



XINLI SUZHI JIANKANG FAZHAN

大学生 心理素质 健康发展

主编：胡凯 黄淑琴



西南科学技术出版社

DA XUE

G444

1

JIANKANG FA

大学生 心理素质 健康发展

主 编：胡 凯 黄淑琴

副主编：宋爱丽 潘辉英

湖南科学技术出版社

大学生心理素质健康发展

主 编：胡 凯 黄淑琴

责任编辑：胡捷晖

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社服务部 0731-4441720

印 刷：长沙政院印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市黄土岭正街 2 号

邮 编：410074

出版日期：1999 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：8.25

字 数：187000

印 数：1~5100

书 号：ISBN 7-5357-2721-2/G·263

定 价：13.80 元

(版权所有·翻印必究)

序

心理素质是大学生全面发展的整体素质的中介和载体，也是促进他们健康成长成才的基础和保证。加强对大学生心理学知识和规律的教育，对大学生进行心理发展技能、技巧的培养和训练，是全面提高大学生整体素质，促进他们全面发展，以适应新世纪人才竞争和社会全面进步的需要，因此，指导大学生心理素质的健康发展，是高校教育中一个极富现实意义的重大课题。黄淑琴同志主持的《跨世纪大学生心理健康现状与对策》课题研究，正是以此为主旨而展开的。由于这个课题具有极大的理论意义和实践意义，所以经专家评审，1996年被立项为湖南省社会科学研究的规划课题。由湖南医科大学党委书记、副校长孙振球教授撰写导言，由胡凯、黄淑琴同志主编的《大学生心理素质健康发展》，就是这一课题的研究成果。现在该书出版了，这确实是值得祝贺的事。

本书以普通心理学为基础理论，涉及多学科理论知识，它针对现实生活中大学生的心理健康状况，以及大学生心理素质健康发展七个方面的主要问题，站在培养新世纪知识经济时代所需要的全面发展的高素质人才的战略高度，构建了一个以探讨大学生心理素质健康发展，促进其全面发展为目标的心理教育模式，着重地论述了大学生动力心理、控制心理、学习心理、创造心理、人际关系心理、恋爱心理、择业心理健康发展的规律和培养对策，并介绍了心理测试、心理咨询的方法和技巧等重要问题。阅读全书，

给人一个深刻的印象，它不失为一部集理论性、知识性、趣味性、操作性为一体的应用型学术著作。

关于这本书的特点，我以为它既不同于一般的心理学著作，又不同于普通的大学生心理卫生教材，至少有以下三个方面是值得提出来的。一是有实践调查作基础，具有针对性。为了撰写该书，作者采取了实践调查与理论分析相结合的方法，对湖南医科大学不同年级的 2000 多名大学生的心理健康状况进行了全面系统的调查研究，并查阅对照了北京、上海、广东等地有关大学生心理状况的调查资料，对当代大学生的心理状况进行了科学的定量与定性分析，如实准确地展示了大学生心理健康的现状，并针对大学生存在的心理问题，采取心理健康课程教学、系列讲座、心理咨询等方式，进行了较长时间的系统的实验工作，受到大学生们的普遍欢迎，收到了良好的效果。在此基础上成书，自然其针对性是很强的。二是有正确的理论指导，具有科学性。该书以心理学理论为基础，深刻揭示了对大学生进行心理素质教育 and 训练的极端重要性，论述了心理素质在人的整体素质培养中的地位和作用，阐述了心理素质是人的整体素质结构中的核心因素，心理素质关系到人的生命质量和人生的成败。该书还将调查分析、对策研究和教育实施成功地结合起来，并在此基础上富有创造性地提出了促进大学生心理素质健康发展的教育模式，其框架体系的建构有序而严谨，教育模式的设计科学而富有创新精神，理论论述深刻而有说服力。三是该书采取谈心和疏导方式，坚持观点和材料的统一，文风活泼严谨，具有较强的可读性、趣味性和亲切感。

因此，我相信阅读和学习这本书，将有助于大学生和广大青年朋友们增加许多生活知识、心理知识，发现自身存在的心理优势，找出自己尚存的心理弱点，从而自觉地去发掘自身心理潜能，发挥自己的优势，抑制并克服自己的弱点，优化自己的心理素质，以一种崭新的精神风貌去迎接新世纪的挑战，做一个生活、学习、

