



普通高等教育「十一五」规划教材

大学生心理 健康教育

杨丽娜 吴锐 彭文武 主编

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

吉林大学出版社

尚晓丽

吉林大学出版社

吉林省“十一五”普通高等教育

内容提要

本书是普通高等职业教育“十一五”规划教材。本书根据大学生的心理特点,有针对性地介绍心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题;帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,促进大学生全面素质的提高。

本书可供高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用,也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/杨丽娜,吴锐,彭文武主编. —长春:吉林大学

出版社 2008.12

普通高等职业教育“十一五”规划教材

ISBN 978-7-5601-4036-0

I. 大… II. ①杨…②吴…③彭… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207674 号

书 名 普通高等职业教育“十一五”规划教材
大学生心理健康教育

主 编 杨丽娜 吴 锐 彭文武

责任编辑、责任校对 孙群

吉林大学出版社出版、发行

开本 787×960 毫米 1/16

印张 15.5 字数 300 千字

ISBN 978-7-5601-4036-0

封面设计 启远装帧

北京市彩虹印刷有限责任公司 印刷

2008 年 12 月 第 1 版

2008 年 12 月 第 1 次印刷

定价 28.00 元

版权所有 翻印必究

社址 长春市明德路 421 号 邮编 130021

发行部电话 0431-88499826

网址 <http://www.jlup.com.cn>

E-mail jlup@mail.jlu.edu.cn

吉林出版集团

出版说明

(征求意见稿)

随着我国经济建设的迅速发展,社会对技术型应用人才的需求日趋紧迫,这也促进了普通高等职业教育的迅猛发展,我国的高等职业教育已经进入了平稳、持续、有序的发展阶段。教育部对普通高等职业教育进行了卓有成效的改革,颁布了高等职业教育专业设置目录,为普通高等职业院校专业设置提供了有力依据。普通高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线技术型应用人才,所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上,应掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能,因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特色。

为了适应我国高等教育发展及其对教育改革和教材建设的需要,教材出版发行作为普通高等职业教育的发展服务,必须体现新理念、新要求,进行必要的改革。为此,我们在全 国范围内组织并成立了“普通高等职业教育教材研究与编审委员会”,集全国各地的优秀专家、教授于一体,他们所在单位皆为教学成效较大、办学实力较强、办学特色鲜明的高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院。

为保证普通高等职业教育教材的出版质量,我们在全 国范围征集从事普通高等职业教育教学第一线的优秀教师和专家编写此教材。此外,“普通高等职业教育教材研究与编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行筛选和审定。

此次普通高等职业教育“十一五”规划教材按照教育部制定的普通高等职业教育基础课程教学基本要求而编写。以“实用、够用”为度,淡化理论、注重实践,内容体系更趋合理,尽量体现新知识、新技术、新方法和新材料,以利于学生综合素质的形成和科学思维方法与创新能力的培养。

为了使普通高等职业教育教材更具有广泛性、科学性、先进性和代表性,我们也真心希望从事普通高等职业教育的老师和专家积极推荐有特色、有创新的教材。同时,希望将教学实践的意见和建议,及时反馈给我们,以便对出版的教材不断修订、完善,不断提高教材质量,完善教材体系,为社会奉献更多更新的与普通高等职业教育配套的高质量教材。

普通高等职业教育教材研究与编审委员会

参加教材编写单位名单

(排名不分先后)

