

锥形人才系列丛书

高/职/高/专/素/质/拓/展/教/材

DAXUESHENG

XINLI SUYANG

大学生 心理素养

主编 严 肃 陈先红

一个民族，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能自立于世界民族之林。

一个人，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能成为高素质人才。

中国科学技术大学出版社

锥 形 人 才 系 列 丛 书

高/职/高/专/素/质/拓/展/教/材

DAXUESHENG

XINLI SUYANG

大学生心理素质

主编 严 肃 陈先红

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质/严肃,陈先红主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2008.9
ISBN 978-7-312-02391-0

I. 大… II. ①严…②陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150563 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号
<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥学苑印务有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm×960 mm 1/16

印张 20.75

字数 404 千

版次 2008 年 9 月第 1 版

印次 2008 年 9 月第 1 次印刷

定价 32.00 元

凡购买中国科大版图书,如有印装质量问题,请与本社发行部门调换。

总 序

培养锥形人才,造就 V 领阶层

V 领阶层:V 是英文中 victory(胜利和成功之意)的第一个字母,V 领是合肥财经职业学院人独有的职业认知,它是成功人士的统称,包括金领、白领、蓝领等几个阶层的成功人士。虽然岗位不同,职业不同,但职业无贵贱,三百六十行,行行出状元,无论金领、白领、蓝领,成功即是 V 领。现实生活中,人们对成功的追求与渴望是相同的,成功的境界亦是相通的。从锥形人才到 V 领阶层的提升,是小康社会发展的需求,也是高等职业教育工作者锐意进取,以锋利的刀穿透职业市场,高起点、循序渐进培养职业专才模式的有益探索。

严 肃

2008 年 8 月 28 日

前 言

20 世纪 90 年代末,世界卫生组织专家曾经指出,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给人们带来持续而深刻的痛苦。

从疾病发展史来看,人类已从“传染疾病时代”、“躯体疾病时代”步入“精神疾病时代”。同样,随着社会越来越复杂、变化越来越快,人类价值观越来越多元,生活方式越来越多样。在这样的时代背景下,大学生中也出现了种种心理危机。近年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己和他人的事件时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生家庭带来极大的心灵伤害,在高校和社会上都产生了很大影响,引起社会的广泛关注和深刻反思。大家普遍认为,大力推进大学生心理健康教育工作、努力提高大学生心理素养,是当前摆在高等学校面前的一项重要任务。

高素质人才,要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,也要有良好的心理素质。事实说明,一个民族,没有振奋的精神和坚强的意志,就不可能自立于世界民族之林;一个人,没有振奋的精神和坚强的意志,就不可能成为高素质人才。我们可以在许许多多成功人士的身上发现,他们的共同之处在于,不仅有扎实的知识素养和较强的专业能力,而且有良好的心理素养。而那些事业失败、人生遭受挫折且一蹶不振的人,也往往与其情感意志比较脆弱,经不起困难、挫折乃至成功的挑战和考验有关。所以,心理问题及心理健康教育问题,越来越为社会所重视,为广大青年学生所认识。加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、承受挫折的能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。

大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透在大学教育过程的每一个环节当中,其中,开设心理健康教育课程,普及心理健康知识,教授大学生心理调适方法是极为重要的途径。

本书由合肥财经职业学院组织开发,针对当前大学生普遍存在的比较突出的心理问题,通过对心理学基本理论的阐述,帮助大学生正确认识和对待各种心理问题,为其构建健康心态提供支持和援助。

本书分为十章,各章既独立又相互联系,内容丰富,可读性、趣味性强,切合大学生实际,充分调动大学生参与、了解并积极进行自我心理调适的积极性,衷心希望本书能够帮助大学生们塑造健康人格,创造美好的未来。

