

素质教育活动用书

孙杰 晓慧 等 / 编

心理素质篇

之

心理学知识

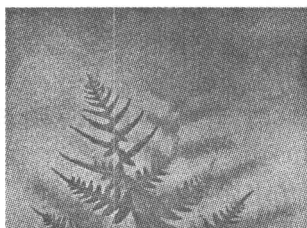


远方出版社

素质教育活动用书

心理素质篇之心理学知识

编者 孙杰 晓慧 等



责任编辑:张阿荣

封面设计:海 燕

素质教育活动用书
心理素质篇之心理学知识

编 者	孙杰 晓慧 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	384
字 数	4200 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-897-1/G · 289
总 定 价	960.00 元(共 48 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

中小學生正處於兒童期向青少年期的轉化過程之中，這時的中小學生的身心發展有以下四個特征：身體發展的急劇性、身心發展的異時性、身心發展的挫折性、身心發展的閉鎖性。青少年學生的身心特征決定了他們在自我意識的分化和統一上，理想與現實的統一上，正確對待挫折和異性上等各方面，容易出現這樣那樣的心理矛盾和情緒衝突，並可能由此引起心理失調，再加上面臨現代社會的激烈競爭，許多中小學生不同程度地存在各種心理困擾和障礙。有些問題如不能及時解決，將會對學生的健康成長產生不良的影響，甚至會使學生出現行為障礙或人格缺陷等嚴重問題。因此，中小學生的心理健康教育已經成為一個不容忽視的問題。

教育部《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》指出，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中的一項十分重要的內容。

为此，我们在 48 册一套的《素质教育活动用书》中编写了 6 册心理素质教育读本，对中小學生进行心理知识的宣传和普及。这 6 册书中包括了心理学知识的介绍，形形色色的心理测验、心理治疗，以及如何进行人际交往、如何调节情绪等知识，能够帮助中小學生更好地认识自我、调整自我、完善自我。

由于编写人员水平所限，不妥之处在所难免，恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

心理学基本知识	(1)
心理学基本理论	(1)
心理学基本概念	(24)
心理健康	(34)
心理测验与治疗	(45)
心理测验的种类	(45)
心理测验量表的使用	(49)
心理障碍	(52)
心理障碍的分类	(58)
心理治疗	(95)
少儿心理	(159)
婴幼儿心理	(159)
学龄期心理	(167)
少年期心理保健	(173)

早恋问题.....	(202)
青年心理.....	(206)
青年心理特征.....	(206)
青年的主要心理问题及调治.....	(214)
青年的心身自我保健.....	(241)

心理学基本知识

心理学基本理论

心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。认识、情感或意志过程统称心理过程,这三个过程是相互联系、相互促进,统一在一起。由于每个人的先天因素不同,生活条件不同,所受的教育影响不同,所从事的实践活动不同,因此这些心理过程在每一个人身上产生时又总是带有个人特征,这样就形成了每个人的兴趣、能力、气质、性格的不同。譬如,个人的兴趣广泛性,兴趣的中心、广度和兴趣的稳定性不同;个人的观察力、注意力、记忆力、想像

力、思考力不同；有的能力高，有的能力低；个人的情感体验的深浅度，表现的强弱，克服困难的决心和毅力的大小也不同。所有这些都是个性的不同特点。人的心理现象中的兴趣、能力、气质和性格，称为个性的心理特征。

心理现象的各个方面并不是孤立的，而是彼此互相联系着。不仅在认识、情感、意志过程之间，而且在个性心理特征和心理过程之间也密切联系。没有心理过程，个性心理特征就无从形成。同时，已经形成的个性心理特征又制约着心理过程，在心理过程中表现出来。例如，具有不同兴趣和能力的人，对同一曲歌，同一幅画，同一出戏的评价和欣赏水平是不同的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动。

事实上，既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现在心理过程中的个性特征。二者是同一现象的两个不同方面。我们要深入了解人的心理现象就必须分别地对这两个方面加以研究，但在掌握一个人的心理全貌时，是两方面结合起来进行考察的。

