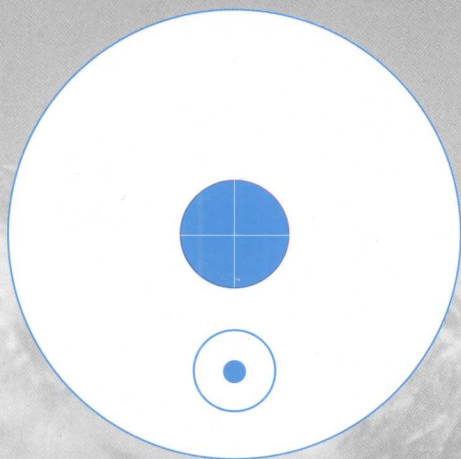


胡 娟 主编

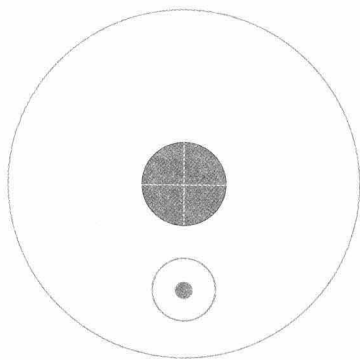
研究生心理导航



华东师范大学出版社

胡 娟 主编

研究生心理导航



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

研究生心理导航/胡娟主编. —上海:华东师范大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5617 - 9868 - 3

I. ①研… II. ①胡… III. ①研究生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 195925 号

研究生心理导航

主 编 胡 娟
策划编辑 彭呈军
审读编辑 袁 方
责任校对 汤 定
版式设计 崔 楚
封面设计 高 山

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华大印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.75
字 数 233 千字
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2012 年 11 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 9868 - 3/B · 727
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序

杨鑫辉

心理学应当面向社会生活,为广大群众服务,现在已经成为人们的共识。我国心理学开始复苏的1979年,我曾撰文论述心理学的应用与普及是心理学发展的生命力。^①这是基于如下认识:我国过去的心理学为社会实际生活服务做得很不够,在群众中扎根不深,所以在“文革”中容易被摧毁;而西方国家的心理学发展迅速的原因之一,是跟他们重视应用工作取得的成效分不开的。所以20世纪80年代后期,根据钱学森教授关于各个科学部门都有技术科学层次的观点,我进一步提出要重建心理技术学,^②以便更好地解决社会实际生活中各种心理学问题,为广大群众服务。在心理学界同仁和我的学生们的支持推动下,我发起创立心理技术应用研究所,率先招收心理技术应用的硕士生和博士生,并已主持举办13届全国心理技术应用研究论坛。曾经跟我攻读心理学硕士后又随杨治良教授攻读博士的胡娟副教授,在上海华东理工大学领导的支持鼓励下,开展的大学心理咨询治疗和金融保险心理等方面的实际工作是卓有成绩的。她现在主编出版《研究生心理导航》一书,不仅是其工作成效的一个明证,而且它完全符合上述心理学必须面向社会生活的精神,满足大学生、研究生实际生活的需要,故愿从其所请而作序。

该书用《研究生心理导航》做书名,顾名思义,它是要在研究生的学习成长中

① 杨鑫辉:《略论心理学的应用与普及》,1979年中国心理学会天津会议交流,载《江西师学院学报》1980年第1期,中国人民大学复印资料《心理学》1980年第4期。

② 杨鑫辉:《心理科学应当面向社会生活》,1988年中国心理学会基本理论成都年会等交流,载《心理学探新》1990年1期。

给予心理的引导。全书分为六篇计 12 章,概括地说讲述了两方面的问题。一是研究生的学习生活、生涯规划和择业就业方面的心理问题,二是研究生的人际关系、交友恋爱和性与婚姻方面的心理问题。作者用社会主义人文精神和现代心理学的科学精神,引导研究生们要培养自己健全的人格,健康地成长成熟,成为祖国现代化建设的有用人才。尽量减少青年人成长过程中的困惑,帮助其避免走弯路。这样具有的针对性和思想性便是该书的第一个特点。全书各章内容的编排,先从思考引例入手,再着重展开正文的分节详细讲述,并且注意将实际生活当中的典型事例与心理学分析紧密结合起来,语言流畅易懂。每章结尾都有思考题和一些操作性的练习。这样在讲求科学性的同时增强了可读性和趣味性。这是该书的另一个特点。

