

财经院校通识教育核心课程系列教材

心理学与 大学生生活

主 编 孔 勤

副主编 徐 慷 姜启壮 宫宇轩



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

图书在版编目(CIP)数据

心理学与大学生活/孔勤主编;徐谦,姜启壮,宫宇轩副主编. —成都:西南财经大学出版社,2008.9

ISBN 978 -7 -81138 -079 -8

I. 心… II. ①孔…②徐…③姜…④宫… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 125223 号

心理学与大学生活

主 编:孔 勤

副主编:徐 谦 姜启壮 宫宇轩

责任编辑:黄霞

封面设计:李肆

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028 -87353785 87352368
印 刷:	西南财经大学印刷厂
成品尺寸:	170mm × 240mm
印 张:	10.5
字 数:	155 千字
版 次:	2008 年 9 月第 1 版
印 次:	2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数:	1—4500 册
书 号:	ISBN 978 -7 -81138 -079 -8
定 价:	18.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

顾 问：封希德 杨继瑞 边慧敏 唐晓勇

主 编：孔 勤

副主编：徐 慷 姜启壮 宫宇轩

编 委：何 刚 文 平 杨 新 徐 丽

宋晓莉 黄 燕 冯卫东 孟东升

黄燕玲 朴正国

序

在百舸争流、千帆竞发的改革开放大潮中，西部唯一的财经类全国重点大学——西南财经大学，正快速步入人才培养、科学发展的新时期。

在这个新时期，人类社会的变革是前所未见的迅猛、深刻、广泛。以电子信息科技、生命科技和纳米科技为带头学科的现代科学技术突飞猛进、高速发展；经济全球化、信息化、知识化的浪潮汹涌澎湃，势不可挡地席卷世界的每一个角落。综合国力竞争日益激烈，但归根结底体现在人才的竞争上，特别是高端创新型人才的培养与造就上。在这个新时期，我国经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。中国特色社会主义的高等教育正在实现，或者说已经完成从“精英教育”向“大众化教育”的转变。正是在这个新时期，西南财经大学所面临的机遇前所未有，所面临的挑战也前所未有。我们一直在严肃思考、热烈讨论这样一个重大问题：面对新的机遇与挑战，取得过卓越成绩的西南财经大学如何更好地发挥作为国家金融和经济高层次人才培养、科学研究和学术交流重要基地的作用，并且力求得出一个更为完美的答案？

西南财经大学广大师生在学校党委、行政的带领下，立足自身实际，深入学习、广泛调研了国内外高水平大学的办学经验，经多轮反复论证，形成了学校“十一五”发展规划，明确了建设特色鲜明的高水平大学的奋斗目标。

大学以人才培养为本，以高素质人才为基。人才培养质量，直接受制于人才培养模式。为了培养高质量的人才，学校必须转换现行人才培养模式，改革课程设置，塑造具有优良的思想道德素质、合理的知识结构、健

全的人格素养的创新型人才,满足全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的需要。

经过一年多的实践和探索,学校初步形成了一整套具有我校特色的本科人才培养模式,即强化通识教育,实施在通识教育基础上的宽口径专业教育模式,着力构建在通识教育基础上的有财经学科特色的专业教育体系。在课程设置上,学校按“立足学科前沿,加强基础训练,重视综合交叉”的思路,形成了“五个层级”(含公共基础课、文理基础课、大学科基础课、专业主修课、文化素质课)+个性化模块(自由选修课)的课程结构体系;针对本科一二年级主要修读“两基一文”(含公共基础课、文理基础课、文化素质课)课程,开设了人文科学类重点建设的12门通识教育核心课程:中国传统文化概论、逻辑学导论、历史通论、社会学通论、艺术导论、科学技术史、大学物理、大学语文、法学通论、经济学通论、管理学通论、心理学与大学生生活。与这一新课程设置体系相配套,学校还出台了各专业本科课程修读顺序及学时学分计算等一系列具体规定。新的课程体系逻辑结构清晰、层次分明,操作有序、简便、可行。

新模式的实施注重大学生身心素质培养,强调人文与科学的交融、基础与专业的融会贯通,促进了学生知识、素质、能力的协调发展,为广大学子增强综合素质搭建了良好的平台,受到了广大师生的好评,引起了社会的关注。全校师生积极参与,热情投入新模式的实践,取得了令人欣慰的初步成果,“财经院校通识教育核心课程系列教材”的出版,就是其中之一。

