

清 洁 高 等 教 育 系 列 丛 书

青年心理教育与咨询

主 编

王廷芳

副主编

史健生

罗杞秀



厦门大学出版社

清洁高等教育系列丛书

青年心理教育与咨询

主 编 王廷芳

副主编 史健生 罗杞秀

厦 门 大 学 出 版 社

1993.6

[闽] 新登字 09 号

青年心理教育与咨询

王廷芳 主编

厦门大学出版社出版发行

福建省新华书店经销

江西省宜黄县印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 9.84 印张 247 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—2500 册

ISBN 7-5615-0712-7/G·129

定价：4.00 元

《清洁高等教育系列丛书》序

中国社会主义现代化建设的中心是经济建设,经济建设的基本在提高生产力,科技是第一生产力,科技的传递与发展的基础是教育,尤其是培养高级专门人才的高等教育。为了适应经济与科技的发展,高等教育要深化改革,提高质量,高等教育的改革与发展,需要理论与政策的指导。因此,开展高等教育研究,是一项促进科技进步,经济繁荣,社会发展的战略性任务。

厦门大学高等教育科学研究所是中国第一所以高等教育为研究对象的科研机构,高等教育学的硕士、博士授予点,全国重点学科点。为了适应新时期改革开放的需要,决定推出一套《清洁高等教育系列丛书》,以期促进高等教育科学研究的发展,为当前我国高等教育深化改革,为高等教育学科建设做出贡献。

本丛书主要选编本所研究人员对高等教育理论与实践的最新的科研成果。

《清洁高等教育系列丛书》是菲律宾爱国华侨、著名企业家、钢铁工业巨子蔡清洁先生赞助出版的。蔡先生身居海外,心怀祖国,以发弘中华文化,发展教育事业为己任。年来捐资办学数以千万计。对于高等教育的发展,尤为关注,特为厦门大学新建留学生楼,并在本所设置学术研究基金。其远见卓识,可钦可佩。在中国教育界,由企业家资助出版丛书,乃是首创。本丛书的推出,不仅在高等教育学术研究上将产生深远影响,而且在企业家与教育界合作方面也将成为范例。

厦门大学高等教育科学研究所
《清洁高等教育系列丛书》编辑委员会

《清洁高等教育系列丛书》编委会(按姓氏笔划为序)

王伟廉	王廷芳	刘海峰	林钟敏
罗杞秀	张 燮	潘懋元	魏贻通

编写说明

当代青年是跨世纪的一代,祖国的前途,中华民族的振兴寄托在他们身上。年青人朝气蓬勃,富有理想,充满活力,锐于进取,是值得信赖的一代,是大有希望的一代。作为老一辈的教育工作者,我为正在成长的这一代新人感到很自豪,也感到责任重大。

我们处在一个伟大的变革时代。这个时代既带来希望又充满挑战。面对着这些挑战,青年,尤其是大学生,有的人能勤奋学习,执着追求,经得起挫折;有的人则在困难、挫折面前,犹豫彷徨,甚至于沮丧、消沉。怎样引导青年正确树立人生观、价值观、学习观、恋爱观、人际观、审美观,帮助他们适应新情况减轻因遭受到某些挫折而引起的心理压力,进而排除思想障碍,促使他们更好地学习、工作和生活,这是大、中学校领导、教师、政治辅导员必须关注的问题。然而,解决问题的关键乃在于大、中学生自身怎样发挥自我调节和自我教育的作用,克服种种心理障碍,调整心理平衡,于是我们编写了这本书。

本书从心理学和教育学的角度,针对当前青年人,尤其是大学生在心理上存在的问题进行分析,阐明其产生的原因,提供解决问题的方法和途径,相信这些建议和咨询有助于青年读者的自我心理调控,并能促进自身健康的发展,保持心理结构的平衡与协调,把自己培养成为德、智、体、美、劳全面发展的人才,完成历史赋予青年一代的光荣使命。

