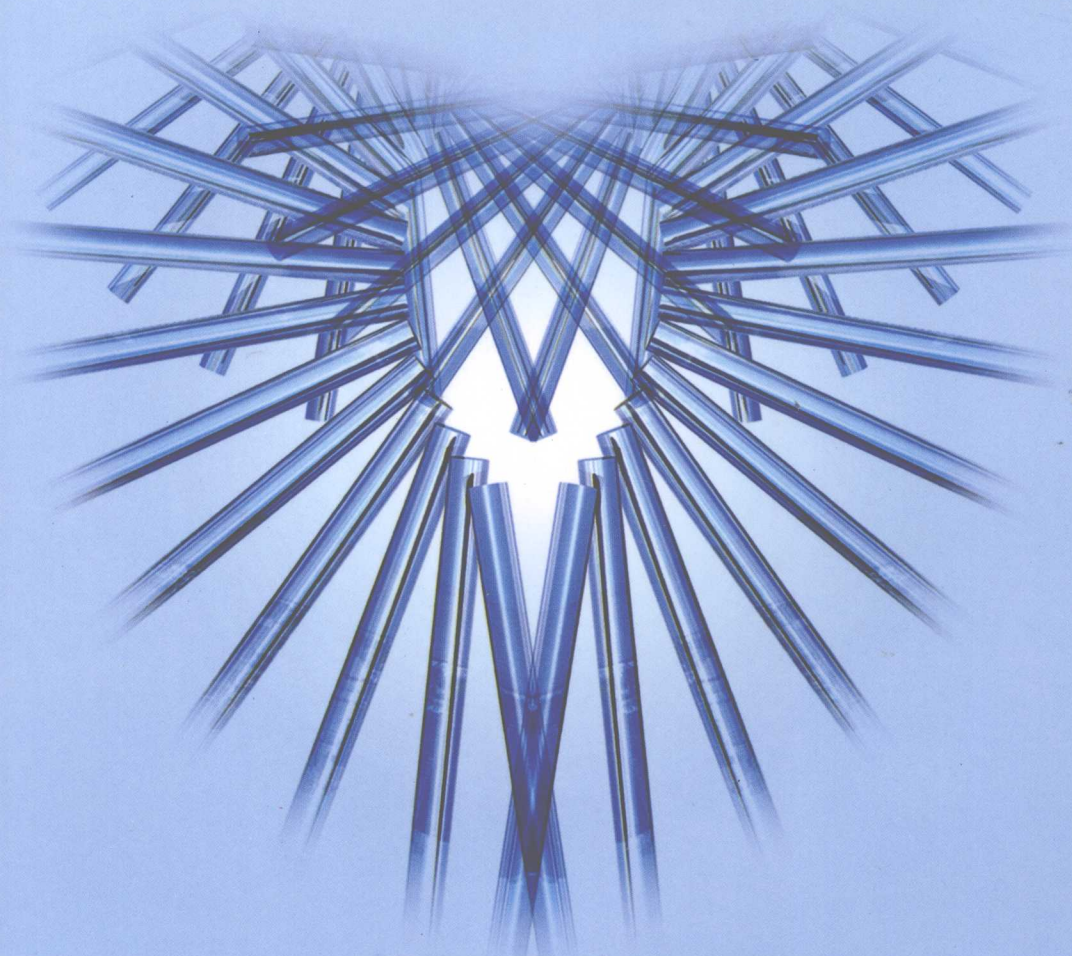


21 世纪高等教育公共课系列精品教材

大学生心理健康

黄大庆 主编



西北农林科技大学出版社

大学生心理健康

主 编 黄大庆 (北京师范大学)
副主编 朱绵庆 (河北师范大学)

西北农林科技大学出版社

内 容 提 要

本书广泛吸取近年来国内外心理健康教育的最新成果,结合大学生心理发展规律与特点,围绕健康与发展的主题,以帮助大学生全面提高心理素质、促进他们健康和谐的发展为目的,针对大学生在适应、情绪调控、人格特征、人际交往、恋爱与性、求职择业等方面常见的心理问题及网络环境与信息对大学生心理的影响进行了系统的阐述,并简单介绍了高校心理健康工作的相关内容。

本书内容深入浅出、通俗易懂、实用性强,可以作为高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校的教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 黄大庆主编. —杨凌:西北农林科技大学出版社, 2007
ISBN 978-7-81092-332-3

I. 大… II. 黄… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121566 号

责任编辑 彭婕

装帧设计 优艺视觉工作室—晓凡

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号

邮政编码 712100

开 本 787×1092 1/16

印 张 13

字 数 316 千字

经 销 新华书店

销售电话 029-88339520

印 刷 陕西鼎新印务有限责任公司

版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次

定 价 22.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

编写建议与投稿电话: 010-84287266。

版权所有 盗版必究

物 料 号 11031-1-1

前 言

随着社会经济的飞速发展,物质财富不断丰富,导致社会竞争日益激烈,人们的心理压力也越来越大。21 世纪的竞争,是素质的竞争。素质不仅体现在学历教育上,更重要的表现在心理素质上。这就要求在校的大学生,不但要掌握前沿的科学理论与知识,同时更要注重健康、良好的心理素质的培养。

大学生涯对每一位大学生来说,都是一种无法割舍的人生体验。在此期间,大学生不仅要面对生理上的变化,同时,也体验着在心理逐步走向成熟过程中的困惑和挫折。自大学生步入大学校门起,他们就要独立地面对真实的生活,要自主地选择与解决自己的人生课题。但是,由于大学生处于“第三次断乳期”,加之人生阅历单一、自我概念有待发展、情绪情感不稳定等原因,当他们以极大的激情去直面生活、实现理想时,很容易产生挫折感,受到伤害,被困于各种各样的心理问题之中,更有甚者,会出现严重的心理障碍。

