

心理创富丛书

大学生心理保健

王希永 金庆昕 主编

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理保健/王希永,金庆昕主编. —广州:中山大学出版社,
2001.9

ISBN 7-306-01807-8

(心理创富丛书)

I. 大… II. ①王… ②金… III. 大学生—心理保健 IV.
B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 47458 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275)

电话:020-84111998,84037215)

广东省新华书店经销

新会市棠下中学印刷厂印刷

(地址:新会市棠下镇 邮编:529164 电话:0750-6522589)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 265 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5 000 册 定价:16.50 元

本书如发现有因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

序 言

——致大学新生

刚刚跨进大学校门的大学生，看到优雅静谧的校园、宽敞明亮的教室、博学多识的师长、浩如烟海的图书，在新奇、激动、兴奋的同时，会感到一切都变了。这些变化意味着什么？具体包括哪些内容？如何顺利完成这一转变？是每一个大学生都应积极思考的问题。

一、环境的变化和角色的转变

首先是生活环境的改变。在中学阶段，学生对父母有较大的依赖性，生活方面主要由家庭料理，因而大多数学生缺乏必备的独立生活能力。进入大学后，生活中的保护人没有了，独立感和依赖感、优越感和失落感的矛盾便接踵而来。

其次是学习环境的改变。中学阶段，学习、听课、自习，均有老师讲授、辅导，维持纪律。大学学习中，自习时间占有相当大的比例，自习或在宿舍，或在教室，或在图书馆，主要靠自我管理和约束，学习环境的变化把学习自觉性的要求提到了重要位置。

再次是人际关系的变化。中学阶段除了和老师、同学的交往外，亲情关系十分密切，而大学里绝大部分时间是同学之间相处。考上大学的学生基本上是中学阶段学习上的佼佼者，老师的表扬、同学们的赞叹，对他们来说都习以为常。而大学校园里群英荟萃，强手如林，往日耳畔的赞扬声没有了，父母一日数次的叮咛没有了，更多的是需要考虑和同宿舍同学的关系，这种人际关系的变化会使部分学生在心理上产生波澜。

二、学习过程的调适

从中学到大学，学习、生活方式发生了全方位的变化。之所以称为全方位转变，是因为它包括了学习目标、学习内容、学习方法的转变，以及学习过程的两次接轨性转变。

首先是学习目标的转变。从中学到大学，阶段性学习目标达到了，面对新的环境，如何确定新的目标，是大学生需要考虑的重要问题。对这一目标的变化，并非每个刚进大学校门的学生都能适应。应该承认，在一部分大学生中不同程度地存在着大学是学习的终点，这个终点一旦到达便可高枕无忧的心理。所以，对新入学的大学生来说，尽快树立新的学习目标是首要的任务。转变得快，即可迅速进入角色，为今后的大学学习创造一个良好的开端；迷迷糊糊、停滞不前或转变得慢，都势必影响今后的大学学习。

其次是学习内容的变化。由于大学与中学的培养目标不同，学习内容自然也大不相同。中学阶段所学内容是基础性课程，大学则是为适应科学技术的发展和社会的需求而进行专业学习，讲究的是“专”字。面对学习内容的变化，正确的态度是：迅速认识学习内容在质与量方面的变化，迅速了解自己所学专业的大致知识结构。

再次是学习方法的转变。不同的学习目标和学习内容决定了不同的学习方法。中学阶段的学习，被动的成分多一些，只要认真听课，认真做作业，认真复习，考试就可能成绩优秀。当然，这些在大学依然有用，但听课做笔记，阅读参考书籍，主动地吸收、消化，把知识转变为能力，对大学生来说显得更为重要。理论和实际的结合，知识和技能的结合，接收性和创造性的结合，是大学学习必须注重的方法问题。

除以上三个方面的转变外，大学生在大学期间还有两次重要的转变。大学一年级顺利完成了从中学到大学的接轨，并不意味着整个转变的结束，大学生还必须完成从大学低年级向中年级，以及大

学高年级向社会的转变。

大学低年级向中年级的过渡又是一次新的转变。在基本适应了大学的生活环境和学习环境后，进入中年级的大学生之间城乡差别日渐消失，对生活消费的要求不断增高，对学习的态度也有了一定的分化。对这次转变，无论是学生本人，还是教师、家长，一般都不够重视，甚至浑然不觉，主要原因是这种转变并没发生空间的变化。其实，这次转变对学习生活非常重要，从严格意义上看，这一阶段才真正进入大学专业学习。专业学习应用性和实践性都很强，学习成绩的好坏为大学生职业定向甚至人生定向奠定了知识基础和思想基础。

