

高等学校 **通识** 课程系列教材

大学生心理发展

佐 斌 主编



高等教育出版社

高等学校通识课程系列教材

大学生心理发展

佐 斌 主编

高等教育出版社

内容提要

本书为高等学校通识课程系列教材之一。本书主要从大学生心理教育入手,以现代社会发展的需求为目标,内容涉及健全人格与可持续发展、学习与创造、情绪与情感、品德与态度、目标与意志,并以大学生最为关注的自我意识、人际关系、职业选择、性心理健康等话题为重点,展开讨论。

本书适合高校开设跨专业的通识课程采用,也可作为青年心理学自修读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展/佐斌主编. —北京:高等教育出版社,2004.7

ISBN 7-04-013859-X

I. 大… II. 佐… III. 大学生-心理发展-高等学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 046343 号

策划编辑	徐 挥	责任编辑	王建强	封面设计	王 晔
责任绘图	尹 莉	版式设计	马静如	责任校对	殷 然
责任印制	杨 明				

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京北苑印刷有限责任公司

开 本 787×960 1/16
印 张 29.5
字 数 550 000

版 次 2004 年 7 月第 1 版
印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷
定 价 36.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

策划人导语

从 20 世纪 90 年代开始,在全国范围内开展的大学生心理健康教育 and 大学生职业指导工作,经过 10 多年的推进,已经在各级各类高等学校中普遍开展。在这项工作的展开过程中,社会需求这只看不见的手,起到了巨大的推动作用。一线的教师首先了解了这种社会需求,并在专业课程体系和专业知识结构之外,寻找到突破口,开设出有关的课程。课程的开设受到大学生的欢迎,于是产生出辐射效应,从一所大学延伸到另一所大学。到了 21 世纪初,我们的教育主管部门才开始关注这一事态,于是有了教育部下发的文件《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》。

应该说,经过 10 多年的发展,这项工作取得了很大的进展,但是存在的一些问题也不容忽视。问题之一:定位在大学生心理健康问题上的教育仅仅是一种“问题”教育,是一种补效和预防措施的教育,而大学生更需要的应该是更全面的人格教育和发展教育,因为社会的可持续发展是以人才的可持续发展为基础的;问题之二:大学生就业指导工作,不应该仅停留在操作的层面、技术的层面,大学生心理发展中的行为适应问题,人际关系协调问题,直接关系到大学生的就业和就业后的发展。

因此,在广泛调查研究的基础上,我们组织编写了这本《大学生心理发展》,这本教材的特点是:从大学生心理教育入手,内容广泛涉及大学生的学习与创造、情绪与情感、品德与态度、目标与意志,同时以大学生最为关注的话题,如自我意识、人际关系、职业规划和性心理健康等为教学重点。目的是给大学生勾画一幅完整的心理发展图景。

本书适合高校开设跨专业的校、院级平台通识课程采用,还可作为社会读者用的青年心理学读本。

高等教育出版社

文科分社

首席策划

徐挥

2004 - 2 - 7

前 言

中华民族的伟大复兴,需要培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的素质的重要组成部分,是未来人才素质中的一项重要内容。在全面推进素质教育的新时期,对大学生开展心理素质教育,维护大学生的心理健康水平,增强大学生的心理素质,促进大学生的全面发展,是大学素质教育的应有之义和必要组成部分。

大学生正处在身心发展的重要时期,在身心发展、自我意识、学习、人际交往、恋爱、社会实践、职业选择等方面会遇到一些问题,产生各种心理困惑。如果大学缺乏有效的心理教育途径,学生的心理问题不能得到应有的关注和及时解决,无疑会对大学生的健康成长产生不良影响,严重的还会使学生出现行为障碍或人格缺陷。从我国近十年的大学生心理咨询工作和相关调查研究结果来看,心理问题与心理障碍已不单单是个别人的问题,它在大学生中占有相当大的比例。这种状况严重地影响了大学生群体的健康发展。在大学生中普及心理学知识,有利于帮助大学生正确认识、适应和面对学习和发展中的种种心理困扰,增强大学生自我心理调控的能力,提高他们的心理素质。

