

桐江学术丛书

崔建华
陈秀丽 编著
王海荣



大学生 心理素质拓展教育

DAXUESHENGXINLISUZH
TUOZHANJIAOYU



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

桐江学术丛书

崔建华
陈秀丽 编著
王海荣

大学生

心理素质拓展教育



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质拓展教育/崔建华,陈秀丽,王海荣编著. —厦门:厦门大学出版社,2009.4

ISBN 978-7-5615-3206-5

I. 大… II. ①崔…②陈…③王… 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(2009)第 043976 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门集大印刷厂印刷

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/16 印张:19.25

插页:1 字数:340 千字

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



前言

伴随我国高等教育体制改革的不断深入和大学生心理素质教育的不断发展,2000年,《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》中进一步强调要加强大学生心理素质教育,促进学生的全面发展和健康成长。国家教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出,高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是:宣传普及心理健康知识,使大学生认识自身,了解心理健康对成长的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径,使大学生掌握科学、有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调适的方法,使大学生学会自我心理调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理问题。2002年,国家教育部办公厅印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的通知,进一步明确了高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想和主要任务、主要内容、途径和方法以及工作领导、管理及师资队伍建设等问题。2004年,下发的《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中,对高校学生心理健康教育工作在工作方式、人员编制、工作场所、专项经费和师资队伍的建设与管理等方面提出了更加详细的要求。正是在这样的背景下,我们决定合作编写

《大学生心理素质拓展教育》一书。

应该看到,目前国内已经出版过一些同类书籍,内容大同小异。我们之所以继续撰写和出版该书,主要是基于以下三点考虑:一是考虑到以前出版的书籍在时间上已经逐渐陈旧,新的心理学研究成果不断产生,应该为大学生提供更新的心理素质教育知识;二是随着社会的不断发展,大学生对心理素质教育不断提出新的要求,这就需要给予大学生不同于以往的理论指导和教育内容;三是伴随精英教育向大众教育的转变和在校大学生人数的增加,存在心理问题的学生人数也随之增多,需要更多更新更好的心理素质教育教材。

为了使该书符合 21 世纪大学生的实际状况和心理需要,本书写作突出了以下特点:一是注重理论联系实际,既为学生提供科学的心理学理论和观点,又注意结合大学校园生活的实际,贴近学生的心理需要;二是有针对性地集中探讨大学生在校园学习生活中经常遇到的心理问题,避免过于专业化的理论空谈和泛泛议论;三是减少了与学生关系不密切的内容(如心理咨询的理论与技巧、心理治疗技术、学校心理健康教育体制建设、师资队伍建设、团体心理训练的方法与形式等内容都没有放进去),突出了与学生关系密切和对大学生心理素质教育有直接作用的内容;四是增加了大学生心理素质教育的最新研究成果,如创新思维与终身学习、危机意识培养、职业生涯规划设计、多元智商开发等内容;五是注意使该书内容生动活泼,通俗易懂,简单易学,学了能用,对大学生维护心理健康、提高心理素质有实际作用;六是该书能师生通用,既适合教师作为心理素质教育教材,也适合学生自学或作为自我心理保健的读物。

该书是集体智慧和汗水的结晶。参与本书编写的是泉州师范学院和华侨大学的心理学教师。本书写作分工为:前言、第一、七、八、九、十二、十四、十五章(崔建华);第三、四、十一、十三章(陈秀丽);第二、五、六、十章(王海荣)。全书由崔建华修改并最后审阅定稿。

在本书的写作过程中,作者参阅了国内外大量的心理学研究成果和书刊资料,引述了众多的文献和数据,我们将所有参考文献和

书刊资料及作者列于书末,并在此表示我们最衷心的感谢。

本书的作者大都已有 10~20 年大学生心理素质教育和心理咨询的实践经验。但由于水平有限,加上时间紧张,虽精雕细刻,仍难免有缺点和疏漏之处,对不妥之处,诚请各位专家、同行和广大热心读者给予批评指正,我们将不胜感激!

