



青少年综合素质培训书系

QINGSHAONIAN ZONGHE SUZHI
PEIXUN SHUXI

青少年

心理素质培训

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理素质培训 / 《青少年心理素质培训》编写组编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010.11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 3020 - 8

I. ①青… II. ①青… III. ①青少年 - 心理卫生 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217483 号

青少年心理素质培训

责任编辑: 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdsl. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3020 - 8/G · 0872

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

健康不仅是身体上没有疾病，而且还包括体格、心理和社会适应能力的全面发展，这是世界卫生组织提出的健康标准。随着社会的高速发展，生活节奏的日益加快，以及商品生产带来的激烈竞争，人们面临巨大心理压力。学生作为一个特殊社会群体，也必将面临着学习环境的适应、理想与现实的冲突，以及人际关系、生理成熟与心理不成熟的矛盾问题，等等。因此，对学生加强心理卫生教育，使他们避免或者消除由上述种种心理问题或压力可能造成的家庭、社会问题，显然有很重要的意义。

每个处于青春期的孩子，都会因其所处的成长环境，形成不同的个性，不同的心理问题。青少年朋友想要健康、阳光地度过最美好的青春时代，就要时刻关注自己的心理素质培训。而要做好心理素质培训，则要了解一些心理问题、心理防卫机制、心理治疗方法等等。《青少年心理素质培训》一书，就从以上几个角度，为青少年朋友打开一扇了解自己心理状况的窗口。此外，本书还为青少年朋友介绍了一些关于趣味心理知识，如具有使用价值的心理战术，具有趣味性的心理故事，以及帮助青少年朋友了解心理状态的心理测试题目。

希望《青少年心理素质培训》一书，可以为青少年朋友在最好的花季雨季，带来明媚的阳光，赶走阴暗的乌云。

目 录

Contents

从心理看成长

什么是心理学	1
心理是脑的机能	3
条件反射的形成	6
人的心理是统一的整体	9
心理发展的内部动力	11
心理发展的阶段性与连续性	13
独生子女的心理特点	16
中学生心理与行为的适应	18
有了心事怎么办	20
不要管着我,不要跟着我—— 独立性	23
让自己像大人一样办事行吗? ——依赖性	25
升学就业的选择	27
与家长的“代沟”问题	30
建立良好的人际关系	32

从心理看个性

重视青少年个性的培养和发展	35
扼住命运中的机遇	36
气质和气质类型	38

人生中至关重要的东西——

人格	40
性格决定命运	41
性格内向与外向	44
山外青山楼外楼——谦虚	46
锲而不舍,金石可镂——坚持	47
永不放弃的意志力	49
疾风知劲草——顽强	50
自信的力量	52
做情绪的主人	54
关注内心情感世界	55
如何看待性格叛逆	57
青少年的需要	60
“我”是谁	61
镜子里的我、心中的我、理想 的我	63

需要时刻关注的心理问题

嫉妒心理	65
自卑心理	67
孤独心理	68
逆反心理	70
挫折心理	71

青春期焦虑	73	系统脱敏疗法	106
神经衰弱症	75	满灌疗法	107
歇斯底里症	75	厌恶疗法	108
社交恐惧症	77	逆转意图疗法	109
恋爱心理	78	强化疗法	110
吸烟、酗酒心理	82	模仿学习疗法	111
自杀心理	84	放松疗法	112
犯罪心理	86	生物反馈疗法	112
需要明白的心理防卫机制		认知疗法	113
否定作用	88	认知领悟疗法	114
歪曲作用	89	催眠疗法	115
外射作用	90	暗示疗法	117
内射作用	91	娱乐疗法	118
退行作用	92	合理情绪化疗法	119
幻想作用	93	思维阻断疗法	120
潜抑作用	94	心理分析法	121
隔离作用	95	需要懂得的心理战术	
转移作用	96	坚持有理术	123
反向作用	96	逆反心理术	123
抵消作用	98	“不懂”质问术	124
补偿作用	98	打断逻辑术	125
合理化作用	99	疲劳攻心术	126
压抑作用	102	暗示强化术	126
升华作用	102	敲山震虎术	127
利他作用	103	体贴亲近术	128
幽默作用	103	屈居第二术	129
需要了解的心理治疗方法		“三点”归纳术	130
行为疗法	105	化敌为友术	130
		他是坏蛋术	131

