

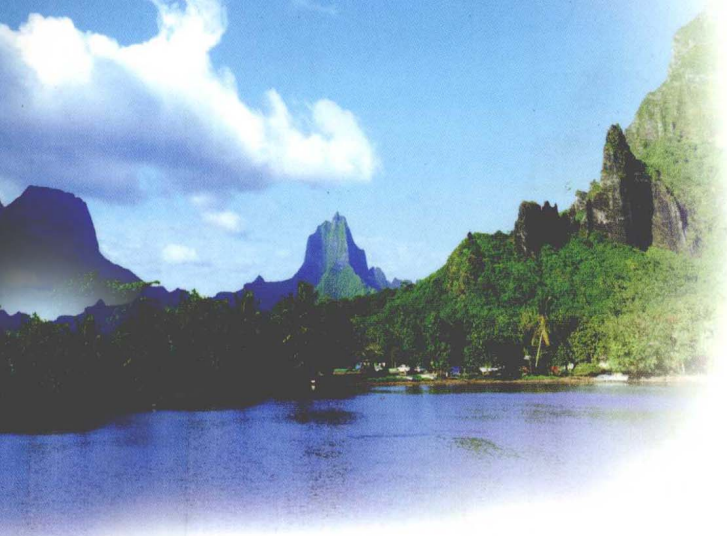
DA XUE SHENG XIN LI
SU ZHI JIAO CHENG

大学生

心理素质
教程

主编

谢炳清 张宏如 汪力平



(沪)新登字 204 号

内 容 简 介

本书是一部关于大学生心理素质的教程。

心理素质是一个人总体素质的基础,本书运用心理学、社会学、伦理学等学科知识,论述了心理素质在一个人一生中所起的作用,心理素质与素质的关系,大学生心理素质的培养与提高,如何通过完善自我意识、塑造健全人格、建立合理的认知、开发与培养能力与智力等方面提高自身的心理素质。大部分章节后附有心理测验。全书强调理论性、针对性、指导性,资料丰富,观点明确,适用性强。

此书可作为高校大学生心理健康教育的教材,对广大心理学、教育工作者及社会有关研究人员也具有参考作用。

责任编辑:张智中

封面设计:王 红

大学生心理学教程

谢炳清 张宏如 汪力平 主编

同济大学出版社出版发行

新华书店经销

江西青年报社印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:290千字

2002年8月第4版 2002年8月第4次印刷

印数:22001—27000 定价:15.00元

ISBN 7-5608-1583-9/C·115

目 录

第一章 心理与心理咨询	(1)
第一节 心理概述.....	(1)
第二节 素质与心理素质.....	(6)
第三节 大学生心理素质的培养与提高	(10)
问题思考 个例分析	(15)
练 习 心理健康水平的自我诊断(SCL—90)	(17)
第二章 大学生自我意识的完善	(23)
第一节 自我意识的形成与发展	(23)
第二节 大学生自我意识的特征	(26)
第三节 大学生自我意识完善的途径	(33)
问题思考 个例分析	(38)
练 习 自我意识测试	(39)
第三章 智力与能力的培养	(43)
第一节 智力的开发	(43)
第二节 智力及能力与素质的关系	(51)
第三节 大学生能力的培养	(56)
第四节 大学生增进心理健康的途径	(50)
问题思考 个例分析	(59)
第四章 合理的需要与正确人生动机的激发	(64)
第一节 需要及其对人生的作用	(64)
第二节 动机的产生及激发	(71)
第三节 兴趣的建立与培养	(78)
问题思考 个例分析	(82)
练 习 寻找自己行为的控制点	(83)

第五章 良好学习心理的培养	(86)
第一节 学习与学习理论	(86)
第二节 大学生良好学习心理的培养	(91)
第三节 大学生良好学习观念与学习方法的培养	(99)
问题思考 个例分析	(109)
练习 考试焦虑度的测试	(110)
第六章 大学生创造力的培养	(113)
第一节 创造力与创造性思维	(113)
第二节 大学生创造心理特点	(117)
第三节 创造技法简介	(123)
问题思考 个例分析	(129)
练习 测试创造力	(131)
第七章 合理认知的建立与调适	(135)
第一节 认知与心理健康	(135)
第二节 不合理认知及其特征	(137)
第三节 不合理认知的调适	(144)
问题思考 个例分析	(146)
练习 自我画像	(148)
第八章 健康人格的塑造	(149)
第一节 人格概述	(149)
第二节 大学生人格发展缺陷与调适	(154)
第三节 大学生健康人格的塑造	(157)
问题思考 个例分析	(160)
练习 个性测试	(161)
第九章 大学生的气质与性格	(165)
第一节 气质与性格概述	(167)
第二节 气质、性格类型及心理特征	(169)

