

高等学校素质教育系列教材

大学生 心理健康教育

周希林□主编

国防科技大学出版社

高等学校素质教育系列教材

大学生心理健康教育

主 编	周希林	
主 审	金 勇	
副主编	王祥君	汪丽霞
编 委	张建国	吴 俊
	张树浩	黄 刚

国防科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/周希林主编. —长沙:国防科技大学出版社,
2010.8

ISBN 978-7-81099-802-4

I. ① 大…

II. ① 周…

III. ① 大学生-心理卫生-健康教育

IV. ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167113 号

责任编辑:曹 红

出版发行:国防科技大学出版社

(长沙市砚瓦池正街 47 号 邮政编码 410073)

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:荆州鸿盛印务有限公司

开 本:787×960 1/16

印 张:17.25

字 数:254 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

前 言

1989年,世界卫生组织根据现代人的健康状况,把健康定义为:健康不仅是躯体没有疾病,而且还应具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四方面的良好状态,才是一个完全健康的人。2002年,我国教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“根据学生身心发展特点和教育规律,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,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展。”强化和提高大学生心理健康教育与心理素质水平,已经越来越受到社会与学生个人的高度重视。2005年2月,教育部、卫生部、共青团中央在《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中指出,加强和改进大学生心理健康教育的总体要求是:以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高大学生心理调节能力,培养其良好的心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。2007年,在季羨林先生95岁生日那天,温家宝总理看望他时说到了“和谐”这个话题。季羨林说:“有个问题我考虑了很久,我们讲和谐,不仅要人与人和谐,人与自然和谐,还要人内心和谐。”内心和谐是心理健康、人格健全的重要标志。内心不和谐的人是悲观的、消极的、自卑的;相反,拥有健康和谐心态的人是乐观的、积极的、自信的、向上的。心理学家张诗忠说:“只有每个人的幸福指数提高了,社会才能更加和谐。追求内心的和谐,每个人都要握住一把开启健康的钥匙。”

“你要保守你心,胜过保守一切;因为一生的果效,是由心发出”(所罗门语)。中国经济的高速发展造成了我们的社会环境剧烈变化,由此给人们的心理世界带来巨大的冲击和震荡,威胁心理健康的因素越来越

越多,也越来越复杂,这种状况势必会影响大学生的身体健康和人格成长。因为大学生本身所处的年龄阶段正是一个身心发展迅速的阶段,是其人生成长发展过程的关键时期,由于自身的生理、心理特点所决定,这个阶段大学生处于各方面的综合素质形成较快、心理问题和矛盾冲突较多、而自己又缺乏相应成熟的解决问题能力的特殊时期。社会竞争日益激烈,经济、学习、择业等压力不断加大,大学生的心理负荷越来越大,所以大学生能否顺利健康地度过这个发展阶段关系到其一生的发展态势和幸福指数。反观高校大学生的心理现状,大学生心理危机问题不断见诸报端,大学生的心理健康问题日趋严重。据调查,全国大学生中因心理疾患而退学的人数占退学总数的 54.4%,有 28% 的大学生具有不同程度的心理问题,其中有近 10% 的学生患有较严重的心理障碍或心理疾病。曾有媒体进行过一项高校流行语调查,“郁闷”一词以 55% 的得票率高居榜首,占据第二位的是“无聊”一词。郁闷、无聊的本质是目标缺失和自我的失落,由此可见加强大学生的心理健康教育已刻不容缓。

2005 年,教育部、卫生部、共青团中央联合发布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》,明确要求各高校大力加强大学生心理健康教育,并专门开设大学生心理健康教育课程,帮助大学生学会关爱自己的内心,拥有一个健康的生命。因此,编写适合大学生需要的心理健康教育指导性教材是非常必要的。因为通过系统的知识介绍,可以帮助大学生理性地认识各种常见的心理问题,形成良好的心态和正确的价值观念,促进其自我调整能力的培养。

为了使心理健康教育课程内容充分体现全面性、实用性、针对性、可操作性,我们在总结以往部分高校开展心理健康教育工作经验的得失,并参考国内外有关心理健康教育研究及实践成果的基础上,撰写了此书。本书从促进大学生全面发展这个理念出发,着眼于指导大学生形成正确的健康理念和成才观念,运用心理学和心理健康的基本理论,即针对大学生在学习、人际交往、恋爱、网络等方面遇到的常见心理问题和发生的心理疾病与心理危机,科学分析其原因,提出具体的教育与调试、干预措施。目的是希望大学生通过学习本书,能全面了解心理健

