



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育教程

闫江涛 主编



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育教程

闫江涛 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程/闫江涛主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2012. 8
(2013. 7 重印)

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5349 - 5940 - 0

I. ①大… II. ①闫… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等学校 - 教材
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 193295 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 王向阳

责任编辑: 张 建

封面设计: 张 伟

责任印制: 朱 飞

印 刷: 焦作市金霸彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 18. 75 字数: 456 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2013 年 7 月第 3 次印刷

定 价: 30. 00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

《大学生心理健康教育教程》编写人员名单

主 编	闫江涛				
副主编	温亚丽	赵红利	方兰然	张西方	
	田学岭				
编 委	闫江涛	温亚丽	赵红利	方兰然	
	张西方	田学岭	孙惠超	李 颖	

前言

随着社会的发展，我国高等教育出现了实质性的飞跃，最为突出的是高等教育已经由精英教育转变为大众化教育，大学生成为社会的一个庞大群体。大学生们一方面要面对自己的生活、学习、情感、人际、就业等压力，另一方面还要面对社会上的各种多变的思潮和价值观念。理想与现实的反差、期望与能力的冲突、就业压力的增大，导致大学生的心理健康问题日益增多，由此引发的休学、退学以及其他校园恶性事件时有发生，这些现象应该引起每个人的关注和深思。

研究表明，大学生中，存在中度以上心理问题的学生占 16.51%，在各项心理症状指标上，大学生普遍高于一般人群，表明大学生是心理问题的多发群体，其中一年级新生有心理问题的学生占心理问题学生总数的 15.75%。大学生的心理健康问题有呈上升趋势。这些情况表明大学生的身心需要经常性的呵护，才能健康成长。

大学生是未来的高层次人才，肩负着国家建设的重任和民族发展的希望，身心素质获得全面健康的发展是大学教育的责任，也是大学生应该努力实现的目标。但是，大学生的心理健康问题制约着大学生群体的素质优化。目前，大学生的心理问题已成为一个重要的社会问题，并已引起全社会的高度重视。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）中提出“要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育 and 咨询的专门机构，配备足够数量的专兼职心理健康教育教师，积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导，引导大学生健康成长。”教育部也下发了一系列文件，对大学生心理健康教育提出要求，特别是 2011 年，连续下发两个文件：教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知（教思政厅〔2011〕1号）和教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知（教思政厅〔2011〕5号），明确要求把大学生心理健康教育课程作为大学必修课，通过多种途径和方式对大学生进行心理健康教育，提高心理健康教育工作的实效性。

本书是根据教育部的文件精神，针对高等学校大学生的身心发展实际编写的，在编写过程中，我们注重以下几个特点。

一是基础性。心理健康教育的关键在于调动大学生自我教育的积极性，学生掌握了心理健康的相关知识，会提高对心理健康的重视程度，自我发现心理健康问题，主动进行调节与维护。因此，我们精选了心理健康的基础知识，以期提高大学生的心理健康知识素养。

二是实用性。掌握心理健康问题的诊断与维护的技能，是促进大学生心理问题早期发现和处理的关键，我们根据大学生心理问题的表现，不仅分析原因，使大学生知其然和所



以然，而且针对问题提出调适对策，帮助大学生掌握必要的技能。

三是新颖性。不同时代的大学生面对的问题是不同，结合当前大学生的特点，我们努力选取最新的研究成果，使大学生对这些问题具有熟悉感、亲近感，乐意接受相关的知识内容。

四是多样性。作为一本教材，既是教师的教学文本，更是学生学习的重要依据。教学的目标不是教师的讲授，而是学生的收获。为了提高学生的学习积极性，在教材内容的安排上，每一章除正文外我们都设置了学习目标、学习与思考和案例，在大部分内容中设置了相关的心理测验，帮助学生自我了解。

本书既可作为大学生心理健康教育的教材，在教学中使用，也可作为大学生的自学读本，亦可作为心理健康教育的科普读物。

英国剑桥大学副校长伊安·莱斯利说：“大学对学生的心理健康不能袖手旁观，而要像耐心的牧羊人一样进行引导。”作为高校教师，我们认为自己有责任和义务帮助学生健康成长，从感情上说，我们也希望我们的学生能够高质量地度过大学生活，为将来的人生幸福打下坚实的基础。本书的编写者都是长期在高校从事心理健康教育教学与研究或学生思想政治工作的教师，在与学生的接触与工作中，积累了丰富的理论与实践经验。本书是集体智慧的结晶。参与本书编写的有：闫江涛（前言、第一章），孙惠超、温亚丽（第二章），张西方（第三章、第七章），田学岭（第四章、第五章），李颖（第六章），方兰然（第八章、第十一章、第十二章），赵红利（第九章，第十章）。全书由闫江涛担任主编，负责统稿、定稿，由温亚丽、赵红利、方兰然、张西方、田学岭担任副主编，参与了部分章节的统稿工作。