另一次转变是从大学高年级向社会的转变。这一阶段是学生在思想上最为矛盾的时期。毕业后的去向、能否胜任未来的工作、是否考研究生等等问题都不可回避地出现在这一最后的学习阶段中。在学习上，高年级学生要利用所学的知识完成毕业论文，参加社会实践，打好大学学习的最后一仗。它既是一次大学学习的总汇报，也是对所学知识的全面总结、应用和创造，同时还是步入工作岗位、走上社会大舞台之前的预演和彩排。因此，这一次转变可能显得更加复杂甚至忙乱。

三、顺利完成从中学到大学的转变

古希腊哲学家柏拉图曾经说：“良好的开端，等于成功的一半。”刚刚步入大学的学生，一般说来都是“开头喜”，但往往对“万事开头难”缺乏足够的心理准备。在从中学生活到大学生活的转变过程中，大学新生将会遇到全新的环境以及学习、生活、人际交往等方面带来的问题和难题，尽快适应新的环境，采取积极进取的生活态度，作好克服困难、迎接新挑战的思想准备和方法技能准备，将直接关系到从中学到大学转变的速度与效果。

如何顺利完成从中学到大学的转变呢？

1. 尽快了解、熟悉生活环境，适应大学生活

所谓生活环境，就是吃、喝、住等内容构成的生活空间。吃什么、吃多少，再也没有父母的细心调理了，全靠自己划算；七八个人住在一个小房间里，需要尽快协调关系，友好相处，调整作息方式……因此，必须尽快适应大学生活规律，使之紧张而有序，忙而不乱，张弛相宜。学会互相帮助、互助谦让，克服生活中遇到的困难，战胜自己性格上的弱点和不足。

2. 尽快了解、熟悉和适应新的学习环境

这里所谓的学习环境，是指大学学习的方式、学习的目标、学习的主要内容、学习的方法以及考试方式等等。在学习方式上，大学课程的讲授重在理解，重在掌握规律和原理。对于大学教师的发挥式讲授，旁征博引式教学，要能适应。自习时间的增多，授课时间的减少，考试次数的锐减，都与中学大相径庭，这就要求大学生在学习上有较强的主观能动性。那种被动地跟着教师指挥棒转的学习方式，那种单纯地以课本为根本的原则，在大学学习中是不适应的。中学学习，听课、做作业、预习是学习的基本过程，而大学学习除此之外，还要认真做好笔记，因为大学教师一般都是该学科的专家，在讲授中常有新鲜独到的见解，这是教师长期研究本专业的结果，因此讲授中，常常是既能入乎教材之内，又能超乎教材之外，所以认真作好笔记就十分重要。另外，随着自习时间的增多，课外阅读时间的增加，看什么、怎样看由自己确定，这就要求在自习中要有科学、严谨的计划和高度的自觉性。

在学习上要克服急躁情绪，循序渐进。“一口吃不成个胖子”，一门专业知识的获取绝非一朝一夕之功。对课程进度，学校各院系都有科学周密的计划，只要一步一个脚印，脚踏实地地学习，一定会渐入佳境。单凭一时的热情，认为掌握一门专业知识就可一毕其功于一役，是幼稚可笑的。最好的办法是，在本系、本学科教师的指导下，制定一个适合自身情况的学习计划。

心中的目标明确，方法不当可以修改，遇到困难不会懈怠，怕就怕浑浑噩噩。“急性症”要不得，“松弛病”也不可取，只有尽快了解、熟悉新的学习目标、新的学习内容，逐步掌握新的学习方法，才能尽快完成从中学到大学的学习环境的转变。

3. 升华精神境界，完善自身品格，是顺利完成从中学到大学转变的根本保证

思想成熟与否，是衡量一个大学生是否顺利完成从中学到大学转变的主要标志。作为新一代大学生，首先必须树立起历史使命感和社会责任感，为“中华之崛起而读书”，读书只是为父母争光、为个人的前途，可以一时激励自己努力学习，但决不会持久。

