

高等学校心理健康教育通用教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

胡 月 主编



大连理工大学出版社

第1版(2012) 目录附录等

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

胡月 主编

1033410

中国本馆

主 编

编 委

式样

式样

高 宽

宽 窄

崔 艳

梁 晓 楠

大连理工大学出版社

330011, 大连理工大学出版社

330011, 大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 胡月主编. —大连:大连理工大学出版社, 2013. 1

高等学校心理健康教育通用教材

ISBN 978-7-5611-6951-3

I. ①大… II. ①胡… 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(2012)第 103349 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp. cn URL: <http://www.dutp. cn>

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm
2013 年 1 月第 1 版

印张:21 字数:436 千字
2013 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:汪会武

责任校对:齐雪帆

封面设计:波 朗

ISBN 978-7-5611-6951-3

定 价:32.00 元

《大学生心理健康教育》

编委会

主 编 胡 月

编 委 (按笔画排列)

王太海 王 莉 张言军 张 晋

张 莉 李 红 李 娜 谷力群

武桂琴 袁晓东 贾睿琦 郭永欣

高 雯 崔 宁 崔 艳 梁瑛楠

阎婧祎 鲍英善

PREFACE

序言

健康是人类社会永恒的主题,是人们的基本需求。真正的全面的健康是“身心健康”,健康的心理是人生幸福、事业成功的前提。曾有人说:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”

大学生处于人生发展的重要时期,大学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。当前,我国正处在改革发展的关键时期,社会组织形式、就业结构、社会结构变革加快,社会利益关系更趋复杂,社会竞争不断加剧。大学生面临的学习、生活和就业等压力日趋明显,往往容易导致大学生产生心理困惑、心理障碍和行为偏差,而这些心理问题往往同他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起,对大学生的成长和发展产生不可忽视的影响。

心理素质是人才素质系统中的基础,同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质和职业道德修养素质之中。针对当代大学生的特点,积极开展心理健康教育,帮助大学生培养良好的心态、健全的人格,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展,是加强大学生思想政治教育十分迫切的一项工作。从另一个方面讲,加强大学生思想政治教育,要求我们必须善于对学生的心理问题有针对性地进行辅导或咨询,对有心理困扰、心理障碍的学生提供及时必要的帮助。

许多从事高校大学生心理健康教育工作的一线教师,一直

在积极努力地实践和探索。在大连理工大学心理健康教育与咨询中心主任胡月老师的主持下,几所高校的同行们共同编写了《大学生心理健康教育》教材。这本教材准确把握大学生的思想脉搏和心理特点,针对当前大学生通常遇到的环境适应、人际关系、学习、情感、压力等方面的主要问题,用大量典型案例进行了剖析,提炼出颇有指导价值的理论认识,体现了他们对学生心灵成长积极呵护的高度责任感,也体现了对这一专业领域的探索精神和对心理健康教育事业的热爱。

衷心希望这本兼具理论和实践特点的教材,能够成为大学生的良师益友,对促进大学生心理健康发展和人生成长提供有益的指导和帮助。

张德祥
2012年8月

FORWORD

前言

随着国际国内形势的剧烈变化以及社会的变革、竞争的日益激烈,青少年的社会适应问题成为一个严峻的挑战。如何使青少年成为身心健康,能肩负起国家、民族发展和强大重任的高素质人才,历来是国家十分重视的问题。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容,是培养高素质人才的重要环节,是加强和改进大学生思想政治教育工作的重要任务。高等学校担负着培养高素质人才的光荣使命,心理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败。2011年教育部1号文件印发了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》的通知,文件中明确指出“高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。”同年6月份下发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知,文件要求:“要把高校学生心理健康教育课程纳入教学计划和培养方案。主干教育课程作为公共必修课设置2个学分,32~36个学时。延伸教育课程可根据学生情况和需要分布在不同学期开设。”在高校中开设心理健康教育相关课程,是促进大学生提高心理健康意识,增进心理健康素质的重要途径。

