



高职高专“十一五”规划教材

大学生

心理素质 教育

邓明珍 王瑞忠 • 主编



化学工业出版社

高职高专“十一五”规划教材

大学生

心理素质教育

邓明珍 王瑞忠 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书针对高职高专学生的身心特点和思想实际来编写,具有一定的理论性和较强的实用性。本书共分心理健康概论(卷首课)、心理现象(第一章~第四章)、人际关系(第五章~第七章)、职业生涯(第八章~第十章)、心理问题预防(第十一章、第十二章)五部分,从各个角度介绍了大学生在生活、学习、工作中遇到的心理素质问题,指出了原因,阐述了调适方法。

本书可作为高职高专各专业的心理辅导教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育/邓明珍,王瑞忠主编. —北京:化学工业出版社,2010.3
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-07674-8

I. 大… II. ①邓…②王… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学院-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第015406号

责任编辑:于卉 李钧
责任校对:陶燕华

装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张19¼ 字数507千字 2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

前言

心理素质是大学生全面发展的整体素质的中介和载体，也是促进他们健康成长、成才的基础和保证。加强大学生心理素质教育，是高等学校的重要任务。开设大学生心理素质教育课，旨在使大学生了解心理知识，培养健康心理，增进心理承受能力，从而适应未来社会对人才素质的要求。

本书是根据《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）文件、《教育部、卫生部、团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）文件，采用《北京高校学生心理素质教育教学大纲》（京教工〔2005〕26号）作为编写指导而编写的。本教材具有结构严谨，体系完整，逻辑清晰，联系实际，通俗易懂，便于自学，学练结合等优点。

本书由邓明珍、王瑞忠任主编；凌燕英任副主编；梁萍、邹平、农雁玲任参编。常用心理测量表由梁萍统稿；全书由邓明珍、王瑞忠统稿。

本书在编写过程中，参阅和引用了国内外专家、学者的研究成果，同时得到了化学工业出版社的指导和鼎力支持，在此一并致以深深的感谢！

本书在编写过程中，尽管已经依据了许多心理学成果，但由于编者的理论修养和实践经验局限，难免有疏漏等不足之处，敬请各位读者批评指正，以便再版时修订完善。

编者
2009年12月

目 录

卷首课 心理健康概论	1
第一节 心理与心理健康	1
第二节 大学生心理健康	16
阅读材料	25
心理训练	25
思考与练习	26
第一章 自我意识与自我完善	27
第一节 自我意识概述	27
第二节 大学生自我意识的发展与完善	30
阅读材料	38
心理训练	42
思考与练习	43
第二章 积极有效的情绪管理	44
第一节 情绪概述	44
第二节 大学生的情绪问题与情绪管理	49
阅读材料	58
心理训练	60
思考与练习	60
第三章 压力挫折与意志品质	61
第一节 压力与应对	61
第二节 挫折与应对	68
阅读材料	82
心理训练	84
思考与练习	85
第四章 良好个性的塑造培养	86
第一节 了解自己的个性	86
第二节 性格决定命运	92
阅读材料	99
心理训练	99
思考与练习	101
第五章 人际沟通与交往能力	102
第一节 大学生人际沟通与交往概述	102
第二节 大学生人际沟通与交往的技巧	110
阅读材料	119
心理训练	120
思考与练习	121

第六章 性成熟与性心理健康	122
第一节 大学生性成熟	122
第二节 大学生性心理健康	129
阅读材料	137
心理训练	138
思考与练习	139
第七章 爱情心理与爱的能力	141
第一节 爱情	141
第二节 学习爱的能力	152
阅读材料	160
心理训练	160
思考与练习	161
第八章 学习心理与学习能力	162
第一节 学习与学习心理	162
第二节 大学生常见的学习心理问题的自我调适	166
第三节 大学生学习能力的培养	174
阅读材料	177
心理训练	179
思考与练习	179
第九章 网络心理健康	180
第一节 网络与大学生	180
第二节 大学生网络心理及调适	185
阅读材料	200
心理训练	201
思考与练习	202
第十章 生涯规划与适应发展	203
第一节 生涯规划	203
第二节 大学生适应发展的自我调适	212
阅读材料	220
心理训练	220
思考与练习	221
第十一章 心理问题与咨询治疗	222
第一节 心理障碍与心理疾病	222
第二节 心理咨询与心理治疗	236
阅读材料	250
心理训练	252
思考与练习	254
第十二章 生命意义与学会感恩	255
第一节 生命意义	255
第二节 学会感恩	261
阅读材料	265
心理训练	271
思考与练习	272

