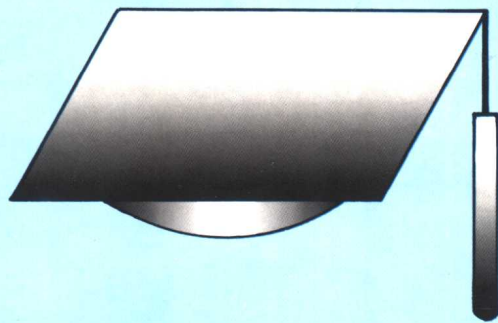


• 祝同学们身心健康 •

大学生 心理教育 PSYCHOLOGICAL EDUCATION

莫雷 颜农秋 著



27

暨南大学出版社

大学生心理教育

莫 雷 颜农秋 著

暨南大学出版社

(广 州)

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理教育/莫雷,颜农秋编著. —广州:暨南大学出版社,2001.3

ISBN7-81029-533-0

I. 大…

II. ①莫… ②颜…

III. 教育心理学—方法—大学生

IV. G449.1

暨南大学出版社出版 (广州 石牌)

暨南大学印刷厂印刷

新华书店经销

开本:850×1168 1/32 字数:18.5万

1996年8月第1版 2001年3月第3次印刷

印数:7.375 印数:10001—13000册

定价:10.50元

前 言

社会经济的飞速发展，生活节奏日益加快，竞争不断激烈，人们心理方面存在的问题日趋增多。大学生处于青年时期，社会经验与社会阅历较缺乏，心理成熟程度还不高，面临大学这个人才集中、竞争频繁的环境，更容易出现心理适应不良甚至心理疾病。因此在大学生中开展心理健康教育，提高大学生的心理承受能力与自我调节能力，非常重要。为此，国家教委新颁布的《普通高校德育课教学大纲》明确地将大学生心理教育列为高校德育课的教学内容。但大学生心理教育在国内尚处于起步阶段，系统性的专著尚未面世，这显然与高等教育发展的要求不相适应。为贯彻大纲精神，解决教材问题，我们编写这本《大学生心理教育》，希望能起到抛砖引玉的作用。我们相信，在高等教育的客观形势要求下，大学心理教育的研究必将日益受到重视，佳著也会日益增多。

本书根据心理学、教育学基本原理，结合大学生心理发展特点，系统地阐述心理素质各个方面的内容及培养方法、途径等，旨在提高大学生心理素质和心理调适能力，以促进其德智体全面发展。根据《普通高校德育课教育大纲》要求，本书分为两部分：第一部分是心理品质教育与培养，主要是使大学生了解成材必须具备的各个方面心理素质，以及如何培养自己形成这些心理素质；第二部分是心理健康教育与维护，主要使大学生学会在学习、工作和生活中遇到挫折困难时，如何调节自己的心理，摆脱

不良的心理状态，达到维护心理健康、保健心理的目的。

参加本书撰稿的有：第一章莫雷、颜农秋；第二、三、四、六、七、八、九章颜农秋；第五章刘永峰；第十章黄绮兰、颜农秋；第十一章黄绮兰。刘小东同志承担了本书的部分校对工作，全书由莫雷同志统一修改。

编写过程中，本书著者曾参考、引用了许多有关论著和文献资料，在此一并致谢。

本书出版得到许多部门和同志的扶持，原佛山农牧高等专科学校党委书记莫家全、副校长韦俊能、党办主任方兆宽等同志对本书的编写予以热情的关怀和大力支持，暨南大学出版社陈红同志也为本书出版付出辛勤的劳动，为此谨向他们表示深切的谢意。

作 者

一九九六年三月

目 录

前 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 大学生心理教育的内涵与特点	(1)
第二节 大学生心理教育的内容	(5)
第三节 大学生心理教育的意义与原则	(7)
第二章 大学生心理的发展	(15)
第一节 大学生心理发展的基本特征	(15)
第二节 影响大学生心理发展的因素	(19)
第三节 大学生心理发展的阶段性	(22)
第三章 大学生的智力开发	(31)
第一节 智力概述	(31)
第二节 培养观察力	(34)
第三节 锻炼记忆力	(40)
第四节 锤炼思维力	(48)

