

DAXUESHENG XINLI SUZHI PEIYANG

大学生 心理素质培养

许科红 王建国 许二平 主编



吉林科学技术出版社

大学生心理素质培养

主 编

许科红 王建国 许二平

副主编

张梅娟 郑帮山 褚金海
杨国安 程伟华

吉林科学技术出版社

大学生心理素质培养

主 编 许科红 王建国 许二平

责任编辑 李洪德 王雁鹏

封面设计 高银燕

*

吉林科学技术出版社出版发行

(吉林市人民大街 174 号 180021)

河南农业大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10.5 印张 26 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第一次印刷

印数: 1000 册

ISBN 7-5384-1426-6 / G · 266

定价: 12.80 元

前 言

心理素质是指个体所具有的心理品质和行为模式，它反映了人的身心潜能开发与利用的程度，是人才素质的重要组成部分。大学生心理素质的培养是新时期高等教育的一个重要课题。一方面，现代社会的飞速发展，使各种心理紧张性因素大量增加。人们的生活节奏越来越快，竞争日益加剧，人际关系越来越复杂；东西方文化碰撞、交融，多种价值观念并存、冲突；现代科技的高速发展，迫使人们不断地更新知识，现代社会人口高度集中，居住环境和交通拥挤，这一切都使得人们面临着越来越沉重的心理压力。另一方面，当代大学生的心理素质却不容乐观。大学生作为一个特殊的社会群体，在身心发展过程中有许多特殊的问题，如大学新生对新的学习生活环境适应问题、人际交往与恋爱问题、求职就业问题等等，常产生许多剧烈的内心矛盾冲突。尤其是随着独生子女大学生的大量增加，这一问题显得更为突出。当代大学生缺少生活和挫折的磨练，中小学阶段受到应试教育的消极影响，致使不少人在意志、情感、个性等方面存在着明显的不足和障碍，心理敏感而脆弱，承受能力差。有关调查资料显示，我国大学生中心理障碍的发生率在20%左右。因此，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出：在科学技术迅速发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题，并且指出应该通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。国家教委颁布的《中国高等学校德育大纲》，也将

大学生心理素质培养和心理健康教育列为德育目标和具体规格要求之一，明确规划了心理健康知识、个性心理品质、心理调适能力培养三个方面的教育内容。

面对广大学生普及心理学知识，可以使他们了解大学生心理发展的一般特点和规律，掌握心理调适的多种知识与技能，学会及时调整自己的心境，保持与外界的心理平衡，进而达到不断提高心理素质的目的。本书正是结合大学生的实际情况，对他们在日常生活和学习过程中，所涉及到的新环境适应、个性心理、学习心理、实践心理、交往心理、恋爱心理、审美心理、挫折心理、集体心理、心理保健等十二个问题，深入浅出地从理论和实用调适操作方面加以阐述，帮助大学生了解自己身心发展的一般特点和规律，具有正确的自我评价及和谐的人际关系，培养良好的情绪调控能力和社会适应能力。顺利地渡过大学生活，适应社会主义市场经济和二十一世纪对人才的新要求。

本书是集体劳动的产物。作者都是在高校从事大学生教育与管理的专家 and 实际工作者，撰稿人分别为：第一章、第十二章褚金海、张留占、杨国安；第二、八章许二平、孟宪锋、刘金厂；第三、四章王建国、戴国立、肖明充；第五、十一章张泽星、杨志清、杨国安；第六、七章张梅娟、张绪虹；第九、十章杨君强、刘广明、郑帮山。全书由主编、副主编统稿，最后由主编定稿。

