

高等学校教材

新编 大学生心理健康 教育与训练

主编 何少颖

高等教育出版社

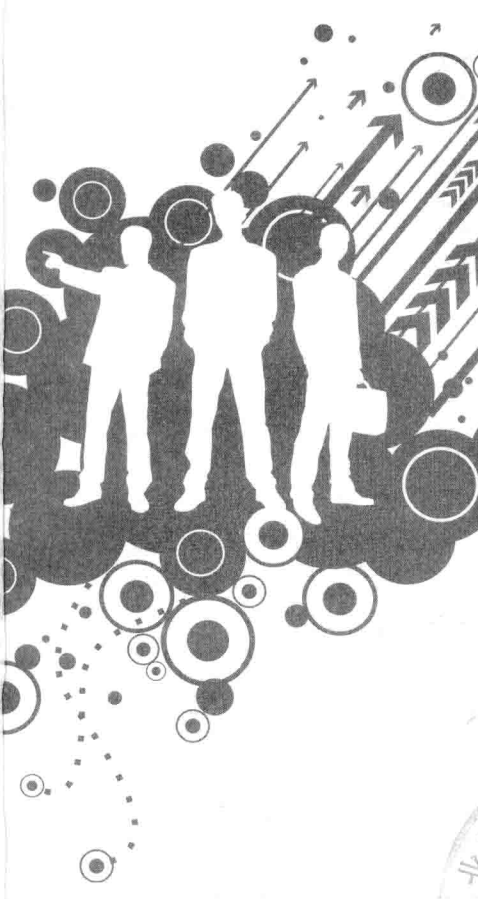


014060880

G647.9

54

高等学校教材



新编大学生 心理健康教育 与训练

Xinbian Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu
yu Xunlian

★主 编 何少颖
副主编 赵陵波
任志洪



北航

C1748489

G647.9
54
高等教育出版社·北京

内容简介

本书是从大学生素质教育角度出发,站在社会发展和大学生成长的结合点上,针对大学生的心理素质教育所作的理论探讨和实际指导。

本书运用心理学、生理学、社会心理学、医学心理学、教育学及相关学科近期研究成果,紧扣健康、适应、发展的主题,结合大学生心理发展特点,系统地阐述心理健康教育各个方面的内容及培养方法、途径等,旨在提高大学生心理素质和心理调适能力,以保证其德、智、体全面发展。全书共分11章,不仅有心理健康的基础知识,还安排了30个心理训练项目,以满足大学生实际操作的需求,具有理论性、针对性、指导性、发展性、适用性等特点。本书既适合作为大学生心理健康教育的教材,也可用作广大教育、心理、医务工作者培训和学习的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育与训练 / 何少颖主编. --

北京:高等教育出版社,2014.9

ISBN 978-7-04-040813-3

I. ①新… II. ①何… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第177725号

策划编辑 范 峰

责任编辑 汪 鹂

封面设计 王 洋

版式设计 余 杨

插图绘制 宗小梅

责任校对 刘春萍

责任印制 毛斯璐

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 三河市宏图印务有限公司

开 本 787 mm × 960 mm 1/16

印 张 23.75

字 数 430千字

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.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2014年9月第1版

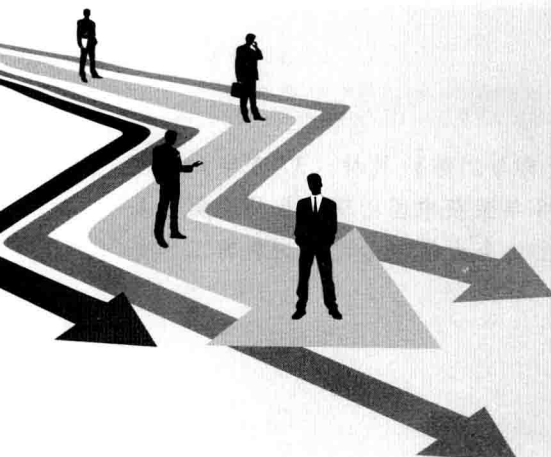
印 次 2014年9月第1次印刷

定 价 32.20元

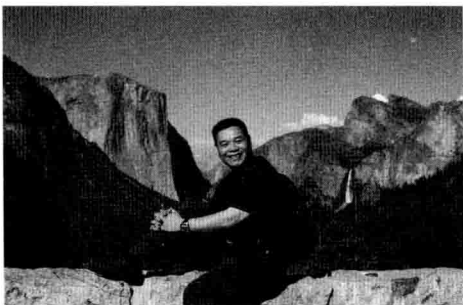
本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 40813-00



