



高等院校公共基础课规划教材

大学生心理健康教育

李福涛 刘梅 国云玲 编著



清华大学出版社

高等院校公共基础课规划教材

大学生心理健康教育

李福涛 刘梅 国云玲 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

根据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的要求,结合在校大学生的心理健康状况,我们组织专业教师编著了《大学生心理健康教育》一书。该书不仅可以作为在校大学生公共基础课程的教材,还可以作为社会上的青少年以及对心理健康维护有需求的广大读者的心理健康教育的书籍。

本书主要围绕大学生应该具备的心理学基础知识展开较详细的论述,并针对大学生在大学生涯中经常遇到的各种心理问题,运用心理学的理论和知识加以解释和引导,目的在于帮助大学生掌握心理学的基本知识和应对心理问题,提升大学生的心理承受能力,使大学生真正成为符合社会需求、身心健康的人才。

本书共有10章内容,涉及大学生健康心理培养、健全人格培养、大学生生活适应能力培养、学习能力培养、人际交往技能培养、网络心理健康培养、压力及情绪管理能力培养、恋爱能力培养、危机事件处理能力培养以及职业生涯规划能力培养等多方面内容。

本书对应的课件和习题答案可以到<http://www.tupwk.com.cn/downpage>网站下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李福涛,刘梅,国云玲 编著. —北京:清华大学出版社,2013.9

(高等院校公共基础课规划教材)

(2011.7 重印)

ISBN 978-7-302-33677-8

I. ①大… II. ①李… ②刘… ③国… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 206345 号

责任编辑:胡辰浩 马玉萍

封面设计:牛艳敏

版式设计:思创景点

责任校对:曹 阳

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:17.5

字 数:467千字

版 次:2013年9月第1版

印 次:2014年7月第2次印刷

印 数:4101~8200

定 价:32.00元

前言

随着社会的飞速发展，科学的不断进步，社会对人才水平的要求不断提升。同时社会生活各领域也不断迎来新的竞争和挑战。在巨大的精神冲击和沉重的心理负荷下，自我调整能力和自我心理减压对人们来说越来越重要。

当今的大学生经过紧张的高考进入大学校园以后，不少学生由于陌生的环境、学业的压力、略显复杂的人际关系等因素的影响，出现了各种各样的心理问题。这一切让我们日益感到大学生心理健康教育的重要性。除了应对这些心理问题以外，大学生还要面对学习生活中的很多困惑，比如如何发展良好的人际关系，如何建立正确的爱情观，如何科学地运用网络，如何提高学习效率，如何培养健康的心理和健全的人格，如何进行职业生涯规划等。所有这些发展中的问题都指向一个主题：必须加强大学生心理健康教育。

为了增加大学生的心理学知识，提高大学生解决心理问题和预防心理疾病的能力，同时为了家长和教师们了解大学生的心理特点，及时有效地给予他们指导和关爱，我们撰写了本教材。

本书主要围绕大学生在大学生涯中经常遇到的各种心理问题和实际问题，运用心理学的理论和知识加以解释和引导，帮助大学生提高自身的心理承受能力，真正成为符合社会需求、身心健康的人才。本书共有 10 章内容，涉及大学生心理健康、人格完善、大学生活适应、大学学习、人际交往、网络心理健康、压力及情绪管理、恋爱、危机事件处理以及职业生涯规划等多方面内容。

本书由沈阳大学学生处处长李福涛、心理学系刘梅教授、国云玲副教授编著，编委教师团队由沈阳大学应用心理学系的专业教师们组成，他们是(按姓氏笔画排序)：白冬青副教授、包兴敏副教授、潘晓东副教授、李京蕾讲师、刘东莉副教授、王晓茜教授、张凡迪教授、赵楠讲师。

尽管编者在编写过程中始终保持严谨、认真的态度，但由于水平有限，书中难免有错漏之处，恳请专家、读者予以指正。我们的邮箱是 huchenhao@263.net，电话是 010-62796045。

编 者

2013 年 7 月

目 录

第一章 大学生心理与心理健康	1
第一节 心理与心理发展	1
一、心理概述	1
二、心理的特点	2
三、心理发展特性及大学生的心理发展特点	3
第二节 心理健康标准及大学生心理健康状况	11
一、健康的含义	11
二、心理健康的标准	11
三、区分心理健康与不健康的标准	14
四、大学生心理健康的标准	15
五、大学生心理健康状况	17
六、影响大学生心理健康的因素	18
七、心理健康对大学生的意义	21
第三节 大学生应具备的心理素质及理想的人格特征	22
一、大学生应具备的心理素质	22
二、大学生理想的人格特征	23
思考题	26
第二章 大学生人格与心理健康	27
第一节 人格概述	27
一、人格的概念	27
二、人格与人的身心发展	28
三、影响人格发展和形成的因素	31
四、人格的结构	33
第二节 大学生常见的人格障碍	38
一、人格障碍的有关概念与界定	38
二、大学生的人格发展与常见障碍	39