在本书的写作过程中，我们参考引用了国内外许多心理学的文献资料，在此一并向有关的作者致谢。

作者

1997年7月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 大学生身心发展的一般特点	(1)
第二节 大学生心理发展的主要课题	(13)
第三节 促进学生心理发展是大学教育的重要目的 ...	(20)
第二章 大学生个性心理调适	(27)
第一节 大学生个性心理概述	(27)
第二节 大学生个性心理特征	(31)
第三节 大学生个性心理调适	(41)
第三章 大学新生的心理调适	(54)
第一节 大学新生的心理矛盾	(54)
第二节 大学新生的心理调适	(61)
第四章 大学生学习心理调适	(77)
第一节 大学生学习心理概述	(77)
第二节 大学生考试心理调适	(84)
第三节 大学生创造心理调适	(93)
第五章 大学生实践心理调适	(106)
第一节 第二课堂活动中的心理调适	(106)
第二节 勤工助学活动中的心理调适	(115)
第三节 社会实践活动中的心理调适	(120)
第六章 大学生交往心理调适	(130)
第一节 大学生交往的一般特点	(130)
第二节 大学生交往的一般心理过程	(139)
第三节 大学生交往的心理调适	(144)
第七章 大学恋爱心理调适	(175)

第一节	大学生性心理发展	(175)
第二节	大学生恋爱心理特征	(180)
第三节	大学生恋爱心理调适	(184)
第八章	大学生审美心理调适	(207)
第一节	当代大学生审美心理的特点	(207)
第二节	影响当代大学生审美心理的因素	(209)
第三节	当代大学生审美心理调适	(211)
第九章	大学生挫折心理调适	(220)
第一节	大学生挫折心理反应	(220)
第二节	大学生挫折心理调适	(228)
第三节	大学生挫折心理干预	(235)
第十章	大学生集体心理调适	(238)
第一节	大学生集体的心理特征	(238)
第二节	大学生宿舍集体心理调适	(247)
第三节	大学生班级集体心理调适	(254)
第十一章	大学生择业心理调适	(267)
第一节	大学生的择业心态	(267)
第二节	大学生求职心理调适	(277)
第三节	大学生就业心理调适	(292)
第十二章	大学生心理保健	(299)
第一节	大学生心理健康的标准	(299)
第二节	大学生心理健康现状	(304)
第三节	大学生常见心理障碍及自我调适	(309)
第四节	大学生保持生理健康的方法与途径	(320)

第一章 概 论

人的心理品质是随着人的生理发育和社会活动的展开而发展成熟起来的，不同年龄、不同层次的人，具有不同的心理发展特征。大学生这个特定的年龄阶段特定的青年群体，有其特殊的心理特征和心理发展课题，了解这些特征和课题，有利于分析大学生的心理状态，更好地认识和完成大学生的社会化问题。特别是在社会主义市场经济的建立和完善过程中，在日趋激烈的社会竞争中，深入探讨大学生身心发展的特征和心理发展课题，明确心理调适的意义和作用，经过进一步的工作，使大学生保持一个良好的心理状态，以便为他们完成学业和事业成功打下坚实的基础。

第一节 大学生身心发展的一般特点

不同年龄、不同层次的人，具有不同的身心发展特征。大学生作为正在接受高等教育的青年群体，一方面，他们处于青年的旺盛时期，有着同时期青年固有的生理心理发展特征；另一方面，他们又是特殊的青年群体，有着特有的学习和生活方式，这又使他们的生理和心理发展有着自身的特征。了解这些特征，有利于我们更好地分析和解决当前大学生的心理发展过程中存在的问题。

一、大学生身体发展的一般特点

目前,在校大学生一般年龄在18-25岁之间,平均19-20岁左右,从我国人体生长发育的基本模式看,这个年龄已经历过第二次快速生长期而进入生长稳定期,但由于大学生的学习生活即脑力劳动的影响,使他们的身体生长稍有滞后,因此,在校大学生正处在第二次身体发育高峰的后期,正在进入生长的稳定期。这个时期的特点是,骨化逐渐完成,身体形态日趋定型,各器官系统的机能日趋完善,人身最后发育的生殖系统已完全成熟,这个时期,正是人体机能旺盛,生机勃勃地步入成人阶段的前夜。

1、身体形态发展的特点

由青年初期进入青年中期的大学生从生长发育期进入生长稳定期,身体各部分的长度、宽度、围度的生长发育基本完成,身体形态的各项指标趋于稳定。

(1) 身高 我国在校大学生基本已过了人体生长的第二个高峰期,身高基本稳定,除个别个体的差异外,在校大学生身高的变化缓慢。一般来说,男生身高上限平均为187厘米,下限平均为153厘米,女生身高上限平均为174厘米,下限平均为142厘米。男生到22-24岁,女生到22岁左右,身高均停止生长。