作 者

2008 年 8 月



目 录

前言

第一章 绪论	(1)
第一节 21 世纪高等教育与人才培养战略	(1)
一、从全球背景看高等教育与人才培养战略	(2)
二、从中国高等教育改革看人才培养战略	(4)
第二节 人才素质与心理素质教育	(6)
一、人才素质结构	(7)
二、心理素质教育	(8)
第三节 大学生心理素质教育的目标和任务	(9)
一、心理素质教育的目标	(9)
二、心理素质教育的主要任务	(10)
第四节 大学生心理素质教育的原则和方法	(11)
一、心理素质教育的原则	(11)
二、心理素质教育的方法	(12)
第二章 大学生心理素质概论	(16)
第一节 大学生心理发展的特点	(16)
一、大学生心理发展的主要特点	(16)
二、大学生的心理矛盾	(18)
三、不同年级大学生的心理特点	(19)

第二节 大学生心理健康的标准	(22)
一、心理健康的含义	(22)
二、大学生心理健康的标准	(23)
第三节 大学生心理素质发展中的问题及影响因素	(25)
一、心理素质	(25)
二、大学生心理素质发展中的问题	(26)
三、影响大学生心理素质发展的因素	(27)
第三章 自我意识与大学生心理素质培养	(30)
第一节 自我意识概述	(30)
一、自我意识的概念	(30)
二、自我意识的发生与发展	(32)
三、自我意识的分化与统一	(32)
第二节 大学生自我意识的发展与特点	(33)
一、大学生自我意识的特点	(33)
二、大学生自我意识的分化与统一	(37)
第三节 大学生自我意识的培养与塑造	(40)
一、认知训练,发展自我	(40)
二、监控体验,感受自我	(41)
三、调控训练,完善自我	(42)
第四章 情绪情感与大学生心理素质培养	(46)
第一节 情绪情感概述	(46)
一、情绪概念	(46)
二、情绪分类	(47)
三、情绪情感与人的发展	(47)
第二节 大学生情绪情感发展的一般特点	(49)
一、日常情绪体验	(49)
二、情绪的阶段发展特征	(50)
第三节 大学生常见情绪问题分析	(54)
一、焦虑	(54)
二、抑郁	(57)
三、孤独	(62)
第四节 大学生情绪情感的自我调节	(66)
一、健康情绪情感的标准	(66)

二、大学生情绪情感自我调节的策略·····	(66)
第五章 人际交往与大学生心理素质培养 ·····	(74)
第一节 人际交往概述·····	(74)
一、人际交往的概念·····	(74)
二、人际交往的意义·····	(75)
三、人际交往的功能·····	(76)
四、人际交往的特点·····	(78)
第二节 影响当代大学生人际交往的因素·····	(80)
一、人际交往障碍的主要表现·····	(80)
二、影响大学生人际交往的因素·····	(81)
第三节 改善人际交往 增强大学生心理素质·····	(85)
一、把握人际交往的基本原则·····	(86)
二、运用正确的人际交往策略·····	(87)
第六章 意志品质与大学生心理素质的培养 ·····	(98)
第一节 意志品质与心理素质·····	(98)
一、关于意志品质·····	(98)
二、意志品质与大学生的心理发展·····	(99)
三、当代大学生意志品质的特点·····	(101)
第二节 大学生意志品质的培养·····	(102)
一、大学生意志品质的误区·····	(103)
二、大学生意志品质的培养途径·····	(105)
第七章 社会适应与大学生心理素质培养 ·····	(108)
第一节 适应·····	(108)
一、对适应的理解·····	(109)
二、社会适应的心理过程·····	(110)
第二节 社会变迁与适应·····	(112)
一、21 世纪社会文化生活的变迁·····	(112)
二、21 世纪的适应与发展·····	(114)
第三节 大学生面临的主要适应问题·····	(118)
一、生活角色改变带来的不适应·····	(119)
二、学习角色改变带来的不适应·····	(119)
三、人际关系改变带来的不适应·····	(120)
四、环境改变带来的不适应·····	(121)

五、价值观念冲突带来的不适应	(122)
第四节 大学生的心理适应	(123)
一、大学生心理适应的方法	(123)
二、心理适应的自我训练	(127)
第八章 挫折应对与大学生心理素质培养	(130)
第一节 挫折及其对人生发展的影响	(130)
一、挫折	(130)
二、挫折的分类	(131)
三、挫折成因分析	(132)
四、挫折对个人发展的影响	(134)
第二节 大学生常见挫折与产生原因	(134)
一、大学生常见的挫折	(135)
二、挫折产生的原因	(137)
第三节 挫折应对的策略与方式	(138)
一、消极的挫折应对	(139)
二、积极的挫折应对策略	(141)
第四节 提高对挫折的承受力	(143)
一、挫折是生活的良药	(144)
二、提高对挫折的承受能力	(145)
第九章 性心理、性健康与大学生心理素质培养	(148)
第一节 大学生性心理的发展与表现	(148)
一、大学生性心理的发展	(148)
二、大学生性心理活动的表现	(150)
第二节 大学生性心理困扰与性心理障碍	(152)
一、大学生性心理困扰及其表现	(152)
二、常见大学生性心理障碍	(155)
第三节 性心理调适与性障碍咨询	(159)
一、大学生性心理调适	(159)
二、性心理障碍咨询与治疗	(160)
第四节 预防性疾病,维护性健康	(163)
一、认识性病危害,提高自我防卫意识	(163)
二、常见的几种性传播疾病	(164)

