

DAXUESHENGXINLI SUZHIPEIYANGYUXUNLIAN

大学生心理素质

培养与训练

朱卫嘉 编著
彭晓玲
李 志

西南交通大学出版社

G444
1

大学生心理素质 培养与训练

朱卫嘉 彭晓玲 李志 编著

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质培养与训练/朱卫嘉, 彭晓玲, 李志编著.
成都: 西南交通大学出版社, 2001. 10
ISBN 7-81057-456-6

I. 大... II. ①朱... ②彭... ③李... III. 大学生-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 066499 号

大学生心理素质培养与训练

朱卫嘉 彭晓玲 李志 编著

出版人 宋绍南

责任编辑 任继英 刘永淑 旷琨

封面设计 新思维

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行科电话: 7600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

E-mail: cbs@center2.swjtu.edu.cn

重庆通信学院印刷厂印刷

*

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 12.0625

字数: 297 千字 印数: 2001—7000 册

2002 年 10 月第一版 2002 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 7-81057-456-6/B·005

定价: 16.00 元

目 录

第一章 大学生心理素质与成才	1
第一节 大学生心理素质概述	1
第二节 心理素质培养与大学生成才	3
第三节 大学生心理素质培养训练的原则与方法	8
第二章 大学生心理的保健	13
第一节 大学生心理保健概述	13
第二节 大学生心理发展状态	19
第三节 大学生心理健康现状与保健	26
第三章 大学生情绪的调控	45
第一节 情绪与情感概述	45
第二节 大学生的情绪特点及情感品质	51
第三节 情绪的自我调节与控制	56
第四节 情绪的自我测量与评价	62
第四章 大学生意志品质的锤炼	68
第一节 意志概述	68
第二节 大学生意志品质的特点	77
第三节 锤炼优秀的意志品质	82
第五章 大学生心理压力的应对	94
第一节 心理压力概述	94
第二节 大学生的心理压力与调适	99
第三节 心理压力与应对能力测量	110
第六章 大学生自我意识的完善	119
第一节 自我意识与大学生发展	119
第二节 大学生自我意识的特点	124
第三节 培养健全的自我意识	128

第七章 大学生气质的认知	141
第一节 气质的类型与特性	141
第二节 大学生的气质特点及其影响	145
第三节 气质的自我认识与把握	148
第八章 大学生性格的塑造	154
第一节 性格概述	154
第二节 性格的形成及意义	161
第三节 大学生的性格特点	164
第四节 性格的自我陶冶与完善	169
第五节 性格的测量	179
第九章 大学生能力的培养	188
第一节 能力概述	188
第二节 大学生的能力特点与能力结构	190
第三节 大学生能力发展的条件与环境	194
第四节 大学生能力培养的重点与方法	199
第十章 大学生个性倾向性的优化	210
第一节 个性倾向性的构成	210
第二节 确立主导需要 强化学习动机	212
第三节 培养成就动机 积聚成才动力	221
第四节 建立正确信念把握人生方向	225
第十一章 大学生的心理	233
第一节 大学生学习心理概述	233
第二节 大学生常见学习心理问题及成因分析	238
第三节 大学生常见学习心理问题的调适	246
第十二章 大学生的创造心理	257
第一节 创造心理概述	257
第二节 大学生创造心理的培养	265
第三节 创造技法训练	275
第十三章 大学生的交往心理	287
第一节 人际交往的一般概述	287

第二节	大学生人际交往中存在的问题及调适·····	298
第三节	大学生成功交往的基本原则与方法·····	306
第四节	正确对待竞争与合作·····	309
第十四章	大学生的恋爱心理·····	317
第一节	大学生恋爱心理概述·····	317
第二节	大学生恋爱心理的特点·····	324
第三节	大学生恋爱心理的培养·····	333
第十五章	大学生的择业心理·····	349
第一节	大学生择业心理概述·····	349
第二节	当代大学生择业心理现状分析·····	355
第三节	大学生择业心理问题的调适·····	363
参考文献	·····	375
后记	·····	378

第一章 大学生心理素质与成才

1995年颁布的《中国普通高等学校德育大纲》第一次正式将心理教育纳入德育范畴。2001年，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又明确提出，在思想道德修养课中，科学安排有关心理健康教育的内容。并要求高校创造条件，开设大学生心理健康教育的选修课程或专题讲座。每一个大学生都要重视自己的心理素质培养，特别是要正确认识心理素质与道德素质的内在联系，理解心理素质与成才的基本关系，掌握心理素质培养训练的原则与方法。

