



高校素质教育教材编审委员会审定

大学生

心理健康教育

韩卉主编

Reun

中国教育文化出版社

本书由中国教育文化出版社、北京久富春教育科技发展中心资助出版

# 大学生心理健康教育

江苏工业学院图书馆  
藏书章

主编

中国教育文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/韩卉主编, —中国: 中国教育文化出版社, 2004. 8

ISBN 988-97681-7-8/G40

I. 大… II. 韩… III. 大学生—心理健康教育  
IV. G40

## 大学生心理健康教育

---

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| 主 编       | 韩 卉                    |
| 责任编辑      | 邱 巍                    |
| 装帧设计      | 刘 欣 陈 义                |
| 出版发行      | 中国教育文化出版社              |
| E m a i l | gaojiaobian@tom.com    |
| 排 版       | 新天地文印中心                |
| 印 刷       | 新颖印务有限公司               |
| 开 本       | 850mm×1168mm 1/32      |
| 印 张       | 9.75                   |
| 字 数       | 253 千字                 |
| 版 次       | 2005 年 8 月第 2 版        |
| 书 号       | ISBN 988-97681-7-8/G40 |
| 定 价       | 20.00 元                |

---

版权所有 翻印必究

# 《大学生心理健康教育》

## 编委会成员

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 韩 卉 |     |     |
| 副主编 | 郑玉元 |     |     |
| 编 委 | 刘 欣 | 余 颖 | 金春雷 |
|     | 姚 华 | 周丕康 | 王忠于 |
|     | 罗 勇 | 张静矣 | 潘 琪 |
|     | 王 琳 | 何茂莉 | 肖建宗 |
|     | 张蓉蓉 | 陈 义 | 任洲麒 |
|     | 喻祖胜 | 尹玉华 | 卓荣强 |
|     | 李小莉 | 方 韧 | 邓 雄 |
|     | 李天强 |     |     |

## 前言

随着社会的发展和现代化程度的提高,心理疾患的发病率也随之上升。这几乎是一切国家在其现代化进程中难以避免的现象,处于这一过程中的中国也不例外。

时代的进步不仅改变着社会结构和社会关系,也改变着人们长期构筑的精神世界。它既为人们提供了更多、更广的展示自我、发展自我、创造自我的机会和空间,同时也将人们推向竞争愈加激烈、环境瞬息万变的时代大潮中。人们能够从中享受到成功的喜悦,也不可避免地要面对各种矛盾、挫折甚至失败。工作上的难题、学习上的压力、生活上的困惑、交往中的冲突、奋斗中的挫折以及各种各样的矛盾无时无刻不在打破人们原有的心理平衡。如果不能适时、有效地调整,就会导致抑郁、紧张、焦虑、恐惧、愤怒、暴躁等各种消极情绪的产生,危害人们的心身健康。据调查,我国目前有两千万左右精神疾病患者,而青年大学生是其中的高发人群。正因为如此,党和国家高度重视大学生心理健康教育工作。教育部根据《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,2002年专门下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,规定了高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、主要内容以及途径、方法。各高等学校按照《纲要》的要求,加强领导,组织力量,积极创造条件开展心理健康教育工作。本书的编写正是在这一背景下完成的。

本书根据大学生身心发展的特点和规律,结合心理学、教育学、社会学、卫生学等学科理论,系统分析了大学生心理问题的成因、表现和危害,提出了保障大学生心理健康的对策和方法。

本书尽量吸收了当代大学生心理健康教育的最新成果,具有鲜明的时代性;系统阐述了大学生心理发展的特点和规律,具有一定的理论性;全面总结了现实生活中大学生面临的种种心理问题和心理障碍,并提出相应的心理调适方法和措施,具有较强的针对性。力求深入浅出,通俗易懂,可读性强,既可以作为学校开设心理健康课程的教材,也可以作为学生心理自助的读本。

本书是编委会集体智慧的结晶。具体撰写分工为:韩卉(第一章、第二章、第三章);郑玉元(第七章、第九章、第十二章);金春雷(第六章、第十章、第十五章);姚华(第十一章、第十三章、第十四章);余颖(第四章、第五章、第八章)。

本书的编写得到高校素质教育教材编审委员会和中国教育文化出版社的大力支持与帮助,在此深表谢意。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请读者批评指正。