北京工业职业技术学院

北京信息职业技术学院

北京电子科技职业学院

江西应用技术职业学院

江西交通职业技术学院

江西九江职业技术学院

安徽职业技术学院

淮南职业技术学院

四川工商职业技术学院

绵阳职业技术学院

四川建筑职业技术学院

石家庄信息工程职业学院

石家庄职业技术学院

天津现代职业技术学院

天津交通职业技术学院

天津电子信息职业技术学院

天津机电职业技术学院

徐州工业职业技术学院

苏州经贸职业技术学院

常州轻工职业技术学院

南京工业职业技术学院

南京铁道职业技术学院

六盘水师范高等专科学校

内蒙古电子信息职业技术学院

内蒙古化工职业学院

包头轻工职业技术学院

河南大学

郑州铁路职业技术学院

郑州旅游职业技术学院

山东劳动职业技术学院

山东司法警官职业学院

泰山职业技术学院

兴安职业技术学院

济源职业技术学院

山东职业技术学院

温州职业技术学院

杭州职业技术学院

浙江机电职业技术学院

浙江交通职业技术学院

沈阳职业技术学院

陕西财经职业技术学院

陕西职业技术学院

山西大学工程学院

山西林业职业技术学院

襄樊职业技术学院

湖北职业技术学院

武汉信息传播职业技术学院

武汉商业职业技术学院

湖南科技经贸职业学院

湘西民族职业技术学院

广西工贸职业技术学院

桂林旅游职业技术学院

云南机电职业技术学院

云南农业职业技术学院

云南经济管理职业学院

深圳职业技术学院

广东松山职业技术学院

太原旅游职业技术学院

前言

高等职业教育已成为培养生产、经营、管理和服务第一线高级应用型人才的有效途径。我国高等职业教育越来越受到社会各界的青睐,办学规模逐渐扩大。高等职业院校学生在校人数已占全国高校人数的“半壁江山”,他们也将面临更加激烈的竞争。他们在校不仅要学好专业知识,还要提升各方面的能力,因多种因素的影响而达不到理想境界,于是便会产生诸多心理困惑。这些心理困惑不能及时排解,日积月累便会形成心理问题,甚至导致心理障碍和心理疾病,严重影响大学生的身心健康。特别是近年来,大学生因为心理问题而被迫休学、退学及自残、自杀,甚至杀人的案例屡见不鲜,这些不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应高科技和网络时代,培养出更多的德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的高级应用型人才,是当前高等职业教育所面临的重要课题。

《大学生心理健康教育》是为适应大学生自我成长的迫切需要而编写的高等职业院校心理健康课程教材,旨在使大学生掌握心理健康的基本知识,及时给予大学生积极的心理指导,帮助大学生正确认识自我、完善自我、发展自我、优化心理素质,促进全面发展。本教材根据大学生的心理特点,有针对性地介绍心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题;帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,促进大学生全面素质的提高。

本教材具有理论性、实践性和可操作性等特点。各章节衔接紧密,环环相扣,同时还附有团体心理训练活动说明和心理测试。这样的编写逻辑充分体现了心理健康教育理论联系实际的要求。此外,各章既有抽象的理论探讨,又有可操作的调适方法,还有具体的案例分析和心理健康状况的自测表,可以帮助大学生更好地自我认知,正确分析、解决在成长中遇到的各种困惑及问题,增强大学生适应现代社会的能力,有效地开发个体心理潜能,使大学生更加珍爱生命、关心集体、悦纳自己、善待他人,培养良好的心理

品质。

本教材由包头轻工职业技术学院杨丽娜,云南经济管理职业学院吴锐,湖南科技经贸职业学院彭文武任主编;云南经济管理职业学院杨军,湘西民族职业技术学院熊谟菊,山东司法警官职业学院郑丽任副主编。另外,参加编写的人员还有山东司法警官职业学院尚晓丽。具体分工为杨丽娜编写第一章、第八章,吴锐编写第二章、第九章,彭文武编写第三章、第七章,杨军编写第四章,熊谟菊编写第五章,郑丽编写第六章。全书由杨丽娜、吴锐、彭文武统稿并定稿,尚晓丽协助统稿。

在整个编写过程中,由于时间紧,作者水平有限,教材存在不足之处,恳请广大师生提出宝贵意见,以便我们更好地完成教材修订工作。

编者

2008年12月

目 录

第八章 大学生的恋爱与性心理健康	1
第一节 大学生恋爱心理	2
第二节 大学生性心理	3
第三节 大学生恋爱和性心理问题	4
第四节 大学生恋爱和性心理问题	5
第五节 大学生恋爱和性心理问题	6
第一章 心理健康综述	7
心理自测	8
第一节 健康与心理健康	9
第二节 大学生心理特征及常见的心理问题	10
第三节 大学生健康心理培养	11
思考与练习	12
心理互动与训练	13
第二章 大学生的自我意识与心理健康	14
心理自测	15
第一节 自我意识概述	16
第二节 大学生自我意识在发展中存在的问题	17
第三节 塑造健全的自我意识	18
思考与练习	19
心理互动与训练	20
第三章 大学生的情绪与心理健康	21
心理自测	22
第一节 大学生情绪的特征	23
第二节 大学生中常见的情绪困扰及调适	24
第三节 大学生情绪的自我调控	25
思考与练习	26
心理互动与训练	27
第四章 大学生的适应与挫折应对	28
心理自测	29

