

中共北京市委教育工作委员会组织编写

大学生

心理素质 教程

北京出版社

中共北京市委教育工作委员会组织编写

G444

F18

大学生 心理素质 教程

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理素质教程/中共北京市委教育工作委员会组织编写.
北京: 北京出版社, 2002

ISBN 7-200-04643-4

I. 大… II. 北… III. 大学生—心理卫生—高等学校—教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040192 号

大学生心理素质教程

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOCHENG

中共北京市委教育工作委员会组织编写

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳展望印刷厂印刷

*

890×1240 32 开本 11.75 印张 250 000 字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04643-4/G·1539

定价: 16.00 元

本书编委会

主 任 夏 强
副主任 樊富珉 冯 刚
委 员 (按姓氏笔画排序)
王建中 林永和 刘久平 周志成

本书编写人员

主 编 樊富珉
副主编 林永和 王建中
作 者 (按姓氏笔画排序)
王建中 林永和 郑 宁 贾晓明
聂振伟 蔺桂瑞 樊富珉

前 言

“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；
只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；
只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。”
你希望成为一个怎样的人？

早在 20 世纪初期，国学大师王国维（1877—1929）就在他的文章《论教育之宗旨》（1906）中对教育的目标作出了清晰的解释：“教育之宗旨何在，在使人为完全之人物而已。何谓完全之人物？谓人之能力无不发达且调和是也。人之能力分为内外二者：一曰身体之能力，一曰精神之能力。发达其身体而萎缩其精神，或发达其精神而罢敝其身体，皆非所谓完全也。完全之人物，精神与身体必不可不为调和之发达。而精神之中又分为三部：知力、感情与意志是也。对此三者而有真善美之理想：真者知力之理想，美者感情之理想，善者意志之理想也。教育之事亦分为三部：智育、德育（即意志）、美育（即情育）是也……”可见心理素质的培养是教育的内在要求，是人才的必备条件。

大学生正处在人生发展的重要阶段，面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种发展课题。当代大学生更是渴望成才，追求卓越。良好的心理素质是成才的基础。大学生心理素质教育是时代发展的要求，是教育改革的要求，是德育创新的要求，是学生健康成长的要求。高校心理素质培养关注的不仅是学生的心理健康，更关注学生自我评价、情绪管理、挫折承受、个性发展、科学学习、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发展、求职择业

等，重视的是学生全面而均衡地发展。Gazda (1984) 将许多学者关于人类发展的理论整理后，提出人类发展的七个领域，即：道德领域、情绪领域、职业领域、心理—社会领域、认知领域、自我领域、生理—性领域。心理素质教育就是要配合教学，协助学生在智能、心理、情绪和性格各个领域有良好的发展，达到平衡，否则，即使有优异的成绩和过人的智商但心灵空虚贫乏，在复杂多变的时代很容易迷失方向。长期以来，在应试教育模式下，由于考试的压力，学校只重视学习，教师的注意力也主要放在知识的传授方面，学生的注意力集中于如何取得好成绩，很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格培养与塑造。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往，应试教育容易导致学生片面发展。素质教育中加强心理素质培养，将有助于学生全面、均衡、健康成长。

心理健康包括自制力、热情、毅力、自我激励等，开展心理健康教育，培养这些能力，更可以发挥学生与生俱来的潜能，从而优化心理素质。心理学家 Gottman (1996) 的实验研究证明，经过心理健康教育的学生通常表现出以下特性：较有能力处理自己的情绪；较易集中注意力；在学校生活中学业上有较优秀的表现；善于理解他人；人际关系较好，可发展深厚的友谊；较少患传染病。

高校心理素质教育与每一个学生的成长都密切相关，心理素质教育的目标是提高全体学生的心理素质，优化每一个学生的人格，帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题，增强其适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，使全体学生都能得

到全面而健康的发展。从高等教育的实践来看，对于每一个大学生而言，要维持有效的智能活动，更好地掌握现代科学文化知识，全面发展，需要良好的心理素质作保证。此外，进入大学后，每一个学生都会遇到学习、交友、恋爱、择业等人生课题。由于缺乏经验，常常会出现烦恼。特别是当代大学生，入大学前，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护，学校的应试教育，生活经历的缺乏使一些学生心理脆弱，意志薄弱，缺乏承受挫折和适应社会的能力，依赖性强，情绪不稳定。与以往任何时候相比，当代大学生更需要心理指导。

