

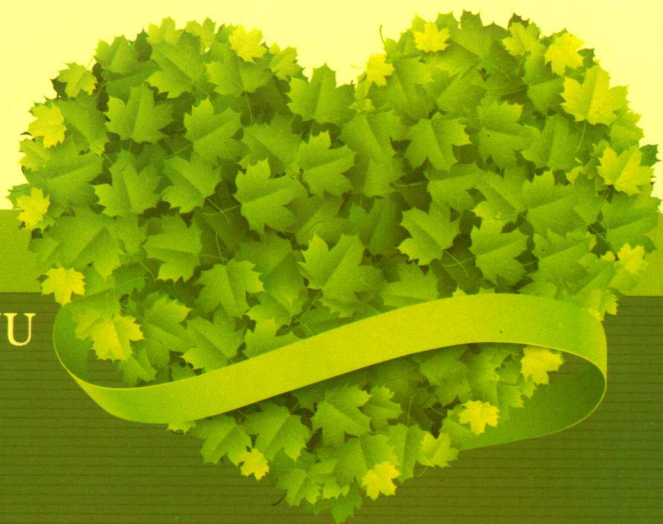


“十二五”高职高专教育规划教材

大学生 心理健康教育

主编 张晓舟

DA XUE SHENG
XIN LI JIAN KANG JIAO YU



华中师范大学出版社

“十二五”高职高专教育规划教材

大学生心理健康教育

主 编 张晓舟

副主编 骆焕国

参 编 王海东 马 玲

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张晓舟主编. —武汉:华中师范大学出版社, 2013. 8(2015. 1 重印)

ISBN 978-7-5622-6237-4

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 191332 号

大学生心理健康教育

主 编 张晓舟

责任编辑: 李 健 责任校对: 高 锐 封面设计: 张 翔

出版: 华中师范大学出版社

社址: 湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

邮编: 430079

印刷: 三河市艺海万诚印务有限公司

版次: 2013 年 8 月第 1 版

印次: 2015 年 1 月第 2 次印刷

开本: 787mm×1092 mm 1/16

印张: 15.5

字数: 358 千字

定价: 32.00 元

前言

PREFACE

21 世纪是一个崭新的世纪,也是一个全新的时代。这个时代为大学生提供了前所未有的机遇,但同时也给他们带来了前所未有的压力。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、稳定,心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”,大学生们只有不断地学习与探索,才能一步步地成长、成熟和进步。

加强大学生心理健康教育,对于贯彻落实以人为本的科学发展观,努力办好人民满意的大学,推进素质教育,增强大学生思想政治教育的实效性,促进大学生个性健全发展,为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能,培养其良好的心理素质,促进人格和谐发展,增强他们的社会适应能力,从而最大程度地实现其人生价值。根据中共中央、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》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》精神,结合我国普通高校和高职高专院校开展心理健康教育的实际情况,集合国内从事心理学研究、教学的专家和教师的研究成果,我们编写了这本教材。参编人员既有专业方面的知识,又了解大学生心理健康的现状。

本书结合大学生的成长阶段性特点,针对大学生普遍存在的心理健康问题,从心理发展与健康的角度出发,以大学生的心理困惑为切入点,分别对新生适应、自我认识、职业规划、人格完善、学习成才、创造能力、情绪管理、人际交往、恋爱交友、网络依赖、心理障碍、心理疾病、就业创业等问题进行了阐述。本书在编写中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验,力求突破传统,有所创新,实现理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合,本书是大学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 内容全面。本书内容从开学之初的新生适应直至毕业之前的就业辅导,跨越了整个大学阶段。通过大学生心理健康知识的传播,可以使大学生认

识自身的心理活动与个性品质,让大学生了解一些心理学的一般理论,掌握一些心理调适的方法,树立心理健康意识。

(2) 实践性强。本书提供了自我心理测试的工具,大学生可借助心理测量的结果,对自己的心理健康状况有一个客观的评价和真实的了解。此外,书中还设计了心理训练的环节,大学生可以通过一个个心理游戏和训练,进行体验和探索,完成从知到行的过程,从而提高自身的心理素质与水平;教师也可以借助这些训练实现教学的互动性。

