

心理创富丛书

大学生 心理与训练

(第二版)

陈国海 许国彬 肖沛雄 · 主编

中山大学出版社

心理创富丛书

大学生心理与训练

(第二版)

陈国海 许国彬 肖沛雄 主编

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

大学生心理与训练 /陈国海, 许国彬, 肖沛雄主编. —2 版. —
广州: 中山大学出版社, 2005.7

(心理创富丛书)

ISBN 7-306-01585-0

I. 大… II. ①陈… ②许… ③肖… III. 大学生—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045141 号

责任编辑: 邹岚萍

封面设计: 雨田创意

责任校对: 曾育林

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广东南海系列印刷公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 850mm×1168mm 1/32 15.125 印张 378 千字

版次印次: 1999 年 9 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 版 2005 年 7 月第 7 次印刷

定 价: 24.80 元 印数: 21001-26000 册

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

第二版前言

2001年3月16日中华人民共和国教育部印发了《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》，阐明了在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性。因此，加强大学生心理健康教育，努力提高大学生心理素质，已成为我国高等教育界的共识。

自1992年开展心理健康教育和咨询以来，广东外语外贸大学半数以上本科生受到心理健康课程的教育，少数有心理障碍学生的问题得到了解决，在校园里没有发生过心理问题的重大事故，被称之为奇迹。行之有效的心理健康教育和咨询工作得到了学校和广东省教育厅的充分肯定，集体努力的成果曾于2004年获得学校优秀教育教学成果奖一等奖和广东省教育厅优秀教育教学成果奖二等奖。

作为广东外语外贸大学心理咨询和心理健康课程教学经验积累的《大学生心理与训练》，自1999年正式出版以来，迄今为止，发行量达2万多册。随着近年来大学生心理健康和卫生领域的新研究成果不断涌现，大学生的学习和生活环境也有所变化，为适应新时期和形势的要求，中山大学出版社提出了修订本书的想法，作者们也觉得很有必要，本书第二版就是这样的产物。

第二版新增了一章“大学生的能力培养”，删除了第一版中的第二章“大学新生转型与重塑”，其他各章内容也相应作了较大的补充和修改，尽量反映国内外该领域新近的发展和研究成果。具体分工如下：第一、三、四、五章由陈国海撰写，第十二章由高云坚撰写，第七、十一章由韩娟美编写和撰写，第二、

八、十五章由黄秀娟撰写，第十、十四章由许国彬撰写，第六、十三章由袁长青撰写，第九章由植秀聪撰写。黄秀娟负责组稿和联络作者，陈国海、许国彬负责统稿。

由于参编者知识和水平有限，难免挂一漏万，书中定有许多不当之处，请不吝指教。本书参考了许多同行的有关文献，在书中尽量以脚注的形式加以标识以示尊重。本书的出版同时得到了中山大学出版社的领导和编辑同志的大力支持。广东外语外贸大学选修大学生心理与训练课程的同学对本书的编写也作出了许多贡献，书中的有些问题直接来自他们的课堂提问，个别材料直接来自他们的课外作业内容。

一些高校教师使用本书作为心理教育的教材，如有意见和建议，或者相互切磋，可用 E-mail (mypeer 2002@hotmail.com) 直接与我们联系。对来自各个方面的支持、鼓励和肯定，我们谨此深表谢意。

编者

2005年3月28日

前 言

正如情商的倡导者戈尔曼指出的那样，智商仅决定人生的 20%，而情商却决定人生的 80%。著名的成人教育家戴尔·卡耐基也指出，人生的成功 20% 由智商决定，其余的 80% 由人际关系决定，这些都说明心理素质有着极其重要的地位和作用。高等学校肩负着培养跨世纪高级专门人才的重任，必须重视加强对大学生的心理素质教育，提高大学生的心理素质。

为开展大学生的心理教育，大面积地提高大学生的心理素质，开设大学生心理、大学生心理教育、大学生心理卫生、大学生健康教育等课程是目前许多高校采用的一种主要方法。继 1992 年建立心理咨询中心之后，广东外语外贸大学于 1994 年开设了“大学生心理与训练”全校性选修课，又于 1997 年开设了“朋辈心理咨询”全校性选修课，在心理咨询和课程教学方面积累了一定的经验。为更好地总结经验并与兄弟院校分享，我校心理咨询员和任课教师遂萌发了编写“大学生心理与训练”课程教材的想法，该想法一提出来就得到了校党委和德育教研室的大力支持。从拟定写作提纲到正式出版，历时一年左右。

