

大学生心理 健康指导 (第2版)

COLLEGE STUDENTS
MENTAL HEALTH GUIDANCE

主编 李春华 贾楠

免费提供
授课用
电子课件



机械工业出版社
China Machine Press

普通高等院校基础课“十三五”应用型规划教材

大学生心理 健康指导

(第2版)

COLLEGE STUDENTS
MENTAL HEALTH GUIDANCE

主 编 李春华 贾楠
副主编 王哲 孙波 鲍艳丹
参 编 于惠舒 任文芳
孟奇岱 彭波



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导 / 李春华, 贾楠主编. —2 版. —北京: 机械工业出版社, 2017.6
(普通高等院校基础课“十三五”应用型规划教材)

ISBN 978-7-111-56835-3

I. 大… II. ①李… ②贾… III. 大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 101101 号

本书从大学生的自身发展和实际需要出发,以提高大学生的心理素质为目标,借鉴了近年来国内外心理研究的成果,以大学生在成长成才过程中必然遇到的心理健康知识、自我认识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力与挫折、生命教育和心理危机应对等为主题,进行了较为详尽的阐述和诠释。

出版发行: 机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 宋学文

责任校对: 李秋荣

印刷: 三河市宏图印务有限公司

版次: 2017 年 6 月第 2 版第 1 次印刷

开本: 185mm×260mm 1/16

印张: 18.25

书号: ISBN 978-7-111-56835-3

定价: 35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

第2版前言

健康是人类生存的基本需求。心理的健康是顺利开展学习和工作、事业和幸福人生的前提。现阶段,我国社会经济高速发展、生活节奏明显加快、工作竞争日趋激烈,人们的心理压力和负担过重,很容易产生和积累负性情绪。大学生是青年中的精英,他们的心理健康问题日益受到社会关注。而近些年多次出现的因学生心理失衡引发的恶性事件,让我们深深感受到加强大学生心理健康教育、全面提升大学生心理素质与健康水平的紧迫性和重要性。

在这种形势下,国家教育部就加强大学生心理健康教育工作下发了一系列文件,尤其是在2011年,教育部为深入贯彻落实全国教育工作会议、教育规划纲要以及全国加强和改进大学生思想政治教育工作座谈会的精神,进一步推进大学生心理健康教育工作科学化建设,特制定了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》。根据文件精神和新大纲要求,并结合我校学生的身心特点和思想动态,我们于2012年编写了本教材。由于第1版教材推出时间较早,有些内容时效性不足,现对本教材进行了重新修订。

全书共分“关怀我的心灵”“关注我的世界”和“关爱我的成长”三大篇,又具体分为12章,包括心理健康的基础知识、自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力与挫折、生命教育和心理危机应对等内容,基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。同时,我们将本书章节内容根据理论与实践的最新前沿动态做适当调整,对每章穿插的“案例”“相关知识”“心理故事”“心理测试”“心理训练”“思考与练习”等部分也做出更新,又新增了“心书推荐”和“心理自测”两个板块,进一步提升了本书的趣味性、实用性和有效性,使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪和引导,从而促进学生心灵成长。

本书由李春华和贾楠同志担任主编，负责全书的方案编写、提纲设计、资料收集、统稿和修改工作。李春华、贾楠、王哲、孙波、鲍艳丹、于惠舒、代宁、任文芳、孟奇恺、彭波同志负责各章节的编写。由于心理健康教育工作是一个不断完善和改进的过程，加之编者水平有限，书中难免会有疏漏和不足之处，恳请各位专家、同仁和读者指正，以利于本书的不断充实和完善。

