

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

责任编辑: 涂洪波
特约编辑: 谢利霞
装帧设计: 赵胜军

ISBN 978-7-81138-172-6



9 787811 381726

定价: 39.80元

「十三五」
高等院校规划教材

大学生
心理健康教育



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

“十三五”高等院校规划教材



“互联网+”立体化教材



将互联网思维融入教材中
以二维码的形式加以展现
传统与创新的融合
理论和实践的统一
微视频随时随地观看学习


倪海◎主编

大学生 心理健康教育



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

“十三五”高等院校规划教材

 “互联网+”立体化教材

大学生 心理健康教育

主 编 倪 海

副主编 江明辉 祁 程



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/倪海主编. —成都:西南财经大学出版社,
2008.12(2018.2重印)

ISBN 978-7-81138-172-6

I. 大… II. 倪… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:
技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 198794 号

大学生心理健康教育

主编:倪海

责任编辑:涂洪波

装帧设计:赵胜军

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
印 刷:	三河市艺海万诚印务有限公司
成品尺寸:	170mm×228mm
印 张:	17.5
字 数:	314 千字
印 次:	2018 年 2 月第 1 版第 7 次印刷
书 号:	ISBN 978-7-81138-172-6
定 价:	39.80 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。

前 言

大学生心理健康教育是一项系统工程,因此这项系统工程的主要实施途径——心理健康教育课,对每一位授课老师来说都是一个不小的挑战。心理健康教育课要达到良好的效果,不仅要求学生充分地领会理论知识,而且要求他们能够更加敏锐地感受生活、感悟人生。

为了将本书编写成一本大学生喜闻乐见的心理健康教材,我们力求将心理学的理论生活化,将枯燥的知识趣味化,将心理学理论知识与拓展性的内容有机结合,应用于大学生的学习和生活实践中。同时,在编写中,我们还引入了一些最新的心理学研究成果,并将其通俗易懂地呈现出来。

本教材几乎涉及大学生学习、生活和交往各个方面的内容。绪论阐述了大学生心理健康的标准、重要性及大学生心理健康教育的内容和途径;第一章探讨了人生与生命的话题;第二章论述了大学生的自我意识;第三章阐述了大学生健全人格的培养;第四章论及大学生如何转换角色、适应环境;第五章涉及大学生如何应对挫折的问题;第六章阐述了大学生对情绪的调适;第七章论述了大学生的学习心理问题及应对;第八章讨论了大学生的职业生涯规划问题;第九章论述了大学生的人际沟通与交往;第十章涉及大学生恋爱与性方面的内容;第十一章论述了大学生的网络心理问题。

本教材的结构也彰显特色。我们在每章的开头设立了“心海拾贝”栏目,为大学生精选了一些有关人生感悟的文章,以激发他们对本章内容的学习兴趣。正文中设置了“心理一刻”、“拓展阅读”和“心理测试”三个栏目。“心理一刻”用来列举大学生在生活中遇到的真实案例,剖析大学生对各种心理问题产生困惑的原因和解决办法。“拓展阅读”和“心理测试”则既拓展了心理学知识,也增强了本教材的应用性。每章结尾部分的“心匙启迪”是我们总结多年心理健康教育工作的经验体会而专门设立的,以便为大学生提供一些目标性和参与性强的团体活动,使大学生在实践中学习,在体验中成长。本教材非常注重实践性,因

此特意设置了“推荐欣赏”版块,通过推荐一些既有观赏性又有教育性的电影,使大学生能够捕捉一种思考人生和社会的新视角。

希望本教材能给大学生解决心理问题以及从事相关教学的老师以帮助,为大学生心理健康教育工作略尽绵薄之力。

本教材的编写分工如下:绪论及第一章、第二章、第三章由倪海编写;第四章和第五章由周蜜编写;第六章和第九章由祁程编写;第七章和第八章由江明辉编写;第十章和第十一章由赵晶编写。全书由倪海统稿。

在本教材的编写过程中,我们参阅了国内外大量的著作、资料,在此向相关作者表示由衷的感谢。由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中难免有疏漏之处,恳请读者批评指正。

编 者

目 录

绪论	1
第一章 感受人生 珍爱生命	7
第一节 人的毕生发展	7
第二节 感受世界	15
第三节 感恩生命	22
第二章 认识与完善自我	29
第一节 自我意识概述	29
第二节 自我意识的误区	35
第三节 大学生自我意识的成长	41
第三章 塑造个性 健全人格	55
第一节 人格概述	55
第二节 健全人格与人格障碍	62
第三节 大学生健全人格的培养	71
第四章 适应环境 转变角色	78
第一节 适应概述	79
第二节 大学生的适应不良	84
第三节 大学生适应不良的调适	95
第五章 应对挫折 培养意志力	103
第一节 挫折概述	104
第二节 大学生的心理挫折	109
第三节 大学生心理挫折的应对	114
第六章 调节与管理情绪	125
第一节 情绪概述	126
第二节 大学生情绪的特点及主要问题	133
第三节 大学生情绪的调适	139

第七章 学会学习 发展创造力	150
第一节 学习概述	150
第二节 学习能力的培养	158
第三节 大学生主要学习问题及调节方法	165
第八章 职业生涯规划	173
第一节 职业生涯规划概述	174
第二节 大学生职业生涯规划的主要问题	182
第三节 大学生职业生涯规划设计	187
第九章 改善沟通 促进人际交往	198
第一节 人际交往概述	199
第二节 促进人际交往的原则与策略	207
第三节 大学生人际交往的障碍及调节	215
第十章 管理爱情 调适性心理	224
第一节 爱情概述	224
第二节 大学生恋爱中的问题及其调适	229
第三节 大学生性心理调适	241
第十一章 驾驭网络 远离网瘾	251
第一节 网络是把“双刃剑”	251
第二节 大学生主要网络心理问题及应对	256
第三节 大学生网络成瘾问题及应对	264
参考文献	274

绪 论

当今时代,经济迅速发展,社会全面进步,这不仅为大学生自我能力的彰显提供了更广阔的舞台,也使他们面临着更严峻的竞争和挑战。如何把握机会、迎接挑战?这向每一位大学生提出了更高、更新的要求。可以说,时代的发展不仅要求大学生掌握一定的知识和技能,更需要他们拥有健康的心理和健全的人格。

一、健康的定义及心理健康的标准

(一) 健康的定义

1948年,联合国世界卫生组织成立,并在其宪章中指出:健康不仅仅是指没有疾病,而且也指身体上、心理上和社会上的完好状态。这是对健康最全面、最科学、最完整和最系统的定义。这个定义表明,衡量一个人是否健康,不仅要看生理上的状态,而且要从心理、社会、行为上进行综合分析。

(二) 心理健康的标准

1946年,世界心理卫生联合会指出的心理健康标准包括:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

美国心理学家马斯洛(Abraham H. Maslow)提出了心理健康的十条标准:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数学者认为,心理健康的标准包括以下八点:

1. 智力正常

一般来说,智商在80分以上是人们学习、生活、工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化的心理保证。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。它具体包括:愉快情绪多于负面情



微课

什么是心理
健康

绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理地宣泄;情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生各种活动中都有明确的目的,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;能控制情绪和行为,而不是畏惧困难或盲目行动。

4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的,个人具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是一个人心理健康的重要条件。人们只有学会积极地自我评价,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,才能做到自尊、自强、自制、自爱,从而正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐具体表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在人际交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;交往的积极态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体与客观现实环境保持良好的关系,即个体能正确地认识现实环境,能以有效的办法应对环境中的各种困难,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或者改善环境以适应个体的需要,或者改造自我以适应环境。

8. 心理行为符合年龄阶段

不同年龄阶段的人具有不同的心理和行为特征,心理健康的人应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征;反之,就是心理不健康的表现。

但需注意的是,心理健康的标准是相对的。心理健康和不健康不是截然对立的,它们之间没有绝对的界限。心理不健康是指一种持续的不良状态,不能仅仅根

据一段时间、一件事情就简单地得出一个人心理不健康的结论。人的心理健康状态从良好、一般、有轻度问题到有严重问题,是一个连续的过程。另外,人的心理健康状态不是固定静止的,而是一个动态变化的过程。一个人只有注重心理保健,学会自我调整,及时寻求心理帮助,才能保持良好的心理健康状态。

二、大学生心理健康的重要性

1. 心理健康可以促进大学生的全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展,是以心理的健康发展为基础的,心理健康的水平直接影响和制约着大学生全面素质的提高。只有保持健康的心理水平,大学生才能充分调动自身的潜能,发挥自身的创造性,从而促进各方面素质的提高。

2. 心理健康可以促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期,一方面,他们在心理上要求逐步摆脱对家长和老师的依赖;另一方面,由于缺乏社会经验,他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态,大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突,顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态,最终走向独立与成熟。

