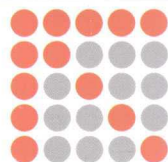


21世纪 通识课系列教材

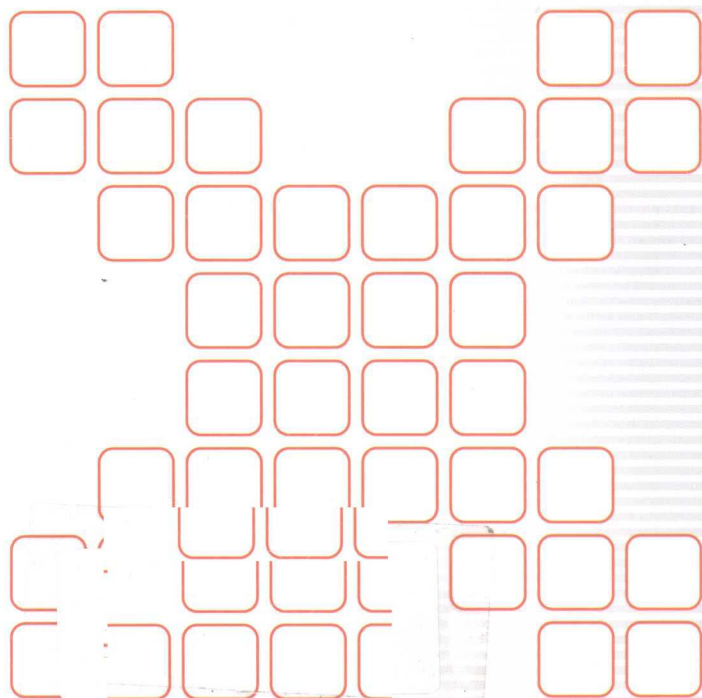
大学心理

DAXUE
XINLI



聂振伟 主 编
宋振韶 副主编

 中国人民大学出版社



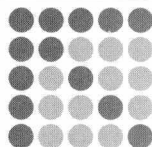
B844.2

194

21世纪 通识课系列教材

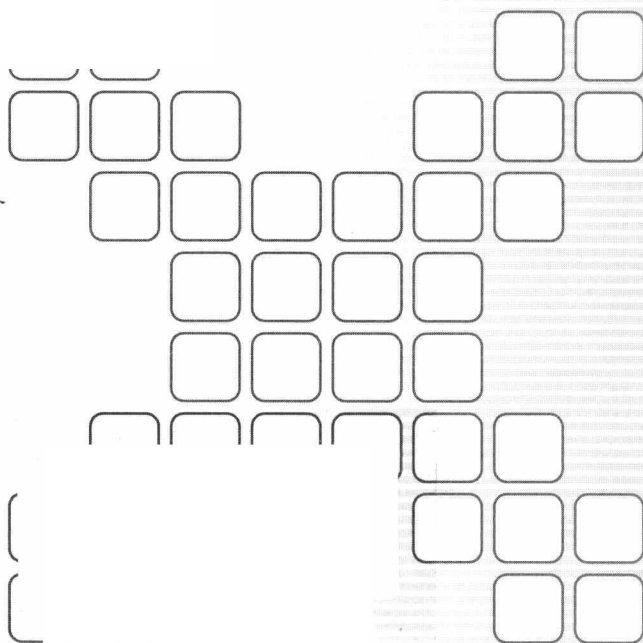
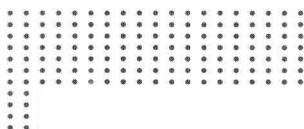
大学心理

DAXUE
XINLI



聂振伟 主 编
宋振韶 副主编

中国人民大学出版社
· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

大学心理/聂振伟主编, 宋振韶副主编.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
(21 世纪通识课系列教材)
ISBN 978-7-300-10810-0

I. 大…

II. 聂…

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 (2009) 第 090625 号

21 世纪通识课系列教材

大学心理

聂振伟 主 编

宋振韶 副主编

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.1kao.com.cn> (中国 1 考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市易丰印刷有限责任公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 20 插页 1

字 数 446 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错

负责调换

十多年来,我主编过多部心理健康教材,受到学生的喜爱。我希望让学生了解更多的心理健康知识,并尽量协助学生把知识转化为能力。以往这类教材因篇幅的限制和写作指导思想使然,或是心理学的基础知识略显薄弱,或是把专业心理学做简单压缩,不能满足学生对心理学知识的渴望。专业心理学的书籍又不太适合非教育心理类学生使用,有的教材枯燥,专业名词解释晦涩,局限了广大学生阅读学习的积极性。心理学来源于生活,现代社会对人的心理素质的要求把普及心理学与心理健康知识问题提到一个全民、全新的高度。怎样编写一本贴近学生生活的大学心理学,兼有心理健康知识的普及性、可读性的书籍,是我一直在努力追求和探索的。恰好中国人民大学出版社的陈红艳编辑找我,谈到想出一本《大学心理》教材,能够对各专业的大学生普及基础心理学,深化心理健康知识,提升学生自我教育的能力,从而推动大学生以积极健康的心态学习与工作,并诚意希望我接受邀请,做这本教材的主编。我谈了自己近年的想法和理想,当我谈到自己对教材的思路时,陈编辑一再给予肯定,连连说这正是学生需要的,市场上缺少的。我们一拍即合。

