

Daxuesheng Xinti Jiaokan Shu
Xinti Jiaokang

大学生

刘玉华 刘美涓 主编

心理发展与心理健康

● 安徽大学出版社

大学生心理发展与心理健康

主	编	刘玉华	刘美涓
编	著	刘玉华	刘美涓
		郑汉华	黄石卫
		徐凤梅	吴云助

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展与心理健康/刘玉华,刘美涓主编.
—合肥:安徽大学出版社,2000.10
ISBN 7-81052-387-2

I.大… II.①刘…②刘… III.大学生—
青少年心理学 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 50620 号

大学生心理发展与心理健康

刘玉华 刘美涓 主编

出版发行 安徽大学出版社	印刷 合肥远东印务公司
(合肥市肥西路3号 邮编 230039)	开本 850×1168 1/32
联系电话 编辑室 0551-5107723	印张 12.625
发行部 0551-5107784	字数 317千
电子信箱 ahdxcchs@mail.hf.ah.cn	版次 2000年10月1版
责任编辑 岚 桥	印次 2000年10月1次印刷
封面设计 孟献辉	

ISBN 7-81052-387-2/B·13

定价 20.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

前 言

1998年,安徽省社会心理学会在合肥召开二届一次常务理事会议。在讨论学会今后工作时,来自高校的同志都谈到当前大学生心理问题较多、心理健康状况不佳,介绍了各校在抓大学生心理健康教育方面所做的工作以及取得的经验和成果。为此,大家认为:作为省社会心理学会应配合各高校抓好大学生心理健康教育工作,组织力量,对我们过去的研究工作进行总结,在此基础上写成一书,奉献给大学生,以帮助他们健康成长。当时会议就决定由刘玉华和刘美涓两位老师牵头完成这一任务。

安徽大学为了抓好大学生的心理健康教育于1991年成立了校心理测试与咨询中心,举办各种心理卫生讲座,开展对大学生的心理咨询服务。为了提高心理健康教育和咨询的质量,还结合咨询工作开展了一系列的研究,发表科研论文10多篇,在省内产生了一定的影响。省电视台、《安徽日报》、《安徽青年报》都作了多次专题报道。为此,学校对这方面工作也很重视,要求加强研究,并把这项研究列入校“211”建设项目。这样,我们就把学会的意图和安徽大学的“211”研究项目结合起来,组成了编写组,在主编提出编写大纲的基础上通过讨论进行分工撰写。

当前大学生心理健康状况不容乐观。造成这种状况的原因是多方面的,有客观原因,如有学校、家庭、社会的原因;也有主观原因,如大学生本人的原因。但我们认为其中一个重要原因是与大学生本身心理发展的特点有很大关系。大学生处于青年中期,生理已经成熟,但心理还未完全成熟,处于发展阶段。该阶段除具有

和同年龄青年共同具有的身心特点外,还有不同于一般青年的特点。如精力充沛,朝气蓬勃,但又容易产生蛮干;情绪强烈、丰富、热情,但又容易冲动缺乏控制。又如,在心理发展中存在许多矛盾:闭锁性与强烈交往需要的矛盾;自尊与自卑的矛盾;独立性与依赖性的矛盾;等等。这些特点和矛盾是大学生心理发展过程中的正常现象,是迅速走向成熟又尚未完全成熟的集中反映。但这些矛盾冲突的存在,却给大学生带来很多的困惑和烦恼,产生心理紧张和心理压力。如果家长、老师和教育工作者能认识到这些并给予热情的关怀、理解和正确的引导,大学生本人能了解自己,并能进行积极的调节,这些内心的矛盾将可以成为促进大学生心理发展的内部动力,使大学生走向成熟,健康成长。反之,则将成为其健康发展的心理阻力,妨碍其发展,甚至导致一系列的心理问题,严重的则会形成精神疾病。因此,要加强对大学生的心理健康教育,让他们了解自己、调节好自己的心态,形成健康人格。同时,我们认为高校心理咨询应着重放在发展性咨询方面。本书就是根据以上指导思想论述了以下一些问题:

第一,从理论上分析了大学生心理发展的特点及与心理健康的关系;第二,阐明大学生在心理发展的各个方面可能出现的心理问题和障碍,以及进行心理调控的技巧和具体方法;第三,如何培养大学生健康的心理。

在撰写过程中,大家在对过去咨询和研究材料进行分析和总结的基础上,于1999年又采用SCL-90、卡特尔16项个性因素量表和自设问卷,分别对安徽大学、安徽中医学院、安庆师范学院和合肥联合大学等4所高校部分学生进行测试和问卷调查,并进行统计处理,以为我们理论分析和论述提供更多的佐证。

本书由刘玉华、刘美涓主编,各章的具体撰稿人分别为:第一章:刘美涓;第二、三、六、七、十二章:黄石卫;第四、十一章:徐凤梅;第五章:吴云助;第八、九、十章:郑汉华。最后由刘玉华、刘美

涓统稿、定稿。

参加本书撰写的同志都是在高校长期从事心理学教学、大学生心理咨询和教育的教师。他们既有较高的理论水平,又有丰富的实践经验,但由于时间仓促,水平有限,因而书中可能尚有不足之处,敬请广大读者和同行专家批评指正。

本书在撰写过程中,徐凤梅、汪德珍、彭丹菊三位同志,还有安徽大学社会学系的部分同学,在心理测试和统计方面协助我们做了大量的工作;安徽大学等4所高校组织和参加测试的师生给予我们很大的支持;本书的出版得到安徽大学领导的热心关怀并给子经费资助;安徽大学出版社为本书的出版给予积极的帮助;书中还引用了许多单位和个人的研究材料,在此一并致以衷心的感谢。

主 编

2000年6月

目 录

前言.....	(1)
第一章 大学生心理发展概述.....	(1)
一、大学生心理发展处于青年中期	(2)
二、青年中期大学生生理特点	(4)
三、大学生心理发展的基本特征.....	(13)
第二章 大学生心理健康概况	(32)
一、心理健康的标准.....	(32)
二、大学生心理健康状况研究.....	(37)
三、大学生心理卫生工作.....	(45)
第三章 大学生的认知发展与认识障碍的矫治	(63)
一、大学生的认知发展与认知结构的形成.....	(63)
二、大学生的认知特点与认知能力的培养.....	(67)
三、大学生认知中的心理问题及其调控.....	(88)
第四章 大学生情绪与心理健康	(94)
一、情绪及其发生.....	(94)
二、情绪与身心健康	(100)
三、大学生情绪活动的特点及形成	(108)

四、大学生中常见的情绪问题	(113)
五、大学生健康情绪的保持与维护	(120)
第五章 大学生自我意识与心理健康	(126)
一、自我意识概述	(126)
二、大学生自我意识发展的特点	(131)
三、大学生自我意识发展中的心理问题	(139)
四、正确认识自我,促进自我意识健康发展	(145)
第六章 大学生的人格与心理健康	(153)
一、人格概述	(153)
二、大学生人格分析与培养	(168)
三、大学生人格障碍及其调节	(177)
第七章 大学生的学习与心理健康	(182)
一、学习概述	(182)
二、大学生的学习动机	(186)
三、大学生的学习行为特点与学习策略	(196)
四、大学生学习中的心理问题	(205)
第八章 大学生人际交往与心理健康	(214)
一、人际交往概述	(214)
二、大学生人际交往中容易出现心理问题及其调适	(222)
三、大学生良好人际关系的建立	(248)
第九章 大学生恋爱心理与心理健康	(262)
一、什么是爱情	(262)
二、大学生恋爱心理剖析	(270)