本书是集体智慧的结晶。在中共北京市委教育工作委员会的直接指导下，北京高校心理素质教育研究会组织部分长期从事大学生心理素质培养与心理健康教育工作的专家，经过多次认真的讨论和精心的设计，从大学生心理素质的内涵、心理素质的表现领域、心理的适应与健康三个方面入手，安排了十二章结构。本书最大的特点是理论紧密联系实际、知识态度行为三管齐下、教学形式丰富多样、学生的参与性强等。

本书写作的分工是第一章及第十章由北京工商大学林永和教授撰写；第二章及第五章由清华大学樊富珉教授撰写；第三章由北京建工学院郑宁副教授撰写；第四章及第十二章由北京航空航天大学王建中副教授撰写；第六章及第九章由北京理工大学贾晓明教授撰写；第七章由北京师范大学聂振伟副教授撰写；第八章及第十一章由首都师范大学蔺桂瑞副教授撰写。最后由樊富珉统稿并修改、定稿。书稿完成过程一直受到中共北京市委教育工作委员

会夏强副书记、冯刚处长等领导的具体指导和关心。北京出版社对本书的出版给予了大力的支持。

由于时间关系和作者水平所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。我们将在各高校心理素质培养与心理健康教育使用本教程的基础上，不断改进完善。

编者

2002年5月10日

目 录

前言	(1)
第 1 章 绪论	(1)
1 心理与心理素质	(3)
2 大学生的心理素质	(9)
3 培养大学生心理素质的方法和途径	(18)
第 2 章 认识自我完善自我	(24)
1 大学生自我意识的发展	(25)
2 大学生自我意识的变化及类型	(36)
3 大学生完善自我的途径与方法	(47)
第 3 章 有效的情绪调节与管理	(55)
1 情绪及其对大学生的影响	(56)
2 大学生的情绪特点及面临的困惑	(70)
3 大学生的情绪自我管理与调节	(82)
第 4 章 挫折应对与意志力培养	(91)
1 大学生常见挫折及特点	(92)
2 挫折的性质及大学生产生挫折的原因	(105)

3	挫折应对的策略与方式·····	(115)
4	意志力培养与提高挫折承受力的途径和方法·····	(118)
第 5 章	塑造良好的个性·····	(126)
1	大学生的个性及对成才的影响·····	(127)
2	影响大学生个性形成与发展的因素·····	(148)
3	大学生优化个性的途径与方法·····	(154)
第 6 章	学习心理与创造思维·····	(165)
1	大学生的学习及特点·····	(166)
2	与大学生学习心理有关的学习理论·····	(172)
3	积极学习心态的培养和有效学习方法的习得·····	(177)
4	创造性思维和创新能力的培养·····	(184)
第 7 章	沟通与人际交往·····	(192)
1	大学生人际关系及其交往特点·····	(193)
2	人际交往的理论·····	(201)
3	成功交往能力的提高与改善人际关系的方法·····	(213)
第 8 章	性心理与性健康·····	(223)
1	大学生的性心理困惑·····	(224)
2	性心理发展的理论·····	(233)

3	大学生性健康的维护·····	(237)
第 9 章	恋爱心理与爱的能力培养·····	(250)
1	爱情·····	(251)
2	大学生的恋爱心理及其困扰·····	(255)
3	如何培养爱的能力·····	(268)
第 10 章	职业生涯规划与发展·····	(275)
1	了解常识, 积极规划·····	(276)
2	认识自我, 明确目标·····	(286)
3	调整心态、积极竞争·····	(296)
第 11 章	适应与发展·····	(308)
1	现代社会与大学生的适应与发展·····	(309)
2	适应与发展的理论·····	(318)
3	大学生适应与发展的任务与方法·····	(325)
第 12 章	心理健康与心理问题预防·····	(334)
1	大学生心理健康的标准·····	(336)
2	大学生常见心理问题及其特点·····	(338)
3	大学生心理问题产生的原因·····	(350)
4	增进心理健康和预防心理问题的途径与方法·····	(353)
主要参考文献	·····	(361)