(3) 案例翔实。教材的每个章节都收录了多个心理案例和咨询手记,这些案例典型、真实,贴近大学生生活实际。通过对案例的深入分析,可以让大学生对该章节内容认识得更加深刻,对如何自我调适有所启示。

(4) 形式活泼。本书打破了传统教材严肃的说教面孔,具有语言活泼、结构新颖、形式多样的特点,不仅有重点提示、名人警句、拓展阅读、心理测试与游戏等文字,还配有插图和表格,这些增加了阅读的趣味性和可读性。

在讲授本书内容时,教师可根据学校具体的教学计划和教学条件等实际情况,对书中内容进行选择,对相应的学时进行适当地增减。

编 者

绪论 1

第一章 感受人生 珍爱生命 7

第一节 人的毕生发展 7

第二节 感恩生命 12

第二章 认知自我 完善自我 19

第一节 自我意识概述 19

第二节 自我意识的误区 24

第三节 大学生自我意识的成长 28

第三章 规划未来 激励自我 40

第一节 职业生涯规划概述 41

第二节 大学生职业生涯规划的主要问题 48

第三节 大学生职业生涯规划设计 51

第四章 塑造个性 健全人格 61

第一节 人格概述 61

第二节 健全人格与人格障碍 67

第三节 大学生健全人格的培养 74

第五章 适应新环境 扮演新角色 80

第一节 适应概述 81

第二节 大学生适应新环境 85

第三节 通过调适解决不适应的问题 92

	第六章 应对挫折 磨炼意志	99
	第一节 挫折概述	100
	第二节 大学生的心理挫折	104
	第三节 大学生心理挫折的应对	107
	第七章 学会调节 梳理情绪	117
	第一节 情绪概述	118
	第二节 大学生情绪的特点及主要问题	123
	第三节 大学生情绪的调适	128
	第八章 学会学习 开拓创新	137
	第一节 学习概述	137
	第二节 学习能力的培养	144
	第三节 大学生主要学习问题及调节方法	150
	第九章 改善沟通 促进交流	157
	第一节 人际交往概述	158
	第二节 促进人际交往的原则与策略	165
	第三节 大学生人际交往的障碍及调节	171
	第十章 调适心理 认知爱情	179
	第一节 性心理调适	179
	第二节 爱情概述	185
	第三节 恋爱中的问题及调适	189
	第十一章 驾驭网络 远离网瘾	202
	第一节 网络是把“双刃剑”	202
	第二节 主要网络心理问题及应对	206
	第三节 网络成瘾问题及应对	212
	第十二章 心理障碍与心理疾病预防	220
	第一节 心理障碍与心理疾病	221
	第二节 心理危机干预和预防	226
	第三节 心理障碍及心理疾病预防	228

 第十三章 调适心理 就业创业	231
第一节 就业的心理问题及成因	231
第二节 就业心理的自我调适	235
 参考文献	240

绪 论

当今时代,经济、科技迅速发展,社会全面进步,这不仅为大学生自我能力的彰显提供了更广阔的舞台,也使他们面临着更严峻的竞争和挑战。如何把握机会、迎接挑战,是每一位大学生必须面对的问题。可以说,时代的发展不仅要求大学生掌握一定的知识和技能,而且需要他们拥有健康的心理和健全的人格。

现在高校 90 后大学生已成为社会关注的焦点。总体上看,90 后大学生个性张扬、乐于表现、独立自主、思想活跃、求真务实、追求时尚、目标明确、推崇民主、渴望平等。但受市场化、网络化、信息化和全球化的影响,他们心理发展存在的一些问题和不足同样需要引起我们的重视。

90 后大学生也认为“我们这一代,是优越的一代、早熟的一代、叛逆的一代,需要长辈们更多了解、更多关心的一代”。可以相信,大学教育的引领、大学制度的陶冶、大学文化的积淀、大学精神的洗礼、大学思想的孕育会让 90 后大学生的个性与人格变得更加稳健和成熟。