编者

2017年3月

目 录

第2版前言

第一篇 关怀我的心灵

第一章 心灵起航——大学生

心理健康导论 2

第一节 心理学概述 2

第二节 健康与心理健康 10

第三节 大学生心理发展的特点 15

第四节 大学生心理健康的标准 18

第五节 大学生心理健康的维护和促进 24

第二章 心灵陪伴——心理咨询 37

第一节 心理咨询概述 37

第二节 大学生心理咨询 43

第三节 团体心理咨询 51

第三章 走出心灵泥沼——大学生

心理困惑及异常心理 62

第一节 大学生常见的心理困惑及 异常心理 63

第二节 大学生常见的心理疾病及其应对 70

第二篇 关注我的世界

第四章 我是谁——大学生的

自我意识与培养 88

第一节 自我意识概述 88

第二节 大学生自我意识发展的特点 93

第三节 大学生自我意识偏差及其调适 98

第四节 大学生的自我教育 101

第五章 美丽的面具——大学生

人格发展与心理健康 111

第一节 人格概述 111

第二节 大学生的人格特征 117

第三节 人格发展异常的表现与评估 119

第四节 大学生人格完善的途径和 调适方法 128

第三篇 关爱我的成长

第六章 我的未来不是梦——大学

期间生涯规划及能力发展 142

第一节 大学生活的特点及生涯规划 142

第二节 大学生能力概述及发展目标 148

第三节 大学期间生涯规划的制定 150

第四节 学会时间管理 152

第七章 从学习到创造——大学生

学习心理 163

第一节 大学生学习特点与心理机制 163

第二节 大学生学习能力的培养及 潜能开发 167

第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适	171
---------------------------	-----

第八章 做情绪的主人——大学生情绪管理

176

第一节 情绪概述	177
第二节 大学生情绪特点及其影响	184
第三节 培养良好的情绪	187
第四节 不良情绪的表现及调适	192

第九章 你来我往的魅力——大学生人际交往

200

第一节 人际关系概述	201
第二节 大学生人际交往及影响因素	204
第三节 大学生人际交往原则及技巧	210
第四节 大学生人际关系障碍及调适	218

第十章 爱情宝典——大学生恋爱心理

225

第一节 爱的心理实质	225
------------------	-----

第二节 大学生恋爱心理发展的规律特点	232
--------------------------	-----

第三节 大学生恋爱心理问题及调适	235
------------------------	-----

第四节 培养健康的恋爱观和择偶观	239
------------------------	-----

第十一章 宝剑锋从磨砺出——大学生压力管理与挫折应对

248

第一节 压力和挫折概述	248
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	251
第三节 压力和挫折对大学生心理的影响	254
第四节 压力管理与挫折应对	259

第十二章 生命的历练——大学生生命教育与心理危机应对

266

第一节 生命的意义	266
第二节 大学生心理危机的表现	272
第三节 大学生心理危机的预防与干预	276

第一篇 关怀我的心灵

第一章 心灵起航——大学生心理健康导论

第二章 心灵陪伴——心理咨询

第三章 走出心灵泥沼——大学生心理困惑及异常心理

第一章

心灵起航——大学生心理健康导论

|| 案 例

小磊是一名大学二年级的学生。他来自农村，在中学时是班里的佼佼者。进入大学后，他发现身边的同学个个都很优秀，有的同学多才多艺、有的同学能言善辩……小磊感到自己不如别人，于是把所有的精力都放在了学习上，每天的课余时间都在自习室度过。可是，没想到的是，自己大一学年的学习成绩平平，都没有拿到奖学金。小磊陷入了深思，他开始觉得自己一无是处，自己主动到学校心理发展教育中心求助。

小磊同学有着很强的自尊心和上进心，但是每个人的精力有限、优势各异，盲目地与别人攀比不可避免地会感到挫败和失望，影响自己的心理状态。良好的心理素质、健康的心理状态是我们生活的重要保障，每名大学生都需要客观认识自己，树立积极的心态，保持健康的心理状态。

大学生心理健康是学校教育的重要目标之一。一方面，只有通过积极的教育措施，才能预防不健康的心理，防止产生心理疾病，保证大学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。另一方面，心理健康又是学生有效地学习和工作的一个必要条件。学生在学习和工作中，如果能够心情舒畅、精神振奋，就可以发挥更大的主观能动性，收到事半功倍的效果。相反，情绪紧张、焦虑不安、心烦意乱、灰心绝望，学习和工作则往往事倍功半。

第一节 心理学概述

一、科学心理学的建立

心理学家赫尔曼·艾宾浩斯曾经说过：“心理学有一个漫长的过去，但仅有一个短暂的历史。”这句话准确地概括了心理学的肇始和发展。科学心理学的发展有两大源头，一

是自古流传的哲学；二是兴起于 19 世纪的生物学和生理学。

自古以来，人们就对心理现象有着浓厚的兴趣，古代的中外哲学家、思想家都阐述过有关心理现象的观点。古希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》是世界上第一部论述心理现象的专著，他提出人的灵魂是生活的动力，是身体存在的形式，认为灵魂支配身体活动，有自己的活动规律；古希腊哲学家希波克拉底（Hippocrates）把人分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，认为这四种类型是由人体内四种液体所占的比例不同造成的；我国思想家、教育家孔子主张“性相近也，习相远也”，认为人的本性是相近的，后天环境的不同使人与人之间有了较大差别。