第三节	气质、性格对人生发展的影响	(176)
第四节	心理挫折的适应机制	(177)
问题思考	个例分析	(180)
练习	气质测验	(181)
第十章	大学生的情绪与情感	(185)
第一节	情绪与情感	(185)
第二节	大学生的情绪特征	(189)
第三节	大学生情绪成熟的意义与标准	(193)
第四节	大学生常见的异常情绪困扰与调节	(198)
问题思考	个例分析	(204)
练习	情商的测验	(205)
第十一章	大学生的心理挫折	(209)
第一节	挫折概述	(209)
第二节	大学生常见的心理挫折及原因分析	(213)
第三节	心理挫折的调适与挫折承受力的培养	(219)
问题思考	个例分析	(225)
练习	冲击力的测验	(226)
第十二章	大学生的社会适应	(228)
第一节	社会适应的意义	(228)
第二节	角色的冲突与协调	(234)
第三节	大学生社会适应问题的调适	(240)
问题思考	个例分析	(246)
练习	大学生心理适应能力自测	(248)
第十三章	良好人际关系的形成	(251)
第一节	人际交往与人生发展	(251)
第二节	人际关系的心理行为原理	(258)
第三节	大学生常见的人际交往问题及调适	(263)

问题思考 个例分析	(272)
练习 社交能力的自测	(274)
第十四章 大学生择业心理素质的培养	(276)
第一节 大学生择业的心理准备	(276)
第二节 大学生常见的择业心理问题与调适	(286)
第三节 大学生择业心理能力的培养	(289)
问题思考 个例分析	(295)
练习 你更适合哪种职业	(296)
第十五章 大学生的性心理	(299)
第一节 性心理概述	(299)
第二节 大学生常见的性心理问题与调适	(302)
第三节 艾滋病及其预防	(306)
问题思考 个例分析	(313)
第十六章 大学生的恋爱心理	(315)
第一节 恋爱与人生	(315)
第二节 大学生恋爱心理问题与调适	(321)
第三节 培养爱的能力	(329)
问题思考 个例分析	(333)
练习 恋爱观自测	(334)
第十七章 心理咨询与心理测验	(339)
第一节 大学生心理咨询概述	(339)
第二节 心理咨询理论及方法	(347)
第三节 心理测量	(354)
问题思考 练习	(360)
后 记	(362)

第一章 心理与心理素质

1.有人说,心理素质是一个人总体素质的核心和基础,你同意这种说法吗?为什么?

2.在英语中,“心理学”一词来自古希腊语,意为“灵魂之学”,一个人的心理是指一个人的灵魂吗?

3.你对自身的心理素质状况是如何评价的?你对大学期间塑造自身良好的心理素质有何打算?

21 世纪是一个机遇与竞争并存的时代,人类面临着许多方面的严峻挑战,其中最大的挑战是自身素质的挑战。人的心理素质是其他素质形成与发展的内因,是一种核心素质、基础素质。学习心理健康知识,具备良好的心理素质,对人生的发展具有十分重要的理论意义和实践意义。

第一节 心理概述

一、心理及心理现象

一个人在不同的时间和空间里,总会触到不同的物体,嗅到不同的气味,看到不同的颜色,听到不同的声音,尝到不同的味道;既会回忆起激动心房的往事,想象光辉灿烂的未来;也会在生活实践过程中对人、对事有自己的态度,或者喜欢和高兴,或者讨厌和痛恨;在工作和学习中也总是有不同的兴趣和能力。所有这些都是在我们的生活实践中经常发生的心理现象,我们简

称其为心理。

心理活动极为复杂,表现形式也多种多样,通常把它分成两大类,即心理过程与个性心理。

(一)心理过程

心理过程是指一个人心理现象的动态过程,包括认识过程、情感过程和意志过程,反映正常个体心理现象的共同性一面。

认识过程又称为认知过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。感觉是最低级的心理活动过程,是人脑对客观事物个别属性的反映。例如,当一个人在接触外界时,通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官反映外界事物的个别属性,如颜色、声音、气味等。知觉是人脑对客观事物属性的整体反映或关系反映。如人从颜色、气味、形状等认识苹果,就是知觉过程。感觉和知觉是密不可分的。记忆是对感知过或思维过的事物能够记住,并能在以后再现或在它重新呈现时可以再认识的过程。思维是人的高级认识过程,它是人脑对客观事物间接的概括性反映。想象是人脑对过去感知过的形象进行加工,产生一种新的形象的过程。