康知识,强化心理健康与全面发展意识;能正确认识自身特点,把握个性心理品质的形成规律;自觉培养优良心理素质;能正确认识自身存在的心理矛盾冲突,对具体的心理困扰和心理冲突能科学分析,学会自我调适;对出现的心理疾病与心理危机能正确认知和对待,学会自助和咨询求助的方法。最终达到能自觉重视培养健康人格、自我化解各种心理问题与危机,提高适应能力和应对挫折能力,充分发挥心理潜能,成为合乎时代发展要求的,在思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质等各方面全面发展的人才。

老子云:知人者智,自知者明;胜人者有力,自胜者强。《大学生心理健康教育》的编写,试图最大限度地贴近大学生的学习与生活实际,真正使大学生珍爱生命、关注心理、悦纳自己、善待他人。由于编撰者的水平有限,加之时间仓促,疏漏、偏颇与错误之处在所难免,期待各位同仁和同学批评指正。

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	(1)
第一节 大学生心理健康教育的重要意义	(1)
一、当前大学生心理健康教育的作用和重要意义.....	(1)
二、大学生心理健康教育的原则	(3)
第二节 国内外大学生心理健康教育的现状及趋势	(8)
一、国外大学生心理健康教育的现状及趋势.....	(8)
二、我国大学生心理健康教育的现状和发展趋势	(10)
第三节 加强和改进大学生心理健康教育的原则和方法 ...	(11)
一、加强大学生心理健康教育的重要性	(11)
二、当代大学生心理健康现状表明大学生心理健康教育 迫在眉睫	(13)
三、影响大学生心理健康的因素	(13)
四、加强大学生心理健康教育的对策	(15)
思考题	(16)
 第二章 大学生的角色转换与环境适应	(24)
第一节 大学生的角色转换	(24)
一、大学生的角色挑战.....	(24)
二、大学生的角色认知.....	(26)
三、大学生的角色定位.....	(27)
第二节 大学生的环境适应	(29)
一、生活环境的适应	(29)
二、学习环境的适应	(32)

三、人际环境的适应	(33)
第三节 大学生适应不良的调适	(34)
一、改善心理条件,迈好大学生生活第一步	(34)
二、认识自我,确定目标	(36)
三、大学四年生活规划内容	(38)
思考题	(43)
 第三章 大学生学习与心理健康	(46)
第一节 学习概述	(46)
一、学习的概念	(46)
二、大学生的学习	(48)
第二节 常见的学习心理障碍及其调适	(50)
一、学习与大学生心理健康	(50)
二、常见的学习心理障碍及其调适	(52)
第三节 大学生学习方法指导	(56)
一、学习的类型	(56)
二、大学生的主要学习策略	(57)
思考题	(64)
 第四章 大学生人际交往与心理健康	(75)
第一节 大学生人际交往概述	(75)
一、人际交往的心理效应	(75)
二、大学生人际交往的特点	(81)
三、影响大学生人际交往的因素	(83)
第二节 大学生人际交往常见的心理障碍与调适	(85)
一、大学生人际交往过程中常见的心理问题	(85)
二、大学生人际交往问题的成因	(86)
三、消除大学生人际交往问题的对策	(88)
第三节 大学生人际交往能力的培养	(90)
一、重视人际交往能力的培养	(91)

二、培养人际交往能力的方法	(92)
思考题	(100)
第五章 大学生恋爱与心理健康	(105)
第一节 大学生恋爱心理概述	(105)
一、大学生恋爱的特点	(105)
二、大学生恋爱的动机	(107)
第二节 大学生恋爱心理问题	(108)
一、大学生恋爱心理问题产生的原因	(109)
二、大学生健康恋爱心理和行为的培养	(110)
思考题	(117)
第六章 大学生的择业心理与健康	(121)
第一节 大学生择业心理概述	(121)
一、大学生就业背景分析	(121)
二、大学生不健康的择业心理分析	(123)
三、大学生职业生涯规划	(124)
第二节 大学生择业心理准备	(127)
一、认知自我	(127)
二、敢于竞争	(131)
三、增强职业选择意识	(132)
第三节 大学生择业中常见的心理障碍及其调适	(133)
一、大学生择业中常见的心理障碍	(133)
二、择业心理障碍预防与调适	(135)
三、大学生良好择业心理的培养	(138)
思考题	(140)
第七章 大学生的网络心理与健康	(153)
第一节 大学生的网络心理特点	(153)
一、大学生特点与网络	(153)