一、健康的定义及心理健康的标准

(一) 健康的定义

1948 年,联合国世界卫生组织成立,并在其宪章中指出:健康不仅仅是指没有疾病,而且也指身体上、心理上和社会上的完好状态。这是对健康最全面、最科学、最完整和最系统的定义。这个定义表明,衡量一个人是否健康,不仅要看生理上的状态,而且要从心理、社会、行为上进行综合分析。

(二) 心理健康的标准

1946 年,世界心理卫生联合会指出的心理健康标准包括:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

美国心理学家马斯洛(Abraham H. Maslow)提出了心理健康的十条标准:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提

下,能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数学者认为,心理健康的标准包括以下八点。

1. 智力正常

一般来说,智商在 80 以上是人们学习、生活、工作的基本心理条件,也是人们得以适应周围环境变化的心理保证。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。它具体包括:愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理地宣泄;情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生各种活动中都有明确的目的,能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;能控制情绪和行为,而不是畏惧困难或盲目行动。

4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的,个人具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是一个人心理健康的重要条件。人们只有学会积极地自我评价,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,才能做到自尊、自强、自制、自爱,从而正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐具体表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在人际交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;交往的积极态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体与客观现实环境保持良好的关系,即个体能正确地认识现实环境,能以有效的办法应对环境中的各种困难,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或者改善环境以适应个体的需要,或者改造自我以适应环境。

8. 心理行为符合年龄阶段

不同年龄阶段的人具有不同的心理和行为特征,心理健康的人应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征;反之,就是心理不健康的表现。

但需注意的是,心理健康的标准是相对的。心理健康和不健康不是截然对立的,它们之间没有绝对的界限。心理不健康是指一种持续的不良状态,不能仅仅根据一段时间、一件事

情就简单地得出一个人心理不健康的结论。人的心理健康状态从良好、一般、有轻度问题到有严重问题,是一个连续的过程。另外,人的心理健康状态不是固定静止的,而是一个动态变化的过程。一个人只有注重心理保健,学会自我调整,及时寻求心理帮助,才能保持良好的心理健康状态。

二、大学生心理健康的重要性

美国心理学家阿奈特(Jeffrey Jansen Arnett)教授于2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《始成年期——18至20多岁一种新的发展理论》一文中,首次提出“始成年期”这一概念。始成年期具体指青少年晚期到二十几岁(18~25岁)这个时期。这是一个独立存在的时期,在此期间,年轻人已经脱离了青少年阶段,然而多数人却没有担负起作为一个成年人所应承担的持久的责任,即“长大未成年”的状态。这个时期个人的未来还不确定,人们在恋爱、职业、世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。与人生的任何时期相比,这个时期独立探索生命可能性的范围最大。我国在校大学生正处在这个阶段。

1. 心理健康可以促进大学生全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展,是以心理的健康发展为基础的,心理健康的水平直接影响和制约着大学生全面素质的提高。大学生只有保持健康的心理水平,才能充分调动自身的潜能,发挥自身的创造性,从而促进自身各方面素质的提高,担当起全面建设小康社会和现代化强国的历史责任。

2. 心理健康可以促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期,一方面,他们在心理上要求逐步摆脱对家长和老师的依赖;另一方面,由于缺乏社会经验,他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态,大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突,顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态,最终走向独立与成熟。

3. 心理健康有利于大学生健全人格的培养

当代大学生健全人格的特点主要表现为:正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系以及乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的,是通过心理健康教育的途径实现的。

