

危机识别与干预·心理学应用技术丛书

XINLI FANGTAN
YINLING CHENGZHANG PIAN

范海鹰◎著

心理访谈

引领成长篇



中国人民公安大学出版社

危机识别与干预·心理学应用技术丛书

心理访谈·引领成长篇

范海鹰 著

中国人民公安大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理访谈·引领成长篇/范海鹰著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5653-2845-9

I. ①心… II. ①范… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 317308 号

心理访谈·引领成长篇

范海鹰 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次

印 张: 11.5

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 245 千字

书 号: ISBN 978-7-5653-2845-9

定 价: 42.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: zbs@cppsup.com zbs@cppsueu.cn

营销中心电话: 010-83903254

读者服务部电话 (门市): 010-83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010-83903253

法律图书分社电话: 010-83905745

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

前言

鼓舞和唤醒，是教育的艺术，更是教育的目标。

引领大学生心理健康成长，应当是教育的首要关注点。

心理成长，其意义由心理及成长的内涵决定。心理的内涵包括认知、情绪与情感、意志等心理过程以及人格（人格倾向、人格心理特征）等心理现象；成长，一般指摆脱稚嫩，走向成熟的过程；心理成长，指的是人们在面对社会适应、人生发展课题时，从缺乏经验到意识清晰的一种领悟、觉醒的心理变化过程。人的一生，从少年、青年、中年到老年，必然会面临许多重大的人生发展课题，从一个时期过渡到另一个时期，必须完成一些心理成长的学习或训练任务。心理健康成长，有助于人们达成健康心理和良好的社会适应；反之，则会形成心理困扰、心理疾病甚至心理危机，导致社会适应不良甚至极端行为或犯罪行为发生。这也是心理成长的意义所在。

2009年秋季学期，开设旨在帮助大学生心理成长的课程《心理访谈与健康成长》。课程聚焦大学生心理成长的重要课题，分为自我发展、情绪管理、情感培育、直面人生4个板块，以心理成长、认识自我、告别依赖、思考学业、择业准备、管理情绪、直面嫉妒、结交朋友、珍惜室友、爱的思索、再视父母、化解压力、应对挫折、珍爱生命、走向未来为主题，分15个专题，每个专题内容包括：成长引导、案例导入、理论概要、自我探索、心声分享，以期通过介绍心理成长的理论依据、典型应用案例评析的方式，启发学生从自我心理成长探索切入，学习心理成长的应用方法，达到学以致用教学目标。

至今,《心理访谈与健康成长》课程已累计开课13个学期,课程班学生达1400余人。同学们带着从不同角度对心理成长的渴求进入课程班学习。通过课程学习,不少人尝试从心理成长的视角,用调整认知、认识情绪、培育意志、培育人格的策略和方法,来分析自己的心理成长问题及改进策略,获得了不同程度的心理成长感悟。学生们敞开心扉,自我探索,汇聚了数百万字的自我成长分析报告及课程感悟。这是学生经过课程学习,尝试运用心理学技术排解过往心理困扰,防范潜在心理危机的成长报告,颇具启迪成长的价值。

发展自我与管理情绪是大学生独立走向社会需要解决的心理成长的基本问题。

《心理访谈·引领成长篇》汇聚了大学生心理成长的自我发展、情绪管理两个板块的相关专题:认识自我、告别依赖、思考学业、择业准备、管理情绪、直面嫉妒。引领学生从认识自我、悦纳自我、发展自我切入,以培养独立决策和行为的意识为起点,以建立独立、科学的选择学业的策略做尝试,以未来就业的准备策略(知识、技能及其独立健康人格储备)为导向,引导学生学习构架认识自我、规划自我、发展自我的策略与方法,建立清晰的“我是谁”、“要去哪”、“怎样去”的自我发展意识。同时,引领学生从认识情绪对人生发展的意义着眼,深刻领悟情绪无时无刻不在我们的生活中出现,也无时无刻不在影响着我们的生活。积极肯定的情绪,让人们精神振奋,体验快乐的人生;消极否定的情绪,使人们精神压抑,甚至能毁灭人生!进而学习认识自己的情绪、管理自己的情绪,激励自我;认识他人的情绪,处理人际关系之提升情商的策略与方法,为实现良好的社会适应的目标打下坚实的基础。

