

高校心理健康专题

主编 马学东 林韧卒

哈尔滨工业大学出版社

高校心理健康专题

主编 马学东 副主编

湖南理工大学学报编辑部

高校心理健康专题

主 编	马学东	林韧卒	
副主编	马 鹰	刘怀东	袁 景
	陈英奎	马明辉	王桂兰
主 审	李庆善	樊富珉	贾晓明
	唐登华	阎巩固	

哈尔滨工业大学出版社

·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康专题/马学东主编. —哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2004. 3

ISBN 7 - 5603 - 2008 - 2

I. 高… II. 马… III. 心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016354 号

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451 - 86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32 印张 11 插页 1 字数 290 千字

版 次 2004 年 3 月第 1 版 2005 年 9 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5603-2008-2/G·175

印 数 4 101 ~ 6 100

定 价 20.00 元

(如因印装质量问题影响阅读, 我社负责调换)



作者简介

马学东，1947年9月出生。毕业于哈尔滨师范大学中文汉语言文学专业（本科）；北京师范大学心理学院首期心理健康、心理咨询研究生班学员。现为中国社会心理学会会员，牡丹江大学中文系教授。

兼任中国现代写作学学会副会长，中国经济写作学研究会学术委员会副主任，《中国经济时报》（香港）主任记者，《人民日报》人才交流中心研究员及省、市多个学术组织的职务。历任牡丹江大学中文系主任，学报编辑部主任，政法系主任，高教研究室主任。

作为访问学者，曾在俄罗斯国立乌苏尔师范学院任教三年多，教授六门课程。

发表学术论文50余篇，并出版专著《写作训练论》。

曾获得黑龙江省教学成果二等奖两次，黑龙江省高教科研一等奖一次、二等奖两次。曾被评为黑龙江省优秀教师。

比大地宽广的是大海

比大海宽广的是天空

比天空宽广的是人的心灵

李庆善教授的来信

(代 序)

学东:您好!

我认真拜读了“讲座”,感觉挺好,写的很生动,很活泼,许多地方又十分深刻,运用了多学科的知识,真不错。

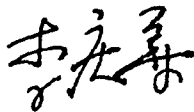
涉及我讲的内容:“健康”的现代观念是“生理-心理-社会”健康,具体讲就是“身体健康、心理健康和社会成熟”(积极适应流变社会)。

心理实质应该加一层(除了是自主的机能外),“是客观现实的反映”。

文中两次提到“杨柏珍”,我想应该是天津师范大学的“李柏珍”。

希望在正式成文前再增加些心理学色彩。我在多种场合讲过:学校心理健康教育,如果要上课的话,应当针对学生经常面临的心理问题,用心理学的理论、知识、技术去回答,除教给学生认识心理问题的能力外,尚应当教给他们适应、解决心理问题的方法、策略和技能。千万不要把普通学校学生当作师范生、当心理系学生。

以上浅见供参考。



2002年1月20日

目 录

第一编 做一个心理健康的人	1
一、学习心理健康知识的必要性	2
二、做一个心理健康的人	9
三、学科体系及学习方法	21
第二编 心理学基础知识	30
一、心理实质	30
二、心理的生理机制	31
三、心理学的对象和任务	32
四、需要与动机的研究	35
五、情绪与情感的研究	51
第三编 心理卫生知识	74
一、心理卫生知识	74
二、给自己的心理状况定位	76
三、青年学生常见的神经症及防治	79
四、高校部分青年学生的心理问题的调查	89
五、高校青年学生心理咨询与治疗	104
第四编 高校青年学生急需解决的心理问题	144
一、学习问题	144
二、婚恋问题	157
三、交际问题	163
四、择业问题	167

附:职业性向量表	172
第五编 人格的重组与完善	187
一、人格的含义	187
二、气质和性格是人格形成的基础	190
三、四种人格类型的优势与劣势	192
四、感觉寻求维度:冒险人格与规范人格	194
五、威特金“心理分化”	
——场独立性与场依存性的人格理论	196
六、健康人格——自我高度的统合	198
七、怎样才能不断地更新与改造自我	201
八、社会意识为标准的人格模式	202
九、职业为标准的人格类型	203
十、个性的 M、F、C、T	205
十一、阴阳五行说与神经类型说及气质类型说之比较	208
第六编 素质教育	210
一、素质含义	210
二、素质教育	213
三、心理素质在综合素质中的位置	214
四、我国学术界对心理素质的探讨	217
五、素质教育与英才教育	218
六、孔子素质教育思想与实践	222
第七编 能力训练兼谈基础能力训练	227
一、复合型人才国际国内提法	227
二、能力的探索	229
三、有关技能问题	236
四、“三能”——基础能力(能想、能说、能写)	237
五、思维能力训练	239
六、逻辑能力训练	244

