

心理创富丛书

创富

就是在物质和心智上

实现自我

超越自我的过程

健康的心理

是创造一切精神财富

和物质财富的前提

# 大学生

## 心理

主 编 胡德辉

副主编 唐淑云 胡卫民

## 与辅导

创富就是  
在物质和心智上  
实现自我

创富就是  
在物质和心智上  
实现自我

中山大学出版社

# 大学生心理与辅导

胡德辉 主 编

唐淑云 副主编

胡卫民

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生心理与辅导/胡德辉主编;唐淑云,胡卫民副主编. —广州:  
中山大学出版社,2000.7

ISBN 7-306-01636-9

I. 大… II. ①胡… ②唐… ③胡… III. 大学生-心理卫生-  
通俗读物 IV. B844.2

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2000)第 10883 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020-84111998,84037215)

广东省新华书店经销

广东省番禺市市桥印刷厂印刷

(地址:广东番禺市市桥环城西路 201 号 邮编:511400 电话:020-84881937)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 12 印张 310 千字

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

## 前 言

本书是适应我国高等学校对学生进行心理健康教育的需要而组织编写的。

1996年4月，中国心理卫生协会与湖北省心理卫生协会为了促进学校心理卫生工作的开展，在武汉市举办了全国大中学校心理咨询与心理辅导研讨会。这次会议受到了原国家教委思想政治工作司的重视与支持，原教委思政司在致会议的贺信中重申了中共中央关于加强和改进学校德育工作的意见：要“通过各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”；要“通过谈心、咨询等活动指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题”；要“培养自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力”。贺信还指出：“心理健康教育与学生德育关系密切，开展心理咨询工作是适应新形势的需要，改进学校德育工作的有效举措，服务于培养人才的根本目标和任务。进一步推动这一工作的开展，对指导学生健康成长具有重要意义。”根据上述精神，出席这次会议的代表决定为大中学校进行心理健康教育和心理辅导编写一套比较规范化的、切合实际的心理健康教育丛书。本书就是在这一背景下组织编写的。

本书遵循理论与实际相结合的编写原则，既重视应用有关心理学的知识原理，阐明大学生心理发展的规律和特点，又密切联系当前大学生心理问题的实际，阐明进行心理辅导的理论和方法。因此，这本书既可作为大专院校对学生进行心理健康教育的教材，又可作为大学生进行自我心理修养的辅导书，也可以作为一切关心大学生健康成长的教师、家长和有关领导指导大学生心理修养的参考

书。

本书由中国心理卫生协会常务理事、湖北省心理卫生协会理事长、湖北大学心理学教授胡德辉负责主编（负责全书编写提纲的制定、审稿、统稿等），由清华大学人文学院唐淑云副教授和中国地质大学胡卫民同志为主编，协助审稿及有关工作。参加本书编写的有全国部分高校的心理学教师、心理咨询工作者和学生思想教育工作者。他们是（按各章执笔顺序排列）：湖北大学胡德辉（第1—6章），清华大学唐淑云（第7章），中南财经政法大学王树清（第8章），湖北大学谢桂阳（第9章），中国地质大学胡卫民（第10—12章），海南大学阮石兴（第13章），武汉大学郭晋武（第14章）等同志。首都师范大学李璞珉、沈阳大学庞淑文、湖北医科大学戴正清、武汉汽车工业大学雷五明等同志曾参与本书初稿的撰稿工作，在此表示谢意。

