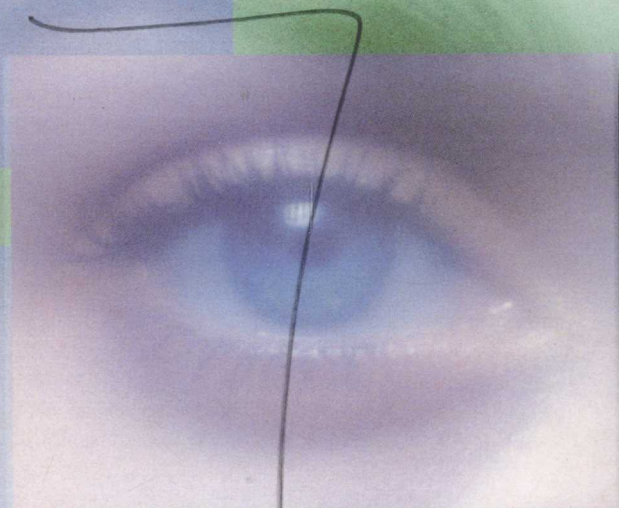


B844.2
115

大学生心理健康修养

主编 赵世鸿



第二军医大学出版社

大学生心理健康修养

主 编:赵世鸿

副主编:孙国仁

编 者:(以姓氏笔画为序)

刘 欣 孙国仁

杜 刚 赵世鸿

郝保文 胡 燕

冯 蓉 郭 燕

第二军医大学出版社

内 容 提 要

本书依据理论与实践相结合的原则,在结构上按照心理学的体系进行组织,内容上每章独立阐述一个问题。本书主要讨论大学生在学习、生活中常见的心理问题,侧重讨论对心理问题的科学认识和自我调节的方式方法。全书的主要内容有:心理学和心理健康概述,大学新生的心理适应,学习和创造心理修养,情感和个性心理修养,自我意识和人际交往心理修养,大学生性心理和恋爱修养,大学生择业心理修养、常见心理障碍及调适,心理咨询与治疗,并附有6个心理测验量表。本书既可以作为大专院校对大学生进行心理健康教育的教材,也可以作为大学生进行自我心理修养的辅导书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康修养/赵世鸿主编. —上海:第二军医大学出版社,
2003.10

ISBN 7-81060-345-0

I.大… II.赵… III.大学生-心理卫生 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083887 号

大学生心理健康修养

主 编:赵世鸿

责任编辑:孙立杰

第二军医大学出版社出版发行

(上海市翔殷路 818 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店销售

徐州医学院印刷厂印刷

开本:850 mm×1168 mm 1/32 印张:10.2 字数:264 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-345-0/B·001

定价:18.60 元

前 言

本书是为适应高等学校对大学生进行心理健康教育的需要而组织编写的。教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出,加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、全面实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。大学生心理健康工作对于提高大学生的社会适应能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生的心理素质、思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性,都具有重要作用。高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导和咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,增强心理调适能力和社会生活适应能力,预防和缓解心理压力。多年来,徐州医学院认真贯彻《意见》精神,在大学生心理健康教育中,积极探索、大胆实践,积累了一定的经验。本书就是在各位老师多年不断完善的教学讲义基础上,经过认真地充实、加工、修改而成的。

本书是集体智慧的结晶,在整个编写过程中各位作者做了大量工作。本书主编由中国高教学会公共关系教育研究会常务理事、多年负责大学生心理健康教育工作的徐州医学院副院长赵世鸿担任,由主编构思和策划全

书的框架结构、编写大纲、组织协调。本书的撰稿人为：孙国仁(第一、五、十三章)、赵世鸿(第二、八、十一章)、刘欣(第三、九章)、郝保文(第四章)、杜刚(第六章)、郭燕(第七章)、洪蓉(第十章)、胡燕(第十二、十三章、附录)。全书由赵世鸿、孙国仁统稿、定稿。

在编写过程中,我们参考和引用了国内外大量的研究资料,恕不一一列出,特向这些资料的原作者表示诚挚的感谢!

