



工业和信息化普通高等教育“十三五”规划教材立项项目
21世纪高等院校通识教育规划教材

大学生 心理健康教育 (第2版)

黄小梅 ⊕ 主编



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化部普通高等教育“十三五”规划教材立项项目
21世纪高等院校通识教育规划教材

大学生 心理健康教育 (第2版)

黄小梅 ⊕ 主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 黄小梅主编. — 2版. — 北京: 人民邮电出版社, 2017.7(2017.8重印)
21世纪高等院校通识教育规划教材
ISBN 978-7-115-45672-4

I. ①大… II. ①黄… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第098955号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的心理健康状况,概要介绍大学生的心理健康理论,并对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点,以及在学习、生活、交际、恋爱、就业等多种实践中遇到的困惑等进行讲解。书中既有理论方面的阐述,又有大量拓展性的阅读材料和案例分析,还有心理测试与训练环节,具有较强的可操作性和自我指导的意义。本书不仅能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑,还有利于促进大学生的健康成长和全面发展。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

◆ 主 编 黄小梅

责任编辑 张孟玮

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 15.75

2017年7月第2版

字数: 371千字

2017年8月河北第2次印刷

定价: 43.00元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

本书编委会

编委会主任：孙冰红 安增旺 樊继福

主 编：黄小梅

副 主 编：张燕花 赵 楠

编 委：梅永刚 王 星 白春乐 陈浩铭

宁 都 丁宣雅 左 拉 刘凯元

李赵伦 陈伟超 刘 娜

第2版前言

21 世纪是一个崭新的世纪，也是一个全新的时代。这个时代为中国大学生提供了前所未有的机遇，但同时也给他们带来了前所未有的压力。大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体，自我定位高，成才的愿望非常强烈，但他们的心理发展尚未完全成熟、稳定，心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”，大学生们要不断学习与探索，才能一步步成长、成熟和进步。

加强大学生心理健康教育，对于高校贯彻落实“以人为本”的教育理念，推进素质教育，增强大学生思想政治教育的实效性，促进学生个性健全发展，为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能，培养其良好的心理素质，促进人格和谐发展，增强其社会适应能力，从而最大限度地实现其人生价值。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件的精神，结合我国高校开展心理健康教育的实际情况，西安邮电大学几位从事心理学研究和教学的专家和教师共同编写了本书。

本书结合大学生成长的阶段性特点，针对大学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，分别对自我意识、情绪管理、挫折应对、人际交往、学习成才、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对职业规划、危机干预等新形势下的新问题进行了阐述。编者在本书编写过程中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，力求突破传统、有所创新。本书实现了理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合，是大学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点。

(1) 内容普适。本书传播大学生心理健康知识，使大学生能够认识自身心理活动与个性品质，让大学生了解心理学的一般理论，掌握基本的心理调适方法，树立心理健康意识。

(2) 实践性强。本书中每一章都提供了心理测试的工具，大学生借助于心理测试的结果，对自己的心理健康状况有一个客观的评价和真实的了解。此外，教材中还设计了心理训练环节，大学生可以通过心理游戏和训练，提高自身的心理素质与水平，教师也可以借助这些训练实现互动教学。

(3) 案例详实。教材的每个章节都收录了心理咨询案例和手记，通过对案例的详实描述和深入分析，可以让大学生对相应章节的内容认识得更加深刻，对如何进行自我调适有所启示。

(4) 形式活泼。本书语言活泼、结构新颖、形式多样，不仅有名言警句、阅读材料、测试与游戏等文字内容，还配有大量生动形象的插图和表格，增加阅读的趣味性和可读性。

教师在讲授本书内容时，可根据本校具体的教学计划、教学条件等实际情况，对书中内容进行选择，对学时进行适当增减。以下是建议学时分配表。



建议学时分配表

内 容	讲 授 课 时
第1章 大学生心理健康导论	2
第2章 大学生心理咨询	2
第3章 大学生自我意识与培养	2
第4章 大学生的人格心理	3
第5章 大学生学习心理	2
第6章 大学生生涯规划与能力发展	3
第7章 大学生情绪管理	3
第8章 大学生人际交往	3
第9章 大学生性心理及恋爱心理	3
第10章 大学生挫折应对及压力管理	3
第11章 大学生异常心理及心理困惑	3
第12章 大学生生命教育与心理危机应对	3
总学时	32

