

大学生

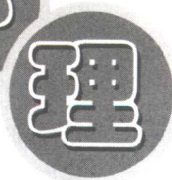


健康 教育读本



贵州人民出版社

大学生



健康

教育读本

贵州人民出版社

AAB12/02

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育读本/封孝伦主编. —贵阳: 贵州人民出版社, 2001. 8

ISBN7 - 221 - 05590 - 4

I. 大... II. 封... III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 061940 号

大学生心理健康教育读本

封孝伦 主编

出版发行 贵州人民出版社
社 址 贵阳市中华北路 289 号
邮 编 550001

印 刷 贵州省社科院劳司印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
字 数 350 千字
印 张 14
印 数 20000 册
版 次 2001 年 8 月第 1 版
印 次 2001 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN7 - 221 - 05590 - 4/G · 2094
定 价 18. 00 元

黔版图书 版权所有 侵权必究

前 言

当前，我国正处在建设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。这一时期，不仅会带来经济的迅速发展，同时也会使社会发生复杂而深刻的变化。生活竞争激烈化，价值观念多元化，人才素质要求高标准，教育观念现代化等，这一切都给当代大学生提出了严峻的挑战，形成了较大的心理压力，带来了诸多困惑与矛盾。大学生是一个特殊的社会群体，其心理健康水平的高低，不仅会影响到自身的健康成长，而且关系到社会主义两个文明的建设，关系到 21 世纪中国的振兴大业。

因此，如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出：“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折，适应环境的能力。”《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》

AAB 12/02

强调，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。《中国普通高等学校德育大纲（试行）》明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分，大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力。今年3月，教育部又专门下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》。

正是在这样的形势下，贵州省教育厅高教处、社政处、贵州人民出版社适时地组织了我省大专院校的专家、学者编写了《大学生心理健康教育读本》。本书以毛泽东思想、邓小平理论和江泽民的“三个代表”思想为指导，根据当代大学生的心理特点和面临的环境适应、学习与成才、人际交往、自我意识、人格发展、恋爱与性心理、求职择业等突出心理问题，有针对性地讲授心理健康知识和解决途径，帮助他们解决心理的各种矛盾和困惑，树立良好的心理健康意识，提高健康水平。

本书力图把思想政治教育与心理健康教育紧密结合起来，在探讨大学生心理健康问题时，没有停留在对大学生心理问题的简单罗列上，而是坚持从大学生的学习、生活实际出发，使生动具体的实例与感性经验体会相结合，进而把实践问题升华为理论原则，把感性认识科学地上升到理性思

维，既注重实例表述，又有理论概述。

本书由封孝伦任主编，杨小鲁任副主编，丁昭福主审，代其平、兰文杰任执行主编。全书由代其平策划并主持会议对本书的初稿、二稿进行讨论、修改；兰文杰撰写了全书的写作纲要。本书各章的分工为：兰文杰、宛容撰写了绪论、第二篇第二章，第二篇第一章，第三篇第一章；刘兆永撰写了第一篇第一章、第三章；郭子仪撰写了第二篇第二章，第三篇第三章；林友撰写了第二篇第三章，第三篇第四章；何克撰写了第二篇第四章；刘成玉撰写了第三篇第二章、第五章。本书的其他编委对本书的编写提供了多方面的支持和帮助。

本书在撰写过程中，参考和采用了国内外有关书刊的一些资料，对此表示衷心的感谢。

由于大学生心理健康教育在我国还刚起步，对其特点和规律还需要进一步深入地研究，加之编写时间匆忙，因此本书缺点和错误在所难免，诚请广大专家、学者、教师和读者批评指教。

编委会

2001年8月14日

《大学生心理健康教育读本》

编委名单

主 编	封孝伦		
副 主 编	杨小鲁		
执行主编	代其平	兰文杰	
委 员	邹克扬	邓厚勇	黄 燕
	刘兆永	刘成玉	何 克
	林 友	宛 蓉	郭子仪
主 审	丁昭福		

贵州省教委高教处、社政处
贵 州 人 民 出 版 社

组织编写

目 录

绪 论

- 第一节 “梦想、激情、敏感、体验”
——21 世纪对大学生心理素质的要求 (1)
- 第二节 呵护生命
——大学生心理健康教育的主要目标与
主要内容 (6)
- 第三节 健康就是幸福,健康就是财富
——健康、心理健康 (10)
- 第四节 任重而道远
——大学生心理健康教育的任务与意义 (28)

