

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

心有多大，人生的舞台就有多大

当代大学生 心理学

Dangdai Daxuesheng Xinlixue

(第2版)

张宏如◎编著

当代大学生 心理学

Dangdai Daxuesheng Xinlixue

(第2版)

张宏如◎编著



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理学/张宏如编著. —2版. —北京:首都经济贸易大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5638-2097-9

I. ①当… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 067137 号

当代大学生心理学(第2版)

张宏如 编著

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京市泰锐印刷有限责任公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 545 千字

印 张 31

版 次 2004 年 8 月第 1 版 2014 年 6 月第 2 版

2014 年 6 月总第 10 次印刷

印 数 36 001~39 000

书 号 ISBN 978-7-5638-2097-9/B·53

定 价 48.00 元



图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 心理学概述	1
【导读】	1
第一节 生活离不开心理学	2
第二节 心理学概述	3
一、心理学不是“心里学”	3
二、心理学漫长的过去与简短的历史	4
三、心理学的研究对象	5
四、心理学的主要理论流派	7
第三节 科学的心理观	10
一、心理学的生理基础	10
二、心理是客观世界的主观反映	11
第四节 大学生心理学的任务和意义	12
一、大学生心理学的对象和任务	12
二、大学生心理学的主要内容	12
三、大学生心理学的意义	13
▲相关链接 心理学主要研究正常的人	14
▲相关链接 司芬克斯之谜	15
第二章 大学生的社会认知与学校适应	17
【导读】	17
第一节 感知觉及其规律	18
一、什么是感觉和知觉	18
▲相关链接 关于超感知觉	19
▲相关链接 感觉剥夺实验	20
二、感知觉规律	21
三、生活中的错觉	29
▲相关链接 法国的国旗	30



第二节 关于社会认知	31
一、社会认知的定义	31
二、社会认知的对象	31
▲相关链接 你了解下列身段表情的意义吗?	32
▲相关链接 “约哈里窗”	35
三、影响社会认知的因素	37
四、社会认知对健康的影响	39
五、印象形成过程中的社会认知偏差	40
▲相关链接 两则小故事	44
▲相关链接 他人整体印象的形成	45
第三节 运用认知规律适应学校生活	47
●心理自测 心理适应性测试	47
一、直面人性的弱点,做好适应的心理准备	50
▲相关链接 名嘴白岩松的生活哲学	52
二、了解感知觉的工作方式,避免产生错觉	53
▲相关链接 校园里的寂寞	53
三、客观、全面地认识自己和他人,尽量避免认知偏差	54
●心理自测 内在自我与公众自我测量	54
四、正确分析行为的原因,避免归因偏差	56
○我来说一说 一根树干	58
▲相关链接 对自己行为的归因	60
●心理自测 处世能力测试	61
第三章 大学生人格与自我认知心理	65
【导读】	65
第一节 人格概述	66
一、人格的内涵与外延	66
二、人格结构	66
三、人格的基本特征	67
四、影响人格形成和发展的因素	68
第二节 气质类型及其心理特征	69
一、气质的概念	69
二、气质的学说	70



三、气质类型及特征	70
●心理自测 气质测验	72
四、正确理解气质	74
第三节 性格结构及分类	76
一、性格的含义与划分	76
●心理自测 简易 A 型性格测试	78
二、性格与气质的关系	79
三、大学生的性格形成和发展	80
第四节 人格发展缺陷	80
一、大学生常见的人格发展缺陷	80
二、大学生人格发展缺陷的成因	83
第五节 大学生健康人格	83
一、大学生健康人格的基本特征	84
二、通往优秀人格之路	85
第六节 自我意识	86
一、自我意识的含义	86
二、自我意识的形成与发展	87
三、大学生自我意识的特点	88
第七节 自我悦纳、自我完善	91
一、认识自我,人人都是一座金矿	91
▲相关链接 戴尔·卡耐基的故事	92
二、更新观念,构筑适合自己的自我	93
三、为所当为,在框架的限制中寻求自由的自我	94
四、摆脱“马太效应”	95
五、自信从自知开始	95
□案例分析 走出孤独	97
□案例分析 如何矫正冲动火爆脾气	97
□案例分析 准确的自我定位	98
●心理自测 “大五”人格自评量表	99
●心理自测 自我意识测验	103
●心理自测 自信心测试	104
◇心理素质训练 自信心训练	106