尽管如此,大学生心理健康问题还未得到社会的广泛关注,而当前大学生的心理健康状况也的确令人担忧。大学生要面对学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控、职业生涯、就业创业等诸多人生课题,有的大学生不能适应大学里的生活环境,有的不能妥善处理人际关系问题,有的不能掌握有效的学习方法,有的无法解决情感与恋爱方面的困惑,更有甚者对人生和未来的前途感到茫然……于是,相当多的大学生出现了焦虑、压抑和紧张等多种心理问题,甚至出现了严重的心理障碍。一项以全国12.6万名大学生为对象的调查显示,20.23%的人存在不同程度的心理障碍。据北京16所大学的联合报告称,因心理、精神方面疾病而休学、退学的人数分别占休学、退学总人数的37.9%和64.4%。可见,大学生心理健康教育势在必行。

三、大学生心理健康教育的主要内容

1. 生命教育

在当代社会中,漠视生命、轻贱生命甚至摧残生命的事件时有发生,这使人们感到生命教育的迫切性。生命教育作为心理健康教育的重要内容,强调温暖生命、呵护生命、感恩生命,表现为人们对生命的尊重和对自然界的热爱。生命教育旨在帮助大学生更好地了解人生的发展历程,理解生命的意义,确立生命的尊严,珍爱生命。

2. 自我意识教育

个人对自己以及自己与世界关系的能动反应就是自我意识。自我意识包括个人对自己的认识与评价、对自己的情感体验、对自己的行为监控等。自我意识影响个人对自我的认识与态度,对个人的心理和行为具有重要的影响。自我意识教育旨在帮助大学生正确认识自我,客观评价自我,积极完善自我。

3. 职业生涯规划教育

当代社会,经济迅猛发展,就业压力增大,大学生需要对自己未来的职业生涯作好规划。职业生涯规划教育旨在通过帮助大学生了解自己的人格特点、职业兴趣、能力倾向等,协助他们把握职业发展的特点与动向,找到个人特点与职业生涯规划的最佳契合点,并作出科学的决策,选择适合自己的职业,进而确定在校期间和人生的长远发展目标。

4. 健全人格教育

人格反映着一个人整体的精神面貌。一个人只有具有健全的人格,才能有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运;才能有效地处理人际关系,保持良好的社会适应能力;才能在工作中充分发挥自己的才能。相反,一个人格有缺陷的人,将不能很好地适应社会,不能与他人建立和谐的关系,严重的还会对个人、家庭、社会造成十分有害的影响。健全人格教育旨在帮助大学生完善人格,创造美好的人生。

5. 适应环境教育

当今时代,社会环境变化巨大,信息的沟通与更新速度加快,人们需要不断地调整自身,以作出正确的定位,从而适应不断变化的环境。大学生从入学到毕业,也需要不断调整心态,以便更快、更好地融入周围的环境。适应环境教育旨在通过对大学生进行适应环境、调整角色的教育,帮助他们克服焦虑、恐惧和不适应的心理,学会以积极的、健康的心态融入大学生生活和未来社会。

6. 压力与挫折教育

人生不是一帆风顺的,人们在生活中总会遇到挫折与困难。对大学生来说,大学校园既充满机遇,又充满竞争和挑战。学习、工作、求职上的激烈竞争,可能使大学生产生巨大的心理压力,使他们不得不面对挫折与失败。这时,如何正确地调整自我、面对压力、应对挫折,对大学生的成长十分重要。压力与挫折教育旨在帮助大学生认识压力与挫折产生的原因和形成的过程,学会一些积极应对的方法。

7. 情绪与情感教育

人是社会性的动物,具有喜、怒、哀、乐等情感体验。情绪与情感教育旨在从人的情绪与

情感的基本概念和基本原理出发,帮助大学生正确分析他们所遇到的各种情绪与情感问题,学会调适与管理不良情绪的方法,并能以积极的心态对待生活。

8. 学习与创造力培养教育

学习是永无止境的,对大学生来说尤其如此。然而,许多大学生经过十年寒窗步入大学后,却发现自己并没有掌握一套完整、系统、有效的学习方法。他们不了解大学与中学学习不同,不具备科学的学习和记忆方法,没有良好的学习习惯,更有甚者出现了诸多学习心理障碍。学习与创造力培养教育旨在帮助大学生掌握科学的学习和记忆方法,提高学习效率,培养创造能力。