骄敌取胜术	132
干扰激将术	132
巧妙干扰术	133
模糊情报术	133
退能刺激术	134
借嘴服人术	135
哭笑不得术	136

趣味心理学

牛马不分的朱文圭	137
外国士兵的蛇皮装	139
福尔摩斯破案	141
难忘的天安门广场	144
提笔忘字和过目不忘	146
形形色色的原子模型	148
瞽者窃钱的推断	151
瓦特和分离凝结器	155
人的一生有五分之一的时间是 在做梦	157
观看一场扣人心弦的球赛	159
狗皮帽子和心理负担	162

范进和“蘑菇”	163
脑瓜的大小与天才	165
浮力定律是怎样诞生的?	167

心理测试题目

留下良好第一印象的要诀	170
被征询意见时	171
你喜欢哪一种动物	172
说话表情流露性格	173
从色彩窥伺心灵的颜色	174
拿杯子看个性	177
老师的花样,你知道吗	178
肚子饿了,想吃点什么	179
《灰姑娘》的启示	180
你的人际关系如何	181
你是乐观主义者吗	184
你需要心理治疗吗	185
你的处事能力	190
你是怎样的人	193
个性成熟测验	194



从心理看成长

什么是心理学

每个人都有各自不同的心理活动，每一种心理活动都会对不同的人产生不一样的影响。在看似复杂的心理活动面前，人们总是感觉困惑，又很无奈。于是，有人开始专门研究人们的心理，就这样有了心理学的存在。

那么，心理学究竟是研究什么的呢？人的心理活动究竟是怎么回事呢？心理学是研究人的心理活动发生发展规律的科学。

人有哪些心理活动呢？人的心理活动是很复杂的，是多种多样的。现在在最一般的说法认为，人的心理活动可分为心理过程和个性心理两个方面。

心理过程是指人的心理活动的过程，就像吃饭这种活动，从开始吃到吃完要有一个过程一样。最基本的心理过程是认识过程。我们能看到黑板的黑色、听到上下课铃的响声、手摸到桌面的凉意、闻到校园里各种花卉的香味、尝到糖的甜味等，这些通过你的眼看、耳听、手摸、鼻闻、舌尝等途径来认识事物的颜色、软硬、冷热、气味、味道等个别特性，这就是最简单的心理活动，即感觉。我们在看黑板黑色的同时，又看到它的大小、形状和空间的位置等，这时我们认识的不是黑板的个别特性，而是对在我们面前的这块黑板的整体的认识，这就是知觉。我们一般很难觉察到单纯的感觉，因此有人认为，我们认识事物是从知觉开始的，或统称为从感知开始的。凡是我们感知过的事物，在头脑中还会留下形象。例如，当你春游颐和园后，万寿山的亭台楼阁、昆明湖的游船、长廊的彩画、十七孔桥的雄姿仿佛还历历在目。这就是记忆，记忆这一认识过程是大家十分熟悉



的。我们在学习时，总希望把学过的语文中的词汇，数理化中的定义、概念、计算公式，外语的单词和语法等牢牢地记在头脑中，只有这样在写作业或考试的时候才能顺利地回忆起所需要的知识。有些事物的特性，人无法直接感知，只能运用已有的知识或感知到的事物经过分析、综合、归纳、推理得出科学的结论。例如，我们不能看到光的速度是30万千米/秒，但可能通过推算认识到，其他像李四光的地质力学，爱因斯坦的“相对论”，牛顿的“万有引力定律”等这些科学的论断都是这样得来的。就是在人们的日常生活中也是这样。看到燕子低飞，蚂蚁出洞，阴云密布可以间接地推知“天要下雨了”，这个认识过程就是思维。明代作家吴承恩在他的名著《西游记》中塑造了孙悟空、猪八戒和无数仙妖的形象，鲁迅先生在他的著作中，塑造了阿Q、祥林嫂、闰土等形象。这些形象并不是真有其人的，是作者运用曾经看到过的许多人物和动物形象加工创造出来的，这个创造过程就是想象。你在上课时专心致志地听老师讲课，或聚精会神地在读书时，对周围发生的事则“视而不见”，“听而不闻”，这就是注意。在这里人们通过感觉、知觉、记忆、思维、想象和注意等来认识客观事物，心理学把这些叫认识过程。

