

大学生

心理知识与心理健康教育

主 编: 荀义伦

副主编: 孟 伟 李怀民

乔民胜 殷伟敏 赵荣坡

D AXUESHENG
XINLIZHISHIYUXINLI
JIANKANGJIAOYU

吉林人民出版社

大学生心理知识与心理健康教育

主 编：苟义伦

副主编：孟 伟 李怀民 乔民胜

殷伟敏 赵荣坡

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理知识与心理健康教育/荀义伦主编. — 长春:吉林人民出版社,2009.4
ISBN 7-206-05946-9

I.大… II.荀… III.大学生—心理卫生—健康教育
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207009 号

大学生心理知识与心理健康教育

主 编:荀义伦

副 主 编:孟 伟 李怀民 乔民胜 殷伟敏 赵荣坡

责任编辑:吴兰萍 封面设计:张 娜

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市南关区太平影印有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:18.125 字数:520 千字

标准书号:ISBN 7-206-05946-9

版 次:2009 年 4 月第 1 版 印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1-1 000 册 定 价:28.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

当代社会，社会构成和社会结构日益复杂，社会价值取向日趋多元化，社会对人的综合素质的要求越来越高。教育学家们普遍认为，人才综合素质应该包括思想道德素质、科学文化素质、专业素质、身体素质和心理素质等五个方面。在这五大素质中，心理素质好，具备健全的人格至关重要。对大学生而言，它不仅直接影响到在校期间的学习、生活，而且还会影响到他们未来的择业、社会适应、自我完善、合群和生活幸福。

正在接受高等教育的大学生，作为社会生活中一个特殊的群体，其生理的发育已接近成熟或达到成熟，其心理发展处在由不成熟向成熟过渡的重要阶段，心理素质比较脆弱，易受各种因素的影响。面对现代社会日益激烈的竞争，以及学习压力、就业压力、考研压力、家庭变故和家庭矛盾压力、家庭经济困难压力等，许多大学生产生了心理上的不适应，在实际生活和学习中，或多或少地表现出抑郁、焦虑、自卑、怨恨、猜忌等不良心理状态。大学生适应问题、学业就业问题、情绪情感问题、人际关系问题、恋爱及性问题等，成为普遍存在的困扰大学生的心理问题，各种心理障碍如抑郁症、强迫症、焦虑症等在大学校园中也不鲜见。大学生的心理健康问题，愈来愈受到人们的关注。

近年来我校开设心理健康教育类选修课程，开展专题讲座，进行个体、团体心理辅导，在对引导大学生健康成长方面收到了良好效果。我们看到心理学知识的学习与普及是大学生心理健康教育的重要途径，对大学生人格品质的提升、情感的陶冶以及人格素养、心智的

丰富起着非常重要的作用。为了有效地帮助大学生学习心理科学相关知识，系统地掌握心理学基本概念、基本理论和基本规律，并将心理学的知识应用于学习生活实际，我们组织部分长期从事学生工作和大学生心理健康教育的教师编写了这本《大学生心理知识与心理健康教育》，旨在普及心理学基础知识，并结合发展心理学、社会心理学等学科的相关内容，从认知建立、人格塑造、挫折应对、人际交往、学习择业、交友恋爱、情商培养等与大学生息息相关的方面对大学生进行心理健康教育，帮助其了解有关心理发展的规律、掌握增进心理健康的知识、优化心理品质、预防和解决心理问题。

在本书的编写过程中我们参阅并引用了大量专家学者的著作和论文，在此表示衷心感谢。由于我们知识与视野有限，加上全书由多人合作完成，不妥之处在所难免，欢迎专家、老师和同学批评指正。

荀义伦

2009年4月2日

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 心理学的研究对象	(1)
第二节 心理学的性质和任务	(5)
第三节 心理学的历史发展	(6)
第四节 心理学的研究方法	(10)
第五节 心理的实质	(14)
第二章 感觉与知觉	(16)
第一节 感觉概述	(16)
第二节 感觉现象	(18)
第三节 感觉的一般规律	(21)
第四节 知觉概述	(25)
第五节 知觉的类型	(29)
第三章 意识与注意	(35)
第一节 意识概述	(35)
第二节 注意概述	(38)
第三节 注意的种类	(41)
第四节 注意的品质	(44)
第四章 记 忆	(49)
第一节 记忆的概述	(49)
第二节 记忆的信息加工系统	(51)
第三节 记忆的基本过程	(54)
第四节 遗 忘	(56)