3. 心理健康有利于大学生健全人格的培养

当代大学生健全人格的特点主要表现为:正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系以及乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的,是通过心理健康教育的途径实现的。

尽管如此,大学生心理健康问题还未得到社会的广泛关注,而当前大学生的心理健康状况也的确令人担忧。大学生要面对学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控、职业生涯等诸多人生课题,有的大学生不能适应大学里的生活环境,有的不能妥善处理人际关系问题,有的不能掌握有效的学习方法,有的无法解决情感与恋爱方面的困惑,更有甚者对人生和未来的前途感到茫然……于是,相当多的大学生出现了焦虑、压抑和紧张等多种心理问题,甚至出现了严重的心理障碍。一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示,20.23% 的人存在不同程度的心理障碍。据北京 16 所大学的联合报告称,因心理、精神方面疾病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的 37.9% 和 64.4%。可见,大学生心理健康教育势在必行。

三、大学生心理健康教育的主要内容

1. 生命教育

在当代社会中,漠视生命、轻贱生命甚至摧残生命的事件时有发生,这使人们

感到生命教育的迫切性。生命教育作为心理健康教育的重要内容,强调温暖生命、呵护生命、感恩生命,表现人们对生命的尊重和对自然界的热爱。生命教育旨在帮助大学生更好地了解人生的发展历程,理解生命的意义,确立生命的尊严。

2. 自我意识教育

个人对自己以及自己与世界关系的能动反应就是自我意识。自我意识包括个人对自己的认识与评价、对自己的情感体验、对自己的行为监控等。自我意识影响个人对自我的认识与态度,对个人的心理和行为具有重要的影响。自我意识教育旨在帮助大学生正确认识自我,客观评价自我,积极完善自我。

3. 健全人格教育

人格反映着一个人整体的精神面貌。一个人只有具有健全的人格,才能有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运;才能有效地处理人际关系,保持良好的社会适应能力;才能在工作中充分发挥自己的才能。相反,一个人格有缺陷的人,则不能很好地适应社会,不能与他人建立和谐的关系,严重的还会对个人、家庭、社会造成十分有害的影响。健全人格教育旨在帮助大学生完善人格,创造美好的人生。

4. 适应环境教育

当今时代,社会环境变化巨大,信息的沟通与更新速度加快,人们需要不断地调整自身,以做出正确的定位,从而适应不断变化的环境。大学生从入学到毕业,也需要不断调整心态,以便更快、更好地融入周围的环境。适应环境教育旨在通过对大学生进行适应环境、调整角色的教育,帮助他们克服焦虑、恐惧和不适应的心理,学会以积极的、健康的心态融入大学生活和未来社会。

5. 压力与挫折教育

人生不是一帆风顺的,人们在生活中总会遇到挫折与困难。对大学生来说,大学校园既充满机遇,又充满竞争和挑战。学习、工作、求职上的激烈竞争,可能使大学生产生巨大的心理压力,使他们不得不面对挫折与失败。这时,如何正确地调整自我、面对压力、应对挫折,对大学生的成长十分重要。压力与挫折教育旨在帮助大学生认识压力与挫折产生的原因和形成的过程,学会一些积极应对的方法。

6. 情绪与情感教育

人是社会性的动物,具有喜、怒、哀、乐等情感体验。情绪与情感教育旨在从人的情绪与情感的基本概念和基本原理出发,帮助大学生正确分析他们所遇到的各种情绪与情感问题,学会调适与管理不良情绪的方法,并能以积极的心态对待生活。

7. 学习与创造力培养教育

学习是永无止境的,对大学生来说尤其如此。然而,许多大学生经过十年寒窗步入大学后,却发现自己并没有掌握一套完整、系统、有效的学习方法。他们不了解大学与中学学习的不同,不具备科学的学习和记忆方法,没有良好的学习习惯,更有甚者出现了诸多学习心理障碍。学习与创造力培养教育旨在帮助大学生掌握科学的学习和记忆方法,提高学习效率,培养创造能力。

8. 职业生涯规划教育

当代社会,经济迅猛发展,就业压力增大,大学生需要对自己未来的职业生涯规划做好规划。职业生涯规划教育旨在通过帮助大学生了解自己的人格特点、职业兴趣、能力倾向等,协助他们把握职业发展的特点与动向,找到个人特点与职业生涯规划的最佳契合点,并做出科学的决策,选择适合自己的职业。

9. 人际沟通与交往教育

人际沟通与交往能力是现代人必须具备的基本素质,然而,相当多的大学生在人际沟通与交往中存在着这样或那样的问题。通过人际沟通与交往教育,大学生可以了解一些人际交往的规律,纠正自己在人际交往中的不良习惯,掌握人际交往的技巧,从而做到悦纳自己、接纳他人。

10. 爱情与性教育

爱情与性是人类历史发展过程中永恒的主题,对于生理与心理都已成熟的大学生来说,爱情与性教育显得尤为重要。爱情与性教育可以帮助大学生了解积极的情感观,懂得如何认识和对待正常的性行为,并纠正他们头脑中一些不健康的性观念。

11. 网络心理教育

当今社会,网络无处不在。对于大学生来说,网络的吸引力是巨大的,然而网络是把“双刃剑”,既有优势又存在弊端。网络心理教育旨在帮助大学生学习如何利用网络,如何克服网络依赖,从而充分利用网络的优势为自己的生活和工作服务。

四、大学生心理健康教育的途径

1. 开设心理健康教育课程

开设心理健康教育课程可以充分发挥课堂教学普及面大、接受程度高的优势。大学生心理健康教育课程可以列入大学生的成才修养必修课系列,也可以作为全校心理健康知识的选修课。此外,定期举办各种主题的心理健康知识讲座,也能在大学生群体中普及心理健康知识,提高他们对心理健康问题的认识水平。

2. 开展心理测试

对大学生进行心理测试,不仅能大范围地了解学生的心理健康状况,建立学生的心理档案,而且能有针对性地对那些心理问题较严重的学生进行跟踪咨询与治疗。通过各种形式的心理测试,还可以提高大学生对心理健康、人格培养的兴趣,增加他们对自身心理健康状况的关注程度。

3. 加强心理健康知识的宣传教育

各大院校应当充分利用学校广播、网站、报纸、橱窗等媒介宣传心理健康知识,提高大学生对心理健康的重视程度。还可以通过健康论坛、网络信件、咨询平台等,选择一些典型的心理案例,引发大学生对于心理健康问题的讨论,并请心理专家予以答疑,从而针对大学生的心理发展动态,采取适当的应对措施。

4. 开展心理咨询

学校可设立专门的心理咨询机构,由专业心理咨询老师对求助的大学生进行心理辅导。心理咨询根据对象的不同,可分为个别咨询和团体咨询两种方式;心理咨询根据咨询媒介的不同,可分为面对面咨询、电话咨询、信件咨询和网络咨询等。

5. 开展大学生心理健康教育实践活动

心理健康教育是一种教育实践活动。有针对性地开展各种心理健康教育活
动,可以帮助大学生在实践中发现自我、调整心态,以达到促进其心理健康发展的目的。学校可以组织一些有关心理健康的社会调查、学术交流、心理电影评析、心理沙龙、心理游戏等教育实践活动。这些教育实践活动不仅能使大学生在“玩”中激发参与的意识、缓解紧张的情绪,而且可以帮助他们调整心态,在自我领悟中健康、快乐地成长。

第一章 感受人生 珍爱生命

心·海·拾·贝

我们谁都知道自己难免一死。但是这一天的到来,似乎遥遥无期。当然,人们要是健康无恙,谁又会想到它,谁又会整日惦记着它。于是便饱食终日,无所事事。

有时我想,要是人们把活着的每一天都看作是生命的最后一天,那该有多好啊!这就更能显出生命的价值。如果认为岁月还相当漫长,我们的每一天就不会过得那样有意义、有朝气,那样充满热情。

我们对待生命如此怠倦。在对待自己的各种天赋及使用自己的器官上,又何尝不是如此?只有那些盲了的人才更加珍惜光明。那些成年后失明、失聪的人就更是如此。然而,那些耳聪目明的人却从来不好好地利用他们的这些天赋。他们视而不见、充耳不闻,无任何鉴赏之心。事情往往就是这样,一旦失去了的东西,人们才会留恋它。人们得了病才想到健康的幸福。如果让每个人在他成人后的某个阶段瞎上几天、聋上几天,黑暗将使他们更加珍惜光明;寂静将教会他们真正领略喧哗的欢乐……

请你思考一下这个问题:假如你只有三天的光明,你将如何使用你的眼睛?想到三天后,太阳再也不会你的眼前升起,你又将如何度过你那宝贵的三日?你又会让你的眼睛停留在何处?