在本书的编写过程中，我们参考和借鉴了大量国内外专家、学者的研究成果，在此表示真诚的感谢。

由于时间仓促，作者水平所限，对于书中的不足，恳请专家和本书使用者多提宝贵意见。

编者
2012年5月

目 录

第一章 大学生心理健康导论	(1)
第一节 心理活动的特点和实质	(2)
第二节 大学生心理发展的特点	(7)
第三节 大学生心理健康的标准	(11)
第四节 影响大学生心理健康的因素	(21)
第五节 开展心理健康教育,提升大学生心理素质	(25)
第二章 大学生心理咨询	(33)
第一节 心理咨询概述	(34)
第二节 大学生心理咨询的基本理论	(44)
第三节 大学生如何接受心理咨询	(50)
第三章 大学生心理困惑及异常心理	(55)
第一节 大学生常见的心理困惑	(56)
第二节 大学生常见的心理疾病及其应对	(64)
第四章 大学生自我意识与培养	(75)
第一节 自我意识概述	(76)
第二节 大学生自我意识的发展特点	(82)
第三节 大学生的自我意识偏差及其调适	(86)
第五章 大学生人格发展与心理健康	(97)
第一节 人格概述	(98)
第二节 当代大学生的人格特征	(102)
第三节 人格发展异常的表现及调适	(108)
第四节 健康人格与大学生人格的完善	(112)
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	(120)
第一节 大学生活的特点及生涯规划	(121)
第二节 大学生职业能力概述及发展目标	(125)
第三节 大学期间生涯规划的制订	(129)
第四节 学会时间管理	(134)
第七章 大学生学习心理	(147)
第一节 学习、学会学习与教会学习	(147)
第二节 大学生学习特点与心理机制	(150)
第三节 大学生学习能力的培养及潜能开发	(155)



第四节 大学生常见的学习心理障碍及调适	(163)
第八章 大学生情绪管理	(170)
第一节 情绪概述	(170)
第二节 大学生的情绪特点及影响	(174)
第三节 大学生良好情绪的培养	(177)
第四节 大学生的情绪问题及其调适	(181)
第九章 大学生人际交往	(193)
第一节 人际关系概述	(194)
第二节 大学生人际交往及其影响因素	(199)
第三节 大学生人际交往的原则及技巧	(204)
第四节 大学生人际交往中的常见问题及调适	(211)
第十章 大学生性心理及恋爱心理	(219)
第一节 性心理及其发展	(219)
第二节 大学生性心理问题及调适	(225)
第三节 大学生恋爱心理发展的规律和常见问题	(230)
第四节 培养健康恋爱观和择偶观	(239)
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	(245)
第一节 压力和挫折概述	(246)
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	(250)
第三节 压力和挫折对大学生心理的影响	(256)
第四节 压力管理与挫折应对	(260)
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对	(268)
第一节 生命的意义	(269)
第二节 大学生心理危机	(280)
第三节 大学生心理危机的预防与干预	(286)
参考文献	(292)

第一章 大学生心理健康导论

■学习目标

了解心理健康知识、大学生心理健康的标准，树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。

案例：

“张老师，您一定要救救我。自杀的念头像魔鬼一样缠在我心头。”日前，在西南师范大学举行的2005年中国大学生心理健康节上，21岁的重庆某大学大三学生陈英拉住西南师范大学心理学教授张大钧的手，泪流满面。

陈英自小成绩优秀，父母对其要求严格，除一心读书外，不准其与任何人交往。进入大学后，她鼓足勇气走上竞选学生会干部的讲台，然而同学们一个接一个的问题，让从小疏于交往的她语无伦次。“我越想越觉得没脸见人，只有死才能让我解脱。”

随着科技的迅猛发展和我国改革开放的不断深入，社会、生活各领域迎来了新的竞争和挑战。在高等教育领域，随着高等教育大众化的快速实现，大学生成为社会的一大群体，精英主义教育时代的天之骄子成为现实社会的一个庞大群体。由于学习、生活节奏加快，再加上当前就业形势愈来愈严峻，以及大学阶段正是心理急剧发展的高峰期，大学生们的心理活动十分活跃。大学生在这个时期，生理上已基本发育成熟，但在心理发育上远未成熟，同时又缺乏社会生活的锻炼，抗挫折能力较弱，容易引起心理上的矛盾、冲突，继而形成心理困扰和心理障碍。研究表明，近二十年来，大学生的心理负担日益沉重，心理问题呈逐年上升趋势。

