

恋爱 交际 择业



大学生 心理健康与调适

DAXUESHENG XINLIJIANKANG
YUTIAOSHI

在人生的路口，自知者智、知人者明

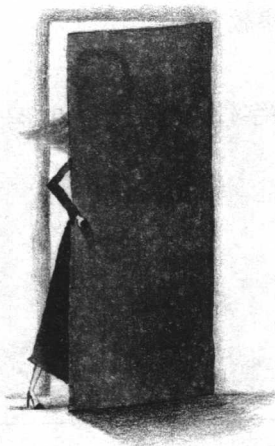
吉红 王志峰◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

大学生 心理健康与调适

吉红 王志峰 著



恋爱、交际、择业
● 在人生的路口，自知者智、知人者明

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与调适 / 吉红, 王志峰著.

—北京: 中央编译出版社, 2006. 6

ISBN 7-80211-265-6

I. 大...

II. ①吉...

②王...

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(2006)第 054007 号

大学生心理健康与调适

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: (010)66509360 66509366(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开 本: 680 × 980 毫米 1/16

字 数: 332 千字

印 张: 22.875

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

吉红，女，生于1961年。现就职于山西医科大学第一附属医院。多年来致力于心理咨询和治疗事业的拓展：在学校讲授心理学课程，在职工中开展心理沙龙，针对患者进行有效的心理咨询和治疗。

王志峰，女，生于1971年。现就职于太原电力高等专科学校。1993年毕业于南开大学历史系，1996-1997年赴西南师范大学进修心理咨询专业，2005年4月获国家首批心理咨询师资格认证。长期从事政治理论和心理健康教育、教学和科研、咨询工作。著作有《沟通面对面》、《职业人格教育》（参编）等。

前言

毕淑敏说：“如果把人间比作原野，每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物，这种植物会开出美丽的三色花：一瓣是黄色的，代表我们的身体；一瓣是红色的，代表我们的心理；还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。健康是一株三色花。”我还要补充一片花瓣——那便是橙色的花瓣，代表着我们的道德。健康是一株四季常开不败的四色花。

随着社会竞争的日趋激烈，生活节奏的日益加快，家庭结构的日渐不稳固……人们承受着前所未有的心理压力，心理疾病像一个神通广大的恶魔，无情地、疯狂地在每一个角落吞噬着千万人的健康。

美国的一次抽样调查显示，有 20% 的被调查者肯定自己曾经有过濒临精神崩溃的感受。美国哈里斯民意测验所不久前调查发现，89% 的美国人都经历过沉重的心理压抑。据研究人员估计，每年因员工心理压抑给美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。

在法国，健康投资在 20 年中增加了 10 倍，而在药品消费中以镇静类药物为最。法国人幽默地说，他们是世界上的吃药冠军，法国是世界上最“镇静”的国家。法国人除了越来越“热衷”于吃药，还越来越“热衷”于自杀。法国卫生部 1989 年提供的数字表明，法国年轻人的死亡原因中，增长速度最快的不是艾滋病，不是吸毒，不是车祸，而是自杀！

在我国，曾几何时，心理健康还是一个比较陌生的字眼，现在心理问题发生率却急剧攀升。目前我国各类精神障碍患者总人数已超过 1600 万，在我国疾病总负担中的排名跃居首位，超过了心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病。令人震惊的是，我国各类精神问题已占全部疾病和伤残 1/5，精神病和人格障碍犯罪给社会带来了很大的危害。大学生是心理障碍的高

发人群，精神疾病已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。大学生是一个特殊的社会群体，代表着未来国民的整体精神面貌，其心理健康水平的高低，不仅会影响到自身的成长，而且关系到国家建设人才培养的质量问题。

