

学生心理手册丛书

大学生心理手册

王玲等 主编

暨南大学出版社

□主编 郑雪

□学生心理手册丛书

大学生心理手册

编著：王 玲 何春来 许 炯
李倩春 张 琼

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理手册/郑雪主编. —广州:
暨南大学出版社, 1999.4

ISBN 7-81029-801-1

I. 大…

II. 郑…

III. 教育心理学

IV. G449.1

出版: 暨南大学出版社出版
策划: 陈 红
排版: 暨南大学出版社照排中心排版
印刷: 广东嘉昱彩印务有限公司
发行: 新华书店经销
开本: 850×1168 1/32
印张: 9.375
字数: 21 万
版次: 1999 年 4 月第 1 版
印次: 1999 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5000 册

定价: 14.00 元

总序

□ 郑雪

世纪之交，世界在发展，社会在前进，我们的国家正迅速迈向现代化。为了适应国内现代化发展的需要，适应国与国之间日益加剧的经济、文化和科学技术的竞争，我国的教育必须从应试教育向素质教育全面的转轨。在素质教育中，学生心理素质的培养占据了非常重要的地位。1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就明确指出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”学生心理辅导和心理素质教育正受到越来越多的教育工作者的重视。通过心理教育，可以帮助现在的儿童、青少年全面提高心理素质，健全人格，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力，应付未来社会日益激烈的竞争和挑战。可见，心理教育是意义非常重大的事情，不仅教育工作者要重视，而且每个学生自己、学生家长和全社会的成员都要重视。

心理教育的方法是多种多样的，我们可以通过在语文、数学、体育等等各科教学中渗透心理教育的思想来有意识地训练学生的心理素质，也可以在学校开设专门的心理教育课程对学生进行系统的心理素质培养。但是，心理教育最有效的方法是让学生懂得心理素质培养的重要性，懂得如何教育自己，培养

自己。要让学生进行自我教育，必须向他们提供有关心理素质的培养的知识、理论和方法。以往有关儿童、青少年教育的通俗读物虽然不少，但是较少从心理学角度写，更少有直接写给学生自己看和自己用的心理教育方面的书籍。为此，我们尝试从学生解决实际心理问题和培养心理素质的需要出发，编写出这套《学生心理手册丛书》。

这套丛书包括《小学生心理手册》、《中学生心理手册》和《大学生心理手册》3本，共50余万字。根据小学生、中学生和大学生3个年龄阶段学生的知识水平、年龄特点，从心理学的角度，解答了各个阶段学生在智能、学习、情感、个性、交友、性成熟和职业发展等方面所面临的普遍性的心理问题，以及有关的心理学理论知识和心理素质训练方法。在写作上采取个案分析、心理小测验、漫谈、对话和故事等多种形式，力求生动活泼，既有科学性和系统性，又有趣味性和可读性。我们相信这套丛书的出版，对儿童、青少年学生的心理素质教育必将起到积极的推动作用。希望广大学生积极行动起来，多读一点心理学的书籍，多了解一下自己的心理，多做一些有益于自己心理素质发展的事，使自己拥有一个更加健康的心理，一个更加完美的人格，以迎接明天更加严峻的挑战。

目 录

(1) **智能篇**

- (3) 一、大学生的智能有何特点?
- (7) 二、如何了解个人的智力水平?
- (13) 三、智能的自我测试
- (18) 四、影响智力的因素有哪些?
- (28) 五、如何使智力得到进一步提高?

(35) **学习篇**

- (37) 一、大学生的学习有什么特点?
- (44) 二、如何具备良好的专业心理?
- (49) 三、如何养成良好的学习方法?
- (59) 四、怎样制定学习策略?
- (73) 五、如何提高记忆力?
- (81) 六、如何培养创造力?

(89) **情感篇**

- (91) 一、大学生的情感有何特点?
- (94) 二、如何了解自己的情绪状态?
- (105) 三、怎样做一个情绪健康的人?

(111) 四、如何应付冲突和挫折?

(119) 五、情感障碍及其调适

(129) **个性篇**

(131) 一、大学生的性格有何特点?

(134) 二、性格类型及性格倾向性的测定?

(139) 三、怎样塑造良好的个性?

