

Sun
阳光行动
系列丛书

中国教育学会“十一五”重点课题
《学校心理健康教育行动研究》成果
高等学校（高职高专）心理素质教育教材

新编大学生心理健康

XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG

孙元政 李亚平 / 主审
张日冉 李 红 / 主编



大连理工大学出版社

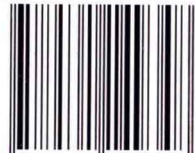
责任编辑 汪会武 朱 娜 封面设计 波 朗



新编大学生心理健康

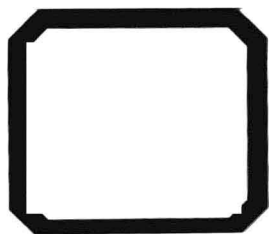
孙元政 李亚平 / 主审
张日冉 李 红 / 主编

ISBN 978-7-5611-4934-8



9 787561 149348 >

定价：28.00元



列丛书之

中国教育学会“十一五”重点课题
“学校心理健康教育行动研究”成果
高等学校(高职高专)心理素质教育教材

新编大学生心理健康

孙元政 李亚平 / 主审

张日冉 李 红 / 主编

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康/张日冉,李红主编. —大连:大连理工大学出版社,2009.8

高等学校高职高专心理素质教育教材

ISBN 978-7-5611-4934-8

I. 新… II. ①张…②李… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 144135 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连美跃彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm	印张:17.5	字数:343 千字
2009 年 8 月第 1 版	2009 年 8 月第 1 次印刷	

责任编辑:汪会武 朱 娜	责任校对:齐 跃
封面设计:波 朗	

ISBN 978-7-5611-4934-8

定 价:28.00 元



前言

心理健康、心理素质教育的重要性是不言而喻的,在当下的时代几乎没有人再怀疑心理健康、心理素质对生活及事业发展的影响力。在高校中开设心理健康、心理素质教育方面的课程已经成为当代高等教育中心理健康教育的重要组成部分。

在几年来的教育实践中我们一直在思考:心理健康教育是什么?心理健康课堂教学的目的是什么?应组织怎样的教学内容?怎样开展教学活动?对这些问题的思考、探索成为推进心理健康教育教学改革与创新的直接动力,也是读者能看到不断更新内容、不同版本教材的原因所在。

《心理学与生活》一书由理查德·格里格,菲利普·津巴多著。他们把心理学描述为:描述、解释、预测和控制行为。同时又强调了心理学更为积极的目标:在此基础上,应用心理学补充了心理学的另外一个目标——提高人类生活的质量。这让我们联想到:在高校开展心理健康教育的终极性目标应该是促进受教育者生活质量的提高;直接操作性的环节与途径应该是促进学生行为的改变。

改变,始于认识。

对于学生而言,认识发现心理行为的不足与问题是其改变的前提。

每一个学生都不缺乏对自己行为的察觉与发现,然



而很多人习惯于自己的行为方式；生活中的一般性经验让一些人对自己的行为缺欠或感到理所应当，或习以为常，或疏于察觉。大学生在经历心理健康教育之前，对自己的行为方式缺少应有的观察与发现，他们需要一个崭新的、有别于传统经验的视角重新审视自己的行为 and 感受，并在这种视角的引导下发现自己心理行为的不足与缺点，这是促进其改变的前提。这个视角就是心理学的视角。

在《新编大学生心理健康》一书中，我们首先取材于大学生生活中典型的心理行为现象，尽量避免抽象化，让学生感同身受。以生活中能被人感觉到的心理行为事件为靶，以有别于一般生活经验的“心理学”视角引导学生重新评估和认识自己的行为感受，认识心理学、心理与心理健康的基本所指，发现不足，激发其改变自己的欲望与行为。

然而，认识有时并不足以造成心理行为的真实“改变”。很多时候，学生的行为感受是受“习惯”驱使的，而不是“认识”。歌德曾说过：只有认识是不够的，必须应用；只有愿望是不够的，必须行动。指导、帮助、督促学生去行动、去做，是促进学生行为改变的第二大要素，是心理健康教育教学的重要目标与努力的方向。

