

主审 付春生

大学生

心理健康与安全教育读本

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU ANQUAN JIAOYU DUBEN

主编 姚伟 谢伟光

我们总在提倡教育中的人文精神

提倡以人为本，尊重生命，尊重人的愿望和情感

而对生命本身的尊重和保护应该是以人为本的基础

也应该是教育的基础

大学生心理健康与安全教育将时刻提醒学生对生命的护卫

通过学生自己的学习和领悟

能够有更强烈的意识和能力去守护生命

这对修身、齐家、治国都有重要意义

江西高校出版社

大学生心理健康与安全教育读本

主 编:姚 伟 谢伟光
 副主编:应江雨 彭晓娟 严 亮
 彭 勇 郑旭英

江西出版集团	社 址
江西省南昌市洪都大街26号	编 者
330046	编 审
0191023(1070)	总 编
0191023(1071)	副 总 编
www.jncp.com	网 址
南昌市长生印务有限公司	印 刷
江西省南昌市洪都大街26号	发 行
南昌市长生印务有限公司	开 本
787mm×1092mm 1/32	开 数
11.312	印 张
512千字	字 数
江西高校出版社	版 次
1-3000册	印 次
ISBN 978-7-81135-283-0	书 号
16.00元	价 格

江西出版集团 江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与安全教育读本/姚伟,谢伟光主编.

—南昌:江西高校出版社,2008.8

ISBN 978-7-81132-387-0

I.大... II.①姚... ②谢... III.①大学生-心理卫生-健康教育 ②大学生-安全教育 IV.B844.2
G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第123440号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8508191
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	11.375
字 数	275千字
版 次	2008年8月第1版第1次印刷
印 数	1~3000册
书 号	ISBN 978-7-81132-387-0
定 价	16.00元

版权所有 侵权必究

前言

保障大学生的身心健康与人身财产安全,是所有大学生在校学习、生活、成才的首要前提,也是维护高校稳定乃至社会稳定的重要基础。

当前,由于种种原因,大学生心理健康与安全教育在学校教育中显得比较薄弱。学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生及其家庭带来极大的心灵伤害,在高校都产生了很坏的影响,引起社会的广泛关注和深刻反思。加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容,是培养高素质人才的重要环节,是加强和改进大学生思想教育工作的重要任务。大力推进大学生心理健康教育工作具有重要意义。另一方面,教育部门长期以来并没有把学生安全教育真正重视起来,他们或者认为安全教育主要应该由家庭来完成,或者认为学生真正遭遇灾难的机会很少,专门来教授这样的知识似乎没有太大必要。事实上,学生在安全自救方面的能力显得十分有限,很多学生在事故发生的时候惊慌失措,不知道采取必要的措施进行自我保护或逃生,由此而造成的悲剧并不鲜见。

我们总在提倡教育中的人文精神,提倡以人为本,尊重生命,尊重人的愿望和情感,那么,对生命本身的尊重和保护应该是以人为本的基础,也应该是教育的基础。大学生心理健康和安全教育将时刻提醒学生对生命的护卫。大学生心理健康与安全教育虽然并不高深,但在学校这个以传授知识为主的地方不应受到冷落。通过学生自己的学习和领悟,能够有很强的意识和能力去守护生命,这对修身、齐家、治国都有重要意义。

《大学生心理健康与安全教育读本》能引导大学生较全面地了解

生命安全、财产安全、生活安全、心理健康等知识。了解大学生心理健康的概念,大学生中常见的心理障碍及特点,重点围绕大学生的学习心理、人际交往、恋爱、择业求职等方面进行深入分析探讨并提出多种调适方法。还能了解防火、防盗、防暴、防病等基本常识,这对于大学生们树立防危险、保安全的理念,让他们既懂得安全自救,又懂得尽可能带给他人生命财产的安全具有十分重要的意义。

