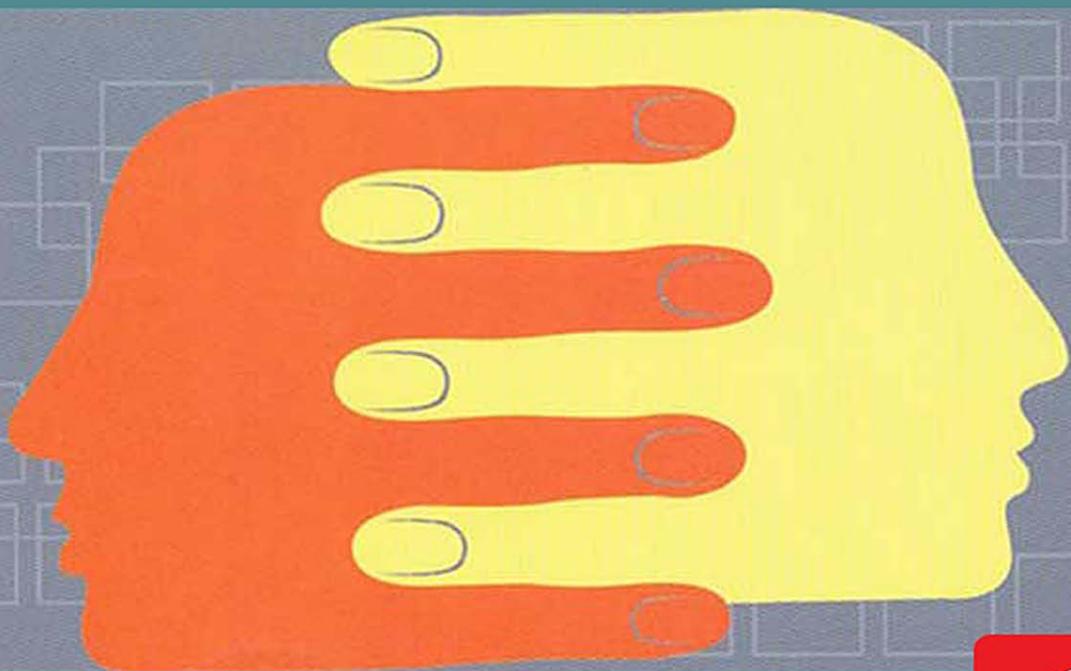


大学生心理健康教育

新编

姬天舒



河北人民出版社



人文医学与医学人文

(代总序)

医学究竟是什么的问题，在很多人看来似乎不应该是一个很难回答的问题，医学的使命就是诊治和预防疾病，维护人类健康，延长人的生命过程。事实上，现代医学究竟是什么，是一个很难做出全面和系统回答的问题，原因是当代医学被社会赋予了太多的责任。现代医学与古代、近代医学已经是完全不同的概念，具有了本质性的变化，不是一个学科和一个技术部门所能涵括的范畴。现代医学是一种人类带有深刻社会性的科学活动。医学这个概念所包含的内容异常广泛和深刻，它是科学体系、技术系统，专业教育、公共卫生和健康保障领域、特定的社会建制、特定的管理领域、社会政策系统、甚至可以说是一种特定的社会意识形态、一种人类精神和观念、更是一种深刻的科学和社会文化现象。我们这样看待医学，源于科学社会学家贝尔纳对科学的解释和理解。事实上医学是最能够代表现代科学和技术系统体现这种变化的职业领域。在一定意义上说，这些责任几乎超出了一个学科和职业领域所能的担当，但是当代医学与传统意义上医学的不同，又决定了它必须成为这种社会责任的担当者。因为医学在它历史的演进中，经历了古代自然哲学形态下人文医学阶段和近代医学与人文渐远乃至分离的自然科学形态之后，当代医学已经开始步入医学向人文的回归阶段，虽然医学回归人文的路可能还很漫长，真正完成回归的过程可能十分艰辛，但是这种回归的开始，就已经让医学不再是过去那个医学，医学社会化和社会医学化成为突出的特征，这也就意味着当代医学所承担的责任必然

