

大学生 心理健康教育

主编 雷生珍



Students
Mental health education

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 雷生珍

副主编 李江梅 张 鹏 栗晓云



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本套教材按照教育部办公厅关于印发《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(教思政厅[2011]5号)的精神编写,包括教材(《大学生心理健康教育》)和教辅(《大学生心理健康教育同步成长册》)共两本,教辅为教材的必要部分。

在整体结构上,本教材分三大部分,第一部分为“心理健康基础知识”,第二部分为“了解自我,发展自我”,第三部分为“提高自我心理调适能力”,共12章。在各章节的内容设计上,本教材将问题特征与理论说明融为一体,以体现本学科的科学性与实效性。各章配有“课外拓展”,作为各章内容的必要补充部分,或是对心理学最新发展成果的介绍,或是对更多生活中实际发生的案例的呈现,既弥补了课堂内教学的不足,又拓展了学生的视野。

本教材适于高职高专学生作为教材使用,也可供欲提高心理健康水平的同龄青年参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 雷生珍主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2012.9
ISBN 978 - 7 - 04 - 035831 - 5

I. ①大… II. ①雷… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 156232 号

策划编辑 边晓娜
插图绘制 尹 莉

责任编辑 边晓娜
责任校对 刘 莉

封面设计 张志奇
责任印制 尤 静

版式设计 杜微言

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 化学工业出版社印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 18.75
总印张 26.75
总字数 630 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷
总 定 价 42.80 元(含同步成长册)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物 料 号 35831 - 00

大学生心理健康教育编审人员名单

主 编 雷生珍

副主编 李江梅 张 鹏 栗晓云

参 编 (按姓氏笔画为序)

马若蕾 刘幼群 林 秀 秦 波 康俊辉 裴 璐

主 审 张新建

前 言

心理健康教育课程不同于其他的学科课程,有其自身特征:以教学过程的平等尊重关系为前提,以互动性和开放性为基本特点,以课堂活动为基本途径(让学生在参与活动中体验和感悟,在活动后感受和分享),强调学生的自我探索和自主发展。其主要教学目标不是传授系统的心理学知识,而是要通过一系列的心理活动,让学生从中认识自我、发现自我、接纳自我、发展自我,提高自身的心理素质,培养积极、乐观、正向的心理品质,促进人格的健全发展;其教学过程更不是一个灌输和说教的过程,而是一个通过“共同参与、亲身体验、相互分享、深刻感悟、自我救助”的心灵交流的过程,旨在通过心灵层面的沟通来启发学生的自我反省、自我完善与自我发展。

根据教育部办公厅关于印发《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(教思政厅[2011]5号)精神,为了进一步提高大学生心理健康课堂教育的时代性、科学性、针对性、操作性和有效性,我们编写了本教材。

本教材具有以下几方面的特点:

一是从总体架构来说,以“通知”精神作为编撰的基本纲要,基本内容与“通知”中的“主要教学内容”部分完全吻合,未作任何改动。

二是每一章都安排了一些案例。事实证明,在教学过程中,案例教学被证明是确实有效的,不仅能引发学生的兴趣,而且还有利于学生对心理学理论知识的理解和把握。

三是每一章都有“课外拓展”部分。该部分对于学生开拓视野和个人心灵的持续成长意义重大,不可或缺。

四是内容上以宣传心理健康的基本知识、树立心理健康意识、识别心理异常现象、学习心理调节的方法、掌握心理保健常识为主。重点在于使学生在认识悦纳自己和他人、调适控制自己和承受困难挫折、学会学习、学会交往、学会适应和升学就业方面,在原有能力的基础上有所提高和发展。同时,充分考虑到“以优化学生的心理品质为核心”这一基本出发点,虽然安排了许多与心理障碍或心理疾病有关的内容,但没有为了满足学生的猎奇心理而夸大或渲染心理疾病或障碍的范围和影响,目的在避免对学生造成不良暗示,或随意“对号入座”等的不良现象的出现,能以积极的、负责的、悦纳的、信任的、感恩的态度面对人生。

五是配合教学,我们另外编写了“同步成长册”。在内容结构上,具体可划分为三大部分:第一部分为“课外作业”,其形式有“名词解释”、“简答”、“论述”、“案例分析”等;第二部分仍为“自我认识”,基本内容为各种类型的心理测试;第三部分为“课堂活动”,该部分与“通知”中的“教学方法”(即课堂讲授、角色扮演等)部分相对接,以方便教师安排课堂教学内容及对教学过程的设计。