本书的出版得到了徐州医学院领导的大力支持,上海第二军医大学出版社总编辑李春德教授、徐州医学院学报编辑部主任罗杰和责任编辑孙立杰老师给予了直接的关心指导,付出了辛勤的劳动。在此,一并深表感谢!

在编写本书时,编者力图使本书能够全面反映大学生的心理健康教育的现状,但由于编者水平有限,书中不当之处在所难免,敬请专家学者批评指正。

编 者

2003年9月于徐州

目 录

第一章 导 论	(1)
第一节 心理学概述	(1)
第二节 大学生的心理发展水平	(9)
第三节 大学生心理发展的基本动因	(11)
第四节 大学生心理发展的基本特点	(13)
第五节 影响大学生心理发展的因素	(16)
第二章 大学生心理健康概论	(21)
第一节 心理健康的含义	(21)
第二节 大学生心理健康的基本特征	(26)
第三节 大学生心理健康发展中的问题	(32)
第四节 维护大学生心理健康的途径	(38)
第三章 大学生学习心理修养	(49)
第一节 学习概述	(49)
第二节 学习动机	(51)
第三节 学习策略与方法	(56)
第四节 学习习惯	(65)
第五节 大学生常见的学习问题及对策	(68)
第六节 大学生考试焦虑的成因与对策	(71)
第四章 大学生情感修养	(85)
第一节 情绪概述	(85)
第二节 大学生的情绪特点	(90)
第三节 大学生情绪的调节	(92)
第四节 大学生消极情绪的转化	(98)

第五章 大学生自我意识修养	(108)
第一节 自我意识概述	(108)
第二节 大学生自我意识发展的特点	(110)
第三节 大学生自我意识的几种类型	(114)
第四节 大学生自我意识的培养	(119)
第六章 大学生气质与性格心理特征修养	(125)
第一节 气质与性格概述	(125)
第二节 气质的类型	(130)
第三节 气质对大学生学习与生活的意义	(134)
第四节 大学生的性格特征	(136)
第五节 大学生性格的形成与培养	(142)
第七章 大学新生心理适应修养	(148)
第一节 心理适应概述	(148)
第二节 大学新生对社会角色的心理适应	(150)
第三节 大学新生对大学环境的心理适应	(157)
第四节 大学新生对大学学习的心理适应	(163)
第五节 大学新生的心理适应问题	(169)
第六节 大学新生心理适应调适原则	(173)
第八章 大学生人际关系修养	(176)
第一节 人际关系概述	(176)
第二节 大学生人际关系的特点及类型	(178)
第三节 影响大学生人际关系的因素	(183)
第四节 大学生人际交往的基本原则	(186)
第五节 人际关系对大学生成才的重要意义	(191)
第六节 大学生人际交往能力的培养	(194)

第七节	人际交往中的心理障碍与调适	(196)
第九章	大学生创造心理修养	(210)
第一节	创造力的概念与结构	(210)
第二节	影响创造的因素	(216)
第三节	创造的过程与原则	(219)
第四节	大学生的创造心理	(221)
第十章	大学生性心理与恋爱修养	(231)
第一节	青春期性心理	(231)
第二节	大学生性心理发展中的几个问题	(238)
第三节	大学生恋爱心理障碍	(244)
第四节	发展健康的恋爱心理和行为	(247)
第十一章	大学生择业心理修养	(258)
第一节	影响大学生择业心理因素概述	(258)
第二节	大学生择业中常见的心理矛盾	(262)
第三节	大学生择业中常见的心理障碍	(265)
第四节	大学生择业心理问题的自我调适	(270)
第十二章	大学生常见的心理障碍与调适	(278)
第一节	心理障碍概述	(278)
第二节	大学生常见的心理障碍	(280)
第三节	心理障碍的预防与自我调适	(286)
第十三章	心理咨询与心理测验	(291)
第一节	心理咨询概述	(291)
第二节	心理咨询的形式与过程	(294)
第三节	心理咨询的原则与方法	(297)
第四节	大学生心理咨询的性质和内容	(303)

