



大学生素质教育读本

主 编 王道荣

副主编 杨 锴 何桂宏 刘正荣

# 心理发展教育



南京师范大学出版社  
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



大学生素质教育读本

主 编 王道荣

副主编 杨 锐 何桂宏 刘正荣

# 心理发展教育



南京师范大学出版社  
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理发展教育/王道荣主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5651-0326-1/B·64

I. ①心… II. ①王… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030970 号

- 
- 书 名 心理发展教育  
主 编 王道荣  
责任编辑 张 莉  
出版发行 南京师范大学出版社  
地 址 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)  
电 话 (025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)  
网 址 <http://press.njnu.edu.cn>  
电子信箱 [nspzbb@163.com](mailto:nspzbb@163.com)  
印 刷 扬州市文丰印刷制品有限公司  
开 本 787×960 1/16  
印 张 18.25  
字 数 297 千  
版 次 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷  
印 数 1—3 600 册  
书 号 ISBN 978-7-5651-0326-1/B·64  
定 价 33.00 元
- 出 版 人 闻玉银
- 

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

## 《心理发展教育》编委会名单

主 审：周 俊  
主 任：  
主 编：王道荣  
副 主 编：梅纪萍 周春开  
成 员：杨存根 徐 明 宋金海 张兰云 顾家福  
高永宏 苏爱国 张 琴 耿春霞 茅建民  
钱小丽 高 欣 徐 军 陈 爽 刘 颖  
王 华 夏 俊 刘士明 李 飞 陈元海  
周蒋浒

## ✳ 前 言

人类心理发展存在着关键期，这项研究是从奥地利动物心理学家洛伦兹(Konrad Zacharias Lorenz)对动物行为发展规律的研究开始的。

1935年，洛伦兹在研究刚出生的小鹅的行为时发现，在刚出生的20个小时以内，小鹅有明显的认母行为。当它追随第一次见到的活动物体，就会把它当成“母亲”。当小鹅第一个见到的是鹅妈妈时，就跟鹅妈妈走，而当小鹅见到的是洛伦兹时，就跟随洛伦兹走，并把他当成“母亲”。可是，洛伦兹后来又发现，如果在出生后的20小时内不让小鹅接触到活动物体，过了一两天后，无论是鹅妈妈还是洛伦兹，尽管再努力与小鹅接触，小鹅都不会跟随，即小鹅这种认母行为丧失了。

于是，洛伦兹把这种无需强化的，在一定时期容易形成的反应叫做“印刻”(imprinting)现象。“印刻”现象发生的时期叫做“发展关键期”。

“关键期”现象，不仅在动物身上发生，许多的研究还发现，人类也存在类似的现象。洛伦兹因为“关键期”理论的提出和研究而荣获诺贝尔奖。

洛伦兹以后，人们开始把主要精力放在人类各种行为(包括心理、技能、知识掌握等行为)的“关键期”的研究中。于是提出了人类心理发展“关键期”理论，认为人类心理发展在某个时期发展最快，最容易受影响。如果在这个时期施以正确的教育可收到事半功倍的效果，一旦错过这个时期，就需要花费几倍的努力才能弥补，或者将永远无法弥补。

大学生正处于人生观、世界观形成的关键时期。这个时期应该是大学

生心理发展的“关键期”。

## 二

《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工作的意见》(中发〔2004〕16号)指出:“要结合大学生实际,广泛深入开展谈心活动,有针对性地帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题,提高思想认识和精神境界。要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”培养大学生的健康心理,促进大学生的积极发展,应该成为当前高等教育的重要内容。

处在青年期的大学生迅速走向成熟和还未真正成熟的心理状态,这在他们心理活动的各个方面都有明显的反映。这一时期的大学生,人生观、价值观等基本形成但尚未定型,自我意识增强但“自我统和”能力还比较差,抽象思维迅速发展但缺乏成熟的理性思考,情感日益丰富但易偏激,交往欲望强而心理闭锁,性意识发展但易导致性心理失衡,对未来充满期待但心理比较脆弱,等等。一切均说明,大学生是一个尚未成熟的群体,大学生的心理非常容易“感冒”,发展有些茫然。这个时期非常容易出现心理问题,如果不能得到及时的解决,必将严重影响到大学生的身心健康,影响到大学生的人生发展,造成不可挽回的损失。在这一时期对大学生进行心理发展教育,显得非常重要和十分必要。

