

高等学校教材

大学心理教育导论

张积家 王惠萍 编著

高等教育出版社

(京)112号

图书在版编目(CIP)数据

大学心理教育导论/张积家 王惠萍编著. -北京:高等教育出版社,1999.9

ISBN 7-04-007580-6

I. 大… II. ①张… ②王… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 1999 第 30389 号

大学心理教育导论

张积家 王惠萍 编著

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010—64054588 传 真 010—64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32 (大) 版 次 1999 年 8 月第 1 版

印 张 15.875 印 次 1999 年 8 月第 1 次印刷

字 数 400 000 定 价 18.00 元

凡购买高等教育出版社图书 如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版 权 所 有 侵 权 必 究

内 容 提 要

本书是教育部“高等师范教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革”项目研究成果

良好的心理素质是大学生走向现代化、走向世界、走向未来、建功立业的重要条件，而这种良好的心理素质需要精心地培养和教育，要让学生了解心理学的知识，了解自己的心理特点，并能根据心理学的原理来发掘自己的潜能，增进心理健康，完善人格本书为大家提供了在大学进行心理教育的理论和方法，其中既有理论又有实践，既有丰富的资料又有较强的操作性，是一本适合高等师范、中等师范、各类综合院校使用的大学心理教育教材

序 一

张积家、王惠萍等同志编著的《大学心理教育导论》出版之前，他们将稿子送给我，让我提些意见并为此书作序，我感到很高兴。他们做了一件很有意义的工作，对我国高等教育的发展和我国心理学事业的发展都很有意义。

良好的心理素质是青少年走向现代化、走向世界、走向未来、建功立业的重要条件，而良好的心理素质需要精心地培养和教育。大学生是未来的高级专门人才，大学生心理素质的培养与提高就更为重要。改革开放以来，科学技术和文化知识教育在我国的基础教育和高等教育领域得到普遍重视，大学生的科技与文化修养有了很大提高，但是对学生心理素质方面的教育却有所忽视，大学生中“高分低能”、心理素质较差者并不鲜见。要改变这种情况，使当代大学生能以良好的心理素质迎接 21 世纪的世界发展对人才的各种挑战，就要对大学生加强心理教育，要让学生了解心理学的知识，了解自己的心理特点，根据心理学的原理来发掘自己的潜能，增进心理健康，塑造完美的人格。这种教育不仅师范院校的大学生需要，理、工、农、医、军和综合院校的大学生也同样需要。

在大学生中开展心理教育也是心理学服务社会、指导社会实践的重要途径。心理学参与社会生活，指导社会实践，特别是指导教育领域的实践活动，这是从威廉·詹姆士开始多少代心理学家的希望与理想。我国老一代心理学家也是这样做的。在 20 世纪 80 年代初期我就创建了北京师范大学心理测试中心，同时又开始标准化考试改革的实践。多年的工作使我体会到，心理学只有参与社会生活，指导社会实践，在科学的大家庭中才能有自己地位，才能为人们所承认，才能为国家现代化作出贡献。从这一意义上

看，张积家、王惠萍同志的这本书也是心理学参与社会生活、指导教育实践的一种可贵的努力。

张积家、王惠萍都是我的学生。1985—1988年张积家在我的指导下攻读硕士研究生，主攻实验心理，兼治理论。十年过去了，他在认知心理学的实验与理论方面都取得了不少成绩，成长为我国心理学界优秀的中青年学者。王惠萍是北京师范大学1986年助教班的学生，当时也听过我的课。近些年来，她在儿童和青少年心理方面也取得了许多成果。他们参与筹建了烟台师范学院心理系，1998年又筹建了基础心理学的硕士点。作为业师，我由衷地为他们的成长感到高兴。可以说，这本书是他们长期从事高校心理学教学与研究心血的积累，没有多年的理论的准备和经验的积累，要完成这样一部洋洋四十万言，既有理论又有实践，既有丰富的资料又有较强的操作性的著作是不可能的。我希望这部书的出版能对广大高等教育工作者和大学生们有所帮助，能在大学素质教育中发挥应有的作用。

心理教育是国际上近年来兴起的新生事物。《大学心理教育导论》是在大学心理教育的理论和实践上的一次尝试，其中还有值得进一步讨论和商榷之处，某些部分写得也显得粗糙一些，但瑕不掩瑜，它仍不失为大学心理教育的一部好的教科书。希望作者今后继续努力，使之更加严谨、完善。

