



教育部(国家)教育发展研究中心

21世纪职业院校规划教材

大学生心理健康教育

(上册)

高职生心理学

总 编 邱开金

本册主编 邱开金 申 燕 鲁 梅

中国传媒大学出版社



教育部(国家)教育发展研究中心
21世纪职业院校规划教材

B844.2
129
:1

大学生心理健康教育

(上册)

高职生心理学

编 邱开金

本册主编 邱开金 申 燕 鲁 梅

副主编 辛晓亚

编 委 (以姓氏笔画为序)

寸晓红 王育韵 申 燕 张小燕

邱开金 张 页 向晓蜜 许素梅

杨枝旺 杨 素 辛晓亚 曹 坚

鲁 梅 戴晓伟

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/邱开金,段生成,聂曲等主编. —北京:中国传媒大学出版社,2009.7

21 世纪职业院校规划教材

ISBN 978 - 7 - 81127 - 654 - 1

I. 大… II. ①邱…②段…③聂… 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(2009)第 115850 号

大学生心理健康教育(上册)

主 编:邱开金 申 燕 鲁 梅

策 划:杨开才

责任编辑:张永青

装帧设计:余志军

责任印制:曹 辉

出 版 人:蔡 翔

出版发行:中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

社 址:北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编:100024

电 话:86—10—65450532 65450528 传真:65779405

网 址: <http://www.cucp.com.cn>

经 销:新华书店总店北京发行所

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:46.25

字 数:110千字

版 次:2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 81127 - 654 - 1/B · 654

定价:82.00元(上、中、下册)

“另类教育”的心理解码 (代序)

针对高职学生编写的这套高职心理健康教育系列教材出版了,这在推进高等职业教育内涵发展和高职教材建设中是一件大好事。在我国,高等职业教育不仅是中国特色社会主义高等教育体系的重要组成部分,更是全面提高劳动者素质、促进专业化人才建设和培养的战略工程。在政府的积极引导和大力支持下,我国高职教育发展极为迅速,据2008年的最新统计,全国高职院校数为1184所,占普通高校总数的61%;在校学生数近900万人,约占全日制普通高校在校生的50%。可见,高职教育已经成为我国高等教育里的一支重要“方面军”。

在高职教育规模化快速发展的同时,不可忽视的是其发展中面临和出现的新问题也不少。因为社会的认同是一个渐进的过程,高职教育内部机制完善,教材、师资队伍建设都承受着巨大的挑战和压力。在这种状态下,突现问题最集中、交织问题最复杂、解决问题最迫切的莫过于学生的心理健康教育问题。作为高等教育的“另类教育”,高职特殊的办学形式、特定的培养目标、特别的学生群体,在“职业化”文化元素的主导下,形成了独特的高职教育中形形色色的心理问题。必须承认,解读高职教育,同样需要从心理学的视角中,解码职业心理和高职生的心理世界。

本套高职生心理健康教育教材的创意值得首肯。纵观当前我国的同类教材,都是一课一本式的教材,即将心理健康教育视为一门课而配之于一本教材,尽管还有心理咨询的诸多活动,但对于以课堂教学为中心的学校教育,没有课程支撑的活动其影响力是极为有限的。从学制主流上考虑课程的全程性,将不可能阶段性处理好的心理健康教育问题延伸到教育的全过程,以课为平台,借主修或辅修的学习之力,时时唤醒学生的心理健康意识,让心理健康教育始终伴随高职学生的成长,其意义深远。本套教材分3册,采用“一主两辅制”,即大一和大三以辅修(选修)课方式开设《高职生心理健康读本》和《高职生心理问题疏导》,大二开设主修(必修)课程《高职生心理学》。心理健康教育不能搞“一阵风”教育,长期性和持续性决定了心理健康教育的课程设置首先应遵循高职学生心理发展的规律。

富有创新性是本套教材的另一特点。高职教育是我国高等教育的“另类”教育,这种举国之制下的、占高等教育半壁江山的高职学生,不能没有他们自己的心理学。所以,《高职生心理学》是我国应用心理学范畴中另一重要的分支学科,此教材具有鲜明的创新性。在内容处理上,《高职生心理学》遵循普通心理学的基本原理,以高职学生为主体,大量注入了高职生长成中鲜活的心理材料,使其有别于一般的心理学教材。更值得一提的是,《高职生心理学》以“案例心理学”、“理论心理学”、“实践心理学”为单元的构成

