

当代大学生心理透视



黑龙江科学技术出版社

当代大学生心理透视

主 审 金长城

主 编 解宗军 牛金娥 孙皖江

副主编 陈雅丽 周益民 高越山

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

责任编辑 孙巧凤

封面设计 洪 冰

当代大学生心理透视

DANGDAI DAXUESHENG XINLI TOUSHI

主 审 金长城

主 编 解宗军 牛金娥 孙皖江

副主编 陈雅丽 周益民 高越山

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

排 版 哈尔滨德赛图文技术开发有限公司

印 刷 哈尔滨市哈平印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 8.25

字 数 179 000

版 次 2000 年 8 月第 1 版·2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-1 000

书 号 ISBN 7-5388-3606-3/R·765

定 价 14.00 元

心理健康是人生命运之舟

代 序

我们正处在一个改革开放以全面开创社会主义现代化建设新局面的伟大历史时期,建设社会主义现代化强国的艰巨任务,历史地落到青年一代特别是当代大学生的肩上。青年学生的健康成长,是我们的事业兴旺发达的希望所在。实践证明,当代大学生既肩负着时代的重任,又承受着重大的社会变革,他们面对的是复杂多变的社会选择和社会生活,升学、就业、择友、生活志趣、消费等都具有新的时代特征。可以说他们在心理压力上比以往任何一个时代的青年学生都更复杂和激烈。

“供需见面”、“双向选择”的毕业生分配制度冲破了考上大学——不管什么学校、什么专业,都具有光明前途的美梦。现在是有创造能力的大学生受欢迎,书呆子型大学生受冷落,被冷落的大学生虽然国家仍负责安排就业,但是面对社会的“双向选择”,心理感到苦闷,上大学那种荣耀的自尊心受到伤害,什么理想、追求都觉得毫无意义,担忧找不到工作,担忧找不到合适的工作,内心压力沉重。

在改革开放的环境中,当代大学生的恋爱观念、道德标准

发生了新的变化,在不正常的恋爱热潮中,相当多的大学生在审美心理、择优心理、比较心理、从众心理、妒嫉心理、炫耀心理等方面都存在着许多不健康的心理行为,以致受到伤害的大学生不在少数,特别是因失恋而自杀的大学生明显增多,这种状况已经日益引起社会的关注。

以上仅是当代大学生不健康心理的两个侧面。在其他如人际交往、理想信念、道德准则、师生关系、校园文化等方面也都存在不同程度的心理卫生方面的问题。当代大学生肩负着伟大的历史责任和历史使命,保持良好的心理卫生和心理健康是完成历史赋予使命的重要条件。我们试从多侧面、多方位、多角度对中国当代大学生从心理卫生及心理健康中衍生出来的各种问题,如形象与性格、情绪与情感、个性与人际关系、友情与爱情、学习心理与学习态度、择业心理与择业特征、个性发展与校园文化等,逐一予以阐述。

本书作者均是高等学校中长期从事大学生思想品德课和德育教育工作的教师、辅导员,他们对当代大学生有充分的了解和理解,长期的工作实践,积累了丰富的资料和素材,近年来高校心理健康教育又为他们提供了丰富的经验。

本书作者试图从当代大学生丰富生动的内心世界中,提出一些新的见解和议论,奉献给当代大学生。作者愿意和大学生们作一些心理方面的交流,并衷心祝愿大学生们能更好地体味人生的芬芳,去建立求是创新的学术涵养和简单、恬淡、自然、豁达的生活方式,去选择光彩的人生道路,去驾驭人生命运之舟。

目 录

超然的心理素质·····	(1)
心理素质与良好的功能状态·····	(2)
暗示效应与心理调整·····	(6)
遇挫不馁的自信心·····	(11)
意志品质与通达的精神境界·····	(23)
意志是成人、成才、成事的关键·····	(24)
洒脱通达的精神境界·····	(38)
情绪和情感·····	(45)
健康情绪与欢乐人生·····	(45)
情绪困扰与情绪调节·····	(52)
高级情感的培养·····	(60)
学习心理与健康调适·····	(64)
知识的更新与挑战·····	(64)
学习—维持人类灵长地位·····	(66)
激发学习动机,增强心理动力·····	(68)
掌握学习规律,引入科学方法·····	(72)
培养创造思维,触发科学灵感·····	(77)
传统伦理道德的批判与继承·····	(86)
中国婚姻伦理道德的历史演变·····	(86)
当代大学生对传统伦理道德的批判与继承·····	(94)
当代大学生婚恋误区探源·····	(97)
交往与友谊·····	(113)

