

陈鹏 等编著

大学生 心理素质培养



D A X U E S H E N G

X I N L I S U Z H I

P E I Y A N G

国防科技大学出版社

大学生心理素质培养

陈鹏 黄厚良 温辉 郭毓东 刘新华

编 著

国防科技大学出版社

·长沙·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质培养/陈鹏等编著. —长沙:国防科技大学出版社, 2003.8

ISBN 7-81024-997-5

I. 大… II. 陈… III. 大学生—心理卫生 IV. B844.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072587 号

国防科技大学出版社出版发行

电话:(0731)4572640 邮政编码:410073

E-mail: gfkdcbs@public.cs.hn.cn

责任编辑:徐飞 责任校对:唐卫葳

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本:850×1168 1/32 印张:13.25 字数:332 千

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数:1-5000 册

*

定价:20.00 元

序

在当今社会转型、经济市场化、信息全球化的新形势下，人们在学习、工作和生活中的压力普遍比较大，心理问题也越来越多。大学生作为一个特殊的社会群体，由于他们同时面对着青春期问题、学习问题和社会化问题，等等，使得其心理问题更为突出。因此，加强大学生的心理健康教育不仅非常重要，而且十分迫切。但是，目前真正适合用来进行大学生心理素质培养的专著却不是很多，陈鹏先生能在这种情况下推出《大学生心理素质培养》一书，对加强大学生的心理素质教育工作、探讨大学生心理素质培养的方式和方法，具有一定的创造性和较大的现实意义。

纵观全书，发现它主要有以下三点特色。

首先，该书的内容比较丰富。一方面，作者在吸收普通心理学基本概念的同时，吸收了社会心理学、人格心理学和学习心理学等方面的内容，使得该书包含了较为广阔的内容。另一方面，作者针对当前大学生的实际需要，分别对大学生的自我意识发展、人际关系、情爱心理、学习心理等比较现实的问题进行了阐述。这样安排全书的内容，不仅有助于读者了解心理学的一些基本概念，而且有助于他们解决自己在现实生活中遇到的问

题。

其次，该书突出了对大学生学习心理的探讨。学习是大学生的主要任务之一，作者利用学习心理学和普通心理学中有关学习、思维、能力等方面的研究成果，具体探讨了大学生的学习问题，这有助于帮助学生解决学习中的困难、较好地完成任务。

第三，该书对心理健康问题给予了特别的关注。作者就健康与心理健康的概念作了比较权威的介绍，并对几个特色的问题，尤其是中国大学生心理的一般特点作了特别的关注。

总之，这是一本适合大学生使用的心理健康教育读物。作者如能在正式出版前增加一些有关大学生心理健康方面的事例分析和概括评价，并在全书的逻辑上作一些调整或组合，则会使本书更为出色。

香港中文大学教育心理学系博士、教授

杨志明

2003.5.12

前 言

一个面向 21 世纪的大学生，必须德才兼备、全面发展。在高校学习的全过程中，既要把专业知识学好，又要学会做人、正确处理人际关系，以达到通才和专才的有机结合，全面提高素质。

全面素质包括生理素质、心理素质、思想道德素质和科学文化素质四个方面。当前我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，如何指导在校大学生在知识、能力、心理素质等方面尽快地适应这一需要，是高校管理工作中的新课题；如何引导他们具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，使他们具有较强的心理调适能力，又以什么为蓝本呢？本书能基本解决这个问题，因为她有两个主要特点：

1. “土洋”结合、中西贯通、符合国情。教材第一部分（理论）共有 18 章，按智力因素（感觉、知觉、思维、想象、记忆）非智力因素（意志、情绪、情感、需要、兴趣、注意）和个性心理特征（能力、气质与性格）组编，这是“洋”；还花了 1 章共 9 节的篇幅谈学习

心理，其中学风和治学观等内容具有浓郁的本土特色，第十七、第十八2章谈了法律意识和犯罪心理，这对于预防犯罪有一定的前馈控制作用。

2. 理论紧密联系实际，有很强的针对性和适用性，这从第二部分8个方面以问答形式的“心理咨询与治疗”中，能找到答案；特别是学生“情爱心理”这一部分，是作者在株洲人民广播电台连续做了36期的公开广播讲座的素材基础上，通过大量调查研究、回答听众诸多问题后精心撰写出来的，其中很多理论观点新颖、独特、有很强的指导性和针对性。

作 者

目 录

序 前言

第一部分 心理素质培养

第一章 科学的心理学

- 第一节 心理学的研究对象····· (2)
- 第二节 心理现象是脑的机能····· (3)
- 第三节 心理是客观现实的反应····· (4)
- 第四节 心理学的历史沿革····· (5)

第二章 个性心理

- 第一节 个性心理结构的分析····· (8)
- 第二节 个性的结构····· (11)
- 第三节 几种个性理论····· (13)
- 第四节 个性测量····· (15)

第三章 自我意识

- 第一节 自我意识的涵义与结构····· (18)
- 第二节 大学生自我意识的发展····· (19)
- 第三节 大学生的自我意识培养····· (24)

