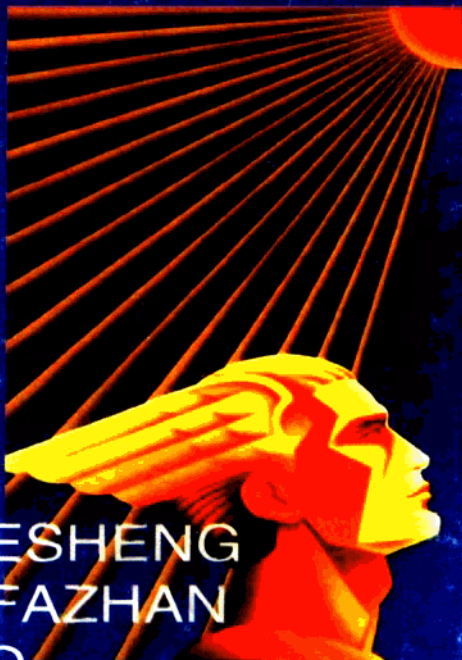


D A X U E S H E N G



DAXUESHENG
XINLI FAZHAN
FUDAO

大学生

心理发展辅导

任华良 编著

山西科学技术出版社

前 言

人类已昂首跨入 21 世纪。21 世纪的今天，人们一方面享受着现代化的生活，不断实现着自己的种种梦想；另一方面又不得不面对现代生活的严峻挑战，充满着各种各样的渴望。而在所有渴望中，健康与效率应是人们最为关注和最迫切需要的，因为从某种角度来看，有了健康和效率就意味着拥有了一切。

生活在大学校园里的大学生们，他们是 21 世纪的主人，他们要尽情拥抱自己的明天。因此，他们对健康与效率的追求与渴望应更为迫切。那么，如何才能使这些“主人”们实现健康与效率的梦想，满足他们的种种愿望呢？其中最重要的措施之一，便是提高他们的心理素质，完善他们的人格。因为心理素质的高低决定着健康与效率的水平，完善的人格是健康与效率的基石。正是出于这一目的，《大学生心理发展辅导》诞生了。但愿它能为大学生心理素质的提高助一臂之力，能成为大学生们成长和发展的好朋友。

作者长期生活在大学生中间，对他们的生活和心理状况有着比较清楚的了解。在心理健康教育的课堂上，通过教学活动中的交流和信息反馈，发现绝大部分的大学生缺乏基本的心理学知识和自我调节的有效方法，尤其是对心理健康存在着种种误解和偏见，而正是诸如此类的“心理问题”，给他们的顺利成长带来种种不便。基于此，作者试图从一个普通大学生的角度，针对他们的需要，比较系统地阐述与大学生发展密切相关的主要心理问题，以弥补他们的这一缺陷。在我国，大学生心理健康教育正愈来愈受到人们的重视，它将成为提高大学生整体素质的基本途径之一。但总体来看，现在尚处在起步阶段，各方面工作尚处在探索之中。因此，针对绝大部分大学生的实际情况，编写一本既适合大学生自学，又适合课堂教学的书籍也应属探索之列。本书正是作者在多次讲授心理健康教育课的讲义基础上，经过修改加工而成的。也正是出于这一考

虑，在编写过程中，既注重了内容的知识性、实用性，又力求体现全书的系统性和理论性。目的在于既方便大学生自学，又有利于教学。是否能真正体现这一特点，并达到预期的目的，还待于实践的检验。真诚地希望同行及大学生朋友多提宝贵意见，不当及错误之处请批评指正。

本书在编写过程中，参阅了众多学者的成果，有时甚至直接加以引用。但由于种种原因，有不少资料未能注明来源，在此，对被引用其成果的 authors 表示深深的歉意。同时，对被参阅或引用了其资料或成果的所有 authors 表示衷心的感谢。

