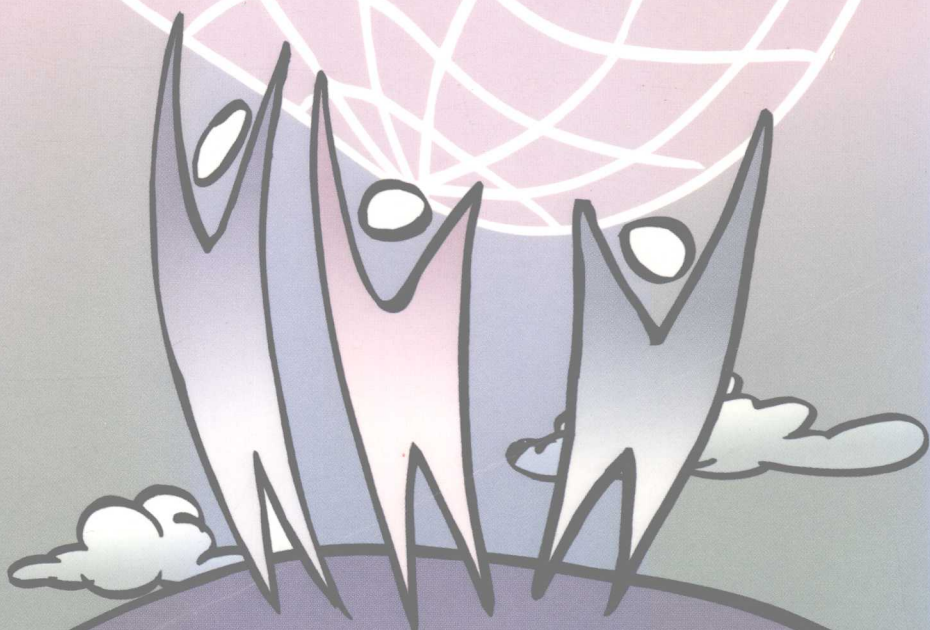


大学生心理健康 素质教程

齐力主编



辽海传播出版社

大学生心理健康 素质教程

齐 力 主编

杨淑琴 牟玉荣 路文联 副主编

五洲传播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康素质教程/齐力主编. —北京: 五洲传播出版社, 2004.12

ISBN 7-5085-0651-0

I. 大... II. 齐... III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 124155 号

大学生心理健康素质教程

主 编 / 齐 力

责任编辑 / 荆孝敏 张美景

出版发行 / 五洲传播出版社 (北京北三环中路 31 号 邮编: 100088)

承 印 者 / 北京龙展印刷有限公司

开 本 / 889 × 1194 毫米 1/32

字 数 / 260 千字

印 张 / 11.875

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 版印刷

书 号 / ISBN 7-5085-0651-0/B·47

定 价 / 19.00 元

前言

2002年2月23日，北京动物园里的5只黑熊被游客泼下的硫酸严重烧伤，而行凶者却是一名已被学校免试推荐为研究生的清华学生刘海洋。

2004年2月23日，云南大学生物技术系学生马加爵与同学玩牌时发生摩擦，因忍受不了同学对自己的当面指责，接连将同宿舍的4名同学杀害后潜逃海南。

这些案件之所以引起社会的广泛关注，除了事件本身的危害性，还因为这样的行为很难被现有的社会常识所解释。就拿泼熊事件来说，一方面，刘海洋是清华大学的高材生，已经被保送读研，有着美好的未来；另一方面，他却对无辜的动物施以残忍的伤害，他的行为既缺乏明确的动机，又没有显而易见的指向性，对这种莫名其妙的“恶行”，人们除了简单地加以谴责之外，一时间还真不知道该说点什么。马加爵也曾是父母眼里的好孩子，师生面前的好学生，村民眼中的好青年。就是这样一位曾经如此优秀的学生如今却沦为杀人犯，这不能不发人深省。从外表上看，他们成绩不错，但在他们的内心深处到底发生着什么，不仅同学和老师不清楚，恐怕他们自己也缺乏清晰的认识。由此不难看出，大学校园里虽然经常开展品德教育，但对精神健康的关注非常缺乏。学生在遭遇精神苦闷时，很难找到倾诉的对象，绝大多数人

更是羞于讲述自己的精神障碍。在缺乏心理资助的情形下，一些心理障碍严重的人势必无法控制自己的行为，难以正确估计自己的行为后果，从而对社会秩序和公众安全形成危害。残酷的现实告诉我们：“精神障碍症候群”就潜伏在我们的身边，悲剧的发生向我们敲响精神健康的警钟。

早在 1948 年，世界卫生组织就在其宣言中指出：健康包括生理、心理和社会适应等几方面。1989 年，该组织又为健康注入了新的内容，使其更全面。新的健康标准认为健康应包括：生理、心理、社会适应和道德健康四个方面的健康。1959 年，世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办“国际心理健康年”，呼吁全人类重视心理健康。

