

大学生文化素质教育丛书

DAXUESHENGWENHUASUZHICONGSHU

丛书主编 / 马树杉

本书主编 / 李荣斌



大学生心理 教育

河海大学出版社

丛书主编◎马树杉

大学生文化素质教育丛书

DAXUESHENG WENHUA SUZHICONGSHU

本书主编

李荣斌

江苏工业学院图书馆
藏书章

大学生心理 教育

河海大学出版社

内 容 提 要

本书试图从完善知识结构和促进心理技能发展两个层面上对大学生进行心理教育,一方面帮助大学生认识心理学,建立正确的心理发展观;另一方面帮助大学生认识从心理发展的角度增进个人素质的作用,将心理学的研究成果与个人的心理成长结合起来。内容包括:心理学与心理教育、人格心理、心理健康、情绪心理、学习心理、人际心理、生涯发展规划。

本书既适合作大学公共选修课教材,又适合作大学生拓宽视野的课外阅读素材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理教育 / 李荣斌主编. —南京: 河海大学出版社, 2005. 9

(大学生文化素质教育丛书)

ISBN 7-5630-2144-2

I. 大... II. 李... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091316 号

书 名 / 大学生心理教育

书 号 / ISBN 7-5630-2144-2/B·38

责任编辑 / 魏连

特约编辑 / 朱宪卿

封面设计 / 陈元

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 扬中市印刷有限公司

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 / 5.25

字 数 / 134 千字

版 次 / 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 8.90 元

《大学生文化素质教育丛书》

编 委 会

主 编	马树杉			
副 主 编	周泽民	朱锡芳		
编 委	马树杉	周泽民	朱锡芳	
	刘晓明	赵明安	王 进	
	孙钦荣	林慧饮	金 心	
	莫彭龄	应可福	沈京一	
	陈志军	储佩成	臧卫东	
	苗贵松	李荣斌		

序

序

1

序

2000年教育部启动了“新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划”。常州工学院作为主持单位,与邢台职业技术学院、武汉船舶职业技术学院、四川机电职业技术学院共同组织课题组,承担了首批60个立项项目之一的《高职高专教育大学生文化素质教育体系改革、建设的研究与实践》项目。在教育部和江苏省教育厅领导及诸多专家、学者的关怀、帮助和指导下,课题组经过三年的努力,顺利完成了该项研究任务。在项目进行过程中,基于办学历史和办学类型相似等原因,我们对地方应用型本专科院校的大学生文化素质教育问题进行了深入的拓展研究。在研究过程中,所有参研人员和专家学者形成共识:要推动大学生文化素质教育走向深入,必须解决内容、体系、实现途径等方面的问题。要解决地方应用型本专科院校大学生文化素质教育的内容、体系、实现途径等问题,最好的办法莫过于向大学生提供一套适合他们选择自学、能够激发他们学习兴趣的文化素质教育丛书。

编写这套丛书,旨在向地方应用型高校的大学生(当然不完全局限于此)提供一些能够让他们自己选择的、内容丰富且重点突出、角度新颖又生动有趣的文化素质教育材料。丛书既可作为大学生课后随手翻阅、“开卷有益”的自学读本,又可作为学校文化素质教育选修课的参考教材,还可作为学校开展各种群众性文化素

质教育活动的基本素材。这样,这部丛书既可弥补长期以来大学生文化素质教育内容、体系、要求脱离大学生学习可能的不足,又可为高校丰富和完善学生文化素质教育实现途径,弥补部分高校文化素质教育师资和合适材料的不足。

