

常婉波

林志礼

主编

女大学生 成才心理学

陕西人民出版社



女大学生成才心理学

常挽波 林志礼 主编

陕西人民出版社

女大学生成才心理学

常挽波 林志礼主编

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街131号)

湘潭大学印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.5 印张 170 千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-224-00811-7/G·156

定价: 2.90元

目 录

导言	(1)
第一章 心态优化：主体意识的确立	
一、自我意识选择	(4)
二、独立、成才与个性	(16)
三、女性心态自我优化	(20)
第二章 智能优势：女性成才的基质	
一、智力、智商与智力结构	(28)
二、女性智力结构的长优和短弱	(30)
三、开发女性智能的十大优势	(47)
第三章 情绪调控：排除减力情绪	
一、忧愁的困扰	(55)
二、自卑的樊笼	(61)
三、嫉妒、竞争	(67)
第四章 爱的拓展：第二性魅力的升华	
一、爱的魅力	74)
二、爱的艺术	78)
三、爱的升华	(84)
四、爱的实践	(91)
第五章 美感心象：理想人格陶铸	
一、女性审美心象特性	(96)
二、审美心理的培养	(105)
三、克服女性美感心理发展障碍	(115)

第六章 品质锤炼：女性意志力反观	
一、意志、意志行动·····	(123)
二、女大学生意志品质特点·····	(126)
三、女性意志反观·····	(133)
第七章 强者个性塑造	
一、气质、性格与个性·····	(140)
二、女性、不是弱者·····	(142)
三、强者个性心理优势·····	(145)
四、塑造强者个性途径·····	(153)
第八章 选择身心健康	
一、心理健康与身体健康·····	(159)
二、心理异常·····	(164)
三、选择心身健康的途径和方法·····	(175)
第九章 实践活动与成才	
一、智能、个性与实践·····	(185)
二、实践活动的规律和范畴·····	(191)
三、女大学生实践活动的形式与特点·····	(199)
第十章 创造心理与成才	
一、女性创造心理·····	(206) △
二、女大学生创造的智力因素·····	(211)
三、创新、超越、成才·····	(219)
后记 ·····	(228)

导 言

在古希腊戴尔菲城阿波罗神庙的大门上，铭刻着五个金光闪闪的大字：“认识你自己！”

两千多年来，这句苏格拉底的传世箴言，一直在启迪着有志青年进行自我思考、自我剖析，也一直是哲学界讨论的大热门。

立志成才的女大学生，从跨进大学校门的那天起，就面临着这个自我超越的发展课题——“认识你自己！”

你想主宰自己的命运，成为德、智、体、美、劳动技能全面发展的人才么？你想挖掘自己的智能潜力，找到成才的醒悟点么？要实现这美好的愿望，就得用自己的头脑和行动，不断探求这个古老而富有哲理的命题——认识你自己！

也许你是高考名列前茅的高材生，也许你已知晓自然界的许多奥秘。然而面对自己，却时时感到茫然。有的姑娘可以轻而易举地指出别人的种种缺点不足，也能随心所欲的评价社会与他人。然而，一旦反思到自身，却难了，自觉不自觉地筑起了一道心理防线。

要认识你自己，首先就要突破这道无形的防线。金无足赤，人无完人。你对待自己身上的一切，无论是真假、善恶、美丑，都应当不加掩饰地进行解剖。人，往往容易被自己光环的幻影所迷惑。“时时解剖自己”才会清醒地意识到“自我”是一个多层次的存在，才能找到自我超越的目标。倘若，“我”在自己心目中成了不可逾越的偶像，则是人生

的悲剧。

认识你自己，要学会照镜子。“以铜为镜，可正衣冠；以史为镜，可知兴替；以人为镜，可明得失。”青年人有通过他人而认识自己的特点。只有把“我”毫无隐蔽地投入到众多的同龄人中去，把自己同那些勇于进取的同学、朋友进行认真的比较、分析，才能得出正确的结论，清楚地看到你在人群中的位置，你的优势，你的弱点。当你能够站在旁人的位置客观地观察自己时，你就有可能做到博采众长，日臻完善。

