



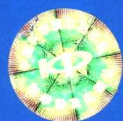
全国高协组织教材研究与编写委员会审定

21世纪初

高等学校教学内容与
课程体系改革项目成果

大学生 心理健康指导

颜农秋 编著



科学普及出版社

全国高协组织教材研究与编写委员会审定

大学生心理健康指导

颜农秋 编著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导 / 颜农秋编著. —北京: 科学普及出版社, 2006.8
ISBN 7-110-06470-0

I. 大... II. 颜... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099415 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

科学普及出版社发行部发行

临沂市第二印刷厂印刷

*

开本: 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张: 12.25 字数: 341 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)



颜农秋，佛山科学技术学院心理咨询中心副教授。曾师从心理辅导大师林孟平教授学习人本心理辅导。在国内最早提出并开展心理教育及研究工作。从事心理辅导工作10余年，接待来访者数千例，主持国家级课题2项，出版专著8部，在国内外学术刊物上发表论文30余篇。



全国高协组织理事长李恒光教授题词

加强心理健康指导，
促进大学生身心全面
发展。

—— 贺《大学生心理
健康指导》出版

李恒光

2006年7月

前 言

从1994年起,我们开始关注大学生心理素质及其教育,那时在莫雷先生的帮助下,我写过一本《大学生心理教育》,在当时算是国内第一部以“大学生”命名的同类书籍,虽写得简单粗糙,但对心理健康教育教材建设却有着“抛砖引玉”的意义。一晃十年过去了,国内心理健康教育逐渐受到重视,呈现欣欣向荣的局面。佛山科学技术学院的心理健康教育,也由尝试摸索发展成而今颇具特色的网络体系,成为广东高校心理健康教育的先进团体。

开展大学生心理健康教育最重要的是要调动大学生学习的自主性,要让他们切身感受到心理健康的重要性,从而有意识地提高自己的心理素质,并掌握一些切合实际的心理调剂方法。这需要体制上在构建网络 and 教学上形成体系才能得以实现,这一点我很早就意识到了。但由于客观条件的限制,一直无法把它落到实处。有幸的是,我校学生工作部部长梁春华对心理健康教育工作非常重视,在他的指导和支持下,我们的设想逐步变成了现实。

首先,在学校构建了心理咨询和心理健康教育三级网络。

一级网络是学校心理健康教研室和心理咨询中心,负责全校心理教育和心理咨询,以专职人员为骨干,吸收综合素质高、且经过培训的思想政治工作队伍人员作为兼职教师(包括校医院医生在内)。其主要任务是:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展心理咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,促进德智体美等全面发展。

二级网络是在各学院配备心理辅导员,面向学生开展心理健康教育 and 心理咨询服务,充分发挥辅导员队伍的优势。这也有利于辅导员在日常思想政治、教育工作中,注意区分学生的思想道德问题与心理问题,对学生的心理问题有针对性地进行辅导或咨询,及时主动与学校心理咨询中心的教师合作,给有心理困惑、心理障碍的学生以及时必要的帮助。

三级网络是在学生中建立朋辈心理辅导机构,在学生中间培养一批朋辈辅导员。到2004年7月为止,我们已有10期朋辈心理辅导课程班的学生毕业,并经考核,持证上岗。这些人从同学中来到同学中去,能够及时发现同学中间所存在的问题并予以指导和帮助。他们在咨询中心与同学之间架起了一座桥梁,成为了学校心理健康预警机制中的一个重要组成部分。

其次,抓住新生入学的关键期开展心理教育。

大学是个人成长中的里程碑,这个时期是人生的心理断乳期,大学生心理趋于成熟但未完全成熟。尤其新生从中学升入到大学,一下子面对蜂拥而至的“独立行使权”,要面对新的环境、新的人际、新的生活和学习方法以及新的奋斗目标等“全新”的考验,极容易造成心理迷茫与困扰。由此产生的种种负性情绪极大地抑制了新生更好地投入大学的学习生活。负性情绪还可能延伸到二年级、三年级乃至整个大学期间,成为以后心理危机的隐患。可以说,二、三年级心理危机的原因可以追溯到一年级。因此,抓紧新生入学心理健康教育是预防心理危机的有效措施。

