

职业技术学院素质教育丛书

青年学生 心理指导

主编：邱木华
李建求



中华工商联合出版社

职业技术学院素质教育丛书

青年学生心理指导

邱木华 · 李建求 主编

中华工商联合出版社
2000年·北京

责任编辑:郭敬梅

封面设计:杨富华

图书在版编目(CIP)数据

青年学生心理指导/邱木华、李建求主编. —北京:
中华工商联合出版社, 2000.9

(职业技术院校素质教育丛书)

ISBN 7-80100-708-5

I. 青… II. ①邱… ②李… III. 青年心理学 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 71446 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

香河县闻泰印刷包装有限公司印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张 9.625 250 千字
2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-7000(套)

ISBN7-80100-708-5/G·246

每册定价:14.50 元

全套定价:29.00 元

职业技术院校素质教育丛书
《青年学生心理指导》编委会

顾 问: 吴井田 李宗尧 俞仲文 刘焯铿 沈耀泉
宋尚忠
主 任: 邱木华
编 委: 邱木华 苗丽芬 臧 申 常 炜 舒 虹
蒋湘宁 王建华 凌志伟 童小明 彭 康
成培华 汪义凯 陈亚香 李建求 唐晓鸣
罗成龙
主 编: 邱木华 李建求
副主编: 严 薇 陈国梁 刘 霞
编写者: 李建求 胡赤怡 周 红 肖一帆 张向阳
阮艺华 陈国梁 严 薇

目 录

第一部分 青年学生心理品质的塑造

第一章	青年学生的自我意识·····	3
第一节	青年学生自我意识的特点·····	3
第二节	青年学生自我意识发展中的矛盾·····	12
第三节	青年学生健康自我意识的确立·····	19
第二章	青年学生的人格素质·····	29
第一节	青年学生的人格特征·····	29
第二节	青年学生人格发展中的偏差·····	42
第三节	青年学生健全人格的培养·····	47
第三章	青年学生的情绪心理·····	56
第一节	青年学生情绪心理的特点·····	56
第二节	青年学生的情绪心理问题·····	66
第三节	青年学生健康情绪的培养·····	72
第四章	青年学生的意志品质·····	80
第一节	青年学生的意志特征·····	80

第二节	青年学生意志品质的偏差	98
第三节	青年学生健康意志的培养	102

第二部分 青年学生心理行为的训练

第五章	青年学生的学习心理	109
第一节	青年学生的学习心理基础	109
第二节	青年学生的学习动机	115
第三节	青年学生学习技巧的培养	122
第六章	青年学生的人际交往心理	137
第一节	青年学生人际交往心理的特点	138
第二节	青年学生人际交往的异常心理	144
第三节	青年学生人际交往艺术的培养	159
第七章	青年学生的恋爱与性心理	167
第一节	青年学生的性心理特征	167
第二节	青年学生的恋爱心理	175
第三节	青年学生健康性心理的培养	183
第八章	青年学生的就业心理	196
第一节	青年学生就业心理的特点	197
第二节	青年学生就业的心理矛盾和偏差	204
第三节	青年学生就业的心理准备	213

第三部分 青年学生心理障碍的调适

第九章	青年学生的本能意向障碍与调适	227
第一节	睡眠障碍及其调适	227
第二节	进食障碍及其调适	236
第三节	性心理障碍及其调适	243
第十章	青年学生的情绪行为障碍与调适	252
第一节	焦虑症及其调适	252
第二节	恐怖症及其调适	261
第三节	强迫症及其调适	271
第十一章	青年学生的人格障碍与调适	280
第一节	奇特古怪型人格障碍及其调适	280
第二节	戏剧化情绪化人格障碍及其调适	286
第三节	焦虑恐惧性人格障碍及其调适	293