培养成功的交往心理·····	(114)
在与异性交往中把握自己·····	(121)
恋爱心理、恋爱特点与发展趋势 ·····	(128)
恋爱——两性情感的发展·····	(128)
透视大学生恋爱心理·····	(133)
把握好感情之舵·····	(140)
当代大学生的恋爱特点·····	(146)
当代大学生恋爱发展趋势的思考·····	(153)
情商与性格 ·····	(157)
智商与情商·····	(158)
健康性格的培养·····	(162)
完善个性与和谐人际关系 ·····	(170)
超越嫉妒·····	(171)
完善个性·····	(172)
升华集体意识·····	(178)
择业心理与择业特征 ·····	(182)
择业心理的时代性·····	(182)
择业形势与社会需求·····	(191)
择业的心理调整·····	(196)
社会心理与社会责任 ·····	(201)
社会心理的主体反应与作用·····	(201)
社会心理的内在性与外现性·····	(206)
社会心理的互动性和冲击性·····	(207)
社会心理的实用性、迎合性和社会作用·····	(209)
社会心理的预告作用和中介作用·····	(211)
青年大学生的社会责任·····	(215)
人生态度与心理健康 ·····	(219)

积极的人生态度是健康心理的支柱·····	(219)
健康心理是幸福人生之根基·····	(231)
培养健康心理,构建幸福人生 ·····	(250)
后 记·····	(254)

超然的心理素质

每一个生命过程都是独特的,你必须勇于去发现自己,善于激发心灵的无限潜能,坦然面对失败与困境。当你下决心要面对它时,没有什么能阻挡得了你,于是,你就会拥有了阿里巴巴的“钥匙”。

机遇向来不是为勇气不足的大学生准备的,尽管他们步入了大学生的行列,没有勇于拼搏的臂膀又怎能搏击长空?

历史的车轮即将驶入充满机遇与挑战的新世纪。世纪之交的文明古国在具有魔幻般魅力的改革中逐步从传统文化向现代文明转轨,中国社会正向社会主义市场经济体制转型。在这场深刻的社会变革中,每个人都需要重新寻找自身在社会中的地位,随着各种矛盾与冲突不断地出现,给“青春断乳”期的大学生们造成了巨大的心理负荷,同时也给他们提供了更多的选择与实现自身价值的机会。然而在许多情况下,一个人人都想实现的梦想、一件看似人人都能成功的事情,却极少有人能够取得最终的成功。那些在生命之旅高奏凯歌的强者,其智力往往并非都出类拔萃,研究他们成功的历史和经验,我们会发现他们具备比天赋更为重要的东西——超然的心理素质。

心理素质与良好的功能状态

心理学界最新的研究成果表明,那种仅根据智商的高低来判断一个人在事业上能否成功的做法是不可取的。一个人能否成功,其决定性因素不是他的“智商”,而是他的“情商”(情绪商数)。有人提出这样两个公式,即:

成功 = 机会 + 能力, 能力 = 智力 + 非智力心理素质

在这两个公式中,机会对于我们的一生来说一般都是确定的,能否把握住机会则要看你的能力如何。而能力中的智力对于一个人来说一般也都是确定的,只有非智力心理素质是不断完善和可塑造的。因此,人的成功起决定性作用的是非智力心理素质。具有良好的心理素质,就可以使我们永远处于一种良好的功能状态,使我们的智力系统永远处于最佳的发挥水平。就像高考一样,有的人心理素质较好,虽然平时成绩并不是特别突出,但是高考时却能发挥到最佳水平,考取重点大学。而有的同学,平时成绩非常好,但到高考时,由于心理素质不好,使智力水平不能得到正常发挥,以致使他的奋斗结果与他的期望相差甚远。

另外,良好的心理素质还是一个魅力系统,是一个人的人格魅力所在。比如,一个积极进取、幽默风趣、热心助人、乐观而有朝气的人,肯定会赢得很多人的喜欢。而一个整天都退缩、羞怯、保守、封闭、无精打采的人,肯定不会有太多的朋友。别人喜欢你就愿意跟你在一起,因为你会使人觉得与你的交往是一种享受、一种快乐,并且感到轻松自在。这样,无形中在你的周围就会形成一个人际圈。人际圈越大,朋友就越多,你的机遇就越多,从而你就越有可能胜于别人,取得成功。