作者简介



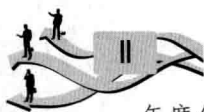
何少颖，福州大学应用心理学系教授，硕士生导师。现为福州大学人文社会科学学院副院长，福州大学心理咨询中心主任，福建省心理卫生协会副理事长，福建省心理学会常务理事，福建省大学生心理健康教育专业委员会主任委员，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会委员，中国

心理学会国家首批注册心理师（注册号：X-08-019），国家注册督导师（注册号：D-12-002）。

1989年创建了福建省高校最早的心理咨询机构之一——福州大学心理咨询中心，1994年在全国率先把“大学生心理健康教育”课程正式纳入教学计划，作为新生必修课程。2004年又创建了应用心理学系。2005年作为高级访问学者赴北京师范大学心理学院进行为期一年的学习研究。此后在心理治疗与咨询领域中系统地参加了一系列的高水平的连续培训项目：“中挪高级精神分析治疗师”（2007—2010年），“中德高级家庭治疗师”（2009—2010年），“中德催眠治疗”（2009—2010年），“中美认知行为治疗”（2009—2012年），“中德完形治疗”（2011—2014年）等。

近年来先后在《中国心理卫生杂志》《心理科学进展》《国际心理学杂志》《中国健康心理学》等国内权威刊物和核心刊物上发表了学术论文34篇，出版个人专著和教材4部。主持和参加国家级、省级和校级项目16项。

2005年获福州大学教学成果二等奖；2012年获福州大学教学优秀一等奖；2009年获福州大学第五届教学名师奖；主编的《大学生心理学》一书，获福建省第三届社会科学优秀成果三等奖；《当代大学生心理素质教育》（专著38万字）获福建省高校马克思主义理论与思想品德教学研究会（1996—2000年）



作者简介

年度优秀专著一等奖；《大学生心理健康教育与训练》教材（37万字）获福州大学2004年优秀教材二等奖。此外，2008年荣获中国心理卫生协会第六届优秀工作者，以及2010年荣获中国心理卫生协会大学生心理健康教育工作先进个人称号。



前言

《新编大学生心理健康教育与训练》一书即将与广大读者见面，此刻的心情难以平静。从事大学生心理健康教育工作已经 25 年了，这期间，从 1989 年创立福州大学心理咨询中心开始，经过了几个阶段的发展。最初主要以专题讲座的形式开展心理健康教育和心理咨询工作，到了 1994 年把“大学生心理健康教育”课程正式纳入教学计划，作为每位新入校大学生的必修课程。10 年间，参加该课程学习的人数达到 38 500 多人，并且逐渐建立起“大学生心理健康教育”课程建设体系，确立了以大学生心理健康教育为基础，集教学、科研、咨询服务三位于一体的心理健康教育格局。2004 年又创立了福州大学应用心理学专业，依托专业的发展和建设，使心理健康教育工作在理论研究和实际应用方面得到了进一步发展。

在我国，高校的心理健康教育工作起步于 20 世纪 80 年代中期。心理健康教育从无到有，从少到多。这 30 多年来，在学校领导和各有关部门的大力支持下，在全体心理健康教育教师的共同努力下，实现了心理健康教育课程化、规范化、多元化。形成了以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，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网络和体系。2001 年“大学生心理健康教育”课程，获得福建省高等教育教学成果二等奖，2008 年和 2012 年，构建“大学生心理健康教育”课程建设新体系又两次荣获福州大学教学成果一等奖，并推荐为福建省高等教育教学成果二等奖。