抓住大学生心理发展的“关键期”,科学教育,正确引导,培养大学生的健康心理,指导大学生的积极发展,具有非常重要的现实意义。

## 三

胡锦涛同志指出:“科学发展观就是坚持以人为本,树立全面、协调、可持续发展的科学发展观,促进经济社会和人的全面发展。”大学生的心理发展教育就



是坚持以大学生为本,树立全面、协调、可持续的发展观,促进大学生的全面发展。

在 20 余年的教育生涯中,每次面对生机勃勃的青年学生,我感到一种由衷的喜悦。可当我看到他们有时痛苦、迷茫乃至迷失方向时,又陷入了深深的思考。面对越来越重的就业压力,大学生,尤其是职业院校的大学生,该如何发展,怎样实现人生价值,不能不说是一个沉重的话题。2006 年 8 月,本人主持江苏省扬州商务高等职业学校心理健康教育中心工作,专业从事大学生心理健康与发展的教育工作。在校党委的领导下,学校成立了专业的心理咨询机构,开设了心理健康教育课程。2007 年 9 月,又成功申报了中国科学院心理研究所立项的“十一五”规划课题“职业学校学生人格完善与自我发展实验研究”(周俊、王道荣),实现了德育与心理教育的有效结合,为青年学生的健康成长奠定了良好的基础。

#### 四

大学生素质的提高,心理发展是其重要内容之一。大学生心理的发展,包括心理健康的维护与调适,良好个性形成与人格的完善,职业心理的准备与设计等。积极与健康心理的发展,对于全面提高大学生的素质,为他们的终身发展奠定基础,无疑具有战略意义。基于此,我们组织编写了这本《心理发展教育》,希冀以科学发展观为指导,能够对大学生的心理健康和心理成长进行一些有益的指导,促进大学生良好的心理品质和优良品格,更好地适应未来的发展。

本书在策划和成稿的过程中,得到了江苏省扬州商务高等职业学校党委书记、校长周俊等校领导的亲切关怀,得到了人民教育出版社特约编辑、课程教材研究所学术顾问、享受国务院特殊津贴的原扬州大学教授顾黄初先生及其夫人周梅珍女士的悉心指导,得到了诸位作者同仁的通力合作,得到了扬州大学心理健康教育中心周春开主任的热情支持,得到了扬州市心理卫生协会理事长王方松教授及江苏省教育厅职社处杨向群教授的热情鼓

励。本书在成书并试用两年后,得到了南京师范大学出版社的垂青得以出版。在此一并感谢。

本书由王道荣策划、编写提纲并统稿,各章编写分工如下:毛春梅(江苏省邗江中学)第一章;刘正荣(扬州大学)第二章第二、三两节及第三章;张玲(江苏省邗江中学)第二章第一节;邢心菊(宿迁学院)第四章;乔虹(南京师范大学泰州学院)第五章;赵勇(安徽机电职业技术学院)第六章;张莉(南京师范大学出版社)第七章;栾海清(扬州大学)第八章;王万章(江苏省五台山医院)第九章;张忠(南京体育学院)第十章;王道荣(江苏联合学院扬州商务分院)第十一、十二章;曾庆安(东海科教创业园)第十三章;杨锟(江苏联合学院扬州商务分院)、储德发(江苏联合学院扬州商务分院)、王道荣第十四章。各章专栏由王道荣编辑,思考题由张玲编写。何桂宏副教授对六至十章进行了初步统稿。