第五节	发掘想象力	(54)
第四章	大学生健康情绪的培养	(59)
第一节	情绪概述	(59)
第二节	大学生健康情绪的培养	(63)
第三节	大学生消极情绪的表现及克服	(70)
第五章	大学生意志品质的锻炼	(78)
第一节	意志概述	(78)
第二节	大学生健康意志的特征	(82)
第三节	大学生意志品质的培养	(84)
第六章	大学生气质的培养	(89)
第一节	气质概述	(89)
第二节	大学生气质类型的鉴定	(96)
第三节	大学生气质的培养	(105)
第七章	大学生性格的塑造	(113)
第一节	性格概述	(113)
第二节	性格的形成	(119)
第三节	大学生性格的塑造	(124)
第八章	大学生心理健康与保健	(135)
第一节	心理健康概述	(135)

第二节	心理保健的基本内容·····	(143)
第三节	大学生日常心理保健·····	(151)
第九章	大学生心理挫折与防卫 ·····	(163)
第一节	挫折概述·····	(163)
第二节	挫折的心理防卫·····	(168)
第三节	挫折的自我调节·····	(176)
第十章	大学生心理适应不良与调节 ·····	(182)
第一节	学习适应不良与调节·····	(182)
第二节	大学生社交适应不良与调节·····	(186)
第三节	性心理适应不良与调节·····	(190)
第十一章	大学生常见心理疾病与治疗 ·····	(196)
第一节	人格障碍·····	(196)
第二节	神经官能症·····	(203)
第三节	精神分裂症·····	(211)
第四节	躁狂抑郁症·····	(218)
第五节	反应性精神病与女性周期性精神病·····	(223)

第一章 绪 论

第一节 大学生心理教育的内涵与特点

一、大学生心理教育的内涵

<一>心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理现象就是心理学研究的对象。心理现象分为心理过程与个性心理两个方面。

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人的最基本的心理过程，它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。通常，人们用眼睛看、用耳朵听、用鼻子闻、用舌头辨味、用手摸，这就产生了感觉和知觉。人在活动中要感知事物，把它记住，在需要的时候回忆起来，这就是记忆。人若认识事物的本质和规律性，就要进行思考活动，这就是思维。人在认识事物的过程中，能创造出过去从未感知过的事物的映象，这就是想象。

人在认识客观事物的过程中，总是表现一定的态度和倾向，对这些态度的体验就是情绪和情感。情绪通常是有机体在自然需要是否获得满足的情况下所产生的体验，可以分为心境、激情和

应激3类。而情感则是由社会需要引起的,它是人类所特有的、高级而复杂的体验,按其性质和内容,主要可分为道德感、理智感和美感3种。

人对客观事物不仅认识、体验,而且还要采取一定的行动进行处理与改造。为处理与改造而提出目标、制定计划、克服困难、完成计划的内部过程称为意志过程。

人的认识、情感和意志过程密切联系,相互影响。意志行动一开始就以一定的认识和情感为依据,认识为意志确定目的、调节行为,情感则激励其行为。反过来,意志又推动认识,并控制情感。

个性心理主要由个性倾向与个性心理特征所组成。个性倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等,这些是人进行活动的基本动力。个性心理特征主要包括能力、气质、性格。

心理过程与个性心理是既有区别又密切相关的。个性心理是通过心理过程形成的,而已形成的个性心理又制约着心理过程,并在心理过程中表现出来。

人们从事的活动极其丰富,因此心理学研究的范围也是非常广泛的。心理学有着很多分支,各自研究心理现象的某一方面或人生活中某一领域内的心理现象。

<二>大学生心理教育的内涵

心理教育,是运用心理学和教育学的知识,培养学生良好的心理素质,提高学生的心理适应能力,增进学生的心理健康而实施的一种教育。诸如改进学生的读书习惯、开发学生的智力、意志品质的培养、良好性格的塑造等等都属于心理教育的范畴。