是为序。

国务院参事 全国政协委员 张厚粲
国际心联执委 北京师范大学教授

1998年11月25日
于北京师范大学

序 二

我们正处在世纪之交。世界各国为了在 21 世纪初的政治、经济、科技、军事的竞争中占有优势地位，纷纷将注意力放在培养人才的教育上。因为政治、经济、科技、军事的竞争归根结底是人才的竞争，而人才的竞争又可以归结为人才素质的竞争。在人才的所有素质中，心理素质处于基础的地位。要提高各级各类人才的心理素质，就要进行心理教育。张积家、王惠萍同志的《大学心理教育导论》就是专为大学的心理教育而编写的一部著作。它可以作为在大学生中开展心理教育活动的教材，也可以作为高校的领导、思想政治工作者、学生管理工作者的学习参考书。该书具有如下几个优点：

1. 理论性强。该书有对大学心理教育概念、原则、方法与途径的理论探讨，有对心理教育观念历史发展的溯源与回顾，在论述大学生心理生活的具体侧面时注意介绍当代心理学新的理论进展，注意用理论来指导大学生的心理教育。我认为，这是该书的第一个优点。

2. 时代气息浓。该书的编写在体系上有较新的创意，如同作者所说的“以 21 世纪科学、技术、经济、文化和社会的发展对人才的心理素质的需要为主要参照系”，而不是拘泥于一般的普通心理学或发展心理学的体系。“学会生存”、“学会学习”、“学会创造”、“学会关心”、“学会负责”等都是当代世界教育领域中流行的教育思潮，它们反映了 21 世纪对人才的需要。作者把握了时代发展的脉搏，根据时代发展对人才的心理品质的需要来确定教育的目标、组织书的内容，这样就收到了高屋建瓴的效果。通观该书，时代气息特别浓，这是它的又一个优点。

3. 与大学生的生活实践、心理特点紧密结合。作者长期从事高校的心理教学，对大学生心理也作过不少研究，积累了许多感性经验和资料。该书的写作与大学生的生活实践、心理特点紧密结合，富有针对性。

4. 资料翔实，可操作性强。从书的行文所列的参考文献中可以看出，该书的资料十分丰富，具有较强的可读性。该书不仅介绍了大学生各方面的心理特点、发展阶段，而且就该方面心理素质的提高提出了不少看法和建议。这些看法和建议可为大学的教育工作者和大学生本人提供可贵的参考。

但是，正如作者所言，该书也不是“尽善尽美”的。许多看法还需要讨论和切磋，某些章节的编写上也有拼凑和粗糙之处，但作者勇于提出自己的看法，勇于在“心理教育”这块尚未很好开垦的“处女地”开拓与探索，这种精神是难能可贵的。因此，综而观之，这本书是一本新书，也是一本好书，我祝愿它能为大学的心理教育发挥较大的作用。

是为序。

中国心理学会理事长 陈永明
中国科学院心理研究所研究员

1998年11月28日
于中国科学院心理研究所

目 录

序一	1
序二	3
第一章 绪论	1
第一节 素质与心理素质	1
第二节 大学心理教育的目标和内容	12
第三节 大学心理教育的意义	18
第四节 大学心理教育的原则和方法	25
第二章 中国的心理教育思想	41
第一节 我国先秦时期的心理教育思想	41
第二节 我国汉代至清代的心理教育思想	61
第三节 中国近代的心理教育思想	72
第三章 外国的心理教育思想	81
第一节 西方古代心理教育思想	81
第二节 西方近代心理教育思想	85
第三节 西方现代心理教育思想	90
第四节 变态心理学和心理卫生运动的发展 对于心理教育的贡献	106
第四章 认识自我——大学生心理特点综述	113
第一节 大学生的生理发育及其对心理的影响	114
第二节 大学生心理发展的基本特征	120

第三节	大学生的个性倾向性	126
第四节	大学生的自我意识	140
第五章	学会学习——学习的心理教育	158
第一节	学习的一般概念	160
第二节	学习理论	170
第三节	大学生学习活动的一般特点	180
第四节	大学生常用的学习方法	184
第五节	大学生元学习能力的培养	198
第六章	发挥潜能——认知的心理教育	203
第一节	令人赞叹的人的认知潜能	204
第二节	观察能力的开发	208
第三节	记忆能力的开发	215
第四节	思维能力的开发	230
第七章	学会创造——创造的心理教育	242
第一节	创造与创造力概述	243
第二节	关于创造和创造力的理论	247
第三节	影响创造力的因素	256
第四节	创造技法	264
第五节	大学生创造力的培养	269
第八章	提高情绪智力——情绪的心理教育	281
第一节	大学生的情绪特点分析	282
第二节	情绪智力和情商	287
第三节	情绪智力的意义——大学生情绪、情感的培养 与塑造	295

