

D

主 编 黄 红 张佩珍

副主编 王馥明 顾惠云

DA XUESHENG

大学生 心理行为指 导

X

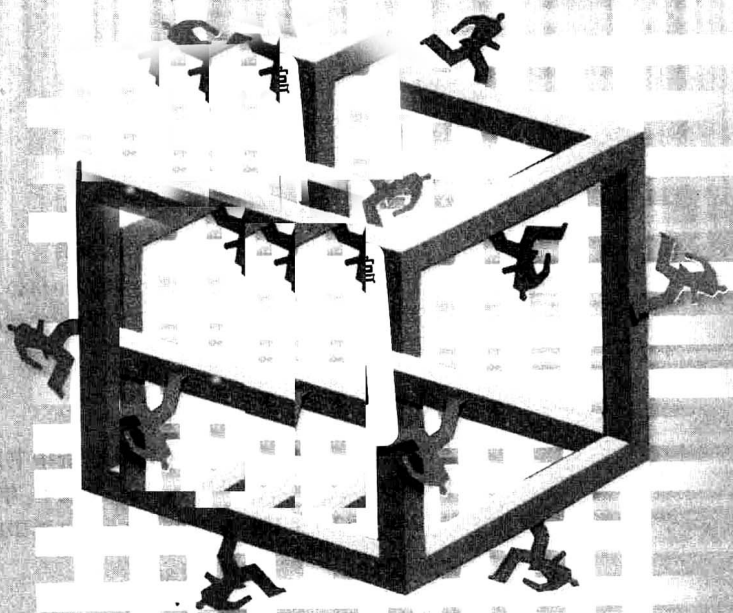
上海大学出版社

DA XUESHENG
PSYCHOLOGICAL BEHAVIOR GUIDANCE

主 编：黄 红 张佩珍

副主编：王馥明 顾惠云

大学生 心理行为指导



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理行为指导/黄红, 张佩珍主编. —上海: 上海大学出版社, 2003.2 (2005.3重印)

ISBN 7-81058-526-6

I. 大... II. ①黄... ②张... III. 大学生—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第 004517号

大学生心理行为指导

黄红 张佩珍 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线66135110)

出版人: 李顺祺

*

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张9.5 插页4 字数288千

2003年2月第1版 2005年3月第3次印刷

定价: 18.80元

编委会名单

主 编：黄 红 张佩珍

副主编：王馥明 顾惠云

参加编写(按姓氏笔画)：

方 卉 王馥明 吴昆仑 张文菁 张 兵
张佩珍 陈福国 黄 红(主编) 黄 红
褚詹玄 顾惠云 潘令仪 薛 玲

目 录

绪 论

第一节 社会现代化与心理健康·····	3
一、现代社会生活对心理的影响·····	3
二、现代社会对心理素质的要求·····	5
三、现代人对心理的关注·····	6
第二节 心理素质对于大学生成才的作用·····	7
一、大学生提高心理素质有利于培养良好的思想道德素质 ·····	7
二、大学生提高心理素质有利于促进智力的发展·····	8
三、大学生提高心理素质有利于增强社会适应能力·····	8
四、大学生提高心理素质有利于改善人际关系·····	8
五、大学生提高心理素质有利于确立献身科学的理想目标 ·····	8
第三节 《大学生心理行为指导》的基本内容·····	9
一、介绍心理学与行为科学的一般知识·····	9
二、剖析大学生的心理特点·····	11
三、研究大学生心理发展的规律·····	11
四、探讨大学生心理调适的有效方法与途径·····	12
第四节 《大学生心理行为指导》的学习要求·····	13
一、认真学习基本理论知识·····	13
二、学会心理自我调适方法·····	14

三、仔细做好各项心理测验	14
四、主动参与团体行为训练	15
五、积极探讨人的全面发展	16

第一章 大学生的心理健康

第一节 心理与心理健康	22
一、关于心理的一般概念	22
二、关于行为的一般概念	24
三、心理与行为的关系	24
四、心理健康的涵义	26
第二节 大学生的心理健康	27
一、大学生的生理特点	27
二、大学生的心理特点	29
三、大学生心理健康的标准	31
第三节 大学生的心理问题	33
一、大学生中常见的心理问题	33
二、大学生心理问题形成的原因	36
第四节 保持心理健康的基本方法	39
一、注意心理卫生	39
二、调整曲解认知	40
三、完善防御机制	41
四、求助心理辅导	42
附 心理测验量表:《症状自评量表》(SCL—90)	43

第二章 大学生的个性

第一节 关于个性的一般概念	53
一、个性的含义	53
二、个性的基本特征	54

三、个性的层次和结构	56
四、大学生的个性特点	56
第二节 影响个性形成与发展的主要因素	58
一、遗传是个性形成与发展的先天因素	58
二、家庭是个性形成与发展的第一基地	59
三、学校是个性形成与发展的大本营	60
四、社会生活是个性形成与发展的重要因素	61
第三节 大学生的气质、性格与能力	62
一、大学生的气质特点	62
二、大学生的性格特点	64
三、大学生的能力特点	66
第四节 正确对待自己的个性	67
一、良好个性的内容	68
二、良好个性的塑造	69
附 心理测验量表:《气质自测量表》和《由颜色判别你的 个性喜好》	70