第四章 人际关系

- 第一节 人际关系和人际交往····· (25)
- 第二节 大学生群体的互动作用····· (26)
- 第三节 影响人际关系的因素····· (29)

第四节	人际关系的建立与维护·····	(31)
第五章	情爱心理	
第一节	大学生的恋爱心理·····	(34)
第二节	大学生恋爱过程的心理分析·····	(36)
第三节	大学生要摆正爱情的位置·····	(41)
第四节	大学生恋爱状况分析·····	(45)
第六章	学习心理	
第一节	学习概述·····	(52)
第二节	学习动机及其培养·····	(54)
第三节	学习需要的形成和培养·····	(57)
第四节	认知及大学生认知的发展·····	(59)
第五节	解决问题的认知过程·····	(62)
第六节	创造性及其培养·····	(66)
第七节	大学生的学风与治学观·····	(69)
第八节	语言和言语·····	(74)
第九节	我国古人的学习观·····	(76)
第七章	感觉与知觉	
第一节	感觉与知觉的一般概念·····	(82)
第二节	感觉能力和知觉特征·····	(85)
第三节	观 察·····	(88)
第八章	思维与想象	
第一节	思 维·····	(90)
第二节	想 象·····	(92)
第九章	记 忆	
第一节	记忆概述·····	(96)
第二节	信息编码与科学记忆·····	(99)
第三节	知识的保持与信息存贮·····	(101)
第四节	合理复习、防止遗忘·····	(106)

第十章 意 志	
第一节 意志全息概念·····	(108)
第二节 意志行为的心理过程·····	(112)
第三节 意志的品质·····	(114)
第十一章 能 力	
第一节 能力概述·····	(117)
第二节 能力的个别差异·····	(118)
第三节 影响能力形成与发展因素·····	(119)
第四节 大学生能力的培养·····	(121)
第十二章 性格与气质	
第一节 性 格·····	(122)
第二节 气 质·····	(124)
第十三章 情绪与情感	
第一节 情绪与情感的一般概念·····	(129)
第二节 情绪与情感的生理基础·····	(130)
第三节 情绪状态·····	(131)
第四节 大学生的情感与情绪·····	(135)
第十四章 需要的满足与调节	
第一节 需要概述·····	(137)
第二节 大学生需要的特点·····	(140)
第三节 大学生成才需要的培养·····	(142)
第十五章 兴趣与注意	
第一节 兴 趣·····	(144)
第二节 注 意·····	(149)
第十六章 大学生的心理健康	
第一节 健康与成才·····	(156)
第二节 怎样促进大学生的心理健康·····	(161)

第十七章 法律意识

第一节 法与法律意识概述·····	(165)
第二节 法律意识的作用·····	(168)
第三节 加强对青少年法律意识的培养·····	(169)
第四节 法律文化·····	(171)

第十八章 犯罪心理浅谈

第一节 犯罪与犯罪心理概述·····	(174)
第二节 犯罪心理的成因(一)·····	(177)
第三节 犯罪心理的成因(二)·····	(181)
第四节 青少年犯罪心理分析·····	(186)
第五节 青少年的心理卫生保健·····	(190)

第二部分 心理咨询与治疗

一、心态心情

1-1 怎样才能使自己快乐·····	(196)
1-2 怎样调节自己的不良情绪·····	(197)
1-3 影响大学生心理健康的因素是什么·····	(198)
1-4 大学生心理矛盾有哪些·····	(203)
1-5 当代大学生应具备什么样的心理素质·····	(207)
1-6 高校“心病”何其多·····	(210)
1-7 这是一种什么心理问题·····	(213)
1-8 我的脸怎么老是通红的·····	(216)
1-9 这种现象是不是抑郁症·····	(217)
1-10 我怕这怕那,真烦·····	(218)
1-11 我害怕自己找不到合适的工作·····	(220)
1-12 失眠与心理的关系是什么·····	(221)

二、人际关系

- 2-1 我没有一个朋友····· (224)
- 2-2 校园中的旧情怀····· (225)
- 2-3 怎样排除生活中的烦恼····· (227)
- 2-4 怎样面对这样的人····· (228)
- 2-5 投之以李，却不能报之以桃····· (228)
- 2-6 我的苦恼无人知····· (230)
- 2-7 长期与人顶牛怎么办····· (232)

三、青春絮语

- 3-1 青春期的躁动····· (236)
- 3-2 怎样面对“青春迷茫”····· (237)
- 3-3 浪漫过后是悔恨····· (239)
- 3-4 作为女孩应不应该去想男人····· (241)
- 3-5 爱上了她又躲着她是什么道理····· (243)
- 3-6 网上交男朋友靠得住吗····· (246)
- 3-7 我有青春痘，我有烦恼····· (248)
- 3-8 我不知道怎么办····· (249)
- 3-9 “女才男貌”与逆向思维····· (250)

