

大学生生活面面观

大学生 心理健康 指南



主编 王俊波 屠火明

副主编 陈 华 赵明国 余敏明



电子科技大学出版社

大学生生活面面观

大学生心理健康指南

主 编 王俊波 屠火明
副主编 陈 华 赵明国
余敏明

电子科技大学出版社

大学生心理健康指南

主 编 王俊波 屠火明

副主编 陈 华 赵明国 余敏明

出 版:电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号)
责任编辑:许宣伟
发 行:电子科技大学出版社
印 刷:北京市朝教印刷厂
开 本:850mm×1168mm 1/32 印张:9.5 字数:200 千字
版 次:1997 年 8 月第一版
印 次:2005 年 10 月第二次印刷
书 号:ISBN 7-81043-769-0/B·19
定 价:23.50 元

■版权所有 侵权必究■

◆本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

序

随着改革开放和精神文明建设的逐步深入，社会的急剧变化，广大青年学生越来越认识到“健康”（身心健康）对自己成长和成才的重要性。

大学生是个特殊的群体，大学阶段是人生重要的转折期。这期间，大学生有两个明显的变化：一是生理迅速走向成熟，打破了机体内环境原有的平衡；二是环境改变，其心理正处于“断乳期”，同时又面临着一系列人生课题——求学、求友、求偶与求职。因而，大学生面对接踵而来的以往少有的或没有的复杂问题，非常渴望解除由此产生的心理困惑，改善自己的人格，开发潜能，以提高人生质量、适应社会生活。这是大学生心理健康的课题，也是教育工作者要认真研究的问题。

本书就是企盼从这一角度帮助大学生提高社会适应能力，促进自我完善。作者是一些学生工作者，长期致力于学生工作，同时又不甘于工作的

简单化和一般化,努力想使学生工作更具科学性、针对性,从而提高实效性。他们结合自己做学生工作的实际经验以及自己对大学生的心理辅导实践,由此形成了本书的基本格局:贴近大学生实际,较系统地论述了大学生常见的心理问题(如学习、交往、恋爱、情绪、择业、神经病等),分析了产生的原因,并提出了建设性的调适方法。总的说来,全书观点正确、材料丰富、理论结合实际、可读性和操作性强,具有一定的学术水平和应用价值。

诚然,这一领域的研究在我国还是一个“新生带”。本书作者在短短的近两年时间里完成这本书,付出艰巨劳动,令人敬佩。庄子说过“其作始也简,其将毕也巨”。大学生心理健康与辅导有着广阔的天地,我希望作者能继续坚持在这里耕耘,相信一定会有更大收获,取得更大成绩,从而为把大学生培养成为全面发展的社会主义“四有”新人作出自己应有的贡献。

杨宗义

目 录

第一章 绪 论

第一节 大学生心理学的基础知识	(1)
一、什么是心理学、大学生心理学	(1)
二、研究大学生心理应着重探讨的几个问题	(2)
第二节 心理健康的含义和标准	(3)
一、心理健康的含义	(3)
二、心理健康的标准	(4)
第三节 培养健康的身心 树立正确的人生观	(6)

第二章 大学生的心理发展

第一节 大学生的生长发育	(8)
一、大学生生长发育的一般特征	(9)
二、大学生生长发育的基本条件	(10)
三、早熟与晚熟	(15)
第二节 大学生心理发展的一般规律	(17)
一、大学生的生理发展对心理发展的影响	(17)
二、大学生心理发展的一般特点	(20)
三、大学生心理发展的社会课题	(25)

第三章 大学生的自我意识

第一节 大学生自我意识的发展	(29)
一、自我意识的心理结构	(30)
二、大学生自我意识发展的特点	(31)
第二节 培养正确的自我意识	(38)
一、大学生自我意识障碍的表现	(39)
二、塑造健康的自我意识	(47)

第四章 大学生学习心理及调适

第一节 大学生学习的机制	(53)
一、学习的生理机制和心理机制	(53)
二、大学生的学习特点和方法	(57)
三、大学生思维的发展与创造性的学习	(63)
第二节 大学生常见的学习心理障碍	(65)
一、学习动力缺乏及调适	(65)
二、记忆障碍及调适	(69)
三、注意障碍及调适	(72)
四、考试焦虑及调适	(74)
第三节 大学生潜能的开发	(77)
一、发挥智力潜能	(78)
二、挖掘创造潜能	(81)

