

520

B844.2
L79

大学生心理健康向导

主 编 龙建成
副主编 宋宝萍 杨军诚



A0956142

西安电子科技大学出版社

2001

内 容 简 介

本书紧密结合大学生实际,以大学生在校期间易遇到的学习、生活、个人成长等方面的心理健康问题为主线,剖析大学生心理,并对常见的心理问题提供了切实可行的自我调节措施,以期帮助大学生了解心理健康知识,并以积极、健康的心态,科学的方法面对成长过程中所遇到的各种各样的问题,提高心理健康水平。本书结合教学、咨询实际,在书后附录了心理自测题及典型心理咨询案例,以帮助大学生更好地认识自我,学会自我帮助。

本书为大学生心理健康教材,可供大、中专学生自学和教师授课使用,也可供学生工作参考。

责任编辑 霍小齐 钟宏萍

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029) 8227828 邮 编 710071

http: //www. xduph. com E-mail: xdupfxb@pub. xaonline. com

经 销 新华书店

印 刷 陕西画报社印刷厂

版 次 2001年5月第1版 2001年5月第1次印刷

开 本 850毫米×1168毫米 1/32 印张 14.25

字 数 347千字

印 数 1~6 000册

定 价 18.00元

ISBN 7-5606-0488-9/G·0020

*** 如有印装问题可调换 ***

本书封面贴有西安电子科技大学出版社激光防伪标志,无标志者不得销售。

序

随着社会的发展、对人才的重视，也随着机遇的增多、竞争的激烈，大学生的心理健康问题，越来越成为现代人才教育中的一个重点。李岚清同志 1999 年 6 月 13 日在全国教育工作会议上，代表党中央、国务院作了题为《深化教育改革，全面推进素质教育，为实现中华民族的伟大复兴而奋斗》的报告。报告指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。”“各级各类学校必须更加重视德育工作……针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

素质教育的核心要求是全面提高适应社会主义建设的各类人才的素质。而心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。社会主义现代化建设需要各级、各类、各层次人才、但智力超常的人才、特别是“大师级”的人才的数量与质量将决定着中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置。提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育。但非智力因素（如健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等那种智力之外又对智力活动产生效益的心理因素）对智力活动有着明显的促进或阻碍作用。智力因素和非智力因素的协调发展才是人才成长的理想机制。一个人即使有超常的智力，如果没有良好的非智力因素，也将因适应不良或难以与人合作而滞于哀叹之中。对于智力中等或偏上的人来说，如果能有超常的非智力因素，很可能成为一个天才。可见心理素质决定着人才的层次和水平。

人才的成长需要良好的心理素质，甚至超常的心理素质，而良好的心理素质又取决于教育，提高学生的心理健康水平是提高人才素质的重要手段。

现代社会在带给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，心理冲突、心理压力成为现代学生不可避免要面对的问题。加强学生的心理素质教育，提高其心理健康水平已成为迫切需要。大学生渴望心理健康知识的指导；渴望尽快摆脱心理困苦，掌握自我心理调适的方法；渴望开发自己的潜能，使自己成为卓越的人才。

为适应这一要求，西安电子科技大学一批长期从事大学生心理咨询、心理教育、思想教育的同志，历经一年多时间，编著了这本《大学生心理健康向导》。本书注重理论与实践的结合，密切结合大学生的实际，本着“贴近学生，为其服务”的宗旨，对大学生在学习、生活、个性发展等方面遇到的心理问题进行了分析探讨，并提出了多种调适、解决的思路和方法，可为大学生了解心理学知识，掌握自我心理调适方法，提高心理健康水平提供一定的帮助，适合大学生自学及非心理学专业作为大学生心理健康课的教材。

我们在成书的过程中，虽然尽我们所能地尽量捕捉适应现代社会发展的、当代大学生最需要的心理健康知识与方法，但毕竟时代飞速发展，新旧观念迅速更新，我们在认识上难免有偏颇、不成熟、甚至是落伍的东西，从内容上看也难免有些粗糙和不足之处，这都与我们的思想水平和实践水平有关，敬请广大读者和同行批评指正。