三、我国人格障碍的诊断与鉴别	43
第三节 大学生健康人格的培养与发展	43
一、健全人格的含义	43
二、大学生不健康人格的成因分析	44
三、大学生健康人格的培养	45
第四节 心理素质拓展训练之人格培养	50
一、异想天开：“假如……”	50
二、自由联想	50
三、心理自立的训练	51
四、自主意识训练	51
五、《别梦》分享	52
六、信任之旅	52
思考题	53
第三章 大学生大学生活的适应问题	54
第一节 大学生学习环境的适应	54
一、大学的学习环境与中学学习环境的不同之处	55
二、大学生学习环境适应不良的表现	56
三、适应大学学习环境的成功法则	57
四、大学生学习环境的管理策略	57
第二节 大学生的时间管理问题	60
一、走出时间管理的误区	61
二、时间管理的成功法则	62
三、时间管理的技巧	63
第三节 大学生的消费理财问题	67
一、消费者的购买动机	68

二、大学生的消费现状	69
三、大学生不健康消费面面观	69
四、大学生不健康消费心理的 矫正	71
五、学会合理消费	71
第四节 大学生综合能力的培养	72
一、蓬勃发展的大学生社团组织	72
二、加入大学生社团组织的误区	74
三、参与社团活动的原则	75
四、正确选择社团和参与社团 活动	75
思考题	76
第四章 大学生学习心理	77
第一节 学习心理概述	78
一、学习的含义	78
二、学习的分类	79
三、大学学习的特点	80
四、学习与心理健康的关系	81
第二节 大学生学习动机的激发	81
一、学习动机的含义	82
二、学习动机的种类	82
三、影响学习动机形成的因素	84
四、大学生学习动机的激发	85
第三节 大学生学习效率的提高	88
一、影响大学生学习效率的因素	88
二、提高学习效率的方法	90
第四节 大学生的学习策略	91
一、学习策略的含义	91
二、学习策略的类型	91
三、大学生学习策略的掌握	92
第五节 大学生常见的学习 心理问题及对策	94
一、大学生考试作弊心理及矫正	94
二、大学生厌学心理及调适	96
三、大学生考试焦虑情绪及调适	99
思考题	102

第五章 大学生的人际交往	103
第一节 人际交往概述	104
一、人际交往的含义	104
二、人际交往的心理效应	104
三、健康交往心理的基本原则	107
第二节 大学生人际交往概述	108
一、大学生人际交往的重要意义	108
二、大学生人际交往的特点	110
三、大学生人际交往的问题类型及 影响因素	111
四、大学生人际交往的心理误区及 调适	114
第三节 大学生人际交往能力的 培养	118
一、建立良好的形象	118
二、提高语言沟通能力	118
三、善于使用微笑	122
四、适度是人际交往和谐的秘密	122
五、学会主动交往	123
六、大学生交往中的人格魅力	124
七、正确处理人与人之间的矛盾	126
思考题	134
第六章 大学生网络心理健康	135
第一节 大学生与网络	136
一、大学生与互联网	136
二、互联网的特性	136
三、大学生的网络行为	139
四、大学生网络行为的心理需求 分析	140
第二节 网络与大学生活	142
一、网络对大学生的影响	142
二、大学生的网络心理问题	144
三、网络心理问题的特点	146
第三节 大学生网络成瘾	147
一、网络成瘾(IAD)	147
二、网络成瘾分类	150

三、网络成瘾的理论探究·····	150	一、恋爱的发展阶段·····	189
四、大学生网络成瘾的原因分析·····	151	二、大学生恋爱的特点·····	190
五、大学生网络成瘾的干预·····	155	第三节 大学生择偶标准概述·····	192
第四节 大学生网络心理健康		一、大学生的择偶标准·····	192
概述·····	158	二、择偶偏好理论·····	194
一、网络心理健康的含义·····	158	三、影响大学生择偶标准的因素·····	194
二、大学生网络心理健康培养的		第四节 大学生恋爱中的心理困扰	
途径和方法·····	159	及调适·····	195
思考题·····	160	一、不同恋爱阶段的常见心理	
第七章 大学生的情绪及压力管理·····	161	困扰·····	195
第一节 情绪概述和大学生情绪		二、培养爱的能力·····	202
发展的特点·····	161	第五节 大学生性心理困扰与	
一、情绪概述·····	161	调适·····	206
二、情绪的功能·····	162	一、大学生常见的性心理困扰·····	206
三、情绪的状态·····	163	二、性心理问题的调适·····	210
四、大学生情绪发展的特点·····	165	思考题·····	211
第二节 大学生的情绪问题与		第九章 大学生的自我完善及	
情绪管理·····	166	生命意义·····	212
一、大学生常见的情绪问题·····	166	第一节 大学生自我意识概述·····	212
二、大学生情绪问题产生的原因·····	170	一、自我意识的含义·····	212
三、大学生健康情绪的标志·····	171	二、自我意识的形成与发展·····	213
四、管理情绪,提高情商·····	172	三、大学生自我意识的矛盾和	
第三节 压力与大学生压力管理·····	176	偏差·····	213
一、压力概述·····	177	第二节 大学生的自我接纳与自我	
二、压力对大学生的影响·····	179	发展·····	215
三、压力的应对·····	180	一、自我接纳的概念·····	215
思考题·····	183	二、自我接纳与个人成长的关系·····	215
第八章 大学生的恋爱及性心理·····	184	三、自我接纳的方法·····	216
第一节 爱情概述·····	184	四、自我发展的过程·····	216
一、爱情的含义·····	185	第三节 大学生心理危机的预防及	
二、爱情的本质和特征·····	185	干预·····	220
三、喜欢与爱情·····	186	一、危机干预的理论基础·····	221
四、爱情的分类·····	186	二、危机干预的技术与注意事项·····	224
五、依恋与爱情·····	188	第四节 自杀及干预·····	230
第二节 大学生恋爱的过程及		一、自杀概述·····	231
特点·····	189	二、大学生自杀原因的分析·····	232