(2) 体重 人体体重的增长突增期不明显,而且人体成熟以后,体重仍会有很大的变化。我国大学生的体重,男生平均上限为76公斤,下限为41公斤;女生平均上限为68.3公斤,平均下限为34.7公斤。

(3) 体型 人的体型逐渐表现为鲜明的两性差异,大学生经过青春期的发育,女生成为一个亭亭玉立的少女,男生成为翩翩风度的少男。从外型看,男生比女生高些重些。男生喉结突出,肩部宽厚,肌肉发达;女生则颈部和肩部圆润,平滑,形成柔和的曲线;男生肌肉、骨骼发达,肘见棱角,女生脂肪丰富,皮肤细腻。

2、身体机能发展的特点

与身体的外型变化相适应，大学生身体内部各系统、各个器官的机能也渐趋成熟和健全。

(1) 脉搏和频率 随着年龄的增长，构成心脏的肌肉增厚，弹力加大，因而心脏搏动有力，心脏每收缩一次，排出的血液增多。所以，随着年龄的增长，脉搏频率下降，男生的脉搏频率平均为 75.2 次/分，女生平均为 77.5 次/分。

(2) 血压 血压的变化，恰好与心率相反，年龄增长，心脏容积迅速增加，到 18-20 岁时，一般已达到 240-250 毫升，心脏容积与血管容积之比急速增大，心脏每搏输出量增加，血压升高。现在大学生，男生的平均血压为 15.8 千帕，低压为 9.87 千帕；女生高压为 14.3 千帕，低压为 9.21 千帕。

(3) 肺活量 肺的结构和机能在不同年龄有不同的特点。青年初期，随着呼吸系统迅速地生长发育，呼吸频率逐渐减慢，而呼吸深度相对增加，肺活量加大，在校大学生男生肺活量平均值是 4124 毫升，女生平均值为 2871 毫升。

(4) 神经系统 神经系统，尤其大脑是人体机能的重要调节机构，是一切心理活动的物质基础。大脑功能发达程度主要取决于脑细胞之间建立联系的容量。大学生正处于脑细胞建立联系的上升期，经过教育训练，特别是专业学习，皮层细胞活动的数量迅速增加，联络神经纤维大量发挥作用，特别是第二信号系统最高调节能力在迅速增强。大脑皮层的发育，在一定程度上呈现出一种类似“飞跃”的状态，已经达到基本成熟的水平，为思维的发展创造了物质基础。

3、身体素质和运动能力发展的特点

所谓身体素质，就是人体肌肉活动的基本能力。身体素质，既有先天遗传的相对稳定性，又具有后天的可塑性。身体素质大体包括以下几种：(1) 力量素质，是指在肌肉承受刺激后，通过

肌肉的相互拮抗（收缩与舒张）作用所表现出来的能力，它是人体运动、动作的基础。（2）速度素质，是指人体进行快速运动的能力。快速运动能力有两种表现形式：一是反应速度，即人体遇到突然的作用力后反应时间的快慢；二是动作速度，即人体在完成一套动作或单项动作所用时间的长短。（3）耐力素质，是指关节活动的弹力和幅度。（4）灵活性素质，是一种综合性素质，它包含有力量、速度素质和对神经调节的肌肉协调效应能力。

身体素质是通过运动或活动才能表现出来。素质是运动能力的基础。人的基本素质的综合水平，也就是人的运动能力发展水平的标志。不仅如此，经过一定量的运动和锻炼，能够增强肌肉自身的强度和素质水平，并对全身各器官系统的功能具有强化作用。反之，缺少运动，会导致肌肉无力和各器官机能的减退。

我国确定以“一分钟仰卧起坐”、“60米跑”、“屈臂悬垂”和“400米跑”五项运动测试项目为素质指标，以了解青少年运动能力发展的现状、特点及其发展规律性。根据我国在1978年初—1980年10月，对16省、直辖市的大学生统一测试的五项身体素质的测量结果，可以看出我国大学生身体素质和运动能力的特点。我国十八至二十五岁大学生运动能力发展水平的平均值如下：

