

教育部社政司
共青团中央学校部

卫生部疾控司
中国青年报社

联合推荐

大学新生

心理健康教育读本

“心理阳光工程”组委会 编



革命年代出版社

教育部社政司
共青团中央学校部

卫生部疾控司
中国青年报社

联合推荐

大学新生 心理健康教育读本

“心理阳光工程”组委会 编

华龄出版社

责任编辑：李成志 苏辉

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生心理健康教育读本/“心理阳光工程”组委会编. —北京：华龄出版社，2004.7

ISBN 7-80178-167-8

I. 大... II. 心... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. BB44.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 070835 号

书 名：大学新生心理健康教育读本

作 者：“心理阳光工程”组委会编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市鑫鑫科达彩色印装有限公司

版 次：2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：8

字 数：130 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：15.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173

《大学新生心理健康教育 读本》编委会

顾 问：共青团中央学校部副部长	周扬帆
卫生部疾控司司长	齐小秋
教育部社政司司长	靳 诺
中国青年报社副社长兼副总编辑	陈小川
华龄出版社社长	常振国

主 编：刘正刚

副主编：张 立

张大农

李成志（执行）

编 委：（以下按姓氏笔画排序）

马英杰	石国兴	刘正刚	张 立
张大农	欧阳光明	李 忠	李 磊
李 辉	李成志	汪新建	杜新萍

编写组：（以下按姓氏笔画排序）

王 青	石国兴	朱 虹	欧阳光明
李 忠	李 磊	李成志	苏 辉
张 斌	汪新建	罗 华	杨绍清
林嘉玲	高美才	徐树芬	

目 录

入学准备

为什么读大学？	3
你做好了上大学的准备吗？	14
怎样熟悉你的专业？	28
怎样制定未来一年的学习和生活计划？	33

大学学习

大学学习，你准备好了吗？	43
制定学习计划，合理利用时间，提高学习效率	57
你了解自己的智力吗？	63
课外活动——你的第二课堂	71

学会生活

大学生的理财观念和理财心理	79
如何度过大学入学后的适应期？	88
大学生的恋爱心理	102
如何使大学生活丰富多彩？	110

个人成长

探寻价值，创造人生	121
-----------------	-----

目 录

认识自己，品尝生命的喜悦·····	132
如何培养良好的自我认知能力？·····	140
认识性格，播种性格·····	147
乐观或悲观，一切在你选择·····	161
盘点自己，设计人生·····	180

心理健康

什么是心理健康？·····	197
如何应对挫折？·····	209
如何正确认识和处理与别人的冲突与矛盾？·····	222
如何判断和对待你生活和学习中的压力？·····	238
心理压力的自我检查·····	249

入学准备

大学的新同学们，大学的新朋友们，当你豪情满怀地告别父老乡亲，从“两点一线”的中学生活进入色彩斑斓的大学生活时，当你神情坦然地徜徉在大学的校园里时，胸佩大学校徽的你，是否意识到今天的你已不是昨天的你？蓦然从初入校门的新奇与激动中苏醒过来，面对新生活的困惑时，大学的新朋友们，你们准备好了吗？

为什么读大学？

为什么读大学？相信在心里你已经不知问过自己多少次，大学是几乎每一个中学生的梦想，是众多青年学生奋斗的目标，所以走过中学春夏秋冬的你风雨兼程；也许是母亲的叮咛，也许是父亲的期望，由此承载希望的你夜以继日；或许昨天的你，自以为似乎不是这块“料”，对上大学并没有抱太多的希望，可是不经意之间，就这么简单地踏入大学之门，哈哈……

祝贺你们，时代的幸运儿。“我来了！”当上大学的梦想已成为现实，为什么读大学？你还得问问自己，这似乎是一个浅显的问题，其实却是一个更深层次的问题。大学已不再是你的梦想，而是摆在你面前的一个真实目标。

为什么读大学？你应当认真思考这个问题，因为，从这一天开始，你将踏上人生新的起点，未来就在你不断的思索中，展开了腾飞的翅膀。

1. 大学是知识的殿堂

每个新的时代，都在不断赋予知识新的含义。当今世界是知识经济的时代，知识是衡量一国生产力的主要因素，知识是创造财富的主要资本，知识已经被认为是提高生产率和实现经济增长的驱动器。知识经济的出现预示着社会生产领域的一场革命，无论从理论还是现实来说都具有非常重要而深远的意义。

