



国家普通高等职业教育“十二五”创新型规划教材

当代大学生心理素质导论

DANGDAI DAXUESHENG XINLI SUZHI DAOLUN

欧阳世奴 主编



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

国家普通高等职业教育“十二五”创新型规划教材

当代大学生心理素质导论

主 编 欧阳世奴

副主编 李雄德 冯四东

李汉贵 蔡婉云

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生心理素质导论/欧阳世奴主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3832 - 8

I. ①当… II. ①欧… III. ①大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 187145 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市航远印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 326 千字

版 次 / 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 33.00 元

责任印制 / 边心超

前言

Preface

当代中国已进入了践行科学发展观,建设中国特色社会主义,实现中华民族伟大复兴的重要历史时期。这个时代赋予了大学生一个深刻的使命——在梦想与磨砺中学会成长,在挑战与机遇中推动时代。毫无疑问,若要完成这一使命,必须与时俱进,健全心理素质,塑造完美自我。

为了帮助大学生实现这一目标,根据教育部高校教材的规划要求,我们编写了这本高校通用教材——《当代大学生心理素质导论》。为满足当代大学生身心发展的需求,本书在现行同类教材的基础上,力求实现突破与创新:

1. 本书力图改变以大学生心理问题为导向的传统教学思维,按照科学发展观的要求,以当代大学生的心理特征、心理需求为导向,建立本教材的内容体系;尝试对攸关大学生身心发展的部分内容(如大学生人际交往、恋爱、职业观、心理健康等)进行调整,导入新的理论思路。

2. 本书力求从科学发展观出发,以人为本,用现代需求观取代传统的问题观,走进学生心灵,关注学生需求,将大学生的心理健康融入心理素质教育之中,鼓励当代大学生在心理素质的培养中、在个人潜能的发掘中实现自我成长。

3. 为努力贴近大学生的现实生活,本书尝试将经典、实用的大学生心理咨询案例引入教材,以期有效地培养大学生的心理自助能力,构建大学生的科学求助理念,强化大学生的现代心理保健意识,提高大学生识别与解决心理问题的能力。

4. 本书在编写时,渴求做到思维严谨、观点新颖、文风清新、深入浅出。使之既便于大学生阅读理解,又适合广大青年自学;同时对心理学、教育工作者及有关研究人员亦有参考价值。

本教材所用图片中,除弗洛伊德、马斯洛、森田正马的图像摘自百度图片外,其余均摘自 Microsoft Word 2010 图片库,在此深表感谢;本教材在编写过程中参考了大量文献,在此对所参考文献的作者表示深深的谢意!

本教材在编写过程中,虽力求实用和完美,但由于编写时间仓促,编者水平有限,书中缺点在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

编者

目 录

Contents

第一章 绪论	(1)
第一节 素质教育发展简介	(1)
第二节 社会发展与大学生心理素质教育	(3)
第三节 心理素质与心理学	(8)
第四节 心理素质的含义及其特征	(11)
第五节 心理素质与成功人生	(14)
第六节 大学生心理素质导论内容体系与学习意义	(19)
本章练习	(22)
第二章 大学生的自我意识	(23)
第一节 自我意识概述	(23)
第二节 现实自我的认知	(26)
第三节 理想自我的构建	(29)
第四节 本能自我的识别	(33)
第五节 大学生自我意识障碍的常见形态	(37)
第六节 大学生自我意识的优化途径	(42)
本章练习	(44)
本章附录	(45)
第三章 大学生人格发展与心理需求	(51)
第一节 人格概述	(51)
第二节 人格的动力属性——气质	(53)
第三节 人格的社会属性——性格	(57)
第四节 大学生的主要心理需求与心理矛盾	(59)
第五节 大学生人格的健全与发展	(63)
本章练习	(66)
本章附录	(67)
第四章 大学生的学习与创新	(79)
第一节 学习概述	(79)
第二节 大学生的学习动机与学习心态	(83)
第三节 大学生的学习策略	(88)
第四节 大学生创新能力的培养与发展	(95)

