

大学生 心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

主 编：韩 培

副主编：赵翠荣 陈天军 魏 谨



中国出版集团



世界图书出版公司

大学生 心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

主 编：韩 培

副主编：赵翠荣 陈天军 魏 谨

州大学图书馆
藏书章

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 韩培主编 ; 赵翠荣, 陈天军, 魏谨编. — 广州 : 世界图书出版广东有限公司, 2014.5
ISBN 978-7-5100-7880-4

I. ①大… II. ①韩… ②赵… ③陈… ④魏… III.
①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 086760 号

大学生心理健康教育

责任编辑 黄利军

封面设计 高 燕

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 箱 xlxbook@163.com

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 263 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-7880-4/B · 0073

定 价 38.00 元

版权所有,翻印必究

前言

大学时期是一个人身心走向成熟的重要发展阶段。2004年,《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》(中发[2004]16号)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。”由此可见,大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长,更关系到国家和民族的未来。

因此这些年来,大学生心理健康教育问题越来越引起党和政府、教育界及社会各界的高度重视,2011年2月,教育部下发了《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号),对高校心理健康教育工作机制、师资队伍建设、教学、活动、咨询服务、危机干预、条件保障等,有了更为明确的规定。2011年5月,教育部又专文下发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学的基本要求》,进一步明确了课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用。

为满足高校心理健康教育教学的需要,培养大学生良好的个性心理品质。我们依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学的基本要求》精神,于2011年下半年开设了大学生心理健康教育课程,在授课的过程中,我们参考了不少相关教材和资料,觉得有必要结合多年的大学生心理健康教育工作及教学的经验,同时在吸取该领域先进理论成果的基础上,编写一本能紧密结合大学生学习生活中的心理实际的大学生心理健康教育教材。从2012年开始策划这本教材的编写,直到今天书稿终于完成,这本教材历经了老师们反反复复的思考及修改,可以说是编写老师们心血的结晶。《大学生心理健康教育》以心理健康知识为基础,将理论与实践相结合,体现出课程教学的实践性与互动性,强调了学生的主体地位,最大限度发挥了心理健康教育的教育功能。

《大学生心理健康教育》分为八个单元,内容涵盖了心理常识与心理调适、自我认识与人格塑造、人际关系与社会适应、自我概念的协调与发展、情绪与挫折的应对、学习心理与休闲指导、情绪管理与压力应对、爱情心理与性健康、职业规划与生涯指导、珍爱生命与幸福追寻等方面的知识。每个单元下设两个主题,围绕每个主题设置三部分:第一

部分——心灵预热、第二部分——心理百科、第三部分——学以致用。每个部分各有特色：

第一部分“心灵预热”，通过“心理活动”版块激发学生的参与兴趣，通过“心理测评”版块促进学生的自我认识；通过“美文悦读”版块促进学生进行思考与行动。

第二部分“心理百科”，通过“正文”版块全面、系统、科学地了解相关心理健康知识；通过“锦囊妙计”版块掌握心理调适方法；通过“经典案例”版块学会理解身边的具体事例；通过“知识链接”版块的新闻报道、调查研究，了解相关理论基础与发展动向；通过“人生哲理”版块中的名人名言或谚语，引导学生进行人生感悟。

第三部分“学以致用”，通过“团体活动”版块促进学生进行心理成长亲身体会；通过“心理测试”版块帮助学生加深对自我的了解；通过“实践乐园”版块进行更加深入的认知和行为训练；通过“好书推荐和影视共享”版块帮助学生把心理健康知识的学习、心理成长问题的思考延伸到课外。

本书是集体智慧的结晶。由华中科技大学武昌分校心理健康教研室韩培担任主编；赵翠荣、陈天军、魏谨担任副主编。各单元执笔人分别是：第一单元、认识大学生心理健康(韩培)，第二单元、谱写自信与自立的人生乐章(赵翠荣、韩培)，第三单元、人际交往——人字的结构就是互相支撑(赵翠荣)，第四单元、大学生学习心理与网络心理(陈天军、韩培)，第五单元、压力应对与情绪管理(魏谨)，第六单元、爱情心理与性健康(魏谨、韩培)，第七单元、大学生职业生涯规划与求职辅导(陈天军)，第八单元、珍爱生命与幸福追寻(韩培)。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生心理健康教育的自助读物，适合大学生、高校心理健康教师、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

