

● 余国新 主编

● 夏澈 石涓 副主编

大学生心理素质 与心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI SUZHI YU
XINLI JIANKANG
JIAOYU

 中国地质大学出版社

大学生心理素质与心理健康教育

DAXUESHENG XINLI SUZHI YU XINLI JIANKANG JIAOYU

余国新 主 编

夏 澈 石 涓 副主编



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质与心理健康教育/余国新主编;夏澈,石涓副主编.
—武汉:中国地质大学出版社,2007.8

ISBN 978-7-5625-2197-6

I. 大…

II. ①余…②夏…③石…

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(2007)第 139565 号

大学生心理素质与心理健康教育

余国新 主 编

夏 澈 石 涓 副主编

责任编辑:王安顺

责任校对:戴 莹

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮政编码:430074

电话:(027)67883511 传真:67883580 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

http://www.cugp.cn

开本:850mm×1168mm 1/32

字数:250千字 印张:9.25

版次:2007年8月第1版

印次:2007年8月第1次印刷

印刷:中国地质大学出版社印刷厂

印数:1—6000册

ISBN 978-7-5625-2197-6

定价:23.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

前言

大学生心理素质与心理健康教育问题是近些年来高校教育工作者,特别是思想政治教育工作者遇到的新课题。心理健康教育是大学生思想政治教育的新途径、新内容、新方法。然而,过去人们往往忽略了这一方面,讲到全面素质教育就是德、智、体全面发展,或扩而充之叫德、智、体、美、劳全面发展。而人们心理素质和人的心理健康被淡化到了其他素质之中。

其实,人的全面素质的涵盖面很宽,它既包括思想政治素质、品德行为素质、智能知识素质、生理体魄素质,还应包括心理健康素质。过去人们往往注重人的思想、道德素质,而把心理素质淡化到思想、道德和生理范畴。然而心理素质既与思想、道德和生理因素有关,也有自身的特点,大多数心理问题,用思想教育和道德教育的方法是难以奏效的。

近些年来,随着社会的发展进步以及人们对教育理念、教育思想、教育现状研究的深入,心理素质和心理健康教育问题逐渐浮出了水面,并受到了广泛关注,特别是在2001年教育部专门颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对高校心理健康教育工作提出了具体要求。意见指出:“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。”

心理健康教育备受关注只是一个方面,而另一方面更需解决的是关于其教育环境、教育教学的内容、教育的方法和途径等方面的问题,这些问题并不会因为备受关注而能自然解决。它需要人们在实践中不断积累经验,拓展心理健康教育的理论与实践的空间,特别是

要结合高校不同层次的教育对象,开展卓有成效的工作而去努力加以解决,在此方面我们一直在探索之中。

本书的撰写与出版正是我们在学习和实践中不断研究的结果。多年以来,我们结合具体工作实践,对一万多名不同年级的大学生进行了心理测试和心理健康分析;我们通过讲座、授课、座谈、咨询、跟踪回访等多种方式开展的心理健康教育工作取得了一些效果,也总结了某些方面的经验;特别是我们在教学和研究中借鉴了国内同行们的某些有益的经验,推动了我们的教学和研究工作。本书的出版既是对我们工作的总结,也是对给予我们帮助的同行们的回报。

编 者

2007年6月

目 录

第一章 大学生心理素质教育问题.....	(1)
第一节 素质及心理素质.....	(1)
一、素质的含义及特征	(1)
二、人的心理素质	(3)
第二节 大学生的心理素质.....	(6)
一、大学生应具备的心理素质	(6)
二、大学生心理素质的特点.....	(11)
三、心理素质与大学生成才.....	(14)
第三节 大学生心理素质教育与培养	(16)
一、大学生心理素质教育的意义.....	(16)
二、大学生心理素质教育的途径及方法.....	(19)
第二章 大学生生活适应与心理健康	(26)
第一节 大学生生活适应的特点与内容	(26)
一、大学生生活的特点.....	(26)
二、业余生活的适应.....	(27)
三、大学生消费心理适应.....	(29)
第二节 大学生生活适应不良与教育	(30)
一、大学生常见的不良生活习惯.....	(30)
二、大学生常见的不良嗜好.....	(34)
三、大学生不良习惯及嗜好的教育.....	(35)
第三节 迎接生活挑战 磨炼心理素质	(37)
一、迎接生活挑战 走好人生道路.....	(37)

