

新世纪大学生心理健康教育教材

大学生 心理学基础

DaXueSheng XinLiXue
JiChu

陈选华 编著

中国科学技术大学出版社

新世纪大学生心理健康教育规划教材

大学生心理学基础

陈选华 编著

中国科学技术大学出版社

合 肥

内 容 简 介

知识经济时代的到来给大学生的心理调适带来许多新的课题,大学生的心理健康教育引起了全社会的普遍关注。本书以科学的精神,求真务实的态度,对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理作了较为全面的分析,旨在使大学生从心理科学的角度,用科学的眼光去审视自我,认识自我,学会进行自我心理评判、调适和矫正,努力培养和塑造健康的心理,从而在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。本书撰写角度新颖、资料翔实,内容丰富多彩,是一本很有特色的大学心理健康教育教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理学基础/陈选华编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2004.7
ISBN 7-312-01694-4

I. 大… II. 陈… III. 大学生—青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061989 号

书 名:大学生心理学基础

著作责任者:陈选华

责任编辑:张善金

标准书号:ISBN 7-312-01694-4/B·34

出版者:中国科学技术大学出版社

地 址:合肥市金寨路 96 号中国科学技术大学校内 邮编:230026

网 址:<http://www.press.ustc.edu.cn>

电 话:发行部 0551-3602905 邮购部 3603735 编辑部 3602910

电子信箱:press@ustc.edu.cn

印刷者:合肥学苑印务有限公司

发 行 者:中国科学技术大学出版社

经 销 者:全国新华书店

880mm×1230mm 1/32 印张:9 字数:298 千

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 次印刷

印 数:12 001—18 000 册

定 价:14.00 元

自信和希望是青年人
的特权。

——[法国] 大仲马

(Alexandre Dumas père 1802~1870)

前 言

本书前身为《大学生心理学》，于2001年9月首次面市后，受到广大读者欢迎，很快印刷两次达1万3千余册，仍不能满足广大读者需要。为了适应时代的发展，作者对内容做了全面的修订，使内容更新、更系统、观点更加鲜明，语言更加精炼和优美，现以《大学生心理学基础》奉献给读者。

当前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。为此，我们特编著了这本《大学生心理学基础》。

本书在原《大学生心理学》所具有的立意深刻，理论科学，特色鲜明，形式生动活泼的基础上，又形成了以下几个特点：

1. 本书不仅具有理论性、趣味性，同时还具有可操作性，对大学生个性教育，健康人格的形成提供了科学的方法。
2. 本书在吸收近年来国内外心理学研究成果的基础上，结合多年的教学与科研工作实际，在很多方面有自己独到的

见解,面目一新。

3. 本书体系严谨,贴近大学生实际,是一本很有特色的大学生心理学教材。

本书在编写过程中,得到了许多同志的支持,一些同行对本书的写作提出了许多有益的建议,在此谨向他们表示衷心的感谢!

作 者

2004年5月于安徽工业大学

目 次

前言	(i)
第一章 现代心理学的研究与发展	(1)
第一节 心理学的发展历史	(1)
第二节 心理学的主要发展趋势	(9)
第三节 心理学的基本知识	(12)
第四节 内容体系与意义	(14)
思考题	(17)
第二章 大学生身心发展的基本特征	(18)
第一节 大学生的生理发展与特点	(18)
第二节 心身异步现象	(25)
第三节 大学生的心理特征	(27)
第四节 生理变化对大学生心理的影响	(31)
思考题	(33)
第三章 大学生健全的自我意识	(34)
第一节 自我意识概述	(34)
第二节 大学生自我意识的特点	(39)
第三节 大学生自我意识的发展规律	(42)
第四节 大学生健康自我意识的培养	(45)
思考题	(51)
第四章 大学生的学习心理	(52)
第一节 大学生学习概述	(52)



