

DAXUESHENG SUZHI JIAOYU XILIE CONGSHU



主编 高宝营

大学生**心理学** 基础知识读本

西北工业大学出版社

大学生素质教育系列丛书

大学生 心理学基础知识读本

主 编：高宝营

副主编：张洪英 刘其智

朱宏伟 辛亦工

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是关于心理学的基本知识读本,意在为宣传普及心理学知识尽一点绵薄之力,向学生大声疾呼心理健康的重要性,使大学生意识到心理健康对成才的重要意义,增强心理健康和心理咨询意识。

本书主要内容:第一部分包括心理学概述,生理基础,认识过程,情绪和情感,意志、需要、动机、兴趣和信念,气质、性格和能力。第二部分包括大学生心理健康概述,大学生心理问题及自我调适,大学生常见的心理疾病与治疗。第三部分包括大学生心理测试常用量表摘录和大学生心理普查。

本书不仅可作为大学生心理教育和心理知识普及的教材,同时对青年学生及社会青年普及心理知识有一定的指导作用,亦可以作为心理小知识手册备用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理学基础知识读本/高宝营主编. —西安:西北工业大学出版社,2003.1

ISBN 7-5612-1516-9

I. 大... II. 高... III. 大学生-心理卫生-健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 004045 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)8493844

网 址:<http://www.nwup.com>

印 刷 者:陕西友盛印务有限责任公司

开 本:850 mm×1 168 mm 1/32

印 张:12.75

字 数:322 千字

版 次:2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0 001~9 000 册

定 价:15.00 元

前 言

根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》教社政厅[2002]3号文件的精神,并为了进一步加强对大学生心理健康教育工作,我们编写了这本德育课的配套教材——《大学生心理学基础知识读本》。

心理学是一门古老的科学,从人类社会开始以来,无数中外学者都对此产生浓厚的兴趣并作了或多或少的研究。随着时代的发展,人们越来越重视这门学科,将心理健康放到越来越重要的位置上,更多的人们将心理健康与成才联系在一起,认为健康的心理已成为21世纪人才的重要标志。

青年时期是长身体、长知识、长才干的重要时期,拥有健康的心理是这一切的重要基础。面对现实中出现的许多心理问题,我们感到对大学生加强心理教育和心理引导,显得十分重要。加之,中国加入世界贸易组织,在全球经济一体化的今天,高等院校如何培养出适应社会主义市场经济、适应国际社会发展需求的合格人才,培养出具有坚韧不拔的意志、较强的抗挫折能力、契而不舍的毅力等健康心理素质的栋梁已是迫在眉睫。

基于此,我们集中了一批对心理学感兴趣并进行过研究、长期从事学生心理咨询工作并颇有经验的教师们,怀着对学生成才殷切希望的心情编写了这本书。

本书由高宝营主编,负责拟定大纲框架,审稿并最后定稿。张洪英、刘其智、朱宏伟、辛亦工任副主编,负责审稿、改稿等工作。

特别值得提出的是,刚刚参加工作不到一年的张洪英老师,勇挑重担,加班加点,细化内容,精心组稿,筛选内容、量表等,做了大量的具体工作。在此,主编对她表示衷心感谢。

撰写具体分工如下：高宝营第三章、第九章、常用量表摘录、附录；张洪英第一章、第五章、第八章；刘其智第十章；朱宏伟第二章；辛亦工第六章；卢继英第七章；张星第四章。

本书在编写过程中得到了很多人士的关心和支持。西北工业大学党委副书记杨尚勤同志多次给予很好的建议，并在百忙中为本书作序。在编写过程中摘录、参阅、吸收了有关专家学者的著作、成果和资料，并得到西北工业大学出版社的大力支持，在此我们一并表示衷心的感谢。

本书仅作教材之教学之用，为教书育人之为。期待着全社会都来关心学生的心理健康，为我们的拙作提出批评指正。

编者

2002年6月

21 世纪需要拥有 良好心理素质的合格大学生

由宝营同志主编的《大学生心理学基础知识读本》就要付梓出版了。这本书是宝营及其他几位长期从事心理学研究、教学和咨询的同志多年心血的积累,也是在新世纪如何提高大学生心理素质,促进学生全面发展和健康成长的思考。

