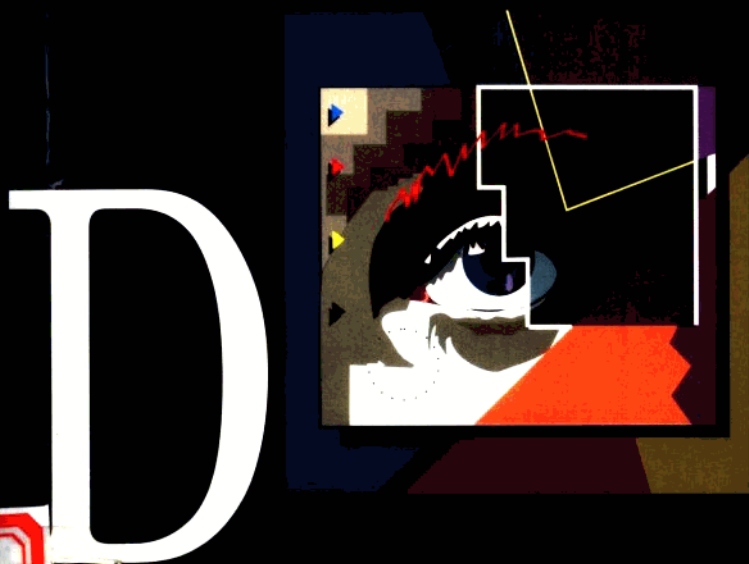


国家重点图书“九五”规划项目
《素质教育丛书》

吴继霞 主编

大学生心理素质 发展论



axuesheng xinlisuzhi fazhanlun

苏州大学出版社

大学生心理素质发展论

主 编 吴继霞

副主编 陶新华 王剑敏

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质发展论/吴继霞主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2001. 4
ISBN 7-81037-779-5

I. 大… II. 吴… III. 大学生—素质(心理学)—理论研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07012 号

大学生心理素质发展论

吴继霞 主编

责任编辑 邱海云

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

上海振苏彩印厂印装

(地址: 昆山市张浦港口 邮编: 215300)

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 字数 286 千

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-3500 册

ISBN 7-81037-779-5/B·16 定价: 15.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社发行科 电话: 0512-5236943

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 大学生的心理特征	(2)
一、大学生心理发展的阶段	
二、影响大学生心理发展的因素	
三、大学生心理发展的特征	
第二节 大学生心理素质教育的内涵	(13)
一、心理素质教育的历史概述	
二、心理素质教育的基本内容	
三、心理素质教育的原则	
第三节 心理素质教育与大学生成才	(21)
一、心理素质教育在高等教育中的作用	
二、加强心理素质教育,促进大学生全面发展	
三、良好的心理素质是大学生成才的重要保证	
第二章 大学生的智力发展与学习心理	(26)
第一节 智力因素和非智力因素与学习	(26)
一、关于智力因素与学习关系的几种典型观点	
二、关于非智力因素的观点	
三、智力与非智力因素对大学生学习的影响	
四、大学生的创造力与智力和非智力因素的关系	
第二节 大学生学习心理误区调适	(36)
一、唯分数论的心理误区	

二、眼高手低的心理误区	
三、考试焦虑的心理误区	
四、浅尝辄止症的心理误区	
第三节 大学生学习的策略	(42)
一、大学生学习的特征	
二、学会科学地运用注意力、记忆力和思维力	
三、大学生学习的策略	
第三章 大学生的认知和自我意识的培养	(55)
第一节 认知与心理健康	(56)
一、苦恼来自于自己——不合理的认知	
二、大学生常见的不合理认知及其调适	
第二节 大学生自我意识的发展	(67)
一、自我意识的涵义	
二、大学生自我认识发展的特点	
三、大学生自我体验发展的特点	
四、大学生自我控制发展的特点	
第三节 不断健全自我意识	(82)
一、健全自我意识的意义	
二、健全自我意识的途径和方法	
第四章 大学生的情绪和情感	(92)
第一节 情绪、情感	(92)
一、情绪、情感	
二、情绪的状态：心境、激情、应激	
三、情感的种类：道德感、理智感、美感	
四、男女情感的性别差异	
五、情感在现代生活中的意义	
第二节 大学生的情感领域	(106)
一、亲子之情和兄弟之情	