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书，还可以作为青少年健康成长指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。本书由黄小梅策划和统编，并编写了第6章。张燕花编写了第2章、第3章，赵楠编写了第1章、第11章，王星编写了第4章、第7章，白春乐编写了第5章，陈浩铭编写了第9章、第12章，宁都编写了第8章，丁宣雅编写了第10章，孙冰红、安增旺、樊继福对全书进行了审阅；梅永刚、左拉、刘凯元、李赵伦、陈伟超、刘娜参与了资料搜集和整理工作；在写作中我们还参阅和引用了一些专家学者的研究成果，谨此一并致谢。

由于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

编 者
2017年3月

目 录

第1章 大学生心理健康导论.....1

1.1 什么是心理学.....1

1.1.1 心理学的概念.....1

1.1.2 心理现象.....2

1.1.3 心理的实质.....2

1.2 大学生心理发展特点.....3

1.2.1 大学生认知能力的发展.....4

1.2.2 大学生情绪情感的发展.....6

1.2.3 大学生意志水平的发展.....7

1.2.4 大学生个性与人格的发展.....8

1.3 心理健康的标准.....9

1.3.1 健康新概念的提出.....9

1.3.2 心理健康的意义.....10

1.3.3 心理健康水平的判定.....10

1.3.4 心理健康的标准.....11

1.3.5 正确理解与把握心理健康标准.....13

1.4 影响大学生心理健康的因素.....14

1.4.1 生物因素.....14

1.4.2 心理因素.....14

1.4.3 社会因素.....15

1.4.4 促进心理健康的途径.....19

小结.....20

第2章 大学生心理咨询.....26

2.1 高校心理咨询的回顾与现状.....26

2.1.1 国外心理咨询发展回顾.....26

2.1.2 国内高校心理咨询发展现状.....28

2.2 心理咨询的基本概念和常见误区.....30

2.2.1 心理咨询的概念.....30

2.2.2 心理咨询的对象.....30

2.2.3 心理咨询的主要理论和方法.....31

2.2.4 大学生心理咨询的功能.....32

2.2.5 大学生心理咨询的原则.....33

2.2.6 大学生心理咨询的形式.....34

2.2.7 大学生寻求心理咨询的常见误区.....35

2.3 心理咨询的基本理论模式和目标.....35

2.3.1 心理咨询的基本理论模式.....36

2.3.2 心理咨询的目标.....38

小结.....38

第3章 大学生自我意识与培养.....40

3.1 自我意识概述.....40

3.1.1 自我意识的概念.....40

3.1.2 自我意识的结构.....40

3.1.3 自我意识的形成.....43

3.2 大学生自我意识发展的特点.....45

3.2.1 大学生自我认识的特点.....45

3.2.2 大学生自我体验的特点.....45

3.2.3 大学生自我控制的特点.....46

3.3 大学生自我意识的偏差及调适.....48

3.3.1 大学生自我意识的偏差.....48

3.3.2 大学生自我意识偏差的调适方法.....51

3.4 自我意识的评估.....52

3.4.1 正确地认识自我.....52

3.4.2 自我意识评估的几种方法.....53

小结.....54

第4章 大学生的人格心理.....58

4.1 人格概述.....58

4.1.1 人格的构成.....58

4.1.2 人格的特征.....61

4.1.3 人格的形成.....62

4.2 大学生的人格特征.....64

4.2.1 大学生人格的特征.....64

4.2.2 大学生人格问题的表现.....66



4.3 大学生人格问题与调适..... 66	6.1.4 为什么要进行职业生涯规划..... 96
4.3.1 健康人格的特征..... 66	6.2 大学生能力概述及发展目标..... 96
4.3.2 人格障碍的类型和表现..... 67	6.2.1 什么是能力..... 96
4.3.3 大学生人格问题的调适..... 69	6.2.2 能力的分类..... 97
4.4 大学生人格完善的途径..... 69	6.2.3 培养、提高能力的方法..... 98
4.4.1 了解自己人格类型的特点..... 69	6.3 大学生生涯规划的制订..... 100
4.4.2 学会自我教育..... 70	6.3.1 我能做什么..... 102
4.4.3 增强对挫折的承受力..... 71	6.3.2 社会能提供什么..... 103
4.4.4 积极参与社会实践,培养良好习惯..... 71	6.3.3 我选择做什么..... 103
4.4.5 扩大社会交往,建立良好的人际关系..... 71	6.4 时间管理..... 105
4.4.6 在业余活动中培养健全的人格..... 72	6.4.1 时间管理概述..... 105
小结..... 73	6.4.2 大学生时间管理中存在的问题..... 106
	6.4.3 时间管理方法..... 107
	小结..... 108
2 第5章 大学生学习心理..... 77	第7章 大学生情绪管理..... 114
5.1 大学生学习特点与心理机制..... 77	7.1 情绪理论概述..... 114
5.1.1 大学生学习特点..... 77	7.1.1 什么是情绪..... 114
5.1.2 学习心理机制..... 78	7.1.2 情绪的分类..... 115
