

走向卓越

——大学生成功心理导航

主 编 刘 群 孙远刚

副主编 丛茂国 于开文 林忠伟

董成文 李 娜 韩 阳

辛晓莲



吉林人民出版社

走向卓越

——大学生成功心理素质

江苏工业学院图书馆

主 编 刘 群 刚 书 章
副主编 丛茂国 于开文 林忠伟 董成文
李 娜 韩 阳 辛晓莲

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

走向卓越

——大学生成功心理导航

著 者:刘群 孙远刚

责任编辑:郭美英 封面设计:周宏 责任校对:山野
吉林人民出版社出版发行

(中国·长春人民大街 4646 号 邮政编码:130021)

电 话:0431—5649710

印 刷:长春市南关区太平彩印厂

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:13 字数:251 千字

标准书号:ISBN7 - 206 - 03783 - 2/B.53

版 次:2003 年 11 月第 1 版

印 次:2005 年 11 月第 2 次印刷

定 价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

写在前面的话

人类社会进入信息时代以后,人们的生活节奏日益加快,竞争日趋剧烈,人际关系也变得越来越复杂;由于科学技术的飞速发展,知识爆炸性地增加,迫使人们不断地进行知识更新;伴随着信息化、都市化等现象的出现,人们的居住环境更加拥挤,人际冲突不断上升……这些现状都给当代人造成了巨大的心理压力,对当代人的心理健康带来了严重的威胁。在大学校园生活和学习的大学生们在心理健康方面当然也不可避免地面临着这些威胁。况且,大学生作为一个特殊的社会群体,还有许多特殊问题。如对新的学习与任务的适应问题,对专业选择与学习的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际关系的处理问题,恋爱中的道德矛盾问题,职业的倾向与选择问题等等。这些问题处理不当,对大学生的心理健康难免会造成不良的后果。

我国目前大学生在校学习的年龄一般在18~22岁之间。这一时期正处于青春期的后期与成年初期。在这一阶段,大学生正面临着一个从青少年时期向成人转变的重要阶段。大学生无论在生理上还是在心理上都处于一个迅速变化的过程中,处于不成熟到逐渐成熟的过渡时期,各方面都发生着巨大的变化。虽然他们生理上逐渐成熟,但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不强、

对自己缺乏正确而全面的认识,因而容易受到社会上各种各样思潮的冲击,容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。正像罗亦湘在《求是》杂志上的文章中所描写的那样:他们有强烈的自我意识,但却不会处理与他人、集体和社会的关系;他们有鲜明的个性,但却缺乏自我约束、自我监督、自我控制的能力。从近几年高校心理咨询的案例可以看到,从求询学生的年级分布来看,从大一到大三呈上升的趋势,分别占求询者总数的 15%、30%和 35%左右,大四的求询者有所下降,但仍比一年级多,占 20%左右。从大学生的问题类型来看,绝大多数为神经性障碍。

根据我们一个阶段的调查统计,各种心理障碍的类型分布如下表:

大学生心理障碍的类型分布

障碍	%
自卑、抑郁	24
恐怖、交往障碍	18
睡眠障碍	11
强迫障碍	9
焦虑	7
恋爱	7
性问题	6
人际关系问题	6
适应问题	5
学习问题	5
心身障碍	2
总计	100

尽管大学生中存在着不同程度的心理障碍问题,但

其中只有少部分接受了心理咨询人员的专业帮助。这一现象应该引起教育工作者的高度重视,并尽快研究对策,弥补工作中的漏洞。

我国是一个拥有 13 亿人口的大国。国民素质,特别是心理素质的培养尤为重要。十六大报告中特别指出了要维护和提高国民的健康水平,特别是心理健康水平。大学生作为社会上文化层次较高的社会群体,作为国家和社会未来寄予厚望的一代精华,应该完全具有能力,通过自我训练与学习,掌握自我心理保健及发展的各种知识与技能,达到维护自身心理健康、走向全面发展的目的。

本书结合大学生的实际情况,试图通过深入浅出的理论分析和实际应用,帮助学生克服障碍,开发潜能,健康成长,尽快成才。

刘 群

2003 年 10 月

序 言

1957年10月4日,前苏联第一颗人造卫星发射成功,标志着人类社会自1640年以来的工业社会开始进入了现代的信息社会。在今天的社会里,生活节奏日益加快,生存竞争日趋剧烈,信息量超感觉负载,心理压力急骤攀升……

在今天的社会里,鲜花与荆棘并生,希望与失望同在,精彩与无奈共生,成功与失败皆有……

社会的每一个角落充满了成功的契机,同时也存在着失败灭亡的陷阱。有的人身处逆境而意识不堕,梅经苦寒而清香更溢;有的人偶遇挫折便情思低迷,雀折片羽而不再展翅。

茫茫人海,命运殊途,芸芸众生,心灵异歧。当今社会,要成功,需要能力,需要机遇,需要健全而和谐的人格,更需要健康的心理素质。

认识自我,发展自我,是当代人的共同心声;开发潜能,消除障碍,走向卓越,是当代人的普遍追求。

为此,学习心理学知识,提高心理素质,优化生存质量,是当代任何人生存的必由之路,必修之课。

1879年,哲学家冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。自此,心理学长期蜗居哲学怀

抱两千多年的历史便宣告结束了。

独立以后的心理学成为人们自我发展、自我塑造以及解决各类人自身问题的重要武器。心理学在为现实服务的肥沃土壤中开始生机勃勃地滋生茁长。其中,心理咨询就是心理学这棵参天大树所孳生的最粗壮的枝干。

