

Xin Lu Li Cheng-yu Daxuesheng Pengyou Fenxiang

王 芬/著

心路历程

——与大学生朋友分享



中国政法大学出版社

上 万 有

Xin Lu Li Cheng-yu Daxuesheng Pengyou Fenxiang

心路历程

——与大学生朋友分享



中国政法大学出版社

- 声 明
1. 版权所有，侵权必究。
 2. 如有缺页、倒装问题，由出版社负责退换。

图书在版编目（C I P）数据

心路历程：与大学生朋友分享 / 王芬著. — 北京：中国政法大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5620-6030-7

I. ①心… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第080851号

- 出 版 者 中国政法大学出版社
- 地 址 北京市海淀区西土城路 25 号
- 邮寄地址 北京 100088 信箱 8034 分箱 邮编 100088
- 网 址 <http://www.cuplpress.com> (网络实名：中国政法大学出版社)
- 电 话 010-58908586(编辑部) 58908334(邮购部)
- 编辑邮箱 zhengfadch@126.com
- 承 印 固安华明印业有限公司
- 开 本 880mm×1230mm 1/32
- 印 张 9.5
- 字 数 230 千字
- 版 次 2015 年 5 月第 1 版
- 印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价 32.00 元

人生起航要从了解自我开始

随着互联网技术的普及以及全球化人才市场竞争越来越激烈，用人单位对人才的需求目标和人才标准也呈现出越来越综合性的发展趋势。伴随着信息技术与移动互联网技术的不断发展和世界知识经济的爆炸式发展，社会对人才的要求必然会越来越高。同时，我国改革开放的全面深化和市场经济的发展，也必然要求与之相匹配的市场参与者具备相应的技能和良好的素质。因为说到底市场之间的竞争最实际上就是人才或人力资源的竞争，而人才竞争的关键就在于良好的知识修养和较好的心理素质。

随着市场竞争和社会关系的日渐复杂，科技和人才竞争的日益加剧，必然会反馈到兼具科学研究和人才培养两大功能的高校，而这势必影响大学生的心理发展。可以这样说，对于这种社会关系的日渐复杂和社会竞争的日益加剧，作为已具备一定科学文化知识和社会交往能力且渴望成才的大学生来说，反应会更敏感，压力也会更大。应该说，具有这些思想准备并能够适应这种竞争环境的大学生目前有一定的数量，但也必须承认，不太适应和不能适应者亦大有人在，其中不乏困惑者、彷徨者。例如，为所学专业不理想，毕业分配无门路，师生关系、同学关系不融洽，而产生心理障碍者。或者本身就有心理障碍

甚至产生心理疾病陷入泥潭而不能自拔者，其不良行为的发生，以至严重后果的，令人惋惜和痛心不已。关于这方面的信息时有所闻，屡见报端。例如，好胜心强，目的不达，郁而轻生；恋爱不成，蓄意报复；利欲熏心，偷窃财物等。甚至心胸狭隘、心理承受能力太差而故意杀人者也屡屡见诸报端和各大新媒体网络。所有这些问题的存在，告诉人们，大学生要想真正成为国家有用人才，加强心理修养是非常重要的；对于部分学生来说，则是迫在眉睫。

《心路历程》是在2011年由本人主编的《心理素质与成才》基础上的修订版。所不同的，就在于本书结合了目前高校大学生在就业与创业方面普遍存在的困惑，有针对性地加大了对在校毕业生的就业与创业的心理指导力度，加大了文化修养和世界视野对大学生的引导力度，旨在丰富大学生的心理活动内容，充实他们的集体和群体意识，克服心理障碍，调整心理平衡，增强心理承受能力，启迪他们客观地认识社会，了解自我，悦纳自我。本书以辩证唯物主义为指导，用成才心理学的观点剖析大学生的心理素质与成才的关系，着重突出一个“实”字，具有较强的针对性。通过阐述大学生自我意识、人际关系、实践活动、意志、审美、自信、爱情、创造、金钱等诸方面与成才的关系，从心理修养的角度论证了成才的有利因素，以期能够对大学生解疑释惑。由于时间仓促，书中的错误和缺点在所难免，恳请专家、读者批评指正。