本书的出版得到了中山大学出版社的积极支持，特在此表示感谢。

编者

2000年4月

# 目 录

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <b>第一章 导论：21 世纪与大学生的心理素质</b> .....  | ( 1 ) |
| 一、21 世纪对大学生成才的要求 .....              | ( 2 ) |
| 二、21 世纪对大学生心理素质的挑战 .....            | ( 4 ) |
| 三、我国大学生心理成长面临的问题 .....              | (14)  |
| 四、21 世纪大学生心理发展的道路 .....             | (18)  |
| <b>第二章 大学生心理健康概论</b> .....          | (28)  |
| 一、心理健康的几种涵义 .....                   | (28)  |
| 二、心理健康的标准 .....                     | (33)  |
| 三、大学生心理健康的主要特征 .....                | (36)  |
| 四、影响大学生心理健康的因素 .....                | (40)  |
| 五、我国大学生心理健康的现状 .....                | (46)  |
| 六、如何维护大学生的心理健康，提高大学生的<br>心理素质 ..... | (50)  |
| <b>第三章 大学生心理辅导的理论与方法</b> .....      | (61)  |
| 一、心理辅导概述 .....                      | (61)  |
| 二、大学生心理辅导的目标与内容 .....               | (66)  |
| 三、大学生心理辅导的理论和原则 .....               | (68)  |
| 四、大学生心理辅导的形式 .....                  | (79)  |
| 五、大学生心理辅导的方法 .....                  | (85)  |
| 六、心理辅导教师应具备的条件 .....                | (99)  |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>第四章 大学生学习心理与辅导</b>   | (104) |
| 一、学习心理概述                | (104) |
| 二、大学生学习动机的激发            | (107) |
| 三、大学生学习能力的培养            | (112) |
| 四、大学生学习方法的改善            | (117) |
| 五、克服大学生学习中的心理障碍         | (120) |
| <b>第五章 大学生的情感与辅导</b>    | (126) |
| 一、情绪和情感概述               | (126) |
| 二、情感与大学生成才的关系           | (134) |
| 三、大学生健康情感的特征            | (137) |
| 四、大学生常见的情感障碍            | (139) |
| 五、大学生如何保持良好的情绪状态        | (143) |
| <b>第六章 大学生的自我意识与辅导</b>  | (154) |
| 一、自我意识概述                | (154) |
| 二、大学生自我意识发展的特点          | (157) |
| 三、大学生自我意识的矛盾与心理障碍       | (166) |
| 四、影响大学生自我意识发展的因素        | (171) |
| 五、大学生自我意识的培养            | (176) |
| <b>第七章 大学生的气质、性格与辅导</b> | (187) |
| 一、气质与性格概述               | (187) |
| 二、气质的类型及其测定             | (189) |
| 三、气质对大学生学习与生活的意义        | (193) |
| 四、大学生的性格特征              | (194) |
| 五、大学生性格的形成与培养           | (199) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>第八章 大学生的人生观与辅导</b>   | (210) |
| 一、人生观概述                 | (210) |
| 二、大学生人生观的形成             | (214) |
| 三、大学生人生观的特点             | (220) |
| 四、大学生正确人生观的形成           | (226) |
| <b>第九章 大学生的人际关系与辅导</b>  | (231) |
| 一、人际关系概述                | (231) |
| 二、人际关系对大学生成才的重要意义       | (232) |
| 三、大学生人际关系特点与心理分析        | (234) |
| 四、影响大学生人际关系的因素          | (243) |
| 五、大学生人际交往魅力的培养          | (245) |
| 六、人际交往中的心理障碍与辅导         | (251) |
| 七、人际关系的测量               | (262) |
| 八、人际关系的自我诊断测验           | (266) |
| <b>第十章 大学生爱情与恋爱心理辅导</b> | (272) |
| 一、什么是爱情                 | (272) |
| 二、大学生恋爱的心理分析            | (274) |
| 三、大学生恋爱的心理障碍            | (280) |
| 四、大学生恋爱中的误区             | (282) |
| 五、大学生如何正确地对待爱情与恋爱       | (284) |
| <b>第十一章 大学生的性心理与辅导</b>  | (287) |
| 一、性意识的形成                | (287) |
| 二、大学生的性心理与性行为           | (292) |
| 三、大学生应如何对待性爱            | (298) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| <b>第十二章 大学生体育活动的心理辅导</b> ..... | (304) |
| 一、体育活动是提高大学生心理素质的的重要途径.....    | (304) |
| 二、体育教学与体育运动中的心理辅导.....         | (308) |
| 三、重视体育运动的心理卫生.....             | (316) |
| <b>第十三章 大学生择业心理辅导</b> .....    | (320) |
| 一、大学生择业的意义.....                | (320) |
| 二、影响大学生择业的因素.....              | (320) |
| 三、大学生择业应有的心理准备.....            | (324) |
| 四、大学生就业中常见的心理障碍.....           | (332) |
| 五、大学生择业与就业的心理辅导.....           | (334) |
| <b>第十四章 大学生常见心理疾病与治疗</b> ..... | (341) |
| 一、心理疾病概述.....                  | (341) |
| 二、大学生中常见的心理疾病.....             | (349) |
| 三、心理疾病的治疗方法.....               | (364) |
| 四、心理疾病的预防与自我调适.....            | (367) |

# 第一章 导论：21 世纪与大学生的心理素质

人类已经进入 21 世纪，在未来的 100 年中，世界将会发生什么样的变化，从太空到地球会出现什么新奇的景象，即使现时最伟大的科学家也无法作出可靠的预测。然而，可以预见的是，21 世纪是高科技的时代，是信息化的时代，是知识经济的时代，这种发展将从根本上改变人类社会的生产方式和生活方式。由于信息技术的发展，电脑进入千家万户，全球信息高速公路正在建成，从事制造业的人数将大为减少，从事信息产业和服务行业的人数将大为增加；体力劳动者的人数将大为减少，脑力劳动者的人数将大为增加；到单位上班的人数将大为减少，在家里工作的人数将大为增加；人们用于学习、再教育、知识创新和休闲的时间将大为增加，而从事工作的时间将相对减少。这一切将不仅改变人们的生产方式与生活方式，而且将改变人们精神生活的方式和内容，改变人们之间互相交往的方式和内容。

