

心理指导丛书

丛书主编 郭亨杰

大学生适应心理指导



示

编



高等教育出版社

心理指导丛书

大学生适应心理指导

郭亨杰 主 编

傅 宏 庄 立 郭继东 编

高等教育出版社

内 容 提 要

从步入大学校门之日起,你就遇上了心理适应问题;当即将结束大学生活步入社会、步入工作岗位时,你需要做好充分的择业心理准备。大学生作为生理的个体已基本成熟,而作为社会的、心理的个体则尚待成熟。其间,会遇到诸如恋爱、性、人际交往等许多令人感到困惑的问题,许多人为此身心受着煎熬,以致患了心理疾病,损害了身体也贻误了学业。那么,对这一无可回避的人生难题究竟应如何看待?如何对待?本书将坦诚地与你讨论。希望它能对你有所帮助。也希望它能成为你的朋友。

本书为《心理指导丛书》分册,还有《中学生心理指导》、《小学生心理指导》、《学前儿童心理指导》、《情绪修养心理指导》、《父母心理修养指导》、《儿童艺术治疗》和《为您释疑解惑》,将陆续与你见面。

责任编辑 张焕五

(京)112号

EQSG/02

心理指导丛书

大学生适应心理指导

郭亨杰 主编

傅宏 庄立 郭继东 编

*

高等教育出版社出版

新华书店总店北京科技发行所发行

文字六〇三厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 140 000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数 0 001—3 936

ISBN 7-04-003226-0/G·199

定价 3.10 元

总 序

人生就是奋斗。人在奋斗中改善社会，使之适应自己的需要；人又在奋斗中改善自己，使之适应社会的需要。说到改善自己，很重要的一点，就是改善每个人自身的心理素质。但人们关心身体素质远胜于关心心理素质，并已习以为常。究其原因，一是许多人对“健康”这一观念的理解有所偏颇，以为只要体质好便一切都会好起来，于是头脑中的心理修养观念淡薄得几近于零；二是精力上无暇顾及，因为每个人都是事务缠身，或为学业忙，或为公务忙，或为家务忙，很少有时间静下心来体察一下自己或自己的子女、学生、同学、同事的心理问题；三是社会为提高人的心理素质所提供的条件不够充分，其中，既有针对性又有实用性的心理学读物尤感不足。

出于上述考虑，我们愉快地接受了高等教育出版社张焕玉同志的建议，编写了《心理指导丛书》。这里所谓心理指导，并不是居高临下地提出种种训戒，而是同读者一起研究：如若遇到心理问题，怎样认识和处理较为合适？举凡父母如何对待子女的心理、教师如何对待学生的心理、大中小学生如何改善自己的心理等为人们所普遍关注的心理问题，在丛书中均有较详尽的阐述。因此，家长、教师和青少年工作者以及业已具备阅读能力的大学生和中学生们，都可以从这套丛书中找到适用于自己的知识和方法。

社会中的常见现象之一，是人的一些良好的心理苗子因无人关心而任其自生自灭，而一些不良的心理苗子又因无人矫治而任其蔓延滋长。这是社会的不幸，也是个人的悲哀。作为心理学工作者，我们有责任使心理上有弱点者由弱变强，使心理基础良好者得到更好的发展。因此，《丛书》不仅有诊治性的指导意见，而且有发展性的指导意见。愿这套小丛书能同时满足这两类读者的需要。

《心理指导丛书》之所以能问世，是由于许多专家的研究成果已为我们提供了良好的资料基础。同时，也是由于得到了学术前辈的热情扶持，其中，南京师范大学鲍冠文教授对此项工作尤表关心。在此，谨一并向直接或间接地给我们以帮助的同志们深表谢忱。

尽管我们的工作态度是认真的，但限于经验和水平，缺点是难免的，我们恳切地祈望得到读者的批评和指教。

郭亨杰

1990年2月7日于南京师大

前 言

大学生心理指导工作中所要解决的心理问题很多，而本书的主题是在“适应”二字上做文章，故书名叫做《大学生适应心理指导》。适应不仅是指适应现时，而且还指适应未来。这是我们的适应观。但愿我们的这一想法能在书中表述清楚。