21 世纪是一个加速发展的世纪,是一个竞争激烈的世纪,是一个交往频繁的世纪,是一个国际化的世纪,充满着挑战和机遇。21 世纪对人才的心理素质提出了更高的要求。要想在 21 世纪取得成功,不仅要有良好的思想道德素质和科学文化素质,更要有创新的精神、进取的态度、竞争的意识、应变的能力、沟通的技巧、充分的自信、积极的思维、乐观的态度、健康的情绪和成熟的人格。人才心理素质的优劣将会成为评价 21 世纪高等教育质量的重要指标,成为 21 世纪成功人才的必备条件之一。

加强大学生心理健康教育,努力提高大学生的心理素质,目前已在我国高等教育界基本形成共识。党和政府及各级教育主管部门、各高等学校都对大学生心理健康教育工作给予了高度重视,并采取了一系列促进措施。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》、《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等文件,都强调了提高大学生心理素质的重要意义。教育部于 2001 年 3 月 16 日颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1 号文件),进一步明确指出“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、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”,为高等学校进一步开展

大学生心理健康教育指明了方向,使大学生心理健康教育工作在性质、目标、任务、内容和措施等方面更加规范化。

大学生思想活跃,求知欲强,富于探索精神。但他们正处于生理、心理上迅速变化的时期,由于阅历浅,对社会、对他人、对自己缺乏全面正确的认识。时代发展带来了前所未有的高效率、快节奏的生活方式和思维方式。面对社会变革带来的各种思想冲击,在思想上、心理上往往感到焦虑和困惑,这些问题如果得不到及时解决,就可能引发各种问题。在这些问题中,心理问题尤为突出。传统的思想政治工作比较重视学生的政治态度和思想意识,这无疑是正确的,但较少地关注大学生的心理问题以及心理问题对大学生思想的影响,因而对思想政治工作的投入和成效产生影响。因此,加强对大学生的心理教育是切实加强和改进思想政治工作的有效措施之一。

《大学生心理学基础知识读本》的出版,为学校进行学生心理教育与咨询以及大学生进行心理自我调节提供了一定的理论帮助和心理指导,同时,德育教研室还常年开展了心理咨询活动,真正做到理论与实践相结合,相信这一切都能为大学生的心理教育做出重要的贡献。

最后,祝愿所有的大学生都能成为 21 世纪合格的国家栋梁!祝宝营和心理咨询员们努力工作,再接再厉,开创高校心理教育与咨询工作的新局面!

杨尚勤^①

2002 年 7 月 6 日

^① 杨尚勤,男,西北工业大学党委副书记,陕西省高校大学生心理健康协会会长。

目 录

第一部分 心理学基础

第一章 心理学概述.....	2
第一节 心理学的研究对象.....	2
第二节 心理的实质.....	8
第三节 心理学的分类	13
第四节 心理学的研究方法	17
第五节 西方心理学理论的主要流派	22
第二章 心理的生理基础	30
第一节 神经元	30
第二节 神经系统	34
第三节 大脑的结构和功能	38
第四节 内分泌系统	44
第五节 心理与遗传	47
第三章 认识过程	51
第一节 注意	51
第二节 感觉	60
第三节 知觉	68
第四节 记忆	80
第五节 思维与创造	97

第四章 情绪和情感	142
第一节 情绪和情感概述	142
第二节 情绪理论	149
第三节 情绪和情感的种类	153
第五章 意志	162
第一节 意志概述	162
第二节 意志行动的心理过程	167
第三节 意志品质	173
第六章 需要、动机、兴趣和信念	178
第一节 需要	178
第二节 动机	183
第三节 兴趣与信念	189
第七章 气质、性格和能力	194
第一节 气质	194
第二节 性格	204
第三节 能力	210

第二部分 大学生心理健康

第八章 大学生心理健康概述	224
第一节 心理健康及其界定	224
第二节 大学生心理健康的标准	227
第三节 大学生心理特点	233
第四节 影响大学生心理健康的因素	242

