

大学生 心理健康教育 读本

◎ 教育部思想政治工作司 组织编写



高等教育出版社

B844.2

64

2007

大学生 心理健康教育

读本

- ◎ 教育部思想政治工作司 组织编写
- ◎ 主 编 申继亮
- ◎ 副主编 方晓义 樊富珉

高等教育出版社



内容提要

本书由教育部思想政治工作司组织编写,可作为高等学校学生心理健康教育课程的教材。全书贴近大学生生活,普及心理健康知识,涵盖了大学生生活的各个主要方面,包括走进心理殿堂、适应大学生生活、厘定自我、学会学习、管理情绪、压力应对、用“心”交往、揭秘爱情、生涯规划、追求卓越等十章内容,能全面满足大学生心理健康教育课程的要求和学生身心发展的需求。

本书适合作为高等学校学生心理健康教育课程的教材和高等学校学生心理健康教育的自助读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育读本 / 申继亮主编: 教育部思想政治工作司组织编写. —北京: 高等教育出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 04 - 021627 - 1

I. 大… II. ①申…②教… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032349 号

策划编辑 洪 傲 责任编辑 魏延娜 封面设计 张申申 责任绘图 朱 静
版式设计 王 莹 责任校对 金 辉 责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landrace.com
印 刷	国防工业出版社印刷厂		http://www.landrace.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16	版 次	2007 年 4 月第 1 版
印 张	23	印 次	2007 年 4 月第 1 次印刷
字 数	340 000	定 价	24.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21627 - 00

本书编委会

主任 沈德立 杨振斌

副主任 冯 刚 林崇德

编委 (按姓氏笔画排序)

王 霁 申继亮 冯 刚 杨振斌 沈德立
林崇德 洪 傲 徐艳国 梁宝勇

本书编写人员

主编 申继亮

副主编 方晓义 樊富珉

作者 (按姓氏笔画排序)

王建中 方晓义 申继亮 宁维卫 许国彬
孙时进 李 虹 陈 勃 唐登华 樊富珉

序 言

加强大学生心理健康教育,是促进大学生健康成长,培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人的重要途径,也是进一步加强和改进大学生思想政治教育的一项重要任务。党的十六届六中全会对构建社会主义和谐社会作出了全面部署,《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中指出,要“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”对在全社会开展心理健康教育提出了明确要求。大学生是组成社会的一个重要群体,大学生的心理健康、身心协调发展,对建设和谐校园、促进社会主义和谐社会建设具有十分重要的意义。

当前,我国正处在改革发展的关键时期,社会组织形式、就业结构、社会结构变革加快,社会利益关系更趋复杂,社会竞争不断加剧,大学生面临的学习、生活和就业等压力日趋明显,往往容易导致大学生产生心理困惑、心理障碍和行为偏差,对大学生的成长和发展具有不可忽视的影响。针对当代大学生的特点,积极开展心理健康教育,帮助大学生培养良好的心态、健全的人格,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展,是加强大学生思想政治教育十分迫切的一项工作。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性,把大学生心理健康教育作为深入贯彻落实中央 16 号文件精神,促进社会主义和谐社会建设的重要工作,切实抓紧抓好。要着力在大学生心理辅导和咨询、发挥课堂教学的正确引导作用、开展心理健康知识宣传普及活动等方面下功夫,帮助大学生解决心理困扰、优化心理素质、掌握心理健康知识、学会心理调节方法,预防心理疾病,推动大学生心理健康教育工作不断深入,取得成效。



《大学生心理健康教育读本》一书,从心理知识和心理健康的理论入手,抓住适应大学生活、厘定自我、学会学习、管理情绪、应对压力、交友恋爱、生涯规划等与大学生学习、生活、工作密切相关的内容展开,有理论,有实践,有案例,对大学生心理健康教育的各个方面进行了系统总结和论述,具有较强的操作性和实用性。应该说,这本书的编写,为开展大学生心理健康教育提供了很好的教材,也为普及大学生心理健康知识提供了一个很好的载体。我们要通过进一步规范心理健康教学,宣传普及心理健康知识,科学开展大学生心理健康教育,为大学生健康成长提供切实有效的服务,为进一步加强和改进大学生思想政治教育作出积极的贡献。