第二节	大学生的知识结构与能力培养	(60)
第三节	大学生中常见的学习心理问题及其调适	(70)
第四节	大学学习与心理健康	(80)
思考题		(83)
第五章	大学生的情绪与情感	(84)
第一节	情绪和情感的本质	(84)
第二节	情绪和情感与大学生的自我发展	(89)
第三节	情绪智力及其意义	(96)
第四节	大学生中常见的情绪问题及其调适	(103)
思考题		(111)
第六章	大学生的人际心理	(112)
第一节	人际交往与人际关系认知	(112)
第二节	大学生人际交往的动机、功能与特点	(115)
第三节	人际交往障碍及其产生的原因	(123)
第四节	人际交往的艺术	(131)
思考题		(142)
第七章	大学生的恋爱与性心理健康	(143)
第一节	大学生的恋爱	(143)
第二节	大学生性心理	(148)
第三节	恋爱心理障碍与爱的能力培养	(154)
思考题		(168)
第八章	大学生健全人格的形成和发展	(169)
第一节	人格概述	(169)
第二节	人格的形成和发展	(172)
第三节	人格与气质、性格	(177)
第四节	理想人格与健康人格	(186)
思考题		(197)

第九章 大学生心理健康与心理健康教育	(198)
第一节 心理健康教育的历史.....	(198)
第二节 中外大学生心理健康教育发展历史.....	(202)
第三节 健康与心理健康.....	(207)
第四节 大学生心理健康的现状与对策.....	(213)
第五节 挫折与心理健康.....	(218)
思考题.....	(226)
第十章 大学生的择业心理	(227)
第一节 职业、专业与事业	(227)
第二节 大学生的职业准备心理.....	(231)
第三节 择业的心理准备与择业指南.....	(238)
思考题.....	(252)
第十一章 心理咨询与心理治疗	(253)
第一节 心理咨询概述.....	(253)
第二节 心理疾病的治疗.....	(263)
第三节 心理诊断和心理测量.....	(269)
思考题.....	(274)
后记	(275)
参考文献	(277)

第一章 现代心理学的研究与发展

心理学,其英文名为“psychology”,是由两个希腊文字:“psyche”和“logos”组成的。前者的含义是“心灵”、“灵魂”;后者的含义是“讲述”或“解说”,两者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”——这可以说是心理学的最早定义。但是在历史上心理学长期隶属于哲学,该定义只具有哲学意义,并不具备科学内涵。心理学成为一门独立学科后,其发展经历了一百多年,其界定随着发展的各个时期而有所变更。直到 20 世纪 80 年代,人们对心理学的界定才演变成这样一个共识:心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究动物的心理,也研究人的心理,而以研究人的心理现象为主要的研究对象。人的心理是脑的机能,是客观现实的反映。

第一节 心理学的发展历史

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象,恩格斯曾把它誉为“地球上的最美的花朵”。人眼可以看到五彩缤纷的世界,人耳可以听到优美动人的乐曲,人脑可以贮存异常丰富的知识,事过境迁而记忆犹存。人有堪称“万物之灵”的智慧,能运用自己的思维去探索自然和社会生活中的各种奥秘。人还有七情六欲,能通过活动去满足自己的各种需要,并在周围环境中留下自己意志的印迹。总之,人类关于自然和社会方面的各种知识,使他们在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就,都是和人的心理的存在和发展分不开的。

一、独立以前的心理学

心理学是一门古老而又年轻的科学。研究人的心理的工作已经有



了几千年的历史,但是心理学走上真正科学化的道路,乃是最近一百年的事。因此,在心理学界有一句大家乐于引用的“名言”,就是认为“心理学有一个悠久的过去,但却只有一段短促的历史”(德国心理学家艾宾浩斯语)。在心理学独立成为科学以前,有关“心灵”、“意识”和“人生”等心理学问题,一直是古代哲学家、教育家、文学艺术家和医生们共同关心的问题。我国先秦时期的著名思想家孔子、孟子、荀子等,都探讨过人性的本质,在人性和环境的相互关系问题上,有过一系列精辟的论述,对我国古代教育思想和心理学思想的发展,做出过重要的贡献。