编写该书的五位作者是一批中青年心理教育、心理咨询治疗工作者,都有相应的实际工作经验。在主编胡娟博士平时做有关讲座的基础上,他们分头执笔合作编写了本书,发挥了积极的团队协作精神。期盼他们今后在大学生、研究生的心理教育、心理健康工作方面,继续努力取得更大的成绩,作出更多的贡献。

[序文作者简介] 杨鑫辉,男,1935 年生。南京师范大学心理学教授,博士、博士后导师,国家级突出贡献专家,国务院特殊津贴专家,中国首批认定心理学家。

目 录

第一篇 成长与成熟篇

第一章 自我认识与定位	3
一、自我意识的含义	4
二、自我意识的结构	5
三、自我意识的形成和发展	7
四、自我意识的乔韩窗口理论	8
五、自我意识健全发展之道	10
六、自我定位	14
练习	15
第二章 自我规划与管理	19
一、人生规划	20
二、职业规划	21
三、目标管理	25
四、时间管理	28
练习	33
第三章 了解自己性格的形成	37
一、生物遗传与性格	38
二、家庭环境与性格	40
三、学校教育因素	42
四、社会文化因素	43
五、自然物理因素	43
六、自我调控因素	44
练习	45

第二篇 心理适应篇

第四章 研究生的心理适应	53
一、什么是适应?	53
二、适应的心理反应与结果	56
三、心理适应的内部机制	56
四、适应的意义	58
练习	59
第五章 研究生适应	62
一、研究生新生的适应性问题	63
二、研究生新生适应的心理反应	70
三、心理适应能力	73
四、积极应对适应	74
练习	78

第三篇 爱情与性

第六章 认识爱情	83
一、什么是爱情?	84
二、爱情的类别	84
三、恋爱价值观	87
四、恋爱的挫折	93
五、“依恋理论”的角度看失恋	98
练习	99
第七章 把握婚姻的入口——恋爱的过程	101
一、恋爱四部曲	102
二、恋爱的步骤	104
三、关于婚前性行为	105
四、关于处女情结	108
练习	109

第八章 研究生性心理	110
一、性的认同	110
二、生理对性认同的影响	113
三、其他因素对性认同的影响	114
四、不同性别在性认同方面的差异	115
五、性骚扰	115
六、性心理障碍	118
练习	120

第四篇 婚姻心理的准备

第九章 让婚姻赢在起跑线上	123
一、心理和人格是否成熟是进入婚姻的第一步	124
二、两性差异与沟通	129
三、对婚姻的期盼与现实的生活	131
四、幸福婚姻的真谛	133
五、如何拥有幸福婚姻	137
练习	144

第五篇 人际关系篇

第十章 研究生的人际关系	147
一、人际关系的意义	147
二、人为什么需要人际交往和人际关系?	150
三、研究生人际关系的特点	151
四、学习建立良好的人际关系,更好地适应社会	154
练习	156

第六篇 进入社会的心理准备

第十一章 研究生的职业选择	163
一、职业生涯与职业决策概述	165
二、职业决策相关理论	166
三、如何进行职业决策	174

四、研究生就业常见问题	181
五、心理学原理的应用	184
练习	188
第十二章 研究生职场适应	189
一、认识职场环境	190
二、适应职场环境	192
三、在新的职场环境中施展才华	194
练习	195
主要参考文献	211

第一篇 成长与成熟篇

- 第一章 自我认识与定位
- 第二章 自我规划与管理
- 第三章 了解自己性格的形成

第一章 自我认识与定位

知人者智，自知者明。——老子

思考：

1. 说说你觉得自己是一个怎样的人？
2. 你希望自己成为怎样的一个人？

引例：

小丽，研二女生，本科四年因学习成绩优秀保送读研。读研之后，她发现以前擅长学习的自己现在几乎英雄无用武之地了，山堆似的英文文献要阅读，读完之后要创新性地产生 idea，然后再到实验室去操作、验证，最后发表论文……天哪！这就是期盼已久的研究生生活？以前，自己活泼开朗、热爱学习、活力四射，现在的自己多愁善感、一看文献就头大犯困。小丽发现自己越来越不了解自己，我是谁？我是怎样的人？我要过怎样的研究生生活？小丽想了好久也没想清楚。

坐在咨询室里的小 C，头低垂着。“老师，我来自偏远山区，没有出类拔萃的才华，也没有像样的谈吐。看看同学们，有的见多识广，有的学业出众，有的多才多艺，有的幽默风趣；而我自己，个子不高，穿着老土，成绩一般，知识面窄。我的内心是充满了羡慕嫉妒恨和深深的自卑。我也曾下决心改善现状，可总不见效果。我该怎么办？”