方式，既符合高职教育公共课课程“理论够用，不求系统”的教材编写原则，同时又贴近了高职学生职业化影响下的学习特点，形成了“以‘案’导入，兴趣激发为先；理论跟进，思辨哲理；以‘案’说‘心’，学用结合”的教学策略。一定程度上，《高职生心理学》涵盖着三个维度的心理学，这也是从高职实际出发创新高职教材的一种尝试。

《高职生心理健康读本》在创意上也有“苦心”。教材共分两篇，上篇遵循三年制的主势学制的特点，首先抓住高职生三年学习中心理发展的不同，大一是学生由高中生向大学生、由一般学生向职业学生转变的关键时期，教材以转换角色、职业认同、调整心态、树立目标为基点实施心理引导和干预；大二是高职生学习的黄金期，教材以学习心理问题切入；大三是教育实践和面向社会就业的关键期，坚定成才成功信心、提高就业创业的心理素质和能力的相关内容也就成为教材的主要内容。下篇，主要放眼大学生的共同心理及心理特点，就大学生常见、多发的心理健康问题进行专题分析。每个专题从事例到相关心理学知识，都侧重于心理发展的关键性，注重实际和实用，着眼于预见，指导学生对相关事件成因的认识或知识的学习，使学生增强抵抗不良心理干扰的素质和能力。按这样的体例编写心理学科普性的辅助教材，极具开拓性。

《高职生心理问题疏导》是高职生学习成长中活生生的心理事件的集成。代表性、典型性、针对性和教育性，是选择案例的重要标准。“知一隅而反三隅”，让当事者获得有效帮助，能尽快走出心理的困惑，摆脱心里的苦恼；让学习者获得一种警示，增强抗御心理疾病的“免疫力”。这就是本教材编写创意的初衷和教育目标设想。高职学生因专业设置和课程学时的限制，不可能系统地、全方位地去学习心理学的理论和技术，但以“点”透“面”，让学生在人生成长中能坚守好心理发展的一些重大的、关键的问题，以防患于未然，这对于高职生的人生确实是不能缺少的一课。

当然，哪一类新教材体系的建立和完善，都需要一定的时间和过程。本套教材也有许多亟待进一步完善的地方，如高职生的主体性，并非只是名词上的标示，它应当有具体的事实和材料来支持和说明，要努力做到形神的融入，这是今后修改再版要致力做好的工作。另外，针对高职的办学体制，如何处理好教材体系与课程体系的高度结合，都需要开展进一步的研究，才能真正让理论设计的价值转变为现实的教育价值。

总之，高职生的“心育”问题交界面虽然较广，但让《高职生心理学》统领下的心理健康教育担当起主要的“心育”职能，这是本学科责无旁贷的。让心理健康教育陪伴高职学生度过快乐的高职生活和学习，这是编者、教者、学者都要共同努力的。

李.3 治良

2009.5.4

前 言

教育部 2006 年颁发的 16 号文件指出, 高职教育是我国高等教育中另一类型的教育。“另类教育”并非对高职的歧视, 而恰恰体现了国家对高职教育的重视和尊重。

职前的“另类教育”必然有其“另类”的特殊性, 如制度层面的培养目标、专业设置、课程安排、教学方式、评价标准等。但这种特殊性也反映在心理层面, 就学生而言, 从高中生到大学高职生的角色转变、从择报专业志愿的职业定势到进入专业学习的职业定向、从文化主导知识性学习到职业主导的技术性学习, 职业认同和职业素质的养成, 贯穿着整个高职学生的学习和成长过程。换言之, 有形的职业技术学习与无形的心理转变相辅相成, 相伴高职生的始终。基于这种认识, 高职教育范畴中的高职心理健康教育, 其实是必然的、不可缺失的重要教育。因此, 高职生应有自己的心理学, 要形成相对完整的课程体系, 促成了本教材的编写。