——节选自海伦·凯勒《假如给我三天光明》

第一节 人的毕生发展

人的生命是从胚胎开始的。从胎儿在母体中的活动到婴儿呱呱落地,从儿童的蹒跚学步到青少年率真个性的成长,再到成年人的责任感和老年人的厚重与完善,人的一生经历着无穷的变化。人的毕生发展就是关注一个人从母体胚胎时期到生命终结之时心理发展变化的历程。

一、胎儿期心理发展

个体的生命始于母亲的受孕,即来自母亲的卵子和来自父亲的精子结合形成的受精卵。一般来说,受精卵的形成标志着人生命的开始,从受精卵形成到胎儿降生之前称为胎儿期。

胎儿降临到这个世界之前,一般要在母体里孕育十个月左右。胎儿在由受精卵逐渐长大的过程中,对外界声音的感受特别灵敏,这使得胎儿的听觉得到较快的发展。胎儿生活的母体环境充满声响,如母亲的血液流向胎盘的声音,从母体胸腔传来的有节奏的心跳声,还有来自母体胃肠的蠕动声等。当母亲带着胎儿来到各种各样的环境中时,胎儿可以感受到更多来自外界的声音,如悦耳的铃声、汽车的喇叭声、摊贩的叫卖声等。

胎儿的触觉发展得也很快。在第 49 天时,胎儿就已经具有初步的触觉反应,他可以在母体的羊水中游动,尝试用手和脚探索周围的世界。心理学家发现,如果隔着母亲的肚皮触摸胎儿的身体,他们会做出用嘴吮吸手指的动作,如果用一根小棍接触到胎儿的手心,他们就会紧握拳头,脚趾微微活动,膝部稍许屈曲,有时连嘴巴都会张开。这都说明胎儿的触觉是非常敏锐的。

胎儿的活动能力在母体环境中也会得到发展。胎儿在四个月时,就开始喜欢在母体中活动了,他们时而伸伸胳膊,时而伸伸腿,这就是人们常说的“胎动”。心理学家认为,胎动可能与胎儿的生理状态有关,如果胎儿感觉不舒服,被压着、被挤着或是缺氧,就会通过胎动来引起母亲的注意。

二、儿童期心理发展

(一) 感知觉的发展

出生三四个月后,婴儿的感觉系统就基本发育成熟了。通过眼睛,他们开始不断探索着周围的世界,并学会了观察颜色、形状、深浅等物质特征;通过双耳,他们开始学会聆听声音并转向声音的来源。感知觉的发展促进了儿童对客观世界的认识,也在一定程度上保护了儿童自身生命的安全。一项经典的“视觉悬崖”实验证实了儿童对深度知觉的认知能力。在这项实验中,研究人员用一块印有不同棋盘图案的棉布制造出不同深浅的落差效果,然后将一块玻璃盖在棉布的表面,让儿童从玻璃上面“浅”的一端爬到“深”的一端,当儿童爬到中间时便慢慢停了下来。即使他的手摸得到前方的透明玻璃,也不敢再向前爬(见图 1-1)。这项



图 1-1 视觉悬崖

研究表明,儿童在开始用自己的力量探索世界时,很早就掌握了深、浅的概念,这在一定程度上减少了他们跌落摔伤的危险。

(二) 智力的发展

随着儿童智力水平的提高,他们认识世界的范围不断扩大,程度不断加深,抽象思维水平也不断提高。根据儿童智力发展的程度,心理学家皮亚杰(Jean Piaget)将儿童的认知发展分为有序的四个阶段。

1. 感知运动阶段

这一阶段大约从出生到2岁。在出生后的几个月里,婴儿的大部分行为,如吮吸、观看和抓握都以天生的行为模式为基础。之后,儿童的感觉运动能力逐渐地得到改善。当儿童发现自己的行为对外界有影响时,他们的行为会变得更加丰富多彩。对不能直接接触的物体形成心理印象是这一时期儿童最重要的思维发展。在生命最初的几个月里,婴儿用眼光追随着物体,但当物体在视野内消失之后,他们就会移开目光,好像物体也从他们的心目中消失了一样。但随着年龄的增长,他们开始盯着物体消失的地方,搜索消失的物体。更大一些的儿童则认为“消失”的物体仍然存在,这表明儿童理解了物体可以独立于他们而存在。

2. 前运算阶段

这一阶段的儿童大约在2~7岁之间,思维的特点是以自我为中心,即不能从别人的角度来思考问题。儿童常常自言自语,似乎总在跟自己说话,而不是与他人交流。他们的注意力很容易被物体的鲜明特征所吸引。在这一阶段,儿童还不具有守恒的概念,心理学家通过实验证实了这一点。如图1-2,将同样多的柠檬汁倒进两个相同的杯中,所有的儿童都知道A、B杯中有同样多的柠檬汁,但当把B杯中的柠檬汁倒进细长的C杯时,儿童则会认为C杯的柠檬汁多些。这一阶段的儿童认为,如果杯子的形状变了,杯子里的柠檬汁自然也会变。图1-2左边的“黑点”实验也证明了这一点。

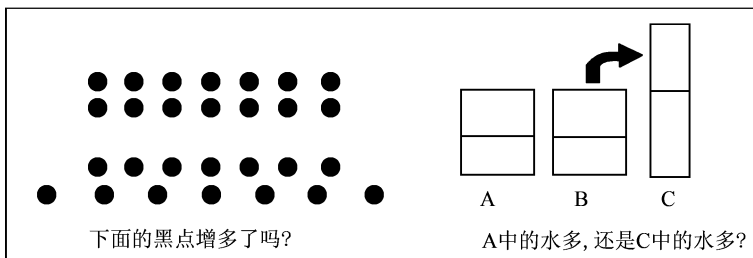


图 1-2 守恒实验

3. 具体运算阶段

这一阶段的儿童大约在 7~11 岁之间,他们开始学会心理运算,能在心里进行逻辑思维活动。研究人员通过将前运算阶段的儿童与具体运算阶段的儿童进行对比,发现处于具体运算阶段的儿童能够轻松地完成他们前一阶段所不能完成的任务。例如,当这个阶段的儿童看见宝宝比贝贝高,后来又看见欢欢比宝宝高时,他们就会推理说欢欢是三人中最高的,而完全不需要实际地去比较这三人的身高。7 岁大的儿童已具有了守恒的概念,他们知道,即便物体的外表发生了变化,但如果不增加或减少什么,那么物体的性质也不会改变。这一阶段的儿童也能理解物理活动和操作都是可逆的。他们可以推理说,柠檬汁的多少不可能发生变化,因为当把柠檬汁从 C 杯倒回 B 杯时,会和 A 杯一样多。

4. 形式运算阶段

这一阶段大约从 11 岁开始,是儿童认知发展的最后阶段,在这个阶段,儿童的思维变得抽象了,他们开始思考真理、公平和存在等深刻的问题,并开始系统地寻求问题的答案。一旦儿童到达了形式运算阶段,他们就开始充当科学家的角色,认真地去尝试解决问题的每一种可能性。

(三) 社会性发展

一个人的发展不仅表现在感知与智力方面,也表现在社会性行为的发展方面。一个人形成适应社会的人格,掌握社会认可的行为方式的过程叫做社会性发展。

1. 社会性发展的基础

出生以后,儿童就开始了同父母的交往。在交往过程中,儿童与父母之间逐渐形成了一种强烈、持久而又密切的情感联系。有时候儿童对父母特别“粘乎”,每当父母不在身边或要离开的时候,他们就会显得焦虑不安,心理学家称这种现象为“依恋”。健康的依恋是儿童社会性发展的基础。

依恋是如何形成,又是如何发展起来的呢?一般认为,父母作为照料者,为儿童提供生理上的满足,从而引起儿童对父母的依恋。但心理学家在对猴子进行研究后发现,事实并非如此。心理学家设计了两只人工制作的“母猴”,一只用金属制成,身上装有奶瓶;另一只用绒毛制成,但不装奶瓶。当把一只刚出生的幼猴放入装有这两只“母猴”的笼子里时,研究人员发现:幼猴在饥饿的时候,会小心翼翼地到金属“母猴”那里吃奶,但吃完奶就马上跑回绒毛“母猴”那里,紧紧地依偎着它。如果笼子里出现了不速之客,幼猴更是寸步不离绒毛“母猴”(见图 1-3)。看来,生理上的满足并不是形成亲密感的直接原因,皮肤接触和情感抚慰才是产生依恋行

为的重要因素。

人的依恋行为的形成与发展也是如此。心理学家认为,父母对儿童的拥抱、抚摸、微笑等行为,促成了依恋行为的产生。儿童通过对父母的依恋得到了情感上的满足,获得了安全感。早期儿童与父母之间的这种依恋关系,对儿童今后的友情、爱情等社会性发展将产生重要的影响。