事实上,在新生中开设心理健康教育课后,主动前来心理咨询的人数明显增多,咨询问题的层次也较深。这些都有利于我们及时掌握负性情绪明显的人群,辅导时也才能有的放矢。可以说,心理健康教育促进了个体咨询的发展,个体咨询的诸多个案又丰富了心理健康教育的内容,也提高了心理危机预防的可能性。

第三,完善心理健康教育课程体系。

为了帮助那些学习了心理健康教育课后想进一步提升自己个性

品质的同学，我们还在学校开设了心理训练课。开展心理训练的目的，不仅是对学生的心理偏常进行矫治，更重要的是培养学生良好的心理素质，帮助开发其潜能。

同时，为让同学更好地了解心理辅导的作用，充分利用学校咨询这一重要资源，我们还开设了心理咨询课程。开设心理咨询，旨在帮助学生认识当代心理咨询观念和理论，掌握自我心理保健的各种知识与技能，达到维护自身心理健康和有效帮助他人解决心理问题的目的。这些课程的开设，收到了良好的教学效果，深受同学们的欢迎和好评。

第四，改革教学方法。

心理健康教育要以学生自学为主要方式并辅以课堂讲授和课外指导，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。

为此，我们把心理教育变成心理指导，把这门课改成教师辅导与学生自学相结合的课程。首先由心理健康教研室的主讲教师对全书进行纲要性的集中讲授，帮助同学们解决自学过程中的一些疑点和难点问题。然后，各分院心理辅导老师根据学生自学情况结合本院自身特点进行具体指导，通过这个环节让学生把自己所学应用到实践中，也便于发现同学中存在的较严重的心理问题并及时予以解决。这个过程中，心理咨询中心和各学院辅导老师之间就需要密切配合并互相通报情况。由此，在全校建立一个心理健康教育的网络系统。本书就是这项改革实验的一个成果。

《大学生心理健康指导》分成四个部分：第一部分是概论，介绍大学生心理健康与保健的基本知识；第二部分是心理品质的教育与培养，主要是使大学生了解成材必须具备的心理素质以及如何培养自身的心理素质；第三部分是心理行为的训练，介绍大学生创造心理和恋爱及人际关系等方面的心理调适；第四部分是心理健康的维护，主要帮助大学生正确面对挫折，科学地调节自己的心理，摆脱不良的心理状态，达到保健心理的目的，最后对朋辈心理辅导做了

专章介绍，希望同学们能了解朋辈心理辅导这个新事物，也希望通过学习朋辈心理辅导的方法，能自助、助人。教材每章前面附有内容纲要帮助同学了解内容把握重点，每章后面设计了读后思考题以启示同学将所学内容与实际相结合。

全国高协组织教育技术发展中心田玉敏主任在工作繁忙之际，亲自为本书撰写了第九章，当然，更重要的是他给予了我精神上莫大的支持；我的同学，兰州工业高等专科学校的宋秀芝女士也慨然相助，动手撰写了第六章，和第十一章；我的同事翟春艳写了第十章；我的朋友詹春云医生执业之余，写了第十三章。还有我的学生黄瑞冰、裯贤明、黄艳红、尹祥云和杜洁平也为本书编辑做了不少工作。在此我向他们表示衷心的感谢。

最后我要感谢佛山科学技术学院的领导，我校心理健康教育之所以取得较大进步，其原因一方面是学工部领导的重视和咨询人员的努力；而另一方面，也是最重要的，是学校党委作为后盾开展了一系列工作，使我校心理咨询工作有组织、有经费、有督导、有培训、有课程，为我们创造了一个良好的心理健康教育发展环境，也给予了我们成长的推动力和助力。

