

内蒙古大学学术著作出版基金资助

DAXUESHENG
XINLISUZHIIJIAOYU

大学生 心理素质教育

张继如 著

内蒙古大学出版社

内蒙古大学学术著作出版基金资助

DAXUESHENG
XINLISUZHIZHIJIAOYU

大学生 心理素质教育

张继如 著

内蒙古大学出版社

书 名	大学生心理素质教育
著 者	张继如
责任编辑	赵 英
封面设计	张燕红
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社
	呼和浩特市大学西路235号 (010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	内蒙古瑞德教育印务呼市分公司
排 版	内蒙古百分笔艺术设计有限公司
开 本	880×1230/32
印 张	12.5
字 数	301 千
版 次	2003年11月第1版
印 次	2003年11月第1次印刷
书 号	ISBN 7-81074-539-5/C · 14
定 价	20.00元

本书如有印装质量问题，请直接与出版社联系

内蒙古大学学术著作出版基金委员会

主 任 陈国庆

副主任 梁希侠（常务） 呼格吉勒图

委 员 旭日干 梁希侠 呼格吉勒图

 陈国庆 孙 炯 云国宏

 赵 英 何 江 石 斌

前 言

心理素质教育是目前世界各国和地区教育界普遍关注的一个重要问题。《美国2000年教育目标法》把对学生进行良好的个性教育列为国家教育的八大目标之一；《日本21世纪教育目标》提出，要重视心理素质教育，培养国际性的日本人；我国从20世纪80年代开始重视并提出了心理素质教育问题。近些年来，党中央和国务院曾多次下达文件强调要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育与指导，帮助学生提高心理素质，培养健全人格，增强承受挫折、适应社会的能力。作为科教兴国实施蓝图的《面向21世纪教育振兴行动计划》在“实现跨世纪素质教育工程”中再次重申了心理素质教育的战略意义。

21世纪是一个知识化、智能化、信息化和高科技迅猛发展的新世纪。新世纪对人才的素质提出了更高的要求，其中心理素质将成为人才选拔的重要条件之一，而良好的心理素质又取决于教育。因此，心理素质教育已经成为高等院校培养面向21世纪高素质合格人才的一项重要任务。

实施大学生心理素质教育，一是要通过学校有目的、有计划和有组织地施加教育和影响，二是要通过大学生进行经常性的自我教育。其中学校教育为主导，自我教育是

关键，两者缺一不可。但无论是学校教育还是自我教育，都应心理科学的理论和方法为指导，认识和把握大学生的心理发展特点和规律以及心理上存在的问题，并有针对性地帮助大学生寻求提高心理健康水平，优化心理素质的有效途径和方法。本书正是基于这样的思考而写成的。本书在写作过程中注重突出了系统性、指导性、针对性、实用性和可操作性等特点，既可以作为各类院校开设大学生心理素质教育课的使用教材，也可以作为大学生的课外读物。

本书的出版得到了内蒙古大学学术著作出版基金的资助，得到了内蒙古大学出版社的大力支持，在此表示感谢。本书在写作的过程中，有关老师给予了积极的支持和鼓励，我的学生也协助做了不少工作，对此深表谢意。

由于作者水平所限，故本书不足之处，敬请读者指正。

作 者

2003年10月于内蒙古大学

目 录

前 言

第一章 绪论

- 第一节 心理素质概述 1
- 第二节 大学生心理素质现状及影响因素 6
- 第三节 大学生心理素质教育的内容与途径 13

第二章 心理学的基础知识

- 第一节 心理学的研究对象 20
- 第二节 心理学的产生和发展 27
- 第三节 心理学的主要研究领域 29
- 第四节 心理学与大学生心理素质教育 31

第三章 大学生的心理发展

- 第一节 心理发展概念及阶段划分 32
- 第二节 大学生心理发展的一般特点 35
- 第三节 大学生心理发展的阶段性 37
- 第四节 大学生心理发展的矛盾性 41
- 附 录 人格成熟测验 43

第四章 大学生的自我意识教育

- 第一节 自我意识概述 52
- 第二节 大学生自我意识发展的一般规律 57



第三节	大学生自我意识发展的特点	60
第四节	大学生自我意识的偏差	62
第五节	大学生自我意识的培养	64
第五章	大学生的能力教育	
第一节	能力概述	68
第二节	大学生的观察能力	76
第三节	大学生的记忆能力	80
第四节	大学生的思维能力	87
第五节	大学生的创造能力	95
附录一	思维方式量表	105
附录二	想象力水平量表	108
附录三	创造性自评量表	114
第六章	大学生的情绪教育	
第一节	情绪概述	119
第二节	大学生的不良情绪	129
第三节	大学生情绪的自我调节方法	136
附 录	艾森克情绪稳定性测验	143
第七章	大学生的意志教育	
第一节	意志概述	157
第二节	大学生的意志品质	164
第三节	大学生意志品质的培养	169
附 录	意志力诊断量表	171
第八章	大学生的性格教育	