本书紧紧围绕着大学生的身心特点、生活环境、常见的生活事件以及心理疾病展开系统的阐述，提供科学、有效、实用的心理学技术与方法，提高大学生的自知力，促进大学生心理成长、潜能开发，增进大学生的社会适应能力，健全大学生的人格，从而在总体上提高大学生的心理素质。它在编排上主要有如下三个特点：第一，根据当前大学生心理学知识贫乏的特点，在每章节中介绍有关心理学知识，以扩大知识面；第二，为突出大学生心

理教育的实践性特点，本书特别重视心理训练，为大学生提供可操作的心理教育活动要领；第三，结合大学生实际，注意在每个章节提供案例及分析。本书通俗易懂，操作性强，可作为大学生心理、大学生心理教育、大学生心理卫生等课程的教材或参考书，也适用于大学生、中专学生和社会青年自学。

本书的分工如下：第一、三章由陈国海同志编写，第二章由翁红梅同志编写，第四、五章由李天丽同志编写，第六、十二章由袁长表同志编写，第七章由陈国海、孙波同志编写，第八章由植秀聪同志编写，第九、十三章由许国彬同志编写，第十章由韩娟美同志编写，第十一章由高云坚同志编写，第十四、十五章由黄秀娟同志编写。全书由肖沛雄教授、陈国海副研究员、许国彬副教授负责统稿。陈国海副研究员广泛收集有关材料，对部分章节进行了大量修改和补充。华南师范大学心理学系博士生导师莫雷教授对此书的编写提出了许多宝贵的意见和建议。广州华侨医院心理科主任肖计划副教授专门审阅了第十三章。

由于参编者在个人知识、经验和风格方面参差不齐，因而给统稿带来了一定的困难。我们虽然做了大量的工作，尽量满足读者的需要，但仍存在诸多不尽如人意之处。加上编写者心理学知识和水平有限，难免挂一漏万，书中定有许多不当之外，请不吝指教。本书在编写和出版的过程中参考了许多同行的有关文献，得到了中山大学出版社领导和编辑同志的大力支持，在此表示衷心感谢。广东外语外贸大学选修大学生心理与训练课程的94级、95级、96级、97级、98级同学对本书的编写也作出了许多贡献，书中的有些问题直接来自他们的课堂提问，个别材料直接来自他们的课外作业内容，谨此深表谢意。

编 者

1998年12月29日

目 录

第一章 大学生心理教育	(1)
第一节 大学生心理教育概述	(1)
一、大学生心理教育的概念与特点.....	(1)
二、大学生心理教育的任务和目标.....	(3)
三、大学生心理教育模式.....	(5)
第二节 大学生心理素质教育	(7)
一、心理素质教育概述.....	(7)
二、大学生心理素质教育的主要途径与方法	(11)
第三节 大学生心理健康教育	(12)
一、大学生心理健康概述	(13)
二、大学生心理健康教育的主要途径与方法	(19)
第四节 大学生心理训练	(23)
一、大学生心理训练概述	(24)
二、团体心理训练的基本教学策略	(34)
第二章 心理测验	(41)
第一节 心理测验概述	(41)
一、心理测验的概念	(42)
二、心理测验的类别	(42)
三、心理测验量表的编制要求	(43)
四、使用心理测验的要求	(44)
第二节 大学生心理测验的目的与要求	(46)
一、大学生心理测验的目的	(46)

二、大学生接受心理测验的要求	(46)
第三节 大学生常用心理测验	(47)
一、智力测验	(47)
二、人格测验	(49)
三、职业人格类型测验	(51)
四、能力倾向测验	(52)
五、诊断测验	(53)
心理测验 2-1: 症状自评量表 (SCL-90)	(56)
心理测验 2-2: 大学生人格问卷 (UPI)	(61)
第三章 大学生的自我意识与培养	(64)
第一节 自我意识概述	(64)
一、自我意识的概念与作用	(64)
二、自我意识的作用	(66)
第二节 大学生自我意识的特点	(69)
一、独立意向的矛盾性	(69)
二、自我评价的矛盾性	(71)
三、自我体验的矛盾性	(72)
四、自我控制的矛盾性	(73)
第三节 大学生自我意识的检测	(73)
一、二十问法	(74)
二、自我状态分析	(77)
三、自我价值观探索	(79)
第四节 健康自尊心的培育	(82)
一、大学生的自尊心概述	(83)
二、大学生健康自尊心的培养	(86)