韩卉

2004年7月

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 绪论              | 1  |
| 第一节 大学生心理教育的基本概念    | 1  |
| 第二节 大学生心理教育的意义      | 7  |
| 第三节 大学生心理教育的原则和方法   | 10 |
| 第二章 大学生心理发展的生理基础    | 13 |
| 第一节 大学生身体发育的特点      | 13 |
| 第二节 大学生的身体发育对心理的影响  | 18 |
| 第三节 大学生身体状况测量       | 23 |
| 第三章 大学生心理的发展        | 26 |
| 第一节 大学生心理发展的基本特征    | 26 |
| 第二节 影响大学生心理发展的因素    | 30 |
| 第三节 大学生心理发展的阶段性     | 32 |
| 第四章 大学生学习心理         | 40 |
| 第一节 大学生学习活动的一般问题    | 40 |
| 第二节 大学生常见的学习心理障碍与调节 | 47 |
| 第三节 考试心理            | 52 |
| 第五章 大学生创造心理         | 59 |
| 第一节 创造与创造心理结构       | 59 |
| 第二节 创造思维的培养         | 63 |
| 第六章 大学生情感教育         | 74 |
| 第一节 情感教育及其功能        | 74 |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 第二节 情绪情感异常的成因与表现     | 79         |
| 第三节 大学生情绪的控制与调节      | 85         |
| 附：大学生情绪测验            | 95         |
| <b>第七章 大学生意志品质锻炼</b> | <b>104</b> |
| 第一节 意志及其意义           | 104        |
| 第二节 大学生健康意志的特征       | 108        |
| 第三节 大学生意志品质的培养       | 111        |
| 附：大学生意志品质测验          | 114        |
| <b>第八章 大学生气质修养</b>   | <b>118</b> |
| 第一节 气质概述             | 118        |
| 第二节 大学生气质类型的鉴定       | 125        |
| 第三节 大学生气质修养          | 134        |
| <b>第九章 大学生人格的塑造</b>  | <b>141</b> |
| 第一节 人格的含义            | 141        |
| 第二节 人格与人的身心发展        | 142        |
| 第三节 当代大学生人格发展的基本特点   | 144        |
| 第四节 大学生人格发展中存在的问题与调整 | 145        |
| 第五节 大学生健全人格的塑造       | 152        |
| 附：测试方法               | 158        |
| <b>第十章 大学生恋爱与性心理</b> | <b>160</b> |
| 第一节 大学生性心理发展及其特征     | 160        |
| 第二节 大学生性心理困扰及其调适     | 164        |
| 第三节 大学生恋爱心理的形成及特点    | 173        |
| 第四节 大学生恋爱中的心理问题      | 178        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第十一章 大学生人际交往 .....        | 185 |
| 第一节 大学生人际关系建立的类型与特征 ..... | 185 |
| 第二节 影响大学生人际关系的因素 .....    | 188 |
| 第三节 大学生人际交往能力的培养 .....    | 193 |
| 第四节 大学生人际关系及交往障碍的调适 ..... | 200 |
| 附 1: 大学生人际关系自测问卷 .....    | 211 |
| 附 2: 交际能力测量表 .....        | 214 |
| 第十二章 大学生择业心理 .....        | 217 |
| 第一节 大学生的择业心理 .....        | 217 |
| 第二节 影响择业心理的因素 .....       | 225 |
| 第三节 大学生择业心理的调适 .....      | 232 |
| 第十三章 大学生心理健康与保健 .....     | 238 |
| 第一节 心理健康概述 .....          | 238 |
| 第二节 心理保健的基本内容 .....       | 250 |
| 第三节 大学生日常心理保健 .....       | 256 |
| 第十四章 大学生心理挫折与调适 .....     | 263 |
| 第一节 心理挫折概述 .....          | 263 |
| 第二节 心理防御机制 .....          | 268 |
| 第三节 大学生心理挫折与调适 .....      | 274 |
| 第十五章 大学生常见的心理疾病与治疗 .....  | 279 |
| 第一节 大学生常见的心理障碍 .....      | 279 |
| 第二节 大学生常见的心理疾病 .....      | 286 |
| 第三节 培养大学生健康心理 .....       | 290 |
| 附: 大学生心理障碍与心理疾病测验 .....   | 295 |
| 主要参考文献 .....              | 307 |