七、写作能力训练	248
八、演讲能力训练	252
第八编 心理学的流派分析	255
一、一枝独秀	256
二、两霸争雄	265
三、三个思潮	266
四、五个流派	290
五、近现代中国心理学名家简介	293
第九编 走好人生路	298
一、要跟着理性走,用科学指导人生	298
二、发展“灵商”,做好人生规划	299
三、找好人生的支撑系统	301
四、某班动力源探析	302
五、要明白地活着——两个博士教子的启示	305
六、要学会经营爱情	307
七、走向辉煌	308
第十编 学思断想	312
一、未来心理学的方向——基因心理学	312
二、关于人性的讨论	317
三、多个“瞎子摸象”的启示	319
四、两个“超我”的启示	321
五、从“双生子”看遗传和环境在人格形成中的几率	322
六、心理学的学科归属	326
附 录	330
参考文献	336
后 记	338

第一编

做一个心理健康的人

为了贯彻国家教育部 2001 年一号文件关于在全国普通高校开展心理教育的指示,受学校领导的指派,由笔者担任学校的心理健康讲座的教师。

在北戴河,笔者专门求教了中国社会科学院研究员、研究生院博士生导师李庆善教授。按他的说法,就我国目前阶段,一般高校宜开展心理健康的普及教育。根据他的建议,笔者将李庆善教授、清华大学樊富珉教授、北京大学唐登华副主任医生、北京理工大学贾晓明教授、北京师范大学教授刘翔平博士的有关观点及以前在哈尔滨师范大学、东北师范大学学习的有关内容相融合,将北师大和一些高校的心理学教材的内容及部分论文穿插起来分几个专题,采取讲读结合的办法向同学们作以介绍。

2001 年在全校讲完高校心理健康课后,校领导认为:效果很好,内容翔实,下了很大的气力,有一定的水平,有必要将讲稿充实、完善出版。

为了接近学科前沿、掌握最新信息,受学校领导指派,笔者参加了中国社会心理学会举办的第二期心理健康与咨询中级班和北师大首期发展与教育方向心理咨询与心理健康专业硕士研究生

班。通过这两次学习,笔者眼界大开,调整了全书的观点和思路。

中科院李庆善博导、清华樊富珉博导、北理工研究生导师贾晓明教授、北大精神卫生研究所心理治疗科唐登华主任、北师大研究生导师阎巩固博士,对全书每编都认真阅读、修改,提出了合理建议,并对全书进行了终审。另外,北师大心理学博导彭聃龄教授审阅了第五编。学校两个班子及校部分学者十余人对每编进行了初审。

国家教育部社政司领导、高等教育出版社思想理论教育导刊的领导,给本书以充分的肯定和大力的支持,并提出了中肯的建议。

书稿定稿前笔者又参加了黑龙江省第三期高校心理健康骨干培训班,聆听了北京大学心理学博导王登峰教授、东北师范大学张嘉伟教授的讲座及我省心理健康专家哈尔滨工程大学金宏章处长、黑龙江大学崔建华教授、哈尔滨师范大学葛喜平副教授的辅导与答疑。

整合国内外学者的观点,融入笔者“三能”的实践及心理健康教学的体会,最终形成本文。

一、学习心理健康知识的必要性

当今世界的科学按学科的分类有三大类:自然科学、社会科学、思维科学。它们各依据自然、社会、思维作为自己研究的对象。钱学森曾设想,在 21 世纪,中国将设三个科学院:自然科学院、社会科学院、思维科学院。

在思维科学中有三大学科:逻辑学、生理学、心理学。

逻辑学是研究思维的形式结构、思维规律、认识方法的一门学科。(思维)生理学主要是从神经学角度研究其构造及生理机制的科学。心理学主要是从认识、意志、情感研究心理过程及能力、性格、气质等心理特征及需要、动机、兴趣、价值观、道德观、世界观个

性倾向的一门科学。

我们国家古代更多的是研究文学,而且在文学中主要是诗、词、歌、赋,故称我国为诗词大国。在思维科学中,我国是最早出现逻辑学的三个国家之一。研究思维形式、结构、规律、方法的人中有一位著名学者是墨翟。他不仅对社会科学、自然科学有建树,尤其对逻辑颇有研究。他在《墨经》中的《小取》篇中提出“名、辞、说”及“以名举实,以辞抒意,以说出故”。其中的“名”相当于定义,“辞”相当于判断,“说”相当于推理。《墨经》也叫《墨辩逻辑》、《辩学》,被称为中国形式逻辑的开端,比希腊的亚里士多德还要早。

