

图书在版编目(CIP)数据

大学生积极心理/陶国富 王祥兴 主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2005. 5

(新世纪大学生心理研究)

ISBN 7-5628-1702-2

I. 大... II. ①陶... ②王... 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(2005)第 035685 号

新世纪大学生心理研究 大学生积极心理

 华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

主 编/陶国富 王祥兴

责任编辑/李建英

封面设计/王晓阳

责任校对/许 春

出版发行/华东理工大学出版社

地 址: 上海市梅陇路 130 号

电 话: (021)64250306

传 真: (021)64252707

网 址: press.ecust.edu.cn

印 刷/上海展强印刷有限公司

开 本/850×1168 1/32

印 张/12.625 插页 2

字 数/314 千字

版 次/2005 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 5 月第 1 次

印 数/1—12 500 册

书 号/ISBN 7-5628-1702-2/B·6

定 价/28.00 元



前 言

当代大学生以全新的文化理念和文化行为解读社会,规范自我,塑造自我。他们往往被人们誉为“文化新人类”。21世纪大学生心理和生理的发展,标志着一个新文明的兴起,是现代文明发展新的里程碑。互联网以数字化、网络化、信息化为标志的生存状态,以交互性、虚拟性、学习性为标志的运作模式,以多边性、全时性、共享性为标志的机制特质,使“文化新人类”网络交往迅速发展,直接影响到当代大学生的生存、学习、生活和成才,影响到大学生的心理健康和发展。网络在将人类带入数字化时代的同时,不仅引起了信息传播方式、交往方式、教育方式、消费方式、闲暇方式及社会组织方式等的变革,也必然导致伦理道德领域发生相应的变革;网络在促使当代大学生的全球意识、效率观念、信息知识和平等观念增长的同时,也难免产生网络垃圾、网络心理障碍和高科技犯罪等负面效应。如何引导当代大学生以理性的社会心理来对待学习、工作和网络,是值得我们认真思考的大事。

现在,让我们从社会心理学的角度来看。对于社会心理学,可以用“自我认同”和“文化自觉”作一种心理学的解释、理解和推动。认同是心理学中用来解释人格统合机制的概念,即大学生的人格与社会及文化之间怎样互动,从而维系人格的统一性和一贯性;认同是维系人格与社会及文化之间互动的内在力量,从而是维持人格统一性和一贯性的内在力量,因此,这个概念又用来表示主体性、归属感。



西方现代社会的高速发展引起了人们的心理冲突和心理危机,尤其在青年大学生身上出现了强烈的心理反抗和危机感。这种心理现象表现在个人与他人的关系上,使人际亲密程度弱化而产生出社会隔阂;表现在自我认知上,模糊性越来越强而产生自我丧失感。这两种情况都表明,现代科技和现代社会生活的高度发展,一方面给人自身和人类社会带来了前所未有的进步和文明,为人们的地位和角色提供了日益增多的获取机会;同时,人和社会在进步和文明的过程中,自身又在不断地被“异化”,使人变得与自己疏离,以致于变为自己的对立面。自我认同是用来解释自我的心理、社会统合功能的概念,它重视心理力的人格维系作用。自我认同作为人格的动力,是一个可以通过社会而映照心理、通过心理而映照社会的心理过程。自我认同感是这种心理过程的主体觉醒,是认同化的过程,也就是将自己周围及社会生活中他人的价值观、生活方式等同化为自己的特征。由此可见,自我认同感又是基于喜欢、偏好、尊敬、期望等积极情感的主体选择过程,正是从主体选择这个意义上来说,自我认同感体现了心理品质。

大学生的人格与文化分不开,从社会化的视角看,人格是人在社会化过程中不断接受文化规则而逐步形成的,从这个意义上说,人格是文化的复制品。中国的文化传统极为厚重而又顽强,但即使如此,也顶不住多灾多难的打击。文化断裂同社会动荡一样,其人格的分离和缺失,不是几十年工夫就可以调适过来的,群体记忆会将其心理、社会效应从过去延续到未来很长一段时间。