编者

2014年10月

目 录
CONTENTS

人生起航要从了解自我开始 | 1

第一章

青年的心理特征 | 1

第一节 青年期的一般特征 1

第二节 青年生理的一般特点及其对心理变化的特殊影响 7

第三节 青年学生心理的主要特点及其矛盾 15

第四节 青年学生的烦恼 22

第五节 青年学生形象塑造 28

第二章

青年学生的自我意识 | 30

第一节 自我意识发展的一般规律 30

第二节 青年自我意识发展的主要特点 36

第三节 青年自我意识发展的正确方向 40

第四节 学会与时俱进 47

第三章

心理卫生与健康 | 52

第一节 心理卫生概述 53

第二节 心理健康的标准 55

第三节 影响心理健康的因素 60

第四节 心理障碍的防治 69

第四章

控制不良情绪培养高级情感 | 76

第一节 情绪情感概述 76

第二节 青年学生情绪的控制与调节 79

第三节 高级情感培养与锻炼 96

第五章

青年学生的意志品质 | 101

第一节 青年学生的意志品质 101

第二节 青年学生的意志与成才 107

第六章

从自卑到自信 | 116

第一节 自卑心理 117

第二节 自卑心理产生的原因 118

第三节 青年学生自卑的类型 123

第四节 从自卑到自信 126

第七章

学习活动心理与成才 | 134

第一节 学习活动心理分析 134

第二节 学习动机的培养与激发 138

第三节 智力因素的培养 141

第八章

爱情心理与成才 | 148

第一节 爱情心理本质属性剖析 148

第二节 青年学生恋爱心理结构与规律 154

第三节 青年学生恋爱的评价与成才 156

第九章

人际交往意识的培养 | 162

第一节 人际交往的含义及作用 162

第二节 青年学生人际交往的心理分析 166

第三节 友谊感与群体意识 176

第十章

实践活动中长才干 | 179

第一节 实践活动是人才成长的有效途径 179

第二节 青年学生实践活动的基本形式 184

第三节 青年学生实践活动的心理分析 192

第十一章

美感心理与美育意识 | 203

第一节 大学生美感心理特征 203

第二节 美育与成才 207

第十二章

创造力的培育 | 211

第一节 创造与成才 211

第二节 创造力与创造过程 213

第三节 青年创造力的培养 221

第十三章

良好品德的形成 | 229

第一节 品德心理结构及其发展状况 229

第二节 美德出良才 234

第十四章

辩证对待金钱 | 238

第一节 金钱与成长的关系 238

第二节 正确处理义利关系 241

第三节 拥有金钱的原则 245

第十五章

民族精神与个体精神培育 | 250

第一节 加强对大学生的民族精神培育 250

第二节 弘扬民族精神路径分析 253

第十六章

择业、就业心理面面观 | 259

第一节 择业过程中常见的心理问题 259

第二节 用人单位心理需求分析 261

第三节 如何调整好就业心态 263

第四节 加强受挫能力训练 269

第五节 高校文化建设中存在的主要问题 273

第六节 浓郁高校文化建设氛围 278

第七节 加强和改进当代大学生思想政治教育的对策 282

附件：大学生面试经典问题及回答思路 | 288

主要参考资料 | 295

青年的心理特征

第一节 青年期的一般特征

一、青年期的年龄划分

青年期又叫青春期，是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也是个体从儿童到成年的过渡时期。在这个时期，个人性发育成熟，已经可以生育。由此可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。青春期目前在各国并没有一致的年龄范围，一般指十三四岁至十七八岁这个阶段，在心理学上，它又称为青年初期，相当于教育学上的中学阶段，以身体的急速成长为特征。而青年期除了包括青春期末，还将延续至25岁~30岁。由于男性的性成熟比女性晚一年左右，所以可以把男性的青春期末年龄范围确定为14岁~18岁。偏早或偏晚1岁~2岁，都属正常现象。人们通常把这个年龄阶段的男性称为少男，而

