

心理创富丛书

创富

就是在物质和心智上

实现自我

超越自我的过程

健康的心理

是创造一切精神财富

和物质财富的前提

大学生

心理

主 编 肖沛雄 陈国海
许国彬

与训练

创富就是
在物质和心智上
实现自我超越自我的过程

创富就是
在物质和心智上
实现自我超越自我的过程

中山大学出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理与训练/肖沛雄,陈国海,许国彬主编. —广州:中山大学出版社,1999.9

ISBN 7-306-01585-0

I. 大… II. ①肖… ②陈… ③许… III. 大学生-心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 39080 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东从化市印刷厂印刷

(地址:广东化从市街口新村路 15 号 邮编:510900 电话:020-87916882)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 12.875 印张 319 千字

1999 年 9 月第 1 版 2000 年 7 月第 2 次印刷

印数:5001-8000 册 定价:19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

前 言

正如情商的倡导者戈尔曼指出的那样，智商仅决定人生的 20%，而情商却决定人生的 80%。著名的成人教育家戴尔·卡耐基也指出，人生的成功 20% 由智商决定，其余的 80% 由人际关系决定。这些都说明心理素质有着极其重要的地位和作用。高等学校肩负着培养跨世纪的高级专门人才的重任，必须重视加强对大学生的心理素质教育，提高大学生的心理素质。

为开展大学生的心理教育，大面积地提高大学生的心理素质，开设大学生心理、大学生心理教育、大学生心理卫生、大学生健康教育等课程是目前许多高校采用的一种主要方法。继 1992 年建立心理咨询中心之后，广东外语外贸大学于 1994 年开设了“大学生心理与训练”全校性选修课，又于 1997 年开设了“朋辈心理咨询”全校性选修课，在心理咨询和课程教学方面积累了一定的经验。为更好地总结经验并与兄弟院校分享，我校心理咨询员和任课教师遂萌发了编写“大学生心理与训练”课程教材的想法，该想法一提出来就得到了校党委和德育教研室的大力支持。从拟定写作提纲到正式出版，历时一年左右。

本书紧紧围绕着大学生的身心特点、生活环境、常见的生活事件以及心理疾病展开系统的阐述，提供科学、有效、实用的心理学技术与方法，提高大学生的自知力，促进大学生心理成长、潜能开发，增进大学生的社会适应能力，健全大学生的人格，从而在总体上提高大学生的心理素质。它在编排上主要有如下三个特点：第一，根据当前大学生心理学知识贫乏的特点，在每章节中介绍有关心理学知识，以扩大知识面；第二，为突出大学生心理教育的实践性特点，本书特别重视心理训练，为大学生提供可

2 大学生心理与训练

操作的心理健康教育要领；第三，结合大学生实际，注意在每个章节提供案例及分析。本书通俗易懂，操作性强，可作为大学生心理、大学生心理教育、大学生心理卫生等课程的教材或参考书，也适用于大学生、中专学生和社会青年自学。

本书的分工如下：第一、三章由陈国海同志编写，第二章由翁红梅同志编写，第四、五章由李天丽同志编写，第六、十二章由袁长青同志编写，第七章由陈国海、孙波同志编写，第八章由植秀聪同志编写，第九、十三章由许国彬同志编写，第十章由韩娟美同志编写，第十一章由高云坚同志编写，第十四、十五章由黄秀娟同志编写。全书由肖沛雄教授、陈国海副研究员、许国彬副教授负责统稿。陈国海副研究员广泛收集有关材料，对部分章节进行了大量修改和补充。华南师范大学心理学系博士生导师莫雷教授对此书的编写提出了许多宝贵的意见和建议。广州华侨医院心理科主任肖计划副教授专门审阅了第十三章。

由于参编者在个人知识、经验和风格方面参差不齐，因而给统稿带来了一定的困难。我们虽然做了大量的工作，尽量满足读者的需要，但仍存在诸多不尽人意之处。加上编写者心理学知识和水平有限，难免挂一漏万，书中定有许多不当之处，请不吝指教。本书在编写和出版的过程中参考了许多同行的有关文献，得到了中山大学出版社领导和编辑同志的大力支持，在此表示衷心感谢。广东外语外贸大学选修大学生心理与训练课程的94级、95级、96级、97级、98级同学对本书的编写也作出了许多贡献，书中的有些问题直接来自他们的课堂提问，个别材料直接来自他们的课外作业内容，谨此深表谢意。