因此,大学生的心理健康不仅是大学生自身潜能的开发、人格的完善、成长发展的重要基础和保障,同时也是学校教育工作者义不容辞的责任。近年来,大学生心理健康工作受到了教育主管部门、高校相关部门的高度重视,也为大学生自身所关注,这是令人欣喜的。

本书的写作目的就是维护大学生的心理健康,满足大学生对心理健康知识的渴求。为此,本书针对大学生在适应、情绪调控、人格特征、人际交往、恋爱与性、求职择业等方面常见的心理问题,及网络环境与信息对大学生心理的影响进行了系统的阐述,并简单介绍了高校心理健康工作的相关内容。希望本书有助于帮助大学生、教育工作者更好地理解心理健康,更多的掌握心理健康的知识,为大学生将来迈向社会打下良好的心理基础。祝愿大学生们拥有一个健康、快乐、成功的大学生活。

本书在编写的过程中,汲取并引用了国内外研究者的众多研究成果,由于版面所限,不能一一列举,在此,深表感谢!

由于编者水平所限,书中难免有不足之处,欢迎广大师生批评指正。

编 者
2007 年 6 月

目 录

CONTENTS

第一章 绪论	1
第一节 心理学概述	1
第二节 心理健康概述	8
第三节 心理健康教育的意义、任务和途径	13
结语	18
思考练习题	18
第二章 大学生的心理发展与心理健康	19
第一节 大学生的心理发展	19
第二节 大学生的心理健康	28
结语	36
思考练习题	36
第三章 适应与心理健康	37
第一节 适应	37
第二节 大学生适应不良的问题	41
第三节 改善适应不良的途径	47
结语	53
思考练习题	53
第四章 情绪调控与心理健康	54
第一节 情绪与情商	54
第二节 大学生的情绪	60
第三节 情绪调控与情商培养	66
结语	75
思考练习题	75
第五章 人格与心理健康	76
第一节 人格	76
第二节 大学生的人格缺陷和障碍	85
第三节 健康人格的塑造	92
结语	101
思考练习题	101

第六章 人际交往与心理健康	102
第一节 人际交往	102
第二节 大学生的人际交往	107
第三节 人际交往的原则和技巧	114
结语	121
思考练习题	121
第七章 恋爱、性与心理健康	122
第一节 恋爱与性	122
第二节 大学生恋爱与性问题	128
第三节 恋爱和性心理健康的培养	135
结语	140
思考练习题	140
第八章 求职择业与心理健康	141
第一节 求职择业	141
第二节 大学生的求职择业	143
第三节 大学生求职择业规划	151
结语	159
思考练习题	159
第九章 网络与心理健康	160
第一节 网络	160
第二节 网络与大学生的心理问题	166
第三节 网络成瘾的行为分析及对策	170
结语	182
思考练习题	182
第十章 学校心理咨询与大学生心理健康	183
第一节 国外大学生心理咨询的应用与发展	183
第二节 国内大学生心理咨询的发展状况与作用	187
第三节 完善高校心理咨询工作	191
结语	200
思考练习题	200
参考文献	201

第一章 绪 论

目前,无论是理论研究者还是教育工作者都十分重视心理健康的研究与实践,以促进大学生的心理健康为目标的大学生心理健康教育工作正在迅速开展。

本章首先阐述了心理学的基本常识与人的心理构成,进而介绍了心理健康的概念、标准及影响因素,最后论述了心理健康教育的意义、任务和方法。

第一节 心理学概述

从哲学家、神学家的思辨到现代心理学家的实证研究,人类一直都不曾放弃对心理的探索和研究。因为,人的生活也主要是由人的心理和行为支撑的。无论生活中的衣、食、住、行,还是工作、学习中的为人处世,都离不开心理学,都需要运用心理学的知识。

法国作家雨果曾经说过:“世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。”人的心灵是一个庞大而复杂的系统,包括人的感知、态度、情感、认知及人际互动等。也正因其庞大而复杂,所以任何一个人都有可能在其中找到自己感兴趣的主体,任何一个人都因经历着不同的心理历程而变得独一无二。

一、心理学简史及其理论学派

心理学是研究心理现象的一门科学,揭示心理现象发生、发展的客观规律,用以指导人们的实践活动,亦称“心理科学”。同其他科学一样,心理学有着自己的研究对象和研究方法,有着自己完整的理论体系和发展历史。

1. 心理学简史

从心理学发展的历史过程来看,其特点如著名心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850~1909)所说:“心理学有一个长期的过去,仅有一个短期的历史。”这说明心理学是一门既古老又年轻的科学。之所以古老,是因为人类对心理现象的研究,可以追溯到远古的原始社会。当时,由于生产力水平低下,人们只能被动地顺应自然,无力应付自然灾害,对人的生老病死以及睡眠与梦境,都感到惊奇和恐惧。因此,对大自然无可抵御的可怕力量以及种种难以解释的神秘现象,人们也就自然地将之归于神灵而加以崇拜。于是,人类历史上便产生了最早的一种心理学思想,这就是“灵魂说”。对这一古老心理学思想做出较大贡献的,主要有古希腊的德谟克利特(Democritus, 460~370 B. C.)、柏拉图(Plato, 427~347 B. C.)、亚里士多德(Aristoteles, 384~322 B. C.)等先哲。他们著书立说,发展并弘扬了这一原始心理学思想。亚里士多德的《灵魂论》被看作是世界上第一部心理学专著。这一切,标志着人类已经注意并实际地开展了对产生于人的机体中的这种奇妙的精神现象的探索,这是心理学的萌芽,是心理学历史的源头。希腊文中“心理学”一词的含义便

