

上 篇

基 础 篇

模块一 揭开心理奥秘——心理现象

我们这一代最伟大的发现是人类可以借由改变心中的态度来改变人生。

——[美]威廉·詹姆斯

良好的心地是花园,良好的思想是根茎,良好的说话是花朵,良好的事业就是果子。

——英国谚语

学习目标

素质目标:

- 树立客观看待世界的理念和方法。
- 养成自觉遵守心理规律的习惯。

知识目标:

- 了解心理学的概念及其流派。
- 知晓心理现象及其产生过程。

能力目标:

学会观察和描述心理现象。

【引言】

心理素质是一个人综合素质的重要组成部分。相关研究结果显示,有相当数量的大学生存在着不同程度的心理问题,诸如学习适应性问题、人际交往障碍、情绪情感调节困难,以及对未来职业和发展感到迷茫等。心理健康教育是大学教育中不可或缺的重要内容,是关系到大学生心理健康和全面发展的大事。了解心理健康,首先要弄清楚什么是心理现象,只有学习了心理学基本知识,才能理解心理现象,才能更好地运用心理健康知识及技巧达到心理健康的目的。

【案例导入】

心理对行为的影响

一天,几个学生向老师请教:心态对一个人会产生什么样的影响?老师微微一笑,什么也不说,而是把他们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下,学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着,老师打开房间的一盏灯,在这昏黄如烛的灯光下,学生们才看清楚房间的布置,不禁吓出了一身冷汗。原来,这间房子的地面有一个很深很大的水池,池子里蠕动着各种蛇,包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇,毒蛇正高高地昂着头,朝他们

“嘶嘶”地吐着信子。就在这水池的上方,搭着一座很窄的木桥,他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

老师看着他们,问:“现在,你们还愿意再次走过这座桥吗?”大家你看看我,我看看你,都不作声。过了片刻,终于有3名学生犹犹豫豫地站出来。其中一名学生一上去,就异常小心地挪动着双脚,速度比第一次慢了很多;另一名学生战战兢兢地踩在小木桥上,身子不由自主地颤抖着,才走到一半,就挺不住了;第三名学生干脆弯下身来,慢慢地从小桥上爬了过去。

“啪!”老师又打开了房内另外几盏灯,强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看,才发现在小木桥的下方装着一道安全网,只是因为网线的颜色极其暗淡,他们刚才都没有看出来。老师大声地问:“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥?”学生们没有作声。“你们为什么不愿意呢?”老师问道。“这张安全网的质量可靠吗?”学生心有余悸地反问。

老师笑了:“我可以解答你们的疑问了,这座桥本来不难走,可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑,于是,你们就失去了平静的心态,乱了方寸,慌了手脚,表现出各种程度的胆怯。可见,心态对行为当然是有影响的啊。”

(资料来源:季丹丹,曹迪.青春导航 大学生心理健康[M].沈阳:辽宁大学出版社,2006.)

想一想:案例当中的几个学生经历了怎样的行为改变?这些变化的根本原因是桥下毒蛇的存在,还是心理的作用?

一、心理学的概念及其流派

心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的科学,有很长的过去,却没有悠久的历史。几千年来心理学一直是哲学的一部分,一直包括在哲学的母体之中,它的渊源可以追溯到两千年前的古希腊时期。1879年,德国哲学家、生理学教授冯特(1832—1920年)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,把自然科学中所使用的方法应用于心理学的研究,从此,心理学摆脱了哲学的附庸地位,成为一门独立的科学。迄今为止,心理学只有100多年的短暂历史,与其他科学相比(如与物理学、生物学等相比),它是一门很年轻的科学。心理学的英文拼写是 psychology,由希腊文 ψ y x o 和 λ o y i a 两个字源组成,前者是灵魂的意思,后者是学问的意思,合起来即“灵魂之学”。

(一) 心理学的概念

心理学是研究心理现象及其发展规律的科学,它既研究人的心理,也研究动物的心理(研究动物的心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理发生、发展的规律),以人的心理现象为主要研究对象。在人的日常行为活动中,时刻都会有各种心理现象的产生。正是在这些心理现象的支配与调节下,我们才能进行各种活动并实现目的。因此,在一定意义上,心理现象是我们第一个直接接触、认知和体验的现实。



心理学的概念

心理学包括众多分支,但从总体上来说可以分为以下两大类。

(1) 基础心理学,主要包括以研究为指向的普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、实验心理学、动物心理学。

(2) 应用心理学,主要包括以实用为指向的教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、消费心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学。

(二) 心理学的流派

在冯特的内容心理学以后,又接二连三地相继出现了或反对或继承冯特的理论,或另辟蹊径、独树一帜的理论。各种各样、大大小小的心理学派有上百个,遍布世界各地,诸如内容心理学派、意动心理学派、构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派、认知心理学派。当代心理学基本理论的主体主要是博采十大学派学说之长处,从中汲取合理、有价值的部分而形成的。下面介绍几种至今有重大影响的学派和领域。