心理咨询源于古希腊和古中国,但真正成为一门科学却是源于1908年Trank·Parsons的《职业选择》一书的出版。在迄今100余年的历史中,心理咨询在发达国家正成为一门充满活力和发展前景的学科和职业领域。

1955年,美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。

2001年,中华人民共和国劳动和社会保障部颁布了《心理咨询师国家职业标准》。从此,我国的心理咨询业终于同国际接轨。

现在心理咨询已成为现代人生活不可缺少的有机组成部分。

社会学研究表明,发达国家50%的人有心理问题。中国正处在转型时期,经济飞速发展,人口众多,有心理问题的人数正在呈现不断增多的趋势。有国外专家预测,21世纪中国最大的问题将是人的心理问题。

当代医学研究表明,引发人类各类死亡的4大疾病是:脑血管疾病,心血管疾病,恶性肿瘤,意外事故。这些典型疾病的最终诱因都是源于心理或人格。

临床医学实践表明,传统的医疗手段已不能有效的解决人的一切身心问题,传统的纯生物学模式正向着生

物学、社会学、心理学结合模式发展,从而使心理咨询和心理治疗成为当代医学的又一大法宝。

中国现在有 13 亿人口,其中 11、12 岁至 23、24 岁的青少年就有 3 亿多人。由于各种因素的综合作用,我国青少年心理问题日趋严重,这已成为社会普遍关注的问题之一。

1994 年以来,北京师范大学郑日昌教授在全国调查了 10 万名学生,结果显示:小学生有心理问题的达总数的 13%,初中生为 15%,高中生为 18%,大学生为 25%。

统计表明,由于心理障碍所导致的重性精神病和轻性精神病(各种神经症)在我国正呈上升趋势。其中,重性精神病已由上个世纪五、六十年代的 5‰~6‰,上升到今天的 11‰以上;轻性精神病已由上个世纪八十年代的 72.21‰,上升到今天的 35.18%。尤其值得注意的是,在这些精神心理疾病患者中,大部分都是青少年或在校中小学生。

世界卫生组织根据 39 个国家提供的报告统计,目前全世界自杀死亡者超过 200 万,占全部死亡者的比例约为 1.6%,成为前 10 位的死因之一;我国青年(15~24 岁)的自杀率,高居世界第二位,仅次于斯里兰卡,自杀率为 22 人/10 万人。

我国在校 3 亿多学生中,其中所谓的“双差生”达 5000 万人,相当于一个德国、10 个瑞士、100 个卢森堡的人口。

上述状况延续下去,21 世纪中国的前途和数以千万

计家庭的前途可想而知。

因此,在中小学和社会开展青少年心理咨询已成为全社会的当务之急。

根据国内外专家的研究,对学生心理素质的培养,主要应该从以下8个渠道去进行:

在心理课程中普及,

在心理咨询中矫正,

在心理活动中训练,

在各科教学中渗透,

在教师心育中突破,

在家庭教育中延伸,

在校园环境中陶冶,

在社会实践中磨砺。

发达国家社区里有5种必不可少的机构:教堂、学校、医院、律师事务所、心理诊所。因而社区里有5种必不可少的人:牧师、教师、医师、律师和心理咨询师。

心理咨询可以帮助不正常的人,帮助他们化解各种心理问题,消除心理障碍和治愈心理疾病。

把不正常的人变成正常的人,把“不好”的人变成“好”人。

心理咨询更可以帮助正常的人,帮助他们适应社会,重塑自我,全面发展,走向卓越。

让正常的人变成超常人,让好人变得更好。

通过心理咨询,要让青少年健康的发展,达到健康和谐的人格状态。根据我国专家的研究,要达到下面10个

目标：

(1)了解自我。对自己有充分的认识 and 了解并能恰当地评价自己的能力。

(2)信任自我。对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并对自己的失败能正确地评价。

(3)悦纳自我。对自己的外形特征、人格特征、智力、能力等都能愉快地接纳并认同。

(4)控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。

(5)调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、对环境的不适应性,能做出及时的反馈、修正、选择、变式和调整。

(6)完善自我。能不断地完善自我,保持人格的和谐与完整。

(7)发展自我。具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自我的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格。

