调适方法	159
5.2.3 坚韧性.....	113	7.4 大学生人际能力的培养	161
5.2.4 自制性.....	113	7.4.1 人际交往的基本原则	161
5.3 意志品质的培养	114	7.4.2 人际与沟通的技巧	163
5.3.1 立志, 树立远大的志向.....	114	7.4.3 印象管理	166
5.3.2 组织实践活动, 加强 意志锻炼.....	115	小结	167
小结	121	课后小资料	167
课后小资料	121	思考与练习	168
思考与练习	122	第8章 大学生的爱情与性.....	169
第6章 塑造健全人格	123	8.1 爱情的心理结构与分类	169
6.1 人格概述	123	8.1.1 什么是爱情	169
6.1.1 人格的定义和特点.....	123	8.1.2 爱情的心理结构	171
6.1.2 人格的分类.....	125	8.1.3 爱情的类型	172
6.1.3 人格的描述与测量.....	128	8.2 大学生恋爱心理	173
6.2 大学生常见的人格障碍	131	8.2.1 大学生恋爱心理的特点	173
6.2.1 人格障碍及一般特点.....	131	8.2.2 健康爱情与不健康爱情	174
6.2.2 大学生人格障碍与表现.....	134	8.2.3 恋爱心理问题调适	177

8.3 大学生性心理	181	10.3.3 关于网络成瘾的预防 和矫正的社会性思考	238
8.3.1 大学生性心理发展	183	小结	238
8.3.2 大学生性心理健康	184	课后小资料	239
8.3.3 同性恋	189	思考与练习	241
小结	190	第 11 章 大学生职业生涯规划	242
课后小资料	190	11.1 职业与人生	242
思考与练习	194	11.1.1 职业生涯规划的意义	242
第 9 章 学会学习	195	11.1.2 职业成功的条件	244
9.1 大学生的学习及学习心理的特点	195	11.2 大学生职业生涯规划 理论与方法	248
9.1.1 大学生学习的特点	195	11.2.1 职业生涯与职业生 涯规划	248
9.1.2 大学生学习心理的特点	197	11.2.2 职业生涯规划的原理	249
9.1.3 大学生学习的意义	199	11.2.3 职业生涯规划 原则与步骤	254
9.2 大学生学习中的常见困境及对策	200	11.3 大学生职业生涯规划误区	259
9.2.1 学习动机不足	200	11.3.1 盲目随大流、追热门	259
9.2.2 学习方法不当	204	11.3.2 定位过高与过低	259
9.2.3 学习疲劳	206	11.3.3 缺乏准备和计划	260
9.2.4 学习焦虑	210	11.3.4 稳定性不够, 这山望着 那山高	260
9.3 大学生的学习目标和时间管理	215	11.3.5 不重视实际能力	261
9.3.1 学习目标的建立	215	11.4 大学生求职技巧及应用	261
9.3.2 时间管理的应用	217	11.4.1 求职前的准备	261
小结	219	11.4.2 面试策略	262
课后小资料	219	11.4.3 后续补充——大学生 自主创业	263
思考与练习	221	小结	266
第 10 章 网络心理	222	课后小资料	266
10.1 网络与大学生生活	222	思考与练习	268
10.1.1 网络对大学生生活的 影响	223	第 12 章 心理咨询与心理治疗	269
10.1.2 大学生网络行为的主要 形式及心理原因	225	12.1 心理咨询与心理治疗的 概况与发展	269
10.1.3 网络行为示范和网络 行为“公约”	228	12.1.1 心理咨询与心理治疗的 含义	269
10.2 网络成瘾及其原因分析	230	12.1.2 心理咨询的道德准则	272
10.2.1 什么是网络成瘾	230	12.1.3 咨询心理学的发展	273
10.2.2 网络成瘾的研究	231		
10.2.3 网络成瘾的原因	233		
10.3 网络成瘾的预防和矫正	235		
10.3.1 网络成瘾的预防	235		
10.3.2 网络成瘾的矫正	236		

12.2 心理咨询的程序与方法	276	12.3.1 精神分析治疗法	284
12.2.1 心理咨询的影响因素： 当事人、咨询员、过程 与方法	277	12.3.2 人本主义治疗法	285
12.2.2 心理咨询的进程	280	12.3.3 行为治疗法	286
12.2.3 心理咨询与治疗的 基本方法	282	12.3.4 认知行为治疗法	288
12.3 心理咨询与治疗的主要理论与 方法	284	12.3.5 森田疗法	290
		小结	292
		课后小资料	292
		思考与练习	295
		参考文献	296

