

大学生心理与辅导

主编

陈文宝
王富君

中国商业出版社



大学生心理与辅导

主 编：	陈文宝	王富君	
副主编：	刘晓明	王晓刚	
编写者：	王晓刚	王世成	王明发
	王 铮	王富君	刘晓明
	刘 焱	闫孟辉	朱卫嘉
	牟维莲	张官禄	张 进
	张锦铭	张金明	张秀芝
	陈文宝	陈 林	吴永夺
	余吴恩	范书生	钱啸森
	檀坤华		(按姓氏笔画为序)

中国商业出版社

(京) 新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理与辅导/陈文宝,王富君主编. —北京:
中国商业出版社, 1994. 9

ISBN 7-5044-2896-5

I. 大… I. ①陈… ②王… III. ①大学生
—思想修养—高等学校—教材②青少年心理学—高等
学校—教材 IV. ①G641②B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 10386 号

责任编辑: 刘洪涛

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

郑州粮食学院印刷厂印刷

1994年9月第1版 1994年9月第1次印刷

850×1168毫米 32开 10印张 225千字

印数: 1—7000册 定价: 7.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

历史的发展，社会的进步，人类的繁衍，警示着人们视健康为提高民族素质的至关重要的问题。马克思主义认为，人是社会的人，每个人生活在世界上都会有自己的理念。因此，我们可以说优秀民族，健康人的标志必然包括健壮的体魄和完美的心灵两个方面。

我们的社会发展到今天已经进入一个崭新的时代，社会主义市场经济体制的建立和完善，物质文明和精神文明建设水平的提高，催促着现代人不仅要有强悍的身躯，更重要的是要具备健康的心理素质。尤其对新一代大学生来说，培养健康的心理素质显得更加重要。大学生风华正茂，身心发展正处于向成熟期过渡的阶段，学习和生活在改革大潮涌动的年代，社会的变革必然要给他们求知欲望强烈的心理带来巨大的震动和冲击，为此，加强培养大学生健康的心理素质，提高对变革的承受力，对于促进大学生身心发展，正确对待人生，认识社会，发奋学习，尽快成长为“四有”新人，具有十分重要的意义。

为了适应新形势下高等教育改革和发展的需要，全面贯彻党的教育方针，改善传统的大学生思想政治工作，促进大学生身心全面发展，我们组织部分高校的同志，编写了《大学生心理与辅导》这本书。

本书既是一本对大学生进行心理教育的指导性读物，同时也是一本教育工作者的教学参考书，其性质既是一般性的通俗小册子，也不完全等同于教材和教学参考资料。编写时，我们

尽量把握理论性和实践性相结合；科学性和可操作性相结合；严肃性与趣味性相结合；自我辅导与教师辅导相结合等多重特点。全书共由十四章内容构成，前六章以心理发展为主线，重点在于揭示大学生的一般心理发展规律，为培养大学生的自身心理素质，开发心理潜能提供理论基础。后八章以学校活动为主线，重点在于提高大学生的适应能力，使他们形成正确的价值取向并对大学生们常见的一般性心理问题提出了具体的解决方法。

这本书是集体智慧的结晶。参加编写的有：杭州商学院、重庆商学院、山西财经学院、天津商学院、武汉食品工业学院、安徽财贸学院、黑龙江商学院、郑州粮食学院、兰州商学院、南京经济学院、北京物资学院、吉林商业高等专科学校等12所高等院校和特约单位的22名同志。

在整个编写过程中，得到了中国商业出版社、天津商学院、郑州粮食学院等单位的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。但愿此书能成为大学生心理教育的良好开端，并沿此道路发展下去。

由于我们的水平有限，纰漏之处在所难免，恳请读者批评指正。

作 者

一九九四年八月十八日

目 录

第一章 心理发展与辅导	(1)
一、大学生心理发展	(1)
(一)心理与心理发展	(1)
(二)心理发展特点	(5)
二、大学生心理辅导	(11)
(一)心理辅导释义	(11)
(二)心理辅导的价值	(15)
(三)心理辅导的展开	(23)
第二章 认知心理与辅导	(24)
一、认知心理释义	(24)
二、大学生的不良认知	(25)
(一)自我的不良认知	(25)
(二)挫折的不良认知	(29)
(三)人际关系的不良认知	(31)
三、认知心理辅导	(34)
(一)发展理性认知	(35)
(二)加强认知调适	(39)
第三章 情绪心理与辅导	(50)
一、情绪心理释义	(50)
(一)情绪的内涵	(50)
(二)情绪的价值	(50)
二、大学生的情绪	(52)