大学生从他们跨入大学校门之日起，就遇上了心理适应问题。他们首先要完成从高中到大学的转折，从心理上求得对大学生活的适应。因此，我们专章论述了低年级大学生入学后的心理适应问题。待到他们适应了大学的学习生活，毕业后走上职业岗位，则是一个更大的转折。许多人对这个转折缺乏应有的心理准备，也不知从何准备起，而这既影响个人的前程，又影响社会的进展，因此，我们以很大的篇幅专门研讨了这个问题。对这个问题，我们的基本观点是：择业的心理准备不单纯是个挑选工作单位的问题，也不是靠毕业前夕临阵擦枪所能解决的问题，而应及早准备起来。此外，在大学生们的生活中，性和恋爱的问题是一个常常使他们感到困惑的问题，许多人在这方面煎熬着自己的身心，以致患病，也贻误了学业。对这个无可回避的人生难题，究竟怎样看待？怎样对待？我们在书中坦诚地提出了自己的意见，希望它对我们的大学生朋友有所帮助。本书的写作目的是协助大学生解决心理难题，因此，书中对大学生中存在的心理问题议

论得比较多。这并不是对当今大学生心理面貌的全面描述。我们相信，他们对这一点是能够理解的。

为了加强应用性，我们在书中附了若干心理自测量表。凡是应用心理自测量表者，都得靠受测者自己逐题对照、判断，这就有个自我判断是否准确的问题。因此，读者自测的结果，只能供参考。一个人的心理状况究竟如何，需要靠本人和他人的共同判断才能取得较为可靠的答案。

本书是靠了许多先行研究者的工作基础，才得以写成的。尽管在书的结尾附了主要参考文献目录，但仍难充分表达我们的感激之情。

书稿拟就后，承南京师范大学刘恩久教授拨冗审阅，他给了我们很多鼓励；还承国家教委社科司张宝林同志审阅，并对某些章节作了修正，在此谨向他们深表谢忱。

最后，把本书的写作事宜简述如下：书的最初框架由傅宏提出，庄立参与部分构思，后经主编郭亨杰调整补充，形成了现在这个结构。各篇执笔分工如下：第一、二、三篇由傅宏执笔，第四篇由庄立执笔，第五篇由郭继东执笔，第六篇前半部分由郭继东、郭亨杰执笔，后半部分由庄立执笔。统稿和定稿由郭亨杰负责。

由于成书时间比较仓促，书中不尽如人意之处定然不少，希望得到长辈们和我们的大学生朋友的中肯批评，以便有所改进。

作者谨识

1990年2月20日于南京

目 录

总序.....	(1)
前言.....	(1)
第一篇 观念透视.....	(1)
心理健康的观念	(1)
良好个性的观念	(5)
心理适应的社会文化观	(9)
[附录]测测自己的气质	(14)
第二篇 社会适应综合症	(18)
“社会适应综合症”现象	(18)
追根溯源	(24)
两种了解社会适应能力的心理量表	(38)
自信心训练	(43)
效率管理训练	(46)
[附录]心理戏剧法	(48)
第三篇 消除性压抑和错误的性观念	(52)
性压抑与焦虑	(52)
学会恰当地排遣自我	(59)
松弛训练	(62)
第四篇 充满矛盾的大学生恋爱心理	(66)
大学生恋爱心理种种	(66)
健康的爱情观给你一盏明灯	(76)
学会调适热恋中的性冲动	(81)
别被失恋击垮	(87)

谨防掉入猜忌的陷阱	(93)
[附录]恋爱心理自测量表	(96)
第五篇 低年级大学生入学的心理转折	(101)
自由也有自由的难处	(101)
自尊难以恰到好处	(109)
自强不知始于何处	(115)
[附录]心理适应性测量表	(118)
第六篇 高年级大学生择业的心理准备	(122)
社会需要心理成熟的人	(122)
克服学习上的“短视症”	(142)
了解择业知识	(151)
职业心理的自我测试	(166)
掌握“推销”自己的艺术	(183)
[附录]渣打银行深圳分行面试实记	(187)
主要参考文献	(192)

第一篇 观念透视

目前,我国大学生中存在的心理适应问题很多。根据最近对局部地区的一项抽样研究报告,大学生的心理障碍发生率已呈上升趋势,有25.39%的大学生存在程度不同的心理问题^①。这意味着,每4个大学生中,就有一个有这样那样的心理问题需要解决。当然,这当中的绝大多数人,经过适当的自我分析与调节,是能够比较恰当地对待自己的心理问题,并做出自我改进的。本书的目的就是试图从心理学的角度帮助大学生们学会正确认识自我和改进自我的方法。我们的做法是首先同大家谈谈获得有关的科学观念的必要性,然后提供一些具体的方法指导,供大家参考使用。我们觉得有必要强调的是,不要只注意方法而忽视了观念。获得一种正确的观念常常显得比某些局部的心理调节更为重要。

