

高等学校教材



大学生心理健康与成才

宁维卫 主 编
陈 华 陈 丽 副主编



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材

大学生心理健康与成才

Daxuesheng Xinli Jiankang yu Chengcai

宁维卫 主 编

陈 华 陈 丽 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材以自我探索、人格发展、心理潜能开发、大学生成才等为主线,着重讲述大学生在成长过程中常见的心理问题及解决方法;分析大学生反常行为产生的原因及危害;指出开展大学生正当闲暇活动、指导选择职业等问题的重要性。同时还从心理学角度对当前大学生面临的全新问题(如何处理性成熟前倾与社会心理成熟滞后的矛盾、如何在网络世界不迷失自我等)进行了阐述。对大学生自我调节常见的心理问题和遇到比较严重的心理问题时如何求助等均有很好的指导作用。

本教材可作为大学生心理素质教育的教材和心理学专业人员的参考资料,也可供大学生、青年工作者、教育行政干部及心理学爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与成才 / 宁维卫主编. -- 北京:
高等教育出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-04-035386-0

I. ①大… II. ①宁… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 157794 号

策划编辑 傅雪林
责任校对 胡美萍

责任编辑 傅雪林
责任印制 张泽业

封面设计 于 涛

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 三河市华东印刷装订厂
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 19.75
字 数 350 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价 26.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物 料 号 35386-00

编 委 会

主 编：宁维卫

副主编：陈 华 陈 丽

编 委：汪小容 马淑琴 何立群 张学伟
肖 放 董 契 王 琛 田瑞琪
蒋洪波 吴顺领 高 飞 冯 缙
雷 鸣 杨兴鹏 赵 慧 刘 娣
伍 敏 费维宝

前言

在我国，在校大学生已突破3 000万。他们是极具潜力的知识群体，是国家创新发展的生力军。

大学生要成为社会期待的合格接班人，不仅要好好学习专业知识，还应自觉培育自身的综合素质，以正确的自我观念，创新的意识，完善的人格，过硬的身心素质，勇敢地担负起历史重任。

随着社会的发展，家庭、学校与社会已深刻认识到心理健康对一个人的成才和成就的重要作用。大学生心理健康教育已成为大学教育中不可或缺的重要内容。

党和国家领导人非常重视大学生心理健康教育工作，并在十七大报告中强调“加强和改进思想政治教育，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”。2004年，颁发的《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出“要认真做好大学生的心理健康教育工作，把思想政治教育与心理健康教育有机结合起来”。2011年，教育部颁发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》，对高校心理健康教育体制机制建设、师资队伍建设、教育教学体系建设、活动体系建设、心理危机预防与干预体系建设和工作条件建设提出了硬性要求。为充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，又配套发布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，对课程性质与目标进行了界定。

根据上述文件精神，本教材编委会于2011年9月16—17日在成都召开了“高校心理健康教育课程建设学术研讨会”，充分吸纳心理健康教育专家、一线教师的意见，将此书定位为“集知识传授、心理体验与行为训练为一体”的特色化教材。后续还将配套系列教学辅导书。

本教材包括三部分内容：心理健康基础知识篇系统阐述涉及大学生健康成长的心理学基础知识，注重培养大学生的健康心理观念，帮助他们正确把握心理成长的规律；自我探索与潜能提升篇以自我发展为主线，着重开掘大学生内在的心智潜能，帮助他们活出“自信的我，精彩的我”；心理调试与社会适应篇侧重心理力量的整合，帮助大学生以积极的心态认知社会、适应社会。

本教材强调科学性与实用性。概念与原理的阐述力求准确简练、通俗易懂，使学生能基于自我经验和他人经验理解心理问题的本质。在具体编排上，突出指导性与可操作性，在每一章都列举了生动、典型的案例和自我训练及建议与提示，以满足大学生自我探索与发展的需要。