第三章 大学生的自我意识

第一节 自我意识及其发展过程	78
一、意识与自我意识	78
二、自我意识的特点	78
三、自我意识的构成	79
四、自我意识的发展过程	81
第二节 大学生自我意识的特点	83
一、大学生的自我意识逐步成熟	83
二、大学生自我意识的表现形式	84
三、大学生自我意识的矛盾性	86
第三节 正确认识自我的方法与途径	87
一、自我意识对于大学生的作用	87

二、大学生中常见的自我意识偏差	88
三、如何确立健全的自我意识	91
附 心理测验量表:《你自我悦纳吗?》	92

第四章 大学生的情绪与情感

第一节 情绪与情感概述	98
一、情绪与情感的一般概念	98
二、情绪的产生	99
三、情感的类型	99
四、情绪的作用与影响	101
第二节 大学生的情绪与情感	105
一、大学生的情绪特征	105
二、大学生的情感特征	106
三、大学生中常见的情绪障碍	107
第三节 大学生情绪的自我调控	109
一、不良情绪的宣泄	109
二、不良情绪的调节	110
三、情感的理性控制	112
附 心理测验量表:《情绪健康自测》和《情绪稳定性自测》	113

第五章 大学生的思维方式

第一节 思维与思维方式	121
一、什么是思维	121
二、思维的种类	123
三、思维的品质	125
四、思维的方式	126
第二节 大学生的思维特点及培养	129
一、大学生思维的主要特点	129

二、大学生思维能力的培养	132
第三节 创造性思维及其培养	134
一、什么是创造性思维	134
二、创造性思维的过程	135
三、创造者的思维特点	136
四、灵感的特点与灵感的捕获	137
五、常用的创造性思维方法	139
第四节 成功者的思维方式	142
一、期待理论	142
二、成功思维方式的培养	143
附 心理测验量表:《创造力测验》	147

第六章 大学生的学习心理

第一节 学习概述	154
一、学习的内涵	154
二、学习的类型	156
三、大学生的学习及特点	157
第二节 学习过程中的智力因素	159
一、智力与学习	159
二、智力测验与智商	163
三、智力差异与影响智力的因素	164
四、大学生智力发展的特点	165
第三节 学习的非智力因素	167
一、非智力因素的构成及对学习的作用	167
二、非智力因素与智力的关系	170
第四节 发展智能水平 提高学习效率	172
一、智力的开发与训练	172
二、非智力因素的培养	175
三、学会科学的学习方法	176

附 心理测验量表:《测测你的学习方式属于什么类型》 179

第七章 大学生的交往心理

第一节 人际交往及其基本要素.....	184
一、人际交往的概念.....	184
二、人际交往的特点.....	184
三、人际交往的基本要素.....	186
第二节 大学生交往心理的特征.....	187
一、大学生交往观念的特征.....	187
二、大学生交往行为的特征.....	188
三、大学生交往心理的特征.....	190
第三节 大学生中常见的交往心理障碍.....	190
一、交往过程中的心理障碍.....	190
二、个性心理品质引起的心理障碍.....	193
三、常见的交往心理障碍类型.....	194
第四节 交往心理障碍的排除.....	196
一、交往方法的学习.....	196
二、交往行为的训练.....	199
三、交往心理的调适.....	202
附 心理测验量表:《你善于交际吗?》.....	204

第八章 大学生的恋爱心理

第一节 恋爱心理的形成因素.....	211
一、性的成熟是恋爱心理产生的生理基础.....	211
二、社会环境是恋爱心理产生和发展的决定因素.....	213
三、异性素质是引起恋爱心理的直接动力.....	214
四、生活实践是恋爱心理产生和发展的外在条件.....	215
第二节 恋爱心理的发展过程.....	216

一、初恋——体验到异性的魅力	216
二、依恋——朦胧的相互吸引	218
三、爱恋——产生了爱的冲动	218
四、相恋——建立了恋爱关系	219
第三节 大学生恋爱心理的特点	220
一、追求爱情的情感因素	220
二、崇尚爱情的浪漫色彩	221
三、注重爱情的近期效应	221
四、恋爱观念的求新求异	222
第四节 保持良好的恋爱心理状态	223
一、建立正确的恋爱观念	223
二、选择适当的表达方式	225
三、营造和谐的心理氛围	226
四、进行理智的情绪调控	227
五、排除有害的心理障碍	229
附 心理测验量表:《你的恋爱观正确吗?》	231

