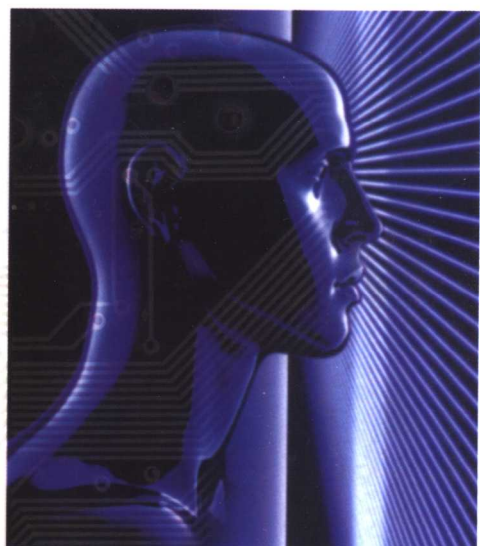




大学生心理学

Daxuesheng
Xinxue

Tao guo fu Zhu

陶国富 著

LIXIN
KUAIJI
CHUBANSHE

立信会计出版社

大学生心理学

DAXUESHENG XINLIXUE

陶国富 著

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理学/陶国富著. —上海:立信会计出版社, 2004. 5

ISBN 7-5429-1272-0

I. 大… II. 陶… III. 大学生-青年心理学

IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043522 号

出版发行	立信会计出版社
经 销	各地新华书店
电 话	(021)64695050×215 (021)64391885(传真) (021)64388409
地 址	上海市中山西路 2230 号
邮 编	200235
网 址	www.lixinaph.com
E-mail	lxaph@sh163.net
E-mail	lxzbs@sh163.net (总编室)

印 刷	立信会计常熟市印刷联营厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	14. 875
插 页	2
字 数	358 千字
版 次	2004 年 5 月第 1 版
印 次	2004 年 5 月第 1 次
印 数	3 000
书 号	ISBN 7-5429-1272-0/G · 0025
定 价	28. 00 元

如有印订差错 请与本社联系

前 言

当今之世,群雄纷起,竞争角逐,日趋激烈。21 世纪的竞争主要是科学技术的竞争,而科学技术的竞争背后则是人才的竞争。哲人雅斯贝尔斯曾经提出“轴心时代”的观点,他所指的“轴心时代”是在公元前 5 世纪前后,那是一个文化璀璨的伟大时代,由于文明的强盛,时代巨人应运而生,诸如古希腊的苏格拉底、印度的释迦牟尼和中国的孔子等。而 21 世纪的世界文化氛围与当时的“轴心时代”是异常相似的,根据雅斯贝尔斯的观点,一大批时代巨人可能会应运而生。21 世纪,这是一个需要巨人和创造巨人的伟大时代。

当代大学生心理素质的培养,说到底,是人才素质的培养。当前,世界教育改革的一大趋势,就是普遍重视大学生素质的培养。日本的教育机构提出,21 世纪日本的教育目标是:“一、宽广的胸怀,健康的体魄,丰富的创造力;二、自由、自立与公共精神;三、面向世界的日本人。”美国提出 21 世纪人才的三种基本能力:“一、知识能力;二、个人能力;三、国民能力。”澳大利亚提出 21 世纪人才应有三张教育通行证:“一、学术性的通行证;二、职业性的通行证;三、技能性的通行证。”这对我们不无启发。

我国的综合国力,已由世界第 8 位,上升到世界第 6 位。我们在生物工程、农业科学、高能物理、原子能技术和航天技术等方面,已达到或接近世界先进水平,有的还处于世界领先地位。但是,从全局来看,我国与世界的差距仍然很大。根据权威资料数据显示,中国社会进步指数总分为 74.4 分,排名世界第 77 位。世界最高

2 大学生心理学

分为 207 分,由丹麦获得。世界 124 个国家与地区的平均分为 100 分,显然我国与世界先进国家的差距还相当大。我们只有承认差距,奋力追赶,才能跻身于发达国家行列。人才的素质如何,将直接关系到我国能否在未来的国际竞争中处于优势,从这一角度来看,当代大学生的素质教育则显得尤为为重要。为此,我们必须培养和塑造成千上万素质优秀的大学生。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要积极开展青春期心理卫生教育,通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,培养健康人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”由于大学生正处于人生转折的关键时期,从外表上看,他们的生理发育已趋于成熟,但是他们在心理上却处于“人生第二期断乳”阶段,大学生的种种心理困扰和精神障碍时有发生。

