

《心理学与人生》丛书

主 编：徐 鸿

心理学

与大学生

主 编：欧居湖 徐建奇

副主编：章 红 赖 芳 陈 俊

心理学与大学生

主 编 欧居湖 徐建奇

副主编 章 红 赖 芳 陈 俊

四川出版集团  天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与大学生 / 欧居湖, 徐建奇主编. — 成都:
天地出版社, 2006. 2
ISBN 7 - 80726 - 230 - 3

I. 心... II. ① 欧... ② 徐... III. 大学生—心理
卫生—研究 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 126766 号

心理学与大学生 XINLIXUE YU DAXUESHENG

主 编: 欧居湖 徐建奇
策划组稿: 李 云 eluo33@163.com
特约编辑: 郑松元
责任编辑: 李 云
责任校对: 徐 丽 罗 岱
封面设计: 李 杰
出版发行: 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)
网 址: <http://www.tdph.net>
电子邮箱: tiandicbs@vip.163.com
印 刷: 成都现代印刷厂
版 次: 2006 年 2 月第一版
印 次: 2006 年 2 月第一次印刷
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
印 张: 10.625
字 数: 250 千
印 数: 5000
定 价: 20.00 元
书 号: ISBN 7 - 80726 - 230 - 3/B · 02

版权所有 违者必究 举报有奖
举报电话: (028) 87734601 (市场营销部) 87734639 (总编室)

重視心理教育
造福子孫後代

徐至厚



重视心理学的应用 普及心理健康知识

杨宗义

《心理学与人生》丛书编委会

顾 问：杨宗义 李小融

主 编：徐 鸿

《心理学与大学生》编委会

主 编：欧居湖 徐建奇

副主编：章 红 赖 芳 陈 俊

编 委：陈理宣 徐 砺 卢 勤

桂世权 张晓维 瞿 瑞

万志强 黄培森 杨其其

前 言

雅典德尔菲神庙前的石碑上镌刻着阿波罗的神谕：“认识你自己！”埃及法老、释迦牟尼、苏格拉底、耶稣、穆罕默德、孔孟老庄等圣人先知无一不在告诫人们：要认识你自己！

多少个世纪以来，“认识你自己”已成为人类孜孜以求的目标，一直激励着人们努力探寻人生的奥秘。现代人生哲学也认为，若要“实现你自己”，必须首先“认识你自己”。不能认识自己，就无法正确设计自己的人生，就无法确立自己人生奋斗的方向。一个人只有正确地认识自己，确立自己的人生理想和目标，洞悉自己事业发展的优势与劣势，一步一个脚印地丈量自己的人生里程，才能走向成功与辉煌。

大学生也不例外。从许多学业成功的大学生身上可以看到，他们的成功，其实在很大程度上得益于他们自一跨进学校的门槛，就着手全面设计自己在大学四年甚至更长时间的学习、处世、求职和创业，并为实现自己的目标而付出诸多艰辛，而这些设计和规划正是建立在对自己清晰的认识上的。刚刚跨进大学校门的新同学，很多人对自己缺乏清晰的认识；一些学生甚至根本就没有想到要去思考这些问题。他们总是被动地接受着新环境带来的新奇，眼睁睁地看着别的同学忙碌于学业而徒自烦恼于时光难捱。正如行驶在茫茫大海上的一叶扁舟，没有航向，没有目标，更没有与浪涛搏击之后到达彼岸的喜悦。这样的大学生活对他们而言，无疑是浪费时间，学业和

事业的失败也就自不待言了。因此对大学生来说,要适应学习,成就事业,关键在于对自己要有清醒而正确的认识。

怎样才能认识自己,给自己准确定位呢?除了在经常的自我反省中认识自我之外,很重要的一环就是用心理学的知识来充实自己。心理学是一门典型的帮助人类认识自己的应用科学。“认识自己”既是心理学的起源,又是心理学的目标。对大学生而言,我国当前心理学的读物有两个偏向,要么偏重理论,应用性不强;要么过于偏重应用,缺乏必要的理论阐释。前者对于心理学专业学生是适当的,后者比较适合普通社会读者。但对于心理学专业以外的大学生而言,这两类书都无法满足其学业与事业的需求。有鉴于此,为了满足广大大学生“认识自己”的需要,我们编撰了这本《心理学与大学生》。

