



当代心理教育丛书

申荷永 高 岚 著

心理教育

【第二版】

PSYCHOLOGICAL EDUCATION



暨南大学出版社
Jinan University Press

Ψ 当代心理教育丛书

申荷永 高 岚 著

心理教育

【第二版】

PSYCHOLOGICAL
EDUCATION

图书在版编目 (CIP) 数据

心理教育/申荷永, 高岚著. —2 版. —广州: 暨南大学出版社,
2001.6

(当代心理教育丛书)

ISBN 7-81029-466-0

I. 心… II. ①申…②高… III. 心理卫生—健康教育
IV. G479

出版发行: 暨南大学出版社 (广州·石牌)

地 址: 中国广州暨南大学 邮编: 510630

电 话: 编辑部 (8620) 85225262/85220289/85225277

发行部 (8620) 85223774/85225284/85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) /85223774 (发行部)

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 南海市彩印制本厂印刷

开 本: 890 × 1240 1/32

印 张: 9

字 数: 250 千字

版 次: 2001 年 6 月第 2 版

印 次: 2001 年 6 月第 1 次

印 数: 1—5000 册

定 价: 20.00 元

暨大版图书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换

总 序

心理学是一门充满理想与希望的学科，这不仅仅是由于该学科以“人认识自我”为宗旨，以增进人类的生活质量，促进人类事业的发展为目的，而且还由于凡是涉及诸如幸福、自信、心灵等等人生的理想，也都是心理学的自然领域；所有人类所关切的“真、善、美”，无不体现在心理学以及心理学家们的工作之中；人类的希望在于对自身的认识，这也正是心理学所努力的目标。

同时，心理学还是一门与我们所有普通的人都息息相关的学科，而不仅仅是学者们的研究与著述。我们不但都关切自身的心理健康，而且会关注如何使得我们的孩子也能够获得良好的心理素质，获得诚挚坚毅朴素宽容的人格。古有明训：“心则不竞，何惮于病”、“哀莫大于心死”。而能够带给我们人生动力与希望的，也正在于健康美好的心灵。

于是，我们需要《心理卫生》，需要《心理保健》，需要心理的营养；需要了解自己，因此有了《心理自测》和《心理投射》；需要专业的心理辅导，因此有了《心理咨询》和《心理分析》……以此组成了我们《当代心理教育丛书》的基本内容。

我们希望，“心理教育”能够使我们获得对自身的认识与了解，获得心理的营养与保健，获得内在的充实与发展；同时，我们也希

望“心理教育”能够成为一种教育的实践，以及一种实践性的自我教育。

我们相信“心中自有天地”，获得对自我与心灵的认识与理解，拥有内在的充实与美好，将是一生中最有意义的事情；这样，你会获得一个真正自由的天空，一片真正属于你自己的自由的天地。或许，人生的真正意义，也在于此了。

申荷永

2001年5月

前 言

(第二版)

这部《心理教育》的初稿，是在 1993 年完成的。就像在第一版的后记中所述，当时中山医科大学成立一个新的专业——“健康教育”，邀请我们去讲授“健康教育心理学”，此举也就成了这部书稿的契机。于是，我们所理解的“心理教育”，深受“健康教育”的启发。

该书 1996 年正式出版，随后多次印刷，常收到读者的来信，也常听到学生与同行们的一些评价……于是，这部《心理教育》也就在这种作者与读者的交流中获得了成长。实际上，在这过程中，心理学以及心理教育都有了长足的进步与发展。而我们自己，也随着这种发展，加深着我们对心理学以及心理教育的理解。在这千禧之交，我们也有了再版这部书稿的机会。

在把心理学理解为一种“核心学科”的基础上，我们把心理教育理解为一种“积极心理学”，并且在这新版中进行了阐述；同时，在中国文化的基础上，我们正在把心理教育与心理分析结合起来，作为心理教育的一种发展，作为“东西方心理学”的主要内容。

在第一章“心理学与心理教育”之“心育与学校教育”中，我们增加了“心育与灵性教育”的内容。并且做了这样一种表达：“我们都熟悉理性的教育，也知道感性的重要，但并不十分了解灵性的意义；我们都十分注重儿童智力的发展，都十分注重发挥儿童大脑和认知的功能；但是并不十分了解儿童心灵的需要，并没有尽