三、大学生恋爱中容易出现心理问题及其调适	(290)
第十章 大学生性心理与心理健康	(299)
一、关于性的研究	(300)
二、大学生性心理发展及其表现	(309)
三、大学生性心理卫生	(312)
四、大学生性困扰与咨询	(315)
第十一章 大学新生适应期的心理健康	(338)
一、大学新生由于适应不良而出现的心理问题	(338)
二、产生各种心理问题的原因分析	(344)
三、适应大学生活,促进身心健康发展	(352)
第十二章 大学生择业心理与择业指导	(363)
一、职业心理概述	(363)
二、大学生择业心理分析	(367)
三、大学生择业心理误区及其调节	(377)
四、大学生求职指导	(386)

第一章 大学生心理发展概述

“大学生”一词源于拉丁语,表示勤奋学习和工作。它常常是学识、才能的象征,被人称羨。在我国,由于特殊的历史时期和国情,大学生被倍加珍视。

当今世界正处于高科技、信息化时代,科技水平的高低成为一个国家综合国力强弱的标志。“科教兴国”是我国建设现代化强国的战略之一。我国的经济增长必须以科技为依托,以人才为基础。拥有更多高素质的人才,掌握和创造最新、最多的科技及管理知识,并善于将科技知识转化为现实生产力是我国在世界民族之林展示雄风的关键。党和国家十分重视发展高等教育和培养大学生。江泽民主席在北京大学 100 周年校庆讲话中指出:“我们的大学生应该成为科教兴国的强大生力军。教育应与经济社会发展紧密结合,为现代化建设提供人才支持和知识贡献。”可见大学的发展、大学生的数量和质量,体现着国家的兴旺发达。现在,我国大学生在人口数量比例上虽比发达国家少得多,但是数量的增长速度是相当快的;人才规格水平亦有着自身优势。

1949 年,全国只有 205 所高等学校,在校人数 12 万人。⁽¹⁾ 1998 年,全国有普通高等学校 1020 所,其中有民办高校和成人高等学校 1127 所,在校生 608 万人。⁽²⁾ 49 年间,大学在校人数增加 49.7 倍。此外,还有 500 万人参加“高等教育自学考试”,平均每年有 30 多万人考试合格,获得本、专科毕业文凭。原国家教委还

制定了《全国教育事业：“九五”计划及2010年的发展规划》。规定2000年高校在校人数要达到650万人，即在全国每10万人口中有500人的水平，18~21岁青年的入学率达到8%。2010年时，高校在校生要增至700万人，18~21岁青年上大学的入学率达到11%。

面临如此之好的高等教育发展形势和空前未有的历史重任，高等教育如何才能优质高效地完成这个历史使命？必须按照党的方针、政策，特别是党的教育方针、政策，实施素质教育；必须遵循大学生身心发展的规律施教。大学生作为青年的一部分，有一般青年的年龄特征，同时又有大学生所独有的身心特点。只有实事求是地遵循这些规律施教、培养，才能科学地、有效地塑造出生机勃勃的社会主义事业的建设者和接班人。

一、大学生心理发展处于青年中期

大学生心理发展处于青年中期，这是个体心理发展的特定阶段。它与前后发展阶段紧密相连，但又有自身的质的特点。了解这些特点，必须了解“发展”、“年龄特征”和“年龄阶段”等概念。

发展 个体从出生至成人再到老年的心理发展和变化过程谓之“发展”。

心理发展与心理变化密切相关，但并不是所有的心理变化都可谓之“发展”。从狭义上来说，心理发展只是指个体从出生到成年期间所发生的积极变化。这种变化意味着人对客观现实反映活动的扩大、改善和提高。心理发展是连续的、由量变到质变的过程。这种积极的变化是由经验和学习所产生的，并且是比较持久的。那些暂时的、局部的变化，如疲劳、疾病等情况引起的变化不是心理发展。

