

心理健康辅导

基础理论分册

全国少工委办公室
中国心理卫生协会 组织编写
中国青少年发展服务中心

世界图书出版公司

心理健康辅导

基础理论分册

全国少工委办公室
中国心理卫生协会 组织编写
中国青少年发展服务中心

世界图书出版公司

北京 · 广州 · 上海 · 西安

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康辅导 / 中国青少年发展服务中心编. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005. 4

ISBN 7-5062-6673-3

I. 青… II. 中… III. 青少年—心理卫生—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 021751 号

书 名: 心理健康辅导 (基础理论分册)

编 者: 全国少工委办公室
中国心理卫生协会
中国青少年发展服务中心

责任编辑: 王黎君

装帧设计: 赵 阳 赵 荣

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
地 址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922
销 售: 各地新华书店和外文书店
印 刷: 北京世图印刷厂

开 本: 880×1230 1/16
印 张: 18.5
字 数: 390 千
版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6673-3/Z · 204

定价: 58.00 元 (上、下册)

版权所有 翻印必究

序

为了明天

青少年是祖国的未来，民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人。青少年的思想道德状况、心理品质如何，不仅关系着自身的健康和家庭的幸福，而且直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。

由于青少年正处于身心发展的重要时期，生理、心理的发育和发展尚不成熟、社会阅历比较浅，面对日益纷繁复杂的社会环境、家庭环境和学校环境，容易在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面，遇到各种心理困惑和问题。据有关方面统计，我国青少年有学习、情绪、行为障碍等方面的心理问题达到了 3000 多万，因此，青少年的心理问题已成为众所关注的公共卫生问题和突出的社会问题。

党和政府高度重视青少年的心理健康教育。2004 年颁布的《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》都对新世纪新阶段加强青少年心理健康教育提出了明确的要求。近年来，在全面推进素质教育的过程中，针对青少年身心成长、发展的特点，各级共青团、少先队组织和广大青少年工作者认真研究青少年的新特点，把握做好青少年工作的新规律，本着以人为本、尊重青少年的原则，采取有效形式，不断探索加强和改进青少年心理健康教育工作。同时，在有关方面的共同努力下，全社会重视、关心青少年心理健康教育的良好氛围正在形成。

做好青少年心理健康教育工作，队伍建设是关键。由全国少工委办公室、中国心理卫生协会和中国青少年发展服务中心组织力量编写的青少年心理健康辅导培训教材，是一套专为培训青少年心理健康辅导员的指导用书。它充分吸收最新的心理学研究成果，阐释了与青少年心理健康相关的理论问题，科学归纳了青少年成长期的典型心理问题和成因，并提出了相应的心理健康教育和心理辅导的措施，具有很强的理论性和操作性，有助于提高广大青少年心理健康教育和心理辅导理论水平、专业知识和基本技能。

