

《研究生心理导航》是作者在连续6年为研究生开设的通识课程教学实践、进行了有效的调查研究、收集了大量的研究生心理咨询案例的基础上完成的，它涵盖了研究生的生活、学习、恋爱、性、婚姻、人际交往、择业就业等方面的心理困惑及应对策略，是当代年轻人心理健康和人格完善不可多得的一本指导书。参编的老师均为长期从事高校师生心理健康教育 and 心理咨询的工作者，在编写过程中，特别关注书中内容的针对性、实用性、趣味性和可操作性等方面。

ISBN 978-7-5617-9868-3



9 787561 798683 >

定价：28.00元

www.ecnupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

研究生心理导航/胡娟主编. —上海:华东师范大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5617 - 9868 - 3

I. ①研… II. ①胡… III. ①研究生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 195925 号

研究生心理导航

主 编 胡 娟
策划编辑 彭呈军
审读编辑 袁 方
责任校对 汤 定
版式设计 崔 楚
封面设计 高 山

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华大印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.75
字 数 233 千字
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2012 年 11 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 9868 - 3/B · 727
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序

杨鑫辉

心理学应当面向社会生活,为广大群众服务,现在已经成为人们的共识。我国心理学开始复苏的1979年,我曾撰文论述心理学的应用与普及是心理学发展的生命力。^①这是基于如下认识:我国过去的心理学为社会实际生活服务做得很不够,在群众中扎根不深,所以在“文革”中容易被摧毁;而西方国家的心理学发展迅速的原因之一,是跟他们重视应用工作取得的成效分不开的。所以20世纪80年代后期,根据钱学森教授关于各个科学部门都有技术科学层次的观点,我进一步提出要重建心理技术学,^②以便更好地解决社会实际生活中各种心理学问题,为广大群众服务。在心理学界同仁和我的学生们的支持推动下,我发起创立心理技术应用研究所,率先招收心理技术应用的硕士生和博士生,并已主持举办13届全国心理技术应用研究论坛。曾经跟我攻读心理学硕士后又随杨治良教授攻读博士的胡娟副教授,在上海华东理工大学领导的支持鼓励下,开展的大学心理咨询治疗和金融保险心理等方面的实际工作是卓有成绩的。她现在主编出版《研究生心理导航》一书,不仅是其工作成效的一个明证,而且它完全符合上述心理学必须面向社会生活的精神,满足大学生、研究生实际生活的需要,故愿从其所请而作序。

该书用《研究生心理导航》做书名,顾名思义,它是要在研究生的学习成长中

① 杨鑫辉:《略论心理学的应用与普及》,1979年中国心理学会天津会议交流,载《江西师院学报》1980年第1期,中国人民大学复印资料《心理学》1980年第4期。

② 杨鑫辉:《心理科学应当面向社会生活》,1988年中国心理学会基本理论成都年会等交流,载《心理学探新》1990年1期。

给予心理的引导。全书分为六篇计 12 章,概括地说讲述了两方面的问题。一是研究生的学习生活、生涯规划和择业就业方面的心理问题,二是研究生的人际关系、交友恋爱和性与婚姻方面的心理问题。作者用社会主义人文精神和现代心理学的科学精神,引导研究生们要培养自己健全的人格,健康地成长成熟,成为祖国现代化建设的有用人才。尽量减少青年人成长过程中的困惑,帮助其避免走弯路。这样具有的针对性和思想性便是该书的第一个特点。全书各章内容的编排,先从思考引例入手,再着重展开正文的分节详细讲述,并且注意将实际生活当中典型事例与心理学分析紧密结合起来,语言流畅易懂。每章结尾都有思考题和一些操作性的练习。这样在讲求科学性的同时增强了可读性和趣味性。这是该书的另一个特点。

编写该书的五位作者是一批中青年心理教育、心理咨询治疗工作者,都有相应的实际工作经验。在主编胡娟博士平时做有关讲座的基础上,他们分头执笔合作编写了本书,发挥了积极的团队协作精神。期盼他们今后在大学生、研究生的心理教育、心理健康工作方面,继续努力取得更大的成绩,作出更大的贡献。