本教材各章节的编写人员包括：宁维卫（第一章），何立群（第二章第一、二节），汪小容（第二章第三节，第十一章第二、四节），张学伟（第三章第三、四节），董契（第三章第一、二节，第六章第四、六节），陈丽、冯缙、王琛（第四章），田瑞琪（第五章第二、三节），冯缙（第五章第一节），马淑琴（第六章第一、二、三、五节），肖放（第七章第三节），雷鸣（第七章第一、二节，第十三章第二、三节），陈华（第八章），吴顺领（第九章），王琛、伍敏（第十章），杨兴鹏（第十一章第一、三节），高飞（第十二章第一、三节），杨兴鹏（第十二章第二节），费维宝（第十三章第一节），蒋洪波（第十四章第三节），赵慧（第十四章第一节），刘娣（第十四章第二节）。

在本教材的编写过程中，得到了四川省教育厅巡视员、教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员周光富同志的鼓励，得到了西南交通大学党委副书记朱健梅教授和教务处处长阎开印教授以及韩旭东、董艳云、丁蔓等同志的大力支持与帮助；得到了董契、刘娣两位老师和张舒炜、梁进两位同学的大力协助，在此一并表示衷心的感谢。

四川省学术和技术带头人
四川省心理健康教育研究会会长 宁维卫
2012年5月

目 录

第一篇 心理健康基础知识

第一章 做心理健康的大学生	3
第一节 心理健康对成才的意义	3
一、呵护心灵,走健康成才之路	3
二、培育积极心态,应对竞争社会	5
三、培养健全人格,做有魅力的大学生	6
第二节 大学生心理健康的标准	7
一、心理健康是现代健康观的核心	7
二、探索自我,做最好的我	10
三、管理情绪、做乐观豁达的我	11
四、塑造坚毅品质,做坚强的我	12
五、学会竞争与合作,做精彩的我	13
第三节 大学生心理发展的特点	14
一、自我分裂与统一	14
二、情绪动荡起伏	15
三、交往需要	16
四、性意识与性困惑	17
五、高水平思维与社会阅历缺失	19
第四节 影响大学生成才的身体因素	20
一、健体有益于健心	20
二、身体形象与阳光自我	21

三、性冲动与性升华	21
第五节 影响大学生成才的社会心理因素	22
一、培育法律意识, 增强社会适应能力	22
二、遵守道德规范, 培养诚信品质	24
三、勇于创新, 激发心智潜能	26
思考题	26
第二章 大学生心理咨询	27
第一节 心理咨询的概念与功能	27
一、洞悉心理咨询	27
二、心理咨询可以排除心理困惑	30
三、心理咨询可以增强心灵的智慧	32
四、心理咨询可以丰富人生的体验	33
第二节 大学生心理咨询的特点与程序	33
一、发展性心理咨询可以整合心灵成长的力量	34
二、寻求心理咨询帮助的流程	35
三、朋辈心理咨询	36
第三节 大学生心理咨询的目标	39
一、短期心理咨询目标	39
二、长期心理咨询目标	40
思考题	43
第三章 大学生心理障碍与危机应对	44
第一节 心理障碍的概念和识别	44
一、识别心理障碍	44
二、克服心理障碍	45
第二节 大学生常见心理障碍	46
一、跨越适应障碍	47
二、突破焦虑障碍, 将压力转变为动力	49
三、战胜抑郁障碍, 寻求生命的价值	53
四、超越人格障碍, 寻求自我完善	55
第三节 大学生心理障碍的预防	57
一、心理教育与心理咨询	57
二、心理训练与情感体验	59
三、心理冲突与心理疏导	60
第四节 大学生心理危机干预	61

一、关注心理危机	62
二、识别心理危机	63
三、应对心理危机的方法	64
思考题	65
第四章 生命教育	66
第一节 生命的真谛	66
一、心灵对生命全程的允诺	66
二、做有生命价值感的“全人”	68
第二节 生命价值的提升	70
一、爱自己，也是爱他人	70
二、创造生命价值，活出精彩人生	72
三、树立男女平等的性别意识和价值观	75
四、提高生存能力，提升生命质量	77
第三节 生命教育活动	79
一、感恩行为	80
二、角色体验与沟通理解	81
三、欣赏生命，赞美生命	83
思考题	84

第二篇 自我探索与潜能提升

第五章 大学生自我意识与心理健康	87
第一节 自我意识概述	87
一、自我意识是统领人格发展的“司令部”	87
二、“三个我”的分裂与统一	89
第二节 认识与评价自我	90
一、自我认知偏差	91
二、印象整饰	94
三、寻觅真实的自我	96
第三节 完善与发展自我	101
一、持续关注自我	101
二、全面认识自我	103
三、完全接纳自我	103
四、积极激励自我	106

