



21 世纪高职高专规划教材

公共基础系列

大学生心理素质教育

刘畅 主编



清华大学出版社
<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列

大学生心理素质教育

刘 畅 主编

清华大学出版社

北京交通大学出版社

·北京·

内 容 简 介

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,针对高等院校学生特别是高职高专院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写,具有一定针对性、理论性和较强的实用性。

本书共分8章,从绪论、心理素质概述、情绪心理健康、个性心理健康、学习心理健康、人际交往心理健康、性心理与恋爱心理健康、择业心理健康、心理障碍及其预防等8个方面介绍了高职高专学生在日常的生活学习中遇到的各种心理健康问题,分析其原因,并重点阐述相关心理问题的调适方法。

本书每章后面附有练习思考题、案例分析,以及与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试,目的是使学生能根据所学的心理健康理论,分析和解决实际心理问题;运用和参考所提供的心理训练活动和心理测试问卷,加强对自己的认识和体验,从而正确评价自己。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育/刘畅主编. —北京:清华大学出版社;北京交通大学出版社, 2007.8

(21世纪高职高专规划教材·公共基础系列)

ISBN 978-7-81123-140-3

I. 大… II. 刘… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第113612号

责任编辑:谭文芳 特邀编辑:曾卓昆 王少骁

出版发行:清华大学出版社 邮编:100084 电话:010-62776969

北京交通大学出版社 邮编:100044 电话:010-51686414

印刷者:北京市梦宇印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印张:16.75 字数:375千字

版 次:2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-81123-140-3/B·5

印 数:1~4000册 定价:28.00元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。
投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学生心理素质教育课程的性质与意义	1
第二节 大学生心理素质教育课程内容与学习方法	7
思考题	12
综合练习题	12
团体心理训练活动——“打状元”	16
卡特尔 16PF 心理测验简介	17
第二章 心理素质概述	18
第一节 心理科学与心理素质	18
第二节 健康与心理健康	25
第三节 影响大学生心理素质的因素	32
第四节 提高大学生心理素质的方法与途径	39
思考题	42
综合练习题	45
团体心理训练活动——“模特儿训练”	47
症状自评量表 (Symptom Check List 90, SCL-90)	47
第三章 大学生的情绪心理健康	53
第一节 情绪与情感	53
第二节 大学生的情绪特点及常见的情绪困扰	61
第三节 大学生情绪的管理与调节	64
思考题	67
综合练习题	67
团体心理训练活动——情绪“温度计”	68
焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS)	69
第四章 大学生个性心理健康	71
第一节 个性心理概述	71
第二节 大学生气质类型及其特点	83
第三节 大学生性格类型及其特点	90
第四节 塑造良好性格的方法与途径	100

思考题·····	101
综合练习题·····	102
团体心理训练活动——“我是一朵玫瑰花”·····	105
气质类型测验·····	105
第五章 大学生学习心理健康 ·····	112
第一节 学习心理概述·····	112
第二节 学习动机·····	116
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适·····	120
第四节 大学生学习方法与学习能力的培养·····	130
思考题·····	142
综合练习题·····	142
团体心理训练活动——“魔方”心智模式·····	143
学习心理测验——“考试焦虑自我检查表”·····	144
第六章 大学生人际交往心理健康 ·····	147
第一节 大学生人际交往概述·····	147
第二节 大学生人际交往的方式与特点·····	152
第三节 大学生良好人际关系的培养·····	154
思考题·····	165
综合练习题·····	165
团体心理训练活动——“建高楼”·····	167
人际交往心理测验——“人际关系综合诊断量表”·····	167
第七章 大学生的性心理与恋爱心理健康 ·····	169
第一节 大学生性心理的特点与困惑·····	169
第二节 大学生恋爱心理的特点与困扰·····	176
第三节 大学生性心理和恋爱心理问题的调适·····	189
思考题·····	198
综合练习题·····	198
团体心理训练活动——“树立自信，寻找魅力”心理剧·····	199
恋爱态度测试表·····	202
大学生恋爱观心理自测表·····	203
第八章 大学生的择业心理健康 ·····	206
第一节 大学生择业心理健康概述·····	206
第二节 大学生择业中常见的心理问题·····	210
第三节 大学生择业心理的调适·····	213
思考题·····	222