发生根本性变化。

人文性本来就是医学的本质属性，是医学的内在规定性。这是医学形成和发展的目的决定的、医学无法摆脱的一种职业和学科特性。所谓人文性，指的是医学就其目的和作用而言的与作为科学和技术手段相关联的职业和学科性质，这种性质是源于医学对象是人的健康和生命所产生的特性，人不同于其他自然物，有血有肉仅只是一个方面，人具有任何自然物和动物群体不具备的意识、智慧和理性，作为医学的对象，如果将人与其他科学和技术对象同样看待和对待，忽视唯有人才具备的这些特性，医学只看其病不见其人，“医乃人学”的古训反倒可能因为科学和技术的发展而被遗忘。事实上，医学与人文的渐远和分离，又确实是医学乃至整个科学技术领域发展的一种历史的、阶段性的必然代价。近代以来科学从自然哲学中逐渐分化出来，开始了分门别类研究的实验科学时代，本来浑然一体的人文与科学也被分化开来，各自沿着自己的演进规律和发展道路前行，这就带来了科学与人文的阶段性或者暂时性的分道扬镳，医学也就是同样在这样的背景下开始了对人文性的脱离，在生物医学模式下寻求自身的纵深发展和纯自然科学性的进步。医学看似遗忘了人文，其实这种遗忘也是表面的，并非本质性的，人文始终是医学的内核构成，它隐含在医学内部，等待时机和条件成熟重新回到自己的位置和发挥不可替代的作用。现代生命科学和技术的发展从细胞、分子到基因层次对生命现象的微观揭示，从环境与疾病、生态与健康、社会与心理等多方面对生命现象的宏观认识，都为人文向医学的回归或者说医学向人文的回归提供了科学的、技术的和社会的背景。并不单纯是科学和技术背景就会造就医学与人文的重新融合，可以说社会的政治、经济、文化和科学技术以及医学自身的发展多种因素的重合，为医学与人文重新携手和融合为一创造了时代性的条件。蕴含在生物模式医学内部的人文特性只有在这样的背景和条件下才可能重新焕发其生命力，以一种强劲的无形力量开始它的回归历程，重新整合医学的科学性与人文性于一身，完成一个从自然哲学整体在经过了分门别类的分割性研究过程之后的新的意义上的整体医学形成过程。

以上就是我们组织编写这套医学人文丛书的背景和初衷。当

代医学人文社会科学诸多学科的发展已经成为一种拟或说是医学的、也可以说是人文社会科学的重要领域,医学与人文的交缘在这些学科的逐步成熟和广泛应用中得以体现。但是有一点需要明确,人文向医学的回归或者说医学回归人文,并不是这些学科向医学的回归,这些学科形成和构建的目的,是通过这样一种学科性的研究和实践,促使人文性与医学科学性的融合和统一。在这样的意义上看,学科建设只是一种手段,目的在于通过理论研究和实践路径的探索,通过构建特定的学科,为医学与人文的结合提供支持和帮助。国际上,学科性质的医学人文诸多学科的发展已经有了超过半个世纪的历史,在中国也有了30多年的发展历程,虽然学科间发展并不平衡,有些学科间在内容、方法等方面还有交叉,但是很多学科已经具备了作为具有自身特定研究对象、内容和方法的学科规定性。一些学科在高等医学教育领域也已经成为不可或缺的人文和社会科学课程设置。人文与医学的真正融合需要多种条件的综合作用,把医学人文课程融入医学教育体系,是加快推进这种融合的最重要的途径。