第一部分 青年学生心理品质的塑造

第一章 青年学生的自我意识

知人者智，自知者明。

——老子

古希腊神话中有这样一个故事，有一只名叫斯芬克斯的怪兽，专爱捉弄人。有一次它到一个路口出了一个谜语让路人猜，猜出了就可以通过，如果猜不出就要被它吃掉。它出的谜语是这样的：有一种动物早上用四条腿走路，中午用两条腿走路，到了晚上则用三条腿走路，这种动物是什么？结果很多路人都猜不到被它吃掉了，最后终于有一个人猜到了，原来谜底是人。因为人在幼年时，不能站立要在地上手足并用地爬行，当然就是四条腿，长大后站起来走路是用两条腿，而到了老年要拄着拐杖就是三条腿了。可见，虽然我们自身或许就是我们最熟悉的事物，但认识自己并不是一件很容易的事。然而，人们只有认识了自己，才能更好地认识他人，认识我们周围的事物，对我们所处的社会形成一个完整而统一的印象。这样，我们才能在社会中确立自己的位置，而不致陷入迷惘。对青年学生而言，由于正处在由少年向成年过渡的时期，心智发展迅速但尚未定型，因而认识自我显得更为重要。

第一节 青年学生自我意识的特点

时下，“酷”成了一个流行词汇。“酷”是什么？零点调查

公司对中国六大城市一千多名中学生访问的结果表明,被认为显得很酷的事情有:玩蹦极、攀高、滑板等极限运动,能力很强、在不经意间就把事情办好,气质冷漠、不轻易说话,上网,开跑车兜风等。“酷”是对人语言和行为的一种认识和评价,同时也反映在青年学生对自己的认识之上,影响着自我意识的形成和发展。当然,自我意识不仅限于这种认识和评价,它还包括情绪感受和对自我语言、行为的控制等内容。

一、自我意识的含义和结构

1. 自我意识的含义

精神分析论的创始人弗洛伊德认为,“我”作为社会的一名个体有三层涵义,即“本我”、“自我”和“超我”。“本我”是意识的欲望状态,是潜在的“我”;“自我”是符合社会规范的欲望,是现实的“我”;“超我”则已超脱了欲望,是理想的“我”。他认为,要尽量缩小“本我”的范围,扩大“自我”,使更多的欲望、意念接受社会规范的检验和调整,使个体接受更多的社会帮助以便实现自己的目标和理想。

“我”除了具有三层次外,还具有两面性,即“主我”和“客我”。“主我”是主观的“我”,用英文主格的“I”表示;“客我”是客观的“我”,用英文宾格的“Me”表示。我们平常说:“我觉得我很瘦”,前面一个“我”是“主我”,后面的一个“我”是“客我”。

知道了自我之后,什么是自我意识呢?简单地说,自我意识就是自己对自己的认识,包括认识自己的身高、体重等生理特征,兴趣爱好、性格、气质等心理特征,以及自己与他人的关系等。在认识活动中,前一个自己是认识活动的主体,是“主我”;后一个自己是认识活动的对象,是“客我”。“主我”和“客我”共同构成自我意识的整体,缺乏其中任何一个方面,都不

能形成自我意识。这就是说,自己对别人的认识,或者别人对自己的认识,都不属于自我意识;而只有自己对自己的认识,才是自我意识。例如,戴很漂亮的墨镜是很“酷”的一件事。但是,“我觉得我们班长戴着墨镜很酷”,是自己对他人的认识,不属于自我意识;而“班长认为我戴墨镜很酷”则是别人对我的认识,也不属于自我意识;只有“我感觉我戴墨镜很酷”,是自己对自己的认识,这才是自我意识。

2. 自我意识的构成

人的心理过程一般由认知、情感、意志三部分构成,自我意识作为人的一种心理活动,也表现在知、情、意三个方面,具体由自我认识、自我体验和自我评价三种心理成分构成。

(1)自我认识。自我认识是“主我”对“客我”的身心特征的认知和评价,包括自我认知和自我评价两个方面。自我认知是自我认识的基础,自我评价则是在自我认知的基础上通过比较和衡量作出的某种判断。张丽是班上的文娱委员,性格活泼,长相清纯,加上能歌善舞,经常在一些班级和学校组织的活动中当主持人。但有一次在逛商场时测量体重和身高后,她就很为自己担心。原来她发现自己“身高 165 厘米,体重 65 千克,长得太胖了”。其中,张丽对自己“身高 165 厘米,体重 65 千克”的认识,属于自我认知;而认为自己“长得太胖”,则是在自我认识的基础上对自己体形作出的一种评判,属于自我评价。

自我认知一般是客观的,自我评价则主要是一种主观评价,可能会因评价标准不同而发生变化。从唐代流传下来的诗文和画作可以知道,唐代是以“丰腴为美”的;而在以“瘦为美”的当今社会,人人都在追求苗条身材。因此,同样的身材,可能在以“丰腴为美”的标准下被认为是偏瘦的,而在以“苗条