综合练习题·····	223
团体心理训练活动——“应聘一名园艺师”·····	225
职业心理测验“你的职业价值观如何?”·····	226
第九章 大学生心理障碍及其预防 ·····	229
第一节 大学生中常见的心理障碍·····	229
第二节 大学生心理障碍的原因分析·····	248
第三节 大学生心理障碍的预防与治疗·····	249
思考题·····	253
综合练习题·····	254
团体心理训练活动——“信任之旅”·····	255
“你的包容力如何”心理测验·····	256
参考文献 ·····	258

第一章 绪 论

21 世纪是一个充满机遇、竞争和挑战的时代。在这样一个崭新的世纪里,高科技的发展带来了一系列巨大的变化,如:知识经济的挑战、市场经济的激烈竞争、全球信息高速公路的建立,等等,这些都从根本上改变着人类社会的生产方式和生活方式,当然也改变着人们的精神生活、交往方式和内容等。人类社会的这些伟大进步与发展使社会将需要全面发展的复合型人才,而在人才的素质结构中,占有核心地位的是思想道德素质,占有基础性地位的是心理素质。因此,要完成培养时代需要的人才的历史使命,加强人的心理素质教育就成为必然。绪论主要介绍了大学生心理素质教育课程的性质、意义、主要内容及学习方法。

第一节 大学生心理素质教育课程的性质与意义

随着我国市场经济的发展及高职教育的兴起,社会越来越需要应用型、实用型和技能型人才。高等教育的观念逐渐从“精英教育”向“大众教育”转变,从“应试教育”向“素质教育”转变。高职院校学生作为大学生群体的一个组成部分,他们有着与普通高校学生不同的特点。从人生的发展阶段看,他们正处在生理上、心理上发生巨大变化的时期,心理上从不成熟走向成熟,这时他们所遇到的多种心理问题,对其思想品德乃至世界观的形成都有很大的影响。他们与普通高校学生相比有着不同的文化背景,这使得他们的心理状态更加复杂,这种心态的复杂性对高校德育工作提出了新的课题与挑战。

一、大学生心理素质教育课的性质

20 世纪 90 年代以来,国家教委曾经发布了若干有关重视大学生心理健康教育的文件,对大学生心理素质教育课程的性质给予了科学定位。

1994 年《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“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求。这些都是学校德育工作需要研究和解决的新课题”。并且提出“通过多种方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”。

1995 年 11 月 23 日国家教委发布的《中国普通高等学校德育大纲(试行)》要求把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分,其中所确定的德育目标明确指出,我们所要培

养的人才应当是“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。”

1999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。

2001年3月16日,教育部印发的《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“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质”。同时提出“在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下,大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用”。

2002年4月教育部发布的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“大学生心理健康教育工作是一项系统工程。要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的网络和体系”。同时提出“要按照中宣部、教育部《关于印发〈关于普通高等学校‘两课’课程设置的規定及其实施工作的意见〉的通知》以及《中国普通高等学校德育大纲(试行)》、《思想道德修养教学大纲》的要求,在思想道德修养课中,科学安排有关心理健康教育的内容。各高等学校应创造条件,为大学生开设心理健康教育的课程或专题讲座、报告等”。

2003年12月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校党委高度重视,切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程,采取有效措施抓紧抓好。

2004年中共中央、国务院下发了《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》文件(中发〔2004〕16号)。文件中明确指出:“加强心理健康教育。要高度重视大学生心理健康问题,广泛开展灵活多样的心理健康教育。要热情关心心理健康存在问题的学生,采取适当的方式帮助他们缓解心理问题”。

2005年1月12日,教育部、卫生部、共青团中央下发《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》教社政〔2005〕1号。该文件对进一步加强和改进大学生心理健康教育,切实做好心理咨询工作提出了若干意见。

因此,根据这些文件的精神以及党的教育方针,本书认为大学生心理素质教育课是具体按照《中国普通高等学校德育大纲》和《关于普通高等学校“两课”课程设置的規定及其实施工作的意见》设置的,是“两课”系列课程之一,是思想品德修养课的重要组成部分。