本书包括学习心理、人际心理、恋爱心理、情绪意志、思维心

理、气质性格、智力心理、审美心理、人生观价值观、家庭关系、心理障碍和心理治疗等 12 个部份,共 180 个问题。这些问题都是青年学生,尤其是大学生在学习生活中经常碰到的,而解决这些问题的建议具有一定的科学性、现实性、生动性和可读性。我们希望它能成为青年学生的良师益友,并供大中学校的领导、教师、政治辅导员参考。

本书以厦门大学高等教育科学研究所为主,邀请福建师范大学、华侨大学、南平师专的有关教师参加编写,由王廷芳统稿。本书在编写过程中,得到厦门大学高等教育科学研究所所长潘懋元教授的鼓励与支持,得到蔡清洁先生的资助,在此谨表谢意。本书参考和引用了一些同志的材料,这里一并表示衷心感谢。

最后,欢迎读者、教育学家和心理学家批评与指正。

本书各部份编写人如下:

- | | |
|--------------|---------|
| § 1. 学习心理 | 王廷芳 |
| § 2. 人际交往 | 李祝舜 |
| § 3. 恋爱心理 | 王廷芳 |
| § 4. 情绪·意志 | 罗杞秀 |
| § 5. 思维心理 | 林金辉 |
| § 6. 气质·性格 | 罗杞秀 |
| § 7. 智力心理 | 史健生 |
| § 8. 审美心理 | 丁 翔 |
| § 9. 人生观·价值观 | 王廷芳·吴立武 |
| § 10. 家庭关系 | 吴立武 |
| § 11. 心理障碍 | 王廷芳·吴立武 |
| § 12. 心理治疗 | 罗杞秀 |

王廷芳 1992 年 9 月
于厦门大学高等教育科学研究所

青年心理教育与心理咨询的现实意义

心理学的任务是研究人的心理活动规律,对青少年学生来讲,是研究他们的个性心理发展规律及其特征,而教育则必须根据这些规律和特征对学生施加影响。从历史事实来看,任何一个教育家都是心理学家,而心理学家往往也都是教育家,因为教育对象是人,教育工作者既要有教育学的知识,也要有心理学的修养。在教学领域里,早就有了以心理学的理论为其根据的教育心理学,而阐明心理教育问题(Psychoeducational Problem)的心理教育学到了1979年才首次出现。在我国“心理教育”这个术语,还没有被人们广泛地使用,因此,有必要阐明心理教育的涵义。

现实表明,心理、社会因素引起青年心理障碍日益加重,甚至导致心理疾病。当代的青年,面临着来自现实和观念的挑战,社会变革的非随意性这个严肃的现实复杂的选择推到了青年人的眼前,因而在不同价值目标的选择上所面临的矛盾冲突,加剧了青年自身潜存的心理疑虑与困惑。据天津市高校体育卫生验收资料统计,在全市五万大学生中,16%以上存在着不同程度的心理障碍,也就是说有近八千名大学生心理状态并不十分健康。由于一些人羞于承认或没有意识到心理疾病,一些专家估计,实际上心理患病人数还要多一些。^① 河南大学1979—1988学年共有270名学生休学,因心理障碍导致神经衰弱、精神分裂、精神失常休学的共93人,占休学总人数的34.4%,其中一人病故,一人自杀,三人休学两次,四人因不能坚持正常学习而退学。^② 由于青年人本身还缺乏明晰的社会认知,情绪容易激动,思维有较多的主观片