学校高度重视通识教育核心课程系列教材的建设工作。教材编写队伍学术实力强,教学经验丰富,注意吸收改革开放以来我国相关学术研究的最新成果,跟踪国际学术发展新动态,力求使教材内容反映当代学术的前沿发展;同时,立足新时期本科教学特点,使学术性、新颖性、可读性有机结合。学校期望通过出版与使用这套通识教育核心课程系列教材,达到让学生拓宽视野、扩大知识面、提高人文素养、塑造科学精神的目的,也希望能为我国高等财经院校通识教育及其课程建设做出有益的探索。

是为序。

王裕国

2007年9月4日

前 言

伴随着心理学作为一个独立的分支学科从哲学中诞生出来并获得长足的发展，心理学的社会影响也日渐扩大。目前，心理学的基本知识及心理健康的理念已经成为当代每一个大学生需要具备的知识结构的重要组成部分。可以说，心理学独特的研究对象——人的心理与行为——使得它与任何专业学生的学习、生活都息息相关；认真学习心理学，就如同为我们打开了一扇理解自我与他人、过幸福生活的大门。

正是出于上述原因，我们为非心理学专业的大学生编写了这本教材。考虑到对象和目的的限定，我们在编写本书时以心理学的相关理论为出发点，在应用部分倾注了大量笔墨。

在具体的内容安排上，全书共分为七章，第一、二、三章属于心理学的基本体系、理论知识部分，分别就心理学的分支及经典研究、心理学的基本流派、自我等进行了介绍；第四、五、六、七章则主要是与大学生生活密切相关的内容，主要在情绪与压力管理、人际关系、生涯规划以及心理保健等方面进行了详细而深入的探讨。

通过这样的架构，我们旨在将心理学中与大学生生活相关的重要研究成果，与我们在人生探索和教学实践中的感悟相结合，经过消化、沉淀，最后以切合学生实际需要的形式呈现出来，期望得以抛砖引玉。

其实，在人生的道路上，我们都是行者；面对无数未知的领域，我们只能是怀着敬畏与欣赏。作为编写者，我们只是有幸比大家更早一点跨入

了心理学这个浩瀚的领域，我们感受到了它给我们自身以及我们的生活所带来的强大冲击和影响。所以，我们有着强烈的愿望，要把心理学介绍给大家。

心理学是科学的一个分支，也是自身的一种修养。我们愿意将心理学看作一种生活态度和思维方式，进而将我们的价值选择和人生走向导向积极与光明。因此，我们在这里诚挚地邀请各位进入这个充满吸引力的领域，我们也希望大家以一个探索者的角色，带着对生命和人性的好奇，去慢慢体会这本书的每一章节。

当大家能保持对真实自我的敏感之心、发现之心以及期待之心，将所学的一些理念运用到现实学习、生活的方方面面时，你慢慢就会感受到学习心理学会对你生活的各方面都带来积极的影响，比如：

心理学的长期研究中积累了大量的经典实验和心理效应，这对于帮助人们更深刻地认识自己、理解社会现象有很大的启迪，如从众效应、首因效应、责任分散效应等。如果在吸收心理学的这些精华时，试着拓宽思路，将这些经典现象与自己的生活联系起来，你就会发现，自己也逐渐学会了如何透过现象去发现隐藏的本质并在此基础上做出更合理的决策。

人本主义对人性的关怀和尊重，对他人和对自我的真诚、接纳，使我们能不带防御地面对自身成长中的一些困境和问题。这些理念也会贯穿本书的始终。

理性情绪疗法对一般人可能持有的一些非理性信念进行了讨论，我们需要在学习这些知识的同时试着分析自己身上存在的那些不合理信念，然后我们才能走上自我完善之路。

此外，与老师和同学就自己的感悟进行交流也是将知识内化的好方法；多思考发生在自己与他人以及社会群体中的心理现象则可以很好地训练自己的心理学思维。

总之，这本书从最初萌芽时的讲义稿到现在成型的书样，历时近三年。在此期间，我们边教边学，边学边改，不断琢磨，反复研讨；虽拼尽全力，仍难如人意，疏谬之处在所难免，恳请广大专家、读者批评指正，不吝赐教！

编者
2008年7月

目 录

第一章 心理学概述	1
第一节 什么是心理学	1
第二节 心理学的分支与经典研究	4
第二章 心理学的主要流派和理论	29
第一节 精神分析流派	29
第二节 行为主义流派	34
第三节 人本主义流派	41
第三章 认识你自己	47
第一节 理解自我	48
第二节 自我意识与自我同一性	54
第三节 提升积极的自我意识	58
第四章 压力、情绪管理与态度改变	65
第一节 认识压力	65
第二节 认识情绪	68
第三节 做压力和情绪的主人	72
第四节 理性情绪“A-B-C”理论	75
第五节 态度与态度改变	79