第1章 大学生心理与心理健康概述

快乐是什么
是有着一颗乐于助人
水晶般纯洁的心

快乐是什么
是有许多人来爱你和关心你

快乐是什么
是你让你自己的心情美好

快乐是什么
是与别人分享你的一切

快乐是什么
快乐其实就在你身边

一个人只有美好的愿望，却不了解自己，则是个迷惘的人；只有优异的成绩，却不懂得怎样与人交往，则是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得怎样控制自己的情绪和情感，则是个危险的人。如果你想让自己的生活过得快乐，首先就应该了解你自己。随着社会的发展，心理学已经渗透到人们社会生活的各个领域和个人生活的方方面面，学习和研究心理学对于搞好学习、工作，提高精神生活质量，促进个体心理健康等都具有积极的作用。

1.1 心理的含义

1.1.1 心理的实质

人们对心理实质的理解曾经存在着不同的认识：唯心主义者认为心理现象是不依物质而存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现；唯物主义者认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性，是身体特殊部分活动的表现。现在我们知道唯心主义者的观点显然是错误的。

持唯物主义观点的人，虽然都认为心理活动起源于物质，是物质活动的产物，但也有区别。还有一种观点认为心理源于心。在我国古代很长时期人们认为心理现象是心脏活动的产物，孟子说：“心之官则思。”荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字还保留着大量这样的痕迹，大多表示心理活动的字都和“心”有关，如忘、想、思、念、怒、恨等。从“心理学”这几个字上就可以看到这种观

点的影响。另一种观点认为心理源于脑。我国明代著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断,认为脑是高级神经中枢的地方,聚集着人的精神。清代名医王清任根据他自己对尸体解剖和大脑病理的临床研究,也提出了“灵机、记忆不在心在脑”的著名论断。随着现代医学的发展,特别是解剖学和临床医学的日趋成熟,通过对脑的生理研究证明,任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。临床观察发现,任何脑部位的损伤,在引起人生理机能变化的同时也引起了心理变化,使与之相应的某种心理活动受到阻碍。例如,大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的反常,使一个本来温和宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。这些都表明,前一种观点显然是错误的,脑才是心理的器官,心理是脑的机能。

1. 心理是脑的机能

统一而不可分的自然和社会生活,表现为两种不同的形式:一种是物质形式;另一种是精神形式,心理即是精神的形式。这两种形式的关系是,物质可以不依赖精神而存在,精神却不能片刻脱离物质而独立存在。物质的产生在先,精神的产生在后,物质是根本的,而精神则是从物质派生出来,是物质发展到一定阶段才产生出来的。这就是辩证唯物主义的基本论纲。沿着这个方向去看心理现象,一方面要承认心理现象的特殊性,即它是非物质的东西;但另一方面却必须注意心理现象所依附的、从而产生的物质根源。为了正确理解心理的实质,必须把握这一点,即精神必须依附于物质。

要正确理解心理的实质,还必须把握这样一点,即不是一切物质都有精神。世界上物质的东西形形色色、多种多样,有的是有生命的,有的是无生命的。凡是无生命的东西都是绝对不能产生精神活动的。例如,植物是有生命的,如含羞草可以吃虫,向日葵会随着太阳转,但这些都不是心理反应,只是生物的感应性。可以断言,植物是没有心理现象的。常言说“木石无情”,正是说无生命的石头和有生命的植物都没有精神生活。所以可以下一个结论:心理现象只有在有生命的动物当中才可能发生。

正确理解心理的本质必须把握的第三点是,心理是物质发展到高级阶段的属性。这个物质的发展指的就是动物神经系统的发展。生理心理学和神经生理学的研究表明,一些进化水平很低的动物,如单细胞动物草履虫和变形虫,就不能产生心理现象。只有动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后,才有了心理机能,且随着进化,动物越高级,脑的结构越复杂,心理活动亦相应越发达和复杂。心理反应水平与神经系统演化的关系见表 1-1。

表 1-1 心理反应水平与神经系统演化的关系

无脊椎动物					脊椎动物		
动物类别	单细胞动物	腔肠动物	环节动物	节肢动物	卵生类、哺乳类动物	灵长类动物	人类
神经系统的发展	无神经系统	网状神经系统	梯形神经系统	节状神经系统	脑	猿脑	人脑
心理反应形式	(感应性)(感觉萌芽)		感觉阶段	知觉阶段	思维萌芽	意识	