编 者

2008年6月

目 录

总序	(I)
前言	(III)
第一章 心理成长之路——大学生心理健康概论	(1)
第一节 走进心灵花园——心理健康概论	(2)
一、心理的本质	(2)
二、心理健康的标准	(3)
第二节 象牙塔里的健康心理——大学生的基本心理特征	(7)
一、心理发展的过渡性	(7)
二、心理发展的可塑性	(8)
三、心理发展的矛盾性	(8)
第三节 把握心理健康规律——大学生心理的发展规律	(11)
一、入学适应阶段(适应期)	(11)
二、稳定发展阶段(发展期)	(12)
三、准备毕业阶段(成熟期)	(12)
第四节 我的心理健康吗——大学生心理健康的标准	(13)
一、当代大学生面临的主要心理问题	(13)
二、大学生心理健康的标准	(15)
第二章 大学生自我意识和心理健康	(20)
第一节 自我意识概述	(20)
一、何为自我意识	(20)
二、自我意识的内容	(21)
第二节 闪亮的个人风采——认识自我意识的个性化	(22)
一、通过自省来认识自我	(23)
二、通过“社会比较”认识自我	(24)

三、通过“内省法”认识自我	(29)
第三节 我对自己的认识错了吗——自我意识的误区	(30)
一、拒绝认识自己	(30)
二、对自己的问题归因不当	(30)
三、抱负不切实际	(31)
四、受挫折后躲着别人	(32)
第四节 认识真实的自己——自我认识的调节	(34)
一、自卑心理及调节	(34)
二、自负心理及调节	(38)
三、自我中心心理调节	(40)
第三章 做自己情绪的主人——大学生的情绪和心理健康	(46)
第一节 你在跟自己的情绪过不去吗——情绪及对人的影响	(47)
一、情绪的概念	(47)
二、情绪与情感	(47)
三、情绪的产生	(48)
四、情绪的影响	(49)
第二节 被束缚的心灵——大学生的情绪困扰	(53)
第三节 放飞快乐心情——大学生的情绪调节	(60)
一、学会通过改变认知改善不良情绪	(60)
二、学会适度地宣泄不良情绪	(62)
三、注意转移,积极升华	(62)
四、学会放松身体	(62)
第四章 学会学习——大学生学习和心理健康	(71)
第一节 走在学习的路上——大学生学习心理特点	(72)
一、学习是什么	(72)
二、大学生学习的基本特点	(73)
三、学习动机	(76)
第二节 迷失象牙塔——常见的大学生学习心理误区	(78)
一、学习动机不当	(78)
二、学习焦虑	(80)
三、学习兴趣的错位	(81)
四、学习疲劳	(81)

第三节 通往象牙塔顶端的路——大学生学习心理的调节	(84)
一、如何增强学习动机	(84)
二、如何克服学习焦虑	(86)
三、如何培养错位的兴趣	(90)
四、科学用脑,克服疲劳,愉快学习	(92)
五、如何消除学习中的烦恼	(93)
第五章 心灵风雨,与友相伴——大学生的人际交往和心理健康	(105)
第一节 希冀绽放有友谊之花——大学生人际交往的心理特点	(106)
一、认识和关注人际交往	(107)
二、人际吸引及影响因素	(109)
三、人际交往的基本原则	(111)
四、大学生人际交往的基本特点	(113)
五、大学生人际交往类型	(114)
第二节 交往圈里的丑小鸭——大学生人际交往的心理误区	(116)
第三节 真诚宽容,与君共勉——大学生人际交往的心理问题与调适 ...	(131)
一、大学生人际关系不适表现	(131)
二、建立良好的人际关系	(136)
三、如何提升交际能力	(140)
第六章 在爱中成长——大学生恋爱和性心理健康	(151)
第一节 激情飞扬的青春——大学生恋爱心理特点	(152)
一、爱情是什么	(152)
二、成年人的爱情依恋	(153)
三、大学生恋爱心理动机	(154)
第二节 初陷情感泥沼——大学生恋爱挫折心理	(158)
一、仇恨心理	(158)
二、顽固心理	(159)
三、唯一心理	(161)
第三节 走出阴影,直面阳光——大学生恋爱心理调适	(162)
第四节 花开的季节——大学生性心理健康	(167)
一、恋爱与性的关系	(167)
二、大学生常见性问题	(170)