古代的心理思想还可以列举出很多。然而长期以来，人们对心理现象的探讨采用的是思辨和总结个人经验的方法，并试图从哲学角度加以解释。直到 19 世纪中后期，随着生物学、生理学等自然科学和实验方法的飞速发展，人们对心理现象的研究引进了实验方法，心理学才从哲学中脱离出来，成为一门独立的科学。德国心理学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt）在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生，冯特也因此被尊为“科学心理学之父”。

二、心理学的研究对象

心理学（psychology）一词来源于希腊语词根“psyche”和“logos”，意思是“关于灵魂的科学”。到 20 世纪 80 年代，人们对心理学的定义有了基本的共识，即心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学。心理学既具有自然科学的性质，也具有社会科学的性质，是一门中间科学或边缘科学。

心理学是研究心理现象的科学。它既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。心理现象主要包括个体心理和社会心理。

（一）个体心理

人是作为个体而存在的，个人所具有的心理现象称个体心理。个体心理异常复杂，概括起来可以分为心理过程和个性心理两个方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动发生、发展的过程，是大脑反映客观现实的过程，包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。认识、情感和意志既有区别又有联系，它们之间不是彼此孤立的，而是统一心理活动的三个不同方面。认识是情感和意志的前提，意志对认识和情感又起着控制和调节的作用。

（1）认识过程

认识也叫认知，是指人们获得知识或应用知识的过程，这是人的最基本的心理过程。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为，这就是认识过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

人们获得知识的过程开始于感觉和知觉。感觉是对事物个别属性和特征的认识，如感觉到颜色、明暗、声调、粗细等。而知觉是对事物整体属性的认识，如我们吃苹果时，

不仅尝到它的味道,还看到它的颜色、大小,摸到它的光滑度等,形成对苹果的整体认识。知觉是在感觉的基础上产生的,但不是感觉的简单相加。感觉和知觉都是对事物外部现象的认识,属于感性认识阶段。

人们通过感知获得的经验能够在头脑中积累和保存,并在需要时再现出来,这就是记忆。记忆使得人们能够把过去和现在的经历联系起来,加以对照,从而认识到事物的本质和事物之间的内在联系,这就是思维,它主要表现在概念形成和问题解决的活动中,是认识的高级形式。

人们在反映客观事物时,还可以在感觉、知觉、记忆和思维的基础上创造出事物的新形象,如作家塑造一个人物形象、工程师设计一部新的机器等,都包含着复杂的想象活动。

相关知识

“视觉视崖”实验

美国心理学家吉布森和沃克曾进行了一项旨在研究婴儿深度视觉的实验,后来成为发展心理学的经典实验之一——“视觉视崖”实验(见图 1-1)。

实验装置是这样的:一张高 1.2 米的桌子,表面是一块厚玻璃。桌面的一半是不透明的,紧贴玻璃下铺了一块红白格子的布,此为“浅滩”;另一半是透明的,在桌子下面的地板上铺了同样红白格子的布,此为“深渊”。

吉布森和沃克选择了 36 个年龄在 6 个月到 1 岁的婴儿,他们在妈妈的陪伴下参加了实验。将婴儿放在桌子的中间,即浅滩和深渊的交界处。妈妈先在深渊一端呼唤婴儿,再在浅滩一端呼唤婴儿。