二、勇于挑战自我 磨炼意志品质	(38)
三、应对人生挫折 完善心理素质	(39)
第三章 大学生学习适应与心理健康	(44)
第一节 大学生学习适应问题	(44)
一、学习适应的影响因素	(44)
二、大学生学习适应的特点	(46)
三、学习方法适应与选择	(48)
第二节 大学生学习适应不良与心理健康	(50)
一、学习动机引起的适应不良与心理健康	(50)
二、专业选择不如意与心理健康	(52)
三、自我管理学习能力的不足与心理健康	(54)
第三节 适应学习环境 确立成才志向	(56)
一、主动适应学习环境 提升自身的成才能力	(56)
二、培养专业兴趣 树立专业理想	(57)
三、选定人生目标 确立成才志向	(58)
第四章 大学生人际交往与心理健康	(60)
第一节 人际交往概述	(60)
一、人际交往的概念及特征	(60)
二、人际交往的功能	(62)
三、人际交往的技巧	(63)
第二节 大学生的人际交往	(70)
一、大学生人际交往及类型	(71)
二、大学生人际交往的特点	(77)
三、大学生人际交往的功能	(79)
四、影响大学生人际交往的因素	(80)
第三节 大学生人际交往与心理健康	(83)
一、大学生人际交往中存在的问题	(84)

二、大学生人际交往的心理障碍及调适	(85)
第四节 大学生的网络人际交往	(91)
一、大学生网络人际交往的主要方式	(92)
二、大学生网络人际交往的特点	(93)
三、网络对大学生人际交往的影响	(94)
四、大学生网络人际交往的引导	(98)
第五章 大学生恋爱与性心理问题	(102)
第一节 大学生恋爱心理与健康	(102)
一、爱情概述	(102)
二、大学生恋爱心理的发展过程	(103)
三、大学生恋爱的心理特点及问题	(105)
四、大学生恋爱中的心理障碍	(109)
五、大学生健康恋爱心理的培养	(112)
六、大学生网恋中的心理问题	(117)
第二节 大学生的性心理与性健康教育	(123)
一、青春期性心理发展	(123)
二、大学生性心理特征	(124)
三、大学生性心理问题调适	(125)
四、大学生性心理健康教育	(130)
第六章 大学生情绪调适与心理健康	(135)
第一节 情绪与情感	(135)
一、情绪与情感的内涵	(135)
二、情绪与情感的种类	(137)
三、情绪与情感的功能	(140)
四、大学生情绪与情感的特点	(142)
五、情绪与情感对大学生的影响	(147)
第二节 情绪的调适与培养	(151)

一、大学生常见的情绪困扰	(151)
二、大学生情绪调适的方法	(157)
三、大学生健康情绪的培养	(159)
第七章 大学生自我意识发展与心理健康	(167)
第一节 自我意识	(167)
一、自我意识的内涵	(167)
二、自我意识的特点	(169)
三、自我意识的结构	(170)
四、自我意识在心理结构中的作用	(171)
第二节 大学生自我意识发展及其特点	(173)
一、大学生自我意识发展的过程	(173)
二、大学生自我意识的发展规律	(175)
三、大学生自我意识的特点	(178)
第三节 大学生自我意识发展偏差及调节	(180)
一、大学生自我意识的偏差	(180)
二、大学生自我意识偏差的调节	(184)
第八章 大学生人格发展与心理健康	(189)
第一节 人格概述	(189)
一、人格的界定	(189)
二、影响人格形成和发展的因素	(190)
第二节 人格与心理健康	(192)
一、人格与心理健康的关系	(193)
二、健全人格的构成要素	(194)
第三节 大学生的人格障碍及调控	(198)
一、人格障碍及其类型	(198)
二、大学生人格障碍的调控	(203)
三、健全人格的培养	(204)

