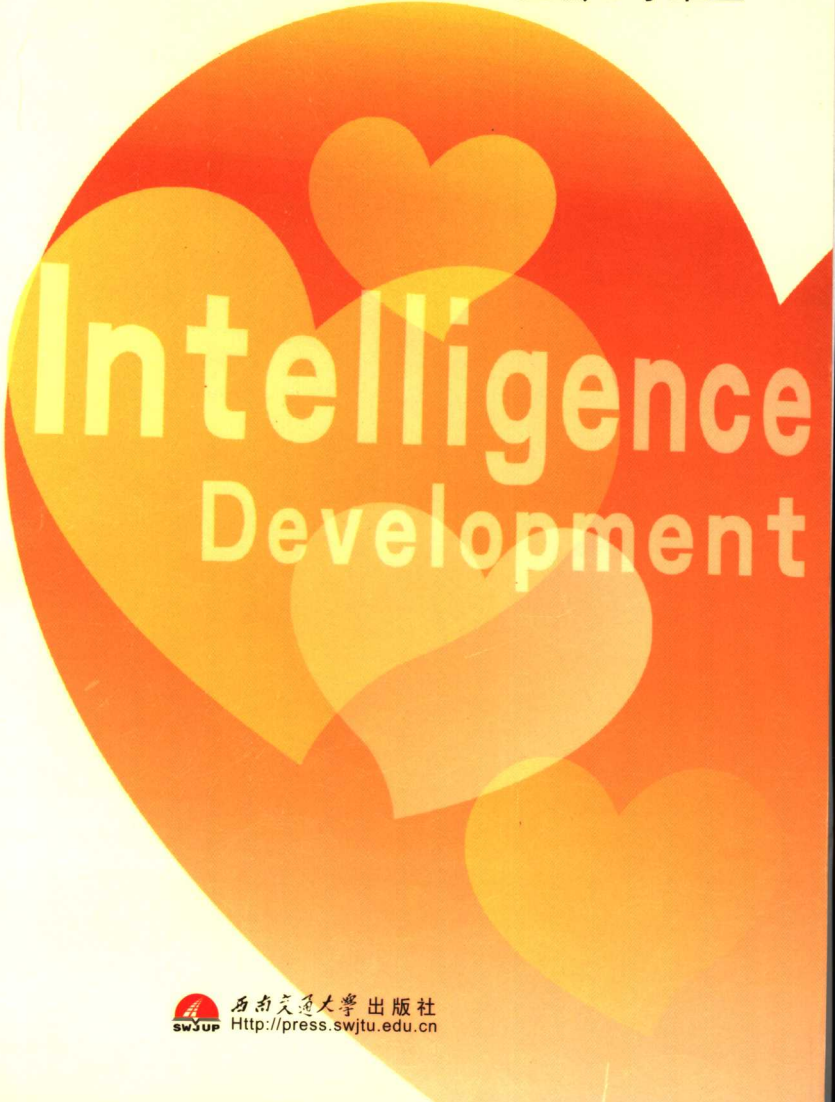


开掘心智的金矿

kaijue xinzhi de jinkuang

——大学生心理健康与成长

主编◎宁维卫



Intelligence
Development



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

开掘心智的金矿

——大学生心理健康与成长

主编 宁维卫

编委 汪小容 李德芳 田瑞琪

李建中 高飞 丁科

古玉 卢天玲

西南交通大学出版社

·成都·

内 容 提 要

基于准确地把握当代大学生的心理状态与行为方式,探寻新时期心理健康教育规律和方法,增强并改进大学生心理健康教育实效的目的,本书全面系统地阐述了大学生自我意识、情绪、人际交往、学习、爱情和性、职业选择、网络成瘾等问题,以及与当代大学生心理健康和人格发展紧密相关的常见的心理问题。

本书最大特点是将理论性和通俗性有机结合,以生动、简明的语言深入浅出地诠释了以人格发展、心理潜能开发为主线的理论体系。本书具有极强的可操作性和自我指导的意义。其生动、典型的案例,测验及精当的建议和提示能有效地满足青年学生自我探索的需要。

图书在版编目(CIP)数据

开掘心智的金矿:大学生心理健康与成长/宁维卫主
编. —成都:西南交通大学出版社, 2005.6
ISBN 7-81104-086-7

I. 开... II. 宁... 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053933号

开 掘 心 智 的 金 矿

——大学生心理健康与成长

主 编 宁维卫

*

责任编辑 任 煜 朱丙军

责任校对 陈雪霖

封面设计 王 可

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段111号 邮政编码:610031 发行部电话:028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

