

大学生 心理发展指导教程

主编 冯正玉 董丁戈 赵山



吉林大学出版社

psychology

大学生心理发展指导教程

主 编：冯正玉 董丁戈 赵 山

副主编：郑晓艳 宋宏宇 齐敬茹

编 委：（以姓氏笔画为序）

冯正玉 白仲琪 左振鹏 齐敬茹 李彦秋
陈 军 宋宏宇 陆翠岩 郑晓艳 赵 山
胡远超 董丁戈 强盛春

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展指导教程 / 冯正玉主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5601-3692-9

I.大… II.冯… III.大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材
IV.B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第145932号

大学生心理发展指导教程

作者: 冯正玉 董丁戈 赵山 主编

责任编辑: 矫正

责任校对: 矫正

封面设计: 杨婷婷

出版发行: 吉林大学出版社

2007年9月 第1版

印刷: 吉林省信合印业中心

2007年9月 第1次印刷

开本: 880×1230毫米 1/32

印数: 3000册

印张: 9.25 字数: 258千字

ISBN 978-7-5601-3692-9

定价: 22.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

<http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

心理学以研究人类自身问题为对象,探索着人类自身的奥秘和发展规律。在科学不断发展的 21 世纪,它已经走出了神秘的殿堂,成为应用范围相当广泛的科学知识,为更多的人所认识、理解和接受。心理学家们也在不断揭示人类心理的未知领域,让人类更加了解自我,认识自我,从而领悟人生的真谛,规划生命的旅程,实现更高的人生价值。心理健康是心理学研究的重要内容之一,而高校心理健康教育则是高校思想政治教育的重要组成部分,承担着对大学生进行心理健康知识的教育,培养良好的心理素质,促进学生身心和谐、素质全面提高的重要任务。

当前,伴随着我国高等教育改革的深化,在校大学生数量大幅增加。他们是国家极其宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来,提高大学生的综合素质,把他们培养成为中国特色社会主义事业的建设者、接班人,对于实施科教兴国和人才强国战略,具有十分重要的意义。心理素质是当代大学生综合素质的重要组成部分,党和政府对于大学生心理健康教育十分重视。1994 年《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》明确提出要“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”以后,针对青少年的心理健康教育与服务工作在全国范围内全面开展起来。作为素质教育重要内容之一的心理教育与心理素质被提到了重要的位置,引起了社会的关注。2004 年《中共中央关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的若干意见》又一次强调“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育”,“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注意培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能

力”，进一步明确了高校心理健康教育的定位和工作目标任务。这些重要文件的出台，大大推动了高校大学生心理健康教育实践与研究的发展。

21 世纪充满了激烈的竞争和挑战，社会对人才素质的要求越来越高，越来越多的大学生在生活实践和自我完善中也逐渐认识到心理健康对自己成长成才的重要意义和作用。他们越来越关注和渴望学习更多的心理学知识。大学生的内在需求和广泛的社会需求为心理学知识的普及和心理健康教育的发展提供了广袤的土壤，使心理健康教育这棵科学之树青春焕发，枝繁叶茂。近十年来，广大思想政治教育工作者和心理专业的教师积极配合，通力合作，他们用对科学的热爱，对事业的执著，潜心研究，默默耕耘，使我国心理健康教育的整体水平在较短的时间里缩小了与世界的差距，有了相当大的进步。