三、大学生自杀行为的预防	234
思考题	238
第十章 大学生的职业生涯发展与规划	239
第一节 职业与职业生涯规划	240
一、职业概述	241
二、职业生涯规划	242
第二节 大学生职业生涯规划	243
一、职业生涯发展理论	243

二、职业生涯规划的基本步骤	246
三、自我评估	247
四、职业信息搜集与环境评估	252
第三节 大学生求职过程管理	259
一、精心做好求职简历——赢得面试机会	259
二、自如应对求职面试	261
思考题	268
参考文献	269

第一章

大学生心理与心理健康

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

——《周易》

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好的资金。

——[英]斯宾塞

健康是人生的第一笔财富。对大学生来说，心理健康更是学业成就、事业发展、生活快乐的基础。一切智慧、成就、财富和幸福都与健康的心理密不可分。有时，我们依赖青春的身体形成自我神化，认为自己可以无所不能；有时，我们会忘记了身体的存在而过度依赖精神力量，挑灯夜战、通宵上网；有时，我们又会在挫折面前失去自我，看不到自己的力量在哪里……这都是青春的特征、青春的激情。然而激情之后我们需要思考：如何将激情引向理想的彼岸，带领我们获得持久的幸福？我们的激情如何转变成心灵的力量，指引我们成就学业、开拓事业、收获幸福？这种思考将使我们面对“什么样的心理是有力量的”以及“什么样的心理能够完成这样的引领”等问题。我们认为，健康的心理最有力！只有健康的心理才能引领我们获得持久的快乐和幸福！让我们一起去经历心理健康的思考和整合的过程，提升我们的心灵力量吧！

第一节 心理与心理发展

一、心理概述

所谓心理是指一种客观存在于自然界、人世间和每一个人身上的特殊现象——心理现象。动物有心理现象，人也有心理现象，甚至人类产品中也可以看到心理现象。但更直接、更典型的心理现象是表现在每一个具体的人身上的。因此，我们这里所说的心理现象，是指在个体身上表现出来的，可以感觉、可以观察的受内在心理活动支配的行为活动及其内在的心理过程。

在个体身上，是什么主导心理活动呢？是我们的神经系统及其主管——“脑”。所以，心理是神经活动的产物，是脑的机能。但它又不是脑本身，而是在脑活动的基础上对各种刺激的主观反应并对其进行加工的结果。所以我们说，心理是脑的机能，是客观世界在人脑中发生反应的结果。

心理现象作为脑的机能是以活动的形式存在的，它以脑的神经活动为物质基础。脑的神经活动是生理的、生化的过程，而心理活动则是在这些过程中发生的对现实外界刺激作用的反应活动，是对外界信息的加工。

环境刺激事件是心理的源泉和内容。神经过程对它们的加工和处理就是心理活动。因此，一切心理活动都是由神经活动过程携带的对现实刺激的反应，也就是通过神经系统的感觉、知觉、

想象或思考的加工过程,最终以映像、观念或情绪的形式保存在大脑中,形成我们的记忆、体验和观念。当我们能够觉察到这一过程时,便形成了我们的意识活动。当这一过程通过我们的外部活动显现出来,就是我们的行为活动,例如表情、说话、动作等。当某一个个体经常性地以某种心理过程及其外部行为应对生活刺激,就形成了该个体的独特的习惯化心理反应形式,称为个性或人格,这包含了个体的气质、性格、能力等结构化心理特征。所有这些心理活动过程和结构化心理特征及其外部表现行为,就是我们所说的心理现象。

所谓感觉与知觉是关于事物的外部属性的反映,它们以映像的形式发生。在一定条件下,存储的映像可在观念中再现,这就是记忆。在记忆中存储和再现的映像,称为表象。脑中映像在人的经验中得到积累和丰富,并在另外的条件下被重新组合而呈现出与原来不同的或全新的映像,这就是想象。想象是比表象更高一级的脑的功能。

对于某些事物,对那些不能直接感知的属性,可通过对它们的分析与综合、抽象与概括,揭示它们的内在属性和规律以及事物之间的联系和关系,这就是思维过程。思维是人类认识世界和创造新事物的高级心理工具。

上述感觉、知觉、记忆、表象和思维的活动过程,统称为认识过程或认知过程。认识是人的基本心理活动,也是首要的心理功能。

除认识活动之外,还有意志活动和情绪活动。意志活动是思维决策见之于行动的心理过程;情绪活动是伴随认知与意志过程而产生的独特体验。意志和情绪各有各的表现形式和发生规律。认知、情绪和意志是组成人的心理活动或心理过程的主要形式。

