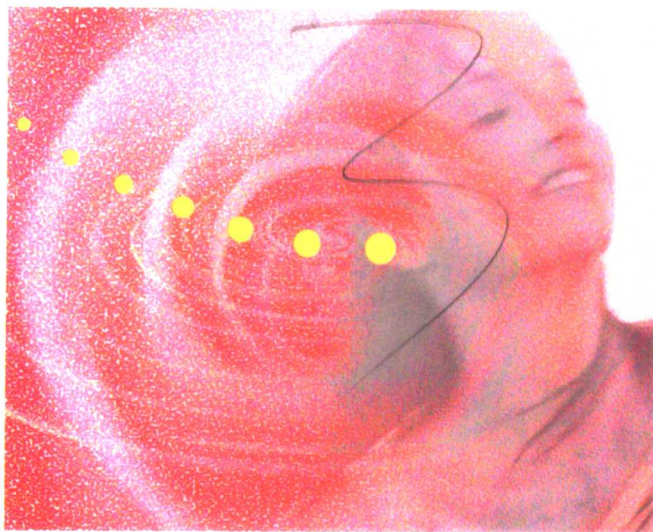


新世纪大学生心理研究



◎ 陶国富 王祥兴 主编

大学生积极心理



华东理工大学出版社

EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

教育部推荐书目 大学生素质教育读本
上海市教委人文社会科学专项任务研究项目滚动课题

大学生积极心理

主 编 陶国富 王祥兴
副主编 竺 剑 夏江雯 刘曙刚
李兴华 徐大刚 王 磊
张红英 步海英 徐红梅
刘伟志 张 静 孙晓莉



华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生积极心理/陶国富 王祥兴 主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2005. 5

(新世纪大学生心理研究)

ISBN 7-5628-1702-2

I. 大... II. ①陶... ②王... III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035685 号

新世纪大学生心理研究 大学生积极心理



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

主 编/陶国富 王祥兴

责任编辑/李建英

封面设计/王晓阳

责任校对/许 春

出版发行/华东理工大学出版社

地 址: 上海市梅陇路 130 号

电 话: (021)64250306

传 真: (021)64252707

网 址: press.ecust.edu.cn

印 刷/上海展强印刷有限公司

开 本/850×1168 1/32

印 张/12.625 插页 2

字 数/314 千字

版 次/2005 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 5 月第 1 次

印 数/1—12 500 册

书 号/ISBN 7-5628-1702-2/B·6

定 价/28.00 元



陶国富 毕业于华东师范大学，现为上海财经大学政治系副主任、人文学院培训部主任、人文研究所副所长、经济伦理所副所长、副教授、硕士生导师、EMBA导师，中国注册职业经理人（RCCMC）上海财经大学考培中心主任，国家级学术刊物《中国青年研究》特约撰稿人，上海市教委“两课”评估专家组成员，上海市邓小平青年思想研究中心研究员，上海大学生研究中心研究员，上海青年管理干部学院兼职教授。著有学术著作10部，其中《共和国第四代的成长与发展》、《当代大学生道德心理理论纲》、《大学生人格重塑》和《成才心理学》获奖。主编学术著作20多部，其中《色彩斑斓的校园文化》、《跨世纪大学生思想心理行为指导》、《当代大学生心理健康与调适》、《大学校园文化》和《跨世纪大学生能力论》分别获奖。公开发表学术论文150多篇，多次获奖。部分论著为《新华文摘》、《新华书摘》、《人大报刊复印资料》等刊用。公开发表作品400多万字。入编《世界名人录》、《世界优秀专家人才名典》、《中国当代社会科学专家学者大辞典》、《中华英才大典》、《中国专家大辞典》、《华夏英杰》等20余部大型工具书。



王祥兴 毕业于上海外国语大学，现任上海外国语大学学生处（部）长、副研究员，上海市大学生研究中心副主任，全国外语外贸院校学生工作协会秘书长。在《思想道德修养教程》、《求索集》、《大学校园文化》、《跨世纪大学生能力论》、《面向21世纪上海女性高等教育研究》、《新世纪大学生热点问题研究》、《大学生恋爱心理》、《大学生择业心理》、《大学生学习心理》、《大学生交往心理》、《大学生审美心理》、《大学生网络心理》、《大学生社会心理》和《新型学生公寓的学生工作研究》等著作中任主编或副主编。另外还参编学术著作多部，并公开发表学术论文30余篇，其中《加强心理健康教育 提高学生综合素质》、《扶植学生心理健康组织 拓展高校心理教育途径》和《外语外贸院校毕业生就业指导的现状与展望》等获优秀论文奖；《完善配套措施 加强学风建设 推进教育改革》获上海市高校教学成果二等奖；还曾荣获“上海市高校学生管理工作先进个人”、“上海市优秀教育工作者”和“上海市育才奖”等称号和奖项。



