

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu



高等学校“十五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 王建中 郑伦仁

中国矿业大学出版社

高等学校“十五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 王建中 郑伦仁

中国矿业大学出版社

内容提要

本书遵循理论与实践相结合、学以致用原则,紧紧围绕大学生心理健康的基本理论、基本方法展开论述,通过 12 章内容介绍了相对完整的大学生心理健康教育理论体系。本书首先介绍了以心理学基础知识概述、大学生心理健康标准等为主要内容的基础知识,然后从大学生人格心理、学习心理、交往心理等方面,有针对性地展开分析,最后介绍了心理咨询和心理测试的相关知识。

本书可作为大专院校开展大学生心理健康教育的基础教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 王建中, 郑伦仁主编. — 徐州:
中国矿业大学出版社, 2005.8

ISBN 7-81107-137-1

I. 大... II. ①王... ②郑... 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 (2005) 第 086793 号

大学生心理健康教育

主 编 王建中 郑伦仁

责任编辑 刘社育 王 藏

责任校对 王春风

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编:221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

经 销 新华书店

开 本 787×960 1/16

印 张 16

字 数 290 千字

版次印次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1~4100 册

定 价 25.00 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

世界卫生组织(WHO)早在1948年成立之初,在宪章中就将健康明确定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完善状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”近年来,大学生心理健康问题越来越受到社会各界人士的广泛关注。处在重大变革时期的青年大学生,承受着前所未有的来自学业、就业、交友、恋爱、生活等各方面的心理压力。据一些高校对大学生心理素质状况跟踪调查表明,大学生是心理障碍和心理疾病的高发人群,由大学生心理问题引发的退学、自杀、犯罪及危害他人、家庭和社会的现象屡见不鲜。2002年2月发生在北京的“伤熊事件”、2004年2月发生在云南的“马加爵事件”等令人触目惊心。因此,进一步加强大学生的心理健康教育,帮助大学生树立心理健康意识、增强大学生自我心理保健与调适的能力、预防和缓解心理问题 and 心理疾病具有普遍意义。

2004年8月,中共中央国务院下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)。《意见》中明确指出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。……积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长。”这为高校开展深入细致的思想政治教育和心理健康教育确立了明确的方向、目标、内容和方法。

本教材遵循理论与实践相结合、学以致用原则,紧紧围绕大学生心理健康的基本理论、基本方法展开论述,旨在为学生了解心理健康知识、培养良好的心理素质提供参考。本教材通过12章内容,构建

了科学合理、相对完整的大学生心理健康教育理论体系。教材首先介绍了以心理学基础知识概述、大学生心理健康标准、大学生心理障碍与心理疾病为主要内容的基础知识,然后从大学生人格心理、学习心理、交往心理、挫折心理、性心理、恋爱心理、创造心理和就业心理等方面,有针对性地、分门别类地展开分析和论述,最后介绍心理咨询和心理测试的相关知识。本书可作为大专院校开展大学生心理健康教育的基础教材。

本书是高等学校(矿业)“十五”规划教材,由王建中、郑伦仁担任主编,并负责拟订编写大纲和统稿。具体编写及分工情况如下:第一章由张开洪编写;第二章由郑伦仁、张开洪编写;第三章由郑伦仁编写;第四章由郑伦仁编写;第五章由李桂林编写;第六章由王建中编写;第七章由李桂林编写;第八章由张开洪编写;第九章、第十章由曹中秋编写;第十一章由王建中编写;第十二章由王建中、李桂林编写。

在本书的撰写过程中,编者参阅、引用了有关文献资料,部分已列在书后的主要参考文献中,但由于篇幅所限,未能将所有参考文献一一列出,在此,谨向所有文献的原作者表示衷心的感谢。

