

大学生心理健康

XINLI JIANKANG

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU YU XUNLIAN

何少颖

教育与训练

厦门大学出版社

21 世纪大学生心理素质教育丛书

大学生心理 教育与训练

厦门大学出版社

大学生心理健康教育与训练/何少颖. —厦门:厦门大学出版社,2003.8

ISBN 7-5615-2098-0

I. 大… II. 何… 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(2003)第 058793 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

福建沙县方圆印刷有限公司印刷

(地址:沙县长安路金沙园区 邮编:365500)

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32

印张:14.625 字数:370 千字

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

本书的前身《当代大学生心理素质教育》，于1999年9月首次面世后，受到广大读者的欢迎，很快印刷达万册以上。为了紧跟时代的发展，作者对内容做了全面的修订，使内容更新、更系统，观点更加鲜明，并加强了理论研究和心理训练的内容，现把《大学生心理健康教育与训练》一书奉献给读者。

我国高校大学生心理健康教育起步于20世纪80年代中期。高校心理健康教育工作从无到有、从少到多。心理健康教育在优化学生心理素质、开发学生心理潜能、提高心理健康水平、减少心理疾患发生、促进学生全面成长中发挥了积极的作用，取得了良好的效果。但是，目前这项工作在全国高等学校开展的情况很不平衡，一些学校对大学生心理健康教育工作的意义认识不足，还没有把这项工作放到应有的重要位置上；也有一些学校对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、特点和规律等，还缺乏足够的认识和研究。因此，近年来，党和政府十分关心这项工作。1999年6月13日《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》中就强调指出：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）》也明确提出：要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。2001年3月16日教育部印发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，进一步阐明了在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性，确立了高校心理健康教育的主要任务和内容，以及工作原则、途径和方法。因此，加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻

党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,也是高等学校德育工作的重要组成部分。

福州大学心理咨询中心是我省最早建立的高校心理咨询机构之一,她创办于1989年11月。在这十几年中,除了坚持每周二次心理咨询服务外,还开展了一系列心理健康教育活动,成功举办心理素质训练班,进行新生心理健康普查工作,建立心理健康保健系统档案。尤其是从1994年起,在全国率先把《大学生心理健康教育》课程列入教学计划,作为每位新入校大学生的必修课。9年来,在教研室全体教师共同努力下,完成了该课程的一系列建设,先后主编出版了4部教材,完成省级立项课题4项,校级立项课题5项,形成了大学生心理素质教育模式,实现了心理教育课程化、规范化,并确立了以大学生心理素质教育为基础,教学、科研、咨询三位一体的心理教育格局。该课程自1994年起成为福建省“两课”改革中的一部分,1996年荣获福州大学“两课”教学改革一等奖,1997年、1999年连续二次成为福州大学“百课”建设的优秀课程,2000年10月荣获福州大学教学成果一等奖,同年12月又获福建省教学成果二等奖。

近年来,在大学生心理健康教育的研究和实践中,我们深切体会到心理健康教育不仅仅是一套方法和技术,更重要的是体现一种实践性很强的、先进科学的教育观念。心理健康教育在承认学生个别差异的基础上,尊重每一个学生的价值,相信每一个学生有发展自我的潜能,不以学习成绩、智力水平、家庭背景、经济状况来衡量评价学生。心理健康教育注重人才的心理素质培养,因为未来社会人才竞争的基础是心理素质的竞争。人才心理素质的优劣将会成为评价21世纪高等教育质量的重要指标,成为21世纪成功人才的必备条件。21世纪的心理健康教育将全面渗透到学校教育的全过程,将出现校校设有心理辅导机构、人人接受心理健康教育的局面。

本书就是为了普及心理健康知识,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,促进德智体全面发展而编写

的。本书有以下几个特点:

1. 本书的指导思想,是根据《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,以培养当代大学生健全的心理素质为主要目的,引导大学生从认知、情感和意志行为等方面与社会主义市场经济条件下的价值观、生活方式、社会规范等相协调,培养他们成为健康成熟的一代新人。

