

新疆高等学校大学生心理健康教育试用教材 新疆维吾尔自治区教育厅组织编写

xinli jiankang yu ziwotiaoshi

心理健康与自我调适

主 编 李维青

副主编 焦其和 张旭新



燕山大学图书馆藏

新疆人民出版社

B844.2/8



0331741

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康与自我调适 / 李维青主编. — 乌鲁木齐 :

新疆人民出版社, 2001.9

ISBN 7-228-06705-3

**I. 心… II. 李… III. 大学生—心理卫生—高等学校—教材
IV. B844.2**

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第066899号

出版发行 新疆人民出版社

地址：乌鲁木齐市解放南路348号

电话：0991-2816212 邮政编码：830001

印 刷 新疆金版印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 16.125

字 数 400千字

版 次 2001年10月第1版

印 次 2001年10月第1次印刷

印 数 1-5000

定 价：23.00元

前言

这是一个科技迅猛发展的时代，知识经济、网络信息、高新技术、多元文化、生命科学……正以不可阻挡的力量改变着社会状态。面对充满机遇、充满选择、充满挑战、充满竞争的现实，人们感受到的心理压力越来越明显。怎样才能正视现实、调解心理、适应环境、奋力进取？人们向往着人生的高质量，追求着自己的心身健康，本书正是基于现代社会的特点及人们对心理健康知识的渴求而编写的。

大学生是一个特殊的社会群体，其心理健康水平的高低，不仅会影响到自身的成长，也会在社会上产生影响，更关系到国家建设人才的培养质量。因此，教育部要求加强大学生心理健康教育工作，并指出“心理健康教育要以课堂教学、课外指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”。^①

根据高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和内容，这本书主要宣传普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理自测和自我心理调适方法，介绍增进心理健康的途径，使读者能以科学的态度对待各种心理问题。

本书力求从全面实施素质教育的新视角、新观念触及现代社会发展的新领域，有步骤地讲述心理健康知识。编写方法力求体现科学性与思想性的统一，理论与实际相结合，帮助青年学生正确认识自己、完善自己，提高自身素质。为此，本书在以下四方面做了

^① 《教育部关于加强普通高等学校大学生的心理健康教育工作的意见》（教社政[2001] 1号），第4页。

一些努力：

1. 读者的目标指向公众人，不在于其是否有心理疾病，而是重视人们心理健康水平整体提高。只有提高整体心理健康水平，才能进一步提高生活质量，提高个体自身素质，体验生活中多层次的幸福感。

2. 书中的内容分为四个区块：适应篇、选择篇、障碍篇、发展篇，既考虑到个体的人生成长，也考虑到青年人易出现困惑的几个方面，从而使阅读的目的性更明确，具有整体提高的作用和解决具体问题立竿见影的效果。

3. 编写的风格突出在“广”、“新”、“娱”、“思”，把心理健康教育与思想道德教育结合在一起，以提高思想政治工作的科学性与效能。

4. 全书各章节分为心理健康基本概念、自测自评、调适指导三部分。自测是阅读中的一种调剂，一种游戏和娱乐，在轻松的阅读中来完成；基本概念深入浅出便于理解，具有提高认知的作用；调适指导具有较强的实用性。因此，本书不仅是高校大学生“心理健康”教育教材，也可作为广大教育工作者的参考用书以及各界各类人士调节心身健康的读本，是随测随调的健康手册。

本书的编写思想主要着重于调整学生心理的健康和增进学生心灵的高尚。心理健康和心灵高尚虽是有高低之分的两个层次，却关系密切。一方面，只有解决了较低层次的心理负担、心理障碍，促进心理的发展，心灵的高尚才具有一个健康的心理基础；另一方面，高尚的心灵、宽阔的胸怀又对心理的健康起着很大的促进作用。

因此《心理健康与自我调适》旨在心理健康教育的过程中，不仅仅把工作停留在解决学生的心理问题，而是尽可能地在更高层次上给学生指出努力的方向，引导青年树立正确的、积极的世界观、人生观和价值观。

《心理健康与自我调适》在新疆的出版，是一次初步尝试，敬请读者在阅读中提出宝贵意见，以便在今后的心理健康教育中不断完善。

编者

2001年9月

目 录

前言.....1

绪论.....1

 第一节 心理健康概述 2

 第二节 心理健康标准与评估 7

 第三节 心理健康之路 16

适应篇

第一章 环境 25

 第一节 环境与人的健康 26

 第二节 人对环境的评价与对策 32

 第三节 创造更健康的环境 41

第二章 学习 47

 第一节 学习概述 47

 第二节 考试的心理卫生 56

 第三节 学习与考试的心理诊断 65

 第四节 学习策略及学习指导 88

第三章 交往 106

 第一节 人际交往概述 106

第二节 人际交往中的困惑分析 ... 115
 第三节 人际交往的自测自评 ... 121
 第四节 人际交往能力的提高 ... 132
 第四章 网络 ... 146
 第一节 网络心理特征 ... 146
 第二节 网络心理疾病 ... 155
 第三节 网络文明与健康 ... 157

选择篇

第五章 婚恋 ... 169
 第一节 大学生性心理卫生 ... 169
 第二节 大学生爱情与婚恋观剖析 ... 173
 第三节 恋爱心理自测 ... 178
 第四节 大学生婚恋心理保健 ... 186
 第六章 择业 ... 191
 第一节 择业的心理卫生 ... 191
 第二节 求职中的心理问题 ... 198
 第三节 择业心理自测 ... 204
 第四节 大学生就业心理指导 ... 207
 第七章 挫折 ... 220
 第一节 挫折及其心理过程 ... 220
 第二节 受挫反应 ... 222
 第三节 挫折心理自测及自我调适 ... 224
 第八章 成就 ... 237
 第一节 成就动机概念 ... 237
 第二节 成就动机的自测与分析 ... 245
 第三节 目标的确定 ... 258
 第四节 追求有价值的人生 ... 263

障碍篇

第九章 心理困扰 ... 274

 第一节 大学生心理特征及自测 ... 274

 第二节 大学生的主要心理问题及调适 ... 278

第十章 心理障碍 ... 286

 第一节 心理障碍的概念 ... 286

 第二节 人格和性心理障碍及其矫正 ... 290

 第三节 神经症、癔症及其矫治 ... 295

 第四节 自杀及其预防 ... 309

第十一章 心理疾病 ... 313

 第一节 精神分裂症与心境障碍 ... 313

 第二节 精神活性物质所致精神障碍 ... 316

发展篇

第十二章 认知 ... 319

 第一节 苦恼来自于自己的认知 ... 320

 第二节 认知过程及其诊断 ... 328

 第三节 努力开发认知潜能 ... 362

第十三章 情绪 ... 378

 第一节 情绪与情商 ... 378

 第二节 不良情绪的成因分析 ... 382

 第三节 情绪自测与自我调适 ... 386

第十四章 自我意识 ... 393

 第一节 自我意识概述 ... 393

第二节	自我意识偏差	399
第三节	自我教育与自我培养	402
第十五章	个性	414
第一节	个性概述	414
第二节	气质、性格及其自测	421
第三节	塑造健康的个性	437
第十六章	创新	443
第一节	创新、创造与创造力	443
第二节	创造心理测评	453
第三节	创新规律简述	472
第四节	创造力的培养	493
参考文献		505
后记		509

绪 论

自人类诞生，人们就祈求健康。

什么是健康？怎么理解健康？如何追求健康？……

1948年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满（well-being）的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

维护和保持心理健康是20世纪中叶以来科技、文化和社会发展的产物，是以全新、多元的视角认识健康的概念。

21世纪，人们的生活将高度的现代化，同时充满激烈竞争。人们可能将同时面对梦想与磨砺、机遇与绝望、希望与痛苦、光荣与苦难以及焦虑、抑郁、悲观、烦恼、孤独等各种心理疾患的困扰。正如联合国专家断言，“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦”。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步，那么不仅不能领先时代，恐怕连生存都是困难的。

因此，时代呼唤心理健康，人才呼唤心理健康，心理健康将是21世纪成为人才的首要条件！

许多人的一生，并不缺乏才华、能力和机遇，却总与成就擦肩而过，其重要的原因之一就是不具备健康成熟的心理和个性。

实践告诉人们：一切智慧、成就和幸福都离不开健康的心理。

第一节 心理健康概述

一、什么是心理健康

人类对健康的认识与追求是和生产力水平、科技发展和社会进步相联系的，随着科学技术与社会文化的发展，以及人们对各种健康问题的探索与解决，人们对健康的认识也逐步趋向完善。

现代科技的飞跃与社会文化的迅猛发展，使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争。频繁的应激、快速的节奏所带来的心理压力使人不堪重负，这对人类的健康产生了严重影响。人们逐渐认识到心理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，因而逐步确立了心身统一的健康观。健康不再仅仅是躯体生理状况的反映，而必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。

1946年国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会将心理健康定义为：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

因此，可以将心理健康的概念定义为：能够适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征，认知、情绪反应、意志行动处于积极状态，并保持正常的调控能力。从这个定义中可以得出如下结论：

（1）心理健康是一种心理上和行为上的良好状态，是个人所能达到的最佳状态。

（2）心理健康具有相对性。心理与行为的健康与不健康的划分只是相对的，在健康与不健康之间没有超然的、绝对的分界线。心理健康不能脱离个人的自身条件，不同社会对心理健康划分的标

准也是不同的。

(3) 心理健康具有动态性。心理健康是人的理想追求，是人的心理的最佳状态，健康无止境，它永远是人们努力追求的方向。

二、健康的内容

人们都期望健康，健康决定了生命的质量。人类的健康只能是相对健康，而增进健康却是人们所不断追求的。现代意义上的健康包括：

(一) 生理学上的健康

人的全部生命活动都是建立在生物躯体的基础之上，因此一个人健康与否最基本的是生理学上的健康。

1. 生长发育指标

生长是指体格的增长，发育是指机能的成熟。生长从出生开始到青春中期逐渐缓慢。发育主要是青春期开始，各组织器官趋于成熟。青春期是机体生长发育的一个主要阶段，作为生长发育指标的身高、体重及各组织器官的功能迅速接近成人。如果一个人在一定年龄阶段身高、体重和各组织器官的功能不足或超过一定的范围都不能视为健康。

2. 行为发展指标

行为是个体生理行为的重要标志。世人的行为发展虽然存在个体差异，但也有一定的年龄规律，到一定的年龄时，就要学会相应的行为和动作，否则就被视为不健康。

3. 营养标准

个体的营养状况是身体健康的传统评价方法，即通过评价个体每天摄入营养的总量及多种不同成分的量来确定个体的健康状况。营养不良及营养过剩都是不健康的表现。

(二) 心理学上的健康

1. 心理与环境的统一性

心理是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映。心理和环境能否和谐统一是衡量一个人心理健康的一个重要方面。所谓心理与

环境和谐统一，就是一个人的心理表现和行为符合所处的环境。如果一个人穿着泳装逛商店，就会被视为不正常。

2. 心理与行为的完整统一性

人的心理活动（包括认知、情感、意志）与行为的发展或表现应该是一个完整和谐的统一体。这种完整的统一性是确保一个人具有良好的社会效能与心理基础。如果一个人用欢乐的语调诉说痛苦的事情，就属于心理与行为的不和谐，是心理健康的异常状态。

3. 个性的稳定性

个性是一个人的总的精神面貌，是个体在长期的生活经历中形成的独特的、较为稳定的心理特征的总和。个性心理特征形成之后，就具有相对的稳定性。如果一个爽朗、乐观、外向的人突然变得沉闷、悲观、内向，那就得考虑他是否出现了心理异常。

这三条原则一般可以概括地评价个体心理健康与否，在此基础上又确定了若干区分心理健康水平的评估标准。主要有：适应能力、耐受力、控制力、意识水平、智力水平、社会交往能力和康复力。

（三）社会学上的健康

1. 家庭心理卫生

家庭是社会的基本单位，是通过婚姻和生育形成的社会细胞。家庭成员的心理状态具有重要的相互影响作用。

2. 学校心理卫生

学校集体生活是人生中极为重要的一个阶段。一个人能否取得成就，对社会能否做出贡献，学校教育非常关键。

3. 工作环境心理卫生

人生的大部分时间都在工作或劳动中度过，所以工作环境的好坏往往决定着人们是否安宁、幸福以及前途如何等问题。工作环境的心理健康在人生的历程中占据着重要的位置。

三、关注心理健康的紧迫性

现代医学研究表明，心理、社会和文化的因素同生物学因素（包括遗传、生理、生化和免疫等）一样，与人的健康和疾病有着非

常密切的关系。以我国疾病谱的变化为例。我国50年代国民死亡原因的前三位是呼吸系统疾病、急性传染病和肺结核病，而现在则演变为心血管病、脑血管病和恶性肿瘤。显然，这三大疾病都与不良的心理社会因素密切相关。因此，当今心身医学的格言是：“人有病，不应理解只是发生在细胞或器官上，而是发生在人身上。”

现代医学模式从传统的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式，正是适应现代社会变化的需要，是基于对人本身和对疾病、健康的本质有了更深刻的了解的结果。

1987年，国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会上披露，目前我国大学生在校期间所患疾病主要是心理障碍。心理健康已成为大学生成长的主要问题。

一些大学的休学、退学统计资料表明，因心理障碍或精神病导致的休学、退学人数占休、退学总人数的30%左右，并且呈上升趋势。

虽然不同时期、不同地区的调查结果不尽一致，但是从中不难发现，大学生的心理健康形势比较严峻，已引起社会各方面的高度重视。

四、心理健康与成长

世界卫生组织《阿拉木图宣言》提出了21世纪“人人享有健康”的奋斗目标。人类社会对心理健康的呼唤日益迫切，人们需要身心的全面健康，需要享受高质量的社会生活。

心理健康关系着个人一生的完满发展，对大学生成才是至关重要的。这从以下几个方面可以得到充分体现：

（一）心理健康是正确认识自己的前提

“认识你自己”是古希腊的一句至理名言，它凝聚着人类的伟大智慧。人类漫长的历史过程中，无不充满对自我的探索。心理健康的人，能客观地评价自己，并且悦纳自己。他们站在现实的角度，把握自己的行为，因此他们的行为与环境相适应。而有心理障碍的人，则总是以歪曲的观念看待自己与环境，要么自卑、多疑，要么抑

郁、敏感，把自己放在一个不恰当的位置，以不恰当的方式评价自己，评价自己与他人的关系，缺乏自知之明。这就使自己的心理永远无法平衡，也就不可能正确认识自己。

（二）心理健康与自我确立

自我确立，就是树立自己独立的需求结构与价值观，是告别不成熟走向成熟的一个重要标志。现代社会变化迅猛，价值观趋向多元化，这就更增加了自我确立的难度。一个人如果长期处于未确立状态，就会陷入一种心理上的混乱，这对于个人人格的进一步成长是极为不利的。

心理健康的人，由于能正确地认识自己，知道自己的优势与不足，所以能有效地从纷繁的环境中吸取对自己有用的信息，及时调整自己的认识，比较顺利地确定自己的价值观，而这种价值观又将作为心理健康的决定因素，支配着你对事物的看法、想法和行动，进而对个性统一起重要作用。

（三）心理健康与生活适应

适应不仅与能力有关，而且与更广泛意义上的个性有关系。适应性不是固定不变的，它具有灵活性，并能得到充分的开发。每个人能否迅速进入新的角色，迅速适应新的环境，很大程度上取决于他的心理素质如何。

生活适应，表现于生活的各个方面，虽然细小，却对个人有极大的影响，它是大学生走向成功的基础。

（四）心理健康与学业

如何发挥潜能，如何多方面地获取知识、博采众长，如何使自己的认识能力、思维能力有一个质的飞跃，凡此种种，都与心理素质的好坏息息相关。心理健康的人，有顽强的意志和良好品质，能富有成效地工作；有理智的思考习惯，能正确对待暂时的失败与挫折。而心理素质差的人，即使智商很高，聪明过人，却可能终日被自己的心理问题所困扰，不能正确地对待和处理所面临的种种不利处境，要么不能迅速适应自己的新角色，要么不能承受一时的挫折和打击，因而往往不能持久而有效地学习，获得最终的成功。

（五）心理健康与社会交往

时代发展到今天，个人的成功更加离不开群体，社会交往显示出越来越重要的作用。有了良好的人际环境，可以使自己心情舒畅，而且能有效地与他人交流信息，开拓自己的视野和考虑问题的角度，从别人那里得到有益的启迪。同时，科学的高速发展，对管理人才提出了更高的要求，心理健康的人，最重要的一个特征就是能建立良好的人际关系，能接受他人，善与人处，能与所在的集体融为一体，能与他人相互沟通和交往。

成才，是一个极富魅力的字眼。大学时代，每个人都在设计人生，追求着成功。真正的成功，是与正确的自我认识、明确的奋斗目标、良好的生活适应、学业适应以及人际关系的适应密不可分。健康的心理是使个体在这诸多方面进入良好状态的决定因素。

第二节 心理健康标准与评估

一、心理健康判断标准

由于心理健康问题的复杂性，在制定心理健康判断标准时，就很难只采用一种确定依据。从目前的情况看，主要采用三种依据来确定心理健康的判断标准：①以人的主观感受为依据。②以适应社会的情况为依据。③以统计学所确定的正常值为依据。这几种判断标准都有很充分的道理，也都有很充分的优点，但没有一个能单独解决全部问题。利用这几种标准来判断比较严重的心理疾病是比较容易、比较准确的，但在临界状态进行判断时，则都显得比较困难。

目前，心理健康判断标准众多，下面选择几种有影响和有代表性的标准作介绍。

（一）基本标准

1. 坎布斯标准

美国学者坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有四种

特质：①积极的自我观念。能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己的存在价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战。②恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，即能认同别人而又不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的；而且能够和别人分享爱与恨、乐与忧，以及对未来美好的憧憬。③面对和接受现实。能面对现实和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验；并能多方寻求信息，倾听不同的意见。④主观经验丰富，能对自己、周围的事及环境有较清楚的认知，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题。

2. 美国著名心理学家马斯洛提出的标准

①有足够的自我安全感。②能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。③生活理想切合实际。④脱离周围现实环境。⑤能保持人格的完整与和谐。⑥善于从经验中学习。⑦能保持良好的人际关系。⑧能适度地发泄情绪和控制情绪。⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当满足个人的基本要求。

3. 我国心理健康的标准

①智力正常。②情绪稳定、心境乐观。③意志健全、行为协调。④注意力集中。⑤完整统一的人格。⑥积极向上、面对现实，有较好的社会适应能力。⑦适度的反应能力。⑧心理特点与实际年龄相符。⑨自我认知。⑩创造性、成就感。

（二）大学生心理健康判断标准

综合国内外专家学者的观点，根据我国大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准应包括以下几个方面：

1. 智力正常

这是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证，因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力，关键看大

学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥效能的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调、参与，并能正常地发挥作用，使其乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快，这是大学生心理健康的一个重要标志。情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容：

①愉快情绪多于不愉快情绪，一般表现为：乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，善于自得其乐，对生活充满希望。

②情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

③情绪反应是由适当的情境引起的，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标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。意志健全的人在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，在困难与挫折面前，能采取理智的反应方式，能在行动中控制情绪和言行。

4. 人格完整

人格，在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整，就是指健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是：①人格结构各要素的完整统一。②具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱。③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、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价乃是人们心理健康的重要条件。大学生是在

现实环境、与他人的相互关系和自己的实验活动中认识自己的。一个心理健康的人对自己的认识，应比较接近现实，对自己的优点感到欣慰，但又不狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是善于正确的“自我接纳”。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系，既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。表现为：①乐于与他人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友。②在交往中保持独立而完整的人格，不卑不亢。③能客观评价别人和自己，善于取别人之长，补己之短。④宽以待人，乐于助人。⑤积极的交往态度多于消极态度。⑥交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的主要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的主要原因。心理健康的大学生，应能与社会保持积极的接触，对社会现状和未来有清晰正确的认识，思想和行动都能跟上时代的发展并与社会的要求相符合。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生的行为若经常严重地偏离这些心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

二、自测

人的心理现象是复杂内隐的，但也是有规律的。因此内隐的心理现象可以认识、可以解释、可以预测、可以控制。

研究心理的方法主要有观察法、心理测量法、实验法、个案法等。本书所推荐的是自测的方法，包括自我观察、问卷诊断、自我测量等。通过自我观察、自我测量、自我体验，从而认识自我。

自我观察（即内省、自我陈述、主观观察等）是个体对自身的心理现象进行观察并加以陈述的方法。

问卷自我诊断，问卷中“封闭式”的答案是给定的、标准化的。

通过问卷回答，进行自我诊断，也是一种心理健康的指导。由于是自答自诊，操作过程是轻松的，具有一定的真实性。

心理测量法，这种方法凭借的是一系列能引起个体反应的项目所组成的标准化的程序量表，通过对个体每一反应项目的评分，并与经过大量取样而获得的常模进行比较，间接推定该个体某种心理特性。本章推荐的《症状自评量表SCL—90》就是这种类型。

任何一种心理测量都不是绝对的，它只是一种帮助你认识自我的辅助方法。何况人的心理状况是动态的、可变的，因此，读者应以一种平和的心态，客观地、科学地对待自己的诊断结果，即使出现了一些令人沮丧的回答，也不要影响自己的情绪。本书之所以推荐一些心理状况的自测方法，目的是提供一些自测工具，了解自身心理的一些情况，提高阅读兴趣等。但是，自测结果并非完全可靠，如果填答结果不真实，还会出现很大偏差。因此，最好请心理医生帮助分析自测结果。

三、症状自评量表（SCL—90）

症状自评量表SCL—90问卷①

请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期来自己的实际感觉，选择最符合你的一种情况，填在测验答卷中相应题号的评分栏中。其中“没有”记1分，“较轻”记2分，“中等”记3分，“较重”记4分，“严重”记5分。

[测试题]

1. 头痛。
2. 神经过敏，心中不踏实。
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。
4. 头昏或昏倒。
5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人责备求全。

① 资料来源：《中国神经精神疾病》第五期，261页，1986年12月。

7. 感到别人能控制你的思想。
8. 责怪别人制造麻烦。
9. 忘记性大。
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端庄。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己精力下降，活动减慢。
15. 想结束自己的生命。
16. 听到旁人听不到的声音。
17. 发抖。
18. 感到大多数人都不可信任。
19. 胃口不好。
20. 容易哭泣。
21. 同异性相处时感到害羞不自在。
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。
23. 无缘无故地突然感到害怕。
24. 自己不能控制地大发脾气。
25. 怕单独出门。
26. 经常责怪自己。
27. 腰痛。
28. 感到难以完成任务。
29. 感到孤独。
30. 感到苦闷。
31. 过分担忧。
32. 对事物不感兴趣。
33. 感到害怕。
34. 你的感情容易受到伤害。

35. 感到旁人能知道你的私下想法。
36. 感到别人不理解你、不同情你。
37. 感到人们对你不友好、不喜欢你。
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
39. 心跳得很厉害。
40. 恶心或胃部不舒服。
41. 感到比不上他人。
42. 肌肉酸痛。
43. 感到有人在监视你、谈论你。
44. 难以入睡。
45. 做事必须反复检查。
46. 难以做出决定。
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。
48. 呼吸有困难。
49. 一阵阵发冷或发热。
50. 因为感到害怕而避开某些地方、场合或活动。
51. 脑子变空了。
52. 身体发麻或刺痛。
53. 喉咙有哽塞感。
54. 感到没有前途，没有希望。
55. 不能集中注意力。
56. 感到身体的某一部分软弱无力。
57. 感到紧张或容易紧张。
58. 感到手或脚发重。
59. 想到死亡的事。
60. 吃得太多。
61. 当别人看到你或谈论你时感到不自在。
62. 有一些不属于你自己的想法。

63. 有想打人或伤害他人的冲动。
64. 醒得太早。
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。
66. 睡得不稳、不深。
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。
68. 有一些别人没有的想法或念头。
69. 感到对别人神经过敏。
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。
71. 感到任何事情都很困难。
72. 一阵阵恐惧或惊恐。
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。
74. 经常与人争论。
75. 独自一人时神经很紧张。
76. 感到别人对你的成绩没有做出恰当的评价。
77. 即使和别人在一起也感到孤单。
78. 感到坐立不安、心神不定。
79. 感到自己没有什么价值。
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的。
81. 大叫或摔东西。
82. 害怕会在公共场合昏倒。
83. 感到别人想占你的便宜。
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼。
85. 认为应该因为自己的过错而受到惩罚。
86. 感到要赶快把事情做完。
87. 感到自己的身体有严重问题。
88. 从未感到和其他人很亲近。
89. 感到自己有罪。
90. 感到自己的大脑有毛病。

[说明]

1. SCL—90是进行个体心理健康状况鉴别及团体心理卫生普查时实用、简便而有价值的量表，广泛地应用于心理咨询中。

表 1 SCL—90测验答卷

F ₁		F ₂		F ₃		F ₄		F ₅		F ₆			
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分		
1		3		6		5		2		11			
4		9		21		14		17		24			
12		10		34		15		23		63			
27		28		36		20		33		67			
40		38		37		22		39		74			
42		45		41		26		57		81			
48		46		61		29		72		合计			
49		51		69		30		78					
52		55		73		31		80					
53		65		合计		32		86					
56		合计				54		合计					
58						71							
合计								79					
								合计					
F ₇		F ₈		F ₉		F ₁₀		结 果 处 理					
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	因素项	粗分/项目数	T 分			
13		8		7		19		F ₁	/12				
25		18		16		44		F ₂	/10				
47		43		35		59		F ₃	/9				
50		68		62		60		F ₄	/13				
70		76		77		64		F ₅	/10				
75		83		84		66		F ₆	/6				
82		合计		85		89		F ₇	/7				
合计				87		合计		F ₈	/6				
				88				F ₉	/10				
				90				F ₁₀	/7				
	合计												

2. 按答卷表1计算出结果，其判断方法是：看因子分（Fn）是否超过3分，若超过3分，即表明该项症状已达中等以上严重程度。

3. 将计算出的结果与常模表2比较，从而判断自己的心理健康状态水平。

表 2 **正 常 成 人 SCL—90 因 子 分 布**

项 目	$\bar{X}+SD$	项 目	$\bar{X}+SD$
躯 体 化	1.37+0.48	敌 意	1.46+0.55
强 迫	1.62+0.58	恐 怖	1.23+0.41
人 际 敏 感	1.65+0.61	妄 想	1.43+0.57
抑 郁	1.5+0.59	精 神 病 性	1.29+0.42
焦 虑	1.39+0.43	阳 性 项 目 数	24.92+18.41

4. 各因子的意义：F1—躯体化；F2—强迫；F3—人际敏感；F4—抑郁；F5—焦虑；F6—敌意；F7—恐怖；F8—妄想；F9—精神病性；F10—其他。

5. 这个自测仅仅是根据最近一周的感觉，其结果也只是表明短期内的心理健康状态，很容易进行调整，不必产生心理负担。

第三节 心理健康之路

一、正确理解心理健康的标准

正确理解和运用青年学生心理健康的标准应注意以下几个问题：

(1) 心理是否健康与是否有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于心理疾病。因此，不能

仅从一时一事简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态，从良好的心理状态到严重的心理疾病之间还有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异而已。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累和环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅是衡量健康的标准，而且是提高人们心理健康水平的方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以达到心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

(5) 青年学生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、生活都难以维持，就必须及时调整。

二、理想的心理健康状态

众多的心理健康标准有一个共同的特点，就是既包括心理健康所应达到的最起码的要求，也包括心理健康有可能达到的最佳状态。理想的心理健康状态应该是：

1. 热爱生活

每个人的一生都不会是很顺利的，在顺境中不难做到热爱生活，但在逆境中也能够做到热爱生活则是很难的，这需要达到较高的认识水平和修养境界。真正热爱生活的人，深知所生活的环境存在着许多缺陷和不如人意的地方，但却不会为此怨天尤人，而更乐于通过自己的努力去改变那些他们所能够改变的地方，同时，也更容易适应那些他们所无能为力的地方。真正热爱生活的人，不仅热爱轰轰烈烈的生活，同时也热爱平凡而普通的生活。他们会为某种崇高的理想或信念自愿奉献和牺牲自己的生命，但绝不会因为个人的失败和挫折而虚度光阴或抛弃生命。

2. 胸怀宽阔

具有宽阔的胸怀，看问题站得高，看得远，能够从宏观上、本质上认识事物，把握生活。对人对事很宽容，不苛求于事，也不苛求于人（包括他人和自己），尽所能做好每件事，从不为小事而烦恼。

3. 欲望适度

所具有的各种欲望都是适度的，不会让任何一种欲望无限地膨胀。不排斥物质生活，但更注重精神生活。不排斥应得的名利，但从不把名利看得太重。也需要赚钱来解决自己的生活需要，但当基本的物质生活需要得到满足之后，更关心的是怎样才能使生命更有价值，怎样才能使人生更有意义，从而乐于关心社会的利益、民族的前途和人类的命运，通过充分利用自己的才能为社会做出贡献。

4. 充满自信

既清楚自己的长处，也清楚自己的短处，深知自己不是无所不能的，也不是一无所能的。在自知之明的基础上，心里充满自信，相信自己有巨大的潜能，同时也知道怎样发掘和利用自己的潜能为社会服务，创造尽可能大的人生价值。

5. 心境良好

不会因个人的得失和荣辱以及环境的不如意而引起大幅度的情绪波动，情绪波动持续的时间短。注重现在，情绪反应绝大多数不是因为过去或未来的事情。其心境的基调轻松愉快，即使是在较严重的问题或较大的困难面前也常常如此。能够经常保持良好的心境。

6. 善与人处

清楚周围的每一个人都存在缺点，但更看重的是他们的优点。怀有广泛的爱心，善于容忍和忘记别人的过失，对社会有强烈的责任感和参与感。在集体中，能够始终保持独立性和自主性，不会为讨好别人而违心地做一些事情，更不会为赢得别人的认同和接纳而不顾原则地盲目附和。不拒绝他人的帮助，但决不依赖他人，可以和各种人建立有效的沟通，同时也善于享受独处的超然。凭着自然、真诚、热情和理性，获得人们的普遍尊敬和好感。

7. 拥有健康的认知模式

判断和评价事情不会绝对化、极端化，不会以偏概全。能够适应事物的发展规律，而不会去抗拒事物的发展规律，能坦然面对各种变化，主动地、积极地创造条件和利用条件以便把握变化的方向。对那些自己难以有所作为的变化，会去接受它、适应它，立足于现实，以现实为中心，对现实的存在和演变具有更深刻的理解力、洞察力和预见力，依据现实确定目标和方向。

在心理健康达到良好状态的人身上通常都同时具有上述几点，它们是一个统一的整体，各点之间有着紧密的内在联系，其中“拥有健康的认知模式”最为重要。

心理健康的人的共同特点不仅有很高程度的个性化，同时也有很高程度的社会化，有着对人生的更深刻的认同。

三、大学生心理健康的培养

心理健康不仅关系到大学生当前的生活与学习，还关系到大学生未来的发展。各种心理现象，无论是积极的还是消极的，无论

是正常的还是异常的，都发生在大学生自己身上。在维护心理健康方面，大学生的自我教育、自我调整、自我修养、自我拯救也最为重要。大学生要保持良好的心理健康，主要应做到以下几点。

（一）掌握一定的心理卫生知识

大学生已经开始走向成熟，自我意识已基本建立，这时最重要的教育自我教育。因此，每个大学生都应增强心理卫生意识，了解心理卫生的知识，这就等于拿到了通往健康心理的钥匙，在必要时就可以进行自我调节。

（二）树立正确的人生观和世界观

人都有极其复杂、丰富的主观内心世界，其核心部分就是一个人的人生观和世界观。有了正确的人生观和世界观，就能对社会、人生持正确的认识，并采取适当的态度和行为去把握和对待，就能使人站得高、看得远，正确地体察和分析客观事物，做到冷静而稳妥地处理事情。同时也能胸怀开阔，保持乐观主义精神，决不会为

细微得失、个人恩怨乃至鸡毛蒜皮的小事所困惑，从而可以有效地防止心理问题的发生，有利于保持心理健康。大学阶段是一个人的的人生观和世界观的定型阶段，所以，大学生应该自觉学习，加强自身修养，树立正确的人生观和世界观。

（三）建立合理的生活秩序

许多大学生是头一次离家独自生活，一时间似乎得到了许多的“自由”。不过，如果滥用这种“自由”，或随心所欲，或负担过重，不顾自己的身体状况和生理节奏，都会导致精神损伤。所以，尽快地建立合理的生活秩序乃当务之急。这就需要注意以下几点：

1. 学习负担适量

大学生的主要任务是学习，他们的很多心理活动都与学习有关。大学生的学习应有一定的压力，这种压力对心理健康发展及学业的完成是必要的，但不能过分加重负担。许多学生入学，容易出现两种倾向：一是觉得苦读中学这么多年，好不容易进了大学，可以轻松一下；二是不太适应大学的学习方式，同时周围强手云集，以前在本地区的那种学习优势已不复存在，而感到压力很大，产生高度焦虑，这种状况又导致在学习上疲于被动应付，进而严重影响其自信心。这两种不良倾向，最终都可能导致学业上的挫折，带来苦恼及自我否认等心理问题。

2. 生活节奏合理，有张有弛

大学校园生活是丰富多彩的，这为合理安排生活节奏，积极参加多种多样的文体活动提供了十分有利的外在条件。这样既可以调剂紧张的学习生活，又可以开阔视野、广交朋友，发现自己在各方面的潜力，增加与他人相处的经验，从而产生体验的愉悦。这种平稳的积极状态，能使大学生充分发挥其潜在能量，增强自信，使自己的生活会富有节奏感，从而劳逸结合，提高学习效率，达到最佳的适应状态。

3. 学会科学用脑

大脑是心理活动的最重要的物质基础。要促进心理健康，就要学会科学用脑。

首先，要勤于用脑，合理用脑。脑电研究表明，平常用脑较多的

人，其脑电衰老波的出现比平常不大用脑的人要晚一些，但是用脑也要合理。所谓合理，一是连续用脑时间不宜过长，对于大学生来说，一般以一个半小时为宜；二是学习内容要合理安排，如从事计算、分析等智力活动后听听音乐、学学绘画就可以减轻大脑左半球负担过重的现象。

其次，要适时用脑，即讲究最佳用脑时间。由于大脑细胞的活动有一定的时间节律，只有在最佳时间用脑，学习效率才会提高。对于大学生来说，在一天中，学生的大脑皮层机能会出现几次高潮，第一次是清晨，第二次是上午开始上课，第三次是下午午休后，第四次是晚饭后。

最后，还要有节律地用脑。一方面，大学生要自觉遵守作息制度，养成良好的生活习惯；另一方面，要做到劳逸结合，只有这样，才能使大脑得到适当的休息。如果大脑过度疲劳、紧张，不仅会降低学习效率，而且极易引起各种身心疾病。

（四）保持健康的情绪

情绪对于心理健康来说，是至关重要的。几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现，稳定而良好的情绪状态，使人心情开朗，轻松安定，精力充沛，对生活充满乐趣与信心。相反，如果一个人情绪波动不稳，患得患失，喜怒无常，处于不良的情绪状态中，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机，甚至精神错乱。大学生情感丰富而冲动，就更应学会保持健康的情绪。

首先，学会合理宣泄，找到充分表达自己情绪的方法，同时不要放纵自己。每个大学生都应意识到，任何一种情绪，都是由一定原因引起的。正视这种原因，接受这种情绪，并让其适当地表达出来，才会有益于健康。在生活中，人们难免会遇到不良刺激而出现负面的情绪反应。然而，剧烈的情绪会降低人的理智水平，一旦失去了控制，会带来许多不良后果。所以，一个人应在自己情绪剧烈变化的过程中，及时给予控制，以避免愤怒情绪在任何场合下的爆发。

其次，对于消极情绪，要学会几种自我疏导、自我排遣的方式。当遇到忧愁、不平和烦恼时，应把它发泄出来，长期压抑情绪是有

害于身心健康的。在忧郁的时候，找知心朋友或亲人倾诉，使不良情绪得以发泄，压抑的心境就可能得到缓解，甚至大哭一场也不失为一种调整机体平衡的方式。在倾诉郁闷的过程中，还可能获得更多的情感支持和理解，获得认识 and 解决问题的新思路，增强克服困难的信心。也可用转移的方式，对一件令人沮丧的事儿，可分散注意力，把自己的注意力转移到别的事物上去，暂时离开这件不愉快的事情，这样便可使忧闷排遣出来。还有一种很好的调节方式就是幽默。幽默能使紧张的精神放松，摆脱窘困的场面，消除身心的某些痛苦，调节和保持心理健康。

（五）建立良好的人际关系，学会去爱

建立良好而真诚的人际关系，是非常重要的心理保健的途径。和谐的人际关系，可以增加自信和理解，减少心理上的不适感，实现心理平衡。健康的心理是需要丰富的营养的，最重要的营养就是爱。爱不是抽象的，它有着十分丰富的内涵，除了爱情之外，诸如眷恋、关怀、惦念、安慰、鼓励、帮助、支持、理解等，都可归为爱的范畴，而这一切都可以从良好的人际关系中得到。反过来，又可以使人际关系更为和谐。

在交往过程中应该意识到，现实生活中的每个人都不可能是完美无缺的，在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各个方面都可能会有各自的优点与不足。因此，对他人要有一种宽容的态度，不要期望过高，期望过高会产生失望感，其结果使自己的心理平衡受到干扰，对自己造成更大的不良影响。

（六）树立符合实际的奋斗目标

每个人都有成功的欲望，但是每个人的能力又有一定的限度，都具有优势和劣势两个方面。一个心理健康的人，应该对自己的能力做出客观的评价，并以此付诸社会实践，做到这一点，对于保护个体少受挫折并充分发挥才能都是非常重要的。因此，不要对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内，通过努力，最终实现这一目标。成功的体验，对于维持心理健康是极为重要的。与此相反，如果不自量力，只凭良好的愿望和热情，盲目地制

定宏伟目标，结果往往是目标落空，在个人心理上蒙受打击，产生挫折体验，不仅白白耗费了精力，也给自信心和心境造成不良影响，而且还会影响到今后的进一步发展。

此外，树立切实的目标，还包括不盲目地处处与人竞争，以避免过度紧张。大学生处于青年阶段，青年人容易出现争强好胜、相互攀比的现象。在大学生中，有些学生经常暗示并鼓励自己盲目地与他人竞争，这样做，却不可避免地会受到一些挫折、失败，而且处处竞争，也会使自己终日生活在紧张状态之中，心理上承受过大的压力，这对达到心理健康状态极为不利。因此，每位大学生应根据自己的实际情况，选择竞争的领域，这样，一方面有利于充分发挥自己的优势，获得成功；另一方面，也会有助于身心健康发展。

（七）学会自娱

一个人如果能注意培养和发展自己的业余爱好，进行多方面的自我娱乐活动，就可以在寂寞孤独、烦闷忧虑时，通过自我娱乐来缓解心境的压抑，这对心理健康的发展是极有好处的。人不可能总是工作和学习，在业余时间，积极开展娱乐活动，做到放松和休整，才能使自己得到真正的心身保健，并使自己更有效地从事工作和学习。每个大学生在大学阶段，都有必要依据自己的性格特点和条件，注意培养和发展一些个人兴趣和业余爱好，学会自我娱乐，这对维护自身的心理健康是十分有益的。

四、朗读一篇短文，调节一下心情，感受一种力量

年 轻^①

年轻，不是人生旅程中的一段时光，也不是红颜、朱唇和轻快的脚步，它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中的一股勃勃生机，是使人生春意盎

^① 作者：塞缪尔·尤尔曼，1840年生于德国，幼年随家移居美国，后定居美国的亚拉巴马州。

然的源泉。

年轻，意味着宁愿放弃温馨的享乐去开创生活，意味着具有超越羞涩、怯懦的胆识和勇气。这样的人即使到了60岁也不逊于20岁的小伙子。没有人仅仅因为时光的流失而衰老，只有放弃了自己的理想，才会变为真正的老翁。

岁月可以在皮肤上留下皱纹，但若保持热情，岁月就无法在心灵上刻下痕迹。只有忧虑、恐惧和自卑才会使人佝偻于尘世之中。

无论是60岁还是16岁，每个人的心里都会蕴含着奇迹般的力量，都会对进取和竞争怀着孩子般的无穷无尽的渴望。在你我的心灵之中，都拥有一个类似无线电台的东西，只要能源源不断地接收来自人类和造物主的美好、希望、欢乐、勇气和力量的信息，你就会永远年轻。不论什么时候，这无线电台似的东西一旦坍塌，你的心便会被玩世不恭的寒冰和悲观绝望的酷雪所覆盖，哪怕你只有20岁，你也会衰老。但如果这无线电台似的东西始终矗立在你的心中，捕捉着这每一个乐观向上的电波，那你就会有希望在80岁告别人世时依然年轻。

适应篇

第一章 环 境

人类，自始至终处在环境这一具有各种刺激的海洋中。

“与天奋斗”、“人定胜天”、“征服自然”，这是人与自然的一种关系，也是人对环境所抱的一种观点。这里，所要阐述的是人对环境的另一种观点：“人与自然平等”，“人与自然和谐”，“人对自然要和善、保护、适应”……

人作为自然界中的一员，作为一个物种，他的存在和发展必然依赖于其他千千万万物种的存在和发展。如果在宇宙这个广阔的空间中，人类所占据的地位的重要性稍微减少一些，那也是不要紧的。只要人在宇宙空间占据着一个位置，就已足够了，只要和周围自然的、社会的环境和谐相处，这对于人类本身就是一个实用而合理的观念。

人是在环境中成长的。任何一种特定的生活环境，都会对人们的生活方式提出特定的要求。如何对待这个要求呢？

这一章力求说明环境对人的心理和行为影响，以增强人们的

环境意识，更好地适应、改造、保护和利用环境，为自身造福，为人类造福。

第一节 环境与人的健康

一、人与环境

人们一般把人类环境划分为自然环境和社会环境两种。

自然环境，指我们周围自然界中各种自然因素的总和，是由岩石圈、土壤圈、大气圈、水圈和生物圈相互作用、相互制约、相互渗透的庞大而复杂的物质体系，包括生物和非生物两大部分。自然环境是人类和其他一切生命体存在和发展的物质基础，因而大多数自然环境都打上了人类活动的烙印。反过来，自然环境对人的心理也会产生直接或间接的影响。直接的影响是自然环境作用于人的感觉器官，引起特定的认知、情感、态度，决定人对环境的适应方式；间接的影响是自然环境通过社会环境对人的心理和行为产生影响。

社会环境，是指人们所在的社会经济基础和上层建筑的总体，它包括社会的经济发展水平、生产关系及相应的政治、宗教、文化、教育、法律、艺术、哲学等。人们在特定的社会环境中劳动和生活，社会环境对个体的活动起着调节作用。

当然，自然环境和社会环境的划分不是绝对的，二者既有区别又有联系。自然环境是社会环境的基础，它影响和制约着社会环境，而社会环境又作用于自然环境，并给自然环境在一定程度上“立法”。心理学中的环境概念始终是和行为联系在一起考虑的。在这里，个体行为是人格和环境的函数。个体所处的环境是行为的重要决定力量。环境就是有机体的生活空间，是与有机体的感觉器官、要求和活动相互依存的。目前，心理学家把环境当作一个整体来看待，而不是视为一系列刺激的堆积，特别是强调环境和行为的相互影响，即行为和产生行为的前后环境之间的关系。这里的行为

既包括外显行为，也包括内隐行为，还包括思维、情感、意志等，而环境则是自然环境和社会环境的综合。在这一章里，重点讲述的是自然环境对人体健康的影响，而社会环境的影响，贯穿在本书的所有章节中。

二、生态环境保护和教育意义

纵观世界环境的问题，由于人口的膨胀和资源的过度开发，环境污染已达到空前的程度。生态环境的持续恶化，造成了每年数百万人的过早死亡，并使众多人在应有工作能力的年龄，感染疾病或丧失劳动能力。世界卫生组织1992年报告：全世界每年死亡的4700万人中，约有75%的死因与环境 and 人的生活方式有关。我国的环境与健康问题也正以类似的趋势发展。改善健康必须改善环境，只有这样，人类才能享受自然界赋予我们的一切。

当代，环境退化已成为全球性的现象，成为人们共同关注的重要的全球性问题。

1987年初，欧洲环境年活动发表了《关于欧洲环境状况的报告》，把生态破坏和环境污染称为“人类缓慢的死亡”。

环境退化成为威胁人类未来的严重的问题，这不但引起了世界科学家们的注意和世界舆论的关注，同时，人们也突然感觉到，这颗旋转的星球，这个众所周知的生命汇聚之地，正处于危险之中。就其性质来分析，可以得出以下结论：

(1) 这个威胁不是单项的问题，而是许多问题纠缠在一起，而且这些问题又同人类的整个社会生活、经济生活和科学技术紧密地交织在一起。

(2) 生态问题普遍发生，从天空到地下，从海洋到大陆，都在发生环境退化现象，而且这种现象有进一步恶化的趋势。

(3) 人类依赖自然生活，环境退化的不良后果已涉及每一个人的利益和幸福，关系到人类的未来。这种未来不单单是人类的未来，还关系到全部生物在地球上的生存，因而关系到自然界的未来，也就是人与自然的共同未来。

“只有一个地球”，这是在1972年联合国人类环境会议上提出的响亮而严肃的口号。在这个会议中发布了《人类环境宣言》，宣告“维护和改善人类环境，已经成为人类一个紧迫的目标”，号召各国政府和人民关怀地球这个小小的行星，保护和改善这一代和将来世世代代的环境，是人类庄严的责任。

1992年6月3~14日，联合国环境与发展大会在巴西首都里约热内卢召开。近千名代表和近百名国家元首、政府首脑参加了会议。这是继1972年联合国人类环境大会后规模最大、级别最高的一次国际会议。会议通过了《里约环境与发展宣言》、《二十一世纪议程》和《关于森林问题的原则声明》，签署了《气候变化框架公约》和《保护生物物种多样性公约》等。这些文件详细规定了今后各国在环境与发展问题上的权利和义务，这些权利和义务成为人类今后长期行动的共同准则。保护环境与发展经济的共识已经将全人类紧紧地联系在一起，为了使地球健全地旋转，人类必须用理智控制自己的做法，用道德规范自己的行为。

随着我国人口的不断增加、资源的不断开发，保持生态平衡和防止环境污染日显重要。因此，重新认识环境、改造环境已成为当务之急，迫切 need 提高全国人民，尤其是青少年一代的生态意识，特别是环境意识。

所谓“环境意识”，一般指人们能够正确地认识人与环境的辩证关系。其内涵包括：

(1) 能认识到自然环境的存在以及演化是不以人的主观意志为转移的，若能尊重客观规律，注意到在生产劳动中保护环境，就可使环境向有利于人类的方向发展和演化。

(2) 能认识到人类的生存是与自然生态环境休戚相关的，在发展经济过程中应建立物质和能量的输入与输出之间的平衡，求得人类与环境的协调发展，树立正确的资源观点。

(3) 知道什么是环境污染，并能认识到环境污染可以靠管理和科学技术的进步得到防治，能自觉地为防治污染尽义务。

(4) 树立环境道德观念，能从“人与环境”的大局出发考虑问题，不干急功近利、破坏人类生存环境的事情。

(5) 懂得环境污染与人体健康的关系。

三、环境与人的健康

(一) 环境与人体

人与环境的关系非常密切，是相互联系、相互依存、相互制约的关系。人不能离开环境而生存，各种环境因素时刻作用于人体。人的各种生理功能在神经系统的调节下产生适应环境的变化，如果这种适应性变化不完全，就会对人的健康产生不良影响。

就自然环境而言，包括环绕我们周围的各种自然因素。每个人都要呼吸空气，摄取水分和食物，这些人们共同享受的物质环境称为大环境；每个人又都要从事一定的生产活动，采取一定的生活方式，这些因人而异的职业、生活习惯等也构成一种生活环境，称为小环境。不论是大环境还是小环境，都是人们赖以生存和活动的外环境，而人们自身机体的状况，则称做内环境。外环境物质通过机体的摄取、吸收、代谢及排泄与内环境发生密切的联系，从而对生存环境与公共卫生产生影响。

生理学告诉我们，一切生命组织都有一个共性，就是生命的内环境在外界发生改变时能够保持不变。这种不变不是静止的，而是一个动态的过程。因为机体每时每刻都处于干扰之中，“不变”的保持是由于机体内部存在复杂的负反馈的结果。人的疾病的发生很大程度上是由于内环境偏离常态所致。作为在人的生理基础上发生的心理现象，是否也具有稳定的内环境呢？虽然心理是一个复杂多变的过程，但是变中有不变，动中有不动。心理结构本身也是存在复杂的负反馈的，这种复杂的负反馈既导致了心理结构的相对稳定性，也导致了心理内环境的相对稳定性。心理障碍的产生，很大程度是由于心理内环境偏离常态所致。

(二) 空间环境的生气感和舒适感

人的空间行为是在一定的环境中得到体现的。空间的生气感和舒适感是环境心理学中十分重要的方面，一个生气勃勃、舒适宜人环境可以激发人们积极的态度，有助于情绪的调节并形成健

康、和睦的人际关系，满足人的生理和心理需要，使环境与人的空间行为更为和谐。

1. 空间的生气感

空间的生气感首先与活动人数相关，一定范围内的活动人数可以反映出空间的活跃程度。实验研究表明，当人与人之间的距离与身高之比大于4时，人与人之间几乎没有什么影响，这一比值小于2时气氛就转向活跃。一个富有生气的空间要求人与人之间保持感觉涉及。保持感觉涉及的合适距离一般在20~25米的范围。因为在这个距离中，人们恰好能辨认对方的脸部，同时，在典型的都市背景噪声强度下，这一距离也就恰好能使人对周围的言谈略有所闻。大于这一距离时，相互的感觉涉及就不太显著了。

从环境与人的空间行为的关系来看，没有人的活动就谈不上空间的生气感。同时阳光、绿化的生态实体及空间本身的特点也是重要的影响因素。人们虽然在不断适应自己创造的环境，但是仍然保留着接近自然、接近阳光、接近绿色风景的习惯。追求自然美，向往自然风光，爱好自然色彩，特别是绿色，是人基本的生物性需要。此外，空间的生气感也反映了人对于公共性的需要，这也说明了人向往自然的天性。生气感对于城市空间尤为重要，城市空间提供了人们相互交往的可能性，而生气感是城市空间的灵魂所在。

2. 空间的舒适感

空间的舒适感与人在空间中占有位置的方式有关。人们总是喜欢停留在树、柱子、旗杆、墙壁、门廊等建筑的周围和附近，当一个人在户外寻找一个地方就坐时，很少选择坐在四周无依靠物的空间中。这可追溯到原始时代的现象至今仍普遍存在于现代人的空间行为中，环境心理学把这种习性称为环境的依靠性。

环境的依靠性对空间的舒适感有着重要的意义。凡是人感到舒适的空间基本上都具有两个特点：①它是一个较小的部分封闭的空间，可以作为人们的依靠。②人们可以通过它开放的部分看到另一个较大的空间。

令人舒适的空间封闭程度取决于空间的高度与各面之间距离的比值，而与空间实际大小无关。当视距为观察对象高度的2倍

时，可观察到整个对象；为3倍时可观察到整个对象及其周围环境；大于3倍时，对象就成为全景中的一部分。当然，舒适的空间不仅是由动觉和其他感觉的作用所决定的，它还受到个人的特点及其社会文化背景的影响。因此，只有综合考虑各种因素，才能创建出更适合人的令人舒适的环境。

（三）环境应激和环境压力

怎样才能使自己从环境的应激和压力中摆脱出来呢？怎样才能使自己在同样的环境下避免那些同样的应激，而增强对应激的承受力呢？对于这个问题，没有一个简单的答案。因为应激并不是以同样的方式影响每一个人的，不同的个体对环境压力的体验和反应有所不同，并且对压力源（如物理性刺激：噪音、空气污染、温度与拥挤；社会性刺激：如重大生活变故等）的评价和认知也存在着差异。

近年来，随着社会和科学技术的不断发展，现实环境的日益复杂化，人们面临的各种应激越来越多。为了应付诸如此类的应激，人们在生理和心理上付出了很大的代价。在现代社会中，应激已经成为人们生活的一个重要组成部分。环境心理学家用它来解释当环境刺激超过个体适应的应变能力限度时，对行为和健康就会产生不良的影响。研究表明，疾病恰恰是来源于消极的应激和恶性的应激，或脱离社会环境需要的应激。当人们面临环境的一系列急剧变化时，更容易产生疾病。从这里，可以得到一个推测的结论：剧烈的活动或生活环境的变化，将会降低个体的防御能力和免疫能力，从而产生疾病。

由于人类有机体是把环境刺激作为一个整体进行反应的，因此，人们就可以明确地区别一系列不同形式的应激。在应激中占支配地位的生理性因素会影响机体的防御功能，另一种对应激影响比较大的因素是心理因素，如由于失败而产生的挫折感。一般来说，生理因素和心理因素是一种交互作用的关系。

在现代社会中，人们面临的一个共同压力是环境造成的压力。环境是个体赖以生存、活动的场所，不同的环境会直接影响人们的物质生活和精神生活。环境中的重大变动、压力性生活事件、潜在

环境中压力源的过度刺激等，都会造成某种压力，对人类的生存和发展产生影响。

压力来自环境，压力与环境有着密不可分的关系。环境压力一般发生在环境的要求超出个人所能应付的范围。它既包括个体感受到的现实的环境压力，也包括个体感受到的潜在的可能的环境压力。在压力形势下，人不但从生理上对环境威胁产生反应，而且会从心理层面上对环境威胁的意义做出评价。

环境压力多种多样，可以把它归入以下三个方面：
生态学方面的压力——由外部环境中物理事件所产生的压力。

社会学方面的压力——由社会、文化、风俗习惯等作用于个体所产生的压力，它包括社会政治经济状况、交通安全、生活水准、工作情况、居住条件、受教育水平、福利待遇、公共设施等。

本人造成的压力——因个人人格特点、生活方式所造成的压力，也包括资源摄入所导致的压力。

尽管环境压力多种多样，但是，所有的压力对个体都具有特定的和概括化的双重作用。不同的环境压力会使个体做出不同的特定反应，这种反应与某一特定环境压力相对应。同时，个体对不同的环境压力具有普遍的、共同的生理和心理方面的变化，这种变化是面临不同的环境压力时所具有的共同特征，即概括化作用。

第二节 人对环境的评价与对策

随着科学技术和工业化的迅猛发展，以及人口的激增，给人类的生存环境带来了一系列困扰和难题，其中最突出的三大困扰是噪声、三废和拥挤。

一、噪声

人类生活的现实世界本身充满了各种各样的声音。声音无所

不在。人类生活在一个无比丰富的声音世界里。一种声音对某个人也许是乐音，而对另一个人却是噪音。环境心理学家认为，那些令人烦躁、使人不愉快的以及不需要的声音均可称之为噪声。

噪声是现代城市的主要污染之一，它已被国际标准化组织列为首要公害，在我国被视为城市的第二大公害。世界各国每年发生的污染诉讼案件中，就有近半数是噪声诉讼案。

（一）噪声对人的影响

1. 听觉影响

噪声对人的危害首先表现在对听觉的影响，它会使人们的听力受到损伤。由于噪声的强度、频率及作用时间等的不同，对听觉的损害程度也有所区别。人们进入比较强烈的噪声环境中，耳朵就会感到难受，听力下降；离开这种环境，或者噪声消失，听力就会逐渐恢复正常。

2. 生理效应

（1）对神经系统的影响——噪声具有强烈的刺激性，如果长期作用于中枢神经系统，就可能会使大脑皮层的兴奋和抑制失去平衡，使脑电波发生变化，引起头痛、头晕、耳鸣、失眠、嗜睡、易激动、记忆力下降、注意力不能集中、乏力、疲劳等所谓“噪声病”症状。这种症状，在临床上称为神经衰弱症状。

（2）对内分泌系统的影响——噪声对生理机能影响的一个重要的方面就是对内分泌系统的影响。在70~80分贝的中等强度的噪声作用下，个体会出现应激反应。此时肾上腺素的分泌量增加，使肾上腺皮质功能增强。

（3）对心血管系统的影响——噪声对心血管系统的影响很广，会出现心血管痉挛、血管紧张度降低、血压改变、心律失常以及心电图缺血性变化等症状。

（4）对消化系统的影响——长期处于噪声环境下工作的工人中有一种常见的症状，就是胃功能紊乱，食欲不振、溃疡和胃肠炎的发病率较高。

3. 心理的影响

（1）噪声与情绪。噪声对心理活动的影响突出表现在情绪反应

上。它会令人产生兴奋不安、焦虑、厌烦等各种不愉快的情绪和情感，给人造成烦恼。噪声所引起的烦恼既取决于噪声的物理特征，又取决于人们的心理状态。

(2) 噪声对记忆力的影响。强烈的噪声刺激对人的智力活动会产生消极影响，它会使人们的记忆力下降。

(3) 噪声对注意力的影响。在噪声刺激下，人们的注意力难以集中。噪声会影响人们对信息加工的能力。它一方面能抑制负载必要的信息的声音信号，从而形成干扰，限制信息通过听觉分析器的传递，甚至还使声音信号无法传入大脑；另一方面，噪声能使人分心，不能很好地解决问题，从而成为信息加工的障碍。噪声的兴奋作用也会妨碍注意力集中，而这对于脑力劳动者来说是特别重要的。

4. 对人正常生活和工作的影响

(1) 妨碍睡眠与休息。

(2) 影响工作效率。

(3) 干扰语言通讯。

总之，噪声不仅会影响人们的听力，而且还损害人们的身心健康，妨碍人们正常生活和工作，必须对它加以控制。

(二) 噪声的评价

噪声对人们的日常生活会带来干扰，为保证人们日常生活和工作正常进行，必须制定一般环境噪声标准。表3就是一个广义的环境噪声标准^①。表中的噪声级是平均声级；理想值表示噪声无任何干扰或危害，可作为最高标准；极大值则允许一定的干扰和危害，但不能超过这一限度。这是关于市内环境噪声的标准，若噪声是从户外传进来的，则允许可比室内高10分贝，关窗后则可高15分贝。至于具体地区的环境噪声标准，则应根据现状、要求和可行性来制定。

^① 选自 [美] D) ianneHales著，孙云霞等译《现代健康指导手册》，第756页，中国轻工业出版社，2000年8月第1版。

表4是我国城市中各类区域环境的噪声标准。①

表 3 环境噪声标准

适用范围	理想值(分贝)	极大值(分贝)
睡眠	35	50
交谈思考	45	60
听力保护	75	90

表 4 我国城市区域环境噪声标准

地 区	白天(分贝)	夜间(分贝)
特别需要安静地区	45	35
一般居民区、文教区	50	40
居民、商业混合区	55	45
市中心、商业街道附近	60	45
工业区	65	55
交通干线两侧	70	55

（三）噪声预防的策略——一个人声音安全

(1) 如果你必须居住或工作在一个喧闹的场所，应戴上保护听力的装置，以防止暴露在很大的噪声下。不要认为用棉花或面巾纸做的塞子堵住耳朵就能保护你，泡沫塑料或软塑料耳塞更为有效。

(2) 利用织物、地毯和大家具，使你的家庭防止噪音。在洗衣机、搅拌机和其他噪声大的家电下垫上橡胶垫，密封门窗的裂隙。

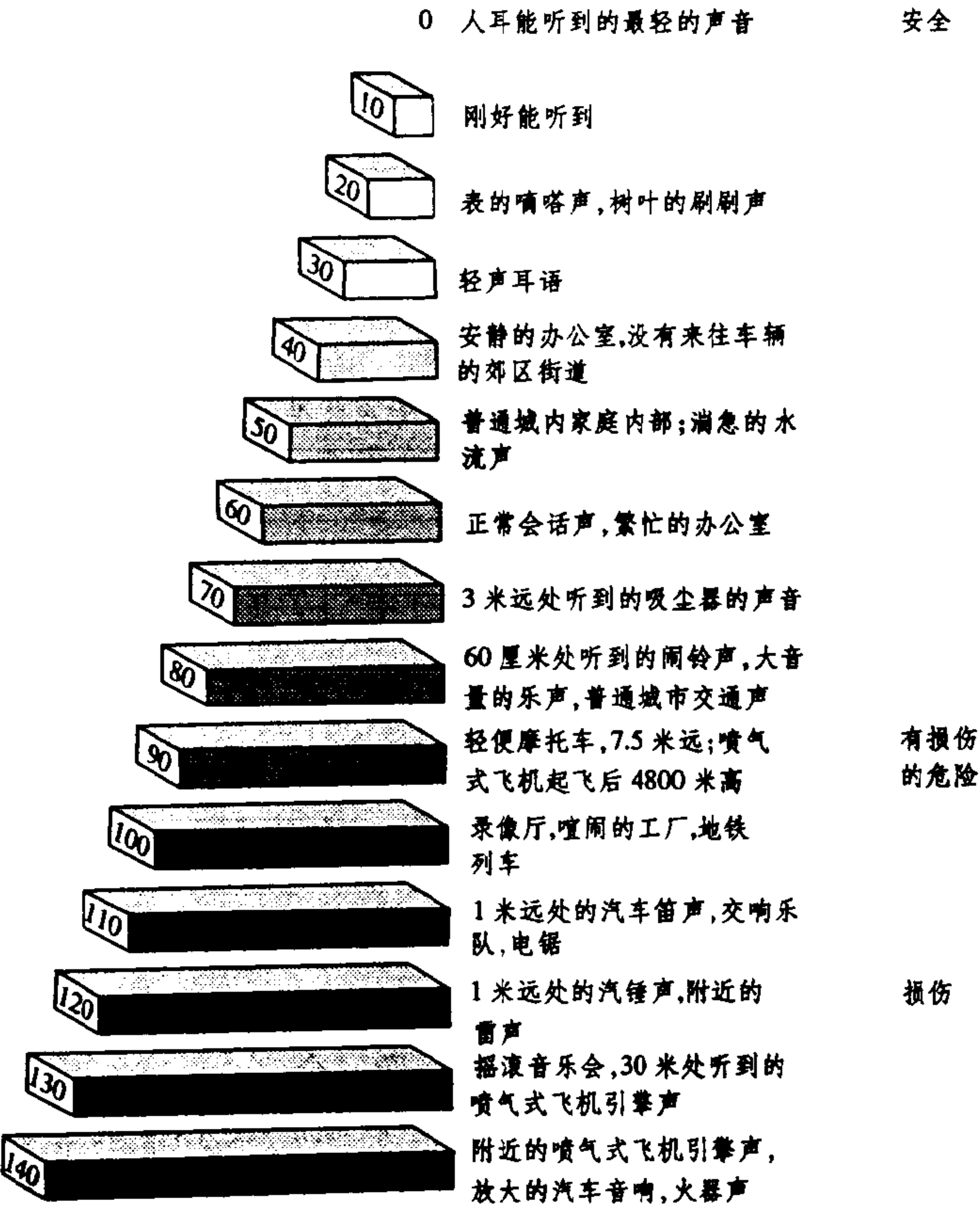
① 选自俞国良、王青兰、杨治良著：《环境心理学》，第166~167页，人民教育出版社，2000年7月第1版。

表 5①

分贝

例子

范围



注: 美国法律所允许的最大工作噪音为: 90 分贝-8 小时, 100 分贝-2 小时, 110 分贝-1/2 小时

① 选自 [美] Dianne Hales 著, 孙云霞等译: 《现代健康指导手册》, 第 756 页, 中国轻工业出版社, 2000 年 8 月第 1 版。

(3) 当听到突如其来的强噪音时，用手指压住耳朵，以减少对强噪音的暴露。

(4) 如果使用随身听，则应该小心，如果感到振动，表明音量太大了。

(5) 不要在喧闹的环境中饮酒。酒精会加强噪音的影响，增加产生终身性听力损伤的危险。

二、“三废”

“三废”包括两层含义，一层是指工业上的“三废”——废水、废气、废渣；一层是指生活上的“三废”——粪便、垃圾、污水。工业“三废”和生活“三废”如若得不到及时处理和合理利用，将给环境造成极大污染，并对人民群众的身体健康带来严重危害。

(一) 城市环境与公共卫生问题

在城市中，由于工业和人口的高度集中，基础设施相对落后，治理跟不上，大量“三废”使都市公共卫生污染日趋严重。这已成为我国突出的环境与公共卫生问题，这些问题表现在

(1) 都市大气污染严重。北方都市大气中降尘和颗粒物浓度100%超标，南方都市50%~60%超标，冬季污染尤其严重。

(2) 都市水污染严重，部分都市出现了水资源危机。

(3) 随着都市工业的发展，都市固体废物和生活垃圾的污染也日益突出。

(4) 都市绿地少，不仅影响环境的美化，而且有损于人体健康。一个人每天呼出0.9公斤的二氧化碳，吸入0.75公斤的氧气。为了吸收二氧化碳和释放出氧气，平均每人需要有10平方米的树木，或者50平方米的草坪，才能保障空气交换的需要。

都市环境与公共卫生污染，是市民面临的最严重的问题之一。从影响人体健康的角度来看，公共卫生污染一般有以下特征：

(1) 影响范围大。公共卫生污染涉及地区广，人口多。

(2) 作用时间长。接触者每天24小时都不断地暴露在被污染的环境中。

(3) 污染浓度低，情况复杂。污染物进入环境后，受到大气、水体等的稀释，一般浓度很低；但由于环境中存在的污染物种类繁多，它们通过生物或理化作用发生转化、代谢、降解和富集，从而改变其原有的性质和浓度，产生不同的危害作用。

(二) 环境治理与公共卫生意识

关于“三废”的治理对策，概括起来说，应注意下述三点：

1. 工业“三废”具有资源、能源浪费和环境污染的双重性质
对于“三废”的治理，既要着眼于“三废”污染源的控制和处理，又要着眼于“三废”资源的综合利用和合理开发。

2. 抓管理，加强生活“三废”的处理与控制

在城市居民中，对生活“三废”的处理问题十分敏感，从管理入手，不断健全城市的环境卫生制度，大力提高市民的环卫意识，对于保持城市的环境清洁具有重要意义。

3. 强化大学生的环境意识，建立良好的卫生习惯
大学生每天大部分时间在教室或宿舍中度过，《学校卫生工作条例》第八条规定：“学校应当建立卫生制度，加强对学生个人卫生、环境卫生以及教室、宿舍卫生的管理。”在影响高校环境卫生的诸多因素中，有很多因素与学生不健康的卫生习惯和生活方式有关。在校园环境保护中，虽说仅靠学校尚难以改变“大环境”污染的威胁，但在很多方面，需要学校每一成员（包括大学生）强化环境意识，以积极负责的态度来承担保护环境的义务和责任。

如果我们不愿毁灭自己生存条件的根基，如果我们不想遭受环境公共卫生污染的严厉报复，就要提高城市公共卫生意识，改善城市的环境与公共卫生。

首先，要迅速提高全体公民的公共卫生意识。对城市环境公共卫生污染破坏的控制能力，取决于经济实力、管理水平和全社会公共卫生意识。其次，要持续扎实地开展爱国卫生运动。城市公共卫生状况是反映城市文明风气、精神面貌、科学管理水平的一面镜子。搞好城市公共卫生的过程也是树立良好的城市公共卫生意识的过程，它熏陶人们高尚的情操，培养爱整洁、讲卫生的习惯，同时也使人们受到集体主义、爱国主义和社会主义精神文明的教育。

(三) 个人预防污染的策略^①

1. 防止室内空气污染

(1) 如果你在有甲醛的房子里居住，应当降低温度和湿度。因为在高温、潮湿的天气里，甲醛蒸气容易增加。空调和除湿器能减少这样的散发；气流热交换能增加与室外的空气循环，不会显著增高加热的费用；使用特殊配方的涂料处理，可以将木制品中的甲醛散发量减少到原有水平的1%。

(2) 你的房子在翻修时，检查水管和炉子的覆盖物，即阁楼和地板、天花板的隔离层，看有无开裂、剥落和散出石棉。

(3) 为了把铅的暴露降到最低限度，警惕：剥落或碎裂的含铅漆皮，特别是窗台和窗框，这些地方可能有含铅的尘埃；在刮除或打磨铅基油漆时要小心；流过铅管、青铜的水龙头或用含铅的焊条焊接的水管的水中可能含有铅；装在罐头中的进口食品可能含有从焊料中浸出的铅；瓷质碗碟或厨具的釉中可能含有铅；这些铅有可能溶解入食品中，损害你的身体。

(4) 为了防止一氧化碳中毒，在使用烧木材的炉灶、加热器和壁炉时要注意充足通风。壁炉一定要有充足的空气进入，不要使用火炉或煤气炉为房屋供暖，也不要再在封闭的空间使用烧汽油的引擎，决不要在家里、旅行车或帐篷内烧木炭。消费者产品安全委员会建议，所有的家庭都要至少安装一个一氧化碳探测器，在其达到危险水平前会发出警报。

(5) 限制使用气溶胶，它使屋内的空气里充满了化学物质；使用后必须马上通风。房屋每天尽量通风，特别是在冬天，否则污染物会在室内积聚。

2. 饮水安全

(1) 仔细检查从你家里水龙头中流出的一杯水，是否有红色或橘红色的色调，是否有怪味？不同寻常的颜色或者味道提示可能存在污染。如果你有理由怀疑自家的自来水有问题，可改用瓶装水，

^① 选自 [美] DianneHales著，孙云霞等译：《现代健康指导手册》，第758～761页，中国轻工业出版社，2000年8月第1版。

直到问题明确。

(2) 当水龙头有几个小时未被使用时，在饮用或做饭前，让它流3~5分钟，这样可以降低铅的含量。

(3) 不要饮用热水龙头流出的水或用它做饭，铅在热水中比在冷水中溶解得快，热水中会含有较高浓度的铅。

(4) 不要向厨房下水道中倾倒有毒物质，先将其妥善放置，再带到废物收集中心处理。

3. 防止电磁场的危害

(1) 离18英寸的电视机屏幕至少90厘米远，屏幕越大，离得就要越远。离电脑屏幕至少33厘米远，在电脑屏幕前安置视保屏，以阻挡部分电磁辐射。

(2) 如果使用交流电供电的闹钟，因为它所产生的电磁场较强，要把它放在离头至少90厘米的地方。有的专家建议改用电池供电或上发条的闹钟。

(3) 使用电热毯来加热床，在上床前应将电热毯的插头拔掉。儿童和孕妇应当完全避免使用电热毯。

三、拥挤

(一) 对拥挤感的认识

在一定的空间中有过多的人时，就出现了拥挤感。产生拥挤的因素很多，包括个体的性格、所涉及的人际关系、执行任务的环境以及温度、噪音、气味等。“拥挤”一直被认为是一种消极的、不愉快的状态，甚至产生一些恶劣的后果。

关于拥挤对人的心理活动的影响，多数研究都证明，在人口密度过大、居住条件狭窄的情况下，有可能对人的认知、情绪和社会行为产生一些消极作用。不过，拥挤的消极影响常常受到各种主、客观条件的限制和制约。

(二) 对待拥挤的策略

从环境心理学的有关原理知道，拥挤感是个人空间与私密性受到侵犯时造成的，而这种侵犯又是通过知觉感知的，所以对密度

的知觉是问题的关键。分隔就是减少人们相互接触、减少环境信息输入的有效手段之一。一个大的空间区域如果能分割成若干较小空间，并且能在视觉和功能上加以识别，就有可能减少拥挤感。

居民对空间的需要经常不使用平方米来表达，而是更关心房间的数量，关心室内布置和家具的容纳。人们常用“分得开，住得下”来表达使用者的这一需要。

日常生活的经验还告诉我们，在同样密度的条件下，与陌生人相处比与熟识的人相处更容易感到拥挤。在住宅群布置上，分组布置常常会对住户的行为产生有意义的影响。如果这些住宅围成一个半公共的院落，共同使用其公共场地，共同使用院落入口，居民就会互相熟识，形成密切的社会联系。

一个有条不紊、熟识亲切的环境比混乱陌生的环境更能使人感到宽敞；园林中路径的迂回曲折不仅增加了空间层次，也增加了人们步行走过的距离——人对空间的度量是从均匀的步伐中得到的感受，因此加长了步行距离也就加强了空间的宽敞感；敞开的空间比封闭的空间更显得宽敞，而室内家具的尺度、色彩、布置方式对空间宽敞感的影响，起着举足轻重的作用。

作为人对空间使用时的心理需要，拥挤感是个人空间和私密性受到损害时的消极的心理状态。

第三节 创造更健康的环境

据2000年12月31日《光明日报》报道：由中国科学院、新华通讯社联合组织的预测小组日前预测出的“新世纪将对人类产生重大影响的十大科技趋势”，其中第十项科技趋势就是“环境保护技术领域——随着人类文明的进步，人类愈来愈关注自身及后代的生存环境。21世纪，生态环境领域的研究将从分子到生物个体、从种群到景观、从局部时空到区域，甚至到更大尺度的大陆板块和全球为着重进行解决的几大问题。这些问题包括：长期和大尺度的

定位研究，全球生态环境变化的预警系统建立，退化生态系统的修复和重建，生态系统的有效管理和持续生态系统的建立，复杂生态系统的结构和功能，外来物种的生态安全对策，环境污染整治和清洁水质管理等。”生态和环境问题的解决将变得越来越区域化和全球化。由此，保护环境，创造更健康的环境，是个体对自身健康的责任，是国家的国策，更是全球关注和急需解决的问题。世界卫生组织认为：“健康的环境不仅是我们的需要，而且是我们的权利。”政府、企业、研究机构、社会和个人都有责任维护健康的环境。

一、“热爱自然，与自然为友”

“自然”这个范畴，在不同的时代，不同的生产力发展和科学技术发展水平的条件下，人类所得的认识也不同。但是，在整个人类发展的过程中，特别是随着科学技术的日益发展，人们在对待和处理人类和自然的关系时，都应该遵循“热爱自然，与自然为友”的道德规范。

（一）只有自然才是人类得以生存和发展的真正基础

人类自诞生以来，便依赖于自然。可以说没有自然，没有自然的发展，便没有人类，以及人类的发展。无论在什么样的历史条件下，无论人类自身多么强大，多么无畏，多么充满智慧，一旦脱离大自然，脱离对于其他物种的依赖关系，便失去了存在的可能。

自然作为人类生存和发展的空间，它的状况，直接涉及到人类切身的利益。地球的生命以及所能哺育出什么样的生物已经不单单取决于永恒的物理定律，人类已经发展到了可以毁灭地球或使地球变得更加美好的地步。保护地球，这是历史的发展方向，在这个意义上可以说“热爱自然，与自然为友”作为生态道德的基本规范，是历史发展的客观要求。

（二）生态道德的基本规范真正代表了人类的最高利益

所谓人类的最高利益，说到底，也就是自然的生存意义。因此，“热爱自然，与自然为友”，作为生态道德规范，不仅直接体现了整个自然和人类一样具有生存和发展的需要，而且真正代表了人类

的最高利益，是保障人类生存的基础和源泉。要提高人们的生态意识和环境意识，每一个人都应具有关心公共利益和长远利益的博大胸怀。

（三）“热爱自然，与自然为友”，是作为一个公民的最根本的人格特征

人格特征可以说是多方面的，但是，最根本和最重要的则是其言论、行动都合乎整个人类的整体利益。而“热爱自然，与自然为友”的道德规范正代表着人类的整体利益。

“热爱自然，与自然为友”应该做到：

1. 一切向自然负责

人类在生态活动中的一切言行，都应当有对自然高度负责的精神，力求维护自然的平衡，而不应当有任何轻视的态度，更不应当有急功近利，损害自然的行为和倾向。凡是有利于自然的事情，能够减轻和消除自然灾害的事情，就应该努力去做；凡是有损于自然，对自然带来破坏或加重破坏的事情，就应当避免和反对。如果由于预料不到的原因，发生了有损于自然的行为，一旦发现，就应该认真总结经验，并迅速进行补救。

2. 关心和爱护自然

人和自然之间应该是“共存共荣”、“互利互惠”的关系，要把关心自然看作比关心人类自身更为重要。这就要求人们不但要从当前的自身利益出发，更要从子孙万代的长远利益出发去处理人和自然的关系。

3. 同危害自然的一切行为和错误倾向作斗争。

二、你为拯救地球做了些什么^①

这是一些自测题，请你轻松地检查一下自己，你可能认为作为个人，你对拯救地球无能为力。但是日常的行动积累起来，对我们

^① 参考 [美] Dianne Haes 著，孙云霞等译：《现代健康指导手册》，第741页，中国轻工业出版社，2000年8月第1版。

生活着的地球的保护或破坏是巨大的。下列问题分三种回答：

A、几乎从不 B、有时 C、总是

1. 你出行时是否尽可能步行、骑车、与人同乘汽车或者使用其他公共交通工具？

2. 你是否回收废品？

3. 你在用香波洗发或刷牙时是否会关上水龙头以节约用水？

4. 你是否重复使用塑料袋或纸袋？

5. 你是否使用用回收物资制造的产品？

6. 你是否驾驶耗油少、废气排放控制设备先进的汽车？

7. 你是否在不使用电器的时候就关掉电灯、电视和其他电器？

8. 你是否避免购买包装太精致的产品？

9. 你是否用玻璃罐和蜡纸包装食品而不是用塑料袋？

10. 你是否进行淋浴，而不是盆浴？

11. 你是否用布质毛巾和餐巾，而不是纸制品？

12. 当你听音乐时是否将音量调低？

13. 你是否注意避免那些可能的致癌物，如石棉、汞和苯？

14. 你是否谨慎地将危险物品放置于合适的地点？

15. 你是否支持你所在的社区的环保活动？

如果你的回答中，“C”不少于10个，则你的行为是在保护环境。如果你的回答中“A”不少于10个，请仔细阅读本章。如果你的回答多为“B”，则你的方向是正确的，但你需要更明白为什么要这样做。

三、绿化、美化和优化

在改善人类的生态环境、增进人的身心健康方面，绿化、美化和优化起着重要作用。绿化、美化和优化既是与环境污染进行斗争的手段和武器，也是直接造福于人类生态平衡的措施。

（一）绿化的生态价值

绿化不仅可以为社会提供财富，而且可以调节气候、保持水

土、防风固沙、涵养水源、大大改善环境质量，维护和增进人类的身心健康。

1. 绿化可以防沙减尘，杀菌灭毒

有资料表明，空气中大量沙尘的存在，容易损害人的呼吸系统，使人遭受气管炎、支气管炎、尘肺、矽肺等疾病的折磨。而植树绿化，恰恰是同风沙灰尘、细菌病毒进行斗争的有力武器。植物之所以具有减尘杀菌的作用，一方面，是因为植物的表面积具有很强的滞尘能力，大量植树造林，可以起到过滤空气、减少灰尘的良好作用；另一方面，许多植物的芽、叶、花、茎能分泌出强烈的挥发性物质，可以杀死空气中的杆菌、球菌、丝状菌、芽生菌和病毒等。这些功能对净化空气、提高环境质量、保障人类健康起着特殊的作用。

2. 绿化的降噪、解毒功能

绿化带所以能降低噪音，是因为噪音在通过林带时，受到树木稠枝密叶的阻拦，使声音产生多路散射和反射，造成声能的消耗；此外，树木枝叶对声音的共振吸收和地面吸收，也使声能受到消耗，因而降低了噪音的强度。绿化带还具有吸收工业排毒的功能。

3. 绿化的身心保健功能

植物的绿色和青色，不仅能吸收强阳光中的对眼睛有害的紫外线，而且有助于消除神经紧张和视觉疲劳。据医学界研究，绿化地带的空气中，含有大量的阴离子，这些阴离子，可以调节人的神经系统功能，促进血液循环，改善心肌功能，增进新陈代谢，提高人的免疫能力。据测定，在每立方厘米的空气中，城市绿化地带的阴离子比室内多1.5~3倍，公园里的阴离子比室内多9~11倍。环境绿化还对人的心理健康具有促进作用。

（二）美化的心理卫生意义

其一，美化环境有助于培养人的审美意识，启发人的审美创造力。人的心理是客观现实的反映，人的审美意识和审美创造力不是凭空产生的，而是来源于对现实生活中美的观察、美的体验、美的思考和美的想象。这就需要不断地对周围的环境加以美化。

其二，美化环境有助于消除人的疲劳，缓解人的紧张状态。置

身于优美的环境中，可使人精神饱满。有助于安定人的情绪，使人保持愉快的心境。研究表明，在杂乱无章、垃圾遍地的环境中生活，人们会感到压抑、沉闷和极不舒服，并且会产生烦躁和厌倦的情绪；相反，生活在井然有序、洁净美观的环境之下，会使人感到情绪安定、心情愉悦、精神振奋。

其三，美化环境有助于扩展人的兴趣爱好，增添人的生活乐趣。随着人们生活水平的不断提高，其精神需求越来越丰富，旅游观光的人也越来越多。这就对美化环境提出了更高的要求，只有环境得到充分的美化，才能更好地满足人们游览的需要。而美好的环境对于人们兴趣爱好的陶冶与吸引有极大的帮助，也是促进人们身心健康的一种有效措施。

其四，美化环境有助于人的情感交流和社会交往，对满足人的交往需要具有重要作用。

（三）优化的内容与措施

这里的优化包括两方面的内容：一方面是人口素质的优化；另一方面是环境布局的优化。本节着重说的是环境布局的优化。

由于历史的原因，造成一些区域布局不合理，有的城市发展缺少必要的生态地理环境，结果带来一系列的生态困扰，给人民群众的身心健康带来不良影响。

针对这种情况，必须积极采取措施，加强城市发展的宏观控制与管理，使时空布局逐步趋于合理。一方面，我们应当在宏观上将工业布局和城市发展纳入均衡设点、扬长避短、保护生态的轨道；另一方面，应当切实搞好规划，合理布局，突出特色。

江泽民同志在庆祝中国共产党建党八十周年大会上的讲话中指出：“要促进人和自然的协调与和谐，使人们在优美的生态环境中工作和生活。坚持实施可持续发展战略，正确处理经济发展同人口、资源、环境的关系，改善生态环境和美化生活环境，改善公共设施和社会福利设施。努力开创生产发展、生活富裕和生态良好的文明发展道路。”

第二章 学 习

人和动物的活动，无论是表露在外的，还是机体内部的，不外乎两大类：一类是先天的生来就有的“生得活动”，一类是在后天生活经验中获得的“习得活动”。“习得活动”的获得过程就是学习。

“生得活动”与“习得活动”都要依靠内外因素的存在才可能发生。“生得活动”是由先天形成的固有结构功能对自己的固定反应，因此它具有群体的特点。“习得活动”则只能是在后天经过学习而产生，因此它具有个体的特点。凡人与伟人尽管有着不同的经历，取得了不同的成绩，但作为个体，其人生的发展却有着一个共同点，即他们的发展都与学习紧密相连。

学习是指人在生活过程中获取个体经验的过程。一个人从他来到这个世界的那一刻起，便开始了学习，并一直伴随到其生命的终结。在人的整个一生中，如果没有学习，它不仅难以适应这个社会，也难以生存。如果没有学习，恐怕人类不会发展到今天；如果没有学习，世界上恐怕没有伟人和智者。学习，是人类发展和进步的基础；学习，是每一个人通向成功之路的钥匙。

第一节 学习概述

一、学习的内涵

学习有广义、狭义之分。广义的学习是指有机体获取经验以适应环境的变化的过程，广泛地存在于动物界，其学习效果是以有机

体的行为变化和适应能力来体现的。个体已有的经验是其继续学习的依据。

人类的学习与动物的学习有质的区别。首先，人类的学习离不开对几千年来人类社会历史所积累的知识经验的继承；其次，人类的学习是有目的的，是主动积极的；最后，人类的学习既包括间接经验的获得，也包括个体在实践中获得的直接经验。人的一生都在学习，通过学习不仅保持了有机体与环境的动态平衡，而且还产生了改造客观世界的力量。

狭义的学习专指在校学生的学习，是一种有目的、有计划、有组织、有系统、有教材、有教师指导，为将来参与社会生活作准备的学习。

学习的现象十分复杂，人们对学习的看法也不一致。一般认为，学习是由经验所引起的行为或思维的比较持久的变化。学习的这一定义，既包括感知、记忆、想象、思维等内部心理过程，又包括言语、表情、动作等外部活动。还有人认为，学习的发生以行为的变化为标志；学习所引起的行为变化比较持久；学习也能导致行为潜能的变化。学习的这一定义，不仅适合于人的学习，也适合于动物的学习；既适合于学校中学生的学习，也适合于校外人员的学习；既适合于知识、技能的学习，也适合于品德、行为习惯的学习。

二、学习的过程

学习是如何产生、如何发展的？这些问题涉及到学习过程。人类的学习过程与认识过程基本上是一致的，学习过程是认识过程的特殊形式。

（一）学习阶段

1974年，美国教育心理学家加涅根据信息加工理论，博取众家之长，提出了一个学习过程的模式和学习过程发展阶段的理论。

1，动机阶段

学生的动机或期望对整个学习过程都有影响。学习的目标使学生形成期望，理想的期望只有通过学生自己的体会才能形成。所

以学生应主动地形成学习期待。

2. 领会阶段

这一阶段的心理状态为注意和选择性知觉。具有一定动机的学生依据目标进行选择性的知觉，将注意力指向与学习活动有关的刺激信息，使之进入信息加工系统。学生要学会观察比较刺激的信息主要特征，从而产生注意与知觉。

3. 习得阶段

对外部信息产生注意和知觉后，严格意义上的学习活动才真正开始。这一阶段是学生对新获得的刺激进行感觉、编码、加工后储存在短时记忆里，然后再把他们进一步编码加工后转入长时记忆。

4. 保持阶段

已经编码后的信息通过复述进入长时记忆中储存。储存在长时记忆中的信息是永久性的，但有的也随时间推移变得模糊不清，还有的会与新知识发生混淆。这时要根据记忆规律进行学习和复习。

5. 回忆阶段

亦即信息的检索与提取阶段，其任务是将所习得的知识重现出来。检索是在记忆库中搜寻，使有关知识复活的过程，检索有时需要线索的帮助。学生要利用习得阶段、保持阶段的一些线索，掌握为自己提供线索的策略。

6. 概括阶段

即迁移阶段，是将所学到的知识应用到新的情境中去。一般说来，学生学习某件事情时经历的情境越多，迁移越容易。学生在学习不同情境中学习，是学习迁移的重要条件之一。

7. 作业阶段

在这一阶段中，学习者要通过完成作业，复习他所学到的知识。

8. 反馈阶段

当学习者完成作业以后，应及时得到反馈，知道自己的作业是否正确。反馈既是对预期的证实，也是对学习行为的积极强化。反

馈不总是需要外部提供，学习者可以根据已学过的概念和规则，检验自己的答案是否正确。

加涅的学习过程理论，博采各家各派之长，具有集大成的特点。这一理论把学习过程的研究与教学实践结合起来，将学习的内部过程与外部条件结合起来，将学习的阶段性与整体性统一起来，具有可操作性，对于学习具有重要的指导意义。

（二）大学生的学习阶段

大学的学习具有明显的阶段性，每个阶段都有其各自的内容和特点。以大学本科为例，一般分为四个阶段：

1. 学习基础理论课阶段

在这一阶段，学习的目的是拓宽知识面和加深基础科学理论知识，为进一步学习各种专业知识、发展智力、提高能力、训练思维方法和提高思维水平打基础。在这一阶段中，有人往往会产生“与自己的志愿相差太大”、“学而无用”和“知识重复”的感觉。这个阶段的学习对整个大学阶段的学习十分重要，对大学生的未来发展亦有深刻的影响。

2. 学习专业基础课阶段

这一阶段，大学生主要学习各专业基础知识领域的基本概念、原理、规律及处理问题的思维方法。由于大学生专业知识上的缺陷，对于这些基础知识的重要性往往认识不足，产生消极态度。这时应设法加深大学生对基础课的重视，同时还应理论联系实际，加深学生对基础知识的理解。

3. 学习专业课阶段

这一阶段，大学生主要学习系统的专业理论知识。此时，大学生遨游在知识的海洋中，对于众多的理论、学说应接不暇。这一阶段既要掌握专业知识，又要运用已学过的基础理论知识，同时还要注意培养动手能力。只有这样，专业理论知识才能活学活用，真正掌握。

4. 毕业论文及提高阶段

这个阶段是大学生走向工作岗位独立工作之前的预备演习，是对已学过的知识、技能的综合运用和重新组合的时期。这时虽有

老师的指导，但更多地要求大学生独立思考和独立完成各种活动。大学生应该严格要求自己，利用自己所学的知识创造性地完成各项学习任务。

大学的学习阶段并不十分明显，实际上大学生每进入一个新的阶段，总有不同程度的不适应。特别是刚入大学的新生对于大学学习的适应是个关键问题。大学生应懂得每一阶段的学习特点与重要作用，从而自觉地、积极地去适应新的学习环境与要求，以便顺利完成大学的学习任务。

三、学习的作用

（一）学习是有机体和环境保持平衡的必要条件

学习是有机体与其生存的环境保持平衡的必要条件。动物为了适应环境的变化，需要形成一定的条件反射；而人不仅要适应环境，还要改造环境，这就更需要学习。由于各种生物的发展水平不同，他们对生存环境的要求也不相同，因此，学习在他们生活中所起的作用也就不同。低等动物对环境的适应，主要依靠本能。低等动物的婴儿期很短，一出生便具备了适应环境的能力。人类先天所具有的本能在生活中所起的作用很小，所以，人从出生到死亡，都离不开学习。人们常说的“活到老，学到老”就反映了学习在人一生中的重要作用。

（二）学习能促进人的生理成熟和心理发展

1. 学习可以促进人的生理成熟

所谓生理成熟，是指个体生理方面的生长发育，它受生物学规律支配。生理的结构和机能为学习提供了可能性，因此学习要以学习者相应的生理成熟为条件。但是，如果个体的生理结构得不到使用的话，它的机能就会消退，没有环境的刺激作用及学习活动，有机体的正常成熟是不可能的。

2. 学习可以促进个体的心理发展

心理发展是人同客观现实相互作用的过程。在这个过程中，人通过学习获得各种经验，并运用这些经验去调节自己的行为，以此

来实现心理的发展。有些人在小时候学习成绩和能力水平都很差，但后来他们却成了伟人，有了很高的智力水平和伟大的成就。例如，达尔文小时候被认为是低能儿；牛顿小时候学习很差，但是到了成年他们都做出了伟大的成就，原因是学习获得的经验使他们的潜能充分发挥出来了。

四、学生学习特点

在校学生的学习与人们在日常生活和工作中的学习有三个显著的区别：

其一，掌握前人的经验是学生学习的主要内容。前人的经验，包括文化科学知识、技能和社会生活行为规范准则。将前人的经验纳入自己的知识结构，内化为自己的精神财富，形成必要的才能和品德，则是学生学习的主要任务。由于学校有特定的教学目的、明确的教学大纲、严格的规章制度和训练有素的师资力量，所以可以保证学生在有限的时间内快速高效地完成学习任务。

其二，从总体上看，学生在校学习是以间接经验形式为主，直接经验形式为辅，而教师的传授则是学生掌握前人经验的必要条件。

其三，由于学生正处于生理和心理不断发展的时期，学生必须在德、智、体诸方面全面地发展，这是学生具备从事未来职业的基本条件。

从学生的学习属于接受学习这个根本特点又可繁衍出四个派生性特点。

(1) 学生学习的定向性。所谓“定向性”是指学生接受学习有着一定的明确的目的和方向。

(2) 学生学习的连续性。所谓“连续性”是指学生所接受的学习内容之间存在着内在的连续性：“前面的学习为后来的学习提供了准备和条件，后来的学习是前面学习的补充和发展。”^①因而学生

^① 冯忠良著：《结构——定向教学的理论与实践》，北京师范大学出版社，1992年版。

学习的成效受制于教学的整体设计。

(3) 学生学习的意义性。所谓“意义性”具有两层含义：一是学生接受学习不仅是需要了解负载着经验或信息的媒体或信号本身，而且特别应当掌握媒体或信号的含义；二是“从总体上说，各种学习内容之间不是一系列鼓励因素的积累，而是可以分门别类、相互沟通的，最终构建起具有意义联系的结构”。^①

(4) 学生学习的言语性。所谓“言语性”是指“在接受学习中，用以传授经验的主要媒体是言语信号”。^②学生借助语言信号可以使自己的学习超越狭隘的直觉限制，“通过语义网络的构建，整合各种经验，建立起稳定的经验结构”。^③

五、大学生的学习特点

大学生的学习特点与大学生的生理、心理发展水平紧密相关。大学生生理功能已基本达到成熟水平，在此基础上，心理功能迅速发展，特别是大学生的思维能力达到较高程度。他们已经能够接受比较复杂的、大量的科学文化知识，掌握难度较大的操作技能，具备一定的科学研究能力。与此同时，其价值观、世界观、道德感、美感及其个性也逐步形成并且日趋稳定。他们既是公民，归属于知识分子群体，同时又即将成为某种社会职业角色。这些因素规定和制约了大学生的学习特点。

(一) 学习内容的特点

1. 职业方向明确，专业性较强

大学生的学习活动实质上是一种学习——职业活动。它一方面是在较高层次上积累专业知识，另一方面又带有较强的职业方向。大学生所选择的专业同他毕业后准备从事的职业直接相关。

2. 学科内容的高层次性和争议性

^① 冯忠良著：《结构——定向教学的理论与实践》，北京师范大学出版社，1992年版。

^② 同上。

^③ 同上。

高等院校开设的基础课程，包括了本学科的基本理论、基本知识和基本技能，这“三基”是大学生在校学习期间应当牢固掌握的。但是，在科学技术日新月异的今天，仅仅具备本学科的基本知识还不足以适应社会的发展，因而，许多高校十分注重在教学中增添处于本学科前沿性的，内容起点高、视野较宽的新理论、新知识。这类知识正因其新，因而也有不成熟的一面。教师自身知识和教材内容的更新也需要一个过程和一定的时间，因而教师在讲述这部分知识时，有时很难拿出一个被专家公认的观点，只能介绍各家学派、各种观点供学生参考。学生通过查阅资料、独立思考、切磋讨论、论证阐释会大大提高自己分析问题和解决问题的能力。

（二）学习方法上的特点

1. 自学能力的增强与提高

大学生在学习活动中逐渐感受到自觉学习的重要性。许多大学生，尤其是高年级学生已经把自学变成学习的重要形式。

从大学生的身心发展、知识积累和思维水平看，他们已经具备了主动学习的强烈动机和独立学习的主观条件。学校也为大学生的自学创造了必要条件，如：课程安排留有余地，以保证学生有自学的时间；教师介绍教材之外的参考书和各种学术观点，为学生提供学习内容；高校实行学分制，设置了较多的选修课、讲座课，学生可以跨系、跨专业听课，涉猎更广博的知识；举办演讲会、学术讨论会、报告会、辩论会，学生可以在这里相互切磋，博采众长，集思广益；通过撰写学年论文和毕业论文、参加实习和科研活动，在确立题目、研究分析、实验操作等过程中，可以提高学生独立进行科学研究的能力。

2. 校内和校外学习相结合

高等学校是一个宽松、开放的亚社会环境，为学生提供了优越而特殊的学习条件。

在校学习期间大学生可以有意识地把学到的科学文化知识同社会实践紧密结合起来，不仅为社会提供服务，而且还在社会实践中发现了自己知识和能力的不足，进而对校内学习做及时调整和补充，使自己的知识更加完善。校内外学习的结合大大激发了大学

生学习科学文化知识的自觉性、积极性，并进一步增强和提高了他们自学的能力，这为大学生将来顺利地走向社会并获得事业成功打下了坚实的基础。

（三）自我意识的发展

自控性、批判性和自觉性是大学生自我意识的反映，也是大学生比高中生思想更成熟、思维水平更高的体现。

1. 自控性的增强和提高

这包含着大学生对自我与他人、自己与周围环境的认识、评价和调节。能不能有效地控制自我，直接关系到大学生能否较快地适应大学生活，正确认识自己实际的学习能力并凭借意志力去克服学习障碍，取得好的学习成绩。

在我国，高中毕业到升入大学，这中间相隔的时间很短，但二者之间的跨度却很大，在教学管理、教学方法、课程设置、教材内容等方面都有一定差距。中学生在高中学习阶段已形成了依赖教师的详细讲解和具体指导的心理定势，突然转入学习安排由自己作主的大学生活，常常有种失控的感觉，甚至不知所措。客观现实逼迫他们重新审视自我，重新评价自己的学习能力，认真分析学习中新出现的问题，寻找克服学习障碍的办法和提高学习效率的途径。经过一番痛苦的反省和艰苦的努力，大学生的自我控制能力会得到明显的提高。

2. 批判性的增强和提高

处于青年时期的大学生，其抽象逻辑思维已占主导地位，创造性思维得到发展，记忆方式也由机械记忆为主过渡到意义记忆为主，其世界观、价值观也已基本形成，因而在学习中表现出较强的批判性、独立性和探索性。

3. 自觉性的增强和提高

多数大学生能清醒地意识到自己将要肩负的重任和学习的意义，为自己订出学习计划，利用课余时间上图书馆、听学术讲座、参与课外活动、开拓知识面。有的不满足于本专业的学习，力求多旁听外系课程，还有的人很早就为考研、出国深造作积极准备……多数学生表现出很高的学习热情。

（四）现今时代的学习特点

1. 竞争意识的增强

面对教育改革，面对社会主义市场经济体制的建立，大学生们开始具备强烈的竞争意识。现代大学生已不主要表现在学生个体与同班、同系、同校的学生在书本知识、考试分数高低上的较量，而逐步把眼光朝向社会、朝向世界、朝向未来。少数佼佼者在学习期间就能在老师指导下参与研究具有国内或国际领先水平的科研项目，并根据国家和社会的需要，结合自己的能力、经历与兴趣等方面的实际情况，积极创造条件，积累“资本”，以求得在未来的人才竞争中脱颖而出，实现自己的理想。

2. 适应能力的提高

当代大学生已意识到，要想适应社会的发展，仅仅有一些专业知识是远远不够的，还应当广泛涉猎各种相关学科的知识。他们尤其注重知识的文理交叉，相互补充，相互渗透，注重掌握一些实用知识和操作技能，例如掌握1~2门外语，会使用电脑，懂一些经商知识……他们认为，只有“一专多能”者在今天的社会里才有广泛的适应性。要想在有限的时间里达到这些目的，必须做到：

（1）掌握科学的学习方法，提高学习效率，以适应整个科学知识领域更新迅速的特点。

（2）发挥自己的创造才能和开拓进取精神，善于发现问题。

（3）增强和提高心理适应能力。

在当今社会，如果没有良好的心理素质，纵然智商再高也难以适应。面对激烈的人才竞争，每个人都难免遇到失败，对此只有那些心理承受力强、善于调节心理状态的人才有望获得事业的成功。

第二节 考试的心理卫生

考试是检查每个人对知识技能的掌握程度，衡量每个人能力、智力发展水平的方法和手段。不论是社会上选拔人才还是学校里

检查学业，都在使用考试这一简便易行的评价方法。

一、考生心理

对考试的参与者来说，考试实质上是一系列心理活动的过程，是起支配作用的参与者的心理规律。考生是考试的主体，是考试的直接承担者和考试结果的载体。作为考试的检查对象，考生的应试成功与否和考生本人的心理素质关系极大，诸如考生的认识、情感、意志、个性等等都对考试有着重要的影响。此外，面对考场这一特殊情境，考生的心理素质也极为重要，是信心十足、镇定自若，还是六神无主、紧张焦虑，将直接影响考生水平的发挥。这是整个考试心理体系中最重要的一部分。

考试是大学生学习生活中很重要的一部分，每个人对考试的态度和感受都不尽相同。许多同学不同程度地存在着对考试的焦虑感，而作弊现象也在不同的考场中存在。目前，很多学生对于考试的理解并不全面深入，因而造成考试中的不良心理。

说到考试，这里纠正一种误解：即应试教育=考试。

应试教育是相对于素质教育而言，一般是指对基础教育界以升学为中心，以应试为目的，以淘汰多数学生为代价，片面追求升学率的现象的一种表述，并非泛指的比赛。素质教育同样需要考试。从提高学生的全面素质出发，考试应遵循如下六条原则：

(1) 加强基础。应该把基本科学文化知识以及基本技能技巧作为考试的主要内容。

(2) 顾及能力。要考虑智力与能力试题的比例，智能试题并不等于智力测验，而是应用学科的语言，考核学科能力的水平。

(3) 突出创新。在能力中创新或创造性能力最为重要，它不仅体现能力，而且也反映创新的意思，所以试题必须要有测定创新的成分，考核学生新颖、独特而且有价值的答题内容和思路。

(4) 信度效度。试题具有客观性、可靠性和稳定性，不因为测定时间先后或场合变化而对成绩造成显著影响；试题具有真实性、准确性，客观的考试应该与师生主观的评估具有一致性。

(5) 区分层次。智力测验里的标准化处理有一个难度水平为基础的“区分度”，试题太难或太容易都不好，难易水平主要目的是能够通过考试区分出学生的不同层次等级来。

(6) 富有弹性。试题的弹性，不仅指区分度，而且指能否测出每个考生的个性特长来。

二、考试焦虑

考试是教学过程中的一个重要环节，它的主要作用是检验教学效果。考试的结果起着信息反馈作用。学生们可以根据考试的结果发现自己在知识掌握方面的薄弱环节，从而调整学习计划。当然，考试成绩的优劣常常决定能否获得奖学金，是否能升级，是否能够拿到学位，是否能毕业；考试成绩的优劣又影响着学生的形象。因此，考试对学生形成一种压力，这种压力很自然地会造成学生一定程度的心理紧张。适度的心理紧张可以激发人的潜能，提高竞技状态，发挥其能力，促使学生按教学计划的要求对所学的课程进行全面复习，巩固已学到的知识。但是过度的紧张却是有害的，可以形成学生的焦虑状态，造成其心理和生理上的紊乱；妨碍正常能力的发挥，影响考试成绩，甚至影响健康。

(一) 考试焦虑的特点

考试焦虑是焦虑的一种表现，它是指在一定的应试情境激发下，受个体认知评价、人格倾向与其他身心因素所制约，以担忧为基本特征，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。与一般性焦虑相比，考试焦虑有以下特点：

(1) 考试焦虑是由应试情境引起的，它比一般性焦虑的威胁成分要简单得多。

(2) 考试焦虑的持续时间较短。因为其威胁来自考试情景，一般随应考时间的长短而变化，随着考试的结束，焦虑也就逐渐消除。

(3) 考试焦虑不是一种人格特征，而是一种特定情境下的状态反应。它只在某些人中，在某种程度上，受个体人格倾向的制约与

影响。

（二）考试心理偏差的表现形式

1. 情绪紧张难以自控

处于这一心理状态下的考生，内心极不稳定，呼吸急促、心率加速。而面对自己的情绪变化，考生却无力自拔，难以使自己的心情稳定下来，以致惶惶然无法进行正常考试。

2. 自信缺乏，难以镇定

这类考生的心理状态是事事怀疑，既怀疑考前自己的复习准备程度和老师复习指导的全面性及针对性，又怀疑此时此刻自己答题从内容到方法上的正确性，对自己的考试能力不自信，始终被一种出错感缠绕着。这种缺乏自信的心理不但使其在解题时犹豫不决，贻误时间，而且也严重影响到考生的考试情绪，使其更加难以做到镇定自若。

3. 注意分散，难以思维

处于这种状态的考生一定程度上神志恍惚，眼睛似看非看，脑子似想非想，面对试题思维运转困难，甚至常出现短暂的呆滞现象。随之拿笔的手也像是身外之物不听大脑指挥，频频写错意思或写字速度大减。由于对解题目标的专注程度较差，且无法集中、深入思考，因而也就难以解答试题。

4. 记忆受阻，难以恢复

有一些考生在考试中会出现记忆仓库突然变得模糊不清，以致一下子提取不出所需要的信息，在准确、迅速再现知识方面遇到困难，不仅耽搁了时间，答题内容的正确性也受到严重影响。

（三）考试焦虑的影响

焦虑对考试的影响受多方面因素的制约，如学习者原有焦虑水平的差异、材料难易程度以及学习者本身的能力水平等。

1. 适度的焦虑有利于考试

心理学家指出，高度的焦虑只有同高度的能力相结合才能促进学习；而高度的焦虑同低能力或一般能力相结合则往往会抑制学习。就大多数人而言，应当把焦虑控制在中等程度，焦虑程度过

强或过弱都会降低学习效率。要想在考试中取得满意的成绩，就要使自己对考试的焦虑水平保持在中等，过强或过弱的考试焦虑都不利于考试水平的正常发挥。

2. 过度焦虑的危害

过度焦虑对学习有着极大的危害，甚至对人的身心健康造成潜在的威胁。

一方面，过度的考试焦虑危害人的认知过程。考试焦虑是阻碍个体认知活动的消极情绪反应，具体表现在：①易分散和阻断注意过程。②干扰回忆过程。③对思维过程有瓦解作用。

另一方面，过度考试焦虑还会危及考生的身心健康，使他们终日处于烦躁不安之中，为自己的考试成绩担忧，时时感到胆怯自卑。考试焦虑所伴随的生理反应会导致机体健康的有害变化，例如会使考生神经衰弱、胃肠功能紊乱等。考试焦虑所引起的生理变化，对机体的天然防御机制也有破坏作用，可使人对疾病的抵抗力降低。

（四）考试焦虑形成的因素

1. 生理因素

考试焦虑的形成与焦虑水平的高低首先受个体生理特点的限制，先天遗传素质与健康状况对个体的焦虑状况影响较大。个体的遗传素质存在着个别差异，其遗传及胎儿时期的内外环境不同，他的神经类型及其他生理特点也各不相同。有些人的神经系统属于弱性，极易对环境刺激产生紧张反应，这种类型的人容易产生考试焦虑。

个体的身体健康状况也是影响考试焦虑水平的因素之一。身体健康状况良好的人，精力充沛，情绪稳定，能够对考试做出积极反应，因而考试的焦虑水平低。而身体状况不佳的人，极易受考试的烦扰，特别是面临重大考试时，情绪很容易波动，考试焦虑水平也较高。

2. 认知评价能力

认知评价能力取决于对刺激性质的认识程度，对刺激利害关系的预测程度以及对自身应付能力的估价程度。认知评价能力对

个体的考试焦虑水平影响非常大，假如一个人对某一次考试很重视，把它看作对自己的一生有重大影响的事件，那么他就会十分在意自己能否考好，考试焦虑水平相应地也就较高。另外，当考生对自己的水平不太有把握的时候，焦虑水平也会提高。

3. 知识经验

考生自身所具备的知识的多寡也决定着其考试焦虑水平的高低。如果考生在考试前准备充分，对将要测验的内容做到心中有数，便会坦然等待考试的来临，在考试中也会镇定自如地答题，而不会产生焦虑情绪。相反，若考生考前准备不足，便会产生焦虑情绪。

4. 应试技能

考生具备一定的应试技能会在考场上得心应手、应付自如地答题，焦虑水平自然较低。如果考生没有很好地掌握基本应试技能，在考场上极易陷入慌乱之中，要么时间不够，要么答卷涂改过多等，如此便会引起考生的焦虑。

5. 外在环境因素

外在环境因素主要是指家庭、学校和社会三方面对考生的影响。家庭中父母望子成龙，对子女的期望过高；学校过于重视分数，片面追求升学率；社会对落榜学生或考试成绩低的学生有偏见等等，诸如此类的情形，都会提高考生的焦虑水平。

三、考试作弊

考试作弊一般指在考试过程中，偷看书或其他人的试题答案。由于作弊是一种欺骗行为，在进行这一行为时，作弊者就会产生顾虑与担心。

（一）作弊心理分析

许多人可能处于不同的心理状态进行一定程度的作弊。综合起来，引发考生作弊的原因大概有以下几个方面：

（1）考前未认真复习，在考试中就采取作弊的方式以蒙混过关。

(2) 考试中遇到一些未复习的内容，为了不影响整个考试成绩，便采取作弊的方式以弥补不足。

(3) 考试过程中作弊现象的多寡也会影响一个人是否作弊。有些同学考前已作了较认真的、全面的复习，并且想考出自己的实际水平。但当他们看到考场中许多同学都在抄袭时，便感到不公平，在这样一种心理支配下，有些同学也会加入到抄袭者的行列中来，以求得所谓的“公平”。

促使考生作弊的原因还有许多，以上只是从其中几个方面作些简单分析。

(二) 作弊的危害

在不同心理的支配下，许多考生在考试中作弊，而且其中相当一部分从中“获益”——不费力气地获得了高分。也许正是这个“益处”使得越来越多的大学生已经或打算采取作弊的方式来应付考试。作弊在许多时候固然可以使考生不费力气取得高分，但另一方面，也会从不同情况、不同角度对考生的心理及其他方面产生不良影响。其表现如下：

1. 作弊会引起考生在考试时产生焦虑情绪

作弊是一种欺骗行为，作弊过程要躲过监考老师，这就必然引起考生的紧张不安，使得本来没有考试焦虑的考生可能因为这种特殊的情景与心理状态而产生不必要的考试焦虑，影响答题。

2. 作弊对考生并无实际益处

作弊可能会使考生在某一次考试中获得高分，但这并不等于他掌握了知识，而在以后的学习工作中，考试分数并非是衡量一个人知识水平高低的标准。所以，从表面上看，作弊是考生欺骗了学校和老师，但从本质上看，作弊则是一种自欺欺人的行为，它并不能使考生得到任何实际利益，既不会有利于考生的学习，更不会有利于他今后的工作。

3. 作弊不利于考生的心理健康

在作弊过程中，难免被发现，一旦被发现，考生就会感到羞愧与失望，各种沮丧心情都可能产生，有时考后还会持续许久，从而影响考生的心理健康。

四、考试期间的卫生

考试期间生活比较紧张，身体消耗大，心理上承受的压力也大，合理安排考试期间的生活，注意卫生，不仅可以防止健康水平的下降，使心理压力得到适当的缓冲，也可为取得优良的成绩创造有利的条件。为此，考试期间要保持有规律的生活节奏。

(1) 要有足够的睡眠。考试阶段，不可避免地会增加复习功课的时间，不要为此熬夜而减少睡眠时间，这样会造成大脑的疲劳和缺血而影响考试。明智的做法是在考试期间仍要保证有足够的睡眠，并有一定的时间从事文体活动，特别提倡在户外活动，呼吸新鲜空气，使大脑得到充分的休息。

(2) 要有合理的饮食。在就餐前、后30分钟内暂停温习功课，以免影响食欲和干扰消化功能；适当增加饮食营养，主要是蛋白质和维生素的补充；还要特别注意饮食卫生，不要暴食暴饮，不要进食不洁的食物，以防消化不良和患肠道传染病。

(3) 注意天气冷热的变化。考试阶段，身体处于紧张状态和程度不同的疲劳状态，对环境变化的调节适应能力、对疾病的免疫功能都可能下降，容易患病。所以要特别注意天气的变化，防备感冒和感染其他疾病。

(4) 保持乐观愉快的情绪。在考试阶段积极愉快的情绪有益于调动大脑的功能和保持充沛的精力，可以提高学习效率，特别是当某些课程考试失利时，要学会正确应付挫折，克服消极情绪，顺利进行其他的考试。

五、考试心理调控

对学生来说，不管参加哪类考试，其成功标准都应该是发挥正常，考出真实水平。

凡能够保证顺利达到此目标的心理状态就是应该拥有的正常的考试心理。因此，为调控好考试心理，使之处于正常状态，可以从以下几方面来努力。

（一）考前准备

1. 正确认识学习的目的和意义

学习科学文化知识的目的，无论从大的方面——祖国建设的需要，还是从小的方面——一个人的前途和价值，都应该是扎扎实实地掌握知识，获得未来参加社会实践活动的真正本领，而不应该过分地追求功利与虚荣。

2. 设立恰当的预期目标

考生力求的目标应该是考试发挥正常，能够考出真实的水平，所以，对即将来临的考试要设立符合自己实际水平的预期目标。当然这一目标在基本符合自己原有学习成绩的基础上也可以适当高出一点，但千万注意不可眼高手低，脱离实际，盲目地制定过高的目标。如果这样，一旦遇到疑难问题，就会产生紧张情绪，影响考试。

3. 科学合理地进行复习

在平时学习的基础上，做好考前复习也是非常重要的。科学合理的复习能够起到巩固、深化所学知识的作用，也为顺利完成考试任务奠定知识基础，提供根本上的保证。只有学得好，复习得好，心中有数，才能在考试时做到充满自信，沉着应付。在具体复习时，应该有重点，根据教学要求的重点和自己学习上的薄弱环节进行重点复习；应该有方法，包括时间的安排、学科的搭配、科学记忆方法的运用及理清知识体系、归纳解题思路等等。总之，从内容到形式上都要精心安排，做到有效复习。

（二）考试中沉着灵活

不管考前准备得多么充分和完善，考试时的氛围毕竟是紧张的，考生一定要把握好自己的心态，镇定自若。而要做到这一点，首先必须树立自信心，相信自己的复习是有效的，相信自己具有达到预期目标的能力。其次，考试时还要讲求一定的应试技巧，灵活对付出现的问题。如解题时遇到难题，一时答不出来，切不可拘泥于此，拼命地想，而应立即做下一道题，等会做的题目完成后再来思考这道题，这样就不会因拖延时间而产生焦虑感。而且有时思维也

会呈现跳跃状，刚才想不出来，说不准过一会儿突然就想起来了。即使最终仍然解不出来，也不会因此影响其他试题的完成。所以，考试中要善于调节情绪，同时也要灵活运用一些应试技巧，这对避免发生心理偏差具有积极的作用。

(三) 考后总结

考试以后，正确的态度是做一次冷静、认真的总结，找出失误的原因，归纳教训。这样做既可弥补学习上的不足，也为今后的考试提供经验。随着考试经验的不断积累和丰富，考试的心理也会越来越稳定。

综上所述，考试心理问题同时涉及学生的智力因素与非智力因素，因此，要做好考试心理的调控，可以从以上两方面入手。

第三节 学习与考试的心理诊断①

对大学生学习与考试心理的诊断，能够通过一些诊断量表量化，这些量表具有一定的可操作性，下面介绍一些诊断量表。

一、学习目标自我诊断量表

以下问题是用于诊断学习目标是否明确的，每个问题后面有三种可供选择的答案，由你任选一种。为提高诊断结果的有效性，每个问题只能选一个答案。作答时就在每个问题右边的括号内画上“√”。

[测试题]

问题	经常是（有）	偶尔是（有）	很少是（有）
1. 你是否常埋怨教师出偏题与怪题？	()	()	()

① 本节量表选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，第292～323页，山东教育出版社，1999年版。

2. 在复习过程中你有没有感到学习目标不明确？	()	()	()
3. 你是否常感到考试题目出乎意料？	()	()	()
4. 你是否常感到老师命题难以猜押？	()	()	()
5. 在考试过程中你有没有感到自己没复习到点子上？	()	()	()
6. 你是否在临考之前还感到对考试的内容把握不大？	()	()	()
7. 你是不是认为把考试课程或教材通读几遍是最为明智的？	()	()	()
8. 你是不是忽略老师授课过程中所提出的具体教学要求或教学目标？	()	()	()
9. 你有没有感到教师在复习过程中主次不明，以致你不能有效地复习？	()	()	()
10. 你有没有发现自己所抓的内容重			