在本书的编写和出版过程中,得到了有关领导和兄弟院校的大力支持和帮助,在此亦深表谢意。

由于编者水平所限,书中不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

张开洪 李桂林 曹中秋

编 者
2005年6月

目 录

第一章 心理学基础知识概述	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理的实质	(6)
第三节 心理的发展	(12)
思考题	(28)
第二章 大学生心理健康标准	(29)
第一节 大学生身心发展的特点	(29)
第二节 大学生心理健康标准	(36)
第三节 影响大学生心理发展的因素	(40)
思考题	(46)
第三章 大学生心理障碍与心理疾病	(47)
第一节 大学生中常见的心理障碍与心理疾病	(47)
第二节 大学生心理障碍与心理疾病的预防和治疗	(57)
思考题	(66)
第四章 大学生人格心理	(67)
第一节 人格的概述	(67)
第二节 大学生中常见的人格心理障碍	(78)
第三节 大学生健康人格的塑造与培养	(84)
思考题	(90)
第五章 大学生学习心理	(92)
第一节 学习活动与心理健康	(92)
第二节 大学生学习心理问题及其调适	(98)
第三节 学会学习	(103)
思考题	(110)
第六章 大学生交往心理	(111)
第一节 大学生交往心理概述	(111)
第二节 大学生人际交往中常见的心理障碍	(121)
第三节 大学生交往能力的培养	(124)

思考题·····	(133)
第七章 大学生挫折心理 ·····	(134)
第一节 挫折概述·····	(134)
第二节 大学生产生挫折的原因及其影响·····	(142)
第三节 大学生正确对待挫折·····	(147)
思考题·····	(154)
第八章 大学生性心理 ·····	(155)
第一节 性心理概述·····	(155)
第二节 大学生的性心理与性行为·····	(158)
第三节 常见的几种性心理障碍与治疗·····	(166)
思考题·····	(175)
第九章 大学生恋爱心理 ·····	(176)
第一节 两性关系的发展规律·····	(176)
第二节 大学生恋爱心理特征·····	(179)
第三节 大学生恋爱心理调适·····	(186)
思考题·····	(191)
第十章 大学生创造心理 ·····	(192)
第一节 创造心理概述·····	(192)
第二节 创造思维及其培养·····	(198)
第三节 大学生创造力的培养·····	(203)
思考题·····	(206)
第十一章 大学生择业心理 ·····	(207)
第一节 大学生择业心理分析·····	(207)
第二节 大学生择业心理问题的成因及自我调适·····	(214)
思考题·····	(225)
第十二章 心理咨询与心理测试 ·····	(226)
第一节 心理咨询·····	(226)
第二节 心理测试·····	(235)
思考题·····	(246)
主要参考文献 ·····	(247)

第一章 心理学基础知识概述

心理学是一门研究心理现象的科学,它所涉及的基本理论和基本概念非常广泛。本章介绍心理学的基础知识,主要包括心理学的研究对象、心理的实质及心理的发展等内容。

第一节 心理学的研究对象

一、心理学的研究对象

平时,人们一谈起心理学,就觉得它很神秘、很玄妙,并且把它与算命、看相联系在一起,认为心理学工作者是万能的,他会知道人们的一切想法。这完全是对心理学这门学科的一种误解。其实,心理学像许多其他的学科一样,是一门科学,而非占卜术。心理学工作者也不是万能的,他没有透视一个人想什么的本事。那么,心理学到底是一门什么样的学科,它是研究什么的呢?

心理学是研究人的心理现象发生、发展及其变化规律的科学,它以人的心理现象作为其研究对象。具体来讲,它主要研究客观现实与人的心理的关系,例如,客观现实如何能转化成为人的心理内容;心理与脑的关系,脑的结构及其机能,脑如何产生映像;人的心理过程与个性心理的关系,二者如何相互影响;心理与活动的关系,活动如何影响心理的发展,心理如何调节与支配人的活动等。

二、心理现象

(一) 心理现象的概念

心理现象也叫心理活动,简称心理。人在清醒状态下所从事的任何活动都伴有心理现象,它是我们所熟悉的,只是一般人不知道心理现象是如何产生的,怎样从科学上予以解释。

(二) 心理现象的分类及其关系

人的心理现象极其复杂,它有多种多样的表现形式。有人说,它是宇宙间最复杂的现象之一,也是人从有史以来就不断探索的重大问题之一。由于心理现象隐蔽、复杂、多变,故研究起来难度较大。为了研究问题方便起见,心理学家们把人的心理现象进行了分类:

从人的心理的动态—稳态这个维度上看,可以区分出心理过程、心理状态和心理特征。

从人的心理的整体性、稳定性、差异性来看,可以把一个人的心理看成是个性,从而又可以区分出个性心理倾向性、个性心理特征和自我。

从人的心理能否被觉知到的角度来看,可以把心理现象区分为意识和无意识,等等。

1. 心理过程

心理过程泛指心理操作的加工程序,包括心理事件的相互作用和相互转化的加工过程。它包括认识过程,情绪、情感过程和意志过程,简称知、情、意。

(1) 认识过程。认识过程指人在认识客观事物的活动中表现出的各种心理现象。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想像等。人对客观事物从现象到本质的认识,就是通过这几个环节来实现的。

人对世界的认识始于感觉和知觉。我们的五官——眼、耳、鼻、舌和口是我们与外部世界保持接触的主要感觉系统。通过感觉我们获取事物个别属性的信息,如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等。知觉是对感觉信息解释的过程。它反映事物的整体及其联系和关系,如一辆汽车、一幢房子、一个美丽的街心花园、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的,因而合称为感知。感知过的经验能贮存在头脑中,必要时还能提取出来,这叫记忆。借助感觉系统认识周围世界的可能性是很有限的。它只能使人认识到直接作用于感官的具体事物。人了解世界的知识显然不是仅仅由感觉和知觉提供的。人还能通过对已有知识经验的加工来获取间接的、概括的知识,认识事物的本质和规律,这就是思维。例如,人们关于基本粒子的知识和遥远星球的化学成分的知识等,都是借助于思维而获得的。正常成人的思维同言语活动不可分割地联系着,用言语可以把认识活动的成果与他人交流,并接受他人的经验。通过他人的描述,人脑能想出从未感知过的新形象,这就是想像。例如,人们能想像出前人类社会的生活情景、“外星人”的形象。感觉、知觉、记忆、思维、想像等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认识过程。

(2) 情绪、情感过程。情绪、情感过程指人对客观事物是否符合自己需要的态度体验。人认识周围世界的时候,他总是以某种态度来对待它们的,内心会产生一种特殊的体验。或满意或不满意,或愉快或不愉快,还有我们通常所说的喜、怒、哀、惧、以及美感、理智感、自豪感、自卑感等,这些心理现象称为情绪和情感。情绪过程就是人对待他所认识的事物、所做的事情以及他人和自己的态度体验。它具有高度的流动性、波动性和起伏性等特点。

(3) 意志过程。意志过程指人自觉地确定目的、克服困难,并下决心实现预定目的的心理过程。包括意志行动、行为习惯等。

在以上三种心理活动的产生和进行中,还伴随有一种心理现象,叫注意。注

意是人的意识对一定对象的指向和集中,它对人的心理活动起着维持、监督和调节作用。根据产生和保持注意时有无目的性和意志努力程度的不同,注意分为无意注意和有意注意两种。无意注意也叫不随意注意,是事先没有预定的目的,也不需要意志努力的注意。有意注意也叫随意注意,是服从于预定目的、需要做意志努力的注意。

上述认识过程、情绪和情感过程、意志过程,三者紧密联系,相互作用。三种心理过程的关系可概括为:认识活动是情绪、情感活动和意志活动产生和进行的前提;情绪、情感活动和意志活动对认识活动的进行起着促进或干扰作用;情绪、情感活动能推动或破坏意志活动;意志活动对情绪、情感活动有调节、控制作用。

2. 心理状态

有时,人的心理活动在一段时间里会出现相对稳定的持续状态,这类心理现象成为心理状态。人的认知、情绪和意志等心理活动在程序加工过程中都会出现相对稳定的心理状态。例如,问题解决的思维过程是按一定的程序进行的,但在思维进行的过程中有时会出现灵感状态、迟疑状态或刻板状态。此外,认识过程中的聚精会神状态和注意涣散状态,情绪过程中的心境状态和激情状态,意志过程中的信心状态和犹豫状态等等,都是心理状态。通常,心理状态是一个人在一定的时间和情境中心理活动的综合表现。例如,俗话说“人逢喜事精神爽”,就是指这个人在一段时间里,感知敏锐,记忆清晰,思维活跃,情绪开朗,做事果断……表现为心理上的振奋状态。心理状态是心理过程的相对稳定状态,其持续时间可以是几个小时、几天或几个星期。它既不像心理过程那样动态、变化,也不像心理特征那样持久、稳定。它具有以下特点:

- (1) 综合性。它是若干心理活动的综合、统一,是一种综合的心理现象。
- (2) 持续性。心理状态产生以后,会持续一段时间,它既不像心理过程那样具有高度的流逝性和变动性,也不像个性心理那样具有较强的稳定性和持久性。
- (3) 情境性。心理状态会随着情境的变化而改变。
- (4) 独特性。不同个性的人在同样的刺激下会产生不同的心理状态,且同类的心理状态也会有不同的具体表现形式。
- (5) 外显性。心理状态一经产生,总会或多或少地通过人的外部表现反映出来。心理状态在心理活动中占有重要地位。它是心理过程和个性心理之间相互联系、相互作用的中间环节,个性心理通过心理状态调节心理过程的进行,而心理过程则通过心理状态的融合成为个性心理的有机组成部分。

总之,心理状态是比较复杂的心理现象,它受外部情境、个人的意识和个性等因素所制约,是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。

3. 个性心理

个性心理是指一个人总的精神面貌,它具有稳定性、持久性等特点。它包括个性心理倾向性、个性心理特征和自我三部分。

(1) 个性心理倾向性。个性心理倾向性指具有一定动力性和稳定性的心理特点。它是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是个性中最积极、最活跃的因素,其作用在于组织、引导和推动心理活动按一定方向进行,从而使心理活动有目的、有选择地反映客观事物。它由需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等构成。需要是个性倾向性的基础。人有各种需要,如生理需要、安全需要、交往需要、成就需要等。个性是人在活动中满足各种需要的基础上形成和发展起来的。人的一切活动,无论是简单的或是复杂的,都是在某种内部动力推动下进行的。这种推动人进行活动,并使活动朝向一定目标的内部动力,称为动机。动机的基础是人的各种需要。对一个人来说,什么是最重要的?想要怎样的生活?又必须怎样生活?以及由此产生的愿望、态度、目标、理想和信念等等,都是由这个人的价值观支配的。价值观是一种浸透于人的所有活动和个性中的支配着人评价和衡量好与坏、对与错的心理倾向性。价值观的基础也是人的各种需要。如果说需要是个性倾向性的基础,那么价值观则处于个性倾向性的最高层次。它制约和调节着人的需要、动机等个性倾向性成分。

(2) 个性心理特征。个性心理特征指在个体身上表现出来的稳定的、本质的心理特点。它主要由气质、性格、能力所组成,其中以性格为核心。它集中反映了一个人的精神面貌的稳定的类型差异。例如,有的人聪明,有的人愚笨;有的人有高度发展的数学才能,有的人有高度发展的音乐才能,这是能力上的差异。能力标志着人在完成某种活动时的潜在可能性的特征,是直接影响活动效率的动力特征。有的人活泼好动、反应敏捷,有的人直率热情、情绪易冲动,有的人安静稳重、反应迟缓,有的人敏感、情绪体验深刻、孤僻,这是气质上的差异。气质标志着人的心理活动的稳定的动力特征。有的人果断、坚忍不拔,有的人优柔寡断、朝三暮四,有的人急功近利,有的人嫉恶如仇,这是性格上的差异。性格显示着人对现实的稳定的态度和行为方式上的特征。

个性心理特征和个性心理倾向性相互联系、相互促进。一个人的某种能力同他具有这方面的动机和兴趣有着密切的关系。例如,人们从事某项工作的能力越强,越容易提高这方面的兴趣;而对这方面的兴趣越浓厚,就越能推动人们积极从事该项活动,进一步提高其能力。

心理过程和个性心理之间的关系是个性心理通过心理过程形成,并在心理过程中表现出来。没有对客观事物的认识,没有伴随认识表现出来的情感,以及没有对客观事物进行改造的意志,那么兴趣、信念、价值观、性格等个性心理也就

无从形成。已形成的个性心理对心理过程起着制约作用。例如,兴趣不同的人,对同一事物会有不同的认识;需要不同的人,对同一事物会有不同的情感;性格不同的人,会表现出不同的意志特点等。

