

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYUDUBEN

大学生心理健康 教育读本

主编 李进宏
潘东升
阎高程
彭自力



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

大学生心理健康 教育读本

主 编 李进宏 潘东升 阎高程 彭自力
副 主 编 刘红卫 何建川 张德君 施柳周



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育读本/李进宏等主编.

—武汉:湖北人民出版社,2005.5

ISBN 7-216-04264-6

I. 大…

II. 李…

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 052011 号

大学生心理健康教育读本

李进宏 潘东升 主编
阎高程 彭自力

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:安陆市鼎鑫印务有限责任公司

经销:湖北省新华书店

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:9.375

字数:268 千字

插页:2

版次:2005 年 1 月第 1 版

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

版次:1-3 000

定价:19.50 元

书号:ISBN 7-216-04264-6/B·214

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



目 录

第一章 心理学的基本理论	(1)
第一节 心理和心理学	(1)
一、什么是人的心理	(1)
二、心理学及其界定的演变	(3)
三、心理学的近况	(4)
第二节 心理过程	(5)
一、感觉和知觉	(5)
二、记忆	(8)
三、思维	(14)
四、注意	(21)
第三节 个性心理	(24)
一、个性	(24)
二、气质	(26)
三、性格	(29)
四、能力	(32)
第二章 大学生的身心发展	(37)
第一节 大学生的生理特点	(37)
一、大学生身体形态发育的特点	(37)
二、神经系统	(40)
三、生殖系统	(41)
四、内分泌系统	(41)
第二节 大学生的心理特点	(42)
一、大学生心理的一般特点	(42)
二、大学生心理发展的矛盾与冲突	(48)



第三节 影响大学生身心发展的因素	(52)
一、遗传因素	(52)
二、早期经历与个人成长史	(53)
三、教育与环境	(54)

第三章 自我意识

(57)

第一节 自我意识概述	(57)
一、什么是自我意识	(57)
二、自我意识的结构	(58)
三、自我意识的产生与发展	(61)

第二节 大学阶段自我意识的发展

(63)

一、大学阶段自我意识的发展过程	(63)
二、大学阶段自我意识的发展特点	(66)
三、自我意识发展与健康人格的形成	(67)

第三节 大学生的自我调适

(70)

一、认识自我	(70)
二、悦纳自我	(73)
三、超越自我	(75)

第四章 健全人格的塑造

(82)

第一节 人格概述

(82)

一、人格的定义	(82)
二、人格结构	(83)

第二节 人格的形成和发展

(85)

一、弗洛伊德的人格生物发展模式	(85)
二、艾里克森的心理社会期发展模式	(87)
三、罗杰斯的自我完善发展模式	(90)

第三节 气质与性格

(92)

一、气质	(92)
二、性格	(98)



第四节 健康人格的塑造	(105)
一、人格健康的标准	(105)
二、大学生常见的人格缺陷及调节	(106)
三、常见的人格障碍	(110)
四、健全人格的塑造	(111)
第五章 情绪管理	(113)
第一节 情绪管理概述	(113)
一、情绪概述	(113)
二、情绪管理及意义	(114)
第二节 情绪管理的心理机制	(119)
一、不良情绪是由外界因素引起的吗	(119)
二、不良情绪是由不合理的认知引起的	(120)
三、日常生活中常见的不合理认知	(125)
第三节 情绪管理的原则和方法	(126)
一、保持良好情绪的基本原则	(126)
二、情绪管理的常用方法	(128)
三、常见的情绪困扰及调适	(131)
第六章 大学生的学习心理	(138)
第一节 什么是大学学习	(138)
一、大学学习的实质与特性	(138)
二、学习理论的概述	(141)
三、大学学习的基本特点	(147)
第二节 大学生学习不良的现状与原因分析	(152)
一、学习动力缺乏	(152)
二、学习动机过强	(153)
三、不良情绪	(153)
四、学习疲劳	(155)
五、习惯性自暴自弃	(155)



六、记忆力减退 (156)

七、注意力不集中 (157)

八、学习意志缺乏 (158)

第三节 大学生重点课程的学习方法指导 (159)

一、数学的学习指导 (159)

二、外语的学习指导 (161)

三、专业课的学习指导 (165)

四、创造力及培养 (167)

第七章 人际关系心理 (172)

第一节 人际关系概述 (172)

一、人际关系的概念 (172)

二、大学阶段人际关系的类型和特点 (172)

三、人际关系在大学生活中的意义 (174)

四、交往需要的有限性 (176)

第二节 影响人际交往的因素 (176)

