



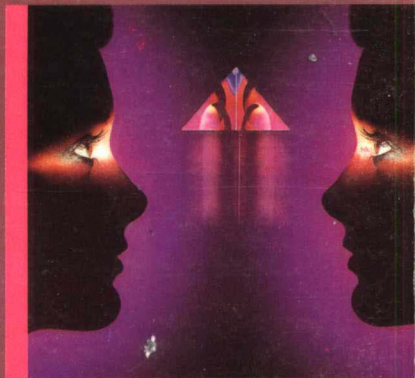
五角丛书

现代人能力专辑

# 健康心理发展能力

JIANKANG XINLI FAZHAN NENGLI

曾凡林 蔡颢

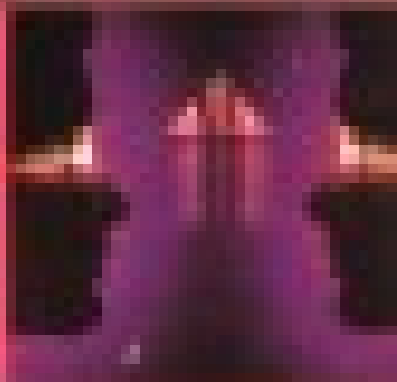


上海文化出版社

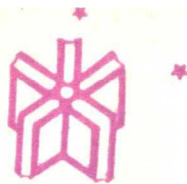


# 健康心理发展能力

Developmental Psychology (19th Edition)



清华大学出版社



五角丛书·现代人能力专辑

# 健康心理发展能力

曾凡林 蔡 颢

上海文化出版社

(沪) 新登字104号

责任编辑: 王牧群

封面设计: 陆震伟

---

健康心理发展能力

曾凡林 蔡 彪

---

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店 经销 上海中华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.875 插页2 字数133,000

1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷 印数1—5,000册

---

ISBN 7-80511-827-2/B·39 定 价: 7.30元

# 五角丛书·现代人能力专辑

## 编委会

主 编：金 哲 陈燮君 李良美  
鲁方根

编 委(按姓氏笔画排列)：

王十禾 朱耀人 李良美  
金 哲 陈金桂 陈燮君  
胡建平 徐建平 雷德昌  
鲁方根

## 前 言

今天,人类历史的发展已逼近了新一轮“世纪之交”。每一个当代人,也面临着一个重大的转折点。

是科学技术的突茧破巢揭开了这一重大转折点到来的序幕。

本世纪末,科学技术已在世界范围内出现了信息化、数字化、电脑化、生态化、社会化、综合化与专业化的新趋势,整个科学世界的图景发生了深刻而迅捷的变化,学科结构体系中悄然出现了众多的知识综合生长点和学科结合部,政治——经济——社会——教育——文化得到一体化发展,人类的新实践达到了前所未有的广度和深度,人们的时空观念、价值观念、伦理意识、社会心理、行为模式、审美情趣等有了连锁变化;——这些由科学技术高速发展而带来的巨大变化,不仅动摇了全球性经济结构的原有体系,动摇了全球性文化交流的既定框架,也动摇了无数当代人曾经赖以生存、生活 and 发展的能力基础。

科学技术带来的“世纪效应”是巨大而复杂的。“物竞天择,适者生存”。就当代人而言,适应这一变化的唯一抉择也只能是突茧破巢,提高生存竞争的能力。添加新的思想素

养,扩充新的文化知识,掌握新的科学技能,学会新的实践方法,努力形成带有新世纪印记的才能、才智与现代人格,——依靠现代能力驰骋于新的世纪。

近10年来,我们在编著出版《世界新学科总览》及其续编、《当代新学科手册》、《当代新术语》、《当代新方法》和《新学科辞海》等具有科学性、知识性、信息性、应用性的读物的同时,将探索的视野投注在人的“能力领域”。这是一个亟待开垦的领域。我们发现:关涉一个人发展程度的,不在于局部的特长,而在于整体素质;人的能力不应是某些具体的技能,而应是具有普遍意义的、带有很强整体性与连动性的智能型素质;各种智能型素质的优化组合,会激发人们向全新的现代人格模式转化,诸如信息意识与处理信息能力的提高,必然会强化知识结构更新能力;整体思维能力的提高,必然会增进宏观决策才干;经济活动能力的发轫,必然会刺激现代文化演进能力——这才是现代意义上的能力——这些智能型素质相互作用,有其内在的运行规律,因而人的现代能力应是一个相对独立的研究范畴,尽管人们对它的认识和研究目前尚处在初级阶段。