本书在策划和编写过程中，得到了金国华董事长、周进校长、徐金保主任的重视与指导，让我们在编书的过程中得到不少启悟，也汲取了智慧的菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力与智慧，才有了本书的诞生。

在本书完成之际，更要感谢所有的学生，特别是走到我们身边的大学生。他们的心理困惑是我们思索与助人的动力，他们的成长轨迹成为我们助人的经验。

由于编写和出版时间仓促，在编写过程中，编者努力追求精益求精、内容完善，但由于水平所限，疏漏之处在所难免，敬请学术界前辈、同行和广大读者批评、指正和谅解。

编者
2014年4月

目 录

第一单元 认识大学生心理健康

第一主题 谁知我心——探索心灵密码

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第二主题 守护心灵家园 自我心理调适

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第一节 大学生心理健康

第二节 大学生心理咨询

第三部分 学以致用

第二单元 谱写自信与自立的人生乐章

第一主题 认识自我 悦纳自我

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 我学我用

第二主题 超越人格局限 展示绚丽人格

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第三单元 人际交往——人字的结构就是相互支撑

第一主题 探索人际关系的秘密

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第二主题 寻找和谐关系的秘籍

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第四单元 大学生学习心理与网络心理

第一主题 学而时习之,不亦说乎

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第二主题 网络深似海 健康快乐游

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第五单元 压力应对与情绪管理

第一主题 阻力变助力 压力我能行

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第二主题 抽丝剥茧 乐享情绪

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第六单元 爱情心理与性健康

第一主题 探秘迷人爱情 开启亲密之旅

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第二主题 地球人都知道的秘密——性

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第七单元 大学生职业生涯规划与求职辅导

第一主题 职业规划早开始

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

第二主题 求职策略早知晓

第一部分 心理预热

第二部分 知识百科

第三部分 学以致用

第八单元 珍爱生命与幸福追寻

第一主题 珍爱生命 谱写生命的精彩乐章

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第一节 生命的价值

第二节 大学生心理危机干预

第三部分 学以致用

第二主题 追求幸福 感恩生活

第一部分 心灵预热

第二部分 心理百科

第三部分 学以致用

参考文献



第一单元

认识大学生心理健康



第一主题 谁知我心——探索心灵密码

导语

为什么人们会在特定的时候采取特定的行为？人的多种心理活动和耐人寻味的心理现象背后深藏着怎样的真情？怎样了解我们自己尚未开发的潜能？心理学是怎样的学问？让我们一起从探讨心理学现象开始，或许能够带给你一些思考问题的新角度。

科学心理学刚刚萌芽时，认为心理学是一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学。到20世纪70年代后，心理学则成为人和动物心理活动和行为规律的一门科学。

第一部分 心灵预热

美文阅读

让心灵跟上我们的脚步

有一个探险家，到南美丛林中找寻古印加帝国文明的遗迹。他雇用了当地人作为向导和挑夫，一行人浩浩荡荡地朝着丛林深处走去。

那群土著居民脚力过人，尽管他们背负笨重的行李，但仍然健步如飞。在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有人停下来等候他。探险家虽然体力跟不上，但仍然希望能够早一点到达目的地，一偿平生的宿愿，好好地研究古印加帝国文明的奥秘。

到了第四天，探险家一早醒来，便立即催促众人打点行李，准备上路。不料领导这群土著居民的翻译人员却拒绝行动，令探险家恼怒不已。经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著居民自古以来便有着一项神秘的习俗——在赶路时，他们会竭尽所能地



拼命向前冲,但每走上三天便需要休息一天。

探险家对这项习俗好奇不已,询问向导,为什么在他们的部族中会留下这么耐人寻味的休息方式。向导很严肃地回答探险家的问题:“那是为了让我们的灵魂,能够追得上我们赶了三天路的疲惫身体。”

探险家听了向导的解释,心中若有所思,沉思了许久,他终于展颜微笑。他认为,这是此次探险中最好的一项收获。

良好的心理素质和所学的专业知识、技能一样重要,它们一起构成你飞翔蓝天的两个翅膀。

资料来源:百度文库

心理探索

心理学知识知多少

下面列举了一些日常生活中常见的问题,请你做做看,你对心理学的知识了解多少?