不断修养完善自己的品格。谦虚谨慎是一个古老而又崭新的话题。能够被大学录取的学生可谓百里挑一，但成绩只能说明过去。知识的瀚海之阔，每一个人只不过是沧海一粟。狂妄自大是以无知为基础的；只有谦虚才能不断进取，才能在生活中展翅高飞。德国哲学家康德曾说：“世界上最大的海洋，比海洋大的是天空，比天空大的是人的胸怀。”大学生要不断培养自己恢宏宽容、礼让的情怀。对比自己强的同学，虚心学习，以他人之长补己之短；别人确有的过失，要学会理解和宽容，遇事礼让，待人以诚，肝胆相照，不计较小事。用坦诚和爱心对待周围的人，就会体味到生活、学习环境的温馨。

正确处理好自由与纪律的关系问题。在以往的新生中，有部分同学认为中学阶段老师管得太严，家里约束太多，现在远离了家庭，又不像中学整天有教师督促，因而放松了对自己的要求，以致不能很好地适应大学生活，有的甚至还触犯校纪校规，这是令人十分惋惜的。大学给学生更多的自由，是对大学生的信任，作为刚刚步入大学的新生，要认识到这是锻炼自己独立生活、自主学习能力的机会，如果思想上失去了约束，各种不良的倾向就会随之而来。大江东去，一泻千里，是因为两岸有高耸的堤坝，否则江水四溢，

就会造成灾害，这是简单的道理。

从中学到大学的转变是一个复杂的人生课题，每一个刚刚步入大学的新生理应十分重视。本书旨在帮助大学生朋友们充分认识自己，客观分析环境，树立科学的目标，正确选择、运用适当的方法，采取有效的措施，克服进入大学时遇到的各种困阻，掌握机遇，抓住契机，取得主动，以崭新的姿态去拥抱全新的大学生活。本书的内容和形式力求符合大学生的心理特点，既有一定的理论深度，又结合常见的实例，为大学生朋友全面清醒地认识和适应新的变化，科学设计自己的大学生活，解决大学成长道路上遇到的各类问题提供了一定的思想指导和切实可行的方法。

衷心祝愿每一位大学新生都能在大学这个知识的海洋中“风正一帆顺”，顺利到达希望和理想的彼岸。

编 者

2001 年 6 月

目 录

序言	(1)
第一章 自我意识——人格的自我调节系统	(1)
第一节 大学生自我意识的发展	(1)
一、自我意识的涵义	(1)
二、大学生自我意识的发展过程	(2)
三、大学生自我意识发展的特点	(3)
第二节 大学生自我评价偏差的心理分析	(9)
一、大学生自我评价的特点	(9)
二、大学生自我评价偏差的心理分析	(10)
第三节 大学生自我意识发展的特点 及其心理调节	(15)
一、大学生自我意识发展的主要表现	(15)
二、自我意识发展缺陷及其调整	(18)
第四节 塑造健全的自我意识	(23)
一、健全自我意识的标准	(24)
二、实现健全自我意识的途径	(24)
三、塑造自我,超越自我	(26)
第二章 品德——大学生的灵魂	(28)
第一节 发扬中华民族的优良道德传统	(28)
一、继承祖国的优良道德传统	(28)

二、批判腐朽的封建主义、资本主义道德	(32)
第二节 大学生应该具有的道德素质	(34)
一、社会主义道德对大学生的基本要求	(34)
二、大学生应该具备的道德品质	(39)
第三节 在实践中加强道德修养	(43)
一、道德修养的目标	(44)
二、道德品质的形成过程	(46)
三、道德修养的方法	(47)

第三章 学习——大学生的主业

(50)

第一节 大学学习的一般特点	(50)
一、大学生学习方式的特点	(50)
二、如何具备良好的专业心理	(51)
第二节 大学文科课程的特点及其学习方法	(53)
一、大学文科课程的特点	(53)
二、文科生的学习应注意的问题	(54)
第三节 大学理工科的学习特点及其学习方法	(58)
一、大学理工科学习的特点	(58)
二、大学理工科的学习方法	(59)
第四节 大学生学习时间的运筹策略	(61)
一、学习时间安排的原则	(61)
二、如何安排学习时间	(62)
第五节 趣味学习的策略	(63)
一、如何使学习成为一件有趣味的事	(63)
二、增进学习趣味性的几种方法	(65)
第六节 放飞自己，勤于学习，勇于创新	(66)
一、走向自主创新性的学习	(66)
二、利用信息技术，全面高效地学习	(67)