为美”的标准下却会作相反的评判。然而,若从健康的角度考虑,社会上流行的某种判断并非是科学合理的。据报载,在香港历年选出的共十多名“亚姐”中,其中一半以上体形偏瘦,属病态型美女。这说明,若以这种体形作为自我评价的依据并非是十分合适的。

(2)自我体验。自我体验是自己对自己怀有的一种情绪感受,如自信、自尊、责任感、羞怯、自卑等。自我体验反映了“主我”的需要与“客我”的现实之间的关系。客我的现实如果满足了主我的要求,就会产生积极肯定的情绪感受,表现为自我满足;反之,就会产生消极否定的情绪感受,表现为自我责备。例如,考试成绩如果达到了自己所定的目标,就会产生自豪和自我欣赏的心理感受;反之,则会产生自责、自卑的心理感受。这都属于自我体验。

但是,面对同样的现实,由于个人的期望不同,可能产生不同的自我体验。赵晓是某大学二年级的学生,这天从任课老师那里打听到离散数学的考试成绩后,他哼着歌曲回到了宿舍。室友问他考得怎么样,他显得很轻松:“65分,超额完成任务”。原来他的预期目标是考试及格,考了65分就产生了一种自我欣赏的感觉。另一个例子则与此相反。北京某高校一女生从小到大一直是班上的尖子,每次考试几乎都包揽各科的第一名。大四上学期班上兴起托福热,她也不甘落后,精心准备了几个月后走进了托福考场。成绩出来后,同学问她考得怎么样,她脸上呈现出一丝苦笑,伸出了两个指头。同学说:“差20分?那也够高的了!”她摇了摇头,原来她只错了两道题,离满分只差4分,她是遗憾没有得满分。后来知道,她的考分不仅是中国地区最高,而且也是当时世界第一名,这个纪录直到几年之后才被另一位中国人打破。她的考分如此

之高,却产生了自责的情绪体验,只是由于她有着比别人更高的预期目标。

(3)自我控制。自我控制是自己对自己的思想、语言和行为的控制,即主我对客我的制约作用。自我控制是自我意识在意志方面的表现。意志坚强的人,表现出沉着、冷静、果断、自信的特点,自我控制能力比较强;意志薄弱的人,表现出冲动、怯懦、犹疑的特点,自我控制的能力比较弱。

自我控制的作用表现在两个方面:即发动作用和制止作用。发动作用主要是自己命令自己参与各种活动,如坚持每天早起锻炼、背诵英语单词等;制止作用是自己抑制自己的语言和行动,如在图书馆不大声讲话,在公共场所不抽烟等。自我控制发挥作用是自我意识形成的重要标志。例如,有的人明知在公共场所抽烟是不对的,而且也有过在公共场合抽烟为人所鄙视的消极体验,但却难以控制自己的行为,这可以看作是自我意识不完善的表现。

二、自我意识的产生及发展

在人的一生中,心智的发展要经历不同的阶段。对此,孔子曾以自己的经历概括道:“吾年十五而志于学”、“三十而立”、“四十不惑”、“五十知天命”、“六十耳顺”,到了七十岁以后才做到“从心所欲,不愈矩”。

美国哈佛大学的埃里克逊教授根据人的心理发展过程中的不同特点,将人生分为八个阶段,认为在每一个阶段都有一个特殊的心理问题,如果顺利解决就可以进入一个新的阶段,若没有解决,就会形成心理危机,出现发展障碍(见下表)。

表一 埃里克逊的心理发展八阶段

阶段	年龄	心理危机 (发展关键)	发展顺利	发展障碍
1	1岁	对人信赖— 对人不信赖	对人信赖, 有安全感	与人交往, 焦虑不安
2	2—3岁	活泼好动— 羞愧怀疑	能自我控制, 行动有信心	自我怀疑, 行动畏首畏尾
3	3—6岁	自动自发— 退缩内疚	有目的方向, 能独立进取	畏惧退缩, 无自我价值感
4	少年期	勤奋进取— 自卑自贬	具有求学、做事、 待人的基本能力	缺乏基本生活能 力,充满失败感
5	青年期	自我统合— 角色混乱	自我观念明确, 追寻方向肯定	生活缺乏目标, 感到彷徨迷失
6	成年期	友爱亲密— 孤独疏离	成功的感情生活, 奠定事业的基础	孤独寂寞,无 法与人亲密相处
7	中年期	精力充沛— 颓废迟滞	热爱家庭, 栽培后进	自我放纵, 不顾未来
8	老年期	完美无憾— 悲观绝望	随心所欲, 安享天年	悔恨旧事, 徒然伤悲