健康的心灵，是人生一切幸福的源泉。但我们的的心灵经常陷入误区，有的人有钱、有事业、有地位、有美满的家庭，但人格特质决定了他不能很好地面对社会生活中的风风雨雨，心理压抑扭曲，甚至走到自杀的绝境。像张国荣的蝴蝶飞天，导致多少影迷为之感慨万千、深思不已；像三毛的绝情而去，致使多少崇拜者为之扼腕长叹、唏嘘不已；像顾城的疯狂之举，导致多少追随者摇头沉思、痛惜不已……生活中的种种烦恼和困惑，都来自于心误，来自于“心狱”，来自于“心里牢笼”。但既然“心里牢笼”是自己建造的，我们总可以找到破解的办法——那就是自救。

只有承受挫折的能力，才能雨过天晴、转败为胜；只有保持健康的心态，才能在困苦中感受到快乐；只有具备健全的人格，才能在平凡中创造出辉煌。今天我们就触摸心理“禁区”，学会心理“按摩”，驱赶情感迷雾，跨越心灵迷津，走出病态迷宫，踏上健康之路。

莫扎特说：“世间最美妙的音乐，藏在每个人的内心深处，但是很少有人得以聆听，只有那些不时叩响心灵门环的人，才有机会欣赏。”人心偌小，容不下一粒沙子；人心偌大，可以包容天地宇宙。只要我们拥有健康的心灵，内心便会一片澄彻，便能领悟生命的玄机，感悟人生的智慧，活出灿烂的人生。

有人说，一本书可以救助并成就人生。这虽然有些夸张，但也不无道理。一个选择，决定一条道路；一条道路，到达一方土地；一方土地，开始一种生活；一种生活，形成一种命运。进入“心经济时代”，本书作为心理健康的一个“瞭望台”，希望那些正在寻找幸福和快乐的青年，能够和我们一同感受和品味平凡人生的魅力和精彩。

本书主要由吉红和王志峰两人共同完成：第一章、第二章第三节、第七章、第九章、第十章，吉红；第二章第一和第二节、第三章、第四章、第五章、第六章、第八章，王志峰。因为水平有限，错漏在所难免，希望各位读者不吝赐教。

目 录

前 言	1
第一章 走出心理健康的误区——大学生的心理健康	1
第一节 七彩“心”空——心理现象	1
第二节 楼台之基——心理健康	9
第三节 搭起七色彩虹桥——心理健康的标准	20
第四节 掀起你的红盖头——心理健康的影响因素	36
第二章 和谐的魅力——大学生的个性完善	51
第一节 秉性难移——气质类型	53
第二节 绿色通道、畅行无阻——性格塑造	68
第三节 遗传与教育的“合金”——能力培养	85
第三章 知人者智、自智者明——大学生的自我意识	100
第一节 阿波罗神谕——认识你自己	100
第二节 站直了、别趴下——重塑自信心	110
第四章 山向高处走,水向低处流——大学生的人际适应	121
第一节 心灵风雨亭——人际交往	122
第二节 直觉可靠吗? ——人际知觉	125
第三节 君子之交淡如水——交往技巧	134

第五章	淡泊明志、宁静致远——大学生的情绪情感	149
第一节	多彩维生素——情绪认知	149
第二节	山雨欲来风满楼——大学生情绪特点	154
第三节	痛并快乐着——负性情绪调适	160
第六章	冰山一隅、曲径通幽——大学生的需要动机	170
第一节	倾听心语——需要结构	170
第二节	寻觅芳踪——动机探索	183
第七章	滚滚红尘、有你同行——大学生的恋爱和性心理	203
第一节	有多少爱可以重来——恋爱心理	203
第二节	羞答答的玫瑰静悄悄地开——性心理	225
第八章	厚积薄发、从容就业——大学生的择业心理	243
第一节	天生我才必有用——择业心理	243
第二节	条条道路通罗马——择业方法	254
第九章	谨防心里感冒“癌变”——心理障碍和心理疾病	262
第一节	神经症	262
第二节	精神分裂症	287
第三节	人格障碍	301
第十章	重塑精神家园的“绿洲”——大学生的心理保健	322
第一节	心理调适	323
第二节	荒漠甘泉——心理咨询	346
参考书目		355

