



21 世纪高职高专精品规划教材

青年心理健康

QINGNIAN XINLI JIANKANGJIAOCHENG

◎主编

柳建营
赵国山

教程

现代社会带给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理冲突、心理压力成为新一代青年人不可避免要面对的问题。在竞争激烈的今天，他们面对的将是梦想与磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生。在此环境下，青年人必将面临适应中的种种困扰。因此，心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。

该书针对人才成长需要的心理素质、提高青年的心理健康水平、提高人才素质的手段等诸多内容作了详尽阐述。

21 世纪高职高专精品规划教材

青年心理健康

QINGNIAN XINLI JIANKANGJIAOCHENG

◎主编

柳建营

赵国

藏书章

教程

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年心理健康教程 / 柳建营, 赵国山 主编. —北京: 中国传媒大学出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5657 - 0293 - 8

I. ①青… II. ①柳…②赵… III. ①青年—心理健康—健康教育—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 145403 号

青年心理健康教程

作 者: 柳建营 赵国山

责任编辑: 王 进 刘宏彬

责任印制: 曹 辉

封面设计: 千山文苑

出 版 人: 蔡 翔

出版发行: 中国传媒大学出版社

社 址: 北京市朝阳区定福庄东街 1 号

邮编: 100024

电 话: 65450532 或 65450528

传真: 010 - 65779405

网 址: <http://www.cucp.com.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金明盛印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16.75

字 数: 307 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5657 - 0293 - 8/B · 0293

定价: 32.00 元



前言

P R E F A C E

大学阶段是青年学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。面对因科技进步和经济全球化以及体制变革等多重因素引起的、市场经济迅速推进的、竞争日趋激烈的社会环境，如何培育大学生的健康心态，应对日趋严峻的挑战，乃是当前高等教育需要履行的最为迫切的职责和义务。

每个青年人都希望事业成功，希望为国家作出更多的贡献。但是，现代社会在带给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战。心理冲突、心理压力已成为现代青年不可避免要面对的问题。因此，加强青年的心理素质教育，提高其心理健康水平已成为迫切需要。青年渴望心理健康知识的指导；渴望尽快摆脱心理困惑，掌握自我心理调适的方法；渴望开发自己的潜能，使自己成为卓越的人才。

为了帮助大学生掌握心理健康教育的规律和方法，提高青年心理调节能力，及时帮助青年消除在成长过程中所遇到的各种困惑与烦恼，我们组织了长期从事青年学生心理咨询、心理学理论研究和教育、思想道德教育的专家和学者，编写了这本《青年心理健康教程》。

本书注重理论与实践的结合，密切关注青年学生的实际，对青年学生在学习、生活、个性发展等方面遇到的心理问题进行了分析探讨，并提出了多种调适、解决的思路和方法，可为青年学生了解心理学知识，掌握自我心理调适方法，提高心理健康水平提供一定的帮助。本书可作为大专院校非心理学专业学生心理健康课的教材，也特别适合广大青年自学参考。

目 录

C O N T E N T S

► 前 言	(1)
► 导 论	(1)
► 第一章 青年心理健康概述	(15)
第一节 心理健康的含义及标准	(15)
第二节 青年常见的心理问题	(22)
第三节 增进青年的心理健康水平	(33)
思考题	(41)
► 第二章 青年环境适应与心理健康	(42)
第一节 生活适应与发展	(42)
第二节 环境改变与角色转换	(48)
第三节 学会适应, 走向成功	(57)
思考题	(65)
► 第三章 青年的人际交往与心理健康	(66)
第一节 人际交往心理概述	(66)
第二节 青年人际交往心理误区及调适	(75)
第三节 青年人际交往的能力与技巧	(93)
思考题	(105)
► 第四章 青年的学业成绩与心理健康	(106)
第一节 学习的首要条件	(106)
第二节 青年学习的特点及学习能力的培养	(110)
第三节 青年常见的学习心理问题及调适化解	(116)
思考题	(124)
► 第五章 青年的情绪与心理健康	(125)
第一节 青年的情绪行为	(125)