第五节 心理测验	(306)
附 录	(312)
附录 1 抑郁自评量表(SDS)	(312)
附录 2 焦虑自评量表(SAS)	(313)
附录 3 A 型性格评定量表	(314)
附录 4 学习动机测验	(318)
附录 5 考试焦虑度测验	(320)
附录 6 创造力测验	(322)
参考文献	(327)

第一章

导 论

第一节 心理学概述

一、人的心理的实质

(一)心理是人脑的功能

在人类发展的进程中,认识到脑是心理的器官经历了一个漫长的过程。古代的人们认为心理的器官是心脏,几乎所有东西方的哲学家们都曾持这一看法。孟子曾有过“心之官则思”的论断;在汉字中与人的心理活动有关的字、词,差不多都有“心”字的结构成分,如:心情、思虑、憧憬、愉快、烦恼等。但是后来人们发现,如果人脑受到损伤,尽管心脏还在跳动,但人的心理活动却消失了或不正常了。于是,人们将注意力集中到脑,去探索心与脑之间的联系。16世纪明朝的李时珍提出“脑为元神之府”、清朝医药学家王清任提出“灵机记性,在脑不在心”、18世纪的法国医生布洛卡发现大脑的语言运动区等,都无可争辩地证明了脑是心理的器官。心理是脑的功能,没有人脑便没有人的心理。从种系发展的角度看,心理是物质发展到高级阶段所产生的反映活动;从个体发展的角度看,心理的产生、发展是脑发育的产物,个体心理与脑的发育成熟密切相关。

(二)心理是客观现实的反映

脑并非是人产生心理的惟一条件。人脑的反映活动必须有客观现实做它的来源和内容,并且人的心理的发生方式、反映结果都是客观的,有客观现实才有人心理。所谓客观现实,是指主体意

识之外的一切客观实际存在的事物,包括自然现象、社会现象和人体自身及其内部的生理状态等。在对客观现实的反映中,人已有的知识经验、认知、情绪和行为模式、个性心理等因素都会影响个人对客观现实的反映。换句话说,就是个人已有的心理准备状态对当前的反映活动会发生定向作用和调节作用。例如:不同的人对同一事物会产生不同的反映,同一个人在不同的主观状态下对同一事物也有不同的反映。这是一个具有代表性的最为普遍的现象。

(三)社会生活实践对人的心理起制约作用

心理学强调人的心理活动的基础是人的社会实践。它是人的心理产生、发展的决定性来源。人的心理产生、发展、变化的过程也可以理解为人社会化过程。在这一过程中一刻也离不开人的社会实践。社会实践不仅会制约人的心理发展速度的快慢,也会制约人的心理水平的高低,更会制约人的心理特点的差异,导致人的心理出现各种各样的个体与群体的差异。如历史时代、社会制度、阶级地位、民族、地域、学校、家庭、职业、团体等不同,人的心理便不同。这是一条规律。

二、什么是心理学

人的心理现象是极其复杂的,表现形式是多种多样的。但心理现象并非是虚无缥缈、神秘莫测的,它是人们非常熟悉,并且经常体验着的。人们在学习、工作和娱乐等所有的活动中都有心理现象相伴随。人们在活动中总是不停地通过自己的感官认识外界事物,通过自己的头脑思考事物的内部关系,并产生各种各样的情绪体验,发动各种各样的行为。因此,心理活动和每个人都息息相关。正是在人的心理现象背景上,在心理活动的调节下,人们的各种行为活动才能得以正常地进行,从而达到人们行为的预期目的。

心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学。所谓心理现象,也就是指感觉、知觉、记忆、思维、想像、情感、意志、能力、性