第一章 走出心理健康的误区

——大学生的心理健康

世间最美妙的音乐,藏在每个人的内心深处,但是很少有人去聆听,只有那些不时叩响心灵门环的人,才有机会欣赏。

——莫扎特

第一节 七彩“心”空——心理现象

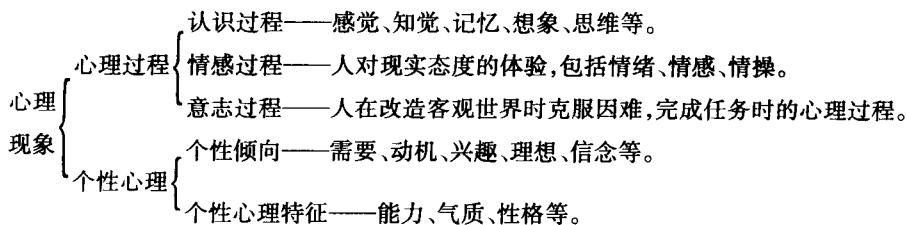
心理学一词源于希腊文,意即“灵魂之科学”。这是一门既古老又年轻的科学。说它古老,是因为从公元前四世纪古希腊亚里士多德著《论灵魂》开始,人类探索自己的心理现象已有两千多年的历史了;说它年轻,是因为心理学一直是包括在哲学之中的,十九世纪中叶才开始从哲学中分出来。心理学成为一门独立的科学只有百来年的历史。

1879年,德国心理学家冯特在莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,这标志了心理学的诞生。蔡元培先生任北京大学校长时,于1917年支持本校陈大齐教授创立了我国第一个心理学实验室,1918年陈大齐教授出版了《心理学大纲》,这是中国第一本大学心理学教科书,标志着中国科学心理学的诞生。

一、心理的内容

心理学家一般把心理现象分成两大部分:心理过程和个性心理。前者

是从动态的角度对心理现象进行阐述,后者则是从静态的角度,即相对稳定的方面阐述心理现象。



(一)心理过程

心理过程可分为认识过程、情感过程、意志过程。

1. 认识过程

认识过程就是认识客观事物的特点、本质和规律的过程。认识过程可分为感觉、知觉、记忆、想象、思维等。感觉是对事物个别属性的认识;知觉则是对事物的整体属性的认识;记忆是在头脑中积累和保存经验的过程;想象是对头脑中已有的表象进行加工改造,形成新形象的过程;而思维是对事物的本质特点和内在联系的认识。

认识过程的各个部分各不相同,但又不是孤立和互不联系的。郑燮在《板桥题画兰竹》中指出:“江馆清秋,晨起看竹,烟光、日影、露气,皆浮动于疏枝密叶之间。胸中勃勃,遂有画意。其实胸中之竹,并不是眼中之竹也。因而磨墨展纸,落笔倏作变相,手中之竹又不是胸中之竹也。总之,意在笔先者,定则也,趣在法外者,化机也。”在这里,“眼中之竹”是感知,“胸中之竹”是头脑中的表象,是记忆的结果,“手中之竹”则是思维和想象的结果。由此可见,感觉、知觉、记忆、想象、思维都是认识过程的有机组成部分。

2. 情感过程

人在认识客观事物时不会无动于衷,总会产生某种态度和体验,这便是情绪和情感过程。如果客观事物能够满足自己的需要,个体会产生肯定和正性的情绪和情感体验,如愉快、满意、喜爱等;如果客观事物不能满足自己的主观需要,个体则会产生否定和负性的情绪和情感体验,如愤怒、厌恶、憎恨等。

