





学生心理健康与教育促进中心



# 目录

<u> </u>	•	卷首语3
	生活	舌是什么? 3
	•	新闻集锦4
	1.	心理的小船怎样才不会说翻就翻 4
	2.	情绪与压力管理5
	3.	体验表达性艺术一音乐和绘画对人的奇妙作用7
	4.	如何应对压力8
	5.	遇见未知的自己9
三.		心灵驿站11
	1. <i>J</i>	思考•成长11
	2. 1	从识•生活13
	3. <del>2</del>	学习•人生14
	4. 7	觉醒•梦想14
	5. 5	升华•灵魂15
四.		佳作推荐16
	1.	电影《心灵捕手》16
	2.	图书《身体语言密码》17
	3.	图书《追寻生命的意义》19
	4.	图书《人的潜能和价值》 20



## 一. 卷首语

## 生活是什么?

作者: 王树江

《生活》 网 ——北岛

北岛曾经带给我们一首最短的诗句,可是引发了人们无限的思考。我们每天生活着,可是生活是什么呢?我们生活的感觉怎么样呢?有的人说想那么多干什么,过一天算一天啊。可是总有要我们停下来反思的时候,困惑依然存在。有的人说,早就想过了,就是好好活着啊,尽量快乐呀。说的没错,可是生活不总是这个样子。因此,北岛说的好,生活是网。任你想象是什么网。也许是天网,我们无论在哪里无论在何时都在这个网上,向外与世界连接,向里与内心连接,而具体到生活似乎更多的是与他人连接,与自己独处;也许是法网,我们按照一定的规则和习俗生活,尽力不打破生活的禁忌,不触碰法律和道德的底线,如果侵犯了他人,要受到法网的限制;而我更想说,生活是心网,连接心灵的网络,传递心语的网络,有人用爱去传递,有人用情去传递,有人用宽容去传递,有人用正义去传递,当然也有人用忿恨、用冷漠、用嫉妒、用邪恶去传递。生活是心网,我们的感觉怎么样?我们用什么去传递心语?这又回到了原来的反思。

生活不都是阳光雨露,也不都是理性和谐,心理学告诉我们,接纳生活的一切,包括好的、不好的,快乐的、不快乐的,所有这些都是生活的元素。面对哀伤、焦虑、抑郁、烦忧,我们不是逃避,而是直面,心理治疗师亚隆说,越是勇于直面死亡,我们越少地惧怕死亡,也就少了那么多怕死的焦虑。生活告诉我们的经验很多,但是我们内心的弹性更加需要发展。

체계 www.nipic.com RV. uaouaxian

0.00100528170433595354

小编寄语:院心理期刊的创办无疑为发展我们的心理弹性增加了莫大力量。希望借由«心晴»,我们可以更多地了解心理世界,探索内心的奥秘,增进自身的健康水平。生活是心网,让我们编织缜密的、宁静的、坚定的心灵网络,连通你我,连通世界!



# 二. 新闻集锦

### 1. 心理的小船怎样才不会说翻就翻

活动时间: 2016年4月24日晚上

活动地点: 生命科学学院黄朝阳楼 G208

主讲人简介: 祝婧媛, 厦门大学心理咨询与教育中心教师, 国家二级心理咨询师

活动剪影:

4月24日晚7点,生命科学学院在黄朝阳楼G208举办心理的小船怎样才不会说翻就翻讲座,讲座由厦门大学心理咨询与教育中心教师,国家二级心理咨询师祝婧媛主讲,生命科学学院研究生参加讲座。



祝婧媛首先以一段网络流行顺口溜:友谊的小船说翻就翻开讲,列举了人心理的落差瞬息万变。心理健康是一个耳熟能详却常被人们忽略的词,由于人们讳疾忌医的病态心理,心理问题更是被漠视或者被有意隐藏,而它却与我们生活,健康,学习,工作紧密相联。祝婧媛从生活中的点滴:吃,喝,从社会交际,从身体表象,从内心情绪事例说心理健康,心理健康的保持将就张弛有度,宽心面对,清醒认知。最后祝婧媛总结了心里健康问题的症结在于没有真真的认知意识,给出了心理健康问题的3点建议:1.适时放松;