近几年来,教育部在多个文件中提出要在高等学校开展心理健康教育工作。2002年4月教育部专门下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》,特别指出在高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法。其中,在开展个别心理辅导的同时,面向全体大学生开设心理教育类课程是一条主要途径。

顾名思义,《大学生心理发展》就是为了满足我国各类高等学校开设大学生心理教育课程而专门编写的教材,既可以作为大学生的通选课或人文素质教育课程教材,也可以作为大学生维护自身心理健康、提高自身心理素质的辅助读物。

在《大学生心理发展》编写过程中,我们力求体现这样四个原则:第一,科学性。对有关心理学和大学生心理与教育的基本概念、原理、方法的介绍力求正确规范。第二,时代性。尽量结合当前我国社会的变革背景和当代大学生的实际心理问题进行分析和阐述,选取的大学生心理故事和案例多具有典型性。第三,应用性。在内容选择上,强调给大学生介绍实用的心理学知识和方法,设计和呈现大量的大学生可以认识自我的心理调查工具和活动。第四,人文性。从大学生的心理需要出发,开阔大学生的心理视野,倡导健康快乐地学习和生活的心理

与行为导向,为大学生关注自己、自主解决心理发展中的问题提供帮助。教材内容分为认识自我、学习与创造、人际关系、心理健康和职业规划五编共十八章。

本书是全国十八所大学的大学生心理学教学和研究人员集体劳动的结晶,作者全部是近些年在大学里从事大学生心理学课程教学、科研以及开展大学生心理辅导与咨询的中青年专业人员,均获得心理学专业博士或硕士学位。各章撰稿人(按章目顺序)是:第一章(华中师范大学佐斌),第二章(华中科技大学谭亚莉),第三章(华南师范大学戴健林、朱君义),第四章(华中师范大学佐斌、北京大学谢晓非),第五章(暨南大学张金桥,华南师范大学朱诗敏),第六章(广州大学任杰),第七章(北京机械学院倪海,湖北大学徐碧波),第八章(华中师范大学贾艳杰、武汉大学张掌然),第九章(长江大学周守珍),第十章(武汉化工学院柯友凤),第十一章(北京理工大学李旭珊),第十二章(电子科技大学陈华),第十三章(华中师范大学邹琼、厦门大学彭永新),第十四章(华中师范大学毛丹、佐斌),第十五章(武汉理工大学雷五明),第十六章(湖南师范大学阎平),第十七章(华中科技大学万晶晶),第十八章(华中师范大学秦向荣、清华大学韩威)。佐斌作为主编拟定全书编写提纲并负责修改和统稿工作。

书中引用了国内外学者的一些相关研究成果或理论观点,在此表示感谢。高等教育出版社徐挥先生为本书的出版付出了大量劳动,我们对他表示深深的谢意。

由于主编能力有限,教材中不当之处在所难免,恳请广大心理学同行和大学生朋友们提出意见和建议,以便再版时改进和完善。

祝大学生朋友们心理健康,在学习和生活中实现自己的理想。

佐斌

2004年元旦于武汉

目 录

第一编 认识自我

第一章 大学生的身心发展	3
第一节 大学生的生理发展与心理成熟	3
第二节 大学生心理发展的一般特点	6
第三节 大学生认知发展的特点	12
第四节 大学生的情意和社会性发展	16
第五节 青年心理发展的理论	20
第二章 大学生的自我意识	31
第一节 自我与自我意识	31
第二节 大学生自我意识的特点	38
第三节 大学生自我意识的偏差与调节	43
第三章 大学生的需要与价值观	51
第一节 大学生的需要	51
第二节 大学生的成就动机	57
第三节 大学生的价值观	61
第四节 大学生的苦恼	66
第四章 大学生的个性特征	76
第一节 个性的构成及特点	76
第二节 大学生的气质	78
第三节 大学生的性格	87
第四节 大学生个性的形成与发展	96