第五节 大学生常见的学习心理问题及调适	(101)
本章练习	(108)
本章附录	(109)
第五章 大学生的交际能力	(114)
第一节 人际交往概述	(114)
第二节 人际交往的基本功能	(116)
第三节 人际交往的人本心态	(120)
第四节 人际交往的动机定位——黄金规则	(125)
第五节 人际交往的有效路径——白金法则	(129)
第六节 人际交往的安全机制——水晶定律	(132)
第七节 人际交往的互动技巧	(135)
第八节 人际交往的常见问题	(138)
本章练习	(140)
本章附录	(141)
第六章 大学生爱的艺术	(145)
第一节 亲情、友情与爱情的区分	(145)
第二节 大学生恋爱的特点	(147)
第三节 大学生恋爱的动机	(150)
第四节 大学生爱的艺术	(153)
第五节 大学生常见的恋爱心理困惑	(162)
本章练习	(165)
本章附录	(166)
第七章 大学生的职业心态与生涯规划	(176)
第一节 大学生职业心态的构建	(176)
第二节 大学生职业生涯规划	(189)
第三节 大学生择业原则和求职技巧	(196)
本章练习	(199)
本章附录	(199)
第八章 大学生的压力与情绪管理	(209)
第一节 心理压力的管理	(209)
第二节 大学生的情绪管理	(219)
本章练习	(226)
本章附录	(226)

第九章 大学生的心理保健	(232)
第一节 大学生的适应与防御	(232)
第二节 大学生一般心理问题的识别	(235)
第三节 大学生的心理自助	(239)
第四节 大学生心理问题的科学求助	(242)
第五节 心理咨询的主要理论与方法简介	(246)
本章练习	(258)
本章附录	(259)
参考文献	(270)

绪 论

第一节 素质教育发展简介

在 20 世纪 80 年代末,我国教育系统存在一个普遍而十分突出的现象,那就是中、小学教育以应试为核心——学校唯分是举,学生唯分是荣,高等教育脱离社会需求,过分专业化。由此造成的问题是,学生的个性成长与综合素质被忽视,学生心理不健全,高分低能,难以适应社会发展。

针对这种教育与社会发展相悖的现象,我国教育界学者提出了的一个本土化概念——素质教育。作为一种教育思想或价值观念,其初衷在于纠偏:抑制中、小学教育片面追求升学率,调整大学教育专业化与社会需求之间的矛盾。

经过多年的研究和讨论,教育理论界对素质教育、素质的内涵和特征等问题达成了一些共识,即:素质教育是一个开放、发展的体系,没有也不应有固定不变的模式。素质教育的本质特征是促进学生德、智、体、美、劳全面发展的教育,是面向全体学生、促进学生有效成长的教育。素质的内涵应具有时代的特征,不同的时代要求有不同的素质。

一、素质教育的定义

通过遗传与环境的积极影响,充分调动学生学习、认识与实践的主观能动性,促进学生生理与心理、智力与非智力、观念与行为等因素全面而和谐地发展。

素质教育通过促进人类文化向学生个体心理品质的内化,实现学生进一步发展的良性循环。

关于素质这一概念,教育学与心理学的解释虽不尽相同,但综合而普遍的解释是:素质是一个发展的概念,其内涵和外延在不断扩大。素质既包括遗传特征,又包括习得的素养。所谓素质,指的是人在先天生理基础上,受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识和社会实践,养成的比较稳定的身心综合品质。因此,素质包括生理素质与心理素质。

二、素质的特征

素质的特征概括起来有如下几个方面:

（一）内潜性

素质是人的潜能，虽然遗传素质是与生俱来的，但环境与教育的影响也必然内化为人身心组织中的稳定因素，成为素质的重要结构。人的素质的外化也将通过一定的实践活动得以实现。

（二）整体性

素质结构中的各种因素可以处于不同的水平或层次，这些因素统一在一个人身上，存在于一个统一的结构之中。人的素质虽然是一个整体，但是构成综合素质的各因素也可区分为不同层次，并可得到测量。

（三）稳定性与发展性

素质一经形成，就相对稳定，并通过各种活动而表现出来。与此同时，人的个体的素质也是发展的。人的素质和社会的科学技术、生产力发展水平以及精神文明程度相联系，是在各种因素的影响下逐步形成和发展的。不同社会、不同历史时期，对素质的要求不同。