广大高职教育工作者对高职心理健康教育是不存疑义的, 而且多年来在教材方面进行了大量的艰辛探索和研究, 成果丰硕。但美中不足的是将高职心理健康教育教材普高化, 和简单嫁接复制的现象和痕迹较重, 影响了本课程的教学效果。“心”的教育是不能假定或简单化的。高职生职业文化主势下的影响及职业心路历程的变化, 这是高职心理健康教育关注的主轴。从高职生自身的心理案例解说高职心理健康的问题, 以心导心增强说服力, 这是本教材创意的初衷。一本《高职生心理学》, 用案例心理学、理论心理学、实践心理学来架构, 又是本教材的一大创新点。不过, 一种教材理念到教材实际, 还有较长的路要走, 还有诸多的问题需要持续研究, 本教材编写虽经同仁的协力, 但问题仍然难免, 恳请使用者和学习者批评指正。

本教材总体创意及编写大纲由浙江工贸职业技术学院邱开金教授设计拟定并直接执主导编。山东英才学院的申燕老师承担了 1~5 章、云南省楚雄医药高等专科学校的鲁梅老师承担了 6~10 章的执行主编。副主编辛晓亚老师也参与了部分统编工作。全书最后由邱开金教授统编统修。我国知名心理学家、华东师大博导杨治良教授对大纲和教材进行了审校。

参编教材的学校、教师及具体的分工为: 浙江工贸职业技术学院邱开金、张页 (第一章); 云南交通职业技术学院杨素、北京首钢学院王育韵 (第二章); 重庆电力高等专科学校向晓蜜 (第三章); 云南省西双版纳职业技术学院杨枝旺、济南电子机械工程学院张小燕 (第四章); 云南省西双版纳职业技术学院杨枝旺、浙江工贸职业技术学院邱开金 (第五章); 重庆电力高等专科学校曹坚 (第六章); 山东英才学院申燕 (第七章); 重庆电力高等专科学校辛晓亚 (第八章); 云南省楚雄医药高等专科学校鲁梅 (第九章); 云南省德宏师范高等专科学校寸晓红、浙江工贸职业技术学院邱开金 (第十章)。

本教材由教育部（国家）教育发展研究中心组织立项编写。

本书不仅可以作为高职高专院校心理健康教育教材，同时也可以满足本科院校、独立学院、成人学院、中等职业学校的教学需要，也可供大中专学生自学和机关、企事业单位、广大社会读者使用。

本书在编写的过程中，我们参考了许多国内外有关教材、论著及网上材料，难以一一鸣谢。在此，我们一并向原作者表示衷心的感谢！

编 者

2009.6

目 录

第一章 概 论	1
第一节 心理百叶窗	1
第二节 心理学知识链接	6
第三节 心理健康宝典	19
第二章 高职教育与职业心理	25
第一节 高职百事	25
第二节 心理学知识链接	32
第三节 心理健康宝典	44
第三章 高职生认知心理	51
第一节 认知百态	51
第二节 认知心理知识链接	56
第三节 认知健康宝典	72
第四章 高职生的情绪和情感	77
第一节 情感百味	77
第二节 情绪和情感知识链接	83
第三节 心理健康宝典	99
第五章 高职生的意志	103
第一节 意志百品	103
第二节 意志心理知识链接	114
第三节 意志健康宝典	121
第六章 高职生个性心理	124
第一节 个性百面	124
第二节 个性心理知识链接	134
第三节 个性心理健康宝典	146

第七章 高职生学习心理	150
第一节 学习百例	150
第二节 学习心理知识链接	155
第三节 学习心理宝典	178
第八章 高职生的人际关系	182
第一节 人际百色	182
第二节 人际心理知识链接	189
第三节 人际关系宝典	204
第九章 高职生就业心理	215
第一节 就业百鉴	215
第二节 就业心理知识链接	220
第三节 就业心理宝典	229
第十章 高职生心理健康	251
第一节 健康百诊	251
第二节 心理健康知识链接	255
第三节 心理健康宝典	274
参考文献	278



第一章 概 论

【内容摘要】

高职生心理学是以普通心理学理论为基础、以高职生的心理活动为主要对象、以职业教育为特征,探索和揭示高职生心理发展规律的一门学科。本章所述内容是心理学最基本的概念和理论,结合高职教育和高职生心理的特点,阐释了高职生心理学的架构。从高职生身边的心理现象走进和探究高职生心理学,再从心理学的理论视野透视和解说复杂多变的心理现象,从而获得相关的心理学知识和技能,形成正确的心理观,这是对本章作者、教导者和学习者一致的要求。