## 第一章 绪论

本章概括地介绍心理学的研究对象和内容,心理学和心理教育的内在联系及大学生心理教育的基本内涵、特点,明确开设大学生心理教育课的意义。

### 第一节 大学生心理教育的基本概念

#### 一、大学生心理教育的内涵

在研究大学生心理教育之前,有必要对心理学的研究对象作一简单的了解。

##### (一) 心理学的研究对象

心理学是研究人的心理活动及其规律的科学。人只要活着,就有心理活动。所以心理活动就是心理学研究的对象。现在一般把心理划分为两大部分来研究,即心理过程与个性心理。

1、心理过程  
心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个相互联系的方面。

认识过程是人的最基本的心理过程之一,它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程。通常,人们用眼睛看、用耳朵听、用鼻子闻、用舌头辨味、用手摸,这就产生了感觉和知觉。人在活动中要感知事物,把它记住,在需要的时候回忆起来,这就是记忆。人若认识事物的本质和规律性,就要进行思考活动,这就

是思维。人在认识事物的过程中，还能创造出过去从未感知过的事物的映像，这就是想象。

人在认识客观事物的过程中，总是表现一定的态度和倾向，对这些态度的体验就是情绪和情感。情绪和情感是有区别的，情绪通常是有机体在自然需要是否获得满足的情况下所产生的体验，可以分为心境、激情和应激三类。情感是与社会、与精神需要相联系的比较稳定而持久的态度体验。它是人类所特有的、高级而复杂的体验。情感可分为道德感、理智感和美感三种。情绪和情感对人的心理活动既有积极的影响，也有消极的影响。

人对客观事物不仅要认识、体验，而且还要采取一定的行动进行处理与改造。为处理与改造而确定目标、制定计划、提出措施、克服困难、完成计划的内部过程称为意志过程。人在实现计划、完成任务的过程中表现出意志的差异。意志薄弱者，半途而废，意志坚强者，百折不挠。

人的认识、情感和意志过程密切联系，相互影响。意志行动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；情感则激励其行为。反过来，意志又推动认识，并控制情感。

## 2、个性心理

心理过程主要研究人的心理活动的共性。个性心理主要是研究人的主体自身的心理活动的差异性。由于每个人的遗传因素不同，所受的教育程度不同，所处环境及实践经历的不同，使产生各个人心理活动的不同特点，形成了人的个性差异。个性差异主要表现在个性心理倾向和个性心理特征两个方面。所以，个性心理主要由个性心理倾向与个性心理特征所组成。个性心理倾向主要包括需要、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。每一个人的心理倾向性都表现不同的态度和行为方式。如有的人理想、信念坚定，有的人则摇摆不定；有的人追求物质的满足，有的人却更注重精神的需要；有的人生理性

动机强烈,有的人社会性动机突出。个性心理特征指个人身上经常表现出来的、比较稳定的心理特点,主要包括能力、气质、性格等方面的特征。

心理过程与个性心理既有区别又密切相关。个性心理是通过心理过程形成的,而已形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。

人们从事的活动极其丰富,因此心理学研究的范围也是非常广泛的。心理学有着很多分支,它们各自研究心理现象的某一方面或人生活中某一领域内的心理现象。

(二)大学生心理教育的含义  
大学生心理教育即是通过教育引导,使大学生能自我解决心理问题,提高心理素质,促进心理健康。

大学生心理教育是心理科学的重要组成部分,它与教育心理学、医学心理学、社会心理学和青年心理学都有密切的联系。教育心理学研究受教育者掌握知识、技能与形成道德品质的心理规律,因此其研究成果对于大学生的智力开发、品质培养及自我教育、自我控制都有重要意义。

医学心理学研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用。这方面的研究成果对于大学生防止与治疗心理疾病,提高大学生心理健康水平有积极的作用。

社会心理学研究社会领域的各种心理现象与心理规律。其研究成果对培养大学生良好的心理品质、提高心理适应水平也有积极意义。

青年心理学研究青年心理的发展规律,其成果为探讨大学生心理规律、培养大学生良好心理品质提供了理论基础。

## 二、大学生心理素质的特点与心理教育

心理素质是人在先天生理基础上,在个体与客观外界相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性和品质,

它包括认知能力、情绪和情感品质、意志品质和个性心理品质等方面。心理素质是人的整体素质的组成部分。大学生心理素质具有以下特点:

