

大学心理健康教程

DAXUE XINLI, JIANKANG JIAOCHENG

主 编 吕 澜

中国社会科学出版社

大学心理健康教程

主 编 吕 澜

副主编 胡瑞恒 李 虎 陈 洁

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心理健康教程/吕澜主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5161 - 0074 - 5

I. ①大… II. ①吕… III. ①大学生—心理健康—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 (2011) 第 177758 号

策划编辑 卢小生 (E-mail: georgelu@vip.sina.com)

责任编辑 卢小生

责任校对 刘 娟

技术编辑 李 建

封面设计 杨 蕾

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010 - 84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 北京泰山兴业印务有限责任公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 × 960 1/16

插 页 2

印 张 20

印 数 1 - 8000 册

字 数 370 千字

定 价 26.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

是一部符合当今心理健康教育发展趋势的教材。

吕澜教授曾多次与我交流当前大学生心理健康课程教学和教材编写问题。她质疑这门课程到底要解决什么问题？仅仅是解决大学生角色和大学阶段遇到的问题吗？她认为，这样的教学理念显得有些狭隘和局限，并与高等教育的宗旨不相适应。她的质疑反映了她对大学生心理健康课程教育目标定位的思考，因此也使得本书具有了自己的特色。

1. 编写理念上体现了高等教育的宗旨

该书的编写反映了作者对这门课程目标深层次的理解和把握。该书认为，大学开设这门课程的目的不只是为了要解决大学生角色或大学阶段出现的问题，而应该是一门心理健康基础课程，这样的课程不单是为了“大学”里的学生，而应该使受教育者终身受益。作为接受高等教育的大学生，应对人类本身的知识、一个人成长发展过程中的心理问题以及学生自身存在的问题有更多的了解，懂得如何去应对现在和未来人生中的各种问题，这才是高校开设心理健康教育课程的目标与宗旨。它应该是一门大学公共基础课程。这样的课程才能纳入高等教育课程体系中去。这也是本书称为《大学心理健康教程》的原因。

2. 编写内容上强调了专业性和科学性

该书试图涵盖普通心理学、教育心理学、发展心理学、社会心理学、人格心理学、变态心理学等与心理健康相关的基本理论和概念的背景知识，突出作为一个人一生要面对的主要的心理发展问题，并在此基础上结合大学生特有的问题来展开。在一定程度上增加了教材内容的难度和深度，提高了大学生心理健康教育类课程的专业性和科学性。

3. 教材结构上体现了知识体系的内在逻辑性

该书编写从认知、知识和技能训练三个层面展开，体现了该书遵循“循序渐进”的原则，科学地安排教学内容，使教材中各部分的内容具有很好的内在结构。

4. 形式新颖，可读性强

该书章节内容结构从“学习指导”——“本章问题”——“引子”——“正文”——“附录”几个层面展开，试图引导学生建立起探索—指导—自主学习的模式，不仅能增强学习兴趣，还能提高学习效果，较好地实现了理论性、专业性、针对性和可读性的结合。

该书的编写是一种新的探索，期待这种探索能取得好效果。

前言

学习心理学能帮助你成为一个更健康幸福的人吗？

要回答这个问题，请你先想一想：“人类生活的意义是什么？”也许你会认为回答这个问题更加困难，甚至难以诉诸言辞，或许那只是因为我们把对这个问题的回答更多地表现在我们的行为之中了。如果你不相信，你可以仔细观察一下你周围人的姿势、态度、动作、表情、理想、习惯、心态、特征，等等，它们都隐含着属于他个人的“生活意义”。当然，这些意义并不都是很美妙的，有时也会让你觉得很糟糕。与此同时，我们还会经常感叹人类肉体的脆弱和周围环境的不安全，这时你会发现，为了我们自己的生命，为了人类的幸福，我们必须依赖精神和心灵的力量，我们必须不停地行动，以寻求对这个问题更为完美的解答。而在这个过程中，心理学则显得责无旁贷。

当然，学习心理学也许很难帮你找到“生活的意义”，但却一定能使你更好地体验到生活的快乐和幸福。想做到这一点并不容易，这需要你把你所学的知识融会贯通，并找到一条独特的、最适合你的整合途径，而且别忘了做好自己的幸福功课。从现在开始，你可以尝试着从探索自我、设定和谐目标和简化生活来培养健康的生活方式，努力去享受学习的快乐和意义，并寻找那些自己觉得喜欢、有意义和自己擅长的事情，感受工作带来的使命感，在帮助别人的同时也不要忘了照顾自己，在日常生活的点点滴滴中去积累幸福、体验幸福。需要记住的是，幸福取决于你怎么想，而不在于你有什么。