所谓个性或人格是指随着实践经验的积累,在不知不觉中,心理活动的某些特点就恒定地贯注在个体的心理世界,也就是将个体的各种心理要素以不同的方式联系和组织起来,以一定的结构形式表现在行为之中,形成人的个性心理特征。其中主要包括才能、气质和性格等心理要素。才能主要是由人的认知能力和解决问题的实践能力所组成。如果认知活动以及操作实践的某些方面的最优特性的组合集中在某人身上,他就被标定为才能较高的人。气质与性格所涉及的心理特性比才能更加广泛,它们不仅包括认知特性,而且包括意志和情绪特性。人的认知、意志和情绪在强弱程度、延续程度、灵敏程度、强力坚韧程度、激活程度等多维度的组合,就构成个体的气质特征和性格特性。例如我们可以把个体的性格特性标定为坚强而稳定、活泼而热情、独立而果断,等等。由于人的心理活动特征的多样性,其多维度、多层次的叠加与组合,就形成多种多样的能力、气质与性格,这些心理活动特征在具体的人身上所形成的个性,标志着具有个体差异的心理世界和精神面貌。

二、心理的特点

心理现象具有以下主要特点。

首先,心理是观念性的反映。

心理的反应形式是非物质的、观念的反映。刺激物的意义通过脑的过程在动物的行为应答中表现出来。我们的感知、记忆、理解等,就是非物质的、观念的反映。这种观念的反映,在人的思维加工阶段,可以产生这些观念的主体——人的知觉,这就是人的意识。观念的反映构成了人的精神世界,它使人认识世界、存储知识、制定计划、调节行为;它还使人适应环境、改造环境、组织社会生活、创造新的世界,这就是以心理活动为依据的人的精神力量。

其次,心理是客观世界的主观映像。

由于人在生活经历中除了直观地认识现实事件之外,在头脑里还存储了个人所获得的知识和

经验。每次在新事件作用下所产生的反应,均经过已有的知识、经验以及个人特性的折射,带有很大的主观性和个体性。

再次,心理是以活动的形式存在的。

从感觉到思维的过程,正如计算机一样,是信息加工的过程,是心理的运算活动。感觉,如对光产生的视觉映像,只在反应的过程中存在;思维,更明显地是在某一主题上进行的脑的操作。思维或其他心理过程,都是在脑外显的或内隐的交替操作中进行的。我们的脑似乎可以呈现出思维或知觉的产品,如设计的图样或知觉的图形,但它们决不是静止的,图样呈现本身就是心理操作。

情绪也是心理的操作,鉴于情绪具有一种独特的主观体验的色彩,无论是短暂的或持久的,均可被人体验为一种状态,这种状态也是脑的操作活动参与到当时的认知活动中。个性特征似乎是一种稳定的特征,一种心理结构形式,但它们只有在人的活动或行为方式中存在,离开了人的活动和行为,个性也就不存在了。

心理以活动的形式存在,这个论断是以神经系统和脑的活动为基础的,不能设想让活着的你神经静止。而心理现象,虽然是脑的产物,但却不是物质的产品。心理是神经系统和脑的功能,是以脑的反应活动的形式存在着的。

三、心理发展特性及大学生的心理发展特点

(一) 心理发展的含义及特性

心理发展有广义和狭义之分。

广义的心理发展包括:心理的种系发展、心理的种族发展和个体心理发展。

狭义的心理发展是指个体的心理发展,是个体从出生到成熟到衰老的整个生命历程中的心理发展。发展意味着生长,从简到繁,从低级到高级。

因此,心理发展具有如下4个基本特性。

1. 整体性

个体心理是由各种心理过程和现象组成的有机联系的整体。心理发展是在各种心理过程和相互作用中实现的。理解心理发展的整体性需要把握两个要点:第一,整体心理活动有其独特的质的规定性,它不等同于各种心理现象特征相加的集合;第二,心理的发展是在各种心理过程紧密联系、相互制约、相互作用的互动关系中进行的。

2. 社会性

人的心理发展受到人类社会环境的制约,并在社会生活条件下及人际交往过程中得以实现。有学者(维果斯基)指出,人的高级心理机能的发展由社会文化所决定,是通过语言符号的中介作用而不断内化的结果。语言符号的运用本质上就是人与人之间交往的体现。可见,个体的心理发展是受社会制约的。

3. 活动性

个体心理的发展是主体与客体之间相互作用的结果,而主客体相互作用的桥梁就是活动。心理发展不能简单地以先天排定的发展程序展开,也不能机械地归结为后天环境所决定。对心理发展起决定作用的是主体与客体之间的相互作用(皮亚杰)。两者的相互作用是指:外界环境对个体的刺激和要求;主体对客观环境采取的一系列活动;动作和活动是主客体相互作用的中介。

这里的动作和活动包括外部动作和内化活动两个方面。“活动的内化,也就是外部的活动逐步改造内部智力的活动”(列昂节夫),这就是说,内化是一种过程,一种特殊的转化过程。内化过程表现为概括化、语言化、简约化和超越化。在这里,超越是指能够超出外部活动的界限而转

化为内部智力的活动。

4. 规律性

心理发展的规律性表现在心理发展的普遍性和特殊性的统一、心理发展的方向性和顺序性、心理发展的不平衡性等方面。

(1) 心理发展的普遍性和特殊性的统一。人的个体心理都具有独特性,不可能存在两个人心理特征完全相同的现象,这是心理的个性。心理发展又具有共性,共性是寓于个性之中,又从个性中抽象出来的共同特征。个体的心理活动,是共性和个性的统一体,即遵循着普遍性和特殊性统一的规律。