附录 常用心理测量表..... 273

一、症状自评量表（SCL-90） 273

二、自我和谐量表（SCCS） 277

三、焦虑自评量表（SAS） 278

四、抑郁自评量表（SDS） 279

五、情绪类型测试 280

六、情商自测问卷 283

七、心理压力的自我检查 284

八、心理承受力自测问卷 285

九、意志力评定问卷 286

十、艾森克人格问卷成人版（EPQ） 287

十一、气质类型测试 291

十二、人际关系行为困扰诊断量表 293

十三、恋爱态度测试 295

十四、大学生学习动力自我诊断量表 297

十五、网络成瘾诊断量表 298

十六、网络成瘾程度量表 298

十七、事业成功指数测试 299

十八、生活满意度指数 Z（LSIZ） 301

参考文献..... 302

卷首课 心理健康概论

目标：通过认识心理学的研究对象，了解健康与心理健康的基本知识，懂得身心健康对大学生成长成才的重要性，提高对学习本课程必要性和重要性的认识。

重点：人类的心理和心理结构，健康和心理健康的观念，大学生心理健康的标准，保持和维护心理健康的方法。

难点：保持和维护身心健康的方法。

第一节 心理与心理健康

一、人类的心理

什么是人类心理？人类心理发展有何规律？心理健康的标准是什么？心理健康对人类有何重要性？要了解这些问题，必须首先了解人类的心理现象与本质。

（一）人类的心理现象

人类的心理现象是指人类的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，简称心理。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面（图 0-1）。

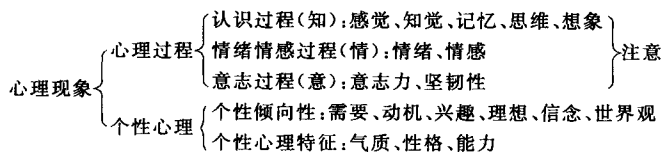


图 0-1 人类的心理现象

1. 心理过程

人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。

（1）认识过程 认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括：感觉、知觉、记忆、思维和想象。

① 感觉是人脑对当前客观事物个别属性的反映。人们通过感觉器官的眼、耳、鼻、舌、皮肤等，去视、听、嗅、尝、触摸，由此建立起关于客观事物的最初直接印象。看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的滋味、触摸到的物体等，都是人脑对当前客观事物个别属性的反映。感觉是一种最简单的心理现象，是人的认识过程的开始。心理学根据感觉刺激是来自有机体外部还是内部，把感觉分为两大类：外部感觉和内部感觉。属于外部感觉的有：视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉；分布于身体内部的器官和组织接受机体内部的刺激，反映身体的位置、运动和内脏器官的不同状态，产生内部感觉，如肌肉运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。

② 知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映。知觉在感觉的基础上产生,是对感觉信息的组织和解释的过程。客观环境中的许多事物总是由许多属性综合而成的一个整体。当你在知道这个事物某一个属性的同时,往往也就知道了这个事物的整体。如我们看到一种颜色,也就知道它是什么物体的颜色;听到一种声音,也就知道是什么物体发出声音。从而也就知道此事物的意义,这时的心理活动就是知觉。知觉的信息加工过程一般要经历分析、比较和决策三个阶段。因此,知觉是比感觉更复杂的感性认识。知觉可从不同角度进行分类:根据知觉对象的性质,可以把知觉分为物体知觉和社会知觉两类;根据知觉中哪一种感受器的活动占主导地位,可以把知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉等;根据知觉映象是否符合客观实际,可以把知觉分为正确的知觉和错误的知觉。

③ 记忆是过去经验在人脑中的反映,指人们在生活实践中,感知过的事物,思考过的问题,体验过的情感或从事过的活动等。学习和生活中,我们不能仅仅感知某事物,还要记住某事物。有时需要把它再认出来,有时需要把它回忆出来,这就是记忆。记忆是比感觉、知觉更为复杂、更为高级的认识过程。识记是记忆过程的第一个基本环节,是识别和记住事物,从而积累知识经验的过程。保持是记忆过程的第二个基本环节,是巩固已获得的知识经验的过程,它的对立面是遗忘。再认和回忆是记忆过程的第三个基本环节,就是在不同的条件下恢复过去经验的过程。过去经历过的事物再次出现在面前,能把它们辨认出来的过程称为再认;过去经历过的事物不在面前,把它们在头脑中重新呈现出来的过程称为回忆。再认和回忆之间的主要区别在于:再认在感知过程中进行,而回忆则在感知外通过思维活动进行。记忆可从不同角度进行分类:根据记忆的内容,可把记忆分为形象记忆、语词记忆、情绪记忆和动作记忆四种类型;根据记忆中对输入信息的编码方式不同、贮存信息时间长短不同,可把记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三个系统;根据记忆中是否受时空限制,可把记忆分为情景记忆和语义记忆;根据记忆有无目的性,是否需要意志努力的参与,可把记忆分为无意记忆和有意记忆。

