

面向21世纪高职高专系列规划教材

大学生 心理发展手册

A decorative graphic of a black vine with green leaves and tendrils, starting from the left and curving downwards towards the right, framing the title.

主编 张振笋



西安电子科技大学出版社
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

面向 21 世纪高职高专系列规划教材

大学生心理发展手册

主 编 张振笋
副主编 钟高峰 姜东洋 王 波
参 编 张含英 刘佳敏 王 然 郝美玲
司媛媛 张 琴 黄新亮

西安电子科技大学出版社

2009

内 容 简 介



本书遵循以问题为线索的原则, 甄选了涵盖大学生生活方方面面的 9 个专题, 通过对专题中的案例现象进行深入剖析, 积极寻找应对策略, 再通过延伸阅读来巩固强化, 进而完成发现问题、解决问题的过程。

本书形式新颖, 语言精练, 可读性和实用性较强。

本书可作为高职高专院校心理学公修课及选修课教材, 也可作为对此感兴趣的读者的自学读本。



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展手册 / 张振笋主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2009.8

(面向 21 世纪高职高专系列规划教材)

ISBN 978-7-5606-2327-6

I. 大… II. 张… III. 大学生—心理卫生—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131881 号

策 划 杨丕勇

责任编辑 杨丕勇 张 玮

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16 印 张 13

字 数 235 千字

印 数 1~4000 册

定 价 24.00 元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 2327 - 6 / B · 0003

XDUP 2619001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜, 谨防盗版。

前

言



“好好的，都上大学了，有什么想不开的？”当许多人尤其是学生家长还一头雾水的时候，由大学生心理问题所引发的恶性事件的报道，仍在有增无减地见诸各类媒体。

在新旧交替的时代，在激烈竞争的社会，在历史使命的召唤和实现自我的冲突面前，当代大学生面临的矛盾更尖锐，内心的冲突更激烈，他们的心理健康问题已经引起了社会各界的普遍关注。

但是，如果我们的心理健康教育只是过多地强调大学生的问题，而忽略了问题背后隐藏着的积极意义，往往会误导大学生，以为心理学就是一门“找病、治病”的学问，让人望而生畏。

“问题不是问题，如何看待问题才是问题”。我们认为：第一，大学生的问题是成长中的问题，有其年龄特征，受其阅历的限制，毕竟，我们不能完全以社会人的标准去苛求在校大学生；第二，人类通过问题而成长，问题往往就是发展的契机，问题就是教育的契机；第三，所谓的大学生问题，其实还存在着是从积极的，还是消极的角度来理解的问题。

我们认为，心理问题往往蕴含着积极的含义，有时恰是心灵成长和自我超越的契机。我们与学生一起，解决一个又一个心理问题的过程，正是我们师生共同走向成熟的过程。

本教材以大学生心理问题为切入点，以满足学生心理健康需要为起点，以学生的心理发展为关注点，内容安排努力贴近学生、贴近生活、贴近实际，以实现助人快乐、受助成长、互助和谐、自助实现为目标。

在具体内容上，本教材共包括涵盖大学生生活方方面面的九个专题，每个专题又由案例现象、心理解析、应对策略、延伸阅读等部分组成，每个专题既独立成章又相互衔接，让使用本教材的师生可以根据其不同需要来选读。

本教材由张振笋拟定编写大纲，提出建议。具体分工如下：第一专题由钟高峰编写，第二专题由张含英编写，第三专题由刘佳敏编写，第四专题由姜东洋编写，第五专题由王然、黄新亮编写，第六专题由王波编写，第七专题由张振笋编写，第八专题由郝美玲、司媛媛编写，第九专题由张琴编写。最终由张振笋、钟高峰审定全稿。

由于编写时间和编者水平有限，错误和不足在所难免，望广大读者批评指正！

编者
2009年5月

目 录



专题一 心理健康与心理发展

- 第一节 心理问题——心理发展的动力..... 1
- 第二节 心理健康——心理发展的保障..... 9
- 第三节 心理适应——心理发展的途径..... 19