(2) 心理发展的方向性和顺序性。心理发展的方向性是指心理发展的指向,一般来说,发展的趋向是从简单向复杂、从低级向高级发展。心理发展的顺序性是指心理发展遵循着确定的序列,如从婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期到中老年期的发展变化。这个发展次序是固定的,不能颠倒的。心理发展的方向性和顺序性是先天排定的。

(3) 心理发展的不平衡性。心理发展的不平衡性是指个体一生的心理发展并不是随年龄的增长而匀速前进的,它是按不均衡的速率向前进展的,即一生的发展历程中,有的时期发展速度快,有的时期发展速度缓慢,呈现出了发展的快速期和缓慢期。

心理发展过程中,婴幼儿期属第一发展加速期;童年期是发展速度较快的缓慢发展期;少年期是第二个加速发展期;青年期结束,心理发展到达高峰,进入成熟期;中年期处于平稳发展变化期;老年期的心理变化呈下降趋势。这样,心理发展便呈现出不平衡性。

(二) 大学生的心理发展特点

大学生所处的生命发展阶段是一个很特殊的过渡时期,即生理上从不成熟到成熟,心理上,从发展要素不平衡到平衡过渡的时期。因此,既可看到他们的聪明才智,又可看到他们的波动沉浮。这是一个理论上已经进入成年初期,但多数人尚在青春延后期的特殊时期。在生理上变化、社会影响和个人独特经历的共同作用下,其心理发展呈现以下基本特点。

1. 大学生的认知发展特征

大学生是从儿童期到成年期之间的过渡期——青年期。

大学生的感知觉在少年期发展的基础上,获得进一步提高,已发展到成熟的水平。视觉感受性有了很大的提高,听觉感受性增强。15岁左右的青少年,听觉感受性可以超过成年人。

在认知方面的发展,主要表现为智力的发展和思维的发展,其主要特点如下所示。

第一,智力进入高峰期。

国内外的研究证明,青春期是人生发展的第二高峰期。进入大学时代的青年,其智力发展依然处于高峰阶段。无论是记忆能力还是思维能力都处在发展的高峰期。

卡特尔(R. B. Cattell)把智力的结构区别分为流体智力和晶体智力两部分。流体智力是随神经系统的成熟而提高的,如知觉速度、机械记忆、识别图形关系等都不怎么受教育与文化的影响。晶体智力是指通过掌握社会文化经验而获得的智力,如词汇概念、语言理解、常识等以记忆存储的信息为基础的能力。在青年期以前,两种智力都随着年龄增长而提高。在成人阶段,流体智力呈现缓慢下降的趋势,而晶体智力则一直保持相对稳定,并随经验和知识的积累而呈上升趋势。大学阶段的青年,处于承前启后时期,既保有两种智力同时都在提高的优势,又享有晶体智力随年龄增加而更加稳定的特点,是智力发展的高峰期。

第二,在思维能力方面,思维中逻辑的绝对成分逐渐减少,辩证成分逐渐增多。

(1) 美国心理学家帕瑞(W. Perry)经过研究认为,进入青年期后,个体思维中逻辑的绝对成分

逐渐减少,辩证成分逐渐增多,其原因之一是由于个体逐渐意识到,其对同一个问题存在多种观点和多种解决方式。他发现青年期的思维发展可以分为3个阶段。

第一阶段,二元论阶段。青年初期的个体对问题的看法非此即彼,要么对,要么就错,没有“灰色区”,容易将知识视为固定不变的真理。

第二阶段,相对性阶段。处于这个阶段的个体不再毫无区分地把知识当做不变的真理,而是通过比较不同的理论、方法,进而找到有效的理论和方法。

第三阶段,约定性阶段。个体在分析问题时已有自己的立场和观点,能结合个人的实际情况具体问题具体分析,认识到即使是两个相反的观点也都可能是正确的,因为每个观点的出发点不同。这说明青年的思维能力正处于从单一的绝对化思维进入了辩证思维的成熟阶段。

(2) 形式逻辑思维继续发展的同时,辩证逻辑思维趋向成熟和完善

形式逻辑思维,是指在感性认识的基础上对事物本质联系的抽象统一的反映。它所反映的是事物的相对的静止性和不同事物间的确定界限。所谓辩证思维,是指对客观现实的本质联系的对立统一的反映,它不仅反映事物之间的区别,而且反映它们之间的相互联系;不仅反映事物的相对静止,而且反映它们的绝对运动。它承认事物自身的同一性,但认定这种同一只存在于差异和对立之中。

(3) 再造性思维继续发展的同时,创造性思维也有明显发展

大学生学习的主要任务,是继承人类认识已经积累起来的知识经验,因此,他们的思维活动基本上是属于再造性思维。但是,大学生再造性思维在继续发展的同时,创造性思维也有明显的发展。

