



北京市高等教育精品教材立项项目

心理素质： 成功人生的基础



中共北京市委教育工作委员会组织编写

JZHICHENG GONGRENSHENGDEJICHU

XINLISUZHICHENG GONGRENSHENGDE

XINLISUZHICHENG



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



北京市高等教育精品工程

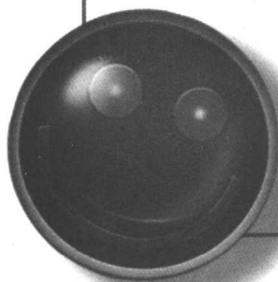
北京市东城区图书馆



012Z0323301

心理素质： 成功人生的基础

中共北京市委教育工作委员会组织编写



JZHICHENG GONGRENSHENGDEJICHU

XINLISUZHICHENG GONGRENSHENGDE

CHENG GONGRENSHENGDEJICHU

XINLISUZHICHENG

GONGRENSHENGDEJICHU

SIBY 29/13



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质:成功人生的基础/中共北京市委教育工作
委员会组织编写. —2版. 北京:北京出版社, 2005
ISBN 7-200-04643-4

I. 心… II. 中… III. 大学生—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071658 号

心理素质:成功人生的基础

XINLI SUZHI CHENGGONG RENSHENG DE JICHU

中共北京市委教育工作委员会组织编写

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 32开本 10.5印张 280千字
2005年7月第2版 2005年7月第1次印刷
印数 1—10 000

ISBN 7-200-04643-4
C·1539 定价:18.00元

质量投诉电话:010-58572393

本书编委会

主 任 张建明
副主任 周志成 王建中 李树青
委 员 樊富珉 林永和 陈 飞 王达品

本书编写组

主 编 樊富珉 林永和
作 者 (按姓氏笔画排序)
王建中 林永和 郑 宁 贾晓明
聂振伟 蔺桂瑞 樊富珉

目 录

绪 论	(1)
第一节 心理与心理素质	(3)
一、心理科学	(3)
二、素质与心理素质	(5)
三、素质教育与心理素质教育	(7)
第二节 大学生心理素质	(8)
一、大学生心理素质的特点	(8)
二、大学生心理素质分析	(9)
三、大学生心理素质教育的主要内容	(11)
四、加强大学生心理素质教育的重要意义	(15)
第三节 大学生心理素质优化的方法和途径	(17)
一、认识提高自身心理素质的重要意义	(17)
二、提高自身心理素质的主要方法	(18)
三、提高自身心理素质的主要途径	(20)
第一章 认识自我, 完善自我	(22)
第一节 大学生自我意识的发展	(23)
一、什么是自我意识	(24)
二、自我意识与心理素质的关系	(28)
第二节 大学生自我意识的特点及变化	(31)
一、大学生自我意识发展的规律	(31)
二、大学生自我意识发展的特点	(34)
三、大学生自我不良心理因素及调适	(35)

第三节 大学生完善自我的途径与方法	(40)
一、良好自我意识的标准	(40)
二、正确认识自我	(41)
三、积极悦纳自我	(43)
四、有效控制自我	(44)
五、不断超越自我	(44)
第二章 有效的情绪调节与管理	(46)
第一节 情绪及其对大学生的影响	(47)
一、情绪及其表现	(47)
二、情绪发生的机制及功能	(50)
三、情绪的适应与控制	(53)
第二节 大学生情绪特点及面临的困惑	(56)
一、大学生情绪特点	(56)
二、认识和把握自己的情绪	(58)
三、大学生常见情绪困扰及调节	(61)
第三节 大学生情绪的自我管理	(64)
一、大学生情绪健康与成熟的标准	(65)
二、改变认知调节情绪的方法	(65)
三、身体放松调节情绪的方法	(67)
第三章 挫折应对与意志力培养	(70)
第一节 大学生常见挫折及特点	(72)
一、什么是挫折	(72)
二、大学生常见挫折及其反应特点	(72)
第二节 挫折的性质及大学生产生挫折的原因	(81)
一、挫折的产生及其性质	(81)
二、大学生产生挫折的原因	(83)
第三节 挫折应对的策略与方式	(86)
一、挫折防卫机制	(86)

