

大学生心理学

刘俊英 于秀琴 编著



石油大学出版社

内 容 提 要

大学生心理学是青年心理学的一个分支学科。本书吸取了本领域的最新研究成果,并结合当代大学生的心理特点,在介绍了大学生心理学的研究对象、内容、原则和方法的基础上,论述了大学生的生理特点、需要和动机、自我意识、学习活动的心理分析、情绪与情感、个性心理特点、人际关系、群体心理、性心理与爱情、心理健康及毕业生的心理准备等问题。全书深入浅出,资料丰富,内容健康,结构新颖。本书可作为大专院校教材或教学参考书,也可供大学生自学之用,对从事大学生心理学工作者、教育工作者和青年工作者均有研究和参考价值。

大 学 生 心 理 学

刘俊英 于秀琴 编著

石油大学出版社出版

(山东省东营市)

新华书店发行

烟台市牟平区印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 8.625印张 186千字
1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

印数 1-2000册

ISBN 7-5636-0674-2/B·21

定价:9.80元

序

李燕杰

刘俊英副教授是我的好友,是中华教育艺术研究会的成员。她多年在大学任教,一直忠诚于人民的教育事业。她不仅在工作中认真负责,竭尽心力,而且在教育艺术研究、德育研究、心理学研究等方面多有建树,为此,经常受到同行的赞许。

她与于秀琴老师的新作《大学生心理学》,是她们在教育艺术、道德教育以及心理学诸方面研究与实践的综合体现,也是她们多种学科知识、多种教学实践相结合的体现和学以致用成果。此书既有科学性、系统性,又有实用性、可操作性,同时还有一定的艺术性,是一本可读性很强的心理学著作。

大学生心理学,是心理学的一个分支学科。这本《大学生心理学》,不仅吸取了本学科的最新研究成果,并结合当代大学生的心理特点,在介绍大学生心理学研究对象、原则、方法的基础上,论述了大学生的生理特点、个性心理特点、人际关系、群体心理、性心理与爱情、心理健康及毕业生的心理准备等问题。本书的突出特点是运用心理学的理论,结合科学调查及大学生心理咨询实例,通过系统分析,按照大学生不同阶段心理问题的表现及根源进行阐释,言简意明,给人以多方面的启示,有较强的现实意义。全书深入浅出,内容丰富,结构新颖,论述周严,可作为大专院校教材或参考书,也可供大学生自学之用;对广大心理学工作者、教育工作者、青年工作者均有研究与参考价值。

我长期生活在青年之中,特别是长期生活在大学生之中,深深体会到大学生急需学好心理学,并应不断地调控自己的心理。为此,我愿为此书写序,并向大家推荐和介绍。

1996年4月22日

于首都师范大学
教育艺术研究所

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学生心理学的研究对象和内容	1
第二节 大学生心理学研究的原则和方法	5
第二章 大学生的生理特点	12
第一节 大学生的生理变化	13
第二节 生理变化对大学生心理的影响	18
第三章 大学生的需要和动机	21
第一节 大学生的需要	21
第二节 大学生的动机	33
第三节 大学生的挫折	40
第四章 大学生的自我意识	47
第一节 自我意识概述	47
第二节 大学生自我意识发展的特点	52
第五章 大学生学习活动的心理分析	56
第一节 大学生学习活动的特点和动机	56
第二节 大学生学习过程的智力因素	66
第三节 大学生创造力的培养	79
第六章 大学生的情绪和情感	88
第一节 情绪和情感概述	88
第二节 大学生的情绪特点	94
第三节 大学生的情绪调节	102

第七章 大学生的个性心理特点	112
第一节 大学生的气质	112
第二节 大学生的性格	125
第三节 影响大学生个性发展的因素	138
第四节 大学生的能力	144
第八章 大学生的人际关系	153
第一节 人际关系概述	153
第二节 大学生的人际交往	161
第三节 大学生人际交往的改善	176
第九章 大学生的群体心理	181
第一节 群体概述	181
第二节 大学生中的非正式群体	183
第三节 大学生先进集体的创建	188
第四节 群体心理对大学生行为的影响	198
第十章 大学生的性心理与爱情	204
第一节 性心理的发生和发展	204
第二节 大学生与爱情	209
第三节 大学生的性心理卫生	220
第十一章 大学生的心理健康	226
第一节 大学生的心理健康	226
第二节 大学生应保持心理健康	234
第十二章 大学毕业生的心理准备	240
第一节 大学毕业生的职业心理	240
第二节 大学毕业生的择业准备心理	250
后记	265