人的生活离不开心理。心理学是在一定阶段人类对动物和人的心理活动、内在精神世界与行为的规律的探索。为什么人们会在特定的时候采取特定的行为?人的多种心理活动和耐人寻味的心理现象背后深藏着怎样的真情?怎样了解我们自己尚未开发的潜能?除了锻炼身体还可以怎样维护健康并拓展我们的生命?也许这本心理科普教材能够给大学生朋友们一些思考问题的新角度。心理学范围很广,既涉及对神经细胞活动的微观分析,又包括对文化体系的宏观分析;不仅谈到健康心理发展在现实社会的勃勃生机,还涉及心理疾病导致的人生悲剧。我以学生生活为线索,以学生心理发展为理论取向而设计,从积极心理学的角度构建写作体例,并组织高校一些热爱学生,有着心理健康教育工作经历,又有较扎实的心理学、心理健康学知识的一线的教师,精心设计写作提纲,讨论写作体例,编写教材内容。在教材中,打破心理学原有的一般写作模式,有的内容可能会出现在不同的章节中。心理学具有丰富性、在生活中的普遍性,对心理知识的理解也应多元交叉,并循序渐进。

在这部教材中,我们以学生生活中心理现象为明线,在基本知识内容部分设计了“经典回顾”栏目,对有关经典心理学实验与研究进行介绍;“知识窗”是对成熟的心理知识的概括性介绍,目的是扩大学生的视野;“训练营地”中设计了相关的小测验、小训练,便于读者在练习中体会章节中的内容;每章后,开设“思考题”;对阅读本章后感觉仍有余兴的学生提供了“推荐阅读”,便于扩展阅读。

尽管我为此书努力精心地设计,但由于水平有限,教材编写中一定会有许多不足,本教材与《大学英语》、《大学物理》等使用多年并已成熟的教材相齐名,我更是很有编写压力。恳请心理学界的专家、使用本教材的学生提出修改意见和建议。为了心理学在大学生中的普及、应用、推广和传播,我们会竭尽全力。

参与本教材写作的是北京部分高校从事心理辅导工作的一线教师，他们是北京师范大学心理咨询中心宋振韶（第九章）、罗晓路（第十一章）、王东升（第六章），夏翠翠（第五章）、北方工业大学的武家申（第八章），北京科技大学的房超（第十二章），北京化工大学的邢辉燕（第三章），北京舞蹈学院的赵妍（第四章），外交学院的宗敏（第十章），中央财经大学的李真（第七章），第一章、第二章是由我来写就的。最后邀请宋振韶对教材各章进行了通稿。在此，我对所有参与写作的作者们的辛勤劳动表示衷心的感谢！在写作中参考了大量国内外教材范本，在这里一并致谢！

北京师范大学心理咨询中心

聂振伟

2009年5月

第一章 心理学与生活

第一节 心理现象无所不在——阿琦的一天	1
第二节 科学心理学不是常识	9
第三节 心理学的学与问	13
第四节 心理健康终生受益	17

第二章 身体与心理

第一节 大脑是心理活动的总司令部	25
第二节 我们是如何认识世界的	33
第三节 情绪对免疫的影响	36
第四节 亚健康与心身疾病	40

第三章 性别与你

第一节 性与性别	50
第二节 性别差异与性别歧视	56
第三节 性别在左,心理在右	62
第四节 刚柔并济的理想性别模式	67

第四章 人格与你

第一节 揭开神秘的面纱——解读人格之谜	72
第二节 人格的百态——人格类型理论	75
第三节 人格的七彩拼图——人格特质理论	80
第四节 人格成长的催化剂——人格成因	85
第五节 日臻成熟——人格的完善	88

第五章 他人与你

第一节 “一个好汉三个帮”——人际关系与你	98
第二节 我讲话为什么没有人回应?——人际沟通	105
第三节 让人欢喜让人忧——人际杂谈	116
第四节 扩展生命的宽度——亲密关系	121

第六章 情绪与你

第一节 问世间“情”为何物——什么是情绪	129
第二节 众里寻他千百度——情绪从哪里来	133

第三节	夜半钟声到客船——情绪的作用和影响	138
第四节	笑看云卷云舒——情绪的管理	141

第七章 成长与你

第一节	爱自己——悦纳自我	148
第二节	爱他人——学会与人相处	155
第三节	爱学业——寻找学习的快乐	161
第四节	爱世界——做最好的自己	166

第八章 心理困扰与你

第一节	如何看待心理困扰	176
第二节	心理咨询能帮我们做些什么	181
第三节	心理咨询师是怎样工作的	188
第四节	关爱他人的心理健康	196

第九章 环境与你

第一节	我们的差异从何而来——你与成长环境	204
第二节	无所不在的影响力——你与亚文化环境	214
第三节	人生的公共汽车——人际环境	226

第十章 学习思维与你

第一节	学习万花筒——学习特征与学习理论	232
第二节	行为背后——学习理论	236
第三节	学习动力系统——学习动机	242
第四节	做个学习达人——记忆与学习策略	248
第五节	思考与会思考——思维与创造	256