本章要点

什么是心理素质？为什么要培养良好的心理素质？作为全书的开篇，本章在介绍心理科学和心理素质基本常识的基础上，介绍心理素质教育的基本内容，论述大学生提高心理素质的意义，介绍大学生良好心理素质培养的方法和途径。

生命最后时刻的选择 这是一篇发生在大学校园里的真实故事，故事的主人公叫马华栋，是北京某大学机械系机械制造专业91级学生，品学兼优，身高1.80米，一副运动员的样子。然而，从春天那次不经意的摔跤开始，死神已向他发出了黑色邀请。1995年的“五一”节到了，他总算有空儿去了医院，但从此他再没有走着出来。医院的检查结果显示，骨癌晚期，需立即手术。他接受了左膝盖切除手术，但癌细胞迅速扩散却是始料不及的。8月，他不得不又做了截肢手术，之后在他正积极补习功课的近一个月时间内，癌细胞又扩散到肺部，医生断定他最多活一年。

在猝不及防却又无法逃避的现实面前，他必须重新安排生活。他的家人试图让他在有限的时间内最大限度地体验到人生的快乐，向他提供了几种选择：没吃过的，尽量让他吃到；没玩过的，尽量让他玩到；没坐过飞机，一定让他坐一次飞机到外地旅游……可马华栋最终提出了什么要求呢？他不要求吃美味，不要求游美景，他选择的是学完大四的课程，完成毕业设计，完成学业。

1995年的初冬，一个特殊的课堂在医院形成，上午他接受治疗，下午教授们骑车颠簸一两个小时到医院为他授

课。当然，他主要还是靠自学。每次同学们去看他，他总是借同学们的笔记，讨论学习上的问题，同学们对他说了许多安慰、敬佩和鼓励的话语，而他只重复着一句话，“珍惜青春岁月！”当校领导、系领导同时把毕业证书、学士学位及荣誉证书郑重地放在他手中时，躺在床上的他只能默默地感受这一切，再无力激动、无力流泪。23个小时后，他永远闭上了眼睛。当时，他还不满26岁。虽然他的躯体已不复存在，但他与命运作生与死的较量的不平凡的人生体验，使众多的人陷入了沉甸甸的思考之中。

在激烈的竞争中脱颖而出的高考胜利者，带着成功的喜悦走进了大学校园，成为新世纪的大学生。大学生活是人生成长和发展的一个重要阶段，是最值得珍惜和纪念的大好时光。但许多青年学子也会产生这样或那样的烦恼与困惑：例如，不认同所学专业、对大学自主学习的不适应、对专业学习的压力不适应；为自己学不如人、技不如人，甚至身高、相貌不如人而烦恼；为不会交往或不善交往而困惑、为升学就业的压力而焦虑，等等。心理学研究表明，大学生个体发展中出现困惑和成长的烦恼是正常现象，通过心理素质培养和教育可以得到有效的解决或缓解。

马华栋在重大的人生遭遇面前，沉着坚定，以顽强的毅力、不懈的努力和积极的行动，与命运作生与死的较量，完成了自己的生命选择，谱写了“即使是颗流星，也要为星空留下光和热”的青春颂歌。联想20世纪80年代的青年楷模张海迪与病魔抗争的经历、射击运动员陶璐娜为中国奋夺2000年悉尼奥运会第一枚金牌、乒乓球运动员邓亚萍多次蝉联世界冠军，以及无数科学家发明创造的经历等等，无不说明良好的心理素质是事业发展的基础，是事业成功的保证。然而，大学生中也有人为人生中的某些挫折而痛苦不堪，为在成长中遇到的困难而烦恼和困惑，个别大学生因心