围绕“大学生心理健康教育”课程建设，如今已经形成了一组心理健康教育的课程体系：如“成功心理素质训练”“大学生求职心理训练”“女性心理学”“人际关系心理学”“生活心理学”等十多门的校选课程。在课程内容上，重点放在指导学生培养积极、健康的人格上，而不是仅仅停留在对心理障碍、心理疾病的认识上，以既能促进学生的心理健康发展，又能激发学生的潜能为主要目标。一位修完“大学生心理健康教育”课程的同学在课后心得中写到：“我觉得能修这门课很幸运，从一开始我就抱着一颗满怀期待的心来学



习。我发现我已经不是单纯为了拿到学分而去上课,而是非常欢喜地融入课堂气氛中去。慢慢地我发现每上完一次课回来,觉得心情放松了许多,我懂得了什么叫做享受课堂,每节课都有所收获,在不知不觉中,我变得更自信,心理素质也提高了。”在教材建设方面,从1994年自编《大学生心理卫生》教材(讲义)开始,到1995年主编我省第一部比较完整、系统的心理健康教育教材《大学生心理健康与调适》(同济大学出版社);从1997年主编出版的《大学生心理学》教材(同济大学出版社,荣获第三届福建省社科优秀成果三等奖),到1999年《当代大学生心理素质教育》专著(海峡文艺出版社,38万字),以及2003年出版的《大学生心理健康教育与训练》一书(厦门大学出版社),都凝聚着对大学生心理健康教育的理论研究和实际应用的成果。

多年来,在大学生心理健康教育的研究与实践中,也深深地感受到心理健康教育不仅仅是一套方法和技术,更重要的是体现一种实践性很强的、先进科学的教育观念。心理健康教育在对学生优化心理素质、开发心理潜能、提高心理健康水平、减少心理疾患发生和促进学生全面成长方面发挥了积极的作用,取得了良好的效果。

《新编大学生心理健康教育》一书就是为了普及心理健康知识,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,促进德智体全面发展而编写的。本书有以下几个特点:

(1) 本书的指导思想,是根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,以培养当代大学生健全的心理素质为主要目的,引导大学生从认知、情感和意志行为等方面与社会主义市场经济条件下的价值观、生活方式、社会规范等相协调,培养他们成为健康成熟的一代新人。

(2) 本书的主要内容和结构,是依据最近教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》的通知(教思政厅2011年1月)和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅2011年5月),以及多年教学及咨询积累的经验,安排各章节的内容。在取材上,紧紧围绕大学生素质、适应和发展的主题,从大学生心理素质的客观现实和他们的实际需要出发安排各章节。为方便读者的学习,每一章节都有“前导语内容”,帮助读者尽快地了解本章的学习内容。章节之后安排了“本章摘要”和“思考·讨论·活动”内容,以便加深对章节的知识的理解 and 应用。此外,本书每一章的第四节内容都设计了心理训练内容,共30个训练项目。

(3) 本书既注重心理健康教育理论又注重实际应用,包括具体的技术、技巧和方法,以满足大学生实际操作的需求。



(4) 本书综合了心理学、生理学、社会心理学、医学心理学和教育学等有关学科的近期研究成果,吸收了国内外各学派的理论,介绍了一些日臻成熟的心理调节方法和技巧,帮助大学生更好地认识自我、改善自我,充分发挥自己的潜能。

在这里,我要感谢赵陵波副教授和任志洪博士参与本书的编写工作,感谢刘微老师、方沛和李洋二位研究生对本书的研究数据及相关信息进行了收集和整理,也感谢我校应用心理学系的教学团队,这个教学团队从开初只有几位教师,发展到今天的十几位教师。团队曾分别于2007年、2010年荣获中国心理卫生协会大学生心理健康教育专业委员会授予的先进单位称号。他们长期从事大学生心理健康教育工作,积累了许多宝贵经验,充实了本书的内容。

我国心理健康教育工作起步较晚,对其理论与实践环节的研究还很粗浅,尤其是心理训练的方法仍处于探索中,再加上自身水平的限制,书中难免会出现这样或那样的缺点和问题,欢迎广大读者提出宝贵意见。同时,也希望有更多志趣相投的同行,共同来总结大学生心理健康教育的经验,为完善心理健康教育的理论、内容、方法和模式,提供更多的研究成果。