我们能掌控的人生层面是我们的内心,一个国家可以失去财富,但是不可以失去信仰。同理,一个人可以失去财富,但是

不可以失去乐观进取的精神。大学生群体是青少年中的特殊群体,他们积极向上,渴望追求成功,承载着家庭和社会的巨大压力。近年来,由于心理问题导致休学、退学的比例逐年上升,在现实生活中有很多学生的潜能没有得到最大限度的发挥和实现,还有一些身体和智力优秀的大学生被心理的问题击溃,影响和制约了他们顺利成才。因此,大学生的心理健康和人格强度关乎国家命运,大学生心理健康教育问题也越来越引起各级领导和社会的关注。呵护和培养大学生的心灵健康,是我们教师的职责和义务,更是社会的职责和义务,能做心理学知识的传播者,幸福而快乐情绪的传播者,我们倍感安慰与幸福,同时亦倍感任重而道远。

学术的发展有两个层次,即知识的更新和表达方式的改进。我们自己的想法在影响我们,认知决定一个人的情绪、行为和性格,对心理学知识切实的通俗化和普及化的传播,提升大学生关注自己的心理健康意识,是改变和提高大学生心理健康素质的一项基础性工程。我们跟随时代和学生实际的变化,希望有所创新,希望可以使专业化、学术化、普及化和通俗化并存,既兼收各家之独特观点,又结合自己实际工作经验,普及心理学知识和心理调适技能,让我们的学生自己领悟到,自信是人生最好的礼物,自卑是人生的隐形杀手,仁爱比聪明更难做到。希望我和我的同仁们成为一盏小灯,照亮学子们的心灵花园,培育美丽、自信和乐观之花,修剪焦虑、自卑和抑郁的心灵“杂草”,坦然面对人生的风霜雪雨,让人生之花绽放流彩。

为了更好地开展教学工作,本书编委会根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知,结合大学生心理健康发展和心理辅导工作实际进展对教材进行编写。在编写中始终坚持以大学生实际情况为基础,注重理论、实际操作与学生体验相结合,增强教材的理解性和实用性。在内容上注重了相关心理学理论基础、大学生心理咨询,大学生心理困惑及异常心理、性心理和心理危机应对等新的要求,介绍了很多临床咨询案例,使教材更易于教师使用讲授与训练相结合的教学方法,如通过运用课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等来开展课堂活动。此外,从整体上扩展了相关的心理学理论知识,重点介绍了自我心理调适的途径与方法,着重引导大学生通过了解心理活动规律,学会运用心理调适方法树立自信心,提高心理素质,在现实中能采取有效的行动,完善人格和更好地适应生活和发展的要求。

全书结构严谨,条理清楚,各章节篇幅不大,但突出重点,在内容上体现了科学性、针对性、互动性、实用性的原则。由大连理工大学心理健康教育与咨询

中心主任胡月主编。具体撰写情况如下:第一、二、三章:胡月;第四章:王太海、王莉;第五章:高雯;第六章:谷力群、梁瑛楠;第七章:鲍英善;第八章:阎婧祎;第九章:武桂琴、张莉;第十章:李娜;第十一章:贾睿琦、崔艳;第十二章:鲍英善、胡月。各章初稿完成之后,由胡月、鲍英善统稿。

在国人对心理健康的认知从无意识到有意识再到重视的过程中,大学校园早已嗅到了心理学的气息,并有一群默默耕耘者,在不懈地探索着如何引导大学生走出心理健康的盲区、误区,如何更好地挖掘大学生的心理潜能。这本书凝聚了编写人员多年来在该领域的实践经验和教学成果,总结了多年从事大学生心理咨询的工作经验,可以灵活使用,并且每一章都有团体辅导内容,这是大学生很喜欢的体验式成长方式,教师可以按本书章节的顺序教学,也可以根据需要进行教学。

人生的意义是创造,创造有大有小,我们认为,一念一动用了心思即是创造。而人的一生最重要的创造是完善自己的过程,德性涵养好、正大光明等是自己的内在品质,作品、地位、荣誉等是自己的外在“物质”,每个人尤其是年轻人,重在先要完善自己的内在品质,其次才是完善外在的“物质”。希望这本书能为大学生成才提供精神原动力,同时能对同行们有所帮助,更希望我们富于反思、创新、勇敢精神,做更多的有益于大学生成长,有益于国家教育事业的事。

《礼记·中庸》曰:“诚者,天之道也;诚之者,人之道也”。生活中需要真和善,鱼知水恩,乃幸福之源,我们每个人都需要用一颗感恩的心来创造生活。借本教材出版发行之际,我要特别地感谢同道们的支持和积极参与,感谢大连理工大学出版社的大力支持和责任编辑的精心审校,使得本书得以顺利出版。还要感谢大连理工大学各级领导们的关心与支持,感谢王杨、王智宇等老师,感谢何亚慧、李慧、陈森等我的研究生助理在本书出版过程中提供的大力支持与帮助!