发展(development)与成熟(maturation)是不同的。成熟是受

遗传制约的生理构造和机能上渐趋完善的变化。由于结构和机能是有次序地成熟的,所以,成熟受以往经验的影响很小。即使有益的环境因素亦不能改变成熟的质量或次序,只能改变成熟的过程。例如,个体思维形式发展总是有先后次序,是由动作思维→具体形象思维→抽象逻辑思维。次序绝不会倒逆。发展则不是由遗传单一制约,它是由先天因素和后天环境因素相互作用实现的,并且呈现出五彩缤纷的个别差异。所以,发展虽与成熟有关,但绝不等同于成熟。

青年期是人心理发展的一个重要的年龄特征阶段。

年龄特征 人的心理发展经历着不同的年龄特征阶段,这一过程是连续的,又是有阶段性的。这个阶段性与人的年龄相联系。后一个年龄阶段承接着前一个年龄阶段的某些特点;但作为发展的连续更有着该阶段的质的特点,这些质的特点是该年龄阶段最一般的、典型的、本质的特点,这就是年龄特征。

个体心理发展的年龄阶段 发展心理学以人在某一段时间内具有较多共同的心理年龄特点和主导活动为依据,将个体心理发展分为下列几个主要阶段:

- (1) 乳儿期(0~1岁)。
- (2) 婴儿期(1~3岁)。
- (3) 幼儿期(3~6、7岁)。
- (4) 童年期,又称学龄初期(6、7~11、12岁)。
- (5) 少年期,又称学龄中期(11、12~14、15岁)。
- (6) 青年期,其中青年初期为14、15~17、18岁,又称学龄晚期;青年中、晚期为14、15~25岁左右。
- (7) 成年期(25~65岁)。
- (8) 老年期(65岁以后)。

“青年期”(Adolescence) 这术语来自拉丁文“Adolescere”表示“生长”或“达到成熟”。青年期的长短,在不同国家和不同学派

中认识不尽相同。因为青年概念不只是一个年龄的概念,也是一个社会学的概念。联合国科教文组织在关于《八十年代青年的动向》的报告中指出:“达到青春期年龄和接受传统的学校教育以及校外教育的年龄,也因地区和国家的不同而不同。”⁽³⁾著名的美国青年心理学之父霍尔(1844~1924)所指的青年期是12岁至25岁的一段时间。目前西方许多国家以11、12岁至21、22岁为青年期。他们把这个时期又分为青年早期、青年中期、青年晚期。我国著名的已故儿童心理学家朱智贤把青年期分为初期和晚期。他指的青年初期是14、15岁至17、18岁(初高中阶段的学生),青年晚期是18~25岁。现在,我国心理学界一般将青年期分为青年初期(14、15岁~17、18岁);青年中期(17、18岁~22、23岁),在大学学习的学生属此阶段;青年晚期(22、23岁~25岁),即成年期,一般大学生已大学毕业。

大学生心理发展的年龄特征 目前在大学学习的学生入学平均年龄20岁左右,高年级大学生的平均年龄为21~23岁,正处于青年中期。这一时期是青年初期发展到成人的过渡期。它既有青年初期学生身、心发展的承接,又有该阶段自身的质的特点。这些特点是从处于青年中期许多大学生同龄人身、心发展的事实中加以概括和比较不同年龄人的差异而被认可的,是该年龄段学生的一般特征;这些质的特点代表了该年龄阶段多数大学生身、心特色,具有典型性;这些特点是以区别于其他年龄阶段的心理发展情况,成为该年龄阶段特有的标志,具有本质性的特点。

二、青年中期大学生生理特点

人的生理机制是心理现象的物质基础,是心理发展的自然前提,为心理发展提供了可能性。揭示和阐明大学生生理特点是了解大学生心理发展与心理健康的前提。从生物方面看,青年中