“我是谁？我是怎样一个人？我该怎么办？”这是每个人都要去面对的一个难解的人生课题。在古希腊的神殿上有句名言——“认识你自己”，它警示世人：“人的一生是一个不断探索自我的过程，认识自己是人生之旅的出发点，是实现自我价值的前提和基础。”认识自己在心理学中属于自我意识的范畴。



一、自我意识的含义

自我意识是个体对自己的认识。具体地说，就是个体对自身的认识以及自己与周围世界关系的认识，即对自己存在状况的觉察。

自我意识与人的心理健康、成长发展和成功幸福有着密切的联系。健全的自我意识在人成长和发展中起着积极的导向、激励和调节的作用，而不健全的自我意识往往会阻碍个体发展，导致各种心理困扰或心理问题的产生。可以说，一个人越能充分认识自己，就越有可能拥有健康、成功、幸福的人生。

表 1.1 健全与不健全的自我意识比较

健全自我意识	不健全自我意识
真实地认识自己和自己的需求和愿望，过自己想要的生活	不了解自己的真实情况及需求，往往迎合他人意愿，自我压抑
清楚地知道自己的优点和不足，扬长避短，发挥能力、实现价值，容易获取成功	不能准确地认识、评价和定位自己，难以找到成功的方向，难以肯定和实现自己
对自己认识比较全面、客观、充分，在人际互动中行为恰当，为社会和他人接纳，体验更多愉悦情绪	常表现出与自身实际情况不相符合的行为，在社会生活中有较多不适应，产生更多的心理矛盾和冲突

二、自我意识的结构

自我意识是一个多维度、多层次的心理系统。具体可从以下几方面分析：

（一）从心理过程上看，自我意识分为自我认识、自我体验、自我调控

自我认识是主观自我对客观自我的认识、评价，是自我意识的认知成分，包括自我观察、自我分析、自我评价等。如我是什么类型的人，我的言行举止是否得体，进取心是否很强等。

自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验，是自我意识的情感成分，是在自我认识基础之上产生的，包括自尊、自信、自卑、自负、自豪感、优越感等。如我对自己的实验进展很满意、我对自己的交往能力感到有些失望等。

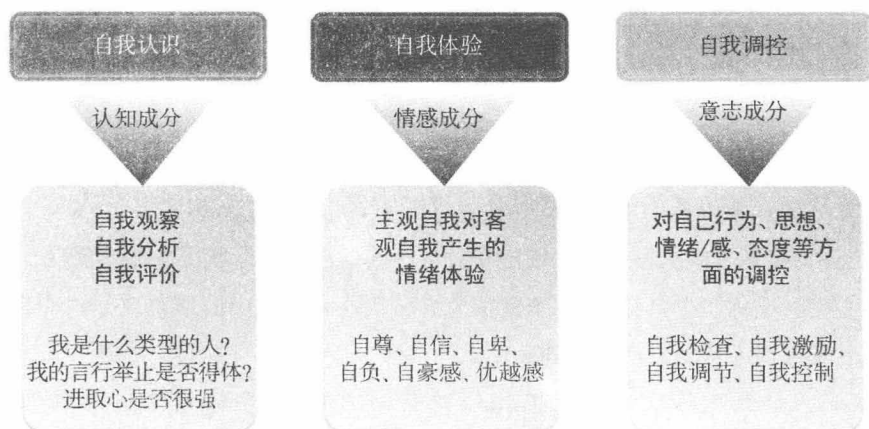


图 1.1 自我意识的结构（心理过程）

自我调控是对自己行为、思想、情绪/感、态度等方面的调控,以达到自我期望的目标,是自我意识的意志成分,包括自我检查、自我激励、自我调节、自我控制等。如我如何控制自己的不良情绪、怎样能成为一个受人欢迎的人等。

三者相互影响,三者之间的和谐程度以及与客观现实的吻合程度,决定了个体自我意识的健康状况。

(二) 从内容上看,自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我

生理自我、社会自我和心理自我是一个从早到晚、由低到高的发展序列,三者之间密切联系,每个层次都有不同的自我认识、自我体验和自我调控。由于这些要素不同的组合,形成了不同个体不同的自我意识。



图 1.2 自我意识的结构(内容)

