



全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学生

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
JIAOYU

心理健康教育

方明 滑云龙 主编

 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学生心理健康教育

方明 滑云龙 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/方明, 滑云龙主编. —北京: 中国农业出版社, 2008. 6

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-109-12106-5

I. 大… II. ①方…②滑… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070078 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 16.25

字数: 286 千字

定价: 22.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编写人员名单

主 编 方 明 (安徽农业大学)

滑云龙 (山西农业大学)

副主编 李明国 (青岛农业大学)

韩旭峰 (甘肃农业大学)

王少君 (内蒙古农业大学)

参 编 方 芳 (安徽农业大学)

陈晓惠 (安徽农业大学)

徐晓波 (安徽农业大学)

袁修雨 (安徽农业大学)

刘万才 (河北农业大学)

前 言

当前,中国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,社会情况发生了复杂而深刻的变化,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求,是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。《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》强调,在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。《中国普通高等学校德育大纲(试行)》明确提出,要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分,大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,具有较强的心理调适能力。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。大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用。正是基于这种考虑,我们在中国农业出版社的组织与支持下,编写了这本《大学生心理健康教育》,作为全国高等农业农林院校开设大学生心理健康教育的教材。

本教材是全国高等农林院校“十一五”规划教材。教材由安徽农业大学、山西农业大学、青岛农业大学、甘肃农业大学、内蒙古

农业大学、河北农业大学联合编写。教材除绪论外,另有十二章内容,分别介绍了大学生的自我意识、大学生的情绪情感、大学生的人格、大学生的意志、大学生的学习心理、大学生的人际交往心理、大学生性心理与恋爱心理、大学生择业心理、大学生的挫折心理、大学生网络心理、特殊群体大学生心理、大学生常见的心理疾病与防治等内容。

本教材由安徽农业大学方明和山西农业大学滑云龙两位教授担任主编,具体编写分工如下:绪论由方明编写,第一章由韩旭峰编写,第二章由王少君编写,第三章由陈晓惠、韩旭峰编写,第四章由徐晓波、滑云龙编写,第五章由方芳编写,第六章由袁修雨编写,第七章由李明国编写,第八章由李辉、刘万才编写,第九章由方芳、韩旭峰编写,第十章由王少君编写,第十一章由李明国编写,第十二章由王少君编写。全书由安徽农业大学方明负责统稿、定稿。

为保证质量,编者严格按照主编制定的编写大纲要求,进行了认真的准备与撰写,并参考了国内大量的同类教材与专著。在此,谨向有关原作者表示诚挚的谢意!

由于编写时间较紧,加上编者的水平有限,书中难免有许多不尽如人意之处,敬请各位专家、学者和广大读者批评指正!

