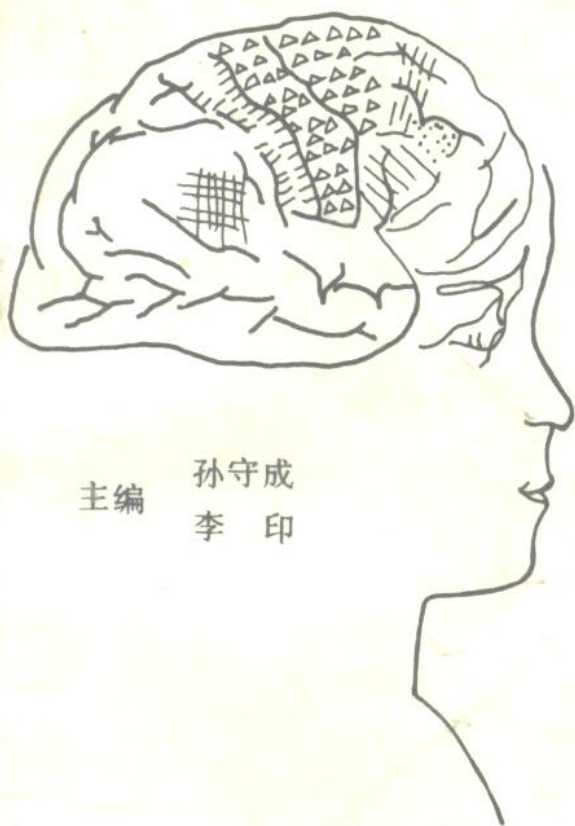


当代大学生心理学



主编 孙守成
李 印

世界图书出版公司

当代大学生心理学

主 编 孙守成 李 印

副主编 王学文 柳振万 刘家贵
陈世谊 李 智 马德福
王守伦

世界图书出版公司

本书把心理学理论与大学生的心理实际紧密结合，对大学生的个体心理及群体心理进行了研究、分析和论述，体现了科学性与思想性的统一，理论与实际的统一，突出了当代大学生的心理特点，对大学生克服心理障碍、矫正心理疾病，促进其心理健康发展具有指导意义。

本书可作大学生心理学选修课教材，也可供大学生和青年知识分子自学参考。

当代大学生心理学

孙守成 李 印 主编

※

世界图书出版公司出版

(北京朝内大街137号)

通县施园胶印厂印刷

※

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

787×1092 1/32 印张 9 字数 20千字

1991年1月第1版 1991年1月第一次印刷

印数：1—4000

ISBN 7—5062—0790—7/G·41

定价：3.90

前 言

为研究和探索当代大学生的心理特点及其发展变化规律，帮助大学生克服心理障碍，矫正心理疾病，促进心理健康发展，由全国几所院校的心理工作者、思想教育工作者协作编写了《当代大学生心理学》一书。

本书分绪论、大学生生理心理、自我意识、学习心理、创造心理、需要与动机、情绪与情感、意志、个性心理、心理健康、性心理与恋爱、审美心理、品德心理、人际关系心理、职业心理共十五章及附篇心理测量，着重把心理学理论与大学生的心理实际紧密结合，在阐述当代大学生一般心理规律和特点的基础上，突出分析了他们心理上的热点、疑点、难点，体现了理论与实际的统一，具有科学性、思想性和针对性。本书可作大学生心理学选修课教材，也可供大学生和青年知识分子自学参考。

参加本书编写的学校有：阜新矿业学院、大连轻工学院、焦作矿业学院、南通纺织工学院、山东化工学院、本溪冶金专科学校、熊岳农业专科学校、锦州医学院、锦州商业专科学校。本书的编者有：李印（第一章），朱永良（第二章），王学文、李子安（第三章），刘家贵、邢贵和（第四章），陈世谊、马雷（第五章），陈丽娟、陈世谊（第六章），周甜、张学（第七章），王起香（第八章），王杰（第九章），柳振万（第十章），郑银平（第十一章），米

平治（第十二章），张春香、向清雨（第十三章），安计芬（第十四章），曲福海、邓海涛（第十五章）。

本书由孙守成、李印任主编，王学文、柳振万、刘家贵、陈世谊、李智、马德福、王守伦任副主编。主编、副主编参加了本书提纲的制定和统稿工作，最后由孙守成、李印定稿。

在编写过程中参考了国内外有关专家和学者的著作及文章，得到了参编院校及有关单位的的大力支持，在此一并表示感谢。

当代大学生心理学作为青年心理学的一个分支，在我国尚属初创，需要进一步探索、研究、充实和完善。由于我们水平有限，《当代大学生心理学》一书难免有不足之处，衷心希望专家和读者批评指正。

