

全国高等学校教师培训教材《大学心理学》第八章第一节

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E5_85_A8_

[E5_9B_BD_E9_AB_98_E7_c38_272864.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E5_85_A8_E5_9B_BD_E9_AB_98_E7_c38_272864.htm) 第八章 第一节 大学生

生的气质一、大学生的气质特点在学校里我们经常会观察到学生的情绪和活动有不同的外部表现。有的学生精力充沛、爱说爱动、容易激动；有的学生活泼敏捷、表情丰富、兴趣广泛而容易变化；有的学生冷静稳重、反应迟缓、情感不易外露；有的学生感情脆弱、说话声小、动作无力。心理学上把这种表现在情绪和活动发生的强度与速度方面的特点，叫做气质。气质可以划分为四种类型。（1）多血质。这种气质的特点是活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣容易变换。（2）胆汁质。这种气质的特点是直率、热情、精力旺盛、易于冲动、动作剧烈。（3）黏液质。这种气质的特点是安静、稳重、动作缓慢、不易激动、情绪不容易外露。（4）抑郁质。这种气质的特点是孤僻、行动迟缓、体验深刻、能觉察出别人觉察不到的细微事物。除此以外，还有以上四种类型的多种变型。两千年来经过研究和分析都同意把气质划分为这四种类型。怎样科学地解释气质这种心理特性呢？按照巴甫洛夫的高级神经活动学说来看，大脑皮层的神经过程，即兴奋过程与抑制过程的基本特性有三，即强度、平衡性和灵活性。强度是指神经细胞经受强烈刺激或持久工作的能力；平衡性是指兴奋过程与抑制过程的力量是否均衡，这两种过程可能是平衡的，也可能是不平衡的，即一种过程比另一种过程强（或兴奋占优势，或抑制占优势）。灵活性是指对刺激的反应速度和兴奋过程与抑

制过程相互转化的速度。根据这三种神经过程的特性可以组合成四种基本的神经系统类型。（1）强而不平衡型：兴奋过程强而抑制过程较弱。这种类型易兴奋、易怒，激动起来难于控制，亦称“不可遏止型”。（2）强、平衡而灵活的类型：爱动，行动迅速，一旦缺乏刺激很快地由兴奋转入抑制，又称“活泼型”。（3）强、平衡而不灵活的类型：条件反射容易形成，但难于改造，行动迟缓而有惰性，又称“安静型”。（4）弱型：兴奋过程与抑制过程都弱，神经过程的灵活性低。这四种神经系统类型与上述四种气质类型相适应，它比较正确地从高级神经活动说明了气质的各种不同的表现。气质是高级神经活动类型在人的行为和活动中的表现，而神经系统类型的特性影响人的行为和活动的动力特点。这些动力特点首先表现在感受性（即感受外界刺激的能力）上，是神经系统强度特性在心理上的表现，我们可以根据外界影响的最小强度来判断这种特性。其次表现在对外界刺激强度的耐受性上。第三表现在反应的敏捷性上，如说话的速度、记忆的速度、思考的速度、动作的速度等，是神经系统灵活性的表现。第四表现在对外界事物变化适应的可塑性上。当外界事物变化时，必须随情况的变化而改变自己的行为，有的人顺应快，有的人情绪上有困难，有的人果断，有的人犹豫不决、行动迟缓，因而有灵活性与刻板性（惰性）的区别、外倾的人的心理活动（包括情绪的兴奋性）、言语反应都容易表露出来。内倾的人，由于抑制过程占优势，情绪不易外露，沉默，善于克制自己，对环境变化的适应慢。第五，气质的社会制约性。人的神经活动的动力特点是受社会制约的，气质的各种外部表现，如情绪与活动的强度、速度、灵活

性等都受到社会要求与教育的制约。一个胆汁质者可能是勇敢、顽强、正义感强，也可能是粗暴、任性、不顾纪律要求。气质不是不变的，神经系统的可塑性就表明神经系统的先天特性和类型都是由后天环境的影响而改变，或受后天环境影响而掩蔽起来。学生的气质可能有许多混合型，但基本类型只是四种，有的已经在后天环境和实践活动中，经过教育而发生了改变，有的被性格掩蔽起来。

二、大学生气质类型的分布

(一) 按四种单一型测查大学生气质类型的分布

在一项对大学生气质、性格的调查研究中，测查对象为309名高年级大学生。测查结果表明这些大学生气质类型的分布的百分比为胆汁质占13.5%，多血质占22.6%，黏液质占45.2%，抑郁质占17.7%，其他占0.9%。性格类型分布的百分比为外倾型占26.8%，内倾型占50.7%，独立型占13.4%，顺从型占7.8%。这项调查说明被调查大学生气质与性格分布的特点是黏液质气质和内倾型性格类型的人数超过其他类型。其中黏液质和抑郁质的总数达到62.9%，胆汁质和多血质学生合计为36.1%。这个分布明显地与外倾型和内倾型的分布相似。形成这种分布的原因，经分析问卷了解到在当前属于黏液质和抑郁质类型的192人中，约有60%原来都倾向于多血质和胆汁质，因而在性格上外倾型较多于内倾型。从被试的历史发展过程来看，这种变化是随着外部环境的变化而变化，生活环境的压力改变了他们的气质类型。80年代中期（1984年）的一项调查表明（参阅李健荣等主编：《大学生心理学》，陕西人民出版社1990年版，第61～62页。），在255名大学生中的四类气质分布是多血质占43.6%，黏液质占27.6%，胆汁质占17.3%，抑郁质占11.6%。文科专业中属多血质者占46.9%，理科专