本书在编写过程中引用了一些国内外学者的文献资料,在此一并表示真诚的感谢!此书虽经编者的共同努力,但限于水平和经验,疏漏与不妥在所难免,恳请专家学者、同仁和广大读者多加批评指正!

胡 月

2012年8月于大连理工大学

CONTENTS

目 录

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 心理活动的特点和实质	3
第二节 大学生心理健康的内涵及标准	10
第三节 影响大学生心理健康的主要因素	16
第四节 大学生心理健康教育的意义	23
第二章 大学生心理咨询	29
第一节 心理咨询的概念和功能	31
第二节 大学生心理咨询的内容和类型	38
第三节 大学生心理咨询基本理论	43
第三章 大学生心理困惑及异常心理	60
第一节 大学生常见的心理困惑	62
第二节 大学生异常心理	68
第三节 大学生应对心理障碍和心理疾病策略	80
第四章 大学生的自我意识与培养	89
第一节 大学生自我意识特点与心理机制	91
第二节 大学生健全自我意识的培养及完善	97
第三节 大学生常见的自我意识障碍及调适	102
第四节 大学生自我意识团体辅导方案	111
第五章 大学生人格发展与心理健康	117
第一节 人格概述	119
第二节 大学生的人格特征及异常表现与评估	125
第三节 大学生人格完善的调适方法	134

第四节 大学生人格发展团体心理辅导	141
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	147
第一节 大学生活的特点及生涯规划	149
第二节 大学生能力概述及发展目标	157
第三节 大学期间生涯规划的制订	161
第四节 大学生涯规划团体心理辅导	175
第七章 大学生学习心理	180
第一节 大学生学习特点与心理机制	182
第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发	186
第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适	192
第四节 大学生学习心理团体辅导方案	200
第八章 大学生情绪管理	206
第一节 情绪概述	208
第二节 大学生情绪特点及影响	214
第三节 培养良好情绪	219
第四节 大学生情绪管理团体心理辅导	228
第九章 大学生人际交往	233
第一节 大学生人际交往概述	235
第二节 大学生人际交往状态、技巧与规律	240
第三节 大学生常见人际交往心理困惑及调适	251
第四节 大学生人际交往心理团体辅导方案	257
第十章 大学生性心理及恋爱心理	263
第一节 大学生性心理的特点与恋爱心理机制	265
第二节 大学生性心理问题及恋爱心理发展常见问题	273
第三节 培养大学生健康性心理和恋爱心理	279
第四节 大学生恋爱与情感团体心理辅导	285
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	291
第一节 压力及挫折的特点与心理机制	293
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	300
第三节 压力管理与挫折应对	305
第四节 大学生压力挫折团体心理辅导	318
参考文献	322

第一章 大学生心理健康导论

好的心理是一剂良药,能催人奋进,反之它就是枷锁,使人灭亡。

——柏拉图

生活的最有意义的人,并不是年岁活得最大的人,而是对生活最有感受的人。

——卢梭



内容导读

通过本章学习了解心理健康相关知识,大学生心理健康的标准,树立正确的心理健康观念,能够自主地调整心理状态,维护自身的心理健康。

随着经济的发展和观念的转变,心理健康问题日益受到人们的重视,人们愈发感觉到,21世纪人类最大的威胁来自于人们的心理健康问题。如何保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态,将成为每个人需要面对的问题。大学生希望在大学校园获得知识、发展能力赢得未来,现代社会竞争的日益激烈,事业的艰辛以及生活节奏的加快,在充满着机遇和挑战的同时,给他们带来了很大的心理压力,对青年学生提出了很高的心理要求,大学生的心理健康问题日渐突显,影响着大学生的成长。