目 录

前言

绪论 1

- 一、大学生心理健康教育的目的和意义 1
- 二、大学生心理健康教育的内容 3
- 三、大学生心理健康教育的方式和方法 4

第一章 大学生的自我意识发展与教育 6

第一节 大学生自我意识概述 6

- 一、自我意识的含义 6
- 二、大学生自我意识的特点 9
- 三、大学生自我意识的统一 14

第二节 自卑感及其调适 16

- 一、自卑感的含义 16
- 二、自卑感的调适 19

第三节 培养健全的自我意识 20

- 一、健全自我意识的标准 20
- 二、健全自我意识的培养途径 21

第二章 大学生的情绪情感与教育 27

第一节 大学生情绪情感概述 27

- 一、情绪情感的含义 27
- 二、大学生情绪情感的特点 30

第二节 大学生常见情绪情感障碍及其调适 32

- 一、紧张焦虑及其调适 32
- 二、激动易怒及其调适 34
- 三、压抑苦闷及其调适 35

四、抑郁消沉及其调适	36
五、虚荣嫉妒及其调适	37
第三节 培养良好的情绪情感	39
一、保持积极乐观的生活态度	39
二、在活动中培养良好的情绪情感	41
三、学会积极认知	42
四、学会调适,保持情绪稳定	43
第三章 大学生的人格发展与教育	47
第一节 大学生人格概述	47
一、人格的含义	47
二、人格的类型	50
三、人格的特性	51
第二节 大学生人格的形成与发展	53
一、大学生人格形成与发展的归因性探索	53
二、大学生人格的特征	57
第三节 大学生常见的人格障碍	59
一、什么是人格障碍	59
二、常见的人格障碍类型及其表现	60
第四节 塑造健全的人格	64
一、健全人格的标准	64
二、大学生健全人格的表征	65
三、大学生健全人格的塑造	67
第四章 大学生的意志与教育	72
第一节 大学生意志概述	72
一、意志的含义	72
二、意志的过程	72
三、意志的品质	74
四、意志的功能	75
第二节 大学生意志的特点	76
第三节 培养坚强的意志	79
一、意志力的磨炼	79
二、意志力的教育	81

三、意志力的培养	82
四、意志品质的塑造	83
第五章 大学生的学习心理与教育	86
第一节 大学生学习心理概述	86
一、学习的含义	86
二、大学生学习的特点	88
三、影响大学生学习的因素	89
第二节 大学生常见学习心理障碍与调适	91
一、学习动力缺乏	92
二、考试焦虑	94
三、学习自卑	97
四、学习疲劳	98
第三节 提高学习能力	99
一、培养大学生的获取信息能力	99
二、培养大学生的学习认知能力	101
三、培养大学生的思维能力	104
第六章 大学生的人际交往心理与教育	107
第一节 大学生人际交往心理概述	107
一、大学生人际交往的含义	107
二、大学生人际交往的特点	109
三、大学生人际交往的意义	112
第二节 大学生人际交往心理障碍	114
一、大学生人际交往心理障碍的类型	114
二、大学生人际交往心理障碍的表现	116
第三节 培养良好的人际交往心理	118
一、良好人际交往的心理学标准	118
二、培养良好的人际交往心理的途径	120
第七章 大学生性心理、恋爱心理与教育	130
第一节 大学生性心理与恋爱心理概述	130
一、大学生性心理发展	130
二、大学生性心理特点	132

三、大学生恋爱心理	133
第二节 大学生性心理、恋爱心理障碍	135
一、大学生性心理障碍	135
二、大学生恋爱心理障碍	142
第三节 树立正确的恋爱观	145
一、大学生性心理教育	145
二、大学生恋爱心理教育	149
第八章 大学生择业心理与教育	158
第一节 大学生择业心理概述	158
一、职业的含义	158
二、大学生择业心理的含义	159
三、大学生择业心理的特征	160
第二节 大学生常见的不良择业心理	162
一、错误的职业定位	162
二、消极等待	163
三、盲目从众	163
四、思维定势和求稳求全	164
第三节 培养良好的择业心理	164
一、成功求职的心理品质	164
二、大学生成功求职的行为技巧	169
第九章 大学生的挫折心理与教育	175
第一节 大学生挫折心理概述	175
一、挫折的含义	175
二、大学生挫折产生的原因	176
三、大学生挫折后的心理反应	178
四、挫折对大学生心理的影响	181
第二节 训练挫折的忍耐力	182
一、挫折教育	182
二、挫折应对	183
第三节 大学生的自杀危机干预	189
一、什么是自杀	189
二、自杀的心理过程和一般表现	190

三、自杀的预防	191
第十章 大学生网络心理与教育	193
第一节 大学生网络心理概述	193
一、网络对大学生心理的冲击和挑战	193
二、大学生的网络心理需求	196
第二节 大学生的网络心理障碍	198
一、网络成瘾及其成因	198
二、网络孤独症及其成因	199
三、畸形网恋及其成因	200
四、网络依赖型人格障碍及其成因	202
五、网络越轨行为及其成因	203
第三节 培养健康的网络心理	203
一、建立社会规范	203
二、培养健康的网络心理	204
三、大学生健康网络心理的自我养成	206
四、家庭在构建大学生健康网络心理上的功能	208
第十一章 特殊群体大学生心理与教育	209
第一节 特殊群体大学生心理概述	209
一、特殊群体大学生的含义	209
二、特殊群体大学生的类型	210
第二节 特殊群体大学生心理健康状况分析	215
一、特殊群体大学生心理健康现状分析	215
二、特殊群体大学生心理健康问题的形成原因	220
第三节 全方位关注特殊群体大学生	223
一、运用多种方法了解学生情况	223
二、全方位做好特殊群体大学生工作	225
第十二章 大学生常见的心理疾病与防治	229
第一节 大学生常见心理疾病概述	229
一、常见心理障碍及其症状	229
二、常见心理疾病的判断标准	231
第二节 大学生常见心理疾病及防治	232