一个人的心理素质是由许多方面的要素组成的,其中包

括情绪因素、智力因素、意志因素、信心因素、人际关系因素、行为的统一协调因素、反应适度与自我调节因素等等。评价一个人心理素质良好与否,都是从这些方面入手的。在组成心理素质的所有这些因素中,情绪起着决定性的、基础性的作用。它决定着人的智力发挥水平、意志坚韧程度、信心的坚定性、行为的统一协调程度、人际关系的优良程度、反映是否适度及自我调解水平。相反,其他各方面的因素对情绪也起着制约作用。如果个体智商较高、意志坚强、信心十足、行为统一协调、生活有序、人际关系很好、对外界的反应从容若定又荣辱不惊,必然会促进个体情绪的良性发展。

林肯曾经说过:“人下决心想要愉快到什么程度,他大体上也就愉快到什么程度。你能够决定着自己头脑中想些什么,你能控制着自己的思想。”人的心理是一个对信息反馈特别迅速、特别敏锐的系统。任何一个微小的刺激,都会引起一个反应,都会对其有一定的影响。而正处于青春期的大学生,其情绪本来就较人生的其他时期更易波动,所以其心理更易受外界的影响。但是,也正因为人的心理非常敏感,所以在我们的心理受到外界不良影响的时候,只要稍微采取一点补救的方式,就能够把它调整过来。有时,可能只要换一个角度看问题,就会摆脱不良情境对我们的影响。

大哲学家苏格拉底在这方面做得就很出色。据说,有一次苏格拉底带着他的学生一同回家,他太太的歇斯底里症正在发作(他妻子的坏脾气也因他的大名而“名扬千古”),当着客人的面掀翻了桌子。这位学生十分生气,说道:“就算是师母,也要有个师母的样子,真是太过分了。”说完转身就想离开。苏格拉底心平气和地说:“记得上次去你家,一只母鸡从窗外飞进来,把桌子搞的乱七八糟,那时我们不也都没有生气

吗?”就这样,苏格拉底不但平息了弟子的怒气,而且还不失时机地传授给弟子一种息怒的方法,即如果我们生气的对象是人的时候,我们会难平愤怒,可我们何不把他看成是母鸡、动物或痴呆病人呢?如果那样,我们可能还会觉得是可笑而不是可气。正常人都难免要有生气恼怒的时候,何况是有良好心理素质的人,必然能像苏格拉底那样很好地自我调节情绪,使其行为不被情绪所左右。

我们每个人每时每刻都会遇到或大或小的麻烦、痛苦、烦恼等生活的矛盾。对于我们这些初出茅庐的大学生来说,虽然大学(相对社会来说)是一块净土,被誉为纯净的象牙塔,但是就是在这里,也不可避免地会遇到冷眼、歧视、人际关系紧张、学习成绩下降等许多令人痛苦、沮丧的事情。但是无论怎样,我们都不能整天沉浸在这些烦恼中不能自拔。如果连这些生活的琐事都不能自我化解,那么将注定要过悲苦凄凉的一生了。其实,面对这些矛盾、苦恼,关键要看我们从什么角度去对待这些问题,从而也就决定了我们将会具有什么样的心情。

伟大的发明家爱迪生在发明电灯时,为了寻找一种耐高温的灯丝,曾做过了 14 000 次以上的试验,但是他还要继续寻找,这时一位年轻的记者问他说:“爱迪生先生,你目前的发展曾失败过 1 万次,你对此有何感想?”