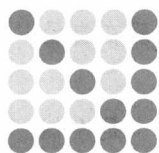
第十一章 心理测验与你

第一节	心理的尺子丈量法——心理测验	264
第二节	智能测验和创造力测验	272
第三节	人格测验	276
第四节	兴趣、职业兴趣测验	281
第五节	测谎测试及其在生活中的应用	284

第十二章 心理学研究方法与你

第一节	科学态度与科学方法	289
第二节	心理学研究方法面面观	296
第三节	心理学研究的价值与应用	304

参考文献	312
------------	-----



第一章

心理学与生活

为什么人们会在特定的时候采取特定的行为？人的多种心理活动和耐人寻味的心理现象背后深藏着怎样的真情？怎样了解我们自己尚未开发的潜能？心理学是怎样的学问？让我们一起从探讨心理现象开始，或许能够带给你一些思考问题的新角度。

第一节 心理现象无所不在——阿琦的一天

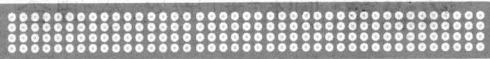
在这个故事里，展示了阿琦一天生活中的所遇所感所思。阅读后你能够指出或解释其中的一些心理现象吗？请边阅读边用笔画出来。看看你能够找到多少。

人物：阿琦，大学本科管理专业一年级男生。

一、清晨的阿琦

这是大学生活开始不久的一个清晨，正做着梦的阿琦醒来，摸到手机，看了一眼时间：7点20分，阿琦几乎每天都在这个点醒来，他刚要起床，瞄见其他同学还在大睡，再看一眼手机，原来今天是周六。于是阿琦重新躺下，想睡个回笼觉。有时间补觉了，却睡不着了。于是阿琦躺在床上计算起这是自己离家北上求学的第几个周末，手机再次帮了他的忙，算着算着内心未免有些惆怅，好男儿志在四方，想家多没有出息。索性再回忆一下刚才做的那个梦吧，怎么来着，自己好像在天上飞行，轻盈的身体，可以做出许多运动员的高难度动作。难道我渴望自己成为清华大学“眼镜飞人”胡凯？拉倒吧，体育达标测验要不是老师高抬贵手……别胡思乱想了，不如起来吧！哎，旁边床上的那个家伙怎么也没有起，平时都是他像个大公鸡似的一早把大家吵起来。一定是昨天晚上又熬夜看什么碟片了。该死的家伙，晚上吵够别人了，他倒睡个好觉。咦，他翻身了，看他那四仰八叉的睡姿就有股霸气。在盥洗室他刷牙的姿势就不中看。什么味？怪怪的，一定是从他床的方向传来的，这家伙不是放屁了吧？天气凉了，窗户关着，有他在，空气里都弥漫着一种让人紧张的味道。他每天早出晚归的，可能是自习去了，每当大家说他有目标、会学习时，自己心里都酸溜溜的。不想了，赶快下床去开窗户。

知识窗：根据睡姿了解性格



美国精神分析医生萨米埃尔·丹克尔从他与大量患者接触的经验中发现，患者的睡姿能够反映他们的性格和心理状态。以下是几种具有代表性的睡姿，根据这些睡姿你可以推测一下身边的人及自己的性格和心理状态。

A. 蜷得圆圆的，好像要把脸和内脏都藏起来似的。这种睡姿的人喜欢躲在自己的安乐窝里，总希望得到别人的保护，一直依赖童年呵护过自己的人。

B. 侧卧，膝盖略微弯曲的睡姿。右撇子的人多是右侧卧，左撇子的人多是左侧卧。这种睡姿的人人品稳重，给人安全感。这种人不会感到过度的压力，能够巧妙地处理问题。

C. 俯卧，试图独占床上的空间。这种睡姿的人一丝不苟，对发生在自己周围的事不亲自解决就不放心，总是细心注意周围的动静。

D. 仰卧，这种睡姿的人人品稳重，自信心强，思想开放，拿得起放得下。这种人很多小时候都是家里的小太阳。

E. 双膝分开，双拳交叠的侧向睡姿。睡眠中的双拳交叉表明该人正受到心灵不安的折磨，或者工作进展得不顺利，或者有什么烦恼。

F. 背部蜷曲，双膝跪床的睡姿。常见于小孩，也多见于拒绝睡眠，睡眠浅或经常失眠的人。他们为了在醒着的世界继续战斗而希望早点回到白天的世界里。

资料来源：[日]涩谷昌二·日常心理趣味小百科·北京：中国轻工业出版社，2002

阿嚏！阿嚏！阿琦一连打了几个喷嚏。心想，天气是凉了，难怪妈妈昨晚打电话嘱咐自己加衣服呢，有妈的孩子好啊！阿琦发现同寝室同学都被自己开窗和打喷嚏声吵醒了，便拿起手机，浏览一下当天的天气预报。马上向大家宣布说，“今天天气好着呢，18℃，我要去图书馆看看。”“太阳从西边出来了，你要退出‘93学社’呀，真没有看出来！”睡在门口的阿毅嘀咕了一声，翻个身又继续睡了。“你说我？你这个家伙，昨天晚上打游戏肯定是又到天亮，一看桌上的方便面空碗，火腿肠皮，地上的啤酒罐就知道！这寝室也太脏乱差了，我一个爱整洁的人，居然能在这样龌龊的环境里生活了这么久？真是不可思议！不行，我得逃！”阿琦迅速从衣柜里拿了一件厚外衣，背起书包快速地离开了宿舍（“93学社”是对上午睡到9点，下午睡到3点的学生的戏称）。

