

高等院校公共基础课特色教材系列

(第二版)

新编大学生 心理健康教育

张成山 江远 主编

姜雪凤 刘煜 张志刚 李贞 张利国 副主编



清华大学出版社

高等院校公共基础课特色教材系列



新编大学生心理健康教育

(第二版)

张成山 江远 主编

姜雪凤 刘煜 张志刚 李贞 张利国 副主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以国内外心理健康研究的新成果、新信息为基础,融入了长期从事大学生心理健康教育教师的经验,具有较强的时代性和针对性,是紧密结合大学生的心理特点,密切关注大学生的心理发展状况,适应大学生心理素质现状的心理健康教育教材。

本教材还体现如下特色:在国内高校率先进行了大学生心理健康教育语码转换式双语教学的尝试,通过双语教学强化心理健康教育相关概念;内容通俗易懂,去专业化;从我国实际出发,所写章节注重反映我国大学生的实际情况。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育(第二版)/张成山,江远主编.--2版.--北京:清华大学出版社,2010.8

(高等院校公共基础课特色教材系列)

ISBN 978-7-302-23709-9

I. ①新… II. ①张…②江… III. ①大学生-心理卫生-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165599 号

责任编辑:王巧珍

责任校对:宋玉莲

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京密云胶印厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:148×210 印 张:10.125 字 数:269 千字

版 次:2010 年 8 月第 2 版 印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:22.00 元

产品编号:036865-01

序 言

进入 21 世纪以来,我国高校心理健康教育课程建设已取得了可喜的成绩,有不少高校的大学生心理健康教育课已建设成为优秀课、精品课,这意味着大学生对心理健康的教育迫切要求得到了更多、更广泛的认同,意味着全国各高校对大学生心理健康的教育水平明显提高,意味着高校大学生心理健康教育已走上健康发展的轨道。惟其如此,更加激发我们作为心理健康教育工作者的责任感与使命感,激励着我们不懈追求,不断学习。

本书编写组经过十余年的艰苦工作,将教学与研究的学术积累和思考反映在教材中。本教材具有下列特色:

1. 语码转换式双语教学是教育部重点教改项目,大学生心理健康教育的双语教学效果得到了有关专家好评,也深受学生的欢迎。因此,我们在国内高校率先进行了大学生心理健康教育语码转换式双语教学的尝试后,组织一线教学教师将其成果编入了本教材。

2. 本教材内容全面,注重实效。教材系统体现了大学生心理健康教育的理念,注重大学生自我发展。教材内容通俗易懂,去专业化,依据当代大学生心理健康教育实际编写,方便实用。

3. 本教材从我国大学生心理健康教育的实际出发,所选章节注重反映我国大学生的实际情况,通过语码转换式双语教学内容和教学方式达到强化大学生心理健康教育相关概念的目的。编者们还希望通过努力,使读者在获得学习心理健康知识的同时,循序渐进地掌握专业英语词汇和专业英语的表达方法。

在编写过程中,我们引用了同行专家的有关资料,在此特表感谢!