第九章 大学生心理问题及自我调适	248
第一节 学习问题	248
第二节 情绪问题	253
第三节 自我认知问题	259
第四节 人际问题	267
第十章 大学生常见的心理疾病与治疗	277
第一节 大学生常见的心理疾病	277
第二节 心理疾病产生的机制	292
第三节 大学生心理咨询与心理治疗	299

第三部分 大学生心理测试常用量表摘录

一、智力自我测试量表	313
二、创造力自我测试量表	330
三、性格类型自测表	337
四、气质类型问卷	340
五、意志力测试量表	345
六、学习目标自我测试量表	347
七、学习动力自我测试量表	348
八、时间管理自我测试量表	350
九、考试前身心健康状况测试量表	353
十、考试心理控制能力测试量表	354
十一、社交能力测试量表	355
十二、社会适应能力测试量表	360
十三、考试焦虑测验	363
十四、焦虑自评量表(SAS)	366
十五、抑郁自评量表(SDS)	367

十六、临床症状自评量表(SCL-90)	369
十七、人际信任量表(ITS)	374
十八、大学生需求调查问卷(UNI)	376
十九、康奈尔健康问卷(CMI)	378
附录 大学生心理普查	388
一、大学生心理普查实施说明	388
二、分类号代码表	389
三、大学生人格问卷(UPI)	390
参考文献	394

开篇絮语

人才是世纪之交在中国使用频率最高的词汇之一。什么是人才，可以说是众说纷纭，莫衷一是。人才学里说，人才就是指对社会做出有益的创造性贡献的人；英语里说，人才就是天才；汉语里说，人才就是英才、天才、超天才；生活中说，人才就是指有一技之长的、德才兼备的、受过专门训练的、有特殊贡献的人；人事部门统计说，人才就是指有中专以上文凭的或有初级职称以上的人，并把人才按高、中、初级职称分成若干层次；等等。以上说法都是从不同的角度阐述的，都有一定的道理，可见，人才是一个内容广泛的概念。进入新的 21 世纪人才还应该是从事有益的全面创新特别是知识创新、管理创新、体制创新的人。

人才是一个民族的精英，是一个民族的俊杰，是一个民族的主体框架，是一个民族素质的集中体现。一个民族的素质，深刻影响着一个国家或地区的发展速度、潜力和对整个世界发展的贡献。有着悠久历史文化传统的中华民族应该也能够为人类做出较大的贡献，所以，素质这一词从来没有象今天这样受到人们的高度重视。民族的素质是由这个民族成员的素质整合而成的，一个人的素质，决定了他事业的成败、学习的效率和生活的幸福，提高一个人的素质，就是在通往人才的道路上前进了一步，就是为提高全民族的素质积蓄力量。

一个人应该具有的素质：① 身体素质。一个人的体力和含有遗传因素在内的精力，这是人的物质基础。② 心理素质。在种族和个体遗传的基础上一个人经过后天的学习与生活磨练而形成的智慧能力、情绪状态、意志品质等个性心理倾向的特征与总和。包括智力因素，智力、能力等；非智力因素，情感、兴趣、意志、气

质、性格等。③ 社会素质。思想政治素质、科学文化素质、品德素质、业务技术素质、环境适应能力等。

人才要具有以上的素质，并且要具有很高的素质质量，特别是要具有超越常人的心理素质。也就是说，要具有：① 超常的健康人格，明确的目标，十足的信心，坚强的意志，很强的责任感，富有魅力的个性等；② 积极的创新思维；③ 良好的能力倾向；④ 顽强的社会适应性；⑤ 充沛的工作精力。心理素质包括智力因素和非智力因素。智力因素包括注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力等；非智力因素是指智力和能力之外的，而又决定智力活动效益的一切心理因素，包括动机、情绪、意志、气质、性格等。有人认为人才就是非常聪明的人，也就是心理素质中智力因素很强的人，这是错误和不全面的，因而导致了现在很多家长对孩子的智力的培养和知识的学习投资很大，而忽略了一个非常重要的非智力因素的培养和教育。