同样年龄阶段的女性称为少女。在青春期不仅身体上有了明显的变化，而且在心理上也常会发生很大的变化。具体而言，可以归纳为以下几个方面：

第一，发展的连续性。为了更好地理解人的发展，我们通常就将那个人的一生划分为几个发育阶段或发展时期，即由一个阶段或时期向另一个阶段或时期过渡的一种循序渐进的、连续的过程。就如同儿童并不是在迎来了生日后就会突然长大一样，青年阶段的初期是与儿童阶段的末期相重叠的，青年后期阶段是与成年后期阶段相重叠的。

第二，个人差异的增大。乳幼儿时期已经存在的个人差异，到了青年期之后得到了明显的增大。研究表明，作为青年期开始的象征之一的性成熟，存在着很大的个人差异，其差异程度可以从小学四五年级（11岁~12岁）扩大到高中时期（16岁~17岁）。其他诸如智力、心理特征等方面也存在着显著的个人差异，因此，根据年龄很难把青春期和少年期明确地区分开来。

第三，发展理论的多样性。由于发展心理学家在划分青年期的时候，划分标准往往不尽相同，再加上还存在着发展理论的差异、所持发展观、观察及研究青年期的立足点和角度的不同。这就造成青年期的年龄界定也往往不同，而且，即使青年期的划分标准相同，将此标准拿来衡量青年，也未必能得出相同结论。

在美国，一般认为，13岁~15岁左右为青年前期（相当于初中阶段），16岁~18岁左右为青年中期（相当于高中阶段），18岁~21岁左右为青年后期（相当于大学阶段）。

在日本，一般认为男子13岁~15岁，女子为11岁~13岁为青年前期，16岁~18岁为青年中期，19岁~22岁为青年后期。中后期男女无差别。

在我国，著名心理学家朱贤智根据辩证唯物主义关于发展过程的量变质变规律，提出了描写儿童心理发展的年龄阶段的重要见解。他提出，儿童心理年龄特征的这些阶段性变化，乃是事物不断发展和发展又具有阶段性这一普遍的辩证规律在儿童心理发展上的具体体系。他认为，儿童年龄特征指的是年龄阶段特征。这种特征是儿童心理在一定年龄阶段中的那些一般的、典型的、本质的特征。同时，儿童心理特征具有稳定性和可变性。根据这一思想，他把儿童心理特征发展分为以下几个主要阶段：乳儿期（从出生到满1岁），婴儿期（从1岁到3岁），学龄前期（从3岁到六七岁），学龄初期（从六七岁到十一二岁），少年期或学龄中期（从十一二岁到十四五岁），青年初期或学龄晚期（从十四五岁到十七八岁），青年晚期（从十八岁到二十五岁）。朱志贤强调，整个青年期是一个人朝气蓬勃、走向独立的时期，是一个人开始独立决定自己生活道路的时期。

从以上各种观点可以看出，无论是国外还是国内，虽然所持的发展理论各不相同，但对青年期年龄阶段的划分还是有不少相近之处的，即都一致认为青年期是从儿童期向成人期过渡的时期。如果把进入少年期作为过渡年龄的起点，一般规定为11岁~12岁；如果把进入青年期作为过渡年龄的起点，一般规定为14岁~15岁。对于整个青年期（包括少年期）年龄阶段的划分，大体规定为十一二岁到25岁。

第四，青年期是社会文化的产物。之所以很难对青年期给予明确的划分，其最大的原因就在于青年期是社会环境、文化背景的产物。在不同的社会环境、文化背景下的青年，表现出来的特征、期间也自然不同。即使是处于同一社会制度、社会背景和文化背景下，不同的时代塑造着不同的青年形象，个体