中国古代有没有心理学,对此有两种对立的观点。

第一种观点认为没有严格意义上的心理学。

第二种观点截然相反,心理学在中国不仅古而有之,而且源于中国。不仅有思想,还有实践,尤其是心理测量实践。

在思想建树上,孔子说:“中人以上可以语上也,中人以下不可语上也。”孟子说:“权然后而知轻重,度然后知长短,物皆然,心唯甚,请王度之。”三国后汉的刘劭(168~240)所著的《人物志》提出:九征、体别、流业、树理、才能、利害、结识、英雄、八观、七谬、效难、释争。提出了一套识材、辨材、用材的办法。可以说是选贤、任能的心理测量的壮举。

刘劭在《人物志·序》中说:“夫圣贤之说所美,莫美乎聪明。聪明之所贵莫贵乎知人。知人诚智,则众材得其序,而庶绩之业兴矣。”

意思很清楚,圣贤之美,莫过于其聪明。而聪明最可贵之处,没有超过于知人,知道人的诚信和智慧(按诚智用人),那么众多的人才就能按其才能和性格在其相应的位置(发挥作用),在众多方面都取得业绩,事业必然兴旺。

这段文字谈知人善任的重要意义,只有知人善任,事业才能兴旺发达。善任人前提是知人,人的才性(才能和性格)可以鉴定吗?刘劭认为是可以的。

刘劭认为,人的才性可以通过人的外部表现来鉴定。所谓九征就是:神、精、筋、骨、气、色、仪、容、言九个方面。他在《九征》中写到“性之所尽,九质之征也。然则平陂之质在于神。明暗之质在于精。勇之势在于筋。强弱之植在于骨。躁静之决在于气。惨怛之情在于色。衰正之形在于仪。态度之动在于容,在于言。”

通过“神”可观察到“平陂之质”;通过“精”可以观察到“明暗之实”;通过“筋”,可以观察到“勇怯之势”;通过“骨”,可以观察到“强弱之植”;通过“气”,可以观察到“躁静之决”;通过“色”,可以观察到“惨怛之情”;通过“仪”可以观察到“衰正之形”;通过“容”可以观察到“态度之动”;通过“言”可以观察到“缓急之状”。

通过求征,来观察一个人的性格特点,可以说是刘劭质于中形于外的观点。

刘劭认为人的才性鉴定过程中有两难,其一“难知之难”,其二是“知之而无由得效之难”。第一,对人的才性确实难知,第二,知道了人的才性,却使才性高的人无法效为于社会。关于第二点,当时难,今天虽然要好得多,但也不易,这不属于心理学要研究的内容。

我们再回到第一难,即“难知之难”,原因何在?刘劭在《效难》中说:“是以众人之察不能尽备。故各自立度,以相观采。或相其神容,或候其动作,或揆其疑象,或推其细微,或恐其过误,或循其所言,或稽其行事。八者游杂,故其得者少,所失者多。”

相神容、候动作、揆疑象、推细微、恐过误、循所言、稽行事,还有其它游杂琐事,每个鉴定者从八个方面“各自立度”,所以必然“得者少”而“失者多”。刘劭在这里,提出一个重要的观察思想:观察前,观察者要统一观察点,要做到相对的规范。

刘劭认为“难知之难”,还在于被观察者的内在实质与外在表象的不统一。刘劭在《材理》中说:“若乃性精畅,则流有七似。有漫谈陈说,似有流行者。有理少多端,似若博意者。有回说合意,似若赞解者。有处后持长,从众所安,似能听断者。有避难不应,

似若有余，而实不知者。有慕通口解，似悦而不悻者。有因胜情失，穷而称妙，跌则倚跖，实求两解，似理不可屈者。凡此七似，众人之感也。”刘劭一口气列举了七方面表面相似而实质相异的心理品质。

这七种品质高觉敷在其主编的《中国心理学史》一书引用了刘柄的注释：有的“浮漫流雅，似若可行”；有的“辞繁喻博，似若弘广”；有的“外——称善，内实不知”；有的“实有无知，如不言，观察重谈，赞其所安”；有的“实不能知，忘——不应，似有所知，而不答”；有的“闻言即说，有似于解者，心中漫漫不能悟”；有的“辞以穷矣，自以为秒而未尽”；有的“理已跌矣，而强牵据”；有的“辞穷理屈，心乐而解，而言犹不止，听者谓之未屈”。

真是应验了一本书所说：由于文化的积淀，一个民族的习俗、礼仪甚至性格文化缓慢，几百年甚至上千年都不变。时间过了1700多年刘劭所写的这种被鉴定者表里不一的所谓“七似”就像在写当今人，我们经常感叹这些年社会流变之快，但无论怎么快，快两千年了，人性还是如此。你细心品位，“七似”这种人，不就生活在我们中间吗？

