

大学生心理学

大 学 生 心 理 学

主 编 李健荣
鲁克成 马山锁
副主编 王克智 张清洲

陕 西 人 民 教 育 出 版 社

大学生心理学

主 编 李健荣

鲁克成 马山锁

副主编 王克智 张清洲

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

乾县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 12印张 255千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7-224-01291-2/G·308

定 价: 4.40元

卷首语

让我们与时代同步前行

历史，象不倦的骏马，昂然跨入90年代。

我们，一批长期在大学工作的心理学教师，一群大学生的大朋友，值90年代第一春之际，为大学生朋友献上了一束小花——《大学生心理学》。

心理学成为大学生的热门话题，已经有好几年时间了，记得几年前，一本被称为“一段成长着的女性的心理历程”的《一个女大学生的手记》（曹明华著），被以油印本的形式在大学生中广为流传；当诸多教育手段陷于困境之中时，心理学却受到普遍欢迎……在改革、开放的新形势下，如何从大学生心理发展的特点出发，进行正确的、有成效的教育和引导，已成为一个重要的课题。近几年来，陕西一些理工科院校相继开设了“青年心理学”、“大学生心理学”等选修课及专题讲座，颇受大学生青睐，成为选修课中选修人数最多的课程之一。为适应“大学生心理学”等选修课进一步发展的需要，我们编写了这本书，希望大学生和教育工作者能喜欢它。

大学，是青年梦寐以求的殿堂！

大学，是培养高级专业人才的摇篮！

大学，是大学生难以忘怀的黄金时代！

大学，是青年极重要的心理转折时期！

当我们这些老大学生撰写这本小书时，大学时代特有的那迷离多彩的犹如调色板的心理感受，又重现在眼前。那里，有红色的激情和热烈，有蔚蓝色的温情和静谧，有橙黄色的温暖和愉悦，有绿色的舒适和希冀。那里，也有紫色的忧郁、灰色的迷惘，还不免有黑色的压抑和悲伤，甚至，大脑有时会什么色彩也没有地出现一片空白。怎样才能五彩缤纷的世界里牢牢地把握自己？当年，我们是多么盼望有一本适合我们读的心理学的读物，成为大学生活的向导和知心朋友。今天，当我们从昔日的大学生变成教育者后，便产生了撰写《大学生心理学》的心愿，试图通过对当代大学生心理的全方位透视，实现我们的以下几个愿望。

在古希腊阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“认识你自己”，这就是流传的所谓“阿波罗格言”。它表达了人们要认识自己、掌握自己命运的美好愿望。苏格拉底常引用这句话来教育人们，后来又被奉为“阿波罗神喻”。“认识你自己”——我们撰写《大学生心理学》的第一个愿望。大学生了解自己的心理特征，是自我教育和自我完善的基础。中国有句古训“人贵有自知之明”，后人常用它来说明人具有透彻地了解自己的能力，并以这种能力的有无来区别人与其他生物，以这种能力的优劣来评价人与人的差异。斯宾诺莎说过：“那心灵陷入彻底盲目的人，是自己不知道自己的人。”当前，我国正处于社会主义建设新的历史时期，中国现代化的重任历史地落在包括大学生在内的我们几代人的肩上，这一艰巨辉煌的历史使命需要具有现代精神的新人。这种新人正如恩格斯所说的那样，应该是社会、自然界和自身的“自觉的和真正的主人”。心理学是通往“自觉的和真正的主

人”的途径之一。

《老子》三十三章中有“知人者智、自知者明”一语，是说能认识他人是智慧的表现，能认识自己是真正的聪明。看来，人除了有了解自己的要求外，还要认识他人，因为人是生活在一定环境之中的。美国心理学家勒温认为，一个人的行为是他的个性与一定环境（生存空间）的函数，而生存空间则是由个人与环境构成的，环境与人的关系是动态的、相互作用的和共生的。因此，一个大学生缺乏对自己周围的人的认识，不认识自己的生存空间，甚至有错误的认识，要想使自己的行为得到社会首肯是困难的。《大学生心理学》帮助你认识你的周围世界，这是我们的第二个愿望。

一个人认识自己又了解他人，就能在生活中随心所欲、应付自如了吗？看来还不行。因为我们常常听到：“我可能改变吗？”“我能改变自己吗？”“我可以重新塑造新的自我吗？”这类在殷切的眼光中提出的问题，回答是肯定的。必须懂得，只有你才能改变你自己！这种心理上的重新塑造，只能借助意志控制自己的行为，改变你自己的情感、态度、思维，构成你新的个性，从而完善自我，优化自我。大学生去寻求心理咨询，去听心理学讲座，去读心理学读物，大都是为此目的而去的。我们在构思全书结构时，在撰写书稿的过程中，都注意满足大学生的这种要求，使他们在改变自己上有所收益。这是我们的第三个愿望。

