

大学生情绪智力 与心理健康

张俊 著

DAXUESHENG QINGXU ZHILI
YU
XINLI JIANKANG



山西出版集团
山西人民出版社

大学生情绪智力 与心理健康

DAXUESHENG QINGXU ZHILI
YU
XINLI JIANKANG

张俊 著



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生情绪智力与心理健康 / 张俊著. — 太原: 山西人民出版社, 2009.2

ISBN 978-7-203-06029-1

I. 大… II. 张… III. ①大学生—情绪—智力 ②大学生—心理卫生—健康教育 IV. B842.6 B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第045067号

大学生情绪智力与心理健康

著 者: 张 俊

责任编辑: 武 静

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西嘉祥印刷包装有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 9.75

字 数: 250 千字

印 数: 1-1000 册

版 次: 2009 年 2 月 第 1 版

印 次: 2009 年 2 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06029-1

定 价: 28.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

前 言

近些年来,大学生心理健康问题越来越受到党、政府以及社会的高度重视。2001年教育部下发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,强调高校要“根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展”。2005年1月12日,教育部、卫生部、共青团中央联合下发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,再次强调高校加强和改进大学生心理健康教育的总体要求是:以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,遵循思想教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。2006年10月11日,中国共产党第十六届中央委员会第六次全体会议通过《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》,再次以中央文件的形式提出,要

“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊和自信、理性平和、积极向上的社会心态”。

当代大学生被誉为天之骄子，是各类高级专门人才的后备军，担负着整个社会的希望，因此大学生的发展教育受到各方面的关注。心理健康教育是大学生成长、发展中最为重要的一环，它不仅关系个体能否全面成才的问题，关系个体能否成为一个健康的人的问题，更关系到我国构建社会主义和谐社会的问题。因此，如何帮助大学生应对不断出现的各种变化，拥有良好的心理素质，达到大学生活中的各种发展要求，实现个人价值与社会价值的统一等是一个重要的课题。

然而，近年来，有关大学生心理问题的负面报道却频频出现：

1997年，原清华大学高才生葛海雷赴美仅两个月，因与导师关系不协调、语言障碍、缺少交流而跳楼自杀；

2002年，清华大学学生刘海洋为验证“笨狗熊”的说法能否成立，竟然先后两次将掺有火碱、硫酸的饮料泼向动物园中的黑熊；

2003年，大学毕业生周一超因体检不合格被取消公务员录取资格后，竟用尖刀刺政府工作人员；

2004年，马加爵因与同学打牌发生口角，竟用一把石匠锤将四个同学砸死；

2005年8月20日，中科院上海某研究所26岁的在读博士生孟懿从研究所教学楼7楼纵身跳下，身亡。

卫生部2002年公布的统计数字更具体地显示出，我国有焦虑不安、恐怖和抑郁情绪等问题的大学生占学生总数的16%以上。

事实和数字都表明：我国大学生的心理健康状况不容乐观。

作为高校的一名心理学老师、心理咨询老师，帮助提高大学生心理素质，是义不容辞的责任。

本书是作者根据十几年心理学教学工作经验、心理咨询实际工作经验总结而成的。内容主要由理论篇和实践篇构成。理论篇是从理论上分析大学生情绪智力与心理健康的关系，实践篇是结合典型案例引导大学生学会对情绪的操作，提高自身的情绪智力，促进心理健康发展。

目 录

理论篇

第一章 大学生心理发展的特点	2
一、大学生的年龄特征	2
二、大学生的心理特征	3
第二章 大学生常见的心理问题	11
一、大学生学业问题	11
二、大学生人际关系问题	14
三、大学生恋爱问题	18
四、大学生网络成瘾问题	20
五、大学生自我意识问题	21
六、大学生情绪情感问题	25
第三章 情绪智力及其发展	30
一、情绪智力研究起源	30
二、情绪智力研究现状	31
三、国外情绪智力研究	32
四、国内情绪智力研究	36