II 新编大学生心理健康教育

本书可用作高校心理健康教育教材,也可作为高校心理辅导人员的参考资料。

由于编写水平有限,书中疏漏在所难免,恭请专家、同仁不吝赐教。

编 写 组
2010 年 5 月

目 录

| | |
|---------------------------------|----|
| 第一章 绪论 | 1 |
| 第一节 大学生心理健康概述 | 1 |
| 一、心理健康的含义与标准 | 2 |
| 二、大学生心理健康状况与常见问题..... | 4 |
| 三、影响大学生心理健康的因素分析..... | 8 |
| 第二节 大学生心理与生理发展特点 | 11 |
| 一、大学生生理发展的一般特点 | 11 |
| 二、大学生心理发展的一般特点 | 12 |
| 第三节 大学生心理健康教育导向 | 15 |
| 一、大学生心理健康教育的目标 | 15 |
| 二、大学生心理健康教育的意义 | 17 |
| 三、大学生心理健康教育的原则 | 18 |
| 第二章 大学生学业成就与心理健康 | 21 |
| 第一节 大学生学习与学习心理概述 | 21 |
| 一、学习概述 | 21 |
| 二、大学的学习特点 | 23 |
| 三、当代大学生学习心理的特点 | 26 |
| 第二节 大学生学习的心理问题及其调适 | 28 |
| 一、学习动机不当与调适 | 28 |
| 二、学习效能感不强与调适 | 32 |
| 三、考试焦虑与调适 | 34 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 四、注意力不集中与调适 | 36 |
| 第三节 大学生学习能力的培养 | 38 |
| 一、树立科学的学习观 | 38 |
| 二、掌握科学的学习方法 | 40 |
| 第三章 大学生的人际交往心理 | 48 |
| 第一节 人际交往概述 | 48 |
| 一、什么是人际交往 | 48 |
| 二、大学生的人际交往 | 51 |
| 三、交往需要的有限性 | 54 |
| 第二节 人际交往的产生与发展 | 55 |
| 一、人际吸引的条件 | 55 |
| 二、人际交往理论 | 58 |
| 三、人际关系的发展 | 61 |
| 第三节 保持良好人际关系的途径 | 63 |
| 一、人际关系的原则 | 63 |
| 二、建立良好人际关系的途径 | 66 |
| 第四节 人际冲突及其调适 | 71 |
| 一、人际冲突的发生 | 71 |
| 二、人际关系的破裂 | 74 |
| 三、人际关系的改善 | 76 |
| 第四章 大学生的恋爱与性心理 | 80 |
| 第一节 爱的心理实质 | 80 |
| 一、爱情的生物性 | 80 |
| 二、爱情的社会性 | 80 |
| 第二节 大学生恋爱的影响因素及其特点 | 82 |
| 一、大学生恋爱的影响因素 | 82 |
| 二、大学生恋爱的基本特点 | 84 |
| 第三节 大学生恋爱的心理调适 | 85 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 一、失恋 | 85 |
| 二、单恋 | 88 |
| 三、三角(多角)恋爱 | 90 |
| 第四节 大学生的性心理 | 93 |
| 一、性心理的过程及其理论 | 94 |
| 二、大学生的性心理 | 98 |
| 三、大学生性心理的调适 | 100 |
| 第五章 互联网与大学生心理健康 | 109 |
| 第一节 互联网与大学生 | 109 |
| 一、互联网的形成与发展 | 109 |
| 二、互联网的特征 | 111 |
| 三、互联网的影响 | 115 |
| 第二节 大学生网络心理及其调适 | 121 |
| 一、大学生上网心理 | 121 |
| 二、大学生上网的情况分析 | 125 |
| 三、大学生的网络心理障碍及其调适 | 126 |
| 第六章 大学生的职业心理与生涯规划 | 137 |
| 第一节 大学生职业心理概述 | 137 |
| 一、职业和职业心理结构 | 137 |
| 二、职业选择和职业生涯发展的理论 | 138 |
| 三、大学生职业心理发展的特点 | 144 |
| 第二节 大学生的就业心理偏差和调适 | 145 |
| 一、大学生的就业心理偏差 | 145 |
| 二、大学生就业心理偏差的原因分析 | 149 |
| 三、大学生解决就业心理偏差的策略 | 153 |
| 第三节 大学生职业生涯的规划 | 162 |
| 一、认识职业生涯发展规划 | 162 |