第一节	性格概述	174
第二节	大学生的不良性格与矫正	186
第三节	大学生良好性格的培养	196
附录一	A型性格问卷	201
附录二	性格类型自测表	202
附录三	内外向性格测验	206

第九章 大学生的气质教育

第一节	气质概述	211
第二节	气质类型学说	215
第三节	气质类型及其特征	220
第四节	气质理论的应用	221
附 录	气质类型调查表	225

第十章 大学生的学习心理教育

第一节	学习心理概述	229
第二节	大学生的学习动机	237
第三节	大学生的考试焦虑及克服	245
附录一	学习心理综合诊断量表	251
附录二	考试焦虑综合诊断量表	254

第十一章 大学生的人际交往心理教育

第一节	人际交往概述	260
第二节	大学生人际交往存在的问题	268
第三节	大学生人际交往能力的培养	280
附 录	人际关系综合诊断量表	293



第十二章 大学生的恋爱心理教育

- 第一节 大学生恋爱心理概述 299
- 第二节 大学生恋爱存在的心理问题 305
- 第三节 培养健康的恋爱心理 308
- 附录一 恋爱态度量表 311
- 附录二 恋爱观心理自测表 313

第十三章 大学生的挫折心理教育

- 第一节 挫折心理概述 317
- 第二节 挫折承受力及其培养 326
- 第三节 自杀及其预防 334
- 附 录 Bech-H无望量表 343

第十四章 大学生的择业心理教育

- 第一节 大学生择业的心理准备 345
- 第二节 大学生择业的心理问题 351
- 第三节 大学生择业的心理调适 354

第十五章 大学生的心理健康教育

- 第一节 心理健康概述 360
- 第二节 大学生常见的心理障碍 366
- 第三节 大学生健康心理的培养 377
- 附 录 症状自评量表(SCL-90) 380

第一章 绪 论

第一节 心理素质概述

一、素质的概念

1、什么是素质

在现代汉语中，“素”是指带有根本性质的物质，“质”是指性质，两者合为“素质”一词，其本意是指事物本来固有的性质和特点。素质既可以指物的素质，又可以指人的素质，人们常用的素质一般是相对人的素质而言的，而且素质的涵义已经远远超出其本意的范围。

素质的涵义是什么，研究者从各自的角度提出了不同的解释，目前尚无统一的界定。但相对而言，比较一致的看法认为素质有狭义和广义之分。狭义的素质是指人们与生俱来的感觉器官、运动器官、神经系统，尤其是大脑的结构和机能的生理特点。例如《心理学大词典》的解释是素质“一般是指有机体天生具有的某些解剖和生理的特性，主要是神经系统、脑的特性，以及感官和运动器官的特性。”^①《教育大词典》的解释是素质是“个人先天具有的解剖生理特点，包括神经系统、感觉器官和运动器官的特点，其中脑的特性尤为重要，它们通过遗传获得，故又称为遗传素质，亦称禀赋。”^②由此可见，狭义的素质仅限于生理学、心理学范畴。广义的素质是指人的发展的质量和水平，是个体在遗传因素基础上，在

① 朱智贤主编：《心理学大词典》，北京师范大学出版社1989年版，第650页。

② 顾明远主编：《教育大词典》，上海教育出版社1990年版，第27页。



环境和教育影响下，以及在社会实践过程中形成与发展起来的生理、心理和社会特点的综合。例如燕国材教授认为素质是“人们生理的、心理的与社会的一系列特点的综合。”^①刘华山教授认为“广义地说，人的素质指人的发展的质量水平，是个体在先天体质条件的基础上，在教育与社会影响下及个人实践过程中形成起来的那些稳定的、基础性的、对人的活动效能产生广泛影响因而具有一定社会评价意义的身心特点的总和。”^②可以看出，广义的素质是指人的先天因素和后天因素有机结合的统一整体，它囊括了人的生理、心理和社会特点的各个方面，是一个人的质量和水平的综合标志。

2、素质的特征

素质的特征主要包括基本性、稳定性和内隐性三个方面。

(1) 基本性。基本性是素质最基本的特征，它是指素质是人最一般、最基础的品质。素质是每一个人都具有的，只是人与人之间在素质上存在着一定的个别差异性。

(2) 稳定性。人的素质一经形成，便以一定的结构和形式存在于有机体内部，具有相对的稳定性，一时难以改变。个体偶然的、一时的、片面的认识和行为都不是科学意义上的素质，只有那些经常的、稳定的心理与行为特性才是素质。