思考题	107
第六章 学习能力与发展	108
第一节 大学生的学习特点	108
一、做学习的主人	108
二、“三人行，必有我师”	110
三、培育探究的意识	112
四、在实践中获得真知	113
第二节 常见的学习问题	114
一、张弛有度，消除学习疲劳	114
二、调控学习焦虑，增强学习效能	115
三、兴趣是集中注意力的关键	117
第三节 学习动机与学习效能	118
一、为自己加油，学会自我激励	118
二、目标定向合理，一步一个脚印	120
三、正确归因，把握成长的规律	123
四、克服困难，增强自我效能感	123
第四节 认知风格、情绪、意志与学习效能提升	124
一、了解认知风格，扬长避短	124
二、积极情绪是学习的助力	128
三、意志坚强的人才能到达彼岸	129
第五节 记忆与学习效能提升	130
一、有效学习的关键是把握记忆规律	130
二、学而时习之	133
第六节 时间管理与学习效能提升	135
一、时间管理有助于更有效地支配时间	135
二、做善于分配时间的学习者	136
思考题	138
第七章 创新潜能激发	139
第一节 创新的本质	139
一、创新思维是创新能力最活跃的因素	139
二、开掘创新潜能，创造美好人生	140
第二节 创新与人格完善	142
一、创新是成功的必备品质	142
二、人人都具有创新潜能	143

三、创新者的人格特征	145
第三节 创新潜能的开发与激活	146
一、突破思维定势的头脑风暴	146
二、探求多种答案,创造性地解决问题	148
三、发散思维与逻辑思维的协调	149
思考题	150
第八章 人格发展与完善	151
第一节 人格概述	151
一、展示独特精彩的你	151
二、探究人格形成的观点	153
三、健康人格更有利于成就自己的事业	156
第二节 大学生人格发展的缺陷	158
一、自我矛盾与自我缺陷	158
二、极端化情绪思维	159
三、自视甚高与阅历缺失	159
四、多元价值观冲击	160
五、知易行难与知难行易	161
第三节 大学生人格异常及评估	162
一、人格异常是危及健康的“杀手”	162
二、人格评估是把握心理健康的关键	163
第四节 健康人格塑造	165
一、健康人格的特征与内涵	165
二、塑造人格的方法与途径	167
思考题	169

第三篇 心理调适与社会适应

第九章 性与心理健康	173
第一节 性成熟对青年成长的价值	173
一、性的丰富内涵	173
二、性别角色的社会化	174
三、大学生性心理的一般特征	175
四、性成熟对青少年心理成长的影响	177
第二节 性欲求与性道德	178

一、性不是可耻的	178
二、性冲动的控制	179
三、人类性道德的尺度	180
四、性禁锢与性放纵	181
第三节 大学生的性问题	183
一、大学生常见的性心理困扰	183
二、边缘性行为	185
三、性心理障碍	186
第四节 性教育与健康成长	188
一、正确的性知识	188
二、性道德教育	189
三、安全性行为	191
四、差异化性教育	192
思考题	193
第十章 大学生爱情观与幸福人生	194
第一节 爱情的本质	194
一、爱并不仅仅是感觉	194
二、超越激情之爱	197
三、寻觅真正的爱	198
第二节 大学生的恋爱问题	200
一、爱情不是生活的全部	200
二、爱情攀比是被物化了的的爱	202
三、“恋爱光环”的迷惑	203
四、爱也是一种尊重	204
第三节 正确择偶观的培育	208
一、爱情价值观是选择的关键	208
二、择偶的重要原则	210
三、相互促进, 增强爱情的动力	211
四、事业是爱情的奠基石	211
思考题	212
第十一章 人际交往与发展	213
第一节 人际交往的意义	213
一、人际交往是青年社会化的必由之路	213
二、在交往中扮演社会角色	214