第一节 大学生心理素质概述

一、心理及心理素质

心理是人脑对客观现实的主观映象。脑是心理的器官，是产生心理的物质基础。没有人脑就不可能产生心理现象。心理是人脑的反映，客观现实是心理的源泉，没有客观现实也不可能产生心理现象。只有当客观现实作用于人脑并引起人脑活动时，才产生人的心理活动。

心理是人的一种主观反映，不同的人或同一个人在不同时间对同一事物反映不一样。人的一切活动都是在一定的心理活动参与之下实现的，活动越复杂、越艰苦，心理活动的参与程度就越大，活动对人的心理素质的要求也就越高。

心理活动的长期积累，形成个人的心理品质，各种心理品质有机构成的系统，就是个人的心理素质。心理素质是指个体在先天遗传基础上，经过教育与环境的影响而形成的比较稳定的基本的

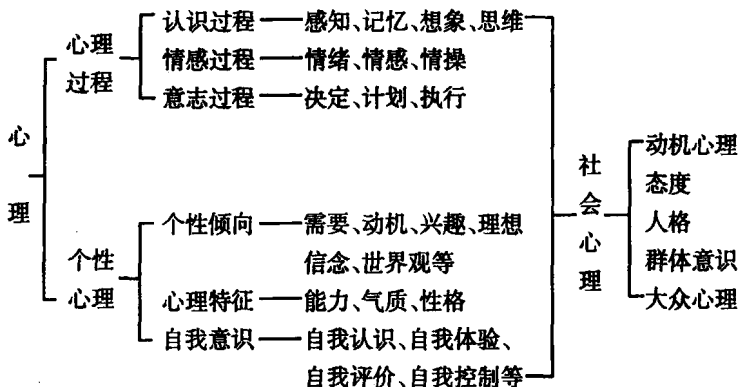
心理品质。心理素质在人的整体素质系统中起着基础与支架的作用，它不仅为生理素质与社会素质的发展提供保证，而且也直接渗透在其他素质之中。心理素质的优劣直接影响和制约着人的全面素质的发展。

不同职业活动有不同心理要求，在职业活动方式影响下形成的一些独特的心理影响和心理特征，就是某种职业人才的心理素质。

二、大学生的心理结构

大学生的心理活动主要分为心理过程和个性心理两大部分：心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程；个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识。在社会生活及与人交往中，大学生的心理活动又具体表现为动机、态度、人格、群体意识、大众心理等社会心理现象。大学生心理素质培养也要从以上几方面入手。

大学生心理的基本结构如下图所示。



三、大学生心理素质培养的主要内容

德育大纲和教育部关于加强大学生心理健康教育工作的意见指出：大学生应“具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力”。为此要对大学生进行“心理健康教育即心理健康知识教育、个性心理品质教育、心理调适能力培养”。

根据教育部的指示精神，针对大学生的心理特点，我们将大学生心理素质培养的内容归纳为三部分：

第一部分：心理健康知识和心理调适能力培养，包括大学生的心理健康、情绪调控、意志品质的锤炼及心理压力的应对等。

第二部分：良好个性心理品质培养，包括大学生气质的认知、性格的塑造、能力的培养、个性倾向性的优化及自我意识的完善等。

第三部分：大学生学习和成长过程中主要心理问题的辅导，如学习心理、创造心理、交往心理、恋爱心理及择业心理等。

第二节 心理素质教育与大学生成才

一、加强心理教育工作的重要意义

加强心理素质教育工作，不仅非常迫切，而且具有十分重要的意义。

第一，是为社会输送合格人才的需要。当前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化。特别是我国在体制转轨时期发生的经济成分和经济利益多样化、社会生活方式多样化、社会组织形式多样化、就业方式多样化等，给正处在特殊年龄阶段的大学生的思想观念、价值观念带来影响，容易使世界观、人生观尚未完全形成的大学生对自己能否适应社会感到迷

惘，产生种种心理困惑和情绪困扰。开设心理素质教育课程，可以指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的形势和要求，为社会培养具有良好适应能力和发展潜力的人。

第二，是培养高素质创新人才的必然要求。在迅速发展的社会形势下，对人才的要求越来越高。高校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，还要有良好的心理素质。开设心理教育课程，可以帮助大学生了解心理保健的基本知识，掌握自我心理调节的技巧，解析心理异常现象及其产生原因，以科学的态度对待各种心理问题；正确认识自我，自觉开发智力潜能，培养创新精神和实践能力，培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，真正成为能够在 21 世纪大显身手的高素质人才。