第二节 情绪健康与情绪障碍	(131)
第三节 青年的情绪控制与调节	(137)
思考题	(144)
◎第六章 青年的自我意识与心理健康	(145)
第一节 自我意识的一般问题	(145)
第二节 青年自我意识的特点与心理健康	(148)
第三节 青年的自我成长与心理健康	(153)
思考题	(156)
◎第七章 青年的人格与心理健康	(157)
第一节 人格心理的一般问题	(157)
第二节 青年的人格障碍及调适	(163)
第三节 青年心理健康的培养与健全人格的塑造	(174)
思考题	(183)
◎第八章 青年的爱情与心理健康	(184)
第一节 青年爱情心理的一般问题	(184)
第二节 青年的恋爱观	(193)
第三节 青年恋爱心理的困惑与调适	(199)
第四节 培养青年健康的恋爱心理	(206)
思考题	(212)
◎第九章 青年的性与心理健康	(213)
第一节 青年的性心理发展及其特征	(213)
第二节 青年的性心理困扰及其调适	(222)
第三节 青年的性心理健康维护	(226)
思考题	(235)
◎第十章 青年的就业与心理健康	(236)
第一节 青年就业的心理表现	(236)
第二节 青年就业的心理特点	(242)
第三节 青年就业的心理健康	(248)
思考题	(261)
◎参考文献	(262)

导 论

随着时代的发展和社会的进步，对人才的素质要求越来越高。21 世纪被说成是数字化生存的时代，是信息与生命科学的时代，是知识经济的时代。面对机遇的增多、竞争的激烈，青年的心理健康问题，越来越成为现代人才素质教育中的一个重点。

素质教育的核心要求是全面提高适应社会主义建设的各类人才的素质，而心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。社会主义现代化建设需要各级、各类、各层次人才，但智力超常的人才，特别是“大师级”的人才的数量与质量将决定着中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置。提倡素质教育，不排斥英才教育，但非智力因素（如健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等智力之外对智力活动产生效益的心理因素）对智力活动有着明显的促进或阻碍作用。智力因素和非智力因素的协调发展才是人才成长的理想机制。可以说，心理素质决定着人才的层次和水平。

一、成功成才需要健康的心理

现代社会在带给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理冲突、心理压力成为现代青年不可避免要面对的问题。加强青年的心理素质教育，提高其心理健康水平已成为迫切需要，也是青年走向成功成才的需要。

在知识经济趋向全球一体化的今天，面对迅速发展的科技，面对充满生机活力的市场经济，摆在青年面前的将是：梦想与磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生，幸福与苦难并行。新一代的青年必然将面临适应中的种种困扰，心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。正如联合国专家断言：“从现

在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。” 21 世纪需要的人才应具有四大特点：会做人、会做事、善于与人合作、善于学习。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步，那么，不仅不能领先时代，恐怕连生存都是困难的。因此，时代呼唤健康心理，人才呼唤健康心理，健康心理将成为 21 世纪对人才的选择标准之一。

精神分析大师 C·G 荣格说：“一切财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。” 许多人智力超凡、才华出众，但成就与他们无缘，财富从他们身边擦肩而过。即使拥有一定的财富和某种程度的成就，他们仍感觉不到生活的幸福。相反，他们却在忧虑和烦恼，甚至痛苦中度日。究其原因，是因为他们缺乏一种健康的心理，没有良好的心理素质，但是，与之相反，相当一部分对人类作出非凡贡献的著名人士，并非具备超凡的智力，有些人还曾被认为智力低下。如著名科学家爱因斯坦、达尔文和大诗人海涅、拜伦等，在上小学时智力并不超群，学业成绩也不好；著名发明家爱迪生小时候因“智力低下”而被拒于学校门外。尽管这些人智力水平一度并不很高，但他们都最终成为举世闻名的杰出人才。可见，人才的成长并不仅凭智力因素，一个人即使智力条件并不优越，但如果他具备了健康的心理，培养了良好的心理素质，不懈地努力奋斗，并注意加强自身的修养，其所具有的常人的智商就会得到很好的开发，甚至有可能达到超乎常人的智商水平。他会具有极高的体察自己与他人情绪和情感的能力，有极强的控制自己情绪和情感的能力，并会将自己的感情恰当地运用到学习和工作中去。在做事时，他们就会有很高的视点，会表现出透彻的智慧，有做事的艺术，有创造的天才，有成功的战略，有自在洒脱的境界。这种人的成功机会就可能比别人多。