第五章 大学生交往心理及调适

第一节 大学生人际交往的特征	(85)
----------------------	------

一、大学生人际交往的现状特点	(86)
二、大学生的友谊及特点	(89)
三、大学生人际交往的心理卫生功能	(91)
第二节 大学生人际交往不适的原因及调适	(93)
一、大学生人际关系不适的类型及原因	(93)
二、大学生人际交往的心理卫生原则	(97)
三、增进人际交往的有效方法	(99)
四、应用与指导	(105)

第六章 大学生的情绪调节

第一节 大学生的情绪行为	(113)
一、情绪的表现与功能	(113)
二、大学生的情绪特征	(118)
三、影响大学生情绪的因素	(119)
四、情绪与大学生的身心健康	(122)
第二节 控制情绪 学会自我调节	(127)
一、青年情绪健康的标准	(127)
二、大学生常见的情绪问题	(128)
三、情绪的自我调节方法	(133)

第七章 大学生恋爱心理及调节

第一节 大学生性意识的发展	(139)
一、性意识的发展	(139)
二、恋爱心理的发展过程	(141)
三、大学生恋爱特征	(143)
第二节 大学生择偶的特点	(144)

一、择偶的类型·····	(144)
二、大学生择偶中的男女差异·····	(147)
三、大学生择偶中的心理障碍及调适·····	(148)
第三节 走出爱的误区 ·····	(152)
一、发展健康的恋爱心理·····	(152)
二、走出爱的误区·····	(157)
三、大学生的性心理问题·····	(160)

第八章 大学生意志品质的培养

第一节 意志与大学生的发展 ·····	(168)
一、意志及其品质·····	(168)
二、意志对成才的意义·····	(174)
第二节 大学生优良意志品质的培养 ·····	(178)
一、大学生不良意志品质的矫正·····	(178)
二、大学生优良意志品质的自我修养·····	(184)

第九章 大学生的人格塑造

第一节 大学生的人格发展 ·····	(190)
一、人格及其构成·····	(190)
二、人格与心身健康·····	(192)
三、人格与大学生的发展·····	(192)
第二节 大学生人格发展的缺陷及自我调节 ·····	(194)
一、人格健康的标准·····	(194)
二、大学生常见的人格缺陷及调适·····	(196)
第三节 大学生健康人格的塑造与完善 ·····	(200)
一、人格健康的意义·····	(200)

二、成功型人格和失败型人格	(203)
三、性格的塑造与矫治	(205)
四、健全人格的途径	(208)

第十章 大学生择业心理及调适

第一节 大学生就业的现状	(210)
一、大学生面临的挑战和不适	(210)
二、大学生应确立的择业观	(215)
第二节 大学生择业的心理准备	(219)
一、兴趣与职业选择	(219)
二、能力与职业选择	(221)
三、职业目标的选定	(223)
第三节 择业中的心理障碍及其克服	(225)
一、就业焦虑	(226)
二、急躁盲动	(226)
三、缺乏主见	(228)
四、临阵怯场	(228)
第四节 大学生的求职策略	(229)
一、冲破传统“谦虚观”的束缚,敢于毛遂自荐	(230)
二、如何写好求职信	(231)
三、自我介绍的量与度	(233)
四、应试技巧	(234)

第十一章 大学生心理挫折的克服

第一节 大学生的挫折反应与心理防御	(236)
一、挫折及其产生的原因	(236)

二、挫折的积极意义与挫折后的消极反应·····	(239)
三、挫折心理的自我防御·····	(244)
第二节 挫折适应与积极进取 ·····	(249)
一、大学生对挫折的不良认知·····	(249)
二、挫折承受力的影响因素·····	(251)
三、提高挫折的承受力和适应力·····	(253)