工作中的强者，在人生道路上找到自己的最佳位置，走向生命的辉煌。

对于广大教育工作者、学生管理工作、宣传工作者来说，我以为阅读这本书，也将有助于他们更好地了解自己的工作对象，为广大青年、为大学生心理素质的健康发展创造条件，多做工作，共同肩负培养高素质人才的历史重任。

大学生是 21 世纪国际竞争中我们民族的脊梁，让我们以高度的民族责任感来关注我们的大学生，关心他们，爱护他们，引导并促进他们的心理素质更加健康地发展。

是为序。

唐凯麟

1999 年 6 月

目 录

导 言	(1)
第一章 动力心理	(9)
一、健康的人生观、价值观	
——心理发展的根本	(9)
二、兴趣、需要、动机	
——心理发展的动因	(18)
三、自我意识与自信心	
——心理发展的秘诀	(30)
第二章 控制心理	(35)
一、优良的意志品质	
——控制心理发展的支柱	(35)
二、调节情绪的艺术	
——控制心理发展的技能	(41)
三、个性的自我完善	
——控制心理发展的条件	(47)
第三章 学习心理	(58)
一、自身条件和成才环境	
——学习心理发展的基础	(58)
二、知识学习中智力与能力的发展	
——学习心理发展的核心	(63)
三、非智力因素的培养和利用	
——学习心理发展的关键	(73)
第四章 创造心理	(85)

一、创造个性的培养	
——创造心理发展的重要因素	(86)
二、创造性思维的训练	
——创造心理发展的主要途径	(90)
三、社会创新环境的营造	
——创造心理发展的外部条件	(94)
第五章 人际关系心理	(99)
一、提高我们的生命质量	
——人际关系心理发展的目的	(99)
二、掌握人际交往的原则	
——人际关系心理发展的准绳	(112)
三、调适并优化人际关系	
——人际关系心理发展的目标	(119)
第六章 恋爱心理	(128)
一、了解身心发展规律	
——恋爱心理健康发展的前提	(128)
二、树立正确的恋爱观	
——恋爱心理健康发展的关键	(136)
三、学会爱的艺术	
——恋爱心理健康发展的调适	(151)
第七章 择业心理	(166)
一、建立正确的择业意识	
——择业心理健康发展的基础	(167)
二、做好择业的准备	
——择业心理健康发展的途径	(175)
三、加强择业心理训练	
——择业心理健康发展的调适	(183)
第八章 心理测验	(188)
一、心理健康状况评估	(188)

二、心理自测	(195)
三、心理保健	(216)
第九章 心理咨询	(226)
一、心理咨询概述	(226)
二、高校心理咨询的目标与功能	(231)
三、高校心理咨询的方法和技巧	(237)
主要参考书目	(247)
后记	(249)

导 言

人类所进入的 21 世纪,是一个崭新的世纪。在新世纪综合国力的大竞争中,人才素质是决定性的重要因素。高等院校作为巨大的知识宝库和人才宝库,肩负着按照党的教育方针,培养我国高素质创造性人才的重任,这个重任既艰巨又光荣。

面临知识经济的严峻挑战,面对市场经济的激烈竞争,我们要有全球的战略眼光,以争一流意识和站在国家发展前列的精神抓素质教育。大学强调素质教育,针对的是过窄的专业教育、过弱的文化陶冶、过重的功利导向。素质是把外在获得的知识、技能内化于人的身心,升华形成其稳定的品质和素养。造就高素质人才不仅需要培养他们具备正确的政治观点、高尚的道德品质、宽厚的知识基础、不断创新的能力,还必须具备强健的体魄和健康的心理素质。素质教育的思想核心是培养学生学会做人和学会做学问,要教学生学会学习、研究、竞争、生存、应变、适应、创新、关心、合作共事,以及学会承受挫折和面对压力。正是基于这种认识,我们把大学生的心理素质教育放在重要位置,组织队伍专门调查分析当代大学生的心理现状,提出对策,探索和规划大学生心理素质健康发展教育的最佳模式。这一研究是高校教育中一个极具现实意义的重大课题,这一研究以《跨世纪大学生的心理健康现状与对策》为题,1996 年列入了湖南省社会科学规划立项课题,1997 年又纳入了我校承担的、国家教育部实施的“高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体制改革计划”中《临床医学