人不是冷漠地认识客观事物，而是在认识客观事物的同时会要表现这样那样的态度。例如，听课时，对老师的讲课，满意，还是不满意？对公共场合发生的纠纷是同情、厌恶、恐惧，还是愤怒？……这些都表现为一个人对客观事物或事件的态度或内心体验，这种心理活动称之为情感过程。

人不仅认识客观事物，产生情感，而且还要采取行动去适应和改造外界环境。要改造客观事物就必须提出目标，制订计划，克服种种困难，执行计划，达到目标。教师要教好学生，不断提高教学质量，就要克服困难努力奋斗。学生要德、智、体、美、劳全面发展，并取得好成绩，考上理想的学校，同样需要克服困难，为达到目的而努力奋斗。没有克服困难的勇气和努力，就不能完成任何任务，就无法达到预定的目的。这种为达到预定目的克服困难的内心活动叫意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程，简称为知、情、意，总称为心理过程。知、情、意三者虽然彼此有区别，但密不可分，它们是统一的心理过程的三个不同方面，是彼此制约，相互联系的。情感和意志伴随认识而产

生，又制约着认识过程。

“人心不同，各如其面”。由于各人的先天因素不同，生活条件和环境不同，所受的教育影响不同和所从事的实践活动不同，人与人之间在心理面貌上也是互不相同的。有的学生数学学得好，有的学生写作能力强，有的学生则擅长组织，这是在能力上的差异。在性情方面，有人活泼，有人沉静；有人暴躁，有人安详；有人急性子，有人慢性子等。这表现了人们不同的气质。在对人对事和对自己的态度作风方面，有人表现为谨慎、朴实、谦虚、勤劳和勇敢；有的则表现为懒惰、骄傲、自满、虚伪、自卑、胆怯等。这些不同的特点，是人们在性格上的差异。能力、气质和性格是个性心理特征，是个性心理的一个方面。另外，还有需要、兴趣、动机、信念、世界观等方面每个人也是各不相同的。例如，一个人最希望得到什么，认为什么东西最有价值，最宝贵，这些都叫个性倾向性。

心理过程和个性心理是构成人的心理活动的两大方面，二者是相互联系，相互依存的。个性心理是通过心理过程形成和发展起来的，有了对客观事物的认识，产生了情感，才有可能对它发生兴趣，并为满足需要去行动。如果对一件事情一无所知，就不可能对它发生兴趣，也不会产生需要和相应的行动。同样已形成的个性对心理过程也起制约作用。例如，信念和世界观形成后，影响一个人的认识方向、情感内容和意志表现；能力和兴趣不同的人，对客观事物认识的水平也不会相同，气质、性格不同的人，会有不同的情感表达方式。

心理学是一门既古老又年轻的科学。正如德国心理学家艾宾浩斯讲的：“心理学虽有一个长远的过去，但只有一段短暂的现在”。说它古老，是因为心理学具有跟哲学同样的悠久历史。我国先秦诸子的《心性说》，古希腊哲学家亚里斯多德的《论灵魂》，都是心理学思想的早期论述，它被包括在哲学里面。说它年轻，是因为心理学从哲学中分离出来，成为一门独立的学科，才有一百多年的历史。一八七九年德国心理学家冯特在德国的莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，这是心理学独立出来的标志。

心理是脑的机能

“用心学习”，这是教师教育学生，家长教育孩子的一句口头语。意思



是说要集中注意，努力学习。大家觉得“用心学习”的这种说法对吗？依照这句话的意思，人们用“心”，即心脏来进行学习，也就是说，心脏是人们学习的器官，人的心理活动由心脏产生。其实这是错误的，学习不是用“心”，而是用脑。脑是心理的器官，人的心理是脑的机能，而心脏则是血液循环的器官，它不能产生人的心理，当然用“心”学习的说法也就不准确了。