五、情绪智力的构成因素	38
第四章 情绪智力与大学生学业	43
一、大学生学业问题产生的原因	43
二、给大学生学业成功的建议	47
三、经典故事例证	48
第五章 情绪智力与大学生人际关系	59
一、大学生不良人际关系产生的原因	59
二、给大学生人际交往的建议	62
三、经典故事例证	64
第六章 情绪智力与大学生恋爱	73
一、情绪智力与大学生恋爱问题	73
二、给大学生建立正确恋爱观的建议	74
三、经典故事例证	75
第七章 情绪智力与大学生网络成瘾	87
一、大学生网络成瘾产生的原因	87
二、给大学生网络成瘾者的建议	90
三、经典故事例证	91
第八章 情绪智力与大学生自我意识	94
一、大学生自我意识偏差产生的原因	94
二、给大学生形成准确自我意识的建议	95
三、经典故事例证	97

第九章 大学生情绪障碍 103

- 一、焦虑症 103
- 二、强迫症 113
- 三、恐惧症 124
- 四、抑郁症 131
- 五、神经衰弱 140

第十章 大学生性心理问题 150

- 一、自我形象敏感 150
- 二、性意识和性冲动的困扰 158
- 三、感情困扰问题 173
- 四、性心理异常 187

实践篇

第十一章 调控消极情绪，培养情绪智力 196

- 克服厌学情绪，提升学习兴趣 198
- 抑制冲动情绪，学会冷静思考 201
- 走出孤独，融入集体 207
- 始于嫉妒，终于赞赏 213
- 善于消除敏感，积极面对挫折 221
- 宽容他人，化解仇恨 228
- 摒弃多疑，构建自信 234
- 排遣郁闷，沐浴阳光 239
- 揭掉“自我标签”，探寻“另类自我” 247
- 赶走失眠困扰，抛掉负担入眠 254

预防心理疲劳，开发多彩生活	259
释放压力，享受轻松	265
缓解紧张，化张为弛	270
笑对烦恼，拥抱快乐	276
与其长久后悔，不如立即行动	282
丢弃自我否定，重新肯定自我	288
调整失控情绪，迈向成功人生	295

大学生情绪智力与心理健康

理论篇

LILUNPIAN

第一章 大学生心理发展的特点

大学生是一个活跃的群体，大学阶段是社会生活领域迅速扩大的时期，是“心理、生物学因素”和“心理、社会学因素”综合作用的时期（奥苏伯尔，1854）。在整个大环境的影响下，随着自我意识的发展，人格的再构成，人生观、价值观的形成，经过心理的延缓偿付期，大学生逐渐从“边缘人”走向成人，实现了“第二次诞生”（斯普兰格，1924）。

一、大学生的年龄特征

18~25岁左右，经过青年初期的迅速发展，生理发育逐渐缓慢直至停止生长，正由第二次快速生长期进入生长稳定期。其特点是：生理发育趋于平缓 and 成熟，身高、体重、胸围等基本生理指标处于平稳状态。同时，性的发育处于成熟和完善阶段。大学生的大脑及神经系统已基本发育成熟，大脑皮质的兴奋与抑制已具有较好的平衡性，智力的发展水平正处在人生发展的最佳时期。这个阶段，正是人体机能旺盛，生机勃勃地进入成人阶段的前夜。

二、大学生的心理特征

大学生的心理特点是指,在大学的教育条件下,在青年中、晚期这一年龄阶段中所形成的一般的、典型的、本质的心理特征。他们总的心理特征是正在走向成熟而未完全成熟,在思想上、观念上、行动上有一定的可塑性。具体表现在:

(一) 思维

1. 思维的独立性和批判性增强

大学生思维的独立性体现在他们不仅善于理解知识,而且善于获取知识。由于旺盛的求知欲、强烈的成才需要和心理渴求,希望能够最大限度地了解未知领域,想尽一切办法获取自己感兴趣的知识,有时甚至不惜猎奇;在思考和解决问题时,不愿沿袭现成的方法,也不愿依赖别人,希望自己独立地去探索新的途径,探求事物的根源,获得新的结论,求得自己的独创见解。