“两课”是马克思主义理论课和思想品德修养课的统称,它主要包括7门系列课。如图1-1所示。

“两课”的设置,体现了社会主义大学的本质特征,是对大学生进行思想政治教育的“主渠道”和“主阵地”,经中央政治局常委会讨论通过,体现了党和国家对全面提高大学生思想

政治素质的关怀和爱护。这门课是普通高等学校面向全体学生开设的公共基础课,是每位大学生的必修课。

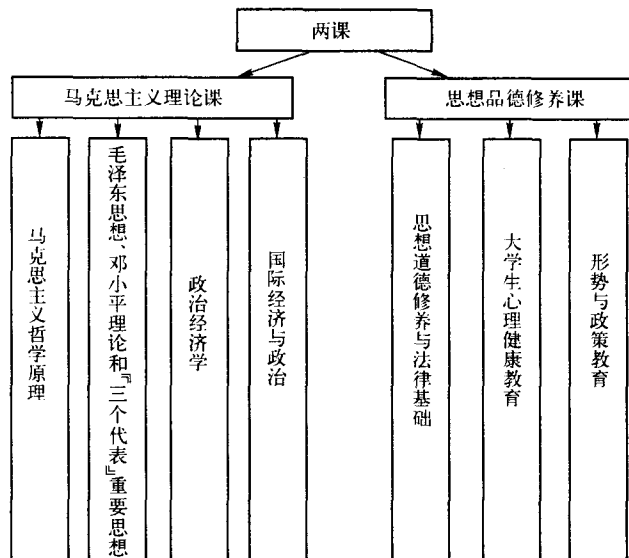


图 1-1 “两课”课程体系示例

根据上述分析,大学生心理素质教育课就是在坚持马克思主义原理基础上,以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,以高等学校培养目标为依据,遵循青年学生思想品德修养的客观规律,运用心理学及相关科学的理论,针对当前大学生在情绪情感心理、个性心理、学习心理、人际交往心理、性心理与恋爱心理、就业心理、心理障碍等方面遇到的矛盾和问题,对大学生进行系统的、生动活泼的心理健康教育的一门公共基础课程。

通过这门课程的学习使学生掌握身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法,目的是使学生了解一些心理健康方面的知识,更好地认识自己,从而提高自己的心理素质,健全人格、增强适应环境的能力,为学生的健康成长和自主发展奠定良好的心理素质基础。

大学生心理素质教育课是高校德育“主渠道”、“主阵地”、“基本环节”的组成部分之一,是体现我国高等教育社会主义本质特征的一个要素。高校德育是一个庞大的系统工程,党中央、国务院和教育部一再强调“两课”是我国高等教育德育的“主渠道”、“主阵地”、“基本环节”,大学生心理素质教育课是“两课”中的一门重要课程。

二、心理素质教育与德育的区别

根据上述分析,心理素质教育虽然属于德育教育的重要内容,已经被纳入到德育课程体系之中,但它与德育却有区别。德育是教师按照一定社会或阶级的要求,有目的、有计划地对学生施加影响,以培养学生思想意识和道德品质的教育活动。在我国,德育是学校全面发

展教育的重要组成部分。学校心理素质教育与德育工作因其对象都是学生,基本职能都是“育人”,故将两者结合起来既是可行的,也是可取的。不过,这种结合既不是用德育方法去解决一切心理问题,也不是用心理素质教育取代德育,而是要充分发挥两者在统一育人活动中的独特作用。为此,要明确心理素质教育与德育工作的独特之处或它们的不同之处。

(一) 学生观不同

心理素质教育和德育工作都是针对学生的。德育工作者往往把学生当作塑造对象,把自己视为“美好心灵的塑造者”;心理素质教育则把学生看成有着自己需要的“当事人”或“求助者”,把自己看成从旁帮助的服务者、协助者。

在师生关系上,德育工作中的教师是学生心中的权威;心理素质教育教师则更像学生的“参谋”、朋友,甚至是他的“同伙”。

德育工作者更多地坚持“评价性学生观”;心理素质教育教师则更多地坚持“移情性学生观”,强调要给予学生尊重、理解、支持和信任,并运用同感,设想学生的处境和感受。当然,设身处地地从学生角度出发考虑问题,并不意味着我们赞成、认可学生的一切思想和行为。

(二) 内容不同

心理素质教育与德育的具体内容不同,如学习心理健康教育、择业心理健康教育中就有些内容不属于德育工作的范围。德育工作一般也不处理和解决诸如神经过敏性焦虑、强迫观念、厌食等纯属于心理卫生方面的问题。反过来,心理素质教育一般不直接解决政治观点、立场问题,而解决这些问题正是德育工作的主要内容。

