

大学生品德修养丛书

QINGNIAN XINLI

JIANKANG JIAOCHENG

青年心理

健康教程

主 编 柳建营 刘晓明



北京工业大学出版社

青年心理健康教程

主 编	柳建营	刘晓明
副主编	刘惠珍	时树菁
	吴长亮	李强华

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年心理健康教程/柳建营, 刘晓明主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2002.9

ISBN 7-5639-1160-X

I. 青… II. ①柳…②刘… III. 心理卫生 - 青年读物
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064315 号

青年心理健康教程

主编 柳建营 刘晓明

※

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店总经销

徐水宏远印刷厂印刷

※

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

850mm × 1168mm 32 开本 11.625 印张 292 千字

印数: 0001 ~ 5000 册

ISBN 7-5639-1160-X/G·654

定价: 18.60 元

目 录

导 论	(1)
一、成功成才需要健康的心理	(2)
二、改革开放以来我国青年学生的心理轨迹	(8)
三、研究青年心理健康的原则与方法	(11)
第一章 青年心理健康概述	(21)
第一节 心理健康的涵义及标准	(21)
第二节 青年常见的心理问题	(31)
第三节 增进青年的心理健康水平	(47)
第二章 青年环境适应与心理健康	(59)
第一节 生活适应与发展	(59)
第二节 环境改变与角色转换	(68)
第三节 学会适应，走向成功	(81)
第三章 青年的人际交往与心理健康	(93)
第一节 人际交往心理概述	(93)
第二节 青年人际交往心理误区及调适	(105)
第三节 青年人际交往的能力与技巧	(130)
第四章 青年的学业成绩与心理健康	(148)
第一节 学习的首要条件	(148)
第二节 青年学习的特点及学习能力的培养	(153)
第三节 青年常见的学习心理问题及调适化解	(162)
第五章 青年的情绪与心理健康	(175)
第一节 青年的情绪行为	(175)

第二节 情绪健康与情绪障碍	(183)
第三节 青年的情绪控制与调节	(191)
第六章 青年的自我意识与心理健康	(202)
第一节 自我意识的一般问题	(202)
第二节 青年自我意识的特点与心理健康	(206)
第三节 青年的自我成长与心理健康	(213)
第七章 青年的人格与心理健康	(218)
第一节 人格心理的一般问题	(218)
第二节 青年的人格障碍及调适	(227)
第三节 青年心理健康的培养与健全人格的塑造	(242)
第八章 青年的爱情与心理健康	(255)
第一节 青年爱情心理的一般问题	(255)
第二节 青年的恋爱观	(267)
第三节 青年恋爱心理的困惑与调适	(276)
第四节 培养青年健康的恋爱心理	(286)
第九章 青年性与心理健康	(294)
第一节 青年性心理发展及其特征	(294)
第二节 青年的性心理困扰及其调适	(306)
第三节 青年性心理健康的维护	(312)
第十章 青年的就业与心理健康	(326)
第一节 青年就业的心理表现	(326)
第二节 青年的就业心理特点	(334)
第三节 青年的就业心理健康	(343)
后 记	(365)

导 论

随着时代的发展和社会的进步，对人才的素质要求越来越高。21 世纪被说成是数字化生存的时代，是信息与生命科学的时代，是知识经济的时代。面对机遇的增多、竞争的激烈，青年的心理健康问题，越来越成为现代人才教育中的一个重点。

李岚清同志 1996 年 6 月 13 日在全国工作会议上，代表党中央、国务院作了题为《深化教育改革，全面推进素质教育，为实现中华民族的伟大复兴而奋斗》的报告。报告指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更为迫切的需要。”“各级各类学校必须更加重视德育工作……针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”

素质教育的核心要求是全面提高适应社会主义建设的各类人才的素质。而心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。社会主义现代化建设需要各级、各类、各层次人才，但智力超常的人才、特别是“大师级”的人才的数量与质量将决定着中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置。提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育，但非智力因素（如健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等那种智力之外对智力活动产生效