2. 寻找制衡; 3. 参与心理咨询。



心理健康教育是学生工作的重点,生命科学学院一直致力于科研攻关,长期面临学术压力,因此做好心理教育工作尤为重要。此次心理讲座旨在讲述讳疾忌医的心理病态的危害,以及正确看待心理健康问题。据悉,生命科学学院后期将开展心理专题讲座数场,以此形成全方位的心理健康教育体系。

(图/文:研究生会宣传中心)

### 2. 情绪与压力管理

活动时间: 2016年5月8日下午

活动地点: 生命科学学院黄朝阳楼 G208

主讲人简介: 蔡老师, 国家二级心理咨询师

专业工作经历:

2006年取得三级证书,开始接听公益咨询电话;

2012年起接个案,是厦门大学,城市学院兼职心理咨询师;

怀众心理咨询的咨询师,企业培训师;

## 心晴 station



思明区未成年人心理辅导站辅导员,心成长亲子教育中心亲子指导师。

技术流派: 完形, 萨提亚, 意象对话等

擅长领域:抑郁,强迫症,人际关系等。

#### 活动剪影:

情绪是能量,没有好坏,让人舒服,也让人痛苦;

而压抑, 让人生病, 甚至会改变一个人的性格。

让情绪自然流动, 流通, 释放, 尤其重要。



对自己真实的需要有更清晰的认识,并用合适的方式感受每一种方式给自己带来的感受,制定专属于自己的情绪管理方法,改善情绪,释放压力,提高学习效率和身体健康水平,改善人际关系等,这就是蔡老师讲座带给我们的收获。





#### 学生活动感言:

- (1) 对于蔡老师的课表示非常感谢,从中学到情绪的合理管理,纠正了控制情绪的错误观念,也学到了具体调节情绪的正确方式,受益匪浅。
- (2) 通过蔡老师的讲解,清楚的认识到情绪是怎样产生,怎样流动,怎样释放的整个过程。也学会了几种安全健康的情绪释放方式,以后遇到情绪波动可以及时安全地释放,不让坏情绪在体内堆积。也让我们在生活中更好的陪伴身边的人,通过运动,唱歌等方式管理情绪,使人际关系和谐。

## 3. 体验表达性艺术—音乐和绘画对人的奇妙作用

活动时间: 2016年5月26日

活动地点: 生命科学学院黄朝阳楼 G208

主讲人简介: 张秀丽, 女, 理学硕士, 厦门大学讲师, 国家二级心理咨询师、职业指导师、沙盘游戏师。接受沙盘游戏、绘画分析、色彩绘画、短期焦点解决(SFBT)、婚姻家庭治疗、教练技术、新人本整合心理咨询等方面的专业培训。



活动剪影:

除了诗和远方,还有触动心灵深处的音符以及最真实的笔触。



## 4. 如何应对压力

活动时间: 2016年5月26日

活动地点: 生命科学学院黄朝阳楼 G208

主讲人简介:彭文慧,女,心理学学士,厦门大学心理咨询中心兼职心理咨询师,国家二级心理咨询师(2007—)。接受过完形疗法(跟随加拿大完形学院创始人 Tucker 系统学习了8年的完形)、国际身体能量分析(IIBA)、催眠、焦点解决短期治疗(SFBT)舞动疗愈、个人心理剧,创伤治疗、团体辅导等方面的专业培训

咨询领域:情绪压力调节、情感婚姻、亲子教育、人际关系和团体心理辅导等

咨询感言: 你永远不需要改变什么,只是成为自己,爱自己,一切皆会不同……生命中的很多礼物是被痛苦包装起来的,只要你愿意打开包装,总能收获到惊喜!



活动剪影:

成为自己,爱自己,一切皆会不同。



### 5. 遇见未知的自己

活动时间: 4月23日、4月30日、5月7日、5月14日、5月21日、5月28日(6次课)下午4:00-5:30

主讲人简介: 靳继伟 国家二级心理咨询师。十五年以上的商业经历,主要从事招商工作,熟悉各种商业人际关系的沟通方式,后在工作当中开始学习心理学,并结合商业工作经验在心理学领域进行探寻心理学在社会生活中的运用,主攻在人际关系互动、个人成长领域的发展!