“课堂活动”以大学生自身所处的环境变化为依据,以大学生所处的年龄段的心理发展、健康水平为目标,旨在通过生动丰富的课堂活动,包括问题讨论、情景设计、角色扮演、游戏辅导等形式和手段,普及心理健康科学常识,掌握情绪自我调适的方法,开发学生潜能,培养

学生乐观向上的心理素质。

对授课教师来说,需要说明的有以下几点:

第一,从教学方法上来说,讲授法应依然作为本课程的主要教学方法之一。一般而言,讲授须占到课堂教学中一半的时间,这一点不同于中学或小学的心理健康教育课程。“课堂活动”部分可占用另一节课(90分钟)。至于讲授的具体方法,可以是教师的口头讲解,也可以采用多媒体的教学手段;既可以是简短的说明,也可以是系统的理论传授。教师可根据学生的具体需求、专题的需要和年龄特点采用讲授法,从理论上给予讲授、解析,帮助学生理解和接受。当然,在“课堂活动”中也可以做一些深入浅出的理论分析,通过分析心理现象,提高大学生的认知水平。值得注意的是,心理健康课教学过程中的讲授,必须依据事实,从心理学角度归纳学生内心世界的特点,协助学生培养自我发现、自我分析、自我完善的能力。

第二,在“同步成长册”中每章的第三部分都安排了不同类型的“课堂活动”。鉴于不同学校、不同教师在课堂风格上的实际差异,本部分的内容只具有一定的指导意义,文字描述比较简略和概括,旨在提供给授课教师更大的创新空间,但也提醒教师在上课之前须充分做好一些具体的细节性的准备工作。

不管该部分实际安排的具体内容如何,“分享与反馈”部分都是每一活动最后阶段的必要部分。对该部分,一般可按照以下结构做出适于该活动的比较具体的安排:

1. 发生了什么?包括活动过程中团体成员的互动情况,目标是怎么达到的?任务是如何完成的?
2. 发现了什么?包括从刚才的活动中,从团队整体中发现了什么?领悟到了什么?
3. 学到了什么?包括回想所习得的、所感受到的,与实际生活有无关联、帮助或启发,如何运用等。

第三,对于课程和学生的评价,可从以下几方面给予把握:

重点:检查课程教学,是否达到了目标及达到目标的程度?是否改善了学生的自我概念?是否增强了学生自我教育和自我完善的意识与决心?是否提高了学生行动的积极性和自觉性?

范围:学生对参与活动的态度、对教学活动的反应,学生情感和能力的表现。

原则:以人中心,以学生本身的成长为中心,以形成性(过程)评价为主。即,通过对照教学目标来评估。

1. 学生的关心度,即学生对本课程讨论话题的关注程度和责任感。
2. 学生的参与度,即学生参与活动的情况是否达到全员参与,是否摆脱了事不关己高高挂起的旁观者角色,是否带着责任感或兴趣投入活动,并成为积极的行动者。
3. 学生的进取度,即学生在活动中参与的热情、思维的活跃、兴趣的浓厚、气氛的融洽、真情的袒露等。
4. 学生在活动中表现出来的能力,包括人际交往能力、语言沟通能力、协调合作能力以及自主创新能力等。
5. 团体活动课的气氛,是否有安全、接纳、温暖、尊重的团体气氛?是否建立了民主、平等、合作的关系?是否有广泛的互动?

对学生而言,需要注意的有以下几点:

第一,须从思想上明确心理健康教育课程与其他课程不同。在本课程学习过程中,要注重

体验、领悟和启发，充分发挥主动性和创造性。

第二，坚持理论联系实际，注重培养解决心理问题或开发心理潜能的各种心理技术的实际应用能力，并将之运用于生活中的方方面面。

第三，尽力独立完成“同步成长册”每章的第一、二部分内容；对第三部分，则无需预习，最好在教师的指导下共同完成。

本书得以完成，是众多战斗在教学第一线的同仁们共同智慧和汗水的结晶，在此表示衷心的感谢！

雷生珍

2012年3月于伊犁

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

第一部分 心理健康基础知识

第一章 大学生心理健康导论	3	第二节 大学生心理咨询的意义和特点 ...	34
第一节 心理活动的特点和实质	3	第三节 大学生心理咨询的内容和类型 ...	36
第二节 大学生心理发展的特点	14	第三章 大学生的心理困惑及异常	
第三节 大学生心理健康的标准	16	心理	42
第四节 影响大学生心理健康的		第一节 大学生常见的心理困惑及	
主要因素	20	异常心理	42
第二章 学校心理咨询	25	第二节 大学生常见的心理疾病及	
第一节 心理咨询的概念和功能	25	应对	44