刘劭对人才的鉴定最伟大的贡献是提出了一套人才鉴定方法，即“八观”、“五视”。

什么是“八观”呢？

刘劭在“八观”中说：“一曰观其夺救，以明间杂；二曰观其感变，以审常度；三曰观其志质，以知其名；四曰观其所由，以辩依似；五曰观其爱敬，以知道塞；六曰观其情机，以辩怨惑；七曰观其所短，以知所长；八曰观其聪明，以知所达。”

笔者的理解是，看一个人，一是看他在利益的争夺和危机补救时的品质、行为等表现，把握其底蕴；二是看剧烈变化时他的反应态度，了解他在稳定状态下的常态；三是看他品质、志向、禀赋，而知其特长才智；四是纵观他在事件全过程中的行为，来辨别七似；五是看他爱什么，教什么，而知道他的价值取向和人际关系；六是

观察他在种种情机中的表现,来辨其心胸;七是观其短,而知其所长;八是观察他聪明体现在何处,才能知他在某方面能有所作为。

“五视”,刘劭在《效难》中说:“居,视其所安;达,视其所举;富,视其所与;穷,视其所为;贫,视其所取。”

看一个人,只有看他在平常态、发达状态、富贵状态、穷困状态、贫寒状态这五状态下的表现,才能真正掌握这个人的才性。

对才能的分类,刘劭有三说,兼德(情节家)、兼材(法家)、偏材(术家)的三度之说,在三度基础上,他还有八材、十二类型,这些观点在《九征》、《材理》、《流业》中表述,做组织、人事工作的人应借鉴。

作为即将走向社会的在校大学生,在日后的人际交往中,怎样看一个人,从上述表述中,你不感到有所借鉴吗?

我的老师阎巩固博士,对刘劭的《人物志》特别推崇,华东师大金瑜博导在他主编的《心理测量》一书认为此书是“察举用人和品鉴人才的工具书”。他认为,刘劭的观察法原则仍是有效的。

中国的科举制度源于隋,盛于唐,僵化于宋、明,没落于清末。孙中山认为,中国的科举制度是继“四大发明”之后对于人类的“第五大发明”。

18世纪和19世纪,英、德、法、美等国都学中国科举选用文官。可以说英、德、法、美学中国的科举选用公职人员是为洋用,近几年我们又向国外学习通过考试选用国家公职人员,实际是“出口转内销”。

美国的前心理学会主席安娜斯塔西在她享誉世界的《心理测验》(Psychological Testing)一书中谈到:“心理测验的历史根源无从考究,但有人反复提到在中国盛行了大约2000年的科举考试制度。”可见科举制度的心理测量被世界心理学家们所认同。

虽说从1879年起至今近代意义的心理学研究的历史有100多年,但细说起来开始差异也并非很大。世界第一本心理杂志即《心理》是英国1876年1月创刊的,我国第一本心理杂志是1922年

创刊的。在这点上,我们的古代人倒很聪明,中国造的繁体字听,从结字上,从耳、从目、从心,也就是说听不仅要靠耳朵,还要靠“目”,即眼睛,还要靠“心”来感知。

按照学科学的学者看法:有的学科是属于“根”学科,“根”有生长点,由它能长出很多新学科——亚种学科。“心理学”就属于这种根学科。前些年笔者搜集到的有关心理学图书就有:《广告心理学》、《销售心理学》、《演讲心理学》、《犯罪心理学》、《幼儿心理学》、《少年心理学》、《青年心理学》、《社会心理学》、《价格心理学》、《消费心理学》、《教育心理学》等几十个本子。可以这样说,社会的各行各业都接触人,都是以人为服务对象,那么就应该有相应专业的心理学。你看心理学有多么重要。遗憾的是,这样重要的学科,在我国近代竟没有排上位置。前苏联一段时间认为心理学是唯心的,是伪科学,直到20世纪50年代,才重新进入研究的高潮。孟德尔、摩尔根的遗传学理论,由于受到李根森学派的反对,前苏联的一些遗传论信奉者下场当时非常惨。这种由主要当权者依国度的性质给学科定基调的做法,在我国也曾出现过。应该说,“心理学”今天终于能排上位置,这也是“拨乱反正”的一种体现。

恩格斯有一个重要的思想:一个学科的重要性,取决于社会对它的需要。据给笔者讲学的一位学者说,20世纪80年代初,他曾对16 000名高校学生测试,发现有4.7%的人有心理问题。而今天,有心理问题的学生,无论小、中、大学的学生近20%。问题不仅限于学校而且是整个社会。

人为什么有这么多心理问题,究其原因,综合学者们的观点有如下几点。

首先是遗传问题。现代科学研究:50%的人性格差异与遗传有关;30%的人兴趣爱好与遗传有关。体态、相貌、神经类型、内分泌腺体等遗传相关更大。智商和遗传有一定的关系。

再者是社会问题。我国目前处在转型时期,用一位学者的话说,整个社会就像一个振荡器,每个人要想不震动那是不可能的。