一、常见的心理疾病类型	232
二、常见心理疾病的成因及其影响因素	233
三、心理疾病的预防	235
四、人格障碍与调适	235
五、常见的神经症症状与调适	236
六、情感性精神病的诊断与治疗	239
第三节 心理咨询与心理治疗	240
一、心理辅导、心理咨询与治疗的含义	240
二、心理咨询与心理治疗的一般原则	241
三、心理咨询与心理治疗的常用方法	242

主要参考文献	246
--------------	-----

绪 论

由于社会竞争加剧,生活压力增大,导致了大学生的心理健康问题越来越突出,健康状况越来越令人担忧。在大学生中开展心理健康教育对实现我国社会主义教育方针、培养德智体全面发展的合格人才有着十分重要的现实意义和深远的历史意义。

一、大学生心理健康教育的目的和意义

(一) 加强思想政治工作,全面推进素质教育

传统的思想教育方式过于简单,把人的思想教育僵化为灌输、强制、惩罚强化和榜样模仿等几种方式,忽视了教育对象的主体性和个性特点,缺乏细致的个别工作。同时,重视世界观、人生观、价值观等重大问题的教育,轻视对交友、恋爱、生活、健康等日常生活中具体问题的关注。然而,高尚的情操、正确的世界观和人生观等高层次精神世界必须以低层次的健全的心理过程和人格为建构基础。一个心理不健康和心理过程不正常的人是不可能真正接受人生观和价值观的教育,一个人格歪曲的人也不可能真正保持符合社会规范的行为。事实上,一个人的世界观、人生观和价值观的改变往往与生活中的普通生活问题的经验和境遇密切相关,一次考试或恋爱的挫折可以导致突发的情绪障碍而自杀,这并非平时没有接受道德教育,而主要与个体的心理素质的高低和没有及时应激的心理危机干预措施有关。思想政治工作高屋建瓴,心理咨询以小知大、见微知著。心理健康教育对思想政治工作是有益的补充。那种企图以思想政治教育一劳永逸地解决受教育者的各种思想和心理素质问题是不现实的和片面的。思想政治教育有很强的阶级性和党性,而心理卫生工作显然有许多不属于思想政治教育的范畴。可以说,心理健康教育关注的是作为活生生的人在社会活动中所表现的基本心理素质,而人的这些素质如何,将决定整个社会的现状和未来。

素质教育包括很多方面,心理健康教育便是其中的一个重要内容。在1999年6月召开的“第三次全国教育工作会议”上,中共中央、国务院作出

了“关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定”。《决定》明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，应加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”^①可见，我们的党和政府都已经清楚地意识到了心理健康教育是素质教育的重要内容。

同时，《决定》也明确指出，要全面提高学生的素质，不仅要培养他们的创新精神和实践能力，而且也要培养他们的健康体魄，从世界卫生组织（WHO）对“健康”的定义^②中可以看出，健康不仅包括身体和生理上的健康，而且也包括心理上的健康。因此，培养学生的健康体魄，当然包括培养学生的健康心理。事实上，心理素质是其他素质（如政治素质、品德素质、知识素质、能力素质等）形成和发展的基础；同时，心理健康对身体健康还具有特别重要的影响。因而，要全面提高大学生的素质，必须首先要提高他们的心理素质。