2. 本书的主要内容和结构,是依据最近教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的通知(2002年4月23日),以及作者多年教学及咨询积累的经验,安排各章节的内容。在取材上,紧紧围绕大学生素质、适应和发展的主题,从大学生心理素质的客观现实和他们的实际需要出发安排各章节。为方便读者的学习,每一章节都有“本章内容细目”、“本章摘要”,以及每一章的前述语内容。此外,本书每一章的第四节都设计了心理训练内容,共30个训练项目。

3. 本书加强了心理健康教育理论的研究,以满足大学生理论思维的需要,同时又注重实际的应用,乃至具体的技术、技巧和方法,以满足大学生实际操作的需求,力求具有理论性、针对性、指导性、发展性、适用性相结合的特点。

4. 本书综合了心理学、生理学、社会心理学、医学心理学、教育学等有关学科的近期研究成果,吸收了国内外各学派的理论,介绍了一些日臻成熟的心理调节方法和技巧,帮助大学生更好地认识自我、改善自我,充分发挥自己的潜能。

全书由何少颖设计并主编。赵陵波撰写本书各章第四节的心理训练内容;白丽英撰写本书各章“本章内容细目”、“本章摘要”,以及每一章的前述语内容。此外,本书的完成也得到陈沙麦教授和教研室全体教师的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

由于心理健康教育在我国起步较晚,对其理论与实践环节的研究还很粗浅,尤其是心理训练的方法仍处于探索中,再加上自身水平的限制,书中难免会出现这样或那样的缺点和问题,欢迎广大读

者提出宝贵意见。同时,也希望有更多有志于这方面工作的同行,共同来总结大学生心理健康教育的经验,为完善心理健康教育的理论、内容、方法和模式,提供更多的研究成果。

何少颖

2003年7月于福州

目 录

前言

第一章 导论:当代大学生心理素质教育	(1)
第一节 心理素质与心理素质教育	(4)
第二节 大学生心理素质教育的内容与模式	(16)
第三节 大学生心理发展	(25)
第四节 大学生心理训练	(34)
第二章 当代大学生心理健康教育	(51)
第一节 现代健康观念与大学生心理健康标准	(54)
第二节 大学生常见的心理问题	(70)
第三节 增进大学生心理健康途径	(81)
第四节 成功心理训练(一)	(87)
第三章 大学生心理挫折与调适	(94)
第一节 挫折概述	(96)
第二节 大学生挫折反应与心理防御机制	(107)
第三节 大学生挫折的自我调节	(124)
第四节 成功心理训练(二)	(131)
第四章 大学生的认知心理	(136)
第一节 认知与心理健康	(138)
第二节 大学生常见的不合理认知	(152)
第三节 大学生的认知调适	(158)
第四节 成功心理训练(三)	(180)
第五章 大学生自我意识的完善	(186)

第一节	自我意识概述·····	(188)
第二节	大学生自我意识发展的特点及缺陷·····	(205)
第三节	塑造健全的自我意识·····	(214)
第四节	成功心理训练(四)·····	(219)
第六章	大学生的情绪培养·····	(225)
第一节	情绪概述·····	(227)
第二节	情绪与大学生的身心健康·····	(239)
第三节	大学生健康情绪的培养·····	(248)
第四节	成功心理训练(五)·····	(256)
第七章	大学生人格的塑造·····	(261)
第一节	人格概述·····	(264)
第二节	大学生人格发展及影响因素·····	(281)
第三节	大学生健康人格的塑造·····	(298)
第四节	成功心理训练(六)·····	(306)
第八章	大学生的人际交往心理·····	(311)
第一节	人际交往概述·····	(313)
第二节	大学生常见的人际交往问题·····	(333)
第三节	大学生人际交往的心理调适·····	(339)
第四节	成功心理训练(七)·····	(348)
第九章	大学生的心理学习·····	(354)
第一节	大学生学习与心理健康·····	(356)
第二节	大学生中常见的学习心理问题及调适·····	(367)
第三节	大学生考试心理及调适·····	(376)
第四节	成功心理训练(八)·····	(382)
第十章	大学生的性心理·····	(388)
第一节	性心理发展及表现·····	(390)
第二节	大学生性心理问题及其调适·····	(397)
第三节	建立健康的性心理·····	(411)
第四节	成功心理训练(九)·····	(418)