要教育大学生，就要了解大学生，了解他们的心理特征和心理规律。这本书能为教育工作者和家长把握住大学生的心理脉搏提供一点帮助，这是我们的第四个愿望。

智利学者萨拉扎·班迪博士曾说过这样一句含义深刻的

话：“落后和不发达不仅仅是一堆能勾勒出社会经济图画的统计指数，也是一种心理状态。”如果将它移用于人的现代化，那么，可以这样说：一个人的素质不佳也是一种心理状态，而不仅仅是财产、出身、学历、年龄、职务等一堆能勾勒出一个人素质图画的“统计指数”。大学生要想与时代同行，做时代的强者，应注意学习心理学，在心理学理论的指导下，优化自己的心理状态。

不是每个人都能跨世纪的。读我们这本小书的大学生，都将有幸在一生中最奋发有为的年龄跨入下一个世纪，当你站在世纪之交回首往事时，如果《大学生心理学》能在你的记忆中留下一点印迹，那就是我们最大的欣慰。

编 者

1990年2月

目 录

卷首语 让我们与时代同步前行.....	(1)
第一章 绪 论.....	(1)
第一节 心理学概述.....	(2)
第二节 大学生心理学总论.....	(11)
第二章 大学生的身心发展.....	(17)
第一节 大学生心理的生理基础.....	(17)
第二节 低年级大学生的心理矛盾分析.....	(24)
第三节 中、高年级大学生的心理特点和规律.....	(30)
第三章 大学生的自我意识与时代精神.....	(37)
第一节 大学生的自我意识概述.....	(37)
第二节 大学生的自我教育与完善.....	(44)
第三节 大学生的自我意识中的时代精神.....	(49)
第四章 大学生的气质.....	(53)
第一节 气质的概述.....	(53)
第二节 气质学说.....	(57)
第三节 大学生的气质分析.....	(60)
第五章 大学生的性格.....	(68)
第一节 性格的概述.....	(68)
第二节 大学生的性格分析.....	(74)

第三节	性格的优化	(79)
第六章	大学生的情绪情感	(92)
第一节	情绪和情感的概述	(92)
第二节	大学生的情绪情感特征	(101)
第三节	大学生情绪情感的品质及调节	(105)
第七章	大学生的智能与开发	(110)
第一节	智能概述	(110)
第二节	大学生的智能结构	(116)
第三节	大学生智能的开发	(124)
第八章	大学生的学习心理	(129)
第一节	大学生学习活动概述	(129)
第二节	大学生的学习动因	(134)
第三节	学习动机的培养和激发	(140)
第九章	大学生的创造心理	(147)
第一节	创造心理概述	(147)
第二节	创造性思维和创造品质	(150)
第三节	创造技法	(153)
第十章	大学生的品德心理	(168)
第一节	品德心理概述	(168)
第二节	大学生品德心理分析	(175)
第三节	大学生品德心理的完善	(179)
第十一章	大学生的社会化心理	(185)
第一节	社会化概述	(185)
第二节	大学生的社会化心理分析	(190)
第三节	社会角色获得的心理状况	(198)
第十二章	大学生的群体心理	(205)

第一节	群体的类型	(205)
第二节	大学生群体	(209)
第三节	大学生的群体心理	(213)
第十三章	大学生的人际关系	(224)
第一节	人际关系概述	(221)
第二节	大学生的人际关系	(228)
第三节	大学生人际交往艺术	(233)
第十四章	大学生的性心理与爱情心理	(241)
第一节	大学生的性心理	(241)
第二节	大学生的爱情心理	(248)
第三节	培养高尚的恋爱情感	(257)
第十五章	大学生的美感心理	(262)
第一节	美感概述	(262)
第二节	美感的心理结构及特征	(265)
第三节	塑造美的大学生形象	(274)
第十六章	大学生的余暇心理	(281)
第一节	大学生余暇活动及其特征	(281)
第二节	大学生余暇活动的心理分析	(286)
第三节	大学生余暇活动的指导	(292)
第十七章	大学生的心理困惑及解脱	(297)
第一节	心理困惑及其解脱的意义	(297)
第二节	大学生的心理困惑	(301)
第三节	超越困惑	(309)
第十八章	大学生的心理健康与心理咨询	(313)
第一节	心理健康及标准	(313)
第二节	大学生常见的病态心理	(316)

第三节	大学生心理咨询与心理治疗·····	(321)
第十九章	大学生的离轨心理·····	(333)
第一节	离轨行为与遵纪守法·····	(333)
第二节	大学生离轨心理分析·····	(338)
第三节	离轨行为的预测与预防·····	(349)
第二十章	走向社会的心理准备·····	(357)
第一节	大学生的就业心理·····	(357)
第二节	大学生职业准备的心理分析·····	(363)
第三节	适应社会 改造社会·····	(368)
后 记	·····	(372)