学完心理健康这门课程，读完这本教材，如果你的答案是明确和坚定的，我们很欣慰，并要为你的健康和幸福干杯！如果你还有迷惑，不要紧，你可以通过本书提供的学习指导来扩展你的阅读，加强你的实践，相信你一定会发现心理学知识对你生活的意义。

我们为什么要编写“大学心理健康教程”？

我国高校开设“大学生心理健康教育课程”可以说是随着大学生心理问题

题(尤其是危机事件)的凸显应运而生的。因此,教学的目标、课程内容、教材编写等,都是围绕着大学生或大学期间的问题展开的。这种针对性强、解决问题式的教学理念,的确起到了“短平快”的作用。

但是,如果把大学生作为一个人、一个接受过高等教育的人来看待,我们的教学目的就不仅仅是帮助他们适应大学生的角色、处理大学生生活中遇到的问题,还应该考虑大学生学了这门课程以后,对人类本身的知识、一个人成长发展过程中的心理问题以及学生自身存在的问题有更多的了解;并能指导他们走向社会以后,或在未来的生活中如何去面对人际关系、情感问题、社会压力、工作成败、家庭婚姻等各种问题,而这才是高校开设“心理健康教育课程”的目标与宗旨。

我们认为,大学生心理健康教育课程应该是一门和政治、哲学、历史、科学、语言等学科一样的大学基础课程,它是基于心理学的理论与原理来阐述与人类心理健康相关的问题,只不过面对的教育对象是大学生,针对这一点,我们在教材的编写和教学过程中可以更多地结合大学生的问题来讨论。这样的课程不单是为了“大学”里的学生,而应该使学生受益终身。这就是我们编写《大学心理健康教程》的理念和思路,也是我们正在探索的我国高校心理健康课程教育的一种新模式。

本书的写作主要由吕澜、胡瑞恒、陈海贤、朱华燕、乔樱子、聂雪林、杨怀胜、王秋兰、周兰兰完成。吕澜提供了总体思路与框架,负责全书审订。胡瑞恒对完善书稿结构提出了许多建设性意见。李虎和陈洁为书稿编写工作提供了很大的支持。张宇、陈静参与了全书的校对。王欣协助制作了部分图表。具体章节分工如下:第一章:陈海贤;第二章:朱华燕;第三章:胡瑞恒;第四章:胡瑞恒、杨怀胜;第五章:乔樱子、吕澜;第六章:胡瑞恒、王秋兰、周兰兰;第七章:吕澜、胡瑞恒;第八章:聂雪林、吕澜。

你将从本书中学到什么?

请在翻阅本书之前读完这段介绍,然后再来决定你是否需要花时间去阅读本书的具体内容。

本书第一章“心理与健康概述”,将首先帮助你构建心理学的知识框架,以便更好地学习其他章节的内容。通过本章的学习,你能了解有关人类心理与行为的基础知识,学会从多个角度理解人类的各种行为,知道在遇到心理问题时如何寻求帮助,并能通过评估和反思自己的生活方式,设计健康生活的目标。

第二章“自我意识”,旨在帮助你认识自我,以便更好地发展自我。通过

本章的学习，你能在理解自我、自尊和自我同一性等概念的基础上，更好地了解自我发展的特点，能够识别在自我意识发展过程中出现的心理问题，并学会用自我探索、自我表现、自我对话等方法，积极探索适合自己的生活状态。

第三章“人格与健康”，会帮助你理解健康人格对一个人全部生活的重要意义。你会从本章了解到个体的人格差异是如何形成的，精神分析和人格特质两种理论是怎样解释人格的，常见的人格障碍是怎么表现的，人本主义的自我实现者有哪些特点，积极心理学的健康人格观是什么。

第四章“学习心理”，侧重于让你了解心理学中的学习和学习中的心理学，指导你学会学习、学会生活。通过本章的学习，你会发现人类学习的含义是如此的宽广，从经典条件作用的刺激联结，到操作条件作用的强化，再到认知理论的顿悟、图式和模仿，学习在我们行为改变中起着重要作用。你还可以从本章获得有关人类注意、记忆和思维的知识，并知道这些心理因素对学习的影响；了解到大学生常见的学习困扰问题，并学会选择适合自己的学习策略和行为管理方式。