基于上述的理解，我们确定了《新编大学生心理健康》整体知识结构层次与编写原则：

1. 引起关注，加深理解

从大学生群体生活中熟悉的、相关的生活事件(或行为问题)入手，利用案例分析引导学生对生活中的心理行为现象的关注，加深对生活中心理行为问题的认识和探求。

2. 导入心理学知识

从案例现象所涉及的心理问题的视角导入心理学知识，普及一般性心理健康常识，树立科学健康的发展观。导入心理知识是由案例所引起的学生对生活事件的关注与认识的一种理性升华，是促使学生认知结构发生改变的前提与基础。

3. 体验自我，寻求进步的方向与视角

通过案例的讲述、知识的普及、心理自助测试引导学生反观自身，进行自我认识与体验，认识自身的优势与不足。

4. 指导与督导，促进学生行为改变

通过体验认识自我，唤起学生改变自身的愿望。有了愿望，不一定有行为；



有了行为,不一定有效果;有了效果,不一定能持久。要给学生行为改变的外在支持,指导与帮助学生实现行为改变是实现心理健康教育目标的重要内容,也是本教材编写的目的。

本书按照基础知识与基本认识、识别心理健康、促进发展三个主题思路编写。

基础知识与基本认识。以学生日常生活中心理行为现象为原型,力求从学生的生活经验中解释心理现象、心理健康、心理素质的基本知识,做到心理学知识与学生生活经验的密切结合,提高学生对自身心理健康的理解,树立科学的健康意识。

识别心理健康。以情绪反应行为、应激反应、日常行为为核心内容,着重探讨社会生活事件、情绪状态以及行动作为对人的心理、生理、个人社会成就的影响,促使学生提升自我情绪状态、行为状态的感知与判断能力,提高自我心理健康水平的识别能力。

促进发展。通过学生在人际交往、学业选择、人格发展、求知与就业、婚姻与爱情等几方面的认识与发展,促进大学生的心理成熟与进步。

考虑到心理健康教育涉及内容的广泛性与一般学校课时仅安排 16~32 学时的矛盾,本教材在语言风格上遵循有利于学生自我阅读、自我学习的原则,力求使本教材在促进教学的同时,也能成为促使学生心理健康成长的自助性读物。

本书由张日冉、李红(辽宁装备制造职业技术学院)担任主编;孙元政、李亚平担任主审;高云崇、腾宇、刘抒歌等担任副主编。

具体分工如下:第一章由腾宇(抚顺师范高等专科学校)执笔;第二、三、四章由李红(辽宁装备制造职业技术学院)执笔;第五章由刘抒歌(辽宁林业职业技术学院)执笔;第六、七章由吕久燕(辽宁林业职业技术学院)执笔;第八章由李红(辽宁建筑职业技术学院)执笔;第九章由王建(辽宁医学院)执笔;第十章由高云崇(渤海船舶职业学院)执笔;第一、二、三、四、五章课后的探索与应用部分由崔艳侠(渤海船舶职业学院)执笔;第六、七、八、九、十章课后的探索与应用部分由张国萍(辽阳职业技术学院)执笔。全书由张日冉(渤海船舶职业学院)、李红(辽宁装备制造职业技术学院)总体规划,并完成组、统稿工作;李亚平(中国教育学会)、孙元政(渤海船舶职业学院)就本书的总体规划提出了修改意见,并对稿件进行了全面的审阅。



本书作为中国教育学会“十一·五”重点课题“学校心理健康教育行动研究”实验成果,得到了课题合作校:渤海船舶职业学院、抚顺师范高等专科学校、辽宁建筑职业技术学院、辽宁林业职业技术学院、辽宁装备制造职业技术学院、辽阳职业技术学院(按音序排列)领导与老师的大力支持与配合,在此表示感谢。