9. 人际沟通与交往教育

人际沟通与交往能力是现代人必须具备的基本素质,然而,相当多的大学生在人际沟通与交往中存在着这样或那样的问题。通过人际沟通与交往教育,大学生可以了解一些人际交往的规律,纠正自己在人际交往中的不良习惯,掌握人际交往的技巧,从而做到悦纳自己、接纳他人。

10. 爱情与性教育

爱情与性是人类历史发展过程中永恒的主题,对于生理与心理都已成熟的大学生来说,爱情与性教育显得尤为重要。爱情与性教育可以帮助大学生了解积极的爱情观,懂得如何认识和对待正常的性行为,并纠正他们头脑中一些不健康的性观念。

11. 网络心理教育

当今社会,网络无处不在。对于大学生来说,网络的吸引力是巨大的,然而网络是把“双刃剑”,既有优势又存在弊端。网络心理教育旨在帮助大学生学习如何利用网络,如何克服网络依赖,从而充分利用网络的优势为自己的生活和工作服务。

12. 心理障碍、心理疾病的预防教育

心理障碍、心理疾病是影响大学生健康成长的突出问题。由于对心理障碍、心理疾病的特征、原因认识模糊,界线不清,存在心理障碍、心理疾病的大学生往往延误了疏导和治疗的最佳时机,这会给大学生的身心健康带来极大损伤。进行心理障碍、心理疾病预防教育旨在及时发现症状、及时调整或治疗,以减轻不必要的损伤和损失。

13. 就业创业心理教育

面对严峻的就业形势和就业创业压力,如果不从心理上对大学生进行及时疏导、引导,那么就会诱发诸多不稳定的因素,这不仅不利于大学生的成长进步,而且会引起社会的不稳定。进行就业创业心理教育旨在化消极、被动因素为积极因素,从而使大学生正确认识自我,认识社会,以积极的心态从容应对,促进就业创业。

四、大学生心理健康教育的途径

1. 开设心理健康教育课程

开设心理健康教育课程可以充分发挥课堂教学普及面大、接受程度高的优势。大学生心理健康教育课程可以列入大学生的成才修养必修课系列,也可以作为全校心理健康知识的选修课。此外,定期举办各种主题的心理健康知识讲座,也能在大学生群体中普及心理健康知

识,提高他们对心理健康问题的认识水平。

2. 开展心理测试

对大学生进行心理测试,不仅能大范围地了解大学生的心理健康状况,建立大学生的心理档案,而且能有针对性地对那些心理问题较严重的学生进行跟踪咨询与治疗。通过各种形式的心理测试,还可以提高大学生对心理健康、人格培养的兴趣,增加他们对自身心理健康状况的关注程度。

3. 加强心理健康知识的宣传教育

高校应当充分利用学校广播、网站、报纸、橱窗等媒介宣传心理健康知识,提高大学生对心理健康的重视程度。还可以通过健康论坛、网络信件、咨询平台等,选择一些典型的心理案例,引发大学生对于心理健康问题的讨论,并请心理专家予以答疑,从而针对大学生的心理发展动态,采取适当的应对措施。

4. 开展心理咨询

学校可设立专门的心理咨询机构,由专业心理咨询老师对求助的大学生进行心理辅导。心理咨询根据对象的不同,可分为个别咨询和团体咨询两种方式;心理咨询根据咨询媒介的不同,可分为面对面咨询、电话咨询、信件咨询和网络咨询等。

5. 开展大学生心理健康教育实践活动

心理健康教育是一种教育实践活动。有针对性地开展各种心理健康教育活动,可以帮助大学生在实践中发现自我、调整心态,以达到促进其心理健康发展的目的。学校可以组织一些有关心理健康的社会调查、学术交流、心理电影评析、心理沙龙、心理游戏等教育实践活动。这些教育实践活动不仅能使大学生在“玩”中激发参与的意识、缓解紧张的情绪,而且可以帮助他们调整心态,在自我领悟中健康、快乐地成长。