④ 思维。人在认识客观事物的活动中,不能仅依靠感觉、知觉、记忆,还必须把感性认识提高到理性认识。不仅要认识事物的外部现象特征,还要认识事物的内在本质特征;不仅能直接地去反映,还要间接地、概括地去反映。这就需要人利用已有的感知和记忆的信息和材料,进行分析、综合、概括等,抽取出事物的本质特征和内在规律性联系,这就是人所特有的思维活动。人类的科学发明创造都是通过人脑的思维活动而实现的。在认识过程中,思维实现着从现象到本质、从感性认识到理性认识的转化,使人达到对客观事物的理性认识,从而构成了人类认识的高级阶段。思维作为认识的一种形式,具有两个主要的特点:概括性和间接性。思维可从不同角度进行分类:根据思维活动的材料,可以把思维分为动作思维、形象思维和抽象思维。根据思维活动的方向,可以把思维分为集中思维和发散思维,集中思维(又称聚合思维、求同思维)是朝着一个方向进行,得出单一正确答案的思维;发散思维(又称扩散思维、求异思维)是朝着多个方向,寻找多种正确答案的思维。根据思维活动的方法,可以把思维分为常规思维和创造性思维,常规思维是应用惯常的方法和固定的程序解决问题的思维;创造性思维是以新颖独创的方法解决问题的思维过程。

⑤ 想象。人不仅直接感知事物,记忆过去感知过的事物,间接概括地反映事物的本质属性和规律性联系,还可以把过去在脑中反映的事物的表象进行重新加工改造创造出一种新形象,这个过程叫想象。通过想象过程创造的新形象是想象表象,想象表象具有形象性和新颖性的特点。想象与思维活动密切联系,它们都是人的高级的心理过程,想象是人类创造性活动中的重要心理成分。根据产生想象时有无目的和意图,可把想象分为无意想象和有意想象。无意想象是没有预定目的,不由自主地产生的想象;有意想象是带有目的性的、自觉进

行的想象。有意想象又可分为再造想象、创造想象和幻想。再造想象是根据语言的描述或图样、图解、符号、记录等在头脑中产生相应的新形象的过程；创造想象是不依据现成的描述而独立地创造出新形象的过程，创造性想象的特点是新颖、独创、奇特；幻想是用于创造想象的特殊形式，是一种指向未来并与个人的愿望相联系的想象，即是指向个人所希望的未来事物的想象过程。

(2) 情绪情感过程 人们总是抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中，总会产生一种态度上的体验。如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验，就是情绪情感过程。

情绪和情感是客观事物是否符合人的需要与愿望、观点而产生的态度体验。同是人对外观事物的反映形式，情绪和情感不同于认识过程，认识过程是人对客观事物本身的反映，而情绪和情感反映的则是客观事物与人的主观需要之间的关系，是一种主观的体验。对客观事物产生什么样的情绪，取决于主体与客观事物之间的关系，取决于主体的态度。不同的人对同一客观事物或者同一个人在不同的时间、地点等条件下，对同一客观事物的主观感受可能很不相同。

情绪和情感都是对需要满足状况的心理反应，同属于感情性心理活动的范畴，是同一过程的两个方面。情感是对感情过程的体验和感受，情绪是这一体验和感受状态的活动过程。

情绪和情感的区别在于：①两者产生的基础不同。情绪是与生理需要是否得到满足相联系的心理活动，情绪的产生始终与需要（特别是生理需要）、机体的活动、感知觉相关联。情绪是原始的，是人和动物（尤其是高级动物）所共有的。情感是与社会性需要是否得到满足相联系的心理活动，情感的产生主要与社会认知、理性观念及观点等相联系，是人类特有的心理活动。情感带有显著的社会历史制约性，是人的社会化的重要组成部分和标志。②两者的稳定性不同。情绪具有情境性、不稳定性与浅显性，它随情境或一时需要的出现而发生，也随情境的变迁或需要的满足而较快地减弱或消逝。而情感是对事物态度的反映，是基于对主观和客观关系的概括而深入的认知和一贯的态度，它不仅具有情境性，而且具有稳定性与深刻性，因而是构成个性心理品质中稳定的成分。③两者的表现特点不同。情绪表现有明显的冲动性和外显性，表情是情绪的主要表现形式。例如高兴时眉开眼笑、手舞足蹈，生气时咬牙切齿、捶胸顿足，激动时热泪盈眶、拍手称快，失望时垂头丧气、沮丧长叹等。而情感则显得比较深沉，经常以内隐的形式存在或以微妙的方式流露出来。例如，爱国主义情感一般不轻易表露，但对人的行为有重要的调节作用。

情绪和情感的最显著的特点是两极性。情绪和情感有四种动力特征，即强度、紧张度、快感度和复杂度。在这四种动力特征中，情绪和情感都表现出相互对立的两极性，例如，情绪的强度方面有强和弱两极，紧张度方面有紧张和放松两极，在快感度方面有愉快和不愉快两极，在复杂度方面有复杂和简单两极。

一般来讲，人的一切心理活动都带有情绪色彩，而且情绪的表现形式是多种多样的，依据情绪发生的强度、持续性和紧张度可把情绪状态分为心境、激情和应激。心境是一种微弱的、平静的而持续时间较长的情绪状态。激情是一种持续时间短暂，表现强烈、爆发性的情绪状态。应激是出乎意料的紧张情况下出现的情绪状态，是人对意外的环境刺激作出的适应性反应。