应当指出的是,尽管人的心理与动物的心理有某种进化、发展的关系,但人的心理绝非由动物心理自然而然地演变而来,而是在自然生活条件和社会生活方式发生了变化的条件下,在劳动和语言的促进下,猿脑逐渐变为更为完善的人脑,动物心理才变为人的心理。

心理是脑的机能,不仅能从种系发展方面得到证明,而且个体心理的发生、发展也可以为其提供证明。人在出生时,虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制,为以后的心理发展提供了可能性,但还没有成熟。儿童的心理活动与成人的心理活动无论在量的方面还是质的方面都有显著的差异,这与儿童和成人脑发育的成熟程度上的差异是密切相关的。如脑的重量变化,新生儿为 390g, 8~9 个月的婴儿为 660g, 2~3 岁的幼儿为 900~1011g, 6~7 岁的儿童为 1280g, 9 岁的儿童为 1350g, 12~13 岁的少年脑平均重量已经和成人差不多了,达到 1400g。随着脑的发育,人的心理也由最初的听觉、视觉发展起来,逐渐产生了知觉和表象,后来又产生了言语和思维。

一些无脑儿、双脑儿和裂脑人的特殊情况更进一步说明心理是同大脑这一特殊物质分不开的。先天无大脑的畸形儿,脑腔里只有一腔浆液,这样的婴儿别说会有什么复杂的心理,就连维持生命都极为困难,出生时或出生后几天就会死亡。可见没有健全的大脑,便没有正常的心理。这一点,无脑儿提供了难得的证据;双脑儿则进一步说明,大脑是影响心理活动最关键的部位。

前苏联曾发现一个同体异头的双生子,只活到 4 岁。这个双生子有同一个身体、肺、胃和心脏,有上下四肢,但却有两个头。一个头叫马莎,睁眼不眠,不爱讲话,喜欢安静;另一个头叫卡嘉,总爱睡觉,爱讲话,易发脾气。两个头有时自言自语,有时相互畅谈。

2. 心理是客观现实的反映

脑是心理的器官,但脑本身并不产生心理,心理既不是大脑天生固有的产物,也不是大脑自动产生的东西,而是客观物质世界在大脑中的反映。这是辩证唯物主义心理观的第二个观点。正如列宁所指出的:“我们的意识只是外部世界的映像;不言而喻,没有被反映者,就不能有反映,被反映者是不依反映者而存在的。”可见,客观现实是产生心理的源泉,心理是客观现实的反映。

反映是两个物体相互作用并留下痕迹的过程。例如,用刀刻木头,留下刀痕是反映;人照镜子,镜子里呈现人像也是反映。反映是物质的普遍属性。随着物质的发展水平不同,反映也有不同的形式。客观事物作用于脑产生心理,这是更高级的反映形式。

客观现实是指独立于人的心理之外、不依赖于人的心理而存在的一切事物。客观现实可分为三类:第一类是自然现实,包括日月星辰、山川树木、江河湖海等;第二类是经过人加工的现实,如工厂、车辆、工具、笔墨、纸张等;第三类是社会现实,主要指人们的社会存在,即人所处的社会制度和人的各种社会关系,也包括人们的交往、语言等方面。

1) 客观现实是心理的源泉

这句话有两层意思:一层意思是说心理的产生必须以客观现实为前提,没有客观现实也就没有被反映的对象,人脑也就无从反映,心理也就无从产生;另一层意思是说,人们心理活动的内容,也就是人脑反映的内容是由客观现实所规定的,有什么样的客观现实才有什么样的反映。人的心理活动,不论是简单的还是复杂的,其内容都可以从客观事物中找到根源。例如,视觉是由光波作用于眼睛引起的。没有光波的作用,就不会有视觉。

人眼之所以能看到红色,是由于有 700nm 波长的光作用于眼睛产生了红色的视觉。如果不是这一波长的光作用于眼睛,就不会产生红色的视觉。所以,有什么样的光波刺激眼睛,才能产生什么样的视觉。