在欧洲,心理学的历史可追溯到古希腊亚里士多德(Aristotle)的时代。亚里士多德对灵魂的实质、灵魂与身体的关系、灵魂的种类与功能等曾进行过深入的理论探讨。他认为心理功能可以分为认知功能和求知功能。在他看来,认知功能指感觉、意象、记忆、思维等。外物作用于各种不同的感官产生感觉和意象。简单的意象构成经验,从经验抽出概念,构成原理,就是思维。在感觉与思维之间,意象具有重要作用。他说“灵魂不能无意象而思维”,思维所用的概念是由意象产生的。求知功能包括情感、欲望、意志、动作等过程。自由而不受阻碍的活动会产生愉快的情感,这种情感有积极的作用。相反,活动受到阻碍将引起不愉快的情感,它的作用是消极的。亚里士多德的这些思想影响到后来心理学的发展,对当代的心理学思潮也有重要的影响。

在古代希腊和罗马的奴隶社会内,为奴隶主阶级服务的哲学家都是用灵魂来解释人的心理的,及至西欧封建社会,整个学术都打上了基督教的神学的烙印,因而当时的心理学更成为“神学的婢女”,成为教父哲学的一部分内容。但对心理学的发展有着直接影响的哲学思潮是法国17世纪的唯理论和英国17世纪~18世纪的经验论。唯理论的著名代表是法国的哲学家笛卡尔(R. Descartes)。因笛卡尔只相信理性的真实性,认为只有理性才是真理的惟一来源,所以他的哲学被称为唯理论哲学。从这方面看,他的思想本质是唯心主义的。但是,作为一个自然科学家,笛卡尔在讨论许多具体问题时,又表现出唯物主义的倾向。例如,在身心关系问题上,他承认灵魂与身体有密切的关系,认为某些心理现象,如感知觉、想像、某些情绪活动,都离不开身体的活动。他还最早用反射概念来解释动物的行为和人的某些无意识的简单行



为。但是,他认为用身体的原因尚不足以解释全部的心理活动,为了引起心理活动,还必须有灵魂的参与。这样,笛卡儿就把统一的心理现象分成了两个方面,其中一方面依赖于身体组织,而另一方面是独立于身体组织之外的,因而陷入了二元论的错误。笛卡儿还相信“天赋观念”,即人的某些观念不是由经验产生,而是由人的先天组织所赋有的。笛卡儿关于身心关系的思想推动了对动物和人体作解剖学和生理学的研究,这 and 现代心理学的诞生有直接的关系。他对理性和天赋观念的重视,对现代心理学的理论发展也有重要的影响。

经验论的早期代表是 17 世纪英国哲学家洛克(J. Locke),他被公认为经验主义哲学的奠基人。洛克坚决反对笛卡儿的“天赋观念”。在他看来,人的心灵最初像一张白纸,没有任何观念。一切知识和观念都是后天从经验中获得的。洛克把经验分成外部经验和内部经验两种。外部经验叫感觉,它的源泉是客观的物质世界。内部经验叫反省,它是人们对自己内部活动的观察。洛克重视外部经验,承认客观的物质世界是外部感觉的源泉,这是唯物的;但他同时认为反省和感觉一样,是观念的独立源泉,他的思想又摇摆到唯心主义的方面去了。

18 世纪英国经验主义循着两个对立的方向继续发展。哲学家哈特莱(Hartley)等发展了洛克思想中的唯物主义方面,强调感觉在认识世界中的作用,并且认为客观世界是它的源泉。哲学家贝克莱(Berkeley)和休谟(Hume)则继承和发展了洛克思想中的唯心主义方面。贝克莱只承认感觉经验的真实性,而否认客观世界的存在。在他看来,“存在就是被感知”,不仅观念是感觉的复合,而且物体也是感觉的复合。感觉一旦消失,物体也就消失了。