基于心理健康教育在 21 世纪的重要地位和广大青年学生对心理知识的渴望，在多年对大学生进行心理健康教育的基础上，我们编写了《大学生心理发展指导教程》。

这本教材在编写的过程中，坚持了两个原则：一是理论联系实际的原则，注意把心理学的基本理论应用于大学生心理健康发展这个具体领域，客观分析和评价大学生中存在的各种心理问题，纠正社会上对大学生心理问题的一些错误认识和评价，指导帮助大学生解决健康成长过程中的一系列心理问题。二是指导与实践相结合的原则。对广大青年学生而言，要达到心理健康，除了必要的心理辅导和咨询以外，更主要的是提高培养健康心理的自觉性，主动积极地进行自我心理调节，缓解心理矛盾和冲突。因此在设置教材的内容时，我们把高校多年来对大学生进行心理教育经验的探索和大学生心理健康成长规律的探索加以科学的总结和提炼，在注重心理学基本理论和知识传授的同时，也为大家提供了既简便又科学的心理检测和心理调整的方法，使大家在掌握了心理学基本理论后，能够不断地自觉提高心理健康的水平，塑造美好心灵。

这本教材还具有以下三个特点：

第一，在内容上体现科学性和时代性。本书从科学的角度来论述青年或大学生们在现实生活中常见的心理现象，在内容上比较注意介绍这

些现象的基本知识,讲解青年心理发展研究中的基本概念、基本理论、基本规律以及增进心理健康的基本途径和有效方法。同时,我们也注意到,伴随着社会变革,经济发展,思想更新,人们的心理发生了巨大的变化,而青年,特别是大学生心理变化之大、速度之快更是令人瞩目。所以在编写此书时,我们力求反映青年心理发展的新趋势、新动态、新特点,介绍青年心理学研究中一些前沿性知识和科研的新成果,关注大学生心理发展历程,体现时代特点,开阅读者的眼界和思路。

第二,在功能上体现针对性和实用性。心理学的研究领域非常广泛,需要大家掌握的知识也非常多,一本教材是难以全面系统介绍的。我们在撰写此书时,一方面考虑到读者——青年或大学生身心发展的特点和关注的主要心理问题,紧紧围绕促进大学生心理健康发展这个核心进行选材。全书对青年心理发展研究的历史脉络作了介绍,并对青年大学生中常见的心理障碍作了梳理,有针对性地回答大学生在心理历程中常见的理论问题与实践问题。本书涉及到人际关系、婚姻爱情、自我意识、人格发展、学习心理、职业培养、创造心理等方面的内容,基本上能够满足学习者的需求。在另一方面,本书又是为初学者所作,为了让大家在学习和掌握心理学知识的基础上能够主动进行心理调节,教材中还提供了心理健康的标准以及进行心理自测和心理调节的方法,以帮助大家自觉增进心理健康,提高实用性。

第三,在风格上体现简明性和趣味性。心理学是一门独立的学科,有自己的知识结构和专业术语。所以在编写的过程中,我们力求文字简洁,条理清晰,重点突出,简明扼要,便于大家阅读和自学。在进行必要的理论阐述时,特别注意通俗易懂,深入浅出,避免晦涩,力求语言大众化。目前高校对大学生进行心理健康教育的形式和途径很多,既有正式的课程,也有专题讲座,因此,本书在编写的过程中,虽然运用了传统的教科书章、节、目的模式,但是其每一章的内容都注意到其相对的独立性。每一章都突出一个主题,讲授几个重点问题。各章之间又有内在的联系,注意到理论上的系统性,内容上的连贯性。在确定每一章的题目时,尽可能做到语言新颖独特、体现内容重点、符合青年审美要求、突出趣味性的标题,吸引

读者的注意力。实践证明,这种体例不仅在课堂授课时受到了学生的欢迎,而且也为心理健康的普及教育提供了比较好的教材。

本书由冯正玉、董丁戈、郑晓艳确定全书框架和总体思路,由大家分工共同完成。第一章:董丁戈,第二章:董丁戈、宋宏宇,第三章:李彦秋、胡远超,第四章:冯正玉,第五章:郑晓艳,第六章:赵山,第七章:郑晓艳、齐敬茹,第八章:陈军,第九章:陆翠岩、白仲琪,第十章:强盛春、左振鹏。最后由董丁戈、郑晓艳对全书进行修改审定。