二、大学生上网情况分析	(154)
三、大学生网络心理特点	(154)
第二节 网络对大学生的心理影响	(156)
一、网络对大学生心理的积极影响	(156)
二、网络对大学生心理的消极影响	(157)
第三节 大学生网络心理障碍及其调适	(158)
一、网络成瘾及障碍	(158)
二、网络心理障碍的成因	(162)
第四节 培养大学生健康的网络心理	(163)
一、大学生网络心理障碍的克服与建议	(163)
二、必要时的心理干预	(168)
三、必要的认知行为心理疗法	(169)
思考题	(172)
 第八章 大学生常见心理疾病的调适与咨询	(173)
第一节 大学生常见的心理疾病与自我治疗	(173)
一、焦虑症	(173)
二、社交恐惧症	(176)
三、抑郁症	(178)
四、疑病症	(182)
五、性心理异常	(184)
六、精神分裂症	(190)
七、自杀的心理	(192)
第二节 大学生心理咨询的方法	(195)
一、支持疗法	(195)
二、心理分析法	(196)
三、行为疗法	(197)
思考题	(207)

第九章 大学生抗挫及自卑调节	(210)
第一节 自卑的克服与自信的引导	(210)
一、自卑的种类与表现	(210)
二、大学生自卑的原因	(212)
三、大学生自卑的预防	(215)
四、大学生自卑的克服	(217)
第二节 大学生挫折心理的行为反应及其调适	(219)
一、受挫后的行为反应	(219)
二、挫折防御机制	(223)
三、大学生挫折心理调适	(228)
思考题	(233)
 第十章 大学生生理卫生	(236)
第一节 生理发育	(236)
一、形态发育	(236)
二、机能发育	(238)
三、性发育	(239)
四、影响发育的因素	(241)
第二节 性生理卫生	(242)
一、女性性生理卫生	(242)
二、男性性生理卫生	(244)
三、性发育期的几个卫生问题	(245)
第三节 受孕和避孕	(250)
一、受孕	(250)
二、避孕	(251)
三、早孕检验和处理方法	(253)
四、术后精心调养身体	(256)
 参考文献	(260)

第一章

大学生心理健康教育概述

当前,伴随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革,大学生在社会环境、家庭环境和成长过程中遇到的问题更加复杂多样。大学生的竞争压力、学习压力、情感压力、经济压力、就业压力等普遍加大,由此而引发的环境应激问题、自我不适应问题、人际关系问题、恋爱与性心理问题和其他伤害性不适应问题也逐步增多,特别是近年来大学校园内大学生出走、精神异常、非正常死亡现象不断增加。因此,积极开展心理健康教育,有助于大学生提高心理品质,帮助他们排遣烦恼、愉悦性情、获取知识、健全人格、增强承受挫折的能力和适应环境的能力,对促进大学生健康成长、谋职立业、服务社会无疑具有重要的理论意义和实践价值。

第一节 大学生心理健康教育的重要意义

一、当前大学生心理健康教育的作用和重要意义

大学生心理健康教育越来越受到社会各界的广泛重视。有关资料表明,大学生不同类型、不同程度的心理健康问题的发生率呈现出上升趋势。我国大学生中存在的心理问题的比例,20世纪80年代中期为23.25%,90年代上升到25%,近年来已达30%,且正以每年10%的速

度递增,解决好大学生的心理健康问题已经迫在眉睫,刻不容缓。

(一) 促进大学生健康成长和发展的需要

大学生正处于人生发展的青年中期,生理发展已基本成熟,但其心理发展水平却正处于迅速走向成熟但尚未真正成熟的状态。大学生的自我意识不断增强,开始关注自己的内心世界,内心存在各种特殊的矛盾,如独立性与依赖性的矛盾、情绪与理智的矛盾、理想与现实的冲突等。从大学生的外部环境来看,社会竞争的加剧、家庭条件的差异、价值取向的多元化、人际关系日趋复杂等,都可能成为大学生的压力源。并且大学生面临更多的社会义务和选择,这些内外因素常常影响到大学生的心理健康,导致不同程度的心理问题,危害他们的身心健康。因此,解决好大学生的心理健康问题是促进大学生身心健康、提高大学生成长和发展质量的大事。

(二) 全面实施素质教育的客观要求

心理素质是人才素质的基础。大学生没有良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担未来建设祖国的重任,从这个角度讲,心理素质直接影响大学生全面素质的提高,关系到高校能否完成造就德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务。全面推进素质教育绝不能忘记或忽视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质,绝不能忽视旨在培养和提高大学生心理素质的心理健康教育。要解决大学生心理健康问题,加强大学生心理健康教育,必须转变观念,提高对心理健康的认识,切实加强和重视大学生心理健康教育。