他回答:“年轻人,因为你人生的旅途才起步,所以告诉你一个对你的未来很有帮助的启示。我并没有失败过 1 万次,我只是发现了 1 万种行不通的方法。”

爱迪生面临挫折和失败,没有气馁,没有失望,没有焦躁,而是采取了乐观的态度,真正地把失败看作了成功之母。如果我们在遇到障碍和挫折的时候,也能辩证地专注于其有益

的一面,而不是其有害的一面,那么我们绝不会是以失败的心情来面对生活。我们也必然能够保持积极向上的人生态度,给别人以奋进自强的精神支柱。

一个人只有会心微笑的时候才是最美的。达·芬奇的《蒙娜丽莎》就因那会心地微笑而享有盛誉。人在会心地微笑时,心理状态也是最佳的。如果你能每天都以微笑来面对人生,那么你的一生中所获得和把握的机会也是最多的。因为你的心理状态总是处于最佳的状态,你的智力系统也一直处于最佳的发挥水平。例如我们很少见到一个人在各种激烈的体育比赛、智力竞赛、关键的考试、辩论中是面带微笑、挥洒自如的。因为,他们很多人都不能很好地调节自己的情绪,不能摆脱竞争的成败对其情绪的影响,以致于失去了全局。在比赛中,他们都处于精神的高度紧张状态,当然,并不是说在比赛中不应该精力集中,而是说在精力集中的时候,应使内心处于一种平和的状态,处于一种无忧得失、自由自在的状态,也就是专注而又执着的状态。如果你能做到这点,那么最后的成功必然是你的。如果你能在你人生中所有的事情上,如业务、经商、工作、爱情、友谊、社交、学习、科研等方面都做到专注而又执着,那么就是天才,而且是比历史上的很多天才更为出色的天才。如果你能创造和诱导自己沉浸在这样一种自由自在的状态中,你必然会生活在一个微笑乐观、积极进取的良好情绪世界里。同时,这个情绪世界又会通过各方面的作用促使你处在一个良好的现实世界之中。

做自己情绪的主人,将情绪的主动权掌握在自己的手中,就像客观世界的各种刺激作用于自己的情绪使之波动一样,通过各种方式去调整和改变自己的情绪,使其向着积极、良性、健康的方向发展,那么成功就离你不远了。

暗示效应与心理调整

1. 罗森塔尔效应暗示效果

心理学上有一个术语叫罗森塔尔效应。罗森塔尔是美国哈佛大学的心理学教授,他曾经做过一个教育效应的实验。他把一群小老鼠一分为二,把其中的一群——A群交给一个实验员来训练,并对他说,这一群老鼠是属于特别聪明的一类。他把另一群老鼠——B群交给另一名实验员来训练,并告诉他说这群老鼠的智力很平常。

两个实验员分别对两群老鼠进行走迷宫的训练。这个训练对老鼠来说,走出去就有食物,就有自由的空间。但是在走出去的过程中,它们必须经常碰壁,经常失败,需要有一定的记忆,一定的智力才能完成。通过一定阶段的训练,测试发现确实是A群老鼠聪明得多,最先走出迷宫。

事后罗森塔尔教授才说出真象。其实他根本就不知道哪群老鼠聪明,他只是把老鼠任意分成两群,把其中的一群说成是聪明的,给了第一个实验员,把另一群说成是普通的,给了另一个实验员。

被暗示接受训练聪明老鼠的实验员,采用对待聪明老鼠的方法去训练老鼠,结果这些老鼠真的成了聪明的老鼠。反之,采用对待不聪明老鼠的训练方法训练后者,效果也很不好。

罗森塔尔教授立刻把这个实验扩展到对待人的实验上。他将花名册上的学生随意挑出一些,然后告诉老师这几个学生是特别聪明的,老师就对这几名学生有了印象。经过一段时间的学习、培训,发现这些学生的学习确实比其他学生更优异,表现得更聪明。

现代教育界、心理学界对这一现象有一个简单的总结,即是当你把培养的对象当作聪明的对待时,那你就可能设计一套相应的学习、教育、训练的方法。于是,你的训练对象确实就会变得比较聪明。

其实,之所以会出现罗森塔尔效应,这是一个暗示的作用。罗森塔尔事先给了实验员和老师一个关于老鼠和学生是否聪明的暗示,这样在他们的心目中就形成了积极和消极两种影响。实验员和教师又把这两种影响分别作用于“聪明”和“普通”的老鼠和学生身上,从而就造成了罗森塔尔效应。