(三) 目的不同

心理素质教育与德育工作的总目标是一致的,在我国,它们都是为现代化建设培养全面发展的“四有”人才,而在具体目标上它们是有差异的。

德育工作重视按社会要求规范个人行为;心理素质教育除了注意学生行为符合社会规范外,还特别关注学生求善、向上的自主追求,重视个人心理平衡与主观感受、重视自我意识的完善、个人潜能的充分发挥。这两方面不是根本对立的,因为一个人越是自觉地认识到社会及其对自己的要求,他的潜能和优越之处越是有可能充分地展现。

德育工作侧重把学生放在社会关系的层面上去考察和培养,要求学生按照他现在所承担的与未来将要承担的社会角色去行动;心理素质教育侧重把学生放到人际关系层面上去考虑,要求学生作为一个普通的社会成员,同周围环境、同具体个人保持心理上的适应。

德育工作致力于解决学生的社会倾向问题,解决学生的政治方向、思想倾向问题,解决高层次的社会定向问题;心理素质教育则要解决学生心理成熟不成熟、健康不健康的问题,并通过促进学生心理成熟,发展学生的判断能力、选择能力,为学生确立正确的生活方向和崇高的理想追求准备好心理基础。

(四) 原则不同

心理素质教育与德育工作在应遵循的原则上也有所不同。举例来说,德育工作者有明

确的价值取向,往往要求旗帜鲜明;而心理素质教育教师不代替当事人作价值取向,而是通过帮助学生理清事实,澄清其价值观念体系中的矛盾,培养其抉择能力,由学生自己作合理的判断。

(五) 方法不同

德育工作的方法很多,伦理谈话、说服宣传、批评表扬、提供榜样、实践锻炼等都是经常采用的方法。心理素质教育的方法有会谈、效率测量、生活技巧训练、角色扮演、行为矫正、沟通分析等,其中有很多方法是德育工作很少采用的。

(六) 教育活动中师生关系不同

心理健康教育活动课中的师生关系是一种新型的人际关系,平等、相互尊重、真诚、亲密,像大朋友和小朋友的关系,还似向导与游客的关系;学生是关系中的主体,教师发挥的是主导作用,对学生持非批评态度,鼓励学生自主探索,为学生提供心理服务,教师给予学生充分的尊重、理解、信任。师生之间的活动是一种合作的、民主的、商谈式的协助活动,教师不是代替学生解决问题,而是协助学生解决问题。

三、大学生心理素质教育课的意义

在高职院校开设大学生心理素质教育课,体现了社会主义高等教育的本质特征,对于贯彻党的教育方针,培养合格人才,促进高职教育事业的发展,促进社会主义精神文明建设,构建社会主义和谐社会,都具有重要意义。

(一) 开设大学生心理素质教育课,是坚持党的教育方针,为社会培养高素质的专门人才的需要

毛泽东同志在建国初期就为我们党制定了教育方针,指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”邓小平同志于1978年在全国科学大会开幕式上的讲话中又明确指出:“人才的培养,基础在教育。我们要全面地执行党的教育方针。”江泽民同志曾指出:“要锻炼强健的体魄和良好的心理素质。一个民族的新一代,没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不能屹立于世界民族之林。”

高职教育在我国高等教育中是不可缺少的重要组成部分,是提高全民族科学文化素质的重要途径之一,它担负着为地方经济建设和社会发展培养生产、建设、管理、服务第一线 and 农村急需的专门人才的重要任务。1998年12月24日教育部文件《面向21世纪教育振兴行动计划》中指出:“切实落实《高等教育法》关于‘高等学校应当面向社会,依法自主办学,实行民主管理’的规定,扩大高校办学自主权。……2000年高等教育本专科在校生人数将达660万人。招生计划的增量将主要用于地方发展高等职业教育……积极发展高等职业教育,是提高国民科技文化素质、推迟就业以及发展国民经济的迫切要求。”因此在高职教育中,加强学生心理素质教育是为社会培养具有高素质的高等职业专门人才的一个有效途径。

21 世纪科技与社会的发展对大学生成才提出的挑战,不仅是对专业知识的挑战,而且是对大学生综合素质的挑战,尤其是对大学生心理素质的挑战,大学生必须适应 21 世纪发展的需要,具备 21 世纪人才素质。这就要求现代的大学生应全面发展,在政治思想、心理素质、道德、学习成才等方面具有较高的素质。世纪之交,发生在高职院校学生中的一系列不幸事件,就有力地说明了加强大学生心理素质教育在成才中起基础性作用。