前 言

当代大学生以全新的文化理念和文化行为解读社会,规范自我,塑造自我。他们往往被人们誉为“文化新人类”。21 世纪大学生心理和生理的发展,标志着一个新文明的兴起,是现代文明发展新的里程碑。互联网以数字化、网络化、信息化为标志的生存状态,以交互性、虚拟性、学习性为标志的运作模式,以多边性、全时性、共享性为标志的机制特质,使“文化新人类”网络交往迅速发展,直接影响到当代大学生的生存、学习、生活和成才,影响到大学生的心理健康和发展。网络在将人类带入数字化时代的同时,不仅引起了信息传播方式、交往方式、教育方式、消费方式、闲眠方式及社会组织方式等的变革,也必然导致伦理道德领域发生相应的变革;网络在促使当代大学生的全球意识、效率观念、信息知识和平等观念增长的同时,也难免产生网络垃圾、网络心理障碍和高科技犯罪等负面效应。如何引导当代大学生以理性的社会心理来对待学习、工作和网络,是值得我们认真思考的大事。

现在,让我们从社会心理学的角度来看。对于社会心理学,可以用“自我认同”和“文化自觉”作一种心理学的解释、理解和推动。认同是心理学中用来解释人格统合机制的概念,即大学生的人格与社会及文化之间怎样互动,从而维系人格的统一性和一贯性;认同是维系人格与社会及文化之间互动的内在力量,从而是维持人格统一性和一贯性的内在力量,因此,这个概念又用来表示主体性、归属感。



西方现代社会的高速发展引起了人们的心理冲突和心理危机,尤其在青年大学生身上出现了强烈的心理反抗和危机感。这种心理现象表现在个人与他人的关系上,使人际亲密程度弱化而产生出社会隔阂;表现在自我认知上,模糊性越来越强而产生自我丧失感。这两种情况都表明,现代科技和现代社会生活的高度发展,一方面给人自身和人类社会带来了前所未有的进步和文明,为人们的地位和角色提供了日益增多的获取机会;同时,人和社会在进步和文明的过程中,自身又在不断地被“异化”,使人变得与自己疏离,以致于变为自己的对立面。自我认同是用来解释自我的心理、社会统合功能的概念,它重视心理力的人格维系作用。自我认同作为人格的动力,是一个可以通过社会而映照心理、通过心理而映照社会的心理过程。自我认同感是这种心理过程的主体觉醒,是认同化的过程,也就是将自己周围及社会生活中他人的价值观、生活方式等同化为自己的特征。由此可见,自我认同感又是基于喜欢、偏好、尊敬、期望等积极情感的主体选择过程,正是从主体选择这个意义上来说,自我认同感体现了心理品质。

大学生的人格与文化分不开,从社会化的视角看,人格是人在社会化过程中不断接受文化规则而逐步形成的,从这个意义上说,人格是文化的复制品。中国的文化传统极为厚重而又顽强,但即使如此,也顶不住多灾多难的打击。文化断裂同社会动荡一样,其人格的分离和缺失,不是几十年工夫就可以调适过来的,群体记忆会将其心理、社会效应从过去延续到未来很长一段时间。

改革开放和经济社会的突飞猛进,使我们将“文化自觉”作为自我认同的相关话题予以思考,其目的在于提高心理品质,推动人格建设。中国文化的心理学研究中“己”的观念和与之相关的命题,在我们今天讨论“自省”、“自知”进而讨论心理品质和人格建设的话题时,显得尤其重要。中国文化的“己”,并不是孤立



的个体,而是以“对”为单元的关系体,“人”之不有,则“己”亦不成,不是单纯“义利”于“己”,也不是单纯“义利”于“人”,而是沿着“为仁由己”的命题逻辑,“为仁”之时亦“为己”,“行仁”之中亦“行己”。“修身”在“齐家”、“治国”、“平天下”之先。这里“为”、“行”、“修”都含有做、实践、操作、管理的意思。每个人首先要完善自己、实践自己、操作自己、管理自己,这就是自我认同与“文化自觉”的心理学解释,亦即提高大学生的心理品质和人格建设。