第一节 心理百叶窗

【案例一】 高职生的迷茫和困惑

高职学生是中国高校学生中的一个特殊群体。职业化教育模式影响下的高职学生,面对的是学历教育与职业教育并举的教育,除一般大学生心理外,职业心理和学习心理折射出高职学生在职业定势、学习动机、成才抱负、人际关系、青春期回应等方面的诸多心理问题。以下是心理学者对高职学生心理健康问题的一项调查和研究,从这份个案中可窥见高职生的许多心理问题。

(一) 学习心理问题

从调查数据反映特别需要提及并关注的问题有:就高职学生群体分析,进职业院校学习是学生本人意愿的为43.8%,由父母决定的占20.1%;选择就读职业院校的关键因素是“升学考试成绩不好”,认为“进职业院校读书是无可奈何的选择”者约占50%;热爱所学专业者仅占29.8%;有26.5%的学生对完成学历“信心不足”或“没有信心”。这组数据表明,高职学生进职业院校学习有“先天不足”的因素,比如:主体的学习期望与现实矛盾大,使职业认同(或角色认同)度低,影响了学习能动性的发挥,厌学情绪大;读职业院校认为是“无奈选择”,表明学生“伤痕心理”较重,造成对完成学业信心不足,成才期望值低。

在高职学生的学习心理方面,普遍认为文化理论的学习困难、厌学情绪大、学习自觉性和主动性差、学习成就感弱。问卷调查表明高职学生的学习心理有许多特殊性:一是职业定势明显,学业期望中职业倾向突出;二是高职学生的职业择向和成才抱负,自主意识



较强；三是就业展望，“找合适工作就业”的观念仍是主流，而“自主创业”意识明显不足。

（二）人际关系问题

学历教育和职业教育并举是中国高等职业教育的特色所在。高职学生在接受职业技术教育过程中的人际关系如何，调查侧重于学生间的相处、与教师的相处、影响择友的因素等方面。

从高职学生相关问题的选项分布看，分化特点和潜在问题仍较突出。比如：47.6%的人认为同学间相处不和谐，表明学生间整体的人际关系环境一般，同学间相处有困难；大二和大三的402名受试学生中48.3%的人感到与教师沟通少，18%的人对学校教师感到“很陌生”，这表明师生沟通的障碍较大，必然会使教师教育的影响力降低；干预交友选择的因素众多，因素排位前3位的为品格品行好（40.3%）、性格习惯相近（24.3%）、有共同的兴趣爱好（17.5%），排位最低的为学习成绩好（2%）。高职学生择友多元化和个性化的取向特点，表明以学生为本的教育管理难度增大。特别是“学习成绩”因素在交友中的淡化，反映出非智力因素对高职学生的影响力加强。

（三）青春期心理问题

高职学生的学习生活与青春期同行，高职生对此的看法是直白的。调查表明，对于学生间恋爱现象高职学生持“反对”的占8.7%，表示“支持”者占18.4%，“无所谓”者72.8%，表明高职学生的情感世界里恋爱观的理智成分增大，整体趋向认同。另外，48%的高职生有过谈恋爱的经历，在高职就读期间“全身心投入学习”者31.1%。从这些数字可以看出学生的恋爱现象反映着高职学生的高度关注，持“无所谓”观点的群体是待分化和极易分化的群体，有效的青春期教育和正确的婚恋观指导更显重要。

（四）综合心理素质水平

本调查进一步就高职学生的心理承受能力、应变能力、道德涵养及抗诱惑能力做了研究。从社会的评价意义看，高职学生与中职学生比较，其道德感、理智感和审美能力有着较高水平。但就高职各选项的统计比较，其差异性很大。

比如面对被醉汉纠缠女生的求助，有18.2%的学生选择“不理睬”，还有40.4%的学生选择尽快帮助女生脱身，有“也许会揍打醉汉”意向的占11.2%，要跟醉汉“讲理”的占30.2%。数字表明多数高职学生具有较强的道德感和正义感，但应对的方式中感情用事、理智驾驭情感的能力弱等不足也较突出；另外约有20%的学生对女生求助“不理睬”，表明正义感和见义勇为的品质在这部分学生中有缺失。