案例 1:高职院校大二学生 A,是机电专业的一名优秀学生,学习成绩优良,性格内向古板,随着大学学习生活的深入,感到同学之间学习竞争非常强烈,备感学习负担加重,难度加大,学习心理压力很大,内心产生焦虑、忧愁,时常担心考试不及格或考试不如其他同学,久而久之,引起身体的不适,上课时头痛、恶心,不上课心里又焦急、紧张,经常失眠,这样导致恶性循环,其身心受到极大损伤,最后被确诊为神经性厌学症,只能被迫退学。

案例 2:学生 B,高职院校化工专业学生,学习认真,性格孤僻,与同学之间缺乏心理上的交流,大一第一学期高等数学功课不及格,经过多次补考,均没过关,心理负担不断加重,更加焦虑不安,学习注意力不集中,记忆力衰退,毕业前夕最后一次大补考,又没有通过,不能按期毕业,这使他心理遭受重创,看到同学高高兴兴毕业,心理实在承受不住这一挫折,最终有一天卧轨自杀。

这些悲剧的发生,有社会原因,有家庭原因,也有学校教育的责任,但最重要的还是个人的心理素质差的原因造成的。

因此,在高职院校中开设大学生心理素质教育课是必需的。

(二) 开设大学生心理素质教育课,是加强社会主义精神文明建设、构建和谐社会的需要

根据教育部的精神,目前心理素质教育的内容已经被纳入德育内容之中,一些高职院校把开设大学生心理素质教育课作为“两课”改革的内容之一,把心理健康教育内容纳入到“思想品德修养与法律基础”课中,在对大学生进行心理素质教育时,十分重视把心理素质教育与德育教育结合起来,不是孤立地考虑学生的心理健康问题,或仅仅停留在解决学生的心理问题上,而是尽可能地在更高层次上给学生指出努力的方向,引导学生树立正确、积极的世界观、人生观、价值观、道德观。心理素质教育作为高职德育的重要内容,对培养高素质应用型人才起着积极作用,既发挥了促进大学生的心理发展、保持心理健康的作用,同时又促进了他们的全面发展,是实现德育目标的途径之一,是加强社会主义精神文明建设的重要保证,是构建和谐社会的需要。

(三) 开设大学生心理素质教育课,对大学生成才具有重要的影响作用

1. 是学生顺利完成学业的保证

大学生作为社会上最活跃、最敏感、最有知识的群体,其生理和心理在迅速变化之中,而现实生活中,高职作为大学生的组成部分,又面临着严峻的竞争以及各方面的压力。随着社会的发展,人们所承受的心理负荷也会相应增加,人们所感受到的矛盾和冲突也会增加,如果个体不能适应社会以及个体心理的变化,就可能引起心理失调,引起迷茫、烦躁、失望、忧虑、悲伤、恐惧、愤怒和绝望等情绪,长久下去就可能导致心理障碍或心理疾病。但如果有良好的心理素质,就会有效地预防心理疾病,提高学习效率,完成学习任务,提高人际交往水平和生活质量。可见对大学

生来说,良好的心理素质是完成学业的保证。学习是大学生的主要任务和主要活动方式,学习成绩的好坏又是衡量大学生掌握知识好坏的重要尺度,它直接影响着大学生的就业、成才等关键问题,所以说学习成绩在整个大学生生活中占很重要的地位,而大学生的心理健康状况和心理素质发展水平则对大学生的学习直接产生作用。人格不健全、心理不健康的同学不用说无法取得良好成绩,即使学习成绩不错也很难成为对社会有用的人才。

2. 良好的心理素质是大学生有效参与竞争的首要条件

为什么平时学习成绩相差不多的学生在重大考试中,有的能够超水平发挥,取得优异成绩;有的却发挥失常,留下了遗憾?有的学生面临用人单位的挑选总能侃侃而谈,充分展示自己的风采;而有的学生因紧张而语无伦次,坐失良机?这些都与每个人的心理素质有关。大学生在追求成才的过程中,不断地以某种方式进行心理活动,从而打上特殊的心理烙印,积淀成为自己的心理品质。在知识经济向我们走来的今天,人才竞争日趋激烈,只有德、智、体全面发展,具有较高综合素质的人才能担当起科教兴国的重任,良好的心理素质是大学生综合素质的重要组成部分。试问一个情绪动荡、意志薄弱、性格怪异、人际关系紧张的学生又怎能适应紧张的大学学习生活和激烈的社会竞争?