2) 社会生活实践是人的心理发生、发展的根源

科学心理学特别强调人的心理的基础是人的社会实践,认为没有社会实践,人的心理就不会发展,甚至不能产生人的心理。很多例子证明人在儿童期如果没有机会与文明的社会生活相接触,脑子得不到适当的刺激,其心理发展就会陷于停滞。据统计,至 20 世纪 50 年代末,人们已发现有 30 个小孩是由野兽在野地里抚育大的,其中多数是“狼孩”,也有“豹孩”“熊孩”。由于这些孩子长年和野兽一起生活,所以养成了动物的生活习性。当他们 10 岁左右被救回到人类社会时,他们有嘴不会说话,有手不会劳动,有脑不会思维;白天爱躲藏起来,夜间爱潜行;他们一般用四肢爬行,爱吃生食。

1920 年,印度人辛格有一次在狼窝里发现了两个小女孩,小的约 2 岁,带回后很快死去了,大的约 8 岁,取名为卡玛拉。卡玛拉返回人类生活圈时用四肢行走,用双手和膝盖着地歇息,不会用手吃饭、喝水。她害怕强光,夜间视觉敏锐,每天夜里像狼一样嚎叫,拒绝穿衣服及盖毯子。经过辛格的照料和教育,她 2 年学会了站立,4 年学会了 6 个单词,6 年会走,7 年学会了 45 个单词,同时学会了用手吃饭,用杯子喝水,到 17 岁临死时她只有相当于 4 岁儿童的心理发展水平。

由此可见,尽管卡玛拉有人脑这一物质基础,但她长期生活在狼群里,失去了在人类社会生活环境中劳动及与人交往的机会,因此就不会有人的正常心理功能。西方心理学者曾做了不少环境剥夺、感觉剥夺、情感剥夺的实验。实验证明:人的心理的产生、发展,离不开社会环境的刺激和影响。人只有在现实社会生活的种种实践活动中,外界的事物作用于感觉器官,引起的各种感觉传达到脑,引起脑的生理活动才能产生和发展心理。感觉、思维、意志、兴趣等一切心理都是客观世界对人的影响,通过脑的活动而产生的反应。

3) 心理是对客观现实主观、能动的反映

人的心理按其内容的源泉及其发生的方式来说,是客观的(是物质的脑对客观现实的反映)。但是这种反映的表现形式是主观的,是以主观映像的形式来表现的。事物的映像和它反映的事物,就其内容来说是相似的,但二者并非等同。这种映像只是该事物的摹写、镜像,并不是事物本身。

此外,心理活动是由每一个主体来承担的。每一个人在过去的实践中形成的知识、经验、世界观和个性心理特征都不一样,都带着个人的特点,这些都会影响其对客观现实的反映。对同样的客观事物,每个人反映的选择性、准确性、全面性、深刻性以及反应的速度和灵活性都会有所不同。即使是同一个人,在不同的时期和不同条件下,对同一事物的反映也可能很不相同。例如,心情好的时候看什么都顺眼,心情不好的时候看什么都别扭。因此,每个人的映像或多或少地带有个人的特点。所以说,人的心理是人脑对客观现实的主观反映。

人脑反映客观现实不是像镜子般的机械的反照,也不是消极地、被动地反映客观刺激。人们对当前客观现实的反映是以主体已有的内容特点为中介,通过反映者内部特点的折射而进行的,是在生活实践中积极能动地进行的。譬如一般在人脑中有过映像的事物,在第二次、第三次被反映时,其映像和最初一次多少有些不同,或是比以前反映得更清楚、更

细致，或是映像中表现出与以前不同的内容。人们对初次见到的东西往往觉得很新鲜，对它感到好奇，以后见得次数多了，就失去了新鲜之感。如果人脑的反映是机械的、被动的，像照镜子那样，每次的映像就应该都相同，而不应该与前几次不一样。再如，我们对客观事物并不是什么都反映，而是有选择性，感兴趣的、有意义的才被反映。这些都说明，心理对客观现实的反映是能动的反映。

3. 心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映，也就是一种看不见，摸不着的映像，看不见摸不着并不代表它就是虚无缥缈的，它可以通过人的活动存在和表现。所以，就有了察言观色，揣摩心理，当然，也就有了心理学。有时候，一些小动作会泄露我们内心的秘密，这一切，也就是心理活动。相信大家就算没有玩过也一定见过或听过“请碟仙”吧。就是几个人围着一张桌子，桌上铺着一张画着一些标记符号的纸，纸中间倒扣着一个碟子，每个人伸出一只手指放在碟子上，然后请出“碟仙”问问题，碟子就会在纸上移动，找到相应符号，组成答案。如果不是有人故意地欺骗，这种现象可以解释为无意识运动的结果。即你既然在想某一个运动，就是说有了动觉表象，你就会不经意地、不知不觉地做这个运动。