（四）社会评价性

人的素质存在好坏与优劣之分，素质教育旨在培养和发展学生的优良素质，这些优良素质可以通过科学方法进行客观的测量。

虽然素质具有以上几大特征，但不同特征之间的关系是辩证统一的。即：遗传性与习得性的辩证统一、稳定性与发展性的辩证统一、内在性与现实性的辩证统一、个体性与群体性的辩证统一等。

三、素质的结构

关于素质的结构，学者们有不同的意见，存在着较大的分歧，从目前的研究来看，比较有代表性的看法有以下三种：

（一）二分法

人的素质包括生理（身体）素质和心理素质。

（二）三层次论

人的素质从低到高依次为生理素质、心理素质和社会文化素质。

（三）五成分说

人的素质相应地应划分为品德素质、智能素质、身体素质、审美素质和劳动技能素质，或者将素质分为身体素质、心理素质、文化素质、道德素质和思想政治素质。

尽管以上分类繁简不同，但它们在本质上基本相近。不论对素质的结构作怎样的划分，心理素质都是人的素质结构中很重要的部分。在社会文化素质和生理素质之间，心理素质起着非常重要的中介作用。

对素质结构的探讨，不能纯粹地从抽象的逻辑出发，必须坚持实用性、可行性与逻辑准确性相结合的原则。对大学生心理素质的研究，应和素质教育的研究



联系起来。将大学生心理素质的研究放在素质教育的背景上，它反映了心理学与教育学的有机结合。

综上所述，大学生的素质主要包括四个方面：生理素质、心理素质、人文与科学素质以及专业素质。

第二节 社会发展与大学生心理素质教育

一、社会发展与大学生心理素质

21 世纪是信息爆炸、知识爆炸的时代，但同时信息垃圾、知识垃圾也铺天盖地，在这种情况下，人们不仅容易在信息和知识的丛林中迷路，而且还有可能被各种信息毒素和知识毒素破坏。随着知识经济时代的到来和网络技术的飞速发展，人们的生活已逐渐步入高度的现代化，同时又充满着残酷的竞争。人类面临着高新技术的挑战、全球经济激烈竞争的挑战、多元文化的冲突与交融的挑战。

因此，今天的我们所面对的是一个梦想与磨砺并存、挑战与机遇并存、希望与绝望并存、快乐与痛苦并存、幸福与苦难并存的多元化选择的时代。目前，国际、国内竞争激烈、环境复杂，对于处在这样一个特殊时代的大学生而言，毫无疑问将面临直接而深刻的心理素质的考验。

（一）竞争加剧考验心理素质

知识经济时代的一个重要表现就是社会竞争日趋激烈，竞争上岗，竞争择业，整个社会始终处在竞争之中。在这种激烈竞争的社会背景下，有的人会感到茫然，而对那些刚走出校门踏入社会的大学生来说尤为如此，其心理承受的压力可想而知。

（二）人际交往检验心理素质

在知识经济时代，网络技术迅速发展，网上对话、网上交流、网上交友等成为普遍的现象，办公自动化、教学网络化等更使各行各业都与电脑紧密联系在一

起。这种长期的人与机器的交往冲淡了人与人之间的联系,师生之间、同学之间缺乏感情沟通。然而机器毕竟是机器,它只能给人带来工作和学习上的便利,但

无法给人以感情上的慰藉和心灵上的震荡,长此以往,孤独、忧郁就会自然产生。



(三) 社会的快速发展挑战心理素质

在知识经济时代,社会经济高速发展,生活节奏不断加快,必然给大学生带来心理的紧张和压力。能不能适应这个高速发展的社会,能不能在这个高速发展的社会中生存下去,他们还很茫然。个体的心理承受能力如果无法有效地适应社会变化的速度,则必将在这个过程中受到冲击,并最终被淘汰。

二、当代大学生心理素质现状

大学生是社会上文化水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大,时刻关注着国内外的风云变幻,把个人的理想同祖国的命运和民族的兴衰融合在一起。

但是,由于社会转型和自身发展阶段的影响,使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理素质发展方面出现了诸多问题。据有关调查显示,全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%。有 28% 的大学生具有不同程度的心理问题,其中有近 10% 的学生存在着中等程度以上的心理问题。最近的几次对大学生的心理健康调查表明,大学生中精神行为检出率为 16%,心理健康或处于亚健康状态的约占 30%。诸多的数据和事实表明,大学生已成为心理弱势群体。大学生的心理素质问题主要表现为:

(一) 学习无目标,无动力

一部分自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天,造成学习成绩不佳,进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

(二) 自我评价失调

许多大学生在中学时是学习尖子,心理上有较强的优越感,而进入大学后,由于优势不再,使得他们的心理受到重创。这时,只要学习成绩稍有波动,他们就会缺乏自信,从而导致失落和自卑。

(三) 人际关系不和谐

由于缺乏面对面的交流锻炼与有效的交际体验,一些大学生更愿意迷恋于网络这个虚拟世界,在虚拟中进行交流,自我封闭,与现实世界脱离。由此对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

(四) 就业心理困惑

就业所造成的心理困惑在大学生当中尤为普遍。学生在择业过程中,没有做好

就业心理准备,不能很好地认清当前的形势,对自我的定位及自我能力的评价不够确切,好高骛远,一日三变。还有部分学生在择业中不认真思考,盲目从众。

(五) 心理承受能力弱

当今社会竞争激烈,难免会遇到这样或那样的挫折。部分大学生在困难面前感到束手无策,有些甚至承受不了挫折而产生厌学、退学甚至自杀等心理。

造成大学生心理困惑的原因是多方面的。社会政治和经济发展的急剧变化,带来人们的思维模式、价值观念和生活方式的改变,无形中增加了大学生的精神负担,进而在大学生的心理发展中产生了大量的问题。此外,独生子女家庭的教养方式和家庭经济状况、中小学应试教育模式等也直接影响大学生的心理成长。以上两方面是造成大学生心理困惑的外因,而学生自身的性格、成长方式等则是学生各种心理困惑产生的内因。内因是事物发展变化的根本原因,而外因是事物发展变化的条件,外因通过内因起作用。

【案例】某校有一名男生小刚(化名)向其爱慕的女生小静(化名)求爱,小静婉拒了小刚。小刚求爱不成,便在多个场合谩骂小静。一天晚上,当自修室内只有小静一人在自习时,跟踪已久的小刚冲进自修室,拎起课桌椅就向小静身上砸过去。最后导致小静背部、肋骨受伤。当时,小静的父母坚决要求校方开除该男生,但学校将小刚带到医院,经测试发现其是反社会型人格障碍。这名学生父母离异,如果开除他,势必引发他不顾后果的报复,彻底把他推向充满仇视的世界。学校带着专家到小静的家里做工作,让小静转学到了另一个城市,小刚也最终接受了该校的心理辅导。

上述事例充分说明:作为当代大学生,我们能否在目前竞争激烈的社会立于不败之地,不仅取决于是否具有强健的体魄、渊博的知识、精湛的技术,而且还取决于是否具有适应环境、承受挫折、执著进取和勇于创新的良好心理素质。换言之,心理素质的高与低将直接制约其人生的成与败。

三、进行大学生心理素质教育的必要性

(一) 心理素质教育是高校素质教育的重要内容

现代意义上的健康不仅仅是生理上的健康,也包括心理上的健康。心理健康是现代人才的必备条件和基本要求。心理素质是人的整体素质结构的核心,是其他各种素质的基础。因此,从高校教育发展大局出发,开展心理素质教育不仅能使个体保持健康的心理状态,令其具备良好的心理素质,而且也能使个体接受其他方面的素质教育提供良好的心理条件。大学生心理素质教育是高校德育理论教育和高校德育实践教学得以整合与实现的基础与桥梁,只有加强大学生心理健康教育,确保高校德育内容的完整性,才能进一步实现高校德育方法的科学性和效

果的有效性。

（二）心理素质教育是大学生自我完善和发展的内在需要

从大学生自身发展而言,大学时代既是个体生理发育成熟时期,又是人的一生中心理变化最激烈的时期。在这一时期形成的价值观念、生活态度和经验阅历将对今后人生的发展产生重大的影响。从家庭进入社会,各种角色的变换使大学生在扩大自己社交范围的同时,也增强了对自己、对他人和对社会的认识 and 了解,进而形成了自己的整体价值观及对事物认识的新的思维方式。