综上所述,在高职院校开设心理素质教育课程不仅是深化教育改革、全面推进素质教育的需要,也是大学生自身成长与发展的需要。研究表明大学生中有接近 90% 的人认为开展心理素质教育非常必要(见表 1-1)。

表 1-1 对高校开展心理素质教育是否必要的回答

很大	较大	不太大	没必要
49%	38.3%	7.6%	2%

随着社会发展和改革开放的进一步深入,大学生面临的社会环境和成长过程中遇到的问题更加复杂多样,这对大学生的心理素质提出了更高的要求。总体上看,目前大学生的心理素质状况不容乐观。近年来有关调查和研究表明,相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍,心理疾患发生率有一定比例且呈上升趋势。特别值得重视的是,心理健康问题引发的恶性事件比例有所上升,心理问题已经明显地影响了一部分学生的健康成长,因此,高职院校开展学生心理素质教育的主要任务是在实施心理素质教育过程中,不仅要注意开展心理健康教育,更应将其作为开发大学生非智力资源的重要途径,以优化学生的心理品质,开发心理潜能,协调心理行为,使其拥有健全的人格、健康的情感和良好的适应能力。

第二节 大学生心理素质教育课程内容与学习方法

一、大学生心理素质教育课的主要内容

《大学生心理素质教育》课程是适应大学生自我成长的迫切需要而开设的,旨在使学生

掌握心理健康的基本知识,及时给予大学生积极的心理指导,帮助大学生正确认识自我,完善自我,发展自我,优化心理素质,提高心理水平,促进全面发展。它是为大学生开设的一门必修课,内容十分丰富。

本书根据教育部2002年4月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,针对高职高专类院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写,具有一定针对性、理论性和较强的实用性。

本书主要有九个部分,分别从绪论、心理素质概述、情绪心理健康、个性心理健康、学习心理健康、人际交往心理健康、性心理与恋爱心理健康、择业心理健康、心理障碍及其预防等方面介绍了大学生在日常的生活学习中遇到的各种心理健康的问题,分析了其原因,并重点阐述了相关心理问题的调适方法。

(一) 绪论

本书在绪论部分,介绍了大学生心理素质教育课程的性质、意义、内容与学习方法。在绪论中强调说明,大学生心理素质教育课是“两课”中的一门重要课程。

(二) 心理素质概述

本章主要介绍了心理素质的概念以及心理健康的内涵与标准,归纳和梳理了大学生心理素质的常见问题及其特点,明确分析了影响心理素质水平的因素,提出了加强大学生心理素质水平的方法与途径。

(三) 大学生情绪心理健康

情绪是心理素质教育中的重要内容。人每时每刻都处在一定的情绪状态之中,每个人的个性、自我认知、人际关系无不反映到人的情绪状态上。为什么有的大学生情绪波动较大?有的大学生则情绪稳定?为什么有的大学生积极、乐观、向上,而有的大学生则负面情绪持续较长?这反映了大学生情绪调节与管理能力的差异。通过学习情绪心理的知识和理论,可以使大学生对自我情绪有科学的认识,并能对自己的情绪状态有所反思和了解,同时运用理性情绪理论,掌握自我情绪管理的技巧,主动调整自我情绪,经常保持良好的情绪状态。

日常生活中,人们每时每刻都处于一定的情绪状态下。情绪广泛地渗透到大学生的一切生活之中,并非常明显地影响到他们的学习、生活和健康。本章主要讲述了情绪的含义、特点,详细分析了大学生情绪的特点以及常见的情绪状态,并根据大学生的实际心理特点介绍了调节情绪的方法。

(四) 大学生个性心理健康

个性是心理素质的核心,良好的个性是大学生健康成长的重要保障。为什么有的人乐观、豁达、热情、开朗、积极,而有的人则悲观、自闭、冷漠、消极?通过介绍心理学有关个性的知识,使大学生了解个性及其构成、成功人才所应具备的个性特征,以及影响个性发展的主要因素,从而了解和认识自己的个性特点,理解他人的个性,找到优化自己个性的方法,主动

完善自己,培养健全的人格,发挥优势才干,以利于创造美好未来。

从发展心理学角度看,大学生正处于人生发展的一个关键时期,在个性心理上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,学生的世界观、人生观和价值观处于不稳定状态。所以,每个大学生都应关注自己的个性心理健康状况,积极主动地塑造自己,逐步使自己的个性走向健康、完善。因此,本章详细地介绍了个性心理基本知识问题,研究了大学生个性心理现状及其特点,并提出了塑造良好个性的方法与途径。