5.2 大学生学习能力的培养..... 80	7.1.3 情绪的理论..... 116
5.2.1 建立科学的学习理念..... 80	7.2 大学生情绪特点..... 117
5.2.2 培养和激发学习动机..... 81	7.2.1 丰富性与复杂性..... 118
5.2.3 建立有效的学习方法..... 83	7.2.2 易感性与波动性..... 118
5.2.4 开发大学生学习潜能..... 85	7.2.3 激情性与冲动性..... 118
5.3 大学生常见学习问题及调适..... 85	7.2.4 自尊性与敏感性..... 118
5.3.1 学习动力不足..... 86	7.2.5 阶段性与层次性..... 118
5.3.2 学习动机过强..... 87	7.3 大学生常见不良情绪及其调适..... 119
5.3.3 学习适应不良..... 88	7.3.1 愤怒情绪与调适..... 119
5.3.4 学习过度焦虑..... 88	7.3.2 焦虑情绪与调适..... 120
5.3.5 学习过度疲劳..... 89	7.3.3 抑郁情绪与调适..... 121
5.3.6 学习问题的调适..... 89	7.3.4 压抑情绪与调适..... 123
小结..... 90	7.3.5 管理好自己的情绪..... 125
	小结..... 128
第6章 大学生生涯规划与能力发展..... 94	第8章 大学生人际交往..... 132
6.1 生涯规划的概述..... 94	8.1 人际交往概述..... 132
6.1.1 什么是生涯规划..... 94	8.1.1 什么是人际交往..... 132
6.1.2 关于生涯发展的几个概念..... 95	8.1.2 人际关系的类型..... 133
6.1.3 关于生涯规划的理论..... 96	

8.1.3 人际交往的理论·····	134	10.1.2 挫折的概念·····	181
8.2 大学生人际交往及影响因素·····	137	10.1.3 挫折的主要来源·····	181
8.2.1 大学生人际交往的特点·····	137	10.2 大学生压力和挫折的产生和特点·····	183
8.2.2 大学生人际交往的意义·····	138	10.2.1 大学生压力的产生·····	184
8.2.3 人际交往的影响因素·····	139	10.2.2 挫折对大学生成长的意义·····	186
8.3 大学生人际交往的原则及技巧·····	143	10.3 压力和挫折对大学生心理的影响·····	187
8.3.1 人际交往的原则·····	143	10.3.1 什么是挫折承受力·····	187
8.3.2 人际交往的技巧·····	145	10.3.2 挫折承受力的影响因素·····	188
8.4 大学生人际交往障碍及调适·····	147	10.3.3 正确认识挫折·····	188
8.4.1 人际交往的心理过程·····	147	10.3.4 挫折和压力对心理的影响·····	189
8.4.2 人际交往的心理效应·····	148	10.4 压力管理与挫折应对·····	190
8.4.3 人际交往问题及调节·····	151	10.4.1 压力管理概述·····	190
小结·····	158	10.4.2 压力管理方法·····	191
第9章 大学生性心理及恋爱心理·····	162	10.4.3 什么是挫折应对策略·····	192
9.1 大学生性心理的发展和性心理特点·····	162	10.4.4 挫折的应对资源·····	192
9.1.1 大学生的性生理特征·····	162	10.4.5 应对策略的类型·····	193
9.1.2 大学生的性心理特点·····	163	小结·····	196
9.2 大学生性心理问题及调适·····	165	第11章 大学生异常心理及心理困惑·····	202
9.2.1 大学生性意识困扰·····	165	11.1 异常心理的判别·····	202
9.2.2 大学生性行为困扰·····	166	11.1.1 确定什么是异常·····	202
9.3 大学生恋爱心理及常见问题·····	167	11.1.2 心理异常的诊断标准·····	203
9.3.1 什么是爱情·····	167	11.2 大学生常见的心理困惑及应对措施·····	205
9.3.2 健康的爱情价值观·····	168	11.2.1 大学生适应问题·····	205
9.3.3 正确的爱情道德观·····	168	11.2.2 自我认知失调·····	205
9.3.4 大学生恋爱心理的发展过程·····	169	11.2.3 学习方面的心理问题·····	206
9.3.5 大学生恋爱中的心理健康问题·····	169	11.2.4 人际交往中的心理问题·····	206
9.3.6 大学生失恋的心理健康问题·····	172	11.2.5 恋爱心理问题·····	206
9.4 培养健康的恋爱心理·····	174	11.3 大学生心理困惑及异常心理自我调适的方法·····	207
9.4.1 提升爱与被爱的能力·····	175	11.4 大学生常见心理疾病·····	210
9.4.2 树立健康的爱情价值观·····	175	11.4.1 什么是神经症·····	211
9.4.3 发展健康的恋爱行为·····	176	11.4.2 重性精神疾病·····	221
9.4.4 提高恋爱挫折承受能力·····	176	11.5 大学生自杀的预防与干预·····	223
小结·····	179	11.5.1 大学生自杀的常见原因·····	223
第10章 大学生挫折应对及压力管理·····	180	11.5.2 大学生自杀征兆及早期识别·····	224
10.1 压力与挫折概述·····	180	11.5.3 大学生自杀的预防与干预·····	224
10.1.1 压力概述·····	180	小结·····	226