读者朋友，当你读到这里，你知道阿琦一早的生活中有什么心理现象发生吗？

阿琦从宿舍出来，径直去了厕所，先解决内急。不巧打扫卫生的师傅正在厕所工作，其他位置又有人使用，阿琦刚想转身下楼，就听师傅说，“稍等，这就好，不知道为什么这个位置的便池总是特别脏！”阿琦这才注意到，这个位置好像自己也常常使用，真是奇怪！你知道阿琦常用厕所便池的位置吗？

知识窗：厕位利用实态调查

有日本学者研究一个略为奇特的心理实验：通过观察男厕所和女厕所的使用方法，来探知使用者的心理状态。

观察结果表明，男女厕所在使用方法上都有一定的原则。例如，在男厕所里，离

入口最远、最靠里的那个便池使用最为频繁，其次较为常用的是与洗手池相隔一格的便池。

另外，当两个以上的人同时解小便时，他们会彼此尽量隔开。这是因为在彼此的个人空间（图 1—1）互相重合的接近位置上，他们无法镇定下来小便。

另一方面，在女厕所里，中间的位置最为常用，这一点与男厕所不同。可能是因为他们觉得中间比较让人放心的缘故。

在男厕所里，假设三个便池中的头一个坏了，而使用者必须紧挨着方便的话，那么所需的排尿时间比隔开的时候要短。这是因为当他人侵入自己的个人空间时，人就想快点逃离现场，这种心理作用使人的动作变得机敏起来。

在火车站里总是爆满而又排着长龙的男厕所之所以能够运转很快，就是由于这个原因吧。

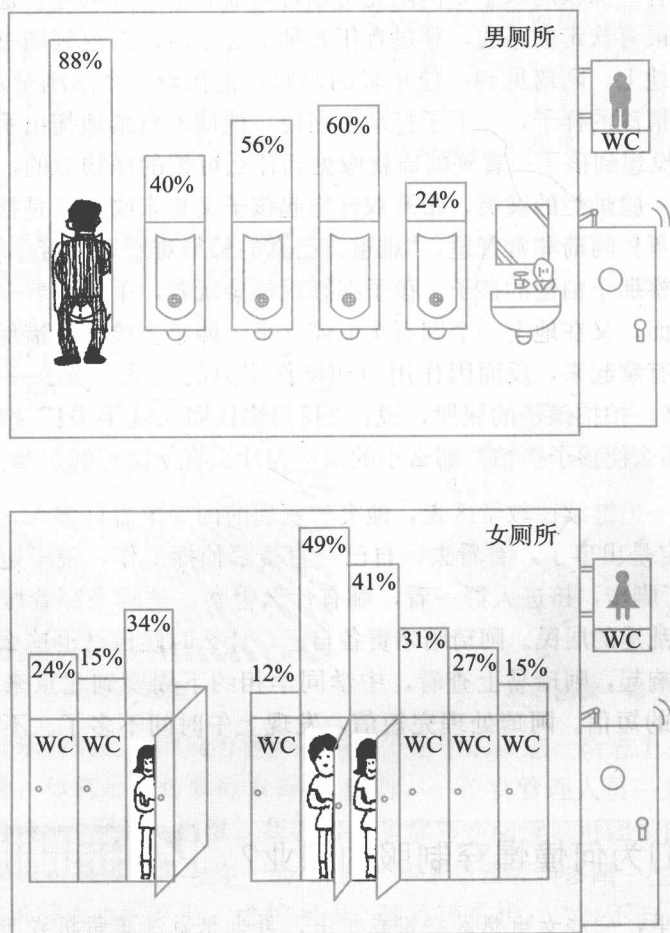


图 1—1 厕位利用实态

资料来源：[日] 涩谷昌二，日常心理趣味小百科，北京：中国轻工业出版社，2002

阿琦穿过几栋学生宿舍楼，来到食堂，吃了自己最喜欢吃的油条豆浆，还特意在豆浆中放了一些糖。尽管阿琦不是喜欢吃甜食的人，但甜豆浆加油条那是绝配！平日周末的早饭都因睡懒觉省了，今天才发现周末食堂的人比平时要少，阿琦吃完饭仍坐在饭桌前，感觉能慢慢品尝自己喜欢的食物好幸福，幸福其实也挺容易获得的！这是谁发明的豆浆伴侣——油条，这么好吃？油而不腻，真是一种享受！阿琦的脸上流露出满足的微笑！全然忘记了早晨宿舍里的不愉快！他谋划着今天上午要到图书馆查查资料，下午要到学院生活指导室去见一位管理学的博士，虽然不是真正意义上的面试，但是学院实施导师制，阿琦自己挑选了这位博士，非常敬仰。第一次见面，可不要被问倒。要广泛阅读些东西才好！对了，还要查查，为什么自己连续做一样情景的梦，还有刚才在厕所里的发现，那个便池为什么使用率高？哈哈，解决问题的前提首先是发现问题——