2. 道德意识的发展

儿童如何看待行为的对与错?美国心理学家柯尔伯格(Lawrence Kohlberg)通过对儿童道德推理方式的研究建立起儿童道德发展阶段理论。道德推理是指人们对某种情形下什么行为是正确的、什么行为是错误的所做的判断。

为研究儿童的道德推理,柯尔伯格曾设计了一则“海因兹偷药”的两难故事。这个故事说,欧洲有个妇人患了一种特别的病,生命垂危,医生认为只有一种药能救她,就是本城药剂师最近研制的一种新药。配制这种药的成本为200元,但药剂师却索价2000元。病人的丈夫海因兹到处借钱,最终也只凑得1000元。海因兹只好请求药剂师便宜一点卖给他,或者允许他赊账,但药剂师说:“我研制这种药就是为了赚钱!”海因兹走投无路,便撬开了药店的门,为妻子偷了药。针对海因兹偷药的行为,柯尔伯格向儿童提出了一系列的问题:海因兹该不该偷药?为什么?假如海因兹不爱他的妻子,他是否应该去偷药?为什么?假如不是海因兹的妻子而是他的朋友得癌症快要死了,他是否应该去偷药?为什么?根据儿童回答的结果,柯尔伯格归纳出儿童道德意识发展的六个阶段。

(1) 服从和惩罚定向阶段。处于这一阶段的儿童,对成人的规则采取服从的态度,以免受到惩罚。他们知道偷窃是要受罚的,故而认为海因兹的偷药行为是错误的,应该受到惩罚。

(2) 快乐主义定向阶段。处于这一阶段的儿童,在进行道德判断时开始比较行为和个人的关系。他们认为每个人都有自己的需要,海因兹的偷药行为是对的,因为他挽救了妻子的生命,也消除了自己的痛苦。在这个阶段,儿童的道德判断具有较强的以自我为中心的特点,认为只要符合自己需要的行为就是正确的。

(3) 好孩子定向阶段。处于这一阶段的儿童能认识到必须尊重他人的看法,考虑到社会对一个“好孩子”的期望和要求,并尽量按这种要求去做。他们已开始从关注自己的需求发展到全面地关注他人的需求,从而为自己塑造良好的形象。所以,他们认为海因兹的偷药行为是对的,因为他救了妻子一命,是个好丈夫。



图 1-3 幼猴的依恋

(4) 维护权威与社会秩序定向阶段。处于这一阶段的儿童开始从维护社会秩序的角度来思考什么行为是正确的,他们认识到每个社会成员都应遵守社会约定的行为准则,服从法律与权威。他们认为,海因兹值得同情,但不能被宽恕,否则社会秩序就会发生混乱,因此其偷药行为是错误的,应当受到法律的制裁。

(5) 社会契约定向阶段。处于这一阶段的儿童认识到法律不再是死板的、一成不变的条文,可以通过共同协商和民主的程序来改变。如果一个人感到法律有失公平,就有权利通过正当途径说服别人改变法律。他们认为,海因兹的偷药行为是对的,因为店主私自涨价违反了公平交易的原则。

(6) 普遍原则定向阶段。这一阶段,儿童的认识超越了法律,他们认识到除了法律,还有生命价值、个人尊严、人类的正义感等更高的道德原则。因此,他们认为海因兹有责任挽救任何人的生命,不管这个人是他的妻子、朋友,还是素不相识的陌生人。他们认为,海因兹的偷药行为是对的,因为人的生命价值至高无上,海因兹不但救了他妻子的命,而且也维护了人类的生命权。

柯尔伯格认为,儿童道德意识发展的先后次序是固定不变的,这与儿童的思维发展水平有关。随着儿童认知能力的提高,他们开始从单纯考虑行为的后果转变为既考虑后果也考虑意图,从只考虑单一因素转变为辩证地思考不同因素之间的联系。

三、青少年期心理发展

(一) 青少年的认知发展

在青少年期,人的抽象逻辑思维已经形成,因此在学习理论、定理、公式及事物的发展规律时,青少年的思维独立性与批判性增强。他们喜欢争论问题,愿意提出新思想,对教师和父母不轻信、不盲从,对新事物和新思想十分敏感。社会上一旦出现新奇事物,就能立即激发他们强烈的好奇心和求知欲。因此,追逐流行时尚成为青少年的典型特点。而且,这一特点已渗透到青少年生活的方方面面,影响着他们的社会性发展。

(二) 青少年的社会性发展

1. 自我意识的发展

自我意识就是个体对自己本身与客观世界关系的一种意识。青少年开始注意到自己的体形、体貌的变化越来越接近成年人,因此,他们不再把自己看做“小孩子”。日益觉醒的自我意识使他们有一种强烈的渴求,希望别人把自己当做“成人”来看待。若仍被看做孩子,他们就会产生强烈的愤怒和不满。他们渴望建立自己独立的内心空间,将自己的情感隐蔽起



微课

大学生的心理
发展特点

来,不让他人发现;他们关注自己的性格和能力,很在意自己在他人心目中的地位;他们内心渴望表达自己,并通过各种方式结交知心朋友,借以与他人交流思想。一旦青少年产生“成人感”,就意味着他们开始摆脱童年期的依赖,而要求进入成年人的世界。

2. 社会认知的发展

社会认知被定义为个人对他人的心理状态、行为动机和意向做出推测的过程。青少年在认知特点上往往存在一定的盲目性、主观性,这导致他们在社会认知上出现差错。社会认知上的差错也是导致青少年社会交往障碍和人际关系不良的主要原因。随着交往范围的扩大和交往程度的加深,青少年需要处理各种各样的人际关系,这时,青少年既表现出理智的一面,又表现出幼稚、冲动的一面。因此,青少年在社会交往中常会遇到各种心理障碍和情绪困扰。

要促使青少年社会认知的健康发展,教育者必须关注青少年的同伴关系。研究发现,从青春期开始,在对个人态度和行为的影响上,同伴的作用渐渐超过父母。青少年在与同伴的交往中逐渐确定了自己的身份和地位,这决定了他们将来在社会上成为哪种类型的人。由于越来越多地参与社会生活,青少年对被同伴拒绝的焦虑越来越大,对同伴的价值和行为的顺从也达到了极点。由于同伴的影响力增大,父母常常担心他们的孩子受同伴的影响过大,而自己对孩子的影响力下降。事实上,青少年与父母之间的交往和青少年与同伴之间的交往处于完全不同的两个层面。父母和孩子在青少年时期的关系必须经历一个转折,从父母具有绝对的权威,转变为给予孩子一定的独立自主权。

四、成人以后的心理发展

(一) 成年期的心理发展

成年以后,人的智力已发展到最佳水平,知识经验已积累到一定程度,创造力也达到相当的水平,因此这个时期的人求知欲强,抱负远大,大多能在事业上取得成功。一般认为,25~45岁的成年期是人生的黄金时期。

成年人的心理特征虽已定型,但仍有可塑性,既可以保持和巩固良好的一面,也可以克服和改正不良的一面。一般来说,成年人成就动机强,易产生虚荣、嫉妒和冲动的情绪,而面对困难与挫折时,他们内心又容易变得软弱、孤僻和内向。因此,成年人应培养豁达、坚韧、合作和开朗的性格,以减少心理上的矛盾和冲突,提高自己对社会环境的适应能力。

成年以后,艰辛的工作,繁重的家务劳动,对子女学业、成长及发展的担忧,加上工作和生活中的诸多矛盾,常使成年人感到压力过大、精神疲惫。这种状态如果

得不到正确的对待,就会严重影响其身心健康。

(二) 老年期的心理发展

老年期一般指 60 岁以上的人生阶段。在这一时期,人的各项生理机能处于衰退阶段,所以老年人一般在情绪上会感到失落、沮丧,对生活失去信心。但在现实生活中,有许多 70 岁以上的老年人在思维和行动上还像他们 10 年或 20 年前那样充满活力,保持高度的积极性和主动性。研究表明,老年人在智慧、语言方面仍然处于发展阶段,他们仍然可以对社会作出自己的贡献。具体来说,老年人在心理发展上呈现出以下特点:

1. 认知行为更加明慧

老年人度过了大部分的生命历程,他们对于自然和社会规律的理解十分深刻,对事情发展变化的分析、判断十分准确。由于知识和经验的积累,老年人在看待问题时能做到触类旁通、举一反三。在理解语言、归纳推理和分析判断等能力上,老年人达到了人生的顶峰。

2. 人格更加厚重

老年人经历了很多波折坎坷,积累了丰富的丰富的人生经验。在一生的发展历程中,经过反复探求、实践、认识、反思和领悟,老年人对人生、对世界有了更深刻的理解,从而在为人处事上做到了有理有节、考虑全面。总体而言,老年人在人格上呈现出宽容、善良、仁慈和厚重的特点。