我们愿奉献出心理健康的知识与大家共享,希望能给广大同学和读者带来更多的收益,认识自我,接受自我,理解他人,热爱生活。

目 录

第一章 心理健康概述	(1)
第一节 青年心理问题的研究概况.....	(1)
第二节 大学生心理发展水平和特点	(10)
第三节 大学生心理健康及其标准	(16)
第二章 重建理性认知	(29)
第一节 认知与大学生心理健康	(29)
第二节 心理挫折与适应	(34)
第三节 压力与心理健康	(45)
第三章 完善自我意识	(57)
第一节 自我意识概述	(57)
第二节 大学生自我意识发展的特点	(64)
第三节 加强自我意识的修养	(70)
第四章 开发创新潜能	(83)
第一节 如何理解创造	(83)
第二节 创造性思维能力的养成	(91)
第三节 正确认识创造障碍.....	(102)
第五章 塑造健全人格	(108)
第一节 人格理论.....	(108)
第二节 人格的形成.....	(116)
第三节 健全人格模式及完美人格测试.....	(124)

第六章 克服学习障碍	(136)
第一节 学习概述.....	(136)
第二节 学会学习.....	(140)
第三节 常见学习心理障碍及其克服.....	(157)
第七章 珍视同学友谊	(165)
第一节 大学生人际交往概述.....	(165)
第二节 大学生人际交往心理分析.....	(170)
第三节 大学生人际交往的原则与技巧.....	(184)
第八章 勇于挑战职业	(198)
第一节 职业和职业心理	(198)
第二节 大学生职业心理状况分析.....	(210)
第三节 常见的大学生职业心理障碍及克服.....	(216)
第九章 理智对待爱情	(224)
第一节 大学生恋爱心理.....	(224)
第二节 培养健康的恋爱心理与行为.....	(233)
第三节 大学生恋爱情感挫折应对.....	(238)
第四节 大学生性心理健康.....	(241)
第十章 远离心理疾病 保持身心健康	(251)
第一节 心理疾病概述.....	(251)
第二节 大学生中常见的心理疾病.....	(263)
第三节 心理疾病的治疗方法.....	(275)
第四节 心理疾病的预防与自我调适.....	(277)

第一章 心理健康概述

心理卫生 (Mental Health), 又称精神卫生, 原文是 Mental hygiene。Hygiene 一词原为希腊健康女神之意, 后来以 Health 代替 Hygiene, 应当称为心理健康。青年期与青年发展理论主要研究人的青年期心理发展的特点和规律。大学生是青年中的一个比较特殊的群体, 肩负着重要的社会责任和使命, 是社会高度关注的对象。大学生的心理健康状况和水平不仅与个人的成长和发展关系密切, 而且与社会的发展、祖国和民族的振兴关系重大。因此关于大学生心理健康问题的研究也就成为应用心理学中的重要课题之一。本章由三部分构成: 青年心理问题的研究概况; 大学生心理发展水平和特点; 大学生心理健康及其标准。

第一节 青年心理问题的研究概况

青年期研究与青年发展理论主要研究人的青年期心理发展的特点和规律。

一、青年期研究

关于青年期的定义目前已基本形成共识。青年期 (adolescence) 一词来自拉丁语 “adolescere”, 表示 “生长” 或 “达到成熟” 之意。从人的生理发展而言, 青春期是个体生殖器官功能达到性成熟和第二性征 (除生殖器官之外的其他与性发展有关的特征) 的出现而言的。关于青春期的年龄划分, 由于世界各国的社会条件、环境状态和文化背景不同, 又由于不同科学家的研究目的和研究范畴不同, 所以对于年龄的上限与下限的划分存在着差异。我国的学者把青春期的年龄框定在 14、