第五节 培养健康的性心理素质·····	(165)
一、优化性心理素质 ·····	(166)
二、规范性行为 ·····	(167)
第十章 恋爱心理与大学生心理素质培养·····	(169)
第一节 当代大学生的恋爱及其特征·····	(169)
一、关于恋爱 ·····	(169)
二、大学生恋爱现象的原因分析 ·····	(171)
三、大学生恋爱的特征 ·····	(173)
第二节 发展健康的恋爱心理与行为·····	(174)
一、大学生恋爱心理与行为存在的主要问题 ·····	(174)
二、发展健康的恋爱心理与行为 ·····	(177)
第十一章 健康人格与大学生心理素质培养·····	(184)
第一节 人格概述·····	(184)
一、人格的含义 ·····	(184)
二、人格的基本特性与层次 ·····	(185)
三、人格与个性、气质、性格 ·····	(187)
第二节 大学生的人格结构与发展特点·····	(191)
一、中国人的人格结构与特点 ·····	(191)
二、大学生的人格结构与发展特点 ·····	(197)
第三节 大学生健全人格的培养·····	(200)
一、健全人格的含义与特征 ·····	(200)
二、健全人格的培养 ·····	(201)
第十二章 危机意识与大学生心理素质培养·····	(208)
第一节 危机与危机反应·····	(208)
一、危机 ·····	(209)
二、危机反应 ·····	(211)
第二节 危机发展阶段与危机干预·····	(214)
一、危机的发展阶段 ·····	(214)
二、危机干预 ·····	(216)
第三节 大学生常见危机与预防·····	(218)
一、大学生常见危机的表现 ·····	(218)
二、大学生产生危机的原因 ·····	(219)
三、培养大学生的危机意识 ·····	(221)

第十三章 学习发展与大学生心理素质培养	(224)
第一节 学习心理机制概述	(224)
一、学习的界定	(224)
二、学习活动的心理机制	(225)
第二节 大学生的学习特点与总体学习现状	(227)
一、大学生的学习特点	(227)
二、大学生的总体学习现状	(228)
第三节 大学生学习的动机、策略与学习适应性	(233)
一、大学生学习动机的发展特点	(233)
二、大学生的学习策略与方法	(239)
三、大学生的学习适应性与学习倦怠	(244)
第四节 高效学习与创造性学习	(249)
一、高效学习	(250)
二、创造性学习	(251)
第十四章 职业生涯发展规划与大学生心理素质培养	(256)
第一节 职业生涯发展规划	(256)
一、职业生涯发展规划的概念	(257)
二、职业生涯发展规划的特点	(258)
三、职业生涯发展规划与生涯发展规划的区别	(259)
第二节 科学地认识职业生涯发展规划	(260)
一、职业生涯发展规划的重要性	(261)
二、职业生涯发展规划的误区	(262)
第三节 科学地进行职业生涯发展规划	(264)
一、职业生涯发展阶段的划分	(265)
二、科学地进行职业生涯发展规划	(267)
三、职业生涯发展规划设计训练	(270)
第十五章 多元智商与大学生心理素质培养	(275)
第一节 多元智商	(276)
一、多元智商简介	(276)
二、多元智商关系分析	(283)
第二节 多元智商开发与大学生心理素质培养	(284)
一、多元智商开发的意义	(284)
二、多元智商开发对大学生心理素质的影响	(287)

第三节 人类多元智商探索的趋势与思考·····	(288)
一、人类多元智商探索的趋势·····	(288)
二、对人类多元智商探索的思考·····	(289)
参考文献·····	(291)

进入 21 世纪,伴随中国市场经济体制的建设,社会发展日新月异,生活节奏不断加快,科学技术飞速发展,新知识层出不穷,要求人们必须终身学习,不断接受新知识;工业化、都市化、信息化、人口高度密集,造成居住环境和公共交通的日益拥挤,人们的生存压力明显增加;市场经济体制的建立和发展,各种评职、晋级、应聘、职业资格认证等社会机制形成的瓶颈,使得人与人之间的竞争更加激烈,人际关系也变得越来越复杂;随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,人们对生活质量和健康水平的要求也日益提高;中西观念的碰撞和新旧思想的交锋,价值体系的多元和今是昨非的困惑,也使人们产生更多的心理矛盾和精神冲突……所有这些都对今天的人们提出了新的挑战。高等学校的大学生也和其他人一样,面临着各种各样的新问题和新的挑战,这就需要大学生能以良好的心理素质去面对这些新的环境和变化。