第五章“情绪管理”，是要帮助你提高“情商”，学会如何感知和表达情绪，理解情绪调节情绪。通过本章的学习，你会对人类的情绪有更深刻的理解，并在了解人类情绪的特点、类型以及产生的根源的基础上，提高情绪的自我觉察能力；学会正确地处理和应对日常生活中遇到的焦虑、抑郁和愤怒等不良情绪。此外，你也可以通过学习情绪管理理论，掌握一些情绪调节的方法，探索适合自己的情绪管理策略。

第六章“人际交往”，是要帮助你学会沟通，学会交往，学会解决人际冲突与困扰，学会建立与发展良好的人际关系。通过本章的学习，你会明白我们为什么要与人交往，人际吸引和人际知觉的偏见如何影响人际交往，沟通与合作在解决人际冲突中能发挥什么样的作用，珍贵的友谊、幸福的爱情、愉悦的性行为应该如何去争取，怎样克服你的孤独、忌妒和羞怯心理。

第七章“心理障碍与治疗”，将帮助你更好地了解来自我们人类心灵深处的痛苦，并去理解和关爱那些正在遭受心理磨难的人。通过本章的学习，你会了解心理学家和其他临床工作者是如何鉴定精神障碍、如何判断异常行为的；心理学上是怎么对心理障碍进行分类的；有哪些方法可以用来治疗人类所遭受的心理或精神上的痛苦。同时，你也可以学会识别一些常见的心理障碍类型，并知道寻求什么样的专业人员帮助你解除心理困惑。但也告诫你不要对人乱贴“精神病”的标签。

第八章“压力、健康和幸福”，是要帮助你提高应对生活压力的能力，做

一	自我的概念	37
二	自我结构的三种观点	39
三	自尊与自我概念	44
第二节	自我同一性的确立与形成	46
一	自我同一性的含义	46
二	自我同一性的两种极端情形	46
三	自我同一性的四种状态	47
四	同一性扩散的表现	48
第三节	大学生的自我意识	49
一	大学生自我意识的独特性	49
二	大学生常见的与自我有关的心理困扰	50
第四节	自我意识的完善与提升	53
一	认识自我	53
二	积极的自我提升	57
三	自我表现——自觉的印象控制	60
四	积极的自我对话——自我实现的预言	64
附录 1	你是个高自我监控者吗?	66
附录 2	欣赏自己	67
第三章	人格与健康	68
第一节	什么是人格	70
一	对人格的理解	70
二	人格发展的影响因素	71
三	气质、性格与人格的关系	74
第二节	人格类型与特质	76
一	精神分析理论	76
二	人格特质理论	80
第三节	人格障碍与调适	83
一	行为怪癖型人格障碍	84
二	情感强烈、不稳定型人格障碍	86
三	紧张、退缩型人格障碍	89
第四节	健康人格	92
一	人本主义：自我实现者的特点	92

二 积极心理学：积极的人格品质	93
三 大学生健康人格的培养	94
附录 1 你知道自己属于哪种气质类型吗?	96
附录 2 培养健全的人格	99
第四章 学习心理	101
第一节 学习概述	102
一 什么是学习	102
二 行为学习	104
三 认知学习	108
四 大学生学习——“更高级”的认知学习	110
第二节 影响学习的心理因素	112
一 学习动机	112
二 注意、记忆与思维	114
第三节 大学生学习困扰的心理表现与调适	121
一 学习与心理健康	121
二 常见学习困扰的表现与调适	122
第四节 学会学习	126
一 行为的自我管理	126
二 管理你在大学的学习	129
附录 学会学习、学会生活——给大学生的 30 条忠告	133
第五章 情绪管理	136
第一节 情绪概述	137
一 什么是情绪	137
二 情绪产生的根源	141
三 大学生情绪的特点	148
第二节 不良情绪的调节和控制	150
一 焦虑	150
二 抑郁	154
三 愤怒	159
第三节 情绪与健康	163
一 情绪与健康的关系	164