是“灵魂的学问”，1590年演变为英语的 Psychology（心理学）。

在始于15世纪而止于16世纪的文艺复兴时期，在心理学研究方面，主要表现在人们对神的信仰发生了根本的转变。由对神的信仰开始转向对人的信仰，要求人的个性从宗教和封建的专制压迫中解放出来。这既为17~18世纪对人类心理现象的大规模研究奠定了基础，也为后来西方心理科学研究在世界处于领先地位准备了条件。

文艺复兴以后的17世纪至19世纪中叶，人们的思想进一步解放，科学艺术得到蓬勃发展，有关心理活动的研究也更加活跃起来。在这个时期，“心理学”这个16世纪以前还未出现过的名词开始被一些学者所引用（首次提出这个名称的是一位名叫“梅兰克森”的欧洲人）。同时，相继产生了一些对后来的心理学研究具有深远影响的重要概念及学说：如法国的笛卡尔（Rene Descartes, 1596~1650）首次提出了“反射”的概念及“脑反射说”；英国的洛克（John Locke, 1632~1704）则创立了“联想”的概念以及“白板说”；另外，英国的哈特莱（David Hartley, 1705~1757）是应用唯物主义观点建立联想主义心理理论的第一人。他把“联想法”则归结为一个“接近律”，用以解释一切心理现象，他的这一心理学说，对后来的冯特（Wilhelm Wundt, 1832~1920）心理学体系有很大影响。这一时期涌现出的这一大批学者对有关心理学的开创性研究与见解，都不同程度地为心理学研究积累了科学事实，摸索了研究方法，为19世纪科学心理学的形成奠定了基础。

人类从古代开始，历经中世纪、文艺复兴以至到19世纪中叶，对心理学的探索与研究都是处于一种无明确的研究目的、无明确的研究目标、无明确的研究思想、无明确的研究方法的混沌状态下自发地或不自觉地进行，而且都还是夹杂在对哲学和神学的研究中进行的。因此，这一时期，心理学实际上还是与哲学以及神学处于一种没有分化的统一状态中，它的内容融汇或包括在哲学和神学的内容体系中，而且，心理学家是由哲学家、神学家、医学家或其他科学家兼任的，而心理学的方法也主要是思辨的方法。所以，这一时期的心理学曾被人们视为“神学的奴婢”、“哲学的附庸”。故此，19世纪以前的历史，一般并不把它视为心理学的真正历史。

随着社会、政治、经济与自然科学技术的发展，再加上一些研究者的不断努力，心理学逐步走向独立。贡献尤为突出的研究者有赫尔姆霍茨（Hermann von Helmholtz, 1821~1894）、韦伯（Ernst Heinrich Weber, 1795~1878）、费希纳（Fechner Gustav Theodor, 1801~1887）和冯特。

赫尔姆霍茨关于颜色视觉的“三色说”、听觉的“共鸣说”，以及以青蛙的肌肉为实验材料，对神经冲动传导速度每秒为30米的测定等开创性的实验研究工作，对感觉心理学的形成、发展以及对当时刚刚发展起来的采用实验法研究心理学的工作，起了极其重要的推动作用。

韦伯在感觉器官生理学方面作出了杰出贡献。这主要表现在：第一，他首次利用实验测定法确定了皮肤觉“两点阈”的存在。所谓“两点阈”，是指能清楚感觉到有两点刺激存在的两点间距离的最小值。这是首次运用“阈限值”来说明感觉问题。此方法后来在心理研究中一直被广泛地应用着；第二，他首次采用“数量法则”证明了“感觉差别阈限”和“标准刺激”之间的关系。韦伯的实验发现，两个刺激之间的可觉最小差异，并不取决于它们各自本身的数量，而取决于它们之间的相对量的差别。这就是著名的

“韦伯定律”。韦伯的研究证明了可以对感觉进行测量，可以用实验方法来研究心理学问题，这是一个重要的发现。他的感觉阈限的测量研究则成为现代心理学中的一个重要的组成部分。他的数量法则的实验方法，实际地影响着心理研究的各个方面，加速了心理学独立的进程。

费希纳提出了心理学是关于心理现象与物理现象之间有规律的相互关系的科学构想，并对此做了大量实质性的工作。他提出的感觉强度与刺激强度的对数成正比的基本心理物理规律，已经成为心理学中运用精确方法的典范。另外，费希纳在心理学的研究中还发展了心理测量方法、最小可觉法、正误法以及均差法。费希纳在他近 60 岁时还发表了《心理物理学纲要》，为实验心理学奠定了基础。

但是，遗憾的是，赫尔姆霍茨、韦伯、费希纳虽都在客观上为心理学的真正独立进行了一系列的开拓性的研究工作，为心理学的独立作出了极其重要的贡献，但在主观意识上，却并没有建立一门独立的心理学的愿望或明确意识，致使他们都失去了作为心理学独立学科的开创者的历史地位。

1879 年，冯特在德国的莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室。这就使得心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式诞生为一门真正独立的科学。与赫尔姆霍茨、韦伯和费希纳不同，冯特一开始就有一个创建心理学的明确意识。他在《对感官知觉学说的贡献》一书中明确而系统地全面阐述了建立独立的心理学的思想与方法。后来，他又出版了题为《生理心理学原理》的重要著作。在这本著作中，冯特已把心理学牢固地确立为一门有明确研究对象、任务和实验方法的科学。因此，《生理心理学原理》是心理学史上第一本真正的心理学专著。冯特也因其所作出的贡献被公认为心理学史上第一位真正的心理学家。