| 二、确定职业发展方向 | 163 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 三、认清自我,了解自我,正确进行职业分析 | 164 |
| 四、合理选择的做出 | 169 |
| 五、构建合理的知识结构,培养职业需要 的实践能力 | 170 |
| 六、开展就业及求职技能训练 | 171 |
| 七、职业生涯规划应注意哪些问题 | 171 |
| 第七章 大学生的自我意识与发展 | 177 |
| 第一节 大学生自我意识的发展与特点 | 177 |
| 一、自我意识的概述 | 177 |
| 二、大学生自我意识的发展 | 179 |
| 三、大学生自我意识的发展特点 | 180 |
| 第二节 大学生自我意识的矛盾与调适 | 183 |
| 一、主观的我和社会的我之间的矛盾 | 184 |
| 二、现实的我和理想的我之间的矛盾 | 185 |
| 三、自尊与他人认同之间的矛盾 | 186 |
| 四、自立和依附他人之间的矛盾 | 187 |
| 第三节 大学生的自我教育 | 188 |
| 一、正确地认识自我 | 189 |
| 二、客观地对待自我 | 191 |
| 三、积极地改造自我 | 192 |
| 四、不断地完善自我 | 193 |
| 第八章 大学生健康人格的塑造 | 196 |
| 第一节 人格的概述 | 196 |
| 一、人格及其特征 | 196 |
| 二、人格的结构 | 198 |
| 第二节 大学生不良人格及调控 | 204 |
| 一、自我中心 | 204 |
| 二、自卑 | 205 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 三、懒散 | 206 |
| 四、偏激 | 207 |
| 五、急躁 | 208 |
| 第三节 大学生人格障碍及其矫治 | 209 |
| 一、人格障碍的表现模式 | 209 |
| 二、人格障碍的类型 | 210 |
| 三、人格障碍的自我矫正方法 | 212 |
| 第四节 大学生健康人格的自我塑造 | 214 |
| 一、健康人格的特征 | 214 |
| 二、大学生健康人格的塑造 | 217 |
| 第九章 大学生审美心理的塑造 | 221 |
| 第一节 审美与大学生的人生发展 | 221 |
| 一、美的含义 | 221 |
| 二、审美与审美心理 | 224 |
| 三、审美对大学生人生发展的意义 | 227 |
| 第二节 大学生的审美心理 | 230 |
| 一、大学生审美心理的一般特征 | 230 |
| 二、大学生审美心理存在的问题 | 233 |
| 三、大学生审美心理问题的成因 | 238 |
| 第三节 大学生健康审美心理的塑造 | 241 |
| 一、把握时代要求,树立健康的审美观 | 241 |
| 二、加强知识积累,提高审美修养 | 243 |
| 三、完善心理结构,增强审美能力 | 245 |
| 四、建设校园文化,营造良好的审美氛围 | 246 |
| 第十章 大学生的情绪及挫折的应对 | 250 |
| 第一节 大学生的情绪与心理健康 | 250 |
| 一、情绪的理论 | 250 |
| 二、大学生情绪发展的种类和特征 | 253 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| 三、大学生消极情绪的表现及其产生原因 | 255 |
| 四、调适大学生消极情绪的对策 | 260 |
| 第二节 大学生的挫折心理 | 263 |
| 一、挫折理论 | 264 |
| 二、挫折引发的消极情绪反应 | 266 |
| 三、大学生挫折心理自我调适的方法 | 268 |
| 第十一章 大学生心理咨询与心理危机干预 | 279 |
| 第一节 心理咨询的概述 | 279 |
| 一、心理咨询的概念 | 279 |
| 二、心理咨询的类型 | 280 |
| 三、心理咨询的原则 | 283 |
| 四、心理咨询的作用 | 285 |
| 第二节 大学生心理咨询 | 288 |
| 一、我国大学生心理咨询工作产生的背景 及其发展 | 289 |
| 二、我国大学生心理咨询机构的模式 | 290 |
| 三、我国大学生心理咨询的主要内容 | 291 |
| 四、正确地认识和对待心理卫生咨询工作 | 292 |
| 第三节 大学生心理危机干预 | 293 |
| 一、危机及其特点 | 293 |
| 二、大学生的危机与干预 | 294 |
| 三、大学生自杀危机与干预 | 299 |
| 参考文献 | 305 |
| 后记 | 310 |