3. 人际关系更加融洽

进入老年期,由于子女逐渐成熟,孙辈健康成长,老年人表现得更加喜欢跟年轻人在一起。老年人在帮助照看孙辈时,既能体会到天伦之乐,又能体会到自己的价值,并可以充实空闲生活。而年轻人也从父母那里得到了精神与物质两方面的支持,他们与父母的交流促进了彼此间亲密关系的建立。

五、埃里克森的毕生发展理论

美国心理学家埃里克森(Erik H. Erikson)对人的毕生发展历程做了深入的研究,提出了人的社会心理发展阶段理论。他认为,一个人从出生到死亡要经历八个阶段,每个阶段都有一种重要的冲突或矛盾,如能成功解决,个体就能顺利地过渡到下一阶段。

第一阶段:从出生到 1 岁左右。这一阶段的主要矛盾是信任对怀疑。处于这一阶段的儿童更需要无条件的关爱。如果儿童得到母亲的照顾,他们将形成对世界的完全信任,在今后也会充满朝气,对未来充满希望;反之,他们将会表现出退缩

行为或形成对世界的怀疑。

第二阶段:从1岁到3岁。这一阶段的主要矛盾是自主对害羞。在这一阶段,儿童开始学说话、学走路,并有了自己的“小主意”——决定做某事或不做某事。如果父母态度宽容而不过分纵容,儿童就能形成积极的自主意识,否则就会对自己的行为感到害羞。

第三阶段:从4岁到6岁。这一阶段的主要矛盾是主动对内疚。在这一阶段,儿童的活动更加灵活,语言更加简练,更加富有想象力和好奇心,更能自主地思维和行动。父母应该尊重和培养儿童的主动性,如果父母对儿童的行为经常持否定态度,将会使儿童失去主动性,形成内疚感。

第四阶段:从6岁到11岁。这一阶段的主要矛盾是勤奋对自卑。这一时期的儿童在学校里学习生活技能,以适应所处的社会文化环境。儿童如果在这一阶段形成了勤奋的态度,将会在以后的生活中充满信心;儿童如果在学习活动中没有形成勤奋的态度,将会出现自卑感,甚至怀疑自己的能力。

第五阶段:从12岁到20岁。这一阶段的主要矛盾是同一性对角色混乱。这一阶段的青少年知道了自己是谁、正在做什么以及在社会生活中扮演什么角色。如果青少年在这一阶段发展不顺利,将会出现“同一性混乱”,即对自我身份、自我意识不认同。如果青少年的自我同一性获得了积极的发展,那么他们就会形成健全的人格。

第六阶段:从20岁到24岁。这一阶段的主要矛盾是亲密对孤独。处于这一阶段的人已进入成人期,他们发展了爱的能力和社会工作的能力。在这一阶段,如果一个人具有建立亲密关系的能力,那么他就会形成爱的品质,否则就会陷入孤独。

第七阶段:从25岁到65岁。这一阶段的主要矛盾是繁殖对停滞。处于这一阶段的中年人如果顺利地解决了社会与生活的矛盾,就会把人生经验传给下一代,否则其人生发展将会处于停滞状态。

第八阶段:65岁以后。这一阶段的主要矛盾是自我整合对人生的绝望。如果老年人顺利地度过了前面的阶段,就会产生充实、幸福的感觉;如果他们感觉人生虚度,则回忆往事时,就会产生绝望、痛苦的感觉。

第二节 感受世界

在人的毕生发展过程中,人们不断利用自己的感觉器官探索着周围的世界,如用眼睛观察环境中的色彩、形状,用耳朵聆听世界上各种奇妙的声音。在感知客观

世界的同时,人们产生了各种各样的主观感受。

一、感知客观世界

(一) 感觉色彩

自然界是五颜六色的。自然界中的物体被赋予各种各样的颜色之后,会给人留下深刻的视觉印象。人们对那些色彩鲜艳的物体记忆深刻,如红色的情人节礼物、深绿色的圣诞树、蓝色的知更鸟蛋……那么,人们如何感受到自然界的绚丽色彩?如何产生对各种颜色的内心体验呢?

牛顿曾指出,光线是没有颜色的,光线只是引起物体产生某种颜色的能量。如同铃声、音乐等自然界的声产生的只是空气振动一样,来自不同物体反射的光线产生不同的能量,作用于人的视觉感官,从而产生不同的色觉体验。

人的色觉体验主要包括色调、饱和度和明度三个方面。波长决定色调,不同波长的光波呈现不同的颜色。如红色光线的光波波长为 700 纳米,而 510 纳米波长的光波则呈现出绿色。饱和度是指颜色的纯杂程度,也就是常说的鲜明程度。纯的颜色是高度饱和的,如鲜红、鲜绿等。明度是指颜色的明暗程度。白色的明度最大,黑色的明度最小。科学家发现,自然界的物体通过这三个维度进行不同的组合,使人形成超过 700 万种不同的颜色体验。

人的颜色视觉如何生成?不同的物体如何通过人的感觉器官形成复杂的视觉体验?英国生理学家扬(T. Young)和德国物理学家赫姆霍尔兹(H. L. F. von Helmholtz)根据红、绿、蓝三原色光混合规律,提出了色觉三色说。他们认为,人的视网膜上有三种神经纤维,每种神经纤维的兴奋都会产生一种色觉体验,如果一种神经纤维处于兴奋状态,而另外两种神经纤维处于抑制状态,就会产生单一色觉;如果两种或三种神经纤维都处于兴奋状态,就会产生综合色觉。如当负责红色视觉的神经纤维受到红光刺激而兴奋,绿色、蓝色两种神经纤维处于抑制状态时,则产生红色视觉;当负责红色、绿色视觉的两种神经纤维同时受到红光和绿光的刺激而兴奋,而负责蓝色视觉的神经纤维处于抑制状态时,则产生黄色视觉;当负责红色、蓝色视觉的两种神经纤维同时受到红光和蓝光的刺激而兴奋,而负责绿色的神经纤维处于抑制状态时,则产生粉红色视觉;当负责蓝色、绿色两种视觉的神经纤维同时受到蓝光和绿光的刺激而兴奋,而负责红色视觉的神经纤维处于抑制状态时,则产生青色视觉;当负责红色、绿色和蓝色视觉的三种神经纤维同时兴奋时,则产生白色视觉;如果三原色光的神经纤维均未受到任何刺激,那么就会产生黑色视觉。不同比例的三原色光刺激神经纤维,引起三种神经纤维兴奋程度的差别,从而产生千变万化的色彩感觉。

有些人由于生理上的缺陷,感受颜色的神经纤维无法正常地发挥作用,导致他们无法看到正常人所看到的自然界绚丽多彩的颜色,这就是色盲。

拓展阅读

一位画家的黑白世界

乔纳森是一名画家,在他颇有成就的艺术生涯中,他曾经用各种美丽的颜色创作出大量作品。然而当他 65 岁时,由于脑损伤而变成了色盲。从此以后,他只能看到灰色、黑色和白色,以往充满丰富色彩体验的画作,在他看来只是“肮脏的”或“不合逻辑的”斑点,他已认不出自己的作品了。在生活中,他也只吃黑色和白色的食物,如黑色的橄榄和白色的米饭,因为有颜色的食物变成了令人不安的灰色,看起来也不好吃。消沉了一段时间之后,他开始从最初混乱的状态中恢复过来,并探索用黑白两色进行创作。人们只知道这个时期的作品是他艺术生涯中最新鲜、最有趣的,而不知道正是因为脑损伤导致色盲才使他的艺术方向发生了改变。乔纳森认为,突如其来的色盲引领他进入了视觉世界的新领域。尽管色盲给他带来了巨大的损失,甚至在某些时候令他感到忧伤,但却使他的视觉变得很特殊,也使他看到了由色彩构成的单纯形状和整齐世界。因此,尽管丧失了颜色视觉,乔纳森的感觉过程仍能保证他通过艺术形式来表现世界。

(二) 聆听声音

自然界中有许多不同的声音,如鸟儿的叫声、嗖嗖的风声、小溪的流水声、阵阵的惊雷声、火山的爆发声、飞机的轰鸣声等。这些声音是如何形成的?人又是如何感受到的呢?