二、校园里的阿琦

食堂外，虽然有些深秋的寒意，但阳光明媚，阿琦心情格外的好，他一路哼着歌，选择了一条自己平时最喜欢走的路线，穿过青年教师宿舍小区，折返到图书馆的近路。阳光照在一片开阔的草地上，阿琦见到一位年轻的妈妈，正扶着一个刚刚学走的孩子在玩耍，阳光下，那对母子情深的样子，一下子打动了阿琦，他情不自禁地掏出手机，准备把这动人的一幕拍下来！没想到孩子一看到阿琦就像见到什么可怕的怪物似的，急忙蹒跚地奔向母亲的怀抱。母亲一脸灿烂的微笑，张开双臂抱起孩子又是亲吻，又是抚摸，口中还连连说，宝宝不怕大哥哥！阿琦非常窘迫，“难道自己真的长得难看，吓着小朋友了？”他带着好奇心，停下来观察那个怕他的孩子。孩子继续跟母亲玩着，手里拿着一个环状的塑胶玩具，蹒跚地跑向前面，又在地上一个圆石头前停下来，伸手去捡，可惜他的小手太小，指头不那么灵活，没有拿起来，反而因作用力和反作用力的关系，坐了一个屁股蹲。“臭！臭！”母亲跑上前来，拍拍孩子的屁股，说：“我们快快回家洗手去！”抱起孩子消失在单元门中。“我真的那么使孩子害怕？那么小的孩子为什么喜欢圆形的东西？”

阿琦一边思考一边继续往教学区走，他突然发现前面聚集着许多人，似乎还有穿制服的人在其中，“一定是出事了，看看去，自己一直羡慕侦探工作，说不定我还能帮上什么忙呢！”阿琦加快了脚步，挤进人群一看，哪有什么警察，是两个穿着城管制服的工作人员在说服一位私搭乱建的居民。阿琦暗暗责备自己，什么时候自己也这么世俗地爱看热闹了？手机短信铃响起，阿琦马上查看，中学同学相约下周要到北京来玩，请阿琦做向导，还有两个无聊的短信。阿琦处理完短信，发现上午时间不多了。不行，赶快去图书馆吧！

知识窗：人们为何憧憬穿制服的职业？

在职业理想里，一些女生想做空姐或护士，男生想做汽车司机或飞行员。不论哪个职业都得穿设计简洁的制服。也就是说，男女生都憧憬穿制服的职业。

制服有什么样的意义呢？穿上制服的具体个体给人的印象与其所属群体有共同感。例如，穿上警察制服的人都被视为正义感强、公正、威严而值得依赖的人。穿着

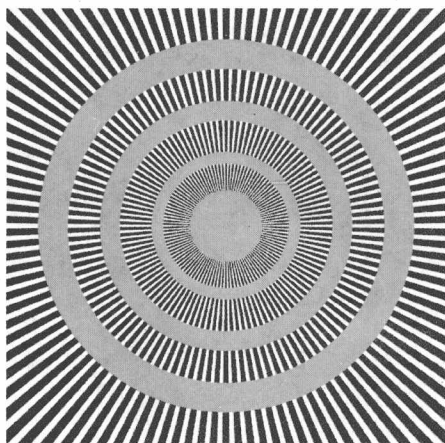
白大褂的医生看上去非常诚实、理智且值得信赖。

穿上制服以后，我们对自己集体的归属意识就会加强。公司的工作服、大学生自己设计的社团文化衫等都起到了提高“集体意识”的小道具作用。

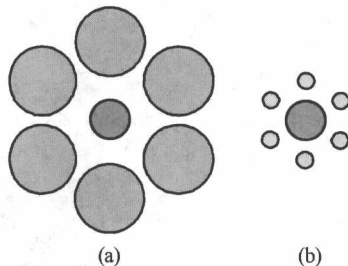
制服还具有使社会分工顺利进行的效果。当穿着白大褂的医生或护士叫病人脱衣服的时候，无论怎样羞涩的人都能毫无抵抗地谨遵医嘱；对于穿着制服的停车场管理员，人们也能够老老实实在他的指挥下，而没穿制服的普普通通的大叔大婶却没有这种威力。

资料来源：[日] 涩谷昌二，日常心理趣味小百科，北京：中国轻工业出版社，2002

在图书馆，阿琦查找到自己需要的资料后，不由自主地走到期刊阅览室里，个个光鲜的演艺界和体育明星们楚楚动人的照片在封页处非常夺目，还有封页上赫然醒目的标题：某某艺人与外国男友约会曝光、某名人身着睡衣在花园遛狗被记者拍到，等等，俗不可耐的事情被登载到报刊上，即浪费纸张，又侵犯人家的隐私，却让你不想看都不行。阿琦忍住诱惑，拿起一份新出版的心理杂志，吸引他眼球的是杂志封面上的一个五彩斑斓的同心圆图案，看着看着，那个同心圆竟然像万花筒似的旋转了起来。阿琦感到非常奇妙，迫不及待地翻阅起来。