[序文作者简介] 杨鑫辉,男,1935 年生。南京师范大学心理学教授,博士、博士后导师,国家级突出贡献专家,国务院特殊津贴专家,中国首批认定心理学家。

第二篇 心理适应篇

第四章 研究生的心理适应	53
一、什么是适应?	53
二、适应的心理反应与结果	56
三、心理适应的内部机制	56
四、适应的意义	58
练习	59

第五章 研究生适应	62
一、研究生新生的适应性问题	63
二、研究生新生适应的心理反应	70
三、心理适应能力	73
四、积极应对适应	74
练习	78

第三篇 爱情与性

第六章 认识爱情	83
一、什么是爱情?	84
二、爱情的类别	84
三、恋爱价值观	87
四、恋爱的挫折	93
五、“依恋理论”的角度看失恋	98
练习	99

第七章 把握婚姻的入口——恋爱的过程	101
一、恋爱四部曲	102
二、恋爱的步骤	104
三、关于婚前性行为	105
四、关于处女情结	108
练习	109

第八章 研究生性心理	110
一、性的认同	110
二、生理对性认同的影响	113
三、其他因素对性认同的影响	114
四、不同性别在性认同方面的差异	115
五、性骚扰	115
六、性心理障碍	118
练习	120

第四篇 婚姻心理的准备

第九章 让婚姻赢在起跑线上	123
一、心理和人格是否成熟是进入婚姻的第一步	124
二、两性差异与沟通	129
三、对婚姻的期盼与现实的生活	131
四、幸福婚姻的真谛	133
五、如何拥有幸福婚姻	137
练习	144

第五篇 人际关系篇

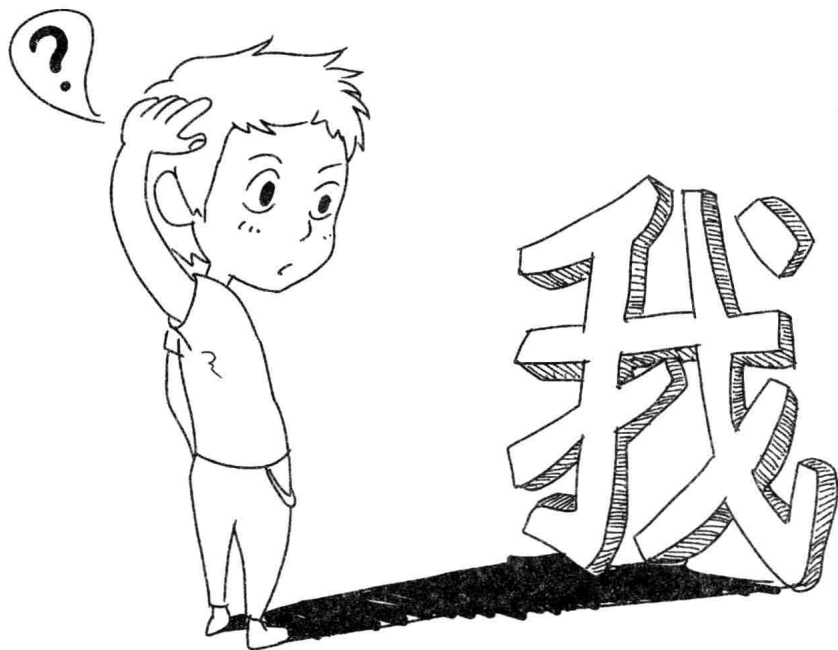
第十章 研究生的人际关系	147
一、人际关系的意义	147
二、人为什么需要人际交往和人际关系?	150
三、研究生人际关系的特点	151
四、学习建立良好的人际关系,更好地适应社会	154
练习	156