(一)情绪发展特征	(52)
(二)不良情绪表现	(56)
三、情绪心理辅导	(61)
(一)合理宣泄法	(62)
(二)提高升华法	(63)
(三)转移注意法	(64)
(四)压抑遗忘法	(64)
(五)语言暗示法	(65)
(六)幽默缓冲法	(66)
(七)理智消解法	(66)
(八)音乐催化法	(66)
第四章 意志心理与辅导	(68)
一、意志心理释义	(68)
(一)意志的内涵	(68)
(二)意志的特征	(69)
(三)意志的品质	(71)
二、大学生的意志	(73)
(一)意志发展特征	(73)
(二)不良意志表现	(75)
三、意志心理辅导	(82)
(一)明确意义,增强责任	(82)
(二)树立理想,确立目标	(83)
(三)抓住机会,努力实践	(83)
(四)吃苦耐劳,持之以恒	(84)
(五)讲究方法,循序渐进	(85)
(六)优化个性,健全体魄	(86)
第五章 性格心理与辅导	(87)
一、性格心理释义	(87)

(一)性格的内涵	(87)
(二)性格的特征与类型	(88)
(三)性格的形成机制	(89)
二、大学生的性格	(91)
(一)性格发展特点	(91)
(二)性格成因分析	(94)
三、性格心理辅导	(96)
(一)提高认识,增强动力	(97)
(二)建立目标,掌握方法	(99)
(三)遵循规律,积极实践	(100)
(四)排除干扰,持之以恒	(105)
第六章 能力心理与辅导	(107)
一、能力心理释义	(107)
(一)能力的内涵	(107)
(二)能力的形成	(108)
(三)能力的类型	(109)
(四)能力的差异	(111)
二、大学生的能力	(113)
(一)智能结构系统	(113)
(二)创造思维特点	(115)
三、创造能力辅导	(117)
(一)强化创造意识	(117)
(二)启动创造动机	(118)
(三)培养创造个性	(120)
第七章 品德心理与辅导	(122)
一、品德心理释义	(122)
(一)品德与道德	(122)
(二)品德心理构成	(124)

(三) 品德修养的价值	(125)
(四) 品德的发展	(126)
二、大学生的品德	(127)
(一) 一般发展特点	(127)
(二) 品德结构特点	(128)
(三) 品德发展障碍	(129)
三、品德心理辅导	(132)
(一) 选准人生目标	(132)
(二) 认识自我, 完善自我	(133)
(三) 善用评价	(134)
(四) 融于集体, 投身实践	(136)
(五) 加强自我调节	(136)
(六) 充实道德知识	(137)
(七) 学会读书与鉴赏	(138)
第八章 学习心理与辅导	(139)
一、学习心理释义	(139)
二、大学生的学习心理问题	(140)
(一) 学习适应不良	(141)
(二) 学习动力缺乏	(142)
(三) 学习过度焦虑	(144)
(四) 学习心理疲劳	(145)
(五) 应试心理偏差	(145)
三、学习心理辅导	(148)
(一) 适应大学生活	(148)
(二) 提高心理效能	(152)
(三) 培养应试能力	(155)
第九章 人际心理与辅导	(157)
一、人际心理释义	(157)

(一) 人际关系的内涵	(157)
(二) 人际交往的范围	(158)
(三) 人际关系的建立	(159)
二、大学生的人际心理	(161)
(一) 人际发展特征	(161)
(二) 人际交往障碍	(167)
三、人际心理辅导	(170)
(一) 遵循交往原则	(170)
(二) 掌握交往标准	(174)
(三) 增强人际吸引	(175)
(四) 调适人际冲突	(178)
第十章 性心理与辅导	(181)
一、性心理释义	(181)
(一) 性心理的内涵	(181)
(二) 性心理表现	(184)
二、大学生性心理误区	(186)
(一) 性偏差	(186)
(二) 性焦虑	(186)
(三) 性冲动	(188)
(四) 性生理困惑	(190)
(五) 异性交往不适	(192)
(六) 性心理障碍	(193)
三、性心理辅导	(194)
(一) 端正性态度	(195)
(二) 调控性冲动	(197)
第十一章 恋爱心理与辅导	(203)
一、恋爱心理释义	(203)
(一) 爱情及特点	(203)