衷心希望这套培训教材能够为广大的团队干部、辅导员，以及其他从事青少年思想道德建设的工作者所喜爱，真正为青少年的健康成长和全面发展做出应有的贡献。

共青团中央书记处书记 杨岳
2005 年 3 月 10 日

心理健康辅导

编 审 委 员 会

主 任： 张晓兰

副 主 任： 艾 玲 蔡焯基 高 洪
虞积生

委 员： （按姓氏笔画排序）

申继亮	史 杰	李占江
刘永曾	刘俊彦	陈学儒
邱炳武	吴立菊	张先翱
张欣欣	张振威	明 宏
郑 毅	郭 松	郭益民
修 建	祝卓宏	高 晶

心理健康辅导

编 审 人 员

主 编： 明 宏
编 著： 刘 颖 谢国平 张云运
宁爱华 孙雪飞
审 读： 钟 岚 王 峰

目 录

序	1
第一章 人类心理基础	1
第一节 基本认知过程	2
一、感觉和知觉	2
二、意识和注意	3
三、记忆	6
四、思维	7
第二节 行为控制和调节	11
一、动机	11
二、情绪	13
第三节 人的心理特性	18
一、能力	18
二、人格	19
第四节 学习	25
一、学习的基本含义	25
二、学习的基本类型	25
三、影响学习的主要因素	28
第二章 心理发展	31
第一节 心理发展基础理论	31
一、心理发展概述	31
二、心理发展的基本规律	33
第二节 学龄前期儿童心理的发展	35
一、学龄前期儿童的认知发展	36
二、学龄前期儿童的个性与社会性发展	39
第三节 小学生心理的发展	45
一、小学生的认知发展	45
二、小学生的个性与社会性发展	47
三、小学生的学习	51
第四节 中学生心理的发展	55
一、初中生认知过程和学习活动的发展	55
二、初中生的个性与社会性发展	57
三、初中生面临的心理危机	60
四、高中生认知过程和学习活动的发展	63
五、高中生的个性与社会性发展	64
第五节 成年人心理的发展	66
一、成年人的认知发展	66
二、成年人的个性与社会性发展	66

第三章 社会心理	70
第一节 社会心理基础	71
一、社会心理的基本含义	71
二、社会心理的主要特点	71
三、社会心理的形成	72
第二节 社会认知	74
一、社会认知的基本含义	74
二、对他人的认知	74
三、社会认知的偏差	75
四、印象管理	77
第三节 自我与归因	79
一、自我认知的含义与功能	79
二、自尊	80
三、自我表现	80
四、归因	83
第四节 态度	86
一、态度概述	86
二、改变态度的方法	88
第五节 人际交往	92
一、人际交往的基本含义	92
二、人际沟通	93
三、人际关系的建立与发展	96
四、爱情与婚姻	98
第六节 人在社会群体中的行为	101
一、侵犯	101
二、亲社会行为	103
三、社会影响	104
四、社会行为与青少年心理健康	106
第四章 心理健康	108
第一节 心理健康基础	108
一、心理健康的基本含义	108
二、心理健康状态的界定	110
三、心理健康的标准	114
四、影响心理健康的因素	119
第二节 青少年心理健康	124
一、青少年心理健康的含义和评估指标	124
二、青少年心理健康的特点	125
三、影响青少年心理健康的因素	128
第三节 青少年的一般心理问题	133
一、自我意识问题	133
二、与学习相关的问题	134
三、不良情绪问题	134

四、人际关系问题·····	136
五、行为问题·····	137
六、适应与发展问题·····	137
第四节 青少年常见心理障碍·····	139
一、学习类障碍·····	139
二、发展类障碍·····	142
三、情绪类障碍·····	146
四、行为类障碍·····	149
五、性心理障碍·····	152
第五节 促进心理健康的方法与途径·····	156
一、促进心理健康的一般方法·····	156
二、促进青少年心理健康的途径·····	160
第五章 心理健康辅导·····	165
第一节 心理健康辅导基础·····	166
一、心理健康辅导的含义·····	166
二、心理健康辅导的目标与功能·····	167
三、心理健康辅导的内容·····	169
四、心理健康辅导的基本原则·····	173
第二节 心理健康辅导方法·····	178
一、心理健康个体辅导·····	178
二、心理健康团体训练·····	180
第三节 心理健康辅导员的素质要求·····	182
一、高尚的职业道德·····	182
二、健康的心理素质·····	185
三、精湛的业务能力·····	187
四、适当的自护意识·····	188
第四节 心理健康辅导中的心理测验·····	190
一、心理测验的含义·····	190
二、心理测验在心理健康辅导中的应用·····	192
三、心理健康辅导中常用的心理测验·····	195
第六章 青少年心理健康个体辅导·····	199
第一节 青少年心理健康个体辅导基础·····	200
一、青少年心理健康个体辅导的含义·····	200
二、青少年心理健康个体辅导的适用范围·····	202
三、青少年心理健康个体辅导的原则·····	203
第二节 青少年心理健康个体辅导的方式·····	206
一、青少年心理健康个体辅导的基本态度·····	206
二、青少年心理健康个体辅导的一般过程·····	208
三、停诊或转诊·····	213
第三节 青少年心理健康个体辅导的会谈技术·····	214
一、倾听的技术·····	214
二、影响的技术·····	216