第一节 适应与挫折概述	83
第二节 大学生适应与挫折心理问题的表现及调适	88
第三节 大学生挫折应对及挫折承受能力的培养	96
思考与练习	105
心理互动与训练	105

第五章 大学生人际交往与心理健康

心理自测	110
第一节 大学生人际交往概述	113
第二节 大学生的人际交往心理误区与调适	120
第三节 大学生良好人际关系的建立与改善	126
第四节 大学生的网络人际交往与心理健康	132
思考与练习	139
心理互动与训练	139

第六章 大学生健康人格塑造与心理健康

心理自测	141
第一节 人格概述	144
第二节 大学生常见的人格发展缺陷	151
第三节 健康人格的培养与发展	158
思考与练习	161
心理互动与训练	161

第七章 大学生的学习与心理健康

心理自测	162
第一节 大学生学习心理概述	163
第二节 大学生学习中常见的心理问题	169
第三节 培养健康的学习心理	174
思考与练习	181
心理互动与训练	182

第八章 大学生的恋爱与性心理健康

心理自测	184
第一节 大学生恋爱和性心理	186
第二节 大学生恋爱和性心理问题	194
第三节 大学生恋爱和性心理调适	199
思考与练习	206
心理互动与训练	206

第九章 大学生常见心理障碍识别与对策

心理自测	207
第一节 大学生心理问题产生原因	209
第二节 大学生常见心理障碍识别	214
第三节 大学生心理咨询与心理治疗	223
思考与练习	235
心理互动与训练	235

参考文献	236
------------	-----

下面是一些人对自身看法的陈述,读到时,请你看清每句话的意思,然后圈选一个数字(“1”代表该句话完全不符合你的情况,“2”代表比较不符合你的情况,“3”代表不确定,“4”代表比较符合你的情况,“5”代表完全符合你的情况)圈选数字与你对自己的看法相符合的程度,每个人对自己的看法都有其独特性,因此肯定是没有对错的,答案仅供参考。

自我和谐量表(SCCS)

	1	2	3	4	5
1. 周围的人往往觉得我对自己看法有些矛盾					
2. 有时我会对自己在某方面的表现不满意					
3. 为挫折自责,这是产生挫折感的原因					
4. 很难给他人一些恰当的言语反应					
5. 对很多事情都有了一种固定看法,无法改变					
6. 一旦形成对事物的看法,就不易改变					
7. 经常对自己的行为不满意					
8. 经常可以举一些不愉快的事,使我基本上忘掉自己曾遇过的伤心事					

第一章 心理健康综述



学习目标

了解心理健康与人才发展的关系、大学生心理特征与现状、心理健康教育的目的和方法。

了解自身心理状况,了解心理素质与心理健康的联系、大学生心理发展的特点。

认识、理解心理健康的重要性,帮助大学生树立正确的健康意识,学会预防和缓解心理问题。

掌握健康定义、大学生心理健康判断标准和大学生健康心理培养方法。



心理自测

下面是一些人对自己看法的陈述,填答时,请你看清每句话的意思,然后圈选一个数字(“1”代表该句话完全不符合你的情况,“2”代表比较不符合你的情况,“3”代表不确定,“4”代表比较符合你的情况,“5”代表完全符合你的情况)以代表该句话与你对自己的看法相符合的程度,每个人对自己的看法都有其独特性,因此答案是没有对错的,如实回答就行了。

自我和谐量表(SCCS)

	1	2	3	4	5
1. 周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾					
2. 有时我会对自己在某方面的表现不满意					
3. 当遇到困难,我总是先分析造成困难的原因					
4. 很难恰当地表达我对别人的情感反应					
5. 对很多事情都有自己的观点,但我并不要求别人也与我一样					
6. 一旦形成对事物的看法,就不会改变					
7. 经常对自己的行为不满意					
8. 尽管有时做一些不愿意的事,但我基本上是按自己意愿办事的					