因此，作为 21 世纪的青年，肩负着振兴民族的重任，如何在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足，并能有所贡献，心理健康是一个最基本的条件。这是因为：

（一）竞争需要良好的心理素质

“物竞天择”、“优胜劣汰”，竞争推动人类社会不断前进、不断发展、不断超越自身。在现代的商品经济社会，竞争是其内在的强大动力，它引导、促进着社会的发展，更主宰着每个竞争者的个人命运。入学、择业、晋升、成功，竞争无处不在，无时不有。竞争必然会带来压力、挫折以及成功前的诸多失败，因此，拥有一个健康的竞争心理是使自己在竞争中立于不败之地的法宝。从心理学的角度来看，竞争意识是对解决心理不平衡矛盾所采取的积极态度，是在心理不平衡矛盾产生——消除——再



产生——再消除的不断运动中生成并不断加强的。竞争意识强的人，往往不甘于人后，当落后于人时，便产生心理失衡，于是内心产生紧张、嫉妒甚至羞辱等一系列心理反应。这些心理对人具有激励的作用，于是，积极努力，奋起直追，直至心理失衡消除。如此循环往复，竞争意识不断得到强化，个人能力水平不断提高，才能也得以发挥。历史上无数事实证明，凡是有成就的杰出人才，都具备较强的竞争意识。乒坛名将邓亚萍，多次在世界各种赛事中夺得冠军，她谈到成功经验时说：最重要的是一种不服输的个性，从小打球只要谁赢了她，她就一定反复琢磨，认真苦练，再去找对手，直至战胜对手。因此，要培养良好的心理素质，即在竞争中能保持一种积极健康的心态，正视自己，正视他人，自信而不骄傲，谦虚而不自卑，勤奋努力，不搞投机，满怀希望而不心存侥幸，正确看待竞争中的得与失。那种把竞争理解为不择手段争夺名利，把竞争理解为人与人的互相嫉妒、坑骗、虚伪、投机等不健康的心理，都对竞争极为不利，往往有害于社会 and 他人，更有害于自己。因此，一个人意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性如何，自我控制调节情绪的能力如何，以及一个人具有的气质、性格的特点如何，都会直接影响竞争能力和水平。

（二）合作需要良好的心理素质

现代社会，竞争日趋激烈，而竞争大量发生在群体之间。就是个人间的竞争，也往往不能脱离群体。因此，能与不同的人有效地协同合作，就成为现代社会知识技能的重要组成部分，它也就成为现代人，尤其是跨世纪人才必备的素质之一。

随着科技的进步，生产力的飞速发展，社会分工日益精细，使得世界日益一体化，变得越来越不可分割，卫星、电脑、空间技术、飞机等把人们更加紧密地联系在一起。同时，人类面临的共同威胁，如生态危机、环境危机、人口危机、资源危机，所有这些都要求人们具备全球意识、合作意识，通力协作，共创未来。当今世界，任何国家、民族、地区，都必须与别的国家、民族、地区发生联系，互相合作，否则就无法生存。每个人成就的取得和竞争的胜利，也日益依赖于群体的通力合作，很多重大的科研成果，都是多人甚至多国通力合作的结果。根据西方学者统计，自 20 世纪以来，获得诺贝尔奖的科研成果中，合作成果增长很快。通过合作而获奖的人，1901 年～1925 年占全部获奖者 41%，1926 年～1950 年增加到 65%，1951 年～1972 年上升为 79%。1961 年美国 10 年的阿波罗登月计划，有 42 万人参加，涉及 2 万家公司、120 所大学。可以预见，21 世纪的重大发明将大多数属于人才群体。

因此，注重培养有利于合作的心理素质变得越来越重要。在与人交往时要善于交流、理解、沟通、信任，要尊重合作者的意见，理解合作者的观点，对合作者给予高

度信任，以减少误会、猜疑、隔阂与内耗，使群体中每个人都能充分发挥自己的聪明才智。在合作中要努力建立和谐互补的人际关系，求同存异，正视自己和别人。当冲突和矛盾发生时，以合作为重，树立全局观念，有时为了大局和集体利益，个人要作出某种利益的牺牲，使群体的共同目标最终达到。