第二编 学习与创造

第五章 大学学生的学习行为	107
第一节 学习行为的实质	107

第二节	学习行为的理论	109
第三节	大学生学习的特点	122
第六章	大学生的学习动机	132
第一节	大学生学习动机的类型	133
第二节	大学生学习动机的特点	141
第三节	大学生学习动机的影响因素	143
第四节	大学生学习动机的培养与激发	146
第七章	大学生的学习与考试心理问题	155
第一节	大学生的学习心理问题	156
第二节	大学生的考试心理	162
第三节	考试焦虑及调适	168
第八章	大学生的智能	179
第一节	大学生的能力概述	179
第二节	大学生的智力	183
第三节	智能的测量	190
第四节	大学生智能的发展与培养	195
第九章	大学生的创造力	206
第一节	创造力概述	206
第二节	大学生创造力的表现与培养	216
第三节	大学生的创新意识	219
第四节	大学生的创新人格	221
第三编 人 际 关 系		
第十章	大学生的人际交往	229
第一节	人际关系的心理实质	229
第二节	大学生人际交往的特点及功能	231
第三节	大学生人际交往的影响因素	234
第四节	大学生人际关系的测评	239
第五节	大学生人际交往能力的培养	245

第十一章	大学生的友谊与爱情	253
第一节	大学生的同伴关系	254
第二节	大学生的友谊	259
第三节	大学生的爱情	263
第四节	健康的友谊观和爱情观	270
 第四编 心理 健康		
第十二章	大学生的心理健康	283
第一节	健康与心理健康	283
第二节	心理健康的标准	288
第三节	大学生心理健康的内容	292
第四节	大学生心理健康的维护	294
第十三章	大学生的情绪与调节	310
第一节	情绪及其特点	311
第二节	大学生情绪活动的特点	313
第三节	大学生良好情绪状态的保持	316
第四节	大学生常见情绪障碍与调适	322
第十四章	大学生的心理压力与应对	334
第一节	压力与身心健康	334
第二节	大学生的心理压力及其来源	341
第三节	大学生的挫折	347
第四节	大学生的意志品质	352
第十五章	大学生的性心理卫生	360
第一节	性的生物学基础	360
第二节	大学生性心理的特点	365
第三节	性别角色及其社会化	372
第四节	大学生的性心理保健	375
第十六章	大学生常见的心理问题	387
第一节	人际交往障碍	389
第二节	人格障碍	393