二 提高情绪管理能力	166
附录1 你的情绪智力有多高?	173
附录2 笑的体验	174
第六章 人际交往	176
第一节 人际交往概述	178
一 什么是人际交往	178
二 我们为什么要交往	179
三 人际冲突与解决	182
四 大学生人际交往的特点	187
第二节 影响人际交往的因素	188
一 人际吸引	188
二 人际知觉: 印象与归因偏差	191
第三节 亲密的人际关系	195
一 珍贵的友谊	196
二 “羞涩”的恋爱	199
三 “懵懂”的性心理	203
第四节 常见人际交往障碍的表现与调适	205
一 人际交往的困扰与调适	205
二 学会沟通	211
附录1 别让“社交恐惧”影响了你的交往	213
附录2 苏格拉底与失恋者的对话	215
第七章 心理障碍与治疗	217
第一节 心理障碍的解释与判断	219
一 “变态心理”概念的演变	219
二 “精神障碍”的界定	221
三 判断“心理异常”	223
四 “心理障碍”的分类	225
第二节 常见心理障碍的表现与成因	229
一 广泛性焦虑症	229
二 特定恐怖症	230
三 强迫症	232

第一章 心理与健康概述

学习指导：学习心理学能帮助你成为一个更健康的人吗？本章将从最基本的心理学概念开始，帮助你了解人类的心理现象及其产生的生理基础，学会从多个角度理解人类的各种行为，理解心理健康的概念，知道如何来判断自己与他人的心理状况，知道可以通过哪些途径来保持自己的心理健康，并能评估自己的生活是否健康。本章的学习不仅有助于你建立心理学的知识框架，以便更好地学习其他章节的内容，而且也能指导你更好地保持心理健康，树立更加积极的生活方式。

如果你想对本章所介绍的知识有更加深入的了解，你还需要阅读更多的普通心理学和健康心理学的书籍。对于普通心理学，彭聃龄主编的《普通心理学》、格里格与津巴多所著的《心理学与生活》提供了更加翔实的材料，是很好的补充读物。对于健康心理学，约翰·W. 桑特罗克（John W. Santrock）所著的《心理调适》对心理与健康的关系有更加详细的描述。本章只是本书的概述，有些内容比较简略。当你读完本书的其他章节，也许能回答我们提出的问题。

本章要讨论的问题：

- ☐ 人的个体心理现象有哪些？
- ☐ 什么是意识和无意识？
- ☐ 不同的心理学理论怎样解释人类的行为？
- ☐ 人生不同阶段会遇到哪些主要任务和困境？
- ☐ 生理与心理之间有什么关系？
- ☐ 如何理解健康及心理健康？
- ☐ 影响健康的心理因素有哪些？
- ☐ 判断异常心理与行为的依据是什么？

☐遇到心理问题怎么办?

☐你的生活方式健康吗?

引子：抑郁症是怎么产生的？美国心理学家塞利格曼（Seligman）曾做过一个经典的实验：他把两群狗放到相邻的两个笼子里。只要蜂音器一响，两个笼子里的狗就会同时受到电击。区别在于，A 笼子的狗可以通过压杠杆来切断两个笼子的电源，而 B 笼子的狗只能等 A 笼子的狗切断电源以后才能避免电击，而自己却无能为力。在经过一系列的电击以后，把它们放到另一个笼子里，这个笼子有一个阻隔体，只要跳过这个阻隔体，就可以避免电击。结果电击开始的时候，大部分来自 A 笼子的狗很快学会了跳过阻隔体逃避电击，而有 2/3 来自 B 笼子的狗则什么也不做，只是被动地接受电击。虽然 A 笼子的狗和 B 笼子的狗接受了同样的电击，产生的效果却截然不同。塞利格曼认为，B 笼子的狗在前面的电击中，获得了“习得性无助”，对环境无能为力的感受让它们放弃了主动逃避而只会绝望地等待痛苦的来临。这些狗似乎得了“抑郁症”^①。

“习得性无助”的实验说明了一些行为习得的规律：首先，B 笼子的狗因受到电击而获得“习得性无助”，说明环境对行为的塑造作用。其次，尽管 A 笼子的狗和 B 笼子的狗接受了相同的电击，但只有 B 笼子的狗获得了“习得性无助”，说明环境并不直接影响行为，而是以“认知”为中介。最后，即使是 B 笼子的狗，也有 1/3 没有获得“习得性无助”，说明行为习得存在个体差异，一些狗有更强的“抗挫折能力”。今天，几乎所有的心理学家都认为，习得性无助是抑郁症的重要原因之一。同习得性无助实验一样，心理学家关心行为的起源，关心认知在行为中所起的作用，也关心人们在面对挫折时所表现的抗压能力的差异及这种差异的原因。