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。人在认识事物的过程中对所认识的事物并不是无动于衷的,而是会出现喜、怒、哀、乐、惧等情绪反应,产生依恋感、义务感、责任感、道德感、美感等情操体验。

意志过程是人们自觉地确定目标,有意识地支配和调节自己的行动,克服种种困难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界,还能改造世界,并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。

人的认识过程、情感过程、意志过程是统一的心理过程的三

个不同方面,它们是相互联系、相互影响、相互制约的。认识过程是引起人的情感与行动目标的基础,情感对人的认识活动与意志行动起着动力或阻力的作用;意志品质如何,又反过来对人的认识、情感和目标的实现起着巨大的影响作用。

(二)个性心理

“人心不同,各如其面”。心理活动人人皆有,是人的心理现象的共性。但由于每个人的遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等,又表现出不同的心理特点,从而形成了人的个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫做个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和,包括个性倾向性、个性特征等方面,反映人的心理现象的个别性一面。

个性倾向指个人的意识倾向,即人与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括:需要、动机、理想、信念、世界观等。需要是人对一定的客观事物的需求;动机是激发人行动的主观动因;兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向;理想是人与为之奋斗目标相联系的一种积极想象;信念是人从事活动的精神支柱;世界观是人对整个世界总的态度与看法,是人的个性与行为最高的调节者。个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用,而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。

个性心理特征是指个人身上表现出来的比较稳定的心理特征,主要包括人的气质、能力和性格。气质就是通常人们所说的“性情”、“脾气”,是人典型的、稳定的心理特性。心理学把人们能够顺利地、完成某种活动的心理特征称作能力。性格是人对客观现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯的行为方式。

个性倾向性和个性心理特征相互依存,相互制约,构成了人

的个性心理。个性心理反映一个人在社会实践中所形成的心理活动的历史的品质,是个体社会化的结果。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的,个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动过程而形成的,没有心理过程,个性心理特征就无从形成;同时,已经形成的个性心理,又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来,并对心理过程产生重要的影响,使之带有个人色彩。例如,具有不同兴趣和能力的个人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往表现出坚强的意志行动。心理过程与个性心理是人的完整的心理生活的两个侧面,它们有机地结合在一起,构成了一个人完整的心理面貌。

总之,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西,是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等等心理现象的总称。

二、心理的实质

人的心理现象虽然人们都很熟悉,但人的心理是怎样产生的,在哪儿产生的,自古以来人们提出过各种各样的见解。唯心主义者认为心理现象是受灵魂主宰的,是灵魂活动的结果。而从汉字结构上可发现,凡是表现心理现象的多带“心”字部,如“思、想、念、意、志、情、感、忆、恋、恨、忘”等,由此可见,旧唯物主义者认为心理现象是心脏活动的产物。随着社会生活实践的深入,人们逐渐对心理的实质有了一个明确的认识。

(一)人的心理是人脑的机能

在长期的生活实践中,人们逐渐体会到心理活动不是与心

脏而是与脑密切相关。例如，人在睡眠或酒醉时，心脏活动没有变化，而心理活动却发生了很大的变化；脑受外伤或振动会使正常心理活动发生严重障碍，而当脑的机能恢复正常活动时，心理活动也就逐渐得到改善。到了 19 世纪，医学和解剖学的大量事实材料更是证明：人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。

（二）人的心理是对客观现实的反映

心理是脑的机能，并不意味着人脑本身能单独地产生心理。人脑只是人的心理产生的前提，提供了人的心理产生的可能性，而要把这种可能性变为现实，还必须依赖于客观现实。因此，心理的产生必须具备脑与客观现实两个条件。

客观现实是指独立于人的心理之外的，不依赖于人的心理而存在的一切事物。包括自然现象，如日月星辰、山川河流、花草树木、飞禽走兽等，这些是人产生心理现象的来源，但它们只有在与主体发生联系时才能成为心理的源泉。其次是社会现象，如人际交往、生产劳动、文化科学、社会风尚等，它们反映的是个体对存在的实践关系，是人心理生活更重要的源泉，在产生人的心理方面起着决定性的作用。也就是说如果没有人的社会生活实践，即使具备了人脑，有自然环境的影响，仍然不能形成人的正常的心理活动，“狼孩”的事实就充分说明人的社会生活实践对人的心理的产生与发展起着决定性的作用。