心地帮助儿童满足其天性和灵性的需要。”我们所理解的心理教育，也就包含着这么一种“灵性的教育”。

对于第二章“心育的观念及其演变”，我们在没有改动题目的情况下，对原有的内容作了一些调整与修正。在第三章“心理教育的理论思考”中，则作了较大的结构性的补充，增加全新的“东西方心理学”和“中国文化心理学”的内容，并且将它们作为我们理解心理教育，以及从事心理教育的重要的理论基础。“东西方心理学”由“沟通东西方”、“人本与超越”及“分析与体验”组成，表达了心理学这一新的领域的积极的意义。“中国文化心理学”也由三部分组成，但突出的是“为心理学立心”的宗旨。

就像我们多次阐述的，无论如何，我们都不能因为引进了西方的“Psychology”，接受了西方的“Mind”，而丢弃或忽略了自己的“心”。因为我们相信，惟有“心”与“脑”的结合，才会产生真正的心理学的智慧，也才能够有真正的人性的思维。

实际上，通过西方心理学家们的努力，当代的心理学已经有了一个较为完整的躯体，并且五官俱全，也有了一个注重认知的头颅。但是其所缺少的，正是一颗“心”。而在我们中国文化的心理学中，所蕴含的也正是这种“心”的意义。当我们的心理学真正拥有了这心的时候，我们也就拥有了一种统一的整合性的心理学。

对于第四章至第八章，仍然保留了原来第一版的基本内容。在“九五”期间，我们曾承担了全国教育规划基金会和广东省社会科学基金会等有关研究课题，而研究的主要内容，也就是围绕着这第四章至第八章的内容展开的。尽管是以儿童为主要的研究对象，但是也足以表明这几章中所论述的有关心理教育的基本问题，仍然是十分有效的。对此，我们已经完成了《儿童心理教育》一书，可看作是对心理教育的一种纵深发展；同时也完成了国家教委和广东省社科基金会，以及美国富布莱特基金会（Fulbright Foundation）资助的“中国文化心理学研究”，出版了《中国文化心理学心要》一书，可看作是对心理教育理论基础的进一步完善；完成了国际分析心理

学会 (IAAP), 美国纽约冯·维夫伦基金会 (Van Waveren Foundation), 瑞士爱诺思基金会 (Eranos Foundation) 资助的关于“心理分析与中国文化”的研究, 组织与主持了“分析心理学与中国文化国际研讨会” (1998, 12), 出版与发表了有关的论文与著述。这种心理教育与心理分析的结合, 可看作是未来的一种发展方向。有关的思想表达在第九章“心理教育的发展”中。

我们把这部《心理教育》奉献给我们的母亲, 她的慈爱与善良, 带给了我们人世间所有美好的回忆与希望。《易》曰: “地势坤, 君子以厚德载物”, 那也正是母性的永恒; 含章可贞, 深情永在……将此书奉献给我们的母亲, 也是奉献给我们的母亲祖国。尽管这几年多在异乡度过, 但是如此母子情怀从未有一刻淡忘。

我们在所从事的心理教育与心理分析的工作中, 始终都充满着一种感激。感激我们的老师高觉敷和刘恩久, 感激我们的老师赵寄石和鲁洁; 同时也感激堪称我们良师益友的 Rudolf Ritsema、Thomas Kirsch、Jean Kirsch、Murray Stein、Jan Stan、Mario Jacoby、Louis Vuksinick、Sally Kaufmann、John Beebe、David Rosen、Dyane Sherwood、Christine Hejinian、Robert Bosnak、Robert Hinshaw 和 Leland van den Daele。在我们从事心理教育以及心理分析的学习与实践的过程中, 一直深深地受惠于他们的帮助。

前面提到, 我们关于“心理教育”的研究, 受到了全国教育规划基金会和广东省社会科学基金会的资助, 同时也受到了“国际分析心理学会” (IAAP)、美国纽约冯·维夫伦基金会 (Van Waveren Foundation) 的资助, 以及美国加州整合研究院 (CIIS)、美国旧金山荣格心理分析研究院 (The C. G. Jung Institute of San Francisco) 和瑞士苏黎士荣格心理分析研究院 (C. G. Jung Institute Zurich) 的资助, 在此谨表示由衷地感谢。

