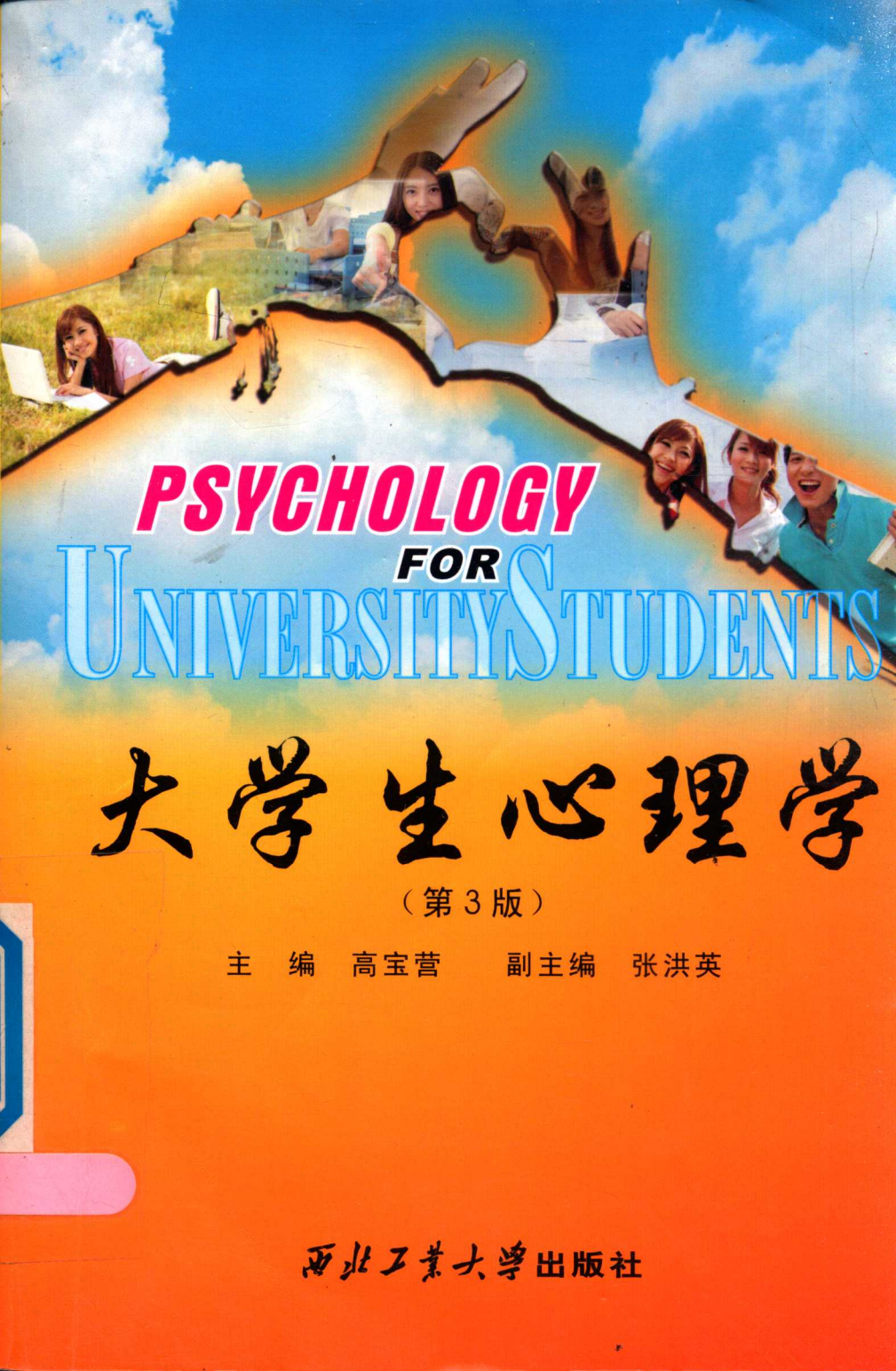




PSYCHOLOGY
FOR
UNIVERSITY STUDENTS

大学生心理学

(第3版)

主 编 高宝营 副主编 张洪英

西北工业大学出版社

高等学校大学生素质教育“十二五”规划教材

大学生心理学

(第3版)