再如面对自己的缺点，有29.2%的学生总是“自责”；在异性同学面前做了一件失败的事，“恨不得一死”的占6%，选择逃避的占11.2%。这些选项说明，高职学生中心理承受力脆弱、爱面子和自尊心太强，心理发展存在一定障碍的学生也不在少数。

（五）资料补充

1. 有研究对2007届的3000余名高职新生进行升学自愿调查。其中高考前将高职院



校作为升学目标的仅为 22.4%。可见, 高职的绝大多数学生是高考结束后, 因考分限制所做的调整。

2. 据对三省部分高职学生对课程的欢迎度调查, “受欢迎”的分布是基础类课程占 19.4%, 专业理论类课程占 15%, 专业实践类课程占 65.6%; “能力关注”的分布为重视生活能力占 10.4%, 学业考试能力占 13.2%, 专业技术能力占 76.4%。

以上两组数据比较可以看到, 高职生就读高职的心理基础十分脆弱, 但可塑性很大。随着职业学习的进程和影响, 高职生职业心理的认同明显提高。

【问题关注】

高等职业教育作为“另类”高等教育, 反映在学生心理上“另类”大学生的心理特征也十分明显, “心育”问题亟待重视。

高职学生职业心理存在“先天”不足, 高职生应加强心理“补钙”, 有效的方法之一就是“心疗”, 帮助学生找回信心、坚定信心。具体内容包括指导学生正确地认识自我, 正确对待成长中的挫折与失败, 正确认识自己的职业角色, 从而达到现实再认、信心重塑、行为调整之目的。

高职学生职业定势强, 高职教育在“职业人”和“文化人”的角色认知上要给以疏导, 帮助他们走出狭隘的“职业人”的学习观。

高职学生青春期心理“张扬”, 心理教育需做“冷处理”, 特别是对情爱行为的正确干预, 使之懂得“张弛有度”, 健康而快乐地成长。高职学生“应激心理”危机四伏, 心理教育要加强预见性和针对性教育。^①

【案例二】想退学的高职新生

小叶是某高职院校的 2008 级新生, 入学两周后她情绪比较低落地走进了心理咨询室。她说自己适应不了学校的生活想退学, 准备回家复读, 明年再考本省的高校。小叶是外省的学生, 来到新的环境, 十分想家, 想念自己以前的同学, 留恋以前熟悉的生活环境, 每想到这些, 就禁不住流泪。

来到这个离家这么远的城市, 很多东西她都不熟悉, 寝室住了 6 个同学, 晚上也很吵闹, 有的同学深夜无视别人的存在大声打电话, 让她无法入睡, 近段时间睡眠质量很差。饮食习惯也不一样, 最近一段时间, 都吃不下饭, 体重下降明显。现在的学校地处经济发达的地区, 很多同学都是本地的, 特别是女生在衣着打扮方面很讲究时髦, 用钱也很大方, 相比之下, 她觉得自己很老土。这里的方言多种多样, 由于本地学生偏多, 同学之间经常都用方言交流, 她都听不懂, 有种被隔离在外的感觉。而且现在所学的专业是调剂过来的, 根本不是自己喜欢的, 所以学习也没有兴趣。每天晚上入睡之前, 她都特别难过, 对新环境的不适应给她带来的苦恼太多。

^① 邱开金. 高职生心理健康教育研究 [J]. 心理科学. 2007 (5).



【问题关注】

新环境适应是任何一个人发展、成长中都会面临，都需要面对的心理问题。小叶所碰到的困难，就内外的心理因子分析，高职新生都会感同身受。

1. 环境应激的压力。学校环境的变迁，对新生来讲，面临的是陌生的校园，相处的是生疏而又关系密切的新群体。很多新生是首次远离家乡和亲人，意味着今后将开始独立生活，对众多的问题要自己面对和处理。

2. 新生活的压力。异地就读的学生适应新的生活习惯是一道“坎”，特别是南北方饮食和生活习惯有比较大的差异，日常生活的适应程度直接关系到日常生活的“快乐指数”。另外，大学生是一个十分追求时尚的群体，高职女生攀比衣着打扮；男生追求高层次消费现象普遍，无形中使经济能力有限的学生感到压力。