人的社会性情感组成了人类特有的高级情感，它反映了人们的社会关系和生活状况，体现出人的精神面貌并渗透到人类社会生活的各个领域，具有鲜明的社会历史性。人类较高级

的社会性情感可分为道德感、理智感和美感。道德感是个体根据一定的社会道德行为标准,在评价自己或他人的行为举止、思想言论和意图时产生的一种情感体验。产生道德感的基础是对社会道德规范的道德认识,缺乏这种认识,道德感就无法产生。道德情感在形式上可分为直觉的道德感、形象的道德感和伦理的道德感三大类。理智感是人对认识活动成就进行评价时产生的情感体验。如,人们在探索真理时会产生求知欲,了解和认识求知事物时有兴趣和好奇心;在解决疑难问题时会出现迟疑、惊讶和焦躁,问题解决后产生强烈的喜悦和快慰;在坚持自己观点时有强烈的热情;由于违背了事实而感到羞愧等,都是理智感的体现。美感则是对事物美的体验。它是人们根据美的需要按照个人的审美标准对自然和社会生活中各种事物进行评价时产生的情感体验。

(3) 意志过程 人类不仅要认识世界,还要改造世界。在改造世界的活动中,总是带有一定的目的性。为了实现既定目的,又要想方设法克服困难。这种为了实现目的克服困难的行动则构成心理过程中的意志过程。意志是人们自觉地确定目标并以此来支配与调节自己的行动,克服困难从而实现预定目标的心理过程。

辩证唯物主义心理学认为意志是人类特有的心理过程。人的意志表现为行动的意识性和目的性,这是人类活动和动物活动的根本区别,也是人的意志行动和非意志行动的区别标志。人的意志活动的实质,不仅在于意识到行动的目的,而且在于主动、积极调节行动以实现目的。意志对心理活动和行为的调节作用,一方面表现为抑制其他一切干扰实现预定目的的意图、动机、思想和情绪,约束行为,控制心境,防止任何冲动性动作出现;另一方面表现为依据情境,调整自己的心理状态,选择有效方法,发动某些动作或行为,以实现预定目的。意志不能离开客观现实而独立存在,它受客观现实及其规律制约。这是因为:人的意志受目的所指引,受动机所推动,而目的和动机是人的需要决定的,需要又是对客观现实的需求的反映,来源于客观现实,是受自然规律和社会生活条件制约的。科学的心理学认为:在人的生活中,意志自由是相对的,不是绝对的,即意志既是自由的,又是不自由的。说它是自由的,是因为在一定条件制约下,人可以按照自己的意愿去自主(或称自由)地、能动地确定目的、发动和制止某些动作、选择行为方式去完成预定目的。说它是不自由的,是因为意志本身不能随意创造一切,人的一切行动都必须服从客观规律和人对客观规律的认识,否则就会在具体的行动中碰壁。这就是辩证唯物主义心理学对意志实质的理解。

认识过程、情绪情感过程和意志过程是既有区别又有联系的心理活动的三个方面。一方面,人的情绪情感和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。认识是情绪情感和意志的前提,人对客观事物的态度取决于对该事物的认识,人的意志行动是在认识的基础上、在情绪情感的推动下产生的。所以,只有认识得正确深刻,才能产生强烈的情绪情感和坚强的意志。另一方面,人的情绪情感和意志对认识也有重要的影响。情绪情感是认识的动力,意志行动使人的认识不断深入。情绪情感和意志是衡量一个人认识水平的重要标志。

(4) 心理现象——注意 认识、情绪情感和意志过程构成了心理现象的心理过程,它们共同地实现着人们对于客观世界的认识、情绪情感体验和意志行为。然而,人们在进行心理过程的时候,还总是伴随着这样一种心理现象,如为什么同一事物,有时我们能感知得到,有时则感知不到了,为什么解决问题时聚精会神地解决与三心二意地解决效果不一样,这就是注意。

人在感知事物、记忆和思考问题时必须有一个前提,即集中注意。注意是心理活动对一定事物的指向与集中,它是伴随心理过程进行的一种心理状态,是心理活动的共同特征。它本身并不是一种独立的心理过程,它是我们从事各种活动、获得新知识,提高学习和工作效率的基础,是人在认识客观事物中不可缺少的心理特征。

2. 个性心理

认识、情绪情感和意志这三种心理过程作为人脑反映客观现实的形式，是人类共有的。但是，并不是说人反映客观现实都表现出同样的行为模式。每个人在反映客观现实时，都表现出不同的行为特点和方式。这些不同的特点和方式构成了人与人之间的心理差异，称为个性心理差异，简称个性心理、个性差异、个性。个性心理主要表现在两个方面：个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性 个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

需要是个体在生活与实践中所缺乏的事物在头脑中的一种主观反映。人的需要形成的原因有两个方面：一是人们感到缺乏什么东西，有不足之感；二是人们期望得到什么东西，有求足之感。需要就是由这两种感觉形成的心理现象。它是由内外刺激引起的，是个性积极性的源泉，是人们思想和活动的初始动力。需要可以分为不同类型：①从需要对象的存在状态看，可分为自然需要和社会需要。②从需要主体的角度看，可分为个体需要与社会群体需要。③从需要对象的表现形态看，可分为物质需要和精神需要。④从需要在历史过程中的作用看，可分为合理性需要与非合理性需要。需要还有高低不等的层次，它依次递进，在满足低一层次需要后，又会产生新的高一级的需要。美国心理学家马斯洛将人的基本需要分为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现需要五个层次。而根据恩格斯关于消费资料分类的观点，可把人的需要分成三个层次，即生存的需要、享受的需要、发展的需要。