从狭义方面来说,大学生心理教育即是通过教育引导,使大学生能自我解决心理问题,提高心理素质,促进心理健康。

大学生心理教育既有自然科学性质,也有社会科学性质。它

是心理学、教育学和青年学相结合的一门学科，是一门交叉学科。

大学生心理教育与教育心理学、医学心理学、社会心理学、青年心理学都有密切的联系。

教育心理学研究受教育者掌握知识、技能与形成道德品质的心理规律，因此其研究成果对于大学生的智力开发、品质培养及自我教育、自我控制都有着重要意义。

医学心理学研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗与预防中的作用。这方面的研究成果对于大学生防止与治疗心理疾病，提高大学生的心理健康水平有积极的作用。

社会心理学研究社会领域的各种心理现象与心理规律，其研究成果对培养大学生良好的心理品质、提高人际关系的心理适应水平也有积极意义。

青年心理学研究青年心理的发展规律，其成果为探讨大学生心理发展规律、培养大学生良好心理品质提供了理论基础。

二、大学生心理教育的特点

<一>实践性

大学生心理教育具有明显的实践性。理论联系实际的原则对大学生心理教育有特别重要的意义。心理教育单纯依靠言语教育，常常难以改变学生的心理行为，因此必须结合心理训练等实践教学活动进行，必须有一整套实践教学内容、要求、目标、步骤。

<二>针对性

心理教育强调，必须按照学生不同的心理特点进行针对性教育。因此，必须首先对学生进行详细的心理调查，找出群体和个体的实际心理问题，做出分析评判。随后开展心理教育，增进心理健康水平，及时疏导与改变不良的心理状态，预防心理问题的

出现, 矫正与治疗心理不健康或心理变态者。

〈三〉自觉性

心理教育成功的条件之一是学生接受心理教育的自觉性。学校心理教育工作者要通过多种教育教学形式, 帮助大学生正确认识自己、认识社会, 提高他们的自我认识、自我教育、自我控制能力, 发展大学生的心理机能, 开发其内在潜力, 促进心理健康的发展。

〈四〉综合性

心理教育是基于心理学、教育学、社会学、行为科学、精神医学等科学基础上的综合性教育, 因此是一项系统工程性质的特殊教育。另外, 大学生的心理发展也是多因素的综合效应: 它受外部的客观条件, 如时代特点、生产力发展水平、社会政治制度、教育制度、科学水平和民情风俗等的制约; 同时又与个人的内部主观因素, 如心理倾向性、心理特征、身体素质以及实践活动的深度和广度密切联系。因此, 我们在实施教育训练时, 必须有综合观点。

三、大学生心理教育与政治思想教育的关系

大学生心理教育与政治思想教育相互联系又相互区别, 主要表现在以下 3 个方面:

1. 从目标上看: 大学生心理教育与政治思想教育同属于高校德育课的教育内容, 二者均是实现高校德育目标的不可缺少的内容, 它们的共同目标都是把学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

2. 从内容上看: 政治教育, 即对学生进行政治观点、政治立场、政治信念等方面的教育; 思想教育, 即对学生进行马列主义基本理论教育, 集体主义、爱国主义、现代化思想观念等方

面的教育；而心理教育，即对学生进行意志、毅力、性格、情绪及心理健康的陶冶和教育。两者在内容上有许多不同之处，但也有交叉联系的地方。

3. 从二者的相互作用看：思想问题与心理问题互相交织、相互影响。思想和心理密切相关，一个人良好的思想政治品质的形成有赖于一个人的心理健康。这是因为：一方面，健康的心理更易于接受思想教育并内化为自己的信念，外化为自己的行为；另一方面，一些大学生的错误思想、不良品德往往是在不健康的心态下形成或表现出来的，其中有些违法乱纪的行为本身就是心理障碍的结果。因此加强心理教育，不仅对大学生身心健康有好处，同时也有利于形成良好的思想政治品质。