(145) 四、人格障碍及其调适

(158) 五、气质的类型及自我测试

(164) 六、性格、气质在工作与生活中有何应用?

(169) **交友篇**

(171) 一、大学生人际交往有何特点?

(175) 二、人际交往有哪些常见的误区?

(184) 三、你的人际交往水平怎么样?

(192) 四、人际交往需要遵循哪些基本原则?

(197) 五、怎样掌握人际交往的技巧?

(202) 六、怎样克服人际交往中的不良现象?

(206) 七、社交恐惧症及其防治

(209) **性恋篇**

(211) 一、大学生的性心理活动有哪些表现?

(215) 二、如何调节自己的性心理困扰?

(221) 三、如何恰当地与异性同学交往?

(226) 四、大学生的恋爱心理有何特点?

(231) 五、怎样树立正确的恋爱观?

(236) 六、如何矫治性心理障碍？

(243) **职业篇**

(245) 一、大学生择业心理有哪些特点？

(253) 二、知道自己适合哪种工作吗？

(256) 三、怎样书写求职信？

(271) 四、如何掌握面试的技巧？

(283) 五、怎样正确对待不如意的工作选择？

(290) **后 记**

智能篇



一、大学生的智能有何特点？

我们可能经常听到人们对大学生这样评论：“天之骄子。”这个评论带有很大的后天指向性，即它主要指的是大学生们一旦毕业工作后，相对而言，他们将拥有比那些没有上过大学的人们较为舒适、重要的工作。但我们也可以从这四个字中体会出，从总体上讲，大学生在智能上“骄”于普通人群。

那么，大学生是否真的就是所谓的“骄子”，拥有出类拔萃的智慧和能力呢？

心理学家、教育学家和社会学家们早就对这个问题进行过大量的研究，结论是肯定的。通过对智能的各个构成元素的比较研究，大学生群体在大多数元素上的得分优于常规群体。那么，在这里，我们有必要探讨一下智能的结构，以便我们对这一问题有全面的理解。

智能这个术语，是在 80 年代计算机对人工智能进行模拟的基础上提出来的。什么是智能，人们还没有一个统一的观点，一般而言，智能是指人的智力和能力，也就是指人的聪明才智和完成一定活动的本领。

英国的心理学家弗农提出了能力的层次结构理论。他的理论可用下图加以说明（见图 1-2）。

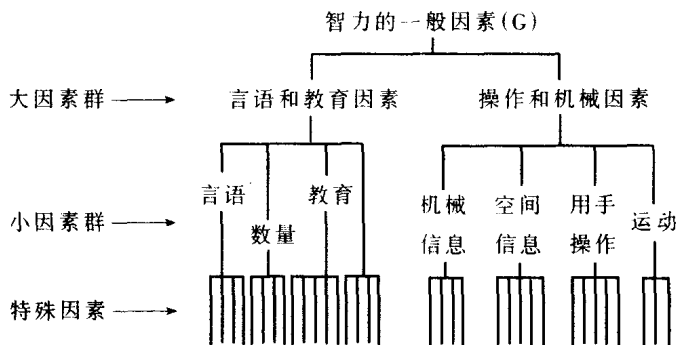


图 1-2 智力的层次结构模型

弗农认为，能力的结构是按层次排列的。其最高层次是能力的一般因素（G）；第二层分为两大群，即言语和教育方面的因素、操作和机械方面的因素，这叫大因素群；第三层为小因素群，包括言语、数量、机械信息、空间信息、用手操作等；第四层为特殊因素，即各种各样的特殊能力（S）。

我们来分析一下大学生的智能特点：

1. 大学生的一般能力特点

作为一般能力代表的智力，我们用一组调查数据从侧面来说明大学生的智力特点。有人作过一个天才的追踪研究，结果表明：儿童时期智商接近 150（人类的平均智商是 100）的 1500 名被试，90% 的人后来都进了大学，而同时期的大学入学率不到 25%。这说明，作为一个整体，大学生的智商是高于同龄人的平均水平的。今天的大学生都是经过从小学到初中，从初中到高中，再从高中到大学这层层选拔，合格后才成为一名大学生的，这个选拔的过程是一个优胜劣汰的过程，这就使得我们大学生在智力上占据了一个有利的地位，这一点也是毋庸置疑的。

