

21
世纪全国高等院校通识课规划教材

大学生

心理健康教育教程

○ 主编 齐新艳 唐娣芬



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高等院校通识课规划教材

大学生心理健康教育教程

主 编 齐新艳 唐娣芬
副主编 杨 毅 黄莉敏 刘忠举
主 审 王天生



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程/齐新艳,唐娣芬主编. —北京:北京大学出版社,2012.7
ISBN 978-7-301-20626-3

I. ①大… II. ①齐… ②唐… 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(2012)第 092343 号

书 名: 大学生心理健康教育教程

著作责任者: 齐新艳 唐娣芬 主编

责任编辑: 陈小红

标准书号: ISBN 978-7-301-20626-3/B·1045

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021 出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×980 毫米 16 开本 13.25 印张 280 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 00001—10000 册

定 价: 29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

前言

大学生作为国家未来的建设者和接班人,既要有崇高的理想、高尚的情操、扎实的专业知识,又要有健康的身心。当前,我国正处于改革发展的关键时期,特别是进入 21 世纪以后,大学生的心理状况又有了新的变化,心理问题更加复杂。在学生数量众多的校园,开展一对一的心理辅导、咨询工作,很难在实际工作中实现。学习压力、就业压力、自我意识发展、恋爱困扰、人际交往、成瘾行为等大量具有共性的的大学生心理问题,通过课堂进行普及教育,课堂讲解与课下谈心、咨询等方式相结合,效果更好且更具可执行性。针对目前大学生心理健康教育课程的特点,我们组织编写了本书。

本书内容新颖,针对性强,可读性强,具有如下几个特点:一是具有思想性。从目前多数高校大学生心理健康教育课程设置与管理的状况实际出发,紧密与两课教育、学生工作相结合,从内容上易被教师接受。二是具有时代性。既有当代心理健康、心理教育问题的共性研究成果,又从大学生心理状况实际出发,结合编者的多年一线教学与咨询实践经验,在科学研究与感悟心得基础上精炼而成。三是具有针对性。编者广泛学习和收集大学生心理健康教育方面的资料、案例,又有编者亲身经历的案例,切合学生心理发展状况实际,很有针对性。四是具有可读性。在编写过程中,力求语言既新颖又流畅;所述心理学知识既有理论性,又有实践性,有利于学生自我指导与成长。

本书由下列同志共同编写完成:齐新艳(第一、第三及第四章)、唐娣芬(第二章)、杨毅(第五、十、十一章)、黄莉敏(第九章)、刘忠举(第六、七、八章及附录)。

本书是一本实用性很强的大学生心理健康教育教材,但由于时间仓促,瑕疵之处在所难免,请专家及读者给予批评指正。并在此书出版之际,衷心感谢学院领导和帮助过我们的同志,尤其感谢北京大学出版社对我们的支持。另外,本书在修改和校对过程中得到长安大学研究生王艳、黄晓东等人的帮助。最后,此书在编写中还参阅和引用了一些著作、文章和案例等资料,在此一并感谢。

编者

2012 年 5 月于西安

目 录

1 大学生个性心理发展概述	1
第一节 心理学及心理健康	2
第二节 大学生心理健康理论基础	7
第三节 大学生心理健康教育的实现、任务和方法	16
第四节 国内外大学生心理健康教育的发展概述	25
2 大学生心理健康教育的建设与实施	31
第一节 开设心理健康教育课程的必要性	31
第二节 大学生心理健康教育课程的构建	34
第三节 大学生心理健康教育课程的设计与教学	39
第四节 校园文化中渗透大学生心理健康教育	43
3 大学生生理解剖基础	47
第一节 人体的基本结构	48
第二节 人体的九大系统	54
第三节 大学生的生理特征	61
第四节 大学生的生理发展对心理健康的影响	63
4 大学生品德心理修养	67
第一节 品德的心理结构及其特征	67
第二节 大学生品德的形成	70
第三节 大学生品德心理中存在的问题	74
第四节 大学生品德心理修养的途径	78
5 大学生学习心理	83
第一节 学习概述	83
第二节 影响大学生学习的因素	86
第三节 大学生学习中常见的心理问题	90
第四节 学习动机的激发	94
第五节 学习兴趣的培养与学习态度的矫正	98