本书在成书过程中得到了许多人的帮助，李宏达同志不辞辛苦地打印了全部书稿，冯永新和李兴斌等同学也帮助校对了部分书稿。另外，该书的出版也饱含着山西科技出版社及太原理工大学印刷厂等同志的辛勤劳动和大力支持。在此，作者一并表示深深的谢意！

本书大部分内容由本人编写，第七、第八章分别邀请西山煤电集团公司的杨莉（高级讲师）和李宏伟（主治医师）撰写，特此说明并致谢。

编著者

2001年11月16日

目 录

第一章 大学生心理发展概述	(1)
一、心理与心理发展	(1)
(一) 什么是心理	(1)
(二) 心理发展	(3)
二、大学生的心理发展	(5)
(一) 大学生的身体发展对大学生心理的影响	(5)
(二) 大学生的生活环境对大学生心理的影响	(9)
(三) 大学生心理发展中的矛盾与特点	(13)
三、大学生心理发展辅导	(23)
(一) 心理辅导的涵义	(23)
(二) 大学生心理发展辅导的时代价值	(24)
第二章 大学生自我意识发展与辅导	(28)
一、自我意识概述	(28)
(一) 什么是自我意识	(28)
(二) 自我意识的发生和发展	(29)
二、大学生自我意识的发展	(32)
(一) 大学生自我意识发展的总特点	(32)
(二) 大学生自我认识的主要特点	(33)
(三) 大学生自我体验的主要特点	(37)
(四) 大学生自我控制能力发展的主要特点	(40)
(五) 大学生自我统一与转化的意义与类型	(41)
三、大学生自我意识发展辅导	(46)
(一) 大学生自我意识发展中的偏差与 健全自我意识的标准	(46)
(二) 大学生健全自我意识的自我辅导	(49)
第三章 大学生情绪、情感发展与辅导	(56)

一、情绪与情感概述	(56)
(一) 什么是情绪与情感	(56)
(二) 情绪、情感的状态和功能	(58)
(三) 情绪与情感发展	(64)
二、大学生情绪与情感的发展	(65)
(一) 大学生情绪与情感发展的特点	(65)
(二) 情绪和情感对大学生的作用和意义	(69)
(三) 大学生情绪与情感成熟的标志	(72)
三、大学生情绪与情感的辅导	(74)
(一) 大学生良好情绪与情感的培养原则	(74)
(二) 不良情绪与情感的调适策略与方法	(77)
(三) 大学生中常见不良情绪与调适	(86)
第四章 大学生意志品质发展与辅导	(96)
一、意志品质概述	(96)
(一) 什么是意志	(96)
(二) 意志的心理品质——意志品质	(99)
二、大学生意志品质的发展	(102)
(一) 良好意志品质对大学生发展的意义	(102)
(二) 大学生意志品质的发展特点	(103)
三、大学生意志品质发展辅导	(106)
(一) 大学生应具有的优良意志品质	(106)
(二) 大学生常见的不良意志品质及调适	(107)
(三) 大学生优良意志品质的培养策略与途径	(117)
第五章 大学生智能发展与辅导	(122)
一、智能概述	(122)
(一) 什么是智能	(122)
(二) 智能的结构	(122)
(三) 最佳智能结构的一般特征及其具体类型	(128)
二、大学生的智能发展	(132)

(一) 大学生智力发展的特点	(132)
(二) 大学生智力发展的差异	(135)
三、大学生智能发展辅导	(137)
(一) 建造合理的知识结构	(137)
(二) 注重能力的全面培养	(139)
第六章 大学生学习心理辅导	(152)
一、学习概述	(152)
(一) 什么是学习	(152)
(二) 学习的影响因素	(153)
二、大学生的学习	(159)
(一) 大学生学习的特点	(159)
(二) 大学生的学习心理问题	(170)
三、大学生学习心理辅导	(177)
(一) 智力因素方面的辅导	(177)
(二) 非智力因素方面的辅导	(184)
第七章 大学生人际交往心理辅导	(195)
一、人际交往概述	(195)
(一) 什么是人际交往	(195)
(二) 人际交往的心理——交往基础和效应	(196)
(三) 人际交往的过程及其影响因素	(198)
(四) 人际交往的功能	(202)
二、大学生的人际交往	(203)
(一) 大学生人际交往的类型	(203)
(二) 大学生人际交往的特点	(205)
(三) 大学生人际交往障碍	(206)
三、大学生人际交往心理辅导	(210)
(一) 培养良好心理品质, 自觉遵循交往原则	(210)
(二) 克服交往心理障碍, 调适人际冲突	(215)
(三) 讲究交往艺术, 增强人际吸引	(223)