1. 婴儿喜欢母亲,是因为母亲满足了他们基本的生理需要,例如给他们提供食物
2. 天才往往都会社会适应不良
3. 患精神分裂症的人至少有两种截然不同的人格
4. 如果不能很好入睡,最好通过药物帮助睡眠
5. 儿童的IQ分数与他们在学业上的表现几乎没有什么关系
6. 人一旦上了年纪,很多行为习惯都会发生改变
7. 大多数人都会拒绝对他人进行痛苦的电击
8. 身体吸引力不是影响我们是否喜欢一个人的重要因素
9. 人的性格由所在的星座或生肖决定
10. 学过心理学之后就能知道别人正在想什么

答案:上面10道题的表述都是错误的。或许你还不能完全理解,这些看上去似乎是常识的理论其实是不符合心理学的研究结论的。常识对于我们解释日常生活中的问题可能是有用的,但是常识不是心理学,心理学也不是常识。

资料来源:豆瓣网 幸福盒子心理工作室2010年12月

第二部分 心理百科

一、熟悉又陌生的存在——心理现象及其本质

每个人在生活中都切实感受到最熟悉的心理现象。人们对周围世界要听、看、嗅、尝和触摸等,就会产生感受和知觉。时过境迁仍会给人留下一定的经验或能唤起当时



的情景,这就是记忆。为了解周围某事物的特点、本质和规律,人还会进行一番思索和假设,人的思维和想象必然参与其中。这些感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象都是为了弄清客观事实,在心理学中统称为认识过程。人在认识周围事物的过程中,总会持有一定的态度并产生喜怒哀乐等体验,被称为情绪和情感过程。人们还为满足某种需要而产生一定的动机,自觉地确定目标,力求达到目的,这样的心理活动就是意志过程。认知、情绪和意志之间既密切联系又有区别,统称为心理活动。它是在客观事物的作用下,在一定的时间内大脑反映客观现实的过程,亦是人的心理活动发生、发展的过程。

知识链接

手机依赖症

随着手机的快速普及,越来越多的手机持有者发现自己已经无法离开这个“爱物儿”,哪怕只是半天不见,也会魂不守舍,坐卧不宁。手机的出现给个人的沟通带了方便与快捷,同时也将一种新鲜病——“手机依赖症”搭配赠送了我们。“手机依赖症”症状:

1. 总把手机放在身上,如果没带就感到心烦意乱,无法做其他事情。
2. 当一段时间手机铃声不响就感到不适应,并下意识地看下手机是否有未接电话。
3. 经常产生手机铃声响了的幻觉,甚至听到别人的手机铃声也以为是自己的手机在响。
4. 在开会等要求关机的场合会采用折中的办法,将铃声设置为震动,却依然不放心,一边开会一边悄悄查看手机。

“手机依赖症”是一种新型心理疾病,青睐三种人:青年白领女性、业务担子重的中年男人和学生。当然,也不要对手机依赖症有着过重的心理负担,这并不是什么严重的疾病,只是人们经常使用手机后产生的一种心理反应。

要克服手机依赖,为自己营造应有的绿色生活,如郊游、健身、看书、听音乐等,以平和的心态适应生活中的改变,在日常生活中多与他人交流,借鉴较少使用手机的人生活安排,分散对手机的注意力,并适时地给自己“没有手机打扰的日子真好”的心理暗示。

资料来源:百度百科

你也许会发现,周围同学中有的人学习目的明确,动机正确,有的则不然;有的人强调个人需要,有的人会将个人需要与社会发展需要紧紧联系在一起;有的人对音乐有偏好,有的则对体育感兴趣;有的人志向高远,具有远大的抱负;有的人渴望平凡……在学习过程中,有的人热情大方、活泼好动,有的人沉默寡言、行动迟缓,这是气质上的差异;有的人谦虚好学,有的人骄傲自负,这是性格上的差异;有的人接受能力强,有的人接受能力弱,这是能力上的差异。气质、性格、能力合称为个性心理特征。

以上均为心理现象。那么,心理的实质是什么?