三、非言语技术·····	218
第四节 青少年心理健康个体辅导常用方法 ·····	221
一、以人为中心的辅导法·····	221
二、理性情绪辅导法·····	222
三、行为矫正法·····	226
第七章 青少年心理健康团体训练 ·····	242
第一节 青少年心理健康团体训练基础 ·····	243
一、青少年心理健康团体训练的含义·····	243
二、青少年心理健康团体训练的适用范围·····	244
三、青少年心理健康团体训练的基本原则·····	245
四、青少年心理健康团体训练中辅导员的角色和作用·····	250
第二节 青少年心理健康团体训练的方法与技术 ·····	252
一、青少年心理健康团体训练的常用方法·····	252
二、青少年心理健康团体训练的基本技术·····	258
第三节 青少年心理健康团体训练的方式 ·····	263
一、青少年心理健康团体训练的组织模式·····	263
二、青少年心理健康团体训练的基本过程·····	265
三、青少年心理健康团体训练的操作要领·····	266
第四节 青少年心理健康团体训练的内容设计 ·····	272
一、青少年心理健康团体训练的内容要素·····	272
二、青少年心理健康团体训练的单元设计·····	274
跋 ·····	278
主要参考文献 ·····	279

第一章 人类心理基础

我们是如何认识这个世界的？我们认识世界的过程中会受到哪些因素的影响？当你对面走来一个人的时候，你可以用眼睛感觉到他的肤色，用耳朵感觉到他的声音等，这些丰富的感觉信息帮助你形成对这个人的整体认识，这就是感觉和知觉过程。此时，这个人已经引起了你的注意，而你也意识到自己正在注意他，你或许会发现这个人是你多年不见的老朋友，这是因为你从以前的记忆系统里提取出了对他的记忆。下一步你也许会思考着怎样才能引起他对你的注意，他已经走远了，于是你决定快步追上他，这个过程就包含了思维的过程。以上这些过程都是基本的认知过程，它帮助我们认识世界。不仅如此，我们的行为还会受到当时的心情和动机的控制与调节，这就是心理对行为的控制和调节过程。另外，我们在认识世界的过程中，还会形成各种各样的心理特性，正是这些特性造成人和人之间的差异，那些稳固出现的差异就称为个性心理特征。同时，我们认识和改造这个过程也是一个适应环境的过程，当为了适应环境而反复进行的练习或经验引起了行为的持久变化时，我们就在学习的过程中获得了知识的增长和能力的提高。

第一节 基本认知过程

一、感觉和知觉

感觉是人脑对事物的个别属性的认识。知觉是客观事物直接作用于感官而在头脑中产生的对事物整体的认识。我们用眼睛感受事物的颜色、形状和运动状态,用耳朵感受声音的强度和音色,用皮肤感受物体的温度和重量,这就是感觉。另外,在实际生活中,我们不仅能够认识事物的简单的属性,还能够认识事物的整体,比如看到一支笔、听到一首歌、闻到一种花的芳香、微风拂面感到丝丝凉意等,这个过程就是知觉。人类通过感觉认识了事物的个别属性,通过知觉认识了事物的整体。比如,我们借助于感觉能认识到苹果的颜色、大小、轻重、味道等等这些个别的特征,通过知觉,我们认识到这是一个苹果,而不是别的其他的东西(比如,西红柿、红皮球等)。

知觉以感觉为基础,但它不是个别感觉信息的简单总和。比如,我们看到一个红苹果,一方面,它基本上是由圆形和红色构成,这是我们的感觉所能反映的事物属性;另一方面,这两个属性在我们的认知中有是有关联的,不是分离的,与个别属性同时形成的立体感和材质感通过我们的个体经验将其认识为红苹果,而不是一个单纯的红色圆形,更不是一些孤立的属性。可见,知觉是按照一定方式来整合个别的感受信息,形成一定的结构,并根据个体的经验来解释感觉提供的信息。比如我们看到红苹果,就能够根据已有的经验知道它的味道。

个体的经验在知觉过程中起着重要的作用,特别是当事物的一些属性不明显或个体经验不足时,我们会试图用个体经验来解释所遇到的事物,这也是我们经常会错误的认识事物并产生错觉的原因。这种以个体经验认识事物的知觉特征不仅存在于我们对物质世界的认识过程中,也存在于我们对人类社会的认识过程中。比如,对于初次见面的人,我们往往会从一个人的外表、衣着打扮、谈吐举止来判断他的品行或能力,而这样做往往会因为缺乏足够的信息导致错误或偏颇。