1. 构造主义心理学派

构造主义心理学派认为:人的心理意识现象是简单的“心理元素”构成的“心理复合体”,它致力于心理意识现象“构造”的研究,分析心理意识现象的“元素”,设想心理元素结合的方式,因此,该学派又称为“元素主义心理学”。该学派的主要代表人物是冯特和其学生铁钦纳(1867—1927年)。

2. 行为主义心理学派

行为主义心理学派认为:人的心理意识、精神活动是不可捉摸、不可接近的,心理学应该研究人的行为。行为是有机体适应环境变化的身体反应的组合,这些反应一般是指肌肉的收缩和腺体的分泌。心理学研究行为在于查明刺激与反应的关系,以便根据刺激推知反应,根据反应推知刺激,达到预测和控制人的行为的目的。该学派的主要代表人物是华生(1878—1958年)和斯金纳(1904—1990年)。

3. 精神分析心理学派

精神分析学说又称弗洛伊德主义,产生于19世纪末20世纪初,创始人是奥地利的精神病学家弗洛伊德(1856—1939年)。在心理学界,这个理论是指精神分析和无意识心理学体系,它分为古典弗洛伊德主义和新的弗洛伊德主义。

什么是精神分析?按照弗洛伊德自己的说法,精神分析是他研究和治疗癔症(神经症)的方法。弗洛伊德心理学包含两部分不可分割的内容:第一部分是精神病的治疗方法及其理论;第二部分是关于人的心理过程的理解。弗洛伊德认为,人的心理领域是一个深不可测的巨大的世界,它最深层有着神奇的不能被人意识到的东西,这是一个充满魅力的领域。该学派的主要代表人物是弗洛伊德(1856—1939年)、阿德勒(1870—1937年)和荣格(1875—1961年)。

4. 人本主义心理学派

人本主义于20世纪五六十年代在美国兴起,20世纪七八十年代迅速发展。它既反对行为主义把人等同于动物,只研究人的行为,不理解人的内在本性,又批评弗洛伊德只研究神经症和精神病患者,不考察正常人的心理,因而被称为心理学的第三种运动。

人本主义心理学派强调人的尊严、价值、创造力和自我实现,把人的本性的自我实现归结为潜能的发挥,而潜能是一种类似本能的性质。人本主义最大的贡献是看到了人的心理与人的本质的一致性,主张心理学必须从人的本性出发研究人的心理。该学派的主要代表人物是马斯洛(1908—1970年)和罗杰斯(1902—1987年)。

5. 认知心理学派

认知心理学是20世纪50年代中期在西方兴起的一种心理学思潮,到20世纪70年代成为西方心理学的主要流派。认知心理学是作为人类行为基础的心理机制,其核心是输入和输出之间发生的内部心理过程。它与西方传统哲学也有一定联系,其主要特点是强调知识的作用,认为知识是决定人类行为的主要因素。认知心理学派最有名的代表人物是奈塞尔(1928—2012年),他被誉为“认知心理学之父”。

6. 积极心理学派

积极心理学是心理学领域的一场革命,也是人类社会发展史中的一个新里程碑,它从积极角度研究传统心理学的内容。积极心理学正式成为一个研究领域,以塞利格曼和西卡森特米哈伊于2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法研究幸福,倡导心理学的积极取向,并研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展。

积极心理学的创始人之一塞利格曼(1942—)提出:积极心理学家认为在过去的100年间,我们心理学有一种负面优势倾向,关注了更多的人类负面的心理活动。21世纪应该是积极心理学的世纪,主要关注和研究人类主观的幸福感,讨论什么样的事情、什么样的活动可以让人类幸福、快乐;同时也要研究人类的优势,即什么样的心理特性让人类变得更加卓越、更加成功、更加伟大,有什么样的心理学原则和积极心理学措施可以让人类的团体、组织、社会和国家更加积极、有道德、宽容并追求卓越。

二、心理现象的内涵

心理现象是心理学的研究对象,是心理活动的表现形式,不具有形体性,是人的内部世界的精神生活,他人无法直接进行观察。心理现象是多种多样的,也是非常复杂的,可以说是当前世界上最复杂、最丰富多彩和最深奥的现象之一,恩格斯曾把它誉为“物质的最高精华”。心理现象虽然复杂,大体上还是可以将其分为两类,即心理过程与个性心理,如图1-1所示。