二、大学生的友谊和爱情	
第三节 大学生情感的误区及对策	(113)
一、代沟冲突及对策	
二、成熟的依赖(灰姑娘情结)及对策	
三、情感工具化的误区及对策	
四、双人利己主义及对策	
五、“情敌冲突”的误区及对策	
第五章 大学生意志品质的培养和耐挫力的磨炼	
	(123)
第一节 大学生意志品质概述	(123)
一、意志概述	
二、大学生应具有的意志品质特征	
三、大学生意志品质的培养	
第二节 大学生的挫折心理防御机制	(130)
一、挫折概述	
二、心理防御机制	
第三节 大学生耐挫力的磨炼	(137)
一、对挫折的再认识	
二、大学生耐挫力的磨炼	
第六章 大学生健全人格的塑造	(148)
第一节 人格概述	(148)
一、气质概述	
二、性格概述	
三、人格与人生	
第二节 影响大学生人格发展的因素	(162)
一、家庭环境与人格发展	
二、社会化过程与人格发展	
三、自我教育与人格发展	

第三节 大学生健全人格的塑造·····	(170)
一、大学阶段是人格重建的极好时期	
二、健全人格的特征	
三、大学生健全人格的塑造	
第七章 大学生良好人际关系的建立·····	(177)
第一节 人际关系的心理学思考·····	(177)
一、什么是人际关系	
二、人际交往的心理功能	
三、人际关系的心理行为理论	
第二节 大学生人际关系的形成特点和发展原则·····	(187)
一、人际关系三阶段	
二、大学生人际关系的类型和心理特点	
三、大学生发展良好人际关系的一般原则	
第三节 大学生保持良好人际关系的途径·····	(198)
一、克服人际交往的心理障碍	
二、正确运用交际的艺术技巧	
第八章 大学生的恋爱与性心理·····	(210)
第一节 大学生恋爱与性心理的发展·····	(210)
一、大学生性心理发展的背景	
二、恋爱心理与恋爱过程	
第二节 大学生恋爱与性心理问题及其调适·····	(218)
一、大学生的恋爱与性心理健康现状	
二、常见的大学生恋爱心理问题及其调适	
三、大学生性心理问题的调适	
第三节 培养大学生健康的恋爱心理·····	(230)
一、加强对大学生的性教育	
二、正确引导大学生的恋爱,培养健康的恋爱心理	

第九章 大学生的心理适应	(243)
第一节 应激与大学生的心理适应	(243)
一、应激与应激源	
二、应激的心理反应	
三、应激状态下心理适应的方式	
第二节 大学新生的心理适应	(249)
一、大学新生的心理特点	
二、大学新生的心理适应	
第三节 中、高年级大学生的心理适应	(258)
一、中年级大学生的心理特点及适应	
二、高年级大学生的心理特点及适应	
三、高年级大学生择业的心理准备	
第四节 大学生的社会心理适应	(265)
一、社会适应的涵义和功能	
二、社会环境影响下大学生的心理特点	
三、大学生走向社会的心理准备	
第十章 大学生的心理健康	(272)
第一节 心理健康概述	(272)
一、现代健康观念	
二、心理健康标准	
三、大学生心理健康的意义	
第二节 大学生的心理健康问题	(279)
一、心境方面	
二、人际关系方面	
三、意志力方面	
四、自我意识方面	
五、个性方面	
第三节 增进大学生心理健康的途径和方法	(297)

- 一、大学生应当重视自己的心理卫生
- 二、大学生要学会进行自我心理保健
- 三、借助心理咨询的指导
- 四、建立社会支持系统

第十一章 心理咨询与治疗 (303)

第一节 心理咨询及其作用和意义 (304)

- 一、心理咨询与心理治疗在我国的发展
- 二、开展心理咨询的意义
- 三、心理咨询过程及其方法
- 四、咨询师与来访者
- 五、心理咨询的沟通技能

第二节 心理治疗的方法介绍 (316)

- 一、经典的精神分析疗法
- 二、简便精神疗法
- 三、认知疗法
- 四、行为疗法
- 五、患者中心疗法
- 六、按摩疗法
- 七、催眠疗法
- 八、森田疗法

第三节 问卷介绍 (337)

- 一、症状自评量表(SCL-90)
- 二、智力行为水平自我评价量表
- 三、职业兴趣自我评定量表

主要参考资料 (351)

后记 (355)