主 编 高宝营

副主编 张洪英

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是关于心理学的基本知识,意在为宣传普及心理学知识尽一点绵薄之力,向学生大声疾呼心理健康的重要性,使大学生意识到心理健康对成才的重要意义,增强其心理健康和心理咨询意识。

本书主要内容:第一部分包括心理学概述,生理基础,认识过程,情绪和情感,意志、需要、动机、兴趣和信念,气质、性格和能力。第二部分包括大学生心理健康概述,大学生心理问题及自我调适,大学生常见的心理疾病与治疗。第三部分包括大学生心理测试常用量表摘录和大学生心理普查。

本书不仅可作为大学生心理教育和心理知识普及的教材,同时对社会青年普及心理知识有一定的指导作用,亦可以作为心理小知识手册备用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理学/高宝营主编. —3版. —西安:西北工业大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-5612-3809-7

I. ①大… II. ①高… III. ①大学生—青年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 204769 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西百花印务有限责任公司

开 本:850 mm×1 168 mm 1/32

印 张:13.625

字 数:344 千字

版 次:2013 年 9 月第 3 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

开篇絮语

人才是世纪之交在中国使用频率最高的词汇之一。什么是人才？对此可以说是众说纷纭，莫衷一是。人才学里说，人才就是指对社会做出有益的创造性贡献的人；英语里说，人才就是天才；汉语里说，人才就是英才、天才、超天才；生活中说，人才就是指有一技之长的、德才兼备的、受过专门训练的、有特殊贡献的人；人事部门统计说，人才就是指有中专以上文凭的或有初级职称以上的人，并把人才按高、中、初级职称分成若干层次；等等。以上说法都是从不同的角度阐述的，都有一定的道理，可见，人才是一个内容广泛的概念。进入 21 世纪，人才还应该是从事有益的全面创新，特别是知识创新、管理创新、体制创新的人。

人才是一个民族的精英，是一个民族的俊杰，是一个民族的主体框架，是一个民族素质的集中体现。一个民族的素质，深刻影响着—个国家或地区的发展速度、潜力和对整个世界发展的贡献。有着悠久历史文化传统的中华民族应该也能够为人类做出较大的贡献，所以，素质这一词从来没有像今天这样受到人们的高度重视。民族的素质是由这个民族成员的素质整合而成的，一个人的素质，决定了他事业的成败、学习的效率和生活的幸福。提高一个人的素质，就是在通往人才的道路上前进了一步，就是为提高全民族的素质积蓄力量。

一个人应该具有的素质包括：① 身体素质。一个人的体力和含有遗传因素在内的精力，这是人的物质基础。② 心理素质。它是在种族和个体遗传的基础上，一个人经过后天的学习与生活磨炼而形成的智慧能力、情绪状态、意志品质等个性心理倾向的特征与总和，包括智力因素如智力、能力等以及非智力因素如情感、兴趣、意志、气

质、性格等。③ 社会素质。它包括思想政治素质、科学文化素质、品德素质、业务技术素质和环境适应能力等。

人才要具有以上的素质,并且要具有很高的素质质量,特别是要具有超越常人的心理素质。也就是说,人才要具有:① 超常的健康人格,明确的目标,十足的信心,坚强的意志,很强的责任感,富有魅力的个性等;② 积极的创新思维;③ 良好的能力倾向;④ 顽强的社会适应性;⑤ 充沛的工作精力。

心理素质包括智力因素和非智力因素。智力因素包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维力等;非智力因素是指智力和能力之外的,而又决定智力活动效益的一切心理因素,包括动机、情绪、意志、气质和性格等。有人认为,人才就是非常聪明的人,也就是心理素质中智力因素很强的人,这是错误和不全面的,因而导致了现在很多对人才智力的培养和知识的学习投资很大,而忽略了非常重要的非智力因素的培养和教育。

非智力因素对一个人的智力起着动力、导向、加速、辅助、催化、补偿和升华等作用。我们中的许多人,不乏才华横溢、聪慧过人之士,却总是与机遇、成就、财富失之交臂,究其深刻原因多是由于非智力因素不被重视,不具备成熟、健康、稳健的个性心理。一切的智慧、成就、财富和幸福都源于健康的心理。