E-mail: cbsxx@swjtu.edu.cn

四川森林印务有限责任公司印刷

*

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 8.6875

字数: 227 千字 印数: 1—3 000 册

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

ISBN 7-81104-086-7/B · 003

定价: 15.00 元

图书如有印装问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

青年代表未来，青年兴则国家兴，青年强则国家强。当代大学生肩负着时代发展和民族振兴的重任，是社会主义事业蓬勃发展的生力军。在我国，大学生已成为一个庞大而不断发展的青年知识群体，在校大学生人数已达到 2 100 万人，规模位居世界首位。高等教育的变革为广大青年提供了受教育的机会，但也面临着严峻的挑战。面对多元化的现代社会，如何积累人生经验与阅历，增强自我认知能力，培养良好的心理品质，树立正确的人生价值观？面对知识经济时代，如何培养创新精神，增强自我学习能力，开发心理潜能，确立终身学习观？面对激烈的生存和竞争压力，如何增强抗挫折能力，改善沟通能力，以优良的心理素质接受就业市场的检验？

高等教育必须面对知识经济对人才素质的全新要求，从新的战略高度重视质量发展，坚持以人为本、以学生健康发展为宗旨的教育理念，全面贯彻落实科学发展观。基于此，为了准确把握当代大学生的心理状态与行为方式，探寻新时期心理健康教育的规律与方法，增强并改进大学生心理健康教育的实效，西南交通大学心理研究与咨询中心进行了积极的探索。由宁维卫主持的“四川省哲学社会科学‘十五’规划项目——世纪初大学生心理素质的特点与教育对策”课题组认真总结多年来心理健康教学和心理咨询经验，查阅大量的国内外心理健康教育研究成果，追踪心理健康教育发展的最新动态，最终完成《开掘心智的金矿——大学生心理健康与成才》一书。

本书是团队合作的结晶，凝聚着课题组全体成员的汗水。全书撰写分工如下：第一章宁维卫（西南交通大学）；第二章田瑞琪（西南交通大学）；第三章李建中（西南交通大学）；第四章汪小容（西南交通大学）；第五章古玉（成都理工大学）；第六章丁科（电子科技大学）；第七章高飞（西南交通大学）；第八章卢天玲（四川大学）；第九章李德芳（西南交通大学）。

宁维卫

2005年6月

目 录

第一章 做心理健康的大学生	1
一、认识自我 发展自我	2
二、做成功大学生——核心心理素质	9
第二章 激活“自我”的小宇宙	19
一、如何认识自我	20
二、如何评价自我	28
三、如何超越自我	41
第三章 穿行于象牙塔里的人生情感	49
一、了解自我，从了解情感开始	50
二、情感，大学生成才的助推剂	57
三、“边缘人”，你的情感有几何	62
四、让快乐伴随人生旅途	75
第四章 人际交往与成功	83
一、天时不如地利，地利不如人和 ——人际交往的重要性	84
二、人际交往的概念和特点	85
三、展示你的人际魅力	91
四、完善人际交往个性——人际交往的促进剂	92
五、优化人际交往个人形象——人际交往的润滑剂	95
六、挖掘自己人际交往的潜力——人际交往冲击力	104
七、人际交往训练	109
第五章 学习与创造性思维	116
一、学习是什么	116

二、大学生的认知发展阶段	121
三、大学学习的特点	122
四、学习动机与学习策略	124
五、大学生常见学习心理障碍	134
六、创造性与潜能开发	139
第六章 性——大学生特殊时期的心理困惑	148
一、大学生的性理解	148
二、性的社会属性	152
三、性的特征	154
四、大学生的性认识	156
五、大学生的性释放	158
六、大学生的性控制	164
第七章 追寻理想的职业栖居地	169
一、向职场出发！你准备好了吗	169
二、人贵有自知之明	175
三、求职自我设计与潜能开发	184
第八章 网络无限大，我心自由飞	200
一、认知网瘾综合症	200
二、网住一个美好的世界 ——培育健康的网络行为方式	206
三、不依规矩，不成方圆 ——树立正确的网络行为规范和网络道德	213
第九章 超越心理障碍，发展完善人格	223
一、了解精神障碍	223
二、发掘心智潜能，超越心理障碍，完善人格	255
参考文献	269

第一章 做心理健康的大学生

“青年是整个社会力量中的一部分最积极最有生气的力量。”