(三) 高校提高德育工作实效性的需要

在新形势下,高等学校德育的内涵和外延有了新的拓展,它包括思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育和心理健康教育。大学生心理健康教育工作是新形势下高校德育工作的重要组成部分。大学生良好的思想素质和道德品质的形成与其心理健康状况有着密切的联系,思想政治教育与心理教育是不可分割的,两者应该互相促进,这是提高德育工作实效性的的重要途径。因此,解决大学生心理健康问题,进一步加强和深化高校大学生心理健康教育工作是新形势下加强和改进

高校德育工作实效性的需要。

(四) 适应社会发展的需要

当今我们正面临着世界经济竞争、政治竞争和新技术革命的挑战,要在这样一个严峻而紧迫的局势下求得生存与发展,就必须有良好的心理素质作后盾和保证,方能适应变化、克服阻力、承受压力,方能执著追求、锐意进取。世界各国都十分重视人才素质培养,罗马俱乐部总裁佩奇在《世界的未来——未来问题一百页》中指出,“未来是以个人素质全面发展为基础的社会”,未来社会是“一场人的革命”。所谓“人的革命”就是人类自身在思想、道德、心理等素质方面的改善与变革,而在这场“人的革命”中,心理素质逐渐占据重要位置。随着人类历史的发展和社会的进步,社会对人的心理素质的要求将越来越高。跨世纪人才除了应具有精深的科学文化知识外,还必须具有严于律己、对自己的行为负责的精神;具有良好的人际交往及与不同人协同工作的能力;具有积极适应的能力和解决问题的能力;具有乐观对待人生、终身学习和不断创新的心理素质。只有优化心理素质,个体及整个社会的发展才会拥有更高的起点。因此,开展心理健康教育是参与国际竞争和振兴中华民族的需要所促使的。

二、大学生心理健康教育的原则

当前,大力加强大学生心理健康教育,应从学生的成长规律、心理发展需要出发,注重形式多样性,讲求教育艺术,提高认可度,增强吸引力和实效性。重点应是增强心理健康意识,开发个性心理潜能,促进心理素质与思想道德素质、科学文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,并在具体教育过程中体现以下原则:

(一) 普及教育与团体咨询、个体咨询相结合的原则

随着社会经济的发展和社会竞争的日益激烈,心理健康教育愈来愈受到人们的重视,普及心理健康知识已成为大学生成长成才的客观需要。因此,加强对大学生进行心理健康教育的基础应是普及教育,使全体大学生能充分认识到心理健康教育的重要意义,以及如何预防和调试所出现的一般心理问题。在普及的基础上,对具有共性的心理问

题,如如何处理人际关系、如何面对挫折等问题,有针对性地适时开展团体辅导或专题讲座,集中解决大多数学生面对的共同问题,这对强化相互关爱、团结协作、集体主义精神等具有重要的作用。

个体咨询是心理健康教育的重要组成部分,也是心理健康教育要重点解决的问题。对个别有严重心理问题的学生,主动进行咨询、引导和干预,同时在咨询的过程中通过与学生家长及时沟通,对具有病理性的心理障碍及时建议进行治疗,对家庭和社会都有着极其重要的意义。这种普及教育与团体咨询、个体咨询相结合的方式,对于大学生调整心理状态、预防心理问题具有重要意义。

(二) 全过程辅导与突出重点相结合的原则

大学生心理健康教育不是一时之事,而要贯穿于大学生活的整个时段,贯穿于校园文化活动、课堂教学、人际交往等过程中,使大学生在各个方面、全方位得到心理锻炼。同时,还要根据他们在不同阶段所面临的不同心理问题,进行重点突出的、有针对性的心理健康教育和辅导,比如,新生的心理适应问题、低年级学生的学习心理和人际关系心理教育、高年级学生的恋爱心理教育、毕业生的择业心理和社会适应教育等,使大学生能不断适应角色变换的心理要求,更好地健康成长。

(三) 队伍建设和培训相结合的原则

建设一支以专职教师为骨干,专兼辅结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和咨询工作队伍,是完善大学生心理健康教育的根本保证。这支队伍应该包括专职的心理咨询教师队伍、兼职的学生工作者队伍以及辅导员辅助队伍。仅有队伍建设还不够,因为这支队伍大部分在业务上还不能适应大学生心理健康教育的要求,必须采取有效措施,加强队伍的培训,不断提升其业务素质,使他们真正掌握心理健康教育和咨询的理论与方法,提高教育和咨询的效果。