良好健康的心理素质是 21 世纪的通行证,是大学生必须具备的修养内容,是个体生存和发展的资本,是 21 世纪人才发展的重要素质之一。

前言

根据《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020)》中关于加强学生心理健康教育的要求,贯彻落实中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号),教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号),教育部《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要》(教社政[2002]3号)以及教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅[2011]1号)等有关文件精神,进一步加强和改进大学生心理健康教育工作,促进大学生全面发展,我们编写了这本参考阅读教材——《大学生心理学》。

心理学是一门古老的科学,从人类社会开始以来,无数中外学者都对此产生了浓厚的兴趣并做了或多或少的研究。随着时代的发展,人们越来越重视这门学科,将心理健康放到越来越重要的位置上,与成才联系在一起,认为健康的心理已成为21世纪人才的重要标志。

青年时期是长身体、长知识、长才干的重要时期,拥有健康的心理是这一切的重要基础。面对现实中出现的许多心理问题,我们感到对大学生加强心理教育和心理引导显得十分重要。加之,在全球经济一体化的今天,高等院校如何培养出适应社会主义市场经济、适应国际社会发展需求的合格人才,培养出具有坚韧不拔的意志、较强的抗挫折能力、锲而不舍的毅力等健康心理素质的栋梁已迫在眉睫。

基于此,我们集中了一批对心理学感兴趣并进行过研究、长期从事学生心理咨询工作并且有经验的教师,怀着对学生成才殷切希望



的心情编写了本书。

本书由高宝营主编,负责拟定大纲框架,审稿并最后定稿。张洪英任副主编,负责审稿、改稿等工作。具体编写分工如下:高宝营编写第三章、第九章、大学生心理测试常用量表摘录及附录;张洪英编写第一章、第五章及第八章;徐鹰编写第十章;折军编写第二章;柴岳春编写第六章;卢继英编写第七章;李秀萍编写第四章。

在本书的编写过程中摘录、参阅、吸收了有关专家学者的著作、成果和资料,并得到了很多人士的关心和支持以及西北工业大学出版社的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

本书仅作教学之用,为教书育人之为。期待着全社会都来关心学生的心理健康,为拙作提出批评指正。

编者

2013年7月

目 录

181	第一节 心理疾病产生的机制	290
182	第二节 大学生心理问题与心理治疗	298
181	第三节 意志	章正策
181	第一节 意志	章一策
186	第二节 意志	章二策
172	第三节 意志	章三策
172	一、智力自我测试量表	章六策
172	二、创造力	章一策
182	三、热情自我测试量表	章二策
目 录		
第三部分 大学生心理测试常用量表		
一、智力自我测试量表		
二、创造力		
三、热情自我测试量表		
第一部分 心理学基础		
第一章 心理学概述		
2	第一节 心理学的研究对象	2
8	第二节 心理的实质	8
12	第三节 心理学的分类	12
17	第四节 心理学的研究方法	17
22	第五节 西方心理学理论的主要流派	22
30	第二章 心理的生理基础	30
30	第一节 神经元	30
34	第二节 神经系统	34
38	第三节 大脑的结构和功能	38
44	第四节 内分泌系统	44
47	第五节 心理与遗传	47
51	第三章 认识过程	51
51	第一节 注意	51
60	第二节 感觉	60
68	第三节 知觉	68
79	第四节 记忆	79
96	第五节 思维与创造	96
141	第四章 情绪和情感	141
141	第一节 情绪和情感概述	141



第二节 情绪理论	148
第三节 情绪和情感的种类	152
第五章 意志	161
第一节 意志概述	161
第二节 意志行动的心理过程	166
第三节 意志品质	172
第六章 需要、动机、兴趣和信念	177
第一节 需要	177
第二节 动机	182
第三节 兴趣与信念	188
第七章 气质、性格和能力	193
第一节 气质	193
第二节 性格	203
第三节 能力	209
第二部分 大学生心理健康	
第八章 大学生心理健康概述	223
第一节 心理健康及其界定	223
第二节 大学生心理健康的标准	226
第三节 大学生心理特点	232
第四节 影响大学生心理健康的因素	241
第九章 大学生心理问题及自我调适	247
第一节 学习问题	247
第二节 情绪问题	252
第三节 自我认知问题	258
第四节 人际问题	266
第十章 大学生常见的心理疾病与治疗	276
第一节 大学生常见的心理疾病	276