从我们还是婴儿的时期起,我们就接受了周围的人给予的许多积极的或消极的暗示。那时我们还不可能懂得如何去分辨,去化解,所以在我们的潜意识中便接受了它们。比如我们可能经常听到这样一些话,“你真笨”、“你不懂”、“你真没用”、“你会失败的”、“你不能信任任何人”、“你干不了”、“你真漂亮”、“你真善交际”、“你的工作干得很出色”、“你的机遇真好”、“你真有才能”等等。所有类似的暗示话语,只要是被我们的潜意识接受,那么就会在我们的身上出现罗森塔尔效应。我们所欢迎的是那些积极的而不是消极的罗森塔尔效应在我们身上出现。作为已经是成年人的大学生来说,我们必须运用那些建设性的、积极的自我暗示,这也是一种再调整的治疗方法。它可使我们远离言辞上灌输给我们的那些消极的、不好的东西,否则这些东西可能会扭曲我们的生活模式,使我们难以培养起良好的习惯。必须记住:我们有选择生活、选择未来、选择爱和健康的能力。

2. 积极的自我暗示

在心理学上还有一种治疗心理疾病的方法,叫暗示疗法,就是通过医生给心理疾病患者的积极暗示来消除或减轻疾病

症状。

某医学院学生王某,在实习期间碰到了这样一个病例。一个宾馆服务员,女,21岁,因下肢瘫痪被抬进急诊科。据了解患者发病前半小时和上级主管领导发生过激烈的争吵。争吵时,主管领导踢了她下肢一脚,踢完后,患者下肢开始发抖,半小时后即瘫痪。经过各种检查,没发现明显的躯体病变,最后被诊为歇斯底里症,建议通过心理暗示疗法治疗。医生告诉病人,类似她这种病医院刚刚治好了两位,而且只有一种药可以治这种病。于是医生取出一支药(葡萄糖酸钙)对患者说:“这种药对这种病可能有效,也可能一点效果也没有。注射后,如果感到身体发热,说明此药对你有效果,就一定能治好你的病,如果身体没有发热的感觉,就无效。”其实,任何人静脉注射葡萄糖酸钙,都可能出现全身发热的症状。

随后医生给患者进行静脉注射,同时询问患者有无热感。起初,患者没有反应,过了10分钟后,患者逐渐出现了全身发热的感觉。于是医生让患者坐起来,患者果然坐了起来,医生又要求患者站起来,并告诉她病已经好了,可以走了。病人小心下床,开始走路,完全恢复了正常。

这是一个通过语言暗示法进行治疗的例子。同样的,如果反其道而行之,也会通过语言暗示而致病。

医学院有几个学生见班上的马洪波同学每天早打拳,晚上做气功,对身体的自我感觉良好,便约了十来个同学,要捉弄他一下。

于是,这一天,每个人碰到马洪波时都问他:“今天你的脸色为什么这么难看?”“哟,你的脸好苍白,哪里不舒服?”“你没生病吧?怎么一副病容?”

马洪波起先毫不在意说:“我很好,什么事也没有,我的健

康没有问题。”但是,渐渐地,他的自信心消失了,确实觉得自己今天有点不对劲。当第十个人再这样问他时,他已受不住了,脸色发白,心跳加快。

下午,他不去上课了。人家再问他:“你怎么了?”他说:“我确实不舒服,很不舒服,想赶紧回家去。”

可见暗示的力量,既可以使你向积极的良性的方面发展,又可以引导你向消极的恶性的方面发展。它可以引导你,把一些积极的信念深深地印在你内心的潜意识里面,从而引导你顺利地追求你的目标或激发你产生一些创造性的想象;当然它还可以引导你把一些消极的信念深深地印在你的潜意识里面,从而引导你误入歧途,徒然为社会、为国家、为自己带来负担和增加不必要的烦恼。

有一个大学三年级的学生就是因为听信了别人的不正确暗示而给自己带来了烦恼。他本来外语很好,在四级考试之前的一次模拟考试中,由于带病考试,结果只考了45分。后来老师在上课时说了50分以下的考生通过四级是没有多大希望的。他没有认真分析与总结自己这次考试失败的原因,只是在这种暗示下,失去了信心,放弃了对外语的学习。结果四级考试时他只考了58分,正如老师说的那样没有通过。

为了增强我们对消极暗示的抵抗力,我们应学会运用多方面的条件、因素去分析、判断某种暗示是否符合自己的实际情况,而不仅仅是盲从。另外更为重要的是我们应该增强自己运用各种暗示的能力,对任何人哪怕是一个3岁的孩子都不要妄加暗示,因为一个不好的暗示,其影响可能是非常深远的。

日常生活中经常有这样或那样的暗示现象存在,从平日里所说的话语、所表现的行为、所做出的表情到所穿的服装、