三、敢于质疑，勇于创新	(70)
附录一：学术论文写作的国家标准和写作方法	(71)
附录二：学术论文写作的谋篇构思	(78)
第四章 健康——大学生的基本追求	(81)
第一节 生理健康	(81)
一、健康新概念	(81)
二、生理对心理的影响	(82)
三、生理健康是成才的根本	(82)
第二节 心理健康	(85)
一、大学生心理健康的标准	(85)
二、大学生的心理障碍及其调适	(89)
第三节 社会适应	(101)
一、大学生的人际关系	(101)
二、大学生的社会认知	(103)
三、大学生的社交训练	(106)
四、人际交往行为的调节与控制	(109)
第五章 审美——大学生的心灵体操	(112)
第一节 懂美：大学生审美修养的起点	(112)
一、人类对美的研究	(112)
二、美是人的本质力量的感性显现	(116)
三、审美的标准	(120)
第二节 爱美：大学生审美活动的核心	(124)
一、大学生与“美”	(124)
二、大学生审美活动的特征	(125)
三、大学生美育的途径	(129)
第三节 善美：大学生形象的塑造	(132)

一、青春朝气·····	(133)
二、修养风度·····	(135)
三、聪慧高尚·····	(138)
第六章 恋爱——大学生的热门话题·····	(142)
第一节 大学生的恋爱与爱情·····	(142)
一、爱情心理概述·····	(142)
二、大学生恋爱与爱情心理的形成和发展·····	(145)
三、大学生择偶心理·····	(147)
第二节 大学生恋爱中的心理问题·····	(151)
一、大学生恋爱中的心理误区·····	(151)
二、大学生恋爱中常见的心理问题与障碍·····	(157)
三、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机·····	(162)
第三节 大学生健康的恋爱心理·····	(168)
一、正确对待大学生的恋爱现象·····	(168)
二、健康恋爱心理的结构·····	(168)
三、大学生形成健康恋爱心理的途径与方法·····	(171)
第七章 工作——大学生的锻炼机会·····	(174)
第一节 学生干部的得与失·····	(174)
第二节 学生干部的素质·····	(180)
一、学生干部的政治思想素质·····	(180)
二、学生干部的品德修养·····	(181)
三、学生干部的工作能力·····	(183)
四、其他方面·····	(186)
第三节 学生干部如何开展工作·····	(187)
一、处理好学习与工作的关系·····	(188)
二、在工作中把握好几个关键·····	(190)

三、要掌握一定的领导艺术·····	(193)
第四节 学生干部的流动·····	(197)
第八章 人际关系——大学生生活的支点·····	(201)
第一节 大学生人际关系及其特点·····	(201)
一、什么是人际关系·····	(201)
二、大学生人际关系的主要类型·····	(202)
三、大学生人际关系的特点·····	(204)
第二节 建立良好人际关系及人际吸引·····	(205)
一、建立良好人际关系的意义·····	(205)
二、大学生人际交往的基本原则·····	(207)
三、影响大学生人际交往的因素·····	(209)
四、人际吸引的理论与规律·····	(212)
第三节 大学生人际关系的调整与建立·····	(214)
一、大学生人际交往中的常见问题·····	(214)
二、建立良好人际关系的艺术·····	(219)
三、人际交往的障碍及调适·····	(224)
第九章 环境——大学生的社会适应·····	(235)
第一节 班级：大学生的精神港湾·····	(235)
一、集体是作为各种个性的财富而存在的·····	236
二、大学生不能脱离集体·····	236
三、使个性和集体融合起来·····	(241)
第二节 系风：一系之灵魂·····	242
一、系风是全校师生精神面貌的展现·····	243
二、系风的内容和作用·····	243
三、树立良好系风，是高校教学、科研 飞速发展的前提·····	(246)

四、树立良好系风，是大学生成才的需要·····	(246)
五、树立良好系风是时代的要求·····	(247)
第三节 校园文化：民族特色与时代精神的交融点·····	(247)
一、校园文化的特征·····	(248)
二、校园文化的具体功能·····	(250)
三、校园文化存在的弱点·····	(251)
第四节 家庭氛围：大学生成长的摇篮·····	(252)
一、家庭的类型·····	(252)
二、家庭氛围是一种潜移默化的家庭教育·····	(253)
三、大学生对家庭的正确态度·····	(255)
第五节 社会风气：大学生成长的舆论环境·····	(256)
一、不同时代的社会风气对大学生的不同影响·····	(257)
二、影响社会风气的几种因素·····	(258)
三、大学生应如何正确对待社会风气的两面性·····	(259)
第十章 成功——大学生的事业追求·····	(262)
第一节 明确的目标·····	(262)
一、给生命设定明确的目标·····	(262)
二、如何设定目标·····	(264)
第二节 积极的心态·····	(266)
一、积极心态激发潜能·····	(266)
二、如何培养积极的心态·····	(268)
第三节 合理的知识结构·····	(270)
一、知识结构的涵义·····	(271)
二、建立知识结构的规则·····	(273)
三、大学生应具备的知识结构·····	(274)
第四节 良好的意志品质·····	(277)
第五节 创新精神·····	(281)