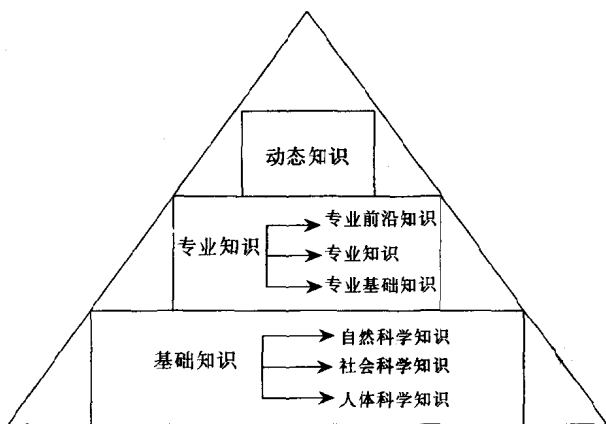
邓小平同志明确指出：“科学技术是第一生产力”。知识的传播是知识经济得以确定和发展的重要环节，因此知识经济既要重

入学准备

视知识的生产更要注重知识的扩散与应用。其关键是对人的教育、培训，即提高人力资本的素质。面对知识经济时代的机遇与挑战，结论就是：拥有知识就拥有未来！

为什么读大学？大学是知识的殿堂，大学是孕育知识的温床、传播知识的牧场、应用知识的试验场。我们在大学将收获知识，“知识就是力量”！

大学为你提供合理的知识构架，为此你可以构建起自己的知识大厦。



大学教育是普及教育和专业教育的结合，根据专业培养目标的不同提供不同的基础知识和专业知识。知识构架一般包括三个层次：基础知识、专业知识和动态知识，它们构成一个知识金字塔。

基础知识包括自然科学、社会科学以及人体科学等方面的知

识，其中自然科学知识涵盖了数学、物理学、化学、生物学、天文学、气象学、地质学、农学、医药学、环境科学以及各种技术科学等学科；社会科学知识涵盖了哲学、政治学、军事学、经济学、法学、教育学、文艺学、史学、民族学、社会学、宗教学、人类学、语言学等学科；人体科学知识涵盖了生理学、心理学、思维科学等学科。基础知识是每一个大学生必要的知识储备，俗话说“根深方能叶茂”，大学为所有的学生提供了宽厚博大的知识土壤。

专业知识包括专业基础知识、专业知识、专业前沿知识。专业基础知识指学科专业的基础知识，专业知识则是学科专业知识结构中的主要部分，集中表现为专业知识的深度和广度，对这部分知识的掌握如何将决定一个人能否在本专业创造性地进行工作。专业前沿知识，主要是学科专业发展的新动向、新观点、新思潮、新突破。

动态知识主要指现代科学发展的新成就和潜科学。现代科学技术各学科互相渗透、结合、移植已成为重要的科学方法，现代科学技术的发展使得我们仅仅依靠某一方面学科的专业知识已很难在某个领域里作出重大贡献。大学是一个多学科相互交叉、相互融合的场所，动态知识中新的信息流不断融入其它部分和其他层次，可改善和调节整体知识结构的功能，使之不断趋于完善和合理，对学科的发展提供了新思路，有利于学科领域的突破。

塔式知识结构的特点就在于基础的宽厚、专业的精深、前沿知识的更新。三部分知识相互联系，相互制约，相互渗透，容易把宽厚的知识集中到一点，突破主攻目标，接近前沿阵地。

不论你是哪个专业，只要你把握了这个金字塔式的知识构

架，你就可以构建起自己的知识大厦。

图书馆中丰富的藏书，可以帮你畅游知识的海洋；

优雅的校园环境，浓重的学术气息，将会有助于丰富你的思想；

学教结合，师生相长，加上严谨的学风、系统的专业培训，定能不断提高你的专业学习和研究能力，满足你对知识的渴望；

只要你用心，就会发现在大学这个知识的殿堂中，与知识的碰撞无处不在。也许就在不经意之间，你的头脑中已经碰撞出了智慧的火花？！

2. 大学是人才成长的摇篮

大学是培养人才的摇篮，是人生走向成功的捷径。据《海外星云》（1999年3月22日）统计，历届诺贝尔奖金获得者大多数出自世界名大学。

世界名大学诺贝尔奖排行榜

诺贝尔奖每年在10月开始公布得主名单，12月由瑞典国王颁发奖金。该文介绍了从第1—98届各项诺贝尔奖得主的出身大学进行分类，分为国立大学、邦立大学、市立大学、州立大学、私立大学、师范大学、军警大学等等。若在甲校得学士、乙校读硕士、丙校获博士，还到丁校留学做博士后研究，则校校有份，各算一位学生获奖，皆大欢喜。以下列出世界各地的诺贝尔奖排行榜。