总之，心理学是研究心理过程及其机制、个性心理特征

的形成过程及其机制、心理过程和个性心理特征相互关系的规律性的科学。其性质是兼有自然科学性质和社会科学性质的中间科学。

心理学的沿革

对人的心理的探讨与研究,自有人类文明史以来就已经开始了。中国古代哲学、医学、教育和文艺理论等许多著作中,都有着丰富的心理学思想。术语“心理学”(psychology)最早见于希腊文,意思为“灵魂的学问”。古代,哲学家和医生用“思辨”的方法来研究它。柏拉图洋洋洒洒写出一本《灵魂的学问》形而上学地构建了他想像的心灵王国。漫长的中世纪,残酷的宗教专制使科学各方面都看不到一丝生机。苦刑、禁欲、压制把人的本性禁锢得太紧,心理学也在其中苦捱近千年。幸好基督教中还有“不死的灵魂”的说法,所以心理学这颗火种算是没熄灭,随着自然科学纷纷登场,心理学也高高举起它的大旗。但心理学成为一门独立的科学还是 19 世纪的事。1897 年,德国的冯特在莱比锡大学建成第一个心理学实验室,使其成为一门独立的实验

学科。发展至今,各国正准备大力加强在心理学方面的研究,心理学已是具有 100 多个分支学科的庞大学科体系了,诸如普通心理学、社会心理学、教育心理学、法律心理学、管理心理学、商业心理学、经济心理学、消费心理学、咨询心理学……都是心理学庞大学科体系中的成员,而且随着人类社会实践活动的发展,心理学的分支学科还会继续增加。有人猜想,生物技术在 21 世纪火一阵子后,就是心理学如日中天的时候了。

心理学分科

心理学重在应用,它与哲学、工程学、人际关系学等交融,产生一系列分支学科。其服务领域之广,无其他学科可比。心理学的分支绝大部分分支心理学都是多学科衍生的产物,所以,它必将子孙无穷。我们大致可以把普通心理学、发展心理学、比较心理学等看作是基础课,把教育心理学、工程心理学、司法心理学、体育心理学等看作是专业课或选修课。下面予以简要介绍:

1. 普通心理学:研究正常成人心理现象的一般规律和

心理科学的基本原理。包括感觉心理学、思维心理学等。

2. 发展心理学:研究心理在个体发展过程中的演变规律及年龄特征。包括幼儿心理学,老人心理学等。

3. 比较心理学:比较进化阶梯上不同动物的行为研究种族演化过程中心理发生和发展规律。

心理学的派别学派之争是很常见的,尤其对心理学这样一门很难找到客观评估标准的学科。19世纪末,曾有一场激烈的不见血的较量,其中有以下几种流派:

1. 构造主义心理学派:由冯特及其学生创立,他们主张心理学研究是分析意识由什么心理元素(感觉、表象、简单情感等)构成,其结合方式和规律是什么。所以又被称为“元素内省主义”。

2. 功能主义学派:由美国詹姆士·安吉尔等创立,他们强调心理意识是有机体适应环境的产物,认识和行为是适应环境的手段,又被称为“实用生物主义”。

3. 行为主义学派:由美国的华生等人创立,他们主张心理学应该研究人的机体和行为。用S(刺激)→R(反应)解释人的区别,行为主义只重研究人的外部行为,认为人是

“较大的白鼠,较慢的计算机”,又被称为“机械主义”。

4. 精神分析心理学派:奥地利弗洛伊德创立。他崇尚“泛性主义”(把性视为本能冲动中最重要的东西)。他出书多且畅销。书中体现了他的主张,即人有意识和无意识(本能),其分为三个层次:①本我:顺着本能的冲动和欲望。②自我:本能受外界影响的部分。③超我:对本能的抑制,体现社会风俗及道德标准。

5. “格式塔”新学派:由德国的魏特曼创立,强调心理现象的结构性和整体性,重视各部分动态联系及创造性思维。

心理学流派

精神分析学说

精神分析学说,又称心理动力学说或深层心理学说,由奥地利精神病学家弗洛伊德创立,亦称“弗洛伊德主义”。1900年,弗洛伊德发表了《释梦》一书,成为精神分析学说诞生的标志。其产生来源于长期的临床观察与整理,基本理论基础是两个已经得到充分证实的假设:①心理决定论

原则或因果原则;②意识是一种特殊的、非同寻常的心理过程(即心理活动主要是潜意识)。在此基础上,弗洛伊德建立了精神分析学说的潜意识理论、人格结构理论、性欲论、梦的解释和心理防御机制理论。

