

21世纪高职高专精品规划教材

大学生心理健康

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG GAILUN

概论

主 编 孙智凭 初凤林 柳建营



北京工业大学出版社

• 21 世纪高职高专精品规划教材

大学生心理健康概论

主 编 孙智凭 初凤林 柳建营
副主编 侯照生 董 平 陈斯祁
刘晓彦

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康概论 / 孙智凭, 初凤林, 柳建营主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2006.7 重印

ISBN 7-5639-1571-0

I. 大… II. ①孙…②初…③柳… III. 心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103584 号

大学生心理健康概论

主编 孙智凭 初凤林 柳建营

※

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

徐水宏远印刷厂印刷

※

2005 年 9 月第 1 版 2006 年 7 月第 2 次印刷

850mm × 1168mm 32 开本 15.25 印张 382 千字

印数: 5001~8000 册

ISBN 7-5639-1571-0/G · 798

定价: 27.00 元

目 录

导 论	(1)
一、成功成才需要健康的心理	(1)
二、改革开放以来我国大学生的心理轨迹	(8)
三、研究大学生心理健康的原则与方法	(11)
第一章 心理健康	
——人类生存与发展的源泉	(17)
第一节 心理健康的含义及标准	(17)
第二节 大学生常见的心理问题	(26)
第三节 增进大学生的心理健康水平	(42)
训练与思考	(50)
第二章 环境适应	
——发展自我的基石	(62)
第一节 生活适应与发展	(62)
第二节 环境改变与角色转换	(85)
第三节 学会适应, 走向成功	(98)
训练与思考	(115)
第三章 人际交往	
——相互沟通的桥梁	(121)
第一节 人际交往心理概述	(121)
第二节 大学生人际交往心理误区及调适	(131)
第三节 大学生人际交往的能力与技巧	(141)
训练与思考	(148)

第四章 学习心理

——学习与创新的钥匙····· (163)

第一节 学习理论的概述····· (163)

第二节 大学生的学习特点、知识结构和能力培养····· (175)

第三节 大学生常见的学习心理问题及调适化解····· (185)

训练与思考····· (196)

第五章 情绪态度

——健康与成才的根本····· (206)

第一节 大学生的情绪行为····· (206)

第二节 大学生情绪健康与情绪障碍····· (216)

第三节 大学生的情绪控制与调节····· (222)

训练与思考····· (241)

第六章 自我意识

——充分发掘自身潜能的前提····· (251)

第一节 自我意识的一般问题····· (251)

第二节 大学生自我意识的特点与心理健康····· (259)

第三节 大学生的自我成长与心理健康····· (269)

训练与思考····· (275)

第七章 个性完善

——培育健全的人格····· (286)

第一节 人格心理的一般问题····· (286)

第二节 大学生的人格障碍及调适····· (295)

第三节 大学生心理健康的培养与健康
人格的塑造····· (308)

训练与思考····· (322)

第八章 恋爱心理

——判断人类心灵的试金石····· (336)

第一节 大学生爱情心理的一般问题····· (336)

第二节 大学生的恋爱观	(348)
第三节 大学生恋爱心理的困惑与调适	(357)
第四节 培养大学生健康的恋爱心理	(367)
训练与思考	(375)
第九章 性与健康	
——青春美妙的乐章	(382)
第一节 大学生的性心理发展及其特征	(382)
第二节 大学生性心理困扰的主要表现	(396)
第三节 大学生健康性心理的维护	(407)
训练与思考	(420)
第十章 求职择业	
——走向成功的阶梯	(423)
第一节 就业概述	(423)
第二节 大学生的就业心理	(430)
第三节 大学生就业心理障碍与调适	(435)
训练与思考	(461)
参考书目	(472)
后 记	(475)

导 论

一、成功成才需要健康的心理

(一) 成功需要健康的心理

人们向往事业的成功，渴望成功时刻的辉煌。很多人羡慕成功者，关注他们头上的光环。但是，人们是否注意到，很多成功者在人生的旅程中，并不是一帆风顺的，更多的是长期默默无闻的行进和艰苦的奋斗。