6 大学生人际交往的心理	102
第一节 人际交往概述	102
第二节 大学生人际交往的问题	105
第三节 大学生人际关系的培养	108
7 大学生的情绪、情感心理	115
第一节 大学生情绪情感心理概述	115
第二节 大学生情绪的心理问题	120
第三节 大学生良好情绪的培养	124
8 大学生的恋爱与性心理	129
第一节 恋爱心理概述	129
第二节 大学生恋爱的心理特点	131
第三节 大学生恋爱过程中的性行为	134
第四节 保持良好的恋爱心理状态	137
9 大学生的择业心理	145
第一节 大学生择业心理概述	145
第二节 大学生择业心理问题形成因素	147
第三节 大学生择业心理的调适	149
10 大学生特殊群体的心理健康问题	157
第一节 新生的心理健康教育	157
第二节 贫困大学生心理健康教育	161
第三节 大学生成瘾行为心理健康教育	166
11 大学生常见的心理问题及防治	173
第一节 当代大学生常见的心理问题与障碍	173
第二节 大学生心理咨询与治疗的方法	179
第三节 大学生心理障碍的治疗	182
附录 常见的心理效应	188
参考文献	205

1

大学生个性心理发展概述

1954年,美国最高法院对布朗与托尔克教育委员会的案件宣布了一项判决,判定将黑人和白人儿童分隔在不同的学校就读是非法的。最高法院的这项判决在不小程度上受到了心理学家和其他社会科学所提出证据的影响,他们就种族隔离对黑人儿童的心理伤害进行了大量研究。下面就是心理学家肯尼斯·克拉克给出了对布朗案件产生极大影响的证词——克拉克报告了他对一群黑人幼儿的研究(Wh. tmam,1993,pp.49—51):

我在你们的要求下,于上个星期四和星期五制定了这些测验,并对 Satt's Branch 小学中的儿童,特别是那些低年级的群体进行了测试。我使用了我告诉你的方法——黑人和白人玩具娃娃——它们除了肤色以外在其他方面都是一样的。我把画有这些娃娃图像的纸与娃娃一起呈现……

我把娃娃呈现给他们,并按顺序询问他们以下问题:“指出给我看你最喜欢的或者你最想玩的那个娃娃”;“指给我看那个‘漂亮’的娃娃”;“指给我看那个看上去不好的”……

我发现,在我测试的6岁到9岁的总共16个儿童中,有10个选择了白人娃娃作为他们偏爱的或者最喜欢的。他们中的10个也认为白人娃娃是“漂亮的”娃娃,而且,我认为你们必须注意,这两个娃娃除了肤色以外其他任何方面都是一模一样的。这16个儿童中的11个选择了棕色娃娃作为看上去“不好”的娃娃。这与以前我们测试300多个儿童得到的结果是一致的,我们将此解释为:黑人儿童早在6岁、7岁或8岁时就已经接受了关于自己种族的负面刻板影响……

我不得不做出的结论是,克拉伦敦郡的这些儿童和其他他们所生活的社会中从属于明显劣等地位的人一样,在其人格发展过程中的确受到了伤害;他们个性中的不稳定性是明显的,我认为每个心理学家都会接受这样的解释,并且对这些现象做出同样的解释。

肯尼斯·克拉克的证词显示了心理学研究对个人生活和社会同时具有的潜在影响力,由以上这个例子,每一位学生可以领会到《大学生心理健康教育教程》一书的主要目的,并把阅读本书作为一个旅程。在这个旅程中,精确的研究所揭示出人类经验的复杂性会赋予你更大的能力去控制那些影响你生活的因素。

第一节 心理学及心理健康

一、心理学概述

心理学是研究心理现象及其活动规律的科学。凡是人的精神现象,例如:眼看到的、耳听到的、大脑想到的,不论过去的、现在的、未来的……只要属于精神现象都可以归之为心理现象。但是,单纯的详细描述还不能称为科学,心理学的科学性要求心理结论要建立在依据科学方法原则收集到的证据的基础上,而且必须把握心理现象发生、发展、变化的规律。