动机是指为满足某种需要而进行活动的具体想法，是直接推动人们去行动以达到一定目的的内部动力。它是由需要转化来的。需要转化为动机有两个条件，一是需要心理要发展到一定强度，二是要有外部诱因条件的刺激，二者缺一不可。动机可以从多角度进行分类：①根据需要的不同，动机可分为自然性动机与社会性动机。②根据诱因的不同，可将动机分为内在动机和外加动机。③据动机的效能，可分为主导动机和辅助动机。④根据动机行为追求的目标和持续时间，可分为长远动机和短暂动机。⑤根据动机的社会意义与评价，还可分为积极动机与消极动机。人们在两个或多个动机强度相当又不能同时满足时，会发生动机冲突。我们可以把人们的动机冲突从形式上分为四种情况：①相同强度的两种动机追求同时并存的两个目标，但二者只能选择其一时，称为“双趋冲突”。②面临两个同时希望避开的目标，但迫于形势必须接受其一时，称为“双避冲突”。③对同一目标兼具好恶的矛盾心理状态，称为“趋避冲突”。④“双重趋避冲突”，即同时具有两个或几个目标，而每个目标又同时形成趋避冲突。我们还可以把动机冲突从内容上分为原则性动机冲突和非原则性动机冲突。一般来说，非原则性动机冲突，在动机取舍选择时主要受个性倾向的影响，而原则性动机冲突的选择则主要受一个人的世界观、人生观、价值观的影响。

兴趣是一种积极探索某种事物的认识倾向，指一个人对一定事物所持的愿意接近、乐于探索或实践的情感状态。当一个人对某一事物产生了兴趣的时候，他就必然积极主动地使自己的各种心理活动指向这一事物，表现出一种积极投入的倾向。随着兴趣的越来越深，就形成一种强烈的爱好，注意力也就越来越集中于这一事物。①从兴趣的内容看，可分为物质兴趣和精神兴趣。②从兴趣的指向方式看，兴趣又分为直接兴趣和间接兴趣。③从兴趣带来的客观效果看，还可分为积极兴趣和消极兴趣。兴趣有四方面特点：兴趣范围有大小之别，兴趣众多时有是否存在一个中心之分，兴趣有是否持久稳定的问题，兴趣还有对人们所从事的活动能产生的效果大小的问题。

理想是指对未来事物的合理的希望与想象。理想与空想、幻想、妄想的区别在于理想具有合理性和根据性。理想是人这样的高级动物才能充分体现的一种意识形态。理想按所属人

的范围来划分,可以分为个人理想和群体理想;理想按奋斗时间的长短来划分,可以分为长远理想和近期理想;理想按内容来划分,可以分为社会理想、生活理想、职业理想、素质理想。理想的追求方法是踏实做事,诚信做人。

信念是指人按照自己所确信的观点、原则和理论去行动的个性倾向。信念的最高内在表现为世界观、人生观、价值观、历史观、学术观等方面的信仰;信念的最高外在表现为如夸夫奔日、精卫填海、愚公移山等坚定不移的行为志向上。信念是意志行为的基础,是个体动机目标与其整体长远目标的相互统一,没有信念就不会有意志,更不会有积极主动性的行为。信念是一种心理动能,其行为上的作用在于通过士气激发人们潜在的精力、体力、智力和其他各种能力,以实现与基本需求、欲望和信仰相应的行为志向。

世界观是人们对整个世界的根本看法和根本观点的总和,它包含了人的自然观、社会观、历史观、人生观。人生观是世界观在人生问题上的运用,世界观决定人生观。价值观则是以世界观、人生观为基础的,有什么样的世界观、人生观,就会有什么样的价值观。价值观与世界观相比,具有具体性的特点,它不像世界观那样是对整个世界的根本看法,而是对社会生活中事物和现象作出具体的判断和选择。价值观与人生观相比,则具有多样性、广泛性的特点,它不只讨论人生价值问题,它讨论的问题更为广泛、具体、多样。

需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观所代表的个性倾向性是人从事各项活动的基本动力,决定着人的行为的方向,一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的,它反映了一个人与客观环境之间的相互关系,以及一个人特殊的生活环境和经历。个性倾向性也随一个人成熟与发展阶段的不同而不同。在儿童期,支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣;在青少年期,理想和信念逐渐上升到主导地位;青年晚期和成年期,人生观和世界观支配着人的整个心理与行为,成为其主导的个性倾向。

当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时,就成为自己对他人、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式,从而构成了一个人具有独特特点的性格特征。