益的心理因素)对智力活动有着明显的促进或阻碍作用。智力因素和非智力因素的协调发展才是人才成长的理想机制。可以说,心理素质决定着人才的层次和水平。

人才的成长需要良好的心理素质,而良好的心理素质又取决于教育,提高青年的心理健康水平是提高人才素质的重要手段。

一、成功成才需要健康的心理

现代社会在带给人们机遇与希望的同时,也充满了竞争和挑战,心理冲突、心理压力成为现代青年不可避免要面对的问题。加强青年的心理素质教育,提高其心理健康水平已成为迫切需要,也是青年走向成功成才的需要。

在知识经济趋向全球一体化的今天,我国从计划经济向市场经济转轨,随着中国加入 WTO,面对迅速发展的科技,面对充满生机活力的市场经济,摆在青年面前的将是:梦想与磨砺并存,挑战与机遇同在,希望与绝望相伴,快乐与痛苦共生,幸福与苦难并行。新一代的青年必然将面临适应中的种种困扰,心理素质的竞争比以往任何时候都显得更为重要。正如联合国专家断言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”21 世纪需要的人才应具有四大特点:会做人、会做事、善于与人合作、善于学习。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步,那么,不仅不能领先时代,恐怕连生存都是困难的。因此,时代呼唤健康心理,人才呼唤健康心理,健康心理将成为 21 世纪对人才的无声选择!

精神分析大师 C·G 荣格说:“一切财富和成就,都源于杰出的智慧与健康的心理。”许多人智力超凡、才华出众,但成就与他们无缘,财富从他们身边擦肩而过。即使拥有一定的财富和某种程度的成就,他们仍感不到生活的幸福。相反,他们却在忧虑和烦恼、甚至痛苦中度日。究其原因,是因为他们缺乏一种健康

的心理，没有良好的心理素质，但是，与之相反，相当一部分对人类做出非凡贡献的著名人士，并非具备超凡的智力，有些人还曾被认为智力低下。如著名科学家爱因斯坦、达尔文和大诗人海涅、拜伦等，在上小学时智力并不超群，学业成绩也不高；著名发明家爱迪生小时候因“智力低下”而被拒于学校门外。尽管这些人智力水平一度并不很高，但他们都最终成为举世闻名的杰出人才。可见，人才的成长并不仅凭智力因素，一个人即使智力条件并不优越，但如果他具备了健康的心理，培养了良好的心理素质，不懈地努力奋斗，并注意加强自身的修养，其所具有的常人的智商就会得到很好的开发，甚至有可能达到超乎常人的智商水平。他会具有极高的体察自己与他人情绪和情感的能力，有极强的控制自己情绪和情感的能力，并会将自己的感情恰当地运用到学习和工作中去。在做事时，他就会有有很高的视点，会表现出透彻的智慧，有做事的艺术，有创造的天才，有成功的战略，有自在洒脱的境界。这种人的成功机会就可能比别人多。

因此，作为21世纪的青年，肩负着振兴民族的重任，如何在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足，并能有所贡献，心理健康确实是一个最基本的条件。这是因为：

（一）竞争需要良好的心理素质

“物竞天择”、“优胜劣汰”，竞争推动人类社会不断前进、不断发展、不断超越自身。在现代的商品经济社会，竞争是其内在的强大动力，它引导、促进着社会的发展，更主宰着每个竞争者的个人命运。入学、择业、晋升、成功，竞争无处不在，无时不有。竞争必然会带来压力、挫折以及成功前的诸多失败，因此，拥有一个健康的竞争心理是使自己在竞争中立于不败之地的法宝。从心理学的角度来看，竞争意识是对解决心理不平衡矛盾所采取的积极态度，是在心理不平衡矛盾产生——消除——再产生