专题二 自我意识与心理发展

- 第一节 认识你自己..... 25
- 第二节 自我的困扰..... 31
- 第三节 大学生健康自我意识的培养..... 40

专题三 人际交往与心理发展

- 第一节 人际交往——心理发展的需求..... 47
- 第二节 人际交往影响因素..... 54
- 第三节 人际交往中的宿舍文化..... 64
- 第四节 人际交往遵循的原则与方法..... 68

专题四 情绪管理与心理发展

- 第一节 情绪..... 77
- 第二节 情绪的健康标准..... 85
- 第三节 大学生不良情绪的调节方法..... 93

专题五 学习管理与心理发展

第一节 学习的基本知识.....	101
第二节 学习迁移能力的培养.....	111
第三节 学习策略.....	113
第四节 学习障碍及调适.....	116

专题六 人格培养与心理发展

第一节 人格——人类神奇的面纱.....	121
第二节 人格缺陷与人格障碍——成长的绊脚石.....	128
第三节 健全人格的塑造.....	139

专题七 压力管理与心理发展

第一节 压力——人发展的动力.....	145
第二节 压力反应.....	153
第三节 压力管理——成功的必要保障.....	158

专题八 恋爱婚姻与心理发展

第一节 爱情是什么.....	167
第二节 完美的爱情.....	172
第三节 失恋心理及其调节.....	178

专题九 求职择业与心理发展

第一节 高职大学生求职择业中常见的不良心理.....	183
第二节 高职大学生求职择业心理调适.....	190
后记.....	201



专题一

心理健康与心理发展

第一节 心理问题——心理发展的动力

【成长案例】

“我是一个从农村出来的大一学生，每天学习生活很紧张，感觉时间不够用。可是我每天却总是失眠，白天精神也不太好，我非常着急，听说抑郁症就有失眠的症状。我是不是得了抑郁症啊？”

“老师，我怀疑自己有强迫症，我喜欢上了班上的一个女生。可是，她有男朋友，她俩非常般配，都非常出色。而我却是个非常普通的人，我们是不可能的，我不应该喜欢她。每次当我想看她的时候，又告诫自己不要看，可一边对自己说不要，偏偏一抬眼就看到了她……”

诸如上面这样的事例对于我们大家来说其实并不少见，在每个人的成长过程中，都会遇到很多挫折，饱受各种压力，从无知走向成熟的过程中，我们的心灵会一次次遭受冲击。很多人根据一些心理学书籍上似是而非的标准或是某种道听途说，毫无科学根据地给自己的心灵困惑下了一个又一个消极的判断，给自己贴上一个又一个标签，使自己长期挣扎在

这种困惑所带来的痛苦之中。上面的几个例子只不过是心理学中的一种标签效应，下面我们就从心理学的角度来分析一下。

比如说那个担心自己患抑郁症的男生，他的症状更多的是由于用脑过度、体质不佳而引起的，当然也有心理上的因素。一般说来，环境的变化，对于敏感的人来说，影响更大。人的睡眠和生物钟也有关系，白天的活动和心情也会影响睡眠，白天和黑夜是相互影响的。因此，出现失眠往往是自我心理调节系统提醒自己要调整生物钟，即给自己的心理减压。

还有强迫症，其实在很多人的生活中都或多或少地会出现一些强迫症状来，比如出门之后怀疑自己没有锁门，想要回去再看一看等等。但是，强迫症状是不同于强迫症的，前者可以说几乎每个人都有一点，而后者则是应给予系统治疗的病态了。

在人的成长过程中，会遇到各种心理上的困惑和问题，那么，如何理解和认识这些问题呢？心理问题和心理障碍以及心理疾病之间又是什么样的关系呢？

【心理知识】

1. 怎样看待心理问题

从积极心理学的角度来说，问题是成长的动力。人生下来就被各种问题围绕着，人通过战胜一系列这样那样的问题而获得成长。“人生而自由，却无时不在枷锁之中。”成长就是不断冲破人生樊篱，砸碎命运枷锁的历程。成长是一种需要，是一种力量，是人类一切活动的根本动力。同样，我们刚刚从高中升入大学，也被各种问题所围绕，而这都是发展中的问题。我们需要适应新环境，建立新的人际关系，了解自己的专业，制定职业发展规划等等。我们焦虑，是因为我们要适应新环境。我们恐惧，是因为我们在努力避免伤害。我们茫然，是因为我们想确立新的目标。我们自卑，是因为我们想超越自己。

