

王萍
刘晓明

主编

大学生心育导论



吉林大学出版社

大学生心育导论

王 萍 主编
刘晓明

吉林大学出版社

主 编 王 萍 刘晓明

副主编 孙佩锋 邱德亮

编著者 (以姓氏笔划为序)

于子建	马俊慈	王世成	王晓刚
王丽荣	王 萍	付 双	石铁成
牟红芳	吕文华	孙佩锋	刘晓明
李 广	李宏英	李海峰	邱德亮
沈仲恒	郑邦山	张金怀	姜英杰
徐文杰	高逢龙	戚世钧	蒲文惠

大 学 生 心 育 导 论

王 萍 刘晓明 主 编

责任编辑、责任校对：陈颂琴 封面设计：贾忠君

吉林大学出版社出版 吉林大学出版社发行
(长春市东中华路 29 号) 长春地质学院印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 1995 年 7 月第 1 版

印张：12 1995 年 7 月第 1 次印刷

字数：268 千字 印数：1—3000 册

ISBN 7-5601-1751-1/G·198

定价：12.95 元

序

《大学生心育导论》是几位高校心理学理论与实践工作者多年来教育经验的总结。他们经过长期的调查研究和深入探讨，根据当前高等教育的需要，编写了这本旨在提高大学生的心理素质和增强他们对心理障碍的防范能力具有指导意义的书籍。它的出版，将在教育思想阵地上占有一席之地。

“心育”，有人说就是“心理教育”，也有人说，就是“魂育”，即“美好心灵的培育”。说法虽然不同，但内核基本一致。然而，当今突出后者的提法就更有现实意义。作者从培养合格人才的高度，以教育学和心理学的理论为依据，运用有关基础学科阐明的概念、规律和原理来考察、研究大学生的心理。它有系统的理论，科学的方法和专门的技巧。作者们勇于探索，敢于提出自己的新见解，并根据这些新的观点构建起这本书的基本框架，形成了这部书的自身特点。它对于进一步开展大学生心育研究，对于高等学校教育学和

心理学科的建设与研究，无疑地起了添砖加瓦的作用。

“万事开头难”。关于大学生心育的研究，在我国还是一件需要深入探索的工作。可以说，此书的出版，是这方面研究中迈出的可喜的一步。但是，由于这是一门相当复杂的学科，书中的缺点与不足是难免的。这就需要我们更多的专家、学者都来关心和支持这一学科的研究，经过大家共同努力，使这一学科更系统、更完整、更有规律性，从而更有效地指导大学生健康成长。

我们相信，这本书的出版，将带动我国心理教育事业的发展。为解除人们的忧患，矫正不健康心理，使人们正确面对人生，在提高心理素质方面做出新的贡献。

范业本

前 言

鲁迅语——“重塑民族魂”

江泽民语——“没有心理健康的民族是没有前途的民族。”

心育——魂育、美好心灵的培育。

魂——灵魂、精神、意识、思想、心灵、人格、良心，比喻起指导和决定作用的因素，以及由认识、情感、意志、动机等综合成分所组成的信念。

本书把“心育”提出来。“心育”不是个新话题，自有人类始，便伴有心育生；但今天突出提出来，是时代的需要。

心育渗透在几千年文明史的每一滴血液中，渗透在有文字可考的字里行间。古代思想家、教育家孔子在《论语》书中，对人与人之间的心理差异、学习中的心理问题、教师心理与德育心理，都做了很有价值的论述，但却始终未被人们很好的认识与发展起来，心理学科的独立和发展，也不过百余年的历史。正如德国心理学家艾宾浩斯

所说：“心理学有一个悠久的过去，但却只有一段短促的历史。”

今天提“心育”，不是“老生常谈”、不是玄学、不是伪科学，更不是空洞的说教，而是出于时代的特殊意义——“重塑民族魂”。

当今社会，正经历着一场前所未有的历史性巨变，在市场经济取代计划经济的新旧体制交替与转换之际，传统的价值观体系不可避免的要受到新体制、新结构、新秩序的冲击与挑战，甚至是一场激战，社会经济的变革，必然带来价值观体系的嬗变，市场经济呼唤与激励属于自己的价值观的早日复出，人们在急于寻找与催化，使主体的价值取向符合市场经济要求的科学价值观。但是当波澜壮阔的市场经济大潮大规模展现在人们面前时，还未来得及有充分的精神准备，每个人就都将回避不了的要经受这一场“灵魂的洗礼”，都在重新掂量自己，寻找适宜自己的位置。是与非、对与错、好与坏、尊与卑都将赋予新的观念与成分。唯利是图、物欲横流、拜金主义、纸醉金迷、急功近利、不择手段、道德沦丧……都借机夹杂进来。历史在遵循螺旋式循环的必然。