本书在编写过程中,参阅引用了国内外专家、学者大量的著作、教材和论文,限于篇幅,未能一一列出。值此,对以上专家、学者和朋友的帮助,深表谢意。

由于时间仓促及水平有限,本书一定还有许多缺点和错误,真切希望得到您的指点和斧正。

王道荣

2010年8月于江苏扬州瘦西湖畔



# ❁ 目 录

前 言/001

## 上篇 心理发展:从认识自我开始

第一章 心理发展教育:时代对大学生的人文关怀/003

第一节 现代社会与大学生的心理特点/004

第二节 高职院校大学生的心理特点/009

第三节 高职院校大学生心理发展教育/013

第二章 科学认知:走向成熟的开始/022

第一节 客观认识自我/023

第二节 积极了解社会/031

第三节 认真设计生活/034

第三章 情绪管理:做自己的主人/041

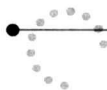
第一节 情绪与情感概述/042

第二节 常见的情绪、情感问题及调适/047

第三节 良好情绪与情感的培养/053

第四章 锻炼意志:走向成功的保障/064

第一节 意志品质的特点/065



第二节 大学生常见的意志问题与调适/068

第三节 大学生良好意志品质的培养与锻炼/072

## 第五章 完善个性:塑造健全的人格/083

第一节 大学生的个性特点/084

第二节 大学生常见的个性问题与调适/094

第三节 大学生人格的完善/096

## 中篇 心理发展:从完善自我入手

## 第六章 适应:昂首走进大学校园/107

第一节 大学新生的环境适应特点/108

第二节 大学新生常见的适应问题与调适/112

第三节 以积极的心态融入大学生活/118

## 第七章 和谐:构建良好的人际关系/127

第一节 大学生人际关系的特点/128

第二节 大学生常见的人际交往问题及调适/131

第三节 大学生人际交往的艺术/137

## 第八章 自尊:迈好恋爱的第一步/150

第一节 大学生恋爱的心理特点/151

第二节 大学生常见的恋爱心理问题及调适/159

第三节 发展健康的恋爱心理/164

## 第九章 自爱:慎重把握性好奇/173

第一节 大学生的性心理特点/174

第二节 大学生常见的性生理、心理问题及调适/178

第三节 大学生的性心理健康教育/182

## 第十章 适度:科学上网不迷恋/188

第一节 大学生网络心理的特点/189

第二节 大学生常见的网络心理问题及调适/193

第三节 大学生的网络心理教育/199

## 下篇 心理发展:向实现自我迈进

### 第十一章 修身与养德:让心理充满阳光/207

第一节 修身养德与心理健康/208

第二节 大学生修身养德的境界/211

第三节 社会主义道德修养与大学生心理健康/213

### 第十二章 学习与实践:为未来做好准备/221

第一节 大学生应具备的知识结构/222

第二节 大学生应具备的能力结构/227

### 第十三章 自助与求助:轻松走出心理泥潭/234

第一节 正常心理与异常心理的区分/235

第二节 大学生常见的心理疾病/242

第三节 大学生常见心理疾病的治疗/248

### 第十四章 执著与勤奋:迈向成功的明天/255

第一节 客观就业与执著追求 /256

第二节 大学生职业生涯规划/263

第三节 成功者心理特质分析/268

### 主要参考文献/274



# 上篇

心理发展：  
从认识自我开始



## 第一章

# 心理发展教育：时代对大学生的人文关怀

**[内容提要]** 高职院校的大学生既有大学生共有的特点,也有自己鲜明的特征。高职院校的大学生既要了解社会,也要了解自己。了解社会,做到胸有成竹;了解自己,做到科学发展。大学生心理教育,作为高等教育与时俱进的产物,体现了时代对大学生的人文关怀。大学生要取得心理素质的全面提高,就必须积极了解心理发展的科学知识,以积极的态度参加学习与实践,做有理想、有道德、有文化、有纪律的合格公民。

### 导读：鱼就是鱼

有一条鱼,它很想了解陆地上发生的事,却因为只能在水中呼吸而无法实现。它苦思冥想,终于想出了一个好办法。它与一个小蝌蚪交上了朋友,希望等小蝌蚪长成青蛙跳上陆地之后,把看到的情况告诉它就行了。

慢慢地小蝌蚪长出了四条腿,退掉了尾巴,变成了青蛙跳上了岸。几周后青蛙回到池塘,向鱼汇报它所看到的景象。青蛙说它在陆地上分别看到了鸟、牛和人。鱼根据青蛙对每一样东西的描述,头脑中形成了这些动物的图画。它想象到的人是用尾巴走路的鱼,奶牛是长着乳房的鱼,鸟是长着翅膀的鱼。哈哈,鱼想象的鸟、牛和人为什么总离不开自己呢?原来,鱼只能重新组装自己原有的知识经验,构造起对新知识的理解。鱼就是鱼呀!