本书立足于学术性、应用性、操作性并重的原则,主要以普通大学生为读者群,既可作为心理学知识的普及读物,又可作为大学生心理学选修课教材,同时也可作为大学生心理健康教育的参考读本。

本书着重论述了当前高校大学生学习与生活中面临的主要心理问题及其解决办法,目的在于帮助大学生掌握有关心理学知识,优化自身心理品质,树立心理健康意识,增强心理调适能力,帮助他们解决好环境适应、自我管理、情绪调节、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业和人格发展等方面的困惑,提高心理健康水平,促进全面发展。

基于以上考虑,本书主要安排了以下内容:

第一章心理学概述,介绍心理学的基本入门知识。第二章大学生的自我意识,介绍大学生自我意识发展和完善的相关知识。为了帮助大学生解决情绪困扰及意志薄弱问题,我们特安排了第三章大学生的情绪与情感及第四章大学生的意志力两个专题,介绍了解决情绪困扰的办法及培养良好意志品质的方

法。第五章是大学生健全人格的塑造,介绍人格的相关理论知识及塑造健全人格的具体方法。为了帮助大学生学会学习,本书第六章阐述了大学生的学习心理。针对大学生渴望在人际交往、择业、恋爱与性等方面得到指导的情况,本书在第七、第八、第九章分别安排了大学生的人际交往心理、大学生的恋爱与性心理、大学生的择业心理等内容。此外,为了解决大学生适应能力较弱的问题,我们还在第十章安排了大学生的适应心理这项内容。我们正处在信息时代,大学生的学习、生活都与网络息息相关,为了指导同学们健康上网,本书在第十一章介绍了大学生的网络心理。最后,为了帮助大学生学习心理健康知识,自觉维护心理健康,本书在第十二章安排了大学生心理健康的有关知识。同时,为加强实用性和可操作性,在每章后安排了针对性较强的个案分析和相应的心理训练方案。

当然,尽管我们编写本书的宗旨在于帮助大学生们更好地认识自己、把握自己,但人类对自身的认识永无止境,心理学的发展亦永无止境,因而相对于我们的编撰宗旨而言,本书肯定还有许多不够完善和不尽如人意的地方。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”《心理学与大学生》是《心理学与人生》丛书的第一本,我们真诚地希望读者们,特别是心理学界的专家、同行们对这本书提出宝贵的意见,以便我们在今后的编撰工作中作进一步的改进和完善。

作 者

2006 年 1 月

目 录

前 言	(1)
第一章 心理学概述	(1)
第一节 什么是心理、心理学	(1)
第二节 心理学的过去、现在与未来	(7)
第三节 心理学与大学生	(23)
个案分析	(27)
心理训练	(30)
第二章 大学生的自我意识	(31)
第一节 自我意识概述	(31)
第二节 大学生自我意识的发展	(39)
第三节 大学生自我意识的完善	(43)
个案分析	(50)
心理训练	(52)
第三章 大学生的情绪与情感	(57)
第一节 情绪与情感	(57)
第二节 大学生常见的情绪困扰	(63)
第三节 良好情绪的保持与调节	(73)
个案分析	(78)

心理训练	(79)
第四章 大学生的意志力	(83)
第一节 意志概述	(83)
第二节 意志过程与意志的心理结构	(86)
第三节 大学生意志品质的培养	(91)
个案分析	(95)
心理训练	(96)
第五章 大学生健全人格的塑造	(101)
第一节 人格概述	(101)
第二节 大学生的气质、性格与能力	(106)
第三节 大学生的人格发展缺陷和人格障碍	(114)
第四节 大学生健全人格的塑造	(119)
个案分析	(125)
心理训练	(126)
第六章 大学生的学习心理	(129)
第一节 大学生学习心理概述	(129)
第二节 影响大学生学习的非智力因素	(133)
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适	(148)
个案分析	(153)
心理训练	(155)
第七章 大学生的人际交往心理	(161)
第一节 人际关系概述	(162)
第二节 影响大学生人际交往的因素	(168)
第三节 人际沟通	(173)

