



河北省教师教育教材（试用）

大学生 心理发展与教育

河北省教师教育专家委员会 编写

河北人民出版社



河北省教师教育教材（试用）

大学生 心理发展与教育

河北省教师教育专家委员会 编写

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理发展与教育 / 河北省教师教育专家委员会
编写. — 石家庄: 河北人民出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-202-04719-4

I. 大… II. 河… III. 大学生—心理卫生—健康教育—
师资培训—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189571 号

书 名	大学生心理发展与教育
编 写	河北省教师教育专家委员会

责任编辑	张 琦 贺秀红 王 琳 李春鹏
美术编辑	李 欣
责任校对	李 耘

出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	河北新华印刷一厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	13.25
字 数	325 000
版 次	2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1—3 100
书 号	ISBN 978-7-202-04719-4/G·1535
定 价	20.50 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 任 韩清林

副主任 贺国庆 鲁忠义 王 升

编 委 (按姓氏笔画为序)

王长华	王守忠	王廷山	王宝周	王俊祥
牛福珍	白晋荣	邢秀茶	江雪梅	齐 冰
阎满富	李士杰	李成淘	朱红素	邱 珂
宋耀武	吴长增	郑 捷	周 瑛	张入波
张振朝	房 海	范永胜	周子光	侯建国
姚玉芳	郭立森	陶晓霞	智 学	程启学
薛彦华				

前 言

教师专业化是当今世界教师教育改革和教师职业发展的共同趋势，它对提高教师的专业地位和社会地位，增强教师职业的吸引力有着积极而重要的意义。教师专业化也是教师完成专业成长，促成学生全面发展的重要保障。而教师资格认定制度是提高教师职业专业化水平的重要手段之一。

进入 21 世纪以来，我国教师教育工作为适应教师专业发展需要，在课程结构与内容、培养模式与方法、教学质量评估与教师资格认定等方面进行了一系列改革实验。在这种大背景下，我省教师教育坚持专业化发展这一基本方向，以教师资格认定制度变革为突破口，把好入口关，深化课程改革，全面提高培养质量，为建设高素质的中小学教师队伍提供制度保障。为此，我们组织省内教育专家，借鉴国内外的优秀成果和课程改革经验，编写了《河北省教师教育教材（试用）》。

此次编写的教师教育用书共六册，分别是《教育原理》《高等教育学》《教育心理学：理论与实践》《大学生心理发展与教育》《中小学生心理发展与教育》《课程与教学论》。本教材作为教师资格认定考试的主要参考资料。《教育原理》《教育心理学：理论与实践》适用于高等学校教师和中小学教师资格考试；《高等教育学》和《大学生心理发展与教育》适用于高等学校教师资格考试；《中小学生心理发展与教育》《课程与教学论》适用于中小学教师资格考试。这套教材同时适用于师范院校在校生培养工作。教材的编写以拓展教师的教育科学视野，增强从教能力为原

则，突出了教育科学研究的实用性与前沿性，强化了教材编写的针对性。全体参编人员坚持用辩证唯物主义观点分析研究教育现象及心理现象，把史与论结合起来，把中与外结合起来，把最新科技成果及本学科最新理论写进丛书；同时，编写人员还关注我国的教育现实，丛书对中国教育问题进行了较为深入的分析，并提出了解决对策。该丛书的编写对提高河北省教师队伍的教育科学理论素养，规范教师素质要求，以及对提高河北省教师队伍的专业化水平，都有着积极的作用。

《河北省教师教育教材（试用）》的编写是在河北省教育厅的直接领导下，由河北省教师教育专家委员会编写。同时丛书的编写工作得到了河北人民出版社的大力支持，在此一并致谢。

编 者

2007 年 12 月

目 录

第一章 大学生心理发展

- 第一节 心理发展概述····· (1)
- 第二节 大学生心理发展的一般特点····· (13)
- 第三节 大学生心理发展的研究方法····· (17)

第二章 大学生心理健康教育

- 第一节 大学生心理健康概述····· (28)
- 第二节 大学生心理健康教育的基本问题····· (39)
- 第三节 大学生心理健康的预警、干预和促进····· (48)
- 第四节 大学生心理健康教育的管理····· (56)