第三，是为了适应当前大学生在心理上的迫切需要。大学生是一个特殊群体，他们的成才欲望非常强烈，但自我定位往往偏高，加之心理发展尚未完全成熟，情绪不够稳定，因而在成长与成才的过程中遇到问题时，心理上难以承受。特别是面对竞争、学习、经济、情感、人际关系、恋爱、就业等压力，学生中表现出不少心理问题乃至心理障碍，迫切需要得到全社会和学校、家长、教师的理解、关心和指导。心理健康教育的广泛开展，将为大学生创造一个良好的成长环境。

第四，开展心理教育还有利于加强和改进高校德育工作，增强高校德育工作的科学性。知识经济时代的到来和全面素质教育的开展，大学生思想状况和学习生活的新特点，对高校德育工作提出了新的挑战。开展心理教育，可以增强高校德育工作的时代感，提高教育的针对性、实效性和科学性。

二、心理素质与道德素质的关系

为了说明心理素质与道德素质的基本关系，我们选择几项与大学生成才关系最为密切的品质，作一个基本分析，见下表。

五项成才品质与心理、品德的对应关系表

成才品质	心理品质	品 德
正确的自我意识	个性倾向性(核心是世界观、人生观、价值观)	正义感、吃苦精神、献身精神
追求高目标	个性倾向性(理想信念)	上进、奋斗、不甘人后
责 任 感	性格特征(性格的态度特征)	自觉、负责、勇挑重担
恒心与毅力	性格特征(性格的意志特征)	坚持不懈、百折不挠
自 控 力	性格特征(情绪、意志特征)	自我约束、严于律己

通过对上表的对照分析,可以清楚地看到心理素质与道德的基本关系:即在一个人身上,心理素质是载体、是框架,道德素质是内涵、是关键,二者相互依存,相互作用。一方面,只有实现了思想政治理论、心理品质结构、思想品德三者的有机统一,大学生的道德人格培养才能真正落到实处;另一方面,作为社会意识形态的思想政治理论认识、道德知识、道德原则与规范要转化成为个人的思想品德,必须借助个人的心理品质结构作为中介及载体。

如果思想政治理论认识和道德知识不体现在个人的个性倾向性与性格中,个人思想品德是空的,是不具有的,最多只剩下一点苍白的理论知识而已。也可以说,没有良好的心理品质结构,没有良好的个性倾向性与性格作为基础,思想政治理论认识、道德知识、道德原则与规范向个人思想品德的转化,是实现不了

的，道德教育也是容易落空的。

这就要求每一位大学生要努力做到，将思想政治理论认识、道德知识通过教育与实践内化成为个人的个性倾向性即理想、信念、世界观、人生观、价值观意识等；将上进、奋斗、不甘落后、自觉、负责、坚持、严于律己等道德行为，通过教育与实践内化成为个人的性格品质，而不是个人的偶然之举。只有这样，作为社会意识形态的道德原则、规范才能转化成为大学生个人的思想品德或德行。

由此可见，将心理素质培养纳入德育内容之中是有充分的科学依据的。大学生心理素质修养是品德修养的基础，也是品德修养的科学性所在，它是人的生理、心理健康发展所必需的，也是一个人成才的关键。

三、心理素质培养对大学生成才的作用

大学生正处在“成长—成熟”的一个特殊阶段，以集中的时间，在学校老师的教育指导下，以学习为主要方式，吸取人类创造的科学文化知识，培养和发展自己的智力和能力，掌握劳动本领，为人处世能力，也学习怎样做人等等，总之是对自身进行有目的的成才塑造。心理素质培养对大学生成才有着其他方式不可替代的作用。

（一）促进心理成熟，保障心理健康

人的生长、发育、成熟包括生理、心理两个方面：生理方面的发育成熟，看得见，摸得着，有客观指标衡量，研究的也很多。大学生已进入青春期，经历了人生第二次生长发育高峰期，身体发育进入定型阶段，即生理上已经成人化了。大学生已经注意关心自己的体态、容貌，为有一副健美的身材而锻炼、运动、修饰、打扮等。

大学生生理方面的发育成熟为心理的发育成熟创造了条件，但二者并不相等，心理成熟过程更长些，且看不见摸不着，不好把握。在这个过程中，会经历一系列心理矛盾和冲突，甚至障