通过本篇的学习,培养良好的自我发展意识和情绪调控能力,再假以《心理访谈·助心飞翔篇》的情感培育、直面人生两个板块的相关专题:结交朋友、珍惜室友、爱的思索、再视父母、化解压力、应对挫折、珍爱生命、走向未来的引导,学习构建以亲情、友情、爱情为核心的、强有力的社会支持系统,培育积极的生命观、生存观和生活观,即使遭遇压力和挫折,也能够积极、顽强地应对,达成心之梦想的快乐人生。

本书体例,以心理成长主题作为专题,借成长引导、案例导入、理论概要、自我探索进行心理成长引导,佐以心声分享,见证学生们历经学

习、尝试自我心理成长探索分析、感悟心理成长的心路历程。

附录所载的社会实践、启迪心灵，历经课程、感悟成长，报告了学生们在经历课程的课堂学习及其社会实践后的感悟。

拟将《心理访谈·引领成长篇》和《心理访谈·助心飞翔篇》作为《危机识别与干预·心理学应用技术丛书》的基础篇，意在重视健康心理培育，有效防范心理危机。

本书内容是我多年来引导学生心理成长的教学内容及教学成果的汇总，可供关注心理成长的人们自学参考。

此书编撰选取了历年《心理访谈与健康成长》课程班部分同学的自我成长分析报告及课程心得作为基本素材；学生薛颖红、张常钰、杜雨蒙、卢怡璇、钟晓雅、刘姣姣、何楚婷、陶然不同程度地参与了素材整理和文字校对工作，在此一并致谢！

上海政法学院

范海鹰

2016年12月18日

引言：敞开心扉 拥抱健康

敞开心扉，拥抱健康：

中央电视台《心理访谈》节目的片头语说道：让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的缄默。没有谁的心灵，永远一尘不染；战胜自我，拥抱健康。沟通，消除隔膜；交流，敞开心扉；真诚，融化壁垒；心理访谈，健康人生，从心开始。

感悟：节目中以个案出现的心理压力、心理困境、心理危机为切入点，探讨出现问题的原因和如何应对的方法；告诫并启迪人们：痛苦人生，是从心理异常开始；心理危机，可以毁灭人生；健康人生，是从心理健康开始；心理健康，可以快乐人生！

希冀：通过本书心理成长专题的学习，能够借助心理访谈的技术，达成心理健康成长，拥抱健康快乐的人生！

目 录

引言：敞开心扉 拥抱健康	1
专题1 心理成长 拥抱健康	1
成长引导	1
案例导入：人生机缘的入场券	1
理论概要：知识点解析	2
1.1 健康心理内涵	2
1.2 异常心理类型	9
1.3 异常心理干预与危机心理防范	18
自我探索：我期待的心理成长	26
心声分享：心向成长	26
【敞开心扉，拥抱世界】	27
【老师，想和您说说话】	28
【我想走出自卑的阴影】	30
【我一直在期待着不简单的未来】	32
【“95后”期待的心理成长】	33
专题2 认识自我 发展自我	35
成长引导	35
案例导入：大鼻子的烦恼	35
理论概要：知识点解析	36
2.1 自我的心理学流派观点	36
2.2 自我的现代心理学认识	38
2.3 健全自我意识的养成	42
自我探索：怎样变成理想中的我	45
心声分享：审视自我	45

【蜕变】	45
【“断臂”也是一种美】	48
【我是一个男人】	49
【从浮躁到宁静】	50
【自我剖析为时已晚?】	52
【走出自卑的阴霾】	54
【想做个真实的我】	56
【重拾自我】	57
 专题3 告别依赖 发展自我	60
成长引导	60
案例导入：特别狠心特别的爱	60
理论概要：知识点解析	62
3.1 依赖是什么	62
3.2 依赖形成的原因	63
3.3 告别依赖的策略	64
自我探索：怎样变成独立的我	68
心声分享：走向独立	68
【我的自立旅程】	68
【告别依赖，重塑自我】	70
【告别依赖，走向独立】	71
【我的依赖与告别】	72
【上海，家】	74
【男子汉也要告别依赖】	75
【人生必修课——告别依赖】	76
 专题4 思考学业 发展自我	78
成长引导	78
案例导入：选择·放弃?	78
理论概要：知识点解析	79
4.1 学业思考的职业生涯规划视角	79
4.2 职业生涯规划的方法	83
4.3 职业生涯规划的意义	85
自我探索：真实的自我，我的理想职业生路	90
心声分享：我的学业职业生路	90