认识你自己，要经常走出自我的圈子，走进社会，走进生活。“人的本质是一切社会关系的总和。”(马克思)人只有从社会实践折射的光亮中，才能看清自己的身影：你怎样对待他人？怎样对待事业？你怎样唤起自己的时代使命感和责任感？……歌德曾经说过：一个人怎样才能认识自己呢？绝不能只是经过思考，而是要经过实践。尽到了自己的责任就会知道自己的价值。

认识你自己，还要经受困难和逆境的考验。成才的路上不只是铺满鲜花和绿草，还有荆棘和陡峭的山路。命运的女神不只是给人带来幸福与欢乐，还会给人带来不幸与磨难。在逆境与困难面前，你能否经受住考验？你应采取什么态度？是坚强地挺住，选择和控制住自己的情感，还是一蹶不振，失去信心？伟人之“伟大”，不在他的成功，关键在于当他与别人同处逆境时，不是迷茫、退却、消沉，而是坚定不移，勇往直前。

认识你自己，还要看你能不能把握住今天。地球自转一周，日历翻过一页，昨天是历史，明天是想象，唯有今天是真实。应当珍惜的是真实的今天。倘若你连真实的今天都把

握不住，哪里还能指望明天的设想？哪里还有什么自我超越可言？

年轻的朋友！如果你想使自己美丽的青春放出异彩，那就不能在云端耽搁得太久了，回到现实中来吧！扎扎实实地把握住每一个今天，认识你自己。

人人都有成才的素质，人人都可以成才，人人都能找到成才的醒悟点。关键是要到社会生活的实践中去认识自己，挖掘出那些尚处在潜伏状态的智慧、才能和创造力。在这方面，我们这本《女大学生成才心理学》将是你忠诚的朋友。它将提醒成才道路上的岔道与误区，它将告诉你怎样挖掘出你的智能潜力，它将鼓舞你尽快成为时代所需要的新型人才。

愿这本书成为你大学生活的益友！

愿这本书伴随你走向成才的彼岸！

第一章 心态优化： 主体意识的确立

独立自主，是各类人才成就事业的个性特征，是青年人自我意识中最重要的心理品质。渴望成功、成才的女大学生，首先必须学会独立：独立生活，独立学习，独立工作，独立创造。

进入大学深造的姑娘，十之八九在中学是老师的宠儿，父母的掌上明珠，由父母和老师领着、扶着，走过了一段不算很短的旅程。不知不觉中养成一种依赖与顺从的心理习惯。大学生的学历、中学生的能力、小学生的心理，面对学习的挫折、全新的生活，缺少应变与选择的能力。健全的心理素质，是女性成才的基质，独立、自主是女大学生成才道路上必须迈出的第一步。

一、自我意识选择

女大学生崇尚自我理想，追求自我价值的社会化。这种发展自我的强烈愿望，是中国女性人格独立的历史性进步。但是，究竟什么是自我意识，自我意识与人格独立有什么关系？自我意识对个体心理活动与成才的影响何在？相当多的女大学生是不甚明了的。

自我意识涵义与心理成份

通俗地说，自我意识就是你自己已经意识到的自己内心世界正在产生的各种心理活动的过程、结果、特点及内容。它包括一个人的动机、愿望、信念以及对未来目标的展望；对自己身体、智慧、气质、性格的认识和体验；以及对外部世界的认识。可以概括为以下三个方面：

1. 对自己生理状况的认识和体验。

对自己身高、体重、耐力、内部机能、外部形象的认识，都可以产生不同的情绪体验。如形象优美、身材适度带来的情感体验，以及其他生理因素而引起的饥渴、温饱、舒适、劳累等情感体验等。

