



• 高等职业院校教材 •

大学生心理

The Mental Health Education

健康教育

主 编 陈国梁

副主编 唐慧敏

of College Student

华南理工大学出版社

高等职业院校教材

大学生心理健康教育

主 编 陈国梁

副主编 唐慧敏

华南理工大学出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 陈国梁主编; 唐慧敏副主编. — 广州: 华南理工大学出版社, 2003.3

ISBN 7-5623-1917-0

I. 大… II. ①陈… ②唐… 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 (2003) 第 012355 号

总 发 行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 詹志青 陈怀芬

印 刷 者: 中山市新华印刷厂有限公司

开 本: 850×1168 1/32 印张: 14.5 字数: 377 千

版 次: 2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1~10 000 册

定 价: 22.00 元

版权所有 盗版必究

序

2001年，国家教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。”我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，面对市场经济，面对网络时代，面对激烈的社会变革和越来越高的社会期待，面对不同文化、不同价值观念的相互碰撞、相互融合的冲击，年轻大学生会由此感到困惑，会出现各种适应性的心理障碍，如不能得到及时有效的疏导和调节，势必严重地危害大学生的身心健康，不利于人才培养。健康的心理素质是素质教育的基础和载体。作为一名合格大学生所必须具备的思想政治素质、科学文化素质、专业素质和生理心理素质中，心理素质具有基础性和关键性的意义，因为一切形式的素质教育，都必须经过个体心理的理解、接纳和内化，成为个体心理结构的组成部分和支配思想、行为的准则才有意义。如果没有健康的心理素质，心理功能发生了病理性的变化，那么必会极大地降低教育的效果，严重者则可能使一切形式的教育变得毫无意义。另外，心理健康教育也是思想政治教育的重要组成部分。实践表明，大学生中存在的许多问题，诸如恋爱、学习、交友及日常生活中出现的某些偏差和困扰，往往不是由于思想道德品质不良所引发的，而是心理障碍导致的结果。如果我们能及时

主动积极地进行心理辅导，就会使大学生克服心理障碍和不良嗜好，成为一个健全的全面发展的人。因此，如何提高大学生的心理适应能力，培养开拓创新的人才，塑造健全的人格，不仅是大学生健康心理形成和发展的客观需要，也是职业院校德育工作的重点，需要德育工作者进行研究和解决。

长期以来，思想政治工作一直是我们党的优势及强项所在。在新的历史时期，思想政治工作如何与时俱进，增强其针对性、时效性及感召性，是摆在广大社会工作者面前的重大课题。这些年来，我院一群年轻的思想政治工作者和心理健康教育工作者，根据他们从事思想政治工作和心理健康教育工作的经验以及多年来学院开展大学生心理健康教育、咨询与治疗的实践，做了非常有益的探索，组织编写了高等职业院校《大学生心理健康教育》一书。该书意在突出其理论性、时代性、针对性和实效性，对指导职业院校大学生如何提高自己的心理素质，适应大学生活，适应将来社会不断变化的环境，避免出现心理失衡和心理障碍，促进职业院校大学生的全面发展具有很重要的指导意义。

我希望高等职业院校《大学生心理健康教育》一书，能够在高等职业教育这片沃土上开花结果，为促进职业院校大学生的全面发展作出贡献。

俞仲文

2003年春于深圳

前 言

新的世纪，新的时代，人才已经成为社会经济发展的首要因素。因而，面对经济背景和社会环境的变化，传统的人才观已远远不能适应经济和社会迅速变化的需要，人们对人才的理解也发生了深刻的变化。那种能在环境的不断变化中，承受挫折与失败，保持创新的个性，能在激烈竞争中始终保持良好的心态，发挥出专业技能，能在纷繁复杂的社会关系中，以诚信协作赢得人们尊重的人，成为未来社会人们对人才的评价标准。也就是说面向未来，仅仅有突出的专业知识是不够的，还必须具备良好的心理素质，才能在人才竞争中立于不败之地。