点往往不是教师

出 题 的 重 点 ？ () () ()

[计 分 及 结 果 评 价]

凡是答“经常是（有）”者，记-1分；答“偶尔是（有）”者，记0分；答“很少是（有）”者，记+1分。然后累计总分，得分为大于零分者表示学习目标明确，得分为小于零分者表示学习目标不明确，得0分者为中等。

二、时间管理自我诊断量表

请你根据自己在日常学习与生活中对待时间的方式与态度，选择最适合于你的一种答案。

[测 验 题]

1. 星期天，你早晨醒来时发现外面正在下雨，而且天气阴沉，你会怎么办？ ()

A、接着再睡。

B、仍在床上逗留。

C、按照一贯的生活规律，穿衣起床。

2. 吃完早饭后，在上课之前，你还有一段自由时间，你怎样利用？ ()

A、无所事事，根本没有考虑学习点什么，不知不觉地过去了。

B、准备学点什么，但又不知道学什么好。

C、按照预先订好的学习计划进行，充分利用这一段自由时间。

3. 除每天上课外，对所学的各门课程，在课余时间怎样安排？ ()

A、没有任何学习计划，高兴学什么就学什么。

B、按照自己最大的能量来安排复习、作业、预习，并紧张地学习。

C、按照当天所学的课程和明天要学的内容制定计划，严格有序地学习。

4. 你每天晚上怎样安排第二天的学习时间？（ ）

A、不考虑。

B、心中或口头作些安排。

C、书面写出每二天的学习安排计划。

5. 我为自己拟定了“每日学习计划表”，并严格执行。（ ）

A、很少如此。

B、有时如此。

C、经常如此。

6. 当你发现自己近来浪费时间比较严重时，你有何感受？
（ ）

A、无所谓。

B、感到很痛心。

C、感到应该从现在起尽量抓紧时间。

7. 当学习忙得不可开交，而又感到有点力不从心时，你怎样处理？（ ）

A、开始有些泄气，认为自己脑袋笨，自暴自弃。

B、有干劲，有用不完的精力，但又感到时间太少，仍然拼命学习。

C、开始分析检查自己的学习时间分配是否合理，找出合理安排学习时间的办法，在有限的时间里提高学习效率。

8. 在学习时，常常被人干扰打断，你怎么办？（ ）

A、听之任之。

B、抱怨，但又毫无办法。

C、采取措施防止外界干扰。

9. 当你学习效率不高时，你怎么办？（ ）

A、强打精神，坚持学习。

B、休息一下，活动活动，轻松轻松，以利再战。

C、把学习暂时停下来，转换一下兴奋中心，待效率最佳的时刻到来，再高效率地学习。

10. 怎样进行阅读课外书籍？（ ）

A、无明确目的，见什么看什么，并常读出声来。

B、能一面阅读一面选择。

C、有明确目的地进行阅读，运用快速阅读法，加强自己的阅读能力。

11. 你喜欢什么样的生活？（ ）

A、按部就班、平静如水的生活。

B、急急忙忙、精神紧张的生活。

C、轻松愉快、节奏明显的生活。

12. 你的手表或书房的闹钟经常处于什么状态？（ ）

A、常常慢。

B、比较准确。

C、经常比标准时间快一些。

13. 你的书桌井然有序吗？（ ）

A、很少如此。

B、偶尔如此。

C、常常如此。

14. 你经常反省自己处理时间的方法吗？（ ）

A、很少如此。

B、偶尔如此。

C、常常如此。

[评分方法]

选择 A，得 1 分；选择 B，得 2 分；选择 C，得 3 分。

将各题的得分加起来，然后根据下面的评析判断出自己对时间管理的能力和水平。

[结果分析]

35～45分有很强的时间管理能力。在时间管理上，你是一个成功者，不仅时间观念强，而且还能有目的、有计划、合理有效地安排学习和生活时间，时间的利用率高，学习效果良好。

25～34分，较善于对时间进行自我管理，时间管理能力较强，有较强的时间观念，但是，在时间的安排和使用方法上还有待进一步提高。

15～24分，时间自我管理能力一般，在时间的安排和使用上缺乏明确的目的性，计划性也较差，时间观念较淡薄。

14分以下，不善于时间管理，时间自我管理的能力很差，在时间的自我管理上是一个失败者，不仅时间观念淡薄，而且也不能合理地安排和支配自己的学习、生活时间。你需要好好地训练自己，逐步掌握时间管理的技巧。

[改进方法指导]

如果你做完这套测验以后，所得的分数较低，说明你对时间的管理、处理方式和能力方面存在不少问题。这时你不但要提高警惕，而且还要努力寻求改进的方法。

(1) 增强自己的时间观念。牢记：“最严重的浪费就是时间的浪费。”“放弃时间的人，时间也会放弃他。”

(2) 制定时间使用计划，严格执行。以星期为单位制定一个较长的计划。每天要有“每日学习计划表”和“时间使用表”，严格按照计划学习，并自觉进行检查和总结。

(3) 记录和分析自己一天时间的使用情况。为自己设计一套时间使用记录表，将你在一天里所做的事情及其耗用的时间记录下来。然后进行分析，看看自己哪些时间使用得有价值，哪些时间是浪费掉的，长此以往，持之以恒，对于训练你的时间管理能力是大为有效的。

三、学习技能自我诊断量表

本测题共有25道题，每道题都有五个备选答案，请根据自己

的实际情况，在题目后圈出相应字母（每题只能选择一个字母）。这五个字母所代表的意思是：A、很符合自己的情况；B、比较符合自己的情况；C、很难回答；D、较不符合自己的情况；E、很不符合自己的情况。

[测试题]

1. 记下阅读中的不懂之处。

A B C D E
2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。

A B G D E
3. 在观察和思考时，重视自己的看法。

A B C D E
4. 重视做好预习和复习。

A B C D E
5. 按照一定的方法进行讨论。

A B C D E
6. 做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。

A B C D E
7. 听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者。

A B C D E
8. 利用参考书和习题集。

A B C D E
9. 注重归纳并写出学习中的要点。

A B C D E
10. 经常查阅字典、手册等工具书。

A B C D E
11. 面临考试能克服紧张情绪。

A B C D E
12. 认为重要的内容，就格外注意听讲和理解。

A B C D E
13. 阅读中若有不懂的地方，非弄懂不可。

A B C D E
14. 联系其他学科内容进行学习。

A B C D E
15. 动笔解题前，先有个设想，然后抓住要点解题。

A B C D E
16. 阅读中认为重要的或需要记住的地方，就画上线或做上记号。

A B C D E
17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。

A B C D E
18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。

A B C D E
19. 善于汲取别人好的学习方法。

A B C D E
20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。

A B C D E

21. 观察实物或参考有关资料进行学习。

A B C D E
22. 听课时做好笔记。

A B C D E
23. 重视学习的效果，不浪费时间。

A B C D E
24. 如果实在不能独立解出习题，就看了答案再做。

A B C D E
25. 能制定出切实可行的学习计划。

A B C D E

[计分与评价]

统计你所圈出的各个字母的次数，每圈一个A得5分，B得4分，C得3分，D得2分，E得1分。将所得分数全部相加，算出总分，再对照评价表6，就能了解自己的学习技能水平。

表 6 学习技能评价表

总 分	评 价
101 分以上	优秀
86～100 分	较好
65～85 分	一般
51～64 分	较差
50 分以下	很差

对照这个测验中所列举的项目，看看自己哪些项目没有做到。这些没有做到的项目，便是影响你学习效率的障碍。经过努力，你能做到的项目越来越多，那就表明你的学习技能有了提高。

四、学习心理综合诊断量表

（一）学习态度的自我诊断

学习态度主要从以下几个方面来进行评价：

- （1）是否有强烈的求知欲和努力学习的愿望？

(2) 是否有主动积极的进取精神？

(3) 学习是否认真？

(4) 是否自觉独立地完成各科的学习任务？

(二) 知识水平的自我诊断

(1) 能否明了基本概念、基本知识？

(2) 是否善于将新知识和旧知识联系起来？

(3) 所学的知识能否做到举一反三、触类旁通？

(4) 能否运用概念正确区分事物？

(5) 所学知识能否结合实际灵活运用？

(6) 自己的知识结构是否合理？

(三) 学习能力的自我诊断

学习能力主要包括思维能力、理解能力、解决问题的能力 and 自学能力。

1. 思维能力

(1) 是否有探究与讨论问题的爱好？

(2) 是否善于抓住两个不同事物的异同点？

(3) 思维是否严密准确？

(4) 思维是否深刻？

(5) 思维是否灵敏？

2. 理解能力

(1) 对所学的概念、公式、定理，是否能做到不仅知其然，而且知其所以然？

(2) 能否把握知识之间的内在联系？

(3) 考试中的论述题（问答题）是一字不漏地照课本回答，还是用自己的语言回答？

3. 解决问题的能力

(1) 对自己解决问题的能力是否充满信心？

(2) 你是否善于质疑和多发问？

(3) 解决问题时是否能准确果断地抓住要点？

(4) 你是否能把注意力集中在所要解决的问题上，而较少注意一些与该问题无关的事情？

(5) 解答问题的方式是搬用以前的解答模式，还是自创新的解答方法？

(6) 解答问题的思路是否有条有理？

(7) 在解答问题时能否运用已有知识？

4. 自学能力

(1) 是否善于安排和调整学习时间？

(2) 是否具有良好的自学习惯？

(3) 能否正确地使用工具书？

(四) 学习技能的自我诊断

1. 阅读技能的自我诊断

(1) 阅读时你是默默地读还是出声地读？

(2) 朗读时你是否能段句分明、节奏适中、富有感情？

(3) 你能否边阅读边思考，阅读完后能否准确地概括出段意或中心思想？

2. 听课技能的自我诊断

(1) 上课时是否能专心地听老师讲课？

(2) 听课时是否能紧跟老师的思路？

(3) 能否抓住老师讲课的要点？

(4) 是否善于发现老师讲课的错误？

3. 笔记技巧的自我诊断

(1) 是否能记下讲课的梗概、重点、特别重要的内容以及老师反复讲授的地方、开场白、结束语和章节的联系？

(2) 能否记下系统的板书？

(3) 能否记下老师分析问题和解决问题的思路？

(4) 能否记下听课时的体会？

- (5) 是否记下了重要的图表和图解？
- (6) 是否记下了没有听懂的地方、疑难点或来不及思考的问题？
- (7) 是否能用自己的语言来记笔记？
- (8) 笔记是否记得简明准确、一目了然？

4. 实验技能的自我诊断

- (1) 在实验之前是否有亲手去做、亲身去体验的愿望？
- (2) 是否制定了实验计划？
- (3) 是否能熟练地进行实验器械操作？
- (4) 是否能准确地记录、计算和整理实验结果？
- (5) 是否能准确地解释和概括实验结果？
- (6) 能否独立地完成实验报告？

5. 学习兴趣的自我诊断

- (1) 你最喜欢什么学科？
- (2) 你最喜欢什么课外活动？
- (3) 你是否有广博的求知欲望？
- (4) 求知的欲望是否强烈持久？

[说明及评价]

以上五个方面共53个问题，如果你有45个以上回答“是”，说明你的学习质量很高；如果有35~44个回答“是”，说明你的学习质量良好；如果有25~34个回答“是”，说明你的学习质量一般；如果回答“是”的问题在24个以下，说明你的学习质量较差。

五、应考前身心健康状况诊断量表

以下有10个问题，是用于诊断应考前身心健康状况的。

每一个问题有三种可供选择的答案，由你任选一种并且只能选一种，在每个问题中，选择符合你的身体状况的答案并在右边的括号内划上“√”号。

[测试题]

问 题	经常是（有）	偶尔是（有）	很少是（有）
1. 考试前几天你失眠十分严重。	（ ）	（ ）	（ ）
2. 复习、考试阶段你常食欲不佳、营养不良。	（ ）	（ ）	（ ）
3. 你有没有经常在重大考试前夕，心里一直想着：要是这次考试再失败，那一切都完了？	（ ）	（ ）	（ ）
4. 你有没有常因生活与交际上的困扰影响考试的情绪？	（ ）	（ ）	（ ）
5. 每次考试期间，身上常莫名其妙地出现不舒服。	（ ）	（ ）	（ ）
6. 你是不是经常认为如果考试失败，那是再丢人不过的事情？	（ ）	（ ）	（ ）
7. 每当复习与考试期间，你有没有经常发现一些慢性病复发。	（ ）	（ ）	（ ）

8. 你有没有经常在重大的考试前认为：要是失败，就会极大地影响异性朋友对你的看法？

() () ()
9. 你有没有一直担心考试成绩会输给某位同学？

() () ()
10. 你有没有经常认为自己不是读书的料子，更不是考试的料子？

() () ()

[计分与结果评价]

凡是答“经常是（有）”者，记—1分；答“偶尔是（有）”者，记0分；答“很少是（有）”者，记1分。然后累计总分，得分大于零分者，表示身心状况良好；反之，则表示身心状况一般或不佳。

六、考试心理控制能力诊断量表

以下有10个问题，是用于诊断考试心理控制能力的。每一个问题有三种可供选择的答案，由你任选一种且只能选一种，在每个问题右边的括号内画上“√”。

[测试题]

问题	经常是（有）	偶尔是（有）	很少是（有）
1. 你有没有经常在考前注意稳定情绪，消除不必要的顾虑？	()	()	()

2. 你是不是经常注意安慰自己，相信自己，从容应战？	()	()	()
3. 你是不是经常以较坏的打算去争取更好的发挥？	()	()	()
4. 你是不是经常认为：只要自己尽了最大努力，即使考试成绩很不理想，也没有任何怨言？	()	()	()
5. 在考试开始时，你是否做到尽量放松，避免消极的自我陈述？	()	()	()
6. 你有没有经常从过去的考试失败中吸取教训，总结经验？	()	()	()
7. 你有没有经常在班会上或更大的集会上演讲？	()	()	()
8. 你有没有经常参加学校或班上举办的有关竞技与竞赛活动？	()	()	()

9. 你能不能经常在
紧张的气氛下放
松肌肉与神经？
() () ()
10. 你是不是常以愉
悦舒畅的心情
去参加考试？
() () ()

[计分与结果评价]

凡是答“经常是（有）”者，记1分；答“偶尔是（有）”者，记0分；答“很少是（有）”者，记－1分。然后累计总分，得分高于零分者，表示考试心理控制能力强；得分等于或低于零分者，表示考试心理控制能力一般或较弱。

七、应试作答技巧诊断量表

以下有10个问题，是用于诊断考试心理控制能力的。每一个问题有三种可供选择的答案，由你任选一种且只能选一种，作答时就在每个问题右边的括号内画上“√”。

[测试题]

问题	经常是（有）	偶尔是（有）	很少是（有）
1. 你有没有经常在 考前注意稳定情 绪，消除不必要 的顾虑？	()	()	()
2. 你是不是认为对 于关键性的考试， 考场如战场，分 秒必争，把时间 花在浏览试卷与 计划答题上很不 值得？	()	()	()

3. 你是不是经常看错题目的要求，做了半天最后还得重新返工？

() () ()
4. 你有否一翻开考卷就匆匆作答，竟然忽视了监考老师对考卷中印刷错误的更正？

() () ()
5. 你有没有常因时间不够而把考卷后面容易做的题目给耽误了？

() () ()
6. 在考试中你有没有遇到自己没复习透的题目就感到慌张，担心考试砸锅？

() () ()
7. 你是否经常认为考试作答按试题顺序进行比先易后难答题策略更为明智？

() () ()
8. 你有没有常因粗心大意弄错本来很简单的问题？

() () ()
9. 有没有经常忽略掉卷首的作答指

导语或事先提供
给你的有关已知
条件而没能拿到
应得的分数？ () () ()

10. 作答完毕还剩
 有时间，你是
 不是愿意再三
 核对答题，直
 到等到考试时
 间结束才交卷？ () () ()

[计分与结果评价]

凡是答“经常是(有)”者，记—1分；答“偶尔是(有)”者，记0分；答“很少是(有)”者，记1分。然后累计总分，得分高于零分者，表示考试心理控制能力强；得分等于或低于零分者，表示考试心理控制能力一般或较弱。

八、情境性考试焦虑诊断量表

以下有10个问题，是用于诊断情境性考试焦虑情绪的。每一个问题有三种可供选择的答案，由你任选一种且只能选一种，就在每个问题右边的括号内画上“√”。

[测试题]

问题	经常是(有)	偶尔是(有)	很少是(有)
1. 考试心理紧张是在考试一两天前才开始的。	()	()	()
2. 你是不是经常一走进考场心就怦怦跳，安不下心来？	()	()	()

3. 你是不是在考试作答过程中经常写错语句，而不得不重来？

() () ()
4. 尽管老师或其他人考前安慰过你，但你是不是经常觉得一进考场，这种安慰对消除你的紧张与焦虑几乎毫无作用？

() () ()
5. 你是不是觉得一到实际考试，尤其是关键性考试，你的智力与脑力经常不如平常？

() () ()
6. 在作答过程中，你是不是经常觉得手在颤抖，字迹特别潦草，满卷纸涂涂画画很不整洁？

() () ()
7. 要是老师或监考人在你身边观看，你是不是经常感到无比恐慌，无法顺利作答？

() () ()
8. 你是否一到考试

总感到精神不集中，以致看不到卷子中有关作答方面的重要规则。 () () ()

9. 你有没有在考试中经常抱怨自己或老师。 () () ()

10. 平时考试成绩尚可，但遇到重要考试成绩不理想。 () () ()

[计分与结果评价]

凡是答“经常是（有）”者，记1分；答“偶尔是（有）”者，记0分；答“很少是（有）”者，记-1分。然后累计总分，得分高于零分者，则状态性焦虑越严重；反之则一般或越轻。

九、考试焦虑综合诊断量表

[说明]

- 1. 仔细阅读每一道题，看看这种陈述是否反映出你在应试时的真实情况。如果该题目符合你的真实情况，或者你对该题目所陈述的问题表示赞同，那就请你在该题右边的横线上划“√”；如果不符合或不赞成，则不用做任何标志；如果觉得难以确认，则在该题目右边的横线上划“×”。
- 2. 当你答题的时候，不需花太多的时间反复思考，要尽可能按你看完题目后的第一印象来回答。
- 3. 如果你想了解你在考试情境下的思想、行为与感情，那就请你一定如实回答。

[测试题]

1. 我希望不用参加考试便能取得成功。——

2. 在一次考试中取得好分数，似乎不能增加我在其他考试中的自信心。

3. 人们（像家人、朋友等等）都期待我在考试中取得成功。

4. 考试时间，有时我会产生许多对答题毫无帮助的莫名其妙的想法。

5. 重大考试前后，我不想吃东西。

6. 对喜欢向学生冷不防进行考试的教师，我总感到害怕。——

7. 在我看来，考试过程不应搞得太正规，因为那样容易使人紧张。

8. 一般来说，考试成绩好的人，将来必定在社会上取得好的地位。

9. 重大考试之前或考试期间，我常常会想到其他一些应试者比自己强得多。

10. 如果我考糟了，即使我不会老是记挂着它，也会担心别人将如何看待我。

11. 对考试结果的担忧，在考试前妨碍我准备，在考试中干扰我答题。

12. 面对一项必须参加的重大考试，我紧张得晚上睡不好觉。

13. 考试时，如果监考人来回走动注视着我，我便无法答卷。

14. 如果考试能够被废除，我想我的功课实际上会学得更好。

15. 当了解到考试结果将在一定程度上影响我的前途时，我心烦意乱。

16. 我知道，如果自己能集中精力，考试时便能超过大多数人。

17. 如果我考得不好，人们将怀疑我的能力。——

18. 我似乎从来没有对应试进行过充分的准备。
19. 考试前，我的身体不能放松。
20. 面对重大考试，我的大脑就像凝固了一样。
21. 考场中的噪音（如日光灯的响声、暖气或冷气装置发出的声音以及其他应试者的声音等等）使我烦恼。
22. 考试之前，我有一种空虚、不安的感觉。
23. 考试使我对能否达到自己的目标产生了怀疑。
24. 考试实际上并不能反映出一个人对知识掌握得究竟如何。
25. 如果考试得了低分数，我不愿把自己的分数确切地告诉任何人。——
26. 考试前我常常感到还需要再充实一些知识。（ ）
27. 重大考试之前，我的胃不舒服。
28. 有时，在参加一次重要考试的时候，一想起某些消极的事情，我觉得似乎就要垮了。
29. 在即将得到考试结果之前，我会感到十分焦虑或不安。
30. 但愿我能找到一个不需要考试便能被录用的工作。（ ）
31. 如果在这次考试中我考得不好，我想那就意味着自己并不像原来所想象的那样聪明。
32. 假如我的考试分数低，我的父母将会感到非常失望。——
33. 对考试的焦虑简直使我不想进行充分准备，而这种想法又使自己更加焦虑。
34. 考试时，我常常发现自己的手指轻轻颤动，或者双腿在轻轻摇晃。
35. 考试完毕，我常常感到本来我应考得更好一些。（ ）
36. 考试时，我情绪紧张，注意力不集中。
37. 在某些试题上我考虑得越多，脑子也就越乱。——

38. 如果我考糟了，且不说别人可能对我有看法，就连我自己也会失去信心。

39. 考试时，我身上某些部位的肌肉很紧张。——

40. 考试前，我感到缺乏自信，精神紧张。——

41. 假如我的考试分数低，我的朋友们将会对我感到失望的。

42. 在考前，我所存在的一个问题就是不能确知自己是否做好了准备。——

43. 当我不得不参加一次确实很重要的考试时，我常常感到十分恐慌。

44. 我希望主考人能够觉察，在参加考试时一些人比另一些人更为紧张；我还希望在评价考试结果的时候能够考虑这一事实。

45. 我宁可写一篇论文，也不愿参加考试。——

46. 公布我的考分之前，我总想打听别人考得怎么样。——

47. 假如我得了低分数，某些人将会感到快活，这使我心烦意乱。——

48. 我想，如果能为我单独举行考试，或者没有时限压力的话，我的成绩将会好得多。

49. 考试成绩直接关系到我的前途和命运。——

50. 考试期间，有时我非常紧张，以至于忘记了自己本来知道的答案。

[结果分析]

该测查表由两大部分组成，一部分内容是测查你的考试焦虑的来源或原因，其中又包括四个方面：（1）担心考糟了他人对你的评价（所属题号是3，10，17，25，32，41，46，47）。（2）担心你的自我意象受到伤害（所属题号是2，9，16，24，31，38，40）。（3）担心你未来的前途（所属题号是1，8，15，23，30，49）。（4）担心对应试准备不

足（所属题号是6，11，18，26，33，42）。另一部分内容是分析你的考试焦虑的表现，其中又包括两个方面：（1）身体反应（所属题号是5，12，19，27，34，39，43）。（2）思维障碍（所属题号是4，13，20，21，28，35，36，37，48，50）。此外还有一小部分内容是测量你的一般性考试焦虑状况的（所属题号是7，14，22，29 44，45）。一般性考试焦虑是由其他原因引起的，可作为应试时缺乏自信心的信号。为防止你在答题时具有倾向性，测查题的编排将各部分内容的题号作了混合。

把你对测查题的选择情况即把划“√”的题号依次填入表7《考试焦虑自我诊断表》内，题号属于哪种类别就填入该类别后的题号一栏里。填完后你便可以对照测题作进一步的分析判断。例如（1）我对考试焦虑的第一种来源或原因反应最强烈的方面是：“我不想使我父母失望。”（2）我对考试焦虑的第二种来源或原因反应最强烈的方面是：“我期望在考试中得到最高分，我不能忍受在考试成绩上没有名列前茅。”根据答题情况和自己的概括依次类推，就能找出导致你考试焦虑的主要原因，同时也就能觉察你考试焦虑的主要表现，从而得出一个准确的诊断结果，为下一步的自我调控和治疗打下一个可靠的基础。

表 7 考试焦虑自我诊断表

类 别	测 查 内 容	所选择的题号
考试焦虑 的来源	(1)担心考糟了他人对你的评价	
	(2)担心你的自我意象受到伤害	
	(3)担心你未来的前途	
	(4)担心对应试准备不足	
考试焦虑 的表现	(1)身体反应	
	(2)思维障碍	
其 他	一般性考试焦虑	

第四节 学习策略及学习指导

一、学习策略

学习是一个人终生都要面临的重要任务。当代认知心理学家指出：没有任何教学目标比使学生成为独立的、自主的、高效的学习者更重要。要达到这一目标，必须在学习中掌握学习的策略。

学习策略是指学习者在学习活动中有效学习的规则、方法、技巧及其调控。它既可以是内隐的规则系统，又可以是外显的程序与步骤。要全面地认识、理解学习策略应把握这么几点：①凡是有助于提高学习质量、学习效率的规则、方法、技巧及其调控均属于学习策略的研究范畴。②学习策略既有内隐、外显之分，也有水平之别。如同是复述策略，有可能是简单地按次序复述，也可能是选择陌生的或重点内容复述。③学习策略是鉴别会不会学习的标志，是衡量学习能力的重要尺度，也是决定学习效果的主要因素之一。

我国著名心理学家林崇德教授指出：“学生的学习过程是一种运用学习策略的活动。”这就是说，对于大学生的学习来讲，无论是知识的掌握、问题的解决、能力的培养、素质的提高，还是学会学习，都需要运用和讲究一定的学习策略。大学生应在学习的过程中有意识地形成和发展学习策略，这种意识的有无最主要地体现在学习的自主性与被动性上，大学生应该学会自主性学习。需要特别强调的是，大学生学习策略的培养必须通过教师的教和大学生的学两个方面的相互作用才能逐渐养成和发展起来。这里的教学过程既包括课堂教学，也包括课外教学；学习过程既包括课内学习，也包括课外学习。也就是说，大学中的所有教学过程和学习过程，都是培养大学生学习策略的有效资源。

（一）选择性注意学习策略

1. 选择性注意学习策略的涵义与特点

选择性注意学习策略是指学习者在学习情境中激活与维持学

习的心理状态，将注意力集中于有关学习信息或重要信息上，对学习材料保持高度的觉醒或警觉状态的学习策略。

首先，能否对有关学习内容给予选择性注意，保持一定的觉醒状态是学习者能否进行有效学习的前提。呈现在学习者面前的学习材料通常是复杂多样的，而学习者接受信息是有限的，因此学习者不可能、也没有必要对所有材料给予选择性注意，进行力工编码，而只须对有关内容给予选择性注意。学习的生成过程是学习者将原有的认知结构与从环境中选择接受的信息相互吸收、选择，进而使认知结构得以重新构建的过程。

其次，能否预期重要信息并对重要信息保持高度的警觉是判断学习者是否会学习的重要标志。有关研究表明，优秀学生往往对可能要被测验的内容能进行预期，给予较多的注意。

爱因斯坦也曾在自述中谈到：“物理学也分成了各个领域……在这个领域中，我不久就学会了识别出那种能导致深邃知识的东西，而把其他许多撇开不管，把许多充塞脑袋、并使它偏离主要目标的东西撇开不管。”可见，善于选择吸收信息是会学习的重要表现。

2. 制约选择性注意的因素

(1) 学习目标。这是学习者对学习结果的预期，即预期实现学习者的认识和行为上的变化。学习目标起着定向作用，制约着选择性注意。学习目标是学习活动的出发点和归宿，是否有明确的目标，学生对学习目标的认识程度如何，影响着学生对信息的选择，进而影响学习效果。研究表明，指向的学习目标不同，会导致学习成绩的差异。

(2) 问题的类型与问题的位置。研究发现，若问题涉及材料的基本结构，学习者应注意材料的主要内容；若问题涉及材料的性质，学习者应注意材料中的细节。此外，问题若出现在阅读之前，将促使学习者的注意力集中于与问题有关的内容，有助于有意学习；问题若出现在阅读之后，则有利于学生的偶然学习。

(3) 刺激物的特点。强烈的刺激容易引起注意，异乎寻常的刺激物往往引起好奇心，首先受到关注。增加刺激物的复杂性或模糊

性也能引起注意。变化的刺激物比静止的刺激物更能引起注意。此外，期待、具有相应的知识经验、良好的情绪状态都可能导致人的选择性注意。

3. 选择性注意的培养与引导

(1) 培养区别重要信息与次要信息的能力，选择重要信息的前提是判断重要信息。

(2) 专注于重要信息的策略。画线或标着重号；写摘录、摘要和列标题、小标题。摘录是摘抄学习材料中的原句，摘要则是用自己的话概括材料中的主要内容，标题和小标题是全部学习材料或每段材料的中心内容的概括。作笔记，这是控制、维持选择性注意的有效途径。关注出错的反馈信息，并要求找出错误原因，加深印象，避免再错。

(3) 以学习目标为导向，引导学习者的选择性注意。首先，应建立学习目标，树立目标意识，优先选择与目标有关的信息。其次，学习目标必须清楚、明了，起到良好的导向作用。第三，学习目标必须具体、难易适度、易观察，便于测量与评价。第四，建立学习目标体系。学习目标体系可由学科目标—单元目标—课时目标—问题目标等不同层次目标组成。这种既包括长远目标，又包括近时目标的目标系列比单一目标更有激励作用，也更利于对信息的选择。

(4) 以问题导向，引导学习者对重要信息的注意。

(5) 巧妙运用刺激物的特点，吸引选择性注意。

(二) 记忆学习策略

记忆是学习的一种基本要素。正是由于记忆的存在，个体习得的知识、经验才得以延续、积累乃至运用。

记忆是一个较复杂的过程，它依次由识记、保持、提取三个环节组成。这三个环节的有效方法可相应地分为三大类策略。

1. 识记策略

识记是记忆的初始环节。成功的识记必须是正确理解、掌握并善于运用识记的一般规律，在此基础上才能得以实现。

(1) 遵照意向律，提高识记意向。意向律是指受识记的有无意向的规律。在识记时，第一，要有明确的记忆意识，清楚知道记忆要

达到的目标、记忆的内容，乃至采取什么方法来记识。第二，要提高自我参与的程度，无论记什么内容都要有强烈的记忆欲望，要相信自己“能记住”、“会记住”，抱着这种信念，识记的效果就会向你所希望的方向发展。第三，限时记忆，规定识记的内容在一定时限内完成。限时记忆加强了对记忆时间的意识，能增强紧迫感，迫使具有惰性的大脑全面紧张起来，使识记效果大大提高。第四，树立长远的识记目标，保证识记的内容经久不忘。识记的内容尽量要求自己记久一点、记远一点，终身受用，不要仅为了考试或临时的任务而记。

(2) 把握意义律，增强理解效果。这是指识记效果随对材料意义理解的变化而变化的规律。在理解的基础上记忆，心理学叫做意义识记，反之叫机械识记。根据意义律提高识记效果，首先要促使新知识与旧知识取得联系：一方面，只有当新知识纳入旧知识的系统与网络中，新知识才真正被理解；另一方面新知识也只有固定在旧知识的“桩”上，才不会成为孤立的、零星的、易被遗忘的知识点。其次，对必须记住而意义不强的内容，赋予人为的意义来提高识记效果。

(3) 掌握数量率，整记与分记相结合。这是指识记所需的时间随识记材料数量的增加而增加的规律。一般来说，短且整体性强的材料，以一气呵成的整体法识记为好；材料长可采用部分识记法，即把整体分成几段，一段一段地记，若各段记熟后，段与段的次序易混淆，可采用先部分后整体的方法识记。

(4) 依照组块律，加大信息量。是指识记信息的容量随组块容量的增大而增大。组块是信息的一种意义单位，它可以是一个字母或数字，一组字母或一串数字，也可以是一组词或句子。研究表明，每个人短时记忆的容量是72个组块。根据个人的经验将孤立的项目尽量连接成更大的单元，组块的容量越大，能够立刻记住的内容就越多。因此，通常博学强记是互为因果的。知识多、经验多有助于记住；而记得快、记得准又依赖于知识的渊博。

此外，感官协同活动，手、眼、耳并用，识记的材料成为活动的对象也能够提高识记的效果。

2. 保持策略

信息的保护依赖于识记，也依赖于保持策略。信息保持的策略主要有：

(1) 复述。这是指对学习材料的维持性的言语重复或者在选择基础上的保留重复。教学是发展复述策略的有效途径，教师可通过多方面教学方法来发展学生的复述能力：第一，应该经常要求学生复述，培养学生的复述习惯。第二，通过多种方式发展学生的复述能力。第三，对学生的复述要给予引导，不能把复述搞成简单的死记硬背，而应该让学生更好地了解材料之间的意义、连接、关系而使复述变得明显，易于从记忆中恢复。第四，对复述的要求应逐步提高，不能只停留在原来内容的重复水平上，应逐步过渡到有选择的重点复述上。

(2) 过度学习。过度学习即在刚刚能背诵或回忆的基础上的进一步的学习。学习内容的保持量随过度学习的增加而增加。过度学习有个次数多少的问题，次数过少，保持效果不理想；但次数过多，其保值量增加的幅度也不再明显。研究表明，保持效果既好又省时省力的最佳过度学习率为50%。如刚能背诵一首诗需读6遍，那么过度学习的最佳值就为3遍。坚持过度学习获得的知识会更牢固。

(3) 复习。及时复习——心理学的遗忘规律告诉我们：识记一结束，遗忘就开始了。遗忘的进程是先快后慢，先多后少。学习后在当天内复习一刻钟往往比一周后复习一小时的效果更佳，特别是对外语单词、符号、公式等意义不强的学习材料更需如此。

睡前和清晨复习——研究表明遗忘的原因之一是活动的干扰妨碍了记忆，若能在每天睡觉前坚持用一刻钟时间将当天学习的重要内容回顾一下，定能取得满意效果。此外，清晨复习十来分钟也能取得类似的效果，这是因为睡前复习无后继活动干扰，清晨复习则无前行活动干扰。如果既坚持清晨复习，又保证睡前复习，效果更好。

分散复习——遗忘规律告诉我们，及时复习并不能完全解决遗忘问题，还需要不断地定时复习。此外，随着复习次数的增多，定

时复习的时间间隔可逐步延长。

试图回忆——有效地复习应多以试图回忆方式复习为好。即在阅读材料几遍后，就掩卷而思，实在回忆不起的地方再重复阅读、尝试背诵。如此反复循环，直到记牢为止。将全部练习时间的80%用来试图回忆，20%用来诵读的效果更佳。这种方法之所以能提高复习效果，主要是充分调动了思维的积极性，增强了学习反馈，避免了反复阅读、平均使用力量、被动接受知识的状况。

过电影——就是指把所学主要内容、难点在脑中逐一闪现，全部回忆一遍。若能顺利、清晰过完电影，则说明掌握的知识比较牢固。若在考试或测验之前，以过电影方式进行心理彩排，不仅可以自我考察学习的效果，而且顺利地过完电影后，成竹在胸，有助于增强自信心。

3. 提取策略

提取信息，不仅取决于信息的识记与保持的程度，也依赖于追忆的方法。

(1) 联想追忆法。联想是由一种经验想起另一种经验的活动。根据事物间的接近性、相似性、对立性进行联想，相应分为接近联想、相似联想、对比联想。接近联想，从时间上或空间上与回忆目标接近的事物开始忆起，易找到回忆目标。相似联想，从形态上或性质上与回忆目标相似的事物开始回忆，有利于搜寻到回忆目标。对比联想，从性质上或特点上与回忆目标相反的事物开始搜索，便于发现回忆目标。凡是不能直接回忆的事物，借助以上联想方法可帮助搜索。

(2) 推理促进法。就是运用事物间的本质联系，通过推理来找到回忆对象。

(3) 再认助记法。就是对识记过的内容利用再认所产生的熟悉感来帮助追忆。就是把有可能是回忆目标的事物全部呈现出来，一旦发现“熟悉面孔”往往就找到了回忆目标。

(三) 组织学习策略

组织，就是按照材料的特征或类别进行整理、归类或编码。组织策略是将信息由繁到简、由无序到有序的一种重要手段，是对信

息深加工的重要形式，它不仅利于材料的识记与提取，也能加强并提高对材料的理解与表达。组织学习策略是优秀学习者的常用策略。

1. 聚类组织法

是指在自由回忆中按特征或归属组织识记材料的方法。诚然，同一种材料往往可以按不同的标准来聚类，然而采用什么标准聚类，与回忆成绩密切相关。采用的分类水平越高，其记忆效果越好。如果分成的组数和每组内的个数控制在短时记忆容量内的72项之间，这样更利于记忆。

2. 概括组织法

这是以提取要义的方式组织信息。概括是一种重要的组织策略，可归为五条原则。这五条原则从易至难可排列为：略去枝节、删掉多余、代以上位、择取要义和自述要义。根据表述的方式不同，可概括分为：

(1) 纲要法。这是一种提取材料要义、组织纲目要点的方法。常用的为数字纲要法：数字纲要法的编写主要在通读、掌握材料的基础上，将材料分为几个层次，每层次包括若干要点，以数字（一、二、三……1、2、3……）方式表达，即为数字纲要法。数字纲要法中的纲要通常可借用大小标题、主题句、关键句；若无现成的主题句、关键句，则应运用自己的语言概述要义作为纲要。图解纲要法是运用图式或连线、箭头等手段表示知识之间内在联系的方法。图解纲要法的特点是形象、直观，而且概括性强，有利于人们一目了然地把握知识之间的复杂关系或内在联系。

(2) 网络法。这是指以树状式连线方式表示材料种属逻辑关系的一种组织方法。使用网络法的关键步骤是确定材料的种属关系。首先应找准种概念，然后按层次依次确定属概念，将明显种属关系的材料运用网络法提取要点。这种方法逻辑关系特别清楚明了，便于理解与记忆。

善于运用概括组织法是优等生的基本特征。原苏联著名心理学家克鲁切茨基通过12年的实验研究发现，数学能力强的学生善于摆脱具体内容、数字、情节的干扰，他们所记住的内容是问题的

一般结构与特征；反之，数学能力差的学生很难摆脱问题的具体内容。

（四）精加工学习策略

精加工就是使人们更好地理解 and 记住正在学习的知识而作的充实意义的添加、构建或者生发。精加工是使新知识与已有知识取得联系，增进对新知识的理解。经过精加工的信息进入已有知识网络中，在以后需要唤起的时候容易检索，即使直接检索出现困难，也能够通过知识网络间接地把它推导出来。精加工的方法为：

1. 类比法

这是根据两个对象之间在某些属性上的相同或相似所作的一种类推，它是精加工的重要方法。运用类比，抽象的内容可以具体化、形象化，陌生的东西可以转化为熟悉的东西，深奥的道理可以明白简单地揭示出来。但是必须运用恰当，才能显示其作用。第一，要考虑可比性。第二，要考虑可接受性。第三，是手段而不是目的，运用时不要喧宾夺主。第四，要注意紧扣教材的重点、难点、关键点使用，要在必须使用的内容上采用，就更能显示出其魅力与作用。

2. 比较法

这是对两种或两种以上容易混淆的相关事物进行对比分析的一种常用方式。当新学的知识与原有的知识存在某种联系而又有区别时，往往容易混淆不清，对于容易混淆的相关知识进行比较，不仅能揭示新概念的关键特征，从而也能更容易地掌握新概念的内涵。下面介绍几种主要方法：

（1）对立比较。把相互对立的事物放在一起，形成反差及强烈的鲜明对比，留下深刻印象，而且记住了一个就往往掌握了另一个。

（2）差异对比。对两种容易混淆的事物进行分析，着重找出其差异，通过突出他们各自的“个性”予以区别。

（3）对照比较。把同一类别的若干材料同时并列，进行对应比较。

3. 质疑法

这是以追问“为什么”，或用挑剔、批判的眼光来看待存在的事

物，达到对事物的深层次理解。

4. 扩展与引申法

对新知识进行扩展与引申也是深化理解新知识的重要途径，这是因为扩展、引申的过程就是思维的过程。思考程度增加，获得的印象就更为深刻。此外，扩展、引申后的知识比原知识具有更丰富的信息与外延，更容易与有关知识经验联结起来。

(五) 元认知学习策略

1. 元认知的涵义与特点

所谓的元认知就是指个体对自身认知过程的认识和意识。从元认知的构成成分来看，包括三种成分：

(1) 元认知知识。这是个体具有的关于认知活动的一般性知识，是通过经验积累起来的。元认知知识可分为三部分：①关于个体的知识，一是个人认知特点的知识，如个人的兴趣、爱好、能力及其程度；二是个人与他人认知特点的差异，如自己的观察力比别人强，而注意控制程度又较某人差等。②关于认知任务的知识，是指人们对认知活动中任务要求的认识。它包括两方面：一方面指关于任务中有关信息特点的知识，另一方面指任务要求和对目的的认识。③关于认知策略的知识，即能认识到进行某类认知活动存在哪些策略，各种策略使用的条件与范围，并能够根据不同任务、不同情境选用有效策略。

(2) 元认知体验。是指伴随认知活动所产生的认识体验和情感体验。元认知体验时间有长有短，体验内容有简有繁，它可以在认知活动的每一个阶段中产生。元认知体验可以是对“知”的体验，也可以是对“不知”的体验。至于产生什么体验，与个体在认知活动中所处的位置，与取得的进展和取得进展的可能性直接有关。

(3) 元认知监控。是指个体在认识活动过程中，能不断评价学习过程，并能适时地调整计划、选用恰当的方法，以保证任务的有效完成。元认知监控是元认知的核心。有研究表明，在一定的基础知识上，学生学习的自我监控水平已成为影响其学习成功的关键因素。

2. 元认知的培养

元认知的培养，其训练的主要方法有：

(1) 自我提问法。就是在元认知训练中，通过提供一系列供学生自我观察、自我监控、自我评价的问题测查表，不断地促进学生自我反省，从而提高其解决问题的能力。

(2) 相互提问法。

(3) 知识传授法。主要是通过传授与学习理论的有关知识，特别是关于元认知的知识。学生通过学习，认识到元认知在学习中的重要性，自觉地将元认知运用于学习中，生成适当的学习策略，提高学习效果。

元认知培养的具体途径为：

(1) 提高意识性。主要是五方面的意识：①了解任务的意识性，要准确、全面把握学习任务，明确学习任务的性质、特点，任务的要求以及要达到的程度。②掌握学习材料特点的意识性。③适用策略的意识性。④把握自己学习特点的意识性。⑤学习过程进行自我调节的意识性。

(2) 丰富知识的体验。有研究表明，学生元认知水平与其拥有的元认知知识有极大关系。

(3) 加强操作的指导。根据学习过程的特点，按阶段有针对性地进行元认知指导，会收到较好效果。

(4) 创造反馈的条件与机会。在学习过程中，应对学习者提供一个和谐的、民主的反馈环境，每个人都可以自由地评价他人的学习方法与策略，也可以被他人畅所欲言地评价。

(5) 注意引导学生对非智力因素的调控。重视引导学生对非智力因素中的努力程度、动机激发、本人性格特点、认识风格等诸方面的调控，使学习者不仅能自发地调控制约因素，也能有效地调控非智力因素，进而能将两者有机地结合起来进行调控。

(六) 启发式解题学习策略

解题策略即指解题的一般路径与方法。解决问题能力的高低很大程度取决于解题策略的掌握。

现代认知心理学认为，人们解决问题一般有两种搜索策略，即

算法式和启发式。算法式即指按照解决问题的各种可能性逐个去尝试，最终找到答案的方式。这种不依赖已有知识，通过尝试错误找到答案的方式是解决问题的弱方法。它费时，但保险，能保证获得正确答案。启发式，即指人们根据规律或根据已有的知识、经验和窍门解决问题的方式。该种方式只是进行选择性地搜索，虽然冒着不能解决问题的风险，但可以把尝试的次数减到最小，而迅速、经济地解决问题，最终利用经验迅速找到答案。这是解决问题的有力方法，也是主要的解题策略。根据对优秀学生解题思路的分析，总结出七种启发式解题策略。

1. 简化策略

指省略课题的无关情节及枝节，以概括的语言或简明的方式把题目体现成简单的形式，使题中的关系一目了然，从而找到解答的途径。

2. 图解策略

通过图示把抽象问题具体化、直观化，从而搜寻到解题的途径，图形不仅直观、形象、利于思考，而且信息量大、概括性强。

3. 逐步接近策略

通过对最终要达到的目标进行分析，有步骤、有条理地把解决的问题划分为一系列子目标，通过逐个解决子目标而向最终结论步步逼近，最后达到问题的完全解决。

4. 逆向思考策略

通过反向推理，找到解决问题的线索，使问题获解。一般来说，如果顺推歧路较多或遇到障碍时，就应转而逆向思考。

5. 联想搜寻策略

这是指根据当前问题，联想以前自己解答过的与当前问题数量关系相同或相似的问题，并借用前题的解题方法解答当前的问题。联想搜寻策略实质上就是运用过去的解题经验解题，通常可在解题后，向自己提出以下问题来进行总结：看，就是解这道题的关键在哪里，主要困难是什么？想，就是我当初怎样做才对？查，就是为了看破它，应当具备哪方面的知识，采用哪种思考方式？思，就是解题中，是否有某种技巧值得吸取，是否有某种技巧在以后类似的

场合用得上？还有其他解法吗？那种方法最简单？如果能不断总结解题经验，脑中储存的解题策略、技巧就会越来越多，就越可能产生联想，问题解决的可能性也就越大。

6. 重新表述策略

通过对问题变化的表述，把陌生的问题转化为自己熟悉的问题，把艰涩的问题以通俗易懂的形式表达出来，从而“转新为旧”，“化难为易”，找到解题途径。一些难题之所以觉得难，常常是由于陷入了编题者布下的疑阵，如果能采用重新表述策略，驱散迷雾、拨开枝叶，重现其“庐山真面目”，就能迅速触及到问题的实质。

7. 关键点捕捉策略

以搜寻、分析关键条件而突破解题障碍的方法。在问题解决中，往往有一个或者一些条件是关键性的，只要找到关键点，问题就会迎刃而解。

（七）阅读理解学习策略

阅读理解是读者从书面语言中获取信息，进行加工编码，获得知识意义的活动过程。人类知识的传递大量的是通过阅读理解活动来实现的。阅读理解是学生学习知识、发展智力的基础和前提，同时也是人类信息传递的主要途径。没有阅读理解，就不可能有对知识理论的系统掌握和应用。

1. 阅读的方式

阅读方式直接影响着阅读的速度和质量，阅读方式主要有：

（1）精读。精读是为了系统地、深入地掌握阅读材料所具有的知识内容，这就要求学习者从字、词、句子入手精研细读，甚至反复阅读，进而掌握各个段落及整篇文章的精髓，以便达到举一反三的目的。从字、词、句入手就是要逐字逐句地阅读，逐个问题进行思考，同时反复阅读，层层深入。精读有利于加深对文章内容及实质的理解，是形成学习者知识系统的基础，特别是基础教育阶段更是如此。因而无论什么学科的基础内容，都应该组织好精读，以便打下扎实的知识基础。精读的技巧通常是：①抓关键词，这些关键词往往在道理的阐述、人物的刻画、气氛的渲染中起着关键作用，因而应首先抓住它们。②找准中心句，中心句往往就是一篇文章的骨

架，找准了中心句，也就搞清了文章的中心内容。③把握重点段落，一篇文章在叙事论理时，总有一些段落是起铺陈作用或过渡作用的，而另一些段落则承担着反映文章主要内容或者基本观点的任务，这样的段落就是重点段落，在阅读时应重点把握。

(2) 速读。速读是一目十行的阅读，它有利于学习者在较短的时间内获取较多的信息。速读的技巧主要有：①意群扫描式阅读，意群扫描不是以单个字或词为单位进行阅读，而是以意群为单位进行阅读。用这种方式进行阅读，可以大大提高阅读速度，在阅读时，不要过分看中对个别字词的辨认，只要能掌握基本意思即可。②浏览，即对全文粗略地阅读，甚至只读其大小标题，以达到对内容的大体了解或整体认识，或对某些重要观点、重要信息的大概出处有所了解即可。③跳读，即对自己关心的内容或特定内容进行阅读，如寻找特定的数字、符号、日期、事由或确认某个信息等就属此种阅读。

(3) 朗读。出声阅读为朗读，不出声阅读为默读。朗读有利于提高阅读者的口头表达能力，有利于强化情感体验，有利于促使感官全面活动从而增强记忆。朗读技巧有这样几种：①理解分析性朗读，一般用于对说理性文章的阅读，要求条理分明、自然流畅地读，旨在熟悉文章的段落要点和全文的中心。②欣赏性阅读，一般用于对抒情性文章的阅读，要求感情丰富、进入境界、形象生动地读。③分角色朗读，一般用于文艺性读物，这是一种集体阅读活动，要求借助手势、表情和声调，表现出人物性格或某种情景。

(4) 默读。默读有利于发展阅读者的内部言语，有利于强化理解及提高阅读速度。默读技巧有：①全神贯注，默读需要全部心智活动投入其中，才能取得良好的效果。全神贯注是有效阅读最需要的心理品质，它来自目的任务的约束和意志力的训练。②积极思维，默读不需要考虑发音，有利于思维活动的进行，但这需要有效的引导才能成为现实。③减少回跳，回跳是一种重复阅读活动，它是眼睛局限在刚读过的而又未准确理解的词句上，这不仅限制了速度，也对内容的理解产生支离破碎的影响，因而减少回跳才能最大限度地发挥默读的优势——加快阅读速度。

2. 阅读理解的策略

(1) 语言理解策略。就是借助于语言材料建构意义的过程，读者在阅读过程中，不断接受文章提供的信息，然后使用已有的知识，对输入的信息进行聚焦、预测、推断和监控，进而揭示语育的意义。文章信息是通过字、词、句体现出来的，因此，语言理解主要反映在对字、词、句的聚焦、预测、推断和监控上。

——聚焦，一篇文章有很多信息，把注意力集中到有效的信息上，在阅读的全过程中，没有聚焦只是被动感知，那是一种低层次的阅读水平。主动地聚焦既能提高阅读速度，又能增强理解程度。

——预测，是读者在对字、词、句的识别加工时，对它们蕴含的意义及后面的内容的估计和预见。读者自始至终都在理解、揣测作者的意图，达到心灵的沟通。

——推断，正确地理解语言是建立在正确的推断基础上的。推断在语言理解过程中是个特殊的阶段，推断正确是阅读理解水平高的表现，要求读者在大脑中进行一连串复杂的逻辑思维活动，对已知的事实做出合乎逻辑的联想，以已知的事实为依据对读者希望表达而又未作明确表达的意思进行正确的推理。推断必须有理有据，正确地推断应具备这样几个技巧；①弄清作者的意图、提供的信息及写作的缘由。②分析材料提供的信息。③注意字、句的原意及延伸含义。④依靠句子的含义推断作者的言外之意。

——监控，阅读理解监控是指对阅读过程的理解程度的一种自我评价和调整。阅读理解是读者对自己的阅读过程和结果的自我意识和自觉的调整，它的实质是指进行性地控制和评价读者自己的理解活动，其功能不仅仅是为了阅读理解的完成，而且也是为了监测其完成的过程和效果。它既作为特定领域的知识商存在，又作为一种工具而发挥作用。

(2) 寻找中心句的策略。一段内容中往往具有一个中心句。这段中心句是表达主旨的语句，是全段的核心和关键，其他句子都是围绕它从不同角度、不同方面进行条分缕析的表述。在阅读文章的时候，准确地把握段落的中心句，就把握住了段落的核心，其他句子的意义和作用，也就不难理解了。

通常情况下，中心句的出现有三种情况：一是出现在一段的开头，在这一段中，首先用一句话对本段的内容进行概括或提示，然后再具体介绍或分析，称为“首括式”。二是把中心句置于段尾，具有总结式画龙点睛的作用，称为“尾结式”。三是出现在段落中间，这种表现形式是在段落中间安排一句话统领全段，称为“中领式”。

(3) 掌握段落内部层次结构的策略。通常应掌握内容层次发展的分界线。文章内容的层次总是按一定思路向前推进的，层次的发展变化在内容上总有个分界线，这个分界线一般来说就是表达发展变化的标志。因此，准确地把握表达内容发展变化的分界线，是掌握内部层次结构的关键。

二、学习指导

(一) 充分发挥大脑的潜能

美国麻省理工学院的一个报告分析推断，一个人如终生好学不倦，一生中储藏的各种知识总量相当于5亿本书的知识。我们要科学地开发大脑的潜能，努力提高学习的效率和效能。首先，要有强烈的事业心和积极的进取精神。其次，要充分利用大脑皮质的活动规律，要发挥大脑两半球的功能。最后，为了发挥大脑的潜能，还必须注意保护大脑。

大脑的重量只占体重的2%，但它的耗氧量却占全身耗氧总量的20%。脑组织的氧储备很少，对缺氧又很敏感，断绝脑循环10~15秒后，脑毛细血管中的氧就会全部耗尽；完全缺氧6~8分钟，脑细胞即发生不可逆转的损伤。因此，为了使大脑维持活跃的功能，就必须保证有充足的氧供应。在学习过程中，应当注意对学习场所的通风换气，保持空气新鲜；课间休息，要走出教室呼吸新鲜空气；一日之中，参加户外活动的不应少于1小时；睡觉时不要用被子蒙头；吸烟会降低血中氧浓度，影响脑的血液供应，有损大脑的功能。

合理的营养对于保证大脑的正常功能十分重要。必须指出，大脑所需的能量85%~95%来自葡萄糖的氧化代谢，而且同氧一

样，脑内糖的储备也很少，完全断绝脑循环2分钟，脑内的葡萄糖就会消耗殆尽。有的学生不吃早餐或早餐吃得很少，而上午学习课程又最多，这样到了上午第三、四节课，由于血糖过低，大脑皮质功能受抑制，就会出现注意力涣散、头昏、瞌睡等症状，影响学习效果。此外，蛋白质、脂类、维生素、无机盐等各种营养成分同维持大脑的正常功能也有密切关系，同样不可忽视。

充足的睡眠对于保证大脑的正常功能十分重要。经常或持续缺乏睡眠，就难以保证头脑清醒，常有思维迟钝、记忆力减退的现象。

过量饮酒也会损害大脑的功能。茶和咖啡都含有咖啡因，对大脑有兴奋作用，适量饮用，可以提神、消除疲劳。但睡前不宜饮用，以免妨碍睡眠。有些药物也会影响大脑的功能，有的是兴奋剂，有的是镇静剂，这些药物应在医生指导下使用，切忌长期滥用，以免形成药物依赖性。（有关内容详见本书第九章第二节、第十一章第二节）

总之，为了保护大脑，要记住：呼吸新鲜空气，提供足够营养，保持充足睡眠，喝茶饮酒要适度，吸烟有害无益，不要滥用药物。

（二）休息与睡眠

休息与睡眠是人类在漫长的进化过程中，逐渐形成的有节律的生理活动。在生理节律中，最引人注目的是人类各种生理活动的白昼和黑夜的波动，大脑皮质白天兴奋表现为觉醒，夜晚抑制则进入睡眠。昼夜节律是生物长期进化过程中形成的遗传特性，“日出而作，日落而息”，这种作息制度是同人类的生产活动密切联系的，而且也符合人体的生理昼夜节律。合理的作息制度就是根据人体的生理活动规律，科学地安排各项活动，以减轻疲劳、维护健康、提高学习和工作效率。（有关内容详见本书第九章第二节）

合理的作息归纳起来有以下几个方面：

（1）各项活动要保持有规律的节奏感。如按时进餐，按时睡眠和起床，学习中间要有适当休息等等。

（2）每天学习时间不要超过10小时，连续学习时间不宜太长。

（3）每天保证8小时左右的睡眠。

（4）每天至少要有1小时的户外活动，适当参加丰富多彩的课余活动。

（三）更新学习观念

大学学生的学习就是一个识别和接收信息的过程。当代学习者在学习知识、接受信息的过程中要有新的观念。

1. 树立终生学习观念

1976年，联合国教科文组织在《关于成人教育发展的报告》中首先提出了“重视学习”的口号。这一概念提出后，得到了国际社会的热烈响应。1989年，联合国教科文组织在北京召开了面向21世纪教育的国际研讨会，会议主题之一就是要“发展一种21世纪的新学习观”。会议指出：“由于教育技术的进步，即使一个文盲，现在也可能成为一个终生学习者。”1994年6月，第三届经济与开发组织国际讨论会在日本召开，会议对日本文部省提出的“作为综合性战略的终生学习”、“作为消费的终生学习”、“作为投资的终生学习”三项议题进行了讨论，进一步丰富了终生学习的理论。1994年11月在意大利罗马举行的“首届世界终生学习会议”上认为，“终生学习是21世纪的生存概念”。这意味着知识经济时代的学习将发生根本性的改变。当然终生学习不等于学校学习，但又不排斥学校学习，而是把学校学习当作终生学习的一个阶段：一方面，学校学习是终生学习的基础和指导；另一方面，终生学习又是学校学习的最高目标和境界。

2. 不仅学会而且会学

要实现终生学习的目标，就要使每一个人学会学习。学习总体来说有两种方式：一种是维持性学习或适应性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生的问题的能力，即“学会”；另一种是创新性学习或自主创新性学习，它的功能在于通过学习提高一个人发现、吸收新知识、新信息和提出新问题的能力，以迎接和处理未来社会发生的日新月异的变化，即“会学”。在知识经济时代，信息技术强化了已有知识的归类，知识获得了更多的商品属性，知识的扩散得到加速，人们接触知识较以往更为容易，从而使得选择和有效利用知识和技能的能力变得日益

重要起来。选择相关信息，解释和解读信息以及学习新的、忘掉旧的技能，所有这些都比传统意义上的知识本身的学习更为重要。知识经济时代必然要求人们在学习方式上实现从“维持性学习”向“创造性学习”的转变，变“学会”为“会学”。

3. 运用现代信息和传播技术进行学习

不同的信息手段，决定着人们获取信息量的大小和学习的模式，它直接影响着学习的效率。在知识经济时代，计算机网络化和信息高速公路的出现，为学习开辟了广阔的道路。计算机技术大大增加了寻找信息的可能性，为人们提供了一个取之不尽的信息宝库。因此知识经济时代信息手段的革命性变化已为当代大学生的学习展示了美好的前景，也提出了更高的要求。

第三章 交往

人生的烦恼莫大于人事纷争，人生的悲哀莫大于孤独，人生的旅程常有艰辛与坎坷……天时不如地利，地利不如人和。积极的人际交往，和谐的人际关系，良好的人际合作，会把人们引向成功之路，也会使人健康长寿。

第一节 人际交往概述

人离开了社会是不能独立存在的。生活在一个社会群体之中的个体，总会同社会广泛接触，同他人建立各种各样的联系，发生相互作用，产生人际交往。人际交往不仅是维护和发展人与人之间关系的纽带，而且是形成各种社会现象的前提，同时也是个体心理正常发展的基础和必要条件。

古希腊哲学家亚里士多德曾说：一个生活在社会之外的人，同人不发生关系的人，不是动物就是神。①原苏联社会心理学家安德耶娃指出：“交往的根源就是个体物质生活活动的本身。交往就是人的整个社会关系的实现。”②

1955年在印度尼西亚举行的“万隆会议”中，周恩来总理积

① 李健荣、王光智主编：《现代公共理论与实践》第211～212页，高等教育出版社，1997年5月第1版。

② 同上。

极、机智的人际交往，联合大多数代表排除了干预，消除了部分与会国代表之间的意见分歧，为万隆会议的成功创造了有利条件。会议一致通过《亚非会议最后公报》，提出了以和平共处五项原则为基础的十项原则，在世界现代史和中国外交史上写下了光辉的篇章。

人际交往是人类须臾不能离开的，自有人类以来，人际交往就伴随人类，为人类的发展默默地发挥着作用。

可以说，人际交往既是一种历史现象，又是一种现实，而且将来依然存在。

一、对人际交往的理解

人际交往是个复杂的概念，可通过几个邻近概念的比较予以理解。

（一）人际交往与社会交往

生活在社会中的人，是一个个的个体，但他们又具有一定的关系，必然要进行相互接触、相互联系、相互作用，即进行社会交往。社会交往是在一种广泛的、多层次、多侧面的，但主要是从宏观、外在上研究的交往。这里所说的人际交往则侧重于微观的心理、精神层次上的交往关系。

以下从研究理解的不同着眼点来把握人际交往。

1. 着眼点是个体

个体社会心理现象发展变化的规律是在社会中人们的相互作用中产生的。

2. 着眼点是人际

人们在不同时期、不同条件、不同环境下，会产生许多各自特定的需要。在满足需要的方式上，人是通过合作的形态，通过与他人共同进行的方式来满足自己的需要的。人们所做的一切都离不开与他人的交往、合作，人的需要推动人去生产、去活动，也就是必须进行人际交往。这个着眼点是侧重于个体间的心理与行为上的研究，是一个人同另一个人沟通意见、交流信息、相互作用的结果。在现实生活中，这种交往方式最为广泛：面对面的谈心、谈话以及

通讯联系，彼此接触，引起情感感染，取得认识和行动的一致，合作实现共同的理想、目标。人际交往是建立友谊、结成伴侣的基石，是个体的需要。但个体间交往的深度和广度取决于相互理解，取决于共同的信念、价值观和人生观及其他个性品质的接近。

3. 着眼点是社会

人是社会的总和。社会交往则是维持和发展人与人之间联系的纽带，是形成群体行为的规范、道德、准则及舆论、士气、时尚等社会心理现象的基础和前提。社会交往是包容方方面面多层次、多侧面的动态系统（如图1）。在信息沟通、情报交换及其相互作用的活动过程中，社会交往的方式、类型丰富多彩，各具自己的功能。

（二）人际交往与人际关系、社会关系

人际交往是指社会活动中人与人之间在信息上的交流、意见上的沟通、情报上的交换、感情上的传递以及行为上的相互作用。人际关系则是指在交往基础上结成的人与人之间的联系，主要表现在心理上的关系和心理上的距离。因此，人际交往是人际关系的形成、建立、发展的基础和途径，而人际关系则是人际交往的表现与结果。人际交往侧重于人与人之间联系的过程以及行为方式和程序，人际关系则侧重于在交往基础上形成的心理和结果状态。

人际交往形成人际关系，人际关系又是社会关系的“载体”：即各种社会关系通过具体的人际关系才能形成并得到体现，正是个人相互间的种种人际关系，形成了并且每天都在重新组成现存的种种社会关系。人际关系是人们在为满足自己的各种需要而采取的自觉自主的活动过程中与他人形成的关系，它的基础是人与人之间的心理——情绪关系，衡量这种关系的尺度是人与人之间的心理——情绪上的距离和状态。这不仅影响人们的需要的满足，同时作为社会关系的载体，人际关系对社会的状况和面貌也起着重大作用。

每个人都是时代的儿女，都是生产关系、交换关系、阶级关系、民族关系、法律关系、家庭关系、伦理关系……等社会关系的体现者。每个人都在社会关系中生存、发展，并且在社会关系中积极地确立自己的价值，实现自己的理想。

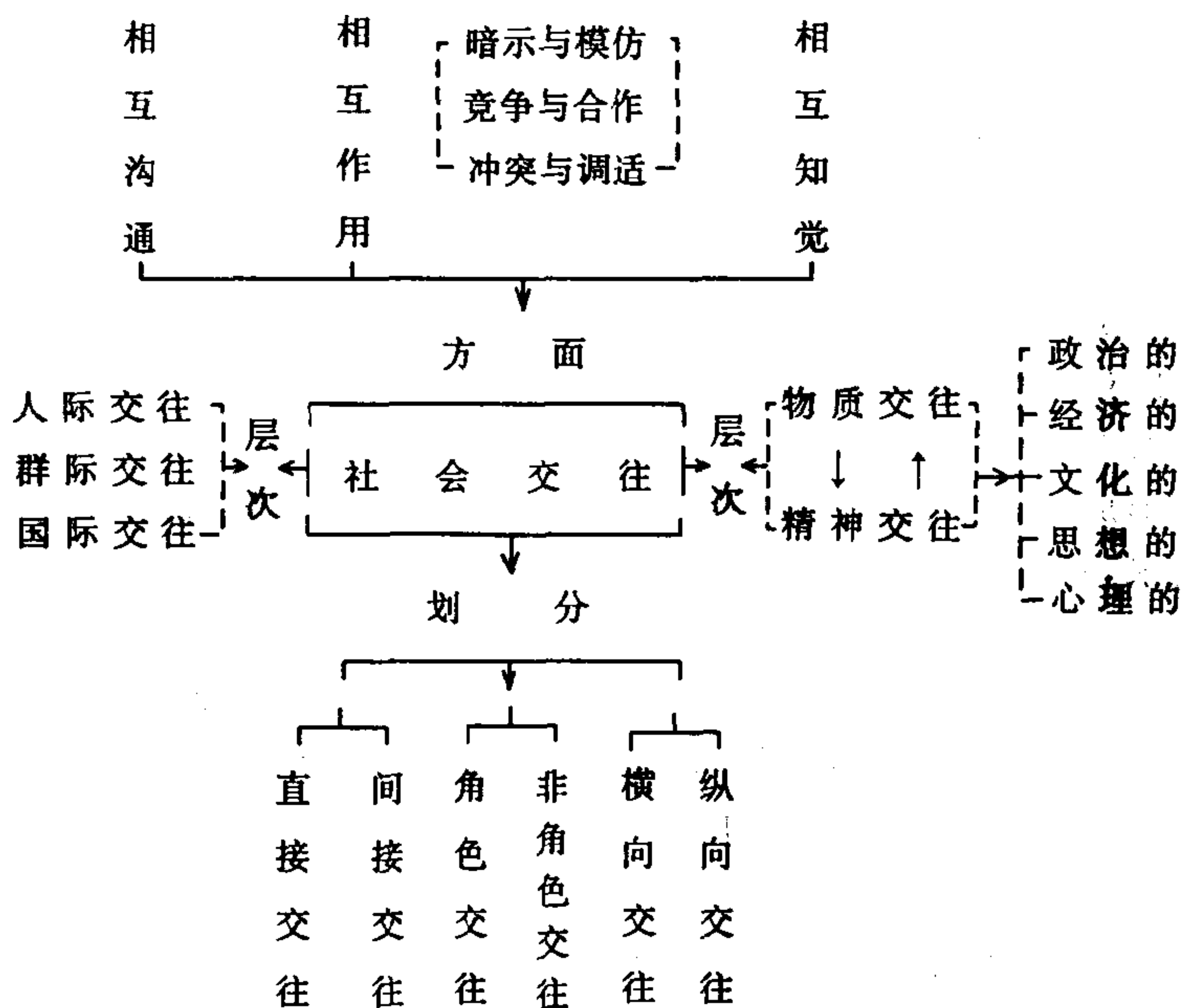


图1 社会交往的动态系统

(三) 人际交往与人际沟通

人际沟通是人际交往的重要形式和前提条件，是人们交流思想、表达情感的信息交流过程。广义的人际信息沟通是指人的内向交流，人与人之间的沟通，组织传播，大众传播。狭义的人际沟通是指“面对面”。一般认为，交往是直接的、双向的、对称反馈的，而沟通则是间接的、单向的、不易反馈的。沟通是单纯的信息传递，而交往不仅沟通信息，而且带有交流思想感情的成分。有的人把直接交往叫交往，把间接交往叫沟通。

(四) 人际交往与人际互动

社会成员之间通过交往活动，达到行为和心理上的相互影响

和相互作用，这就是人际互动，也称人际相倚。人际互动首先是主体向客体传递信息，但还必须要有信息反馈，有了反馈，才能够互动。这里有两个环节极为重要，即信息传递时赋予信息以某种意义（编码）和对此意义的理解（译码和释码）。例如，甲见到熟人乙，而乙的社会地位高于甲，甲欲与乙握手，希望乙能回礼，同时又担心被拒绝。这是两种心像，握手之前预先反应掌握愿望，即己之心像，同时又反应担心被拒绝，即人之心像。这就是说，在人际互动中，双方的意图（信息具有的意义）和对意图的理解（对意义的解释）很重要。这两个环节都在双方的心目中，能否相互理解和明白，是和人际交往形成的人际关系如何分不开的。朋友之间具有共同语言和志向追求，较易相互理解；陌生人之间或者关系不融洽的双方，就较难相互理解。

马克思说：“社会——不管其形式如何——究竟是什么呢？是人们交互作用的产物。”^①无论是个体、群体，还是社会，都是以人与人之间的互动为前提的。

二、现代人际交往的特点

现代人际交往是在传统的人际交往的基础上发展过来的。社会的现代化要求人们具有与社会需要相适应的思维方式，新的价值观念和新的行为准则去指导人与人之间的交往活动。现代人际交往的基本特点具体表现在以下几个方面：

（一）互益性和高益性

互益性，即互惠互利性，这是现代人际交往与传统人际交往区别的一个主要特点，也是交往的主要内容。人与人之间是否有交往关系，交往状态是否良好，取决于双方在交往过程中精神上或物质上是否相互都有收益。如果在交往中双方都能够提供合理的、力所能及的帮助和回报，则交往的关系就能保持较长时间的良好状态。这里的利益包括物质和精神两方面。

^① 《马克思恩格斯选集》第四卷，第320页，人民出版社，1973年版。

高益性，在现代人际交往中追求高益性，首先表现在投入精力少，获取效益多。其次是珍惜时间，注重办事效率。

当今社会，对人际交往，人们都会权衡其利弊，都不希望花很多的精力纠缠在错综复杂的交往之中，以求得自己的身心健康。

（二）广泛性和专向性

世界因其辽阔而繁衍众多的民族与人类群体，地球因其广大而产生丰富多彩的物质文明和精神文明之宝藏。多元异质文化的交流是人类发展的必然。随着我国改革开放的不断深入，国际间、群体间、人际间的交往愈来愈广泛而频繁。各个国家、地区、民族以及不同年代背景的社会群体，相互间的关系、沟通与交往愈显重要。人们需要有多种的、广泛的、彼此间能够理解、认同的交往方式，因此，人际交往的时空扩大了。跨越单位、系统、行业、职业、民族、年龄、性别、地区等纵向、横向障碍，进行广泛而深刻的人际联系，这在当今社会比较普遍。

在广泛的交往中，人们为了取得效益，往往为了某一事、某一问题、某一困难或某一需求，或者为了相互的答谢而选择适当场合进行专向性的交往，这也是当今社会人际交往的一个特点。

（三）瞬时性与偶然性

瞬时性是因为广泛性所引起的。随着生活方式的社会化，城市与城市之间来往人流的增多，各种社会团体、各种社会活动不断地涌现，因此在有限的时间内，人际交往只能泛泛而过。瞬时性还随着观念的不断更新而体现出来。比如为展现自己的才华或寻找更适合自己的环境而频繁地变换工作，保持一种人际交往的新鲜感等等。人际交往的机会增多，瞬时性就更明显地表现出来。如名片增多和名片交换的频率增多，电话增多和电话号码的更换频率增高，都说明这一点。瞬时性还包括交往的内容不完整性和短暂性，稍纵即逝和有头无尾。

瞬时性的特征必然带来人际交往的偶然性。因为人际交往自由度增大了，人们在捕获信息、传播信息时，经常会在各种场合偶然遇到一些“知音”、“知己”。偶然性不仅表现在交往对象的偶然，

还包括信息捕获和传播的偶然，事件的偶然和交往内容的偶然。因为人际范围宽了，时空大了，信息多了，这种偶然是必然的。

（四）随意性和实用性

随着科技的发展，交通工具和通讯工具的不断发达，人际交往更加方便了。人们可以随时随地交往，随呼随应地联系。现代人的观念在改变，人们的生活节奏在加快，时间显得更为珍贵。人们注重交往的高益性和专向性，过去那种无目的的交往，或者是传统纯友谊的交往逐渐减少了，实用性加强了，这也是现今人际交往的又一特点。

纵观历史，人类的交往大致经历了从自然性形态到自然—社会性形态，再到社会性形态的发展过程。在自然性形态，由于生产力低下，小农经济自给自足的固有特征和交通落后等特点，决定了人与人的相互交往，主要限定在同村、同族之间。而在社会性形态，人际交往是理性的、主动的交往，其特点是开放、辐射和扩散。现代人身处激烈竞争的社会，在主张开放和积极交往的态度时，虽然在一些人身上表现出明显的利益驱动，而造成交往中的自我关注的利己性，但是从主流上看，人们更渴望人际感情的回归。现代社会，倡导的是利他的、奉献的人生哲学和积极向上的人生观，这是处理人与人之间利害冲突、是非对错的最高准绳。

三、大学生的人际交往

（一）大学生的群体心理

1. 大学生班集体

这是一个具有共同目的、任务的统一进行主要活动的群体。有合理的组织结构，有一定的行为规范，集体成员间相互友好……形成了大学生班集体心理。其心理特征主要是：集体心境，集体需要，集体舆论。为此，班集体具有两种基本功能：一是完成学校所赋予的任务，以保证教育和教学目标的实现；二是满足大学生的心理需求。大学生的需求是多方面的，有的可通过个体的活动得到满足，有的则必须通过班集体获得解决。班集体可以满足大学生物质与

交往的需要，促进大学生社会化，促进班集体成员学习成绩和学习能力的提高。

2. 大学生宿舍群体

宿舍是大学生群体的一种比较特殊的形式，具有正式群体和非正式群体两重性。作为正式群体，可以作为高校组织管理中的子系统，每个宿舍成员都会受到纪律和制度的约束，相互间都会意识到对方的存在。作为非正式群体，大学生又可以自由支配时间和选择活动方式，处理自己的事情。宿舍也是非正式交际场合，是生活区，比较自由轻松，个性能在宿舍中充分发挥。在宿舍里自由交往，最能相互了解，发展友谊。宿舍中的人际交往是大学生人际交往的最直接的形式。

3. 大学生非正式群体

青年人渴望通过自由交往开拓知识面，丰富精神生活，这就为非正式群体的产生和发展提供了条件。大学生非正式群体的特点是：

(1) 交往频繁，心理相容水平高。这是由于双方都是为满足其心理需要而自愿结合的，彼此行为协调，沟通畅通无阻。

(2) 凝聚力强，有强烈的排他性。这是由于非正式群众是以情感为纽带建立起来的，成员之间爱好一致，利害相关，同舟共济。

(3) 对于群体中自然形成的核心人物指挥群体，成员心悦诚服，言听计从。

(4) 能量大，具有双重性作用。

(二) 大学生人际交往与人际关系的特点

1. 人际交往特点

(1) 交流动机强烈，成人感和自主性有了很大发展。大学生进入一个新的学习和生活环境后，交往的需要和动机都很强烈，渴望获得友谊。

(2) 交往的形式与内容丰富多样，但社会交往还较欠缺。大学生兴趣广泛、思想活跃，期望开拓知识领域，发展各种特长，同时也非常关心社会问题。大学生的交往具有一定的开拓性。

(3) 注重横向交往，忽略纵向交往。同龄大学生共同的心理特

征及同学间交往的较大自由化，使之横向交往突出，而与父母、老师比较疏远，形成所谓“代沟”。

2. 人际关系特点

(1) 团结友爱，平等互助。大学生在身心发展上大体处于同一水平，他们在彼此独立、平等的立场上通过共同的学习活动和社交活动，形成了融洽的人际关系。

(2) 理想色彩浓厚。大学生的主要任务和活动是学习，同学间基本无直接的利害冲突，其人际关系基于共同活动和兴趣爱好，很少染上庸俗的功利色彩，往往带有较浓的理想色彩。

(3) 人格因素起主导作用。中小学生的友谊，往往重情感而不重理智，而在大学生的人际交往中，人格因素起主导作用。如志同道合、性格开朗、知识丰富、思想活跃、热情助人、幽默风趣等人格因素都有助于大学生的人际交往和友谊。

四、人际交往与心理健康

在衡量每个人心理健康的十条标准中，有六条与人际交往有关，其中“善与人处”最为直接。心理健康的人乐于与人交往，既对别人施予感情，也能欣赏并接受他人的感情，能和周围的大多数人建立和睦的关系。在与他人相处时，尊敬、信任、喜欢的积极态度多于嫉妒、怀疑、憎恶的消极态度。

我国医学心理学家丁瓚教授曾经指出：人类心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系失调而来。①随着现代科学技术的突飞猛进，现代化、自动化水平的提高，不论是人与自然方面，还是人与人方面，都经历着一个深刻的变化过程。积极、健康的人际交往，科学地协调人与自然、人与人之间的关系，达到心理上的健康，是人们所向往的。

“物以类聚，人以群分”，交往是人类最基本的社会需要，人具有很强的结群性。人通过与他人交往，才产生信任与友爱，获得归

① 欧阳仑编：《管理心理学》，陕西师范大学出版社，1991年9月版。

属感。人际交往，也是人们赖以同外界保持联系的重要途径，通过交往，增强了人与人之间的安全感、亲密感。事实表明：“交往的剥夺”同“感觉的剥夺”一样，对人的心理损害是极其严重的。

人际交往对人的心理保健功能十分重要，发展心理学研究表明，出生3个月的婴儿就能对映入眼中而引起愉快的人或事物露出微笑，第一个引起微笑的是母亲的面容。这种母子依恋关系的建立，会使儿童产生一种基本的安全感和对人的信任感，也为建立起同伴关系打下良好的基础。

从少年成长为青年，生理和心理上会产生一系列矛盾；一方面青年人需要交流，一方面又有闭锁性。他们只有在正确的人生交往中才能发展“自我”与社会的关系，使自己被社会所接纳，也使自己接纳社会，产生同一感。当面对宽广的社会空间、绚丽多彩的“生活场”、迷人的七色阳光、变化的生活节奏时，才能与内在的青春和活力相协调。青年人学会交往是使自己健康成长的重要条件之一。

人际交往不仅是人们社会化和个性发展机制中的重要因素，是工作、学习、生产的必需手段，也是人们保持个人健康、生命延续的基本需要之一。

交往，使人类得以交流感情，排遣孤寂，遣散由紧张的工作和快速的生活节奏所造成的压力；交往，使人增添力量，产生幸福，永远健康。若要身心健康，延年益寿，除摄取营养、锻炼身体外，莫忘了：多多与人交往。

第二节 人际交往中的困惑分析

人类的交往活动是一个复杂的过程，那么，人际交往中出现的种种困惑也是正常的。剖析人际交往过程，深入认识其性质和规律

性，掌握人际交往的实质，对于人际交往中的困惑就不难理解，这就是：分析——解惑——交往——健康。

一、人际交往方面的心理困惑

交往是人的社会性的需要，它不仅是物质和利益的交流，更是思想和情感的交流。人们在交往中所结成的人际关系好坏往往是一个人的心理健康水平和社会适应能力的综合体现。处于青年时期的大学生，交往是自我意识成熟的重要途径，人际交往和人际关系又直接影响着青年人的适应和发展。在人际交往方面的心理困扰主要有：

（一）理想模式带来的失落

青年人有着强烈的人际交往欲望，进入高校，离开父母，离开自己熟悉和习惯了的人际环境，更需要通过交往来很快适应新的群体环境。他们常以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系，对人际交往的追求往往带有较浓的理想色彩，把友谊的标准作为人际交往的原则，一旦现实交往和理想标准有偏差，就深感失望，导致高期待值与高挫折感并存。

（二）缺乏信任理解

一些大学生存在着多方位的逆反心态，缺乏与同学的基本的合作精神，甚至视同学为敌手；有的自高自大，有的群体意识差；同学之间缺乏必要的宽容精神。

（三）缺乏人际交往的基本技能

一些大学生渴望交往，但由于交往方法欠妥，交往能力有限，个性缺陷或交往心理障碍等原因，在交往过程中既不了解自己，也不了解别人，导致交往失败。长期的交往失败，使得一些学生把交往看成一种负担，渐渐地变得自我封闭起来。

（四）恐惧社交

一些大学生在与人交往时常常会出现恐惧反应，对人际交往特别敏感，怕见生人，极力回避参加集体活动，尤其在人多的场合或有异性在场，更是不由自主地紧张、焦虑，以致手足无措、出汗、脸红，说不出话或语无伦次；甚至有莫名其妙的紧张，难以自制，导致产生社交恐惧症。

二、人际交往障碍分析

在人际交往中，常常会有一些障碍影响交往，有社会系统的，有个体身上的；有客观现实的，也有主观心理的；有他人的毛病，也有自身的弱点。

（一）大社会系统因素障碍

1. 文化系统

这主要指由于社会文化背景的不同而成为人际交往的障碍。主要表现在以下几点：

（1）语言文字的障碍。目前世界上已发现的语系约100 个，最主要的有十大语系，有数千种语言和文字。语言是人类最重要的交往工具，语言和文字的不同造成人际交往上的困难。

（2）教育程度上的差异障碍。交往双方受教育程度过于悬殊，文化素质、文明水平差距过大，会给人际交往造成障碍，这也是影响人际交往的一个方面。

（3）地域差异、风俗习惯的障碍。不同民族、不同地区的人由于历史文化原因形成了迥然不同的风俗习惯。这些风俗习惯反映在人们生活上的各种行为方式差异，也往往为人际交往造成一定的障碍。

2. 社会系统

社会系统对人际交往发生的障碍因素主要有以下几种：

（1）社会地位的障碍。这主要指人与人之间在经济政治条件、社会职务、社会角色、年龄等方面的差别，因而会影响到在价值观、伦理道德等标准上的不同，从而成为影响人际交往的障碍。

（2）空间距离的障碍。空间距离的远近对交往的频率、信息量和信息质的影响都是不同的，直接关系到人际交往的状况。因为距离远则中间环节多，信息沟通周期长、消耗大、失真性强，影响双方及时准确地进行交往。虽然，地理位置不是人际交往惟一的、决定的因素，但是“远亲不如近邻”，地理位置接近的优势，无疑是对人际交往的一个有利条件。

（3）组织结构的障碍。一个组织内有正式结构又有非正式结构，同时，组织结构又分有多个层次。从纵向看，从最高决策层领导到中级的管理层和基层的职能部门；从横向看，每一层次之间又有相互平行的小单位、小群体。这样组织中就形成了纵横交错的网络结构。按系统理论观点，结构决定功能，网络结构的合理与否决定着组织的功能，影响着组织内的人际交往。

（二）心理系统障碍

1. 认知障碍

由于认知者的主观和认知对象的客观因素的复杂性，出现双方认知失调而引起认知上的偏差。比如社会印象的无意识心理效应：第一印象、晕轮效应、刻板印象、近因效应、心理定势，以及情绪判断失误和归因失误；再者，交往双方在信息交流中看问题的角度不同，各自都有自身的思维定势，这些都易成为人际交往障碍。

2. 情绪障碍

人的感情是影响人的行为的一种重要的无意识心理因素。同时在一个人的综合态度中，当认知、情感、动机、意向等成分彼此不相协调时，情感在其中起着主要的支配作用。正因为如此，感情与人际交往十分密切，从某种意义讲，人际交往就是感情交往。当彼此交往的双方由于情感不和，甚至产生抵触情绪时，双方交往顺利进行是十分困难的。同样，当处于激情状态或心境不佳时，也会影响人际交往。

3. 偏见的障碍

偏见是一种不正确的态度。态度是一种适当的心理倾向，一个人一旦对某一事物形成了一定的态度，就成为影响其行为的内在指示器，当然也就直接影响到人际交往。同样，对某人形成了一种偏见，则长时间内就会成为与其进行正常交往的障碍，可见人际交往中克服偏见是十分重要的。

4. 个性心理倾向的障碍

人的需要、动机、兴趣、理想、信念以及价值观、人生观等方面是各有差异的，这些个性结构中的动力系统和调节系统决定着个体行为方向和内部动力。当人们的个性结构中心理倾向不一致或

矛盾时，则会成为人际交往的障碍。

5. 个性品质上的障碍

一个人的性格品质会影响人际关系，比如一个诚实高尚正直的人与一个虚伪卑劣的人在人际交往中的交往结果是不言而喻的。一个诚实的人讲话，对方会相信和接受；一个自大专横的人，别人往往拒而远之。外向型性格的人是开放的，有交往的愿望，易于广泛交往；而内向型的人是防卫式的，不善于广泛交往。

6. 能力与专长因素

一个有专业特长、能力很强的人，有较强的吸引力与磁力，使别人对他产生一种敬佩感，愿意与他接近。有人研究证明：一个很有才华又有点小缺点的人，反而更使人喜欢他、接近他；如果有才华的人完美无缺，反而使人感到高不可攀、望而生畏，不敢接近他。

7. 仪表因素

人的仪表包括容貌、衣着、体态、风度等。人与人之间初次交往，由于第一印象的作用，仪表因素对人际吸引显得特别重要。随着交往的深入，仪表因素的作用越来越小，人际交往的吸引力逐渐由外表转向内部道德品质和个性特征。

（三）个体交往中的十项弱点

1. 不知人，怎知己

交往中，有的人缺乏对自己和他人心理的了解，缺乏对相互关系的准确估计。有些人对自己的气质性格特征和别人的气质性格特征一无所知，在交往中往往碰壁或难以深入交往。如果对相互关系缺乏准确估价，过高地估计了自己与别人关系的深度，也会由于行为过于亲昵而导致相互关系的疏远。

2. 腼腆怯场

心理学认为，人进入青年时期开始注重自我意识，开始注重别人对自己的评价，关心自我在别人心目中的形象，需要得到别人的承认，但同时又经常担心和怀疑自己的言行能否得到别人的承认。这种心理状态再加上缺乏交往经验，因此在交往活动中，特别是在不熟悉的环境中，就表现出不自然、腼腆甚至怯场。腼腆、怯场还与个人的性格气质有关，一般说来，内向性格和抑郁型气质的人较多

腼腆怯场。

3. 孤僻

也就是不随和。有两种情况：一种是孤芳自赏，自命清高，有点傲然一世的味道。这种人一般不谙人事，拙于交往，结果常常是独往独来。另一种是有某种特殊的行为习惯，也就是通常说的怪癖。

4. 自卑

在人际交往活动中表现为想象成功的体验少，想象失败的体验多，主要原因是：期望不高或者期望过高。自卑心理一旦形成就具有扩散性和感染性。自卑感形成的原因是错综复杂的，一般来说是由家庭、教育、社会以及个人的生理诸因素决定的。

5. 怒气

在人际交往中，有的人用大吵大闹的办法来发泄怒气，为了区区小事而恶语相加或大动干戈。把怒气郁积胸中不好，有情绪而没有表露出来，心情就会持续紧张，得不到放松，而采取以上方式发泄怒气更不好。因此在与他人交往中，要采取合式的方式表达自己的怒气，否则就会使本来紧张的心情变得更坏。

6. 戒心

“害人之心不可有，防人之心不可无”，在人际交往中，特别是与陌生人交往持有一定戒备心理可以理解，但过于谨慎，顾虑重重，会挫伤别人的感情。研究证明，在与他人交往时，信任对方，其人际交往成功率要比处处设防高得多。

7. 多疑

疑心是人际交往中的阻碍，是一种不符合事实的主观想象。事实上，多疑是使人离开理智的幽灵，其表现为：离开客观标准，以无为有，以假为真，凭空猜想，人为制造矛盾和事端。

人际交往中要有与人为善的态度和严于律己、宽以待人的精神，只有这样，才能在交往中建立友谊，从交往活动中得到乐趣。

8. 嫉妒

嫉妒是人际交往中的一种病态心理。自从人类进入文明时代以来，嫉妒就始终存在。眼界窄、知识少、胸襟浅、好胜心强，这些都是嫉妒者的性格特征。消除嫉妒是一场韧性的战斗，需要共同而持

久的努力。

9. 封闭

在人际交往活动中，封闭心态的表现是试图把自己关在一统天地里，本着“井水不犯河水”的原则，在我不想占你便宜，你也不要沾我的光的思想支配下，总是与人隔离，把自己交往的圈子缩小在最小范围内。

现代社会是一个互相联系、互相依赖、互相促进、互相竞争的时代，是互惠互利的时代，封闭观念自然也就无法适应现代化生活的客观要求和节奏。

10. 强迫

强迫有两类，一类是将自己喜爱的东西强加给对方，要对方接受，认为自己喜欢的别人也一定喜欢；对方不愿接受，便认为别人不尊重自己的感情，瞧不起自己而与对方反目。另一类是将自己不喜欢的东西强加于人，与这种人交往，自然会产生一种被剥夺了主动权和自由的感觉，最终会不欢而散。

以上十大人际交往弱点，往往是相互交织在一起的，应该具体分析产生这些弱点的主客观原因，采取适当方式加以疏导解决。人与人之间的交往细微而敏感，只要时时注意，时时修正，那么，就一定会生活在和谐友好的气氛之中。

第三节 人际交往的自测自评

人际交往顺利与否和个人的因素直接相关。由于人与人之间在各个方面客观存在的个体差异，人们在人际交往中的表现自然也会不同。

怎样对自己的社会状况与能力做出评价？以下五类心理测验供你选择。评价的结果可能是令人鼓舞的，也可能是令人沮丧的。然而无论如何，能够正确地认识自己并且勇敢地正视自己，这本身就是在提高和改善自己。

一、人际交往能力自测

回答方法为：符合自己的划“√”，否则划“×”。

[测试题]

1. 我喜欢参加社会活动。
2. 我喜欢结交各行各业的朋友。
3. 我常向陌生人做自我介绍。
4. 我一般常能发现他人的兴趣。
5. 我回答涉及到自己的有关问题时感到为难。
6. 我愿意做大型公共活动的组织者。
7. 我很愿意做会议主持人。
8. 我与有地方口音的人交流有些困难。
9. 在正式场合我很注重自己的服饰。
10. 我喜欢在宴会上致祝酒辞。
11. 外出时，我常常是主动与陌生人攀谈。
12. 在小朋友的联欢会上我喜欢扮演圣诞老人。
13. 我有时为自己的口才不好而苦恼。
14. 我与人谈话时总想掌握谈话的主动权。
15. 我与地位比自己低的人谈话轻松自然。
16. 我希望地位稍低的人能对我毕恭毕敬。
17. 我在宴会上总想开怀畅饮。
18. 我有时也曾因饮酒过度而失态。
19. 我喜欢倡议共同举杯。
20. 过年时我一般都给朋友寄贺卡或电话问候。

[自评说明]

检查每题回答，符合下列答案得1分，否则计0分。划“√”的题为：1、2、3、4、6、7、9、10、11、12、14、15、19、20
划“×”的题为：5、8、13、16、17、18

14~20分：善交往。

9~13分：尚可。

3~8分：稍欠缺。

2分以下：孤独。

二、人际交往涵养自测

回答方法为：选出最适合自己的一项。

[测试题]

1. 当朋友做出自己极为厌恶的事时：

A、跟他断绝来往。

B、把自己的感受告诉他，但仍和他保持友谊。

C、告诫自己，此事与己无关，同朋友关系依然如故。

2. 对于严重伤害过自己的人：

A、很难原谅他。

B、可以原谅他。

C、宽恕他，但不会忘记此事。

3. 下列观点，我认为：

A、为了维护道德标准而指责别人是完全必要的。

B、以爱护的角度出发指责别人是必要的。

C、不应指责别人。

4. 我的朋友在性格上：

A、都和我很相像。

B、与我不同，而且他们之间也彼此不同。

C、与我大体相同。

5. 在外玩耍的孩子使人不能集中精力工作时：

A、会因孩子玩得快乐而高兴。

B、会对孩子们发脾气。

C、感到心烦。

6. 外出时发现那里卫生条件很差时：

- A、很快能适应。
- B、一笑置之。
- C、为此烦恼。

7. 下列品质最重要的是：

- A、仁慈。
- B、正直。
- C、顺从。

8. 批评性地同别人议论自己的朋友：

- A、经常。
- B、很少。
- C、有时。

9. 如果自己所讨厌的人交了好运：

- A、觉得烦恼和嫉妒
- B、不太在乎，运气是无法控制的。
- C、自己加把劲，以后总要超过他。

10. 我在一般情况下：

- A、尽量使别人按我的信条对待事物。
- B、对不同的事物提出自己的观点或意见。
- C、别人不直接问我的观点，我便不会主动地说出。

11. 一个朋友工作生活都还不错，但他却抱怨说他感到沮丧，

我将会：

- A、同情他的诉说。
- B、劝他要振作起来。
- C、同他搞些活动散散心。

12. 当碰到有人不赞成自己的观点时：

- A、我会同他争论或发脾气。
- B、我喜欢争论，但能保持冷静。

- C、避免同他争论。
13. 对于那些和自己的观点不同的刊物：
- A、从来不看。
- B、碰到时翻一翻。
- C、特别有兴趣地去看。
14. 面对有些上岁数的人瞎操心 and 唠叨时：
- A、耐心地听。
- B、心烦。
- C、时而A，时而B。
15. 当比自己年轻的人对自己产生怀疑并进行争论时：
- A、我感到不自在。
- B、我认为这是件好事。
- C、感到很生气。
16. 如果住在与自己家的生活习惯完全不同的人家：
- A、我能很高兴地适应这一切。
- B、我会因为不同的习惯和要求而恼火。
- C、短时间还可忍受，但时间一长就难维持。

表 8 人际交往涵养自测计分表

题号 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
A	4	4	4	4	0	0	0	4	4	4	0	4	4	0	2	0
B	2	0	0	0	4	0	2	0	0	2	4	0	2	4	0	4
C	0	2	4	2	2	4	4	2	2	0	2	2	0	2	4	2

[自评说明]

按表 8 计算自己的得分：

20分以下：很有涵养。

21～40分：是一个有涵养的人，某些方面有时容不得不同意见。

41～54分：不太有涵养，和朋友的友谊不会持续太久，在许多没有价值的小问题上浪费了感情。

55分以上：缺乏涵养。

三、人际关系自测

回答方法为选出最符合自己的一项。

[测试题]

1. 每到一个新的场合，我对那里原来不认识的人总是：
 - A、能很快记住他们的姓名，并成为朋友。
 - B、尽管想记住他们的姓名并成为朋友，但很难做到。
 - C、喜欢一个人消磨时光，不太想结交朋友，因此不注意他们的姓名。
2. 我之所以打算结识人、交朋友的动机是：
 - A、我认为朋友能使我生活愉快。
 - B、朋友们喜欢我。
 - C、能帮助我解决问题。
3. 和朋友交往的时间多是：
 - A、很久，时有来往。
 - B、有长有短。
 - C、根据情况变化，不断弃旧更新。
4. 对曾在精神上、物质上诸多方面帮助过自己的朋友总是：
 - A、感激在心，永世不忘，并时常向朋友提及此事。
 - B、认为朋友间互相帮助是应该的，不必客气。
 - C、事过境迁，抛在脑后。
5. 当我在生活中遇到困难或发生不幸时：
 - A、了解我情况的朋友，几乎都曾安慰帮助过我。

- B、只是那些知己的朋友来安慰、帮助我。
 - C、几乎没有朋友。
6. 和气质、性格、生活方式不同的人相处时：
- A、适应较慢。
 - B、几乎很难或不能适应。
 - C、能很快适应。
7. 对于异性的同学、同事：
- A、我只是在十分必要的情况下，才会去接近他们。
 - B、我几乎和他们没有交往。
 - C、能同他们接近，并正常交往。
8. 我对朋友、同事们的劝告、批评：
- A、能接受一部分。
 - B、难以接受。
 - C、很乐意接受。
9. 在对待朋友的各方面我喜欢：
- A、只赞扬他的优点。
 - B、只批评他的缺点。
 - C、既赞扬优点，也指正不足。
10. 在我情绪不好，工作很忙时，朋友请求我帮他：
- A、我找个借口推辞。
 - B、表现不耐烦，断然拒绝。
 - C、表示有兴趣，尽力而为。
11. 在编织自己的人际关系网时，只希望把这些人编入：
- A、上司、有权势者。
 - B、只要诚实、心地善良。
 - C、与自己社会地位相同或低于自己的人。
12. 当我生活、工作遇到困难的时候：
- A、我向来不求助于人，即使无能为力时也是如此。

B、很少求助人，只是确实无能为力时，才请朋友帮助。

C、事无巨细，都喜欢向朋友求助。

13. 我结交朋友的途径通常是：

A、通过朋友们的介绍。

B、在各种场合接触认识的。

C、只是经过较长时间相处了解而结交。

14. 如果朋友做了一件使我不愉快或使我伤心的事，我会：

A、以牙还牙地回敬一下。

B、宽容、原谅。

C、敬而远之。

15. 对于朋友的隐私：

A、很感兴趣。

B、从不关心此类事，即使了解也不外传。

C、有时也议论议论。

表 9

人际关系自测计分表

题号 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5
B	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1
C	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3

[自评说明]

按表9计算自己的得分：1 5~29分：人际关系很好；30~57分：人际关系一般；58~75分：人际关系较差。

四、师生关系诊断量表①

这里是一份有关“你与老师相处过程中行为困扰问题”的测验，共18个问题。

每个问题作“是”（打√）或作“否”（打×）回答。请你认真阅读，根据自己的实际情况做出回答。

[自测题]

1. 你经常不能明白老师的讲解。（ ）
2. 某位老师对你感到讨厌或你讨厌某位老师。（ ）
3. 老师常以纪律压制你。（ ）
4. 老师上课不能吸引你。（ ）
5. 老师不了解你的忧虑与不安。（ ）
6. 你的意见常被老师不加考虑地反对。（ ）
7. 老师把考试成绩的高低作为衡量学生的优劣与奖惩学生的尺度。（ ）
8. 你找不到一位能倾诉内心隐秘的老师。（ ）
9. 老师常讽刺或嘲笑你。（ ）
10. 老师常给你增加学习负担。（ ）
11. 某位老师对你有点冷漠。（ ）
12. 你的思想常被老师支配。（ ）
13. 你在学习上的创造性见解常得不到老师的肯定。（ ）
14. 老师常让你感到紧张与不安。（ ）
15. 老师常误解你的行为而批评你。（ ）
16. 老师无法帮助你改进学习方法。（ ）
17. 老师很少与你倾心相谈。（ ）
18. 你常屈服于老师的命令与权威。（ ）

① 选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，第344～347页，山东教育出版社，1999年2月第1版。

[计分表]

凡答“是”的记1分，凡答“否”的记-1分。

表 10 师生关系诊断计分表

I	题目	1	4	7	10	13	16	小计
	分数							
II	题目	2	5	8	11	14	17	小计
	分数							
III	题目	3	6	9	12	15	18	小计
	分数							

总 分

[测量结果的解释与辅导]

总分为8~18分，表明困扰程度严重或较严重。
总分为-8~7分，表明困扰程度中等。
总分为-18~-9分，表明困扰程度较轻微或很轻微。
以上是从总分角度粗略地判断你在师生关系问题上的行为困扰程度。

以下根据测验内容结构，从三个侧面做进一步地分析：
记分表中I栏上的小计分数表明在教学过程中师生关系的困扰程度。4~6分为程度较严重；-3~3分为程度中等；-6~-4分为程度较轻微。

在记分表中II栏上的小计分数表明师生在情感距离上的困扰程度。3~6分为程度严重或较严重；-3~2分为程度中等；-6~-4为程度较轻微。

记分表中III栏上的小计分数表明师生之间的地位关系的困扰程度。3~6分为程度严重或较严重；-3~2分为程度中等；-6~-4分为程度较轻微。

五、大学生与父母关系状况诊断量表①

下面是一份测查你与父母的行为困扰的问卷测验，共20个问题，每题作“是”（打√）或“否”（打×）回答。请你根据自己的实际情况做出真实的回答。

[自测题]

1. 父母对你不平等相待。（ ）
2. 父母对你期望太高。（ ）
3. 父母不欢迎你的朋友。（ ）
4. 父母把你当小孩看待。（ ）
5. 父母常啰啰嗦嗦地进行礼仪人情的说教。（ ）
6. 父母晚上不允许你外出。（ ）
7. 父母干涉你的志向。（ ）
8. 父母常挖苦你。（ ）
9. 父母不关心你在学校里的表现。（ ）
10. 父母不允许你结交异性朋友。（ ）
11. 父母婚姻不美满。（ ）
12. 父亲或母亲去世。（ ）
13. 你感受不到家庭的温暖。（ ）
14. 不能与兄弟姐妹和睦相处。（ ）
15. 家里人之间常吵架。（ ）
16. 你在家没有适当的读书场所。（ ）
17. 在家没有地方可招待你的同学朋友。（ ）
18. 上学没有适当的交通工具。（ ）
19. 家人为钱发愁。（ ）
20. 家人给的零花钱太少。（ ）

① 选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，第344～347页，山东教育出版社，1999年2月第1版。

[评分标准]

凡答“是”的记1分，凡答“否”的记0分。

完成上述测验后，根据评分标准，合计一下自己的总分。若总分在15分以上，则表明你在与父母的关系上行为困扰较严重；总分在7~14分之间，说明其行为困扰为中等程度或者只是在个别问题上存在着突出的行为困扰；总分在6分以下的，其行为困扰程度轻微。

第四节 人际交往能力的提高

一、人际交往自我调适

人际交往的自我调适，是人生的一个必然和重要的行为。社会越是进步，人际交往的形式就越丰富、越复杂，交往在人们生活中的重要性也就越大。正是在人际交往活动中，人的心理能力才发展起来。

“人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”^①这是我国著名医学心理学家丁瓚教授所说。能否与他人建立良好的人际关系是衡量一个人心理是否健康的重要标准。

人人都向往良好、健康的人际交往，但不是每个人都能如愿以偿，这其中有交往客体方面的原因，也有交往主体方面的原因。要使交往障碍不会成为心理障碍，就需要进行自我调适。

（一）利他奉献的人生观培养

助人、利人行为一向被视为人性之美德。在我国，利他、奉献的人生哲学和积极向上的人生观，是人际交往中不可缺少的，是处理人与人之间利害冲突、是非对错的最高准绳。

“辛苦我一个，幸福千万家”是具有利他性的人生观的生动写

^① 王玲、刘学兰著：《心理咨询》，第156页，暨南大学出版社，1998年7月版。

照，其需要、情感的价值取向是指向他人的。“多个朋友多条路，少个朋友少座桥”、“在家靠父母，出门靠朋友”，这是具有利己性的人生观在人际交往上的具体表现，其需要、情感和价值取向是指向自己的。当然对于大多数人来说，指向他人与指向自己的需要、情感的价值观，总是同时存在的，二者共同决定个体的行为，但二者的优劣多寡则使不同的人在处理人际关系的方式上有所不同。要使自己在人际交往上取得成功，心理健康平衡，那就要多一些奉献，少一些功利；多一些他人取向，少一些自我关注。

（二）角色扮演的心理调适

当每个人恰如其分地扮演某种角色时，它既能符合社会的期望，同时也满足了个人的需要。亦即某种角色的扮演可以同时产生两个方面的心理功能，一个是社会功能，一个是个性功能，这两方面功能性质不同，但导致个人适宜地扮演某种社会角色的动力却可能是相同的。

然而人们往往不能正确地扮演某种角色，而导致角色冲突。如何调节角色冲突呢？对个人的角色冲突，主要靠个人的心理调节、控制和疏导，只要把握短暂的服从长远的、局部的服从全局整体的，就可以顺利地调节自我角色的冲突。人际交往过程中，采用心理位置互换，常会豁然开朗，产生事半功倍的效果。这就是把人们从交往过程的主体角色转换为客体角色，通过体验客体角色的心理感受，从而调节自己的心理与行为，使人际关系不断改善。

（三）竞争与合作的正确认识

人们在社会生活中的利益有三种情况；一是分歧利益——排斥；二是一致利益——相容；三是交叉利益——排斥与相容共存。不同的利益形式有不同的人际交往行为方式，即竞争、合作，竞争与合作。

1. 竞争

这是指人际的各方为了获得有限的物质或精神目标而争夺的过程。“我不行让你比我更不行”，“你行我比你更行”，这是表现在竞争上的两种心态和两种行为模式。站高一个境界对待竞争，就应

该提高自己，战胜对方。

2. 合作

这是指人际互动的各方联合起来，为相互利益而协调一致的活动，活动结果是各方均获利。有人类社会以来就有人与人之间一定方式下的合作，人际交往中合作是有条件的：一是要以一定的利益为基础；二是要以一定的思想为纽带；三是要以一定的知识和技能为条件。只有当人们在利益上有合作的需要，在思想上有合作的良好愿望，同时又有一定的知识技能作为合作的前提，这样合作才能达成。

3. 竞争与合作

这是交叉利益决定的既有竞争又有合作的方式。影响竞争与合作的因素有：

（1）奖赏结构。如果奖赏是以共同取得成绩为酬赏，那么就会使成员趋向于合作；若奖赏是以个体成绩作为奖赏基础，则趋向于竞争。

（2）对对手的信任度。这是决定竞争与合作的又一心理因素。相互作用的双方都会做出对对方信任度的猜测和试探，在相互信任对方的情况下，多采取合作动作，共受利益；在相互信任少的情况下，多采取竞争动作，往往共受损失。这在当今的经济、政治活动中，不论是个体间、群体间以及国际关系也都是如此。

（3）信息沟通。能否及时进行信息沟通，做到相互了解，消除误会，是决定竞争与合作的重要因素。

（4）人格因素。多疑、好胜、自私自利则不易合作；大度、助人、利他、随和则易手合作。

（5）文化因素。不同的文化传统对竞争与合作影响很大，竞争中包括着角逐、比赛和合作的复合含义。引入竞争机制，对调节人际关系，平衡人的心理，营造人人都有平等机遇的环境具有重要的意义。

（四）接受自己，悦纳他人

要想在交往中给自己正确定位，就要正确认识自己，也要正确认识他人。这里要指出的是，客观准确地认识交往对方对摆正自己

在交际中的位置是相当重要的。认识他人最好的方法就是面对面地接触，也就是在与之互动的过程中，应尽量避免第一印象、晕轮效应、心理定势和刻板印象的消极作用。在正确认识对方的基础上，再决定自己的投入程度、开放程度、交往程度和与之关系的亲密程度。

从心理学角度说，每个人在与朋友的交往动机中，都含有肯定自我的成分。人们在交往中倾向于选择能肯定其自我感的人，并将该交往对象对自我的肯定，作为对他自我肯定的佐证。这一循环论虽然不合逻辑，但在日常生活中，人们实际上都是这样做的。故在合法、合理的前提下，应该充分肯定对方长处，尊重对方的人格、兴趣、爱好，做到虚怀若谷，有包容心。如此会有助于形成良性互动的人际关系。 ...