续表

	1	2	3	4	5
9. 一件事好就好,不好就是不好,没有什么可含糊的					
10. 如果在某件事上不顺利,我往往会怀疑自己的能力					
11. 我至少有几个知心朋友					
12. 我觉得,我所做的很多事情都是不该做的					
13. 不论别人怎么说,我的观点决不轻易改变					
14. 别人常常会误解我对他们的好意					
15. 很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑					
16. 在我的朋友中有些是与我截然不同的人,但这并不影响我们的关系					
17. 与朋友交往过多容易暴露自己的隐私					
18. 我很了解自己对周围人的情感					
19. 我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远					
20. 我很少去想自己所做的事是否应该					
21. 我所遇到的很多问题都无法自己解决					
22. 我很清楚自己是什么样的人					
23. 我很能自如地表达我所要表达的意思					
24. 如果有足够的证据,我通常也可以改变自己的观点					
25. 我很少考虑自己是一个什么样的人					
26. 把心里话告诉别人,不仅得不到帮助,还可能招致麻烦					
27. 在遇到问题时,我总觉得别人都离我很远					
28. 我觉得很难发挥出自己应有的水平					
29. 我很担心自己的所做所为会引起别人的误解					
30. 如果我发现自己某些方面表现不佳,希望能尽快弥补					
31. 每个人都在忙自己的事,所以很难与他们沟通					
32. 我认为能力再强的人也可能遇上难题					
33. 我经常感到自己是孤独无援的					
34. 一旦遇到麻烦,无论怎样努力做都无济于事					
35. 总能清楚地了解自己的感受					

评分说明:

各分量表的得分为其包含的项目分直接相加,三个分量标包含的项目为:

1. 自我与经验的不和谐: 1, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 27, 28, 29, 31, 33

2. 自我的灵活性:(反向计分) 2, 3, 5, 8, 11, 16, 18, 22, 24, 30, 32, 35

3. 自我的刻板性: 6, 9, 13, 20, 25, 26, 34

将自我的灵活性反向计分,再与其他两个分数相加。得分越高自我和谐度越低。在大学生中,低于 74 分为低分组,75~102 分为中间组,103 分以上为高分组。

自我与经验的不和谐	自我的灵活性	自我的刻板性	总 评

作为新一代的大学生,肩负着实现中华民族伟大复兴强大的历史重任。大学生如何在社会变迁加速、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命,贡献社会?保持健康的心理是一个基本的条件。能否拥有健康的心理,是大学生全面素质提高的关键因素之一。

第一节 健康与心理健康

一、大学生心理健康教育意义

大学时期是人才成长发展的重要阶段,大学生要自主地解决人生难题,开始独立地面对真实的生活。还将面临一系列人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、求职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成,与大学生的身心发展有着密切的关系。

每个人在成长过程中都可能会出现各种各样的困惑,并由此产生一定的心理状态变化。高校新生由于入学前过重的升学压力和学习竞争,心理相对脆弱,常常会出现内心矛盾,造成心理发展不平衡,带来不适感、焦虑感、压抑感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期得不到缓解,就容易出现心理障碍,轻则影响正常的学习与生活,重则导致心理疾病。高校新生中出现心理问题和亚健康状态的比例较高,这些都属于正常现象。但是如果不能及时有效地疏导和调节,势必因严重危害大学生的身心健康而造成后患。因此,保持健康心理,优化心理素质,不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

近几年对大学生心理素质调查结果表明:大学生心理健康令人担忧,有心理障碍学生的比例逐年上升,相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。

根据一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示,20.3% 的人有明显的心理障碍。王登峰博士的研究认为,在校大学生出现心理障碍倾向者约占 30%~40%,其中较严重心理障碍的约占 10%。2004 年 7 月 4 日《中国青年报》的一份调查报告显示:在大学生中,大约 14% 出现抑郁症状,17% 出现焦虑症状,12% 出现敌对情绪。尽管如此,只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助,而绝大部分并没有真正认识到这些问题,大学生心理问题引发的危机事件也频频发生。

◆案例◆

2004年2月,云南大学学生马加爵,挥起了可怕的铁锤残暴杀死4名同学,畏罪潜逃,震惊全国。

2004年5月,江西某学院临床专业2000级学生薛某,手持水果刀,在1小时内连刺7人,其中2名女子死亡,5名男子受伤。

另据报道,某年江西省赣州市发生了两起在校学生自杀身亡的事件,自杀的原因简单得令人不可思议,一位觉得“生活无味”而跳楼,另一位因为没有新衣服穿而服毒。

2006年6月×日晚10点左右,北京某大学一男生坠下12楼,不幸砸到路人与被砸者一同死亡。

2006年7月21日,北京某重点大学双博士蒋某,在加拿大跳桥死亡,原因是不堪承受生命之“重”。

据《京华日报》报道,2007年2月1日上午7点半,在清华大学紫荆学生公寓二号楼,一名男子被发现躺在楼下,满身鲜血。后经证实,该男子为自动化系的本科大四学生,自杀原因还在调查。据许多学生说,每到这几天他们都会非常紧张,如果成绩不及格的话,将拿不到学位证,特别是大四的学生,连重修的机会都没有了。通过成绩查询,发现自杀的学生有几门课不及格,可能会影响他领取学位证。