第二部分 了解自我，发展自我

第四章 大学生的自我意识与培养	59	第五章 大学生人格发展与心理健康	75
第一节 自我意识概述	59	第一节 人格概述	75
第二节 大学生自我意识的发展特点和		第二节 大学生的人格特征	84
冲突表现	65	第三节 人格发展异常的表现与评估	85
第三节 大学生自我意识偏差及其调适 ...	67	第四节 大学生人格完善的途径和调适	
第四节 大学生自我意识的评估	74	方法	93

第三部分 提高自我心理调适能力

第六章 大学期间生涯规划及能力		第八章 大学生情绪管理	142
发展	99	第一节 情绪概述	142
第一节 大学生生活的特点及生涯规划	99	第二节 大学生的情绪特点及其影响	150
第二节 大学生能力概述及发展目标	104	第三节 培养良好的情绪	154
第三节 大学期间生涯规划的制定	107	第四节 不良情绪的表现及调适	162
第四节 学会管理时间	117	第九章 大学生人际交往	174
第七章 大学生学习心理	121	第一节 人际关系概述	174
第一节 大学生学习的特点与心理		第二节 大学生人际交往及影响因素	182
机制	121	第三节 大学生人际交往原则及技巧	186
第二节 大学生学习能力的培养及潜能		第四节 大学生人际交往障碍及调适	196
开发	128	第十章 大学生性心理及恋爱心理	207
第三节 大学生常见的学习心理障碍及		第一节 性心理的发展和大学生性心理的	
调适	134	特点	207

第二节 大学生性心理问题及调适	217	第十二章 大学生生命教育与心理危机	
第三节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题	221	应对	273
第四节 培养健康的恋爱观和择偶观	239	第一节 生命的意义	273
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	245	第二节 大学生心理危机的表现	277
第一节 压力管理	245	第三节 大学生心理危机的预防与干预	280
第二节 挫折应对	254	第四节 大学生自杀	284
参考文献	289		

第一部分 心理健康基础知识

通过本部分的学习，使学生了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。



揭开心理学的神秘面纱！

引诱肉体的是金钱和奢望，吸引灵魂的是知识和理智！

——伊朗谚语

第一章 大学生心理健康导论

【教学目标】 通过教学使学生了解有关心理健康的知识和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。

第一节 心理活动的特点和实质

一、心理与心理活动概说

心理，也叫精神，是一个人出生后所表现出来的大脑的生理活动功能。心理活动，即大脑对客观世界的反映过程。

从本质上看，心理过程与大脑的高级神经活动同属脑内同一生理过程的不同方面。就兴奋与抑制相互作用而构成的生理过程看，心理活动属于高级神经活动。就神经生理过程所产生的映象及所概括的事物的因果联系和意义看，这些映象、联系和意义乃是心理活动的结果或中间产物。就信息加工角度看，心理活动是通过大脑的神经生理过程而进行信息的摄取、储存、编码和提取的过程。

在日常生活中，人人都在进行着各式各样的心理活动。但由于每个人的心理活动都没有绝对相同的心理演化史，都存在一定的时空差异，所以每个人的心理活动都不会有完全相同的心理参数，因而每个人都是独特的。而一个人在不同的情境下，其心理活动的参数也不会完全一样。虽然如此，人类的心理活动却有着共同的生理基础，在本质上是相同的，这成为人们研究心理现象的前提条件。

二、心理现象

不同的学科因不同的研究对象而相互区别，心理学则把心理现象作为其研究对象。从总体上来说，只要能进入人的意识或潜意识之中的一切信息，不管是现实的，还是非现实的，都会成为心理活动的内容，都属于心理学的研究对象(图 1-1-1)。

认知、情绪、情感与意志行为是以过程形式出现的，属于心理过程。人格则是心理过程活动的结果，它通过人格倾向性和人格特征共同反映出来，个体之间的差异正源于每个人的不同人格。通过对构成心理现象的心理过程和人格各要素特征的学习，我们就可以明确心理现象的种种特点。