15岁到25、26岁之间，并把青春期划分为三个阶段：初期（14、15岁～18、19岁），一般相当于中学阶段；中期（18、19岁～22、23岁），一般相当于大学阶段；晚期（22、23岁～25、26岁），也就是成年前期，这一时期的青年都经历了人生的许多重要事情，除部分人继续学习外，多数人经历了完成学业、获得工作、恋爱等等。青春期是人生发展阶段中的一个重要阶段，是童年和成年之间的一个发展过渡期。这个阶段，是一个人的身体和智力急剧发展的高峰期，人在这一时期能充分体会到生命的蓬勃旺盛，思维的敏锐快捷，竞争的激烈刺激，生活的丰富多彩。同时伴随着与社会的不断融合，青年在心理和社会化方面也在逐渐走向成熟，形成不同的个性。青春期是一个充满风暴与压力、充满强烈和不稳定情绪的时期，又是任何人都不能逃避的人生阶段。多年来，学术界关于青年期问题的研究取得了很多的成果，在一些问题上达成了共识，归纳起来主要有以下四点：

（一）青年期的界定。青年期的界定并不是以年龄为根据，而是以个体身心两方面发展的程度而界定的。一般认为始于性成熟，截止于认知与社会化发展的成熟，即思维成熟，人格独立。对现代青年而言这一阶段时间的长短，除个别现象外，由于受到社会和生态环境的影响，普遍出现了向两端延长的趋势，生理成熟提前，心理成熟延后。根据研究资料显示，在近50年间，现代人的青春期提早了2～3年左右，不论是体重、身高、还是性器官，与过去的人相比都发生了明显的变化。而在心理和人格独立方面，却出现了诸如情绪困扰、性困扰、自我同一性矛盾等大量的问题。究其原因，心理学家一般认为，经济发展、生活水平提高、医学进步、社会开放，是促使现代青年青春期提前的主要因素。而生活条件优越，知识视野狭窄，家庭、学校忽视生活教育，学校教育延长而造成的青年期在与社会生活脱节的环境中度过等，是造成青年因缺少人生历练而心理成熟延后的主要原因。

（二）青年期是儿童到成年的过渡期。青年期是人的一生中生理和心理都发生重大变化的时期。从生理角度而言，人“在体质上已从一个儿童的身体蜕变，即从一个本来只是一个孩子的个体，转变成为另一个

能生育孩子的个体。……青少年期身体发展的突然改变，正代表幼稚期的结束和成熟期的开始。”在认知方面，他们不再受具体事物的限制而能够进行抽象思维、处理抽象概念、提出各种假设，并看出各种可能性。在人格发展方面，他们继续着自我认定的寻求，当把自己视为一个独立的个体时，情感也越来越发自自我的内部欲求。寻找自我同一或自知，意识到自己的独特性和与他人的相似性，在社会化的过程中不断地完善人格，所有这些都表明青年的个体人格趋向独立成熟的发展，但发展的结果就个体而言却差异很大。有成功者，也不乏失败者。前者顺利进入成年期，后者不仅对个人成长不利，还会引发社会问题。

（三）青年期的延长使青年问题越发复杂，这不仅使研究的性质和内涵发生了变化，而且推动了研究手段和方法的改革，使青年问题的研究向纵深发展。以往的青年问题研究一般集中在青年初期即青春期中由心身失衡引发的情绪困扰问题，研究除青春期中困难导致行为偏差之外，青年中期的性困扰、青少年的反叛、青年与同伴的关系等等问题，以及青年后期因社会角色寻求困难而导致的方向迷失所形成的一系列更为复杂的问题，都成为青年问题研究的范畴。青年问题已不再像过去那样被解释为青年本身生活适应的问题，而演变成为青年与社会之间冲突的问题。正因为如此，对青年问题的研究也不再局限于心理研究的范围，社会学、医学、哲学、生物学等研究的成果和手段也时常被借鉴和采用。这种多学科知识的融会贯通不仅符合当今科学研究发展的趋势，而且使该问题的研究有了突破性的进展。