我们的学生李江雪、陈侃、钟向阳、李资瑜、宋旻烨、王轶楠、范国平和张莉, 以及张琼、曾毅、陈少华和李莹丽等, 也都曾参与有关的研究, 为该书的再版付出了劳动。

我们这部《心理教育》的第一版，曾受到暨南大学出版社的热情支持；尤其是严奉强先生，为了这次再版以及“当代心理教育丛书”的完成，更是付出了许多的努力，并且始终都积极地参与着该丛书的具体工作。对此，也谨表示我们的感激。

“心中自有天地”是我们专为此书所撰写的“题记”。我们认为，获得对自我的认识与理解，获得自我的充实与发展，将是一生中最有意义的事情；这样，你会获得一个真正自由的天空，一片真正属于你自己的自由的天地。或许，人生的意义，以及心理教育的意义，都在于此了。

申荷永 高 岚

2000年10月

于美国旧金山金门海湾 Marina

心中自有天地

（第一版后记）

我们用《心理教育》为题目，表达了我们对于心理学的一种理解，也完成了一个已有多年的心愿。本书的缘起，是3年前作者之一在中山医科大学的讲学。那时，中山医科大学成立了新的“健康教育”专业，邀请我们去讲有关的心理学，于是我们便设计一门“健康教育心理学”的课程，并为中山医科大学首届“健康教育专业”的学生讲授了一个学期，这是我们这部《心理教育》的最初形式。对于那最初的11位学生，我们仍然有着深刻的印象，本书最初是为了他们的。

实际上，从1991年开始，我们便参与并负责了华南师大“大学生心理咨询与辅导中心”的工作，与同学们的实际接触，使得我们有着深刻的感受；后来，我们还参与了一些关于心理咨询的通信和电话热线等社会服务，使我们与生活中的心理问题保持着实际的体验，不断积累与加深着我们的有关思考。

我们相信，“心中自有天地”，获得对自身的认识，获得对自我的把握，是一生中最有意义的事情了。这样，你会获得对生活与生命的理解，会在心中体悟到一个真正自由的天空，一个充满意义的世界。

我们将此书，奉献给我们的母亲；她的慈爱与善良，带给了我们人世间所有美好的回忆与希望。

对于本书的出版，我们要感谢暨南大学出版社，感谢陈红老师。

作者

1995年10月20日

谨以此书

献给我们的母亲

慈爱与善良
人世间美好的希望

《当代心理教育丛书》编委会

主编：申荷永

编委（以姓氏笔画为序）：

马绍斌、王 玲、刘学兰、孙时进、
杨广学、陈 红、严奉强、郑 雪、
郑希付、高 岚、郭永玉

目 录

总序	申荷永 (I)
前言 (第二版)	申荷永 高岚 (I)
第一章 心理学与心理教育	(1)
第一节 对心理学的理解	(1)
第二节 心理教育的内涵	(14)
第三节 心理教育的意义	(24)
第二章 心育的观念及其演变	(33)
第一节 古代的信念	(33)
第二节 民间的态度	(46)
第三节 学术的发展	(57)
第三章 心理教育的理论思考	(68)
第一节 弗洛伊德与精神分析	(68)
第二节 马斯洛与其健康心理学	(80)
第三节 心理教育的理论背景	(86)
第四章 人的身心系统	(108)
第一节 身心互动	(108)
第二节 身心疾病	(115)
第三节 心理治疗	(120)

第五章 人的心理压力	(127)
第一节 心理压力的概念	(127)
第二节 心理压力的产生	(130)
第三节 心理压力的影响	(138)
第六章 心理应付技能	(157)
第一节 应付技能的内涵	(157)
第二节 人的防御系统	(161)
第三节 心理应付的方式	(169)
第七章 自信心及其培养	(190)
第一节 自信的内涵	(190)
第二节 自信的表现	(195)
第三节 自信与人生	(204)
第八章 社会支持及其意义	(217)
第一节 社会支持的内涵	(217)
第二节 社会支持与家庭	(222)
第三节 社会支持与发展	(230)
第九章 心理教育的发展	(245)
第一节 心理教育与心理营养	(245)
第二节 心理教育与生活质量	(252)
第三节 心理教育与人的发展	(260)
参考文献	(269)
心中自有天地 (第一版后记)	(274)

第一章 心理学与心理教育

“心理教育”是当代心理学的一种新的发展，也是当代社会对心理学所提出的新的要求。当心理学逐步成熟，需要全面展现其自身的意义和价值的时候，就逐渐形成了心理教育的范畴和理念；当人们关注于生活的质量，对生活中的心理意义更为敏感和需要的时候，也就提出了心理教育所包含的问题。因而，对心理教育的理解，应该以对心理学的理解为基础，心理教育的基本观念也融合在心理学的本质，以及心理学本身所包含的意义和价值之中。