当人们正在迎接新体制出现、社会转型之时，发现一种无形的恶魔正出现在人们的面前，如精神鸦片一样，正在吞噬着人们的心灵并在滋生蔓延，象蛀虫一样在偷袭人们的精神、肌体，这就是因适应不了社会向高品位发展的高负荷运转过程中出现的副产品——心理疾患。据统计每年死于自杀人数达14~16万，平均每天有400人无情地结束自己宝贵的生命，21世纪将是心理精神疾患严重威胁人类的世纪。

历史已把中国推到了前沿，21世纪的中心必然在中国，为了早日实现这历史的重托，早日立于世界民族之林，也必须在

发扬优秀民族传统的同时，去除劣根性，把全新的“有坚定正确的政治方向；有纯朴善良尊老携幼的道德风尚；有创造物质精神财富的无穷智慧；有奋发向上自强不息的精神；有百折不挠战胜各种困难挫折的良好心态与体魄；有广泛的爱、丰富的情趣，自理、自立、自尊的会丰富多彩生活的能力；有讲卫生重礼仪的文明素养”的崭新民族形象送进 21 世纪，在世界崛起——这就是我们意在重塑民族魂而提出的“心育”的内涵。

心育不是孤立的，塑造民族魂是它严肃的内涵，围绕其内涵有丰富而广泛的外延。

马克思主义的基础理论是心育的指导理论；心理学的理论是心育的基础；生物学提供了生理基础；教育学、思想品德学、人才学提供了成才的途径与准则。

时代的发展，心理素质已实现出来，心理问题也不是靠德育或思想政治工作能够解决的，因此我们认为应单独把“心育”突出地提出来，纳入国策，纳入国家总体目标中，构成系统工程付诸于实施。并把心育做为对德、智、体诸育的重要补充。没有良好的心理素质、美好的心灵，正如江泽民主席所说：“没有心理健康的民族，是没有前途的民族。”一切将成为空谈。所以说心育是德、智、体等诸育的前提与基础，德、智、体与心育构成相辅相成的有机统一体。

心灵的培育、民族魂的塑造、心理素质的提高不是短期行为，不是权宜之计，更不是技术性问题。心灵的塑造必须从根本上抓起，做为百年大计、千年大计、万年大计，从宏观上造成强大的社会保证；从微观、狭义上对各年龄段的群体进行具体的心理教育，以培养良好的心理素质。

大学生是社会上文化层次最高的社会群体，是国家与社会

未来寄以厚望的一代精华,针对目前大学生的心理健康现状,为提高其心理素质和社会适应能力,我们意在以本书尽微薄之力,以期并相信大学生们在读后,有能力、会自如地运用心理学这把钥匙,塑造更加美好的心灵。

21 世纪经济的竞争、综合国力的竞争被认为是科学技术与民族素质的竞争,但归根到底要体现在“魂”的竞争上。谁最先对魂有先见,谁就能取得竞争的主动权,唯“真善美”成为魂的核心才会走向辉煌。唯有这健康的民族魂才是治国之本、才会兴旺发达、才会根治心理病态。

对魂的探讨是历史的选择和必然,由于水平所限,这里仅粗线条的抛砖引玉。心理学工作者的任务只能是在促民族早立于世界之林的良好愿望中身体力行地去做本职工作——即把宏观上的魂育(心育)落实在具体工作中,即努力致力于国民“心理素质的培养与提高”。本书以“培育与提高大学生心理素质”为实例具体展开。

本书将理论性与实践性、科学性与大众性、学术性与操作性、严肃性与趣味性相结合,有创建、有新意,对领导、教师、家长、学生等社会各界、各层次的读者均会有一定的裨益。但由于尚属探索,又因水平有限,问题与错误均有所难免,欢迎朋友、专家不吝赐教。

书中汇集了国内外专家们的大量智慧与精华,在此一并致谢。

编者

1995 年 3 月

目 录

第一章 大学生心育纵横.....	(1)
第一节 心育的内涵与价值.....	(1)
第二节 心理健康与心育	(10)
第二章 大学生的认知与调适	(17)
第一节 大学生认知的一般特点	(17)
第二节 大学生的不良认知	(21)
第三节 大学生认知的调适	(31)
第三章 大学生的情绪与调控	(47)
第一节 大学生情绪的一般特点	(47)
第二节 大学生的情绪障碍	(56)
第三节 大学生情绪的调控	(61)
第四章 大学生的意志与锤炼	(70)
第一节 大学生意志的一般特点	(71)
第二节 大学生意志的障碍	(77)
第三节 大学生意志的锤炼	(81)
第五章 大学生的需要与引导	(87)
第一节 大学生需要的内容	(87)