（四）青年期的延长和青年问题的日趋复杂，对教育提出了新的、更高的要求。近二十年来，我国经济发展迅速，人民生活条件得到极大的改善，教育的普及程度越来越高，多数青年都能接受中学或大学教育，因此青年问题便演变为学生问题。尤其是高等学校中的大学生，他们正值青年期的中期和末期，面对日益激烈的人才竞争、就业压力、婚姻抉择、社会角色取向等等问题，在心理上产生矛盾和困惑在所难免。所以，从上个世纪九十年代开始，高校加强了对大学生的心理健康教育，心理咨询也受到了大学生的广泛欢迎。但是应该看到，青年问题的

研究和心理健康教育在我国起步较晚,心理健康教育的普及程度不够,其研究水平有待提高,教育内容和手段滞后,师资力量比较薄弱、心理咨询人员严重不足,这些都不能满足青年大学生的需求。面对社会对人才质量要求的不断提高,人们越来越认识到心理素质在未来的社会生活、终生学习及事业发展中的重要性,对心理知识的需求会越来越高,这是高校必须面对的现实。在大学生中普及、加强心理教育,这是高等教育适应人才发展需要采取的必然措施,它将有助于人才培养质量的提高,更有助于大学生的思想成熟,人格的不断完善。

二、青年发展问题的研究

在心理学研究领域,青年心理发展的研究应属于发展心理学范畴。发展心理学是研究个体从受精开始到出生、成熟、衰老的生命过程中,心理发生、发展的特点和规律;简言之,就是研究个体毕生发展的特点和规律。人的身心发展与年龄有密切的联系,不同年龄既表现出连续性又表现出发展的阶段性,因而形成年龄特征。发展心理学研究的正是各种心理活动的年龄特征。青年发展问题的研究主要包括青年认知发展(感觉、记忆、思维、想象等)和社会性发展(兴趣、动机、情感、价值观、自我意识、能力、性格等)两方面的内容。而青年期是人生发展阶段中比较特殊的时期,由于青年前期、中期和后期的差异较大,所以在研究中往往采用分阶段研究的方法,关于青年发展研究的理论归纳起来主要有三种:

(一) 生物发生论

19世纪末20世纪初,生物进化论的影响很广,当时在生物学中已经发现人类的胚胎发展史是动物进化过程的复演。斯坦利·霍尔(1844~1924)接受了这种进化论和复演说的思想,并将其运用到个体心理发展的学说上来。他提出应该把个体心理发展看作是一系列或多或少复演种系进化历史的过程。1904年,霍尔出版了《青春期:青春期心理学以及青春期与生理学、人类学、社会学、性、犯罪、宗教和教育的关系》,在确定儿童心理学研究的年龄范围的同时将心理研究的年龄范围

扩大到青年期。他主张青春期重大的生理变化也会导致重大的心理变化,认为青年期是一个充满风暴与压力、充满强烈和不稳定情绪的时期,但青年人会从中变得更为坚强。霍尔的重演论从一开始就遭到了心理学家的批评,认为他不谈环境的作用,把人的每一个阶段都看作是复演着人种的文化发展,一切发展都是由生理遗传的因素决定的观点是错误的。

(二) 社会发生论

社会发生论是从社会结构、社会化的方式以及青年与他人的相互作用的方式来阐述青年的特点,代表人物是德国的格式塔学派的 K·勒温和美国的社会心理学教授 R·哈维赫斯特。K·勒温把青年的心理看成是社会心理现象,他认为青年个性的发展与其社会地位的变化有关,随着他们生活范围的逐步扩大,其行为必然有所改变。R·哈维赫斯特认为青年发展是随着文化的不同而不同的,但同时生物因素也在起着一定的作用,比如性欲。1951 年他在《发展任务与教育》一书中指出了 12 岁到 18 岁青年的 9 个发展任务:①认同个人的体格和性别角色;②与(两性性别的)同龄人建立新的关系;③情绪上独立于父母和其他人;④设法取得经济上独立;⑤选择职业和树立职业观念;⑥发展智力技能与掌握公民所必备的观念;⑦力图为社会尽义务;⑧为结婚与建立家庭做准备;⑨建立与相应的科学世界图式相一致的价值观。社会发生理论比生物发生理论前进了一大步,他看到了社会环境对青年的影响。