第一章 绪 论

第一节 大学生心理学的研究对象和内容

一、大学生心理学的研究对象

大学生心理学这门学科同其他学科一样,有它自己特殊的探索领域和研究对象。大学生心理学是青年心理学的一个分支学科,它的研究对象是正在高等学校学习的学生的心理,包括个体心理和群体心理。

辩证唯物主义认为,心理是人脑对客观现实的反映。人的心理现象就是人的精神现象。心理的产生有其物质基础,它是人脑的产物。脑内神经过程的生理生化等活动,是心理产生的物质基础。同时,心理总是有内容的,就其内容来说,心理是客观现实的反映,不论是简单的心理现象或复杂的心理现象,其内容都是来源于客观现实。人的心理是在实践活动中产生、发展起来的,并表现于实践活动中,调节、控制着实践活动。而人脑对于客观现实的反映并非像镜子那样消极地反映各种物体,而是在积极影响自然、影响他人的过程中能动地反映客观现实。

个体的心理现象是非常复杂的。心理学把人的复杂心理现象划分为五种形态:心理过程、心理状态、心理特征、心理倾

向性和心理构成物。所谓心理过程,是指认识、情感和意志三个方面的心理活动过程,其中最基本的心理过程是认识。所谓心理状态,是一种独特的心理范畴,心理状态的特点是有一定相对稳定性,但又只能保持一定短暂的时间。所谓心理特征,是指就心理现象的持久性和重要性而言的,主要包括能力、气质、性格等,其中以性格为核心。这些影响着个体的举止言行,反映出一个人的基本精神面貌和意识倾向,集中体现了人的心理活动的独特性。心理状态和心理特征都是心理现象的个人特点,它们之间既有区别又有联系,心理状态是暂时性的稳定的心理因素,而心理特征则是较持久的稳定的心理因素,如果某种心理状态在个体身上经常发生,它就有可能巩固下来,转化为他的心理特征。所谓心理倾向性,是就心理现象而言的,主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、抱负、人生观、价值观等,它是人进行活动的基本动力,是个体心理结构中最活跃的因素。所谓心理构成物,是指心理的内容,包括个人的知识、经验、技能、习惯、见解等。

值得注意的是每个人的心理过程、心理状态、心理特征、心理倾向性和心理构成物总是互相联系在一起,并且表现在他的行为和活动中。每个具体人所固有的心理过程、心理状态、心理特征、心理倾向性和心理构成物的总和,便构成了一个人的精神面貌,这就是个性。大学生个体的各种心理现象,是大学生心理学研究对象的一个部分。

除了大学生的个体心理外,大学生心理学研究对象的另一部分是大学生群体的心理。大学生的群体心理,是指在高等学校的特定社会条件下,大学生通过交往所产生的相互感知、理解、模仿、暗示、信任、带头和从众、团结和冲突、态度和目标

以及团体中自发形成的情绪、愿望、要求、信仰、习惯、风尚、审美情绪和心理气氛等。大学生的群体心理是影响每个大学生德、智、体全面发展的一个重要因素。

二、大学生心理学的研究内容

大学生心理学是心理科学中一个比较重要的分支,它以普通心理学、教育心理学、社会心理学、青年心理学的一般原理为理论依据,并借鉴当前的研究成果发展而成。我国大学生心理学的研究内容是十分广泛的,主要内容有:

研究大学生心理学的基本理论问题,其中包括大学生心理学的研究范围和研究方法。

研究大学生心理倾向性的动力机能,其中包括大学生的需要动机和抱负水平以及这些心理因素与他们成才的关系。

研究大学生自我意识的发展,其中包括大学生自我认知、自我体验、自我控制,还包括大学生自我意识的发展特点,大学生自我意识在个性全面发展中的意义。

研究大学生个性心理特征的发展,其中包括当代大学生的理想性格模型,大学生的能力结构和大学生创造力的培养。

研究大学生的学习心理,其中包括如何树立正确的学习动机,培养大学生科学的思维方法和猎取知识的能力。

研究大学生的群体心理,其中包括大学生的社团心理、班集体心理、大学生的性心理与爱情等。

研究大学生的心理产生和心理健康问题,其中包括心理健康的标志、心理障碍或异常表现的类别、影响心理健康的因素以及如何维护和保持心理健康。

研究大学生的择业心理,其中包括大学生就业前的心理

准备和择业过程中的心理活动。

三、学习和研究大学生心理学的意义

我国现有高校一千余所,在校大学生几百万人,因此,研究大学生的心理特点及其发展规律,无论是在理论上还是在实践上都具有重要意义。

研究大学生心理学有助于高等学校教学工作的改革,提高教学质量。教育者只有掌握了社会对大学生的心理要求和大学生心理特点及其发展规律,才能有效地拟定教育、教学大纲,科学地组织各项教育、教学活动,改进教学方法,才能对以往的经验做出科学的总结,继承和发扬合理的经验。

研究大学生心理学对于心理学的基本理论建设,特别是对于发展心理学和社会心理学的基本理论建设有着重要的意义。人,是许多学科共同的研究对象,大学生心理学的研究对象是接受高等教育的青年的心理。大学生心理学的知识也必将充实和丰富教育学、哲学、伦理学、社会学和政治经济学等相邻学科的内容,从而推动它们的发展。

研究大学生的心理特点及其发展规律,有助于大学生的自我修养和自我教育,形成正确的自我观念和人生观;有助于大学生改善自己的学习方法,提高学习效率;有助于大学生更好地开展课余活动,并在课余活动中受到教育,陶冶情操,培养能力;有助于大学生在集体中正确地处理友谊、爱情和同学关系,形成良好的人际关系;有助于大学生正确地择业。总之,大学生心理学必将有助于大学生把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新人。

第二节 大学生心理学研究的原则和方法

一、研究大学生心理学的基本原则

大学生心理学的研究方法依赖于心理学所贯彻的基本原则和所要解决的具体任务。科学心理学是以辩证唯物主义和历史唯物主义作为自己的理论基础,这是因为“唯物论的世界观不过是对自然界本来面目的了解,不附加以任何外来的成份”。^①辩证唯物主义和历史唯物主义的方法论原则是很丰富的。对于大学生心理学来说,必须坚持以下原则。

1. 客观性原则

即必须坚持实事求是,按照大学生心理世界的本来面目反映其心理特征。大学生的心理是现实世界的反映,一切心理活动都是由内外刺激引起的,通过一系列心理变化实现的,并在大学生的各种实践活动中表现出来。根据心理与活动统一的原则,我们研究大学生心理,就要从观察到的这些现象中去研究,从这些可以检测的大学生实践活动中去研究。大学生的心理活动无论多么复杂,也不管他作出什么反映,即使假象和掩饰,都会在行动中有所表现,在内部的神经过程中有所反映。所以,我们必须从大学生心理产生所依存的条件和实践过程去揭示心理发生、发展变化的规律。这包括研究实验的设计,材料的收集整理,结论的分析等,都必须贯彻客观性原则,避免先验的或主观唯心的认识原则。

^① 恩格斯:《自然辩证法》,第163页。

2. 纵横交叉原则

即纵向与横向相结合的研究。纵向研究就是根据心理发展的规律,在比较长的时间内,对大学生心理发展进行有系统的定期研究,这也叫追踪研究。对于大学生的许多心理问题,都应该追溯早年的心理活动经验,从而了解大学生某些心理的原因。同时,我们不仅要研究已形成的良好的心理品质,以便创造条件使其尽快形成,对于那些不良的心理品质,也应及时加以防范。正如前苏联心理学家维果茨基所说,这个原则的内在实质就是从历史的观点来了解人的心理现象,用发展的范畴来研究心理现象。横向研究就是在同一时间内对某个年龄(年级、专业)或不同年龄(年级、专业)大学生心理发展的不同水平或特点进行研究,并从中分析其发展规律。横向研究也能比较分析大学生与其他同龄青年心理发展的异同点,从中找出特殊规律。我们要灵活运用纵向和横向两种研究方法,并使其相互配合,取长补短,从纵横立体交叉点找出大学生心理发展的规律。

3. 系统性原则

按照系统论所揭示的规律,人的心理是一个十分复杂的多系列、多层次的系统,处于社会、自然和生物系统的交叉点。当今时代社会科学和自然科学相互交叉,大学教育处在一个开放的系统之中,大学生生活在极其复杂的自然环境和社会环境之中,各种心理现象的产生都受社会、自然和生物诸多因素的影响和制约。因此,我们在研究大学生的心理时,必须综合地考察心理现象的各个层次及各种因素。这就要求我们不仅要研究个体的某种心理现象,更应着重探讨个体各种心理现象的联系和结构,即不仅要研究心理现象之间的因果关系,