由基本需要引起的情感,如爱好、快乐、愤怒、恐惧和悲哀等,是最基本

的情感;由社会需要引起的情感,如社交、尊重、承担更多的责任等,是高级的情感。情绪具有较大的情景性、激励性和暂时性。情绪是对客观事物是否符合需要而产生的原始的、低级的态度体验,它较之情感和情操具有较强的冲动性和外显性;而情感则是人在社会实践活动中产生和发展起来的比较深沉和含蓄的态度体验,是人类所独有的,是人区别于动物之所在。从某种意义上说,情绪是情感的外在表现,情感是情绪的本质。

3. 意志过程

意志是自觉地确定目的,根据目的支配、调节行动,克服困难,以实现预定目的的心理过程。意志的目的是对行动的调节,表现为一方面发动或加强了为达到目的所必需的行动;另一方面制止或削弱了与预定目的相矛盾的行动。意志是人类所特有的心理现象,是人的意识能动性的集中表现。人在活动之前,已经具有比较明确的活动目的。人类可以通过意志,通过内部意识实施向外部动作的转化,以达到认识世界、改造世界的目的。良好而健康的意志品质具有自觉性、坚毅性、果断性、自制力等特征。

人的意志是自由的,但又不自由的。说它是自由的,是因为在一定的条件下,人可以按照自己的意愿,自觉地、能动地确定目的,选择相应的行动方式,发动或制止行动;说它是不自由的,是因为人的一切行动都必须符合客观规律,否则,就会在实践中碰壁。因此,意志的自由是相对的、有条件的。一个人掌握的各种知识越多,越善于运用客观规律,那么,他对客观世界的改造也就越自由、越主动。同时,知识和能力的获得又依赖于人的意志努力,依赖于勤奋、勇敢和克服各种困难与阻挠的勇气。

4. 意志与认识、情感的关系

意志与认识过程有着密切的联系。首先,意志的产生是以认识过程为前提的,离开了认识过程,意志便不可能产生。自觉的目的性是意志的特征之一,但是人的任何目的不是凭空产生的,而是认识活动的结果。只有认识了客观规律和人类需要的关系,才能提出切合实际的目的,才能以一定的方式和方法来实现目的。其次,意志对认识过程有很大的影响,没有意志努力,就不可能有认识过程,更不可能使认识过程深入和持久。

情感可以鼓舞意志行动,也可以成为意志行动的阻力。积极的情感是人们意志行动的强大推动力,它有助于克服困难达到目的;消极的情感,会

妨碍意志行动的贯彻执行,造成意志行动的内部困难。在对敌斗争中,激情可以使战士勇猛、急速地战胜敌人;在执行工作任务时,强烈的热情使人锲而不舍、坚韧不拔。另一方面,意志可以调节和控制情感,使情感服从于理智。我们平时所说的“理智战胜情感”,实质上就是通过意志努力以正确认识来克服消极情感;而“情感战胜理智”则是指理智没有能抑制住消极情感,反而成为情感的俘虏。

认识、情感和意志是密切联系、彼此渗透的。发生在实际生活中的同一心理活动,通常既有认识过程,又有情感过程,也有意志过程。任何意志过程总包含有认识成分和或多或少的情感成分;反过来,认识和情感过程也包含有意志成分,实际上并不存在纯粹的、不与任何认识和情感过程相关联的意志过程。

(二)个性心理

每个人都是一个具体的活生生的人,“人心不同,各如其面”。心理学把一个人的整个精神面貌叫做“个性”,个性通常也称为“人格”。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等等。

需要是个体对生理的和社會的需求在头脑中的反映,是个性积极性的源泉。个体的需要一旦对象化,就会以活动的动机的形式表现出来。

动机又称动因,它是为满足某种需要推动人们进行活动的内部动力。动机的主要形式有兴趣、理想、信念、世界观。需要是动机的基础,动机是需要的表现。

兴趣是个体积极探究某种事物的心理倾向。一个人对某种事物产生稳定的兴趣时,他就会主动地去思考、探究其实质,使整个认识活动积极化,情感活动和意志活动也会增强。

理想是人们对未来的向往和追求,理想鼓舞着人们的热情和斗志,是人们学习、工作和生活中的激励力量。

信念是个体坚信某种认识的正确性,并以此作为生活准则,用来支配自己行动的个性倾向性。信念一旦确立,就会使人们的心理活动产生深远的影响,决定着人们行动的原则性和坚韧性。