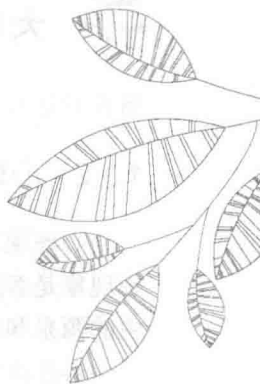


第12章 大学生生命教育与心理危机

应对	227
12.1 大学生生命教育	227
12.1.1 生命教育发展概述	227
12.1.2 生命教育的内涵	228
12.1.3 大学生生命教育的主要内容	228
12.1.4 大学生生命教育的意义	229
12.2 危机与创伤概述	229
12.2.1 什么是危机与创伤	230

12.2.2 大学生常见危机与创伤	231
12.2.3 大学生心理危机易感因素	232
12.2.4 大学生常见的危机反应	233
12.3 危机干预与创伤治疗	234
12.3.1 什么是危机干预	235
12.3.2 大学生心理危机的预防	235
12.3.3 危机干预的实施	236
12.3.4 创伤治疗	238
小结	239

第1章 大学生心理健康导论



在社会发展日益迅速，人们面临的各种压力逐渐增加的情况下，社会对大学生心理健康问题的关注也逐渐加强。本章提出了在生物—心理—社会医学模式下，关于健康及心理健康的新的概念，介绍心理健康的标准和心理健康水平的判定，并对心理健康的影响因素进行分析，提供了提高心理健康水平的途径。

1.1 什么是心理学

心理学是研究心理现象的科学。在我们的日常生活中，存在着各种自然和社会现象，这些现象分别由不同的学科进行研究，构成了人类不同的知识领域。心理学（Psychology）以科学方法为原则，着眼于个体的行为及精神过程，对人类的心理现象进行研究。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分开来。心理学以人的心理现象为主要研究对象。

1.1.1 心理学的概念

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学，目前心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学。以前，心理学、教育学同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的范畴中分离出来。现代心理学起源于1879年，冯特在莱比锡大学设立了世界第一个心理学实验室。1917年陈大齐在北京大学建立第一个心理学实验室，标志着中国现代心理学科的产生。

科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生、发展的规律。

心理是脑对客观现实的反映。心理学是研究人和动物心理现象的一门科学。心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。人脑受到损伤，就不能进行正常的心理活动，脑的一部分受到损伤，与之相对应的某种心理活动就会受到阻碍。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏，使一个本来温良宁静的人变得粗野急躁。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础，人们获得这一正确的认识经历了几千年。心理学研究领域包括基础心理学和应用心理学两大领域，基础研究的目的是描述、解释、预测和影响行为，应用



研究则是为了提高人类生活的质量。

1.1.2 心理现象

心理现象是心理活动的表现形式。一般把心理现象分为两类，即心理过程和个性。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动产生的。因此，客观现实是心理产生的源泉和内容，客观现实包括自然界、人类社会和人类自己。

心理现象包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情绪和意志、人格等。

人们通过各种感官认识外部世界和事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感的体现等。这些反映一系列心理现象的整个过程就是心理过程。简称知、情、意。认识过程是人们获得知识或者运用知识的过程，或信息加工的过程，是人基本的心理现象，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等，是伴随心理过程的一种心理特征。情感过程是人们对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验，如满意、愉快、气愤、悲伤等，它总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时，不仅仅是认识它、感受它，同时还要改造它，这是人与动物的本质区别。意志过程是人们为了改造客观事物，有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难，以达到预期目的的内在心理活动过程。

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是，由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程在产生时又总是带有个人的特征，从而形成了不同的个性。