与此同时,世界经济的全球化趋势,国与国之间全方位的竞争格局,高科技领域的博弈态势,对各国的人才培养也提出了崭新的要求。

如何才能培养出在世界范围内具有领先水平的高素质大学毕业生,已经成为各国高等教育优先思考的人才战略问题。对于优秀人才的核心素质——心理素质的培养,也越来越受到各国领导人和教育家的高度重视。加强大学生心理素质教育,提高大学生的心理承受能力,塑造大学生的健康人格,已经成为当前我国高等教育的重要内容之一。

第一节 21 世纪高等教育与人才培养战略

早在 20 世纪 90 年代,世界各国之间的人才竞争就已经开始,面对 21 世

纪的到来,人才竞争变得更加激烈,各国对高等教育的战略性思考和对人才培养的前瞻性研究由此开始。

一、从全球背景看高等教育与人才培养战略

全球范围内的人才竞争由来已久。西方发达国家很早就已经意识到了人才在国家建设和科技发展中的重要作用。在 20 世纪 60 年代,苏联第一颗卫星发射成功的时候,美国的第一个反应就是:我们为什么没有培养出航天领域的高科技人才?而为此做出检讨的首先是教育界。从此,美国制定了一系列的方针政策,鼓励和提高高等教育的地位和重要性,并加大财政投入,设立专门的航天专业。只用了短短十几、二十几年的时间,美国就实现了从发射卫星到载人航天的梦想,并很快成为了航天霸主,在许多高科技领域都处于世界领先地位。它不仅实现了登月探测计划,最近又想通过立法在外太空布置能对全球任何一个地方进行精确打击的先进武器。为此,美国已为秘密研制太空武器花费了数十亿美元。

到了 20 世纪 90 年代中期,面对世界经济全球化的趋势和国与国之间竞争加剧的情况,许多国家都意识到了培养人才的重要性,包括美国、英国、法国、日本、俄罗斯、印度、泰国、加拿大和中国等国在内的许多国家都纷纷就本国教育特别是高等教育面向 21 世纪进行战略性思考与前瞻性研究。一些国家提出了符合本国国情和具有一定高度的人才培养目标。

有的国家为了继续保持称霸世界的地位,提出了高等教育要培养“世界顶尖级人才”的目标;有的国家为了保持本国在全球科技领域的领先地位,提出了高等教育要培养能够“占领世界科技制高点的人才”的目标;还有的国家面对全球经济一体化的发展趋势,提出了高等教育要培养“全球通型人才”的目标;也有的国家针对世界科技迅猛发展的现实,提出了高校应该为国家培养出更多的“当代科技精英”的目标;有的国家为了谋求政治大国的地位,提出了培养“具有世界意识的国际公民”的目标;针对本国经济发展缓慢、失业率高的现状,有的国家提出高等学校应该多培养一些“创造+创业型人才”的目标,以缓解本国的就业压力和推动本国经济的增长,等等。

所有这些高等教育理念的提出,无不体现出各国对人才培养的战略性思考和前瞻性意识,体现出各国对人才的渴望与重视。为什么在进入新世纪之前,世界各国会如此重视高等教育对人才的培养呢?这是因为冷战结束以后,一“超”独秀,诸“侯”争霸,世界战略格局发生了根本性的新变化。面对如此扑朔迷离的全球形势,各国的政治家们都深刻地认识到,要想在新一轮的全球博

弈中,在错综复杂的世界环境中“保持优势,站稳脚跟”,就必须“未雨绸缪,防患于未然”。这些国家的领导人都有一个普遍的共识,那就是:“以经济实力为基础、以军事装备为威慑、以科技领先为龙头、以培养和吸引人才为手段、以综合国力为后盾”的世界各国之间的全方位竞争将会越来越激烈。

在这一背景下的人才竞争主要体现在以下几方面。

(一)经济全球化趋势引发新一轮的人才竞争

随着世界经济的不断融汇和跨国公司的设立,全球贸易的不断增加和国与国之间各方面交流的不断扩大,国家间的人才流动已经成为不可控制的现实。各个领域对人才的需求越来越激烈,对人才的竞争越来越公开化、白热化。因此,如何留住和不断培养出更多更好的优秀人才已经成为各国经济发展中首要思考的问题。这个问题解决不好的话,就会出现我培养人才你使用或我培养新手你使用老手的现象,这是任何国家都不愿意看到的现象。