指 标(平均值)	男 生	女 生
一分钟仰卧起坐	38 次	26.1
60 米跑	9 秒	11.3 秒
屈臂悬垂	56.4 秒	18.8 秒
立定跳远	220.6 厘米	160.5 厘米
400 米跑	91.4 秒	114.8 秒

4、内分泌腺的发育与性成熟

人体的生长发育主要是受到内分泌腺的控制和影响，内分泌腺是散布在人体内各部位的一些特殊腺体，属无管腺，它包括脑垂体、松果体、甲状腺、副甲状腺、胸腺、肾上腺和性腺等，其分泌物（激素）直接渗入血液和淋巴，借助血液和淋巴输送至全身，对机体的新陈代谢生长、发育及保持体内酸碱平衡等起促进和调节的作用，内分泌腺的活动与神经系统的机能活动互相调节、互相制约、共同组成了体内的神经体液调节系统。

在婴幼儿和儿童期，内分泌变化很小，无明显的性别差异，男女两性都分泌同等量的性腺激素。在青春发育期，下丘脑和垂体前叶迅速发育，并分泌和成人几乎相同的激素。下丘脑除产生与性腺有关的促卵泡成熟激素释放因子和促黄体生成激素释放因子外，还产生促肾上腺皮质激素、促甲状腺素和生长素的释放因子及生长素和泌乳素的抑制释放因子。这些因子调节着垂体前叶促卵泡成熟素、促黄体生成素、促肾上腺皮质激素、促甲状腺和生长素的分泌量。这些激素的作用，促进儿童身高、体重和身体各部位包括大脑的发育，同时，也刺激性器官及肾上腺、甲状腺的生长发育。卵巢、睾丸及肾上腺皮质分泌相应的性腺激素。卵巢主要分泌雌激素、孕激素及少量的雄激素。雌激素关系着女性性的发育和女性性格的形成。孕激素关系着女性的妊娠、分娩和哺育。睾丸分泌雄激素（主要为睾丸酮）及少量的雌激素。雄激素关系着男性性的发育和男性性格的形成。肾上腺皮质除分泌肾上腺皮质激素外，还受促性腺激素的影响产生雄激素的增加。雄激素分泌亢进，对男性能促进发育，对女性则会出现男性症，如女性长胡须等。上述激素促进性的成熟，如月经、遗精及第二性征的出现。

青春期，促甲状腺素分泌增加，加速碘汞的活动，促使甲状腺摄取更多的碘，合成甲状腺素，进而促进组织的分化和成熟，

尤其对神经和性腺的影响更大，是生长、发育和成熟的一个重要因素，垂体的生长素虽是促进生长的主要激素，但其生长、分泌和发挥作用均受甲状腺的影响，在以上激素的协同作用下，引起青春期一系列生长发育特征的出现；并对下丘脑及垂体起反馈作用，使身体增长缓慢下来，最后达到停止阶段。

人一生出生，生殖器官已经完备，但不成熟。随着整个人体的生长发育和内分泌腺的发展变化，生殖系统的发育也日益完善起来。当生殖系统具备了生殖能力时，这就是生物学上所说的性成熟。

以性成熟为主的发育，又称之为青春期发育。青春期发育的特征，主要表现有三个方面：①性腺分泌量增多。青春期的到来与内分泌腺的变化分不开。一般来说，女孩在十岁左右，男孩在十二岁左右，胸腺急剧萎缩，松果腺在钙化，下丘脑活动增强，产生释放激素，促进脑垂体前叶分泌各项激素，刺激性腺分泌旺盛。②第一性征的增长，主要是男性，阴囊、阴茎、睾丸的增大；女性卵巢、子宫的增大。③第二性征的出现。男子第二性征有体毛（胡须、腋毛、阴毛）、音变、喉核隆起，精满自溢等。女性的第二性征包括长出体毛（腋毛、阴毛）、乳房隆起、月经来潮等。人类从性本能的启动到完全性成熟，需要四、五年的时间。