第一篇

- 第一章 心者,具众理而应万物者也
——心理世界的感受、描述与研究 (33)
- 第一节 人的使命:认识我们自己!
——对自己与他人心理的敏锐体察 (33)
- 第二节 春江水暖
——生活与语言的世界 (36)
- 第三节 郁郁乎文哉!
——传统人文领域 (40)
- 第四节 心具众理而应万物
——人类自知事业中的心理学 (43)

第五节	望远因知四海心 ——心理学以外其他人文—社会学科领域	(54)
第六节	生活之树亘古常新 ——生活世界与人文—社会科学	(61)
第二章	精彩、复杂的人生 ——大学生心理成长、发展的道路与所要 面临的心理困惑和冲突	(66)
第一节	一个又一个灿烂辉煌的人生画卷 ——大学生成长发展的课题	(66)
第二节	走向成熟 ——大学生的社会化	(69)
第三节	心理断乳 ——大学生生理变化对心理的影响	(76)
第四节	人生的春天、人生的黄金时代 ——大学生的心理特点	(79)
第五节	步步皆风景 ——大学生心理发展阶段	(84)
第六节	矛盾的复合体 ——大学生所面临的心理困惑和冲突	(88)
第三章	说不尽的世道与人心 ——社会—文化与个体心理	(100)
第一节	相近相远性耶习耶? ——社会—文化与个人的相互建构和人的社会 文化本质	(107)
第二节	人心唯微 ——心理与意识的文化—语言建构机制与表现	(113)

- 第三节 滔滔者,天下皆是也?
——心理描述与解释的跨文化有效性 ()
- 第四节 此有故彼有,彼生故此生
——健康的人格与健全的社会 (117)

第二篇

- 第一章 亮丽蓬勃的青春,多愁善感的青春
——大学生心理健康问题分析 (123)
- 第一节 无悔无忧的人生
——大学生心理健康的主要特征 (123)
- 第二节 初识庐山真面目
——影响大学生心理健康的因素 (126)
- 第三节 无尽人生,无尽问题
——大学生常见的心理问题 (134)
- 第四节 黑色漩涡的真相
——大学生心理问题的原因分析 (136)
- 第二章 想说自我不容易
——大学生的自我意识 (144)
- 第一节 知人者智,自知者明
——自我意识概述:由来、涵义、发展和结构 (144)
- 第二节 模糊的边缘
——大学生自我意识的现状和发展 (153)
- 第三节 放飞明天
——大学生自我意识的心理教育 (164)
- 第三章 春风得意马蹄急
——大学生的情感和意志心理健康 (172)
- 第一节 白发三千丈,缘愁似个长
——情感和意志与心理健康的关系 (172)

- 第二节 才下眉头,却上心头
——大学生的情感和意志心理特征…………… (179)
- 第三节 夜梦多见之,昼思反微茫
——大学生的情感和意志心理障碍…………… (184)
- 第四节 何意百炼钢,化为绕指柔
——大学生情感和意志心理的调控与锻炼…………… (190)
- 第四章 横看成峰侧成岭
——大学生人格…………… (195)
- 第一节 成亦萧何,败亦萧何
——大学生的人格与大学生的生存和发展
…………… (195)
- 第二节 认识你自己,重塑你自己
——从消极人格走向积极人格…………… (202)
- 第三节 路漫漫其修远兮
——人格完善是毕生的发展课题…………… (240)

第三篇

- 第一章 扼住命运的咽喉,走向希望的彼岸
——大学生的适应问题…………… (245)
- 第一节 学会生存
——大学生环境适应与教育…………… (245)
- 第二节 生活本身很蹊跷
——大学生生活适应与教育…………… (251)
- 第三节 学习,有趣而伟大的游戏
——大学生学习适应与教育…………… (254)
- 第四节 对金钱观多一点思索
——大学生经济适应与教育…………… (288)
- 第五节 平平淡淡才是真