第五章 人际关系	83
第一节 人际关系概述	83
第二节 亲子关系	91
第三节 同伴关系	96
第四节 恋爱和性	104
 第六章 生涯发展与规划	114
第一节 什么是生涯发展与规划	114
第二节 生涯理论	116
第三节 个人生涯规划	123
 第七章 心理健康及维护	130
第一节 心理健康与心理疾病	130
第二节 大学生常见的心理问题及心理保健	141
第三节 维护心理健康的专业途径:心理咨询	146
第四节 自杀的预防	153
 参考文献	157
后记	158

第一章 心理学概述

第一节 什么是心理学

一、心理学的定义

心理学是一门研究个体行为和心理过程的科学。

行为如学习行为、亲社会行为、应对方式等；

心理过程如感知觉过程、思维、态度、自我防御机制等。

二、心理学的目标

1. 描述

心理学的第一项任务是对行为进行精确的观察，描述到底发生了什么事情（呈现复杂人性某个侧面的图景）。

例如：

探索复杂的社会环境和文化环境中人的群体行为、暴力、偏见等。

婴儿在父母在场和离开的时候，其情绪与行为表现有何不同？

在一个家庭中，父母和孩子沟通的方式是怎样的？

抑郁症患者有什么样的认知特点、情感体验和行为表现。

2. 解释

心理学的许多领域都试图找到心理和行为的常规模式并以此来解释心理或行为为什么会发生，即用潜在的原因来解释心理和行为。

例如：

为什么我们有某种性格？

为什么以前很听话的孩子到了青春期常常会变得十分叛逆？

为什么小猴子更喜欢靠近那个全身有着温暖绒毛的、但是没有奶水的假猴妈妈，而不愿意花时间去与那个全身硬邦邦的、但是能够喂奶的假猴妈妈呆在一起呢？

为什么那些在学校里不受老师和同学喜欢的孩子会更容易被一些犯罪性组织所吸引和利用呢？

3. 预测

预测是对一个特定行为将要发生的可能性和一种特定关系将要被发现的可能性的陈述。对潜伏于某特定行为之下的原因做出精确的解释，常常使得研究者能够对个体未来的行为做出较为准确的预测。

例如：

在父母权威式教养方式下成长起来的孩子，其性格特点很可能是畏缩的、胆怯和缺乏主见的。

复原力较高的个体在面对生活困境或危机时比复原力低的个体有更良好的适应性应对方式，并且能更快地从灾难中恢复过来。

4. 控制

对许多心理学家来讲，控制是核心的、最激励人心的目标。控制意味着创造条件，使行为发生或不发生——引发它、维持它或停止它。如果前面的解释和预测都相对准确，我们就能创造一些条件或改变现有环境来使行为朝着我们期望的方向发展。

例如：

如何干预那些有自杀倾向的个体？

心理学能否创造出一些情境和找到一些行之有效的方法，使人们更少

吸烟、酗酒？

5. 提高人类生活的质量

这是应用心理学家除了上述四项基本任务之外所独有的五项任务。

三、为什么要学习心理学

学习心理学将有助于：

- 丰富你对人的心理和行为的了解，从而更好地接纳他人和社会；
- 增强自知和自我意识；
- 帮助你改善生活的质量，过幸福健康的生活。

第二节 心理学的分支与经典研究

一、心理学的两大分支

(一) 基础心理学

基础心理学有如下分支：普通心理学、实验心理学、生理心理学、发展心理学、人格心理学、认知心理学、心理学史、心理测量与统计等。

(二) 应用心理学

应用心理学有如下分支：教育心理学、管理心理学、社会心理学、工业心理学、咨询心理学、犯罪心理学、运动心理学、临床心理学、经济心理学等。

二、主要分支的经典研究成果介绍

(一) 普通心理学

普通心理学是心理学的基础学科。它研究心理学基本原理和心理现象的一般规律，涉及十分广泛的领域。这些领域具体包括心理的实质和结构、感觉与知觉、学习与记忆、思维与言语、情感与意志、个性与气质、能力与性格等一些基本的心理现象；此外，还包括心理学体系、心理学研究方法等问题。