人们心理活动的共同规律可分为心理过程与心理特性两个大的方面,心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。认识过程是指人们获得知识、应用知识的过程或信息加工的过程,这是人的最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。人脑接受外界输入的信息经过大脑的加工处理,转换成内在的心理活动再进而支配人的行为,这个过程就是信息加工的过程,也就是认知过程。情感过程是指人们在认识客观事物的时候,不仅能认识事物的属性、特性及其关系,还会产生对事物的态度,引起满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验,如:对祖国、对集体的热爱,对某明星的崇拜、对罪恶行为的愤怒……这些心理现象都属于情感过程。人们不仅能认识客观世界,更重要的还在于改造客观世界。为了认识和改造客观世界,就必须有计划、有组织的进行工作,在完成某些活动任务的时候,往往需要忍受困苦、战胜挫折、克服困难。这一系列复杂的心理和行为过程就是意志过程。

人在获得和应用知识的过程中或者说在信息加工过程中,还会形成各种各样的心理特性,造成人与人之间的心理差异。人的心理特性有时是暂时的、偶然出现的;有些是稳固的、经常出现的,这些稳固而经常出现的心理特性也叫个性特征。由于人们生活在现实环境中,无时无刻都受到社会的、学校的、自然的各种因素的影响,同时也在不断的影响着周围的环境和其他人。每个人生活条件和生活经历不同,人的心理活动就必然具有各自的特点,例如:人的能力有高低、人的脾气有急有慢、人的性格则有襟怀坦荡和阴险狡诈的区别等等,都属于个性特征。

人的心理过程、特性都属于心理研究的对象,二者密切联系。个性是在心理过程中不断的重复、强化而逐渐形成的,同时,已经形成的个性又制约着、影响着人的心理过程的发生、发展和进行方式;另一方面,人的个性也只有通过心理过程,才可能在人的行为

活动中表现出来。如：一个学生的观察能力很强，既深入细致又快速准确，而另一个学生的观察力较差，既肤浅粗略还不准确，这说明两个人在不同的生活、学习实践中形成了不同的个性，两者对事物的认识效果就必然不相同。两个个性不同的学生，他们的认识、情感和意志过程必然会有很大的差别。

二、健康与心理健康

1. 健康

1948年联合国世界卫生组织就给健康下了一个定义：“健康不仅仅是指没有疾病或躯体正常，还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态”。他们在告诉人们，认识健康必须与传统的“无病即健康”的生理学健康思想区分开来。1989年，世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”，由此可见，身心平衡、情感理智和谐是一个人健康的必要条件，当人的生理产生疾病时其心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安并容易发怒从而导致心理不适。同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。只有当一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态时，才算心理真正健康。随着我国人们生活水平的不断提高，生理、心理、社会三个方面和谐发展的健康观不断为更多的人所接受，这是对健康科学完整系统的定义。

2. 心理健康

关于心理健康的定义，不同国家的心理学家有不同的解释。美国心理学家英格里士认为，心理健康是指一种持续的心理状态，人在这种状态下能做出良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心潜能，是指一种没有疾病的积极、丰富的状态。而荷兰心理学家麦麦格尔认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不仅是要有效率，也不仅是要有满足感或是能愉快的接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。美国人本主义心理学家马斯洛将理想的心理健康状态看作自我实现，即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。

尽管心理学家对心理健康的理解可谓“仁者见仁，智者见智”没有一个公认的定义，但是通过对他们各自定义的分析、比较不难看出心理健康主要有以下三个方面的含义：

心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；狭义的心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，智力正常、情绪稳定、行为适度、协调一致，能顺应社会、具有协调关系和适应环境的能力，且能发挥身心潜能。心理健康不仅仅指没有心理疾病，而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的心理状态。

从生理上理解一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病，没有不健康的遗传特质。脑是心理的器官，心理是脑的机能，健康的身体特别是健

全的大脑乃是健康心理的基础。

从心理上理解,一个心理健康的人,不仅各种心理功能正常,而且对自我通常持有肯定的态度,能客观地评价自我,清楚自己的潜能、有点和缺点并能发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求,能面对现实问题积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上理解,一个心理健康的人能有效的适应社会环境,妥善的处理人际关系,其行为符合社会生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求与社会保持良好的接触,而能对社会有所贡献。

三、心理健康的标准

心理健康是指心理上的健康状态,当人处于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且与社会契合、和谐。