二、生命的长度和宽度——心理学帮助我们更好地生活

(一) 心理学与我们的生活有着密切的联系

我们在与人交往中离不开研究人的心理活动：“你”内心的所思，“我”心中所想。在家庭中，父母要懂得儿童心理，夫妻之间、婆媳之间要和睦相处，建立比较理想的关系，也离不开有关心理学知识。在我们所购买的和使用的产品中，从电话到手机，从门锁到电子门禁系统，设计的越来越人性化，这些离不开工程心理学家的参与设计。再如我们每天收听、收看、阅读的广告，他们的设计和制作及其对消费者所产生的广告效应，也都是与心理学的应用分不开的。心理学对城市整体、家庭住宅、普通工作场所以及医院的规划与设计，都做出了贡献。学生在学校里学习既学习知识、发展能力，也收获心灵的成长。掌握并运用一定的心理学知识则有助于促进我们高品质生活的实现。

人生哲理

人之幸福，全在于心之幸福——歌德

(二) 心理学帮助我们科学的观察和领悟

要领略心理学的科学性和独特性，你必须考虑心理学家们界定这一领域的方式和他们诉诸研究与应用的目的。在这一部分里，我们将就此给你一个清晰而充实的概念。

◆ 定义

许多心理学家寻找下列基本问题的答案：什么是人性？心理学通过着眼于发生在个体内部的过程以及从自然或社会环境中产生的力量，来回答这个问题。根据这一点，我们把心理学(psychology)正式定义为关于个体的行为及精神过程的科学的研究。

行为(behavior)是有机体适应环境的方式。行为就是行动。心理学研究的主题在很大程度上是人类和其他动物物种的可观察行为。微笑、哭泣、奔跑、击打、交谈以及触摸，这些都是你可以观察到行为的显而易见的例子。心理学家探索个体做些什么以及如何在一套特定的行为模式和更广泛的社会环境或文化环境中做这些事情。

心理学分析的对象往往是一个个体，如一个新生婴儿，一名十几岁的运动员，一个正在适应住宿生活的大学生，一位面临中年职业变化的男士，或者一位正应对因丈夫患阿尔茨海默氏病而逐渐衰弱所造成的压力的女士。但是，这个对象也可能是一个正学习用符号进行交流的黑猩猩，一只走迷宫的白鼠，或者一只对危险信号做出反应的海蛤蚧。个体既可能在它的自然栖息地，也可能是在实验室的控制条件下被研究。

心理学的许多研究者也认识到，不理解精神过程——人类精神的活动——是不能理解人的行为的。许多人类活动是在个体内部发生的，如思考、计划、归因、创造以及做梦。很多心理学家相信，精神过程代表了心理学探索的最重要的一方面。你很快就可以看到，心理学研究者们已经设计了许多精巧的方法来研究心理事件和过程，从而得以揭示这些隐秘的体验。



尽管现代心理学不寻常的广度和深度对那些作为心理学家的人来说是一个快乐的源泉,而这些同样的因素却使这个领域成为对那些第一次探索这个领域的学生的挑战。对于心理学研究,还有比一个人最初所期待的东西多得多的内容。因此,你也将从这本心理学教材中得到很多有价值的东西。

◆ 心理学的目标

心理学家从事基础研究的目的是描述、解释、预测和控制行为。应用心理学家还有第五个目的一提高人类生活的质量。这些目标构成了心理学事业的基础。实现每一个目标都包括哪些内容呢?

描述发生的事情

心理学的第一个任务是对行为进行精确的观察。心理学家一般把这种观察称为他们的数据。**行为数据**(behavioral data)是关于机体行为和行为发生时环境的观察报告。当研究者进行数据收集时,他们必须选择一个适宜的**分析水平**,并且设计出能保证客观性的度量行为的方法。

不过观察的焦点是窄还是宽,心理学家都在努力客观地描述行为。按照事实的本相去收集它们,而不是按照研究者所期待或希望的那种样子,这是最重要的。因为每个观察者都可能把自己的主观观点—偏爱、偏见和期望—带进观察中,因此,防止这些个人因素混进数据并扭曲它们是非常重要的。你将在下一章看到,心理学研究者已经发展出很多技术以保证研究的客观性。

解释发生的事情

描述必须忠实于可知觉到的信息,而解释却谨慎地超越了能够被观察到的现象。在心理学的许多领域中,中心目标都是找到行为和心理过程的常规模式。心理学家希望发现行为是如何工作的。为什么在出现意想不到的后续情景时,你会大笑?什么情况会导致一个人企图自杀或作奸犯科?