要做到这一点，培养开放性的性格是十分重要的内容。开放的性格特征，即指不把自己封闭在狭隘的圈子中，乐于并自觉地、主动地与他人、环境、社会发生联系，对环境与他人表现出宽容与适应的特性，既正视他人，又能悦纳自我。这种人一方面豁达大度，通情达理；另一方面，能乐观地对待人生的挫折和困难，不因一时的挫折而气馁，也不因一时的失败而沉沦，始终相信奋斗的力量。

（三）适应社会需要良好的心理素质

现代社会的飞速变化，需要人们具有良好的心理素质来应对千变万化的社会。面对社会结构重新组合，行业重新划分，技术不断更新，商品翻新流行，社会风潮追风逐浪，这种种的变化，使很多人不得不经常离开自己已经熟悉或刚刚熟悉的生活、工作环境而投入到新的生活、工作环境中去。因此，现代人必须具备灵活的应变能力和良好的适应能力，去面对新的工作环境、学习环境、人际环境和生活环境，能尽快地适应并积极地投身其中，而不会因为新的变化产生心理上的不适应，影响其工作、学习和生活，并能积极运用环境提供的各种条件，机动灵活地进行积极的心理调适和行为调控。具体来讲，就是要做好以下“三个适应”：

（1）对环境的适应。即对外界环境不苛求、不抱怨，以积极的心态去适应。尤其是面对不利的环境时，能积极调整自己的不适应心态，充分调动内在的积极性，去努力适应环境，并在此过程中，优化自己的情绪和心态，改善自己的处境，为个人的发展创造条件和机会，并在一定程度上改造环境。

（2）对他人的适应。即对他人应宽容、尊重，以积极诚恳的态度与人交往，而不苛求于他人。哲学家莱布尼茨说过，世界上没有两片完全相同的叶子，何况比叶子复杂得多的人就更不可能是相同的。因此，在与人交往时，不可用自己的完美标准去衡量他人，当他人一旦不满足自己的标准时，就对他人失去信心、信任，而应全面地看待、全面地接受，既看到其优点、长处，也看到其缺点、不足；同时宽容待人，采取积极的态度淡化矛盾、化解矛盾。这样，既有利于人际关系的改善，又有利于自身的发展。

（3）对自己的适应。即悦纳自己，不苛求自己。特定的社会生活条件造就了独特的自我，适应社会首先要适应自我。在每个人心中“现实的自我”与“理想的自

我”往往有一定的差距。悦纳自己主要是指悦纳“现实的自我”，既能悦纳自己的优点，也能正视自己的缺点，以积极乐观的心态审视自己。在对自己实事求是的认识下，客观实际的对自己提出目标和要求，自信乐观地融入生活，向着“理想的自我”发展，不断完善自我，而非对自己过度地苛求、强迫、自责、自卑，影响自我发展。

（四）战胜挫折需要良好的心理素质

21 世纪的青年应该具备优良的心理素质，特别是要具备高度的抗挫折的能力，以便在遭遇挫折、困难时，能够正确地对待，理智地分析原因，冷静地思考对策，变挫折为激励，变压力为动力，克服和战胜挫折困难，最后走出困境，步入成功。

心理学上所讲的挫折，是指当个体从事有目的的活动时或在生活中、在环境中遇到障碍或干扰，致使其动机不能实现或生活不能正常进行时的情绪状态。行为科学还揭示了挫折是一种主观感受，即不同的人面对同样的环境和问题，其感受是不同的。有人感到的是挫折，而有的人则没有挫折的感受。事实上，挫折是普遍存在的。每个人的一生中都多多少少会遇到一些挫折，关键是如何认识和正确对待。历来有两种对待挫折的态度：一种是正视挫折，面对挫折时能“处变不惊”，耐心分析，坚忍不拔，再接再厉，直至取得成功；另一种则是对挫折没有心理准备，一遇到挫折则惊慌失措，怨天尤人，消极痛苦，甚至从此沉沦。面对挫折的两种截然不同的态度表明，挫折一方面可以给人以打击，带来痛苦和沉沦，但另一方面也可以催人奋进，使人受到磨砺和锻炼而更加坚强，更加努力不懈。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，道理就在于此。