1. 认知

认知指人们获得、应用和加工内、外部信息的过程。包括感觉、知觉、记忆、表象、思维、言语、想象和意识等。

(1) 感觉 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观外界事物个别属性的反映，其中影响这种反映“结果”的因素不限于人脑这一生理器官或系统本身，心理、社会等因素亦参与其间。

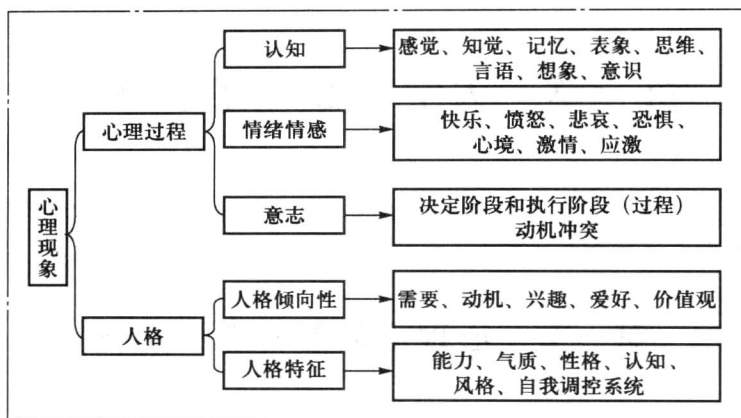


图 1-1-1 心理现象结构图

(2) 知觉 知觉是大脑对直接作用于感觉器官的客观事物的多种感觉体验的复合反映，是感觉的统合，包括自下而上的数据驱动加工和自上而下的概念驱动加工。它来自于感觉，但已不同于单一的感觉，相对感觉而言，它反映的是事物的“整体”，是各种感觉器官协同作用的结果，并深受个人经验的影响。

错觉是特定情况下个体对外界事物所产生的歪曲知觉。这种现象往往带有固定的倾向，只要产生错觉的客观条件存在，错觉就必然发生。错觉的种类很多，有横竖错觉、线条错觉、形重错觉、视听错觉、倒飞错觉等(图 1-1-2 ~ 图 1-1-5)。

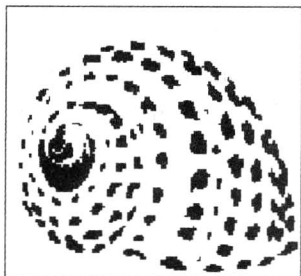


图 1-1-2 单看每个黑点是什么



图 1-1-3 少女乎？老人乎？



图 1-1-4 像什么？

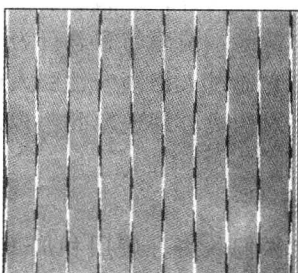


图 1-1-5 是弯的，还是直的？

(3) 记忆 记忆是积累和保存个体经验的心理过程,是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。记忆可使个体将过去的经验,甚至是一生的经历与当前的心理活动连接起来,使人的心理活动成为一个整体。这样,人们就可以通过不断地积累知识和经验,通过分类、比较等思维活动,认识事物的本质和其间的内在联系,通过不断地接受各种影响,逐渐形成自己独特的人格。

(4) 表象 表象包括对过去感知过的事物的形象在头脑中的再现以及大脑有关其他一切事物的形象两部分。表象所能回忆起来的内容一定是事物的形象,而不是有关事物的概念或语言的描述。在本质上,表象是一种形象记忆,是人们积累感性知识的重要形式。表象在头脑中可被操作,这使表象成为连接感知和思维的桥梁。若缺乏表象这一功能,思维的发展就会受到影响,甚至难以发展起来。

(5) 思维 思维是认知系统中的高级反映形式,是个体借助于语言、表象或动作而对客观事物所作出的概括的和间接的认识。正是由于思维的概括性和间接性,人的思维才超越了感性认识的界限,达到对事物本质和内在规律的认识,预见事物的发展、超越现实、有效地解决问题等。

从生理角度而言,思维是脑部,特别是大脑皮质的功能。大脑皮质的额叶负责编制行为程序,调节和控制个体的行为和心理过程;同时,还要将行为的结果与最初的目的相比照,以保证目标的实现。大脑半球左侧颞叶和顶叶、枕叶与思维有密切关系。

如何渡河?