这些案例再次提醒社会:大学生这个特殊群体的心理健康问题,已成为全社会关注的焦点,已成为影响大学生健康成才以及高校稳定的突出因素。大学生处于人生第二次“断乳期”,在生理和心理层面上发生很大的变化。他们是思想活跃、感受灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强的一个特殊人群,心理健康更受着极大的威胁和考验。然而,由于长期以来许多大学生对心理健康缺乏正确的认识,对自己的心理状态缺乏了解,对自己的发展更缺乏明确规划;大学几年,知识也许收获甚丰,但自我却没有太多成长,一旦处理欠妥,就会引起不可忽视的社会危机。

根据当前大学生的心理健康状况,进行心理健康教育已成为当务之急。具体来说,大学生心理健康的意义主要有以下几个方面:

(一)心理健康是社会发展的需要,是大学生实现人生理想的前提

进入21世纪,人才的竞争更加激烈,没有健康的心理就不能有效应对经济发展带给人们的激烈竞争的压力。可以说,人才的竞争也是心理素质的竞争。大学生处在推动经济发展的前沿,社会现实和未来发展对大学生的心理素质结构、潜能储备以及对社会的适应能力和创造能力提出了更高的要求。要使他们能在社会上立于不败之地,除了有扎实、系统化的专业知识及专业能力外,还必须进行健康心理的培养,提高心理适应能力,使大学生在完成

个体社会化的过程中,树立正确的人生观和价值观,保证成长的方向,实现理想目标。

(二)心理健康是深化素质教育的需要,是大学生培养健康人格的基础

健康的心理素质既是素质教育的重要组成部分,也是素质教育的基础和载体。对大学生来说,其中心理素质具有关键性的意义。因为一切形式的素质教育,都必须经过个体心理的理解、接纳和内化,并成为个体心理结构的组成部分和支配思想、行为的准则才有意义,才能促进深化、发展。相反,如果没有健康的心理素质,心理功能发生了病理性的变化,那么其他素质就变得毫无意义。因此,重视人格的培养既是人格的健康和完善的需要,也是大学生适应社会发展的需要。

(三)心理健康是个体健康成长的需要,是学好科学文化知识的前提

心理健康不仅是大学生开展有效学习和智力活动的基本条件,而且能促进有效的学习和智力活动的正常进行。大学生的学习和智力发展虽然主要靠智力活动来完成,但也有赖于大脑的机能。如果心理长期不健康,致使大脑机能发生紊乱,脑功能不能正常发挥,势必会影响智力活动的正常进行,阻碍个体智力发展。同时,健康的情绪就能丰富人的智力活动,促进智力的发展。反之,不良的情绪(如压抑、不安、紧张、烦恼、愤怒、反感等)则抑制人的智力活动,阻碍智力的发展。由此可见,克服不良情绪,保持愉快的精神状态,维护良好的心境,是进行创造性思维、提高学习效率的重要条件。

(四)心理健康是适应大学生活的需要,是大学生快乐生活的基本条件

适应大学生活是大学学习生活的第一步。进入高等院校的大学生,经历了人生的重大选择。他们中失望者有之,迷茫者有之,混日子者有之。区域性特点使他们依赖性强,吃苦精神差,逆反心理强。因此,如何面对集体生活,如何面对复杂的人际关系,是一种心理考验。能及时适应大学生活就能变得愉快,就会成长进步;适应不好或者陷入某种误区,就可能毁掉前程。可见,重视心理健康教育,也是重视人才的未来。只有保持健康的情绪、平和的心态,积极安排自己的各种活动,才能使自己的智慧、情感融为一体,生活和精神充满生机,才能在困苦中感受到快乐。

