

Probing the
Psychology of
College Girls

女大学生 心理探析

姚新良 编著

国防科技大学出版社

普通高等学校心理健康教育教材
当代青年心理素质培养指导读物

主审 燕良轼

女大学生心理探析

姚新良 编著

国防科技大学出版社
·长沙·

图书在版编目(CIP)数据

女大学生心理探析/姚新良编著. —长沙:国防科技大学出版社,
2005.10

ISBN 7-81099-155-8

I. 女… II. 姚… III. 女性—大学生—青年心理学—研究
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 134671 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:肖滨

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:12.75 字数:331 千

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数:1-12000 册

ISBN 7-81099-155-8/B·1

定价:21.80 元

序

目前，高校学生大部分是 20 世纪 80 年代以后出生的独生子女，他们虽精力充沛、朝气蓬勃、富于理想、有进取心和竞争意识，然而一系列的心理问题却时时在困扰着他们，这对他们成人、成才有严重的滞后性。许多高校学生不同程度地存在着孤僻、妒忌、怯懦、虚荣、多疑、焦虑、浮躁、厌学、惰化、依赖、脆弱、自卑、自恋、早恋、恐惧、抑郁等症状，甚至个别还有轻生的念头。女大学生在这方面存在的问题似乎更加突出。如何解决这些问题呢？姚新良同志编著的《女大学生心理探析》一书可谓是雪中送炭。

本书第一部分是理论篇，是全书的主体；第二部分是实践篇，是用“附录”的形式来编排的。这“附录”并不“副”，恰恰与第一部分相互补充，成为一个理论指导实践、实践又丰富和发展理论的一体。

该书不少地方运用富有文学色彩的语言来阐释深奥而难懂的心理科学问题，读来爽口，酣畅淋漓，对大学生的心理健康有因势利导的作用。作者站在巨人的肩膀上，实事求是地指出当代女大学生要把握时代跳动的脉搏，与时俱进，要与旧势力、陈腐陋习作顽强的斗争。

该书不仅适合于风华正茂的在校大学生阅读，可以搬进高校课堂作为教材，也是女大学生加强个人修养、提高心理素质的“随身老师”。亦适合于在“象牙塔”之外的女性青年阅读，帮助她们了解自我、窥视自我、消除心理疾患，把自己的青春和热血投入到火热生活的怀抱。

愿《女大学生心理探析》有如春风夏雨，将其客观性、科学性、时代性、指导性于一体，滋润着正在高校苦苦求索的女大学生们的心灵……

喜悦之余，一气呵成，写了以上文学，是为序。

张良斌

2005年9月25日

目 录

序

导 论	(1)
-----------	-------

第一章 女性与发展	(7)
-----------------	-------

第一节 女性地位的变化	(7)
-------------------	-------

第二节 现代化与女性的发展	(13)
---------------------	--------

第三节 西方女性主义理论	(21)
--------------------	--------

第四节 女性与妇女心理学	(25)
--------------------	--------

第五节 性别公平教育理论与实践	(36)
-----------------------	--------

第二章 女大学生的身心特征	(43)
---------------------	--------

第一节 女性生理特征	(43)
------------------	--------

第二节 女性心理特征	(46)
------------------	--------

第三节 伦理与观念	(56)
-----------------	--------

第四节 女大学生思维特征	(60)
--------------------	--------

第三章 女大学生的成才心理	(66)
---------------------	--------

第一节 女性创造才能的心理分析	(66)
-----------------------	--------

第二节 女性成才的心理障碍	(80)
---------------------	--------

第三节 女大学生成才的心理差异	(89)
-----------------------	--------

第四章	女大学生校园生活心理	(93)
第一节	染着绚丽色彩的心理矛盾.....	(93)
第二节	女大学生校园交往心理.....	(97)
第三节	女大学生校园生活中的自我完善.....	(104)
第五章	女大学生道德品质的形成和培养	(109)
第一节	女大学生道德认识过程的心理特点.....	(109)
第二节	女大学生道德情感的基本特征.....	(114)
第三节	女大学生道德品质的修养及美学价值.....	(117)
第四节	女大学生道德品质修养的途径与方法.....	(122)
第六章	女大学生的美感心理	(127)
第一节	女大学生的美感心理特征.....	(127)
第二节	美育是提高女大学生审美心理素质的有效途径	(132)
第三节	培养女大学生健康的审美情趣.....	(141)
第七章	女大学生的情爱心理	(145)
第一节	女大学生情爱心理发展的四个阶段.....	(145)
第二节	女大学生的恋爱观与爱情意识.....	(150)
第三节	女大学生应该树立的恋爱观.....	(153)
第四节	女大学生情爱过程中的心理矛盾.....	(156)
第五节	加强性道德方面的自我修养.....	(162)
第八章	女大学生的个性	(168)
第一节	影响女大学生个性形成的因素.....	(169)
第二节	社会环境对个性形成的影响.....	(175)