随着“黑熊事件”的侦破和马加爵的落网，当代大学生的心理素质问题再次引发全社会的关注。目前，大学生因心理障碍休学、退学的比例呈上升趋势。据调查显示，因心理障碍或精神病导致的休学、退学的人数，在休学、退学大学生中占到了 30% 左右，而在全体在校大学生中，出现心理障碍倾向者的比例也高达 30% 左右。

北京高校学生心理素质教育研究课题组对北京市大学生心理素质的调查显示，北京高校大学生中有 16.5% 的学生存在中度以上心理卫生问题，其中女生的心理健康差于男生，女生存在问题的比例为 17.34%，高于男生的 16.07%；低年级心理健康差于高年级，其中大学二年级学生心理症状最为突出，有心理问题学生比例约为 17.56%；农村学生差于城市学生；独生子女与非独生子女没有明显差异；不同年级的学生中，来自非城市的大学生存在中度以上心理卫生问题的比例高于来自城市的学生，其中边远农村的学生比例最高，为 19%。

随着大学生心理健康问题越来越受到社会各界的关注，

心理健康教育开始以各种方式在全国高校内展开。教育部在2003年初下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，明确要求各高校加强大学生心理健康教育，受到全国各高校老师和学生的普遍欢迎。

目前，在大学生群体中，有相当一部分学生不能正确处理遇到的各种问题，从而感到困惑和迷茫，经常受到焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪的影响，严重的还发展成为心理障碍。研究表明，近年来我国大学生心理健康水平正呈现逐年下降的趋势。在北京航空航天大学召开的第七届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会上，有关人士透露，目前本市已经有70%以上的高校开展了大学生心理健康教育工作，有40%以上的高校正式建立了大学生心理健康教育机构。

从发展心理学的角度衡量，这一时期，大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变，从而建立起自己稳定的人格结构；在心理和经济上将逐步摆脱对父母和家庭的依赖，从而走向独立和成熟。在这一人生发展过程急剧变化的时期，在校大学生面临很多重要的人生发展课题，也最容易出现心理问题。

《大学生心理健康素质教程》一书的编写，正是针对以上情况，为大学生的心理健康教育提供方便而实用的教材。本书共十章，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕影响大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、学习心理、性与恋爱等方面的困扰，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要干预，增强心理健康自我教育的能力及自觉性、主动性和积极性。本书还附有心理健康状况自测量表，可为大学生进行自我测试提供方

便和参考。《大学生心理健康素质教程》一书的编写，凝聚了我们多年的汗水和心血，是对长期从事高校德育和心理健康教育工作的总结和积累。本书非常适合作为高等院校心理健康教育课程的教材使用，同时，它也可以作为广大心理工作者和其他读者的自学参考书。愿本书的出版，能为大学生心理健康教育的普及与发展贡献出一份微薄之力。

齐 力

2004年9月于北京

目 录

前 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
一、心理健康的含义	(1)
二、心理健康的标准	(2)
三、心理不健康的主要表现	(5)
第二节 大学生心理健康教育的意义、内容、标准	(11)
一、加强大学生心理健康教育的重要意义	(11)
二、加强大学生心理健康教育的紧迫性	(16)
三、大学生心理健康教育的内容和标准	(18)
第三节 大学生常见的心理问题及影响心理健康的 主要因素	(22)
一、心理异常的类型	(23)
二、大学生常见的心理卫生问题	(24)
三、影响大学生心理健康的主要因素	(27)
第四节 大学生心理健康的保持与维护	(35)
一、正确掌握心理健康知识	(35)
二、积极的自我调整	(38)
三、学会放松	(41)
四、学会宣泄	(46)
五、求助心理咨询	(47)

第二章 情绪与心理健康	(55)
第一节 情绪概述	(55)
一、什么是情绪	(56)
二、情绪与情感认知	(57)
三、情绪的形式及类型	(58)
四、情绪与大学生身心健康	(63)
第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰	(68)
一、大学生的情绪特点	(68)
二、大学生中常见的情绪困扰	(70)
第三节 大学生情绪的控制与调节	(80)
一、情绪的自我控制	(80)
二、情绪自我控制的方法	(81)
三、情绪的有效调节	(86)
第四节 合理情绪疗法即 ABC 理论	(89)
一、对人性的看法	(89)
二、ABC 理论与人格改变	(90)
三、对心理障碍的理解	(92)
四、不合理信念的特征	(93)
五、ABC 疗法的实用技术	(95)
第三章 挫折与心理健康	(104)
第一节 挫折的内涵	(105)
一、什么是挫折	(105)
二、挫折产生的原因	(106)
三、挫折的情绪行为反应	(110)
第二节 挫折承受能力的培养	(115)
一、什么是挫折承受力	(115)
二、影响挫折承受力的因素	(117)