面对 21 世纪高科技发展所带来的一系列巨大变化，人类将如何适应？

21 世纪高科技的发展无疑会促使世界发生大的进步和变化。然而，正如联合国有的专家所预言的那样，从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难会像心理危机那样带给一代青年无与伦比的痛苦。21 世纪的大学生应具备什么样的心理素质才能适应这一变化呢？

21 世纪是古老的中国在世界上重新崛起的世纪，中国的年青一代肩负着科教兴国、实现国家现代化的历史重任。然而，21 世纪也正是中国的独生子女大批进入大学的时期，这些受到家庭过分

关怀和宠爱的大学生，如何面对艰巨的历史重任和时代的激烈竞争，如何战胜个人成长中的困难和挫折，去实现祖国的振兴和个人的发展，他们应该具备什么样的心理素质以面对时代的挑战，我们又将如何培养大学生具有良好的心理素质以迎接这种挑战。

以上就是时代的发展带给每一个大学校长、教师和学生家长的问题，也是我们这本书企图回答和寻求解决的问题。

## 一、21 世纪对大学生成才的要求

21 世纪的大学生必须适应 21 世纪社会的需要，适应我国 21 世纪社会主义现代化建设的需要。

21 世纪科技与社会的发展向教育提出了新的要求。1996 年，国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交了一份名为《教育——财富蕴藏其中》的报告，这份报告提出 21 世纪的教育要围绕四个方面来组织。

一是要“学会认知”（Learning to know）。即学习不仅是要掌握知识，更重要的是学会掌握知识的能力（观察力、注意力、记忆力、思维能力等）和方法，学会如何去学习。

二是要“学会做事”（Learning to do）。即学会应用所获得的知识去分析和解决实际问题的能力。这种实践能力实际上还同具有创新精神，勇于克服困难和善于同别人协作等心理品质联系在一起，是一种综合能力。

三是要“学会共同生活”（Learning to live together）。这不仅是指具有处理人际关系的能力，善于同别人和睦相处，而且是指在全球“变小”，世界上不同国家、民族和种族之间的交流与协作日益增多的情况下，要学会同不同文化、不同政治观点和宗教信仰的人们和平相处、共同发展。

四是要“学会生存”（Learning to be）。在现代社会，学会生存，就要使个人的身心获得全面的发展。即不但要有健康的身体、

发达的智力，而且要有劳动的技能，维护社会安宁的品德，审美的意识和情操，以及在复杂的社会环境中自我防卫的能力等。

上述四个“学会”的主张，是对 21 世纪教育所提出的总的要求。不同国家和民族，由于文化传统与教育理念不同，对这四个“学会”的涵义必然会有不同的理解。即便如此，它还是反映了各国人民对 21 世纪教育的共同要求：教育不仅仅是让学生获得知识，而且要让学生学会做人，学会做一个能适应 21 世纪需要的全面发展的人。

对 21 世纪教育改革的要求，首先反映在对大学教育的改革上。随着 21 世纪经济与科技的发展，大学教育面临着严峻的挑战。

第一个挑战是对大学培养目标的挑战。大学必须摒弃那种以就业为导向、以实用为目标的狭隘的专业划分，而是以培养符合新世纪需要的全面发展的具有现代科学技术知识、综合能力和健全人格的人才作为目标。

适应 21 世纪经济与科技的发展，社会不仅要求培养的人才具有高度的文化素质，能进行高科技的研究和管理，有健康的身体素质，而且要求他们具有同别人和睦相处、友好交往的道德品质，有善于调节和控制自己情绪与行为的心理品质。他们不仅要知识广泛，视野开阔，富有开拓进取精神，具有对人类深层次的问题进行探究和发现的兴趣与能力，而且要具有完美的人性修养，能关心别人，尊重别人，同情别人，帮助别人，使人类社会的生活质量不断提高，使人性更趋完善。

第二个挑战是对大学原有教育内容、教学组织形式与教学方法的挑战。

以教师为中心，以书本知识为中心，以课堂教学为中心，在我国已有两千多年的历史。然而，现代社会科学技术突飞猛进，知识信息日新月异，信息传播媒体多种多样，书本已不是知识的惟一储存器，课堂也不是获得知识的惟一场所，教师已失去了最高知识执掌者的地位。随着因特网的不断完善，具有超时空性、灵活性、实