——毛泽东

在我国，大学生已成为一个庞大而不断发展的青年知识群体。到2003年，我国在校大学生人数已达到1900万人，在校人数位居世界首位。根据联合国教科文组织的相关标准，中国高等教育已开始迈入大众化阶段。

社会对青年大学生寄予了无限的期望。大学时期处于人生发展的黄金阶段，精力充沛，心智活跃，没有过多的生活羁绊，创造力旺盛，正是学知识、出成果的大好时机。大学生已成为当代社会中最积极、最富创新精神和最有生气的力量。

然而大学阶段也是人生中极不寻常的时期，由于缺乏对自身成长的科学认识和正反经验，青年人内心交织着种种矛盾。置身于快速变化发展的现今社会的青年大学生，需要及时得到有关成长的正确引导。社会也应积极关心当代大学生面临的全新问题。在一个飞速变化的世界，青年大学生自我意识发展的性质是什么？如何更好地解决性成熟前倾和社会心理成熟相对滞后的矛盾？多元文化对大学生价值取向有哪些影响？社会、学校、家庭如何帮助青年大学生树立正确的择业观、爱情观和人生价值观以促进其健康成长？如何帮助大学生学习新的性别角色以增强个性魅力？如何增强大学生的创新能力使之适应日益激烈的社会竞争？

这些都需我们做出正确解答。我们无需期盼年轻一代大学生遵循传统成长的历程，我们所期待的是新一代学会走自己的路。要善于借鉴前人的经验，在实践中磨炼性格，培养积极进取的人

生观,增强鉴别能力,学会宽容、爱、自律、合作。唯有如此,我们才能寄望当代大学生成为社会进步的生力军,未来社会的主人翁。

一、认识自我 发展自我

为了准确把握当代大学生心理素质状况,帮助大学生在社会化过程中找到自己的合理定位,以更积极的心态面对社会竞争的压力与挑战,四川省哲学社会科学“十五”规划课题组采用自编的“大学生生活状态调查”,对当代大学生的自我意识、生活方式、学习态度与动机、人际交往、求职择业和社会适应等方面进行分析。调查显示,尽管从总体上看大学生观念、心态与社会行为呈健康态势,但仍存在种种心理困惑,若不能得到及时教育与帮助,将严重阻碍大学生的健康成长。

(一) 大学生自我意识调查

在自我意识分问卷中,主要调查自我知觉、自我体验和自我监控三个层次。自我知觉具体表现为自我观察、自我分析、自我观念等,它主要涉及“我是谁”、“我为什么会这样”等问题。自我体验具体表现为自我感受、自尊、自爱、自卑、自傲、责任感、成熟感、优越感等,它主要涉及“我是否满意自己”等问题。自我监控具体表现为自主、自立、自强、自制、自信、自律、自卫等。

调查显示,在自我知觉方面,有过半学生对自己拥有不同程度的自信,认为自己非常自信的学生占 26.9%,认为自己有点自信的学生占 30.2%;也有相当一部分学生对自己缺乏把握,丧失自信心,认为有点不自信的学生占 12%,非常不自信的学生占 2.8%。有 61% 的学生认为“有时了解我自己,有时又不了解”;4.5% 的学生认为“一点也不了解自己”。这说明多数学生仍处于

自我分裂与矛盾的过程。13.4%的学生回答“不知道如何获得自信”，24.9%的学生回答“我对自己的认识越来越模糊了”。面对自我认识的种种迷惑，绝大多数学生都寻求自我分析的途径，仅有2%的学生认为“自己是一个非常不善于自我分析的人”。

在自我体验方面，4.6%的学生“对自己非常满意”；26.4%的学生“对自己满意”；60.3%的学生“对自己有些不满，不过正积极改善”；7.7%的学生“对自己有些不满却不愿改变”；0.7%的学生“对自己严重不满却不愿改变”。尽管拒绝改变自我的学生不到总数的1/10，但其绝对数也不可忽视。对自己的不足视而不见，是青年自我健康成长的大敌。22.2%的学生认为“自己很理性”；18.6%认为“自己很感性”；58.8%认为“有时很理性，有时很感性”，这符合心理发展的特点。但如何增强青年大学生对自我的客观认识，是大学生自我教育需要面对的新问题。