非智力因素对一个人的智力起着动力、导向、加速、辅助、催化、补偿、升华等作用。我们中的许多人，不乏才华横溢、聪慧过人之士，却总是与机遇、成就、财富失之交臂，究其深刻原因非智力因素不被重视，不具备成熟、健康、稳健的个性心理。一切的智慧、成就、财富和幸福都源于健康的心理。

良好健康的心理素质是进入 21 世纪的通行证，是大学生必须具备的修养内容，是个体生存和发展的资本，是 21 世纪人才发展的重要素质之一。

第一部分 心理学基础

心理学是一门古老而又年轻的科学。到目前为止它的产生和发展大体经历了这样几个阶段：第一阶段，与哲学共生共存阶段。心理学源于西方哲学，西方哲学源于两千多年前的希腊。从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德开始，都把对“心”的探讨，视为哲学上的主要问题之一。所以，这时没有独立的心理学是包含在哲学里的。第二阶段，与哲学逐渐分离阶段。到了19世纪中期，受生物科学的影响，心理学才开始逐渐脱离哲学。此后，心理学的内容不断变更，但名称仍旧不改。心理学的英文 psychology，是由希腊文中的 psyche 与 logos 两字演变而成；前者意指“灵魂”，后者意指“讲述”，合起来就是：心理学是阐述心灵的学问。这一界定不具有独立学科的科学意味，而只具有哲学意义。第三阶段，成为独立科学学科阶段。19世纪末，科学心理学萌芽出现，心理学成为是研究心理活动的科学。至此，心理学开始被列入科学的范畴。但此时心理学在内容上只涉及人的精神或心理方面的问题。第四阶段，近代行为科学阶段。到了20世纪20~60年代，心理学被称为是研究行为的科学。行为是指可以观察到的外显活动。这种界定一直维持了四十多年。第五阶段，全面融合阶段。到70年代心理学被定义为，是对行为和心理历程的科学研究的学科。既注重对行为的研究，又注重对心理历程的研究，这种研究的“内外兼顾”是现代心理学的主要特征。

心理学从萌芽、清晰、独立、发展的历史演变过程，研究内容和对象的变化、明确和丰富，使“心理学”这个名词常常被人误解。以下便是对“心理”和“心理学”基本知识的介绍和探讨。

第一章 心理学概述

第一节 心理学的研究对象

心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。

人在从事任何活动时都伴随着有心理现象。心理现象是千差万别、千变万化、绚丽多彩、纷繁复杂的，是相互交错、相互联系、相互制约、相互转化、相互作用、相辅相成的。既是杂乱无章的，又是有规律可循的；既是瞬息万变的，又是可作静态研究的。一般情况下，人的心理现象分为心理过程和个性心理两大部分。如图 1-1 所示，为心理现象的总体结构。