一个心理学家的目标通常是通过一个潜在的原因去解释多种行为。请看这样一个情境:你的老师说,要想得到一个好的分数,就必须经常参加班级讨论。你的室友虽然总是对课程做了很好的准备,却从不举手回答问题或自愿发言。老师批评他学习动力不强,并且认为他不聪明。这个同学也参加晚会但从不邀请任何人跳舞,在自己的观点遇到所知信息更少的人的挑战时也不公开维护自己的观点,并且在餐桌上几乎从不参与小范围的谈话。你的诊断会是什么?什么样的潜在原因可能引起这一系列的行为?会不会是害羞呢?像许多忍受强烈的害羞感的人一样,你的室友不能按照社会所期望的方式去行动(Cheek, 1989; Zimbardo, 1990)。我们可以使用害羞的概念解释你的室友行为的全部模式。

为了推进这些对原因的解释,研究者必须出现常从事创造性的过程—检查收集到的不同种类的数据。高明的侦探福尔摩斯可以从零碎的证据中得到精确的结论。用同样的方式,每个研究者必须具有一种见多识广的想象力,它可以把已经知道的和还不知



道的东西富有想象力地综合起来。一个受过良好训练的心理学家,可以通过用他或她对人类经验的洞察力和以前的研究者对同一个现象已经发现的事实,来解释观察到的现象。许多心理学研究都试图确定几种解释中的哪一种能最精确地解释一个特定的行为模式。

预测将要发生的事情

心理学中的预测是对一个特定的行为将要发生的可能性和一种特定的关系将被发现的可能性的陈述。对一个潜伏于特定形式行为之下的原因的精确解释,常常能让研究者对未来的行为做出精确的预测。因此,如果我们相信你的室友是害羞的,我们可以有信心地预测,他在被要求和一个陌生人交谈的时候会感到不舒服。当不同的解释被用来说明特定的行为或关系时,通常依据它们能更好地做出精确且全面的预测来判断它们的优劣。如果你的室友很乐于与陌生人接触,我们就不得不重新考虑我们的诊断了。

正如观察必须非常客观,科学的预测也必须被足够精确地加以叙述,以使它们能够被检验和在证据不具有支持性的时候被否决。一个**科学的预测**是基于对事件互相关联方式的理解,它指出是什么样的机制把那些事件与特定的预测物联系起来。一个**因果预测**详细地说明在什么样的条件下行为将会改变。例如,一个陌生人的出现肯定会导致特定年龄以上的人类和猴子的婴儿表现出焦虑。但是,观察到的行为的改变可能依赖于当时的环境—比如陌生性的程度。如果这个陌生人也是一个婴儿而不是成人,或者这个陌生人与婴儿是同一物种而不是不同物种,那么在人类或猴子婴儿身上表现出来的焦虑将会减少一些吗?为了改进因果预测,研究者要在环境条件下进行系统性的变化并且观察它们对婴儿反应的影响。

控制发生的事情

对许多心理学家来说,控制是核心的、最激励人心的目标。控制意味着使行为发生或不发生—引发它,维持它,停止它,并且影响它的形式、强度或发生率。如果一个对行为原因的解释能创造控制行为的条件,那么这个解释就是有说服力的。

控制行为的能力很重要,因为它为心理学提供了帮助人们改进他们生活质量的途径。你将学到什么类型的教养行为能帮助父母与它们的孩子保持可靠的联系;你将学到什么样的力量使陌生人在紧急情况下不愿意提供援助以及这些力量如何被克服。这些只是心理学家用他们的知识去控制和改进人们成为一个相当乐观的群体;他们中的许多人都相信,任何不受赞赏的行为模式实际上都能通过适宜的干预而得到修正。

心理学家使用科学方法对个体的行为和心理过程得出结论。心理学家有这样几个目标:在适宜的水平上客观地描述行为,解释产生行为的原因,预测行为何时会发生以及控制行为以改进生活质量。



知识链接

心理学家在干什么？

问 题	谁来回答这个问题？
人们如何更好地处理日常问题？	临床、咨询、大众心理学家和心理治疗师
记忆是怎样存储在大脑中的？	生物心理学家、精神药理学
如何教一条狗听从命令？	实验心理学家、行为分析学
为什么不能总是回忆起我确信自己知道的信息？	认知心理学家、认知科学家
是什么使人们彼此有所不同？	人格心理学家、行为遗传学
“同辈压力”是如何起作用的？	社会心理学家
关于世界，婴儿知道些什么？	发展心理学家
为什么我的工作使我这么沮丧？	工业心理学家、工效心理学
老师应该如何对待捣乱的学生？	教育心理学家、学校心理学
为什么我在每次考试之前都生病？	健康心理学家
被告在犯罪的时候是精神失常的吗？	司法心理学家
为什么我在重要的篮球赛上总是呼吸困	运动心理学家