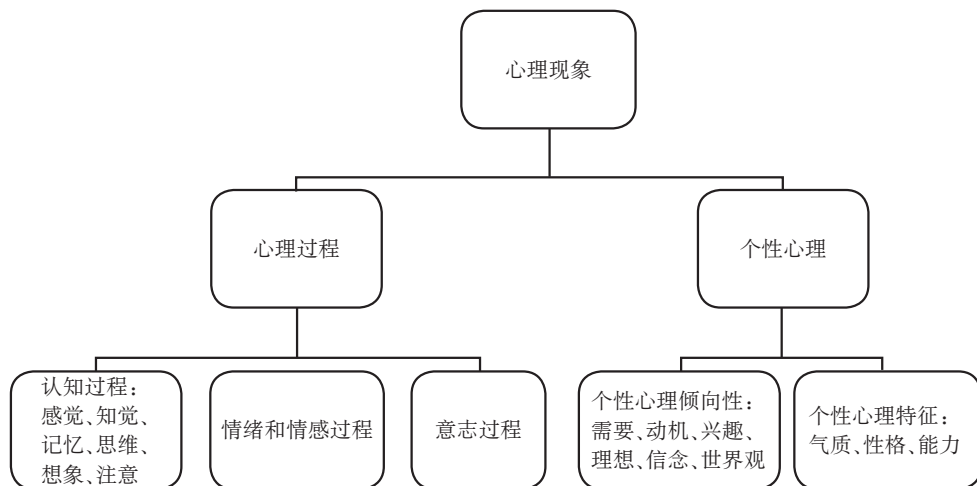


图 1-1 心理现象的组成

（一）心理过程

心理过程是指人心理活动的过程,包括认知过程、情绪和情感过程、意志过程,也就是知、情、意的过程。

1. 认知过程

认知过程是一个人在认知客观事物时的心理活动过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等过程。

(1) 感觉是人脑对客观事物个别属性的反应,如颜色、明暗、声调、气味、粗细等,这些是人的感觉器官感受到的客观事物的单一信息。感觉来源于客观现实,通过人身体上的感觉器官而获得。耳朵听到的就是听感觉,眼睛看到的就是视感觉,鼻子闻到的就是嗅感觉。此外,还有皮肤接触的触感觉和身体内脏性感觉。判断感觉正确与否的标准就是它是否与被感觉的客观事物的属性相一致。

(2) 知觉是人脑对客观事物综合属性的反应。它体现的是事物的整体及其联系和关系,是一种全面的反应。知觉与感觉一样来源于客观现实,通过感觉器官获得,包括听知觉、视知觉、嗅知觉、触知觉和内脏性知觉。但是知觉是比感觉更高一级的反应形式,它以感觉为基础,是对感觉的有机整合。知觉是客观事物在人脑中的主观印象,因而知觉受人的各种主观意识特点的影响和制约。

(3) 记忆是人脑对过去经验的反应。过去感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪与情感、做过的动作等,都可能保持于头脑中。记忆包括识记、保持、再认与重现 4 个过程。从记忆保持的时间角度上可以分为瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。瞬时记忆又称感觉登记或感觉记忆。相对于短时记忆而言,感觉登记保持的信息量较大,但它们都处于未经加工、相对原始的状态。如果人不予注意,感觉登记的信息便很快丧失,所以保持的时间相当短。其重要作用在于把环境刺激保持一定时间,以便进行更精细的加工。短时记忆是指信息一次呈现后,保持在 1 分钟以内的记忆。短时记忆中信息保持的时间一般在 0.5 ~ 18 秒,不超过 1 分钟。例如,你从朋友那里听来一个电话号码,马上根据记忆来

拨号,过后就记不住了。听课时边听边记笔记,也是依靠短时记忆。短时记忆具有意识性,记忆的内容如果经过复述、编码,就进入长时记忆。长时记忆是指从1分钟以上直到许多年甚至终身保持的记忆。与短时记忆相比,长时记忆的容量非常大。其实,长时记忆是对短时记忆反复加工的结果。也就是说,对短时记忆进行重复,短时记忆就会成为长时记忆。

(4) 思维是指人能通过对已有的知识经验的加工去获取间接的、概括的知识,认知事物的本质和规律。思维是认知的高级形式,它反映客观事物的本质属性和规律性的联系。思维具有间接性和概括性。思维的间接性是指人们借助一定的媒介和知识经验对客观事物进行间接的认知。思维的概括性是指在大量感性材料的基础上,把一类事物共同的特征和规律抽取出来,加以概括。思维的概括性表现在两个方面:第一,思维反映的是一类事物共同的、本质的属性;第二,思维还可以反映事物的内部联系和规律。思维的过程包括分析、综合、比较、分类、抽象、概括、具体化、系统化等。思维是人类心理发展高于动物的本质标志,恩格斯称它为“地球上最美丽的花朵”。

(5) 想象是指人在头脑里对记忆表象进行分析综合、加工改造,从而形成新的表象的心理过程。它是思维的一种特殊形式,即通常所谓的形象思维。想象可分为不随意想象和随意想象。不随意想象是没有预定目的和计划而产生的想象,梦是不随意想象的极端情况。随意想象是有预定目的、自觉进行的想象。根据想象的创造性程度的不同,又可分为再造想象和创造想象,根据别人的描述或图样进行的想象叫作再造想象;不依现成的描述或图样独立进行的想象叫作创造想象。文学创作中的艺术想象属于创造想象,作家根据一定的指导思想,调动自己积累的生活经验,进行创造性的加工,进而形成新的完整的艺术形象。幻想是创造想象的特殊形式。