一、什么是创新精神·····	(281)
二、创新精神的重要性·····	(282)
三、创新意识的培养·····	(283)
第六节 集思广益的合作精神·····	(284)
一、合作产生力量·····	(284)
二、大学生应培养良好的合作精神·····	(286)
第七节 大学生的能力结构·····	(287)
一、大学生应具备的能力·····	(287)
二、能力结构及其培养·····	(289)
三、积极参加活动是发展大学生能力的惟一途径·····	(290)
第十一章 创业——大学生的新课题·····	(291)
第一节 大学生创业现行分析·····	(291)
一、大学生创业的政策许可·····	(291)
二、大学生该不该创业·····	(292)
三、大学生休学创业前景展望·····	(294)
第二节 大学生创业之风险与机遇·····	(295)
一、大学生创业的风险·····	(296)
二、大学生创业者的局限·····	(296)
三、对大学生创业的建议·····	(297)
第三节 大学生创业，敢问路在何方·····	(298)
一、创业计划竞赛·····	(299)
二、创业园面面观·····	(300)
参考书目·····	(304)

第一章 自我意识——人格的 自我调节系统

古希腊有一句名言：“认识你自己！”人的一生，始终都在寻找自我、实践自我、超越自我。对于处在自我意识迅速发展这一特殊阶段的大学生来说，他们更是积极、主动地去认识自我、塑造自我、完善自我。期间，他们会经历一系列的矛盾、冲突、迷茫、沉浮，会带来不少心理卫生问题，因而心理学家艾里克森把这一时期称为“自我认同危机期”。也正是通过解决自我认同、自我确立的危机，大学生才获得了心理的发展和人格的成熟。

第一节 大学生自我意识的发展

一、自我意识的涵义

自我意识是指一个人对自己各种身心状况以及自己和周围关系的一种认识，也是人认识自己 and 对待自己的统一。自我意识是意识的最高级形式，它不是单一的心理品质，而是认识、情感、意志的融合体，是一个完整的心理结构。

从结构形式上来看，自我意识表现为自我认识、自我体验和自我控制。自我认识是指一个人对自己各种身心状况的认识。它包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等。自我认识主要涉及“我是一个怎样的人”、“我为什么是这样一个人”等问题。自我体验是指一个人在自我认识的基础上产生的对自己所持的情感体验，它包括自我感受、自尊、自爱、自悲、责任感、优越感

等。自我体验主要涉及“我是否满意自己”、“我能否悦纳自己”等问题。自我控制是指不受外界诱惑因素影响，能够自己调节和控制自己的情感冲动和行为，是一种意志力强的表现，它包括自主、自立、自强、自卫、自制、自律等，主要涉及“我怎样控制自己”、“如何使自己成为理想的那种人”等问题。

从内容看，自我意识还可以分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我指个人对自己身体的认识，包括占有感、支配感和爱护感，这是自我意识的最原始形态。社会自我是指个人对自己在社会关系、人际关系中的角色、地位的意识，对自己所承担的社会义务和权利的意识等。心理自我就是个人对自己心理活动的意识，包括对自己性格、智力、态度、信念、理想和行为等的意识。

总之，自我意识是一种多维度、多层次的心理活动系统。这个心理活动系统表现为一个人对自己的思想认识、情感行为、个性特征以及人际关系各方面的认识，是情感和意志的统一。自我意识在发展人的个性中占有重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受它的影响。

二、大学生自我意识的发展过程

青年期是个体自我意识迅速发展并趋向成熟的关键时期。当代大学生一般处于青年中期，他们的自我意识已发展到了新阶段，正经历一个特别明显的、典型的分化、矛盾、统一和转化的过程。少年时代眼朝外，着重于认识外部世界的特点，这时已转向内部认识自己，当目光朝向自己时，原来完整的自我意识就一分为二：一个是处于观察地位的“我”（我希望成为怎样的人）——理想的自我；一个是处于被观察地位的“我”（我现在是怎样一个人）——现实的自我。自我意识的分化是大学生自我意识开始走向成熟的标志，也是他们自我意识发展的最重要过程。正是这种分化过程促进了大学生思维和行为主体性的形成，从而为客观地评价自己或他人，合