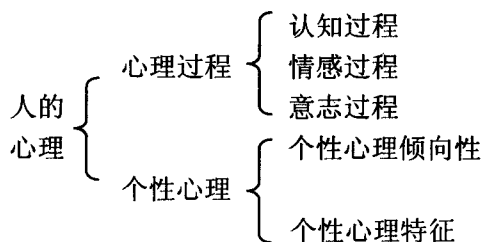
总之，心理是脑的机能，是人脑对客观现实的主观反映，这两者是相互联系、密不可分的。片面强调客观对心理的决定作用，忽视对脑的依存性，将会成为“无头脑的心理学”，忽视心理现象的产生有赖于客观刺激对脑的影响，也会犯生物学化的错误。同时，人脑也只有人的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实，永远处于相互作用之中。人们就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中，不断地丰富和发展自己的聪明才智，形成自己的世界观的。

1.1.2 心理的构成

走进教室，会看到教室里的桌子、椅子、黑板，这是我们在用视觉来感知周围的事物；当听到教室里同学讲话的声音，我们是在用听觉来感知客观的世界。视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、动觉、平衡觉等都属于感觉，感觉是人对某个客观事物个别属性的反映。而通过大学一段时间的学习，我们知道了高等数学有一定的难度，不下工夫很难过关；懂得了外语的学习要多听、多看、多讲、多练；明白了大学的学习和中学有很多不同的地方。其中，知道了、懂得了、明白了什么，就属于知觉，知觉是对某个事物整体属性的反映。为了更好地感知事物，就必须集中注意力，同时还要回忆以往的经验，进行想象和思维等，这些都属于心理活动中认知活动的过程。

人的心理除了认知活动之外，还有情感活动和意志活动。人们在认识了一定的客观事物之后，就会产生一定的态度，比如喜欢或者是讨厌，这就是情感过程，情感过程是伴随认识而来的。人们对客观事物不仅要认识，还要进行相应的处理和改造，为此，就要提出目标、制订计划，同时还要克服困难，进行坚持不懈的努力，这就是意志过程。

人的心理除了一般的共性之外，还有个性，这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观，不同的兴趣、气质、能力、性格，构成了人的个性的不同心理特征，构成了人的心理的千姿百态，构成了千人千面。



1. 心理过程

心理过程是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程，包括认知过程、情感过程和意志过程。认知过程起于感觉器官接受刺激后在脑中产生感觉，脑将多种感觉综合并整合成一个整体而形成知觉，再通过记忆、思维、联想、想象，借助语言并随注意来完成。人在认识客观事物的活动中，总是带着一定的态度：喜爱、厌恶、高兴、烦恼、愤怒、恐惧、悲伤等，这便是情感过程。人在处理客观事物的活动中总是有目的的，在确定目的和达到目的的行动过程中，必须要克服困难，这就需要意志。认知、情绪和意志既有区别又有联系，是心理过程的三个方面；认知是情绪和意志的前提，意志对认知和情绪又起着控制和调节作用。

1) 认知过程

认知过程是心理过程中最基本的过程，它是人从感性认识到理性认识的过程，主要包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。

(1) 感觉与知觉。感觉是事物直接作用于人的感觉器官的个别属性的反映。例如抚摸棉花，感觉它是柔软的；闻到花香，感到它是芬芳的等。感觉往往是人们对客观事物最突出、最鲜明的个性的感知。

知觉是事物直接作用于人的感觉器官的整体属性的反映。世界上的事物，往往不是由其某一单独属性构成的，而是由许多个别属性共同构成的。盲人摸象之所以不准确，就在于他只摸到了单一的局部，所以人对事物的认识包括全局和整体。知觉就是对事物整体的把握。例如，人们看见棉花就能准确地辨认，就是因为把握了它的全部属性。