第六篇 进入社会的心理准备

第十一章 研究生的职业选择	163
一、职业生涯与职业决策概述	165
二、职业决策相关理论	166
三、如何进行职业决策	174

四、研究生就业常见问题	181
五、心理学原理的应用	184
练习	188
第十二章 研究生职场适应	189
一、认识职场环境	190
二、适应职场环境	192
三、在新的职场环境中施展才华	194
练习	195
主要参考文献	211

“我是谁？我是怎样一个人？我该怎么办？”这是每个人都要去面对的一个难解的人生课题。在古希腊的神殿上有句名言——“认识你自己”，它警示世人：“人的一生是一个不断探索自我的过程，认识自己是人生之旅的出发点，是实现自我价值的前提和基础。”认识自己在心理学中属于自我意识的范畴。



一、自我意识的含义

自我意识是个体对自己的认识。具体地说，就是个体对自身的认识以及自己与周围世界关系的认识，即对自己存在状况的觉察。

自我意识与人的心理健康、成长发展和成功幸福有着密切的联系。健全的自我意识在人成长和发展中起着积极的导向、激励和调节的作用，而不健全的自我意识往往会阻碍个体发展，导致各种心理困扰或心理问题的产生。可以说，一个人越能充分认识自己，就越有可能拥有健康、成功、幸福的人生。

表 1.1 健全与不健全的自我意识比较

健全自我意识	不健全自我意识
真实地认识自己和自己的需求和愿望，过自己想要的生活	不了解自己的真实情况及需求，往往迎合他人意愿，自我压抑
清楚地知道自己的优点和不足，扬长避短，发挥能力、实现价值，容易获取成功	不能准确地认识、评价和定位自己，难以找到成功的方向，难以肯定和实现自己
对自己认识比较全面、客观、充分，在人际互动中行为恰当，为社会和他人接纳，体验更多愉悦情绪	常表现出与自身实际情况不相符合的行为，在社会生活中有较多不适应，产生更多的心理矛盾和冲突

二、自我意识的结构

自我意识是一个多维度、多层次的心理系统。具体可从以下几方面分析：

(一) 从心理过程上看,自我意识分为自我认识、自我体验、自我调控

自我认识是主观自我对客观自我的认识、评价,是自我意识的认知成分,包括自我观察、自我分析、自我评价等。如我是什么类型的人,我的言行举止是否得体,进取心是否很强等。

自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验,是自我意识的情感成分,是在自我认识基础之上产生的,包括自尊、自信、自卑、自负、自豪感、优越感等。如我对自己的实验进展很满意、我对自己的交往能力感到有些失望等。

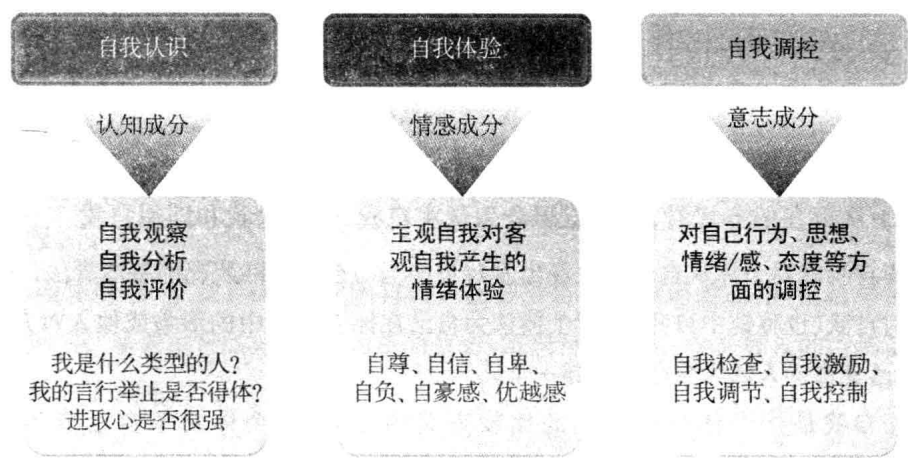


图 1.1 自我意识的结构（心理过程）

自我调控是对自己行为、思想、情绪/感、态度等方面的调控,以达到自我期望的目标,是自我意识的意志成分,包括自我检查、自我激励、自我调节、自我控制等。如我如何控制自己的不良情绪、怎样能成为一个受人欢迎的人等。