第一节 对心理学的理解

“心理学”在我们现代社会，早已不再是一个陌生的名词，尽管在心理学界常常还有人喜欢使用诸如“心理学是一门新兴的学科”之类的表达方式。但是，对于心理学的理解，却仍然是富有新意的挑战。正如对人本身的理解，以及对我们自身生活的理解，需要我们每一代人，甚至是每一个人，都去作出自己所面对的思考一样，我们也应该对心理学，进行这样一种“面对面”的直接接触和理解。

一、斯芬克斯之吻

我们用“斯芬克斯之吻”，来表述我们对心理学理解的一个侧面。在《新大英百科全书》将“心理学”作为一个词条来解释的时

候，作者引述了这样一个故事：“在古希腊奥林波斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——‘人，认识你自己’。”作者接着说，“就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成我们今天的心理学”。实际上，也就是这么一句话，“人，认识你自己”，成为西方心理学家所公认的心理学的源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

被称为西方第一位“心理学家”的苏格拉底，自认是秉承了特耳菲神殿的旨意，将其一生都投注于这种“认识自己”的事业之中。身为古希腊时期的人，尽管其生活的年代已经十分久远，但是他的思想和他所思考的问题，却已经远远超越了他自己所生活的时代，仍然具有现代的意义。杜兰在其《哲学的故事》中这样来描述他：“苏格拉底说……对于哲学家有一题目，其价值无限高过于这里的一切木石，甚至那里的一切星辰，这就是人心。”^①他是这样说的，也是这样做的。在其学生柏拉图所记录的《申辩篇》中，苏格拉底曾这样充满自信与骄傲地说：“我所有的时间都用来试图说服你们，青年人和老年人，要首先和主要去关心你们心灵的最大的幸福，而不要去关心肉体享受和财产。”^②蒙田曾热情地称赞说，苏格拉底把人类的智慧从上苍带到了人间，也就是说，他为我们带来了这种关于人心或关于我们心理学的思想和知识。也就是在这种意义上，我们把苏格拉底看作是西方心理学史上第一位心理学的思想家。

如同我们中国的先秦时代，西方的古希腊也形成与莫立了西方文化发展的基础。通过苏格拉底，通过苏格拉底的学生柏拉图，通过柏拉图的学生亚里士多德，也就为西方心理学的发展，打下了主导性的思想基础。但是，除了苏格拉底之外，还有一种关于特耳菲箴言的传说，亦即“斯芬克斯之谜”和“斯芬克斯之吻”，他们也

① 《西方哲学史话》，书目文献出版社 1989 年版，第 6 页。

② 《苏格拉底最后的日子》，上海三联书店 1988 年版，第 62 页。

与心理学有关，也涉及到我们对心理学的理解。^①

在传说中，古希腊的奥林波斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及由他所统率的众神氏。凡是难以涉足于神的地界的，而神的箴言——“人，认识你自己”，又应该让人来知晓。于是，就有了斯芬克斯的故事。“斯芬克斯”是传说中的——“狮身人面”。现在的埃及还有她的一座雕像，与那雄伟的“金字塔”一样著名。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林波斯山来到了人间，古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”，来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”

这就是斯芬克斯的谜语，每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语；而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此丧生，被斯芬克斯毫不留情地吃掉。

不无遗憾的是，当时忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克斯的谜语，因而该城堡也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自出外，想要去找寻一位能够解答出斯芬克斯之谜的人。而就在国王带着随从外出寻贤的途中，发生了一件意外的事情，国王一行遇到了一位异乡的青年，为了争路先行双方发生了争斗，而争斗之中国王及其随从都丧生于该青年之手。这位异乡的青年名叫俄狄浦斯，实际上他已经是在自己所不知的情况下，杀死了自己的亲生父亲。

事情是这样的，故事要回溯到 18 年前，拉伊俄斯国王在其王后伊俄卡斯忒临产的前夜，做了一个奇异的梦。梦中有神来告诉他，说他与王后所要生的是一个儿子，这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲，并且还会与自己的母亲结婚。迷信于神来托梦的

^① 参见申荷永：“心与心理学”，《社会科学动态》1991 年第 10 期。