心理学上有一种观点，把能力分成液态能力和晶态能力。液态能力是指信息加工和问题解决中所表现的能力。如对关系的认识、类比、演绎推理能力，形成抽象概念的能力等。它较少依赖于文化和知识的内容，而决定于个人的秉赋。在个体发展的早期，液态能力有明显的发展；成年期以后，它开始衰退。晶态能力指获得语言、数学知识的能力，它决定于后天的学习，与社会文化有密切的关系。晶态能力在人的一生中都在发展，只是一般人到了 25 岁以后，发展的速度渐趋平缓。从这个角度来看，风华正茂的大学生正处于液态能力的高峰，现在的任务是如何根据“用进废退”的原则保持住这种能力；而晶态能力的发展也处在高速发展的末期，如何把握时机，使这种能力在达到其发展速度的顶峰之前能够尽可能地获得发展。

2. 大学生的创造力

创造力是相对于模仿能力提出的一个概念，在越来越重视科学技术的今天，创造力这一概念频繁地被人们提到。一个人创造力的最佳年龄是因人而异的，但科学史告诉我们，大多数有贡献的科学家其创造力的高峰期是 20 ~ 40 岁这一年龄阶段，因此我们可以说，大学生们正处于即将进入创造高峰的前沿，这是一个打好基础的绝好的时期。但是，我们切不可因强调创造力而忽视模仿力，人们常常是先模仿后创造。大学生们正在打基础，主要任务是接受前人的研究成果，这实质是一个模仿的过程。你如果想要在将来的实验中有所创造，现在就应该观察学习并模仿别人的实验，以后才能提出有独创性的实验设计。可以设想：如果你连前人干了些什么，还没有干什么都不知道，空谈创造是一件滑稽的事。

3. 大学生的社会交往能力

对于大学生来说，社交能力也是一个不容忽视的能力。社

交能力是一个人学会在社会生存所必不可少的能力，而大学生是一群即将走向社会的未来主人，如果没有社会交往能力，适应社会都产生困难的话，又何从谈“做主人”？有人把大学比作学校与社会的桥梁，我们赞同这种观点。在大学里，学习不如中学时那么紧张、呆板，大学生们拥有较多的可以自由支配的时间，而各种社会性的活动相应较多，大学生们也就有了更多接触社会、锻炼自己的机会。有些人对此不以为然，“一心只读圣贤书”，也有人对各种社会性的活动过分热衷，以至于丢掉了学业。这里，就面临一个如何处理社交活动与学业的关系的问题。相信大多数朋友们都知道正确的作法，我们也不再作说教。我们想指出的是：许多人明知道应该怎么做，可在实践中，却偏偏选择了错误，这是值得朋友们深思的。

4. 大学生的操作实践能力

在操作能力方面，我们不得不对中国的大学生朋友们提出一些劝告。由于我们国家的教育传统，在大学生中曾经存在一种“高分低能”的现象。也就是说，一些大学生在学业成就上表现非常优秀，但是，他们往往不能处理日常生活中的一些小事情。留学生们有这样一个共同的认识：西方国家的学生往往成绩不如中国学生，但是他们在处理自己的生活事务上比中国学生强。一些接受中国留学生的学校也抱怨，中国学生在实验室中的动手能力实在太差劲了。这也可以部分说明，为什么我们的学生总在国际知识竞赛中取得好的成绩，但我们却没有培养出一位自己的诺贝尔奖获得者。

当然，这与我们的考试制度不无关系，我们总是把成绩优秀者当成是优先考虑的对象，很少真正地结合一个人的实际工作能力来选拔人才，社会上也把成绩优秀的学生看成是好学生，是“坏孩子”应该学习的榜样，这就必然地导致片面追求

智力而忽视各种专门能力的培养。这是教育带来的消极影响，但是作为我们大学生，早期的经历已不可更改，关键是如何从现在起改变这种劣势？自主地加强多方面能力的培养，积极地从事各种有益的活动，减少对家庭的依赖，有意识地进行创新活动，将使我们受益匪浅。如何进行智能的培养，我们将在后面专门谈到。