人之所以能够感受到不同的声音,是因为自然界不同的刺激形成声波,作用于人的听觉感受器官,产生听觉兴奋传至大脑,从而形成对声音的感知。声波是由物体振动产生的。物体的振动使空气或其他媒质产生周期性的波动,并最终传递到人的听觉感受器官从而形成听觉。不是所有的振动都能产生听觉,人耳所能接受的振动频率为 20~20 000 赫兹。低于 20 赫兹的振动叫次声波,高于 20 000 赫兹的振动叫超声波,次声波和超声波都无法引起人的听觉。

人感受外界声音的器官是耳朵。人耳分为外耳、中耳和内耳。空气中的声波必须在耳中转换为流动波,流动波导致耳膜的机械运动,这些运动引起神经细胞的兴奋,然后传入大脑皮层,经大脑皮层听觉中枢分析后便产生听觉。人的听觉分析极其精细,它能准确地分辨各种声音的差异。

声音有音高、响度和音色三个基本特征。音高指声音的高低,由声音的频率决

定。高频音的音调较高,低频音的音调较低。合唱团中的高、中、低三种声部,就是依据声音的音调不同而划分的。响度指声音的物理强度。响度大的声波会给人震撼的感觉,而响度小的声波会给人柔和的感觉。人们能在 20 米外听见手表的滴答声,这是人耳听到的最小极限。人接受声音最大的极限是 100 米内喷气式飞机产生的巨大声音,它产生的能量是手表滴答声所产生能量的 10 亿倍。音色反映了声波的复杂程度。钢琴的声音与口哨的声音不同,反映着它们音色上的差异。现实生活中的大部分声音都是包含多个音色的复合声波。噪音没有清晰的音色,是各种音色的复杂组合,所以听起来显得凌乱刺耳。

(三) 其他感觉

1. 嗅觉

自然界有各种各样的气味,如沁人心脾的百合花香、令人口水直流的五香酱牛肉味,还有油炸臭豆腐的独特气味。人对自然界各种气味的感觉称为嗅觉。嗅觉是由化学气体刺激嗅觉感受器而引起的感觉。嗅觉感受器位于鼻腔的后上部,气味作用于嗅觉感受器,产生神经兴奋,再通过嗅神经传导至大脑皮层的嗅中枢,形成嗅觉。人类的嗅觉主要有香、酸、甜和臭四种。人类的嗅觉敏感度很高,可嗅出空气中几毫克的人造麝香味,并能辨别出 2 000~4 000 种不同的气味。

2. 味觉

味觉是由溶解性的物质刺激味蕾而引起的感觉。味蕾是人的味觉感受器,主要分布在舌头的背面和边缘。化学物质作用于味蕾产生神经冲动,经过神经传导,最后到达大脑皮层的味觉中枢,形成味觉。人类的基本味觉有酸、甜、苦、咸四种,可分别由 H^+ 、糖类、奎宁和食盐引起。舌的不同部位对味觉的感受能力不一样,舌尖对甜味、舌根对苦味、舌两侧前部对咸味、舌两侧后部对酸味比较敏感。因此,品尝甜味通常用舌尖,而喉头对苦味的感觉很久才消失。人们吃的东西通常不是一种味道,果酱有酸、甜味道,巧克力有甜、苦味道,糖醋鱼有甜、辣、麻等味道。对于许多复杂的味道,人们有时很难用语言进行描述。人们根据味觉来区别食物的性质,调节食欲,控制摄食量。味觉的辨别力有助于保证机体的营养,维持人体内环境的相对恒定。

二、体验主观世界

物体虽然通过人的各种感官形成感觉,但由于人的生活经验和主观意识的影响,这些感觉印象在人的主观认识上发生了很大的改变,从而形成了迥然不同的主

观体验。

(一) 主观色彩

1. 冷色与暖色

有些颜色如蓝色、白色会使人产生凉爽的感觉,而红色、橙色则会使人产生温暖的感觉,这些感觉是人对色彩温度的心理感觉,是人的主观心理感受。人之所以对色彩产生这些温度感觉,主要源于色彩的物理特性和人们的生活经验。

生活中,使人产生凉爽感觉的颜色称为冷色,主要包括青色、青绿色、白色等。冷色给人以冷静、内敛、消极、后退、收缩等心理印象。暖色是指生活中使人产生温暖感觉的颜色,如红色、橙色等,它给人的心理印象是积极、温馨、进取、膨胀等。介于冷色与暖色之间的是中性色,以绿色、紫色为代表。中性颜色的温度感不明显,常通过与其他颜色对比产生温度感,如与红色对比时绿色具有凉爽感,若与蓝色对比时绿色则显得比较温暖。

2. “轻”色与“重”色

不同的色彩使人们产生不同的重量感,通常色彩越亮感觉越“轻”,而色彩越暗感觉则越“重”。色彩的重量也是人主观的心理感觉,常来自于人们生活中的视觉经验。白云、棉花是轻的,铁块、石头是重的,人们对物体的重量体验伴随着色彩印象,使自然界的各种色彩被赋予了重量的心理感觉。色彩的轻重感觉也与人的主观希望有密切的关系。人们如果希望环境严肃和庄重,则将物体装饰为深色;如果希望环境轻快而悠闲,则把物体装饰为浅色。“重”色显得稳重,“轻”色则会带来动态和活泼的效果。

色彩的主观体验在生活中有重要的应用。人的生活环境中充满各种各样的颜色,它不只是单纯的视觉刺激,更反映着人的情感与态度。人是社会性的动物,对许多自然景象都会产生感情,而色彩的主观体验正反映了人对于各种现象所产生的情绪体验。冷、暖、轻、重反映着人对色彩的情绪感受和主观希望,因此,通过了解人对色彩的偏好,就可以了解人的性格、情绪与态度等心理特点。

(二) 图形与背景

人在感知世界时,有时要分辨出真实图形与复杂背景的关系,只有排除背景中的杂乱因素,才能发现真实的图形目标。图形是指人的视觉所感受到的具体刺激物,背景是指图形以外的其他刺激物。图形与背景之间是主次的关系,图形是主题,背景是衬托。如一幅画中有一座教堂,教堂的周围有树木草坪,教堂的背后是高山白云,这时教堂就是图形,而其他景物则是背景。

一般来说,图形大多是人们熟悉的物体,如人、动物、房子等。图形相对比较突

出,背景则显得退后。图形一般显得有意义,主观感觉更强烈。图形与背景的关系明确,所得的主观经验也就明确。如果图形与背景之间的界限不清晰,刺激物之间并未显示出明确的主次关系,图形与背景无所谓哪个更熟悉,哪个更突出,哪个更有意义,那么,人在识别图形和背景时就具有了选择性,任何刺激物均有可能被视为图形或背景。图 1-4 表现的是一个白色带花纹的花瓶和黑色的背景;如果将白色作为背景,则两张画面相对的黑色人脸成为图形。在识别任何图形时,人们必须把一种刺激作为图形,另一种刺激作为背景,否则无法产生稳定的心理印象。生活中需要区分图形与背景的情况很多,如何区分主要与人的主观经验和生活背景有关。



图 1-4 图形与背景

(三) 错觉现象

视觉经验虽由环境中的刺激物引起,但人要形成认识经验还要对客观刺激物做出主观的解释。凭主观经验所做出的解释,有时是失真的,有时甚至是错误的。在心理学上,对完全不符合刺激物本身特征的失真或扭曲的主观经验,称为错觉。

1. 知觉对比

两种具有相对性质的刺激物同时或相继出现,由于两者的彼此影响,致使两种刺激物所引起的感觉出现明显的差异。如黑白两张纸一同出现,人会觉得黑纸更黑、白纸更白;大胖子和小瘦子两个人相伴出现,会使人产生胖者更胖、瘦者更瘦的感觉。图 1-5 中,两个位于中心的圆是一样大的,但由于知觉对比作用,左边的显得比右边的更大。再如图 1-6 中,黑色方格中的白点似乎呈灰色,但若集中一点看,灰色立即消失。这正是因为黑白两种颜色的知觉对比使人们对颜色的感觉失真,形成了知觉上的混乱。当然,知觉对比只是一种心理现象,刺激物本身并未发生改变。



图 1-5 两个位于中心的圆哪个大

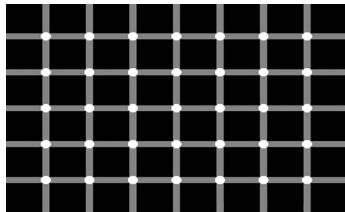


图 1-6 是白点还是黑点

2. 似动现象

从物理学上得知,世界在运动,运动是绝对的,静止是相对的。自然界中的物体保持静止,是相对于某些参照物而言的。如果参照物移动,那么物体可能发生“移动”。如夜晚天空中的浮云遮月,浮云是移动的,但看起来像是浮云静止,月亮移动。如图 1-7,静止地观看两个圆环,发现它们是静止不动的,但如果人的头部向前或向后移动,则会发现两个圆环出现了相对的“移动”。上述这些由于参照物的移动而产生的物体运动的现象,称为似动现象。在现实生活中,电影中特技镜头的拍摄就是利用这个原理。演员凌空悬起并保持固定的姿势,工作人员迅速移动背景,就可拍出剧中人物飞檐走壁、腾云驾雾的效果。