第一章 绪 论

随着高教界教育思想大讨论的展开,素质教育观念已逐渐成为人们的共识。作为素质教育重要组成部分的心理素质教育,因其独特的地位也成为教育界关注的焦点。考察高等教育的实际状况,我们注意到:一方面,作为素质教育的对象——大学生,在接受素质教育的过程中,不是消极被动地接受教育者的灌输,而是依据自己的心理结构和心理活动状态有选择地接受外部的信息,最后内化为自己的东西;另一方面,随着社会主义市场经济体制在我国的确立,生活节奏日益加快,竞争不断激烈,人们面临的心理问题日趋严重。处于青春期的大学生,生理心理趋于成熟而尚未成熟,缺少生活经验和社会阅历,他们面对强手如林的学习和生活环境容易产生心理压力,出现心理适应不良甚至产生心理障碍。《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》指出,要“通过各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”。因此,从心理素质教育的角度研究大学生心理素质的发展问题是一个非常有价值的课题。近年来,人们在对教育对象的心理特征问题的研究中,由于研究的角度不同,先后出现了心育、心理教育、心理素质教育和心理健康教育等四个概念,这四个词可以作为同义词看待。在目前强调素质教育的大背景下,我们觉得采用心理

素质教育一词更为妥当,在此作一交待。

第一节 大学生的心理特征

大学生心理素质教育与大学生的心理特征密切相关。正确认识大学生心理发展阶段、影响因素和特征,有利于我们认识、评价大学生的心理素质,从而更好地进行心理素质教育。

一、大学生心理发展的阶段

发展心理学中通常把人的一生划分为婴儿期、幼儿期、儿童期、青年期、中年期和老年期几个阶段。青年期是从儿童期到成年期的过渡期,通常青年期又可划分为青年初期(14岁至18岁)、青年中期(18岁至23岁)和青年后期(23岁至28岁)三个阶段。大学生的年龄一般在18岁至22岁期间,因此大学生一般都处于青年中期。以四年制大学生为研究对象,根据大学生的心理发展特点,大学生的心理发展过程可以分为三个阶段:

(一) 适应阶段

这个阶段主要是指进入大学的第一年。大学生的心理特征主要表现为对环境不适应,具体表现在以下几个方面:

1. “尖子自我”的消失

许多新生在中小学是“一贯”的学习尖子,各种竞赛的“优胜者”,学校的“种子选手”、“佼佼者”等等。优异的成绩使他们具有优越感,再加上高考竞争的胜利,使他们越发觉得自己有“本领”。但是,进入大学以后,面对“高手云集”的新集体,他们失去了往日的“风光”。原来名列前茅的学习成绩可能一落千丈;原来认为只要学习好就能一好百好,现在被更丰富的内涵所替代;原来习惯于做学

生干部发号施令的,现在则是被领导者;等等。以往的优越感、自豪感顿时消失,转变为自卑和焦虑,有的新生甚至会从此一蹶不振。

2. 学习上的不适应

大学的学习与中学的学习相比无论在内容上还是在方法上以及教学形式上都有较大的差别。大学的学习要求学生有较强的自学能力、独立思考能力和解决问题的能力。而对于新生来说,还不适应大学的学习生活,新的学习方法还未找到或未掌握,还不善于自学,也不会利用图书馆查阅资料,不懂得统筹安排时间,诸如此类的问题使他们平添了许多烦恼。

3. 人际关系的不协调

大学新生来自祖国的四面八方,有的来自城市,有的来自乡村;有的来自富饶美丽的地方,也有的来自穷乡僻壤。大家的生活方式不同,生活习惯也不同。另外,每个人的性格特征、气质类型也有所差别。生活在这样的集体中,每个人都要和陌生的老师打交道,更要和同学交往,由于上述的原因他们容易感到人与人之间很生疏。加上独生子女身上的一些弱点如“娇”、“傲”、“自我中心”等,不大注意和理解别人,常因一些小事闹矛盾,产生隔阂,又不善于调和矛盾。因而,他们常常陷入苦恼之中,产生失落感和孤独感。

4. 不会安排自己的生活

大部分大学生考入大学,是第一次离开父母过集体生活,第一次独立处理和安排自己的生活。这对于那些平时依赖父母惯了的人来说是一道难题。一些学生在生活上根本不会安排自己的生活,在经济开支上缺少计划性,常常是月初猛吃、猛花,到了月末常为吃饭问题而担心费神。

(二) 全面发展阶段

这一阶段主要是在大学二、三年级。大学生经过第一阶段的适应期,已经进入相对稳定的时期,新的心理平衡已经建立,新的竞争已经开始,这一阶段大学生的心理特点主要表现为:

1. 学习目标明确,学习态度端正

大多数学生经过一年多的适应和调整,已经进入了相对稳定的时期。其人生观、价值观逐渐形成并趋于稳定。大部分学生学习刻苦努力,对未来充满信心,许多学生如饥似渴地学习各种知识,认真打好专业基础知识,有的准备到毕业时学有所成,学有所用;有的准备考研继续深造。但也有一些人学习目标、学习动力问题还未真正解决。