(三) 心理发生论

心理发生论有三个流派:(1)以美国心理学家 E·H·埃里克森(1902~1994)为代表的心理动力学派,强调动机与情感的作用。埃里克森是继弗洛伊德之后对人格发展理论贡献最大的人,也是当代权威的青年心理学家。将人生全程视为连续不断的人格发展历程,他相信青年期的主要课题在于解决自我同一性危机,成为一个独立的成年人,在生活中扮演一个重要的角色。埃里克森认为,青年期自我同一性混乱的危机会延缓青年人向成年人的过渡时间,从这种危机中产生的基本行为是对可信赖事物的允诺,表现为对风尚、流行和同伴的忠诚,或对价值

观、意识形态、宗教和种族等的归属感。对自我确定性的追求是青年生活中一个重要的课题，了解世界和自我的努力是一种健康而重要的历程，它有助于增强自我的力量。（2）以德国心理学家斯普兰格为代表的人格派，强调整个人格发展的作用。该理论研究的主要任务是认识人与文化和历史有密切联系的内部世界。斯普兰格详尽地描述了青年的历史条件、社会地位以及青年的道德发展、法制感的形成、政治积极性、职业选择和世界观的形成，为系统研究青年的自我意识和价值定向打下了基础。人格派从历史唯心主义哲学的立场，从个人动机的深处引申出其发展观，在解释自我意识的发展与社会实践活动的相互关系时，低估社会实践活动的主导作用。所以，他们对青年的研究很少能超出青年情感和体验的描述，这是其局限所在。（3）以瑞士心理学家J·皮亚杰（1896~1980）为代表的认知派强调认知能力和智力发展的作用，该理论把注意力的中心放在智力发展、认知过程、个人完成某种逻辑运算的能力上。研究的目的在于查明认知作用在青年发展过程中的演变，对于青年期的发展，皮亚杰认为，青年的思维已经发展到形成运算阶段，具备抽象思维的能力，会虚构和想象，会判断和推理，会考虑多种可能性和验证假设，还会设想出无极抽象世界。同时，青年也有了自己的道德标准，能对社会流行的道德观念进行判断，使自己的人格得到再造。青年到了成熟阶段，就具备了高度的社会意识和社会责任感，这也使他们的思维能力达到了兼顾多维的意向和人物关系的水平，一般都具有合群性。

上述关于青年心理发展理论各有其强调的重点，从不同的视角研究青年发展的因素和问题，使青年研究有了迅速和全面的发展。

三、影响青年心理发展的因素

（一）生理因素的影响

关于遗传和环境对人的心理发展的影响和作用是一个古老而常新的话题，主要包含生理遗传和发育两方面的问题。从达尔文的弟弟高尔顿（1822~1911）开始就进行这方面的科学研究。他用“家谱分析法”调

查了几百名名人的血缘关系，发现名人的亲属中成为名人的数量显著比普通家庭中出的名人多。如著名的作曲家巴赫的家族中有 60 名音乐家，其中 20 名成就较高。詹森所作的“不同血缘关系亲属间的 IQ 相关”研究表明，血缘关系最密切的同卵双生子的相关最高，其次为一层亲即父母与子女、兄弟姐妹的相关，再次为二层亲即祖孙、叔侄间的相关，无血缘关系的相关最低。他们的研究在很大程度上说明了遗传的作用。但是，人从出生前就开始受到环境的影响这也是不争的事实。例如父母亲吸烟、酗酒，母亲怀孕期间营养不良、生病、有心理障碍等都会影响胎儿的发展，这种影响可能涉及个体的一生。所以在学术界一直对哪种因素起决定作用有争论，原因很简单，在现实生活中这两种因素是难以分开的。从生理发展的角度看，青年期是人的一生中生理变化最大的阶段，个体在此期间达到性成熟，并且具有了生殖能力。青年期的生理变化常常会带来心理上的变化，青年身体的早熟与晚熟会影响到青年的心理。研究表明，早熟的男孩较平衡、放松、自然、受同伴的欢迎，较多成为学校里学生的领导；而较晚成熟的男孩常常觉得自己能力不足，被拒绝或支配，安全感较差而依赖性较强。而另外些研究证明，早熟在智力上的优势一直可以持续到青年期的后期和成年期，但许多差异到了成年期就消失了。早熟与晚熟的影响在女孩身上表现得并不明显。

