

大学生 心理素质教育

张金彦 王建军 主编



石油大学出版社

大学生心理素质教育

张金彦 王建军 主编

石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育/张金彦,王建军主编. —东营:石油大学出版社,2001.10
ISBN 7-5636-1549-0

I. 大… II. ①张…②王… III. 大学生-心理卫生-高等学校-教材 N. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 073587 号

书 名: 大学生心理素质教育
主 编: 张金彦 王建军

责任编辑: 要兴磊
封面设计: 傅荣治

出版者: 石油大学出版社(山东 东营 邮编 257062)
网 址: <http://sunctr.hdpu.edu.cn/~upcpres>
电子信箱: upcpres@mail.hdpu.edu.cn
印刷者: 石油大学印刷厂
发行者: 石油大学出版社(电话 0546—8392563)
开 本: 850×1168 1/32 印张 11.75 字数: 305 千字
版 次: 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数: 1—2500 册
定 价: 15.00 元

目 录

导论:社会变迁·校园生活·心理素质	1
一、社会变迁	1
二、校园生活	4
三、心理素质	10

第一编 自我建构

第一章 理性认知的重建	15
第一节 认知与心理健康	15
一、认知的内涵	15
二、认知与心理健康	20
三、归因与心理健康	22
第二节 非理性信念及其特征	24
一、非理性信念的含义	24
二、常见的非理性信念	24
三、大学生常见的非理性信念	27
四、非理性信念的特征	32
第三节 理性认知的重建	33
一、理性健全的人的理性观念和生活态度	33
二、理性信念的特征	35
三、理性认知重建的方法	36
第二章 情绪情感的调节	43
第一节 情绪情感概念及分类	43
一、情绪情感概述	43
二、情绪情感的分类	45
第二节 大学生的情绪情感困扰	47

一、大学生情绪情感的特点	47
二、大学生常见情绪情感困扰	49
第三节 大学生情绪情感的自我调节	52
一、情绪情感对大学生身心健康的影响	52
二、大学生情绪情感的自我调节	53
第三章 优良性格的塑造	59
第一节 性格概述	60
一、性格的概念	60
二、性格的特征	61
第二节 性格类型及其评定	62
一、性格的分类	62
二、性格的评定	66
第三节 大学生优良性格的塑造	68
一、大学生常见的性格缺陷	68
二、“自我实现”者的人格特征	73
三、怎样塑造优良性格	75
第四章 自我意识的建构	77
第一节 自我意识概述	77
一、自我意识的含义	77
二、自我意识的结构	79
三、自我意识在心理结构中的作用	80
第二节 大学生自我意识的发展与特征	82
一、大学生自我意识发展的过程	82
二、大学生自我统一的类型	85
三、大学生自我意识的特征	88
第三节 大学生的自我意识障碍及其调节	92
一、过度的自我接受与过度的自我拒绝	92
二、过强的自尊心与过强的自卑感、虚荣心	94

三、过多的自我中心与过多的从众心理	95
四、过分的独立意向与过分的逆反心理	96
第四节 建构健全的自我意识	98
一、正确认识自我,全面评价自我	98
二、欣然接受自我,恰当评价自我	101
三、如何欣然接受自我	102
四、努力塑造自我,积极超越自我	103

第二编 走向成功

第五章 大学生的学习心理	108
第一节 学习动机	108
一、学习动机概述	109
二、影响学习成就的几种动机	112
三、抱负水平及其影响因素	117
第二节 学习方法与用脑卫生	120
一、学习的心理学原理及应用	120
二、记忆与学习	128
三、其他学习能力的培养	131
四、注意用脑卫生	135
第三节 考试焦虑及其他	137
一、什么是考试焦虑	137
二、考试焦虑的形成与消除	140
三、关于考试作弊	143
第六章 大学生的择业与求职	148
第一节 大学生择业的心理准备	148
一、正视社会现实	148
二、客观分析自我	152
三、择业中的机遇和挑战	156