3. 语言障碍。很多地方高校虽然也面对全国招生，但学生主体多数仍是来自学校所在地区。日常生活中本地学生喜欢用地方方言交谈，使外地学生在交往上增加困难，并由此而产生许多心理疑虑。

【案例三】就业受挫

小张是大三的学生，个子不高，衣着朴实。小张表示自己快要从学校毕业，马上就面临就业的问题，这段时间他感到很迷茫。他的父母都是老实的农民，家庭经济状况比较差，父母含辛茹苦将他培育成一名大学生。在选择专业时，他决定学一门技术，只要有一门过硬的技术，他认为就可以让父母过上好日子。他很希望自己学习成绩优异，但事实并非如此，因为他学习上没有毅力，总是想得很好却做不到。最近去面试了几家单位，但是因为没有掌握过硬的基础知识和技术，最后都没有应聘成功。班上的很多同学都找到工作了，摆在他面前的问题给了他很大的压力，最近几天感觉心烦气躁，不太愿意和他人讲话，睡眠不好。

【问题关注】

就业竞争的压力是形成高职生心理隐患——无望、悲观的重要原因。高职生在就业或其他竞争中也较其他学生面临更大的压力和挑战，特别是出身贫困的学生，家庭的期望值过高，贫困生通常对于通过读大学来改变生活质量的愿望特别强烈，成就动机相对较高，都需要找一份报酬相对较高的工作。然而，就业不是扶贫，用人单位不会降低就业标准和要求，贫困生没有父母的依赖，自身的言谈举止、气质等方面也存在一些不足，在寻找工作时，也很可能因为缺少社会关系而在竞争中处于劣势，难以达到自己的期望值。同时，人才市场的择业竞争也有一些不公正的现象。这种巨大的理想与现实的落差很容易使贫困生产生不平衡的心态，无望、无助、消极厌世，产生种种消极情绪。

【案例四】我是怎么样的人

心理健康教育第一节课上，老师让同学们自我介绍，着重介绍自己的性格特征：

甲：我比较活泼，好动，反应速度快，很喜欢和朋友相处，兴趣广泛，但是注意力不



集中，做事比较粗心。

乙：我比较直率，做事很冲动，易感情用事，精力旺盛，动作敏捷。

丙：我比较安静，沉稳，注意力集中，喜欢思考，动作比较慢，不喜欢新事物。

丁：我比较敏感，反应速度慢，平时很安静，经常感觉疲倦，心情经常不好。

【问题关注】

人格是指个体以遗传素质为基础，在身心成长过程中形成的独特的、稳定的心理倾向和心理特征的总和，它反映一个人整体的精神面貌。弗洛伊德将人格划分为三个结构：本我、自我和超我。本我是人的本能，包括生的本能和死的本能；自我位于人格结构的表层，是现实化了的本我；超我是道德化了的自我，是人格结构中的理想和社会道德部分。人格结构中的本我、自我和超我的关系非常密切。人格具有整体性、独特性、稳定性、可塑性、生物性和社会性等特征。

改革开放的社会背景、宽松自由的校园文化氛围为大学生的人格成长提供了良好的发展空间，也为大学生健全人格的塑造提供了广阔的平台。特别是21世纪以来，随着经济的迅速发展、社会文化的多元化、个人意识的增强，当代大学生逐步形成了自立、平等、开放、竞争等人格特征。同时，由于多元文化的交融、东西方文化的碰撞以及各种价值观念的混淆，大学生在人格发展上也出现了许多冲突和矛盾，表现出懦弱、依赖、孤僻、迷茫等特点。

【案例五】心理实验案例

（一）情绪实验

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只羊羔随羊群在草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是看到自己面前那只狼的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。

医学心理学家还用狗做忌妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和忌妒的负性情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。

【问题关注】

恐惧、焦虑、抑郁、忌妒、敌意、冲动等负性情绪是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。

（二）“延迟满足”实验

发展心理学研究中有一个经典的实验，称为“延迟满足”实验。实验者发给4岁被试儿童每人一颗好吃的软糖，同时告诉孩子们：如果马上吃，只能吃一颗；如果等20分钟后再吃，就给吃两颗。有的孩子迫不及待，把糖马上吃掉了；而另一些孩子则耐住性子、