第九章 大学生的择业心理

第一节 大学生择业心理分析	238
一、奉献与专业思想	238
二、实用与功利倾向	239
三、自主与积极态度	240
四、竞争与冒险意识	241
五、自信与自我肯定	242
第二节 大学生择业心理的形成	243
一、社会环境	243
二、家庭条件	245
三、个体差异	246
第三节 大学生中常见的择业心理障碍	248

一、“怀才不遇”心理·····	248
二、“攀高嫉妒”心理·····	249
三、“恐惧焦虑”心理·····	249
四、“自卑依赖”心理·····	250
五、“盲目从众”心理·····	250
第四节 大学生择业心理的调适·····	251
一、合理定位择业目标·····	251
二、随时调适心理冲突·····	252
三、学会运用择业技巧·····	254
四、及时排除心理障碍·····	256
附 心理测验量表:《职业适合度自测量表》·····	257

第十章 异常心理

第一节 如何判断异常心理·····	264
一、个体标准·····	264
二、群体标准·····	264
三、社会适应标准·····	265
四、医学标准·····	265
第二节 异常心理的由来·····	266
一、生物因素·····	266
二、心理因素·····	267
三、社会因素·····	267
第三节 异常心理的类型和应对方法·····	268
一、精神活性物质和非成瘾物质所致精神障碍·····	268
二、精神分裂症和其他精神病性障碍·····	269
三、心境障碍·····	269
四、应激相关障碍·····	269
五、神经症·····	272
六、与心理因素相关的生理障碍·····	278

七、人格障碍	280
八、性心理障碍	284
主要参考书目	288
后记	290

绪 论



世间有一种比海洋更大的景象，那便是天空；还有一种比天空更大的景象，那便是内心的活动。

——雨 果

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和江泽民“三个代表”思想的指导下,大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养创新人才的必然要求。它对于大学生适应社会生活能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,具有重要的作用。因此,当代大学生就应该具有心理健康的意识及心理自我调适的能力。

《大学生心理行为指导》就是一门运用心理学和行为科学的理论与方法,指导大学生了解自己的心理特点及心理发展的规律,帮助大学生加强心理自我调适,保持心理健康,提高心理素质的应用性学科。

第一节

社会现代化与心理健康

一、现代社会生活对心理的影响

当人类处于生产力水平很低下的阶段时,人们主要关心如何适应和征服自然,以解决温饱问题。随着社会的发展和生产力水平的逐步提高,人类开始关心身体的健康,从而促进了医学的发展。历史发展到今天,人类不仅要求身体健康,还希望精神愉快,希望实现自身的价值,提高生命质量,达到潜能的充分开发。于是,心理学应运而生,并越来越受到人们的重视。而社会生产力的发展,特别是科学技术的日新月异,一方面促进了人类的发展,另一方面也给人类的发展造成了障碍,

使人类会出现比以往任何时候都要多得多的心理应激,并由此引起各种心理问题,需要人们去正确地面对。

首先,现代社会生活节奏的加快,使人们的心理压力不断增大。当今时代,特别是我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,其最显著的特点可以用一个“快”字来概括。科技发展快,观念更新快,关系变动快,信息传递快,生活节奏快,环境变化快,而且越来越快。在这个几乎无所不在的“快”字的笼罩下,人们正承受着越来越大的心理压力,并且有相当大的一部分人深深感到这些压力已经超过了他们的心理承受力。于是,紧张、焦虑、抑郁甚至恐惧等心理常常弥漫在生活的各个领域和各个层面。

第二,现代社会竞争的加剧,使人们的心理挫折感日益频繁。社会主义市场经济深入发展的一个突出表现就是竞争,竞争的范围越来越广,竞争的激烈程度也越来越大。每个人都不可避免地、身不由己地参与到竞争之中,如:升学的竞争、就业的竞争、技术的竞争、生意的竞争,甚至恋爱的竞争……要想逃避竞争几乎是不可能的。有竞争,就自然会有人成功、有人失败。竞争的程度越烈、范围越广,体验到失败的人就越多。失败者如果缺乏应付挫折的能力,就会产生各种心理障碍。即使是胜利者,在竞争的过程中也会出现不同程度的心理问题。

第三,现代社会思想观念的更新,使人们容易产生心理的不适应。改革开放冲破了以往僵化的、封闭的社会格局,向人们展示了一个迥然不同的社会环境。存在决定意识,社会的变化必然导致思想观念的更新。现代观念在很大程度上以不同的力度在冲击着或替代着传统的观念,特别是价值观念的多元化变更和传统的价值体系的解构,使人们的思想意识和价值观念受到了巨大的震荡。现代观念与人们内心的传统观念不可避免地发生着冲撞,由此必然引起心理上的困惑,相当一部分人对于新的观念不仅在思想上难以接受,而且在心理上产生抵触。于是,烦恼、不安、痛苦、焦躁便会时时袭来,深感心理上的不适应。

第四,现代生活方式的变化,使人们不断出现心理的失衡。在现代