新世纪的青年肩负历史重任，应从现在起有意识地磨炼自己的受挫折能力。要充分认识挫折的难以避免性，对事物应“做最好的努力，做最坏的打算”，正确分析和正确认识挫折产生的原因，培养自己的分析、判断能力；学会心理调适方法，以尽快摆脱消极情绪，继续奋斗；确立和适当调整成就目标，以减少挫折；有意识地磨炼自己，增强自己的抗挫能力是战胜挫折的积极手段；培养不屈不挠、坚忍不拔的精神，锻造坚强的人格，从而不断地克服挫折，战胜困难，走向成功。

二、改革开放以来我国青年学生的心理轨迹

自改革开放以来，我国青年学生的基本心态大致经历了以下三个时期。

（一）80 年代上半期：震动反思与自我追寻

改革开放的 80 年代开始了一个新的历史时期。青年学生们刚从“文革”的思想禁锢中走出来，面对骤然打开的国门，面对与发达国家的经济物质水平的巨大差距，

心理上产生了强烈的震动。在思想解放运动的推动下,青年学生也开始了一系列的反思,包括对知识价值的反思,对婚姻家庭的反思,最后则以对人生价值的反思形成高潮。1982年10月《中国青年报》报道了第四军医大学学生张华为救一名落入粪池的老农而献身的事迹后,许多大学生提出了“一个风华正茂的大学生,为救一个年逾花甲的老农而牺牲是否有价值”的问题。他们开始摒弃教条的、空洞的东西,注重实在的、具体的价值。类似这样的人生价值大讨论引发了青年学生“自我奋斗,自我完善,自我实现”的价值观念的形成与发展。

随着改革的逐步深入,当农村经济体制改革获得成功,催动城市体制改革的时候,当我国体育健儿为祖国捧回金杯的时候,当张海迪——一个敢于同命运抗争的形象传播开来以后,大学生的人生观又开始出现了自我与社会并重的局面,他们开始把自我价值实现的前提既诉诸自身又诉诸社会。首先,高考制度的恢复,各级各类学校的迅速发展激发了青年学生们学业上进的欲望。此起彼伏的文凭热、高考热、自学热等让大学生耳濡目染。其次,改革初始,各级各类部门急需人才,为青年学生提供了施展才华的广阔舞台。特别是大批大学生被直接吸纳进入党政职能部门,大大强化了大学生的社会参与意识。加上社会在意识形态、文化艺术、行为方式等许多方面的宽容程度大大增加,相对宽松的社会环境有利于大学生个性和创造性的发挥。因此,在改革中确定自己的位置,在振兴中华的实践中实现人生价值的增值,成了这一时期多数青年学生的价值选择。

(二) 从80年代中后期到90年代初:价值多元与自我徘徊

80年代中后期,随着改革开放的进一步深入,刚迈步的社会主义商品经济在新旧体制交替和激烈的撞击下出现了严峻的形势,诸如供需矛盾扩大,通货膨胀,物价上涨等,经济体制改革进入了艰难时期。作为“天之骄子”、“时代精英”的中国大学生,在热切的愿望和现实的反差中,凭着自己的一腔热血和政治热情参与社会,先后卷入了1985年“9·18”学潮、1986年底至1987年初的学潮。这一时期,大学生的各种思想热点不断出现,以探讨中国传统文化与西方文化对中国社会发展进程之利弊为主要内容的大学生“文化热”,以民主意识、民主权利、民主制度及校园民主实践为主要内容的大学生“民主热”。

但是,事实证明,这一阶段的青年学生还不懂得中国的过去和未来,还不太了解中国的国情。冲动的热情在政治风波平息后,急剧转化为强烈的悲剧意识和人生价值的失落。一些青年学生失去了人生的支点,对现实与未来采取玩世不恭的态度,成才意识淡化,新的读书无用论在高校蔓延,出现了60分万岁的现象。“麻派”(搓麻将

消磨时光)、“恋派”(校园恋爱享乐人生)、“舞派”(沉溺舞厅寻求刺激)队伍扩大。可见,这一阶段的青年学生,面对思想文化的多元环境,虽有积极参与社会的愿望,但由于自我价值与社会价值的现实结合点不当,伴随而来的便是内心的焦躁与困惑,表现为自我与社会间的徘徊,一度还陷入了抽象自我的泥潭。