编 者

1990年5月15日

目 录

第一章 绪论..... 1

第一节 当代大学生心理学研究的对象、任务和方法

一、当代大学生心理学研究的对象..... 1

二、当代大学生心理学研究的任务..... 3

三、当代大学生心理学研究的方法..... 4

第二节 研究大学生心理的意义..... 9

一、是当代大学生心理学自身发展的需要…………… 9

二、是大学生心理健康发展的需要.....10

第二章 大学生的生理与心理发展.....13

第一节 大学生的生理特点.....13

一、大学生的骨骼、肌肉发展特点.....13

二、大学生的心肺功能特点.....14

三、大学生的神经系统特点.....15

四、大学生的生殖系统特点.....16

第二节 大学生的心理发展特点.....17

一、大学生群体心理发展特点·····17

二、不同年级大学生心理特点.....20

第三节 大学生生理发育对心理发展的影响.....23

一、体态、容貌对大学生心理发展的影响·····	23
二、性成熟对大学生心理的影响·····	24
第三章 大学生的自我意识·····	26
第一节 自我意识概述·····	26
一、什么是自我意识·····	26
二、自我意识的形成和发展·····	32
第二节 大学生自我意识与社会意识的统一·····	33
一、大学生自我意识与社会意识的关系·····	33
二、大学生自我意识与社会意识的差异·····	34
三、大学生自我意识与社会意识统一的途径·····	37
第三节 大学生的自我评价与调适·····	39
一、大学生自我评价的特点·····	40
二、大学生自我评价的心理调适·····	41
第四章 大学生学习活动的心理分析·····	44
第一节 学习目标的确立和发展·····	44
一、一年级大学生学习心理分析·····	44
二、一年级大学生学习目标的确立和发展·····	46
第二节 高效率学习的心理机制·····	48
一、把握高级神经系统活动规律·····	48
二、克服不利学习的心理因素·····	50
三、最佳学习状态的心理机制·····	53
第三节 大学生的考试心理·····	56
一、大学生考试的心理过程·····	56
二、大学生考试时几种常见心理现象分析·····	58
第五章 大学生的创造心理·····	62
第一节 创造心理概述·····	62

一、什么是创造	62
二、创造活动的一般过程	62
三、创造能力心理结构	63
第二节 大学生创造心理的特点	65
一、想象丰富,但缺乏创造性想象	66
二、思维敏捷,但不善掌握创造性思维方式	66
三、有灵感,但不善捕捉	68
四、想创造,但不善利用创造条件	69
第三节 大学生创造能力的培养	70
一、激发创造动机	70
二、锻炼创造意志	71
三、掌握创造技法	72
第六章 大学生的需要与动机	75
第一节 大学生需要概述	75
一、马克思主义需要观	75
二、大学生需要的现状及发展	76
三、大学生需要的层次结构	79
第二节 大学生动机的产生与发展	84
一、动机产生的一般规律及过程	84
二、提高需要层次,建立合理的动机结构	86
第三节 大学生动机冲突、动机挫折、动机激励	88
一、大学生的动机冲突	88
二、大学生的动机挫折	89
三、大学生的动机激励	92
第七章 大学生的情绪与情感	97
第一节 情绪与情感概述	97

一、什么是情绪与情感	97
二、情绪与情感的一般特点	99
第二节 大学生情绪与情感的特点	101
一、大学生的情绪特点	102
二、大学生的情感品质	105
第三节 大学生不良情绪的控制	108
一、大学生情绪成熟的标准	108
二、控制不良情绪的方法	110
第八章 大学生的意志	115
第一节 意志概述	115
一、什么是意志	115
二、意志的特征	116
三、大学生的意志品质	119
第二节 大学生意志力的培养	122
一、大学生意志品质发展的特点	122
二、坚强意志与人生成长的意义	124
三、培养意志力的途径	126
第九章 大学生个性心理特征	129
第一节 大学生的气质与性格	129
一、大学生的气质	129
二、大学生的性格	133
三、气质与性格的关系	136
第二节 大学生的兴趣	137
一、兴趣概述	137
二、大学生兴趣的特点	138
三、大学生兴趣品质的培养	140

第三节 大学生的能力·····	141
一、能力概述·····	141
二、大学生应具备的能力·····	142
三、大学生能力的培养·····	145
第十章 大学生的心理健康·····	147
第一节 心理健康概述·····	147
一、什么是心理健康·····	147
二、大学生心理健康的标准·····	150
三、心理健康对大学生成长的意义·····	152
第二节 大学生常见的心理障碍分析·····	153
一、失眠症·····	153
二、忧郁症·····	155
第三节 大学生心理健康水平测量及心理疾病治疗·····	156
一、心理健康水平测量·····	157
二、几种常见心理疾病的治疗·····	157
第十一章 大学生的性心理与恋爱·····	161
第一节 大学生性心理的分析·····	161
一、大学生性心理的发展·····	161
二、大学生性心理的表现·····	163
三、大学生性心理卫生·····	165
第二节 大学生恋爱心理分析及评价·····	166
一、爱情及其心理结构·····	166
二、大学生恋爱的心理特征·····	169
三、大学生的择偶标准·····	173
第三节 大学生恋爱的心理调适·····	174
一、端正恋爱观·····	174