转动的白影



中心的圆一般大小吗

中午闭馆的音乐铃响起，阿琦有些舍不得放下手中的杂志，杂志上另一个题目更具诱惑“根据你的期待，你能看见想象的东西”。这时，一位女管理人员一边收拾着架子上的杂志，一边对阿琦说：“同学，抱歉，我看出你非常喜欢阅读，可闭馆时间到了，要不是我下午还有家教要做，我可以再等你一会儿的。”本来想赖着再多蹭一些时间的阿琦，不知道为什么，听到这善解人意的声音，急忙起身，连连道歉说：“对不起，是我没有听见铃响。”当阿琦抬头望去，才注意到，这位管理员是入学迎新生时曾经帮助过自己的一位高年级女生，她有着一张大众脸。可今天不知道为什么，自己却觉得她五官端正，和善可亲。阿琦想到这里，感到自己的脸在发热，不好意思说什么，匆忙离开了图书馆。当阿琦走出图书馆，看到外面的天空时，发现今天的天蓝得这样好看，早上来时怎么没有发现？

三、阿琦拜访导师

吃过午饭，阿琦匆匆回宿舍换了件正装，下午要见导师，总要正式一点。阿琦还特意提前了10分钟，想给导师留下好印象，四年的本科学习需要老师指导，说不定自己以后要报考研究生，还报这位导师呢。

这10分钟过得怎么这么慢呀，阿琦已经是第三次拿出手机看时间了，还好还好，差点忘记给手机调成静音。进办公室之后，我是坐在老师的对面好呢，还是旁边？对面不好，老师会很快发现我紧张，可旁边要是没有位置呢？哎，时间快到了，别瞎想了，随机应变吧！阿琦找了个过道门的玻璃做镜子，照了照自己的尊容，还行，用手指做五齿梳，梳理了一下刚才被自己抓乱的头发，挺挺胸，抻了抻里面白衬衣的领子，对玻璃里的自己说：“没什么了不起！又不是去见未来的老丈人！”

知识窗：手机依赖症

随着手机的快速普及，越来越多的手机持有者发现自己已经无法离开这个“爱物儿”，哪怕只是半天不见，也会魂不守舍，坐卧不宁。手机的出现，给人们的沟通带来了方便与快捷，同时也将一种新鲜病——“手机依赖症”搭配赠送给了我们。“手机依赖症”症状：

1. 总把手机放在身上，如果没带就感到心烦意乱，无法做其他事情。
2. 当一段时间手机铃声不响会感到不适应，并下意识地看一下手机是否有未接电话。
3. 经常产生手机铃声响了的幻觉，甚至听到别人的手机铃声也会以为是自己的手机在响。
4. 在开会等要求关机场合会采用折中办法，将铃声设置为振动，却依然不放心，一遍又一遍悄悄查看。

“手机依赖症”是一种新型心理疾病，青睐三类人：青年白领女性、业务担子重的中年男人和学生。当然，也不要对手机依赖症有过重的心理负担，这并不是什么严重的疾病，只是人们经常使用手机后产生的一种心理反应。

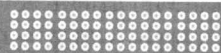
要克服手机依赖，为自己营造应有的绿色生活，如郊游、健身、看书、听音乐等。以平和心态适应生活中的新改变，在日常生活中多与他人交流，借鉴较少使用手机者的生活安排，分散对手机的注意力，并适时给予自己“没有手机打扰的日子真好”的心理暗示。

资料来源：<http://www.govyi.com>

敲门，一声“请进！”怎么是个女的？不是走错门了吧？“洪伟老师在吗？”“是我！”“啊？”“怎么？是不是以为我是男性！”看着写字台后面身材不高、体形微胖的洪老师，阿

琦不好意思地笑了。阿琦一路想象出各种与导师见面的场景，偏偏就没设想过是女老师。待阿琦刚要坐在写字台对面的椅子上。洪伟老师急忙说：“我们坐在那边聊吧！”阿琦这才发现在靠近窗子的一角，另有一张圆桌，当他落座后，看到小桌对面洪老师和蔼的笑容，先前的紧张和误判性别的尴尬一下子没有了。第一次见面的愉快，是什么魔力使然？是洪老师的笑容还是……

知识窗：桌子的形状给谈话带来微妙的影响



桌子的形状是圆形还是方形就能使谈话的效果产生微妙的区别。

圆桌由于没有上座，所以很难突出领导者的位置，能给参加者提供平等的发言机会，可以让大家在和睦的气氛中交谈。

在使用圆桌谈话时，领导者左右两边的位子大多是空出来的。因为坐在圆桌周围，大家的地位一律平等，所以要用这种特别的座位来突显领导者的权威。

1967年，在巴黎举行的越南和平谈判就使用了圆桌。据说在谈判之际，大家就使用何种形状的桌子的问题争执了8个月。为了使谈判有利于自己的国家，他们纷纷争夺利于讨论的座位。

另有人做了一个实验，以调查大学教授在面试学生时，使用圆桌或方桌会不会造成学生对教授的不同印象。调查结果表明，和使用方桌相比，使用圆桌的教授更易得到学生的称赞：公平、爱帮助人、有亲切感、是好的倾诉对象、不摆架子、思想开放。