普通心理学的经典研究举例：

1. 感觉剥夺实验——你能忍受多长时间的无感觉状态？

感觉剥夺是指将个体和外界环境刺激高度隔绝的特殊状态。在这种状态下，各种感觉器官接收不到外界的任何刺激信号。一段时间之后，个体会产生这样或那样的病理心理现象。

1954年，心理学家贝克斯顿等在加拿大的麦克吉尔大学进行了首例感

觉剥夺实验研究。研究者付给大学生每天 20 美元的报酬，让他们戴上特制的半透明塑料眼镜以限制视觉，在他们的手和臂上都套有纸板做的手套和袖套以限制触觉，整个实验在隔音室里进行以限制听觉，被试只需要静静地躺在舒适的帆布床上。由于报酬可观，很多大学生都跃跃欲试，认为利用这个机会可以好好睡一觉或者考虑论文、课程计划等。

然而，实验的最终结果却令很多人大跌眼镜：没过几天，志愿者们就纷纷退出。他们感到非常难受，根本不能进行清晰的思考，哪怕在很短的时间内注意力都无法集中，思维活动似乎总是“跳来跳去”。更为可怕的是，50%的人出现了幻觉，包括视幻觉、听幻觉和触幻觉。视幻觉如看见光的闪烁；听幻觉如似乎听到狗叫声、打字声、滴水声等；触幻觉如感到有冰冷的钢板压在前额等。

上述实验结果充分地表明了：丰富的、多变的环境刺激是人生存的必要条件。在感觉被剥夺后，人的各项身心功能都将受到不同程度的损伤。海员、飞行员、高速路上的长途汽车司机通常都处于轻微的感觉剥夺状态，由此而导致的感知觉异常甚至可能会引发一些意外事故。

2. 错觉——你知觉到了什么？

当你的知觉系统欺骗你用错误的方式来体验外界刺激时，你就是在感受错觉。让我们一起来感受一下视错觉，请看下面一组图片：

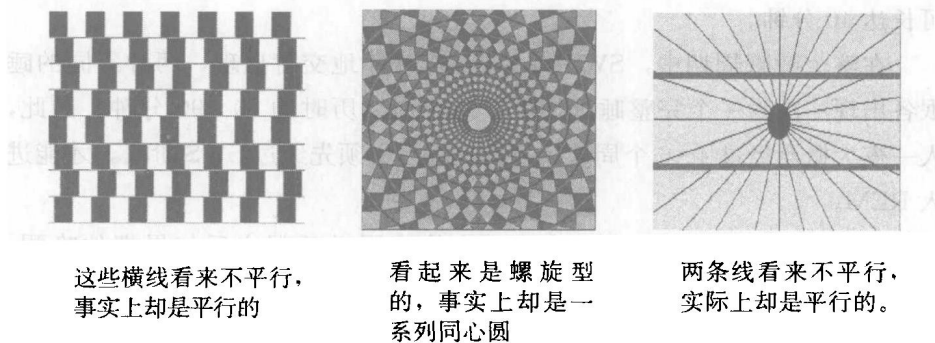


图 1.2.1

错觉是歪曲的知觉，也就是把实际存在的事物歪曲地感知为与其不相符合的事物。错觉是普通心理学研究中非常活跃的一片领域，也和我们的

日常生活息息相关。

错觉的危害——飞行错觉（如倒飞）。

错觉的积极利用——建筑、服装、广告等。

3. 睡眠周期和睡眠剥夺实验——为什么我几乎从来没有做过梦？睡眠是生理需要，还是仅仅是习惯而已？

睡眠共分五期，每 90 分钟左右各个睡眠期循环一次。其中，前四期称慢波睡眠（SWS），最后一期为快速眼动睡眠（REM）。

慢波睡眠是从朦胧入睡开始一直到熟睡的整个过程。此期脑电呈慢波，眼球没有活动，故又称非快速眼动睡眠（NREM）。按睡眠时的脑电图模式，此期具体可分为以下四个阶段：

- 入睡期。此期是清醒与睡眠的转换期，人很容易醒来，占睡眠总时间的 10%。
- 浅睡期。此期易觉醒，入睡困难者常自行惊醒，占整个睡眠期的 50%。
- 中睡期。此期意识消失，不易觉醒。
- 深睡期。此期睡眠深，觉醒相当困难。此后进入快速眼动睡眠。

在快速眼动睡眠期，每次快速眼动持续的时间长短因人而异。一般而言，第一次出现快速眼动后大约持续 5~10 分钟，以后逐次加长，最后一次可长达 40 分钟。

在整个睡眠周期中，SWS 与 REM 有规律地交替出现，两种不同的睡眠各出现一次为一个完整睡眠周期；每个周期历时约 70~90 分钟。因此，人一夜大概会经过 4~6 个周期，再次入睡后必须先经过 SWS 阶段，才能进入 REM。