(2) 个性心理特征 个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它包括气质、性格、能力等。

气质是一个人心理活动的动力特征。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征(加强度、平衡性、灵活性)在心理活动动力上的表现。气质有多种分类法:①阴阳五行说。中国古代医学《内经》将人的气质分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人。②气质的体液说。古希腊医生希波克拉底(Hippocrates, 公元前460~公元前377),设想人体内有血液(心脏)、黄胆汁(肝)、黑胆汁(胃)、黏液(脑)四种液体,并根据这些液体混合比例哪一种占优势,把人分为不同的气质类型:体内血液占优势属于多血质,热而湿,好似春天;黄胆汁占优势属于胆汁质,热而干,好似夏天;黑胆汁占优势属于抑郁质,冷而干,好似秋天;黏液占优势属于黏液质,冷而湿,好似冬天。③气质的体型说。德国心理学家恩斯特·克雷奇默(Ernst Kretschmer, 1888~1964)1921年提出:有矮而胖的矮胖型,高而瘦的瘦长型,肌肉发达的斗士型等气质。④气质的激素说。美国心理学家柏尔曼(L. Berman)提出,人的气质是由某种内分泌腺的活动所决定,由人的某种腺体特别发达或不发达,而分为六种类型气质:肾上腺型、垂体型、甲状腺型、副甲状腺型、性腺型和胸腺型。⑤气质的血型说。日本心理学家古川竹二,1927年根据人的血型有A型、B型、AB型和O型,而把人区分为四种类型气质:A型、B型、AB型和O型。⑥气质的活动特性说。美国心理学家巴斯(A. H. Bass),用反应活动的特性,即活动性、情绪性、社交性和冲动性作为划分气质的指标,由此区分出四种气质类型:活动性气质、情绪性气质、社交

性气质、冲动性气质。⑦气质的高级神经活动类型说。俄罗斯心理学家巴甫洛夫(1849~1936)提出,高级神经活动具有强度、平衡性、灵活性这三种基本特性,这三种特性的结合使高级神经活动分为四种类型:强而不平衡型(兴奋型)、强而平衡灵活型(活泼型)、强而平衡不灵活型(安静型)、弱型(抑郁型)。大多数人都是近似于某种气质,同时又与其他气质结合在一起。

性格是指一个人对客观现实所持的稳定态度并与之相适应的习惯化的行为方式。个人性格形成后具有相对稳定性,在某种情况下,总是表现出特定的生活感情和态度,它在个性中具有核心意义。心理学对性格的经典分类是从“行为模式类型”来分的,有A型、B型、M型、MA型、MB型和C型。A型性格(外倾)的人说话与行动节奏快,性急,争强好胜,总是迫使自己处于紧张状态。B型性格(内倾)的人镇静、专心致志、温文尔雅,能够灵活地应付紧张事件,没有时间紧迫感,不易受挫折,即使受挫折,也能现实地接受挫折。M型属介于A型和B型之间的中间型,MA型属M型偏向A型,MB型属M型偏向B型,C型属严重抑郁型性格。

能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。如人的聪明与愚笨,有人具有音乐才能,有人具有绘画才能,有人具有数学才能,有人具有文学才能等。

(二) 人类的心理本质

关于人类的心理本质是什么,各种学派众说纷纭。辩证唯物主义认为,从形式上看,心理是人脑的机能,从内容上看,心理是客观现实的反映。概括地说,心理是人脑对客观现实的主观映象。

1. 心理是人脑的机能

人类认识到脑是心理的器官经历了一个漫长过程。古代人们认为心脏是心理的器官,认为人之所以产生心理是由于心脏的作用。中国和西方的古代哲学家都有此看法。如孟子认为“心之官则思”(即心脏的官能就是思想),汉字中与人的精神活动相关的字、词,多有“心”,如感情、想象、思考、心情等。随着科学发展和实践经验的总结,人们逐渐认识到心理现象并非心脏的机能,而与脑相联系。当人入睡后,脑不知道了,而心脏仍在跳动。如果脑受严重损伤,尽管心脏还在跳动,心理却发生严重障碍。于是,人们便逐渐认识到脑比心脏对人的心理活动更为重要。

生理解剖学的发展促进了人们对脑机能的认识。16世纪,明朝医生李时珍就认识到脑才是人的思维器官,提出“脑为元神之府”。19世纪,西方生理学的发展,对此问题才有了比较一致的认识。1861年,法国医生布格卡,对一个多年不能清楚地说话的患者死后尸解,发现患者的大脑皮层左侧额叶部分有病变,从而发现言语运动区的位置。此后,医学界历经多年的临床经验和资料积累,才把脑各部分的机能搞清楚。

“反射”学说奠定了心理的生理基础。脑以什么方式进行活动?脑如何活动才产生心理现象?17世纪法国哲学家笛卡儿提出了“反射”概念。他认为动物的活动和人的一切不随意活动都是自动实现的对外界刺激的反应,他将这种借助神经系统所实现的,对外界刺激所做的有规律的应答活动叫做“反射”。俄国生理学家巴甫洛夫对动物和人的反射活动进行了大量的科学研究,创立了高级神经活动学说,进一步揭示了心理活动的生理机制。