据国家卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会上透露的消息，目前全国有3000万青少年存在不同程度的心理问题。16%~25.4%的大学生有心理障碍，以焦虑不安、强迫症、神经衰弱等症状为主，有较严重的心理障碍者约占10%，严重心理异常者约占1%，而且，心理不健康的学生比例有上升的趋势。

事实和数据都表明：我国大学生的心理健康状况不容乐观。然而，面对心理健康问题，人们的认识又确实存在一定的误解与偏差（以为只有表现出明显的精神症状才算是心理问题或心理疾病），忽略了大学生一些心理异常的早期表现，造成大多数学生的心理



问题没有及时得到调适和解决,以至于最后酿成悲剧。香港城市大学心理学教授岳晓东说:“谁都可能面临生命不能承受之重,产生心理问题是正常的,关键是如何调适心态,应对压力。”“我们不能被动地跟在问题后面,更重要的在于预防。”所以,面对大学生心理问题发生率逐年上升的态势,为了避免那些鲜活的生命失去阳光的色彩,了解他们的心理,及时发现大学生存在的心理问题,帮助大学生掌握心理健康知识,促进大学生心理健康发展是高等学校的重要责任。作为大学生,了解自身心理发展的特点与规律,掌握心理健康维护的知识,对于高质量地度过大学生活,为将来幸福生活奠定坚实的基础具有积极意义。

第一节 心理活动的特点和实质

每个人每天都会产生丰富的心理活动,心理活动引导着人的行为,使人对生活产生多种多样的体验与感悟。那么,什么是心理呢?它有什么特点呢?

一、心理是什么

说到心理,许多人会认为心理很神秘,看不见,摸不着,是无法确定的神秘现象。实际上这是误解。心理虽然属于精神范畴,不像物质那样能直接看得见,摸得着,但它可以**通过行为及语言来表现,而行为和语言是看得见、听得着的,并且心理活动可以通过一定的方式、方法和途径来测量。

心理是人脑的机能,是人脑对客观物质世界的主观能动的反映。人的心理现象是由心理过程、心理状态和个性心理三部分内容组成的。

心理过程是人的心理活动的基本形式,是心理活动的重要方面,其中包括认识过程、情感过程和意志过程,即所谓的知、情、意。认识过程又包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。

心理状态是人的心理活动不可缺少的一种形式。它不同于心理过程和个性心理,是心理活动在某一时间段内所独有的特征,如疲劳、分心、怀疑、振奋、消沉、紧张、后悔等。它具有一定的持续性及完整的心理结构,即不但有各种心理过程的成分,而且还有个性差异的色彩。所以,有些人积极的心理状态多于消极的心理状态,而有些人正相反。如人的意识状态和注意状态,有的人能长时间地集中注意,有的人注意力比较薄弱。

个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和个体的自我调节三部分。个性倾向性指需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等,是心理活动的动力因素。占优势的倾向性决定着所有心理活动的方向。如一个人产生了对学习的需要,这种占优势的倾向性就会引起与满足这种需要有关的意志行为,并使人处于特定的情感状态中,使智力活动积极而有效。个性心理特征主要指人们在认识事物和改造事物的过程中,常常表现出的人与人之间的不同和差异,主要反映在能力、气质和性格等比较稳定的心理特征。各种心理过程和个性心理不是杂乱无章地表现出来,而是通过个体的自我调节结构,根据现实环境条件的变化而随机调节适应环境的,其核心是自我意识。自我意识是一个人对与自己与周围现实关系的认识,并由此对自身的一切思想行为与潜力所采取反应的自觉态度。

人的心理的这些要素并不是单独存在的,它们是相互联系又相互制约的,各个要素的



有机结合构成了心理系统，对人的行为发生影响作用，使人与人之间有了显著的不同。

二、心理的实质

关于心理的实质，历史上有唯心主义和唯物主义两种对立的看法，目前我国心理学界一般认为，心理是人脑的机能，是对客观现实的主观能动的反映。

（一）人脑是心理的器官

人的心理是人脑的机能，人脑是心理的器官。恩格斯说，我们的意识和思维，不论表面上是如何超感性的东西，但它们是物质的、肉体的器官即头脑的产物。列宁也说，心理的东西，意识等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫作人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。巴甫洛夫把人脑誉为“自然界的王冠”，就是说自然界中的任何一种物质都比不上人脑的复杂和精细。