一切的心理现象无论是简单的感觉、知觉和表象，或是复杂的思想、观念与意识，都是以客观现实中的事物为其源泉的。例如，关于苹果的感知和表象，就是因为现实中存在过苹果，才会在头脑中产生苹果的映象。如果没有客观现实的作用，就没有客观世界的反映，也就没有人的心理。

（三）人的心理是对客观现实的主观、能动的反映

人对客观现实的反映不是消极、机械、被动的，而是积极、灵

活、主动的,体现了主观性与能动性两大特点。

主观性是指一定的个人或主体对客观现实带有主体自身特点的反映。对同样的客观现实,不同的人,甚至同一个人在不同时期和不同条件下,往往反映各不相同。如七八十年代中国诗坛流行的“朦胧诗”,就是因为其本身的“雾中看花、水中望月”的“朦胧”,使不同读者由于本身的当时心情、生活阅历、所受教育的不同而“仁者见仁、智者见智”。

能动性是指一定的个人或主体对客观现实的反映是自觉、积极、主动的。它集中体现了人的心理(即意识)的主要特点。人能够自觉反映和意识到客观世界的存在,并具有明确的目的方向性和选择性,首先反映的是那些对自己来说具有重要的直接的意义,并符合活动目的的客观存在。同时人在反映客观现实的过程中能透过表面现象深入到本质,通过思维对感性材料加工,以达到认识事物内在的本质和规律的目的。而且人有意识,能自觉确立目的,制定计划,调节行动,克服内部、外部的困难,达到改造自然和社会的目的。

第二节 素质与心理素质

一、素质的涵义

人的素质是指由先天遗传和后天的环境、教育、实践活动所决定和形成的人的发展水平和发展倾向,是人从事各种活动和进一步发展的品质和条件。

一个民族有民族的素质,一个人有一个人的素质。一个民族的素质,决定了一个国家和一个地区的发展速度和对世界发展的贡献;一个人的素质,决定了个体事业的成败和生活的悲

欢。

一个人的素质可划分为以下三个层次：

自然生理素质。这是人的素质的物质基础，包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。

心理素质。它包括个体认知、需要、动机、兴趣、情感、意志、气质、性格等智力和非智力素质。

社会文化素质。它包括个体所受的教育、文化科学知识、思想品德素养、劳动生活技能、审美情趣等方面的素质。

以上三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次，它们相互作用和渗透，相互影响与制约，共同构成了人的素质的有机整体，促进着人的整体素质的发挥与提高。其中，心理素质是人的素质结构的核心因素，是使人的素质各部分“联系起来”能动发展的内部根据。

二、心理素质及其内容

心理素质是在种族和个体遗传的基础上，经过后天的学习与生活的磨练而形成的人的心理倾向和心理发展水平的总和。

心理素质的内容很多，大体上可分为四大类：

（一）智力与能力因素类

包括观察力、记忆力、想象力、注意力、创造力、分析问题及解决问题的能力、口头表述能力、书面表达能力、社会交往能力、操作能力等等。

传统的心理学理论，将智力的基本因素，理解为记忆、思维、逻辑、语言和数学等能力，随着心理学本身的发展，新的心理学智力理论将人的自我认识能力、社会交往能力、音乐与艺术的感受力、身体的感受力与灵活性等，也作为智力的基本因素，因为对以上这些方面的培养，都会直接促进人的智力的发展。

(二)非智力因素类

包括需要、动机、兴趣、爱好、情绪、情感、气质、性格、意志、态度、理想、信念、人生观、价值观、世界观等等。

非智力因素是指智力和能力之外的,而又决定智力活动效益的一切心理因素,它对一个人的智力起着动力、导向、催化、补偿等作用。近年来,美国学者特尔曼提出情绪智商 EQ 学说,他认为,一个人的事业成就 20% 决定于智商 IQ, 80% 决定于情商 EQ。