五年制课程体系和教学内容改革》课题的研究内容。本书正是上述课题的研究成果。

一、心理素质健康发展的重要性

心理素质是人的素质全面发展中的关键素质。人的发展，即人类不断由低级向高级发展进化的过程。在现代社会，人的发展就是人的现代化过程。人的现代化，一方面强调人的素质的全面发展，追求人的生命质量的不断提高；另一方面，人的现代化又以自然与社会的条件为基础，并受其制约，因此人的发展又必须和自然协调、与社会适应。要使人类在改造自然改造社会的过程中健康、愉快地获得全面发展，其心理素质的健康发展是一个十分重要的因素。

根据辩证唯物主义关于人是自然、心理和社会的统一体的观点，我们可以把人的素质划分为三个不同层次和水平的结构：一是社会文化素质，包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质；二是心理素质，包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智力方面的素质；三是自然生理素质，包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次，它们相互作用和渗透，共同构成了人的素质的有机整体。其中，心理素质居于社会文化素质和生理素质之间，使人的素质各部分联系起来，把握着人的整体素质相对稳定的特质和发展趋势。因此，我们认为心理素质是人的全面发展的整体素质的中介和载体，也是人们成长成才的基础和保证。心理素质关系到人们生命的质量，关系到人生的成败。一切的成就，一切的幸福，都始于健康的心理。

心理素质不仅是人的发展过程中的核心因素，而且与当代社会的发展关系密切。一方面，人的发展程度决定着社会的发展程度，社会的发展归根结底取决于人的发展。另一方面，社会的发展进步必然带来一系列深刻、巨大，有时甚至是急剧的变革，它

将对人的素质，特别是心理素质带来新的严峻挑战。推进社会全面发展需要人们具备更富有时代特征的全新的心理素质。

21 世纪将是社会全面发展进步的世纪。人是社会活动的主体，社会的发展进步要求人的全面发展。国际社会越来越强调人在社会发展中的中心地位。1976 年联合国教科文组织大会提出，社会发展应是“以人为核心的发展。”我国 1996 至 2010 年社会发展纲要也明确指出：“社会的发展要坚持以人的全面发展为中心。”社会主义现代化不仅是物的现代化，更是人的现代化，即实现人的全面素质的提高，包括心理素质的健康发展。

21 世纪将是知识经济兴起的世纪。知识经济是一种全新的经济形态，它以知识和信息的生产、分配、传播和使用为基础，以创造性的人力资源为依托，以高科技产业和智业为支柱。在知识经济时代，人类将不会再过多、过重地依赖自然资源的开发来促进社会发展，而是主要依靠知识创新、技术创新来创造财富以推动社会发展进步。知识经济重视人力资源的开发和人的全面发展，它的兴起也将极大改变人们的生存和发展环境，给人类的生产方式、生活方式、思维方式、价值观念带来深刻的革命。知识经济社会是“竞争社会”，知识创新和技术创新的竞争将更加激烈；知识经济社会又是“合作社会”，科学无国界，知识和技术的创新越来越倚重科学家团队的合力。知识经济社会是“成就社会”，社会只承认竞争中的成功者，知识和技术创新的成就理所当然地属于创造者；知识经济社会又是“压力社会”，学会学习、学会创新、学会生存将成为现代人和未来人终身必须面对的问题。要迎接知识经济的挑战，人们不但要有知识、能力、才干、胆识和开拓创新精神，还要有科学的思维方法、高尚的道德品质、团结协作的群体意识、广阔的视野和胸怀、崇高的理想和目标。而这些，都需要具备良好的心理素质。