格、气质等。心理学就是应用各种科学的客观的方法来研究这些心理现象,揭示它们的本质、作用和它们如何产生、发展的规律的一门科学。在西方,“心理学”一词最早出现于 1590 年。心理学原名词“psychology”由希腊文“psyche”与“logos”两词演变而成,前者意指“灵魂”(soul),后者意指“讲述”(discourse),合起来就是说心理学是阐释灵魂的学问。

人们很早就开始研究心理现象,力图解释心理活动的奥秘。但在 19 世纪中叶以前,心理学一直被包含在哲学的母体之内,用思辨的方法来描述人的心理现象,所以它的发展是很有限的。19 世纪中叶,自然科学蓬勃发展,科学实验方法被广泛应用。1879 年,德国的生理学家、心理学家、哲学家冯特(Wundt W, 1832 ~ 1920)在莱比锡大学创立了第一个心理学实验室,使用心理物理法对感觉、知觉、反应动作等心理现象进行系统的实验研究,创办了心理学刊物,培养了一批心理学研究者。从此,心理学才从哲学中分离出来,成为一门独立的、实验的科学。因此,艾宾浩斯(Ebbinghaus H, 1850 ~ 1909)说过,心理学有一个“长远的过去,短暂的历史”。

三、心理学研究的内容

心理学研究的内容包括相互联系不可分割的两个方面,即心理过程和个性。

(一)心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程,是人心理表现的主要方面。由于人的心理过程的性质和形态不同,把它又分为既有区别又有联系的 3 个过程:认识、情感和意志,简称知、情、意。

1. 认识过程 认识过程主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想像和注意等。人在接触外界事物时,通过眼睛看、耳朵听、鼻子嗅、舌头尝和肢体的触摸来感受事物的特性,就产生了感觉和知觉,这是

最简单、最初级的认识过程。感知过的事物在头脑中会留下痕迹,以后能再认和重现它,这就是记忆。它是一种比较复杂的过程。在感知材料和已有的知识基础上,为了探究事物的本质和规律而进行的概念、判断和推理等分析思考活动就是思维。思维是认识的高级阶段,它是人类特有的认识活动,与语言有着密切的关系。人们不仅能感知当前事物,并能再认和回忆过去感知过的事物,还能在头脑中对感知和记忆材料进行加工改造形成新形象,这就是想像。无论是感知当前的事物,还是回忆以往的事物,或者思考和想像什么问题,都必须集中精神于当前对象或是回忆和思考的问题上,这样才能看得清、听得清对象,记起往事,想出解决问题的办法来,这就是注意。注意是感觉、知觉、记忆、思维和想像过程共有的特性,是认识事物的必要条件。

2. 情感过程 人在认识客观事物时不是无动于衷的。人总是带有某些主观的需要去认识客观事物、评价客观事物与主观需要之间的关系,从而产生某种主观体验。例如,见到远方的亲人感到高兴,闻到花香感到愉快,发现自己做错事感到羞愧,学会一种技能感到兴奋等。这种或喜、或怒、或哀、或乐、或爱、或憎、或恶、或惧等心理过程,这就是人的情绪或情感过程。情绪或情感是人对客观事物的一种特殊的反应形式,是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。

3. 意志过程 认识客观事物是为了改造客观事物。人在认识和改造世界的活动中,总有一定的目的。为了实现目的,人们会想方设法去战胜困难。这种制定计划、选择方式方法、下定决心克服来自内部或外部的困难与干扰,从而实现即定目的的心理过程,就是意志过程。

认识、情感和意志 3 种心理过程并不是彼此孤立和隔绝的,而是相互联系和相互制约的,是以认识为基础的辩证统一的关系。人的情感、意志都是在认识的基础上产生发展起来的。积极而强烈的

情感、坚强而可控的意志都受制于认识的程度;反过来,情感与意志也会影响认识。知、情、意 3 种心理过程在相当程度上体现着人类心理活动的共性,但是人类心理还有重要的一面,这就是个性。