(3) 自我。自我即自我意识,是个人对自己的自觉因素。自我意识是一种多维度、多层次的心理系统。从心理形式上看,自我意识表现为具有认知的、情绪的和意志的三种形式。

属于认知的有:自我观察、自我概念、自我认定、自我评价等,统称为自我认识。自我认识使个人认识到自己的心身特点、自己与他人及自然界的联系、个人在不断变化的条件下和他一生的时间内他始终是他自己。自我认识主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等问题。

属于情绪的有:自我感受、自爱、自尊、自持、自卑、责任感、义务感、优越感等,统称为自我体验。自我体验主要涉及“我是否满意自己”、“我能否悦纳自己”等问题。

属于意志的有:自立、自主、自制、自强、自卫、自信、自律等,可统称为自我控制。自我控制表现为个人对自己行为活动的调节、自己对待他人和自己态度的调节等,如“我怎样节制自己”、“我如何改变自己的现状,使我成为自己理想中那样的人”等。自我意识的上述三种形式综合为一个整体,便成为个性的基础——自我。自我使一个人的个性心理特征和心理倾向性等诸成分成为统一的整体。如果自我发生障碍,人就有可能失去自己肉体的实在感,或者感觉不到自己的情感体验,觉得自己陷入了麻木不仁的状态,或者感到自己不能做主,总是受人摆布等等,导致人格障碍。个性结构中的诸种心理成分不是无组织、杂乱无章的,它们是由自我进行协调和控制而成为一个有组织、稳定的整体的。

总之,从人的心理特征的整体性、稳定性和差异性上来看,一个人的总的精神面貌就是他的个性。个性是一个多维度、多层次结构的心理构成物。个性心理是心理学研究的另一个重要内容。

4. 意识和无意识

人的心理现象(心理过程、心理状态、个性心理特征、个性倾向性和自我),绝大多数是当事人能够觉知到的,但也有不少是当事人不能觉知到的。从能否被当事人觉知到的角度来看,可以把人的心理划分为意识现象和无意识现象。

(1) 意识。意识就是现时正被人觉知到的心理现象。我们在清醒状态下,能够意识到作用于感官的外界环境(如感知到各种颜色、声音、车辆、街道、人群等);能够意识到自己的行为目标,对行为的控制,使环境适应于自己的需要;能够意识到认识、情绪和意志行动中的心理活动和心理状态;能够意识到自己的心身特点和行为特点,把“自我”与“非我”、“主体”与“客体”区别开来;还能意识到

“自我”与“非我”、“主体”与“客体”的相互关系。个人对于自我的意识称为自我意识。意识使人能够认识事物、评价事物、认识自身、评价自身,并实现着对环境和自身的能动的改造。总之,意识是我们保持生活正常的心理部分,它涉及我们心理现象的广大范围,就像一个复杂庞大的心理文件系统,包含着我们觉知到的一切消息、观念、情感、需要等,还包括我们从睡眠中醒来时对梦境内容的意识。我们对这些“心理文件”的觉知,通常是用词来标记的。

(2) 无意识活动。无意识活动在人的心理生活中是很普遍的。我们每个人都有做梦的经验,梦境的内容能被我们意识到,但梦的产生和进程是我们意识不到的,也不能进行自觉调节和控制。人的自动化了的活动,在通常的情况下我们是意识不到这类活动的结构的。无法回忆起的记忆或无法理解的情绪常属无意识之列。偶尔,无意识中的东西也会闯入意识之中,诸如失言或说溜了嘴、笔误,会把自己无意识的愿望泄露出来。有意识的动作或经验可能在梦境、联想和神经紧张症中表现为无意识的东西。总之,无意识活动也是人反映外部世界的一种特殊形式。人借助于它来回答各种信号,而未能意识到这种反应的整个过程或它的个别阶段。在人的日常生活、学习和工作中意识活动 and 无意识活动是紧密联系着的。意识和无意识都是心理学的研究对象。

综上所述,表现在人身上的各种心理现象都不是孤立存在的,而是相互依存、相互作用的。因此,我们在研究心理现象时,如果想了解人的心理全貌,就应当从多角度、多侧面进行;如果想掌握人的某一心理现象的特点与规律,就应以联系的、整体的观点作指导。只有这样,才能得出准确、科学的结论。