【我的人生与职业取向】	90
【通往何处，去向何方】	91
【找到我的“职业锚”】	92
【学业准备与择业分析】	93
【鱼和熊掌，可以兼得!】	96
【我真的适合做警察?】	98
 专题5 择业准备 发展自我	101
成长引导	101
案例导入：她为何找不到工作	101
理论概要：知识点解析	103
5.1 择业面对的问题	103
5.2 择业的心理困境	104
5.3 择业的准备策略	107
自我探索：我的择业目标及准备策略	109
心声分享：我的择业目标与策略	109
【我的职业生涯规划】	109
【我的择业定位】	110
【走向择业之路】	111
【人生的又一次抉择】	112
【择业，我找到了答案】	113
【蜗牛爬行备学业】	114
【正视自己的就业之路】	115
 专题6 认识情绪 管理情绪	117
成长引导	117
案例导入：“90后”的愤怒	117
理论概要：知识点解析	118
6.1 情绪是什么	118
6.2 情绪为什么要管理	121
6.3 情绪怎样管理	125
自我探索：情绪的出口该在哪?	131
心声分享：我的情绪与管理	131
【我管住了愤怒和冲动】	131
【克服不满、厌恶时想揍人一顿的念头】	132

【我总对父母朋友耍脾气】	133
【做情绪的主人】	134
【保持浪漫心态】	137
【控制自己，才能控制别人】	138
【尝试控制消极情绪】	139
 专题7 直面嫉妒 管理情绪	141
成长引导	141
案例导入：“卢刚事件”	141
理论概要：知识点解析	143
7.1 认识嫉妒	143
7.2 解析嫉妒	145
7.3 直面嫉妒	148
自我探索：我的嫉妒藏在哪儿？	149
心声分享：处理嫉妒	149
【乐观进取走出嫉妒】	149
【嫉妒——邪恶的野草】	151
【嫉妒不是没有解药的毒】	152
【不甘只砌一堵墙】	154
【直面嫉妒——以德报怨】	156
【抛开嫉妒，迎接幸福】	156
【直面嫉妒，告别嫉妒】	158
 附录1 社会实践 启迪心灵	160
【参观死刑待决犯监所活动纪实】	160
【监所是一所特殊的学校】	160
【人能无忧无虑地活着，就该知足】	162
 附录2 历经课程 感悟成长	164
【成长路上的灯塔】	164
【这门课，让我每天晚上的噩梦有了缓解】	166
【我学到的会是我一辈子的财富】	168
 后 记	170

专题1 心理成长 拥抱健康

成长引导

引导主题：心理成长 拥抱健康

引导内容：心理成长内涵及意义、心理问题及解决策略

引导环节：

- 案例导入：人生机缘的入场券
- 理论概要：知识点解析
- 自我探索：我期待的心理成长
- 心声分享：心向成长

引导目的：了解心理成长的含义及意义；

探索自我心理成长的需要及策略。

案例导入：人生机缘的入场券

【案情概要】2010年在中国内地播出的军事题材电视剧《冰是睡着的水》，讲述了王斌、楚静、肖天明、雷鹏、林涛几位成长在新中国的第一批解放军战士，是如何在信仰和血脉的感召下，成为新中国第一批国安人员的故事。

第2集中有个场景，讲的是“龙兴工程”进入攻坚阶段，根据情报，国际间谍组织，以及老对手K3组织都将采取行动。面对新的形势和反间谍工作的需要，需要立即补充新生力量和相关特殊人才，以配合徐公道等小组的行动。于是，各种人才资料被送到了徐公道面前：理工学院应届毕业生，数学天才肖天明；市局推荐的刑警，擅长画图的楚静；大学心理应用系应届毕业生，擅长心理分析、搏击、戏剧表演的王斌……他决定进行一场测试，来选拔人才。备选人员在大礼堂集合，低声议论着。王斌沉默不语，肖天明玩着手表，楚静清高地站在众人之外。突然一声枪响。礼堂里一下子安静了，瞬间所有人冲出门外。一具血淋淋的尸体趴在地上，凶手不见踪影。队员们先后赶到，全都傻眼了。楚静大声呵斥：“大家退后，保护现场！”徐公道带人匆匆赶到，队员们赶紧站成一排。