#### 活动剪影:

小组以团体辅导形式组成,共六期六个主题《镜中的"我"》,《我是谁?》《我生命中曾经的故事》、《生命的地图和蓝图》、《飞扬未来的梦》、《期待中的自我》、以生命线自然成长为主题,重新解构自己的人生经历为主线,在重塑认知的基础上,获得对人生的新的建构,在团体中,观察、体验、感受、开启对于生命新的诠释的大门!





我们招募那些希望自己在人际关系可以变得更加如鱼得水;希望过往纠结的情节打开;希望自己可以摆脱现状的困顿,找寻阿拉丁的神灯;希望在团体中寻找一份支持的力量,看到未来那个更好的自己的童鞋,一起来成立一个"自赏小组",在这个小组中,我们一起找寻属于自己更好的资源、发掘自己更多优势,一起探讨未来的自己,以期在未来"遇见更优秀的自己"!

#### 学生活动感言:

- (1)人的一生都在为了一个目标不停的奔跑,在我看来,这个目标,就在于不断的认识自己,发现自己,改变自己,然后得到一个更好的自己。我说,我是一个白色的颜料盘,不同的时间,会有着不同的色彩,能够描绘出不同的图案,但是,它的底色一直是白色的。人的一生,会经历不同的事,见不同的人,即使世事变迁,我的内心依然是白色的。白色,看似简单却又很复杂的一个颜色,或许,某种程度上,也是在说我自己吧。
- (2) 听了这几次课,我对自己的认识更加全面了。我还通过这些课了解到了很多以前没有了解的心理知识,我相信这会对我以后的人生道路产生巨大的积极的影响并陪伴我一直走下去。



# 三. 心灵驿站



停下来,在这里检查,思考,修理,加油,为灵魂!

## 1.思考•成长 你,长大了吗?这些,你会吗?

#### 01情绪控制技巧

良好的情绪控制是一个人最主要的情商管理能力体现。通常情况小,我们会认为意志力坚强的人会压抑自己的情绪,甚至更容易爆发自己的脾气,但实际上,他们的内心是感性的,也更加敏感,但是与常人不同的是,他们很善于将敏感的神经在适当的时候隐藏起来,而表现出来了的,恰恰与我们认识的相反。

#### 02乐观向上的心态

锻炼身体可以有助于我们保持乐观的心态,很多情况下,我们很容易受到周围环境的影响,而内心坚强的那些人,更容易表现自己真实的一面,对于意志力比较强悍的人而言,他们也非常清楚,不可能随时都是乐观的,但他们会尽力让自己的情绪保持在乐观的状态下,以替代消极。

#### 03用行动解决问题

意志力坚强的人几乎不抱怨生活,而是很会判断事情的发展及预期,自己也非常明白,为什么事情的发展状况回事这样,从而想方设法解决问题,并在失败中汲取经验教训,取得更好的进步与发展。

#### 04懂得自我安慰

学会自我安慰也非常重要,因为不是所有事情都会按照自己心理预期的方向发展, 真正不快乐或者心理压抑的时候会找朋友倾诉,不蛮横,不霸道,而是激励自己, 努力向前。

#### 05保持健康体魄

意志力坚强的人非常清楚,身体是革命的本钱。他们自己知道如何行动,并在不断地行动过程当中了解自己的身体状况,不去迎合任何人,也不去过多干扰别人的时间,浪费自己的生命。

#### 06良好的时间管理技巧

意志力坚强的人知道,时间是有限的资源,不会被轻易的浪费掉,而且知道如何管理时间,并在有效的时间里让效能发挥到最大。一段时间内,只做一件事情,提高工作效率,不会轻易让别人占据自己的时间。

#### 07积极靠近自己的目标

做事情有良好的规划,是靠近自己目标的主要方法。意志力坚强的人知道,要想 实现人生目标,必须花很多的时间去努力,他们知道自己人生大方向在哪里,不 会轻易地让这艘大船偏离方向,努力做自己的掌舵人。