第二节 大学生择业的心理问题	161
一、大学生择业的矛盾心理	162
二、大学生择业的心理误区	164
三、困扰大学生择业的几种常见的心理现象	165
第三节 大学生择业的心理调适	167
一、关于调适的基本观点	167
二、心理调适的具体方法	170
三、择业过程中的几种基本方法及技巧	172

第三编 你我之间

第七章 大学生人际交往概述	178
第一节 人际交往概述	178
一、人际交往的概念	178
二、人际交往的功能	179
三、人际关系发展的阶段	183
四、人际交往的原则	184
第二节 大学生的人际交往	187
一、大学生的交往需要	187
二、大学生人际交往的对象	188
三、大学生人际交往的内容	190
四、大学生人际交往的特点	191
第八章 大学生的交往障碍及其调适	196
第一节 大学生的交往障碍及其调适	196
一、大学生交往的四种基本态度	196
二、大学生的交往障碍及其调适	197
第二节 提高大学生的交往素质	209
一、建立良好人际关系的技巧	210
二、维持良好人际关系的技巧	213

三、择人交友的艺术	217
-----------------	-----

第四编 多情岁月

第九章 大学生的性心理发展	222
第一节 大学生的性心理概况	222
一、大学生的性心理发展	222
二、大学生的性心理特点	224
第二节 大学生的性心理问题	226
一、性自慰行为引发的性心理问题	226
二、性伤害带来的性心理问题	231
三、婚前性行为导致的性心理问题	233
四、大学生的性心理困惑	235
第三节 加强性教育,促进大学生性心理健康	235
一、加强大学生性教育的意义	236
二、大学生性教育的方式及途径	238
第十章 大学生的爱情与恋爱	242
第一节 大学生恋爱现象的宏观考察	242
一、大学生恋爱现象的特点	242
二、大学生恋爱现象的原因	245
三、如何看待大学生恋爱现象	247
第二节 爱情与恋爱概述	249
一、爱情概述	249
二、恋爱概述	254
第三节 恋爱心理的调适	256
一、失恋的痛苦及其调适	256
二、单相思的苦恼及其调适	258
三、选择的困惑及其调适	259
第四节 爱的能力与爱的道德	261

一、爱的能力	261
二、爱的道德	263

第五编 健康成长

第十一章 大学生常见的心理障碍与心理问题	268
第一节 大学生常见的心理矛盾与心理问题	268
一、大学生常见的心理矛盾	268
二、大学生常见的心理问题	271
第二节 行为及人格偏离与神经症	274
一、行为及人格偏离	274
二、神经症	278
第三节 精神病	283
一、精神分裂症	284
二、情感性精神病	285
三、反应性精神病	286
四、怎样早期发现精神病	287
第十二章 挫折冲突与适应	290
第一节 挫折	290
一、挫折概述	290
二、挫折与需要动机的关系	294
第二节 大学生心理冲突	298
一、关于心理冲突	298
二、大学生心理冲突的主要形式	299
三、大学生心理冲突的内容	300
第三节 适应与应对	303
一、适应与挫折反应	303
二、心理防御机制	306
三、如何有效地应对挫折	310

第十三章 大学生心理健康	315
第一节 大学生心理健康的内涵与评定标准	315
一、心理健康及其界定原则	315
二、大学生心理健康的标准	318
三、正确理解心理健康的标准	319
第二节 大学生心理健康的状况与意义	321
一、大学生心理健康的现状	321
二、影响大学生心理健康的因素	323
三、大学生心理健康的意义	326
第三节 维护大学生心理健康的途径与办法	329
一、加强心理健康教育	329
二、重视加强校园育人环境建设	331
三、加强自我调适,培养个人良好的人格品质	332
四、培养健康的生活方式	335
第十四章 大学生心理咨询	338
第一节 心理咨询概述	338
一、心理咨询的含义	338
二、心理咨询的功能	340
三、心理咨询的原则	341
第二节 心理咨询简史及理论流派简介	344
一、心理咨询简史	344
二、心理咨询的理论流派简介	347
第三节 心理咨询的领域与形式	350
一、心理咨询的领域	350
二、心理咨询的常见形式	351
三、高校心理咨询的类型与形式	353
第四节 高校心理咨询的程序与一般方法	355
一、高校心理咨询的程序	355