面对徐公道“是谁杀了他”一个一个地质问，17位队员纷纷作出了不同的

反应:

一位男生说“我不知道”并低下了头,另一位男生结巴地说:“我来的时候他就在这了,我什么都没看见。”一位女生说:“我正在和他们聊天,我们可以互相作证。”另一位男生说:“报告首长,我没有看到凶手,可我相信不是特务,因为孤军深入本来就是兵家大忌,我想不会有这么笨的特务,为这杀人。”

“从我们听到枪声到跑到这里,时间不到十秒钟,凶手根本不可能逃离现场,所以不排除自杀的可能。”楚静说。

“奇怪呀,他背上没有伤口,如果是胸口子弹的话,按照力学的惯性原理,他应该是这样的(身体往后倒的姿势),他怎么(身体往前扑的姿势)?”肖天明说。

“这是你们的测试。(首长:这不是测试)机械地重复,是典型的谎言,你一直看着我,是希望从我眼中看到对您的肯定,因为您心虚。(首长:我不接受你这个理由)最关键的是,您的战士死了,您却任我们对他的尸体评头论足,您之所以能容忍这种荒唐,就是因为这是测试。”王斌说。

随着卧地战士站起后一句“报告首长,我都憋不住了”,一场入职遴选测试就此揭秘。

随着首长宣布“说不知道和一言不发的人出列,大客车在门口,收拾东西,即刻起回单位报到,你们被淘汰了。”许多队员随即错失了入选的机会。

【评析要点】个体面对突发事件下意识的表达反应,能体现其专业学识,更能展现其在认知、情绪情感、意志行为和人格等方面的心理特点,能让人得到或失去各种人生机遇。人的心理特点就像是人生机缘的入场券。

理论概要:知识点解析

健康人生,从心理健康开始。心理健康养成,要从认识心理开始。了解健康心理的内涵及养成路径,知晓异常心理的表现及解决的策略,是认识心理的第一步。

1.1 健康心理内涵

1.1.1 心理的基本内涵

心理,是人的头脑反映客观现实的过程,如感觉、知觉、思维、情绪等。(《现代汉语词典》(第6版),商务印书馆2012年版,第1446页)

心理现象,是心理活动的表现形式。一般是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的认知、情感和意志等活动。

心理现象一般分为两类,即心理过程与个性心理(人格)。心理过程包括认知、情绪与情感和意志,人格则包括人格倾向和人格心理特征。

1.1.1.1 认知

认知,是人认识外界事物的过程,或者说是作用于人的感觉器官的外界事物

进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维和想象等心理现象。

感觉，是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。例如，当一个人在接触外界时，通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官反映外界事物的个别属性，如颜色、声音、气味等。感觉可以分为两大类：一类是反映外界事物个别属性的感觉，如视感觉、听感觉、嗅感觉、味感觉、肤感觉等；另一类是反映人体自身各个部分的内在现象的感觉，如运动感觉、平衡感觉、机体感觉等。

知觉，是人脑对客观事物的属性的整体反映或关系反映。例如，人通过颜色、气味、形状等认识一个苹果，就是知觉过程。人脑对物体在空间内形状、大小、远近、深度和方位的反映称为空间知觉。时间知觉是认识外界物体时间特性（延续、顺序）的知觉。运动知觉是认识外界物体移动的知觉。

记忆，是对感知过或思维过的事物能够记住，并能在以后再现，或在它重新呈现时能再认识的过程。现代心理学引用信息论的概念，认为记忆是信息的输入和加工、信息的储存以及在需要时信息的提取和输出的过程，是过去的经验在头脑中的反映，是人脑对输入信息进行编码、储存和提取的过程（过去、感知、思考、体验、操作、映象、提取）。种类有形象、情景、情绪、语义、动作记忆；过程是识记、保持、回忆、再认、遗忘；表象是过去感知过的事物的形象在头脑中再现的过程；有三个记忆系统（瞬时记忆、短时记忆、长时记忆）。