第二节 心理的实质

当我们了解了心理现象的概念及其基本内容之后,更应该明确心理现象的实质是什么,心理现象是如何产生的等问题。对此,古今中外的思想家、心理学家曾有过多种解释和说明。但是,直到马克思主义哲学产生之后,在辩证唯物主义和历史唯物主义的指导下,这一问题才有了科学的解答。我们可以把心理实质高度概括为三句话:心理是脑的机能,脑是心理的物质器官;人的心理是人脑对客观现实的主观能动反映;人的心理是在社会实践中产生和发展的。

一、心理是脑的机能,脑是心理的物质器官

对这一问题的认识,人类经历了一个漫长的历史过程。从古到今,随着社会的发展、科技的进步,人们对心理的产生与发展问题的回答经历了一个从不科学到科学的转变过程。这个转变过程大致是从灵魂说到脏腑说再到脑髓说,或者说是:从认为心理是灵魂的活动到认为心理是心脏功能再到认为心理是脑的机

能活动,这一认识演进过程大体经历了 5 000 年。

人们对心理的认识,最初源于对灵魂的认识。那时,人们已经认识到人除了物质实体之外,还有一种非物质的现象存在,当时的人们称之为“灵魂”。由于灵魂是看不见、摸不着的,所以人的心理活动也是如此。

后来,随着医学和生理学的发展,以及人们对心理的进一步理解,“灵魂”的概念就不够用了。人们感觉到心脏似乎与心理有某种联系,因为平时人们感觉到的是心脏的跳动而非灵魂的活动,人在不同的精神状态下(如激动和平静),心脏的活动是有差异的,而且如果一个人心脏停止了跳动,生命也就完结了,当然心理活动也就不复存在了。所以,认为心脏是心理的器官,是产生心理的物质基础。日常说的“心里有事”、“计上心头”等,就是这样沿袭下来的。

但是,随着科学的发展和事实和经验的积累,人们逐渐发现心脏跳动正常,但如果大脑受到了损伤,人的心理活动也会暂时停止,或者如果大脑发育不健全,也就不会有健全的心理活动。至此,人们终于认识到心理现象不是跟心脏而是跟脑联系着,认识到脑是心理产生的器官,脑的机能活动是心理产生的物质前提,现代科学从许多方面都证实了这一点。临床医学记载,无脑儿(没有脑子或脑子根本没有发育)没有正常婴儿的心理活动,而且很快夭折(出生时就已死亡,或出生后不几天就死亡了)。

事实告诉我们,没有大脑,或者大脑发育不全,直接影响到人的智力(心理)活动,甚至连生命都维持不了。

大脑先天性发育不全的儿童,与同龄儿童相比,其心理活动也不健全,主要表现为智力缺陷。在医院的精神科门诊常常可以碰到这样的情形:家长带着一个看上去很“老实”、“听话”,外形有些发胖的孩子来看病。家长口述:孩子已 10 岁,读了 3 年书,但只会写自己的名字,只能做 10 以内的加减法运算,尽管家长和老师花了不少气力,可孩子的脑子还是不开窍。经医生临床检查发现:这个孩子和同龄的孩子相比,大脑体积较小,重量较轻,皮质神经细胞发育不全,脑电图正常的 α 节律形成较晚,甚至没有。最后,医生确诊为先天性大脑发育不全。

饮酒过量者也会因大脑皮层受酒精麻醉失去对皮层下中枢的控制功能,出现失言、哭笑无常、运动失调等症状。

人在睡眠和麻醉状态下心脏跳动正常,意识暂时消失;脑外伤处于休克状态,人失去知觉,丧失意识,心脏仍正常跳动;植物人,大脑完全受到损伤,意识丧失,心脏跳动正常。脑电图记录表明,心理活动激烈时,脑电图加快,而睡眠时则减慢。