2. 对自己心理状态的认识和体验

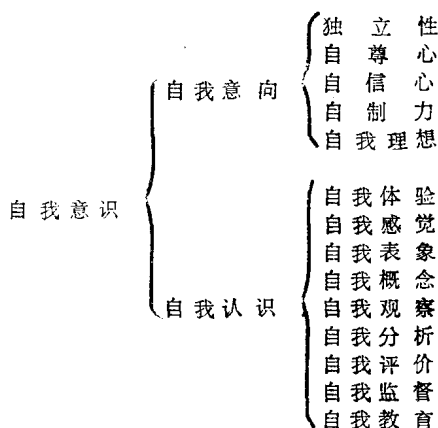
对自己的智力、知识、才能、思想、情感、意志、信仰、性格的认识和内心体验等。

3. 对自身与周围环境因果关系的认识和体验。

环境包括大环境与小环境，就大环境而言，社会对自己有什么要求；小环境中，学校、家庭、同学、亲友对自己有什么期望；我对时代、对社会、对家庭、亲友应尽什么责任。由此认识我的地位，我的力量，完成任务的可能性。在自身与周围环境因果关系的认识和体验中，还包括认识客观环境和教育的影响，对自身心理、意识、智能的发展如何发挥作用，以及自身如何发挥主观能动性等等。这些方面的认识不同，就会引起不同的情绪体验，出现不同的态度和行为。使不同的个体产生不同的需要、愿望、动机、理想与价值观念，采取不同的调节方式与行为进行拼搏，不断进取，实现自己追求的目标。在这个实现目标的实践过程中，又形成不

同的气质、性格和能力。如此循环往复，日复一日地显示出你与其他人心理活动的差异，表现出具有个人独特色彩的自我意识。这就形成你的个性。

为了进一步揭示自我意识的奥秘，有必要了解构成自我意识的心理成分与矛盾运动的状况。自我意识是由哪些心理成分构成的呢？请看（图表 1—1）：



图（1—1）自我意识心理成分构成

从图 1—1 可以看出：所谓自我意识的心理成分，是由自我意向和自我认识两方面的心理因素组成的。所谓自我意向，是指自我意识有一定的指向性或倾向性的特征。意向性主动地决定着个体对客观世界和本身意识、经验的认识，因此，能为自我意识的发展指示和引导方向，激励或鼓励个体积极主动地向某一方向发展。构成自我意向的心理成分有独立性、自尊心、自信心、自制力、自我理想等等。自我认识是自我意识比较被动的方面，往往因为适应意向活动的发展

而发展。构成自我认识的心理成分包括自我体验、自我感觉、自我表象、自我概念、自我观察、自我分析、自我评价、自我监督、自我教育等。这两方面心理因素的发展经常出现不平衡的情况，构成了一个人内心世界的矛盾和斗争。这种个体内心世界的矛盾和斗争，就是自我意识的矛盾运动。正是这种自我意识矛盾运动从内部产生一种驱动力（或称内驱力），推动着人的心理、意识、智能不断地向前发展，推动着人才的成长。

独立性主导着自我意识发展的方向和水平

独立性，又称意志独立性。它是人的意志品质的表现形式之一。一般不屈从外来的压力和影响，从实际需要出发规定自己的言论和行动。它既表现在意志行动的动机选择方面，也表现在采取决定和解决问题的性质上。独立性是自我意识矛盾运动中最积极、最活跃的心理因素，自我意识向前发展的过程，其实质是人的独立性不断增强，依赖性逐步减弱的过程。独立性的增强并不是直线发展，而是螺旋式上升的。每一个循环的结果，推动着自我意识发展到一个新的阶段和新的水平。

独立意向表现在自我意识发展的全部过程和各个方面。在我人关系中，它表现为不依赖他人而独立行动的意向；在主客观关系中，它表现为积极向上的进取精神，富有创造性的意识；在现实与未来的关系中，它总是把目标指向未来，按照未来职业生活和社会活动的需要，培养和锻炼自己的独立自主精神。

独立性和依赖性的矛盾在人的成长过程中表现出一定的阶段性，一个人从出生起到大学学习，大体要经历四个阶

段：

1. 独立意向迅速发展的阶段

初生的婴儿是没有自我意识的，她（他）吸吮自己的指头和吸吮母亲的奶头一样津津有味，区别不出人我、物我的关系。由于与父母和外界的接触，产生了必须说出什么的需要，加上双亲和其他人的有意指导，婴儿逐步地从听懂语言到说出单个的词。学会语言，为形成自我意识创造了条件。幼儿以学会语言为标志，出现了最初的自我意识。从他们学会第一次用“我”来称呼自己开始，意味着把自己从人我、物我混沌一体中分离出来。尔后又从一般意向活动中分化出不依赖他人而独立行动的意向，不仅以“我”而自称，还要求“给我什么”，并出现强烈的独立意向：“我自己拿”，“我自己走”，“我自己吃”，“我自己穿”，等等。这标志着比较完整的自我意识初步形成。当独立要求得到满足或受到成人的支持、赞扬时，幼儿表现出高兴、满意的情绪，流露出“自豪”、“自尊”等肯定的情感和态度。但是，这一时期自我认识还十分薄弱，远远落后于独立意向的迅速发展，二者处于极不平衡的状态。什么事情都想自己做，什么东西都想自己拿，处处好强逞能，实际上许多事情干不了，而又不自知，不自量。