本书共由十二章构成,由江西工业工程职业技术学院姚伟、谢伟光任主编,应红雨、彭晓娟、严亮、彭勇任副主编。其中第一、二、三章由谢伟光编写,第四章由姚伟编写,第五章由红星电子音像出版社郑旭英编写,第六、七、八章由江西工业工程职业技术学院彭晓娟编写,第九、十章由江西工业工程职业技术学院应红雨编写,第十一章由江西工业工程职业技术学院严亮编写,第十二章由江西工业工程职业技术学院彭勇编写。全书由姚伟统稿,付春生教授主审。

由于写作时间仓促和作者水平有限,很多地方还需充实和修改。书中若有不当之处敬请读者批评指正,来信请寄:pxywbook@126.com。

本书编委会

2008年5月

目 录

第一篇 大学生心理健康篇

第一章 大学生心理健康绪论	3
第一节 健康与心理健康	3
第二节 大学生心理健康概述	6
第三节 大学生心理健康教育	13
第二章 大学生常见的心理障碍与心理疾病	17
第一节 常见的心理障碍和心理疾病概述	18
第二节 大学生心理疾病的原因分析	35
第三节 心理疾病的治疗	38
第四节 大学生自我心理防治方法	44
第三章 大学生与心理咨询	51
第一节 心理咨询概述	51
第二节 大学生心理咨询的主要内容和步骤	60
第三节 团体心理咨询	65

第二篇 大学生安全教育篇

第四章 安全防范概述	73
第一节 安全防范的重要性	73
第二节 大学生安全教育的意义	77
第五章 校园盗窃案的类型与预防对策	87
第一节 盗窃的定义及特征	88
第二节 校园盗窃案件常见规律	90
第三节 盗窃的防范	96

第四节	盗窃案件的处置	105
第五节	家庭盗窃案件的防范	110
第六章	校园诈骗案的类型及预防对策	114
第一节	诈骗的定义及特征	114
第二节	诈骗的防范	120
第三节	诈骗案件的处置	131
第七章	校园抢劫、抢夺案的类型及预防对策	133
第一节	抢劫、抢夺及敲诈勒索的定义及特征	133
第二节	抢劫、抢夺、敲诈勒索的防范	136
第三节	大学生防身自卫	143
第八章	校园流氓滋扰案的类型及防范对策	148
第一节	大学滋扰案件的形式及预防	148
第二节	性骚扰的防范	152
第三节	校园性侵害案件的形式及特征	154
第四节	性侵害的防范对策	160
第九章	校园火灾的类型及预防对策	170
第一节	校园火灾的特征	170
第二节	火灾的预防	173
第三节	火灾的扑救及自救	175
第十章	校园生活安全	183
第一节	饮食安全	183
第二节	常见疾病的自我诊治	192
第三节	自然灾害及意外事故防范	204
第四节	校内外活动安全	243
第五节	遇险求助	253
第十一章	大学生求职安全	257
第一节	打工安全	257
第二节	家教安全	264
第三节	大学毕业生择业时如何防止受骗	268

第四节 小心误入传销歧途·····	274
第十二章 学生伤害事故的预防与处理·····	277
第一节 学生伤害事故概述·····	277
第二节 学生伤害事故调解与诉讼常识·····	289
第三节 学生伤害事故的处理·····	298
附录:相关国家保障法律·····	307
一、《普通高等学校学生管理规定》·····	307
二、《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》·····	318
三、《高等学校校园秩序管理若干规定》·····	323
四、《学生伤害事故处理办法》·····	327
五、《中华人民共和国未成年人保护法》·····	335
六、《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》·····	343
七、《全国人民代表大会常务委员会关于维护互联网安全的 决定》·····	353

第一篇

大学生心理健康篇

第一編

大學心理健康論

第一章 大学生心理健康绪论

第一节 健康与心理健康

一、现代人的健康观

健康是人类生存和发展的基本条件,也是每个人所向往的。前世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”对于健康的概念,在很长时间内,健康被片面地解释为人体生理机能正常,无缺陷和疾病。因此,人们重视锻炼身体,却忽视心理卫生的保健。