(1)潜意识理论

弗洛伊德将人的心理活动分为3个层次:意识、前意识和潜意识(无意识)。这3个术语是弗洛伊德学说的专门术语,不能混同于哲学、医学的同名相关术语。弗洛伊德的意识是指一切能够知觉到的、由外界刺激引起的、符合社会规范和道德标准并能通过语言交流或表达的心理活动,如人们合乎道德的感知觉、情绪、思维、意志等。若把人的心理活动比做漂浮在大海中的冰山,那么意识便是浮现在海面上的冰山之巅。

潜意识,亦称无意识,特指那些被压抑而摒弃于意识领域之外的,不能为人意识到、也不被社会规范所容的原始冲动、本能、欲望等,尤以性本能为主,但它可以在不自觉中支配和影响人的某些行为。弗洛伊德认为,潜意识就像冰山在海平面以下的大部分,人的大部分心理活动是在潜意识

中进行。人经常将产生的不为社会道德、理智所允许的欲望和盲目的冲动排斥到潜意识领域,这一过程被弗洛伊德称为压抑或潜抑。由于潜意识不能进入意识领域,所以得不到满足,久而久之便会成为心理障碍和心身疾病的根源。

前意识是指存在于无意识之中能够被召回到意识中的那部分内容,是在无意识中可以回忆再现的记忆经验,如行为中失言、人名地名的遗忘及物品放错地方等都是前意识行为,是意识和潜意识之间的过渡领域,是介于冰山位于海平面处的狭窄地带。无意识的心理活动要到达意识领域,首先要经过前意识审查,认可后才能进入意识领域。前意识作用也是按照外界现实、个体道德标准来控制其欲望和本能的需求能否实现。弗洛伊德还认为,压抑在潜意识最底层的愿望是幼儿时期的性欲,幼儿在性发育过程中的创伤性经验,可能在青年或成年时表现为各种心身障碍。

(2)人格结构理论

弗洛伊德在3层意识概念的基础上提出人格结构的3分法,即本我、自我和超我。他认为人的人格是由其交互作用而形成。

“本我”指追求“享乐原则”，由生物性的本能冲动支配行为的我，主要是性本能和攻击破坏性的欲望本能。其中性本能又称力比多、欲力或性力，对人格的发展起着动力性作用。“本我”是无意识的，因而不为个人所觉察，更不为别人所发现。

“自我”则遵循“现实原则”，既存在于意识领域，也存在于潜意识领域。“自我”的动力来自“本我”，既要满足本能冲动与欲望，又要考虑外界现实环境，以保护个体安全。所以，“自我”是人格的执行部门，即在外界许可的情况下，满足“本我”的欲望。

“超我”是按社会行为规范、道德标准行事，遵循“至善原则”，是人在长期接受教育和社会影响下形成的文明的人格部分，是将社会行为规范、社会道德标准内化而形成。可理解为个人的良心、修养，大部分存在于意识领域。

“本我”、“自我”和“超我”3个部分是一个整体。“本我”是人格的生理成分，“自我”是人格的心理成分，“超我”是人格的社会成分。因此，有设想将弗洛伊德的人格结构理论比作现代生物——心理——社会医学模式的最早雏

形。由于每个人受教育程度、社会内化和经历、经验不同，人格中这 3 部分的比例结构与交互作用亦不同。弗洛伊德认为，人格这 3 部分经常处于矛盾和斗争之中，一旦“本我”和“超我”间的冲突达到“自我”不能调节的程度，便会出现焦虑、恐惧、强迫等神经症。

(3) 性欲论

弗洛伊德的“性欲”是广义概念，指所有能引起身体快感的欲望，如吸吮、排便、皮肤抚摸等，也包括性欲。他使用一个特定名词“力比多”来代表这种性欲的内驱力，即“性力”。性力是一种与性本能相联系的内在能量，既是一种生理能量，也是一种心理能量，驱使人们去寻求快感。性力要经历一系列的发展方能达到成熟。人格的发展就是靠性力的成熟来推动的，所以弗洛伊德学说又称为心理动力学说。

弗洛伊德根据这种性欲论思想把人格发展划分为 5 个时期：①口欲期：从出生到 1.5 岁左右，人从生下来就开始了“性”的活动，乳儿主要从吸吮母乳即从刺激口腔部位得到快感，故称为口欲期。②肛欲期：随着年龄的增长，幼儿性欲的部位和感觉发生了变化，1.5~3 岁时期，主要通过