居里夫人是世界上惟一两次获得诺贝尔奖金的女科学家。她在求学时所经历的困难和挫折，在科学实验时所经历的困难和挫折真是数不胜数。她以女性特有的顽强毅力和个性，取得了辉煌的成就。

爱迪生发明电灯时，先后实验 7 600 多种材料，失败了 8 000 多次，但他每失败一次就总结一次经验，前进一步，从不气馁，终于获得成功。

爱因斯坦总结出的成功公式是：成功 = 艰苦的劳动 + 正确的方法 + 少说空话。在爱因斯坦的成功公式中，最为强调的是艰苦的劳动。

历史上成千上万成就卓著的人获取成功的奥秘，是因为他们在智商以外，找到了成功的另一个支撑点——非智力因素，即情意等方面的因素。他们有这样一些共同的特征：自信，主动，喜欢不受约束地独立思考，具有寻根问底的好奇心和探索精神，敢于创新，敢于竞争与冒险，渴望自己胜过别人，工作起来专注而

迅速,情绪稳定,自控能力强,等等。可以说要获得成功,除了个人的才能、机遇、环境等因素,个人的健康的心理状态是不可缺少的要素。因为健康的心态会使人时刻清醒地意识到前进的目标,有执著的信念,善于利用环境中的有利因素,抓住机遇,对工作保持正确的思维方法,在挫折面前保持旺盛的斗志,能充分地发挥自己的潜能。

无论学习上还是生活中,都难免遇到成功与失败,如果缺少健康的心理,不可避免地会对一些事物作出错误的判断。成功时,过分沉湎于胜利的喜悦,看不到前面的征程,这样,必定会止步不前,半途而废;失败时,只会品尝着挫折的痛苦,不能从失败中吸取教训,必定会导致精神忧郁、萎靡或一蹶不振。所谓“胜不骄,败不馁”正是心理健康的结果。

知识经济时代,竞争日趋激烈,人们愈发意识到“学习改变命运,心态改写人生”。一个成功的人首先要有健康的心态。正如美国成功学大师拿破仑·希尔所说:人有一个法宝,一面装饰着积极心态,另一面装饰着消极心态。积极心态使人攀上巅峰,消极心态使人一生都处于生活底层。积极心态让人积极进取,创造成功;消极心态却让人绝望而平静地生活,永远没有改变命运的机会。所有的成就在开始时不过是一个想法而已。

造成人与人之间成功与失败的巨大反差,心态起了很大的作用。无论你原来的处境、气质与智力怎样,积极的心态是人人可以学到的。那么,如何培养积极的心态呢?在言行举止上以你希望成为的人为榜样;要心怀必胜、积极的想法;用美好的感觉、信心和目标去影响别人;使你遇到每一个人都感到自己重要、被需要;心存感激;学会称赞别人;学会微笑;到处寻找最佳新观念;放弃鸡毛蒜皮的小事;培养一种奉献的精神;永远也不要消极地认为什么事是不可能的。

《孟子·告子下》中载有:“天将降大任于斯人也,必先苦其

心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”说的是一个人要想成就一番事业，要实现远大的目标，必须先经历挫折的磨炼和砥砺，培养坚忍的毅力和良好的意志品质。得意释然、失意坦然、不如意时悠然。把握自己的心态，就是把握成功。

许多人历经磨难最后获得成功，是信念、意志、积极心态使他没有被困难击倒，最后走向成功；也有一些人获得了一些成功，但没有把握住自己的心态，反而又走向失败。

大学生作为国家的宝贵财富、未来社会的建设者，希望将来自己能够成就一番事业，渴望成功。但在激烈的竞争年代，大学生必须具有现代社会的观念意识，提高自己的竞争能力，养成良好的心理素质，才有可能取得事业的成功。