知识窗

感觉剥夺实验

感觉是人获得信息、了解世界的基本通道。如果没有感觉人们会无法忍受,感到极度的不安和痛苦。

感觉剥夺的实验程序是这样的:研究人员让志愿者安静地躺在实验室里一张舒适的床上,两只手戴上手套,并固定住,使其不能活动,室内非常安静,听不到一点声音;一片漆黑,看不见任何东西。吃喝都由研究者事先安排好了,用不着志愿者移动手脚。总之,来自外界的刺激几乎都被“剥夺”了。

实验开始时,这些志愿者还能安静得睡着,但稍后,他们就开始失眠,不耐烦,急切地寻找刺激。他们唱歌,打口哨,自言自语,用两只手套互相敲打,或者用它去探索这间小屋。换句话说,志愿者变得焦躁不安,老想活动,觉得很不舒服。

实验中,志愿者每天可以得到20美元的报酬。但即使这样,也难以让他们在实验室中坚持这种实验到2天~3天以上。

这个感觉剥夺实验说明,来自外界的刺激对维持人的正常生存是十分重要的。

二、意识和注意

(一) 意识

1. 意识的概念

意识是人对于内部和外部刺激的觉察和认识。意识的概念可以从以下几个角度进行理解:

(1) 意识是一种觉知。它包括对外部事物的觉知,也包括对自身的内部状态的觉知。比如,你觉察到了老师在给大家讲授了什么就是意识的表现;同时,你感觉到你对“意识”的概念还不很理解的本身也是一种意识,这种意识可能促使你决定下课后去请教老师。

(2) 意识是一种高级的心理功能。意识对个体的身心系统起统合、管理和调控的作用。也就是说,意识不只是对信息被动的觉察和感知,它还具有能动的调节作用。当我们觉察到还没有完全听懂老师讲的内容时,我们会有意识的将注意力集中在老师讲授的内容上,而忽略周围的一切干扰。

(3) 意识是一种心理状态。它可以分为不同的层次和水平,比如,从无意识到意识再到注意,这是一个连续体。其中意识又可以分为可控制的意识状态、自动化的意识状态、白日梦状态以及睡眠状态等。

2. 几种不同的意识状态

(1) 睡眠

睡眠是意识状态的一种,只是这种状态中意识的觉察和加工能力比在清醒状态下要低很多。

睡眠的过程

每个人的睡眠都是由不同阶段的组成的。按照个体睡眠过程中脑电的变化特点,个体的睡眠可以分为四个阶段:第一个阶段是浅睡期,脑电波频率和波幅都比较低,大约持续 10 分钟,此时个体处于浅睡状态,身体放松,呼吸变慢,但很容易被外部的刺激惊醒。第二个阶段会出现短暂爆发的、频率高、波幅大的脑电波,大约持续 20 分钟,此时个体很难被唤醒。第三个阶段,脑电的频率会继续降低,波幅变大,大约持续 40 分钟。第四个阶段,个体的肌肉进一步放松,身体功能的各项指标变慢,梦游、梦吃、尿床等也大多发生在这个阶段。几乎所有人的睡眠都会经历这四个阶段,否则可能预示身体或心理功能的失调。

前四个阶段的睡眠大约要经过 1 小时到 90 分钟,之后通常会有翻身的动作,并且很容易被惊醒。接着进入了一个新的阶段,称为快速眼动睡眠阶段。此时,睡眠者的眼球开始快速上下左右的移动,而且通常伴随有栩栩如生的梦境。如果这个时候把睡眠者弄醒,他们通常都会报告正在做梦。总之,睡眠通常包括四个阶段和快速眼动睡眠阶段。每个周期一般持续 90 分钟,每晚重复几次。

睡眠对个体的身心健康非常重要。一方面,睡眠具有恢复精力的功能。如果个体一直不停的活动,大脑和肌肉的运动效率就会降低,影响身体细胞的新陈代谢。通过睡眠,人的机体功能得到充分的恢复。另一方面,从心理层面上讲,睡眠也可以帮助个体完成清醒时没有完成的心理活动。对学习的研究证明,学习之后立即睡觉的人醒来之后对睡前所学的东西有比较好的记忆。