除此，还要学会回报。生活中常常可以发现，互相帮助的人与人之间的交往总是比较密切，关系也总是比较亲密、持久。这种交往背后，蕴含着强烈的互酬效应。人际交往中“报”的内容是多方面的：有物质的，也有精神的；有直接的，也有间接的。但应注意的是，人际交往中的回报，并不存在于一般等价物上；人际交往中的■报，在很多时候不是同步的、等量的。给别人提供帮助应不以别人相应的回报为条件，而对别人的帮助应懂得予以回报。

（五）正确处理人际交往中的三个度

人际交往的三个重要的度是情、理和法。所谓情，就是人情，它决定交往主体对交往客体的依恋程度和开放程度。理，就是伦理道德，即交往要符合一定社会的伦理道德规范。法，就是国家的法律和有关规章制度。以社会学家费孝通提出的“差序格局”来说，人与人的关系就好像把一块石头丢在水面上所产生的一圈圈推出的波纹，每个人都是其社会影响所推出去的圈子的核心，在各个波纹上与不同的人发生关系，与他最近的是家人、亲属，其次是邻居。在这个关系网络的每一个结上，都附着一种道德要素，不同结上的道德要素有所不同。所以，中国人的感情、道德和法律都要视所施的对象与自我的关系而加以程度上的伸缩：关系近的，给以优待，关系远的，给以薄待；没有关系的，则是“各扫门前雪，莫管他人瓦上

霜”。中国人处世以和为贵，即保持人际间的和谐、稳定、持久的关系。与人来往，首先注重“情”，要“合乎人情”，“有人情味”；然后，才注重“理”，“合情合理”，“情理之中”。社会心理学研究表明，情感比认知和意志在维系人际关系上更稳定、更持久。

因此，在与他人交往时，应该善于处理好情、理和法的度。对于处于所谓“差序格局”中核心部位的人，除了遵循法以外，情理要多些，但不要以情代法，走向小集团；与处于边缘部位的人交往，情要少些，法的因素要多些，但应注意情的培养，使之不断向人际关系系统的核心靠拢。

（六）消除人际交往中的不良心理

人际交往中，有许多不良的心理对人际关系的建立、发展和持续构成直接或潜在的威胁。交往主体在交往过程中，要不断反省，及早地察觉这些不良心理，并主动地克服，为人际交往的顺利发展铺平道路。

1. 知道自己的优势，消除自卑

具有强烈自卑感的人，过低地评价自己，认为自己处处不如别人，不尽人意，自我封闭，内向，不愿意与人来往。自卑心理的发展轨迹或过程一般为：遇到挫折或自尊心受到创伤而压抑或“内化”，导致自卑或自卑加强。一个人想在各方面都超过别人，这就为自卑的产生提供了肥沃的土壤。实际上这是不可能的。那么，要克服自卑心理，就要知道“金无足赤，人无完人”，在与别人的交往中，既认识到自己在某些方面不如别人，也应该看到自己的长处。（有关内容，详见第十四章第三节）

2. 增强自信心，消除羞怯

羞怯指在众人面前，或被人注意时感觉很不自在的心理状态。从其产生的原因大致可分四种；

（1）自卑性羞怯。由于总认为自己不如别人，在与别人交往时，总放不开手脚，没有胆量。

（2）敏感性羞怯。其特点是对自己言行的结果，对别人给自己言行的评价特别敏感。

（3）挫折性羞怯。由于在某一情境中遭受过挫折，以后遇到类

似情境，就会出现羞怯。

（4）习惯性羞怯。在儿童阶段形成的心理，起初有其原因，但未及时消除，使之成为一种心理定势。

那么，如何才能克服羞怯心理呢？简而言之，就是要增强自信心，不要过多计较别人的评论，学会控制自己，争取更多的锻炼机会。

3. 专注事业，看大、看远，消除嫉妒

所谓嫉妒就是他人占了比自己优越的地位，或自己宝贵的东西被别人夺取所产生的情感。这种情感，是一种极欲排除别人的优势地位，或想破坏别人的优势状态，含有非常激烈的憎恨的情感。现代社会“人生而平等”的思想和现实社会中人与人之间的巨大差异，是嫉妒产生的根源。嫉妒带来的不良后果是人与人之间的对立、分裂和攻击，导致个体内向、逃避，甚至诱发心理疾病。嫉妒有各种各样的表现形式，归纳起来有以下几个方面：

不承认别人的才干、成绩和进步；贬低别人的才干、成绩和进步；对有才干、成绩和进步比自己大的人表现出怨恨。

防止嫉妒的方法，一是要正确认识自己。二是要摆正自己和别人的位置，若把对方视为“自己人”，是不会心生嫉妒的；嫉妒的病根就在于心底里“自己”的位置过于膨胀。三是不断寻找自身新的价值，一个埋头于自己事业的人是没有工夫嫉妒别人的。

二、大学生人际关系的培养

（一）同学关系的培养

一个人能否为别人所接受，关键在于他自己在别人心目中的形象如何。要想在别人心目中树立良好的个人形象，就须对自己在所处环境中的地位和角色有所认知，而这种认知只有广泛参与到大学活动中才能获得。通过大学活动的实践，大学生不仅应学会客观地看待自己，培养和增进接纳自己的意识，而且要懂得完善自己，这是建立良好人际关系的基础。要想完善自己的大学生活，必然要在大学活动的熏陶与参与中，注重同学关系的培养。

1. 谦虚谨慎，摆正位置

要明白山外有山与楼外有楼的道理，知道自己的不足与差距，懂得自以为是会导致一事无成，盲目自满会陷入孤立，各行其是会破坏集体团结。

2. 平等相待，真诚相处

很强的自尊心，较浓的民主意识，决定了大学生与人交往应是人格平等，以诚相待。

3. 主动进行自我开放

每个人所隐藏着的内心世界，正是别人希望发现的奥秘，只有暴露了自己的内心，才能走进别人的心里。

4. 保持心理互换与相容

当用别人的角色看问题时，就会了解别人为什么会这么做，会获得许多从来没有过的理解，心理上的距离顿时觉得缩短了许多。不过高要求别人和持理解态度，便会减少误解，开阔心胸，从而走向心理相容。

5. 善于合作，友好竞争

合作的可能性取决于每一个大学生，存在于一切机遇中。“勿以善小而不为”，当你设身处地地为他人考虑时，彼此合作的翅膀就已展开，正常的学习与工作中的合作便会非常友好。

(二) 群体中人际关系的培养

1. 宿舍中人际关系的培养

宿舍，反映着大学生的精神状态，包含着居住其中的大学生的人际关系、价值取向、思维方式、学习风气、环境卫生、生活风格，甚至富有特色的语言和行为方式等，形成了一种特殊的文化氛围。

对于宿舍群体的组成，大学生入学时无法选择，当他们互相介绍，开始熟悉时，交往也就起步了。首先面临的矛盾与可能发生的冲突，是每个人的不同文化背景所带来的独特的思维习惯、行为方式甚至语言风格等。随着时间的推移，本着尊重、理解、谦让、宽容的原则，在严以律己、宽以待人、互相重视的自我克制与努力下，大家经过相互的合理碰撞，逐渐地相适应，并形成共同约定俗成的习惯。

2. 班级中人际关系的培养

班级人际交往按其起因可分为工作交往和人格交往。班级的建立，是学校根据教学需要组成的。因而，入学初期，尽管全班同学为着大体相同的目的坐在了一起，但这种群体只是时空基础上的聚合，大学生之间的交往无论公、私，均显拘谨，班级的活动均要靠年级主任（班主任、辅导员）的具体指导与组织。这个聚合体开始活动时，大学生间的交往便自然而然地开始：以学习交往为主；开会时以坐位为中心，与四邻的交谈属于人格交往；劳动中的交往两者兼有。随着此类活动的增加和交往的扩大与加深，由年级主任（班主任、辅导员）委任的临时班委，逐渐被大家所接受，成为大部分人公认的管理者。当这种组织结构，不论以那种方式形成时，聚合体便发展成为团体，团体进一步发展成为群体的最高水平——集体。这个过程必须依赖于群体成员间良好的相互作用，即成员间良好的人际关系。

3. 专业和系中人际关系的培养

如果说宿舍和班级中的大学生人际关系以同学关系为主，专业和系中的大学生人际关系则以同学关系和师生关系为主。

一般来说，这种关系彼此间的交往频率较低，因而关系不够密切。但人际关系的历史继承性，决定了专业或系级的风气对大学生的言行具有制约作用，使得大学生在其中不是无所适从，也不是我行我素。师生的交往包括课堂内外，但多以课堂为主。课堂交往是建立师生关系的基本途径，方式有讲授、对话、讨论、作业指导、课堂考查、观摩切磋等，还可在教学的各个环节穿插灵活多样的小型交往活动，充分调动大学生的积极性。良好的师生关系有助于教师很好地了解和指导学生，评估教学效果，提高教学艺术，帮助学生正确地认识社会、考虑人生；良好的师生关系有助于使大学生端正学习态度，增加对老师的理解与信任，提高学习质量，接受老师的思想政治观点和立场；良好的师生关系还有助于相互深化和内化所在专业和系的规范，形成优秀的集体和良好的风气，从而形成优化的专业和系。

三、加强人际交往的训练

（一）人际交往中遵循的原则

1. 尊重别人

维护自我尊严，使自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理需求。每个人都是重要的、不可替代的，我们在人际交往中应满足对方的这种“重要感”。相互尊重，这是良好人际关系的最重要的基础。

2. 保持真诚

待人真诚，才能与别人建立良好的、持久的人际关系，而为人虚伪，对人际交往最为不利。真正和谐的人际关系应该是找到自我，保持本色，说实话、办实事，只有这样才能赢得别人的信赖。“以心换心”，这是我们的古人在长期人际关系中总结出来的经验。

（二）训练人际交往的技能

1. 积极的自我暗示

在日常生活中应经常给自己积极的心理暗示，如在心里默默地对自己说；“我是受欢迎的人，我行！”在头脑中也要把自己想象成一个良好的交际者。这样的心态会使你以开放的方式走向人群，轻松坦然，挥洒自如。

2. 赏识别人

人人都有被人赏识的渴望，一句由衷的赞赏和鼓励会使一个人的生活洒满阳光，充满快乐。赞赏并不是恭维，赞赏是发自内心的、真诚的表达。如果多去找找别人的优点，想着别人的长处，我们就会说出诚实而真挚的赞赏的语句，而不是虚情假意的廉价的恭维。

3. 正确对待批评

认真、冷静地面对批评，如果错了，那就迅速、真诚地承认；如果是不公正的恶意的批评，最好的办法是置之不理，为其苦恼伤心实在不值得。尽量不与人争吵、抬杠和辩解，否则只会使局势一团糟。

（三）掌握人际交往的技巧

1. 喜欢对方

人们之间的吸引是相互的。人们喜欢那些喜欢他们的人，喜欢那些对自己的喜欢程度不断增加的人，即便开始对自己无好感，但只要后来确实表现了对自己的喜欢，这种人也会受到喜欢；人们不喜欢那些对自己的喜欢程度不断降低的人，如果开始喜欢自己而后来不喜欢了，那么这种人就比一贯不喜欢自己的人更加不为自己喜欢。

2. 记住对方的名字

记住对方的名字并叫出来，这等于是给对方一个很巧妙的赞美，表明你很在乎他。所以在和别人交往的同时，最好在内心把那个名字重复几次，试着把它同那个人的容貌、表情等特征联系在一起。记不住与自己有关的人的名字是一种失礼。

3. 注意口头交往的技巧

首先要做一个好的倾听者，鼓励别人谈论他们自己。其次，在交谈过程中注意力分散，心不在焉，或急不可待地打断对方的谈话，都是对对方的一种不礼貌。

倾听并不是被动地接受，而是有反馈地引导和鼓励。要表现出对对方的谈话感兴趣，用语言或表情、眼神告诉对方你能理解他的谈话内容，有时可使用自己的语言简略复述一下对方的谈话的含义。

如果你是谈话者，还要注意不要重复，唠唠叨叨，翻来覆去，这样只会让人感到厌烦，当然也不能讲些对听者来说全然陌生的话题。

4. 掌握批评的艺术

当我们必须要对别人的错误进行批评时，应讲究一定的技巧。首先，要注意场合，最好不要在大庭广众之下当面批评别人，应该让对方保住面子，否则会导致对方的恼怒和反击。其次，从赞赏开始，通常我们听到别人对我们的某些长处的赞扬之后再去听一些不愉快的批评，感觉总是要好一些。此外，批评要就事而论，不要侮辱人格。

（四）善与人处的做法

1. 适当的距离产生美

大家都喜欢用“亲密无间”这个词来形容很要好的朋友，其实真的到了亲密无间的程度往往适得其反。朋友之间保持一定的距离是很必要的，只是不同程度的朋友其距离的大小可以有区别。这里所说的距离，主要指的是应有的礼貌和尊敬。有些人一和人混熟了，就丢掉了分寸感，进入了所谓不分彼此的境界。物极必反，一到了这种程度，友情就快走向反面了。

原因在哪里呢？就在于一旦到了“不把他当外人”的时候，就自然会把一些看似小节实际上始终挺重要的问题放到无关紧要的地位。

梓丹曾在报上发表过这样一篇短文：

距离也是一种美

“其实，人与人的交往何妨拉开一段距离。由于有了距离，所以就有了主体和客体的存在。视线通透了，看对方也长远些；而且主体和客体的位置常常可以互换。朋友交往，不必短期全线出击，炙热烫人；也不必利益稍有冲突，霎时势成水火。只须闲时常记起对方，给一个电话，听听对方的声音；相约去看一场电影；打打网球；星期日茶聚，海阔天空，握杯清谈。淡淡然，时间会流成溪流。

交友之道，宛如观荷。亭亭如盖，盈盈欲开，最宜远观。而香随风送，无语沁人，至臻妙境。太过近前，反见残枝枯叶，腐水困积，不免败兴。

每个人都有自己的空间，都有一方荷塘。我观彼荷，彼荷观我。自悦与悦人，享受优悠与宽阔。

2. 不能苛求别人

世界上没有完美的事物，人人都有缺点，如果我们能从另一个角度看人，说不定很多缺点恰恰是优点。一个固执的人，你可以把他看成一个“信念坚定的人”；一个吝啬的人，你可以把他看成一个

“节俭的人”；一个城府深的人，你可以把他看成一个“能深谋远虑的人”；一个自大的人，你可以把他看成一个“自信心强的人”；一个喜欢发脾气的人，你可以把他看成一个“感情丰富的人”等等。

宋朝袁采说：“人之性行，虽有所短，必有所长，与人交游，若常见其短而不见其长，则时日不可同处，若常念其长而不顾其短，虽终身与之交游可也。”对朋友若是太苛求，实际上等于还没有理解“朋友”二字的含义。

需要朋友，但不能完全依赖朋友，不能对朋友有过高的期望。如果一个人太依赖友情，那他从友情中得到的往往不是快乐，而是苦恼。

3. 微笑是走向成功的通行证

要善于运用非言语手段，在非言语交往手段中，最重要的是表情，包括面部表情和身段表情。用微笑去招呼朋友，朋友因此而快乐，你也就成为受欢迎的人。

微笑，如阳光，可以驱散阴沉；如春风，可以驱散寒意，给人带来温暖。

在与人交往时，千万莫忘：“以微笑开始！”

4. 忍让是一种大家风范

俗话说，“事临头三思为妙，怒上心一忍最高”，“忍得一时之气，免却百日之忧”。

“忍让”这两个字在一些人的眼里被看作是懦弱、是无能、是窝囊，其实不然。适当的忍让代表着胸怀和度量，是一种大家风范，是真正强者的表现。这里所说的忍让，是指处理生活中一切需要发生交往的人际关系时应该采取的宽容的态度。

5. 不必追求“所有人都说好”的境界

一个人如果换了两三个单位都不能同大家建立比较和谐的人际关系，就不必急于再调换工作单位了，因为在这种青况下，十有八九是自己身上有问题。

人际关系若总是遇到较大的麻烦，就应先从调整自己入手，自己的人际关系是好还是不好呢？这方面的评价既是一个客观的问题，同时，也是一个主观的问题。个人的感受和认识在人际关系状

况的评价中往往会起较重要的作用。

有些人想方设法追求“人人都说好”的目标，这是关于人际关系的一种不正确的认识和做法，是根本不可能实现的，也是没有必要的。在《论语》中有这样一段说：

子贡问曰：“乡人皆好之，何如？”子曰：“未可也。”“乡人皆恶之，何如？”子曰：“未可也。不如乡人之善者皆好之。其不善者皆恶之。”

6. 不怕吃亏

在现实生活中，很容易发现一些难以与人相处的人往往会那些乐于计较、争斗得太过“聪明”的人。他们不想吃一点亏，总想在与人交往的过程中占尽可能多的便宜；他们只想让别人帮助自己，而不愿去想如何尽自己的力量帮助别人。

郑板桥除了“难得糊涂”，还写过一幅著名的条幅：“吃亏是福。”令人遗憾的是，很多人不能真正从中悟出它的深刻哲理。在与人交往中，有些人惟恐自己吃亏，总想多占一些便宜，天下哪有那么多的便宜好让人去占呢？其实，在你自认为获得一个便宜的时候，你已经付出了代价，甚至是高昂的代价，只不过有些代价是隐形的，你未能意识到而已。那些只注意眼前的、具体的“便宜”的人，通常会丢掉其价值难以准确估量的东西。

对于不怕吃亏，甚至甘愿吃亏的人，他的行为实际上会具有一种社会储存作用。一个甘愿吃亏的人会有较好的自我评价，他会认为自己是一个重情谊、愿意帮助别人、胸怀宽阔、大度豪爽和富于牺牲精神的人，这种自我评价会使他更相信自己，更接受自己，因而更有信心。这种自信心会使其更好地发挥潜能，赢得更多成功的机会。这种心理上的收获是很难用金钱的数量来衡量的。

7. 爱人者，人恒爱之

马克思曾说过：“你希望别人怎样对待自己，你就应该怎样对待别人。”在现实生活中，有些人总是更多地想到别人是否对自己好，是否尊敬自己，而很少去想自己是否对别人好，是否尊敬别人。人际关系实际上始终是互动的、来往的过程，正如古人所说：“敬人

者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”

人总是希望别人能接受自己、喜欢自己和帮助自己，但在人际交往中是没有无缘无故的接受的。通常情况下，喜欢我们的人，我们也会去喜欢他；拒绝我们的人，我们也会去拒绝他。这就是人际交往的相互性原则。

孔子的人际关系理论是以“仁”为基础，以“爱人”为主体，他提出了“博施济众”、“推己及人”、“己欲立而立人，己欲达而达人”、“己所不欲，勿施于人”等一系列处理人际关系的行为准则，都是值得思考和借鉴的。

《学会关心：21世纪的教育》，这是1989年在北京举行的“面向21世纪的教育”会议的主题和会议报告的总标题，要适应时代的发展，就要相互信任，真诚合作。

第四章 网 络

人类社会正向信息时代迈进，多媒体时代已向人们走来，信息技术正在迅速影响着人们的生活、工作、学习的方方面面。大家可以方便地通过网络实现信息交流、资料查找、网上购物、求学、求职、对话、交易、研究、交友……应有尽有。

当人们置身于互联网时，自己的行为以及他人的互动方式会不时地显得非常奇特，网络也在改变着人们的心理和行为。网络现象，必然伴随有网络心理。重视网络心理健康引导，规范网上行为，保障网络安全，加强网络文明建设，将成为社会极为关注的一个问题。

第一节 网络心理特征

与人类所处的其他环境相比，互联网是一个崭新的领域，这一章着重从心理学的角度出发，了解它是如何影响人们的心理的。

一、网络心理现象

——当一个起初是平静的小组讨论会，突然爆发了激烈的争执，人们可以通过心理学研究攻击行为，理解所发生的事情及其原因；而当聊天室的话题很浪漫时，人们可以从人与人之间的吸引力，去理解为什么这样的关系会令人如醉如痴。

——人们在网上建立自己的形象和特点所采用的方式与真实

生活明显不同。在网上，人们可以改变自己的性别，选择新的出生日期，从而明显改变自己。

——人们越来越趋向在网络中形成团体，所以有理由相信这样的方式比真实生活的合作更富有建设性。

——人们在网上不再抑制自己，平时与他人交往时容易被激怒。而互联网却能巩固友谊和制造浪漫，在互联网世界中，人际吸引是其中的一种情况。

——对互联网的研究提醒人们，长期使用互联网会增加孤独和忧郁，减少与家庭成员和与社会的沟通。一旦人们通过依赖计算机处理生活中的所有事情，就会把本来是好的事物弄得一钱不值。

——互联网里还有这样一种人，他们愿意投入时间和精力帮助他人。互联网特别适合于那些感觉被社会藐视的人形成支持性组织，他们愿意在网上和别人探讨对生活、社会的看法。在网上，人们无须顾及真实生活中的流言蜚语，可以和那些关心别人的人交流各自的困难。

——作为互联网的使用者，能够通过这个途径更好地改变和影响周边环境，可以根据影响网络行为的心理学现象，制定改变自身行为的策略，并影响和他们交流的人。

虽然计算机和键盘不过是人们上网的中介，但从心理学的角度看，网络隐含的内容非常丰富，网上的行为研究也因此而复杂化。这个环境所需要的是各种复合的经验，而且需要把它在视觉空间上划分成具有某种心理学功用的空间。

二、互联网中的环境分类

互联网是由多个环境组成的，虽然在类型上彼此有些重合，但其影响人们行为的基本特点是互不相同的。

环境一：万维网（World Wide Web）

它的作用相当于图书馆、杂志、黄页，还可作为个人信息发布平台。尽管使用者对分类系统和导航问题并不满意，但是多数用户反映，他们多半是可以查找到所需内容的。用户通过电脑到自己想

去的站点找到许多相关内容，并记下网址。互联网的特点是，它为每个人提供了廉价的网上信息出版的服务，其心理影响是潜在的。

环境二：电子邮件

这已成为互联网上重要的事物和必备的使用工具。人们通过电子邮件同朋友、家人、同行进行交流，它广泛用于学校、机关、公司和家庭中。

环境三：论坛

互联网上另一个吸引人的场所是“非同步讨论论坛”。人们在这里可以就不同话题展开讨论，回答提问。“非同步”意味着你可以在任何时候加入讨论的行列，所以论坛的节奏比较慢。讨论没有固定模式，有时会同时讨论若干个题目而完全忽略其他题目。你可以不用考虑地理位置，加入到与你兴趣相同的讨论队伍里，对其他的讨论者而你可能从未见过。

环境四：同步聊天室

同时上网的人可以进入聊天室，进行对话，他们在屏幕上表达自己，了解他人。聊天室在不同的平台上大量涌现，目的各不相同。在远程教育中，聊天室为分布于不同地域的学生提供了便利的途径。如果允许，人们还可以同时打开几个窗口，进入一个聊天室，并在另外的聊天室里同时和别人畅谈。

环境五：多用户地牢游戏——MUD

这是冒险游戏“地狱和龙”的字母缩写，通过组合几个成分，以文本创建“虚拟现实王国”的环境，使用户强烈感受到所在地点和团体。用户通常被称为游戏方。

环境六：图示世界

网络上富有想象的图示效果吸引了越来越多的参与者。其视觉的想象和相应的音响效果对心理会产生一定的影响。

环境七：互动的影像和声音

当互联网上互动的影像和声音被广泛利用时，那些原来影响人们网上行为的心理因素，就会有很大变化。网络另一端的伙伴能够看到你的面貌，听到你的声音。

研究发现，网络中的隐秘程度是影响行为的一个重要因素，它可以降低正常的社会限制，使人们对自己的抑制减少。在互联网上，这不是什么特殊的变量，当我们在不同的网站上觉察到隐秘程度高低不一时，会相应地改变自己的行为方式。

在不同互联网络环境里，最重要的行为调节因素是人们访问或限制这些环境的“意图”是什么。

互联网在多数情况下，是由那些持有相同兴趣爱好的人们在网上交流信息、协同工作、讲述故事、争论问题、调侃对方、互相帮助或者玩游戏时，所聚集而成的邻里群体。

地理位置在邻里关系形成过程中的作用微乎其微，而“意图”则起主要作用，它对人们的行为有强烈影响。人们在互联网上可以属于多个邻里群体，当人们从一个站点转到另一个站点时，会做出相应的行为变化，就好像一个人从生意场来到度假海滨一样，言行肯定会有所不同。

三、互联网中的个性

当人们利用电子邮件、网站进行初次接触时，互联网上的个性对第一印象所起的作用越来越大。在有些互联网关系里，交流始于网上，而在其他环境中继续发展；在另外一些情况下，全部的关系从未脱离过互联网，所有网络个性维系着所有关系的持续。

（一）社会情感

20世纪70年代，用网络表达情感的势头在世界范围内开始增加，随着人们使用电子邮件和网上讨论的普及，表达自己的技巧也随之提高。人们正在利用一切手段，解冻还不太友善的互联网。事实上，今天的互联网已经可以通过键盘上的符号，来表示一些面部表情，从而使交流更为生动。

电子邮件以外的互联网环境，还包括更多的表示个性与情感的工具，这些工具在社会性较强的领域里极为有用。

（二）人的类型划分

在互联网丰富的可视空间中，访问者可以通过软件，选择与人

交流的替身，从而掩盖其真实的年龄和性别情况。在网络印象形成中，非言语线索同样至关重要。即便我们每个人都清楚一个替身就像一个人戴着面具，他遮掩了某些重要的内容。

（三）超越年龄和性别

与互联网相比，如果在社会环境里泄露年龄和性别，会承受巨大的压力，因为年龄与性别是第一印象的基本特点。国籍和种族也是明显的特征，除了人们自己说出最为依赖的核心特征外，所有的人都会根据自己与人交往的经验，形成了特有的分类依据。虽然每个人很少具有明显的语言标签，但是他们可以反映出属于不同的群体，比如军人、学生、哲学家、农民、教授或者管理者等等。把一个人划分到以上类别中。需要投入很大的认知精力，因为这样的迅速分类，要远远超越于年龄、性别、种族、热情或者冷淡等特征。

（四）社会认知和分类

在任何情况下，某些社会分类标准更易采用，在形成对一个新人的印象时，这些标准可能是人们最愿意使用的，这种效应被称为启动。

互联网论坛中分类的启动是非常自然的，当你再进入到论坛中时，早就和数以千计的邻居进行过交往。互联网由无数的子社会组成，每个子社会都有自己的规则和分类启动的潜力。

由于人们是认知的“吝啬鬼”，人们并不愿意重新考虑对别人的印象。一旦我们从自己的分类中把某个标签贴到某人身上，就不大可能把它撕掉或者作较大的改变。正因为如此，人们不仅不去修正错误，而且还要寻找让别人与你达成共识的标准。

在面对面的交往中，人们很容易迅速地形成对他人的印象。然而，在互联网上，印象形成的节奏呈现出滚动、弯曲的变幻，其中的过程比面对面的沟通要缓慢和复杂。

（五）主页的优势

很多人都在利用互联网的便利条件创建自己的主页，这么做有各种原因。你可以借此完善自己的在线个性，向世界介绍自己，告诉人们你的兴趣。

当然，并非所有的人都制造个人互联网的档案。但是，个人主页作为一种向他人介绍自己的形式，正日益普及，而且软件的优势更使之易于掌握。人们设立主页的主要目的是整合个体，最佳地展现自我。

这个主页包括了互联网上个人网站需要的内容，比如简单的自传、职业经历、自己的艺术作品以及自己喜爱的站点连接等。一方面，主页有其积极的作用，它允许我们在网上展现自我，与他人分享信息并可得到访问者的反馈。而另一方面，主页也存在着消极的影响，它使一些毫无价值的内容充斥了互联网。毫无疑问，互联网是世界上最大、最廉价的传播媒介，里面的内容选远超出了发行巨头的想象。它的储存空间没有边界，只是分类的程序有待完善。

四、网上的人际吸引

网上寻找意中人是互联网时代的又一特点。网上约会正在增多，将个人资料投寄到网络的人数已经远远超过通过当地报纸征婚的人数。

有人认为网络上的朋友只不过是偶然地相识，是高科技时代的笔友，并不是真正意义上的友谊。他们主观地认为没有面对面的接触，这种关系是没有什么意义的。但是我们的人性需要这种接近。研究正在证明：网络上的友谊正在逐步加深，并且比很多人、至少是置身其中的人想象的更要深切。

在网上与已“认识”的人建立个人关系，通常是长期参加网络新闻组的活动，并投寄了大量文章而被其他参加者所拜读的人。在网上由于线索有限，了解一个人往往需要很长一段时间，所以长期参加网络新闻组活动的人就更有可能确立个人关系。

（一）网上关系的实质

网络上的人际关系非常活跃，朋友关系，甚至浪漫的恋爱关系每时每刻都在形成。调查发现，跟其他关系一样网络上的关系也各不相同。有的认真持久，有的则松散短暂。

实际生活中人们都有自己的朋友圈子，这个圈子里的人往往

都是朋友。人们还可能属于不同的朋友圈子，因此不可能要求所有的朋友都来参加一个聚会。“网络朋友”属于另外一个圈子，与实际生活中的朋友圈子没有重叠和交叉。虽说他们中的很多人表示“网络上的社交圈子彼此重叠交叉”，但很少有人将他们介绍给实际生活中的朋友。当然，这其中部分原因是地理位置的各不相同造成的。虽然网络上三分之一的人表示与他们的网友亲自见过面，但是网络论坛似乎只是为他自己的圈子提供了背景，所以彼此之间的重叠交叉比例较低。

当你在网络上遇到另外一个人的时候，你如何判断自己是否喜欢并愿意与那个人成为朋友呢？在实际生活中，我们知道人们之间相互吸引的关系，从对这一关系的研究中我们可以推知网络上的这一过程。

（二）相互吸引的力量

在实际生活中人们之间的吸引在于自然的相互吸引，人性相吸的理论具有很强的说服力，以至于几乎影响到我们在任何环境下对人的态度。互联网是一个不以貌取人的地方。人们在这样一个环境下相互认识，相互了解。也正是在这一刻，美貌的力量受到了限制。

实验结果显示：与交流对象进行长时间交流的人与被告知还会与其他人进行交流的人相比较，态度友善、亲密，使人感到温暖。甚至还表现出开放性、融洽与和谐，不论采用什么样的方式交流，这种简单的成分以多种不同的方式在互联网上显现出来。

在互联网上很难知道人们对多个问题的看法，吸引法则会导致多起错误友谊的“开始”。在网络上，当有人赞扬你并通过电子邮件与你交流，表现出对你的兴趣时，你会同样有被喜爱和尊重的感受。即便是你与他（她）从未曾谋面，只要能感觉到他（她）喜欢你，这就足够了。

在互联网上，人际吸引关系方面的得与失与实际生活中的大体相同。在网上人们很容易抽身，离开这些人而去和另外一些人交往。如果有人表示对你不喜欢，你尽可以离开他，而去与喜欢自己的人交流。而在实际生活中回避我们不喜欢的人却没有这么简单，

因为你们有可能比邻而居，低头不见抬头见。

在互联网上，幽默可以是人际交往中的一个有利因素，键入的文字很容易表达幽默。

电脑已经开始用于心理门诊。心理专家通过电脑与病人进行“会谈”。病人也倾向于向一台电脑倾诉而成为互联网上的一项重要内容。因为病人坐在电脑屏幕前，会感受到安全宁静，有一种与人距离遥远而又无拘无束的感觉。

值得注意的是，由于交往的复杂性和互联网本身的原因，互联网上形成的关系具有不稳定的性质。在互联网上，人们可以更多、更快地交心，并且具有虚幻和理想化的成分；但角色扮演、欺诈骗术以及性别转换在互联网上常有发生。你在网上喜欢的人，很容易消失得无影无踪。尽管如此，互联网促进人与人之间关系的发展，在这方面的能力是它最有价值的特点之一。即便在网络论坛上人们还在争吵，但私下里他们却在交流信息，倾听对方的心声，明显感觉到彼此关系的接近和亲密。

五、互联网在吞噬人们的时间

当人们在大力颂扬互联网的诸多优点时，有一点却被忽略掉了；上网会吞噬人们大量的时间。

研究人员发现：人们花在网上的时间越多，与家人的沟通越少，实际生活中的朋友就越少，同时也越感到孤独和沮丧。矛盾的症结在于，首先互联网是一种交际技术，它可以促进人们之间的交流，使他们具有融入社会的感觉。但研究结果还初步表明孤独与沮丧情绪也在增加，上网时间很多的人实际生活中的社会美系的质量有所下降。

其次，作为一种授权技术，互联网的作用是很大的。登陆互联网后，人们可以完全控制要去哪里，要看什么，访问哪个网站，要读些什么，下载些什么资料等，具有很大的空同选择自由。如果某一网站的图像令人讨厌，完全可以停止浏览。由于这种授权技术与内部控制轨迹的作用，人们很容易被互联网吞噬大量的时间。

受内部控制轨迹影响较深的人中，上网者的比例比不上网的高。通过调查，这些人对互联网吞噬大量时间是比较清楚的，尤其是下载文件时这一问题非常突出。倾心于互联网授权技术的人也心甘情愿地被互联网占去大量的时间。

互联网以具有诱惑力的多种形式存在着的内部控制和授权技术吸引网民，增加了用户影响政治、商业和娱乐世界的感觉。由于互联网这种吸引人的特点，使得人们正在过多地使用它。伴随互联网走入千家万户的同时，人们也听到了由于上网引起行为问题的不和谐之音，“上网成瘾”已成为人们论辩和关注的题目。

六、网上助人心理

在网上人们愿意进行小范围的互助，当然有的时候范围也比较大。最常见的情况是请求帮助，因为人们热衷于网上讨论，很多人愿意给别人提供帮助。通常如果有人遇到问题需要帮助的话，只要在网上发出请求，总会有很多的热心人为他伸出援助之手。

互联网上的利他主义往往还表现在需要精神支持的网上论坛中。如今地球村已变得拥挤不堪，任何微不足道的求助呼声都不足引起人们的注意。如果人们听到了你的帮助请求，若是在面对面的情况下，人们首先要对情况进行判断，还要观察旁观者在做些什么。而对互联网来说情况完全不同，网上人们表现出很高的利他主义精神。

有些心理学家认为，尽管利他主义不是人们相互帮助的主要原因，但它确实存在。互联网为大家提供了一个推动人们更加乐于助人的相互交往的通道。

儿童和青少年最关心互联网的发展。在很多家庭，都是孩子将互联网带进了家门，并极力向父母解释互联网技术的最新发展。孩子们成为互联网的探险者，深入互联网的每一个角落。人们相信互联网的教育价值，希望这一技术能够切实解决棘手的教育问题，但同时却忽略了互联网的多维性。互联网不仅仅是电脑里的一座公共图书馆，当年轻人需要从互联网上得到比实际生活更多的东西

的时候，他们需要引导和帮助。

第二节 网络心理疾病

1994年，纽约一位精神病医生金伯格声称自己发现了一种新的心理障碍疾病，命名为“互联网成瘾综合症”（IAD）。这很快引起了精神病学家和临床心理学家的关注。美国哈佛大学医学院附属医院于1996年初专门开设了治疗计算机和网络成瘾症的诊所。1997年多伦多和1998年旧金山两届美国心理学会年会上，研究者们专门讨论了IAD作为正式疾病进行诊断的可能性。

一、网络疫病的表现形态

从临床表现来看，IAD至少包括下列五种类型：色情网络成瘾（包括网上的色情音乐、图片和音像等）；网络交际成瘾（包括用MUD、聊天室、ICQ等在网上进行人际交流）；网络强迫行为（包括强迫性地参加网上赌博、网上拍卖或网上交易）；强迫信息收集（包括强迫性地从网上收集无用的、无关的或者不迫切需要的信息）；计算机成瘾（包括不可抑制地长时间玩计算机游戏）。

这种病的典型表现为：情绪低落，不愉快或兴趣丧失，睡眠障碍，生物钟紊乱，食欲下降和体重减轻，精力不足，精神运动性迟缓和激动，自我评价降低和能力下降，思维迟缓，有自杀意念和行为，社会活动减少，大量吸烟，甚至滥用药物等。究其原因，是由于IAD患者上网持续时间过长，使大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高。这些改变可引起一系列复杂的生理和生物化学变化。在IAD的早期，患者先是逐渐感觉到上网的乐趣，然后上网时间不断延长，由此出现记忆力下降。开始是精神上的依赖，渴望上网，后来发展为躯体依赖，表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力和食欲不振，上网以后精神状态才能恢复至正常水平。该

病晚期，患者出现与身体因素无关的体重减轻，外表憔悴，每天连续长时间上网，一旦停止上网，就会出现急性戒断综合症，甚至有可能采取自残或自杀手段，危害个人和社会安全。

二、网络成瘾诊断

正式的网络成瘾诊断标准尚未出台，研究者们一般认为，这只是个很广的概念，涉及到一系列不同的行为和冲动控制问题。要诊断一个病人患有“网络成瘾症”，这个人必须在过去的12个月内表现出下列七种状态中的三种以上：第一，耐受性增强：病人要不断增加上网时间才能达到同样的满足程度；第二，戒断症状：如果有一段时间（从几小时到几天不等）不上网，病人就会变得明显的焦躁不安，不可抑制地想上网，时刻担心自己做错了什么，甚至做梦也是因特网；第三，上网频率总是比事先计划的要高，上网时间总是比事先计划的要长；第四，企图缩短上网时间的努力总是以失败告终；第五，大量时间花费在和互联网有关的活动上，比如安装新软件，整理和下载大量文件等等；第六，上网使病人的社交、职业和家庭生活受到严重影响；第七，虽然能够意识到上网带来的严重问题，病人仍然继续花大量的时间上网。

三、病症原因分析

首先，网络正处于发展阶段，存在着许多不成熟的地方。虽然宣传上不断告诉人们网络里是何等的信息丰富、资源共享，而当人们真的上网后还是不甚明白自己要干什么。在这种情况下，对于个人而言，就会自然而然地转向一些娱乐方面，诸如聊天、游戏等等。

其二，网络是一个绝对开放的地带，怎样进行有效的管理，还在酝酿之中。

其三，当今上网成为一种时尚，许多人还没有弄清楚上网是否对自己有用时，就盲目跟从了。社会上不断地散布着诸如上网能用全新的方式实现生活的一切之类的舆论，使有些人将虚拟生活与现实生活相混淆，从而沉迷于一个自己幻想的空间之内。

其四，城市发展速度超过人们的心理适应能力，造成人们心理承受的脱节。心理适应脱节的人更愿意回避现实世界，而虚拟空间便是最好的去处。因为在虚拟空间中可以把自己想象成为理想中的人，改变自己的性格，模仿他人的语言。总之你可以成为想象中最优秀的形象，而不被他人发现。

以上就是“网络成瘾症”存在的基础和背景。

四、网络疾病的危害

虽然网络成瘾不像真正的毒品那样会危及人们的生命，但长时间上网必然影响人们的健康。如：视力下降，肩背肌肉劳损，睡眠剥夺以及免疫功能减弱等。当然，更为严重的是“网络成瘾症”给学习、工作和家庭生活带来严重危害。

对于一个学生而言，“网络成瘾症”会使其学习成绩下降。虽然互联网被广泛认为是一个重要的学习工具，但是学生们因为花费太多时间上网仍会影响学习。最能影响学生学习和身心健康的是色情网站和电脑游戏。

随着互联网使用人数的迅速攀升，“网络成瘾症”的社会危害性已引起人们的重视。互联网以其自由新奇的生存空间向人们敞开了一个不同于现实生存空间的世界，使得一些网民特别是青少年网民迷恋其中而不能自拔，正如美国爱荷华大学精神病学教授唐纳·布莱克所言，“无论是对个人的影响，还是对社会生产力的影响，互联网成瘾问题比人们愿意承认的要严重得多”。

第三节 网络文明与健康

21世纪，信息技术出现微电子向高集成度、高速度、低功耗、低成本方向发展，计算机向超高速、小型化、并行处理、智能化方向发展，通讯技术向光纤化、数字化、综合化、网络化方向发展。未来的网络技术将向超高速和多功能发展，使信息的传输、处理和交换

更加快捷、方便和经济。它将实现高速公共传输平台上的计算机网络、电信网络和电视网络的结合。新一代通讯和网络的实现技术以及信息网应用支撑技术将飞速发展，使之具有极大的总体容量，可以适应新世纪信息流量的爆发式增长而不受时间、地点或媒体方式的任何限制，有线与无线的结合使任何地点的实时通信实现。网络的管理将高度智能化，网络的安全也将有相应的智能化技术予以监管、处理和保证。

信息技术的发展，将改变人类从事商务活动、阅读、交流、娱乐、学习甚至是工作的基本方式，在为人类创造一个更加美好的生存环境的同时，也密切了人与人、人与社会之间的联系。对于21世纪的人们来说，信息革命为他们提供了无限的可能性，使得他们有机会抛开年龄、性别、地域、文化、种族的限制性因素，过一种与其祖辈完全不同的、依照自己的意愿和理想开拓和创造的生活。

一、网络对大学生思想行为的影响

当代大学生已成为网络冲浪的主力军，他们受到了比书本知识更为广泛和强烈的信息冲击。网上的精华和糟粕如惊涛拍岸般地袭来，给当代大学生带来极其深刻的影响。

（一）网络带来的正面影响

网络作为一种新的社会文明的载体，对大学生的成长提供了许多便利，对其思想行为带来了许多积极的影响。

1. 有利于新观念意识的形成

网络因其运行的快捷性、同步性和使用的简便性，尤其是它能以最快的速度传递和处理数量日益增加的数据、信息和知识，这有利于大学生效率观念和行为习惯的培养。网络的开放性、大众化、虚拟性等特点使网上交往打破身份、地位、财产等社会等级的限制，有利于大学生平等意识的提高。世界上的万事万物尽收网中，为大学生接触世界、查阅信息创造了条件，有利于大学生全球意识和多元知识体系的形成。

2. 有利于新的思维方式的形成

网络的发展，对传统思维是一种超越和挑战。在网络中大量使用的超文本阅读方式是以网状形式来构筑和处理信息的。在处理一个复杂事物时必须考虑它与周围事物的种种联系，并透过这种网状的联系来寻求解决问题的方法。网络时代的这种思维方式，改变了传统线性思维所固有的狭隘、死板的弊端，有利于培养大学生的发散性思维。

3. 有助于社会交往

人们结缘于电脑空间，创造出一种全新的生活方式，可以在浩如烟海的信息中查询到自己需要的部分，可以和未曾谋面的陌生人交流情感，可以实现网上学习。网络通过全方位、多层次的信息传输，为大学生提供了更方便且范围更大的社会交往空间，使大学生的社会性得到了延伸和发展。网络交流是借助计算机为媒介的，这种“戴着面具”的方式使得大学生可以在宽松的社交环境中展现自我，发挥个性，让自己的思想和情感突破时空的限制，有助于大学生参与社会交往。

4. 提供角色实践的场所

网络创造的“虚拟环境”使大学生能够在其中不断地变换角色，理解角色的行为规范，体会角色的需求和情感，了解角色间的冲突，进而把握自己在现实社会中各种角色的尺度。这里，网络为大学生提供了一个角色实践的“练兵场”。大学生今后将走出校门融入社会，因此，大学生有必要加强角色学习和角色整合，通过更多的角色实践使自己在今后的现实生活中减少角色失调，更好地胜任自己所担负的各种社会角色。

5. 有利于提高自身素质

网络是青年学生素质拓展的重要载体，普及和提高学生计算机网络的知识和技能是当前高校推进素质教育的重要内容。人类进化的规律表明，信息运动的强弱和人类社会文明的发展密切相关。互联网的最显著的特点就是信息传播速度和信息更新频率的加快，信息的高速运动会极大地刺激人们的创新意识，强化和优化人的智力和心力。随着网络作为现代人必备的技能，网络文化作为与文明、进步相联系的新文化，逐步强化了人们的信息意识、创新

意识、开放意识和效率意识，并向人们传递和渗透这一文化特有的理性——规范、平等、宽容和协作。网络文化所体现出的强劲渗透力和青年学生素质发展的方向和目标是一致的。

人是信息时代的主导因素，互联网作为高科技手段，内在地要求使用者具备良好的综合素质，包括：合理开放的知识结构，良好的道德品质及自律意识，敏锐的信息认知能力，创新的思维能力，以及信息环境的开发和利用能力。引导有方，帮助有招，就能使大学生凭借自己的能力将不断获取的大量信息转化为知识，使网络成为积累知识、强化能力、增强素质的有效资源，最终实现自身素质的可持续发展。

（二）网络带来的负面影响

网络既给人类带来了便利，同时也不可避免地带来负面影响。具体到对大学生的思想和行为的影响，主要表现在：

1. 网络对大学生的道德意识产生一定的弱化影响

网络是一个信息的宝库，同时也是一个信息的垃圾场，学术信息、娱乐信息、经济信息以及各种各样的黄色、暴力信息混杂在一起，使网络成为信息的万花筒。网络上流动的各种冗余信息成为干扰大学生选择有用信息的“噪音”。再加上各种信息良莠不齐，人类数千年来逐步凝结而成的道德体系在网络社会中正面临着考验，网络在给大学生带来大量信息的同时也给他们带来了伦理道德上的困惑。

2. 网络给大学生的身心健康带来一定危害

由于进入电脑网络空间就好比是进入一片浩瀚的信息、知识和娱乐的数字化迷宫，从而导致人们能够完全沉浸到网络这虚拟化的生活空间中而不能自拔。尤其是对于部分求知欲望强烈而自控能力差的大学生，这种新鲜事物的吸引力导致了他们对网络的极度迷恋，进而发展成为病态的网络成瘾。

大学生正处在情感体验的高峰时期，他们在现实世界中不能实现的情感，在网络世界中却可以得到实现。避害就利的心理促使一些大学生将现实世界中不能实现的情感移植到网络世界中，导致情感的自我迷失，而在现实生活中变得沉默寡言，不善言谈，远

离丰富多彩的现实生活。另外，在网络世界中，人们可以根据自己的需要任意创造网络中的自我角色或随意地欺骗人，而不必对自己的言行承担任何社会后果，从而在很大程度上造成人际关系上的信任危机。这种人格与交往情境双重分裂的环境和氛围，使一些大学生放任自己，不再关心现实世界，孤独感和自我中心心理逐渐膨胀，“风格孤独症”便应运而生，严重地影响了大学生的心理健康。

3. 网络传播对大学生的人生观、价值观产生一定的消极影响
大学生的人生观、价值观尚未完全成熟，可塑性强，容易受到相异思想冲击。计算机网络将全世界各个国家联系起来，不同的文化形态、思想观念在网络上或交融或冲突，西方意识形态文化的渗透和影响，使文化的霸权主义和殖民主义成为可能。网络信息的自由形成了信息的无政府状态。一些信息富有的西方发达国家居于主导地位，它们的文化、思想成为大学生在网络中接触最多的内容，与大学生头脑中积淀的中国文化观念形成冲突，使大学生的价值观产生了一定的倾斜。

因此，在某种意义上网络环境比社会环境对大学生影响还要大。

4. 网络对大学生整体素质的提高具有一定的妨碍
网络是一种集文字、声音、图像于一体的立体传播形态，它的突出特点是具有高度的综合性、超越简单文字或静态文化的桎梏。信息的高度图像化极易使大学生放弃思考、追问本质的思维方法，大学生在信息爆炸、资讯泛滥的时代容易迷失方向，无力判断真伪，乃至不知所措。

当前互联网上流通的大部分信息为英语信息。据统计，网上各种语言的使用频率依次为英语84%，德语4.5%，日语3.1%和法语1.8%。^①在这种网络语言背景下许多大学生崇尚“英语优越论”，而弱化了本民族的语言。一些大学生对英文非常熟悉，却写不

^① 载《国外社会科学》，1999年第1期，

出漂亮的汉字、流畅的作文，文章中错字、病句随处可见，不能不让人担心。

经常和网络接触的大学生得到的信息量之大和占有的知识面之宽，就整体而言与过去通过书刊获取的信息是不能比拟的。但是知识面宽，如不加梳理或训练，很难得到系统的知识，一些大学生由于大脑信息承载量及信息处理能力的有限性，造成知识结构的紊乱。

5. 网络对大学生的人身安全产生一定威胁

网上交往是在计算机上进行，人们往往容易放松警惕，但虚拟背后仍然隐藏着对人身权的侵犯。

网上对人实施的侵权行为主要有三种：人身权侵犯、隐私权侵犯和感情侵犯。大学生正处于情感发育的黄金时期，他们与异性交往是正常的，但由于其年龄、社会阅历等方面的限制，自我约束能力较弱，因此在情感方面随意性较强。有些大学生会利用网络的虚拟性，不顾一切地向“网友”宣泄自己的情感挫折和个人隐私，结果在不警惕的情况下被人实施了隐私权侵犯和感情侵犯。

另外，有些大学生沉迷于信息泛滥中，带着一种猎奇和冲动的心理对女性进行情感纠缠，盗窃别人账号密码，偷看他人信件以及利用互联网宣扬别人隐私。因此网络对大学生的个人安全形成一定威胁。

（三）网络给大学生思想行为造成影响的原因分析

网络之所以给大学生的思想行为带来诸多影响，其原因是多方面的：

1. 主观原因：大学生自身身心发展特点

大学阶段是人生的重要转折时期，大学生在这一时期有两个明显的变化：一是生理的变化，生理活动处于旺盛阶段；二是心理上的发展改变，走向成熟但未真正成熟。大学生的这一身心变化特点，在网络传播日益成为信息交往主体的今天，无疑给大学生的思想行为造成很大的影响。

（1）大学生生理变化对其思想行为造成的影响。首先，大学阶段，人的身体发育达到高峰并逐步定型，身体的发育成熟导致其自

我观念增强，因而希望社会对其有一种如成人的认同感，但事实却未必如此。网络社会的虚拟为大学生提供了塑造自我角色的场所，因此很多大学生愿意陶醉在这个网络的虚拟世界里，寻求自我的实现。有些人由于沉溺太深，最终导致自我的迷失和角色认同的危机。其次，随着身体发育的成熟，大学生的思维日渐成熟，对外界事物的接收量大。网络世界给大学生提供了大量的信息，丰富的信息开阔了他们的眼界。但信息的良莠不齐使一些愿意接受新鲜事物但判断力差的大学生身陷囹圄，误入歧途，成为信息泛滥的“牺牲品”。

(2) 大学生心理变化对其思想行为的影响。首先，在大学阶段，大学生的自我意识开始趋向成熟，自尊心日益增强，但是也相应产生了自我意识方面的矛盾冲突，表现在：理想自我与现实自我的冲突，独立意识与依附心理的冲突，自尊心与自卑感的冲突等。这种自我意识的冲突使大学生表现出某些思想、行为、心理上的不适与困难。随着网络时代的悄然来临，这些本该在现实中去面对的矛盾却被消融在网上。通过上网，大学生可以随意向网友直接宣泄心中的不快，可以寻求理想的自我而不必去面对现实中的自我，可以寻求一份在现实中得不到的自信与自尊，实现自我意识。因而他们会逃避现实，最终迷失于网上。

其次，大学生所处的是一个情感最丰富最强烈的时期，但是大学生对事物认知的不稳定性和自身内在需要的不断变化导致其情绪的两极性和矛盾性，表现为：或喜或悲、或乐或愁、或爱或恨等。而要调整这种情绪不但需要自身的努力，而且还要得到社会的支持。在现实生活中，大学生的情感，总要受到社会及他人的“匡正”，不能无拘无束地表露。而在网络世界里，他们却可以放纵自己的情感。因而大学生更容易将现实世界中的情感移植到网络世界里，最终导致情感的迷失。

最后，由于大学生对社会认知的不完善性、情感的多极性和意志发展的不平衡性，面对网络上多种跨国文化、思想的冲击，大学生在各种纷繁复杂的西方文化渗透下容易引起人生观、价值观的改变。

2. 客观原因

(1) 网络本身的影响。首先，作为信息媒介，网络的丰富信息、快速传播和广泛影响等功能，不仅使信息的迅速传递成为可能，而且有利于人们的信息沟通。特别是对于求知欲望、接受能力强的大学生更具诱惑力。其次，作为社会交往方式，网络交往具有直接性、大众化和虚拟性特征，这对缺乏社会交往经验，寻求平等自由、开放环境的大学生来讲，正好满足了他们的这一需要。

(2) 社会大环境的影响。随着计算机的普及和信息科学技术的发展，网络这一新型媒体正不断发展，人们与网络之间的联系也越来越密切，因此人们称网络为“第四媒体”。而作为社会群体中的一分子——大学生，他们正逐步以“参与人”的角色体现其网络社会的主体地位，成为网络及与之相关技术的重要创造者、创新者和主要享用者，大学生在这种社会大环境影响下，也不可避免地受其影响。

二、加强网络文明建设

(一) 网络文明的意义

网络是当今世界不同社会意识形态和思想文化进行交锋和竞争的重要场所和渠道。作为一种全球化、开放型的虚拟系统，网络的出现不仅为不同社会意识形态和思想文化扩展自己的空间和影响提供了便利，而且也为不同社会意识形态和思想文化的斗争提供了便利。近年来一些西方发达国家已经开始通过因特网向我国输出其政治制度、意识形态、价值观念乃至腐朽的文化和生活方式等，这在一定程度上对我国的精神文明建设构成了干扰和冲击。在这种情况下，加强网络文明建设，用马克思主义占领网络阵地，建设具有中国特色的网络文明，是社会面临的主要任务。

相对于我们已经开展的社会主义精神文明建设活动而言，网络文明建设无疑是一个全新的领域。必须坚持社会主义精神文明建设的指导方针、根本任务和基本原则，运用多年在精神文明建设实践中积累起来的宝贵经验，在准确地分析网络以及人们网络行

为的具体特征及其实际后果的基础上，有效地建立起在网上进行社会主义精神文明建设的方式和机制。比如，人们网络行为的展开，在很大程度上是以其注意力为中介的，能否有效地开发和吸引人们的注意力资源，将是能否有效地进行网络文明建设的重要条件。因此，必须依据网络以及网络行为的虚拟性、瞬时性和超时空性等特征，努力开发能够有效地、长久地吸引人们注意力的内容和形式，通过丰富多彩的网络内容的展示，把人们的网络行为引向文明的方向和轨道。

（二）大学生网络文明工程

2000年年底，北京大学、清华大学、中国人民大学、北京师范大学四所高校的大学生代表在北京举办了“做文明网民，树网络新风”大型签名活动，并向全国大学生发出了《大学生做文明网民倡议书》，号召大学生们积极响应文化部等单位共同发起的“网络文明工程”，担负起建设“网络文明工程”的重任，文明上网，做有正义感、责任感、上进心的合格网民。

一种新的素质教育模式——网络素质教育正在天津大学兴起，以网络为载体与主要内容的知识竞赛、征文比赛和文明形象设计等学生活动此起彼伏。天津大学把校园网络建设与学生素质教育两者结合起来，开创了网络素质教育的新模式，在全国率先实现“三电入舍、两网合一”，即把有线电视、电子计算机网络、程控电话接入学生宿舍，并用有线电视网络兼做计算机互联网，提高了学生驾驭电脑网络这一现代信息媒体的能力。在网络建设中，学校将“网德”教育与学生网络意识培养相结合，加强正面引导，以保证网络文化的健康发展。

大连理工大学的领导认为：网络是一把“双刃剑”，它的正面作用与负面作用共存。如何把它的正面作用发挥到最大值，将负面效应降低到最低点，这取决于学校对学生的有效引导，取决于学校对网络的管理水平。学校制定了《关于加强对校园网管理的规定》，将学生在网上的表现纳入校纪校规管理中。

北方交通大学师生紧紧抓住网上网下互动这一关键环节，把网络的虚拟性与生活的现实性联系起来，在校园网上建立了各级

领导、管理部门的专门信箱，以发挥网络的交互作用。

目前，全国各高校利用网络开展思想政治工作已初见成效。虽然一些学校的网站、网页开设的时间还很短，但已显示出勃勃生机。一种新型的思想政治工作形式正在越来越受到人们的关注，与之相应的新型的思想政治工作理念也正在逐步健全。一位大学生说：“在网上，我真正感受到了平等。这种交互方式使每个人都可以是真实的、自然的。虽然我们之间隔着一张网，但我觉得，此刻我们之间的距离最短。”

三、注重网络安全

中国的网络事业发展迅速。近年来，各地的信息网络相继开通，信息网络服务业蓬勃发展。网上银行、网上购物等电子商务迅速发展，因特网技术应用出现前所未有的热潮。随之而来的安全问题也显得十分突出。黑客非法入侵、重要资料失窃、网络系统瘫痪等恶性事件接连发生，让诸多企业在蒙受重大经济损失的同时，社会形象也荡然无存。所以，网络警察的出现成为必然。同时，还要形成保护网络安全的社会化有效机制，帮助网民掌握各种防范计算机违法犯罪的技术，提高自我保护网络安全的能力，从根本上解决好网络安全问题。

2000年12月28日第九届全国人民代表大会常务委员第19次会议通过的《全国人大常委会关于维护互联网安全的决定》做出了明确规定，要求“各级人民政府及有关部门要采取积极措施，在促进互联网的应用和网络技术的普及过程中，重视和支持对网络安全技术的研究和开发，增强网络的安全防护能力。有关主管部门要加强对互联网的运行安全与信息安全的宣传教育，依法实施有效的监督管理，防范和制止利用互联网进行的各种违法活动，为互联网的健康发展创造良好的社会环境。从事互联网业务的单位要依法开展活动，发现互联网上出现违法犯罪行为和有害信息时，要采取措施，停止传输有害信息，并及时向有关机关报告。任何单位和个人在利用互联网时，都要遵纪守法，抵制各种违法犯罪行为和

有害信息。人民法院、人民检察院、公安机关、国家安全机关要各司其职，密切配合，依法严厉打击利用互联网实施的各种犯罪活动。要动员全社会的力量，依靠全社会的共同努力，保障互联网的运行安全与信息安全，促进社会主义精神文明和物质文明建设”。

经国务院批准，信息产业部、公安部、文化部和国家工商局于2001年4月联合发布了《互联网上网服务营业场所管理办法》（以下简称《办法》），这是根据《互联网信息服务管理办法》、《计算机信息网络国际联网安全保护管理办法》和有关法律以及其他行政法规的规定而制定的。

怎样规范网上行为，保障网络安全，控制“制网权”，将成为每一个国家所极力关注的问题。保卫网络安全，抵制黑客破坏，也将成为国际性行为。中国在“十五”期间以信息化带动工业化，就必须在信息化建设方面实现两手抓：一手抓网络发展，一手抓网络安全，才能保证在信息化建设道路上一路平安，一帆风顺。

四、预防网络疾病

网络的世界性发展已经势不可挡，而且已在全世界范围内被认同为一种新世纪的生活方式。那么如何预防网络成瘾症，请考虑以下三条具体建议：

第一，不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具。

第二，上网之前先定目标。每次用两分钟时间想一想你要上网干什么，把具体要完成的任务列在纸上。

第三，上网之前先限定时间。看一看你列在纸上的任务，用一分钟估计一下大概需要多长时间。假设你估计要用40分钟，那么把闹钟定到20分钟，到时候看看你列在纸上的任务在网上已经进行到哪里了。

总之，在享受高科技带来的全新生活时，不能忘记很重要的一个原则：那就是网络的、快速便捷以及其他的种种优点都不能完全全地替代现实生活，网络生活只能作为现实生活的一部分，增加

其刺激性和有趣性。

因为人是一种需要群体关爱的动物，虽然网络具有以虚拟的世界性时空连接的功能，但这种虚拟是无法取代现实的。当人们都戴着“面具”，改变了真实性格，甚至隐瞒了真实性别出现在网络上时，谁还有十分的把握说“一切尽在掌握”中呢？别忘记：当你在信息高速公路上自由奔驰的时候，你生命的一部分正渐渐消失在虚拟的某个黑洞之中。

网络是生活的提升
带给你新奇的陌生
网络是情感的陷阱
带给你虚拟的憧憬
追寻着是那份激情
期盼着是那份幻影
放肆在愉悦的情绪中
把握生命中的每一次感动。①

① 刘乡著，载《北京青年报》，2000年10月13日，第36版。

选择篇

第五章 婚 恋

进入青年期，每个人的生理发育已基本完成，性心理的发展进入到了成熟期，恋爱问题也就提上了议事日程。因此，了解什么是真正的爱情以及青年人恋爱心理及其特点，分析青年学生恋爱心理问题，以保持健康的婚恋心理，这对于青年学生身心的健康成长十分有益。

第一节 大学生性心理卫生

性心理是性机能成熟与性意识觉醒的必然结果。恋爱心理是随着性心理的发展而逐渐产生的，性心理逐步发展为性羡慕与性成熟而产生爱情。

这种成熟的性生理与尚未完全成熟的性心理之间，性的生物性需求与性的社会性需求之间发生着矛盾与冲突，这也是大学生产生性心理困扰的主要原因之一。

一、性欲是爱情产生的自然前提和生理基础

爱情从狭义上讲不同于父母子女、兄弟姐妹之爱，也不同于同志朋友之情，而是由男女两性生理基础上引起的特殊的感情。这是禁欲主义者一向不愿承认的事实。

中国和西方都有过禁欲的历史。中国人禁欲主要是禁情，怕过激的感情引起不稳定，并因此导致家庭和社会的混乱。西方的禁欲则起源于宗教的影响，柏拉图式的爱情幻想通过没有肉体接触的灵魂的融合，使男人和女人升入纯精神享受的云端。它所反对的只是性关系而非情感，也就是说，即使感情是婚姻以外的，也是纯洁神圣的；即使性行为是夫妻之间的，也是丑恶的。

生理学和心理学研究证明，人的最基本的本能需要即无条件反射有三种：饮食、性欲和防御。当个体进入青春发育期，性生理和性心理发展到一定阶段时，就自然会产生对异性的思慕。因此，性欲是爱情存在的必要基础之一，没有性的欲望，就不会有爱情，就不会有人类的繁衍和发展。

对于刚刚跨入大学之门的大学生来说，这是一个向往、羡慕异性的年龄阶段，其主要表现是出现了爱情的憧憬与向往，对异性不自然的心理有所减少。在行动上表现为接近异性，表达模糊的倾慕之情，甚至明确地向对方求爱。随着身心的发展和社会活动的增加，大学生对人生已有了较为独立和深刻的认识，对性的态度和评价也日趋明朗和稳定。但是，人的社会成熟性往往是落后于生物成熟性的，当性的生物性需求与性的社会性需求之间发生矛盾与冲突并严重到一定的程度时，必然会出现各种各样的性心理问题，从而影响正常的学习生活和身心健康。

二、青春期常见的性心理问题

由于性心理与性生理发展的先后失衡以及性的生物性需求与性的社会性需求之间不能协调统一，在青春期可能会出现一系列的心理问题，现简要介绍如下：

（一）性困惑

性困惑是指对性生理变化缺乏必要的思想准备而产生的不适应现象。这种现象多见于那些未接受过相应的生理卫生知识教育的青年。他们对性器官的发育，第二性征的出现往往表现出疑虑、担心、紧张不安、不知所措，甚至厌恶。由于缺乏认知渠道，无法正确解释，很容易导致心理紧张，产生心理压力，影响身心健康。

（二）性敏感

性敏感是指青少年对性信息表达出的一种过分强烈的心理反应。这里使用“过分强烈”一词主要是为了区别青少年对性信息正常的心理反应。一般说来，青少年性心理发展大体上要经历性疏远期、性困惑期、性好感期、性倾慕期和性成熟期五个阶段。随着性生理的发育及性意识的萌发和觉醒，认为自己有必要了解相关性知识以解释自己的性生理和性心理变化，缓解因性困惑所引越的紧张与不安。对各种性信息表现出适当的“敏感”是正常的，但是，部分青少年由于受不良影视作品、文艺书刊对性爱内容的过分渲染，或者社交活动的影响，对性信息的关注与捕捉表现出强烈的猎奇心理和主动追求，甚至到了迷恋的程度。这就属于典型的性心理问题，它与正常性心理的区别主要表现为“不可自控”或“不由自主”。

（三）性压抑

性是人的生理本能之一，但人的本质是由其社会性所决定的，性本能是不能任意发泄的。自从人类社会有了文明记载以来，人类就明白应该用理智与意志的力量以及道德和法律的规范对性本能加以控制和约束，实现人的生物性与社会性的和谐统一。因此对性的适当压抑是个体适应社会道德和法律规范的基本要求，也是一个人在社会上安身立命的基本责任与义务。但如果将正常的性心理活动认为是可耻的、不道德的，加以压抑、自责，随之造成严重的挫折、焦虑则表现为性压抑。

（四）性梦缠绕

奥地利精神病学家、心理学家弗洛伊德认为，梦是被压抑的愿望经过变形后的满足。我们认为性梦对大学生的心理影响主要表

现在两方面：一是认为做性梦或梦里遗精是不道德的；二是认为在梦中的性行为对象并不是自己所爱的人而感到自己不忠诚。因而给自己套上“道德”和“良心”的枷锁，受到心灵的折磨。

实际上性梦是被压抑的性冲动所积蓄的“能量”的一种自然宣泄，绝非病态，更不意味着不道德和对自己所爱的人的不忠。它只是在意识解除下的一种潜意识活动，完全不必因此而内疚、焦虑、忧心忡忡。

（五）性自慰与性焦虑

性自慰（俗称手淫），是指用手或其他器具、其他方式刺激性器官，获得性快感，缓解性冲动的一种性欲满足方式。性自慰对青年学生心理产生负面影响的原因主要来自两个方面：一是来自于传统道德压力产生焦虑；二是过分担心自慰有损生理机能产生焦虑。现代心理学、生理学和多数医学家认为“次数不多的手淫本身并没有什么害处”，^①但“过度的手淫对身体有害，应该反对。”^②

三、大学生健康性心理的建立与维护

性心理是个体对有关性问题的反应，它是性感知、性思维、性情绪与性情感以及性意志等综合作用的结果。大学生性心理问题大部分是由于知识的缺乏和认识的偏差所导致的。所以健康性心理的建立主要应从加强学习、改变认知出发。

从生物性的角度看，到了青春期，由于性激素的作用和性生理的迅速发展，青年学生出现相应的性心理反应及性生理现象是性生理发展到一定阶段后，性意识从朦胧到觉醒所导致的正常的性心理反映。

但是，人的本质在于其社会性。人类的性心理、性行为与动物有着本质的区别。单纯从生物学意义上认识人的性心理，或者单纯从社会学意义上认识人的性心理都是错误的，这也是部分青年学

^① 摘自新疆维吾尔自治区教材审查委员会审定，王恒富主编：《健康教育教材》，第51页，新疆科技卫生出版社，2001年6月第1版。

^② 同上。

生性心理问题根源所在。人应该作为一个完整的身心统一的整体存在并作用于自然界。人作为一个有思维、有理性的生物，绝不能仅受本能支配而为所欲为，不论什么欲念和冲动，都应受到社会规范、理智的制约与支配，性欲也不例外。有些人对弗洛伊德的“泛性论”推崇备至，但是却忽视了其“人格构造理论”。弗洛伊德认为：人格由本我、自我和超我三部分组成。虽然本我遵循“快乐原则”，但实际生活中人却受到自我的支配与约束。所以从健康的角度看，只有本我、自我和超我均衡协调发展，才能形成完整的人格。健康的性心理结构是健全人格的一个重要体现。

一般说来，人类健康的性心理过程应表现在两方面：一是个体在两性活动中的生物特征与文化的价值观念保持一致，并用自己内在的人格特征去体验这种活动的快乐与幸福；二是在这种生物特征与文化的价值观念保持一致的同时，以自己内在的人格特征去体验这种活动的快乐与幸福；并能使个体的潜能得到挖掘，情操得以提高，人格得以完善。这也是健康性心理的基本特征。人类性行为中，人格完善的中心是性道德的高尚。大学生健康性心理维护的关键在于懂得并深刻理解人类性道德的标准，即相爱原则、无伤害原则、自愿原则。

第二节 大学生爱情与婚恋观剖析

一、爱情的心理结构

爱情具有复杂的心理结构，它包含着文化修养和本能、意识和无意识、直觉和理智等等。在这个复杂的综合体中，主要的心理因素包括五个方面。

（一）性欲满足

性欲是爱情的自然基础，是性爱和非性爱的本质区别所在。青年夫妇的性生活的协调水平在一定程度上影响着爱情，主要表现是：性生活的和谐有助于爱情的巩固和发展，而不和谐的性生活，

往往会造成彼此感情不和，甚至关系破裂。但是，性欲只是爱情的基础，而不是爱情本身。

（二）志同道合

志同道合是指男女双方有共同的志向和理想，有共同的人生态度，有对社会、集体、亲人、朋友的责任感和使命感，这是产生真挚的爱情并使之永恒的关键因素，也是人类的爱情与动物的根本区别。正如俄国教育家马卡连柯所说：“爱情不能单纯地从动物的性的吸引力培养出来。爱情的‘爱’的力量只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。一个年青人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他所选来做他妻子的那个女人。他的非性欲的爱情范围愈广泛，他的性爱也就愈为高尚。”

（三）心理相容

恋人或夫妇之间的心理相容是双方特性最协调的结合。心理相容是爱情成功的心理背景，它促使爱情的巩固与发展。心理相容包括心理的和谐和互补。心理和谐是指婚恋一方对另一方思想感情、心理特点的充分了解与适应；心理互补则是自觉地用对方的长处弥补自己的不足，用自己的优点去影响对方。人人都有缺点，谈恋爱的男女双方也是如此。问题不在于找一个全无缺点的对象，而是要找一个双方都能各自认识、各自承认自己的缺点，愿意逐渐改过，同时能彼此容忍的伴侣。

（四）忠贞不渝

爱情包括性爱的成分，而性爱具有排他性，这是符合现代人类社会的伦理原则的。因此，忠贞不渝就成为爱情心理结构中一个基本的、重要的因素。爱情的忠贞与把爱人看成私有的附属品是完全不同的。爱情的忠贞是一种美德，是真正爱情的重要标志，它使男女双方感情互相交融，彼此心心相印。诗人郭小川说得好：“战士自有战士的爱情：忠贞不渝，心美如画；一切额外的贪欲，只能使人感到厌烦，感到肉麻。”

（五）相互尊重

恋人或夫妇之间的相互尊重是恋爱成功和家庭幸福的重要心

理条件。相互尊重包括互尊和自尊两个方面。对自己正确的评价与体验才能做到自尊，对对方的正确评价与体验才能做到互尊。爱情成为人类最高尚、最纯洁的感情，这与自尊、互尊在爱情中很自然地融合为一体有着密切的关系。正如俄国教育家马卡连柯所说：“青年男女应当保持真诚的关系，也就是说，要有这样的一种关系：无论对任何事物，不夸大，也不低估。如果彼此不欺骗，如果尊重自己也尊重他人，这时候，不管保持什么样的关系——友谊的、爱慕的等等关系——那都是健全的关系。”

二、当代大学生恋爱的特点

青年学生身心的发展和正当的社交活动促使他们把最初萌发的对异性的情思逐步导向恋爱的轨道，这是性意识发展到成熟阶段的特征。据调查，当代大学生的恋爱中，主要有以下四个方面值得重视和深思：

（一）注重恋爱过程，轻视恋爱结果

在对待大学期间谈恋爱主要是为了什么这一问题时，学生把恋爱动机指向恋爱过程的“体验爱情幸福”和“充实大学阶段生活”，只有少部分学生是为了“将来结婚成家”。由此可见，当代大学生注重的是恋爱过程，至于恋爱的结果已经不太注意。重恋爱过程，有利于双方相互了解，加深认识，也有利于培养感情，增加心理相容度。但是，只注重恋爱过程，把恋爱与婚姻相分离，不考虑爱的“将来完成时”，是不负责任的表现。只重恋爱过程，轻视恋爱结果，实质上是只强调爱的权利，而否认了爱的责任。

（二）恋爱观念开放，传统道德淡化

随着时代的发展，当代大学生的恋爱观念日益开放，传统道德逐渐淡化。

随着对外开放的范围不断扩大，国外近些年的“试婚”等婚姻观念逐渐影响到大学生。一些大学生常常处于理智与感情矛盾的漩涡中，在理性认识上觉得应该保持贞操，应该遵守传统的伦理道德；但在爱的激情和西方性开放观念的冲击下，又不愿再受传统观

念的束缚，恋爱方式趋于公开化。

（三）失恋态度宽容，承受能力较弱

大学生中谈恋爱者多，但“终成眷属”者少。上海市一所大学的心理学研究机构对该校学生分年级作了抽样调查，结果显示：越来越多的大学有恋爱经历。值得注意的是恋爱受挫怎么办？感情受挫折后，出现一个时期的心理阴暗期是正常的。多数大学生通过“找朋友诉说”或“理性思考”，对自己和对方采取宽容态度，尊重对方的选择。但仍有一部分学生摆脱不了“情感危机”，有的失去信心，放弃对爱情的追求；有的一蹶不振，沉沦自弃，认为一切都失去了意义，以至于悲观厌世；有的视对方如仇人，肆意诽谤，甚至做出极端行为伤害对方。因失恋而失志、失德者，虽属少数，但影响很大。

需要指出的是，以上所列当代大学生恋爱中的三大特点和趋势是在多元文化相互影响、渗透、融合和市场经济尚不完善的社会、文化背景下出现的，更未与我国的文化传统实现有机的整合。因此，大学生应对这三大特点和趋势持批判的态度，从发展的角度理性地认识和对待它们。大学生恋爱主要是基于本能产生的对异性的追求，它有纯洁、浪漫的一面，也有复杂、糊涂的时候；它可能是催人奋进的力量，也可能出现难以收拾的局面；它使大学校园洋溢着青春的气息，又使许多莘莘学子过早地承受爱的磨难。对此，不能简单地禁止或提倡，重要的是积极引导，细心教育，使之确立正确的恋爱观。

三、恋爱心理问题

我国著名性学专家刘达临在肯定了爱情给人带来喜悦、幸福和奋进的力量之后指出：“爱情世界里又充满了矛盾：它是现实，又是幻想；它是理智的，又是疯狂的；它使人欢乐，又使人痛苦；它使人高尚，又使人卑下；它使人勇敢，又使人怯懦；它使人丰富，又使人空虚。”正因为如此，青年学生在恋爱中不可避免地会产生一些心理问题。

（一）单恋的煎熬

单恋即单相思，它是一方对另一方的一厢情愿的倾慕与思念。甚至知道对方不爱自己，也还要一味追求。单恋也包括爱情因素，但不是恋爱。因为恋爱是男女双方之间由于异性吸引而互相爱慕的行为表现；而单恋者想来想去感情还是待在自己心里，不被对方知道或接受。

一般地说，单恋有三种情形：一是完全属于单方面的自作多情；二是恋爱关系中断后，其中一方仍无法摆脱旧情的缠绕，情丝难断；三是双方关系友好，一方爱上了另一方而又难于启齿，对于痴情者来说，单恋的挫折可能产生以下不良影响：一是陷入迷恋，难以自拔；二是由痴情而产生关注、幻想、恋物、急躁等；三是感情脆弱，不思进取。

这些心态如果不能加以调整，久而久之，心理就会造成创伤失去平衡，出现不同程度的自卑心理或变态心理。由于情感控制不住，思维调节不灵，轻则导致强迫性神经症，造成强制性思维，重则导致抑郁症，严重影响身心健康，造成人生的失误。

（二）失恋的痛苦

失恋是大学生恋爱中最大的心理问题。失恋是指恋爱对象否认或中断恋爱关系的行为带给当事人的巨大挫折。有人说，青年失恋、中年天子、老年丧偶是人生感情生涯中最崎岖坎坷的遭遇。在失恋的痛苦中，有些青年能够正确对待和处理失恋并愉快地走向新的生活，而另一些青年则不能及时排解这种强烈的情绪，导致心理失衡，性格反常。

具体到不同的个体，常常出现以下几种消极心态：一是羞愧难当，陷入自卑和迷惘，心灰意冷，走向怯懦封闭，甚至绝望、轻生，成为爱情的殉葬品；二是继续对抛弃自己的人一往情深，自欺欺人，否认失恋的存在，从而陷入单相思的泥潭；三是嫉俗厌世，怀疑一切，看什么都不顺眼，爱发牢骚，或玩世不恭，得过且过，寻求刺激，发泄心中的不满；四是绝望暴怒，失去理智，产生报复心理，造成毁灭性的结局。

（三）暗恋的折磨

暗恋是单相思的又一表现形式，常见于性格内向，又好幻想的青年学生中。暗恋具体表现为不表露的内心爱恋体验，对所恋对象朝思暮想，但面对他（她）只会逃避或左顾右盼。暗恋者的内心体验和焦虑尤为激烈。严重的暗恋会令人产生一种近乎绝望的情绪，它严重影响学习和生活，恶化人际关系。

（四）多重恋爱的困惑

又称多角恋爱，一般表现为多个人对同一异性的追求或连环式的彼此追求。多重恋爱使被爱者处于极为被动的境地，既不能轻易允诺，又不能随便拒绝。而追求者之间的竞争和较量也是耗时耗力。连环式的彼此追求呈现出一种奇怪的恋爱循环，你爱的人不爱你，你不爱的人偏来追求你，它给青年学生也带来诸多心理烦恼。

第三节 恋爱心理自测

下面的两个问卷有助于你了解自己在恋爱心理方面的一些问题，不妨试试。

一、恋爱观自测①

恋爱观是人生观在恋爱上的反应。它不仅决定着对恋人选择的标准，也决定着一个人恋爱的目的和为达到目的所采取的方式，由此也关系到婚姻的幸福美满程度。

回答方法：你只需从下列问题所给出的答案中选出最适合你的一项。

[测试题]

1. 你和对方建立恋爱关系时所依据的条件是：

① 陈雪枫、莫雷著：《心理自测》。暨南大学出版社，1996年版。

- A、各有所长，基本相当。
- B、我比对方优越。
- C、对方比我优越。
- D、没考虑。

2. 对恋爱日程和起始时间的安排是：

- A、懂得了人生的真谛和爱情的内涵，又确定了事业上的前进方向和出发点时。
- B、随着年龄的增长，自有贤妻或好丈夫光临。
- C、早下手为强，越早越主动。
- D、没想过。

3. 你认为恋爱最终达到的目的是：

- A、结为情投意合的伴侣。
- B、成家过日子，养儿育女。
- C、满足情欲的需要。
- D、只是看着恋爱好玩，下步没想什么。

4. （男做）你对你未来的妻子首先考虑的是：

- A、善于理家，进得厨房。
- B、容貌漂亮，出得厅堂。
- C、人品好，能体贴、帮助自己。
- D、只要爱，其他无所谓。

（女做）你对你未来的丈夫首先考虑的是：

- A、潇洒，有风度。
- B、金钱权势占优势。
- C、为人正直、待人和蔼可亲、有上进心。
- D、只要他有钱，其他都不考虑。

5. 你希望同你的恋人怎样结识开始：

- A、青梅竹马、一往深情。
- B、一见钟情、难舍难分。

C、在工作和学习中逐渐产生感情。

D、经人介绍。

6. 你认为巩固爱情的最佳途径是：

A、设法讨好对方。

B、努力使自己变得更完美。

C、对恋人诚恳、言听计从。

D、无计可施。

7. 恋爱的过程是相互了解、相互适应和培养感情的过程。既然是个过程，就需要时间，你希望恋爱的时间是：

A、越短越好，最好是“闪电式”。

B、时间尽可能长些。

C、时间拖得很长。

D、自己无所谓，听对方的。

8. 你认为了解恋人的最佳途径是：

A、自己精心设计某些场面，对恋人作无休止的考验。

B、诚挚的交谈，细心的观察。

C、通过朋友。

D、没想过。

9. 当你在恋爱过程中遇到一位比恋人条件更好的异性对你有好感时：

A、说明真相，更忠于恋人。

B、对其冷漠，但保持友谊。

C、讨好对方并瞒着恋人与其来往。

D、感到困惑，不知如何是好。

10. 你原以为恋人很理想，随着时间的推移发现恋人也有缺点和不足时你怎么办：

A、用对方能接受的方式帮助对方改进。

B、因事先没有想到而伤脑筋。

C、嫌弃对方，犹豫动摇。

D、不知如何是好。

11. 恋爱进程不是一帆风顺的，你对恋爱中出现的波折认识是：

A、最好不要出现，既然出现了也是好事，是对对方的相互了解和考验。

B、有点难过，认为这是不幸的。

C、疑心丛生，打算分手。

D、束手无策。

12. 你倾慕某异性并对他（她）追求时，你发现他（她）已经另有所爱，你怎么办？

A、静观待变。

B、千方百计“切入”。

C、抽身止步，成人之美。

D、没想过。

13. 当你的爱情小舟在行驶中由于对方的原因搁浅时，你怎么办？

A、千方百计缠着对方。

B、损害对方名誉。

C、说声再见，各奔前程。

D、不知所措。

14. 当你的恋人背信弃义甩掉你以后，你怎么办？

A、只当自己瞎了眼。

B、你不仁，休怪我不义。

C、吸取教训，重新开始。

D、悲愤痛苦，不知所措。

15. 当你多次恋爱都未成功，随着年龄增长成了“老大难”问题，你怎么办？

- ### [计分与评价]

得分35~45分：恋爱观正确。这是你进入情场的最佳入场券，进场以后也可能有点曲折，这种曲折只不过是你实现目标过程中的暂时困难。但你最终会寻觅到称心如意的恋人，预祝你婚姻幸福美满。

得分25~34分：恋爱观尚可。你在情场上虽不至于有大的失误，但一时也难以得到真正的爱情。爱情是圣洁的事，为了你的幸福，最好把恋爱观再校正一下，变“尚可”为“正确”后，再跨入情场不迟。

得分15~24分：恋爱观需要好好端正。这是因为你在恋爱观中有不少问题，甚至有些“霉点”。这些“霉点”会使你辛勤播撒的爱情种子难以发芽，即使发芽了也难以结出甜蜜之果。如果你已经进入情场，劝你及早退出，改进恋爱观后，不愁爱情之树枝繁叶茂。

表 11 恋爱观自测计分表

[illegible]

得7个以上的0分：你的恋爱观还没有确定，如果你年龄尚小切不可匆匆跨入情场；如年龄已长成，也要读几本指导婚恋的读物，待恋爱观确定之后再跨入情场为宜。

二、处理恋爱观难题能力自测^①

如同生活中一帆风顺的事情很少一样，令人心旷神怡的恋爱生活有时也会遇到各种各样的难题。在恋爱的难题面前，采取什么态度，选择什么办法，往往能反映你的理智程度和道德水平。通过对下面10个问题的回答，你可以对自己在处理这方面问题的能力 and 态度有一个基本的评价。

以下各题只需在适合你自己的答案上划“√”即可。

[测试题]

1. 当你发现自己所爱的异性已有恋人时，你的态度是：
 - A、佯作不知，继续求爱。
 - B、千方百计把对方从其恋人手中夺过来。
 - C、憎恨对方没有及时告诉你真相。
 - D、克制自己的情感，愉快地同对方分手。
2. 当你同时被两个异性追求时，你的态度是：
 - A、和这两个异性同时保持恋爱关系。
 - B、先保持友谊，发现哪一个更合适时，再同哪一个确定恋爱关系，当然，也可能都不合适。
 - C、尽快同其中一个明确关系，使另一个可以另择所爱。
 - D、不知所措。
3. 当你和你的好友同时爱上同一个异性时，你的态度是：
 - A、把好友当作“情敌”，而“情敌”是无所谓友谊的。
 - B、向好友倾诉你是如何钟情于那位异性，请好友高抬贵手。
 - C、自己主动退出，成全好友的心愿。
 - D、把自己的感情光明正大地告诉好友，让爱情在时间的流

^① 黄京尧编著：《青年自我心理测验40题》，辽宁科学技术出版社，1986年版。

失中做出选择，认为这并不妨碍你同好友的友谊。

4. 当你发现恋人的缺点时，你的态度是：

- A、诚恳地向恋人指出，希望并帮助对方改正。
- B、严肃地向恋人说明自己的态度，如对方不在限定的期限内改正，就同他（她）分手。
- C、先分手再说。
- D、闷在心理难过，不敢向恋人启齿。

5. 当你所不爱的人向你求爱时，你的态度是：

- A、态度暧昧，不置可否。
- B、为对方的痴情所动，接受对方的爱。
- C、用恰当的方式把自己的态度告诉对方，努力不伤对方的自尊心。
- D、冷淡地对待对方。

6. 当你打算中断和对方的恋爱关系而对方坚决不同意时，你的态度是：

- A、不管对方是否同意，以后不再与他（她）来往。
- B、通过朋友、熟人或组织做工作，尽可能使对方自愿脱离关系。
- C、可怜对方，继续同他（她）保持恋爱关系。
- D、嘲笑对方“单相思”，激起对方的不满，使对方不再纠缠自己。

7. 当你的父母坚决反对你的恋爱对象时，你的态度是：

- A、屈服于父母的压力，同恋爱对象分手。
- B、同父母大吵大闹，甚至脱离关系。
- C、瞒着父母继续恋爱。
- D、通过各种渠道，耐心做父母工作，同时让父母明白自己的态度是坚决的。

8. 当你发现自己的恋人同时在和几个人谈恋爱时，你的态度

是：

- A、气愤地责骂恋人是“爱情骗子”，迅速同其分手。
- B、想办法把恋人的其他恋爱关系统统破坏。
- C、佯作不知，对恋人更加热情，以此加速恋人的态度明朗。
- D、向恋人严肃指出这个问题，并视对方的态度决定自己和恋人的关系。

9. 当你发现自己的恋人不很理想时，你的态度是：

- A、“男大当婚，女大当嫁”，凑合算了。
- B、维持但不发展现有的关系，看看生活的视野里有没有更理想的异性出现。
- C、和对方一起努力，使对方的情感向理想的方向发展。
- D、用恰当的方式把自己的感觉告诉对方，由对方决定。

10. 在你认为条件还不成熟时，而你的恋人却提出了结婚的要求，你的态度是：

- A、接受对方的要求，认为这是对方爱自己的表现。
- B、明确而又恰当地表明自己的态度，希望对方和自己一起努力，加速爱情的发展。
- C、拒绝对方的要求，怀疑对方别有用心。
- D、采用借口，对对方的要求不置可否，以便等待条件的成熟。

[计分与评价]

以上10个问题回答完后，按表12计算自己的得分。得分越高，表明你处理恋爱难题的理智程度和道德水平越高。

当你的总得分在24分以上时，你处理恋爱难题的能力是相当不错的，相信经过你的努力，这些难题是不难解决的。

当你的总分在14分以下时，你处理恋爱难题的能力就值得怀疑了，在恋爱难题面前你可能采取非理智甚至非道德的态度，其后果是令人担心的。

表 12

处理恋爱观难题能力自测计分表

题号 得分 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	0	3	1	2	0	2	0	1
B	0	3	1	2	0	3	1	0	1	3
C	2	2	2	1	3	0	2	1	3	0
D	3	0	3	0	2	1	3	3	2	2

第四节 大学生婚恋心理保健

从心理调适的角度来看，恋爱问题处理不好会使你在心理上失去平衡，带来许多烦恼，损害身心健康，阻碍才智发挥；反之，这方面的问题处理好了，则带来愉悦和幸福，有利于身心健康，促进学业发展。

因此，学习和掌握一些恋爱心理自我调适的基本知识和方法是大学生婚恋心理保健的核心。

一、自我调适的意义

《辞海》将调适定义为“和顺舒适”，在心理学中则把调适界定为“调整 and 适应”。在这个意义上，恋爱心理的自我调适是指人们运用自身的意志和力量，调整个人的恋爱观念和行为方式，完善个性品质，以有效的调适方法增强对恋爱问题或挫折的应对能力。

（一）自我调适是最好的预防措施

至今为止，爱情教育在包括中国在内的许多国家中还显得非常薄弱和苍白，以至于人们只能在恋爱实践中自行摸索。

要改变这种状况，一方面，各级各类学校要加强爱情教育（含性教育），另一方面，要通过青年读物、大众传播媒介等形式，帮助

青年掌握自我调适的知识和方法。要使青年懂得，自我调适是最好的预防措施，它能充分发挥个体的主观能动性，强化其正确的恋爱行为，从而使青年人在爱的旅途中少走弯路。

（二）自我调适可以促进身心健康

浙江大学马建青等对杭州、福州319名不同年级的大学生的调查表明：平时有性冲动的占87%（其中男性占96.3%，女性占68.78%）；而对自己的性冲动感到恐惧的有12%，羞愧的有36%，自责的有33%，苦恼的有26%，迷惑的有22%，厌恶的有17%。一方面是性的自然冲动，另一方面是对性冲动的困惑、否定、批判，于是形成深刻的心理矛盾，产生焦虑、恐惧心理。这种心理在得不到正确疏导、教育的情况下，可导致部分学生寻求不正常的发泄途径。部分学生因此而严重影响学习，有的则因恋爱挫折而遭受严重的心理创伤，甚至精神失常。因此，大学生懂得自我调适就可似通过它调整观念、磨炼意志、增强适应，以达到身心健康的目的。

（三）自我调适有助于青年培养目标的实现

在我国，培养青年的目标是教育青年人成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义的建设者和接班人。在青年人成长的各个阶段，如能恰当地进行恋爱心理的自我调适，就能摆正爱情与事业的关系，在恋爱中保持清醒的头脑，在恋爱受挫时也能采取正确的态度，正确对待人生，为社会做出贡献。

二、自我调适的基本内容和方法

青年恋爱的实践表明，出现恋爱问题或挫折的个人原因主要有恋爱观、性观念的错误，性生理反应的误区，恋爱心理的情绪化，恋爱行为的失当等。针对这些原因把恋爱心理自我调适的内容和方法概括为四个方面。

（一）观念调适：确立成熟的恋爱观念

无论在文学影视作品还是在日常生活中，因恋爱而影响学习、工作、生活以至于造成心理障碍、精神失常、自杀以及各种报复行为的人屡见不鲜，导致这些问题的重要原因之一是恋爱者长期形

成的片面或错误的观念。因此，要保持健康的恋爱心理，首先必须更新观念。以下扼要讨论三个重要的恋爱观念问题：

1. 性欲是婚姻的一种爱情表达

正如前面所说，性欲是爱情的自然前提和生理基础。性欲本身是青年男女正常的生理反应，以厌恶的态度抑制它，或不计后果地放纵它，不仅可能产生心理上的障碍，也会影响今后的婚姻生活，甚至造成事业上的失败。青年人应该培养自己高尚的情操，加强生理知识的学习，以科学的态度对待青春期生理成熟的变化，保持健康的恋爱心理。

2. 爱情与事业同飞

爱情与事业是人的一生中最重要的两件事情。“事业第一，爱情第二”是要求青年摆正二者的位置，绝不是放弃对爱情的思考和实践，更不是人为地划定先事业后爱情的时间界限。爱情与事业同飞，并非指以同样的精力去追求它们，而是指当我们以艰辛的劳作奠定事业基础的时候，也能努力培养成熟的爱情品质，使爱情与事业统一起来，进而在获得事业成功的同时建立幸福美满的家庭。

（二）生理调适：克服自慰引起的焦虑

自慰（手淫）虽然不是恋爱心理要直接讨论的问题，但由于青年人对它的态度及其行为在很大程度上对自身恋爱和婚姻的质量有重要影响，故在此列为恋爱心理自我调适的内容之一。

在一百多年前，不论西方还是中国，普遍认为自慰“耗精伤髓”、“大伤元气”，有害于健康，甚至认为是一种罪恶行为。时至今日，这种说法仍似一团迷雾笼罩在一些青年心中。研究和现实表明：适度的自慰对人本身无所谓危害，它对人的不良影响主要来自于性冲动与社会流行观念之间所形成的精神矛盾。具体地说，有自慰习惯的青年在这种精神矛盾中，多产生焦虑、抑郁情绪，在心理上，会产生耻辱感、罪恶感，甚至产生巨大的心理压力。长期的心理压力势必引起神经系统局部的或全体的机能失调，以致日后出现神经衰弱或性功能障碍，包括早泄、阳痿等症状。

在人们性生理成熟普遍提前和结婚年龄滞后的情况下，许多青年由于不善于克制而养成自慰的习惯，造成精神疲乏，影响了正

常的学习和工作。那么，当青年人有强烈的自慰冲动时，如何进行调适呢？主要方法或途径如下：

（1）自然缓解。即避开性刺激环境，转移注意力，可以采取诸如冲冷水澡，收缩身体血管等办法来降低性兴奋。

（2）压抑。即运用意志的力量，适当地控制自己的性欲，这是每个青年都必须经常做而且能够做得到的。

（3）转移。比如通过跑步、拳击等剧烈的身体活动把积聚的能量释放出来，这对于青少年来说，是一种较好的缓解性欲的方式。

（4）升华。即把性欲的能量转移到文化学习、科学研究和艺术创作等活动中，满腔热情、专心致志地深入进去，往往获得意想不到的效果。

总之“青年人应把主要精力放在学习、工作上，对性的过分关心会分散自己的精力，会导致精力涣散，情绪低落，学习效率降低。要加强意志磨炼，培养自控能力，实行自我督促；不要看色情书刊和色情影视录像，抑制色情幻想等等；多参加健康的文化体育活动，活跃身心。”^①做到这些，自慰行为是一定可以得到控制的。

（三）心理调适：保持稳定平和的心态

恋爱心理上的自我调适，最重要的是学会控制情绪，培养应对能力以及完善自己的个性，进而保持稳定平和的心态。

1. 学会控制情绪

青年人的情绪有明显的两极性，或者狂热，或者消沉，这在恋爱中表现得尤为突出。认识到这一点，就应学会对待狂热要能自制，对待消沉要能自强。青年人在遇到恋爱挫折时，最常见的情绪障碍是焦虑与抑郁，而产生恐惧、沮丧、无助、无望的感觉，自尊心和社会活动能力下降。因此，要克服或消除恋爱受挫所造成的痛苦，就应努力调节自己的情绪。其基本要求是：第一，努力培养自己承受挫折、永不丧失生活热情的自信心；第二，“人贵有自知自明”，恋爱中对爱情的成功不要过分乐观，即期望值不应超越自己的能

^① 摘自新疆维吾尔自治区教材审查委员会审定、王恒富主编：《健康教育教材》，第51页，新疆科技卫生出版社，2001年6月第1版。

力；第三，“一个好汉三个帮”，在恋爱受挫时能够变情绪内郁为合理直泄，主动寻求他人帮助，从而使自己走出绝望、无助的境地。

2. 培养应对能力

表面看来，恋爱只涉及到两个人的世界，好像是个极为简单的事情，然而，当青年人坠入爱河才会发现，这是一条时而平缓宁静，时而波涛汹涌的河流。要想在河水中畅游自如，首先得学会“游泳”。其次是能够应对各种突发事变。具体地说，第一，青年朋友要认真阅读一些文学名著或理论著作，提升自己对爱情的认识。丰富自己健康的情感；第二，把恋爱摆在一个适当的位置上，要理智地认识到，恋爱是人生的重要事件，但不是惟一的人生目的；第三，当恋人说“再见”时，能够在短暂的痛苦之后看到“天涯何处无芳草”。

3. 完善自己的个性

实践表明：个性品质健全的人不仅能够积极开发自己的创造力，在事业上有所作为，也能在爱情生活中始终保持和谐的主旋律。因此，青年人要在学习、工作和生活过程中不断完善自己，就要努力做到：第一，培养健康的个性倾向性，把人生的支点放在广阔的社会背景中，使恋爱的动机、需要等建立在无私和完善人生的基础之上；第二，陶冶自己的性格，根据周围的反馈信息和社会环境的需要，树立高尚的情操；第三，提高自我调节的能力，使之在自我完善中发挥积极的作用。

俄国教育家苏霍姆林斯基曾经写道：“教师不需要训练学生怎样谈情说爱，而需要培养他们在集体里（包括在家庭里）建立高尚的精神心理关系，要教育他们珍惜丰富的友谊。”这是非常深刻的爱情教育的理念，它意味着，青年男女追求爱情最富有生命力的表达方式就是在完善自己个性的基础上，使内心的情感顺其自然地展现出来。在这里，没有刻意的技巧装扮，也没有金钱、地位的炫耀，更没有外界力量的干涉，有的只是交织着男女双方互相尊重、共建友谊的过程中迸发出来的心灵共鸣的人格魅力。

第六章 择业

大学生完成学业后，所面临的首要问题就是择业。

人们都希望有一份理想的职业。马克思说：“在选择职业时，我们应该遵循的主要方针是人类的幸福和我们自身的完美。

择业，这是与社会关系密切，同时又关系到每个人一生事业和幸福的大事。因此在择业前清醒地认识整个社会的发展及就业背景，保持心理健康，了解求职中可能出现的问题及其解决方法，明确自身的特点与取向，做好就业前的心理准备，保持良好心态，将是我们这一章要分析和讨论的问题。

第一节 择业的心理卫生

择业是青年人人生的转折点，也是大学生开始自立的起点。在选择职业前，了解就业背景及观念，用积极、健康的心态去应对所面临的就业问题，是我们应采取的态度。

一、择业的背景

经济全球化促使各个国家加快经济发展速度，我国作为一个发展中的大国，改革开放已经走过了20多年，成绩巨大。在经济体制改革不断深化的同时，政治体制改革稳步推进，民主制度建设不断加强，依法治国的进程不断加快，机构和干部人事制度向着科学化、法制化迈进，这为我国经济繁荣奠定了基础，带来了更多的机

会。然而我国将长时期处于初级阶段的一系列现实问题，使得青年人面临择业的大背景较之过去大为不同。

（一）大学生就业越来越成为社会关注的热点

当我国高校改革随着整个国家的改革和发展，从过去的计划经济体制下的办学模式，向适应社会主义市场经济体制的办学模式转型的时候，当高校毕业生就业体制从过去那种“包分配，包当国家干部”的模式转变为毕业生与用人单位“双向选择”的时候，当我国的高等教育随着整个社会经济文化的改革和发展规模不断扩大的时候，特别是当我国的高等教育从过去的精英型走向大众化的时候，大学生的就业越来越成为社会关注的热点。

1. 政府关注

就业，直接关系到经济的增长和发展，直接关系到社会的稳定和秩序，也直接关系到政府的形象与承诺。因而高校毕业生的就业形势必然成为政府关心的大事，以至于这几年政府和教育主管部门常常在高等学校毕业生就业比较集中的时期，颁发专门的文件，解决和处理毕业生的就业问题。

2. 高等学校关注

由于学校毕业生的就业状况在一定程度上是反映学校办学水平和人才培养质量的尺度和标志，近年来教育部和社会中介组织通过各种不同的形式对各高校进行“评估”和“排队”，在这种“评估”和“排队”中，毕业生就业状况成为一个非常重要的指标。此外，毕业生就业状况在一定程度上反映一所大学的学科和专业结构，是高校调整本身学科和专业的一个重要依据。一所大学毕业生的就业形势还直接影响到这个学校下一年的招生情况。因此，大学生就业已日益受到高校重视。

3. 社会关注

现代社会和经济的竞争已直接表现为人才的竞争，特别是高水平人才的竞争。在社会经济转型时期，企业和部门的人才结构往往也需要不断地进行转型和调整，需要充实高学历和高水平的人才。而高等学校的毕业生是各行各业发展所需要的十分重要的人才来源，在这种情况下，社会关注高校毕业生，特别是关注重点大

学的毕业生，也就在所难免了。

4. 学生和家长关注

当前，就业形势的严峻直接与学生和家长的利益联系在一起，可以这样认为，在一定程度上，高校毕业生的就业形势成了考生选择学校和专业的重要依据。特别是在市场经济条件下，要求高校毕业生自寻工作，自谋职业，需要家长和学生自己支付一笔比较高的学费。在报考大学时，学生和家长不得不考虑学生今后的就业和工作问题。

(二) 当前青年择业的特点

1. 发展性

由于社会的飞速发展，一些单一性质的职业将被淘汰，一些顺应社会需求的新职业相继出现。青年人在作好择业的心理准备时，应审时度势，准确把握市场，着眼未来，着眼发展。

2. 短期性

经济发展有其规律性。不同地区、不同企业的经济发展水平也各有不同，这就使得一些岗位具有短期性特点。现在，很难说哪一个人能一次性选择好职业而终生不变。职业的短期性还表现在求职者自己对自身要求的不断提高，他们多次选择新的职业，以期最大限度地发挥自己的潜能。

3. 模糊性

由于现代职业的边缘性、交叉性，一些职业很难确定它的工作范围，呈现出一定程度的模糊性。它不仅需要从业人员处理业务的能力、速度，也需要其灵活性和创造性，以便适应市场的变信和要求。

4. 现实性

青年人一直怀有美好理想并期望在择业时能够实现，但现实往往与理想有着较大的距离。因此，择业就存在一个理想职业与生存之间的问题。

青年人要生存，需要一定的经济收入来维持生活，很可能有些青年在开始选择职业时并没有过多考虑自己的理想，而只是考虑解决生活问题。

5. 趋利性

人类的发展一直是尊崇“趋利避害”。社会在发展中不断满足人们的物质及精神的双重需要，符合马克思的“生存、享受、发展”的理论。青年人在择业时自然要考虑收入高、社会地位高以及心理氛围较好的职业，从而形成了竞争，促进了发展。

以上择业背景为我们提供了一个基本的认识，即在不断完善、不断发展的我国市场经济条件下，择业的关键是靠自己。

二、择业心理及观念变化

(一) 择业心理

分析现代年轻人的择业心理主要有这样几种：

1. 求富心理

随着社会主义市场经济的发展与完善，金钱已经成为社会运行的重要媒介，也为青年人所认同，成为他们一般价值取向的重心。

2. 功利心理

这种心理在大学生身上表现得较为明显。他们择业既有为国家、社会作贡献的强烈愿望，也有获取高收入、高地位、受尊重的渴望。

3. 竞争心理

这是改革带来的最为显著的心理效应。青年人期望公平竞争的机会，因为只有竞争，才有活力，才有效率，才能发掘出人的内在潜能，才能展现当代青年的风采。

4. 奉献心理

奉献心理常见于那些有着高尚人生观的青年人。他们把人生的价值理解为对祖国、对人民的奉献，他们更看重国家利益、民族大业，不计个人得失，显示出可贵的献身精神。

5. 安全心理

这种心理看重职业的稳定性，注重全民所有制的工作单位，注重稳定的收入，不愿选择有风险的工作。

6. 求名心理

有相当多的青年人追求名望高、声誉好的职业，如普通工人与体力劳动者往往不如技术工人与脑力劳动者有社会声望，尽管前者的经济收入有时高于后者。

7. 求奇心理：

有的青年人往往喜欢尝试新的职业，期望开创新的天地。

8. 求闲心理

追求舒适、轻松、清闲的工作，这种心态女性较多。

9. 从众心理

社会上流行的价值观念，往往对青年人择业影响很大。有的青年人不顾自身条件，盲目从众，结果可想而知。

应该指出，上述九种择业心理并非是孤立的，对具体的个体来说，可能同时存在几种心理；这些心理，并非都是积极向上的，应该进行客观的分析。

青年人应更好地了解自己、正视自己，根据实际情况，确定正确的择业标准，做好心理准备，争取择业成功。

(二) 择业观念的变化

1. 在就业认识上，等级观念逐渐打破，从业概念有了新的扩展。多年来，人们习惯了搞“越大越公”的计划经济体制，在大学生们的思想上形成了一种“想机关、重国营、轻集体、鄙个体”的职业等级观念，把到机关、国营单位视为真正的就业；而把到集体、个体单位工作看作是不得已，一旦有机会就千方百计调动。

改革开放打破了国营的一统天下，集体、个体经济获得了较快发展。不少民营个体的经济收入和物质待遇接近或超过国营企事业单位。这一事实，促使大学生用新的标准来认识就业。自谋职业也算就业，已被相当多的大学生所接受。

2. 在择业意向上，由过去的“重工抑商”变为现在的“工商并重”

我国“重工抑商”的职业偏见源远流长，“鄙视商贾”的传统观念成为阻碍我国商品经济发展的重要思想根源。改革开放以来，大学生开始抛弃偏见，学会用商品经济的观念来审视职业。他们热衷

于选择外语、计算机、商贸、金融、通讯、信息等专业，把服务业看成是社会生产必不可少的组成部分，对新兴的采购、推销、信息情报等工作倾心向往，不再把择业目光只盯在生产单位，对新开发的服务性产业表现出前所未有的热情。

3. 在评价职业上，务实思想不断增强

对职业的评价已从单纯的政治角度转到重视社会效益和个人收入上来。过去那种与政治权力相关的一套约束、要求、评判个人价值取向的准则，更多地让位于现实、实际的标准；不再单纯强调只为社会付出劳动，而同时追求在职业劳动中学到技术、完善自身；不再单纯把就业看成是惟一的谋生手段，而且向往适合自己兴趣的职业，把物质需求与精神追求结合起来。

4. 在职业选择上，对父母的依赖转向独立、自主
多年来在实行“统招、统包、统配”的招工制度下，大学生在择业上完全处于被动地位。

大学毕业分配制度的改革，使大学生的这种依赖心理失去了存在根基，唤醒了他们自主的意识。很多大学生已不靠父母退休“顶替”或到父母单位就业，而希望靠自己的力量去谋生，自立于社会；不少大学毕业生也不再追求到条件优越的大企业去混日子、熬职称，而希望到一些中小企业干一番事业。大学生现已把学习文化技术知识，增强自身竞争实力，作为谋取理想职业、追求自我完善的重要途径。

5. 在职业流向上，大学生就业“终身制”的观念开始向多方位择业转变

当代大学生已不像过去那样，把参加工作看成是一次性就业，把自己的工作看成是终生惟一的职业。他们一旦发现所从事的工作前景不佳，或出现其他不如意的情况，就会毫不犹豫地转换工作。毕业大学生的职业流向也由过去的单向流动（由集体企业流向国营企事业单位）变为双向流动（国营企事业单位流向集体、个体企业）。

从大学生的成长规律和社会发展的角度评价，大学生现在的择业观念主流是好的，并且在某种程度上代表了社会进步的方向。

三、择业的心理卫生

这里讲的择业心理卫生，指的是择业过程中的心理健康。那么，在择业过程中，怎样才算是心理健康呢？

（一）树立自信心

自信是对自己的一种积极评价，是一种勇于面对现实的信心和勇气。自信是事业成功的前提条件之一。

大学生在择业求职时必须树立自信心，就是要在正确估量自己的情况下，鼓起勇气去迎接挑战，参与竞争，相信自己具备能求得合适职业的能力。如果没有足够的自信心，怀疑自己，认为自己处处不如别人，不敢大胆地推销自己，甚至在用人者面前面红耳赤，语无伦次，给人留下一种缺乏自信的印象，是不容易求得好职位的。因此，大学生必须要有自信心。

自信要有资本和基础，这个资本和基础就是真才实学。只要有真才实学为后盾，才会拥有真正的自信。因此，要树立真正的自信心，就要切实学好学业，掌握知识和技能，全面提高自己的综合素质。

（二）正确客观地认识自我和评价自我

这是当代大学生不可缺少的心理素质之一。在实际生活中，有的大学毕业生自身各方面条件都不错，但却因未能正确评价自己，而在求职择业中屡屡碰壁。这类学生往往过高估量自己，自我感觉过于良好，所以在求职择业时，其期望值和目标脱离实际，在与用人单位洽谈时他们往往会提出一些不切实际的要求，使成功的可能性大大降低。

正确评价自己，包括以下方面的内容：

（1）对自身的学识、能力、品德等要有一个综合性的客观评价，确定自己能干什么。

（2）自己所寻求选择的职业是否符合所学专业。

（3）自己所学的专业在社会上的需求量如何。

（4）用人单位对求职者的具体要求。

将这些因素加以综合考虑，就会对自己得出一个比较贴近实际的评价，在求职择业时才能基本做到心中有数。把自己摆在合适的位置上去求职，从而既不会失去自信，也不会因盲目自大而失去机会。

（三）提高心理承受能力

这主要指择业中遇到挫折时能够以比较冷静和坦然的态度对待的心理素质。挫折固然不是让人愉快的事情，但挫折能给人以经验，给人以锻炼的机会。

因此，倘遇挫折，须正确对待，不要自寻烦恼，而要从中总结经验教训，重新寻求目标。在择业时就应本着“先就业，后择业，再创业”的原则，待机而发。

（四）艰苦创业确立远期利益目标

大学生还必须要有艰苦创业的观念，不要期望一蹴而就，一夜成功。现代社会人才辈出，竞争日趋激烈，短期成功的可能性大大减少。所以，应踏踏实实艰苦创业，看准时机，厚积薄发，这是当代青年大学生应持的态度。

诺贝尔曾经说过：要努力争取成功，却不一定要成功。因此，适当降低成功的期望值，确立正确的就业观，从远期利益考虑，逐渐找到自己的最佳位置，尽可能地发挥自己的潜能，长久地为社会多作贡献，从而获得相应报酬。

第二节 求职中的心理问题

由于社会择业环境的变化以及青年人自身的原因，年轻人求职时心理上往往有一些误区和问题，研究这些问题有助于我们找出症结，提高求职择业的水平。

一、择业心理误区

青年人择业是个颇为复杂的心理过程，它不仅受社会、家庭诸

多因素的限制，而且受自身心理、生理因素的制约，是社会心理、群体心理及个体心理的综合反映。在择业过程中，许多青年人不能准确把握自我与社会的和谐，步入了择业的心理误区。

（一）误区之一：就业焦虑

择业心理焦虑是在择业心理压力下所产生的一种不踏实感、危机感或迷惘感。它往往表现为焦躁、忧虑、烦恼、困惑、恐慌、紧张和惴惴不安；为小小的得失耿耿于怀，为尚未来临的困难担忧不已；对未知的就职单位感到莫名其妙的威胁，以至于在择业时顾虑重重。之所以产生这些心态，主要是因为这部分青年对社会的变革缺乏准备。

他们不知道如何去面对竞争，不知道如何发挥自身优势，去抓住机遇，迎接挑战，因而就会产生迷惘、惆怅、困惑等心理感受，甚至产生忧郁、烦恼、恐惧、悲观等消极心理。

（二）误区之二：急躁盲动

急躁盲动是毕业生择业中经常涉入的误区。两千年前在古希腊特尔斐的阿波罗神庙门前就刻有“认识你自己”的箴言。正确地认识自我，一直是人们所追求的目标，然而又是十分困难的目标。

一些毕业生由于不能正确地认识自我，过高地估计了自己，从而确定了不切实际的就业目标。而当理想与现实发生矛盾时，又不能及时地调整期望值，结果只能是自寻烦恼，盲目追求。相当一部分人在对毕业生市场、毕业分配政策缺乏基本了解的情况下，四面出击，东奔西跑，往往是处处碰壁，得不偿失。

一些毕业生对哪些单位可以联系，哪些专业可以放开知道的太少，因而成功率就低。成功率越低，年轻人就感到压力越大，压力越大，就越感到就业难或找好工作难，对前途担忧，焦虑烦躁，不能冷静地、客观地思考，情绪处于一种难以自制的亢奋状态，对就业没有明确的目标。

（三）误区之三：缺乏主见

择业过程也是一个时时充满着矛盾的过程。这里有个人志愿与国家需要的矛盾，个人志愿与家长期望的矛盾，专业与事业的矛

盾，地方与事业的矛盾等等。

在这些众多的矛盾面前，主要矛盾往往被次要矛盾所掩盖，实质往往被现象所迷惑。如果不能通过现象看本质，抓不住矛盾的主要方面，就难免为各种矛盾所困扰，在众多矛盾面前束手无策，坐立不安，陷入“主见缺乏”的误区。

择业过程不是一个简单的机械过程，而是一个复杂的心理过程。受个体心理、群体心理和社会心理所制约，多种心理矛盾交织在一起，难免令人顾虑重重，举棋不定。一些大学生社会经验缺乏，独立生活能力不强，也是陷入“主见缺乏”误区的一个重要原因。还有一些性格内向或在大学期间受过挫折的学生，往往把自己看得很低，从而产生自卑情绪。

自卑，对于人的思维活动、创造活动都有明显的抑制作用，无论是明显的，还是潜在的自卑，都会造成对自己能力的怀疑。一个怀疑自己的人，一个总认为“我不行”的人，在择业中是很难有主见的，而在择业这个人生关口，丧失了许多难得的机会。

（四）误区之四：临阵怯场

一些大学生一到笔试或面试的现场，就神情紧张，面红耳赤，举止拘谨，谈吐失常。许多大学生心中明白，与用人单位的第一次见面非同小可，第一印象如何，直接影响择业成败。因此，把“宝”押在第一次见面的大有人在，希望通过深刻的第一印象，使择业获得成功。但由于过分看重第一印象，心理压力增大，反而在应试中心理紧张，心慌意乱，适得其反。

由于社会经历所限，不少大学生从未经历过应聘场面，缺乏应试的临场经验，心理往往缺乏针对性，对用人单位关心什么，看重什么，知之甚少。到应试现场，用人单位会提出一些问题，而这些问题不可能都是应试者所熟悉的，加上现场应变能力差，不能及时处置所碰到的各种新问题、新情况，心里发慌答非所问，差错很多，甚至答不出来。

这些心理误区的产生，与大学生心理不健康和依赖心理的失落，竞争的日趋激烈影响有关。

二、职业心理的结构

大学生职业心理主要包括下述成分：

（一）职业的认知、技能和习惯

对职业的社会意义的认识可以成为间接的职业动机，而已具有职业知识、技能则可以形成直接的职业兴趣，两者对于高标准的择业和就业都不可缺少。大学生的职业表象越是清晰和丰富，就越能激发其职业情感，越能促使其进行创造性的劳动。而熟练的职业技能则是进行职业活动的必要条件。

（二）职业品德

这是个人依据一定的职业道德准则在行动时所表现出来的某种稳定的心理特征，是职业道德的内化。这对大学生的择业和从业质量有重要影响。要使大学生形成严谨、科学的治学和工作态度，就要培养大学生献身职业，忠于职守，开拓进取的职业情感，培养必要的职业道德行为的技能，如竞争的艺术，为人处事、待人接物的本领等。

（三）职业的意志特征

职业活动和学习活动相比，具有周期长，责任和义务明确，工作具有高度的独立性的特点，没有良好的意志特征，职业活动不可能持久，也不可能成功。不同的职业对人意志特征的要求有所不同，但其基本精神是一致的。

（四）自我评价系统

这是对自己认知的判断能力，包括自我观察和分析、自我评价和自我监督等。大学生在职业活动中要根据社会的要求和自我的期望，不断进行自我调整。在急剧改革和科学技术飞速发展的时代，这种调整是必要和紧迫的。大学生应充分发展自己全方位、多层次的自我评价系统，以适应科学、技术和社会发展的需要。

（五）个性倾向性

这是指强烈的成就动机，高度的社会责任感，坚定的共产主义信念等。

职业心理的这些成分的完整的、统一的、充分的发展和协调，是大学生职业心理准备状态高水平的标志。虽然不同的职业要求的具体心理成分不尽相同，各有侧重，但考察职业心理素质与准备状态好坏的重要指标是基本一致的，那就是就业者适应职业要求的时间，即职业适应期。

三、影响大学生职业选择的个性心理因素

人的个性特征同职业的关系甚为密切，不同的职业要求的心理因素也不同，了解自己的个性特征是做出理想的职业选择的基础。

（一）能力对职业选择的影响

一个人的能力的结构特点和发展水平是影响其职业选择的最重要的心理依据，也是影响职业适应性的最关键的心理因素。职业能力与职业活动效率密切相关。职业能力不仅直接影响职业活动效率，而且还借助于职业活动效率反过来影响人们的个性积极性，进而影响人的职业适宜性的形成和发展。

（二）兴趣对职业选择的影响

一个人对某种职业活动发生浓厚的稳定的兴趣时，就会唤起积极地思索和深入地探索该职业的热情，使人的心理活动处于积极兴奋的状态。由于兴趣总是与积极的态度、高度集中的注意、热烈的情绪联系在一起，所以它既影响人的职业选择，也影响人的职业适应和创造性的发挥。

对于大学生择业而言，首先应当分析自己的心理倾向中对该种职业是属于哪种兴趣。理想的状况是对该职业既有直接兴趣，也有间接兴趣。如果缺乏直接兴趣，人就不能从工作本身获得满足，不能获得工作的内部激励，工作就会变得枯燥无味，纯粹成了谋生的手段；如果缺乏间接兴趣，工作选择很容易出现“心血来潮”，工作积极性难以持久。

（三）气质对职业选择的影响

气质对人的职业活动具有一定的影响，是职业选择的依据之

一。气质主要表现在人的情绪体验的强度、速度、深度、动作的灵敏程度，以及语言的速度和节奏等方面，它使人的整个心理活动表现带有个人的独特色彩。

职业活动对人的心理特点提出了一定的要求，气质对职业活动的影响，大体概括为三个方面：一是气质影响职业活动进行的性质，二是气质影响职业活动的特征，三是气质影响职业活动的效率。大学生在选择职业时，应考虑自己的气质类型与特性，使气质特点符合职业活动的要求，对从事职业活动及将来的发展更为有利。

（四）性格对职业选择的影响

性格对工作的态度特征，直接影响到职业选择和职业成就。有的人把工作当成人生不可缺少的一部分，作为一项事业来看待；有的人则把工作当成一种负担，为生计而奔忙。一个勤奋、自信、有创造精神的人，可以选择管理者、设计师、科研工作等岗位，而一个墨守成规，缺乏主见，缺乏创造性的人是不适合这类职业的。

性格中表现出的对他人、对自己和对集体的态度特征，往往也是影响职业选择和职业成就的因素。性格的意志特征也与职业选择、职业成就有关。

（五）动机对职业选择的影响

动机是由人的需要转化而来。人们从事职业的直接动机之一是生存的需要，在选择职业时人们往往首先比较关心收入的高低。但是生存问题解决以后，收入高低便不是惟一的，也不是最重要的因素。

此外，人们选择某种职业，不仅仅是因为对这项工作感兴趣或有专长，而更重要的是因为这项工作能产生某种形象，而这种形象正是他所需要的。

研究结果表明，人们在工作动机方面存在差异，不同社会阶层在经济动机等方面的程度上有所不同。

一般来说，人们选择一种职业，大多是为了维持生活、发展个性和承担社会义务，而一个真正社会化程度高的人，能够把社会的

需要与自我的需求有机地统一起来，在追求实现社会需要的前提下，满足或调整自我的需要。社会需要和自我需要的和谐统一是理解自我角色、社会地位和作用的出发点。

在选择和从事职业时，如果遵循上述原则，就容易正确地认识自己的社会角色、社会地位和作用，正确选择职业，调整职业或适应职业的要求。

第三节 择业心理自测

这里是一些测验题，大学生在择业之前可以根据自己的实际情况做一些测试。

一、你适合哪项工作

操作目的：你对哪一方面的工作具有较大的倾向或潜力，以便帮助你胜任它。

操作步骤：请看下面的题目并回答“是”或“否”。

[测试题]

1. 当你看一本有关谋杀案的小说，你常是否能在作者未告诉你之前便知道谁是罪犯。
2. 你是否很少写错字、别字。
3. 你是否宁愿参加音乐会而不在家闲聊。
4. 墙上的画挂歪了，你是否会想去扶正。
5. 你是否宁愿去读一些散文或小品文而不看小说。
6. 你是否常记得自己看过或听过的事实。
7. 你是否宁愿少做几件事，但一定要做好，而不愿多做几件马虎的事。
8. 你是否喜欢打牌或下棋。
9. 你对自己的预算是否均有控制。

10. 你是否喜欢学习并要探寻其原因。

11. 你是否喜欢改变日常生活中的一些惯例，使自己有一些充裕时间。

12. 闲暇时，你是否喜欢参加一些运动，而不愿意看书。

13. 对你来说数学是否很难。

14. 你是否喜欢与比你年轻的人在一起。

15. 你能列出五个你自认为够朋友的人。

16. 对一般你能办到的事，你是否乐于帮助别人。

17. 你是否不喜欢太细碎的工作。

18. 你是否看书看得快。

19. 你是否相信“小心谨慎，稳扎稳打”是至理名言。

20. 你是否喜欢新朋友、新地方与新东西。

[计分与评价]

这个测试答案没有对错之分，只是看你的倾向。

圈出全部答“是”的答案，算算前10题有几个答案为“是”（第一组）；算算后10题有几个答案为“是”（第二组）。

比较这两组答案，如第一组“是”比第二组多，那么表明你是个精细的人，能从事具有耐心、谨慎研究的精细工作。如：医生、律师、科学家、机械师、修理人员、编辑、哲学家、工程师、技术工人等。

如果第二组中“是”多于第一组，表明你是个广博的人，最大的长处在于成功地与人交往。你喜欢有人来实现你的想法。工作包括：人事、顾问、运动教练、司机、服务员、演员、推销员、广告宣传的执行者等。

如果你在两组中的“是”大致相等，那就表明你不但能处理精细的事，也能维持良好的人缘。你的工作包括：护士、教师、农民、建筑工人、秘书、商人、美容师、讲师、图书管理员、政治家等。

对照以上测试，一是对自己做一番分析和判断；二是对照自己存在的不足，抓紧时间去弥补。

二、气质、性格与职业匹配（表13）

表 13 气质、性格与职业匹配表

气质和性格特点	职 业 群
灵活性大、勇敢、沉着	飞行员、消防员、公安人员
兴奋性偏高、偏外向、热情、活泼、开朗、善社交	教师、辅导员、专职团干部、主持人
偏内向、好问、严谨、求实、深沉	科研人员
独立、积极、持之以恒	科研人员
偏内向、顺从、细致、条理	秘书、办公室职员
独立、积极、好强好胜、支配性强	管理人员
胆大、细心、沉着	医生
灵活性大、反应快	驾驶员
偏内向、兴奋性偏低、沉着、反应快	外交人员、军事人员
可塑性大、独立、积极	记者
兴奋性偏高、可塑性大、自我表现欲望强	演员
偏外向、兴奋性偏高、热情	营业员、服务人员、社工
耐心、细心	工艺美术人员等
独立、积极、细心	律师
偏内向、严谨、细心	会计、出纳、统计、校对、档案人员
反应快、不厌重复	纺织工、打字员、排版员
不厌重复、有条理	机床工、装配工、印刷工
偏外向、兴奋性偏高、热情、可塑性大、善社交	推销员、采购员、公关人员

三、兴趣与职业匹配（表14）

表 14

兴趣与职业匹配表

职业兴趣	适合从事的工作
愿与事物打交道	制图、勘测、工程技术、建筑、机器制造、出纳、会计等
愿与人接触	记者、推销员、服务员、教师、行政管理人员等
愿干有规律的工作	邮件分类、图书管理、档案管理、打字、统计、办公室职员等
喜欢从事社会福利和助人工作	律师、咨询人员、科技推行人员、医生、护士等
愿做领导和组织工作	党政人员、企业管理干部、学校辅导员等
喜欢研究人的行为	心理学、政治学、教育学、人类学等研究工作以及教育、管理工作等
喜欢从事科学技术事业	生物、化学、工程学、物理学、地质学等研究工作等
喜欢抽象和创造性的工作	社会调查、经济分析、新产品开发、科学研究、实验室工作等
喜欢操作机器的技术工作	飞行员、驾驶员、机械制造、建筑施工、石油或煤炭开采等
喜欢具体的工作	室内装修、园林、美容、理发、厨师手工制作、机械维修等

第四节 大学生就业心理指导

一、近期就业形势分析①

在今后一段时间里，我国国民经济将严格按照国际通行的规

① 瞿振元主编，谢维和、陈曦执行主编：《2000～2002年中国高等学校毕业生就业形势的分析与预测》，北京师范大学出版社，2001年5月第1版。

则健康发展。国民经济产业结构调整和优化升级基本完成，国有企业改组、改造接近尾声，现代企业制度初步建立，民营经济和外资企业在法制化、规范化的轨道上阔步前进，社会主义市场经济越来越规范，整个经济总体运行情况良好，社会用人更加规范且比较平稳。

2000年中国高等学校毕业生就业形势的总体状况表现为：

劳动力市场对高等学校毕业生的需求表现得比较积极，本科及本科以上层次具有旺盛的势头；专科毕业生就业形势相对比较困难，结构性矛盾比较突出。从总体上看，高等学校毕业生与劳动力市场之间的供求关系基本平衡，待就业毕业生约占毕业生总数的1/4；男女毕业生在初次就业率方面的状况基本相同，但各种不同类型学校毕业生的就业形势之间差异十分明显，部分边远地区的部委学校和部分专业面非常狭窄学校毕业生的就业存在一定的危机和困难；部分一级学科的毕业生就业也面临着一定压力；毕业生就业地区相对比较集中，就业的行业呈现出比较均衡的状态。企业，主要是国有企业仍然是吸收高等学校毕业生的主要领域。