陕西师范大学心理学教授王淑兰审阅了全书初稿并提出了许多宝贵意见，在此表示感谢。

编者

2001年3月

目 录

绪论	1
第一节 当代大学生，生逢其时	1
第二节 成功成才需要健康的心理	2
第三节 本书的目标	9
第一章 大学生心理健康与心理调适	11
第一节 心理健康概述	11
一、心理健康的涵义	11
二、心理健康的标准	14
三、心理健康的意义	17
第二节 大学生心理的分析	20
一、大学生心理的发展阶段	20
二、大学生心理的特点	23
三、大学生的心理矛盾	25
四、大学生常见的心理障碍	28
第三节 增进大学生的心理健康水平	28
一、心理调适与心理健康的关系	29
二、影响大学生心理健康的因素	29
三、大学生心理调适的措施	32
第二章 学习心理	39
第一节 学习的首要条件	39
一、学习的生理机制	39
二、学习的心理基础	41
第二节 大学生学习能力的培养	46
一、观察能力	47
二、记忆能力	49

三、思维能力	51
四、学习迁移	55
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适化解	58
一、学习动力缺乏	58
二、注意外移	60
三、考试焦虑	62
四、记忆的艺术	64
第三章 交往心理学	66
第一节 人际交往心理概述	66
一、大学生人际交往产生的原因	66
二、大学生人际交往的特点	67
三、大学生人际交往的功能	69
四、影响大学生良好人际交往的因素	70
第二节 大学生人际交往的心理误区及调适	72
一、自卑心理与调适	72
二、孤独的心理与调适	74
三、嫉妒心理与调适	76
四、社交恐惧心理与调适	77
五、猜疑心理与调适	78
六、报复心理与调适	79
七、异性交往困惑与调适	80
第三节 人际交往的能力与技巧	81
一、培养成功交往的能力	81
二、人际交往的艺术技巧	82
第四节 社交礼仪	85
一、社交中的见面与介绍	86
二、社交中的拜访与接待	87
三、社交中的交谈与交往	89
四、社交中的宴请与舞会	92
五、社交中的约会礼仪	94
六、社交中的电话礼仪	94

阅读材料① 求同存异 和平共处	97
第四章 大学生的群体心理	99
第一节 群体心理的概述	99
一、群体的概念	99
二、群体的分类	101
三、大学生群体	105
第二节 大学生群体心理现象	107
一、群体感受	107
二、心理相容	108
三、非正式群体	109
四、群体舆论	113
第三节 大学生班集体建设	116
一、大学班级的一般特征	117
二、班集体的形成与发展	118
三、影响班集体形成的因素分析	121
四、班集体建设的途径	123
第五章 性格心理	126
第一节 性格概述	126
一、性格的概念	127
二、影响性格的因素	127
三、性格特征与类型	133
第二节 塑造强者性格	138
一、相信自己——克服自信不足	139
二、勇气——两军相遇，勇者胜	143
三、韧性——强者的心理耐力	145
四、心境——摆脱抑郁，让心情充满阳光	147
五、想象——让思想的火花光顾	150
六、行动——果敢行动，才能成功	151
阅读材料② 没有磨难就不可能成功	153

第六章 创造心理	156
第一节 创造性思维	156
一、一般人的发明创造	156
二、创造性思维	159
三、创造性思维基本问题的研究	160
第二节 发明创造的心理基础	164
一、生理学探源	164
二、智力结构的思索	164
三、动机、专注力、情绪、兴趣、意志	172
第三节 创造者的三个特征	174
一、个性特征	174
二、年龄特征	176
三、创造者的人格	177
第四节 开发创造力的思维方法和技巧	178
一、开发创造力的思维方法和技巧	180
二、开发创造性思维的训练	184
阅读材料③ 创业家的心理特征	188
第七章 大学生的情绪调节	190
第一节 大学生的情绪行为	190
一、情绪的分类与功能	190
二、大学生的情绪特征	193
三、情绪与大学生的身心健康	195
第二节 控制情绪 学会自我调节	199
一、青年情绪健康的标准	199
二、大学生常见的情绪问题	200
三、引起大学生不良情绪的因素	204
四、情绪的自我调节	206
第三节 时代使命感 社会责任感	211
一、具有时代使命感和社会责任感,保持乐观向上的心境, 对人的智力开发起积极促进作用	213