何少颖

2014年5月于福州

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

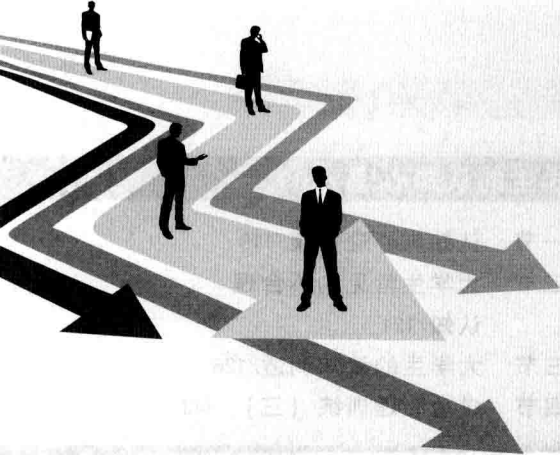
反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120



目 录

第一章 导论：当代大学生心理素质教育 /1

- 第一节 心理素质与心理素质教育/3
- 第二节 大学生心理素质教育的内容与模式/13
- 第三节 大学生心理发展/19
- 第四节 大学生心理训练/26

第二章 当代大学生心理健康教育 /41

- 第一节 现代健康观念与大学生心理健康标准/43
- 第二节 大学生常见的心理问题/56
- 第三节 增进大学生心理健康的途径/65
- 第四节 成功心理训练（一）/70

第三章 大学生心理挫折与调适 /76

- 第一节 挫折概述/77
- 第二节 大学生挫折反应与心理防御机制/86
- 第三节 大学生挫折的自我调节/99
- 第四节 成功心理训练（二）/104



第四章 大学生的认知心理 /109

- 第一节 认知与心理健康/110
- 第二节 大学生常见的不合理
认知/121
- 第三节 大学生的认知调适/126
- 第四节 成功心理训练（三）/143

第五章 大学生自我意识的完善 /148

- 第一节 自我意识概述/150
- 第二节 大学生自我意识发展的
特点及缺陷/163
- 第三节 塑造健全的自我意识/170
- 第四节 成功心理训练（四）/174

第六章 大学生的情绪培养 /179

- 第一节 情绪概述/181
- 第二节 情绪与大学生的身心
健康/188
- 第三节 大学生健康情绪的培养/195
- 第四节 成功心理训练（五）/201

第七章 大学生人格的塑造 /206

- 第一节 人格概述/208
- 第二节 大学生人格发展及影响
因素/222
- 第三节 大学生健康人格的塑造/233
- 第四节 成功心理训练（六）/239

第八章 大学生的人际交往心理 /244

- 第一节 人际交往概述/246
- 第二节 大学生常见的人际交往
问题/263



第三节	大学生人际交往的心理 调适/269
-----	----------------------

第四节	成功心理训练（七）/276
-----	---------------

第九章 大学生的学习心理 /281

第一节	大学生学习与心理健康/282
-----	----------------

第二节	大学生常见的学习心理 问题及调适/291
-----	-------------------------

第三节	大学生考试心理及调适/298
-----	----------------

第四节	成功心理训练（八）/303
-----	---------------

第十章 大学生的性心理 /307

第一节	性心理发展及表现/308
-----	--------------

第二节	大学生性心理问题及其 调适/314
-----	----------------------

第三节	建立健康的性心理/325
-----	--------------

第四节	成功心理训练（九）/330
-----	---------------

第十一章 大学生的恋爱心理 /336

第一节	大学生的恋爱心理/338
-----	--------------

第二节	大学生的恋爱心理问题/347
-----	----------------

第三节	大学生恋爱心理的调适/352
-----	----------------

第四节	成功心理训练（十）/358
-----	---------------

主要参考文献 /362

第一章 ●●●

导 论:

当代大学生心理素质教育





何谓心理素质？何谓心理素质教育？大学生心理素质教育的内容、特点又是什么？本书的第一章将对此作一概括的阐述。学习者只有对上述问题获得初步理解，才能顺利地学习以后各章的具体内容。所以本书的第一章对学习者是起导向作用的，它引导学习者步入心理健康领域，逐步学习和掌握自我心理调节的能力和技巧。当然，心理素质的提高是一个渐进的过程，也是需要学习和训练的过程。这是由心理素质本身的特性所决定的，因为人的心理素质是以遗传生理为物质前提，在环境和教育作用下，通过社会实践而形成的比较稳定的个性心理特征和在社会实践中表现出来的心理活动能力。因此，通过本章的学习对心理素质有一个初步的认识，在以后各章的学习之后，必将能进一步加深对人的心理素质在个人发展中的重要性的理解，使之相互促进、循序深化。

重视人才素质，特别是人才心理素质的研究与培养，已经成为世界各国发展的重要任务。对未来研究极具权威的罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百页》的报告中指出：“无论从哪个角度揭示未来，有一点是首肯的，未来是以个人素质全面发展为基础的社会。”心理学家、教育学博士赞可夫说：“我们的时代不仅要求一个人具有广泛而深刻的知识，而且要求发展他的智慧、意志、情感，发展他的才能和禀赋”，也就是发展他的心理素质。随着人类历史的发展和社会的进步，社会对人的心理素质的要求将越来越高，只有优化人的心理素质，个体及整个社会的发展才会拥有更高的起点和更大的潜能。

当代大学生是新世纪社会主义事业的建设者和接班人，现在和今后高等学校培养出来的学生，他们的思想道德、科学文化和心理素质如何，关系到21世纪中国的面貌，关系到我国社会主义现代化建设事业能否实现。大学生正处于青春期，缺乏社会经验和阅历，心理还不够成熟，面对大学这个人才集中，竞争激烈的环境，易出现心理适应不良，甚至产生心理疾病。为此，国家教育部新颁布的《普通学校德育课教学大纲》中，把心理素质教育列为高校德育教育的重要组成部分，明确指出：“具有良好的道德品质和健康的心理素质”是高等学校的德育目标之一；“具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质，具有较强的心理调适能力”是高等学校德育目标的具体要求之一。因此，加强对当代大学生心理素质教育的研究，探索当代大学生心理素质教育的有效途径是一项紧迫而艰巨的课题，对大学生自身发展和社会进步具有重要的现实意义和长远意义。

本章主要介绍大学生心理素质教育的基本问题；同时介绍一些心理训练的理论和方法，希望读者在阅读本章之后，能够对下列问题有所认识：

1. 心理素质的特点、含义和心理素质培养的主要途径。

2. 大学生心理素质教育的特点、内容和模式。
3. 大学生心理发展的特点、过程和矛盾。
4. 心理训练的概念、特点和作用。
5. 了解常用的心理训练方法。

第一节 心理素质与心理素质教育

人的素质是一个蕴含着先天与后天、生理、心理和社会诸多因素交互作用的复杂的动态结构系统。它由自然生理素质、心理素质和社会文化素质三个部分组成,其中人的心理素质是素质结构中的核心因素,是使人的素质各部分联系起来成为能动发展主体自身的内部根据。因此,心理素质教育在实施素质教育中占有重要地位。

一、心理与心理素质

心理素质是素质教育实验研究中提出的一个新概念,也是现代心理学的一个新概念。然而,对于其内涵的释义和界说却莫衷一是。要理解心理素质的含义,首先要了解心理学基本知识。

(一) 心理学的研究对象

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老,是因为早在 2 000 多年前,中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图(Plato)、亚里士多德(Aristotle)等,在他们的著作中已经包含了极其丰富的心理学思想。例如,孔子提出的因材施教的观点,可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则;亚里士多德所著的《论灵魂》一书,是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包含在哲学的范畴中,没有成为一门独立的学科。直到 1879 年,德国生理学家、心理学家冯特(W. Wundt)在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,心理学才成为一门独立的学科。因此,1879 年被定为科学的心理学的诞生年。

那么,什么是心理学?