思维的创造性主要表现在求异思维、发散思维上。由于知识领域的扩大,加上上大学后受到更多自由思考和自由表达的鼓励,大学生的发散性思维有了迅速发展。这种特点表现在知识概念的掌握与理解上,不仅能将新知识、新概念同化到已有的旧概念和旧知识系统中去,而且能运用新知识、新概念去改造、修正、扩展旧概念。他们在求知的过程中,思维的触角常常延伸到未知的知识领域,大学生求知已不再只是被动的接受,而是富于批判的吸收,带有一定的探求性和研究性。

(4) 思维的独立性和批判性有显著提高

思维独立性是指善于独立地发现问题、思考问题、分析问题和解决问题,不依赖他人,不迷信权威,不盲从领导,但不武断,不一意孤行。思维的批判性是指善于冷静地思考问题,有主见地评价思维的结果。在这两方面大学生的思维品质都有很显著的提高。大学生思维的独立性和批判性表现是多方面、多层次、多维度的,从政治到经济,从日常生活小事到社会问题、国家大事,从群体关系到个人评价,从社会现象到自然现象,他们都有了自己的独立见解和看法,都有着自己认为是合乎理性的标准。

(5) 思维的灵活性和敏捷性到达最佳状态

思维的灵活性是指思考和解决问题时,思路灵活,善于发散思维,没有习惯程序,不固执己见,能够随机应变。思维的敏捷性是指思路来得快,解决问题迅速,能当机立断,但不轻率从事。大学生抽象的思维能力达到了相当高的高度,可以用各种概念进行思维,他们对事物的感觉十分敏锐,大脑细胞处于最活跃的时期,分析、概括、综合、推理运行的速度最快,加之他们又很少受到固定程序的束缚,没有固有的成见左右和干扰,因此,他们的思维富有高度的灵活性和敏捷性。

2. 大学生的情绪和情感发展特征

“青年心理学之父”霍尔将青年期形容为“疾风怒涛”时期,主要是针对青年时期情绪、情

感的发展特点而提出的,而当代大学生正处于青年期。

(1) 大学生情绪、情感发展的一般特点

第一,主导心境多变,激情经常出现。大学生时期主导心理经常发生变化,一会儿兴奋乐观,一会儿又会转向消沉忧郁。其复杂多变甚至一天内也有几次反复。

另外,大学生热情活泼,富有活力,他们往往情绪高涨,满怀激情,他们与成人相比更爱唱、爱跳、爱闹。

第二,情感的两极性明显。少年期学生情绪波动大,不稳定,同时会出现两种对立的情绪体验。紧张与轻松、激动与平静、肯定与否定、增力与减力、强与弱等情感两极表现交替出现,且转换速度较快。即使到了青年初期,这种两极性仍较明显。

第三,情绪和情感体验深刻而复杂。

大学生的情绪体验是复杂的、动荡的,有时甚至于处于自身的矛盾状态而使人捉摸不定。

概括起来,大学生的情绪特征表现在以下几方面。

第一,情绪、情感丰富。

大学生情感上热烈、奔放,充满春天一般的活力,也最富有创造性。他们的情绪易激动、不稳定。大学生的成长决定了他们各种需求比较大、精力比较充沛,他们的情绪容易激动,主要表现为心境变换比较频繁,容易产生激情,容易冲动、兴奋、激昂。有时盲目狂热,做出蠢事甚至是破坏性的事。同时,大学生的情绪具有多变性、不稳定性。情绪好时,精神振奋;情绪差时,垂头丧气。有时会因为失意或其他什么不如意的事情而感到情绪压抑,有时又会因为如愿以偿而感到欣然自得。这些都与大学生生理发展的急剧变化,自我意识的变化以及对社会、对人生看法的变化有关。

第二,体验强烈,不易外露。

大学生对外部刺激反应迅速、敏感,喜、怒、哀、乐都表现得比较具体。在感情上大学生对自己的行为举止极易产生强烈的内心体验,又对周围人给予他们的分析和评价非常敏感、反应强烈。同时,大学生情绪的外部表现与内心体验有时并不一致,甚至相反,经常有意识地掩饰自己的真实情绪,这是由于大学生自我保护意识增强,心理闭锁性增强引起的。大学生再也不像童年时期天真直爽,心口如一,也不同于一般少年一引即发。他们一般不肯轻易吐露真情,对于心中的秘密,内心的真实想法,都有一定的看法,不轻易表露。

第三,两极性特别突出。

情绪的两极性是指情绪中的肯定与否定、积极与消极、紧张与轻松、活动与静止等两极。大学生情绪的两极性特别突出,他们容易出现高强度兴奋、激动、热情或是极端的发怒、泄气和绝望。这说明大学生既有活泼愉快、奋发向上等积极倾向,又有低沉悲观、颓废等消极倾向。

第四,感染性、弥散性较强。

人的情绪主要是在社会生活、人际关系及其需要中产生的。大学生的特殊性在于他们是多群体行动,辨别能力和自我控制能力又相对不足。因此,他们容易不分青红皂白地卷入情绪的旋涡。这种卷入可能会加大积极情绪,产生有利于社会的群体行为,也可能带来偏激甚至破坏性群体行为。一方面,随着生活、学习、知识及活动范围的扩大,具有一定意义的各种不同情况可能影响大学生的情绪状态,易受客观现实和各种方式的影响;另一方面,大学生的情绪还具有较强的弥散性,容易发生泛化。