第三章 大学生学习心理发展与教育

- 第一节 学习理论概述····· (62)
- 第二节 大学生学习策略的发展与教育····· (75)
- 第三节 大学生学习动机的培养与激发····· (87)
- 第四节 大学生常见学习心理问题及其调适····· (93)

第四章 大学生智力和创造力发展与教育

- 第一节 大学生智力的发展与培养····· (101)
- 第二节 大学生创造力的发展与培养····· (112)

第五章 大学生情绪、情感发展与教育

第一节	情绪与情感概述·····	(130)
第二节	大学生的情绪与情感教育·····	(139)
第三节	大学生常见的情绪与情感问题·····	(146)
第四节	大学生的情绪调节与情感培养·····	(152)
 第六章 大学生品德心理发展与教育		
第一节	品德概述·····	(162)
第二节	大学生品德心理的发展·····	(171)
第三节	大学生的品德培养·····	(181)
 第七章 大学生自我意识发展与教育		
第一节	自我意识概述·····	(189)
第二节	大学生自我意识发展的特点·····	(200)
第三节	大学生自我意识的培养与完善·····	(209)
第四节	大学生常见自我意识缺陷及其调适·····	(218)
 第八章 大学生人格发展与教育		
第一节	人格概述·····	(222)
第二节	大学生人格发展特点·····	(232)
第三节	大学生健全人格培养与塑造·····	(240)
第四节	大学生常见人格问题及其矫正·····	(250)
 第九章 大学生人际交往发展与教育		
第一节	人际交往概述·····	(257)
第二节	大学生人际交往发展特点·····	(263)
第三节	大学生人际交往能力培养·····	(274)
第四节	大学生常见人际交往问题及其调适·····	(281)

第十章 大学生恋爱心理与性心理发展与教育

- 第一节 恋爱心理与性心理概述…………… (288)
- 第二节 大学生恋爱心理与性心理发展特点…………… (291)
- 第三节 大学生常见恋爱心理与性心理问题及其调适
…………… (297)

第十一章 大学生挫折心理发展与危机干预

- 第一节 挫折心理概述…………… (306)
- 第二节 大学生挫折心理与应对…………… (313)
- 第三节 大学生心理危机干预方法…………… (323)

第十二章 大学生职业生涯心理发展与教育

- 第一节 职业生涯心理概述…………… (333)
- 第二节 大学生职业生涯心理发展特点…………… (346)
- 第三节 大学生职业生涯心理教育与辅导…………… (352)

第十三章 大学生群体心理发展与教育

- 第一节 群体心理概述…………… (365)
- 第二节 大学生正式群体心理发展与教育…………… (374)
- 第三节 大学生特殊群体心理发展与教育…………… (385)

- 参考文献…………… (396)
- 习题 (一) …………… (404)
- 习题 (二) …………… (408)
- 后记…………… (412)

第一章 大学生心理发展

当前，大学生的心理发展与教育问题日益成为社会各界特别是教育界关注的焦点。大学生的心理有其自身发生发展的过程、规律。为了帮助大学生成长为对社会的有用人才，我们应该掌握大学生的心理发展规律、特点及研究方法。

本章首先概述了心理发展的概念、特点及理论，然后探讨了大学生心理发展的特点，最后介绍了大学生心理发展的研究方法。

第一节 心理发展概述

一、心理

心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理现象是指人在从事实践活动的过程中产生的各种主观活动和行为表现。心理是对各种心理现象、心理活动的简称。心理学根据研究对象的特点，既研究人的心理，又研究动物心理。既研究个体心理，又研究团体心理。

（一）心理的本质

1. 心理是大脑的机能。

世界上的各种事物和现象可以分为物质和精神两大类，物质产生在前，精神产生在后，物质是精神的载体与基础。精神离不开物质，但在特定的条件之下，物质可以离开精神而存在。物质与精神发生关系的前提，是人的存在。物质和精神的关系问题只有对人才有意义，因为只有人才有精神，人是芸芸众生中唯一的