碍，如认识方面、情感方面、意志方面、性格方面等等。加强心理素质修养，可以帮助大学生在心理上更快成熟，形成正确的自我意识，消除心理障碍，防止心理疾病，保障心身健康。

（二）为优化大学生素质提供坚实基础与保证

大学生应具备良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，还要有良好的心理素质。心理素质是整个素质体系的基础、核心和归宿。

首先，心理素质的水平，不仅要影响到身体的锻炼效果、身体发育与成长的水平，而且还会对生而具有的生理结构与机能产生促进或消退的影响，这就是我们平常所说的心理健康影响身体健康。心理素质也是社会素质的基础，一般来说，思想道德素质、文化素质、专业素质等是随着心理素质的的发展而发展、提高而提高的。一个具有良好心理素质的人，其各种社会心理素质才会有较高水平的发展；反之，一个心理素质处于低下水平的人，要想有高质量的思想道德素质、文化素质、专业素质，则是不可思议的。其次，心理素质渗透在各种素质之中，各种素质中包含着心理素质的成分，尤其在社会素质方面表现得十分显著。从某种角度上讲，社会素质归根结底也就是心理素质。最后，心理素质是先天与后天的合金，比较稳固；而各种社会素质是纯后天的，不大稳固。因此，只有把不大稳固的社会素质最终转化为心理素质之后，它们才会立得住、站得稳、扎得深。

总之，要优化大学生各方面的素质，就必须重视心理素质的培养。

（三）为大学生自我教育、自我发展、自我完善指出科学途径

人的心理素质可运用心理学的理论进行评价，也可运用心理测试等科学方法进行测量，有比较科学的指标，可帮助大学生更加清楚准确地认识自己，不仅能认识自己的长处和短处，还能了解其原因和应当如何努力，为一个人真正的全面发展与完善指明科学的途径。由于它具有科学性，避免了空泛的说教能够为人接

受，照着做了，也容易见到实效。

现在提倡以人中心，以人为本，人们向往和追求自身的完善、完美，而心理素质修养为人的完善、完美提出了目标，提供了基础与方法，提供了可能性。

第三节 大学生心理素质培养

训练的原则与方法

一、心理素质培养训练的基本原则

心理素质是在一定的社会历史条件下，在一个人的长期生活历程中，通过修养和积累逐渐形成和不断发展起来的。按其形成和发展规律的要求，可确定以下修养原则：

(一) 客观原则

心理是对现实的反映，心理素质形成来源于客观现实的影响，是客观环境特别是社会环境作用于主体的结果，是社会活动对个体心理的内在要求。

大学生生活在一定的时代与特定的社会群体之中，时代特点、社会群体的价值观、哲学观、工作与生活习惯等必然会影响他们的心理素质，特别是教育和职业的影响，对心理素质的形成有举足轻重的作用。这就要求大学生积极接受时代与社会的影响，按社会的主导需要来培养自己的心理素质，让自己的心理素质符合当前社会管理活动的要求，这就是客观原则。

(二) 系统原则

人体是一个多层次、多因素的极为复杂的系统，心理活动及其积淀而成的心理素质，不是内在封闭的绝缘系统。各种心理要素间及与外部刺激间，心理素质和心理活动之间，有紧密联系。在修养中，只考虑一个因素或只改变一个因素是不可能的，这要求我们尽可能全面发展，促使各种心理素质的相互促进和转换，形成系统。从德、识、才、学、体、美、劳等各个方面、各种途径和各种活动来培养自己的良好心理素质，这就是系统原则。

(三)自我原则

心理素质是主体自身的内在倾向和特征，形成这种素质必须充分了解自己，从自己的实际需要出发，在自己的先天素质和已形成的心理特征基础之上，扬长补短，培养出适合自己个性，具有自己风格，而又有利于社会活动的心理品质。

(四)活动原则

即从社会生活实践中培养自己心理素质的原则。社会生活实践主要指社会活动、生产活动、学习生活、工作、科研、文化生活等。社会生活实践最终决定人的心理素质的形成。

人在社会生活实践中，为适应日益扩大的生产领域，在反复学习担当各种角色应有的行为方式和对事物的态度的同时，获得各种心理习惯，形成和改变着某些心理素质，特别是长期从事的特定的职业活动对心理素质形成发展具有重要意义(人们据此推测别人职业)。职业活动要求人反复扮演某种角色，进行和自己职业相称的活动，于是逐渐形成在职业上有区别的行为方式和基本的心理素质，这要求我们自觉地、能动地参加各种社会生活实践，逐渐达到心理活动定型，形成心理素质。