第八章 大学生性心理辅导	(227)
一、性心理概述	(227)
(一) 什么是性心理	(227)
(二) 性意识发展阶段及其性成熟	(228)
(三) 性心理健康	(231)
二、大学生的性心理	(231)
(一) 大学生的性心理表现	(231)
(二) 大学生的性心理困扰	(235)
(三) 大学生的恋爱心理	(241)
三、大学生性心理辅导	(245)
(一) 端正性态度	(246)
(二) 调控性冲动	(252)
(三) 正确对待恋爱	(257)
第九章 大学生人格发展与心理健康	(265)
一、人格与心理健康	(265)
(一) 人格概述	(265)
(二) 人格发展与心理健康	(279)
二、大学生的人格发展与心理健康状况	(286)
(一) 大学生的人格发展特点	(286)
(二) 大学生的心理健康状况	(291)
三、大学生人格心理辅导	(293)
(一) 人格模式与健康人格	(293)
(二) 大学生人格模式的选择与健康人格的塑造	(296)
第十章 大学生心理状况自我测评	(303)
一、一般心理状况测评	(303)
(一) 认识自己的 20 问法	(303)
(二) 情绪稳定性测验	(303)
(三) 意志力测试	(306)
(四) 气质测验	(308)

(五) 性格类型测验	(311)
二、人际交往心理测评	(313)
(一) 交往能力测评	(313)
(二) 大学生人际关系和谐性测量	(315)
(三) 大学生恋爱观测验	(316)
(四) 大学生情感理智心理测评	(320)
三、大学生心理健康状况测评	(324)
(一) 心理健康水平测评表	(324)
(二) 大学生心理健康综合测评	(325)
主要参考文献	(332)

第一章 大学生心理发展概述

人从诞生的一刹那起，就开始了自己漫长的发展之路，直到死亡。发展是人生的永恒主题。人是世界的主宰、万物之灵，心理的发展是人生发展的实质和核心内容。

大学生处于人生发展的重要时期，其心理发展显示出明显的阶段性特点和角色特征，了解自身的心理特点和规律，有针对性地进行及时、有效的心理辅导，对于自身心理健康的维护、提高心理素质、发展积极完善的人生具有决定性的意义。

一、心理与心理发展

(一) 什么是心理

心理一词对许多人来说都非常熟悉，人们在日常生活中经常运用它，比如：“你的心理状况如何？”“这个人的心理素质不错。”“我心理上难以忍受”等等。但如果有人问到“什么是心理”这个问题，恐怕很多人都觉得一时难以做出满意的回答。

事实上，心理本身的确是一个极为复杂的客观存在。一方面，从心理的产生看，心理是物质世界长期演化的产物。自然科学的发展，阐明了心理现象是神经系统和脑长期演化的产物。生物进化史已经表明，生物进化到一定阶段，产生了神经系统和脑，因此产生了相应的、不同水平的心理现象。人类心理处在最高层次，而且就人类而言，人类心理的产生除了受生物学规律的支配，更主要的是受其它因素决定的，这些因素就是劳动和语言。因此，心理的产生和发展，势必受到神经系统、脑、环境因素、活动本身诸方面的影响，由此才会出现特定形式的心理或心理现象。可见，心理复杂的特性首先来源于心理的产生。另一方面，心理也有自身的特点。首先，心理是观念的反映。物质世界的反映形式是多种多样的，有物理的、生物的、化学的等等，但所有这些反映形式都是物质的反