### (一) 整体性

一方面,心理素质和人的生理素质、社会文化素质相互联系构成人的素质的整体。另一方面,就心理素质而言,它也是作为一个整体来体现和反映人的心理活动的。心理素质的整体性表现在:第一,它是以个体整个身心结构为背景形成和发展起来的,是整体人的心理面貌的反映,是整个心理世界特征的表现;第二,包含在心理素质中的各种属性、特征、品质是相互联系、相互制约的,每一属性、特征、品质都是由它们共同组成的有机整体的一个方面、一个部分。考虑到心理素质的整体性,在心理教育中,首先要以整体观念来分析和认识教育对象的心理,联系人的整体面貌来认识心理素质中的个别要素或个别属性、特点和品质。在对某个方面品质的培养中,也要考虑整个心理背景,顾及不同的心理品质之间的关系,要在各个方面协同发展中进行培养和教育。

### (二) 稳定性

心理素质是由多个方面影响、多种行为活动综合作用形成的整体,不是单项知识、技能的获得及单一道德和行为变化而形成的。因而,一旦形成便具有相对稳定性,并为人的各种心理品质及行为发展提供积极的能量和稳定的动力。

因为有相对稳定性,就有可能预见在某些情况下,个体可能表现出哪些行为,并估计某些特点产生的原因,预料它的未来从而有根据地、正确地确定今后的教育要求,确定哪些积极的特征需要巩固发展,哪些消极的特征需要加以克服。考虑到心理素质的稳定性,所以观察教育对象能否形成某种新品质,不是看偶然的言行,而要看其经常性,看是否稳固。因而对大学生心理素质的培养应有耐心,要做长期的工作,不可能一蹴而就。至于矫正某些不良的心理品质,则更要求有长期耐心、细致的工作。

### (三) 可变性

心理素质的稳定性是相对的。稳定不是固定，不是僵化，因此心理素质又具可变性。“江山易改，秉性难移”只说明难以改变，并非说不能改变。心理素质既有先天因素，也有后天的成分。即后天环境与教育影响。因此大学生的心理素质完全可以通过环境和教育加以改变。这种可变性也就表明它具有可塑性，只不过这种变化缓慢，要经过较长时间的复杂的渐变。

心理素质既然有可塑性，就有可能把促进大学生的心理素质提高作为现代教育的目标，完成一代人和整个民族素质提高的任务。可变性使我们在培养大学生良好心理素质，改变、矫正其不良素质方面增添了信心。但我们也要看到改变的困难，看到矫正某种不良品质需要花费的时间和精力。因此在塑造大学生良好品质的同时，要注意防微杜渐，防止消极因素暗中滋长。

### (四) 个别差异性

各人的心理素质是有差异的。现代解剖生理学研究表明，不同的个体其感知系统、运动系统、神经系统在生理结构和功能上各不相同，如神经系统类型结构和活动强度是造成心理素质个别差异的重要的最初条件，它直接影响人的神经心理过程的灵敏度，影响人的气质类型，它同人的情感、意志、态度等密切相关。另一方面，不同个体所处环境的受教育影响的不同，又为心理素质的个别差异增添了新的内容与特色。可见个别差异也是先天和后天作用的结果。一般地说，发育正常的个体从父辈继承了大致类似的解剖生理特点，其心理素质差别相对来说要小些。随着年龄的增长，环境、教育影响的差别日渐明显，个体知识经验、道德、意志和情感等方面内容日益变化发展，其心理素质的个别差异相对来说要逐渐增大。

心理素质的个别差异表明，在大学生心理教育中要因人施教，在目标上除有统一的一般要求外，还应考虑对不同的人应有不同的要求。

### (五) 隐蔽性

心理素质的隐蔽性是指心理素质隐藏在人的心理结构之中,没有固定的外显的形式,因而不能被人所直接认识。世间的许多事物有形状、大小、轻重、颜色、声音、气味、硬度、温度等属性,这些属性能被人的视、听、嗅、味、触等感官直接感知。心理素质尽管是客观存在的,但却是一种内在的心理特质,它影响和支配着人的语言和行为,并且也只能通过人的语言、行为、身姿、表情等反映出来,这就是隐蔽性。隐蔽性也表现为外显行为与内在心理的不一致。如有的人行为方式和他对人、对事的真实态度可能不一致。心理素质的这种隐蔽性特点加大了分析、考察人的心理素质的难度,但它也并非是不可认识的。我们可通过人的言语、行为、身姿、表情来考察、测量,进而分析、评价大学生内在心理素质的特点及发展程度。