在设计这套丛书的预想效果时,我们希望这套丛书能够成为大学生大学生活的伴侣,最好能达到如下的效果:大学生看到它就想拿过来翻翻,翻开了就想继续看看,看完了下次还想再翻翻,平时有了什么文化素质方面的常识性问题就找丛书寻求答案。为达到这样的效果,丛书在内容的选择上,强调宽而精。所谓宽,是说丛书的内容涉及的学科门类较多,除了人文社会科学、艺术方面的,还有哲学、历史、文学、美学、经济、法律、社会学、心理学、音乐、美术、书法、影视、戏曲、舞蹈、摄影以及数学、体育等许多内容。所谓精,就是重点突出,各门学科强调择其精华。丛书在组织材料的线索方面强调切合学生学习的兴趣和规律,不强调但兼顾学科的系统 and 完整。比如介绍文学现象时,不一定按中国文学、外国文学的体例,分门别类地介绍,可能把文学作为一种世界文化现象,从题材、形式等多种角度用分析比较的方式介绍。每一分册,甚至每一分册的每个章节都提倡用大学生熟悉的喜闻乐见的内容和方式引出话题。丛书在语言文字的表达上力求深入浅出,通俗易懂,引人入胜。

经过编委会和各位作者的共同努力,我们这套丛书今天终于和读者见面了。我们希望地方应用型高校的大学生们和大学的教育工作者们喜欢这套丛书。我们也希望,所有大学生和社会上希望提高自己文化素质的朋友们喜欢这套丛书。

常州工学院院长 马树杉

2005年8月

前言

大学生心理教育是大学生文化素质教育的重要组成部分。作为《大学生文化素质教育丛书》之一的《大学生心理教育》，定位于将与大学生心理成长主题相关的心理学知识介绍给大学生，试图从通识教育层面上帮助广大学生认识自我、开发潜能，使其心理和行为能正常适应生活和学习环境的变化并符合社会规范和社会标准，使广大学生具有健全的人格和良好的个性心理品质，使其内心世界极其丰富，精神生活无比充实，各种潜能得以充分发挥，为他们终身的发展打下坚实的基础。本书可用于大学公共选修课教学参考或者作为学生拓宽视野的课外阅读素材。

著名学者申荷永曾经把心理教育的价值比喻为“授人以渔”的工作，这也是本书编者追求的主要目标。本书围绕心理认知结构的建立和心理技能的发展两条主线面向大学生进行心理教育，一方面向大学生讲述如何正确认知心理学和心理教育，建立正确的心理发展观；另一方面帮助大学生认识如何从心理发展的角度增进个人素质，将心理学的研究成果与个人的心理成长结合到一起。具体包括以下方面：心理学与心理教育、人格心理、心理健康、情绪心理、学习心理、人际心理、生涯发展规划。

本书由李荣斌负责编写计划的制定。本书编写的具体分工

为：第一章、第二章、第三章、第七章李荣斌；第四章、第六章薛香；第五章朱学翠。在本书的编写过程中既参考了大量学者的论著，也参考了许多相关心理学杂志及心理学网站的文章，并得到有关领导、同事的帮助和支持，在此一并表示谢意。

编著者

2005 年 7 月

目 录

第一章	心理学与心理教育	1
第一节	心理学是什么? ——可能的回答	2
第二节	科学心理学的界定	10
第三节	开展心理教育的意义	16
第二章	人格心理	19
第一节	什么是人格	19
第二节	人格的特性	20
第三节	人格与气质、性格的关系	21
第四节	人格理论	22
第五节	影响人格形成的因素	29
第六节	人格与心身健康的关系	33
第七节	大学生人格的成长	34
第三章	心理健康	40
第一节	心理卫生运动缘起	40
第二节	21 世纪健康新概念	41
第三节	心理健康的标准	42
第四节	追求心理健康的意义	47
第五节	时代的变迁——当代人心理健康问题溯源	51
第六节	认知心理咨询	54
第四章	情绪心理	61
第一节	情绪及其识别	62