映，即物质的相互作用和影响。比如，力的作用与反作用、原子的聚合与裂变等物理反应形式；化学元素的化合与分解所产生的化合物等化学反应形式；生物的遗传与变异所产生的新个体等生物反应形式。而心理的反映形式是非物质的、观念的反映。脑的神经过程本身，如兴奋与抑制，是物质的过程，但这一过程发生的同时，却产生观念的反映，这是生物发展到一定阶段，其神经组织与脑的特有功能。诸如水生网状神经系统生物遇到刺激产生的感应性，以全身运动的反应形式表现出来，这种感应性是生物体所独有的，是心理的最原始形态。又如猫、狗根据嗅觉记忆路途，猿猴根据手势或符号认识信号的意义。刺激物的意义通过脑的过程在动物的行为应答中表现出来。这些感知、记忆、理解等等都是非物质的观念的反映。而这种观念的反映，在人的阶段达到了极为复杂的程度，构成了人特有的精神世界，有利于人的更好适应与发展。其次，心理是客观世界的主观映象。心理反映的内容来自外界现实，但由于反映的不间断性、重复性及反映过程的交互影响，使得心理反映不同于摄影，不同于镜子式的反映，而具有加工的功能。这种现象在很多高级动物中都有明显的表现，比如，动物的自我保护，像兔子躲避老鹰的抓捕；动物的“占山为王”，像猴子通过自己的经验，运用各种手段成为猴王，尤其是不少动物经过人的训练，能够做许多人做的事。这都说明，动物的心理在反映外界现实的过程中，已经运用了自己已有的经验，进行了加工，才使自身得到了适应。而对人而言，由于大脑的无与伦比的功能，社会实践的极为丰富，使得心理反映更受其知识、经验等的影响，因此心理的反映更具有主观的特征。这也是人的心理之所以极端复杂的根源所在。第三，心理的活动性与反映形式的多样性。心理总是以活动的形式存在着。比如，人对光的感觉，只是在对光反映的活动过程中存在着；人的思维涉及到提取线索，运用概念进行推理，最后进行总结等活动；人的情绪波动起伏；人的价值观念的潜移默化。即使相对稳定的个性心理特征，它们也只有人在人的活动或行为方式中存在，离开了人的

活动和行为，个性也就不复存在，更何况它们也确实在进行着哪怕是极小的变化。心理不仅以活动的形式存在着，而且以各种各样的活动形式存在，呈现了反映形式的多样性。像由感觉、知觉、记忆、表象和思维等活动构成的认识过程；思维决策见之于行动的意志活动；伴随认识与意志活动而产生的情绪活动等。除了这些心理活动的主要形式，还有以此所进行的不同方式的联系和组织，通过一定的结构形式表现在行为中的个性心理，包括人的需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等个性心理倾向性和能力、气质、性格等个性心理特征。各种反映形式之间相互依赖、相互影响，共同体现着心理活动。

从上面的论述中，我们也就不难理解人们在心理问题中所发生的困惑了。也正因为如此，心理学家们把心理看做一个复杂的系统，从不同的角度进行描述与分析。

从上面的论述中我们也可以看出，所谓心理，就是发生着的各种心理现象，是脑的机能，是客观世界在脑中发生的反映。由于心理的内隐性或不具形体而只能被个体体验着的特点，要了解心理，观察、研究心理，只能靠心理的外在表现——行为来进行，在现实世界中，心理与行为已融为一体。可以说，我们自身所发生着的一切活动，都是一种心理活动，心理现象对于我们无处不在。