三者相互影响,三者之间的和谐程度以及与客观现实的吻合程度,决定了个体自我意识的健康状况。

(二) 从内容上看,自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我

生理自我、社会自我和心理自我是一个从早到晚、由低到高的发展序列,三者之间密切联系,每个层次都有不同的自我认识、自我体验和自我调控。由于这些要素不同的组合,形成了不同个体不同的自我意识。

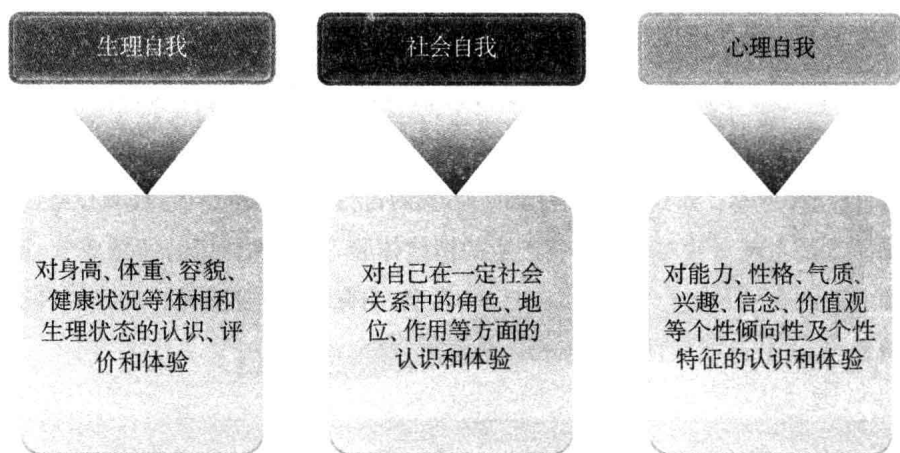


图 1.2 自我意识的结构 (内容)

(三) 从存在的方式看,自我意识分为现实自我、投射自我和理想自我

现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法。

投射自我(也称镜中自我)是指个体认为自己在他人心目中的形象或他人对自己的看法,即自己觉得别人认为自己是怎样一个人。

理想自我是指个体想要达到的比较完美的形象,即个体希望自己成为怎样一个人。

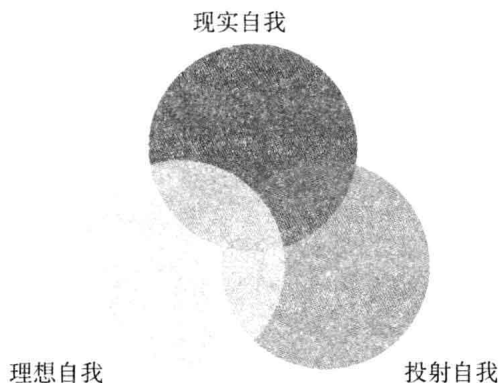


图 1.3 自我意识的结构（存在方式）

研究表明,现实自我、理想自我与投射自我三者间交集部分越大,个体内心越和谐,发展越充分。如果三者之间有矛盾,会引起个体内心的混乱,甚至会引起严重的心理障碍。当现实自我与投射自我相一致时,个体会产生加快自我发展的倾向;反之,个体会感到别人不理解自己,会试图改变现实自我。当理想自我建立在现实自我基础之上,且符合社会的要求和期望时,它会指导现实自我积极适应并获得快速发展;反之,理想自我会给现实自我很大的压力感和受挫感,阻碍现实自我发展。有临床实践表明,现实自我和理想自我之间的不一致是导致神经症的原因之一。

三、自我意识的形成和发展

研究表明,个体的自我意识从发生、发展到相对稳定,大约要经过 20 多年时间。纵观全程,可以把它分成萌芽——形成——发展——完善四个阶段。自我意识于婴幼儿期萌芽,形成于青春期,发展于青年期,完善于成年期。一般认为,研究生的自我意识处于深入发展阶段。