二、积极促进社会进步的积极热情，是勤奋学习、锐意进取的心理基础	213
三、为人类造福的高尚激情是培养创造能力的催化剂	214
阅读材料④ 拥有积极的心态	216
第八章 大学生恋爱心理与调适	220
第一节 大学生恋爱心理概述	220
一、爱情的本质	220
二、性意识的发展	221
三、大学生恋爱的动因	223
四、对大学生恋爱的评价	225
第二节 大学生恋爱心理的特征	227
一、大学生恋爱的特点	227
二、大学生恋爱的类型	229
三、大学生恋爱中的常见心理	230
四、大学生恋爱的心理变化	234
第三节 大学生恋爱心理的调适	236
一、大学生的恋爱观	236
二、正确处理友情与爱情的关系	238
三、提高恋爱受挫折的承受能力	239
四、矫正恋爱中的不良行为	240
第九章 自尊心理	242
第一节 自尊心理的内涵和特点	242
一、自尊心的涵义	242
二、青年期的自尊表现	243
三、自尊心的特点	245
第二节 激发正确的自尊心	246
一、激发正确的自尊心	246
二、自尊心的荣辱基础	249
三、自尊心的群体沟通	250
第三节 自尊异常分析与防治	251

一、嫉妒心透析及防治	251
二、自卑心透析及防治	255
三、虚荣心透析及防治	260
第十章 大学生消费心理	265
第一节 大学生消费心理的内涵	265
一、消费心理的含义	265
二、大学生的消费心理	266
第二节 大学生消费心理的特点	268
一、求真务实	269
二、追求品味和精神享受	269
三、追求个性化	270
四、追求时尚	270
五、相互攀比	271
第三节 树立正确的消费观	272
一、大学生要自觉增强和完善自我意识水平	273
二、大学生要进一步提高自己的文化素养	273
三、大学生要尽快走出消费误区,树立正确的消费观念	274
第十一章 大学生常见的心理障碍与心理咨询	277
第一节 大学生常见的情绪障碍及其调适	277
一、轻度情绪障碍及其调节	278
二、重度情绪障碍及其防治	279
第二节 大学生的轻度精神障碍与调适	287
一、神经衰弱及其防治	288
二、强迫症及其防治	290
三、疑病症及其防治	292
第三节 大学生心理咨询	294
一、心理咨询概述	294
二、心理咨询的原则	295
三、介绍一种心理治疗方法	298
阅读材料⑤ 一例“有排斥他人感觉”的咨询片段	303

第十二章 大学生的职业选择与适应心理(上)	306
第一节 大学生职业选择的心理表现与心理冲突	306
一、大学生职业选择的心态表现	306
二、大学生职业选择的心理矛盾与心理冲突	311
第二节 大学生择业心理问题的自我调适	318
一、重视个性心理训练,提高综合素质	318
二、提高大学生自我调适的自觉性	319
三、加强毕业生就业指导工作	321
四、学习运用心理调节的方法进行自我调适	321
第三节 影响职业选择的个性因素	323
一、兴趣与职业选择	324
二、气质与职业选择	325
三、性格与职业选择	327
四、能力与职业选择	328
阅读教材⑥ 竞争是终身的,输赢是暂时的	330
第十三章 大学生的职业选择与适应心理(下)	332
第一节 在冲突中选择出路	332
一、树立正确的择业观,拓宽毕业生就业渠道	332
二、大学生应具备的择业心态	334
三、正确进行择业决策的基本原则和方法	339
第二节 做好上岗前的准备,尽快适应新环境	344
一、到单位报到时应注意什么	344
二、注意你的“第一印象”	346
三、尽快适应新的环境	349
四、怎样尽快崭露头角	352
阅读材料⑦ 联想如何招聘	354
阅读材料⑧ 毕业求职——如果我不坚持	358
附录一 心理自测题	361
一、前途意向自测题	361
二、气质类型测量题	365

三、性格测试	368
四、职业价值观测验	374
五、环境适应能力测试	378
六、自尊测量	380
七、你的领导能力如何	385
八、心理健康状况的自我评定——症状自评量表(SCL-90)	395
附录二 咨询案例与调查	400
一、怎样摆脱忧郁的情绪	400
二、考试前容易失眠怎么办	403
三、摆脱“见人脸红”的烦恼	405
四、让个性闪光	408
五、森田的魅力——他为什么总有加害亲人的念头	409
六、男女大学生理想性别模式的交互评价	425
后记	441
参考文献	442