——再消除的不断运动中生成并不断加强的。竞争意识强的人，往往不甘人后，当落后于人时，便产生心理失衡，于是内心产生紧张、嫉妒甚至羞辱等一系列心理反应。这些心理对人具有激励的作用，于是，积极努力，奋起直追，直至心理失衡消除。如此循环往复，竞争意识不断得到强化，个人能力水平不断提高，才能也得以发挥。历史上无数事实证明，凡是有成就的杰出人才，都具备较强的竞争意识。乒坛名将邓亚萍，多次在世界各种赛事中夺得冠军，她谈到成功经验时说：最重要的是一种不服输的个性，从小打球只要谁赢了她，她就一定反复琢磨，认真苦练，再去找对手，直至战胜对手。因此，要培养良好的心理素质，即在竞争中能保持一种积极健康的心态，正视自己，正视他人，自信而不骄傲，谦虚而不自卑，勤奋努力，不搞投机，满怀希望而不心存侥幸，正确看待竞争中的得与失。那种把竞争理解为不择手段争夺名利，把竞争理解为人与人的互相嫉妒、倾轧、坑骗、虚伪、投机等不健康的心理，都对竞争极为不利，往往有害于社会 and 他人，更有害于自己。“卢刚事件”就是典型的事例。卢刚是中国留美学生，因对指导教师和校方在其论文评奖和就业等方面的处理感到不满（他认为导师是故意刁难他，偏爱他的师弟——另一个中国留美学生单林华），于是，他对导师的仇恨、对单的嫉妒心日益膨胀，终于丧失理智，于1991年11月5日开枪打死了包括导师和单林华在内的5人，自己当场自尽。这一恶性事件的影响极坏，其充分说明在竞争日趋激烈的社会环境中，保持健康心理、正确对待竞争意义十分重大。一个人意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性如何，自我控制调节情绪的能力如何，以及一个人具有的气质、性格的特点如何，都会直接影响竞争能力和水平。

（二）合作需要良好的心理素质

现代社会，竞争日趋激烈，而竞争大量发生在群体之间。就

是个人间的竞争，也往往不能脱离群体。因此，能与不同的人有效地协同合作，就成为现代社会知识技能的重要组成部分，它也就成为现代人，尤其是跨世纪人才必备的素质之一。

随着科技的进步，生产力的飞速发展，社会分工日益精细，使得人类日益一体化，世界已变得越来越不可分割，卫星、电脑、空间技术、飞机等把人们更加紧密地联系在一起。同时，人类面临的共同威胁，如生态危机、环境危机、人口危机、资源危机，所有这些都要求人们具备全球意识、合作意识，通力协作，共创未来。当今世界，任何国家、民族、地区，都必须与别的国家、民族、地区发生联系，互相合作，否则就无法生存。每个人成就的取得和竞争的胜利，也日益依赖于群体的通力合作，很多重大的科研成果，都是多人甚至多国通力合作的结果。根据西方学者统计，自上个世纪以来，获得诺贝尔奖金的科研成果中，合作成果增长很快。通过合作而获奖的人，1901年~1925年占全部获奖者41%，1926年~1950年增加到65%，1951年~1972年上升为79%。1961年美国10年的阿波罗登月计划，有42万人参加，涉及2万家公司、120所大学。可以预见，21世纪的重大发明将大多数属于人才群体。

因此，注重培养有利于合作的心理素质变得越来越重要。在与人交往时要善于交流、理解、沟通、信任，要尊重合作者的意见，理解合作者的观点，对合作者给予高度信任，以减少误会、猜疑、隔阂与内耗，使群体中每个人都能充分发挥自己的聪明才智。在合作中要努力建立和谐互补的人际关系，求同存异，正视自己和别人。当冲突和矛盾发生时，以合作为重，树立全局观念，有时为了大局和集体利益，个人要作出某种利益的牺牲，使群体的共同目标最终达到。

要做到这一点，培养开放性的性格是十分重要的内容。开放的性格特征，即指不把自己封闭在狭隘的圈子中，乐于并自觉

地、主动地与他人、环境、社会发生联系，对环境与他人表现出宽容与适应的特性，即正视他人，又能悦纳自我。这种人一方面豁达大度，通情达理；另一方面，能乐观地对待人生的挫折和困难，不因一时的挫折而气馁，也不因一时的失败而沉沦，始终相信奋斗的力量。

· （三）适应社会需要良好的心理素质

· 现代社会的飞速变化，需要人们具有良好的心理素质来应对千变万化的社会。面对社会结构重新组合，行业重新划分，技术不断更新，商品翻新流行，社会风潮追风逐浪，这种种的变化，使千百万人不得不经常离开自己已经熟悉或刚刚熟悉的生活、工作环境而投入到新的生活、工作环境中去。因此，现代人必须具备灵活的应变能力和良好的适应能力，去面对新的工作环境、学习环境、人际环境和生活环境，能尽快地适应并积极地投身其中，而不会因为新的变化产生心理上的不适应，影响其工作、学习和生活，并能积极运用环境提供的各种条件，机动灵活地进行积极的心理调适和行为调控。具体来讲，就是要做好以下“三个适应”：