二、挫折防卫机制的合理运用	(88)
第四节 意志力培养与提高挫折承受力	(89)
一、意志力概述	(89)
二、大学生提高挫折承受力的途径与方法	(92)
第四章 培养与塑造良好的个性	(95)
第一节 大学生的个性及对成才的影响	(96)
一、个性的构成及特点	(97)
二、有关需要的研究	(98)
三、气质及其表现	(100)
四、性格及其类型	(104)
五、大学生了解个性的意义	(105)
第二节 影响大学生个性形成与发展的因素	(106)
一、影响大学生个性的具体因素	(107)
二、大学生个性的可塑性	(110)
第三节 大学生优化个性的途径与方法	(111)
一、大学生良好个性的特征	(111)
二、大学生个性发展中常见的问题	(111)
三、大学生个性优化的途径与方法	(115)
第五章 学习心理与创造性思维	(118)
第一节 大学生的学习及特点	(119)
一、学习的含义及其他	(119)
二、大学生的学习特点	(121)
三、大学生常见的学习困扰	(122)
第二节 与大学生学习心理有关的学习理论	(124)
一、相关的学习理论	(124)
二、学习动机	(126)
第三节 积极学习心态和有效学习方法	(128)
一、现代学习理念的建立	(128)

二、学习动机的激发	(129)
三、有效学习方法的习得	(130)
第四节 创造性思维和创新能力的培养	(135)
一、每个大学生都是有创造力的人	(135)
二、创造性思维和创新能力的培养	(138)
第六章 沟通与人际交往	(141)
第一节 大学生人际关系及其交往特点	(142)
一、人际关系与人际交往	(142)
二、大学生人际交往特点	(145)
三、大学生人际交往问题类型及影响因素	(146)
第二节 人际交往的理论	(148)
一、人际关系的结构	(148)
二、人际关系的核心	(150)
三、影响人际关系的因素	(151)
四、人际交往的心理效应	(153)
五、健康交往心理的基本原则	(155)
第三节 成功交往能力的提高	(158)
一、交往能力后天习得	(158)
二、寻找规律，学会交往	(159)
三、大胆实践，培养交往能力	(160)
第七章 性心理与性健康	(167)
第一节 大学生常见的性困惑	(168)
一、性生理的困惑	(168)
二、性心理的冲突	(169)
三、性行为的失当	(172)
四、性心理障碍	(173)
第二节 科学认识性	(174)
一、性是什么	(174)

二、性心理发展的理论	(176)
第三节 大学生性健康的维护	(179)
一、大学生性心理发展的特点	(179)
二、大学生性健康的标准	(181)
三、维护大学生性健康的途径	(182)
四、大学生性病、艾滋病的预防	(186)
第八章 恋爱心理与培养爱的能力	(190)
第一节 爱情与大学生恋爱心理	(191)
一、爱情与恋爱	(191)
二、恋爱过程及影响因素	(196)
第二节 大学生恋爱中的心理问题	(202)
一、大学生的爱情心理困扰	(202)
二、大学生恋爱中常见的心理问题	(203)
第三节 如何培养爱的能力	(206)
一、爱的能力的含义	(206)
二、爱的能力的构成	(209)
第九章 职业生涯规划	(213)
第一节 了解常识, 调整心态	(214)
一、职业生涯规划概述	(214)
二、职业生涯规划的类型	(217)
三、大学生职业生涯规划常见困扰	(218)
第二节 认识自我, 合理规划	(220)
一、正确认识自己的职业性向	(221)
二、职业性向测验量表	(223)
三、制定职业生涯规划	(234)
四、职业生涯规划设计原则	(236)
第三节 确立目标, 积极实施	(238)
一、高校职业咨询与生涯辅导的特点	(238)

二、职业生涯规划的实施步骤	(240)
第十章 大学生的适应与发展	(243)
第一节 大学生适应与发展中存在的问题	(244)
一、理想与现实的心理冲突	(244)
二、角色定位产生的心理偏差	(244)
三、学习适应不良的心理困扰	(246)
四、人际交往不适产生的心理失调	(246)
五、生活不适应的心理挫折	(247)
第二节 理解适应与发展	(248)
一、适应与发展的含义	(248)
二、适应与发展的理论	(250)
三、中国儒家关于人的发展理论	(254)
四、马克思关于人的发展理论	(256)
第三节 大学生适应与发展的任务与途径	(259)
一、现代社会对大学生适应与发展的挑战	(259)
二、大学生适应与发展的任务与要求	(261)
三、大学生适应与发展的途径和方法	(263)
第十一章 心理健康与心理问题预防	(267)
第一节 大学生心理健康及其标准	(268)
一、什么是心理健康	(268)
二、大学生心理健康的标准	(269)
第二节 大学生常见心理问题及其特点	(270)
一、心理问题及其表现	(270)
二、大学生常见心理问题	(272)
三、大学生心理问题的差异	(274)
第三节 大学生心理问题产生的原因	(280)
一、心理问题产生的个体原因	(280)
二、心理问题产生的学校教育原因	(281)