第二节 大学生心理教育的内容

大学生心理教育内容主要包括两大方面。第一方面是心理品质教育与培养，主要目的是使大学生了解为了成材必须具备的各方面心理素质，以及如何培养自己形成这些心理素质；第二方面是心理健康教育与维护，主要使大学生学会在学习工作生活中遇到挫折困难时，如何调节自己的心理，摆脱不良的心理状态，达到维护心理健康、保健心理的目的。

下面分别论述这两方面的内容。

一、心理品质教育与培养

<一>智力开发

青年期是智力潜能发展的黄金时代，有极大的可塑性，作为当代大学生，应把握智力开发的钥匙，采用一定的方法，有计

划、有步骤地开发自己的智力。

〈二〉情绪培养

揭示影响、制约青年健康情绪的条件及影响因素,探讨维护大学生情绪健康的途径和措施,用心理健康的科学知识武装大学生,提高大学生情绪调节的水平。

〈三〉意志锻炼

大学生的意志品质只有在大学这个集体的熔炉里磨炼造就。那么,大学生应尽早树立起正确的人生观和世界观,根据意志品质形成发展的规律在实践中有意识的培养,在克服困难过程中逐渐形成优良的意志品质。

〈四〉气质修养

气质的生理基础——高级神经活动类型,虽然具有某些先天特征,但有着一定的可塑性。大学生通过学习,了解自己的气质类型,了解自己的缺点,用积极的态度自觉地进行气质修养,取人之长、补己之短,发展形成自己良好的气质特点。

〈五〉性格塑造

良好性格助人成功。塑造优良性格,需要有一个长期努力的过程,大学生通过学习与教育,可以了解自己的性格特点及优化的方向与途径,通过不断地进行各种训练,在长期潜移默化的陶冶中形成良好的性格。

二、心理健康教育与维护

〈一〉心理健康与保健

通过这个教育使大学生正确认识心理健康及其意义,充分认识心理健康能促进大学生有效地学习,和其智力活动的正常进行;心理健康是大学生正常发展的必要条件,从而激发大学生维护心理健康的意识。同时要让大学生了解:掌握心理保健的基本方

法,就能注重自我调整,树立信心,确立合理目标,积极上进。

<二>心理挫折与防卫

“挫折”,在大学生学习与生活中不可避免。因此,大学生们对挫折要有正确的认识和理解,掌握正确地调整心理的方法,消除挫折对自己心理的消极影响,摆脱困境。

<三>心理适应不良与调节

由于种种因素,有些大学生不能适应大学阶段的学习生活,形成各种不良的心理状态,影响他们身心健康,也有碍于其全面发展。因此,大学生要学会应用各种方法调节心理,适应环境。这也是心理教育的重要内容。

<四>心理疾病与治疗

大学生如果对学习、生活非常的不适应,就会导致较严重的心理问题,发生不同程度的心理病症。作为大学生应该对这些常见的心理障碍或病症的起因、表现及治疗等基本知识有所掌握和了解,以便于配合专业人员及早发现,及早治疗,以免延误病情。同时,也可在平时注意防止和消除这些病症的诱发因素,以达到预防的目的。

第三节 大学生心理教育的意义与原则

一、个体不同心理状态及其相应的社会行为特点

为了真正深刻地理解大学生心理教育的意义,首先应从健康的角度来了解人的不同的心理状态及其相应的行为特点。我们认为,从心理健康的角度来看,人们心理状态可以分为3种情况状态:正常状态(常态)、不平衡状态(偏态)与不健康状态或病