第二节	情绪和认知的关系	65
第三节	情绪和个性的关系	70
第四节	情商	71
第五节	保持情绪健康的必要条件	74
第六节	情绪调适 ABC	77

第五章 学习心理 82

第一节	学习的心理学解释	82
第二节	学习的迁移	85
第三节	记忆	87
第四节	学习与动机	99
	附录	101

第六章 人际心理 103

第一节	印象形成中的信息利用	103
第二节	社会交往中的喜欢与吸引	112
第三节	人际交往的改善与提高	118
	附录	127

第七章 生涯发展规划 132

第一节	认识自我	133
第二节	了解生涯	135
第三节	生涯发展能力知多少	138
第四节	大学新生需要考虑的生涯发展命题	152
	附录	154

参考文献 156

第一章 心理学与心理教育

“心理学”在我们现代社会，早已不再是一个陌生的名词，尽管在当今心理学界，常常还有人喜欢使用诸如“心理学是一门新兴的学科”之类的言语。但是，对于心理学的理解，却仍然是富有新意的挑战。正如对人本身的理解，以及对我们自身生活的理解，需要我们每一代人甚至每一个人，都去做出自己所面对的思考一样，我们也应该对心理学进行这样一种面对面的接触和理解。

在《新大英百科全书》将“心理学”作为一个词条来解释的时候，作者引述了这样一个故事：“在古希腊奥林匹斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——‘人，认识你自己。’”《新大英百科全书》的作者接着说：“就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成我们今天的心理学。”实际上也就是这么一句话“人，认识你自己”，成为西方心理学家所公认的心理学源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

被称为西方第一位“心理学家”的苏格拉底，自以为禀受了特耳菲神殿里石碑上的旨意，便将其一生都投注于这种“认识自己”的事业之中。尽管他生活的年代距离今天已经有久远的历史，但是他的思想和他所思考的问题，却已经远远超越了他的时代，即使到了现代也仍然具有重要的意义。在他的学生柏拉图所记录的《申辩论》中，苏格拉底曾经这样充满自信与骄傲地说：“我所有的时间都用来试图说服你们，青年人和老年人，要首先和主要去关心你们心灵的最大的幸福，而不要去关心肉体享受和财产。”蒙田曾经热情地称赞说，苏格拉底把人类的智慧从上苍带到了人间，也就

是说,他为我们带来了这种关于人心或关于我们心理学的思想和知识。也就是在这种意义上,我们把苏格拉底看做是西方心理学史上第一位心理学的思想家。通过苏格拉底,通过苏格拉底的学生柏拉图,通过柏拉图的学生亚里士多德,西方的心理学发展得以打下主导性的思想基础。

尽管心理学最早的历史可以追溯到古希腊时代,但心理学作为一个专门的术语却是在 1502 年才出现的。在这一年,有一个叫马如利克的塞尔维亚人首次用 *psychologia* 这个词发表了一篇讲述大众心理的文章,这是心理学一词的首次亮相。之后 70 年,另一位名叫歌克的德国人又使用此名称出版了名为《人性的提高,这就是心理学》一书,这便是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。本章内容主要介绍心理学概念、心理学界定,阐述了开展心理教育的意义。

第一节 心理学是什么? ——可能的回答

从某种意义上讲,我们每一个人都是业余心理学家。4 岁的宝宝已经能揣度别人的心思了,他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到,还会提供错误的线索去误导小朋友;孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气,所以乖乖地不敢胡闹,等妈妈高兴时,就会乘机提出要求;父母知道怎样正确地运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为,养成良好的习惯……这些都是建立在对他人心理进行观察和推论的基础上的,也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的问题中的一部分。

尽管每个人都是业余心理学家,但“心理学”作为一门古老而又年轻的科学,常常被冠以“玄”、“神秘”、“不可信”甚至是“伪科学”的名头。如果向非专业的人士询问“什么是心理学”,可能会得到各种不同的答案,其中不乏一些偏见和误解,我们先来予以

澄清。

一、心理学家知道你在想什么

(一) 错误认识

大多数心理学者都有过这样的经历：当周围人得知了你的专业时，他们会马上好奇地发问：“你是学心理学的？那么你说我正在想什么？”人们总是以为心理学家应该能透视眼前人的内心活动，和算命先生差不多。“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