第九章 心灵保健——心理健康教育	301
第一节 大学生心理健康状况分析	301
第二节 心理健康的概念和标准	305
第三节 大学生常见的心理疾病	310
第四节 如何促进大学生的心理健康	316
第十章 学会生存——意志的心理教育	326
第一节 意志与学习、生存	326
第二节 心理冲突与心理压力	333
第三节 挫折与挫折耐受性	342
第四节 大学生挫折耐受性的培养	351
第十一章 学会负责——责任心的培养	358
第一节 责任、责任心及其意义	358
第二节 责任心的心理结构	360
第三节 责任心的培养	365
第十二章 走向成熟——性心理与婚恋心理教育	370
第一节 青春期性心理概述	370
第二节 大学生性心理的发展	373
第三节 大学生性行为的发展	375
第四节 大学生性心理障碍和性心理保健	379
第五节 大学生的婚恋心理	383
第十三章 完善人生——人生观和个性的心理教育	392
第一节 大学生人生观的形成	392
第二节 当代大学生人生观发展的特点	405
第三节 大学生的气质与性格教育	416

第十四章 学会关心与合作——人际关系的心理教育	433
第一节 大学生群体心理的发展	434
第二节 大学生的人际交往与人际关系	448
第三节 优化与调整大学生人际关系的策略	458
第十五章 走向社会——大学生就业心理指导	464
第一节 大学生职业心理概述	464
第二节 大学生就业心理的指导	476
第三节 职业心理测验简介	487
后记	495

第一章 绪论

第一节 素质与心理素质

在面向 21 世纪的高等教育的改革进程中，素质教育已经引起人们的普遍重视。变“应试教育”为“素质教育”、变“对口观念”为“适应观念”已成为国家教育行政部门和高校领导、教师的共识。人们普遍认为，21 世纪的教育，是以人为本的教育，是主体性、发展性的教育，亦即促进人的素质现代化、以人的现代化促进社会现代化的教育。在这一走向现代化教育的历史进程中，以提高人的心理素质为目标的心理教育正引起人们的普遍重视和广泛关注。那么，什么是心理教育？它的涵义是什么？它包括哪些内容？让我们先从素质和心理素质的概念说起。

一、素质与心理素质的概念

素质的概念，有广义和狭义之分。在生理学和心理学上，它指个体先天的生理解剖特征，主要是人的感觉器官和神经系统方面的特点，这是狭义的素质。在日常生活中，它指影响人才未来发展可能性的各种基本品质的质量与水平，亦即人才在思想上、道德上、专业上、文化上和心理上所应具备的条件，这些条件是个体在先天禀赋的基础上，通过教育培养和社会实践而形成的，是先天和后天的“合金”，是制约人的活动的方式、水平和质量的内在因素。

（一）素质的种类

素质包含哪些种类？对于这一问题，人们的看法并不一致。

粗略地说人的素质分为身体素质和心理素质两大类。当前,有相当多的人根据教育方针的德、智、体、美、劳五育进行分类,将人的素质分为思想道德素质、科学文化素质、身体素质、审美素质和劳动技术素质五类。在讨论 21 世纪的大学生 应具备哪些素质的问题时,一般认为应包括思想道德素质、业务素质、文化素质、身体素质和心理素质五个方面。南京师范大学班华教授根据前苏联心理学家洛莫夫(Б.Ф.Ломов)、列昂节夫(А.Н.Леонтьев)和其他国际心理学家的观点,对素质的结构和分类提出了自己的意见,对我们关于素质分类的讨论很有启发。

洛莫夫指出:“无论是对人类起源和发展问题的研究,还是对人类个体发展问题的研究,都可以分出三个主要的层次:“生物层次、心理层次和社会层次。”列昂节夫指出,在心理学领域,我们可以“很容易地将对人的研究划分出不同的水平”:“生物的水平”、“心理的水平”、“社会的水平”。前东德的学者们也认为,人是“生理、心理、社会的统一体”。班华认为,人的素质可以分为三类:生理性素质、心理性素质和社会文化素质。这三方面的素质是相互联系、相互依存的,构成完善人格的整体。相应地,素质教育也可以分为三类:①身体素质教育:主要地、直接地促进身体或生理素质的发展;②心理素质教育:主要地、直接地促进心理素质的发展;③社会文化素质教育:主要地、直接地促进社会文化素质的发展。