（1）对环境的适应。即对外界环境不苛求、不抱怨，以积极的心态去适应。尤其是面对不利的环境时，能积极调整自己的不适应心态，充分调动内在的积极性，去努力适应环境，并在此过程中，优化自己的情绪和心态，改善自己的处境，为个人的发展创造条件和机会，并在一定程度上改造环境。

（2）对他人的适应。即对他人应宽容、尊重，以积极灵活的态度与人交往，而不苛求于他人。哲学家莱布尼茨说过，世界上没有两片完全相同的叶子，何况比叶子复杂得多的人就更不可能是相同的。因此，在与他人交往时，不可用自己的完美标准去衡量他人，当他人一旦不满足你的标准时，就对他人失去信心、信任，而应全面地看待、全面地接受，既看到其优点、长处，也看

到其缺点、不足；同时宽容待人，采取积极的态度淡化矛盾、化解矛盾。这样，既有利于人际关系的改善，又有利于自身的发展。

(3) 对自己的适应。即悦纳自己，不苛求自己。特定的社会生活条件造就了独特的自我，适应社会首先要适应自我。在每个人心中“现实的自我”与“理想的自我”往往有一定的差距。悦纳自己主要是指悦纳“现实的自我”，既能悦纳自己的优点，也能正视自己的缺点，以积极乐观的心态审视自己。在对自己实事求是的认识下，客观实际地对自己提出目标和要求，自信乐观地融入生活，向着“理想的自我”发展，不断完善自我，而非对自己过度地苛求、强迫、自责、自卑，影响自我发展。

(四) 战胜挫折需要良好的心理素质

21 世纪的青年应该具备优良的心理素质，特别是要具备高度的抗挫折的能力，以便在遭遇挫折、困难时，能够正确地对待，理智地分析原因，冷静地思考对策，变挫折为激励，变压力为动力，克服和战胜挫折困难，最后走出困境，步入成功。

心理学上所讲的挫折，是指当个体从事有目的的活动时或在生活中、在环境中遇到障碍或干扰，致使其动机不能实现或生活不能正常进行时的情绪状态。行为科学还揭示了挫折是一种主观感受，即不同的人面对同样的环境和问题，其感受是不同的。有人感到的是挫折，而有的人则没有挫折的感受。事实上，挫折是普遍存在的。每个人的一生中都多多少少会遇到一些挫折，关键是如何认识和正确对待。历来有两种对待挫折的态度：一种是正视挫折，面对挫折时能“处变不惊”，耐心分析，坚韧不拔，再接再厉，直至取得成功；另一种则是对挫折没有心理准备，一遇到挫折则惊慌失措，怨天尤人，消极痛苦，甚至从此沉沦。面对挫折的两种截然不同的态度表明，挫折一方面可以给人以打击，带来痛苦和沉沦，但另一方面也可以催人奋进，使人受到磨砺和

锻炼，而更加坚强，更加努力不懈。“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，道理就在于此。

新世纪的青年肩负历史重任，应从现在起有意识地磨炼自己的耐受挫折能力。要充分认识挫折的难以避免性，对事物应“做最好的努力，做最坏的打算”，正确分析和正确认识挫折产生的原因，培养自己正确的分析、判断能力；学会心理调适方法，以尽快摆脱消极情绪，继续奋斗；确立和适当调整成就目标，以减少挫折；有意识地磨炼自己，增强自己的抗挫能力是战胜挫折的积极手段；培养不屈不挠、坚韧不拔的精神，锻造坚强的人格，从而不断地克服挫折，战胜困难，走向成功。