心理是脑机能活动的产物,脑是心理产生的器官。“无头脑的思维是不存在的。”人的一切心理活动,认识的产生、情感的表达、意志行动的触发,都与人脑息

息相关。人脑之所以为人的心灵宝座,因为感觉、知觉、注意、记忆、思维、想像、情感、意志、性格、能力等心理过程都在这里产生、进行和完成。另外,从个体发展史来看,人的心理活动与脑的发育完善程度紧密相关。儿童大脑发育不断完善,其心理水平也逐渐接近成人。婴儿出生时的大脑在结构上与成人相似,大脑中神经细胞的数量也接近成人,但是他们的大脑皮层比较薄,沟回比较浅,脑重量也比较轻。随着个体的生长,大脑也随之迅速发展。例如,刚出生时脑重量一般只有 390 g,是成人的 $\frac{1}{3}$,9 个月后代 660 g,7 岁时已达 1 280 g,是成人脑重量的 $\frac{9}{10}$,12 岁时已接近成人脑的重量。与大脑发展相对应,儿童的心理活动水平也随之不断提高,在十一二岁时,儿童已能进行假设,进行逻辑推理,具有抽象思维的能力。动物心理学的研究发现,动物随着神经系统尤其是大脑的发育,心理和行为也日趋复杂起来。低等动物只有简单的神经系统或不发达的脑,因而它们的心理活动水平很低,这就决定了它们只能消极地顺应自然环境的变化,是自然的奴隶。而人则有高度发达的大脑。其完善程度是任何其他动物所不能比的,它使人的心理达到了意识的水平,这样人就能改造环境为自己服务,成为自然的主人,成为地球上的最高主宰。

综上所述,人的心理是脑的机能,脑是心理的物质器官,人的心理是通过以大脑为核心的神经系统的活动来实现的。

二、人的心理是人脑对客观现实的主观能动反映

(一) 客观现实是心理的源泉和内容

脑是心理产生的器官,但大脑本身不能自发地产生心理活动,它只为心理的产生提供了前提,提供了可能性条件。脑好比一部机器,客观现实好比机器运转的动力和原材料。如果没有动力和原材料的保障,机器不可能生产出产品;同理,没有客观现实的刺激,人脑也产生不了心理。即脑必须在客观事物的影响下才能实现反映的机能,把客观事物转变为主观的映像。

什么是客观现实呢?简单地说,客观现实指独立于人的心理以外,不依赖于人的心理而存在的一切事物,包括自然界和人类社会。其中,社会环境对人的心理的发生和发展具有决定意义。

人的心理活动不论是简单还是复杂,其反映的内容都可以从客观现实中找到它的源泉。例如,现实中有山、河、海、花草、树木,人脑中才会有“山”、“河”、“海”、“花”、“树”之映像。现实中有熊、鹿、虎、豹、猴等动物,人脑中才会有“熊”、“鹿”、“虎”、“豹”、“猴”之映像。如果一个人完全脱离了客观现实,其心理活动便无从产生。例如,没有光波的作用,人就不能分辨各种颜色和明暗;没有物体的振动就不能听到各种声音。可见没有被反映者就不会有反映。即使是神话中虚构出来的形象,如孙悟空、猪八戒等,事实上也是作家把现实中的猴、猪加以拟人

化的结果。所以说心理来自现实,客观现实是心理之源泉和内容。任何心理现象就其产生的方式来说,都是客观事物作用于人而引起的脑的反射活动。

(二) 人的心理是客观现实的主观映像

人脑反映客观现实有两个显著特点:

1. 客观性

人的心理按其内容和源泉及其发生的方式来说是客观的。人的一切心理活动,从简单的感觉到复杂的思维及个性等,都是人脑对外界客观存在的事物的映像,人脑对客观现实的反映过程,也就是客观现实在头脑中形成映像的过程。

2. 主观性

人的心理就其反映的内容来看,是客观事物作用于人脑的结果,而在人脑中形成的各种映像则是主观的。因为我们每个人的心理状态和心理水平是不同的,因此在反映的选择性、准确性、全面性与深刻性上都表现出个体的主观性。这就使得不同的人面对同样的客观现实或一个人在不同的时期面对同样的客观现实,会产生不同的反映,表现不同的心理。这都说明了人对客观现实的反映是客观和主观的统一,是客观现实的主观映像。

(三) 人的心理是对客观现实的能动反映

人对客观现实的反映不是被动地、机械地将客观现实简单地移位于脑中的景象,而是人在其知识、经验、阅历、个性心理等主观因素影响下的自觉、能动的反映——即主观能动反映。这就是人的心理的主观能动性。