2. 心理学的理论派别

从 1879 年至今，心理学作为一门真正独立的科学，虽然只有短暂的百余年的历史，但是，在这百余年的短短历史中，它却获得了惊人的发展。在 100 多年的历程中，整个心理学界出现了它过去从来没有出现过的繁荣局面。在冯特的心理理论体系以后，又接二连三地相继出现了各种各样、大大小小的心理学派多达几十个。而且，这些学派分布广泛，遍布世界各国，可谓学派林立、学说各异、百家争鸣、万帆争先。心理科学百余年来所取得的成果，也主要地反映在这些心理学大派的卓有成效的研究成果上。

(1) 内容心理学派。它产生于 19 世纪中叶的德国，代表人物是冯特。内容心理学派主张对人的直接经验进行研究。所谓直接经验就是人从具体的心理过程中可以直接体验到的，如感觉、知觉、情感等。不过，冯特研究的并不是感觉、知觉等心理活动的本身，而是感觉或知觉到的心理内容，即感觉到了什么、知觉到了什么。冯特认为，人的这种直接经验（心理或意识）是可以进行分析的。他将心理被分析到最后不能再分析的成分称为心理元素。他认为心理元素是心理构成的最小单位，而人的心理是通过联想或统觉才把这些心理元素综合为人的直接经验的。因此，冯特认为，心理学的任务就是要分析心理的结构和内容，发现心理元素复合成复杂观念的内在原理与规律。为此，冯特的心理学体系被称为内容心理学。冯特的学生铁钦纳（Edward Bradford Titchener, 1867 ~

1927) 将内容心理理论观点带到美国, 并于 19 世纪末在美国发展形成了一个在主要的心理思想上与冯特观点相似但又有区别的较大学派——构造主义心理学派。由于“内容”与“构造”两个学派的主体思想一致, 故后人一般都倾向于将它们视为一个整体的学派。该学派的理论兴盛了二三十年。

(2) 行为主义学派。它产生于 20 世纪初的美国, 在 20 世纪 20 年代发展到顶峰, 从 20 年代到 50 年代, 一直统治着美国心理学的研究, 在世界心理学史上都有着比较大的影响。代表人物是华生 (John Broadus Watson, 1878 ~ 1958) 和斯金纳 (Burrhus Frederic Skinner, 1904 ~ 1990)。它是针对冯特学派理论的不足, 同时继承了詹姆斯的机能主义学派的心理理论观点, 逐步发展起来的学派。它反对传统心理学主张对人的意识进行研究的观点; 主张心理学不应只是研究人脑中的那种无形的意识, 而应研究那种从人的意识中折射出来的看得见、摸得着的客观东西, 即人的行为。他们认为, 行为就是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合。这些反应不外乎是肌肉的收缩和腺体的分泌, 它们有的表现在身体外部, 有的隐藏在身体内部, 其强度有大有小。他们认为, 具体的行为反应取决于具体的刺激强度, 因此, 他们把“S—R” (刺激—反应) 作为解释人的一切行为的公式。行为主义理论认为, 心理学的任务就在于发现刺激与反应之间的规律性联系, 这样就能根据刺激而推知反应, 反过来又可通过反应推知刺激, 从而达到预测和控制行为的目的。

(3) 格式塔学派。它产生于 20 世纪的德国, 在 20 世纪 30 年代达到顶峰。代表人物有韦特海默 (Max Wertheimer, 1880 ~ 1943)、考夫卡 (Kurt Koffka, 1886 ~ 1941) 和苛勒 (Wolfgang Köhler, 1887 ~ 1967)。格式塔心理学最初研究感知觉运动的似动现象, 但它以后的研究范围, 基本上都还停留在感知觉的范围。格式塔心理学既反对冯特把心理现象分析为各个元素, 也反对行为主义的刺激与反应的“S—R”公式。他们认为, 任何一个心理现象都是一个完整的整体, 是具有特殊的内在规律的完整的历程, 是具有具体的整体原则的结构。整体并不简单地等于各部分的和。他们有一句名言: “整体总比部分相加还要多。”格式塔心理学派强调整体的观点, 重视各部分之间的综合。这对心理学的研究是个较大的贡献。但其不足是: 他们的研究只局限于感知觉的领域; 另外, 它的一些原则究竟是否能适用于心理学的全面研究, 还有待进一步探讨。

(4) 精神分析学派。它产生于 20 世纪 20 年代。代表人物是奥地利精神病医生弗洛伊德 (Freud Sigmund, 1856 ~ 1939)。精神分析学派是弗洛伊德在毕生的精神临床实践中, 对人的病态心理经过无数次的总结、多年的累积而逐渐形成的。它对传统的心理学课题, 如意识、感知觉、注意等不感兴趣, 它着重于精神分析和治疗, 并由此提出了人的心理和人格的新的独特的解释。

弗洛伊德精神分析学说的最大特点, 就是强调人的本能的、情欲的、自然性的一面, 它首次阐述了无意识的作用, 肯定了非理性因素在行为中的作用, 开辟了潜意识研究的新领域; 它重视人格的研究、重视心理应用, 在精神病治疗方面, 提供了一整套治疗的理论和方法, 为现代医学心理学之先声; 另外, 精神分析理论还在艺术创造、教育及其他人文科学方面得到了广泛的应用。弗洛伊德学说的消极方面主要表现在它过分夸大了人的自然性而贬低了人的社会性。后来, 由弗洛伊德的一些学生又发展形成了新弗洛伊德主义, 表现为不再那么强调人的本能作用, 而开始重视人和人之间的关系的因素。