2. 思想活跃,兴趣广泛,考虑问题趋于实际

大多数学生随着知识的积累和创造性思维的发展,加之既无新生的不适应,又无毕业生的就业压力,因而精力充沛,思想活跃,兴趣广泛,目光敏锐,关心国内外大事,广泛涉猎课外书籍。但是,也有少数学生学习目的不明确,不能很好地处理专业知识和其他知识的关系,忽视自己主要的学习任务。

3. 加强同学间的交往,独立能力日益加强

随着同学间交往的深入和自我意识的发展,同学之间友谊加深,相互的理解又促进了自我完善。这个阶段的大学生独立自主能力有所增强,他们能通过各种途径,结合自己的专业知识,积极参加社会实践活动,锻炼了自己的创造力和独立工作的能力。当然,处于这一阶段的大学生还需要更好地确立自己科学的世界观和人生观,建立合理的知识结构和能力结构,学会有效地控制自己的心理活动。

(三) 走向社会的心理准备阶段

这一阶段主要是在大学四年级。这一阶段大学生的心理特点是学习心理趋向稳定,自主感和责任感明显增强,对未来既盼望又忧虑。具体表现为:

1. 对专业学习更加关心

他们感到光阴似箭,而自己学到的知识与专业目标有所差距,自感没有学到多少知识,时间紧、任务重,所以比较珍惜所剩的大

学时光,以期取得满意的成绩。

2. 心理压力大,考虑问题复杂

毕业生的职业定向与选择乃是人生的第三次断奶期。为了尽快地在人生大舞台上找到自己的最佳位置,许多毕业生希望早日踏上社会。但是,他们还缺乏走上工作岗位的心理准备,因而,在职业选择的过程中,会出现众多的心理冲突,比如,缺乏自信,担心失败,或者犹豫不决,优柔寡断等等。按社会学的观点,当一个人的社会角色发生较显著或本质上的变化时,往往伴随多种矛盾发生,这在心理上必然产生较为复杂的变化,同时也对人的思想产生影响。

3. 注重自我,自我设计、自我完善

大学四年级学生的心理成熟程度已提高到了一个新的水平,他们开始依照即将开始的职业生活模式来要求自己,力求按照角色要求来完善自己。这一阶段也是大学生在大学学习时期的收获阶段和走向社会的过渡时期。一个合格的大学生应该是学业和心理都毕业的青年。因此,有些大学生更加发奋努力,他们有较高的追求目标,有成才的强烈愿望。

二、影响大学生心理发展的因素

影响大学生心理发展的因素很多,但归纳起来不外乎有内部因素:生理成熟的影响;外部因素:社会环境、学校教育的影响;以及影响大学生心理发展的根本因素:个体心理的矛盾运动。

(一) 影响大学生心理发展的内部因素:生理成熟的影响

处于青年中期的大学生,他们身体的各器官系统经过迅速变化,已逐渐成熟进入生长稳定期。男女大学生在身体外形上的差异也越来越明显:男生身体魁梧,女生则身材窈窕。大学生的抽象思维和形象思维的能力大大提高,智力活动的深度与广度也比少年时期大为提高。男女大学生已达到性完全成熟时期,生殖机能的成熟促使性意识觉醒,导致男女学生对异性产生好奇、爱慕和关注的

思想情感等等。

大学生生理的发育为其心理的发展提供了可能性,并且影响其心理状态:智力发展处于高峰期;成人感、独立性明显增强;意识到自己各方面的能力都可以大大提高,对未来充满信心和希望。但是,仅有生理的因素尚不足以影响大学生的心理发展的内容、方向和水平,还必须有社会环境、学校教育等因素才能共同发生作用。所以,我们既不能忽视生理因素对大学生心理发展的影响,也不能夸大其影响。

(二) 影响大学生心理发展的外部因素

1. 社会环境的影响

社会环境包括家庭教育、社会教育、人际交往、社会思潮等社会客观因素和时代背景,它们对大学生心理发展的影响很大,无疑是比较重要的外部因素。

大学生离开家庭,远离父母,生活范围扩大,人际交往增多,接触社会媒介也逐渐增多,大学又是信息密集、沟通迅速的地方,大学生能够吸收、接受这些影响因素,顺应社会发展的需要。然而,众多的社会条件,又极大地影响着大学生心理发展的水平。随着我国改革开放的进一步深入,社会、政治、经济的种种变革,尤其是当今社会价值取向的多元化,对时刻关注社会的大学生产生强烈的冲击。加上他们的人生观、价值观尚处于形成时期,对积极影响和消极影响难以取舍,不可避免地会产生矛盾心理。因此,营造、净化良好的客观环境将有利于大学生心理的发展。