编 者

1998年12月29日

目 录

第一章 大学生心理教育	(1)
第一节 大学生心理教育概述	(1)
一、大学生心理教育的概念与特点	(1)
二、大学生心理教育的任务和目标	(3)
三、大学生心理教育模式	(5)
第二节 大学生心理素质教育	(7)
一、大学生心理素质教育概述	(7)
二、大学生心理素质教育的主要途径与方法	(11)
第三节 大学生心理健康教育	(13)
一、大学生心理健康教育概述	(13)
二、大学生心理健康教育的主要途径与方法	(20)
第四节 大学生心理训练	(23)
一、大学生心理训练概述	(23)
二、团体心理训练的基本教学策略	(33)
〔练习题〕	(37)
第二章 大学新生心理转型与适应	(40)
第一节 大学新生心理转型的特征	(40)
一、新角色带来的冲突	(40)
二、依赖到自立带来的困惑	(43)
三、觅新朋到念旧友带来的孤独	(45)
第二节 大学新生心理问题产生的原因	(46)
一、家庭造成的心理定势	(46)

2 大学生心理与训练

二、“应试教育”的影响	(47)
三、心理尚未成熟	(48)
四、转型时期的各种矛盾冲突	(48)
第三节 大学新生的心理适应	(49)
一、学习心理知识,寻求心理帮助,迅速适应新环境 ..	(49)
二、加强意志锻炼,培养乐观情绪,成功度过转型 时期	(50)
三、正确评价自我,养成“平常心态”	(51)
〔练习题〕	(52)
第三章 大学生的自我意识与培养	(54)
第一节 自我意识概述	(54)
一、自我意识的概念和分类	(54)
二、自我意识的作用	(56)
第二节 大学生自我意识的特点	(58)
一、独立意向的矛盾性	(58)
二、自我评价的矛盾性	(60)
三、自我体验的矛盾性	(62)
四、自我控制的矛盾性	(62)
第三节 大学生自我意识的检测	(63)
一、二十问法	(63)
二、自我状态分析	(66)
三、自我价值观探索	(69)
第四节 健康自尊心的培养	(72)
一、大学生的自尊心概述	(72)
二、大学生健康自尊心的培养	(75)
〔练习题〕	(79)

第四章 大学生的情绪调节	(82)
第一节 情绪概述	(82)
一、情绪的概念与特征	(82)
二、情绪表达	(84)
第二节 大学生的情绪特点	(85)
一、情绪体验丰富多彩	(86)
二、情绪波动较大	(86)
三、情绪体验强烈并易冲动	(87)
四、心理表现隐蔽化	(87)
第三节 大学生的良好情绪与培养	(87)
一、自信	(88)
二、适度焦虑	(89)
三、热情乐观	(91)
第四节 情绪的自我调节	(93)
一、理智分析法	(94)
二、宣泄法	(96)
三、森田法	(98)
四、放松法	(101)
五、音乐调节	(104)
〔练习题〕	(105)
第五章 大学生的意志锻炼	(107)
第一节 意志概述	(107)
一、意志的概念与特点	(107)
二、意志品质	(109)
三、意志品质的意义	(111)
第二节 大学生的意志特点	(112)

4 大学生心理与训练

一、自觉性增强但惰性不同程度地存在·····	(112)
二、果断性增强但带有冲动性·····	(113)
三、自制力增强但仍显薄弱·····	(113)
四、勇气增加但又显得胆怯软弱·····	(114)
第三节 大学生意志的培养与训练·····	(115)
一、自觉性训练·····	(115)
二、自制力和坚持性训练·····	(118)
三、果断性训练·····	(120)
〔练习题〕·····	(123)
第六章 大学生的气质与性格及其调适 ·····	(124)
第一节 大学生的气质及其调适·····	(124)
一、气质概述·····	(124)
二、大学生气质测量和诊断·····	(129)
三、正确认识气质,促进心理健康·····	(133)
第二节 大学生的性格及其培养·····	(135)
一、性格的界定·····	(135)
二、大学生性格的形成、类型及其特征·····	(137)
三、大学生的性格测定·····	(143)
四、做好自我调适,培养良好的性格·····	(145)
附:气质调查表·····	(149)
〔练习题〕·····	(156)
第七章 大学生学习心理 ·····	(157)
第一节 大学生学习概述·····	(157)
一、学习的基本概念·····	(157)
二、大学生学习动机的培养·····	(161)
三、非智力因素对大学生学习的影响·····	(165)