第一章 感受人生 珍爱生命



名家箴言

我们谁都知道自己难免一死。但是这一天的到来,似乎遥遥无期。当然,人们要是健康无恙,谁又会想到它,谁又会整日惦记着它。于是便饱食终日,无所事事。

有时我想,要是人们把活着的每一天都看作生命的最后一天,那该有多好啊!这就更能显出生命的价值。如果认为岁月还相当漫长,我们的每一天就不会过得那样有意义、有朝气,那样充满热情。

我们对待生命如此怠倦。在对待自己的各种天赋及使用自己的器官上,又何尝不是如此?只有那些盲人才更加珍惜光明。那些成年后失明、失聪的人就更是如此。然而,那些耳聪目明的人却从来不好好地利用他们的这些天赋。他们视而不见、充耳不闻,无任何鉴赏之心。事情往往就是这样,一旦失去了的东西,人们才会留恋它。人们得了病才想到健康的幸福。如果让每个人在他成人后的某个阶段瞎上几天、聋上几天,黑暗将使他们更加珍惜光明,寂静将教会他们真正领略喧哗的欢乐……

请你思考一下这个问题:假如你只有三天的光明,你将如何使用你的眼睛?想到三天后,太阳再也不会你的眼前升起,你又将如何度过你那宝贵的三日?你又会让你的眼睛停留在何处?

——节选自海伦·凯勒《假如给我三天光明》

第一节 人的毕生发展

人的生命是从胚胎开始的。从胎儿在母体中活动到婴儿呱呱落地,从儿童的蹒跚学步到

青少年率真个性的成长,再到成年人的责任感和老年人的厚重与完善,人的一生经历着无穷的变化。人的毕生发展就是关注一个人从母体胚胎时期到生命终结之时心理发展变化的历程。

一、胎儿期心理发展

个体的生命始于母亲的受孕,即来自母亲的卵子和来自父亲的精子结合形成的受精卵。一般来说,受精卵的形成标志着人生命的开始,从受精卵形成到胎儿降生之前称为胎儿期。

胎儿降临到这个世界之前,一般要在母体里孕育十个月左右。胎儿在由受精卵逐渐长大的过程中,对外界声音的感受特别灵敏,这使得胎儿的听觉得到较快的发展。胎儿生活的母体环境充满声响,如母体血液流向胎盘的声音,从母体胸腔传来的有节奏的心跳声,还有来自母体胃肠的蠕动声等。当母亲带着胎儿来到各种各样的环境中时,胎儿可以感受到更多来自外界的声音,如悦耳的铃声、汽车的喇叭声、摊贩的叫卖声等。

胎儿的触觉发展得也很快。在第49天时,胎儿就已经具有初步的触觉反应,他可以在母体的羊水中游动,尝试用手和脚探索周围的世界。心理学家发现,如果隔着母亲的肚皮触摸胎儿的身体,他们会做出用嘴吮吸手指的动作;如果用一根小棍接触到胎儿的手心,他们就会紧握拳头,脚趾微微活动,膝部稍许屈曲,有时连嘴巴都会张开。这都说明胎儿的触觉是非常敏锐的。

胎儿的活动能力在母体环境中也会得到发展。胎儿在四个月时,就开始喜欢在母体中活动了,他们时而伸伸胳膊,时而伸伸腿,这就是人们常说的“胎动”。心理学家认为,胎动可能与胎儿的生理状态有关,如果胎儿感觉不舒服,被压着、被挤着或是缺氧,就会通过胎动来引起母亲的注意。

二、儿童期心理发展

(一) 感知觉的发展

出生三四个多月后,婴儿的感觉系统就基本发育成熟了。通过眼睛,他们开始不断探索着周围的世界,并学会了观察颜色、形状、深浅等物质特征;他们开始学会聆听声音并转向声音的来源。感知觉的发展促进了儿童对客观世界的认识,也在一定程度上保护了儿童自身生命的安全。