三、心理问题产生的社会原因	(281)
四、心理问题产生的家庭原因	(282)
第四节 预防心理问题的途径与方法	(283)
一、增进心理健康和预防心理问题	(283)
二、心理咨询及其形式与方法	(284)
三、高校心理咨询机构的任务	(288)
第十二章 珍爱生命与热爱生活	(290)
第一节 生命意义与心理健康	(291)
一、生命存在的形态和特征	(291)
二、生命意义对心理健康的影响	(293)
三、生命教育及其作用	(297)
第二节 生活压力及其应对策略	(299)
一、压力及其功能	(300)
二、压力产生的原因	(302)
三、压力与身心疾病	(303)
四、应对压力的方法	(304)
第三节 自杀心理分析与自杀预防	(305)
一、自杀的心理学研究	(306)
二、大学生自杀原因分析	(308)
三、大学生自杀预防措施	(311)
主要教学参考书	(317)
编者后记	(320)

绪论

本章要点

什么是心理素质？为什么要培养良好的心理素质？作为全书的开篇，本章在介绍心理科学和心理素质基本常识的基础上，介绍心理素质教育的基本内容，论述大学生提高心理素质的意义，介绍大学生良好心理素质培养的方法和途径。

学术新秀的心声 2005年5月26日下午，清华大学第十届研究生“航天海鹰杯”学术新秀候选人专家评选答辩会在中央主楼327会议室举行。评选成绩由专家匿名评审成绩和现场答辩成绩构成。经过激烈的竞争，最后确定10名左右候选人当选为清华大学第十届研究生“航天海鹰杯”学术新秀。喜欢足球、K歌、郊游的土家族小伙、热能系热力学及流体热物性研究生林鸿榜上有名。



学术新秀林鸿

林鸿1997年考入清华大学热能工程系，2001年本科毕业，免试推荐到热能工程系攻读硕士学位。硕士研究生学习期间成绩优异，在导师段远源教授的带领下对科研产生了浓厚的兴趣。2003年转博，开始了博士研究生阶段的学习，从事混合工质的气液界面张力和相平衡研究，这是国际上研究的前沿课题。在科研方面，林鸿具有很强的探索精神和创新能力，工作踏实肯干、

积极投入，学术研究严谨勤奋、精益求精，取得了许多科研成果。已经发表学术论文 17 篇，其中 SCI 收录 8 篇，EI 收录 14 篇，ISTP 收录 1 篇。林鸿善于团结同学，具有很好的团队精神和组织能力。他除了承担起组织课题组的实验工作和课题讨论活动的工作外，还指导低年级同学进行相关的科学研究。他经常参加学校和系里组织的各类学术报告会，不断了解科学前沿知识，扩充自己的知识面。作为一名中共党员，林鸿能在同学中起到表率作用，积极参加学校、系和研究所组织的各类社会活动、公益活动。请听林鸿的心声：“我热爱科研工作，但我深知，除了认真做好科研工作以外，身体健康和心理健康对于个人的成长也有着举足轻重的意义。我积极锻炼身体，还是系‘研联’足球队的一员，经常组织和参与比赛；选修了《成功心理训练》课程，进一步发展自我、完善自我，对成功、对人生的目标有了更新的认识，也自信能达到我所认知的成功。我坚持乐观向上的生活态度，并用这样的态度感染周围的人，积极面对每一天的科研、学习和工作，性格开朗，敬业乐群，不断进取，踏踏实实地为中国科技的发展作出自己的一份贡献。”

林鸿的成就再次证明，全面发展需要良好的心理素质，良好的心理素质是人生成功的基础。

在激烈的竞争中脱颖而出的高考胜利者，带着成功的喜悦走进了大学校园，成为新世纪的大学生。大学生活是人生成长和发展的一个重要发展阶段，是最值得珍惜和纪念的大好时光。但许多青年学子也会产生这样或那样的烦恼和困惑：上学后不认同所学专业、对大学自主学习的不适应、对专业学习的压力不适应；为自己学不如人、技不如人，甚至身高、相貌不如人而烦恼；为不会交往或不善交往而愁闷；为升学就业的压力而焦虑，等等。心理学研究表明，大学生个体发展中出现困惑和成长的烦恼是正常现象，通过心理素质培养和教育可以得到有效的缓解或解决。

第一节 心理与心理素质

一、心理学

为了培养良好的心理素质，作为大学生首先必须了解什么是心理学？什么是心理素质？良好心理素质有哪些特征？当代大学生的心理素质状况如何？培养心理素质的方法和途径有哪些？

