

大学人文素质教育丛书

培育健康的心灵

——大学生的心理修养

孙庆民等 编著



湖南师范大学出版社

顾问 季羨林 张岱年
主编 张楚廷

大学人文素质教育丛书

培育健康的心灵

——大学生的心理修养

孙庆民等 编著



湖南师范大学出版社

大学人文素质教育丛书
培育健康的心灵
——大学生的心理修养

孙庆民等 编著
责任编辑 田汉族 周玉波
责任校对 刘琼林

湖南师范大学出版社出版发行
(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 湖南省地质测绘印刷厂印刷

850×1168 32开 8.5印张 211千字

1999年3月第1版 1999年3月第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN7—81031—720—2/G·301

定价：9.00元（平）；15.00元（精）

序

教育部副部长 周远清

在我国高等教育面向 21 世纪的教学改革中，加强文化素质教育，并进而提高学生的全面素质，是一个重要而深刻的课题。这是我们面对 21 世纪的挑战，在改革教学内容、教学方法的同时，为进一步更新教育思想和教育观念、改革人才培养模式而进行的一项重要探索和重要思索。

加强文化素质教育，是当今世界各国高等教育改革中共同关注的一个热点问题。19世纪以来，世界高等教育的教学内容经历了从古典人文主义课程到现代科学技术课程的转变，这是同人类物质生产发展的需要相一致的。但是，历史进入20世纪中叶以后，人们越来越感觉到人类面临的发展问题不只是物质财富的增长，而是必须同时面对贫困、两极分化、生态危机、环境污染、资源消耗、人口膨胀等一系列复杂的问题。同时，在许多发达国家，优裕的物质生活常常伴随着精神的贫困和社会的危机。这些虽然不仅仅是教育的问题，但确实引起许多教育工作者的思考。许多国家意识到，忽视人文社会科学、忽视人的精神塑造的教育是不完全的教育，从而重新唤起了对人文、社会科学教育的重视，以及从新的视角出发对人类文化遗产的关注。其中尤其值得我们重视的是，许多有识之士开始打破西方文化中心主义的樊笼，从东方文化，特别是中国传统文化中汲取营养。这种对中国及东方文化的重视与当今中国及东亚经济迅速发展的背景相结合，对人类下一个世纪发展所可能产生的影响，是难以估量的。

中国是一个社会主义国家，我们要在下个世纪把我国建设成为社会主义的现代化强国，不仅要在国民生产总值上赶上和超过发达资本

主义国家，而且要在人才的质量、人才的基本素质上达到较高的水平，而后者是一个比前者更为艰巨的任务。这就需要认真改革我们的教育，使之更全面地体现我们的教育方针，完成培养德智体等方面全面发展的社会主义建设者和接班人的重任。就高等教育来说，我们不仅要使学生掌握现代科学技术和专业知识，全面提高他们的综合能力，而且要使他们学会如何做人，树立科学的世界观和正确的思想。也就是说，我们必须把知识、能力和做人三个方面的教育有机地结合起来，探索一条全面提高人才的思想道德素质、文化素质、业务素质和身体心理素质的培养道路。加强文化素质教育，就是我们在这方面进行的一个探索。

加强文化素质教育，就是要在马列主义、毛泽东思想、邓小平建设有中国特色社会主义理论的指导下，从中华民族传统文化和世界各国文化中取其精华，通过课内、课外的多种形式教育年轻的一代，提高学生的人文社会科学修养和艺术修养，提高他们辨别真、善、美和假、恶、丑的能力。其中，弘扬祖国的优秀文化，使青年一代的文化观念扎根在祖国的土壤之中，尤其是一个重要的任务。同时，还应该指出，文化是有倾向性的，文化素质教育并不是无选择地传播一切文化思想，作为教育工作者，我们必须注意分析各种文化遗产的思想倾

向，使文化素质教育同德育工作很好地结合起来。

湖南师范大学的同志们为加强学生文化素质而组织、编辑出版了这套“素质教育”丛书，这是一件很有益的工作。应编者之邀，我很高兴为丛书的出版写了以上的话，并预祝这套丛书对提高学生的全面素质起到积极的作用。