当代医学人文社会科学是一个庞大的学科群,诸多学科从不同视角研究同类医学现象或者生命科学和技术的种种问题,这并不是医学人文学研究和教学领域的学者们个人的职业需要,而是当代生命科学的发展提出了这样的客观要求。一定程度上说,没有医学人文社会科学诸多学科的形成和专门研究并提供理论和思想的支撑,生命科学及临床医学的很多科学和技术问题就可能因为受到社会、宗教、文化、道德、法律等因素的影响,无法正常开展研究和推进技术应用。医学人文诸多学科在研究上具有以往很多学科不同的特点,主要表现在从形而上的哲学层面到具体运用于解决实际问题的应用层面诸多环节和应用链条的复杂性上。比如伦理学本来是哲学的构成部分,传统的伦理学大多只是在道德哲学层面思考和认识问题,为道德和道德的行为等提供哲学认识根据和理论论证。而医学伦理学则属于应用伦理学范畴,应用伦理学本身就已经是对传统伦理学的一种突破,从现实的具体问题出发成为应用伦理学的一种典型研究方式和认识问题的路径,尽管传统伦理学的很多公理和理论也很广泛地应用于对很多具体现实问题的解释,但是如何从现实问题出发形成新的认识、思

想、理论乃至解决问题的方法和形式，成为应用伦理学的一种新的选择。医学伦理学作为应用伦理学的一个领域，自身的形而上学承诺需要形成并能够作为精神、公理、思想和理论发挥哲学的支撑作用，但同时要面对人从生殖、发育、成长、健康、疾病、环境、诊断、治疗、衰老、濒死到死亡等整个生命和死亡过程中种种道德难题和伦理悖论，医学伦理学不再单纯是提供理论论证和道德哲学的支持，而要提供解释和解决问题的具体方法和途径，甚至要形成特定的社会组织形式比如医学伦理审查委员会和医学伦理委员会，为诸多具体问题如人体药物实验、动物实验、医疗设备选择与使用、重大临床医疗行为选择等提供道德论证和完成伦理审查手续。很多具体方式方法的选择与采用，不能单纯是程序性的，特别是面对许多由生命科学技术发展带来的新问题，需要给出合理性的道德论证，单纯沿着医学技术的路线考虑问题是不够的，医学伦理学和生命伦理学给出的伦理论证可能在一定程度上保证医疗行为的公正与合理。由于生命科学技术发展速度迅猛，仅仅在道德层面并不能够跟上科学技术发展的步伐来规范其发展方向和解决好具体的问题，医学法律制度的建立就成为一种必要的选择。医学法学就是这样一个学科，如何让医学法规建设能够跟上生命科学技术发展的速度并强制性地、底线性地规范医疗行为和医学研究和临床实验等行为，不失为一种最强有力的社会性选择。总而言之，医学人文领域的发展，是促使医学向人文回归的一种学术性、学科性的选择，或许有朝一日我们的医务工作者都具备了自觉的医学伦理意识和法律意识，在群体、行业和职业实践中都具有了超强的医师职业精神，也就是医学真正完成了向人文的回归过程，这些医学人文学科的使命会宣告终结。

30 多年来，我们河北医科大学这个团队，一直致力于医学人文社会科学的研究与教学，先后组织、主持和参加编写了多部国家级和省内外的相关专业教材，也有多部专业著作出版和多篇学术研究文章发表。这套医学人文系列丛书，已经是从 2004 年以来我们与河北人民出版社合作完成的第四套丛书，其中第一套丛书 2009 年曾经获得中国自然辩证法研究会授予的“医学人文杯”优秀学术著作奖。这些年来，我们致力于在研究中不断修正在教学中发现的问题，增加学科发展进程中最新的内容和对重点和重要问题的深入研究，也不断吸收国内外最新研究成果，尽最