第九章 大学生就业与心理健康	(208)
第一节 大学生就业心理	(208)
一、大学生就业现状	(209)
二、大学生就业心理特点	(214)
三、大学生就业心理准备	(217)
第二节 大学生就业中的心理问题与调适	(225)
一、大学生就业中的心理问题	(225)
二、大学生就业心理调适	(233)
第十章 大学生心理咨询	(239)
第一节 心理咨询	(239)
一、心理咨询的特点	(239)
二、心理咨询的实质	(240)
三、心理咨询的关键	(241)
四、心理咨询的核心	(242)
五、心理咨询的目的	(243)
第二节 心理问题的类型及大学生心理疾病防治	(244)
一、心理问题的类型	(244)
二、大学生常见心理疾病及防治	(245)
第三节 大学生心理咨询的原则、形式与内容	(248)
一、大学生心理咨询的原则	(248)
二、大学生心理咨询的形式	(252)
三、大学生心理咨询的内容	(253)
四、心理咨询与心理治疗的区别	(254)
第四节 心理咨询与思想政治工作的关系	(255)
一、心理咨询与思想政治工作的联系	(255)
二、心理咨询与思想政治工作的区别	(257)

案例参考.....	(261)
淡化想家情绪,在新环境中寻找自己的位置	(261)
培养专业兴趣,增强学习信心	(265)
比天空宽阔的是胸怀.....	(269)
一个电子游戏迷的经历.....	(275)
做自信的阳光男孩.....	(278)
他终于找到了理想的工作.....	(283)
后 记.....	(287)

第一章 大学生心理素质教育问题

人的心理素质是全面素质的重要组成部分。心理素质一旦形成,对人的素质体系中的其他素质功能的发挥起着牵制、推动、阻碍等作用。大学生是未来社会起脊梁作用的群体,他们的心理素质和心理健康状况,直接关系到民族振兴和祖国的未来。因此,在大学中开展心理健康教育是十分必要的。

第一节 素质及心理素质

人的素质是多素质聚合体,多少年来人们就十分关注对人的素质构成的内涵、外延、成因等展开研究,并且有了相对成熟的成果与结论。

一、素质的含义及特征

素质最初是一个心理学概念。在较长一段时间,人们把素质理解为个体先天具有的解剖生理特点。关于素质概念,研究者从语义学、哲学、社会学、心理学、教育学和人类学学科作出了不同的解释,大致可概括为以下几种观点。

(1)事物本质论。《辞海》对素质一词作出了两种解释:“白色的质地”和“本质”。《现代汉语词典》界定素质有三种含义:一是指事物本来的性质;二是素养;三是心理学上指人的神经系统和感觉器官上先天的特点。其中第一种含义与《辞海》的界定基本一致,都是指事物的本质。

(2)生理特性论。这是传统生物学和生理学所持的观点。《中国

大百科全书·心理卷》是这样界定的：“素质是能力的自然前提，人的神经系统以及感觉器官，运动器官的生理结构和功能特点，特别是脑的微观特点，与能力的形成和发展有密切的关系。”

(3)人的本质(或本性)论。我国心理学家燕国材教授认为：“人的素质就是人的本质、本性。所谓素质，乃是人们的先天自然因素和后天社会因素的‘合金’，亦即人们的一系列自然特点、知识技能、行为习惯、文化涵养、品质特征的有机结合。”

(4)素养论。有研究者认为素质“是指人在先天生理的基础上，通过后天环境和教育训练所获得的、内在的、相对稳定的、长期发挥作用的身心特性及其基本品质结构，通常又称素养。”

(5)基本品质(特性)论。张大钧等人提出素质“主要是机体在先天的生理基础上通过环境和教育的作用逐渐发育和成熟，并通过实践活动而形成或内化为个体相对稳定、基本的、具有衍生功能的品质。”

上述观点，在内涵、外延和范畴上表述不尽一致，但随着研究的深入，关于素质概念的分歧在逐渐缩小，共识在不断扩大。目前人们对素质概念的一般认识概括起来有三点趋向较一致：一是素质是指先天与后天两方面的因素，先天因素是条件和基础，后天因素是更为重要的因素，是素质的本质；二是素质的形成与发展是与后天的环境和教育密切相关的，教育可以开发、塑造、提高人的素质，但需要自身的努力；三是素质是人比较稳定的在长时期内起作用的、潜在于人的身心之中的基本品质。