“个性”一词来源于拉丁语的“Persona”，原指演员戴的假面具，后引申为能独立思考、有自己行为特征的人，即真正的人本身，也可译成人格。现代心理学沿袭了“Persona”的意义，把一个人在人生舞台上所扮演角色的种种行为和心理活动都看作是个性的表现。在心理学中，一般认为个性是指一个人的整体心理面貌，即一个人在一定的社会条件和教育影响下形成比较固定的、经常表现出来的、比较稳定的心理倾向和个人特征的综合。个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度。它是个人在从事活动的基本动力，决定着一个人行为的方向。其中主要包括需求、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向诸多成分中居于最高层次，决定着人的总的意识倾向。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如，有的人有数学才能，有的人有写作才能，有的人有音乐才能，因此，在各科成绩上就有好坏之分，这是能力方面的差异。在行为表现方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人热情友善，有的人冷漠无情，这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

1.1.3 心理的实质

心理活动是健康人脑对外界刺激的主观反映。

心理的实质：心理是脑的机能，任何心理活动都产生于脑，即心理活动是脑的高级机能的表现；心理是对客观现实的反映，即所有心理活动的内容都来源于外界环境；心理是外界事物在脑中的主观能动的反映。图 1-1 所示为大脑皮层的重要中枢。

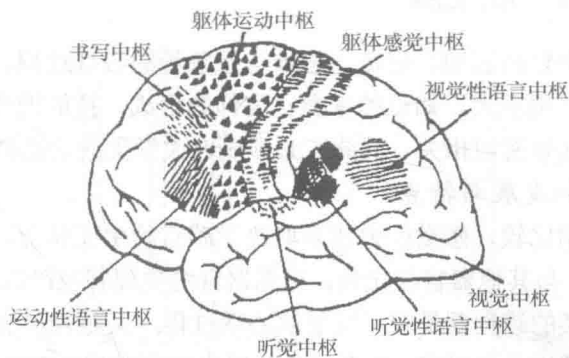


图 1-1 大脑皮层的重要中枢

反射活动的结构基础是反射弧。反射弧通常是由感受器（就是感觉神经末梢部分）、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器（就是运动神经末梢和它所支配的肌肉和腺体）五个部分组成的。反射过程的进行可以简单地描述为：一定的刺激被一定的感受器所感受，感受器发生兴奋；兴奋以神经冲动的形式经过传入神经传向神经中枢；通过神经中枢的分析与综合活动，神经中枢产生兴奋；神经中枢的兴奋经过一定的传出神经到达效应器，使效应器发生相应的活动。图 1-2 所示为反射弧模式图。

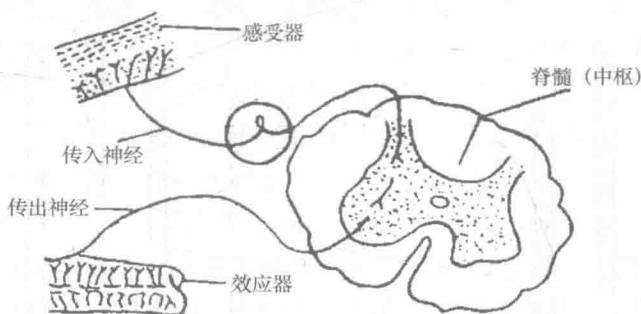


图 1-2 反射弧模式图

1.2 大学生心理发展特点

一般认为，个体的心理发展是从出生开始，终止于生命结束。在整个过程中，随着不同的生理年龄阶段而出现不同的特点，呈现不同的水平。

名言警句

当现实折过来严丝合缝地贴在我们长期的梦想上时，它盖住了梦想，与它混为一体，如同两个同样的图形重叠起来合二为一一样。

——马塞尔·普鲁斯特



1.2.1 大学生认知能力的发展

个体的认知是一个包括感知、记忆、思维与想象等的心理过程。大学生的认知在他们的学习与实践生活中作用重大。知识的掌握、信仰的形成、技能的应用、问题的解决、观念的创新等,无不与认知密切相关,因此,必须研究大学生的认知特点。

1. 大学生感觉的发展与特点

与其他心理过程相比较,感觉能力较多取决于感官的生理状况,较少取决于个体的学习与经验积累。再者,与其他器官相比较,感觉器官的生理状况既成熟较早,又衰退较早。于是,这就决定了人类的感覺既是较早发展的心理过程,又是较早衰退的心理过程。

麦尔斯对此类问题进行了研究。综合了各种研究感觉过程的资料,他发现,如果以100作为感觉发展的最高水平,那么,个体在10~17岁时即处于最高水平。由图1-3可知,大学生的感觉能力与18岁以前相比虽然有所下降,但仍然处于一生之中的较佳水平上。个体的感觉能力在50岁之后才发生了急剧的衰退。