21 世纪将是我国改革和现代化建设的关键时期。我国必将在

新的世纪中完成由工业化初期进入发达的工业社会的转变，并向知识经济社会迈进；由计划经济体制完全转变为社会主义市场经济体制，并不断完善；由比较封闭的社会转变为向世界开放的格局，并在各方面逐步与国际接轨。这一系列的转变，标志着社会的发展进步，不仅将带来经济的高速发展、市场的空前繁荣、生活的极大改善、社会的巨大进步，而且同时也伴随着躁动起伏、动荡不安，诸如产业结构调整的减员增效、下岗分流，大学生分配制度改革的双向选择、自主择业，等等。社会现代化的过程中充满了矛盾与冲突，必然导致人们的心理矛盾与冲突加剧，诸如取义心理与取利心理的冲突、平均心理与先富心理的冲突、保守心理与竞争心理的冲突、社会定向心理与个体定向心理的冲突，等等。生活在现代社会的现代人必须以良好的心理素质来整合这些心理矛盾和冲突，才能适应社会的发展进步，成为全面发展的、有高度社会责任感的、主体性高度宏扬的新人。

21 世纪还将是世界风云变幻的世纪。和平与发展虽已成为时代的主题，但霸权主义、强权政治却不会很快消失，世界多极化的发展是必然趋势，但发展步履艰难，天下不会像人们憧憬的那样美好、太平。瞬息万变的国际风云、局部战争的腥风血雨也必将撞击人们的心灵。没有良好的心理素质，将难以做到“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”，坚持干好自己的本职工作，始终立于不败之地。

综观社会的发展与人们心理健康的发展，可以发现，心理疾病与现代化发展水平具有奇特的同步性。据有关资料统计，我国精神病的患病率 50 年代为 2‰，70 年代为 7‰，80 年代仅 15 岁以上的人就已达 10.5‰，90 年代达 12.6‰。目前我国各种心理疾病患病率达 22.2‰左右，其比例已接近美国水平（25‰）。究其原因，主要是我国人们的心理素质与社会的迅速发展不相适应。诸如，在认知方面，重现实思维、求同思维，轻理论思维、求异思

维；情感方面，强调传统道德，具有强烈的道德自律性，偏激性浓，而缺乏理智性、开放性、稳定性；意志方面，忍耐性、自制性强，而欠缺积极、勇于竞争的优良品质；个性心理方面，中外学者研究证实，中国人的气质和性格具有较强的内向性、自制和低冲动特点。为适应社会的发展，要有一个由内向型气质向外向型气质的转变，由社会定向的性格向个人定向的性格的演变。美国社会学家英格尔斯指出，人的现代化应具备的品质和特征中最重要的就是对社会发展的心理适应程度。只有具备了良好的心理素质，能对社会发展变化持积极的、灵活的态度，视社会发展变化为正常和机会，而不视其为问题和障碍，主动调节和整合心理冲突，才能在社会发展进程中保持一种良好的、有效的生存状态，才能在新世纪的竞争中立于不败之地，并对世纪发展作出应有的贡献。

二、大学生心理素质健康发展的紧迫性

当代大学生作为 21 世纪的人才，其心理素质的健康发展首先是时代的要求。知识经济时代要求人们必须掌握的知识内容急剧增多，对创新能力的要求日益提高，大学生们学习吸收新知识、提高综合素质的压力会不断增大。经济的发展、物质生活的丰富、教育水平的提高，使人们产生更高更多的物质精神需求，从而产生多元的价值观，将导致价值观的激烈冲突而引起心理冲突加剧。产业结构的不断调整、社会流动的加速，会导致大学生们求职和工作期望值的增高，而市场经济体制的建立又将使人才竞争更为激烈，加上大学招生和分配制度改革带来的种种挑战，都将增加大学生们的心理压力。面对激烈的竞争，当代大学生没有良好的心理素质是不能适应时代需要的。

当代大学生心理素质的健康发展又是大学生自身发展的需要。从青年身心发展的特点来看，我国在校大学生的年龄一般处在 17~23 岁之间，正值青春中、后期和成年早期，其心理发展处

在由不成熟走向成熟但尚未成熟的重要阶段。大学生的智力发展到高峰期，个性趋于稳定，但可塑性仍很大；自我意识进入自我发展、自我评价、自我监督和自我控制的新阶段，自尊心强，但承受挫折的能力较差；感情日益丰富，情绪容易激动，敏感而脆弱；性意识已产生，渴求友谊，也产生了追求异性的欲望。这个年龄段的青年人，特别需要较高层次的心理健康知识以及心理发展的指导。