世界观是一个人对整个世界的根本看法,其中包括对人生的看法,即人生观。世界观是个性倾向性的集中表现,是人们活动的主导动机,它指导着人们认识世界和改造世界。

2. 个性心理特征

个性心理特征包括气质、性格、能力三个方面。

气质是表现在心理活动动力方面的先天的、典型的、稳定的个性心理特征。所谓心理活动的动力特征,是指心理过程的强度、速度、稳定性以及心理活动的指向性等方面在行为上的表现。“江山易改,禀性难移。”其中的“禀性”就是气质的通俗说法。心理学上把气质分为四种:胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。

性格是在个体对现实的稳定的态度以及与之相应的习惯化了的行为方式中表现出来的个性心理特征。性格的分类不如气质分类那样成熟,因而就有了性格分类的不同理论。这些理论主要有机能类型说、向性类型说、独立—顺从类型说等等。

能力是指人们顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。能力可以分为一般能力和特殊能力。一般能力是在许多基本活动中都表现出来,且各种活动都必须具备的能力。观察力(感知能力)、记忆力、思维力、想象力都属于一般能力。特殊能力是在某种专业活动中表现出来,且某种专业活动必须具备的能力。

二、心理的实质

古代人曾认为过人的思维、感觉和做梦等是灵魂或精神的活动,这种灵魂或精神,似乎是人生下来以后就住在人的身体(心脏、血液、瞳孔等)里面,而当人睡着或者死亡的时候就离开了。他们把心理看作是不依赖于物质而存在的虚无缥缈、不可捉摸的东西。形而上学的唯物主义是自然论者或直接论者,认为脑髓分泌思想就如同肝脏分泌胆汁一样。在我国,很长时期人们以为心理现象是心脏活动的产物,因此,汉字里凡是表现心理现象的都带心旁,如思、想、情、意、恨……辩证唯物主义认为,心理是脑的机能,是对客观现实的反映。

(一) 心理是脑的机能

1. 脑是心理的主要器官

人类很早就在探索身心关系的问题。随着科学的进步,人们逐渐认识到心理是神经系统的属性。神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。脑是中枢神经系统的高级部位,所以,脑是产生心理活动的主要器官。前苏联曾发现过一个“同体异头”的双生子,共用一个身体,共用体内器官,却有两个头。一个头叫玛莎,睁眼不眠,不爱讲话,喜欢安静;另一个头叫卡嘉,总爱睡觉,喜欢讲话,易发脾气。一个人多一个指头或少一条腿,不一定对他的心理活动有多大的影响,然而有两个脑袋,虽然长在同一个躯体上,却出现两种不同的心理活动。可见,脑是影响心理活动最关键的部位。

2. 心理的发生、发展与脑的发育紧密相关

人类之所以具有高级心理活动,是因为人类有一个不同于其他生物的精细微妙的大脑。人类大脑与其他动物大脑的区别最主要的是沟回多,总面积可达 2200 平方厘米。人类的脑沟和脑回是进化的产物。动物的脑沟和脑回越多,脑的面积就越大,就显得越聪明。鲸鱼和大象的脑子的重量虽然都超过了人类,但其脑沟和脑回却不如人类多,所以它们的智慧远不能和人类的智慧相比。