改革开放和经济社会的突飞猛进,使我们将“文化自觉”作为自我认同的相关话题予以思考,其目的在于提高心理品质,推动人格建设。中国文化的心理学研究中“己”的观念和与之相关的命题,在我们今天讨论“自省”、“自知”进而讨论心理品质和人格建设的话题时,显得尤其重要。中国文化的“己”,并不是孤立



的个体,而是以“对”为单元的关系体,“人”之不有,则“己”亦不成,不是单纯“义利”于“己”,也不是单纯“义利”于“人”,而是沿着“为仁由己”的命题逻辑,“为仁”之时亦“为己”,“行仁”之中亦“行己”。“修身”在“齐家”、“治国”、“平天下”之先。这里“为”、“行”、“修”都含有做、实践、操作、管理的意思。每个人首先要完善自己、实践自己、操作自己、管理自己,这就是自我认同与“文化自觉”的心理学解释,亦即提高大学生的心理品质和人格建设。

我们有责任积极引导作为“文化新人类”的当代大学生,以正确的社会心理来塑造人格,理性对待他人、学习和生活;理性对待网络和自我。这是贯彻党中央关于加强和改进大学生思想政治教育工作的需要,是营造和谐社会、培育当代大学生协调发展的需要,更是培养和造就自觉而全面发展的社会主义新人的需要。

总而言之,要让当代大学生融入并适应现实社会生活,并让他们积极面对社会生活,扬长避短,以在希望之路上,一往无前,迅速成才。

陶国富

2005年3月10日



目 录

前言..... 1

· 心理健康篇 ·

第一章 当代大学生的心理健康..... 3

一 大学生心理健康概述..... 3

1 大学生心理健康的概念 4

2 大学生心理健康的等级 6

3 正确理解心理健康的标准 8

二 大学生心理健康的任务 11

1 大学生心理健康的现状..... 11

2 大学生心理问题的成因..... 15

3 大学生心理健康的任务..... 21

三 大学生心理健康的意义 23

1 大学生心理健康对成长的意义..... 23

2 大学生心理健康对成才的意义..... 24

3 大学生心理健康对成功的意义..... 26

第二章 当代大学生情绪的有效管理 28

一 大学生情绪概述 28

1 大学生情绪的构成..... 29

2 大学生情绪的类型..... 32



3	大学生情绪的特点	35
二	大学生情绪的作用	37
1	大学生情绪的功能	38
2	大学生正向情绪的作用	39
3	大学生负向情绪的影响	40
三	大学生情绪的管理	42
1	大学生情绪的适应	43
2	大学生情绪的控制	45
3	大学生情绪的调节	49
4	大学生情绪的管理	52
第三章	当代大学生健康人格的塑造	58
一	大学生人格障碍概述	58
1	大学生人格障碍的特点	59
2	大学生人格障碍的成因	61
3	大学生人格障碍的表征	64
二	大学生人格障碍的调适	66
1	大学生强迫型人格倾向的调适	67
2	大学生偏执型人格倾向的调适	70
3	大学生表演型人格倾向的调适	73
4	大学生反社会型人格倾向的调适	75
三	大学生健康人格的培养	78
1	积极的自我观念	78
2	恰当地认同他人	80
3	客观地面对现实	82
4	乐观的人生态度	84
5	愉悦的情绪心境	86



第四章 大学生挫折的积极应对	88
一 大学生挫折概述	88
1 挫折的定义及分析	89
2 大学生挫折的表现与特点	89
3 大学生挫折的评析	93
二 大学生挫折的成因	95
1 大学生挫折的类型	96
2 大学生挫折产生的理论依据	97
3 大学生挫折的个体成因	100
4 大学生挫折的外界成因	103
三 大学生挫折的应对策略	106
1 大学生挫折的防卫机制	106
2 合理运用挫折防卫机制	111
3 积极构建抵御挫折机制	112
第五章 当代大学生个性与性格的优化	115
一 大学生个性与性格概述	115
1 大学生个性与性格的类型	116
2 大学生个性与性格的结构	117
3 大学生个性与性格的特点	120
二 大学生个性与性格异常	122
1 大学生个性与性格异常的表现	122
2 大学生个性与性格异常的成因	125
3 大学生个性与性格异常的控制	128
三 大学生个性与性格的优化	130
1 大学生个性与性格优化的思考	130
2 大学生个性与性格优化的方法	133
3 大学生个性与性格优化的途径	135