“动作及反应速度”不仅是未来劳动技能的基础,也可以反映个体的“运动感觉”,甚至可以反映个体的“平衡感觉”的发展水平。由图1-4可知,麦尔斯的研究证明并非“年龄越大,动作越笨拙;年龄越小,动作越灵巧”,大学生的动作及反应速度远比中学生好,处于一生之中的最高水平上。

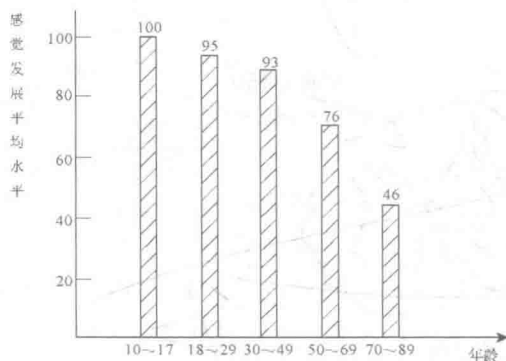


图1-3 感觉发展与年龄的关系

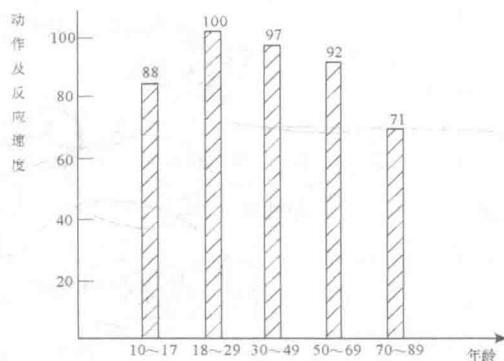


图1-4 动作反应速度和年龄的关系

2. 大学生记忆力的发展与特点

记忆是人脑对过去经验的存储、组织与提取。日本心理学家大西诚一郎对不同记忆进行了一项研究,发现个体的机械记忆发展最早,17岁左右几乎达到顶峰,维持一段时间之后才开始下降。形象记忆发展稍晚,14岁左右急速发展,17岁以后有所下降。可见大学生的机械记忆与形象记忆有所下降。逻辑记忆发展最迟,直到17岁才急速上升,维持几年上升趋势,然后衰退。可见大学生处于逻辑记忆发展期。H·E琼斯和H·S康拉德进行了一项逻辑记忆研究,发现20~25岁,个体逻辑记忆能力达到最高峰,随后便逐渐下降。麦尔斯在综合了个体的各种记忆能力与年龄的关系之后,发现大学生的综合记忆能力处于最高水平(见图1-5)。

韦尔福特(Welford A.T.)通过研究发现,个体记忆的衰退年龄也因记忆材料的不同而不同。如果记忆材料中含有较多的旧材料,那么记忆能力直到四五十岁还处于较高水平;如果记忆材料主要由新材料构成,那么记忆能力在20岁以后就急剧下降(见图1-6)。

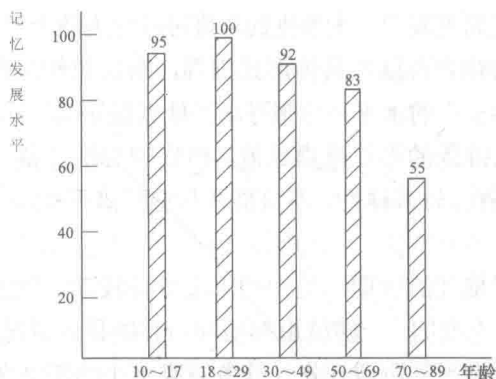


图 1-5 记忆能力水平与年龄

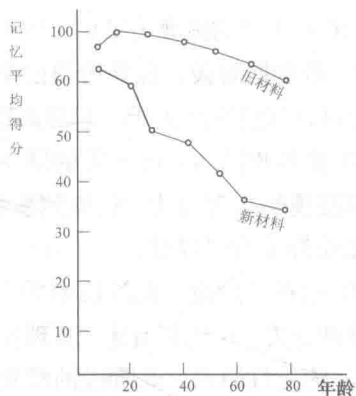


图 1-6 不同材料的记忆得分与年龄

3. 大学生思维的发展与特点

人类的思维分为直观动作思维、直观形象思维与抽象逻辑思维三种类型。前两类思维建立在直观操作和头脑中表象的基础上，后者建立在抽象概念和推理的基础上。大学生以思维能力为核心的智力处于高峰水平，主要有以下特点。

（1）抽象逻辑思维处于一生之中的顶峰

心理学家通过研究发现，个体的逻辑思维水平与神经系统的发育水平和认知结构中抽象概念的数量有极大的关系。一般来说，随着年龄的增长和教育的积累，个体的神经系统的发育逐渐成熟，他们通过教学活动获得的抽象概念会越来越多，利用这些抽象概念的机会与能力也越来越大，这些因素从总体上导致大学生的抽象逻辑思维水平处于他们一生之中的顶峰。