我们有责任积极引导作为“文化新人类”的当代大学生,以正确的社会心理来塑造人格,理性对待他人、学习和生活;理性对待网络和自我。这是贯彻党中央关于加强和改进大学生思想政治教育工作的需要,是营造和谐社会、培育当代大学生协调发展的需要,更是培养和造就自觉而全面发展的社会主义新人的需要。

总而言之,要让当代大学生融入并适应现实社会生活,并让他们积极面对社会生活,扬长避短,以在希望之路上,一往无前,迅速成才。

陶国富

2005年3月10日



目 录

前言	1
----	---

· 心理健康篇 ·

第一章 当代大学生的心理健康	3
----------------	---

一 大学生心理健康概述	3
-------------	---

1 大学生心理健康的概念	4
--------------	---

2 大学生心理健康的等级	6
--------------	---

3 正确理解心理健康的标准	8
---------------	---

二 大学生心理健康的任务	11
--------------	----

1 大学生心理健康的现状	11
--------------	----

2 大学生心理问题的成因	15
--------------	----

3 大学生心理健康的任务	21
--------------	----

三 大学生心理健康的意义	23
--------------	----

1 大学生心理健康对成长的意义	23
-----------------	----

2 大学生心理健康对成才的意义	24
-----------------	----

3 大学生心理健康对成功的意义	26
-----------------	----

第二章 当代大学生情绪的有效管理	28
------------------	----

一 大学生情绪概述	28
-----------	----

1 大学生情绪的构成	29
------------	----

2 大学生情绪的类型	32
------------	----



3	大学生情绪的特点	35
二	大学生情绪的作用	37
1	大学生情绪的功能	38
2	大学生正向情绪的作用	39
3	大学生负向情绪的影响	40
三	大学生情绪的管理	42
1	大学生情绪的适应	43
2	大学生情绪的控制	45
3	大学生情绪的调节	49
4	大学生情绪的管理	52
	第三章 当代大学生健康人格的塑造	58
一	大学生人格障碍概述	58
1	大学生人格障碍的特点	59
2	大学生人格障碍的成因	61
3	大学生人格障碍的表征	64
二	大学生人格障碍的调适	66
1	大学生强迫型人格倾向的调适	67
2	大学生偏执型人格倾向的调适	70
3	大学生表演型人格倾向的调适	73
4	大学生反社会型人格倾向的调适	75
三	大学生健康人格的培养	78
1	积极的自我观念	78
2	恰当地认同他人	80
3	客观地面对现实	82
4	乐观的人生态度	84
5	愉悦的情绪心境	86



第四章 大学生挫折的积极应对 88

一 大学生挫折概述 88

1 挫折的定义及分析 89

2 大学生挫折的表现与特点 89

3 大学生挫折的评析 93

二 大学生挫折的成因 95

1 大学生挫折的类型 96

2 大学生挫折产生的理论依据 97

3 大学生挫折的个体成因 100

4 大学生挫折的外界成因 103

三 大学生挫折的应对策略 106

1 大学生挫折的防卫机制 106

2 合理运用挫折防卫机制 111

3 积极构建抵御挫折机制 112

第五章 当代大学生个性与性格的优化 115

一 大学生个性与性格概述 115

1 大学生个性与性格的类型 116

2 大学生个性与性格的结构 117

3 大学生个性与性格的特点 120

二 大学生个性与性格异常 122

1 大学生个性与性格异常的表现 122

2 大学生个性与性格异常的成因 125

3 大学生个性与性格异常的控制 128

三 大学生个性与性格的优化 130

1 大学生个性与性格优化的思考 130

2 大学生个性与性格优化的方法 133

3 大学生个性与性格优化的途径 135



· 培养卓越篇 ·

第六章 当代大学生的创造性学习	141
一 大学生学习概述	141
1 大学生学习的价值	142
2 大学生学习的特点	144
3 大学生学习的方式	146
二 大学生学习的困扰	149
1 大学生学习动力的缺乏	149
2 大学生学习方法的滞后	152
3 大学生学习竞争的激烈	155
三 大学生学习的调整	157
1 大学生现代学习理念的确立	157
2 大学生现代学习方法的创新	159
3 大学生良好学习习惯的养成	160
4 大学生学习潜能的激励	165
第七章 当代大学生的能力加速提升	171
一 大学生能力概述	171
1 大学生能力的定义	172
2 大学生能力的类型	173
3 大学生合理的智能结构	177
二 提升大学生能力的意义	181
1 有助于其适应社会	181
2 有助于其胜任岗位	184
三 提升大学生能力的内容	186
1 努力提升大学生的观察能力	186
2 积极提升大学生的思维能力	187