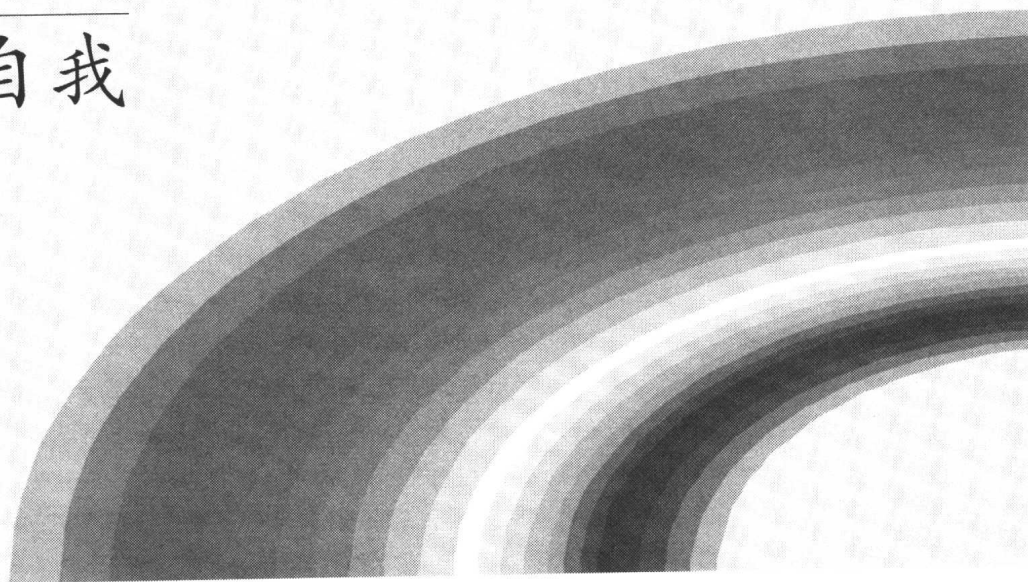
第三节 神经症	396
第四节 自杀	401

第五编 职业 规划

第十七章 大学生的职业准备	413
第一节 职业及其分类	413
第二节 大学生的职业意识	416
第三节 大学生的职业准备	422
第四节 大学生的职业实践	426
第十八章 大学生的职业选择	436
第一节 职业选择的理论	436
第二节 大学生职业选择的影响因素	444
第三节 大学生选择职业的辅导	448
第四节 大学生的求职心理	452

第一编

认识自我



第一章 大学生的身心发展

大学生被喻为“天之骄子”。成为一名大学生,是绝大多数青年的理想;把在校大学生培养成长为建设国家的栋梁之才,是每一所大学的任务和责任。从人的年龄特征、生活内容和发展任务来看,大学阶段是一个人成长和发展最宝贵的时期。从生理成熟而言,进入大学后,大学生的躯体形态生长发育速度放慢,体格机能素质和适应能力已达到较高水平。与此同时,大学生的心理发展迅速趋向成熟,但是又未达到真正的心理成熟,由此引发一些心理和行为问题。大学生了解自己的身心发展特点,对于大学生的顺利发展具有重要意义。

第一节 大学生的生理发展与心理成熟

人类个体生命的生长发育,从卵子和精子结合形成合子到体格发育完全成熟,是一个长达 20 多年的连续发展的过程。但是,人体并非是匀速均衡地生长发育,而是时快时慢、呈波浪式地发展,人体生长发育具有明显的阶段性。

随着年龄的增长,个体的生长发育可分为“快—慢”,再“快—慢”两个阶段。从出生到 10 岁左右为第一阶段,从 11 岁到 25 岁为第二阶段。每一个阶段又分为前后两期。前期是快速生长期,后期是缓慢生长期。第二阶段后期,即 18 ~ 25 岁左右,正好是我国大学生在校接受高等教育的时期^①。

一、大学生的生理发育特点

(一) 体态发育基本稳定

^① 孔燕等:《大学生心理健康教育》,安徽人民出版社,2001 年 6 月第 2 版,第 27 页。

身高、体重和胸围等是人体形态发育的主要指标。经过青春期的快速生长,大学生的体态发育已基本完成。根据有关调查,我国大学生的身高、体重在17岁以后增长已经十分缓慢。以17~21岁年龄组的平均增长率来看,5年之间男女身高的年均增长值仅为0.44厘米,年增长率为0.21%;体重的年均增长值为0.71千克,年增长率为1.34%。这表明,我国大学生身高、体重的发育已基本完成,呈现出逐步稳定的趋势。但是,我国大学生体态发育的性别差异和地域差别较为明显。其中,男生的身高平均比女生高11.3厘米,男生的体重平均比女生重7千克,男生的胸围平均比女生大6.8厘米;北方大学生的身高、体重和胸围指标均高于南方大学生^①。

(二) 体内机能趋于完善

脉搏、血压、肺活量和肌肉力量是人体机能的主要指标。大学生与高中生相比,他们的心率减慢,每搏输出量增加,血压升高,这标志着血液循环系统进一步成熟。20岁左右的男女大学生,肺活量分别为 $4\,124 \pm 552$ 毫升和 $2\,871 \pm 390$ 毫升,已接近成人的水平。大学新生的肌肉已接近体重的一半,而且肌纤维增粗,肌肉力量加大。

(三) 神经系统发育达到成人水平

神经系统是心理发展的重要物质基础。从神经系统发育的一般情况来看,大学生的大脑及整个神经系统已基本发育成熟。主要表现在:大学生的脑重量已达到成人水平;脑电波已全部完成向 α 波的转化;皮层细胞活动的数量迅速增加;联络纤维大量发挥作用;大脑皮层的兴奋与抑制已具有较好的平衡性;第二信号系统的主导作用进一步增强。所有这些,为大学生担负繁重的脑力劳动,适应复杂的环境变化奠定了基础。