现在,理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动,生活在一定的社会环境中的完整的人。世界卫生组织提出,健康是一种生理、心理与社会适应都趋于良好的状态,而不仅仅是指没有疾病的状态。并进一步指出,健康的人既要有健康的身体,还要有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才算一个真正健康的人。

二、心理健康标准

心理健康是相对于生理健康而言的,它有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下,人能做出良好的反应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程,即认识、情感、意志、行

为和人格完整协调,能顺应社会,与社会保持同步的过程。

我国绝大多数学者认为心理健康的标准是:

1. 正常的智力

一般智商在 80 分以上。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

2. 健康的情绪

其标志是情绪稳定和心情愉快,具体来说,就是愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制,又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。

3. 健全的意志

意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的人在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定,并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;能在行动中控制情绪和行为,而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

4. 完整的人格

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

5. 正确的自我评价

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不自傲也不自卑。能做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6. 和谐的人际关系

和谐的人际关系具体表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 正常的社会适应能力

个体与客观现实环境保持良好秩序。个体能客观地认识现实环境,以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还能根据环境的特点和自我意识的情况努力地进行协调,或改善环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

不同年龄阶段有不同的心理和行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。

三、心理健康的测定

人的心理是人脑的内部活动,科学无法直接测量人的心理,只能根据人的具体活动加以推测,通过测量作为心理外部表现特征的行为(如人的言行),间接地知道人的心理特征和心理健康水平。通常情况下,衡量学生的心理健康状态有两种方法:即心理测验法和精神检查法。

1. 心理测验法

心理测验法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试,把测试结果与常模进行比较,若某项超出该项常模过多,一般认为是异常的。心理测验的用途很广:在教育工作上,它可以测量学生的智能、品德、个性的发展,学习动机及兴趣爱好,便于因材施教。在人才选拔和职业指导上,有利于实现人职的匹配。每一种职业往往对就业人员的心理结构有一定的要求,心理测验便是了解一个人的心理结构的一种简洁、可靠的方法。常用的心理测验有智力测验、能力倾向测验、人格测验、成就测验及各类职业测验等。

心理测验法虽然比较科学、可靠,但必须有相应的量表,使用者需要经过专业的培训。目前有关心理健康方面的量表使用的范围、测定的内容有限,还不能满足需要。因此,人们也常用精神检查法。

2. 精神检查法

精神检查法原指精神科医生收集精神科病史时,通过交谈与观

察,检查患者精神活动的一种常用方法。一般多由具有心理健康专业知识的专业人员,在心理咨询或治疗中,对当事人做出心理健康问题的性质、类型、程度的评判。此方法多用于个别检查,需要评定人员具有较丰富的专业知识和经验,否则容易误判,尤其当症状不典型、不明显或时好时坏时,更需谨慎。

在实际操作中,尤其在面临难以判断的情形时,为了增加结论的可靠性,常将心理测验与精神检查两种方法结合使用,或先做心理测验,对提示可能有异常者再进行面谈和深入了解,或先做一般性精神检查,再用适宜的量表做专门评定。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心特点

在校的大大学生是最富有理想、生气,文化层次较高的青年群体。中国大学生的群体特征相对突出,表现在年龄段的相对集中(一般在18~23岁左右)、学习和生活环境具有相对封闭、学习条件相似等特点。大学生的心理活动特征以其生理特征为基础,同时又受社会环境和教养方式的影响。因此,要了解大学生的心理健康问题,必须熟悉大学生的生理特征、心理特征,以及社会适应性特征。

1. 大学生的生理特征

18~23岁的大学生,其生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

体,突出地体现在身高和体重的急剧变化。青年期,男女青年平均每年身高体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮,肌肉发达,在体形上迈入了成人的行列。