(三) 90年代中后期:实用倾向与自我凸现

1992年邓小平南巡讲话和党的十四大提出建立社会主义市场经济体制以后,我国经济又进入了一个新的高速增长的阶段,城市经济改革和体制改革的步伐加快,经济形势好转。所有这些都增强了青年学生对国家前途的信心和社会内部的凝聚力。经济搞活对青年学生的最直接影响是分配体制的改变,由“统包统分”而为“双向选择”,青年学生寻求个人发展的途径增多。随之,追求个人事业成功和生活美满成了青年学生最现实的人生理想。有人以“上山读书热”和“下海赚钱热”总结了当时青年学生在求知和闲暇行为上的实用倾向;1993年《大学生》杂志曾连续开展“上山与下海”再塑大学生讨论,《中国青年报》则连版刊出“先读书还是先赚钱”的专题;还有人揭示了90年代大学生的六大“热点”(崇尚自我、热心参与、学习求知、成才成名、校园经商、潇洒人生),认为如今校园中盛行的是“讲实际、求实惠、不听虚、不玩空”的风气。学者们一致认为,价值取向的自我化和价值标准的实用化成了当代青年学生的真实写照。

与此同时,青年学生们的心态也表现得比上一阶段更为成熟:一些传统价值观念逐渐被青年学生重新认识和确立,传统文化中的“信义观”、“义利观”、“善恶观”等价值准则,为青年学生重新肯定和接纳;国家、集体、社会的观念有所增强,对党和政府的政策的支持拥护,对党和政府的舆论宣传也由过去的逆反心理转为理解接受;关心社会生活,积极投身于改革开放的大潮,勇于在社会主义现代化建设事业中实现自己的人生价值。

总之,改革开放的主旋律使一度陷入抽象自我的青年学生们获得了精神上的解脱。从抽象的人生思辨走向具体的人生实践,从追求自我价值走向自我价值与社会价值的统一。这说明,现代化事业的进程紧紧维系着青年学生们思想和命运,改革每前进一步,青年学生们观念和行爲就前进一步。

三、研究青年心理健康的原则与方法

我国高等教育事业的迅速发展,使许多青年学子能够进入大学深造学习,成为“时代的骄子”。他们是令同龄人羡慕的群体。在很多人看来,他们聪明、自信,过

着无忧无虑的生活。然而,当我们真正走入大学校园,深入大学生的生活实际,就会发现情况远比我们想象的复杂,有些甚至出乎人们的意料之外。青年学生所表现出来的心理现象是多种多样的。研究青年学生心理,必须以辩证唯物主义和历史唯物主义的方法论作指导。对于青年学生心理研究来说,下列原则特别重要。

(一) 客观性原则

任何科学都必须遵循客观性原则。在对青年学生心理的研究过程中,客观性原则要求从青年学生心理的本来面貌出发,具体地、实事求是地分析影响青年学生心理的外部条件、行为反应及其内心体验,不把研究者自己的主观设想掺杂进去,切忌妄下断言、草率结论的做法。

(二) 发展性原则

对青年学生心理的研究,必须坚持发展性原则,因为处在这一时期的青年,不仅继续其认知发展、社会发展及道德发展,而且,一个重要的内容是解决自我统合的问题,如此才能真正完成从儿童时期向成年期之间的过渡。因此,必须认真分析影响青年学生心理发展的诸多因素,研究青年心理发展的趋势,确定选取哪些质和量的指标来界定青年学生心理发展的阶段性,密切注意在青年学生心理发展的过程中哪些是新的积极的心理特点,哪些是需要预防的消极的心理特点,等等。目前,常用以下三类研究方法所获得的资料,对于以发展的观点来研究青年学生心理是十分有用的。

1. 纵贯法

纵贯法就是按照一定的计划,沿着一定的时间线索对同一个受试者或同一个团体进行连续性的研究。例如,持续地追踪某个从小学到中学以至大学的发展历程,或持续地追踪考察大学的某个班级从一年级至四年级发展变化的特点。从理论上说,纵贯法对于发现心理发展变化的前因后果是最适当的研究方法。但在实际使用时,仍有耗时太长、测量工具标准难定、因时代变迁难作普遍推论等缺点与限制。