编写过程中，本书著者曾参考引用了许多相关论著和文献资料，由于篇幅所限书后没有全部列出，在此一并致谢。

最后，我谨以此书祝福年青的大学生朋友们，希望它能更好地了解自我，完善自我，希望它能让你活得更健康、更快乐。

颜农秋

目 录

开篇语

第一章 绪 论	3
第一节 心理学与大学生心理健康教育	3
一、什么是心理学	3
二、大学生心理健康教育的概念及特点	5
三、大学生心理健康教育与政治思想教育的关系	6
第二节 大学生心理健康教育的意义	7
一、有助于大学生认识自己的心理, 培养健全的人格	7
二、有助于大学生进行自我心理调适, 保证学习活动的正常进行	8
三、有助于大学生智力活动的开展	8
四、有助于促进大学生身体素质的提高	8
五、有助于大学生优良思想品德的形成	8
第三节 心理健康指导的基本内容和学习方法	9
一、本教材的基本内容	9
二、学习《大学生心理健康指导》的原则与方法	11
第二章 大学生心理的发展	17
第一节 大学生心理发展的基本特征	17
一、自我意识逐步成熟, 人生观基本形成	17
二、智力水平达到高峰阶段	18
三、情绪、情感发展呈两极性	20
四、意志品质不断发展	20
五、性意识进一步强化	21
第二节 影响大学生心理发展的因素	22

一、影响大学生心理发展的内部因素	22
二、影响大学生心理发展的外部因素	23
三、大学生心理的内部矛盾是其心理发展的基本动力	24
第三节 大学生心理发展的阶段性	25
一、大学生心理发展阶段的划分	25
二、大学生心理发展的阶段性和连续性	30
三、大学生心理发展的矛盾	30
第三章 大学生心理健康与保健	37
第一节 心理健康概述	37
一、什么是心理健康	37
二、心理健康的标准	38
三、大学生心理健康水平的测量	41
第二节 心理保健的基本内容	44
一、树立正确的观念	45
二、认识自我, 增强自信	47
三、建立良好的人际关系	49
四、生活有规律、有节奏	51
五、注意生理保健, 保持身体健康	52
第三节 大学生日常心理保健	53
一、在挫折面前注意自制、自慰与自我解脱	54
二、在学习上要科学用脑	55
三、欣赏艺术, 陶冶性情	57
四、注重运动, 学会睡眠	58
五、寻找精神“港口”	61
六、学会放松, 静心养气	62
第四章 大学生的智力开发	68
第一节 智力概述	68
一、智力的概念	68

二、智力的结构	68
三、智力开发的重要性	69
第二节 培养观察力	71
一、观察力的概念	71
二、培养观察力	72
第三节 锻炼记忆力	76
一、记忆力的概念	76
二、记忆力的锻炼	77
第四节 锤炼思维力	85
一、思维能力的概念	85
二、锤炼思维力	86
第五节 发掘想象力	92
一、想象力的概念	92
二、发掘想象力	93
 第五章 大学生的情绪培养	101
第一节 情绪概述	101
一、情绪概念	101
二、情绪状态	103
第二节 大学生健康情绪的培养	105
一、大学生情绪健康发展的基本特征	105
二、大学生健康情绪的培养	108
第三节 大学生消极情绪的表现和克服	110
一、自卑	111
二、孤独	114
三、愤怒	116
四、嫉妒	118
 第六章 大学生意志品质的锻炼	125
第一节 意志概述	125

一、意志的概念	125
二、意志的特征	126
三、意志的作用	127
第二节 意志行动的分析	128
一、采取决定阶段	128
二、执行决定阶段	132
第三节 健康意志的品质及其培养	134
一、健康意志的品质	134
二、大学生意志品质的培养	138
 第七章 大学生气质类型及气质修养	149
第一节 气质概述	149
一、气质的一般概念	149
二、气质的生理基础	150
三、气质类型及其特征	152
第二节 大学生气质类型的鉴定	155
一、大学生气质类型的分布	155
二、大学生气质类型的鉴定	158
第三节 大学生气质修养	166
一、气质修养的可能性	166
二、大学生气质的修养	167
 第八章 大学生性格塑造	176
第一节 性格概述	176
一、什么是性格	176
二、性格结构	177
三、性格的分类及其鉴定	179
第二节 性格的形成	182
一、生物因素的影响作用	182
二、家庭环境的影响	183