力,青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展,新陈代谢处于最佳状态,充满了生机和活力。

脑,大脑和神经系统处于最发达状态。正是大脑的发达和完善,

使得青年人能够理智地走向社会。

性,青春期是性萌发和性成熟最神秘、最敏感的时期。在青年中期,个体的生理发育已接近完成,已具备成年人的体格以及各种生理功能。

青年时期的体、力、脑、性四个方面的巨变,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

2. 大学生的心理特征

(1) 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。在这段时间里,多数大学生的心理正处于迅速走向成熟,而又没有完全成熟的时期,其认知迅速发展,达到了相对成熟,其情感也从激情体验、易感状态逐步升华,过渡到富于热情、充满青春活力的状态。他们的社会道德感和社会责任感增强,在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯,以及性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平。理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

(2) 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期,心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。如在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。

(3) 心理发展的矛盾性

当代大学生由于没有丰富的社会生活经验,心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立,传统价值权威的衰落,以及现代价值多元化的影响等,使得大学生的心理既存在积极面,又存在消极面,就必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有:理想与现实的矛盾、情绪与理智的矛盾、独立与依赖的矛盾、乐群与防范的矛盾、自尊与自卑的矛盾、竞争与求稳的矛盾、性生物性和性社会性的矛盾等。

以上这些心理矛盾如果得不到合理解决和正确的引导,就容易导致心理问题。

(4) 大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

①适应期。大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后,突出的问题主要是如何适应大学生活,建立起新的人际关系。这个时期一般是在一年级。

②发展期。当新生适应了大学生活,建立起新的心理平衡后,大学生大多产生或恢复了自信心,竞争意识增强,突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现,学习态度、学习方法的掌握,以及学习心理结构的形成,这是大学生成才定型的关键时期。这个时期一般是在二年级至三年级。

③成熟期。大学生经过三年的生活和学习,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟,他们的心理特点与成人的心理特点有许多相似之处。但是,这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们又要面临新的心理适应。这时,他们的心理特点主要是有紧迫感、责任感和忧虑感。

二、大学生常见的心理健康问题

随着科技迅猛发展,随着改革开放不断深入,社会生活各领域迎来了新的竞争和挑战。大学生的学习、生活节奏加快,加上当前就业形势比较严峻,学生心理负荷日益沉重。调查结果表明:学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、性问题、特殊群体心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

1. 学业问题

学习压力大,学习动力不足,学习目的不明确,学习动机功利化,学习成绩不理想,学习困难等学业问题始终困扰着大学生。另外,有的学生专业选择不当,也会影响学习兴趣和学习成绩。

2. 情绪问题

主要表现在两个方面:一是抑郁。以个体心中持久的情绪低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等,心情压抑、沮丧、无精打采,什么活动都懒于参加。二是情绪失衡。大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内敛性,表现为情绪波动大。

3. 人际关系问题

主要表现在三个方面:一是人际关系不适。进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,部分学生显得很不适应。二是社交不良。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气,面对各种各样的活动,充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕而积极参与的不多。三是个体心灵闭锁。学生缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成。与此同时,由于个体间的正常的交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,不利于学生的健康成长。

4. 情感问题

学生情感的问题主要集中在爱情、友情、亲情等三个方面。一是爱情的困扰。爱情虽然在大学并非一门“必修课”,但大学生们仍然从各个方面开始自己的情感之旅。正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。二是友情困扰。在处理个人情感问题上,分不清友情与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。有的同学希望珍惜友谊又不经意地使友谊失之交臂。三是亲情问题。很多大学生反映与家长没有太多的话讲,写信基本是缘于实质性问题,如经济供给、物质补充而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍的心态,而且从心理上也并不感到歉疚,即使通电话,也仅仅是“一切都好”、“不用牵挂”之类的客套话。

5. 性心理问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,也是人格教育,基本得到了教育工作者的认同,但性生理与性心理方面的问题并未得到很好的解决,主要表现在:一是性生理适应不良。青春期性生理的成