第七章 成功走向社会——大学生的择业和心理健康	(181)
第一节 人生目标与价值体系	(182)
一、人生目标是什么	(182)
二、人生的坐标——价值观与价值体系	(183)
第二节 未来在我手中——大学生涯规划	(189)
一、确定大学生涯规划的意义	(189)
二、大学生涯主要任务	(192)
第三节 成功的起点——职业生涯规划	(193)
一、职业与职业的重要性	(193)
二、职业生涯规划及设计	(193)
三、职业生涯设计的基本步骤	(201)
第四节 实事求是,不骄不躁——大学生择业心理	(203)
一、大学生择业的几种心理状态	(203)
二、树立正确的就业观	(204)
三、培养健康的就业心态	(205)
第五节 路在何方——大学生择业心理误区及调适	(207)
一、大学生择业心理误区	(207)
二、大学生择业心理调适	(210)
第六节 整装待发,展翅高飞——大学生求职技巧	(212)
一、求职方式	(212)
二、收集信息	(213)
三、准备自荐材料	(213)
四、面试	(217)
第八章 经历风雨,守望彩虹——大学生挫折和心理健康	(227)
第一节 心理挫折与挫折反应	(228)
一、心理挫折与反应	(228)
二、大学生心理挫折产生的原因	(229)
第二节 面对挫折的心理防御机制	(232)
一、认识心理防御机制	(232)
二、心理防御机制类型	(233)
三、心理防御机制的健康评价	(236)
第三节 披荆斩棘,勇往直前——大学生挫折心理调适的对策	(237)

第九章 绿色网络,绿色心情——大学生网络心理健康	(247)
第一节 虚拟世界的千情百态——大学生网络心理表现	(248)
一、尝试心理	(248)
二、猎奇心理	(248)
三、满足心理	(249)
四、减压心理	(249)
五、娱乐心理	(250)
六、价值心理	(251)
七、情感表达心理	(251)
第二节 虚拟世界的迷失——大学生主要网络心理障碍	(252)
一、畸形网恋	(252)
二、网络成瘾	(253)
三、网络孤僻症	(254)
第三节 寻找虚拟中迷失的自我——大学生网瘾心理的调适对策 ..	(258)
一、“温吞青蛙式”的心理干预	(259)
二、转移式心理干预	(259)
三、淡化性的心理干预	(259)
四、趋利避害的心理干预	(260)
五、重构社会认知和网络世界的认知	(260)
六、对于网络成瘾的大学生的一些建议	(260)
第四节 学会自我调适	(261)
第十章 把握自己幸福人生——大学生心理自助	(266)
第一节 象牙塔里的秘密花园——大学生常见心理障碍及调适	(266)
一、恐怖症	(267)
二、焦虑症	(270)
三、强迫症	(274)
四、抑郁症	(279)
五、疑病症	(281)
六、癔症	(284)
七、神经衰弱	(287)
第二节 认识自我,勇敢面对——认识人格障碍	(288)
一、何谓人格障碍	(288)
二、人格障碍类型	(289)



三、人格障碍的病因病理	(290)
第三节 跨越生命的禁区——自杀心理及其预防	(292)
一、自杀心理	(292)
二、自杀心理分析	(293)
三、与自杀有关的因素	(294)
四、怎样预防自杀	(296)
第四节 拥有超越的翅膀,翱翔蓝天——开拓自身潜在的创造能力	(297)
一、开拓潜在的创造力	(297)
二、培养创造能力	(304)
参考文献	(316)