思维，是人脑对客观事物间接、概括的反映，它能认识事物的本质和事物之间的内在联系。是人的高级认识过程。

语言与言语，是符号系统，是思维和交际的工具；交流的过程，是心理活动过程。

想象，是人脑对过去感知过的形象进行加工，产生一种新的形象。想象是人所特有的对客观事物的一种反映形式。

意识和注意：

意识，是在觉醒状态下的觉知（外界事物/内部状态），具有重要的心理机能，对人的身心系统起着统合、管理和调节的作用。

无意识，相对于意识而言，指个体没有觉察到的心理活动和心理过程。几种不同的意识状态有睡眠、梦。

注意，是心理活动或意识活动对一定的对象的指向和集中。其不是一种心理过程，而只是伴随着心理活动的一种状态（它并不反映任何事物和事物的任何属性，离开了心理过程注意也就不存在了）。注意能使所选择的对象处于心理活动或意识活动的中心，并加以维持，从而能够对其进行有效的加工。种类有不随意注意、随意注意、随意后注意，特征有广度、稳定、转移、分配。

1.1.1.2 情绪与情感

情绪与情感，是伴随认识和意志过程而产生的对外界事物的态度和内心的体验，是对客观事物与主体需要之间关系的反映。外界事物符合主体需要，引起积极的情绪体验；外界事物不符合主体需要，引起消极的情绪体验。

狭义的情绪指的是感情反映的过程，如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。广义的情绪包括情感。情感被用来描述具有深刻而稳定的社会意义的感情，如爱、恨、情、仇；义务感、责任感、爱国主义情感等。二者指的是同一的过程和同一的现象，只是分别强调了同一心理现象的两个不同方面。

情绪的表现形式有内心感受体验、外部表现形式、生理上的变化等层次。情绪的功能有适应、动机、组织、信号等。情绪的维度有动力性（增力/减力）、激动度（激动/平静）、强度（强/弱）、紧张度（紧张/轻松）等。情绪的种类分基本情绪：快乐、愤怒、悲哀、恐惧；复合情绪：愤怒、厌恶、轻蔑——敌意；恐惧、内疚、痛苦、愤怒——焦虑。情绪的状态分心境、激情、应激（按情绪发生的速度、强度和持续时间的长短不同划分）。

1.1.1.3 意向与意志

意向，是人们在生活中产生的各种要求的总称。

意志，是人的思维决策见之于行动的心理过程。是有意识地确立目的，调节和支配行动，并通过克服困难和挫折，实现预定目的的心理过程。

意志的品质具有自觉性、果断性、坚韧性、自制性。

意志的自觉性，是指能自觉地确定行动目的，并独立自主地采取决定和执行决定。

意志的果断性，是指面对复杂多变的情境，能够迅速而有效地采取决定，并实现作出的决定。

意志的坚韧性，是指在执行决定阶段能矢志不渝，坚持到底，遇到困难和挫折时能顽强乐观地面对和克服。

意志的自制性，是指能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪，约束自己的言行的意志品质。

意志行为的基本阶段包括准备阶段和执行阶段。

①准备阶段，包括在思想上要确立行动的目的，选择行动的方案并作出决策。确立目的是意志行动的前提，但在确立目的过程中，往往会遇到动机的冲突。动机的冲突一般有双趋式、双避式、趋避式、双重趋避式四种形式。

两个具有同样吸引力的目标，两个动机同样强烈，但不能同时获得时所遇到的冲突叫双趋式冲突。“鱼和熊掌不能兼得”的心理冲突即属于此种。

两种目标都想避开，但只能避开一个目标的时候，人们只好选择对自己损失小的，避开损失大的目标，这种冲突叫双避式冲突。“两害相权取其轻”的心理冲突

即属于此种。

想获得一个目标，它对自己既有利又有弊时遇到的冲突即趋避式冲突。吃糖又怕胖的心理冲突即属于此种。

遇到多个目标，每个目标对自己有利也有弊，反复权衡拿不定主意，这时所遇到的冲突就叫双重趋避式冲突。两种工作，一种地位高待遇低，另一种待遇高地位低，选择哪种工作，难以拿定主意的心理冲突即属于此种。

②执行阶段，即执行所采取的决定阶段。在执行阶段，既要坚定地执行既定的计划，又要克制那些妨碍达到既定目标的动机和行为。在这一阶段还要不断审视自己的计划，以便及时修正计划，保证目标的实现。