(6) 注意是指有选择地加工某些刺激而忽视其他刺激,它是心理活动对一定对象的指向和集中。注意并不是一种独立的心理过程,而是心理过程的一种共同特征。人在注意着什么的时候,总是在感知着、记忆着、思考着、想象着或体验着什么,它起到选择信息和保持信息的功能。注意有两个基本特征:一是指向性,是指心理活动有选择地反映一些现象而离开其余对象,“废寝忘食”即为此类;二是集中性,是指人们把心理活动全神贯注并维持在某一对象上,使心理活动不断地深入下去,“专心致志”即为此类。人的心理活动不但可以有选择地指向特定对象,而且可以使注意在这个对象上保持相当长的时间。没有注意,人们就无法持续地进行学习、工作活动。注意分为无意注意、有意注意和有意后注意三种。无意注意是指事先没有预定目的,也不需要意志努力的注意;有意注意是指有预定目的,需要做一定努力的注意;有意后注意是指事先有预定的目的,不需要意志努力的注意,例如熟练地驾驶汽车、熟练地骑自行车等。

2. 情绪和情感过程

情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认知过程中表现出来的态度体验。情绪主要体现的是生物学属性,情感更倾向于社会学属性。当人认识周围世界的时候,总是以某种态度来对待世界,内心会产生一种特殊的体验,或满意或不满意,或愉快或不愉快,还包括通常所说的喜、怒、哀、惧等。这些心理现象就是情绪和情感,它总是和一定的行为表现

联系着。

情绪情感与健康有着密切的关系。适度的情绪情感表达是身心健康的需要,过度的情绪情感(失控)是身心健康的大敌。我国古代中医认为:“怒伤肝,悲胜怒;喜伤心,恐胜喜;思伤脾,怒胜思;忧伤肺,喜胜忧;恐伤肾,思胜恐。”即五情伤五脏,且五情彼此相克。

在心理治疗领域,我国古代就有人曾利用五情彼此相克的道理,设法引起与症状相克的情绪反应,来达到治疗目的。以下即为典型的“恐胜喜”案例。

《范进中举》节选

范进不看便罢,看了一遍,又念一遍,自己把两手拍了一下,笑了一声,道:“噫!好了!我中了!”说着,往后一跤跌倒,牙关咬紧,不省人事。老太太慌了,慌将几口开水灌了过来。他爬将起来,又拍着手大笑道:“噫!好!我中了!”笑着,不由分说,就往门外飞跑,把报录人和邻居都吓了一跳。走出大门不多路,一脚踹在塘里,挣起来,头发都跌散了,两手黄泥,淋淋漓漓一身的水。众人拉他不住,拍着笑着,一直走到集上去了。众人大眼望小眼,一齐道:“原来新贵人欢喜疯了。”老太太哭道:“怎生这样苦命的事!中了一个甚么举人,就得了这个拙病!这一疯了,几时才得好?”

前来报信的人道:“范老爷平日可有最怕的人?他只因欢喜狠了,痰涌上来,迷了心窍。如今只消他怕的这个人来打他一个嘴巴,说:‘这报录的话都是哄你,你并不曾中。’他吃这一吓,把痰吐了出来,就明白了。”众邻都拍手道:“这个主意好得紧,妙得紧!范老爷怕的,莫过于肉案子上胡老爹。好了!快寻胡老爹来。”

来到集上,见范进正在一个庙门口站着,散着头发,满脸污泥,鞋都跑掉了一只,兀自拍着掌,口里叫道:“中了!中了!”胡屠户凶神似的走到跟前,说道:“该死的畜生!你中了甚么?”一个嘴巴打将去。众人和邻居见这模样,忍不住地笑。范进因这一个嘴巴,却也打晕了,昏倒于地。众邻居一齐上前,替他抹胸口,捶背心,舞了半日,渐渐喘息过来,眼睛明亮,不疯了。众人扶起,借庙门口一个外科郎中的板凳上坐着。

范进看了众人,说道:“我怎么坐在这里?”又道:“我这半日,昏昏沉沉,如在梦里一般。”众邻居道:“老爷,恭喜高中了。适才欢喜的有些引动了痰,方才吐出几口痰来,好了。快请回家去打发报录人。”范进说道:“是了。我也记得是中的第七名。”范进一面自绾了头发,一面问郎中借了一盆水洗洗脸。一个邻居早把那一只鞋寻了来,替他穿上。见丈人在跟前,恐怕又要来骂。胡屠户上前道:“贤婿老爷,方才不是我敢大胆,是你老太太的主意,央我来劝你的。”邻居内一个人道:“胡老爹方才这个嘴巴打的亲切,少顷范老爷洗脸,还要洗下半盆猪油来!”