第一章 绪 论

随着时代的发展和社会的进步,当代大学生在面对学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题时,需要有良好健康的个性心理以正确认识和适应复杂的生活现实,这是营造健康和谐的生活,发挥心理潜能,提升创造力的重要条件。本章将告诉你什么是健康,什么是心理健康,心理健康的标准是什么,大学生心理和生理发展的特点,以及大学生心理健康教育的目标、原则、内容、途径、方法等方面的内容。

第一节 大学生心理健康概述

随着我国改革开放和现代化建设事业的深入发展,以及社会主义市场经济体制的建立和逐步完善,社会各方面的竞争也日趋复杂和激烈,导致人们的观念意识和情感态度起伏多变,各种利益关系上的矛盾和冲突表现出越来越多势态,人与人之间的关系因此也日趋复杂。在这种激烈复杂的社会变革之下,如果人们不会正确认识自我和社会现实,不能很好协调生活中遇到的各种矛盾和问题,势必会在心理上引起很大的不适。并且,如果这种心理上的不适得不到及时的调节和排除,长期压抑下去,还会演变成严重的心理问题,并有可能导致极端行为的发生。

大学生是社会中的一个特殊群体,他们既要面对校外复杂的社会及其关系,又要面对校内学习、生活、劳动、活动、品德、婚恋、人际交往等方面的具体问题;既要考虑自己未来的生活、人生、事业,特别是自己最紧迫、最现实的就业问题,又要考虑自己随年龄增长需要对家庭和父母承担的责任。他们面临或遇到各种矛盾、困难及不顺心的事情是

常有的。怎样避免、消除由各种矛盾引发而来的心理压力及由此造成的心理危机或心理障碍,增进心身健康,减少和预防精神疾患及心身疾病的发生,成为各高校共同面临和迫切需要解决的问题。大学生的心理健康教育,是解决这一问题的有效措施。

一、心理健康的含义与标准

什么是健康?这是直接涉及人类自身有机体安全和发展的问题。传统的健康定义认为,“健康就是没有疾病的状态”。这种观点受当时社会生产力发展水平的制约,符合人们生活中习惯性的经验和认识,因而得到人们长期普遍性的认同。但随着时代的发展和人们对自身发展认识的逐步深入,大家越来越比较清醒地意识到,若把人的健康再仅仅视为是有机体的安康,而不考虑或顾及人的心理感受及其发展,显然是片面和不完整的。人的发展应该是身体和心理两方面和谐发展的有机的统一,人的健康应该包括身体健康和心理健康两个不可分割的方面。

心理健康主要是指人心理上的一种持续、积极、有效率的状态。对于什么是心理健康,很多国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义及其内涵,提出过各种各样的观点和看法。一般来说,心理健康的含义有广义和狭义之分。广义的心理健康,主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标,使人在环境中健康地生活,不断提高心理健康水平,更好地适应社会生活并积极有效地服务于社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”显然,心理健康包括两层含义:一是心理健康状态。个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且社会契合和谐;二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

心理健康与否如何判断?它的标准和依据是什么?

目前,理论界存在不同看法,还没有一个绝对统一的标准或者认

识。这主要是因为人的心理健康与否不像生理健康那样,标准非常具体、精确,它本身并没有一个绝对的界限,人们通常只是用“常态”或者“病态”、“正常”或者“异常”来表示。此外,随着时代发展和科技进步,以及人们知识经验的不断丰富,大家对什么是心理健康的理解和认识也在不断深入和提高。由于不同个体经历的事物或活动不尽相同,即便他们经历类似或同样的事物和活动,也可能在积极反应上仍存在个体间的差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对和统一。即便如此,许多专家、学者还是根据自己的观点,提出了对心理健康标准的认识。1946年,第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标准是:“①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,在人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,心理健康、人格健全的人应有四种特质:①积极的自我观念;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

美国著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出心理健康的十条标准:①有充分的安全感;②充分了解自己,能恰当地估价自己的能力;③生活的理想和目标切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤保持自身人格的完整与和谐;⑥具备从经验中学习的能力;⑦保持适当和良好的人际关系;⑧适度地表达和控制自己的情绪;⑨在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为七条:①能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识、接纳自我;③能协调和控制自己的情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

需要指出的是,对于心理健康标准,我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为,要判断心理是否健康,判断一种行

为是不是健康心理的表现,不能离开具体的人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素,并且,心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。这也启示我们,如果不注意保护自己的心理健康,我们心理健康的水平将会下降,并有可能出现心理病态,产生病态心理或变成心理障碍者。尽管自己目前的心理状态是正常的,但并不一定是心理健康的最佳水平,我们可以通过更多努力来调节、调整自己,使心理健康提高到较高水平。

二、大学生心理健康状况与常见问题

(一)大学生心理健康状况

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,大学生正处于青春发育期,又是经过中学及高考的多次体检合格而进入高校的,罹患各种严重躯体疾病的确实不多。但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查,从心理健康角度分析这一群体,实际情况就会大不一样。

1987年,原国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会指出,大学生发病的主要原因是心理障碍,精神疾病已成为大学生的主要疾病。国内一些高校和研究机构同时期的一系列相关的调研统计结果,也得出了同样结论。