但是必须注意到这个时期也是人生的危机潜伏期,因为大学生的心理发展还处于未成熟期,也最不平衡,但他们所面对的却是生活环境的巨大变化:新的学习环境、学习任务,理想和现实的冲突,独立和依赖的矛盾,人际关系、恋爱、职业选择等。加上复杂的社会现实和日益深化的高教改革,必然导致心理负荷加重,严重影响了他们成才和发展。以这种尚未成熟的心态来面对环境的巨大变化,必然产生各种情绪的波动或紊乱,所引发的心理问题会更加复杂多变,由此而造成的各种心理困扰也更具独特性。若处理不好这些问题,就会对心理健康造成不良影响,这对大学生的成长成才及适应社会都十分不利。因此,拥有健康的心态和良好的心理素质是大学生顺利完成学业、度过美好大学生生活的重要保证。大学生心理素质教育的重要作用就是帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观,提高大学生以思想政治素质为主的整体综合素质,帮助他们逐步走向独立与成熟。

（三）心理素质教育是时代发展、国家富强、民族复兴的保证

从国家与民族的发展着眼,大学生的心理素质不仅关系到个人的成长及高校人才培养的质量,而且关系到民族素质及中华民族在21世纪的国际竞争力。因此,20世纪90年代以来,教育部(原国家教委)、国务院、中共中央都高度关注大学生的健康成长,多次颁布有关重视和加强大学生心理素质、心理健康教育的文件,对大学生心理素质教育课程给予了科学的定位(表1-1)。

表1-1 国家机关颁布的有关文件

国家机关	发文时间	文 件 主 题	文件有关精神
中共中央	1994年8月	中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见	在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求。这些都是学校德育工作需要研究和解决的新课题 通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力

续表

国家机关	发文时间	文 件 主 题	文件有关精神
教育部	1995 年 11 月	中国普通高等学校德育大纲（试行）	德育目标：具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律的优良品格，具有较强的心理调适能力 德育内容：心理健康知识教育；个性心理品质教育；心理调适能力培养
中共中央 国务院	1999 年 6 月	中共中央国务院 关于深化教育改革， 全面推进素质教育的 决定	各级各类学校必须更加重视德育工作，针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力
教育部	2001 年 3 月	关于加强普通高等 学校大学生心理健康 教育工作的意见	高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质 大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求
教育部	2002 年 4 月	普通高等学校大学 生心理健康教育工作 实施纲要（试行）	大学生心理健康教育工作是一项系统工程。要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的网络和体系
教育部	2003 年 12 月	关于进一步加强高 校学生管理工作 and 心理健康教育工作的 通知	要求各高校党委高度重视，切实把大学生心理健康教育工作纳入重要议事日程，采取有效措施抓紧抓好
中共中央 国务院	2004 年 8 月	关于进一步加强和 改进大学生思想政治 教育的意见	要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力
教育部 卫生部 团中央	2005 年 1 月	关于进一步加强和 改进大学生心理健康 教育的意见	对进一步加强和改进大学生心理健康教育和切实做好大学生心理咨询工作提出了若干具体、明确的意见与要求

党和国家之所以对大学生心理素质教育工作高度重视，正是因为大学生的成才和发展与国家的兴衰、民族的命运息息相关。因此，无论是从大学本身的教育功能还是从时代发展、国家富强，民族复兴对人才素质的要求来看，加强对大学生心理素质的培养都具有极其重要的意义。

第三节 心理素质与心理学

一、心理学基础知识

心理素质及其特征与心理学概念紧密相关，因此，当代大学生若要正确理解心理素质及其特征，并有效地提高自身的心理素质，必须对心理学基础知识有初步的认识。

（一）心理学的发展历程

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为在古代人们认为生命依赖于呼吸，一旦呼吸停止，生命也就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到 19 世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。开始心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

19 世纪前，心理学属于哲学范畴。

19 世纪中叶，开始引入实验作为心理学的研究方式，使得心理学成为一门独立的学科。德国的韦伯研究出著名的韦伯定律（感觉阈限定律）。

1860 年，德国的费希纳开创心理物理学，德国的艾宾浩斯开创记忆的实验研究。

1879 年，德国的冯特在莱比锡大学建立心理研究，标志着科学心理学的诞生。实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。其后的一百多年，心理学门派出现纷争，心理学得到高度发展，学科体系也进一步完善。