业中属多血质者占40.7%。这说明随着外部环境和个人经历的变化，气质也在发生变化。（二）按单一型与复合型测查大学生气质类型的分布有一项用“内田克列别林精神检查表”调查了大学二、三年级学生36人（其中理科190人，文科174人），检测结果表明单一型占34.07%（其中包括胆汁质2.47%、多血质26.10%和黏液质5.50%），复合型占65.93%（其中包括胆汁质为主的复合型11.26%、多血质为主的复合型30.22%、黏液质为主的复合型18.68%、抑郁质为主的复合型5.77%）。这项调查说明三点。（1）复合型的气质多于单一型气质。总的趋势是多血质类型人数最多，共占56.32%，其次为黏液质占24.18%，第三为胆汁质共占13.73%，抑郁质类型最少，占5.77%。（2）文理科大学生四类气质分配的差异是：理科大学生属于黏液质者比文科大学生多；文科大学生中属于胆汁质、多血质、抑郁质者多于理科生，但无明显差异。（3）男大学生中属于胆汁质、多血质者多于女大学生，女大学生中属于黏液质者多于男大学生。（参阅黄希庭等主编：《大学生心理学》，上海人民出版社1988年版，第235页。）

三、大学生气质的培养

（一）了解气质类型的特点，有利于分析个性品质就气质类型的特点来看，气质类型本身没有好坏之分，每一种气质就有积极的方面和消极的方面。例如胆汁质的人容易发生迅速有力的动作，养成勇敢、爽朗等品质特点，但也容易养成粗心、暴躁等消极品质特点。黏液质的人容易形成稳重、坚毅、有耐心的积极品质，但也容易养成冷淡、固执、拖拉等消极品质。多血质的人容易形成活泼、机敏、爱交际、富于同情心等品质，但也容易形成轻浮、精力分散、注意力不稳定、忽冷忽热等消极品质。抑郁质的人容易

形成细心、观察力敏锐、善于察觉别人不易察觉的细小事物、做事小心、情感细腻等积极品质，但也容易表现出耐受力差、胆小怕事、不爱交际、孤僻、怯懦、多疑等消极的品质。因此教育工作者应掌握学生气质的这一特点，帮助各种类型气质的学生向积极方面发展，并采取措施防止与纠正消极品质的形成。（二）根据不同的气质类型，因势利导，采取适当的教育方法或不同的对待方式例如，胆汁质的学生容易激动，就要培养他们的自制力，与人争论时，说话要考虑；对多血质的学生要培养他们学习认真、工作扎实和专心，做完一件事再做另一件事，防止兴趣多变和任意转移。对黏液质和抑郁质的学生要给予他们更多的活动机会，多参加集体生活。对黏液质学生进行教育时要耐心，容许他们多思考，在思考问题与作出反应之间给予足够的时间；对于抑郁质学生要更关心、体贴，批评时避免过重的刺激，少公开指名训斥。在分配工作时，要求作出迅速灵活反应的工作，适合于胆汁质和多血质，而后两者就较难适应；相反的是要求持久、细致的工作，黏液质和抑郁质就较为适合，而前两者又较差。对前两类不守纪律的错误进行严厉的批评，容易收效，对后两类就不一定能收效。后两类学生在习惯的作息制度改变时或重新编班、转学、考入新的学校时，很不容易适应新的环境，需要更多的关心和照顾。（三）有些特殊专业在人的气质特性上有特定的要求例如飞机驾驶员、宇航员、大型动力系统调度员或运动员等，要求能经受身心的高度紧张、灵敏的反应、敢于冒险和坚强的毅力等，测定这类人员高级神经活动的基本特性和类型是能否从事这类工作的一项重要条件。（四）根据临床研究，两种不平衡类型往往是精神病

的主要发生者就强而不平衡型来看，强烈的愿望、过度的紧张与劳累，常常使胆汁质的人抑制过程更加减弱，于是容易出现精神衰弱，或时而暴躁时而忧闷的躁郁性精神病。对弱型人来说，困难的任务、社会的冲突、个人的不幸遭遇，就会使其脆弱的神经过程无法忍受，皮层转入慢性抑制状态，容易出现易受暗示、情绪异常的歇斯底里或发展成精神分裂症。为了保护青年的身心健康，应更好地关怀和了解这两类学生的情况与问题，及时采取措施，做好思想工作，使他们的身心得到健康的发展。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com