大学新生心理健康教育读本

排名	国家及地区	校 名	获诺贝尔奖数
1	英国	私立剑桥大学 (Cambridge)	56
2	美国	私立哈佛大学 (Harvard)	36
3	美国	私立哥伦比亚 (Columbia)	34
4	德国	邦立柏林大学 (Humboldt)	26
5	德国	邦立明兴大学 (Muenchen)	22
6	美国	私立芝加哥大学 (Chicago)	22
7	法国	国立巴黎大学 (Paris)	20
8	德国	邦立哥廷根大学 (Goettingen)	18
9	英国	私立牛津大学 (Oxford)	16
10	美国	州立柏克莱加州大学 (UC/Berkely)	15
11	美国	私立麻省理工学院 (mit)	14
12	瑞士	联邦理工学院 (E·T·H)	14
13	丹麦	国立哥本哈根大学 (Copenhagen)	13
14	英国	私立伦敦大学 (London)	13
15	法国	巴黎高等师范大学 (Normale)	11
16	美国	市立纽约大学 (CUNY)	11
17	美国	私立霍普金斯大学 (Hopkins)	11
18	美国	私立耶鲁大学 (Yale)	11
19	美国	私立普林斯顿大学 (Princeton)	10
20	瑞士	国立苏黎世大学 (Zurich)	9
21	瑞典	国立乌普萨拉大学 (Uppsala)	9
22	奥地利	国立维也纳大学 (Vienna)	9
23	美国	国立康乃尔大学 (Cornell)	9
24	德国	邦立海德堡大学 (Heidelberg)	8
25	法国	国立史堡大学 (Strassburg)	8
26	美国	州立威斯康辛大学 (Wisconsin)	8
27	美国	州立伊利诺斯大学 (Illinois)	8
28	俄罗斯	国立莫斯科大学 (Moscow)	8
29	日本	国立东京大学 (Tokyo)	5
30	法国	法国巴黎理工大学 (Polytechnique)	2
31	中国	西南联合大学 (S·W·AsseU.)	2
32	中国	台湾大学 (NTU)	1

谁不想成才？当今时代是一个需要人才而且正在产生大量人才的伟大时代，当今社会的竞争实质就是人才的竞争。成才，是人生的聚焦点，是时代的最强音，是每一个大学生内心的渴望。据调查，大学生与中学生的成才比率为 30:1，大学生与小学生的成才比率为 700:1，事实足以说明大学是培养人才的摇篮。

大学是培养人才的摇篮，这是与大学的功能分不开的。大学是一个有目的、有计划、有组织地实施高等教育的场所，担负着为社会培养高级专业人才的使命，是整个教育体系的最高层次，包括专科教育、本科教育和研究生教育。对于不同专业、不同层次的教育，大学都有严格的教育要求，同时，通过各种教学手段如教学计划、考核办法、教学环节来达到和实现所要求的目标，努力培养知识、能力、素质、人格并重发展的人才，确保学生求学路上个个成才、就业路上人人成功。

德育的基本要求：在政治思想方面，要求懂得马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想的基本原理，具有一定的政治思想鉴别力，坚持四项基本原则，树立科学的世界观，具有献身精神；在道德品质方面，遵纪守法，热爱劳动，有共产主义道德品德和情操；在科学修养方面，有辩证唯物主义方法论的初步修养，严谨的科学作风，实事求是的科学态度。

智育的基本要求：要求掌握本专业所必须的基础专业知识和一定技术经济管理知识；掌握本专业所必备的基本技能，具有获得知识的自学能力和创造能力；具有独立工作的能力和分析解决问题的能力；一般了解与专业有关的科技新发展状况；能够比较熟练地掌握一门外语，达到全国统一规定新大纲要求水平。