3. 意志过程

人在认知客观事物时,不仅是认知它、感受它,同时还要改造它,这是人与动物的本质区别。为了改造客观事物,一个人有意识地提出目标,制订计划,选择方式方法克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程。意志集中地体现出了人的心理活动的自觉能动性。意志可以对行动进行调节,例如,当你下定了学好外语的决心之后,这种

决心一方面会促使你去进行外语学习活动；另一方面又会抑制其他与外语学习无关的活动。战国时期的苏秦和汉代的孙敬，给后人留下了“头悬梁，锥刺股”的佳话。他们正是有了远大的志向，然后克服困难，拼命读书，展现出了良好的意志品质。

意志不仅能调节人的行动，还可以调节人的心理状态。当学生排除外界干扰，把注意力集中于做作业上时，就存在着意志对注意、思维等认知活动的调节；当人在危急、险恶的情境下，克服内心的恐惧和慌乱，强迫自己保持镇定时，就表现出了意志对情绪状态的调节。通过专门的学习和训练，人也可能在一定程度上随意地调节自己的内脏活动，如影响心跳节律、血压升降、皮肤温度和内分泌水平等。

※ 延伸阅读 ※

意志与生活

很多人都有过赖床且感觉没有力气起床、穿衣、穿鞋子的经历。起床、穿衣的力气并不是什么纯物理学或生物学上的力，而是精神的力、心理学的力、人生哲学的力、面对生存挑战的勇气。起床，意味着你又要去面对昨天那一堆烦恼、尴尬和棘手的事，甚至是一堆无聊和枯燥的事。但是，若今天要游玩，那谁都会早起。因此，只要我们改变思想，起床、穿衣应是我们最想做的事。

人生犹如一段逆水行舟的艰苦旅程，没有一种大无畏的精神力量去搏击风浪，就只能被冲垮、被淹没。所以人具有坚强的意志和健康的心理特别重要，它能够主动地预计和克服困难，使人完成一些必要的活动，以便于正常生活和工作。把不愿意转换成愿意是人生的一大胜利。愿大家每天早晨都有一股发自内心的力量，让你生机勃勃地起床、穿衣。如果没有，就想方设法去找到它。

人的认知过程、情绪和情感过程、意志过程统称为心理过程，它们是既有区别又有联系的心理活动过程的3个组成部分。人的认知过程和意志过程往往伴随着一定的情绪、情感活动，意志过程又总是以一定的认知活动为前提，而情绪、情感和意志活动又促进了认知的发展。

人在清醒状态下，随时都可以体验到自己某些心理活动，看到别人情绪的流露，人们对它并不陌生。例如，下面这个生活片段，描写了小张的一系列心理活动过程。

“小张清晨醒来，看到光亮照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在喳喳地叫个不停。她打开窗户，一阵微风吹来，她感觉凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气，似乎嗅到了一股花香，便猜想这花香大概是从不远处的公园里飘来的。她还记得以前去玩时，公园里有许多花，现在或许已经开了。今天休息，她很高兴，便在脑子里盘算着今天如果去公园玩，该多么惬意啊！她很喜欢花，已有好多天没有去公园了，应该去一下。忽然她又想起，有个稿子还没



有写完,今天应该交稿了,必须忍耐一下,坚持写完。想到这里,她很快收拾了一下,吃过早饭就开始写稿了……”

这里涉及描写小张心理活动过程的词汇包括知、情、意三方面,其中,描写认知过程的词汇有“看到、听到、感到、嗅到”——“感觉和知觉”,还有“记得、想起”——“记忆”,以及“猜想、盘算”——“思维”;描写情绪与情感过程的词汇有“高兴、惬意、喜欢”;描写意志过程的词汇有“忍耐、坚持”。

(二) 个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性。心理学上所谓的个性(又称人格)是指一个人在生活实践中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向性的个体心理特征的总和。个性心理由两个方面组成,即个性心理倾向性和个性心理特征。

1. 个性心理倾向性

个性心理倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性心理倾向诸成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向。需要是人对一定客观事物的渴求或欲望。动机是直接推动人去行动以达到一定目的的内部动力,如饥渴时求饮食,寒冷时求衣被,孤单时求伴侣,疲劳时求休息,其中饮食、衣被、伴侣、休息是需要,而采取行动以获取这些需要的直接动因就是动机。兴趣是指一个人积极探究某种事物或从事某种活动的心理倾向。一个人无论从事脑力劳动还是体力劳动,无论从事什么具体工作,只要是他感兴趣的,他就一定会积极、兴高采烈、富有创造性地投入进去,并容易做出成绩来。

2. 个性心理特征

个性心理特征包括气质、性格、能力,它比较稳定地反映了个体的特色风貌。气质是人典型的、稳定的心理特点,即人的性情或脾气。性格是指个人对现实稳定的态度和稳定行为方式的心理特征。有人大公无私,有人自私自利;有人勤劳朴实,有人懒惰奢侈;有人自尊自强,有人自暴自弃等,这些都是人的性格特征。当某些特征稳定地而不是偶然地表现在某人身上时,就可以说这个人具有这种性格特征。能力是成功地完成某种活动的个性心理特征。一个人要能够顺利、成功地完成某种活动,主要的心理前提是要具备某些能力,能力是人完成任何活动不可缺少的一种心理品质。例如,有的人具备数学才能,有的人具备写作才能,有的人具备音乐才能……在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

人的心理过程和个性心理是相互密切联系的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的,如果没有对客观事物的认知,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有积极改造客观事物的意志过程,个性心理是无法形成的;另一方面,已经形成的个性心理又会制约心理过程的进行,并在心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要影响,使之带有个人的色彩。

三、心理现象产生过程

心理学中所谓的心理现象,是指心理过程与个性心理。那么,人的大脑又是怎样产生这些心理现象的呢?