第一章 心理成长之路

——大学生心理健康概论

心灵花园

一个很富有的老太婆，在她的后院有一个美丽的花园，她为此很自豪。但是有一天，附近的人们看到了这个美丽的花园，于是他们都到这里来唱歌、跳舞甚至聚餐，一时间这个本来很平静的花园变得格外热闹并且充满了生机。但老太婆并不为此高兴，她认为这是她自己的花园，别人是不应该来的！于是，她开始驱赶那些企图给这个美丽花园带来欢乐和生机的人们。但人们仍然来这里唱歌、跳舞。于是，老太婆在花园的一边竖了一个牌子，上面写着：这个花园里有毒蛇！看到牌子后，人们就再也不来了！但那个花园也因为没有人经常来，开始野草丛生，越来越荒芜，毒蛇也开始在这里出没！老太婆开始后悔了，虽然她主动去请别人来玩，但谁又敢来呢？

点评：沟通和分享才能使我们的“心灵花园”充满阳光，开满鲜花，拥有一颗健康的心，必然有平和的心境，必然有灿烂的笑容，必然有充实的生活。如果有一天能应邀走进这样一个花园，也一定会感受到人生的美丽和静谧。

心灵箴言

你有信仰就年轻，疑惑就年老；有自信就年轻，畏惧就年老；有希望就年轻，绝望就年老；岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂。

——[美] 戴尔·卡耐基



第一节 走进心灵花园

——心理健康概述

一、心理的本质

(一) 心理现象是脑的机能

心理现象是按特殊方式组织起来的物质——脑的机能,心理是脑的活动的产物。这一事实已被大量的动物实验和人的临床观察所证明,是人们经过长期的探索而得出来的科学结论。

人脑对客观现实的直接或间接反应一般包括三个环节,即感觉器官接受外部信息,引起肌体和腺体的回答反应及介于二者之间的信息传导和整合活动。人体内的神经系统及内分泌系统又将这三个环节连结起来形成一个整体。大脑是神经系统的高级部位,是人所有的复杂的心理活动(言语、思维)的控制和调节中心。这正好印证我国古代医书中的“头者精明府”、“脑为元神之府”的说法。通过现代生理解剖学的研究,也充分证明了脑是产生心理的器官,心理现象是脑的机能。

(二) 心理是对客观现实的反应

心理现象就其产生的方式来说是客观事物作用于器官,引起脑的反射活动。脑是心理的器官,没有脑也就没有了心理。脑只为产生心理现象提供了一个物质条件,如果没有外界客观事物的刺激作用,也就没有心理现象的产生了。大家所了解的许多被野兽哺养大的孩子,因离开了人类社会生活,虽然也具备人脑精致复杂的特质,却达不到人的心理发展水平,如1920年发现的印度狼孩卡玛拉。

人的大脑是一个巨大的“加工厂”,客观现象就是“原材料”,一个工厂如果没有原材料是无法生产出任何产品的。所以说客观现象是人类心理的源泉和内容,人的一切心理现象都是客观现实的反映。人脑对客观现实的反映过程,就是在头脑里形成映像的过程。

人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。人类的实践活动中,最重要的是生产活动,在生产活动中,人们要与自然发生关系,要认识自然、改造自然,同时,人类为了进行共同的生产劳动,人与人之间发生着往来与联系,形成一定的生产关

系,以此来推动生产的发展。

心理活动的过程和生理机制,是人类历史长期发展的产物。作为心理活动最主要的器官——脑,在个体身上能否得到正常的发展也同样受到社会生活条件所制约。从这个意义上来说,心理活动的过程和生理机制也有他们的社会制约性。只要是大脑发育基本正常的人,又在人类正常的生活条件之下,那么心理过程和个性心理特征及各方面的生理机制大体都是相同的,这一点并不受国籍、区域、种族、阶级的限制,从这个意义上说,心理活动是全人类所共同的一种精神现象。

二、心理健康的标准

健康一直是人们最为关注的问题之一,古今中外关于健康的定义也不少。早在公元2世纪,著名的罗马医生盖伦就将健康定义为:“没有疾病的状态”,这种健康的观念长期占据着人们的健康意识。但随着社会的发展,人们对自身认识的深入,对健康开始有了更为准确的理解。1948年联合国世界卫生组织(WHO)在成立宪章中提出了对健康的一个较为全面、完善、系统的定义,指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”