体育的基本要求：要求学生在校时间获得健康体魄，掌握一

定体育知识和技能；养成坚持体育锻炼的良好习惯；掌握体育的基本理论知识和科学锻炼方法，逐步提高运动技能和水平，达到国家体育锻炼标准。

美育的基本要求：要求具有较好的文化素质、心理素质和美学素质，有一定的艺术鉴赏力，有一定的表达，特别是文字表达能力。

对劳动观念的要求：学生劳动观念得到增强，具备艰苦朴素，求实创业的作风和热爱劳动，积极参加劳动，尊重工农，珍惜劳动成果的美德。

这些人才的培养要求为人才的成长提供了科学的保证。

“一切为了学生成才，为了学生一切成才。”大学主要功能之一就是帮助大学生顺利成才。大学，不仅有素质优良的师资队伍、先进的硬件设施，更有先进的教育思想和教育观念，为学生的成才创建了科学、民主、创新、进步的软环境。优良的校风是大学生成才的无形要素，它对学生的影响往往比有形要素如学校的地理环境、教学设施、物质条件等要深刻得多，广泛得多。每一所大学都具有自己所特有的风格，对每一个加入其中的成员都将产生启迪熏陶、潜移默化的作用。沐浴在充满浓郁学术氛围以及饱含积极进取、开拓创新精神的校园中，每时每刻你都会感到巨大的激励。

只要你去悉心地感受，并内化为自己的行动，你就可以尽情地享受美妙的摇篮曲！

3. 大学生是民族的希望

“江山代有人才出，各领风骚数百年”。人是生产力中最活跃

的因素，任何时代，在社会的发展和民族的进步中都有一大批人才的身影。中国要在 21 世纪崛起，中华民族要在 21 世纪实现民族的伟大复兴，谁能担当此重任呢？

中华民族是世界上最伟大的民族之一，自古以来勤劳、勇敢，充满智慧，创造了灿烂的古代文明，由此中华民族的发展曾长期领先于世界。近代中国由于种种原因落后了，“落后就要挨打”，西方列强的大炮轰开了封建王朝的大门，中国一下沦为半封建半殖民地国家。但炎黄子孙不甘于民族的衰落，前赴后继、不屈不挠地进行了反帝反封建变革图强的斗争。知识分子更是站在了斗争的前列，林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，秋瑾“拼将十万头颅血，须将乾坤力挽回”，孙中山“天下为公”……为拯救中华民族写下了可歌可泣的历史篇章。

“五四”运动揭开了中国现代史的序幕，“天下兴亡，匹夫有责”，新文化运动从校园燃遍了中华大地。在中国共产党的领导下，为拯救中华，许多知识分子投笔从戎，抛头颅，洒热血，在祖国面临山河破碎、民族危亡的紧急关头，他们把个人的前途与国家的命运紧密地联系在一起，用自己的鲜血和生命创建了一个新中国。为建设新中国，23 岁的工科博士茅以升冲破“科学无祖国”的诱惑，义正词严地表明“科学家有祖国”，依然踏上回国的归途。与此同时，以李四光、钱学森、华罗庚、邓稼先为代表的一大批世界一流的科学家抛弃了外国优越的生活条件，回到祖国，和国内的知识分子一道，为新中国的繁荣富强作出了重要贡献。

改革开放 26 年来，在中国共产党的领导下，我们牢牢把握“一个中心、两个基本点”不动摇，大力发展经济，伟大的祖国发生了翻天覆地的变化，我们的综合国力不断跃上更新、更高的

台阶，经济总量已经跃居世界前列。当人类社会跨入 21 世纪的时候，我们国家已经进入了全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化新的的发展阶段。历史发展到今天，建设更加繁荣富强的社会主义现代化中国的历史责任责无旁贷地落到了我们青年一代的身上。

党的十六大指出，21 世纪头 20 年，对我国来说，是一个必须紧紧抓住并且可以大有可为的重要战略机遇期。我们国家的奋斗目标全面建设小康社会：

——在优化结构和提高效益的基础上，国内生产总值到 2020 年力争比 2000 年翻两番，综合国力和国际竞争力明显增强。基本实现工业化，建成完善的社会主义市场经济体制和更具活力、更加开放的经济体系。城镇人口的比重较大幅度提高，工农差别、城乡差别和地区差别扩大的趋势逐步扭转。社会保障体系比较健全，社会就业比较充分，家庭财产普遍增加，人民过上更加富足的生活。

——社会主义民主更加完善，社会主义法制更加完备，依法治国基本方略得到全面落实，人民的政治、经济和文化权益得到切实尊重和保障。基层民主更加健全，社会秩序良好，人民安居乐业。

——全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系。人民享有接受良好教育的机会，基本普及高中阶段教育，消除文盲。形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展。

——可持续发展能力不断增强，生态环境得到改善，资源利