(8)调适自我。对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。

(9)设计自我。有自己的生活理想,且理想与目标能切合实际。

(10)满足自我。在社会规范的范围内,适度满足个人的要求。

请铭记下面这段话：

心理咨询不是说教，它是聆听；

心理咨询不是教导，它是引导；

心理咨询不是训示，它是安抚；

心理咨询不是控制，它是参与；

心理咨询不是侦讯，它是了解；

心理咨询不是制止，它是疏导；

心理咨询不是做作，它是真诚；

心理咨询不是解答，它是领悟；

心理咨询不是改造，它是支持；

心理咨询不是令人屈从，它是让人内心愉悦；

心理咨询不是包办解决问题；它是协助成长。

我能够认知你的认知，

我也能够感受你的感受；

我能够与你分担痛苦，

我也能够与你分享幸福；

启开我的心扉，也请启开你的心扉；

我伸出我的手，也请你伸出你的手。

让我们产生最激情的共感，

创造出一个最快乐而又美丽的心灵世界。

编者于大连

2003年10月

目 录

第一篇 社会篇

——当代大学生生存的背景

一、当代社会的性质	3
二、当代社会物质文明方面的特征	7
三、当代社会精神文明方面的特征	11
四、小康社会的基本标准	14
五、当代基础教育	16
六、当代高等教育	27
七、21 世纪人才的主要特征	30
八、21 世纪中国需要的畅销人才	30
九、21 世纪最有声望的职业	32

第二篇 认识自我篇

——当代大学生的心理特征

一、人的心理发展的基本规律	35
二、当代大学生的代际属性及人格特征	39
三、当代大学生积极的心理特征	47
四、当代大学生消极的心理特征	49

五、男女学生的生理差异	51
六、男女大学生在个性方面的差异	53
七、男女大学生在能力方面的差异	57
八、男女大学生在成就方面的差异	60
九、青少年学生个性的发展	62
十、大学生的气质类型	64
十一、大学生心理过程的发展	72
十二、生涯规划——通向未来的路标	77
十三、导致大学生心理问题的 8 大诱因	80
十四、女大学生心理探新	85

第三篇 学习篇

——大学生的学习生活

一、学习动机的激发与培养	91
二、智力的发展	97
三、发散思维的培养方法	102
四、富有创造性才能学生的特征	104
五、学生上课精神溜号的原因	104
六、大学生活与中小生活的区别	109
七、读书的正确法则	113
八、大学生自学的诀窍和忌讳	116
九、大学生的 SQ3R 学习法	118
十、记好课堂笔记的方法	119
十一、脑的保健	121
十二、有效的记忆术	125
十三、大学生考试怯场心理的调控	129
十四、技能练习的“高原现象”	133
附：如何培养学生的创新能力和素质	

——朱清时院士谈如何培养学生的创新能力和素质	136
------------------------------	-----

第四篇 人际交往篇

——大学生的人际交往、爱情与性

一、人际交往的概述	145
二、人际交往的距离	148
三、人际吸引	153
四、印象整饰	159
五、社会知觉	168
六、行为归因	174
七、阻碍人际吸引的个性特征	181
八、大学生人际关系不适的表现	182
九、大学新生如何与人相处	183
十、心理分析：男女交往的死穴	188
十一、优美的面部表情	191
十二、优美的手部姿势	202
十三、优美的站姿	210
十四、优美规范的形体	213
十五、优美规范的走姿	219
十六、优美规范的坐姿	223
十七、聆听的艺术	226
十八、大学生心理卫生及恋爱问题	229
十九、爱情的原则	234
二十、爱情的真谛	236
二十一、大学生性意识的发展	240
二十二、青春期的最大困惑	
——大学生手淫行为的原因及解除	244

第五篇 健康篇

——当代大学生的心理健康

一、心理健康的标准	251
二、当代人必备的心理素质	256
三、弗洛姆“新人”的特征	260
四、马斯洛自我实现者的特征	262
五、注意亚健康	265
六、空虚也是病	266
七、生理健康的标准	268
八、区分正常与异常的心理原则	268
九、心理健康的 7 标准论	270
十、心理健康的 10 标准论	273
附 1: 常见心理障碍的主要症状表现	277
附 2: 大学生常见心理障碍的临床疾病分类	288

第六篇 心理测试篇

——科学地了解自我

一、气质类型的鉴定	305
二、大学生主脑类型测验	309
三、你有精神压力吗	317
四、你有抑郁症吗	318
五、威廉斯创造力倾向量表	322
六、性格类型自测量表	326
七、意志力诊断量表	329
八、学习目标自我诊断量表	332
九、学习动力自我诊断量表	333
十、内外向性格测验量表	335
十一、时间管理自我诊断量表	338

十二、学习技能自我诊断量表	343
十三、学习方法与复习技巧诊断量表	345
十四、学习心理综合诊断量表	346
十五、考前身心健康状况诊断量表	349
十六、学习计划自我诊断量表	351
十七、病症自评量表	353
十八、考试心理控制能力诊断量表	359
十九、应试作答技巧诊断量表	360
二十、情境性考试焦虑诊断量表	361
二十一、考试焦虑综合诊断量表	363
二十二、人际关系综合诊断量表	368
二十三、师生关系诊断量表	374
二十四、大学生与父母关系状况诊断量表	376
二十五、自卑心理诊断量表	377
二十六、恋爱态度量表	382
二十七、恋爱观心理自测量表	384
二十八、Beck 抑郁问卷	388
主要参考文献	393