三、学校教育的影响	184
四、社会环境的影响	185
第三节 大学生性格的塑造	186
一、性格的可塑性	186
二、大学生性格的自我塑造	187
 第九章 大学生创造心理	198
第一节 创造与创造心理结构	198
一、什么是创造	198
二、创造心理结构	199
第二节 创造性解决问题的心理过程	201
一、准备期	202
二、酝酿期	202
三、豁然期	203
四、验证期	203
第三节 创造思维的训练	204
一、直觉思维的训练	204
二、发散思维的训练	205
三、集合思维的培养	209
四、灵感思维的培养	210
 第十章 培养健康的恋爱及性心理	224
第一节 大学生性心理概述	224
一、大学生性心理概念	224
二、大学生性心理活动的特点	226
第二节 大学生性心理困扰及调适	227
一、大学生产生性心理困扰的原因	227
二、大学生常见的性心理困扰	228
三、大学生性心理的调适	232
第三节 大学生的爱情与婚恋观	234

一、大学生恋爱意识的形成和发展	234
二、大学生恋爱发展的心理过程	236
三、大学生恋爱的心理特点	236
四、大学生择偶心理	237
第四节 大学生恋爱中的心理问题及调适	239
一、大学生的爱情心理误区	239
二、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机	241
三、培养爱的能力	244
第十一章 建立和谐的人际关系	251
第一节 人际关系概述	251
一、人际关系的概念	251
二、人际关系的种类及人际行为模式	251
第二节 建立良好的人际关系	257
一、认识人际关系建立与发展的过程	257
二、分析影响人际关系建立和发展的因素	258
三、把握人际关系的原则	261
四、了解人际吸引的条件	262
五、学习增进和谐沟通的具体做法	266
第十二章 大学生心理挫折与防卫	273
第一节 挫折概述	273
一、挫折的概念	273
二、挫折产生的原因	274
三、挫折容忍力	276
第二节 挫折的心理防卫	277
一、挫折的行为表现	277
二、心理防卫方式	281
第三节 挫折的自我调节	285
一、正确认识挫折, 客观分析挫折原因	285

二、运用心理防卫机制,减轻心理压力和伤害	286
三、调节抱负水平	288
四、改善挫折情境	289
五、进行自我鼓励,依靠坚强意志战胜挫折	290
 第十三章 大学生常见心理疾病的防治	295
第一节 心理疾病概述	295
一、心理疾病的概念和种类	295
二、大学生心理疾病形成的原因	296
第二节 大学生常见心理疾病识别与处理	298
一、心身疾病	298
二、精神障碍	300
三、精神病	311
 第十四章 朋辈心理辅导	325
第一节 朋辈心理辅导基本概念	325
一、心理辅导及朋辈心理辅导的概念	325
二、朋辈心理辅导的可行性	327
三、在高校开展朋辈心理辅导的必要性	327
第二节 朋辈心理辅导员的素质	330
一、朋辈心理辅导员的素质	330
二、提高朋辈心理辅导员的能力和素质常见的几种途径	331
三、朋辈辅导员的心理保护	334
第三节 朋辈心理辅导的基本方法	337
一、朋辈心理辅导的过程和方法	337
二、辅导过程中朋辈辅导员的態度	341
第四节 朋辈心理辅导谈话基本技巧	349
一、倾听	349
二、探问	351
三、面质	354

四、自我表露	356
第五节 朋辈心理辅导中的认知干预技术	358
一、什么是理性情绪疗法	358
二、不合理信念的类型	359
三、理性情绪疗法的具体操作	359
第六节 朋辈心理辅导中的行为矫正技术	361
一、系统脱敏疗法	362
二、厌恶疗法	364
三、满罐疗法	365
四、宣泄疗法	366
五、自信训练疗法	367
六、行为塑造法	369
参考文献	373