在自我监控方面，15.7%的学生认为“自己是一个非常善于控制情绪的人”；70.7%的学生认为“一定程度上能控制自己的情绪”；6.6%的学生认为“放任自己的情绪”；6.7%的学生“试图控制自己的情绪，但往往失败”。据西南交通大学心理研究与咨询中心的咨询记录，近年来，因种种情绪（恋爱、交友情绪）问题来求助咨询的学生占咨询总数的20%。这与调查的结果相符。情绪控制是青年情绪智力发展的关键，也是自我监控的重要内容。近年来出现的大学生自杀和他杀现象，均与情绪发展成熟程度密切相关，这是值得警惕的。如何有效地帮助大学生认知、监控和发展情绪，是高校心理健康教育的重要课题。

关于人生设计，26.3%的学生持非常积极的态度，有41%的学生回答“很好，虽感觉很累，也要逼自己做”；18.4%的学生回答“因为感觉很累，就很容易放弃”；2.8%的学生认为“简直是自己给自己找事，命运不由自己决定”。在本次调查过程中，许多学生反映“有很累的感觉”，“没有幸福感”。面对自我成长中的种种挫折，23.6%的学生积极寻求自我激励的途径；8.3%的学生表

示“自己是一个不善于自我激励的人”；2.9%的学生回答“非常不善于自我激励”。对于理想自我的评价取向，51%的学生认为“一个人最重要的是人品”；38.5%的学生认为是“多方面的能力”。可见重人品与才智仍是当代大学生追求的价值取向。对于理想的自我性格品质，43%的学生最看重“责任感”；22.5%的学生最看重“正直”；22%的学生最看重“诚实”；21.3%的学生最看重“守信”；17.9%的学生最看重“孝顺”。

（二）大学生生活方式调查

生活方式是指在日常生活中习以为常的生活行为和习惯，能够折射出人生信念和生活态度。生活方式分问卷主要调查消费方式、社会实践、闲暇活动等方面。生活方式会对个体发展带来有益或有害的影响。

调查显示，在课余生活方面，54.7%的学生认为“自己的课余生活很单调，不过自己不想做什么改变”；39.2%的学生认为“自己的课余生活很丰富，不需要做任何改变”；6.9%的学生认为“自己所有时间都用在了学习上，没有课余生活”。多数大学生对课余生活的单调性是不满的，一些学生持有被动适应环境的消极心态，少数学生将所有的时间用于专业学习，而忽视了自我成长中的重要内容——心理素质的提高。

大学生主要的休闲方式依次为：上网（62.2%的学生选择此项）（以下略为百分数），看书（58.7%），与朋友聊天、聚会（56.7%），运动（43.2%），逛街（34%），发呆（21.3%）。在课余时间，学生最喜欢阅读的书依次为：小说（60.2%），闲书（40%），专业书（20%），哲学（17.4%）。阅读的主要目的在于提高自我素质、开拓视野和打发时间。

网络已成为当代大学生学习与休闲的重要方式，每月上网时间累计为：10~30小时的学生有36.6%，30~75小时的有21.4%，

76~150小时的有10.3%，150小时以上的有4.9%。使用电脑的主要用途依次为：上网（59.6%），学校课程和作业（36%），看电影录像（27.8%），游戏（23.4%）。许多学生将电脑作为消遣方式，而不是作为促进专业发展的有力工具。

大学生总体对社会实践和打工兼职持肯定的态度。52%的学生认为这对于了解社会和提高自身的能力有很大的促进作用；10%的学生持观望态度；3%的学生认为没有促进；3.7%的学生仅把它作为挣钱的手段。从实践来看，65%的学生有过打工兼职和主动社会实践的经历；其中近4%的学生一直从事兼职和社会实践活动；35%的学生从来没有打工兼职。

总体来看，39%的学生对于目前的生活方式是满意或很满意的；14.3%的学生持无所谓的态度；46.7%的学生不满意目前的生活方式。一些人正在积极寻求生活方式的多样化与丰富化，一些人生活单调枯燥，生活中缺乏亮点，苦闷彷徨。在多元文化日益交融的社会，如何汲取众长，是每一位大学生必须思考、探索与实践的人生问题。高等教育如何提供优质文化精神与文化环境，积极引导并促进青年的健康成长，是教育改革面临的重大问题。

（三）学习分调查

学习分问卷主要调查大学生的学习态度、动机、方式和策略等方面。学习能力是现代人必须具备的基本素质，也是当代大学生为国家现代化建设建功立业的基本条件。如何开掘当代大学生的巨大心理潜能，培养真正合格的高素质人才，是知识经济时代对高等教育的紧迫要求。