1989年，20世纪教育国际研讨会在北京召开，会上提出了三张“通行证”的观点：一张是学术的，一张是职业的，一张则证明一个人的事业心和创造力。在这三张“通行证”中，前两张是基础，缺少第三张，前两张也得不到发挥。而第三张通行证的获得绝非一日之功，也不能用知识量和文凭来表示，它实际上是一种人格特质。所谓人格特质是指人精神面貌的总体特征，包括认识、情感、意志和个性特征与倾向。这意味着一个人在社会中能否生存与发展，不取决于他获得了什么样的文凭和从事什么样的职业，而取决于他的人格特质，进一步说取决于他的心理健康程度。

当代大学生要获得人生事业的成功，需注意以下几个方面：

首先，要了解自己、合理地运用自己，充分发挥自己的各种潜能。每个人自身都蕴藏着无限的潜力，只是未被激发或受到压抑。每个人都是独一无二的，要善于发现和利用自己的长处。“相信我能行”，确立积极的人生态度。有什么样的想法就有什么样的生活，有什么样的选择就有什么样的成果。

其次，对自己奋斗目标的合理定位。对成功的理解应该是多

元化的，目标应指向努力使自己成为完整、平衡、有价值的人。只要做了对他人有意义、自己觉得有价值、为自己和他人带来快乐的事就是成功。许多大学生的心理存在着过多理想化的成分，不愿从基础做起。人不能没有理想，但是不能理想化。许多成功人士都是从最基础的工作开始起步的。在成功的道路上既要有长远的奋斗目标，又要把欲望放低一些，设置一些经过努力能够实现的阶段性目标，不断体验成功。不要企求一下子有什么重大突破、重大发现，要扎扎实实，从小目标开始，向大目标迈进，积累许多小目标的成功就为大目标的实现准备了条件。只有调整自己的抱负水平，使理想和现实的差距恰到好处，才能有利于目标的实现，达到成功的满足以及心理的健康。

再次，要学会自我调适、自我控制。既要有对成功的积极期望，具有追求成功的不竭动力，即使取得一定的成功，也不自满，淡化名利思想，将成功作为探索的新起点。同时又要能够接受不满意的结局，从失败中学习，做自己的主人，对自己的生命负责。要成功就要忍住寂寞，具有一种执著的精神。法国生物学家巴斯德（1822~1895）说：“机遇只偏爱那种有准备的头脑。”法国细菌学家查理·尼科尔（1866~1936）说：“机遇只垂青那些懂得怎样追求她的人。”不执意追求，“她”就飘忽而去了。

最后，在注重发挥个人的首创精神的同时，又要具有协作精神。在自己的创造性工作中，也要善于借助外在的一切有利条件的支持，要学会与人合作。

（二）成才需要健康的心理

1. 心理素质是人才社会文化素质的基础

大学生是否成为人才，主要看其各方面素质发展如何。作为一个人才应具有良好的生理素质、心理素质、社会文化素质。生理素质是心理素质和社会文化素质发展的基础；心理素质是生理素质和社会文化素质的中介，是人才的社会文化素质发展的基

础。人的心理素质体现了人的精神活动和精神世界的发展水平和发展质量,它表征了个体的“精神力”。学生心理素质,是在身心潜能素质的基础上,在学校、家庭和社会教育的影响下,通过学生的实践活动而形成的稳定的个性心理结构和品质。心理素质教育是素质教育的核心,优化学生心理素质结构是促进学生素质整体发展和全面提高教育质量的关键。

古今成大事业、大学问者,必经过三种境界:“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”,此第一境也;“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”,此第二境也;“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”,此第三境也。可以说成就大学问者不惟有超人之智慧,必有坚忍不拔超人之意志。要成为出类拔萃的人才,必须付出比常人更多的艰辛和努力,必须具有一股锐意进取的精神。因此,要成才,必须具有健康的心理。

知识经济时代,作为一个人才应具备的心理素质包括:

(1) 基本的处世准则和最起码的职业道德,即诚实和讲信用。个人的人品如何直接决定了这个人对于社会的价值。微软公司在用人时非常强调诚心,只雇用那些最值得信赖的人。特别是当前,青年学生应注意加强自己规则意识的培养,只有遵守社会的游戏规则,才能被社会所接纳。