二、恋爱挫折的心理调适	176
第十二章 大学生的审美心理	179
第一节 审美的生理基础及心理过程	179
一、审美的生理基础	179
二、审美的心理过程	181
第二节 大学生的审美活动及其特征	186
一、大学生审美心理的变化	187
二、大学生审美心理的特征	188
第三节 审美与创造美	191
一、审美的标准	191
二、大学生审美能力的培养	194
第十三章 大学生的品德心理	196
第一节 品德的心理结构及其形成	196
一、品德的心理结构	196
二、品德心理结构中诸因素的关系及品德教育过程的主要特点	200
第二节 大学生优良品德的心理内容	201
一、道德认识及观念	201
二、道德情感的心理内容	203
三、道德行为的心理观念	204
第三节 大学生优良品德的培养	205
一、自觉接受道德教育	205
二、加强道德实践	210
三、养成良好的道德习惯	211
第十四章 大学生人际关系心理	214
第一节 人际关系概述	214

一、什么是人际关系	214
二、大学生人际关系的主要类型及特点	217
第二节 建立良好人际关系的心理基础	220
一、交往中的人际知觉	220
二、交往中的对人行为	223
第三节 建立良好人际关系的途径	225
一、把握成功的交往的原则	225
二、积极进行人际交往	228
三、采取正确的交往方式	231
第十五章 大学生的职业心理	233
第一节 大学生职业定向的心理表现	233
一、大学生职业定向的心理基础	233
二、大学生职业定向的心理特点	235
第二节 大学生从事未来职业必备的心理素质与培养	240
一、大学生必备的职业心理素质	240
二、大学生职业心理培养途径	243
附篇：大学生心理测验量表	247
一、卡特尔性格测验量表(简称十六 PF) 简介	247
二、性格测验	251
三、气质测验	259
四、创造力测验	263
五、恋爱观测验	266
六、心理健康水平测量表	271

第一章 绪 论

第一节 当代大学生心理学研究的对象、任务和方法

一、当代大学生心理学研究的对象

当代大学生心理学作为青年心理学的一个分支有它特定的研究对象和所要探索的领域。因为“科学研究的区分，就是根据科学对象所具有的特殊矛盾性。因此，对于某一现象的领域所特有的某一种矛盾的研究，就构成某一门学科的对象”。^①当代大学生心理学研究的对象是正在高等学校学习的学生的心理现象，包括学生的个体心理和群体心理等。

大学生的个体心理现象是十分复杂的，它包括心理过程和个性心理特征。

心理过程是指大学生心理现象产生、发展和变化的过程而言的。例如：大学生的认识（包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等）、情绪情感和意志等心理活动都有它的发生、发展、变化和完成的历程。仅就大学生的记忆而言，要记住某个公式或定理，需要经历识记、保持、再认或重现的过程，不可能一蹴而就。

^①《毛泽东选集》第1卷，人民出版社，1966年第287页。

个性心理特征是指那些表现在大学生的兴趣、能力、气质和性格方面的特点。例如：某大学生对某事表现出要认识、了解，并热心探索的欲望就是兴趣。在从事某项工作时，有的大学生善于分析、概括，有的大学生过目不忘，有的大学生想象丰富等，这是能力方面的特点。又如，大学生从事活动时，有的精力充沛、动作敏捷，有的精神不振、动作迟缓，有的锋芒毕露、暴跳如雷，有的喜怒哀乐不动于外，这些差异属于气质方面的特点。还如大学生在对待事业上，有的刻苦认真，有的敷衍马虎，有的助人为乐，有的斤斤计较，这就是表现在性格方面的特征。

大学生的心理过程和个性心理特征构成了大学生个体心理的复杂体系。研究它们产生、发展和活动规律，探索它们之间的区别与联系，是当代大学生心理学研究的重要对象之一。

大学生的群体心理也是非常复杂的。心理学的理论告诉我们：人的心理是人脑对客观事物的反映。客观事物（自然的、社会的）是发展变化的，尤其是社会的政治、经济、法律、道德的发展变化直接影响人的心理，也就是说人的心理是受社会制约的，因而大学生的心理具有鲜明的时代性、社会性的特点。而又由于大学生个人所处环境、拥有知识、社会经验的不同，这就促成了大学生群体心理的复杂性。