沈德立
2007年1月



序

言

目 录

第一章 走进心理殿堂	1
第一节 解读心理现象 了解“我”的世界	3
一、认知	5
二、情绪、意志与动机	7
三、能力与人格	10
第二节 认识生命全程 澄清“我”的困惑	12
一、探寻生命之路	13
二、左右生命发展航线的因素:遗传和环境	19
三、心理学派面面观	22
第三节 保持健康心态 预防心理问题	28
一、给你的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准	28
二、是什么遮挡了心灵的天空——解析心理健康的影响因素	31
三、成功始于健康心态——心理健康与大学生成才	35
第二章 适应大学生活	45
第一节 大学适应概述	47
一、适应	47
二、适应的过程	50
三、心理适应的评价	53
第二节 大学生常见的适应问题和发展目标	56
一、大学新生面临的转变	56
二、大学生常见的适应问题	59
三、适应与发展	64
第三节 有效适应的途径	66
一、目标定位——设立合理有效的目标	66
二、时间管理——合理分配和使用时间	70
三、善用资源——寻求支持,呵护心灵	74
第三章 厘定自我	79
第一节 我是谁——自我认识	82
一、自我的主体——自我意识	82





二、自我认识的来源和方式	85
三、自我认识的成果——自我概念	87
四、自我认识的部分偏向	94
五、自我概念的社会化——自我展示	95
第二节 我怎样——自我评价与感受	97
一、自我评价与自尊	97
二、自我感受与自尊	98
三、自尊与人的生活	100
四、维护自尊的无意识方式	101
五、重获自尊——自我评价与自我感受的冲突	103
第三节 我如何进步——发展自我	105
一、发展自主	105
二、改善自知	106
三、提升自尊	108
四、增强自信	109
五、磨练自控	110
六、学习自立	111
第四章 学会学习	117
第一节 透视大学学习	119
一、独特的大学学习——大学学习的特点	120
二、大学学习的心理基础——大学生的思维发展与大学学习	124
三、铸造前进的阶梯——大学学习中的应做之事	127
第二节 做快乐的学习者	130
一、大学学习中的梦魇——厌学和学习的“边缘态”	130
二、大学生学习的动力系统——解读学习动机	134
三、快乐学习的实现——激发学习动机	137
第三节 做高效的学习者	139
一、让“智慧之光”环绕学习——掌握适宜的学习策略	140
二、“工欲善其事，必先利其器”——提高学习的能力	148
第五章 管理情绪	157
第一节 认识情绪	159
一、情绪为何物	159
二、情绪的表现——心理的及生理的	162
第二节 探究情绪	164

一、情绪的两极性	164
二、情绪的动力性	167
三、情绪的非理性	169
四、情绪的过程性	171
五、情绪的转换性	173
第三节 调控情绪	174
一、善待烦恼	174
二、学会情绪的表达	177
三、积极心态	179
附:焦虑自评量表和抑郁自评量表	183
第六章 压力应对	187
第一节 压力概说	189
一、压力及其产生	189
二、压力源	191
三、压力与身心健康	196
第二节 大学生压力分析	197
一、大学生常见压力源	197
二、大学生校园压力的主要类型	200
三、大学生压力的评估	201
第三节 有效应对压力	205
一、排除压力的困扰——几种常用的调整方法	206
二、换一种眼光看世界——改变认识方式	207
三、乐观面对压力——合理调整情绪	209
四、认识自己,整合自己	211
五、走出心灵的孤岛——寻找社会支持	213
第七章 用“心”交往	215
第一节 相逢是首歌——人际交往概述	217
一、大学生人际交往的特点	218
二、大学生人际交往模式的变革	220
三、大学生人际交往中的不良心理	224
第二节 沟通从“心”开始——人际交往技能	228
一、人际交往原则	228
二、有效沟通技能	232
三、科学运用人际交往的心理效应	239