心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究人的心理,也研究动物的心理。而人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。为了研究和理解的方便,心理学把人的心理现象划分为心理过程与个性心理两个方面,如图 1-1-1 所示。

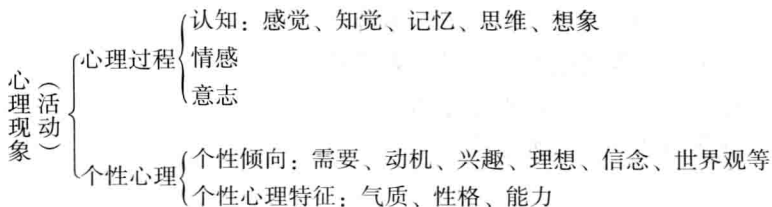


图 1-1-1 心理现象

1. 心理过程包括认识过程、情感过程与意志过程

心理过程是心理活动的动态过程，它包括认识过程、情感过程与意志过程三个互相联系的方面，简称知、情、意。认识过程是人类最基本的心理活动过程之一，它主要反映客观事物的性质及其规律。

(1) 认识过程：认识过程的主要内容包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。通常，人们用眼睛看、用耳朵听、用鼻子闻、用舌头辨味、用手触摸，这就产生了感觉和知觉，这就是最简单的心理现象。感觉是一种低级的心理活动过程，它反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体反映。这些感知过的经验等，事过境迁，却能留在人们的脑海中，这就是记忆。人们在与环境交互作用的过程中，常常不仅去感知它、记住它，还需要对感知的材料进行分析、综合、推理、判断，这种运用头脑中的知识去间接、概括地反映客观事物，揭露事物的本质与规律的心理现象，就是思维。思维时，我们还能在过去感知和记忆的基础上，对材料进行加工改造，形成新的形象，这就是想象。

(2) 情感过程：情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识客观事物时，总是表现出一定的态度和倾向，并产生某种主观体验，如喜欢或厌恶、爱或恨，这就是情绪或情感。

(3) 意志过程：意志过程是指人在认识世界和改造世界的活动中，为了达到一定的目的，提出目标、制订计划、采取措施、克服困难、调整行为的内部过程。

人的认识、情感和意志过程密切联系，相互影响。意志行为一开始就以一定的认识和情感为依据，认识为意志确定目的、调节行为；情感则激励行为。反过来，意志又推动认识，并调节情感。

2. 个性心理主要由个性倾向与个性心理特征组成

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三方面是每个正常人都有的心理活动，体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同，所处的生活环境、所受的教育不同，就使人的各种心理活动带上了

主体自身的特点,形成了个体的差异,即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征,是一个人整体的精神面貌的反映。个性心理主要由个性倾向与个性心理特征组成。个性倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。这些是人进行活动的基本动力。个性心理特征主要包括气质、性格和能力。

心理过程与个性心理组成的总体,就构成了人的心理。它们之间既有区别又密切相关。个性心理是通过心理过程形成的,而已成的个性心理又制约着心理过程,并在心理过程中表现出来。

(二) 心理素质的含义

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在后天教育和环境的影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它是以人的自我意识为核心,由积极的与社会发展相统一的价值观所导向的,包括人的认知能力(感觉、知觉、记忆、思维、想象)、情感、意志、需要、动机、兴趣及性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。根据著名心理学家维果茨基关于心理机能的理论,心理素质实际上是指人的心理机能的发展水平。它包括两个层次,一个层次是主要受人自身发展制约的低级心理机能,如感觉、知觉、形象记忆、直观动作思维、情绪、好奇心和冲动性意志等;另一个层次是主要受社会文化制约的,通过活动和交往所形成的高级心理机能,如逻辑记忆、抽象思维、高级情感(理智感、道德感、美感)、预见性意志等,其最高层次是形成完整的高级心理机能的自我调节系统,即自我意识的健康发展和个性心理品质的形成。这两个层次的心理机能相互制约、相互促进、相互渗透,人的高级心理机能的发展促使心理潜能的开发、利用,而人的低级心理机能的控制、利用、开发,又能极大地促进人的整体素质的提高。

(三) 心理素质特性

1. 中介性

心理素质居于素质结构的中间层次,既是个体遗传素质和社会环境、教育影响交互作用在人主体内部的积淀,同时,主体已有的心理素质又作为中介影响着社会文化经验的内化和自然生理素质的充分发展。因为人的各种社会文化素质的形成必须建立在人的相应的心理素质基础之上,随着新的相应的心理素质的形成而内化、扎根。