(二)恋爱及表现	(204)
二、大学生的恋爱	(205)
(一)恋爱类型	(205)
(二)恋爱心态	(207)
三、恋爱心理辅导	(212)
(一)区别友情与爱情	(212)
(二)把握感情之舵	(213)
(三)纯真、自然交往	(215)
(四)践行爱情道德	(216)
(五)走出失恋困境	(217)
(六)培养爱的能力	(218)
第十二章 心理健康与辅导	(220)
一、心理健康释义	(220)
(一)现代“健康”观	(220)
(二)心理健康的标准	(221)
二、大学生的心理健康	(225)
(一)心理健康现状	(225)
(二)心理卫生问题	(226)
(三)影响心理健康的因素	(234)
三、心理健康辅导	(238)
(一)学习心理卫生知识	(238)
(二)培养健康的人生态度	(238)
(三)重视自我心理调节	(239)
(四)善于寻求帮助	(239)
(五)积极参加实践活动	(240)
第十三章 消费心理与辅导	(241)
一、消费心理释义	(241)
(一)消费的内涵	(241)

(二)消费意识	(242)
二、大学生的消费心理	(243)
(一)消费观	(243)
(二)消费心态	(244)
(三)消费误区	(248)
三、消费心理辅导	(252)
(一)端正金钱观	(252)
(二)正确对待消费	(254)
(三)培养良好消费方式	(256)
第十四章 择业心理与辅导	(262)
一、择业释义	(262)
(一)职业与职业差别性	(262)
(二)择业的内容	(264)
二、大学生的择业心理	(269)
(一)择业与兴趣	(270)
(二)择业与能力	(273)
(三)择业与适应性	(276)
三、择业心理辅导	(278)
(一)调整择业认知	(278)
(二)强化健康心理	(282)
(三)掌握择业技能	(283)
附录	(297)

第一章 心理发展与辅导

发展是人生的重大命题。

心理发展是人自身发展的核心内容。大学生正处于心理变化发展的重要时期，提高心理素质、促进心理健康对其适应现实、发展人生具有决定性的意义。因此，了解人的心理现象，把握大学生心理发展的规律和特点，有针对性地实施心理辅导，是学校教育和大学生科学成才的重要任务。

一、大学生心理发展

（一）心理与心理发展

心理即人的心理现象。心理辅导的对象就是人的各种各样的心理现象。人的心理并不是虚无缥缈、神秘莫测的东西，人们每时每刻都在体验着、经历着，只要处在清醒状态下，就会感到它的存在。但人的心理现象又是丰富多彩、错综复杂的，它摸不着，看不见，很难把握和控制。为了了解人类自身的心理世界，探索其发展、变化的规律，为了研究的方便，心理学把人的复杂多样的心理现象划分成相互联系的两大方面：心理过程和个性心理特征。

心理过程是人的心理活动发生、发展的过程，是人的心理活动的基本形式，也是人类心理中共性的一面。根据心理过程的性质和形态的不同，可将其分成认识过程、情感过程和意志

过程。

认识过程是人在认识事物中所产生的心理活动,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映;知觉是对作用于感觉器官的事物的整体的反映;记忆是经验过的事物在人脑中的反映;想象是在原有感性形象的基础上创造新形象的心理过程;思维是人脑对客观事物本质属性及其规律的间接、概括反映。

情感过程是人对客观事物是否符合自己需要所产生的一种态度体验。人们在认识客观世界时,并不是无动于衷的,总是要伴有一定的态度体验,或喜或悲,或欢欣跳跃,或忧愁悲伤,这些都是情感(或情绪)的实际表现。

意志过程是人自觉地确定目的并克服困难去实现目的的心理过程。人不仅能够认识世界,而且能够改造世界,但是,在这个过程中会遇到许多困难和挫折,克服这些困难和挫折主要取决于人的意志过程。

心理过程的三种形式并不是彼此孤立的,而是一个相互联系、相互制约的统一体。认识是情感和意志产生的前提,情感和意志随着认识活动的变化而变化;反过来,人的情感和意志也影响认识过程,对人的认识起着动力的作用。

个性是指一个人区别于他人独特的心理面貌。由于人们在生理条件、生活环境、所受教育及主观努力等方面的不同;因此,心理过程表现在每个人身上就会带上个人的特点,这就形成了人的个性,它代表着人类心理中差异的一面。个性主要包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性反映了人与客观现实相互作用中,个体的基本认识态度、行为倾向和活动的动力特点,是个性最活跃的成分。

包括需要、动机、兴趣、信念和世界观，其中需要是最低层次，世界观是最高层次。在个性倾向性中，各个成分也是相互联系、相互影响的，就某个人而言，总有一种成分占主导地位，并对其它成分起支配作用，甚至影响整个心理活动的进行。