作为培养生产第一线的现场工程师的高等职业技术教育，其心理素质的培养显得尤为重要。因此，从促进人的全面发展和现实对高职教育人才的需要看，心理健康教育应该说是高职教育人才培养目标中必不可少的重要环节。这样，在众多层次的人才竞争中，职业院校的毕业生才能以其良好的技能和超凡的心理素质在社会中占有一席之地。正是在这样一种思考和现实情况下，我们组织编写了高等职业院校《大学生心理健康教育》一书。该书力求在借鉴、消化国内外关于大学生心理健康教育研究成果的基础上，突出职业院校大学生的特点，使之成为职业院校大学生心理健康教育的教材，成为关注自身成长与心理健康的大学生朋友的读本。

诚然，由于我们的水平有限，有关问题的研究与探讨还不深入，再加之时间紧迫，肯定有某些方面不尽如人意，恳请同行、

专家赐教。

在本教材的编写过程中，自始至终得到了院领导及各有关处室、系部的亲切关怀和大力支持，并将其纳入教学和教材建设体系。作为本书主审的殷炳江教授对本教材的编写给予了宝贵的指导，并作了大量的修改和审定工作。同时我们也特别邀请了诗人胡煜为全书每一章撰写了篇头语。在编写中我们还参阅了国内外的大量文献资料，在此致以诚挚的感谢。

参加本教材编写的有：陈国梁，第一章；唐慧敏，第二章、第七章、第十一章、第十二章和第十六章；王敏坚、吴伟伟，第三章；李凯，第四章、第六章；李小元，第五章；黄志坚，第十四章；许静奋，第八章、第九章、第十章；谢文静、冯锦敏，第十三章；吴宇红、文之珍，第十五章。

编 者

2003 年春于深圳

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	(1)
第一节 心理健康概述	(3)
一、心理健康的含义	(3)
二、心理健康的标准	(5)
三、职业院校大学生心理健康的标准	(6)
四、职业院校开展大学生心理健康教育的意义	(8)
第二节 职业院校大学生心理健康教育的目的、任务、 内容与方法	(10)
一、职业院校大学生心理健康教育的目的与任务	(10)
二、职业院校大学生心理健康教育的内容与方法	(12)
第三节 心理健康教育的现状与发展趋势	(14)
一、国外心理健康教育的发展	(14)
二、我国大学生心理健康教育的发展概况	(17)
复习思考题	(19)
第二章 职业院校大学生身心发育的特点与心理健康	(21)
第一节 职业院校大学生身体发育的基本特点	(24)
一、职业院校大学生身体发育形态上的特点	(24)
二、职业院校大学生身体机能发育的特点	(25)
三、生殖系统的发育已完全成熟	(25)
四、职业院校大学生身体发育对心理的影响	(25)
第二节 职业院校大学生心理发展的基本特点	(27)
第三节 职业院校大学生心理发展过程中的矛盾性	(30)

第四节 职业院校大学生常见身心问题与调适	(32)
一、职业院校大学生常见的身心问题	(33)
二、职业院校大学生常见身心问题的调适	(35)
复习思考题	(37)
第三章 职业院校大学生的需要动机与心理健康	(39)
第一节 职业院校大学生需要的结构与辅导	(41)
一、需要的概念	(41)
二、职业院校大学生需要结构发展的特点	(45)
第二节 职业院校大学生的动机结构与辅导	(48)
一、动机的概念	(48)
二、动机的种类	(49)
三、职业院校大学生动机结构发展的特点	(51)
四、职业院校大学生的动机冲突及辅导	(57)
五、职业院校大学生的挫折心理及调适	(59)
复习思考题	(68)
第四章 职业院校大学生的情绪与心理健康	(69)
第一节 情绪情感概述	(72)
一、情绪情感的概念	(72)
二、情绪情感的分类	(76)
第二节 职业院校大学生情绪情感发展的特点	(80)
一、情绪情感的丰富性与差异性	(80)
二、情绪情感的稳定性与波动性	(82)
三、情绪情感的强烈性与冲动性	(83)
四、情绪情感的外显性与内隐性	(83)
五、情绪情感的社会性与细腻性	(84)
第三节 职业院校大学生情绪情感的培养与调节	(84)
一、健康情绪的标准	(84)
二、职业院校大学生常见的情绪障碍及其调适	(85)