一、熟悉与人际吸引 (177)

二、个人特征与人际吸引 (177)

三、相邻、相似、互补与人际吸引 (180)

第三节 人际关系的演变轨迹 (182)

一、人际关系的发展阶段 (182)

二、人际关系的破裂 (185)

第四节 建立良好人际关系的具体策略 (187)

一、如何建立良好人际关系 (187)

二、掌握正确的沟通方式 (191)

三、维持友情 (193)

四、学会批评 (194)

五、调适交往中的不良心理 (196)

第八章 大学生的恋爱与性心理 (204)

第一节 什么是爱情 (204)





一、众说纷纭话爱情	(204)
二、心理学家眼中的爱情	(205)
三、爱情的发生发展及本质特性	(207)
第二节 大学生的恋爱	(210)
一、大学生恋爱心理的发展过程	(210)
二、大学生恋爱特点	(211)
三、当前大学生恋爱存在的主要问题	(212)
第三节 大学生恋爱心理的调适	(216)
一、认识几种不是爱情的“爱”	(216)
二、培养健康的恋爱心理与行为	(217)
第四节 青春期性心理	(224)
一、建立科学健康的性观念	(224)
二、青春期发育及性心理	(225)
三、当代大学生的性困惑	(227)
四、大学生应该正确认识的性问题	(228)
第九章 大学生毕业择业心理辅导	(233)
第一节 大学生毕业期间的心理问题	(233)
一、大学生毕业前的心理压力	(233)
二、影响大学生毕业前心理的主要因素	(235)
三、大学毕业生心理压力的调适	(238)
第二节 大学生择业心理	(240)
一、大学生择业的心理特征	(240)
二、大学生择业常见的心理矛盾	(242)
三、大学生择业中应有的心理准备	(246)
四、大学生择业心理矛盾的调适	(251)
第三节 大学生面试心理问题及化解	(257)
一、紧张恐惧心理形成的原因	(257)
二、克服紧张、恐惧心理的要求	(259)
三、面试时消除紧张恐惧心理的有效方法	(260)



第十章 大学生健康心理塑造	(262)
第一节 健康、心理健康及其标准	(262)
一、什么是健康	(262)
二、什么是心理健康	(263)
三、心理健康标准	(264)
第二节 当代大学生心理健康现状及原因分析	(272)
一、当代大学生的心理问题需要引起足够重视	(272)
二、大学生心理健康问题的主要表现	(274)
三、大学生心理问题产生的原因	(279)
第三节 大学生心理健康的自我维护	(281)
一、积极做好自我调节	(281)
二、大胆寻求外部支持	(283)
第四节 保持心理健康的途径和方法	(286)
一、掌握一定的心理卫生知识	(286)
二、树立符合实际的奋斗目标	(287)
三、科学用脑	(287)
四、保持情绪的稳定与乐观	(288)
五、创造良好的人际环境	(289)
六、正确对待挫折	(289)
七、重视环境心理	(290)
后 记	(291)



第一章 心理学的基本理论

提到心理学和心理，大部分人马上就会觉得玄妙与神秘，认为懂心理学或学心理学的人“一定知道别人心里在想什么”。生活中也的确有不少人抱着此目的来学习心理学，但他们往往会失望，因为“心理学”并不是“心里学”。虽然在生活中甚至每一个人都可以是“心里学家”，如几岁的小孩就已经会从父母的神情和语气上判断他们是否在生气；相处时间长的人们，也可以从对方的行动和表情上大致揣摩到对方的心事……但也许一个杰出的心理学家却对一个人“正在想什么”一无所知。心理学家们真正所感兴趣的是：