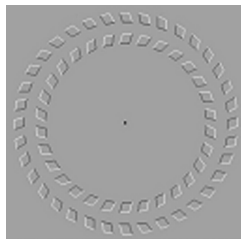


图 1-7 转动的圆环

3. 视觉后像

仔细盯住图 1-8 中的四个黑点 30 秒,然后将目光转向天花板,你就会看到一种奇妙的现象。为什么会出现这种现象?心理学家发现,物体的光线作用于人的视觉器官,所产生的神经兴奋并不随刺激的消失而终止,而会保留一段时间。这种在刺激停止后所保留下来的感觉印象称为视觉后像。视觉后像分正后像和负后像。正后像是一种与原来刺激性质相同的视觉印象,负后像则是与原来刺激恰恰相反的视觉印象。图 1-8 中的光亮部分变为黑暗部分,黑暗部分变为光亮部分,从而出现了上述现象。电视、电影就是视觉后像在生活中的应用,当图像以每秒 24 张的速度放映时,人就会产生错觉,以为画面是连续运动的。



图 1-8 视觉后像

(四) 感受时间

在自然界中,事物的变化具有一定的连续性和顺序性。例如,一棵树从播种、发芽、开花到结果,经历着一系列连续的变化;人一天的生活,从起床、刷牙、吃早饭、上班、下班、回家休息到就寝,各种活动是依次进行的。人们对客观事件的连续性和顺序性的感知就是时间知觉。

心理学家发现,人们感受时间的方式主要有以下三种:

(1) 根据自然界的周期性现象。太阳的升落、昼夜的交替、月亮的圆缺、四季的轮转等周期变化的自然现象,为人们估计时间提供了客观的依据。

(2) 根据人的生理节律性活动。人体的生理活动是周期性的、有节律的,如心

跳、脉搏、饥饿、觉醒、睡眠等。人们将身体的节律性活动称为生物钟。

(3) 借助计时工具。日历、时钟、手表等能准确地计量时间。借助于先进的计时工具,人们不仅能准确地计量世纪、年、月这样较长的时间,而且可以准确地计量秒、毫秒这样极其短暂的时间。

时间虽然可以准确计量,但它给人们的内心感受却千差万别。人们从事各种活动时的主观经验、情绪态度不同,对时间的感知就会出现偏差。心理学家发现,人们在一定的时间内,从事的事件数量越多、性质越复杂,就会将时间估计得越短。如上网或逛街,人们会觉得时间过得飞快。相反,如从事诸如等车、开会等单调、简单的活动,人们会觉得时间很长。人在回忆往事时情况相反,同样一段时间,经历越丰富,就会觉得时间越长;经历越简单,就会觉得时间越短。人们对活动的主观兴趣也会影响对时间的感受。如果人们对活动很感兴趣,会觉得时间过得很快;但如果从事的是令人厌恶的活动,则会觉得时间过得很慢。

第三节 感恩生命

心理一刻

我列出一张单子,左边写着活下去的理由,右边写着离开世界的理由。我在右边写了很多很多,却发现左边基本上没有什么可写的。回想20多年的生活,真正快乐的时刻屈指可数。记不清楚,上一次发自心底的微笑是什么时候;记不清楚,上一次从内心深处感觉到有归宿感是什么时候。也许是我自己的错吧,不能去怪别人,毕竟习惯决定了性格,性格决定了命运。我并不是不愿意珍惜生命。如果某一时刻你发现再活20年、30年,却没有快乐、没有希望……那又为什么不能够在此时便终结生命?不用再说生命的价值了。是的,比起任何一个还在忍受饥饿、干渴、瘟疫的同龄人,我真的觉得自己很幸福。但这是相对的,20年回忆中真正感到幸福的时刻屈指可数。我不明白,为什么小学的时候无比盼望中学,曾经以为中学会更快乐;中学的时候无比盼望大学,曾经以为大学会更快乐;盼望离开欺负与讥讽自己的人;盼望离开被彻底孤立的环境。人生每一个阶段的最后,充满了难以再继续下去的悲哀,不得不靠环境的彻底改变来终结。难道说到了现在,已经走到了终点?对于亲人,我只有无奈。或许死后的寂静,就是为了屏蔽他们的哭声,就是能让人不会在那一刻后悔。是的,20年,但是却无法忍受这种行尸走肉般的生活,觉得生活如同死水泥潭一般,而我自己那么猥琐、渺小而悲哀。不可能再做出任何改变。如果人死的时候可以许一个一定会实现的愿望,我也许会许下“让所有人更

加快乐吧”。人应该有选择死亡的权利,如果他承受的悲哀已经太重而无法负担。或许死亡本身就是一个轮回的开始,用悔恨来洗刷灵魂,然后新生,或者回到过去重新开始……

写这篇文章的大学生已跳楼身亡。这名大学生的跳楼事件,特别是她留给人们的这篇文章,使人们重新审视生命的意义、人的生命历程以及如何善待生命等问题。

一、生命概述

生命是生物的本质和组成部分,是生物体无穷变化所遵循的普遍规律。生命构成了世界的存在,世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。

(一) 人的生命形态

在所有的生命存在中,人是超越一切其他生命现象的存在物。人是宇宙的精华,万物之灵长。正因为人的存在,才使生物进化发展到前所未有的高度。正如马克思所指出的,任何人类历史的前提是有生命的个人存在。人的生命具有生物性、精神性和社会性三种存在形态。

1. 生物性的存在

人是生物性的存在,生物性是人的生命最基本的特性,是的人的生命的社会性、精神性存在的基础。人的生命作为一个自然生理性的肉体而存在,人的生长和发展必然要服从生物界的规律,衣食住行、吃喝拉撒、生老病死是每一个人都无法逃避的。

2. 精神性的存在

人不仅为了满足自己的生理需要而活着,还要追求超越生物存在的精神性存在。人要规划自己的人生,实现自己的价值,指导和提升生物性的存在。正是生命的精神性存在,才使人的生命有了精神价值,使生命得到理性和道德的升华。

3. 社会性的存在

一个人要想生存,必须参与社会活动,在与他人的交往中追求生命的意义,实现人生的价值。印度狼孩的例子说明,如果脱离了人类社会,人可能只是一种“人兽”,不能算是真正意义上的人。社会性的存在使人在面对千变万化的社会生活时,保持生命的智慧和坚定的信念,在对生死、爱恨、聚散、得失的选择中,表现出豁达的人生态度。



微课

生命及其特征

拓展阅读

狼 孩

1920年,在印度加尔各答的一个小城附近,一位牧师救下了两个由狼抚养长大的女孩。这两个女孩,大的约七八岁,名为卡玛娜,小的还不到两岁,不到一年就死在孤儿院里了。卡玛娜不喜欢穿衣服,一给她穿上衣服她就马上撕下来。她用四肢爬行,白天喜欢缩在黑暗的角落里睡觉,夜里则像狼一样嚎叫,并四处游荡。她有许多特征都和狼一样,比如,嗅觉特别灵敏,用鼻子四处嗅闻寻找食物;喜欢吃生肉,而且吃的时候要把肉扔在地上才吃,不用手拿,也不吃素食;她的牙齿特别尖利,耳朵还能抖动。她15岁时的智力水平大致相当于三岁半的儿童。

人是社会存在的反映,人无法离开社会生活。人的生物性存在固然重要,但人所处的社会环境对于人的身心成长发挥着重大作用。如果一个人长期与社会文明隔离,那么即使生物性存在是正常的,也不能成为真正意义上的人。

(二) 人的生命特征

1. 有限性

生命存在的时间有限。人的自然寿命一般是七八十岁,最多也不过百十来岁。在有限的生命中,人要不断地面对生老病死、得失祸福,任何人都无法逃避。

2. 双重性

人的生命作为生物体的存在,受自然规律的制约,具有自然性。同时,人的生命也是精神的存在,受道德规范的支配。每个人都必须面对这种矛盾,这是人生命价值发展的根本动力。人就是在生命的双重性中寻求人生的意义和生命的完善。

3. 创造性

人的生命是一个不断成长的过程。生命处于运动之中,从不间断,一旦静止就意味着死亡。生命运动内容的丰富性,体现着人的创造性。人们通过创造性地把握生活的变化,去发现生命的意义,实现对生命更深入的认识和超越。生命的创造性决定了每个人的生命都是独一无二的。

4. 完整性

一个完整意义上的人,包括了所有的本质特征和毕生发展阶段的特点,因此人的生命具有完整性的特征。人的生命经历了出生、长大、成熟、繁殖及死亡等不同形式,这些形式连接起来,就形成了人的生命的完整历程。

二、面对死亡

所有人,无论是否愿意,都要面对和经历死亡,死亡是生命周期的最后历程。死亡是自然界的普遍规律,是任何人都无法避免的。一个人一旦死亡,他的生命将无法复活,所有的生命机能都将停止。