综上所述，素质是指主体在先天的生理基础上通过环境(包括自然环境、社会环境、心理环境)和教育的作用逐渐发展，并通过实践活动内化为个体相对稳定的、具有衍生功能的品质。或者说，人的素质是在先天生理基础上，通过环境、教育与主体交互作用而形成的比较稳定的身心特质。

人的个体素质包括身体素质、心理素质、文化素质、思想素质和

道德素质五个方面。其特征主要有:

(1)基础性。基础性是素质最基本的特性,素质是人最一般、最基础的品质。人与人之间的素质差异不是“有”和“无”的差异,而是素质水平的“高”或“低”,素质结构“完整”或“不完整”的差异,是素质功能发挥程度上的差异。

(2)稳定性。个体素质一经形成,既不会因一事一时的变化而改变或消失,也不会因一时一事的出现而形成或突变。个体偶然的、一时的、片断的认识和行为都不是科学意义上的素质,只有那些惯常的、稳定的心理与行为特性才是素质。

(3)发展性。素质虽然具有稳定性,但这种稳定性只是一个相对的概念,如果否认其发展性,就否认了事物的运动发展规律。人的素质和一定社会的科学技术、生产力发展水平以及精神文明程度相联系,是在多种因素的影响下逐步形成和发展的。不同社会、不同历史时期,对素质的要求是不同的。从素质的稳定性和发展性我们就知道大学生的素质(包括心理素质)是可以改变的,但也是一个逐步完善的渐进过程。所以素质教育是一个长期的战略决策。

(4)内潜性。素质是人的潜能,不但遗传素质是人与生俱来的,环境与教育的影响也必须内化为身心组织中的稳定因素才能视为素质的形成。人的素质的外化必须通过一定的实践活动才能实现。

(5)社会评价性。人的素质具有优劣好坏之分,素质教育旨在培养和发展学生的优良素质,这些优良的素质可以得到客观的测量。

(6)整体性。素质结构中的各种因素可以处于不同的水平或层次,这些因素统一在一个人的身上,存在于一个统一的结构中,整体的水平取决于因素的水平及要素间结构的整合。

二、人的心理素质

1. 心理素质的含义

作为素质的重要组成部分,人的心理素质同样也是先天成分与

后天成分共同合成的。马克思主义的辩证唯物主义对人的心理的形成和实质作过科学的论述,在肯定心理“是叫做人脑这样一块特殊的复杂的物质的机能”的同时,指出人的心理本质主要是个体在社会实践中形成的,实践性和社会性是心理的主要特征。

马克思、恩格斯在考察人类的进化史后,科学地阐明了社会实践(主要是劳动)在动物心理向人的心理的质变过程中,以及人的心理、意识发展过程中的作用,提出了人的心理的实践观。首先,人脑是从猿脑演变而来的,是特殊组成的高级复杂的器官,它具有可以感受和执行的语言中枢,是意识的物质器官。这就体现了人脑与猿脑、人的心理与动物心理的质的区别,而这种区别恰恰是人类长期社会实践的结果。其次,心理、意识是在人的实践活动中才得以产生和发展的。有了心理产生的物质器官,并不等于已经具备了人的心理,只有通过人的社会实践,自然界成了人的活动对象,成了人确认和实现他的个性的对象,才能产生人的心理。

马克思在揭示人的本质时指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”这就提出了心理的社会观。首先,心理是社会的产物,是在社会交往中形成的。人类的劳动是集体性的社会实践,是人们直接进行社会交往并结成一定社会关系的活动。因此,人的心理是实践的产物,也就是社会关系的产物。其次,心理内容必然是人们实践生活和社会关系的反映。人的情感、兴趣、理想和动机等,都是在社会生活中产生的,都体现了一定的社会态度,因此,社会性必然成为人的心理的本质特征。总之,社会和社会实践决定个体心理活动的内容和水平,个体心理在社会实践中经过反复的、不间断的活动,逐渐凝结为自身所特有的心理特征,形成心理素质。