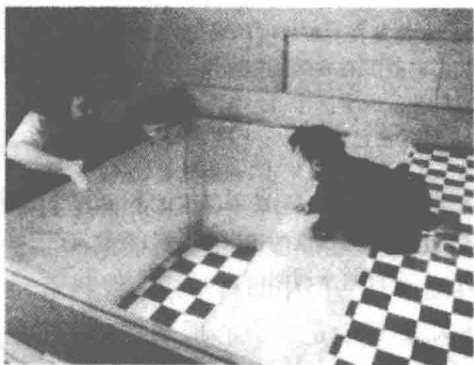


图 1-1 视觉视崖实验

结果,9 个婴儿拒绝离开中间板,不管妈妈在那端如何呼唤,他们都原地不动。另外有 27 个婴儿,当妈妈在浅滩一端呼唤时,他们会穿过中间地带爬向妈妈;当妈妈改变位置,从深渊一端呼唤婴儿时,大部分婴儿拒绝爬过玻璃板,其中只有 3 个婴儿爬过了深渊,而且是在非常犹豫的情况下,其他婴儿则爬向远离妈妈的一侧,或者干脆在原地大哭起来。

实验结果表明,婴儿能感知到视觉视崖的存在,具备了深度知觉能力。

资料来源:隋岩.心理学就是这么有趣儿[M].北京:中国法制出版社,2014.

(2) 情感过程

人在认识事物、获取知识的过程中,会产生对事物的态度,引起满意、不满意、喜欢、讨厌、憎恨等主观态度体验,这就是心理活动的情感过程。情感在认识的基础上产生,又对认知产生巨大的影响,成为调节和控制认识活动的一种内在因素。积极的情感能够激发人们认识的积极性,而消极的情感会使人消沉,挫伤人们认识与创造的热情。

(3) 意志过程

意志是有意识地支配、调节行为,通过克服困难,以实现预定目标的心理过程。意

志是人的意识能动性的体现,即人不仅能认识客观世界,还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

2. 个性心理

人的心理过程具有共同的特点。例如,认识事物总是先由感觉、知觉进而到思维。但是由于每个人的先天素质和后天环境影响不同,心理过程在每个人身上产生和发展时,总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性心理。个性心理包含个性心理倾向和个性心理特征。

(1) 个性心理倾向

个性心理倾向包含人的需要、动机、兴趣、信念、价值观等,它们是个性心理的动力结构,是人的行为的潜在动力。

需要是有机体内部的一种不平衡状态,它表现为有机体对内部环境或外部生活条件的一种稳定的要求,并成为有机体活动的源泉。这种不平衡状态包括生理的和心理的不平衡,如血液中缺乏水分,会产生喝水的需要;失去亲人,会产生爱的需要;社会秩序不好,会产生安全的需要。心理学家马斯洛认为,人的需要有以下五个等级构成:生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。这五种需要是逐级递增的,需要的层次越低,它的力量越强、潜力越大;在高级需要出现之前,必须先满足低级需要。

动机是在需要的基础上产生的。当某种需要没有得到满足时,它就会推动人们去寻找需要满足的对象,从而产生活动的动机。动机是由一种目标或对象所引导、激发和维持的个体活动的内在心理过程或内部动力。动机是一种内部心理过程,而不是心理活动的结果;动机对人的行为具有一定的激活、指向、维持和调整功能。

相关知识

动机与工作效率的关系

动机与工作效率的关系主要表现在动机强度与工作效率的关系上。人们倾向于认为动机强度越高对行为的影响越大,工作效率也越高;反之动机强度越低则工作效率越低。然而事实并非如此。心理学的研究表明,动机强度与工作效率之间并不是一种线性关系,而是倒U形曲线关系。中等强度的动机最有利于任务的完成,也就是说,动机强度处于中等水平时,工作效率最高。一旦动机强度超过了这个水平,对行为反而会产生一定的阻碍作用。如学习动机过强、急于求成,会产生焦虑和紧张,干扰了记忆和思维活动的顺利进行,使学习效率降低。考试中的“怯场”现象主要是由于动机过强造成的。

心理学家耶基斯和多德森(Yerkes & Dodson, 1908)的研究表明,各种活动都存在一个最佳的动机水平。动机不足或动机过强,都会使工作效率下降。研究还发现,动机的最佳水平随任务性质的不同而不同。在比较容易的任务中,工作效率随动机的提高而上升;随着任务难度的增加,动机的最佳水平有逐渐下降的趋势,也就是说,对于难度较大的任务,较低的动机水平有利于任务的完成。这就是著名的耶基斯-多德森定律(Yerkes-Dodson law),如图1-2所示。

资料来源:彭聃龄.普通心理学[M].4版.北京:北京师范大学出版社,2012.