（二）适应身心发展需要，维护学生心理健康

大学生正处在长身体、长知识和世界观、人生观形成的关键时期，他们的生理、心理在迅速发展并剧烈地变化着，他们身心的健全发展需要开展大学生心理健康教育。据对天津大学生的一次调查发现，人格障碍者占 21.8%，单项障碍者（如偏执、抑郁、焦虑、敌对等）高达 78%。随着年龄的增长，心理障碍成上升的趋势，大学生的心理障碍比例高于其他青年，也高于中学生。这些都表明，我国在校大学生的心理健康问题是严峻的，它严重地阻碍了大学生智力潜能的充分发挥，阻碍了他们学业的进步、优良道德品质的形成和人际的正常交往。甚至部分学生精神彻底崩溃，对前途未来丧失信心、心理扭曲、道德沦丧，以致危害社会的稳定和安宁。这都是让党和国家、让家长和社会痛心疾首的事情。大学生心理健康问题严重影响着我们培养的人才是否合格，影响着未来祖国事业是否能顺利完成，进而也影响着国民精神面貌和心理素质能否提高。

心理健康与生理健康和疾病的发生有着密切的联系。心情舒畅、情绪稳定的人，身体衰老缓慢，患慢性病的也少。心理压力、情绪激动甚至暴怒的人，易患慢性病和重病。增进心理健康不仅是对自己负责，也是对国家和社会负责，是历史赋予大学生的使命。

心理健康教育能帮助大学生了解心理健康知识，使他们认识到除了要有健壮的体魄、无病的躯体，还应有良好的心理素质和社会适应能力，使大学生改

① 中共中央、国务院关于强化教育改革，全面推进素质教育的决定，1999 年 6 月 13 日

② 世界卫生组织对“健康”的定义即“有良好的身体素质，生理上没有疾病，心理上能良好地适应社会”

变心理卫生知识贫乏的现象,充分运用文化水平高、学校设备先进、信息传递快、资料丰富、各种人才济济等良好条件,努力掌握并丰富心理卫生知识,学会观察分析各种生理、心理和社会的影响因素,改变不健康的行为和不良的生活方式,如吸烟、饮酒过量,饮食结构不合理、缺少运动或运动不当,情绪激动等,养成良好的生活习惯,选择正确的心理保健方法和途径,增进自我心理调节的能力。

(三) 促进全面发展,帮助早日成才

当今世界对人才的培养,不仅要注重开发其智力,培养高智商(IQ)和创造力,而且还要特别注重培养其高情商(EQ)。“情商”是20世纪90年代初美国心理学家提出的一个概念,是指一个人的情绪智力。它具体包括五方面能力:认识自身的情绪,控制自己的情绪,自我激励,认知他人的情绪,维持良好的人际关系。智商与情商的关系非常密切,智商的发展常常要依赖于情商。国外的许多调查研究发现,真正有成就的人,往往是那些智商处于中上水平而情商高的人。

心理健康直接关系到大学生学业的成败。大学生的心理健康状况与学业成败互相联系、相互制约:不良的心理状态不利于学业完成,而学业不佳又反过来引起新的心理问题或者加剧原有的不良心理状态,进一步影响学业,形成恶性循环。对那些因学习成绩差而退学、留级、补考的学生的调查发现,他们成绩差的原因常常是由于学习态度不端正,学习目标不明确,对所学专业不感兴趣,或者因为恋爱、家庭经济困难等原因引起焦虑、紧张、情绪不稳定、精神疲惫、缺乏学习动力等;同时,我们对学习成绩优秀的学生的研究也可以发现,这些优秀学生学习目标明确,充满自信,学习刻苦努力,能够及时排除与学习无关因素的干扰,把主要精力用于学习,从而取得学业的进步。可见,心理健康对学生的学业成败有着重要而直接的影响。

二、大学生心理健康教育的内容

1. 智力发展教育 使学生了解智力发展的规律、分布特点及自身智力发展的水平与特点,通过培养学生的观察力、记忆力、想像力、思维力等,挖掘并开发学生智力潜能,培养多种能力,掌握有效的、科学的学习方法,养成良好的学习习惯,提高学习效率。

2. 非智力因素教育 非智力因素是指动机、兴趣、情绪、意志等心理因素。培养非智力因素主要在于激发学生的成才动机,培养学习兴趣,锻炼意志品质,形成健康的情绪。重点在于使学生了解人的情绪成熟的标准及情绪变化