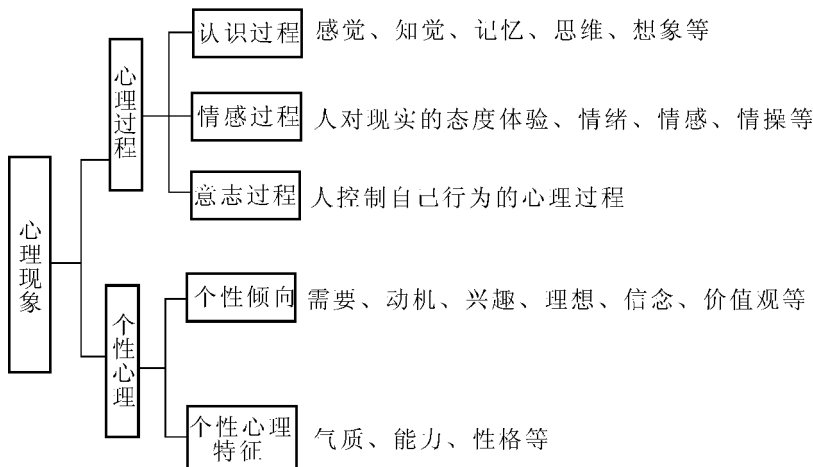


图 1-1

一、心理过程

心理过程是指人的心理现象发生、发展、变化的整个的活动过程，是人的心理活动的基本形式。一般情况下，心理过程分为：认识过程、情绪情感过程和意志过程。

（一）认识过程

个体不断认识周围事物的过程，就是个体与外部世界的不断相互作用的过程。认识过程或认识活动最初是通过眼、耳、鼻、舌、身来看、听、闻、尝、摸等方法得到某个事物单一属性的直接认识，谓之感觉；在感觉的基础上，个体通过对事物众多的单一属性的分析、综合，从而形成对事物较完整的认识，谓之知觉，感觉和知觉是认识事物的初级阶段，是个体行为定向的前提，也可以合称为感知；个体把感知过的事物在头脑中储存起来，需用时再有目的有针对性的提取出来，谓之记忆，记忆是个体知识和经验的仓库，是一切智慧的基础和源泉，是整个心理活动过程的重要部分；记忆在个体头脑中形成了很多映象，并且在一定条件下能够以表象的形式再现，借助于丰富表象的再现，个体就可以在头脑中进行创造新的形象或形成新的概念或思考新的问题的过程，谓之思维和想象，正是有了思维和想象，才可以认识到事物的本质与内在的规律。一般认为：感觉、知觉和记忆，基本上是对事物的直接认识，是认识的初级阶段——感性认识阶段；而思维和想象，是对事物的间接认识，是认识的高级阶段——理性认识阶段。

值得一提的是，注意是贯穿于整个认识过程中的，是感觉、知觉、记忆、思维和想象过程中共有的特性，是认识事物的必要条件，它是伴随着整个认识过程的发生和发展的心理现象。

（二）情绪情感过程

“人非草木，孰能无情”，用现代的最新观点说“草木也有情”，伟大领袖毛泽东诗词中“天若有情天亦老，人间正道是苍桑”。人们在与客观事物的交互作用过程中，除了认识客观事物的本质和规

律以外，并不是呆若木鸡、无动于衷、冷漠无情的，而总是表现出各自不同的态度体验——喜怒、好恶、惊恐、悲哀、不解、漠视、敌意、友善、热爱、关心、鄙视等，正所谓“喜怒哀乐，或溢于言表，或含而不露，或老谋深算，或蓄势待发”，这就叫情感。

人的情感不是一成不变的，正所谓“一切以时间条件地点为转移”，人的情感总是在不断地发生、发展、变化和消失，所以谓之情感过程。人的情感变化的速度有很大的个体差异，主客观影响因素较复杂，但情感变化一般是潜移默化的渐进过程。人的情感是由多种需要引起的。基本需要引起的，如喜欢、厌恶、愤怒、恐惧等是基本情感；社会需要引起的，如友谊、爱情、爱国主义等是高级情感。基本情感带有很大的个体特征，是个体个性鲜明的集中体现；高级情感与社会需要相联系，呈现鲜明的社会性、层次性和阶级性，带有很大的群体特征，是群体特性的集中体现。人的需要制约着人的动机，控制着人的行为，是人行为的强大内动力，是人的情绪情感倾向的原因和源泉所在。

（三）意志过程

人类实践的过程就是认识世界和改造世界的过程，不仅是认识世界，而且更重要的是改造世界。从某种意义上说，认识世界是手段，改造世界是目的，而改造世界，不仅是改造客观世界，而且也是改造主观世界。人们改造世界的行动，是在认识了客观事物及其规律后的自觉的行动，是克服困难、战胜挫折、勇往直前以实现自己的预定目的行为，这就叫意志活动过程。

意志过程是人类所特有的，外在表现是行动即劳动，伟大导师恩格斯说“劳动创造了人本身”，所以，意志过程就是发挥人的主观能动性的过程，是人意识的能动性表现。

意志与行为是密不可分的，意志过程的外在表现是行动，内在动力是意志。如果一个人没有意志力将一事无成。人的行动是要靠意志力来发动和维持的，意志的目标性、自觉性、恒长性和持久性，是人们改造主、客观世界和自我设计、发展和完善不可缺少的