三、职业院校大学生健康情绪的自我调节	(89)
复习思考题	(93)
第五章 职业院校大学生的人格特征及人格塑造	(95)
第一节 人格概述	(98)
一、人格的概念	(98)
二、人格的结构	(98)
三、人格的特征	(102)
四、健全人格的标准	(106)
第二节 职业院校大学生人格发展的基本特点	(107)
一、职业院校大学生的人格特点	(108)
二、影响职业院校大学生人格形成和发展的因素	(113)
三、人格特征的测量和鉴定	(116)
第三节 职业院校大学生人格发展中存在的问题	(117)
一、人格障碍的概念	(117)
二、人格障碍的类型	(118)
三、职业院校大学生人格障碍发生的原因	(121)
第四节 职业院校大学生健全人格的塑造	(122)
复习思考题	(124)
第六章 职业院校大学生的自我意识与心理健康	(125)
第一节 自我意识概述	(128)
一、自我意识的涵义	(128)
二、自我意识的结构	(129)
三、自我意识的发生发展	(129)
第二节 职业院校大学生自我意识发展的特点	(131)
一、职业院校大学生自我意识的特点	(131)
二、职业院校大学生自我意识发展的规律	(134)
第三节 影响职业院校大学生自我意识发展的因素	(140)

一、影响职业院校大学生自我意识发展的因素	(140)
二、职业院校大学生自我意识发展中常见的偏差及其调适	(142)
第四节 职业院校大学生自我意识的培养	(149)
一、衡量健康自我意识的标准	(149)
二、职业院校大学生健康自我意识的培养	(150)
复习思考题	(156)
第七章 职业院校大学生生活的心理适应与心理健康	(157)
第一节 适应概述	(160)
一、适应的概念	(160)
二、适应的实质	(161)
三、影响适应的主要因素	(162)
第二节 影响职业院校大学生心理适应的主要因素	(163)
一、校园环境上的不适应	(163)
二、生活上的不适应	(163)
三、学习上的不适应	(164)
四、人际关系上的不适应	(166)
第三节 职业院校大学生生活中常见的心理适应问题的调适	(169)
复习思考题	(179)
第八章 职业院校大学生的学习心理与心理健康	(181)
第一节 学习心理概述	(183)
一、学习的概念	(184)
二、影响职业院校大学生学习活动的心理因素	(185)
三、职业院校大学生学习心理的特点和要求	(187)
第二节 职业院校大学生学习中常见的心理问题及其原因	(189)
第三节 职业院校大学生学习心理的调适	(197)

复习思考题	(205)
第九章 职业院校大学生的人际关系与心理健康	(207)
第一节 职业院校大学生人际关系概述	(210)
一、大学生人际关系的概念与特点	(210)
二、人际关系对职业院校大学生的意义	(211)
三、职业院校大学生人际关系的特点	(213)
四、影响职业院校大学生人际关系的主要因素	(214)
第二节 职业院校大学生人际交往中常见的问题及其调适	(216)
一、职业院校大学生人际交往中常见的心理问题及其调适	(216)
二、职业院校大学生成功交往的原则与艺术	(222)
第三节 职业院校大学生几种主要人际关系的处理	(225)
复习思考题	(234)
第十章 职业院校大学生的网络心理与心理健康	(235)
第一节 网络心理概述	(237)
一、互联网的概念	(237)
二、互联网的特性与职业院校大学生上网的心理特点	(238)
三、网络心理学概述	(242)
第二节 职业院校大学生常见的网络心理问题	(243)
一、网恋	(243)
二、网络成瘾综合征 (IAD)	(245)
三、网上破坏行为	(248)
第三节 职业院校大学生网络心理素质的培养	(251)
一、正确掌握和使用互联网	(252)
二、端正上网的目的和动机	(255)
三、积极参加社会活动, 逐步摆脱对网络的依赖	(256)
四、求助心理咨询	(257)