英国经验主义演变到 18 世纪~19 世纪,形成了联想主义的思潮。代表人物主要有詹姆士·穆勒(James. Mill)和约翰·穆勒(John. Mill)父子。他们用联想的原则来解释全部心理活动,认为人的一切复杂观念是由简单观念借助联想而形成的。例如,砖头的观念借联想而形成墙壁的观念,泥灰的观念借联想而形成地面的观念,玻璃、木条的观念借联想而形成窗户的观念。而墙壁、地面和窗户的观念再借助联想而形成房屋的观念等。人的心理世界就是由种种观念借助联想的原则而构建起来的。从古代一直到 19 世纪 70 年代,心理学始终未能彻



底脱离哲学的怀抱,也不曾有过一个专业的心理学家,一切心理学问题都是由哲学家附带加以研究和论述的。他们所用的研究方法基本上都是哲学的思辨法,因此,独立以前的心理学有时也被称做“思辨的心理学”。

二、独立以后的心理学

在 19 世纪中叶以后,欧州的自然科学,尤其是化学和生理学,又有了长足的进步。当时的德国的科学研究工作由于社会生产力的迅速发展,已经取得了飞跃的进展,特别是在与心理学具有密切关系的生理学方面,居然一跃而居于世界各国之先。德国著名生理学家约翰·缪勒(Johannes Muller)和他的弟子海姆霍茨(H. L. F. von Helmholtz)先后努力钻研,共同建立了所谓“感官生理学”。德国另一位著名生理学家韦柏(E. H. Weber)曾对人的感觉进行过精密的实验研究,并且获得了一些规律性的知识,这就是后来所谓的“韦柏定律”。德国生理学家冯特(Wilhelm Wundt),有志于心理学的研究,他把当时已有的和心理学有关的科学资料加以收集、整理,从 1862 年起陆续编著了很多心理学专著。冯特首先提出了“实验心理学”这一名称,并在 1867 年以后,正式开设“生理心理学”这一门课程,后又于 1873 年和 1874 年陆续出版了他的“生理心理学纲要”这一巨著。1879 年,冯特还在德国莱比锡大学成立了世界上第一个真正的心理学实验室,并且把很多心理现象都纳入心理学实验室加以实验研究。为了报导心理学实验室的研究成果,后来冯特又创办了一份专业的杂志。这样,心理学就彻底脱离哲学的怀抱,成为一门独立的实验性科学。全世界心理学界都公认 1879 年是心理学的新纪元,都公认冯特是独立的心理学的一位主要奠基人,是全世界第一个专业的心理学家。冯特在促成心理学的独立方面的贡献的确是不可磨灭的。

三、西方心理学的理论流派

如前所述,德国著名心理学家冯特于 1879 年在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,开始对心理现象进行系统的、科学的实验研究。在心理学史上,人们把这个实验室的建立,看作是心理学脱



离哲学的怀抱并成为独立学科的标志。但是,在心理学独立之初的 19 世纪末到 20 世纪 20 年代~30 年代,心理学中派别林立,不同学派的心理学家在理论和实践上都存在着尖锐的分歧。

1. 构造主义学派

这个学派的奠基人为冯特,著名的代表人物为铁欣纳(E. B. Titchener)。这个学派主张心理学应该研究人们的意识经验,并把人的经验分为感觉、意象和激情三种元素。感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,而激情是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。在研究方法上,构造主义强调内省的方法。在他们看来,意识经验是人们的直接经验,要了解它,只有依靠实验者对自己经验的直接观察和描述。

2. 机能主义学派

机能主义的创始人是美国著名心理学家詹姆斯(W. James),其代表人物还有杜威(J. Dewey)等人。机能心理学也主张研究意识,但他们不把意识看成是个别心理元素的集合,而把意识看成是一个川流不息的过程。意识的作用就是使有机体适应环境。如果说构造主义强调意识的构成成分,那么机能主义则强调意识的作用与功能。以思维为例,构造主义关心什么是思维,思维由哪些成分构成;而机能主义则关心思维在人类适应行为中有什么样的作用。机能主义的这一特点,推动了美国心理学面向实际生活的发展道路。