本章将介绍有关人类心理现象和心理过程的基本知识、五种主要心理学流派对人类行为的解释、不同人生发展阶段的主要任务、心理现象的生物学基础，以及心理健康的概念和健康生活的标准。这些知识有助于你建立起心理学的知识框架，获得健康的心理和生活。

^① 转引自 [美] 马丁·塞利格曼：《学习乐观》，洪兰译，新华出版社 1998 年版，第 23—29 页。

第一节 心理和心理发展

一 人的心理现象

说起心理现象，很多同学可能会想到神秘莫测的催眠，想到形形色色的心理测验，想到电影中看到的变态杀手，想到精神病人表现出的各种怪异的行为……

这些都属于心理现象。然而，心理学所研究的心理现象，要比上述现象更加广阔，也更加基础。人类的眼睛能看到五彩缤纷的世界，人类的耳朵能听到旋律优美的音乐，人类的大脑可以储存各种各样的知识，时过境迁而记忆犹存。人有七情六欲，会高兴振奋，也会悲伤沮丧，会通过各种活动满足自己的需要，并根据长远的目标来规划自己的行为。人有自己的能力，而每个人所擅长的能力又各有差异。另外，作为社会成员，人还会与其他人进行竞争和合作，受他人影响，也影响他人。心理学正是一门以人的心理现象为主要研究对象的学科。下面，我们就心理现象的几个方面的内容进行讨论。

（一）个体心理

人首先是作为个体而存在的。个人所具有的心理现象称为个体心理。个体心理异常复杂，概括起来，可以分为认知、情绪和动机、能力和人格三个方面。

1. 认知

认知过程是指人们获得信息和加工信息的过程。因此，认知过程也叫信息加工过程。这听起来像是在说一台计算机。实际上，现代认知心理学正是以计算机为原型来理解人类的认知过程，并借鉴了很多计算机科学的术语。认知过程是人最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。人脑接受外界输入的信息（你可以理解为键盘或者鼠标），储存于头脑内（你可以理解为计算机的内存或者硬盘），经过头脑的加工处理（你可以理解为运行 CPU），转换成内在的心理活动（你可以理解为调用和运行程序），进而支配人的行为（你可以理解为显示输出或者控制与计算机相连的机器），这个过程就是信息加工过程，也就是认知过程。

人们进行信息加工的过程开始于感觉或者知觉。感觉是对事物个别属性和特性的认识，如感觉到颜色、明暗、香臭、粗细、软硬等。而知觉是对事物的整体及其联系和关系的认识。如看到一轮红日，听到汽车喇叭声，摸到一件轻

柔的毛衣等。这时候，我们所认识到的已经不是事物的个别属性或者特性，而是事物的整体本身了。知觉是在感觉的基础上产生的，但不是感觉本身。在知觉中，人的知识经验起着重要的作用。

人们通过感知觉所获得的知识经验，在刺激物停止作用后，并没有马上消失，它还保留在人们的头脑中，并在需要时能再现出来。这种积累和保存个体经验的心理过程，就叫记忆。记忆并不是对个体经验的精确保存。很多时候，我们的记忆是模糊不清、有选择性、似是而非的，有时甚至还完全背离事实。

人们不仅能够感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系，还能运用头脑中已有的知识和经验去间接、概括地认识事物，揭露事物的本质及其规律，形成对事物的概念，进行推理和判断，解决面临的各种问题，这就是思维。思维是人作为高级生物最重要的特征。通过思维，我们可以去解决日常生活中遇到的各种问题；我们可以去预测未来要发生的事情，并据此规划我们现在的行为；我们还可以进行各种复杂的创造活动。

2. 情绪和动机

人在加工外界输入的信息时，不仅能认识事物的属性、特性及其关系，还会产生对事物的态度，引发满意、厌恶、憎恨等主观体验。这就是情绪（emotion）或者情感（feeling）。我们会因为成功而欣喜，因为挫折而沮丧，因为看不清未来而焦虑，因为丧失而悲伤。情绪可能是我们对外界刺激的自动反应，受情境的影响很大。情感则是在认知的基础上产生的，更加稳定和持久。真挚的情感来源于对人、对事的真切了解和认识。比如，我们对于国家的热爱和对家人的关切就是这一类深切的情感。