法国作家雨果说过:“世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。”一个当代大学生智商、德商、情商、体商和财商再高,但是心商不高,也不能成为合格的有用人才。近年来,我校开设的心理健康课程和心理咨询等,有利于大学生的心理健康,使各类心理危机现象大为减少,对大学生健康成长具有十分积极的意义。

当代大学生心中在想些什么?如何提高大学生的心理健康素质?如何引导他们掌握心理自我调适的有效方法和技巧?这些是笔者长期思考的问题,也是撰写本书的初衷。为了这一需要和便于大学生自我测量,书中参考了部分国内外心理研究与教育的较新成果,引用了一些较有价值的问卷和量表。此外,笔者还尽量吸取和学习国内外较新的心理学著作的编写方法,以求得理论性与操作性、学术性与生动性、严谨性与前瞻性的统一。

鉴于此,笔者从多年心理研究与心理学教学的实践出发,专门撰写了这本著作。此书具有学术味浓,信息量大和应用性强的特

点,而且比较多地从心理医学的视角切入进行思考,有比较高的实用价值。它可以作为当代大学生的心理教育教材,心理素质教育读本或第二课堂读物,也可以作为学生教育人员与研究人员的学术参考资料,希望大家喜欢。笔者将以此作为新的起点,将当代大学生心理的研究和教育不断深化与拓展。

作 者

2004 年 5 月于上海财经大学

目 录

第1章 大学生的心理发展与健康	1
1 大学生的心理发展	1
1 大学生心理发展的意义	1
2 影响大学生心理发展的因素	2
3 大学生心理发展的特点	4
2 大学生的心理健康	6
1 大学生心理健康现状与心理发展的特点	6
2 大学生心理健康的内涵	11
3 大学生心理健康的标准	17
3 大学生心理健康的测试	20
1 大学生心理健康测量自评表(SCL)	20
2 大学生心理防卫机制自我测量表(SQ)	25
3 大学生情绪自我评定表	30
第2章 大学生心理活动的基本规律	32
1 大学生的心理系统与感知过程	32
1 大学生的心理系统	32
2 大学生的认知过程	35
3 大学生的感知机制	37
4 大学生的感知觉障碍	41
2 大学生的心理表象与情感系统	49
1 表象的定义与特征	49
2 大学生的情感系统	51

2 大学生心理学

3 大学生的意志行为系统	63
1 大学生意志行为的特征	64
2 大学生意志的心理品质	65
3 心理健康的行为指标	67
4 行为的分类	69

第3章 大学生的心理问题

71

1 大学生常见的心理冲突

71

1 理想与现实的冲突	71
2 情绪与理智的冲突	72
3 乐群与防范的冲突	72
4 独立与依赖的冲突	73
5 求知与识短的冲突	73
6 竞争与求稳的冲突	73
7 自尊与自卑的冲突	74
8 性冲动与性压抑的冲突	74
9 追求与安逸的冲突	74

2 大学生常见的心理问题与心理反应

75

1 学习方面的心理问题	75
2 人际关系方面的心理问题	76
3 恋爱和性方面的心理问题	76
4 求职择业方面的心理问题	77
5 孤独的心理反应	77
6 焦虑的心理反应	78
7 他人取向的心理反应	78
8 自我拒绝的心理反应	79

3 大学生常见的心理障碍

79

1 大学生的人格障碍	79
2 大学生的性变态行为	80
3 大学生的神经官能症	82

4 大学生的精神病问题	85
5 大学生的自杀行为	86
4 影响大学生心理健康的因素	89
1 大学生个体心理因素对心理的影响	90
2 大学生特殊环境对心理的影响	91
3 社会环境对大学生心理的影响	92
第 4 章 大学生的精神障碍与调适	95
1 大学生的感知与记忆障碍	95
1 大学生的感知障碍	95
2 大学生的记忆障碍	98
2 大学生的思维与联想障碍	99
1 大学生的思维障碍	99
2 大学生的联想障碍	101
3 大学生的情感与意志障碍	103
1 大学生的情感障碍	103
2 大学生的意志障碍	105
4 大学生的意识与注意障碍	107
1 大学生的意识障碍	107
2 大学生的注意障碍	109
5 大学生的智能与睡眠障碍	111
1 大学生的智能障碍	111
2 大学生的睡眠障碍	112
第 5 章 大学生的人格障碍与调适	115
1 大学生的健康人格与异常人格	115
1 大学生的人格概述	115
2 大学生的健康人格	116
2 影响大学生人格的多元因素	118
1 文化变迁对大学生人格的影响	118