(二) 智力的发展

随着儿童智力水平的提高,他们认识世界的范围不断扩大,程度不断加深,抽象思维水平也不断提高。根据儿童智力发展的程度,心理学家皮亚杰(Jean Piaget)将儿童的认知发展分为有序的四个阶段。

1. 感知运动阶段

这一阶段大约从出生到2岁。在出生后的几个月里,婴儿的大部分行为,如吮吸、观看和抓握都以天生的行为模式为基础。之后,儿童的感觉运动能力逐渐地得到改善。当儿童发现自己的行为对外界有影响时,他们的行为会变得更加丰富多彩。

2. 前运算阶段

这一阶段的儿童在2~7岁之间,思维的特点是以自我为中心,即不能从别人的角度来思

考问题。儿童常常自言自语,似乎总在跟自己说话,而不是与他人交流。他们的注意力很容易被物体的鲜明特征所吸引。

3. 具体运算阶段

这一阶段的儿童在7~11岁之间,他们开始学会心理运算,能在心里进行逻辑思维活动。研究人员通过将前运算阶段的儿童与具体运算阶段的儿童进行对比,发现处于具体运算阶段的儿童能够轻松地完成他们前一阶段所不能完成的任务。

4. 形式运算阶段

这一阶段大约从11岁开始,是儿童认知发展的最后阶段。在这个阶段,儿童的思维变得抽象了,他们开始思考真理、公平和存在等深刻的问题,并开始系统地寻求问题的答案。一旦儿童到达了形式运算阶段,他们就开始充当科学家的角色,认真地去尝试解决问题的每一种可能性。

(三) 社会性发展

一个人的发展不仅表现在感知与智力方面,也表现在社会性行为的发展方面。一个人形成适应社会的人格,掌握社会认可的行为方式的过程叫作社会性发展。

1. 社会性发展的基础

出生以后,儿童就开始了同父母的交往。在交往过程中,儿童与父母之间逐渐形成了一种强烈、持久而又密切的情感联系。有时候儿童对父母特别黏乎,每当父母不在身边或要离开的时候,他们就会显得焦虑不安,心理学家称这种现象为“依恋”。健康的依恋是儿童社会性发展的基础。

依恋是如何形成,又是如何发展起来的呢?一般认为,父母作为照料者,为儿童提供生理上的满足,从而引起儿童对父母的依恋。但心理学家在对猴子进行研究后发现,生理上的满足并不是形成亲密感的直接原因,皮肤接触和情感抚慰才是产生依恋行为的重要因素。

人的依恋行为的形成与发展也是如此。心理学家认为,父母对儿童的拥抱、抚摸、微笑等行为,促成了依恋行为的产生。儿童通过对父母的依恋得到了情感上的满足,获得了安全感。早期儿童与父母之间的这种依恋关系,对儿童今后的友情、爱情等社会性发展将产生重要的影响。

2. 道德意识的发展

儿童如何看待行为的对与错?美国心理学家柯尔伯格(Lawrence Kohlberg)通过对儿童道德推理方式的研究建立起儿童道德发展阶段理论。道德推理是指人们对某种情形下什么行为是正确的、什么行为是错误的所作的判断。

为了研究儿童的道德推理,柯尔伯格曾设计了一则“海因兹偷药”的两难故事。根据儿童回答的结果,柯尔伯格归纳出儿童道德意识发展的六个阶段、六个结论:①认为偷窃是要受罚的,故而认为海因兹的偷药行为是错误的,应该受到惩罚。②认为只要符合自己需要的行为就是正确的。③认为海因兹的偷药行为是对的,因为他救了妻子一命,是个好丈夫。④认为海因兹值得同情,但不能被宽恕,否则社会秩序就会发生混乱,因此其偷药行为是错误的,应当受到法律的制裁。⑤认为海因兹的偷药行为是对的,因为店主私自涨价违反了公平交易的原则。⑥认为海因兹的偷药行为是对的,因为人的生命价值至高无上,海因兹不但救了他妻