(五) 大学生的学习心理健康

学习是大学生求学期间的主要任务,大学是人终生学习过程中的一个重要阶段,也是为未来的职业发展打基础的阶段。学会学习,提高自主学习的能力是大学生学习的特殊任务。为什么有的人学习成绩优异、全面发展,并有所创造、有所发现?为什么有的人也在刻苦学习,勤奋努力,可是成绩却不理想?这里既有学习动机问题,也有学习方法问题,更有心理素质方面的差异。通过学习,可以帮助大学生了解大学学习活动的特点以及学习的一般心理规律,从而培养学习兴趣,增强学习动机,积极主动地学习。通过分析大学生常见的学习困扰以及影响因素,可以帮助大学生掌握有效的学习方法,科学用脑,培养能力,特别是着重培养大学生创造思维和创新能力,这是大学生迫切关心的问题。

学习本是动物与人所共有的能力,但是人类的学习却与一般动物的学习有不同的特点,而大学生的学习,不管学习的手段与条件如何发生变化,它仍然具有一些一般日常学习不同的特点。那么,这一章的内容将结合大学生的学习心理现象与存在的问题来讲述学习心理概述,大学生常见的学习心理问题及其调适,大学生学习方法与学习能力的培养。

(六) 大学生人际交往心理健康

人际关系方面的问题是大学生产生心理困惑的主要原因之一。有的人不懂得人际交往的艺术,不会沟通或不善沟通,有的人则是因为个性及其他心理素质方面的问题而人际沟通不良。通过学习,可以帮助大学生正确认识人际交往是一系列复杂的心理活动,涉及人在交往中的动机,以及人对交往的认知、情感与行为调节等方面,使大学生深入领会人际交往在人的社会化过程中的作用,树立积极健康的人际交往心态,懂得在当代社会中,人际交往对于大学生自身适应社会、更好地发展自己的意义;同时,积极培养自己善于交往的良好个性,掌握与人沟通的实际应用方法,进一步培养团队精神,提高沟通与合作的能力。结合大学生实际,还介绍了常见的人际交往中的心理困惑和问题,通过心理训练等方式帮助大学生掌握克服不良的交往心态和行为的方法,协调人际关系,积极愉快地生活。

人际关系对大学生的心理素质水平具有十分重要的意义,如果人际关系失调,就会产生诸如头痛、气喘、皮疹、腹泻等心身症状。如果长期的人际关系失调,还会使人长久处于不快乐的情绪体验中,容易产生强迫、焦虑、抑郁、恐怖、疑病、神经衰弱等神经症状。在第五章中,将阐述人际关系基本知识原理,分析归纳大学生人际交往的特点,讲述大学生良好人际关系的培养等问题。

（七）大学生性心理与恋爱心理健康

本章介绍了爱情及恋爱的一般心理学理论,帮助大学生深入理解爱情的内涵和意义,引导教育大学生培养爱的能力,进行恰当的两性交往,培养自己健康的恋爱心理与行为,学会处理恋爱中的各种问题,学会处理恋爱与学业、恋爱与集体、恋爱与道德等关系,正确对待失恋,使人格日趋成熟和完善。

通过向大学生科学地介绍性心理的有关知识,帮助学生了解和掌握性心理发展的规律及性健康的含义,从而认识性心理问题的表现和产生的原因,建立科学的性观念,培养健康的性心理,使同学掌握科学性心理的内容,学会维护自己的性心理健康。

爱情是大学生非常关注的话题之一,然而恋爱问题、性问题也是大学生最感到困扰的问题之一,本章探讨诸如大学生性心理的特点与困惑,大学生婚前性行为的现状与透析,探索具有中国特色的性健康教育,大学生恋爱心理的特点与困扰以及大学生性心理与恋爱心理问题的调适等问题,以便使学生能正确处理恋爱问题和性心理问题,积极、健康地成长。

（八）大学生择业心理健康

大学生就业难的问题,已经成为越来越引起全社会关注和大学生焦虑的现实热点问题,因此对大学生提供必要的就业心理指导有着非常重要的意义。本章主要介绍了大学生在择业中存在的普遍心理问题,分析了择业心理问题存在的原因,并向学生们提供了有关择业心理技巧和具体操作方法。