第五,具有一定的可控性。

大学生具有较高的文化修养,随着社会经验和知识的积累,思想逐渐成熟,具备了一定的反

省自身弱点和控制自己情绪变化的能力。一个理智的大学生面对不良的情绪波动时,能主动地寻找引起情绪波动的原因,并不断地调整自己的情绪状态,以理智驾驭情绪,利用情绪的积极方面,克服其消极方面,扩大它的积极作用,尽量减少它的不利影响,使情绪与理性思维和规范行动相协调。

(2) 道德感、理智感、美感的发展

道德感、理智感、美感属于人的高级情感,在大学时期,都得到了很大程度的发展。

在道德感方面,少年期的学生已经能够较好地理解集体主义情感、爱国主义情感。但由于知识的局限,其往往比青年初期显得肤浅和表面。他们热爱集体生活,非常重视自己所属群体的荣誉,能以集体的生活要求来对待自己。

道德感的核心是对人幸福的本质以及获得幸福方式的认知。在理智感方面,大学时期是其发展的重要时期。

国内心理学家将求知欲的发展划分为3级水平:第一阶段表现为对所学知识中新事物、有趣的现象的直接兴趣。这种兴趣是不稳定的,随情境的消失而消失或下降,范围不明确,内容杂乱。这一阶段属于初级水平。第二阶段表现为对事物现象和本质属性的学习兴趣。兴趣已不停留在个别事物的表面,但又尚未深入到足以规律的认识程度。兴趣常常与解决问题相联系,相对比较稳定,但还主要受外界刺激的影响,属于中级水平。第三阶段表现为对事物现象的因果关系,对规律及原理的兴趣,强度高且稳定,属于高级水平。

在美感方面,大学时期发展也非常迅速。这主要表现在对美的追求更加广泛,美感体验也逐渐深刻。

(3) 大学生友谊和爱情的发展

大学时期,友谊和爱情的发展是一个非常突出的现象。台湾心理学家认为,大学时期人生有4个梦想:寻找友谊、追求爱情、选择职业、获得知识。而寻找友谊和追求爱情则尤为明显。

友谊对大学生的心理发展具有重要价值,可以满足大学生相互理解 and 自我意识发展的需要。大学生在发展友谊的交往中,发现自己、认识自己、完善自己,同时,认识他人、理解他人。但大学生的朋友关系与幼儿、小学儿童不同,表现为其开始重视心灵深处的沟通。

3. 大学生的意志发展特点

随着心理独立性和社会化的发展、自我意识控制力的增强,大学生的意志品质迅速提高,大部分学生达到了较好的或自己满意的品质。概括起来,大学生的意志品质有如下一些特征。

(1) 自觉性普遍有所提高

随着大学生独立性的增强,生活空间的不断扩大,自我意识有了新的发展,因而行动的目的性、自觉性比中学生有了明显的提高。大学生意志的自觉性特征,首先表现为对生活有明确的目的和追求,在生活中确立恰当的奋斗目标,并为之而努力。对行为的动机、目的及其后果的认识较儿童、少年时更自觉,能用头脑冷静地思考、能制订学习和生活计划,自觉考虑问题。

(2) 果断性不断增强

大学生果断性比起初中生、高中生来说要强得多。其意志品质的果断性的特征,首先表现为能在紧急情况下当机立断,迅速做出决定,采取行动。不迷信权威、不因循守旧,富有开拓精神。在做出决定阶段,对明确目的、制订计划、选择方式方法都具有明显的独立性。

(3) 克服困难的毅力明显增强

大学生克服困难的毅力比儿童、少年期有很大进步。克服困难的毅力表现在坚持性方面。一般来说,大部分学生在执行决定时,能专心致志,排除外因的诱惑,能够想办法克服各种困难,

善始善终完成既定任务。责任感提高,不论克服学习困难还是战胜疾病,都表现出坚强的信心和毅力。对学习上的一些难题有一股穷追不舍的精神。

(4) 自制力普遍增强

大学生的自制力主要表现在能正确处理专业学习中兴趣与需要的矛盾,当自己的兴趣与所学专业不相符时,能够适当地调整、改变自己的兴趣,将专业知识学好。同时也表现在对自己的行为的控制方面,有较好的修养与较强的自控力。

(5) 动机斗争的复杂性

大学生意志行动的动机斗争较初中、高中生复杂得多,而且不轻易显露,动机斗争更显得内在、隐蔽。在进行动机斗争时,他们往往心情比较紧张,行动比较犹豫。其具体表现为焦躁不安,坐立不定,丢三落四,甚至发怒。

(6) 稳定性不断提高

大学生在执行决定的过程中,其稳定性较少年儿童有显著的发展。一般来说,大学生由于抽象思维比较成熟,认识客观事物的发展规律的能力也随之提高,情感也较强烈和稳定,学到的知识更丰富,因此,能对意志行动的认识更加清楚、深刻。能够对自己所采取的行动进行全面综合的分析考虑,在执行决定阶段,也能排除各方面的干扰,使计划稳步实行,表现出较大的稳定性。