绪 论

第一节 当代大学生，生逢其时

社会进步如此之快，当我们还在回味 20 世纪的“70 年代靠体力，80 年代靠财力，90 年代靠智力”这一中国前三代人的致富经时，伴随着新的百年和千年，一个新的时代——“知本主义时代”就要来临。这个时代，知识有可能不再依附于土地和资本而成为独立的现实力量，并将成为权力、市场、资本之外的支配社会资源流向和财富分配的“第四只手”。通过知识的解放，一部分知识分子将以“知本家”的面貌独立地出现在“舞台”中央，成为中国知识经济、知识社会的重要代言人。我们已经看到了这样一些事实：在世界的某些国家和地区，知识和信息已取代资本和能源在经济中的地位，成为最重要的资源，知识经济已成为一种新的经济形态；作为知识经济的标志性企业，微软一个公司的财富已相当于世界第十国；在中国，一批主要集中 IT 业的知识精英已步入知识资本阶段，迅速崛起为“知本家”群体……

在知识越来越具有重要地位的今天，生逢其时的大学生在兴奋之余，也不得不接受其洗礼和考验：各种竞争将会更残酷、更激烈。但它同样更是机遇，越激烈的竞争越容易、也越能够达到公平，特别当这场竞争是以不可世袭的知识作为裁判的标准时，其公平性将更为彻底。但是，面对如此迅速的科技发展，面对“天涯若毗邻”的“地球村”，使当今大学生的生活充满了机遇，更充满了竞争。摆在人们面前的将是：梦想与磨砺并存，挑战与机遇

同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生，幸福与苦难并行。新一代的大学生必然将面临适应中的种种困扰，心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。正如联合国专家断言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步，那么不仅不能领先时代，恐怕连生存都是困难的。因此，时代呼唤健康心理，人才呼唤健康心理，健康心理将成为 21 世纪对人才的无声选择！

第二节 成才成功需要健康的心理

精神分析大师 C·G 荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”许多人智力超凡、才华出众，但成就与他们无缘，财富从他们身边擦肩而过。即使拥有一定的财富和某种程度的成就，他们也不感到生活的幸福。相反，他们却在烦恼、忧愁与痛苦中度日。究其原因，是因为他们缺乏一种健康的心理，没有良好的心理素质。但是，与之相反，相当一部分对人类作出非凡贡献的著名人士，并非具备超凡的智力，有些人还曾被认为智力低下。如著名科学家爱因斯坦、达尔文和大诗人海涅、拜伦等，在上小学时智力并不超群，学业成绩也不高；著名发明家爱迪生小时候因“智力低下”而被拒于学校门外。尽管这些人智力水平一度并不很高，但他们都最终成为举世文明的杰出人才。可见，人才的成长并不仅凭智力因素，一个人即使智力条件并不优越，但如果他具备了健康的心理，培养了良好的心理素质，不懈地努力奋斗，并注意加强自身的修养，其所具有的常人的智商就会得到很好的开发，甚至有可能达到超乎常人的智商水平。他会具有极高的体察自己与他人情绪和情感的能力，有极强的控制自己情绪和情感的能力，并会将自己的情绪恰当地运用到学习和

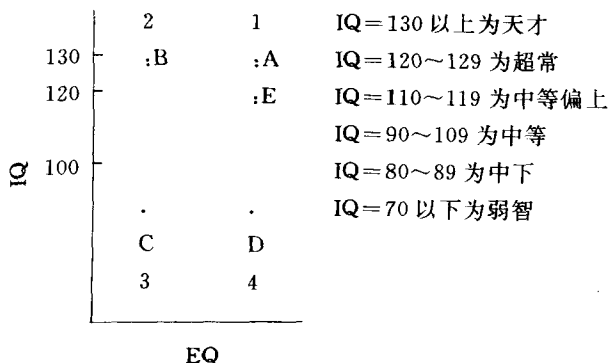
工作中去。在做事时，他就会有很高的视点，会表现出透彻的智慧，有做事的艺术，有创造的天才，有成功的战略，有自在洒脱的境界。这种人的成功机会就可能比别人多。

美国心理学家推孟等人曾经对 1500 名智力超常学生进行了长达 50 年的追踪研究，对 150 名最成功者、150 名最不成功者进行了详细的分析比较，结果发现两者在智力发展上并没有什么大的不同，主要差别是他们非智力因素的差别。成功者在毅力、自信心、情感和社会适应能力及实现目标的内驱力等方面显著优于不成功者。美国另一名著名心理学家特尔曼曾对 800 名男性进行了长达 30 年的追踪研究，对其中取得成绩最大的 16 人和成绩最小的 16 人进行比较分析，结果表明其差别并不在于智力水平的高低，而在于心理素质的差异。往往那些智力水平并不超常，通常在中等智力水平以上，但心理素质良好的人更容易取得成就。