2. 关注亚健康

生活中的所谓正常人，其实并不在人的最佳状态，只是处于人的最佳状态与疾病之间的亚健康状态。我们实际离自然赋予我们的能力有很大的差距。

在现实生活中，所谓的正常人中有些人整天愁眉苦脸，心烦意乱，以安眠药度日，长期在苦闷绝望中挣扎、煎熬，甚至走向自杀的绝路；有些人终日以酒为伴，沾酒就醉，打人骂人；有些人与人敌对、冲突、犯罪；有些人不能和人正常交往、融洽地相处，整日疑神疑鬼；有些家庭因成员的精神疾病而搞得苦恼万分；有些夫妻不和、争吵、打闹、离婚……

健康心理学将人分为三类：白色、灰色和黑色，分别代表健康、亚健康和疾病。灰色



人群是黑与白的混合，介于黑白之间，其内部存在的理智与冲动、建设与破坏的两种力量激烈冲突，构成了灰色人群不可抑制的内心冲突，因此，灰色是最不稳定的状态，随时都在寻求向白色或黑色的转化。此时，外界社会的作用就显得非常重要。在社会关注、帮助的条件下，会使内心冲突调和，向白色转化；但在缺乏关注、被社会漠视的情况下，冲突将愈演愈烈，向黑色转化，最后不可调和，只能以极端的方式解决冲突。

3. 心理问题与心理障碍及心理疾病的关系

1) 心理问题

心理问题多是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累、身体疾病)等因素所引起的。其特点如下：

(1) 时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周内能得到缓解。

(2) 损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般能够完成日常工作、学习和生活，只是感觉到愉快小于痛苦，“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们常说的词汇。

(3) 能自己调整。此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、跑步、钓鱼、旅游等放松方式能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态，这部分人应该去寻求心理咨询，以尽快得到调整。

2) 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面(或几方面)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。其特点如下：

(1) 不协调性。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态(停滞、延迟、退缩)；儿童出现成人行为(不均衡的超前发展)；对外界刺激的反应方式异常(偏离)等等。

(2) 针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维、信念及动作行为)，而对非障碍对象可能表现很正常。

(3) 损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项(或某几项)社会功能。如：社交焦虑(又名社交恐惧)者不能完成社交活动；锐器恐怖者不敢使用刀、剪；性心理障碍者难以与异性正常交往。

(4) 需求助于心理咨询师。此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。心理咨询师的指导是必需的。

3) 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体异常的心理反应(思维、情感、动作行为、意志)并伴有明显的躯体不适感,是大脑功能失调的外在表现。其特点如下:

(1) 异常的心理反应。此状态之患者可出现思维判断上的失误,思维敏捷性的下降,记忆力下降,头脑粘滞感、空白感,强烈自卑感及痛苦感,缺乏精力,情绪低落,忧郁,紧张焦虑,行为失常(如重复动作、动作减少、退缩行为等),意志减退等等。

(2) 明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能失调,可引起所控制人体各个系统功能失调。如影响消化系统则可出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘、腹泻交替)等症;影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状。

(3) 损害大。此状态之患者不能或勉强完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈,“哪里都不舒服”、“活着不如死了好”是他们真实的内心体验。

(4) 需心理医生的治疗。此状态之患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节药物快速调整情绪,中后期结合心理治疗解除心理障碍并通过心理训练达到社会功能的恢复并提高其心理健康水平。

由上述可见,心理问题是每个人在生活中都会遇到的,人是通过面对问题而成长的,通过自我调节,面对和解决心理问题是人心理发展的表现。但是,如果依靠自我的力量难以解决,长期积压过多的心理问题就可能演变为心理障碍,甚至心理疾病,此时需要寻求专业的心理咨询师或者心理医生的帮助。因此,提高心理调节能力是我们应对各种心理问题、实现心理发展的必要途径。