调查显示，65.6%的大学生认为学校的学习“很重要，但只是我生活的一部分”；20.9%的学生认为“很重要，是我生活的中心”。可见，大多数学生的学习态度是积极进取的，对学习的认识

是比较客观的。但也有 12% 的学生回答“无所谓，只要拿到毕业证就行了”，反映出学业成就动机不足。绝大多数学生的学习目的非常明确，认为学习的最主要的目的是“为了让我更自由地选择我自己的生活方式”（45.6%）；“为了让我生活得更好”（33.1%）；“为了生活，要找工作”（20.9%）。可见，多数学生将学习与未来个人幸福生活联系起来，不少学生将学习同谋生等同起来，凸显出学习的工具性目的。一些学生忽视了学习与完善人格的密切关系，忽略了增强学习能力对于提升自我价值与社会责任感的重要意义。

43% 的被调查大学生认为“自己很注重，一直积极探索和改善学习方法”；31.5% 的学生通过“总结考试失败的经验”来改善学习方法；21.4% 的学生“向师长和学习好的同学请教”；27% 的学生能够意识到“自己的学习方法不对，学习效率低下，但努力了，总是没有结果”；17% 的学生也能发现自己的学习方法不对，学习效率低下，但不去努力改善自己的不足；12% 的学生根本不考虑改进自己的学习方法。在反映学习意志的一项指标中，33% 的学生“制定的计划往往不能执行”，缺乏韧劲和毅力；36% 的学生“不喜欢计划，随性而为”。反映出相当多的学生学习质量不高。对于考试复习，41% 的学生的临时抱佛脚，“平时就没学，完全就依靠考前复习”；也有 45% 的学生学习态度比较端正，“虽然平时很认真，考前复习也不能马虎”。32.3% 的学生认为社会实践是最有价值的学习方式；40% 的被调查者认为校外学习能够提供给自己一种新的视野。

（四）人际交往分调查

人际交往是大学生社会化成长的重要内容，也是大学生成长的心理需要。积极而健康的交往能够极大地拓展青年大学生的社会阅历，积累宝贵的社会经验，也能对他们的事业发展产生

推动作用。消极而不健康的交往则会给大学生的发展带来负面影响。

调查显示, 29.5% 的大学生认为“自己有很多且真心的朋友”; 46.2% 的学生认为“自己朋友不多, 但都很真心”; 17.3% 的学生认为“自己朋友很多, 但多是泛泛之交”。绝大多数学生均拥有不同程度的朋友, 回答“我没有什么朋友”的占 2%。认为朋友最重要的品质是真诚 (85.7%), 认为其他因素如相貌、地位等并不重要。在处理与同寝室同学的关系上, 31.1% 的同学认为非常好; 50.9% 认为还好; 14.1% 认为一般; 3% 认为有点不好; 0.5% 认为寝室人际关系非常不好。总的来看, 同学间交往是和谐的, 尽管会出现一些磕磕绊绊, 但绝大多数学生还是会寻求解决问题的办法。尽管对寝室人际关系评价非常不好的学生不到 1%, 但也要注意对学生消极情绪的积极疏导。

与异性交往并恋爱是大学生人际交往的特殊形式。对恋人的选择折射出审美观与人生态度的基本趋向。男女大学生在选择异性恋人时, 都觉得最主要凭“一种感觉”。持浪漫爱情观的大学生仍较为普遍。62% 的大学生谈恋爱“只是觉得喜欢他(她)”。

对性行为的态度, 42% 的大学生认为“性行为是人类正常的需要, 但自己不会轻易尝试”; 28.5% 的大学生认为“自己应对自己的行为负责”; 17.9% 的大学生回答“婚前不应该有性行为”; 9% 的被调查者承认偶尔进行性尝试。可见, 绝大多数学生对性行为持认真负责的态度。

(五) 求职择业分调查

求职择业分调查主要侧重分析大学生的择业价值观念及择业行为倾向。求职择业反映了大学生人生设计的取向。

调查显示, 41% 的大学生重视工作所带来的发展机会; 41.3% 的大学生“希望自己将来的职业风格应具有竞争性”。从总体上讲,

大学生更重视职业选择后更加宽阔的个人发展空间及工作所带来的挑战性。52.2% 的学生回答“虽然对社会了解不深，但并不担心，因为我适应环境的能力还不错”；15.8% 的学生回答“很开心，终于可以开始新的生活了”；也有 20% 的学生对毕业有点恐惧，很难从人生规划的高度做出适合自己的职业选择。