(二)高科技竞争引发新一轮的人才争夺战

新发明新创造带来的高科技领先优势,已经成为推动各国经济发展中优先考虑的问题。新发明的高科技产品不仅能带来某一行业的经济效益,具有制定行业标准或产品标准的优先权,还能带动更多其他产业生产和经营的持续发展,更能为航天、军事、科技等领域保持优势地位,为综合国力的发展壮大提供多方面的科技保障和支持。要做到这一点,就必须培养和争夺更多的优秀人才和科技精英,创造更加优良的人才生存环境和创新机制。

(三)保持经济的持续发展离不开源源不断的人才培养和引进

在全球经济普遍低迷的形势下,我国经济保持了连续十多年的稳定发展。但是随着跨国公司在中国的不断增设和国外公司对中国人才的高薪诱惑,高科技人才和高水平管理者的流失已经成为十分突出的人才问题,其他国家也面临着同样的问题。因此要想保持本国经济的持续发展和某些经济领域的优势地位,就必须不断培养和吸纳更多的优秀人才和科技精英,并制定相关的法律法规来阻止优秀人才和科技精英的流失,防止因人才流失带走技术机密、创新产品和行业秘密。

(四)社会不断发展为人才标准注入新的内容

经济飞速发展、观念不断更新、利益关系重新组合、价值标准多元共生、生存发展竞争激烈、适应周期相对缩短、个体调整步伐不断加快、地球村变化日新月异,所有这些都对21世纪大学生的综合素质提出了更高更严格的要求。这既关系到一个国家的人才培养质量,也是全球经济一体化对大学生提出的严峻挑战和现实课题。特别是对个体心理素质的要求,如参与竞争的心理准

备、良好的团队意识、开阔的视野、宽广的心胸、良好的心理承受能力等已经成为新形势下人才考核的重要内容和必要条件,成为评价人才的主要标准之一。这也是多变的社会环境对未来人才提出的高标准和高要求。

正是基于上述思考,世界各国的政治家教育家清醒地意识到:国家要发展,民族要振兴,就必须提高综合国力。综合国力的提高离不开经济的持续发展,经济要发展就离不开科学技术的支持,而科学技术的创新必然离不开人才,优秀人才的成长必须依靠教育特别是高等教育的培养,重视和发展高等教育是现代国家观念中的重要思想,这就是居安思危的强烈忧患意识。

所以说,任何一个国家的发展都离不开教育的优先发展和精英人才的培养。教育兴则国兴!这就是从全球背景看 21 世纪高等教育变革与人才培养战略带给我们的深刻思考和启示。

二、从中国高等教育改革看人才培养战略

站在 21 世纪的新起点上,面对中国加入 WTO 之后的机遇与挑战、竞争与希望,面对全球经济一体化、区域化、集团化的大趋势和以高科技竞争为主的全方位竞争,面对信息化、网络化、生物工程、遗传基因、知识经济的到来,中国正处在一个经济可持续发展的最佳战略机遇期。抓住这个有利时机,保持中国经济健康持续稳定的发展,全面推进我国向小康社会迈进的步伐,构建社会主义和谐社会,努力增强我国的综合国力,已经成为全国人民的共识。

中国经济的持续发展和社会的不断进步,需要各级、各类、各层次、相当数量的人才。而超常人才,特别是“大师”级人才的数量和质量,高度和水平,无疑将影响和决定着 21 世纪中国在人类发展历史上的坐标和位置。同时,中国的进步与发展,改革与建设,为现在及今后毕业的大学生提供了一个展示才华的广阔舞台,也对大学生的整体素质提出了更高的标准和要求。

在新世纪里,中国高等教育如何才能培养出符合社会发展需要的合格大学生和优秀人才呢?我国的教育家们在汲取国外经验和对中国传统教育进行深刻反思的基础上,应对国际政治经济形势新变化和新发展的特点,在上个世纪末提出了中国教育必须由传统教育模式向现代教育模式转变的新思路,即走一条具有中国特色、面向 21 世纪、全面实施素质教育的教育发展道路。

当时的国家教委副主任周远清指出,素质教育包括四个方面,即思想道德素质、文化素质、业务素质和身心素质。他同时还提出在高等教育改革中要注重素质教育,注重能力培养,注重个性发展的“三注”观点和培养创新型、创造型、创业型人才的“三创”人才的培养目标。其根本目的就是面对 21 世纪各方