心理健康的观念

看待心理健康的两种偏见 世界卫生组织宪章中指出:躯体、心理和社会适应良好是健康的基本组成内容;增进心理卫生活动,特别是能促进人际关系和谐的活动,是世界卫生组织的一项任务。

在今天,大多数人都承认,健康不只是指身体健康,而且还包含了心理健康。但是,在心理健康如何影响人们的身体健康以及如何看待心理健康的构成问题上,很多人都存在着偏见,尽管他们自己不一定意识到这一点。

^① 《文汇报》1989年8月15日第二版《杭州市科委组织的饮科学调查表明学生心理障碍发生率上升》。

一种偏见以为，各种急慢性的身体失调只是与生理和医学有关，通常需要通过一些药物或手术去修复身体；而持续的社会—情绪—心理问题则被看成是“显然”的心理学或精神病学的范畴，需要通过语言分析去治疗，两者互不相干。可是，近年来的大量科学研究表明，心理（社会适应和情绪）状况如何，与身体好坏之间具有明显的联系。举例来说，在50年代，两位美国医生弗里德曼和罗森曼开始注意到了西方社会中的环境紧张特点，以及人们对这些紧张刺激的反应强度上的差异。他们从外部行为模式描述这些人的心态：其中反应强烈的人大都具有不可遏止的野心、争强好胜、攻击性、狂热的工作欲及慢性时间紧迫感等特点，而另一些人则具有相反的行为特征。据此，他们把具有较强应激性的个体特征归为A型行为模式，把相对缺乏这类特征的归为B型行为模式。他们指出，这两类人在心脏病发病率上存在明显差异：在其他因素相同的前提下，具有A型行为模式的个体的心脏病发病率远远高于B型。显然，心脏病与个人的社会生活方式是密切相关的。除此之外，象哮喘、溃疡、皮疹、甲状腺机能亢进、偏头痛、阳痿等许多疾病都显示具有这样的身—心联系。

为了更好地理解健康的含义，当代医学和心理学界开始把人们的认知、行为和环境过程作为主要因素来考虑。并且在70年代末相应提出了一项被称之为“生物心理社会学”（bio-psychosocial）的交叉学科。这一学科在许多方面体现了古希腊希波克拉底医学和中国经典医学中和谐与神圣的信条。使得过去那种一味强调孤立的生理健康的医学模式日趋衰弱。

发展健康心理是预防和“治病”的关键，当代健康心理

学、行为医学和心理咨询的蓬勃发展，有力地证明了人们在日常生活中如何行为与反应是决定健康与疾病的关键。以当代死亡的首要原因来看，排在前十位的主要是慢性病，如心脏病、恶性肿瘤、中风、肝硬化等。所有这些疾病都紧密地与个人生活方式、环境变化和生理的易感性影响有关。著名生理学家诺尔斯形象地描述了心理与健康的关系：“我们百分之九十九以上的人都是生来健康的，是由于个人不良行为和环境条件导致了疾病。”

另一种偏见认为，个体心理的健康发展，主要就是智力的发展。相比之下，对个性和情绪方面的发展不太关心。这在中国传统的家庭教养和学校教育中表现得尤为明显。某些家长和教师所谓关心孩子“成长”，其实就是关心孩子的读书学习；因此，一个“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的孩子也就是好孩子。事实上，智力只是心理成分之一。一个具有良好记忆、思维和学习能力的人，其心理并非一定健康。尤其当学生走出校门面对社会现实的时候，健全的心理品质就显得更为重要了。一名高智商的大学生可能会因为他个性孤僻和缺乏进取心而失去谋取一份理想职业的竞争机会；同样，他还可能由于情绪不够稳定和对人际关系缺乏经验而无法在工作中实现自己的抱负，并感到受压抑，觉得自己是怀才不遇，这在我们的大学生中并不罕见。他们那种幼稚的心理品质使他们很难在以生存竞争为法则的人类社会中立足。当然，这里所说的生存并不是生理意义上的生存。细心的读者也许会发现，在录用人员时除政治素质和才干外，还应具备健全的个性，即看一个人是否诚实可信，是否开朗大方，是否具有坚韧不拔的进取心等等。加上对自己所学知识的充分利用，对自己聪明才智的充分发挥等。这些才是衡