#### 08让自己的内心强大

内心的强大是面对挫折和困难的最佳方法。他们知道如何让自己更加内心强大, 并在这个道路上不断尝试改变自己的行事方法,并时刻提醒自己,今天的任何动 作,都会影响将来的计划方针。

#### 09监督自己的成长

每天成长一点点,是靠近成功的最佳策略!意志力坚强的人知道,他们需要在不断的成长过程中挖掘自己的潜能,并承认自己的有缺点,在合适的时间和阶段规避自己的缺点,发挥自己的优势,并会留意身边的人对自己的提醒,逐渐改善自己。

#### 10挖掘自身潜能

他们深知,人是潜能无限的。他们非常清楚自己的潜能需要不断地开发和完善,并让自己的更加的努力坚强。面对事情时,不找任何借口,并下定决心让自己的能力源泉得以施展,在不断地发掘过程中,让自己变得更加接近梦想。



### 2.认识•生活 哭,不是软弱;泪水,是孕育坚强的养料。

年前你是谁,一年前你是谁,甚至昨天你是谁,都不重要。重要的是,今天你是谁?

人生是很累的, 你现在不累, 以后就会更累。

人生是很苦的, 你现在不苦, 以后就会更苦。

唯累过,方得闲;唯苦过,方知甜。

趁着年轻,大胆地走出去,去迎接风霜雨雪的洗礼,

练就一颗忍耐、豁达、睿智的心,幸福才会来。

这世界上除了你自己,没有谁可以真正帮到你。

鸡蛋,从外打破是食物,从内打破是生命。

人生亦是,

从外打破是压力,从内打破是成长。

相信人生不会亏待你,

你吃的苦,你受的累,你掉进的坑,你走错的路,

都会练就独一无二成熟坚强感恩的你。

心简单,活着就简单;心自由,活着才自由。

让心简单, 让心透明, 让心轻松,

抱怨命运不如改变命运,抱怨生活不如改善生活。

任何不顺心都是一种修炼,进锅炉的都是矿石,出来的却分矿渣和金属。

凡事多找方法,少找借口,强者都是含泪奔跑的人!

不管你有多难过,始终要相信,幸福就在不远处。

坚持住, 你定会看见最坚强的自己。

你努力了,尽力了,才有资格说自己的运气不好。

世上没有一件工作不辛苦,没有一处人事不复杂。

从今天起,每天微笑吧,世上除了生死,都是小事。

因为有明天, 今天永远只是起跑线。

<mark>努力过后,才知道许多事情,坚持坚持,就过来了。</mark>

一个人在外面,很不容易,没啥,拼的就是坚强。

越有故事的人越沉静简单,

越肤浅单薄的人越浮躁不安。

真正的强者,不是没有眼泪的人,而是含着眼泪依然奔跑的人。人的一生要疯狂 一次,无论是为一个人,一段情,一段旅途,或一个梦想。

我们要敢于背上超出自己预料的包袱,努力之后,你会发现自己要比想象的优秀 很多。

放下你的三分钟热度,

放空你禁不住诱惑的大脑,

放开你容易被任何事物吸引的眼睛,

放淡你什么都想聊两句八卦的嘴巴,

静下心来好好做你该做的事,该好好努力了!

记住一句话: 越努力, 越幸运。。。



# 3.学习•人生 人生,是有律可循的!

捷径定律:大家都在走的捷径,其实是最难的路。

本事定律: 永远不要让你的脾气比你的本事还大。

成长定律:成长就是将你的哭声调成静音的过程。

错误定律:别人都不对,那就是你错了。

嫉妒定律:人们嫉妒的往往不是陌生人的飞黄腾达,而是身边的人飞黄腾达。

口水定律: 当你红的让人流口水时,关于你的口水就会多起来。

利用定律:不怕被人利用,就怕你没用。

方圆定律:人不能太方,也不能太圆,一个伤人,一个会让人远离你,因此

要椭圆。

## 4.觉醒•梦想

有时, 你需要的是打击

有时我们需要负能量

01你和别人一样渴望成功,可你却连早点起床都做不到。

02很多时候乐观的态度和好听的话都帮不了你。

03弱者都是这样,觉得生活中的无奈太多,自己又无力改变。

04又一天过去了,今天过得怎么样,梦想是不是更远了。

05哪怕抛掉出身的因素,我觉得你也未必干的过别人。

06你可以不努力, 最好别后悔.