(三)心理状态类

包括自我认识、自我接纳、自爱、自尊、自信、自律、自强、自立、自我评价、乐观、进取、心理平衡、心理承受力等等。

心理状态素质是一个人内在的心理品质,包含了对自己的认可、肯定、接受和支持及自己对自己的情绪、感觉、认识和评价。

(四)社会适应类

包括社会化、学习心理、性心理、爱心、同情心、宽容、竞争意识、合作意识、敬业精神、事业心、责任心、角色意识、规范意识、现代意识、健康意识等等。

积极健康的社会适应包括两个方面的含义,一是改变自己以顺应环境或顺应环境中的某些变革,二是不断地与环境抗争和选择,从一个目标走向另一个目标。

三、心理素质的特点

(一)先天性与后天性

人的智力在一定程度上来自于遗传,这表明心理素质有其先天性。但心理素质更主要的成因是后天的,是家庭、学校、社会教育、训练的结果。

(二)共同性与差异性

人与人之间在心理素质的内容、结构上是共同的,而在心理素质的数量和质量上却存在很大差异,每个人都有其自己的独特性。

(三)稳定性和可变性

心理素质是在先天与后天的共同作用下形成的,具有其稳定性,并在人的各种活动中长期发挥作用。同时,任何一种心理素质在内外因素的作用下又都是可以改变的,既可以向好的方面改变,也可能向不好的方面改变。

(四)客观性和能动性

客观现实是心理活动的源泉和内容,心理素质作为心理的具体表述形式具有客观性。人在社会实践中形成一定的心理素质,其心理素质又影响和调节主体对客观现实的反映,所以说,心理素质具有能动性。

四、心理素质的意义与作用

(一)心理素质影响其他素质的形成与发展

心理素质是其他素质形成与发展的内因。一个人心理素质水平高,可以促进其他素质的形成与发展;心理素质水平低的人则会阻碍其他素质的形成和发展。

良好的心理素质是其他素质形成与发展的前提条件。观察力强、记忆力强、注意力集中的人,学习效率高,更能取得好的学习成绩;有理想、有信仰、有正确的世界观、人生观、价值观的人,胸怀宽阔,事业心强,工作热情高,有良好的道德素质;需要合理、动机正确、兴趣广泛、性格开朗的人,人际关系和谐,生活充实,社会适应良好。反之,没有探索精神的人很难成为科学家;意志薄弱的人很难成为探险家。

（二）心理素质影响其他素质的发挥

心理素质不仅可以影响其他素质的形成与发展,而且还会促进或制约其他素质的发挥。一个人从事任何一项工作,都需要调动多种素质,而这种种具体素质的发挥都需要有良好的心态、良好的情绪和情感、良好的态度等支持,否则,便难以发挥出实际的水平。而不良的心理素质会制约其他素质的发挥。如有的学生平时功课不错,但一上考场就“怯场”,甚至脑子里一片空白,平时明明会做的题目此时束手无策;有些运动员大赛失常,技术动作出现差错,水平发挥不出来,这些都是心理素质差所造成的。在现实生活中,由于不良情绪、不良心态、不良性格等影响工作、影响学习、影响身体健康、影响人际关系的现象比比皆是。

第三节 大学生心理素质的培养与提高

当今世界,国力的竞争实质是国民素质的竞争。大学生是经过竞争脱颖而出的一个特殊的社会群体,良好的心理素质不仅关系到大学生个体的身心健康和全面发展,也直接关系到民族素质和国家的综合国力。提高大学生心理素质的整体水平,增进大学生的心理健康,防治各种心理疾病,不论是对社会的健康发展还是对大学生个体的健康发展,都有着广泛而重要的现实意义。

一、树立现代健康新观念

古希腊哲学家赫拉克特利曾指出,“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”健康是人生第一财富,是每个人的基本追求。对大

学生来说,健康更是学有所成、事业成功、生活快乐的基础。但长期以来,人们往往把健康理解为:躯体没有疾病,没有缺陷,不虚弱等。在日常生活中也往往只注重锻炼身体,而忽视健康心理的培养。随着科学技术的进步和社会的发展,健康已被赋予了新的含义。联合国世界卫生组织(WHO)把健康定义为“健康不仅仅是没有疾病,不体弱,而是躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”并具体地提出了健康的10条标准:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。
2. 态度积极、乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

二、大学生心理健康标准

大学生一般处于青春中期,其心理的发展处于由少年期向成年心理过渡的阶段,逐步走向成熟而又未真正完全成熟。对大学生这一特殊的社会群体,其心理健康标准有其自身的特色:

(一)智力正常,学习努力,求知欲强

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务,适应周围环境变化需要的心理保证。一般来说,大学生的智力是正常的,相对于同龄人来说,其智力