可见，圆形有柔和的感觉，圆桌能给对方留下好的印象。

资料来源：[日] 涩谷昌二，日常心理趣味小百科，北京：中国轻工业出版社，2002

傍晚，阿琦想破例到校园里一间口味好、价格略高的餐厅美餐一顿，算是奖励自己今天的表现，也算是打打牙祭喽！当他步入餐厅大门口时，习惯性地看了一眼海报栏：国际著名催眠大师应邀来我校——虽然天色渐晚，阿琦还是认真地看了一下讲座的时间地点。正好是今晚18:30，可以美美地吃点自己喜欢的饭菜，饭后再去教室见识一下自己早就渴望的催眠大师的功夫。

阿琦想着，人已经进了餐厅。餐厅的灯光略显得幽暗，阿琦坐下来等着服务员，他环顾一下四周，发现光顾此餐厅的人大多成双成对。阿琦突然想起中午在图书馆阅览室遇到的那位说话亲切和蔼的兼职女生，此刻，如果能在这里遇到她，我一定会毫不吝啬地请她一起用餐……我这是怎么了？怎么到这个餐厅就犯了“单相思”？别一会儿再让大师给催眠了。哈哈，催眠到底是什么神奇力量使然？

四、令阿琦好奇的催眠讲座

阿琦来到讲座的教室，大部分坐椅已经坐满了人。阿琦只好坐在最后面。心里有些埋

怨主办方怎么不找个大教室……很快他又心理平衡了，因为后面到来的学生已经不允许进入了。

在掌声中，国外老师亮相了，一番幽默的自我介绍，让阿琦感到新奇。更让阿琦吃惊的是自己，在听讲过程中，他发现自己居然能够听懂老师语言的大意。接下来，老师调暗灯光，要全体学生体会放松。教师的语言一下子变柔和了，缓慢了：“请大家闭上眼睛，调整到舒适的坐姿……放松……放松的时候，让你的身体感觉越来越重，将你的注意力放在双脚……绷紧全身肌肉片刻……然后放松……使肌肉保持松弛状态……现在，去感受你的双腿，你感觉到它们很沉……绷紧肌肉……放松……现在感觉你的腹部……绷紧肌肉片刻……放松……你感觉到放松，一点儿都不紧张……注意你的呼吸，缓慢地深呼吸……深呼吸，慢慢呼气……现在，绷紧你后背和肩膀的肌肉……放松……绷紧你的胳膊和双手……放松……缓慢运动脖子……先向一边，然后另一边……放松肌肉……现在，绷紧你脸上的肌肉……你的下巴……放松……让幸福感在你的体内流转……再次注意到你的呼吸，你吸进了干净的空气，剩余的那点儿紧张一扫而空……你现在很放松……很幸福……并且你已经为你最好的状态做好了准备。”

“舒适入座，并使身体放松……缓慢呼吸，使大脑呈空明状态……由双脚开始放松……放松你的双腿……腹部……肩膀……脖子……脸……眼睛……和前额……思绪平静……深呼吸……注意力集中……在你的脑海中出现了一朵鲜花……闻一闻它的香味……仔细看一看它的颜色……欣赏它的美丽……每个人都像花儿一样……每个人都是独一无二的……虽然我们还有许多共同之处……想象在你周围有一个花园，花园里有各种各样的花朵……所有的花朵都很美丽……每种花都有它们的颜色……每种花都有它们的香味……所有的花都将它们最美好的一面呈现给你……有的花很高，有尖尖的花瓣，有的花有圆圆的花瓣，有的花很大，有的花很小……有的花五彩斑斓……有的花则因为它的简单朴实而吸引着你……我们每个人都好像一朵美丽的花……欣赏每朵花的美丽……每朵花都为这个花园增添了美丽……所有的花都是重要的……它们一起构成了这个花园……每朵花都懂得尊重自己……当一个人尊重自己时，尊重别人也就不难了……每个人都是珍贵且独一无二的……我们通过尊重看到了他人的品质……看到了每个人优秀的一面……每个人都发挥着独一无二的作用……每个人都很重要……这个形象在你脑海中慢慢消失，你的注意力回到了教室。”

教室里的学生相互观望着，若刚刚睡醒状，老师让大家分享着各自的实际体验，充分接纳自己的感受，这是一种集体性的放松训练。

一位女同学向老师提问：因学习考试焦虑引起失眠约三年了，自己不愿意吃安眠药，可又常常睡不着，这种方法能够帮助我改善睡眠吗？老师询问她在众人面前愿意到讲坛前面来体会一下吗？在充分的沟通后老师才开始自己的示范性治疗。

老师：请你凝视眼前的这一圆球，盯住看，不要转移视线。（数分钟后）

好，你的眼睛开始疲倦了，眼皮发沉，眼球不想转……你已经睁不开眼了。闭上眼睛了……你的手、脚、胳膊也开始放松了……全身都已放松了，眼皮已合上，头脑开始模糊了……你要睡了……睡吧……