现在,我们率先抛砖引玉,借上海文化出版社的“五角丛书”,向即将迈入21世纪的读者奉献“现代人能力专辑”。

专辑的总体框架设计,力图反映现代能力较高的逻辑起点,也兼顾一些由于社会传统的延续以及尚有价值、但须进一步强化以适应时代要求的能力因素,适合我国中等文化程度、各行各业的中青年读者。

专辑共6种。本书专谈“健康心理发展能力”。处在形

势瞬息多变、竞争空前激烈的现代社会，如何保证并发展个体的健康心理，是现代人适应社会潮流冲击的一个十分重要的问题，也是培养现代人能力的一个重要方面。本书涉及发展健康心理的各个方面，诸如“自我认识能力”、“领悟能力”、“问题解决能力”、“心理运动能力”、“意志行动能力”、“心理卫生能力”、“情绪调节能力”、“个性塑造能力”、“社会心理承受能力”等，既概要展示了当代心理健康学科界的最新理论知识，又从现实生活的角度，介绍了发展健康心理的途径和培养发展健康心理能力的具体方法。旨在启示读者认识到在生存竞争、驾驭个人命运的过程中，更要同步发展健康心理，以良好的心理机制保障全面发展；又学会发展健康心理的方法、手段。

但愿读者能从我们的著述中获得些许启发！愿读者把自身能力的生命力与即将到来的新的世纪协调起来，将自己培养成一个充满能力、活力和真正意义上的“高科技、高感情”的现代人。

**主 编**

1995年6月



# 目 录

1	前言
1	自我认知能力
11	认知能力
23	元认知能力
30	注意能力
43	记忆能力
56	想象能力
66	问题解决能力
77	领悟能力
87	心理运动能力
97	意志行动能力
107	心理卫生能力
116	心理治疗能力
132	情绪调节能力
140	情感调节能力
148	自我控制能力
157	社会心理承受能力

167	个性塑造能力
178	道德修养能力
189	幽默心理能力
197	自我实现能力
208	后记

## 自我认识能力

自我认识能力就是个体对自己的洞察和理解能力。它是个体对自己的心理活动和行为进行调节与控制的前提，是个体完善自身个性，进行自我实现的基础。

平时我们常常说，“我觉得我太胖了”，“我发现自己蛮粗心大意的”，“我认为我的脾气有点暴躁”，“我觉得我能和人相处自如”，“我感觉自己天真好幻想”，“我觉得自己比过去健康多了”，“我认为我长于逻辑推理，但形象思维能力太欠缺”，“我觉得我是一个缺乏毅力的人”，“我觉得自己还是很有理想的”，“我发现我的心情和以前没有什么大的改变”等等。上述这些就是个体对自己的感知、思维、情感、意志等心理活动的自我认识；对自己和客观世界的关系，尤其是人我关系的自我认识；以及对自身机体状态的自我认识。

### ● 自我观察与自我评价

自我认识能力包括两方面的内容：

1. 自我观察能力。它是指个体对自己的感知、所思所想以及意向等内部感受的觉察，并对觉察的情况作初步分析、归纳的能力，是自我认识能力的初始阶段。

自我观察是直接认识自己的方式，它有两种形式：

(1) 通过自己的感官直接感知自己的一些特性，例如从镜子中看到自己的脸型和身材，感知到是美的还是丑的或一般性的；从自己拥有的名牌轿车、高档时装等认识到自己的富有程度等。

(2) 内省，即对自己的心理进行观察的过程。这时个体的意识被分解为被观察者的我(me)和观察者的我(I)，即客体我和主体我。一个人自语、思考、慎独等，无一不是自己给自己提出问题，回答问题；无一不是把自己分成两部分，而把其中的一部分对象化，去加以审视和评价。

2. 自我评价能力。它是指个体对自己的思想、品德、行为及个性特征等的判断与评估能力。自我评价的标准多种多样；有时是依据他人对自己的态度来评价自己；有时是与自己条件相似的人为标准来进行自我评价；有时通过对自己的心理活动和行为的分析进行自我评价。比如个体在认识自己的科研能力时，可以和自己相关的其他人的研究情况进行比较，以判断彼此间的高低强弱。