对于考研动机，43% 的学生基于现实的考虑，他们认为“现在工作不好找，读研以后要容易一些”；13.4% 的学生将读研究生作为一个过渡，因为“自己对社会不了解”；44% 的学生将考研作为自己择业的备选，“和找工作一同进行”；18% 的学生将考研这个过程作为提高自我的一种途径。

（六）社会适应分调查

社会适应是人类生存与发展的必要条件。青年人需要不断提高社会适应能力，以应对纷繁复杂社会的种种挑战。

大学生对挫折的认知是积极和正面的，79% 的被调查者认为“挫折人生难以避免，但能在失败中吸取教训”；52% 的学生能将挫折转化为动力，不断积累战胜困难的勇气；72% 的学生主要依靠自己的力量战胜困难，但也不会拒绝他人给予的支持和帮助。

面对一个新的环境，77% 的被调查者能够通过自我调整很快适应周围的环境，14.4% 的被调查者能够在朋友和老师的帮助下适应新的环境。

如何摆脱困境？通常的选择方式是：找朋友聊天（70%）；找父母或其他长辈寻求建议（40%）；尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒（56%）；改变自己的想法，重新发现生活中什么重要（40%）；尝试各种方法，坚信一定可以有解决的方法（40%）。

总的来看，多数大学生具备较强的社会适应能力，他们会不断寻求解决问题的合理方案。但由于缺乏社会经验，会遭遇

到种种的矛盾与困惑，他们更需要社会情感支持。面对竞争激烈的复杂社会，一些青年会茫然失措。针对新的教育形势，高校心理健康教育内容还应该注重加强青年大学生的情绪智力的发展。

二、做成功大学生——核心心理素质

有一位同学对心灵致动产生浓厚的兴趣。他希望运用精神的力量使物体发生物理的变化或其他变化，如将墙内的宝藏移向墙外什么的。这属于超心理学（Parapsychology）或所谓心灵感应范畴。1956年出版的《苏联百科全书》把心灵感应定义为：一种反社会的唯心主义的虚幻说法。

科学心理学（The Science of Psychology）告诉我们，真正靠得住的财富深藏于我们内心。一个心理潜能得到充分激发的人，可以为社会创造极大的物质与精神财富，比如，比尔·盖茨的一个观念能带来上千亿美元的社会财富，并深刻影响到现代人的学习与生活方式。

每一个大学生必须思考这样的问题：在知识经济时代，一个人要获得成功应该具备的根本性心理素质有哪些？

（一）自信

自信是成功的基石。自信心对人一生的发展，无论是在智力、情感、体力上，还是在为人处世上，都起着举足轻重的作用。自信心就像人的能力催化剂，能将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能激发到最佳状态。早在春秋时期，我国古代著名思想家孔子就有“吾心信其成，则无坚不摧；吾心信其不成，则反掌折枝之易亦不能”的论述，指出了自信与成功的相关性。

在这样一个竞争日趋激烈的社会，大学生的青春锐气受到各

种挫折的打击，如何才能树立自信？

我们要认识到自信不是盲目的乐观，更不是自负、自高、自大。

威廉·詹姆斯创造了一个简单的公式，以说明不明确的极高期望是如何挫伤自尊心的。詹姆斯的公式如下（他用抱负替代我们所指的期望）：

$$\text{自尊心} = \text{成功} / \text{抱负}$$

这个公式阐明了一个人通过降低其期望值能够增强自尊心。过高的期望值是不切实际的自我压力。用詹姆斯的话说，“放弃自己的抱负就像减轻负担一样，要使它们得到满足”。心理分析学家哈利·斯塔克·沙利文（Harry Stack Sullivan）指出，自我感就是为来自我们如何感觉自己的行为 and 来自社会分析的态度与观点赋予主观特性的一种方式。

一个不断遭受挫折，身处困境的人该如何找回自信呢？

一个人只有充分相信自己的能力，才有勇气去冒险，才有勇气去接受挑战，才有可能获得成功。所以，大学生自信心的塑造应成为青年心理发展不可或缺的内容。

下面综合一些智者的看法：

- 自信是获得成功的先决条件。
- 自信是做事的心理勇气。
- 自信是一种美好感觉。
- 自信是内心的标准。
- 自信就是摆脱束缚。
- 自信是战胜恐惧的渴望。
- 自信是一种气质。
- 自信是一种热情。
- 自信是最重要的美德之一。

自信是一种习得，也是一种自觉。要学会从我做起，从点滴做起。按以下的建议去做，定会取得令自己惊喜的进步：