07不要觉得靠关系的人一定很无能,其实别人样样比你强。

08努力了不一定成功,但不努力一定很轻松。

09你都没有尽力,有什么资格说自己运气不好。

是肾間 www.nipic.com





## 5.升华•灵魂

静静心, 欣赏它的美

《沉重的时刻》 里尔克 此刻有谁在世上某处哭,无缘无故再是上哭,在哭我。 此刻有谁在夜间某处笑,无缘无故在夜间笑,在笑我。 此刻有谁在世上某处走,无缘无故在世上走,走向我。 此刻有谁在世上某处死,无缘无故在世上死,望着我。

《杂感》 臧克家 人生永远追逐着幻光 但谁把幻光看作幻光 谁便沉入了无边的苦海!





# 四. 佳作推荐



## 1. 电影《四灵捕手》

《心灵捕手》(Good Will Hunting)这部电影,首映至今已逾 18 年。现在观看,依然觉得受益匪浅,堪称经典。影片讲述了一个名叫威尔(Will Hunting)的麻省理工学院的清洁工的故事。威尔在数学方面有着过人天赋,却是个叛逆的问题少年,在教授蓝勃、心理学家桑恩和朋友查克的帮助下,威尔最终把心灵打开,消除了人际隔阂,并找回了自我和爱情。影片于 1997 年 12 月 2 日首映。





#### 剧情简介:

成长于波士顿南区贫民窟的威尔杭汀,是位绝顶聪明却叛逆不羁的年轻人。平日除了在麻省理工学院担任大楼的清洁工作之外,便是与三五好友在酒吧喝酒、泡妞、整整哈佛的「聪明小孩」;一人独处之时,就「一目十行」各式人文与科学的新知。某天「随意解答」数学系蓝勃教授所留下的数学难题,随即引起学校师生们的惊异;在与他人打架滋事,并宣判送进少年观护所之後,蓝勃教授便费心地将他保释出来,要求他参与数学研讨与接受心理辅导。蓝勃教授期望威尔能重视并发挥自己的天赋异禀,不再恶作剧、耍蠢、吹擂而耗费生命;不过,威尔却毫无不在意,经常耍弄前来为他辅导治疗的心理专家。

蓝勃教授在无计可施的情况下,只好求助与他有「爱恨交织心结」的大学好友尚恩出马,开导并救助前途岌岌可危的威尔。尚恩一本「信任是突破心防的重要关键,不彼此信任就无法坦诚相待」的信念,「不以作之师而以作之友」的心态倾听威尔对知识求问、人际互动、爱情探索、人生信念以及亲情伤害等知性问难与情绪宣洩;日渐抚慰他受创的心灵,帮助他重新拾回对人的信任,并鼓起勇气向女友表达爱意。在此同时,难忘丧妻之痛的尚恩在与威尔彼此「角力互动」的过程中,受到来自威尔莽撞的生命力冲击,亦逐渐开启因丧妻而封闭的心房,重新追寻情感的归宿。

我觉得可以从 2 个方面来理解这部电影。一方面, Will 的自我成长历程, 另一方面, 心理学家桑恩用他的方式一步步走近、走进 Will, 并帮助他成长的过程。

## 2. 图书《身传活玄宏码》

#### 概述:

《身体语言密码》是 2007 年由中国城市出版社出版的图书,作者是亚伦·皮斯(澳) 芭芭拉·皮斯。

本书详细叙述通过细致入微的观察身体语言,来辨析获得人际交往的主动权,也就是所谓的相人之术。只要了解一个人身体举止密码的意义,你就可以对他一目了然。



一个无心的眼神,一个不经意的微笑,一个细微的小动作,就可能决定了你的成败一即使这是一次千万元级别的商务谈判。是的,那些被我们所忽略的微小的身体语言,就是有着如此之大的魔力。我们能够辨认的面部表情有25万种之多,但这仅仅是身体语言中的一小部分。正是这些微妙的身体语言,决定了我们在与他人的交往中是掌控别人,还是为别人所掌控。