你为什么这样做？

你今后怎样做会更好？

第一个问题，是许多心理学家用尽毕生精力所希望解答的东西。第二个问题，是用已经创建的心理学理论来正确指导我们的社会生活，是心理学的应用。

现在，让我们从对“心理”和“心理学”的了解入手，来开始我们的探索。

第一节 心理和心理学

一、什么是人的心理

什么是人的心理？从字面上解释，心理就是心思、思想、感情等内心活动的总称。用现代心理学的语言解释则是：心理是脑的机能，是客观现实的反映，是对各类心理现象的总称。

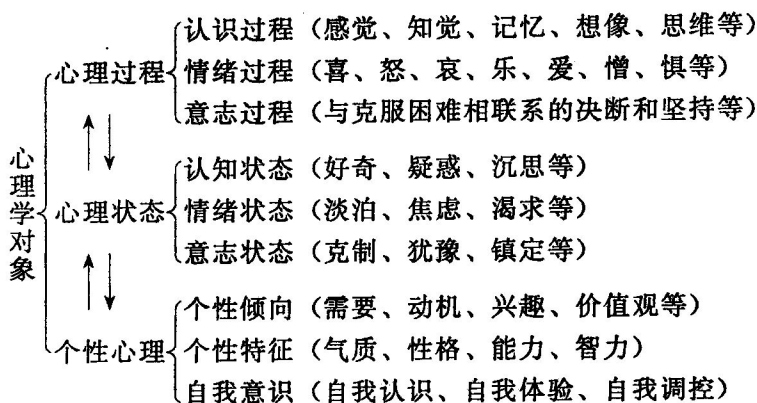
心理是脑的机能可以从现代解剖学证明：成年人的大脑受到损伤后，心理活动就会受到严重破坏。如果大脑左半球的相关区域受到损



伤，右耳就丧失听觉能力；如果左半球主管语言的区域受到损伤，就会导致“感觉失语症”，其表现为：病人可以听见声音，但无法辨别声音的含意；可以模仿别人的讲话，但回答不出别人提出的问题。

心理是客观现实的反映。如果没有万事万物，就没有生物自身，也不会有心理的产生。事物都不是孤立存在的，人与事物的联系加强了人对种种关系的认识，并以事物的某些属性丰富人的感觉与各种心理反应。正是这些感觉与反应，才充实、丰富了我们的精神境界，才产生了意识和心理。心理还以具体事物为参照系，时时进行着调整。

心理现象则包含了心理学所要研究的主要对象：



这里采取的是许多心理学家都同意的做法，即把心理现象划分为心理过程、个性心理和心理状态三大范畴。

心理过程包括认识、情绪、意志三个方面，简称知、情、意，它具有鲜明的动态特性，涵盖了人的心理活动的各个方面。具体说来，认识过程是人在认识事物的过程中，产生感觉、知觉、记忆、想像、思维之类的心理活动，人们借助于这类心理活动来达到认识事物的目的；情绪过程是人在认识活动的基础上产生的对人、对己、对事、对物的态度（接受、拒绝等），并在内心产生相应的体验（愉快、厌恶等）；意志过程是人在活动中自觉地确定目标并以之规划行动、克服困难的心理过程，如人们为了某种目的必须克制强烈诱惑，就是意志



过程的表现。

心理学所说的个性，指的就是一个人总的心理面貌。它使一个人在心理上稳定地与他人区别开来。心理过程表现的是人的心理现象的动态特性，而个性则表现心理现象的静态特性。心理学家一般将它划分为三个子系统：个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

个性倾向性是一种内在地决定着人对事物的态度和行为的动力系统。人们在现实生活中选择什么、舍弃什么、趋向什么、回避什么、追求什么、拒绝什么等等，都取决于人的个性倾向性。它包括需要、动机和价值观等成分。

个性心理特征是个人在心理活动方面经常表现出来的稳定特征。其中有些属于气质，有些属于性格，有些属于能力。

自我意识是个性结构中的自我调节系统，包括自我认识、自我体验、自我调控。凡涉及自我的各种心理现象，都可以通过自我意识这个系统加以研究。

心理状态是心理活动在一段时间内出现的相对稳定的持续状态。它作为一个新的心理学研究对象，已日益引起人们的重视。它既具有心理过程的暂时性、可变性的特点，又具有个性的持久性、稳定性的特点。所以心理学家把它看做介于这二者之间的中间状态。它是心理活动和行为表现的心理背景。心理状态的表现是多方面的，它可以表现在知、情、意的任何一个方面，如好奇、疑惑、沉思，这是认识方面的心理状态；淡泊、焦虑、渴求，这是情绪方面的心理状态；克制、犹豫、镇定，这是意志方面的心理状态。

值得注意的是，虽然心理学的研究对象可以划分为心理过程、心理状态和个性心理三大范畴，但在现实的人身上，不论哪种心理现象都不是孤立地存在，人的心理具有高度的整体性。

二、心理学及其界定的演变

对心理的关注，有着漫长的历史。两千多年前的古希腊，柏拉图、亚里士多德等哲学家，就开始讨论身和心的关系，以及人的认识是怎样产生等问题；我国春秋战国时期的孔子、孟子等人也有不少关