前 言

加强青少年的心理修养其重要性和必要性已普遍为人们所认识。一方面随着社会的发展,表现于青少年身上的各种心理问题和病症日趋普遍和严重,已影响了相当比例的青少年人群心理机能和素质的健康与发展。另一方面,随着教育界和心理界工作者对青少年教育问题研究的日趋深化,大家深感心理教育与训练对青少年身心发展的异常重要。目前有关青少年心理问题的研究与书籍已出版了不少,但其中大多是关于中小学生的心理教育方面的,涉及到大学生的则趋少,尽管大学生相对于中小学生而言,其身心各方面已接近成人,各种心理机能已基本成熟,心理自我调适能力也大大增强,但由于大学生正处于由青少年到成人、由不成熟到成熟、由学校开始准备走向社会的转折过渡阶段,他们会出现一系列不同于中学生的独特的心理问题。因此,研究大学生心理问题与心理教育就有特别重要的意义。

谈到大学生的心理修养问题,首先是对心理修养这一概念的理解。我们认为这一概念具有多种内涵,至少应包含下列涵义: A. 指个体对有关心理学知识的认识、了解和掌握。是对心理学知识学习的过程; B. 个体运用所掌握的心理学知识认识自我,教育、训练并改造自我以提高自我各方面心理素质的过程; C. 个体运用心理学知识去认识社会、改造社会,不断提高思想觉悟和工作水平的过程。另外,这一概念既可指静态,一种水平,也可指动态,一种过程。本书即在上述我们对心理修养概念理解的

基础上编写的。

其次，是关于心理修养的内容。一般而言，一切能够提高个体各种心理素质的学习、教育和训练活动都可涵盖于心理修养之中。但这未免太笼统了。就大学生而言，从实用性和操作性的角度来看，我们认为可分为以下几个方面：一是对普通心理学基本原理的学习和了解，掌握一些有关人类心理的基本常识；二是对与大学生生活与学习有关的分支心理学的学习与了解，诸如教育与学习心理、人际关系心理、恋爱心理、就业心理等；三是对心理保健知识的了解，包括对心理问题与疾病的认识及防治；四是运用心理测评手段认识自我方面的知识等。

本书的特点是注重实用性和可读性，我们衷心希望大学生朋友们在读完本书后，其心理修养水平能够得到相应提高，能够拥有聪明的头脑、健康的个性、应付自如适应良好的心态和搏击风浪抵御风险的意志与能力，尽显生命之辉煌，完成人生之伟业，为人类的进步和社会的发展作出贡献。

本书由湖南师范大学、西南师范大学和湖南教育学院的几位同志共同编著，分工情况如下：孙庆民博士撰写第一、二章，陈传峰博士撰写第三、四、九、十章，肖汉仕副教授撰写第五、六、七、八章。孙庆民拟定写作大纲并统稿。

书中内容恐有不少缺点甚至错误，恳请批评指正。

编著者
1998 年岁末

目 录

前言	(1)
第一章 心理和心理修养概论	(1)
第一节 人的心理现象概观	(1)
第二节 心理修养概述	(8)
第三节 当代大学生心理修养的内容	(13)
第四节 大学生心理修养与成才	(16)
第二章 大学生心理素质的自我训练与培养	(20)
第一节 认知能力的自我训练	(21)
第二节 情绪的自我培养	(38)
第三节 意志力的自我训练	(44)
第四节 个性的自我培养	(48)
第三章 大学生的心理适应	(55)
第一节 大学学习方式的心理适应	(55)
第二节 大学生活的心理适应	(64)
第三节 大学人际环境的心理适应	(66)
第四节 大学自由时间的心理适应	(68)
第四章 大学生学习心理的自我调控	(72)
第一节 学习的基本原理	(72)
第二节 理解知识	(76)
第三节 巩固知识	(82)
第四节 学习策略	(88)

第五节	学习过程的自我监控	(92)
第五章	大学生人际关系的自我调适	(96)
第一节	人际关系及人际交往的功能	(96)
第二节	努力增强人际吸引力	(100)
第三节	客观认识他人 避免认知偏差	(108)
第四节	人际交往中心理及行为的自我调适	(113)
第五节	人际关系的建立与改善	(118)
第六节	人际关系的自我测量	(122)
第六章	大学生恋爱心理的自我调适	(128)
第一节	爱情心理概述	(128)
第二节	恋爱心理的特点及恋爱的利弊	(133)
第三节	恋爱心理的自我指导	(138)
第四节	性心理的自我调适	(144)
第五节	恋爱观的自我测验	(151)
第七章	大学生心理自我保健	(155)
第一节	心理健康概述	(155)
第二节	提高心理素质 增强保健能力	(160)
第三节	讲究心理卫生 维护心理健康	(163)
第四节	学会应付挫折 避免心理失衡	(172)
第五节	自我心理放松的几种方法	(180)
第八章	大学生心理问题的防治	(183)
第一节	心理异常的涵义及判断	(183)
第二节	大学生常见的心理问题	(187)
第三节	心理障碍的产生原因及预防	(199)
第九章	大学生就业心理准备	(205)
第一节	认清就业新机制：双向选择	(205)
第二节	选择单位：知己知彼	(207)
第三节	写好求职信	(214)