由于大学生抽象逻辑思维水平的迅速发展，他们所关心的问题也由较低级的具体问题逐渐转为较高级的抽象问题，他们比中学生更加关心政治、经济、文化、法律、伦理等领域，看问题的角度也较深刻。例如，一部电影，中小学生喜欢看热闹、重情节，而大学生则喜欢将具体内容上升为理论，从政治经济背景、艺术手段、伦理道德观念等方面进行思考，发表见解。任何生活中的问题，大学生都不满足于就事论事，而是对它进行深层次的思考，探索对社会的各种影响和对策。因此，我们可以认为，大学生们喜欢讨论政治、社会问题的倾向与其抽象逻辑思维水平的提高是密切相关的。

（2）思维发展方向具有极大的系别差异

如果在大学生之间进行横向比较，那么会发现，他们的思维发展方向具有极大的系别差异。许多理工科学生（如物理系、数学系、化学系的学生）以及一些文科学生（如哲学系、经济系、逻辑学专业的学生），由于他们的学科内容包括逻辑推理都相当抽象，几乎全由抽象概念组成，“形式”已经从“内容”中完全解脱出来，只按逻辑关系展开，从而导致这些系的学生不仅习惯而且擅长抽象逻辑思维，逻辑思维水平极高；而其他一些系的学生（如中文系、艺术系、体育系的学生），他们的学科内容要求具备较高的形象思维，包括较高的视觉表象、动觉表象的感知、存储能力，从而促使他们的形象思维水平有了较高的发展。

（3）辩证逻辑思维趋向成熟与完善

辩证逻辑超越了思维的外在形式，研究概念的矛盾和转化。它要求人们客观而全面地看问题，从事物的发展变化中对具体事物做具体分析，把握全部基本要素，指出什么要素占主导地位。心理学家通过研究发现，辩证逻辑思维属于较高级的思维形式，其形成时间晚于形式逻辑



思维。哈佛大学的威廉·佩里（W.Perry）通过研究发现，大学生的思维可以分为四个阶段。

① 两重性阶段。在此阶段的学生还保留相当程度的具体形式推理，辩证逻辑推理能力尚待提高，其思维还处于“非对即错，非此即彼”的水平，总想寻求“什么是正确”的答案。

② 多重性阶段。此阶段的学生正在向较抽象的形式推理过渡。他们的思维具备一定程度的辩证逻辑推理能力，认识到事物具有复杂性与多样性，不可能“非对即错，非此即彼”，开始接受答案的多样性。

③ 相对性阶段。此阶段的学生处于形式推理的前期，他们的思维具备较高级程度的辩证逻辑推理能力。在他们看来，真理并非是固定不变的，一切结论都要视当时的具体情况而定。

④ 约定性阶段。此阶段的学生处于形式推理的阶段，并且具备较高水平的辩证逻辑推理能力。他们对各种现象的解释能持相对的态度，意识到所有事物都具有运动和变化的性质，既能坚持约定俗成的思想与方法，也能改变自己的思维方式，采用一套更加适合的方法进行推理。较高的辩证逻辑思维导致大学生喜欢探索较深刻的理论问题，喜欢听富有逻辑与哲理的演说与报告，喜欢开展热烈的辩论。佩里的理论对于认识大学生的思维品质，培养大学生的思维能力具有指导意义。

（4）思维更具独立性与批判性

大学生的思维已经能够离开客观事物和具体形象，从具体现实中解放出来，触及事物的本质，用抽象的理论体系把认识与解答统一起来。抽象推理与形式思维使得大学生具备了反省思考的能力，具有独立性与批判性。在大学生看来，反省思考似乎是全能的，似乎世界也应服从于一个观念的格式，而不应服从于现实的格式。

1.2.2 大学生情绪情感的发展

大学生处于生理、心理发展的高潮阶段，思想活跃、思维敏捷、兴趣广泛，但由于经验不足，也还不够成熟，表现出独特的情绪活动特点。

1. 情绪的丰富性与复杂性

处于青年中期的大学生，身心发展已经成熟或接近成熟，能独立处理个人生活和周围的事物。他们精力充沛、思想敏锐，敢想、敢说、敢为，最富有激情和创造性，情感日益丰富。他们渴求知识，兴趣广泛，追求友谊和爱情，常对自己喜欢的对象、活动表现热衷，对自己信服的人和关心自己的人表露出钦佩、仰慕；他们为学习、工作、爱情的成就而欢乐、自赏，为挫折而苦恼或忧心忡忡。总之，会产生自尊、自信、自负、自卑等丰富而复杂的情绪，当然，这些情绪体验在不同的个体身上也存在着一定的差异性。同时，他们还表现得既有儿童期残留下来的天真幼稚，又有成年期的深思熟虑。随着知识的增多、自我的成熟、实践的锻炼，他们会形成高尚的情操，如集体荣誉感、爱国主义情感以及为真理和正义而献身的热忱等。