而且要研究其结构联系、机能联系,研究子系统与子系统、子系统与整体、整体与环境之间的联系,研究个体的各种心理现象是通过什么联系和结构相互作用并综合地决定其个性,以及个性又是通过什么样的联系和结构影响它的各种心理现象的。这种系统性原则作为认识大学生心理的方法论原则,还要求我们对心理现象进行动态的考察,要在复杂的相互关系中探究大学生心理的真正规律。

4. 发展性原则

一般说来,大学生应划为青年中期。青年期是人生从童年期向成年期发展的一个过渡期。青年期的心理固然与生理成熟有关,但并不是突然发生的,而是个体在生活实践中能动地反映客观现实而逐步形成和发展起来的,我们不能把大学生的心理特点看成是绝对无联系的东西。因此,对大学生的心理研究,就必须坚持发展的原则,去分析影响大学生发展的诸因素,研究大学生心理发展的趋势和阶段,选取那些质的指标和量的指标来确定心理发展的阶段性,密切注重在校大学生心理发展的过程中哪些是新的积极的心理特点,哪些是需要预防的消极的心理特点等。

5. 社会制约性原则

马克思说:“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”^①大学生的心理特点固然有其生理上、年龄上的原因,但它主要是在社会的政治、经济、思想、文化的关系中,在学校、家庭、社会的影响下形

^① 马克思、恩格斯,《马克思恩格斯选集》第1卷,人民出版社,1976年,第18页。

成和发展起来的。特别是大学生的心理倾向性,如理想、信念、抱负水平、价值观、人生观和自我观念等更是受社会历史条件的制约。因此,在大学生心理学的研究中必须遵循人的心理的社会制约性原则。

二、大学生心理研究的基本方法

大学生处于青年的中期,他们的心理世界再也不像儿童时期那样行为就是心理的直接折射,而是不同程度地呈现闭锁性、文饰性,常常使人难以捉摸。所以,我们研究大学生心理,必须根据不同的研究任务,分别采取不同的研究方法。

1. 观察法

观察法是在自然情况下,有计划地观察被试者心理现象中的表现,从而分析其心理活动规律的一种方法。观察的内容一般包括:① 被试者活动和事物出现的舞台背景;② 被试者的角色身份、数目、相互关系、团体情况等;③ 事件的性质、发生时间、持续时间、重复次数等;④ 行为活动的性质、动因、发展趋势和影响等。采用观察法要注意科学性,科学观察的最主要条件应做到四点:① 必须明确限定观察对象;② 必须准确规定所要观察的主要特征;③ 必须确定观察方法;④ 必须客观地作出记录。

观察法是比较普遍运用的一种方法。它的优点是能保持被试者心理表现的自然性和客观性。它的局限是研究者始终处于被动地位,只能消极地等他所需要的现象出现,不能在必要时反复观察,因而对观察所得到的材料不易做数量分析,也不能精确地确定某种心理现象发生的原因。

2. 实验法

实验法是有控制地观察。它是有目的、有计划地控制发生心理现象的各种条件,人为地引起或改变某一条件,以观察学生的心理变化。主要有实验室实验和自然实验。

实验室实验是在专门的实验室内进行的研究方法。它是用各种有关仪器严格控制外部条件和相应心理反应的特点,按照研究者规定好了的条件引起被试者的心理现象。这种方法的最大优点是精确度高,结果具有重复性;其缺点是研究情境的人为性。因此,很难将结果推广到现实的生活情境中去。

自然实验法是在能控制的自然条件下,研究者有意改变和创造某些条件,引起被试者某些心理现象的出现。这种方法既可以用于研究一些简单的心理活动,又可以用于研究大学生的个性特征以及记忆、思维等高级心理活动。自然实验法的优点是既控制有关条件,又是在自然情况下进行的,因此更切合实际。它兼有观察法和实验室实验两者的优点,但不如观察法所具有的广泛性和自然性,也不如实验室实验精确。

3. 调查法

对不能直接观察到的心理现象,需要收集有关的侧面资料,以间接了解大学生的心理状况,这种研究方法称为调查法。这种方法的主要特点是以提问题的方式要求被调查者对某个或某些问题回答他个人的态度、想法和做法。调查法分为口头调查(晤谈法)和书面调查(问卷法)两种。