## 第一节 现代社会与大学生的心理特点

### 一、现代社会的特点

#### (一) 现代社会生活的特点

21世纪是一个发生了广泛的社会和文化变迁的世纪。核技术、新材料技术、新的交通通信手段和技术、生物工程技术、信息技术,使21世纪物质文化的发明、积累和传播以令人目瞪口呆的速度发生变化。物质生活方式的变革,又导致制度文化和精神文化的相应变革,具体来说,主要呈现出以下几个特点。

特点之一:专业分工愈来愈细,造成人的心理机能的片面使用和发展。大工业生产导致非常精细的专业分工,这种分工只要求生产者具有非常单一的能力,人的思想、情感、创造性等等都变成了累赘。

特点之二:人口密度和人际冲突增加。大量社会学调查都表明,人口密度与暴力、犯罪等严重人际冲突高度相关。更大量发生的还是日常工作、生活中的人际矛盾。有限的工作职位,有限的晋升晋级机会,有限的居住、交通、教育、医疗容量,在各方面制造出一个个竞争“瓶颈”,竞争催生冲突,它们使人经常处于应激压力之下。

特点之三:家庭结构和功能发生变化。传统家庭以生产、生殖、安全保护、教育、消费等多重功能为纽带,家庭结构比较牢固地得以维系。但现代社会里,家庭作为生产和消费的基本单位的功能日益萎缩,其他一些功能也日益社会化,家庭在人们生活中的重要性开始下降。如家庭结构小型化,家庭的稳定性下降。在现代社会中,虽然总的说来家庭的积极作用仍然大于消极作用,但两种作用成分却发生着令人担心的消长:支持、维护心理健康的作用在下降,相反的作用在上升。

特点之四:教育日益片面化,忽视个性的和谐发展。在现代社会中,教育发生了畸形变化。一方面是社会对教育的投入越来越大,个体受教育的时间越来越长;另一方面是教育日益变成了职业教育、谋生教育。教育内容片面集中于知识、技能的传授上,忽视了对人的个性的教育。教育畸形的结

果,一是使学生在校学习期间产生大量的心理困难,二是让学生以不健全的个性品质走向社会,造成长远的适应困难。

特点之五:人际直接交往减少,情感联系淡化。在现代社会中,个人与他人及社会的联系和沟通大量倚重各种通信工具、信息载体和大众传播媒介。借助这些先进手段,人的行为半径可延伸至很远的社会空间。但另一方面,人生活的物理空间却缩小了,人与人的直接交流也减少了。由于交往的方式越来越间接化,交往的内容也就越来越非个人化,以直接交往为条件的情感交流变得越来越不可能。

特点之六:价值观的变化。价值观的演变是演变着的实际社会生活的反映。在近几年中,世界各大文化都发生了巨大的价值危机和价值嬗变。中国社会近十多年里的价值转变更是使人“觉今是而昨非”。在一个价值尺度变动不已,价值取向从单一走向多元的社会里,个人内部和人际间的价值冲突实在是不可避免的事情。我们知道,个体的价值观作为个性因素之一,对其认知、体验和行动有重大影响。价值冲突和混乱必然造成心理困难。

## (二) 现代健康观

世界卫生组织在1978年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是没有疾病或不虚弱,且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。该宣言指出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。1989年,世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。

### 1. 躯体健康(生理健康)

躯体健康是指个体身体结构和功能正常,具有生活的自理能力。

### 2. 心理健康

心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。



### 3. 社会适应良好

较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的人,应能与社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰、正确的认识。既有远大的理想和抱负,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,注重现实与理想的统一。对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战,不怨天尤人,能用切实有效的办法去解决。当发觉自己的理想和愿望与社会发展背道而驰时,能够迅速地进行自我调节,以求与社会发展一致,而不是逃避现实,更不会妄自尊大或一意孤行。

### 4. 道德健康

道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为,能为人们的幸福做贡献,表现为思想高尚,有理想、有道德、守纪律。

## (三) 现代教育观

现代教育观是关心人的发展,培养适应未来世界的公民。保罗·肯尼迪在讲述教育为21世纪做准备的作用时指出:“从更广泛的意义上说,教育不仅意味着用新技术‘重新装备’劳务大军和专业人员。阶层的出现甚至也不仅仅意味着在小学和大学中鼓励形成一种制造文化,以保持生产基础;它还意味着加深理解我们的世界为什么在变,其他国家的人口和文化对这些变化有什么看法,大家有什么共同之处,以及各种文化、各个阶级和各个国家有什么不同之处。”由此可见,追求人的发展是现代教育的重点。

## 二、心理健康

### (一) 心理健康的概念

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否,应遵循三条基本原则:

第一,心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的所思所想、所作所为是否能正确反映外部世界,有无明显差异。

第二,心理过程是否具有完整性和协调性。即一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程是否完整协调。