期大学生是完成生理成熟的时期,生理成熟的各个主要过程多半已经完成。

人体的生长发育是一个完整的统一过程,随年龄增长而变化,有年龄阶段性。然而人体各部位和各个系统发育的次序却不是同步的,进程亦不均衡。在阐明这些生理特点时拟从四个方面分述,即身体形态与体内机能,身体素质与运动能力,神经系统的变化、发展以及性机能的成熟。

(一) 大学生身体形态与体内机能发展、变化特点

1. 大学生身体形态的变化特点

身体形态的变化一般用下列 15 项指标测定:①身高;②体重;③胸围;④坐高;⑤肩宽;⑥骨盆宽;⑦手长;⑧上肢长;⑨小腿加足高;⑩小腿长;⑪足长;⑫大腿围;⑬小腿围;⑭上臂紧张围;⑮上臂放松围。其中,身高、体重、胸围、坐高是身体形态的主要指标。

1979 年国家体委、教育部、卫生部对我国 16 个省、直辖市的 1210 所大、中、小学校的 183414 名学生,进行了多项指标测试。其中 18~25 岁男女大专学生 37,906 名。他们的身体形态和机能指标的平均值与标准差的测值如表 1-1、⁽⁴⁾表 1-2。⁽⁵⁾

我国大学生身体形态各项指标平均值,18 岁与 17 岁相近;18 岁至 25 岁间,年龄在增长,但发展却比较缓慢并渐趋稳定。

从表 1-1 和表 1-2 测值可见,我国 18~25 岁大专院校男生,平均身高为 170.3 厘米,体重为 58.5 公斤,胸围为 85.7 厘米,坐高是 92.1 厘米。在此年龄期间身高平均增长 1.7 厘米,体重增长 3.7 公斤,胸围增大 3.4 厘米,坐高增长 1.5 厘米。

18~25 岁大专院校女生,身高平均为 159 厘米,体重平均为 51.5 公斤,胸围平均是 78.9 厘米,坐高平均为 86.3 厘米。在此年龄期间身高平均增长 0.9 厘米,体重增长 2.3 公斤,坐高增长 0.6 厘米,胸围扩大 1.3 厘米。

表 1-1 1979 年城市男生 7 项测试指标平均值和标准差

指 标	年 龄	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	18~25
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$
身 高 (cm)	S	3321	3315	3314	3310	3308	3316	3319	3315	2529	2521	2527	2506	2517	2528	2523	1868	19519
体 重 (kg)	S	135.3	139.9	145.2	151.8	158.3	163.6	167.0	168.6	169.3	170.1	170.1	170.4	170.7	170.8	170.6	170.5	170.3
坐 高 (cm)	S	5.75	5.98	6.80	8.03	7.84	6.87	5.94	5.72	5.60	5.61	5.80	5.62	5.62	5.72	5.51	5.64	5.75
胸 围 (cm)	S	28.0	30.5	34.0	38.6	44.1	49.0	52.5	54.8	56.5	58.0	58.7	59.1	59.2	58.9	59.1	58.8	58.5
脉 搏 (次/分)	S	3.67	4.06	5.06	6.44	6.86	6.64	6.14	5.75	5.49	5.66	5.66	5.60	5.80	5.77	5.75	6.01	5.82
收 缩 压 (mmHg)	S	72.8	74.7	77.1	80.3	83.9	87.1	89.3	90.6	91.4	91.9	92.1	92.3	92.4	92.2	92.3	92.3	92.1
舒 张 压 (mmHg)	S	2.86	2.94	3.46	4.30	4.45	3.97	3.38	3.07	2.84	2.82	2.99	2.88	2.87	2.90	2.82	2.88	2.93
血 压	S	63.0	64.8	67.2	70.5	74.2	77.8	80.5	82.3	83.9	85.0	85.7	86.0	86.2	86.2	86.5	86.3	85.7
肺 活 量 (ml)	S	3.20	3.32	3.81	4.55	4.82	4.65	4.29	4.02	3.84	3.87	3.85	3.77	3.93	3.93	3.90	4.00	4.07
收 缩 压 (mmHg)	S	83.4	82.4	81.8	80.4	79.7	78.8	78.6	77.7	77.2	76.0	75.1	75.0	74.5	74.3	74.6	75.4	75.2
舒 张 压 (mmHg)	S	8.67	8.90	9.06	9.02	9.11	9.37	9.35	9.80	9.78	9.59	9.35	9.46	9.14	9.14	9.22	9.21	9.44
肺 活 量 (ml)	S	102.4	102.9	104.0	105.3	109.5	113.2	116.4	117.3	118.1	117.9	118.7	119.4	118.6	118.3	118.1	117.2	118.3
舒 张 压 (mmHg)	S	9.53	9.85	10.17	10.47	11.04	11.54	11.09	11.21	11.03	10.91	10.83	10.95	10.63	10.74	10.92	10.62	10.89
肺 活 量 (ml)	S	66.0	66.3	66.1	65.5	67.6	70.0	71.6	72.3	73.1	73.3	74.1	74.9	74.3	74.5	74.5	74.4	74.1
舒 张 压 (mmHg)	S	8.52	8.75	9.03	8.60	8.93	8.99	8.61	8.41	8.25	8.06	7.80	7.93	7.74	7.80	7.97	7.94	7.97
肺 活 量 (ml)	S	1841	2005	2201	2487	2863	3255	3540	3768	3932	4071	4145	4193	4190	4171	4152	4139	4124
舒 张 压 (mmHg)	S	280.2	303.3	358.2	463.7	540.9	551.0	531.3	525.1	537.7	524.8	542.3	540.8	555.5	561.5	546.3	559.2	551.9