（九）大学生常见的心理障碍及其预防

通过介绍心理健康的标准以及心理障碍或心理疾病的基本知识,帮助大学生树立科学的健康观,使其认识到心理健康是全面提高自身素质和发挥自身潜能的必要条件,从而提高大学生对维护心理健康重要性的认识;使大学生了解心理障碍的类型、主要表现和特征以及鉴别心理疾病的常识,认识到心理疾病的危害,提高心理保健和心理疾病的防治意识。同时,介绍大学生常见心理障碍的类型和特点,分析影响大学生心理健康的主要因素。介绍防治心理疾病和增进心理健康的途径和方法,使大学生了解一些心理咨询、心理治疗的常识,掌握一些心理调适和心理保健的方法。

大学生中有一些人存在着不同类型、不同程度的心理障碍或心理疾病,这影响了他们的日常学习和正常生活,使他们饱受痛苦,但不知道如何是好,一部分学生知道一些心理异常的知识,不做科学的分析就简单对号入座,反而误入歧途,走向心理的误区,严重影响了正常的学习生活。本章将介绍大学生中常见的心理障碍和心理疾病,分析大学生心理疾病的原因,并为大学生提供常用的心理疾病的预防与治疗方法。

本教材每章节后面附有练习思考题、案例分析以及与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试,目的是使学生能根据所学习的心理健康理论,分析和解决实际心理问题,运用和参考所提供的心理训练活动和心理测试问卷,加强对自己的认识和了解,从而正确评价自己。

本教材的最后还提供了教材编写的主要参考文献,以供学习者查阅。

二、大学生心理素质教育课的学习方法

大学生心理素质教育课是一门融思想性、理论性、知识性、趣味性、教育性、实践性、针对性和修养性为一体的课程,属于“两课”课程的重要组成部分。它涉及的内容十分广泛,有一定的理论深度、广度、高度以及实践操作的难度。学习大学生心理素质教育课必须有科学的学习态度和正确的学习方法,要认真读书,掌握理论,身体力行,努力实践,才能取得良好的学习效果。

(一) 树立追求真理,崇尚科学的学习观念

在我国,大学生心理素质教育课是“两课”的重要组成部分,同时也是心理学的一门分支学科。但在现实生活中,由于这门学科的发展起步较晚,被人们认识和重视的程度不够,有些人至今对其仍然保持怀疑态度,还有些人认为心理素质教育无非就是做做心理测验,就像算命卜卦一样,他们对心理素质教育既好奇,又感到神秘,总而言之,人们对这门学科不够了解,也因此产生许多疑惑和误解。其实大学生心理素质教育课作为“两课”的重要组成部分,作为心理学的分支学科,随着自然科学,特别是脑神经科学的发展和马克思主义的问世,已经彻底地摆脱了唯心主义的影响,进入唯物主义的崭新时代,成为真正研究人的自身,并为人类自身服务的科学。正如伟大导师列宁同志所指出的:“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”大学生心理素质教育这门课程因为它所揭示的青年学生的心理现象、心理特征是客观的、具有普遍性和规律性的,因此这门课程是科学的,它一方面可以使人最初感到神秘的心理现象得到科学的解释,破除迷信,形成科学的世界观,另一方面可以帮助人提高适应改造客观世界的能力,塑造优秀的心理品质。所以,大学生在学习这门课程时,要树立追求真理、崇尚科学的学习观念,坚信大学生心理素质教育课是正确指导我们人生成长、促进自我全面发展的一门科学,是大学生人生道路上的良师益友。

(二) 坚持科学的学习态度,勤奋学习相关理论

首先,应该认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想,马克思主义是大学生心理素质教育课的理论基础,是指导这门课程的根本方法。

其次,应该认真学习相关学科的知识,如:哲学、心理学、伦理学、教育学、社会学、生理学等理论知识,从而不断丰富、充实和完善自己。

(三) 运用马克思主义原理,坚持辩证的、科学的思维方法

在学习这门课程的过程中,对于有关问题的理解要运用马克思主义原理,坚持辩证的、科学的思维方法。如第一章中要讲述心理健康的标准,即智力活动正常、情绪积极开朗、意志果断坚强、行为统一协调、反应敏捷适度、正确的自我评价、人际关系融洽以及能动适应环境等。对这些心理健康标准的理解,不能作任何教条的、形而上学的理解,如果孤立的、教条的、形而上学的理解心理健康的某一条标准,在现实生活中就会对号入座,只凭借某条标准来衡量。例如,假设某甲最近一段时期心情不好,情绪低落,如果单纯对照情绪积极开朗这