(3) 内隐性。人的素质是在先天生理的基础上，由个体已有的知识经验与外在环境刺激的交互作用下而形成并内化了的品质。因而素质就其本身而言是以内隐的形式存在的。但素质作用的发挥必须通过其外显的各种行为方式表现出来，并作用于相应的活动对象，产生一定的活动效果。所以，素质既以内隐的形式存在，又以

^① 燕国材：“论心理素质及其教育”，《云梦书刊》2000年第3期。

^② 刘华山主编：《学校心理辅导》，安徽人民出版社1998年版，第9页。

外显的方式表现。

3、素质的结构

人的素质主要有三个部分构成，即自然素质、心理素质和社会素质。自然素质，即狭义上的素质，又称为生理素质或身体素质，是指人先天的、与生俱来的一系列生理特点，主要包括人的解剖生理特点和生理机能特点。心理素质是以自然素质为基础，在后天环境、教育、实践活动诸因素的影响下逐步形成和发展起来的，是先天和后天的“合金”。社会素质是人在适应和改造社会的过程中形成和发展起来的，是人的社会属性的集中体现。社会素质又包括政治素质、思想素质、道德素质、文化素质、业务素质、审美素质和劳动素质等。

自然素质、心理素质和社会素质相互联系、相互影响、相互作用，构成了一个人的整体素质。其中，心理素质是素质的重要组成部分，在整个素质结构中处于核心地位并发挥着重要作用。

二、心理素质的涵义、结构和作用

1、心理素质的涵义

关于心理素质的涵义，国内心理学界众说纷纭，莫衷一是，目前还尚未取得共识。几种具有代表性的观点是：

(1) 心理素质是一个由心理能力素质(智力因素)、心理动力因素(人格因素)和身心潜质三个亚系统交互作用的、动态同构的自组织系统。^①

(2) 心理素质是以人的自我意识为核心，由积极的和社会发展相统一的价值导向的，包括认知能力、需要、动机、兴趣、情

^① 钱含芬：《学生心理素质与学生成就相关研究》，《心理发展与教育》1996年第一期。



感、意志、性格等非智力因素有机结合的复杂整体。^①

(3) 心理素质是多种类、多要素、多品质系统的动态综合体,包括智力因素、非智力因素、心理健康与潜能因素。^②

(4) 心理素质就是一个人的性格品质、心理能力、心理动力、心理健康状况及心因性行为的水平或质量的综合体现。^③

(5) 心理素质就是人格和个性,包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、能力、气质、性格等。^④

(6) 心理素质是以生理条件为基础的、将外在获得的东西内化成稳定的、衍生性的、并与人的社会适应行为和创造行为密切联系的心理品质。^⑤

从以上的各种表述中可以看出:第一,心理素质是以生理条件为基础,在社会环境诸因素的长期影响和制约下逐步形成和发展起来的、稳定的心理特点。第二,心理素质具有复杂的内在结构,是由多种类、多品质和多要素构成的有机统一体。第三,心理素质是一个人心理发展的质量和水平的综合体现。

基于以上认识,我们认为,所谓的心理素质是指人在生理条件基础上,在社会环境的决定性影响和作用下形成的一系列稳定的心理特点,是一个人心理发展水平的综合体现。

2、心理素质的结构

一般而言,可以把心理素质分为智力素质和非智力素质两大方面。两者之间相互依赖,相互制约,构成了一个人完整的心理素质结构。

① 刘以林等:《学生心理素质的优化与调控》,华语教学出版社1999年版。

② 王极盛:《中国中学生心理素质量表的编制及其标准化》,《社会心理科学》1997年第四期。

③ 肖汉仕:《心理素质的结构及其内外关系》,《中国教育学刊》1999年第四期。

④ 刘晓陵等:《中学生心理素质调查表的编制》,《上海教育科研》1998年第二期。

⑤ 张大钧等:《关于学生心理素质研究的几个问题》,《西南师范大学学报》2000年第三期。

智力素质是人在认识世界过程中逐步形成的一系列稳定的心理特点。智力素质由观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力等基本心理因素构成。