大努力让丛书从内容到形式都能立足于这个领域的前沿。我们特别感谢河北人民出版社多年来给予我们的信任和鼓励,特别是在多方面给予的无私帮助和支持。该社社长兼总编辑马千海先生对每套丛书的规划和设计都提出了具体的要求和设想,在第二套丛书编写过程中,曾不辞辛劳亲自登门拜访参加编写的华北地区各医学院校的专家学者,敬业精神让我们感动。再度启动编写本套丛书应该说是以前与河北人民出版社良好合作的一种继续,具体主持本套丛书出版工作的荆彦周副总编辑几次组织本套丛书的编写策划和讨论,他们对丛书的编写提出了有价值的意见和建议,给予了多方面的具体帮助。若干年来,河北人民出版社所提供的支持和帮助,为我们这个团队在该学科领域研究水平的提高和学术影响力的提升具有重要作用。我们由衷地感激和感谢河北人民出版社多年来对医学人文事业的大力支持和对我们这个团队的学术研究的全力帮助。

本套丛书的编写,一方面是我们这个团队过去研究成果的继续和延伸,很多内容是对原来研究成果的运用乃至移植。另一方面也参阅了国内外一些最新的学术思想、理论和成果。对此我们一并表示感谢。医学人文是一个发展极为迅猛的学术领域,致力于这个领域研究和教学的学者也遍及各学术领域,哲学、伦理学、宗教学、社会学、生物医学、管理学、公共卫生学、环境科学、生态学等诸多领域都不断有学术成果问世。正因为学术层出不穷,丛书的内容或许会在很多方面有所遗漏或没有涉及,不能保证内容、方法、案例以及最新理论和思想的全面吸纳和系统。我们会在今后的研究和教学中不断改进和提高。

感谢河北医科大学、河北省哲学学会、河北省伦理学会、河北省伦理学会医学伦理学委员会、河北省心理学会、河北省心理咨询师协会、中华医学会医学伦理学分会、中国自然辩证法研究会医学哲学分会;感谢《医学与哲学》、《中国医学伦理学》、香港《中外医学哲学》等杂志社多年来在学术研究上对我们这个团队的大力扶植和提携。

边 林 姬天舒

2013年8月

目 录

第一讲 大学生心理健康教育概论

- 一、心理健康教育的内涵
- 二、心理学的历史和现状
- 三、加强大学生心理健康教育的紧迫性
- 四、加强大学生心理健康教育的重要性
- 五、大学生心理健康教育的内容
- 六、大学生心理健康教育的途径