2000年高等学校毕业生的就业形势在总体上大致呈现出这样几个比较重要的特点：

第一，高层次专门人才的培养和供给与社会经济发展对这种高层次专门人才的需要之间是基本平衡的。尽管这种平衡只是处在整个区域的下限位置，即初次就业率为70%~90%之间的下限，但是，由于这里所统计和反映的数据只是在毕业生择业的一定时期内的落实状况，所以，能够达到这样的水平应该说是比较理想的。按照一般的估计，在高等学校毕业生毕业离校前后，特别是在高等学校办理毕业生就业各项手续的截止时期之前，毕业生的就业率还会有一个比较大的提高。所以，可以认为2000年高等学校毕业生的就业形势是比较好的。当然，值得注意的是，这里所反映出来的平衡具有一定的特殊性，因为2000年整个高等学校毕业生的数量仍然是高等教育快速发展之前的规模，而劳动力市场所反映出来的则是当前社会经济的繁荣和增长，这两者之间是存在一定差异的。而且，还应该说明的是，2000年高等学校毕业生的初次

就业率与1999年的情况比较，也有一定程度的提高。这也就是说，根据国家教育部高校学生司所提供的1999年同口径毕业生的就业形势，总体初次就业率为73.65%，比2000年略低3个百分点。这里还应该考虑的是，这几年高等教育的招生人数急剧增长，根据有关方面透露，1998年全国招生人数是108万人，1999年是160万人，2000年达到220万人。因此，我们并不能够简单地以现在的就业形势说明高等教育发展规模的变化。

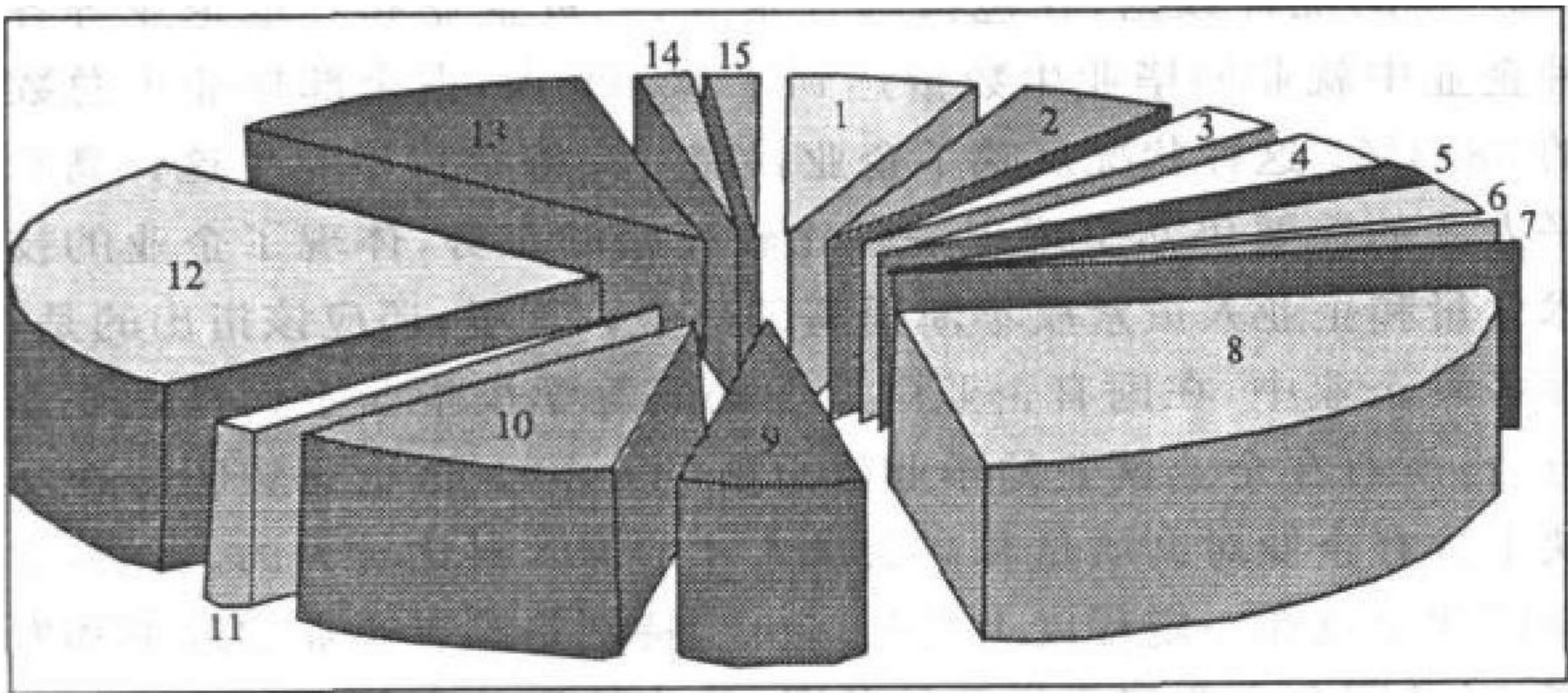


图2 毕业生就业领域分布图

1机关	6其他事业单位	11部队
2科研设计单位	7金融单位	12待分
3高等学校	8国有企业	13录取研究生
4其他教学单位	9三资企业	14出国及退学
5医疗卫生单位	10其他企业单位	15其他

第二，根据目前国家教育部的统计方式和就业领域的划分办法，高等学校毕业生在各个不同领域的就业比例是基本合理的，没有出现太大的差异和过分集中的现象。这也在整体上反映了我国高等教育的人才培养在结构上具有一定的合理性，基本能够适应社会经济结构改革和发展的需要。但应该看到的是，这种基本合理和均衡在一定程度上是以高等学校毕业生数量和规模比较小为基

础的。换句话说，这是在高等学校毕业生供给量比较小的情况下出现的基本均衡。由于整个毕业生数量不多，在劳动力市场的调节下，通过毕业生的选择，这种均衡往往是比较容易实现的。但是，如果高等学校毕业生的数量发生比较大的变化，能否继续保持这种均衡，适应整个社会经济改革和发展的结构上的需要，就不能不是一个值得注意的问题了。

第三，企业仍然是高等学校毕业生就业的主要领域。根据2000年的统计数据，在包括国有企业、三资企业和其他企业等各种企业中就业的毕业生数量达到了85489人，占全部毕业生总数的38.3%。这种状况反映了企业目前对高等学校毕业生这样高水平人才的需要仍然呈现出一种比较旺盛的态势，体现了企业的技术含量和企业人员素质不断提高的趋势。这里，还应该指出的是，在各种企业中，在国有企业中就业的高等学校毕业生又是主要部分，占有在企业就业的毕业生总数的64%。这也比较明显地反映了国有企业对高质量和高层次人才的需求是比较大的。当然，这样的状况也在一定程度上说明，企业，特别是国有企业的改革和发展，以及国有企业扭亏增盈的状况，将直接影响高等学校毕业生的就业，并成为制约高等教育改革和发展的重要因素之一。

第四，目前高等学校毕业生的就业仍然带有非常明显的计划体制的特征或痕迹。也就是说，计划体制内就业仍然是当前大多数高等学校毕业生就业的主要领域，因为国家机关、科研设计部门、高等学校、其他教学部门等都是“吃皇粮”的部门。换句话说，我们是否可以认为，高等学校毕业生的就业大多数仍然是以计划体制内的各种领域为基本取向的，而且政府的调控和政策因素在高等学校毕业生的就业中仍然发挥着十分重要的作用。高等学校毕业生的就业体制已经基本上按照劳动力市场进行调节了，但是，真正市场机制的部门和企业吸收高等学校毕业生方面却显得力量不足，或者缺乏对高层次和高学历人才的需求。从目前的实际情况看，有相当一部分的私营企业和三资企业具有非常高的技术含量，对人员的要求和标准也是比较高的。所以，现在这种状况可以在一定程度上说明这些市场机制的企业和部门在参与吸收高等学校毕

业生中并没有充分发挥它们的作用，或者说这些企业和部门在高层次劳动力需求方面的拉动作用并没有体现出来。

2000年我国高等学校毕业生的就业形势出现上述各种特点，与整个社会经济改革和发展的形势，以及高等学校的改革是联系在一起的。众所周知，2000年是中国社会经济改革和发展非常重要的一年，是国家“九五”计划的最后一年，也是中国高等教育改革和发展非常关键的一年。

根据有关专家和部门的研究和看法，2000年是中国经济发展过程中的一个“拐点”，它指的是，在2000年中国的经济增长将扭转7年来，特别是3年来持续下降的趋势，实现止降转稳，或止降回升的转折。^①中国经济的趋好，在整体上为高等学校毕业生的就业提供了一个非常好的社会经济环境。而且，从和高等学校毕业生就业形势直接相关的角度来看，有如下几个经济改革和发展的因素是特别值得关注的。

首先，国家在经济领域中积极的宏观调控政策已经产生了非常明显的效果。特别是在实施积极的财政政策的过程中，“在实施时机的掌握方面，在政策力度的把握方面，在资金的使用方向方面都有了积极的改进。积极的财政政策的制定和执行是目前宏观经济之所以能够出现趋好的重要变化的根本保证。”^②因为，这样的财政政策在比较大的程度上拉动了国内的需求，使得全社会商品零售额的增长率对整个GDP的贡献率得到了比较大的提高，甚至超过了投资和净出口的贡献率。而且，政府投资力度的大大增强和大幅度提高，也带动了社会其他方面的投资，使整个社会投资的增长出现了可喜的局面。更重要的是，在政府政策的支持和帮助下，国有企业的改革和发展取得了非常大的进展，工业实现利润大幅度地上升。与此同时，各种所有制形式的经济和中小企业也得到了

^① 刘国光等主编：《2001年中国：经济形势分析和预测》，第15页，社会科学文献出版社，2000年版。

^② 刘国光等主编：《2001年中国：经济形势分析和预测》，第15～16页，社会科学文献出版社，2000年版。

一定程度的发展。所有这些，都在一定程度上整体推进了劳动力市场对高等学校毕业生的需求，缓解了毕业生就业的压力。

另一个非常值得注意的变化是，在2000年，或者说通过整个“九五”期间的努力，中国经济生活中的一个十分突出的变化就是彻底地改变和摆脱了短缺经济的困扰，实现了从卖方市场向买方市场的过渡。这种变化的一个非常重要的含义就是，在社会生产力水平不断提高，社会财富不断增加的情况下，市场在资源配置中的基础性作用将越来越明显和增强。而这种市场供求关系和格局的变化，以及市场竞争作用的增强，也将迫使企业必然把提高经济效益作为经济工作的核心，注意推进经济增长方式的转变。因为，如果要提高整个企业的竞争力，就必须改变过去那种粗放式的发展方式，注意降低产品的成本和提高效益。在这种情况下，必须要通过技术改造提高整个企业和产品的技术含量，而且要不断提高人员的素质和技术水平。所以整个经济形势的这种变化，无疑在一定程度上带动了劳动力市场的繁荣和活跃，刺激了对高等学校毕业生这种高层次人才的需求。

2000年中国经济增长和变化的一个非常重要的方面就是第二产业的发展 and 增长。根据有关方面专家的看法，2000年第二产业的增长将保持在10%的水平上，而且，重工业的增长又要快于轻工业的增长。从目前中国经济结构来看，工业增加值占国民生产总值的43%左右，工业生产增长的变化直接影响到整体经济的增长。2000年的工业生产与前几年比较，有了明显的转机。特别是在国家扩大内需的投资政策的作用下，国有企业的投资需求保持平稳的增长。同时，国家也出台了一系列鼓励和促进中小企业发展的若干政策，而且金融机构大力支持企业的贷款等等，这些都极大地推进了工业生产的发展。工业生产的这种变化非常直接地带动了企业对人才的需求，从上述高等学校毕业生就业形势中各个领域的描述中就可以非常清楚地看到，企业，特别是国有企业，已经成为了吸收高等学校毕业生的“大户”。而目前在高等学校毕业生的规模结构中，工科毕业生也几乎占到所有毕业生的一半。所以，工业生产的状况将直接影响高等学校毕业生的就业形势。

还应该提到的是，2000年作为“九五”的最后一年，也是国家在经济领域中实现“两个根本性转变”取得初步成效的一年。我国经济体制的转变和整个经济增长方式的转变都意味着我国整个经济生活模式的变化。在这种指导思想下，通过体制转换和科技进步的推动，我国整个经济结构得到了一定的调整，经济增长方式也发生了一定的变化。显然，在这种调整和变化的过程中，与过去单纯追求速度和数量扩张的时期比较，增长的速度暂时会受到一定的影响。而且，这种体制的转变和结构的调整同时也会带来在一定时期中的冲突和某些方面不适应的现象，这是正常的。当然，这种转变和调整对高等教育的影响也是客观存在的，特别是对于高等学校的学科和专业结构，对于高等学校毕业生的知识与能力结构，都会形成一定的挑战，它也要求高等教育调整自身的结构，要求高等学校调整自己学科和专业的结构，进一步完善人才培养的规格。同样，这种转变和调整无疑也会在一定程度上影响高等学校毕业生的就业形势。

二、大学生就业的心理准备

大学生在就业前做好就业的准备，特别是心理准备，很有必要。

（一）首先应从认知上调整观念

社会的发展有其自身的规律，但无论怎样，社会总是向前发展的，是趋向合理、科学的。从总体上来说，我国的就业形势随经济形势的趋好而好转，国家在完善就业制度方面逐步走向市场化，聘任制、合同制的用人机制广泛使用于大中企业，人事制度的改革逐步深入，招聘制已在国家的机关和事业单位逐步推行。在公务员的录用上，国家已颁布《国家公务员录用暂行规定》，实行公开、平等、竞争、择优的录用原则。这些制度的改革，为大学生创造了公平竞争的择业环境和机遇。当然，在现今体制转轨的阶段，也不可否认，在用人机制上仍然存在一些不良的行为和现象，但这只是暂时的。随着我国经济体制改革和政治体制改革的不断完善和健全，这些现

象会逐步减少或消失。大学生在择业时，对此应有清醒的认识和心理准备。

正确对待成功与失败。现实中机遇多了，成功的概率就大，反之就小；失败也是同样，竞争中，总有人败下阵来。面对失败，可以冷静想想，是自己原来的水平不行，还是应变能力较低；是自己的特长、潜能未发挥，还是其他什么原因？应该明白，在人生的旅途中，难免失败，失败是成功之母，只要正确对待失败，树立百折不挠、勇往直前的精神，就能获得真正的成功。

接受新观念，摒弃旧思想。由于一些旧观念、旧思想的影响，一些青年人择业时思想上仍然存在等级观念。等级观念反映的是一种不平等的意识，是封建制度下的产物。作为当代大学生应该树立人人平等的择业观念，以开放的心态面对市场，面对现实，才能适应市场，在市场经济的竞争中获得应有的位置。

处理好职业与事业的关系。职业是满足生存基本的需要，而事业，却是年轻人实现自己人生价值的阶梯。一些已经事业有成的青年人的感受可以告诉我们：在择业时如何认识职业与事业的关系，做好就业的心理准备。他们认为：首先是不管身处什么样的环境，都时时不忘自身资本的积累。资本包括自身素质和能力以及经济实力，尤其是前者，相对于开创事业的物质条件来说，尤为重要。当机遇到来时，你就会有能力抓住它而不至于失之交臂。其次是要不懈地寻找发展事业的线索，尤其是在自己的职业范围之内寻找。在你熟悉的范围内最容易、最有条件促使你在由生存向发展的道路上发生质的变化。你要善于和勇于修改自己的事业出路，以快速和可行作为最基本的原则。最后，当机会来临时，毫不犹豫地抓住它。要善于把握和控制机会，从而借助机会的帮助建立自己的事业基础，之后再去寻找更新的发展线索，步步向前。这几点感受对于面临择业困难的青年朋友来说，会有一些启发。

（二）在择业的心理准备上要考虑细致

与国外一些发达国家的孩子相比，我国青年的择业心理准备并不算早。

合适的择业准备在高中、大学以后。因为青年时期人的生理、

心理发育已经成熟，对社会、对生活、对职业、对自己都有了初步的认识，较能做出独立的选择。

择业心理准备应包括这样两个方面，一是职业的准备，即专业的准备以及相应能力的准备；二是心理的准备，即对自己的认识、肯定、主动以及敢于竞争等。

所谓职业准备，是指对欲从事的专业认真学习，掌握扎实，并有创新，同时，应广泛涉猎其他专业知识，这样对获得理想职业会有较大的帮助。还要加强实际动手能力的培养，比如，画图、实验等。由于社会发展和现实要求，过去认为从事某种专业才需要具备的能力，而现在已是社会中人人必备的能力，如表达能力（包括口头表达和书面表达）、观察能力、应变能力、组织能力等，都是获得一份理想职业并且拥有这份职业所必需的。据人民大学行政管理研究所对已确定工作单位的应届大学生的调查表明，熟练运用职业设计理论、性格开朗、大学期间从事社会实践较多和对竞争适应程度较高的大学生就业情况较好。

大学生能够熟练运用职业设计理论，比较明确地规划工作与人生发展方向，不仅利于大学生就业，更有利于大学生一生的发展。在性格方面，性格越外向的就业准备越充分；大学期间从事社会实践，如系、校学生工作的，就业准备更充分；大学生在就业准备过程中还应具备竞争挑战的勇气、信心和能力。

心理准备是任何一个求职者都应具备的。现代青年人从过去的被动待业、等待分配到现在的主动求职，选择职业，变化很大。一些青年人总是难以适应这种变化。因此，在择业之前做好心理准备，对每个就业者来说是必不可少的。

首先是主动的求职意识。青年人应尽可能早一点开始培养自己积极主动的求职意识，了解自己期待的行业以及其他行业的情况，注意搜集社会各方面的用人信息，加强学习，不断调整自己的知识结构，不断修正自己的职业意向。中学或大学的课余时间或假期都可以找机会尝试一下，看看到底社会需要什么样的人，自己应该具备什么样的能力和品质，才能适应社会，为社会所需要，以备今后更好地择业。主动的求职意识还包含着这样一层认识，在信息

化社会里，要转变观念，变传统的学校学习为终生学习，使自己永远站在知识的前沿，占取主动。

其次，培养参与竞争的意识也很重要。对一个求职者来说，只有具备了竞争心理，才能抓住稍纵即逝的最佳机会，才可能找到满意的职业。今后社会对人才的需求，将越来越依靠劳动市场来调节，因此，青年在走向社会之前，要积极培养自己的竞争心理、竞争意识，只有有了这种意识，才可能在求职择业的激烈竞争中取得胜利。

其三，认识自己，也是心理准备的重要方面。只有充分认识、了解自己的兴趣、个性、能力、价值观，才能知道什么样的工作更适合自己，才能确立好择业目标。认识自己意味着应当树立自信心，坚信自己是有用之才，在遇到挫折时并不气馁，而是重整旗鼓，重头再来。认识自己还意味着应当常常修正自己，面对现实，适应发展。在全球经济一体化的今天，开拓视野，扩大比较系统，建立一个开放的思维构架，具有一种合作基础上的竞争精神，是我们所必须做好的前瞻性的准备。

最后，求职时应把握的技能技巧也是心理准备的一部分。有的人能力很强，但非常傲慢，目中无人。有些青年人自身条件不错，可不注意小节，也会影响求职的结果。因此青年人平时应通过多种渠道了解求职的信息与要求，通过各种活动培养自己的气质、风度、应变能力、社交能力等等，掌握一些应聘中的技巧。

其实，做好择业的心理准备，总的来说还是要具备健康的人格。当一个人具有良好的心理素质，培养了成就动机与求知欲，有丰富的情绪情感，良好的自我意识，意志坚强，适应环境，人际交往和谐，性格健康的时候，他就可以面对整个社会，具有创新精神和务实态度，求职就简单而容易了。

目前，新疆经济快速发展，青年人在择业时应注意以上所谈到的各个方面。新疆各族青年人在选择职业时，应注意克服自身的弱点与不足，发挥优势和特长，积极做好在平等的条件下展开竞争的准备，以促进新疆经济蓬勃发展。

三、大学生就业心理指导

当代大学生在择业过程中表现出的价值观、心理倾向性以及存在的心理障碍，说明了开展大学生就业心理指导的重要性。从大学生一入学开始，学校应该通过各方面的工作，逐步培养大学生正确的就业价值观，培育大学生良好的择业、就业心态，增强其心理素质，克服心理障碍，使大学生顺利地完成走向社会的第一步。

（一）树立正确的职业理想和职业观念

职业理想是指人们对未来职业表现出的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划。大学生选择什么样的职业，为什么要选择这种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。职业理想是逐步形成的，是大学生选择职业的动力，它与职业价值观一起，构成了大学生择业的心理基础。对于大学生来说，最重要的是树立高尚的职业理想和正确的职业价值观，把个人的自我发展与国家利益和社会需要有机地结合起来。大学生在择业时考虑经济收入、工作环境、自我价值的实现等，这些本无可厚非，它们构成了未来职业的重要内容。但如果仅仅追求这些因素，撇开祖国的利益、社会的需要于不顾，这样的择业观是不正确的。因为每个人的发展离不开社会条件的影响和制约，大学生只有把个人的发展与社会需要紧密地有机地结合起来，才能使个人得到更好的发展，取得更大的成功。

（二）培养良好的自我意识

自我意识是大学生成才的重要心理因素，也是一个大学生个性发展和心理成熟的体现。要想获得择业的成功，首先要以良好的自我意识为基础，即对自己的能力、个性、兴趣、爱好、价值取向等有清楚、稳定而正确的认识和判断。对自己以及自己与周围世界的关系有稳定而准确的估价，使“理想我”与“现实我”协调统一。只有具备了良好的自我意识，大学生才能够在生活实践中客观地认识自己，以积极的态度对待自己的长处和不足，自觉克服择业心理障碍。

（三）增强自主的择业意识

当前，我国正处在加快改革开放、推动社会主义市场经济发展和全面进步的新时期。科技的进步、经济的繁荣、社会的发展、产业结构的调整、国内外市场的接轨对劳动者提出了身体、心理和知识技能方面的更高的要求，双向选择的机制也带来了择业的新态势。毕业生按照国家规定的方针、政策，经过学校推荐，由学生自己选择职业，用人单位择优录用，学生有自己选择职业的自由，用人单位有根据自己的实际需要选择聘用人员的权利。为此，就要求大学毕业生充分发挥自己的主观能动性，增强自主的择业意识，认真考虑自己愿意干什么？自己适合干什么？自己所学专业的发展方向是什么？社会对毕业生的需求形势如何？国家有哪些政策规定等等。这些问题在择业前都要做到心中有数，而且要根据社会需要不断调整自己的知识结构，及时修正自己的择业意向，以使自己的思想适应不断变化的新形势。缺乏这方面的足够准备，势必要在择业竞争中处于被动地位，产生种种的择业心理障碍。因此，当代大学生应及早做好思想准备，将过去那种等待分配的就业意识转化到主动择业的意识上来，树立起现代人的择业意识，迎接时代的挑战。

（四）敢于竞争，善于竞争

我国大学毕业生就业制度改革后，国家把选择职业的权利交给了大学生自己，他们可以在国家方针、政策的指导下，根据自己的专业、兴趣、特长、理想去选择职业。但是，在大学生按照自己的意愿去选择职业的时候，用人单位也要按照他们的需要挑选大学毕业生。大学生要实现自己的择业愿望，必须凭借自己的实力，通过适当的途径、方式和手段去展示自己、推荐自己，以取得用人单位的赏识，这就必然引起大学生之间的竞争。要培养竞争的心理，增强竞争意识，首先应做到敢于竞争。其次，还要善于竞争。大学生应该根据自己的职业兴趣、专业特长和实际能力去选择职业，根据自身的特点和社会需要确定择业的期望值。有些大学生把自己的职业期望值定得很高，加大了心理压力，导致了心理焦虑，影响

了正常水平的发挥。求职时临场的竞技状态也是影响择业成功的重要因素，面试时如果不能很好地调节自己的心态，情绪过于紧张，即使在自荐和笔试阶段留下很好的印象，也会因临场的失常而与机会擦肩而过。因此在平时的大学生活、学习和各种活动中，培养自己的竞争意识，尝试一些竞争的行为，体验竞争中的情绪紧张与波动，增强竞争的胆量和智慧，就可以为以后择业和就业提供良好的帮助。

（五）正确对待挫折，努力提高心理承受能力

大学生在择业过程中必然会遇到一些挫折，遇到这样那样的困难，经受意想不到的考验，甚至会产生思想上的压力，情绪上的波动和心理上的不平衡，这都是很正常的。关键在于对待挫折的态度。一个心理健康的人对人生总是充满了信心，始终保持乐观向上的心态，遇到挫折之后，深刻反思，找准目标，调整心态，重新投入新的活动中。在择业过程中，女大学生遇到的挫折要比男大学生更多。有的用人单位在招聘毕业生时，在各方面条件大致相同的情况下不愿要女生，甚至宁愿要差点男生，也不要条件好的女生。有的单位干脆挂出“不要女生”、“女生免谈”的招牌，使女大学生倍感愤怒与无奈。究其原因，第一，女生就业后，结婚、怀孕、生养孩子要耗费大量的精力，在一定程度上影响了工作；第二，有些职业和行业不适合于女性，使女大学生择业受到局限；第三，也确实有一些女生害怕到艰苦的地方或岗位去工作，对工作过分挑剔，从而缩小了择业范围。由于性别差异而造成了女大学生就业难，这是一个长时间普遍存在的社会问题。对广大女大学生来说，要顺利择业，就要以积极的心态去面对挫折，不被各种困难所压倒，保持坚定的自信心，利用自己的有利条件，在善于发挥自己优势的领域去求职，就一定能够在社会需要中找到自己的合适位置。

第七章 挫折

在人生的征途中遭遇困境、挫折、失败都是不可避免的，只是程度不同而已。从某种意义上看，成功的机会往往蕴藏在困境、挫折与失败之中。强者的奥秘就在于自觉地运用这一哲理，处理人生征途中的困境、挫折、失败，从而正确地应对挫折，顺利地走出困境，不断迈向成功的彼岸。

心理挫折对青年学生的心理健康、日常生活、顺利工作、成就事业均具有较大的影响。什么是挫折，遇到挫折后应以什么样的态度和方式去适应新的情景，如何进行自我调适，这是每个人需要正确认识和理解的问题。

第一节 挫折及其心理过程

一、什么是挫折

青年学生有各种各样的需要和动机，而在现实的学习、生活和工作中，由于主客观条件的限制，这些需要、动机并不是都能够顺利实现的。由此会造成个体心理上的紧张状态或情绪反映。

心理学意义上的挫折是指个体在通向目标的过程中，遇到难以克服的障碍或干扰，致使动机不能实现，需要无法满足时所产生的紧张状态或情绪反映。这种反映至少包括了失望、焦虑、痛苦等。挫折对青年学生来说有利也有弊，利在于它能引导个体认识能力的深化；弊在于能使个体产生心理痛苦，情绪紊乱，行为偏离正常

轨道，甚至引起种种疾病。

二、构成挫折的因素

挫折是一种复杂的情绪感受。构成挫折的因素是多方面的，概括起来可分为两大类。

（一）挫折源

挫折源就是引起挫折的根源。也可以把挫折源理解为客观存在的挫折，它一般有两种情形。

1. 需要得不到满足，又不能妥善调节而导致挫折

人们在社会生活中，会产生物质生活和精神生活的多种需要。物质生活得不到满足，人就难以生存；精神生活得不到满足，虽然不直接危及生存，但会对人的身心健康和发展产生重大影响。对生活在现代社会的大部分人，尤其是对青年学生来说精神生活不满足的情形居多，其对人的生存、发展及身心健康的影响很大。在社会生活中，人们的一切活动，都是为了满足某种需要和实现人生某种追求而做出的努力。但是，由于受客观条件的限制和制约，人们需要的满足和追求的实现总是很有限的。甚至有时连最起码的、最基本的需要也得不到满足，如自然界中发生的灾难性的变化；社会生活中政治、经济、道德、法律的约束；个体身心条件和缺陷的制约等都可能阻碍个体需要的满足和目标的实现，也都可能成为构成挫折的因素。

2. 动机冲突而导致挫折

在实际生活中，个体的同一种需要可以有两种或两种以上的目标都能使需要得到满足，但又不可兼得，这就必须做出取舍性的选择。当然，利弊分明，取舍就简单。然而生活是复杂的，往往出现一些违背需要的目标（如灾难威胁），必须回避，但是迫于情势，只有接受其中的一种才能回避另一种或几种，这种“两利不可兼得”、“两弊不可同驱”的取舍性选择，就是动机冲突。出现动机冲突时，常常会使人犹豫不决，左右徘徊。如果遇到意义重大或原则性的动机冲突时，往往会引起个体激烈的动机斗争，产生内心紧张，焦虑

不安。在当今面临社会变革、价值观念多变的社会背景中，选择会变得更加错综复杂，难以把握，由选择带来的困惑和紧张也就表现得更加明显。

（二）挫折感

在现实生活中，个体在追求需要满足的过程中受挫，往往把激怒投射到客观对象即挫折源上。但是对身心健康产生直接影响、直接危害的则是对挫折的感受。所谓挫折感，即挫折源刺激个体的大脑，打破了个体原有的心理平衡而出现的心理紧张和情绪反映。挫折源是引起挫折的客观条件，挫折感则是引起挫折的主观感受。一般来说，挫折源的强度越大，挫折感则越强。

心理学家的研究表明，挫折源对个体的心理影响不是直接的，而是通过中介完成的。这种中介就是个体的人生态度、价值观念、认知水平和身心健康状态。不同的个体面对同一种挫折源，会由于他们的人生态度、价值观念、认知水平和身心健康状况的不同而产生不同的挫折感。

第二节 受挫反应

每个面对复杂多变的社会生活的个体，都会遇到这样或那样的挫折，只是程度不同而已。不同的个体会因为他们的生活经历、经受挫折的频率、身心健康状况的不同而产生不同的挫折反应。但无论是什么原因引起的挫折，也无论挫折的表现形式如何，都会对个体的心理和心理健康带来一定的影响。了解受挫后的种种反应，弄清这些反应的实质，是加强心理健康的关键。

挫折源刺激大脑神经，破坏了神经中枢原有的平衡，会引起种种心理反应。常见的心理反应有：

1. 攻击

攻击是受挫后的一种应激反应，即受挫者采取使其他的人或物受到伤害或痛苦的行为。这也是青年学生中最常见的一种受挫

反应。就其反应形式看又可分为两种即直接攻击和间接攻击。

直接攻击是指受挫者将愤怒直接指向挫折源（人、事或物），多以动作、表情、语言、文字等形式表现出来，如怒目而视，拳脚相加，反唇相讥等。其结果为伤害他人或损坏物体。在通常情况下，自我感觉良好、充满自信的人，或缺乏理智、缺乏生活阅历的人，容易产生直接攻击行为。青年学生正处于生理、心理机能的旺盛期，精力过剩，喜争强好胜，不易自制，容易产生自傲心，受挫反应往往是直接攻击。

由于直接攻击行为有损于他人和社会，有的还会造成严重的社会后果，因而不被社会团体和组织所允许。如果失控的攻击行为达到违法乱纪的程度，就会受到法律的制裁和纪律的处罚。所以，有的人在受挫后就采取变相的攻击方式，这就是间接攻击。间接攻击也称转向攻击。它是指挫折发生后，受挫人发现引起挫折的真正对象不能攻击，或者挫折源不明，没有明确的对象可以攻击，而将愤怒的情绪转嫁到不相关的人或物上；或者将愤怒的情绪指向自身。实质上这是一种最不明智的做法。

2. 焦虑

焦虑是个体对当前或预见到的挫折表现出的一种十分复杂的消极情绪状态。包括自尊心的损伤，自信心的丧失，失败感和愧疚感交织而成的紧张、不安、忧虑、恐惧等情绪状态。这种情绪多是在个体的强烈欲求遭到多次失败，慢慢丧失了自信心后出现的。

实际上，人们在学习、工作和生活中遇到挫折而产生焦虑的情绪是非常普遍的。

3. 冷漠

受挫后，对挫折情境不关心、无动于衷，这是一种比攻击更为复杂的一种受挫反应。这种反应通常是在个体遭受挫折后，既无法对挫折源进行直接攻击，又找不到适当的“替罪羊”进行间接攻击，更严重的是感到找不到摆脱困境的方法时发生的。

冷漠反应的实质是个体受挫后心理上的压抑与攻击之间的冲突与斗争，最终攻击转向压抑妥协的一种表现。这种反应表面上看起来虽然比攻击或自杀更为明智，有时也可以帮助受挫者度过困

境，能起到平缓情绪、防止过激行为的作用，但并没有从根本上解决问题，没有找到解决问题的方法。其结果是掩盖矛盾，自我欺骗，自暴自弃，对自我的损害更大。

4. 逃避与幻想

逃避是指受挫者避开挫折源的一种消极受挫反应。多数情况的逃避是放弃原有的目标追求，退隐到与此无关的现实中。另一种逃避、妥协的受挫反应是幻想。其表现为在情绪苦闷时凭借自己的主观想象而构成的一种在梦幻般的情景中去实现自己的某种需要。例如有的学生非常想出人头地，引人注目，但又倍感力不从心，便幻想自己成了著名的学者或权威，老师和学生都对他赞不绝口，顶礼膜拜。这种在“白日梦”的遐想中实现自己的愿望，脱离现实的幻想虽然可以使苦闷情绪暂时获得缓解，但毕竟是虚无缥缈的“海市蜃楼”。如果说，逃避可以使人置身事外，算一种心理防卫，那么幻想则是自欺欺人，往往会导致更大的心理挫折，甚至产生精神疾病。

此外，认同、文饰、退缩、固执等也是个体受挫后容易出现的心里反应，其中有些是本能性的反应，有些是习惯性反应。不论哪种反应，对缓解心理压力，维护心理平衡，以减低挫折的直接打击均能起到一定的作用。但攻击、焦虑、冷漠、逃避与幻想则对个体的危害性较大。

第三节 挫折心理自测及自我调适

一、案例分析：

(一) 症状简介

吴×：男，19岁，大学一年级学生。

吴×自从全班南山春游回来后，就情绪低落，沉默寡言，对女生很不尊重，说话总带刺，说女生浅薄，结果把全班女生都得罪了。

（二）过程分析

吴×同全班同学去南山春游，爬山时，他和“班花”小丽落在了最后。小丽高挑而貌美，吴×相貌平平，个子也不高，在班上没什么地位，平时少有和小丽相处的机会。今天能和小丽单独走在一起，感觉很愉快。突然小丽脚扭了，小丽坐在地上痛苦地捂着脚，吴×下意识地说：“快，我背你下山。”小丽看了他一眼，却说：“不行。”吴×有点尴尬，看了一会，又小心翼翼地说：“那我扶你下山？”小丽这次看都没看他说：“不行。”吴×难堪之极，就说：“那我去叫人。”这时班长来了，班长高大健壮，英俊潇洒，一看这情形，蹲下来说：“来，我背你！”小丽很顺从地爬在班长背上，由班长背下了山。吴×的心像被浇了一盆凉水一样。

其实，吴×个子不足一米七。小丽开始不好意思让他背，也怕他背不动再出意外，后来吴×说扶小丽，小丽根本没法走，前面拒绝了，也不好意思再说让吴×背。班长来了，小丽怕再误解，就很顺从地让班长背下山了。但这些都是吴×所不知道的。吴×认为小丽看不起他，以貌取人，就喜欢英俊的班长，自己连帮助人的资格都没有，自尊心受到打击。

吴×平时就有点自卑，遇事总往坏处想。路遇同学打招呼没有回应，其他的同学会认为对方没看见，吴×就认为对方是故意的。考试不理想，别人认为总算过关，吴×认为太倒霉。平时出现语误，别人都忘了，吴×还觉得事态严重，怀疑把谁得罪了。女生对男生保持点矜持，耍点任性，别人觉得正常，吴×觉得这是故意给他难堪。吴×这种消极暗示、自卑感以及偏执多疑的心态，使他总是受挫很深，“南山事件”更是让他产生了对自己的全面怀疑，于是在极度的挫折感受之后，他的行为转为攻击。因小丽是女性，所以他就攻击全体女生，认为她们浅薄，以貌取人。并以此来安慰自己，减轻挫折感。

（三）心理调适与咨询建议

1. 去心理咨询

咨询员可以做一次集体咨询，让同学扮演小丽、班长和他，演

绎事情经过。再让小丽坦白讲当时的想法。咨询员还要与吴×进行正确的挫折认知，与吴×探讨日常挫折表现及挫折感受，帮助吴×认识自己的认知误区。

2. 咨询效果

吴×通过咨询，要注意在实践中矫正自己的不合理认知习惯，改变总把事情往坏处想、总是自责、自罚的思维习惯。遇事要从主观、客观、自己、他人全面想问题，而且要相信自己的能力，相信别人的善良、理智。

3. 吴×重新认识了自己，建立了自信心。

二、挫折心理自测

当你面对困境或承受重大压力时，你是心平气和还是心烦意乱，处事效率提高了还是明显下降了？以下测试可以了解你的心理应付能力和承受挫折的能力。

以下各题请根据自己的实际情况，选择最符合你的答案。

[测试题]

1. 这是一个平安无事的周末，你正在家里休息，安然接到消息，说你的一位亲人被紧急地送往医院，你必须去医院照顾病人，这时你会：

- A、觉得完全无法应付那些请求。
- B、尽力而为，但是期望这件事早日恢复正常。
- C、有充沛的精力去应付那种情况。

2. 如果你突然之间无事一身轻，你会做什么？

- A、去喝酒，并喝得一醉方休。
- B、觉得有自己的空余时间，高兴极了。
- C、立刻开始计划另外一些工作。

3. 你有完全属于自己的一个夜晚，没有任何事做，你会：

- A、轻松地享受独处的滋味。
- B、打一些电话同朋友聊天。

- C、为自己找一些事情来做。
- 4. 有个比你小的朋友请你去参加他们的假日野营，你可能会：
 - A、去参加，假如你没有更好的事可做的話。
 - B、很喜欢，因而把其他的约会取消，以便能够前去参加。
 - C、加以拒绝，因为你比较喜欢过一种让自己满意的假日。
- 5. 假设医生说，你只有六个月的时间生存，你会：
 - A、尽量去做很多你经常想做的事情。
 - B、花时间把你的事情安排好，并且让你的家人和朋友有个心理准备。
 - C、尽量寻访各地名医，力图挽回你的健康和生命。
- 6. 当你有轻微的头痛时，你会：
 - A、上床睡觉，或者和别人在一起。
 - B、不去管它，行止和平常一样。
 - C、吃一粒止痛药，而且行止和平常一样。
- 7. 你已经躺在床上准备睡觉，忽然有位朋友打电话来，邀请你去参加一个宴会，这时你会：
 - A、告诉他说你想睡觉。
 - B、起床，和他一起去。
 - C、委婉地辞谢。
- 8. 你的牙齿有时出现疼痛，你会：
 - A、去看医生。
 - B、认为应该去看医生，但却一直等到恶化了才会去。
 - C、设法像没有事一样。
- 9. 当你遇到麻烦时，你是否想过自杀可以解决你的问题？
 - A、从来没有想过。
 - B、偶尔想过。
 - C、经常会想。
- 10. 你已经存够了钱准备买房子，忽然听说有一套房子优惠出

售，但是你还没有足够的钱买家具，这时你会：

- A、先买房，住空房子，等到有钱后再买家具。
- B、想其他办法添置或者翻新一些必要的家具。
- C、暂时不买房子，直到你能够住得舒服时才买。

11. 如果你是一场劫难的幸存者，你认为你会有下列何种反应？

- A、没有活下去的信心。
- B、充分利用新的机会。
- C、你不知道。

12. 下列哪一句对你最适用？

- A、在我的生命中，最重要的是我的工作。
- B、我的家庭是我一生中最重要的事情。
- C、每一分钟都过得充实，是我一生中重要之事。

13. 你感到焦虑的时候，是：

- A、只有在真正麻烦的事情发生在你的身上时才会。
- B、在没有明显的理由之下，经常出现。
- C、当情况确实难以避免时，偶尔出现。

14. 如果你在大街上看到有人受到攻击，你会：

- A、设法帮助他。
- B、立即躲避。
- C、报警求援。

15. 下列哪一种情况对你最适合？

- A、我有点像“梦想家”，而在需要采取行动时总是瞻前顾后。
- B、当我不得不做出决定时，我先是有点犹豫不决，然后就会行动。
- C、我比较容易采取行动，不会坐着空想。

16. 如果你们家外面发生了一个严重的意外事故，你可能会：

A、帮助解决困难，因为你有急救常识。

B、在别人指挥下帮忙，因为你不知道该怎么办。

C、顶多只能帮忙打电话叫救护车。

17. 如果你家被偷了，你会：

A、感到震惊而难过。

B、立即打电话给保险公司。

C、感到十分生气，并对那些窃盗采取某种报复行为。

18. 如果你的伴侣威胁说要离家出走，你会：

A、建议他叫出租车。

B、尽量与其讲道理。

C、请求他留下。

19. 你觉得缺少下列哪一件东西时，最容易过得去。

A、电话。

B、汽车。

C、快速食品。

20. 突然停电时，你会作何反应？

A、使用蜡烛。

B、后悔没有预先作准备。

C、上床去，一直到停电结束为止。

21. 一般来说，你要走多远的路才会开始觉得疲惫？

A、半里路。

B、两里路。

C、六里以上的路。

22. 在觉得疲劳以后，你还可以再走多远？

A、几里的路。

B、一步也走不动。

C、能走多远就走多远。

23. 你最怕下列哪种情况？

A、全部的钱和工作都丢掉了。

B、失去你的家庭和朋友。

C、精神崩溃。

24. 下列事情，你是否懂一点，是否一样也不懂：

A、种植或烹饪。

B、医药或建筑。

C、上面一样也不懂。

25. 当你需要钱的时候，你就：

A、尽量存钱。

B、动脑筋想赚钱的办法。

C、如果能借到，就去向人借钱。

26. 下列哪一句话对你来说是真实的？

A、我为生活制定了具有弹性的计划，如果遇到更好的机会，我会马上加以改变。

B、我对于生活中的每一件事情，几乎全都计划好了，而且一定贯彻始终。

C、我对于生活的态度是顺其自然。

27. 假设你在一个救生船上，下列东西必须扔掉一种，你选择哪一种？

A、一箱罐头食品。

B、一箱书籍。

C、一箱工具。

28. 如果有人攻击你，想置你于死地，你比较可能会：

A、投降，而非杀害那个攻击你的人。

B、把攻击你的人杀死，如果有机会的话。

C、尽量逃跑。

29. 你是否需要周围的人让你觉得自己有用？

A、是。

C、偶尔需要。

A、身体上的疼痛。

B、社会的非难。

C、沮丧。

[计分与评价]

根据你的答题结果对照表15计算自己的得分。

表 15

挫折心理自测计分表

题号 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	2	2	6	4	6	2	2	6	6	4	2	2	6	6	2
B	4	4	2	6	4	6	6	4	4	6	6	4	2	2	4
C	6	6	4	2	2	4	4	2	2	2	4	6	4	4	6
题号 答案	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
A	2	6	2	6	2	6	2	4	4	6	4	6	2	2	2
B	4	4	6	4	4	4	4	2	6	6	6	2	4	6	6
C	6	2	4	2	6	2	6	6	2	2	2	4	6	4	4

80分以下：冒险性极高，心理应付能力水平极低。

81~100分：冒险性较高，心理应付能力较低。

101~135分：有一定的冒险性，心理应付能力一般。

136~164分：心理应付能力高于一般水平。

165分以上：心理应付能力很高，承受挫折能力强。

三、挫折心理自我调适

社会是充满矛盾的。个人只有依赖于社会，并与社会作全方位的物质和信息的交换，才能生存和发展。个体追求需要的满足是多层次、多方面的，社会不可能有求必应。在解决矛盾的过程中，困境、挫折、失败往往是不可避免的。从某种意义上看，成功的机会往往存在于挫折之中，生活的强者能够自觉地运用这一原理处理生活道路上的困境。即使对任何一个普通的人来说，要想获得身心健康，造就健全的人格，也必须学会自觉地调适自己的心态。

（一）正确认识挫折

老一辈革命家陈毅在一首诗中说：“应知天地宽，何处无风云，应知山水远，到处有不平。”在人生的道路上，挫折虽然是不可避免的，但对于一个事业心强并具有坚强毅力的人来说，它不仅仅是磨难，同时也是促使其健康成长的催化剂。

首先，挫折能造就强者。挫折犹如加压泵，它能给人以心理压力，促使个体调动全身心的能量去对付困境，使人经受锻炼，迅速成长，激发创造力。

其次，挫折能使人学会思考。挫折和教训是一副清醒剂，有些人常常盲目地乐观自负，不能正确地认识社会。挫折恰好在这个时候使他们清醒过来，认识到环境、条件的困难和障碍，看清自己行为的某些失误和不妥，使自己的行为、目标、思想认识和处世方法得以及时修正。正如一位大文学家所说的：挫折可以使人及早学得聪明些。

最后，挫折可以磨炼人的意志。意志是一种独特的心理现象，是人自觉地确定目标，并根据确定的目标来支配和调节自己的行为，克服种种困难，进而实现目标的心理过程。青年学生由于缺乏必要的知识和经验，意志比较薄弱，容易轻举妄动，缺乏坚韧性和自制力，往往容易遭受挫折的侵害。但挫折能使受挫者懂得人生的酸苦，使人看清生活的真谛，正所谓“自古英雄多磨难”。

因此，青年学生必须要有一个正确的挫折观。将挫折看作是生

活的一个组成部分，一分为二地看待挫折，丢掉幻想，面对现实，才会在挫折面前思想开朗、心情坦然、镇定自若，从失败之树上摘取胜利之果。

（二）积极挑战自我，主动应战挫折

挫折有外部条件与内心反应之分，但是外部条件对个体的影响是通过内心反应表现出来的。对同一事物怎么看待，是否体验到了挫折，每个人都不会完全一致。法国大文豪巴尔扎克说过一段很有哲理的话，大意是：世界上的事情永远不是绝对的，结果完全会因人而异，就象苦难对人才来说是一块垫脚石，对能干的人来说是一笔财富，但对弱者来说则是一个万丈深渊。

认知疗法指出：情绪障碍的形成和排除都与思维结构有关，因此，应从思维结果入手。这一理论告诉我们：挫折在何时、何地，在什么情况下产生，产生到什么程度，是我们自己难以预料和控制的。自己能够控制的只有自己对挫折的认识和看法，从而控制自己的情绪和行为反应，将挫折对自己的伤害降低到最小的程度。这就是说，挫折的关键在“自我”，要战胜挫折，首先要战胜“自我”。

（三）主动调整目标

挫折总是与目标连接在一起的。挫折就是行为受阻，目标无法实现。因此，当受到挫折后，重新衡量一下目标是否定得过高，是否符合主客观条件是非常必要的。如果确属目标不切实际而造成挫折，那就要重新调整目标，用另一种可能实现的目标来代替，以获得成功的心理快慰。

当然，通过分析，如果自己追求的目标是合理的、现实的，就要毫不动摇地朝着既定的目标前进。

（四）培养积极进取的个性品质

同样的挫折，对不同个性品质的人所产生的心理困境却大不相同。并且，同样强度的心理困境，个性好的人在解除心理困境的过程中，比个性差的人要显得轻松自然。

1. 自信乐观

自信是成功的使者，自卑是失败的孽根；乐观是幸福的源泉，

悲观是痛苦的祸水。自信乐观者总是相信自己的能力，在困难和挫折面前镇定自若；自卑悲观的人却总是怀疑自己的能力，在困难和挫折面前驻足不前，望而却步，甚至将自己逼向亡命天涯，一死了之。实际上，就能力而言自信者和自卑者之间本没有很大的差距，只是自信乐观者在遇到挫折时能保持一份清醒，调动心身潜能来化解困境而已。而自卑悲观者由于过分恐慌，不但心身潜能无法激发出来，就连正常的能力水平也发挥不出来。

2. 自强不息

强者之所以能称之为强者，关键是他们在困难和挫折面前能保持顽强不屈的意志品质，义无反顾地和困难较量，不达目标不罢休。在强者眼里，挫折是一笔财富，失败变成了失误。而弱者每遇到挫折一次就退却一步，在困难面前显得懦弱，最终放弃目标，消极遁世。德国诗人歌德曾告诫人们：“凡自强不息的人，终能得救。”

（五）要善于摆脱挫折带来的烦恼

现代医学研究表明，人在长期的精神压力下，会出现种种不正常的生理反应，引起一系列病症。据美国耶鲁大学医学院的统计，在所有门诊病人中，属于情绪不好而患病的占76%，这足以看出不良情绪对健康的危害。遇到挫折而产生不良情绪，应采取适当的方法将不良情绪排泄出去，以下介绍几种调适方法：

1. “糊涂”也是一种聪明的选择

扬州八怪之一的郑板桥一生坎坷，老年时写下了“难得糊涂”以自慰和求得解脱。在常态下，人们常说，一个人始终应保持清醒的头脑，但从心理学的角度看，在一种特定的社会处境中，为了降低挫折对自己的伤害，保持心理相对的平衡，“糊涂”也是一种聪明的选择。

2. “酸葡萄”心理

伊索寓言中有一则寓言说：狐狸看到一串串鲜美的葡萄，口水就流出来了。它想了许多办法，可是怎么摘也摘不到，于是就说：葡萄是酸的，并不是我想要的。然后，扬长而去。这种受到挫折后，以“合理的理由”辩解开脱、自慰的“酸葡萄”心理，虽然其理由经不起推敲，也不符合客观事实，但它可以冲淡内心的焦虑和不安，客观

上可以起到自我保护的作用。

3. 有泪就流

俗话说：男儿有泪不轻弹，诉苦是弱者的表现。因此，大部分青年人碍于情面或怕失掉“自尊”，往往在遇到挫折而产生压抑情绪后不愿意讲出来，不作合理宣泄。这种情绪压抑久了，易形成潜意识的变态心理，危害身体健康。心理学的原理告诉我们，人的情绪处于压抑状态时，应有合理的宣泄，这样才能调节机体的平衡，缓解不良情绪的困扰。

4. 幽默一笑解千愁

幽默是消除不良情绪的有效方法。当遇到某些无关大局的不良外界刺激时，最好的方法就是超然洒脱一些。一个得体的幽默，一句适宜的俏皮话，常常可以使已经紧张的局面轻松起来，可以使一个窘迫难堪的场景消失。幽默是智慧的表现，是成熟的表现。邓小平同志在回答外国友人对他所经历不凡政治风波的询问时，仍健康豁达地回答说：“天塌下来有高个子顶着哩！”。

5. 不幸是一所最好的大学

当某种动机和行为不被社会所允许和接纳时，应当将其导向比较崇高的方向，使之符合社会规范和时代的要求。人们常说：不幸是一所最好的大学。这是因为，不幸可以摧毁一个人，也可以激励一个人。歌德因绿蒂另有所爱，初恋失败而写出了不朽名篇《少年维特的烦恼》。同样，孔子厄而著《春秋》，太史公腐而《史记》出。应该说，他们都是不幸这所“大学”的优秀“毕业生”。挫折可以给人带来困难、不幸，使人消沉下去，也可以磨炼人的意志、性格，使人振奋起来。俗话说：“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。”但是，挫折并不能直接促使人奋起，挫折的激励作用是在一定的前提条件下表现出来的。这些条件主要包括：正确的人生观，良好的个性、心理品质等。

（六）加强对人生事件的心理预期

心理预期，顾名思义，就是从心理上对未来的事情进行预测和期望。人生事件的心理预期，就是以人生为着眼点，就未来人生之路中可能出现的种种成功、失败及变化性事件从心理上进行预期。

一般来说，心理预期越充分、越彻底，越能使人处事不惊，成竹在胸，减少各种心理困境对其所造成的伤害。

加强对人生事件的心理预测，必须做到以下几点：一是心理预期经常化，定期地对一段时间的人生事件进行预测和期望；二是全面性，学习、恋爱、人际交往、求职择业、生活工作等方面应尽可能充分考虑；三是恰如其分，对人生事件的可能、大小、强弱预期要恰当，不可随心所欲，以免产生负面影响。

第八章 成 就

成功、成就、成才、成名；信仰、信念、信心、信任，这四成和四信是相互联系、互为作用的，是体现在个体或群体上的业绩和境界。

四成是显性的、具有诱惑力的欲望、目标，而四信是隐性的、意识的，是相通互动的，它们形成了一个完整的精神体系和思想境界。

人们需要成就，期待成功，渴望成才……然而取得成就，获得成功，是要付出辛劳的。当然，你也会从中体验到无比的快乐。

成功的花，
人们只惊慕她现时的明艳！
然而当初她的芽儿，
浸透了奋斗的泪泉，
洒遍了牺牲的血雨。

——冰心：《繁星》

第一节 成就动机概念

如何取得成功，是决定和选择的核心。通俗地说，成就动机就是指求得成功的强烈愿望和需求。成就动机较强烈的人在行动上表现为克服障碍、超越别人、快速优质地完成任务。

一、成就动机的定义

(一) 定义

成就动机，是一种想要做好事情的动力，它与个人对自己的高要求、高标准有关，与个人的高抱负水平有关。一个有强烈成就感的人，就有决心做好一件难度较大的工作，这么做并不是要争取地位和名利，而仅仅是想要做好这件事情。

他们希望得到外界客观的、公正的评价，并不过分重视个人的地位和名利，但当个人的地位和名利能表示事业的成功时，他们也会去追求。

心理学家普遍认为，个体的成就动机并不是个体获得成就的惟一因素，除了成就动机以外，社会的赞扬、团体的规范、个人的兴趣等都是促使个人获得成就的重要因素。

《心理学大词典》这样解释成就动机 (achievement motivation)：

“教育心理学中指个人在学习、工作、科研等活动中力求成功的内部动因。它是一种社会性活动，在学习领域则是以求得学业成就为目标的学习动机。研究表明，具有成就动机的人参加任何活动总力图取胜；喜欢接受他人的挑战；面对挫折和困难表现出极大的韧性和毅力，不达目的决不罢休；对错误的意见和做法能抵制。成就动机强的人比成就动机差的人更能坚持学习，也更有成效。它主要由认识的、自我提高的和附属的三种内驱力构成。成就动机重要的是教育的结果，与父母和教师对儿童期的‘独立性训练’有关。……管理心理学中是指个人对自己认为重要或有价值的工作，不但愿意做，且力求达到更高标准的内在心理过程。简言之，就是要获得优秀成绩的欲望。它是人类所独有的，是从社会生活中学习而成的。因而，其个别差异及团体差异是不足为奇的。个人的年龄、性别、能力、成败经验、努力程度等主观因素及工作性质、任务难度、社会环境等客观因素都是成就动机个别差异形成的原因。至于成就动机的团体差异，则与社会文化、民族特性、家庭教养、团体风气等因素有关。”

（二）理解

人们有追求成功的动机和避免失败的动机，若人们为了获得满足感，其成就动机就是想要成功的倾向；若人们为了要减少痛苦，避免失败，其动机就光有避免失败的倾向。成就动机高的人希望成功的倾向就强烈。

很想得到成功的人比起那些不大想得到成功的人而言，更能接受困难的工作。他们能把工作做得更好，而且能坚持工作。这种情况在选择职业上也能反映出来。一个希望成功高于避免失败的人，在选择职业时有较高的抱负水平；一个人追求成功的动机若高于避免失败的动机，即使成功了，他也不会简单地重复去做同样的事，而是提高其抱负水平，尝试去做更为困难的工作；一个人若有强烈的成就感并认为工作容易成功时，则其坚持性较强。

另外，人们对于取得成功与失败的原因也表现出差异：成就动机低的人对于自己的成功归因于运气好或任务容易，对于自己的失败则归因于自己能力差；而成就动机高的人则相反，对于自己的成功归因于自己能力强，对于失败则归因于自己不努力。这种归因倾向的差异，使成就动机高的人有可能维持高的动机水平，而成就动机低的人总是处于低的动机水平。

（三）特征

成就动机高的人具有下列特征：

喜欢接受具有一定难度的挑战性任务，这就是说，对于太难的或太容易的任务是不愿意去干的。如果任务太难则成功的把握不大，不必去冒险，即使取得成功也是靠运气。具有强烈成就动机的人总是企图通过自己的努力来达到成功，而不愿碰运气，他们非常想知道自己活动的成果。因为成就动机高的人他们的抱负水平也高，而自己的抱负水平可以随着活动目标的实现或任务的完成与否自行调节。如果自己活动的成果达到自己预期的设想，就会提出更高的抱负水平，尝试去做更为困难的工作。他们常常以旺盛的精力，采用新的方法创造性地完成任务。

成就动机高的人不愿意墨守成规，采取简单重复的方法去完

成任务，他们对自己做出的决定高度负责任。成就动机高的人是经过深思熟虑才决定接受任务的，一旦接受了任务，就对自己的行为负责，努力去实现目标。在选择与他人合作共事时，往往选那些有能力的人。由于成就动机强烈，一心要干出成绩，他们愿意与有能力的人一起工作。

二、马斯洛描述的“金字塔”

（一）需要层次理论

美国著名心理学家马斯洛对人的需要及理解有很系统的独到研究，他的研究对现代心理学等诸多领域产生了巨大的影响。他把人的需要描述成具有五个层次的“金字塔”，他认为所满足的需要达到了什么层次，与人的心理健康是有关联的。马斯洛把人的需要划分为五个从低到高的层次，分别为：

（1）生存需要：是指对食物、水、空气等的需要，这是最低层的需要。

（2）安全需要：是指对人身安全、生活稳定以及免遭痛苦威胁或疾病的需要。

（3）社交需要：是指对友谊、爱以及归属关系的需要。

（4）尊重需要：是指受到他人尊重和自我尊重的需要。当需要达到这一层次时，人们就需要别人认为他们是胜任工作的、有能力的。他们关心的是成就、声望、地位和晋升的机会。同时还会要求自己能够掌握一些技能、知识并且能够独立处理问题。

（5）自我实现的需要：是指可以最大限度地发挥一个人潜力的需要。

一个达到自我实现境界的人，会体验到接受自己也接受别人，拥有解决更多问题的能力。

成就动机所涉及的是第四、第五层次中的需要。

（二）高级需要与低级需要的比较

马斯洛对高级需要与低级需要进行了全面的比较，他认为：

（1）高级需要是一种在种系上或进化上发展较迟的产物，越是

高级的需要就越为人类所特有。

(2) 在个体发育过程中，先有低级需要，后有高级需要。

(3) 越是高级的需要，对于维持纯粹的生存也就越不迫切，其满足也就越能更长久地推迟。

(4) 生活在更高级需要的水平上，意味着更大的生物效能、更长的寿命、更少的疾病、更好的睡眠和更好的胃口等。

(5) 高级需要的迫切程度不如低级需要，不容易被觉察，容易被混淆和搞错。

(6) 高级需要的满足能带来更深刻的幸福感、宁静感以及内心生活的丰富感。

(7) 追求高级需要的满足是心理健康的表现。

(8) 越是高级的需要，其满足所需前提条件就越多，需要更大的舞台、更长的过程、更多的手段以及更多的从属步骤和预备步骤。

(9) 高级需要的实现要求有更好的外部条件。

(10) 高级需要比低级需要具有更大的价值，人们愿意为高级需要的满足牺牲更多的东西，同时也更能容忍低级需要满足的丧失。

(11) 越是高层次的需要，就越容易在更大的范围内与他人的需要相融合。

(12) 追求高级需要的满足一般会有益于社会，有益于他人。

(13) 在高级需要层次上生活的人可能会有更多、更高的趋向自我实现的品质。

(14) 追求高级需要的满足有利于培养更好的个性。事实上生活在自我实现生活层次上的人既是最爱人类的人，同时也是个人特质发展最充分的人。

(15) 需要的层次越高，心理治疗就越容易、越有效。在最低的需要层次上，心理治疗几乎没有任何作用。因为心理治疗不能当饭吃。

三、高成就动机者的共同特征

1. 成就动机高的人具有的特点

(1) 高成就动机者喜欢制定计划，设定奋斗目标；他们一般不会满足现状，随遇而安，喜欢有所作为。

(2) 高成就动机者在选择目标时，倾向于回避极端的困难，喜欢中等难度的目标，这个目标实现起来比较艰巨但却最终能够实现。

(3) 高成就动机者喜欢能有不断反馈的任务。由于是否能完成任务对他们很重要，他们希望尽快知道干得好不好。因此，高成就动机者往往选择专业性强的职业。

高成就动机者对他们所做的贡献评价较高，自信心一般都比较强。

2. 工作效率高

高成就动机的人一般都以最高效率来工作。因此成就动机的高低会直接影响到工作效率。

3. 成就动机培养、增进的办法

(1) 及时反馈你的成就。在计划时，大目标下需要有许多小目标；得到奖励，就会增进你去实现这一个目标的愿望。

(2) 找一个成功的榜样。如果你周围有一个人取得成功了，这会激励你也去争取成功。

(3) 改变你自己的形象。有高成就感的人喜欢担当重任，并不断得到自己完成任务的反馈。如果在训练时，有意识增加这种体会，那也会增强成就动机。

(4) 经常鼓励自己。

四、影响成就动机的主要因素

(一) 影响因素

每一个人的成就动机都是不相同的，每一个人都有一个相对稳定的成就动机水平。影响成就动机的因素主要有：

（1）童年所接受的家庭教育。父母对儿童的“独立性训练”与儿童的成就动机的强弱有关。父母要求子女独立自主而又能以身作则者，容易培养儿童的成就动机。

（2）教师的言行。教师对学生的评语是激发学生成就动机的有效办法。

（3）经常参加社会竞争和带有冒险性活动的人比一般人的成就动机强。

（4）学生的学习成绩。成就动机强的学生一般学习成绩比较好。

（5）个人对工作难度的看法。认为工作过难或过易都不会产生强烈的成就动机；当个人认为工作难度适中，成功和失败的可能性各占一半时，成就动机最强烈。

（6）自然环境和社会经济文化条件。当一个国家经济处于繁荣时期，人民的成就动机较高；反之，则降低。生活在城市里的人，生活紧张，竞争激烈，无论是学生对学业成就，还是成人对事业成就，其成就动机均较偏僻乡村的居民强烈。

（二）如何培养

在人的动机结构中，成就动机处于极为重要的位置。可以说，成就动机决定着你在人生的攀登中能达到何种高度。它是动力的动力，是人类适应社会、作为社会动物的有力动因。应当承认，成就动机是后天教育的结果，成就动机主要与社会的文化和父母的教育方式有关。注重儿童早期的独立性训练有助于培养儿童的成就动机。

首先，父母对子女的期望值及为其制定的成就标准对孩子的成就动机有很大影响。

其次，对孩子的独立性训练有助于成就动机的形成。做父母的应当从很早开始培养孩子的独立自主的生活习惯，相信孩子的自立能力，相信子女的判断，放手让其去独立解决问题。不要过分娇惯、溺爱孩子，不要助长孩子的依赖感。

最后，社会的传统文化、风俗习惯也是影响成就动机的重要因素。文化的差异使成就动机具有不同的表现方式，培养了良好的

成就动机往往也就意味着培养了良好的选择能力和决策能力。成就动机为选择指出了方向，甚至为选择确定了目标，这一切都是自发完成的，是人格力量的潜意识的过程。个体成就动机可以通过多种途径加以培养，如心理治疗、团体咨询、敏感性训练等等。从教育的角度看，任何一种教育都是一个塑造或改变个性的过程，是一种获得新的思想和行为习惯以改变旧的思想和行为习惯的过程，教育是培养并发展个人的成就动机的重要手段。

五、成就动机与社会经济发展

（一）成就动机有利于心理健康

具有高成就动机的人，生活内容丰富而充实，工作积极主动，生气勃勃，精力充沛，心情愉快；具有事业心、进取心，永远不满足于现状；思维活动的独立性、创造性强，富有竞争意识，自信心强，敢于承担有一定难度的工作，并力求做好。

在当前改革开放的新形势下，国家需要一大批立志为实现祖国现代化，为加快社会主义两个文明建设贡献力量的高成就动机者。

（二）成就动机有利于社会经济的发展

人们的成就动机有利于社会经济的发展。成就动机是影响社会经济发展的一个重要因素，研究结果发现，在经济发展水平较高的社会文化区，人们的成就动机都较强烈，这一研究从社会文化方面说明成就动机是能影响经济发展的。成就动机在教育上的成效更为惊人，因为教育能提高学生的成就动机，从而推动社会经济的发展。

（三）成就动机的社会制约性

成就动机是在一定的社会氛围下形成的。在一个国家范围内形成成就动机的氛围，有利于青少年儿童成就动机的提高。关于社会气氛可以制约人们的成就动机的问题，在我国也同样存在。十年动乱之际，由于社会泛滥着“读书无用论”，当时学生的成就动机水平是不高的。党的十一届三中全会以来，为实现祖国现代化、

振兴中华而努力学习的社会气氛十分浓厚，学生的成就动机亦随之提高。

第二节 成就动机的自测与分析

成就动机作为一种内部的过程只能通过外部行为表现出来，通过对行为的观察或推断，人们才能把握成就动机。成就动机测量分为两种形式。

一、投射测量

人的成就动机是人格中不易改变的心理倾向，它主要存在于人的潜意识中，人们通常意识不到它的存在，利用投射测验可将人未意识到的真实动机反映出来。主题统觉测验（TAT）就是其中一种。其方法是被试者根据测验者呈现出的图片，自由联想，编写故事，从而推测出被试者内心深处的想象、愿望。

二、自我报告法，也称量表法^①

自我报告法是指把成就动机变成一系列相关的问题，让被试者回答。

这里，选择几种有关成就动机方面的量表，读者可针对自己的需要试一试。

（一）成就测验

这个测验包含40个陈述，描述过去一年中可能发生在你身上的事情。

仔细读下去，碰到符合自己状况的命题，就做个记号，作答完毕，再按计分方式算出得分。

^① 以下（一）、（二）、（三）、（四）测验量表均选自夏洛尔编：《EQ自测》中国城市出版社，1997年6月版。

[测试题]

- 1. 我获得意外加薪。**
- 2. 我的职务有了晋升。**
- 3. 我买了一部新车。**
- 4. 我买了一部个人电脑。**
- 5. 我的感情生活相当稳定，或我的婚姻渐入佳境。**
- 6. 我招揽了一些新客户。**
- 7. 我逐渐接近理想体重。**
- 8. 我有了新的嗜好。**
- 9. 我搬到了更好的社区。**
- 10. 我重新整修布置了房子（包括租来的）。**
- 11. 我的意见和想法越来越受上司重视。**
- 12. 我换了更好的工作。**
- 13. 我控制了自己的饮食习惯。**
- 14. 我比前一年看了更多的书（小说除外）。**
- 15. 我被指定负责某些事情。**
- 16. 我开始穿着更贵的服饰。**
- 17. 我的老板更依赖我的专才。**
- 18. 我的投资获利可观。**
- 19. 我到国外旅游或考察。**
- 20. 我的网球球技（或其他运动技能）有显著进步。**
- 21. 我对自己的身体健康状况更加满意。**
- 22. 我在各种社交场合里越来越能处之泰然。**
- 23. 我成功地完成生平最大的计划。**
- 24. 我比一向视为榜样的人赢得更多名利。**
- 25. 我达到了一项个人的体能目标（像在固定时间内跑完3公里）。**
- 26. 我对我的性生活比以前感到满意。**

- 27. 我买了从未想过要拥有的东西。
- 28. 我的同事开始尊重我的判断。
- 29. 我比过去更会存钱。
- 30. 经过我的努力，我的专业能力更受肯定。
- 31. 我提出意见或看法时更有自信。
- 32. 我戒除了一个坏习惯。
- 33. 我比以前更会运用时间。
- 34. 我摆脱了一个会拖累我的朋友。
- 35. 我结交了一些益友。
- 36. 我比以前更能控制遭遇困境时的情绪反应。
- 37. 我对我的工作品质更有自信。
- 38. 我比以前更能控制情绪与压力。
- 39. 我在同行之间小有名气。
- 40. 我更能保留自己的想法并广纳众议。

[计分方法]

在你的答案里，有记号的陈述可以得到1分，没有记号不计分，把有记号的题目加起来，就是你的总分。

得分在0~5分，算是得分很低。

得分在6~10分，算是得分低。

得分在11~17分，算是得分中等。

得分在18~22分，算是得分高。

得分在23分以上，算是得分很高。

根据统计，在高收入者的答案里，以下列成就出现的次数最多（以次数多寡排列）：

6. 我招揽了一些新客户。

15. 我被指定负责某些事情。

36. 我比以前更能控制遭遇困境时的情绪反应。

38. 我比以前更能控制情绪与压力。

37. 我对我的工作品质更有自信。

39. 我在同行之间小有名气。

40. 我更能保留自己的想法并广纳众议。

对成功的人而言，下面的成就出现次数最少（由次数少往多排列）：

12. 我换了更好的工作。

9. 我搬到更好的社区。

25. 我达到了一项个人的体能目标。

30. 经过我的努力，我的专业能力更受肯定。

34. 我摆脱了一个会拖累我的朋友。

2. 我的职务有了晋升。

8. 我有了新的嗜好。

[评价]

不管是获得奖状、考100分或加薪，成就都可以带来正面的增强作用，增加自信。

但是成功的人都知道，仅仅设定目标并设法达成，并不能保证带来成功，重要的是要设定切合实际的目标，好让自己更接近成功。

专家建议，最好每12个月就设定一些实际且有重心的目标，按部就班去做。目标若没有重心，力量就会分散，成就也会显得凌乱而没有方向。

国外的测验结果显示，在成功的人当中，得分高并不代表最有成就。事实上，最成功的人在一年当中成就的事项不一定很多。

[得分很低者]

除非这些人已经登峰造极，无需再有什么成就，否则得分太低的人有必要提升自己的成就水准。如果你得分落在此组，可能是因为缺乏方向感或尚无目标，所以没有成就。你可能已经尽力了，但就是太分散而无所成。

[得分低者]

在成功的人当中，得分低的人通常年纪较大。这些人由于已经有高水准的商业经验，以至于减少他们想获取实际成就的意愿。或者，他们比较重视分析，不会急于获取成就。不过，如果你得分落在

落在此组，你的成就水准比得分很高者还令人感到乐观，只要集中精力，设定更明确的目标，成功还是指日可待的。

[得分中等者]

就获致成功的可能性而言，得分中等的人比其他人的机会大。他们能结合充沛的精力和明确的目标，且以过去一年的成就作为未来取得成就的有效踏脚板。他们会利用实在的知识根基，再扩展视野，朝既定目标迈进。如果你得分落在此组，应当加油！成功就在眼前。

[得分高者]

这种人正鼓足劲在增加自己成功的机会，但力量有必要更集中一点。他们就像手持霰弹枪，什么目标都想达到。只要不产生焦急情绪，这样做没什么不好。如果得分落在此组内，最好心中谨记，成就的品质比成就的数量还重要，如果能好好确定方向，成功就会到来。

[得分很高者]

这些人通常年纪较轻，急于成功，并很在意别人对自己的看法。由于他们比较没有安全感，所以容易胡乱忙，各种目标都想达到。有的人比较幸运，会误打误撞闯出一片天地来；但多数人总是忙得忽略了不错的成功机会。如果你得分落在此组，不妨与专家谈谈，或许你的成就动机强烈，但却欠缺必要的知识和方向。

(二) 成就动机测验

这个“动机测验”包括25个陈述，每个陈述都与行为和态度有关，仔细阅读每个陈述，看看能否反映自己的个性或态度。

由于每种态度依各受试者不同，有正反面及程度上的差异，作答时请按不同反映状况填入适当的字母。作答完后，再依计分方式算出总分。

- A、完全不像我 B、不太像我 C、很难说像不像我
D、很像我 E、完全像我

[测试题]

- ☐ 1. 尽可能有效地把每一分钟用在工作上。

- ☐2. 很少把工作带回家。
- ☐3. 每天要做的事情太多了，24小时不够用。
- ☐4. 尽可能减少工作时间。
- ☐5. 经常利用零碎时间工作，例如等电影开场时记账。
- ☐6. 把工作交给别人时，总是担心别人不能胜任。
- ☐7. 如果熬夜有助于按时完成工作，可以彻夜不眠。
- ☐8. 对你而言，工作只是生活中的极小部分。
- ☐9. 喜欢同时做很多份工作。
- ☐10. 觉得“多做无益”，很多人怨恨你，因为你多做事让他们显得差劲。
- ☐11. 经常周末加班。
- ☐12. 如果可能，根本不想工作。
- ☐13. 你的职位可以更上一层楼，但你不想卷入职位竞争中。
- ☐14. 你比任何同职位的人做更多的工作。
- ☐15. 朋友说你工作太拼命了。
- ☐16. 如果打打零工就可糊口，是最好不过了。
- ☐17. 你觉得休假很轻松，你喜欢尽情享受，什么事也不做。
- ☐18. 碰到好天气，偶尔你会放下工作，到郊外玩玩。
- ☐19. 总是有一些事务和约会等待处理。
- ☐20. 一刻不工作就令你忧心如焚。
- ☐21. 相信“爬得越高，跌得愈重”。
- ☐22. 经常设定超出能力所及的工作目标。
- ☐23. 相信懂得花钱就可以不必辛苦工作。
- ☐24. 认真工作时，与工作无关的一切都抛诸脑后——即使是重要的私事。
- ☐25. 认为成天工作的人令人觉得乏味，不把工作看得太严重的人大都比较有趣。

[计分方法]

这个测试题的计分方式分为正向及反向计分两部分，正向计分的得分与你在答案栏中所填的数字相同，反向计分则刚好颠倒过来。正向计分的E是5分，D是4分，C是3分，B是2分，A是1分；反向计分的E是1分，D是2分，C是3分，B是4分，A是5分。

本测题中的第2，4，8，10，12，13，16，17，18，21，23，25题是反向计分，其余为正向计分。把正、反向计分的得分加起来，便是你的总分。

得分在25～51分，算是得分很低。

得分在52～77分，算是得分低。

得分在78～96分，算是得分中等。

得分在97～107分，算是得分高。

得分在108分以上，算是得分很高。

[评价]

动机是追求成功、创造财富的动力。“动机测验”就是衡量你在追求成功时努力和自我牺牲的程度。在成功的人当中，动机最强的人往往最具企图心，会一心一意追逐他们的目标。

[得分很低者]

这种人要想成功会面对两难的困境：要成功，却不想工作。

在工商界里，这些人的态度被视为不正常。如果你得分落在此组，你应该决定是否愿意做些该做的事去达到目标。害怕不成功的感觉可能会使你退缩，对本行不够熟悉也可能使你兴趣平平，没有安全感。但是，除非你克服缺乏动机的缺点，否则成功的机会微乎其微。

[得分低者]

得分低者和得分很低者问题相近。他们追求成功的动力稍高，但还不到可以为成功而打算加倍努力的程度。得分低者倾向于“守株待兔”，愿枯坐等待成功的来临。

[得分中等者]

这种人秉持“有多少做多少”的哲学，不会为了成功而努力过度，但他们会在容易做到的范围内尽量去做。得分中等者是实用

主义者，顺着形势决定动机强弱程度。如果你得分落在此组，最好想想加强追求成功的好处。把握机会的人、豁达乐观的人和工作努力的人才是赢家。

[得分高者]

得分高者走在成功大道上，他们会善于利用对自己有利的形势，并鞭策自己去创造机会。得分高的人企图心强，并且清楚自己的方向，工作态度认真，会做长期计划。他们的自信和精力来自于不变的目标和对本行业基本知识的深入了解。

[得分很高者]

这种人的问题是追求的东西永远不嫌多，并且成癖上瘾，追求更多钱、更多权、更多势。如果你得分落在此级，切记真正的成功在于满足你自己是怎样的一个人，满足你的人际关系，过多的没有必要的成就并不代表完全的成功。

(三) 了解自己的抱负水平

根据自己的实际情况，选择最符合你的答案。

[测试题]

1. 做一件事情，当结果与你的估计相符时，你就感到很满意；否则，即使别人说你成功了，你也会感到不满意。

- A、完全不同意。
- B、比较不同意。
- C、拿不准。
- D、比较同意。
- E、完全同意。

2. 通常，对所做的事，你要求达到的标准往往要高于一般人。

- A、完全不同意。
- B、比较不同意。
- C、拿不准。
- D、比较同意。
- E、完全同意。

3. 对感兴趣的事，你都能尽力而为；对不感兴趣的事，干好干坏无所谓。

- A、完全不同意。
- B、比较不同意。
- C、拿不准。
- D、比较同意。
- E、完全同意。

4. 你觉得做出成就是人生最重要的、最幸福的事情，即使苦些也值得。

- A、完全不同意。
- B、比较不同意。
- C、拿不准。
- D、比较同意。
- E、完全同意。

5. 每做一件事，你通常都从工作方法上入手。

- A、完全不这样。
- B、比较不这样。
- C、拿不准。
- D、比较这样。
- E、完全这样。

6. 你经常成功，失败很少，即使失败了，也会在别的方面寻找弥补。

- A、完全不同意。
- B、比较不同意。
- C、拿不准。
- D、比较同意。
- E、完全同意。

7. 好胜心强，从不服输。

A、完全不同意。

B、比较不同意。

C、拿不准。

D、比较同意。

E、完全同意。

8. 如果有几件事，重要程度相同，难易不等，你会选——

A、最容易的。

B、比较容易的。

C、中等难度的。

D、比较难的。

E、最难的。

9. 如果人们做某种事，预先有标准的话，你会选——

A、最低标准。

B、较低标准。

C、标准适中。

D、较高标准。

E、最高标准。

10. 如果用A，B，C，D，E表示干一番事业的愿望程度，你会选择——

A、根本不想。

B、不太想。

C、愿望适中。

D、较想。

E、非常想。

[计分与评价]

根据你的答题结果，对照表16计算得分。

得分在40~50分，抱负水平很高。

你的事业心很强，成就动机很高，办事追求成功、完美，不喜欢

表 16 了解自己的抱负水平测试题计分表

题号 得分 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
B	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
D	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

半途而废。如果一件事没办好或失败了，你会感到非常不满意。你经常生活在一种紧张、焦虑的氛围中。你也许应该为自己创造一种轻松愉快的气氛来调剂身心，使工作完成得更为出色。

得分在25~39分，抱负水平适中。

你有较强的事业心和工作能力，能妥善处理好自己的努力和任务完成水平之间的关系，失败了也能正确对待。你身心健康，但还要不断提高自己的工作能力。

得分在10~24分，抱负水平较低。

你的事业心不强，不喜欢争强好胜，只求过一种安稳的日子。你对自己的工作标准定得过低，这样不利于你能力的充分发挥和提高。你应该在工作上严格要求自己，在奋斗中努力实现自己的价值。

(四) 成功倾向剖析

不是测试你的“技巧”，也不是向你提出什么难题，目的只是想对你的成功倾向作个剖析，使你对自己有个正确的评价和估计。

请认真回答下列每一个问题，选出能反映你基本态度的答案。

A、非常同意 B、有些同意 C、有些不同意 D、不同意。

[测试题]

1. 快乐的意义对我来说比钱重要得多。

A B C D

2. 假如我知道这件工作必须完成，那么工作的压力和困难并不能困扰我。

A B C D

3. 有时候成败的确能论英雄。

A B C D

4. 我对犯错误的人或事非常严厉。

A B C D

5. 我的名誉对我来说极为重要。

A B C D

6. 我的适应能力非常强，知道什么时候将会改变，并为这种改变做准备。

A B C D

7. 一旦我下定决心，就会坚持到底。

A B C D

8. 我非常喜欢别人把我看成是个身负重任的人。

A B C D

9. 我有些嗜好花费很高，而且我有能力去享受。

A R C D

10. 我会很小心地将时间和精力花在某一个计划上，如果我晓得它会有积极和正面的成果。

A B C D

11. 我是一个团体的成员，让自己的团体成功比获得个人的认可更重要。

A B C D

12. 我宁愿看到一个方案推迟，也不愿无计划、无组织地随便完成。

A B C D

13. 我以能够正确地表达自己的意思为荣，但是我必须确定别

人是否能正确了解我。

A B C D

14. 我的工作情绪是很高昂的，我有用不完的精力，很少感到精力枯竭。

A B C D

15. 大体来说，常识和良好的判断对我来说比了不起的点子更有价值。

A B C)

[计分方法]

根据你的答题结果，对照表1 7计算得分

表 17 成功倾向剖析测试题计分表

答案	题号		得分												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	0	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
B	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
C	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

[评价]

0~15分，成功的意义对你来说是圆满的家庭生活，而不是权力和精神的获得，因为你能从工作之外得到成就感。你可能不适合去爬高位，这个建议可以帮助你专注于实现自我的目标上。

1 6~30分，也许你根本就没想到去争取高位，至少在目前是如此。你有这个能力，但是你还不准备做出必要的牺牲和妥协，你对公司政策的不满导致你在工作的义务和其他兴趣之间寻求平衡。这个倾向可以促使你寻找途径来发展跟你目标一致的事业。

31~45分，你有获得权力和金钱的倾向，要爬上任何一个组织的高峰对你来说是非常容易的事情，而且你通常办得到。这个训

训练对你在申请工作或者用人时用处尤其大。

第三节 目标的确定

人生的需求是永无止境的，因需求所决定的选择也是永无止境的。

一、需要与目标

低级需要为人的选择和决策规定了最基本的目标，使人们选择食物、异性、保护者。但我们应该看到，低级需要为选择制定的目标是没有多少伸缩性的，这些目标一般具有较固定而明确的含义。一般情况下，人们不会对目标有什么模糊的认识，对目标的偏好对选择也无重要影响。

中级需要介于低级生理需要和高级的纯情需要之间，包括爱的需要、尊重的需要、友谊的需要。中级需要已经不再直接依附于身体的需求，相对提出了对生理的控制。中级需要为选择所制定的目标更为广泛、丰富，使人们的选择有了更大的伸缩性。中级需要的精神特点使目标的确立十分灵活，不像生理目标那样有单一、固定的标准。在这一水平上，对人的选择和决策发挥重要作用的是人的人格、教养、心理健康程度。整个需要结构的满足程度促使人们不断地权衡甄别。面对一个类似目标时，人们还要扪心自问，这是我想要的吗？这能满足我的需求吗？追求这个目标值得吗？

当爱和尊重、友谊等中级需要基本满足之后，人们就进入高级需要的层次。如认识真理的需要、审美的需要；发挥个性特点、发掘自身潜能等。在高级需要领域，人们的选择和决定发挥着举足轻重的作用，这时需要的冲动性已经非常微弱，高级需要也很少指向特定性目标。在高级需要中完全体现着人类精神活动的特点，所以，人的智慧和聪明才智的表现显得更为重要。这些高级需要往往不是达到目标而获得满足，而是因为活动本身的乐趣使你获

得满足。高级需要使人们进入宁静、博大、宏伟、忘我、专注、欣喜等高级情操中，远离尘世的功利和计较。高级需要的目标与其说是需要决定的，不如说是智慧的选择决定的。智慧活动不断发现新的目标、新的问题，它诱发人们进一步研究以解决问题，这正是一个人充分实现自己的潜能，征服大自然，探求真理的过程。

人们的低级需要谈不上选择的自由，目标是确定的，是必须达到的。而中级需要选择是相对自由的，目标有一定的伸缩性，可在一定范围内选择。高级需要则与此完全不同，高级需要的目标是任意的，不是你必须达到的水平，而是诱发你发挥个人潜能的动因，这些目标已超越了利害关系；目标并非终极目的，实现过程才是目的，这样，手段与目的便是同一的。所以，在高级需要的支配下，人不必在手段与目的、功利与理想、个人与目标之间做出区分，它们本来就是一回事。你对真理的追求，对美好事物的追求是不需要精心计算、瞻前顾后的；你面对自己时，也就是面对外界。你的每一项选择都没有对错是非，只是对你自己来说是否合适。

人生的需要和人生的目标所达到的某种高度，与其说体现着物质财富的差异，不如说体现着一种人生境界、人生视野的不同；高度不是指人们占有了什么，而是指人们看到了什么，领悟了什么。人生境界是人生质量的一种全面衡量指标，它包括物质、精神、社会关系、个人威望及社会地位等众多的因素。从没有谁能限定你的本性，更没有什么力量能规定你只能达到某一高度。你的性格、你的命运以及你所能达到的境界完全取决于你的选择和决定。只要你肯努力，不懈地选择，机遇之神是不会漏掉的。人们在不断选择，又承担着选择的后果，日积月累便构成了人生的分量。在这一过程中，人类与社会融为一体，不断地适应社会，与社会目标同化，成为一个被社会接纳的社会成员。选择的目标在人的一生中并不是静止的，而是随着人生的不同周期而发生着变化。

二、目标设置理论

为了达到目标的这种愿望是工作动机的主要源泉，在目标设

置的管理下，有六种任务：

1. 目标的具体性

这是指当员工在具体目标下工作，工作绩效优于目标模糊的状况。这主要是因为，在具体目标的指引下，员工不需要再摸索怎样才能做好工作，角色认识清晰，对自己的责任、工作都有明确的认识。

2. 目标难度

目标难度也可以促进生产率的提高。目标难度增大，要求员工达到目标的努力也在增加，这对于成就动机比较高的员工尤其突出。但难度的增加要合适，如果太难，则只会造成员工认为怎么努力也不行，从而停止努力，对管理也不利。

3. 参与设置目标

一般来说，员工参与目标的制定，使他看到自己的责任和价值，会增大工作兴趣，一旦达到目标，又能产生一种满足感。员工参与目标设置，还能提高对目标的理解，并使员工较易接受该目标。

4. 在实现目标过程中的及时反馈

显然，对目标过程的反馈，可以把员工干得好坏的情况反馈给他们自己，有助于帮助他们保持自己的行为不致偏离活动轨道。此外，还能激励他们做出更大的努力。对于那些有高度成就需要的人来说，具有更重要的作用。

5. 在员工间为实现目标而相互竞争

在竞争情况下员工会比无竞争干得更努力。但是，有时竞争也可能带来负面效应，如在竞争中只注重产量，而忽视质量。

6. 目标的可接受性

这是指人们同意和接受任务目标的程度。如果这一点办不到，那么达到目标就是坐而论道了。

三、目标的区分

（一）现实目标与梦幻目标

合理选择的一个重要前提是区分什么是现实的目标、理想的

目标和梦幻的目标。在人的一生中，一些目标是不可望却可及的，一些目标是可望而不可及的，还有一些目标是可望又可及的。正确的决定首先是要对三者进行区分。

不可望却可及的目标是指机遇；可望又可及的目标就是指理想的目标，这种目标对期盼者来说并不遥远，而是力所能及的。理想的目标与梦幻的目标的根本不同在于它有合情合理的基础，是基于对现实的预测，理想的目标是行为的有力动力，因为理想目标本身包含着达成目标的手段和能力的规定。可望而不可及的目标就是梦幻的目标。梦幻的目标纯粹是幻想的产物，出于嫉妒、自尊、羡慕、崇拜及夸张，人们无视现实的条件，闭上眼睛，任凭想象的翅膀自由翱翔。梦想对于紧张、焦虑的心情有一种安慰作用，梦幻也是一种休息的方式。但如果把梦幻的目标与理想的目标混淆，把梦幻目标当作选择的对象则会酿铸大错。

在人格成长方面，梦幻的目标体现了一种精神自恋和看问题以自我为中心的倾向。如果一个成年人整日胡思乱想的竟是一些与现实生活情境无关的事物，是根本无法实现的理想，那么，在生活中他必然是一个竞争力不强、适应力很差的人。与成熟的人相比，他必定显得幼稚。

在行为上，梦幻的目标代表着分裂，梦幻目标作为一种梦想与现实是无缘的。在现实中人们找不到半点梦想中的影子，而在梦想目标中，人们也看不到一丝现实的基础。目标过高或过低均有碍于引发行动，只有适中的、来自现实又超越现实的目标才最有利于行动。理想的目标就在于它既是一种理想，而又借助努力可以实现。它始终具有超前意识，具有激励、创新作用。

一个恰当的人生目标是介于幻想与现实之间的，它既能带来长期利益，又能带来近期利益；而不恰当的目标不是与现实无关，就是超越了现实。人生目标的确定与人的自我观念有关，作为一种认识对象，人的自我可分为许多方面：

(1) 物质的自我。人的身体、占有物、财产等都可归入此类。

(2) 现实的精神自我。感知、判断、态度、信念等都属精神自我。精神自我是指在具体的场合、特定的时间里人的感受、判断以及对

自己的评估。

(3) 社会的自我。在人与人比较或交往时，社会自我就产生了。在人际关系中，每个人都扮演了一定的角色，这一角色及角色要求的社会地位是社会自我的重要标志。

(4) 理想的自我。想成为什么，梦想成为什么，这就是理想自我。

(二) 现实的自我与理想的自我

涉及理想的自我时，有两个问题必须考虑：一是目标或欲求水准是如何形成的；另一个是一旦目标形成了，这些目标如何影响人的行为反应。第一个问题也就是理想自我形象是如何形成的。当理想的自我过分强烈，妨碍了正常的心理成熟时，梦幻的目标就会产生。第二个问题与人对目标的期望值有关。目标的确立对人的行为没有绝对的影响，只有相对的影响，影响的效果取决于你的期望值。

目标期望实质上是一个理想自我的问题。理想的自我决定了个体对目标的满意度及其对行为的影响，每一个人都有一个理想的自我。凡是理想总是有某种梦幻的色彩，没有梦幻的生活是枯燥的，但多梦幻的生活又显得羸弱。在此，关键问题是善于区别什么是纯梦幻，什么是理想的自我。要做到这点，不妨从如下几方面入手：

(1) 学会区别现实中的真实需求和过去挫折所带给你的失落。有些愿望貌似强烈，但经不住细致的分析和推敲。当结合现实处境认真清理你的需求和动机，把它们按照实际效果进行分类排列时，就能够发现哪些是刻不容缓的真正需要，哪些是过去经历中带来的失落感，是虚荣心造成的观念，哪些是合理的要求，哪些是情感的偏执造成的冲动。

(2) 冷静地估计自己的特长，包括个性特点和职业专长。每个人都有自己的特长，这一特长或是天赋，或是长期的积累，是轻易不会被人超过的。

所谓理想的自我应是这种特长的最大限度的发挥，使所从事的职业最适合个人的天赋和禀性。

(3) 了解自己的价值观。价值观决定着理想，决定着人们追求什么，反对什么，厌恶什么。然而在长期的琐碎而平凡的生活中，人们对自己的价值观反而淡漠了。只有追求个人真正感兴趣的事物时，人们才会像孩子那样迸发出天真的热情，才会忘我地投入，尽情地发挥出个人的才能，真正塑造理想的自我。

(4) 确定自己能做的和不能做的界限。所有的忧虑只有两大类，一类是能够立即着手解决的，是有能力去解决的，另一类是暂时不能解决的，这类忧虑超出了个人力所能及的范围。

这两大类的问题都是不值得忧虑的。第一类问题只需努力，无需忧虑；第二类问题因为无力解决，忧虑也解决不了问题，只需忘掉，无必要忧虑。

理想是生命的太阳，但太阳也有刺眼的时候，如果分辨不出理想和幻想，现实的目标和梦幻的目标，理想的自我和梦幻的自我，你的理想的太阳就会是轮廓不清的火团，灼伤你的双眼。

选择意味着选择光明，选择阳光下的坚实大地，而不是选择刺眼的虚幻，选择天空中漂浮的白云。

你可以乘白云飞翔，但那只是跨越脚下的大地，最终你仍需降落在现实中，生活在现实中。人生的目标只能立足于坚实的大地上。

第四节 追求有价值的人生

一、人生的价值观

人们总是愿意去做认为有价值的事，而价值观作为衡量事物对于个体活动轻重缓急的标准，也就调节着个体行为的倾向性。人究竟为什么活着，人应当怎样度过自己的一生，怎样的人生应给予肯定的评价，怎样的人生应给予否定的评价，一句话，就是要回答“什么样的人生才有价值”，这就是人生价值观决定着人生总的价值目标，它对价值观系统中其他价值观起着制约作用，其他价值观

可以说是人生价值观的具体体现。人生观的心理结构有：

1. 人生目标

人生目标，是人们思考、确定并追求的对人生具有重要意义的目标。它涉及“人为什么而活着”的问题，也是人生观的核心问题。在现实生活中，由于人们有不同的思想水平和利害关系，因而对人生价值目标的追求也不大相同。

2. 人生手段

相应于人生目标，人生手段是人们为达到一定的人生价值目标而采取的途径和方法，它涉及“人怎样活着”的问题，也是人生观的实际表现。实现人生价值目标，可以有多种手段。不同的手段，其性质、效果可能不同。为实现人生价值目标，人们需要对各种手段加以比较分析，选择最佳手段。

3. 人生评价

在实现人生目标的过程中，人生评价是人们根据一定的价值标准对人生有无价值和价值大小所做出的判断，它涉及“人怎样活着才有意义”的问题。正确的人生评价，应该是一个人的实践活动对于社会进步和人类幸福所作的贡献，并由此而产生乐观主义的人生态度，正确对待人生道路上的各种境遇，不断开拓前进。

二、马斯洛对杰出人物的研究

马斯洛通过对杰出的人物的研究，发现这些优秀人物具有一系列共同的个性特征，归纳起来，主要有以下几点：

(1) 具有出色的认识能力。能够按照生活的真实面貌来认识生活，而不是感情用事；能做出正确的判断，有清晰的是非观，目光敏锐；不仅对他人能充分理解，而且对艺术、音乐、政治与哲学也有较深的理解。认识较少受到个人欲望、焦虑、恐惧、希望、盲目乐观或悲观的影响。

(2) 始终致力于他们认为重要的工作、任务、责任或职业。重视这些工作，感到有兴趣，干起工作兴致勃勃、津津有味；工作与欢乐之间的界限变得模糊；认为仅仅完成工作还不够，必须干得很

好。

(3) 具有创造性。不管做什么事情，都以一种创造性的方式来对待，从不按照自己或别人已经有过的成功经验行事；与创造性相应的特点是灵活、自觉、有勇气；不怕犯错误，坦率而谦虚；不顾人们的批评与讽刺，甚至抵制来自本身文化的影响。

(4) 个性是统一的、和谐的。在自我实现的、充分发挥作用的人身上，他们才高度结合在一起，以至于在所有实际活动中，他们都可以说是融为一体的。

(5) 具有健康的自尊。由于他们有能力，能胜任工作，常常受到他人的尊敬，他们不需要也不看重不正当的毁誉。他们要主宰自己以及自己的命运，并不因为自己的过失而畏惧、自惭、沮丧。他们也犯错误，但能很恰当地纠正，是很负责任的群体。

(6) 具有独处的欲望。有时候，在他人看来，他们是十分冷漠和不易接近的。因为他们乐意并主动寻找自己独处的机会，在这个独处的时刻，他们能够深谋远虑，设想解决各种问题的可能途径。许多举世闻名的构思就是在这种独处的条件下闯进意识的。

(7) 能够独立自主，不受文化和环境的束缚。他们有良好的自我感受和自制力，能够遵照自己的行为与价值标准，知道应该怎么做，不应该怎么做，而不是处处依赖于别人的规定，或按照群体生活方式的规定行事。对认为无关大局的事，倒不一定都超凡脱俗，如语言、服饰、食品等等；但当他们认为事关原则时，就表现得非常独立。

(8) 喜欢与那些能力、性格相当的人建立深厚的私人友谊。这种友谊关系通常只在少数几个人之间建立，这种友谊完全超脱了政治、经济、民族的界限，不管其种族、信仰如何。他们倾向于寻找与自己具有类似性格特质（如诚实的、真挚的、仁慈的、勇敢的性格特质）的人，更关心的是是否情趣相投、善良、高雅、志趣相合及体贴、友爱等。

(9) 乐于与人相处。他们既是社会上最有个性的成员，同时又是最合群、最友好的成员。他们乐于帮助他人，并从中感受幸福，对他人的缺点非常宽容，但绝不容忍不诚实、撒谎、欺骗、残酷及虚

伪。当真正的犯罪发生时，他们会做出义愤的反应。

(10) 善于自我控制。因为他们的欲望与他们认为正确的事情一致，其价值观建立在他们认为是真实的基础之上。他们对工作有做好的把握，能控制自己，能负责到底。

(11) 具有民主型的性格结构。赞赏并崇尚别人的优点，愿意听取别人的意见并向其学习，尊重别人的独立性与特异性。能够虚心向任何有学问的人学习而不去顾虑别人会有什么想法，明智地知道比起大千世界自己是微乎其微的。

(12) 相信永恒和神圣的东西。

(13) 富有一种哲理性的、友善的幽默感。幽默是一种对荒诞的、不合理的和自相矛盾的事情进行评说的能力。在逆境中，在有潜在痛苦的情况下，自我实现者仍然能表现出一种幽默感。

(14) 具有惊人的不可思议的经验——顶峰经验。大部分人也曾经有过顶峰经验，具有自我实现的人远比一般人有更多的顶峰经验。顶峰经验是人的一生中最能发挥作用的时刻。

三、追求有价值的人生

人生，对每个人来说都是严峻的考验。人既然来到了这个世界，就要对世间生活有所选择。

(一) 人生观、幸福观、价值取向

如何选择才有价值——人生观和幸福观直接调节人的选择行动。

1. 人生观对价值取向的影响

生活在社会中的人，在他成长过程中，不管愿意不愿意，总要形成一定的人生观。人生观一经形成，它就制约着人的整个生活历程，赋予生活一定的意义，指导着如何认识自我，如何生活在这个世界上，应该怎样度过自己的一生。

2. 幸福观和价值取向

人们的生活意义、价值与他们对幸福的理解是密不可分的。

幸福观是社会历史的产物，也受制于人生观。在不同社会制度

下，处在不同社会地位的人们，由于生活欲望不相同因而对幸福的理解也千差万别。

无产阶级的幸福观并不反对享受物质生活，但物质生活的享受和满足绝不是幸福的惟一内容，更不是幸福与否的根本标志。物质生活只有伴随崇高的价值目标的追求，让千千万万人的物质生活得到根本改善，才是最幸福的。

无产阶级的幸福观存在于为人民造福而斗争的过程中，存在于与全体人民共同享受幸福的情感里。

固然，吃、穿、用、住等是人生存在的最起码的要求，但这不是人活着的根本目的。人和动物显著的区别之一就在于人具有感性、思想和追求，具有高尚的理想。

（二）提高选择质量

如果说人生是努力加上机遇的排列组合，那么选择与决定则是这种排列组合最优化的“公式”。高质量的选择能够抓住各种有利机遇，引导人生的道路走向理想的彼岸。

高质量的选择必然优化人生。在人的一生中，有多少选择与决定是慎重做出的，又有多少是浮皮潦草、糊里糊涂的？在每个人的经历中，这类情形是不少的，这说明人的许多潜能仍未开发，仍有许多选择的自主性未被自觉地利用，只要稍微留心 and 审慎一些，选择的质量就会大大提高。

对待选择，许多人不是抱着一种图省事的态度，就是自我感觉良好，对自己的选择极为轻率，未能深入选择的细节中，仅仅停留在选择的表面。确切地说，就是凭感觉和念头去选择，而不用理智去思考，或不愿去考虑决定失误的严重后果。

人生是容不得半点浮躁与轻率的，面对每一种选择，都应审慎、仔细。你对选择轻视，选择就会以恶果为报应，最终到霉的还是自己。因此，提高选择质量的第一步是改进对选择的态度，重视及认真地对待每一次选择和每一个承诺。

如何才能做到审慎地选择？

1. 角色扮演

选择中的粗心大意经常是由于对众多可能的方案缺少详尽的

想象，对所选择的方案的优点及缺点缺少具体的调查。在选择者眼里，选择所造成的潜在后果是朦胧模糊的，所选择的方案与被放弃的方案之间的区别也是不明显的。为了克服这一毛病，心理学家通常运用角色扮演使选择者的想象更为具体。所谓角色的扮演就是在决定过程的早期，让决定者扮演一名决定的受益者或受害者，想象如果决定成功，将体验什么样的快乐，一旦决定失败将体验什么样的痛苦。

当面临着含混不清的选择时，这种角色扮演也很有用。一旦隐藏着的心理内容变成可意识到的物像，人们就会更彻底、详细地评估活动方案，制订一个更切合实际的方案。

角色扮演的方法有助于维持选择平衡，使人们较为全面地评估选择的方案的优点与缺点，防止片面化。

首先，通过扮演做决定的角色，设想决定后的结果，决定者更加彻底地搜索有关的重要信息，从前没有认识到的结果，现在凸现出来，迫使选择者更审慎地寻找更好的活动方案。

其次，角色扮演主要调动了决定者的情绪和情感，使决定者在想象中体验到成功决定的快乐和失败决定的痛苦。当设想到决定之后的消极后果时，决定者会对自己的决定深感羞愧，而当对自己的决定十分肯定的时候，决定者会产生一种成功的喜悦和自豪。在这种情绪的影响下，决定者会更加客观、细致地评估所选的方案，对可能蒙受的损失更为重视。

再次，角色扮演技术使决定者更全面地考虑决定过程的前后联系，从多角度、多方位重新考虑所选择的方案。角色扮演技术在一定程度上能克服思维的狭隘性。

最后，角色扮演技术有助于决定者为应付决定的消极反馈作准备。当决定做出之后，积极设想可能的消极后果会使决定者做好充分的心理准备，以迎接不测的风云。当想象不利的后果时，决定者就会计划如何补救它。许多决策都包含有一系列的补救措施，决策者预见到了几种可能的不利情况，专门制订了补救方案。在此，决定的消极后果不仅是指物质利益的损失，而且还包括自尊及名誉上的损失。

2. 情绪移入

情绪移入是针对心理准备不足而制定的一种预防策略，它是角色扮演技术的典型化。所谓情绪移入就是在决定之前大量向决定者灌输决定后可能产生的消极后果，对选择的不利之处做到“丑话说在前头”，也就是通常所说的“打预防针”。一旦丑话说在前头，决定者忍受决定后心理冲突的能力就会大大提高，有助于坚持最佳的，但也付出一定代价的选择。当心理学家告诉牙病患者拔牙过后非常痛苦，告诉接受手术的病人将会遇到术后的疼痛时，他们便会怀着慎重的态度进行选择，一旦决定拔牙或动手术之后，他们便在心理上准备迎接即将到来的痛苦。在决定过程中，他们也许焦虑不安，矛盾重重，出尔反尔。但决定之后他们容忍痛苦的能力比一般病人要高，而且不会像一般患者那样后悔、烦躁，因为他们对之早有准备，早有提防。

坚强的品性是以善于预见损失并敢于承受损失为前提的，想到失败并准备接受是一件痛苦的事情，没有勇气的人是不愿意这样做的。当有阳光也有黑暗、有沙漠也有绿洲的时候，怯懦的人仅仅把头转向阳光和绿洲，只有勇敢的人才不怕阳光与黑暗、沙漠与绿洲的交错。

3. 消除防御性的逃避

在决定过程中，尤其是群体决策时，经常出现防御性的逃避，这种逃避倾向降低了决策的质量，消除这种逃避倾向是提高决策质量的重要内容。战胜群体防御性逃避的一个有效途径是鼓励各种对立观点进行激烈争论。理越辩越明，没有争论的决策不是好的决策。因此，一个好的决策负责人应做到：

(1) 不要一开始就发表自己的倾向性意见和期望，应公正地对待每一种意见，让群体成员畅所欲言，尽可能地从更广泛的角度去思考问题。

(2) 在评估方案时，应安排两个以上的人充当挑刺者。为了防止挑刺者碍于面子而搞调和，负责人应让这些挑刺者毫不含糊地指出某一建议的漏洞。

(3) 在搜索信息、评估各种可能性的阶段，可将决策群体分为

几个小组，每个小组指定一位组长负责，然后再聚到一起讨论决策问题。经过小组讨论后，各种分歧将会明朗化。

(4) 当遇到意见分歧时，应当用一定时间专门观察危险的可能性，讨论相反意见的根据及合理性。

(5) 在就最佳方案问题取得共识之后，应立即召集第二次全体会议，让每个成员表达自己的怀疑与反对意见，在最后决定之前，再重新考虑一下所有问题。

(6) 邀请两个以上的专家列席每一次会议，鼓励他们批评已经提出的方案。这些专家不应是决策群体的核心成员，最好是外请的专家。

提高选择的质量应包括两方面：一是改进个人选择的质量，二是改进群体决策的质量。这两个任务既有相同之处，又有不同之处。前者是基础，如果每个决策都能保证在决定时不出错，高质量的群体决策便会有保障了。

(三) 改进生活风格

每个人都有自己独特的生活风格。在漫长的童年，父母、老师、同伴塑造了我们对生活独特的态度和特殊的行为习惯；现在我们做决定所选择的方式属于我们的生活风格的一部分，它构成了我们的个性；同时又有效地影响着我们的生活风格，甚至可以改变我们的生活风格。

优化人生是一项综合的、复杂的任务，它虽然应当以改进选择的质量为先导，但又不停留于此。优化人生更重要的目标是改进人们的生活风格，改进人们的个性，改进我们的适应方式。

1. 提高自主性

现代人经常面临的问题不是不会选择，而是不愿选择。许多人的潜能沉睡着，没能得到充分的挖掘，其实，最关键的问题还是他们不愿向内挖掘。人的潜能不像欲望，当欲望被忽视和得不到实现时，便会沸腾喧嚣，搅得你心烦意乱；而人的潜能是高级需要，当人们不去挖掘时，它就会无声无息，不会在情绪上烦扰你。你是被生活的浪花推着走，还是荡开双桨搏击生活的激流？是顺着生活习惯的引力向山下滑，还是盯着山峰沿着崎岖的山路攀登？这是对自主

性选择的严峻考验。

自主性并不意味着谋划一个丰功伟业，然后把人生变成达到这一伟业的工具。首先自主性不是什么高不可攀的东西。自主性能体现出清晰的自我意识，这种自我意识和麻木刚好相反。其次，自主性体现为一种目的感和使命感，自主性不等于自发性，因为具有自主性的人善于培养生活的目的感，赋予生活以意义。最后，自主性不同于一般的顺应。自主性强的人不依赖别人，不追求那种相互取代对方的亲密关系，而是坚持不懈地实现生活的目标。内心中有强烈的人生准则，将毕生按这些准则去做。自主性强的人也有一种约束，但这不是外界施加的约束，而是道德、良心和使命感的约束。所以，在约束面前，他们并不会觉得身不由己，而是极为自信和坚定。他们对生活总保留一种批判的权利，所以，他们的选择并不是全落在社会规定的范围，而是具有一定的超前性。自主性强的人不大注重合群，这是他们的不足，但惟因如此才能保持独立的判断和超然的态度。自主性绝不能通过模仿别人而得到，人必须向内挖掘自己的潜能，突出自己的个性，深刻认识自己，才能具备自主性。自主性是生活的长期积淀，是一种个人的生活风格，它以对人生的透彻的洞察做基础，没有生活的积淀很难成为一个自主性的人。

2. 拥抱挑战

每一个变化都是一个挑战。许多人害怕变化，害怕未知，因为他们害怕新选择带来的冲突，害怕越变越糟糕。然而，变化是生命的基本因素，如果想寻找生活的目的和意义，就必须学会如实接受变化，学会欢迎变化而不是害怕变化。

害怕变化就是害怕选择，不选择就不会有风险，有选择就必然有风险。

善于选择的人愿意成为一个冒险者，愿意尝试新的行为，愿意接触陌生的领域并探索未知领域。在探索未知世界的过程中，不断迸发出新观念和新态度，反过来又促使他们在更加积极的选择中迎接变化。拥抱挑战是对选择的勇气的锻炼，勇气只能来自勇敢的行为。如果在生活中我们能经常承受变化，经常面对风险，在面临大的选择和决定时，就不易滋生防御性的逃避，也不易产生恐慌。

人生的基调有两种：一是不求进取，只求随遇而安，从不向前用力解决问题，而只是从旁边用力，变换主意使自己满足。另一种是不断奋起，积极进取，无论遇到什么困难都百折不挠。在中国两千多年的封建社会中，虽不乏气壮山河进取有为的精神和行为，但到了后期，知足者常乐的人生态度逐渐占据主导地位。不能不承认，这种传统的观念也渗透于部分现代人的意识中。

改变生活风格并不意味着必须干一件惊天动地的伟业或追求一个崇高的目标，而是要求不回避生活中的每一次挑战，不放弃任何一次机遇，这就意味着要主动地思考，主动地挑战，主动地感觉，主动地抓住变化。求新求异将会使人们的生活更加充实。

（四）选择优化的组合

优化人生的宗旨即是选择优化的组合。人生是无数机遇和选择组成的链条，无数最佳选择造就了高质量的人生。以人的一生来看，单有一个或若干个最佳选择远远不够，必须保证绝大多数，甚至所有的选择都具很高的质量。偶尔做出一个漂亮的决定是不难的，难的是一贯做出漂亮的决定。而只有一贯的明智选择与决定才能实现选择的最优组合。人生犹如下棋，所有的选择都是前后相联的，每一选择既是上一个选择的结果，又是下一步选择的前提，往往是一招出错，全盘皆输。也许是某一个错误的决定，暂时显不出什么严重的后果，但日积月累，奠定在这一选择之上的其他选择都受到妨碍。所谓顺利的人便越来越顺，不顺的人便越来越不顺，就是这个道理。想保证人生的顺利，就应学会经常做出明智性的选择。为此，我们应当具备正确的人生态度并掌握选择的基本方法，应当了解选择与决定的基本原理，增强选择的自觉意识。

掌握了决定与选择的原理的人就是那个走到了洞口的人，在人生的道路上，他不再摸黑，阳光将永远照在他头上，为他照亮前进的方向。

障碍篇

随着科技进步和社会经济的飞速发展，生活节奏的日趋加快，人际交往更加频繁，社会竞争日益激烈，人们所感受到的心理压力也不断在增大，有些人不能适应日趋激烈的社会变化，就会出现各种不同程度的心理问题。根据心理问题轻重程度的不同，我们把它分为心理困扰、心理障碍、心理疾病三个部分。

心理困扰是指人们在日常生活中的，由于社会心理因素的刺激，诸如人际关系紧张、财产受损、婚恋失败等各种原因引起短暂的焦虑、一时的烦恼等不良情绪；但对工作、学习、家庭生活尚未产生明显影响，没有构成可辨认的临床综合症，属于正常人所出现的暂时性心理紊乱，往往在亲朋好友、师长同事的劝解、疏导下，通过自我调控，很快就可以恢复。

心理障碍是指由于各种原因形成的对人的精神折磨，并形成临床综合症，例如焦虑症、恐怖症、抑郁症、强迫症等；但一般没有幻觉、妄想等精神病性症状，有自知力和实践检验的能力，是一种非器质性的心理障碍。这种症状本人感到痛苦，有主动、迫切要求帮助的愿望。这些人需要请专业心理医生对他们进行疏导和心理治疗，必要时辅以药物治疗。

心理疾病是指大脑功能失调，导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度的障碍。这类病人常出现幻觉、妄想，并且常常不承认自己的病态，拒绝求医并可能给本人、家庭、社会造成一些危害。这类病人需要接受精神病专科医生的诊治，主要使用抗精神病药物治疗，并辅以适当的心理治疗。

这三个概念的使用，目的是易被人们接受，在很多情况下并不那么严格。人们常在更宽泛的意义上使用心理障碍一词，把严重程度不同的各种心理问题统称为心理障碍。

第九章 心理困扰

第一节 大学生心理特征及自测

一、大学生的心理特征

青春期是人生的黄金时期，在人生的道路上起着奠基石的作用。

大学生处在人生发育曲线中的四大高峰时期，即：生理变化高峰，这是身体发育成熟的定型阶段；智力发育高峰，这是一生中平均智力最高峰时期；社会需求高峰，包括对衣、食、住、行、爱情、事业、理想等的追求时期；创造高峰，这是最少保守，最易接受新生事物，最富有创造性的时期，同时，又是充满着矛盾的人生发展阶段。大学生的成长受两个主要因素的影响：

(1) 心理发育。使其产生成人感，增强独立性，精力充沛，勇往直前，但也充满着矛盾。

(2) 社会环境。使其追求理想，倾向改革，有时代紧迫感，做时代的强者。

在生理条件与社会环境影响下，大学生的心理特征，特别是心理惯向，必然具有鲜明的时代特征，是当代社会现实生活的反映。有人以此将大学生大体上分成三种类型：

(1) 开拓型。思想敏捷，学业优良，勇于探索，有创造精神，能坚持正确的政治方向。

(2) 务实型。好学上进，重视原则，讲道德守纪律，实干精神强。

(3) 平庸型。胸无大志，目光短浅，学业和品德一般，有很大的可塑性和被动性。

二、心理自测量表

(一) 你有焦虑情绪吗 (如表18) ①

[说明]

表18的主要统计指标为总分。把20道题的得分相加为粗分，把粗分乘以1.25，四舍五入取整数，即得到标准分。焦虑评定的分界值是50分。分值越高，焦虑倾向越明显。

(二) 你的心境灰暗与否②

[测试题]

拿出纸笔，请凭直觉回答。

1. 一边是绿茵茵的草地，另一边是黑森森的原始森林，你是往草地去，还是向森林去？

2. 越过草地或森林，你希望在你面前出现的是辽阔的大海，奔腾的江河，还是涓涓的小溪？

3. 涉过大海、江河或小溪，在你眼前出现了一间小茅屋。当你走向小茅屋之前，你是不是会回头望一望大海、江河或小溪？

① 选自夏洛尔编：《EQ自测》第158～160页，中国城市出版社，1997年6月第1版。

② 同上。

表18

焦虑自评量表

填表注意事项：下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有 4 个方格，分别表示：没有或很少时间；小部分时间；相当多时间；绝大部分或全部时间。然后根据你最近一个星期的实际感觉，在适当的方格里划一个“√”。				
	没有 或 很少 时间	小部 分 时间	相当 多 时间	绝大部 分或 全部 时间
1. 觉得比平常容易紧张和着急	1	2	3	4
2. 无缘无故地感到害怕	1	2	3	4
3. 心里容易烦乱或觉得惊恐	1	2	3	4
4. 觉得可能将要发疯	1	2	3	4
5. 觉得一切都很好，也不会发生什么不幸	4	3	2	1
6. 手脚发抖打颤	1	2	3	4
7. 因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼	1	2	3	4
8. 感觉容易衰弱和疲乏	1	2	3	4
9. 觉得心平气和，并且容易安静地坐着	4	3	2	1
10. 觉得心跳得很快	1	2	3	4
11. 因为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4
12. 有晕倒发作，或觉得要晕倒似的	1	2	3	4
13. 吸气呼气都感到很容易	4	2	2	1
14. 手脚麻木和刺痛	1	2	3	4
15. 因为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16. 常常要小便	1	2	3	4
17. 手常常是干燥温暖的	4	3	2	1
18. 脸红发热	1	2	3	4
19. 容易入睡并且一夜睡得很好	4	3	2	1
20. 做恶梦	1	2	3	4