【心理训练】

放松训练

当我们遇到一些心理问题时,往往会紧张、焦虑,而过度的紧张无助于问题的解决。下面介绍的放松训练有助于同学们保持一个平和的心态,以面对现实生活。

在一个比较安静而安全,确认不被人打扰的地方,找一把椅子或床,调整好身体的位置,让自己很舒适地坐着或者躺着,尽可能的无拘无束,让你的思绪掠过你的肢体以及双颊,看一下是否每个地方都是放松、没有束缚的,没有绷紧着的衣物,身体也没有不舒服



的姿势。然后，再做一些必要的调整，从而让自己处于一种最舒服的姿势。

现在让你的注意力从你的头顶漫游到你的头皮及前额，舒展头皮和前额的所有肌肉，任其自然，让其放松。舒展这些肌肉，让你的头皮舒服地“躺”在你的头顶。让这种放松弥漫到你的眉头、眼睑甚至是你的眼睛的背面。让你的眼睛舒服地休息。继续让放松扩散到你的双颊、嘴唇和下颌，让你的整个双颊变得舒服、沉重、放松，注意你的下巴，让支撑下巴的肌肉放松，任其自然。你会注意到由于重力的原因，你的下巴会微微下坠，而你的嘴唇会稍稍分开。

在你放松脸和颊时，也要放松舌头、喉咙和声带，让你的声音变得异常的安静，而你的舌头则舒服地躺在嘴巴里。让放松继续扩散，漂流到你的脑后方，让所有的肌肉顺着你的颈部垂向你的双肩，舒展你颈部和肩部所有的肌肉。你可以把它们想象成有很多小结的绳子，而你打开了这些结，它们松散而柔软地垂下来。舒平它们，让它们自由、柔顺、宽松地垂在那里，继续放松你的双肩与颈，让放松感扩延到你的胳膊，放松你上臂所有的肌肉，然后再到肘部和前臂，舒展开所有的肌肉，任其自然。放松你的手腕、手掌部所有的肌肉，再到你的指尖，让你的胳膊感到舒服、沉重和放松，让你的血液通畅地流到你的指尖，并且认识到你已经消除了上肢与肩部的紧张，血液流动得更加舒畅，更加轻松地流到你的指尖。

继续放松你的头与脸，你的颈、肩膀与上肢，同时将你的注意力转移到你的后背上部，顺着你的肩膀和后背上部舒张开你所有的肌肉，沿着你的背脊继续放松，下移到你的后背中部，舒展开所有的肌肉，再下移到后背下部，再以相同的方式下移到你的腰部和臀部。让放松的感觉扩展到你的身体两侧，让围绕你肋部的肌肉放松，注意每一次呼吸动作，吸进的空气通过你的鼻孔，向下，再向下进入到你的肺，当肺充满时，再将它呼出，让你的呼吸平稳、缓和而富有节奏。伴随着每一次呼吸让自己完全陷到椅子中去。让放松扩及到你的腹部、腰部，舒展你胃部所有的肌肉，让你的胃部变得非常放松，仔细注意并体会这种放松的感觉。

放松围绕于你的臀部、腰部和骨盆的肌肉，让你的整个骨盆放松舒展，让放松继续蔓延到你的大腿、膝盖、胫部、腓部和脚，让你的腿变得十分沉重，舒服的沉重与放松，放松你的脚腕、脚跟和脚板——甚至到你的脚底与脚趾。随着你的腿部变得舒服而沉重，血液更加舒畅地流进你的脚趾，你的脚变得更加温暖。

你的整个身体从头到脚趾，都是放松的，平和而安静，内部极其平静。现在随着每一次呼吸，让你的躯体再放松一点，随着你的每一次呼吸，让你的身体进一步深陷到椅子中

去，感到舒服的沉重感和放松感。尽管你越来越放松，但你明白清醒。尽管你明白清醒，却异常放松。放松让你的整个系统有一个深层的休息，虽然你此时明白清醒。放松不同于疲劳，疲劳是对系统紧张所产生能量的消耗，而那些为紧张所消耗的能量，可以在你深度放松时被储存，正如你现在所体验到的。身体得到一种彻底的休息，使你精神焕发，恢复活力。