(5) 日内瓦学派。它产生于 20 世纪 20 年代的瑞士，代表人物是皮亚杰 (Jean Piaget, 1896 ~ 1980)，也称为皮亚杰学派。该学派主要研究儿童的认知活动、探索智慧的结构和机能及其形成发展的规律。他们认为，人类智慧的本质就是适应，而适应主要是有机体内的同化和顺应两种机能的协调，从而使有机体与环境取得了平衡的结果。皮亚杰理论的核心是“发生认识论”。这一理论主要是从纵向来研究人的各种认知的起源以及不同层次的发展形式的规律。在皮亚杰学派以前的各个学派，都是停留在成人正常的意识或病态的意识以及行为的横断面进行的研究上，而从未有从儿童到老年纵向地全面地发展地去考察、去研究人类的智慧的发生、发展规律。因此，皮亚杰学说对心理研究来说，是心理史上的一个空前创举，它丰富和发展了科学的认识论，拓展了心理学研究的领域，促进了儿童心理学和认知心理学的发展。同时，对其他一些学科如认识论、逻辑学、语言学和教育学等的产生，都有很大的影响。但是，它对人的社会性和实践性活动重视不够，对环境，特别是对教育的作用估计偏低，对人类智慧的结构化有些牵强武断，这些都是它的局限性。

(6) 神经生理学派。它产生于 20 世纪 40 年代前后。代表人物有加拿大的潘菲尔德 (Wilder Graves Penfield, 1891 ~ 1976)、瑞典的海登 (H. Hyden) 等一大批学者。该学派主要强调对心理的生理机制的研究。它主要从解剖结构、生物化学组成、电活动等三个方面对脑及神经系统结构与功能进行研究。例如，对脑的蛋白质、核糖核酸化学物质的研究；对大脑皮层机能定位的研究；对大脑的记忆过程的研究等。当前，国际上的神经生理学研究非常活跃，队伍不断扩大，手段越来越现代化。神经生理学派的根本任务，就是要揭开人脑这个“黑匣子”中的秘密。从而最终彻底揭示人的心理活动的全部内在奥秘。该学派正方兴未艾，具有广阔的前景。

(7) 认知心理学派。它产生于 20 世纪 70 年代初，目前正处于高潮。一般认为，该学派的奠基者是美国的尼塞 (Ulric Neisser, 1928 ~) 和西蒙 (Herbert Alexander Simon, 1916 ~)。认知心理学是在行为主义失败，而信息论、控制论、系统论以及计算机科学发展起来的条件下产生的。该学派反对行为主义，认为应承认人的主观意识，并主张认识活动 (包括感性认识和理性认识) 决定人的行为，人的意识支配人的行为。强调人是进行信息加工的生命机体，人对外界的认知实际就是一种信息的接受、编码、操作、提取和使用的过程。因此，认知心理学就是要研究人类认识的信息加工的过程，提供信息加工的模型。认知心理学强调了意识 (理性) 在行为上的重要作用，强调了人的主动性，重视了各心理过程的联系、制约，基本上博采了几大学派的长处，尤其是认知心理学的研究成果对计算机科学的发展有较大贡献。认知心理学的缺陷是忽视了人的客观现实生活条件和人的实践活动的意义，而集中于人的主观经验世界。

(8) 人本主义学派。它产生于 20 世纪五六十年代，反对行为主义和精神分析，被认为是心理学的“第三势力”，是当代颇有影响的心理学理论。这一学派中影响最大并被公认的领袖人物是马斯洛 (Abraham Harold Maslow, 1908 ~ 1970) 和罗杰斯 (Carl Ransom Rogers, 1902 ~ 1987)。行为主义学说研究动物，精神分析学说研究精神病人，二者都忽略掉了正常人的心理，这被一些心理学家认为是脱离社会现实的。他们认为应该研究正常人的正常心理现象，为绝大多数正常人提供精神生活的指南。因此要关注整体的人、个体的人、现实的

人,关注人的本性、人的生存、人的价值和尊严、人生目的等问题。

人本主义心理学对精神分析学派、行为主义学派的批判体现了它的进步性,不再仅将研究对象限制在病态的人、没有情感的物理客体,而更加关心人的价值与尊严,研究对人类进步富有意义的问题。但是它还存在着一定的局限性,那就是忽视时代条件和社会环境对人的先天潜能的制约和影响。

(9) 进化心理学。它产生于20世纪80年代末,在90年代有了较大的发展。近年来,进化心理学逐渐成为心理学研究中的一个热点分支。戴维·巴斯(David Buss)和杰罗姆·巴尔科(Jerome H. Barkow)是当代进化心理学的创始人之一。进化心理学运用进化论对人类心理的起源和本质以及一些社会现象进行研究。其基本主张是:过去是理解心理机制的关键;功能分析是理解心理机制的主要途径;心理机制是在解决问题的过程中演化形成的;模块性是心理机制整体组织的特性;人的行为是心理机制和环境互动作用的结果。进化心理学的研究促进了人们对人性和心理的进一步思考,开辟了心理学新的研究领域并且对其他学科的研究具有重要的启发作用。它的局限性是具有遗传决定论的倾向,方法论存在一定的缺陷以及忽视了文化对进化的意义等。

在现代心理学的众多学派中,几乎每一学派都是直接或间接地对前一学派理论的批判、继承、发展、创新。从这个角度上看,它们有着一脉相承的内在联系。正是这些在心理学史中占据不同位置的学派,上下关联,前后衔接,绵延百年,才构成了一部现代心理学的完整的百年史。

二、人的心理构成

心理学研究的对象是人的心理现象。心理现象又称心理或心理活动,它是由许多具体的心理活动所构成。人们通常把心理现象分成既有联系,又有区别的两个方面:心理过程和个性心理。这两个部分又可以进一步分为若干个具体的心理活动形式。