个性心理特征是一个人身经常表现出来的稳定的心理特点，是个性的外在表现，表明着个体典型的心理活动和行为，是个性中比较持久、相对稳定的成分。它包括能力、气质和性格。能力是人顺利完成某种活动所必备的心理特征，气质是一个人与生俱来的心理活动的动力特征，性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式。能力、气质和性格之间也是彼此联系、相互影响的，它们反映了个性心理特征的不同侧面。能力反映了个体具有完成某种活动的潜在可能性，气质反映了个体心理活动的动力特征，性格则反映了个体对现实的态度和行为特征。

心理过程和个性构成了人的心理现象的两大侧面，二者是紧密联系、不可分割的。个性需要通过心理过程形成并表现出来，已经形成的个性又制约着心理过程的进行。因为没有对客观现实的认识、对客观事物的情感及积极改造客观现实的意志行动，个性就无法形成；反之，个性的差异又决定着对事物的认识程度、情感体验的深度和意志行动的强度。所以，人的心理是一个完整的统一体。

个体的心理发展，从一定意义上看，就是指个体从出生到死亡，其间心理发生、发展和变化的过程。人的一生是漫长的，从出生开始，人就在社会生活条件和教育的影响下，由一个软弱无知的婴儿逐步成长为一名有一定思想观点、文化知识和劳动能力的社会成员，在这个发展过程中，除了生理上的发展之

外，心理上也会发生巨大变化，在心理过程和个性特征上呈现出不同的特点和水平。

心理发展是一个持续不断的前进过程，每一心理过程和个性特征都在逐渐地、持续地向高级发展，在连续不断的发展过程中，根据发展的速率和特征不同又可区分出一定的阶段性。心理学家倾向于将个体心理发展按其阶段性不同划分为以下几个时期：乳儿期（出生—1岁）、婴儿期（1~3岁）、幼儿期（3~6、7岁）、童年期（6、7~11、12岁）、少年期（11、12岁~14、15岁）、青年期（14、15岁~27、28岁）、成年期（27、28岁~55岁）、老年期（55岁以后）。其中青年期又可具体分为三个阶段：

青年前期：14、15岁至17、18岁，相当于高中阶段，个体的生长发育进入“第二次生长高峰”，心理发展特别是个性心理特征变化明显。

青年中期：17、18岁至22、23岁，相当于大学阶段，生长发育、心理发展均趋于成熟。

青年晚期：22、23岁至27、28岁，相当于完成学业、选择职业、组建家庭、走向社会的初期阶段，生长发育和心理发展稳定化。

青年期是由少年向成人过渡的时期，处于青年期的大学阶段又是由青年前期向青年晚期过渡的关键时期。作为青春期的自然延伸，大学生们仍旧在不安和躁动中顽强地向“成熟”迈进，作为成年期的过渡，他们已经开始在家庭和社会中逐步获得成人的地位，朝气蓬勃，意气风发，充满了青春的活力，他们不再盲从，敢于发表自己的独特见解，进行独立的思考。在他们的身上，强烈地体现出了一些不同于少年、又异于成人的

心理特点。

（二）心理发展特点

1. 大学生心理发展中的矛盾

矛盾是心理发展的动力和源泉，大学生风华正茂，正处于人生中的黄金季节，但在其心理发展过程中依然存在各种不平衡和不协调的因素，由此导致大学生的心理活动呈现出矛盾的状况。

（1）独立与依赖的矛盾

大学生离家求学，脱离了家庭的约束，同时也摆脱了升学的压力，有更多的机会来观察世界、发现自我。他们想用自己的眼睛来寻找真理，不再一味地遵从师长和世俗的左右，可是他们经济不独立，经历还不丰富，思维还不深刻，他们想独立但是又很难摆脱依赖。大学生有时是大人，有时又是孩子。就象空中的风筝，既想自由遨游，又不忍挣断箠线，风雨来时，还想投回母亲的怀抱。

（2）闭锁心理与渴望理解的矛盾

由于拥有了个性化的自我，大学生再也无法把自己完全地融入他人之中。每个人都有了一片只属于自己的田野，别人无法涉足。但这又是个渴望友谊、期待理解的年龄，一声赞许会令他们欣然，一丝微笑会使他们兴奋。他们把自己的心灵之门小心地锁上，又把钥匙挂在旁边，多么希望一个细心的人能开启他的心灵之锁，然后推门而入，那小心翼翼的心原来并不设防。

（3）理想与现实的矛盾

大学生是天之骄子，象牙塔中充满了理想与梦幻。他们指点江山、褒贬时政，政府多年来无法解决的难题在他们看来却