第五章 思维、言语和想象	(60)
第一节 思维概述	(60)
第二节 语言与言语	(66)
第三节 想象概述	(68)
第四节 问题解决	(71)
第五节 创造思维	(76)
第六章 情绪、情感和意志	(79)
第一节 情绪和情感概述	(79)
第二节 情绪理论	(83)
第三节 情绪和情感的种类	(86)
第四节 意志	(90)
第七章 个性与个性倾向性	(93)
第一节 个性概述	(93)
第二节 需要	(99)
第三节 动机	(104)
第四节 兴趣	(108)
第八章 个性心理特征	(112)
第一节 气质	(112)
第二节 性格	(118)
第三节 能力	(125)
第九章 心理健康概述	(136)
第一节 健康与心理健康	(136)
第二节 大学生心理健康的标准	(145)
第三节 大学生心理健康的维护与促进	(151)
第十章 认知的建立	(164)
第一节 认知概述	(164)
第二节 大学生理性认知的建立	(173)
第三节 大学生常见的认知心理效应	(184)
第十一章 自我意识构建	(192)
第一节 自我意识概述	(192)

第二节 大学生自我意识的特点	(198)
第三节 大学生自我意识的误区	(207)
第四节 大学生健全自我意识的构建	(212)
第十二章 大学生健全人格的塑造	(219)
第一节 人格概述	(219)
第二节 大学生异常人格及矫正	(223)
第三节 大学生健全人格及塑造	(231)
第十三章 人际交往	(241)
第一节 人际交往概述	(241)
第二节 大学生人际交往中的主要障碍及调适	(251)
第三节 大学生良好人际关系的培养	(261)
第十四章 恋爱与性心理	(272)
第一节 性心理概述	(272)
第二节 大学生的性心理	(280)
第三节 大学生恋爱的现状	(283)
第四节 大学生健康性心理与恋爱观的培养	(292)
第十五章 学习心理	(304)
第一节 学习心理概述	(304)
第二节 大学生学习心理的一般特点	(314)
第三节 大学生学习策略	(317)
第四节 大学生常见学习心理障碍与调适	(326)
第十六章 挫折应对	(337)
第一节 挫折概述	(337)
第二节 大学生挫折的表现	(352)
第三节 大学生挫折的心理调适	(361)
第十七章 大学生职业生涯规划	(370)
第一节 职业生涯规划概述	(370)
第二节 大学生职业生涯规划策略	(375)
第三节 大学生常见的择业心理偏差	(388)
第四节 大学生择业能力培养	(392)

第十八章 大学生常见的心理问题	(402)
第一节 大学生常见的心理问题概述	(402)
第二节 行为问题	(406)
第三节 心理障碍	(416)
第四节 精神障碍	(427)
第十九章 心理咨询	(433)
第一节 大学生心理咨询概述	(433)
第二节 心理咨询的原则和过程	(439)
第三节 大学生心理咨询的常用方法	(445)
第二十章 大学生心理知识题解	(461)
参考文献	(566)
后 记	(572)

第一章 绪 论

本章要点：

- * 心理学的研究对象
- * 心理学的性质与任务
- * 心理学的历史发展
- * 心理学的研究方法
- * 心理的实质

第一节 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象的科学，它以自己特有的研究对象与其他学科区别开来。心理学既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要的研究对象。心理学的英文写法为“psychology”，它是由两个古希腊文字“psyche”和“logos”所组成。“psyche”的含义是“心灵”、“灵魂”；“logos”的含义是“讲述”或“解说”。“psyche”和“logos”合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义。但历史上心理学长期隶属于哲学，该定义只具有哲学意义，并没有对概念作出科学的解释。心理学成为一门独立学科以后，其研究内容和重点几经演变，后来才把它定义为“心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学”。

心理学是一门科学，同其他科学一样，有它自己的研究对象、研究方法、理论体系和发展历史。心理现象与人们的日常生活密切相关，它表现在人们的劳动、学习、游戏、工作等活动中，因此，心理现象一般也指心理活动。