从发展上看，人脑是物质发展到高级阶段的产物。例如，原生动物还没有神经系统。到了多细胞动物才开始有接受外界影响的特殊细胞。直到腔肠动物才出现了神经系统，但这只是网状神经系统，弥漫全身，还没有形成类似神经中枢的东西。只有到了两栖动物，才开始出现了大脑两半球，但还很小，大脑皮质还没有完全发育出来。到了爬虫类动物，才明显地出现了皮质，但还很薄，皮质所含的神经细胞数目不多。鸟类的脑虽然比爬虫类动物的脑更为发达，但是，鸟的大脑皮层还是很薄，平滑而无沟回。到了高级哺乳动物，如灵长目黑猩猩，它的大脑两半球空前发达，大脑皮层面积增大，沟回增多，无论是大脑的大小、形状，还是结构，都已接近于人。

人的大脑两半球是在高级动物的脑进一步发展的基础上形成起来的，是人类社会实践的产物。它在结构和机能上都不同于动物的脑。

从结构上看，人脑的结构十分复杂、精细。大脑是脑的高级部位，是人心理活动的器官。人的大脑分成左右两个半球，大脑的表面覆盖着一层厚约3 mm的神经细胞体，这就是大脑皮层。大脑皮层的面积约为 $2\,200\text{ cm}^2$ ，它折叠成球状紧紧地被颅骨构成的颅腔包围。皮质凹下去的部分叫作沟，突起来的部分叫作回。大脑半球表面由中央沟分为前后两部分，又由大脑外侧裂分为上下两部分，中央沟前方者叫额叶，集中着一些专门管运动的神经细胞；中央沟后和外侧裂的上方叫顶叶，集中着一些专门管皮肤感觉的神经细胞；外侧裂的下方叫颞叶，集中着一些专门管听觉的神经细胞；大脑的后部叫枕叶，集中着一些专门管视觉的神经细胞。

从生活经验、临床经验和生理解剖学的角度也都证明：人脑是心理的器官，人的心理是人脑的机能。人脑受到损失，人的心理也就必然发生障碍；人脑发育不正常，人的心理也会不正常。健全的人脑是保证人的心理正常活动的生理基础。

（二）心理是客观现实的主观能动的反映

人脑是心理的器官，是产生心理不可缺少的物质基础，但人的心理并不是大脑先天固有的产物，也不是大脑自动产生的，而是客观物质世界在人脑中的反映，客观现实是心理产生的源泉，正如恩格斯所说：人的心理、意识不是从头脑中产生，而仅仅是通过头脑从现实世界中得来的。

客观现实是指主体意识以外的一切客观存在的事物，包括自然现实和社会现实，如山川河流、花草树木、工厂、房屋、生活用品、生产劳动、人际交往、文化科学、社会风尚



等。这些独立于人们心理之外的一切事物都是客观现实。人们就是在接触这些自然现实和社会现实的复杂活动中产生了丰富多彩的心理活动。如果离开自然和社会这些复杂多样的客观现实,心理活动就失去了源泉。

心理是客观现实在人脑中的反应,客观现实是心理的源泉。人的心理活动就其内容来说,从最简单的感知、表象到复杂的思维、观念、意识等,都是各种事物及其特性在人脑中的反映。这是因为无数客观现实总是以不同形式作用于我们的各种感觉器官,引起神经系统的活动,结果以感觉、知觉、记忆、思维等形式反映在头脑中,并引起主体以言语、动作等方式进行应答性的活动。如果自然界没有不同波长的光或物质不具有折射一定光波的特性,即使我们的视觉器官正常,也不会有颜色的感觉和看到五光十色的大千世界。在现实中,我们见过熊猫,头脑中就有了熊猫的映象;见过飞机、大炮,头脑中就有了飞机、大炮的映象。即使是一些复杂的心理现象,如思维活动和创造想象,同样源于客观现实。如人们创造飞机、轮船离不开自然界中飞鸟和游鱼的启示,气象预报是以大量的气象知识经验和天气变化规律为基础的。神话中虚构的荒诞形象,不管怎样离奇古怪,原始材料仍然来源于客观现实。人正常的心理活动是离不开客观现实、离不开社会实践活动的,大量的实例充分证实了这个问题。