3	迅速提升大学生的想象能力	189
4	大力提升大学生的创新能力	191
第八章 当代大学生创造性思维的开发		197
一	大学生创造性思维概述	197
1	大学生思维的特点	198
2	大学生思维的优势	200
3	大学生的创造性思维	203
二	大学生创造性思维的特征	207
1	大学生创造性思维的独创性	207
2	大学生创造性思维的联动性	209
3	大学生创造性思维的超越性	210
三	大学生创造性思维的培育	212
1	模仿创造思维法	213
2	组合创造思维法	215
3	移植创造思维法	216
4	综合创造思维法	217
5	换元创造思维法	217
6	反向创造思维法	218
第九章 当代大学生潜能的深层发掘		220
一	大学生潜能概述	220
1	大学生的潜能资源	221
2	大学生的潜能作用	224
3	发掘大学生潜能的意义	226
二	大学生潜能的自我测试	227
1	大学生求知潜能的自我测试	227
2	大学生研究潜能的自我测试	230
3	大学生管理潜能的自我测试	232



4 大学生发明潜能的自我测试	236
三 大学生潜能的培育	239
1 大学生潜能的暗示培育法	239
2 大学生潜能的循序放松法	243
3 大学生潜能的尝试未知法	246
4 大学生潜能的释放训练法	247
第十章 当代大学生的成功择业	251
一 大学生择业的心理准备	251
1 了解人才市场信息	252
2 克服自卑消极情绪	256
3 增强理性择业信心	259
二 大学生择业心理过程	261
1 认真拟定择业思路	262
2 谨慎掌握供求信息	266
3 从容应对择业竞争	268
三 大学生择业心理策略	270
1 注重得体的自我包装	270
2 娴熟运用应试的技巧	273
3 扬长避短以发挥优势	276
4 全力应对使择业成功	279

· 幸福生活篇 ·

第十一章 幸福心理的结构与发展	283
一 关于幸福的概述	283
1 幸福感的真正定义	284
2 幸福感的主要构成	288
3 幸福感的基本特点	291



二 幸福心理的结构.....	292
1 真情实感与幸福	293
2 人生需求与幸福	294
3 科学认知与幸福	297
4 快乐行为与幸福	299
三 东西方文化中的幸福观.....	300
1 东方文化中幸福观的形成与发展	301
2 西方文化中幸福观的形成与发展	304
3 东西方文化中幸福观的比较研究	307
第十二章 当代大学生幸福感的心理基础.....	311
一 大学生幸福感的生理机制.....	311
1 大学生幸福感的脑机制	311
2 大学生物质享受与幸福的关系	313
二 大学生幸福感的若干关系	314
1 不同性别的幸福感	314
2 不同年龄的幸福感	316
3 不同学位的幸福感	317
三 大学生幸福感产生的心理机制.....	318
1 文化归因的心理比较	318
2 人际尊重的心理比较	321
第十三章 当代大学生幸福感的文化模型.....	326
一 大学生跨文化的幸福感.....	326
1 中国文化氛围中的幸福感	327
2 外国文化氛围中的幸福感	329
3 中外文化交融中的幸福感	331
二 大学生文化心理取向的幸福感.....	334
1 大学生个体取向的幸福感	334



2	大学生群体取向的幸福感	337
3	大学生未来取向的幸福感	339
三	大学生文化模型中的幸福感	342
1	文化常模中的幸福感	342
2	目标调节模型中的幸福感	346
3	文化融入中的主观幸福感	348
第十四章 当代大学生闲暇中的幸福感		352
一	大学生的闲暇与幸福	352
1	大学生闲暇的丰富性	353
2	大学生闲暇的生动性	355
3	大学生闲暇的愉悦性	357
4	大学生闲暇的幸福感	360
二	大学生闲暇对幸福的影响	362
1	人际交往对幸福感的影响	362
2	影视音乐对幸福感的影响	365
3	运动远足对幸福感的影响	368
4	志愿锻炼对幸福感的影响	370
三	大学生闲暇影响幸福的动因	373
1	大学生人际交往动机的因素	373
2	大学生自尊过当的因素	376
3	大学生寻求刺激的因素	378
4	大学生影响幸福因素的调节	380
参考文献		384
后 记		386

心
理
健
康
篇