二、改革开放以来我国青年学生的心理轨迹

自改革开放以来，我国青年学生的基本心态大致经历了以下三个时期。

（一）80年代上半期：震动反思与自我追寻

改革开放的80年代开始了一个新的历史时期。刚从“文革”的思想禁锢中走出来，青年学生们面对骤然打开的国门，面对与发达国家的经济物质水平的巨大差距，心理上产生了强烈的震动。在思想解放运动的推动下，青年学生也开始了一系列的反思，包括对红卫兵运动的反思，对知识价值的反思，对婚姻家庭的反思，最后则以对人生价值的反思形成高潮。1982年10月《中国青年报》报道了第四军医大学学生张华为救一名落入粪池的老农而献身的事迹后，许多大学生提出了“一个风华正茂的大学生，为救一个年逾花甲的老农而牺牲是否有价值”的问题。他们开始摒弃教条的、空洞的东西，注重实在的、具体的价值。类似这样的人生价值大讨论引发了青年学生“自我奋斗，自我完善，自我实现”的价值观念的形成与发展。

随着改革的逐步深入,当农村经济体制改革获得成功,催动城市体制改革的时候,当我国体育健儿为祖国捧回金杯的时候,当张海迪——一个敢于同命运抗争的形象传播开来以后,大学生的人生观又开始出现了自我与社会并重的局面,他们开始把自我价值实现的前提既诉诸自身又诉诸社会。首先,高考制度的恢复,各级各类学校的迅速发展激发了青年学业上进的欲望。此起彼伏的文凭热、高考热、自学热等让大学生耳濡目染。其次,改革初始,各级各类部门急需人才,为青年学生提供了施展才华的广阔舞台。特别是大批大学生被直接吸纳进入党政职能部门,大大强化了大学生的社会参与意识。加上社会在意识形态、文化艺术、行为方式等许多方面的宽容程度大大增加,相对宽松的社会环境有利于大学生个性和创造性的发挥。因此,在改革中确定自己的位置,在振兴中华的实践中实现人生价值的增值,成了这一时期多数青年学生的价值选择。

(二) 从 80 年代中后期到 90 年代初:价值多元与自我徘徊

80 年代中后期,随着改革开放的进一步深入,刚迈步的社会主义商品经济在新旧体制交替和激烈的撞击下出现了严峻的形势,诸如供需矛盾扩大,通货膨胀,物价上涨等,经济体制改革进入了艰难时期。作为“天之骄子”、“时代精英”的中国大学生,在热切的愿望和现实的反差中,凭着自己的一腔热血和政治热情参与社会,先后卷入了 1985 年“9·18”学潮、1986 年底至 1987 年初的学潮,以及 1989 年春夏之交的政治风波。这一时期,大学生的各种思想热点不断出现,以探讨中国传统文化与西方文化对中国社会发展进程之利弊为主要内容的大学生“文化热”,以民主意识、民主权利、民主制度及校园民主实践为主要内容的大学生“民主热”。

但是,事实证明,这一阶段的青年学生还不懂得中国的过去和未来,还太不了解中国的国情。冲动的热情在政治风波平息

后,急剧转化为强烈的悲剧意识和人生价值的失落。一些青年学生失去了人生的支点,对现实与未来采取玩世不恭的态度,成才意识淡化,新的读书无用论在高校蔓延,出现了60分万岁的现象。“麻派”(搓麻将消磨时光)、“恋派”(校园恋爱享乐人生)、“舞派”(沉溺舞厅寻求刺激)队伍扩大。可见,这一阶段的青年学生,面对思想文化的多元环境,虽有积极参与社会的愿望,但由于自我价值与社会价值的现实结合点不当,伴随而来的便是内心的焦躁与困惑,表现为自我与社会间的徘徊,一度还陷入了抽象自我的泥潭。

(三) 90年代中后期:实用倾向与自我凸现

1992年邓小平南巡讲话和党的十四大提出建立社会主义市场经济体制以后,我国经济又进入了一个新的高速增长的阶段,城市经济改革和体制改革的步伐加快,经济形势好转。所有这些都增强了青年学生对国家前途的信心和社会内部的凝聚力。经济搞活对青年学生的最直接影响是分配体制的改变,由“统包统分”而为“双向选择”,青年学生寻求个人发展的途径增多。随之,追求个人事业成功和生活美满成了青年学生最现实的人生理想。有人以“上山读书热”和“下海赚钱热”总结了当代青年学生在求知和闲暇行为上的实用倾向;1993年《大学生》杂志曾连续开展“上山与下海”再塑大学生讨论,《中国青年报》则连版刊出“先读书还是先赚钱”的专题;还有人揭示了90年代大学生的六大“热点”(崇尚自我、热心参与、学习求知、成才成名、校园经商、潇洒人生),认为如今校园中盛行的是“讲实际、求实惠、不听虚、不玩空”的风气。学者们一致认为,价值取向的自我化和价值标准的实用化成了当代青年学生的真实写照。