资料来源：(美)理查德·格里格, 菲利普·津巴多. 心理学与生活(第16版). 北京: 人民邮电出版社, 2003

第三部分 学以致用

心理自助

一起来了解心理学吧！去伪存真！

在前面的心理探索部分,你读到了10条听起来很有道理的有关心理学的错误观点,它们其实都是错的。我们一起来看看这些问题的答案吧!

1. 婴儿喜欢母亲,是因为母亲满足了他们基本的生理需要,例如给他们提供食物否 科学家做过这样一个实验,实验笼子里有两只不同的“母猴”,一只“钢筋铁骨”由铁丝制成但胸部挂有奶瓶可以提供乳汁,另一只不能提供乳汁可是温暖而且“皮毛柔软”,这是用绒布做成的猴妈妈,与母亲隔离的小猴会依恋哪位“母猴”呢?它会在铁丝母猴那里吸取乳汁却终日趴在绒布母猴身上。所以母亲给与我们的不仅是基本的生理



需要,更重要的是爱和安全感。

2. 天才往往都会社会适应不良

否 大多数的天才(全面型、非部份缺陷型)勤俭、谨慎、幽默、博爱、富有创造力及推理判断力,健康、学业、事业、人际情感、休闲方面都会有不错的情况。

3. 患精神分裂症的人至少有两种截然不同的人格

否 相比较其他病态人格来说,分裂人格很少见,大约占正常人中的1%。与精神分裂症并无关联,但共病性高,常为精神分裂症确诊前人格(病前人格)。始于成年早期之前,在各种环境背景下表现的一种广泛模式,有对社会关系疏离,有在人际往来情境下情绪表达的范围局限。

4. 如果不能很好的入睡,最好通过药物帮助睡眠

否 想要获得好的睡眠,大多时候药物不能帮到你,你可以试试:①按时睡觉;②定时运动;③减少兴奋剂的摄入;④良好的卧具;⑤请别吸烟;⑥只喝软饮料;⑦追求质量,而非数量;⑧傍晚时分,丢开一切计划;⑨别在太饱或太饿时上床;⑩建立“睡眠仪式”。

5. 儿童的IQ分数与他们在学业上的表现几乎没有什么关系

否 IQ并不只是一个数字,心理学家大致上可以利用它来预测人们生活的其它层面。根据儿童时期的IQ分数,可能可以对人们在学校和工作场合的表现做出合理有效的预测。另一方面,IQ高的人甚至有长寿的倾向。

6. 人一旦上了年纪,很多行为习惯都会发生改变

否 习惯,是指积久养成的生活方式。老人的生活习惯是在一定的社会生活环境中形成的,如要改变,也要因人而异,循序渐进。

7. 大多数人都会拒绝对他人进行痛苦的电击

否 二十世纪六十年代,美国著名心理学家斯坦利·米尔格兰姆举行了一系列研究。在实验中,实验者要求参与者对另外一名参与者(事实上是一名假装受到电击的演员)进行电压越来越高的电击。一旦参与者稍有迟疑,实验者就会用“请继续”和“实验要求你继续”之类的话语鼓励他们继续电击另一名参与者。研究结果显示,大约有60%的参与者会因为身穿白大褂的实验者要求他们这样做,而对不幸的受害者施予可能致命的电击。这说明,大多数人都会因为受到其他人的影响而去做非自己本愿的事情,尤其是影响者具有一定的身份和权威的时候。

8. 身体吸引力不是影响我们是否喜欢一个人的重要因素

否 特霍西尔过去15年一直在从事对称性研究。在研究过程中,特霍西尔将不同人的面孔和身体用扫描仪录入电脑,以测定对称比。男女两性均认为身体对称性更好的异性更具吸引力,健康状况更佳。这种差异很小,只有几个百分比,虽可以感知,但并不明显。可见身体的吸引力在恋爱的开始还是起了很大的作用。

9. 人的性格由所在的星座或生肖决定

否 性格是在社会生活中逐渐形成的,同时也受个体的生物学因素的影响。所以性格和星座、生肖并无太大关系。