心理扫描

案例介绍

大四学生李某,坐在教室看书时,总担心会有人坐在其身后并且干扰自己,有强烈的不安全感,以至于只能坐在角落或者靠墙而坐,否则便会无法安心看书。

他对寝室一位同学播放收音机的行为也十分敏感,有时简直难以忍受,尤其是午休午睡时间总担心会播放收音机干扰自己,从而睡不着觉,经常休息不好,但又不好意思与那位同学当面发生冲突,觉得因为这种小事起冲突,可能是自己不对。他很长时间不能摆脱这种心理困境,很苦恼,严重影响了自己的日常生活和学习。

面对即将毕业,他心中一片茫然,担心找不到理想的工作,有时候也可以克制自己去想这个问题,怕徒增烦恼。他学习成绩一般,在班上成绩属中游,当看到其他同学准备考研究生时,自己也想考,但是又不能集中精力。自卑、缺乏自信、生活态度比较消极,认为所有的一切简直糟透了。因为家在农村,经济状况一般,又认为自己有责任挑起家庭的重担,但又觉得力不从心。

案例问答

1. 你认为造成李某的问题的原因是什么?

在该案例中,实际上这位同学的心理困境主要是由各种压力源造成的。首先,该生即将面临大学毕业,择业困难构成其压力源的核心。择业压力所导致的心理紧张和心理困境,其实质是由来访者自身能力与理想目标之间的落差造成的,落差越大,心理压力也就越大。因为学习成绩一般,对自己缺乏信心,且家在农村,又觉得自己责任重大,必须找到一份好工作,因此心理压力是相当大的,且是与日俱增的。其次,择业压力使来访者在心理上产生不安全感。行为发生学认为,当人受到刺激时就会做出某种特定的反应。来访者面对压力,采取的却是消极应对策略——回避。虽然不去想它,但是问题和压力却仍然存在,尽管这只是一种茫然状态。再次,择业压力使来访者的心理变得异常敏感和脆弱,这一点在他的日常学习和生活过程中直接体现出来。在教室看书或者在宿舍睡午觉,哪怕有一点动静,就会受到干扰。严重时,即使没有任何干扰,来访者也会怀疑、担心和害怕受到干扰。第四,择业压力和敏感的心态极易使来访者面临人际性冲突问题,这是来访者采取回避和压抑等消极应对策略的必然结果。在与同学相处时,尽管来访者自己也意识到只是一些很小的事情,但就是不能控制自己。当某件事情或某个人多次引起自己的反感和不快时,就很自然地把自我消极情绪固着在该事或该人上,从而影响人际的和谐与沟通。实际上,这是由于来访者刻意回避主要现实压力,导致压力感(压力能量)转移的结果。

2. 你认为李某的问题应如何解决?

心理调适是缓解即将就业的学生心理障碍的有效途径和方法,对大学生的心理健康有很大帮助。自我调适是指从自我出发调节自身的心理,使之得到平衡,这是一个重要的途径,因为心理问题产生于当事者本人,正如俗语所说的“解铃还需系铃人”。

自我调适有以下几种方法:

一是自我反思法。通过对自己的反思,找到自我认知上的错误。比如:了解自身思想是否脱离实际,对自身条件是否评估准确,就业定位与社会需要是否脱轨等等。我们应先找出自身心理问题发生的根本原因,然后对症下药。

二是自我慰藉法。在就业过程中,大学生经常会遇到挫折,当经过主观努力仍无法改变时,可适当进行自我安慰,以缓解心理压力,保持稳定情绪。遇到困难挫折而引起焦虑、烦躁、抑郁、失落情绪时,可以用“亡羊补牢,未为晚矣”、“塞翁失马焉知非福”等话语来安慰自己,以解除烦恼与痛苦。

三是自我暗示法。给自己积极的心理暗示,让自己信心满满,给自己加油鼓励,让自己兴奋与振作。

四是自我激励法。自我激励主要是指用生活中的哲理、榜样或者明智的思想观念来激励自己,同各种不良情绪作斗争,坚信未来是美好的。

五是适度宣泄法。当遇到各种矛盾冲突,或压力过大引起不良情绪时,可适当地发泄,可以向老师和同学们倾诉自己的烦恼、苦闷,使不良情绪得到疏导;也可以通过体育活动来排遣,如:打球、游泳、登山等。但自我宣泄时,要注意场合,注意身份,把握好尺度,以免影响他人或伤害他人,造成不必要的损失。