量一个人能否在职业上取得成就的全面指标。

关于“一瓶水不动，半瓶水晃荡” 完整的心理健康的含义应该包含通常所说的个性与智能两方面的和谐、健康的发展。对任何一方面的偏废，都将会引起不良的后果。在中国传统教育观念中，由于片面强调智力培养和压抑人的个性发展，导致人们习惯于以获得知识的多少为标准来衡量个体的心智发展状况。而对于是否能够把所学到的知识发挥和使用出来是不怎么关心的。“一瓶水不动，半瓶水晃荡”，是人们常说的一句话。人们总认为“一瓶水不动”是明智的，而“半瓶水晃荡”是不明智的。然而在现代社会中，这种说法的正确性在一定程度上受到了怀疑。社会往往不仅关心你“装进”了多少，而更关心的是你能“倒出”多少。一个善于将瓶中水倒出来的人才是倍受欢迎的人。这样一来，一个人是否善于表达自己、善于发现和利用自己的优势，以及是否具有竞争意识和良好个性便变得愈加重要了。当前，许多人喜欢用“智力”一词，“智力开发”成了常用词。但人们的智力观念并不都是正确的。长期以来，一提智力，许多人就认为这指的只是一个人在掌握文化知识中表现出来的科技性智力，而诸如怎样对待自我、怎样待人接物、怎样处理人际关系等社会性智力却被忽视了，似乎这些不是智力。于是出现了一种现象：有些人会演算、会背书、会考试，但不会生活，不会做人，不会办事。所以，传统的智力观是值得重新加以审视的。怎样看待个性，也是个极为重要的问题，如果没有良好的个性去驾驭智力，那么一个人就是很不完善的，他或许成不了大事。简而言之，人既要追求全面的智力，也要追求良好的个性。

良好个性的观念

良好个性的特征 个性就是个人的心理风貌。良好的个性即健康的个性。国外心理学家对于健康个性作过各种描述。有的人认为良好个性应具有以下九个特点，即有道德责任感和成熟的敏感性；十分关心别人的福利和得失；丢掉敌视和怨恨；对现实没有大的歪曲；有自知之明之心；能够对付人格中的危险因素；能够对抗原始犯罪行为的强烈作用；对过去的行为敢于负责；完全懂得社会中的自由是包含着满足和责任的因素。有的人则提出良好个性具有十条标准：即有足够的自我安全感；能够充分地了解自己，并对自己的能力作出适度的评价；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能够保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能够保持良好的人际关系；能够适度的发泄情绪和控制情绪；在符合集体要求的前提下，能恰当地满足个人的基本需求^①。在我国，也有不少学者对此作了探讨，如有人提出，看一个人的个性如何，应看他是否“能认识自己”、“能悦纳自己”、“能控制自己”^②；也有人认为应从“智慧力量”、“道德力量”、“意志力量”三要素去分析人的个性^③。

以上各种见解，都具有很多合理性。而下面我们要着重谈到的是，著名心理学家艾森克提出的个性两维度理论。他所谓的两维度是指向性（内向与外向或称内倾与外倾）和情绪性（稳定与不稳定）。即使在谈到正常人的个性时，艾森克

① 甘永祥《关于青年健康人格的探讨》，《青年研究》1988年第5期。

② 张声远《心理健康的三大标准》，《当代青年研究》1987年第3、4、5期。

③ 许金声《走向人格新大陆》，工人出版社，1988年版。

也习惯于用“神经质”三个字来表示情绪性这一维度，这是我们必须留意的，不要把他讲的神经质理解为常识意义上的神经过敏、任意发作等。为了理解这一理论，让我们先来熟悉几个有关的概念。