(四) 专业咨询与全员参与相结合的原则

心理健康教育是一项科学性很强的工作,专业人员不可或缺,但仅仅依靠他们是不够的,必须充分发挥全体教师、辅导员、学生干部和家长的作用,形成全员、全方位、全过程关心大学生心理健康的合力。教师特别是思想品德课教师,要在课堂教学中渗透心理健康教育的内容,

帮助学生树立正确的成才观、苦乐观、恋爱观、择业观等思想观念,使学生养成良好的行为习惯和健康向上的精神风尚;学生工作者和学生干部要深入到课堂、公寓中去,详细了解学生学习、生活的情况,把握学生的思想动态和异常行为,做到心中有数;学生家长要经常与孩子交流、沟通,发现异常情况及时和学校联系,共同做好学生的心理健康教育工作。

(五) 教育与自我教育相结合的原则

心理健康教育既要充分发挥教师的教育引导作用,也要重视充分调动学生自我教育的积极性和主动性,如组织心理拓展训练、心理适应性训练、磨难训练等,不断增强大学生的心理调适能力。

(六) 预防与治疗相结合的原则

开展大学生心理健康教育的目的是促进大学生健康成长,预防心理疾病是实现这一目的的有效形式。要通过各种方法建立和完善大学生心理问题预警机制,积极做好对心理问题高危人群的预警和干预工作,做到对心理问题及早发现、及时预防、有效干预。同时,对已患心理疾病的同学,要积极治疗,控制极端事件的发生。

(七) 常规咨询与科研相结合的原则

大学生心理健康教育是一项系统工程,既有常规工作,又会面临很多新问题。因此,在做好常规工作的同时,要根据大学生心理特点和心理动态以及咨询当中出现的新问题进行研究,提升心理咨询水平,做到常规咨询有科学研究,科学研究不脱离实际,从而提升常规咨询水平,使心理健康教育不断适应大学生的心理变化。

(八) 传统咨询手段与现代咨询手段相结合的原则

传统的面对面、信函式个体咨询方式在信息时代和网络时代受到挑战,在心理咨询的过程中,也许一个在线问答、一封电子邮件、一个短信回复就有可能消除大学生的心理困惑。因此,我们在充分利用传统咨询手段的同时,也要充分利用信息技术提供的现代咨询手段,比如电话咨询、电邮咨询和在线咨询等,丰富心理咨询的手段和形式,以满足大学生对不同心理咨询方式的需求。

(九) 课堂教育与课外活动相结合的原则

课堂教学传授心理健康知识是必要的,但还要通过各种活动加以消化和吸收。因此,要积极拓展心理健康教育阵地,强化活动载体,组织大学生参加陶冶情操、磨炼意志的课外文体活动,使课堂教学和课外活动有机结合,不断提高大学生的心理健康水平。

(十) 人格各因素和谐发展的原则

人格是由人的需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、认识、情感、意志、心理状态、自我调节系统等因素构成的一个统一整体。各种人格因素之间存在着相互制约、相互影响、相互渗透的关系。某种人格因素的发展对其他人格要素起滋润和推动作用;相反,某种人格因素的滞后对其他人格因素则会起牵制和破坏作用。如信念与意志的关系就能充分说明这一点。各种人格因素相对和谐地向前发展,必然相得益彰,形成健康的人格。各种人格因素的发展严重失衡,轻者导致人格障碍,重者会形成畸形的人格。畸形的人格无论对个人还是对社会都是一种不幸。譬如:有的人自卑自贱,缺乏进取心;有的人智商很高但为人不讲诚信;有的人长于幻想,短于实践;有的人物欲强,却又缺乏满足物欲的相应能力……一个人一旦形成畸形发展的人格,则很难矫正。大学生健康人格的培养应坚持人格各因素和谐发展的原则。

(十一) 个性与共性相统一的原则

人格是文化在人身上的烙印。中国文化有其固有的基本特质,中国人的人格也有其基本特征。杨振宁博士在一次演讲中说:“中国人,不论是美国唐人街的中国人还是大陆的中国人,新加坡的中国人,让人一眼就能很快分辨出来。”这就是说人格是有共性的,当代大学生健康人格的特征是从共性的角度来概括的。但是共性的要求并不排斥人格的个性,也绝不意味着要使大学生在人格特质上千人一面。相反,每个人都有自己的特色、风格,都应有自己的个性,而每个人的个性又都应当是丰满的、有血有肉的。西方人格理论家对个性的研究值得我们借鉴。如果大学生教育一味强调共性而忽视对大学生独特个性的培养,社会主义市场经济所倡导的创新精神就会受到阻碍。因此,大学生人