睡眠与心理健康密切相关。生活中很多人都有失眠的困扰,他们往往需要更长的时间才能入睡,而且夜间经常醒来。在生活紧张的现代社会中,失眠现象相当普遍。大约有 40% 的人承认自己有过失眠的经历。失眠者随着年龄的增长有增加的趋势,通常女性比男性更常出现失眠问题。失眠对

个体的生理功能及日常生活有一定影响,个体在睡眠不足时记忆力会下降,感到无精打采,脾气也会变坏。当然,对大多数人来说,失眠是由暂时的压力引起的,常发生在一些比较特殊的时间或场合,如一次重要考试的前一天晚上、刚搬到一个新宿舍的前几天等,压力消除后,睡眠会自然恢复正常。但是如果个体处于长期失眠的状态,就很可能产生心理健康问题。一方面,长期失眠本身是导致心理健康问题的因素之一;另一方面,失眠是疾病的表现,如果个体长期失眠,往往暗示个体可能存在心理健康问题,如精神失调、焦虑、抑郁等。

对失眠者的十点建议

1. 要有能够正常睡眠的信心。生活中偶然遇到失眠的情况不要过分担心和紧张,相信自己的身体自然会调节适应。人的身心弹性很大,一两夜的失眠不会造成太大的困扰。偶然失眠之后,如果不担心失眠的痛苦,到困倦的时候自然会睡着。越担心失眠的事,反而越难入睡。
2. 安排规律的生活。避免失眠的最有效方法,是使生活起居规律化,养成定时睡觉和定时起床的习惯,从而建立起自己的生物钟。如果有时候因为特殊情况要晚睡,第二天早上起床的时候也要按时起床。遇到周末和假期,也要避免多睡懒觉。记住,睡眠不能储存,睡多了也没用。
3. 保持适度运动。每天保持半个小时到一个小时的运动,以舒展身体的各个部分。但是,在睡觉前要注意避免剧烈的运动。
4. 睡前放松心情。睡前半个小时应当避免过分劳心或者劳力的工作。即使第二天要参加考试,也绝不能带着思考中的难题上床。临睡前听听轻音乐有助于睡眠。
5. 卧房的环境要安静。尽量使卧房隔离噪音,养成关灯睡觉的习惯。
6. 使睡床单纯化。养成睡床只供睡眠用的习惯;不在床上看书,打电话,看电视。因为在床上进行其他活动时,常常破坏了自己定时睡眠的习惯。
7. 睡前饮食适度。睡前如果有需要,可以适度进食;牛奶、面包、饼干之类的食物有助于睡眠。睡前过饱会影响睡眠;咖啡、可乐、茶等带有刺激性的饮料对睡眠尤其不利。
8. 饮酒不利于睡眠。不少人对酒产生误解,误认为饮酒有助于睡眠。固然,酒后容易入睡,但饮酒所导致的睡眠不易持久。酒气一消,容易清醒,醒后就很难入睡。
9. 切忌长期服安眠药物。未经医生许可,切忌自行服用安眠药物。即使第二天大考,一夜失眠也不一定影响考试成绩。而安眠药虽然能使人入睡,但第二天药的副作用,反倒对人的身心不利。
10. 失败后的作法。如果采取以上建议后仍然不能入睡,建议能仍然保持定时上床的习惯。如果实在无法入睡,则起床做一些比较轻松的活动。这些活动不应当使人过度疲劳,如果进行一些很疲劳的活动,想要自己因为疲劳而睡觉,效果则适得其反。

请注意,这些建议只适用于日常生活中的轻度失眠者,对于那些因为疾病而导致的严重失眠,或者长期睡眠困扰而患有失眠症者,应当寻求专业人员的帮助。

(2) 催眠

催眠是一种类似睡眠而实际上并不是睡眠的意识恍惚状态。这种状态,是在一种特殊情景下经过催眠师的诱导形成的。在催眠状态下,个体失去了独立思考和行动的能力,其思维、言语和活动是在催眠师的指示或指引下进行的。现在,催眠已经被广泛应用于心理治疗、医学、犯罪侦破和运动等方面。在心理治疗方面,催眠曾用于治疗酗酒、梦游症、自杀倾向、过量饮食、吸烟等。但是除非病人的动机很强,催眠一般不会立即获得明显的效果。如果配合其他的心理治疗,催眠的效果会更好。