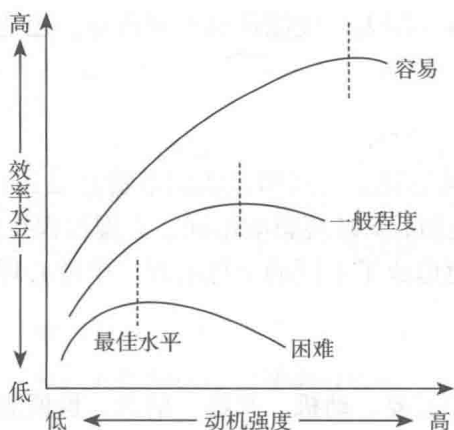


图 1-2 动机强度、课题类型与效率水平的关系

（2）个性心理特征

个性心理特征包含能力、气质和性格，是个性心理差异性的集中表征，比较稳定地反映了个体的特点。

能力的概念很复杂，一般认为，能力是一种心理特征，是顺利实现某种活动的心理条件。如一位作家所具有的观察能力、语言能力、想象力等，都叫能力，这些能力是保证一位作家顺利完成写作的心理条件。

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性方面的一种稳定的心理特征，即我们平时说的脾气、秉性。人的气质是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。气质是人的天性，无好坏之分。它不能决定人的社会价值，也不直接具有社会道德评价含义。

性格是一种与社会相关最密切的人格特征，它主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。性格表现了一个人的品德，如有的人大公无私，有的人自私自利。性格是在社会生活中逐渐形成的，有好坏之分，能直接反映一个人的道德风貌。

心理过程和个性心理互相制约、密切相连。人的个性心理是在心理活动过程中形成和发展起来的，而已经形成的个性又会制约和影响人的心理活动过程的进行。

（二）社会心理

人是独立的个体，同时也是社会的实体，人作为社会中的一员，总是生活在各种社会团体中，与他人结成各种各样的关系，如亲属关系、朋友关系、同事关系等。社会团体的客观存在，便产生了团体心理或社会心理。心理学在研究个体心理的基础上，还要研究团体需要、团体价值、团体规范等社会心理内容。

三、心理的实质

在古代相当长的时期，人们曾经将心脏视为心理的器官。直到 19 世纪，随着解剖学、临床医学和神经科学的发展，人们才逐渐明确了心理是脑的机能，是脑对客观现实的主观反映。

（一）心理是脑的机能

心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础，离开大脑这一物质基础，任何心理现象都不会发生。

无机物和植物没有心理，无神经系统的动物也没有心理，心理现象随着神经系统的产生而出现，并随着神经系统的发展而不断完善，由初级不断发展到高级。

无脊椎动物发展到环节动物（如蚯蚓）阶段时，开始有了感觉的心理现象，由于它们的神经系统非常简单，因而只有感觉现象。脊椎动物有了脊髓和大脑，神经系统有了较大发展，它们能认识到事物的各种属性，而不只是事物的个别属性，即有了知觉的心理现象。灵长类动物如大猩猩、猴子等的大脑结构越来越复杂，它们能够认识事物的外部联系，但还不能认识事物的本质和事物之间的内在联系，心理发展到了思维萌芽阶段。到了人类，人的神经系统更加复杂，出现了大脑皮层，人类有了思维，能够认识到事物的本质和事物间的内在联系，这是人的心理和动物心理的本质区别。人的心理是心理发展的最高阶段。

（二）心理是脑对客观现实的主观反映

1. 心理反映的内容来自客观现实

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但大脑只是心理活动的器官，具有反映外界事物而产生心理的机能，心理并不是人脑本身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。比如对于感觉过程而言，人的感觉器官和脑的感觉中枢具备了产生感觉的条件，但是看到什么、听到什么、闻到什么，这些内容都不是由人的主观决定，而是取决于外界环境中的客观事物。

所以，客观现实是心理的源泉和内容，离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。

心理故事

狼孩的故事

1920年，在印度加尔各答东北的一个小城，人民经常见到一种“神秘的生物”出没于附近森林，往往是一到晚上，就有两个用四肢走路的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。后来人们打死了大狼，在狼窝里发现了这两个“怪物”，原来是两个女孩。其中大的约七岁，小的约两岁，她们与狼崽在一起嬉戏、爬行。后来人们把这两个小女孩送到孤儿院抚养，还给她们取了名字，大的叫卡玛拉，小的叫阿玛拉。第二年，阿玛拉死了，而卡玛拉一直活到1929年，她与人们在一起，学会了像人一样行走，也逐渐学会了用最简单的语言说话，但智力只相当于三四岁的孩子。

虽然卡玛拉有人脑这一物质基础，但她长期生活在狼群里，脱离了人类社会这一客观现实，因此没有形成人的心理和意识。

资料来源：和力，我不是毛毛虫：60个改变一生的经典心理实验[M]. 北京：中华工商联合出版社，2014.