第四章 大学生的情绪调节	(93)
第一节 情绪概述	(93)
一、情绪的性质	(93)
二、情绪表达	(95)
第二节 大学生情绪的特点及其影响	(97)
一、大学生情绪的特点	(97)
二、大学生情绪的影响	(99)
第三节 大学生良好情绪的培养	(101)
一、自信	(101)
二、适度焦虑	(103)
三、热情乐观	(104)
第四节 情绪的自我调节	(106)
一、理智分析法	(107)
二、宣泄法	(110)
三、森田法	(112)
四、放松法	(115)
五、音乐调节法	(117)
第五章 大学生的意志锻炼	(120)
第一节 意志概述	(120)
一、意志的概念与特点	(120)
二、意志品质	(122)
三、意志品质与大学生成才	(124)
第二节 大学生的意志特点	(125)
一、自觉性增强但惰性不同程度地存在	(125)
二、果断性增强但带有冲砢性	(126)
三、自制力增强但仍显薄甚	(126)
四、勇气增加但有时又显得胆怯软弱	(127)

第三节	大学生意志的培养与训练·····	(128)
一、	自觉性训练·····	(129)
二、	自制力和坚持性训练·····	(131)
三、	果断性训练·····	(135)
心理测验 5-1:	意志力的自我诊断 ^① ·····	(138)
第六章	大学生的气质与性格及其调适 ·····	(142)
第一节	大学生的气质及其调适·····	(142)
一、	气质概述·····	(142)
二、	大学生气质测量和诊断·····	(148)
三、	正确认识气质, 促进心理健康·····	(152)
第二节	大学生的性格及其调适·····	(156)
一、	性格的界定·····	(156)
二、	大学生性格的形成、类型及其特征·····	(158)
三、	大学生的性格测定·····	(164)
四、	做好自我调适, 塑造良好的性格·····	(166)
心理测验 6-1:	气质测验表·····	(170)
心理测验 6-2:	简明大五个性量表 ^① ·····	(173)
第七章	大学生的能力培养 ·····	(176)
第一节	大学生的能力概述·····	(176)
一、	能力的概念·····	(176)
二、	能力与智力素质的联系·····	(177)
三、	能力的种类·····	(178)
四、	关于能力的理论·····	(181)
第二节	大学生的能力培养·····	(185)
一、	一般能力的培养·····	(185)
二、	大学生能力的培养·····	(192)

三、大学生的能力测验·····	(194)
第三节 大学生创造力的培养·····	(195)
一、创造力与创新思维·····	(195)
二、创造性学习·····	(200)
心理测验 7-1: 注意能力测试·····	(205)
第八章 大学生学习心理·····	(206)
第一节 大学生学习心理概述·····	(206)
一、学习的基本概念·····	(206)
二、大学生学习动机的培养·····	(209)
三、非智力因素对大学生学习的影响·····	(214)
四、防止大脑疲劳的方法·····	(214)
第二节 大学生学习心理的应用与开发·····	(218)
一、大学生自学能力的培养·····	(219)
二、大学生阅读能力的培养·····	(222)
三、大学生记忆能力的培养·····	(224)
第三节 学习心理障碍及其防治·····	(228)
一、大学生常见的学习心理障碍·····	(229)
二、学习心理障碍的防治·····	(231)
第九章 大学生的人际关系·····	(238)
第一节 大学生人际关系概述·····	(238)
一、人际关系的概念、本质与构成·····	(238)
二、大学生人际交往的意义·····	(241)
三、大学生人际关系的基本特点·····	(243)
四、大学生人际关系的基本类型·····	(248)
五、大学生人际关系的发展趋势·····	(252)
第二节 大学生人际交往及其影响因素·····	(253)

一、大学生人际交往的基本原则	(253)
二、大学生人际交往的技巧	(257)
三、影响大学生人际交往的因素	(260)
四、大学生人际交往的禁忌	(265)
五、大学生培养良好人际关系的艺术	(267)
第三节 大学生人际关系障碍的调适与辅导	(271)
一、大学生人际关系不良的类型	(271)
二、大学生人际关系障碍的心理原因	(273)
三、大学生人际关系障碍的调适与辅导	(276)
四、大学生人际关系训练	(280)
心理测验 9-1: 大学生人际关系的心理诊断	(284)
第十章 大学生的性心理与恋爱心理	(288)
第一节 大学生健康性心理的培养	(288)
一、青春期性心理的发展	(288)
二、大学生性心理问题及其调适	(293)
第二节 大学生健康恋爱心理的培养	(296)
一、大学生恋爱意识的形成和发展	(297)
二、大学生恋爱心理特征及择偶类型	(298)
三、大学生恋爱心理问题及调适	(300)
第十一章 大学生的职业生涯设计	(307)
第一节 大学生择业心理概述	(307)
一、择业观念对职业选择的影响	(307)
二、大学生择业的心态分析	(311)
三、大学生择业的几种心理误区	(316)
第二节 大学生的职业生涯设计	(318)
一、大学生的职业生涯概述	(318)