(2) 主动交往和与人沟通的能力。尽量学会与各类人交往和沟通,主动表达自己对各种事物的看法和意见,甚至在公众集会时发表演讲,锻炼自己的表达能力。学会以合适的方式来表现自己,并被他人所认可。

(3) 团队意识和合作精神。与全部参与者的默契与分工合作,积极参加各种社会团体的工作,在与其他人分工合作、分享成果、互助互惠的过程中,体会团队精神的重要性。在团队中只要时常慷慨地帮助别人,就会得到更多人的回报。要勇于承认他人的贡献,积极主动、充满热情、灵活自信。

(4) 敢于承担责任和风险。竞争年代, 要求人们敢于冒险, 大胆尝试。要创新就需要付出较大的代价, 也可能面临失败, 要树立责任意识, 能面对不满意的结局或接受失败, 并从失败和不满中学习。

2. 大学生成才过程中应具有的健康心理

当代大学生, 除了要了解知识经济时代一个人应具备的心理素质外, 在成才的道路上还应具有如下健康的心理:

(1) 成才目标的合理认知。到底达到什么程度, 才算是成才? 怎样衡量一个人包括自己是不是人才? 当今社会, 人们逐步形成了每个人都有成功的潜能, 人人都能成才的观念。但是, 人才的成长具有过程性, 我们应划分出一个个具体的目标, 并且每天都在走近成才的目标。大学生期望自己早日成才, 并对自己的将来都进行了一番设计, 但在自我定位上可能存在定位过高的现象, 或缺乏适合自己的准确定位, 想象自己某天突然成为受人瞩目的人才。有的学生简单地与名人比较, 只注意到成功、成才者头上的光环, 却缺乏对其成长过程的具体了解。有追求当然是好的, 但由于我们每个人成长的经历、教育背景的不同, 专业能力的差异, 可能使得我们在新环境中被认可的程度是不一样的。选择目标要知己之长, 又要知己之短, 以便扬长避短, 发挥优势。由于目标定位不准确, 在成才的路上就会产生困惑、迷失、失望等不良心理, 进而影响人才的健康成长。

(2) 成才标准的多层次性。虽然人人都可能成为人才, 但并非人人都已经成为了人才。首先, 人才具有相对性, 人才都是具体的, “全才”、“完人”是没有的; 其次, 人才具有可变性, 人人都是人才, 既要看昨天, 又要看今天, 更要看明天; 再次, 人才具有广泛性, “三百六十行, 行行出状元”, 不仅“状元”是人才, “进士”、“举人”、“秀才”也是人才。每个人都是独一无二的, 没有哪个人是更优越的。爱因斯坦只有一个, 每个成功者都

有他的独特性，这源于特殊的历史年代、特殊的成长背景，个人所付出的努力，等等。人才是具有社会性的，马克思指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”

(3) 成才目标实现过程的合理期待。人才的成长需要一个循序渐进、不断奋斗的发展过程。今天没有达成，说明我们还需要不断地积蓄能量。也许就在默默无闻的努力过程中，已成为行家里手。面对成才道路上的坎坷，要经受得起考验，“风雨过后才能见彩虹”。

(4) 成才道路上善于寻求有利的支持。善于适应环境，与人建立和谐的人际关系，学会与人合作，进而获得各方面资源的支持。

教育工作中，我们感到高等专科学校的学生心理压力较大，有许多学生由此形成的心理问题已严重影响到自己的学习和生活。面对激烈的就业竞争形势，他们感到自己的学历低，学校名气不够，在人才市场上，处于劣势。但我们在目标定位上是否找准了切入点？可能在专业能力和理论系统性上，我们与本科院校的确有差距。现在专科学校比较重视应用型人才的培养，如果在职业技能训练上努力提升自己，相信我们也会找到施展自己才华的位置。并且，把压力变成动力，可能专科学校的学习收获也不会与本科院校有多大的距离。竞争年代，文凭不是惟一的砝码。那些与个体生存、发展和工作、事业成功与否有着直接相关的心理条件日益受到重视，很少有用人单位开始考虑被录用者的心理素质和发展潜质。对个体的自我观念、求知能力、社会适应能力、与他人相处的能力也日益重视起来。