2. 独立意向相对减弱的阶段

进入小学前的儿童，对自己的能力逐渐有了比较切合实际的认识。知道有许多事情自己做不了，需要成人帮助。幼儿园大班的小朋友能够说：“这个我会”，“那个我不会”，进入小学学习，面对丰富的知识领域，更感到一步也离不开老师的指导。这时，自我认识的水平提高了，独立意向又有减弱的趋势，对成人的依赖性又一度占了优势。听话，服

从，按成人的要求办事，成为儿童心目中不容置疑的“美德”。由于自我认识能力的发展，并从游戏活动中学会了一些行为规范，儿童的组织纪律观念加强了，懂得要遵守纪律，并有了一定的自我评价能力。但只限于对自己外部的行为的评价，而且基本上是重复成人对自己的要求，从模仿他人而获得这种评价的准则。所以，儿童的口头禅是：“妈妈说的”、“阿姨说的”、“老师说的”。她们很少有独立自主的见解。

3. 独立意向不被承认的阶段

小学高年级与初中低年级的少年，出现新的强烈的独立欲望。从希望有一个单独的抽屉到希望有一张单独的书桌，还要求妈妈给自己买一把小锁，把抽屉锁起来不让别人翻动。她们这种举动是渴望获得与成人平等的地位，成为一个独立的人。但是，这种要求往往得不到父母的承认与尊重。于是，少年便开始与父母疏远，到同龄人中去表现自己的独立愿望。她们只有在与同龄人的交往中，独立意向才能得到充分的发挥，得到期待的乐趣和满足。所以十二、三岁的少女、少男在同龄人的集体中，表现出充分的积极性和主动性，开始学会从外部行为评价过渡到内部动机的评价。同伴的某一不良行为，儿童把它看成是“错误”，少年则可能把它看成是“坏心眼”。这说明少年与儿童评价人的行为的标准已经发生变化。这一时期女孩子多半结成三、五成群的亲密伙伴关系，男孩子则形成自发性的少年集团。由于自我认识的发展与强烈的独立意向不相适应，对自我的估价一般偏高，又由于知识经验不足，往往对人态度不讲方式，行动不计后果，易于口舌伤人，引起同伴间的种种纠纷。原来亲密的伙伴，因为一件生活小事的碰撞就可以生气绝交。男孩子中甚至出现某些盲目行动，如打架斗殴，拜把兄弟，搞恶作

剧，离家出走等等。

4. 独立意向受到成人压抑的阶段

在我国，女孩子一般在十四岁左右进入青春期。这时人体的第二个生长高峰到来，身高、体重急速增长，出现第二性征，月经来潮，声音变尖，乳房隆起，骨盆扩大，皮下脂肪增多，呈现优美婀娜的少女体态。脑部正进行着内部结构和功能复杂化的改组，高级神经中枢兴奋强于抑制。女孩子对这一切既感到神秘，又感到害怕，内心出现不安和羞怯情绪。与此同时，成人感开始发展，伴随着强烈的独立欲望，人格开始分化，憧憬美好的未来。原来玩得很好的伙伴与同学，出现新的分化趋势：有的潜心于学习，希望打好基础再进大学深造；有的开始讲究衣饰、发型，注意力分散，头脑里经常晃动着一个“他”的偶像。可是，许多家长与教师对少女们这种强烈的独立意识导致人格重建的特点认识不足，常常缺乏必要的理解与指导。许多女孩子在高中阶段学习停滞，思绪不宁，成绩下降，丧失信心，自甘落后地说：“我不是考大学的那块料。”成绩较好的姑娘成了家庭的重点保护对象，学校的重点培养对象，运动场上不见她的身影，电影电视则更是绝了缘，友谊交往缩小到了不能再小的地步。学习上由老师“扶着”，生活上由家长“包着”，一切都由别人包办，自己的独立自主精神越来越弱。独立生活能力不强，独立自学能力缺乏，独立交往深感困难。一些姑娘，十八、九岁了，从未洗过被子蚊帐。这样，刚进入大学的一段时间，内心难免有许多烦恼和苦衷，甚至出现过经常偷偷地哭泣、学习成绩下降、前进目标不明等现象。这些，都是由于独立自主能力与自己的年龄和社会地位不相适应所致，也是中小学阶段片面追求升学率的后遗症之一。