据报道,在世界很多地方都发现过脱离人类社会实践活动而长大的孩子。虽然他们都具有人的大脑和其他遗传素质,但是由于离开了人类社会,失去了社会实践活动的机会,所以他们没有产生正常人的心理。印度“狼孩”卡玛拉 1920 年被人发现,当时她不会讲话,用四肢行走,用双手和膝盖着地歇息。她舔吃流食,吃扔在地上的肉。她害怕强光,夜间视觉敏锐,每天深夜发出狼一样的嚎叫。她怕火怕水,白天蜷伏于墙角,以臀部着地睡觉,即使天气寒冷,她也撕掉衣服,摆脱毯子。卡玛拉虽是人的后代,具备产生人的心理的物质前提——大脑,但是因为失去了社会实践活动的机会,使脑的发展受到了影响,她不具有人的正常心理活动和行为。

不仅从小脱离人类社会实践不能产生正常人的心理,即使成人长期脱离人的社会实践活动,正常心理也会受到损害。社会实践活动对心理的物质基础——大脑的演化和发展起着极其重要的作用,对人的心理的发生、发展至关重要。客观现实的环境条件、生产力发展水平、社会生产关系都将决定人们心理发展的水平和方向。

人的心理是客观现实的主观反映。人的心理是客观事物在人脑中形成反映的过程,这种反映与客观事物本身是相像的,但不是事物本身。心理是主观的反映,以观念的形式存在于人脑中,而事物本身是客观的东西,以物质的形式存在于现实中,它们之间既有联系又有区别。心理是主观与客观的统一。心理反映的内容是不依赖于主体而存在的,是客观的;外界刺激引起的神经过程所表现的外部反映和行为,也是客观的。但对客观世界的反映总是通过每个个体来实现的,而且人对客观世界的反映并不像照镜子那么机械,人的反映要受个人知识经验、实践领域和全部的个性特征制约,并通过完整的心理活动表现出来,这样心理活动总要带有个体的色彩,从而表现出人的心理的主观性。如对同一事物,由于民族不同,所处的历史时代、知识经验等不同,心理反映的内容是不同的。如学识渊博的文学家和一个天真少年同看一部电影后,认识和感想一定会不同。同一人对同一事也会因时间、地点、个人当时的心理状态等不同,心理反映的内容有所不同。例如唐代大诗人李白,对同一座君山,他就写过“淡扫明湖开玉镜,丹青画出是君山”的诗句赞美君



山。在他酒醉之后，又写出“铲却君山好，平铺湘水流”的诗句，恨不得把君山铲平。李白对同一座君山，却有两种不同的心理反映内容。

人的心理具有主观能动性。人对现实的反映并不是消极的、被动的，而是对客观现实进行积极的、能动的反映，并通过实践反作用于客观现实，进而创造出客观现实中不存在的事物和形象，以此推动客观世界不断向新的方向发展。如人不仅可以认识人自己，而且还可以改变自身，科技的发展也是人的心理能动性的体现。

三、人的心理特征

关于人的基本特性，中外历史上存在许多不同的看法。孔子提出“性相近，习相远”。孟子提出“性善论”，认为人生来就有四种“善端”，即“恻隐之心，羞恶之心，恭敬之心和是非之心”。而教育就是发展人生来就有的这四种“善端”。荀子提出“性恶论”，认为人的本性是恶的，不好的，人优良道德品质的形成必须经过教化，才能成为有修养的君子。在西方，关于人的道德天性和行为天性，也有不同的观点。比如，中世纪的教会教育提出的“原罪论”“赎罪论”“禁欲论”，都认为人性本恶，人人有罪，把儿童看作是“上帝的羔羊”，忽视了儿童自身的存在，教育对象成了被动的物体。德国教育家赫尔巴特认为儿童生来就有一种“盲目冲动的种子”，有“不驯服的烈性”，必须进行管理，必要时可运用威胁、监督、命令、禁止和体罚在内的惩罚措施。他认为“放任儿童撒野，不予监督，不予教养”是培养不出“伟大人物”来的。此外，他还认为“无论如何儿童一定要有事做”“懒散会导致做坏事与不受拘束”。他还提出要以父亲的威严和母亲的爱作为管理儿童的辅助办法。而苏格拉底、卢梭等人则认为，人的天性是亲好的，如苏格拉底认为美德与智慧是人与生俱来的。

在对人性认识的基础上，我们认为人的心理主要有以下特征。

（一）生物性

1. 人和动物的心理的相似性

根据苏联生理学家巴甫洛夫的观点，人与动物相比至少有四个方面是相似的。第一，觅食本能。人与动物都有吃喝的本能需要，用以维持个体的生命。第二，防御本能。人与动物都有防御侵害的本能，如动物积极寻找食物丰富、环境安全的场所，逃避伤害它的动物和自然灾害。第三，性本能，即繁衍种族、延续后代的本能。第四，探究反射，即“这是什么？”的反射。新异奇特的东西总是要引起人的注意和警惕。从生物学意义上讲，上述四种本能都是人和动物在漫长的进化过程中共有的。