大学生群体心理是指在高等学校的特定社会条件下，大学生们通过交往所产生的感知、理解、模仿、暗示、信任、带头和从众，团结和冲突，态度和目标，以及群体中形成的情绪、愿望、要求、理想、信仰、习惯和风尚等。大学生的群体心理是影响每个大学生德、智、体全面发展及社会化的

重要因素。因此，研究大学生的群体心理是大学生心理学的另一个重要对象。

二、当代大学生心理学研究的任务

当代大学生心理学研究的任务，就是当代大学生心理学研究的对象所规定的具体内容，也就是解决大学生心理学研究对象时所必须进行的工作。主要是：

研究大学生的生理心理与心理健康，探讨大学生生理成熟对心理的影响规律，进而引导大学生正确认识生理发育对心理影响的客观性，避免盲目性和神秘感，克服心理障碍，矫正心理疾病。

研究大学生的自我意识，引导大学生自觉地做到自我意识与社会意识的统一，及时调整自我意识与社会意识的偏差，进而对自我意识有正确地认识、评价、控制和监督。

研究大学生的智力因素，尤其是学习心理和创造心理，引导大学生掌握和运用学习规律，自觉培养创造意识。

研究大学生的非智力因素，使大学生知晓情绪与情感的特点，明了意志品质，认清个性特征及对人才成长的作用，进而自觉地培养非智力品质，扬长避短，尽快成才。

研究大学生的群体心理，引导大学生在群体生活中正确交往；培养良好的动机——目标体系，从而树立正确理想，加强职业心理素质锻炼。

大学生的审美与爱情心理，探讨大学生如何欣赏美和创造美；在个人生活上正确认识友谊与爱情的关系，保证在大学学习期间培养美的灵力学习，进而立志为四化做贡献。

当代大学生是未来祖国现代化建设大业的栋梁，他们的心理能否健康发展，关系到能否成为合格的“四有”人才，关系到国家的前途和命运。研究当代大学生的心理发生、发展的特点和规律，引导他们健康成长，是九十年代心理学工作者、思想政治工作责无旁贷的义务。

三、当代大学生心理学研究的方法

方法问题，对任何一门科学来说都是十分重要的。方法是我们完成某项任务，达到某个目的必要的途径和手段。方法得当，可以事半功倍；方法不当，会贻误大事，延缓这门学科的发展进程。

科学的心理学是以辩证唯物主义和历史唯物主义作为自己的理论基础的。对大学生心理的研究，必须在辩证唯物主义的认识论和方法论的基础上进行。

（一）当代大学生心理学研究的基本原则

1. 客观性原则

所谓客观性原则，就是尊重客观事实，按照事物的本来面目反映事物。正如恩格斯指出的那样：“唯物主义的自然观不过是对自然界本来面目的朴素的了解，不附加以任何原来的成份。”^① 这是任何科学研究都必须遵循的客观原则，大学生心理学的研究也不能例外。

首先，要对影响大学生心理的外界条件进行客观研究。外部条件是大学生生活中的客观现实，大是客观现实的反映。研究大学生的心理，不研究

①恩格斯《自然辩证法》，人民出版社，1972年第177页。

大学生的影响，就是脱离实际。这种客观现实既包括当前影响大学生的各种外部因素，也包括过去影响他们的各种外部因素。

其次，要对大学生个体或群体心理进行客观的分析研究。大学生的心理活动无论怎样复杂，也不管以何种假象来掩饰，总是在自己内心体验的基础上，通过情感、意志、个性和言行等表现出来。因此，研究大学生心理不可主观臆断，要从个体或群体心理产生的条件、心理的外在表现去客观地揭示当代大学生心理发生、发展的规律。这就要求研究者在研究方案地设计、材料地收集整理、科学地得出结论等都要贯彻客观性的原则。

2. 动态性原则

辩证唯物主义认为，世界上万事万物，都处在永恒地运动之中。影响大学生心理的外部条件，如社会、家庭、学校及政治、经济、法律等都是在变化着的，大学生自身的体验、言行随着年龄增长，知识积累，经验增加而变化。对此，研究大学生心理，只有坚持动态性的原则才能正确揭示一定时期、一定地点、一定个体或群体的心理规律，否则无从谈起。例如：一年级大学生和四年级大学生的心理的产生，无论是外部条件或是自身体验都有区别，不可一概而论。

3. 联系性原则

这是辩证唯物主义研究方法的一条重要原则。研究大学生的心理之所以坚持联系性的原则，是因为大学生生活在个人与他人、个人与集体、个人与社会、人与自然的复杂的开放的体系之中。上述各种条件都是大学生心理产生的客观因素，脱离这些因素去研究大学生的心理必然歪曲事物的本来