(二) 正确认识

心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律，即它们如何产生、发展，受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理的，也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界，但是再高明的心理学家也不可能具有所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心，除非他有超感知能力。

二、心理学就是心理咨询

(一) 错误认识

现在，心理咨询作为一个新兴的行业日渐火热，各种所谓的心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线等不断涌现，通过不同的渠道冲击着人们的视听。自从心理咨询师资格考试实施以来，心理学的社会影响力有了较大的提升，很多人听到的第一个与心理学有关的名词就是心理咨询，并把它当作了心理学的代名词。此外，人们关注一门学科，更容易从实际应用的角度去认识它。心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗，所以更为大家所熟知，因此很多人会把心理咨询与心理学等同起来。

（二）正确认识

心理咨询只是心理学的一个应用分支。咨询心理学家的工作对象可以是一个人、一对夫妇、一个家庭或一个团体。心理咨询的目的是为了帮助人们应对生活中的困扰,更好地发展,增加生活的幸福感。一般来说,心理咨询是面向正常人的,来访者有心理困扰,但没有出现严重的心理偏差。西方先进国家都市社会的生活压力较重,因此,可以看到许多心理咨询机构。如果是严重的精神疾病,就要由临床心理学家或精神病学家来处理。

目前,我国的心理咨询机构多分布在高校、医院,也有一些专门成立的咨询中心。但有一点:心理咨询的宗旨是助人解决心理困扰,帮助人们更好地生活。现在有心理困扰的人越来越多,对心理咨询的需求也越来越大。从事这项工作的人除了必须具有深厚的专业知识功底外,还要接受足够的实际技能培训,并需具备良好的职业道德。这是一个专业性很强,责任重大的职业。

三、心理学家只研究变态的人

（一）错误认识

很多人都说他们走进心理咨询室是需要很大勇气的,可能还有过思想斗争:“去还是不去?人家会不会认为我是精神病?朋友知道了会怎么看我……”这在一定程度上反映了很多人对心理学的看法:去心理咨询的人都是“心理有问题”的人,心理有问题就是变态;心理学家只研究变态的人,所以与心理学有干系的非专业人士都不正常。之所以会有这些看法,一方面和我们的文化传统有关,中国人比较内敛,有了心理困扰倾向于自己调节,如果放在了台面上,就会被认为是很严重的精神问题;另一方面,为了满足人们猎奇的心理,媒体在表现与心理学有关的题材时常常喜欢选择变态心理,认为这样更具有炒作价值。很多人是从电视、电影、报纸和杂志上认识心理学的,这很容易形成片面的误解,认为心理学只关注变态的人。尤其是好莱坞和日本的所谓“心理电

影”，对此要负很大责任。《精神变态者》、《发条橙》、《沉默的羔羊》、《本能》、《催眠》等，为观众展现了心理失常中最异常的画面，也为心理学打上了带有偏见的烙印。

（二）正确认识

大多数心理学研究都是针对正常人的。有些人把心理学家和精神病学家混淆了。精神病学是医学的一个分支，精神病学家主要从事精神疾病和心理问题的治疗，他们的工作对象是所谓“变态”的人，即心理失常的人。精神科医生和其他医生一样，在治疗精神疾病时可以使用药物，他们还必须要接受心理学的专业培训。与精神病学家不同，虽然临床心理学家也关注病人，但他们不能使用药物。除此之外，大多数心理学研究都在探讨正常人的心理现象，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理、跨文化的比较、人机界面，等等。

四、心理学家会催眠

（一）错误认识

在很多人眼中，催眠术是一种很玄妙的技术，让人感兴趣。而知道催眠术的人，又往往把它和心理学家的工作联系起来。之所以有这样的看法，主要是因为弗洛伊德的知名度。在一些人看来，弗洛伊德就是心理学家的典型代表，既然他使用催眠术，那么心理学家就都会催眠；另外不少所谓“心理电影”出于商业的炒作，夸大甚至是歪曲了催眠术的作用，这和心理学家使用的催眠术相去甚远。