1. 心理过程

心理过程是人的心理现象产生和发展的动态活动过程,它由认识过程、情感过程和意志过程所构成。

(1) 认识过程。认识过程是人对客观事物的不同程度、不同水平、不同层次、不同方面的认识过程,即是从感性认识到理性认识的发展过程。包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。感觉是认识事物的开端,在日常生活中,我们看到一种颜色,听到一种声音,闻到一种气味,尝到一种味道,触摸到物体感受它的质地、温度等均属于感觉。在生活中极少见到独立的感觉,我们往往从整体上来认识一个事物。如我们看到高大的树木,听到悠扬的歌曲,闻到扑鼻的花香,触摸湿湿的草地等都是知觉。感觉和知觉是同步进行、不可分开的,所以一并称为感知觉。感知过的事物特征和属性在大脑中能够以经验的形式留下痕迹,以后在一定条件下还能够再现出来,如我们看到长城、故宫、黄山、西湖的风景等都会在大脑中留下一定的印象。当再次提起这些地方或名称的时候,与其相关的景色就会浮现在头脑中。这种对过去经历过的事物的反映就是记忆。人们不仅能够对事物的外部特征或外部面貌进行直接感知,还可以在此基础上运用已有的知识

经验概括地、间接地反映事物的内在规律和特征，如经验丰富的警察在审讯嫌疑人时，能够透过嫌疑人的一举一动，了解其内在的心理变化特征。这种通过事物的外部表象和特征揭示事物内在联系和规律的过程叫做思维。我们既能在头脑中再现过去事物的形象，又能够对已有形象进行加工而形成新形象，如当一个人读一首诗时，会在头脑中构划出字里行间所描绘的情景，这类心理活动过程称为想象。

(2) 情感过程。人们在认识事物的时候，伴随着认识活动的进行而形成各种态度，产生相应的喜、怒、哀、乐、爱、恶等情绪、情感体验。如我们在观看电影时，会随着电影中主人公的悲欢离合而产生沮丧、愉快或惋惜、气愤、懊丧、兴奋等态度体验。这种心理活动过程就是情感过程。

(3) 意志过程。在与自然界相互作用的过程中，人们常常在认识的基础上，在情感的推动下，根据事物发生发展的规律性，自觉地树立目标、制订计划、付诸行动、克服困难、实现目标，使客观事物向着符合自己需要的方向发展，这就是意志过程。意志是人的心理、意识能动性的具体体现。

认识、情感和意志是心理活动过程的三个方面，三者之间相互联系、相互制约、相互影响，共同构成了心理活动的动态过程。认识是情感和意志行动的基础，没有认识，人的情感就无从产生和发展，意志的整个过程也都是在认识的基础上，经过深思熟虑之后才得以进行的；情感既是意志行动的动力，又使认识活动带有一定的情感成分；意志对认识和情感具有控制和调节作用，意志坚强的人既能够自觉地控制自己的情绪情感，使感性服从于理性，又能对认识过程进行调控，促进认识的深化。认识、情感和意志简称为“知”、“情”、“意”，它们是一个统一的心理活动过程。心理过程体现着人类心理活动的共同规律和一般特征，是心理学研究对象心理现象的一个重要组成部分。

在心理过程中，注意是一种特殊的心理现象。因为它不是一种独立的心理现象，它随着心理活动过程的产生、发展、变化而存在，保障着心理活动过程的顺畅，离开了注意的参与，心理活动就不可能产生。

2. 个性心理

人们在认识和改造世界的心理活动过程中，由于个体的遗传素质、所处的社会生活环境、所接受的教育背景及主观意志努力程度的不同，每个人都会在行为、态度、情感等方面有着不同的表现和特征。这些在心理活动过程中所表现出来的稳定的、独特的、具有个体本质特征的差异叫做个性心理差异，或称个性心理，简称个性。它包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

(1) 个性倾向性。个性倾向性是个性心理中最积极、最活跃的组成部分，是人的心理和行为积极性的动力源泉，决定着心理和行为的方向性。个性倾向性由需要、动机、兴趣、信念、理想和世界观等因素构成，不同的构成因素在个性倾向性中所占据的位置不同，所起的作用也不一样：需要居于基础地位，是人的心理和行为最初的动力源泉，在需要的基础上产生动机、兴趣等，它们需要的表现形式；在个性倾向性中处于最高层次、起着主导作用的世界观，它决定着个体的需要、动机、兴趣、理想及信念。

(2) 个性心理特征。个性心理特征是个性心理中最稳定的特征因素，它代表着一个人

的稳定的心理面貌,是把人与人区别开来的特征因素。个性心理特征包括能力、气质和性格。能力是保证人顺利完成某一活动所必需的心理条件,如聪明、愚笨等;气质体现着人心理活动动力方面的特征,与日常所说的脾气禀性比较近似,如活泼、安静、慢性子、急脾气等;性格显示着个体对现实的态度及与之相适应的行为方式方面的心理特性,如诚实与虚伪,勤奋与懒惰等。

心理现象的众多方面,并不是彼此孤立存在的,而是相互联系、相互制约、相互影响的整体系统。一方面个性心理是通过在实践活动中的心理活动过程逐步形成发展,并体现在心理活动过程中的相应环节,没有心理过程就不可能形成个性心理。另一方面,个性心理一旦形成,又会对心理活动起到制约作用,对心理活动的进程和特点产生影响。总而言之,既不存在离开个性心理的心理过程,也不存在脱离心理过程的个性心理。二者相互融汇贯通,共同构成一个人完整的心理面貌,其结构如示意图 1-1 所示。