大学生思维的批判性体现在他们喜欢质疑。思维活跃的他们好像对一切都不轻易认可,对书本知识、权威观点、他人意见甚至对自己都抱有怀疑态度,他们喜欢与别人探讨任何具体的、抽象的人、事、物,这不仅促进了他们的各种“怀疑”,而且促进了创造性思维的发展,但也有人因持有对一切都无端怀疑的极端思维,最终一事无成。

2. 辩证逻辑思维开始发展

通过学习和广泛接触社会,通过对事物各种信息的分析、综合、判断、推理、归纳、演绎之后,大学生对事物内部本质和发展规律的认识加深了,而且逐渐意识到围绕同一问题多种观点的存在以及解决问题方法的非单一性的事实,这有利于辩证思维的发展。辩证思维是对客观现实本质联系的对立统一的

反映,其主要特点是既反映事物之间的相互区别,也反映其相互联系,既反映事物的相对静止,也反映其相对运动,要求在对立统一中把握矛盾的各个方面,从矛盾的必然性上去考察对象,从系统结构中发现事物的内在联系,在强调确定性和逻辑性的前提下,承认相对性和矛盾性,是一种以辩证法为核心的科学思维方式。大学生用辩证逻辑思维的方式去认识事物,对事物进行分析,就能因时而异、因人而异,从不同角度、不同侧面、不同层面把握事物的因果关系,深刻地认识事物的本质及其发展规律。

3. 创造性思维逐渐确立

创造性思维是一种极为复杂的心理过程,是一个人发挥发散思维、复合思维和远距离联想能力,用新颖的方法解决问题,从而产生具有首创性、发现性和突破性的成果的思维方式。创造性思维是思维能力日趋成熟的重要标志。大学生的思维具有敢于求新、富有创造性的特点,但是并不能说大学生创造性思维的水平已经很高了。有人用吉尔福特的智力结构理论对大学生的创造性思维发展特点进行研究,得出的结论是:在大学阶段,一个人的创造性思维虽有了相当程度的发展,但尚未达到成熟水平,仍处于创造性思维发展的积极准备阶段。创造性思维的渐渐确立是大学生发现、认识、利用规律的一条重要渠道,有意识地培养和锻炼大学生思维的独立性、变通性和流畅性,对其创造性思维的发展、完善具有重要作用,而且对以后一段时间内创造性思维的表现都大有裨益。

(二) 情绪情感

随着年龄的增长,大学生对自我形象、事业前途、经济能力、人际关系、恋爱婚姻等的关注越来越多。一般来说,大学生对来自这些方面的情感体验是丰富而强烈的,但由于他们有

一定的调节和克制自己情绪的能力,所以表现得相当复杂,比如有的人因觉得社会不能满足他们的需要而担忧,有的人因某一次经历自感能力不足而焦虑,有的人因焦虑而变得紧张不安,要么对什么事都过度敏感,要么对什么事都淡然处之。总的说来,大学生的情绪日趋稳定,对事物不再做表面价值的反应,情感趋向成熟,不再见异思迁或走极端,情绪情感的表达更具有文饰、内隐、曲折的性质,但较之成人还显得动荡多变,具有不稳定性,尤其面对意外突发事件或对自己意义重大的事情的时候,容易表现出既想控制、隐藏自己的情绪又很难控制高昂情绪的无措。

(三) 自我意识

所谓的自我意识是个体对自己本身的一种意识,即对自我的意识。前一个“我”,是意识的主体;而后一个“我”,则是意识的客体。

自我意识作为主体的“我”对客体的“我”的意识,就是自己意识到自己是一个什么样的人,包括自己有什么特点,在世界上、社会上居于什么地位,同其他人有什么样的关系,自己对世界、对其他人应起什么作用等。与同龄人相比,大学生的生活阅历与学习特点决定了大学生自我意识的独特性,主要表现在以下三个方面:

1. 自我意识日趋成熟

(1) 自我认识更具自觉性和主动性

大学生是为社会培养的高层次专门人才,国家、社会、家庭都对他们寄予很高的期望,对此,大学生一般都有充分的认识。表现在自我意识上,就是大学生比中学生更渴望进一步认识自我,对自己的成长极为关注。他们往往通过主动地与周围的同学、老师进行比较来认识自己、评价自己,有些大学生还

把一些历史上和现实中的名人作为自己的榜样来“参照自我”，试图使自己得到更好的发展。

（2）自我认识内容广泛

进入青年期，人的自我意识发生了新的质变，心理活动指向内心世界，自我认识的深度和广度都是前所未有的。他们不仅关注自己的外表、行为举止等外在因素，而且更关注自己的性格、智力、交际能力、组织能力等内在因素。例如，大学生对于有关个性或人格方面的书籍、测试表现出异乎寻常的兴趣和热情，希望能从中探索到自己内在的真实面貌。由于大学生掌握了较广博的知识，社会和亲友的期望常常促使他们去慎思与反省，“人的一生应如何度过”，“我到底是一个什么样的人”，“我为什么是这样一个人”，“别人会怎样看我”，“我如何才能适应社会发展需要”等，便成为富有吸引力的探求课题。

（3）自我认识途径多样

大学生的文化观念使他们易于接受新事物，易于开发自己，所以就有了更多的自我认识的途径。例如，可以通过网络世界认识自我。大学生的视野比其他青年开阔，他们常常走在网络世界的前沿。由于网络世界没有疆界，没有长者权威，在网络世界里，他们可以无拘无束地汲取信息、制造信息和传播信息。丰富的网络信息激发了大学生自我分析的灵感，拓宽了他们自我分析的广度。又如，可以通过心理咨询认识自我。现在绝大多数高校都成立了大学生心理咨询中心，越来越多的大学生都坦然接受与咨询老师一起分析自我、评价自我并且学习咨询老师的分析方法和心理观念，使自己的认识更完善、合理。

2. 自我评价日趋完善

与中学生相比，大学生的自我评价能力得到很大的提高。如果说中学生自我评价还带有较大的片面性、主观性和被动性，那么大学生的自我评价则比较主动、客观和全面。

费斯汀格认为个体对自己的评价是通过与他人的能力和条件的比较而实现的,是一个“社会比较过程”。为了增强安全感,大学生在进行自我评价时势必要选择对手,结果自我评价与现实自我会存在一定的差距。这就是大学生的自我评价也存在着一定的片面性,有的人过高估计自己,有的人过低估计自己的缘故。然而,总的来说,大学生在多角度、多层次地认识自己、接纳自己的基础上,自我评价的能力已明显提高,变得比较全面、客观和主动,他们善于根据社会、学校、群体和同学对自己的要求,不断地评价自己的思想和行为,自我评价与他人评价没有太大的差异时,自我评价的结果也就更符合实际。

3. 自我体验丰富深刻

大学生自我体验内容丰富深刻并且强度大,具有敏感、细腻、闭锁、波动性较大等特点。情感体验基本倾向于热情、憧憬、自信、紧张、急躁、愁闷等。男生比女生更有自信心,更富于活力,容易急躁。女生比男生更迫切需要取得成功,但女生心境变化较大,易多愁善感,内心体验一会儿阳春三月,一会儿萧瑟秋风,受情境和情绪的影响较大。例如,受到赞扬时心情舒畅,充满了自信,产生肯定自己的积极体验;一旦遇到挫折或受到批评就情绪低落、自卑消沉,产生悲观失望的消极体验。

自我认识决定自我体验,而自我体验又往往会强化自我认识。随着自我认识的发展,大学生开始重视自己在班级中的地位与威信,自尊心强烈,不甘落后,渴望他人尊重,对他人的言行和态度十分敏感,尤其是有关自己的名誉、地位、前途、理想及异性交往等方面的问题,更容易引起强烈的自我体验。

4. 自我控制能力提高

大学生自我控制的自觉性和独立性显著增强,自我控制水