(四) 性器官和性功能已发育成熟

青春期是随着性腺发育、性激素分泌的增多而开始的。在性激素催动下,少男少女的体态发生着奇妙的变化,生殖器发育加快,第二性征出现。性生理成熟以女子初潮和男子第一次遗精为标志。女性的性发育和性成熟年龄,一般比男性早1~2年左右。此外,性成熟存在城乡、地区和民族的差异。而调查表明,在当代社会,青少年的性发育和性成熟出现了年龄提前的倾向。

一般来说,我国当代女性性发育的平均年龄为13~16岁,男性性发育的平均年龄为14~17岁左右。而女性性成熟包括性器官发育完善的平均年龄为17~19岁左右,男性性成熟的平均年龄为18~21岁左右^②。

性器官的完全发育与性成熟,对大学生的心理发展具有重大影响。一方面,

① 郑日昌主编:《大学心理辅导》,团结出版社,2001年10月,第76~78页。

② 张进辅主编:《现代青年心理学》,重庆出版社,2002年11月,第96页。

它很自然地唤起大学生的性意识,产生对异性的情感需求;另一方面,伴随性成熟而产生的性欲,需要通过合理合法的方式来满足,而从性成熟到合法婚姻的建立,有一个比较长的时间过程。也就是说,作为社会的正常一员,都要经历和适应性欲延缓满足的过程。这一点对大学生的校园生活和身心健康带来许多新的挑战。但是,对于性欲的延缓满足,不论是从我国社会发展的要求,还是从大学生成才的需要来看,大学生都必须适应。

二、大学生的心理成熟

(一) 智能成熟

心理学家对10~60岁的人的研究结果表明,个人智力发展的高峰年龄即智力发育的顶点大约在19岁左右,之后开始下降。韦克斯勒对7~68岁的人进行的智力测验结果显示,22岁为智力发育的顶点,然后出现衰退。智力发育的高峰是与身体形态、机能发育的高峰密切相关的。我国大学生处于智力发育的高点。当然,智力发育主要是环境影响和教育的结果。

(二) 情绪成熟

情绪稳定,能够自我控制是情绪成熟的标志。根据赫洛克和科尔等人的研究,人的情绪成熟大约完成在青年期结束时,即23岁左右。情绪成熟的标志如下:(1)能保持健康;(2)能控制环境;(3)使紧张情绪缓解到无害的方面,将情绪转变和升华到社会情感;(4)能洞察、理解社会,谋求自我的稳定和发展。情绪成熟与身体发育特别是神经系统的发育成熟有关,但起主导作用的仍然是社会影响与教育。

(三) 人格成熟

青年期身体发育成熟以及环境教育的作用,给人格带来重大的影响,美国心理学家奥苏伯尔把青年期称为人格的再造期。什么是“人格”?我国心理学者一般认为,人格的心理结构是多元的统一体系,它由个性倾向性、个性心理特征和自我三部分组成。自我是综合人格的核心。自我的主要功能是对自己的认识、评价、监督和调节。如果自我失调失控,会造成人格分裂的疾患,因此,自我是人格统一起来的机能中心。

“我”的发现是青年期大学生心理发展的重要成果。从青春期开始,人们注意自己的内部世界,同时发生了心理性“断乳”现象,即要求摆脱对父母的依赖而独立。当“我”开始观察、评价以至于监督和调节自己的时候,也就是自觉地改造自己、教育自己的时候,是人格的第二次重建时期。这个时期恰恰是大学时期。

在人格形成的过程中,离不开神经生理基础的作用。同时,逐步成熟的生理因素也在不断地与心理发生交互影响,参与人格的形成。比如,气质是人格的心

理特征之一,它和人的高级神经活动类型密切相关。个人的仪表、体型,常常受到人们的品评和期望,在一定程度上决定了人际关系中对方的行为和态度,影响着人格的形成。

第二节 大学生心理发展的一般特点

一、人的心理现象及其特点

(一) 人的心理的实质

法国作家雨果说,“世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是人的心灵。”可以说,从呱呱坠地到老态龙钟,人类的任何实践活动,无一不闪烁着心灵之光。然而,由于认识的局限,不少人把心理活动看得十分神秘,误认心理是寄居在人体内的灵魂。那么,人的心理的实质到底是什么呢?