2. 横断法

横断法是以不同年龄的个体或团体为对象,就同一问题,在同一时间,使用类似的观测工具,从而获得不同年龄组的同类资料。在对青年学生心理的发展性研究中,最常见的是比较以横断法所获得的不同年级大学生的资料,此外,也经常与较低年龄段的中学生和较高年龄段的成人的资料作比较。从发展研究的目的而言,横断法只有使用方便的优点,并不具备从研究结果建立发展模式的学理价值。因为,根据横断法研究所得资料,只能分析比较不同年龄之间的差异,而不能以此项差异推断是由于发展因素所致。

3. 后续法

后续法也称横断后续法,是一种以横断法开始,后续纵贯法的一种综合性研究方法。后续法的目的是要将纵贯与横断两种方法合而为一,使之兼具两种方法的优点,避免单独采用其一种的不足,但是,后续法的实施有较大的难度。

(三) 社会制约性原则

青年学生的心理特点固然有其生理上、年龄上的原因,但它主要是在社会的经济、政治、思想、文化等关系中,在学校、家庭、社会的影响下形成和发展起来的,特别是青年学生的心理倾向性,如理想、信念、抱负、价值观、人生观和自我概念等,更是受社会历史条件的制约。因此,在研究青年学生心理的过程中,必须遵循人的心理的社会制约性原则,注意分析其时代的、校际的、班级的等方方面面的差异。

(四) 系统性原则

所谓系统,是指由许多相互联系和相互作用的部分或要素按照一定的层次和结构所组成的、具有特定功能的有机整体。科学认识的系统性原则,就是运用系统方法,即按照事物本身的系统性,把对象放在系统的形式中加以考察。首先,要求把青年学生的个体心理作为一个有机的整体,一个多层次、有结构的系统。例如,它包括了相互联系、相互作用的多种子系统(如心理过程、心理状态、心理特征、心理倾向性和心理构成物等)和次级子系统(如认识、情感、意志等);同时又从属于更大的系统,并与其他系统如物理系统、社会系统和生理系统等密切联系。因此,在研究青年学生心理时,必须综合地考察心理现象的各个层次、各个方面以及各种因素;不仅要青年学生的心理现象本身进行考察,还要把它作为更大整体的一部分来考察,并将它作为许多相互作用着的子系统的总和来考察。其次,要求我们不仅要研究个体的某种心理现象,而且更应着重探讨个体各种心理现象的联系和结构。例如,需要研究青年学生的各种心理现象是通过什么联系和结构相互作用并综合地决定其个性,以及个性又是通过什么样的联系和结构影响他的各种心理现象的。最后,还要求我们对心理现象进行动态的考察。青年学生的心理是一个动态的开放系统,它与周围环境不断地发生相互作用,同时其内部各子系统、各因素之间在结构和机能上也是经常发生相互作用的。正是这种相互作用,推动了青年学生心理的发展。

研究青年学生心理除了要遵循上述原则之外,还经常要运用以下具体方法:

1. 档案法

档案法也称内容分析法,主要是通过搜集和分析相关文件资料(或人为的作品)来阐述心理特点的方法。这是控制程度最小的方法。

文件资料可分为统计资料和文字资料。有助于说明青年学生的某些心理特点的统计资料,如青年学生入大学年龄和性别的比率,考取硕士生、升留级的百分比,青年学生在各部门就业的百分比等;文字资料正式的如国家机关、中央统计管理部门的文件,高等学校党政部门及学生社团的总结报告,某些新闻报道等,非正式的如个人的日记、自传、信件、思想小结等。要指出的是,上述这些文件资料都不是专门为研究青年学生的心理而撰写的,它们只能间接地提供与研究题目有关的信息。因此,在用档案法研究青年学生的心理特点时,一方面要核实所获得的文件资料的可靠性、可信性和准确性,另一方面还需按照研究题目的要求,确定标准,对既有的材料进行必要的加工、分类和选择。