2. 心理是对客观现实主观、能动的反映

心理反映的内容是客观的,但这种反映不是被动消极的,绝不像镜子反映物像一般呆板和固定。人对客观事物的反映是根据个体的需要、兴趣、信念、活动任务而有选择地进行的,这种反映具有主动性。

人不仅能够认识世界,还能积极主动地改造世界,在反映客观现实的过程中,个体还能根据实践不断调整自己的行动,使反映更符合客观规律,这些都体现了心理反映的能动性。

四、心理学发展的主要理论学派

(一) 19 世纪末 20 世纪初西方心理学的理论学派

19 世纪末 20 世纪初是心理学派别林立的时期,这个时期比较有影响的学派有构造心理学、机能主义心理学、行为主义心理学、格式塔心理学和精神分析心理学。

1. 构造心理学

构造心理学是心理学史上第一个学派,其创始人是威廉·冯特,著名代表人物是爱德华 B. 铁钦纳 (Edward B. Titchener)。它们主张采用内省实验的方法研究人们的直接经验即意识,把人的经验分为感觉、意象和激情三种元素。感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,而激情是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。构造心理学从意识经验的构造角度来说明人的心理,只问意识经验由什么元素构成,不问意识内容的来源、意义和作用,存在一定的片面性。

2. 机能主义心理学

机能主义心理学的创始人是美国心理学家威廉·詹姆斯 (William James),其代表人物有约翰·杜威 (John Dewey) 和詹姆斯·安吉尔 (James Angell)。机能主义反对把意识分解为感觉、意象等元素,主张意识是一个连续的整体,意识的作用就是使有机体适应环境。如果说构造主义强调意识的构成成分,那么机能主义则强调意识的作用与功能。

3. 行为主义心理学

1913 年,美国心理学家约翰·华生 (John Watson) 发表了《从一个行为主义者眼光中所看的心理学》,宣告了行为主义心理学的诞生。华生认为,意识是看不见、摸不着的,因而无法对其进行客观研究。行为主义反对研究意识,主张研究行为;反对内省的方法,主张采用实验方法。这一学派提出了“刺激-反应”(S-R) 公式,认为心理学研究的任务就在于探索刺激与反应之间的关系,并以此来预测和控制人的行为。这是一种典型的环境决定论的观点。

4. 格式塔心理学

格式塔心理学的创始人是德国心理学家马克斯·韦特海默 (Max Wertheimer)、沃尔夫冈·柯勒 (Wolfgang Köhler) 和库尔特·考卡夫 (Kurt Koffka)。格式塔心理学反对把意识分为元素,而强调心理作为一个整体、一种组织的意义。格式塔心理学认为,整体

不等于部分的相加；整体先于部分而存在，并且制约着部分的性质和意义。例如，一首乐曲包含许多音符，但它不是各个音符的简单结合。

5. 精神分析心理学

奥地利维也纳的精神病医生西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）创立了精神分析学说。这一理论主要来源于治疗精神病的临床经验。精神分析学派重视对异常行为的分析，并强调心理学应研究无意识现象。弗洛伊德认为，人类的一切行为都根源于心灵深处的某种欲望或动机，特别是性欲的冲动。欲望或动机受到压抑，是导致神经病的重要原因。所以精神分析是指一种临床技术，它通过释梦、自由联想、催眠等手段，发现病人被压抑的潜在动机，使其得到一定程度的宣泄，从而达到治疗疾病的目的。

相关知识

冰山理论：潜藏在心底的“潜意识”