(五)积淀原则

人们长期接受社会影响，不断实践，反复进行特定的心理活动，逐渐形成心理习惯，进而积淀成心理素质，所以我们在修养中要持之以恒，一点一滴地积累，反复锤炼和培养，乃至坚持终生。

大学生处于青年前期，各方面心理素质尚未完全定型，具有较大可塑性，这需要不断加强修养，努力促使良好的心理素质逐渐建立和稳定。

二、心理素质培养训练的基本方法

心理素质培养训练途径与方法多种多样，每个人可根据自己所处环境和身心条件，选择和创造适应自己的方法。下面仅就如何加强自我心理素质培养列举几种方法作典型分析。

(一)自我修养

修养是一个十分广泛的概念，一般来说，修养是指人在道德品质、知识技能、思想方法等方面所进行的整体人格塑造。“修”是整治、锻炼，提高的意思，“养”是培育、涵养的意思。修养既包含着举止、仪表、礼貌、情操等方面的陶冶和锻炼，也包括政治、思想知识、技能等方面的造诣和水平。概括起来说，修养主要是指人们在思想品德、学术、技艺等方面进行的勤奋学习，涵养锻炼的功夫，以及经过长期努力所达到的某种能力和所形成的品质或者说是一种境界。

心理素质的自我修养则主要是指在个人基本心理品质方面所进行的主动、自觉的锻炼、涵养、塑造。这是大学生心理素质培养的一个最基本、最常用、最容易取得成效的一种方法。

(二)意识强化

意识强化法是以意识为强化物，自己激励自己，自己控制自己，使某种活动动力定型，形成心理素质。人的世界观、理想、动机、自我意识都可用于强化。

基本做法是，有意识地进行自我分析、自我评价、自我调节和自我控制。其特点是：①由自己自由支配强化物，强化物可以是物质性强化物，也可以是精神激励强化物；②这种强化是自己按意识的要求为自己设置评定标准，活动好坏用自订标准衡量；③可以自己否认。例如，某大学生设一绩效标准，每天记30个英语单词，就进行自我奖励，熟记30个单词后又决定记40个单词才进行自我奖励，这就有较大伸缩性。

凡能有效地进行意识强化的人，其良好心理品质的形成比不能进行的要快要好，因为他为自己创造了积极的心理环境。

(三)环境潜化

心理素质主要是在环境中形成的，家庭、社会、学校、单位，这些环境因素以“润物细无声”的方式，潜移默化地使人在不知不觉中形成自己的心理素质。但若能自觉地、能动地、有选择地利用环境的潜化作用，可以获得事半功倍的效果。下面是几

种具体做法：

1. 因素消除法。不利于优良心理素质形成的因素很多，不良环境也是一个重要因素，消除了不良因素，也就为自己创造了更好的环境和条件。比如家庭过分溺爱和照顾，无法培养自己独立自主的品质，有条件的就应搬到集体宿舍，事事立足自理或改变家庭气氛。

2. 压力增强法。人或多或少都有从众行为，引起行为和观念的改变，自觉利用社会压力，如群体规范、集体活动、社会评价来控制自己，改变态度，形成良好的心理品质。

3. 熏陶潜化法。利用心理品质良好的朋友圈及由志同道合者结成的群体，来影响和加速自己良好心理品质的形成。

4. 角色扮演法。社会环境对不同的角色提出不同的要求，人也会按此要求表现自己，并逐渐形成相应的心理素质。安排自己担任一个合适的社会角色，有利于培养良好的品质。比如，想培养自己独立、主动交往的性格，可参加社交、竞选、担任班干部，从而使自己开朗、大方、活泼、善交往。

(四)自我暗示

暗示性是人的一种心理特性，不断用语言、感觉、意念、想象等对自己进行积极暗示，可陶冶心理素质。这种方法的作用在于：第一，可稳定情绪，特别是对骄傲、抑郁、悲观等不良心理素质有矫正作用；第二，可增强自信心；第三，有助于消除某些不良习惯和心理障碍，使心理变得完美；第四，可激发人的潜在能力，帮助自己取得成功，成功体验对培养优良心理品质有积极作用。

运用此法应注意：①要有足够的信心和热切的期望，因暗示本身没有力量，只有真正接受了暗示，才会产生效果，当人有足够信心时才会真正接受暗示。②要坚持。③要根据自己的需要自行设计具体的方法和技巧。

(五)榜样激励

渴望成功，憧憬像伟人那样生活，崇敬名人的心理素质，产