（二）正确认识

催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法，并非心理学家的“招牌本领”，而且大多数心理学家的工作并不涉及催眠术，他们更喜欢严谨的科学研究方法，如实验和行为观察。

催眠术发展于18世纪的麦斯麦术。19世纪，英国医生布雷

德在研究中发现：令患者凝视发光物体而诱导出对患者的催眠状态，并认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，故而创造了“催眠术”一词。但催眠的本质至今尚未明了。催眠术的方法有很多，大多是要求人彻底放松，把注意力固定在某个小东西上，如晃动的钟摆和闪烁的灯光，引导人们将注意力集中在想象中的繁星点点的夜空等，然后诱发出催眠状态。催眠前先要测定被催眠者的暗示性。暗示性高的人容易被催眠，能进入深度的恍惚状态，对这些人进行催眠治疗效果较好。

五、心理学就是对梦的分析

（一）错误认识

这种误会同样是受弗洛伊德的影响所致。很多人认为，在弗洛伊德的理论中，最吸引人的内容就是释梦。这也不足为怪，因为人总是对自己和别人内心深处的秘密有一种顽固的挖掘欲望，而梦似乎是透视内心风景的一扇窗户。许多人因此把弗洛伊德的理论等同于对梦的分析，又因为弗洛伊德的“代表性”而进一步使之成为心理学的代名词。这一次，好莱坞的电影又起了作用，例如希区柯克的《爱德华大夫》，很多大学生称他们对心理学的最初了解就来自于《爱德华大夫》，它是好莱坞第一部涉及精神分析的作品。希区柯克非凡的洞察力为好莱坞挖掘了一块宝，自此精神分析开始在电影中风行，各种精神变态者和精神科医生粉墨登场。这部影片的一个中心内容就是对梦的分析，其中有一句经典台词“晚安，做个好梦，明天拿出来分析一下”可谓深入人心，让许多人以为这就是心理学家（其实影片中是精神科医生）的口头禅。

（二）正确认识

梦的分析只是精神分析流派所使用的治疗技术之一，是心理学工具箱里的一把起子。

六、心理学是骗人的东西

(一) 错误认识

还有一种让心理学者感到伤心的看法是：有些人认为心理学是“伪科学”，是骗人的东西。为什么会有这种看法呢？

一是对心理学科学性的怀疑。在大多数人看来，所谓“科学”就应该像物理学或数学那样，要有严格的实验操作和严密的逻辑推理。而人的心理是看不见、摸不着的，对它的任何操作和探究都很“玄”，而且会加进很多主观的东西。人的心理又是一个动态的过程，人本身也是个难以控制的变量，所以心理学研究的结果靠不住，缺乏科学性。

二是有些人对心理咨询的“失望”。有的人缺乏对心理咨询的正确了解，总是希望一两次咨询就能包治百病，这当然是不现实的。还有人认为能否解决心理困扰全是咨询师的责任，自己无需投入，咨询效果自然不会好了。由此便认为心理咨询是骗人的，进而把心理学一棒子打死。

(二) 正确认识

1982年国际科学联合会接收国际心理科学联合会为其会员协会，肯定了心理学的学术地位。心理学中有许多领域向来就与自然科学研究相近，如实验心理学、心理物理学和生理心理学。现在，心理学的各个领域都采取了严格的科学设计，从实验控制，统计学分析，直到结论的提出，都服从于统一的科学标准。所以说，心理学是一门正在成熟的科学。

至于成功的心理咨询，往往需要数月，甚至是更长时间，而且还有赖于求助者的主动意愿和积极参与，它是一个互动的过程。冰冻三尺非一日之寒，问题的解决自然也不是一蹴而就的事情。大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不能因为急于求成而否定了整个心理学。