复习思考题	(258)
第十一章 职业院校大学生的恋爱心理与心理健康	(259)
第一节 爱情心理概述	(262)
一、爱情的本质	(262)
二、爱情与友情的区别与联系	(264)
三、大学生恋爱心理的生理机制与性意识的发展	(266)
第二节 职业院校大学生恋爱心理特点	(273)
一、认知与评价上的特点	(273)
二、恋爱动机上的特点	(274)
第三节 职业院校大学生常见的恋爱心理问题及其调适	(275)
一、职业院校大学生常见的恋爱心理问题	(275)
二、职业院校大学生恋爱心理问题的调适	(286)
复习思考题	(290)
第十二章 职业院校大学生的危机干预与心理健康	(291)
第一节 自杀概述	(294)
一、自杀概述	(294)
二、自杀的分类	(295)
三、大学生自杀问题的严重性	(296)
第二节 职业院校大学生自杀原因的分析	(297)
第三节 职业院校大学生自杀行为的预防	(301)
一、职业院校大学生自杀行为的预测	(302)
二、职业院校大学生自杀行为的防治	(308)
复习思考题	(315)
第十三章 职业院校大学生的择业心理与辅导	(317)
第一节 职业院校大学生择业心理概述	(320)
一、大学生择业心理的基本概念	(320)

二、职业院校大学生择业的心理分析	(320)
三、影响职业院校大学生择业心理的因素	(331)
第二节 职业院校大学生择业心理特点	(336)
一、在单位选择上的特点	(336)
二、在对择业主要问题的看法上的特点	(337)
三、在择业中存在问题的应对策略上的特点	(338)
第三节 职业院校大学生常见的择业心理问题及其调适	(340)
第四节 职业院校大学生良好择业心理的培养	(346)
一、树立正确的择业观	(347)
二、培养良好的心理品质	(348)
复习思考题	(353)
第十四章 职业院校校园文化与心理健康	(355)
第一节 校园文化的概念	(358)
一、“文化”的定义	(358)
二、“校园文化”的概念	(359)
第二节 职业院校大学生参加校园文化活动的心理动因	(360)
第三节 职业院校校园文化的心理功能	(364)
第四节 职业院校大学生参与校园文化活动的心理误区及其调适	(372)
一、职业院校大学生参与校园文化活动的心理及行为误区	(373)
二、职业院校大学生参与校园文化活动的心理调适	(377)
复习思考题	(379)
第十五章 职业院校大学生群体性传播疾病及其防治	(381)
第一节 性传播疾病概述	(385)

一、性传播疾病的概念	(385)
二、性传播疾病的分类	(386)
三、艾滋病是当今世界最为凶险的性传播疾病	(386)
四、性传播疾病的流行现状	(387)
五、性传播疾病的危害	(393)
六、艾滋病引起了全球的关注	(396)
七、性传播疾病的流行趋势	(397)
第二节 性传播疾病的识别与预防	(400)
一、常见性传播疾病的识别	(400)
二、常见性传播疾病的预防	(409)
复习思考题	(414)
第十六章 职业院校大学生常见心理疾病与防治	(415)
第一节 精神疾病概述	(418)
一、精神疾病概述	(418)
二、精神疾病产生的原因	(419)
三、早期预防精神病	(420)
第二节 职业院校大学生精神疾病的分类	(421)
一、常见精神症状的识别	(421)
二、神经症	(428)
三、精神分裂症	(437)
复习思考题	(443)
参考文献	(444)

第一章

大学生心理健康教育概述

生理健康是人生活的基础，心理健康是完美无憾的人生，有一个博大的胸怀，就可任地球在心中运行。