第二讲 大学生的自我意识与心理健康

- 一、大学生自我意识研究的一般问题
- 二、大学生自我意识的特点
- 三、大学生的自我意识与心理健康
- 四、大学生自我意识的优化

第三讲 大学生人格心理与人格完善

- 一、人格及其特征
- 二、影响人格形成和发展的因素
- 三、人格理论
- 四、大学生人格障碍及健康人格的培养

第四讲 大学生认知能力与学习心理

- 一、大学生认知能力及培养
- 二、大学生学习心理及优化

第五讲 大学生情绪心理与情绪管理

- 一、情绪认知
- 二、情绪对大学生心理的影响

三、大学生的情绪调节

第六讲 大学生的意志品质与磨练塑造

一、意志与成才

二、意志的过程与发展

三、大学生良好意志品质的培养

第七讲 大学生的需要动机与理性调试

一、需要的一般理论及大学生需要的研究与应用

二、动机的一般理论及大学生动机的研究与理性调试

第八讲 大学生的挫折心理及合理应对

一、挫折概述

二、大学生挫折后的行为反应

三、大学生挫折心理自我调适的方法

第九讲 大学生人际交往心理

一、大学生人际关系内涵与特征

二、大学生人际交往障碍与原因

三、大学生人际交往能力的培养

第十讲 大学生网络心理及其调试

一、大学生网络问题概述

二、大学生上网心理

三、大学生上网的情况分析

四、大学生的网络心理障碍及其调适

第十一讲 大学生积极心理与健康幸福

一、积极心理学概述

二、大学生与健康

三、大学生与幸福

四、大学生如何增进健康与幸福

第十二讲 大学生恋爱与性心理

一、大学生恋爱、性心理研究的一般问题

二、大学生恋爱、性心理的特点

三、大学生恋爱、性与心理健康

四、大学生恋爱、性导向的策略

第十三讲 大学生心理问题与心理咨询

- 一、心理问题一般理论及大学生常见心理问题和心理疾病
- 二、心理咨询的一般理论原则和方法

后记

第一讲 大学生心理健康教育概论

内容提要:当代大学生普遍存在各种心理问题,包括学业问题、人际交往问题、就业压力问题、情感问题等等,造成这些问题的原因是多方面的,包括家庭因素、学校因素、社会因素以及个人因素等,这些问题的存在说明开展大学生心理健康教育的必要性和迫切性。通过开展大学生心理健康教育,能够提高大学生心理素质和心理健康水平,对于大学生顺利完成学业、融入社会和完善人格都有重要的作用。

一、心理健康教育的内涵

(一) 健康与心理健康

什么是健康?长期以来,人们对健康的认识一直局限于没有疾病就是健康。随着现代医学的发展,以及人们关于健康观念的转变,人们逐渐意识到,心理的、社会的和文化的因素同生物生理的因素一样,与人的健康、疾病有非常密切的关系。与之相应,健康的概念也超越了传统的医学模式,心理健康成为健康概念和范畴中的重要组成部分。1948年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中指出:健康不仅是没有疾病和病态(虚弱现象),而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。所以一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为,只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的健康。

什么叫心理健康?心理健康可以从广义和狭义的角度去理

解。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,在这种状态下人能做出良好的反应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能。从狭义上讲,心理健康是指人的心理活动的基本过程内容完整,协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格等完整和协调,能适应社会。1946年,第三届国际心理卫生大会曾明确提出了心理健康的四条标准:①身体、智力、情绪是协调的;②适应环境、人际关系中彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

在开展心理健康教育时,经常听到“心理卫生”这个概念,它和心理健康到底有什么关系呢?

心理卫生,又称精神卫生,是相对于生理卫生而言的。原意是维护和增进心理健康,减少心理和行为问题与疾病。它的含义除了包括指一门学科和一项服务工作外,还专指人的心理健康及状态,简言之,心理卫生与心理健康同义。维护和增进人的心理健康是心理卫生的最终目的,心理卫生是达到心理健康的手段,心理卫生的任务就是探讨如何维护、增进心理健康的原则、措施及各种活动。所以说,心理卫生和心理健康实质是同一问题的不同表述。

(二) 心理健康教育的内涵

心理健康教育是一项复杂的系统工程,具有很强的科学性、知识性、专业性和技术性,具有自己独特的内涵、任务、特征。

1. 定义

心理健康教育就是以人的心理活动规律为依据,以心理学的理论、知识、技术为内容,以教育活动为载体,以培养优良心理素质为根本目标的一种应用教育。

2. 任务

心理健康教育包括发展性教育与补救性教育两项任务。

发展性教育主要是有目的、有计划地对学生的心理素质与心理健康进行培养促进,使学生的心理品质不断优化;补救性教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现了问题的学生进行专门的帮助,使之得以克服。

这两项任务层次也不相同,发展性教育主要是面对正常发展而没有心理问题的学生,是提高性的;补救性教育则主要是面对正常发展但在心理方面出现不同程度问题的学生,是矫正性的。

3. 教育对象

学校心理健康教育的对象不是专指有心理问题和心理障碍的学生,而是全体成长中的青年学生。教育重点不是关注“心理健康”与“心理不健康”,而是关注全体青年学生的心理健康教育,是以增强青年学生的心理健康意识和促进青年学生的发展为根本宗旨的教育。

马斯洛早就提出:真正的心理学应该研究健康的、正常的人的心理,研究人的价值、人的尊严、人的创造性、人的积极情感、人的自我实现(即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长)。

4. 心理健康教育与“两课”教育的关系

政治思想教育、道德教育与学校心理健康教育是高校素质教育的三个重要方面。它们既有密切的联系,也有明显的区别。

政治思想教育是使学生形成正确的政治方向与科学的世界观;道德教育则培养个体适应个人与集体、个人与他人关系的行为规范;学校心理健康教育则帮助形成有利于个体生存、发展的基本心理品质。因此它们的教育内容、方法和手段都有所不同。但是它们又是相互统一的。