自我观察能力仅是自我认识能力的初始阶段，只有上升到自我评价能力阶段，个体才能够真正认识自身。

马克思指出：“人起初是以别人来反映自己的。名叫彼得的人把自己当作人，只是由于他把名叫保罗的人看作和自己相同的。”在与他人交往的过程中，个人由自己感官直接感受到自己的一些特性往往必须经过与他人的相同特性相比较，才会有意义，也才能建立起对自己的评价。在与他人交往的过程中，他人对自己所表现出来的态度和行为，好

像是一面镜子,使自我对自己是一个什么样的人,能从“外面”来加以认识。社会比较所提供的标准,最终在自己的心目中树立起一种内部尺度,用以自己衡量自己。因此,作为被观察的我(me)即客体我是由他人眼睛中(来自他人或社会的看法与期待)的自我形象和自己头脑中(来自自己的看法与期待)的自我形象两部分构成的。前者叫他画像,后者叫自画像。作为观察的我(I)即主体我则执行自我的功能,支配自我的活动。主体我对客体我进行审视观察,并作出自我评价,从而认识自己。所以,自我认识是主体我和客体我相互作用以及客体我中自画像和他画像相互作用的结果。比如,羞耻是一种自我认识。这种认识既是通过别人对自己的印象、看法(他画像)而来的,也是通过自我对自己言行的想象、看法(自画像)而来的。在别人看法这面镜子中,由于映出了自己厚颜的样子,因而感到羞耻;在自己的想象中,由于猜测出了不光彩之举是个什么样子,因而同样会感到羞耻。乘公交车时大家都要排队上车,这时如有人不排队,大家就会指责他不自觉。“不自觉”,其实不是说不排队本身,而是说此人此时对不排队之举引起的他人看法缺乏认识,因此没有以此为羞耻的自我认识。

### ● 生理自我、社会自我和心理自我的认识能力

自我认识能力并非与生俱有的,而是人们在后天生活环境的作用下逐渐产生和发展的,是个体社会化的结果。随着自然的人向社会的人转化的过程,自我认识能力也逐渐扩展到自我的三个方面:

1. 对生理自我的自我认识能力。指个体对自身自然面貌的认识能力。比如,我的四肢是否健全?我的身材高矮胖瘦是什么状况?我的仪表、风度如何?

人初生时,不能区分我和非我。视自己的手、脚与周围的玩具为同样性质的东西加以摆弄。他既咬东西,也咬手指头,根本不认识手是自己的。一岁以后,儿童开始能把自身从原来泛化的客体中区分开来,有了自身和其他事物的初步区别。两岁左右能用自己的名字表达自己的要求,并能使用“你”这一人称代词与周围的人们进行交际。三岁左右就能确定镜子里自己的形象或照片。此时,儿童以机体需要为基础的生理自我基本成熟。个体对生理自我的自我认识能力也逐渐由低向高发展起来。

2. 对社会自我的自我认识能力。我在社会上占有什么地位?我是一个正直、高尚、有道德的人吗?我受到别人的尊重没有?我应该对社会尽哪些义务?我能不能在社会生活中提高自己?等等。这是个体对自己社会属性的认识,包括对自己在各种社会关系中角色、地位、权利、义务等的认识,也就是对社会自我的自我认识的表现。

从三岁到十三四岁,个体通过幼儿园和学校教育,受到社会文化的影响,增强着社会意识,认识到自己是社会的一员,并尽量使自己的行为符合社会标准。这个阶段称为社会自我时期。这一时期,儿童通过游戏、劳动(自我服务性)和学习,加速着个体的社会化过程。在游戏活动中,儿童通过自己在活动中担任的角色,模仿成年人开始了简单的“角色”间的交往,这实际上是对成年人社会活动的反映。在劳

动中,儿童从小就学习、掌握人类赖以生存的基本本领,充分认识到劳动的作用。学习活动则是儿童期较高级的活动。在学校里,儿童通过有目的、有计划的学习活动学到许多以前自己不知道的东西。为了使自己的学习取得好的效果,还要和老师、同学建立必要的人际关系,而在交往中逐渐懂得人与人之间应该怎样相处,怎样获取人的帮助和如何去帮助人。在学校中学生还要接受一定的社会义务和责任,如完成作业,参加集体活动等,学生必须学习知识,形成道德规范,掌握活动技能。在学习过程中,教师的表扬和批评客观上往往促使学生获得成就动机,产生自我实现的需要。学生具有成就动机之后,便会产生一种担心失败的不安全感,于是就鼓励自己作出努力,以获得自我满足,进而要求自己表现出符合社会要求的行为,以实现社会的自我。