通常我们把情绪深沉、多思寡言和关注他人的个性品质称之为内向；与之相对的那种健谈、外露、固执和不大关注他人的个性品质则属于外向。

具有内向个性的人往往条件性学习能力比通常人要高，而外向个性者则比常人要低。如果我们同时告诫这两种人不要随地吐痰，内向个性的人会不断提醒自己注意，并在极少

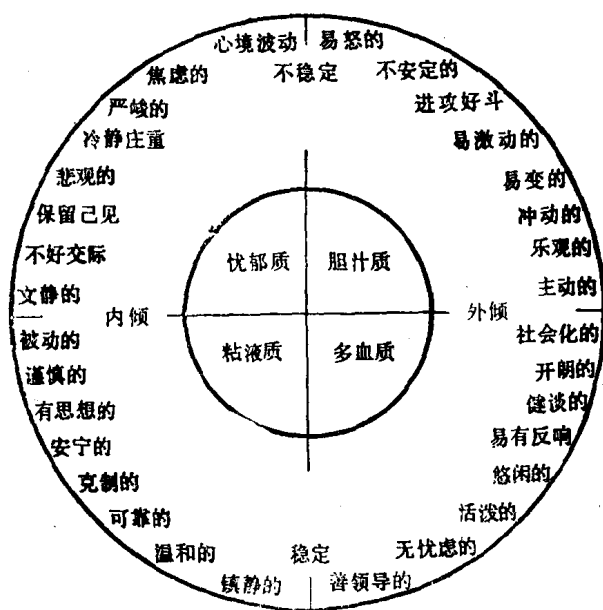


图1-1 个性二维结构图示

的几次被指责（或者甚至在还没有受到指责）之后便很快养成了不随地吐痰的习惯。与之相反，外向个性的人则可能会在一再被指责之后，依然如故。

由于内向和外向这两种个性品质具有如此截然相反的特性，因此，在心理学中把它们归为一个维度上的两极。除此之外，个性还存在着另外的两极状态，这就是稳定和不安定的两极状态。这两个极端反映了个体对外界刺激的承受能力的差异。当个体对外界哪怕是些微的刺激都难以忍受时，则显示不稳定，而即使当面临重大和危急关头的时刻也能沉着冷静，则是稳定的。

根据个性的这两个维度以及艾森克对个性特质的研究成果，可以绘成一种个性两维结构图（图1-1），从此图我们可以清楚地看到，在个性的不同维度之间有不同的个性特质。如“冲动的”、“乐观的”、“社会化的”、“开朗的”等。

按照图示，我们还可以看出4种个性类型。这4种类型可以与古希腊时期发现并流传至今的4种气质类型^①一一对应起来。

神经质内向——抑郁质

神经质外向——胆汁质

非神经质内向——粘液质

非神经质外向——多血质

为了更好地理解这4种基本类型之间的区别，我们不妨来看一个例子。张三、李四、王五和赵六4个人分别去看足

^① 气质是指人的典型、稳定而又是与生俱来的心理活动的动力特征。它包括心理活动的速度（如言语表达的速度、知觉事物的速度）、心理活动的强度（如意志努力的强度、情绪体验的强度）、心理活动的稳定性（如注意力集中时间的长短）和心理活动的指向性（如向内和向外等）。

球赛,赶到球场门口时,他们都已经迟到了。检票员根据球场规定,为了不影响其他观众,比赛开始后即不许进场。张三赶到后,不问青红皂白,便与检票员争执得面红耳赤;李四站在一边,趁他们争执不下之际,一侧身,已悄悄地溜了进去;王五则慢条斯理地取出一支烟来,走到一边报摊上买了一张晚报,边看报,边等待中间休息时再进去;而赵六却悻悻然,深叹一口气,自认总是不走运,垂头丧气地掉转头走了。你能看出上面这4个人的行为,反映了何种气质类型(及个性类型)差异吗?这也就是胆汁质(神经质外向)、多血质(非神经质外向)、粘液质(非神经质内向)和抑郁质(神经质内向)的4种典型反应方式^①。

在这4种个性中,神经质内向和神经质外向这两种类型隐含着较多的不利于健康的个性倾向;相比之下,具有两种非神经质个性倾向的人较易于获得健康。但要注意,易于获得健康并不等于易于获得学业上事业上的成就。

心理学家们大多相信,按照上述个性结构图示,当内倾和神经过敏同时出现在一个人身上时,那么几乎可以肯定能在这个人身上看到焦虑、条件性恐惧和压抑等不良心理反应。同样,当一个人集外倾与神经过敏于一身时,虽然较少有可能产生恐惧和焦虑,但他们很可能表现出固执、不太关心他人、有咄咄逼人的攻击倾向,甚至有时会做出暴力犯罪行为。从一定意义上说,神经质内向型的人所折磨自己的东西,正是神经质外向型者加害于别人的东西。然而,只要个体能较好地把握住自我与环境之间的关系(无论是内倾或外倾者),那么他还是正常和健康的。反之,即使是非神经质

^① 读者如欲了解自己的气质属于何种类型,可用本篇附录的气质自测题进行自测。