#### 作者简介:

亚伦·皮斯,10岁开始挨家挨户推销海绵,21岁成为全澳洲最年轻的百万保险销售员,晋身百万精英圆桌会员。现为国际著名的人际关系和身体语言专家,常年在世界各地巡回演讲。他主持的电视节目风行欧美,拥有傲人的超高收视率。

芭芭拉•皮斯,12岁从事模特工作,并替 TOYOTA、希尔顿饭店和可口可乐公司拍摄广告。20多岁创立自己的模特经纪公司,现为皮斯国际训练公司总经理,为全球的数百家企业机构和政府单位举办专业训练课程。

#### 推荐理由:

沟通细节决定成败,但你是否知道,最重要的细节,就埋藏在你最细致的身体的语言中?

商务谈判、市场攻略、职场面试必备工具书!

世界著名企业、机构的人际关系培训教材!

《纽约时报》畅销书排行 No. 1!全球销售突破 5,000,000 本!《身体语言密码》是享誉全球的人际关系大师潜心 30 年权威力作。它是国际知名企业、机构培训的必备教材,也是政治家、商学院、营销专家人际关系的专修课程,堪称一本信息直达 身体语言密码封面图片内心的交流指南。

书高居《纽约时报》畅销书之冠,全球销量 5,000,000 册,被翻译为 32 种语言,风靡全球 50 多个国家。

有史以来,解析人类最神秘的肢体信号最权威读本。



商务谈判、市场攻略、职场面试必备的工具书。

沟通细节决定成败,但你是否知道,最重要的细节就埋藏在你最细致的身体语言中?清对方的真实想法,只要做到这一点,你就能掌控一切。

- \* 八种最不受欢迎的握手方式,让你避免沟通尴尬;
- \* 八种说谎手势, 让你第一时间识破对手;
- \* 七种策略性姿势, 让你顺利成交销售大单;
- \* 十三种异性肢体信号, 让你轻松捕获意中情人:
- \* 五种不同微笑, 让你神奇般魅力无限; ……

帮你识人、观相、察心;教你运用比说话更有效的沟通技巧;所以,你不能不读这本《身体语言密码》。

老板、客户、竞争对手、谈判、求职、面试,每个人都需要,帮你成为沟通高手的好书! 强力推荐每人的书架上都应该有一本《身体语言密码》!

### 3. 图书《追弄生命的意义》

#### 概述:

《追寻生命的意义》是 2003 年新华出版社出版的图书,作者是维克多•E•弗兰克尔。

本书是是一个人面对巨大的苦难时,用来拯救自己的内在世界,同时也是一个关于每个人存在的价值和能者多劳们生存的社会所应担负职责的思考。

#### 作者简介:

维克多·E·弗兰克尔,维也纳医科大学心理精神病学终身教授,1997年逝世,一生著有32部著作,曾先后被翻译成26种语言在世界各地出版。二战期间因其犹太人身份,遭纳

### 心睛 station



粹逮捕,在奥斯维辛、达豪等集中营度过了三年艰难的岁月。这段经历,在很大程度上,成为他创作这部著作的原因。

#### 推荐理由:

本书中,弗兰克尔博士介绍了导致他发现意义疗法的经历。作为集中营的长期囚徒,他发现自己几乎丧失了一切。他的父母、兄弟、妻子或病死于集中营,或被送进了燃气炉。除了妹妹,他的全家都死在了集中营。所有财物都被剥压,所有价值都遭破坏,每天经受着饥饿、寒冷和拷打的折磨,时时企望着结束自己的生命。在这种条件下,他怎能够发现生命值得留恋?因为他曾亲身经历这一极端恶劣的环境,所以他是一位值得人们仔细聆听的精神病学家。