特点,掌握调节情绪的方法,保持乐观的情绪和良好的心境。

3. 环境适应教育 使学生了解社会变化发展的特点及趋势,通过社会实践,模拟训练等方法,使学生正视现实,改变不切实际的幻想,脚踏实地,提高心理承受能力,以充分的心理准备和较强的适应能力去迎接急剧变化的时代。

4. 人际关系和谐教育 使学生了解人际交往及人际关系的基本知识与技能,学习与他人交往并保持良好的人际关系,悦纳他人、尊重他人、学会合作、和睦共处。处理好与同学、异性、家长、教师等各方面的关系。

5. 人格健康教育 使学生了解健全人格的理论与特征,了解自己心理活动的规律和个性特点,客观分析自己,扬长避短,培养开朗、活泼,富有同情心、正义感及责任感强的良好性格,克服自卑感,避免心理变态及人格异常。

三、大学生心理健康教育的方式和方法

目前,我国大学生心理健康教育的实践还不丰富,因此有关心理健康教育的方式方法还有待进一步深入探索。从我国大学生心理健康教育的现状来看,主要有以下几种方法。

1. 设置心理健康教育课程 设置心理健康教育课程,就是将“心理健康教育”从课外引申到课内,排入课表,依据学生不同的年龄层次,开展不同内容的心理教育活动。通过课堂教学,教师精心创设各种情境,鼓励学生参与,让他们在参与活动中体验各种情绪和感受,接受各种行为训练和实践,从中领悟道理,增强积极的情绪和行为,让学生学会自我调节的原理和方法,从而克服消极情绪,矫正行为偏差,促进心理健康。

2. 开设系列心理辅导游戏 除心理健康教育课程设置外,还应针对学生共同的心理需要和普遍存在的问题,开设系列心理辅导游戏,指导学生自觉遵守心理卫生原则,掌握心理保健方法。任何心理保健措施都必须依靠学生的内因而起作用,学生拥有心理卫生知识这一随身利器,是维护心理健康最积极的办法。

3. 开展心理咨询和心理治疗

(1) 建立心理咨询与治疗室。心理咨询与治疗室是学校开展心理健康教育工作的管理与服务机构,它规划全校心理健康教育工作并为学生提供心理辅导服务。其任务是通过心理测试,调查、分析、研究在校学生的心理健康状况以便制订相应对策;加强班主任、任课教师的心理健康教育意识和指导他们参加力所能及的心理辅导工作;培养和发展学生的健康心理,矫治和预防在校学生

的一般心理障碍；识别和发现那些患有严重心理障碍的学生并转介到校外有关的心理治疗机构。

(2) 建立“悄悄话信箱”或排忧解难热线。“悄悄话信箱”是为学生提供书信咨询服务和预约咨询服务的一种有效形式。有的学生遇到问题羞于启齿，可以通过书信的形式给予咨询。有问题的学生还可以通过电话咨询，咨询员在电话中热情真诚地启发引导、能使将心里不愉快的感受尽情地诉说。咨询员在倾听的过程中运用语气、语调、语言节奏等技巧，让学生感觉到被关注、被重视、被理解。咨询员的鼓励与安慰，能帮助学生振作精神，提高与心理障碍作斗争和应付危机的能力，产生心理支持件的功能。

(3) 开辟“心理健康教育专栏”。通过开辟心理健康教育专栏，普及心理健康知识，解答心理咨询中遇到的典型问题，扩大心理健康教育的影响力，提高学生对心理健康的认识，使越来越多的人加入心理保健的行列。

4. 组织课外心理训练 根据心理教育和训练的特殊需要，有目的、有计划、创造性地开展各类课外心理训练活动。如心理放松训练、社会交往能力训练、抗挫折能力训练等，从而达到预防和减少心理障碍，改变精神面貌，提高其心理健康水平的目的。

5. 积极鼓励自我心理调节 自我调节是心理保健的核心内容，包括调整认知结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。它着眼于保持心理平衡，注意调整和加强心理训练，锻炼意志品质，保持健康的情绪状态。在现实生活中，我们常常会不知不觉地被一些消极情绪困扰而变得心浮气躁，这时就要找出影响情绪的主客观原因，然后自觉地调节情绪，多参加一些室外活动、文体体育活动，排除一切杂念，使内心保持平静愉快。