① 见1988年1月13日《中国青年报》。

② 《心理学探新》,1989年第1期,第36页。

面性，自我调节和导向能力差等等，他们迫切需要教育工作者、心理咨询者的引导和帮助。

心理教育的涵义比较广泛，凡是运用心理学和教育学的知识，解决教育上的实践问题和心理素质问题，都属于心理教育的范畴。青年心理教育，从其狭义方面来说，是指青年所潜存的心理冲突、矛盾、疑虑、困惑和无知，通过教育、引导，使之通过自我教育解决心理问题。因此，教育工作者要研究青年中出现的诸如青年期闭锁性与强烈要求人际交往的矛盾；自尊心的满足与挫折失败的矛盾，性意识的发展与社会道德观念的矛盾，理想境界与现实生活的矛盾，自我实现与社会需要的矛盾等等，运用心理学和教育学的知识，采取疏导、启发、正面教育的方法，帮助青年解决心理矛盾，提高心理素质。从这一方面而言，心理教育与思想政治教育有密切相联系，如爱国主义、集体主义、共产主义信念和社会主义思想的教育，转化青年消极的心理因素为积极的心理因素，提高自我认识、自我评价、自我调节的能力，从而解决自己的心理冲突与困惑。另一方面，当教育工作者针对着个别人的心理障碍，进行个别谈心和指导时，心理教育与心理咨询又交织在一起，不能分割。

青年心理咨询是一种商讨行为，就来访者提供的情况和要求，通过谈话、解释疑惑，提出建议，共同进行分析和商讨等方式，为心理上遇到某种冲突、困难、挫折的青年提供帮助，使咨询对象增强走出困境的能力，咨询人员不参与决断和解决具体问题。心理咨询与心理治疗有所不同，后者主要由医师和临床心理学家来进行，通过解释，使病人了解所患心理疾病的性质和临床所表现的规律，通过启发教育，以纠正其歪曲的认识，指导病人掌握排除疾苦的方法，发挥心理防卫机制的作用，增强自我意识，消除心身病理状态并增强对社会环境的适应能力，必要时还要借助药物。但心理咨询与心理治疗也有许多共同点，如交谈、消除心理

障碍、增强自我适应能力，咨询工作者也往往采用心理治疗的方法。可以这样说，它们的关系非常密切，两者互相渗透、融合交织，有时甚至难以区分。现在已确认，心理咨询工作的开展主要着重于正常人。它对人的一生提供有效的帮助；它强调个人的力量与价值；强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用等等。

必须指出，青年咨询对象，无论他提出什么样的问题，背后总隐藏着心理问题。咨询工作者在工作的过程中应注意几项原则：一是要十分注重保密性。要知道，青年咨询对象是下了很大的决心并渴望尽力解决这些问题才来的。青年人一般只对知心朋友倾诉其心理冲突和困惑，因为知心朋友尊重他，对其隐私绝对保密。二是要创造良好气氛，使咨询对象感到温暖、真诚。三是要耐心倾听来访者的诉说，不要在倾诉的过程中插话。成功的心理咨询，不仅依赖咨询工作者的心理学知识，更依赖他对待咨询对象的态度，依赖他对咨询技能技巧的掌握。

对大中学校来说，应该把心理教育与心理咨询工作看成是一项重要任务。当前迫切需要创造一个良好的学校生活，温馨和谐的人际关系与美好的心理环境。在教育和咨询的过程中，要在消除心理障碍的同时重视青少年的心理素质的提高，注意学生的心理动态，严格区分和对待心理问题与政治思想和道德品质问题，防止因心理障碍而引起的种种不适应的行为，提高他们的心理素质与应变能力。

目前，有的大学已设立了学生心理行为指导中心，其主要任务是建立学生心理档案，进行跟踪辅导，进行学生心理行为的调查研究工作；进行学生心理行为测评和指导；开展心理治疗；举办健康讲座，开设心理健康课程。许多高校则设立了心理咨询服务机构如北师大心理测量与咨询服务中心，厦大高等教育科学研究所的心理咨询服务等。一般来说，当前大学生心理咨询十分

强调消除学生中的心理障碍，提高学生的自我认识和自我调节能力，以增进其思想与感情的成熟，达到最大限度的自我完善。

这些心理咨询机构在帮助青年身心健康的发展，提高其心理素质方面已取得了一定的成绩。随着社会的发展，心理教育和心理咨询工作必然会在大学校园内开花结果，迅速地发展起来。