第十二章 大学生常见的心理疾病及其防治

第一节 神经症 ·····	(259)
一、神经症及其特征·····	(260)
二、大学生中常见的神经症及其防治·····	(261)
第二节 精神病 ·····	(272)
一、精神病的特征以及大学生中常见的精神病·····	(272)
二、精神病的病因及机理·····	(276)
三、精神病的治疗·····	(279)
第三节 心身疾病 ·····	(281)
一、心身疾病及其表现·····	(281)
二、影响心身疾病的心理社会因素·····	(283)
三、大学生中常见的心身疾病·····	(285)
四、大学生心身疾病的防治与治疗·····	(287)
参考文献 ·····	(291)

第一章 绪 论

现代社会是一个动荡不安,发展迅速,竞争激烈的社会,要适应现代这种纷繁复杂的社会环境,成为社会上一个成功者,就必须具备灵巧的机智,坚韧不拔的意志,良好的智能素质和健康的心理。

第一节 大学生心理学的基础知识

一、什么是心理学、大学生心理学

1. 心理学

心理学是研究心理规律的科学。心理规律指认识、情感、意志等心理过程和能力性格等心理特性的规律。心理学最初在哲学内部发展,到了19世纪中期,随着自然科学和社会科学的发展,随着实验方法的采用,心理学逐步成为一门独立的学科。辩证唯物主义心理学肯定心理是客观现实在头脑中的反映,从脑的反映机制来说,人是自然实体;从反映现实内容来看,人又是社会实体。因此,有人认为人类心理学是一门既有自然科学性质又有社会科学性质的科学。心理学有许多分支,

研究心理学的一般规律和一般形式的叫普通心理学;研究不同的社会领域内的心理规律的,有教育心理学,医学心理学,运动心理学,德育心理学;研究个体发展的有儿童心理学,青年心理学。大学生心理是青年心理学研究的重要组成部分。

2. 大学生心理学

大学生心理学是青年心理学研究的重要组成部分,而青年心理学是发展心理学中最复杂最难于研究的一个分支之一,大学生心理学是研究大学生心理发展一般规律的心理学,大学生心理学既有青年心理学的一般规律,也有其特殊及个性化的一面,研究掌握大学生心理及其主要特征和变化规律,对于教育工作者来讲,能使工作更有针对性;对大学生本人来讲,能有针对性地调适自身的心理,做到身心健康。

二、研究大学生心理应着重探讨的几个问题

从多年的工作和实践中,我们深深感到,大学生心理急待研究和探讨的问题很多,但以下几个方面的问题必须引起我们的重视。

青年大学生在心理发展中,情绪情感问题是主要研究课题。张增杰教授明确提出了高尚情操是大学生情感成熟的标志。因此,如何培养大学生的高尚情操应是大学生心理中情绪情感问题的重点。

人际关系及其对大学生集体的影响,必须重视研究大学生的人际交往心理,要重视大学生的人格塑造,要研究一般人际交往发展到集团共处及其与大学生心理的发展关系。

自我意识的新发展是大学青年学生心理发展的首要问题。

因为大学阶段是人生观、世界观、价值观形成的重要阶段,而人生观等的形成过程又是自我意识中的核心问题。

青年身心发展研究中,性成熟问题,恋爱问题必须予以研究。单纯从生理学的角度去研究它,显然是片面的,青年大学生从生理上来讲,所达到的水平已经和成人没有什么区别;只不过由于性成熟而出现的性意识及恋爱冲动,对大学生心理发展有相当大影响,处理不当,会引起一系列的问题。

另外,大学生的学习心理研究,择业心理研究,都是我们要着重探讨的问题。

第二节 心理健康的含义和标准

一、心理健康的含义

长期以来,人们对“健康”的理解,往往囿于机体的生理方面,很少注意心理方面是否健康,有无障碍。今天,人们对“健康”的认识已突破纯生理学范畴,进入心理领域。早在1948年世界卫生组织明确指出:“健康”,不仅是没有身体缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。所谓“心理健康”,至少应包含两层含义:其一是无心理疾病;其二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件,具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求,目的是要保护和促进心理健康,消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。

二、心理健康的标准

任何事物的评价标准都是相对的。不同时代,不同社会,不同场合,不同对象,对同一事物或现象都可以有不同的评价标准。因此,心理健康的评价标准也是相对的,它随时代的变迁而变迁,随文化背景的变化而变化,随年龄、性别、情境的不同而不同。根据时代要求、文化背景和年龄特征,当今大学生的心理健康标准应该有以下几项:

1. 智力正常。良好的智力水平是保证大学生学业和事业成功的必备的心理基础。只有在观察、记忆、思维、想象和操作等综合能力达到一定水平,足以胜任大学学习、工作和生活,并能表现出积极的创造性,才能说是智力正常。

2. 情绪稳定协调。心理学根据情感发生的强度和延续的时间不同,将人的情绪状态分为心境、激情与应激三种。具体来说,心境是一种微弱而较持久的、使自己内心体验和活动都受感染的情绪状态。激情是一种强烈的、短暂的、爆发式的情绪状态。应激则是意料之外的紧迫情况所引起的高度紧张的情绪状态。人都有喜怒哀乐,各种意外事件的打击在所难免。因此,乐观、兴奋、忧郁、悲观等心境表现,暴怒、狂喜、恐惧、绝望等激情表现以及目瞪口呆、手足无措等应激表现,都属于正常的情绪反应。倘若个体经常情绪波动,反复无常,或对他人和任何事物无动于衷,冷漠无情,麻木不仁,或经常产生紧张、焦虑、忧郁情绪和不安定感,这就是不健康的情绪反应。健康的情绪反应,要求人们具有愉快的心境,保持充分安全感和幸福感。保持情绪平衡,能自控自制,充满自信心。

3. 自我意识统一。一个大学生只有正确地认识、评价和要求自己,才能摆脱困扰,表现得体,才能适应学习和工作,并通过主动地自我教育进一步发展自我。

4. 性格健全。对自己、对外界的态度和行为方式符合社会规范,协调稳定,具有良好的社会适应性,有一定的自控、自制能力,这是性格健全的表现。而性格脆弱,反复无常,极端内向或外倾,与他人或社会生活长期处于格格不入的状态等,则是性格不健全的表现。

5. 人际关系和谐。人们通过交往形成各种人际关系。这种关系体现在心理上是一种心理关系,或者在心理上相容,或者在心理上相拒。良好的人际关系会使人充满温暖、安全、舒畅的心理体验。相反,相互间的隔阂、猜忌、冷漠、敌意,则会使人产生压抑、焦虑的心理体验,使人失去安全感和信任感,从而导致心理不健康。因此,为了使人际关系和谐,与别人相处时,对他人积极肯定的态度应多于消极、否定的态度,对其所归属的群体能有一种休戚相关、荣辱与共的情感,这样,才能获得人与人之间的相容与和谐。

6. 行为表现得体。人在不同的年龄阶段,有不同的心理特点及行为表现。行为表现符合其年龄特点,是心理健康的标志,否则,被认为是不健康。如青年人应该活泼,步伐矫健,这是符合青年年龄特点的;而老气横秋,老态龙钟,则不符合其年龄特点,是心理不健康的表现。

第三节 培养健康的身心 树立正确的人生观

心理学作为一门基础科学,探究心理现象的各种规律,无论在理论上还是在实践上都具有重要的意义。

学习和掌握人的心理的起源和发展,研究人的心理的本质,有助于人们培养健康的身心,树立正确的辩证唯物主义世界观。抵制和克服各种唯心主义世界观,抵制和克服西方腐朽思想的影响,心理学研究物质发展到什么阶段会产生人的心理,心理是怎样依赖于物质世界的;研究客观世界是怎样被大脑反映,并变成人的主观印象的;研究心理的发展是怎样受遗传、环境、教育的影响的又是怎样反作用于客观世界的,研究的结果向人们揭示了物质是第一性的,心理、意识是第二性的;心理对客观现实的反映既是客观的,又是主观的。列宁说:“心理学提供了一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”心理学是构成认识论和辩证法知识领域之一,它有助于我们深刻理解马克思主义的基本原理,自觉树立辩证唯物主义的世界观。

了解和掌握心理现象的发生和发展规律,就能给精神现象以真正的科学解释,辨析那些似乎超自然的“神秘”的心理现象的真伪,给一切神道迷信以有力的打击。诸如,有人根据星象,进行占卜,推断每日的命运;有人根据你的出生月份来确定你的性格,有人通过测定大脑某个部位发展得好,有突起,来判定你的智力和个性等等。科学心理学是消除迷信,消除邪说,反