心理是个看不见、摸不着的抽象名词,是大脑神经细胞内在的生理活动,心理现象则是这一活动的外在反应。例如,当眼睛遇到强光时会眯起来,耳朵听到巨响时,身子会一颤,鼻子闻到异味时会皱眉,手接触到高温时会缩回等,这些说明了神经细胞通过感觉器官接收到了刺激的信号产生了内在的活动,也可以说是低级的心理活动,是种简单的感觉,这是单一的信号刺激。如果看到的是色彩斑斓的物体(光),听到的是美妙动人的音乐(声),闻到的是珍馐美肴(色、气味),接触的是温暖体肤,那时产生的躯体反应则是一种综合的复杂反应,这就是高级的心理现象。这也是感觉,是综合的、高级的感觉——知觉。

最初的或原始的心理现象的发生是通过感觉引起的,但当大脑神经细胞积累到一定量的感觉和知觉信号、信息后,心理活动就可以不依赖感觉而发生。如果一个幼儿从小就把他与光线、声音、人群隔绝,或从小就脱离了人群(如狼孩),那么他长大成人后,就不会有正常心理的发生。

因此,心理现象的发生起始于感觉、知觉,然后就有了情和意,并形成了个性心理。图 1-2 是它的产生过程。

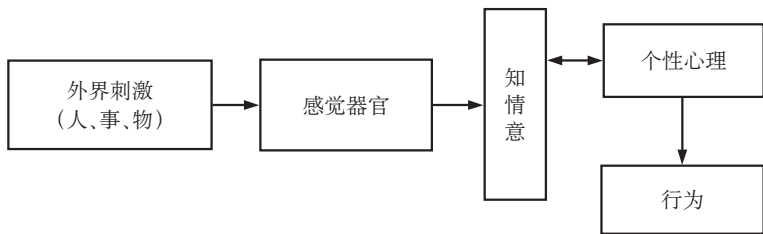


图 1-2 心理现象的产生过程

【案例启示】

心中的顽石

从前有一户人家的菜园里摆着一块大石头,宽度大约有 40 厘米,高度有 10 厘米。到菜园的人不小心就会踢到那一块大石头,不是跌倒就是擦伤。

儿子问:“爸爸,那块讨厌的石头,为什么不把它挖走?”

爸爸这么回答:“你在说那块石头吗?从你爷爷时代,就一直放到现在了,它的体积那么大,不知道要挖到什么时候,没事无聊挖石头,不如走路小心一点,还可以训练你的反应能力。”

过了几年,这块大石头留存到儿子的下一代出生,当时的儿子娶了媳妇,当了爸爸。

有一天儿媳妇气愤地说:“爸爸,菜园那块大石头,我越看越不顺眼,改天请人搬走好了。”

爸爸回答说：“算了吧！那块大石头很重的，如果能够搬走，我小时候就会找人把它搬走了，怎么会让它留到现在啊？”

儿媳妇心里非常不是滋味，那块大石头不知道让她跌倒多少次了。

有一天早上，儿媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。

十几分钟后，儿媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

儿媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖了起来，看看大小，这块石头没有想象的那么大，大家都被石头那个巨大的外表给蒙骗了。

其实，阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。要改变你的世界，必须先改变你自己的心态。

（资料来源：范作惠.搬走心中的顽石[J].秘书工作，2008（11）：30.）

【知识拓展】

眼见不一定为实

我们日常生活中的大部分活动都需要非常精确，对外界事物的感知稍有差池就可能是致命的。因此人类进化出发达的视觉系统，基本上能忠实地反映丰富的世界，不论是感知物体本身，还是感知物体的运动。

俗话说“耳听为虚，眼见为实”，意思是道听途说不可信，自己亲眼见到的才是真实的。按照通常的理解，就是指你看到某件东西，就该相信它确实存在。然而，很多心理学家都认为事实上我们的眼睛和视觉系统并非绝对客观，眼见不一定为实。你看见的东西并不一定存在，而是你的大脑认为它存在，这就是所谓的“错觉”，如图 1-3 所示。