——大学生心理适应与教育·····	(290)
第六节 走进迷宫	
——大学生常见的心理障碍·····	(295)
第二章 投之以李,报之以桃	
——人际交往能力是当代大学生必备的 重要素质·····	(302)
第一节 掌握人生	
——人际交往概述·····	(302)
第二节 知己知彼,左右逢源	
——大学生人际交往的类型和特征·····	(308)
第三节 长袖善舞,挥洒自如	
——大学生人际交往的技巧与艺术·····	(317)
第三章 风花雪月何时了	
——大学生爱情、恋爱·····	(338)
第一节 爱的就是心跳	
——大学生的恋爱动机·····	(339)
第二节 假作真时真亦假	
——大学生爱情、恋爱的现状与特点·····	(345)
第三节 红尘三千丈	
——影响大学生爱情恋爱的心理因素·····	(349)
第四节 晴雨两相扶	
——大学生爱情、恋爱的心理教育·····	(357)
第四章 烟笼寒水月笼沙	
——大学生的性心理健康·····	(363)
第一节 花月正春风	
——大学生的性心理特征·····	(364)
第二节 别有一番滋味在心头	
——大学生常见的性心理困扰·····	(371)

第三节	近乡情更怯,不敢问来人 ——大学生性心理困扰的成因·····	(378)
第四节	性爱——绚丽的生命之光 ——大学生的性心理调适·····	(383)
第五节	嚶其鸣矣,求其友声 ——大学生性心理的健康教育·····	(387)
第五章	苍鹰翱翔蓝天 ——大学生择业求职心理·····	(391)
第一节	设计一个亮丽的人生 ——大学生择业心理·····	(391)
第二节	知彼知己,胜券在握 ——大学生求职心理·····	(410)
附录:		
	大学生心理健康综合测量·····	(424)
	参考文献·····	(428)
	推荐阅读图书目·····	(431)

绪 论

第一节 “梦想、激情、敏感、体验”

——21 世纪对大学生心理素质的要求

有位哲人说过：“你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能控制别人，但你可以把握自我”。这句话幽默而又极富哲理。把握自我，的确是成就一番事业的关键。而要有所成就，跟一个人是否具有良好的心理素质是分不开的。人的遗传素质和身心潜能开发的程度、社会文化教育历史经验在人的身心结构中内化积淀的程度，都可以从人的心理素质水平上得到整合反映。心理素质，既影响着生理潜能的发挥、生理健康的状况，又影响着社会文化素质的形成和发展水平；既决定着人的性格特征品质、能力，决定着人们的心灵与个性，又决定着人的学业、事业、职业、情感、婚姻的成功和成就。它是人们适应瞬息万变社会，自我发展和实现人生价值的必要内在条件，直接制约着个人整体素质的提高。心理素质是人的素质结构中的核心因素。

21 世纪人类将面临三大挑战：一是高新技术的挑战；二是全球经济激烈竞争的挑战；三是多元文化的冲突与交融的挑战。现时代被称为知识经济的时代。知识经济作为一个全球性的热门话题，

其内涵和外延已成为具有时代特征的新经济形态的概念。“以知识为基础的经济”的出现,将在 21 世纪深刻地影响整个人类社会的历史进程。知识经济是以现代科学技术为核心的,是建立在知识和信息的生产、存储、使用和消费之上的,它直接依赖于知识和信息的生产、扩散与应用。在这样的大背景下,知识经济作为一种正在形成的崭新的经济形态,它对人的素质提出了一系列新的要求。就国内来说,我国正在建立社会主义市场经济,这是一场前所未有的深刻的社会变革,它不仅带来了经济发展、市场繁荣,同时又造成了躁动起伏、变化剧烈的社会环境。面对国际国内激烈的竞争和复杂的环境,我们是否能立于不败之地,不仅取决于人是否具有强健的体魄、渊博的知识、精湛的技术,而且还取决于人是否具有好的心理素质。1994 年 8 月《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。1999 年,中共中央、国务院作出了全面推进素质教育的重大决定。素质教育的核心就是培养全面发展的人,培养对新思想和新机遇开放并积极实践的人。联合国教科文组织的一份报告指出,知识经济时代的素质教育遵循的发展模式应该是围绕“学会认知、学会做事、学会共处、学会生存”这四种学习过程来重新设计与组织。学会认知,即学会各种自然科学、社会科学和人文科学知识;学会做事,即学会应用所学的知识,学会职业技能以适应未来工作需要;学会共处,即培养人在社会活动中的参与和合作精神;学会生存,即学会适应和改变自己的生存环境。这是 21 世纪教育的主旋律。我们今天的素质教育模式要适应知识经济的发展,特别需要引起重视的是“学会共处”与“学会生存”,这在很大程度上涉及到心理素质和健康人格的形成。