（二）心理发展

所谓心理发展，就是个体或种系从发生到死亡的持续的有规律的心理变化过程。

从心理的产生过程看，心理发展无疑受到来自生物属性和客观外界环境的共同影响和制约。因此，研究心理发展也就不外乎从这两方面去分析心理发展的特点和规律。

心理发展问题通常是从两个方面加以研究：一是心理的种系发展；二是心理的个体发展。

所谓心理的种系发展，就是指从动物到人类的种系演化过程中心理的发生和发展。这一研究使人们终于明白，心理这一反映形式

是物质世界长期发展的产物，是有机体在适应或改变环境中发展起来的，与神经系统特别是和脑的发展有着密切的联系。这种种系的心理发展经历了不同的发展阶段：首先是生物体最早出现的反映形式——感应性，即对某些直接影响机体生命的刺激所产生的应答性反应，例如单细胞原生物变形虫遇到细菌、藻类等营养物质，就伸出伪足将其裹入体内，经过一定的生化过程，同化为自己的组成部分；如果遇到有害刺激，就缩回伪足向相反的方向运动，这是一切生物的基本特性。随后出现的是感受性，这标志着动物心理反映形式的发生，像昆虫类等低级动物，不仅对那些具有直接生物意义的刺激作反映，而且对那些只发出对有机体生存具有重要意义的信号也做出应答性反应。到了脊椎动物便出现了更为复杂的反映形式，能反映完整的对象和对象间的联系，即能反映复合刺激物，这便是知觉。最后，到动物的最高阶段——类人猿，高级神经系统的发展达到了更复杂和更完善的水平，产生了更为复杂的心理活动形式——思维的萌芽。动物随着从对自然环境的适应过渡到以劳动为基础的生活，就产生了人类和人所特有的高级心理形式——意识，这是一种本质上全新的心理形式。这便是第一种意义上的心理发展。

所谓心理的个体发展，是指人类个体从出生到成熟到衰老至死亡过程中心理发生发展的历史。这种心理发展通常是指那些由于成熟或学习等因素引起的持续、有规律的心理变化，而由于疾病或疲劳所引起的心理上暂时的、偶然的变化不能称之为发展。心理的个体发展包含两种相反的心理变化过程：前进上升的变化和衰退下降的变化。不同年龄阶段以某一种变化占优势。成年期以前，前进上升的变化占优势；成年期，两种变化相持存在，心理保持相对稳定；到了老年期，衰退下降的变化占优势。在这种变化过程中，不同的心理成分可以有自己的变化特点和规律，不同的个体也可能出现暂时心理变化迟缓，但总体而言，任何个体的心理发展最终难以逃脱这一心理发展趋势，正是这两种变化的相互作用，才构成了并体现着个体的心理发展。这便是第二种意义上的心理发展。

在这里，我们着重谈论第二种意义上的心理发展，即个体的心理发展。

个体的心理发展，一般认为，它是从出生开始，终止于生命结束。在整个发展过程中，随着不同的生理年龄阶段而出现不同的特点和水平。

根据某一阶段的心理特点和水平，心理学家一般将个体心理发展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、12～14、15岁）、青年期（14、15～27、28岁）、成年期（27、28～55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。

大学生正处于青年中期，从人生发展的角度看，心理的“过渡点”特征，预示着这一时期有着极为特殊的意义。

二、大学生的心理发展

（一）大学生的身体发展对大学生心理的影响

大学生进入青年中期，其身体发展进入一个特定的阶段，表现在：身体形态进入缓慢增长状态，如在18～25岁期间，男生平均增长1.7厘米，体重增长3.7公斤，胸围增大3.4厘米，坐高增长1.5厘米；身体机能发展进入平稳状态；内分泌腺发育与性发育成熟；大脑发育已基本成熟。随着身体发育迅速走向成熟，一系列的生理特点对大学生的心理发展产生了重大的影响。表现在：