心理素质是指在先天与后天共同作用下形成的人的心理倾向和心理发展水平。心理素质作为一个普遍概念,具有丰富的内涵和外延。就其内涵而言,心理素质所反映的是人在某一时期的心理倾

向和达到的心理发展水平,是人进一步发展和从事活动的心理条件和心理保证。就其外延而言,心理素质包括所有的心理活动过程和心理活动结果。心理素质在素质体系中处于基础地位。

2. 人的心理素质的特点

人的心理素质的特点归纳起来主要有以下五个方面。

(1)先天性与后天性。人的智力在一定程度上来自于遗传,这表明人的心理素质有其先天性。但心理素质更主要的是后天形成的,在家庭、学校、社会的教育与影响下,心理素质才能得到锻炼和提高。

(2)共同性与差异性。人的心理素质在其内容与结构上是共同的,但心理素质毕竟是在种族和个性遗传的基础上形成与发展的,也由于个体的遗传性决定了他们在接受外界环境影响中的感受性不同。所以,不同的个体其心理素质又有明显的差异性。

(3)稳定性与可变性。心理素质主要是在社会实践中不断积淀而形成的,是一个人在思想和行为中表现和保持比较稳定的心理倾向,在个体不同的活动中表现出一定的连续性、一贯性和功能性。心理素质一般不因空间的转移而改变,也不因时间的推移而退化,而是随着年龄的增长,社会实践水平的提高,心理素质日趋稳定。但是,随着外部环境的变化,心理素质的内容也会发生各种各样的变化。所以,人的心理素质不是一成不变的,随着社会环境的优化和个体社会实践能力的增强,心理素质也会得到相应的提高。通过社会实践,心理素质中先天缺乏的部分还可以得到补充,先天不健全的可以得到完善,先天一般的因素可以培养为优势因素。

(4)客观性与能动性。客观现实是心理活动的源泉和内容,心理素质作为心理的具体表现形式具有客观性。人在社会实践中形成一定的心理素质,其心理素质又影响和调节主体对客观现实的反映,可见,心理素质具有能动性。

(5)内隐性和表现性。心理素质不像身体素质那样主要表现为直观性,通过感官可以直接观察到,而心理素质主要表现为一种本质

的潜在力量,并成为决定个体活动的内在基础,在个体的社会实践过程中又表现为认识世界和改造世界的能力。但是,心理素质与能力不是简单的一一对应关系,它通常以一种综合性的基础功能表现出来。

第二节 大学生的心理素质

一、大学生应具备的心理素质

人的心理素质的类型按照它在心理活动中的不同作用来划分,可分为智力性心理素质和非智力性心理素质。著名心理学家潘寂教授指出:“任何知识的学习过程,都包含着一系列复杂的心理活动,其中一类是关于学习积极性的,如注意、情感、情绪与意志等;另一类是有关认识过程本身的,如感觉、知觉、记忆、想象与思维等。”这说明人的任何的心理活动都包含两大类复杂的心理成分。一类是与认知本身有关的智力性因素,即智力性心理素质。另一类是有关情意活动的非智力性因素,即非智力性心理素质。智力性心理素质是指个体在认识、改造客观事物过程中所形成的认知方面的稳定的心理特征和认知能力,主要包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力。非智力性心理素质是指个体的认识和改造客观世界的过程中所形成的情意方面的稳定的心理特征,以及在意向活动中表现出来的能力,如兴趣、动机、情绪、意志、社会适应能力等要素。据此,可以说智力因素指导非智力因素,非智力因素驱动智力因素。这是因为,通过智力活动,可以认识并掌握客观规律,发现问题,认识问题和分析问题,非智力因素的意向活动才有明确的方向和对象;反过来,非智力因素能够驱动智力因素,克服困难,坚持到底,到达智力活动的目的。由此看来,当智力因素一定的情况下,非智力因素起着关键的作用。

在 20 世纪初,美国心理学家曾对 15 000 名超常儿童进行了几