### (六) 潜在性

心理素质作为内在特质是潜藏着的,是沉淀在心理深层的文化潜在意识,其中许多积极的心理特质,可能很长时间才表现出来。如达尔文自幼被认为是很笨的孩子,爱迪生小时候也被认为是一个调皮的、不能有什么作为的孩子。他们的积极的心理特质是潜藏着的、在以后的科学生涯中才显露出来。其实每个人都有巨大的潜在能力,只是没有得到适当的条件加以发挥而已。心理素质潜在性表明人们都具有潜能,心理教育乃至整个的教育都应注重通过各种方式,创造条件,努力提高心理机能,开发心理潜能。在大学生教育工作中要谨慎地对待学生,不要轻易地认为某学生不能成才,甚至标定他就是“笨蛋”、“没出息”等,要分析学生当前表现的原因,要防止不良教育影响可能产生的负面的隐性效应。

## 第二节 大学生心理教育的意义

### 一、大学生心理教育是实现高等学校培养目标的重要手段之一

我国高等教育的目标是培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。德智体三方面的内容都包含着丰富的心理因素,同时德、智、体三方面的发展也必须以心理素质为前提,只有不断提高大学生的心理素质,德、智、体诸方面才能发展,才能成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义现代化事业的建设者和接班人。因此,在具体实施德育、智育、体育时,首先必须考虑大学生本身的心理发展水平和特点,使这些教育活动的內容更加生动和具体;其次,必须对大学生进行心理健康教育,提高他们的心理健康水平。总之,加强高等学校心理教育,是全面贯彻党的教育方针,培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者和接班人的客观需要。

### 二、大学生心理教育是大学生心理发展的客观要求

大学生活已具社会的雏形,大学生所面临的人际关系远比中学阶段复杂,职业、理想、择偶、前途等问题也更加具体和直接。尤其在社会主义市场经济条件下,他们在紧张的学习生活之外还要受到来自社会各方面的压力,经常在各种机遇中进行选择,不断迎接失败和成功的考验。所有这些,都必然加重大学生的心理负担,对大学生的心理教育提出了新的要求。由于从小学到大学阶段的连续学习生活经历和大学校园的特殊环境,使大学生的心理处于迅速发展 and 趋于成熟又未完全成熟的阶段,这就决定了他们的心理活动具有既丰富又矛盾的特点,心理品质的发展表现为

不稳定和不平衡。例如，一些大学生因为生活的一帆风顺和科学文化知识上的优势，常常带有优越感和盲目自信的特点，但一遇困难和挫折，又容易产生自卑感，变得消沉失望。有的大学生的情绪、情感的发展不平衡，一方面情感丰富而复杂，另一方面情绪的变化迅速而强烈。由于自制力较差，常常造成情绪的动荡和心理的冲突。还有的大学生由于自尊心较强，但处理不好自尊与尊他的关系，往往产生人际关系上的矛盾。大学生的这点心理特点如果持续时间过长，就可能导致心理生理机能的紊乱而影响健康。因此，在大学阶段不断对学生进行心理教育，也是符合大学生心理发展规律的。

### 三、大学生心理教育是强化智力活动、促进智力发展、提高学习效率和适应能力的保障

智力是大学生成才的一个重要的内因条件，没有相当的智力水平，个体就不能进行创造性的工作和实践活动。但是，具有相同智力水平的人，由于其他个性品质的差异和心理健康水平的不同，所取得的成就就可能大不相同。美国心理学家特尔曼从1921年开始对1528名智力超常的儿童进行了半个世纪的追踪研究，发现早期智力超常的儿童，并不能保证其成年后具有杰出的创造才能和卓越的成就。那些做出巨大贡献的人，大都是长期锲而不舍、意志坚强、执着追求的具有优良心理品质的人。因此，大学生应该不断提高自己的心理健康水平，逐步完善自己的心理品质，以使自己的智力水平得到充分地发挥，达到提高学习效率和发展创造能力的目的。研究表明，心理健康的人具有轻松、愉快、乐观的情绪，这种情绪不仅能使人的记忆力增强、观察力提高，而且能活跃思维，充分发挥心理潜力，使人精力充沛地去学习，并在此基础上有所发现，有所创造，获得智力的高度发展。此外，在社会活动中，健康的心理也容易使人交往顺利，适应多变的环境，融洽人际关系、保持心理平衡，从而在智力活动中创造出价值更