学校心理健康教育需要思想道德的“导引”和“参与”。心理健康教育是从大德育观念的层面对育人工作提出的新的要求,其目标和内容虽有独特之功能,但都是为了落实和服务大德育观的教育要求,因此在价值定位和价值取向上不能背离德育的方向。心理健康说到底是一种人生态度,世界观、人生观与价值观直接影响人的心理。心理学的实践也已经证明,价值观问题是许多心理问题的诱因,缺乏道德观念与坚持“超道德”观念是人格异常者与神经症患者常见的特征。因此,心理健康教育,有时需要德育的“参与”乃至“干预”。

此外,心理健康教育对促进思想道德教育也发挥着重要作用。以人格发展促进思想道德发展,以人格教育促进思想道德教育,这是心理健康教育与思想道德教育自然而牢固的结合点。

总之,大学生心理健康教育是一个内容丰富、操作复杂的巨大工程,它既要遵循一般教育的规律性,又有自身鲜明的特殊性和科学性。

心理健康教育是以心理学的理论、知识、技术为内容,采用各

种方法与措施,以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质;属于心理学的应用,所以我们有必要了解心理学及其发展历史。

二、心理学的历史和现状

(一) 心理学及其研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。

任何一门科学都有自己的研究对象,以此来揭示特定领域中的事物或现象本身所固有的规律性,心理学也不例外,心理学以人的心理为主要研究对象。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。其表现形式各种各样,它们之间的关系也纷繁复杂。但是心理现象又是有规律可循的,并且是能够认识的。心理学一般将心理现象分为两个既有区别而又紧密联系的方面:心理过程和个性心理特征。

心理过程是指人的心理活动的过程。最基本的心理过程是认识过程、情绪和情感过程以及意志过程。人的认识活动、情感和意志行动都有它形成发展的过程,在心理学上统称为心理过程,简称知、情、意。它们是彼此既有区别,又有联系的心理活动的三个组成部分,是心理学研究中的一个重要方面。心理过程是人们共同具有的心理活动。但是由于人们的生活条件、所受教育、经历和知识经验的不同,心理活动在不同人身上会有不同的表现和特点,形成了每个人较稳定的、经常表现出来的个性心理特征,如能力、气质、性格等。这种个性心理特征是心理学所要研究的另一个重要方面。

人的心理过程和个性心理特征是密切联系着的。个性心理特征是通过心理过程形成并表现出来的,如能力主要是在认识过程中形成和表现出来,性格主要是在意志和情感过程中形成和表现出来。同时已经形成的个性心理特征又会制约心理过程的进行和发展,如能力不同的人在处理 and 解决同一问题时,结果也会不同。由此可见心理学所研究的人的心理现象,是包括了心理过程和个性心理特征在内的统一整体。

总之,心理学是研究人的心理过程发生、发展的规律,研究个性心理形成和发展的规律,研究心理过程和个性心理相互关系的科学。心理学研究的是个人,但它也与各种社会科学有关,因为在

研究个人的同时,心理学要研究个人所处的社会;同时它还与医学、生物学等学科有关。

(二) 既古老又年轻的学科

心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的学科,它的渊源可追溯到两千年前的古希腊时代。古希腊著名的哲学家亚里士多德在他所著的《灵魂论》一书中曾有过对心理的描述,但他把人的心理看做灵魂,并认为植物和动物也有灵魂。在我国也是自古就有阐述心理现象的观点,比如,孟子说:人之初,性本善,性相近,习相远;荀子则认为人之初性本恶等。心理学一直是哲学的一部分,历代哲学家都把“心”的探讨视为哲学的主要问题之一。心理学的内容融汇或包括在哲学和神学的内容体系中,心理学家是由哲学家、神学家、医学家或其他科学家兼任,从这一意义上来说,心理学是一门很古老的科学。