人的心理现象的表现形式多种多样，根据心理学的长期探索和研究，一般把心理现象概括成既有区别而又紧密联系的心理过程和个性心理两个方面（见图 1-1）。

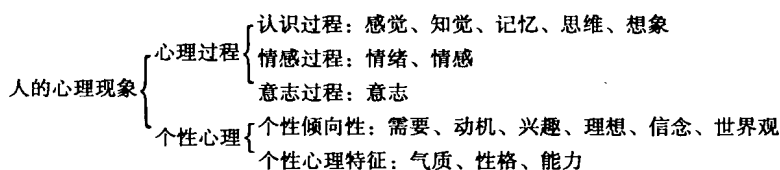


图 1-1 心理结构示意图

一、心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，是人脑对客观现实的反映过程，是人的心理发生、发展的过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人的最基本的心理活动过程，即人脑的信息加工过程。人在实践活动中，每时每刻都有许多外界事物作用于我们的感觉器官从而看到颜色、听到声音、闻到气味、尝到味道，能触摸到物体的软硬，觉察出气温的凉热，感到疼痛或觉得舒适等，这些都是感觉，它是一种简单的心理现象，是对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。在感觉基础上，人又能分辨出这是蔬菜、水果，那是树木、花草等，这就是知觉，它是人脑对直接作用于感觉器官的事物的整体的反映。人们不仅能直接感知周围的事物，而且还会在头脑里留下痕迹，当刺激停止或不在眼前时，对于感知过的事物仍能如见其人、如闻其声，这就是记忆，它是比感知更为复杂的一种心理过程，

是过去经验在人脑中的反映。人在实践活动中不仅能感知事物的外部特征和现象，而且能认识事物的本质和规律，利用感知的材料和已有的知识进行分析思考，这就是思维。同时，人们不仅能直接感知事物，记住已感知过或思考过的事物，还能在头脑中对已有印象进行加工改造，创造新的形象，这就是想象。思维和想象是一种更为复杂的高级心理现象。

要保证认识过程的顺利进行，必须专注于一定的事物、问题、任务，这样才能看得清，听得准，记得牢，想得透。这种心理现象就是注意，它是伴随认识过程的一种心理状态，它是认识事物的必要条件。

感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了认识事物而产生的心理活动，故统称为认识过程。

人在认识客观事物的时候，总会有自己的主观态度和内心体验，功成名就使人欣慰，失败挫折令人烦恼；对敌人咬牙切齿，对祖国充满感情和热爱……这些喜、怒、哀、乐的主观体验，就是情感、情绪的表现。情感对人的心理活动具有支配调节作用。

人类认识客观事物是为了改造客观事物，使之为自己服务。为了改造客观事物，就要提出目标、确定任务、制定计划、选择方式方法、克服内外困难、做出努力坚持下去，以达到预期目的。这类心理活动就是意志，它是人的心理能动性的重要标志。

认识、情感、意志虽然各自有其发生、发展和完成的过程，但它们不是互相孤立的，而是一个互相联系、互相制约的统一体。认识是情感和意志的前提，反过来，情感和意志又可促进认识的发展。情感和意志还是衡量人的认识水平的重要标志。

二、个性心理

个性即个体的独特性，指一个人总的心理面貌。个性心理是由个性倾向性和个性心理特征构成的。个性倾向性是指人进行活动的基本倾向和动力，它制约和调节着人的所有心理活动，是个性体系中最活

跃的因素，主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。个性倾向性对心理活动的影响，主要表现在心理活动的选择性，对事物的不同态度体验及行为模式上。

个性心理特征是指个体身上经常地稳定地表现出来的心理特点。主要包括气质、能力、性格等。有的人情绪易兴奋、易变化、反应灵活，有的人情绪较稳定、反应缓慢，这是气质上的差异；有的人大胆勇敢，有的人胆小懦弱，有的人工作认真细致，有的人做事粗枝大叶，这是性格上的差异；有的人善于观察事物，有的人长于分析和思考问题，有的人善于表演，有的人长于组织，这是能力上的差异。个性心理特征在不同人身上既有共同性，又有差别性。

个性倾向性和个性心理特征并不是孤立的，它们相互渗透、相互影响。它们在一个人身上独特的稳定的有机结合，就形成了这个人不同于其他人的个性。常言道：“人心不同，各如其面。”就是说每个人都有与别人不同的心理世界。