由于我们水平有限,本书难免存在不足和疏漏,诚恳欢迎广大师生批评指正。

编者
2009年6月



目录

第一章 让我们走进心理学 / 1

第一节 生活现象与心理学 / 1

一、生活中的困扰 / 1

二、谁为人的“当下行为”负责,话说心理因素 / 4

第二节 心理学关于人行为的描述 / 6

一、认知活动与心理因素 / 6

二、个性——人行为中的特点与方式 / 10

三、心理状态 / 14

第三节 生活中的心理学 / 15

一、心理学与生活 / 15

二、心理卫生运动 / 17

心理探索与应用 / 19

疼痛感与心理止痛方法 / 19

眼见为实,不一定科学 / 21

气质类型测试 / 22

性格内外向测试 / 24

第二章 心理与健康生活 / 27

第一节 心理行为与疾病 / 27

一、生活的尴尬与医学的困境 / 27

二、人的心理行为与疾病 / 29

三、行为健康,身体健康 / 32

第二节 心理行为与健康生活 / 34

一、心理行为影响人的生命质量 / 34

二、心理行为影响人的社会发展 / 37

第三节 健康与心理健康 / 39

一、科学的健康观 / 39

二、心理健康 / 40



三、心理健康问题的不同表现 / 43

四、不可避免的生活事件与心理健康问题 / 45

五、人生必经之路与心理成长的挑战 / 46

心理探索与应用 / 51

带病生存——(需要)一种积极的生存观念 / 51

A/B 型人格测试 / 52

临终关怀 / 54

第三章 大学生心理健康与学校心理健康教育 / 56

第一节 大学生常见心理问题及识别 / 56

一、大学生常见的不良心理行为状态及其诱因 / 56

二、大学生心理健康问题的自我诊断 / 59

第二节 心理咨询及其应用 / 59

一、心理咨询的含义 / 59

二、心理咨询的形式 / 60

三、人生不同阶段的心理问题与心理咨询的利用 / 62

第三节 大学心理健康教育与心理咨询 / 63

一、大学教育中的心理健康教育 / 63

二、学校心理咨询的对象和内容 / 65

三、学校心理咨询帮你改变什么 / 66

四、学校心理咨询人员的咨询工作行为准则 / 66

五、学生进行心理咨询应注意的问题 / 67

六、如何确定自己是否需要心理咨询 / 68

心理探索与应用 / 69

SCL-90 症状自评量表 / 69

消除对心理咨询的五种错误理解 / 73

第四章 情绪与健康生活 / 75

第一节 情绪 / 75

一、情绪概述 / 75

二、情绪的影响与作用 / 80

第二节 情绪与身心健康 / 82

一、不良情绪及其危害 / 83

二、问题情绪的表现形式 / 84

三、情绪健康的标准 / 91



四、一般不良情绪的调适 / 92

五、促进情绪健康 / 94

心理探索与应用 / 97

察言观色,知晓别人的情绪变化 / 97

如何发现生活压力 / 99

焦虑自评量表(SAS) / 100

抑郁自评量表(SDS) / 101

心存感激更快乐 / 103

第五章 挫折应对与行为健康 / 105

第一节 挫折与挫折应对 / 105

一、什么是挫折 / 106

二、挫折反应与行为应对 / 107

三、遭受挫折早知道 / 113

四、挫折承受能力的培养 / 115

第二节 应激与心理危机干预 / 119

一、什么是应激 / 119

二、应激引起的反应 / 121

三、应激与心理危机 / 124

四、应激与心理危机的自我管理 / 125

五、突发的灾难性事件的心理干预 / 127