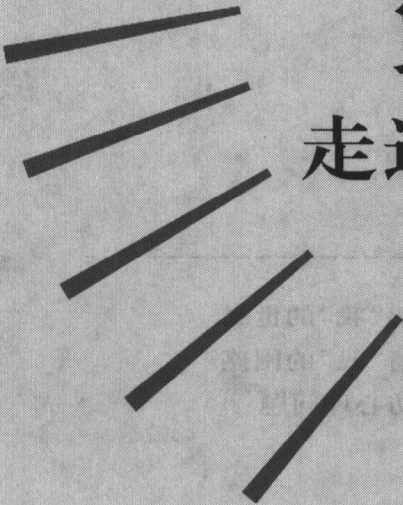
第三节	在交往中发展——友好的合作与竞争	245
一、	友谊的形成与发展	245
二、	交往中的合作与竞争	247
三、	有效处理冲突	254
第八章	揭秘爱情	259
第一节	爱情之心理内涵	261
一、	什么是爱情	262
二、	爱情的三角理论	263
三、	恋爱的心理过程	266
四、	恋爱对成长的意义	268
第二节	解析恋爱中的心理现象	270
一、	恋爱的心理分析	270
二、	恋爱中常见的心理效应	274
三、	大学生中常见的爱情心理困扰	276
四、	稳固爱情关系的基本特征	277
五、	直面失恋	278
第三节	穿越爱情的神秘禁区	280
一、	大学生性心理的特点	281
二、	大学生性心理的困扰	284
三、	大学生性行为偏差	285
四、	培养提升爱的能力	288
第九章	生涯规划	293
第一节	何谓生涯规划	295
一、	生涯与生涯发展	295
二、	生涯规划的金三角理论	297
第二节	规划生涯	301
一、	生涯规划与职业规划	301
二、	大学四年的生涯规划	303
三、	大学生的职业生涯规划	304
第三节	生涯选择与心理冲突的应对	312
一、	大学生面临的生涯选择	313
二、	选择的心理冲突	317
三、	现实生活中的冲突与应对	320
第十章	追求卓越	325



第一节 美好人生三步曲	327
一、确立人生目标	327
二、保持积极心态	330
三、养成良好习惯	332
第二节 塑造健全人格	336
一、人格与人生	336
二、人格塑造之道	338
三、培育创造性人格	340
第三节 走向自我实现	343
一、成为能够成为的人	344
二、体验高峰、实现自我	347
后记	351

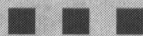


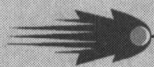
目
录



第一章

走进心理殿堂





- 第一节 解读心理现象 了解“我”的世界
- 第二节 认识生命过程 澄清“我”的困惑
- 第三节 保持健康心态 预防心理问题

什么是心理学？对于没有接触过心理学的人来说，提起它也许会首先想到“弗洛伊德”，“沉默的羔羊”，催眠，EQ（情商），抑或是血型 and 星座。那么，心理学到底是什么？它究竟在研究些什么？这个看似非常简单的问题，实际上却是人类所有学科当中最难以确定的概念。