三、提高挫折承受力	(120)
第三节 自杀	(127)
一、自杀概述	(127)
二、自杀的原因分析	(131)
三、自杀的预防	(136)
 第四章 学习与心理健康	(141)
第一节 大学生学习心理理论概述	(141)
一、学习的概念	(141)
二、影响学习的因素	(145)
三、大学生学习与心理健康的关系	(146)
四、动机与学习	(148)
第二节 大学生的学习特点	(154)
一、大学生学习过程中的心理特点	(154)
二、大学生的学习特点	(157)
第三节 大学生常见学习心理障碍的调适	(161)
一、学习动机障碍的调适	(161)
二、学习焦虑的调适	(164)
三、学习疲劳的调适	(167)
第四节 学习方法与健康的考试心理	(169)
一、大学生学习方法的改善	(169)
二、以健康心态对待考试	(172)
 第五章 正确认识自我	(179)
第一节 自我意识的基本理论	(180)
一、自我意识的概念	(180)
二、自我意识的特点	(182)
三、埃里克森的自我发展理论	(184)
第二节 大学生自我意识的发展	(189)

一、大学生自我意识的特点	(189)
二、影响大学生自我意识发展的因素	(193)
第三节 认识自我、超越自我	(195)
一、大学生自我意识的完善与心理健康	(195)
二、正确、客观地认识自我,学会悦纳自己	(199)
 第六章 培养健康的人际交往能力	(203)
第一节 建立良好的人际关系	(203)
一、人际关系概述	(203)
二、人际关系的发展过程	(204)
三、人际关系的结构	(206)
第二节 影响人际关系的心理效应	(208)
一、首因效应	(208)
二、近因效应	(209)
三、晕轮效应	(209)
四、刻板印象	(210)
五、定势效应	(212)
六、投射效应	(213)
第三节 人际交往的基本理论	(214)
一、哈里斯交往态度理论	(214)
二、伯恩内的相互作用分析理论	(215)
第四节 人际交往的基本原则	(222)
一、尊重原则	(222)
二、真诚原则	(223)
三、理解原则	(224)
四、互利原则	(224)
五、谦逊原则	(225)
六、信用原则	(225)

第七章 大学生健康人格的塑造	(226)
第一节 健康人格概述	(226)
一、人格的含义	(226)
二、人格的形成	(228)
三、气质与性格	(230)
四、健康人格的基本特征	(236)
第二节 大学生的人格发展	(237)
一、大学生的性格特征	(237)
二、大学生人格心理中的不良品质与心理健康	(239)
三、人格障碍	(241)
四、弗罗姆的性格理论	(244)
第三节 大学生健康人格的塑造	(247)
一、大学生良好性格的自我养成	(247)
二、大学生健康人格的塑造	(249)
第八章 大学生性心理健康教育	(253)
第一节 大学生性心理发展及其影响因素	(253)
一、关于性的本质	(253)
二、性心理发展	(255)
三、影响性心理和谐发展的几个因素	(261)
第二节 大学生性心理困扰的主要表现	(266)
一、手淫	(266)
二、遗精焦虑	(267)
三、性梦	(268)
四、性幻想	(269)
五、性倒错	(269)
第三节 怎样保持性心理健康	(271)
一、走出性误区	(272)

二、端正性态度	(274)
三、拒绝黄色诱惑、预防艾滋病	(275)
第九章 培养大学生健康恋爱心理	(277)
第一节 大学生爱情产生的理论描述	(277)
一、爱情的属性	(277)
二、爱情的心理结构	(280)
三、爱情的发展阶段	(285)
第二节 大学生恋爱现象分析	(286)
一、大学生恋爱的意义	(287)
二、大学生恋爱的影响因素	(288)
第三节 树立健康恋爱观	(292)
一、爱情形态的划分	(292)
二、重视大学生的择偶标准问题	(293)
三、走出恋爱的误区	(294)
第四节 大学生恋爱行为及其心理调适	(297)
一、大学生恋爱中的心理问题	(297)
二、爱情挫折及其心理调适	(298)
第十章 心理咨询、心理治疗、心理测验	(301)
第一节 心理咨询	(301)
一、心理咨询的含义	(301)
二、心理咨询的性质与目的	(304)
三、心理咨询的基本步骤	(307)
四、心理咨询在高校中的地位和作用	(311)
五、高校心理咨询的基本原则	(313)
第二节 心理治疗	(316)
一、心理治疗的含义	(316)
二、心理治疗与心理咨询的关系	(318)

三、心理治疗的方法	(319)
第三节 心理测验	(324)
一、心理测验概述	(324)
二、心理测验的产生与发展	(326)
三、心理测验的功能	(330)
四、几种常见的心理测验	(333)
附录	(346)
参考书目	(361)
后 记	(363)

第一章 绪 论

第一节 健康与心理健康

一、心理健康的含义

世界卫生组织（WHO）1989 年对健康下的最新定义是：“健康不是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”健康不只是不生病，防治疾病是健康的一部分但不是最主要的一部分，教育占有重要的地位；健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的健康。心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说来，至少包括两层含义：其一是无心理疾病；其二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件，心理疾病包括各种心理及行为异常的情形。但“正常”与“异常”之间差别多体现在量的方面的差别。具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求，目的是要保护和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。1946 年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是：