很多实验研究发现，当一个人进入快速眼动睡眠之后如果把他唤醒，他会报告说正在做梦；而如果在慢波睡眠期间把他唤醒，被试报告做梦的机会将大大减少。因此，人们认为快速眼动睡眠和做梦是有一定联系的。有的被试常常诉说他整夜都在做梦，而这些人恰巧都是在快速眼动睡眠期间醒来的。因此，有研究者认为：诉说整夜都在做梦的人其实并不尽然，只是他们恰好在做梦时醒来了，对梦的记忆历历在目。每个人都会在快速

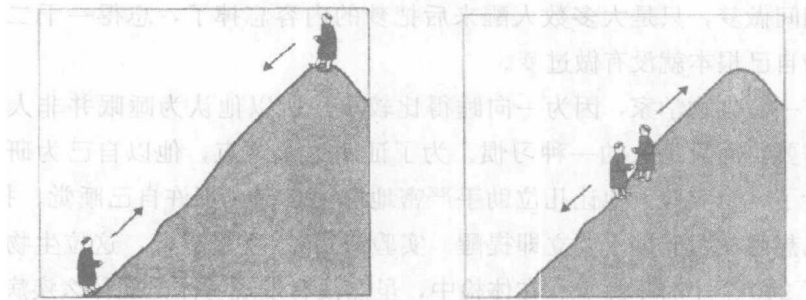
眼动期间做梦，只是大多数人醒来后把梦的内容忘掉了，忘得一干二净时便以为自己根本就没有做过梦。

有一位生物学家，因为一向睡得比较少，所以他认为睡眠并非人体的生理需要，而只是人的一种习惯。为了证明这个观点，他以自己为研究对象设计了一个实验。他让几位助手严密地监视自己，不许自己睡觉、打盹，在自己想睡的时候助手要立即提醒。实验进行了10个昼夜，这位生物学家坚持了240个小时不睡觉。在体检中，虽然没有发现身体出现什么疾病，但他的精神状态却发生了显著变化：他的注意力很难集中，脾气也变得非常暴躁。此实验结果有力地说明，如果一个人没有睡眠，那么他的身心健康将会受到严重的影响。

进一步的实验是选择性睡眠剥夺。观察者只要发现睡眠中的被试出现眼动或脑电图变化就立即将其唤醒，这样就可以选择性地终止REM。剥夺REM在短期内并不会导致严重的不良反应，有的被试或许会出现轻微的焦虑不安、急躁、易激惹等表现；但当剥夺时间较长时，被试甚至可能会有幻觉出现。

4. 和尚难题——你的问题解决策略灵活吗？

某天日出时，一个和尚开始爬一座高山。一条狭窄的山路沿着山盘旋，一直通向山顶上闪闪发光的寺庙。和尚以变化的速度攀登，沿途多次停下来，走累了就吃随身携带的干粮，日落前不久他到达了山顶。几天的斋戒和冥想后，他开始沿着同样的路线返回，在山上多次休息，最后仍然是日出时启程日落时到达。他的平均下山速度大于上山速度。请问，是否在山路上有地点，和尚上山和下山的旅途中，都恰好在同一个时间到达了这里？



A 图

B 图

图 1.2.2

和尚难题的“证明”：

用一个和尚替换这两个和尚，你就能很快找到证明方法。将一个和尚在不同的时间上山、下山设想成两个和尚在同一天分别上山和下山（如 A 图所示）。一个从山脚开始，一个从山顶开始。B 图显示了他们肯定在今天的某个时候相遇。

5. 定势和固着——你的思维能摆脱以前经验的消极影响吗？

问题 1：

有一位既聋又哑的人想买几根钉子，他来到五金商店，对售货员做了这样一个手势：左手两个指头立在柜台上，右手拳头做出敲击状的样子。售货员见状给他拿来了一把锤子。聋哑人摇摇头，指了指立着的那两根手指头，售货员于是明白了聋哑人想买的是钉子。聋哑人买好钉子，刚走出商店，接着又进来一位盲人。这位盲人想买一把剪刀，请问盲人将会怎样做？

很多同学一定会不假思索地回答：“伸出食指和中指，做出剪刀的形状。”

其实正确答案是：盲人想买剪刀，只需要开口说“我买剪刀”就行了。答比划动作的同学是因为受到了前面信息的影响而形成了一种心理定势。

问题 2：

美国心理学家迈克曾经做过这样一个实验：他从天花板上悬下两根绳子，两根绳子之间的距离超过人伸展开的两臂长，如果你用一只手抓住一