第三节	外貌特征对个性形成的影响·····	(178)
第四节	女大学生性心理的发展与“自我”的发现·····	(180)
第五节	女大学生的个性特征·····	(182)
第九章	女大学生的自我意识·····	(186)
第一节	自我意识的内涵与结构·····	(186)
第二节	女大学生自我意识的发展·····	(189)
第三节	女大学生自我意识的统一·····	(195)
第四节	女大学生自我意识发展的基本特点·····	(198)
第十章	女大学生的梦幻心理·····	(204)
第一节	多姿多彩的梦境·····	(205)
第二节	梦幻产生的心理机制分析·····	(212)
第三节	女性各种梦幻举隅·····	(216)
第十一章	女大学生的群体心理与人际交往·····	(222)
第一节	大学校园中男女群体的互动·····	(222)
第二节	女大学生的班集体心理·····	(227)
第三节	人际关系的建立与改善·····	(229)
第十二章	人生态度与价值观·····	(235)
第一节	女大学生应有的人生态度·····	(235)
第二节	中西文化的心理分析和心理美容·····	(238)
第三节	女大学生要树立正确的人生价值观·····	(243)
第十三章	魅力与心理健康·····	(248)
第一节	做一个有魅力的女大学生·····	(248)
第二节	乐观心态是一种自然魅力·····	(250)

第三节	健康心理与成才·····	(252)
第四节	找回健康心理·····	(254)
第五节	树立崇高的理想和信念·····	(256)
第十四章	步入社会心理 ·····	(261)
第一节	生活模式的变化·····	(261)
第二节	现代观念的挑战·····	(272)
第三节	对事业的心理准备·····	(277)
第四节	对家庭生活的心理准备·····	(285)
第五节	走向社会的心理准备·····	(296)
附录	女大学生的异常心理及其调节个案分析 ·····	(303)
1.	千里之行,始于足下·····	(303)
2.	我羡慕另一种生活状态·····	(305)
3.	怎样面对未来的生活·····	(307)
4.	思念的情绪像洪水·····	(309)
5.	别人歧视我怎么办·····	(310)
6.	多服抑制药物好不好·····	(312)
7.	我应该独立了·····	(314)
8.	不想读书怎么办·····	(315)
9.	我发现自己正在走向孤独怎么办·····	(316)
10.	谁能招回我的那份亲情·····	(317)
11.	爱在心头口难开·····	(319)
12.	父母只重身体、不重心理怎么办·····	(321)
13.	被冷淡专业困死了怎么办·····	(323)
14.	怎样对付上司的性骚扰·····	(324)
15.	怎样面对这样的人·····	(325)

16. 怎么与父母保持和谐的亲密关系	(326)
17. 我平白无故地烦躁不安	(327)
18. 心理素质教育的重要性	(329)
19. 我心乱如麻怎么办	(330)
20. 两个男孩爱我怎么办	(331)
21. 我不能让“心病”毁掉自己	(333)
22. 犯了错误得不到别人理解怎么办	(334)
23. 怎样与网友见面	(336)
24. 这是不是感情欺骗	(337)
25. 我是不是已卷入了早恋的漩涡	(338)
26. 为何总是单相思	(339)
27. 大学就是一个小社会	(340)
28. 下辈子我宁愿不做女人	(341)
29. 痴情网友是色狼	(342)
30. 爱我的人不在身边怎么办	(344)
31. 我爱上了已婚男性怎么办	(346)
32. 失意后破坏公共财物是病态心理吗	(348)
33. 真诚是人与人之间的心灵桥梁	(350)
34. 如何让别人喜欢你	(351)
35. 如何运用和表现自己的聪明	(352)
36. 大学生心理健康教育怎样着眼于客观实际	(353)
37. 教育的价值核心是“铸心铸魂”	(355)
38. 心理咨询到底能帮助我们什么	(356)
39. 我的心终于又找到了一个“家”	(360)
40. 希望学校加强大学生恋爱观教育	(361)
41. 什么是爱情	(362)
42. 大学生的爱情修养是做人的一种标尺	(364)
43. 期末考试,何必“战斗”	(366)