那么，为什么会形成“用心学习”的这种说法呢？古时候，由于科学水平的限制，人们并不懂得心理是脑的机能。因为人们在各种不同的状态下，能清楚地感觉到自己心脏活动的差异。例如，紧张时，激动时心跳加快，感觉不到脑活动的差异。所以，人曾经把心脏误认为是人的心理活动的器官，认为心理是心脏的器官。例如，我国古代哲学家孟子就认为思维的器官是心脏，他说“耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之而唉，心之官则思，思则得之，不思则不得也。”意思是说，耳朵眼睛之类的器官不会思考，故为外物所蒙蔽，人一与外物相接触，便被引向迷途了。心这个器官的职能在于思考，思考则得到，不思考则得不到。很明显孟子把心误认为是人的心理的器官。这样在汉字中就有许多由“心”（忄）旁组成的字。例如，思、想、恩、感、情、恨、忆……也有“胸有成竹”、“心中有数”、“计上心来”、“心明眼亮”、“心有灵犀一点通”等这类词语的产生，并一直沿用到今天。古希腊哲学家亚里斯多德也认为思维和感觉的器官是心脏，而脑的工作只在于使出自心脏的血液冷静一点而已。其实人不是用“心”思考问题，而是用脑想问题，心理不是心脏的机能，而是脑的机能。

随着社会的进步，科学的发展，实践经验的积累，人们逐步认识到了人的心理活动和脑的关系。例如，人在睡眠和麻醉时，心脏的活动没有异常，而人的精神状态则大不相同；当人脑受到损伤时，人的心脏活动正常，可心理活动出现了严重的障碍，有的丧失记忆，有的思维混乱，有的感觉失灵等。早在我国古代的医书中就有“头者精神之府”、“脑为元神之府”的记载，可见，那时已有人认识到心理现象、精神现象是脑的产物。

现代医学的发展，进一步科学地证明了脑是心理的器官，心理是脑的机能。临床发现，绝大多数用右手劳动的成人，如果大脑左半球中央回底部受到损伤时，病人能看懂文字，也能听懂别人的说话，但自己不会讲话。

虽然发音器官是正常的，却不能口头上用“词”来表达自己的思想。如果损伤了大脑颞叶部的颞上回后部，病人能说话，也能看懂和书写字，就是听不懂别人讲话的意思。所有这些都证明了脑是心理的器官，心理是脑的机能，“无头脑的思维”是不存在的。对这一结论，经典作家都有精辟的论断。恩格斯说“我们的意识和思维，不论看起来是多么超感觉的，总是物质的，肉体的器官即人脑的产物。”

你是否想知道自己的心理活动是如何产生的呢？这必须先了解人的神经系统。

神经系统包括中枢神经系统和周围神经系统两大部分。中枢神经系统包括脑和脊髓。

脑由大脑、小脑、间脑和脑干等组成。其中大脑是最主要的部分，是中枢神经系统的最高部位，是产生心理活动的主要器官。人的大脑是一块非常复杂的物质，它就像胡桃仁一样藏在脑壳内，它分左右两半球，故也叫大脑两半球。人的平均脑重约为 1400 克，就是不足 1.5 千克。脑的表面积是灰质的，称为大脑皮层，这是神经细胞集中的地方。据生理学家研究，认为在人的大脑皮层上大约有 140 亿个神经细胞。大脑皮层的表面积有无数皱折，使皮层的面积得以扩大，这些皱折展开来约有 2200 平方厘米，就像一张小报那样大。皱折凸起的部分叫回，凹进的部分叫沟，凸起裸露面积约 370 平方厘米。

大脑皮层是中枢神经的最高部位，是高级中枢。各种感受器和身体各部位的运动，分别由大脑皮层的一定部位来管理，这个部位叫机能区，也叫中枢区。也就是说，大脑皮层有机能定位，分管各感受器和身体一定部位的运动。主要的机能区有视觉中枢、听觉中枢、躯体感觉中枢、躯体运动中枢、语言中枢等。

脊髓是延脑（脑干的一部分）的延长部分，是中枢神经系统的低级部位，它的功能是简单的反射中枢。例如，排泄、防御等简单的心理活动在这里产生。

周围神经系统包括 12 对脑神经，31 对脊神经和植物性神经，分布全身，把脑和脊髓与身体各个组织和器官联系起来。我们身体内的神经系统就像网络那样密布身体的各个角落，又像电话线那样通向“司令部”——



大脑。

中枢神经系统和周围神经系统是密不可分的，周围神经系统受中枢神经系统的指挥；中枢神经系统依靠周围神经系统接受和传递信号，二者就像电话系统中的总机和分机的关系。

一切心理活动按其产生的方式来说都是神经系统的反射。反射是神经系统最基本的活动方式，这是指有机体通过神经系统对外部和内部刺激的规律性回答。例如，小孩饿了渴了就要哭，这就是一种反射，叫食物反射，是对来自内部刺激的反映；人从暗处走出来。接触到阳光时很不适应，人会自动地闭一会眼睛，这也是一种反射，叫防御反射，是对来自外部刺激的反映。