心理过程和个性心理是一个统一的、具体的人的心理现象的两个不同方面，是心理学研究的具体内容。心理过程和个性心理是紧密联系、不可分割的。心理过程是从心理现象的组成来看的，着重于研究心理现象的共同性，是个性心理形成的基础。如果没有对客观现实的认识，没有对外界事物的情感体验，没有对客观现实的积极主动的意志行动，人的性格、能力、信念、世界观是不可能形成的。个性心理是从心理现象的表现来分析的，着重于研究心理现象的差异性，它制约着心理过程的进行，并在心理过程中表现出来。如人们的兴趣、动机不同，其认识活动的指向、内容也就有所不同。

心理过程和个性心理，都是在个体的实践活动中形成和表现出来的。要揭示心理的实质，就必须深入分析人的活动。由于人能运用语言交流思想，用思想指导活动，使活动具有自觉能动性，从而形成个体意识。意识是心理发展的高级水平和主要形式。人的心理与动物心理的根本区别就在于人有意识，有自觉能动性。

第二节 心理学的性质和任务

一、心理学的性质

早期心理学家多数认为心理学是实验科学，偏于自然科学。但是随着心理学自身的发展，分支越来越多，同自然科学和社会科学这两个科学领域都有密切的关系，位于自然科学和社会科学的中间地位。实质上，现代心理学位于一系列学科的结合点上，是一门跨学科的中间学科或边缘学科。

目前，心理学形成了许多重要的研究领域，主要有以下几方面：

(1) 普通心理学：研究心理现象产生和发展的最一般规律以及各种心理特性最一般的规律；研究心理学最一般的理论和研究方法。它是学习心理学的入门学科。

(2) 生理心理学和心理生理学：生理心理学研究心理现象的生理机制；心理生理学研究心理活动引起的生理功能的变化。

(3) 发展心理学：研究心理的种系发展（比较心理学）和人类心理的个体发展（毕生发展心理学）。

(4) 社会心理学：研究社会心理与社会行为。如大团体中的社会心理现象——社会情绪、宗教心理等；小团体中的社会心理现象——团体气氛、团体内的人际关系等；人格的社会心理学问题——人格倾向性、自尊和自重等。

(5) 教育心理学：研究教育过程中所包含的各种心理现象，揭示教育同心理发展的相互关系。

(6) 医学心理学：研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用，是心理学与医学相结合的产物。

(7) 工程心理学：是心理学与现代技术科学相结合的产物。它研究人与机器之间的配置和机能协调，实现人、机器、环境系统的最

好匹配，使人能在安全有效的条件下从事工作。

二、心理学的任务

心理学的基本任务在于揭示心理现象的本质，阐明心理活动的规律。具体包括：科学地说明客观现实是怎样引起人的心理活动的，在心理活动过程中大脑的高级神经活动是如何进行的；探讨人的心理过程（认识、情感、意志）是怎样产生、发展和完善起来的，它们有哪些活动规律；阐明个性心理的差异性及其形成、发展的规律；预测人的心理和行为的趋向；研究心理活动如何调节人的行为的规律，促进人的心理健康。

研究心理学，揭示人的心理活动的一般规律，其目的在于有效地控制和预测人的心理和行为，控制人的心理活动，调整人的行为状态，提高心理水平，以实现人的心理活动的最优化。

第三节 心理学的历史发展

心理学研究的历史是很悠久的。地球上自从有了人类，就有人的心理现象，人们就开始了对自己心理问题的探讨。但由于人类初期生产力水平低下，科学知识贫乏，故而认为自然界和人的的一切活动变化都是神灵的活动。对自然现象（风、雨、雷、电等），认为是“神”的力量；对自身的活动（动作、说话、做梦、死亡等），认为是“灵魂”的作用。“心理学”一词的原意就是关于灵魂的学问。在欧洲中世纪，心理现象被蒙上了神秘虚幻的迷雾，心理学在相当长的时期里成为宗教神学的婢女。那时，心理学属于哲学的范畴，研究心理学的都是些哲学家和医生。所用的研究方法与哲学一样都是思辨的方法，心理学没有成为一门独立的学科。