情绪情感和人类的动机有密切的联系。所谓动机，是指推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。例如，你每天去图书馆看书学习，可能是为了将来找一份好工作，可能是为了获得知识增长带来的快乐，也可能是希望通过努力学习获得好成绩，从而得到班级同学的尊敬。这些都是推动你学习的动机。动机的基础是人类的各种需要，即个体在生理上或者心理上的不平衡状态。人既有生理需要，如饿了要吃东西、渴了要喝水、困了要睡觉等，也有社会需要，如希望归属于某个集体、希望能够和他人进行交往等。同时，人还有更高级的审美需要和自我实现需要。审美需要推动我们去欣赏和发现美的东西，如看一场美轮美奂的舞蹈表演，听一场悦耳动听的音乐会。自我实现需要则推动我们最大限度地发挥自己的潜力和才能，从而脱离物质丰富但无所事事的庸俗生活。正是在人的各种需要的基础上形成了各种动机。动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不同。

3. 能力和人格

人在获得和应用知识的过程中,或者在信息加工过程中,还会形成各种各样的心理特性,造成人与人之间的心理差异。考察人与人之间在各种心理特性上的差异是心理学研究的重要方面。大家平常接触的各种心理测验,就是用来考察人在心理特性上的差异的。

心理特性包括能力(ability)和人格(personality)两个方面。例如,有人擅长数字运算,有人擅长文字表达,这是能力的差异。有人温柔,有人粗暴;有人心直口快,有人婉转含蓄;有人犹豫迟疑,有人坚决果断等,这是人格的差异。正是这些心理特性的差异,成就了我们各自的优点和缺点。

总之,认知、情绪和动机、能力和人格是个体心理现象的三个重要方面,是心理学的主要研究对象。这三个方面是相互联系、相互依存的。例如,接触更多文化、开阔视野是某个同学学习外语的动机。这个动机决定了他或她会选择一些和所学外语有关的信息进行认知加工。学习的过程是否顺利有赖于他或她的语言学习能力,而学习过程中的成功与挫折则会产生不同的情绪。同时,他或她的人格特点则决定了他或她会采取什么样的学习策略,以及怎样对待学习过程中的成功和挫折。

(二) 心理与行为的关系

1. 行为的产生

行为是指有机体的反应系统。它由一系列反应动作和活动构成。吃饭、穿衣、睡觉、学习都是人类的各种行为。有些行为很简单,只包含少数几种反应成分,如强光的照射会让我们自动闭眼,美味的食物会让我们分泌唾液。有些行为则很复杂,包含了一系列复杂的反应成分。如写字、体操、驾驶飞机等。这些行为由一系列反应动作所组成,称为特定的反应系统。

行为总是在一定的刺激情景下产生的。引起行为的内、外因素叫刺激(stimulus)。强光的照射是我们闭眼行为的刺激,美味的食物是我们分泌唾液行为的刺激。在人类的行为中,语言刺激具有重要的意义。通过语言发布命令,可以支配别人的行为,也可以进行自我调节,使行为服从预定的目的。

行为不同于心理,但又和心理有着密切的联系。引起行为的刺激常常通过心理的中介而起作用。人没有对光线、声音和气味的感知觉,就不会有对光线、声音和气味的反应。人的行为的复杂性是由心理活动的复杂性引起的。同一刺激可能引起不同的反应,不同刺激也可能引起相同的反应。同样是食物,平时可能会勾起你的食欲,但是当你心事重重时,却可能无暇理会。因此,不理解人的内部心理过程,就难以理解他的外部行为反应。

2. 心理支配行为

心理支配行为又通过行为表现出来。一个人的视觉和听觉能力，是通过他对微弱光线和声音的反应表现出来的；一个人的记忆，是通过他运用知识的活动表现出来的；一个人的情绪和情感，是通过面部和姿势表情表现出来的。心理现象是一种主观精神现象，它就像一个“黑箱子”，我们不知道里面有什么东西。而行为具有显露的外在特点，它可以用客观的方法进行测量。由于行为和人的心理活动密切相关，我们可以通过观察和分析行为来猜测“黑箱子”里面发生了什么。从外部行为推测内部心理过程，是心理学研究的一个基本法则。