两个儿子的体重都是 100 磅,他俩的体重加起来正好与其父亲相等,这条船的最大载重量是 200 磅。试问,他们父子三人如何到达河对面?

(6) 言语 言语是个体之间运用语言进行交际的过程。除言语外,人们还可以通过表情、动作等肢体语言达到交际的目的。

言语的形式多种多样,听、说、读、写总是被合并使用。其中用来交际的言语为外部言语,用来思考的言语为内部言语。内部言语,在使用时一般是不出声的,但喉头在运动。相比外部言语,内部言语由于无需表达,其速度很高,但比较简缩、不完整、不严谨、不深刻、不透彻、不系统,只是一个思想的轮廓。

(7) 想象 想象是大脑对已有的表象进行加工和改造,并创造出新形象的过程。想象与思维关系密切,同属高级认识过程。想象以表象为素材,源于表象却和表象有本质区别(表象也对过去经验做加工,但这种操作一般是无意识的)。

从本质上讲,表象属于记忆范畴,而想象则是一个有意识的“加工”过程,如龙的形象,并不是现实生活中某一动物的原型,而是人们通过想象,把众多动物的形象糅合在一起的结果,它已经具有实质的创造性,属于思维范畴。

想象具有预见(预见活动的结果,指导活动的发展方向)、补充(弥补个体知识经验的不足)、替代(当人们的某些需要不能得到满足时,可以利用想象的方式给予满足)和调节(调节机体的生理过程,改变人体外周部分的机能活动过程)等功能。

想象与理想、幻想、空想不同。幻想是一种与个人愿望相联系而指向未来的想象。理想是个体依据事物发展的客观规律,对未来情境的想象。幻想和理想都指向于未来,与个体的愿望

相联系,但幻想不一定以客观规律为依据,因而不一定具有实现的可能;而理想则体现了事物的发展规律,因而具有实现的可能性。空想是一种不以客观规律为基础,甚至违背事物发展的客观规律,因而是一种没有实现可能的想象。

(8) 意识 意识是一个复杂概念。一般来说,意识是个体对内外刺激的觉察和认识,是一种自觉的心理活动,能动性、自觉性、目的性是意识的典型特征。就心理状态而言,意识指清醒、警觉、觉察、注意集中等;就心理内容而言,意识包括可用语言报告出来的一切东西;就行为水平而言,意识意味着受意愿支配的动作或行为;在更高的哲学水平上,意识则是一种与物质相对的精神实体;意识同时包括睡眠、梦境、催眠、冥想、谵妄以及药物作用下的特殊状态等。

睡眠中也有意识,睡眠代表意识的改变而不是消失,人在清醒时与快速眼动睡眠期间的意识水平是有区别的:情感经验在快速眼动睡眠中更强烈,尤其是与害怕或焦虑相关时;记忆在两个状态中都很强烈,在睡眠状态中,则以混乱形式出现,但对较远的过去事件的记忆更强烈;感性经验在两者中也都很强烈,但清醒时感性经验指向外部事件,睡眠时则指向心智中产生的感官幻觉;在睡眠状态中自我意识是缺失的。

梦境与意识有关,但对其解释却是仁者见仁,智者见智。

克里克和米基森认为,做梦是为了消除多余的信息,除去每天的非主要经验所残留的记忆痕迹。

弗洛伊德认为,做梦是为了实现被潜意识压抑的愿望。梦是被压抑的潜意识冲动和愿望以改变的形式出现在意识中的结果,这些冲动和愿望主要是人的性本能和攻击本能的反映。

荣格认为,梦是为了补偿意识之不足和预期未来。

霍布森认为,梦的本质是个体对脑的随机神经活动的主观体验。

认知学派认为,梦担负着一定的认知功能:在睡眠中,认知系统依然对储存的知识进行检索、排序、整合、巩固等,这些活动的一部分会进入意识,即梦境。

催眠状态中,人会处于一种特别的意识当中。此时的意识,既非睡眠时的无意识状态,也与清醒时的意识状态不同。在催眠状态下,个体仍可以产生一些具有自觉能动性的活动。如根据催眠师的指令,催眠对象可以流畅地遣词造句,有条不紊地说出心中的喜悦与烦扰。虽然如此,催眠对象内部仍有一个警觉系统一直处于活跃状态,若催眠师的指令严重有悖于其人格特征、道德行为规范,或者触动了他最为敏感的压抑或禁忌时,就会遭到阻抗。目前,催眠被广泛应用于心理治疗、医学、刑侦、运动、日常生活等领域。