1. 萌芽期(1—3 岁,又叫生理的自我):能区分自己与自己的动作、自己与他人;运用人称代词“我”来表示自己;要求行为活动自主,实现自我意志;参与成人的生活活动,并认为自己长大了、很能干。

2. 形成期(3—11、12 岁,又叫社会的自我):接受社会化,逐渐形成一些角色概念,自我评价内容增多,更加关注外界,较少关注内心。

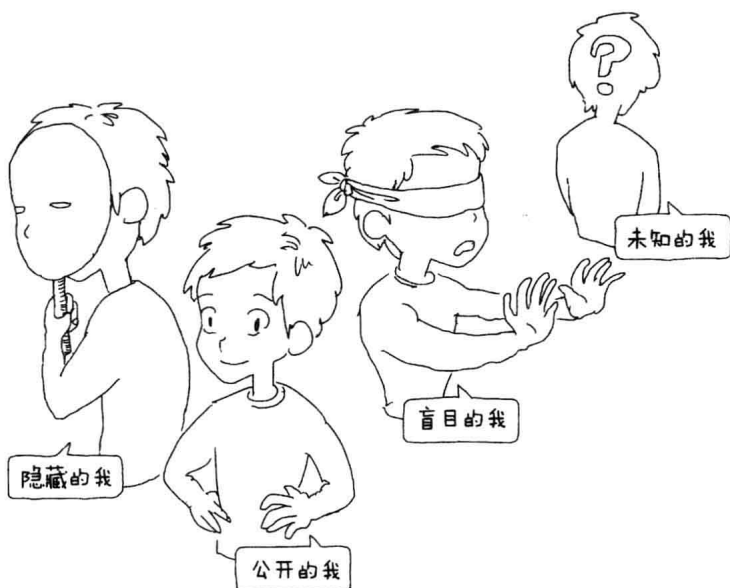


表 1.2 乔韩窗口理论

		自己	
他人		了解	不了解
	了解	A. 公开的自我	B. 盲目的自我
	不了解	C. 隐藏的自我	D. 未知的自我

一是公开的自我(open self),指自己了解、他人也了解的部分,例如我们的外貌、姓名及公开的统计信息。一个人公开自我的部分越大,自我认识就越客观准确,心里也就越和谐。

二是盲目的自我(blind self),指自己不了解而他人了解的部分,这些是个人的盲点。例如我们每个人可能有的一些口头禅、习惯性动作或习惯性的做事方法,平时自己难以觉察。对于盲目的自我,要意识到每个人均存在,并通过与他人增进交流、恳求反馈来发现进而减少盲点,使自己得到成长。盲目自我的大小与一个人的自省特质有关。

三是隐藏的自我(hidden self),指自己了解而他人不了解的部分,这是个人隐私。例如一些童年往事,痛苦辛酸的经验,身体上的疾病,某些不愉快情绪等等,我们不愿让别人知道而成为隐藏我。要缩小隐藏我就需要自我揭示,但这并不是一件容易的事,因为一个

人可能会因此丧失原本拥有的自尊、荣誉和给人留下的美好印象。学者都柏林(Dublin, 1990)认为自我坦诚就是向别人开放自我,它可以帮助一个人发展更理想、更统整的人格。值得一提的是自我坦诚需要在自认为比较安全、可信任的环境或氛围中进行,否则可能带来不必要的伤害和苦恼。

四是未知的自我(unknown self),指自己和他人都不了解的部分。例如尚未开发的潜能,弗洛伊德潜意识概念中的一些不为人知的欲望、痛苦和罪恶等。

根据乔韩窗口理论,每个人的自我都由这四部分构成,但每个人四部分的比例是不同的。而且,随着人的成长及生活经历的丰富,自我的这四个部分会发生变化。当一个人公开自我扩大时,其生活得会更真实,无论与人交往还是独处,都会感到轻松愉快、充满活力。