闭上眼睛或头枕双臂做睡觉状，也有的孩子用自言自语或唱歌，来转移注意力，消磨时光以克制自己的欲望，从而获得了更丰厚的报酬。

研究人员进行了跟踪观察，发现那些以坚韧的毅力获得两颗软糖的孩子，长到上中学时表现出较强的适应性、自信心和独立自主精神；而那些经不住软糖诱惑的孩子则往往屈服于压力而逃避挑战。在后来几十年的跟踪观察中，也证明那些有耐心等待吃两块糖果的孩子，事业上更容易获得成功。

【问题关注】

自我控制能力是个体在没有外界监督的情况下，适当地控制、调节自己的行为，抑制冲动，抵制诱惑，延迟满足，坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。它是自我意识的重要成分，是一个人走向成功的重要心理素质。

（三）“感觉剥夺”实验

1954年，加拿大麦克吉尔大学的心理学家首先进行了“感觉剥夺”实验：实验中给被试者戴上半透明的护目镜，使其难以产生视觉；用空气调节器发出的单调声音限制其听觉；手臂戴上纸筒套袖和手套，腿脚用夹板固定，限制其触觉。被试者单独待在实验室里，几小时后开始感到恐慌，进而产生幻觉……在实验室连续呆了三四天后，被试者会产生许多病理心理现象：出现错觉、幻觉；注意力涣散；思维迟钝；紧张、焦虑、恐惧等，实验后需数日方能恢复正常。

【问题关注】

大脑的发育，人的成长、成熟是建立在与外界环境广泛接触基础之上的。只有通过社会化的接触，更多地感受到和外界的联系，人才可能更多地拥有力量，更好地发展。

第二节 心理学知识链接

一、心理学概述

（一）心理学发展简介

心理学是一门既古老而又年轻的科学，作为一门独立的科学它只有很短的历史，却有一个漫长的过去。心理学的渊源可以追溯到古代的哲学思想，因为哲学很早就讨论和研究身心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。古希腊哲学家如柏拉图、亚里士多德等，中国古代思想家如荀子、王充等，都有不少关于心灵的论述。在西方，从文艺复兴到19世纪中叶，人的心理特性一直是哲学家研究的对象，心理学是哲学的一部分。这段时期，英国的培根、霍布斯、洛克等人，以及18世纪末法国的百科全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想，并给予符合科学的解释。



培根的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用,霍布斯提出人的认识来源于外在世界,洛克最早提出联想的概念,这都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器,这些虽然不免有机械唯物论的观点,但都有进步意义。

1. 现代心理学的诞生

19世纪中叶,由于生产力的进一步发展,自然科学取得了长足的进步。这时,作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟,心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在1879年建立的。这一年,德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,心理学从哲学中分离出来而成为了一门独立的学科。冯特是一位伟大的哲学家、生理学家,他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程,所用的主要是生理学的实验技术,所以他称自己的这种研究为“生理心理学”,也称为“实验心理学”。

至今,现代心理学已经经历了一百多年的历史。在这期间关于心理学研究对象的讨论有过几次大的反复。最初,冯特认为心理学是研究人的直接经验或意识的科学,复杂的心理活动是由简单的单元构成的,心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。例如对一本书的知觉是由长方的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。

这种看法无疑受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法,化学元素才不断被发现。正因为如此,后人才把冯特的心理学体系称作元素心理学或构造心理学。冯特晚年还开展了民族心理学的研究,这是现代社会心理学的先导。冯特在莱比锡招收了大批欧美进修生,他们学成归国后,分别建立心理学系和心理学实验室,使这门新兴的科学得到迅速推广。

2. 华生与行为心理学

冯特所创立的心理学只兴盛了三四十年就遇到困难。问题出现在“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义,首先就要求承认意识的存在,但是,这不是心理学界所有人都认同的。1913年,美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。华生指出,心理学如果要成为一门科学,能和自然科学其他学科处于平等地位,就必须来一场彻底的革命,就要放弃意识作为心理学的研究对象。华生说意识是主观的东西,谁也看不见、摸不到,更不能放到试管里去化验,这样虚渺的东西决不能成为科学的研究对象。