四、防止大脑疲劳的方法·····	(165)
第二节 大学生学习能力的培养·····	(169)
一、大学生创造能力的培养·····	(169)
二、大学生自学能力的培养·····	(174)
三、大学生阅读能力的培养·····	(177)
四、大学生记忆能力的培养·····	(179)
〔练习题〕·····	(183)
第八章 大学生人际关系·····	(185)
第一节 大学生人际关系概述·····	(185)
一、人际关系的概念与构成·····	(185)
二、影响大学生人际关系的因素·····	(186)
三、大学生人际关系的基本类型·····	(191)
第二节 大学生人际关系的基本特点·····	(192)
一、大学生人际关系的主要发展趋势·····	(192)
二、大学生人际关系的主要特点·····	(194)
第三节 大学生良好人际关系的形成·····	(196)
一、培养大学生良好人际关系的原则·····	(196)
二、大学生人际关系心理问题及其调适·····	(199)
三、大学生人际关系训练·····	(203)
附：人际关系自我测定量表·····	(206)
〔练习题〕·····	(209)
第九章 大学生的性心理与恋爱心理·····	(212)
第一节 大学生的性心理·····	(212)
一、青春期性心理的发展·····	(212)
二、大学生性心理问题及其调适·····	(216)
第二节 大学生的恋爱心理·····	(220)

6 大学生心理与训练

一、大学生恋爱意识的形成和发展·····	(220)
二、大学生恋爱心理特征及择偶类型·····	(221)
三、大学生恋爱心理问题及调适·····	(223)
〔练习题〕·····	(228)
第十章 大学生职业选择心理·····	(230)
第一节 大学生择业心理概述·····	(230)
一、择业观念对职业选择的影响·····	(230)
二、大学生择业的心态分析·····	(233)
三、大学生择业的几种心理误区·····	(237)
第二节 大学生择业的心理调适与训练·····	(240)
一、大学生择业不良心态原因剖析·····	(240)
二、择业心理咨询与辅导·····	(242)
三、大学生择业心理训练·····	(247)
附：中文简历·····	(250)
英文简历·····	(252)
求职信·····	(255)
〔练习题〕·····	(255)
第十一章 高校校园文化心理·····	(257)
第一节 高校校园文化心理概述·····	(257)
一、高校校园文化的概念·····	(257)
二、高校校园文化的心理功能·····	(260)
第二节 大学生参加校园文化活动的动机分析·····	(262)
一、归属动机·····	(263)
二、交往动机·····	(263)
三、娱乐动机·····	(264)
四、成就动机·····	(265)

五、审美动机·····	(266)
第三节 校园文化对大学生心理的影响·····	(267)
一、校园文化与性格养成·····	(267)
二、校园文化与能力培养·····	(268)
三、校园文化与心理卫生·····	(271)
〔练习题〕·····	(273)
第十二章 大学生挫折心理与调适·····	(275)
第一节 挫折概述·····	(275)
一、挫折及其类型·····	(275)
二、挫折理论·····	(277)
三、挫折产生的原因·····	(277)
第二节 挫折对大学生心理的影响·····	(282)
一、大学生对挫折的反应·····	(282)
二、挫折对大学生心理的影响·····	(286)
第三节 大学生心理防卫机制及挫折心理调适·····	(289)
一、心理防卫机制概述·····	(289)
二、大学生常用的心理防卫机制·····	(290)
三、大学生挫折心理的调适·····	(296)
〔练习题〕·····	(298)
第十三章 大学生心理疾病的诊断与防治·····	(301)
第一节 心理疾病概述·····	(301)
一、心理疾病现状·····	(301)
二、心理疾病增多的原因·····	(302)
三、心理疾病的种类·····	(303)
第二节 大学生心理适应不良和心理疾病·····	(304)
一、大学生心理适应不良及其调适·····	(304)