精神主体。心理是精神的形式，大脑是物质的形式，所以心理与大脑的关系其实就是精神和物质的关系。人的大脑是客观存在，是实体；人的心理是主观存在，不是实体。依据这样的理解，人的心理具有非物质性，但它必须依附于物质即大脑而存在。

心理的标志是能够建立条件反射，即能够把一个刺激的出现变成另一个刺激出现的信号。心理是物质发展到高级阶段的属性，只有动物具有了神经结构这一物质基础后，才会有心理机能。因此，心理不是人类独有的，其他具有神经结构的动物也有心理。人的心理产生是动物心理长期演化的结果，所以，人的心理远比动物心理复杂。而一些进化水平非常低的动物，如变形虫这种单细胞生物，因没有神经系统是不能产生心理现象的。当然，随着进化水平的发展，动物越高级，心理活动也就越复杂。可以说人的心理是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，恩格斯比喻它为“世界上最美的花朵”。

2. 心理是大脑对客观现实的反映。

“反映”不同于“反应”，“反映”是某种事物在人脑中形成映像；“反应”是身体某些部分发生的相应于刺激的变化。心理现象不是大脑自动产生的，当外部事物或身体的内部变化作用于感觉器官，通过神经系统和大脑的信息加工，即通过大脑的解释，才产生感觉或知觉。因此，心理现象的产生依赖于我们对客观世界的反映。列宁曾指出：“我们的意识只是外部世界的映像。不言而喻，没有被反映者，就不能有反映，被反映者是不依反映者而存在的。”例如，人们的颜色视觉依赖于可见光谱光波的波长，光谱波长的不同使人产生不同的颜色效果，如赤橙黄绿青蓝紫等不同的颜色；而声调听觉依赖于物体振动的频率，频率的高低使人能感受到高音或低音的效果。可见，客观世界是心理的源泉和内容。

人的心理与动物心理的区别是意识是否存在。人存在意识，

就能使我们主观地看待世界，成为能动地认识世界的基础，这与动物只是被动地适应自然界就有了本质区别。同时意识还可以让我们通晓过去，了解现在并预知未来。

总之，心理是大脑的机能，是大脑对客观世界的主观反映。两者的关系是相互联系的，既要认识到大脑这一物质基础，又要重视心理对客观现实主观、能动的反映。

（二）心理的结构

人是作为个体存在的，个人所具有的心理称为个体心理。它是一个非常复杂的系统，可以按照不同的标准进行分类。通常人们把个体心理按照心理的形态结构分为心理过程、心理状态和个性特征三个方面。

1. 心理过程。

人的心理过程是一种动态的过程，是指心理活动发生、发展、消失的过程。包括认知过程、情绪过程和意志过程。是人脑接受客观现实的刺激而能动地反映客观世界的事物及其关系的过程。

认知过程是指个体获得知识和运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。

感觉是对事物直接作用于人的感觉器官的个别属性和特性的反映。比如，感觉到光线的明暗、声调的高低、颜色的五光十色、物体的粗细和软硬等。它是人的知觉、记忆、思维等复杂认知活动的基础。

知觉是人对当前事物整体属性以及属性之间关系综合的、整体的反映。知觉和感觉一样，是事物直接作用于感觉器官产生的，离不开事物对感觉器官的直接作用。知觉以感觉为基础，但不是个别感觉成分之和。知觉区别于感觉的特点，是知觉具有选择性、整体性和恒常性。选择性是指我们对于接受的众多刺激，只选择一些作为知觉对象，把另一些作为知觉背景。比如花瓶与

人脸交变图。整体性是指在刺激不是很完备的条件下，知觉仍然保持完备性。比如斑点图。恒常性是指客观事物本身没有变化，但由于某些条件的改变影响了我们对于客观事物的感觉，但知觉不变。比如某物与我们的距离远近不同，在视网膜上的成像不同，但我们对此物的大小知觉不变。