19 世纪中叶以后，由于社会生产力和科学技术的发展，心理学

逐渐和哲学分离。1879 年，德国哲学家、心理学家冯特（1832 - 1920）在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，用研究自然科学的实验方法来研究人的心理现象，使心理学从哲学中分化出来，成为一门独立的学科。

一、西方心理学的发展

自从心理学从哲学中分化出来成为一门独立的学科后，学者们围绕着心理学的对象、任务和方法展开了争论，出现了学派林立、理论纷纭的局面。其中，对世界心理学史具有重大影响的有十大派：内容心理学、意动心理学、构造心理学、机能心理学、格式塔心理学、日内瓦心理学、精神分析、行为主义、人本主义心理学、认知心理学。

从 20 世纪 50 年代开始，心理学的派系逐渐减少，出现了互吸互补的局面，心理学渐趋成熟。迄今为止，仍影响着世界心理学发展的主要有以下四大学派：

（一）精神分析

这是奥地利精神病学家西格蒙德 - 弗洛伊德（1856 - 1939）于 19 世纪末所创立的一门心理学学派。他从自己的医疗实践中发展起来了精神分析的治疗方法，同时，也建立了精神分析的学说。该学说包括潜意识论、泛性论和人格结构论等。弗洛伊德认为人的心理包含着意识、前意识和潜意识三部分，意识是能觉察到的心理活动；潜意识包含本能冲动，以及出生后被压抑的人的欲望；前意识是介于意识和潜意识之间的一种中间心理状态，它是那些此时此刻虽然意识不到，但在集中注意，认真回忆搜索的情况下可以回忆起来的经验。弗洛伊德还认为，人类的一切个体的和社会的行为，都根源于心灵深处的某种欲望或动机，特别是性欲的冲动。另外，弗洛伊德还把人的心理分为三个层次：本我、自我和超我。本我包括与生俱来的原始本能和与本能有关的能量，它要求立刻得到满足；自我处于本我和外部现实环境之间，他的任务是从外部环境中寻找满足自我的东西；超我由良心和自我理想构成。弗洛伊德的理论观点影响了一大批杰出的人

物。卡尔·荣格（1875 - 1961）和阿尔弗雷德·阿德勒（1870 - 1937）都是弗洛伊德的早期追随者，两人后来都成了对世界心理学产生极大影响的心理学家。而弗洛伊德最小的女儿安娜·弗洛伊德（1895 - 1982）被认为“和精神分析学是一对从一出生就争着引起他们父亲注意的双胞胎”。她在接受了弗洛伊德学派的正统训练的同时，形成了自己的研究取向。她和艾里克森等人被称为后弗洛伊德主义者，将精神分析的理论应用于动机和人格的研究。与弗洛伊德不同的是：他们更关心儿童和青少年人格的正常发展；强调意识和自我的重要性；把青年期看成力比多活动的高潮时期。

（二）行为主义

是由美国心理学家约翰·B·华生（1878 - 1958）创立于20世纪初的一门心理学学派。对华生而言，心理学的目的应是通过确定人的行为与周围环境所发生的联系，从而达到对行为的预测和控制。他主张心理学要抛开意识，径直去研究行为。所谓行为就是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合，这些反应不外乎肌肉的收缩和腺体的分泌。例如，思维不过是肌肉，特别是言语器官的变化；情绪不过是内脏和腺体的变化。华生认为，心理学研究行为的任务，就在于查明刺激与反应之间的规律性关系，由此就能根据刺激推知反应，根据反应推知刺激。只要确定了刺激和反应之间的关系，就可以预测行为，并通过控制环境去塑造人的心理和行为。该学派的观点是典型的环境决定论的观点。行为主义研究可以观察的行为，对心理学走上客观研究的道路有积极的作用，但由于它的主张过于极端，不研究心理的内部结构和过程，否定研究意识的重要作用，因而限制了心理学的健康发展。但是，作为一种研究取向，它仍活跃在心理学的某些应用研究领域，比如，程序学习、行为治疗、生物反馈。

（三）人本主义

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛（1908 - 1970）和卡尔·罗杰斯（1902 - 1987）于20世纪50年代创立了该学派。该学派主张心理学者应关心人的价值与尊严，研究对人类进步富有意义的问题，反对贬低人性的生物还原论和机械决定论。也就是说，他们既反对把人的