4 大学生心理学

2 社会变革对大学生人格的影响	118
3 性心理成熟对大学生人格的影响	119
4 家庭熏陶对大学生人格的影响	119
5 学校教育滞后对大学生人格的影响	120
6 心理承受能力差对大学生人格的影响	120
7 人际交往障碍对大学生人格的影响	121
8 道德标准模糊对大学生人格的影响	121
3 大学生异常人格的表现	122
1 大学生的偏执型与反社会型人格	122
2 大学生的循环型与分裂型人格	126
3 大学生的强迫型人格与表演型人格	130
4 构建大学生的健康人格	136
1 培养愉快心境是前提	136
2 培养乐观情绪是动力	136
3 提高心理素质是措施	137
4 培养理想人格是核心	137
5 大学生人格的自我测量	139
1 明尼苏达多相个性测量(MMPL)	139
2 卡特尔人格因素自我测量(16PF)	144
3 艾森克人格自我测量(EPQ)	148
4 中国学生性格量表自我测量	150

第6章 大学生的性心理障碍与调适

1 大学生的性生理与性心理	152
1 大学生自我性角色的困扰	153
2 大学生两性交往的苦闷	154
3 大学生性冲动与性幻想的自责	155
4 大学生性刺激与性梦的忧虑	156
2 大学生性心理障碍的成因与理论	159
1 性心理障碍的生物学因素	160

2 性心理障碍的心理社会因素	160
3 大学生性心理障碍的表现与治疗	163
1 露阴癖的表现与治疗	163
2 窥淫癖的表现与治疗	166
3 恋物癖的表现与治疗	167
4 异性装扮癖的表现与治疗	170
5 性摩擦癖的表现与治疗	172
6 性施虐癖的表现与治疗	174
7 易性别癖的表现与治疗	176
8 同性恋的表现与治疗	178
 第7章 大学生的心理缺陷与调适	184
1 大学生心理缺陷的表现	184
1 大学生的社会适应性缺陷	184
2 大学生的情感缺陷	198
3 大学生的意志缺陷	206
4 大学生的行为怪癖缺陷	208
2 大学生心理缺陷的病因	210
1 大学生心理缺陷的先天因素	211
2 大学生心理缺陷的后天因素	214
3 大学生心理缺陷的防治与教育	218
1 大学生心理缺陷的防治	218
2 大学生心理咨询与教育	221
3 大学生心理缺陷的治疗	223
4 大学生心理卫生教育的方法	224
 第8章 大学生的心理抑郁与调适	228
1 大学生抑郁症的表现	228
1 抑郁症的具体症状	228
2 恶劣心境障碍	230

6 大学生心理学

3 抑郁症生理层面的分析	231
4 抑郁症心理层面的分析	232
2 抑郁症的一般治疗方法	233
3 抑郁症的人际治疗方法	237
1 心理探索的方法	237
2 情感鼓励的方法	237
3 澄清的治疗方法	238
4 人际治疗的策略	239
4 抑郁症的认知治疗方法	240
1 认知治疗的科学性	240
2 行为治疗的方法	243
3 认知技巧的方法	244
5 大学生抑郁心理的自我测量	246

第9章 大学生的心理焦虑与调适

1 大学生的心理焦虑	252
1 焦虑障碍的诊断标准	253
2 焦虑障碍的生理层面分析	255
3 焦虑障碍的社会层面分析	255
4 焦虑障碍的心理学理论	256
2 大学生焦虑障碍的治疗	258
1 焦虑障碍的药物与心理治疗研究	258
2 焦虑障碍的系统脱敏治疗法	259
3 焦虑障碍的冲击与暴露治疗法	261
4 焦虑障碍的反应预防治疗法	263
5 焦虑障碍的认知重建治疗法	263
6 焦虑障碍的压力免疫训练法	264
3 大学生心理焦虑的治疗要素	266
1 大学生的呼吸练习	266
2 大学生的实用放松练习	266