死亡的人无法复活,对死亡后的内心体验无从得知,但一些濒临死亡的人或是从死亡状态中恢复过来的人,记录下了他们真实的死亡体验。国外曾报道过一位动物学家被毒蛇咬伤,在濒临死亡的最后一刻记载下全部心理活动的事件。

拓展阅读

一位动物学家的死亡体验

那是一个平常的日子。下班之后,芝加哥自然历史博物馆其他的工作人员很快都走了,只有博物馆的研究员、动物学家施密特博士依然兴致勃勃地留在实验室里,观察一条南美洲的毒蛇。谁知一不小心,毒蛇猛地从玻璃缸中窜出来咬了他的手指。不好!施密特博士迅速把毒蛇关回蛇笼,然后急忙挤出伤口内的毒血。随即,他想打个电话给医院,偏偏室内的电话坏了,别的办公室又全都锁着门,而这时他的体力已不足以支撑他走到大楼外的警卫室求救。死神,在一瞬间逼近了这位67岁的科学家。

剧痛、晕眩、恶心一阵阵向他袭来,作为一位动物学家,施密特博士清楚地明白这一切意味着什么。他已经听到死神急促而沉重的脚步声,而他所拥有的生命,只能以小时甚至以分、以秒来计算了。作为一位科学家,他是多么不甘心就这样与世界挥手作别,他还有那么多的课题亟待研究,而现在,他只能无奈地等待着死亡的来临。

难道就这样束手待毙吗?难言的痛楚中,似有一道电光从脑海中闪过——记录下自己濒临死亡时的感觉,这将是一个蛇毒罹难者临终前不可多得的自我记录,对后人一定具有重大的研究价值。

他提起笔,打开了笔记本,强忍痛苦写了起来……

体温很快上升到39.5度。

胃剧痛。

燥热,耳鸣,眼皮疼……四小时后,伤口、鼻、嘴开始出血……头晕目眩中,施密特博士顽强地支撑着,详细而准确地记录下自己的切身感受。死亡的阴影越来越重,博士的生命之火渐渐地黯淡了。他努力地写着,可他的笔迹却越来越模糊,一个个字母歪歪斜斜、颤颤巍巍的。不难想象,当时他的手已经颤抖到什么程度。

时光悄然而逝,静静的夜中,谁也不会想到,在博物馆大楼深处的一个房间里,

正进行着一场殊死搏斗。

在被毒蛇咬伤5个小时后,施密特博士写下了最后一行文字:“血从鼻子和嘴里流了出来,疼痛消失了,我软弱无力,我想开始脑充血了。”写下这行文字后,施密特博士因脑溢血与世长辞。

这位伟大的科学家,在与死亡狭路相逢时,没有顿足捶胸地哀叹自己的不幸,更没有歇斯底里地咒骂命运的不公。面对即将消逝的生命,他所想到的却是怎样为后人留下一个蛇毒罹难者的第一手资料。即使在弥留之际,在双目已经失明的情况下,他依然用剧烈颤抖的手,摸索着写下自己的真切感受。一个人,要有怎样顽强的意志,要有怎样博大的胸怀,才能做到这一切啊!在那些歪歪斜斜的文字中,我们读到了一颗真正伟大而高尚的灵魂。

死亡是令人恐惧的,没有人愿意失去自己的生命,一些经历过死亡体验后又从死亡状态中逃脱的人更加感到生命的可贵。心理学家马斯洛在心脏病突发被抢救过来后说道:“面对死亡又暂从死亡中解脱,使世间的一切事物显得如此珍贵,如此神圣,如此美丽。我比任何时候都更强烈地热爱这一切,更渴望拥抱这一切,更情不可遏地要投身于这一切……死亡及其突然降临的可能性,使我们更有可能去爱,去热烈地爱。”

三、学会感恩



微课

生命的意义

生命是上天赐给我们每个人的独特礼物,我们对所经历的生命历程应始终抱有一种感恩的态度。

生命中的每个细节、每种滋味都值得我们去真心地感激。我们每天所经历的事、所接触的人,看到的、听到的,都是生命带给我们每个人独一无二的体验。无论是幸福还是痛苦,甜蜜还是苦涩,都是我们对生命历程的真实体验,值得我们去感激。我们感激痛苦,因为它使人懂得幸福;我们感激喧嚣,因为它使安宁更显珍贵;我们感谢爱情,因为它使人懂得纯美与丰富;我们感谢衰老,因为它使人怀念青春;我们感谢生活中的一切悲伤、喜悦、残缺、遗憾,因为它使我们体验到人生的丰富多彩。

在人生的发展经历中,我们不断地接受来自他人的恩惠。小时候,我们接受父母的养育之恩;上学后,我们接受师长的教育之恩;成人后,我们接受朋友、同事的关怀帮助之恩;年迈后,我们接受晚辈的赡养、社会的照顾之恩,这些都值得我们去感恩。

感恩,说明个体对自己与他人及社会的关系有着正确的认识,是一个人社会责

任感的体现。如果没有感恩之心,一个社会很难健康地发展下去。感恩可以使人平心静气、认真务实、严于律己、宽以待人。

感恩是一种处世哲学,是一种生活智慧。它教人如何对待困难,如何对待生命。当人生道路出现曲折坎坷、遭遇挫折和失败时,如果有人伸出温暖之手,为你指点迷津,帮你指明前进的方向,使你最终战胜困难、获得成功,我们对此能不心存感激吗?

感恩是一种人生态度,是对自然、世界和人生的理解与宽容。我们体验生活的香醇、如歌的友情、花红草绿、莺飞燕舞……我们感谢上天的无私给予、大地的宽容浩博。如果在生命中的每一天都充满感恩情怀,学会接纳,懂得感激,那么我们就微笑着面对世界,快乐地度过一生。

心·匙·启·迪

团体活动:假如没有明天

一、活动目的

1. 有些人一直都在懵懵懂懂地过日子,未曾思考过生活的目的何在、生命的意义何在,甚至在面临死亡时,仍旧一片茫然。本活动就是要引导学生回顾生命的痕迹,重新审视生命的意义。

2. 当今社会,经济繁荣,生活条件优越,许多学生衣食无忧,但是挥霍无度、奢侈浪费的现象却比比皆是。本活动就是要引导学生反思生命中珍贵的人、事、物,进而培养珍爱之心。

3. 在多样化的社会形态中,多元的价值观常使人感到困惑,也很少有人认真、深入地思考人生。本活动旨在帮助学生树立积极的人生观和价值观。

4. 许多人有远大的理想,也知道如何实现,但却不能珍惜时光,直至生命浪费殆尽,才感叹人生虚度。本活动的目的在于鼓励学生身体力行,做该做的事。

二、活动过程

活动名称	假如没有明天
时 间	45 分钟
场 地	视听教室
流程简要说明	<ul style="list-style-type: none"> • 播放轻柔音乐,让心灵宁静下来。 • 播放影片《非洲灵猿》。内容简介:黑猩猩母亲因心脏衰竭而死亡,子女与众亲友环绕行礼,追悼送终后离去。黑猩猩儿子为母亲守孝三周,不忍离去,哀伤而死。

续表

活动名称	假如没有明天
流程简要说明	<ul style="list-style-type: none"> • 播放空难影片。内容简介:机上乘客得知飞机失控,且终将坠落时,便纷纷抢夺时间,匆匆写下遗嘱。 • 请同学们设想:假如没有明天,此刻最想说的话、最想做的事。
器 材	<ul style="list-style-type: none"> • 视听设备 • 影碟 • 纸笔

推·荐·欣·赏

电影——《生命如屋》

生命中的每一天该如何度过?有两种截然相反的说法。一种说法认为,将生命中的每一天当做生命的第一天对待,带着最初看到这个世界的新鲜与惊喜,让充满好奇的眼睛在天地间读出美妙,让心灵在与万物的交流中感到无比的欣慰;另一种说法是,将生命中的每一天当做生命的最后一天去过,带着即将辞世的留恋与珍惜,宽宥他人,感恩命运,在夕照里掬一把纯粹的金色,镀亮心情。

美国电影《生命如屋》,以“爱的重建”与“屋的重建”为主题,给人以生命“第一天”和“最后一天”的强烈震撼和深刻启迪。

建筑师乔治被命运捉弄:妻子离他而去,儿子沉溺毒品不能自拔,自己又丢了工作……更糟的是,他被告知得了癌症,仅剩几个月的时间。乔治就像海边破旧不堪、摇摇欲坠的旧房子濒临倒塌。他决心要改变自己的生活,在人生的最后几个月里重活一回。他按自己多年的梦想重新修理那幢破旧的房子,邀请儿子来海边和自己一同修建房屋,而妻子最终又回到他的身边……

生命在悄然流逝,日子渐渐地被麻木的人过旧了。“第一天”和“最后一天”,其实是给每个人出的一道人生思考题。一直紧张忙碌的你,是否能停下来做片刻的思考?