44. 网络依赖的心理分析	(367)
45. 禁欲主义到底好不好	(368)
46. 男女关系到底是一种什么关系	(370)
47. 三十岁是女性人生的分水岭	(372)
48. 女大学生如何进行自我心理保健	(374)
49. 科学地把握人的本质	(377)
50. 女人男性化到底好不好	(380)
51. 追求身心和谐的生存质量	(382)
52. 心理健康的“八珍汤”	(383)
53. 当同学出现了自卑心理怎么办	(384)
54. 悲观怎样变乐观	(385)
55. 女大学生怎样才能培养自己独特的气质	(386)
56. 怎么管理好一个社团组织	(388)
57. 情绪低落消沉时怎么办	(390)
58. 我崇拜老师而不崇拜有权的人	(391)
参考文献	(394)
后 记	(397)

导 论

在这里，将向亲爱的读者献上一部增进心理健康、全面提高素质的著作，探析女大学生复杂而又神秘的内心世界。

当手捧她时，第一眼就会被吸引、被迷住，手不释卷地细读，贪婪地吸吮着她知识的乳汁，还有深邃的哲理、精辟的分析。读罢之后一定会耳目一新，会有一种轻松而愉悦的感觉，精神振奋，因为她太合乎知识女性，尤其是当代女大学生的心理轨迹。她是自己的良师，更是益友，散发出炫目的光环。

当代女大学生是高校校园中的知识女性，是青春与活力的载体，是智慧和美感的寄托，是校园中一道亮丽的风景线，她们拥有快乐、拥有浪漫、拥有青春。青春是一个甜蜜的梦，是一支动听的歌，是一首自由的诗，是人生中最美妙的旋律。在这美妙的旋律中，让我们用心理科学的理论和方法去探析女大学生动中有静、静中有动、充满矛盾和神奇的、微妙的、有规律又没有规律的心理世界吧！

(一)

女大学生不但在生理上与男大学生有着本质的不同，而且在个人需要、行为动机、理想信念、抱负、自我意识、人际交往、世界观、人生观、价值观、友情观、爱情观以及个性心理特征等方面也与男大学生不同。因此研究和探析女大学生的心理现象、心理产生和发展的内部规律，有利于高校的管理工作，还有利于老师们因材施教，更有利于女大学生全面提高自己的生理素质、心理素质、思想道德素质和科学文化素质。

心理是脑的机能，是客观现实在人们头脑中的反映，是脑的活动的产物。脑是心理的器官，人的大脑是一个巨大的“加工厂”，客观现象就是“原始材料”，一个工厂如果没有原材料是无法生产出任何产品的。所以说客观现象是人类心理的内容和源泉，人类的一切心理现象都是客观现实的反映，人脑对客观现实的反映过程就是在头脑中形成映像的过程。那么女大学生复杂而多变的心理现象也是在客观现实的基础上萌芽、发展、变化、升华、调节、激励和控制的，这一发展变化过程又客观能动地表现和反映着客观事物的本源，有时还很明显地受制于或受控于客观存在的社会因素、自然因素和自身各种因素。

女大学生的心理特点很难用语言或文字来完整而准确地描述出来，只能作一些初步地探索和分析。一方面女大学生不停地窥视着千变万化的社会，另一方面也不断地在审视着自己的内心世界，从心底里向自己提出一个又一个新鲜而又好奇的问题，比如人的潜力到底有多大？男女之间为什么有区别？还有人生、价值、生活、学习、环境、爱情、友情、婚姻、家庭、孩子，还有二人世界……多少个疑问，多少个思考，又有多少个尝试。在女

大学生的双眸里，世界永远是那么美好，大自然永远是那么圣洁，凝聚着晨露的鲜花总是那么令人流连忘返，总感觉自己在爱的怀抱之中生活，在甜蜜的岁月中成长，在迷惑和探索中日臻完善，逐步达到从必然王国向自由王国过渡，快快成熟以便毕业之后走向大自然的怀抱，走向改革和发展的洪流，走向理想的工作岗位，走向……

在这众多的“走向”之前，女大学生有着太多的憧憬、太多的梦幻，因为有憧憬才会有前进的动力，因为有梦幻也才会有曲折与离奇。女大学生渴望着情感的交流，又强烈地需要自尊和自爱、自强与自信，常常陶醉于自我欣赏之中并为此而自豪，也为此而自卑、为此而充实、为此而空虚、为此而感到美丽与幸福、为此而感到伤心与沉重……出现了各种各样的心理矛盾与冲突，像一道又一道的心理屏障，也像一扇又一扇的门，把女大学生困扰在象牙塔中的梦境里，时而躁动不安，时而想哭又破涕为笑。这就是少女的心理世界，这就是少女神秘的诗篇。

(二)