班华认为,这种素质和素质教育的分类有如下的好处:①分类依据统一,即参照素质发展水平分类,素质分类与素质发展一致;②分类的涵盖性强,各种具体的素质都可以归属于上述分类中的某一类,划分出的各类素质,不会交叉重复,不会出现模棱两可的情况;

素质的分类与素质教育的分类一一对应,素质教育的分类虽然简单,但内涵丰富,包含了与其相对应的体育、智育、德育、美育和劳动技术教育;④这种分类包含了心理素质教育,这对保证心理教育在整个素质教育中的地位有积极意义我们认为,班华教授的看法是很有道理的。

（二）心理素质的界定

人的素质包含心理素质，这已经成为大多数人的共识。那么，什么是心理素质呢？在这里，我们介绍几种有代表性的看法。

1. 心理素质即人的心理的水平、层次和质量

北京师范大学林崇德教授持这种观点。他指出：“和任何一种现象一样，心理现象也有一个水平、层次和质量的问题，这就是心理素质。”他认为，人的心理随着实践的发展而逐渐形成一种具有多水平、多层次、多功能的反映活动系统。它既具有从无意识到有意识的不同水平，有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向和个性特点的不同层次，又有知、情、意等不同心理活动对环境 and 个体本身（即自我）进行认识、预测、控制、适应和调节的不同功能，使人在与环境的相互作用中保持平衡。他认为，一个人心理素质的高低，直接关系到他的整体素质的高低，关系到一个人社会适应的质量，关系到一个人生命意义的质量。很显然，林崇德教授是从心理现象的系统性为心理素质下定义的。

2. 心理素质是人的心理的状态、品质和能力的总和

肖仕汉同志持这种观点。他说：“心理素质作为人的基本素质之一，指的是人的心理过程及个性心理结构中所具有的状态、品质与能力之总和，其中包括智力因素和非智力因素。”在智力方面不仅指先天遗传的智力潜能，而着重指人对自身潜能的开发与利用的能力。在非智力因素方面，主要指心理健康的好坏，个性品质的优劣，行为习惯的社会适应是否良好。显然，这是从个性的角度定义人的心理品质的。

3. 心理素质是人对客观现实的一种真实主观反映

张自华同志持这种观点。他指出，心理素质是“人们在先天遗传素质的基础上形成的，在后天社会环境和教育的影响下发展起来的相对稳定的对社会客观现实的一种真实主观的反映”。它包括心理意识层和社会文化层，前者主要指人的各种心理品质，如人的各种能力，后者主要指人的社会文化素养，如人的价值观、伦理

观、综合性的人格特征等。很明显，这一定义是从反映论的角度来界定人的心理素质的。

4. 心理素质是个人的较为稳定的基本心理品质

祝新华、陈群等同志持这种观点。他们指出：“心理素质是指个体在遗传的基础上通过后天教育和环境影响形成的较为稳定的基本心理品质。”人在认知、情感、意志、需要、兴趣方面表现出来的自知、自尊、自信、自立、自制、自强以及乐观、豁达、进取、坚强、果断等品质就是良好心理素质的具体体现。陈家麟同志持类似的观点。他说：“心理素质是指个体所具有的心理品质和行为模式，它反映了人的身心潜能开发与利用的程度”显然，这些观点都是从人的个性品质的角度来定义人的心理素质的。

上述作者对于心理素质的界定虽然各不相同，但在他们的定义中仍然有某些共同之处：①心理素质是人的基本的和核心的素质；②人的心理素质有先天的遗传的基础；③强调了心理素质的相对稳定性和基础性；④心理素质具有复杂的结构。吸取上述对心理素质界定的长处，我们认为，心理素质是指个体在遗传的基础上，在后天的环境和教育的影响下，通过个体与环境的互动而形成的心理反映系统的基本特性，包括系统的构成要素、水平、层次和质量等。我们认为这一定义具有如下优点：

1. 指明了心理素质形成的条件

人的心理素质不是凭空产生的，必须具备一定的条件。在人的心理素质的形成过程中，人的遗传特征是重要的物质基础，环境与教育对心理素质的形成有重要的影响，而个体与环境的互动则是心理素质发展与提高的中介和动力。这一点我们还要做进一步的说明。