心理探索与应用 / 128

习得性无助,自己与自己的战争 / 128

抗挫折能力测试 / 129

第六章 发展与健全人格 / 131

第一节 人格概述 / 131

一、认识人格 / 131

二、生活中的人格特征 / 132

三、认识自己的人格特点 / 133

四、人格特点与疾病 / 133

第二节 健康人格的培养与发展 / 136

一、健康人格的含义 / 136

二、人格的改变与发展 / 138

第三节 人格成长与拓展 / 139



一、观念(想法)决定或影响行为 / 139

二、获得积极的“自我形象” / 141

三、养成良好的习惯 / 148

心理探索与应用 / 150

测试情绪反应类型 / 150

意志品质自测 / 153

高效人士的七种习惯 / 155

第七章 人际关系与人际交往 / 158

第一节 人际关系与人际交往概述 / 158

一、人际关系与人际交往 / 158

二、促进良好人际交往与人际关系的意义 / 160

三、同学友谊 / 161

四、交往与建立友谊 / 162

第二节 大学生人际交往的问题与调适 / 163

一、大学生人际关系与人际交往状态不良的表现 / 163

二、我们是否缺少朋友 / 164

三、认识自己的交往能力 / 165

第三节 发展同学友谊 / 165

一、参与活动 / 165

二、如何让对方认可 / 166

三、打开人际关系的金钥匙 / 169

第四节 发现人际冲突,化解交往矛盾 / 170

一、人际冲突 / 170

二、人际冲突在生活中的表现 / 171

三、面对人际冲突的误区 / 172

四、有效化解冲突 / 173

心理探索与应用 / 175

大学生人际关系与人际交往状态自我测试 / 175

行为包容能力测试 / 177

人际交往中的心理现象及认知偏差 / 178

身体距离暗示人与人之间的亲疏远近 / 180

第八章 学习行为与心理 / 183

第一节 大学的教育与学习 / 183



- 一、学习不仅是为了应付考试(或考研或拿各种证书) / 183
- 二、大学,我们学习什么 / 184
- 三、学会学习 / 185
- 四、养成有效学习行为 / 186
- 第二节 学习行为障碍与学习行为状态自查 / 187
 - 一、学习行为障碍的基本含义 / 187
 - 二、学习动力 / 188
 - 三、学会时间管理 / 188
 - 四、对号入座,发现自己学习行为上的不足 / 192
- 第三节 学习行为策略 / 193
 - 一、MURDER 学习行为策略 / 194
 - 二、阅读策略 / 195
 - 三、问题解决的 IDEAL 方法 / 196
 - 四、复习策略 / 197

心理探索与应用 / 198

学习行为与中国古文化 / 198

学习动机测试 / 199

时间管理能力测试 / 200

如何计算自己的生物钟周期 / 202

第九章 性心理与恋爱行为健康 / 204

- 第一节 性心理的一般概述 / 204
 - 一、性心理的一般表现 / 204
 - 二、性心理的一般影响因素 / 205
- 第二节 大学生性心理与性行为问题 / 207
 - 一、性心理活动的特点 / 207
 - 二、大学生的性困扰与调试 / 208
 - 三、行为健康 / 211
- 第三节 爱情与恋爱 / 212
 - 一、什么是恋爱 / 212
 - 二、不良的恋爱动机 / 214
 - 三、健康的恋爱行为准则 / 215
 - 四、健康的恋爱行为方式 / 216
 - 五、爱的能力与责任 / 217