性成熟是以女子初潮和男子第一次遗精为标志。女性性成熟的年龄，一般比男性早两年左右，我国青年性成熟的年龄，女性为十八至二十三岁，同性个体性成熟的时间相差4-5年，仍属正常范围。

性成熟后，还有一个性适应问题，因为人类伴随性成熟而产生的性欲，需要通过合法的婚姻来满足。然而，从性成熟到合法婚姻的建立，必须经过一个相当长的过程。一般男女青年，自性成熟到建立婚姻的性生活以达到性欲的满足，其间大约需要七、

八年以上的准备。因此，如何健康地解决性的自然性和社会性的矛盾，性的适应是非常必要的。大学生是国家为建设四化大业培养的栋梁之材，为了立志与成才，重视性适应问题是十分必要的。当今世界科学技术日新月异，社会劳动日益复杂化、高智力化，在这种形势下赶超世界先进水平，我国青年大学生必须自觉地延缓两性结合的时间，集中精力立志成才，使德、智、体全面地得到发展。在大学生活中，男女青年自由交往，异性接触频繁，因此，解决好大学生性适应问题，更是必要的。如果在这个时期内性适应不良，不仅会影响学生的立志与成才，甚至可能会导致性犯罪行为。这必须引起我们的高度重视。

二、大学生心理发展的一般特点

大学生的心理发展既不同于儿童少年期的心理发展，又区别于成年期的心理发展；而且由于大学生特有的学习和生活方式，又使大学生的心理发展与普通青年的心理发展表现出较明显的差异。从心理发展上说，大学生正处于走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。处于过渡期的大学生，其心理成份充满着特殊的矛盾性，他们的心理发展，既有突出的优点，又有明显的缺点。

1、敏锐的认识能力

人的认识能力，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等，认识活动是人最基本的心理活动。大学生的认识活动处于人的一生中最活跃、最发达的水平，在观察、记忆、思维等方面准确、清晰、迅速、敏捷，具体讲有以下特点。

(1) 观察敏锐

观察是一种有目的、有计划、有思考的知觉，是动员有关感官参加的有意感知的过程，它是人体认知客观万事万物的大门，是人一切心理活动产生的开端。大学生的观察力已经达到较高的水平，对事物的观察是敏锐而深刻的，大学生的观察不仅具有较

高的目的性和系统性，而且观察的精确性与概括性也大大提高了。通过观察，一般都能发现事物的本质方面和各种主要细节。但是，大学生的观察还不够全面，尤其对社会生活方面的观察，由于社会经验不足，不能全面观察社会与人生，往往会发生以偏概全的现象。

(2) 记忆力强

大学生处于青年期，这个时期是人的一生中记忆力发展的高峰时期，达到了记忆力的最高水平。并且相对地讲，大学生的记忆力在青年群体中是比较强的，一般能使机械记忆与意义记忆有机地结合起来，掌握了比较合理的复习方法，记忆效率较高，效果较好。同时，大学生记忆的敏捷性、持久性、精确性与准确性等品质也得到了较好的发展与完善。

但是，大学生在记忆的运用与记忆方法上存在着差异，大学生运用短时记忆较多；且效果也很显著，记忆过程中偏重采用机械强化的方式来巩固所记忆内容。特别是文科学生在临近考试时，这种现象尤为突出，故而形成了“上课记笔记，下课抄笔记，考试背笔记，考后全忘记”的不良现象。

(3) 思维达到了较高和较成熟的程度

人的认识能力的核心部分是思维，大学生认知发展过程中的显著特点体现在思维发展方面，大学生思维的主要特点是：

第一：大学生的思维已从经验型思维转向理论型思维，后者逐渐占据了主导地位。人的思维发展，一般要经过直觉思维——具体形象思维——理论型逻辑思维（或抽象逻辑思维）。这是一个由低级向高级，由具体到抽象的发展过程。学生在接受初等教育时，主要是发展了直觉行动思维和具体形象思维，并相对地成熟了。在接受中等教育时又发展了抽象逻辑思维，但多属经验型和理论型思维，即依靠大量感性经验的理论思维。而到了大学阶段，随着知识量的急剧增加，特别是专业训练的需要，理论型的