心理健康的基本标准,一般采用“常态”与“变态”或“正态”与“异常”来表示。

作为一名大学生只有身体健康是不够的,还必须心理健康。生理健康是大学生学习、生活、工作的基础,而心理健康状况则直接影响其生理健康水平,从而影响生活、学习、工作效率。对大学生来说,心理健康在某种意义上比生理健康更为重要。近年来,在高校中因心理健康问题退学的学生有逐年增加的趋势,因心理问题导致学习困难的学生也时有所闻。1976年奥运会十项全能冠军得主詹纳斯说过:“奥运水平的比赛对运动员来说20%是身体方面的竞技,80%是心理方面的挑战。”当然这只是个约数,但心理因素对一个人成功与否的影响,比起生理因素来说要重要得多。

大学生正处于生理、心理诸方面从未定型到定型,从未成熟到成熟的急剧成长时期,这一时期是一个人的心理发展的重要阶段,同时也是个性形成的关键期。由于生理发展趋于成熟而心理发展的滞后,使得大学生面对外界的各种压力缺乏有效地调节和控制,常常产生矛盾和冲突,导致心理发展失调和不平衡,严重的则导致心理障碍和心理疾病的产生。因此,正确认识当代高校学生的心理健康问题,探讨预防措施,具有非常重要的意义。

一个人的大脑如何指挥自己的行动,怎样对外界的事物做出反映,代表着一个人心理健康的水平。人的生理健康有标准,心理健康也是有标准的。根据目前世界卫生组织有关专家的研究,对人的心理健康的衡量有以下7条标准:①智力正常。②善于调节和控制情绪。③具有坚强的意志品质。④人际关系和谐。⑤能动地反映和改造现实环境。⑥人格的完整与健康。⑦心理行为符合年龄特征。

以上标准制定得比较概括简练,因此得到越来越广泛的认同和应用。

美国心理学家阿尔波特给健康的人格提出了6项标准:

(1)自我广延的能力。健康成人参加活动的范围极广,他们有许多朋友、许多爱好,并且在政治、社会或宗教方面也颇为积极。

(2) 与他人热情交往的能力。健康成人与他人的关系是亲密的,但没有占有欲,没有嫉妒心;有同情心,能够容忍自己与别人在价值观与信念上的主要差别。

(3) 情绪上有安全感,有自我认同(自我承认)。健康成人能忍受生活中不可避免的冲突和挫折,经得起不幸的遭遇。他们对自己也是有积极的意象:即自我形象或对自己的看法。

(4) 表现具有现实性知觉。健康成人看待事物是根据事物的实际情况,而不是根据自己的希望那样看待事物。这种人看待情境及顺应情境都是极为明白的,是“明白人”,不是“糊涂人”。

(5) 具有自我个体化的表现。健康成人对自己的所有和所缺都十分清楚。他们理解真正的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己如何看待自己与别人如何看待自己之间的差别。

(6) 有一致的人生哲学。健康成人需要有一种一致的定向,为一定的目标而生活,有一种主要的愿望。这种定向在性质上不一定是宗教的,而意识形态、哲学、信念、生活的预感或前景等都能对人的一切行动产生创造性的推动力。

从阿尔波特给健康的人格提出了6项标准中可以看出,一个心理健康的人必须具备两个基本条件:一是能与外界环境协调一致;二是保持认知、情感、意识、行为等心理活动的协调统一,并具有相对稳定性。大学生是经过考核选拔出的优秀青年,经过适当的努力,都可以使心理健康完善和健全起来。在日常生活中,我们不妨用一些心理健康的参考标准来对照和衡量自己,进行自我评价,以不断提高自己的心理健康水平。

四、亚健康

世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,如生活质量低、学习效率低、生活缺乏动力,躯体反应为睡眠质量不高、容易疲劳、食欲不振等,我国称之为“亚健康状态”。

1. 亚健康的几种表现

- (1) 功能性改变,而没有器质性病变。
- (2) 体征改变,但现有医学水平不能发现病理改变。
- (3) 生命质量差,长期处于低健康水平。
- (4) 慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。

亚健康是否发展为严重器质性病变具有不确定性。但是,亚健康本身就是需要解决的问题。

2. 大学生亚健康状态包含的几个方面

- (1) 身体成长亚健康:学生营养过剩和营养失衡同时存在,体质较弱。
- (2) 心理素质亚健康:来自家庭、学校的压力,引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等,抗挫折能力较差。