1. 人的心理是人脑的机能

首先,心理活动是物质发展到高级阶段的产物。地球上出现了有神经系统的动物,就开始具有了简单的感觉,心理现象就产生了。随着进化和神经系统的逐步完善,特别是从猿进化到人的过程中,语言的产生使人脑发展成为一个结构上极为复杂、机能上极为灵活的“特殊物质”。人脑有 100~1 000 亿个神经细胞和 9 000 万个辅助细胞,人的高级心理活动正是建立在这些神经细胞间错综复杂的联系的物质基础上的。科学家估计,正常人的大脑可以存储 1 000 万亿的信息单位,相当于全世界图书馆藏书的信息量。

其次,心理的发生发展是以脑的发育为基础的。医学研究证实,新生儿大脑细胞数目与成人十分接近,但脑皮质薄、沟回浅、脑重轻。直到 12 岁左右,脑重才接近成人。儿童的心理活动随着脑发育而逐渐发展成熟。当然,这其中环境与教育也起巨大的影响。

此外,人脑不同部位损伤或疾病,可引起心理活动失调。如脑额叶某部位损伤,人不能通过自我意识调节行为;脑顶叶角回受损伤,可致“失读症”;海马回损伤可丧失记忆……13 岁的英国男孩拜因,由于脑内出现问题,竟把自己心爱的小狗误认为蜜瓜而吃掉。大量事实证明,心理是脑的机能,脑是心理的器官。

2. 人的心理活动是人对客观现实的反映

人的心理活动是大脑的机能,其内容则是人脑对客观现实的反映,没有客观现实作用于人脑,心理活动便不能产生。人脑好比加工厂,客观现实是原料,心理就是产品。如果没有客观现实作用于人的感官,大脑就成了停工待产的加工

厂,当然也就没有心理活动的产品。就连睡眠中出现的梦,也是客观现实的反映。



【心理视窗】

盲人的梦

美国心理学家戴维·福克福研究比较了不同类型盲人的梦:一组是生下来就失明的先天盲人,另一组是因疾病、事故而导致的后天性盲人。当脑电波监测仪显示盲人睡眠中的梦境结束后,便叫醒他们,让其描述梦中的经历。先天盲人的梦中压根儿没有视觉形象,他们靠辨别声音触摸物体来理解、认识世界,他们的梦也是反映这些感觉的,比如鼓风机、洗衣机的转动声,水流声,收拾碗勺声……后天盲人则完全是另一番景象了,如梦见与朋友共进午餐、桌上丰盛的菜肴和香槟酒……都是失明前经历和见过的。

盲人梦的研究揭示了一条真理,梦也是对客观现实的反映。

(二) 人的心理结构系统

人的心理是一个结构系统(图1-1)。这一系统包括人的心理过程和个性心理。心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程。感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象等心理现象都属于认知过程,情感过程包含了人的基本情绪和人的高级情感,意志过程是和人们克服困难联系在一起的。心理过程是共性的,人人如此,无一例外,其产生过程是从人的认识活动开始的。有了感知,才能产生思维,引发情感,形成意志并付诸行动。然而,由于每个人先天素质、生活条件、教育方式及程度、从事的实践活动各不相同,因此,产生的心理活动总是有不同个性特征的。因此,心理过程与个性是密切关联的,没有心理过程,个性心理就无法形成。人的个性心理的形成和发展,是在一定的社会影响和教育下,通过心理过程反映客观现实而逐渐形成并定型化的,是个体社会化的过程。同时,已经形成的个性心理倾向和个性心理特征又制约着心理过程,在心理过程中表现出来。如不同性格、兴趣的人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏就会有不同的评价和欣赏水平。

二、大学生的一般心理特点

大学生在校期间的学习生活,可以划分为三个阶段:即入学适应阶段、稳定