1. 什么是心理学

心理科学亦称心理学，主要研究心理现象及其规律，是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为早在 2000 多年前，中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图（Plato）、亚里士多德（Aristotle）等，在他们的著作中已经包含了极其丰富的心理学思想。例如，孔子（公元前 551—前 479）提出的因材施教的观点，可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则；亚里士多德（公元前 384—前 322）所著的《论灵魂》一书，是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包括在哲学的范畴中，没有成为一门独立的学科。直到 1879 年，德国的生理学家、心理学家冯特（W. Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。因此，1879 年被定为科学的心理学的诞生年。1879 年至今，仅有 100 多年的历史，所以心理学又是一门很年轻的学科。100 多年来，心理学有了突飞猛进的发展，不但有了自己的基本理论，还广泛地应用于人类活动的各个领域，成为社会生活不可或缺的科学之一。

2. 心理学的研究对象

心理学既研究人的心理，也研究动物的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，主要指人的精神世界。像人的感觉、知觉、记忆、想像、思维、情感、意志、能力、气质、性格等，这些现象统称为心理现象或心理活动。恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。

人的心理活动极其复杂，它们是一个统一的整体。为了研究和理解的方便，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性两大方面。

(1) 心理过程。

心理过程是心理活动的动态过程，它包括认识过程、情感过程与意志过程三个相互联系的方面，简称知、情、意。其中，认识过程是人类最基本的心理活动过程之一，主要反映客观事物的性质及其规律。

认识过程。认识过程的主要内容有感觉、知觉、思维、想像、记忆和注意。感觉是一种最低级的心理活动过程，它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性，例如对气味、颜色、声音的反映。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体的反映。对于成年人来说，单纯的感觉几乎是没有的，而主要是对客观事物综合属性的反映，即知觉。例如，我们不只是感觉红色，而且知道是一面红颜色的旗帜；我们听到声音，即可以分辨出是铃声还是歌声，这就是知觉。在各种实践活动中，人还能运用头脑中的知识去间接地、概括地反映客观事物，揭露事物的本质与规律，这就是思维。人还能反映本人未经历过或客观现实中根本不存在的东西，这要借助于人的想像过程。想像是对人脑中已有的旧形象加工改造而形成新形象的过程；记忆是比感知更复杂的心理过程。人们不仅能感知事物，而且能记住它，当这些事物再次出现时，能把它们认出来；或这些经历过的事物不在眼前时，仍能把它们回忆起来，这就是记忆。注意则是人脑对一定客观事物的指向、集中和维持，是一种特殊的心理现象。注意不是一个独立的心理活动过程，但却伴随心理活动过程的始终。

情感过程。情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识事物时，常常会产生喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等态度的内心感受和体验，即为人的情绪与情感。人的情绪、情感对人的各种活动既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。

意志过程。意志过程是指人不仅能认识世界，对客观现实产生一定的态度体验，还可以在头脑中制订计划，并将头脑中的活

动表现为具体的行动,从而能动地变革现实。这种自觉地确定目的、自觉地支配行动、自觉地克服困难,从而实现预定目的的过程称之为意志过程。

人的认识过程、情感过程及意志过程是人的心理过程的三个不同方面,它们是相互联系、相互影响和相互制约的。其中,认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础;情绪、情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用;意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现有着巨大的影响。

(2) 个性。

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三个方面,是每个正常人都有的心理活动,体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同,所处的生活环境、所受的教育不同,就使人的各种心理活动带上了主体自身的特点,形成了人的个别差异,即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征。个性,也可称人格,指一个人的整个精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。具体表现在人的个性倾向性与个性心理特征两个方面。

心理学研究表明,人的个性是先天性和后天性的统一,是共同性和个别性的统一,是积极性与消极性的统一,是稳定性与可变性的统一,也是制约性与能动性的统一。影响人的个性形成与发展的主要因素:素质是个性形成与发展的自然前提,社会条件是个性形成与发展的决定因素,教育在个性形成与发展中起主导作用,实践是个性形成与发展的重要途径。我们将在后面的章节中展开论述。

二、素质与心理素质

1. 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好听,有的人音色逆耳;有的人神经系统的耐力强,有的人神经系统的耐

力弱等等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提，但它既不是心理发展的唯一因素，也不是决定因素。心理发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

2. 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说，心理素质是以先天的禀赋为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如，在先天的禀赋方面，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔，有人行动敏捷、灵活，有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面，有人记忆力好，有人思维能力强等；在非智力因素方面，有人谦虚，有人骄傲，有人认真，有人马虎，有人意志坚强，有人怯懦、退缩；有人果断，有人寡断，有人会迎难而上，有人则知难而退；有人追求物质需要；有人更注重精神需要，有人生理动机占优势，有人社会性动机更突出；有人有坚定的理想、信念，有明确的世界观，有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

3. 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系，也有区别。心理素质往往是指个体的知、情、意和个性等特征，是内在的；心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分，具有心理卫生的意义；心理素质教育是素质教育的组成部分，更具有教育的意义。