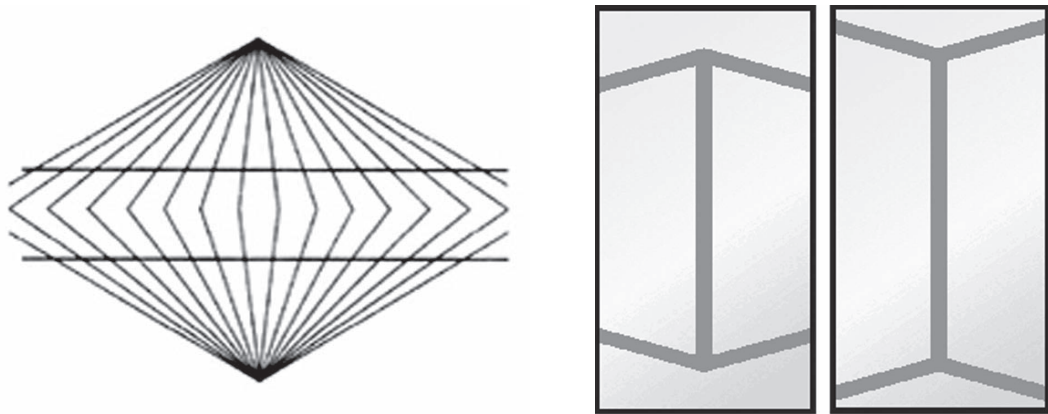


图 1-3 错觉图片

错觉是对客观事物的一种不正确的、歪曲的知觉。其实不仅会在视觉上发生错觉，在其他知觉方面也会发生。例如，当你掂量 1 千克棉花和 1 千克铁块时，你会感到铁块重，这是形重错觉；当你坐在正在开着的火车上，看车窗外的树木时，会以为树木在移动，这是运动错觉。在众多的错觉中，以视错觉最为普遍，这也可以解释生活中的一些事例，比如有人似乎看到“佛光普照”等。

【活动与体验】

体验感悟——超级访问（3分钟认知活动）

活动流程：

- (1) 班级内所有成员离开自己的座位,在3分钟内去“采访”尽可能多的人,其中必须有一名以上的异性及外班同学。
- (2) 先向对方介绍“自己的姓名、家乡、爱好”3条信息,然后询问对方的这3条信息,并在纸上记录下来。
- (3) 时间到,回到自己的座位。

分享：

- (1) 你“采访”了多少人？
- (2) 认识了这么多的朋友,你有什么感受？

【思考与讨论】

1. 什么是心理学？其流派有哪些？
2. 心理现象包括哪些内容？其产生过程如何？
3. 请观察并描述某一心理现象的产生、发展、变化过程。



课后拓展活动记录表

班级		姓名		学号	
指导教师		活动时间		活动地点	
活动主题					
课后应用	将本模块所学知识应用在学习和生活中并进行简要记录。 				
学习感想	结合教与学两方面,写写自己的收获,并提出自己的建议。(200 ~ 300 字) 				
备注					

模块二 阳光普照心房——心理健康

一种美好的心情,要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。

——[德]马克思

心灵有它自己的地盘,在那里可以把地狱变成天堂,也可以把天堂变成地狱。

——[英]弥尔顿

学习目标

素质目标:

自觉维护心理健康,促进个人的全面发展和社会的和谐稳定。

知识目标:

- 熟悉心理健康的概念和标准。
- 了解心理健康状态的等级。
- 了解亚健康概念和成因。

能力目标:

- 学会辨别神经症和精神病的方法。
- 掌握预防与消除亚健康的策略。

【引言】

有句谚语说:“有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。”毫无疑问,健康是人生第一财富。究竟怎样才算健康?长期以来,人们一直以为身体没病就是健康。随着社会的发展,心理因素对健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康也更加关切。身体不健康固然影响人的心理健康和社会适应力,但心理不健康同样会导致身体疾病和社会适应力下降。因此,大学生在注重身体健康的同时,必须关注自身心理健康,不断提高适应环境的能力。

当一个人真的出现了心理不适,如情绪不稳、焦躁不安、郁闷、失眠等症状,一定要及时进行自我调适,或者找好朋友倾诉,也可以到心理咨询室寻求心理教师的帮助,千万不可拖延。当我们每一个人自我心理保健意识增强后,我们整个社会就会远离心理疾病,从而使人人心理健康、身心和谐。

(资料来源:彭晓玲,柏伟.大学生全程全面心理辅导[M].北京:清华大学出版社,2008.)

【案例导入】

一位大一女生满面愁容地来到咨询室找教师咨询,她说:“老师,我喜欢到图书馆翻阅一些有关心理健康方面的书籍,特别是对照书上有些心理障碍的症状,发现有些症状我也

有,比如,书上描写强迫症的有些症状与我的行为很相似。我做事很认真,做完后要反复检查才放心;有时,我关了寝室门,走了一段路,我怀疑没锁好,又回去检查才放心。我怀疑自己是不是患了强迫症,有点担心。另外,我特别爱干净,看见寝室地板和桌椅脏了,我就会用拖把一次又一次地拖地板,用抹布一遍又一遍地擦桌椅;打扫完寝室后,我会用香皂反复洗手。同寝室同学都说我有洁癖。我担心自己心理有问题,不知道如何去判断,更不知道如何防治,为此十分焦虑,特意来向老师咨询。”

想一想: 这位女生是不是出现了心理问题? 你是否有过这样的苦恼和困惑? 你是怎么处理 and 解决的?