18~25岁大学生在身体形态发展方面突出点是有性别差异和地区差异。18岁以后,差异逐渐明显。身高方面男生比女生平均高11.3厘米,男生身高长到22岁,最多24岁;女生长到22岁后,均停止生长。体重,男生比女生平均重7公斤,男生体重在24岁,女生在22岁后,均趋向稳定,停止生长。胸围,男生比女生平均大6.8厘米。男生长到22岁,女生长到20岁后,停止增长。身体形态的15项测定指标平均值中除了大腿围一项女生比男生大1.2厘米,其余14项均是男生比女生大。男女各项指标均数差异见表1-3。⁽⁶⁾因此,男女的体型就显出不同特点。男生体型特征是:四肢较长,肩胸宽阔,上臂粗壮,下肢和骨盆较窄细,躯干较短。女生体型特征是:四肢相对较短,肩胸较窄,上肢较细,而躯干相对较长,骨盆较宽,大腿较粗壮。由于环境对发展有一定影响,身体形态的地区差异亦很明显。北方学生一般比较高、腿长;南方学生比较矮瘦,躯干相对长些,上臂相对较粗。据此,在体育锻炼方面,北方大学生宜发展以下肢活动为主的长跑、跳远等项目;南方大学生则适宜开展以上肢活动为主的体操、乒乓球等项目。

2. 大学生内脏机能的发展变化

18~25岁城市男大学生的脉搏频率平均为75.2次/分,女子平均为77.5次/分。南北方脉搏频率相差不大,南方男、女生均略高于北方男、女生。

血压 18~25岁男大学生收缩压平均值为118.3毫米/汞柱,上、下限为140~100毫米/汞柱;女大学生收缩压平均值为107.8毫米/汞柱,上、下限为130~90毫米/汞柱。

18~25岁男大学生舒张压平均值为74.1毫米/汞柱,上、下限为90~61毫米/汞柱;女大学生舒张压平均值是69.2毫米/汞柱,上、下限为86~56毫米/汞柱。

肺活量 男生在12、13岁时增加较快,一直延续到19、20岁。20岁以后基本稳定。女生增加趋势较平稳,15岁以后增长缓慢,