(3) 情感亚健康:本应关心社会,对生活充满热情,但实际上对很多事情都很冷漠,使自己的“心理领空”越来越狭小。

(4) 思想亚健康:思想表面化,脆弱,不坚定,容易接受外界刺激并改变自我。

(5) 行为亚健康:表现为行为上的程序化,时间长了容易产生行为上的偏激或成瘾行为。

3. 判断是否处于亚健康的方法

亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断,因此常常被人们忽视。一般来说,如果你没有什么明显的疾病,但又长时间处于以下或几种状态中,那表明亚健康已向你发出警报了:失眠、乏力、无食欲、易疲惫、心悸、抵抗力差、易被激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意这些症状。

4. 最容易亚健康的人群

(1) 精神负担过重的人。

(2) 脑力劳动繁重的人。

(3) 体力劳动负担比较重的人。

(4) 人际关系紧张,从而造成负担比较重的人。

(5) 长期从事简单、机械化工作的人(缺少与外界的沟通和刺激)。

(6) 压力大的人。

(7) 生活无规律的人。

(8) 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

5. 导致亚健康的几个主要因素

(1) 饮食不合理。当机体摄入热量过多、营养贫乏或不均衡时,都可导致机体失调。

(2) 休息不足,特别是睡眠不足。青少年起居无规律、作息不正常已经成为常见现象,成人有时候也会因为娱乐(如打游戏、玩麻将)、看护病人而影响休息,从而打乱了生活规律。

(3) 过度紧张,压力太大。

(4) 长久的不良情绪影响。

(5) 过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争日趋激烈,人们用心、用脑过度、身体的主要器官长期处于入不敷出的超负荷状态。

(6) 人体的自老化,表现为体力不足、精力不支、社会适应能力降低。

(7) 现代疾病(心脑血管疾病、肿瘤等)的前期。在发病前,人体在相当长的时间内不会出现器质性病变,但在功能上已经发生了障碍,如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。

6. 亚健康预防保健

亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现精

神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时纠正,便常容易引起身心疾病,因此,需要在平时做好预防和保健。

(1) 保证合理的膳食和均衡的营养。维生素和矿物质是人体所必需的营养素,微量元素锌、硒、维生素 B₁、B₂ 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。

(2) 补充维生素 A。长时间在电脑前工作的人会出现精神不振、视力模糊等电脑综合征,这是因为身体维生素 A 消耗比较多,造成了营养失衡。因此,最好每天服用一粒维生素 A。

(3) 多吃可稳定情绪的食物。钙具有安定情绪的作用,脾气暴躁者应该借助于牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼、肝、骨头汤等含钙食物来平静心态。当感到心理压力巨大时,人体所消耗的维生素 C 将明显增加。因此,精神紧张者可多吃鲜橙、猕猴桃等,以补充足够的维生素 C。

(4) 每天至少喝 3 杯水。清晨,空腹喝下一杯蜂蜜水。蜂蜜有润喉、清肺、生津、暖胃、滑肠的作用。午休过后,喝一杯淡淡的清茶水。清茶有醒脑提神、润肺生津、解渴利尿的功效。晚上睡觉前,喝一杯白开水,能帮助消化,增进循环,增加排毒和排泄能力,加强免疫功能。除了以上提到的 3 杯水外,日常生活中还应多饮白开水,适当多饮水是预防疾病的基本措施。

(5) 保持积极、乐观的心理状态。培养广泛的兴趣爱好,不仅可以修养身性,而且能够辅助治疗一些心理疾病。学会适度减压,以保持健康、良好的心境。

(6) 及时调整生活规律,劳逸结合,保证充足睡眠。适度劳逸是健康之母,人体生物钟正常运转是健康保证,而生物钟“错点”便是亚健康的开始。

(7) 增加户外体育锻炼活动,每天保证一定的运动量。现代人热衷于都市生活,忙于事业,锻炼身体的时间越来越少,加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。