第四节	掌握面试技巧·····	(224)
第十章	心理测评：正确认识自我的重要途径·····	(231)
第一节	认识自我与心理测评·····	(231)
第二节	自我心理测评的工具：心理测验·····	(233)
第三节	创造力测验·····	(237)
第四节	个性测验·····	(244)
第五节	心理健康自评量表·····	(253)

第一章 心理和心理修养概论

第一节 人的心理现象概观

在我们周围的环境中，有各种各样的现象，如日月星辰、飞禽走兽、风土人情等。它们有的属自然现象，有的属社会现象。这些现象分别由不同的学科进行研究，构成了不同的知识体系。

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。人眼可以看到五彩缤纷的世界，人耳可以聆听优美的乐声，人脑可以贮存异常丰富的知识，能通晓过去、预测未来；人们能相互交流情感，还能通过意志行为改造周围的环境，以满足自己的需求……总之，人类关于自然和社会方面的各种知识，在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就，都是和人的心理的存在和发展分不开的。

人类的心理现象是非常复杂的。下面从不同角度对这一系统进行描述：

一、个体的心理现象类型

1. 心理过程

人的心理现象是一种活动、过程。它以不同的形式能动地反映着客观世界的事物及其关系。通常把认识（认知）活动、情感

活动和意志活动统称为心理过程。

认识过程也称认知过程，是指人们获取知识和运用知识的过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。人对世界的认识始于感觉和知觉。我们的眼、耳、鼻、舌和皮肤是我们与外部世界保持接触的主要感受器官，通过感觉我们获取事物个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、粗细、软硬等等。知觉是对感觉信息解释的过程，它反映事物的整体及其联系和关系，如一辆汽车、一幢房子、一个美丽的街心花园、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。感知过的经验能贮存在头脑中，必要时还能提取出来，这叫记忆。借助感觉系统认知周围世界的可能性是很有限的，它只能使人认识到直接作用于感官的具体事物。人了解世界的知识显然不是仅仅由感知提供的，人还能通过对已有的知识经验的加工去获取间接的、概括的知识，认识事物的本质和规律，这就是思维，例如，人们关于基本粒子的知识和遥远的星球的化学成分的知识等，都是借助于思维而获得的。正常成人的思维同言语活动不可分割地联系着，用言语把认识活动的成果与他人交流，并接受他人的经验。通过他人的描述，人脑能想出从未感知过的新形象，这就是想象，例如，人们能想象出前人类社会的世界图景、“外星人”的形象。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律，使人获得知识的心理过程，在心理学上统称为认识过程。

当人认识周围世界的时候，他总是以某种态度来对待它们，内心会产生一种体验，这种态度体验就是情绪或情感。我们通常所说的喜、怒、哀、惧以及美感、理智感、自豪感、自卑感等等，这些心理现象都是情绪和情感的表现形式。情感过程就是人对待他所认识的事物、所做的事情以及他人和自己的态度体验。

人不仅能认识世界，对世界产生某种情感体验，而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。人在自己的活动中确定

一定的目的，按计划不断地排除各种障碍，力图达到该目的的心理过程称为意志过程。

认识、情感和意志过程简称为知、情、意。任何心理过程都有一定的心理操作程序。例如，思维要经过遇到问题、分析问题、试行解答、加以论证等操作程序。又如，憎恨的情绪要通过认识对象的丑恶品质，从而产生否定它、摈弃它的态度体验。克服困难的意志过程也一样，人是根据对客观事物的认识，提出改造这个事物的目标，制定一定的计划，在执行计划的过程中克服、排除内部和外部的障碍，然后才达到目的的。这当中都有一系列的心理操作程序。这些心理之所以称为心理过程，是因为其心理操作是一步步进行的，呈明显的动态性。同时，在现实生活中，人的认识、情感与意志活动并不是彼此孤立地进行的，而是紧密联系、相互作用的。一方面，人的情绪和意志受认识活动的影响。所谓“知之深、爱之切”就说明认识对情绪的影响；而“知识就是力量”则说明认识对意志行动的重要影响。另一方面，人的情绪和意志也影响着认识活动。积极的情感和意志能推动人的认识活动；相反，消极的情感和意志则会阻碍人的认识活动。再者，情感和意志也是密切联系、相互作用的。情感既可以成为意志行动的动力，也可以成为意志行动的阻力；而人的意志也可以控制、调节自己的情感。