据媒体报道，一些用人单位反映现在的大学毕业生明显存在着责任意识、敬业精神和团队意识等不足的现象，我们是否在这方面上要努力提升自己。特别是目前有知识、懂技术的应用型人

才短缺,这也说明目前用人单位在选拔人才时,更看重人才的综合素质。

美国华裔科学家、微软公司全球副总裁李开复博士一直信奉做事的三原则:有勇气来改变可以改变的事情,有度量接受不可改变的事情,有智慧来分辨两者的不同。这对大学生应有所启示。

二、改革开放以来我国大学生的心理轨迹

改革开放以来,我国社会的政治、经济、文化生活,发生了巨大的变化,人民的生活水平和质量有了较大的提高。进入 21 世纪,知识经济社会、信息时代,世界经济和文化的相互渗透,人们价值观念的多元化,不断冲击每个人的精神世界和心灵。对现代人的心理素质提出了全方位的挑战,就人类自身来说,最大的挑战就是心理危机。有的学者断言:随着中国社会向市场化的变革,人们面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰中国人的生理疾病。

当代大学生出生于 20 世纪 80 年代,生长在改革开放不断深化的时期。随着社会由计划经济全面向市场经济转轨,经济快速发展,整个社会呈现出一派欣欣向荣的景象。因此,随着大众生活状况好转,生长在这样一个快速发展时期的青年学生,没有经历那么多磨难,没有沉重的心理负担,有着无忧无虑的童年。

(一) 当代大学生的心理特征

(1) 思想开放,很少有传统观念的影子。改革开放以来,东西方文化的交融,社会价值观念呈现出多元化的特点。传统观念在生长于这个时期的青少年内心的积淀较少,因此,有的学者把这代人称为“新新人类”。他们比父辈思想更轻松,没有沉重的历史烙印。因此,他们的思想很少受传统观念的禁锢,行为方式与传统观念形成许多不相融的方面。当代大学生比较注重展示自己的才能,重视个人价值的自我实现。

(2) 思维活跃, 接受新生事物较快。知识经济和信息时代的到来, 青少年学生通过多种渠道获得了其父辈们不可能企及的知识信息。加之青少年处于智力快速发展时期, 社会文化产品的丰富, 正好为他们提供了丰富的精神食粮。随着社会的发展, 教育环境的改善, 学校教育也越来越有利于人的潜能的发掘, 促进了青少年学生思维的发展。

(3) 个性张扬, 很少受社会习俗的制约。由于社会的发展, 开始重视个人的价值、需要和尊严, 关注人的个性化。因此, 现在的青少年的个人意愿、需求有了自由表达的空间, 不再像其父辈那样把自己个人的想法都埋藏在心底, 行事时时都要考虑到中规中矩。

(4) 重视文化知识的学习, 注重发展自己的特长。知识经济时代的到来, 竞争日趋激烈, 大学生都充分意识到“知识改变命运”, 并努力追求更高的学历, 以图在将来的职业竞争中占据有利的位置。

(5) 讲究实际, 强调个人的需要。市场经济年代, 传统的奉献精神虽被人们所推崇, 但大众心理和社会价值观念并不再要求每个人都去无私奉献。付出了就要有回报, 或以最小的投入获得最大的效益的价值取向被大众所认可。当代大学生注重个人的自我价值的实现, 比较讲究个人的生活享受。

(二) 当代大学生心理上出现的新问题

生长于这样一个经济快速发展时期的青年学生可谓幸福, 但也面临着一些新的挑战压力和危机。由于竞争日趋激烈, 能源、环境危机, 加之大学生就业难等问题的影响, 现在的孩子从小就感受到竞争的压力。人际交往关系的日趋复杂化, 大学生与人际交往中出现诸多的不适应。因此, 当代大学生在心理上又会出现一些新问题:

(1) 自我中心意识明显, 很少体会别人的感受。当代大学生

出生于 20 世纪 80 年代, 成长在经济快速发展的时期。他们从小就生活在相对父辈们比较富足的环境中, 没有历史造成的沉重的苦难经历。社会上竞争意识凸显却缺乏有序的环境影响, 加之他们缺少对生活的反思, 社会规范和规则意识相对淡漠。当代大学生大多为独生子女, 据我们的调查统计显示: 独生子女占在校生总数的 62.5%。他们童年时期缺乏与同龄伙伴的玩耍, 父母的包办代替使其缺少对生活的体验和感悟, 由于父母的过多照顾, 独立生活的能力相对父辈较差。情感体验肤浅, 父辈的坎坷的生活经历对他们来说可能是趣事。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后, 很少去了解其付出的努力, 心中总感到不平。

(2) 行为举止易与习俗冲突, 而不被社会接纳, 进而产生敌意和逆反心理。由于受中国传统观念的影响较小, 因此思想意识上与现实矛盾冲突, 行为上可能不被父母师长所认可。在心理上觉得自己的权利没得到尊重, 因而出现逆反心理。人际关系紧张, 总感到别人对自己不友善。

(3) 急功近利, 盲目攀比, 缺乏执著的奋斗精神。当今社会转型时期, 市场经济大潮奔涌而来, 社会经济利益面临着新的调整 and 改变, 市场经济本身存在的负面效应及某些传媒的误导, 使得当前社会上拜金主义、享乐主义和极端个人主义的思潮迅速滋生和蔓延。社会价值导向失衡, 引起青年学生人生观、价值观强烈的振荡。媒体宣传中的“造星运动”, 许多人一夜暴富, 一夜成名, 而很少宣传成功人士的奋斗史, 对青少年的负面影响较大。许多青少年不去注重今日的努力积蓄能量, 幻想明日奇迹会突然出现。现在的学生在价值观上都比较注重实际, 社会理想与个人的发展是紧密结合在一起的。因此, 许多伟人、英雄的故事仿佛离他们是那么遥远, 而当代的商界的成功人士、娱乐界的明星对他们却具有很大的感召力。在调查中发现: 30% 的学生对雷锋、王进喜、孔繁森、李素丽不了解或知道这个名字, 但不知是

干什么的；而 90% 以上的学生都知道比尔·盖茨，并都知道其是世界首富，至于对其奋斗过程却缺乏了解；80% 的学生对刘德华、姚明、周杰伦等一些明星，能很详细地说出其个人的简历，包括生活细节，甚至是什么星座、身高、体重都能了如指掌。

(4) 适应能力差，受挫后易出现自我封闭心理。由于来到大学后，这些在家庭中的独生子女开始独立生活，失去父母的宠爱。同时，大学学习的方式与中学阶段也出现明显的差别，许多学生不习惯教师的教学方式。因此，一些学生出现了悲观、焦虑、失落和自卑等不良情绪，甚至泛化为不喜欢学校的各种活动。学习无效率，生活无乐趣，把自己的情感封闭起来。若再遇到一点挫折，便在心中无限夸大，导致心理失衡。

(5) 弱势学校中学生的心理压力表现更为突出。弱势学校教育经费投入严重不足，教育条件距名校存在很大的差距，生源面临严重的困难，录取新生的入学条件降到了较低的水平。同时由于采取低收费，许多来自于贫困家庭并且学习能力相对不足的学生会聚到这里。由于经济贫困而出现自卑和心理过敏等问题的学生较多。并且许多学生在中小学阶段学习方式僵化、成绩一般，缺乏成功体验和成就感，缺乏自信心。本以为进入大学校门，应该值得庆幸和自豪一些了，可来到大学后，又觉得学校条件差，师资水平、学术氛围与预期的相差甚远，他们用理想中的大学来审视现在的学校，又凭空添了许多失落感。同时，大学毕业生就业形势的严峻性，使得生活学习在名气较低的学校中的学生，对将来的就业心中无数。紧张、焦虑等心理严重影响到学生的学习和生活。

三、研究大学生心理健康的原则与方法

(一) 研究大学生心理健康的原则

随着高等教育的迅猛发展，大学生群体中出现的因心理问题