第二节	大学生需要的特点	(95)
第三节	大学生需要的引导	(101)
第六章	大学生的性格与培养	(109)
第一节	大学生性格的一般特点	(109)
第二节	大学生的性格发展缺陷	(121)
第三节	大学生性格的培养	(130)
第七章	大学生的自我意识与完善	(144)
第一节	大学生自我意识的特点	(144)
第二节	大学生自我意识的偏差	(151)
第三节	大学生自我意识的完善	(156)
第八章	大学生的学习心理与引导	(161)
第一节	大学生学习心理的特点	(161)
第二节	大学生的学习心理问题	(171)
第三节	大学生学习心理导引	(185)
第九章	大学生的性心理与引导	(199)
第一节	大学生性心理的一般特点	(199)
第二节	大学生的性心理问题	(207)
第三节	大学生性心理导引	(217)
第十章	大学生的恋爱心理与引导	(232)
第一节	大学生恋爱心理的一般特点	(232)
第二节	大学生恋爱心理导引	(251)
第十一章	大学生的法纪心理与引导	(262)
第一节	大学生法纪心理的特点	(262)
第二节	大学生法纪心理问题	(269)
第三节	大学生法纪心理导引	(273)
第十二章	大学生的道德心理与引导	(276)

第一节	大学生道德心理的特点·····	(276)
第二节	大学生道德心理导引·····	(282)
第十三章	大学生的择业心理与引导·····	(293)
第一节	大学生择业心理的特点·····	(293)
第二节	大学生择业心理问题·····	(298)
第三节	大学生择业心理导引·····	(302)
第十四章	大学生的人际关系与引导·····	(308)
第一节	大学生人际关系的特点·····	(309)
第二节	大学生人际交往障碍·····	(319)
第三节	大学生人际关系导引·····	(326)
第十五章	学校心育工作的整体思考·····	(341)
第一节	心育与思想政治教育·····	(341)
第二节	心育与大学生管理·····	(343)
第三节	学校心育的工作模式·····	(349)

第一章 大学生心育纵横

第一节 心育的内涵与价值

心育，从广义上看，泛指魂育，美好心灵的培养，是对民族魂的塑造。而狭义的心育则专指心理教育，从心理学的角度而言，它是以提高大学生心理素质和社会适应能力为目标的学校教育的有机组成部分。大学生的心理教育，则以对大学生的心理素质和社会适应能力进行有意识的培养为着眼点，遵循其心理发展的规律，采取多种有针对性的措施，促进其全面发展的一系列教育工作。它是高等教育的重要组成部分。

其一，心育汇聚着民族发展和强盛的现实需求。

中华民族有着优良的传统。中华民族在近 4000 年有文字可考的历史长河中，形成了引以为自豪的文化传统、道德精神，素以“礼义之邦”著称于世。中华民族连同其道德精神，曾对人类文明的发展做出了杰出的贡献。很多领先地位的领域有我们华人的足迹，许多著名科学家的卓越成就、体育健儿在国际体坛的优异成绩，都是我们极大的骄傲！

我国有悠久的历史，灿烂的古代文化，大好的河山。在祖

国大地上聚居着具有光荣传统的勤劳、勇敢的伟大民族，中华民族在几千年的发展斗争历史上，经历了无数次的艰难险阻、挫折与困难，但 56 个民族，维系亿万颗心的中国人民总是百折不挠、生生不息；今天，在波澜壮阔的改革大潮面前，也正显示着中华儿女的自强勤奋与无穷的聪明才智。然而，改革——今天的改革形势与历史遵循，是前无古人的。世纪之交替，社会制度的混杂，各种理论与流派的较量，增加了改革的艰难化、复杂化，也对人的心理素质提出了更高的要求。而我们要立于世界民族之林，首先取决于对高质量人才素质的塑造。

其二，心育同样也是时代发展的产物。

只有时代发展到今天，科学技术飞速变化和物质丰富才促使人们的精神活动向纵深发展，对心理教育的要求才突现出来。台湾著名心理学家杨国枢教授说：心理学经历了“装饰品”、“调味品”、“必须品”的过程。在一个社会的经济、文化、政治未发展起来时，心理学只能是个“装饰品”，唯有高度分工的现代化社会出现时，经济高速发展，人们生活由物质生活的富裕提高到精神、心理上的改善，才成为“必须品”。社会变革、竞争的压力无不对心理产生巨大冲击，产生了心育的要求。

把大学生培养成社会主义建设的合格人才这一过程中，大学生需要的不仅是一个良好的学习和生活环境，还需要一个良好的心理环境。不仅要吸收知识，掌握专业技能，同时还要形成信念、价值观，形成自己良好的心理素质和社会适应能力。要完成这一任务，就对心理教育提出了客观的要求，使心育工作应运而生。