(二)个性

个性是指个人比较稳定的心理活动特点(如性格、能力、气质、兴趣、爱好等)的总和。个性一词来源于拉丁语“persona”,当时是指演员所戴的面具,心理学借用这个词来说明每个人在人生舞台上各自扮演的不同角色,也就是指一个人的整体精神面貌。由于个人的遗传及其他生理因素、生活条件、所受教育、所从事的实践活动及社会地位的不同,于是便形成了各自不同的个性差异。正如常言说的“人心不同,各如其面”。人的个体心理也如人的面貌一样是各不相同的。个性主要表现为 2 个方面。

1. 个性倾向性 个性倾向性是个体在社会生活中形成的带有倾向性的、本质的和稳定的心理特征的综合,是个体社会化的结果。它反映着个体在整体心理面貌上的实质性差异,并制约着人的全部心理活动的方向和行为的价值定向。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、信念等。人为什么会产生各种各样的行为?人的行为归根到底都是由需要引起的。需要是个体在生活中感到某种欠缺而力求获得满足的一种内心状态,是个体和社会的需求在人脑中的反映,是个人心理活动与行为的基本动力。只要有需要存在,人就会以各种各样的行为方式满足它。需要和行为紧密相联,但并不是一种简单的关系,在需要和行为之间还存在着动机。动机是推动人进行活动的内部动力。从人们日常生活中的一举一动到社会上的生产劳动和科学上的发明创造,都是在动机推动下进行的。动机在人的一切心理活动中有着重要的功能。在需要的基础上还会产生兴趣。兴趣是指人力求认识某种事物、渴望探求真理并与肯定的情绪相联系的个性倾向。人不仅有对物质的需要带来的兴趣,而且还有在精神需要的基础上发展起来的兴趣,如对

科学、文学、艺术等的兴趣。兴趣对人的认识和活动具有非常重要的意义。兴趣一经激发,就会使人集中注意,产生愉快紧张的情绪和主动的意志努力,从而提高活动的效果。信念是坚信某种观点或理论的正确性,遵循其原则并支配自己行动的个性倾向性。信念一旦确立以后,就会给人的心理活动以深远的影响。它决定着一个人行动的原则性、坚持性,成为洞察事物的出发点、判断事物是非曲直的准则。

2. 个性心理特征 个性心理特征是个性的具体表征,即表现形态,体现着个体差异的具体内容。人们在认识事物和改造事物的过程中,常常表现出个人的不同特点。这些个人的特点差异主要表现在能力、气质和性格等方面。能力是保证人顺利完成某种活动所必需的个性心理特征。能力的高低会影响一个人掌握活动的快慢、难易和巩固程度,也会影响一个人从事某种活动的效果。在其他条件相同的情况下,能力高的人比能力低的人可以取得更好的活动结果,这是因为他的心理特征的综合与活动的要求更符合。智力是能力中的一个很重要的内容。气质是一个人在情感发生的速度、强度和外部表现,以及活动灵活性上的特点的总和,我们通常称之为“脾气”、“性情”等。例如,有的人灵活、机敏、亲切、开朗,有的人积极、勇敢、急躁,有的人冷静、刚毅、理智,有的人寡言、多思、善感。这些心理特征的差异就是不同气质类型在人为中的表现。气质是一个人与生俱来就有的、与别人不同的高级神经活动类型在人的行为和活动中的表现。它在人出生后、个性尚未形成时就表现出来。所以,与个性其他心理特征相比,气质具有更大的稳定性。所谓“江山易改,秉性难移”,就是指气质而言。对气质类型的划分有多种学说,比较典型的是体液说。它把人的气质分为4种:多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质。性格是指一个人在生活中形成的对现实稳固的态度以及与之相适应的、习惯化了的行为方式。对现实的态度,即一个人对他人、对事物以及对自