· 培养卓越篇 ·

第六章	当代大学生的创造性学习·····	141
一	大学生学习概述·····	141
1	大学生学习的价值·····	142
2	大学生学习的特点·····	144
3	大学生学习的方式·····	146
二	大学生学习的困扰·····	149
1	大学生学习动力的缺乏·····	149
2	大学生学习方法的滞后·····	152
3	大学生学习竞争的激烈·····	155
三	大学生学习的调整·····	157
1	大学生现代学习理念的确立·····	157
2	大学生现代学习方法的创新·····	159
3	大学生良好学习习惯的养成·····	160
4	大学生学习潜能的激励·····	165
第七章	当代大学生的能力加速提升·····	171
一	大学生能力概述·····	171
1	大学生能力的定义·····	172
2	大学生能力的类型·····	173
3	大学生合理的智能结构·····	177
二	提升大学生能力的意义·····	181
1	有助于其适应社会·····	181
2	有助于其胜任岗位·····	184
三	提升大学生能力的内容·····	186
1	努力提升大学生的观察能力·····	186
2	积极提升大学生的思维能力·····	187



3	迅速提升大学生的想象能力	189
4	大力提升大学生的创新能力	191
第八章	当代大学生创造性思维的开发	197
一	大学生创造性思维概述	197
1	大学生思维的特点	198
2	大学生思维的优势	200
3	大学生的创造性思维	203
二	大学生创造性思维的特征	207
1	大学生创造性思维的独创性	207
2	大学生创造性思维的联动性	209
3	大学生创造性思维的超越性	210
三	大学生创造性思维的培育	212
1	模仿创造思维法	213
2	组合创造思维法	215
3	移植创造思维法	216
4	综合创造思维法	217
5	换元创造思维法	217
6	反向创造思维法	218
第九章	当代大学生潜能的深层发掘	220
一	大学生潜能概述	220
1	大学生的潜能资源	221
2	大学生的潜能作用	224
3	发掘大学生潜能的意义	226
二	大学生潜能的自我测试	227
1	大学生求知潜能的自我测试	227
2	大学生研究潜能的自我测试	230
3	大学生管理潜能的自我测试	232



4	大学生发明潜能的自我测试	236
三	大学生潜能的培育	239
1	大学生潜能的暗示培育法	239
2	大学生潜能的循序放松法	243
3	大学生潜能的尝试未知法	246
4	大学生潜能的释放训练法	247
第十章	当代大学生的成功择业	251
一	大学生择业的心理准备	251
1	了解人才市场信息	252
2	克服自卑消极情绪	256
3	增强理性择业信心	259
二	大学生择业心理过程	261
1	认真拟定择业思路	262
2	谨慎掌握供求信息	266
3	从容应对择业竞争	268
三	大学生择业心理策略	270
1	注重得体的自我包装	270
2	娴熟运用应试的技巧	273
3	扬长避短以发挥优势	276
4	全力应对使择业成功	279