抽象逻辑思维占据了主导地位。大学生通过学习和广泛地接触社会，掌握了较多的抽象概念、原理、法则、公式，而且在生活实践中经常运用。所以，大学生常常善于进行系统的论证性的思维活动，特别是在专业学习范围内更是如此。他们在自己思考问题或与别人讨论问题时，不满足于现象罗列、现成的结论，而要求揭露事物的本质和规律，要求有理论的深度。他们对事物的因果关系的规律性探索越来越感兴趣。

第二：大学生思维的独立性和批判性增强了。这主要表现在理论思维发展的同时，独立思考的能力也相应地发展起来。他们喜欢用批判的眼光看待周围的一切，喜欢怀疑和争论，敢于大胆发表个人的独立见解。如果他们通过思考提出的一些想法得到人们的支持或为事实所证明，他们就会更加自信思维的力量，更加愿意独立地思考问题。如果他们的想法总是受到人们和事实的否定，他们也就分析主观上的原因，从而出现自我批判的态度。因此，他们对别人的意见比较不轻信和盲从，遇事多半要问个“为什么？”“是否有道理？”“根据是否充分？”他们对这些意见力求做出比较正确的估价，而对他们认为不能确信的，则宁愿存疑待析，或等待事实证明。

第三：大学生的思维有一定的创造性。大学生由于长期受训练，积累了比中学生更多的知识和社会生活经验，由于能够进行独立思考及想象力的发展，一部分学生特别是才思敏捷的学生，能够灵活运用各种思维技能，提出大胆的设想和新颖独特的见解，或者尝试着用一些新的方法去解决问题。可见，他们的智力已不是简单地把握信息，而是通过自己的思维去加工创造出某种新的东西。

当然，由于他们辩证逻辑思维的基础还不够深厚，社会经验不丰富，识别能力还不够高，在观察、分析事物时，易带主观片面性，有的则表现出过份自信和固执己见。

2、丰富的情绪情感

情绪和情感是人的需要是否得到满足而产生的内心体验的一种特殊反映形式。青年大学生在情绪情感方面表现出来的主要特点有:

(1) 大学生热情奔放, 容易激动, 情绪情感带有明显的两极性。大学生有着丰富、复杂而又强烈的情感世界。与中学生相比较, 他们有一定的调节和克制自己情绪的能力, 使情绪表现具有文饰的、内隐的、曲折的性质; 但较之成人还显得动荡多变, 具有不稳定性。大学生情绪体验来得快而强烈, 常易出现“急风暴雨”式的激情状态。青年情绪的爆发, 情景性强, 感染性大, 特别在群众性活动中就更加突出。这种激情状态具有二重性: 积极的方面, 他们热情奔放, 豪情满怀, 勇往直前, 可能成为作出惊人业绩的巨大动力。消极方面: 则容易表现为易冲动、不冷静, 盲目的狂热, 因而可以导致做出一些蠢事和坏事。大学生往往对事情想的顺利、美好, 缺少受挫的思想准备, 因此一旦受到挫折, 容易产生烦恼、苦闷、不满, 甚至绝望, 从一个极端走向另一个极端。

(2) 大学生十分珍视友谊。友谊是人与人之间的关系表现出来的友好情感。青年大学生由于自我意识有了新的发展, 加之他们一般远离家乡, 人际关系范围更加扩大, 必然引起他们向别人吐露自己的体验 and 与别人交往的需要, 并对友谊赋予高度的评价。他们喜欢向自己的朋友吐露自己的内心体验和志向, 愿意为自己的知心朋友分担喜忧。当集体中有人发生值得同情的遭遇时, 同学们能伸出友谊之手给予精神上 and 物质上的援助。

大学生选知心朋友的标准是多方面的。多数学生把“诚实”、“坦率”和“品德高尚”作为选择朋友的标准。但也有个别学生对友谊持完全消极的态度, 或者把友谊建立在吃喝玩乐上, 或把友谊摆在集体之上, 带有明显的狭隘排他性。因此, 引导大学生建立