相对于意识而言,个体不曾察觉到的心理活动和过程,则为无意识或潜意识。

(9) 注意 注意是心理或意识活动对一定对象的指向和集中。由于感觉器官的容量有限,个体接受外界刺激和信息的能力会受到限制。因而个体就必须做有取有舍的接收,这使得个体能够对这些拣选的部分进行精细加工。

注意不是一种心理过程,而是心理活动的一个特性,既不反映任何事物,也不反映事物的任何属性。但注意对个体的意义不容忽视,注意的广度、稳定性、转移的速度以及注意分配的能力都会影响个体的活动效率和质量。

2. 情绪和情感

(1) 情绪和情感的涵义 情绪和情感统称为感情,是个体对外界事物的态度体验,反映

外界事物的属性与主体需要之间的关系。

情绪和情感由内心体验、外部表现和生理唤醒三部分构成。生理唤醒,表现为心率加速、血压下降、呼吸紧张、大脑皮质某个区域处于兴奋或抑制状态等。外部表现,可呈现为逃跑、离开、躲避或继续与引起情感的事物保持接触,等等。内心体验,表现为愤怒、悲哀、抑郁、高兴等情绪状态。

情绪是某种情感的暂时倾向,是情感的表现过程,具有情景性、激动性和暂时性。情感是一种具有稳定的、持久的、深刻的社会意义的感情,如道德感、理智感、羞耻感、罪疚感等。

(2) 情绪和情感的生理机制 情绪的中枢机制主要与下丘脑、网状结构、边缘系统、大脑皮质等部位的电位活动有关,其中边缘系统在情绪的发生中起着重要作用。

研究发现:个体处于正性情绪时,大脑左半球出现较多的脑电位活动;而处于负性情绪时,则右半球出现较多的脑电位活动。

美国心理学家奥尔兹用自我刺激的方法证明:下丘脑和边缘系统中存在一个“快乐中枢”,而杏仁核是恐惧反应中枢。情绪的外周神经机制,主要与自主神经系统、内分泌系统和躯体神经系统有关。

3. 意志

(1) 意志的含义 意志是个体有意识地确立目的、调节和支配行为,并通过克服困难和挫折,实现预定目的的心理过程。意志和行为相关,受意志支配的行为叫意志行为。无意识的本能活动、盲目的冲动或一些习惯动作都不含有或很少有意志的成分,均不属于意志行为。

(2) 意志的品质 意志的品质就是意志在对人的行为驱动过程中所表现出的动力特性。它主要取决于主体的行为价值关系变化这一动力特性,反映了人的行为价值的目的性、层次性、强度性、外在稳定性、内在稳定性、效能性、细致性等。

有些人决策判断优柔寡断,工作计划杂乱无章,行为举止简单粗暴,情绪冲动难以自控,生活上贪图享受,工作上不思进取,这些既不完全是在认知方面的问题,也不完全是在情感方面的问题,而是意志方面的问题。

意志素质的高低取决于人对于实践关系的主观反映(设想、计划、方案、措施、毅力等)与实际情况相吻合的程度,包括意志的果断性(指个体能迅速地、不失时机地做出决定的品质,与之相对的是优柔寡断和鲁莽草率)、自觉性(即个体对行为的目的有明确的认识,能自觉地支配自己的行为,使之服从于活动的目的,与之相对的是易受暗示和武断从事)、自制性(指个体善于管理和控制自己的情绪和行为,即有所为而有所不为,与之相反的是任凭兴趣的胡为、畏惧、怯弱和退让等)、坚韧性(指个体能坚持不懈地克服困难,永不退缩的品质。与之相对的是虎头蛇尾、执拗极端和墨守成规)等,具体体现为形成创造性设想、准确性判断、果断性决策、周密性计划、灵活性方案、有效性措施、坚定性行为等方面的能力。

4. 人格倾向性

(1) 需要与动机

① 概说 需要是有机体内部的一种非平衡态,表现为有机体对内外环境条件的欲求。动机是在目标或对象的引导下,激发和维持个体活动的内心起因或内驱力。

动机在需要的基础上产生。当个体缺乏某种事物时,机体内部会出现一种紧张状态,此时需要就以意向、愿望的形式指向这一对象,并激发个体采取行动,这时,需要便转化为行为的