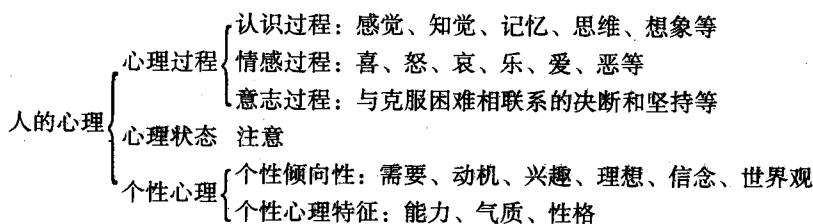


图 1-1 人的心理

第二节 心理健康概述

随着改革开放的深入、社会文化的多元化,在日益丰富的精神食粮增长的同时,一系列的社会适应问题、心理困扰和心理冲突,给人们的健康发展带来了一定的负面影响。深入研究心理健康的有关问题,对保持心理平衡、维持心理健康,防止和避免心理障碍及心理问题的产生,促进健康成长有着极其重要的意义。

一、心理健康概念

健康,在每一个人的心目中都居于至关重要的位置。古希腊哲学家赫拉克利特曾指出:“如果没有健康,智慧就难表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”但什么才是真正的健康?未必人人都有正确的认识。传统上,往往许多人认为:身体上不存在缺陷,生理上没有疾病就是健康。《辞海》也释义为:“健康,是指人体各器官发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动功能的状态。”随着社会的进步,这个认识已经变得狭隘了,人们越来越全面的认识健康,体会也越来越深刻,观念也在不断地更新。世界卫生组织(WHO)在1989年曾经给健康重新定义,“健康不仅仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”也就是说,人的健康应该是三个层次的内容:一是身体上没有残缺,生理上没有疾病;二是心理上是健康的;三是有一种比较良好的适应社会能力。

心理健康是相对于生理健康而言的,心理健康是指人的内心世界能够保持安定、乐观并

充满活力，能够保障高度发挥人的积极性和创造性，以良好的工作方式去适应各种外部环境的一种状态。也就是说，遇到任何阻力和困难，心理都不会失去平衡，并以顽强的毅力去拼搏。对各种环境有良好的适应能力，能充分发挥身心潜能，积极地显示出生命活力。总之，心理健康的人能保持镇静的情绪、坚强的性格、较高的智能、适度的社会适应行为和愉快和谐的情绪。需要指出的是，心理健康是一个复杂的概念，既有文化差异，也有个体差异，而且随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化。

二、心理健康标准

一个人身体健康的状况如何，有比较客观的标准，也容易测定和把握。但一个人的心理健康与否，其标准则比较难以确定，特别是一些比较复杂的心理现象，往往受社会历史条件和文化背景的制约。在某个社会、某个国家中属于正常的心理现象，在另一个社会或国家中可能被视为不正常、不健康。可见心理健康标准具有相对性。国内外的研究学者从不同的角度提出了各自的见解。

美国学者坎布斯（A. W. Combs）认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：一是积极的自我观念；二是恰当地认同他人；三是面对和接受现实；四是主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家马斯洛提出判断心理健康者的十条标准：一是充分的安全感；二是充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；三是生活的目标切合实际；四是与现实环境保持接触；五是能保持人格的完整与和谐；六是具有从经验中学习的能力；七是能保持良好的人际关系；八是适度的情绪表达与控制；九是在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求；十是在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

我国北京大学医学部王效道教授在判断心理正常与否的三项原则（心理与环境的同一性原则；心理与行为的统一性原则；人格的稳定性原则）的基础上，提出了七条标准：

（1）适应能力。“适者生存”是生物进化的普遍规律。对环境的适应能力是人赖以生存的基本条件，也是判断人心理健康水平的重要标志。在人的一生中所面对的生存环境，包括工作环境、学习环境、生活环境、人际关系及个体心理的内部环境等都是动态变化着的，有时这种变化是相当急剧的；如果不能适应就有可能出现各种精神症状和躯体症状，如焦虑不安、血压升高、心悸、睡眠障碍等。

（2）耐受力。耐受力是对精神刺激或心理压力的承受力或抗御能力的统称。个体间心理上的耐受力是各不相同的，心理健康水平高者耐受力强，对于来自环境变化和意外事故等各方面的精神刺激和心理压力，都能以适当的方式有效地应对，从而保持正常心态。相反，心理健康水平低者相对来说其耐受力较弱，而对强烈的或频繁出现的精神刺激和心理压力特别是持续性的精神折磨难以承受，从而出现异常，导致人格改变，甚至发生心身疾病。

（3）控制力。控制力是指自我控制和调节的能力。心理健康的人，对自己的认知、情感和意志过程能够积极自觉、恰如其分地进行有效的调节控制，因而思维敏捷，反应灵活，对周围环境和事物的变化能够应付自如，能够有分寸地表达自己的意见、态度和情感，支配自己的行动，从而保持良好的心态。而心理健康水平差，大脑皮层功能低下者，其自控能力就会降低，表现为情绪失控、易烦恼、易激动等。

(4) 意识水平。意识水平的高低可以从不同方面来量度,一般以注意力水平为客观指标,临床则多以意识的清晰度为指标,分为朦胧、梦幻、嗜睡、昏睡、昏迷等层次。注意力经常性地不能集中往往是某种严重精神疾病的先兆。如果一个人长时期地不能专注于某项工作,不能专心地思考问题,经常分心,就要引起重视。注意力不集中的程度越高,心理健康水平就越低。注意力不能集中,对观察、记忆和操作等智能活动具有明显的不利影响,相互间成正比关系。相反,注意的稳定性过分增强,如强迫观念、强迫回忆等注意固定状态即为心理障碍,亦属心理不健康的表现。