于心灵的论述和教育心理学方面的精辟见解。但把心理学作为一门学科来研究的历史则很短暂。

心理学这一名词的英文 psychology, 是由希腊文中的 psyche 与 logos 两词演变而成, 前者意指“灵魂”, 后者意指“讲述”, 合起来就是: 心理学是阐述心灵的学问。这一界定不含科学意味, 只具哲学意义。心理学独立成为一门科学, 首先依赖于实验研究的方法。1879 年, 冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室, 在理论和实践上都为实验的科学心理学奠定了基础。心理学从此从哲学中分离出来而成为独立的科学。从那时至今, 科学心理学的历史不过一百多年。所以现代心理学认为, 心理学是一门古老而又年轻的科学。

到 19 世纪末, 心理学被界定为研究心理活动的科学。到了 20 世纪 20~60 年代, 心理学又被界定为研究行为的科学。行为是指可以观察到的外显活动。这种界定一直维持了四十多年, 直到 20 世纪 70 年代才又改为: 心理学是对行为和心理历程的科学研究。这一新的界定修正了对行为的偏重, 加上了“心理历程”, 意指“内外兼顾”, 这才使现代心理学的特征得到真正的张扬。

三、心理学的近况

近几十年来, 心理科学获得了迅速的发展, 这种发展的一个值得注意的特点是, 心理学各派之间的争论已经不再激烈, 而是趋向求同存异, 保留了各家的合理思想, 使它们之间的区别缩小了。这种各个流派争论的减弱, 表明心理学正逐渐走上成熟的道路。

当代心理学的另一个特点是它的跨学科和多学科性质。在发达国家, 心理学的研究包含了人类体验的所有方面, 从脑的功能到国家的行为, 从儿童的发展到人的死亡, 都取得了令人瞩目的成就, 已有四位科学家因心理学的研究而获得诺贝尔奖。心理学和一些邻近学科的重叠, 已使它们的某些部分难于区别。心理学已经发展成为一门分支众多、边界模糊的学科。我们能够读到的诸如《实验心理学》、《生理心理学》、《发展心理学》、《社会心理学》、《管理心理学》、《教育心理





学》、《临床心理学》等各种心理学著作，正是心理学与相关学科结合的研究成果。

► 相关链接 心理学在中国

在中国，现代心理学产生于清代末年改革教育制度、创办新式学校之时。当时在师范学校里首先开设了心理学课程，教材多是从日本和西方翻译过来的。1907年王国维翻译丹麦霍夫丁所著《心理学概论》英文版，1918年陈大齐的《心理学大纲》出版，这些都是中国最早以心理学命名的书籍。1917年北京大学建立心理学实验室，1920年南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。新中国成立后的心理学研究与前苏联的心理学研究关系密切。在文化大革命期间，中国大陆心理学研究基本处于停滞状态。从20世纪80年代开始，中国大陆的心理学研究又呈现出蓬勃生机，大量心理学译著出版，众多高校恢复设立心理学系和心理学研究机构。当前中国心理学家在心理学基本原理和感觉、知觉、记忆、思维、人格等方面的研究中都取得了一些成果。在综合大学和高等师范院校、医学院校均开设了心理学课程，出版了一系列心理学教科书。中国心理学会还设立了普通心理学和实验心理学专业委员会，通过组织各种学术活动，为促进中国心理学的发展作出了贡献。

第二节 心理过程

一、感觉和知觉

日常生活中，人们常常提到感觉这个词。如，我们常常问别人“感觉如何？”实际上问的是他对某事、某物、某人的内心的感受。在心理学中一般用感觉、知觉和感知过程来表述这种“感受”。

（一）感觉

感觉是指客观事物的个别属性作用于人们的感官，在人脑中的反映。人们日常看见的不同颜色、光线，听见的各种声响，闻到的

各种气味，皮肤感受到的疼痛、麻木、冷热等，都是通过人的眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官而获得的感觉。感觉分为视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉、平衡觉等。它是心理学研究中最古老的部分。感觉的存在给人们带来了愉快、带来了好处，但同时也给人们带来了痛苦、带来了烦恼。比如，眼睛能告诉我们生动的画面和鲜明的色彩，香水能使我们产生愉快的嗅觉，但是当颜色快速变换或气味过于强烈的时候，我们必须把眼睛闭上或把鼻子堵住；而痛觉则好像使我们周围的世界紧缩。我们的生活就是处在愉快的感觉和痛苦的经验之间的。

（二）知觉

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的当前客观事物的整体的反映。或者说人们对客观事物进行信息整合而形成客观事物的整体印象就是知觉。例如，看到一个水果，呈黄色，弯管状，闻之清香，吃则软糯香甜，根据这些个别属性（感觉），通过大脑的分析、综合并凭借以往的体验我们可以判断它是一个香蕉。这个过程就是知觉过程。