知识窗

催眠术

由催眠师所设计的特殊情境,及其所采用的诱导方法称为催眠术。

催眠过程一般采取这样的步骤:首先,让被催眠的人处于安静舒适的状态,外界的干扰减少到最小;然后催眠师要求被催眠的人将注意力集中在某些特定的事情上,如想象中的风景、表的滴答声等,催眠师用平和的语言引导或者暗示被催眠者的感受和体验,比如“放松”、“你现在的感觉非常舒服”等;这样被催眠的人就慢慢进入完全放松的状态,这个时候他们会顺从和接受催眠者的指示去做一些动作或事情,并相信催眠者的描述是真实的。

由于个体间易受暗示的程度存在差异,所以有些人容易被催眠,有些人则很难。大约有10%到20%的人很容易接受催眠,约10%的人根本不可能接受催眠。容易接受催眠的人有一些共同的特征。一般而言,个体在下述几方面的倾向越强,越容易被催眠:

- ◆经常做情节生动的白日梦
- ◆想象力丰富
- ◆容易沉浸于眼前或想象中的场景
- ◆依赖性强,经常寻求他人的指点
- ◆对催眠的作用深信不疑
- ◆有经验分离的经历,即体验过记忆或自我的一部分与其余部分分离开来

(3) 白日梦

白日梦是指只包含很低水平意识努力的意识状态。比如,上课时,你根本没有听到老师在讲什么,满脑子都是昨天晚上看过的电视剧的情节。这种现象通常称为白日梦。白日梦不是真正的做梦,而是意识处于一种漂移迷糊状态。白日梦的产生是很自动化的,不需要很费劲。因此,如果老师讲得很有趣,那你就不容易做白日梦了。

(二) 注意

1. 注意的概念

在意识状态中,有一个非常重要的心理现象就是注意。注意是心理活动或意识对一定对象的指向与集中。比如,我们听课时,认真的听讲,专心的做笔记,思考老师讲的问题,假如坐在后面的同学站起来我们可能也没有觉察到。这时,我们的心理活动集中在老师讲课的内容上,无暇顾及其他的事情。

注意有两个特点:指向性和集中性。注意的指向性是指我们的心理活动朝向某个对象,比如我们把心理活动朝向老师讲课的内容上;集中性是指心理活动在一定方向上活动的强度或紧张度,比如,我们专心听课,以至于没有注意到周围发生的事情。当人们高度集中自己的注意时,注意指向的范围就缩小。这时候,他对自己周围的其他事物就可能“视而不见,听而不闻”了。从这个意义上说,注意的指向性和集中性是密不可分的。

2. 注意的种类

人们对事物的注意,有时是自然而然发生的,不需要付出太大的努力;有时则需要付出一定的努力。根据注意所付出的努力不同,可以将注意分为无意注意、有意注意和有意后注意。

无意注意是事先没有预定目的、也不需要付出努力的注意。比如走在马路上,经常不由自主地

注意到马路两边的巨幅广告牌，就是无意注意的过程。我们经常不由自主地被那些强烈、新颖、有趣或出乎意料的事物所吸引，也是无意注意的结果。有意注意是有预定目的、需要付出努力的注意。比如，我们意识到学习外语的重要性时，会积极的寻找学习的机会，即使背单词非常枯燥、无聊，我们也能坚持下去。有意后注意是有预定目的、但不需要付出努力的注意，是注意的一种特殊形式，它同时具备以上两种注意的特点。比如，我们刚开始学习外语的时候，可能对外语不感兴趣，必须要付出很大的努力才能完成学习活动，但随着学习的深入，逐渐发现自己对外语产生了兴趣，这时学习外语就变成了一件愉快的事情，不需要意志的努力也能将自己的注意保持在学习上，这就是有意注意向有意后注意的转化。

三、记忆

（一）记忆的概念

记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程。我们从事过的活动、思考过的问题、体验过的情感都会在脑子中留下不同程度的印象，其中有一部分作为经验能保留相当长的时间，在一定条件下还能恢复，这就是记忆。