【延伸阅读】

1. 心理咨询案例剖析

媛媛是位 20 岁出头的女孩。自打进入青春期以后，媛媛就怀疑自己患了“同性恋”：怎么老对影视剧中的女主角、现实中有魅力的女老师和出色的女同学，产生一种说不清的感情，这种感情有崇拜，有羡慕，有喜欢，甚至还有爱慕，而对周围的男性，她似乎却总产生不了类似的感情？为此媛媛恐慌不已，也痛苦不已。一想到自己是个同性恋患者，媛媛就觉得自己无法活下去了。下面是她写来的一封信：

“我的青少年时代是这样的不幸，以至将自卑、怯懦等不良的性格带进了大学。可是我的事还没有完，每当对哪一个女生产生了一点那种情绪时，我便无比痛恨自己，还好，大一相安无事地过完了。其实，为了矫正自己，我做不少努力，我还开始交男朋友，请相信，我绝不是想欺骗别人的感情，我是想培养对男生的兴趣。否则，这辈子该怎么过？”

到了大二，又一次令我痛不欲生的打击深深地刺伤了我的心灵。一个叫洁的女孩实在叫我不能不想起。认识洁，是在排球场上，那时洁是作为我们系请的排球教练。初见她，感觉她是个气质独特、个性鲜明的都市型女孩，赤黄短发，有一股外国人的味道，实在是与众不同。由于我是队长，她便不停地叫我的名字，告诉我该怎样做，那声音突然一下子触动了我的神经末梢，我紧张不已，心在颤抖——以往的比赛，我哪里有这样的紧张？第二次，第三次，第四次……我既盼她来又怕她来。她不来，我有点失落，而她来我又怕自己会紧张。比赛终于完了，虽然我系取得了较好的成绩，但我却失落到了极点，因为我知道以后再没有跟洁接触的机会了，心烦极了！苦闷极了！

有一天晚上我为一件事终于有机会再次见到了洁，见到她的那一刹那，我明显地感到了自己的心在跳，不过只跳了几下。看到洁那清秀的脸庞和前卫的外形，我说话都有点语无伦次了。短短的谈话很快结束，洁的果断、坚定更让我欣赏她，心中的兴奋持续了很久。



以后再见到洁，便只是在路上偶尔碰到，她时而会微笑一下跟我打招呼，时而似旁若无人，让我捉摸不透，情绪也很低落。在一个周末家中无人的时候，我大哭了一场，疯狂地发泄了一番。我不停地问苍天：“为什么要这样折磨我？这不是我的错，根本不是我的错！”

大约就在那时候起，有个叫斌的男生开始追求我，他是洁的同班同学。不知是出于什么动机，我答应了他。周末我和斌一起去郊外登山，逛公园，吃零食，欣赏和享受大自然的美妙风景。那种恬淡自然的感觉很令人愉悦。和他在一起时，我觉得我越来越动心，当他拥抱我的时候，我根本不会觉得烦。当我和斌都很激动的时候，只觉得自己也很冲动，我还得费很大的劲来抑制自己，千万不要犯什么错误。

然而晚上上本年级的公选课，我与本寝室的一位女孩坐在一起。快上课时洁也来了，就坐在我旁边。本来没什么的，可我担心自己会紧张、会脸红。果然，我的脸越来越热，我真怕会被她们两个看出什么端倪来。洁肯定什么都不知道，可我担心旁边这个细心的女孩会感觉到什么，虽然她什么都没说。此时我的心又开始痛苦起来，莫非我是一个顽固的同性恋患者？莫非我要真的一辈子叫人看不起……”

看罢媛媛的信，我觉得她已走入了一个心理误区。很显然，媛媛可以交男友，也有相应的感情与生理冲动，可以和异性正常交朋友，可为何她老认为自己是同性恋患者呢？原来，媛媛的问题是：

(1) 乱贴标签。人在青少年时期，往往会产生偶像崇拜的心理，即在心目中树立一个或几个至高无上的偶像，对之尊崇喜爱备至，并力图加以学习模仿。这种偶像可能是同性，也可能是异性，可能是年长的，也可能是年近的，可能是遥远的，也可能就在自己的生活周围。比如媛媛第一次见到洁，觉得她的气质不凡，性格魅力夺人，与自己向往的女性人格模式相吻合，于是生出了赞叹喜爱之情，这本是一种正常自然的心理，可媛媛却将这种尊爱与爱慕混为一谈，给自己贴上了“同性恋”的标签。