（二）家庭因素的影响

人从出生之日起，自己的命运就和家庭成员，特别是父亲和母亲连在了一起，这种联系不仅亲密，而且影响深远。我们所说的家庭因素的影响往往是指父母对孩子的影响，人们常说“父母是孩子的第一任老师”，也是特殊的老师。在家庭中，父亲一般扮演着一个权威的角色，这就使许多人从儿童时代直至青年期都把父亲当作偶像来崇拜，或者视为最大的敌人。在每一位母亲身上我们或多或少都可以发现一种感觉：她们因为有了孩子而完成了一生中最伟大的一件作品。正是这种感情，使许多母亲对孩子倍加宠爱。这种宠爱也促使母亲努力与孩子合作，一心一意要赢得孩子的情感，孩子也在宠爱中对母亲感兴趣，总是在母亲那里寻求支持。一个家庭的经济状况、地域环境、父母的文化程度、个

性品质等对人的影响是很大的。一个正常的家庭应该是一个充满民主和人情味的合作团体，父母不仅能给予孩子一个可以信赖的最初经验，并与逐渐成长为青年的孩子保持平等愉快的沟通与交流，而且能将家庭亲人间的信任和友谊扩展开来，直到它包括整个人类社会。每当我们考察青年人的时候总会发现，青年在发展中所出现的困难很多都是由家庭中的不良因素造成的。虽然到了青年期，进入大学的集体生活，与家庭的亲密关系有所淡化，但许多大学生在心理和行为等方面所表现出的种种问题说明，家庭环境的优劣是大学生是否具有健康心理的重要因素，这应引起所有家庭的重视。

（三）学校因素的影响

学校教育是家庭教育的延续，在学校提供的学习环境中，每个个体在教师的指导下，通过各种渠道和手段学习关于自然界和人类社会各种各样的知识，学会生活和生存所需的技能，形成对世界的基本看法。在大学中，通过系统、集中、高效的学习，大学生们在学习经典理论和基础理论的同时，掌握了不同学科领域中的专业知识和专门技能，成为社会各行各业、各个领域所需要的专业人才。更为重要的是，大学阶段是人的的人生观和价值观形成的重要时期，由于知识的积累，阅历的丰富，交往的扩展，大学生对人生问题的思考和探索更加深入。特别是当社会处于重大变革时期，青年对现实、对社会发展、对人与社会的关系等问题不仅关注，而且积极投身变革。高校是一个科学文化高度集中，学术氛围浓郁的特殊环境。它的科学思想，民主作风，严谨态度，刻苦精神潜移默化地影响着每一个生活在这个环境中的人，使他们的思想和心理迅速走向成熟。在学校的学习和生活中，个体可以与老师、同学建立比家庭更广泛的人际关系。特别是大学的集体生活，不仅使大学生脱离家庭独立生活，独立学习，独立处理各种各样的问题和矛盾。而且必须学会如何与他人的合作，如何把个人利益与社会利益结合起来，把个人的兴趣爱好与社会需要结合起来。大学生活对人的影响是巨大的，它会使青年学生逐渐克服心理发展的盲目性和自发性，努力弥补其生物遗传和生理发育的差异以及所受社会环境影响的不同情况而造成的不足，增强