六、恋爱心理行为困扰与调试 / 219

心理探索与应用 / 225

行为健康,远离艾滋病 / 225

大学生恋爱观测试,区分真假爱情 / 228

八种不会有结果的爱情 / 230

第十章 职业生涯规划与校园生活 / 232

第一节 职业人生 / 232

一、职业与人生 / 232

二、人生需求与职业满足 / 234

三、个性心理特征与职业倾向 / 237

四、霍兰德职业倾向测验量表 / 241

第二节 规划校园生活 / 241

一、生涯规划 / 241

二、人生规划与校园生活 / 242

第三节 大学生的职业准备 / 245

一、职业生涯规划与校园生活学习定位 / 245

二、职业生涯规划是大学生取得学业成就的前提 / 247

三、大学生职业准备中的心理误区 / 248

四、大学生职业准备中的不良心态 / 250

五、调整心态、准确定位 / 252

第四节 大学生的求职技巧 / 254

一、突破固有观念,做到心中有数 / 254

二、择业方法及技巧 / 257

心理探索与应用 / 259

职业价值观测试量表 / 259

参考文献 / 263

第一章

●●●●● 让我们走进心理学>

就问题的复杂性而言,人本身的问题绝不比宇宙的其他问题容易。有人类历史以来,人本身的问题就成了人类所面临的最难解之谜,以至于著名哲学家苏格拉底发出经久不衰的呐喊:去认识你自己吧!我们有时会感到自己的思想、情绪感受、行为动作是那么的不可思议和深受伤害,惶恐中寻求着理解与解决之道。

第一节 生活现象与心理学

一、生活中的困扰

2003年2月23日,清华大学刘海洋为“考证黑熊嗅觉是否灵敏”,在北京动物园用硫酸泼向黑熊,被北京西城公安机关以故意毁坏财物罪依法刑事拘留一个月,9月9日又受到学校留校察看的处分;2004年6月17日,云南大学学生马加爵因为杀害本校同学唐学礼、杨开红、邵瑞杰和龚博而获罪被执行死刑,而事情的起因就是因为生活中的一些小的矛盾冲突;2006年10月,江苏徐州工程学院一次性劝退113名考试八门以上不及格的学生。这些学生中很多都已经是大三的学生了,如此退学,让人惋惜。据报道,这些考试八门以上不及格的学生多数是因为贪于上网玩游戏等而荒废学业……

如此一桩桩的事件,不仅让人发问:这是怎么啦?昔日的天之骄子,为何有如此的行为?怎样预防、杜绝此类问题与悲剧的再次发生?

人们将目光移向了心理学,将希望寄托于心理健康教育。



(一) 心理学是干什么的

《心理学导论》：“心理学被定义为研究人类及动物行为的科学”；津巴多的《普通心理学》认为：“心理学的研究领域包括可以被直接观察到的行为（如对话、微笑、哭泣）以及只能间接观察到的内部心理过程（如思维、情感和欲望）”；《心理学与生活》一书把心理学定义为：“关于个体的行为及精神过程的科学的研究”。

什么是行为呢？

每一个人所做的任何事情都是一种行为，如吃饭、睡觉、做梦、打喷嚏、讲话、思考、赌博、看电视、学英语、读书等，如图 1-1 所示。

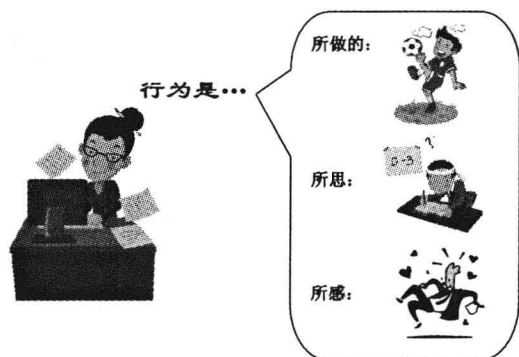


图 1-1 行为

心理学把人的行为分为两类：一类是可以直接观察的行为和反应，称为外显行为(overt behavior)；相对而言，另一类是不能被他人在自然状态直接观察的行为，称为内隐行为(covert behavior)，比如思考、记忆、情感等，也有人把这些内隐行为称为人内部的心理过程或精神过程。

心理学研究的主题在很大程度上是人类和其他动物的可观察行为，探讨个体做些什么？如何做的？为什么会发生这样的行为？如何改变？等等。但是，许多事实告诉我们，不理解人的内部的活动，如思考、计划、记忆、情绪等活动，就无法理解我们观察到的各种外在的行为。在我们一般性的生活经验中，我们很容易将诸如思考、计划、记忆、情绪等内隐行为理解为精神活动。

(二) 心理学的研究目标

心理学家把心理学及其研究的目标概括为：描述、解释、预测和控制行为。

1. 描述——是什么

描述是指对行为进行的精确的观察，心理学家把这种观察称为行为数据。