总之,亚健康与人的饮食和生活习惯有着很大关系,因此,在还没有导致疾病时注意养成良好习惯,就可以让你离健康更近一些。

第二节 大学生心理健康理论基础

心理健康教育是 20 世纪教育改革运动中出现的新理念,是现代心理学、教育学、精神医学、生理学、社会学等多学科理论与学校教育实践相结合的产物。20 世纪五六十年代以来,在世界许多国家,特别是一些发达国家和地区,学校心理健康教育的理论与实践都有了极大的进展,心理咨询与辅导在某种意义上已成为现代学校的一个重要标志。

作为大学生健康教育的理论基础,精神分析学派、行为主义学派、人本主义学派、认知心理学派、社会心理学理论等多理论学派的观点中均有可以借鉴之处,对大学生心理健康教育都有不同的贡献。

一、精神分析理论主要理论观点

精神分析,又称心理动力学,是由奥地利著名精神病学家弗洛伊德创立的一种心理学理论,他所开创的精神分析理论是心理学历史上最具有影响力的一派。在精神分析的基本理论中,与大学生心理健康有关的主要部分有:无意识和压抑理论、性心理发展学说、人格构成学说和神经症的心理病理学说。

1. 无意识和压抑理论

弗洛伊德认为,人的精神生活主要由三个不同水平的部分组成,即无意识、前意识和意识。无意识,又称潜意识,包含两种含义:一是指人们对自己的一些行为的真正原因和动机不能意识到;另一种含义是指人们在清醒的意识下面还有潜在的心理活动进行着。作为后一种含义的无意识,包含各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不能容许的、原始的、动物性的本能冲动以及和各种本能有关的欲望。它是过去经验的大贮存库,这些无法得到满足的情感体验、本能欲望与冲动是被压抑到无意识之中的,但它们并不肯安分守己地待在那里,而是在无意中积极的活动者,不断寻求出路、追求满足。

意识是可以直接感知到的心理部分。此部分在弗洛伊德的理论中并不十分重要,他曾经说过,认为心理活动的意识部分好像冰山露在海面上的一角,而无意识则是海面下那看不见的巨大部分。

在意识和无意识中间夹着很小一部分的精神活动,即前意识。前意识所包含的内容可以召回到意识部分中,即其中的经验或观念可以说暂时不属于意识,但随时能回忆起来,进入意识。

人的心理活动中的意识、无意识和前意识之间所保持的是一种动态的平衡,前意识之中的内容可以随时转换,但无意识部分的东西要进入到意识中则非常困难。前意识则起着“检查”的作用,严防无意识中那些使人产生焦虑的创伤性经验、不良情感以及为社会道德所不符的内容进入意识部分,从而使意识与无意识完全隔离。但无意识之中的各种本能冲动或动机、欲望一直都在积极活动之中,总是力求在意识的行为中得到表现。可由于它的出现会唤起人的焦虑、羞耻感和罪恶反省等,所以这些内容就被压抑下去,被迫待在无意识的范围之内。但是主体的这些经验、欲望和冲动并未消失,而是被保存和隐藏起来,所以它们一直潜伏着、活动着,并通过梦、口误、笔误、记忆错误等蓄意表现出来。弗洛伊德认为无意识的动机是向上运动的、向外推的,而意识却施以相反的力量,向下、向内压抑。病态的压抑会导致心理疾病,并以神经症的形式表现出来。

2. 人格构成学说

弗洛伊德根据其临床经验,指出人格的构成可以分为三部分,即本我(id)、自我(ego)、超我(superego)。本我是属于生物要素,自我是属于心理要素,而超我是属于社会性要素。

(1) 本我。

本我是人格的基本体系,它代表着人最原始的一面,是由一切与生俱来的本能冲动所成,它潜伏了人的各种欲望,如性欲、食欲、求安全欲望和攻击性欲望等。弗洛伊德把本我中具有的精神能量称为“力必多”(libido)。他还提出生本能和死本能的概念,生本能包括生存本能和性本能。生本能和死本能的心理能量在本我内不断地积聚着、增长着,这会致使内部紧张度太高而不能忍受,而寻找释放能量的方式以求得能量的均衡。因此,本我只受“欢乐原则”支配,其目的为减轻紧张、避免痛苦、获得快乐。本我是非理性、非道德的,它一味寻求无条件的、即刻的满足,永远不会成熟,也不会思考,仅有欲求或行动。本我属于前意识层面,但也可浮现在前意识或意识中。