第一章 绪 论

大学生心理学是研究大学生心理现象及其规律的科学。大学生心理学与青年心理学关系甚密，是普通心理学的一个重要分支，属于发展心理学的范畴。由于考虑到选修大学生心理学课程的学生多属理工院校学生和大学低年级学生，所以我们在绪论中主要介绍一些普通心理学和青年心理学的有关理论知识，以便大家能尽快地踏入大学生心理学的大门。

法国心理学家艾宾浩斯说：“心理学有一个悠久的历史，但却仅有一段短促的历史。”这句话高度概括了心理学发展的特点。人们研究和探索心理现象奥秘的历史源远流长，早在公元前4世纪，古希腊哲学家亚里士多德就写出了《心灵论》一书。我国春秋战国时期的孔丘、孟轲及荀子等人，对人的心理现象也有不少的论述。但是，心理学真正成为一门独立的科学，则以1879年德国心理学家冯特在德国莱比锡大学创立的世界上第一个心理学实验室为发端。

青年心理学更是一门年轻而又十分活跃的学科。它是1904年美国的G·S·霍尔正式出版《青年期：它的心理学与生理学、人类学、社会学、性、犯罪、宗教和教育的关系》为标志的。本世纪60年代后期，风起云涌的世界青年运动，促进了对青年心理的研究，使青年心理学得到了迅速的

发展。80年代初，我国的青年心理学逐步兴盛起来。

大学生独特的社会角色和大学校园里独特的学习、生活环境，构成了大学生独特的心理状态，到了80年代中期，我国的《大学生心理学》便相继问世，并逐渐走向完善。

大学生正处于人生生命力量旺盛的重要时期，他们对生活充满着美好的希望和十足的信心，他们情感丰富、兴趣广泛、思维活跃、创造性强，是“人生之王，人生之春，人生之华”。研究与探索大学生的心理活动特征及其规律，对于大学生了解自身的生理、心理特点，促进身心健康，保证德、智、体、美、劳全面发展，无疑是大有裨益的。

第一节 心理学概述

一、心理学研究的对象

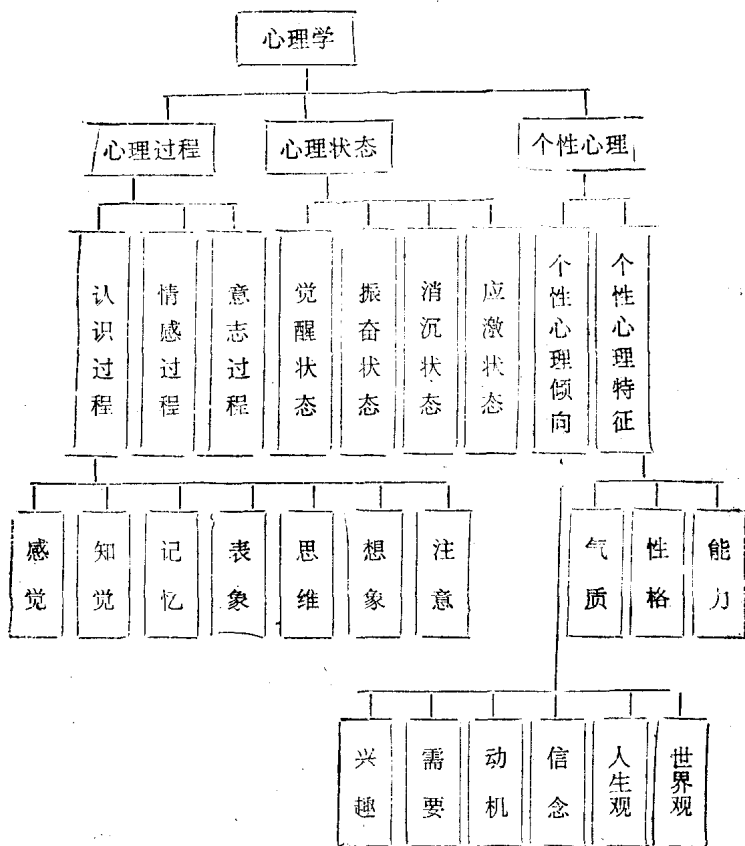
✓心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

人的心理现象千变万化、丰富多采，但同时又是相互联系、相互作用的整体。心理学家为了研究方便，将整个的心理现象分为心理过程、心理状态和个性心理特征三大部分。图式如下页。

（一）心理过程

心理过程，即心理活动的过程，是心理现象的不同形式对现实的动态反映，这是人的心理活动的基本形式和重要方面。由于人的心理活动过程的性质与形态各异，心理学家把心理过程分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程。