二、如何了解个人的智力水平？

相信大学生朋友们都想过这样一些问题：我能干什么？我最好干什么？什么东西对我是最合适的？那件事我是否能做得比他还要好？……这些问题的实质是我们都想对自己的智能有一个准确的把握。其实，在日常生活中，你已经或多或少地对自己的智力和能力建立了一定的信心，这种对自己的把握来自于你对各种事务的成功处理，来自于周围人们对你的评价，当然也来自你成功地跻身于大学生群体的体验中，虽然这种体验会与日渐减，我们也坚信，失败也有助于你对自己的真实把握。但是，这些方式带来的把握总带有一种主观性，不精确性和情景性。于是，人们总想找到一个方法，来精确地测量我们的能力，并给出一个明确的值。

世界上历史最为悠久的测量发生在我们古老的国度，这就是科举考试，1000多年来，这一制度不知造成了中国历史上多少人的悲喜？另一个大家都熟悉的智力游戏便是产生于沿海的富有智慧的渔民中、时至今日仍在许多地方盛行并流传世界

各地的“七巧板”，人们认为那些能利用这简简单单的七块小板拼出更多、更独特的图形的人是更聪明的人。我们的祖先在智能测量方面做了许多有益的工作，其中有些工作时至今日还令西方人望其项背，对此感叹不已。同时，这些工作对产生于西方的现代智能的测量提供了直接的启示。

西方最早的智力测量始于 1905 年，法国的比奈与西蒙制成第一个测量智力的工具，即比奈—西蒙量表，这被视为科学的智力测量的开端。70 多年过去了，智能测量取得了巨大的发展，我们简要介绍一下今天智能测量的现状。

1. 智能测量的分类

智能测量的种类很多，这里介绍三种主要的分类方法。

(1) 按能力的类别来分，可分为智力测量、专门能力测量和创造力测量三种。智力测量大家最熟悉，但它最初的目的是为了测量智力落后儿童，继之用于天才儿童，最后才广泛应用于一切人，用于测量人的智力发展水平；专门能力测量，用来测量人们各种专门能力的水平；创造力测量用于测量一个人创造性的高低。

(2) 能力测量也可分为难度测验和速度测验；难度测验是逐渐增加题目的难度，不限时间，目的在于测量能力水平的高低；速度测验是在一定时间内看被试完成作业的数量，也就是看其完成作业的速度。

(3) 能力测量还可分为能力倾向测量和成就测量。能力倾向测量简称能倾测量，用于预测一个人在某方面能力的发展；成就测量用于测量一个人的现有的成就水平。

能力测量中应用最广泛的是智力测验。

2. 比奈—西蒙量表

最早的智力量表是比奈—西蒙量表，在 1905 年发表后，

先后在 1908 年、1911 年两次修订。其 1911 年版本有了成人测验，其题目有：

- (1) 解答裁纸测验；
- (2) 颠倒三角形，并想象其结果；
- (3) 区别若干对抽象名词；
- (4) 说出总统与皇帝的三点区别；
- (5) 听人读过一篇选文后说出大意。

其计分方法非常简单，就是把这五道题的得分加起来就行了。这时还没有智商的概念。在比奈—西蒙量表之后，美国斯坦福大学的推孟结合美国的实际，修订发行了斯坦福—比奈量表，经多次修改，成为今天最有影响的一个量表。斯坦福—比奈量表第一次引入了智商的概念，智商的概念最早由德国心理学家施塔恩于 1912 年首先提出，所谓智商也就是智力年龄与实足年龄的比率再乘以 100。即：

$$IQ(\text{智商}) = \frac{M.A(\text{智力年龄})}{C.A(\text{实足年龄})} \times 100$$

假如，某人今年 12 岁，他做出 15 岁年龄的成绩，则其 MA 为 15，CA 为 12，IQ 应为 125。推孟不仅修订了比奈量表，并在对大量人口进行测量的基础上将其标准化了。

3. 韦克斯勒量表

另一个影响极大的智力量表是韦克斯勒量表，韦克斯勒是纽约贝勒维精神病院主任心理学教授兼纽约大学医学院临床心理学教授，他于 1939 年制订了韦克斯勒智力量表，后来又经过 4 年的修订，修订本于 1955 年问世，称韦克斯勒成人智力量表。这一量表在美国受到欢迎，普遍采用，在国外也有修订本，是当前国际上一种比较广泛流行的成人智力量表。韦氏成人智力量表，包括文字测验和非文字测验两部分。前者属于言