(五)心理健康是做好学生思想政治工作的需要,是精神文明建设的重要方面

心理健康不仅关系到大学生个人的成长,也关系到民族素质的提高,关系到高等教育能否培养出身心健康、全面发展、适应市场经济要求的新型人才,这也是社会主义精神文明建设的一个重要内容。学生思想政治工作不是简单的说教,它是一项复杂的系统工程。随着对思想政治工作认识的不断深化,心理健康教育已成为思想教育的重要组成部分,成为支撑思想教育的新的关注点。

二、与心理健康教育相关的几个基本概念

(一) 心理

心理不是突然出现在这个世界的,它是随着物质的发展、神经系统的产生而出现的。在历史上一个相当长的时期,人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官,我国的汉字还保留着这样的痕迹,大多与表示心理活动有关的字都和“心”有关,如忘、想、思、念、怒、恐、恨、恼等。以后经过长期的医疗实践和生理解剖研究,人们才逐步认识到心理和脑的关系。

现代科学认为人的心理是这样的:首先,心理是一种反应。也就是说,“心理”是物质(事物)相互作用并留下痕迹的过程。其次,心理是人脑的机能。再次,大脑之外的客观现实是人的心理的内容和源泉。最后,人对客观现实的反应不是消极的、被动的,而是积极的、主动的。客观现实不能直接、简单地决定人的心理,人对客观现实的各类刺激和作用,既有能动的选择,又有能动的加工。

综上所述,可以得出这样的结论:心理是人的思维、情感、能力等各种精神活动的总和。心理这种反应,既受先天的影响,又有后天的制约;既有生理的运动,又有社会的调控。但是,人的心理主要不是受生理和先天因素制约的,而是后天的影响和教育起着决定作用。所以,一个人心理的可塑性、建构性是比较大的。即使一个人在心理方面存在很严重的问题,依然有逆转和重塑的较大空间。

具体分析,又可以把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个部分。概括如表 1-1。

表 1-1 心理活动划分

心理活动划分		表现形式	关系
心理过程	认知过程	感知、表象、思维、想象、记忆等	相互联系、相互影响、相互制约
	情感过程	荣誉感、道德感、正义感、美感、同情感等	
	意志过程	自觉性、坚毅性、果断性、自制力、勇敢等	
个性心理	个性倾向性	需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观等	
	个性心理特征	气质、性格、能力等	

心理过程主要指人的心理活动的基本形式,可划分为认知、情感、意志这三类既有区别又有联系的过程。其中,认知过程指人对客观事物及其本质的反应过程,是人脑接受、储存、加工和理解各种信息的过程。情感过程指人对事物所持有的态度和主观体验。意志过程指人在认识客观世界并与之相互作用时所表现的,自觉地确定目标,并根据目标调节支配自身的行动,主动克服困难,努力实现预定目的的心理过程。

心理活动并不是单独存在的,而是相互联系、相互影响的统一的心理活动过程。比如:

正确有效的认知,可能导致积极乐观的情绪和自觉的意志行动;情绪方面的良好体验,又可能促进认知的深化和增强克服困难的决心。除此之外,心理活动过程中的内容之间也是相互联系、相互影响的。

作为人的心理的另一个重要组成部分——个性心理,是指在个人遗传素质的基础上,由于社会的影响,并通过个人的主体活动而形成的典型的、稳定的心理特征的总和。其主要意义是体现一个人与他人在精神世界方面的不同。所以,个性可以用来说明人与人心理活动方面的差异。

(二) 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好听,有的人音色刺耳;有的人神经系统耐力高,有的人神经系统耐力低等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提,但它既不是心理发展的唯一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

(三) 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件,或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素,也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。例如,在先天的禀赋方面,有人活泼好动,有人沉默寡言;有人暴躁,有人温柔等。在智力因素方面,有的人记忆力好,有的人思维能力强等。在非智力因素方面,有人谦虚,有人骄傲;有人认真,有人马虎;有人意志坚强,有人怯懦;有人追求物质需要,有人更注重精神需要等。

心理素质与心理健康既有联系,又有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征,是内在的;心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分,具有心理卫生的意义;心理素质教育是素质教育的组成部分,更具有教育的意义。

(四) 健康的概念

健康是人生第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾说过,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,财富也会变成废物,知识也无法利用。有人曾这样描述:“人生有两大意愿,一是家庭幸福,二是事业有成。如果家庭幸福为10分,事业有成为100分,那么健康就是‘0’前面的那个‘1’。”可见,没有健康一切都无从谈起。有了健康就有希望,有了希望就有一切。