人脑以怎样的活动才产生心理现象?现代科学研究表明,人的一切心理活动就其产生方式来说都是脑的反射活动。反射是有机体借助于神经系统对刺激作出规律的反应。脑的反射活动分为三个主要环节:①开始环节:外界刺激作用于人的感觉器官,经传入神经向脑中枢输入信息;②中间环节:脑中枢对感觉信息进行加工、贮存的神经过程,表现为心理现象;

③终末环节：脑中枢沿传出神经将信息传至效应器官，引起效应器官的活动如动作、语言等。终末环节并非活动的结束，往往反应活动本身又会成为新刺激，引起新的神经过程，新信息返回传入脑中枢，即反馈。反馈使人的心理活动成为完整的、连续的过程，人才能完善地反映客观世界。心理现象为反射始端的外界刺激所引起，在反射的中间环节产生，并对反射终端的反应活动具有调节作用。

可见，人脑使人体各器官组成一个整体，使人体与环境发生联系、保持平衡，具有对外界信息进行接受、传递、加工、贮存和提取等复杂的心理活动功能。所以，人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。

2. 心理是客观现实的反映

心理是人脑的机能，人脑是心理的器官，但人脑本身不能单独产生心理。心理是客观现实的反映，客观现实是心理的源泉和内容。

心理是客观现实的反映。反映是物质间相互作用彼此留下痕迹的过程。由于物质本身的性质和运动形态的不同，反映的形式也不相同。心理不过是物质世界中普遍存在的各种各样反映形式中的一种高级反映形式而已。

客观现实是心理的源泉和内容。客观现实可分为自然性现实和社会性现实两大方面。人的各种心理活动，无论是低级的，还是高级的，其内容都受到这两方面客观现实的制约，并以各种形式反映客观现实。

心理是人对客观现实的主观映象。人的心理的内容和源泉是客观的，但对客观现实的反映是由具体的人进行的，由于每个人的认识、经验、兴趣、世界观存在差异，因此对客观现实的反映是不完全相同的，从而表现出人的心理的主观性特点。如对一棵树，农民、木匠和植物学家的反映就会不同。人对客观现实的反映，受他所积累的个人经验和个性心理特征所制约，带有个人的独特的色彩。

心理是人对客观现实的能动反映。首先，人对外界事物的反映具有选择性；其次，人对外界事物的反映具有积极主动性，并根据事物的规律以其行动去反作用于外界事物，从而达到改造环境的目的。正是在客观现实的刺激下不同的人出现各种不同的丰富多彩的心理状态，表现出人的反映具有主观能动性特色。

心理是人通过社会实践对客观现实的能动反映。有了人脑作心理的生物前提，有了客观现实作心理的源泉和内容，有了人脑对客观现实的特殊反映方式，还不能保证人产生心理活动。这是因为，在人脑、客观现实、心理活动之间，还缺少一个中介或桥梁，这就是“社会实践”。只有让人脑与客观现实在社会实践中发生联系，才能实现心理反应，人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。

（三）人类的心理素质

人类的心理素质是人的心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和，也是人的智力因素与非智力因素的总和。

心理素质的内容从心理现象的角度看，可分为心理过程、个性心理二类。心理过程类的心理素质包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志等，即人们常说的知、情、意；个性心理类的心理素质则包括气质、性格、能力、需要、动机、兴趣、态度、理想、信仰、观念等。

心理素质的内容也可以分为智力和非智力两大类。智力类的心理素质包括注意力、观察力、记忆力、思维能力、想象力等一般能力，也包括表达能力、社交能力、组织能力等特殊能力；非智力类的心理素质包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、态度、理想、信

念等。

心理素质在人的整体素质中处于十分重要的地位，具有非常重要的作用，它是人的整体素质的基础和核心，是其他素质形成与发展的内因。

二、人类的身心健康

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士曾指出：必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

（一）健康观念的演变

1. 传统的健康观念

人们过去习惯于从生物医学的角度来考虑健康和疾病的问题，认为生物学的指标是判断健康和疾病的最终标准。健康就是用客观测量方法找不到身体哪一部分有病态的证据，无病即健康。疾病就是生物学统计常模（Norm）可观察到的偏离，身体内出现高于正常值的化学物理变化，如体温、细胞数等出现变化，这就是患上了疾病。英文中有三个不同词来标志疾病的概念：Disease，病人躯体器官有器质性病变或功能不正常。Illness，病人有主观不适感。Sickness，病人不能正常工作学习和日常活动。传统的健康观念主要为：无器质性或功能性异常，无主观不适的感觉，无社会公认的不健康行为。

2. 现代的健康观念

理论研究与社会实践都证明，人不仅是个生物体，而且有着复杂的心理活动。生活在一定的社会环境中的完整的人，是生理、心理和社会层面的统一体。因此对健康观念的认识，随着社会发展和人类自身认识深化，发生着极大的变化，出现了一种“立体健康观”（F. D. Wolinsky 1988 年著《健康社会学》），即健康应由医学尺度、心理尺度和社会尺度来评价，健康观念已从传统的“生物医学模式”走向“生物-心理-社会模式”，现在又走向“生物-心理-社会-道德模式”。