己的态度。例如,有的人无论在什么条件下总会表现出对同志热情忠厚、与人为善,有的人则表现为尖酸刻薄、冷嘲热讽;有的人对工作一丝不苟、踏实认真、遇事坚毅果断、深谋远虑,有的人则对工作敷衍了事、遇事优柔寡断或盲目草率;有的人对自己谦虚谨慎、严于律己,有的人则自高自大、目空一切。性格强调一个人对现实稳固的态度和习惯化了的行为方式,一时偶然表现出来的心理特征不能代表一个人的性格。人的性格不是天生的,是在后天生活环境、教育和个体实践活动中形成的。所以良好的性格可以通过有意识的培养去塑造。

四、心理学的主要理论和流派

心理学在成为一门独立的学科的一百多年来,产生了许多心理学理论和思想,曾经一度出现了百家争鸣、学派林立的局面。其中影响最大的有行为主义理论、精神分析理论和人本主义理论。

(一)行为主义理论

行为主义理论是由美国心理学家华生(Watson JB, 1878 ~ 1958)于1913年创立。行为主义理论的主要观点是:科学心理学所研究的对象是能够客观观察和测量的外显行为;构成行为的基础是个体的反应,通过多个反应可以知道行为的整体;个体反应不是与生俱来的,也不是由遗传决定的,而是受环境因素的影响被动形成的;从动物或儿童实验所得的行为原则,可以推论解释一般人的同类行为。华生的行为主义理论因为强调“客观的客观”被称为激进行为主义,到20世纪30年代出现了新行为主义。

(二)精神分析理论

精神分析理论是由奥地利精神病医生弗洛伊德(Freud S, 1856 ~ 1939)在1896年创立的。精神分析理论不仅是现代心理学中影响最大的理论之一,而且也是20世纪中影响人类文化最大的理论之一。精神分析心理学主要以人的各种无意识过程作为研究

对象,其主要理论有以下几个部分。

1.心理结构 人的精神过程分为无意识、前意识和意识 3 个部分。无意识是最根本的部分。每一种心理过程最初都是无意识的,以后在一定的条件下才过渡到前意识,最后进入意识领域。

2.人格结构 人格结构是由 3 部分组成,即“本我”、“自我”和“超我”。本我是由一切与生俱来的本能冲动所组成,按“快乐原则”支配行为;自我是现实化了的本能,在“现实原则”的支配下获得满足;超我是道德化了的自我,是人格最后形成的而且最文明的部分,行为遵循“道德原则”。

3.人格发展 人格在发展中都要经过一系列心理 - 性欲的阶段。每个阶段都对应有有一个特殊的身体区域,成为性冲动的兴奋和满足的中心;人格发展的历程有口腔期、肛门期、性器期、潜伏期和生殖期。精神分析理论认为,人们在人格方面的许多差异是由于人们在上述的各个发展阶段进展的不同所致。

4.梦 梦并不是无意义的、荒谬的,而是一种具有充分价值的精神现象。它是一种愿望的满足。人们在梦中所得到的满足,许多都被伪装了起来,因而必须运用精神分析理论来对梦进行解释,以揭示内隐的梦的思想。

(三)人本主义理论

人本主义心理学是由美国心理学家马斯洛(Maslow A, 1908 ~ 1970)与罗杰思(Rogers C, 1902 ~ 1987)在 20 世纪 50 年代所创立。人本主义心理学兴起于精神分析和行为主义心理学之后,所以称之为心理学界的第三思潮。人本主义心理学的基本主张是:心理学研究应以正常人为对象,研究人的复杂经验,如动机、欲望、价值、快乐、幽默、情感、爱情、嫉妒、生活责任、生命意义等真正属于人格各种层面的问题;对人性持乐观的看法,认为人类的本性是善的,而且蕴藏着无限的潜能,所以应当改善环境以利于人性的充分发展,达到自我实现的境界。人本心理学从人的需要出发去研究人