第四章 大学生人际交往心理	109
【导读】	109
第一节 人际交往——融入社会的艺术	110
一、人际交往概述	110
●心理自测 人际交往能力测试	111
二、人际交往与大学生的社会化	112
三、人际交往中常见的心理偏差	114
四、人际关系的建立与发展	118
五、影响人际关系的因素	120
●心理自测 人际关系综合诊断量表	124
六、人际交往理论	127
第二节 大学生常见的人际交往问题及其心理调适	129
一、大学生常见的人际交往问题	130
二、人际交往中的心理调适	133
三、加强人际交往的途径	135
□案例分析 克服交往中的紧张感	138
◇心理素质训练 拓展小游戏——听与说	138
第五章 大学生的情绪心理	140
【导读】	140
第一节 情绪概述	141
一、什么是情绪	141
二、情绪要素	142
第二节 大学生的情绪心理	143
一、大学生的情绪特点	143
二、大学生常见的情绪障碍	145
第三节 大学生情绪的自我调适训练	148
一、情绪与健康	148
二、不良情绪的自我调节训练	149
三、情绪智力技能(Emotional Intelligence Skills)	150
四、风靡世界的情商(EQ)	153
●心理自测 情商的简单测量	156
五、保持快乐情绪的秘诀	158



□案例分析 调节不良情绪	160
第六章 大学生意志力心理	161
【导读】	161
第一节 什么是意志力	162
一、意志的内涵及其特征	162
二、意志的品质	163
●心理自测 你的自制力如何?	164
三、意志行为的心理过程分析	166
第二节 大学生意志力的特点及其训练	166
一、大学生意志力常见的缺点	166
▲相关链接 除去网瘾的10大招	170
▲相关链接 对付生活压力的锦囊妙计	171
二、磨炼意志,超越自我	173
三、学会承受压力	175
●心理自测 压力应对能力测验	176
□案例分析 价值观与心理意志力	177
●心理自测 意志力测试	178
第七章 挫折与理性认知	181
【导读】	181
第一节 大学生日常挫折概述	182
一、挫折及其分析	182
二、大学生中常见的心理挫折及原因分析	182
三、大学生中常见的挫折行为反应	184
第二节 重建理性认知,克服挫折	186
一、心态与成功	186
二、元认知与成功	187
三、大学生抑郁心理的认知分析	191
四、挫折后的积极应对——重建理性认知	194
五、大学生挫折承受力的培养	195
□案例分析 积极的挫折防御和心理调节	197
●心理自测 冲击力测验	198



第八章 智力与能力	200
【导读】	200
第一节 智力概述	201
一、智力的概念及构成要素	201
二、智力水平及其影响因素	203
三、智力的误区	206
四、大学生智力的开发	206
▲相关链接 观察力的训练	207
第二节 能力及其培养	210
一、能力的概念	210
二、能力与智力及素质的联系	210
三、能力的种类	211
四、大学生能力的培养	213
五、多元能力	215
六、成功智力	216
●心理自测 注意能力测试	216
●心理自测 自我控制能力测试	218
第九章 大学生学习心理	220
【导读】	220
第一节 大学生良好学习心理的培养	221
一、大学学习的特点	221
二、大学生学习适应性及现状	222
第二节 学会学习	226
一、理性的大学学习观	226
二、大学生常见的学习心理问题及调适	229
三、学习策略的调控	232
四、记忆、遗忘与科学复习	234
五、大学生学业生涯规划	236
□案例分析 价值观与学习适应性	237
□案例分析 考试焦虑与学习适应性	238
●心理自测 考试焦虑度的测验	239
●心理自测 大学生学习适应性测试	241



第十章 大学生创造力心理	244
【导读】	244
第一节 什么是创造力	245
一、创造力及其品质结构	245
二、创造性思维的特征	247
三、大学生创造心理的特点	248
第二节 突破自我,培养创造力	249
一、发展创造机会的方程式	249
二、发散性思维与聚合性思维	250
三、超前思维及其培养	250
四、想象力及其培养	250
五、认知心理学视野的知识创新	256
六、知识创新与学习	259
●心理自测 测测你的创造力 I	261
●心理自测 测测你的创造力 II	264
●心理自测 测测你的创造力 III	265
○我来说一说 培养你的想象力	267
○我来说一说 锻炼你的发散思维	267
第十一章 大学生需要、动机与价值观心理	268
【导读】	268
第一节 大学生需要心理	269
一、需要的含义及其分类	269
二、需要的层次理论	270
三、大学生需要系统	273
第二节 大学生的动机心理	273
一、动机理论概述	273
二、大学生的学习动机系统	276
三、大学生的成就动机与抱负	277
四、幸福感与寻求成功	278
▲相关链接 提醒幸福(节选)	279
●心理自测 总体幸福感	280
第三节 大学生价值观心理	282