一、心育是促进大学生全面发展的前提和基础，是增进心理健康的有效手段之一

高等教育的目标是培养大学生在德、智、体、美、劳等各个方面都得到发展，而这几方面的发展必然要以生理、心理两方面的健康发展为基础，如果身心的健康出现问题，德、智、体、美、劳的教育就会变成空中楼阁，发展将成为空谈。1948年，世界卫生组织在其成立时的宪章中提出：“健康，不仅是指躯体没有疾病或缺损，而是指完好的生理和心理状态及社会适应能力。”这明确地告诉我们，健康应该包括三个基本方面：一是生理方面，即躯体、器官方面；二是心理方面，即认识、情感、意志及个性；三是社会适应方面，即个体存在于社会的关系及能动的调适能力。其中后两个方面属于心理健康的内容。由此可见，现代健康的定义中已十分重视心理的健康。因此，重视大学生的心理健康教育，才能保障大学生身心的全面健康发展。而身心的健康发展又会成为大学生其它方面教育和发展的基础与前提。

对大学生进行心育是促进其心理健康的最有效的途径和方法，因为心育的目标最接近于心理健康的标准。1946年第三届国际卫生大会曾为心理健康做过如下规定：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围，将个人心境发展成最佳状态。”并在会上具体指出了心理健康的四个标志：一是身体、智力、情绪十分调和；二是适应环境，人际关系中彼此能谦让；三是有幸福感；四是在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。由此不难看出，心理健康已不单纯是一个自然发展的过程，要想达到上述

标准，就需要通过心育施加有意识的影响，从而促进大学生的全面发展。

二、开展心育是适应大学生心理需要，针对大学生心理现状所采取的一项重要措施

大学生正处于一生中身心发展最为迅速和关键的时期，也是人生征途中至关重要的时期。他们的个性将在这一时期塑造和形成，他们将面临着对自我的认识、异性的适应、未来职业选择等一系列难题的挑战，将承受各种来自外部环境的压力和自身内在的压力。由于心理发展的内在矛盾及情绪发展的不稳定，加之缺乏对各种压力适当的调适方法，往往会使大学生产生各种各样的心理问题，影响其心理健康的水平。大学的校园不是真空，诸如学习、交友、恋爱、前途等一系列问题都在困扰着大学生。闭锁性与开放性、自卑与自尊、幻想与理想、兴奋与冲动、敏感与偏激、独立与依赖等心理状态又会经常使他们的内心世界充满着矛盾和冲突。这一切均对心育提出了客观的要求，也可以说，对大学生进行心育不仅是必要的，而且具有现实的针对性。

当代大学生积极进取，充满朝气，乐于思考，呈现出健康向上的风貌，这是当代大学生的主流。但就目前心理发展的现状看，也依然存在一些带有共性的问题，表现出一些不平衡、不适应的现象。例如生理上的早熟与心理上的晚熟并存就是一个比较突出的表现。

处于青年中期的大学生，其身体发育已接近成人。近几年的调查资料表明，生理上的成熟在逐年提高，但心理上的成熟却在逐年延迟。生活经历的简单化，从家门到校门的封闭式环

境，用学习代替一切的做法等，都在一定程度上限制了大学生的心理发展，致使他们虽然要求独立的倾向日趋增强，自我意识不断增进，但心理上又常充满矛盾，表现为向往未来，又把未来理想化，不甘示弱又常呈强好胜，精力充沛又难以稳定，看问题容易简单、片面、好高骛远等普遍性的倾向，这些都是心理晚熟的表现。

我们进行的一项调查表明，目前存在心理问题的大学生相当普遍，问题的类型涉及到学生活动的各个方面：（1）目标失落使相当数量的学生缺乏上进心。比如：不知道自己该做些什么，常常心烦，感到干什么都没有意思，大约有31%的学生经常带有这种想法。（2）在学习上出现适应困难。有24.3%的大学生对专业学习完全不感兴趣，存在厌学的不良情绪；有35%的学生没有养成良好的学习习惯，表现为经常迟到、早退或旷课，不交或迟交作业，成绩不稳定，上课打瞌睡、发呆或搞副业，注意不集中。（3）情绪不稳定。只有42%的学生能经常表现出比较稳定的情绪状态，能比较好地控制自己，而大部分学生则好激动，情绪忽冷忽热，有时出现难于控制自己的状态，情绪的紧张程度较高。（4）心理承受力差。虽然大学生的身心机能已趋于成熟，开始有自己的独立的精神世界，能够用自己的眼光去认识和分析各种问题，自我调节能力增强，但他们的心理承受能力依然有限，难以忍受挫折，遇到困难和失败时不能知难而上，而是遇到困难就逃避，一旦失败就泄气，有26%的大学生经常表现出这种现象。（5）不良个性。大学时期是个性塑造的关键时期，大学生的性格在这一时期定型，人生观和世界观逐渐形成和稳定，但若解决不好或引导不当，极易出现各种不良的个性倾向。目前大学生表现比较突出的不良个性有：自