因此健康与否必须从生理、心理、社会及行为等因素加以分析,健康应是心理和生理健康的协调统一。

但是关于心理健康的标准,学术界众说纷纭,所谓仁者见仁,智者见智,各学者从不同角度对心理健康的标准提出了自己的理解。

(一) 美国学者库布斯(A. W. Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应该具备四种特征

1. 具有积极的自我观念

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;虽然处于优势也可能会觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱,但肯定的、积极的自我观念总是占优势。

2. 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性,既能认同别人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,而且能和别人分享爱与恨、乐与忧,对未来有美好的憧憬,同时也不会因此而失去自我。

3. 面对和接受现实

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,把握事实的真相,相信自己的力

量,随时接受挑战。

4. 主观经验丰富,可供取用

能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉,不会迷惑或彷徨。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,从而增进自己的行为效率。

(二) 美国心理学家马斯洛(H. A. Maslow)和密特曼(Mittelman)认为心理健康者有下列十种特征性表现

- (1) 有充分的安全感;
- (2) 对自己有充分的了解,并能对自己的能力作出适当的评价;
- (3) 生活理想和目标切合实际;
- (4) 与周围环境保持良好的接触;
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐;
- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 保持良好的人际关系;
- (8) 适度的情绪发展与控制;
- (9) 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性;
- (10) 在社会规范的前提下,恰当满足个人的基本需要。

(三) 美国心理学家斯柯特(Scott)也提出了心理健康的十种特征

1. 一般的适应能力

如:适应性;灵活性;把握环境的能力;适应和对付变化多端的世界的能力;阐明目的,并完成目的的能力;成功的行为;顺利改变行为的能力。

2. 自我满足的能力

如:生殖性欲(获得性高潮的能力);适度满足个人需要;对日常生活感到乐趣;行为的自然性;片刻放松的感觉。

3. 人际间各种角色的扮演

如:完成个人社会角色;行为与角色一致;社会关系适应;行为受社会的赞同;与他人相处的能力;参与社会活动的能力;利用切合实际的帮助;能托付他人;有社会责任;工作和爱的能力。

4. 智慧能力

如:知觉的准确性;心理功能的有效性;认知的适当、合理性;接触现实、解决问题的能力;对人类经验的广泛了解和深刻理解。

5. 对他人的积极态度

如：关心他人；信任、喜欢他人；待人热情；与人亲密的能力；情感移入。

6. 创造性

如：对社会的贡献和主动精神。

7. 自主性

如：情感的独立性和同一性；自力更生；一定的超然。

8. 完全成熟

如：自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以均衡；成熟的而不是自相矛盾的动机；自我利用；具备把握冲动、能量和冲突的综合能力；保持一致性；完整的复杂层次。

9. 对自己的有利态度

如：控制感；任务完成的满足；自我接受，自我认可；自尊；面对困难及解决问题时充满信心；积极的自我形象；自由和自决感；摆脱了自卑感；幸福感。

10. 情绪与动机的控制

如：对挫折的耐受性；把握焦虑的能力；道德；勇气；自制力；对紧张的抵抗；道义；良心；自我的力量；诚实；清廉正直。

（四）美国心理学家阿尔伯特(G. W. Allport)提出了心理健康的六条具体标准

他认为，心理健康的人不被无意识的冲动驱使，他们的行为是在理性和有意识的水平上活动的；这样的人积极追求目标、希望和理想，并形成自我同一性。

- (1) 力争自我成长；
- (2) 能客观地看待自己；
- (3) 人生观的统一；
- (4) 有与他人建立良好关系的能力；
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得；
- (6) 具有同情心，对世界充满爱。

（五）国内目前较为公认的八条心理健康标准

- (1) 自我认识与实际相符；
- (2) 智力正常；
- (3) 心理年龄符合年龄特征；
- (4) 情绪积极并能自控；
- (5) 反应适度；