(2) 错记“心理账”。一旦给自己贴上“同性恋”的标签，媛媛在随后的生活中就开始反复验证此类事，总关注着自己是否为同性恋。人是有感情的，媛媛也不可能在任何时候对同性都不产生一点喜爱之情，然而由于“验证心理”的作用，媛媛会把任何有关自己喜爱同性的蛛丝马迹都立刻记在“自己是个同性恋”的“心理账”下。这样越疑越像，越像越疑。

(3) 反复强化。由于担心无法过正常生活，也担心成了同性恋后被人看不起，媛媛对同性恋恐惧之至。于是一旦与自己喜爱或感兴趣的同性相处时，她就担心自己会有“同性恋”

的表现及被人看出，她自然会脸红心跳，紧张不已。这种紧张一方面成了她自我怀疑的证据，令她更加紧张不已；另一方面又会成为生活中的强刺激，令她还有一种“向往感”。这就如同许多人怕看恐怖电影但又禁不住想看这类电影一样。如此一到与有关同性接触之时，媛媛就立刻将意识的焦点集中于此，紧张而兴奋。

(4) 阻抑正常体验。对同性恋问题的过分关注和紧张恐惧，往往抑制了像媛媛这类人与异性的正常交往交流，或者虽有交往，却由于心不在焉或老想验证什么，使得她们无法从异性那里获得正常的情感体验，产生不了与异性进一步的亲近感和投入感，于是她们更加怀疑自己是个同性恋患者。

其实，媛媛不是同性恋患者，而是“同性恋恐惧症者”，是一种惧怕自己是同性恋的心理病。因此只要媛媛不再为此担心恐惧，而是正常地生活和交往，一切都会慢慢地正常起来。

2. 皮格马利翁效应

远古时候，塞浦路斯王子皮格马利翁喜爱雕塑。一天，他成功塑造了一个美女的形象，爱不释手，每天以深情的眼光观赏不止。看着看着，美女竟活了。

1963年，罗森塔尔和福德告诉做实验的学生，用来进行迷津实验的老鼠来自不同的种系：聪明鼠和笨拙鼠。实际上，老鼠来自同一种群。但是，实验结果却得出了聪明鼠比笨拙鼠犯的错误更少的结论，而且这种差异具有统计显著性。对学生测试老鼠时的行为进行观察，并没发现欺骗或做了其他使结果歪曲的事情。似乎可以推断，拿到聪明鼠的学生比那些拿到笨拙鼠的不幸学生更能鼓励老鼠去通过迷津。也许这影响了实验的结果，因为实验者对待两组老鼠的方式不同。

1968年，两位美国心理学家来到一所小学，他们从一至六年级中各选3个班，在学生中进行了一次煞有介事的“发展测验”。然后，他们以赞美的口吻将有优异发展可能的学生名单通知有关老师。8个月后，他们又来到这所学校进行复试，结果名单上的学生成绩有了显著进步，而且情感、性格更为开朗，求知欲望强，敢于发表意见，与教师关系也特别融洽。

实际上，这是心理学家进行的一次期望心理实验。他们提供的名单纯粹是随便抽取的。他们通过“权威性的谎言”暗示教师，坚定教师对名单上学生的信心，虽然教师始终把这些名单藏在内心深处，但掩饰不住的热情仍然通过眼神、笑貌、音调滋润着这些学生的心田，实际上他们扮演了皮格马利翁的角色。学生潜移默化地受到影响，因此变得更加自信，奋发向上的激流在他们的血管中荡漾，于是他们在行动上就不知不觉地更加努力学习，结



果就有了飞速的进步。这个令人赞叹不已的实验，后来被誉为“皮格马利翁效应”或“期望效应”或“罗森塔尔效应”。

于是，皮格马利翁效应也被总结为“说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行。”

“皮格马利翁效应”留给我们这样一个启示：赞美、信任和期待具有一种能量，它能改变人的行为。当一个人获得另一个人的信任、赞美时，他便感觉获得了社会支持，从而增强了自我价值，变得自信、自尊，获得一种积极向上的动力，并尽力达到对方的期待，以避免对方失望，从而维持这种社会支持的连续性。