4. 大学生个性的特征

大学生个性的发展主要体现在需要、理想、价值观、性格和自我意识等方面。

(1) 需要的特点

需要是人活动的动力,是个性积极性的源泉。大学阶段,随着生活环境的扩大,知识水平的提高,以及心理水平的提高,需要也有了新的发展。物质需要较中学生更多一些,开始对服饰、学习用品有了更高的要求。安全需要开始产生,大学生对前途充满了忧虑和烦恼,开始为自己的未来而思考。大学生独立性增强,“成人感”的产生使他们产生自尊和获得他人尊重的需要。尊重的需要是大学生们的优势需要,其满足程度及方式如何,对大学生的心理发展具有重要意义。创造性的需要在大学时期逐渐增强。从总体上看,大学生需要的发展还存在着水平、倾向、数量等方面的个别差异。

(2) 理想的特点

理想是社会生活的产物,大学生理想的发展实际上也是其认知的发展过程,受其思维发展水平的制约。心理学家将大学生理想划分为3种:第一是具体形象理想,即以具体人物、社会职业和外部特征为自己向往的理想;第二是综合形象理想,即与具体形象相联系的具有社会意义的初步概括性理想;第三是概括性理想,即能清晰地认识到人生的社会意义和社会发展的理想。大学生理想的发展是从具体形象理想向综合形象理想发展,最后出现概括性理想,即遵循着从具体向抽象发展的规律。

(3) 价值观的特点

价值观是人对事物性质的认识及对事物追求的顺序的判断。大学生对事物性质的认识,基本上与成人相差不大。但对事物所追求的顺序却有不同特点。据有关专家研究,中学生的最重要价值观念是“智慧”“真正的友谊”“世界和平”“成就感”。而大学生的最重要的价值观念是“智慧”“成就感”“真正的友谊”“自尊”。对于大学生来说,“舒适的生活”“刺激性的生活”“快乐”“幸福”“超然”“真正的爱情”等都不是重要的价值观念。

(4) 性格的特点

性格是人的个性心理特征的核心,是一个多侧面的、十分复杂的心理构成物。根据我国心理

学家的研究,个体性格的发展有两个骤变期,其一是由童年期转入少年期,其二是由少年期转入青年期。每进入一个时期,个体的性格将会产生一个较迅速的发展。其中少年期是性格发展的关键期。在性格的4个特征方面,每个特征发展规律都是不同的。情绪特征在刚进入少年期时出现一个高峰,表现为行为较多受情绪影响。

(5) 自我意识的特点

自我意识是关于自我状态的觉知。大学生在经历了青春期自我追问的冲击后,自我意识的发展也呈现出矛盾明显、向自我同一发展的趋势,其明显的矛盾现象主要是主观我和客观我、自负与自卑不协调的状态。主观我是关于自己是什么人的主观设想;客观我是关于自己是什么人的现实认知,两者有可能是统一的,也有可能存在矛盾。但若矛盾较大,会引起个体对自己认识上的不确定性,甚至行为无力。自负或自卑也建立在对自我的认识上,对自我认识的不正确或不协调,不是导致自负就是导致自卑,不能建立自信。但随着青年的思维能力逐渐从二元论阶段走向辩证思维阶段,其对自我的认知也会逐渐减少矛盾性,能够接纳理想我与现实我同时存在,不足的我与优秀的我同时存在的现实,向自我同一性迈进。

自我意识是大学生个性发展的核心,大学生自我意识的发展表现在自我评价的发展的特点上。

大学生自我评价发展水平逐渐提高,主要表现在自我评价逐渐由具体向抽象的发展,由重视外部评价向重视内心世界的评价发展。自我评价的独立性、稳定性也在逐渐发展。

大学生自我评价的特点有:

第一,能够独立地运用一定的准则来评价自己;第二,能够全面地评价自己,不但能对自己的智能做出评价,对自己的个性、品德和人际关系也能做出评价;第三,能够更多地从内部特征方面评价自己。

5. 性意识明朗化但不善于处理与异性之间的关系

大学生处于青年期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。一方面,性意识的发展带来强烈的按照新特征来塑造个性和形象的精神向往,每个大学生都会在心里产生一种愿望,即成为什么样的男子或女子;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求。但大学生还不善于处理与异性之间的关系,或者他们的经济地位及心理成熟度还不足以应付这种问题,造成愿望和现实相矛盾,从而带来种种烦恼与不安。这是大学生成长过程中的一个敏感问题,也是大学生十分突出的心理特点之一。

6. 进入社会的愿望迫切

为了接受系统、严格的专业训练,大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使得他们与社会有一定的距离,也正因为如此,他们渴望进入社会。这种迫切进入社会的愿望与大学生正在形成的价值观相互作用,是将来他们走向社会的重要心理依据。这种心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

大学生是社会中的一个特殊群体,大学阶段也是个体发展的一个特殊时期,所以大学生的心理与心理健康问题是许多人都十分关注的问题。

(三) 大学生的心理矛盾

1. 思想上的开放性与内心的闭锁性

当代大学生的思想开放,表现在很多方面。在道德上,他们表现了打破传统观念的勇气,有时甚至超越了道德和法律的界限;在行为上,他们穿着打扮、行为方式表现更为自由化和现代化。

在思想开放的同时,他们的内心世界又不愿向别人开放,表现为闭锁性。他们有些人不相信父母,不相信老师,不相信朋友,不相信社会,沉溺在个人的内心世界。 “不相信天是蓝的,