档案法的主要优点是:①它不像直接研究法那样,被试者因知道自己被观察而产生不自然的反应。②它可以研究涉及广大时空范围的问题。例如,可以搜集改革开放前后青年学生的日记或自传,分析不同时代青年学生的思想倾向性;也可以搜集世界各国有关研究课题的文件资料进行研究。

但是,档案法也有不少缺点和局限,主要是:①难以搜集到研究所需要的资料。例如,日记是研究青年学生心理有价值的资料,但日记的私密性使得大多数人不愿意提供出来。②不少资料真假难分,影响研究结果的可靠性。例如,青年学生的日记、思想总结等资料,虽然其中可能反映了他们的真实思想,但也往往混杂有自我夸大、自我歪曲等虚假的内容。③由于没有明确的客观标准,研究者对资料的分析往往易带主观性。

2. 观察法

由研究者有计划地观察记录个体或团体的行为活动,从而分析判断其内在心理的一种方法,称为观察法。观察法是科学研究中最原始也是应用最广的一种方法,几乎从事任何研究时都离不开观察法。

观察法的内容一般包括:①情境,这是被试活动和事件出现的舞台和背景;②人物,包括被试的角色、身份、数目、相互间的关系、团体情况等;③事件,包括事件的性质、发生时间、出现频率、持续时间、重复次数等;④行为活动,包括行为活动的性质、动因、发展趋势和影响等。

在进行实际观察时,观察者可以有两种不同的身份:参与观察者和非参与观察者。参与观察的特点是观察者在一定的时间里活动在被观察者的团体之中,观察和记录该团体或某一个体的行为。由于观察者活动于被观察者的团体之中,成为该团体的成员,被观察者就不会有不自然的反应,这就为广泛有效地搜集资料创造了良好的机

会。但这种观察形式也有缺点，如果观察者过分卷入被观察者的活动之中，并且已经习惯化了，这就有可能造成对应当观察的内容视而不见，或失去客观评定的尺度。非参与观察就是研究者没有介入被观察者的团体之中所进行的观察。这种观察形式有助于研究者保持必要的视域广度，保持评定的客观性。其缺点是被观察者往往容易产生不自然的反应，难以获得较深入的资料。

在实际运用观察法时，有时是在自然情境中直接对行为进行观察、记录，这称之为自然观察法；有时是在预先设置的情境中进行，这称为控制观察法。自然观察是传统的旧方法，控制观察是改良的新方法。

观察法的主要优点是：①它可以观察到被观察者在自然状态下的行为表现，而不像实验法那样，被试的行为是在人为条件下的表现；②它可以实时地观察到现象和行为的发生，可以把握当时的全面情况、特殊气氛和情境，不像调查法那样，靠被试的回忆，而回忆往往是不准确的。

观察法的主要缺点是：①观察时研究者处于被动地位，因而按照研究目的所要观察的行为有时往往很难获得，用这种方法搜集资料通常要花费很多时间；②观察时间过长，观察情况就会发生变化，因而观察任务也有可能更加复杂化；③能用这种方法的人数相当有限，因而其结果的推广可能受到限制。

由观察法所得的资料，必须具有真实性和代表性。在对青年学生心理的研究过程中，科学观察的最主要的条件是：

第一，必须明确限定观察对象。观察对象是根据青年学生心理学研究题目的要求来确定的。它可以是负有一定职能的某个青年学生的行为，也可以是某个大学生团体的行为，如果是确定几个观察对象进行观察，则应当预先检查一下，这几个观察对象是否具备共同的特征（学校类型、校风班风、年龄、年级、知识水平等），这样才能对观察结果加以比较，做出各个个体或各个团体的有关结论。

第二，必须确定所要观察的主要特征。观察对象确定之后，还必须确定所要观察的主要特征。因为在青年学生心理学研究中，无论哪一类观察对象的行为表现都是极其多样化的。因此，还必须根据研究题目的要求，确定对哪些主要的行为特征加以观察。被确定的主要行为特征应尽量是能够量化的，这样才有可能使获得的结果具有可比性。

第三，必须确定观察的方法。观察的具体方法很多，例如，可以对若干同类对象做一次性观察，也可以对同一对象进行多次观察，还可以将这两种方法结合起来使用。如果能做到多次地进行观察，并且在同一时间或不同时间由几个观察者加以观