反射所经过的神经通路叫反射弧，这是反射活动的生理基础。反射弧由感受器（感觉器官）、传入神经、中枢神经、传出神经和效应器五大部分组成。当感受器接受刺激后，把神经冲动（信号）由传入神经传送到中枢神经，在这里产生心理活动，再由传出神经传送给效应器，产生回答性反映。这就是反射活动的全过程。

学生回答教师的提问就是一个反射的全过程。当教师提出问题时，这就是来自外部的刺激，学生的听觉器官接受了这个刺激（信号），由传入神经把这个刺激即教师提问的内容传送到中枢神经，经过大脑的分析、综合，即经过认真的思考，得出了问题的答案，再由传出神经把问题答案回传给效应器，回答老师提出的问题。这一过程中，在头脑中进行的分析、综合、判断、推理等活动，就是心理活动。

人的心理活动就是这样通过神经系统的反射活动，在中枢神经系统，主要是在大脑产生。所以，心理活动是脑的机能，脑是心理的器官。而“用心学习”之类的说法已成错误的习惯沿用到现在。

条件反射的形成

在观众的热烈掌声中，身着花衣服的猴子在舞台上表演车技、翻跟斗、走钢丝等精彩的节目。特别是在电视片《动物王国失窃案》中，猴探长在侦破发电站金轴失窃案和在追捕盗窃分子时，表现得如此“聪明”、“机智”

和“勇敢”，这是为什么呢？是不是猴子有人一样的语言和思维？能动脑子思考问题？回答是否定的。猴子和其他动物表演节目，这是驯兽员根据动物高级神经活动条件反射的原理长期训练的结果。

反射是多种多样的，有简单的，也有复杂的，有先天就会的，也有后天获得的。前苏联伟大的生理学家巴甫洛夫对大脑两半球高级神经活动规律的研究表明，反射一般分无条件反射和条件反射两大类。

无条件反射是人和其他动物所具有的，不用学习和训练就会的，这是种族发展过程中形成而遗传下来的，是先天的本能，这是人和动物生存发展的基本条件。例如，食物反射，把乳头放在新生婴儿嘴里，婴儿就会自动吮吸，其他哺乳动物也是这样，生下来就能主动找奶吃，不如此就不能吸取生存所必要的营养，也就不能生存下去；防御反射，针刺手指头马上就会缩回来，有东西在眼前一晃，就会眨巴眼，这是保证有机体安全所需要的活动。

猴子的表演是条件反射的建立，就是人的学习同样也离不开条件反射。例如，学生识字，就是在学生头脑里建立字的音、形、义等之间的暂时神经联系，形成条件反射。如果只会写某个字，而不会读音，也不会解义。这就说明，只建立和巩固了字形的暂时神经联系，而中断了字音和字义的暂时神经联系，反之也一样。人与动物不同的是人能建立复杂的、多级的条件反射，即在条件反射的基础上再建立条件反射，动物则不能建立复杂的条件反射。

条件反射是人和动物在后天经过学习和训练建立起来的暂时神经联系，这个暂时神经联系不是固定不变的，而是暂时的。所以叫暂时神经联系。如果反复出现条件刺激物，而不伴随无条件刺激物时。已经建立起来的暂时神经联系就会中断，条件反射也就消失。例如，当狗建立铃声的条件反射以后，只要听到铃声就分泌唾液。如果只响铃而没有食物强化、重复多次后，铃声不再引起狗的唾液分泌。铃声失去了条件刺激物的作用，条件反射也就随之消失了。

神经系统活动的基本过程是兴奋过程和抑制过程。兴奋过程是有机体某种活动的发动和加强。是神经活动由静→动，由弱→强的过程。抑制过程是有机体某种活动的减弱和停止，是神经活动由强→弱，由动→静的过



程。这叫做条件反射的被抑制。

高级神经活动的抑制过程也是很复杂的，下面介绍几种神经活动的抑制现象。

消退抑制：已建立的条件反射由于不继续强化而消失，这叫消退抑制。只给狗铃声，而不给食物，数次后、铃声不再引起狗的唾液分泌，这就是消退抑制。学习也是这样，学过的知识如果不经常复习，就不能得到巩固，自然会在记忆里消失，需要时也就想不起来了。学习中的单元复习，期中期末的复习考试，目的就在于不断强化在学习已经建立起来的条件反射。所以，要想使学习的知识记得牢。就得经常复习，不断强化已建立的暂时神经联系，防止产生消退抑制。