2. 区分了心理素质与心理现象、心理品质

上述四种关于心理素质的定义，除林崇德教授的定义以外，一个共同的特点是将心理素质等同于心理现象或心理品质。素质的字面含义是指“事物本来的性质”或“素养（平日的修养）”因此心

心理素质决不可以等同于心理现象或心理反映，它只是指人的心理反映系统的特性或特点，如结构的特点、水平、层次、质量等，而不能指心理反映系统自身。将心理素质定义为心理品质也有不妥之处：①易于与个性的概念混淆。心理素质与个性品质虽然有共同之处，但心理素质的概念要比个性品质的概念更为宽泛。它不仅指人的个性倾向性和个性心理特征方面的一些特点，而且指人的整个心理反映系统的特点，包括人的心理过程、心理状态方面的特点。素质一般有“好与差”、“高与低”之分，而无“有与无”之别，个性品质则有明显的“有与无”的区别。因此，对于心理素质而言，主要是“促进”与“提高”的问题；对于个性品质而言，则更侧重于从无到有的“培养”的问题。个性品质更重视质的差异，因为“品质”一词的原意即“行为、作风上所表现的思想、认识等的本质”，而心理素质则不仅重视质的差异，还重视量的不同。

3. 强调了心理素质的系统性与基础性

心理素质是人的心理反映系统的特性，它自身亦具有一定的结构。心理素质结构中诸要素之间不是互不联系、彼此无关，而是相互影响、相互作用的。心理素质是人的心理反映系统的基本特征，而非所有特征，只有那些稳定的、能够决定人的心理素质的性质与水平的特征，方能构成人的心理素质的特征。

(三) 心理素质形成的条件

人的心理素质是怎样形成的？我们认为，人的心理素质的形成主要依赖于下述条件。

1. 心理素质的形成需要以人的遗传特征作为基础和自然前提

人的大脑和神经系统的特性以及人的感官的特点对人的心理素质的形成有着重要的影响。大脑发育不全或神经系统的疾病以及先天的感官方面的缺陷，虽属人的生理素质方面的问题，但却会对人的良好的心理素质的形成产生有害的影响。先天智力缺陷的人难以形成高水平的能力，也难以形成高度的自信心、责任心和事

业心。有感官缺陷的人不仅难以形成良好的审美心理，也容易产生孤僻、自卑、嫉妒和任性等不良的心理倾向和心理特点。

2. 后天的环境和教育是心理素质形成的重要的外部条件

环境是有机体与之发生联系的外部世界。从个体生命的开始到终结，人总是生活在一定的环境之中。没有环境基础，人的心理就不可能产生，也无从发展。人出生之前，从受精卵到胚胎，是生活在母体的特定环境里。这种环境对有机体的身体和出生后心理的发展会产生深刻的影响。如果母亲怀孕时营养不良，婴儿的大脑发育就会受到损害，影响出生后的智力发展；如果母亲怀孕时长期处于不良情绪状态下，就更容易导致孩子异常（如畸形）并进而影响子女出生后的情绪特征。人出生以后，所面临的环境就更加纷繁复杂。环境可以分为自然环境和社会环境，自然环境是指人生活于其中的自然界，如日、月、山、川、花、鸟、虫、鱼、空气、矿物等；社会环境指人类社会中的各种社会存在物，包括经济环境、政治环境、伦理环境、教育环境和文化环境等。环境还可以分为物理环境和心理环境。物理环境除包括自然因素外，还包括某些人为的因素，如土地、建筑物、工厂、铁路等；心理环境是指人与人、人与物相互作用时所形成的环境。人的心理和行为是在适应环境的过程中产生和发展起来的，人类的心理与行为总是与环境相互影响、相互制约，保持着某种平衡，如果这种平衡被打破，那就会带来灾难性的后果，甚至影响人类当前与未来的生存。

虽然人所面临的环境十分复杂，但对人的心理素质的形成而言，最为重要的环境因素是人的社会环境和心理环境。因为人是社会动物，人必需生活在社会中才能形成人的特性。人与其它物种的最大区别就在于，其它物种的个体如果脱离种群，靠本能的作用仍可成长为该物种的成员，如在动物园中成长的动物；而人一旦脱离了人类社会，就不能成长为人。在人类历史上曾发现的狼孩、熊孩和其它野兽抚养大的孩子就是证明。马克思指出：“个人是社会存在物”；“五官感觉的形成是以往全部世界历史的产物”。这些