早在 20 世纪 20 年代,美国心理学家特尔曼就开始研究天才儿童的成长规律。他用智力测验的方法挑出 3 岁到 19 岁的儿童和

青少年共 1528 人(其中男 857 人,女 671 人)。这些人智商平均为 151 分,堪称天才儿童。根据一般想象,他们在未来一定能取得较为突出的成就。但实际结果如何呢? 特尔曼和同事们进行了长达 40 年的追踪研究,到 60 年代,这 1500 多名当年都受过优越教育的神童,学习成绩比一般人要好得多,从事专业性工作的人员比正常人多数倍,但是对国家、对社会的贡献和成就却各不相同。其中 20% 的人取得了令人瞩目的成就,但 60% 的人却业绩平平,更有 20% 的人处于中等以下的地位。为什么会出现差异显著的结果呢? 特尔曼的研究揭示,主要原因不在于智力差异,而是个人的情感、意志、爱好、性格有差异。一位领袖人物曾经说过,只有目标明确和在达到这一目标的事业中不屈不挠的精神、坚强的意志、乐观开朗的性格以及积极的情绪情感,才能保证取得光辉的胜利。

21 世纪已为我们铺开了崭新光辉的一页。新的世纪需要的人才应具有什么样的素质呢? 1989 年在我国召开的“面向 21 世纪的教育”国际研讨会上,提出了 21 世纪人才素质结构的七条标准:①积极的进取、开拓精神;②崇高的道德品质和人类的责任感;③在急剧的变化和竞争中有较强的适应能力;④有宽厚扎实的基础知识和基本技能;⑤善于学习,适应科技领域的综合化;⑥有多种的个性和特长;⑦具有与他人协作和进行国际交流的能力。21 世纪人才素质结构的这七条标准,对人的心理素质提出了较高的要求。作为新时期的大学生,作为跨世纪人才预备队的大学生应具有什么样的心理素质,才能适应国际国内形势发展的要求呢?

一、应具有理想素质

“理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮远行的路;理想是路,引你走向黎明。……理想就像罗盘,引导着人生航船的方向;理想就像火箭,一程一程向前推进,才能达到最后的目标。”理想素质是我们团结奋斗、开拓进取的强大精

神支柱和永不枯竭的动力源泉,同样也是大学生健康成长的航标和动力。哲学家的经典告诉我们:“没有理想就没有目标”,我们正处于多变的信息时代,作为现代大学生应具有四件获取成功的珍宝:“梦想、激情、敏感、体验”。只有梦想才能超越,才能摆脱平庸;只有激情才能感动自己、感召他人;只有敏感才能抓住一切机遇,领略生命的美和奋斗的意义;只有体验才能真正实现人生的价值。“梦想、激情、敏感、体验”,构筑了精彩的人生。

二、应具有人文精神素质

它在更深层次上反映人才的质量,它的核心问题是如何做人、奋斗和面对挫折。时代要求我们 21 世纪的大学生,不仅要有知识,更要有品行,会做事,更要会做人。做人以德为本,有德无才要误事,有才无德要坏事。教育界曾流传着这样一句话:“身体不好是残品,智力不佳是废品,而品德不好是危险品。”所谓“人才”,就是先把人做好,才谈得上成才的问题。同时我们还要有强烈的竞争意识和不断进取追求的信念。居里夫人逝世时,爱因斯坦的纪念文章并不是仅仅评述了她两次荣获诺贝尔奖的成就,而是高度赞扬了她不懈追求科学真理的高尚品德和奋斗精神。只有在具备良好品德的基础上,把人文气质与科学精神合璧,促使自我完善,才能真正的自我发展,实现成功。

三、应具有自信自强素质

泰戈尔曾说:“我的存在是生命之永恒的惊奇!”法国前总统希拉克也曾说过:“我为什么能当总统呢,因为我当过教师”。可以看出,泰戈尔和希拉克都强调了人的自信素质。以成败而论,自卑是人生的第一大敌人,自信是人生成功的第一要诀。大学生要强化“天生我辈必有才,天生我才必有用”的信念,要相信自己,勇于开拓创新,义无反顾地走下去。而缺乏自信心,只能随波逐流。