心理学（Psychology）由希腊文 Psyche 与 Logos 演变而来。前者是“灵魂”的意思，后者是“讲述”的意思，因此，心理学的原意是指阐释灵魂的学问。尽管“心理学”这一词汇的表面意义并不带有多少科学成分，但很多人还是望文生义，将其归于一门玄虚奥妙、深不可测的学问，对心理学有一种敬畏感；更有人认为，学过心理学的人会看出别人在想什么，会洞悉别人的情感，把心理学家与算命先生相提并论。这都是对心理学的误解，其产生的根源，一方面在于这些人对于什么是心理学，心理学的研究内容是什么还没有科学的认识，对心理学家的的工作也缺乏客观公正的评价；另一方面，这种误解与“心理学”自身称谓的旧瓶装新酒也有着密切关系。在历史的演变中，心理学的研究范畴与内容早已被不断扩充与更迭，但其称谓却如故，犹如旧瓶装新酒一般，使人不能确知“心理”二字的科学含义，因而对心理现象存有一种神秘的感觉。总的来说，心理学是研究心理现象及其发生、发展规律的科学。这里，心理现象既包括人的心理现象也包括动物的心理现象，但以人的心理现象为主要研究对象。下面，就让我们紧跟着文字的脚步走入虚掩的心灵门扉，揭开心理现象的神秘面纱。

第一节 解读心理现象 了解“我”的世界

世界是由各种现象组成的，包括日月星辰、山川河流等自然现象，以及风土人情、社会准则等社会现象。除此之外，人类自身还存在一种更为复杂和奇妙的现象——心理现象。人的眼睛能看到五彩缤纷、千奇百怪的景象，耳朵能听到优美动人的乐曲或杂乱无章的噪音，大脑可以储存极其丰富的知识，并且想出自己从未经验过的事物；人还有七情六欲，能通过活动去满足自己的各种需要，并能用自己的思维去探索自然界和社会的奥秘等，这些都属于心理现象。古时候，人们

往往把心理现象视为“灵魂”作用的结果,并把灵魂视为一种超自然的精神实体。随着科学水平的发展,人们开始逐渐认识到心理现象的科学实质——人脑对客观现实的反映。可以说,心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种客观现象,是每个人头脑中时刻进行着的极其复杂的心理活动。



知识窗 1-1

心理活动的器官——脑

人脑是由 100 亿 ~ 120 亿称为神经元的特殊细胞组成的。从结构上看,人脑包括三个同心层:中央核心、边缘系统和大脑皮层。其中大脑皮层是进化发展过程中出现的最新部分,也是组成高级心理

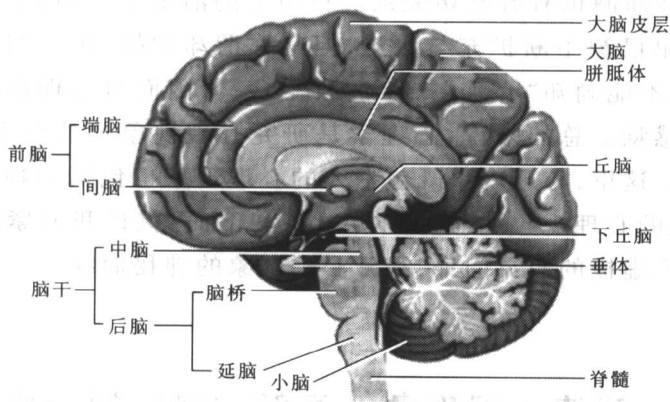


图 1-1

过程的中枢。大脑皮层在人类身上发展到最高阶段。随着种系的发展,皮层所占大脑组织的总量比例相应增大,扩展了的皮层面积远远超过颅骨所能容纳的程度,于是在颅内皱折和卷绕起来,好像把一块海绵拥塞在一个头盔里,形成了许多凹陷的“沟”和隆起的“回”。皮层上是密集排列的神经细胞胞体以及神经胶质细胞,其中,神经细胞胞体承担着寻找外界信息的复杂加工任务。以记忆为例,人类记忆的机制之一,是在同类外界输入信息的重复作用下,众多不同的神经

细胞群交替地、重复地参与到整合活动中。记忆的保持或遗忘取决于这些神经细胞群所参与工作的数量和质量。如果一次输入所激活的神经细胞群在下次被抑制或破坏,别的细胞群就会参与进来以取代前者。由此,庞大的神经细胞群共同参与记忆,便可保证记忆痕迹在长时间存储下来。