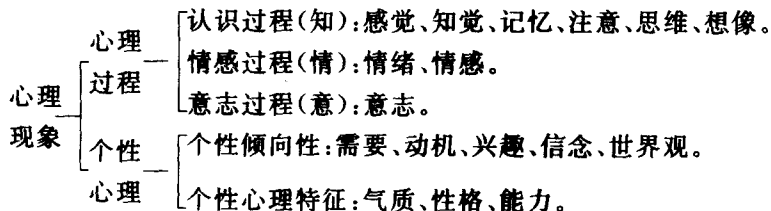
从大学生成才的规律看，智力因素是成才的核心因素，非智力因素对成才起决定性作用，保证成才的方向、质量和人才素质。现代教育认为 EQ 胜于 IQ，即非智力因素在大学生成才中的作用越来越大，有时甚至超过智力因素，并制约智力因素的发展和发挥。进行心理健康教育，有助于智力因素特别是非智力因素的提高。

从当代大学生的现状看，其心理素质状况不容乐观。由于当代大学生缺少生活磨练，缺少心理教育，心理承受能力普遍较差。加上社会主义市场经济体制的建立和发展，人才竞争日趋激烈，社会生活纷繁复杂，他们面临多元价值观的激烈冲突，由此带来激烈的心理冲突，时常处于应激状态。一旦遇到学习、生活、人际交往、恋爱、择业等方面的挫折，便容易引起情绪波动，影响正常生活和健康成长，严重的还出现行为偏差和心理障碍，甚至导致自杀和精神病。1994 年国家教委对全国 126 万大学生进行抽样调查结果显示，有 20%~23% 的人有心理障碍。全国各地的调查资料都表明，大学生中心理障碍的发生率在 20%~30% 左右，高于同龄的其他青年人。因失恋、考试失败、人际冲突而轻生者时有所闻。随着独生子女的大量增加，这些心理问题将更为突出。我们不能培养有文凭而没文化，有知识而没修养，有能力而没有良好人格的大学生，所以，学校必须大大加强心理健康教育，以促进 21 世纪大学生心理素质的健康发展。

三、大学生心理素质健康发展的途径与方法

大学生心理素质健康发展的途径主要是通过心理健康教育,引导他们自觉发掘心理潜能,清除心理发展障碍,以优化其心理素质。

心理健康教育除了要用科学的世界观作指导外,还必须以普通心理学原理作指导。普通心理学是研究正常成人心理现象或心理活动的发生、发展及其规律的科学。心理现象十分复杂,主要包括心理过程和个性心理两大方面:



普通心理学概括了有史以来人类对心理现象认识的最一般原理的理论精华,又荟萃了各个分支心理学、各大心理学派的研究成果,为心理学其他分支提供了一般原理和原则,是大学生学习其他分支心理学和应用心理学的前提和基础,是大学生心理健康发展的理论指导。

大学生心理健康教育要针对当代大学生个体的心理特征,解决大学生心理发展过程和日常生活中最常遇到的心理行为问题,进行动力心理、控制心理、学习心理、创造心理、人际关系心理、恋爱心理、择业心理等一系列心理知识和规律的教育,并进行心理发展技能的辅导,以开发心理潜能,优化心理素质,促使他们更加全面、充分、和谐、主动地健康发展,走向成功和成才之路,为培养 21 世纪优秀人才打下良好基础。这正是我们写作本书的宗旨所在。

进行大学生心理健康教育，还可采取多种方式：其一，开设心理健康教育的必修课或选修课，作为“两课”改革的内容之一，纳入德育课程体系；其二，不定期举办内容丰富、形式多样的大学生心理健康系列讲座，把提高心理素质、自觉塑造文明向上的当代大学生形象，作为校园文明建设的重要内容；其三，学校建立大学生心理咨询中心，开展日常性心理咨询工作，建立学生心理健康档案，将个别咨询与集体咨询结合起来，有针对性地进行心理疏导，解决学生的心理问题；其四，组织各种有益身心健康的活动，以陶冶情操，提高心理素质，使大学生得到全面发展；其五，借鉴国内外经验，研究一套适合我国国情、行之有效的大学生心理健康教育和发展模式，将心理辅导、心理咨询、心理治疗连结在一起，并将高校思想政治工作者、学生工作者与心理工作者、医学工作者联合起来共同进行这项工作，从而预防和治疗大学生心理疾病，极大地发掘大学生的心理潜能。