华生认为科学的心理学要建立在可以客观观察的事物上面。人和动物的行为是可以客观观察的,因而行为才是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学,它要探讨一个有机体发生了什么,在什么环境下产生了什么行为。至于头脑内部发生的过程,由于只能推测,不能肯定,所以不必给予理会。华生在心理学界掀起了一场影响深远的行为主义运动。

20世纪40年代前后出现了新行为主义,强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者斯金纳最大胆的尝试是把行为主义原理用于改造社会。他写过一本小说《沃尔登第二》,是以日记的形式描写一个乌托邦式的理想社会。斯金纳把这种社会设计称作“行为工程”,并把这样一个社会的实现寄托于中国。20世纪60年代,美国卷入越南战争,社会危机四起,人们开始怀疑美国的社会制度,向往一个理想社会,于是这本书便



不胫而走。

行为主义在美国影响很大,从20年代到50年代,行为主义一直统治着美国心理学。但反思行为主义,其理论的简单化和绝对化所造成的局限性也十分明显。不能因为头脑意识的活动看不见,就否认人的思维和意识的存在。同样,在物理学中,原子、分子、电子也不能被肉眼见到,但仍可借用仪器或其他工具进行研究。人的心理活动同样可以通过其他学科的技术手段进行客观的分析和研究。心理学研究不可能回避人的心理的内生机制。再者,人的社会活动极为复杂,不是简单的行为工程所能阐明的。

3. 格式塔学派和精神分析学派

在行为主义兴起的同时,在欧洲又出现了两大心理学派别:一个是格式塔学派,另一个是精神分析学派。

格式塔心理学派诞生于德国,它反对冯特的构造心理学的元素主义,其代表人物是韦特海默、科夫卡和克勒。格式塔是德语 Gestalt 的音译,意思是整体、完形。这个学派主张心理学研究人脑的内部过程,认为人在观察外界事物的时候,所看到的东西并不完全决定于外界,而是在人的头脑中有某种“场”的力量把刺激组织成一定的形状,从而决定人看到的外界东西是什么样的。当时,物理学中正流行着“场”的理论,格式塔学派则认为人的大脑是物质世界的一部分,所以物理规律可以同样适用于人脑的活动。

格式塔心理学对猿猴的智力进行了研究。克勒观察了猿猴如何把几只木箱叠起来,爬到木箱顶上拿到悬挂在屋顶上的香蕉。猿猴还能把棍棒连起来取得被栏杆挡住的食物。格式塔心理学家认为人和动物解决问题是靠突然发生的“顿悟”。

格式塔学派反对冯特学派只强调分析的做法,而认为心理现象是一个整体,整体决定其内在的部分。这种强调整体和综合的观点对以后心理学的发展是有益的。科学研究不应只从分析的观点看问题,整体中的相互关系是更重要的一面。

精神分析学派来源于精神病学。它给予心理学以巨大的冲击,以致在讨论心理学对象的时候不能不提到它。奥地利医生弗洛伊德利用催眠术和自由联想法让精神病患者回忆往事,以找出致病的原因。他发现患者的幼年经验,特别是儿童与父母的情感关系非常重要。他还发现做梦往往反映出一个人的内在心理矛盾,所以分析病人的梦也是一种治疗方法。

弗洛伊德认为,一方面人的内在生物性的情欲是最基本的冲动;另一方面人的社会习俗、礼教和道德又约束着这种原始冲动的发泄,将其压抑到无意识中去。意识的内容是理智的、自觉的;无意识的内容多是与理智、道德相违背的。当理智与无意识的矛盾激化,就造成神经症。为了治病就需要对病人的无意识进行心理分析,这就是精神分析。

精神分析学派认为,心理学是研究“无意识”的作用。认为人的根本心理动机都是无意识的冲动。正是这种强有力的“无意识”的心理活动在人的生活中起着决定性的根本作用。至于有意识的心理过程则只是显露在表面的一些孤立的片断。近年的新精神分析已不再那么强调生物冲动的作用,而更为重视人际间的社会关系。在西方社会中精神病发病率很高,所以精神分析理论很容易被接受。

在心理学的发展上,苏联心理学同以美国为代表的西方心理学是有区别的。谢切诺夫以大脑的反射为心理学的基本概念;稍后的别赫捷列夫写了《反射学》一书;接着,巴甫洛夫专门研究了条件反射。他的条件反射学说促进了美国行为主义的兴起。巴甫洛夫学说