用性和经济性的网络教学使远程教育、社会化的继续教育成为可能，为社会上所有的人提供了教育的机会。这就使教育的内容、形式和方法都面临着新的挑战，必须进行缜密的实验和改革。

第三个挑战是大学教育世界化的趋势。随着世界各国经济与文化发展呈全球化趋势，大学教育必须实行开放和改革，既能吸引不同种族、国家，不同宗教信仰、政治观点和经济背景的人们进行文化和学术交流，加深理解，又能使不同民族的人们在保持本民族优秀的文化传统的基础上，互相学习，共同发展。

面对世界的发展，邓小平曾高瞻远瞩地指出，“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”在21世纪之初，面对各国大学世界化的趋势，中国大学的教育改革如何既保持中国悠久的优秀传统文化，又适应社会主义现代化要求，全面提高学生的综合素质，这是我们所面临的严峻的任务。

## 二、21世纪对大学生心理素质的挑战

21世纪科技与社会的发展对大学生成才提出的挑战，不仅是对专业知识的挑战，而且是对大学生综合素质的挑战，尤其是对大学生心理素质的挑战。

世纪之交，发生在大学生中的一系列不幸事件，常常引起人们的反思：

### 例1：

在某大学男生宿舍里，两个学生为开窗与关窗之事发生了争执：一个要开窗，一个要关窗。争执不下，甲生用刀刺死了乙生，甲生也因此断送了自己的一生。区区小事，演变成杀人的悲剧。

### 例2：

某女生，21岁，大学三年级。从小学到大学，一直是家中的“好孩子”和学校的“好学生”。上大学是免试保送，入

学后享受最高的奖学金。可是，1999年的元旦刚过，她却从宿舍的六楼跳下去，结束了自己的一生。是什么原因使她走上了这条轻生之路？事后，人们从遗书中获悉，她之所以轻生只是因为预感到在即将到来的期末考试中，她的成绩难以名列前茅。

### 例3：

某大学少年班一高材生，智商160以上。因与同学相处不好而落落寡欢。后来迷上了佛教，沉溺于佛教经文。一日，他独自一人步入深山之中，从此杳无音讯。

这些不幸事件的发生，除了令人深感痛心外，还促使人们探究原因。造成这类悲剧的原因多种多样，有社会原因，有家庭原因，也有学校教育责任，但最重要的还是个人原因：这些学生的心理素质太差。

那么，什么是心理素质？为什么一些大学生的心理素质差？21世纪科技与社会的发展向大学生的心理素质提出了什么挑战？我们应如何提高大学生的心理素质？

心理素质是指表现在人的认识活动、情感活动、意志活动和个性等方面比较稳定的品质。心理素质不是一种遗传素质，而是在脑和神经系统遗传素质的基础上，通过个人同环境与教育相互作用而形成的一种稳定的心理活动的品质。人的智力是否健全，情感是否容易激动而不易控制，意志是否坚韧而富于自制，性格是否坚强并能经受挫折，这些都是人的心理素质表现的特点。

21世纪科技与社会的发展向大学生成才应具备的心理素质提出了全面的挑战。国际教育基金会总裁石浚洪先生说：“人类问题的核心在于人的心。如果要从根本上改变这个世界，就必须从改变人心入手。”那么，21世纪对大学生的心理素质提出了什么要求呢？

## （一）对大学生认识能力的要求——发展良好的智力与创造力

认识活动是指人们透过对事物表面现象的感知与观察，进而探索与揭露事物内在的本质与规律的心理活动。这种对事物由不知到知、由表及里、由浅入深地进行探究和发现的能力就属于人的认识能力。

人的认识能力是由智力与创造力两种能力组合构成的。智力是认识事物的基本能力，没有健全的智力，就不可能正确地认识事物，也不可能有所创造。但是，只有智力而缺乏创造力，人类不可能去发现新事物，创造新知识，从而把人的认识推向新的高度。

那么，什么是智力与创造力？它们对人的认识与成才有何意义与作用？

### 1. 智力的概念与作用

智力是指人的智慧能力，这是人之所以成为“万物之灵”的重要心理特质。通常说某个学生聪明，就是指他具有高于一般人的智慧能力。我国古代民间传说的苏小妹三难新郎，曹植七步成诗，王勃年仅13岁就临场一挥而成《滕王阁序》等故事，就是智力超群的著名事例；我国汉代张衡制作地动仪以测量地震，张仲景总结治疗经验而写成《伤寒论》与《金匱要略》两部医学名著，也是智力超群的突出表现。