一、心理学视野的价值观	282
二、大学生价值观现状分析	287
□案例分析 学习动机与学习适应性	289
●心理自测 测测自己的学习动机	290
◇心理素质训练 价值观辨析	292
 第十二章 社会态度与社会行为心理	293
【导读】	293
第一节 社会态度及其改变	294
一、社会态度的概念	294
▲相关链接 社会态度的特点	294
二、社会态度的构成要素	295
三、社会态度的功能	296
▲相关链接 态度与忍耐力	297
▲相关链接 态度对认知的影响	298
四、态度与行为的关系	298
▲相关链接 用态度预测行为到底有多大的准确性	298
五、社会态度的形成	299
▲相关链接 情感因素在态度形成中的作用	301
六、社会态度的改变	303
▲相关链接 睡眠者效应	304
▲相关链接 过度理由效应	306
▲相关链接 态度改变的防卫倾向	306
七、偏见	308
▲相关链接 两则关于偏见的故事	308
▲相关链接 态度的接种效应	310
第二节 利他行为	311
一、利他行为的定义	311
▲相关链接 感恩生活	311
二、对利他行为的理论解释	312
▲相关链接 榜样与利他行为	313
▲相关链接 逃避帮助的人们	314
三、影响利他行为的因素	314



▲相关链接 旁观者效应	317
▲相关链接 物理环境与助人意愿	317
▲相关链接 😊 有哪些含义?	318
●自理自测 个人困扰与移情的测量	320
第三节 侵犯行为	322
一、侵犯行为的定义	322
二、对侵犯行为的理论分析	323
▲相关链接 支配人类行为的欲望	325
三、侵犯行为的产生	325
▲相关链接 当人们感到愤怒时如何反应?	326
四、侵犯行为的转移与消除	328
▲相关链接 歌曲《感恩的心》的来历及手语分解	331
第十三章 大学生恋爱与性心理	334
【导读】	334
第一节 爱情是什么	335
一、对爱情的不同描述	335
二、爱情的理论	335
○我来说一说 爱怕什么	337
▲相关链接 被大学生错误理解的“爱情”	341
第二节 大学生的恋爱心理问题及调适	342
▲相关链接 关于恋爱	343
一、大学生的恋爱心理问题	344
▲相关链接 大学生“网恋”心理	345
□案例分析 一位女孩给心理老师的来信	347
▲相关链接 到底是什么让两性之间相互吸引?	349
□案例分析 从“单相思”到精神失常	352
□案例分析 在失恋的背后	354
●心理自测 恋爱态度测量	357
二、培养健康的恋爱心理行为	359
□案例分析 正确对待求爱	361
▲相关链接 如何中断恋爱	361



第三节 亚当与夏娃的困惑——大学生性心理	363
一、性心理概述	363
二、大学生性心理发展特点	364
三、大学生性心理健康的基本状况	365
四、大学生性心理健康的标准	365
五、大学生常见的性心理问题及调适	367
□案例分析 一位女大学生的求助信	368
□案例分析 恋物癖	370
□案例分析 露阴癖	371
○我来说一说 爱怎么成了负担?	373
第十四章 大学生就业择业心理	375
【导读】	375
第一节 大学生择业心态透视	376
一、大城市心态——就业目标集中在一些经济发达的大中城市	376
二、过高的就业心理预期——持有择业的传统优势心理和过高的期望值	377
□案例分析 吊在半空只有啃老	377
三、过于自信和自负的心理	378
□案例分析 过高自我价值感导致的求职危机	379
四、自卑与低就的心理	379
□案例分析 消极心理带来的求职失败	380
五、以考研回避竞争的心理	380
六、攀比心理	381
□案例分析 因攀比心理失去的机会	381
七、依赖心理	382
□案例分析 克服依赖心理	382
●心理自测 看看自己适合哪个职业	383
第二节 大学生择业的心理准备	388
一、全面、客观地认识自我	388
●心理自测 领导能力测验	390
二、正确评价自己,树立良好心态	392
三、正确认识社会,寻找最佳位置	394
四、努力转变求职择业观念	394



五、应有必要的形象设计	396
六、采取扬长避短的策略	396
七、树立自主创业的观念	396
●心理自测 透析你的事业成功概率	396
第三节 大学生择业中常见的心理问题及调适	397
一、大学生择业中常见的心理问题	397
二、积极心态的养成	399
三、消极心态的克服	401
四、理性对待就业过程中的挫折	402
五、加强就业指导,开展心理教育	403
六、自我心理调适方法	404
●心理自测 你了解自己吗?	405
第四节 大学生择业能力的培养	407
一、择业前的“热身”	407
二、学会自我推荐	408
三、决胜面试	409
○我来说一说 关于求职	411
□案例分析 面试作答	412
▲相关链接 让考官一眼“相中”你——面试闯关	414
第五节 大学生的职业生涯规划	419
一、什么是职业生涯规划	420
二、大学生职业生涯规划的基本步骤	420
三、职业生涯规划的基本原则	422
四、职业生涯规划常用方法	422
▲相关链接 比尔·拉福的职业生涯设计	423
第十五章 大学生心理健康	426
【导读】	426
第一节 心理健康概述	427
一、心理健康概念的由来	427
▲相关链接 “5·25”大学生心理健康日的由来	428
二、心理健康的含义	429
第二节 大学生心理健康标准	430
一、大学生心理健康的衡量标准	430