目 录

青年心理教育与心理咨询的现实意义	(1)
§ 1、学习心理	(1)
1. 1 学习动机的自我激励	
1. 2 怎样培养学习兴趣和爱好	
1. 3 掌握良好方法、发挥智慧才能	
1. 4 模仿学习方法的意義	
1. 5 抽象概括学习法的运用	
1. 6 解决问题学习法的过程	
1. 7 操作学习法的特点	
1. 8 发现学习法的发展	
1. 9 掌握学习法的策略	
1. 10 什么是浓缩学习法	
1. 11 SQ ₃ R 学习法的含义	
1. 12 学会创造性的学习	
1. 13 创造性学习离不开实践	
1. 14 怎样使大学生学习审美化	
1. 15 怎样培养敏锐的观察力	
1. 16 怎样提高记忆效果	
1. 17 怎样与遗忘作斗争	
1. 18 学会如何运用和保护大脑	
1. 19 为什么学习时总“走神”	

1. 20 学习中逆反心理的两极性
1. 21 把握学习中的“高原期”
1. 22 “临阵磨枪”的危害性
1. 23 怎样克服考试中的“怯场”心理
1. 24 自我学习的重要意义
1. 25 怎样组织最佳的知识结构
1. 26 “60分万岁”的心理分析
1. 27 怎样克服信息恐慌心理

§ 2、人际交往…………… (45)

2. 1 什么是心理距离
2. 2 “心理换位”的效应
2. 3 人际交往的三个心理原则
2. 4 怎样与不同性格的人和谐相处
2. 5 如何克服社交中羞怯和紧张心理
2. 6 第一印象的效应
2. 7 怎样克服自我表现心理
2. 8 偏见对人际交往有什么害处
2. 9 保持人际交往的心理平衡
2. 10 如何摆脱“两难”处境

§ 3、恋爱心理…………… (69)

3. 1 人生犹如一部交响曲
3. 2 青春期性心理咨询
3. 3 何时打开爱情的闸门较适宜
3. 4 早恋将结出苦果
3. 5 一见钟情会酿成苦酒
3. 6 及早走出“三角恋爱”的迷谷
3. 7 怎样解脱失恋的痛苦
3. 8 “情人眼里出西施”的心理透视

- 3. 9 多情莫被无情恼
- 3. 10 什么是恋爱中的从众心理
- 3. 11 莫被“爱情错觉”蒙上眼睛
- 3. 12 “两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”
- 3. 13 莫让“爱情野火”燎原
- 3. 14 爱情具有哪些心理特征
- 3. 15 “性取悦”带来的恶果
- 3. 16 怎样克服爱情生活中的猜疑心
- 3. 17 怎样维护爱情的纯洁性
- 3. 18 特区青年恋爱场上的“特”
- 3. 19 掌握友情与爱情的分界线
- 3. 20 学点关于性心理和性意识发展的知识
- 3. 21 爱情是给予，不是索取

§ 4、情绪·意志…………… (98)

- 4. 1 情绪与意志是一对孪生姊妹
- 4. 2 青年情绪·情感的两极性
- 4. 3 怎样消除不良的情绪
- 4. 4 情绪激动的自我导向
- 4. 5 如何遏止发怒
- 4. 6 如何加强自我调节情绪的能力
- 4. 7 为什么情绪会忽冷忽热
- 4. 8 怎样保持良好的心境
- 4. 9 怎样化烦恼为一笑
- 4. 10 如何正确对待自卑与超越的矛盾
- 4. 11 如何转化挫折为前进的推动力
- 4. 12 怎样克服优柔寡断的毛病
- 4. 13 如何培养坚持性的意志品质
- 4. 14 如何进行意志力的锻炼

§ 5、思维心理 (115)