一直到19世纪中叶,自然科学,特别是生理学的迅速发展,为心理学从哲学中分离出来成为一门独立的学科创造了有利的条件。1879年,德国哲学家、生理学家冯特,在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,模仿自然科学的方法研究心理学,著名的《生理心理学原理》一书,就是他采用科学的实验方法研究心理现象的成果的总结。从此,心理学摆脱了哲学的附庸地位,成为一门独立的学科。从那时起莱比锡大学的心理实验室成了心理学独立的圣地,冯特成了心理学独立的旗手。如果以冯特建立世界上第一个心理实验室作为心理学脱离哲学而成为一门独立学科的开始,那么,迄今为止心理学只有一百多年的短暂历史。从这个角度来看,心理学又是一门很年轻的学科,是一门正在发展中的学科。

(三) 分支和学派

1. 心理学的分支

心理学的科学知识渗透到人类的各种实践领域,便形成了心理学的各个分支。

心理学包括基础心理学和应用心理学。

基础心理学研究心理现象发生、发展的一般规律,是心理学各个分支的基础,是心理科学的主干。如普通心理学、认知心理学、比较心理学、发展心理学、实验心理学、社会心理学、幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

应用心理学经过一百多年的发展,已经深入人们生活中的方方面面,如教育心理学、医学心理学、运动心理学、艺术心理学、管理心理学、市场心理学、犯罪心理学、网络心理学、军事心理学等,在科研、教育、经济、军事等领域,发挥着重要的作用。

心理学是一门实践性很强的科学,它的分支繁多,远不止以上列举的那些。随着社会和科学的迅速发展,人们对心理学的实践意义将会有更新的认识。

2. 心理学学派

由于心理现象本身的复杂性以及人们研究方法的不同,人们从不同侧面用不同方法解释和探究心理现象及其规律,所谓“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”,心理学在其后的一百多年中,出现了各种心理学流派。主要有:

(1) 构造主义心理学。心理学的创始者德国的哲学家、生理学家冯特作为心理学的创始人,建立了现代心理学第一个学派——构造主义。冯特考虑到化学把物质分解成各种元素,那么心理学应该也可以同样地通过实验方法分解出心理的基本元素。根据这一思路,冯特用实验的方法来分析人的心理结构,冯特的心理学因此被称为“构造主义心理学”。构造主义认为,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”。到20世纪20年代,构造主义心理学的影响逐渐衰落。

(2) 机能主义心理学。机能主义是与构造主义相对立的一个学派,它与实用主义哲学紧密联系在一起,产生于19世纪末的美国。机能主义心理学的创始人是美国著名心理学家詹姆斯,其代表人物还有杜威等人。机能主义心理学强调研究意识的功能,因此被称为机能主义心理学。机能主义流派认为,意识是机体适应环境达到生存目的的工具;心理学的任务是对意识状态“适应功能”的描述和解释。詹姆斯认为,意识状态是一种连续不断的整体,称之为“思想流、意识流或主观生活流”。反对把意识分解为基本元素的做法,认为这种做法容易破坏心理的整体。

(3) 行为主义心理学。20世纪初期,行为主义心理学学派盛极一时,从根本上改变了心理学的发展进程。行为主义出现在美

国,该学派的主要代表人物是华生。他认为心理学是一门自然科学,是研究人的活动和行为的科学,要求心理学必须放弃与意识的一切关系。华生行为主义心理学思想的形成在很大程度上受俄国生理学家巴甫洛夫的条件反射学说的影响。华生认为,我们只要找到不同事物之间的联系和关系,再根据条件反射原理给予适当的强化,使刺激和反应之间建立起牢固的联系,那么就可以预测、控制和改变人的行为。行为主义的另一个著名代表人物是美国的心理学家斯金纳。由于斯金纳的理论对华生的行为主义有所发展,通常把他的理论称为新行为主义,而把华生的行为主义称为古典行为主义。斯金纳坚持行为主义的基本原理,他明确指出:任何有机体都倾向于重复那些指向积极后果的行为,而不去重复指向消极后果的行为。斯金纳与华生思想的区别,在于他并不否认人的内部心理活动的存在。