3. 格式塔心理学派

格式塔心理学的创始人是韦特海默(M. Wertheimer)、考夫卡(K. Koffka)和苛勒(W. Kohler)。格式塔心理学是在批判构造主义和机能主义的基础上起家的。格式塔(Gestalt)的德文意思就是“整体”,它代表了这个学派的基本精神和宗旨。格式塔心理学反对把意识分解成元素,而主张把心理作为一个整体组织来研究,这是与构造主义和行为主义大相径庭的。格式塔心理学认为,整体不能还原为各个部分、各种元素;整体先于部分而存在,并且制约着部分的性质与意义;部分相加不等于整体,整体大于部分之和。例如,一个乐曲包含许多音符,但它不是各个音符的简单结合。因为一些相同的音符可以组成不同的乐曲,甚至可能成为噪音。因此,分析个别音符的性质,并不能了解整个乐曲

的特点。格式塔心理学在知觉、学习和问题解决等方面开展了大量的实验研究,这些研究资料至今仍是心理学的重要财富。

4. 行为主义学派

20 世纪初,正当构造主义和机能主义在一系列问题上发生激烈争论的时候,美国心理学界出现了另一种思潮,即行为主义。行为主义的创始人是美国心理学家华生(J. Watson),后期的主要代表人物是斯金纳(B. F. Skinner)。行为主义有两个重要的特点:否认意识,主张心理学只研究人的行为;反对内省,主张采用客观的实验方法。在行为主义看来,意识是看不见、摸不着的,因而无法进行客观的研究。心理学的研究对象不应该是意识,而应该是可以观察到的行为。行为主义锐意研究可以观察的行为,这对心理学走上客观研究的道路是有积极作用的。因此,行为主义产生后,在世界各国心理学界产生了很大的反响,并直接影响到 20 世纪上半叶心理学的发展道路。

5. 精神分析学派

这是由奥地利维也纳精神病医生弗洛伊德(S. Freud)创立的一个学派。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验,它通过分析梦境和自由联想等手段,发现病人潜在的动机,使精神压力得以缓解,从而达到治疗疾病的目的。如果说构造主义、机能主义和格式塔心理学重视对意识经验的研究,行为主义重视对正常行为的分析,那么精神分析学派则重视对异常心理和异常行为进行分析,并且强调心理学应该研究无意识现象。精神分析学派认为,人类的一切思想和行为,都根源于心灵深处的某种动机,特别是性欲的冲动。它们以无意识的形式支配着人的思想,并且表现在人的正常和异常的行为中。这种欲望或动机受到压抑,是导致精神病的重要原因。

总之,19 世纪末 20 世纪初,各派心理学在研究对象、研究方法以及对心理现象的理解方面,都存在着尖锐的分歧。但每一个学派都从一个侧面丰富和发展了心理学,为建设心理学的科学大厦增添了一砖一瓦。从这个意义上讲,20 世纪初期的学派纷争,是一件好事,它对心理学的发展起了积极的作用。



四、我国心理学的发展

心理学对我国来说,虽然是一种“舶来品”,但是我国对心理问题的研究也已经有几千年的历史。远在春秋战国时期,很多学者就在论述和争辩人的某些心理问题,其中最突出的是人的心、性问题。例如,孔丘主张“性相近也,习相远也”,“惟上智与下愚不移”。孟轲则主张性善,认为“人无有不善,水无有不下”。荀卿则主张性恶,认为“人之性恶,其善者伪也”。此外,孔、孟、荀还都在教育心理学的某些问题方面发表过一些独到的有价值的言论。例如,孔丘认为“不愤不启,不悱不发。举一隅不以三隅反,则不复也”,“学而不思则罔,思而不学则殆”;孟轲主张因势利导,反对“揠苗助长”;荀卿则认为“蓬生麻中,不扶自直”,“青出于蓝,而胜于蓝”。唐代的韩愈曾著有《原性》一文,他把人的天性分为上、中、下三品。他认为“上焉者善焉而已矣,中焉者可导于上下也,下焉者恶焉而已矣”。及至宋、元、明各代的理学家都从唯心论的观点出发,把人的一些心理问题谈得玄而又玄。中国在这一漫长的时期里,很有点类似西欧中古时期的教父哲学。当然在中国哲学史中,还有很多有关心理问题的论述。此外,在我国的中医典籍内,更有不少涉及人的身心关系问题的论断。例如,汉代以前的《素问》一书就曾断言:“得神者昌,失神者亡”,“喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”。并且认为“头者精明之府”。明代伟大的医药学家李时珍也认为“脑为元神之府”。