请你闭目放松，注意倾听我敲击桌子的声音。（数分钟后）

（伴随敲击声）一股舒服的暖流流遍你的全身，好舒服，好清爽，流啊，流啊……你的头脑模糊了……你越来越困倦……睡着了……进入梦境……

现在，请你回忆在什么情况下睡不着觉，什么事情使你激动、兴奋、痛苦或忧伤。

女生：高中临近高考时出现了失眠，每当我看书时就紧张，学习越紧张，越睡不着觉。后来高考结束，症状好像也消失了，上了大学后，不知从什么时候起又开始失眠了。每学期末失眠加重，放假回家就消失了。我感到最痛苦的是每天晚上眼望窗户不能入眠，而最高兴的是放假。

（经过诱导，该女生还回忆了许多详情细节）

老师：你的失眠是因学习紧张，考试焦虑所引起的。我用催眠技术可以给你治愈失眠。

请你认真与我配合，你的失眠症状很快就会消失。

你已进入中度催眠状态，你很容易接受催眠，说明你大脑功能良好。我正在给你治疗，你的症状正开始消失，催眠已使你轻松、愉快，学习、考试焦虑状态已经消失，失眠已经治好。

你以后不会失眠了，今晚你就会睡得香甜，以后你每天晚上 10 点就会入睡……直到第二天早上的 6 点才能醒来，醒后你感到精力充沛，学习时注意力集中，考试不感到紧张，你希望不放假，在校多学习，多参加集体活动……你一到晚上 10 点就感到困倦，一觉醒来就是早晨……你的病完全好了。

好了，治疗结束了，今晚你可以痛痛快快地睡一觉，睡醒后你一定感到头脑清醒，精力旺盛。

.....

夜晚，回到寝室，在“卧谈会”上阿琦还在兴致勃勃地给同寝室的同学们讲着神奇的催眠疗法。直到没有人提问了，阿琦才察觉大家可能都睡着了，而自己却怎么也不困倦，他发现黑暗的宿舍里，比刚闭灯时，能看到更多的东西……

你找到了几处心理现象？

第二节 科学心理学不是常识

“阿琦的一天”反映了大学新生在社会生活适应中各种心理相互影响时产生的一系列心理活动：生物钟效应、对天气的感觉、对时间的知觉、暗适应、异性心理、社会心理、自我暗示、自我激励、人际第一印象、催眠疗法、手机依赖现象等。这些事件反映了人的认识、情感、意志、行为过程及其个性品质，这些都属于心理现象。

科学心理学刚刚萌芽时,认为心理学是一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学。到20世纪70年代后,心理学则成为研究人和动物心理活动和行为规律的一门科学。

一、熟悉又陌生的存在——心理现象及其本质

就像阿琦一样,每个人在生活中都切实感受到最熟悉的心理现象。人们对周围世界要听、看、嗅、尝和触摸等,就会产生感觉和知觉。时过境迁仍会给人留下一定的经验或能唤起当时的情景,这就是记忆。为了解周围某事物的特点、本质和规律,人还会进行一番思索和假设,人的思维和想象必然参与其中。这些感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象都是为了弄清客观事物,在心理学中统称为认识过程。人在认识周围事物的过程中,总会持有一定的态度并产生喜怒哀乐等体验,被称为情绪和情感过程。人们还为满足某种需要而产生一定的动机,自觉地确定目标,力求达到目的,这样的心理活动就是意志过程。认知、情绪和意志之间既密切联系又有区别,统称为心理过程。它是在客观事物的作用下,在一定的时间内大脑反映客观现实的过程,亦是人的心理活动发生、发展的过程。

心理过程在每个人身上表现时总带有个人特征。每个人由于先天素质不同,后天的生活条件和所受的教育影响有差别,各自所从事的实践活动又不尽相同,致使每个人的精神面貌各具特色。关于这些个体差异性的规律就是心理学研究的另一个重要内容:人格或个性(参见第四章“人格与你”)。

个性心理构成包括个性倾向性(如兴趣、需要、动机、理想、信念等),还包括个性心理特征(如气质、能力、性格)以及自我意识(或自我概念,包括自我认识、自我体验、自我调控等)。人的心理过程和人格既有区别又密切联系在一起不可分割。心理过程是从心理现象的组成来看,它有发生、变化的过程并具有共性规律。人格则从心理现象在个体的表现来分析,它较稳定地、经常地表现出有别于他人的特征,并具有差异性规律。对人格的分析研究是为了深入了解人的各种心理现象;将它们结合起来考察,从而掌握人的心理全貌。

你也许会发现,周围同学中有的人学习目的明确,动机正确,有的则不然;有的人强调个人需要,有的人会将个人需要与社会发展需要紧紧联系在一起;有的人对音乐有偏好,有的则对体育感兴趣;有的人志向高远,具有远大的抱负;有的人则渴望平凡……在学习过程中,有的人热情大方、活泼好动,有的人沉默寡言、行动迟缓,这是气质上的差异;有的人谦虚好学,有的人骄傲自负,这是性格上的差异;有的人接受能力强,有的人接受能力差,这是能力上的差异。气质、性格、能力合称为个性心理特征。

以上均为心理现象。那么,心理的实质是什么?

二、生命的长度与宽度——心理学帮助我们更好地生活

(一) 心理学与我们的生活有着密切的联系

在与人交往中要研究人的心理活动:“你”内心的所思,“我”心中所想。在家庭中,