1. 体型、仪表对大学生自我概念有明显影响。绝大多数大学生能够将外表观念和内在心灵统一起来，并开始认识到心灵是决定人的成熟的重要条件。

身体发育达到高峰后逐步定型。它对心理的特殊影响是促进自我概念的发展。自我概念包含两个方面：一是对自己的体型、仪表、体力方面的综合看法；二是对自己智力、情操以及人格等方面的看法。这两个方面是互相联系的、统一的。沃伦认为，人在出生后6个月左右开始对自己的镜中形象感兴趣，这个阶段属于“第一镜像阶段”。从青年起，在自我意识中形成的身体、仪表的观念称为“第二镜像阶段”。青年期，个体不论是出于自我欣赏还是自我反感，都会在镜子面前耗去大量的时光。青年们在镜子里发现了自己身体显著的变化，同时交织着评价和情绪体验。这种情绪状态，直到获得恰当的自我概念为止。其决定因素是自我评定水平和标准，它也随着年龄变化而变化。在青年早期阶段，身体发育速度加快。青年开始对认识“自我”感兴趣，这种兴趣首先表现在关心自己身体的形象，喜欢受到好评。由于发育速度因人而异，有的青年可能出现“形态不全恐怖症”。比如，有的男青年因身体不高，经常焦虑，似乎身高与“男子汉”称号相关。有的女青年因体胖、脚大而忧虑，不愿意参加体育锻炼；脸上长粉刺和身体肥胖者，无论男孩和女孩都会感到痛苦等等。但到了青年中期，大学生一方面对自己的体型和仪表的特征非常敏感，另一方面能够综合个人的智能、情操和人格特点进行自我评价。随着年龄的增长，为仪表和体型而忧虑的情绪逐渐减少，认为智能、情操、品格因素更重要，起主要作用。

2. 性别差异对心理及行为产生影响。表现在：一方面，随着生理上性的发育和成熟，出现了性意识的觉醒；另一方面，在男女体质差异的基础上导致性别角色社会化的不同。

所谓性意识的觉醒，是指个体意识到自己的性别，意识到两性之间的关系，以及认识到对待两性的态度和行为规范。1岁半至4

岁的孩子，能从外部特征分辨周围人们的性别，但却认为性别属性是可逆的。学龄期儿童已经懂得男女性别属性是不可逆的。性意识的觉醒，是从青春发育期出现第二性征时开始的。在我国，女孩大约在13岁至14岁或14岁至15岁，男孩大约在15岁至16岁或16岁至17岁。这时的男女在外形体态、容貌、声音等各方面的差异，一方面使人体具有了很高的青春特有的美质，给人带来审美的愉悦感，并对异性产生着特殊的吸引力，成为对异性的诱因；另一方面，人一旦觉察出自己的身体变化，就刺激着性意识的萌动和发展。性意识的发展，大体经历疏远异性期（一般是从13岁到14岁，女性大多早一些，男性晚一些，其他各阶段亦如此）、接近异性期（15~16岁）、向往异性期（16~18岁）和恋爱期（18岁以后）。大学生正是处于恋爱期，大学生现实中所表现出的行为也证实了这一点。此外，由于性心理受文化传统、社会规范等的影响，性心理的发展还会出现消极的一面，如性压抑、性偏离行为等。

每一种文化都有某些关于男人和女人的行为准则，即那种文化的性别角色标准，不同文化有时差别很大。但无论是谁，只要生活在某一种文化中，随着生理发育成熟，性意识的发展，都会有意无意地去接受自己的性别角色，这就是个体基于自己的性别差异实现社会化的过程。大学生们所表现出的对“阳刚之气”或“阴柔之美”等体现性别角色的接受、赞美和追求，而对与自身性别不一致的性别角色特征的嘲笑和反感，说明男女体质差异对大学生性别角色社会化的影响。

3. 生理成熟对心理成熟的影响

生理成熟是指身体各种器官发展到完成状态后，身体的生长即行停止。

18岁至25岁的大学生，正处于身体迅速走向成熟的时期。这一时期的生理状态对大学生心理成熟具有相当大的影响。

(1) 心理的成熟首先表现在智能的成熟方面

关于个人智力发展的高峰年龄，据琼斯和康拉德斯对10~60

岁的人的研究结果表明，智力发育到顶点大约在 19 岁，之后下降。韦克斯勒对 7~68 岁的人进行了智力测验，其研究成果是以 22 岁为智力发育的顶点，然后出现衰退。智力发育的高峰是与身体形态、机能发育的高峰密切相关的。