第四节 大学生人际交往常见障碍及克服的办法	(178)
个案分析	(184)
心理训练	(186)
 第八章 大学生的恋爱与性心理	(189)
第一节 大学生恋爱与性心理概述	(189)
第二节 大学生常见的恋爱与性心理问题	(199)
第三节 大学生恋爱与性心理调适	(205)
个案分析	(217)
心理训练	(218)
 第九章 大学生的择业心理	(221)
第一节 大学生职业生涯规划	(221)
第二节 大学生择业心理问题及调适	(228)
第三节 大学生求职心理问题及调适	(237)
个案分析	(246)
心理训练	(247)
 第十章 大学生的适应心理	(249)
第一节 低年级大学生的适应与发展	(249)
第二节 高年级大学生的适应与发展	(261)
个案分析	(267)
心理训练	(268)
 第十一章 大学生的网络心理	(271)
第一节 互联网与大学生	(271)
第二节 大学生网络心理及调适	(284)

个案分析	(295)
心理训练	(296)
第十二章 大学生的心理健康	(297)
第一节 心理健康概述	(297)
第二节 大学生心理健康的标准	(303)
第三节 大学生心理健康的维护	(310)
个案分析	(321)
心理训练	(323)
参考文献	(325)
后 记	(330)

第一章 心理学概述

第一节 什么是心理、心理学

一、心理的内涵

人的心理（简称心理），被恩格斯喻为“地球上最美的花朵”。这最美的“花朵”的本质到底是什么呢？

人的心理，也称为心理现象，是社会生活条件下的客观现实在人脑中的反映。其中，社会生活条件是心理产生的前提条件；人脑是心理的器官，是产生心理的物质基础；客观现实是心理产生的物质源泉。这三个要素缺一不可，没有社会生活环境，心理也就不再是人的心理，如被狼叼去的小孩，由于脱离了社会生活环境，长大后尽管拥有人的大脑，也能接触客观现实，但产生的心理现象是狼的心理而非人的心理；人豢养的动物虽能和人类社会接触，但没有人的大脑，当然也不具备人的心理；现实社会中的一个人，如果所有感觉器官功能全部丧失，即使大脑机能健全，由于无法接触客观现实，要产生人的心理自然也无从谈起。另外，从对心理异常者的分析来看，凡心理异常者，其原因要么生活环境不良，要么大脑发育异常，要么感觉器官功能异常，这也证明了人的心理是社会生活条件

下的客观现实在人脑中的反映。

二、心理的结构

法国著名作家雨果曾说：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”人的心理丰富多彩，其表现形式多种多样。心理学家一般将其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、情绪或情感过程和意志过程；个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

（一）心理过程

心理过程是指人脑对客观事物的不同方面及其相互关系的反映过程，在心理学上，心理过程和心理活动两个术语一般是通用的。心理过程主要包括认知过程、情绪或情感过程、意志过程。

认知过程，也称认识过程，是指人们获取知识和运用知识的过程。它包括感觉、知觉、记忆、想像、思维、言语等。

听到落叶的声音，看到颜色、光亮，尝到滋味，闻到气味，摸到物体的软硬、冷热等就是感觉。通过感觉辨识出这是刮风、阳光，那是花朵、果实等等，就是知觉。在离开了刺激物的时候，听过的话语，看过的某些图形、物象仍“言犹在耳”“历历在目”，这就是记忆。通过记忆把经历过的事物回想起来，而且还能想出自己从未经历过的事物，这就是想像，如看《西游记》关于孙悟空的描写，在脑海中会浮现出智慧、勇敢的孙悟空形象。通过分析综合判断事物的本质及其发展规律，即是思维。人们运用语言把心理活动进行相互交流则是言语。