8 大学生心理与训练

二、大学生心理疾病及其防治·····	(308)
〔练习题〕·····	(329)
第十四章 大学生心理咨询的操作与案例分析·····	(330)
第一节 大学生心理咨询概述·····	(330)
一、心理咨询的概念·····	(330)
二、大学生心理咨询的意义和特点·····	(331)
三、大学生心理咨询的内容与类型·····	(332)
四、大学生心理咨询的阻力与问题·····	(334)
第二节 大学生心理咨询的基本原则与步骤·····	(336)
一、大学生心理咨询的基本原则·····	(336)
二、大学生心理咨询的基本步骤·····	(338)
第三节 大学生心理咨询的理论与方法·····	(340)
一、精神分析理论与方法·····	(340)
二、人本主义理论与方法·····	(343)
三、行为主义理论与方法·····	(345)
四、认知理论与方法·····	(347)
第四节 大学生同辈心理咨询·····	(350)
一、大学生同辈心理咨询及其特征·····	(350)
二、大学生同辈心理咨询的主要方法·····	(351)
三、大学生同辈心理咨询员培训·····	(353)
〔练习题〕·····	(355)
第十五章 心理测验·····	(356)
第一节 心理测验概述·····	(356)
一、心理测验的概念·····	(356)
二、心理测验的类别·····	(357)
三、心理测验量表的编制要求·····	(358)

四、心理测验的使用要求·····	(359)
第二节 大学生心理测验的目的与要求·····	(360)
一、大学生心理测验的目的·····	(360)
二、大学生心理测验的要求·····	(361)
第三节 大学生常用的心理测验·····	(362)
一、智力测验·····	(362)
二、人格测验·····	(363)
三、能力倾向测验·····	(366)
四、诊断测验·····	(366)
附：量表 1：SCL-90 症状自评量表·····	(368)
量表 2：大学生人格问卷（UPI）·····	(373)
量表 3：卡氏十六种人格因素测验（16PF）·····	(375)
主要参考文献·····	(392)

第一章 大学生心理教育

为迎接 21 世纪的挑战，适应社会经济的快速发展和科学技术的突飞猛进，培养身心健康和具有良好心理素质的合格大学生，在大学生中开展心理教育，提高大学生的心理素质，维护他们的心理健康，这在生活节奏日益加快、竞争不断激化以及人们的心理问题日益增多的时期，显得非常重要。

第一节 大学生心理教育概述

大学生心理教育具有目的性、针对性、实践性和综合性等特点，包括大学生心理素质教育和大学生心理健康教育两方面的内容。其主要任务和目标帮助大学生了解心理知识，游览心理世界，拨开心理迷雾，疏通心理淤积，预防心理疾病，提高心理素质，促进身心健康。

一、大学生心理教育的概念与特点

所谓大学生心理教育，是指以维护大学生心理健康和提高大学生心理素质为主要目的而开展的诸种教育活动。大学生心理教育旨在帮助大学生健康成长和发展，有别于高校其他的教育活动。其形式多样，内容丰富，主要特点包括：

1. 目的性

大学生心理教育的目的性包括两个方面：一方面，大学生认识到心理教育对提高心理素质和维护心理健康的作用和意义，自

2 大学生心理与训练

觉地接受心理教育,积极参与各种心理教育活动;另一方面,为培养高素质的高级专门人才,有计划、有组织地开展各种各样的心理教育活动,帮助大学生提高自知力,促进心理成长与潜能开发,增进社会适应能力,健全人格,从而在总体上提高心理素质并维护心理健康。

2. 针对性

目前普通高校在校大学生的年龄在18岁至23岁之间。就群体而言,按班级、年级、社团等可以分为不同的正式群体,按兴趣、爱好等心理特点可分为不同的非正式群体,因此,要针对大学生不同群体的特点开展心理教育;就个体而言,因为每个大学生都是一个独立的存在,有其特殊性,因此,必须因人而异开展心理教育与心理辅导;必须根据大学生与全国青年组的差异、男女生差异、文理科学生之间的差异以及不同年级大学生之间的差异有针对性地来开展心理教育。