二、大学生的职业生涯规划·····	(321)
第三节 大学生择业的心理调适与训练·····	(325)
一、大学生择业不良心态剖析·····	(325)
二、择业心理咨询与辅导·····	(327)
三、大学生择业心理训练·····	(335)
心理测验 11-1: 测试自己更适合哪种职业·····	(343)
心理测验 11-2: 测试你的职业兴趣——三人圆圈的启示 ·····	(344)
第十二章 高校校园文化心理·····	(348)
第一节 高校校园文化心理概述·····	(348)
一、高校校园文化的概念·····	(348)
二、校园文化的心理功能·····	(351)
第二节 大学生参加校园文化活动的动机分析·····	(354)
一、归属动机·····	(354)
二、交往动机·····	(355)
三、娱乐动机·····	(355)
四、成就动机·····	(356)
五、审美动机·····	(358)
第三节 校园文化对大学生成长 and 发展的影响·····	(358)
一、校园文化与性格养成·····	(359)
二、校园文化与能力培养·····	(360)
三、校园文化与心理卫生·····	(363)
第四节 校园文化的培育·····	(366)
一、校园文化培育的核心内容·····	(366)
二、校园文化培育的基本途径·····	(369)

第十三章 大学生挫折心理与调适	(371)
第一节 挫折概述	(371)
一、挫折及其概念	(371)
二、挫折理论	(373)
三、挫折产生的原因	(376)
第二节 挫折对大学生心理的影响	(380)
一、大学生对挫折的反应	(380)
二、挫折对大学生的心理影响	(384)
第三节 大学生心理防卫机制及挫折心理调适	(387)
一、心理防卫机制概述	(387)
二、大学生常用的心理防卫机制	(388)
三、大学生挫折心理的调适	(394)
第十四章 大学生心理疾病的诊断与防治	(399)
第一节 心理疾病概述	(399)
一、大学生心理疾病现状	(399)
二、大学生心理疾病增多的原因	(400)
三、心理疾病的种类	(404)
第二节 大学生心理适应不良和心理疾病	(405)
一、大学生心理适应不良及其调适	(405)
二、大学生心理疾病及其防治	(409)
第十五章 大学生心理咨询	(431)
第一节 大学生心理咨询概述	(431)
一、心理咨询的定义	(431)
二、大学生心理咨询的意义和特点	(432)
三、大学生心理咨询的内容与类型	(435)
四、大学生心理咨询的阻力与问题	(437)

第二节 大学生心理咨询的基本原则与步骤·····	(439)
一、大学生心理咨询的基本原则·····	(439)
二、大学生心理咨询的基本步骤·····	(441)
第三节 大学生心理咨询的理论与方法·····	(443)
一、精神分析理论与方法·····	(443)
二、人本主义理论与方法·····	(445)
三、行为主义理论与方法·····	(447)
四、认知理论与方法·····	(450)
第四节 大学生心理自助与互助·····	(452)
一、大学生心理自助·····	(452)
二、大学生心理互助·····	(454)
主要参考文献·····	(461)

第一章 大学生心理教育

为适应社会经济的快速发展和科学技术的突飞猛进，培养身心健康和具有良好心理素质的合格大学生，在大学生中开展心理教育，提高他们的心理素质，维护其心理健康，显得非常重要。

第一节 大学生心理教育概述

大学生心理教育具有目的性、阶段性、实践性和综合性等特点，包括大学生心理素质教育和大学生健康教育两方面的内容。其主要任务和目标是帮助大学生了解心理知识，拨开心理迷雾，疏通心理淤积，预防心理疾病，提高心理素质，促进身心健康。

一、大学生心理教育的概念与特点

大学生心理教育是指以维护大学生心理健康和提高大学生心理素质为主要目的而开展的诸种教育活动。大学生心理教育是帮助学生成长和发展的教育活动，有别于高校其他教育活动。大学生心理教育的形式可以多样，内容丰富，其主要特点包括：

1. 目的性 大学生心理教育的目的包括两个方面：一方面，大学生认识到心理教育对提高心理素质和维护心理健康的作用和意义，自觉地接受心理教育，积极参与各种心理教育活动。另一方面，为培养高素质的高级专门人才，高校有计划、有组织地开展各种各样的心理教育活动，旨在帮助大学生提高自知力，促进心理成长与潜能开发，增进社会适应能力，健全人格，从而在总体上提高心理素质并维护心理健康。