· 幸福生活篇 ·

第十一章	幸福心理的结构与发展	283
一	关于幸福的概述	283
1	幸福感的真正定义	284
2	幸福感的主要构成	288
3	幸福感的基本特点	291



二	幸福心理的结构·····	292
1	真情实感与幸福·····	293
2	人生需求与幸福·····	294
3	科学认知与幸福·····	297
4	快乐行为与幸福·····	299
三	东西方文化中的幸福观·····	300
1	东方文化中幸福观的形成与发展·····	301
2	西方文化中幸福观的形成与发展·····	304
3	东西方文化中幸福观的比较研究·····	307
第十二章 当代大学生幸福感的心理基础·····		311
一	大学生幸福感的生理机制·····	311
1	大学生幸福感的脑机制·····	311
2	大学生物质享受与幸福的关系·····	313
二	大学生幸福感的若干关系·····	314
1	不同性别的幸福感·····	314
2	不同年龄的幸福感·····	316
3	不同学位的幸福感·····	317
三	大学生幸福感产生的心理机制·····	318
1	文化归因的心理比较·····	318
2	人际尊重的心理比较·····	321
第十三章 当代大学生幸福感的文化模型·····		326
一	大学生跨文化的幸福感·····	326
1	中国文化氛围中的幸福感·····	327
2	外国文化氛围中的幸福感·····	329
3	中外文化交融中的幸福感·····	331
二	大学生文化心理取向的幸福感·····	334
1	大学生个体取向的幸福感·····	334



2	大学生群体取向的幸福感	337
3	大学生未来取向的幸福感	339
三	大学生文化模型中的幸福感	342
1	文化常模中的幸福感	342
2	目标调节模型中的幸福感	346
3	文化融入中的主观幸福感	348
第十四章 当代大学生闲暇中的幸福感		352
一	大学生的闲暇与幸福	352
1	大学生闲暇的丰富性	353
2	大学生闲暇的生动性	355
3	大学生闲暇的愉悦性	357
4	大学生闲暇的幸福感	360
二	大学生闲暇对幸福的影响	362
1	人际交往对幸福感的影响	362
2	影视音乐对幸福感的影响	365
3	运动远足对幸福感的影响	368
4	志愿锻炼对幸福感的影响	370
三	大学生闲暇影响幸福的动因	373
1	大学生人际交往动机的因素	373
2	大学生自尊过当的因素	376
3	大学生寻求刺激的因素	378
4	大学生影响幸福因素的调节	380
参考文献		384
后 记		386



第一章

当代大学生的心理健康

莘莘学子要成才 心理健康是关键
理性调适求发展 积极人生谱新篇

被誉为“21世纪文化新生代”的当代大学生,他们所处的年龄段正是世界观、人生观和价值观形成的重要时期,也是良好的道德品质、行为习惯、健全人格和心理素质逐步定型的重要阶段。在这个时期所形成的健康心理,对其一生的影响很大。但是,这个阶段的大学生,又处于生理和心理快速成长的时期,被喻为“人生第二个断乳期”。因此,他们会出现心理上的种种不适应、矛盾以至挣扎,他们的内心常会产生不同程度的疑惑、冲突和情绪低落。我们应积极引导大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会适应能力,预防和缓解心理问题;帮助他们从容地处理好关于环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等等方面的问题,提高心理健康水平,积极、乐观地生活,健康、幸福地成长。

一 大学生心理健康概述

健康是个体存在最基本的要求之一。当代大学生的健康成长不仅需要和谐良好的外部环境,更需要他们慢慢找到平和而积极的内心状态,这将是他们迈向社会乃至终生幸福的基



础。科学地了解心理健康的概念,全面地认识心理问题的成因,正确地掌握各种心理调适的方法,就可以预防和克服各种心理危机,培养积极而成熟的心理素质。

1 大学生心理健康的概念

现代健康概念,早已超出人们的传统认识,它不仅单指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的良好状态,强调“生理”、“心理”和“社会适应能力”这三个方面的和谐。其中,“心理健康”早已成为现代健康概念里一个不可缺少的组成部分。

(1) 健康

健康是人人都渴求的,但并非每个人对健康都有一个正确的认识。长期以来,人们一直局限于认为没有疾病就是健康。后来,有人把健康定义为人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。现在看来,这个定义也不够全面,因为它没有关注到个体精神的、心理的健康。随着现代医学的发展以及人们关于健康观念的转变,绝大多数人越来越意识到,心理的、社会的和文化的因素同生物的、生理的因素一样,与人的健康、疾病有着非常密切的关系,健康的概念已超越了传统的医学模式,心理健康已成为“健康”概念和范畴中的必然而重要的组成部分。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出:健康不仅是没有疾病和病态(虚弱现象),而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是一个真正健康的人。