2. 学校教育的影响

教育对人的一生影响深远,尤其在当今知识经济时代更显重要。它对人的认知、思维、想像、知识、技能、个性心理品质等的形成和提高都有不可替代的作用。大学教育制约着大学生心理发展的水平和方向。因为大学教育是在一定教育思想指导下的有目的、有计划、有系统的知识传播活动,它对学生提出新的要求,使学生产

生新的需要,对大学生的心理发展起积极主动的影响作用。也就是说,通过学校教育可以减少大学生心理发展的自发性和盲目性,增强其心理发展的自觉性。同时,大学生置身于浓郁的校园文化氛围中,通过专业的训练、知识的积累,其心理状态较之中学时代大大提高,心理各方面都得到充分发展,并且具备了一定的自我教育和自我发展的能力。

(三) 影响大学生心理发展的根本因素:个体心理的矛盾运动

从辩证唯物主义的角度看,任何事物的内部都有其矛盾性,从而引起事物的运动和发展。大学生心理发展的根本原因就在于大学生心理发展的内部矛盾性,它是大学生在能动的实践中与社会环境和学校教育发生相互作用时产生的。大学生们从中学升入大学,其社会地位提高了,人们对他们的社会期待也提高了,再者,高等教育的任务是要把他们培养成受社会欢迎的专门人才。这些社会要求转化为大学生们的内部需要,他们自己也深感责任重大,内心迫切希望全面提高自己。然而,在校大学生,无论在文化知识、思想道德还是心理成熟水平等方面均未达到社会对大学生的要求。这样就造成大学生心理内部的矛盾和冲突,即大学生内心新的需要与原有心理发展水平的矛盾。大学生原有的心理发展水平是指其入学时个体已达到的心理水平,是大学生在以往实践活动中个体的内在因素与个体之外的客观条件相互作用的结果。大学生新的需要就是他们新的客观环境中产生新的要求时表现出来的对新的满足感的追求,具体体现在他们的兴趣、爱好、理想、信念以及人生观等方面。这一矛盾推动大学生努力学习以期提高自己,从而推动大学生心理发展水平不断地向更高的水平发展。

三、大学生心理发展的特征

(一) 大学生的心理发展水平

大学生正处于青年中期,青年期典型的过渡性特点都反映在

青年中期人的身心上,它们易变化、不稳定、充满许多新旧矛盾。就大学生整体的心理发展来看,他们正处在迅速走向成熟而又未真正成熟的水平上。但是,大学生的心理成熟并非完全取决于他们的生理成熟水平,更多地要受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于其社会生活实践的广度和深度。

目前,大学生的成长历程基本上是从家庭到学校、从中小学到大学,一些教育观念、教育方法使很多教师和家长特别重视学生智力因素的发展,而忽略了一些非智力因素如性格、情感适应、意志品质等方面的教育与培养。而且大学生群体中的大部分在家庭中是独生子女,家长的过分“包”、“爱”,使得他们缺乏实际生活经验,所以,当前大学生普遍存在着心理成熟滞后于生理成熟的情况。即使是受生理成熟影响最直接的性心理也未完全成熟。由于性机能的成熟,许多大学生有了对异性爱慕和追求的心理需要,但是大量的事实表明,他们还不善于处理和对待与异性的交往,相对缺乏控制自己情绪、情感和行为的能力。他们在对待社会问题的认识方面,则更不成熟甚至幼稚。

个性心理成熟的标志是人生观的形成,而大学生的人生观正处于积极建立和尚未最后确立的过程中。他们积极探索人生的意义和价值、人生的理想、人生的道路,表明他们的心理正迅速走向成熟。同时,他们在探索人生的过程中表现出各种困惑以及在处理人生矛盾时所产生的偏差和失误,又表明他们的心理发展尚未完全成熟。综上所述,大学生的心理发展水平正处于趋向成熟而尚未完全成熟的阶段。

(二) 基本特征

大学生趋于成熟和尚未真正成熟的心理状态,在他们的心理活动的各个方面都有显著体现,并形成了不同于中学生和一般社会青年心理发展的基本特征。

1. 抽象思维能力高度发展但带有片面性