3. 对心理自我的自我认识能力。是指个体对自己的心理属性的认识能力,包括对自己的感知、记忆、思维、智力、性格、气质、动机、需要、价值观和行为等的认识能力。比如,我属于哪一种气质?我的能力如何?我有哪些兴趣爱好和特长?我的性格是内向、外向、顺从,还是独立的?我的理想、信念是什么?等等。

从十四五岁到成年,在大约 10 年期间,个体无论在生理上、思维水平上、还是在情绪协调上,都发生了实质性的变化,如性意识的觉醒、思维的深入、想象力的丰富、辩证思维能力的发展等,促进儿童自我意识成熟,逐渐进入心理自我时期。这主要表现为:

(1) 以自我观点理解和认识客观世界,从自己的内部

世界去考察心理现象和社会现象。这个时期人已初步摆脱被动地接受外界影响，已由把客观事物内化到自己本身系统的水平转化为把主观的东西外化到活动中的水平，建立了本身内在的尺度。儿童以成年人的观点为指导，而青年则具有富于浓厚个人色彩的观点和行为。心理自我是社会自我发展的必然产物。人类社会不会变成一个大同的群体，正是由于每个人能在生存的环境里先由了解自己、了解别人、了解环境的要求逐渐整理出一个头绪，而后认定自己是什么样的人，希望自己能做什么样的人，自己实际上能做什么样的事，该做什么样的事，从而形成个人对己、对人、对事的协调一致的看法、想法和做法，并表现出富有个人色彩的行为，构织成多姿多彩的社会。

(2) 心理自我的形成是和个人价值体系的发展相一致的，在这个时期，个人的伦理道德观念，对待现实的态度、兴趣、理想、信念等，都得到了发展，并日趋定型，形成个性。这一时期的青年人常会强调自己所具有的独特个性特征的重要性，从而发挥自我防御作用以保护自己，提高自己在社会上的地位。

(3) 追求实现理想中的我。心理自我包括现实自我、投射自我和理想自我。现实自我是个体从自己的立场出发对现实中的我的认识。投射自我是个体想象他人对自己的认识，以及由此而产生的自我感。现实自我和投射自我之间可能有距离，距离大时，便会感到别人不理解自己，以至造成隔阂，产生矛盾。理想自我是指个体从自己的立场出发对将来的我的认识。理想自我不一定与现实自我相一致，但它对



个人的认识、情绪和意志行动的影响很大,是个人活动的动力和参照系。对理想自我的设计与个体的价值观紧密相关。青年时期是精力充沛、思维活跃、想象丰富的时期。他们往往根据自己的条件,描绘自己的未来生活,于是思想中产生理想的我,并努力朝着这个方向发展。

心理自我是自我发展的成熟阶段,因此,心理自我的自我认识能力是个体的自我认识能力发展的最高阶段。

### ● 发展正确的自我认识能力

成年人的自我认识能力水磨源于儿童,在于突破了儿童时期的他律状态,而以能认识和评价自己存在的价值,和能调节、支配自己的心理活动及行为为特征,使个体处于自律状态。这种处于自律状态的自我认识能力,对个性的形成、发展和完善有着重要的影响。如果一个人只看到自己的长处,孤芳自赏,就容易形成盲目乐观、自以为是等个性,不能处理好与他人与集体的关系。如果只看到自己的不足,就会丧失信心,裹足不前,形成怯懦、缺乏生气等个性。个体对自己的个性特点认识不清,其个性必然在缺少自我调节的自发过程中盲目发展;反之,他的个性发展就会置于自我的调节与控制之下,使长处得以发扬,使短处得以弥补,尽快地向完善的方面发展。

人要活得有意义,有价值,惟有先从自我的迷惘中挣脱出来,与外在世界接触,方能认识自己,了解自己,从而根据对自我的了解正确地选择追求方向,设定合适的生活目标,养成有效的能力与观念,使有限的自我得以开拓与提升,使