1.1.1.4 人格

人格，是指个体在遗传和环境的作用下所形成的实际的和潜在的影响个体行为的心理活动的总和。人格也称个性，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和内隐行为模式的心理活动的总和。它包括人格倾向性和人格心理特征两个方面。

1. 人格倾向性

人格倾向性包括人的需要、动机、兴趣、价值观和信念等，是推动人从事各种活动的动力系统。

需要，是人体内部的一种不平衡状态，是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映。是人的行为的原动力。它激发人去行动，使人朝着一定的方向，追求一定的对象，以求得自身的满足。其基本含义是“应该有或必须有；对事物的欲望或要求。”心理学家马斯洛的需要层次理论把人类复杂多样的需要从低到高分为七大类，并把其中生理的需要（饮食、空气、性和睡眠等）、安全的需要（生活有保障，环境没有危险，免除恐惧和焦虑）、爱和归属的需要（与他人亲近、被接纳，有依归/隶属群体享有地位）、尊重的需要（得到赞许与认可，体验力量和价值/自卑和失去信心）称为基本需要或缺失性需要；把较为高级的认知需要（判断、信念）、审美需要（欣赏、品位）和自我实现需要（实现个人的潜在能力）称为心理需要或生长需要。马斯洛认为，基本需要在满足之后不再感到需要，而生长需要的特点是越满足越产生更强的需要，并激发个体强烈的成长欲望。他还指出，满足个体的基本需要有助于更高层次需要的激发。

动机，是推动人从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力。其形成与需要、驱力、认知、期望和归因等有关。

兴趣，是喜好的情绪。是人认识某种事物或从事某种活动的心理倾向。它以需要为基础，是推动人认识事物、探索真理的重要动机。

信念，是个体对事物确信的看法。当人意识到自己的需要时，这种需要就变成了人的活动动机。

理想，是对未来事物的想象或希望。

价值观，是指一个人对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总的评价和总的看法。一方面表现为价值取向、价值追求，凝结为一定的价值目标；另一方面表现为价值尺度和准则，成为人们判断价值事物有无价值及价值大小的评价标准。

世界观，是个体对整个世界总的态度与看法，它是人的个性与行为的最高调节者。

2. 人格心理特征

人格心理特征包括人的能力、气质和性格，决定着人的行为方式上的个人特征及个体之间的差异。

能力，即能胜任某项任务的主观条件。能力是顺利有效地完成某种活动所必须具备的心理条件，是个体的一种心理特征。例如，音乐能力需要具备灵敏的听觉分辨力、音乐的想象力、记忆力和音乐的感染力等心理条件，不具备这些心理条件就难以从事音乐活动。能力有不同的类型，按照能力发展的高低程度，有能力、才能和天才之分；按能力的构造划分，有一般能力和特殊能力；按能力所涉及的领域划分，有认知能力、操作能力和社会交往能力之别；按创造程度划分，有模仿能力、再造能力和创造能力之异。

气质，是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。是人生来就具有的心理活动的典型而稳定的动力特征，是人格的先天基础。人的气质是有明显差异的。经典的气质说认为，气质有四种外在表现类型：（1）胆汁质，反应迅速，情绪有时激烈、冲动，很外向。总体来看活动性强但不平衡。（2）多血质，外向，活泼好动，善于交际，思维敏捷，容易接受新鲜事物，情绪情感容易产生也容易变化和消失，容易外露，体验不深刻等。总体来看活动性强、平衡且灵活。（3）黏液质，情绪稳定，有耐心，自信心强。总体来看活动性强、平衡但不灵活。（4）抑郁质，内向，言行缓慢，优柔寡断。总体来看活动性弱，而且兴奋过程更弱。

性格，是一个人在对现实的稳定态度和习惯了的行为方式中所表现出来的人格特征，包括态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征。

1.1.2 健康心理养成

1.1.2.1 心理健康的内涵

1. 心理健康的概念

心理健康的定义，历来有很多观点，综合起来有狭义和广义之分。狭义的心理健康是指临床意义上不具有某种心理障碍或精神疾病。广义的心理健康是指心理健康的保持与增进，主要内容是指人类所追求的完美精神状态。在这样一个底线与最高境界之间，国内外许多研究者在不断地探讨心理健康的内涵与标准。