4. 当你走进小屋，看见桌上有只花瓶，你希望它是古典式的，还是现代式的？是大的还是小的或中等的？

5. 你希望小茅屋有没有窗户？如有，是大的还是小的？窗户多

还是少？

6. 桌上有只杯子，你不小心把它摔在地上，你希望这杯子碎不碎？是摔得粉碎还是摔碎一块可以修补？

7. 走出小屋，你面前有两条路，一条大路，一条小道。你选择哪一条？

8. 你来到沙漠，渴得要命。此时路边有杯水，你是看都不看就走？还是喝光再走？或只喝半杯，把剩下的带走？或喝一点放回原处？

9. 天渐暗了，你来到一处山谷，突然一白发魔女站在你面前，你是掉头就跑？还是站着不动？或是上前搭话？

10. 翻过山地，一堵墙挡住了去路，你是翻过去还是绕路而行？

11. 翻过了这堵墙，你就来到一个动物园，里面有马、狗、兔子、猫、虎、蛇、牛、猴子、羊、猪和鹰，你喜欢哪一个？

[说明]

第一步，去森林，说明童年生活并不是在父母的百般疼爱下度过的。同时也说明人喜欢冒险，不愿生活在平平淡淡的环境中。

第二步，选择大海，说明你的心胸十分宽、深沉；选择江河，表明你情绪比较激动起伏；小溪则显示你的感情很温柔、细腻。

第三步，回头望，说明你过去的的生活很快乐。使你流连忘返；若不回头，表明你对过去不满意，对未来充满了希望、幻想。

第四步，喜欢古典式的，说明你比较保守；现代式的则比较开放，对伴侣的要求也是热烈活跃、思想解放。花瓶大小说明程度的差别。

第五步，希望茅屋没有窗户，则表明你生活中没有朋友，是个封闭、孤独的人。希望窗户小且少，说明朋友少且知心的朋友没有，相反则生活中有知心朋友。

第六步，希望杯子不碎，说明你生活的道路较为笔直；希望摔掉一块可以补，说明你生活受过挫折，并希望很快平复；希望摔得粉碎，说明你生活遭受过重大挫折。

第七步，选择大道，说明你认为以后的生活和事业之路是平坦和顺利的，同时也表明，你自信心很强，对自己的能力有充分的把握；选择小路，说明你对生活和事业的前途做了失败、坎坷、艰苦奋斗、不畏艰险的准备。

第八步，不喝就走，表明你做事情缺乏打算，或顾虑太多（担心水有毒）；喝光就走，说明做事只图眼前利益；喝一半再带走，表明你做事有计划、懂策略；喝一点放在原处，显示你道德品质高尚，习惯为他人打算。

第九步，见到白发魔女就跑，说明你胆子较小；站在一边不说话，说明你遇事冷静，懂观察，有谋略；敢讲几句话，说明你的魄力很大。

第十步，翻过去，说明尽管有困难，但你能够克服；绕路走说明你害怕困难，缺乏魄力。

第十一步，马忠实，狗义气，兔子惹人爱，猫缠绵，虎凶悍，蛇狡猾，牛勤恳，猴活跃，羊温顺，猪懒惰，鹰有雄心壮志。

第二节 大学生的主要心理问题及调适

大学生在整个青少年时期的发展过程中难免不存在错综复杂的心理矛盾，这些矛盾如果能够妥善解决，就会推动个体心理的健康发展。有些矛盾由于主、客观原因的限制，没能得到及时有效的处理，结果就会导致心理问题出现。这些问题，心理反映较轻的就会形成青年人心理上的困扰。青少年容易出现的心理问题主要有以下几方面。

一、性心理方面的问题

性心理是指伴随性成熟而产生的对两性关系的认知、情感、行为意向，包括对自己性别角色的认识，对异性的关注、爱慕以及恋爱、择偶等。（有关这方面的问题，请详见第五章）

二、迷信心理

迷信心理的产生有其多方面的、深刻的社会心理原因。在科学技术飞速发展的今天，反科学的、迷信的东西，仍然大有市场。某些从事科学工作的人，甚至高级知识分子竟然也对一些反科学的东西笃信不疑、顶礼膜拜。当代青年人，包括青年知识分子相信迷信的人并不罕见。

有的相信“星座”说，认为一个人的命运、婚姻等都与本人所属的“星座”有密切关系；有的相信人生祸福可以预测，竟然相信街头算命师的鬼话；有的相信梦有预兆的作用，做了一个恶梦就惴惴不安，担心祸从天降；更有甚者，竟有一些青年人相信“法轮功”的歪理邪说，自甘毁灭，在天安门广场自焚的青年大学生陈果就是个极端的例子。

青年人是最肯学习，喜欢独立思考的，这些迷信思想应该是和当代大学生的身份格格不入的。当代的大学生肩负着中华民族复兴的重任。民族要复兴，经济是基础。要发展经济、发展生产力靠迷信、靠宗教是不行的，只有靠科学技术。因此，作为当代大学生，要努力学习科学，大力培养自己的科学精神和科学态度，自觉抵制一切反科学的、迷信的东西。

三、嫉妒心理

嫉妒，俗称“红眼病”，是对他人的长处产生的不愉快的情感。导致这种情感，主要是认为对方比自己强而对对方产生不悦、怨恨、恼怒甚至敌视态度。（有关这方面的内容，请参见第三章第二节、第四节）

四、自卑心理

自卑，简单地讲，就是自己轻视、小瞧自己，自我否定，自惭形秽。自卑感人人皆存之，因为人不是神，每个人在生理、容貌、才华、人品、职业、社会地位、经济收入、生活待遇等各方面都会有不如他人

之处，如果对此过分夸大、看重，影响到了学习、工作、生活的正常进行时，就成为心理问题。（有关这方面的内容请参见第三章第二节、第四节，第六章第二节，第十五章第三节）

五、孤独心理

青少年时期，是人生中最易交际、好热闹、好动不好静的特殊时期，一方面觉得自己认识、交往的人很多；另一方面又感觉茫茫人海中知音难觅，许多人并不真正理解自己、关心自己，由此而产生不愿与人交往的心理。

青少年容易产生孤独感，是由于存在着这样一些心理矛盾：一方面独立意识增长，但又缺乏交际能力；一方面渴望别人尊重，却又不知怎样关心别人。他们既想彻底摆脱对成人的依赖和追随，但又对现实中的阴暗、丑陋一面有不安全感，于是便在心中筑起一道篱墙，锁闭自己内心的秘密。要想彻底解决孤独感，就要开放自我，真诚、坦率地把自己交给他人，亲近、关心别人，培养自己广泛的兴趣与爱好，为自己安排好丰富有益的业余生活，把思想感情从孤独的小圈子里脱离出来。（有关内容，在第三章第二节、第七章第二节也有论述）

六、逆反心理

逆反心理是指在思想上与行为上与别人有意识无意识地采取相反方式的心理。别人的每句话，他都要顶；别人让他干的每件事，他都要对着干。这种与常理背道而驰，以对抗的心理状态来显示自己的行为，往往来自于逆反心理。

逆反心理在青少年成长过程中的不同阶段都可能发生，产生这种逆反心理的原因表现在两个方面：主观上，是青少年正处于心理过渡期，其独立意识和自我理解日益增强，迫切希望摆脱大人们的监护。他们反对成人把自己当小孩，为了表现自己的非凡，就对任何事物都持批判态度，用各种手段、方法来确定自我与外界对立的情感；客观上，教育者的可信任度、教育手段及方式方法的不适

当，往往也是导致逆反心理的不可忽视的原因之一。

逆反心理作为一种反常心理现象，显然不同于变态心理，但已带有变态心理的某些特征，其后果是严重的。它会导致青少年出现对人对事多疑、偏执、冷漠、不合群的病态性格，使之信念动摇、理想泯灭、意志衰退、工作消极、学习被动、生活萎靡等。逆反心理的进一步发展很可能向犯罪心理或病态心理转化，所以必须采取有效的对策来克服和防治其发生。

1. 重视复杂的社会因素对青少年心理的影响

青少年的心理活动，会受到经济制度的变革，文化、道德、法律等观念更新方面的影响。所以，要克服逆反心理，就不能将青少年仅局限在学校这个小天地里，而要让他们置身于社会，了解社会，把对他们思想情操等各个方面的培养同社会政治生活、经济文化活动以及社会道德风尚联系起来，以提高他们的心理适应能力和对是非的辨别能力，使他们更好地适应社会，不致迷失方向。

2. 学会正确认识自己，努力升华自我

提倡自我教育，学会把自己做为教育对象，经常思考、反思、设计自己，并自觉地以实际行动为完善或造就自我、提高自己的精神境界努力。

3. 改善教育机制

教育工作者要懂得心理学与教育学，要掌握好青少年心理发展不平衡性这个规律，不失时机地帮助青少年克服消极心理，使其心理健康发展。教育工作者要努力与青少年建立充分信任的关系；要与他们交朋友，以诚相待，以身作则；要爱护和尊重青少年的自尊心，进行教育要注意选择合适的方式和场合。教育工作者要注意正面教育和引导，坚决反对以简单、粗暴的形式和压制的手段对待青少年。

4. 实现党风、社会风气的根本好转

青少年中逆反心理的产生，责任不能完全归之于他们本人，社会大环境的影响往往起着重要的作用。无数事实表明，实现党风、社会风气的根本好转，加强道德教育，对于克服和防止青少年逆反心理大为有益。

七、挫折心理

青少年由于感知、思维能力的发展，对自己及其未来充满许多美好的幻想与希望，为将其变成现实，他们会付出种种努力，甚至做刻意的追求。然而，任何事情的成败取决于各种复杂因素的影响，正如美国心理学家维纳的《归因论》所说，一件事情的成败，取决于能力、努力、难易度和机遇四个因素。而青少年在分析自己成败的因素时，往往责怪客观因素多，考虑主观因素少，一旦自己的理想目标没有达到，便会感到失败的痛苦，总认为自己是一个失败者、无能者、倒霉者。（有关内容，请详见第七章，第三章、第六章也有论述）

八、焦虑心理

焦虑心理在《学习》、《交往》、《择业》、《挫折》各章多有涉及，但从形成心理障碍的角度看，主要表现在以下两方面。

（一）社交恐惧

社交，是青少年走向社会、完成社会化的重要途径。青少年渴望友谊，希望广交朋友。但有些青少年一到具体交往时，怕找人交谈，或者别人与自己打交道，就出现了恐惧反应。表现为不敢见人，遇生人面红耳赤，精神处于一种非常紧张的状态，这就是社交恐惧。它往往会泛化，严重者拒绝与任何人发生社交关系，把自己孤立起来，对日常工作学习造成极大妨碍。

社交恐惧产生的原因有三：一是生活环境的制约。在少年儿童时期，自己随亲人生活在人烟稀少、交通落后、信息闭塞的贫困地区，没有或很少有与同龄人交往的机会；二是性格因素。有的青少年天性胆小，怕见生人好静不好动，加上一些生理、相貌的因素，智能及语言表达的因素等，导致一见生人，就产生一种焦虑、恐惧的情感反应，并伴有面红耳赤、心跳加快等反应。三是间接经验的学习。这是指耳闻目睹生活中别人在社交中失败的情景，或视听艺术作品中某人社交失败而导致尴尬的情景给自己一种社交的阴影，

当必须与人交际时，整个身心被这种阴影所笼罩，导致社交恐惧。

社交恐惧是一种对人十分有害的心理缺陷。作为当代大学生，应树立高度的自信心和自强意识，积极改变自己的性格，学习一些社交技巧，必要时应到心理门诊接受系统脱敏等疗法进行矫治。

（二）考试焦虑

其特点是学生心理处于消极的低效状态，对考试恐惧，情绪高度紧张，特别担心考试的结果，导致心理活动失调。轻度表现为对平时熟悉的知识回忆不起来、心慌、出汗等，但其思路正常，应试活动能继续下去；中度表现为对较多的平时熟悉的知识回忆不起来，思维的深度和敏捷程度受到影响，有的恶心呕吐，有的尿急、尿频，答卷混乱；重度则表现为心理活动的暂时中断，看卷面茫然，头脑一片空白，甚至发生晕场。引起考试焦虑的常见原因首先是考生不能正确对待考试，过分担心考试的后果是主要原因；其次是考前未充足休息，来自外界的不当压力，缺乏自信，以及身体状态不佳等。克服考试焦虑的方法，首先是端正对考试的认识，培养良好的心理素质，树立自信心；其次要保持平静的心境，沉着冷静，讲究考试的策略，先易后难，集中精力，攻克难关；最后，考前要有充足的休息，学会放松，平时多下工夫，考试前不临阵磨枪。如有严重考试焦虑者，可主动求得心理医生的帮助。（有关这方面的内容，详见本书第二章）

九、吸烟、饮酒心理

吸烟、饮酒现象已逐渐成为我国青年学生中较严重的行为问题。多种迹象表明，初、高中生的吸烟、饮酒率有大幅度上升。吸烟、饮酒对青少年的生理、心理健康危害很大，而且因酒后滋事而导致青年犯罪率也在不断上升，因此应引起人们的足够重视。青少年烟酒瘾君子不是天生的，其主要成因还在于生活环境。青少年产生吸烟、饮酒的心理原因一般表现为：

（1）模仿家长及成人。看到家长或长辈吸烟饮酒，便认为只有吸烟饮酒才有男子汉气概，于是就模仿起来。

(2) 好奇体验。青少年好奇心强，看到别人吞云吐雾，怡然自得，便想亲自体验一回。

(3) 社交需要。社交场合中，递一枝烟可融洽气氛，碰碰杯可以缩短心理距离，于是朋友见面未曾开口便先递上一枝烟，或坐下来角逐酒量。

(4) 他人影响。青少年重友情、讲义气，朋友都抽烟，若自己不应酬，便觉得掉价，于是在你来我往中就不自觉地开始了吸烟。

(5) 逆反心理。有些青少年对正面宣传产生逆反心理，你越是劝阻，他越是要试试。

(6) 寻求解脱。一些青少年在学习、工作和生活中受到挫折，如失恋、考试落榜、待业无助、人际关系紧张等，就借用饮酒、吸烟来寻求解脱，以此消愁解忧，逃避现实。

(7) 作为生活必需。有些青少年常在无聊时喝酒或抽枝烟解解闷，上厕所抽枝烟冲冲臭气，看书写作时抽枝烟提提神；或满足一时乐趣刺激，久而久之便形成陋习。

吸烟、饮酒日久则上瘾，而且过度沉溺其中还会造成中毒症状。烟中的主要成分是尼古丁，它和酒精对人体各种组织和器官都会产生危害，如会导致维生素缺乏症，酒精易导致肝硬化、内分泌腺损伤、高血压、胃炎等等，造成身体对疾病的整体抵抗力降低，致使寿命缩短。烟酒成瘾还可以引起思维过程的严重退化和智力功能的严重损伤，严重者会出现思维中断、记忆检索障碍等症状。由于运动机能失调，人际交往、求学、就业等方面也将受到严重影响，因而可能做出不负责任的甚至是反社会的行为。

一般吸烟、饮酒虽然不视为病态，但对青年学生的健康影响却是极大的。对于吸烟饮酒成瘾并导致中毒症状的青年学生，应该采取系统治疗措施。除了采用戒烟酒的药物治疗外，还可以采用心理治疗的方法，如厌恶反射疗法、认知领悟疗法等。对烟酒中毒的青年学生进行治疗的持续时间一般较长，如果他们有五年时间滴酒不沾，一烟不吸，一般认为他们被治愈了。旧病复发的可能通常发生在头两年内，所以在最初治疗结束后，应对患者及时随访和跟踪治疗。

十、睡眠障碍

睡眠障碍包括入睡困难、易醒、醒后难以再入睡和早醒及缺乏熟睡感等，常看到一些人因睡眠障碍而苦恼。造成睡眠障碍的原因多是心理因素和环境因素，主要是心理因素，它导致大脑神经细胞兴奋和抑制活动的平衡失调。睡眠障碍对人的身心有很大影响。一个经常有睡眠障碍的大学生就会精力不足、精神萎靡、学习注意力不集中、情绪不稳和低落，感受能力、记忆能力和思维能力都可能减弱，体力下降。

克服睡眠障碍最重要的方法是要消除对睡眠障碍的恐惧和担心。是否入睡绝不受意志的控制，必须顺其自然，即使有睡眠障碍也不要紧张和担心，否则便会造成恶性循环，使睡眠障碍加重和持久。睡前要保持舒畅的心情，白天注意劳逸结合，不要采取补偿性的卧床休息。讲究睡眠心理卫生，养成有规律的起居习惯和坚持适量运动，睡前不吸烟、不喝酒、不饮用刺激性饮料。卧室保持安静和空气清新及温水洗脚等。这些方法不仅能防止失眠，而且能提高睡眠的质量。

第十章 心理障碍

第一节 心理障碍的概念

一、概念

心理障碍一词是对许多不同种类的心理活动和反常行为的统称，这些异常现象通常是由心理的、社会的、生物的多重原因所造成，并以个体缺乏能力适应社会及日常生活要求为特征。心理障碍的表现形式多样，既可以表现为各种心理过程的异常，也可以表现为明显的行为偏离，还可以表现为严重的精神疾病。但无论表现为什么症状，心理障碍都会使人体对自身和社会及周围环境的适应能力下降。

障碍一词，通常我们理解为失常或反常、偏离规范或标准、失调或无序。也就是说，当个体的行为明显偏离了某种社会文化公认的行为规范或标准，或当个体无法控制做出一些令常人无法理解的古怪的或与社会规范相悖的行为时，常被视为心理或行为障碍，即心理或行为的异常。

心理和行为的正常与异常之间虽然有一定的界限，但是某些情况下却没有一个固定不变的处处适用的绝对标准和尺度，特别是与文化相关的心理和行为的正常与异常的界限，随时代的变迁与社会文化背景的差异而不断变化着。换言之，对同一种行为的衡量标准，在不同文化背景中可以迥然不同，即使在同一种文化中也会随时间不同而有所改变。

要判断一个人的心理和行为是否异常，是否符合心理活动的

规律，只有把他的心理状态和行为表现放到当时的客观环境与社会文化背景中加以考虑，通过和社会认可的行为常模比较，并和其本人一贯的心理状态和人格特征加以比较，才能判断他有无心理和行为异常以及异常的程度如何。

一般认为，社会适应功能大致包括四方面内容：

(1) 生活的自理能力。

(2) 人际交往与沟通的能力。

(3) 工作、学习和操持家务的能力。

(4) 遵守道德、行政、法律和风俗等社会规则的能力。

因此，具有心理和行为的偏常仅仅是有心理障碍的可能，但不能以此而下断语。只有当个体的心理或行为的偏常妨碍其适应日常社会生活的要求时，才可能为判断心理障碍提供更为可靠的依据。

二、判别

判别心理活动的正常与异常有时是相当困难的。首先，正常心理活动和心理障碍的差别只是相对的，并没有绝对的界限。几乎无法确定一个绝对的标准来度量错综复杂的异常心理现象，何况就是正常心理也是一个常态范围，在这个范围内还允许不同程度的差异存在。其次，心理障碍表现受心理的、社会的、个体的等多种因素的影响，而这些因素又影响了判别者对差别标准的看法。最后，由于各种不同的理论学派对心理障碍的研究途径和方法的不同，理解的不一致，很难有统一的、为大家所公认的标准。因此，对心理障碍的判别也就形成了多侧面、多层次的标准格局，通常按以下几条标准进行判别。

1. 经验标准

判别者依据自己的专业知识和通过临床实践所积累的经验来评价他人心理活动的特点和规律，从而做出其心理活动是正常还是异常的判别。当然，这种标准具有很大的主观性和个体差异性，因为它受到判别者本身的经验、专业知识水平、观察的方法和角

度、情感倾向等多种因素的影响，因而可比性和一致性较差。

2. 统计学和心理测验标准

这一标准来自于对正常心理特征的心理测量。在普通人群中，对人们的心理特征进行测量的结果常常显示常态分布，居中的大多数人属于心理正常，居于常态分布两端的小部分人为异常。因此，决定一个人心理正常或异常，是以其心理特征是否偏离群体样本平均值为依据。

一般来说，有心理障碍者其相对应的心理测量结果大都在异常范围；但在某些情况下，心理测量的结果处在偏离常态时未必都是心理障碍，例如，智力超常或有非凡创造力的人就不能看成是智能障碍。统计学和心理测验标准不是绝对的，但这种方法比较规范，操作简便易行，提供的数据资料比较客观，便于比较，因而受到许多人的欢迎。

3. 医学标准

医学标准源于这样一种观点：即心理障碍的病人脑部应有相应的病理基础存在，有些目前未能发现明显病理变化的心理障碍，可能将来会在更精细的分子水平上发现变化，这种病理变化的存在是划分心理正常和异常的可靠根据。物理学、化学检查，心理生理测定及各种新技术方法是这种标准的客观度量尺度。这一标准比较客观，如对于麻痹性痴呆、癫痫性精神障碍和药物中毒性心理障碍等使用医学标准判别非常有效，但对于像神经症和人格障碍等很大一部分心理障碍则无法用此标准加以准确衡量。适用范围的狭窄，是医学标准的一个很大的缺陷。

4. 社会适用的标准

这是根据人的行为是否符合社会准则，是否根据社会要求和道德规范行事，亦即以其行为是否符合社会常模为标准来判别心理异常的。一些心理学家从社会适应的角度提出了判断心理是否正常的标准，例如美国心理学家马斯洛等提出了以下十项标准：

- (1) 有充分的适应能力；
- (2) 充分了解自己，并能对自己的能力做恰当的估计；
- (3) 生活目标能切合实际；

- (4) 与现实环境保持接触；**
- (5) 能保持人格的完整和谐；**
- (6) 有从经验中学习的能力；**
- (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，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满足。**

以上十项说明了心理正常的状态，但是正常人群中这些方面也并不完全一样，其变化幅度是很大的。因此，判别一个人心理是否异常，只有通过比较的方法。

首先是与社会认可的行为常模比较，看其行为能否为常人理解，有无明显离奇的行为。其次，还要以一个人以往一贯的心理状况和行为模式相比较，看其心理过程或心理特征是否发生了显著的改变，与其常态有无明显不同。如一个人一贯精明能干，雷厉风行，积极工作，近来变得生活懒散，丢三拉四，孤独少语，使人觉得前后判若两人，则要考虑此人有无心理障碍的问题。经过认真比较，发现其行为改变极明显，那么做心理反常的判断是不难的。

但如果心理反常程度较轻，行为改变不明显，社会功能损害小，就属心理困扰；症状重、变化大，对社会功能有一定影响，但有自知力，有很强的内心痛苦体验，并能主动求助，属常见的各种心理障碍；如有明显的行为异常，社会功能受到严重损害、无自知力，持续时间长，并拒绝求医，则为严重的心理疾病。

心理障碍和心理疾病之间既没有绝对的界限，也不是心理障碍由轻度到重度发生、发展的延续。

心理困扰如果不及时解除，有可能发展为心理障碍，而各种心理障碍，如焦虑症、强迫症、人格障碍等在一般情况下都不会恶化为心理疾病或精神病。但是各种心理困扰或各种心理障碍的临床症状，却有可能是各种心理疾病或重型精神病的早期表现。因此，从预防着眼，早诊断，早治疗，早矫正，进行系统严密的动态观察和心理平衡的动态调节，是消除心理障碍的必由之路。

第二节 人格和性心理障碍及其矫正

一、人格障碍及其矫正

(一) 何谓人格障碍

心理学界一般认为人格就是个性，两者是同义词。它是以性格为核心，包括先天素质、家庭、学校教育、社会环境等心理的、社会的影响而逐步形成的气质、能力、兴趣、爱好、习惯、性格和人生观、世界观、价值观等心理特征的总和。

根据《中国精神障碍分类与诊断标准》第三版（CCMD-3）的表述，凡个人的内心体验与行为特征在整体上与其文化所期望和所接受的范围、广泛而稳定和长期的在认知、情感、控制冲动及满足个人需要、人际关系方面异常偏离者，属于人格障碍。

人格障碍属于正常心理与各类心理疾病的中间状态，其心理状态虽不正常，但尚未达到某种心理疾病的程度。有些人格障碍（如偏执型、分裂性、癔症性与强迫型人格障碍）可能成为有关心理疾病的病前人格基础。

由于脑器质性损伤或病变（如颅脑外伤、脑炎、癫痫）、中毒、严重躯体疾病、精神分裂症以及精神创伤后所致的人格特征明显偏离，过去诊断为继发性人格障碍，现代精神疾病分类学则改称为人格改变，以示与原发性人格障碍的区别。

(二) 人格障碍的成因

从生物心理社会医学模式角度看，人格障碍往往由以下三方面的因素综合形成，但往往是幼年期心理发育因素起主要作用。

1. 生物学因素

有的学者发现在人格障碍与精神病患者的亲族中，患人格障碍与精神病的比率显著多于正常人群。因此对人格障碍的遗传因素不能忽略。此外，也有学者对人格障碍患者普遍进行脑电图检查，发现脑电图轻度异常的比率亦显著多于正常人群，从而提示生

物学因素对人格障碍的产生有一定的影响。

2. 心理发育

在幼儿心理发展阶段中如受到精神创伤或挫折，必将对其人格的发育产生重大影响，往往是未来形成人格障碍的主要因素，具体可分列如下：

- (1) 幼婴期母爱或父爱的剥夺。
- (2) 被遗弃或受继父、母的歧视。
- (3) 幼儿与青少年期受虐待，导致产生仇恨与敌视社会或人类的心理。

(4) 过分溺爱，这在目前我国社会家庭中是一个应特别重视的问题。

(5) 父母或其他抚养者、幼儿园或小学教师教育方法失当。父母望子成龙心切，对儿童学习成绩要求过高过严，有的还根据自己的兴趣或偏爱，强迫子女去学习音乐、绘画、舞蹈等特殊技能。这样做对缺乏这方面天赋、才能或没有这方面兴趣的儿童都会造成一定的精神压力，甚至导致逆反心理，对其人格发育产生不良影响。

(6) 对儿童发生的问题，父母态度不一致，或前后矛盾。

(7) 父母是幼儿的第一位老师，如果父母本人品行或行为不良，那么对儿童的人格发育将会产生直接的不良影响。

3. 不良社会环境的影响

社会上存在的不正之风、不合理现象、拜金主义等都会影响青少年道德价值观，产生对抗、愤怒、压抑、自暴自弃等不健康心理，从而发展为人格障碍。

(三) 人格障碍的类型

1. 反社会人格障碍

又称无情型人格障碍、悖德型人格障碍，其特点为：

- (1) 严重和长期不负责任，无视社会常规、准则、义务等；
- (2) 行动无计划或有冲动性；
- (3) 不尊重事实，如经常撒谎、欺骗他人，以获得个人利益；
- (4) 对他人漠不关心；
- (5) 不能维持与他人的长久关系；

(6) 很容易责怪他人，或对其与社会相冲突的行为进行无理辩解；

(7) 对挫折的耐受性低，微小刺激便可引起冲动，甚至暴力行为；

(8) 易激怒，并有暴力行为；

(9) 危害别人时缺乏内疚感，不能从经验、特别是在受到惩罚的经验中获益。

只要符合人格障碍的定义并至少有上述九项中的三项就可诊断为反社会人格障碍。

2. 偏执性人格障碍

这是一种以猜疑和偏执为特点的人格障碍，主要表现为多疑、敏感、主观报复心强。一方面自我评价过高，自命不凡，总感到怀才不遇，受到压制或迫害；另一方面在遇到挫折或失败后则埋怨、怪罪别人，推诿于客观原因，因此易与他人或领导发生冲突，往往强调自己有理，夸大对方的缺点或失误，如嫉妒、喜诡辩，有时冲动反击，所谓诉讼狂即是此类。

3. 分裂性人格障碍

这是一种以思想、行为与外貌装饰比较怪僻，人际关系有明显缺陷，对人情感冷漠为特征的人格障碍，其具体表现为：

(1) 性格明显内向或孤僻；

(2) 对人比较冷漠，甚至不通人情，除一级亲属外，缺乏知心朋友；

(3) 行为古怪，不修边幅，不能随和与顺应世俗；

(4) 对别人的赞扬与批评无动于衷，很少表现大喜或愤怒。

4. 癡症型人格障碍

这是一种以过分感情用事，往往以夸张言行以吸引他人注意为主要特征的人格障碍，其具体表现为：

(1) 情感较丰富，情感反应强烈，易变、波动；

(2) 表情与动作做作夸张，富于显示或表演色彩；

(3) 暗示性高，思维、情绪、行为都易接受别人暗示的影响；

(4) 以自我为中心，吸引别人的注意，渴望别人的同情与赞赏；

(5) 好幻想、以想象代替事实，理智易受感情蒙蔽，任性、不习惯于逻辑思维。

5. 强迫型人格障碍

这是一种以要求过于严格与完美无缺，谨小慎微、内心有不安全感为主要特征的人格障碍，有如下特征：

(1) 对任何事物都要求过严过高，完美无缺，遵循规矩，按部就班，有条不紊，否则即感焦虑不安；

(2) 拘泥细节，甚至对生活小节也要程序化；

(3) 主观、固执、比较专制，要求别人也要按照他的方式办事；

(4) 常有不安全感，对实施计划反复考虑、反复检查、反复核对；

(5) 过于严肃、认真、谨慎，缺少幽默感。

6. 冲动型人格障碍

又名暴发型人格障碍或攻击型人格障碍。这是一种以阵发性情绪暴发或暴怒并伴有明显冲动性攻击行为为主要特征的人格障碍。其表现为：

(1) 常因较小的精神刺激而暴发强烈的愤怒与攻击行为；

(2) 情绪不稳定，易激怒；

(3) 暴发的激怒与冲动攻击行为难以自控，在发作当时往往不能考虑后果，事后又懊悔；

(4) 经常出现自杀、自伤行为。

(四) 人格障碍的纠正措施

人格障碍以心理治疗为主。人格障碍形成之后，改变很慢。但通过适应环境能力的训练、选择适当职业的建立与行为方式的指导、剖析最易产生矛盾冲突的情境（以避免屡犯同样的错误）、人际关系的调整与改善以及优点特长的发挥等心理治疗，可以逐步得到一定程度的缓解与改善。

药物治疗可起临时对症的效果，镇静剂、小剂量抗焦虑、抗抑郁与抗精神病药物均可对症酌情选用。

少数家庭关系极为恶劣而与社会相处尚可的患者可以在学校或机关住集体宿舍或到亲友家寄养，以克服任性要挟行为，同时培

养独立生活能力。个别威胁家庭与社会安全的反社会性人格障碍患者，可送入少年工读学校与成人劳动教养机构参加劳动并限制自由。采取这些措施，个人、家庭、社会均可受益。

人格障碍，最主要是预防为主，加强优生优育、婴幼儿及中小学生的心理卫生工作，普及心理卫生科学知识，关注青少年，从小培育其健全的人格，不断提高心理素质，这是防治人格障碍的根本举措。

二、性心理障碍及其矫正

食、性、睡眠都是最简单的生理需要。这些生理需要的合理满足有益于身心健康，而出现生理功能或行为障碍都会带来显著的精神痛苦。大学生的性知识比较缺乏，因此要有一个普及这方面的医学知识与脱敏的过程。

对性心理障碍患者，社会上存在一些错误认识，必须首先予以纠正：

(1) 患者大多并非是性欲亢进的淫乱之徒，他们大多数性欲低下甚至不能参与正常的性生活。

(2) 他们不都是道德败坏的人，大多数患者一般社会生活适应良好。

(3) 他们没有突出的人格障碍，除单一的性行为障碍所表现的变态行为屡教不能纠正之外，一般都没其他反社会行为。

(4) 他们寻求性欲满足的异常行为方式，自己有充分的辨认能力。

法律上评定这类人为有完全行为能力与责任能力。他们的异常性行为虽然属本身生理需要，但是只要是损害他人身心健康、干扰社会秩序、有伤风化时，行政纪律或法律将予以追究。

(一) 概念

1. 关于性变态的概念

性变态是一种性心理行为的异常变态，其特征为：

(1) 其性行为选择对象异常，如恋童癖、恋兽癖、恋物癖等。

(2) 满足其性欲的行为方式异常，如窥阴癖、露阴癖、性施虐与性受虐等。

(3) 强烈要求变换原来的性别身份，如易性癖。

2. 同性恋

指以同性作为性对象，我国CCMD-3指出其为性指向障碍，并认为“从性爱本身来说不一定异常”，但对伴有焦虑、内心痛苦并试图寻求帮助予以改变者应视为病态。

(二) 性心理障碍的治疗原则

性心理障碍的治疗主要是行为矫正和心理治疗。有此障碍的青年学生必须鼓足勇气求助于心理咨询师。早发现，早矫治，不但可维护和发展自身的身心健康水平，而且可避免违纪、犯法的严重后果。

第三节 神经症、癔症及其矫治

一、神经症的概念

神经症又称神经官能症或精神神经症。它是青年学生中最多见的一类心理障碍，是一组非器质性的大脑神经机能轻度失调障碍的总称。其基本特征如下：

(1) 大脑活动功能失调。大脑兴奋与抑制活动不均衡，导致某种活动长时间处于主导地位，耗费过多的能量动作。如反复洗手，老想自己得了什么不治之症等。

(2) 致病的原因是各种因素交织作用的结果。学习、工作、事业、生活、人际关系等方面的问题，过度劳累，面临的环境压力过大，遭遇突然的天灾人祸打击，长时间面临竞争与合作、理想与现实、满足欲望与抑制欲望的冲突无法摆脱等，这些是诱发神经症的外部原因；而明显的性格缺陷、先天素质的差异，则是致病的内在因素。当各种内外原因在一定的时空运动中交织在一起时，彼此的交互作用势必导致神经症的发生。

(3) 患者人格保持相对完整，一般对环境、对自己、对自己的病情均有清晰的认识。尽管对环境仍能适应，也能进行学习、工作、生活，但工作和社会适应能力有不同程度的下降。

(4) 病症多种多样，一般都没有明显的器质性病变。现代化的各种医疗器械也查不出各器官的器质性疾病。

(5) 在治疗上以心理治疗为主，辅以药物。

(6) 症状持续时间在三个月以上。

(7) 病人内心很痛苦。

二、神经症病因分析

神经症的病因并不十分清楚，一般认为神经症的病因和诱发因素是心理、社会因素，但生物学因素，包括遗传、年龄、性别以及躯体状况等因素构成了神经症的易患倾向。

1. 遗传因素

研究发现，神经症病人的家庭中出现神经症反应模式的可能性要高于一般家庭。神经症的发病可能受到遗传因素的影响。

2. 易病素质和人格类型

具有易病素质或人格障碍的人，在环境因素的影响下较易发病。俄国生物学家巴甫洛夫通过动物实验提出了神经类型学说。他指出神经类型为弱型或强而不均衡型的人较易发生神经症，而其他神经类型的人则在较强的刺激之下才会发病。

3. 躯体状况

临床观察资料表明，疲劳、分娩、感染、外伤和躯体疾病都可成为神经症发病的诱因。

4. 心理因素

能导致神经症发生的心理因素是多种多样的，大致可归纳为以下几个方面：

(1) 工作或学习负担过重。这在神经衰弱的病因中占有重要地位。特别是长期工作或学习负担过重，工作时间过长，或经常熬夜、睡眠不足，均可造成持续的精神过度紧张和疲劳。

(2) 困难作业。工作和学习任务超过实际工作能力，难以完成，也可造成精神过度紧张，导致神经功能紊乱。这是引起神经衰弱的另一项重要原因。

(3) 家庭因素。在导致神经症的诸多因素中最直接和最基本的则是家庭因素，包括显性的与隐性的两种。显性的因素主要指家中的人际关系、社会地位、经济收入、家庭结构及规模等硬件，如父母冲突、夫妻不和、兄弟结仇、家庭破裂、社会地位低下、经济收入不稳、家庭重视程度、遗弃、虐待、专制、忽视、放纵、得不到或很少体会到人间真爱等。

家庭中的隐性因素主要是指家庭中占主导支配地位者的观念、思维方式、理想、生活选择、理想模式及期望等。

4. 社会因素

社会因素主要是整个社会基本的意识形态、心理状态、价值观念、感情走向、行为规范、审美情趣等精神的东西。特别是社会的政治经济、法律、管理以及监督体制、社会风气、民心所向、行为选择等等，这些都直接制约着人们的心态，影响着人们的身心健康。

马克思曾指出：个人的发展水平取决于与他交往的人的发展水平。以情感的完善为例，著名作家刘心武说过：亲情、爱情、友情三情皆得，谓之幸福；三情缺一，一大遗憾；三情缺二，实乃不幸；三情皆缺，生不如死。人与人之间的冷漠、算计、利用、欺骗、侮辱、攻击等势必导致个人时刻处于防备别人而又无力战胜的境地，长此以往也会促使个人心理防卫崩溃。

三、常见的神经症及其调适

(一) 焦虑性神经症

焦虑性神经症又称焦虑症，具有焦虑、紧张、恐惧的情绪障碍并伴有植物神经系统症状和运动不安等特征。其并非由于实际的威胁所致，且紧张惊恐的程度与现实情况很不相称。焦虑症患者常常表现出以下基本症状：

(1) 恐惧程度高。患者醒着的每一分钟都会体验到很高程度的

恐惧，或者感到莫名其妙的紧张和不安，或者接连遭受不如意事件的打击，心理上招架不住，身心均陷入过度疲惫状态而逐渐形成紧张和不安。

(2) 极其敏感。终日忧心忡忡、坐卧不宁，对外界事物敏感，甚至对他人戒备。

(3) 缺乏热情。大多数焦虑症患者同时伴有抑郁症状，对前途失去信心和乐趣，缺乏学习的热情和乐趣，对什么事都看不惯、不满意，常因芝麻大的小事而烦恼。

(4) 情绪惶惑、忧虑。患者整天显得忧心忡忡、唉声叹气，总担心会有什么不好的事情发生，会有什么不幸的事情落在自己头上，对客观上并不存在的某种威胁或危险担心、紧张和害怕。尽管也知道这是一种主观的过虑，但患者因不能自控而苦恼，表现为整日愁眉苦脸、面孔紧绷、遇事总往坏处想、无病呻吟、怨天尤人、爱唠叨、发脾气。常常会莫名其妙地感到惶惶不可终日，宛如热锅上的蚂蚁，坐立不安、不知所从，表现为无意义地搓手、顿足、捶胸，不停地走来走去，难以保持安静。

(5) 躯体症状。焦虑症患者大多说不出怕什么，好像有大祸临头或濒临死亡的感觉，同时伴有一些植物神经功能紊乱性的症状，如：心悸、胸闷、眩晕、胸部有压迫感、腹胀、腹泻、多汗、四肢麻木等躯体症状。

(6) 运动症状。与肌肉紧张有关，有紧张性头痛，常表现为顶、额区的紧压感；肌肉紧张痛和强直，特别是背部、肩部、手有轻度震颤；精神紧张时更为明显。

(7) 症状持续时间至少两周以上。

焦虑症就临床表现可分为急性和慢性两大类。急性焦虑主要表现为急性惊恐发作时常有明显的植物神经症状，如心悸、剧烈的心跳、心慌、呼吸困难、胸闷、胸痛、四肢发麻，甚至不能控制的发抖出汗，因此患者惊恐万分，似有濒死之感。时间为几分钟或几小时。有的病人觉得马上就要昏倒，就要发疯了，因而大声喊叫，但发病过后，病人感到一切都恢复正常。当他到医院看病、做检查时，一般都是正常的。这种突然感到大祸临头，并伴有濒死感或失控感，就

叫急性焦虑，有人又叫惊恐症。

慢性焦虑是指较长时间的无原因的焦虑，如青春期焦虑症、学校焦虑症、考场焦虑症，中年人对工作、生活的焦虑，幼儿对动物、对上学、对人群、对陌生环境、对黑暗的焦虑等均属慢性焦虑。

（二）恐怖性神经症

1. 恐怖性神经症的特征

恐怖性神经症或称恐怖症，是以恐怖症状为主要临床表现的神经症。病人对某种特定的客体或处境或与人交往时发生强烈恐惧，并主动采取回避方式来解除这种焦虑不安。患者的这种体验自己也认为毫无意义，但由于难以自控，没法回避。其特征为：

（1）患者对某种场合存在的客体发生强烈恐怖，明知过分，不合理，不必要，又无法控制。

（2）发作时伴有植物性神经功能紊乱的症状。

（3）一定有回避行为，愈是回避，说明病情愈重。

（4）因为要回避而常影响正常的生活，持续时间三个月以上。

2. 恐怖症的表现形式

恐怖症的表现有多种形式，大致可分为：

（1）对人恐怖症。主要表现为社交恐怖、异性恐怖、生人恐怖等。

（2）对动物恐怖症。表现为害怕接触某种动物，如害怕狗、猫、老鼠、虫、蛇等，不敢摸也不敢看，甚至连动物玩具、图片、影视形象也感到紧张恐惧，竭力回避，伴有心跳加速，全身颤抖、面红耳赤以及出冷汗等躯体反应。

（3）植物恐怖，如鲜花恐怖、枯树恐怖、树影恐怖等。

（4）自然和人工物品恐怖，如利器恐怖（害怕锋利的刀、锥子、剪刀等）、电器恐怖、怪石恐怖等。

（5）自然现象恐怖，如黑暗恐怖、雷电恐怖、鲜血恐怖、疫病恐怖、死亡恐怖等等。

（6）环境恐怖，如恐高症、旷野恐怖、电梯恐怖、过街恐怖等。

（7）观念恐怖。患者往往由于头脑中的一些观念而导致恐怖，如犯罪、被盗、被害恐怖等。

（三）强迫性神经症

1. 强迫性神经症的特征

强迫性神经症是一种以强迫症状作为特征的疾病，其共同特点为：

（1）患者意识到这种强迫观念、意向和动作是不必要的，但又不能以主观意志加以控制。

（2）患者为这些强迫症状所苦恼和不安。

（3）患者只有强迫观念或强迫动作，或既有强迫观念又有强迫动作。

（4）患者自知力仍然保持，求治心切，症状持续时间三个月以上。

2. 强迫症症状的类型

强迫症的症状五花八门，无奇不有，概括起来大体可以分为四类：

（1）强迫观念。表现为不由自主地在大脑中呈现某种想法、某件事、某句话等，这种克制不住的思维活动有四种具体的表现形式：①强迫联想：看见流水便联想到大势已去，如看到“快乐”二字时，则出现“悲伤”等相反概念。②强迫怀疑：对已完成的事仍然放心不下，如门已锁好又怀疑是否锁好，或信已投出又怀疑是否贴了邮票。医生开处方后，怀疑剂量是否过小等。总是疑虑不安，常驱使反复查对才能放心。③强迫回忆：对于往事、经历反复回忆，明知缺乏实际意义，没有必要，但仍不断回索于脑海之中，无法摆脱。④强迫性穷思竭虑：对于一些缺乏实际意义的问题，如对于大自然的现象、日常生活中常见的事实也无休止地加以思索，如树上的叶子为什么会落下，人为什么分为男女等。

（2）强迫意向。患者在做某事时则出现相反的意愿，表现为经常感到有立即行动的冲动感或强烈的内在驱使，但并不表现为行为。病人因此感到非常痛苦。

（3）强迫行为。患者在此状态下会不由自主、反反复复做出大致相同的动作，有时甚至达到十分刻板的地步。常见的有强迫洗涤，如反复洗手、洗衣服、洗澡等。

（4）强迫情绪。对某些事物的担心或厌恶，如担心说错话、做错事等。

（四）疑病性神经症

疑病性神经症又称疑病症，主要指患者担心或相信自己患有**一种或多种严重躯体疾病的持久的观念**。病人诉说躯体症状，反复就医，虽然经医院反复检查为阴性，医生解释没有相应疾病的证据，也不能打消病人的顾虑，常伴有**焦虑和抑郁**。疑病症有两种表现，一为疑病感觉，感觉身体某部或对某部位的敏感增加，进而疑病；二为过分地关注。患者的表现也有两种，一种患者的描述较含糊不清，部位不恒定；另一种患者的描述却形象逼真、生动具体，认为患有某种疾病，如头痛说成是脑肿瘤，或者把胃痛说成是胃癌等。要求进行各种检查，要求医生同情，尽管检查结果正常，医生的解释与保证也不足以消除其疑病观念，仍认为检查可能有误。于是患者担心忧虑、惶惶不安、焦虑、苦恼。

事实上疑病症是一种阻止患者充分参与生活的最好的防御方式，这种方式可以使患者很容易逃避他们会感到压力的情境，以此降低内心的焦虑和恐惧。

（五）神经衰弱

神经衰弱是指大脑由于长期的情绪紧张和精神压力，从而产生的精神活动能力减弱。其主要特征是精神易兴奋和脑力易疲乏，常伴有情绪烦恼、激怒，肌肉紧张疼痛和睡眠障碍等生理紊乱症状。神经衰弱症状多样，归纳如下：

（1）精神易兴奋。无论工作、学习均易引起兴奋，表现为回忆和联想增多，控制不住，无言语运动增多，不易专心于做某一件事。同时患者有躯体不适或特别敏感，对灯光、噪声等刺激厌烦、易激怒，稍不如意则暴怒，易与人争吵等，事后又后悔。

（2）脑力易疲乏。看书、学习或用脑时易疲乏，即所谓看不进去，脑力迟钝，头胀、头昏，同时注意力不集中，看书用脑则不易掌握中心内容，难以持久，记忆力差。久而久之，感到肢体无力，懒于外出活动，工作、学习效率低和成绩下降，往往有力不从心之感。

(3) 头痛。紧张性头痛，头痛多无固定部位，一般有时痛，有时不痛，痛时可忍受，偶尔可伴恶心，但无呕吐。看书、学习时头痛加剧。若情绪松弛或睡眠好，得到充分休息，头痛可明显减轻。有时头部有压迫或紧箍感。

(4) 睡眠障碍。多为入睡困难，难以熟睡或早醒。醒后不易再睡，感到不解乏，常诉梦多，且因恶梦而苦恼，并认为梦多而导致睡眠不足。

(5) 植物神经功能障碍。可出现心跳过速、血压偏高或偏低、多汗、肢端发冷、厌食、便秘和腹泻、尿频、月经不调、遗精、早泄或阳痿等。

(6) 躯体症状。时常感到心悸、心慌、胸闷、消化不良、腹胀、无力、周身不适。

四、癔症

癔症又称歇斯底里，系由于明显的心理因素，如生活事件、内心冲突或强烈的情绪体验、暗示或自我暗示引起的一组心理障碍。有些患者其疾病的发生、症状和病程与患者的病前性格特征有关。临床主要表现为感觉障碍、运动障碍，或意识状态改变等缺乏相应的器质性基础。其症状表现可具有做作、夸大或富有情感色彩等特点，有时可由暗示诱发，也由暗示而消失，有反复发作的倾向。

癔症症状复杂多样，变化多端，国内外一致意见把此症临床表现分为两种形式：转换症状和解离症状。转换症状被认为是患者被压抑的精神能量转换为某种躯体症状，一旦躯体症状出现，情绪反应便褪色或消失，这种躯体症状便叫转换症状。在转换症状中，心理障碍变换成了身体障碍，导致身体实际的生理功能丧失，如肢体瘫痪、失明、耳聋、失音等，而却找不到器质上的原因。

解离症状，系指不同心理活动之间的分离。如过去的记忆与当今对环境的认识、对自我的身份的觉察之间的正常整合（或联系）的部分丧失或完全丧失。其他如意识障碍、神游症、多重人格以及发作后的局限性遗忘、癔症性痴呆等，患者以此方式进行自我防

卫，与焦虑或内部冲突作斗争。

五、神经症和癔症的防治

神经症在中青年人群中是比较常见的心理障碍，尤其在大学生中，严重影响了他们的身心健康和成才，如不及时治疗将会给国家、家庭和个人造成很大的损失。为了防止和减少神经症的发生，学校应该重视以下工作：

(1) 学校要重视并积极开展大学生的心理卫生工作，普及心理卫生科学知识，建立心理咨询室，配备专职或兼职的心理咨询人员，系统建立大学生心理评估档案，观察和研究大学生群体的心理发展和健康水平。早发现、早矫治，实践表明，这样做的学校，因病辍学的发生率明显下降。

(2) 每个大学生，在学好本专业知识的同时，要德智体全面发展，要学习和掌握大学生心理卫生保健知识，对发生的心理困扰，积极地自我调适，出现轻度的心理障碍症状和某些精神病性的症状时须尽早求助于心理咨询室的帮助。早期发现心理疾病，就应当求助于心理咨询室、精神科医师甚至住院治疗。要排除社会偏见，早防、早诊、早治，使损失减少到最小程度。

(一) 神经症自测

[指导语]

为了了解自己是否有神经症倾向以及程度如何，不妨做一下本测验。

下列各题中列举的情况，如果你是“常常是”或“几乎是”，就用A表示；如果是“偶尔是”或“有一点”，就用B表示；若“完全没有”，就用C表示。

[测试题]

1. 上床后，怎么也睡不着，即使睡着，也不能熟睡，只能做梦。

()

2. 心情焦躁不安，做事没有效率，情绪不停地变化，精力不集中，健忘。符合其中某项就可以。()

3. 懒得做任何事，也没有做事的精神，虽然很焦急，认为这样不行，但却仍然游手好闲，虚度光阴。（ ）

4. 与人碰面感到麻烦。（ ）

5. 对诸如口中积着唾液、自己的身体有怪气味或有口臭等一类事情很在意。（ ）

6. 某种想法浮现在脑海里，难以忘记，怎么也排除不掉。（ ）

7. 毫无道理的失败，严重失败，不道德或粗暴的事情，犯罪。符合其中某项的感觉就可以。（ ）

8. 担心是否锁门和着火，躺到床上后又起来确认，或刚一出门就返回之类的事情。（ ）

9. 脸红，或与人见面时害怕给对方留下不愉快的印象。（ ）

10. 一紧张就出汗或血，一下涌上头，身体莫名其妙地开始颤动。（ ）

11. 害怕高处、宽广场所、上锁的狭窄房屋、电梯隧道、地道、拥挤的人群。怕其中某项就可以。（ ）

12. 害怕特定的动物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西。（ ）

13. 感到被谁透视、被窥探或被人暗地说坏话。（ ）

14. 有某人想加害自己或企图陷害自己的感觉。（ ）

15. 有不做占卜之类的事情，就不能外出，不能从事工作，不能上台阶，走路不隔一块基石迈步就不舒服，以及与此类似的事情。（ ）

16. 伏案工作时，数纸的页数、铅笔的支数，对其他事情也是如此，不计算不行。（ ）

17. 从早饭到上班，或从回家到就寝，不按程序举行仪式就不行。（ ）

18. 一天洗几次手，公用电话的话筒不擦就不能使用，或对不洁极端在意。（ ）

19. 在鸦雀无声的集会或重要会议中，极想大声叫喊或产生冲动。（ ）

20. 站在经常有人自杀的场所如悬崖边或路边，有摇摇晃晃跳下去的感觉。（ ）

21. 面临担心的事情和困难的场面就有呕吐、腹泻、胃疼、头疼、心脏病发作、发疹及发热等症状。（ ）

22. 白天，突然被不可抗拒的睡眠所干扰，无论怎样抵抗，还是睡着了。（ ）

23. 报社记者不能整理文章，广播员工做出现错误，认为这是自己的职业和业务各方面出现棘手的征兆。（ ）

24. 对心脏声音、呼吸等非常介意，或为此难以成眠。（ ）

25. 突然感到心脏停止跳动，呼吸困难，要晕倒，或类似的事情。（ ）

26. 灾难临头或遭受不幸等虚假的令人畏惧的事情经常盘踞在脑海中。（ ）

27. 非常担心是否患癌症、脑疾病、心脏病、传染病或其他疾病。（ ）

28. 悲观地看待诸事，无精打采，情绪忧郁，心情不好。（ ）

29. 认为自己不行，或给周围添麻烦，虽然活着，但又无可奈何。（ ）

30. 除上面列举的症状之外，常常判断自己患有一定的神经症。（ ）

[测试说明]

根据等于A的个数与B的个数加2计算你的个人总分。

0～5分：心理健康，能顺利地适应现实，没有神经症倾向。

6～13分：如果你住在城市里，并从事脑力劳动或费神的工

作，则大致还是健康的，但你要注意预防和调节，因为你也有可能
有神经症倾向。

14~25分：你在精神方面有些疲劳、过于紧张，应减少工作量
或通过休假、娱乐来放松情绪，必要时可寻求心理咨询帮助。

26分以上：这是黄牌警告，你可能已有神经症倾向，务必加强
心理调节，最好接受心理咨询机构的诊断和咨询。如果持续时间较
长，更应重视。你的分值越大，神经症倾向越明显。

需要指出的是在心理治疗实践中，对神经症的测评最为关键。
任何只凭经验或借助没有常模的测验量表所得出的有无神经症的
结论只能作参考，而不能作为科学的鉴定标准。对此，患者应有清
晰的认识。

以上是目前国内心理咨询界常用的、公认检测效果较为可靠
的心理测表，供大家对自己的神经症的种类、程度等检测对照，而
真正科学的解释仍需咨询心理学家。

(二) 神经症和癔症的自我调适

神经症和癔症是公认的由社会、心理因素引起的疾病。这种疾
病是因各种因素引起高级神经活动过度紧张，致使大脑机能活动
暂时失调而造成的。因此，学会科学的自我调适无疑是至关重要的。

(1) 学习心理卫生知识，确立对神经症和癔症的正确认识。许
多患者由于缺乏心理卫生科学知识，对神经症和癔症没有正确的
认识，不仅谈不上科学的自我调治，反而因对症状的焦急与忧虑进
一步加重了精神活动的紊乱和失调。相反，若了解了病因、性质、发
病机理以及可能引起的各种顾虑，则能树立治愈的信心，积极主动
地进行调治。神经症和癔症患者应学会辨认自己的基本的行为模
式，放弃神经症和癔症的行为模式，建立起健康的行为模式，理性
地选择合理的反应方式。

(2) 找出发病原因，主动消除病因。神经症的产生有病因和诱
发的客观因素。找到自己具体的发病原因以及病后影响疾病的各
种因素，进而积极主动地消除病因和影响治疗的各种因素。探索自
身的生物节律，认识自己脑功能的特点，重新科学合理地安排自己

的学习、工作和生活。

根据自己的实际情况，制定适合于自己的目标，改变由于过高的自我期望所造成的心理压力。

(3) 参加体育锻炼和文娱活动，积极调节身心。适当的体育锻炼，可以增强中枢神经系统的强度，从而有利于调节高级神经活动的功能；运动还可以转移注意力，放松紧张情绪，使症状得以改善。参加文娱活动，观看能使人开怀大笑的演出，同样可以帮助人们释放心理压力，陶冶性情，调节心绪。

(4) 树立长远目标，克服个性缺陷。神经症和癔症是在多年来个性缺陷的基础上产生的，紧张、悲观、恐惧、自私、任性、刻板、固执、犹豫、过分严谨等个性特征是长时期潜移默化而逐渐定型的。努力构建轻松、乐观、勇敢、随和、大度、果断、灵活等新的人格模型也非一日之功。为此，必须坚持大目标、小步子的方法，稳扎稳打地积累成功的经验，树立必胜的信心。

(5) 知行统一，坚持不懈。医疗实践中发现真正的低能、弱智者是不会患神经症的。既然患者智力正常甚至偏高，在准确认识神经症的病因后，自己就要努力做到认识与实践同步，克服什么都懂，什么也不去做；什么都知道，什么也做不到的坏习惯。

(6) 开放自我，找回真我。一般来说，神经症患者大多是性格内向的人。内向型的人自我封闭，行为拘谨，回避冒险，感情压抑，不善言谈，也不善交际等。初步研究表明，内向型的人关注自我多一些，反而不利于心理健康。在患病之后，就不宜再想自己的疾病，而应换个角度，多想他人，多关心别人，多从事其他有益的活动，转移自己的注意力，以激活消极的自我暗示，提高自己的心性，找到真正的自我。

(7) 增强自控，改造个性。在神经症患者的人群中，童心未泯、任性、自私、嫉妒、独占等心理较为明显；惰性大，保守僵化的思维模式、行为模式顽固而难以改变。自己要努力提高自我分析、自我努力、自我鼓舞、自我誓约、自我命令、自我监督及自我矫正等自控能力，以逐步改造自己消极的个性。

(8) 坚定信念，大胆实践。心理学早已揭示出：人的成功始于

信念。人的潜意识活动在人脑内活跃的范围和能量是相当大的，只要自己坚信神经症和癔症是能够治好的，结局都会让人满意。而结果的达到主要依赖人的领悟与实践，只要心理医生把治病的原理讲透彻了，自己努力实践，就一定会达到理想的彼岸，从而享受快乐、幸福、安宁、祥和的人生。

（四）神经症和癔症的自我预防

发病之后及时进行治疗是十分必要的，然而也是被动的。事先采取措施预防神经症和癔症的产生才是积极主动的良方。主要预防如下：

（1）注意心理调节，保持心理平衡。神经症和癔症与精神的好坏有直接的关系。在日常学习、生活中，各种精神刺激在所难免，关键是要积极有效地缓解、消除压力，以保持心理的平衡。青年学生应学会运用心理知识与方法进行自我心理调节，学会控制个人的情绪，维持心理平衡，从而达到增进心理健康的目的。

（2）注意劳逸结合，协调生活节奏。在紧张的学习生活中，要注意劳逸结合，调节好生活秩序，合理安排学习、工作、生活和休息的时间。还要积极参加体育锻炼，增进体质，调节神经系统的活动功能，改善血液循环和消化系统，促进新陈代谢，使大脑得到充分的氧气和营养物质，避免大脑神经活动长时间处于紧张状态。协调的生活节奏对神经症和癔症的预防十分重要。

（3）加强个性修养，提高认知水平。神经症和癔症的高发人群是那些情绪不稳定和性格内向的人。不仅个性缺陷与发病有关，片面的思想方法、认知的缺陷也往往使人陷入心理困扰，从而增加了患病的可能性。因此，加强个性修养、改变认知方式对预防神经症和癔症至关重要。

（4）建立和谐的人际关系。建立和谐的人际关系有利于预防神经症和癔症。要有学习关心他人的需要，学习真诚的赞美和善意的批评，学习保持自身人格的完整性，学习尊重社会的习俗，学习多与他人沟通。在良好的人际关系中，人们感受到相互尊重和信任，感受到安全，从而就增进了身心健康。

第四节 自杀及其预防

一、自杀概述

自杀是指有意识地采取结束自己生命的行动。从心理角度分析，自杀者多数是由于生活中遭遇困境而产生激烈的内心冲突，陷入危机状态不能自拔，难以承受或心理异常而产生的结束自己生命的极端行为。现代社会中，自杀已成为较为突出的普遍性问题。随着科学技术的进步，一般疾病所致人类的死亡率逐渐下降，但随着社会经济的快速发展、生活节奏加快和竞争压力增加，人们又面临着另外一种严重威胁——紧张和不适应。自杀就是其后果之一，而且随着社会的发展变化，许多国家的自杀现象都在增加。目前，在大多数西方国家，自杀是人的十大主要死因之一。据世界卫生组织的统计，1950~1960年间，全世界30多亿人口中，每年30万人死于自杀，自杀率为1‰，平均每天约1000人自杀，几乎每分钟就有一人自绝生命。1990年世界卫生组织公布的30个国家的自杀率表明自杀率呈上升趋势；比例最高的国家是匈牙利，自杀率高达4.49%；其次是丹麦为3.157‰；德国为2.09‰；日本为1.755‰；美国为1.18‰，各国平均为1.442‰。我国的自杀率相对较低，据1992年首届危机干预暨自杀预防研讨会发表的研究估计，我国的自杀率约为1‰。大学生作为一个特殊的群体，自杀率相对较高。由此可见，预防自杀已成为心理卫生工作及心理健康教育的重要组成部分。

下面举几个案例：

例1： 某女，20岁，系某重点大学二年级学生。她学习努力，成绩好，待人诚恳，有理想，上进心强。由于学习成绩好，专业重新分班时，被选入新班。新班的学生都是各自原班级的佼佼者。到新班后，她说学习很吃力，认为还是原班好，要求回原班，系里没有同意她的要求。虽然在新班每次考试都在80分以上，还是常常流露

出悲观厌世的思想，情绪忧郁，沉默寡言。她不满意新班，觉得学习太吃力，又争胜好强，考试总想保持在90分以上。为了达到目的，她白天黑夜拼命学习。超负荷的学习使她心理上感到很累，渐渐地情绪低落，抑郁焦虑，意志消沉，万念俱灰，只求一死了之。死的前一天，她还对家人说，唉，又要考试了。流露出极度的胆怯和恐慌。由于家人、老师、同学都未能及时给予注意和帮助，自己又无力自拔、自救，最终，正处于人生最美好时光的她，用安眠药结束了自己短暂的一生。

例2： 某男，某大学毕业生。学习好，政治上要求进步，还写了入党申请书。性格内向，很少与人交往，不愿向他人敞开自己的内心世界。父母亲都是农民，家境贫寒，为供他上大学，又负债累累。因经济条件差，他很少参加班里组织的娱乐活动。有的同学看不起他，说他小气。他平时生活简朴，衣着破旧，吃最便宜的饭菜，也有同学说他吝啬。因从小长在农村，卫生习惯不太好，常受到一些同学的奚落。死前一个月，同宿舍人曾将他的脏被子扔出门外，他的自尊心受到严重的伤害，自卑、自责，精神非常痛苦。他羡慕经济条件好的同学穿的好、吃的好、玩的好，常在日记中怨恨自己不该出生在农民家里。死前一周内，性格变得急躁，常与同学争吵，整夜不睡觉。死的当天上午没去上课，等同学走后，上了五楼，在窗台上站立沉思许久，突然跳楼身亡。

二、自杀原因分析

1. 人际关系紧张，社会竞争激烈，经济状况不佳，天灾人祸，政治迫害，爱情失败，家庭矛盾，升学、就业不顺利，事业无成以及别人的嘲讽、打击、刁难等等，这些不良的客观精神刺激因素，使人们产生了严重的挫折感而引起自杀。

2. 工作学习负担过重、紧张疲劳和严重疾病也常常是原因之一。

3. 自杀往往是严重抑郁症的恶果。

三、自杀的预防

1. 自杀的预兆

自杀并非突发。一般而言，有自杀念头的人，或多或少会对亲人、朋友表现出种种先兆，了解这些先兆，对于预防自杀至关重要。常见的征兆有：

(1) 对自己亲近的人表达想死的念头，或在日记、绘画、信函中流露出来。

(2) 情绪明显不同于往常，焦虑不安、无声流泪、行为怪异。

(3) 情绪抑郁，食欲不好，沉默少语，失眠。

(4) 回避与人接触，与集体不融洽。

(5) 性格行为突然改变，像变了一个人似的。

(6) 无缘无故地收拾东西，向关系密切的人道谢、告别，归还所借物品，赠送纪念品。

2. 观念误区

社会上对自杀在观念上存在不少误区，若不加以纠正，对预防自杀不利。这些误区是：

(1) 自杀是突发的，无规律可循。自杀事件常常带有突发性，一旦发生，周围的人常感意外。看似无规律可循，但实际上，自杀是有规律可循的。自杀的产生通常有三个阶段：第一阶段主要是自杀念头的萌发，当事人产生了以死来解脱自己的愿望和想法。第二阶段是矛盾冲突阶段，当事人既有死的愿望，又有生的渴求，内心进行着生与死的激烈冲突与斗争。第三阶段是自杀的实施阶段，为自杀的实施做好方式、手段、工具、时间和地点的准备。掌握了这一规律，从中捕捉一些预兆，可以有效地预防自杀。

(2) 谈论自杀的人不会自杀。当有些人向他人透露自己会自杀时，别人往往会认为他不过说说而已，真正想死的人是不会把自己的打算告诉别人的。其实谈论自杀也是自杀前的一种预兆，研究表明，大多数有自杀企图的人自杀前都曾向他人谈论过自杀。这种

人很可能会有自杀的举动，必须高度重视。

(3) 一般人不会有自杀念头。很多人认为一般人不会有自杀念头。但是研究结果显示，30%~50%的成年人都曾有过一次或多次自杀念头。对于性格健康、家庭关系好的人，自杀意念可能只是一闪而过，很少发展为真正的自杀行动；而性格或精神卫生状况存在问题的人在缺乏社会家庭各方的关心支持时，自杀念头就可能转变为自杀行为。

(4) 所有自杀的人都是精神异常者。有人认为只有精神病患者才自杀。但研究表明，自杀的人大多不是精神病人，只有少数的自杀者是抑郁症或精神分裂症患者。大多数自杀者是正常人，他们只是有暂时性的情绪障碍。

(5) 情绪好转后，自杀企图就没有了。有自杀企图的人经过危机干预，状态改善后，情绪会好转。周围人常常会误认为自杀危险解决了而放松防范。实际上，即使情绪好转，至少在三个月内还有再度自杀的可能，尤其是抑郁症病人在症状好转时最有危险性。

(6) 对有自杀倾向的人不要谈论自杀。很多人担心，对那些有自杀倾向的人，主动谈及自杀会加重他们自杀的意念。事实恰好相反，对有自杀危险的人及时进行干预，使其得到充分的宣泄和疏导。如果故意避而不谈，反而会因困扰的情绪无从化解而加重其抑郁情绪。

(7) 青少年学生自杀多为学习问题。不少人认为青少年正处于学习阶段，学习问题的困扰是导致青少年学生自杀的主要原因。但研究发现，青年学生自杀不仅仅是学习问题，大多涉及与父母的关系、个人感情因素等。

第十一章 心理疾病

第一节 精神分裂症与心境障碍

一、精神分裂症

这是一组病因不明、好发于青壮年的多发病。临床表现复杂多样，类型不同，病程的不同阶段表现有很大差异。但是，有特殊的思维和知觉障碍并与情感、行为不协调，脱离现实，病程迁延，最终导致精神衰退为其所共有的特征。该症一般无意识和智能障碍。

（一）联想障碍

联想过程缺乏连贯性和逻辑性是本病具有特征性的症状，其特点是在意识清楚的情况下，病人的言谈或书写中，语句之间或上下文之间缺乏内在意义上的联系，因而缺乏中心内容。

（二）情感淡漠

情感不协调也是精神分裂症的特征。情感淡漠最初表现为对同志、朋友不关心，对亲人不体贴等。病情加重后，病人的情感日益淡漠，甚至对那些会使正常人产生莫大痛苦的事情也表现出惊人的平淡。最后可完全丧失与周围环境的情感联系。

（三）意志活动减退或缺乏

病人活动减少，缺乏主动性，行为变得孤僻、被动、退缩，即意志活动减退。如病人不注意清洁卫生，长期不洗澡、不理发，终日无所事事，呆坐或卧床。

（四）其他常见症状

此类患者有幻觉、妄想和紧张症候群，其内容荒谬和脱离现

实，大多不愿意暴露其病态体验而加以隐蔽。

（五）自知力一般均受损害

绝大多数病人不认为自己的病态体验是因为自己有病，而认为是某些人恶意加害于他。由于自知力缺乏，病人往往不愿意接受治疗。下面以一具体病例来加以说明：

病人曲某某，男，18岁，因一年来疑人迫害，数次自杀未遂；半年来自言自语、自笑，感到有仪器、波折器控制自己而入院。

患者有阳性家族史，太祖母有精神异常。病前性格敏感多疑，胆小害羞。

病人于四前曾被评为三好学生，为此受同学议论，生闷气少语。两年前出现学习成绩下降，入睡困难。入院前一年因高考落榜，受家人埋怨，后出现明显行为和思维异常：有时讲我要跳楼，曾企图跳楼、触电未遂。怀疑别人对他不怀好意。常自语、自笑，思维内容离奇。病人自语：“我要死了，哥哥爸爸再见了。上帝，波折器控制我。”

本例病人由精神因素诱发发病，有精神病家族遗传史，精神症状的内容和结构比较离奇和脱离现实，有关系妄想和影响妄想，认为自己的行为均受波折器控制。

疾病与诊断：精神分裂症偏执型。建议立即找精神病医生或心理医生就诊，接受系统的专科治疗。

二、心境障碍

心境障碍是一种以情感障碍为主的精神病，又称情感性精神病。主要表现为情感的高涨或低落，有时两种状态交替进行。此病多发生于20～30岁的青年。

心境障碍诱发往往与心理创伤、过度紧张、躯体疾病等有关。大学生中某些心理刺激，如强烈的惊吓、尖锐的批评、失意的打击等引起的过度焦虑与紧张都可能是其发病的诱因。

临床表现主要有抑郁发作及躁狂发作两类。

1. 轻性抑郁的特征及临床表现

轻性抑郁（原称抑郁性神经症）系由社会心理因素诱发的一种以持久的心境低落状态为特征的心理障碍，常伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍。患者要求治疗，但无明显的运动性抑制或精神病的症状，生活不受严重影响。其特征如下：

（1）认知障碍。自我评价下降，对人生和前途充满消极看法，感到生活、学习、工作毫无意义，看事物犹如戴着一副墨镜一样，对周围的一切产生暗淡之感。

（2）情绪低落。常诉心情不畅，心情压抑沮丧，对任何活动都不感兴趣，即使是参加娱乐活动也提不起精神，觉得没意思，不能得到兴趣或欢乐。虽然可表露出正常人的喜怒哀乐的情绪变化，但总的心理倾向是孤独、空虚、忧郁和悲伤。

（3）行为能力低下。患者在学习、工作和生活中缺乏动力和活力，效率低下，对社会应酬不感兴趣，不愿主动与人交往。

（4）躯体症状明显。全身疲乏，缺乏体力和精力，常有胸闷、心悸、腹部不适、食欲不振、便秘、月经失调、失眠、早醒、多梦等症状。

（5）自杀倾向。大多数患者有轻生念头，声称活着很累，生不如死，少数患者有自杀的危险企图和行动。

抑郁发作主要以抑郁心境、思维迟缓和思维内容障碍以及活动减少为主。

2. 躁狂发作的临床表现

躁狂发作的典型症状是情感高涨，思维形式与思维内容障碍以及活动增多。

例如：某同学原来学习成绩优秀，学习成绩下降后沉默寡言，自认丧失学习能力，自责独处。常常长吁短叹，对什么都不感兴趣。对亲人情感低沉，食欲下降，整日懒于梳洗，人很憔悴。这很可能被误认为受不了批评闹情绪，或是思想问题。要警惕是否为早期抑郁症。结果经过一段时间后，该生一反常态，整日东奔西跑，高谈阔论，特别喜欢梳妆打扮，花钱大方，好管闲事，意见也多，要求也多，表现行为轻浮，好接近异性，脑子变得特别聪明，这些症状可能是情感性精神病发作的早期。前后联系起来，可能是躁抑症，应及时

进行心理咨询和精神科检查，以便能早期发现。早期治疗应以精神病药物为主，以心理治疗为辅。早期治疗可大大提高治疗的效果，减少损失。

心理疾病的一个特点是病人对自身疾病的严重性缺乏自知力，早期也往往没有明显的症状，当有与平时不一样的表现时往往被忽视。

因此，全社会必须进一步普及精神卫生知识，改变人们对心理疾病（精神病）普遍歧视的心理状态。

第二节 精神活性物质所致精神障碍

一、 药物依赖概述

药物依赖又称药瘾，是指对药物强烈的渴求。病人为了谋求服药后的精神效应以及避免断药而产生的痛苦，强制性长期或周期性服用。

药物依赖性可分为精神依赖和躯体依赖。精神依赖是指病人对药物的心理渴求，以期获得服瘾药后的特殊快感。躯体依赖是指反复使用药物使中枢神经系统发生了某种生化或生理变化，导致需要药物持续存在于体内，以避免出现戒断综合症的症状。躯体依赖轻者全身不适，重者出现抽搐，可威胁生命。

二、 药物依赖的临床类型

药物依赖的临床类型有吗啡类依赖、巴比妥类及其他镇静安眠药成瘾和酒精所致精神障碍。这里着重讲酒精所致精神障碍。

酒精是一种精神活性物质，一次相对大量饮酒即可导致精神异常，如果长期饮用可以引起各种精神障碍，包括依赖、戒断综合症以及精神病症状。除精神障碍之外，常出现躯体损害的症状和体征。因饮酒而引起的精神障碍大体上可分为急性和慢性酒中毒两大类，按酒中毒的性质、临床特征又可将急性、慢性酒中毒各分为

若干型。

1. 急性酒中毒

(1) 单纯醉酒。单纯醉酒又称普通醉酒状态，是由一次大量饮酒引起的急性中毒。临床症状和严重程度与病人血液酒精含量及酒精代谢速度有关。醉酒者的自我控制能力减退，言语增多，出现与环境不甚协调的欢乐，情绪不稳，易激怒，行为变得轻浮。绝大多数醉酒者会发生发音不清、动作不协调的现象，若醉酒进一步发展，则出现意识障碍。

(2) 病理性醉酒。这是一种小量饮酒引起的精神性发作。病人饮酒后急剧出现环境意识和自我意识障碍，多伴有片断恐怖性幻觉和被害妄想，临床上表现为高度兴奋，极度紧张惊恐。在幻觉、妄想的支配下，患者常突然产生攻击性，往往是暴力行为，如毁物、自伤或攻击他人等。

这种醉酒状态一般持续数分钟、几个小时或一整天，随病人进入酣睡状态而结束发作。清醒后，病人对发作过程不能回忆。

(3) 复杂性醉酒。病人一般均有脑器质性病史，或者患有影响酒精代谢的躯体病，如癫痫、脑血管病、颅脑外伤、脑炎以及肝病等，在此基础上病人对酒精的敏感性增高，小量饮酒后便发生急性中毒反应，出现明显的意识障碍，常伴有错觉、幻觉或片断被害妄想。此类发作通常持续数小时，缓解后，病人对发作经过部分或全部遗忘。

2. 慢性酒中毒

(1) 依赖综合症。这是由反复饮酒所引起的一种特殊心理状态。病人有对酒的渴求，不断需要酒的强迫感可持续或间断出现，若停止饮酒则出现心理和生理戒断症状。其综合症临床特点为：

①对饮酒的渴求无法控制；②固定的饮酒模式，即必须在固定的时间饮酒；③耐受性逐渐增加；④戒断综合症，如果病人减少酒量，延长饮酒间隔，即引起体内酒精浓度下降而出现戒断症状。

(2) 震颤谵妄。病人在长期饮酒后骤然减少酒量或停饮可很快产生短暂的意识障碍，震颤谵妄也可由躯体疾病和精神刺激诱发，但较少见。

(3) 酒中毒性幻觉症。这是一种长期饮酒引起的幻觉状态，病人在突然减少或停止饮酒后1~2天出现大量丰富鲜明的幻觉，以幻听为主。

(4) 酒中毒性妄想症。病人在意识清晰的情况下出现嫉妒妄想与被害妄想。患者无端怀疑配偶不忠，为此常有暴怒反应，也可导致对猜疑对象或配偶进行攻击，有时酿成凶杀恶果。酒中毒性妄想症起病缓慢，病程迁延，如长期坚持戒酒可以逐渐恢复。

(5) 酒中毒性脑病。这是一种酒中毒最为严重的精神病状态，是长期大量饮酒引起脑器质损害的结果。临床以谵妄、记忆力缺损、痴呆和人格改变为主要特征，绝大部分患者不能完全恢复正常。

3. 治疗与预防

对于酒精所致精神障碍，尤其是慢性酒中毒的治疗多采用综合性疗法。其基本步骤为：

(1) 戒酒。一般应让戒酒者在住院条件下接受治疗，以断绝酒的来源。

(2) 对症治疗。针对患者出现的焦虑、紧张、失眠症状，可适量用抗焦虑剂对症处理。

(3) 支持治疗。补充大量神经营养类药物，如B族维生素。

(4) 心理治疗。厌恶治疗是行为疗法中常采用的一种办法。

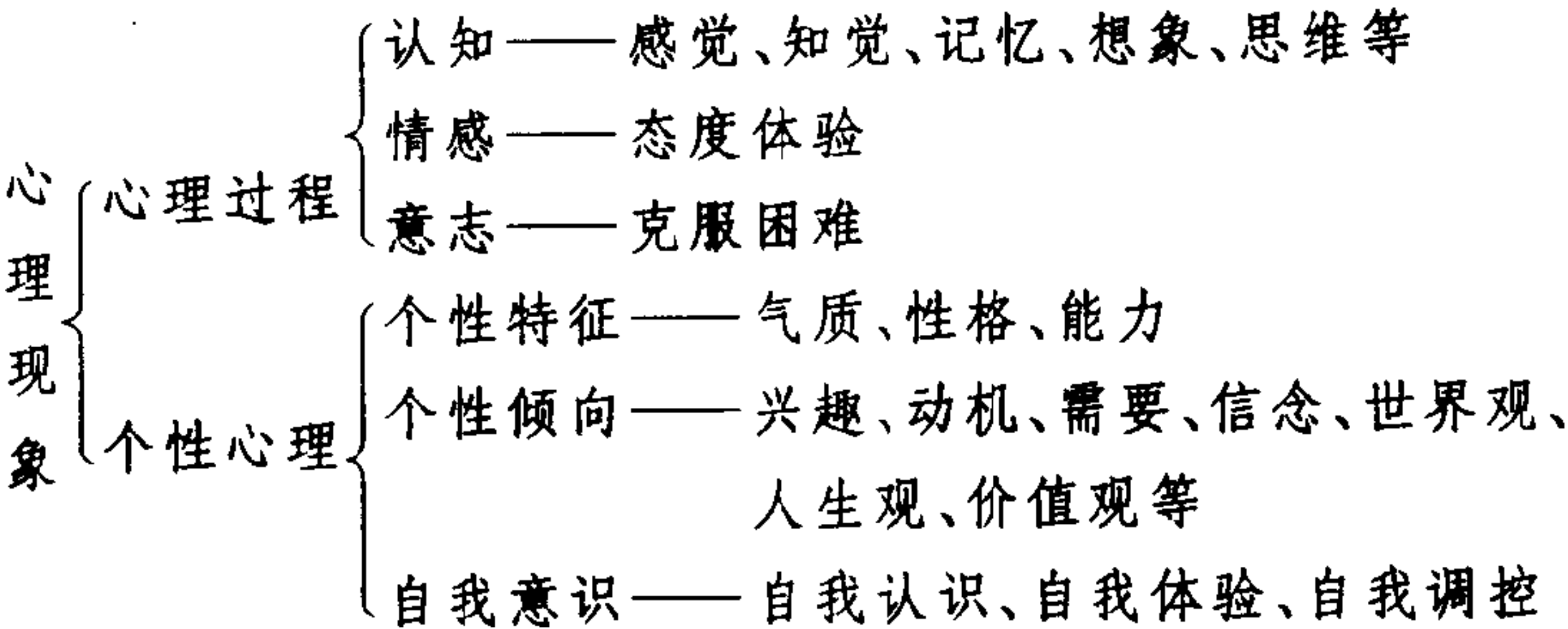
(5) 预防。积极宣传酒精对人体造成的危害，提高人群的整体认识水平。

发 展 篇

第十二章 认 知

法国作家雨果说过：“世界上最广阔的莫过于海洋，比海洋更广阔的莫过于天空，比天空更广阔的莫过于人的精神世界。”人的精神世界是世界上最广阔、最复杂的，又是最抽象、最难以把握、最难以控制的。但是，人的精神现象也是有共同规律的。

……人们眼睛看到的、耳朵听到的、脑子想到的，不论过去的、现在的、未来的……只要属于精神现象，都可以归之为心理现象。人们的心理现象一般包括：



人的心理过程概括了人们的共性的心理规律，其认知、情感、意志三个方面是相辅相成的。认知过程是一切心理活动的基础，在认知的基础上才有可能产生情感过程。情感是人认知事物过程中所产生的态度体验。认识深刻，情感深刻；认识肤浅，情感肤浅。在认知的基础上，在情感的激励下，才可能形成意志过程。但是，已经形成了对某一事物的肯定或否定的情感过程，必然会影响人的认知过程。意志过程对认知过程、情感过程的影响更是显而易见的。

人的认知模式和认知系统既可以促进人的心理健康，使人愉快地生活，也可以使人陷入情绪困扰之中，甚至导致多种心理疾病乃至自杀。

下面列举两个例子说明认知的重要。

梵高是世界级的画家，是公认的出类拔萃的绘画天才，他的一幅画现在可以卖到几千万美元。然而，他在生前对自己、对生活都缺少正确的认知。他因为失恋，因为他的画当时不能得到恰当的评价，就认为前途暗淡无光，陷入悲观绝望之中，后来发展成精神错乱。他吞食颜料、松节油、煤油，割自己的耳朵，直到对自己开了一枪。当时，他才37岁，一个才华横溢的生命就这样陨落了。

俄国诗人叶赛宁，写诗很有天赋，22岁就已经成名了，但30岁就自杀了。原因就在于他对生活的认知存在着严重的偏差，他对自己的评价是“走过的道路是这样短，犯下的错误却是这样多”。

现实生活中，许多心理问题都是由不合理的认知引起的。有时，初看起来，不容易发现不合理信念是什么，但只要深入分析一下是可以发现的。

第一节 苦恼来自于自己的认知

我国民间流传着这样一个故事：有位老太太有两个女儿，女儿都出嫁了。大女儿家开伞店，小女儿家开洗衣店。老太太天天为女儿忧愁，为什么呢？雨天，担心小女儿洗的衣服晒不干；晴天，担心

大女儿的雨伞卖不出去。总之，每天都有让她忧愁的事。后来，一个人跟她说：“老人家，您好福气啊！下雨天，您大女儿生意兴隆；大晴天，您小女儿家生意好做。对您来说，哪一天都是好日子。”老太太转念一想，不禁眉开眼笑了。

人人在生活中几乎都有这样的体会，同样的事件作用于不同的人身上往往会引起不同的行为反应。为什么会出现这样的情形呢？原因就在于在刺激与反应之间存在着一个重要的中介因素，那就是认知。由认知对刺激做出解释和评价，从而人为地给刺激赋予了意义，再由这种意义引出了相应的行为反应。

事件本身并不是行为反应的直接原因，对事件的认知和强烈的内心体验才是行为反应的直接原因。人的苦恼通常来自于人的不合理认知，真可谓“天下本无事，庸人自扰之”。

一、为什么会有不合理的认知

苦恼的根本来源就在于对世界、对人生的不合理（不正确）认知。不合理的认知是怎样产生的呢？

每个人所接触的世界是很有限的，因此，人们对世界的了解也是很有限的。例如：人的眼睛只能看见4000~7700埃的可见光，尽管随着科学的发展人们还发现了红外线、紫外线和伦琴射线等，但肯定还有许多光人们现在还不知道。人们所能感觉到的世界只是整个世界的极不完整的一小部分，由这一小部分所得出的观念常会是不正确的，但人们又往往把这些不正确的东西当做生活的真理，结果使人陷入了本不该有的苦恼之中。例如，变化本来是事物最本质的特征，可一些人总相信或期望某些事物会是永恒的，会是海枯石烂不变的；但变化是不以人的意志为转移的，只要所需的条件具备了，变化就一定会出现。于是在变化到来之时，那些人就可能惊慌失措，甚至痛不欲生。再例如，金钱并不是万能的，可一些人就是认为金钱能决定一切。于是就拼命去赚钱，赚10万不满足，赚100万仍不满足，赚1000万还是不满足，结果失去了健康、安宁和友情，失去了许多金钱买不到的但比金钱更有价值的东西。

美国心理学家艾里斯（Albert Ellis）是合理情绪疗法（Rational—Emotive Therapy，简称RET）的创始人。艾里斯为解答这个问题在1979年曾提出四点基本假设：

（1）自寻烦恼是人的本性。人并不完全是理性的动物，人常为情绪所困扰，而困扰的原因多半是内生自取的，很少是外因造成的。

（2）人有思考能力，但思考自身问题时，则多表现出损己害己的倾向。对与自己密切相关的事，往往做过多的无谓思考，这是困扰自己的主要原因。

（3）不需要有事实根据，单凭想象就可以形成信念，这是人区别于其他动物的特征之一。这种无中生有的想象力太丰富，就会使人陷入越想越苦恼的困境之中。

（4）人有自毁倾向，同时也有自救能力。合理情绪疗法可以通过转化前者来帮助发展后者。

每个人都拥有不同程度的不合理信念，只不过有心理障碍的人所持有的不合理信念更多、更严重而已。情绪是伴随人的思维而产生的，不合理的、不合逻辑的思维导致了心理上的困扰。人的思维是借助于语言进行的，内化语言的重复能有固化不合理认知的作用。

二、不合理的信念

美国心理学家艾里斯总结出的11类不合理的信念：

艾里斯通过临床观察，总结出日常生活中常见的能产生情绪困扰，甚至能导致神经症的11类不合理信念：

（1）人应该得到自己生活中的每一位重要人物的喜爱和赞许。人一旦持有这种信念，就会经常感受到来自于人际关系的巨大压力，总担心因做错事情而失去重要人物的喜爱和赞许。他会以重要人物喜爱什么和赞许什么来决定自己该做什么或不该做什么，而把自己的真实意愿放在第二位。如果发现有哪件事使得他人不高兴了，就会出现较强的焦虑、不安、后悔和恐慌。如果某人坚持这样

的信念，就会靠委屈求全来取悦他人，以图得到赞赏，但结果必定是一方面感到活得很累，另一方面经常感到失望和沮丧。自认为对自己的生活有重要影响的人物数量越多，这个问题就会越严重。

(2) 一个有价值的人应该在各个方面都比别人强。这也是一个永远无法达到的目标，坚持这种信念的人会为自己永远无法实现的目标而独自悲伤。一个人只能在某一个方面或某几个方面表现出优势，想在所有的方面都比他人强是不可能的。优势只是相对而言，“山外有山，天外有天”，哪怕是世界纪录的保持者，有一天也会有人超过他。从理论上说，人的价值有大有小，但无论大小都是有价值的，何况衡量价值大小的标准是很难确定的。

(3) 对于有错误的人应该给予严厉的惩罚和制裁。世上没有完人，每个人都可能会犯错误。给犯错误的人以适当的惩罚和制裁有时是必要的，但若过分看重严厉的手段，则可能不仅于事无补，反而引起更为严重的后果，使自己陷入更多的情绪困扰之中。

(4) 如果事情非己所愿，那将是一件可怕的事情。人不可能事事如愿，更不可能永远成功，在生活和事业上遇到挫折是很自然的事情。如果把遭受的挫折看得过于可怕，那就会很容易产生消极情绪，甚至由于自卑、自责而失去自信。

(5) 不愉快的事是由外在因素所引起的，不是自己所能控制和支配的。有些人总认为不愉快的情绪是由别人和外在事物所引起的，并坚信倘若能改变外在因素的话，他们的情绪就会好起来。外在因素的确会对个体有一定影响，但实际上并不是像每个人想象的那样可怕和严重。如果能认识到情绪困扰之中包含了对外在事件的知觉、评价及内部言语的作用等因素，那么，就应该明白人对自己的情绪不是无能为力的，甚至可以说，在许多情况下，人应对自己的情绪负主要的责任。

(6) 面对现实中的困难和自我所承担的责任认为不容易逃避它们。逃避问题虽然可以暂时缓和矛盾，但问题却始终存在而得不到解决，时间一长，问题反而会恶化或连锁性地产生其他问题和困难，从而更加难以解决，最终导致更为严重的情绪困扰。如果敢于面对困难，敢于承担责任，就会在行动中增强信心，并有可能获得

成功的体验，而逃避只会使人变得越来越胆小懦弱。

(7) 对危险和可怕的事物随时警惕，非常关心并不断注意其发生的可能性。对危险和可怕的事物有一定的心理准备，应该说是正确的，但过分的忧虑则是非理性的。因为坚持这种信念只会主观夸大危险发生的可能性，使人不能对之加以客观评价和有效地去面对这些事情。防备万一是必要的，但把万一当做一万则是错误的。

(8) 人必须依赖别人，特别是比自己强的人，只有这样才能生活得好些。人在社会中既是互相依赖的又是互相独立的，若过于依赖别人，特别是比自己强的人，时间一久，就会失去独立性，失去安全感，失去自我生活的能力。这种较强依赖性形成之后，会越来越强，很难独自应付现实中的困难。事实上这种依赖的变化的是很容易发生的，因此，在社会中每个人都应以依靠自己为主，以依靠他人为辅。

(9) 以往的经历和事件常对现在有决定性的影响，这种影响是永远难以改变的。应当承认，已经发生的事只是个人的历史，这的确是无法改变的。同时，过去的经验对现在和将来的确会有影响，但是不能说这种影响会决定一个人的现在和将来。人在过去的影响面前不是无能为力的，不是完全被动的。因为事实虽不可改变，但对事件的看法却是可以改变的，从而人们仍可以控制、改变自己以后的生活。

(10) 对于他人的问题应当予以非常的关切。关心他人，富于同情，这是有爱心的表现。但如果过分投入他人的事情，则未必妥当。有些人总是过于为他人的问题而烦恼，并总想设法控制他人，让他人以自己的意愿为转移，这实际上是低估了别人解决问题的能力。同时，由于只顾替别人操心，反而忽视了自己的问题，最终导致没有能力去帮助别人解决问题，却使自己的问题更糟。正确的做法应该是帮助他人要量力而行。

(11) 任何问题都应有一个惟一正确的答案。如果找不到，那就会很痛苦。人生中遇到的许多问题都不只是有一个答案，在一个问题的众多答案中也不存在一个绝对完美的答案。人生是一个复杂的历程，对任何问题都要寻找完美的答案，就会感到失望和沮丧。

理性的人所寻找的是较好的答案，而不是完美的答案。

从以上非理性观念中，可以归纳出相应的非理性思维方式。如：我喜欢如此—没有办法；也许—一定；有时候—总是；某些—→所有的；我表现不好—我不好；好像如此—确实如此；到目前为止如此—必然永远如此等等。从中可以看出，许多不合理信念就是将“想要”（want）、“希望”（hope）等变成“必须”（must）或“应该”（should）。

艾里斯的基本人性观认为人既是理性的，也是非理性的。因此在人的一生中，任何人都可能或多或少地具有上述某些非理性观念。只不过这些观念在那些有严重情绪障碍的人身上表现得更为明显和强烈，一旦陷于这种情绪障碍状态中，往往难以自拔，需要应用合理情绪疗法的理论和技术加以治疗。

三、认知歪曲的形式

美国精神病学家贝克（Beck.A.T.）是认知疗法的重要代表人物之一，他认为常见的认知歪曲有五种形式：

（1）任意的推论。在缺乏证据的情况下，主要凭主观想象得出结论。

（2）过分概括化。从少量的具体事件得出带有普遍性的结论。

（3）选择性概括。通过局部的、片面的情形来对事物的整体做结论。

（4）“全或无”的思维方式。对事物评价的思维模式要么全对，要么全错，非黑即白，没有中间色彩。

（5）过分夸大或缩小。对客观事物的实际结果做出严重偏离的评价。

他认为上述任何一种形式的认知歪曲都有可能造成思维紊乱，并导致情绪困扰。他的研究领域主要是抑郁症的治疗。通过研究，他认为抑郁的产生在于患者对失败的体验。无论这种失败是否真实，患者对此都会过分地夸大，认为它是一成不变或不可逆转的，并进一步将这种失败归因于自己的无能或缺陷，对自我做出否

定性的评价，认为自己毫无价值。因此，抑郁患者往往由于逻辑判断上的错误，以及对事物含义的歪曲而自我谴责，对自己做出不合逻辑的推论，并用自我贬低和自我责备的思想去解释所有的事件。

除抑郁症外，贝克还用认知的观点对癔症和强迫症进行了分析。他认为，癔症患者总以为自己的身体受到伤害，并坚信自己有病，把每一种微小的不适感都当作是病症的表现。这种信念增强了他对不适感体验的敏感性，从而造成恶性循环，使他只满足于由于敏感所显示的证据，而不去做任何努力来验证是否真的有病。强迫症患者的典型特征是把某一事件不良后果的可能性过分地夸大，认为必须做些什么来制止这种后果的发生，而且为了彻底避免应做出更多的努力。于是他总是反复地重复着同一种动作或思考同一个问题，以表明做出努力的程度，从而象征性地减轻内心的焦虑。

贝克对上述几种情绪困扰的分析透视出各类患者思维过程中的共同特征，即以自我为中心和极端化的思维方式。患者对任何事物都从与其自身有关的角度进行解释，把所有事情与自己联系起来，不能做出客观现实的推理与判断。患者的思维是极端和绝对化的，对事物往往进行片面、武断和过分概括化的推论，特别是对否定性的经验和预期过分夸大。这两点正是前面所提到的认知歪曲形式的典型特征。

四、不合理认知的特征

心理学对不合理认知的基本特征问题进行过研究，总结出三个特征，即绝对化的要求、过分概括化、糟糕至极，分述如下：

(1) 绝对化的要求。所谓绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点对事物怀有必定发生或不会发生的信念。这是不合理认知中最常见的特征。例如：“只要我付出了努力，我就应该获得成功。”“我爱他，他也就应该用同样的爱来回报我。”显然，这类信念常与“必须”、“应该”等词语联系在一起。这类信念之所以不合理，主要原因是事物的发生和发展都有其自身的规律，并不以人的主

观愿望为转移，因此，考虑问题不能太绝对，要留有余地。

(2) 过分概括化。过分概括化是一种以偏概全的不合理思维方式的表现。过分概括化是指个体对自己或别人做出不合理的评价，其典型特征是以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值。例如，一些人面对失败的结果常常认为自己“一无是处”或“毫无价值”。这种片面的自我否定往往会导致自罪自责、自卑自弃的心理，以及焦虑和抑郁等情绪。而一旦将这种评价转向于他人，就会一味地责备别人，对别人产生愤怒和敌意的情绪。针对这类不合理信念，合理情绪疗法（RET）强调世上没有一个人能达到十全十美的境地，每一个人都应该认识到自己和他人是有可能犯错误的人类一员。因此，应以评价一个人的具体行为和表现来代替对整个人的评价，换句话说就是评价一个人的行为而不是去评价一个人。

(3) 糟糕至极。不合理信念的第三个主要特征是“糟糕至极”。这是一种对事物的可能后果做出非常可怕、非常糟糕，甚至是一种灾难性预期的信念。这种信念之所以是非理性的，是因为对任何一件事情来说都有比之更坏的情况发生，因此没有一件事情可以被定义为百分之百的糟糕透顶。如果某个人坚持这样的信念，当他认为遇到了百分之百的糟糕的事情或比之还糟糕的事情发生时，就会陷入极度不良的负性情绪体验中。针对这种不合理信念，合理情绪疗法（RET）理论认为，虽然非常坏的事情确实可能发生，人们也有很多原因不希望它发生，但却没有理由说这些事情不该发生。因此，面对这些不好的事情，应该接受现实，在可能的情况下去改变这种状态，而在不能改变时去学会如何在这种状态下面对现实。

五、学会积极认知

人若想拥有愉快健康的生活，就要尽早建立合乎理性的认知模式和认知系统。从心理保健的角度看，积极的认知方式便是一种值得学习和应用的认知方式。

积极的认知就是在看到事物不利的方面的同时，更能看到有利的方面。这种看待问题的方式，容易使人看到希望、增强信心、始

始终保持积极的情绪多于消极的情绪。

假如有两个人同样要走100里路，一个人已经走完90里，他抬起头看看前面，沮丧地叹了一口气说：“怎么还有10里路要走啊！”另一个人只走了10里，他回头看看愉快地说：“没想到不知不觉已走了这么远。”按理说，第一个人更应该感到高兴，因为他所完成的路程是第二个人的9倍，可实际上第二个人比第一个人愉快，原因就在于认知方式的不同。

生活就像一面镜子，你从生活中看到的东西常常是你自己心态的映照。假如你的心态是暗淡的，那生活在你的眼里就会是暗淡的；假如你的心态是晴朗的，那生活在你的眼里就会充满阳光。如果一个人总是带着无奈、怀疑、恐惧、忧虑的心情去生活，那无疑是在煎熬生命；反之，一个人倘若能生活在充满喜悦的安详之中，就会发现生活原来是这样的美好，他的心情就会一片宁静，不容易被事物所扰乱。从这个角度讲，善于积极认知的人是会享受生命的人。

第二节 认知过程及其诊断^①

传统心理学将认知过程解释为人脑通过感觉、知觉、记忆、想象、思维等形式反映客观事物的特征、联系或关系的心理过程。

现代认知心理学主要是以信息加工的观点来解释认知过程。认为认知过程就是信息的接受、编码、贮存、提取和使用的过程。可把这一过程概括为由四种成分所组成的模式，即感知系统、记忆系统、控制系统和反应系统。感知系统接受由环境提供的信息，即首先把刺激的基本特征抽取出来加以组合；记忆系统是对输入信息的编码、贮存和提取活动；控制系统决定目标的先后顺序，监督当

^① 本节主要内容摘自郑日昌主编《大学生心理诊断》，山东教育出版社，1999年2月第1版。

前目标的执行；反应系统则控制信息的输出。这个认知过程并不是按上述顺序单方向进行的，各种成分之间存在着不同方式的相互作用，以保证对信息的加工、输出和反馈，沟通人与环境之间的联系。

一、感觉与知觉

感觉和知觉都是认识物理世界的心理过程。感觉是人脑对直接作用于它的客观事物的个别属性的反映。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的各个部分和属性的整体的反映。感觉是指较早的过程，知觉是指随后发生的过程。知觉是在感觉的基础上产生的，是对感觉信息的整合和解释。

（一）感觉的一般特征

1. 感受性和绝对阈限^①

并非一切刺激均能产生明确的感知，过弱与过强都不能对感受器官产生适宜的刺激，就是说只有在一定的刺激强度范围内人们才能感受到事物。这种对事物的感受能力称为感受性。感受性的大小，随着条件的改变而发生变化。

在一定条件下，刚刚能引起可觉察的最小刺激强度叫做感受性的绝对阈限。下限为：在阈限以下的事物，人无法感受到。例如，我们无法看见时针的匀速转动；物体振动频率低于16赫兹/秒（即次声波），人类耳朵鼓膜不会产生共鸣，故而听不见；空气虽然存在一定重量，可我们毫无受压之感，因为产生的刺激强度在感受阈限之下。感觉下限决定着绝对感受性的水平，即阈限值越小，绝对感受性越高。若刺激超过一定强度，人的感受性下降，而且这种刺激会引起痛觉。这个刺激强度称为感受性的上限。比如眼睛若直视电焊光和夏日的阳光，不仅不能看清，相反眼睛会出现疼痛。

个体的感受性不仅存在着先天差异，而且通过训练可使感受力提高。

^① 这里的“阈限”就是指界限、临界值。例如感觉的“绝对阈限”（absolute threshold）是指能可靠地引起感觉的最小刺激强度（物理能量）。

2. 差别阈限

将重量为100克的砝码置于手心，再加一个1克的砝码，几乎任何人都感受不到其重量的增加，若增加到3克以上，人们便能感知，这种刚刚令人觉察出差别的最小刺激量称为差别阈限。刺激适宜时，差别阈限视觉为1/100，重量觉为1/33，听觉为1/10。

感受性及差别阈限有其重要的生物学意义。比如，精神病患者的差别阈限往往大大增加，其感受性相当迟钝。他们在阑尾发炎甚至穿孔，酿成弥漫性腹膜炎时，也毫无感觉，因而不能主动反映病情。

3. 感觉的适应

“入芝兰之室，久闻而不知其香”，“入鲍鱼之肆，久闻而不知其臭”，这是人人皆知的日常生活现象。初戴手表者因手腕被挤压而感到不适，随着时间的推移，竟不觉得自已戴了手表，这种由于刺激物的长时间作用而感受性发生变化的现象谓之感觉的适应。

感觉的适应，可分为两种情况：一种是在刺激持续作用下，感受性下降。另一种是指在弱刺激的作用下，感受性提高的现象。

不同的感受器产生适应的速度有差异。触觉的适应较快，嗅觉、听觉适应较慢，视觉的适应最慢，最难适应。适应性是人类在长期进化过程中，与环境相互作用而逐渐形成并固定下来的，它使人能在千变万化的大自然中更好地生存。

(二) 知觉的一般特性

1. 知觉的选择性

展现在我们面前的事物或现象丰富多彩，但我们在一瞬间，仅对其中一种现象发生明晰的知觉，而对周围其他事物则模糊不清。这种被明晰知觉的事物或现象称为知觉的对象，其他事物则构成知觉的背景。知觉的这种特征称为知觉的选择性。

知觉的选择性受到事物本身的特点和人的主观状态的制约。对象本身的特点是对象与背景间的差别，其差别程度越大越容易辨别，如“万绿丛中一点红”看起来格外鲜艳醒目。学生阅读过程中将重点以红色线条做出记号，便易于成为知觉的对象。客观对象的活动性愈大，刺激物的新意愈强，作为知觉物的对象就越突出。知

觉选择性与人的主观因素如经验、目的、任务、兴趣以及对有关对象意义的了解等均有密切关系。

2. 知觉的整体性

知觉的对象是由具有个别特征的许多部分组成的，但人们不会将它感知为互不相联的孤立的部分，而是根据已往的经验和知识把它知觉为一个有机的整体，这就是知觉的整体性。

在一个事物的整体知觉中，其各个组成部分对知觉所起的作用并非均匀一致，一般强的部分会掩蔽弱的部分。两个事物若是主要部分相近，人们便会认为彼此相同。

3. 知觉的理解性

人们总是通过所掌握的知识和积累的经验去观察一个特定的对象，不仅取得其感性形象，而且能懂得其内涵意义，这就是知觉的理解性。

言语对知觉的理解性起着催化剂的作用。黄山景点“猴子观海”，在初次见到的旅游者的目光里，它可能只是一块普通的石头和一片飘浮的大雾，若经导游绘声绘色地渲染一番，那栩栩如生的猴子和波浪滚滚的大海形象便逼真地展现在眼前了。优秀的教师往往运用言语的突出功能调动学生的知识经验，使之积极参与对象的感知活动并加深对知识的进一步理解。

4. 知觉的恒常性

知觉条件若在某种范围内出现变化，而知觉映象仍保持相对不变，这称为知觉的恒常性。眼前的麻雀和高空的飞机在视网膜上成像，前者尽管大于后者，但知觉大小恒常性会提示我们，飞机远远大于麻雀。除大小恒常性之外，还有形状、亮度、颜色等的恒常性。由于对事物的大小、形状、亮度和颜色的知觉均是在经验的基础上产生的，因此这种稳定性对于人们透过复杂事物的表面，认清事物的本来面目，有着至关重要的意义。

（三）感觉和知觉及其与各心理过程间的关系

1. 感觉和知觉的相互关系

感觉和知觉都是物体和现象的直接反映形式，其区别在于，知觉是事物整体及其属性总和的反应，而感受则是客观事物个别属

性的反应。具体地说，感觉是知觉的基础，知觉需要各种感觉的联合参与，知觉不仅受感觉系统生理因素的影响，而且依从于个人既往的经验。实际上，人们观察客观事物极少依靠感觉的孤立作用，总是以知觉的形式，将外界的事物反映到意识领域，因为有二者的共同作用，所以合称感知。

2. 感觉的相互作用

各感觉之间并非独立存在，彼此之间往往互相影响。一种感觉在其他感觉影响下，其感受性的变化称为感觉的相互作用。如尝过话梅立即口含糖果，这时的甜度感觉比单吃糖果要强，这表示味觉感受性增强了。又如，学生进餐时若周围噪声严重，会感到食物索然无味，严重影响食欲。

感觉的相互作用，对生产活动和教学实践均有现实意义，教学时，保持教室光线充足、温度适宜、环境安静，既是保健卫生的需要，也有助于提高学生视觉和听觉的感受性。

3. 感、知觉和其他心理过程的关系

感、知觉不但自身相互联系和彼此影响，而且感、知觉与注意、意志、记忆、思维和情感等心理过程均存在着密切的联系和影响。本节主要描述联觉以及感知与情绪的相互关系。

联觉是指一种感觉唤起另一种感觉的心理现象。例如，有人听见玻璃的摩擦声，全身立即不寒而栗，这是听觉与皮肤感觉产生联觉；电梯迅速升降，许多人会出现耳鸣和眩晕，显然是运动觉和听觉引起联觉。颜色更易于产生联觉。聪明的经营者于盛夏时分，将店堂四壁粉刷上淡淡的蓝色，室内再挂上一幅白雪皑皑的冬景画。因为青、蓝、紫色类似碧云和寒水的颜色，人们置身其间往往产生凉爽的感觉，因而青、蓝、紫色被心理学家叫做冷色；到了严冬，勤快的主人将室内窗帘的色彩换上红、橙或黄的色调，会使人联想到太阳或烈火，从而有温暖感。所以红、橙、黄色又称为暖色。以上现象是颜色感应视觉导致冷暖觉联觉的例子。

不同的色彩会引起人们不同的情绪变化。德国诗人歌德有创作时带有色眼镜的癖好。他发现戴上红色或黄色眼镜，心中便升起愉快的情绪，激发热烈的情感；换上蓝色的眼镜，思考立即沉郁，产

生忧伤的气氛。有这样一个故事：一座黑色的大桥，每年总有一些人在此桥坠河自溺；后来把这座桥漆成天蓝色，结果到此自杀者明显减少；及至将这座桥漆成粉红色，奇迹出现了，来此投水寻死者自此不见了。因为黑色深沉与阴暗，可令人的痛苦和绝望加重，把原有心情沮丧的人推向深渊；而愉快艳朗、充满生机的蓝色和粉红色，使人在黑暗中看见光明的火花，重新振作精神，可从痛苦的心境中摆脱出来。

根据联觉原理，心理学家发现颜色对于病人具有刺激、镇定和治疗的作用。红色和黄色可使消沉、沮丧、退缩及失望的抑郁症患者心中编织起喜悦、兴奋、活跃及希望的光环。墙壁涂上白色、淡蓝色、绿色和浅黄色可使亢奋、激越、傲气的躁狂症患者尽快地镇静、谦和与彬彬有礼起来。

不但色觉与情绪的关系颇为密切，听觉对情绪的影响也不可忽视。悦耳动听的音乐，通过人的听觉器官传入大脑皮层，由于联觉的作用，使人情绪饱满，精神振奋。

并非一切音乐均能产生良好作用。有人调查发现，长期迷恋于迪斯科和摇滚乐的大学生，在震撼心弦、节奏强烈而巨大的声乐中，不但致使听觉迟钝，而且心绪变得烦躁不宁。

噪音不但能使人的感受性降低，听力下降，而且能使人的注意力不易集中，稳定性降低，甚至能使人烦躁、发怒、情绪紧张不安、精神异常。（有关这方面的内容，详见第一章）

音乐通过不同的旋律、速度和音调，对人起着镇静、安定、兴奋的作用。当今，在国内外，音乐已广泛用于临床治疗。在精神病院，用音乐治疗躁狂症和抑郁症，已成为不可缺少的重要手段。除了与情绪关系密切外，感知活动和其他心理活动也密不可分。人只有在意识清晰的前提下，才能进行感知活动，同时要有“注意”的参与和“意志”活动的伴随。

在铭记感知的事物时，还要与已往类似表象加以比较，这就是思维“联想”过程。对新事物认识之后，观察者才表现出对事物的态度或情感。可见，感知过程自始至终受到注意、思维、记忆、情感、意志等心理过程的影响。感知是一切认识过程的首要步骤，又与其他

一切心理活动紧密相连。

二、注意

（一）注意概念

注意是指心理活动对于一定对象的指向和集中。我们在看阅报栏里的新闻时，心理活动就指向并集中于报上新闻的内容；在教室听老师讲课时，心理活动就指向并集中于教师的讲述。我们对心理活动指向或集中的事物能做出较清晰的反应，而对心理活动指向和集中以外的事物的反应则比较模糊。

注意是心理现象，从其生理机制看，实质上是有机体的一种定向反射。当我们通过感官接受外部的刺激时，大脑皮层的相应区域就形成了一个优势兴奋中心，对关注对象产生清晰的反应。此时，大脑皮层中其他区域对外部刺激的反应就较浅淡，甚至没有反应。所谓“视而不见，充耳不闻”即指这种状态。

人的注意活动常常伴随一定的生理变化，如感觉器官会朝向刺激的来源，无关运动会立即停止，呼吸和心跳改变等等。尽管人在注意时可以表现为漫不经心，似乎不注意的样子，但其内在生理仍然会产生。

注意力指的是个体的注意能力和品质，有强弱、优劣之分。注意力过差，意味着有某种心理缺陷。

（二）注意的分类

注意一般分为三类：无意注意、有意注意和随意注意。

无意注意是自然发生的，其特点是认识主体事先并无准备，由于受到某种强刺激的影响，或受到与自己兴趣相一致的事物的影响，而对该事物产生定向反射。

有意注意则是自觉发生的，其显著特点是有意识、有目的、有准备地注意认识对象。它是通过注意者的大脑，下达“去注意它”的指令才得以进行的。现代科学研究表明，人脑的额叶与有意注意密切相关，额叶的发育、生长和健康状况，直接影响到有意注意的强弱，甚至有无。儿童多动症多数与其额叶尚处在发育之中有关，所

以儿童更多的是具有无意注意。

随意注意不同于有意注意，其注意对象不是事前已明确的目标。随意注意又不同于无意注意，因其并非是完全被动的反应，而是主动去寻觅可能出现的注意目标。可以认为，随意注意是有意注意的延展和深化。

（三）注意的品质

1. 注意的范围

又称注意的广度，指在同一时间内，一个人所能清晰把握的对象的数量。速视器实验表明，成人在1/10秒的时间里，一般只能注意到4~6个毫无联系的孤立的对象，或只能清楚地注视到8~9个圆点。

注意的范围因人而异，这主要取决于一个人的既有知识和经验积累。当你不认识“psychics”一词时，是一个字母一个字母来感知的，所以注意的范围较小；但如果你对“心理学”这个英语单词非常熟悉，就可以把它作为一个整体来感知，注意的范围就会扩大些。此外，注意范围的大小，还与感知对象自身所具有的特点以及感知者的实际需要等因素有关。

2. 注意的稳定

指能以同样强度，长时间地将注意保持在对象上或活动中。

注意的稳定明显地受主体状态和感知对象特点的影响。从主体状态看，一个人对所从事的活动有坚定的信念，对其活动的意义有深刻的理解，对活动抱有浓厚兴趣和积极态度，注意就会相当稳定；从感知对象特点看，被感知的对象简单而无变化，或者是过于繁杂，超出了感知者现有的认识水平，主体因大脑皮层保护性抑制而迅速出现疲劳，这样就会破坏注意的稳定性。

要说明的是，注意的稳定是有周期性的。实验表明，任何人的注意都无法以同样强度维持20分钟以上，而是需要极短的松弛（如几秒钟）。此种现象称做注意的起伏。

3. 注意的分配

指认识主体在一定时间内，把注意指向不同的感知对象，即常言所说的“眼观六路，耳听八方”。注意的分配是注意较高层面的品

质，需要相应的条件。

在注意的分配中，必定有些被注意对象是主体相当熟悉，认识上几乎已达到相对自动化程度的事物，这样才能同时去注意其他事物。

4. 注意的转移

指主体主动地根据需要，把注意从原有对象移到另一个对象上。从生理机制看，也就是大脑皮层优势兴奋中心的转移。

注意的转移有快慢和难易的不同。它们既取决于大脑皮层神经兴奋过程和抑制过程相互转化的灵敏性，又取决于各项活动的目的性。目的性越明确，注意的转移就越顺利。

(四) 注意力的测量和诊断

1. 注意力的测量

(1) 日常观察法。即依据被测对象在日常生活、学习及处理问题等活动中的一贯表现，再将这些情况与同龄人的情况加以比较，予以概括，从而确认一个人的注意品质。这种方法比较方便自然，但其结果易受主观因素影响，不甚准确。

(2) 情境测定法。即由主测者创设一定的情境，引起被试者对事物的某种认知活动，依据不同的被试者在相同条件下所得到的不同结果，来确定其某个方面的注意品质。

(3) 仪器检测法。即使用实验仪器（如速示仪、双手协调器等）测量被试者的注意广度和注意分配等能力。

(4) 画字测验法。划字测验为研究注意的传统测验，材料为5张相同的阿拉伯数字表，作为5个分测验，每个分测验有不同要求，一个测验做3分钟。5个测验连续进行，可以团体施测，亦可个别施测。5个测验难度不同，依次升高排列。

2. 注意力的诊断

(1) 注意强度障碍。这方面障碍有两种情况：一种表现为对特定对象过分注意，而别的事物皆无法引起注意。有这种注意障碍的人，观察注意对象十分仔细和深入，即使是细微末节也不会放过，哪怕这些细节对注意者来说毫无意义也是如此。说它是注意障碍，是因为这种注意并不是有意注意，而是一

种注意异常，其注意的深入和对细节的凝视没有什么目的。大学生有了这种注意异常，往往会对注意对象的现象和本质、重点和非重点、形式和内容平分秋色，学习中难以抓住问题的关键所在。名为过分注意，实为什么也没注意。比如有的同学读书学习时，对教材的封面装帧、版式及字体、标点和内容、结构和重点、逻辑及涵义等给予同样的注意，往往是事倍功半。

注意强度障碍的另一种表现是注意减退。较多地表现为有意注意减弱，如果无意注意也是如此，问题则更严重。注意减退者的注意，难以集中于注意对象，心猿意马，容易被周围的事物所干扰。当然，只对某门学科注意减退，是正常的，因为这可能同学习目的、自身知识结构、学科特点、本人兴趣、任课教师的能力和个性等许多因素有关。如果对所有事物都注意力难以集中，主动性下降，则是障碍的表现。这和那种对什么都有兴趣而又什么都学得不透，以及对某些事物不感兴趣，而对另外的事情却能注意的情况完全不同。注意减退的突出特点在于对什么都不感兴趣，因而也无法去注意，不仅对学习，而且对生活、对友情、对未来等都是这样。

(2) 注意范围障碍。这也有两种情况：

一种是注意狭窄，即注意的范围十分有限，注意分配能力差，兴趣不广泛。作为大学生，学有专攻、学有专长是应该的，但若不能正确理解和对待“专”字，则往往形成注意狭窄。注意狭窄就是脱离博大去追求精深，难免会导致管中窥豹、以偏概全。注意狭窄的障碍，几乎在每所大学的学生中都能找到一些表现。

注意范围障碍的另一种情况是注意频移，特点是有意注意的力度不够，而无意注意明显增强，注意很容易随境漂移，这在青年学生中较为常见。由于大学生的兴趣、爱好尚未定位，对周围的世界十分新鲜好奇，如果只是有意识地根据自己的实际情况进行摸索和挑选奋斗方向，倒也无妨；如果老是见异思迁，形成了习惯，则是一种障碍的表现了。注意频移往往没有明确的主攻方向，易被外界的无关刺激和情势的变化所吸引，很难控制和稳定自己的注意。

(3) 注意稳定性障碍。此种障碍也有两种表现：

一是注意涣散。注意涣散较为多见，即有意注意明显减弱，注

意力极易分散，无法保持应有的注意时间。比如听课看书时总是无法集中注意力，即使自己主观上不断提醒自己“注意”，结果仍是看着书“视而不见”，听着课“充耳不闻”。注意涣散不同于注意频移，前者是被动的，后者是主动的。注意涣散是对注意的力不从心，注意频移是对注意的放任自流。