心理学是社会科学还是自然科学，取决于视角及立场，因为它本身同时具备两者的特点，基础心理学归为自然科学范畴，应用心理学归为社会科学范畴，因此，有人称心理学为“中间学科”。

（二）心理学的学科分支

以实验心理学的建立为标志，现代心理学的发展在理论上已脱离哲学，形成了一门科学的独立体系。心理学在应用上与社会各实践领域建立了广泛的联系，从而形成许多分支学科，体现了独立的在科学体系上的分类，见表 1-2。

表 1-2 心理学分支

类别	一、基础心理学	二、发展与教育心理学	三、应用心理学
分 支	普通心理学	发展心理学	临床或医学心理学
	生理心理学	认知心理学	咨询心理学
	实验心理学	教育心理学	犯罪心理学
	社会心理学		公关心理学
	进化心理学		消费心理学
	变态心理学		爱情心理学
	积极心理学		组织管理心理学
	行为心理学		劳动心理学
			文艺心理学
			体育运动心理学
			航空航天心理学

（三）心理学的主要流派

心理学在其发展过程中产生了众多流派，大致有：精神分析心理学、行为主义心理学，存在主义心理学、人本主义心理学、格式塔心理学、认知心理学、功能主义心理学、结构主义心理学。

这些流派着重于心理本质的探索，是心理学基本理论部分。

（四）心理学与社会发展

心理学这个词，大家对它既熟悉又陌生。我们的生活几乎每天都与它相关。心理学就是一门研究人的心理活动规律的科学。心理学者按照科学的方法、间接的观察，研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用于人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。

那么，作为一门科学，它又是如何对社会发展和我们的生活产生影响的呢？例如，电视机已经成为每个家庭的必需品，它的发展经历了以下几个过程：

黑白电视——彩色电视——遥控电视——高清电视

电视机的诞生与发展实现了人们拥有家庭影院的梦想，而彩电、遥控、高清平板电视等则进一步实现了人们的美感需求与使用便捷的愿望。

显然，科技的成就就是人类行为的奇迹，而人类行为的产生来自于行为动机——我们的梦想、我们的需求。

俗话说：“君子爱财，取之有道”。因此，我们要支配与改变客观世界，驾驭现实，追求未来，必须首先要驾驭内在精神世界与心理需求，并且要合理调控情绪，有效地付出行动。因而心理学研究的就是认识之道、欲望之道、快乐之道、行为之道。由此可见，心理学与社会发展、人类生活密切相关，它具有无限广阔的研究、应用与发展的空间和魅力。

（五）心理学的定义及其研究内容

1. 心理学的定义

无论哪一类学科都有自身的研究对象和研究内容，比如数学研究客观世界的数量关系，物理学研究客观世界物质运动的规律。

心理学的定义是：心理学是研究人的心理现象发生、发展及其活动规律的科学。

所谓心理现象，指的是心理活动过程及人格倾向与特征。

2. 心理活动过程

心理活动过程包括认知过程、情绪过程与意志行为过程。这是心理学研究的第一部分内容。

所谓认知过程，是指人认识外界客观事物的过程，或者说是人对作用于自身的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维和想象等心理现象。

人在认识客观事物时，将伴随着各种情绪过程，包括喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊等。

人经过认知过程之后，又将产生各种满足自身意愿的行为，并努力实现自身的目标，这就是意志行为过程。

3. 人格倾向与特征

心理学同时研究伴随心理活动过程中与之紧密相关的人的人格倾向与人格特征。其中人格倾向指的是人的需要和动机，人格特征是指人的能力、气质与性格。

人在认识客观事物之后所产生的各种行为，源自人的需要与动机。需要是人体内部的一种不平衡状态，是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映；动机则是推动人们从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力。当人们意识到自己的需要时，此时需要就变成了人的行为动机。

所谓能力，是指一个人顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件，例如观察力、记忆力、思维力、想象力等。

气质是人的心理活动动力特征的总和，表现为人的心理活动的速度、强度和稳定性等，气质相当于我们平时所说的脾气、秉性和性情。气质的外在表现可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，它们各自的特点将在后面章节中予以介绍。

性格则是一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中所表现出来的一种人格特征。性格包括态度特征和意志特征，比如热爱集体、关心他人、奸诈