《追寻生命的意义》是一个人面对巨大的苦难时,用来拯救自己的内在世界,同时也是一个关于每个人存在的价值和能者多劳们生存的社会所应担负职责的思考。本书对于每一个想要了解我们这个时代的人来说,都是一部必不可少的读物。这是一部令人鼓舞的杰作……他是一个不可思议的人,任何人都可以从他无比痛苦的经历中,获得拯救自己的经验……高度推荐。

### 4. 图书《人的消耗和价值》

#### 概述:

《人的潜能和价值》是人本主义心理学有关"人的潜能和价值"讨论的论文集。主要选录了马斯洛有关人心理学价值观点的文章。作为人本心理学现在的代表人物,著名的心理治疗家和教育改革家罗杰斯的文章也有大量选录。另外还有心理分析社会学派代表人物弗洛姆,机体论或整体论学说的代表人物哥尔德斯坦等人的论文。全书共分三个部分,约四十余万字,林方等编译,1987年华夏出版社出版。

#### 作者简介:

马斯洛 (Abraham H Maslow, 1908—1970) 美国心理学家, 智商高达 194 的天才, 第三



代心理学的开创者, 伟大的先知, 犹太人。他提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学美学, 主要著作是《动机与人格》、《存在心理学探索》、《人性能达的境界》等。他没有美学专著, 其美学思想是融合在其心理学理论中的。

#### 推荐理由:

马斯洛需求层次理论及其要点:

马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类, 依次由较低层次到较高层次。各层次需要的基本含义如下:

- (1) 生理上的需要。这是人类维持自身生存的最基本要求,包括饥、渴、衣、住、性的方面的要求。如果这些需要得不到满足,人类的生存就成了问题。在这个意义上说,生理需要是推动人们行动的最强大的动力。马斯洛认为,只有这些最基本的需要满足到维持生存所必需的程度后,其他的需要才能成为新的激励因素,而到了此时,这些已相对满足的需要也就不再成为激励因素了。
- (2) 安全上的需要。这是人类要求保障自身安全、摆脱事业和丧失财产威胁、避免职业病的侵袭、接触严酷的监督等方面的需要。马斯洛认为,整个有机体是一个追求安全的机制,人的感受器官、效应器官、智能和其他能量主要是寻求安全的工具,甚至可以把科学和人生观都看成是满足安全需要的一部分。当然,当这种需要一旦相对满足后,也就不再成为激励因素了。
- (3) 感情上的需要。这一层次的需要包括两个方面的内容。一是友爱的需要,即人人都需要伙伴之间、同事之间的关系融洽或保持友谊和忠诚; 人人都希望得到爱情, 希望爱别人, 也渴望接受别人的爱。二是归属的需要,即人都有一种归属于一个群体的感情, 希望成为群体中的一员, 并相互关系和照顾。感情上的需要比生理上的需要来的细致, 它和一个人的生理特性、经理、教育、宗教信仰都有关系。
- (4) 尊重的需要。人人都希望自己有稳定的社会地位,要求个人的能力和成就得到社会的承认。尊重的需要又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重是指一个人希望在各种不同情境中有实力、能胜任、充满信心、能独立自主。总之,内部尊重就是人的自尊。外部尊重

## 心晴 station



是指一个人希望有地位、有威信,受到别人的尊重、信赖和高度评价。马斯洛认为,尊重需要得到满足,能使人对自己充满信心,对社会满腔热情,体验到自己活着的用处和价值。

(5)自我实现的需要。这是最高层次的需要,它是指实现个人理想、抱负,发挥个人的能力到最大程度,完成与自己的能力相称的一切事情的需要。也就是说,人必须干称职的工作,这样才会使他们感到最大的快乐。马斯洛提出,为满足自我实现需要所采取的途径是因人而异的。自我实现的需要是在努力实现自己的潜力,使自己越来越成为自己所期望的人物。



顾问: 陈光

主任: 张伟

副主任: 左正宏

指导教师: 刘静

编辑: 马玲玲 李佳慧 李钊 鲍园园 路永鑫