人的一切活动都与心理现象的存在和变化密不可分。那么,在心理学家看来,主要的心理现象有哪些呢?为了对包罗万象的心理世界有一个更为清晰的认识,心理学家对人类心理现象的内容不断进行梳理。尽管目前尚未形成一个公认的分类体系,但绝大多数心理学家所研究的心理现象主要集中于认知,情绪、意志与动机,能力与人格三大范畴。

一、认知

在实际生活中,我们常常需要学习一些新知识,例如一个数学原理或一个化学分子式,对于这些知识,起初我们可能一无所知,后来通过听老师讲解或者自己看书思考,不但理解并记住了这个数学原理或化学分子式,而且还会运用它们去解决新问题。对于这一过程,也许你平时并不会仔细琢磨它们是如何在你的内心世界进行的,可不少心理学研究者却对此颇感兴趣。他们把这种从环境中获得知识和应用知识的过程称做认知。认知是人的最基本的心理过程,包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。

在一定程度上,人脑获得知识与运用知识的过程可以类比为计算机接收、存储、加工处理信息的过程。首先,人脑可以通过感知觉获得和接受客观现实的初步信息。通过感觉,我们可以了解事物的个别特征,接收客观事物的颜色、形体、大小、气味、重量、滋味等外部信息,如通过视觉看到苹果的颜色是红色的,通过嗅觉闻到苹果的香味等;借助于知觉,我们将感觉到的事物特征组合起来,形成一个整体,并依据已有知识经验对事物整体加以识别和理解,如欣赏一幅画的时候需要将感觉到的颜色、线条、图形、明暗等各种图画特征加以组织和整合,



才能理解和解释画的意义。

类似于计算机可以在内存或硬盘中将获得的信息保存下来,人对事物的感知印象也可以保留在头脑中,并在适当的时候重新显现,这就是记忆。记忆是人在头脑中积累与储存知识经验的过程,这些知识经验既可以是客观事物的具体形象,也可以是概念或者意义,如我们既可以回想起见过的山水风景,也可以记住书本上的概念公式。



知识窗 1-2

关于错觉

错觉是知觉的一种特殊情况,是在特定条件下对客观事物产生的、带有某种固定倾向的歪曲知觉。错觉包括运动错觉(当你坐在正在开着的火车上,看车窗外的树木时,会以为树木在移动)、形重错觉(当你掂量一公斤棉花和一公斤铁块时,会感到铁块重)、听错觉(利用仪器使左边来的声波先进入右耳,会觉得声音是从右边来的)、视听错觉(看着台上作报告的人会觉得声音是从前边传来,闭上眼睛就发现其实是从旁边的扩音器中传过来)等。在众多的错觉中,以视错觉最为普遍,它常发生在对几何图形的认知上。例如下图(见图1-2),不敢相信图中的横线是平行的吧?但它确实是平行的。

错觉在生活和教学实践中具有一定作用。例如,在建筑物形状设计、服装设计、图案设计、房间布置中,有时要利用错觉引起意外的心理效应,给人们的生活带来舒畅和愉悦。有时则要识别错觉,避免错觉。如,学习几何时,判断线段和图形时,要提醒学生切勿轻易相信图形的表面知觉。

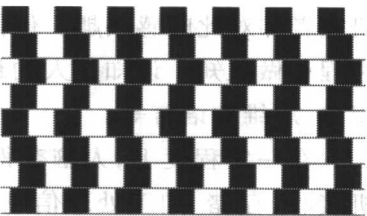


图 1-2

记忆在我们头脑中存储了事物的映象,对于这些映象,我们可以进行加工、改造、组织,以创造新的形象,这就是想象。例如,我们可以通过“长河落日圆”的诗句描述,在头脑呈现未曾见过的塞外奇特壮丽的