行为主义从20世纪20年代兴起,一直流行到50年代才逐渐衰落。但是它的影响深远,不仅其客观研究方法得到了肯定,而且在当前的行为改造、心理治疗中,行为主义的方法仍占有重要地位。

(4) 格式塔心理学。格式塔主义是20世纪初在德国出现的反对冯特构造主义的一个学派。诞生于1912年,“格式塔”是德文“Gestalt”一词的音译,意思为“形式”、“形状”,在心理学中用这个词表示的是任何一种被分离的整体。格式塔也被译为“完形”心理学。

格式塔心理学的创始人有魏特默、考夫卡、柯勒等人,这一学派主要活跃于20世纪初到20世纪40年代,研究内容主要是意识体验,著名论点是:整体大于部分之和。格式塔心理学明确指出:构造主义把心理活动分割成一个个的元素进行研究并不合理,因为人对事物的认识具有整体性,心理、意识不等于感觉元素的机械总和。格式塔心理学着重在知觉的层次上研究人如何认识事物,作为一种学派重视心理学实验,研究的结果在当时很有影响,尤其是有关知觉的一些实验结果,称为格式塔知觉规律,至今在心理学中占有一定的重要地位。

(5) 精神分析学派。精神分析学派于19世纪后期产生于欧洲,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。其创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德。这一理论主要源于弗洛伊德治疗精神病人的实践。弗洛伊德认为,要用精神分析的方法来寻找病人疾病的根源,通过病人的自由联想,对其谈话做出分析,找出其疾病的根源。他还认为人除了有意识的活动——即人所表现出来的行为活动,还有无意识(也称下意识、潜意识)活动。它们常常是一些由于环境的要求和社会的限制,而不能表现出来的思想意识,因为种种原因长时期被压抑着处在被觉知的意识下层,形成下意识,但对于意识仍然发生影响。这些处于下意识中的个人心理冲突,正是发生心理障碍的原因。精神分析主要就是试图用各种方法发现和揭示病人在下意识中存在的问题。由于弗洛伊德过分强调人的性本能在下意识中的作用,认为人在性方面的压抑是多种心理障碍产生的原因,因此在理论上曾引起争论。

精神分析的方法至今在心理咨询、心理治疗和精神病患者的治疗中仍然继续使用,而且其理论对人格、动机等心理学的研究也起到一定积极作用。目前,有些精神分析的概念,如无意识、下意识、潜意识、本我、超我、自我等已经渗入到心理学主流之中。

(6) 人本主义心理学。人本主义于20世纪50~60年代在美国兴起,70~80年代迅速发展,这一理论的代表人物是马斯洛和罗杰斯。在人本主义心理学看来,精神分析学说认为行为受原始的性冲动所支配,而行为主义的许多结论来自对简单动物行为的研究,这两种理论都没有把人看做是自己命运的主人,失掉了人的最重要特性。人本主义注重人的独特性,强调人的尊严、价值、创造力和自我实现,主张人是一种自由的、有理性的生物,具有个人发展的潜能,与动物本质上完全不同。人本主义心理学强调人的社会性特点,给人的心理本质做出了新的描绘,为心理治疗领域孕育了一条创新的人本主义路线和方法。不过人本主义理论不能用实验来加以证明,它主要是理论上的推测,运用的是一种思辨的方法,风格与自然科学研究不同。

(7) 认知心理学。认知心理学起始于20世纪50年代中期,60年代以后飞速发展,1967年美国心理学家奈瑟《认知心理学》一书的出版,标志着认知心理学已成为一个独立的流派。认知心理学是在行为主义被批判,而信息论、控制论、系统论以及计算机科学