态（变态）。与这3种心态相应，其社会行为方面也表现出十分重要的特点。具体情况见图1。

图1反映出人的3种心理状态以及相应的行为特点。

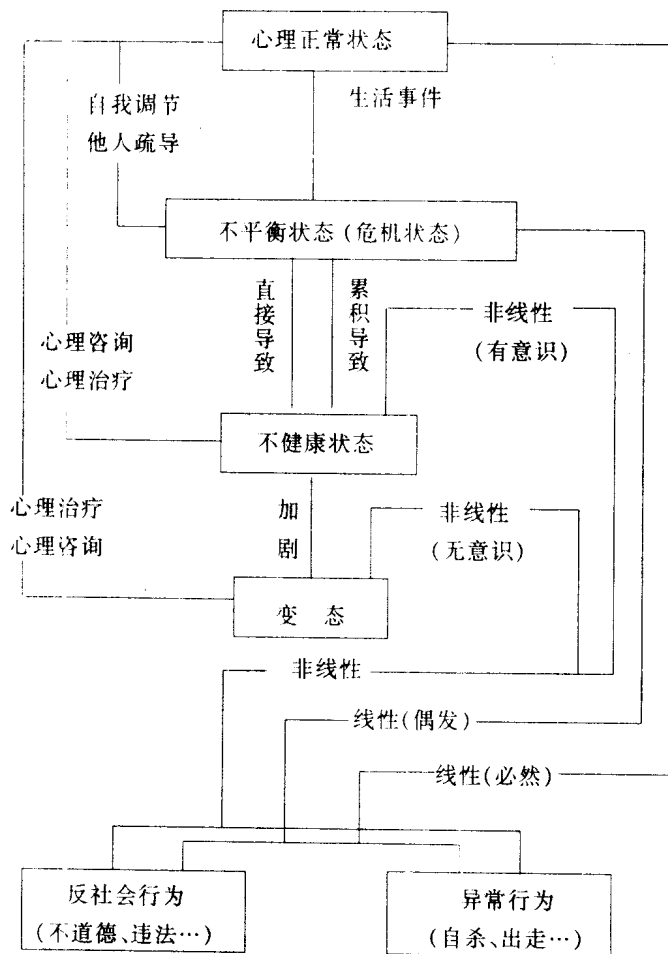


图1 3种心理状态及行为模式

首先是正常状态，简称“常态”。个体在一般的没有较大的困扰的情况下，心理是处在正常状态之中。个体在这种状态下的社会行为称为“常态行为”，个体的常态行为基本与其价值体系、道德水平及人格特征相一致，因此带有必然性，是具有这种特定的价值观、道德水平与人格特征的人必然会发生的。

第二种状态是不平衡状态或危机状态，简称“偏态”。个体一旦发生了“生活事件”，即扰乱正常生活、引起人们消极的情绪的事件如受挫折、欲求不能满足、受到威胁等，则会进入一种不平衡状态。所谓不平衡状态，是指个体心理处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾、应激等状态。一般来说，个体在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必然的，但不能严重地或长期地陷于这种状态中，否则会损害自我、不利于适应学习和生活，因此我们称这种状态为“危机状态”。

一旦个体处在不平衡状态，在通常情况下，他会通过自我调节来消除，这种自我调节机制是其在过去生活中不自觉地形成的，弗洛伊德称之为“自我防御机制”，并把它总结为 16 种类型，如“酸葡萄”、“甜柠檬”、“反向行为”等等。个体正是通过这些自我防御机制来消除不平衡状态，保护自我。如果自我调节无效，就得借助于他人疏民，使之消除不平衡，恢复正常状态。

然而，如果由于各种原因个体无法通过自我调节或他人疏导以恢复正常状态时，则会出现两种情况：第一种情况是直接导致或累积压抑导致不健康状态，在这种情况下，或者由于心理不平衡程度严重，直接使个体进入不健康状态；或者程度虽然不十分严重，但个体由于无法消除不良的心理状态，只能将它压抑下去，经常性的压抑累积的结果，导致其陷入不健康状态。第二种情况是线性地发生不适应行为。所谓“线性”地发生，是指这些行为的发生有明确的、直接的原因，其因果序列是清晰的。不适