3 大学生的焦虑障碍干预次序	267
4 焦虑的评估与焦虑测量	269
4 大学生心理焦虑的自我测量	272
 第 10 章 大学生的大脑功能与结构	277
1 大学生的大脑功能特点	277
1 大学生的智能系统	278
2 大学生智能的概念	279
3 智能与知识的关系	280
4 大学生智能的结构	281
5 智能系统评估指标	283
6 大学生的智力测验	284
2 大学生的大脑与记忆	287
1 大脑记忆的四个过程	287
2 大学生记忆的心理意义	289
3 大学生记忆的大脑机理	290
4 大学生增强记忆的方法	293
3 大学生大脑的意识系统	297
1 大脑无意识机能的作用	298
2 意识的神经生理机制	299
3 大学生意识的功能	301
4 意识状态和功能的检测	302
4 大脑意识的研究原则	306
1 客观性原则	306
2 相对性原则	307
3 发展性原则	308
4 整体综合原则	309
5 系统性原则	310
6 开放性原则	310
7 连续性原则	311

8 大学生心理学

8 心理无限性原则	311
9 心理可知性原则	312
10 动态性原则	313
11 层次性原则	314
12 抽象和间接性原则	315
13 身心相关性原则	316
14 个性差异性原则	317
15 辩证唯物原则	317

第 11 章 大学生的心理咨询

320

1 大学生心理咨询概述	320
1 心理咨询的历史	320
2 心理咨询的发展	326
3 心理咨询的理论与流派	329
2 大学生心理咨询的方式	330
1 门诊咨询	331
2 信件咨询	331
3 电话咨询	332
4 现场咨询	332
5 专栏咨询	333
6 个别咨询	333
7 团体咨询	334
8 心理咨询的服务对象	334
3 大学生心理咨询的技巧	337
1 大学生心理咨询的程序	337
2 大学生心理咨询的常用技巧	343
3 大学生心理咨询的调整技巧	350

第 12 章 大学生心理治疗的原理

363

1 心理治疗的历史与流派	363
--------------------	-----

1 心理治疗概述	363
2 心理治疗的历史流派与发展	364
2 大学生心理治疗的原则与过程	367
1 大学生心理治疗的原则	367
2 大学生心理治疗的过程	369
3 大学生心理治疗的效果与评价	371
1 心理治疗的疗效	371
2 不同心理治疗的疗效比较	371
3 心理治疗结果的估价	372
4 大学生心理治疗的方法	375
1 大学生心理的精神分析疗法	375
2 大学生心理的行为疗法	389
 第 13 章 大学生心理治疗的常用方法	397
1 大学生心理的格式塔疗法与森田疗法	397
1 关于格式塔心理疗法	398
2 格式塔心理疗法的理论观点	398
3 格式塔心理疗法的方法与技术	399
4 格式塔心理疗法的应用	401
5 森田心理疗法的理论	401
6 森田心理疗法的治疗原则与要求	403
2 大学生的艺术与音乐疗法	410
1 游戏心理疗法	410
2 艺术心理疗法	413
3 音乐心理疗法	418
3 大学生心理的古代疗法	421
1 疏导心理疗法	421
2 按摩心理疗法	422
3 情志相胜心理疗法	423
4 暗示心理疗法	424

10 大学生心理学

5 闲情逸致心理疗法	424
6 养神调气心理疗法	425
4 大学生心理的夸张与刺激疗法	426
1 夸张心理疗法	426
2 限制环境刺激疗法	428

第 14 章 大学生认知行为的团体治疗

1 大学生的团体治疗	432
1 团体治疗中的人际技巧	433
2 团体治疗中的问题解决技巧	435
3 团体治疗中的认知应对技巧	435
4 团体治疗中的道德推理技巧	436
5 团体治疗中的其他应对技巧	437
6 团体治疗中的自我管理技巧	437
2 大学生团体治疗的具体目标	438
1 大学生团体治疗的目标	438
2 具体目标包括外在的环境	438
3 团体内上下关系的个别治疗	439
3 大学生团体治疗的方法	442
1 系统化问题解决的训练	442
2 行为预演与示范学习	443
3 增强与刺激控制	444
4 团体中的认知重组	445
5 团体内的角色扮演	445
6 团体内的社交娱乐活动	446
7 团体内的放松训练	446
8 团体内的社交网络的增进	447
9 团体内建立关系的技巧	448
10 团体内小团体技术的运用	448
11 团体内的讨论	449

12 团体内的分组	450
13 团体内倾听的技巧	451
14 整合各种治疗的技巧	452
主要参考书目	453
后记	455