(2) 自我。

自我是与真实的外界相接触的部分,它是管理、控制与调整人格的执行者,它的职责在于协调本我与周围环境之间的关系。自我受“现实原则”支配,能体现现实性与逻辑性的思考,并根据现实情况做出计划的满足本我的欲求,即自我不仅顾及主观的现实层面,也能区别外在世界的心理印象与外在事物之间的关系。

(3) 超我。

超我是人格中道德或正义的部分。它是一个人的道德信条,主要判断行为的好坏、对与错。它代表理想而非现实,努力追求完美,而非快乐。它也是传统价值与社会理想的代表,这些传统价值与社会理想是由父母传递给儿女的。

弗洛伊德认为,人格的这三种构成,本我、自我、超我之间不是静止的,而是存在不断地交互作用。自我在超我的监督下,按现实可能的情况,只允许来自本我的冲动做有限的表现。在一个健康的人格中,这三种人格构成的作用必然是均衡的。本我是求生存的必要原动力;超我的职责是监督、控制主体按社会道德标准行事;而自我则对上按超我的要求去做,对下吸收本我的动力、调整其冲动欲望,对外适应现实环境,对内调节心理的平衡。如果这三种力量不能保持这种动态平衡,则会导致心理失常的产生。

3. 性心理的发展

弗洛伊德是一个泛性论者,他把人的一切行为动机和社会生活的各个领域均涂上了性的色彩,他认为,“力必多”(libido)是存在于以性欲为基础的由种族保存的本能背后的力量,这种性本能是人类一切心理和行为发生的主要基础。当然,他所谓的性不仅包括了同生殖器官有关系的狭义内容,而且还包括了与生命得以延续和发展有关的内容。

按弗洛伊德的观点,人的发展,即性心理的发展,这一发展从婴儿时期到青春期末划分为5个阶段,每个阶段的性活动都可能影响人的人格特征,甚至成为今后发生心理疾患的根源。其中儿童早期的经历对一个人其后的心理发展是至关重要的。

第一阶段:口欲阶段(0—1岁左右),此期间婴儿的主要活动为口腔的活动,快感来源为唇、口、吸吮、吃、吃手指。长牙后,快感来自咬牙、咬东西。

第二阶段:肛欲阶段(1—3岁左右),此期间婴儿要接受排泄大小便的训练,主要为紧张的训练,快感表现为忍受和排泄。

第三阶段:性器欲阶段(3—6岁左右),此期间儿童能分辨两性,产生对异性双亲的爱恋和对同性双亲的嫉妒,此外,生殖器部位的刺激也是快感的来源之一。

第四阶段:潜伏期阶段(6—12岁左右),此期间的儿童性欲倾向受到压抑,快感主要是对外部世界的兴趣。

第五阶段:青春期阶段(12—18岁左右),此期间兴趣逐渐转向异性,幼年的性冲动复活,性开始成熟。其特征是异性爱的倾向占优势。

弗洛伊德认为,性心理的发展过程如不能顺利进行,停滞在某一发展阶段,即发生固着;或个体在受到挫折后从高级的发展阶段倒退到某些低级的发展阶段,即产生退行,就可能导致心理的异常,成为各种神经症、精神病产生根源。

二、行为主义理论主要理论观点

华生是美国行为主义心理学的创始人,1900年获福尔满大学硕士学位,后入芝加哥大学就学于杜威、安吉尔、唐纳尔森和洛布,1903年获该校第一个心理学博士学位。1913年在他的《一个行为主义者心目中的心理学》一文中提出的,行为主义是“自然科学的一个纯客观的实验分支,它的理论目标在于预见和控制行为”。在20世纪50年代末至60年代初,行为主义理论得到了迅速发展,现已成为当今世界上最重要的心理健康教育、心理咨询与治疗的方法之一。从理论上讲,行为主义着重于人的外部行为的研究,而不重视行为的内部变化。

行为主义学派的主要理论有:俄国著名生理学家巴甫洛夫首创的经典条件反射理论,桑代克、斯金纳及赫尔所创立的操作性条件反射理论,以及20世纪60年代末由班杜拉等人提出的模仿学习理论。