2. 人与人心理的相同性

第一，遗传素质的一致性。遗传素质是生物体遗传给后代的生物特征，也是指那些与生俱来的生理特征，如神经系统的结构与机能、机体的形态、感官生理特征等都是遗传素质。人与人之间的遗传素质在本质上没有多少差别，都是相似的。例如，大脑结构、神经细胞的质量大体都是相同的。古今中外，人的神经系统的结构看不出有什么根本不同的地方，种族内部成员机体的形态特征即高矮、肤色等是相似的。

第二，个体生理的生长、发育、成熟的一致性。例如，儿童一般一岁后开始走路，一岁半开始说话，性成熟都在青少年阶段（女十一二岁，男十四五岁）。视敏度、听觉感受性的发展过程，是在青少年阶段达到高峰而到中老年后便普遍有所衰退，这是人类身心发



展的共同规律。

(二) 社会性

从社会性看,存在决定意识,每个人的心理都被涂上了一层浓厚的社会色彩。马克思、恩格斯曾明确指出:“人们的观念、观点和概念,一句话,人们的意识,随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变,这难道需要经过深思才能了解吗?”“生活在相同社会的人心理必然有相同的特点;生活在不同社会的人,心理也就必然有不同的特点。”例如,生活在古希腊奴隶社会的人就比较好斗、残忍勇敢。生活在我国封建社会的人就比较“中庸”“顺从”“温良恭俭让”等。

概括地说,人的心理的社会性,表现在以下几个方面。

1. 时代性

同一社会内不同时代的人具有不同的心理特征,而同一时代的人,则具有一定的相似性。例如,20世纪六七十年代人的心理与八九十年代人的心理就有许多不同。两代人之间的差异,正是心理的时代性的一种表现。西方的一些学者认为,现在西方社会老一代人的特点是追求成功、舒适、享受、安全,为名利而争斗,热衷于竞争、角色适应,追求娱乐及消遣。而年轻一代人则看重个人价值,建立人与人之间的真实关系,喜欢政治上分权,反对集权统治,追求人际关系的改善,渴望合作精神,不甚重视利益。西方的另一些学者认为,年轻一代重视价值观,不重视个性差异,他们把行动看得比上一辈人更重要,强调个人依赖社会,更看重个人的诚实开放和人性化,等等。我国也存在着老一辈与新一代在观念、行为等方面的心理差异。例如,有调查表明:上一代人思想比较实际,年轻一代则比较开朗;上一代人比较重视伦理道德标准,年轻一代则比较不受约束;上一代人比较沉着谨慎,年轻一代比较灵活开放;上一代人交往比较慎重,年轻一代交往则比较广泛;上一代人花钱重实用、计划性强,年轻一代则追求时髦、计划性差,等等。这说明,在同样的社会制度下,由于时间、政治、经济因素不同,两代人的心理有着明显的差异。

2. 阶级性和阶层性

同一社会、同一时代条件下生活在不同阶级和阶层的人,心理特点也有差异。同一阶级、阶层的人的心理有共同性,不同阶级、阶层的人的心理有差异。如我国现阶段就有不同的社会分层。知识分子阶层和农民工阶层的心理具有不同的特点;在大学里,俗称的“富二代”“官二代”与“贫二代”的心理差异也是比较明显的。

3. 民族性

不同民族的人,由于长期以来,政治、经济、文化、风俗习惯不同,形成了一种比较稳固的民族心理。西方学者米德等人研究居住在新几内亚境内的三个少数民族的心理特点后指出:居住在山地的阿拉比修族、河川地带的孟都古母族和湖泊地带的强布里族,这三个民族的心理面貌都带有各自的民族特征。阿拉比修族内部,男女在家庭中都要照顾孩子,都要操持家务,无论老幼病残都不受他人欺侮,不争强好胜、自作主张,并爱护别人、互相团结,成员彼此之间亲切温和。孟都古母族人则习惯狩猎生活,男女之间争权夺利,他们的性格都表现出攻击性、残酷、嫉妒、竞争、粗暴、自大等特征。强布里族内部的男女两性扮演着十分不同的角色,妇女掌握生活、分配的实权,她们性情刚毅,具有攻击性、支配性强等特点,她们充当男子的保护人;男人则担负抚养、教育孩子的责任,从事美术、祭祀工作,整日学舞蹈、音乐,向女人献殷勤,以取悦于女人,他们普遍表现出