1989年,原国家教委的一份报告说,通过对全国12.6万大学生的抽样调查,有约20.36%的大学生存在不同程度的心理障碍。北京市2001年抽样选取23所全日制高校6000名在校大学生,就大学生心理素质与心理健康进行专项调查,统计结果显示,他们当中约有16.51%的人存在中度以上心理卫生问题。其中,女生的比例为17.34%,高于男生的16.07%;不同年级的学生中二年级最高,为17.56%,依次是三年级的17%,四年级的16.04%和一年级的15.57%;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,其中边远农村学生的比例为最高19%。2004年,福州博智市场研究

有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大等6所院校的1200名大学生进行的心理健康调查显示,有17%的大学生存在心理问题。其中,交际困难,学习就业压力大,恋爱情绪波动,人格缺陷是困扰大学生的四个主要心理问题。其中,约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题;约有30%的大学生感觉学习就业压力很大;有近35%的大学生存在情感困惑;有14%的大学生出现抑郁症状;有17%的人出现焦虑症状;有12%的人存在敌对情绪。

这些调研统计结果表明,总体而言,我国大多数大学生的心理卫生状况是好的或是比较好的。尽管如此,他们出现心理疾患的比例仍然相当高,有些甚至还比较严重,并且已明显影响他们正常的生活和学习。例如:北京大学近10年来因心理障碍休学退学的人数,占该校休学退学总人数的1/3左右。中国人民大学校医院统计,1978—1988年,本科生共34358人,因病休学退学的学生人数为128人,其中因心理障碍而休学退学者为31人,占24.12%。北京医科大学精神卫生研究所李淑然等人,通过对北京16所大学本科生进行调查发现,1978—1987年的10年间,大学生因心理障碍休学退学的人数及其在休学退学总人数中的比例,均有逐渐上升的趋势。这也说明,加强大学生心理健康教育,是培养全面发展高素质合格人才不可缺少而又迫切需要解决的现实问题。

(二)大学生常见的心理健康问题

大学生心理健康常见的问题比较多地集中在以下几个主要方面:

1. 环境适应不良

环境适应不良主要是指大学生对新的校园环境及生活不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在大学一年级的新生时期。一方面,因为绝大多数学生都是第一次远离家门,离开自己的父母、亲朋和早已习惯了的环境,来到一个陌生的校园和面对一个生疏的群体。生活中的方方面面需要自己独立思考,并且需要自己动手去处理。人地生疏,他们心理上会出现一定的不适。另一方面,高校的学习内容、特

点和方法与中学有较大差别,有不少学生仍习惯于中学时的做法而跟不上这种变化,因而成绩并不理想。他们无所适从,被动应付,苦恼、怀疑、否定自我,产生很大的学习压力和心理困难。尤其这些学生入学前多为中学里的学习尖子,平时老师家长宠爱备至,同学羡慕不已,优越感、自信心十足,但在聚集了各地优等学生的新的群体里,优势和优越感丧失,若再有学习成绩上的较大波动,极易导致自信心降低,并形成各种消极的自卑心理。再者,新环境里,大家来自于不同地区,家庭经济条件不同,地域文化及形成的生活习惯不同,也会对一些学生心理带来压力和自卑。

2. 与学习有关的心理问题

这类问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意,感觉课程负担重,学习压力大,对各种考试感到恐惧和焦虑,缺乏学习动力、兴趣,自我否定学习及效果等。有些大学生总认为自己所学专业不理想,将来出路不大,因而缺乏学习信心、兴趣,并总在为自己当初不当的选择和对于现实的无奈而懊悔和苦恼不已;有的感到学习竞争压力大,出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降,学习效率低的现象;有的学习成绩不佳,害怕自己不能顺利毕业,整日忧心忡忡;有的对学习不感兴趣,没有目标和动力,厌学心理严重,得过且过地混日子;有的学习勤奋努力,但就是苦恼于不能取得理想的成绩。这些与学习有关的心理问题,始终困扰他们的学习,影响智力发展。有的大学生因长期摆脱不掉这种心理的困扰,被迫休学退学,提早中断自己的学业。

3. 人际交往问题

良好的人际交往关系是个体适应社会和实现自我身心和谐发展的重要条件之一。在大学阶段,大学生独立地进入准社会群体的交际圈,他们尝试人际交往,发展这方面的能力并对此做出评估,为将来进入成人社会做准备。由于人们之间的个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同,因此,双方只有相互悦纳,讲究交往的技巧、艺术,相互间良好的人际交往关系才会形成。不少大学