女大学生自我意识发展的特点

进入大学，由于生活空间的扩大，自我意识进入一个新的发展阶段。其性质仍然是自我意向与自我认识之间的矛盾运动。表现特点是：

1. 独立性的社会化程度在日益提高

人的社会化过程，在很多时候表现为人际关系的不断变换。一般规律是从血缘性的人际关系向地缘性、业缘性的人际关系过渡。女大学生独立自主能力强弱，首先反应在人际关系变换的适应程度上。开始一段时期（即适应大学生活的阶段），主要表现是人际关系的不适应。考上大学的姑娘，绝大多数都是中学的学习尖子。一个班就是一个“群英荟萃”的集体，许多姑娘对此缺乏理智的认识。加之，同学们来自四面八方，性格、习惯各异，面对一张张陌生的面孔，各自都把自己的心扉闭锁起来。“大学生”的称号，带来的强烈的成人感和自尊心，“时代幸运儿”的优越感，妨碍着相互之间的心理交流。同学们在一起同吃、同住、同上课，心灵却不相通。每到星期天与节假日，感到非常孤独，思亲之情油然而生；生活和学习中遇到困难时，很希望得到别人的关心和帮助，可是，强烈的自尊心又使得她难于启齿。期望第一个寒假尽快到来，好向亲人、朋友倾诉心中的烦恼，以求得心理上的解脱。为什么进入大学之后，不去寻找继续前进的目标，却出现这种往往只有老年人才有的恋旧之情呢？这就是独立意向与自我认识之间出现的矛盾，使自己不适应新的生活环境的表现。女大学生没有觉察到，自己的独立意向已经进入了社会化的新阶段，具有鲜明的社会性的特点。过去可以通过撒娇、不说话、甚至不吃饭

的手法，要求父母尊重自己，把自己当大人看待。现在如果要求别人关心与尊重自己，那么，自己首先得学会关心与尊重别人。只有以自己的心才能换到别人的心，也只有以自己的爱才能换取别人的爱。自信心的树立也是如此。对小学生来说，父母的宠爱，花衣花裙，足以建立自信心；到了中学，女孩子的自信心建立在考分高，老师喜欢的基础上；到了大学，父母宠爱，老师喜欢，衣着打扮，都不足以建立自信心。作为女大学生，其自信心要建立一个多维主体的指标之上，如学识风度，人际交往，为他人或社会做了有益的事情等等。只有当自己认识了这种社会性，并真正交了一、两个知心朋友之后，孤独、苦闷的心情才会渐渐地平静下来。

2. 从广泛的领域重新认识自我

上述自我认识落后于自我意向的情况，还会从学习方法、思维方法、政治信念、异性交往、社会工作等方面表现出来。在学习上，大学生要求看大量的课外书籍，而且，见到一种新思想、新观点就深信不疑，不会进行比较鉴别，易使自己陷入迷惘；分析解答问题，找到一种答案，就心满意足了，不愿意再去寻找更多的途径和方法。在与异性交往中，很容易把友谊当爱情，而面对“爱情的偶像”、“事业的神灵”，不知礼拜谁最有价值？恋爱时间一长，又觉得影响自己的成长和进步。如此等等一系列矛盾，推动着女大学生从广阔的领域里重新认识自我。例如，大量书籍的广泛涉猎，会从不同的角度影响自己人生观、价值观和思维方法。有的女大学生识别能力低，看了西方启蒙时期的一些哲学著作，很容易将卢梭等人的政治见解当作包医中国现实社会百病的灵丹妙药；读了一些言情小说，又常常不由自主地扮演书中的角色。其思维方法出现不同的发展趋势：爱读哲学著