自卑感。上述心理面貌的民族特征是人从小受本民族风俗习惯、道德价值观念和教育影响的结果。

（三）主体性

主体性是指人在各种活动中表现出来的选择性、自主性、能动性和创造性。选择性指每个人都有自己的知识经验、认识方式及价值判断标准。自主性意味着人对自己的活动具有支配和控制的权利和能力。实际上，人只有作为自主的人而存在才能发现生命、生存、生活的意义。如果一个人失去了自主性，只能作为他人的附属物而存在的话，个人也就失去了价值和尊严。能动性意味着人是可以通过自己的力量改变客观现实及人自身的。人与动物不同，动物只能被动地适应自然，人能够积极地作用于人自身，认识自己、改变自己。创造性意味着每个人身上蕴藏着巨大的创造潜能，创造性是人的一种天性，是人发展的不竭动力，也是实现人自身价值及自我实现的决定性因素。

总之，生物性、社会性、民族性和主体性等都是人的共性。生物性是全人类所共同具有的特征。社会性是各个社会里的人共同具有的特征，其中的时代性是各个时代里的人共同具有的倾向，阶级性和阶层性是各个阶层的人共同具有的特性，民族性是同一民族由于风俗习惯的相同而形成的心理特征。主体性是人作为鲜活的个体所具有的基本特性。

第二节 大学生心理发展的特点

一、心理发展的一般特点

心理发展是有客观规律的，它是通过量变而达到质变的过程，是从简单到复杂、由低级到高级、新质否定旧质的过程，是矛盾着的对立面又统一又斗争的过程。个体心理发展表现出一些带普遍性的特点，概括起来有以下几点：①心理发展具有连续性。心理发展是一个持续不断的过程，每一心理过程和个性特点都逐渐地、持续地发展着，由较低水平到较高水平。②心理发展有一定的顺序性。即心理的整体发展有一定的顺序，个别心理过程和个性特点的发展也有一定的顺序。如儿童的思维总是从具体思维发展到抽象思维。③心理发展过程呈现出阶段性。前后相邻的阶段有规律地更替着，前一阶段为后一阶段准备了条件，从而有规律地过渡到下一阶段。④心理发展速度不均衡。各个心理要素的发展不完全一样，它们达到成熟的时期也各不相同，如感知觉、机械记忆等早在少年期之前就已发展到相当水平，而逻辑思维到青年期才有相当程度的发展。⑤心理发展的相互制约性。心理各个方面的发展是相互联系和相互制约的，如儿童知觉的发展是记忆发展的前提，而记忆的发展又反过来影响知觉的发展。知觉为思维提供具体的直观材料，这是思维发展的基础，而思维的发展又完善了知觉，使之成为有目的的观察。⑥心理发展的个体差异性。由于人们的环境和教育条件不尽相同，遗传素质也有差异，所从事的活动也不一样，心理发展的速度和心理各个方面的发展情况也是因人而异的。这就造成了同一年龄阶段上的不同儿童在心理上的差异。

二、大学生心理发展的特点

大学生活是人生的一个特殊时期，大学生一般心理活跃，善于接受新鲜事物，独特的



生活环境使其心理发展出现了新的特点。

（一）阶段性

大学生在校期间的学习、生活，可以分为入学适应、稳定发展和就业准备三个阶段，不同阶段的心理状况有所不同。

入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的第一难关，时间长短因人而异，一般为一个学期左右。处在这一阶段的大学生，面临着从中学生活到大学生活的急剧变化，环境角色、人际关系、生活方式和学习方法都发生了变化。这些变化，使大学生原有的心理平衡被打破，内心交织着自信与自卑、轻松与压力。例如，有的同学中学在班级里是学习尖子，有的还担任班干部，同学甚至家长、老师都围着他（她）转，非常的自信。但是到了大学，学习上未必是尖子，甚至在不少方面还比不上别的同学，这时就产生了一些自卑情绪，特别是当专业不合乎理想的时候。那么，只有积极适应，才能顺利度过这一阶段，否则，就会影响到整个大学时期的学习与生活。如果经过一个学年还不能适应大学生活，说明心理适应能力方面可能有了问题。

经过一段时期的调整适应后，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生活最主要、最长久的时期，基本持续到大学毕业前夕。这时大学生心理发展的特点是专业学习兴趣浓厚、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃，对自我认识进一步深入，人际交往增多，一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。在这一阶段中，大学生也会遇到许多困难和问题，或者出现某种程度的心理障碍，并在面对、解决这些问题或障碍的过程中不断发展和完善自我。