外抑制：由于新异刺激的出现，抑制了已经建立起来的条件反射，这叫外抑制。例如有许多外校的领导和老师在教室里听课，老师让你回答问题。要是在以往，你可能回答得很好，语言也很流利，可是在今天情况就不同了，尽管你都知道问题的答案，但是，由于看到有这么多人，心里可能很紧张，结果对问题回答得很不理想。在教室里听课的外校领导和老师就是个新异的刺激，这个新异刺激的突然出现，使你精神紧张，抑制了暂时神经联系的很快恢复。要想解除外抑制的作用，就必须放松精神。消除心理上的压力，集中精力，对周围发生的事持“视而不见”、“听而不闻的”态度，一心一意从事当前的活动。

超限抑制。这也叫保护性抑制。神经系统的负荷量是有限的，而不是无限的。当刺激过于强、过久和过多时，神经细胞不但不能引起兴奋，反而会使抑制发展，这就叫超限抑制。当你在晚上复习功课和写作业时，开始思考问题速度比较快，记忆也很好，但这种情况逐渐会减弱。如果今天留的作业比较多，到最后，一些比较容易的题解起来也比较吃力，甚至不能进行，这就是超限抑制的作用。由于作业量大，神经容易疲劳，不但不能引起兴奋，反而抑制了已建立的条件反射，这时最好中止学习，做短暂的休息，使神经系统的活动能力得到恢复。即使抑制得到解除，学习效果才能提高，切不可进行疲劳战，否则效果会更差。

分化抑制：在条件反射建立的过程中，只对条件刺激物强化，而对其他类似的刺激物不强化，使类似的刺激物引起的反应受到抑制，这就是分

化抑制。在巴甫洛夫的实验中，对狗用铃声作为条件刺激物形成了条件反射，当给他钟声时，狗同样引起反应，即分泌唾液。这是因为狗不能把作为条件刺激物的“铃声”与类似的刺激物“钟声”相区别，所以，把“钟声”也当成“铃声”了。为对“钟声”产生抑制，即听到钟声后不再分泌唾液，就必须在听“铃声”时给食物，在听“钟声”时不给食物，这样经过一定的次数的练习后，“钟声”不再引起狗分泌唾液，这个和条件刺激物相似的刺激物被抑制。

学习活动也是这样，区分近似和相似的字、概念、定义、计算公式等都离不开分化抑制。例如，小学生初学“睛”这个字时，很容易和以前学过的“晴”相混。老师反复指出，“睛”是眼睛的“睛”，是“目”旁，“晴”是天晴的“晴”，是“日”旁。这时学生才容易将“睛”和“晴”这两个字区分开。就是说，在看到“睛”字时，抑制了与其相似的“晴”字，不再把“睛”字当成“晴”字。

人的心理是统一的整体

好奇的青少年朋友在空闲的时间可能会想，究竟什么是感觉，知觉、记忆、思维、想象，我怎么觉察不到，或分不出来自己是在感觉呢，还是在思维、记忆；是在认识外界事物呢，还是在进行情感体验……

是的，我们往往不易觉察到某一心理活动现象，或分不清自己在进行何种心理活动。其原因有四方面：

首先，神经细胞传递兴奋的速度太快。据神经生理学家测定，人的神经细胞传递兴奋的速度为4~120米/秒。这种速度常常使我们一旦想去觉察时，那一瞬间心理现象已经过去，接踵而来的可能已是别的什么心理现象了。例如，我们的脚被扎了一下，这一痛觉（感觉）不到半秒钟已传到大脑，大脑再通知脚缩回来。并用眼睛去看的时候，也在进行判断：大概是钉子（思维推理），眼睛看到一片亮亮的尖尖的东西（知觉），想起过去是见过的（记忆），原来是碎玻璃（思维判断）。与此同时，觉得自己真倒霉（情感不愉快），咬牙坚持去上药、包扎（意志）。这全部过程可能就一两分钟的事。因为这个过程很快，往往很难将其中某一过程单独区分出来。