特征也会表现出不同的特性。这就很难确立一个统一的青年期的年龄划分标准，青年的年龄阶段就很难予以明确的划分。

我们知道，“adolescence”（青年期）源于拉丁语“adolescere (to grow up)”，意思是到成熟为止的期间。关于“成熟”，我们应该从两个方面考虑：一是生理成熟；一是心理成熟。关于生理成熟，从开始的时期我们可以把其规定为第二特征的出现。第二特征的出现，女子大体为10岁~12岁左右，男子大体为11岁~14岁左右。而性格成熟却要等到18岁~19岁左右为止。可是，我们很难规定心理成熟的开始年龄和成熟年龄。不过，由于第二特征的出现，引起了性意识的觉醒，导致情窦初开、春心萌动，使得天真烂漫、两小无猜的童男童女一改常态，由此而进入思春期（从年龄上来讲是十四五岁左右）。经过整个青春期的各种心理体验后从年龄上讲是大体到二十四五岁左右，青年在心理上基本处于安定状态，世界观也大体得以确立，从整个情绪上也变得老练和稳健，青年趋于心理成熟。

我们一般认为，应该将童心尚在、青春萌动的思春期设定为心理成熟的开始阶段，将近乎老年人设定为心理成熟的年龄，以此作为划分青年期的标准。在划分的时候，还应参照制度来进行。由此我们这样划分青年期的年龄阶段（见表1-1）。

表1-1 青年期的年龄划分

时 期	年龄阶段	划分标准	教育制度（学制）
青年前期	十二三岁到十五六岁	思春期及一系列生理变化	初中
青年中期	十五六岁到十八九岁	疾风怒涛及诸种心理体验	高中
青年后期	十九二十岁到二十四五岁	成熟（生理、心理）	大学

当然，表1-1只列举了一种青年期的年龄阶段的划分方法，强调青年期的划分必须既考虑到生理成熟，又要考虑到心理成熟。就是既要重视生物因素的影响，又要重视社会因素的影响。

二、青春期的一般特征

青年期是人生的一个什么样的时期、具有什么样的特征，这既是本章所要阐述的主要问题，也是后几章中将尽可能详尽论述的问题。在此，笔者仅对青年期的一般特征做概括的、一般的说明。

1. 青年期在人生中的地位和意义

(1) 第二次诞生。卢梭在《爱弥儿》一书中这样说过：“我们在这个世界上出生两次。第一次是为了生存，第二次是为了生活。首先作为人而诞生，其次是作为男性或女性而诞生。”这是作为思春期变化而形成的起伏急剧的特征：“这种情况，我称之为第二次诞生，这样，人才能作为生活中的人而诞生。……”

(2) “疾风怒涛”的时期。许多的心理学家将青春期比喻为人生航行旅途中的“疾风怒涛”般的不平静、动荡不安的时期。在这一时期，青年的情绪不稳，易于激动、烦躁、不安，来去无定，变化无常。他们有时会产生盲目的狂热、不计后果的冲动；有时又像落入了“冰窟”，消极、沮丧。

(3) 过渡时期，行为不确定，边缘人的地位。心理学家勒温认为，青年期是由儿童“心理场”向成人“心理场”的过渡时期，由于生活空间的扩大，社会的变迁，造成青年在未知的环境中无法明确自己的行为方式。由于儿童和成人都构成了相应的集团，青年就成了介于儿童和成人之间的“边缘人”，他们

既不能分享成人的权利，又不能停留在青春期以前即儿童的不负责任的状态。这种“边缘性”，会使青年产生社会地位无保障的感觉，并常常在权利和机会等问题上表露出被剥夺、不公正和不平等的情绪。

2. 青年期的身体及性成熟

(1) 身体的发展：包括身高、体重、体力等的发展。

(2) 性的成熟：第二特征的出现、生殖器官的成熟。

(3) 性意识的发展：伴随着性的成熟，产生了与儿童期不同的性意识萌芽，导致性意识的觉醒和发展，

(4) 发育的加速现象：近年来的许多研究表明，青年身体的发育、生理的成熟有明显加速的迹象。

3. 青年期自我的形成

(1) 自我的觉醒。进入青年期之后，伴随着身体的发育、性的成熟、情感体验的深化、社会性的发展，青年开始摆脱儿童期那种肤浅的、表面的对外部世界及对自己内心世界的认识，而将自己的注意力集中到发现自我上来，即自我觉醒及自我的重新认识。