一般地说，知觉具有以下特点：

整体性。在感知的对象里没有经验过或不熟悉的话，知觉就依赖于感觉，并以感知对象的特点为转移，而把它知觉为具有一定结构的整体。如图 1-1：

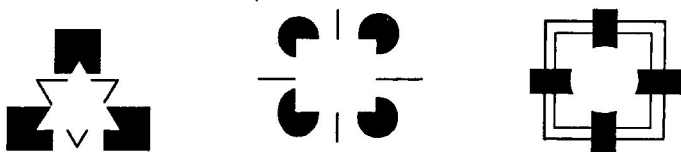


图 1-1 知觉整体性示意图

从客观的物理现象看，这三个图形中，没有一个是完整的；全是由一些不规则的线和面堆积而成。可是，任何人都会看出，各图均明确显示其整体意义：左图是由两个三角形重叠，而后又覆盖在三个黑色方块上所形成；中图是由白方块与黑十字重叠，而后又覆盖在四个黑色圆上所形成；右图是由白色圆与黑十字重叠，而后又覆盖在一个双边方形上所构成。

选择性。在一定时间内人并不是感受所有的刺激，而仅仅感受能够引起注意的少数刺激。如图 1-2，你可以把她看做是一个大鼻子的老妇人，也可以把她看做是一个侧面的美少女。老妇人的大鼻子是美少女的侧面脸的轮廓，老妇人的左眼是美少女的耳朵。

理解性。对对象根据已有知识和过去的经验来理解和领会。如图 1-3 中的无规则黑色斑点，可以被看做是一条狗。

恒常性。知觉往往不随知觉条件的变化而改变，而表现为相对的稳定性。如：我们站在高山上，因为距离远，看到山下的汽车如玩具车一般大小，但我们不会认为，汽车就真的只有那么小。



这是哪种类型的妇女？
这取决于你想看哪一种。

图 1-2



这些黑色斑点构成了什么？

图 1-3

感觉和知觉虽然都是客观事物在人脑中的反映，但二者之间是有区别的。感觉只是对事物个别属性的反映，而知觉则是对某一具体事物的各种属性及其相互关系的整体的反映。感觉是知觉的基础，知觉是感觉的深入。感觉材料越丰富，知觉也就越完整、越正确。

（三）感知过程

感知过程，顾名思义就是感觉和知觉的过程。生活在自然界中的



人，每时每刻都在感受着外界事物及自身的变化，不断地去认识、辨别、理解、综合，并能动地去改变、调整自身的变化以适应自然规律。这种复杂的心理过程是由感觉、知觉开始的。一片绿叶摆在眼前，对“绿”的反映是属于感知过程，而认识到这是一片树叶，则属于知觉过程。客观事物与人的知觉应该是一样的，但事实上，两者时常有不一致的地方。同样的事对不同的人往往有不同的知觉，例如：有人介绍你认识一位陌生人，他对你微微一笑，这一笑表示他的喜悦、激动，还是敷衍、不屑呢？这就与你当时的情绪有关。当我们取得感知信息时，我们往往把它们纳入到个体的知识经验体系中进行解释。感知过程不是孤立进行的，感知的同时还有注意、记忆、情感及思维活动的参与。对某事物的感知是否鲜明、深刻，与感知者当时的需要、兴趣、爱好是紧密相关的，对某物喜欢，则会“情不自禁”地多看几眼并有“爱不释手”的表现，否则就不去瞧它。所以说，感知觉是一切认识过程的初级阶段。因此，没有哪两个人的感知是完全一样的。我们都是以个人对“真实”世界的看法来描绘世界的。

二、记忆

(一)什么是记忆

记忆是过去的经验通过识记、保持、再认和回忆的方式在人脑中的反映。人见过的、听过的、嗅过的、尝过的、触摸过的、思考过的、体验过的对象以及动作等，都可能在头脑里留下痕迹，以后还会再认和回忆出来，这都是记忆现象。

记忆也是人脑对客观现实的反映，是比感知觉更复杂的心理现象。感知过程是反映当前作用感官的对象，记忆是反映过去的经验；感知是感性认识，记忆兼有感性与理性认识。离开记忆，人的复杂心理活动就不复存在，知识经验的积累和学习也就无从谈起。

(二)记忆过程

记忆是包括“记”和“忆”的完整过程。记是指识记和保持，这是记忆的前提和关键；忆是再认或回忆，这是记忆要达到的目的，也是检验记忆的指标。完整的记忆分为识记、保持、再认和回忆四个基