▲相关链接 克服心理障碍的捷径	432
●心理自测 乐观性测试	434
二、生活方式与心理健康	436
●心理自测 大学生健康生活方式的心理诊断	438
三、大学生心理异常的表现	441
▲相关链接 快乐的压抑就是痛苦	441
▲相关链接 让抑郁远离青少年——与心理学专家俞国良对话 ...	449
○我来说一说 如何科学地看待自己和他人的心理问题?	452
第三节 关于心理咨询	452
一、心理咨询的历史	452
▲相关链接 中国对心理咨询的需求	454
二、十大心理咨询的认识误区	454
三、什么是心理咨询	458
▲相关链接 正常人才去心理咨询呢!	459
四、心理咨询的作用	460
▲相关链接 何时该去心理咨询?	461
五、心理咨询的原则	462
▲相关链接 什么样的人适合心理咨询?	464
第四节 常见的心理咨询方法简介	465
一、行为疗法	465
▲相关链接 放松训练	467
二、理性情绪疗法	468
三、精神分析疗法	469
四、人本主义疗法	472
五、交互分析疗法	472
六、森田疗法	473
▲相关链接 森田疗法的发现过程	475
七、现实疗法	476
▲相关链接 庄子心理健康思想	477
参考文献	480

第一章

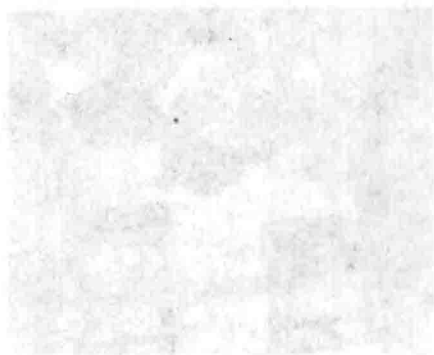
心理学概述

“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。”“心有多大,人生的舞台就有多大。”对过去的回顾与总结、对现实的思虑与行动、对未来的憧憬与追求是人生永恒的主题,只有真正认识自己的心理世界、善于锤炼优化心理素质的人,才能真正地实现自我,愉悦心灵。

心理学是一门诱人的学科,与我们的幸福密切相关。在冯特创立世界上第一个心理实验室之前,心理学就像一个流浪儿,一会儿敲敲生理学的门,一会儿敲敲伦理学的门,一会儿敲敲认识论的门,直到1879年,它才成为一门实验科学。今天,心理学已经发展成为世界上最热门的学科之一。

【导读】

- ※ 生活离不开心理学
- ※ 什么是心理学
- ※ 心理学为何独具一格
- ※ 心理学的主要流派
- ※ 心理的本质





第一节 生活离不开心理学

学习心理学能使我们的认知更加睿智,使我们的视野更加开阔,并最终使我们更加快乐和幸福。

心理学是现代人研究自身的科学。我们的生活主要是由人的心理与行为支撑的,无论是生活中的衣食住行,还是工作中的为人处世,都离不开心理学,都需要心理学的知识与帮助。

20 世纪 50 年代以来,心理学在许多部门得到了广泛运用,诸如同国防、工业、技术密切相关的工程心理学、工业心理学,同社会问题相联系的社会心理学、犯罪心理学,同军事科学相联系的军事心理学,同航空航天相联系的宇航心理学,同教育人才相联系的教育心理学,同医疗相联系的病理心理学、健康心理学,同管理科学相联系的管理心理学,此外还有体育心理学、艺术心理学、临床心理学、咨询心理学、环境心理学,等等,图 1.1 展示了心理催眠能达到的神奇效果。心理学已经广泛地渗透到社会的各个领域,进一步展示了其独特的价值和魅力。

心理学所涉及的方方面面渗透于诸多范畴,诸如:

为什么人们在独处时的行为与在群体中的行为会有差异?

人的感知觉是怎么工作的?

人是如何识别各种事物的?

人的个性是怎么回事?

人的情绪与脾气又是怎么回事?

为什么有些人乐此不疲地执著地奋斗着?工作是为了什么?努力奋斗是为了什么?



图 1.1 心理催眠能达到的效果

人的所有行为都有动机吗?

人的意识是怎么回事?

为什么有时候特别想做好一件事却反而容易发挥失常呢?

人为什么会有杂念?

为什么有些人在别人看来很幸福,自己却并不觉得幸福?而有些人却恰恰相反?幸福感又是什么呢?

在同样的大学校园环境中,为什么大学生的行为却是千差万别的?

人怎样才能有效地进行学习和记忆?