(2) 心理健康

什么叫心理健康?1946年,第三届国际心理卫生大会对此



定义为：心理健康，是指个体在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业活动中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。除此定义表述外，人们还从不同的方面来进行解释：有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应；也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下个体适应良好，具有生命活力，能充分发展其身心潜能，而绝非仅仅没有心理疾病；还有人认为，心理健康表现为积极性、创造性和人格的统一，有行动热情和良好的社会适应力。较为普遍的一种观点是，认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。它包括两层含义：一是与绝大多数人相比，其心理功能正常，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地、富有建设性地完善个人生活。基于以上观点，我们认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能和适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，对环境能作出良好的反应，具有生命活力，能充分发挥其身心的潜能。”

我们认为，所谓大学生心理健康，是指大学生能够客观而恰



当地评价他人及自己,对自己的生活和学习的的环境能高效而愉快地适应,热爱生活,乐于学习,有稳定且健全的人格,能够悦纳自己并能有效地管理自己的情绪。

2 大学生心理健康的等级

专家认为,从心理健康状态到心理疾病状态一般可分为四个等级:健康状态、不良状态、心理障碍和心理疾病。

(1) 健康状态

心理健康状态与非健康状态的区分标准,一直是心理学界讨论的话题,不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。以下综合了国际上较为集中的专家意见,从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面进行分析,得出心理健康状态的模式如下。

① 本人不觉得痛苦。即在一个时间段中(如一周、一月、一季或一年),本人快乐的感觉大于痛苦的感觉。

② 他人不感觉到异常。即个体心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的行为现象。

③ 社会功能良好。即个体能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境中充分发挥自身能力,利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

(2) 不良状态

又称第三状态,是介于健康状态与疾病状态之间的一种状态,是正常人群中常见的一种亚健康状态。它是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如学习压力大、考试失败、遭受误解、恋爱挫折、就业困难等)、身体不良状况(如长时间学习导致的疲劳、身体疾病)等因素所引起的。

不良状态的特点是:

① 时间短暂。此状态持续时间较短,一般在一周以内能够得到缓解。



② 损害轻微。此状态对个体的社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常学习,生活正常,只是痛苦感远大于快乐感,“很累”、“没劲”、“不高兴”、“真烦”是处于这种心理状态的大学生们常常不自觉地脱口而出的字眼。

③ 能自己进行调整。处于此状态的人,大部分都能通过自我的调整,如休息、聊天、运动、上网、旅游、娱乐等放松方式,使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解,就可能形成一种相对固定的状态,他们应该及早去寻求心理辅导老师或专业心理医生的帮助,以使心理尽快得到调整,避免造成更加严重的心理障碍。

(3) 心理障碍

心理障碍是指因为个人以及外界因素,造成心理状态的某一方面(或几方面)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。

心理障碍的特点是:

① 不协调性。个体心理活动的外在表现与其生理年龄不相称,或反应方式与常人不同。如成人表现出幼稚状态(停滞、延迟、退缩);儿童出现成人行为(不均衡的超前发展);对外界刺激的反应方式异常(偏离),等等。

② 针对性。处于此类状态的大学生往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维、情感及动作行为),而对非障碍对象可能表现相对正常和平静。

③ 损害较大。此状态对个体的社会功能影响较大,具有心理障碍的大学生不能按常人的标准完成学习和社交等一项或几项社会功能。如社交焦虑者(又名社交恐惧)不能完成社交活动;锐器恐惧者不敢参加实验课;性心理障碍者难以与异性正常交谈和交往。

④ 需求助于心理医生。处于此类状态的大学生,大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题,所以必须在专业心理医生的指导下进行心理调节。