近年来，美国心理学家特尔曼提出了情绪智商 EQ 学说。他认为，一个人的事业成就有 20% 决定于智商 (IQ)，80% 决定于情商 (EQ)。(此结论有待商榷，仅作为一家之言作以介绍。)

EQ 包括自我意识、自我激励、自我控制、了解他人的情绪和与人交往。

为了说明 IQ 和 EQ 的关系，用象限图表示更为直观：



A、B、C、D、E 代表五个人，这五个人的事业发展情况如何呢？

A: IQ 和 EQ 都很高，不论是在学校或在社会上都是一个备受欢迎者，领导和群众都愿把更多的机会给他，所以，很可能“青云直上”。

B: $IQ > EQ$ ，在学校成绩优异，出了校门，由于个性、人际关系等原因，或许终生怀才不遇、无所作为，或者成为社会的不安定分子。

C: IQ 和 EQ 均很低，庸人。

D: $EQ > IQ$ ，IQ 中等或偏低，是个埋头苦干，人缘好，听指挥的人。由于智力不高，缺少创新，只要有个好领导，是个好同志。

E: $EQ > IQ$ ，IQ 中等偏上，很可能成为一个卓越的人才。

1. 竞争需要良好的心理素质

“物竞天择”、“优胜劣汰”，竞争推动人类社会不断前进、不断发展、不断超越自身。在现代的商品经济社会，竞争是其内在的强大动力，它引导、促进着社会的发展，更主宰着每个竞争者的个人命运。入学、择业、晋升、成功，竞争无处不在，无时不有。竞争必然会带来压力、挫折以及成功前的诸多失败，因此，拥有一个健康的竞争心理是使自己在竞争中立于不败之地的法宝。从心理学的角度来看，竞争意识是对解决心理不平衡矛盾所采取的积极态度，是在心理不平衡矛盾产生——消除——再产生——再消除的不断运动中生成并不断加强的。竞争意识强的人，往往不甘人后，当落后于人时，便产生心理失衡，于是内心产生紧张、嫉妒甚至羞辱等一系列心理反映。这些心理对人具有激励的作用，于是，积极努力，奋起直追，直至心理失衡消除。如此循环往复，竞争意识不断得到强化，个人能力水平不断提高，才能也得以发挥。历史上无数事实证明，凡是有成就的杰出人才，都

具备较强的竞争意识。乒坛名将邓亚萍，多次在世界各种赛事中夺得冠军，她谈到成功经验时说：最重要的是一种不服输的个性。从小打球只要谁赢了她，她就一定反复琢磨，认真苦练，再去找对手，直至战胜对手。因此，要培养良好的心理素质，即在竞争中能保持一种积极健康的心态，正视自己，正视他人，自信而不骄傲，谦虚而不自卑，勤奋努力，不搞投机，满怀希望而不心存侥幸，正确看待竞争中的得与失。那种把竞争理解为不择手段争夺名利，把竞争理解为人与人的互相嫉妒、倾轧、坑骗、虚伪、投机等不健康心理，都对竞争极为不利，往往有害于社会 and 他人，更有害于自己。“卢刚事件”就是典型的事例。卢刚是中国留美学生，因对指导教师和校方在其论文评奖和就业等方面的处理感到不满（他认为导师是故意刁难他，偏爱他的师弟单林华（中国留美学生）），于是，他对导师的仇恨、对单的嫉妒心日益膨胀，终于丧失理智，于1991年11月5日开枪打死了包括导师和单林华在内的5人，自己当场自尽。这一恶性事件影响极坏，其充分说明在竞争日趋激烈的社会环境中，保持健康心理、正确对待竞争意义十分重大。一个人意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性如何，自我控制调节情绪的能力如何，以及一个人具有的气质、性格的特点如何，都会直接影响竞争能力和水平。

2. 合作需要良好的心理素质

现代社会，竞争日趋激烈，而竞争大量发生在群体之间。就是个人间的竞争，也往往不能脱离群体。因此，能与不同的人有效地协同合作，就成为现代社会知识技能的重要组成部分，它也就成为现代人，尤其是跨世纪人才必备的素质之一。

随着科技的进步，生产力的飞速发展，社会分工日益精细，使得人类日益一体化，世界已变得越来越不可分割，卫星、电脑、空间技术、飞机等把人们更加紧密地联系在一起。同时，人类面临的共同威胁，如生态危机、环境危机、人口危机、资源危机，所