一、心理健康的概念

(一) 健康的概念

随着社会的发展和人类对自身认知的深化,人们对健康的认知不断丰富和完善。人类社会发展的早期,生产力水平极为低下,人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便无法生存,因此,那时的健康即等同于生命。随着生产力水平的逐渐提高和物质资料的日渐丰富,人类才有可能考虑抵御和消除疾病与伤痛,提高生活质量,以求得更长的生存期。在很长的一段历史时期中,人们衡量一个人的健康状况是看其是否患病以及患病的严重程度为尺度的,即认为不生病就是健康。

20 世纪中叶后,由于现代科技与社会文化的迅猛发展,人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用,因而逐步确立了身心统一的健康观。1948 年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”也就是说,健康不仅仅是身体没有疾病,健康应该是生理健康、心理健康和社会适应力良好。继 1989 年世界卫生组织提出健康“十标准”后,1998 年世界卫生组织又制定了新的标准,提出了通俗化的身心健康“五快三良好”。



身体健康“五快”包括:①快食。所谓快食,就是吃得痛快。不挑食,不偏食,吃得顺利,没有过饱或不饱的不满足感。②快眠。快眠就是睡得舒畅,一觉睡到天亮,醒后头脑清醒,精神饱满。③快便。便意来时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如。④快语。说话流利,语言表达准确,能抓住中心,头脑清醒,思维敏捷。⑤快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转身敏捷,反应迅速,动作流畅。

心理健康“三良好”包括:①良好的个性。性格温柔和顺,言行举止被众人认可,目标坚定,意志持衡,感情丰富。热爱生活和人生,乐观豁达,胸襟坦荡。②良好的处世技巧。看问题、办事情都能以现实和自我为基础,与人交往能被大多数人所接受。③良好的

人际关系。与他人交往的愿望强烈,能有选择地与朋友交往,珍视友情,尊重他人人格,待人接物能宽大为怀。

(二) 心理健康的概念

心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上说,心理健康是指人的基本心理活动的过程,内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。心理健康包括两层含义:一是无心理疾病,这是心理健康的最基本条件;二是具有一种积极发展的心理状态,即能够维持自己的心理健康,主动减少问题行为和解决心理困扰。一个人的心理健康与否是相对的,没有绝对的分界线。在日常生活中,每个人都可能遇到一些困惑,出现心理问题,如果不及时调节就会罹患心理疾病。这将直接影响人们对周围事物的正确判断,影响到个人乃至家庭的幸福,影响到学业或事业的成功。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准,国内外专家学者都有过研究和论述。

(一) 马斯洛关于心理健康的标准

马斯洛是美国著名的人本主义心理学家,他以人类需要层次理论闻名于世,他提出了心理健康的10条标准:①有充分的安全感;②对环境有充分的适应能力;③充分了解自己,并对自己的能力做出恰当的估计;④生活的目标切合实际;⑤与现实环境保持接触;⑥能保持人格的完整和谐;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪发泄与控制;⑨在不违背集体意志的前提下能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的情况下个人基本需要能适当地满足。

(二) 大学生心理健康的标准

大学生从年龄特征、心理特征和社会角色上看有其相对特殊性。综合各方面观点,一般认为大学生心理健康的标准主要有以下几方面。

(1) 了解自我,悦纳自我。心理健康的大学生,应能体验到自己存在的价值,了解并能接受自己,对自己有一个客观的评价;同时不会对自己提出苛刻的要求,努力发展自身潜能,对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

(2) 接受他人,善与人处。心理健康的大学生乐于与人交往,能认可别人存在的重要性和作用;在与人相处时,积极的态度多于消极的态度;能融于集体,在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。



(3) 正视现实,接受现实。心理健康的大学生能面对现实、接受现实,并能主动适应现实、改造现实;对周围事物和环境能做出客观的认知与评价,并能与现实环境保持良好的接触;对生活、学习和工作中的各种困难与挑战能够妥善处理。



心理健康的标准

(4) 能协调和控制情绪。心理健康的大学生情绪稳定,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪占优势,身心处于积极向上、充满希望的乐观状态;能适度地表达和控制自己的情绪,合理地宣泄不良情绪。

(5) 人格完整和谐。人格即人的整体精神面貌,人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生具有积极进取的人生观,并能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(6) 心理行为符合年龄特征。心理健康的大学生,其行为方式与年龄特征和社会角色一致,即具有独立生活能力和独立思考能力;其行为具有理智性和一贯性,即能合理地控制自己的情绪,行为能始终受到意识的控制。

心理健康的标准是一种理想尺度,它既为人们提供了评判心理是否健康的规范,又为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。正确理解大学生心理健康标准应注意以下几个问题。

第一,一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着这个人就是心理不健康(或心理变态),只能视具体情况而定。

第二,人的心理健康水平可以分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续状态,从健康状态到不健康状态之间有一个较长的过渡阶段。有的学者将人的心理健康比作白色,将心理不健康比作黑色,认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区域与深灰色区域。处于浅灰色区域的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为诸如由失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。处于深灰色区域的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区域与深灰色区域之间也无明确界限,是一个渐进的演变过程,世间纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少,大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。

第三,心理健康状态并非固定不变,而是一个动态的变化过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所变化,既可能从不健康转变为健康,也可能从健康转变为不健康。因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的状态,并不是他一生的状态。

第四,无论是哪种心理健康标准的表述,都是一种理想的尺度。

第五,个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持与保证,就应该引起注意,及时调整自己。