与此同时,青年学生们的心态也表现得比上一阶段更为成熟:一些传统价值观念逐渐被青年学生重新认识和确立,传统文化中的“信义观”、“义利观”、“善恶观”等价值准则,为青年学

生重新肯定和接纳；国家、集体、社会的观念有所增强，对党和政府的政策的支持拥护，对党和政府的舆论宣传也由过去的逆反心理转为理解接受；关心社会生活，积极投身于改革开放的大潮，勇于在社会主义现代化建设事业中实现自己的人生价值。

总之，改革开放的主旋律使一度陷入抽象自我的青年学生们获得了精神上的解脱。从抽象的人生思辩走向具体的人生实践，从追求自我价值走向自我价值与社会价值的统一。这说明，现代化事业的进程紧紧维系着青年学生们的思想和命运，改革每前进一步，青年学生们的观念和行为就前进一步。

三、研究青年心理健康的原则与方法

我国高等教育事业的迅速发展，使许多青年学子能够进入大学深造学习，成为“时代的骄子”。他们是令同龄人羡慕的群体。在很多人看来，他们聪明、自信，过着无忧无虑的生活。然而，当我们真正走入大学校园，深入大学生的生活实际，就会发现情况远比我们想象的复杂，有些甚至出乎人们的意料之外。青年学生所表现出来的心理现象是多种多样的。研究青年学生心理，必须以辩证唯物主义和历史唯物主义的方法论作指导。对于青年学生心理研究来说，下列原则特别重要。

（一）客观性原则

任何科学都必须遵循客观性原则。在对青年学生心理的研究过程中，客观性原则要求从青年学生心理的本来面貌出发，具体地、实事求是地分析影响青年学生心理的外部条件、行为反应及其内心体验，不把研究者自己的主观设想掺杂进去，切忌妄下断言、草率结论的作法。

（二）发展性原则

对青年学生心理的研究，必须坚持发展性原则，因为处在这一时期的青年，不仅继续其认知发展、社会发展及道德发展，而

且，一个重要的内容是解决自我统合的问题，如此才能真正完成从儿童时期向成年期之间的过渡。因此，必须认真分析影响青年学生心理发展的诸因素，研究青年心理发展的趋势，确定选取哪些质和量的指标来界定青年学生心理发展的阶段性，密切注意在青年学生心理发展的过程中哪些是新的积极的心理特点，哪些是需要预防的消极的心理特点，等等。目前，常用以下三类研究方法所获得的资料，对于以发展的观点来研究青年学生心理是十分有用的。

1. 纵贯法

纵贯法就是按照一定的计划，沿着一定的时间线索对同一个受试者或同一个团体进行连续性的研究。例如，持续地追踪某个从小学到中学以至大学的发展历程，或持续地追踪考察大学的某个班级从一年级至四年级发展变化的特点。从理论上说，纵贯法对于发现心理发展变化的前因后果是最适当的研究方法。但在实际使用时，仍有耗时太长、测量工具标准难定、因时代变迁难作普遍推论等缺点与限制。

2. 横断法

横断法是以不同年龄的个体或团体为对象，就同一问题，在同一时间，使用类似的观测工具，从而获得不同年龄组的同类资料。在对青年学生心理的发展性研究中，最常见的是比较以横断法所获得的不同年级大学生的资料，此外，也经常与较低年龄段的中学生和较高年龄段的成人的资料作比较。从发展研究的目的而言，横断法只有使用方便的优点，并不具备从研究结果建立发展模式的学理价值。因为，根据横断法研究所得资料，只能分析比较不同年龄之间的差异，而不能以此项差异推断是由于发展因素所致。

3. 后续法

也称横断后续法，是一种以横断法开始，后续纵贯法的一种