二、心理咨询的一般方法	357
三、咨询方法的选择	359
参考文献	362
后记	364

导论:社会变迁·校园生活·心理素质

作为一本以在校大学生为主要读者对象的教科书类读物,本书的主要目的在于提高大学生的心理素质。大学生是生活在大学校园之中的,大学里方方面面的事情会对大学生的生活和心理产生多方面的重大影响。同时大学也不是远离社会的象牙之塔,沸腾的社会生活,给大学校园以极大的冲击。因此,尽管我们的基本视角是个体视角,但是,我们有必要对影响大学生心理素质的学校因素和社会文化因素进行一些必要的讨论。

一、社会变迁

刚刚逝去的 20 世纪是一个发生了广泛的社会和文化变迁的世纪,回顾这近百年的变迁,我们印象最突出的是物质文化的飞速发展,以及由于物质文化的变化而引发的制度文化和精神文化的适应性调整。20 世纪物质文化以惊人的速度发展,核技术、新材料技术、新的交通通信技术、生物工程等,使今天的人们生活在一个很不同于 100 年前的物质文化环境之中。物质生活方式的变革,又导致制度文化和精神文化的滞后,使这两者在调适压力下随之发生变化。我们所关心的当代大学生的精神生活,就是在这样一幅大背景中发生的。

从 20 世纪 80 年代至今,中国学者所进行的多项调查研究表明,大学生群体的心理问题发生率一直保持在 20%~30% 的水平上。在一个历史时期内,会如此集中地出现这种现象,迫使我们必须在社会文化背景中寻求原因。从 70 年代末到 90 年代末,是中国社会改革开放的 20 年,从经济到政治,从意识形态到社会心理,中国社会经历了一场前所未有的极为深刻的社会变革。旧体制的矛

盾和弊端日益暴露出来了,传统的一元化价值观开始瓦解,西方的哲学思潮在 80 年代的中国大学生中曾经产生过极为深刻的影响,至 90 年代已经成为部分青年群体的亚文化价值观。作为心理发展还没有完全成熟的大学生,实在难以承受如此巨大的变化。在影响大学生的心理健康方面,社会文化变迁中以下几个方面的变化是十分重要的。

第一,专业分工越来越细,造成人的心理技能的片面使用和发展。大工业生产导致非常精细的专业分工,这种分工只要求生产者具有非常单一的能力,并在该项能力发展方面有特别的发展。对这种生产来说,生产者最好是只具有某一功能——譬如专门焊接一批固定焊点——的“机械手”。他的思想、情感、创造性等等,都变成了多余的累赘。从心理生活的丰富性、心理技能发展的全面性来比较,一位狩猎社会的猎人要有灵敏的视、听、嗅以及想象和思维能力,要有强健的体魄,要有独立拼搏、不屈不挠的意志,要有合作、助人的品质。他的环境也提供了充分的压力和刺激让他发展这些技能和品质。而在流水线上的工人呢?社会要求他的只是熟练地拧螺丝的技能。看看今天中国经济特区的“打工仔”、“打工妹”的生活情景,便可知此言不虚。

第二,人口密度增加,人际冲突增加。由于人口绝对数量的增加,更重要的是由于工业化和城市化过程中人口迅速向作为工商业中心的都市集中,造成人口相对密度的急剧增加,使得人际摩擦和冲突的机率大大增加了。大量的社会学调查表明,人口密度与暴力事件、犯罪等人际冲突有很高的相关度。更大量发生的还是日常生活、工作中的人际矛盾。有限的工作职位,有限的晋升晋级机会,有限的居住、交通、教育、医疗容量,在各方面制造出一个个竞争“瓶颈”。竞争催生冲突,使人经常处于应激压力之下。