其次，人的心理活动是完整的、统一的。人的心理过程在可以觉察到的一个时间里，常常是几种心理活动同时迅速交替进行，再说这些心理过程又都要受到个性心理的制约，也就是说个性心理都会在一定程度上影响心理过程。

例如，“注意”这一心理现象，就从来不单独存在，它总是伴随着认识过程、情感过程和意志过程进行。当我们的脚被扎破，头脑通知眼睛去看时，“注意”就伴随感觉和知觉；当大脑去想“这是什么”时，它又伴随思维；当自己觉得倒霉时，它又伴随情感。我们也可能一面看小说、看电视，一面高兴得拍手大笑，或伤心落泪。这就是伴随认识过程和情感过程。我们也可能下决心一定要把这20个外语单词背下来，这就是用意志过程控制认识过程。不同的人，即使都在经历这些过程中，表现却不一样。有人脚被扎时，自认倒霉；有人则可能破口大骂，有人则可能眼泪汪汪。这说明在认识过程、情感过程、意志过程中，都会反映出每个人不同的个性特征。犹如使每个人的心理过程染上了独特的色彩一样。心理的这种整体统一性，也使我们很难将某一心理现象分出来。

再次，人们往往只注意到自己心理活动的内容，而不是注意心理活动的形式。在日常生活中，我们听课，就要集中注意去听清并理解教师讲课的内容。我们看书，就要集中注意看清并理解书上表述的内容。我们一般不会去注意自己是在进行知觉、思维、记忆、想象等心理活动的形式。如果我们将注意集中在自己正在进行怎样的心理活动时，就可能听不清或听不懂老师讲的课，看不清或看不懂书上写的内容。

最后，缺乏心理学知识。由于缺乏心理学知识，我们在认识自己或他人时，往往只能作总体印象的分析，或从外部行为及行为效果对其思想、品德、知识水平技能熟练程度进行分析，不会对心理活动本身进行分析。

对人的心理活动按心理因素进行分析，是心理学发展中一个学派的意见。这个学派称做构造主义学派，这个学派的创始人叫冯特（1832～1920），是德国人。他们受到当时欧洲自然科学飞速发展的影响，想对复杂的心理现象进行过细的分析研究，用化学分析的方法来解释各种心理现象。于是提出了感觉、记忆、情感等心理元素。这对后人研究复杂的心理现象无疑是有帮助的。

现在，当我们有了一点心理学知识时，就可以对他人或对自己的心理活动进行分析。例如，我们常由于粗心大意而出错，不是漏了标点符号，就是算错了题。如果已经确定，自己对知识和技能本身已掌握。那么必须对自己的心理活动进行分析：审题时是否总是心急，想赶快看完（情感、态度）？有没有觉得这道题不难（定势）？是否容易被题目中的有些内容吸引而忽略了其他重要内容（注意的分配与转移、知觉范围）……以致在气质、性格上有哪些特点。只有从心理活动本身进行分析时，才能找出克服粗心大意的具体办法，同样你若要有效地帮助他人学习，也必须分析对方听你的讲解时的感知、思维的过程，分析对方在解题时所需要的知识回忆、提取的过程，解题中的思路，只有这样才能行之有效。

由此可见，对人的心理是可以分析的，为了有效地工作学习，也是需要进行分析的。在我们学习了心理学知识后，也就可以对人的统一的和整体的心理活动进行科学的分析了。

心理发展的内部动力

相传古时候宋国有个人，嫌苗长得太慢，就一棵棵地往上拔起一点，回家还夸口说“今天我帮助苗生长了！”他儿子听说后，到地里一看，苗都死了。

为什么拔苗不能助长呢？因为麦苗的生长不但需要阳光、水、肥、灭虫害、除草等外部的条件，更重要的是它有自身内在生长发育的规律。

生物的生长发育是这样，其他事物的发展也是这样，必须遵循它自身发展的内在规律，否则就会受到“拔苗助长”的惩罚。人的心理发展也要遵循它内在的发展规律。生物遗传素质、社会环境和教育在人的心理发展中各自起着重要的作用，生物遗传素质仅仅是物质基础，社会环境和教育则是心理发展的外部条件，即外因，而人的主观因素则是至关重要的，它是心理发展的内因。这个内因的水平如何，将对心理发展的速度和水平起决定性作用。

数学家华罗庚在回忆他的生平过程时讲，他在读小学时因成绩不及格没有拿到毕业证，只拿到一张修业证书，在初一时数学经过补考才及格。