所以,一个人在其成长过程中需要勇敢地不断开放自我、寻找自我、探索自我,通过与他人分享秘密或自我揭示减小“隐藏的我”;通过他人的反馈帮助减少“盲目的我”,特别是当多人对你的印象一致时,这种反馈往往是正确的,值得重视;通过增加尝试机会和自我省察、顿悟发现新自我,减少“未知的我”。这样,我们对自我的认识会更清晰,在生活中更容易扬长避短,发挥潜力,内心也更和谐,人际关系发展越顺利。

五、自我意识健全发展之道

个体对自己的价值观、理想信念、愿望目标、需求动机、个性、能力等特征有一个正确的全面的认识和评价,就能够扬长避短,发展自我和完善自我。自我认知和自我评价是从多方位建立的,既有自己的认识与评价,也有他人的反馈和评价。具体可通过以下途径增进自我认识:

(一) 多实践、多接触,通过实践活动扩大对自己的全面认识

1. 从实践活动的结果来认识自己 实践是检验真理的唯一标准,实践出真知,事实能说明一切。只有在学习、生活及各种社会实践活动中,才能根据自己的实际表现,客观地认识自我。

2. 从以往成败的经验来认识自己 以往成败的经验通过多次实践结果来反映我们在某方面的特点。因此,通过反思这些经验,能获得客观的自我认识。

3. 分析自己在生活中的表现 对自己不能肯定的某方面的才能和特点,不妨找机会

表现一下,从中得到验证。

4. 通过自己所取得的成果、成就 从做事的经验中了解自己,也是一种学习。不经一事,不长一智。成败得失,其经验的价值也因人而异。

(二) 借助他人来认识自我

他人是反映自我的镜子,与他人交往,是个人获得自我认识的重要来源。所谓“当局者迷,旁观者清”正是缘于“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,站在他人角度能更好地认识自己。

为了更好地认识自我,我们需要参考他人的评价、反馈和意见以及他人对自己的态度和反应,但他人的评价未必都是正确的。对待他人的评价要有自己的分析和判断,要善于分析他人的评价信息,从信息获取的条件、对方的特点和与自己的关系等分析他人对自己评价的客观性、准确性。

在听取别人评价时,不仅要听取评价是什么,更要听取他人是基于怎样的缘由、标准和考虑去评价的。以下四种评价更应引起高度重视:

1. 与自己关系密切者对自己的评价
2. 大多数人对自己异口同声的评价
3. 逆耳但有道理的评价
4. 他人言语、态度前后发生很大变化的情况

(三) 多方比较,全面认识

俗话说“人比人,气死人”,说的是攀比的坏处,也间接说明了人与人没有可比性。可在现实生活中无论何时、何事都免不了与他人比较,因为通过与周围同学、朋友的比较,可以找到自己的同龄人中所处的位置。这种比较虽带有主观色彩,但却是认识自己常用的方法。没有比较,自我也就无从谈起。与他人比较应注意以下几点:

1. 跟别人比较的是行动前的条件,还是行为后的结果? 比如,从外校考进的研究生如果因此认为自己不如本校直升的研究生,那么在入学一开始就可能置自己于次等地位,从而影响了信心。
2. 跟人比较是看相对标准还是绝对标准? 是可变的还是不可变的标准? 常有一些人认为自己不如他人,其实他们关注的可能是身材、家世等自己不能改变的客观条件,没有实际比较的意义。

所以不能期望我们每个人都会有同样辉煌的成功。每个人都是独一无二的,因为每个人的性格、气质、特长、脾气都不相同,每个人都有自己的优点和缺点。别人擅长的对你来说也许是困难的,你拥有的别人可能一辈子都得不到。所以,不要拿别人的标准来衡量自己,珍惜自己所拥有的。

要真正做到认识自己,不仅要善于和别人比较来获得自我认识,更应该通过与自己的比较来认识自己。

与自己相比分以下两种情况:

(1) 现在我与过去我比较

拿自己的现状与自己的过去比较,比如上大学时的自己、研一时的自己、5年前的自己。这样的比较一方面可以看到自己的成就和进步,增加自信和自我满足感提供前进道路上的动力,另一方面又可以看到自己的不足看到自己可以发展的空间和努力的方向。