(2)心理成熟的另一表现是情绪的成熟

情绪稳定，能够自我控制是情绪成熟的标志。根据赫洛克和科尔等人的研究，情绪成熟在青年期结束时，即 23~25 岁。情绪成熟的标志如下：a. 能保持健康；b. 能控制环境；c. 使情绪紧张缓解到无害方面，将情绪转变、升华到社会性高度；d. 能洞察、理解社会，谋求自我的稳定。大学生总体情绪表现也说明了这一点。

(3)心理成熟的又一表现是人格的再造成熟

1) 人格的再造。青年期身体发育成熟以及环境教育的作用，给人格带来重大影响，即人格的再造。奥苏伯尔把青年期称为人格的再造期。

心理结构是多元的统一体，由个性倾向性、个性心理特征和自我三部分组成。其中自我是核心，它对自己进行认识、评价、监督和调节，而“我”的发现是青年期心理发展的重要成果。青年开始注意自己的内部世界，同时要求摆脱对成人的依赖而独立。当自我开始进行观察、评价以至于监督和调节自己的时候，也就是自觉地改造自己、教育自己的时候，是人格的第二次重建时期。这个时期正好是大学生时期。

2) 生理成熟对人格成熟的影响

人格的成熟是先天素质基础上受环境和社会关系影响的结果。在人格形成的过程中，离不开生理基础的作用，同时生理上逐步成熟的因素也在不断地同心理发生交互影响，参与人格的形成。比如，气质作为人格的心理特征之一，它和人的高级神经活动类型密切相关。个人的仪表、体型常常受到人们的品评和期望，在一定程度上决定了人际关系中对方的行为和态度，影响着人格的形成。有

研究表明，身体机能发育有缺陷或有慢性疾病的青少年，往往依赖性强、自理能力差；周围人际关系（包括家族成员、教师和同学）往往对他产生两种态度，过分照顾或嫌弃。其结果会酿成病态人格。

人的内分泌系统功能状态也会影响一个人的人格。如甲状腺机能亢进、常有烦躁不安、易激动、多言、失眠等兴奋性增强表现；甲状腺机能低下时，常有感觉迟钝、行为迟缓、说话慢、嗜睡等兴奋性降低表现。

还有青年性心理发展，导致对理想异性模式和条件的设想以及对自身人格的自觉完善；成人感和独立性增强，精力充沛，朝气蓬勃等人格特点的体现，等等。

可以说，身体的发展、生理的成熟，对大学生心理的发展具有全面的影响。

（二）大学生的生活环境对大学生心理的影响

环境是指与有机体发生联系的外部世界。心理的发展是在生物属性基础上、在环境的作用下进行的。

个体生命从受精的一刻开始，通过合子、胚胎和胎儿的发展，有机体就被置于母体的特定环境——子宫里。这种环境对有机体身体和出生后的行为的发展会产生深刻的影响。比如，怀孕头三个月的母亲感染风疹常会使婴儿智力落后，造成身体上的缺陷，如白内障或耳聋；母亲的疲劳或吸烟会刺激胎儿活动，母亲长时间的情绪激动，还会影响出生后子女的情绪特征。出生后，人所处的环境纷繁复杂，人与环境相互作用，心理发展与环境更不可分。

人出生后，其生活环境就是我们赖以生存的地球和日月星辰，包罗宇宙间的一切现象。我们可以把它分为自然环境和社会环境，或者物理环境和心理环境。自然环境包括无机物、有机物的各组成因素，例如，动物、植物、空气、噪音等；社会环境包括经济、政治、教育、伦理、文化等等。物理环境除包括自然环境诸因素外，还包括人为的物理环境因素，如人际空间、建筑物等；心理环境是