(5) 社会交往能力。社会交往是人类社会存在与发展的必要条件,也是人类心理活动产生、维持和发展的必要条件。正常的社会交往和良好的人际关系是心理健康的重要标志之一。如果一个人长期与世隔绝,社会交往被剥夺,就会出现心理障碍,甚至有可能导致精神崩溃。正常的社会交往应当是适度的,过分冷漠、不加选择的广泛交往、过分热情均属心理不健康的表现。

(6) 康复力。它是指蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。康复能力的高低是心理健康与否的又一重要的判断标准。在人的一生中难免遭受这样或那样的挫折、打击和委屈,由于个体间认识和评价水平不同,阅历不同,知识经验不同,人格特点及其他条件不同,其心理创伤的程度、康复的时间和程度也不同。心理健康水平高的人能够很快康复,没有任何消极影响。心理健康水平低者则康复缓慢,有的甚至完全不能康复,心灵上的伤痕永难平复,因而对其心理、生理和社会功能带来严重的不利影响。

(7) 愉快胜于痛苦的道德感。道德是人类社会化的产物,是调整人们相互关系和行为规范的总称。道德感是人类所特有的最高级的社会情感。道德愉快是指个体在利他活动中自我体验到的愉快心情,是道德感的表现形态之一。尽管利他行为往往意味着精力、体力或物质上的牺牲和付出,但行为者本人却能作出自我肯定的评价,体验到满足、愉快和喜悦。道德愉快是个体与社会矛盾统一的结果,是生物属性和社会属性统一的结果,而道德痛苦则是个体与社会矛盾即生物属性和社会属性矛盾对抗、不可调和的结果。道德痛苦往往比其他任何心灵上的痛苦都深刻、都剧烈。当一个人陷入自责自罪的痛苦之中,他就体验不到任何真正的快乐,它可以破坏一个人的价值观和人格,可以使人陷入不能自拔的困境,甚至轻生。道德愉快具有减轻和消除心理痛苦的作用,它是信心、勇敢、乐观进取、坚韧不拔等许多优良心理品质形成的坚实基础。一个心理健康的人总能超越道德痛苦而使道德愉快常居主导地位,道德愉快能够拯救道德痛苦的心灵而保持健康的心态。

事实上心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续体。如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,处于此区域的人的心理处于亚健康状态。首先,世间大多数人都散落在这一灰色区域内,这说明,对多数群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。其次,心理健康的相对性还表现在个体心理健康状态不是静止的、固定的,而是动态的、变化的。因此,个体灰色区域也是存在的,个体应提高自我保健意识,积极地及时地进行自我调整。此外,一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重,这是一个发展的问题,发展的方向是双向的,而非单向的。许多发展性问题是自行解决的。再次,心理健康的标准也会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。

三、影响心理健康的主要因素

人的心理是一个极为复杂的动态过程。因此,影响心理健康的因素也同样是复杂多样的,既包括生理因素,又含有心理因素,且这两种因素都暴露于环境因素之中。三者相互作用、相互影响。

1. 生理因素

正常的心理活动和行为表现,取决于健全的脑功能,而异常的心理和行为表现则是脑功能障碍的结果。生理因素对心理和行为有着直接的影响。首先,生物条件是心理活动不可或缺的自然前提,是心理健康发展的生物基础。没有这样的基础,或者有严重的遗传缺陷,人的心理活动就会受到影响或阻碍。其次,生物因素提供心理发展的可能性,至于向什么方向发展,发展的水平如何,主要决定于社会生活条件和学校教育。

(1) 遗传因素的影响。遗传是指生物性状的逐代传递,它在个体身上体现为遗传素质,如机体的构造、形态和神经系统的特征等。现在研究表明:在细胞核的染色体中,有一种遗传物质叫脱氧核糖核酸(DNA)它包括许多决定生物性状的基因。DNA分子通过复制,使遗传信息从亲代传给子代,从而保持遗传信息的连续性。人的某些心理问题的形成,与其父母的某些遗传因素有直接关系。

(2) 出生的影响。一个人漫长的人生历程始于受精卵形成的那一刻。在遗传信息的控制下,受精卵细胞在不断分裂的过程中不断分化,形成人的各个器官和神经系统,最终形成胎儿。胎儿发育过程是极其重要的,因为这段时间打下了一个人的发展基础;而这段时间的发展又很容易受到许多因素的影响。如果胎儿受到强烈的刺激或发展期出现差错,那么这个差错的影响是很严重的,甚至是持久的。一些先天的缺陷往往是由于环境的危害和遗传的某些因素相互作用而引起的。

胎内的环境对胎儿的生长和出生后的发展具有重要意义。孕妇的身体状况、情绪状态、怀孕时的营养、吸烟喝酒、吸食毒品、服用其他药物等情况都有可能直接或间接地影响胎儿的发育,进而影响心理健康。母亲孕期保持平稳的情绪和愉快的心境,对胎儿正常发育是极为有利的。我国古代就讲究胎教,有孕期“清心养性,避免七情所伤”之说。

2. 心理因素

人的心理是一个有机整体,主要包括心理过程和个性心理两大部分,心理系统内部各个成分之间是相互作用、相互影响的。当各种因素对心理过程的影响不一致时,心理过程就会产生不协调。另一方面,心理的发展还受到生物因素和外部环境的影响,当心理发展水平与生理成熟的速度不协调时,也会产生心理冲突。一般来说,影响心理健康的心理因素有需要、动机、性格、情绪与意志等。

(1) 需要。需要是指个体和社会的客观要求在人脑中的反映,它是活动积极性的源泉,也是产生情绪的基础。需要得到满足时会产生肯定性的态度和体验,如喜悦、满意、振奋等积极的情绪。相反,需要得不到满足时,就会产生否定的态度和体验,如失望、悲伤、恐慌、痛苦等消极的情绪。由此可以看出:新需要的不断产生和满足,会使人的心理活动得到