非智力素质是人在改造世界过程中逐步形成的一系列稳定的心理特点。非智力素质是由动机、兴趣、情感、意志和性格等基本心理因素构成。

3、心理素质的作用

人的素质包括自然素质、心理素质和社会素质。心理素质在人的整个素质中处于重要的地位并发挥着重要的作用。

(1) 心理素质是素质的基础

人的素质有两个基础：一个是生理基础，一个是心理基础。从生理基础来说，任何素质都是在生理素质的基础上产生和形成的；从心理基础来说，任何素质的形成也是建立在心理素质基础之上的。生理素质是心理素质的基础，而心理素质也是生理素质的基础。心理素质的水平不仅要影响身体的发育、成长和健康水平，而且还会对生而俱有的生理结构和机能产生重要的影响。

心理素质是社会素质的基础。社会素质的形成与发展都与心理素质有关。一个具有良好的心理素质的人，其各种社会素质才会有较高水平的发展；相反，一个心理素质水平低的人，要想有较高水平的政治、思想、道德、文化、业务等各种社会素质是不可能的。

(2) 心理素质是素质的核心

心理素质渗透在各种素质之中，各种素质都包含着心理素质的成分，尤其是各种社会素质。从一定意义上可以说，各种社会素质实际上也就是人的心理素质。例如，政治素质包含的思想认识、思想情感、思想方法；道德素质包含的道德认识、道德体验、道德情感、道德意志；审美素质包含的审美观念、审美意识、审美感受、

审美情趣、审美能力等等，实际上这些本身就是心理素质问题。心理素质渗透于社会素质的方方面面，而各种社会素质又都体现着人的心理素质。

（3）心理素质是素质的归宿

生理素质是心理素质形成的前提和基础，只有在生理素质的基础上形成了心理素质，才能成为真正的人的素质。心理素质是在生理素质的基础上，在环境 and 教育因素的影响和作用下形成的，是先天与后天的“合金”，因此具有稳定性特点；而社会素质是在社会因素的影响和制约下形成的，是纯后天的，因此具有不稳定性特点。只有把不稳定的社会素质建立在稳定的心理素质之上，将社会素质转化为心理素质，社会素质才能深深扎根于人的素质之中。^①

第二节 大学生心理素质现状及影响因素

一、大学生心理素质的现状

根据全国各地对当代大学生心理素质现状的调查结果，从整体上看，我国绝大多数大学生具有较高的心理素质，心理健康状况良好。他们具有较高的心理发展水平，有强烈的求知欲望，敢于竞争，努力进取。情绪比较稳定，朝气蓬勃，富有活力，意志品质比较健全。他们的个性能协调发展，有较完整的自我意识，能正确认识自我，客观评价自我，同时也能客观认识社会，拥有良好的人际关系，社会适应良好。但当代大学生的心理素质状况并不令人乐观。20世纪80年代以后的许多调查研究结果都表明，当代大学生的心理素质现状令人担忧。

^① 燕国材：《论心理素质及其教育》，《云梦学刊》2000年第三期。

《人民日报》（1989年8月15日）以“大学生心理障碍应该引起社会重视”为题，报道了对2961名大学生心理健康测试的结果。结果表明，有心理障碍的大学生占25.39%。《中国教育报》（2000年2月20日）报道：根据有关资料，我国80年代中期，23.25%的大学生有心理障碍，90年代上升到25%，近年来已达到30%，有心理障碍的人数正以10%的速度递增。1994年国家教委对12.6万大学生的心理状况进行了调查，结果显示，有明显心理障碍者占20.23%。从以上调查结果可以看出，在大学生中存在不同程度心理障碍者约占20%-30%，接近总人数的三分之一。

从地区来看，在北京，据北京大学心理咨询中心调查，北京大学学生中有三分之一患有神经衰弱症，患各种心理不适的也达30%。北京市曾对16所重点大学进行了调查，结果发现，因心理问题而休学、退学的学生占修退生总数的第一位，其中休学的占37.9%，退学的占64.4%。在天津，天津大学生体育卫生统计资料表明，全市5万多名大学生中，有16%以上的人患有各种心理障碍，其主要症状是焦虑不安、恐惧、强迫症、精神症、情绪危机等。在上海，据上海医科大学的调查，存在中度以上的精神性心理障碍的大学生约占10%。在内蒙古，一项对区内八所高校的3067名大学生的调查结果表明，内蒙古大学生的强迫症状、人际关系敏感、抑郁症状表现比较明显，并且人数比例较高。有强迫症状的人占38.1%，有人际关系敏感症状的占37.6%，有抑郁症状的占33.4%。对未来前途担忧和恐惧是内蒙古大学生在心理素质上存在的较为突出的问题。

从年级、性别、专业来看，高年级大学生心理素质比低年级大学生心理素质稍高；男生心理素质比女生心理素质稍高；文科学生心理素质比理科学生心理素质稍高。研究结果也表明，虽然不同年级、性别、专业的大学生在心理素质上存在一定的差异，但均无统