第二节 心理疾病产生的机制.....	290
--------------------	-----

第三节 大学生心理咨询与心理治疗.....	298
-----------------------	-----

第三部分 大学生心理测试常用量表摘录

一、智力自我测试量表	311
二、创造力自我测试量表	328
三、性格类型自测表	335
四、气质类型问卷	338
五、意志力测试量表	343
六、学习目标自我测试量表	346
七、学习动力自我测试量表	347
八、时间管理自我测试量表	348
九、考试前身心健康状况测试量表	351
十、考试心理控制能力测试量表	352
十一、社交能力测试量表	353
十二、社会适应能力测试量表	358
十三、考试焦虑测验	361
十四、焦虑自评量表(SAS)	364
十五、抑郁自评量表(SDS)	365
十六、临床症状自评量表(SCL-90)	367
十七、人际信任量表(ITS)	372
十八、大学生需求调查问卷(UNI)	374
十九、康奈尔健康问卷(CMI)	377

附录.....	386
---------	-----

附录一 西北工业大学大学生心理教育与咨询中心

工作简介.....	386
-----------	-----

附录二 大学生心理普查.....	388
------------------	-----

附录三 教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和

第一节 绪论	148
第二节 改进大学生心理健康教育的意见》	411
附录四 西北工业大学关于大学生心理健康教育工作	161
实施意见(讨论稿)	415
参考文献	423
第三节 意志品质	172
第六章 需要、动机、兴趣和信念	177
第一节 需要	177
第二节 动机	182
第三节 兴趣与信念	188
第七章 气质、性格和智力	193
第一节 气质	193
第二节 性格	203
第三节 能力	209
第二部分 大学生心理健康	223
第八章 大学生心理健康概述	223
第一节 心理健康及其界定	223
第二节 大学生心理健康的标准	226
第三节 大学生心理特点	232
第四节 影响大学生心理健康的因素	241
第九章 大学生心理问题及自我调适	247
第一节 学习问题	247
第二节 情绪问题	252
第三节 自我认知问题	258
第四节 人际交往问题	266
第十章 大学生常见心理障碍与辅导	276
第一节 大学生常见心理障碍	276
第二节 大学生常见心理障碍的辅导	280

第一部分 心理学基础

心理学是一门古老而又年轻的科学。到目前为止，它的产生和发展大体经历了这样几个阶段：第一阶段，与哲学共生共存阶段。心理学源于西方哲学，西方哲学源于两千多年前的古希腊。从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德开始，都把对“心”的探讨视为哲学的主要问题之一。所以，这时没有独立的心理学，心理学是包含在哲学里的。第二阶段，与哲学逐渐分离阶段。到了19世纪中期，受生物科学的影响，心理学才开始逐渐脱离哲学。此后，心理学的内容不断变更，但名称仍旧不改。心理学的英文为 psychology，是由希腊文中的 psyche 与 logos 两个单词演变而来的，前者意指“灵魂”，后者意指“讲述”，合起来就是心理学是阐述心灵的学问。这一界定不具有独立学科的科学意味，而只具有哲学意义。第三阶段，成为独立科学学科阶段。19世纪末，科学心理学萌芽出现，心理学成为研究心理活动的学科，至此，心理学开始被列入科学的范畴。但此时心理学在内容上只涉及人的精神或心理方面的问题。第四阶段，近代行为科学阶段。到了20世纪20~60年代，心理学被称为研究行为的科学。行为指可以观察到的外显活动。这种界定一直维持了40多年。第五阶段，全面融合阶段。到70年代心理学被定义为是对行为和心理历程的科学研究的学科。既注重对行为的研究，又注重对心理历程的研究，这种“内外兼顾”的研究是现代心理学的主要特征。

心理学从萌芽、清晰、独立、发展的历史演变以及研究内容和对象的变化，使“心理学”这个名词常常被人误解。以下便是对“心理”和“心理学”基本知识的介绍和探讨。

第一章 心理学概述

第一节 心理学的研究对象

心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。

人在从事任何活动时都伴随着心理现象。心理现象是千差万别、千变万化、绚丽多彩、纷繁复杂的，是相互交错、相互联系、相互制约、相互转化、相互作用、相辅相成的。它既是杂乱无章的，又是有规律可循的；既是瞬息万变的，又是可作静态研究的。一般情况下，人的心理现象分为心理过程和个性心理两大部分。如图1-1所示为心理现象的总体结构。