1. 经典条件反射

巴甫洛夫用狗做实验,狗吃食物时会引起唾液的分泌,这是先天的反射,称无条件反射。给狗听铃声,不会引起唾液分泌,但如果每次给狗吃食物以前出现铃声,这样反复多次后,铃声一响狗就会出现唾液分泌。铃声本来与唾液分泌无关(无关刺激),但由于多次与食物结合,铃声就具有引起唾液分泌的作用,铃声已成为进食的“信号”了。此时,铃声已转化为信号刺激(条件刺激),这种刺激就是条件反射,也称应答性条件作用。形成条件反射的基本条件就是无关刺激与无关条件刺激在时间上的结合,这个过程称为强化。若条件刺激多次出现,而没有无条件刺激的强化,这个条件反射就可能消退。

华生很早就利用性条件作用的知识进行实验,他曾使一个11个月大,本来喜欢动物的男孩对白鼠产生恐惧的反应。其做法是:每当这个男孩伸手要去玩弄白鼠时,实验者就在他背后猛击铁锤,经过几次之后,每当白鼠出现,这个男孩就会哭闹,出现恐惧的表现。此后,进一步发现这个男孩的这种反应又到了其他白色的动物身上,原本他并不

害怕兔子、狗等有毛的玩具,现在看到后也会产生恐惧或消极的反应。因此华生认为,我们无论成为什么样的人,都是后天学习的结果,另外我们学到的任何东西也可以通过学习而设法摆脱掉。

经典条件反射具有的特征,获得:将条件刺激与非条件刺激多次成对出现,可以加强条件反应;消退:如果条件刺激出现后,不再呈现非条件刺激,反复多次之后,就会观察到习得的反应消退;恢复:消退了的条件反应,有时会在没有任何进一步训练的情况下再次出现,这被称为自然恢复,说明虽然习得的条件反应可以在外表上消退,但并不是这种反应被遗忘;某种特定刺激的条件反应形成后,另外一些类似的这一刺激的刺激,也可能会诱发出同样的条件反应,新刺激越近似于原刺激,条件反应被诱发的可能性越大,这一现象就是。

在行为咨询和治疗中,经典条件反射的获得、消退等,具有很大的实际应用价值,其他实验研究表明,伴有强烈情绪和情感的许多过敏反应,如抑制不住脾气爆发,内脏的反应等都可以理解为习得的条件反应,有许多心理咨询与行为治疗家提出,对包括神经症和精神病在内的许多人类的适应不良行为,都可以这种方式理解。

2. 操作条件反射

正当巴甫洛夫进行经典条件反射的研究时,美国心理学家桑代克提出了操作条件反射的理论。桑代克是美国著名的心理学家,获得博士学位后,他在哥伦比亚大学开始用猫研究动物的随意学习行为,即当巴甫洛夫进行经典条件反射的研究时,他提出了操作条件反射理论,他设计了有名的迷箱实验。他把猫关在一个迷箱中,猫可以借助拉绳圈、推动杠杆、转动钮而逃出来。关在迷箱中的猫开始挤栅门,抓、咬放在迷箱中的东西,并把爪子伸出来,进行多种尝试企求逃出迷箱。后来偶然发现打开迷箱的机关,如果将猫再次放入迷箱,猫在迷箱中的紊乱动作逐渐减少,最后,猫一放入迷箱中就能立即逃出迷箱。

桑代克认为如果行为得到了强化,证明尝试是正确的,行为就能保留下来,否则就会作为错误尝试而被放弃,总之,正强化能促进行为,而负强化或惩罚会削弱行为,他称之为“效果律”,也就是说,积极的强化是使有机体希望得到某些东西的反应得到增强,消极的强化是使某些不愿意的行为得到抑制。

20世纪30年代后期,斯金纳改进了桑代克的迷箱设计,设计了“斯金纳箱”,并用来研究各种动物,通过研究,斯金纳认为有两种类型的反应,一类是由于刺激情景引发的反应,称之为应学性反应,与经典性条件作用类似;另一类是由有机体的自发行为,不是由刺激情景引发的。斯金纳曾经举例说明,一个母亲在日常生活中不知不觉也在孩子身上强化不良的行为,有时,当母亲非常忙的时候她可能对孩子温和的呼唤或心平气和的要求置之不理,此时,孩子只有提高嗓门,大声喊叫,母亲才会做出反应,经过一段时间,母子都习惯了这样的喊叫声,这种恶性循环,导致了孩子大喊大叫的语言行为。