人在认识客观事物时并非无动于衷，常常会产生满意或不满意，愉快或不愉快，这在心理学上叫做情绪或情感。除此之外，人还能够根据对客观事物及其规律的认识确定行动目的、

拟订计划和步骤，并克服各种困难。这种自觉地确定目标并力求加以实现的心理过程叫做意志。认识、情感、意志这三个过程相互促进，相互统一。

（二）个性心理

每个人心理活动的过程大致是一样的，这是心理的共性；但正如“千人千面”一样，不同的人其心理也有不同，这便是心理的个性即特殊性。个性心理就是指人们在社会活动中所反映出来的、比较稳定的、带有倾向的各种心理特征的总和。个性心理主要包括个性倾向性和个性心理特征。

（1）个性倾向性。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，是心理活动的动力系统。在个性倾向性中，最基本的是人的需要，起指导作用的是世界观。个性倾向性的不同使人们在面对相同的问题或事物时所采取的行为和方式不同。个性倾向性体现了人的社会倾向性。

（2）个性心理特征。个性心理特征主要包括能力、气质和性格。个性心理特征的形成既有遗传性，也有社会、家庭、教育环境的影响，体现了个体之间的差异性。例如有的人能力大，有的人能力小；有的人性格活泼开朗，有的人性格沉默寡言；有的人热心公益事业，有的人自私自利等。

心理过程和个性心理是相互依赖、相互制约的，一起构成人的心理全貌。以下是一个心理全貌的例子。

当你晚上醒来，看见床前的月光，听到窗外的虫鸣，看见天空七八颗稀落的星。推开窗户，清风吹来，携着阵阵花香，你不由得贪婪地深呼吸，人也渐渐清醒。远处小山上传来夜半钟声，你忆起了一句“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，你遥想着风清月白，泛舟江上，聆听古朴的钟声那种惬意的意境。你突然感触很深，于是你拿出纸笔，开始构思一篇名叫《静夜思》的优美散文。你克制着又一轮的困意，坚持把文章

写完。

在这个小小的生活片断里，就有一系列的心理活动。这里的“看到、听到”就是心理学中讲的“感觉”和“知觉”；这里的“忆起”就是心理学中讲的“记忆”；“遥想、构思”就是“思维”；“高兴、惬意、感触”属于“情感”；“坚持”属于“意志”。把文章写出来则是“言语”。假如两个人同在这样的夜晚，两人所感、所思不同，其中一人体验到一种“春江花月夜”的美，而另一人体验到一种“抬头望明月，低头思故乡”的乡愁，这反映了个性倾向性的差异；于是两人挥毫题诗，其中一人一蹴而就，文思滔滔不绝，另一人则苦思冥想方写出佳句，这又体现了个性心理特征差异。

三、什么是心理学

什么是心理学？心理学就是研究人的心理现象的一门学科，具体而言就是研究心理现象的发生、发展、形成过程的一门学科。

心理学的英文单词是 psychology，其词根为 psyche，在英文词典中被注解为“灵魂”或者“灵魂女神”。在古希腊的神话传说中，Psyche 是一个聪慧、温柔、善良、美丽的凡间女子，与天神丘比特相恋，但好事多磨，丘比特曾一度离开 Psyche，返回神的住地奥林匹亚山。为了追求爱情，Psyche 不畏牺牲，勇敢地踏入神的禁地去寻回爱人。她的精神与毅力最终感动了奥林匹亚山上的主神宙斯，于是宙斯赐其永生，赋予其神性，让她掌管人类的灵魂。于是，Psyche 也就成了“灵魂女神”。从 Psyche 的传说来看，心理学自古以来就是研究人的灵魂，即心理的一门学科。

但说起心理学，人们常常存在一些误解，经常将“心理学”误当成“心里学”，并对学习心理学课程的收获抱有过高