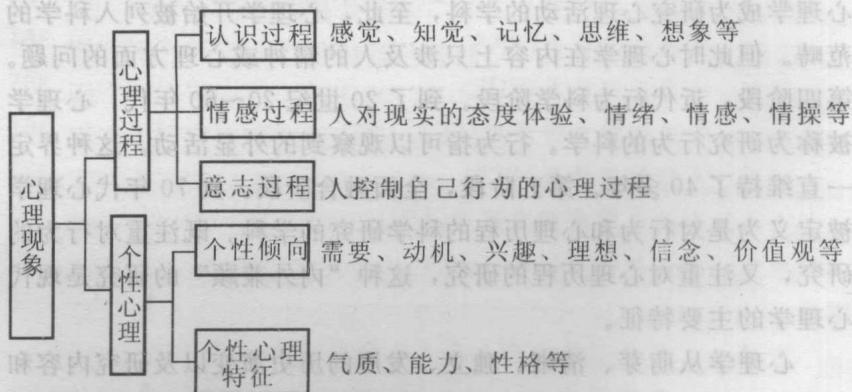


图 1-1

一、心理过程

心理过程是指人的心理现象发生、发展、变化的整个的活动过程，是人的心理活动的基本形式。一般情况下，心理过程分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。

(一) 认识过程

个体不断认识周围事物的过程，就是个体与外部世界的不断相互作用的过程。认识过程或认识活动最初是通过眼、耳、鼻、舌、手来看、听、闻、尝、摸等方法得到某个事物单一属性的直接认识，谓之感觉；在感觉的基础上，个体通过对事物众多的单一属性的分析、综合，从而形成对事物较完整的认识，谓之知觉，感觉和知觉是认识事物的初级阶段，是个体行为定向的前提，也可以合称为感知；个体把感知过的事物在头脑中储存起来，需用时再有目的有针对性地提取出来，谓之记忆，记忆是个体知识和经验的仓库，是一切智慧的基础和源泉，是整个心理活动过程的重要部分；记忆在个体头脑中形成了很多映象，并且在一定条件下能够以表象的形式再现，借助于丰富表象的再现，个体就可以在头脑中进行创造新的形象或形成新的概念或思考新的问题的过程，谓之思维和想象，正是有了思维和想象，才可以认识到事物的本质与内在的规律。一般认为，感觉、知觉和记忆，基本上是对事物的直接认识，是认识的初级阶段——感性认识阶段；而思维和想象，是对事物的间接认识，是认识的高级阶段——理性认识阶段。

值得一提的是，注意是贯穿于整个认识过程中的，是感觉、知觉、记忆、思维和想象过程中共有的特性，是认识事物的必要条件，它是伴随着整个认识过程的发生和发展的心理现象。

(二) 情绪情感过程

“人非草木，孰能无情”，用现代的最新观点说“草木也有情”，毛泽东的诗词中也有“天若有情天亦老，人间正道是沧桑”的诗句。人们在与客观事物的交互作用过程中，除了认识客观事物的本

质和规律以外，并不是呆若木鸡、无动于衷、冷漠无情的，而总是表现出各自不同的态度体验——喜怒、好恶、惊恐、悲哀、不解、漠视、敌意、友善、热爱、关心、鄙视等，正所谓“喜怒哀乐，或溢于言表，或含而不露，或老谋深算，或蓄势待发”，这就叫情感。

人的情感不是一成不变的，正所谓“一切以时间、条件、地点为转移”，人的情感总是在不断地发生、发展、变化和消失，所以谓之情感过程。人的情感变化的速度有很大的个体差异，主客观影响因素较复杂，但情感变化一般是潜移默化的渐进过程。人的情感是由多种需要引起的。由基本需要引起的，如喜欢、厌恶、愤怒、恐惧等是基本情感；由社会需要引起的，如友谊、爱情、爱国主义等是高级情感。基本情感带有很大的个体特征，是个体个性鲜明的集中体现；高级情感与社会需要相联系，呈现鲜明的社会性、层次性和阶级性，带有很大的群体特征，是群体特性的集中体现。人的需要制约着人的动机，控制着人的行为，是人行为的强大内动力，是人的情绪情感倾向的原因和源泉所在。

（三）意志过程

人类实践的过程就是认识世界和改造世界的过程，不仅是认识世界，而且更重要的是改造世界。从某种意义上说，认识世界是手段，改造世界是目的，而改造世界，不仅是改造客观世界，而且也是改造主观世界。人们改造世界的行动，是在认识了客观事物及其规律后的自觉的行动，是克服困难、战胜挫折、勇往直前以实现自己的预定目的行为，这就叫意志活动过程。