根据大脑研究资料,儿童在出生时大脑在结构上已接近成人,大脑皮层分为六层,大脑皮层上的神经细胞数与成人相近,但他们的皮层比成人薄,皮层上的沟回比成人浅,脑重量也较轻。个体出生时,脑的重量为 390 克,只有成人脑重的 $\frac{1}{3}$;随着人脑的迅速发展,儿童的脑重量在九个月时达 660 克,相当于成人脑重的 $\frac{1}{2}$;二岁半至三岁的儿童脑重量达 900 克~1000 克,达到成人脑重的 $\frac{2}{3}$;七岁儿童脑重量达到 1280 克,达到成人脑重的 $\frac{9}{10}$;十二岁时已接近成人。

从人的大脑皮层细胞的机能成熟情况来看,有两个明显的“飞跃”时期:第一个飞跃时期约在六岁左右,这时全部脑皮层神经纤维的髓鞘化已接近于基本完成;第二个飞跃时期约在十三岁左右,这时脑电波的波型及频率开始与成人相同,大脑皮层细胞的机能已发展到相当的水平。到十四岁或再晚些时候,脑神经纤维仍在渐渐地变粗、增长和增多。与此相应,儿童的心理水平也随之提高:从感觉阶段发展到表象阶段,从形象思维阶段发展到抽象思维阶段,从受外部控制发展到自我内部控制。

3. 心理是脑的反射活动

现代科学研究表明,心理是脑的反射活动。反射是有机体在神经系统的参与下所实现的对内外刺激的规律性应答。巴甫洛夫对动物和人的反射活动进行了长期的科学实验研究,建立了高级神经活动学说,为宏观地理解心理活动的生理机制提供了依据。无条件反射是动物和人先天具有的反射,条件反射是动物和人经过后天学习获得的反射。在无条件反射的基础上形成的条件反射,是一种心理反射。心理反射产生了动物有机体高级神经活动的复杂多变的现象。因此,心理现象是脑这个物质发展到一定阶段所特有的反映形式,是一切反映的最高阶段。

4. 脑破坏会引起心理异常

临床上发现,当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时,人的心理活动就会全部或部分地失调。如果枕叶受到破坏,人就会变盲。顶叶下部与颞叶、枕叶邻近的部位受损伤,阅读活动就发生困难。额叶某些部位受损伤,人就不能很好地根据言语信号来调节运动,不能拟定运动计划,不能适当地调节运动过程,不能把握动作程序,严重的则会出现惰性运动定型。如果损伤的是左半球上中央后回下面三分之一的区域,辨别语言就发生困难,因而不能理解别人所说的话;在左半球的下额回有一个布洛卡区,这个区域受损坏,人就不能说出复杂的语言,不能说出他所想说的事情。此外,人的头脑受到剧烈的震荡,人的心理活动也会受到阻碍和发生失调,产生幻觉、错觉或遗忘症。大脑两半球的肿瘤会使人迅速进入痴呆状态。无脑畸形儿生来不具有正常的脑髓,因此不能思维,最多只有饥、渴的内脏感觉等。这些事实都确凿地证明心理活动和脑的活动不可分割。

(二) 心理是客观现实的反映

1. 客观现实是心理的源泉

客观现实指人的意识之外的一切客观存在的事物,既包括自然界,也包括人类社会。对人来说,决定心理活动的主要是社会生活。1920年在印度发现的狼孩卡玛拉,尽管生而具有人脑,但由于出生不久便生活在狼群中,没有接受人类社会的影响,所以她只有狼的习性而无人的心理。脑是心理活动的器官,它好比一个加工厂,工厂没有原料,生产不出产品;没有客观外界的刺激,也不会产生心理现象。客观事物作用于感官产生的信息就是脑

进行加工的原料,诚如列宁所说:“没有被反映者,就不能有反映。”心理现象的产生首先是由于作用于人的客观事物的存在。没有客观事物作用于人,心理活动便不可能产生。

2. 心理是对客观现实的反映

反映是物质相互作用留下痕迹的过程,反映是一切物质的属性。物质间相互作用都会留下痕迹。物质不断发展、变化,从低级运动形式向高级运动形式过渡,反映也经历着从低级形式向高级形式发展的过程。无生命物质的反映形式是物理的、化学的反映形式。例如,水滴石穿,盐在水中会溶化,铁在湿空气中会生锈。有生命物质的反映形式是生物的反映形式。例如,植物有感应性,如含羞草吃虫,向日葵向太阳,柳树叶向水等。动物由低级向高级发展,出现了神经系统特别是脑,才产生了心理这种反映形式。