为什么有些人智力超群呢？这同他们具有某些智慧品质有关。

一是感知觉敏锐、观察力强。他们往往能发现许多别人未曾注意到的东西，观察到别人未察觉的细微末节的现象。如飞行员、侦察员、信息监控人员往往就具有敏锐的观察力。

二是记忆力强。别人没有记住的东西，他们记住了；别人想不起来的事情，他们能迅速而准确地回忆起来。许多智力超常的少年就具有这种特征。

三是思维敏捷、想像丰富。曹植和王勃显然都是才思敏捷的

人。王勃面临贵客满座的现场即兴吟出“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的佳句，可见他的想像力是何等丰富而生动。

四是反应灵活。面对现实的问题能当机立断，迅速而准确地作出反应。这是飞行员、军事指挥员等不可缺少的智力品质。

由此可见，智力就是通过感知觉、记忆、想像与思维，对事物的现象与特征进行分析与综合、抽象与概括，作出推理与判断，以认识事物和解决问题的能力。

智力是学习、工作与生活不可缺少的基本能力。

19世纪末英国优生学家戈尔登（F. Galton）认为人的一切成就归功于遗传而来的智力。他曾经写了一本名为《遗传的天才》的书，运用家谱分析法分析了英国历史上 977 个有名的人物，认为他们之所以成为“名人”，就是因为其家族具有优秀的智力。在这 977 人的家族中，有 535 个名人，而在另外 977 个普通人的家族中，只有一个名人。所以戈尔登说：“许多人之所以成为大科学家，就因为他们具有天才。他们有一种优秀的普通智力使其成功，即使不攻科学而研究其他学问，他们的名字也能永垂史册。”戈尔登看到了智力对个人成就的重要作用，是十分正确的，但是，他却夸大了智力的作用。因为人的成就固然同智力不可分，但并不是由智力一项因素促成的，而是环境条件和个人许多非智力的因素共同作用的结果。

心理学家推孟（L. M. Terman）曾对 1 500 名超常儿童进行了 40 多年（1921—1968 年）的追踪研究，发现他们的学习能力与社会能力均优于其他儿童，上大学和获得博士学位者均较其他儿童的比率高；论著丰富、获得发明专利的人众多，曾有 77 人名列《美国名人录》；离婚率也较一般人低；他们子女的智商也较高，1 571 名子女，平均智商为 130，最高者达到 200。

从我国科技大学少年班的情况看，首届的 50 名学生中，获得博士学位的占 80%，不少人成为世界一流的科学家。可见，智力对于大学生的学习与事业成就的作用是不能低估的。

但是，在上述成才的事例中，成才不仅是基于智力，也基于创造力。

## 2. 创造力的概念与作用

创造力，是指通过创造想像与创造思维，以新的思路和方法创造出新的思想成果的能力。

司马光砸破水缸，救出落进盛满水的缸中的儿童，本算不得什么大的发明和创新，但是对于他那个年龄的儿童来说，却是打破一般常规和定势的创造性思维的机智行为。

如果人的思维和想像不仅是打破个人思维的常规和定势，而且突破了社会认知与经验的水平，产生了有利于社会进步的发明创造和理论成果，那么，这种创新能力就会成为推动社会发展的重要因素。没有创新能力，个人无法登上他所从事的事业的高峰；没有创新能力，中国就无法赶上发达国家，实现多少代人独立富强的梦想。

科学的发展既需要有发达的智力，更需要有高度的创造力。心理学的研究表明，创造力必须有一定的智力作基础。在一般的情况下，智商高的儿童创造力也高，二者的相关系数为 0.30。但是，智力并不等于创造力。对高智商儿童进行的创造力测验表明，二者的相关只有 0.10。这就是说，智商高的人不一定创造性也高，读书多的人不一定就有创造性。大学未毕业的比尔·盖茨通过创办微软公司创造了世界性的业绩，这就是创新能力的成果。

实际上，上世纪许多辉煌的科学成就，从马可尼收到跨越大西洋的第一个无线电信号（1901 年），怀特兄弟首次驾驶飞机飞行（1903 年），爱因斯坦提出相对论（20 世纪初），贝尔德发明电视机（1926 年），到恩里科·费米完成第一个受控核反应（1942 年），第一台数字电子计算机问世（1946 年），再到宇宙飞船登上月球，人类第一次在月球上行走（1969 年），因特网的创建（1969 年），直到英国人基恩·坎贝尔等第一次成功地克隆哺乳动物——绵羊“多莉”（1996 年），所有这一切无一不是人们创造性思维的成果。