大学生生活即将结束时（主要是大四），大学生进入了就业准备阶段，这是大学生从学生生活向职业生活的过渡时期。毕业在即的大学生大多面临着毕业生考试、论文答辩、求职择业、恋人去向等诸多抉择和思考，因此心理压力和冲突将会不断出现。其中绝大多数同学经过几年的专业学习和心理发展具备较为稳定的人生观、丰富的知识、良好的心理自我调控能力，但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折，产生种种心理问题或悲观失望，无所适从，或出现毁坏公物、打架斗殴的不当行为，需要引起足够的重视。

（二）情感的丰富性与不稳定性

需要是情绪与情感产生的基础，大学生的心理需要复杂多样，既有衣食住行等基本生活的需要，又有迫切的交往需要和成就需要，渴望理解和尊重，寻求友谊和爱情，他们还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻，使得他们不论是在日常生活、学习、交往中，还是从事社会活动时，无不带有浓厚的感情色彩。大学生自我情感体验方面十分丰富，注重独立、自尊和自信，有了强烈的民族自尊心和自豪感，有“天下兴亡、匹夫有责”的社会责任感。大学生大多疾恶如仇、善恶分明、正义感强。但是，由于大学生生理、心理和在社会性上的不平衡，使得他们的情绪和情感具有不稳定因素，突出表现在情绪与情感的波动性特点，即常在两极之间动荡、起伏，时而平静、时而活动，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。此外，大学生精力充沛、血气方刚，具有勇往直前的气魄。但有盲目蛮干，尤其是在感受到挑衅和敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性特点。

（三）认知能力发展的矛盾性

认知能力一般包括智力水平、知识经验和认知方式。智力是多种基本能力的有机综合，包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等，它的核心是逻辑思维能力。



力。人的智力水平从出生后开始迅速发展,20~35岁时达到顶峰。大学生经过十几年的学习训练,到大学阶段,各项智力因素均达到相当高的水平。他们的记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷,表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是,随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高,大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上。但是,由于知识、经验的局限和认知方式的不足(如比较冲动),大学生在分析问题容易钻牛角尖,过于主观片面,得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

(四) 自我意识需进一步成熟

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系的认识。自我意识由自我认识、自我评价及自我调控三个心理成分构成。人的自我意识从儿童期开始发展,到青年期逐步走向成熟。大学生由于生活环境的变化,脱离父母的呵护,开始了独立生活,因而成人感、独立感骤然增强,自我意识进一步发展。他们更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界,致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们加强自省,注重对内心的分析和体验,力图了解自己的情感和心理,关心别人对自己的评价,渴望得到尊重和理解。他们十分注重塑造自身形象,并设计出理想中的自我模式,现实自我与理想自我开始产生分化。大学生的自我意识发展虽正逐步走向成熟与完善,但也容易出现一些偏差,如有时尚不能正确认识自己,往往过高估计,一旦遭遇挫折又容易产生自卑感,导致过低估计自己,做事无兴趣、无动力。这表明大学生自我意识还没有达到最终的完善与统一。

(五) 爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、性心理的发展,爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异性充满好奇,关注异性(每晚寝室里的“卧谈会”的主题往往都是异性、友谊、爱情、性),他们追求纯洁美好的爱情,加上大学环境较为宽松,不少学生已开始考虑恋爱问题,并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生都能合理选择恋爱时机,处理好学业与爱情的关系,并采取文明健康的恋爱方式,使之成为人格完善的契机和美好人生的华章。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河、陷入感情漩涡,影响学业,或者不能慎重处理两性关系,酿成悔恨的苦酒。

(六) 心理发展的过渡性与两面性

青年期是少年向成年人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看,大学生正处于青年中期,心理发展基本成熟但尚未成熟。多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看,认知迅速发展,达到了相对成熟。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情、充满青春活力、社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平,理想、信念、自我意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

因为处于过渡期,大学生经常表现出其心理的两面性,如急于求成的蛮干、有勇无谋的傻干、受挫折后的情绪失控、自以为是的自我中心等消极的一面;同时,随着自我意识的发展、自我同一性的确立,大学生的心理也在迅速走向成熟,并且表现出积极的一面,比如他们情感丰富、热情积极,精力充沛、朝气蓬勃,敢想敢干、勇往直前,富有理想、向往美好,善于思考、敢于创新,求知欲强、能力提高快,等等。