埃里克逊的心理发展阶段理论实际上也揭示了自我意识的发展过程。一般来说,在人从出生到成年的不同年龄阶段,自我意识从产生到发展呈现出不同的特点。

新生儿 新生儿不能区分自己的身体和外界事物,只有简单的感觉,而没有自我意识。我们平常看到,出生不久的新生儿就会把自己的手指放在嘴里吮吸,但这时候,他并不知道那就是他“自己”的手指,也不能区别吮吸的是“自己”的手指还是奶嘴。

婴儿 婴儿开始能够初步地把自己和外界分开,它会用“我”称呼自己,知道“自己”的名字,能把自己的玩具同其他人的玩具相区别,这为自我意识的产生创造了条件。

儿童 儿童时期自我意识已经产生,表现为自我评价、自我体验和自我控制能力的形成和发展。儿童在3—4岁产生自我评价能力,能够对自己行为作出独立的评价。如大人说他“不乖”,他会争辩说自己很“乖”。儿童的自我体验发生于4岁左右。研究显示,大部分的儿童在4岁左右就能体验到“愉快”和“委屈”的感情。儿童的自我控制能力也发生在4—5岁之间,以自制力指标为例,这时的儿童大多能坚持闭眼1分钟以上。

少年期 少年期是从6岁开始直到青春期,也称学龄初期。这时,他们的活动范围已经由家庭扩展到社会,所关注的事物也在增加。少年在与外界事物和他人的更多接触和交往中,自我意识得到进一步的发展。埃里克逊认为,这个时期主要是自我体验中的自信心得到发展,心理障碍可能由于自信心发展受挫而产生。

青年期 青年期是自我意识确立的最重要时期。这时候,他们对周围的世界有了新的思考方法,并且观察的眼光开始转向自身,越来越细致地观察自身的内在世界。青年期自我意识形成的途径主要有:①通过认识他人而认识自己;②通过直接和间接的自我认识,对自己的心理、生理特征的研究而形成自我意识;③通过自我监督和自我教育而形成自我意识。

自我意识在青年期初步确立后,又在成年期、中年期和老年期得到进一步的发展,并且逐渐巩固与完善。

三、青年学生自我意识的特点

由于正处于自我意识发展的关键时期,青年学生自我意识的发展呈现出有别于少年期和成年期的不同特点。这些特点主要表现在如下几个方面:

1. 自我认识的独立性和广泛性

(1)自我认识的独立性。晓梅从小就是个乖乖女,从开始上学直到初中毕业对父母的指示都是百分之百照办。但进入高中以来,她就有些不那么“听话”了,经常在一些自己的事情上自作主张,违背父母的“旨意”。最近发生的一件事使她父母感到,他们已经作不了孩子的主了。原来,晓梅的父母一直觉得女孩子学医很合适,毕业以后在医院工作收入又高,又有社会地位。因此,他们希望晓梅高二进入理科班,以后考医学院。但是晓梅却对文学情有独钟,希望以后实现自己的作家梦,因此决定读文科。双方因此产生分歧。最后,因为晓梅的坚持,她的父母不得不妥协,结果高二时晓梅如愿进入了文科班。

晓梅的例子反映出青年学生自我认识的独立性。事实上,独立性正是自我意识的重要特征,没有独立性,自我意识也就难以形成。少年时期的学生对父母言听计从,没有自己独立的认识和评价,也说明他们自我意识还未得到确立。

当然,应该看到,这个时期的青年学生由于知识和阅历不够,一些行为可能存在一定的盲目性,但能独立地进行自我认识却是自我意识发展的一种表现。

(2)自我认识的广泛性。青年学生自我认识与评价的对象十分广泛,既有对个人外在容貌、风度的认识和评价,又有对个人内在品质,如智力、才能等的认识和评价。