主观能动性主要表现在以下两个方面:

(1) 人能支配和调节自己的行为活动,从而适应社会的需要。人按照社会地位有选择地反映客观世界,主动地调节主观与客观的距离,实现个体与环境的平衡,以不断地适应发展变化着的社会要求。人们能不断学习,乐于接受新事物,使自己少些固执己见、因袭传统,能够跟上社会前进的步伐,正是主观能动性在这一方面的表现。

(2) 人将其对客观现实的反映变成知识、经验、思想、观念后,能自觉运用它们反作用于现实,指导改造客观世界的行动。

人们认识客观现实,掌握客观事物的发展规律,目的在于改造现实,使之不断满足人们日益增长的物质和精神需要。这种有目的地指导自己自觉改造自然和改造社会的行为,是人的主观能动作用的最重要的方面。

人的心理的能力性的程度依赖于人对客观事物规律的认识程度。人对客观事物规律认识得越深刻,则运用这种规律改造现实的能动性越大;反之,人对客观事物规律的认识越肤浅,则改造现实的能动性越小。

人的心理能动性的品质是用社会道德准则来衡量的。那种为祖国建设事业

而献身的心理能动性的品质,应该大力发扬。这种心理能动性越强,对社会的贡献越大,对个人前途和心理的发展越有益;反之,违反社会规律和道德、触犯法律的心理“能动性”越强,其危害社会和毁坏自己的严重后果越大。

三、人的心理是在社会实践中产生和发展的

有了脑,有了客观现实,心理产生就有了基本依据,但还要有实践这一桥梁把它们连接起来,人脑对客观现实的反映才会实现。实践是大脑反映客观现实的途径。人的所有心理现象都是在各种实践活动中、在人们彼此交往过程中发生和发展起来的。例如,没有上泰山看日出的经历,就不会有日出东海、气势磅礴的感觉;没有游览过长城,就无法真正体会长城的雄伟壮丽;没有游览过海滨,就无法真实地听到汹涌澎湃的海涛声;没有同某人的交往,就不能对他有较多的了解,产生深厚的感情;一门科学知识我们不去接触它,对它就会一无所知;没有吃过梨子,就不知道梨子的味道;不亲自参加社会实践,对国家的大好形势、对社会的了解就不会深刻,等等。

由此可知,人的心理是在社会实践中产生的。人的社会实践领域越宽广,接触现实越多,心理生活就越丰富。反之,一个脱离现实的人,则不可能有丰富的心理生活,而且容易形成怪癖。

世界上各种事物都处于运动发展变化中,没有任何静止不变的东西。人们的心理既然是客观事物的反映,它也跟着客观事物的发展变化而发展变化着。儿童随着脑的成熟和生活领域的不断扩大,表现出心理发展的年龄阶段性,这就是由低级水平向高级水平的发展。人们随着实践活动的深入,对客观事物的反映也不断地加深和扩大,从而发展着认识和情感,他们的个性品质也得到了发展。

脑对客观事物的反映是否正确,要由实践来检验。例如,两条同样长的直线,一条是垂直线,另一条是水平线,人们观察时会产生垂直线高的错觉,只要用尺子量一量,就会发现这种反映是错误的。可见,只有通过实践才能检验人的心理的现实性和真实性。人的心理正是在实践过程中得到发展的。

人不仅是一个自然人,更重要的是一个社会人。如果人离开了社会实践,独立生存于人类社会之外,长期与世隔绝,即使他的大脑再健全,也不会产生健全人的心理,而只能产生动物的本能的一些心理活动。这方面的实例是很多的。例如,印度的“狼孩”、“豹孩”,法国的“猴孩”,撒哈拉沙漠中发现的“羚羊孩”,中国东北的“猪孩”等。这些孩子虽然都是人生的孩子,但由于他们脱离了人类社会,而生存于动物界中,失去了“社会生活条件”,失去了“言语交际”,失去了制造、生产和运用劳动工具的能力,故而他们也就丧失了人的一切特点而具备了动物的一切习性。他们的心理活动也就只具有动物的一切心理活动,而失去了人所特有的心理活动。