第三,家庭结构和功能发展变化。传统家庭担负着多重功能,如生产、生殖、保护、教育、消费等等。以这多重功能为纽带,家庭结

构比较牢固地加以维系。但在现代社会,家庭作为生产和消费的基本单位的功能日益萎缩,其他一些功能也日益社会化(如教育的功能转移到学校,安全保护功能转移到保险、社会福利、公安部门),家庭在人们生活中的重要性开始下降。家庭结构向小型化、核心家庭发展。家庭破裂、重组的比例增加,家庭的稳定性下降。由于性爱成分在维系家庭中的作用相对上升,加上避孕技术的进步和性道德观念的淡化,使家庭不稳定的趋势更加突出。在各种文化中普遍存在的离婚率上升现象,就是这种变化的证明。联系家庭生活对于个人的心理健康的关系来看,家庭历来都有双重功能,一方面支持、维护家庭成员的心理健康,一方面引起冲突和压力,造成心理困难。在现代社会,虽然总的来说家庭的积极作用大于消极作用,但两种作用成分却发生着令人担忧的消长:支持、维护心理健康的作用在下降,相反的作用却在上升。

第四,教育日益片面化,忽视个性的全面发展。在现代社会中,教育越来越片面化,甚至是畸形发展,一方面社会对教育的投入越来越大,个体受教育的时间越来越长,另一方面教育日益变成了职业教育、谋生教育。教育内容片面集中在知识、技能的传授上。大至国家、社会,小至家庭、个人,对教育进行评价的尺度越来越单一地集中在对生产力的开发方面。个性全面和谐的发展愈来愈成为一句空话。在今天的学校里,体育和美育要么受冷落,要么就是单单对那些较有天赋的学生进行重点教育,以使这些人日后以体育或艺术谋生。

教育畸形发展的结果,一方面是使学生在校学习期间产生大量的心理困难,另一方面是使学生以不健全的个性品质走向社会后产生长远的适应困难。

第五,人际直接交往减少,情感联系淡化。在现代社会,个人与他人及社会的联系和沟通大量倚重各种通信工具、信息载体和大众传播媒介。借助这些新近的通信手段,人的行为半径可以延伸至

很远的社会空间。但另一方面,个人生活的物理空间却缩小了,人与人之间的直接交流也减少了。由于交往方式越来越间接化,交往的内容也越来越非个人化。以直接交往为条件的情感交流变得越来越不可能。结果形成一种奇怪的现象:人们发现满世界都是自己的同类,却又互不相知,每个人周围都是“熟悉的陌生人”。

第六,价值观的多元化。从心理发展阶段上讲,大学生处于青年中晚期,是人生观、价值观形成的关键时期。尽管现代开放社会的价值观是多元的,但对于人格健康的个体来讲,他的人生观和价值观只能是一元的、统一的。互相冲突的人生观在个体身上的共存,是个体尚未完全成熟的标志。著名心理学家奥尔伯特把“统一”的人生观看作是成熟的成年人格的基本特点之一。如果社会中的价值观是一元的,那么青年人生观的形成就不会有什么问题,他们只需内化吸收社会的价值观也就完全可以了。但是,如果社会中存在着相互冲突的多元的价值观,他就必须在互相冲突的价值观和生活方式中进行选择。

20世纪80年代以后的中国社会,已不再是一个价值观念一元化的社会。以社会主义和集体主义为核心的主导价值观念尽管仍占据主导地位,但是,与集体主义有明显区别甚至大相径庭的价值观和生活方式也比比皆是,个人主义、拜金主义、享乐主义等已经成为很有市场的价值观念和生活方式。面临多元化的价值观念,大学生越来越感到一种选择的困境。