2. 个性心理

如果说心理过程是人的心理的共性，那么个性心理就是人与人之间的心理的差异性。人在通过认识、情感和意志反映世界的过程中，会表现出不同的特点，形成各种各样的心理特征，造成了人与人之间的心理差异。人们在生活过程中形成的某些稳固而经常出现的心理特征，叫个性，它包括个性心理特征和个性倾向性。

个性心理特征集中反映了一个人的精神面貌中稳定的类型差

异。例如，有的人有超群的数学才能，有的人有出众的音乐才能，这是能力上的差异，能力标志着人在完成某项活动时的潜在可能性上的特征，是人顺利完成某种活动所必需具备的那些心理特征。有的人活泼好动、反应敏捷，有的人直率热情、情绪易冲动，有的人安静稳定、反应迟缓，有的人敏感、情绪体验深刻，这是气质上的差异，气质标志着人的心理活动的稳定的活力特征。有的人果断、坚韧不拔，有的人优柔寡断、朝三暮四，有的人疾恶如仇，这是性格上的不同，性格显示着人对现实的稳定的态度和行为方式上的典型特征。能力、气质、性格统称为个性心理特征。

个性倾向性包括人的需要、动机、兴趣、信念和世界观等。它反映了人们认识事物过程中的某种倾向性，既制约人的心理过程，也制约着人的个性心理特征。

二、个体心理和行为

心理学通过行为来研究人的心理。行为就是个体对所处情境的一种反应系统。在日常生活中人的行为是很复杂的，例如，吃饭、穿衣、写文章、驾驶汽车等行为，都是由一系列反应动作所组成而成为某种特定的反应系统。

行为是在一定的情境中产生的。引发个体反应的情境因素称为刺激。刺激可以来自外部环境，也可能起于机体的内部，例如，外界的声音、光线、温度、气味，他人讲话的内容、动作、面部表情以及机体内的内分泌或血液中化学成分的变化，头脑中浮现的思想、观念、欲望等都可以成为引发个体反应的刺激。人类的行为是在心理因素的促成下完成的，由一定的刺激而引起，并受刺激所制约。因此，若不考虑哪一种或哪一些刺激对具体人的影响，就无法理解人的行为。

行为与心理是不同的，但两者又是密切联系的。引起行为的

刺激通常是以人的心理为中介而发生作用的。不同的人之间存在着一些个别差异，例如，知识经验、态度、需要、个性特征和价值观等方面的差异。由于心理条件的不同，同样的刺激在不同的人身上的反应并不相同；由于心理条件的不同，即使同一个人不同的时间、地点和条件下对同样的刺激所作出的反应也不相同。例如，同一张观看足球赛的入场券，可以使球迷们欣喜若狂，但没有兴趣者的反应则是淡漠的；即使是球迷，如果由于身体欠佳或者有重要的工作必须去完成，对同样是球赛入场券的反应也是不同的。这说明，人的心理现象是由一定的刺激引起的，心理支配着行为而又通过行为表现出来。

人不同于动物，人具有主观能动性。人的心理对行为的支配和调节通常是很复杂的，他可以有意地掩盖自己的某些心理活动，可以做出与内心不符甚至相反的行为表现，甚至某些行为自己也不能自觉。也就是说，人的外部行为和内部心理活动的关系不像动物的行为和心理那样是“单义”的，它往往是“多义”的。例如，微笑这种行为，它可能表示对某人的好感，也可能嘲笑某人的愚蠢，还可能是笑里藏刀等。因此，要正确地理解人的行为，确定行为所表述的心理活动，最重要的是要了解引起和制约行为的各种条件，并且系统地揭示这些条件和行为的因果关系，才能确定行为的意义。

三、个体意识与无意识

人和动物都有心理，但人的心理现象不同于动物心理，它具有意识的特点。

人的意识主要表现为用词的形式巩固在头脑中的知识经验体系。这种知识体系与各种情绪、情感结合在一起，构成人们丰富而稳定的主观世界，成为人们能动地认识世界和改造世界的内部资源。这是人的意识的第一个特点。由于人有意识，因而人类就