第一节 心理活动的特点和实质

一、心理活动的特点

(一)心理活动及规律

心理是指生物对客观物质世界的主观反映。意识是心理发展的最高层次,只有人才有意识,只要意识清楚,每个人就在头脑中时时刻刻进行着心理活动,心理活动包括外显和内隐,内隐是在无意识情况下个体自动进行的心理活动方式,它的基本特点是个体自己很难意识到或偶尔能意识到但无法控制,如思维、情绪、腺体的变化是内隐的行为。外显是受个体自己意识控制的自己心里能够感知到的心理活动方式,外显的、有意识的、可以内省监控的形式,如笑、皱眉、发脾气、酗酒等都是外显的可以观察到的部分。

一般的心理过程是通过感知和认识世界,产生和形成了对事物情绪情感,积极主动地选择适当的行为去适应社会。这种在长期的实践中逐渐培养、形成的稳定的心理和行为习惯,是一个人在心理过程和个性特征两方面所表现出来的本质特征,包括情感、意志、兴趣、能力、性格等方面,如:有的人情绪稳定、内向,有的人情绪易波动、外向等。

(二)心理活动的规律

物质的较高级的运动形式包含着比它低级的运动形式,除它本身的规律外也服从于后者的规律。例如:生物现象也遵循如物理、化学等现象的规律,但生物现象并不就是物理或化学现象。心理现象也在一定意义上遵循生理的规律,却并不因此就是生物现象。

心理所反映的客观现实可以相对地区分为两大方面。一方面是自然事物,另一方面是社会事物。自然事物,如星球和宇宙空间,地球上的江、河、湖、海、山岳和原始森林等。社会事物,如同伴、家庭、学校和其他各种人与人的关系,以及其他各种属于文化的事物。这种区分是相对的,自然事物与社会事物之间的关系是密切而复杂的。为人类所认识的自然事物就已经不止具有单纯的客观自然事物的意义。许许多多的自然事物已受到人类或多或少的改造,打上了人类劳动的印记。所以,许多客观的物质事物对人的作用,除了它的自然的物质力量以外,还依存于甚至取决于它的社会意义。另一方面,社会现象也是以物质运动的形式存在的,社会的各种关系必须通过物质的形式作用于人,制约人的心理。人对自然事物的反映或反应,往往不是针对某一简单的孤立的事物,而是针对一事物与周围诸多事物所构成的整体,虽然在特定的条件下对某一个或几个事物起着主导作用。人作为自然实体的同时又可以作为社会实体,以至反映的是整个的一种社会情境。

一个人的心理状态是指在一定的时间内人的心理活动总的特征。

(三)个体心理现象

心理学上所说的个体是指动物和人类的一个个生命的整体。

人的心理现象是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动,即人的行为和心理活动规律。人有许多心理现象,例如:感觉、知觉、注意、记忆、思维、情绪、态度、动机、意志、气质、能力、性格等等。一般把心理现象分为两类,即心理过程与个性心理,个性又称人格。

心理过程是指人的心理活动过程,包括人的认知过程、情绪、情感过程和意志过程。

认知过程是一个人在认识、反映客观事物时的心理活动过程,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程。注意则是伴随心理过程的一种心理特征。情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验,例如:满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系着。意志过程就是为了改造客观事物,一个人有意识地确定目标、制定计划、选择方式方法、克服困难,

以达到预期目的的内在心理活动过程。人与动物的本质区别在于人在认识客观事物时,不仅仅是认识它、感受它,同时还要去改造它。

人的认知、情绪、情感和意志等心理过程既有区别又有联系。人的认知过程和意志过程往往伴随着一定的情绪、情感活动,意志过程又总是以一定的认知活动为前提,而人的情绪、情感和意志活动又促进了人的认知的发展。

个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。因为人的需要、动机等是不断发展变化的,每个人的需要也有所不同,所以要辩证地看待人的心理。