记忆可以从不同的角度进行分类，根据记忆的内容可以将记忆分为陈述性记忆和程序性记忆。陈述性记忆是指对有关事实和事件的记忆，处理的是陈述性的知识。它可以通过语言传授而一次性获得，它的提取往往也需要意识的参与。比如，我们平时学习的各种课本知识和日常的生活常识都是陈述性记忆。程序性记忆是指我们对如何做事情或如何掌握技能的记忆，通常都涉及一系列复杂的动作过程。这类记忆往往需要多次尝试才能逐渐获得，它的提取往往不需要意识的参与就能完成。例如，我们学习打网球之前，阅读与打网球有关的一些书籍，记住了某些动作要领，这种记忆就是陈述性记忆；以后我们经过不断练习，把知识变成了运动技能，真正学会了打网球，这时的记忆就是程序性记忆了。

（二）记忆的基本过程

记忆包括三个基本的过程：编码、存储和提取。

1. 编码

编码是记忆的第一个基本过程，是获取信息的过程。对信息的编码是一个开展的过程，它包括对外界信息进行反复的感知、思考、体验和操作。新的信息必须与人已有的知识结构形成联系，并汇入旧的知识结构中，才能获得和巩固。当然，也有另外一种情况，假若你无意间目睹了一场车祸的发生，尽管你没有注意，那幅可怕的情景在记忆中也会长期保存而不能忘掉，也就是说，强烈的情绪体验也会加强记忆效果。

2. 存储

存储是把已经编码的信息在头脑中进行保存的过程。存储是信息编码和提取的中间环节，它在记忆过程中有重要作用，没有信息的存储就没有记忆。但信息的保存并不是自动的，在大多数情况

下，我们必须想办法努力地把信息保存下来。即使如此，已经存储的信息也可能遭到破坏，出现遗忘。

3. 提取

提取是指从记忆中查找已有的信息的过程。信息提取有两种基本形式：再认和回忆。再认是指人们对感知过、思考过或者体验过的事物，当它再度呈现时，仍能认识的心理过程。回忆则是过去经历过的事物的形象或者概念在人们的头脑中重新出现的过程。比如，我们平时做选择题的过程就是再认的过程，而做填空题的过程就是回忆的过程。

（三）遗忘

记忆的内容不能保持或者提取时有困难就发生了遗忘。遗忘在学习之后会立即开始，遗忘的程度最初很快，以后逐渐减慢。

对遗忘的解释一般有两种：消退和干扰。消退理论认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱以致最后消退的结果。干扰理论则认为，信息的遗忘主要是因为在学习和回忆时受到了其他刺激的干扰，一旦干扰被解除，记忆就可以恢复。

有意遗忘

有意遗忘是一种和情绪有关的记忆效应。人们可能有意识地逼迫自己不去回忆特别痛苦的事件，或者以某种方式有意歪曲它们，以减轻心理不安。这种现象是首先由弗洛伊德在临床实践中发现的。他在给精神病人施行催眠术时发现，许多人能回忆早年生活中的许多事情，而这些事情平时是回忆不起来的。他认为，这些经验之所以不能回忆，是因为回忆它们时，会使人产生痛苦、不愉快和忧愁，于是便拒绝它们进入意识，将其储存在无意识中。只有当情绪联想减弱时，这种被遗忘的材料才能回忆起来。

四、思维

（一）思维的概念

思维是对客观事物的概括和间接的认识。作为认识的高级形式，思维能揭示事物的本质特征和内部联系，并主要表现在概念形成和问题解决的活动中。

首先，思维能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，并加以概括。概括使人们的认识活动摆脱了具体事物的局限性，不仅扩大了人们认识的范围，也加深了人们对事物的了解。

其次，思维帮助人们借助于一定的媒介和知识经验对客观事物进行间接的认识。以地震为例，人们不一定都要亲身体验过地震、亲自到地壳里才可以对其进行研究，实际上，很多研究地震的学者都是从地震发生所造成的影响推测里面的发生过程和规律的。借助于思维的间接性，人们才可能超越感觉提供的信息，认识那些没有直接作用于人的感官的事物和属性，从而揭示事物的本质和规律。

最后，思维经常指向事物的新特征，这就需要人们对头脑中已有的知识经验不断地进行更新和改组。比如，过去人们认为世界上最小的物质是原子，后来发现原子还可以再分为原子核和电子，