(三) 意识与无意识

1. 人的意识特点

意识 (consciousness) 是人不同于其他动物的高级特征。意识一词具有多种含义。就心理状态而言，“意识”意味着清醒、警觉、注意力集中等。就心理内容而言，“意识”意味着一些可以用语言报告的东西，如对幸福的体验、对周围环境的知觉、对往事的回忆等。在行为水平上，“意识”意味着受意愿支配的动作或者活动，与自动化的动作相反。

人的意识是由人的认知、情绪、情感、欲望等构成的一种丰富而稳定的内在世界，是人们能动地认识世界和改造世界的内部资源，这是人的意识的第一个特点。由于人有意识，因而人类就和单纯适应自然界的动物有了本质的区别。人们凭借对事物的本质和规律的认识，不仅能够了解客观事物的现状，还能通晓过去和预见未来。

人类活动具有明确的目的，能够预先计划达到目的的方法和手段，这是人类意识的另一个特点。换句话说，人的意识表现为人能够计划自己的行动，在实现目的过程中，能坚持预定的方向，分析出现的新情况、新问题，将行为的结果与目的进行对照，克服遇到的各种困难和障碍。

意识有时也叫觉察 (awareness)。人的意识还表现在人能够觉察到外部事物的存在和自己的内部心理活动，能够把“自我”与“非我”、“主体”和“客体”区别开来。也就是说，人不仅能够意识到客体的存在，而且还具有自我意识。人不仅能够认识事物，而且能自觉地了解哪些事物已经认识了，哪些事物尚未被认识，能够揭露和掌握认识过程的规律。正是这种自我意识，使人能对自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制。自我意识是人的心理的重要特点，它对个体的发展具有重要的意义。

2. 无意识现象

人除了心理意识外，还有无意识现象。无意识是指人们在正常情况下觉察不到，也不能自觉调节和控制的心理现象。按照精神分析学派的观点，无意识包括大量隐秘的观念和愿望，这些愿望因为和社会道德存在冲突或者因为对自我意识构成威胁而被压抑。精神分析学派相信，人的意识只是露出水面的冰山顶端，决定人的行为的是大量潜在的无意识的东西。虽然现代心理学并不认为无意识必然和神秘的、压抑的欲望有关，但是，现代心理学同样认为，人的部分心理活动或者过程是无意识的。

无意识的心理现象主要包括：（1）自动化的加工过程。比如，在你学自行车的时候，你可能需要随时想着怎么控制车把。但是一旦你学会了以后，你会自动控制车的平衡。（2）对阈限下刺激的知觉。有一些刺激，如过于轻的声音或者过于弱的光，能够影响人的机体状态和心理，但是人们却意识不到它的存在。（3）和动机有关的无意识。比如，一些受到极度心理创伤的患者，会自动遗忘受创伤时候的场景。但是一旦和创伤场景有关的事物出现，仍然会引起他们的恐惧反应。另外，一些内隐记忆的研究表明，我们的意识认为，自己没有学会或者已经遗忘的学习内容，却可能通过我们的动作和反应表现出来。（4）特殊状态下的无意识。比如，人在催眠的条件下，会按照催眠师的指示作出一些行为，自己却无法意识到这些行为的原因。

总之，无意识现象表明，我们的行为并不像我们通常所想的那样，完全由我们的意识控制，并且我们完全清楚地知道自己行为的原因。可能的情况是，环境的刺激并没有在人们的意识系统留下印记，却影响了人们的动作和行为。因此，无意识现象也是心理学的重要研究对象。

二 心理的本质

身体和心理之间的关系一直是哲学讨论的核心课题。既有认为存在着独立于身体的精神实体的独立论，也有认为身体反应和心理变化各自对应的平行论。现代科学心理学秉持唯物主义的观点，认为心理来源于人的实践，是神经系统的机能。

（一）心理是脑的机能

心理是神经系统，特别是脑的机能。一个健康发育的神经系统，是各种心理现象发生和发展的基础，而脑是神经系统的中枢。脑拥有超过 1000 亿个细胞，以惊人的效率进行信息的储存和交换，由此产生了各种心理现象。一些脑损伤病人的研究更是直接揭示了脑在特定行为中的作用。

从物种进化的角度看，心理现象是动物进化到一定阶段并出现神经系统之