心理学研究表明,人的个性心理特征一般包括人的能力、气质和性格。三者之间互为联系,但又有区别,共同构成人与人之间不同的心理特征。能力是一个人能够从事某种活动,并使活动得以顺利完成的心理特征。一般认为能力有两种含义:一是已经发展成或是表现出来的实际能力;二是可能发展的潜在能力。能力总是在人从事某项活动中得到体现,并在活动中得以发展,而且为保证活动的顺利完成我们又必须以具备一定的能力为基础;性格是一个人在社会生活中形成的,对现实稳定的态度或与之相适应的习惯化行为方式。一个人的性格总是和他的意识倾向和世界观相联系,体现一个人的本质属性,它最能表现人的个性差异;气质是人与生俱来的神经特点,是心理活动稳定的动力特征,它影响个体活动的一切方面。四种气质类型包括胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质,不同气质类型的人的心理过程的强度、速度、稳定性以及心理活动的指向性各有不同。性格和气质关系十分密切,性格主要是在后天形成的,具有社会性,变化比较容易些。气质受先天遗传因素影响大,并且变化比较难。气质是行为的动力特征,与行为的内容无关,因此气质无好坏善恶之分。性格涉及行为的内容,表现个体与社会的关系,因而有好坏善恶之分。例如:有的人有艺术才能,有的人有运动才能,有的人活泼好动,有的人孤僻沉默,有的人坦率正直,有的人阴险狡猾,这些都是气质、能力和性格方面的差异,了解这些特征,可以更好地认知自己和他人,增强自己接纳自己和别人的能力,更好地发展和谐的人际关系。

同时,人的心理过程和个性是相互密切联系的,即个性是通过对外观事物的认知、情绪、情感和积极的意志等心理过程形成,并在心理活动过程中表现出来,而已经形成的个性又会制约心理过程的进行。

二、心理实质

(一)心理是脑的机能

心理是脑的机能,任何心理活动都产生于脑,即心理活动是脑的高级机能的表现。人的心理不是一般物质的运动,而是人的机体,首先是人脑这种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动。人离开脑就不存在心理活动,无脑的或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全发展心理。人脑的不同区域有相对的分工,具有不同的作用。某一区域的损伤或病变会招致与之相应的心理活动的紊乱甚至丧失。神经细胞的结构和它们之间的联结,它们的分子组成,以及脑中的各种化学物质,都与特定的心理现象有关。

人的机体是一个整体,人脑是其中的一个组成部分,是心理活动的主要器官。但人脑的活动是与机体的其他部分的活动相互协调,不可分割的。人认识世界还有赖于内外感受器官的特异传入神经冲动。人脑要保持工作状态也有赖于非特异的传入神经冲动,大多数丧失了外围感官的人会长期陷于睡眠状态。

(二)心理是对客观现实的反映

心理是对客观现实的反映,即所有心理活动的内容都来源于外界环境,心理是对客观现实的主观能动的反映。人通过实践活动不仅认识客观世界,也改变客观世界,而心理就是人对客观现实的主观能动反映。人作用于周围环境,就是以其主观见之于客观的行动过程。这个过程实现的一个前提是心理过程,如思维、意向等的内部物质变化。通过肌肉活动而见之于客观的行动,客观物质化了的行动才能给客观环境以影响。常见的行动包括广大的范围,都是借助于人的机体的肌肉活动,诸如发声、表情、动作,特别是人手的动作等实现的。手既是认识的器官,也是改变物质世界的主要器官。人类机体某一部分的丧失,将导致心理的相应变化。后天聋者渐次变哑,后天盲者关于客观世界的视觉表象以及截肢者关于被截肢体的表象,都只能存在于一定的时间内。所以说心理的物质基础使人的整个机体更合乎逻辑。

所以,心理不是神秘的、虚无缥缈的、独立于物质之外的某种东西,心理本身并不是一种物质,认为机体产生心理犹如肝脏分泌胆汁是不对的,心理也不等于生物现象。

人的机体固然是一个生物体,而且有自己的生理功能,这与其他种、属的动物机体没有本质上的区别。但人体尤其是人脑却还是具有心理功能的机体。而心理则具有和生理或生命现象显然不同的实质,心理是在另一种水平上的客