四、情爱心理

- 4-1 我早恋了该怎么办····· (253)
- 4-2 这样的男人该不该爱····· (254)
- 4-3 一见钟情到底好不好····· (256)
- 4-4 他抛弃了我怎么办····· (258)
- 4-5 单相思的苦恼····· (263)
- 4-6 如何才能彻底忘掉他····· (264)
- 4-7 我恐怕今后找不到男朋友了····· (265)
- 4-8 早恋教训太惨重了····· (266)
- 4-9 儿童的“心理情结”能导致恋爱失败····· (268)

五、友情亲情

- 5-1 怎样才能找到知心朋友…………… (272)
- 5-2 怎样才能获得友谊…………… (273)
- 5-3 异性中的友情与爱情…………… (274)
- 5-4 我为什么总是不快乐…………… (275)
- 5-5 我正在发现自己很难与人相处…………… (277)
- 5-6 思念的闸门像洪水…………… (278)
- 5-7 弟弟抬轿我坐轿…………… (279)
- 5-8 我很自卑, 父母下岗…………… (282)
- 5-9 女人本来就低人一等吗…………… (285)
- 5-10 又想父亲又怕父亲…………… (287)
- 5-11 “本地通”的优与劣…………… (288)
- 5-12 大学硬比中学不一样…………… (289)

六、学习琐谈

- 6-1 不想读书怎么办…………… (292)
- 6-2 名牌与普通高校的区别…………… (293)
- 6-3 遇冷专业怎么办…………… (295)
- 6-4 我害怕考试…………… (297)
- 6-5 脑子不好使怎么办…………… (300)
- 6-6 如何科学地安排时间…………… (304)
- 6-7 读中专到底值不值得…………… (306)

七、人生万花筒

- 7-1 自己的理想并不理想…………… (308)
- 7-2 在科学与迷信之间…………… (310)
- 7-3 男女之间的差异…………… (312)
- 7-4 女性到底有没有“第六感觉”…………… (314)
- 7-5 为什么男子魁伟而女子娇小…………… (318)
- 7-6 我是一个“假女生”…………… (320)

7-7	真心付出而换来恶意回报·····	(321)
7-8	我的姐姐不想嫁人·····	(325)
7-9	怎样对付上司的性骚扰·····	(327)
7-10	心灵难与父母沟通·····	(328)
7-11	莫叔叔不是咱爸爸·····	(330)
7-12	我是一棵“无根之树”·····	(331)

八、心理自助

8-1	怎样调节自己的心态·····	(333)
8-2	有没有一种使人聪明的药物·····	(338)
8-3	怎么脱离这个苦海·····	(340)
8-4	常常胡思乱想·····	(341)
8-5	怕火车是不是心理问题·····	(343)
8-6	眼睛总是斜视怎么办·····	(345)
8-7	“应该独立了”·····	(346)
8-8	长得漂亮到底好不好·····	(348)
8-9	害怕这种场面·····	(349)
8-10	怎样解除精神压力·····	(351)

附录一 有关文件

1.	关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见（教育部）·····	(353)
2.	普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）（教育部办公厅）·····	(359)

附录二 已发表（交流）的相关文章（陈鹏）

1.	心理治疗帮他克服了恐高症·····	(365)
2.	不靠药物治疗失眠·····	(368)
3.	一桩突发休克事件所引起的思考·····	(370)

4. 疑病症与不良的自我暗示	(372)
5. 怎样摆脱累	(374)
6. 夜间噩梦不要怕	(376)
7. 面对涩涩的青苹果	(378)
8. 存在决定意识——大中专学生早恋成功率只有 2%原因剖析	(380)
9. 如何克服自卑心理	(382)
10. 怎样克服过敏反应	(383)
11. 科学的学法才是彻底解决早恋问题的钥匙	(384)
12. 德育教育工作者的语言运用技巧	(388)
13. 中专语文教学艺术谈	(391)
14. 优化教师队伍的研究与探讨	(393)
15. 谈谈政治教师的哲学素养	(399)
16. 思想政治工作者的基本功	(401)
附录三 大学生心理素质指标自评表	(404)
参考文献	(407)
后 记	(409)

第一部分

心理素质培养

第一章 科学的心理学

心理学是研究心理现象及其发生和发展规律的一门边缘性应用科学。

第一节 心理学的研究对象

任何一门学科都有自己的研究对象，心理学既研究人的心理，也研究动物的心理。

心理现象指人的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及能力、气质和性格等，这些都是人们日常所熟悉的现象，我们也或多或少地接触过这方面的名词和事实，而心理学则是采用严格的科学方法对人的心理现象进行全面、系统研究的一门科学，它不只限于描述心理现象，还要过渡到现象的说明并要深入揭示它们的本质和规律，因此，心理学也和其他学科一样是采用严格的科学方法来研究人类自己独有的心理现象及其规律的一门科学。

心理现象可以包括两个方面，一方面是指感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪、意志等心理过程，这些对人们的认识活动有着重要的意义；另一方面是个性心理特征，例如能力、气质、性格等，这些比较稳定地表现在一个人身上的心理特征就是个性。因此，心理学所研究的就是包括心理过程和个性心理特征这两个方面。