三、在交往中提高沟通能力	215
第二节 大学生人际交往的特点	217
一、交往需要是成长的新动力	217
二、异性交往是成长的新课题	218
三、交往多样化是跨入社会前的准备	220
第三节 人际交往的心理障碍	222
一、内心封闭是人际沟通的藩篱	222
二、以“小我”为中心是脆弱的“我”	223
三、轻视与敌意是心灵沟通的毒素	225
四、嫉妒是伤害友情的利刃	226
第四节 大学生人际关系的改善	227
一、多沟通有助于克服认知偏差	227
二、换位思考, 促进相互理解	231
三、赞扬, 也要讲方式方法	232
四、做人的底线, 学会说“不”	233
五、阳光心态, 展示爱的品质	234
思考题	236
第十二章 大学生职业心理的发展	237
第一节 大学生职业心理发展的特点	237
一、职业心理发展是大学生成长的重要任务	237
二、正确的职业价值观是发展的关键	239
三、职业心理素质是现代人的必备品质	240
第二节 大学生求职择业的心理准备	244
一、职业心理发展贯穿人生的全程	244
二、科学规划大学生生活	247
三、身心健康与心态决定成败	249
四、关注社会, 把握时代发展的脉络	250
第三节 自我探索与择业设计	250
一、自我探索是成功择业设计的关键	250
二、择业设计是人生的重大规划	254
三、求职与面试技巧是展示真实的自我	256
思考题	260
第十三章 压力管理与挫折应对	261
第一节 压力与挫折	261

一、压力也有积极作用	261
二、压力管理与调控	262
三、让挫折变为人生的历练	264
第二节 大学生对压力的管理	265
一、压力的认知评价	265
二、压力的应对信念	267
三、压力的情绪调节	268
第三节 压力应对训练方案	270
一、放松心灵的技巧	270
二、情绪宣泄与管理	273
三、内心力量的增强	274
四、自我形象的提升	276
五、沟通与角色扮演	277
思考题	278
第十四章 培育健康的生活方式	279
第一节 闲暇活动与心理健康	279
一、克服消极休闲	279
二、培养健康心理	281
三、加强闲暇教育	282
第二节 文体活动与心理健康	284
一、感受美妙音乐, 净化心灵	284
二、阅读健康书籍, 开掘心智	285
三、进行体育锻炼, 塑造健康体魄	286
四、跟随韵律舞蹈, 促进身心健康	288
第三节 网络活动与心理健康	288
一、网络生活的双面性	288
二、加强时间管理, 预防网络成瘾	289
三、网络文化可以培育积极情操	292
四、加强自我管理, 构筑健康上网方式	293
思考题	294
主要参考文献	295

第一篇

心理健康基础知识

- 第一章 做心理健康的大学生
- 第二章 大学生心理咨询
- 第三章 大学生心理障碍与危机应对
- 第四章 生命教育

第一章

做心理健康的大学生

大学阶段是青年迈入社会前储备精力、体力和知识的关键时期，也是青年向成人转变的过渡期和人生发展的重要阶段。作为一名大学生，应充分意识到心理因素既是健康成长的关键，也是顺利迈入社会的必要条件。“完善自我，应对压力，健全人格，创新发展”，已成为当代大学生修炼之道。

第一节 心理健康对成才的意义

要想在知识经济时代有所作为，在激烈的竞争中从容应对，必须加强内在的修炼。要成为一名优秀的大学生，必须具备卓越的心理素质。卓越从“心”开始，这份“心”的内涵丰富，弥足珍贵。“进取心，信心，责任心，爱心”是健全人格的核心；“创新学习”是开掘心智财富的钥匙。大学生必须努力开掘潜藏于内心的宝贵财富，才会使自己更精彩，更具社会价值。

一、呵护心灵，走健康成才之路

大学阶段是心理问题多发时期，也是自我探索的关键期。大学生在学习、情感、交往、社会适应、价值观确立等诸多方面均可能存在种种困惑。大学生在成长中出现的自我认识偏差、思维偏激、自卑、社会阅历缺失等问题，均是“成长中的烦恼”，若能得到及时的解答，则可获得宝贵的人生经验。“思维的偏执性”和“性格的固执性”是妨碍大学生成长的重重大障碍。只有勇敢突破封闭的内心世界，才能获得寻求帮助与修正错误的最佳时机。需要强调，贫困与挫折并不是危及大学生心理健康发展的决定因素。“挫折是金”，绝大多数