在人的认知过程中，感觉和知觉并不能分开，所以有时又将二者合称为感知觉。二者是既有联系又有区别的心理过程：第一，感觉和知觉都是客观事物直接作用于感官时在人脑中产生的心理反映过程，它们所反映的事物，在时间上是此刻的，而不是过去或将来的；在空间上是感官所能直接接触的范围，是事物的表面现象和外部联系，所以它们同属认知的初级阶段。第二，感觉所反映的是客观事物的个别属性，而知觉则是人脑对客观事物的许多属性及其关系的综合性的整体反映。例如，仅仅看到一块红颜色时，这就是感觉；看出这是一块红颜色的布时，这就是知觉。仅凭感觉不能得知所反映的事物是什么，而只有通过知觉，才能对某一具体事物有一个完整的映像，知道它的意义，对它做出解释。第三，知觉是在感觉的基础上产生的，没有对事物个别属性的反映，就不能形成对该事物的整体映像。但知觉已超出了感觉的范围，它是对感觉所获得的事物各种属性的综合反映，它的反映要借助过去的经验，有记忆和思维的参与，因而比感觉要深入和完整。感觉作为一种简单的心理现象，在动物心理发展的过程中，在儿童心理发展的初期，确实有过独立存在的阶段。但是在正常成人的实际心理活动中，单纯的、孤立的感觉却是罕见的。当人和客

观事物直接接触时,事物的个别属性总是作为一个方面与事物整体同时被反映,如看见光,同时也就知道了它是阳光还是灯光;听见声音,同时也就知道它是人声还是风声。除非在某些特殊情况下,如在物体一闪而过,来不及看清是什么东西,或者在实验室中有意识地忽略物体的其他属性,只需观察它的某一属性时,才有单纯的感觉。所以一般来说感觉和知觉是同时产生、相互配合、不可分割的。第四,知觉并非各种感觉的简单相加,而是在知识经验和许多心理因素的作用下,对各种感觉信息的综合解释。格式塔心理学“整体大于部分之合”的观点较为恰当地表明了知觉和感觉的这种关系。

(2) 记忆。记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映。过去生活中感知过、思考过的事物,体验过的情感或从事过的活动,都会在人头脑中留下不同程度的映像,并能在以后的生活实践中被回想起,或当它们重新出现时被再认出来,这就是记忆。

记忆是一个极其复杂的心理过程,它包括识记、保持、再认或回忆三个基本环节。从信息加工的观点讲,记忆就是对输入信息的编码、储存和提取过程。

编码过程相对于识记阶段,即将由感知过程输入的信息改变成头脑可接受的形式,并对信息加以初步加工、组织。现代心理学家认为,只有经过编码的信息,才能记得住。识记是记忆过程的第一步,记忆过程必须先有记,才能有忆,记得牢,才能忆得起,所以,识记质量的好坏,对记忆的效果有重要的影响。

储存过程相对于保持阶段,指信息在脑中的储存及其再组织加工过程。保持是巩固已获得的知识经验的过程,是记忆过程中连接记和忆的中间环节。保持是一个动态的过程:记忆中保持的内容并非都能永久性地保存下来,因为在保持过程中还会发生遗忘,即保持的内容在数量上的减少;保持的内容在“质”的方面也会有变化,巴特莱特实验^①很清楚地表明了这一点。记忆内容在保持过程中所发生的变化,依赖于人的思维对这些内容的“剪辑”加工,它可以使保持的内容更加简略概括,或者完整易记,或者更加详细具体,或者夸张突出等,这些都反映了人的心理活动的主观能动性。

再认和回忆是过去经验的恢复,是提取信息的两种形式,也是记忆的关键环节,体现着记忆的效果。美国心理学家布鲁纳(J.S.Bruner)曾指出,人类记忆的首要问题不是储存而是提取。只有提取出的信息才能成为人类的经验和知识。如果人们只能保存而在需要之时不能提取,那么这种保存也就毫无价值了。所以,不但要牢固地保存,更要善于再认和回忆。

(3) 思维和想象。思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映。思维主要借助语言来进行。它可以揭露事物的本质和规律,并主要表现在人们解决问题的活动中。

间接性和概括性是思维最基本的、也是最重要的特征。

间接性是指通过已有的知识经验或其他事物的媒介作用来认识事物。例如,早晨起来推开窗户,看见地面潮湿便会想到“夜里下过雨”。这就是一种间接的反映。由于思维的间接性,人才能超越由感知觉直接提供的信息,认识那些没有直接作用于人的种种事物或

① 1932年巴特莱特做了一个实验,他首先让大学生阅读印第安民间故事“幽灵之战”(the war of ghost),在间隔一段时间后要求学生根据自己的记忆复述这个故事。结果发现:随着时间的增加故事中的内容往往被略去一些,一些玄妙的内容被舍弃了,故事也会变得越来越短,更有趣的是,被试还增加一些新的材料,使故事变得更自然合理,有时甚至加入一些伦理内容。