(2) 现实我与理想我比较

现实我与理想我之间总是存在一定的差距,合理的差距可以促使人不断奋进、向理想靠近。现实我与理想我越一致,个人越能体验到自我价值的实现;差距过大会引起沮丧、失望甚至绝望感。二者过大的差距可以从以下两方面来协调:

① 现实我向理想我靠近。首先要接受、认同现实我,对现实自我有动态发展的态度和积极的评价,然后制定切实可行的计划对现实我进行不断的调节和改造,允许自己有一个逐步改善的过程。量变需积累到一定程度才可达到质变。

② 对理想我进行调节,使理想我能够包容现实我。一是理想我要建立在现实条件基础之上,包括客观的外在条件(如经济基础、社会支持等)和个人的主观条件(能力、个性等)。理想我以通过自己不断的努力可以实现、“跳一跳,够得到”为最好。二是拒绝完美主义。完美主义常常导致个人的理想我与现实我剧烈冲突、差距太大,甚至无法企及,使个体对自己感到失望、无助。

(四) 内省调适法

内省调适法是指运用自我觉察、自我分析、自我报告的方式进行自我评价。通过对自己的言行举止等活动过程和心理体验进行耐心观察和内省,并对此进行细致的分析和评价,进而使自我变得更加客观、独立和深刻,避免自我评价的偏高或偏低。

孔子曰“吾日三省吾身”,就是提示我们每天反省检查自己,对自己一天的行为进行总

结,分析得失,总结经验教训。如睡觉前不妨用一小段时间来思考当天的事情或者写日记。另外,坚持定期自我总结。事情发生的当时和之后,认识常常会有所不同,隔一段时间来总结,往往能获得新的自我认识。因此,不妨每周、每月、每学期和每年都进行总结,主要分析这段时间来的重要事件,从而发现自己的成败、进步以及不足。

(五) 通过专业的心理测量、心理辅导来了解自我

比如说智力测验、气质和个性测量,如卡特尔 16PF 测验、九型人格测验、各种投射测验、霍兰德职业兴趣测验等,还可以通过咨询师进行心理辅导发现真实的自己。

总之,对个体而言,与外界和他人互动是发展自我意识的关键。社会和他人是我们了解自己的一面镜子。我们必须与环境和他人接触,从社会和他人的眼光去看自己,才能形成准确的自我认识。唐太宗李世民有句名言:“以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。”心理学家 Mead 认为,接受他人观点的能力是形成自我认识非常关键的条件。我们的自我认识反映着他人对自己的看法。这里的“他人”包括那些对我们特别重要的人和社会上一般的人。他们对我们的反馈就是我们的镜子,决定着自我意识的形成。在这里还需特别指出一点,自我认识需要用辩证和发展的眼光看待自我,既要看到自己的优点,也要看到自己的不足。个体是不断成长和发展的,因此不能以静止的眼光来认识自我,不要受以前的习惯、经历所束缚而形成思维定势,同时还要看到环境和自身的变化,放眼未来,认识到自己的发展潜力。

六、自我定位

自我定位就是根据自己的特点和对自我的了解认识,在现实生活中(比如说学校里、职场上、家庭中、社会上;学业、交往、情感等方面)确立自己的角色、身份和位置。

自我定位需要对自己进行探索和认识。自我探索的具体内容包括:性格(内向还是外向;情绪是否稳定等,即自己是一个什么样的人)、能力(智力水平,或者擅长哪些特殊工作,比如艺术创作方面、经营管理方面、工程制造方面,还是科研方面等,即自己具备哪些能力)、兴趣(什么东西能吸引自己的注意力)和价值观(自己最在乎的东西是什么)。从另一个角度来看,自我探索的内容还有:理想的我、现实的我、他人眼中的我、自己眼中的我。综合起来,要回答的问题就是:我是什么样的人?我喜欢做什么?我能做什么?我最在乎什么?