弗洛伊德将人类的心灵比喻为冰山，平时我们所能够了解的自己，就像浮在海平面上的部分，只占冰山总体积的 20%，这一部分被称为“意识”。比如，“我喜欢小动物”“我善于与陌生人打交道”等，这些我们能够清楚觉察到的自我爱好或特质通常包含在意识层面。而我们所不熟悉甚至可能一无所知的自己，就如潜藏在海平面之下的部分，占 80%，被称为“潜意识”。潜意识的主要内容是那些不被我们承认的冲突或欲望，或我们不想接受的强烈负面经验。比如，在童年受到虐待的人，长大后可能完全不记得这些经历，这是受虐经历进入潜意识后，无法在意识层面被回忆起来的缘故。

弗洛伊德认为，潜意识对人类的影响力远大于意识。基于上述原因，精神分析也叫精神动力（psychodynamic），意指精神分析是研究潜意识如何驱动人类行为的理论。

资料来源：高英. 本能心理学 [M]. 南京：江苏凤凰文艺出版社，2015.

（二）当代心理学研究趋向

心理学成为独立的学科后，学派纷争的局面并没有持续很长时间。大约从 20 世纪 30 年代以后，各派之间就出现了互相吸收、互相融合的新局面。第二次世界大战之后，新的心理学思想相继出现，它们作为一种范式、一种潮流、一种发展方向去影响心理学的各个领域，其中最具影响力的有生理心理学、认知心理学、人本主义心理学。

1. 生理心理学

用生理心理学的观点和方法研究心理现象和行为，是当代心理学的一个重要的研究取向。生理心理学探讨的是心理活动的生理基础和脑的机制。它的研究主要包括以下三个方面：脑功能的定位，即不同的心理功能是由哪些脑区来完成的，它们之间的关系怎样；心理免疫学，即人的思想和情感与身体健康的关系；遗传在行为中的作用。

生理心理学的研究方法主要有临床方法、局部切除法、电刺激法和生物化学法等。近年来，随着神经生理学、影像学和计算机技术的迅猛发展，神经成像和脑成像技术已应用于神经心理学和认知神经科学的研究。

2. 认知心理学

20 世纪 60 年代发展起来的认知心理学是心理学研究的新方向。这一理论主张从信息

加工的角度来解释人的心理现象，把人看作一个类似于计算机的信息加工系统，并以信息加工的观点，即从信息的输入、编码、转化、储存和提取等的加工过程来研究人的认知活动。

近年来，认知心理学与神经科学相结合产生了认知神经科学，把行为水平的研究与相应的大脑神经过程的研究结合起来，深入探讨认知过程的机制。

3. 人本主义心理学

人本主义心理学着重于人格方面的研究，其代表人物是卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）和亚伯拉罕·马斯洛。人本主义认为，人们产生心理压力的根源在于缺乏对人的内在价值的认识，心理学家应该关心人的价值与尊严，反对贬低人性的生物还原论和机械决定论。

人本主义心理学既反对把人的行为归结为本能和原始冲动的精神分析，也反对不管意识、只研究刺激和反应之间联系的行为主义。人本主义认为，人的本质是好的、善良的；人有自由意志，有自我实现的需要，只要有适当的环境，人就会努力去实现自我。所以，人本主义重视自身的价值，提倡充分发挥人的潜能。行为主义心理学和精神分析心理学是近代心理学的两大传统学派，由于人本主义心理学与他们有着明显的分歧，因此在西方，人本主义心理学被称为心理学的第三势力。

第二节 健康与心理健康

自从人类诞生以来，人们就开始追求健康。但是健康的内涵究竟是什么？不同的时代有不同的解释。人类对健康的追求是与生产力水平、科学技术发展和社会进步密切联系的。随着科学技术与社会文化的发展，以及人们对各种健康问题的认识、研究与解决，人类对健康概念的认识逐步全面、完善。

一、现代人的健康观

（一）健康的科学定义

健康是每个人所向往的。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）前总干事哈夫丹·马勒（Halfdan Mahler）博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，却忽视了心理卫生的保健。

“健康”一词最早出现于我国儒家经典著作《周易》和《尚书·洪范》。《周易》中提到：“天行健，君子以自强不息。”《尚书·洪范》中提到：“身其康强，子孙其逢吉。”“健康”有“刚健”“无病”以及“安乐”之意。

1948年，世界卫生组织提出，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态，并进一步提出了健康的十条标准：一是精力充沛，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；