另一种是注意凝定。注意凝定，相对而言要少见一些。其表现为对注意对象的定格，无法实现注意的转移。注意凝定者对某些已有的注意对象陷得很深，以致不能自拔，无法摆脱，甚至在得知结果明显错误的情况下，仍然如此。年轻人中的“单相思”即为典型表现。单相思者对一厢情愿的“恋人”的注意凝定，多数能维持相当长的时间，并多伴有痛苦，如不能在朋友、亲人、同事的劝导下消融，极易因注意凝定导致神经错乱、精神分裂等疾病。

三、记忆

（一）记忆与遗忘

记忆是过去经验在人脑中的反映，是对经历过的人和事在一定条件下的重现。记忆和注意相联，注意越集中，记忆就越好。

遗忘是指人们对识记过的事物无力再认或再现。作家王蒙说过：“记忆的忠实姐妹和助手是遗忘。”遗忘是一种自然的和必要的心理现象。遗忘具有选择性和重构性。选择性指遗忘与否取决于过去经验在主体认知结构中的地位。我们常有这样的体会，那些与自己生活具有特殊意义的内容，就记得牢固可靠，甚至终生不忘。重构性是指记忆材料被加工后的变化，这实际上是认识的深化和升华，是人的机械记忆转向意义记忆的重要契机。

（二）记忆的基本过程

1. 识记

识记是记忆的基础，是识别事物、记住事物、积累经验的阶段。大体有四种类型。第一类是无意识记，即事先没有预定的目的，也无需经过主观努力而自然形成的记忆。第二类是有意识记，即有意识地通过努力记住事物。第三类是机械识记，即在对材料缺乏理解

或材料自身缺乏意义的情况下的识记。第四类是意义识记，即建立在对材料的理解基础上的一种识记。

2. 保持

保持是识记内容在大脑中的储存和巩固，是“记”和“忆”的中介。心理学研究表明，保持的材料不是一成不变的。随着时间的推移，识记内容会日益减少。在质的方面，被保持的材料也发生了变化，有的简略概括了，有的重组整合了，有的具体详尽了，有的夸张变形了等等。可见，识记材料的保持，不是像物品在保险柜中的保存那样简单，而是一个被加工、被编排的动态贮存和编码过程。

3. 回忆

回忆是识记、保持的检验和最终目的。从信息加工观点看，回忆是对既往经验的提取过程，即按编码对贮存信息的搜寻或判定。

回忆具有层次的区别。较浅层次的回忆称为再认，较深层次的回忆称为再现。再认指当经验过的事物再度出现时，能够识别；再现是指在脑中对识记的事物进行检索，使过去的经验重现。

（三）记忆的分类

依据不同的划分标准，可将记忆分成不同的类别。从记忆留存的时间长短来分，有瞬时记忆、短时记忆和长时记忆；从记忆内容来分，有形象记忆、情感记忆、逻辑记忆和运动记忆。

1. 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆

瞬时记忆指对事物的感、知觉停止后产生的印痕，在一个极短的时间内人脑仍能保留。这种记忆储存信息时间不超过一秒钟。

短时记忆比瞬时记忆持续时间略长一点。比如刚查到的电话号码，拨完了号就不再去记它了。

长时记忆是一种能长期保持的记忆。人们所说的记忆，多是指长时记忆。长时记忆的容量非常大，有些内容几乎可以终生保存。

这三种记忆之间是有联系的，可视作整个记忆的三个递进的阶段。

2. 形象记忆、情感记忆、逻辑记忆和运动记忆

形象记忆以事物的具体形象为记忆内容。属于这种记忆类型的人，对具体形象的东西记忆效果好。

情感记忆以体验过的特定情感为记忆内容。属于这种记忆类型的人，易于保持过去的情感体验。

逻辑记忆以事物的意义、性质和内在关系为内容。属于这种记忆类型的人，对概念、范畴或数理公式等记忆较为突出。

运动记忆以过去做过的动作和运动为内容。属于这种记忆类型的人，易于记住自己或他人所操作过的动作。

（四）记忆力的测量和诊断

1. 记忆力综合诊断量表

记忆的内容包罗万象，记忆的表现形式也是多种多样，测查一个人的记忆能力，可以从多种角度进行。本测验通过10道不同内容、不同形式的问题，要求测试者“记”并且“忆”出来，主要测查识记效果。

在规定时间内识记下面各题，然后作答，并对照说明。在不复习的情况下，一周后试试看还能再现其中的多少内容，这样你就可以了解自己保持记忆的程度了。

[测验题]

A、请识记以下20个词以及它们的顺序号码。只有当词的顺序和词都回忆得正确，答案才算正确。（时间：40秒）

① 罪恶	② 跳舞	③ 沙漠	④ 烦恼
⑤ 化学	⑥ 食品	⑦ 机器	⑧ 美丽
(⑨ 动物	⑩ 高兴	(11) 原子	(12) 恐怖
(13) 生命	(14) 暴雨	(15) 游戏	(16) 整洁
(17) 睡觉	(18) 学校	(19) 细菌	(20) 怀疑

B、请识记下面的数字，然后默写出数字。（时间：40秒）

① 17	② 5	③ 81	④ 63	⑤ 79	⑥ 21	⑦ 35	⑧ 46
⑨ 75	⑩ 14	(11) 33	(12) 54	(13) 62	(14) 90	(15) 86	(16) 78
(17) 93	(18) 29	(19) 8	(20) 51				

C、将以下数列大声读一遍（各数字间停一秒），然后用手捂住数列，把记住的数字按原顺序号写在括号内。

① 2—7—5—6—8—3	② 7—4—1—9—2—5

③ 3—8—5—2—9—4~6 ④ 9—2—7—4—8—5—1—6

① ()

② ()

③ ()

④ ()

D、看下图30秒，找出下图的变化规律，然后默画出来。



E、阅读下面一段短文，识记划横线的句子及其顺序号码。识记60秒后，请按同样顺序回忆出来。

①注意是一种特殊的心理状态，它是意识的指向性和选择性的表现。②一切心理活动都必须有注意参加，否则便不可能顺利地完成任务。③注意是一个过程，它包括指向、集中、转移三阶段。（④指向是注意过程的第一阶段，即把意识活动朝向一定的客体。⑤集中是注意的第二阶段，即指意识活动深入到所要了解的事物中去。⑥转移是注意过程的第三阶段，即主动地把意识活动从这一客体转向另一客体。⑦注意又分有意注意和无意注意。（⑧有意注意带有目的性和主动性，而无意注意没有自觉目的也不需要任何努力。因此，⑨要想提高我们的记忆力，必须培养我们的有意注意能力。⑩我们把加强有意注意能力作为提高记忆水平的方法，叫集中注意记忆法。

F、请他人帮忙在桌上摆20种实物，看实物4分钟，然后凭记忆列出一张物品单。

G、下列符号分别代表0~9十个不同的数字，请先把这些符号的特征和所代表的数目看30秒钟，然后遮住上面两行，完成下

面的4道算题。

T = 1 ■ = 2 ε = 3 △ = 4 己 = 5 8 = 6 ■ = 7 L = 8 θ = 9 巳 = 0

① ■ - ■ + ε = ② 己 - T + L = ③ δ - △ × ■ + T = ④ δ × ε + ■ ÷ θ =

H、下面字表的每一组词各用两秒钟的速度读完，然后在“回忆”栏里将对应的词填写出来。

字表：

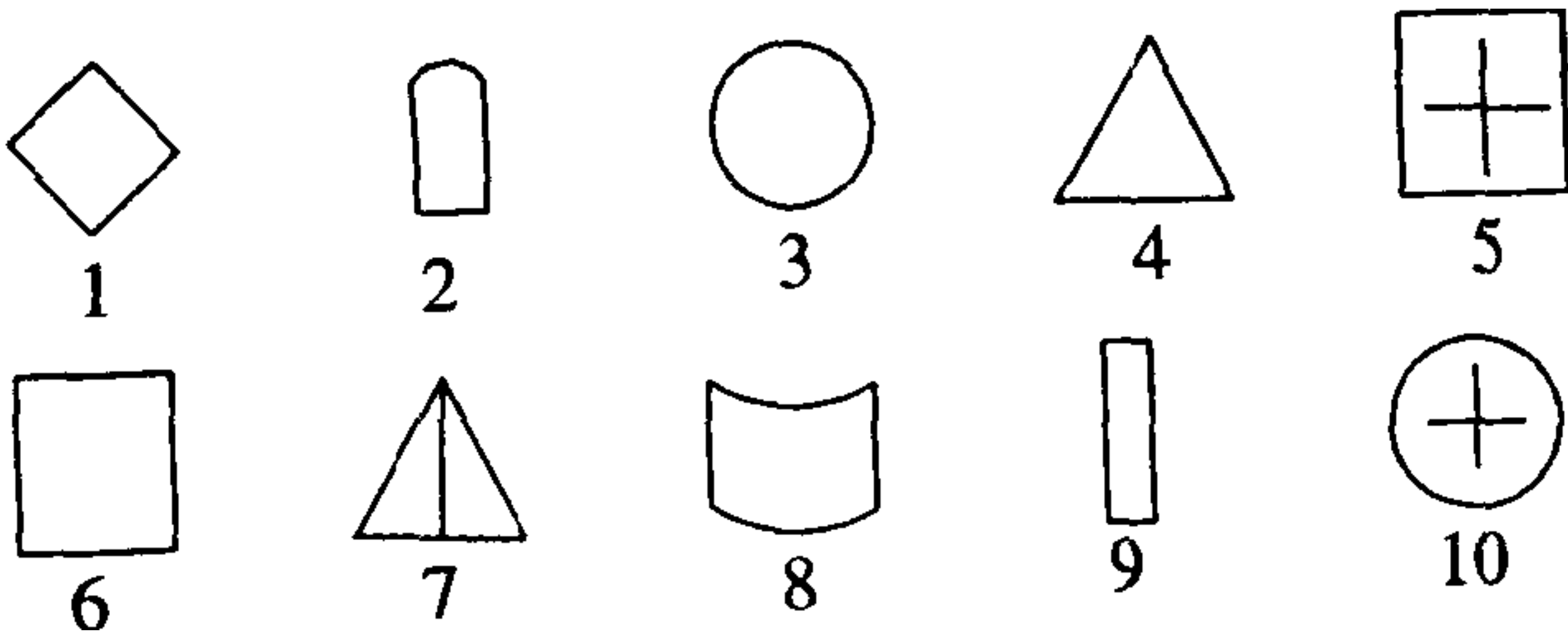
① 金属——铜	生命——贡献	纪律——约束
② 服从——渐进	压迫——黑暗	水果——香蕉
③ 北方——南方	甘蓝——钢笔	学校——书店
④ 玫瑰——花朵		

回忆：

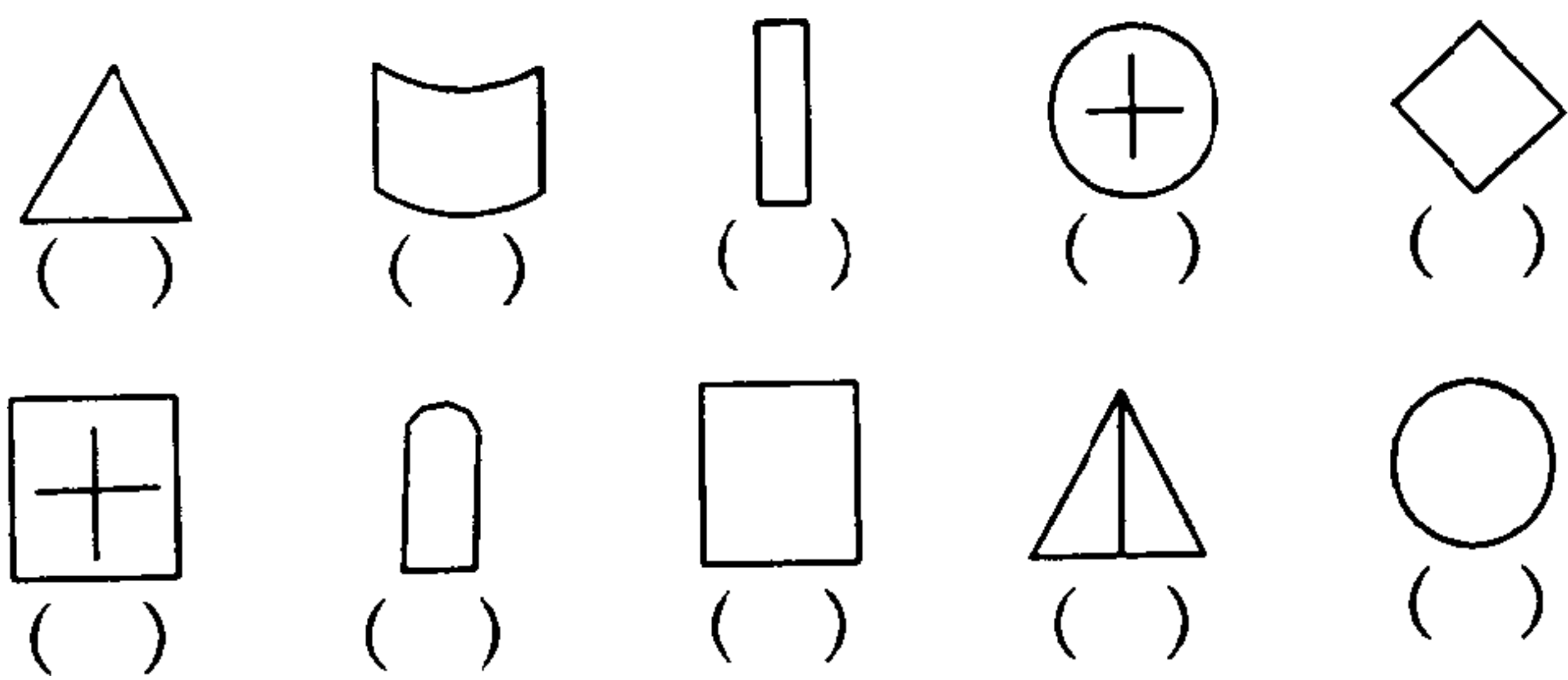
北方——	甘蓝——	学校——
玫瑰——	水果——	生命——
纪律——	金属——	渐进——
黑暗——		

I、下面有两组几何图形，请你用30秒钟的时间观察第一组中各图的相应位置及顺序。然后把第一组图盖上，在30秒内在第二组图形下面的括号里填上该图的序号。

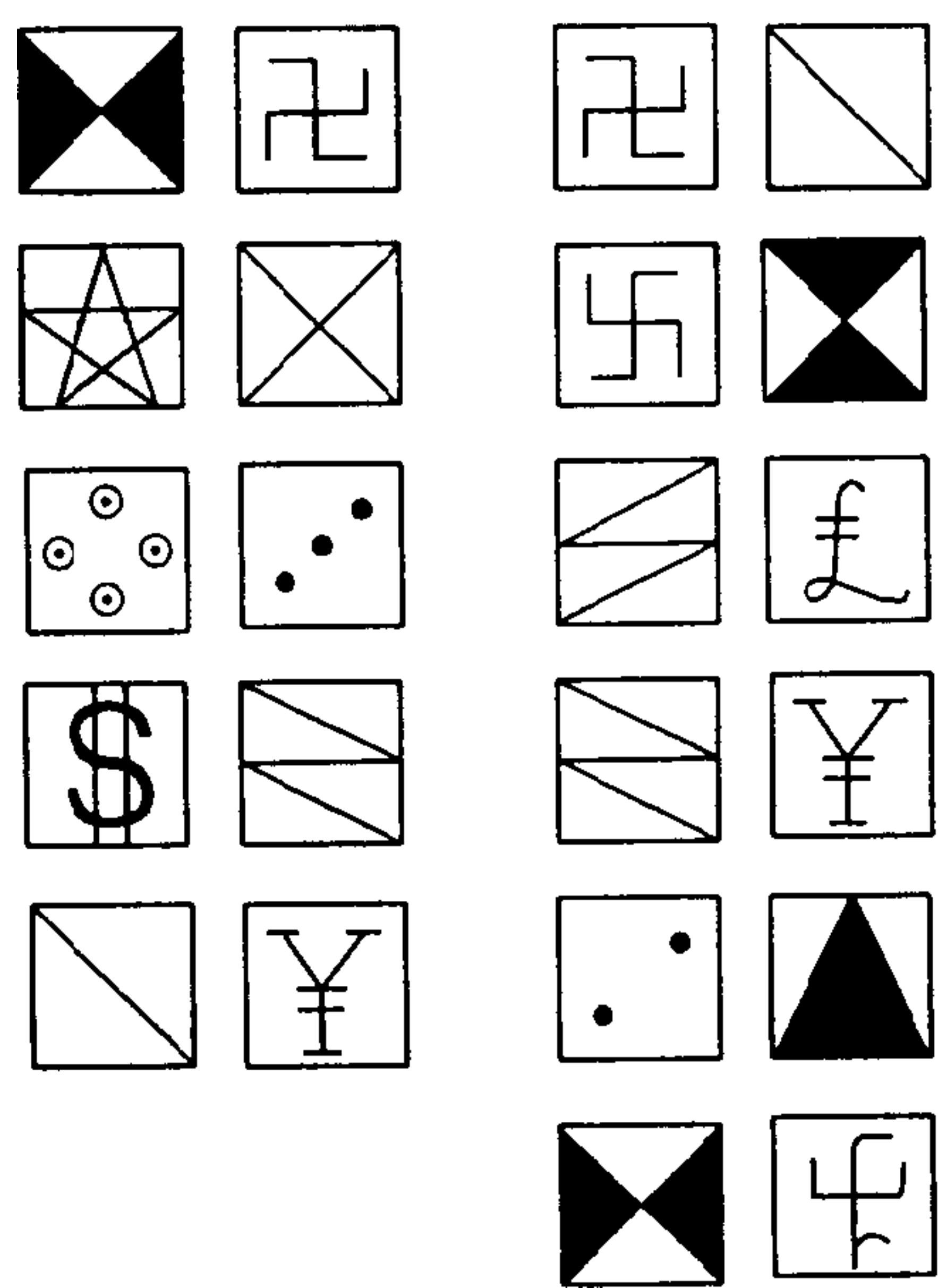
第一组：



第二组：



J、用10秒钟时间，细心观察下图左边的图形。然后把左边的图遮住，看右边图形中有哪几个是左边出现过的。



[结果评价]

(1) 计算你的记忆效率：

第 A、B、F 题

记忆效率 = $\frac{\text{正确回忆的数目}}{20} \times 100\%$

第 C、G 题

记忆效率 = $\frac{\text{正确回忆的数目}}{4} \times 100\%$

第 D、E、H、I 题

记忆效率 = $\frac{\text{正确回忆的数目}}{10} \times 100\%$

第 J 题

记忆效率 = $100\% - \frac{\text{回忆错误数}}{4} \times 100\%$

(2)你的最终成绩 = $\frac{\text{各题记忆效率的和}}{10} \times 100\%$

[评价]

表 19 记忆力综合测量评价表

级 别	得 分	记忆力商数
优 秀	75 分以上	130 分以上
良 好	55～74	115～129
中 等	35～54	100～114
不 佳	34 分以下	99 分以下

2. 记忆力的诊断

记忆障碍主要表现在记忆过程的各环节中（包括识记、保持、回忆等阶段）发生的记忆异常和困难。

（1）从识记方面看，记忆障碍有3种类型。一是识记数量少，如正常人短时记忆一般为7个字符或数码，而有障碍者只能达到5个以下；二是识记质量不高，如识记不准确，或是某类识记（如逻辑记忆）几乎无法进行；三是识记过程相互干扰，前面过程影响和干扰后面过程，或者相反，造成记忆过程中的信息错乱或信息间的相

互抵制。

(2) 从保持方面看，记忆障碍主要表现为保持时间短，保持数量少。如前已述，遗忘问题应当辩证地对待，人们应当能动地驾驭遗忘，对于既有的知识，要根据自己的需要和目标有选择地记忆，有选择地遗忘。但如果应该记住的内容无法牢固记住，明知是有记忆价值的材料却极易遗忘，就是记忆障碍了。

(3) 从回忆方面看，记忆障碍也分为三种类型。一是记忆过强。对很久以前发生的事件、体验都能毫无遗漏地全部完整回忆出来，甚至连各种无关的细节亦不例外。比如在回忆自己童年曾做过的游戏时，能非常细微地、清楚无误地回忆出当时的一切，包括当时藏着几枚什么式样的发卡，有辆什么牌号的汽车开过，溅起的水花落在邻居第几户的第几块玻璃上……这种情况（指记忆过程）并不值得庆幸，相反却是一种令人头疼的记忆障碍。这种情况如果继续加重，易发展为有系统妄想精神分裂症。二是记忆减退。这种现象十分常见。中年以后的人，无论男女，多少都有一些感受。但如果发生在年轻的大学生身上，则应引起高度重视。记忆减退不是记忆丧失，它往往表现为对以前的一些事件尚能记住，但对新近的识记内容则无法回忆，而且随障碍的发展，会逐渐由近及远地遗忘掉早年的记忆。记忆减退有一种特殊类型，表现为再认错误。似曾相识症、旧事如新症、似曾听闻症和似曾体验症等具体症状，都是记忆减退导致的再认困难。像旧事如新症患者，对过去曾经体验过而且相当熟悉的人、事以及环境等，表现出一种新奇而陌生的感觉，似乎对这些从来也没有接触过、认识过似的。三是记忆不实。它分为记忆错构和记忆虚构两种。

记忆错构是指自认为记住了的人和事及其关系，其实是主观误构的。比如某人明明是技术干部，自己却“记得”他是一位演员，而且把一位真正演员的轶事说成是这个人的。记忆虚构不是弄假成真，而是无中生有。

如果以上的记忆减退（包括再认错误）、记忆不实（包括记忆错构和记忆虚构）同时出现于个体，心理学上称之为柯萨可夫氏症候群，需要认真接受治疗。

四、思维与想象

(一) 什么是思维与想象

1. 思维

思维是人以已有的知识为中介，对客观现实概括的间接反映。它是在人的实际生活过程中，在感、知觉经验的基础上，人脑对事物进行分析与综合、抽象与概括，然后形成概念，并应用概念进行判断与推理，而认识事物一般的和本质的特征及规律性联系的心理过程。

思维过程的基本特征是概括性和间接性。其概括性表现在从大量个别的现象中概括出一般的东西，从众多的表面特性中概括出本质的特征，从许多外部联系中概括出内部的规律性联系。思维的间接性是指思维不同于感、知觉，它不是对事物的直接反映，而是以过去的知识经验为中介，对事物的间接反映。

正是由于思维具有概括性和间接性这一基本特征，人才可以认识那些没有或不能直接作用于人的种种事物，才可以总结过去的经验，并进而预见事物发展的进程和结果，从而大大地超越感知的界限。

2. 想象

想象是指人在大脑中对已有表象进行加工、改造、重新组合形成崭新形象的心理过程。

人在实践过程中积极地反映客观事物，将感知所得的感性材料贮存在大脑中，形成表象。想象以此为基本材料，但不是表象的简单再现。在想象过程中，表象得到积极的再加工、再组合，加入到新联系之中，成为新形象的一个有机组成部分，而不同于被感知的情形，甚至被改变得面目全非。

想象有助于打破原有联系方式的局限，使人从新的角度去看待事物，从而起到开拓思路，激发创造性思维的作用。想象可以使我们创造出从未有过的、现实生活中尚未存在或者根本不可能存在的新事物的形象。

（二）不良思维的种类及表现

1. 思维的固定性

思维的固定性是指人在解决问题过程中，总是习惯于按旧有的模式去思维。如说出笔的用途，有的学生只能说出写字、画画，不能说出笔的其他用途。

思维的固定性使人对待任何事物都不能灵活机智地处理解决，常出现呆板的特点，喜欢旧有的观念和方法，缺少随机应变的能力。具有这类特点的学生，在学习中依靠的是记忆能力，对所学知识死记硬背，理解记忆能力较差，不善于对问题从多方面、多角度考虑。平时情绪比较压抑，性格比较拘谨。

思维的固定性对学习、生活是有害的。因为大学生不但需要认真掌握所学的知识，还需要用自己的思维不断地从新的角度去分析消化它，用发展的观点去探讨完善它。具有思维固定性的大学生应逐渐打破原有的模式，使自己的思维向灵活性、多样性发展，这既有助于知识的掌握，又有助于形成良好的个性，以便更好地适应社会，服务社会。

2. 思维的松散性

思维的松散性是指不能很好地围绕问题进行集中思维，而是忽东忽西，有时甚至出现与问题毫无关系的思维。具有这种特点的大学生在解决问题过程中，易出现离题现象，使一些不相干的内容也掺杂在所要解决的问题当中，使容易解决的问题也变得复杂起来。

思维松散对大学生的学习、生活都将产生不同程度的影响。这种学生从表面上看，好似思维比较灵活，广度比较大，善于旁征博引，给人一种知识极其丰富的印象。但是，如果仔细探究一下，进行深入地分析，就不难发现其所谈论的内容已经脱离了中心。这种类型的大学生在性格上表现得比较活跃，情感丰富，善于变化。

3. 思维的片面性

思维的片面性是指在解决问题过程中，不能辩证地看待问题，只对事物的个别属性抓住不放，结果出现脱离实际的不正确思维。导致这种情况的主要原因是由于思想偏激，情绪容易激动，自我控

制能力不强。具有思维片面性的大学生，在学习与工作中常表现出钻牛角尖，其个性固执、偏激，人际关系较为紧张，自我独立意识强，喜欢参与竞争，好胜欲望强烈。

4. 严重思维障碍

严重思维障碍是指思维形式和思维内容出现的障碍。思维内容障碍，主要是指妄想，即一种不易动摇的病态信念。思维形式障碍，是指思维过程的障碍或联想障碍，常见于精神分裂症。对后一种，精神病理学家施奈德（K.Schneider）把它划分为：①脱轨，表现为言语东拉西扯，从一个“轨道”滑向另一个“轨道”；②取代，突然用另一个主题来代替原来正在叙述的主题；③脱漏，无故将叙述内容中的某一环节取消，造成前后不能连贯；④杂凑，对构成思维主题的各组成部分不是有机的组合而是胡乱的凑合，因而使主题模糊不清；⑤融合，在思维过程中，将非同类的组成部分互相交织在一起，令人不能理解。施奈德认为，正常人的思维过程具有稳定性、组织性和连贯性三个特点。与此相对应，精神分裂症的思维障碍则表现为短暂性、无条理性和散漫性。

(三) 思维诊断量表

1. 思维方式诊断量表

以下测试由6组问题组成，每组各含（A、B、C、D、E）5个项目。请你在每个项目后的括弧内填上数字5、4、3、2、1，用5表示你最喜欢的，其次是4，依此类推，1表示你最不喜欢的。这5个数在各组中只能使用一次。

[测试题]

(1) 在日常生活中，我最善于通过下述方式来吸收新见解：

- A、把新见解与其他见解相比较。（ ）
- B、弄清楚新见解同传统看法的相似程度。（ ）
- C、将新见解同现在或未来的活动相联系。（ ）
- D、对新见解进行仔细的分析研究。（ ）
- E、把新见解应用于实际。（ ）

(2) 在读一篇教人自助的文章时，我最留心的是：

- A、这些忠告能否做得到。（ ）
- B、这些研究结果的真实性和其所依靠的情报的准确性程度。（ ）
- C、把文中的结论同自己的经验联系起来。（ ）
- D、作者对好些必须做到的事情的理解程度。（ ）
- E、对自己有帮助的是什么。（ ）

(3) 听人们争论时，我偏向的那一边是：

- A、做出判断并力图阐明论点。（ ）
- B、能最好地表白争论所包含的价值观和有关概念。（ ）
- C、最好地反映了我个人的看法和经验。（ ）
- D、谈实际问题具有逻辑性和连贯性。（ ）
- E、有力而简明扼要地表达观点。（ ）

(4) 测验或考试时，我宁可选择：

- A、一套客观的、重视问题的学科提问。（ ）
- B、撰写一篇反映理论和方法的论文。（ ）
- C、一份关于如何应用所学知识的调查报告。（ ）
- D、一次随意发挥我所知道的知识的口头报告。（ ）
- E、一场与其他应试者的现场辩论。（ ）

(5) 有人提出一项建议时，我最喜欢的方面是：

- A、把利弊都考虑进去。（ ）
- B、指明这项建议与总目标的关系。（ ）
- C、清楚地说明此建议将会带来什么好处。（ ）
- D、这项建议以精密计算和计划方案为依据。（ ）
- E、表明这项建议如何实施。（ ）

(6) 处理一个问题时，我总是喜欢：

- A、试着想象别人会如何解决它。（ ）
- B、试图找出解决该问题的最佳途径。（ ）

C、寻找迅速解决问题的方法。（ ）

D、把它同更为广泛的问题或理论联系起来考虑。（ ）

E、试图通过一系列不同的方法来解决它。（ ）

[答案分析]

每组题中A、B、C、D、E分别代表综合型、理想型、实用型、分析型和现实型五种思维方式。请你将各题中相同项目的分数（如，6个A的得分）相加，得分最高的表示你所喜欢使用的思维方式。

[综合型] 你是一个富有创造性、鼓动性而又使人有点着迷的人。你那富有思辩哲理的想象力，使你无法专注于那些对别人重要的具体事情上。你熟悉好些看待实际问题的方法，所以，你是一位热情的辩论者。你喜欢从一种想法跳越到另一种想法，常使别人莫名其妙。如果你的朋友是综合型思维者，则你需要忍耐。

[理想型] 这类人倾向于寻求相似之处来达成一致的意见。他们关心的是目标、准则和他人的利益，珍惜道德和完美，常常为未能达到自我的高期望而自责。他们不满意别人对道德规范视而不见、行为随便，但有时他们过高估计自己的力量，喜欢帮助那些不需要帮助或不想要帮助的人。所以，有人将他们称为“爱管闲事的人”。

[实用型] 这种类型的人有着积极而鲜明的人生观，因为他们相信世界上没有什么能阻挡他们去做目前能办到的事情。在他们看来，人生成功的机会绝不只有一次，他们能够紧紧地把握现实，但不善于做周密细致的计划、安排。这种类型的人有创新精神，善于随机应变，肯做出让步，有较强的适应能力。

[分析型] 此类人会耐心地搜寻资料，寻找出解决问题的最佳方法。善于抽象思维，认为情感、愿望和幻想如果对做出决定没有多大帮助的话，都是无所谓的。这种人往往给人的感受是较冷淡。

[现实型] 喜欢事实，认为只有自己感觉到的、听到的和体验到的东西才是有意义的，而其他东西都是想象的或假设的，是不实际的。这类人对应付人情世故的妥协做法持怀疑态度，而在行动上最讲信用。

最后需要指出的是，无论你是哪种思维方式，都存在差别，差

别并不意味着缺陷。每个人都可充分发挥自己的能力，加之思维是可以逐步培养的，你完全可能成为一名多种方式的思维者。

2. 思维能力诊断量表

概念、判断、推理是思维的三种基本形式，这三种形式是彼此联系的。下面介绍推理测验。该部分测验主要由数字推理、符号推理、语言文字推理、空间推理几个部分组成。每一部分有4道小题，共16道题。有一定的难度，但妙趣横生，只要你认真地动脑筋，不仅能测出自己的真正水平，而且思维将从中得到有益的训练。该测验要求在20分钟内完成。每小题5分，共80分。根据分数等级换算表（表20），你就可以大致知道自己的思维推理水平了。

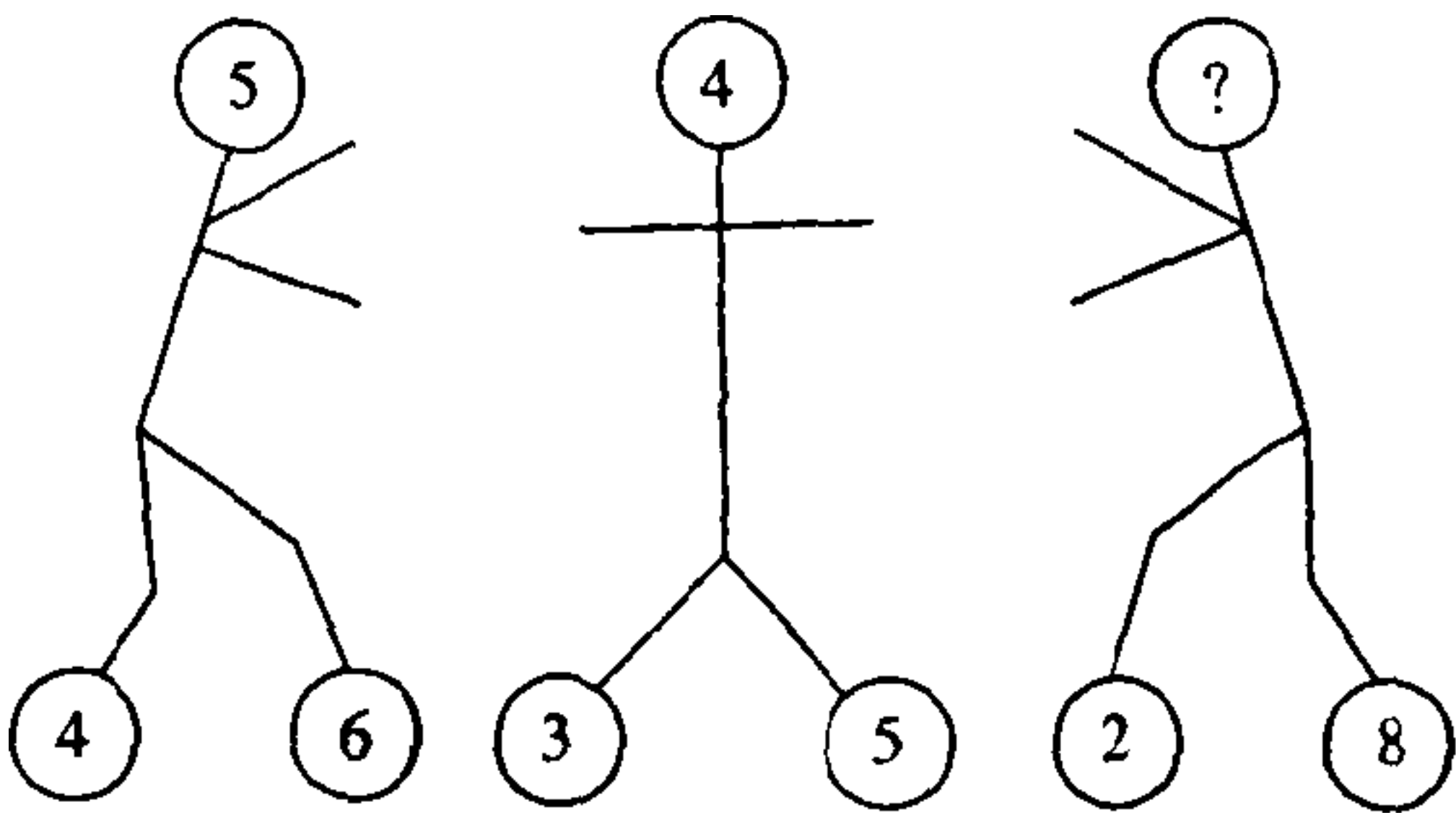
[测验题]

A、数字推理测验：

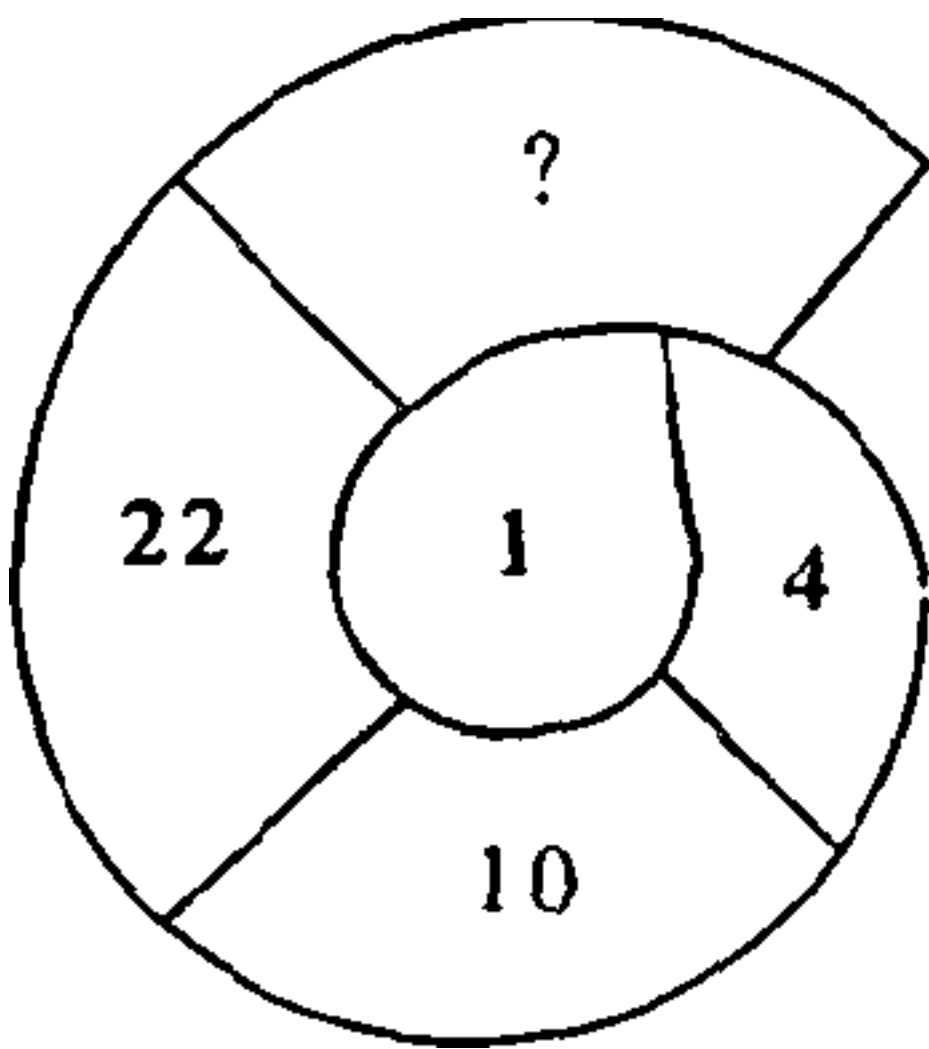
(1) 下面一组数中，“？”表示的数应是多少？

4，12，19，25，？，34

(2) 在“？”号处填上适当的数字。



(3) 在问号处填上适当的数字。



(4) 在下列乘式的空格中填上适当的数，使乘式成立：

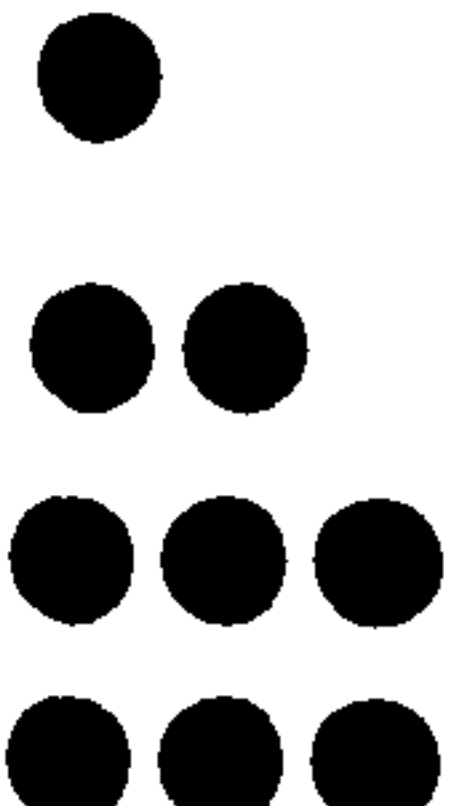
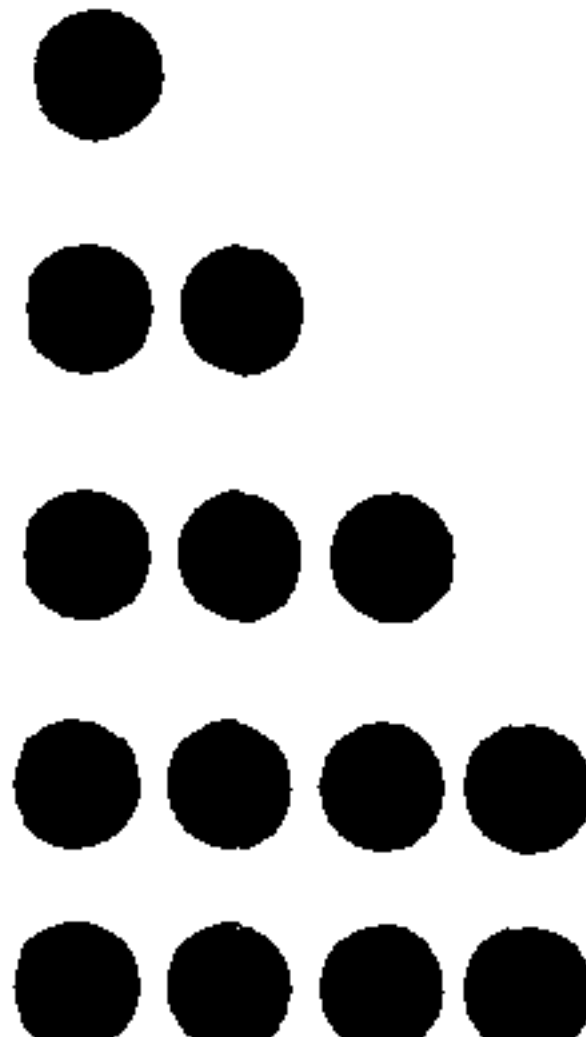
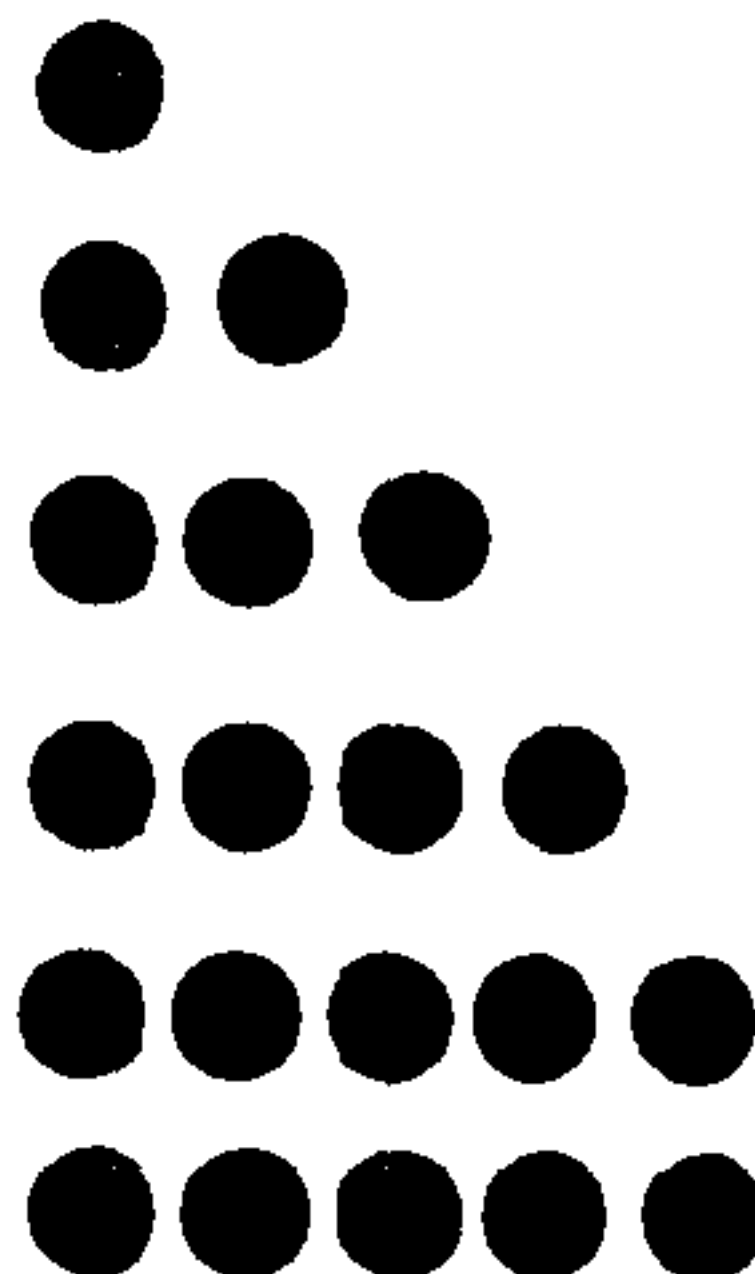
×			6
7 5 8			
			2
			6

B、符号推理测验：

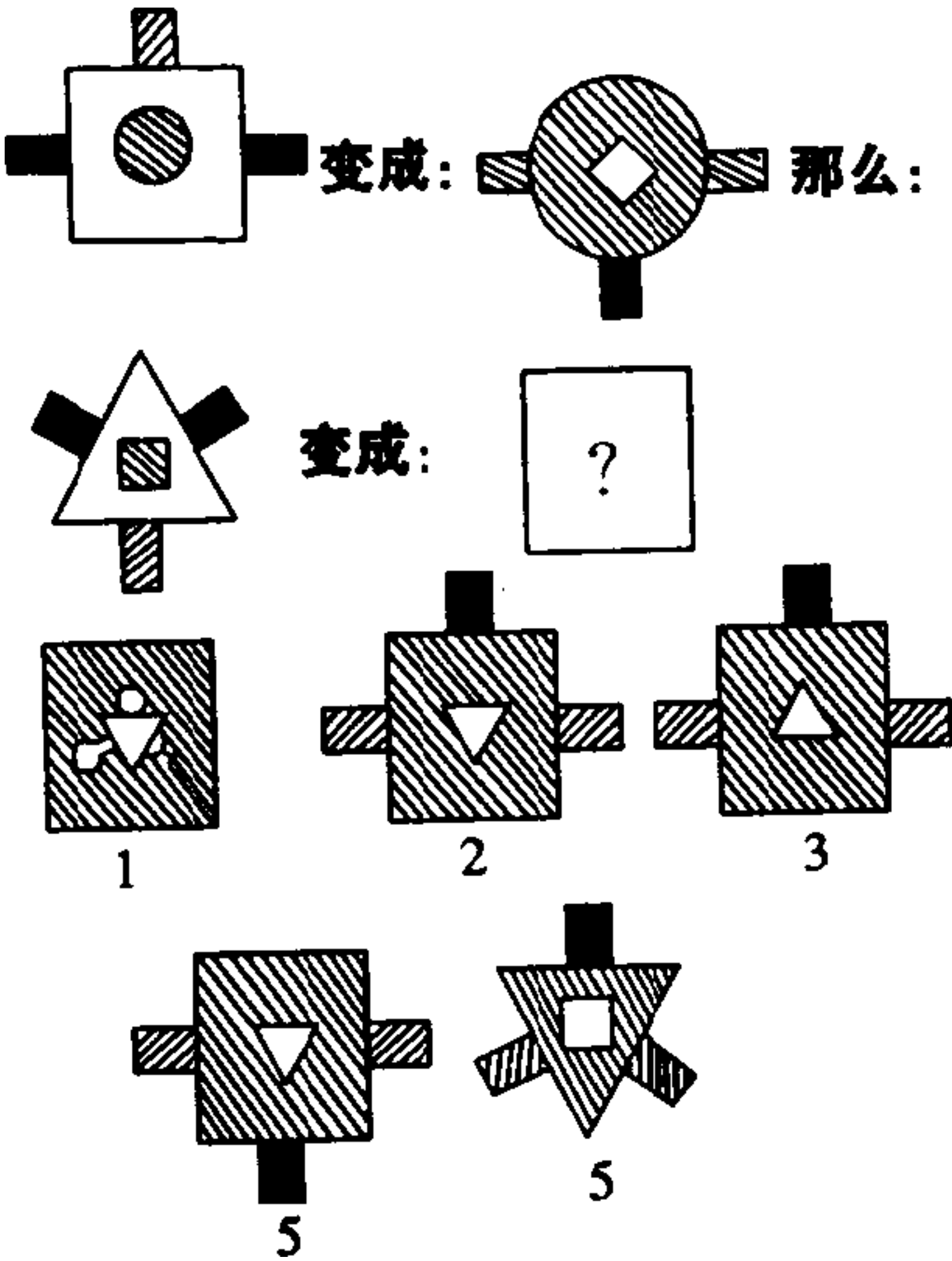
(1) 方格中的“？”该表示什么？

+	+	+	+	?
-	+	-	+	

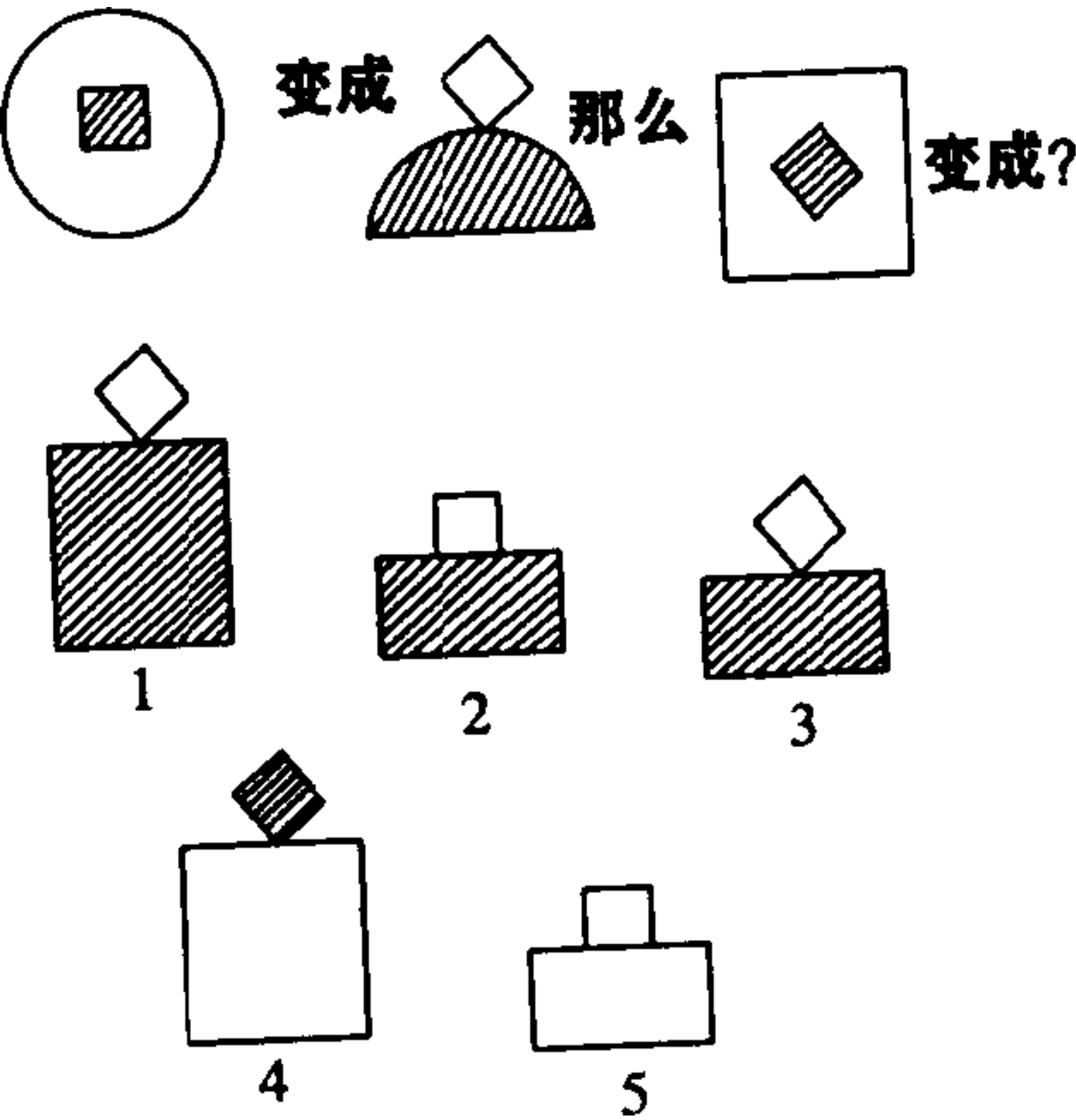
(2) 下图中的“？”该表示什么？

?			

(3) 从下面的5个图案中选出能代表“？”的一个正确图形。

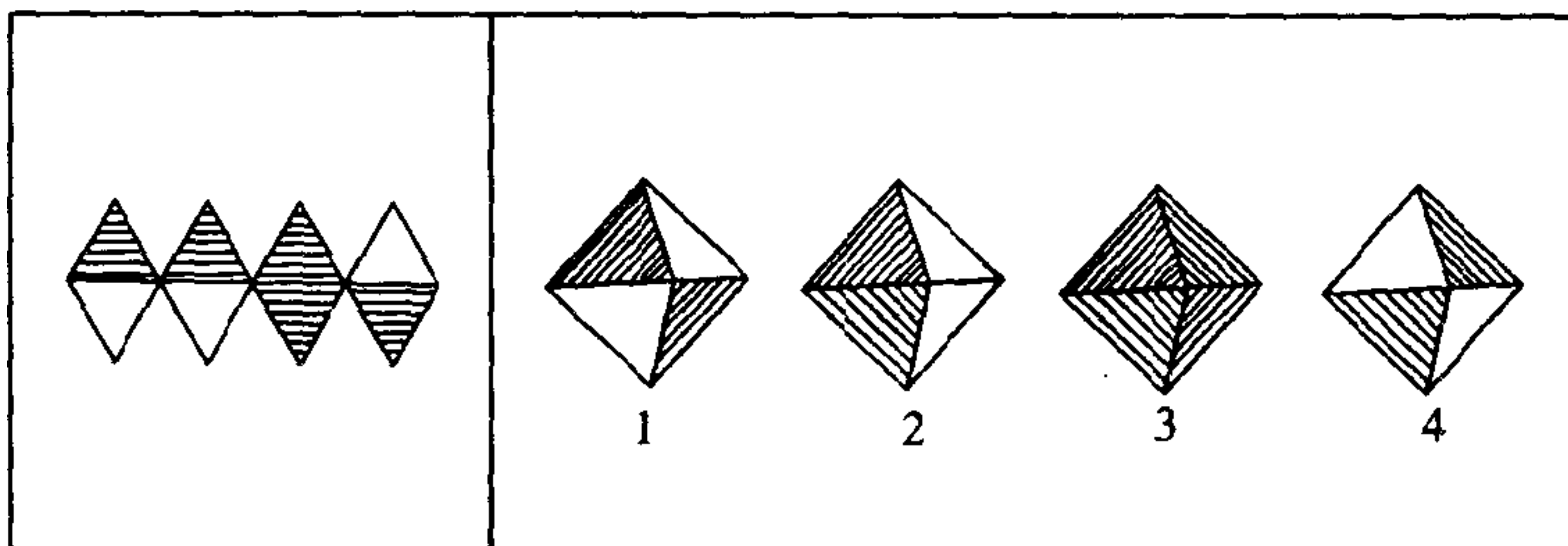


(4) 从下面5个答案中选出能代表“？”的一个正确图形。

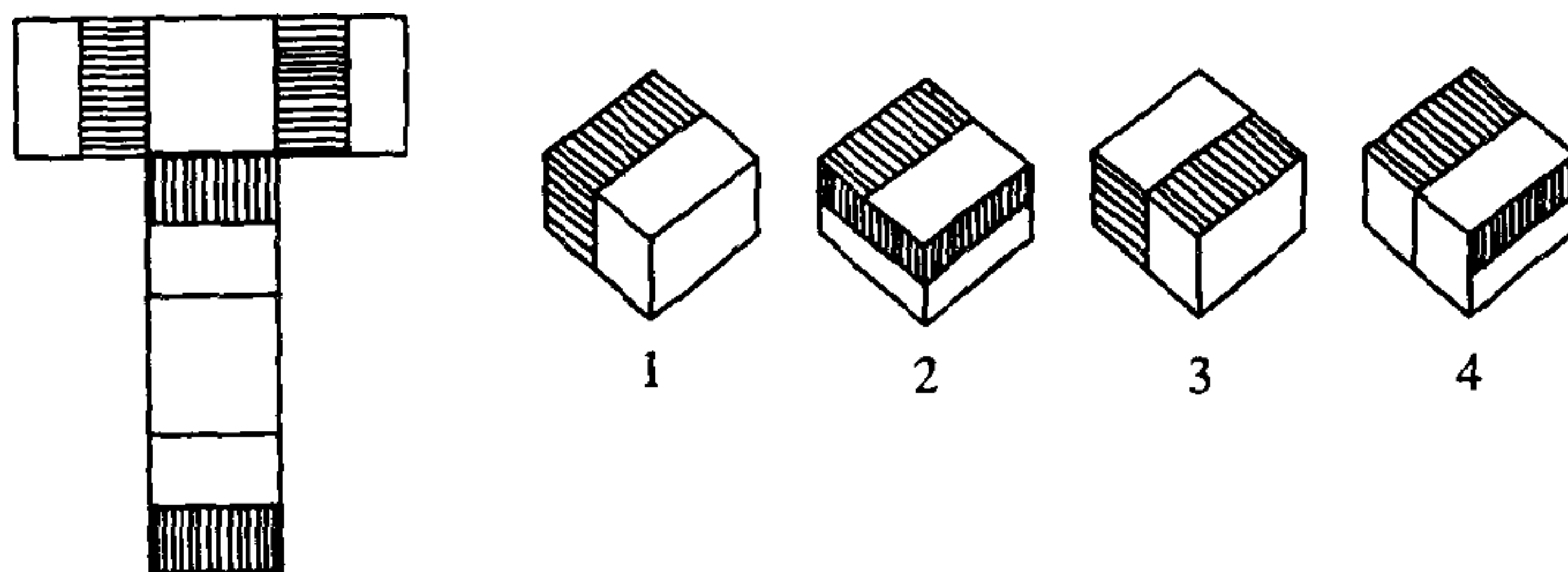


C、空间推理测验：

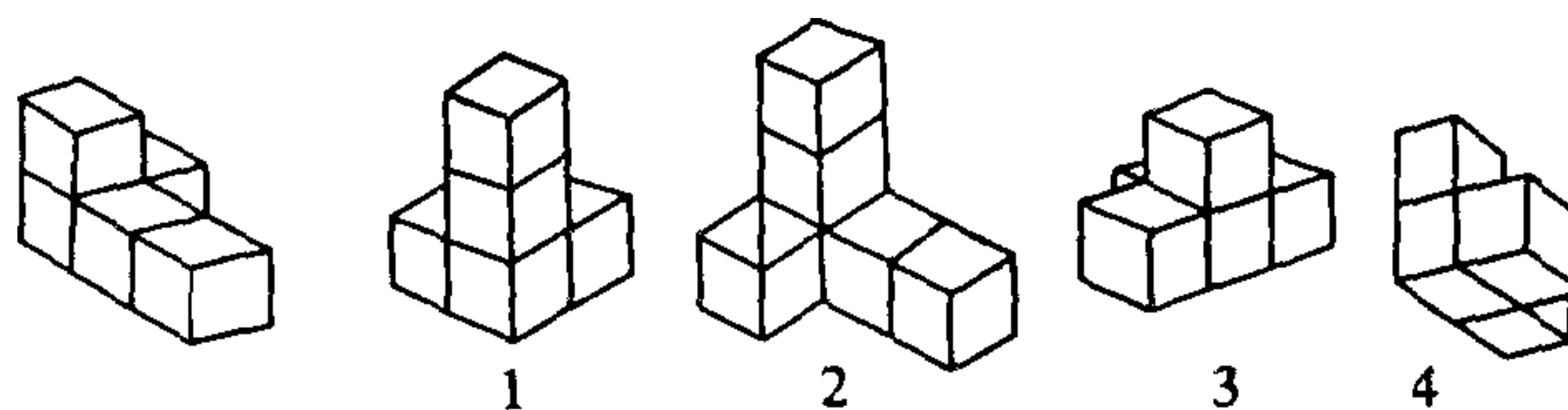
(1) 左边的纸样能折成右边的哪个图形？



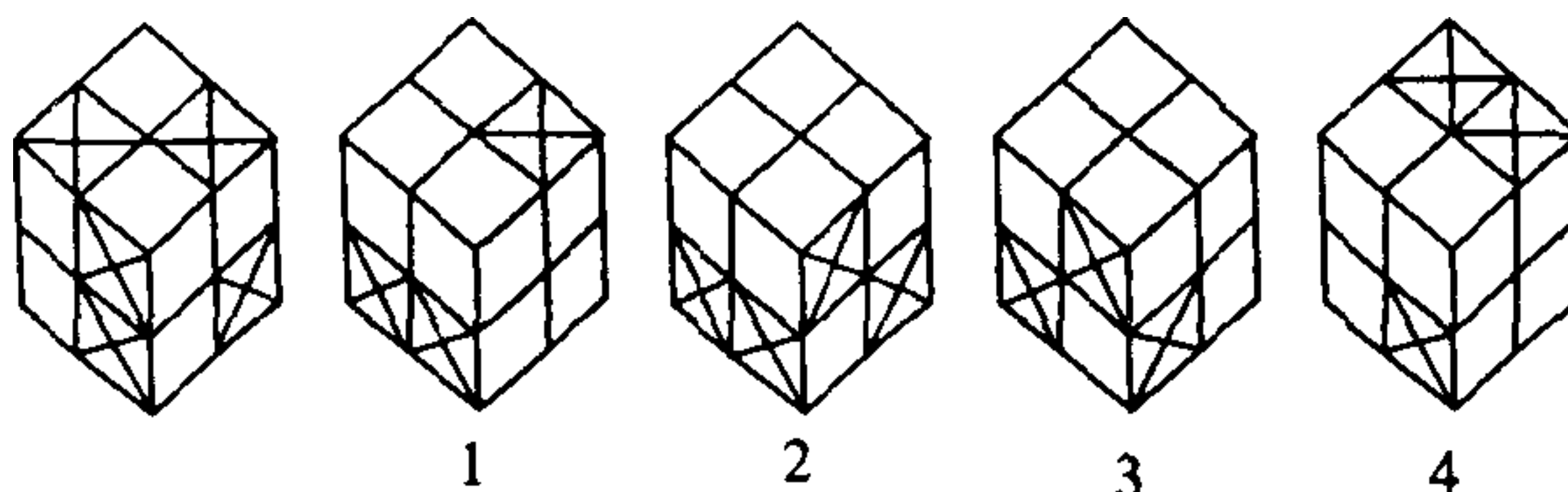
(2) 左边的纸样能折成右边的哪个图形？



(3) 找出一个与左边组合角度相异而结构相同的图形。



(4) 从右边4个方盒中找出由左边方盒转动后形成的形状。



D、语言文字推理测验：

(1) “求学”对于 就像“耕种”对于——

- a. 欣赏、商品 b. 学校、农夫
c. 议论、蔬菜 d. 知识、收成

(2) 将下列的词语排列成为一个最有意义的句子：

头 脑 没 有 没 有 就 蜡 烛 智 慧 的 的 灯 笼 像

(3) a、b、c、d、e、f、g这7名护士每周都有一天休息，但她们之中没有任何人的休息日是在同一天。

已经知道：a的休息日比c的休息日晚一天；d的休息日比e的休息日的前一天晚三天；b的休息日比g的休息日早三天；f的休息日在b和c的休息日的正中间，而且是在星期四。

问：每个护士星期几休息？

(4) 只要X等于红色，Y就一定等于绿色；只要Y不等于绿色。Z就一定等于蓝色。但是，当X等于红色时，Z绝不会等于蓝色，所以：

- a. 只要Z等于蓝色，Y就可能是绿色。
b. 只要X不等于红色，Z就可能不是蓝色。
c. 只要Y不等于绿色，X就不可能是红色。

请你选择一个正确的答案。

[思维能力诊断测题答案]

A、 (1) 30 (2) 5 (两脚之和除以2) (3) 46 (从1开始按顺

时针方向将前数加1再乘2。得下一个数)
 (4)

7

9

5

4

x

6

9

7

1

5

8

6

4

7

7

2

4

5

4

8

8

2

6

- B、
 (1)
 + + + -
 (2)
 ::
 (3)
 3
 (4)
 2
- C、
 (1)
 2
 (2)
 1
 (3)
 1
 (4)
 2
- D、
 (1)
 d
 (2)
 没有智慧的头脑就像没有蜡烛的灯笼
 (3)
 a值星期日，b值星期二，c值星期六，d值星期三，e值星期一，f值星期四，g值星期五
 (4)
 c
- [结果评价]

级 别	得 分	思维力商数
优 秀	70 分 以 上	130 分 以 上
良 好	60～69 分	115～129
中 等	50～59 分	100～114
不 佳	49 分 以 下	99 分 以 下

(四) 想象诊断量表

请如实回答下列问题，每个问题只能选择一个答案。

[测试题]

1. 你不得已而要撒一个不怀恶意的谎时：

A、是慌乱，不抱希望，结果让对方怀疑。
 B、编造得过于详细，结果引起对方怀疑。

C、话讲得恰到好处，令人信服。

2. 你相信自己的谎言吗？

A、相信。

B、不相信。

C、差不多相信。

3. 你来的时候，人们骤然不语，你认为：

A、他们准是在谈论你。

B、这是谈话中的正常间断。

C、他们是在招呼你。

4. 你对别人倒霉、失意的经历反应是：

A、流泪。

B、同情。

C、厌烦。

5. 你受到批评时：

A、完全拒绝批评。

B、认为批评是合理的、正当的。

C、觉得自己做事总是不对。

6. 你晚上外出消遣时：

A、总是喜欢在你熟悉的地方。

B、每次都试试不同的地方。

C、有时换换新地方。

7. 在你等待什么人来时，而他却恰恰不到：

A、你担心他出了什么交通事故。

B、你假定他被什么平常事耽误了。

C、你至少在1小时内不会担心。

8. 你在剧院或影院看演出哭过吗？

A、哭过。

B、没哭过。

C、已多年不哭了。

9. 如果你晚上孤身一人：

A、你感到害怕。

B、你并不觉得烦恼。

C、你有点怕，但又能消除。

10. 听关于鬼神的故事：

A、会使你发笑。

B、会使你感到毛骨悚然。

C、会使你对超自然的事感兴趣。

11. 你盯着有图案的墙纸看时：

A、看了很长时间，你仍能看出图案的布局。

B、你不怎么注意它。

C、你只不过单纯地注意它的设计图样。

12. 你在一处陌生的地方睡觉被奇怪的声音弄醒时：

A、你会想到鬼。

B、你会想到是夜盗。

C、你会想到可能是下水管道。

13. 当你恋爱时：

A、尽管你们相识不久，但你认为对方是理想的。

B、你想使你所爱的人进一步理想化。

C、你看得出你所爱的人实际上有多漂亮。

14. 当你在看一部由你熟悉的小说改编成的影片时：

A、你通常觉得看电影更能享受其中乐趣。

B、你通常觉得很失望。

C、你发现这个故事由于电影的特点而改变了。

15. 空闲时：

A、以思考为自娱。

B、要是能找到什么事做的话，你觉得很快活。

C、很高兴对特别有兴趣的问题进行考虑。

16. 你对一本书或一部电影还有什么更好的主意吗？

A、经常有。

B、有时有。

C、实际上从来没有。

17. 要是你知道你打算买的那幢房子里发生过凶杀：

A、如果这块地方对自己合适，还会买。

B、你会放弃这幢房子。

C、你会想到这种事会不会在你身上发生。

18. 你在心里改写过电影或小说的结局吗？

A、只是在这个故事给自己很深的印象时才想过。

B、经常如此。

C、从来没有。

19. 在讲述你自己的经历时：

A、总是夸大其词，以便把自己的经历说得更好些。

B、坦率地讲述自己的经历。

C、只修饰某些细节。

20. 你幻想吗？

A、经常。 B、有时。 C、很少。

21. 你幻想的时候：

A、能虚构出大量的错综复杂的情节。

B、只能模糊地想出一些中意、合乎需要的情节。

C、偶尔能把某些细节安插进去。

22. 看报时发现这样一条消息：某地发生了大灾荒，那么：

A、你迅速翻掉不看。

B、你的食欲顿时减低。

C、你告诫自己应为灾民做些什么。

23. 你能在想象中同别人交谈吗？

A、只是在辩论之后才能。

B、不能。

C、经常这样。

24. 强烈的视觉意象总是伴随着你的思考吗？

A、通常如此。 B、很少。 C、有时。

25. 你认为自己：

A、对异性交往很有经验。

B、对新的异性交往方式不感兴趣。

C、对新的异性交往方式感兴趣，但并不总是很有信心。

26. 恐怖电影、录像：

A、使你厌恶。

B、你对此无动于衷。

C、看后很感刺激。

27. 如果一个孩子给你讲述了一个他想象中的故事：

A、你完全进入他的幻想。

B、你告诉他说谎不对。

C、你只是宽容地微笑。

28. 请你心里想着一首你喜欢的歌曲：

A、你能完全清楚地“听”到这支歌。

B、你只能断断续续地听到一些。

C、你得小声唱才能想起来。

29. 当你发现邻居被盗时：

A、立即查看自己门上的锁是否牢固。

B、想买只看家狗。

C、想买一枝气枪。

30. 你能否假设自己可能会遇到坐牢这类真正的麻烦事：

A、不能。

B、要是情况稍有不妙，可以想象到。

C、这似乎是不可能的事，所以做不到。

[评分标准]

表 21 想象诊断量表测试题计分表

答案 \ 题号 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5
B	3	1	1	3	3	5	1	1	1	5	1	3	3	5	1
C	5	3	3	1	5	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3
答案 \ 题号 得分	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
A	5	1	3	5	5	5	1	3	5	5	3	5	5	1	1
B	3	5	5	1	3	1	5	1	1	1	1	1	3	3	5
C	1	3	1	3	1	3	3	5	3	3	5	3	1	5	3

[答案分析]

将你所选择的答案所得分数相加，你的总得分将在30～150分之间。分数越高，想象力就越强。

30～50分者：你的想象力属于弱型。这令人十分遗憾。你似乎一点也不能进入想象的境界。你的生活将因此变得呆板。你可能很注重实际，讲究实惠，不喜欢幻想。尽管如此，你参加了这个测试后，也会对自己缺乏想象力而感到失望。

51～74分者：你具有一定的想象能力。但只要可能。你总是尽力消除幻想。人们可能对你冷静讲究实际的作法表示赞赏。尽管如此，你是否同时也失去了想象本可以给你带来的益处呢？看来回答是肯定的。

75～109分者：你具有想象力。你甚至可以站在别人的立场思

考。这使你做事很有效果。想象给你带来的好处是显而易见的。但你的想象力被你的见识和阅历所限制，你应努力扩大视野，向更高级想象迈进。

110~129分者：你具有很强的想象力。有时你的想象过于丰富，对周围的事物过于敏感。另一方面，你可能具有较高的艺术天才。每当你设法利用自己的想象能力时。你便产生一系列丰富的想法。

130~150分者：你具有相当强的或者说过于丰富的想象力。你拥有一个非常复杂的内心世界。你必须勇敢地面对日常生活中的许多现实问题，否则你就会变成一个脱离实际的幻想家。难免在生活中四处碰壁。

第三节 努力开发认知潜能

一、人的认知潜能

（一）脑科学研究的成果

近半个世纪以来。脑科学研究取得了突破性的进展。一些新发现显示了一个惊人的事实：人的大脑中还有很大一部分潜力未曾加以利用，而且根据某些权威人士的估计，这种未曾利用的大脑潜力竟高达90%。

成人的脑重大约为1400克。大脑表面是由神经细胞体聚集而成的灰质层，即大脑皮层。大脑皮层由约140亿个神经细胞组成，它们是人类认知与智力的主要的物质基础。140亿，这是一个天文数字，它大概是地球上居民数的2.5倍，可能有银河系的星星那么多。人脑的容量不过才1.5升，这说明脑是非常复杂的。在大脑皮层中，神经元之间通过接触相互联系（称为突触）。一个典型的神经元可能与其他神经元有1万个以上的联系，脑中突触的总数大概至少有1万亿。事实上。我们也不可能分析人脑的所有的相互联系。英国剑桥大学的科学家化了三年的时间分析一个很简单的蠕

虫的神经系统。蠕虫只有23个神经元，然而分析它们的相互联系却花费了一组科学家和一个计算机系统三年的时间。用这种方法来分析人脑中的神经元的相互联系所用的时间要比预计的宇宙的生命还要长。

人脑对信息的贮存量也是惊人的。如人脑每秒可以记录1000个新的信息单位（从出生到老年）。有的实验表明，事实上我们能记住发生在我们周围的每一件事情，我们之所以回忆不出来只是由于“线索的遗失”。

（二）心理学的研究发现

心理学的研究表明，人的认知潜力是很大的。就人的感官而言。眼睛视网膜上的细胞能感受一个光子的刺激，人的鼻子可以觉察到一个气体分子的存在，人能在百分之一秒内接受一个人脸的视觉映象，在四分之一秒内分析它的许多详细情况，并将全部信息综合成一个整体，产生一个明确的、三维的、两颊丰满的形象。全部过程不到1秒种。世界上没有一部电子计算机能做到这一点。

人的语言学习能力也是惊人的。研究表明，出生后不久的婴儿就能对人的言语刺激做出反应，而且不仅能对本民族语言的言语做出反应，对其他民族语言的言语也能做出反应，这表明儿童能够成为任何一种语言社会的成员。对婴儿发声的研究表明，在婴儿咿呀学语的过程中，婴儿发出的声音中不仅有本民族语言中所需要的语音，还有其他语言中所使用的语音，等儿童开始讲话时，就只保留了本民族语言所使用的语音。在20世纪50年代以前，人们解释儿童的语言发展时大多采用行为主义的理论。强调奖励、模仿和有意的训练对儿童语言发展的作用。但进一步的研究表明，无论是强化、还是模仿与有意训练。都不是儿童语言发展的决定性因素。德国心理学家米勒（Miller）曾对英语中20个词可能组合成的句子做了个保守的估计，其数目是1020，单是去听听所有这些句子就要花费比地球的估计年龄大1000倍的时间。所以，儿童不可能通过行为强化或模仿训练学习语言。而且儿童对成人的训练与纠正并不注意。语言学家乔姆斯基（N. Chomsky）认为，儿童生下来就具有一种语言习得装置（LAD），儿童依靠这种装置从所掌握的

有限的语言材料中发现语言规则，这些规则使儿童能解释难懂的句子并创造新句子。

认知心理学的研究也表明，人可以采用某些策略来挖掘自己的认知潜力，这些策略就叫做认知策略。美国心理学家加涅指出：“学习过程是受某些内部执行的控制过程所修改和调节的，这些内部定向的技能就叫认知策略。”认知策略不是别的，它是与学习的内部控制有关的过程和程序，是学习者用以支配自己的注意、学习、记忆和思维的有内在组织的才能，这些认知策略的使用有助于提高人的认知活动的效率。

二、观察能力的开发

（一）观察与观察能力

观察是有目的、有计划、有思维参加的知觉。由观察获得的知觉映象比一般知觉映象更鲜明、更细致、更完整。观察在人类实践活动中具有极其重要的意义，是直接认识事物和获得有价值的第一手资料所必需的。

观察力是人类重要的认知能力。观察力在人的认知能力中占有十分重要的地位。它既是认知活动的源泉，又是认识事物、掌握知识的重要途径。现代心理科学的研究表明，在人脑所获得的信息中，有80%～90%是通过视觉获取的。所以，观察是人获得知识的主要途径。一个人只有勤于观察。外界的信息才能源源不断地进入大脑，才会增长知识，提高智能。如果一个人懒于观察，那么他的智力就会每况愈下。有人做过这样一个实验，遮断被试者的触觉刺激，结果被试者手指尖的灵巧性下降，感情冲动。智力迟钝，并出现离奇古怪的思维。可见人的认知能力的发展，离不开在感知基础上发展起来的观察能力。

古今中外的科学家、教育家都非常重视观察力的作用。英国科学家达尔文说：“我没有突出的理解力，也没有过人的机智，只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”俄国著名生理学家巴甫洛夫教育年轻人要“观察、观

察、再观察”。英国细菌学家弗莱明在发明了青霉素之后说：“我惟一的功劳就是没有忽视观察。”教育心理学的研究和实践表明，观察能力强的学生一般都是优等生。因为他们善于观察。能够发现问题，找到学习的新方法，从而提高了学习效率。

总而言之，无论是人类对客观世界的认识，还是学生的学习，都离不开良好的观察能力。

（二）培养观察力的途径和方法

人的观察能力并非与生俱来，也不是一成不变的，而是在学习过程中逐步培养出来的。那么，大学生应该怎样培养自己的观察能力呢？

1. 确立明确的观察目的

观察的效果取决于观察的目的是否明确。一般性的感知不可能对事物有全面而深刻的认识。因此，为了培养学生的观察力。就必须明确观察的目的。观察目的愈明确，就能有效地控制自己的知觉去感知事物。因而观察就愈清晰。反之观察目的不明确，东张西望，抓不住重点，不仅对观察力的培养无益，反而会形成左顾右盼、熟视无睹、心不在焉的懒散作风。

2. 制定周密的观察计划

观察目的明确之后，还要制订观察计划和步骤。马克思曾经指出，人优于动物的地方。就在于他从事任何有目的的活动之前，这个活动过程本身和活动的结果已观念地存在于人的大脑中。观察计划可以是书面的，也可以是存在于大脑中的观念，不过较为复杂的观察，还是应写出书面计划。观察的计划和步骤要制定得周密细致，只有这样，才不至于遗漏观察的内容。

能否制定出周密而详尽的观察计划与是否具有相应的观察知识有关。俗语说：“内行看门道。外行看热闹。”知识经验与良好的观察力的关系是辩证统一的。一方面，良好的观察力是我们获得丰富的知识经验的前提条件；另一方面，丰富的知识经验又是提高我们观察力的重要因素。

因此，在观察过程中，充分利用已有的知识经验制定周密的观察计划，不仅能够促进观察的顺利进行。而且也能不断地提高观察

能力。

3. 掌握感知的一般规律

观察是在感知过程中进行的，为了提高观察的能力，就必须了解感知的一些基本规律。这些基本规律主要有：

(1) 强度律。即被感知的事物只有达到一定强度，才能感知得清晰。绝对强度固然可以使人感知清晰。如晴天霹雳，而相对强度也可收到同样的效果，如万籁俱静时嚓嚓的脚步声。观察中。为了提高观察效果，可适当提高被观察对象的强度。

(2) 对比律。将两个明显不同甚至是对立的事物放在一起，最容易清楚地感知出差别。所以。观察时可把两个差异较大的对象放在一起对比观察。

(3) 活动律。在静止的背景上，活动的事物容易被观察；反之。在活动的背景上，静止的事物容易被观察。

(4) 组合律。凡是在时间、空间、形式、颜色等特性上一致的事物，易构成一个整体，有利于我们清晰地观察。在观察过程中，可根据需要把同类的事物集合在一起进行观察。

4. 养成良好的观察习惯

著名科学家、哲学家贝弗里奇在《科学研究的艺术》一书中指出：“培养那种以积极的探究态度注视事物的习惯，有助于观察力的发展。在研究工作中养成良好的观察习惯，比拥有大量学术知识更为重要，这种说法并不过分。”经常进行观察训练有助于观察能力的提高。为此。学生应根据自己的兴趣经常观察周围的事物，努力从中发现新的特点。养成观察的习惯。对提高观察能力大有益处。如可以经常到郊外田野观察大自然，概括出不同时间内自然界中的事物的变化特点；或者观察一些事物的发展过程；也可以自己动手做一些实验，写出实验报告等。只要坚持不懈地观察一切事物。就会养成良好的观察习惯。

5. 培养良好的观察类型

研究表明，人在观察时主要有三种类型：

(1) 分析型。其特点是“只见树木，不见森林”。习惯于观察事物的细节，忽视对事物整体的观察。

（2）综合型。其特点是“只见森林，不见树木”。

（3）分析—综合型。其特点是“既见森林，又见树木”。既注意对事物的整体观察，又善于观察事物的细节。这种类型的人能够全面而深入地把握观察的对象。

大学生的知识经验日益丰富，心理发展趋于成熟和稳定，应该有目的、有计划地调节自己的观察过程和观察活动，努力培养分析—综合型的观察类型。这是提高观察能力的主要途径。

6. 做好观察记录

观察要认真记录，以便进一步研究。观察到的大多是事物的现象，即对事物的感性认识，要得到科学的结论必须上升到理性认识。因此，做好观察记录十分重要。观察记录越详细越好，要尽可能地把观察过程按顺序记录下来，重要的地方除文字记录外，也可附上图表、图样，这样显得清晰醒目。另外，记录一定不要忘记观察目的，要抓住本质的东西，把握住重点，能否做好观察记录，是检查观察是否彻底的依据。

为了迅速、准确而有条理地记录所需要的材料，提高记录的效果，观察前必须制定记录表格和速写符号。表格记录不仅可以节省时间，而且有助于观察者把主要精力集中到观察的对象上。此外，用摄像机、照相机、录音机等现代化的仪器进行观察记录，既能够提高观察的准确性，又能为仔细分析、反复总结提供详细的材料。

观察能力的形成并非一日之功，养成良好的观察习惯将终生受益。只要有信心和毅力。做生活中的有心人，良好的观察力会让你捕捉到无数有价值的信息，帮你揭开大自然和人类社会里的一个又一个奥秘。

三、记忆能力的开发

（一）记忆与记忆能力

记忆是指过去经历过的事物在头脑中的反映。按照信息加工的观点，记忆就是指人脑对外界输入的信息进行加工、编码、储存和提取的过程。

记忆能力是指人记住和想起事物的形象或事情经过的能力。它是认知能力的重要组成部分。如果说，人的认知好比是一座加工厂，那么记忆就是一个原料仓库，只有仓库中储存着丰富的信息，工厂才能很好地进行加工。如果没有记忆能力，观察力、想象力、思维力等其他认知能力的组成因素将无法发挥作用。

记忆和记忆能力在人类掌握知识的过程中具有非常大的作用。英国哲学家培根曾经说：“一切知识不过是记忆。”

（二）开发记忆潜力的途径

1. 目的要明确

记忆目的是否明确与记忆效果的好坏有着密切的关系。在其他条件相同的情况下，记忆目标越明确，记忆效率就越高。奥地利精神分析学派的创始人弗洛伊德说过：“意图是所有记忆和忘却的基础。人们所记忆的事物，应该是自己想要记忆的事物；所忘却的事物，应该是自己想要忘却的事物。”

为什么目的明确会提高记忆效果呢？一方面。明确的记忆目的能够提高大脑皮层的兴奋性。心理学的研究表明，有了明确的记忆目标，可以集中自己注意力的指向目标，也可以凭借语词向自己提出要求：“一定要长久地记住它！”这样在大脑皮层上就能够形成一个优势兴奋中心，在那里容易形成暂时神经联系，并使之持久地巩固下来。而记忆目的不明确，注意力随时可能分散或转移，大脑皮层兴奋中心形不成优势，记忆效果自然就差。另一方面，明确的记忆目的，还能够使记忆者意志坚强，有效地克服记忆中的困难。成为记忆活动中的助力器和加油站。

2. 信心要坚定

“一定能够记住”，这种信念对于记忆非常重要。无论是谁。如果在记忆材料之前，首先树立一定要记住、一定能够记住的信心，那么就会收到异乎寻常的记忆效果。

有信心为什么会提高记忆、发展记忆能力呢？这是因为，自信心可以调动大脑神经细胞的积极性，使它们处于非常活跃的兴奋状态，以提高它们的活动水平和效率。记忆缺乏信心，就无法调动大脑神经细胞的“积极性”。反而会给大脑带来一种消极的抑制作

用。影响大脑对信息的接受、加工、贮存和提取，降低记忆能力。由此而产生的急躁、烦恼、忧虑和不安等消极的情绪体验又会反过来使人对记忆更没有信心。日本产业教育研究所编写的《锻炼记忆力的方法》一书中说：“没有信心，抑制就会作用于脑细胞，从而降低其活动水平。换句话说，如果认为自己的记忆不好，就等于抑制自己的脑细胞活动。”由此可见，诸如“我记性不好”、“我记不住”等，对提高记忆效率来说，都是消极的起负作用的自我暗示。

在记忆活动中怎样才能具有自信心呢？首先，破除自己“记忆不好”的迷信，解除在记忆上不符合事实的自卑感，使精神得到解放。“君有奇才，我不贫”，相信大脑的记忆力，别人能记住的，我也一定能记住。其次，要讲究记忆的方法。例如，先少后多，先简后繁，先易后难，使自己由担心记不住到充满信心去记忆，从怀疑自己的记忆能力到相信自己的记忆力。

3. 注意要集中

注意是心理活动对一定事物的指向和集中。上课时，专心致志地听讲；自习时，聚精会神地做作业；欣赏音乐时。侧耳倾听；思考问题时，冥思苦想等。都是集中注意的表现。

古今中外许多著名的学者在谈论治学经验时都论述过注意在学习和记忆中的重要作用。我国宋朝文学家朱熹说：“心不在此，则看不仔细。心眼既不专一，却只浪漫诵读，决不能记，记亦不能久也。”当代科学家茅以升说：“只要集中注意力，不论是文章、数学或是故事，都不难记得住。”当代文学家秦牧说；“注意某一方面的事物，就可以提高对这方面事物的记忆力。”俄国乌申斯基说：“注意力是知识的门户。没有它，知识的阳光就照射不进来。”这些论述都指出了专心致志、高度注意是记忆的基本条件之一。

现代神经生理学的研究表明，人们在集中注意力感知、接触信息时，大脑皮层上会产生兴奋中心。而在同一时间内，只能有一个最优势的兴奋中心。如果兴奋中心不是集中，而是分散，记忆的效果就不会好。注意有“指向性”和“集中性”两个特征。“指向性”使人的心理活动在每一瞬间只反映一定的事物，而“集中性”使人脑对外界事物获得了清晰、深刻的印象。也就是说，注意愈集中，感觉

则愈明确和清楚。知识在头脑中形成的痕迹就愈深刻和牢固。现代学习心理的研究发现，注意力高度集中时，只需阅读7遍就能背诵的课文，在注意力涣散时，要读100遍才能记住。

4. 思维要积极

思维与记忆、思维能力与记忆能力有着极其密切的关系。思维以记忆为基础，头脑中没有以往记忆的材料，则无从思考，思维活动的结果也要靠记忆才能保存下来；记忆又以思维为条件，对接触的新知识或新经验，倘若不通过思维进行理解，就很难变成长时记忆。孟子说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”只有经过思维器官的思考，才能得到知识，把感知得来的知识转化为人的认知能力。朱熹在《读书之要》中说：“读书之法，读一遍了，又思量一遍；思量一遍。又读一遍；读诵者。所以助其思量，常教此心在上面流转。若只是口里读，心里不思量，看如何也记不仔细。”由此可见。只有经过自己积极的思考，才能把知识记住，才能把知识变成真正有用的东西。积极思考的过程，也就是掌握知识、巩固知识的过程。

心理学的研究认为，人脑每思考一个问题，就在大脑皮层上留下一个兴奋点。思考的问题越多，大脑皮层兴奋点就越多，而各兴奋点之间都有相互联系，于是，逐渐地在大脑皮层上形成一个由许多兴奋点形成的网络，以后遇到新问题，只要触及网上一个点。就会“兴师动众”，很快牵动整个网络。迅速地理解知识，记住知识，解决新的问题。如果懒于思考，怕动脑筋，大脑皮层上的兴奋点就会很少，遇到新问题，只能牵动一个点或几个点。记忆效率低，思维也不灵活。

那么怎样积极地进行思维，提高记忆效率呢？我们认为，主要应注意以下三点：

(1) 多思。事物是复杂的，掌握知识不是一次思考就能完成的。延安时期，新华社记者请毛泽东同志题词，他欣然命笔，题曰：“多思。”毛泽东同志还说：“凡事应该用脑筋想一想，多问几个为什么。”古人云：“三思而后行。”针对记忆活动，我们完全可以说，三思而后得，三思而后记，不满足于一次思考。不停止于一得之见，在多次重复思考中把知识弄明白，就会记得快，记得牢。

(2) 巧思。我们提倡多思。但却不是漫无边际的胡思乱想，也不是钻牛角尖。巧思，就是灵活地运用分析与综合、抽象与概括、比较与归类、具体化与系统化等思维的规律，发现所学知识之间的内在的、固有的、非人为的联系。在头脑中构建知识的过程。有结构的、有内在联系的知识是“成块的”、高质量的知识。这种知识容易记，也易于运用。巧思，还应该将所学知识与自己头脑中的已有知识联系起来。通过“同化”和“调节”两种策略。使新旧知识建立联系，形成新的认知结构，这种知识也易于记住。

(3) 精思

朱熹很讲究“精思”。他说：“……精思，使其意皆若出于吾之心。”这句话说明，精思就是要融会贯通。有的人不习惯于精思，满足于粗略地想一下或大概地思考一番，那么，思不精怎么办呢？朱熹说：“义不精。细思可精。”只有通过细思，才能在大脑皮层上建立起巩固的暂时神经联系，才能达到理解，而理解了的东西才最容易记住。

5. 情绪要稳定

情绪与记忆的关系十分密切。研究表明，喜欢、愉快、满意等积极的情绪，能够推动学生自觉地学习、主动地记忆；相反。烦躁、焦虑等消极的情绪，则抑制学生的学习热情，降低记忆效率。此外，情绪的状态和学习材料的性质也影响着记忆的效率。心理学家曾做过这样一个实验，对快乐的和悲哀的两批人朗读了关于一个胜利者和一个失败者的故事，研究者发现，快乐的人关心胜利者的情况，而悲哀的人最关心失败者的命运。

6. 采用记忆策略

为了增进对所学知识的记忆，大学生应学会使用记忆的策略。记忆按保持时间的长短可分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆。下面介绍一些增进记忆的策略。

(1) 增进感觉记忆的策略。感觉记忆又称感觉登记，是指把学习的材料保持瞬间的记忆，其保持时间约为0.25~2秒。感觉记忆的储存特点是储存量很大，具有鲜明的形象性。增进感觉记忆的效果，可采取如下两种策略：

——减少分心刺激。感觉记忆的特点是信息不注意就会消失。因此，为了让信息在记忆系统内保持更长的时间。必须对信息加以注意。欲达到集中注意之目的。必须减少分心的刺激。

——使目的单纯化。先求专心。聚精会神地专注于正在进行的一件事情。人无三头六臂，同时做数件事。难免顾此失彼，即使有数件事都需要做，要想将事情做好也只能一段时间内只做一件事情。目的单纯，心思专一，这样才能学得扎实，记得清楚。

(2) 增进短时记忆的策略。短时记忆的保持时间为5秒至2分钟，它的储存特点是：容量有限；信息进入短时记忆后要进行编码，即将信息转换成易于储存的形式。增进短时记忆的效果可采取如下策略；

——复述。大量的研究表明，复述在学生保持信息的过程中起重要的作用。复述在短时记忆中有三种作用，一是使短时记忆中的信息不断加强以免遗忘；二是将复述的内容转入长时记忆；三是在使用复述的策略时，不要只是简单地重复。

——组块。短时记忆的容量受记忆广度的限制，一般一次视听经验只能记下 7 ± 2 个单位的信息。其单位可以是一个数字，也可以是一个字母，还可以是一个词、一个词组，或是一个句子。单位数量难以变化，但单位自身却是可变的。因此，人们可以通过扩大单位来扩大记忆广度，这种技术叫做“组块”。组块是将多个分离的单位，组合为一个有连贯意义的单位，如将字母组成词，将词组成词组或句子。

——坚持声码为先的原则。短时记忆中的编码，以声音编码为主。因此，在学习语文材料时，字形、字音、字义三种编码。声码最为重要。根据这一原则，无论是学习中文还是学英文，凡遇到生字新词时，务须先求读音正确；能正确读音之后再求字形，就能增强记忆。

(3) 增进长时记忆的策略。长时记忆是保持2分钟以上的记忆，其特点是信息保持的时间长，容量无限，受干扰以后还能恢复。长时记忆是人的信息库。增进长时记忆的策略主要有：

——采用视觉意象。自古希腊以来，视觉意象就被看做是一种

强有力的记忆手段。心理学的研究表明，学生记忆文学作品时，若能对作品中所描写的事件形成意象。将有助于记忆。

——组织。知识是以一种系统的方式建构的。组织是学习和记忆新信息的重要手段。心理学的研究表明，几乎所有的记忆术都是以信息的建构和组织为基础，其结果是使信息既易于记忆也易于提取，组织的方式主要有：①时间组织法。在记忆历史事件时，我们可以根据时间的顺序和等距对它们进行组织。②空间组织法，又称轨迹法。主要用于带有空间顺序关系的材料的学习与记忆。③口诀组织法。将难记的材料编成口诀，使它们顺口化，能起到强化记忆的效果。④联想组织法。将一些无意义、片断的材料，根据自己的生活经验，进行联想，创造出一个意义来，也能强化记忆。⑤趣味组织法。根据记忆材料的奇特之点，找出所具有的趣味，有助于对材料的记忆。⑥谐音组织法。该方法以声音相似的语句来组织所记的材料，以强化记忆。⑦归类记忆法。记忆材料经过归类，便趋于系统化、条理化，易于记忆。归类属于范畴或语义组织，学习时将同类的事物放在一起，实际上就是把它们同高一级的结构联系起来。回忆时只要想起一个就会想起一串来。⑧问题组织法。现代认知心理学的研究表明，在阅读之前，无论是对课文提出问题还是回答问题，都会增进学生对课文的记忆。⑨提纲组织法。当识记材料内容繁多，难以记住时，可以编拟出材料的提纲。提纲可以反映材料内部的有机联系和逻辑关系，反映材料的主要内容和实质，记住提纲。就可以“纲举目张”，有助于记忆。⑩图表组织法。图形与表格具有简单明了、易于比较、易于分析和理解的特点，因此将材料归纳为图表有助于提高记忆效果。

——情境恢复。情境恢复是指利用以前学习时的情境来帮助回忆的一种方法。例如，在回忆较复杂和不熟悉材料时，呈现与回忆内容有关的情境线索，将有助于记忆的迅速恢复。

——再认。在追忆时，可有意想象出一些与回忆内容相类似的事物，然后从中再认出所追认的对象。一旦想象的事物中有追忆的对象，就会立即将它识别出来，而且还会体验到一种亲切愉快的情感。

——延缓回忆。当苦苦思索对所回忆的事回忆不出的时候，最好的办法是停止回忆。延缓一段时间再去做这道题，再进行回忆，此时要回忆的事物便可能油然而生。所以在考试时，有经验的考生碰到不会做的题目时不是去冥思苦想，而是先去做会的题目，过一段时间再去做这道题，很可能会想起答案。

四、思维能力的开发

思维能力是人的认知能力的核心。因此，发展思维能力是开发人的认知潜能的关键。

（一）善于发现问题

善于发现问题，必须注意下述两点：

（1）刻苦钻研，潜心于思。发现疑难问题是一个刻苦钻研的过程，必须充分发挥思维的主动性、积极性、创造性。

（2）讲究方法。可采用发现法学习，致力于推陈出新，于平常之中发现异常，在无疑之处发现疑问。

（二）丰富知识经验

知识和经验是人思维活动的基础。一个大学生在某方面的知识和经验越丰富，技能技巧越熟练，思维就越灵活，判断就越准确。丰富的知识和经验有利于思维活动中全面地看问题，抓住问题的本质和核心，以推知事物的发展情况。同时，学习知识和运用知识也是思维的重要方法。思维过程可以分为“提出问题”和“解决问题”两个阶段，人们掌握知识和运用知识的过程是有明确指向的“提出问题”和“解决问题”的过程。所以，学习和运用的过程也是自我培养思维能力的过程。

（三）掌握正确的思维方法

思维的基本方法包括分析、综合、比较、抽象、概括和具体化等。要想筑起思维的大厦，必须掌握最基本的思维方法，练好思维的基本功。

1. 分析和综合

分析是在头脑中把事物的整体分解为若干部分、若干方面或

若干属性。综合是在头脑中把事物的各个部分、各个方面或各科属性联系起来，并组成一个整体。分析与综合是学习过程中经常运用的思维方式。任何思维过程都是按照“综合—分析—综合”的程序进行的。

2. 比较与归类

比较是在头脑中把各种对象和现象的个别部分、个别方面或个别特性加以对比，区分和确定它们之间的相同点、差异点及其关系。比较是一种科学的学习方法，在以下两个方面运用比较有利于提高思维能力：

(1) 比较知识的异同，克服知识的混淆。如“质量”与“重量”、“压力”与“压强”、“民族”与“种族”等易于混淆的概念，只有通过比较才能认识清楚。

(2) 比较归类，把握知识之间的联系。知识之间、习题之间有着内在的联系和区别，在学习一个章节或一个单元之后，应把学过的知识整理一下，进行比较归类。

3. 抽象与概括

抽象就是在头脑中把事物的一般本质属性提取出来，而舍去其非本质属性。概括就是把同类事物中抽取出来的本质属性联合起来，并推广到同类事物中去。例如，我们在理解“角”的概念时。通过比较各种大小不同的角，找出它们共同的本质属性舍弃非本质属性，这就是抽象。把抽象出来的共同本质属性推广到其他事物上，这就是概括。

抽象概括是思维过程的核心，是学生学习知识、理解教材的重要方法。要提高自己的抽象概括能力，必须做到：

(1) 理解新知识时，要运用抽象概括。一切科学的概念、原理、法则、公式等都是事物的本质属性和规律的反映，在学习和理解这些基本知识时，一定要认真分析、观察、实验，从而概括出共同的本质属性。如果自己不亲自动脑抽象概括，只是生吞活剥，囫囵吞枣，学习效果不会好，思维能力也不能得到提高。

(2) 要及时小结，归纳概括。例如，学完光学后，应对各种光学仪器的成像规律进行概括；学完热学后，应归纳概括各种放热现

象。

4. 具体化和系统化

有些学生把公式、定理、法则背得烂熟，但不会运用这些知识来说明具体事物和解决实际问题，一个重要原因，是抽象概括与具体化还没有很好地结合起来。

具体化就是把抽象概括所获得的一般原理运用于实际，用实例来说明一般原理的过程。把所学的一般原理具体化是掌握知识的保证，也是克服死记硬背、发展思维能力的重要环节。因此，当我们学习了一般原理之后，要及时运用它来解决实际问题，特别是一些特殊的问题。这样才能确切地把握知识，促进思维能力的发展。

系统化就是根据事物的本质特征、性质的异同，把所学的知识分门别类，构成一个系统化的体系，使之容易掌握，便于使用。

（四）发展思维的基本品质

思维的基本品质主要包括思维的广阔性、思维的深刻性、思维的独立性、思维的批判性、思维的灵活性和思维的敏捷性。

1. 思维的广阔性

思维的广阔性是指思路广泛。善于把握事物各方面的联系和关系，既能抓住一般的关键性问题。又不忽略重要的细节，全面地思考和分析问题。增强大学生思维的广阔性的重要途径在于使大学生掌握丰富的知识和经验。要掌握知识和经验，就必须进行学习，在学习自己专业课的同时。还要看一些其他专业的书，比如你是学企管专业的，不妨看看心理学、医学等方面的书。

2. 思维的深刻性

思维的深刻性就是善于透过现象看本质，把握事物的规律。大学生应对不同的事情进行深入的分析，对问题进行深追穷问，这样才有利于发展思维的深刻性。思维的深刻性与思维的广阔性是相互联系的，对问题的分析和思考应当是全面而深刻。

3. 思维的独立性

它是指善于独立提出问题和解决问题。思维的独立性是人们进行创造性活动的必要前提。

4. 思维的批判性

它是指个体在思维过程中，善于以客观事实为依据，以客观现实为出发点，严格地根据客观标准来判断是非正误。大学生要培养思维的批判性，就要努力养成实事求是的科学态度，尊重事实，坚持真理。

5. 思维的灵活性

它是指个人在思维的过程中，善于随机应变。大学生要灵活地运用知识和经验解决问题，在解决问题时要根据不同的实际情况。灵活地运用不同的解决问题的方法，根据客观情况审时度势。

6. 思维的敏捷性

它是指个体的思维能单刀直入地指向问题的关键与核心，迅速地把握事物的本质与规律。思维的敏捷性和灵活性是相辅相成的，是思维的极为重要的品质。大学生应通过不懈的努力，提高自己思维的敏捷性。

第十三章 情 绪

情绪对于大学生的学习、生活和身心健康具有不可忽视的影响。情绪和情感是两个不同的概念。情绪是指较强且带有较大冲动性的情感；情感是较弱、较少或很少带有冲动性的情绪。但是，日常生活中情绪和情感并无严格区分，本书正是在这一意义上使用情绪和情感这一概念的。

新世纪的青年人任重而道远，只有在努力汲取知识养分的同时。又不断改善和调节自己的情绪。培养高尚的情操，才能够把自己真正造就成为德、才、美兼备的跨世纪的合格人才。

第一节 情绪与情商

一、情绪

（一）需要和情绪

情绪是客观事物是否符合人的需要而产生的体验。一般说来，当客观事物符合并满足人的需要时，就会产生满意、愉快、喜爱、振奋等积极情绪体验；当客观事物不符合、不能满足人的需要时。就会产生悲哀、忧虑、厌恶、愤怒等消极情绪体验。

客观事物与人的需要本身是复杂的，它们之间的关系更是复杂多样，因此，反映这种关系的情绪也是极其复杂的。同一客观事物可能与人的需要处于不同的关系之中，从而使人产生“百感交集”的复杂情绪体验。

（二）情绪三要素

情绪具有独特的主观体验与外部表现，它们与生理基础一起被看做情绪的三要素。这里重点介绍前两个要素：

1. 情绪体验

情绪具有独特的主观色彩，即喜、怒、悲、惧等。每种具体情绪的主观体验色调都不相同，给人以不同的感受。由于每个人的知识、经验、需要和追求的目标以及认知评价等各方面的差异，同一环境对不同的人可能意味着不同的情境，因而产生的情绪也可以不同。但是，特定的情绪体验的感受色调，既没有个体、民族的差异，也没有性别、年龄的差异。情绪体验的不变性是使情绪在人际间进行交流和产生感情共鸣的保证。

2. 情绪表现

情绪具有独特的外部表现形式，即表情。表情是表达情绪状态的身体各部位的动作变化模式。表情动作是一种独具的特色语言，它以有形的方式体现出情绪的主观体验，成为人际间感情交流和互相理解的传导工具之一。表情包括面部表情、体态表情和声调表情。

（1）面部表情是鉴别情绪的主要标志。例如，愉快时额、眉平展，面额上提。嘴角上翘；悲伤时额眉紧锁，上下眼睑趋近闭合，嘴角下拉等面部表情标定各种情绪的模式。

（2）体态表情是除颜面以外身体其他部分的表情动作。例如，高兴时手舞足蹈；悔恨时顿足捶胸等就属于体态表情的表现。

（3）声调表情也是表达情绪的一种形式，它是指情绪发生时，在言语的声调、节奏和速度等方面的变化。语言是交流思想的工具。言语中音调的高低、强弱、节奏的快慢等所表达的情绪，则成为言语交际的重要辅助手段。

（三）情绪的分类

人的情绪复杂多样，可以从不同的角度、不同的方面来划分人的情绪类别。一般从情绪的状态，即情绪发生的强度、速度和持续的时间将情绪分为激情、心境和应激三类。

1. 激情

激情是一种强烈的、爆发式的、短暂的情绪状态，通常是由一个人生活中具有重大意义的事件引起的。积极的激情能激发人积极向上。克服困难，战胜敌人。但由于处于激情状态下的人，其认识活动的范围往往会缩小，控制自己的能力减弱。因而当不良激情产生时，需要有意识地控制自己，转移注意力，以冲淡激情爆发的程度。

2. 心境

心境是一种比较微弱、缓和而持久并影响人整个精神活动的情绪状态。当一个人处于某种心境时，往往以同样的情绪状态看待一切事物。工作的顺利与挫折、事业的成败、人际关系的融洽与隔阂以及健康状况、环境改变等都可以成为引起某种心境的原因。积极良好的心境有助于积极性的发挥。提高学习、工作效率；消极不良的心境使人郁闷、消沉。降低学习、工作效率，所以，我们应学会做心境的主人。

3. 应激

应激是出乎意料的紧急情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态。当人遭受突如其来的威胁、必须做出重大决策时，就可能导致应激状态。在应激状态下，有的人能够做出平时不能做出的大胆勇敢行为。临危不惧，沉着应战；有的人会出现全身抑制，使肌体的一切活动受阻，或机体功能失调而发生暂时“休克”，或活动紊乱做出完全不适合的反应。应激状态的积极作用是使人具有特殊的防卫，排险机能，能够调动潜力，激发活力，增强反应能力，及时排除险情，转危为安。应激状态的消极作用是使人的意识范围缩小，意识机能下降，自我估计削弱，反应失常。强烈而持续的应激状态还会影响人的身心健康。

二、情商

情商即情绪智商（EQ）。这～概念是美国耶鲁大学的塞维拉和新罕布什尔大学的梅耶提出的，是指“个体监控自己及他人的情绪

和情感并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”，也就是对自己和他人情绪状态的识别和理解。并利用这些信息来解决问题和调节行为的过程。上述定义包括四个方面的能力。

（一）觉察、评价和表达情绪的能力

（1）从自己的生理状态、情绪体验和思维中辨别情绪的能力。

（2）通过语言、仪表、声音和行为从他人艺术作品、各种设计中辨认情绪的能力。

（3）准确表达情绪及与这些情绪相关的需要的能力。

（4）区分情绪表达中的准确性和真实性的能力。

（二）情绪促进思维过程的能力

（1）影响信息注意方向的能力。

（2）促进与情绪有关的判断和记忆过程的产生能力。

（3）促使个体从多个角度进行思考的能力。

（4）对特定的问题解决的促进能力。

（三）理解情绪与情绪识别的能力

（1）给情绪贴上标签，认识情绪本身与语言表达之间关系的能力。

（2）理解情绪所传达的意义的的能力。

（3）理解复杂心情的能力。

（4）认识情绪转换可能性的能力。

（四）调节情绪以助情绪和智力发展的能力

（1）以开放的心情接受各种情绪的能力。

（2）根据所获知的信息与判断，成熟地进入或摆脱某种情绪的能力。

（3）成熟的监察与自己和他人的情绪的能力。

（4）管理自己与他人的情绪的能力。

情商是否可以测定呢？回答是否定的。至少目前尚无法进行。情商作为人类社会智力的一个组成部分，是人们对情绪信息加工的一种重要能力。而且情商有着很大的个体差异。情商高的个体可能更深刻地意识到自己和他人的情绪和情感对自己内部体验的积

极方面和消极方面。这种意识使他们能对自己和他人情绪做出积极的调控。从而维持自己良好的身心状态。与他人保持和谐的人际关系。具有较强的人际关系适应能力，在学习、工作和生活中能取得更大的成功。因此，培养发展人们的情感智力对全面提高人的素质具有重要意义。

第二节 不良情绪的成因分析

一、青年学生情绪发展的一般特点

青年学生的情绪，同其整个心理过程一样，正处于蓬勃发展的时期，即由不成熟迅速走向成熟的重要时期。一般说来，情绪的成熟要比认知的成熟更晚些。

青年学生的情绪过程与中小學生和其他成人相比，具有下列显著特点：

（一）强烈的跌宕性

青年学生正处于风华正茂之年，他们的情绪犹如疾风怒涛，表现出强烈、跌宕、不协调的特色，因而也是体验着人生中感情最激烈的时期。他们喜欢感情用事，容易激怒。其跌宕性突出表现在两个方面；一是对刺激情境比较敏感，容易受情境气氛的感染，即使是轻微的刺激也会引起强烈的情绪体验，不太明显的情境变化也会引起较大的情绪波动。二是情绪开放，不易控制，喜怒、哀乐、忧惧易形于色。因此，从他们的情绪状态很容易窥视其内心的变化，也很容易预测其行为的趋向。

（二）鲜明的层次性

青年学生的情绪发展是一个由不成熟到成熟、由简单到丰富的渐进过程。在这一发展过程中，往往呈现出层次性和递增性的特点。一年级的新生。思乡思亲之情很重，不少同学常想回家，而且大多数同学对自己能够跨入大学感到很自豪，常常希望别人对自己给予鼓励和关心。但他们的行为又表现地过于自信和自负，对自己

的自我认识缺乏系统分析的态度。

二、三年级的大学生对学校生活已经适应，情绪一般比较稳定。他们熟悉了自己生活的环境，对周围的一切有了了解，集体荣誉感较强，迫切需要在工作、学习上取得突出成绩，引起别人的关注与垂青。独立性、主动性有较大的发展，能够根据已有的知识经验和自身条件，对外界的各种影响加以有选择的吸收，逐步克服自己的幼稚与盲目性，学会较妥当地处理各种关系，较现实地设计自己的理想。

进入四、五年级，由于面临着人生的重要转折——毕业分配，他们渐渐脱离大学的集体生活，出现了物质、家庭、择偶、工作单位等新的想法和打算，情绪表现往往是矛盾的、复杂的。

据此看来，大学生从入校到毕业，情绪的波动体现出了鲜明的层次性和递增性。

（三）微妙的文饰性

大学生的情绪不再像中小學生那样天真、纯朴、直露，而是比较内向、曲隐、含蓄。其心理往往带有“闭锁性”，即把自己真实的内心情感世界“封闭”、“伪装”起来，即使有许多秘密也不轻易地流露出来。所以情绪的表现总是断断续续的，而且是有意识地给人看，像表演似的，情绪的表现方式是夸张了的，人为运作的。相反，令人难以理解的是内心与外在的分裂，甚至于外显的形式和内心的体验并不完全一致，让人不易把握其思想脉络。这是大学生自我调节能力增强的表现，是大学生精神生活的重要特征。

二、不良情绪的类型及其危害

所谓不良情绪主要指两种情形：一是过度的情绪反应；二是持久的消极情结。两者对大学生的身心健康都十分有害。

（一）过度的情绪反应

过度的情绪反应即情绪过于强烈，如狂喜、暴怒、悲痛欲绝，或情绪反应过于迟钝、无动于衷、冷漠无情。这种情绪反应。会抑制大脑皮层高级心智活动，使意识范围狭窄，失去正常的推理、判断能

力，不能正确评价自己行动的价值及后果，引起正常行为的异常表现。降低工作和学习效率。过度的神经紧张，还可能引起超限抑制的表现。

消极的情绪反应不需要过多的道理，是许多人所明了的，而积极情绪也要适可而止却被许多人所忽视。通常人们总认为越高兴越好，其实，过度高兴，也同样有害于身心健康。

（二）持久性的消极情绪

持久性的消极情绪是指在引起忧、悲、恐、怒等情绪的因素消失以后，仍数日、数周甚至数月沉浸在消极状态中不能自拔。

当人在焦虑、忧愁、悲伤、惊恐、痛苦时，发生一系列生理变化，过后，生理方面又恢复了平静，这是正常现象。但是，若情绪作用的时间过长，则常常会使人的大脑功能严重失调，从而导致各种心理疾病。据调查，青年学生中常见的焦虑、抑郁、强迫症状、神经衰弱等，大多和持久的消极情绪密切相关。

因此，情绪在变态行为或精神障碍中起核心作用。

（三）青年学生常见的不良情绪状态

抑郁 常常感到苦闷和孤独，把美好事物看成是灰色的，没有生气的。

焦躁 坐卧不安，忙忙碌碌，什么都想干，什么都干不好。

恐惧 担心考试，害怕留级，日则疑虑重重，夜则恶梦呓语，精神经常处于紧张状态。

懒散 无所追求，松松垮垮，得过且过，对一切都无动于衷。

自卑 自以为什么都不行，从来不敢奢想成功，而失败又导致他们往更坏的方面去想。

自负 往往自视过高，自以为比谁都强，对别人傲慢无礼，结果是一事无成，失去别人的尊重和信赖。

默从 谨小慎微，毫无主见，人云亦云。

嫉妒 不能容忍他人的优点和进步，经常诋毁他人的名誉和成绩。

失意 期望值太高，却总是达不到目的，最后丧失自信心。

希望 常有几分冲动，充满信心，但只会在希望中陶醉，却不在希望中行动。

上述不良情绪是青年学生情绪和情感趋向成熟的必然过程，问题不在于这些情绪的出现，而在于找到这些情绪产生的原因，对不良情绪进行自觉调适。

三、不良情绪产生的原因

影响青年学生情绪健康发展的因素是错综复杂的，其中有外部社会环境的影响，也有内部因素的影响，即生物遗传和生理、心理因素。心理因素中，既有认知、情感与意志的因素，也有个性的因素。个性因素中，既有个性倾向性，尤其是自我关系的影响，又受能力、气质和性格的影响。

（一）生理因素

青年学生不良情绪的产生与身体的成熟关系密切。大学阶段，青年学生的内分泌系统，尤其是性腺处于空前活跃的时期。它会通过反馈增强或减弱下丘脑（情绪的定位部分）的兴奋性，但大脑皮层的调节作用一时还不能适应这种情况，因此出现了不平衡状态，或称身心的矛盾，而形成冲动，产生不良情绪。

（二）社会环境因素

人的正常和异常情绪心理都受制于社会环境，是一定的社会环境影响的反映。正常的健康的情绪心理是青年人与环境协调关系的反映；变态心理是青年人与环境异常关系的反映。也就是说，变态情绪心理是青年对一定环境的消极的、不正常的适应方式。所谓一定的环境是指与青年学生整个生活历程相关的环境，即不仅仅是大学阶段所面临的现实环境，而且还包括青年学生在儿童、少年时期所处的环境，即家庭环境、学校环境，而这一切微观环境，又受制于一定的宏观环境。

（三）自我主观因素

影响青年学生情绪健康的主观心理因素很复杂，知识经验、智力水平、情感成熟、意志品质和个性等方面的缺乏和障碍都能导致

情绪异常。青年学生随着知识结构的变化、认知水平的提高及自我意识的觉醒，促使其把目光由外部转向内部。然而由于认识水平的限制，青年学生所发现、体验的自我，经常是一个捉摸不定、变化不定的自我。过去的和现实的、理想的与世俗的自我之间经常处于矛盾的状态。在这些矛盾面前，青年学生会感到困惑，从而导致不良情绪产生。

第三节 情绪自测与自我调适

一、案例分析：痛苦学习的李×

（一）症状简介

李×，女，20岁，大学三年级学生。

李×越来越觉得学习令她苦不堪言。每天早上她总是不想醒来，不想去上课；晚自习前，她就情绪恶劣，为“去”还是“不去”的想法斗争很久；她最开心的就是终于到了晚上10点半可以回宿舍的时间，“一天的学习终于过去”。但是学习计划总完不成，一个学期很快就要过去，考试马上来临，这些问题使她情绪坏极了，每天都处于自责和恐惧的压力中，压力一大，腹泻、失眠、做恶梦也就成了家常便饭。