3. 实践性

这是由大学生心理教育对象的特点所决定的。大学生心理教育的对象即大学生是生活在社会和大学校园中活生生的群体或个体,其心理时刻都在发生变化和发展,只有理论联系实际,才能有目的地、有针对性地开展大学生心理教育,并收到预期的效果。此外,大学生心理教育的实践性体现在心理教育形式与方法的因地制宜、灵活变通上面。根据大学生辩证思维的发展水平,大学生心理教育在某种程度上可以借助劝说、解释、辩论、对话等理性分析手段和方法,并结合表象、放松训练、角色扮演等心理训练形式和方法,通过具体规定实践教学内容、要求、目标、步骤,开展各种各样的心理教育实践活动。

4. 综合性

一方面,开展大学生心理教育,需要综合运用普通心理学、教育心理学、青年心理学、社会心理学、心理咨询、行为科学、

医学心理学、精神卫生学等学科的有关知识,揭示大学生的心理活动及其发展变化规律,提高大学生心理素质,维护大学生心理健康。另一方面,大学生的心理发展既受外部因素(如社会政治、经济、文化、科技等)的制约,又受内部因素(如思想素质、心理素质、身体素质等)的影响。因此,我们在进行大学生心理教育的过程中,必须全面、辩证、综合地考虑各种影响大学生心理变化和发展的因素。

大学生心理教育主要包括大学生心理素质教育和大学生心理健康教育两个方面。大学生心理素质教育是指以提高大学生心理素质为主要目的而开展的各项教育活动,而大学生心理健康教育是指以维护大学生心理健康为主要目的而开展的各项教育活动。从大学生心理素质教育与心理健康教育的关系来看,它们在内容上相互交叉,在形式上相互借鉴,但在内容上也存在各自的独立性,目标和侧重点各有不同。然而,由于良好的心理素质被认为是身心健康的重要前提,因而,当前大学生心理教育的重点应放在大学生心理素质教育上。

二、大学生心理教育的任务和目标

大学生心理教育的任务和目标:紧紧围绕着大学生的身心特点、生活环境、常见的重大发展事件以及心理疾病展开阐述和操作,提供科学、有效、实用的心理学技术与方法,提高大学生的自知力,促进大学生的心理成长与潜能开发,增进大学生的社会适应能力,健全大学生的人格,从而在总体上提高大学生的心理素质并维护其心理健康。有学者认为学校心理教育的目标包括:①培养学生良好的心理品质;②维护学生的心理健康;③开

发学生的心理潜能^①。我们认为，大学生心理教育具体说来包括如下四个方面的目标和内容：

（一）宣传心理知识，解释心理现象

普通心理学是一门研究心理活动的一般规律的学科，是各门心理学应用学科的理论基础。大学生心理学以普通心理学为基础，是运用普通心理学的一般理论直接为大学生心理这个特殊领域服务的应用科学。鉴于目前许多大学生还不熟悉普通心理学的知识，所以我们比较重视介绍和阐述普通心理学的概念和基本理论。把感知、记忆、思维、情感、意志、个性特征等心理学的基本内容，结合在大学生心理的研究中加以论述，使读者既可以比较系统地掌握心理学的基本知识，又可以借助这些知识深入了解和研究大学生的心理活动。读者通过学习，能够基本做到把心理学与巫术、算命、手相等封建迷信和糟粕区分开来。

（二）加深自我认识，促进自我完善

自我意识是大学生心理的重要内容，通过对大学生心理的分析研究，读者可以更加了解自己，并根据自身的实际情况，提出确实可行的计划，改变自我的面貌，从而达到自我完善的目的。为方便了解自我，本书提供了一些心理测验量表，供读者自测或在教师的指导下进行测验。

（三）提高心理素质，促进全面发展

加强素质教育是大中小学近年教育改革的重要举措。心理素质被认为是其他诸种素质的基础和核心，提高大学生的心理素质，有助于高校培养德智体全面发展的高级专门人才。为提高大学生的心理素质，本书介绍并提供了心理素质教育的一些措施和方法。

^① 贺银瑞：《关于当前学校心理辅导的若干思考》，载于《教育研究》，1998年第1期，第48～53页。