世纪之初，人类迈进了历史的新纪元，人们兴奋、跳跃、欢呼，随之而来的是感到竞争和高节律的生活，既紧张又苦恼，这向每一个民族、向每一个人都提出了挑战，也提供了发展的机遇。挑战和机遇也同样波及正在高校深造的女大学生，虽然尽情地享受着和平与发展的和煦阳光，在父母与老师的关怀中成长，在同学们的笑声中渡过难忘的晨曦和黄昏，但机遇与挑战的步伐仿佛与女大学生越走越近；有时对痛苦和担忧有点夸大，有点想像超前，天天反思，夜夜憧憬，好像自己由一个嗷嗷待哺的婴儿霎时变成了一个成熟的长者，有不少社会经验，显得过于庄重而

认真；有时又觉得自己反思和憧憬过滥，太天真了，叫人厌倦、叫人恼怒，片刻后琅琅的笑声又会替代这一切。不知不觉青春的活力又蹦了出来，唱呀，跳呀，又出现在熙熙攘攘欢乐的人群中。执著的理想与信念，不断地追求与进取，这本来就是当代女大学生的本质属性。

青春与爱情同步，欢歌与笑语同源，爱情是生命的色彩，是生活的音符，欢歌与笑语是女大学生心理健康的外化表现，对生活的祝福，对爱情的期盼，学习工作之余想向爱河靠近一点，想跳进河里游泳舒展，泛舟远航。猛回首，不能呵，我现在仍是一个学生，我的任务是学习，是积累技术能量，是增加艺术细胞，于是惆怅、徬徨的阴云又爬上了额梢。情感的煎熬，外界的诱因，于是又去悄悄地与心上人窃窃私语，相拥相随。这一切也许正在进行，也许昨天就已经尝试过了，也许是将来进行时。校园中除了这诱人的爱情之外，还有友情与亲情，周末假日，友情的泉流也在胸中激荡，电话手机捎去对远方亲人的牵挂与祝福，想像远方亲人友人寒夜窗户里沁出的微光，星空庭院里婆娑的树影，故乡欢唱的小河，节日集市上的喧闹，顽皮的小弟小妹的童谣……这一切都锁在自己的脑海，融化在血液中，印刻在永不忘却的记忆里。

理想是理想，思念是思念，现实是现实。女大学生接着远方亲友的信件、包裹、汇单后，又出现在明亮的教室，相逢于拥挤的食堂，互相笑一笑，点一下头，打一个手势，晃一下脑袋，仿佛时代跳动的脉搏正在加快，女大学生神圣的使命感也在增强，也体验到“时代不同了，男女真的一个样”。

(三)

敏锐是少女的天性，幼稚和单纯是少女的真实表白。现在抓什么，将来抓什么，抓住了又怎么样，在作出选择之前表示何等的艰难、莫名的惆怅，女大学生往往在充满理想的蓝图上对自己画出一个疑问号，有时又对自己画出一个惊叹号，时而画出一些逗号与分号，还有省略号，有时又把惊叹号与疑问号同时画出来，反复琢磨，反复思考，肯定，否定，再肯定，又否定，还有否定之否定，既冲突又矛盾，既对立又统一。彷徨苦闷时，先用左手擦去一个惊叹号，保留一个疑问号，思索片刻，又用右手把疑问号擦去，带上几份热情、几份自信，甚至几份少女独有的天真与羞涩，去大胆地创造自己精心设计的那个“惊叹号”。

生命在行进，青春在焕发，女大学生的路就在自己脚下，“千里之行，始于足下”，一连串的脚步就是这起点的外延和拓展，在人生道路上要向女词人李清照学习：“生当作人杰，死亦为鬼雄”。

(四)

当代女大学生所处的时代是信息化时代，生物技术、能源技术、纳米技术与电子技术日新月异地发展，知识经济的浪头与时代奋进的洪流合在一起的海声，已向女大学生劈头盖脑地打来，感到了生活的危机，命运已在向我们挑战。在这种新的形势下，当代青年必须具备五种基本技能，即会外语、善公关、懂法律、精电脑、能开车，还有在思想意识、行为规范、价值观念、思想

道德修养等方面也要跃上一个新台阶，这样才能使自己争取主动，不应该把一些心理寄托在非理性方面。

要想在 21 世纪活得潇洒、活得有“出息”，就必须具备健康的身体和健康的心理，这决定着你的事业成功与失败以及个人的幸福与遗憾，还关系着国家的长治久安和繁荣富强。

马克思曾经说过：“人类真正的历史还没有开始”，这真正的历史也许是要当代女大学生亲自来撰写和描绘，还有全体中国人民！