记忆是通过识记、保持、再现（再认、回忆）等方式，在人们的头脑中积累和保存个体经验的心理过程^①。按照信息加工的观点，是指对输入的信息通过编码、复习而予以储存，并在一定条件下进行检索的过程。记忆不同于感知觉，感知觉是对当前直接作用于感官的事物的反映，而记忆是对过去经历过的事物的反映。

思维是大脑对事物本质属性和事物之间的规律性联系的概括和间接的反映。思维能够超越人类感官的局限性，认识那些无法通过感官直接感知的事物属性，因此，它是认识的高级形式。思维虽然能够超越人类的感官，但是却离不开感官，思维是在获得大量感性信息的基础上进行的推论、假设以及检验等。

想象是对大脑中已有表象进行加工改造而产生新形象的心理过程。想象有两种：一种为再造想象，即通过语言描述而在头脑中出现了相应的表象；另一种为创造想象，是由于思维发现事物之间一些新的联系而建立起来新的表象形式。

言语是指人们利用语言进行交际活动的心理过程。包括言语的理解和言语的产出。能够把握语言或文字所表达的思想，称为言语的理解；能够用语言或文字表达自己的思想，称为言语的产出。

情绪过程是指客观事物与主体需要之间关系的反映。即人在认识客观事物时，反映出事物的属性、特性及其关系与自身需要

^① 彭聃龄主编：《普通心理学》，北京师范大学出版社 1989 年版，第 292 页。

的不同关系，从而产生对事物的不同内心态度体验。如满意、不满意、喜爱、厌恶、尊敬、憎恨等。对客观事物的反映符合主体需要时，会产生积极的情绪，使人锐意进取；不符合主体需要时，会产生消极情绪，使人消沉、沮丧；与主体需要无关时，会表现出无动于衷。

意志过程是指对客观事物将要产生的结局与主体需要的关系而作出的行为反应。即主体作出的行为反应是有目的、有计划的，具有自觉的能动性，这是人与动物的本质区别。

个体在解决问题的过程中会表现出不同的意志过程，这称为意志品质。不同的意志品质对于问题解决具有不同的效果。积极的意志品质有利于问题的解决，消极的意志品质会阻碍问题的解决。例如，意志坚强是指坚持目的而灵活地改变手段和方法，是积极的意志品质；意志固执是对已经失败的手段不肯改变，一意孤行，是消极的意志品质。马克思曾指出：“只有在崎岖的小路上不畏艰险，勇敢攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”这正表现出人的坚强意志对于解决问题的重要作用。

2. 心理状态。

心理状态是指心理活动在一段时间表现出的相对稳定而持续的状态；其持续时间可以是几个小时、几天或更长一些时间。它是介于心理过程与个性特性之间的，既不同于心理过程的变化，又不同于个性特征的稳定。

不同的心理形态结构表现出不同的特征。心理过程表现出动态特征；心理状态表现出不稳定特征；个性特征表现出稳定特征。这类似于物理形态的结构，即气态、液态和固态。心理过程类似于气态，心理状态类似于液态，个性特征类似于固态。心理形态的三种结构之间的关系同样不是完全割裂的，也是彼此相互联系，可以相互转化的。处于动态的心理过程可以通过心理状态的表现而逐渐转化为静态的个性特征，同样，处于静态的个性特

征也可以通过心理状态的表现对心理过程产生一定的影响。

3. 个性特征。

人的个性特征是十分复杂的。我国心理学关于个性的定义，在《心理学大词典》（朱智贤）中的表述为：“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总和。个性结构是多层次、多侧面的，由复杂的心理特征的独特结合构成的整体。这些层次有：（1）完成某些活动的潜在可能性的特征，即能力；（2）心理活动的动力特征，即气质；（3）完成活动任务的态度和行为方式方面的特征，即性格；（4）活动倾向方面的特征，如动机、兴趣、理想、信念等。这些特征不是孤立存在的，是错综复杂交互联系，有机结合成一个整体，对人的行为进行调节和控制的。”