人的心理活动,就其产生方式来说,是客观世界作用于人所引起的高级神经活动,是脑的反射活动。这种活动,就其内容来说,是对作用于人的客观现实的反映。马克思认为心理活动的内容“是在人类头脑中变位了变形了的物质”,列宁则认为心理活动的内容是物质世界的“复写、摄影、摹写、镜像”。

3. 心理是人对客观现实的能动的反映

人对客观现实的反映不是消极的、被动的,像镜子反映物象一样。人是在实践活动中积极能动地反映客观世界的。人总是在作用于客观现实,完成各种行动,操纵各种事物的时候去反映客观事物的。也就是说,人主动地把外界事物变成观念的东西,把客观的东西反映到主观上来。人又通过实践活动使主观见之于客观,变主观为客观的东西。同时,人的心理活动又受到实践活动的检验。人在反映现实的活动中总是依照实践的标准不断地调整着自己的行动,使所反映的东西能符合客观现实的规律。但人的心理能否发挥其能动作用还在于是否准确地反映了客观现实的规律。

4. 社会生活实践对人的心理起制约作用

科学的心理学特别强调人的心理的基础是人的社会实践,认为没有人的社会实践就没有人的心理。例如狼孩卡玛拉,她也有人脑这块精致复杂的物质,但由于她从小脱离了人的社会生活,在狼的生活条件下生活,到了8岁被发现回到人中间时,只有相当于6个月婴儿的心理发展水平。她用四肢

行走,用双手和膝盖着地歇息。她舔食流质的东西,只吃扔在地板上的肉,不吃人手里的东西。她害怕强光,夜间视觉敏锐,每天深夜嚎叫。她怕火,也怕水,从不去洗澡。即使天气寒冷,她也撕掉衣服,摆脱毯子。经过辛格的悉心照料与教育,她2年学会了站立,4年学会了6个单词,6年学会走路,7年学会了45个词,同时学会了用手吃饭、用杯子喝水。到17岁临死时只具有相当于4岁儿童的心理发展水平。

被野兽哺育大以及离开人类社会长大的野生儿,自18世纪中叶以来,在罗马、瑞典、比利时、立陶宛、德国、荷兰、法国、肯尼亚等地都有发现,单是有案可考的就有30多例。所有这些孩子都只能发出不清楚、不连贯的声音,不能直立行走,具有强大的体力,活动敏捷,跑得很快,跳跃攀登很出色。他们也有发展得很好的听觉、视觉和嗅觉,然而即使经过很长的时间,他们也都没能学会说话。可见,从小脱离人的社会生活条件便不能形成人的心理。

不仅如此,即使长大成年后长期脱离人的社会生活也将使原已形成的人的正常的心理失常。如抗战期间,日本帝国主义曾经掳掠我国许多同胞。其中之一的刘连仁不堪在日本矿山的奴役劳动,逃往北海道深山,过了13年茹毛饮血的穴居野人生活。1958年被解救回国时,语言能力几乎丧失,听不懂也不会说,失去了正常人的心理状态。

事实说明,社会生活实践对人的心理起着制约的作用。人只有参加各种社会活动,才能对客观事物发生一定的态度,并表现出克服困难的意志行动,从而增强能力。社会生活实践活动的多样性,也使人形成不同的个性特征。离开社会生活实践,则会导致个体心理失常。

第二节 楼台之基——心理健康

一、什么是健康

人人都企盼健康,并视其为人生的第一大财富。它是我们生活幸福、事业成功的基础。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。