认识过程是人脑的机能。从信息论的观点讲，就是人们在现实生活中，不断接收、储存、加工与整理信息的过程。人脑对客观现实的反映，包括感性认识和理性认识两个阶段。

感觉是对事物个别属性的认识，是认识过程的开端。在感觉的基础上，人们对事物的个别属性加以综合分析，形成

知觉，从而对事物产生了较完整的形象。感知觉是认识的初级阶段——感性认识阶段。它是行为定向的前提。

人们把感知过的事物储存起来，需用时再予以提取，这就是记忆。记忆是人类一切智慧的根源和仓库，是整个心理活动的基本条件。

当人们应用脑中已有的感知与记忆材料，对客观事物的现象和本质进行分析、综合、比较、推理、判断，这就是认识的高级阶段——理性认识阶段。

2. 情感过程。

人非草木，孰能无情。“人们在认识客观事物时，决不会无动于衷，总会表现出一定的态度——喜怒、好恶、悲恐、哀乐……这种对待客观事物的主观体验，就是情感。因为它是在不断发生、发展和消失的，所以称之为情感过程。

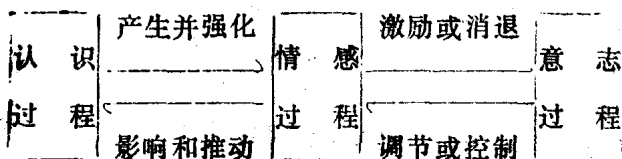
情感与需要密不可分。由基本需要引起的情感，如爱好、快乐、嫌恶、愤怒、悲哀等，是最基本的情感，由社会需要引起的情感，是高级的情感。

一切人类的高级情感，都与社会需要相联系，具有鲜明的社会性、阶级性和阶层性，它制约着人的情绪，它是人们行为的强大的内部动力。

3. 意志过程。

意志，是指人自觉地确定目的并支配其行动，以实现预定目的的心理过程。意志与行为具有不可分性，表之于外者谓之行动，发之于内者谓之意志。人的意志具有自觉地提出目的、确立目的、改变环境以满足自己的需要和对行为与心理的调节及对预定目标的坚持等特征。它是人们改造客观世界和改造主观世界，发展能力的不可缺少的心理因素。

认识、情感和意志是密切联系、彼此渗透、相互影响的。发生在实际生活中的同一心理活动，通常既是认识的，又是情感的，也是意志的。任何意志过程总包含有认识成分和或多或少的情感成分。而认识与情感过程也包含有意志成分。实际上并不存在纯粹的、不与任何认识过程和情感过程相关联的意志过程。他们之间的关系如下图：



(二) 心理状态

心理状态是人们在一定时间内心理活动的综合表现。心理状态好似心理活动的背景，人们的一切心理活动都受心理状态的影响。因此，人们在不同的心理状态下，心理活动的表现规律有着很大的差异。同时，心理状态的动力和性质，又依赖于心理过程，尤其依赖于个性心理倾向与个性心理特征。

“人逢喜事精神爽”。这是心理的觉醒状态。在这种状态下，人的情绪开朗，记忆清晰，思维敏捷，思想活跃。表现出宽宏大度，易于商讨问题。

中唐诗人孟郊的“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的诗句，就是心理处于振奋状态的生动写照。在这种心理状态下，人们情绪高涨，精神振奋，谈吐自如，行动轻快，处事果断，富有成效。

“风声鹤唳智不经”。有人在遭受挫折或遇到不幸时，往往会在一段时间里沉默不语，郁郁寡欢，智力定向下降，反应迟钝，注意力不集中，表现出沮丧、消沉的心理状态。

遇到紧急情况（危险、大喜来临、需要立即决断或下定决心等）有人急中生智，行为超常；有人则相反，表现出方寸大乱，或目瞪口呆。这就是应激状态。

（三）个性心理

研究人的心理，要了解人的心理的共同规律，但大量的、现实的心理活动，总是在一定的个体身上发生的。由于每个人所处的社会环境、生活条件、接受教育的程度不同，参加社会实践活动不同，先天遗传因素不同，便表现出个性心理的差异性。“人心不同，各如其面”。这种心理面貌上的差异，把人们彼此区别开来。

个性是一个人在心理过程与心理状态中表现出来的稳定的、本质的心理特征。它反映着一个人的精神面貌。个性心理包括个性心理倾向和个性心理特征两部分。

个性心理倾向制约着个人的全部心理活动的方向和独立追求的行为的社会价值，它反映着个体心理整体的社会规定性；个性心理特征主要反映着人与人之间在整个精神面貌上的差异。

综上所述，心理过程、心理状态与个性心理特征，统称为心理现象，它们密切联系，不可分割。心理过程是心理状态和个性心理的基础；心理状态是心理过程和个性心理的背景及中介环节；个性心理对心理过程与心理状态起着重要的制约与调节作用。可见，三者是人的心理现象的统一体，是心理学的基本内容。