意志活动过程是人类所特有的，外在表现是行动即劳动，伟大导师恩格斯说“劳动创造了人本身”，所以，意志过程就是发挥人的主观能动性的过程，是人意识的能动性表现。

意志与行为是密不可分的，意志过程的外在表现是行动，内在动力是意志。一个人没有意志力将一事无成。人的行动是要靠意志力来发动和维持的，意志的目标性、自觉性、恒长性和持久性，是人们改造主、客观世界和自我设计、发展和完善不可缺少的重要心

理因素。

认识过程、情绪情感过程和意志过程是人的心理过程中不可缺少的三个方面。认识过程是心理过程的开始、基础和前提；情绪情感过程是心理过程的影响、深化和加强；意志过程是心理过程的调节、维持和提高，但它们不是截然分开的，而是互相联系、互相渗透并互相制约的。情感、意志过程随认识过程而产生、发展、变化，情感影响认识和意志过程的进程，是认识过程的动力因素，意志制约着情感和认识过程，对认识过程起着调节作用，且决定着行为的方向。如图 1-2 所示，大体说明了认识、情感和意志过程三者之间的关系结构。

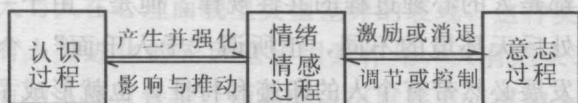


图 1-2 认识、情感和意志的关系结构

心理过程的三个方面完全是为了研究方便而划分的，实际上某一心理过程，既是认识的过程，也是情绪情感的过程，也是意志的过程，并不存在纯粹的可以游离于其他过程之外的心理过程。如某个大学生认识到了学习的目的和意义，就会有热情热爱并勤奋地学习，就会有克服学习中遇到困难的决心和毅力，进一步深入学习，从而形成认识、情感、意志过程的互动，进入学习状态的良性循环。

在某一具体的心理过程中，认识、情感和意志过程的相互影响是长期的和渐进的，有的时候也会呈现波动、曲折、反复，但总的来说是向着两个相反的结果“波浪式”发展的，即导致积极行动的正结果和导致消极行动的负结果。如两个大学生谈恋爱，一种是相互认识越深刻，越喜欢，越意志，更认识，更喜欢，更意志，这是正结果；一种是相互认识越深刻，越讨厌，越没劲，更认识，更讨

厌，更没劲，这是负结果。

心理过程中的认识过程、情绪情感过程和意志过程是心理学重要的研究对象之一。

二、个性心理

研究心理过程，既要研究人的心理过程的共性规律性，又要考察个体的心理过程的个性特征。人们认识客观事物的过程，是由感性认识发展到理性认识的过程，是由感觉、知觉、记忆到思维和想象的过程，是由事物现象到本质的发现过程，是情绪情感和意志过程伴生的过程，是情绪情感和意志过程发生、发展有规律性可寻的过程等，这都是人的心理过程的共性规律。但是，由于一个人的先天因素和所处后天环境的不同，正所谓“千人千面”，个体心理过程的产生和发展必然带有个人的印迹和特征，也就形成了人的不同个性。

所谓个性，是指个体的稳定的整个的心理面貌特征的总和，是一个心理活动中的带有个体特性的心理倾向和心理特征的集中体现。因此，个体的个性心理结构也就主要包括了个性心理倾向性和个性心理特征这两个方面。

（一）个性心理倾向性

个体所具有的决定着他对现实的态度和对认识活动对象的趋向与选择的意识倾向，叫个性心理倾向性。个性心理倾向性是推动个体进行活动并对这一活动进行策划、准备和实施的重要系统之一，是个体从事活动的基本动力，它主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值取向、目标、价值观、人生观和世界观等。不同的个体差异和随着个体的成长、成熟与发展的阶段的不同，心理倾向因素在整个个体个性心理倾向结构中的地位也有所不同。如一般情况下，儿童时期，兴趣是支配心理活动和行为的主要心理倾向因素；到了青少年时期，理想将上升为主要因素；进入青年后期与成年时期，价值观、人生观和世界观成为主导的心理倾向因素并支配着个体的