5. 1 思维着的心是“地球上最美丽的花朵”
5. 2 发挥脑的潜力, 提高思维的效力
5. 3 辩证思维是青年思维发展的最高层次
5. 4 青年蕴藏着丰富的创造潜力
5. 5 创造的个性心理品质表现在哪些方面
5. 6 形象思维在学习中的作用
5. 7 什么是直觉思维
5. 8 灵感是怎么一回事
5. 9 怎样发挥发散性思维的作用
5. 10 怎样克服思维定势的负效应
5. 11 怎样摆脱“功能固着”的框框
5. 12 如何避免心理眩感
5. 13 怎样开发创造性思维

§ 6、气质·性格 (137)

6. 1 气质有哪些类型
6. 2 性格内向好不好
6. 3 “江山易改, 秉性难移”对不对
6. 4 怎样战胜孤独感
6. 5 孤僻性格的形成与矫治
6. 6 忧郁性格的诊治
6. 7 怎样把握自己的气质
6. 8 如何进行性格的自我剖析
6. 9 努力使自己的个性健全发展

§ 7、智力心理 (155)

7. 1 什么是智力
7. 2 智力与能力有何不同和关系
7. 3 智力与大脑有何关系

- 7. 4 社会如何制约智力的发展
- 7. 5 智力有无性别差异
- 7. 6 为什么男女两性在智力活动上会有差异
- 7. 7 什么是智力发展的年龄规律性
- 7. 8 非智力因素在智力的发展中有何意义
- 7. 9 不失时机开发智力
- 7. 10 智力的发展与营养状况的关系
- 7. 11 心理健康与智力发展有何关系
- 7. 12 如何测量智力
- 7. 13 对“智力”概念的新解释

§ 8、审美心理 (189)

- 8. 1 什么是审美心境
- 8. 2 爱美之心人皆有之
- 8. 3 青年审美心理有哪些特征
- 8. 4 当代青年审美观的时代性
- 8. 5 审美的心理结构
- 8. 6 审美活动的过程
- 8. 7 如何提高审美感受力
- 8. 8 怎样培养审美鉴赏力
- 8. 9 培养与发展创造美的能力
- 8. 10 为什么青年喜爱欣赏自己的体型美
- 8. 11 红花还得绿叶扶
- 8. 12 环境美对人的心理会产生什么效应
- 8. 13 颜色美可以激发人美好的情感
- 8. 14 什么是心灵美
- 8. 15 为什么审美情趣会促进身心健康
- 8. 16 审美在青年德、智、体、全面发展中的重要作用
- 8. 17 审美活动对陶冶人的性格、情操的意义

8. 18 如何欣赏中外一些古典文学	
§ 9、人生观·价值观	(230)
9. 1 青年人生观形成与发展的过程	
9. 2 人生观是世界观的重要组成部份	
9. 3 人生的价值在于奉献	
9. 4 怎样形成正确的价值观	
9. 5 怎样培养远大的理想	
9. 6 完美的人生是怎样实现的	
9. 7 如何永葆青春活力	
9. 8 正确对待自我设计	
9. 9 让生命为事业而燃烧	
§ 10、家庭关系	(243)
10. 1 产生代沟的原因有哪些	
10. 2 如何正确处理“代沟”问题	
10. 3 为增进代际交往应注意哪些原则	
10. 4 家庭关系中的应激及其调适	
10. 5 家庭关系与心理卫生	
§ 11、心理障碍	(256)
11. 1 如何防治神经衰弱	
11. 2 怎样缓解过度的焦虑	
11. 3 什么是心理应激	
11. 4 女大学生要走出自我塑造的误区	
11. 5 为什么常“莫名其妙”地担心害怕	
11. 6 为什么不由自主地想这想那	
11. 7 抑郁症的自我诊断和治疗	
11. 8 摆脱对别人的多疑心	
11. 9 为何终日心情不定、忧伤失望	
11. 10 为什么对周围事物不感兴趣	