（二）因素分析

李×是个好动的女孩，从小就不太能坐得住。所以长时间的安静学习对她来说是件难受的事。但父母家教很严，对她期望值也很高，李×不得不被迫坐很长时间学习。其实很多时间她都并未真的学习，而是关着房门骗父母。李×在运动、娱乐上是很优秀的，她也很有上进心，考试时就用突击的方法。因李×反应快、记性好，学习成绩也还不错。到了大学，开始她也这样，但很快就发现不灵了。因为无父母的监督以及学校宽松的环境，李×学习的时间太少了，功夫不到，成绩也不行了，到了大学三年级，李×已有两门功课不及

格。基础打得不好，专业也有点听不懂了，李×下决心好好学习。但是坐下学习对她来说是苦差事，李×觉得自己的毅力差极了，道理全懂，计划也还可以，就是做不到。

可以看出李×自幼的学习情绪已被培养成了不良状态。在李×的学习活动中，学习是为了父母，学习是和自己的快乐相冲突的；加之李×很少坚持接学习计划进行学习，学习常用突击方法应付考试，因而没有良好的学习习惯和毅力。面对大学这样有难度、任务量大的学习情况，她自然更觉得困难。另外，到了大学三年级，积累的学习债务太多，令李×有无法还清的感觉，所以她特别怕面对眼前的学习困难，对可能拿不上毕业证的恐惧更深。在高度紧张和焦虑中，李×的肠胃功能失调而腹泄，做恶梦更是恐惧的典型症状了。

（三）心理调适和咨询建议

（1）李×可以用所学的一门专业知识去做一件实际的事情。如帮助工人解决一个机器故障，体会一下学习有用的兴趣，感觉一下学习的乐趣，而不是过去那种痛苦的体验。

（2）养成良好的学习习惯。每天去学习，不要以时间为标准，不要告诉自己我必须从几点坐到几点，而是以学习任务的完成为标准，规定今晚自习我要做几道题或背多少单词，完成就走。

（3）针对目前的学习困难和债务，去找老师或学习好的同学，征求意见，设置“个个击破”的“还债”方案。并且要求自己必须坚持完成。开始的任务量要小，容易完成，逐步增加难度。也可以将最难的问题放在前面，集中全力攻破，再攻小的，总之忌一口吃个大胖子的做法，不要一次性任务太多、太重、期望值太高。

（4）训练自己的思维。每天起床，或去上自习，要尽量避免想“去”还是“不去”。而是到点就走，自己做不到就请好友监督，强制到教室去。或者一有犹豫就唱歌，并且边唱边收拾书包，开门就走。

（5）去心理咨询，咨询员可根据李×的自我调适为其提供更精细和科学化的行动计划，并帮助李×获得最初的成功。在李×出现徘徊，甚至重复时给予她鼓励和支持。

二、情绪自测

下面是一份情绪自测量表，请根据自己的实际感受在每题后面的“经常”、“有时”、“很少”、“从不”下面划“√”即可。

[测试题]

● 愤怒	经常	有时	很少	从不
1. 我对别人压抑、隐藏自己的恼怒。	()	()	()	()
2. 我和某人生气后感到后悔。	()	()	()	()
3. 别人一激，我就忍不住发怒。	()	()	()	()
4. 我觉得自己对别人发火有益无害。	()	()	()	()
5. 我遇到的情况只有用愤怒来做反应的情况。	()	()	()	()
● 快乐				
1. 我认为学习很枯燥，毫无兴趣可言。	()	()	()	()
2. 我感到厌倦。	()	()	()	()
3. 我很难专心于学习。	()	()	()	()
4. 我的学习呈现给我的没有什么新玩艺。	()	()	()	()
5. 当我对某个方案感到兴奋时，就难以保持足够的冷静。	()	()	()	()
● 恐惧				
1. 避开某些场景（如飞行或人群）感到更舒服。	()	()	()	()
2. 对于我所害怕的事，我宁愿不理睬。	()	()	()	()
3. 当我一想到危险时，便难以正常思考。	()	()	()	()

4. 我觉得要不惜一切代价来避免失败。

() () () ()
5. 对于我来说停止对某人或某事的担
忧是很困难的。

() () () ()

●信心、信任

1. 我对自己能否胜任工作，没有把握。

() () () ()
2. 当别人完成的工作方式与我不同时我
会怀疑自己。

() () () ()
3. 我觉得大多数人惟一感兴趣的是他
们自己。

() () () ()
4. 我不愿让别人参与我的决策或订计划。

() () () ()
5. 我试图向别人隐瞒自己的感情。

() () () ()

●嫉妒

1. 他人的成功似乎是对我的威胁。

() () () ()
2. 当我完成某件实事，我一定要让人
们知道。

() () () ()
3. 看到别人获取荣誉，我感到心烦。

() () () ()
4. 我对别人的错误不能容忍。

() () () ()
5. 我发现竞争比合作更加激励我。

() () () ()

●内疚

1. 我为当替罪羊待人受过感到委屈。

() () () ()
2. 我为自己的疏忽感到不安，觉得必
须弥补这些过失。

() () () ()
3. 我觉得自己错了，但并不知道错在
哪里。

() () () ()

4. 我不清楚我的道德标准是什么。

() () () ()
5. 我过分夸张自己犯的小错误。

() () () ()

● 抑郁

1. 我入睡困难，而且易被吵醒。

() () () ()
2. 我不能把注意力集中在我的学习上。

() () () ()
3. 我感到自己不能主宰自己的命运。

() () () ()
4. 我觉得自己的许多成就是不该得到的。

() () () ()
5. 我用不停的活动使自己摆脱烦恼。

() () () ()

[测试说明]

根据你对每一题的回答结果，“经常”记5分，“有时”记3分，“很少”记1分，“从不”记0分。然后计算你每一部分的得分。每一部分总分超过15分，表明你应该注意这方面的情绪；少于5分，表明你这一方面的情绪处理得很好。根据各部分得分，可以确定你应该优先发展哪种情绪。

三、情绪的自我调适

情绪是认识和洞察人们内心世界的窗口，它标志着个性成熟的程度。一个具有良好修养的人，懂得控制和调节情绪的意义，能够自觉有效地控制和调节自己的情绪。相反，一个不懂得控制和调节情绪的人，显然是缺乏修养的人。那么，以何标准判断情绪呢？事实上，规定判断情绪的标准是十分困难的，但是，规定一个情绪成熟的标志，无论是对青年人本身，还是对指导者都是有意义的。

(一) 衡量情绪成熟的四个标准

1. 能够保持健康

自己能控制因为身体疲劳、睡眠不足、头痛、消化不良、疾病等

引起的情绪不稳定。自己能管理好自己的健康，对于疾病也具有能够合理处理的能力。

2. 能够控制环境

能够预想并掌握社会对于青年期活泼好动个性的限制，能够三思后再行动。

3. 能够使情绪的紧张程度化解到无害方面

在情绪紧张的情况下，能够不抑制情绪的表现，而是采取健康的方式化解掉。一度产生的情绪不易被消除，也不压抑情绪，而是将情绪转移、升华到社会性的高度。

4. 能够洞察、理解社会

随着智力的发展和社会经验的丰富，能够不依靠别人，洞察分析社会，并由此来谋求自我稳定。

(二) 对不良情绪的自我调适

1. 正确面对挫折

大学时期是人生中最可宝贵的时期之一。青年学生拥有青春的年华。年轻、记忆力强、精力充沛、思维活跃、创造性强、富于开拓，并且努力追求高远的目标。但是，任何人都不可能事事顺心如意，因此要正确对待挫折。

在挫折面前，以对事物的理性认识来控制自己的情绪，当忍不住要发怒时，要冷静地审度反省，以判断发怒是否合情合理，以及有无其他较为适当的解决方法。经过如此审度，便可能消除或减轻心理紧张，使情绪渐趋平复。俄国著名作家屠格涅夫劝人在争吵前舌头在嘴里转10个圈，就是要人们遇事不急不躁三思而后行。

宋代词人苏东坡写过一篇《河豚鱼说》，说是南方的河里有一条豚鱼，游到一座桥下，撞在桥柱上。它不怪自己不小心，也不想绕过桥柱，反而生气起来，认为石桥柱撞了它，气得张开嘴，竖起颌旁的鳍，涨起肚子漂在水面上，很长时间一动不动。飞过的老鹰看见了，把它一口叼起来，这条豚鱼就成了老鹰的食物。苏东坡就此发议论说：“尝悼世人有妄想以招祸者。”就像这条豚鱼，“因游而触物，不知罪己”，却“妄肆其忿，至于磔腹而死，可悲夫也”。苏东坡写下这个故事，是为了“聊以自警”。我们也应该从苏东坡写的这个寓

言中汲取教益。

2. 幽默乐观

幽默是精神的消毒剂，是极有助于个人适应社会的方式，当情绪处在不佳状态时，为了不使自己陷入被动局面，最好的办法就是一个得体的幽默。富于幽默的人，不开庸俗的玩笑，常以机智的头脑、渊博的学识，巧妙诙谐地揭露事物的本质与不合理成分，既一语破的，又使人容易接受。

3. 自慰、自信

当我们追求某项事物没有得到时，为了减少内心的失望和沮丧，常常会为失败找一个堂而皇之的理由或借口聊以自慰，这称为“酸葡萄心理”，也即人们常常说的阿Q精神胜利法。与此相反的是“甜柠檬心理”，即用各种理由强调自己各方面都是好的，以此冲淡内心的不安和痛苦。这种做法，偶尔用做缓解情绪的方法，对于帮助人们在挫折面前接受现实，避免强烈的刺激是有益处的。但如果作为个人主要防卫手段，则是一种病态，会妨碍大学生去追求更高的目标。

自信是人的精神支柱和成功的基石。

只有不断增强自信心，消除自卑心理，始终保持愉快的心情，才能化解烦恼，消除不良情绪。

4. 升华

升华是指将不良情绪转向比较崇高的方向，使其具有创造性、建设性。这是对不良情绪处于较高水平时的调适方法，有利于大学生素质、修养的提高。

第十四章 自我意识

“认识你自己”。在希腊有一个叫戴尔波伊神托所的古迹，这是一组石造建筑群，它的起源可以追溯到三千多年前。就在这个神托所的入口处的石头上，刻着这一行字。古希腊伟大的哲学家苏格拉底经常引用这句格言来教导别人，以至于后人们往往错误地认为这是他说的话。青年朋友们，也许在夜深人静时，你经常会扪心自问：“我是谁？我是怎样一个人？”你苦苦思索着，却难以找到令自己满意的答案。是的，认识自己谈何容易。有的人即使到了临终时，也还对自己没有一个清醒的认识，也就谈不到开发和实现自己，实现生命的最大价值，而糊里糊涂地离开人世，这岂不可悲而又可怜？因此，认识自己是我们一生的重要任务。在这一章里我们想和大家探讨一下人的自我意识是怎样形成的，人应当怎样真正地认识自己，怎样充分实现自己的人生价值等问题。

第一节 自我意识概述

一、什么是自我意识

要知道什么是自我意识，首先要了解什么是意识。心理学意义上的意识，不同于哲学的意识概念，哲学上的意识与精神是同义语；它也不同于医学意义上的意识，医生所说意识丧失，基本上是指知觉丧失。作为心理学概念的意识，特指人的心理活动，是心理发展的最高层次，是地球上存在的最高级反映形式。自觉性、计划

性、社会历史制约性、能动性是意识的基本特征。意识分为对周围世界的意识和自我意识。

一般认为，自我意识是指人们以自己为对象的那个心理过程，是个体对自己心理活动体验、认识与控制的脑的机能活动。它是人类特有的心理现象。

自我意识不是指占有一定空间、处于一定社会关系中的物质的自己，而是指自己对自己心理的一种意识过程。自我意识不是“我”本身，而是对“我”的一种主观反映，当然，它要以物质自我的存在作为基础。

自我意识是一个人个性的核心。人的个性主要是由个性倾向性、个性心理特征和自我意识构成的。而作为个性倾向性和个性心理特征内容的世界观、理想、需要、动机、兴趣、气质、性格、能力等的形成和发展，除了受到客观环境的决定性影响外，也与自我意识的形成和发展有着极为密切的联系。

自我意识不是一种单纯的对自身的认识过程，而是一种包括情感和意志过程在内的综合性的心理过程，它包括自我观察、自我分析、自我评价、自我体验、自我情感、自我调节、自我激励等。比如，一个人经过自我反思，认识到自己的性格有缺陷，从惭愧、焦虑到积极、发奋，从而产生努力参加社会实践，改造自己的不良性格，做一个受他人和社会欢迎的人的意志行动，这个过程就是一个自我意识的过程。

二、自我意识的内容

自我意识的内容可以从不同的角度进行分析。常见的分析方法有两种：一种是把自我意识的内容分为生理自我、社会自我和心理自我；一种是把自我意识的内容分为现实自我、投射自我和理想自我。在这里，自我意识被简称为自我。

（一）生理自我、社会自我和心理自我

生理自我指个体对自己躯体、性别、体型、体貌、年龄、健康状况等生理特质的意识，有时也将个体对某些与身体特质密切相关

的衣着、打扮，以及外部物质世界中与个体紧密联系并属于“我的”人和物的意识和生理自我一起统称为生理自我。生理自我在情感体验上表现为自豪或自卑；在意向上表现为对身体健康、外貌美的追求，物质欲望的满足，对自己所有物的维护等。

社会自我在宏观上是指个体对隶属于某一时代、国家、民族、阶级、阶层的意识；在微观上是指对自己在群体中的地位、名望、受人尊敬和接纳的程度，拥有的家庭、亲友及其政治、经济地位的意识。在情感体验上表现为自豪或自卑；在意向上表现为追求名誉、地位，与人交往、竞争，争取得到他人的好感等。

心理自我指对自己智能、兴趣爱好、气质、性格等方面心理特点的意识。在情感体验上也表现为自豪、自尊或自卑、自贱；在意向上表现为追求智慧能力的发展和追求理想、信仰，注意行为符合社会规范等。生理自我、社会自我和心理自我既相互区别又相互联系，构成自我意识的有机整体。

（二）现实自我、投射自我和理想自我

现实自我指个体对自己受环境熏陶炼铸在与环境相互作用中所表现出的综合的现实状况和实际行为的意识。它是自我现实的、社会存在的真实反映。

投射自我（或称镜中自我）是想象中他人对自己的看法和评价。它与现实自我可能存在差距，也就是说，自己对自己的看法和想象中别人对自己的看法往往是有差距的。但是，投射自我对于现实自我的形成起着重要的作用，人们总是把他人对自己的看法和评价作为重要参考，来形成自我概念的。

理想自我指个体经由理想或为满足内心需要而在意念中建立起来的有关自己的理想化形象。理想自我的内容尽管也是客观社会现实的反映，包括对来自他人和社会规范要求以及它们是否满足个体需要的反映，但这些内容整合而成的理想自我却是观念的、非实际存在的东西。现实自我和理想自我的形成与社会环境的影响密切相关。现实自我产生于自我同社会环境的相互作用，理想自我则产生于这种相互作用中他人和社会广泛的要求内化后在个体头脑中整合形成的自我的理想形象。由于人们总是按照理想自我

来塑造自己的，理想自我是现实自我努力的方向，而且由于一般人，特别是青年人往往以为理想中的自己就是现实的自己。因此，现实自我总是带有不可摆脱的理想自我的痕迹。

在正常情况下，当理想自我的形成建立在理智认识或他人和社会规范的自觉内化之上时，理想自我可以在现实自我和社会环境之间起积极的调节作用，指导现实自我积极地适应和作用于社会环境。这时，理想自我、现实自我和社会环境的要求可以在新的水平和方向上达到协调一致，自我得到健康发展。

三、自我意识的意义和作用

不管是从人类整体的角度还是从个体的角度来说，自我意识的出现和成熟都是比较晚的。人类作为整体的自我意识的初步成熟，应该说是从心理学的诞生开始的，心理学的诞生标志着人类对自身心理的兴趣和模糊直觉，变成了人类对自身心理的科学认识和实验研究的对象；而作为个体的自我意识的初步成熟，则是在出生十几年后的青春期的事情了。

自我意识是人类区别于低等动物的重要标志，是人类成熟的里程碑。正是自我意识的出现，才使人类的心理活动不仅仅决定于客观环境（特别是在归根结底的意义上），而且也受到自身心理的调节。正是因为有了自我意识，人才成为系统论所说的一个具有高度自我控制、自我完善功能的有组织系统。

自我意识的出现，使人能把自己作为一个与外部世界相区别的独立个体，而参与到社会生活中去。从幼儿把“宝宝要喝水”的说法，变为“我要喝水”的说法，标志着人类个体心理发展水平的一个巨大飞跃，从此，他（她）开始有了自尊心和羞耻感，成为幼儿道德发展的起点；从此，就能从自己和自己与外部世界的关系出发，来思考问题，做出决断，付诸行动。到了青年时代，由于自我意识的成熟，才使人有了自我追求和人生理想，才使人具有了自我实现和自我完善的动力。人依仗自我意识认识自我、评价自我、改造自我，这是一个人自我完善、实现自我价值的前提。

良好的自我意识还是一个人心理健康的标志和基础。一个人不能客观地看待自己，或自惭形秽、自暴自弃，或目空一切、狂妄自大，都是心理不健康的表现。由于一个人对自己的个性、能力、需要等方面认识不正确，就会妨碍他给自己定出一个适当的人生目标，而一个人对自己的定位不准确，就会在社会上遭受到更多的挫折，从而带来更多的心理问题。而且，人的心理健康除了环境因素之外，很大程度上决定于人们心理的自我调节。比如，只有当一个人清楚地认识到自己有着好动肝火的毛病，深切懂得急躁易怒伤神、伤身而于事无补的道理后，才有可能痛下决心改掉这个坏脾气。这也正是我们这部书取名为《心理健康与自我调适》的原因，也是我们要单列一章来特别讨论自我意识的原因。

四、自我意识的发生

个体自我意识是在一定的生理和心理成熟基础上，在与其所处环境相互作用的过程中产生和发展的。按照辩证唯物主义观点，从归根结底的意义来说，自我意识是客观环境的产物。

（一）自我意识产生的标志

自我意识产生的第一个标志是物—我知觉分化。即能够区分自己的身体和外物、自己的动作和动作对象的关系、自己和自己动作的关系。

自我意识产生的第二个标志是人—我知觉分化。即能认出镜中的自己，区分自己和他人。

自我意识产生的第三个标志是对“我”这个人称代词的掌握和使用。当儿童能正确使用“我”这个人称代词来代替自己的名字，掌握“我”的相对性，当谈话对方用“你”来称呼，而儿童知道对方所说的“你”就是“我”时，儿童的自我意识发展就进入了一个崭新的阶段。据专家研究，从儿童自我意识的萌发到青年自我意识的确立，大致要经历以下几个阶段：

从依靠别人（父母、教师）的评价向独立评价的发展。
从评价别人向自觉评价自己发展。

从具体行动的评价向运用个性品德评价的发展。

从单纯依靠表面现象和行为的效果向动机与效果的统一进行评价的发展。

（二）影响青年自我意识形成和发展的因素

青年的自我意识的发展水平和发展方向存在着很大差异。有人自制，有人任性；有人自信，有人自卑；有人每日三省吾身，有人根本不做自我反省。究竟是什么造成了青年人自我意识的这些差异呢？我们说，根据社会存在决定社会意识的基本原理，人们自我意识的差异，还是要从人们所处的社会环境中去找原因。

1. 早期生活经验的影响

有某种缺陷的孩子或单亲家庭的孩子，容易养成敏感与自卑的性格；而父母对子女的爱抚与尊重，会让儿童认识到自己存在的价值，使孩子自尊自爱。过分的保护，事无巨细，都由父母包办代替，不利于培养儿童的自主性；而充分相信孩子和大胆放手让孩子做他（她）应做和能做的事，会使孩子自强自立。当孩子遭受到挫折，不是帮孩子认真地分析失败的主客观原因，而是一味地抱怨客观条件，这样，就容易使孩子养成一遇失败，便推脱自己的责任的习惯。父母对孩子充分的尊重和鼓励，会让孩子看到自己的长处，对自己更为欣赏；而父母对孩子动辄训斥、责骂，就必然会导致孩子对自己更多的不满意。而且幼年时期形成的观念，会对人的一生产生深刻的影响。

2. 社会文化环境的影响

社会文化环境包括社会的传统观念、风俗习惯、宣传媒介等。不同社会文化背景下生活的青年会具有不同的自我意识成分。如：美国青年更加主动、自主、独立，因为美国是一个更为强调个人价值的社会，是一个对青年人的不轨行为容忍度较高的社会。而东方的青年则较为被动、驯良、顺从，因为东方社会更为重视集体的利益。在我国，青年人从小就受到要以个人利益服从集体利益，要谦虚、明礼、守纪律的教育。因此，对待自己并不拿手的工作，美国青年常爱说的一句话是：“try my best”（我努力干好），而我国青年由于更重视他人对自己的评价和看法，怕丢面子，或者出于谦虚的考

虑，更爱说：“我可能不行。”

3. 社会生活实践中的自我体验和来自他人的评价

在社会中，每一个人都与他人形成一定的社会交往关系，都扮演着一定的社会角色。这些角色扮演得是否成功，青年人自己都会有或深或浅的自我体验，同时，也会受到来自他人的评价。成功的自我体验和得到他人的赞赏越多，就越容易形成自信的品格；反之，则容易造成自卑的个性。对青年人来说，来自他人的评价，特别是来自他所崇拜的权威人物的评价，要比自我体验更强烈地影响到自我概念的形成。青年人的自信是在社会角色的成功的扮演中，在他人肯定的评价中形成的。而不自信，则是在社会角色不成功的扮演中，受到他人否定的评价中形成的。一般说来，别人是一面镜子，青年人更多地是在这面镜子中认识自己的。

4. 社会政治经济地位

一个青年若出生在一个有良好家庭背景的家庭，往往会养成自视过高的毛病；而一个青年若生长在一个社会地位低下，经济条件不好的家庭中，自然就容易形成自卑的性格。

第二节 自我意识偏差

根据青年人愿不愿和能不能对自己进行反省，而把自我意识的偏差分为自我反省力过强和自我反省力过弱两种：

1. 自我反省力过强

青春期以后，青年人开始更多地关注自己，将自己作为观察的对象，自我反省的时候更多了，自我体验更加深刻，开始关心自己在他人心目中的形象，对于自我评价有浓厚兴趣，这都是十分正常的，这是青年人自我意识迅速发展的表现。但是，如果过多地把注意力集中于自身，就会出现一些问题。

有的青年人过于苛刻地对自己进行自我反省，常常自责自怨，似乎是在为别人的评价活着，甚至于会为自己为自己在公开场合说的一

句不得体的话而彻夜难眠。他们过分在意别人的评价，失去了自我的独立性，对别人的评价过于敏感，在行动上谨小慎微，生怕给别人留下一个不好的印象。

有的青年人在穿着打扮上一丝不苟，发型不修整到完美不出门。甚至在与别人谈话时，不仅会十分注意自己的语调和表情，还会不断地整理自己的头发或衣服，给人一种矫揉造作、拿腔作调的感觉。

有的青年人自尊心很强，容不得他人对自己的丝毫冒犯，人际关系过于敏感，别人的一些无意识的言行，也往往被视为对自己的不尊重而耿耿于怀，别人的一句玩笑话，也往往说者无心，听者有意，而大为不快。他们往往回避与他人的交往，用孤傲的态度来保护自己易受伤害的自尊心。

2. 自我反省力过弱

自我反省力过弱的青年人，没有自我观察和自我反省的习惯，对自己的内心世界毫无兴趣，他们的注意力过于专注于外部事物。

一件事做错了，他们不愿反躬自问，一道题解错了，他们也不愿反思自己的思路是否正确。穿着打扮不修边幅，说话做事不考虑别人会怎么想，怎么说，只是我行我素。有的人以自我为中心，要求别人服从他们的兴趣、爱好和习惯，有的人则是不服从社会和集体的规范，生活在自己的小天地中。

自我反省力过弱的青年人，根本不想或不愿做自我分析和解剖，对自己的人际关系状况缺乏应有的觉察能力。大家对他都客客气气或设法避开他，而他却浑然不觉。即使感觉到了，也总认为是别人的问题。

自我反省力过弱的青年人，对待他人、对待自己的态度感觉迟钝，即使别人对他生气甚至故意冷落，他也浑然不知，说话做事根本不知道看场合及别人的情绪。这种自我意识发展的障碍，往往与其整体意识发展的某种缺陷有关系。

根据青年人自我评价的客观程度，我们还可以把自我意识的偏差分为自我评价过高和自我评价过低两种：

1. 自我评价过高

自我评价过高，就是指我们平常所说的自大。这种青年人往往喜欢拿自己的长处比别人的短处，不切实际地过高估计自己的优点，看不到自己的缺点，总认为自己才能过人，曲高和寡，怀才不遇，慨叹自己生不逢时。他们喜欢卖弄小聪明，虽然没取得什么成就，也喜欢说是自己没努力，暗示自己是聪明，有才华的。而一旦小有成功，便自鸣得意，忘乎所以，自我膨胀，把成功完全归因于自己；而当遭受到挫折，便千方百计地寻找借口，把失败完全归咎于他人和环境条件。出现自我评价过高的青年人内在的深层次原因往往是，他们混淆了理想的自我和现实中的自我，生活在一个幻想的世界中，以为自己是那个还没有被发现而得宠的白雪公主。他们自我意识的发展，由于某种原因停滞在了儿童时期，还存在着严重的自我中心观念，导致他们就像一个被宠坏了的孩子，自己撞到了桌子上，还要大哭大叫，怨桌子挡了他的路。

2. 自我评价过低

这种自我意识偏差，也就是我们平常所说的自卑。这种青年人自己看不起自己，觉得自己处处不如别人，过分夸大自己的弱点，而看不到自己的长处，或者总是拿自己的短处去比人家的长处，时时担心别人瞧不起自己，觉得自己卑微可怜，生活没有什么价值和意义。有一位女青年给著名台湾女作家三毛写了一封信，信中的话给“自卑”这个词做了最好的注解。信中说：

三毛女士：

我今年29岁，未婚，是一个最低层的办事员。我常常在下班后，回到租来的居室里，面对物质和精神都相当贫乏的人生，觉得活着的价值十分暗淡。以我如此卑微的人（我的容貌太平凡了），工作能力也有限，也从来没有异性对我感兴趣。我真羡慕你，恨不能活得像你，可惜我不能。请你多写信给我看，丰富我的生命，不然，真不知活着还有什么快乐？

一个不快乐的女孩子

短短的一封信，用了一连串“最低层、贫乏、暗淡、平凡、卑微”等形容词来定义自己，这是一种典型的自卑心理。

第三节 自我教育与自我培养

一个人要做到正确地对待自己，养成良好的自我意识是不容易的。青年人的自我意识正处于形成阶段，因此，出现一些自我意识的偏差在所难免。但是，为了生活得更愉快、更有意义，为了更好地实现自己的人生价值，青年人一定要注意加强个性的自我修养。现在，已经有越来越多的青年人认识到了心理健康的重要性，加强个性修养的重要性，他们说：“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是一个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。”

而要矫正自我意识的偏差，培养良好的个性、健康的心理，应从以下几方面着手。

一、要客观地认识自己

了解自我就是要有自知之明，对自己有客观的认识与评价。在此基础上，来合理安排自己工作和生活的奋斗目标，不对自己提出过高的、不切实际的期望，也不低估自己的素质和潜力。这样才能避免产生心理危机，充分发挥自己的现实能力和潜在能力。

要做到客观地认识自己，我们首先应该学习一些必要的心理学知识。心理学是人们认识 and 了解自我、改造和完善自我的工具。在进行自我修养过程中，要充分认识自我意识在人格整体结构中的地位和作用，自觉塑造自己的良好自我意识。发挥自我意识的主观能动作用，真正地做自己的主人，而不是环境的奴隶。这样的人才是一个“自为的人”，而不是一个“自在的人”，这也正是作为万物之灵的人与其他动物的根本区别之一。

我们要学会从生理、心理、经济条件、家庭背景、社会关系等方

面对自己做认真、科学、客观的分析，重点是要对自己做心理的分析。这是因为其他的因素都是客观的，是自己无法改变的，而自己的心理却是有很大可塑性的。良好的个性，是人生的最宝贵的财富。

要了解人的常见气质类型和性格类型有哪些，这些气质类型和性格类型的特点是什么。要认真分析自己在个性上有哪些突出的优缺点以及形成某种个性的原因。假如有任性的毛病，那究竟是家庭的哪些因素种下了任性的种子；后来到了学校里，又是哪些因素助长了自己的这个毛病；自我意识因素又在形成自己的这种个性时起到了什么作用；在今后的自我修养过程中，又怎样发挥自我意识的自我约束、自我监督、自我激励功能等等。要学会探索自己行为的深层次原因，即潜意识的心理欲求，发现另一个自我。

为了帮助青年人做好心理分析，请深入思考并回答以下有关自我的一些问题：

1. 我的长相如何（包括容貌、身材、风度等）？
2. 我是哪种气质和性格类型，有哪些突出的优缺点？
3. 我的性别行为模式如何，是否具有社会认可的男子汉气概或姑娘情怀？
4. 我的思想品德如何，高于、低于还是基本符合目前社会所认可的道德标准？
5. 我的能力如何，在同辈人中，属于什么水平，有何特长或潜力？
6. 我在人们心目中的地位如何，是否为社会所需要和重视，为他人所喜爱和尊重？

为了帮助青年人更好地进行自我教育，介绍几种认识自我的方法。

（一）“二十问法”^①

第一步，问你自己20次：“你是谁？”请你把头脑里浮现出来的

^① 引自日本学者依田新主编，杨宗义、张春译：《青年心理学》，知识出版社，1981年5月第1版。

答案一一写出来。例如：我是××，我是××学校的学生等等。由于这是自我分析的材料，是写给自己看的，因此要从心理上完全放松，想到什么写什么，不要有顾虑。回答每次自我提问的时间是20秒，要把自己最初一瞬间的想法写出来。如果写不出来，可以暂时略去，继续往下写。

第二步，对自己的答案进行分析，分析的内容包括以下几个方面：

1. 答案的数量和质量

一共写出了几个答案，答案中哪些方面的内容较多。如果能写出9~10个答案，那么在自我认识方面可以认为没有特别的障碍。

如果只能写出7个以下的答案，那么在自我认识方面可以认为过分压抑自己。

如果回答时，以无聊、害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题，这样的人，往往在日常谈话中也是十分谨慎的，过多地考虑自己的话合适不合适，该不该说等等。

2. 回答问题的表现方式

有三种情况：符合客观情况的，如“我是大女儿”、“我是小学生”等；主观解释的情况，如“我是老实人”、“我胆小”等；中性的情况，即谁都不能做出准确判断的情况。

如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得了平衡，即可以认为自己在做自我评价时，既能从纯客观的角度出发，也能大胆地袒露有一定主观色彩的自我认识。

如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面（令人满意的特征），也说到自己的不足之处（令人不满意的特征）。如果只说到好的，会使人觉得是自满，如果只说不好的评价，又令人感到没有信心。

3. 回答的内容是否涉及自己的未来

哪怕只有一个答案涉及未来（如我是未来的教授），也说明自己有理想和抱负，在现实生活中有进取的欲望。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。

（二）自主性调查^①

下列各题分别描述了不同方面的个人行为，题后的选择数字，也代表分数，如题1，选择②就为2分。分别表示如下含义：

①完全不是这样。②很少这样。③有一半情况是这样。④大体上是这样。⑤一贯这样。

请你读完每一题后，在符合自己情形的数字上画圈。

[自测题]

1. 学习上的任何事情都由自己分析思考做出决定。①②③④⑤
2. 与高年级的同学在一起也能交往自如。①②③④⑤
3. 与陌生人谈话镇静自如，充满自信。①②③④⑤
4. 接受别人赞扬或礼物时，不感到为难或有负担。①②③④⑤
5. 对别人好的想法或成绩毫不犹豫地给予赞扬。①②③④⑤
6. 敢于很快承认自己的错误。①②③④⑤
7. 在必要时，向别人求助。①②③④⑤
8. 做错时，虚心请教错误的原因。①②③④⑤
9. 别人难为自己时，要求他停止这种做法。①②③④⑤
10. 排队时，对在自己前面加塞儿的人提出抗议。①②③④⑤
11. 受到不公正待遇时，明确表示自己的不满。①①②③④⑤
12. 感到孤独寂寞时采取行动改变心境。①②③④⑤
13. 当朋友辜负了自己的信任时，向他表明自己的感受。①②③④⑤
14. 交谈时，能充分利用视线。①②③④⑤
15. 即使有少数空席在大群人面前，仍敢于入座。①②③④④⑤
16. 当自己讲话时，别人提醒你等一会儿再说。①②③④⑤
17. 拒绝别人对自己提出的无理要求。①②③④⑤

^①引自周宗奎、李红编著：《实用智商检测》，四川人民出版社，1998年8月第1版。

18. 集体讨论时可以轻松地、大声地发表意见。①②③④⑤

19. 当不想借东西给别人时，能拒绝对方的要求。①②③④⑤

20. 感到担心时，承认自己的优点，努力采取比较稳妥的行为。

①②③④⑤

[评分说明]

总分为20~40分的人，个人自主能力很差，不能捍卫自己的正当权益，也不敢表达自己的想法，往往为了迁就别人而忽视自己。如果连委屈感都没有，那就生活得过于委琐了。

总分为41~70分的人，具有普通的自主能力，一般情况下能维护自己的权利，但在有大的环境压力时容易屈服。在轻松的环境中能表达自己的意见，一旦遇到坚决的反对，就会放弃自己的主张。

总分在71~100分的人，有很强的自主性，常常成为群体的组织者和领导者，敢于表达和坚持自己的意见，有时不免显得固执，但常常能克服阻力，达到自己的目标。

要认识自己还要积极地参加社会实践活动，因为实践是一个由主观到客观的过程，在这个过程中，自己内在的精神形态的东西才会变成客观化、物质化的东西，这才是认识自我的最可靠资料。同时，在社会实践中，我们要同别人打交道，会听到许多对自己的评价，这些评价是认识自我的重要参考和依据。

了解自己的途径还包括心理咨询师的指导，心理咨询师都是受过良好的专业训练的人，他们的意见值得我们认真思考。

二、要愉快地接受自己

在对自己有较为正确、客观的认识的基础上，要高兴地接受自己的一切，即使自己的身上确实存在着许多不尽如人意的地方。要学会欣赏自己，不会欣赏自己的人，就不会欣赏和享受人生。一个不欣赏自己的人，也不会得到别人的欣赏。

要接受自己的身体。世界上的万事万物都不是十全十美的，我们的身体更是如此。也许我们的个头有些矮，也许我们的眼睛有点

小，也许我们的身体过胖等等。而这些与我们作为一个人的存在价值根本没有太大关系。我们要看到，作为万物之灵的一个人的生命，本来就是一个奇迹。地球、人类和每一个人类个体的形成、进化和出生，都是有很大偶然性的，我们每一个有幸来到这个世界上的人，都是“造物主”的宠儿。在这个世界上，我们每一个人都是独一无二的，都有着其他人无法替代的存在价值。生理上的缺陷有谁能比海伦·凯特更严重，然而，她不比许多健全人活得更更有价值？伟大的贝多芬就是在完全失去听觉的情况下，靠咬着细木棍感觉钢琴的颤动，完成了他举世闻名的九大交响曲中的后七部，他留给后人的名言是：“我要扼住命运的咽喉，它绝不能叫我完全屈服。”

按照心理学大师奥地利精神病学家阿德勒（Adler.Alfred）^①的理论，有某种生理缺陷的人，更容易产生强烈的补偿心理，从而奋发有为。拿破仑身材矮小，幼时常受人欺负，这是使他发愤图强，最终成为一名杰出军事家的重要激励因素。苏格拉底相貌丑陋，自惭形秽，但他在哲学上狠下工夫，终于成为古希腊哲学的重要代表人物之一。阿德勒本人也是一个典型，由于他自小身有残疾，受到周围人们的白眼，但他克服自卑，刻苦努力，终成一代心理学大师。

更多的女孩子，为自己不漂亮而感到十分烦恼。但是你知道吗？漂亮虽然可以使人比较轻易地得到某些东西，但它并不能决定一个人全部的生命价值。况且漂亮与否，更多地决定于内在的品德、修养、气质、能力，而不是身体各部分的比例和颜面。

要接受自己的性别。女孩子要为自己生而为一个女性而感到骄傲，男孩子要为自己生而为一个男性而感到自豪。按照社会的要求来塑造自己的个性、气质和性别行为模式，这是社会所鼓励的，其实也是很简单的事。这样做了，你就会受到社会的肯定，分别体验到作为女性或男性的生活乐趣和价值，否则，你就会受到社会的冷落和遗弃。

^① 阿德勒（AdlerAlfred）：20世纪初，奥地利精神病学家，生于1870年，卒于1937年。

要接受自己的家庭背景、社会关系、经济地位，因为这些都不能选择或难以选择的。不接受这些，只会徒增烦恼，挫伤自己奋斗的信心和勇气。出身贫寒，可以更加激励我们积极进取，得到社会的承认。当今社会，人们更看重的是人品和才能，而不是金钱和家庭背景。

忧伤是一种生活，但它是一种应该进行调整的生活；快乐也是一种生活，但它是一种应该建立在现实基础上的生活。愉快地接受自己，我们就会有一个快乐的人生。

三、要积极地改造和完善自己

（一）抽出时间关照自己的心灵

有些青年人爱说的一句口头禅是“忙得要命”，他们确实整天忙忙碌碌，甚至精神恍惚，无暇坐下来听听音乐，看看游云。当然，忙碌比游手好闲要强。但是，一个真正有成就的人都会找时间停下来，放松并反省一下自己，问自己一些问题：你到底是在忙些什么，你是否失去了自我，你是在朝着既定的人生目标迈进吗？

古人尚且明白“吾日三省吾身”的道理，作为一个现代青年更应该自觉地、经常地进行自我反思，认真分析自己做人、做事的得与失，不断总结人生经验。

每个人在社会中生活，要持正确的理念和态度对待别人对自己的看法和态度，不断地修正自己，以积极、健康的人生态度和为人处世的方法适应社会、适应他人。但同时，也要有一定的独立性，不做人云亦云的应声虫，做人要有自己的个性与追求，我们不是为了他人的评价和期待而活着。自己一旦选定了做人的原则和生活的目标，就要坚定不移地走下去，不怕别人的议论。“走自己的路，让别人去说吧”。

（二）培养健康的自我意识

自卑和自大都是不正确、不客观的自我观念，两者都应该注意矫正。但是，对于青年人来说，更有害的是自卑。

自大当然不好，它会阻碍你的进步，恶化人际关系。自视过高，

毫无道理地认为自己当然比别人强，比别人优越，而又眼高手低，不能取得预想的成绩，则会使自己经常处于心理不平衡状态。年轻时，往往不知天高地厚，不懂山外有山、天外有天的道理，这是比较容易被理解和原谅的。自大的毛病，在生活的砥砺中，在积累了较多的社会生活经验后，能够较自然、较容易地得到克服。另外，对于青年人来说，对自己提出一个较高的生活目标，对自己有一个较高的期待水平，会激励青年人奋发向上。适度的“自大”，可以充分地开掘青年人的潜力。而自卑如果得不到适当的指点和帮助，又没有一个适宜的发展环境，则会使人胆怯消沉。这样下去的结果，会使自己的处境更糟，继而使自己的心境更差，形成一种恶性循环。

克服自卑，除了要正确地认识自己的客观条件和独一无二的生存价值之外，使用积极的自我暗示也是一个好方法。暗示这个心理学概念是指用直接或间接的方式，使人从意识到潜意识层完全接受某种观念的心理过程。暗示是一种很常见的心理现象，如果使用得好，也是一种十分有效的心理作用手段。如一个医生拿着一片维生素对病人说：“吃了它，你一定会睡个好觉。”病人吃了这片维生素，也会像吃了安眠药一样睡得很香。暗示的原理是：我们的行为常常受潜意识的支配，而权威的意见和重复的信息，可以深刻地影响到潜意识，从而影响到行为。积极的自我暗示，就是要经常地发出自我肯定、自我鼓励的信息。如经常说：“我能行。”这会在很大程度上提升自己的自信心。因此积极的自我暗示是使自己从内心深处树立良好自信，重塑理想的自我形象的有效手段。李树荫在他的《成功心理学》中向我们讲述了一位青年的切身体验：

我从小体弱多病，不能像别的孩子那样快速地奔跑，也不能像别的孩子那样干活，自感事事不如人，慢慢地养成了胆怯、孤僻的性格，从不敢冒险进取。长辈们说：“这孩子长大不会有什么出息。”父母对我的未来也不抱什么希望，时时迁就我的软弱，说我捡回这条命已经是千幸万幸的事了。

不知道是受何种魔力的驱使，在班主任老师告诉我可以不参加期中考试时，我冲口而出的话竟是：“我能行！”然而话一出口，我

又后悔，因为文理分班后，我就病倒在床躺了一个多月，课程落了一大截。可现在……有生以来，我第一次被逼到了进退两难的境地。我痛骂自己：“逞什么能，真是疯了！”几次想对老师说“不想考了”，又难于启齿，只好咬牙拼一场了。苦累过后，那次考试我居然名列第一！

从荒僻的乡村来到繁华的城市，又有了自卑感。开学后不久的一次联欢会上，城市同学大显身手，吹拉弹唱样样令我羡慕不已，自愧弗如只能当个观众。不知是谁非要我“露一手”，心慌意乱中，我暗暗对自己吼道：“我能行！”努力镇定下来，鼓足勇气讲了一个民间笑话，没想到同学们笑得前仰后合，报以热烈的掌声。

……

“我能行！”成了我的座右铭。这句话不同于“芝麻开门”之类的咒语，它实实在在能鼓舞人，给人自信和勇气，发掘出自身的潜能，并使之有展示的机会。

为帮助青年朋友克服自卑，提出以下一些具体方法供参考：

- (1) 培养自己的某种特长。
- (2) 养成挺胸昂首走路的习惯。
- (3) 说话声音要洪亮。
- (4) 自己的外表要注意修饰。
- (5) 阅读一些成功者的传记。
- (6) 经常回忆自己的优点和成功。
- (7) 学会与人交往的方法，主动与人结交。
- (8) 不要对自己的一点失败或不得体的言行而耿耿于怀。
- (9) 不要追求完美，承认自己的缺点。
- (10) 学会幽默。

(三) 追求自我实现

青年人都热衷于思考人生的意义，希望实现自我价值。只要你的追求与国家的利益、集体的利益相一致，就是完全正当合理的，应当鼓励的。青年人自我价值的实现，只有在为国家、为人民、为社

会服务的过程中才能得到实现。

青年人应当认识到，一个人的价值是体现在为社会的贡献大小上，而不在于从社会索取了多少。当然，一个真正对社会有贡献的人，社会最终也会给他应得的承认和待遇。要实现自我价值，青年人就必须要把远大的理想同脚踏实地的工作作风结合起来，把理论同实际结合起来，把冲天的热情同科学态度结合起来。

许多青年人所讲的自我实现，主要是指能够取得相当的社会成就和社会地位。当然，社会成就和社会地位是衡量一个人价值的重要尺度，但是，我们认为自我实现更重要的是要达到一种精神境界。有了这种精神境界，才是取得成功的心理基础；有了这种精神境界，即使没有显赫的社会地位，也是一个有价值的人、一个高尚的人、一个幸福的人。

1. 要想达到自我实现的境界，首先要克服求全心理
过分追求完美是许多青年人，特别是青年知识分子常犯的一个毛病。他们总是希望自己在各方面都应该是最好的，适当地对自己提出这种要求本来无可厚非，但是我们要记住，完美只能是我们一个永远无法企及的理想目标。从我们的外貌到我们的德才，从我们的工作成果到我们的工作环境，都不可能是完美的。过分追求完美的人，他们的成功机会与他们追求完美欲望的强度恰恰成反比。由于追求完美，他们的注意力过于分散；由于追求完美，他们过于注重细枝末节；由于追求完美，他们在事前就生怕事情干得不够漂亮而忐忑不安，结果会妨碍能力的最大发挥，最终结果还是不完美，而这就会被认为是失败。而一次次的不完美，就会养成这样的性格：

(1) 遇事心理高度紧张。

(2) 为避免失败不敢尝试新事物。

(3) 对自己过多苛求，生活失去乐趣，经常自责，导致自信心下降。

(4) 对别人吹毛求疵，导致人际关系不和谐。

奉劝过分追求完美的人，要记住一句广告词：“没有最好，只有更好。”

2. 要想达到自我实现的境界，就要注意培养自己在生活中的良好风度

(1) 在利益得失面前，要有无私的风度。追求财富和物质利益是人的自然欲望，但是，作为一个社会的人、一个高尚的人，应把对精神和道德的价值追求放在第一位。希腊人说：“道德是永恒的，而财富每天都在变换它的主人。”

(2) 在恩怨纠葛面前，应有宽容的风度。在现实生活中，不可避免地要受到别人的误解、诽谤、打击。在这种情况下，大凡有君子风度的人，都能做到向前看，“记人之善，忘人之过”。有句谚语说：“宽恕别人的过失就是增加自己的荣誉。”

(3) 在成败祸福面前，应有从容的风度。人生道路是不平坦的，人们经常要面对一些不期而遇的公正或不公正的对待，受到成败祸福的考验。在命运的起伏跌宕中，要有“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”的胸怀。

(4) 在别人的赞誉面前，要有谦逊的风度。当一个人小有成就时，面对别人的赞誉，不要得意忘形、趾高气扬，而应以谦逊的态度对待荣誉。古人云：“人誉我谦，又增一美；自夸自败，还增一毁。”

3, 马斯洛总结出的自我实现者的共同特征

真正达到自我实现境界的人是极少数。美国心理学家马斯洛通过研究38位名人的人生历程，总结出了自我实现者的一些共同特征。要完全达到这种境界，对绝大多数人来说是无法做到的，但自我实现者的个性特点，值得我们思考并作为我们个性修养的目标。

(1) 了解并认识现实，持有较实际的人生观；

(2) 积极地接纳自己、别人以及周围的世界；

(3) 在情绪与思想表达上较为自然；

(4) 有较广的视野，就事论事，较少考虑个人利害；

(5) 经常关注社会上各种疑难问题；

(6) 能享受自己的私人生活；

(7) 有独立自主的性格；

(8) 对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜；

- (9) 在生命中曾有过引起心灵震动的高峰经验；**
- (10) 爱人类并认同自己为全人类的一员；**
- (11) 有至深的知己，有亲密的家人；**
- (12) 具有民主作风，尊重别人的意见；**
- (13) 有伦理观念，能区别手段和目的，绝不为目的而不择手段；**
- (14) 带有哲学气质，有幽默感。**

为了追求自我实现，青年人切忌把自己封闭起来。除了要深入社会之外，还要经常找机会去亲近大自然、融入大自然，到大自然中去体验那种“天人合一”的感觉，去开阔自己的心胸，净化自己的心灵，去体味个人存在的意义；在大自然中，你会感受到真实的自我，感受到世界之广大，个人之藐小；天地之悠悠，生命之短暂，你会更明白一个人为什么活，以及如何活得更美好。

第十五章 个 性

个性是每个人所特有的，世界上各种各样的人都以自己独特的个性生活着。

因此，青年人正确认识个性的含义，客观地认识自身个性的缺陷，加强个性自我教育，掌握个性自我调适方法，塑造健康的个性行为，是培养跨世纪人才的关键。

第一节 个性概述

一、什么是个性

个性究竟是什么，至今还没有一个为大家所公认的定义。个性是一个人与另一个人区别开来的独特心理特征，一些心理学家把人格也叫个性。

一个人的完整个性，包括个性心理特征和个性倾向性及自我意识系统三个方面。个性心理特征包括能力、气质和性格，其差异表现在人们的活动效率和活动风格上。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观。

个性是在遗传、环境、成熟、学习等许多因素影响下形成和发展起来的。这些因素及其相互作用对不同人的影响都不可能是完全相同的，这是造成个性差异的原因。

个性具有整体性、独特性、稳定性、可变性、生物性和社会性等

特点。

（一）个性的整体性

个性是人的整个精神面貌的表现。一个正常人，总是能够正确地认识和评价自己，及时地调整，使其动机和行为之间经常保持和谐一致。

个性是由各个紧密联系的成分构成的多层次、多侧面、多水平的统一整体。

（二）个性的独特性

个性中含有人们共有的成分，某一群体，某一阶段或某一个民族都有共同的心理特点。他们对事、对人、对己所持态度和价值判断，以及愿望的实现都有某些共性。

个性中还包含有个人与他人不同的心理特征，即个性的独特性。

（三）个性的稳定性

一个人出生后，通过教育和参加社会实践，逐渐形成一定的行为动机、理想、信念和人生观，并在一定倾向性的指引下，使自己的心理特征在各种生活环境中都可以显示出相同的品质，构成稳定的个性。

构成个性的则是指那些稳定的心理特征。

（四）个性的可变性

个性具有可塑性。它随着现实环境的多样性和多变性而或多或少地发生变化。

（五）个性的生物性和社会性

人的自然的生物特性不能预定个性的发展方向，但它却构成个性形成的基础，影响着个性的形成、发展和方式，制约着个性的发展方向。

任何一个人初生下来都不具有个性品质，个性是在先天为儿童所提供的生物实体的基础上，通过社会活动和社会交往，而逐渐形成，显示其社会性的。

二、影响个性的因素

（一）遗传因素

国内外研究表明，遗传对个性形成的影响是很明显的。当你一出生，无论是来自父母基因中你的独特特性，还是来自种群的共同特性（如本能），这些特性在人的一生中都影响和约束着个人的成长和发展潜能。

（二）环境因素

环境包括自然环境和社会环境。

1. 自然环境

自然环境包括人的胎内环境。胎儿生活在胎内的这个自然环境，其孕妇的营养、情绪和健康状况都影响着胎儿的发育。美国纽约大学教授托马斯认为，胎儿不仅有感觉、知觉、记忆和思维活动，而且还能够与母亲交流情绪信息。他指出，母亲的心理活动对胎儿的发育有很大影响。“母爱”对胎儿来说是非常重要的。

地理和气候等自然条件对个性发展也有一定的影响。北方干燥，多平原、山川，一般具有大方、开朗、豪爽、坚强、吃苦耐劳等个性特征；南方气候温和湿润，多河流，一般具有活泼、灵巧、机智的个性特征。

2. 社会环境

社会环境在个性形成和发展中起着决定性的作用，这已经为许多研究家所证实。社会环境包括家庭、学校、社会的各个方面。

（1）家庭。家庭对一个人的个性形成和发展具有重要和深远的影响。家庭把遗传基因传递给后代，家庭又是儿童的最初环境。美国心理学家埃·弗洛姆说：“家庭是社会的精神媒介，通过使自己适应家庭，儿童获得了后来在社会生活中使他适应社会所必须履行的职责的个性。”家庭被称为“制造人类个性的工厂”。社会和要求，都通过家庭在儿童心灵上打下深深的烙印。一些心理学家认为，从出生到五六岁是人个性形成的主要阶段。在这个阶段中，绝大多数儿童在家庭中生活，在父母爱抚下长大。从教育顺序

上看，首先是家庭教育，然后才是学校教育。

家庭气氛对孩子个性形成影响很大。家庭中的气氛是由家庭中全体成员所营造的，但主要是夫妻间的关系。夫妻关系影响孩子个性的形成和发展。宁静愉快家庭中的孩子在家里有安全感，愉快、乐观、信心十足、待人和善，能很好地完成学习任务。气氛紧张及冲突型家庭中的孩子缺乏安全感，情绪不稳定、容易紧张和焦虑，长期忧心忡忡，担心家庭悲剧将要发生，害怕父母迁怒于自己而受严厉的惩罚，对人不信任，容易发生情绪与行为问题。

(2) 学校。学校对个性的形成发展极为关键。学校对学生进行文化科学知识教育和政治思想教育，目的是为了促进学生优良个性的形成和发展。学生在学校里形成了良好的个性，就能顺利走向社会，适应社会生活。

学校里进行的首先是课堂教学，学生通过课堂教学接受系统的科学知识。学习是一种艰苦的劳动，通过学习可以发展学生的坚持性、自制力、主动性和独立性等良好的个性特征，在接受系统的科学知识过程中，形成学生科学的世界观。众所周知，科学世界观的形成对发展学生良好的个性具有重要意义。

学生在学校这个集体中学习和生活。学校的基本组织形式是班集体，班集体对学生个性的形成具有很大影响。班集体使学生习惯于系统地、有目的地学习，得到克服困难的锻炼，并且使学生品尝到集体生活的乐趣。集体生活有利于培养学生的集体主义、组织性、纪律性，自制和利他、勇敢和顽强等优良的个性特征，也有利于克服孤独、自私等不良的个性特征。

教师和学生之间的关系也影响学生个性的发展。国外有关专家在研究学生诚实这个个性特征时发现，喜欢教师的学生说谎少，容易形成诚实的特征；不喜欢教师的学生则易撒谎。德国心理学家勒温（Lewin.Kart）等人把教师管教学生的教育方式划分为三种类型：专制的方式、民主的方式和放任的方式。研究表明，教师对学生的管教方式，也影响学生的个性发展。

3. 社会实践

社会实践也影响个性。劳动是人最基本的实践活动。学生走

上工作岗位后，职业要求对个性发展也有重要作用。人长期地从事某种特定的职业，社会要求他反复扮演某种角色，进行和自己职业相应的活动，从而他会相应地形成不同的性格特征。职业对人的个性发展影响很大：科技工作者实事求是，善于独立思考，一丝不苟；文艺工作者活泼开朗，富于想象，情感丰富；医务工作者耐心细致、慈善同情等等。

个性是在人和环境相互作用的实践活动中形成和发展的，但是，任何环境因素都不能直接形成人的个性特征，它们必须通过人已有的心理发展水平和心理活动才能发生作用。社会大环境造就了你同时代一群人的特性，社会小环境造就了你与众不同的特性。

每一个人都是他自己个性的工程师。社会的各种影响，首先要为个人接受和理解才能转化为个体的需要和动机，才能推动他去行动。个体已有的心理发展水平对个性形成的作用，随着年龄增大而日益增强。个体已有的理想、信念和世界观等对接受社会影响有决定性的作用。

三、个性的结构类型

根据认知、情感和意志的发展水平以及平衡关系，个性结构可划分为下列几种类型。

（一）均衡型

均衡型是指在心理结构的形成中，知、情、意三方面均衡协调发展。根据心理发展水平的高低，均衡型可分成三类：

1. 均衡高型

这是理想的心理结构模式。知、情、意这三个子系统都达到高层次的水平，而且协调配合得很好。认知系统方面能灵活地运用语言，创造性想象与思维，树立起正确的人生观。情感系统具有理智感、道德感、爱国感和其他高尚的情操。意志行为控制方面，能按高尚的社会行为规范和价值标准来控制自己的行为。均衡高型的心理结构信息容量大、反馈通路好、调控能力强。这种心理结构可以

减少内心的冲突，高效力的发挥调节与控制个体个性与内、外环境保持动态平衡的心理机能。

均衡高型心理结构也就是健全的个性结构，形成均衡高型的个性结构主要是依靠正确的教育和培养，尤其是发挥自我教育的作用。

2. 均衡中型

均衡中型的心理结构在知、情、意三方面发展虽是均衡的、协调的，但每一子系统的发展仅达到中等的水平。心理结构的均衡表明个体内心冲突不大，心理比较平衡，但由于缺乏高层次的认知、情感、意志，个体的调节控制能力较差，尤其是个性控制和自我控制的能力较弱。在人的个性发展过程中，每一个人都会经历这样一种心理结构的阶段。

3. 均衡低型

这是一种均衡但心理水平低下的平台型心理结构模式。从发展心理学的角度来看，它相当于婴儿期或幼儿期的个性水平，由于自我意识水平不高，也没有复杂的内心冲突，保持一种低水平的安宁。

（二）倾斜型

倾斜型是知、情、意三个方面发展不平衡与不协调的心理结构。这种不平衡与不协调既包括每一子系统的不同层次的冲突，也包括各子系统之间的冲突。倾斜型是一种内心冲突较大而又不稳定的心理结构，通常有下列四种模式：

1. 认知偏斜型

这是常见的一种个性发展模式，其特点是认知系统的发展较好，智商较高，善于分析、判断、处理问题，尤其是在自然认知方面，认知效果更为明显。但是，由于情感、意志的发展落后于认知的发展，内心冲突较大，不能充分地发挥调节与控制的机能。认知偏斜的个性一方面常表现出无情冷漠，另一方面又表现出懒散与颓废。一些非智力的因素也会对智力因素的作用产生影响，这种不健全的个性是由于在教育中缺乏情感培养、意志训练和过分地强调智力发展所致。

2. 认知一意志偏斜型

这是认知与意志发展压倒情感发展的个性发展模式。这种个性模式的特点是不仅智力水平较高、善于分析解决问题，尤其是在解决困难的、复杂的、需要魄力和胆量的问题时更表现出较高的能力水平。此外还具有较强的意志，倾向于将思想付之于行动，用客观效果来验证自己的认知能力。这种认知一意志偏斜型的人由于缺乏情感，常表现出一种冷酷和自私，尤其是当他发现个人的认知预测和行为的客观效果不符合时，更明显地暴露出专横、残暴、惟我独尊等消极的个性特征。严重的认知一意志偏斜会变得喜怒无常或导致心理分裂和多重个性。

3. 认知一情感偏斜型

这是一种意志的控制落后于认知与情感发展的个性类型。认知一情感型的个性特征是聪明、活泼、通情达理，人际关系较好，但意志比较薄弱，缺乏坚韧的毅力和持之以恒的精神。因此，这种类型的人倾向于顺应环境而不是积极地改造环境。由于认知水平高，情感丰富，但又缺乏坚强的毅力，常产生各种自疚、感叹和自责，表现出一种多愁善感的气质。一般来说，这种个性的形成主要是缺乏锻炼，尤其是艰苦环境下的锻炼。

4. 意志一情感偏斜型

这类个性的特点是意志与情感的发展超过了认知系统的发展。这种类型的人常表现为憨厚、率直、轻信、鲁莽和豪放。由于缺乏辩证思维的能力和高层认知的控制，心理结构的相对稳定性差，一旦遇到复杂的问题，心理结构可能发生急剧的变化，从一个极端走到另一个极端，表现出盲目的轻举妄动。

这种意志一情感偏斜型个性的形成，主要是缺乏应有的文化科学知识的教育和长期生活在简单的社会环境中，缺乏思维锻炼的机会。

（三）僵化型

僵化型个性结构的主要特点是反馈能力差，反应灵敏性低，心理信息的接受、编码、整合能力减弱。僵化型个性结构的形成跟个体的生理机能的退化有一定的关系，但主要是由于个体缺乏学习

和积极的生活态度。这种类型的人往往表现出耳目不灵，反应迟钝，记忆衰退，偏见与固执。

（四）扭曲型

这种个性类型的特征是知、情、意的发展很不平衡和很不协调，有时是认知发展占上风，有时是情感发展占上风，还有时是意志发展占上风。由于缺乏一个相对稳定的心理结构，内心常处于痛苦的冲突之中。

严重的扭曲型个性会导致心理结构的瓦解和崩溃，陷入某种难以自拔的迷惘、痛苦和混乱。形成这种个性的主要原因是缺乏良好的教育和培养，或者是因为个体所处的生存系统发生的变化超过了个体同化与调节的能力。

从上述各种类型的个性结构来看，均衡高型是理想的个性结构。

第二节 气质、性格及其自测

要了解一个人的个性，首先要了解他的气质和性格，因为气质与性格是个性的核心。

一、个性与气质

（一）什么是气质

在现代心理学中，气质是指表现在人的心理活动和行为动力方面的稳定的个人特点。这些特点一般不受个人活动的目的、动机、内容的影响。平时说一个人的“脾气”、“秉性”，就是指气质来说的。

1. 气质是个体心理活动和行为的外部动力特点

气质表现在人的心理活动和行为中，是显露在外的动力特点，如速度与强度的特点、稳定性的特点、指向性的特点等。我们一般把知觉的速度、情绪和动作反应的快慢归结为速度方面的特点；把

情绪的强弱、意志和紧张度等归结为强度方面的特点；把注意力持续的长短、情绪的起伏变化等归结为稳定性的特点；心理活动倾向于外部事物（外倾）还是自身内部（内倾）归结为指向性的特点。人们由于这些特点的不同，因而表现出各自不同的气质。

2. 气质是个体心理特性中受先天生物学因素影响较大的部分
气质不同于能力与性格，它较多地受到神经系统先天特性的影响，因而具有先天性。

如果说性格和能力主要依赖于个体后天生活的条件，特别是社会生活条件，那么对气质来说，个体的某些先天的生物学特性就起着更大的作用。

3. 气质的稳定性和可变性

由于气质是人的神经系统最基本的特性，因此它是人的个性中更加稳定的特性。

气质的稳定性主要表现在：它不依赖于人的活动的具体的动机和内容，在不同性质的活动中，一个人的气质往往表现出相对稳定的特点；在人生的不同时期内，他的气质特点是相对稳定的。

气质的稳定性并不意味着它完全不起变化。在生活环境和教育条件的影响下，气质可以被掩蔽，也可以得到相当程度的改造。

（二）正确认识气质

气质是每一个人都具有的最基本的心理特征，它在人的认识活动、情绪活动以及意志活动中都有所表现。气质对人的活动起什么作用呢？

气质不能决定一个人的为人方向。一个人做什么，如何做，是由动机、愿望、信念决定的，从这个意义上说，气质不决定人的社会价值。

任何一种气质类型都有积极的一面，也有消极的一面。多血质类型的人，有朝气、灵活、亲切、易与人相处，但缺乏一贯性，不够细致；胆汁质类型的人，生气勃勃、动作迅速、热情开朗，但任性、暴躁、易感情用事；粘液质类型的人，稳重、踏实、冷静、自制，但死板、生气不足、冷淡、易固执；抑郁质类型的人，敏锐、细致、稳重、情绪体验深刻，但缺乏热情、易多疑。由此可见，我们不能凭气质类型去

评判人的行为的社会价值。事实也表明，任何一种气质的人，既可以成为品德高尚、有益于社会的人，也可以成为道德败坏、有害于社会的人。

气质特征只能影响智力活动的方式，不能预先决定人的成就和智力发展的高低。在同一活动领域有成就的人物中，可以找出不同气质类型代表；在不同活动领域智力杰出的人物中，也可以找出相同气质类型的代表。

可见，任何一种气质类型的人，都有可能成为本专业的专家，当然，也可以成为一事无成的人。

（三）气质类型及其测量

1. 气质类型

气质类型是指在某一类人身上共同具有的各种气质特征的有规律的结合。由于对气质的实质及其特性的理解不一样，因而对气质类型及其典型心理特性的描述也是不一样的。

（1）瑞士心理学家荣格关于个性类型的理论主要涉及气质类型的问题。他根据力必多作用的方向不同，把人区分为外倾与内倾两种基本类型。

人的力必多倾向于外部环境，属于外倾型；人的力必多倾向于自己，属于内倾型。外倾型的人活泼、开朗、爱交际、爱出外、待人热情、诚恳、随和，适应环境的能力较强，但比较轻率、不拘泥于小事、缺乏自我分析与自我批评。内倾型的人心理活动倾向于内，常因过分担心而缺乏决断力，他们有自我分析和自我批评的精神，但对新环境的适应不够灵活。

荣格还提出四种思想机能，即①感觉：指明事物存在于什么地方，但不说明它是什么。②思维：指明感觉到客体是什么，并给它命名。③情感：反映事物是否可为个体所接受，决定事物对个体有什么价值。④直觉：在没有实际资料可以利用时，对过去和将来的事件所做的粗略的推断。

根据内、外倾与四种思想机能的组合，荣格提出了个性的八种类型。它们的名称及典型特点是：①思维外倾型：按固定规则行事，客观而冷静；积极思考问题；武断、感情压抑。②情感外倾型：极易

动感情，尊重权威和传统；寻求与外界的和谐，爱交际；思维压抑。

③感觉外倾型：寻求享乐，无忧无虑，社会适应性强；不断追求新异感觉经验，或许好吃，对艺术品感兴趣；直觉压抑。④直觉外倾型：作决定不是根据事实，而是根据预感；不能长时间地坚持某一观点，好改变主意；富于创造性，对许多无意识的东西甚为了解；感觉压抑。⑤思维内倾型：强烈渴望私人的小天地，缺乏实际判断力，社会适应性差；智力高，忽视日常实际生活；情感压抑。⑥情感内倾型：安静，有思想，感觉过敏；孩子般地令人难以理解；对别人的意见和情感漠不关心，无情绪流露；思维压抑。⑦感觉内倾型：易受情绪决定，被动、安静、艺术性强；不关心人类的事业，只顾身旁刚发生的事情；直觉压抑。⑧直觉内倾型：偏执而喜欢做白日梦，观点新颖但稀奇古怪；苦思冥想，很少为人理解，但不为此烦恼；以内部经验指导生活。

荣格虽然把人分成了八种类型，但认为属于某种类型的极端形式的人是不存在的。多数人都同时兼有外倾和内倾两种机制，也同时具有不同的思想机能，只不过在不同的人身上，它们具有相对的优势罢了。荣格的理论对研究个性有很大的影响，对日常生活和医疗实践也有一定的意义。

(2) 艾森克是英国一位著名的研究个性的心理学家。他接受了古希腊、罗马学者关于四种气质的描述和德国心理学家冯特(Wundt)按情绪维度来划分气质的思想，提出了个性结构的层次性质的理论。在这个理论中，艾森克主要分出了个性结构的两个维度：①个性的内倾与外倾。内倾易受环境的影响，其特点表现为焦虑与纳闷；外倾较少受到环境的影响，其特点表现为冲动与抗拒。②个性的稳定与不稳定，有时候也称为高神经质与低神经质的维度或情绪性的维度。稳定指情绪不易激动；而不稳定指心境波动、易怒、易焦虑、多愁善感等。

根据个性的两个维度，艾森克把人分成了四种类型：稳定内倾型、稳定外倾型、不稳定内倾型和不稳定外倾型。稳定内倾型表现为温和、镇定、安宁，善于克制自己，相当于粘液质的气质；稳定外倾型表现为活泼、悠闲、开朗，富于反应，相当于多血质的气质；不

稳定内倾型表现为严峻、慈爱、文静，易焦虑，相当于抑郁质的气质；不稳定外倾型表现为冲动、好斗、易激动等，相当于胆汁质的气质（见图3）。

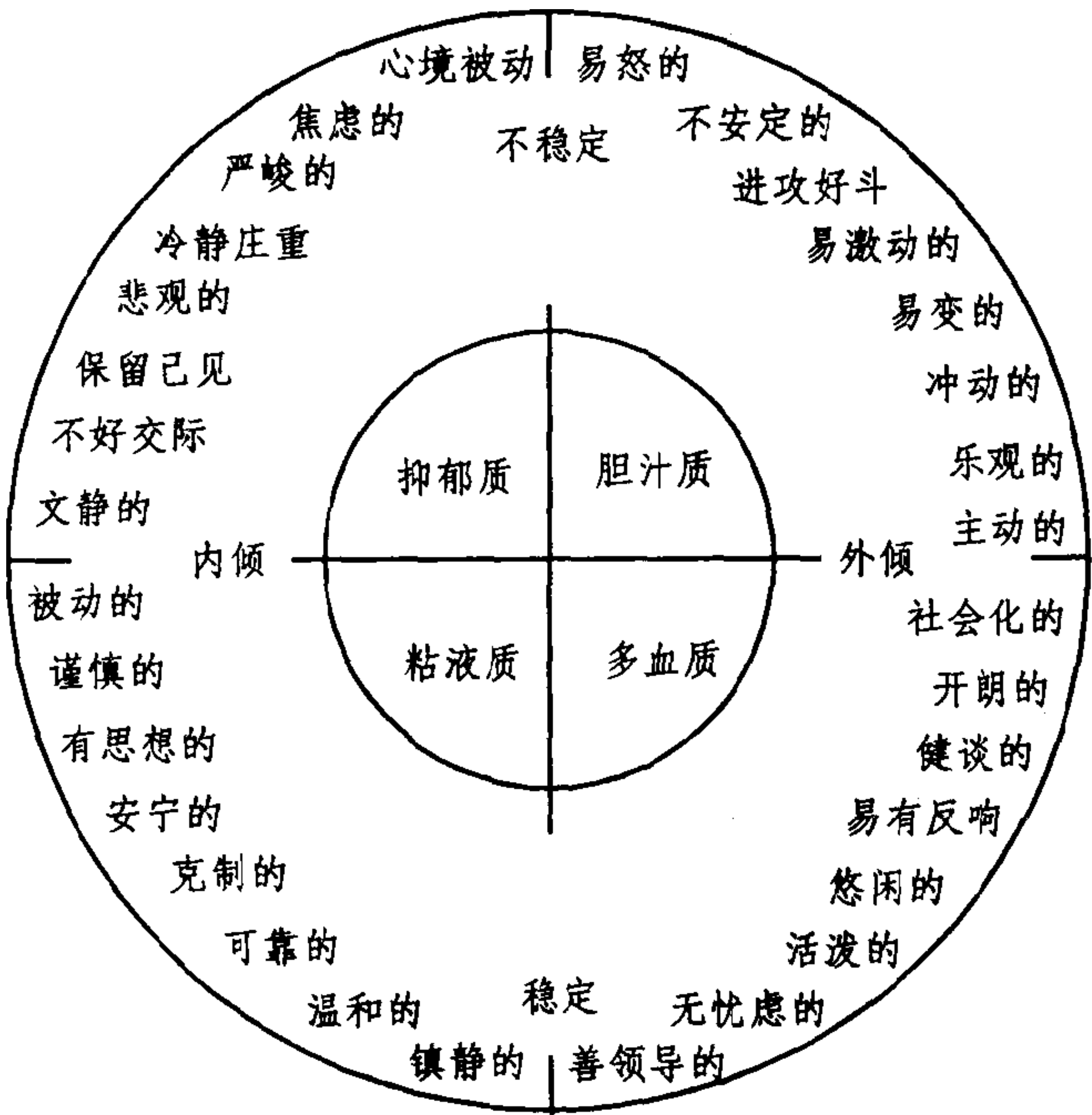


图3 [英] 艾森克两维度个性结构图示（艾森克，1967年）

图内的小圆圈代表着四种传统的气质类型。大圆代表了按两个维度区分的四种人格类型。从图上可以看到，艾森克关于个性结构类型的理论，是以传统的四种气质类型理论为基础，它所表明的人格特点，也是以个体的心理活动和行为的外部动力特点为主要内容的。因此，艾森克的个性类型理论实际上是一种气质类型的理论。

2. 气质自测①

气质60题测验是一种通俗的问卷测验。该测验由于简便易做，时间短，可自行统计结果，而且测验结果也比较符合实际。因此常用于了解自测者的气质特点，也常用于自测者的自我了解，发现个性中的长处和弱点。这类测验在实际中颇受欢迎。

下面60道题，可以帮助你大致确定自己的气质类型，在回答这些问题时，你认为：

很符合自己情况的	记 2 分
比较符合的	记 1 分
介于符合与不符合之间的	记 0 分
比较不符合的	记 - 1 分
完全不符合的	记 - 2 分

[测试题]

- 1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
- 2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
- 3. 宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
- 4. 到一个新环境很快就能适应。
- 5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
- 6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑剔别人。
- 7. 喜欢安静的环境。
- 8. 善于和人交往。
- 9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
- 10. 生活有规律，很少违反作息制度。
- 11. 在多数情况下情绪是乐观的。
- 12. 碰到陌生人觉得很拘束。
- 13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。

① 选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，第203～209页，山东教育出版社，1999年2月第1版。

14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题总是举棋不定、优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，又觉得什么都没有意思。
18. 当注意力集中于一事物时，别的事很难使你分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景，常有一种极度恐怖感。
21. 对学习、工作怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作学习时间长了，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人总是说我闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里有话宁愿自己想，不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
37. 学习、工作同样一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师或他人讲授新知识、新技术时，总希望他讲得慢些，多重复几遍。

40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花时间长。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育运动，或者参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围人的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复做熟练性工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌，似乎比别人记得清楚。
54. 别人说你“出语伤人”，可你并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷、头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事常使你失眠。
59. 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂了以后很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

[计分与评价]

为了问卷可反复使用，尤其是为了便于结果处理，可将得分填入表22。

A、如果某一项或两项的得分超过20分，则为典型的该气质。例如胆汁质项超过20分，则为典型的胆汁质；粘液质和抑郁质两项得分超过20，则为典型粘液—抑郁质混合型。

B、如果某一项或两项以上得分在20分以下，10分以上，其他各项得分较低，则为该项一般气质。例如，一般多血质；一般胆汁—

表 22 气质自测测试题计分表

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
粘液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																

多血质混合型。

C、若各项得分都在10分以下，但某项或几项得分较其余项为高（相差5分以上），则为略倾向于该气质（或几项混合）。例如略偏粘液质型、多血质—胆汁质混合型等。

其余类推。

一般来说，正分值越高，表明被试者越具有该项气质的典型特征；反之，分值越低或越负，表明越不具备该项特征。

[典型特征]

四种气质类型的典型特征如下：

胆汁质：直率热情，精力旺盛，脾气急躁，情绪兴奋性高，容易冲动，反应迅速，心境变化剧烈，具有外倾性。

多血质：活泼好动，反应灵敏，乐于交往，注意力易转移，兴趣和情绪多变，缺乏持久力，具有外倾性。

粘液质：安静，稳重，沉着，反应缓慢，沉默寡言，三思而后行，

情绪不容易外露，注意力稳定而较难转移，善于忍耐，偏内倾型。

抑郁型：情绪体验深刻，行动迟缓，具有较高的感受性，善于觉察他人不易注意的细节，富有幻想，胆小孤僻，具有内倾性。

一般来说，若在抑郁质项得分偏高，提示容易引起心理困扰或不适应；而典型胆汁质—抑郁质混合型的人面临挫折时，可能比其他气质类型的人有更明显、强烈的反应。咨询过程中，咨询员可借气质测验来寻找心理问题的影响因素，以及提供有针对性的心理调节、个性塑造的参考意见。

二、性格及其测量

（一）什么是性格

性格是个人在对现实的态度和行为方式中表现出来的稳定的个性心理特征。

生活在现实社会中的每一个人，都意识到社会现实给予他的影响，并对这种影响有其特定的反应。如果这种应答活动获得成功，就得到客观现实的强化，如果失败了则被否定。长此以往，客观事物对个体生活不断渗透，通过人的认识、情感、意志逐渐地保留在心理机构之中，而形成一定的态度体系，并以一定的形式调整着自己的行为方式。如果其中某些反应已经巩固起来，成为个体经常采取的态度和与之相应的行为方式，这就标示了这个人的性格特征。

性格是某些心理特征在一个人身上有机结合的反映，体现出个人的独特风格。比如一个人对自己担当的工作总是勤勤恳恳，善于克服各种困难去完成任务；对那些在工作中具有创新精神的同伴给予支持和赞许；对工作不负责和完不成任务的人，勇于对他们进行批评和热心帮助。从这个人在对别人、对劳动、对自己的态度和行为方式上的表现，可以看出他具有坚毅、勇敢、顽强和热情的统一风格，这些心理特征的统一总和构成他的性格。

性格是贯穿在一个人的整个行为中的具有倾向性的稳定的心理特征。就是说，个人的性格一经形成就具有相对稳定性，在某种

情况下，总是表现出特定的生活感情和态度。所谓性格的稳定性并不是说一个人在行为举止上都是千篇一律的，而是指人的性格基本结构是不变的。性格的稳定性，也不是说它是不可改变的。性格特征是在人和客观现实相互作用的过程中形成的，它又随着人和客观现实相互作用过程的变化而改变。

性格与道德品质和世界观相联系，它在个性中具有核心意义。因为，人对现实的态度和行为的后果，可能有益于社会，符合多数人的利益，也可能危害社会，损害多数人的利益。因此，性格必然受一定道德规范约束，并对它有好或坏的评价，不同性格特点的社会价值是不一样的。

（二）性格与气质

在日常生活中很难区分在人身上所表现的某些性格特征和气质特征。因此，往往把性格和气质视为同一概念。其实，性格和气质是个性结构中既有区别而又有联系的交织在一起的两个方面。

1. 性格与气质的区别

性格和气质是两个古老的概念，它们是从不同的实践领域中发展起来的。古希腊哲学家泰奥弗拉斯托斯把性格归入社会现象，从伦理道德角度去描绘性格特征。由古希腊医学之父希波克拉底开创的气质学说，则是根据医疗的需要，从生理解剖方面去探讨气质的特性。

性格和气质二者的某些特征可能是一致的，但这不能说性格和气质是等同的。实验表明，相同气质类型的人可以形成互不相同的性格特征，不同气质类型的人又可形成相同的性格。

性格和气质的发展也并不总是同步的。实验和观察表明；初生婴儿最先发展起来的心理特点只是与神经系统特征直接相联系的一些气质特征。性格则是随着儿童自我意识而发生发展。由于气质较多受生物因素制约，因此，它变化较难、较慢；而性格是后天形成的，由生活实践决定，它也具有稳定性的特点，但比起气质来说它的变化较易、较快。正因为如此，当生活实践要求人的个性改变时，在成人身上相互交织在一起的性格和气质的变化也不可能是同步的。

2. 性格和氣質的關係

(1) 在性格的表現上涂有一定氣質的特色。比如，同具勤勞性格品質，胆汁質者常常是情緒飽滿，急切利索地去完成任務；多血質者往往興高采烈、充滿熱情；粘液質者則可能是不動聲色，從容不迫地工作；抑郁質者則經常表現出善于體察事物的細小變化，認真地默默地對待工作。

(2) 氣質還可以影響性格的發展速度。如由於胆汁質和多血質的神經過程興奮強於抑制過程，因此，它們比粘液質更容易形成果斷性和勇敢性。

(3) 性格對氣質也發生一定的影響。由於人的性格受動機、理想和價值觀、人生觀等個性傾向制約，因此性格對氣質也給予深刻影響。在生活實踐中形成的對客觀現實的態度和行為方式，在某種程度上掩蔽或改造着氣質，使其服從於實踐要求。

(三) 性格結構

性格有着多種多樣的特征，由這些特征組合成複雜的結構。分析性格結構在於把它的基本組成部分或基本特征划分出來，找出它們之間的聯系，確定它們在性格結構中的地位，以便於深入地了解性格的實質，通常從四個方面進行分類：

1. 對現實的態度和對自己的性格特征

人接受現實生活的影響，总是以一定的態度給予反應。由於現實的對象和現象的多样性，因此，人對現實的態度的性格特征也是多種多樣的。具體表現為個人對他人的態度、對集體的態度、對社會的態度；個人對勞動的態度、對工作的態度；個人對自己的態度等方面的特征。

(1) 對別人、集體、社會態度的性格特征。屬於這方面的特征主要有：集體主義、富于同情心、誠實、正直、有禮貌等；與此相對立的有對集體榮譽漠不關心、自私、孤僻、虛偽等等。

(2) 對勞動和工作態度的特征。屬於這方面的性格特征主要有：勤勞或懶惰；有責任心或粗心大意；認真或馬虎；有首創精神或墨守成規；節約或浮華等等。

(3) 對自己態度的特征。屬於這方面的性格特征主要有：謙虛

或自负；自信或自满；自豪或自卑；大方或羞涩等。

2. 性格的意志特征

人自觉地调节自己行为的心理过程是意志过程，人自觉地调节自己的行为方式和水平标明性格的意志特征。

(1) 对行为目标明确程度的特征。属于这方面的特征有：有目的性或冲动性；独立性或易受暗示性；有组织纪律性或放纵性等。

(2) 对行为自觉控制水平的特征。属于这方面的特征主要有主动性和自制力。

(3) 在紧急状态或困难情况下表现的意志特征。属于这方面的性格特征主要有勇敢、果断、镇定和顽强等。

(4) 对自己做出决定贯彻执行方面的特征。属于这方面的特征主要有恒心、坚韧性、执拗、顽固性等。

3. 性格的情绪特征

情绪是人对客观现实的一种特殊反映形式，它是主体依据客观事物对人的不同意义而产生的对该事物的不同态度，在主观世界中产生肯定或否定的体验。人的情绪状态影响着他的全部活动，当人对情绪的控制具有某种稳定的、经常表现的特点时，这些特点就构成一个人的性格情绪特征。其表现如下：

(1) 情绪强度方面的性格特征。这种特征表现为情绪对人的行为活动的感染程度和支配强度，以及情感受意志控制程度。

(2) 情绪稳定性方面的性格特征。表现为情绪起伏和波动的程度。

(3) 情绪持久性方面的性格特征。表现为情绪对身体、生活与工作影响存留的时间长短。

(4) 主导心境方面的性格特征。情绪对人的身心稳定而持久的影响即形成心境状态。心境状态在不同人身上有显著差异性，因此，每个人都具有主导心境。有的人可能经常是精神饱满、欢乐愉快；有的人可能是经常抑郁低沉；另一些人则可能经常是平和宁静的。这些都体现出人各自不同的主导心境的性格特征。

4. 性格的理智特征

表现在感觉、知觉、记忆、思维和想象等认知方面的个人特点，

称之为性格的理智特征。

(1) 表现在感知方面的性格特征。主动观察特征和被动观察特征，前者在感知中不易被周围刺激物所干扰，能按照自己的目的任务进行观察，后者则明显地易受环境刺激所影响。知觉的详细分析特征和概括性特征，前者特别注意事物的细节，后者多注意事物的整体和轮廓。感知的快速性特征和精确性特征，前者反应迅速，但观察不持久，后者观察仔细。

(2) 表现在思维方面的性格特征。善于独立思考或搬用现成答案；偏好分析或偏好综合等都属于这方面的性格特征。

(3) 在这方面有主动想象和被动想象之别；有大胆想象和想象受限制之分等等。

(四) 性格自测^①

这里所提供的性格测验是一种通俗的问卷测验，这种问卷简便易操做，可帮助你了解自我，完善自我。

下列试题中，凡单数题，回答“是”记0分，“不置可否”记1分，“否”记2分。请按表23计分。

凡双数题，回答“是”记2分，“不置可否”记1分，“否”记0分。

[内外向性格测试题]

1. 在大庭广众面前不好意思。
2. 对人一见如故。
3. 愿意一个人独处。
4. 好表现自己。
5. 与陌生人难打交道。
6. 开会时喜欢坐在被人注意的地方。
7. 遇有不快事情，能抑制感情，不露声色。
8. 在众人面前能爽快地回答问题。
9. 不喜欢社交活动。

^① 选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，第231～234页，山东教育出版社，1999年2月第1版。

10. 愿意经常和朋友在一起。
11. 自己的想法不轻易告诉别人。
12. 只要认为是好东西立即就买。
13. 爱刨根问底。
14. 容易接受别人的意见。
15. 凡事很有主见。
16. 喜欢高谈阔论。
17. 会议休息时宁肯一个人独坐也不愿同别人聊天。
18. 决定问题爽快。
19. 遇到难题非弄懂不可。
20. 常常未等别人把话讲完，就觉得自己已经懂了。
21. 不善和人辩论。
22. 遇有挫折不易丧气。
23. 时常因为自己的无能而沮丧。
24. 碰到高兴事极易喜形于色。
25. 常常对自己面临的选择犹豫不决。
26. 不大注意别人的事。
27. 好把自己同别人比较。
28. 好憧憬未来。
29. 容易羡慕别人的成绩。
30. 相信自己不比别人差。
31. 注意别人对自己的看法。
32. 不大注意外表。
33. 发现异常现象容易想入非非。
34. 即使有亏心事也很快被遗忘。
35. 总是把家里收拾得干干净净。
36. 自己放的东西常常不知在哪里。
37. 做事很细心。

- 38. 对于别人的请求乐于帮助。
- 39. 十分注意自己的信用。
- 40. 热情来得快，消退得也快。
- 41. 信奉“不干则已，干则必成”。
- 42. 做事情更注意速度而不是质量。
- 43. 一本书可以反复看几遍。
- 44. 不习惯长时间读书。
- 45. 办事大多有计划。
- 46. 兴趣广泛而多变。
- 47. 学习时不易受外界干扰。
- 48. 开会时喜欢同人交头接耳。
- 49. 作业大都整洁、干净。
- 50. 答应别人的事情经常会忘记。
- 51. 一旦对人有看法不易改变。
- 52. 容易和人交朋友。
- 53. 不喜欢体育运动。
- 54. 对电视节目中的球赛尤有兴趣。
- 55. 买东西前总要估量一番。
- 56. 不惧怕从来没做过的事情。
- 57. 遇有不愉快的事情可以生气很长时间。
- 58. 自己做错了事，容易承认和改正。
- 59. 常常担心自己会遭遇失败。
- 60. 容易原谅别人。

[计分与评价]

把4个小计分相加得总分，总分的含义如下：

91分以上为典型外向；81~90分为较外向；71~80分为稍外向；61~70分为混合型（略偏外向）；51~60分为混合型（略偏内向）；41~50分为稍内向；31~40分为较内向；30分以下为典型内向。

表 23 内外向性格测试题计分表

题号	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	小计
得分																
题号	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	小计
得分																
题号	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	小计
得分																
题号	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	小计
得分																

向。

[内外向性格的典型特征]

内向者沉郁、安静，处事谨慎、优柔寡断，富有想象，动作缓慢，应变能力较弱，不善社交。

外向者开朗、活泼，善于交际，感情外露，不拘小节，独立性强，易适应环境，易轻信，易冲动。

第三节 塑造健康的个性

一、健全个性的几种模式

自20世纪50年代后期以来，由于重视人的潜能研究，为心理学领域带来一次变革。对健康个性、健康心理方面的研究，越来越多的给予关注。一些心理学家根据他们的临床经验，运用心理测验、会晤等方法，对被认为具有高健康的水平的人进行研究，提出许多健全人格模式。

1. “成熟者”模型

美国人格心理学家奥尔波特在哈佛大学长期研究高心理健康水平的人，并把他们称做“成熟者”。从他们身上归纳出七个特点：

- (1) 有自我扩展能力；
- (2) 与他人热情交往，关系融洽；
- (3) 情绪上有安全感，自我接纳；
- (4) 具有现实性知觉；
- (5) 客观地看待自己；
- (6) 有多种技能，并专注于事业；
- (7) 行为的一致性是其人生哲学。

2. “自我实现者”模型

美国心理学家马斯洛，对“自我实现者”进行了深入研究。发现这些人都满足了自己的自我实现的需要，所有的能力都得到了运用，所有的潜能都得以实现。马斯洛从“自我实现者”身上归纳出十四个特点。（见第十四章第三节）

3. “功能充分发挥者”模型

美国人本主义心理学家罗杰斯认为，“功能充分发挥者”在许多方面像是一个婴儿，这是一个纯洁的自我，真正的善。认为幸福不意味一个人所有生物需要都得到满足，如财产和地位。幸福的真谛在于积极参与实现的倾向，在于持续的奋斗，而不是它的结果。罗杰斯把“功能充分发挥者”概括为以下五种特征：

- (1) 他们的社会经验都能正确地、符号化地进入意识领域。
- (2) 协调的自我。
- (3) 以自己的内在评价机制来评价经验。
- (4) 自我关注。
- (5) 乐意给他人以无条件的关怀，能与其他人高度协调。

4. “创发者”模型

美国心理学家埃·弗洛姆认为，每个人都有充分利用自己潜能成长和发展的固有倾向。他强调社会变革是产生大量健康者或“创发者”的惟一途径，“创发者”可以使用自己的所有力量、潜能和能力。弗洛姆按照爱他人的能力、思维能力、幸福和良心四个方面

考虑“创发者”的特点：

(1) 创发性爱情。创发性的爱情是一种自由、平等的关系，在这种关系中，相爱的双方都能保持他们的个性。创发性的爱会使人意识到与被爱者有密切关系，意识到关怀被爱者。

(2) 创发性思维。创发性思维则会使人真正意识到与思维对象的关系，意识到对思维对象的关心。

(3) 有真正幸福体验。这里的幸福不只是愉快的体验，而且是一种生机盎然、充满活力、身体健康和个人各种潜能得到实现的状态。

(4) 以良心为其定向系统。“创发者”有一种特殊的良心，弗洛姆称之为“人本主义”良心。支配心理健康的人本主义良心引导人们以一定的行为方式，实现个性的充分发展和表现，并使人获得幸福感。心理健康者也是自我定向者，是自律的。

二、当代青年健康个性的塑造

个性的力量是伟大的，在它的支配下，人征服了自然界，为人类社会创造了辉煌的历史。未来学家预测，21世纪将属于能承受社会变化和经济改革所带来冲击的个性健全者。21世纪对我们青年大学生来说，充满着机遇与挑战。如果我们想在人生的各阶段都处于不败之地，都能给自己准确定位，就必须优化自己的性格品质，培养健全个性。

(一) 道德品质

道德是一种社会现象，是某一个阶段或集团所要遵循的准则。道德品质是道德现象在个人身上的反映，它在性格结构中属于高层次部分。品德的形成，是一个由具体、特殊的行为情境向抽象、概括的道德观念发展的过程。

人是社会的人，人之所以能成就事业，生活得有意义，是因为他适应社会，能与社会协调发展。为了迎接21世纪社会、经济发展所带来的挑战，青年大学生要重视个人的道德修养，使自己的道德行为在不同的情境中具有一致性。高尚的品质既是做人之本，又是

成就事业的前提。凡能成就事业者，他的身上都具备了热爱祖国、勤奋、刻苦、协同共事、献身事业等优秀的品质。

（二）自尊心

自尊是个人要求社会、集体和他人尊重自己，尊重自己的社会地位和荣誉的心理倾向。

自尊心是性格结构中的可贵品质。原苏联教育家苏霍姆林斯基认为：“人类有许多高尚品格，但有一种高尚的品格是人性的顶峰，这就是个人的自尊心。”自尊的人渴望表现自己，进取心强，关心自我形象，对平等有强烈要求；热爱真理，尊重客观现实；既不孤芳自赏，也不随波逐流，对他人能接纳和信任。正因为如此，自尊心能使人采取积极的生活态度，成为推动人们不断进取的巨大动力。

缺乏自尊心会使人产生自卑心理，自轻自贱，妄自菲薄，甚至自暴自弃。缺乏自尊心的人与他人交往，常常发生困难，有孤独感；荣誉、成就、地位等社会要求水平降低，丧失向上的勇气和决心，变得意志消沉，遇到挫折有可能就此沉沦。

（三）自信心

自信心指人们相信凭借自己的能力，能够克服各种困难，并会有所成就。

一个人在学习、工作和生活中不可能一帆风顺。有的人一遇挫折和失败就情绪低落，怨天尤人，灰心丧气，甚至惊慌失措，彻底崩溃；有的人则视胜败为“兵家常事”，从中汲取教训，在失败中找成功的因素，继续努力。

著名的古代文学家韩愈在第一次应试《不迁怒不贰过论》时，觉得这篇文章自己写得很满意，不料应试失败。第二年又面对同一主考和去年同样的考题，韩愈又把去年考试的文章重新端出，结果被取为第一名。如果不是韩愈有信心，谁敢将落第文章再去应试同一主考。

培养自信心的关键是要肯定自身的存在价值，学会客观地分析自己，既要看到自己的长处，也要了解自己的短处。自信心强的人能够充分利用自己的长处，有效地避免短处。他们永远朝气蓬勃

勃，乐观向上，信心百倍，遇到困难也表现出巨大的勇气和力量，在自信心的推动下，能够充分挖掘自己的潜力，顺利地把工作开展下去。

（四）责任心

在社会生活中，个人的行为总是对社会和他人产生直接或间接影响，因而人的行为必须对他人或社会负责，必须按一定的社会规范去行动。如果人与人之间互不负责，互不尽义务，社会就不称其为社会了。责任心一旦树立，成为个性心理的组成部分，就具有稳定性，它使人能自觉、主动、积极地尽职尽责。当一个人完满地尽到自己的责任时，会产生满意的、愉快的情感，如果没有尽到自己的责任，会深感不安和内疚。可以说，有了责任心，个人的价值才能得到充分、合理的体现。

（五）竞争心

竞争是推动个体不断前进的精神力量。它的作用在于激励人们努力奋斗，求得个人的发展和整个社会的进步。竞争中的失败并不意味着断送了前程，关键在于总结经验教训，以利再战。竞争有利于提高工作效率和学习成绩，增强智力和操作能力，在竞争的过程中也能培养良好的人格品质。

意志薄弱的人往往过分地看中竞争中的一时胜负，事实上，胜败乃是常事，人的能力有大有小，重要的是要正确评价自己，只要勇于参与竞争，我们就会发现自身的实力与价值所在。

（六）友谊感

友谊感是人类崇高而优美的品质之一。友谊使人开朗、热情和坦诚，使个性向健康的方向发展。而缺乏友谊的人在情绪上往往有很大困扰，轻则会产生孤独、恐惧、焦虑，重则会产生多疑、嫉妒、敌对、攻击的心态和行为。

在竞争日趋激烈的今天，我们更需要友谊，需要协作。《青年文摘》所载《追随智慧——中国人在微软》一文，其中有这样一段话：“在现代软件的构造中，你做任何事情都要合作”。

当代大学生在学校就要培养自己的友谊感和协作精神。这其

中包含着同学间的友爱、师生间的关爱、对父母亲人的热爱，这是将来工作中能同大家协同共事的基础。我们可以把“微软”的灵魂称做为“团队精神”，这其中除了“友谊”之外，还应包括“责任”。其实友谊和责任是不能截然分开的。

(七) 独立、自主性

独立性是个人在未被强制的情况下自觉自愿地行动的心理倾向。有独立性的人不但善于行动，还善于思考。独立与自主常是相互联系的孪生姐妹。

自主性首先体现为清晰的自我意识。我们做的事情无论其意义大小，只要它的确经过我们思考是我们主动而愿意去做的，则接近主动性。其次，主动性体现为一种目的感和使命感。具有自主性的人善于培养生活的目的感，不断赋予生活新的意义。自主性绝不能通过模仿别人而得到，必须充分挖掘自己的潜能，突出自己的个性，深刻认识自己，才能具备自主性。

(八) 自制

自制是指一个人自觉地调节和控制自己行动的品质。一个人在事业上的成功需要有坚强的自制力。自制力强的人，能够理智地对待周围发生的事件，有意识地控制自己的思想感情，约束自己的行为，成为驾驭现实的主人。

健康的人生需要不断地完善与优化。要优化人生，就要改进我们的生活风格，改进我们的个性，改进我们的适应方式。如果没有完满的个性做基础，选择与决策的质量就不可能得到根本的提高，因为做决定与人的价值观、世界观、人生观息息相关。请你从现在开始认真思考，成为一个自尊、自信、自主、独立、有责任心、自制力强的现代人。

第十六章 创 新

人类的历史，实际上就是一部人类不断创新的历史。江泽民同志说：“创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力，”“一个没有创新能力的民族，难以屹立在世界先进民族之林。”^①历史进步的本质在于创新，激励、壮丽的人生价值体现在创新，民族的振兴、国家的强盛同样离不开创新。

第一节 创新、创造与创造力

21世纪国力的竞争，归根到底是科技的竞争，科技的根本在创新，创新的关键在人才，创新的核心是创造性思维。

一、创新

《学会生存：教育世界的今天和明天》一书中指出，“人们不断要求教育把所有人类意识的一切创造力潜能都解放出来”，“人是在创造活动中并通过创造活动来完善他自己的”，“教育既有培养创造精神的力量，也有压抑创造精神的力量。教育在这个范围内有它复杂的任务。这些任务有：保持一个人的首创精神和创造力量而不放弃把他放在真实生活中的需要；传递文化而不用现成的模式去压抑他；鼓励他发挥他的天才、能力和个人的表达方式，而不助

^① 江泽民同志在1995年全国科学技术大会上的讲话。

长他的个人主义；密切注意每一个人的独特性而不忽视创造也是一种集体活动。认清这些任务乃是现代心理教育学研究最有成果的智力成就之一”。

（一）谈创新

新的世纪，新的起点，面对激烈的竞争，人们应该怎样看待创新。

江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会讲话中指出：“全党和全社会都要高度重视知识创新、人才开发对经济发展和社会进步的重大作用，使科教兴国真正成为全民族的广泛共识和实际行动。”

朱镕基同志在九届人大二次会议的《政府工作报告》中也明确提出：“大力推进素质教育，注重创新精神和实践能力的培养，使学生在德、智、体、美等方面全面发展。”国务院1999年正式批转实施的《面向21世纪教育振兴行动计划》明确提出要实施“跨世纪素质教育工程”，要求素质教育从典型示范为主转向整体推进和制度创新为主。

1999年11月1日，是中国科学院建院50周年的纪念日。院庆期间，中国科学院院长路甬祥认为：“中国文化上有许多优势，但在某些方面也存在很大的保守性。人们不善于去做完全有别于其他人的事情。例如，在科学研究领域，科学家们就缺乏独创性，易于随波逐流。我对德国、美国和日本的许多创新实验都感兴趣。在本世纪上半叶，通过人才和知识的逐步积累，德国取得了很大的成就。通过企业的巨大创新，美国也取得了突出的成就，特别是本世纪下半叶。美国吸引了来自全世界的人才，部分原因是由于美国文化的灵活性。当然，日本则采取了不同的策略，在工业的技术创新方面取得了巨大成功。”^①

2000年中国教育绿皮书《中国教育现状述评》中提出，素质教育的特征之一是“重视学生创新精神和实践能力的培养”。

^① 《路甬祥纵论中科院改革》，载《光明日报》2000年7月17日，B1版。

民族创新精神的复兴，关键在于教育。素质教育要完成培育民族创新精神和培养创造性人才的特殊使命。高等学校要重视培养大学生的创造能力，普遍提高大学生的人文素养和科学素养，努力为优秀人才的脱颖而出创造条件，尤其是要下工夫造就一批真正能站在世界科学技术前沿的学术带头人和尖子人才，以带动和促进民族科技水平与创造能力的提高。可以说，高等学校实施素质教育的重点就是培养创新人才和为经济社会发展服务。

（二）理解创新

科学研究要发人之所未发，它是一种创新活动。创新的本质是对现有的不满足、怀疑、否定和超越。为此必须具备强烈的批判精神，不论遇到什么事情，包括对那些看起来与经验事实并不矛盾的东西都敢于怀疑。要牢固地树立求异思维和创新意识，同时，还要掌握正确的研究方法，才能在创新方面有所建树。

求新就是发现和创造，即在科学研究的过程中努力创新。创新是科学研究的生命，是一种艰苦探索的过程，是一种批判、质疑、求证的过程，是一种坚持独立见解的过程，是一种接受新事物、维护新观点的过程。求新的结果是创新，从实践过程上看，这个结果的到来有长有短，几个月、几年、甚至几十年，这在科学研究史上屡见不鲜；从研究的过程看，这个结果的到来，往往要经历曲折反复，失败、失败，或只是误解、误解，直至最终成功；从评价过程看，外界的惊羡赞叹、讽刺挖苦，甚至排斥打击，不一而足；从接受过程看，人们对其从怀疑、反对、否定到认可、接纳、借鉴、推广、改进、发展，一应俱全。这些都可以说是科学研究活动中的一般性问题，需要科学工作者具有稳定、恒久和高度的对科学、对社会、对人类的责任感。

在市场经济的角斗场上，人们欣喜地看到，个人的创造力得到发挥，人的主体意识、创新意识、竞争意识、自由意识不断强化。当今，国家创新体系的人才培养、知识经济时代所需人才的素质要求达到以下三个统一。

1. 科学与人文教育的统一

高新技术在新的世纪中扮演着重要的角色，然而，科学技术迅猛发展给人类带来经济腾飞的同时，也给整个人类生存以重大影

响。它突出地表现在人的物质生活和精神生活的失衡。无论是发达国家还是发展中国家，都面临一种危机和隐患。物质的、技术的追求，在社会生活中占据了极为重要的地位；而精神的生活和追求，则易被忽视、被冷淡、被挤压。自然科学是一个知识体系，强调客观性，侧重教人求真；人文科学既是一个知识体系，又是一个价值体系、伦理体系，更多地教人求善、求美。前者创造出来的物质文明无疑是精神文明的厚实基础；后者通过哲学、历史、文学、艺术的学习熏陶出一种人文素养，使科学技术创造的财富服务于人与自然，营造出一种人与人和谐相处、共生共荣的生存方式。这就要求教育培养出一批适合当代潮流发展的现代人才，他们既要有丰富的科学知识和较强的能力能够适应市场经济带来的竞争和挑战，又能以博大的胸襟关心他人、社会和自然，真正做到科学与人文教育的统一。

2. 智力与非智力的统一

经济时代需要创造型人才，这种创造性人才，不仅需要较高的智力因素，也需要较高的非智力因素，甚至非智力因素比智力因素还重要。在激烈竞争的时代，需要创新的能力、绝处逢生的能力、面对挫折的耐力等等。但是如果只有创造的思维而没有勇气和胆识，没有献身精神和执著的坚强意志，是摘不到丰硕成果的。

3. 个性与合作的统一

人才的价值往往通过个性化的途径才得以实现。人才之所以被称其为人才，常常是因为他们在特定的领域做出了特殊的贡献。在知识经济社会中，谁能设计出个性化的、适应不同层次消费者需要的产品，谁就能在市场竞争中取胜。个性化的经济需要个性化的人才，需要使人的个性得到充分发展。但是，个性发展并不是发展个人主义，并不是否定集体主义，个性发展是有前提条件的，那就是必须与社会的需求和你所在组织的需求相结合。应该清醒地认识到，“学会合作”是培养创新人才必备素质之一。这里包括具有正确的合作观和群众创造意识，正确处理人与人之间、个人与集体之间的关系。同时，除了对人坦诚、宽厚、关心等伦理道德修养外，还要有扎实的专业基础和较宽的知识面。要思维敏捷，善于吸收对方

的新思想，捕捉对方的思想火花，并能使对方理解自己的观点等等。当今世界，竞争与合作并存，人才的个性与合作必须统一。

（三）发展创意化

发展创意化是指经济的发展、财富的成长主要依赖于一个民族的创新意识和创造能力。在工业经济时代，经济发展在很大程度上依赖于资源的垄断，对资源的垄断与争夺是工业经济早期阶段的主要内容和特征。但在知识经济时代，资源的垄断，被彻底打破，资源走向共享，走向全球性的优化配置。在技术经济时代，经济发展在很大程度上依赖于对技术的垄断，对技术的垄断与反垄断也曾经是技术经济阶段的重要内容和特征。但在知识经济时代，技术的垄断也将被彻底打破，技术走向市场，技术可以转让，依靠技术垄断，保持经济优势的时代也将宣告结束。这时，决定经济发展的能力以及保持经济竞争优势的最重要的因素，就是一个民族的创新意识及创新能力。正是资源有限，创意无限；技术诚可贵，创新价更高。可以说，知识经济时代是一个主要依靠创新求发展的时代。

创意是一个民族素质、创新能力的综合表现。创意具体表现在经济发展的各个方面，这里就几个主要的方面列举如下：

第一，理论创新——敢于冲破传统理论、观念的束缚，根据社会经济发展的新情况及趋势建构新理论，确立新观念。

第二，制度创新——勇于改革不适应经济发展的经济体制，不断探索更有利于经济发展的体制和模式。

第三，技术创新——不停留于技术的引进消化，也不满足于对各种技术的综合，而是不断寻求技术的改进与创新。

第四，设计创新——立足于全新的设计思想，唤醒人们的沉睡需求，开拓并寻求新的手段及途径抢占新的市场。

第五，模式创新——能根据不同地区、不同环境、不同时间的差异，创造出各具特色的有效的经济发展及运行模式。特色就是创新，没有特色也就谈不上创新。只有不断创新，依靠创新求发展，才能真正赋予经济以内在的活力，也才能真正体现出此时经济的内在需求。

知识经济是人类经济发展到一定阶段的产物，是大工业长期

发展、孕育的结果，也是科技发展、科技应用以及劳动者科学文化素质提高到一定阶段出现的经济发展的新飞跃。进入21世纪的知识经济的发展则主要依靠知识的革命、脑袋的革命。作为人类经济发展的一种新的类型，不是单纯地依靠科技进步，而是在此基础上更多地强调知识的进步、文化的发展。也就是说，要把经济增长真正转移到主要依靠知识进步的轨道上来，由此确立其新的经济增长的知识进步战略。

二、创造

著名教育家陶行知先生在《创造宣言》这篇文章中说：“处处是创造之地，天天是创造之时，人人是创造之人，让我们至少走两步退一步向着创造之路迈进吧！……死人才无意于创造，只要有一滴汗，一滴血，一滴热情，便是创造之神所爱住的行宫，就能开创造之花，结创造之果，繁殖创造的森林。”

创造从其基本形态上说是一种活动，通常所说的创造指的是创造活动。这种活动不是简单的重复劳动，也不是模仿，而是探索未知世界的劳动，其特点是推陈出新，具有创造性。

（一）创造的种类和特征

创造活动多种多样，一般可分为五类。第一类，新的、美的、最佳的身体形态的创造，如表演艺术家和运动员的创造；第二类，新的物质、物资产品的创造，如从事物质生产的工人、农民和科学家的创造；第三类，新的社会关系、新的社会体制的创造，如政治家的创造；第四类，新的人才的创造，如教育管理者、教师的创造；第五类，新的精神产品的创造，如电影、电视、文学作品的创作等等。

创造还可有其他的分类。按照创造的主体创造可分为个体创造与群体创造；按照创造地发现事实还是创造出的产物，创造可分为发现与发明；按照科学性质创造可分为自然科学创造与社会科学创造；按照所达到的水平创造可分为国际先进水平、国际水平、国内先进水平、国内水平和一般水平等。

综合上述不同种类的创造，可以看出创造具有如下特征：

(1) 创造的主体性。完成创造活动的是人，人是创造活动的主体。

(2) 创造的新颖性。凡是创造就意味着产生一种前所未有的新成果。

(3) 创造的控制性。任何一种创造都是主体有目的的控制、调节客体的活动，是主体为实现既定目标而作用于自身客体、自然客体、社会客体，并在创造活动中有控制地进行信息、物质和能量的转换。

(4) 创造的综合性。任何一种创造都是主体辩证的综合各种信息，重新组织新信息的过程。

(5) 创造的进步性。任何一种创造活动的成果必须具有社会价值，有利于社会进步。

(二) 创造的意义与过程

1. 创造的意义

创造是人类心灵最美丽的花朵之一，它与人类的生存与发展息息相关。创造活动不但对科技进步，而且对国家乃至全世界都有着重要的影响。哪个国家能最大限度地发现、发展、鼓励人民的潜在创造性，哪个国家在世界上就处于十分重要的地位，就可立于不败之地。我国创造学研究者许立言说：“在国际经济活动中早就出现了一种新的趋势，这就是产品竞争日趋激烈，现在不是以产品的数量优势占领市场，而是以产品的独特功能一次性占领市场。因此出现了这样一种局面；产品的竞争变成了技术竞争，技术竞争成为了人们的智力竞争，智力竞争则归结为创造力之争。谁持有创造性，谁就在竞争中获胜。”

2. 创造过程

列举一些创造过程的理论以供理解。

——华莱士的四阶段说。英国心理学家华莱士（A. R. Wallace）根据前人的研究，包括对科学家的传记和回忆录进行总结，认为任何创造活动都可能分为下述四个阶段：①准备阶段。在这个阶段里，创造主体已明确所要解决的问题，然后围绕这个问题，收集资料信息，并试图使之概括化和系统化，形成自己的知识、

了解问题的性质、澄清疑难的关键等。同时开始尝试和寻找初步的解决方法，但往往这些方法行不通，问题的解决出现了僵持状态。

②沉思阶段。这一阶段最大的特点是潜意识的参与。对创造主体来说，需要解决的问题被搁置起来，主体并没有做什么有意识的工作。这阶段的时间可以有几个小时、几天、几个月或几年之久。此时，准备阶段所收集的资料储存在创造者的头脑里，他们以一种人们所不知道的、很少意识到或意识不到的方式进行一种内在的加工和组织。这一阶段也叫做创造的潜伏期、孕育阶段。③启迪阶段。进入这个阶段，问题的解决一下子变得豁然开朗，创造主体突然间被特定情景下的某一个特定启发唤醒，猛然发生创造性的新意识，以前的困扰顿时一一化解，问题得以顺利解决。这一阶段伴随着起伏跌宕的情绪体验，创造性的意识在面临问题解决的一刹那间出现，是突然的、完整的、强烈的，给创造主体以极大的快感。这一阶段称为灵感期、顿悟期。④验证阶段。这是个体对整个创作过程的反思阶段，检验解决问题的方法是否正确。在这个阶段，把抽象的新观念落实在具体操作的层次上，提出解决方法必须详细、具体地叙述出来并加以验证。如果验证结果是好的，问题便解决了；如果验证失败了，则上述过程必须全部或部分重新进行。

——邓克尔的三水平说。德国心理学家邓克尔（Duncke）认为，创造性地解决问题的过程由一系列相互联系的心理组织所构成。每一种心理组织都把问题汇总成更狭小更明朗的陈述。它可归纳为三个主要水平：①一般范围，把原来的问题作一般陈述并指出可能解决的方向。②功能解决，它缩小一般的范围。③特殊解决，这是功能解决的更进一步特殊化，从而最终解决了问题。

——王国维的创造三境界说。我国著名学者王国维在其《人间词话》中，以借喻方式表达了有关做学问的“三重境界”，这也是创造活动心理过程的具体反映。这三个境界是：①“悬想”阶段。即“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”。②“苦索”阶段。即“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。③“顿悟”阶段。即“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。

三、创造力

(一) 对创造力的理解

众所周知，爱因斯坦的相对论，达·芬奇的《蒙娜丽莎》，贝多芬的《命运交响曲》和曹雪芹的《红楼梦》都属于创造力表现形式的产品。创造力（Creativity）一词源于拉丁语Create，意思是创造、创建、生产、造就。根据韦伯词典（Webster Dictionary）的解释，创造力就是“创造的能力，才艺智力的开发”。人们对创造力的界定各有侧重，有的强调创造的主观创新，有的强调创造的目的性，有的侧重创造结果，有的重视创造过程，有的从创造的认知能力入手，有的则从创造的动机或人格入手。这些定义从不同的角度或多或少地反映了创造力的一些本质特征，有助于人们科学地揭示创造力的内涵。事实上，创造力不是一种单一的心理活动，而是一系列连续的高水平的复杂的心理活动，要求人的全部体力和智力的高度紧张，以及创造性思维在最高水平上运行。

目前心理学中比较一致的看法是：创造力是个体根据一定的目的任务，运用一切已知信息，开展能动的思维活动，从而产生出种种新颖、独特、有社会或个人价值的产品的智力品质。

(二) 创造力的心理结构

创造力是人脑对客观现实的特殊的反应方式，具有复杂的结构。关于创造力的心理结构，目前主要有以下几种观点：

1. 三成分理论

美国心理学家艾曼贝尔（Amabile）认为个体的创造力主要包括三种成分：①“有关领域的技能”，即特定领域中开展任何活动的基础，包括实际知识、专门技能、该领域的特殊天赋。②“有关创造性技能”，包括认知风格、启发探索新的认知途径以及工作风格。③“工作动机”，包括动机变量，它决定着一个特定的工作态度。

2. 五水平理论

一般来说，创造力存在着五种不同的水平，产生出不同的创造效果。这五种水平是：①表现的创造力，这是最低级的创造能力。只

要能独立表现就可。②生产的创造力，创造者依靠某些环境条件，生产出一个客体。③发明的创造力，创造者将原来分散的事物进行不同寻常的组合；或者以新的方法，解决旧的困难问题。发明的创造力具有高度的社会应用价值，能产生出社会所需要的首创物品。④革新的创造力，创造者往往对自己所属的机构不满，或者对某种权威或理论有异议，于是提出某些新观念、新原则或新理论。⑤呈现的创造力，这种创造能力具有很复杂的形式，要求创造者具有从所提供的一般经验中产生出完全不同的事物的能力，这些事物往往是科学方面最基本的假设。

3. 投资理论

近年来出现的理论的一个共同特点是认为创造力是一个多维的结构，是多种因素的有机结合。同时，重视人的个性心理特征对创造力的影响，将人的人格特征作为创造力的重要组成成分。美国心理学家斯坦伯格（Sterbeng）的创造力的投资理论就认为，人的创造好比市场的投资一样，是将人的能力和精力投到最新、质量最高的思想上面。投资是要用最小的代价取得最高的利润，而创造则是用现有的知识和才能产生出更多更好的有价值的思想或产品。然而，尽管许多人都有创造的愿望，但真正做出创造性的贡献的人毕竟是少数，这是与创造力的整体构成有关。这六种构成因素是：

①智力。创作过程中的关键一步是重新定义问题。在这阶段首先要通过选择编码、选择组合和选择比较来发现问题及其实质，然后通过元成分的计划、控制和评估的信息加工过程实现对创造过程的计划和调节。

②知识。某一领域的知识与创造力之间存在着倒“U”型的关系。知识如果不能灵活运用，将损害人的创造性。一定量的知识储备及良好的知识结构是创造力的必要条件，但能否有创造性还应视个人的思维风格而定。

③思维风格。是指人们运用他们自己的智力和知识的方式。风格代表一种倾向而不是能力本身，它处于能力和人格之间。具有高创造能力的人不仅具有较好的处理新情况的能力，而且有以新的方式看问题，承担新的挑战，以自己的方式组织事物的愿望。

④个性。对于创造而言，这五种因素中个性特征是关键：忍受模糊的能力、克服障碍的意愿、成长的意

愿、冒险、自信。⑤动机。在进行创造性工作时，动机是任务中心，而不是目标中心，是内在动力而不是外在动力。他们最关心的是做什么，而不是从中能得到什么。（6）环境。环境对于创造而言也是很重要的。一是帮助传播创造思想；二是支持创造思想；三是评价和修正这些思想。环境可以促进创造，也可以压制创造。所以要创造一种能鼓励创新的外部环境。斯坦伯格的创造力投资理论，提出了创造是多种因素共同作用的观点，将创造的认知观点与人格的观点结合起来，将创造者自身的因素同环境的因素结合起来考虑，具有集大成的特点。

第二节 创造心理测评

一、创造心理测评①

下面这套简单的测验，测试者只要10分钟左右的时间，就可知道自己是否具有创造才能。当然，如果你需要慎重考虑一下，适当延长测试时间也不会影响测试效果。

测试时，只要在每一句话后面，圈定一个字母表示你同意或不同意。同意的用A，不同意的用C，吃不准或不知道的用B。但是，回答必须准确、忠实，不要猜测。

[测试题]

1. 我不做盲目的事，我总是有的放矢，用正确的步骤来解决每一个具体问题。（A B C）
2. 我认为，只提出问题而不想获得答案，无疑是浪费时间。（A B C）
3. 无论何事，要我发生兴趣，总比别人困难。（A B C）
4. 我认为，合乎逻辑的、循序渐进的方法，是解决问题的最好

① 测试题选自夏洛尔编：《EQ自测》，中国城市出版社，1997年6月第1版。

方法。(A B C)

5. 有时，我在小组发表的意见，似乎使一些人感到厌烦。

(A B C)

6. 我花费大量时间考虑别人是怎样看待我的。(A B C)

7. 做自认为是正确的事情，比力求博得别人的赞同要重要得多。(A B C)

8. 我不尊重那些做事似乎没有把握的人。(A B C)

9. 我需要的刺激和兴趣比别人多。(A B C)