晤谈法是研究者同被调查者面对面地进行的,因面可以获得必要的信息。要想使晤谈富有成效,研究者应事先拟好问题,尽量使谈话标准化。同时,应创造坦率和信任的氛围。晤谈法有四个优点:①由于研究者与被调查者面对面谈话,回答问题的准确度就有所提高;②由于研究者可以控制晤谈进程;

调查中的遗漏就可大大减少;③可以考察被调查者回答问题的真实程度;④有可能获得额外有价值的资料。但晤谈法也有缺点,表现在因晤谈对象有限,研究者的言行将对被调查者有一定的暗示作用。

书面调查也称问卷调查。问卷法是根据研究者所要调查的内容,采用预先准备好的问卷表格,通过对大学生回答的情况分析其心理特征。问卷法主要用以研究大学生群体的心理现象。这种方法要求设计问题时合理明确,表达清楚,以使回答的问题便于统计。问卷法可抽样进行,也可大面积调查研究。如要了解大学生的学习动机情况,可以列出若干学习动机因素,供学生选择回答,从而反映大学生各种学习动机所占的比例。问卷法的优点是简便易行,得到的资料范围广,是大学生心理研究采用较多的一种方法。对通过问卷法获得的资料要正确运用统计方法,作仔细的质量和数量处理。为打消学生的思想顾虑,使调查结果更真实,问卷一般不署名。

4. 测验法

测验法就是用标准化的量表来测量被试者的智力、态度、人际关系及其他个性特征的方法。用测验法研究大学生的心理,最主要的条件是量表的信度和效度。量表如果缺乏信度和效度就没有使用价值。标准化的量表一般是具有信度和效度的,用标准化的量表来测量大学生心理时应注意以下问题:①主持测验的人应具有使用测验的基本条件;②应严格按测量手册载明的方法记分和出现结果;③测验结果的解释必须以常规模式为依据。

5. 档案法

档案法主要是用搜集和分析文件资料来阐述大学生心理

特点的方法。这是控制程度最小的方法。

文件资料分为统计资料和文字资料。统计资料以数字的形式反映大学生的某些特点,文字资料则是以描述的形式加以反映的。文件资料又可分为正式文件和非正式文件。正式文件是指国家党政部门签发的。非正式文件主要是指大学生日记、自传、信件、文艺作品、论文、答卷、科技成果、思想总结等。其中大学生日记是其心理世界的重要记录,是其自我意识的主要表露方式。日记之所以成为研究大学生心理的重要资料,是因为大学生的日记既不同于象问卷那样是被迫写出来的,也不是为了让别人看而写的,它是大学生在一种极自然和坦诚状态下的心理反映。因此,许多心理学家历来重视日记的心理学价值。他们认为,日记在其理想的形态中,作为心理发展的主观方面的持续的记录,是任何资料也无与伦比的。但它有文饰性,这是因为大学生希望在日记中倾吐真情,但却担心有朝一日暴露自己的缘故,这是分析大学生日记必须注意的。日记分析法的遗憾之处在于难以适时地得到学生的日记,因为这是记录学生心理现象最隐蔽的作品。在对各种作品进行分析的时候,不仅要研究作品本身,而且要研究作品的产生过程及背景,因为在作品的产生过程中,人的心理特点表现得比较充分。

第二章 大学生的生理特点

人体的发育从卵细胞受精到成熟,是一个长达二十几年的连续发展的过程。这个过程一般要经历两次生长高峰期。

一是婴儿期,即从出生一个月后至一周岁左右。在这段时间内,体重由平均 3 千克左右增长到 9 千克左右,增长率为 200%;身高由平均 50 厘米增长到 75 厘米左右,增长率为 50%;大脑发育也非常迅速,到一周岁时,正常婴儿已经能用简单的词语或丰富的表情来表达自己的意愿了。

二是青年期,其中以青年初期(13—14 岁)最为显著。在这一阶段内,体格发育异常迅速,运动能力显著增强,性意识萌生并逐步发展,大脑和神经系统的发育也趋于完善。可以说,青年期是人的一生中身体发育的转折期,是身体发育的定型阶段,它标志着人在生理上已经成人化了。

我国大学生的年龄大多数在 20 左右,正处在青年中期,各方面的生理变化虽不像中学生那样明显,但仍处于发展和趋于成熟的阶段。