这里还有一点值得顺便一提,那就是心理学在我国古代虽然未成为一门系统的科学,但是人们在长期的实践中对很多心理的道理早已知其然,但不知其所以然。因而人们对这些心理的道理早就在知其然的水平上加以实际应用。在这一方面最突出而又最精彩的是在军事方面的应用。我国古代兵法一向强调“攻心为上”。在我国历史上的历次重大战役中,杰出的统帅,尤其是在以弱御强、以寡敌众的情况下,大都要动用“心理战术”。例如,在楚汉之争的决胜性战役中,韩信的“四面楚歌声”心理战术在瓦解强楚的军心方面就起了很重要的作用。众所周知而又为后世屡加沿袭的“破釜沉舟”、“背水一战”、“增灶”、“减灶”等心理战术,只要运用得当,总是屡奏奇效。总之,我国古代论述和应

用心理学的资料是相当丰富的。但是由于我国长期停滞于封建社会,技术得不到发展,因而我国的心理学也只能长期停滞于一些学者的片段的思辨性论断。19世纪末20世纪初,西方心理学渐次输入我国,当时日本也曾起过一些桥梁作用。例如,清末的京师大学堂所开设的“心理学”课就是由日籍“教习”服部宇之吉来讲授的。20世纪中叶,在新中国诞生前,国内已有不少高等院校设有心理学系,全国还有一个心理研究所,国内曾刊行好几种有关心理学的杂志。当时我国很多心理学工作者积极介绍欧美心理学情况,翻译欧美心理学著作。有的人因陋就简,努力从事心理学的科研工作。但因长期战祸绵延,民不聊生,心理学当时不可能获得显著的发展。新中国成立之后,最初我们“以苏为师”,“拒欧美”,“辟封资”,向前苏联心理学一边倒;及至公开“批修”,我们放弃向前苏联学习,于是才开始走自己独立的道路。总起来说,在全国解放以后和“四人帮”横行之前,我国心理学在很多方面还是有显著的成绩和建树的。首先,通过有组织、有领导的系统学习,一般心理学工作者都懂得了一点辩证唯物主义原理,这对今后发展我国心理学事业显然是一个极其有利而又非常必要的基本条件。其次,由于向前苏联学习,我国心理学界才有机会普遍深入地学习巴浦洛夫学说,从而加强了我们对于钻研心理的生理机制的重视。第三,我们从前苏联心理学那里也曾学习到不少有价值的东西。在全国解放之前,我国心理学界是向欧美心理学一边倒,我国对于前苏联心理学的情况几乎一无所知。及至全国解放以后,我们才有机会比较深入地了解前苏联心理学的情况,才有机会把欧美心理学和前苏联心理学加以比较,从而取其所长,弃其所短,使我国心理学有可能真正走上健全、独立发展的道路。第四,在辩证唯物主义原理的指导下,以国外心理学为借鉴,通过反复实践,我国心理学工作者已经初步建立起心理学某些重要学科的内容体系,从而为进一步创建我国独特的心理学理论体系打下了初步的基础。第五,我国心理学工作者在心理学的一些领域,如教育心理、工业心理、医学心理等方面,初步开展了科研工作,并取得了一定的成绩。但是也应该看到,我国在向前苏联学习的过程中也发生过一些不良的影响,其根本根源就在于盲目地照搬。例如,我们盲目地照搬前苏联的制度和做法,取消了全国的心理学系和测验统计等课程。及至“四人帮”横行