(三) 从存在的方式看,自我意识分为现实自我、投射自我和理想自我

现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法。

投射自我(也称镜中自我)是指个体认为自己在他人心目中的形象或他人对自己的看法,即自己觉得别人认为自己是怎样一个人。

理想自我是指个体想要达到的比较完美的形象,即个体希望自己成为怎样一个人。

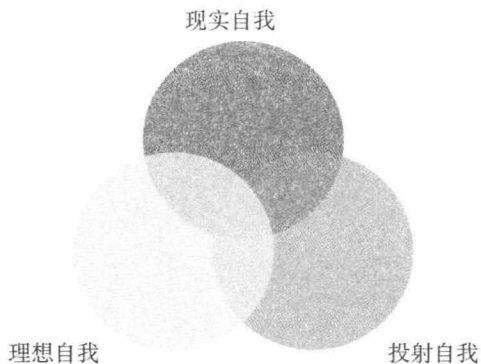


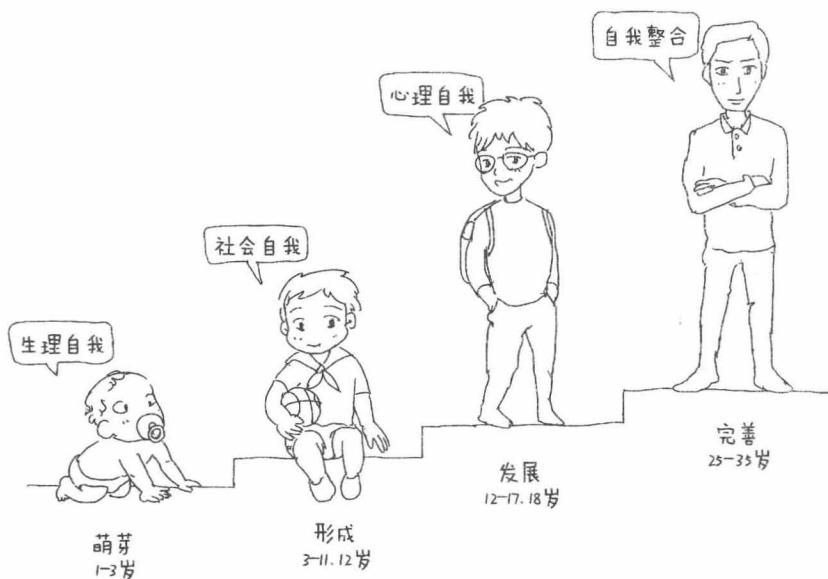
图 1.3 自我意识的结构（存在方式）

研究表明,现实自我、理想自我与投射自我三者间交集部分越大,个体内心越和谐,发展越充分。如果三者之间有矛盾,会引起个体内心的混乱,甚至会引起严重的心理障碍。当现实自我与投射自我相一致时,个体会产生加快自我发展的倾向;反之,个体会感到别人不理解自己,会试图改变现实自我。当理想自我建立在现实自我基础之上,且符合社会的要求和期望时,它会指导现实自我积极适应并获得快速发展;反之,理想自我会给现实自我很大的压力感和受挫感,阻碍现实自我发展。有临床实践表明,现实自我和理想自我之间的不一致是导致神经症的原因之一。

三、自我意识的形成和发展

研究表明,个体的自我意识从发生、发展到相对稳定,大约要经过 20 多年时间。纵观全程,可以把它分成萌芽——形成——发展——完善四个阶段。自我意识于婴幼儿期萌芽,形成于青春期,发展于青年期,完善于成年期。一般认为,研究生的自我意识处于深入发展阶段。

1. 萌芽期(1—3 岁,又叫生理的自我):能区分自己与自己的动作、自己与他人;运用人称代词“我”来表示自己;要求行为活动自主,实现自我意志;参与成人的生活活动,并认为自己长大了、很能干。
2. 形成期(3—11、12 岁,又叫社会的自我):接受社会化,逐渐形成一些角色概念,自我评价内容增多,更加关注外界,较少关注内心。



3. 发展期(12—17、18岁,又叫心理的自我):自我意识发展迅速,强烈关注自己的外貌、风度、能力和学习,自尊心强,关注内心体验,内心矛盾冲突增多,有强烈的“成人感”意识,想法行为叛逆,情绪起伏大。

4. 完善期(25—35岁,又叫自我整合):自我意识的抽象性、组织性增强,自我分化,整合统一,确立自我认同。

自我意识的形成和发展过程也是人格成长的过程,忽视了任意一阶段的健康成长,都会给个体的发展带来遗憾。

四、自我意识的乔韩窗口理论

美国心理学家约翰(Jone)和哈里(Hary)提出了关于自我意识的窗口理论,即乔韩窗口理论。该理论认为每个人的自我意识都由四部分组成:A.公开的自我;B.盲目的自我;C.隐藏的自我;D.未知的自我。