1948 年，世界卫生组织（WHO）成立时，在《保健大宪章》中开宗明义地指出：健康不仅为没有疾病或虚弱，而且是身体、精神和社会适应能力之完好状态。并提出了健康的 10 条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分疲劳和紧张；②态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽、无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松自如。由这 10 条标准可以看出，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健康的身体和健全的心理是相互依赖、相互促进的。

1989 年，世界卫生组织将健康概念补充为：健康包括人的躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。后面的健康层次是以前面的健康层次为基础而发展的更高级的健康层次。躯体健康指个人的人体组织结构完整和生理功能正常，它是自然人的健康，是其他健康层次的基础。心理健康后面论述。社会适应良好指个人在社会生活中的角色适应，社会适应良好的最高境界是具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的科学文化知识，不仅能胜任

个人在社会生活中的各种角色，而且能创造性地取得成就贡献于社会，达到自我成就、自我实现。社会适应不健康的表现是缺乏角色意识，发生角色错位。道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为，能为人们的幸福作贡献。道德健康的最高标准是“无私利人”，基本标准是“为己利人”，不健康的表现是“损人利己”和“纯粹害人”。

1999年，世界卫生组织又提出了三个新指标和关于身心健康的八条标准。三个新指标：新概念，即从满足物质需要向满足精神需要发展；新原则，即从经验养生向科学养生方向发展；新目标，即从追求生存质量目标向追求生活质量目标转化。身心健康的八条标准：食得快，便得快，睡得快，说得快，走得快，良好的个性人格，良好的处世能力，良好的人际关系。“五快”表明躯体健康：食得快，胃口好，内脏功能正常；便得快，排泄轻松自如，胃肠功能良好；睡得快，中枢神经系统功能协调，内脏功能正常；说得快，头脑清楚思维敏捷，心脏功能正常；走得快，运动功能与神经协调机能良好。“三良好”表明精神健康：良好的个性人格，情绪乐观、性格温和、意志坚强；良好的处世能力，观察问题客观现实，待人接物合情合理；良好的人际关系，遇事达观，助人为乐，不斤斤计较。

世界卫生组织指出：个人健康和寿命的60%取决于个人，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候。

3. 亚健康

世界卫生组织2004年公布的一项调查表明，全世界处于真正健康状态（第一状态）的人口只有5%，其余20%的人处在疾病状态（第二状态），75%的人处于亚健康状态（第三状态）。亚健康状态是指人在躯体、心理和社会环境等方面表现出不适应，介乎健康与疾病之间的临界状态。

亚健康的主要表现有：①躯体亚健康。神经系统：失眠多梦，头痛头晕，疲劳乏力；五官系统：眼睛酸涩，容易流泪；毛发：脱发、斑秃、早秃，每次洗发都有许多发脱落；骨骼系统：腰背肩颈酸痛、僵硬，关节咯咯作响；心血管系统：恶心，心慌气喘，胸闷憋气；消化系统：食欲不高，消化不良，腹部饱胀，便秘或腹泻；生殖系统：月经不调，痛经，血块，性冷淡，性功能下降；免疫功能：抵抗力下降，慢性咽炎，反复感冒等。②心理亚健康。记忆力下降，精神难以集中，焦虑烦躁，情绪低落忧郁，遇小事易生气，做事经常后悔等。③社会交往亚健康。人际关系不良，家庭不和谐等。处于亚健康状态的人，一般没有生命危险，但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态，很容易猝死，就是“过劳死”。

亚健康的高危人群是：①白领族。工作紧张、生活压力、竞争压力、无序的生活作息等，都会造成生理、心理疲劳；②20~45岁人群的潜疾病状态升高，55岁以后症状明显者更多；③慢性病暂时治愈，尚未达到稳定健康状态。据中国卫生部抽样调查显示，中国处于亚健康状态的人，沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人；中国高级知识分子的平均寿命（58.2岁）低于中国人的平均寿命（注：《2009年世界卫生组织统计报告》，中国大陆人均寿命74岁，其中男72岁、女75岁；中国大陆人均健康年龄66岁，其中男65岁、女68岁）。

亚健康的主要原因有：①环境因素：空气污染、水质污染、食物污染等；②生活因素：过于劳累、睡眠不足、久坐少动、生活无序、营养不均衡、烟酒过度、纵欲过度等；③医学因素：肿瘤和心脑血管病等危险因素的流行，病原微生物的侵袭，错误医疗的副作用等；④心理因素：挫折压力等；⑤社会因素：生活工作节奏加快，社会家庭压力增加等。从而导致人体微循环紊乱，血黏度增大，血流不畅，营养物质交换不全，代谢物质瘀积不出，神经系统兴奋抑制规律遭破坏。

专家指出，摆脱亚健康状态不能只靠药物和补品，要用健康的生活方式和心理调节来对