第二节 心理健康——心理发展的保障

【成长案例】

1. 马加爵案件的心理反思

曾经轰动全国的“马加爵事件”虽早已尘埃落定，但它带给我们的思考却远远没有结束。马加爵到底是个什么样的人？为什么在临近大学毕业之际残忍杀害4年来朝夕相处的同窗？一个受过高等教育的大学生何以如此心狠手辣？

23岁的马加爵，是云南大学生命科学学院生物技术专业2000级广西籍学生、4名被害人的同学。据公安机关走访调查，马加爵性格内向、孤僻，自卑心理严重，不善言辞，很少与同学来往，平常酷爱上网去欣赏暴力、恐怖、色情的图片和小说，报复心较重。据《中国青年报》报道，为揭开“马加爵何以成为杀人凶手”的谜底，犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南，对此案进行了全面调查，还专门为马加爵设计了心理问卷，做了心理测试，之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。马加爵案发之后，许多社会公众，包括一些媒体，对马加爵表现出了同情，将其杀人动机归结于他的贫困、他因为贫困而受到的“歧视”和因此而对社会产生的仇恨。甚至认为，这是当前社会矛盾和不公平的结果，社会应对此悲剧负主要责任，对马加爵的量刑应予从宽。李教授的报告对这种观点进行了反驳：如果马加爵真的因为贫困和受歧视而杀人，那么他



报复的对象，应该是那些凭借自身富有而对其付诸了歧视行为的人。但事实是，受害者多数是跟他一样家境贫寒的同学，甚至包括他最要好的朋友、身边对他最友善的人之一。李教授的这一反驳是成立的。马加爵的杀人行为，与贫穷无关、与歧视无关，应该对此血案负责的，不是社会而是马加爵本人。而现行的法律没有任何条文规定，在犯下此种罪行后，仅仅因为贫穷就可以减轻处罚。

但对李教授报告中的主要结论，即马加爵的杀人行为源于他“自我中心”的性格缺陷，有人不完全苟同。有人认为促成马加爵杀人的心理特征，不是什么自我中心的缺陷，而是他对生命的漠视。据传马加爵拒绝了好几位律师提供的免费辩护，原因很简单，他现在只求一死。许多人将这评价为良知的觉醒，而在我看来，这恰好说明了他对生命，包括自己的生命的轻贱。

马加爵 1981 年 5 月 4 日出生在广西壮族自治区宾阳县宾州镇马二村，据案发后专程去他家采访的媒体记者说，马加爵的家境不好。马加爵性格内向，很少与人交往，没多少朋友。在学校里得了奖状，都悄悄藏在抽屉里，不告诉父母。“但他很懂事，从不与人争吵。”马加爵的父亲这样评价儿子：“从小就不乱花家里的钱，从小学到高中，学习成绩都很好，惟一的爱好是打篮球。”

马加爵高中就读于广西的重点高中之一宾阳中学。这个阶段，马加爵显得更加内向，虽然与同学的关系还算融洽，但没有一个知心朋友。不善言辞使他在高中时与女同学几乎没什么交谈。

2000 年，马加爵以优异的成绩考入云南大学，成了村里第一个考上重点大学的学生。但是考上大学后，马加爵给同学留下的印象是很敏感。

据当地媒体报道，上大学那年，父母把他送到云南，将带去的 6000 元交了学费后，把剩下的钱全给了马加爵。后来，马加爵在写给父母的信中提到这个事：“在校门前的天桥上，偷偷落泪望着你们离去”，“亲情总是很感人，让人心酸。我什么时候才能报答你们”。在这封信上，他同时也提到，家族里的 10 多个兄弟姐妹，人人都比他强，“虽然是大学生，我却绝对不能与十哥相比，心里很沉重”；在学校里，他也觉得很沉重，“读书读到哪年才能出头。很多人比我老练，让我很自卑”。

大学期间，马加爵申请了助学贷款，家里除了大姐每月给他 100 元，父母几乎没给过马加爵钱，全靠他自己打工。

据马加爵的同学透露，寡言少语的马加爵曾试图改变自己孤僻的性格，与同学融洽相处。他学着像其他同学一样开玩笑，但往往是弄巧成拙，反而让大家觉得他很可笑。不被