总之,“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”,社会的迅速变迁给大学生的适应带来了极大的困惑,这是我们必须关注的一个事实。

二、校园生活

进入新世纪的中国大学在许多方面发生了极大的变化。高校宏观管理体制的变革,后勤社会化改革的发展以及教学改革的日子

益深化,都对大学生的大学生活产生了极大的影响。从大学生个体的生活看,大学生的生活可以用图 1 加以形象的说明。

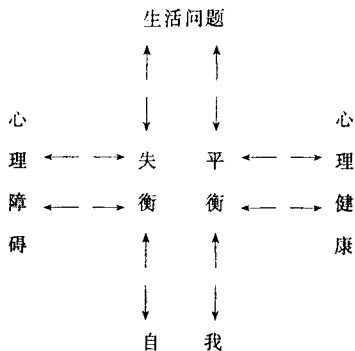


图 1 生活心理示意图

(说明:生活问题包括职业问题、学习问题、人际关系问题、婚姻问题、恋爱问题等)

第一,大学生首先是一个青年人,自我问题是青年大学生面临的最重要的心理问题。学术界普遍认为,青年期开始的标志是性成熟,这是从生理学意义上讲的,从心理发展上讲,青年期开始的标志应当是自我的发现。人是有自我意识的动物,我们必须首先学会和自己打交道,然后才能够和别人打交道。青年心理学有两个独特的主题,一是性成熟以及和性成熟有关的恋爱婚姻,二是自我的发现。

第二,一个大学生的生活过程,就是用自己的自我去处理和解决他所面临的生活问题的过程,如果一个人的自我具有足够的力量和强度,能够轻松地处理和解决他所面临的生活问题,那么,他的心理就是健康的;如果一个人的自我没有足够的力量和强度去处理和解决他所面临的生活问题,那么,他很容易陷入心理障碍。大学生的自我建构包括十个方面的内容,就是:① 理性认知的重建;② 情绪情感的调节;③ 美好气质的涵养;④ 优良性格的塑造;⑤ 知识智能的完善;⑥ 自我意识的健全;⑦ 需要动机的提升;⑧

理想目标的定位；⑨ 道德品质的修养；⑩ 精神家园的追寻。限于篇幅，本书重点讨论理性认知的重建、情绪情感的调节、优良性格的塑造以及自我意识的完善等四个主题。

第三，“生活问题”是精神分析学家阿德勒的用语。他认为，一个成年人有三个生活问题需要他去处理和解决，这三个生活问题就是职业问题、人际关系问题、婚姻问题。对于大学生而言，职业问题就是学习问题，因为大学生的职业就是学习。人际关系问题是一个人从出生到老死都会面临的问题，大学生不但不会是例外，而且，人际关系问题是影响大学生心理健康的首要问题。大学生还没有婚姻问题需要他去处理，但性问题和恋爱问题却使很多大学生感到头疼和麻烦。

生活问题是自我和社会发生联系的中介和桥梁，人际关系本身就是社会性的。恋爱就其本质而言也是社会性的——一个人不能和自己谈恋爱，因此，本书把恋爱定义为一种特殊的人际关系。职业本身也是社会性的，大学生的学习是为了将来的职业生涯作准备，在本质上也是社会性的。

第四，一个人的心理健康程度，在很大程度上取决于自我有没有力量去处理和解决三个生活问题。心理卫生学上有这样一个公式：心理障碍的发生率 $B=P/E$ (B 是心理问题的发生概率， P 是生活的压力， E 是自我的强度)。如果自我有足够的力量，成功地处理了三个生活问题，那么，他就是一个成功的、心理健康的人，如果自我的力量是虚弱的，没有足够的力量去处理三个生活问题，那么，一个人就很容易陷入心理障碍的泥潭。

下面是一个大学生对自己的大学生活的反思和总结，对当代大学生很有启发意义。

前程在手

——一个大学生的反思

大学四年，在人的一生中不算很长，对于融入幻想、