（三）团体心理

1. 团体的一般概念。

团体是指在具体的社会生活和交往条件下的人群的集合体。我们在这里所说的团体是指团体成员之间在心理上有一定联系，并能够相互影响的团体，不是指因偶然原因聚集在一起的一群萍水相逢的人。一个人不能成为团体，团体是两个人以上的集合体。不是单个个体简单的结合，而是通过人们彼此之间相互影响、相互作用而形成的一种组织形态。人是社会人，不是孤立存在的，总是生活在一定的社会群体之中。因此，个体一定会受到团体的影响。

2. 团体对个体心理的影响。

团体对个体心理的影响是巨大的，这种影响是依靠团体其他成员的影响来实现的。比如从众行为，就是个体受到团体其他成员的影响和压力，使其作出团体所认可或可接受的行为反应。可以说，个体的行为方式趋向于团体认可的方式，这是人生活的一种应对方式。

团体中的每个人既是团体压力的接受者，又是团体压力的施与者。个体在团体中倾向于按符合别人愿望的原则行事，同时个体也愿意别人同意自己的想法。相互之间都不愿意违背彼此的意愿，都力求减轻自己的心理压力。

二、心理发展

（一）心理发展的概念

心理发展是指在个体从胚胎开始经历各个年龄阶段（儿童、少年、青年、中年、老年）一直到死亡的生命全程中心理的发展变化。

个体的心理发展具有过程性，这种过程性也体现在个体社会化的进程中。社会化是个体在社会外部环境和自身内部因素的影响下，认识和掌握社会事物、社会经验、社会关系和社会标准的过程。通过社会化过程，个体能够掌握社会认可的行为方式，形成适应的社会人格，得以独立的参加社会活动。社会化过程包括学习、适应、交流，个体借以发展自己的社会属性、参与社会生活的一切过程^①。

（二）心理发展的特点

1. 年龄阶段性特征。

在个体生命全程的心理发展过程中，表现出各个年龄阶段的不同心理特征。即心理发展的阶段性特征。关于阶段特征的研究，不同的研究者依据不同的心理发展指标有不同的划分结果。但年龄阶段却趋于一致，如 0~2 岁；2~7 岁；7~12 岁；12~15 岁；15~18 岁；18~25 岁；25~35 岁；35~60 岁；60 岁以上^②。这说明个体的心理发展从不同的方面均表现出相似的年龄阶段性特征。其表现方面可以分为：智力发展、言语发展、人格

① 林崇德主编：《发展心理学》，人民教育出版社 2002 年版，第 9 页。

② 同上书，第 12~13 页。

发展和生理发育水平发展等不同指标。

心理发展的阶段性就是个体在一定的年龄阶段，表现出该年龄阶段特有的一些特征。不同个体的心理发展具有一定普遍性，比如思维方式的发展，童年时期（4~6岁）主要是以“具体现象”为主要形式。在儿童后期（10~12岁），出现逻辑推理的形式。

对于不同个体，阶段性特征的划分并不是绝对的，在不同阶段，所表现出的心理发展特征会受到外部事物的影响，如教育水平、生活经验等，这就使得阶段性特征在一定程度上具有可变性。不同个体的同一心理过程和个性心理特征的发展速度与水平不同，达到成熟水平的时期也各不相同，同一个年龄阶段的学生，有的思维能力很强，有的还处于较低级思维阶段。个别差异还表现在兴趣、能力、性格等其他方面。在心理发展的过程中，没有绝对相同的情况，因此应根据学生心理发展上的个别差异因材施教。

2. 顺序性特征。

心理发展是按照一定的规律和顺序进行的，有着统一的发展趋势，遵循由低级向高级不可逆的发展过程。所以，心理发展过程具有一定的顺序性。不同心理特征的发展是相互联系、相互影响的，高级心理特征的发展以低级心理特征为基础，同时高级心理特征的发展又会影响低级心理特征更好的发展。比如，记忆的发展是以感知觉为基础，而记忆的发展又会影响感知觉的发展。

三、心理发展的主要理论

关于心理发展的理论有不同的学术观点，我们研究心理发展的规律有必要了解各种理论的内容以及理论之间的争鸣。心理发展理论的内容，主要围绕心理发展的动因是个体自身因素，还是外部环境因素；心理发展是阶段性的，还是不断发展的等。