理问题休学、退学、甚至轻生。这从反面告诉我们心理素质的重要和培养良好心理素质的迫切性。

1 心理与心理素质

为了培养良好的心理素质，首先必须了解什么是心理素质，良好心理素质有哪些特征，当代大学生的心理素质状况如何，培养心理素质的方法和途径有哪些。

1 心理科学

1 什么是心理学

心理科学亦称心理学，主要研究心理现象及其规律，是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为早在 2000 多年前，中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图（Plato）、亚里士多德（Aristotle）等，在他们的著作中已经包含了极其丰富的心理学思想。例如，孔子（公元前 551—前 479）提出的因材施教的观点，可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则；亚里士多德（公元前 384—前 322）所著的《论灵魂》一书，是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包括在哲学的范畴中，没有成为一门独立的学科。直到 1879 年，德国的生理学家、心理学家冯特（W. Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。因此 1879 年定为科学的心理学诞生的年代。1879 年至今，仅有 100 多年的历史，所以心理学又是一门很年轻的科学。100 多年来，心理学有了突飞猛进的发展，不但有了自己的基本理论，还广泛地应用于人类活动的各个领域，成为社会生活不可或缺的学科之一。

2 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究人的心理，也研究动物的心理，而以人的心理现象为主要对象。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，主要指人的精神世界。人的感知觉、记忆、想像、思维、情感、意志、能力、气质、性格等，这些现象统称为心理现象或心理活动，恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。

人的心理活动极其复杂，它们是一个统一的整体。为了研究和理解的方便，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性两大方面。

(1) 心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，它包括认识过程、情感过程与意志过程三个相互联系的方面，简称知、情、意。认识过程是人类最基本的心理活动过程之一。它主要反映客观事物的性质及其规律。

① 认识过程。认识过程的主要内容有感觉、知觉、思维、想像、记忆和注意。感觉是一种最低级的心理活动过程。它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。例如对气味、颜色、声音的反映。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体反映。对于成年人来说，单纯的感觉几乎是没的，而主要是对客观事物综合属性的反映，即知觉。例如，我们不只感觉红色，而且知道是一面红旗的红颜色；我们听到声音，即可以分辨出是铃声还是歌声，这就是知觉；在各种实践活动中，人还能运用头脑中的知识去间接地、概括地反映客观事物，揭露事物的本质与规律，这就是思维；人还能反映本人未经历过或客观现实中根本不存在的东两，这要借助于人的想像过程，想像是对人脑中已有的旧形象加工改造而形成新形象的过程；记忆是比感知觉更复杂的心理过程，人们不仅能感知事物，而且能记住它，当这些事物再出现时，能把它们认出来，或这些经历过的事物不在

面前时，仍能把它们回忆起来，这就是记忆；注意则是人脑对一定客观事物的指向、集中和维持，是一种特殊的心理现象，注意不是一个独立的心理活动过程，但却伴随心理活动过程的始终。

②情感过程。情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识事物时，常常会产生喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等态度的内心感受和体验，即为人的情绪与情感。人的情绪、情感对人的各种活动既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。

③意志过程。意志过程是指人不仅能认识世界，对客观现实产生一定的态度体验；还可以在头脑中制订计划，并将头脑中的活动表现为具体的行动，从而能动地变革现实。这种自觉地确定目的、自觉地支配行动、自觉地克服困难，从而实现预定目的的过程称之为意志过程。

人的认识过程、情感过程及意志过程是人的心理过程的三个不同方面，它们是相互联系、相互影响与相互制约的，其中，认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用；意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现有着巨大的影响。

(2) 个性

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三个方面，是每个正常人都有的心理活动，体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同，所处的生活环境、所受的教育不同，就使人的各种心理活动带上了主体自身的特点，形成了人的个别差异，即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征。个性，也可称人格，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。具体表现在人的个性倾向性与个性心理特征两个方面。

心理学研究表明，人的个性是先天性和后天性的统一，是共同性和个别性的统一，是积极性与消极性的统一，是稳定性与可变性的统一，也是制约性与能动性的统一。影响人的个性形成与发展的主要因素：素质是个性形成与发展的自然前提；社会条件是个性形成与发展的决定因素；教育在个性形成与发展中起主导作用；实践是个性形成与发展的重要途径。我们将在后面的章节中展开论述。

2 素质与心理素质

1 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点，主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如，有的人视力好，有的人视力差；有的人音色好听，有的人音色逆耳；有的人神经系统的耐力高，有的人神经系统的耐力低等等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提，但它既不是心理发展的惟一因素，也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

2 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说，心理素质是以先天的禀赋为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如，在先天的禀赋方面，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷、灵活，有人缓