10. 我知道如何在考验面前，保持内心镇静。(A B C)

11. 我能坚持很长一段时间解决难题。(A B C)

12. 有时我对事情过于热心。(A B C)

13. 在无事可做时，我倒常常想出好主意。(A B C)

14. 在解决问题时，我常常单凭直觉来判断“正确”或“错误”。

(A B C)

15. 在解决问题时，我分析问题较快，而综合所收集的资料较慢。(A B C)

16. 有时我打破常规去做我原来并未想到要做的事。

(A B C)

17. 我有收藏癖。(A B C)

18. 幻想促进了我许多重要计划的提出。(A B C)

19. 我喜欢客观而又理性的人。(A B C)

20. 如果要我在本职工作之外的两种职业中选择一种，我宁愿当一个实际工作者，而不当探索者。(A B C)

21. 我能与自己的同事或同行很好地相处。(A B C)

22. 我有较高的审美感。(A B C)

23. 我的一生中，我一直在追求着名利和地位。(A B C)

24. 我喜欢坚信自己的结论的人。(A B C)

25. 灵感与获得成功无关。(A B C)

26. 争论时，使我感到最高兴的是，原来与我观点不一致的人变成了我的朋友。（A B C）

27. 我更大的兴趣在于提出新的建议，而不在于设法说服别人接受这些建议。（A B C）

28. 我乐意独自一人整天“深思熟虑”。（A B C）

29. 我常避免做那种使我感到低下的工作。（A B C）

30. 在评价资料时，我觉得资料的来源比其内容更为重要。

（A B C）

31. 我不满意那些不确定和不可预言的事。（A B C）

32. 我喜欢一门心思苦干的人。（A B C）

33. 一个人的自尊比得到他人敬慕更为重要。（A B C）

34. 我觉得那些力求完美的人是不明智的。（A B C）

35. 我宁愿和大家一起努力工作，而不愿意单独工作。

（A B C）

36. 我喜欢那种对别人产生影响的工作。（A B C）

37. 在生活中，我经常碰到不能用“正确”或“错误”来加以判断的问题。（A B C）

38. 对我来说，“各得其所”、“各在其位”，是很重要的。

（A B C）

39. 那些使用古怪和不常用词语的作家，纯粹是为了炫耀自己。（A B C）

40. 许多人之所以感到苦恼，是因为他们把事情看得太认真了。（A B C）

41. 即使遭到不幸、挫折和反对，我仍然能够对我的工作，保持原来的精神状态和热情。（A B C）

42. 想入非非的人是不切实际的。（A B C）

43. 我对“我不知道的事”比“我知道的事”印象更深刻。

（A B C）

44. 我对“这可能是什么”比“这是什么”更感兴趣。
(A B C)
45. 我经常为自己在无意之中说话伤人而闷闷不乐。
(A B C)
46. 纵使没有报答，我也乐意为新颖的想法而花费大量时间。
(A B C)
47. 我认为，“出主意无甚了不起”这种说法是中肯的。
(A B C)
48. 我不喜欢提出那种显得无知的问题。(A B C)
49. 一旦任务在肩，即使受到挫折，我也要坚决完成它。
(A B C)
50. 从下面描述人物性格的形容词中，挑选出10个你认为最能说明你性格的词：

精神饱满的	有说服力的	实事求是的	虚心的	
观察力敏锐的	谨慎的	束手束脚的	足智多谋的	
自高自大的	有主见的	有献身精神的	有独创性的	
性急的	高效的	乐意助人的	坚强的	老练的
有克制力的	热情的	时髦的	自信的	不屈不挠的
有远见的	机灵的	好奇的	有组织力的	
铁石心肠的	思路清晰的	脾气温顺的	可预言的	
拘泥形式的	不拘礼节的	有理解力的	有朝气的	
严于律己的	精干的	讲实惠的	感觉灵敏的	
无畏的	严格的	一丝不苟的	谦逊的	复杂的
漫不经心的	柔顺的	创新的	实干的	泰然自若的
渴求知识的	好交际的	善良的	孤独的	
不满足的	易动感情的			

[计分方法] (表24)

(50) 下列每个形容词得2分：

表 24 创造心理测试题计分表

题号 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	0	0	4	-2	2	-1	3	0	3	1	4	3	2
B	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1
C	2	2	0	3	0	3	-1	2	-1	3	0	-1	0

题号 答案	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
A	4	-1	2	0	3	0	0	0	3	0	-1	0	-1
B	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0
C	-2	2	0	2	-1	2	2	2	-1	2	2	3	0

题号 答案	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
A	2	2	0	-2	0	0	3	-1	0	1	2	0	-1
B	1	0	1	0	1	1	0	0	1	2	1	1	0
C	0	-1	2	3	2	2	-1	2	2	3	0	2	2

题号 答案	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49			
A	2	3	-1	2	2	-1	3	0	0	3			
B	1	1	0	1	1	0	2	1	1	1			
C	0	0	2	0	0	2	0	2	3	0			

精神饱满的
柔顺的

观察力敏锐的
足智多谋的

不屈不挠的
有主见的

有献身精神的 有独创性的 感觉灵敏的
无畏的 创新的 好奇的
有朝气的 热情的 严于律己的

下列形容词每个得1分，其余的得0分：

自信的 有远见的 不拘礼节的
不满足的 一丝不苟的 虚心的
机灵的 坚强的

将分数累计起来，分数在：

110～140 创造性非凡。
85～109 创造性很强。
56～84 创造性强。
30～55 创造性一般。
15～29 创造性弱。
1～14 无创造性。

[说明]

你可以根据这些答案，测试一下自己有没有创造能力，是创造能力很强，还是创造能力较弱？

有些题目初看起来，答案似乎是显而易见的。如第1题：“我不做盲目的事，我总是有的放矢，用正确的步骤来解决每一个具体问题”，对于一般人来说，这好像是天经地义、无可非议的。但是，倘若你这样回答，那么就只能得0分。这是因为这里测试的是一个人是否具有创造能力。

创造能力是一种高级的能力，它不是采用现成的方法和步骤去解决问题的能力。

从答案中，人们可以看到，有些答案对了只得2分，而有些答案对了却得4分。这是什么道理呢？因为这些题对于每个具有创造能力的人来说，都是必不可少的。例如，第3题：“无论什么事情，要我发生兴趣，总比别人困难。”成功圣殿的大门是向着所有人敞开的。然而，培养兴趣是登堂入室的第一步。当被某一研究或某一种新的思想完全吸引住的时候，他的注意力便高度集中在这一目标上。其余的东西都不感兴趣了。这时，需要探索的问题深深地印

入他的脑海，挥之不去，驱之不散，才下眉头，又上心头。正因为如此，他的创造能力才能发挥。创造性劳动需要有持之以恒、滴水穿石的精神。因此，第11题答对了可得到4分。

在这50题中，又有三题一旦答错了就要倒扣2分。其中的原因何在呢？因为这三个问题对创造力的影响颇大。例如，第4题：“我认为，合乎逻辑的、循序渐进的方法，是解决问题的最好方法。”和第14题：“在解决问题时，我常常单凭直觉来判断‘正确’或‘错误’。”

重大的科学发现往往都不是按旧有的思维方式获得的，需要另创新格，出奇制胜。物理学家福克说，“伟大的以及不仅是伟大的发现，都不是按逻辑的法则发现的，而大多是凭创造性的直觉得来的”。

在这些试题中有3/5，回答“吃不准”或“不知道”，也能得分。这又是什么原因呢？

科学是在继承和发展中前进的，一个严谨的科学家总是既不相信原有的科学结论，也不过于迷信自己创立的新假说。因而，有人说，正确的思维应当处于绝对信任和绝对不信任之间，这样可以使思维保持明智、灵活和清醒。这是很有道理的。

从这50题的答案中，可以引出很多值得思索和研究的问题。一旦找到这些答案，那么我们就能在了解自己是否具有创造能力的同时，找到提高创造力的方法和途径。

二、创造性倾向量表①

[说明]

这是一份帮助你了解自己创造性倾向的练习。
在下列句子中，如果你发现某些句子所描述的情形很适合你，则请你在答题表（表25）上“完全符合”的方格内打“√”；若有些句子仅是在部分时候适合你，则在“部分符合”的方格内打“√”；如果

① 选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，山东教育出版社，1999年2月第1版。

有些句子对你来说，根本是不可能的，则在“完全不合”的方格内打“√”。

[注意]

1. 每一题都要做，不要花太多时间去想。
2. 所有题目都没有“正确答案”，凭你读完每一句子后的第一印象填答。
3. 虽然没有时间限制，但应尽可能地去争取以较快的速度完成，愈快愈好。
4. 切记：凭你自己真实的感觉作答，在最符合自己情形的方格内打“√”。
5. 每一题只能打一个“√”。

[测试题]

1. 在学校里，我喜欢试着对事情或问题做猜测，即使不一定都猜对也无所谓。
2. 我喜欢仔细观察我没有看过的东西，以了解详细的情形。
3. 我喜欢听变化多端和富有想象力的故事。
4. 画图时我喜欢临摹别人的作品。
5. 我喜欢利用旧报纸、旧日历及旧罐头等废物来做成各种好玩的东西。
6. 我喜欢幻想一些我想知道或想做的事。
7. 如果事情不能一次完成，我会继续尝试，直到成功为止。
8. 做课时我喜欢参考各种不同的资料，以便得到多方面的了解。
9. 我喜欢用相同的方法做事情，不喜欢去找其他新的方法。
10. 我喜欢探究事情的真假。
11. 我喜欢做许多新鲜的事。
12. 我不喜欢交新朋友。
13. 我喜欢想一些不会在我身上发生的事情。
14. 我喜欢想象有一天能成为艺术家、音乐家或诗人。

15. 我会因为一些令人兴奋的念头而忘记了其他的事。
16. 我宁愿生活在太空上，也不喜欢住在地球上。
17. 我认为所有的问题都有固定的答案。
18. 我喜欢与众不同的事情。
19. 我常想知道别人正在想什么。
20. 我喜欢故事书或电视节目所描写的事。
21. 我喜欢和朋友一起分享我的想法。
22. 如果一本故事书的最后一页被撕掉了，我就自己编造一个故事，把结局补上去。
23. 我长大后，想做一些别人从没想过的事情。
24. 尝试新的游戏和活动，是一件有趣的事。
25. 我不喜欢太多的规则限制。
26. 我喜欢解决问题，即使没有正确的答案也没关系。
27. 有许多事情我都很想亲自尝试。
28. 我喜欢唱没有人知道的新歌。
29. 我不喜欢在班上同学面前发表意见。
30. 当我读小说或看电影时，我喜欢把自己想象成故事中的人物。
31. 我喜欢幻想两百年前人类生活的情形。
32. 我喜欢自己编一首新歌。
33. 我喜欢翻箱倒柜，看看有些什么东西在里面。
34. 画图时，我很喜欢改变各种东西的颜色和形状。
35. 我不敢确定我对事情的看法都是对的。
36. 对于一件事情先猜猜看，然后再看是不是猜对了，这种方法很有趣。
37. 玩猜谜之类的游戏很有趣，因为我想要知道结果如何。
38. 我对机器有兴趣，也很想知道它里面是什么样子，以及它是怎样转动的。

39. 我喜欢可以拆开来的玩具。

40. 我喜欢想一些新点子，即使用不着也无所谓。

41. 一篇好的文章应该包含许多不同的意见或观点。

42. 为将来可能发生的问题找答案，是一件令人兴奋的事。

43. 我喜欢尝试新的事情。

44. 玩游戏时，我通常是有兴趣参加，而不在乎输赢。

45. 我喜欢想一些别人常常谈过的事情。

46. 当我看到一张陌生人的照片时，我喜欢去猜测他是怎么样一个人。

47. 我喜欢翻阅书籍及杂志，但只想知道它的内容是什么。

48. 我喜欢探寻事情发生的各种原因。

49. 我喜欢向别人问一些别人没有想到的问题。

50. 无论在家里或在学校，我总是喜欢做许多有趣的事。

[评分与解释]

本量表为台湾王木荣所修订，共50题，包括冒险性、好奇心、想象力、挑战性4项；测验后可得4种分数，加上总分，可得5项分数。

1. 冒险性

包含1、5、21、24、25、28、29、35、36、43、44等11道题。其中29、35为反面题目。得分顺序分别为：正面题目，完全符合3分，部分符合2分，完全不合1分；反面题目，完全符合1分，部分符合2分，完全不合3分。

冒险性意义：

- (1) 勇于面对失败或批评；
- (2) 敢于猜测；
- (3) 在杂乱的情境下完成任务；
- (4) 为自己的观点辩护。

2. 好奇心

包含2、8、11、12、19、27、32、34、37、38、39、47、48、49等14道

题。其中12、48为反面题目，其余为正面题目。计分方法同前述。

好奇性意义：

- (1) 富有追根究底的精神；
- (2) 主意多；
- (3) 乐于接触暧昧迷离的情境；
- (4) 肯深入思索事物的奥妙；
- (5) 能把握特殊的现象。

3. 想象力

包含6、13、14、16、20、22、23、30、31、32、40、45、46等13道题。

其中45题为反面题目，其余为正面题目。计分方法同前述。

想象力意义：

- (1) 视觉化和建立心像；
- (2) 幻想尚未发生过的事情；
- (3) 直觉地推测；
- (4) 能够超越感官及现实的界限。

4. 挑战性

包括3、4、7、9、10、15、17、18、26、41、42、50等12道题。其中

4、9、17为反面题目，其余为正面题目。计分方法同前述。

挑战性意义：

- (1) 寻找各种可能性；
- (2) 了解事情的可能及与现实间的差距；
- (3) 能够从杂乱中理出秩序；
- (4) 愿意探究复杂的问题或主意。

三、创造力自我诊断量表^①

下面是有关创造能力的测试。评分标准主要有三项：

- (1) 流畅性，即你的反应速度快不快。
- (2) 灵活性，即你的反应数量多不多。

^① 选自郑日昌主编：《大学生心理诊断》，山东教育出版社，1999年2月第1版。

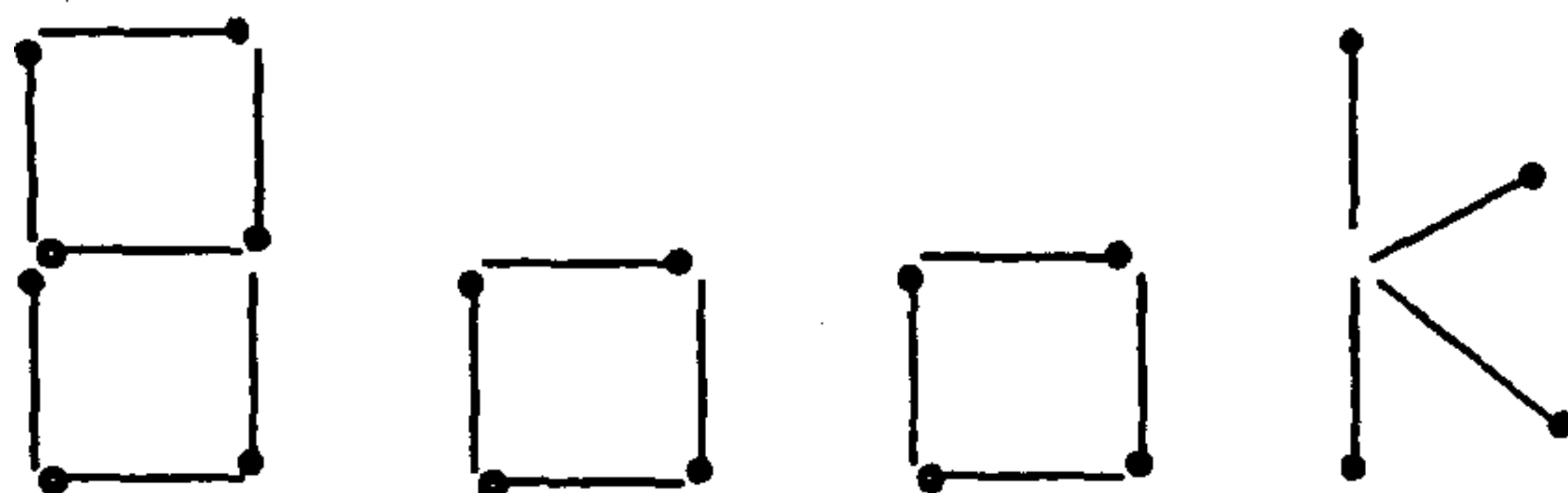
(3) 独创性，即你的答案的新颖程度。

此外，你的答案的修饰、完善程度也作为评分的一个参考。因而，在做下列测验题时，你要考虑到这几个方面。

这套测验共20题，时限为50分钟，你要妥当安排时间，做出又快、又好、又新的解答。根据题后的参考答案及分数等级换算表，你就可知道你的创造水平有多高了。

[测验题]

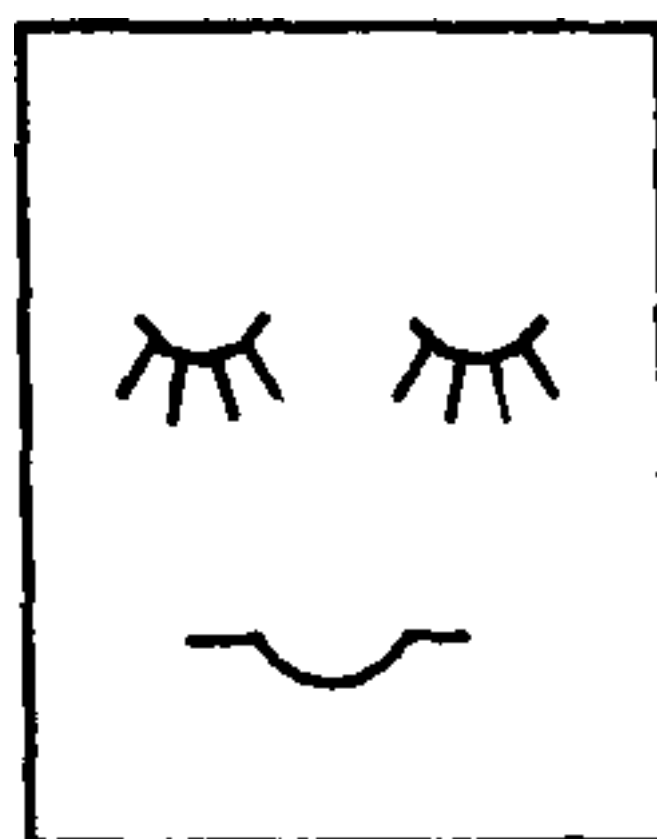
1. Book在英语中是书的意思。怎样拿掉其中的4根火柴，使它变成另外的英文单词。(4分)



2. 说说下列哪些东西有共同之处。(3分)

报纸 汽车 黑板 飞机 书 “天”字
“大”字 铅笔 篮球 眼镜 日光灯 海龟蛋

3. 给这幅画起名字。(越多越好。每个名字1分，最高得5分)



4. 从以下各词出发，可以联想到哪些与它有关联的词语。(每项至少联想4个。6分)

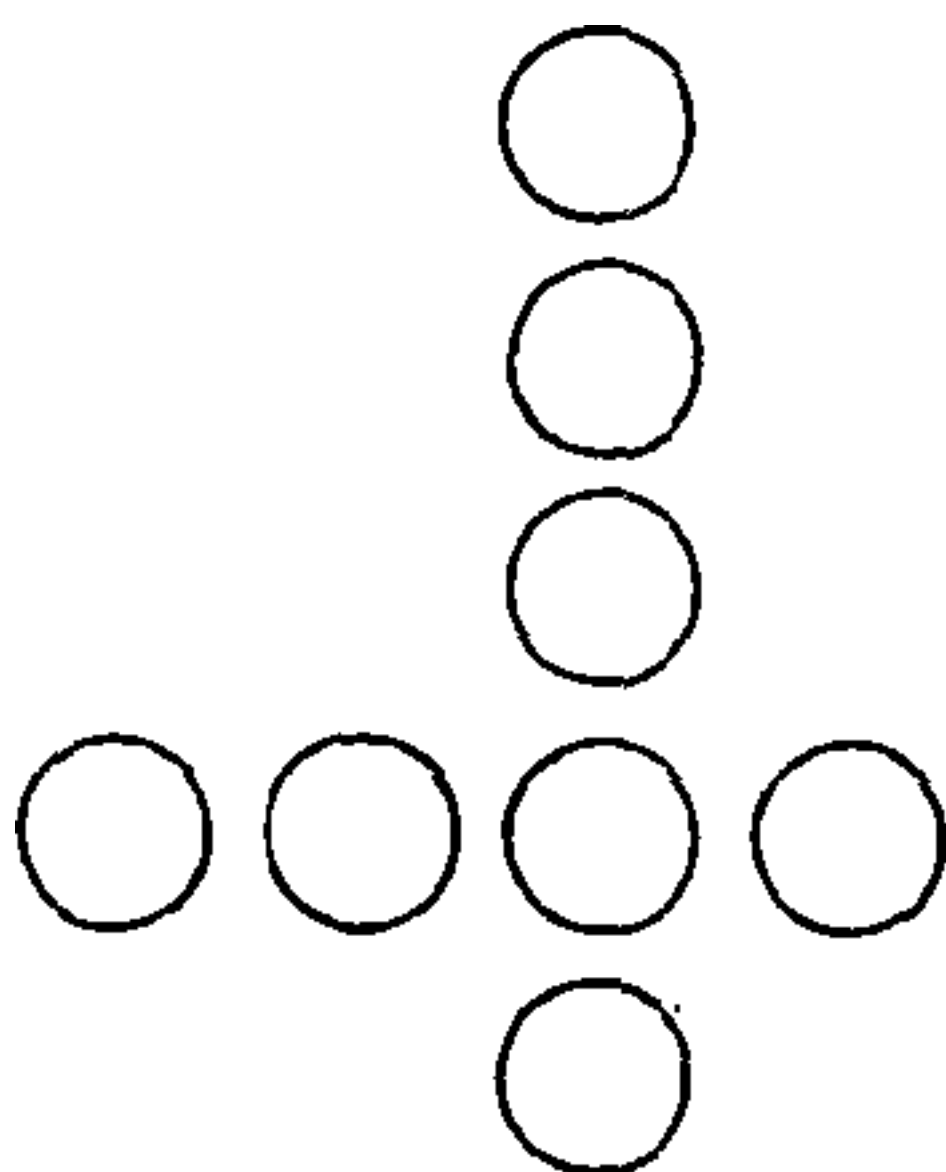
- (1) 白云 (2) 温暖 (3) 读书

5. 下图是一幅画中的一部分，这幅画面画的可能是什么？（尽可能多，至少3个。6分）



6. 小明在打开汽水瓶时，不小心把一枚硬币掉进了瓶内。他从汽水瓶里倒出硬币，硬币竟然没湿。这是怎么回事呢？（5分）

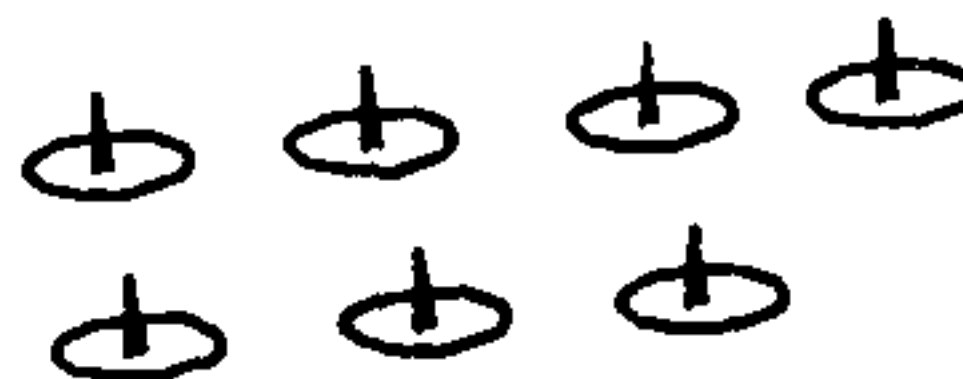
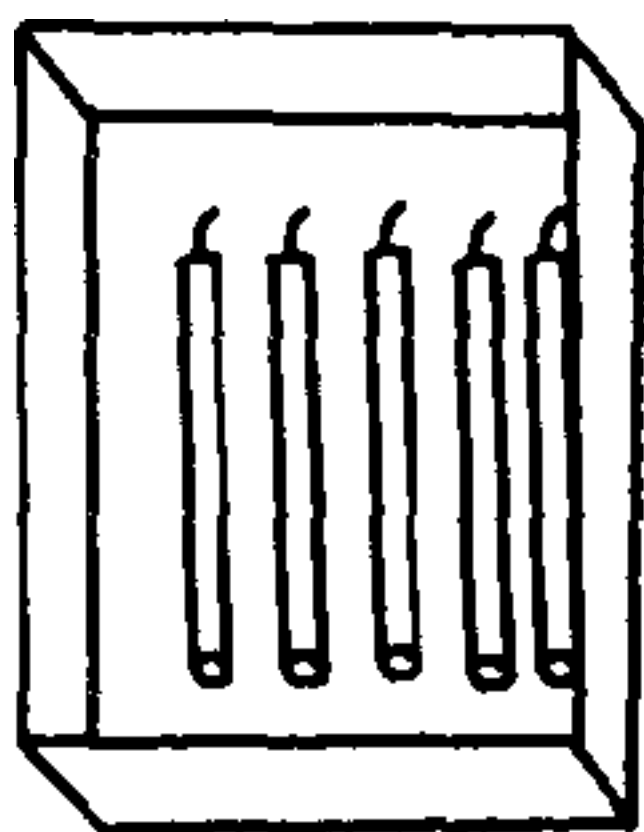
7. 有铜板8块，直放5枚，横放4枚，如下图排好。只能移动其中一枚，使纵横皆成4枚，应如何移法？（5分）



8. 一张桌子（用一条腿支撑的），桌面上有4只杯子。只打一枪，最多能打破几只杯子？（5分）

9. 将4枚硬币放到3个玻璃杯中，使每个玻璃杯中的硬币数都是奇数。（5分）

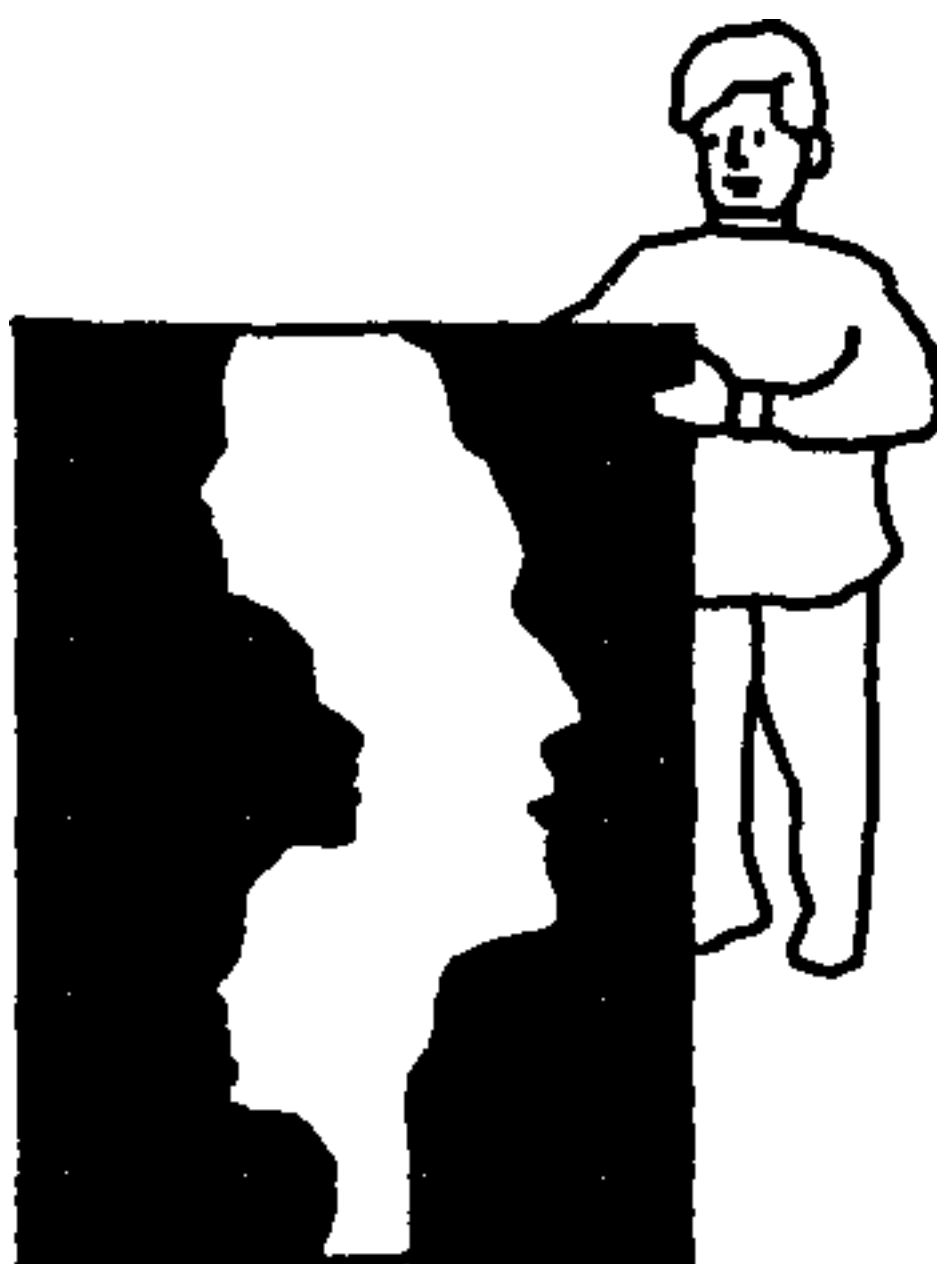
10. 利用几根蜡烛和数枚图钉做成壁灯，要怎样才能以现成材料将蜡烛固定在墙上？（5分）



11. 请用6，6，4，8这4个数字加上任意运算符号，使其结果等于24。（要求有4种以上答案才得分。4分）

12. 直径不同的4个圆，每个圆都与其他3个圆相切，可能出现哪几种情况？（想出两种得2分，想出三种以上，每种得2分，最高6分）

13. 请看看下图这幅画是什么？（5分）



14. 请给以下几组词分别找出共同的定语。（6分）

(1) 小路 大树 尺子

(2) 风 阳光 湖水

(3) 树 头 山

15. 两条线段相加，能构成数学符号，如“+”（加号）；

“ // ”（行平）等，请再想几个。（至少4个。4分）

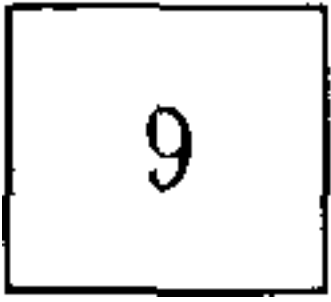
16.（每小题2分，共6分）

（1）你能用蘸红墨水的笔写出蓝字吗？

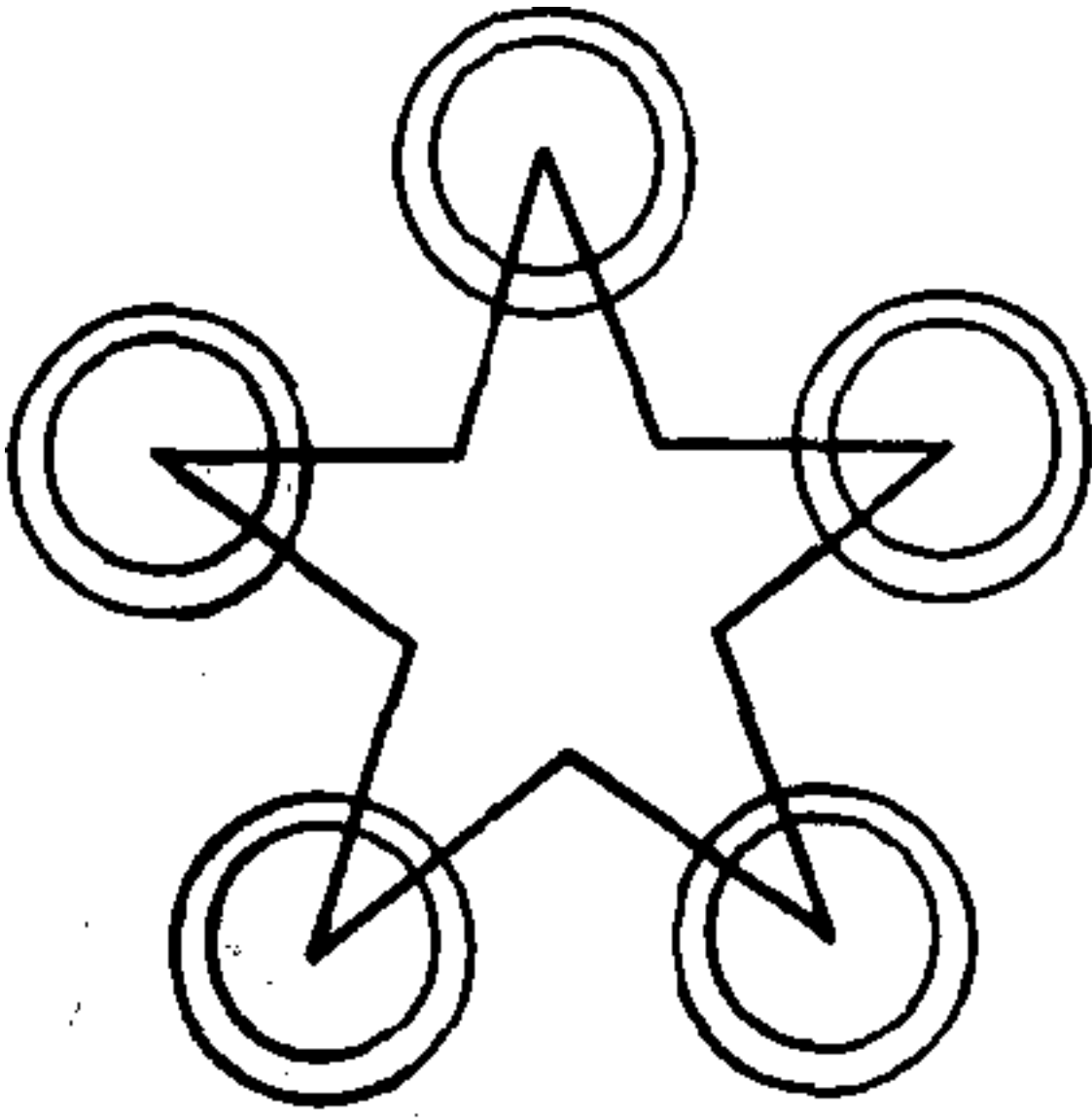
（2）满满一杯滚烫的开水，一次只能喝半口，你能用什么办法在2秒种内让开水只剩半杯？

（3）北京火车站戴最大号帽子的人是谁？

17. 用下面这3张卡片，能摆出一个被7整除的3位数吗？（4分）



18. 笔不离开纸面，一笔画出下图。（5分）



19. 一位古怪的百万富翁，愿意出50万巨款给车赛中最后一名。有10个司机参加竞赛，但是对富翁提出的竞赛条件感到为难。

“我们怎么能进行这样的比赛呢？”一名司机问道，“我们大家都开得越慢越好，结果比赛就无法结束了。”

如果当时你在这场，有什么高见？（5分）

[答案]

1. 变成 LOOK 或 COCK。

2. 有这样几种联系：

报纸——黑板都是长方形。

“天”字——“大”字都包含“大”字。

海龟蛋——篮球都是圆的。

飞机——汽车都是运输工具。

铅笔——书都是学习用品。

眼镜——日光灯都有玻璃。

3. 休息、疲劳、梦幻、睡眠、沉思、痛苦、养神……

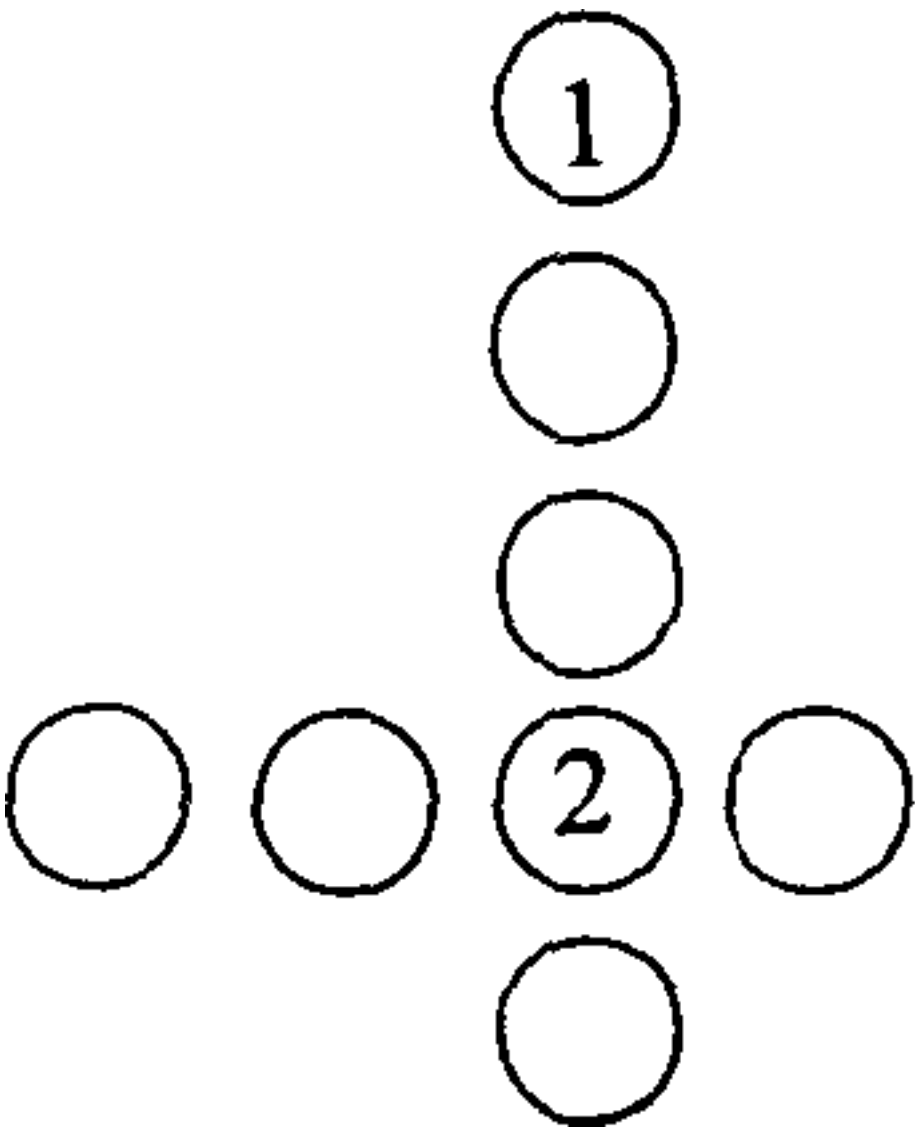
4. (1) 白云可以联想到绵羊，层层叠叠的棉絮等。(2)、(3) 略。

(从词语表示的事物的形态、特点、性质等多方面去思考。

5. 两棵树，梅花鹿的角，河中的小草，珊瑚石……

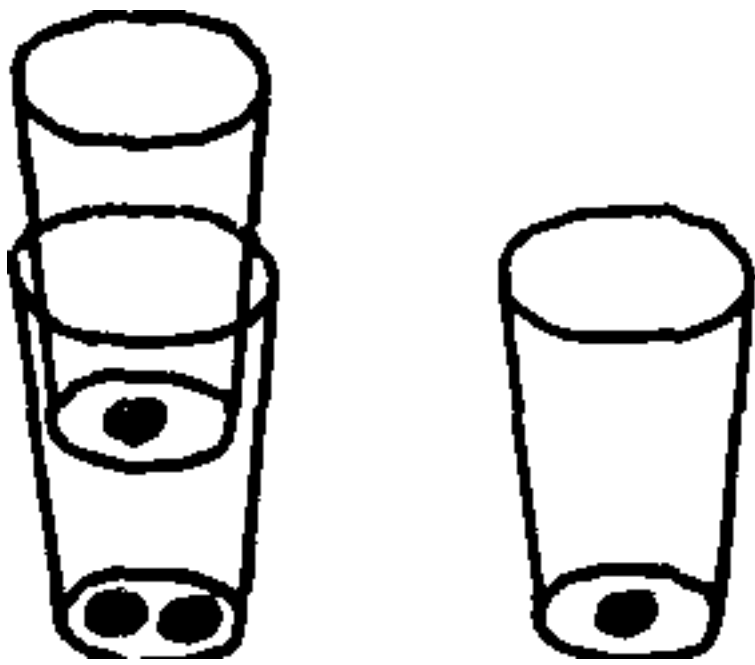
6. 当水瓶里没有汽水的情况下，硬币不湿。

7. 如图，将①移到②的位置与②重叠即可。

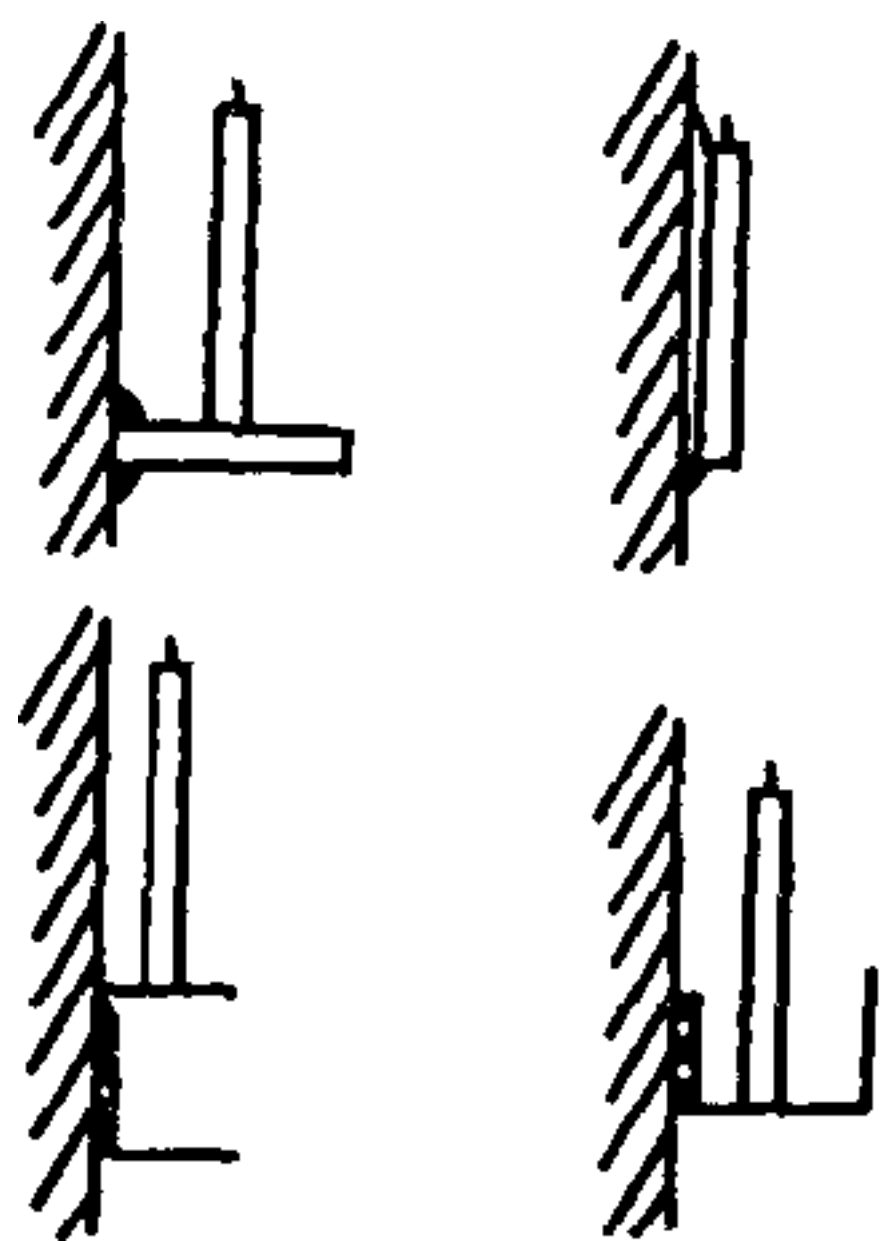


8. 最多能打破所有的4个杯子。(打桌腿)

9. 如图所示：

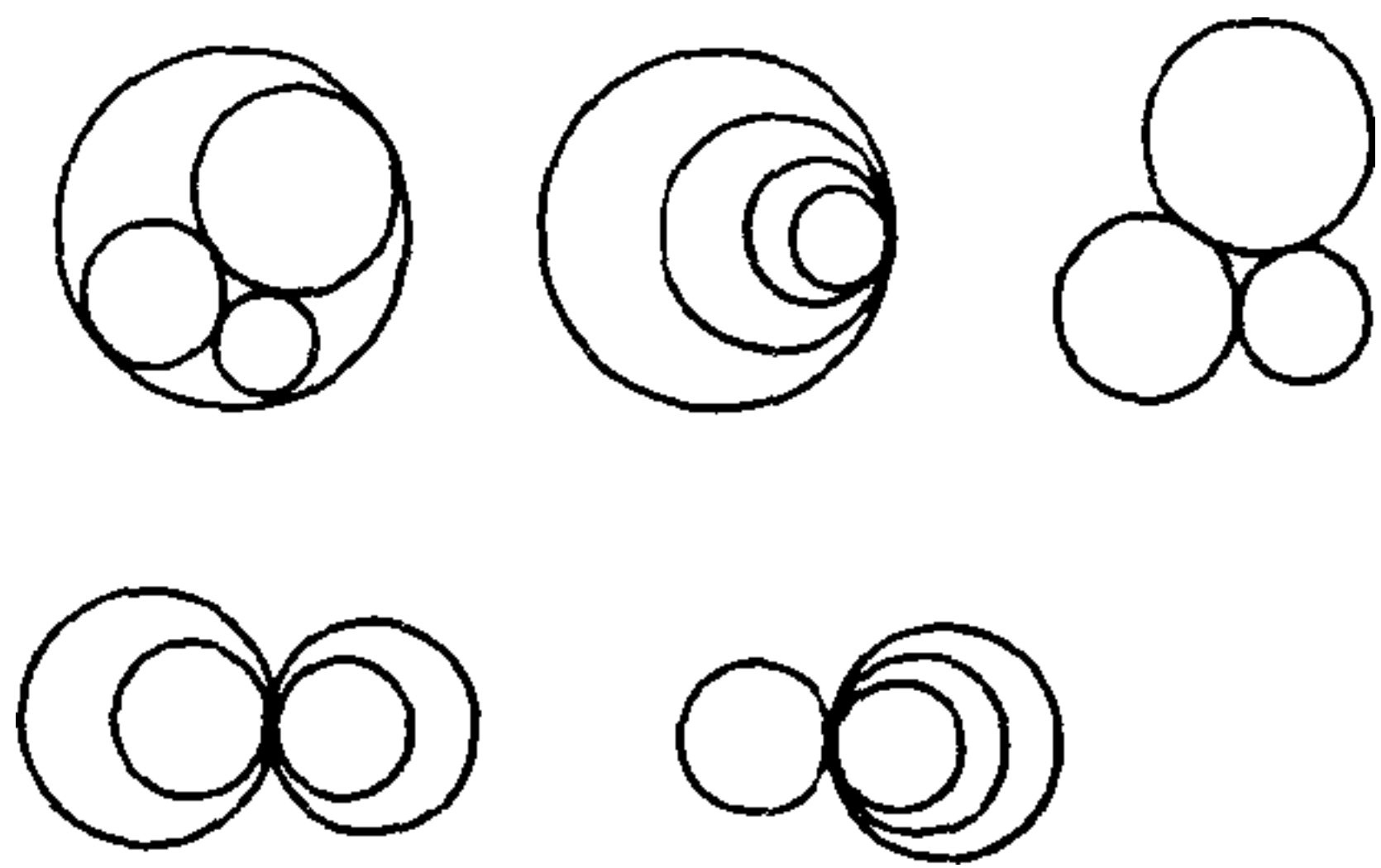


10. 解决问题的方法有下面4种。如果你还能想出其他方法，就说明你已具有超人的创造力了。



11. (1) $8 \div (6 - 4) \times 6$
(2) $6 + 6 + 4 + 8$
(3) $6 \times 8 \div (6 - 4)$
(4) $6 \times 6 - 8 - 4$
(5) $(4 - 6 \div 6) \times 8$
(6) $(6 + 6) \times (8 \div 4)$

12. 如下图的五种：



13. 一团烟，4个人头，戴礼帽的男人头像……

14. (1) 笔直 (2) 柔和 (3) 大、小等都可以

15. 上、 $\angle$ （角）、 $<$ （小于号）、 $>$ （大于号）、 $=$ （等号）……

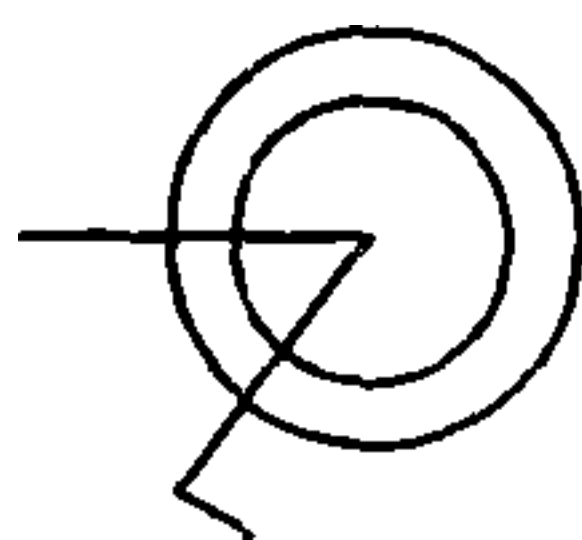
16. (1) 用笔写出一个“蓝”字。

(2) 把开水倒掉半杯。（题目没有要求喝掉半杯，应不受“一次只能喝半口”的限制）

(3) 头最大的那个人。

17. 将 ■ 倒过来变为 ■，6、5、0组成560，为7的倍数。

18. 如图起点和路线：



19. 让10名司机都互相开别的司机的车，这样，在比赛中，每个司机都会开着别人的车拼命冲向终点。

[咨询指导]

优秀：65分以上。说明你有很高的创造力，你的智能大有潜力可挖。进一步努力，你会结出丰硕的创造发明之果。

良好：55～64分。说明你的创造水平高于一般人的平均水平。若通过练习，在博闻强记的基础上，学会一些创造的技法，保证思路灵活，避免犹豫不决，信心百倍地迎战难题，你的创造能力将得到良好的发挥和提高。

中等：35～54分。得分与平均数相当。你在创造力方面，目前与平常人的水平相近。但创造力经过训练是能提高的。通过认真反复训练，你也能脱颖而出。

不佳：34分以下。你的得分比平均数低，但是不必介意。也许是你还不适应这方面的测试。如果今后掌握了一定的知识经验，并学会创造方法，你的大脑就会活跃起来。充满自信地去培养自己的创造能力，创造奇迹也会属于你！

第三节 创新规律简述

创新，不是具有超常智慧的人才所特有的能力，创新不必一定是天才，创新只在于找出新的改进方法和途径。

培养创新精神、开发创新思维、探索创新方法、提高创新素质，不仅是成功者不断创造人生辉煌业绩的要诀，也是受挫者在逆境中奋起的惟一正确选择。对创新理解的加深，对创新规律的探寻，期望着人们投身创新，认识创新，学会创新，走向成功。

一、每一个人都具有创新思维

关键在于能否得到充分发挥

创新思维是人的思维的一种智力品质，是人们在认识世界过程中的一种思维活动。创新是一种超越，既是对现实主观状况的超越，又是对客观条件的超越，要完成这两种基本类型的超越，必须依靠创新思维。

（一）创新思维的培育

创新是人脑的机能，人人都有创新的禀赋。培育创新思维，是有志创新者的基本功。人的创新思维一旦形成，就会成为自觉创新的力量源泉。

1. 积累丰富知识

知识经济时代，谁掌握了知识，谁就掌握了创新的源泉。不学无术或知识浅薄可以偶取成功，但不可能取得持久成功。

人类文明所积累的知识由诸多知识体系组成，然而，人生有涯，学海无涯，一个人不可能学尽天下的知识，因此，在积累知识的过程中，要根据主观和客观条件，建立合理的知识结构。合理的知识结构中，应该有一个主导专业，几个辅助专业。主导专业决定着知识结构的性质与功能，辅助专业对主导专业具有扶持、支撑的作用。有了必备的知识作基础，就可把精力投入到创新上来。

2. 坚持独立思考

从古到今，世界上众多发明家和科学家所共有的一种宝贵品质，就是不迷信权威，大胆怀疑，勇于破难，敢于创新。

一部人类发展历史，从某种意义上讲，就是一部对错误进行批判和否定的历史。从原始社会到遥远的未来，社会总是在后一代人纠正前一代人的错误这一过程中发展着的。由于历史的局限，人们的错误总是难免的。质疑是创新的前提，怀疑是创新的开始。

3. 冲破习惯束缚

有意识克服习惯性思维的消极影响，对创新思维是十分重要的。一个人一旦走出固定的概念，打破思维模式，就会有“惊奇”之点闪现，如果这个闪现的“惊奇”之点以及由惊奇产生的问题反作用于人的思维，那么，便会形成创新的渴望，并随之产生创新的行动。思维向前迈进一步，创新的花朵就会竞相开放。

4. 提高联想能力

联想能力是创新思维非常重要的实现形式，联想能力愈强就愈能把一个人的有限的知识和经验充分调动起来加以利用，愈能把与某种事物相关联的众多事物联系综合，愈能获得别人得不到的东西和难以进入的领域。

虽然联想能力是创新的驱动力，但是，由于社会上有的人过分“实际”或“务实”，因而导致联想能力在不知不觉中消失。那么就要时刻记住：“必须联想，加强联想，在实践中联想。”同时，培养创新的态度，会丰富你的联想能力，使得生活充满活力，独具风格。

提高联想能力的方法，首先是增加知识和经验；其次是采用合理的联想方法；再就是养成观察事物的良好习惯。

经常练习运用你的想象能力来改变现实——设想可能性，创造新的情境。

5. 把握直觉和灵感

科学证明直觉与灵感是人脑的思维功能，它们的特点是直接性、闪现性、不确定性、非分析性。一般说来，直觉是大脑的一种高级的理性“感觉”，灵感是以直觉为起点的，在肯定性的直觉思维的基础上，经过一种量的积累导致质的飞跃，这就是灵感。

直觉和灵感是与创新动机和对思维方法的不断寻觅相联系的，是以创新者对解决任务的方法的不断探索为前提的，它是创新者孜孜以求长期顽强劳动的结果。创新和灵感不是从天上掉下来的，也不是心血来潮、灵机一动的产物。在科学的创新中，创新者也是在孜孜不倦的超常的劳动中，才探明了自然和人类社会的许多规律。

捕捉和把握直觉和灵感，有赖于知识的积累，有赖于智力水平的提高，有赖于良好的精神状态，有赖于和谐的外部环境。因此，首先，要自觉拓宽知识面，尽量多掌握有效信息；其次，要做有心人，随时观察、记录并深入思考；再次，对思考对象深入解剖，达到熟能生巧的境界，启动潜意识；最后，一旦直觉和灵感到来，积极行动。如此而来，每个人的直觉和灵感思维能力都会提高。

（二）思维定势的克服

习惯于沿着某种惯性和固定化思路思考和处理问题的现象就是思维定势。这对于常规决策和例行性工作具有积极意义，但在非常规工作时，易造成某些主观框框，使人思路阻塞、思域狭窄，难以爆发出创新的思想火花。

破除思维定势简单而有效的办法是：

1. 将问题暂时搁置

有人常有这样的经验：在尝试解决一个问题而毫无结果时，可把问题搁置几小时、几天或几周。然后再回头解决，常可很快找到解决办法。暂时搁置并不是放弃，它可以淡化原有的思维方式，以利于采取新的思维方式。

2. 学会放松自己

不会从精神上放松自己，不善于促成酝酿过程，就不会获得机会。当一个人精神上放松时，强迫症就不那么严重，在头脑中就更容易形成一些看似“荒诞的”思想组合。如果不会放松自己，头脑对一些无谓的琐事过于敏感，那就会严重地妨碍你进行灵活敏捷的创新思维。

3. 动手试试看

当百思不得其解时，不妨动手实践一下，往往会收到意想不到

的效果。“勤动手，出成就”。

4. 构思新点子

从相反的方向看问题；向外人征求对自己目标的看法；……从多个角度看问题能够防止自己变得自满，能够把创新力变成优势，促使想出走向成功的新点子。

5. 打破现状思考

选择过安逸生活的人，很难理解还会有其他的生活道路供选择。而那些不停地去丰富生活、探求生活奥秘的人是生活的探险者。与此同时，人们也尽可能地接触新的知识，尝试新的体验。只不过，现实的重压，习惯的势力，害怕冒险和失败，社会从众的影响以及他人的期望——所有这一切力量结合在一起，把人们固定在了刻板的行为模式之中，扑灭了人们创新的火焰。

一个人一旦勇于打破现状，冲破思维束缚的心理障碍，就会获得事业的成功、理想的实现。每一个正常的人都具有创新思维，关键在于如何把这种创新思维充分发挥出来。

二、创新能力是人的基本能力

按适当方法训练可提高几倍

创新能力是人的知识、技能、智力及智慧的统一与综合。具体来说，包括创新思维能力及为实现创新所需要的一切能力的总和。

（一）意义

1. 创新能力是衡量历史的基本尺度

人类的每项杰出创新，都有力地推动历史和世界文明向前迈进。用创新能力作为衡量历史的基本尺度，能使我们更加自觉地认识到创新精神是时代精神的核心，能使我们更加自觉地把开发人们的创新能力作为推动历史进步的真正动力。

2. 创新能力是人的基本能力

对一切正常人、健康人而言，不论性别、年龄、民族、出身、地位、学历、职务都具有创新能力。可为什么现实中，却是普通人多，人才少，无成果人多，有建树的人少呢？这是因为创新能力是人的

一种潜能，只有加以开发，才能有效利用。虽然每个人都有创新的无限潜能，但大多数人只发挥了他们创新才能的极小部分。关键是要正确认识自我。否则他的创新能力就永远得不到利用，也只能随着时间的消失而消失。

3. 创新能力是知识经济时代及人类未来发展的需要

面对知识经济时代，世界各国都在积极应对。知识经济对于发达国家，是生产力发展的自然结果；对于发展中国家，则是机遇与挑战并存。一个拥有持续创新能力和大量高素质人力资源的国家，将具有发展知识经济的巨大潜力。而一个缺少雄厚科学储备、缺少对国际科技前沿动态的识别与相应能力、缺乏创新能力的国家，不仅将失去国际市场竞争力和国内市场竞争优势，还将失去知识经济带来的机遇。

人类生命的本质在于创新，人类未来的希望在于创新。创新能力已成为国际竞争成败的关键，成为经济与发展的根本动力和决定性因素。

对于一个人来说，如果失去创新能力，一生将一事无成。对于一个企业来说，如果缺乏创新能力，就将丧失存在的根基。企业唯有全面创新，包括技术创新、制度创新、产品创新、市场创新、管理创新等，以及将这些创新互相结合，并形成一种持续创新的机制，使技术与经济、教育、文化有机结合、融合协调，才能赢得和保持竞争优势。对于一个民族和国家来讲，如果没有创新能力，民族就不能发达，国家就不能强盛。每一个炎黄子孙必须面对挑战，把握机遇，既要看到自己的优势，又要以极大的勇气看到自己不可忽视的弱点，尤其要充分认识封建意识对创新能力的束缚。要解放思想，营造充满创新和鼓励创新的社会环境，开发广大人民群众的创新能力。只要全民族不懈努力，就一定能够再次展示自己伟大的创新能力，为人类进步做出贡献。

（二）构成因素

1. 洞察能力

某些事物的现象和变化，一般人常常感觉不到，而却往往被具有洞察力的人觉察到了，他们利用觉察到的事物一举成名，率先走

向成功。

2. 记忆能力

任何一种创新活动必经以所记得的经验过的事物为基础。一个人的记忆能力主要表现在记忆的快速性、稳定性、准确性和储存性上。

3. 想象能力

想象能力堪称创新思维的翅膀，一个从来没有想象的人，肯定不会有创新。创新想象则是创新活动的必要条件，想象能力每人都有，但由于想象的方式方法不同，想象的价值结果大不相同。一般来讲，有价值的想象必须有可靠的依据，能够深刻反映事物的本质，而且非常独特新颖，别人很难想象到。

4. 分析能力

人的分析能力与其观察、认识、经验和知识水平密切相关，但分析能力的本质是由思维决定的。人在分析问题时的思维活动是相当复杂的，往往要调用大脑中储存的大量知识，几乎要使用所有的思维方法，才会取得满意的分析结果。一个人经常主动、积极地分析各种事物，从中不断吸取经验和教训，分析能力就会逐步得到提高。

5. 实施能力

这是完成有价值的创新设想的能力。在创新设想实施过程中，除了会遇到许多问题需要学习、探索、研究外，有时还会遇到非常严酷的环境，诸如社会世俗的偏见、经济的困难、身体健康状况等，随时都有可能使这一过程终止。

（三）创新能力的释放原理

一个成功的创新者善于有目的地、系统地思考问题，通过理性或感性的分析掌握社会的期望值、价值观和需要，采取行之有效且重点突出的措施，从而使创新能力充分释放，产生出良好的效果。

1. 压力原理

对于有志创新者来说，压力可以激发一个人的事业心，求知欲和探索精神，进而有效地调动创新能力，实现创新。

压力对一个人而言，有来自外部的，如自然界的压力，迫使人

为适应生存而创新；有来自社会的，如制度、政策、法律等，迫使人为适应竞争而创新；有来自工作的，迫使人为责任、荣誉、地位、收入而创新。补偿与释放的相对应，来自外部的压力作用往往是被动的，尽管也是一定条件下创新所需要的压力，但创新更需要的是主动的压力——自我压力，这种压力是受个人理智控制而产生的。

2. 欲望原理

人有欲望，才会有朝气，才会积极主动，才会有创新行动。因此，要有意识地去培养和激发自己的欲望，有意识地使自己对某一事物和某一科学领域产生浓厚兴趣，自觉地去深入了解它、研究它、热爱它，培养起创新的强烈欲望，使自己创新能力得到极大发挥。

3. 突变原理

日常生活中的急中生智、乐极生悲、药到病除等都是突变现象。创新的机理是突变论，是原有极限的突破，新生事物的产生。自然界、社会和人类思维的发展，都不是一条不间断的量的渐进线，量的渐进过程发展到一定程度就要中断，即引起质变、飞跃。事物通过渐进过程的中断，才能实现由旧质到新质、由一事物到另一事物的转化。

4. 刺激原理

刺激在创新活动中具有特殊意义，物质刺激和精神刺激都会产生创新动力。刺激的作用还常常在逆境中发挥。历史上有很多这种情况，打击、压制、屈辱、苦难种种逆境，不仅不能扼杀一个人才，反而使其取得令人震惊的成就。一个人在逆境中，只要正确对待，坚定信念，把困难作为开发智慧的钥匙，作为锻炼意志、增强能力的机会，就会在厄运中创造奇迹，在逆境中发现真理。

（四）创新能力的培养

1. 充满热忱

热忱是一种意识状态，能够鼓舞及激励一个人对创新采取行动。而且不仅如此，它还具有感染性，所有和它有过接触的人也将受到影响。热忱和创新的关系，就好像蒸汽和火车头的关系，它是行动的主要推动力。

2. 学会专注

凡要创新成功的人，必须要有专心致志的精神。人们的头脑每时每刻都在进行着交谈以及拥有各式各样的意识。这些令人分散注意力的想法，使人难以集中精力干好工作。因此，必须清除头脑中分散注意力的想法，使思维完全进入当前的工作状态。

3. 培养好奇

多质疑，多问问题，而不要简单地下判断，这样就会有新发现。多训练大脑有效地、创新地思考。

4. 管理创意

创新是思想的果实，是创新的前提。但是创意一般都很脆弱，如不进行适当管理，就会稍纵即逝或毫无价值。要注意做到以下几点：

- (1) 随时记下创意，以免错失自己思想中闪现的精华。
- (2) 定期复习创意，不断进行筛选，把有价值的东西保留下来。
- (3) 深入思考研究，不断完善创意。要增加创意的深度和广度，把相关的事物联结起来，从各种角度去研究。时机一成熟，就把它用到创新活动上。
- (4) 不要轻易放过偶然的发现。这些偶然的发现，往往可以成为创新的新起点。
- (5) 千万别小看无意中的主意。有许许多多成功的事例，都是在无意之中走上成功之路的。

5. 控制自我

自我控制是一种最难得的美德，也是指导创新行动的平衡轮。一个人有了自制力才能抓住成功的机会，而真正的机会经常藏匿在看来并不重要的生活琐事之中。向你推荐“自制的七个C”：

Clock：控制自己的时间。

Concept：控制思想。

Contacts：控制接触的对象。人们无法选择共同工作或一起相处的全部对象，但可以选择共度最多时间的同伴。

Communication：控制沟通的方式。沟通方式最主要的就是聆听、观察以及吸收。

Commiments：控制承诺。选择最有效果的思想、交往对象与沟通方式，要有责任使它们成为一种契约式的承诺。

Causes：控制目标。定下自己生活中的长期目标，并成为自己的理想，有计划地、充满信心地加以实施。

Concern：控制忧虑。在漫长的人生旅途中，必须面对各种困难，努力创造一个喜悦的人生，遇到不合自己意的结果，要坦然面对，这就是人生。

6. 把握现在

创新必须从现在做起，从自己做起，从小事做起，不能光停留在创新设想上。机遇总是悄悄地降临，要捉住它，就必须留意自己身边的一切。创新活动的过程，是一个量变到质变的过程。要想获得成功，必须从身边的小事做起。今天应该做的事，绝对不要等明天。

三、创新人格使人独具魅力

培养具有创新的个性倾向性

对人的创新活动来说，个性因素起着重要作用，个性中的每一个具体内容都可能对创新的成败发生重要的影响。

一个人一旦形成一种高尚的独立个性，就能运用它调节自己的思想，控制自己的行为，加速创新成果的成熟。

（一）创新人格的基本特征

1. 目标坚定

“目标始终如一”，马克思这句名言，表达了创新者意志品质的一个重要特征：矢志不移。一个成功的创新者在为达到预期目的的行动中，能够不怕任何失败和挫折，努力克服各种障碍和困难，不达到既定目标决不罢休。

世界上许多做出惊人业绩的人，并不完全由于他们智力不凡，更多的是在于他们比一般人更加勤奋好学，并且能持之以恒。

2. 独辟蹊径

无论从事社会科学还是自然科学的研究，总是要有“独辟蹊

径”的勇气，才能有所发现，有所发明，有所创新，有所前进。科学的发展过程，实际上就是科研成果不断创新的过程，凡是有作为的科学工作者，都是敢于独辟蹊径的勇士。

3. 勇于献身

任何创新成果，总是以牺牲个人的某些东西作为门票的。谁要是想把自己的一生献给创新事业，那他在迈出这具有决定意义的一步之前，就要认识创新活动的这种特性，排除犹豫和怯懦，准备默默地劳动，默默地献身。

几乎所有的创新人才都具有这样的品质：只要是科学真理，我可以不顾一切，奋勇献身。正是这种勇气和决心，使得他们敢于去开拓任何新领域。

4. 反对迷信

对权威的迷信，会束缚人的思想，扼杀人的智慧，有时竟会使人连事实都不敢承认，更不用说开发创新力了。

任何人的智慧都是有限的，不知道的东西总是要多于知道的东西，一个人在某一方面内行，是权威，而在另一方面就可能是外行。即使是在他内行的领域里，往往也会有许多问题他还没有仔细考虑过。

5. 奇思异想

创新人才同一般人的区别，除少数在儿童时代就具有超常的好奇心外，更主要的，是他们及时将蒙昧时代的好奇心向求知时期的好奇心转化，而且能够顶住别人的非议，因而，他们的好奇心不但没有减弱，反而升华了。

6. 富于幽默

当创新者客观地审视自己的生活时，会发现自己并不是循着某条具体道路前进，而只是在向前走。创新者会创造一种人人都心情舒畅、精神愉快的气氛，并从这一气氛中获得乐趣。

幽默感反映了一种内在的自由，没有这种自由，就不可能进行创新。这种自由是建立在自信心和自尊心的基础上的。富有创新才能的人，都喜欢“游戏”的特点，对饶有趣味的事物很敏感。幽默是十分重要的个性品质，它同联想的灵活和“思想游戏”的大胆，几

乎是形影相随的。

7. 一丝不苟

富有创新精神的人，都用严峻的眼光审视周围事物。他们不满足于不完全确切的知识，尽力占有第一手资料。遇到问题追根究底，决不牵强附会，决不放过任何疑点和含糊不清的地方。

8. 远见卓识

这是通过科学预见帮助科研人员选择最有前途的课题的事例，至于科学预见指出事物发展前景的情况，就更多了。

9. 敢冒风险

一般说来，风险和创新成果的大小成正比，创新就是对人们所承担的风险的相应补偿。要想赢，就必须对创新进行综合分析，从实际出发，迎着困难上，敢于担风险。

（二）阻碍创新的个性因素及如何克服

1. 自满

从创新心理学角度来看，自满会使人的观察敏锐性和思想紧张度下降，可使人的创新动机减弱，从而使创新思维受到抑制。久而久之，人的创新力也就消失了。因此，自满也就意味着创新生命的终止。

2. 对失败的畏惧

创新的成功离不开失败。失败并不可怕，可怕的是对失败的畏惧。创新活动和一切其他活动的一个重要区别，就在于它有更不平坦的道路，它有更多失败的可能。

克服对失败的畏惧，首先可采取一些真正具有冒险性的创新行动；其次要面对现实，直面人生。只要有百折不挠、坚韧不拔的进取精神，就会成为一个独特的、有价值的创新者。

3. 对传统伦理道德消极面的服从

在现实生活中，许多人都不时地有自己的新发现、新见解。但由于受到社会传统观念的指责，同时自己也解脱不了思想深处传统伦理道德消极的一面的束缚，顾虑重重，致使创新意念胎死腹中。突破传统观念的束缚，是实现创新的重要一环。

4. 过分的自我批评

过分的自我批评就是指不敢坦率地表现和表达自己实际的能力，偏执地对自己进行无意义的挑剔和指责，并且不善于为自己确立完全可以实现的目标。

摧毁“自我否定”最好的方法，是用积极的鼓励去代替它。如果能够努力地去创造这些积极的声音和形象，它们就将成为人们思考中自然的组成部分。努力！将成为取得成功的宣言书。

5. 嫉妒和狭隘的攀比意识

嫉贤妒能的社会意识不是致力于见贤思齐，而是希望贤者与自己一样不贤，希望卓越者与自己一样平庸。这种社会意识表现在行动上就是公开地或者暗中地迫害和“削平”有创新成果的人和会超过自己的人。与嫉妒紧密相连的是狭隘的攀比意识，总是以自己的长处去比别人的短处。受这种意识支配的人，对别人的创新很难采取正确的激励心态，这样不仅抑制了自己创新能力的发展，而且也会破坏他人的创新活动。

6. 牢骚

满腹牢骚的人决不是能够创新的人。发牢骚是一种消极行为，创新是一种积极行动。怨天尤人的人只能一事无成，也决不会去创新。

想有一个好的创新成果，就去寻找可以充分发展自己的用武之地。幸运不会从天降，努力工作，踏实苦干，创新的成果就会到来。

（三）具有魅力的创新人格的表现特点

（1）有旺盛的求知欲，准备并乐于接受新的生活经验，新的思想观念，新的行动方式，准备并乐于接受社会的改革和变化。

（2）有高度的自觉性和独立性，不肯雷同，对各种意见和态度都有新理解，头脑开通并富于弹性，积极地去获取新的事实和新的知识，不囿于传统成见。

（3）有强烈的好奇心，对事物的运动机理有深究的热情。乐于面对现实和预测未来，不拘泥于传统和过去，能有效地利用前人的成果去创造未来的新生活。

（4）有比较强的效率意识，力求以最小的代价去获取最大的成果，而不是凭消耗、凭时间、凭体力、凭精力。

（5）意志品质出众，能排除外界干扰，长时间地专注于某个感兴趣的问题之中。在个人生活和公众生活中，都趋向于制定长期的计划。

（6）有普遍的信任感，重视人的尊严，重视人与人之间的相互信赖关系，而不是对自己缺乏信心，对他人颇多怀疑。

（7）知识面广，善于观察，倾向于独立思考，不盲目地接受别人，不轻附众议，勇于坚持自己的独立见解，勇于探索未知领域。

（8）有丰富的想象力、敏锐的直觉，对智力活动与游戏有广泛兴趣，富有幽默感。

自觉地消除不利的个性因素，自觉地培养创新个性，是创新成功的重要前提。

四、天时地利人和 优化创新环境

创新环境是指有益于人们发挥创新精神，能够推动创新活动获得成功的各种因素和条件。创新思维、创新个性，可以看成是创新活动的内在生态环境；创新活动的外在生态环境，指的是影响创新者发挥创新力的各种外部因素和条件，即创新的社会环境。

“天时、地利、人和”，只有在和谐而充满生机的社会中，才能使人才层出不穷，才能使创新力之泉源源不断。

（一）环境与创新

1. 制约创新的环境

人的创造力的发挥，内在的动力主要来自训练创新思维和培养创新个性；外在的条件在于天时地利人和，在于正确地认识和有效地驾驭环境对创造力的制约作用。

社会环境对创新力的制约，体现在社会生活的各个层次、各个领域：一是来自家庭生活的制约；二是来自学校的制约；三是来自社会团体的制约；四是来自国家体制的制约；最后，社会风气也对创新具有制约作用。

2. 恶劣环境中的创新

恶劣环境对创新活动的作用是复杂的，这里列举几种不同类型恶劣环境。第一种，天灾人祸。第二种，个人生活中的艰难困苦。第三种，充满失败危险的竞争。创新的恶劣环境是社会生活中客观存在着的现象。恶劣环境可以促进创新的成功，也可以阻碍创新的成功。认识了不同的恶劣环境对创新活动的不同作用，也就可以帮助人们正确对待和把握各种恶劣环境。

3. 优良环境中的创新

创新的优良环境是相对于创新的恶劣环境而言的，它是指那种顺应、保护、支持和提携人们朝着自己的创新目标前进的社会环境。有三种表现形式：第一种，安定和谐的社会环境。第二种，优裕的物质生活条件。第三种，竞争中的胜利。一般说来，优良环境为创新活动提供了条件和成功的机会，但同时也应看到：一是优良环境是创新成功的条件，但绝不是惟一条件。二是优良环境本身也不是靠什么超人而是靠创新者自己去争取、去维持的。

不论是恶劣环境还是优良环境，虽然它们对创新活动所发生的作用是客观的，是人们逃避不了的，但人们可以采取科学的态度去把握它们，可以自觉地营造一个推动创新活动成功的社会环境。

(二) 优化创新环境

创新活动的社会环境可分为宏观和微观两个层次。宏观的创新环境是指整个社会在经济、政治、文化结构上的创新气氛；微观的创新环境是指在一个单位、一个组织、一个集团工作、生活上的创新气氛。就优化微观的创新环境来说，可从以下几方面着手进行：

1. 形成创新群体

人类进行科学创新活动的方式已经由个人自由探讨过渡到了社会化的集体探讨，创新群体也能为每个创新者提供一种可以依靠、可以借助的集体力量，可以更有效地克服创新过程中所遇到的各种障碍。

2. 建立民主氛围

任何创新的探索，任何新的思想、新的发现、新的发明，都不会

由许多人同时发现，都不会由大多数人一致认同，它总是由少数人甚至个别的人首先发现的，总是带有明显的个体特征，而这种个人的独创性只能在民主氛围中才能够发展和优化。

民主氛围的实质是“发扬学术民主，坚持百家争鸣，反对门户之见，不搞文人相轻”。只有在这样一种团体精神的影响下，才能有效地促进创新活动的成功。

3. 优化激励手段

创新活动是人类行为中的一种，激发人们进行创新的动力和积极性，主要从这两方面：

(1) 外激励手段。主要是指通过使用可激励创新者的外部因素，去调动创新者的创新动力。

(2) 内激励手段。可理解为自我强化手段，主要是指通过唤起创新者自身内部的因素，诸如个人的爱好、兴趣、愿望、觉悟、意志和事业心等，促使创新者不断强化自己的创新动机。凡热心于创新活动并且绩效显著的人，都是经常从事自我强化的人。

4. 促进人才合理流动

有两种方式，一是使人们的工作、生活环境经常有新变动，而不是一辈子禁锢在一个狭小封闭的天地里；二是创造条件使带有不同的思想方式，不同生活习惯和不同的生产经验的人们共同生活在一起，互相交流、竞争、选择，淘汰劣势，发展优势，产生人类的优势增长效益——“混合人群”效益。

激发整个民族创新力的一个最简便的办法，就是促进人才合理地流动起来。

5. 制定鼓励制度

这里大致可包括：第一，制定科技创新战略规划和创新发展规划，加大对创新投入的力度。第二，正确评价科技成果和进行科技创新奖励。第三，完善科技创新人员管理制度，鼓励转化科技成果。第四，加强对知识产权的管理和保护。

6. 宽容的社会风气

宽容的社会风气能够保障和促进人们的创新活动，理由是：人们发现和掌握真理，总是相对的，暂时的，不可能有谁发现和掌握

了全部的真理。历史事实反复证明，多种理论观点的自由讨论，多种科学假设的并存和竞争，这是促使真理不断发展和创新的最好的途径。

宽容的社会风气是为实现这种自由讨论和平等竞争提供了社会心理上的保证。再一点是，每个人创新个性的发展和优化需要宽容的社会风气。越是具有创新能力的人，越是有自己独特的个性表现形式。倘若没有宽容的社会风气保护这种人伸展自己的个性，其创新力就会被伤害。

五、观察社会 积极参与

全方位捕捉身边的创新机遇

机遇是现实社会中存在的一种普遍现象，机遇是个人奋斗精神与社会环境条件的一种契合。在面对和运用机遇的时刻，机遇是一次对人生素质和综合能力的考验，是一次体现人生价值的飞跃。

（一）机遇对创新的作用

第一，机遇可以造就创新人才。第二，机遇可以诱发创新才能。第三，机遇对于创新，有时起着转承的作用。第四，机遇为创新提供机会，同时又严峻地考验着一个人的才能。

众多事例都可以说明：一些人虽然具备了成功的才能，但是没有显露的机遇或得以施展的舞台，也会被损毁或扼杀。由此可见，机遇对于创新的意义完全应该肯定和引起足够的重视。

（二）创新机遇的谋求原则

寻找机遇，既要敢于冒险，也要有自知之明，要根据每个人的条件和可能。认识自己是认知机遇的先决条件，应认真考察自身价值到底在哪一领域中才能得以最充分的实现。

1. 建立明确的行动目标

创新机遇本身就是行动目标。创新需要有明确的行动目标，当人们创新的时候，试着突破、绕过、克服那些传统、风俗、信仰所带来的障碍，这种强烈的行动目标来自于一个足够调动起你全身心一切潜力的强烈愿望，这就是一个需要被满足的目标。

只要行动目标符合你的想法，并能为你未来的设想服务，它们就会变得明确而有价值——给你创造机遇。想一下一些有创意的目标，哪些符合自己的想法以及对未来的设想，然后将这些目标储存在大脑中，以备下一步使用。

2. 开放自己的思维

由于机遇是多层次的，所以创造机遇时应该使自己的思维开放，去捕捉最多的信息。开放和好奇心处于创新思维的前端，它们对于拥有明确的目的性来说非常重要。

（三）营造创新机遇

有人叹息自己的运气不好，有人奇怪社会不公，除了暗自悲伤和自暴自弃，还能做什么？这就是失败者之所以失败的原因。创新者则不会暗自悲伤。他们勇于营造机遇，始终处于朝气蓬勃、乐观向上的思维状态中。做到：

（1）努力工作。要成为创新者，必须自觉努力工作，全力以赴地去寻找解决问题的办法。

（2）向困难挑战。困难是人一生中经常遇到的问题，是任何人也难以回避的。同时，困难、挫折也是锻炼人的意志的机会，勇于向困难挑战，战胜困难，以求创新成就。

（3）充分利用时间。第一步，合理地安排时间。第二步，发挥每一分钟的效用。第三步，不要担心同时做两三件事情。第四步，提前做好计划。

（4）勤奋工作。

（四）捕捉身边的机遇

善于抓住时机，是伟大的人物成功的奥秘，如何捕捉身边的机遇，可将以下几方面作为参考：

1. 独具慧眼，认识机遇

一事物的开始，往往是另一事物的终结，这一事物的终结又往往是另外一事物的开始。机遇就存在于事物的往复循环中。只有不失时机地认识并利用这种历史条件，“建立起现实主义的目标”，才能认识机遇，取得成果。

2. 审时度势，看准机遇

审时度势最基本的是要看准事物将会向何处发展，看准时机的要害是一个“准”字，过迟的行动会贻误时机，过早的行动则往往又会欲速则不达。掌握“准”字没有灵丹妙药，它是一种智慧与自制力的结合体。

3. 捷足先登，抓住时机

“机不可失，时不再来”。时间的特性：一是无法返回；二是无法积蓄；三是无法取代。

机遇，离不开时间；时间，是机遇的生命。机遇，速可得，坐可失，要想得到它，不但要努力学习揭示客观必然规律性的知识，着重认识事物发展的必然规律，而且要有一种锲而不舍、雷厉风行、只争朝夕的精神。

4. 因势利导，把握机遇

机遇虽受各种因素的综合影响，但不管如何，有一点是可以肯定的：经过个人的努力，机遇是可以把握的。认识自己的才能，追求自己的目标，迎接挑战，适应生活，这是成功者与普通人之间存在着的一种微妙的差别。

面临机遇却无能承担，等于没有机遇，要把握机遇，还必须有渊博的知识。一个人的知识越多，才能越大，生活中可能出现的机会就越多。

5. 大胆借鉴，利用机遇

在利用机遇时，一定要想到机遇成本所带来的机遇价值，从而自觉地约束自己，从事更有意义的活动，获得人生的更大价值。

把管理学上的能级原理运用到时机理论中，是求出最佳机遇成本与最佳机遇价值的好方法。能是做功的物理量，在现代管理中，人都具有一定的能量，既有能量，就有大小，就可以分级，正是能级构成了时间管理的“场”和“势”。凡最佳者则运动“场”大，运动“势”强，就能出现最佳的工作效率，发挥最佳的时间效能。

人的一生是有几个大的机遇的，大的机遇，必有大的变化，而要有大发展，就要善于抓住机遇。

六、创新需要集体的智慧与合作

时代呼唤着创新群体

现代科学技术的发展，与群体协作攻关密切相关。所以群体的创新活动呈现协作化、整体化的趋势。群体的创新力越来越受到关注。

（一）创新需要群体智慧与合作

创新劳动是复杂的社会实践活动，需要具备各种各样的才能，但个人的智力和精力总是有限的，通过合作，把个人的智慧集中起来，就能开拓思路，发现个人单独发现不了的真理。要想开发自己的创造力，那就投身到蕴藏着巨大创新力的创新群体中去，和同行们真诚无私地合作，智慧和才能就可以得到充分的弥补，潜在的创新力就可以最大限度地发挥。

早期的科学活动，像牛顿的万有引力、伽利略的等时性原理，都是靠个人的智力发现的。从19世纪末期开始，出现了学科交叉的产物——汽车、飞机。20世纪中期又出现了全学科以及科学与技术总交叉的产物——人造卫星、宇宙飞船、空间实验室和海底居住实验室。这样的科技项目，任何个人、企业都难以胜任，而必须由国家出面组织。美国在1941年开始制造原子弹的“曼哈顿计划”，动员了12.5万人，其中专家达几千名。现在无论哪个国家，凡是重大的科研活动几乎都是由国家组织的。

我国科学技术上许多重大成果，如“两弹一星”以及人工合成牛胰岛素、粗型杂交水稻、基本粒子的层子模型等，都是科技界大协作的成果。

这都表明，现代科技的发展，已经使从事各门科学研究的科学家们形成了一支高度组织起来的社会化的群体劳动大军。

（二）创新群体的构成

1. 群体的大小

创新群体有一定的人数限制，但这也不是创新群体的绝对标准。一个小型创新群体的人数，应根据它的性质、承担的任务来确

定。第一，确定小型创新群体人数的下限要能保证一般地完成任务。第二，确定创新群体的最佳人数，以保证创新群体工作效率达到最佳程度。第三，上限人数的确定若是超过，就会出现人浮于事、互相扯皮的现象。所以人数有一个最佳值的问题。

2. 群体结构

这是指群体人员的组成部分，它包括年龄结构、专业结构、能力结构、性格结构、知识结构及观点、信念结构等。一个创新群体的结构，应是这些结构因素的有机结合，各种人员搭配得当，促使群体协调一致，取长补短，紧密团结，提高工作效率，激发群体的创新力。

3. 群体搭配

就是群体中的成员在创新活动中的不同地位和不同作用。群体创新角色有固定角色和流动角色之分，两种角色必须合理搭配，才能高效运转。

创新群体要培养出一些使群体成员感到富有活力，能决定群体动力的角色。有思路敏捷、文化专业知识丰富的、经常出成果的创新活动带头人；有经验丰富、善于出谋划策，有一定权威的创新活动的倡导者；有精力充沛、好学上进、年轻有为的创新活动的开路者；有见多识广，互通情报，传递信息的创新活动的联络者；有埋头苦干、心灵手巧、善于实际操作的创新活动的实干家。这样一个由不同角色组成的异质结构创新群体，在解决复杂的问题上，才会有较高的效率，具有较高的创新能力。

（三）创新群体对个人创新力的影响

1. 强烈的群体意识

群体利益和个人利益是一致的，因为个人的成就、利益和发展都是以群体为基础的。

创新群体中的个人对群体的满足感、自豪感、归属感都是群体意识，这种意识能使其成员对于能成为其中的一员感到满足、自豪，不愿离开，并能自觉地协助实现群体目标，自觉地为群体做贡献。

总之，优秀的管理者都力求创新群体保持很强的群体意识，使

合作者之间在心理上和谐一致，创新活动才能有效地进行。

2. 良好的行为规范

创新群体规范是指创新群体成员都必须遵守的行为准则，它影响着群体中人们的行为，规定创新群体对其成员行为可以接受或不能容忍的范围。

创新群体的良好规范之所以能对人们的创新能力产生影响，是因为创新力可以部分地通过与榜样相接触而获得。

3. 形成强大的凝聚力

创新群体对其成员的吸引力和创新群体成员之间的相互吸引力称为凝聚力。群体的凝聚力大，对其成员的向心力也大，群体意识就强，其战斗力对群体的效率和创造力就高。在进行群体创新活动时，也需要群体的凝聚力，这样就能统一意志，统一步调，统一行动。

4. 开展有益的竞争

竞争对人的影响有以下几方面：

(1) 竞争使创新群体内部团结增强，其成员对创新群体更加忠诚，内部分歧减少。

(2) 每一个创新群体都逐渐成为组织严密、纪律严明的创新群体。

(3) 创新群体要求其成员更加效忠和服从，形成坚强的阵线。

此外，在创新的群体中，个人间的竞争必然是很激烈的，这是人才成长的催化剂。然而如果群体要达到一定的目标，竞争的成员之间必须同时彼此合作。创新群体的成功就是由凝聚力和竞争力协调的结果。管理者一定要掌握好凝聚力和竞争力平衡作用的动力学。

5. 互相启发创新灵感

个人从事科学研究，主要靠自己的创新思维，经过反复思索后，或因外界的某一刺激而受到原形启发，或因某种联想，或因其他思维的触类旁通，捕获灵感，产生新的设想。由于个人经历和学识的限制，新设想——特别是正确的新设想的产生，并不是很容易的，失败常多于成功。而合作，则能利用别人的设想作为一种启发，

来补充自己的设想。补充后的设想又能诱导别人产生新设想。这样互相启发，互相诱导，引起连锁反应，往往能在短期产生新奇的、实用的设想。

6. 互相帮助和激励

群体中的相互激励，能使参加者始终处于生机勃勃的状态中。

总之，群体的创新力首先是要建立一个良好的群体结构，形成强烈的群体意识，努力挖掘建设性和创新的力量，让各种类型的人组成一个尽可能同质的群体，使创新群体的创新意识积极地反映出来。

第四节 创造力的培养

创造是一种活动或过程，新的物质价值与精神价值的创造就是这种活动的结果。创造在产生物化成品这一结果的同时，作为动态的创造活动由于其定型与概括，产生了人的创造素质——创造力。创造素质一旦形成，它又能动地调节着人们的创造活动，使人的创造过程能高效而圆满地进行。

一、创造力素质

当代社会已进入“创化”社会。科技的迅猛发展和艺术的新作品的问世，均离不开人类创造力的实现。IDEA代表着创造力内容的四种元素，也是人体创造性追求的目标。

Imagination——想象，包括心象的、意象的各种想象。

Data——资料，个体自身的知识背景称为资料；资料就是信息，它是培养创造性结果的前提。

Evaluation——评估，创造出于众多的想象和资料；但需要对自身创造思维的正确评估，才可造成个体创造力的开发。一个人的创造性思考也包含对思维过程仔细的核实与评价。

Action——行动，在有了成熟的观点以后，要求个体能恰当地

付诸行动。

从创造的心理素质来说，人的创造力必须包括五大要素：欲（需要）、情（迷恋）、形（形象思维）、逻（逻辑思维）、技（技能与熟练）。他们之间环环相依缺一不可，所以创造的历程是：欲→情→形→逻→技分别说明如下。

欲——创造需要是形成创造力的奠基部分。

没有创造需要，决不会有任何的创造。一旦创造需要成为人的个性的一种组成部分，他的创作活动就源源不断而来，最终，稳定的创造需要就成为创造者性格的核心。

情——由欲生情，由情引形。正是由于情感的推动，才使形象思维活动充分展开，从而由情导智。

人的创造需要推动并丰富着人的情感，没有人类的情感，艰巨而繁重的创造不可能实现。为了创造，就必须对自己创造的活动具有狂热的情感。列宁说：“没有人的情绪，则过去、现在和将来永远也不可能有人对真理的追求。”^①列宁又说：“情实在是一切智慧之本。”^②

形——形象思维能力是人的创造力的核心要素。

形象思维是人的右脑借助于表象的比较、分析、综合、抽象、概括而实现新形象创造的思维活动。形象思维具有很大的创造性。表象一方面存在着抽象性与概括性，另一方面又存在着模糊性与不确定性，这就有助于人的创造活动。

逻——逻辑思维一定要在形象思维活动之后，这才不会窒息人类的创造活动。“进行集体思维时，只有在终止判断时才能回忆起各项信息。集体中的每一个人都不要对任何人的建议提出批判，也不应该作任何评价，以免阻止观念的流动和表述。在观念流动和表达之后，才进行评价”。^③

① 《列宁全集》第20卷，第237页，俄罗斯莫斯科版本，

② 列宁：《共产主义运动中的“左派”幼稚病》第59页，人民出版社，1971年版。

③ 吉尔福特（Guilford, Joy Poul）著：《创造性才能》，人民教育出版社1990年版，第98页。美国心理学家，1950年任美国心理学会主席。

技——借助于技能的熟练，最终完成创造的全过程，使物质的与精神的产品问世。

由此可见：欲、情、形、逻与技，这是创造力包括的五大要素，同时，也是创造活动的五个心理活动的连续运动阶段。

二、影响创造力的因素

（一）智力

心理学研究表明，智力与创造力之间存在着一定的相关因素，然而，这种联系并不是相互对应的。许多智力很高的人并没有在创造力方面使自己名扬天下，而许多有创造性的入并不具备特别高的智商。良好的天赋条件并不能保证成年后创造力的高度发展；有才能、有成就、创造力高的人，并不都是那些十分聪明的人，而是那些有毅力、有恒心的人。智力与创造力之间的关系是辩证的：一方面，智力与创造力有关；另一方面，智力若离开了其他的个性品质，并不能独立地有助于创造力。纯粹的智力不能用来鉴定创造的潜力和预言创造成绩。

（二）年龄

创造力与年龄有着非常密切的关系。人具有创造最佳年龄区，在这个年龄段内，创造的数量和质量均进入高潮。从总体上，一般认为中青年时期是科技人才创造的最佳年龄。据统计，自然科学方面诺贝尔奖金获得者的创造最佳年龄为30~50岁，在这个年龄段内获奖者占全部获奖者的75%，其中36~37岁为创造高峰年龄。

从分类来看，各类科技人才的创造最佳年龄又是不同的。他与本学科研究对象的运动变化规律的复杂程度成正比。学科研究的对象依赖社会实践的程度越大，该学科人才的创造最佳年龄也就越大，呈现出人才创造最佳年龄的递增规律。以几个大的代表性学科为例，其递增顺序为：数学——物理学——化学——生物学——心理学——社会科学。美国学者亚当斯研究了当代4000名学者的科学成果后指出，数学家的创造顶点平均是37岁，化学家38岁，工程师43岁，生物学家46岁，人类学家47岁。科技人才成长史也

表明，大凡科技人员处于创造最佳年龄区进行科学研究，均易得到创造成功。

为什么中青年时期是科技人才创造的最佳年龄区，其一，中青年时期处于一个人创造力的高潮期；其二，中青年时期既积累了前人的知识，又取得了一定的实践经验，还掌握了科研工作规律，这些是取得科研成功之必需；其三，中青年时期兼有青年和老年的优点，而少有两者的弱点。

（三）家庭教育

心理学的研究表明，环境对智力的发展有很大影响，而这种影响程度又因智力发展的不同阶段而又有所不同。在婴幼儿时期被剥夺或忽视给予智力刺激的儿童，将很难达到他们原来应该达到的水平，而在其他阶段，造成的影响则相对弱一些。创造力的开发也是如此，教育越晚，儿童生来而具有的潜在能力发挥出来的比例也就越少。

（四）学校教育

学校教育是一种有目的、有组织、有系统的教育，它在影响个体创造力发展、潜能开发的因素中，比家庭教育更重要。一方面，教师的教学工作可以促进儿童的创造潜能向现实性转化；另一方面，教师本身的能力结构和个性特征对儿童的发展也产生着潜移默化的影响。

（五）创造者的人格和行为特征

创造力的大小还与人格特征有关。在创造活动中，个性特征虽然不像创造力水平那样对创造的结果起着直接的决定作用，但它为创造力的发挥提供了心理状态或背景，通过引发、促进、调节和监控创造力与创造力协调起来发挥作用。因此，个性特征是创造力不可缺少的影响因素。

1. 创造性个性有如下几个主要特征

（1）创造性个性是由多种心理因素构成的有机整体，这些因素在创造性人物的成长过程中起着不可估量的作用。

（2）这种有机的组织整体使人的创造性行为带有不同的色彩，

形成不同的风格和类型，表现出差异性。这种风格和差异不仅仅表现在高创造力与低创造力个体之间，在高创造力个体之间也有明显的不同。对诺贝尔奖金获得者进行分析研究发现，他们都是具有高创造能力的人，但其思维方式仍有着明显的差异。

(3) 创造性人格具有稳定性，是一个开放系统。它既依赖于知识技能的输入，受教育、文化等因素影响，同时又运输出产品，影响社会环境。

2. 不同实践领域创造性人物的个性

(1) 科学家的个性。科学家的种类很多，其中有社会科学家和自然科学家。在这两大类科学家中，又有以不同学科划分成不同种类的科学家。心理学家曾对许多门类的科学家进行过研究，初步揭示了他们的个性特征；高度的自我坚持力及情绪稳定性；对独立和自制有强烈需求；对冲动有高度控制；超越的能力；喜欢抽象思考，有求知与赞美的欲望；具有高度的自我控制及强烈的意愿；在思考上拒绝群众压力；在人与人之间关系上距离较远，态度较超然；只要在个人力量所能决定成败的范围内就能竭尽全力向未知领域探索；喜欢有秩序和法则，但同时也接受由矛盾、例外和无秩序所产生的挑战。

(2) 艺术家和作家的个性。一般多把画家、音乐家、戏剧家、雕塑家、诗人列为艺术家。在对艺术家、作家研究之后发现他们的基本个性特征是：有高超的技能；推崇认知和智慧活动；尊重自己的独立自主性；思维敏捷，很巧妙地表达观念；作品丰硕，能很好地把事情完成；对哲学问题非常感兴趣；自我期望高；兴趣广泛；具有超俗的思想，并有异常的思考与联合观念的能力；是一个非常有趣而引人注目的人物；与人交往直率而坦白；行为符合伦理及个人标准。

从创造性人物个性结构的研究中不难发现，不同实践领域中创造性人物的个性结构有共性，也有独特性，智力因素和非智力因素则贯彻在所有创造性人物的个性结构中。这就说明，培养人的创造性既要重视智力因素的作用，也要重视非智力因素的作用；既要重视个性结构的一般性，也要重视其独特性。

三、创造性思维策略训练

(一) 理解创造思维

(1) 创造思维是复杂的高级的思维过程，但它不是脱离任何其他思维的另一种什么特殊的思维。

(2) 创造思维是各种思维有机结合的产物，但不是各种思维机械相加的结果。在不同的创造思维的活动中，总是各以某一种思维活动为主导，有机地结合其他一些思维活动而进行的。

(3) 创造思维固然有它独有的活动规律，但它必须遵循其他各种思维活动的规律。

(二) 创造思维的基本特征：

创造思维的根本特点是创造性，具有如下几个基本特征。

1. 发现问题的敏锐性

创造思维和一般思维一样，也是从发现问题开始的。所不同的是，在一般思维的情况下，它只能接受现成的问题，循着习惯的路子亦步亦趋；在创造思维的情况下，他却能在司空见惯之处，打破种种常规，冲破种种障碍，能迅速地评价并及时地捕捉闪光思想，敏锐地发现与众不同的问题。

2. 积极探索的求异性

在思考问题时，特别关注事物间的差异性与特殊性、现象与本质的不一致性。喜欢标新立异，不盲目崇拜权威。

3. 思维结构的独特性

创造思维既有无意的、非逻辑的成分，也有有意的、逻辑的成分；既有具体的、形象的成分，也有抽象的、概念的成分；而且，各种成分错综复杂，组成一个整体的结构。

4. 解决问题的创新性

创造思维与一般思维一样，也是以解决问题告终的。这一特征主要表现在两个方面：一是解决问题的方法，再就是解决问题的结果。在一般思维的情况下，总是采取习惯性的方法，所得结果往往与众不同；在创造思维的情况下，却总是采取别出心裁的方法，得

出不同凡响的结果。

5. 结果表达的新颖性

创造思维的结果必须以一定方式予以表述。这种表述不能平淡无奇，而必须独特新颖。

(三) 创造性思维策略训练

1. 集体激励策略

集体激励策略是围绕一个主题，召集若干有关人员开畅谈会，要求与会者在较短时间内自由地、尽可能多地提出自己的想法。应保证人人畅所欲言，思维不受阻碍与压抑。

集体激励法的实质，是创造一种思维相互撞击，借集体力量产生“共振效应”的情境。在这种相互启发、相互激励、相互感染的氛围中，能有效地打破个人固有观念的束缚，摆脱思维的僵化、迟钝状态，焕发丰富的想象力。

2. 类比思考策略

类比思考是根据两对象的相似关系受到启发而产生类推的一种解决问题的思考策略。由于事物间有形态相似、结构相似、功能相似、因果关系等相似，因此类比也可相应分为形态类比、结构类比、拟人类比、因果类比、对称类比、综合类比、象征类比等等。

类比是以比较为基础的。许多在质上不同的现象，只要服从相似的规律，就往往可用类比来研究。通常，我们将陌生的对象与熟悉的对象比较，未知与已知对象比较，这样往往可以由此及彼，产生启发、提供线索、触类旁通。这是科学发现、发明的重要方法。

值得注意的是，类比策略是根据两者的相关性、相似性来进行推理解决问题的，这就使得两者的相关是本质的、必然地、主要的。这样解决问题的可能性就大。

3. 推理思考策略

这是指从已有事物、理论或经验的完全对立的角度来思考，使问题得到创造性解决的一种思维方法。对立思考法的要旨是设立对立面。对立面的设置可人为创设。有时对立的情形在现实生活中并不存在，但可以在“思想实验”中将这种对立的极端构思出来。在建立了对立的两端后，还要善于从对立的两端看到其存在的深

刻统一性。

4. 转换思考策略

通过事物之间的转换，而使本事物最终获得解决的一种方法。转换思考策略是一种在没有直通的道路上走间接道路，巧妙绕过障碍物的思考方法。通常在问题解决中，由于某种原因，常常不能直接分解或组合该事物，以至使该课题难以解决。这时就需另辟思路，通过解决他事物而使本事物获得解决。

5. 分合思考策略

分合思考策略是将思考对象的有关部分分开或合并，设法找到解决问题的新思路、新方法的思维方式。美国阿波罗登月总指挥韦伯（Waybur）说：“阿波罗计划中没有一项新技术，都是现成技术，关键在于综合。”磁半导体研制者菊池城博士说：“我认为搞发明有两条路：第一条是全新的发明；第二条是把已知其原理的事实进行组合。”可见组合方法已成为比较公认的创造性思考方式。由于事物的组合方式不同，事物也就显现出不同的性质、形态或功能。

6. 移植创造策略

移植法是将某一学科的理论、概念，或者某一领域的技术发明和方法应用于其他学科和领域，以取得发明和创造的方法。这种方法简便、有效，最适合于应用研究的课题和领域。

移植方法包括五个基本组成部分：

- (1) 供系，即提供移植的系统；
- (2) 受系，即接受移植的系统；
- (3) 移植对象，即被移植的因素；
- (4) 共同因素，是与供系、受系密切联系的某些共同机制或因素；

(5) 移植手段，是进行移植用的工具、方法、方式。只要对上述各因素进行系统分析、移植得当，就会有创造、发明。

7. 希望点列举法

任何一项创造发明都体现着人的某种希望，满足于人的某种需要。希望点列举法就是把人的多种多样的希望、梦想、联想及偶

发的奇异现象都一一列举出来，通过分析，探求究竟有哪些事物联想起来能满足这些希望，实现新的创造。希望点列举法不必拘泥于方法和形式，只要能成功就行。

四、创造性的培养

创造性的培养，需要从多方面协同进行，才能产生“整体效应”。

（一）创造环境的创设

创造的两个基本条件是：“心理安全”与“心理自由”。有高度创造性的人常常偏离文化常模，而社会对个人的奖励则通常以顺从为条件，这就会导致创造者偏离常模的思想受到压抑。如果社会舆论能赞成并奖赏创造活动，能支持或高度容忍“标新立异”的人，创造者则可感到安全、自由。如果环境氛围民主，支持发表不同意见，鼓励积极探索、尝试，用不寻常的方法理解事物，则可形成利于创造性人才成长的“气候与土壤”。

（二）强化创造动机

创造动机是推动创造者进行创造性活动的动力，直接决定个体从事创造活动的期待、对结果的评价和体验，并进而影响其从事创造活动的积极性和创造力的发挥。激发大学生创造性动力的方法有：

- （1）培养良好的问题意识，对某些问题紧抓不放。
- （2）培养思考问题的灵活性，善于从多角度去思考事物。
- （3）科学用脑，勤于思考，增强和保持创造动机。
- （4）认真讨论，集中精力，理清思路，“碰撞和竞争”，使个体的智力从“常态”上升为“激发态”。

（5）揭露和批判谬误，开阔眼界，活跃思维。经过有效的信息刺激，提出新的疑问，产生新的联想，出现新的思维飞跃。

（三）学会科学思维的方法与技巧

科学思维是在科学的加工过程中了解客观事物的发展变化，形成概念化的组织结构思维。科学思维的着重点有两个方面：一是

注意概念的形成。科学的概念和原理是运用一定的思维方法和手段，把大量的经验、知识和资料加以整理，进行概括和总结而成为系统的理论知识。因此，科学思维要有探索主要或关键问题的能力，要有从各种不同的角度考察资料的能力，要有从变量的依存关系中辨认、反应的能力，要有提出假设、验证假设的能力，要有依据实验或调查进行逻辑推理的能力，要有从未知领域寻求科学线索的能力。二是注意科学的加工过程的方法。科学概念的内容随着客观进程的发展将会发生频繁的变化，而方法是比较稳定的因素。掌握了科学加工过程的方法，就为人们进行科学研究提供了一种有效的思维工具和手段，使得在科研活动中，能够对科学的加工过程进行观察、测定、推理、预测、解释数据，系统地提出问题、做出假设和进行试验，这样才能够体会到科学家获得知识或原理的方法。上面讲到的创造性思维策略训练有助于提高科学思维水平和能力。

（四）积极参加科研活动

在开展科研活动中应注意以下两点：

1. 端正科学研究的态度

- （1）明确科研活动的目的、动机；**
- （2）力求独立思考，避免因循守旧；**
- （3）广泛的兴趣能启发人的独创精神；**
- （4）提高查阅文献资料的能力，这是做好研究工作的基本功。**

2. 大学生参与科研活动要做具体指导

- （1）论文的选题与准备；**
- （2）参与实验设计和调查方案的设计；**
- （3）掌握调查与操作的技能；**
- （4）学会使用电子计算机以及先进的计算方法。**

（五）培养运用现代技术手段获取新知识的能力

知识经济的竞争，主要取决于知识经济主体的知识更新和创新能力。所以强调知识进步、知识创新意识的培养是十分必要的。必须充分重视获取新知识的能力的培养。要看准现代技术的使用

是获得新知识的手段，学会操作，学会使用，而不应为新技术本身的许多复杂问题所束缚。运用新技术更新知识、获取新知识，是新型的创新人才素质的必备条件之一。

（六）创造才能和心理健康

健康的心理，就是指个人的心理生活保持积极的状态，也就是个人的心理活动稳定地处在一定的质和量的水平之上。马克思在有人问到他兴奋的原因时，曾经引用古罗马的格言回答说：“我作为人，没有什么人类的东西对我来说是无关的。”这种对人类和生活的崇高的爱，就是进行创造性活动取之不竭的力量源泉。

为了保持健康的心理，必须陶冶性情，培养崇高的情操。在这方面，优秀书籍的作用特别大。著名作家秦牧在《童年十忆》中谈到，好书是怎样使他从小培养起美好的心灵，走上成才之路的：“优秀的书籍，的确像是一座座宝库，你好奇地走了进去，立刻被里面的珍奇异宝吸引住了。父亲带我买回一大包书籍的时候，我总是急急忙忙地把它摊在地板上，俯卧着翘起小脚丫，贪婪地阅读……我常常想，我小时候是个顽童，假如不是优秀的书籍拉我一把，说不定会沿着另一条道路滑下深渊。”

良好的个性心理品质还在于心理状态的高度稳定，这就要求养成坚毅的性格。心理状态达到了高度稳定，就能够抵御和排除外界的任何干扰，把心理状态始终保持在一定的水平上，为从事创造性活动提供必要的条件。

（七）培养良好的精神、道德和心理素质

这是21世纪青年最应该重视的基本素质，其实质是学会做人，其价值在于这是衡量青年人全面发展的首要标志。科技越进步，社会物质文明越高速发展，就越要重视社会精神文明建设，重视具有良好的精神、道德和心理素质的培养。个人创造力的开发程度取决于其创造精神，这种精神既包括探索创新、奋力拼搏，也包括优秀的品质、良好的道德和心理素质。

古今中外许多成功者的经验表明，创造活动的成败，不仅取决于创造能力的大小，而且和创造者的个性品质密切相关。有突出成

绩的创造者，都具有优秀的品质，只有靠这些品质，创造力才能充分发挥，才能在未来的事业中取得成功。

参考文献

张积家、王惠萍编著 《大学心理教育导论》 高等教育出版社 1999年8月版。

周昌忠编译 《创造心理学》 中国青年出版社 1983年5月版。

岳晓东著 《少年我心》 北京师范大学出版社 1999年5月版。

郑日昌主编 《大学生心理诊断》 山东教育出版社 1999年2月版。

夏洛尔编 《EQ自测》 中国城市出版社 1997年6月版。

李百珍编著 《青少年心理与心理咨询》 北京师范大学出版社 1999年3月版。

冯忠良编著 《智育心理学》 教育科学出版社 1984年6月版。

钟山主编 《大学生健康指南》 广东高等教育出版社 1998年6月版。

郑全全、俞国良著 《人际关系心理学》 人民教育出版社 1999年9月版。

张春兴著 《现代心理学》 上海人民出版社 1999年8月版。

钱铭怡编著 《心理咨询与心理治疗》 北京大学出版社 2000年2月版。

马建青著 《辅导人生——心理咨询学》 山东教育出版社 1996年12月版。

陈永胜著 《导引人生——心理卫生学》 山东教育出版社
1996年12月版。

田永胜著 《心灵的守望者——西格蒙德·弗洛伊德》 河北
大学出版社 1998年10月版。

段志光著 《诺贝尔医学奖与大学生心理教育》 中国城市出
版社 2000年9月版。

周冠生著 《素质心理学》 上海人民出版社 2000年1月
版。

杨永清、叶忠海著 《人才教育学》 河北人民出版社 1986
年9月版。

李孝忠著 《能力心理学》 陕西人民出版社 1987年2月
版。

时蓉华主编 《现代社会心理学》 华东师范大学出版社
1993年2月版。

马绍武著 《心理保健》 暨南大学出版社 1998年12月
版。

朱智贤主编 《心理学大词典》 北京师范大学出版社 1989
年10月版。

周明星编著 《教育创新磁场与环境》 中国人事出版社
1999年8月版。

王善迈主编 《2000年中国教育发展报告》 北京师范大学
出版社 2000年12月版。

黄希庭、郑涌著 《当代中国大学生心理特点与教育》 上海
教育出版社 1999年4月版。

刘翔平著 《优化人生——心理选择学》 山东教育出版社
1996年12月版。

高玉祥著 《健全人格及其塑造》 北京师范大学出版社
1997年版 2000年6月版。

戴良铁、白利刚著 《管理心理学》 暨南大学出版社 1998
年10月版。

叶奕乾、何存道、梁宁建主编 《普通心理学》 华东师范大学

出版社 1997年3月版。

俞国良、王青兰、杨沾良著 《环境心理学》 人民教育出版社
2000年7月版。

李春秋、陈春花编著 《生态伦理学》 科学出版社 1994年
3月版。

周士琳著 《你我他——现代人际关系》 山东科学技术出版
社 1987年10月版。

刘力、谭力海主编 《剖析人生——心理类型学》 山东教育
出版社 1996年12月版。

孙宗鲁主编 《大学生健康教育教材》 北京大学出版社
1994年5月版。

马建青主编 《现代公关心理学》 浙江大学出版社 1997
年6月版。

林崇德著 《教育的智慧》 开明出版社 2000年11月版。

林崇德著 《学习与发展》 北京师范大学出版社 1999年
11月版。

林崇德主编 《发展心理学》 人民教育出版社 1999年4
月版。

闫金铎、余学方、郑乃成编 《学习生理、心理和策略》 北京
师范大学出版社 1999年5月版。

燕国材著 《新编普通心理学概论》 东方出版中心 1998
年11月版。

朱永新、徐亚东主编 《中国教育家展望21世纪》 山西教育
出版社 1999年1月版。

自学军编著 《智力心理学的研究进展》 浙江人民出版社
1998年12月版。

彭聃龄主编 《普通心理学》 北京师范大学出版社 1988
年版。

王登峰、张伯源主编 《大学生心理问题与咨询》 北京大学
出版社 1992年版。

陈赞文著 《新的心理疾病：网络成瘾症》 载《人民大学复

印报刊资料》《心理学》 2000年8月。

巫汉祥著 《你有互联网成瘾综合症吗？》 载《中国新闻出版报》2001年2月1日 第四版。

李东生著 《空穴来风令人忧》 载《中国新闻出版报》2001年2月5日 第三版。

[美] Patricia Wallace著, 谢影、苟建新译 《互联网心理学》 中国轻工业出版社 2001年1月版。

刘燕著 《科利华倾情“校园网”》 《计算机世界》2001年4月16日 第4期。

陈光磊著 《知识经济时代大学生心理健康新观念》 《人民大学复印报刊资料》《心理学》 2000年第10期。

中华医学会精神科分会编 《中国精神障碍分类与诊断标准》(第三版) (CCMD-3) 山东科学技术出版社 2001年4月版。

李孝忠著 《关于青年学生创造力培养的几个心理学问题》 《东北师范大学学报》哲学版 2000年第4期 《中国人民大学复印报刊资料》 2000年第10期。

林崇德著 《培养和造就高素质创造性人才》 载《北京师范大学学报》(社会科学版) 1999年第1期。

林崇德著 《关于创造性学习的特征》 载《北京师范大学学报》(社会科学版) 2000年第1期。

林崇德著 《融东西方教育模式, 培养“T”型人才》 载《北京师范大学学报》(社会科学版) 2001年第1期。

柳新华、宋广文、孙建霞主编 《创新致胜》 山东人民出版社 2000年8月版。

后 记

为了贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》和《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》精神，加强我区各族大学生的心理健康教育，提高大学生的心理素质，培养大学生坚韧不拔的意志，增强适应社会生活的能力，自治区教育工委、教育厅组织部分高校从事心理学教学的教师及思想政治工作者，从事精神医学的专家编写了《心理健康与自我调适》一书，作为对我区普通高等学校大学生进行心理健康教育的统一教材，供自治区各高校使用。

本书在自治区政协副主席、教育工委、教育厅党组书记张贵亭同志的关心下，由自治区教育工委副书记史志显直接领导，教育厅思政处具体组织编写。全书的编写提纲最初由张旭新拟定，张旭新、闻素霞、李维青、王敏、朱全新、周小西、朱军、沈登学、徐锡荣、徐美勤等参加编写。第一次审定会后，李维青根据审定意见，重新编写纲目，调整了内容。现出版的这本书，各章执笔人员是：《前言》、《绪论》，李维青；《适应篇》第一、二、三章，李维青，第四章，李维青、郭汉军；《选择篇》第五、七章，朱军，第六章，

周小西，第八章，李维青；《障碍篇》第九、十、十一章，张永平、党海红、武新城；《发展篇》第十二章，李维青，第十三、十五章，张玉萍，第十四章，焦其和，第十六章，李维青。全书由李维青、焦其和统稿。

本书由自治区教育厅心理健康教育教材审查组审查通过，参加该教材审定的领导、专家人员有：史志显、刘连沛、崔俊南、阿不力孜、高静文、孟凡丽、土尼亚孜·阿比地、张玉洁、薛新萍。新疆师范大学教授周容对本书提出了宝贵意见。自治区教育厅陈钧参与了教材审查的组织协调工作。在此，表示诚挚的谢意。

在这部教材的审定修改中，得到了中国心理卫生协会理事、中华精神科学会常委、主任医师、教授刘连沛精心细致的指导。本书在编写过程中参考了大量书籍，有的直接引用了有关研究成果，在此一并表示感谢。

由于编写水平有限，加之时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2001年9月