2. 情绪的不稳定性与心境化

大学生的情绪犹如疾风、怒涛，表现出多变、不稳定的特点。他们容易兴奋、冲动，喜欢感情用事，情绪起伏较大，容易从一个极端跳到另一个极端。他们可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情绪体验，甚至骄傲自满，忘乎所以；也可能因一时的挫折、失败而低估自我，甚至意志消沉，悲观失望。同时，他们的情绪一旦被激起，即使刺激消失，也还会转化为心境。例如，由成功或满足带来的喜悦往往会持续一段时间，并扩散到其他事物上，有事事称心如意之感；相反，一旦染上消极忧愁的情绪，则可能闷闷不乐，即使对平时喜爱的活动，也兴趣全无。

3. 情绪的外显性与内隐性

大学生对外部刺激反应迅速、敏感,喜怒哀乐表现得充分而具体,由情绪引起的内心变化与外部表现是一致的,具有外显性特点。但大学生的外部表现与内心体验又并不完全一致,在某些状态下甚至会表现相反。他们有时会有意识地掩饰自己内心的真实感受,如对于一些事物的看法、内心存在的秘密,说或不说,多说少说,都要依时间、地点、条件为转移。尤其是在对异性的态度上,明明喜欢某个人,但却有意无意地表现得不关心,甚至冷漠。

4. 情绪表现出一定的理智性

大学生随着年龄的增长,年级的升高,社会经验、知识的积累,以及大学环境的熏陶,自身素质不断得到提高,情绪的波动性、冲动性减少,表现出一定的理智因素。在不良情绪出现时,能够积极主动地寻找引起不良情绪的原因,进行自我反省,不断调整自己的情绪状态,理智地自我调节与约束,尽可能地减少情绪所带来的消极影响。

1.2.3 大学生意志水平的发展

一个人在意志行动中所表现出来的稳定的、鲜明的心理特征就是意志品质。大学生的意志品质已呈现出较高的水平,但发展不平衡,总体而言,呈现出以下特征。

(1) 自觉性不断提高,盲目性与惰性依然不同程度地存在

随着身心发展、自我意识的增强,以及知识和经验的积累,大学生行为的目的性、自觉性有了较明显的提高。从我国高校情况来看,大多数大学生在学习与生活中都能自觉地提出自己的行动目标,制订学习、生活计划,并努力克服困难,朝既定目标行动。但是,也应该看到,现实中相当一部分大学生还存在着不同程度的盲目性和惰性。

(2) 果断性增强,但面对重大决定仍犹豫不决,仓促行事依然明显

由于独立性的提高,知识经验的丰富以及能力的增强,多数大学生行事的果断性有了较大的发展。因此,一般情况下,大学生喜欢自己做决定,采取行动时也表现得自信、果断。但由于果断性的体现与各方面的因素关系密切,大学生自身的发展与果断性的要求还没有完全适应,行为主体对意志的果断性也有一个自我认识与评价的过程。因此,大学生们能够独立、迅速地对一般的学习、生活、工作做出决定并付诸行动,但在关键性的重大行动前,不少大学生又常常表现出优柔寡断、犹豫不决或者仓促行事,很容易事后悔。

(3) 坚韧性品质突出,但动摇、固执特点依然存在

大学生血气方刚、精力充沛,富有正义感与冒险精神,再加上以往生活经历的锻炼,使得自身的坚韧性品质突出。他们敢想、敢说、敢干,内心充满着为真理而勇于牺牲自己的大无畏气概;为克服学习、生活中的各种困难而一往无前。但由于大学生对社会生活的认识和体验还处在一个没有完全成熟的水平,因此,往往追求理想,容易脱离实际,陷入空想,在实现目标的过程中,往往不顾客观条件,不善于从现实情况出发,固执己见,急躁冒进,滥用体力与精力;热情很高,但勇气缺乏韧性、持久性,容易随着时间推移和困难的增多而失去信心,表现出左右动摇,导致事情最终有始无终。

(4) 自制力达到一定水平,但某些时候仍显薄弱,容易被情绪左右

知识和经验的生长,加强了大学生的理智。在日常生活中,大学生一般能较理性地思考与行动,努力进行自我调节。但仍有不少大学生常常为自己的自制力薄弱而深感苦恼,他们感到自己