(2) 第二反抗期。由于自我的觉醒，青年期表现出孤独、反抗等特征。这是与幼儿期的第一反抗期相对应而被形容为第二反抗期。反抗有虚张声势的反抗，也有英雄大无畏的反抗。前者为没有确切理由的和无主意的反抗，后者为给予一定信念和为达到一定目的的反抗。

4. 青年期的人际关系

(1) 社会性发展：深化体验人际关系的内涵，开始学会并逐渐掌握与人交往相处的艺术。

(2) 友情与孤独：进入青春期，一方面既希望于朋友的深厚的友谊；另一方面又经常甘愿忍受孤独，形成既求友情又甘

愿孤独的矛盾心理。

(3) 对异性意识的改变与增强：到了青春期，开始萌发与儿童期具有质的不同的异性意识，由此产生恋爱情感。

(4) 心理断乳期：到了青春期，青年开始要求从儿童那种父母的保护监督、依赖的关系中摆脱出来，自己来决定自己的行为，并在家庭中要求获得平等和独立的地位。

(5) 对双亲的正反两方面矛盾情感：一般来说，青年前期和中期的青年，最容易产生对父母的反抗情绪。一些研究表明，高中一、二年级的青少年这种反抗尤为激烈。但是，这种反抗并不意味着敌视，其中也存在着对双亲的温情。这种对双亲的矛盾情感一直会持续到青年后期，此时青年就会一反常态，对父母开始现出明显的感谢之情。

5. 青年期情绪的动荡性

青年的情绪表现为激烈且起伏波动的动荡性特征，他们容易产生变革现实的愿望，敢想、敢说、敢做，自尊心、自信心强，好斗好胜。但思维的片面性大，容易偏激、摇摆。他们热心、重感情，但激情占有相当的地位，感情的波动性大。

6. 青年期智力的发展

在青年期，随着认识能力、抽象思维能力的发展，青年的智力得到了迅速发展，解决问题的能力得到了迅速提高。

7. 人生观、价值观的形成

青年期正处于人生观、价值观的确立时期，也是最为关心人生态度、生存价值等问题的时期。在为确立价值观、人生观而做出努力时，又始终伴随着怀疑、烦恼、挫折和失败。

第二节 青年生理的一般特点及其对心理变化的特殊影响

每个人从出生到走向成熟，都会经历两个生长发育高峰。

第一次是在人出生后的第一年，即乳儿期；第二次是在进入青春期后的青春发育期。由于外形的剧变、内部机能和性的成熟等，对青年学生的心理产生了很大的影响。青年学生在向成年人过渡的同时，必须适应由这些变化带来的影响。

一、青年学生生理的一般特点

1. 身体外形的变化

(1) 身高的变化。身材迅速增高，是青年学生在青春发育最为显著的变化之一，这是因为腿骨和躯干的变化。青春发育激素活动的加强，促进了软骨组织的生长，从而导致了身高的增长。青年学生身高的增长存在着性别差异，这表现在快速增长时期开始的早晚以及增长速度上，城乡之间有着一定的差别。2012年我国有24个省的男子身高在1.70米以上，仅有广东等10个省份的男子身高在此之下，整体较1987年提高了3厘米以上。当然，就同性别而言，青年学生身高的增长也存在着早熟、晚熟的现象，即有的学生比一般人更早开始生长，提前一年、两年进入发育期的高峰，而有的学生则较迟进入发育高峰。

(2) 体重的变化。在青春发育期，中学生的体重也在迅速增长。青年学生体重的增加，在很大程度上取决于其肌肉和脂肪的生长情况。尽管青年学生的体重增加也存在着差异，也有早熟和晚熟的现象。

(3) 体型的变化。从青年开始，人的体型逐渐表现出鲜明的两性差异。经过青春发育，成为一个个亭亭玉立的少女和风度翩翩的少男。

从外形上来看，男青年整体上比女青年高些、重些。男青年喉结突出、肩部宽厚、肌肉发达；女青年颈部和肩部圆润、