第十一章 大学生的恋爱心理	(424)
第一节 大学生的恋爱心理.....	(426)
第二节 大学生的恋爱心理问题.....	(438)
第三节 大学生恋爱心理的调适.....	(445)
第四节 成功心理训练(十).....	(452)
主要参考文献	(456)

第一章 导论:当代大学生心理素质教育

本章内容细目

第一节 心理素质与心理素质教育	一、大学生心理素质教育的特点
一、心理与心理素质 4	17
(一)心理学的研究对象	(一)大学生心理素质教育的特点
(二)心理素质的含义	(二)大学生心理教育与相关学科的关系
(三)心理素质特性	(三)大学生心理教育与政治思想教育的关系
二、心理素质教育 8	二、大学生心理素质教育的内容
(一)心理素质教育的兴起	20
(二)心理素质教育的内涵	(一)心理品质教育与培养
(三)心理素质教育特点	(二)心理健康教育
(四)心理素质培养的主要途径	三、大学生心理素质教育的模式
三、心理素质教育在素质教育中的地位 13	22
(一)我国心理素质教育的现状	(一)心理教育的课堂教学
(二)心理素质教育与德智体的关系	(二)心理教育的课外活动
(三)建立完善的学校心理素质教育体系	(三)心理教育的个别辅导
第二节 大学生心理素质教育的内容与模式	(四)加强校园心理文化建设
	第三节 大学生心理发展
	一、大学生心理发展特点 25
	(一)自我意识逐步成熟

(二)智力水平达到高峰阶段	(一)心理训练的概念
(三)情绪、情感日益丰富	(二)心理训练的特点
(四)意志品质不断发展	(三)心理训练的作用
(五)人生观基本形成	二、心理训练的历史与现状 38
二、大学生心理发展的过程 28	(一)心理训练的起源
(一)适应大学环境的阶段	(二)国外心理训练的主要研究成果
(二)全面发展阶段	(三)国内心理训练现状及发展趋势
(三)从学生生活向职业生活过渡阶段	三、常用的心理训练方法 41
三、大学生心理发展的矛盾 32	(一)心理放松训练
(一)闭锁性与交往需要的矛盾	(二)自我肯定训练
(二)求知欲强与识别力较低之间的矛盾	(三)镜子技巧训练
(三)情绪与理智之间的矛盾	(四)行为预演
(四)愿望与现实的矛盾	(五)自信呐喊
第四节 大学生心理训练	(六)自我暗示
一、心理训练 34	本章摘要 49

何谓心理素质?何谓心理素质教育?大学生心理素质教育的内容、特点又是什么样?这必须在本书的第一章里开宗明义地作一概括的阐述。学习者只有对上述问题获得初步理解,才能顺利地学习以后各章的具体内容。所以本书的第一章对学习者是起导向作用的,它引导学习者步入心理健康领域,逐步学习和掌握自我心理调节的能力和技巧。当然,心理素质的提高是一个发展的过程,也是需要学习和训练的过程。这是由心理素质本身的特性所决定的,因为人的心理素质是以遗传生理为物质前提,在环境和教育作用下,通过社会实践而形成的比较稳定的个性心理特征和在社会实践中表现出来的心理活动能力。因此,本章的学习让我们对心理素质有一个初步的认

识,在通过以后各章的学习之后,必将能进一步加深对人的心理素质在个人发展中的重要性的理解,使之相互促进,循序深化。

重视人才素质,特别是人才心理素质的研究与培养,已经成为世界各国发展的重要任务。对未来研究极具权威的罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百页》的报告中指出:“无论从哪个角度揭示未来,有一点是首肯的,未来是以个人素质全面发展为基础的社会。”心理学家、教育学博士赞可夫说:“我们的时代不仅要求一个人具有广泛而深刻的知识,而且要求发展他的智慧、意志、情感,发展他的才能和禀赋”,也就是发展他的心理素质。随着人类历史的发展和社会的进步,社会对人的心理素质的要求将越来越高,只有优化人的心理素质,个体及其整个社会的发展才会拥有更高的起点,更大的潜能。

当代大学生是新世纪社会主义事业的建设者和接班人,现在和今后一二十年高等学校培养出来的学生,他们的思想道德、科学文化和心理素质如何,关系到 21 世纪中国的面貌,关系到我国社会主义现代化建设事业能否实现。大学生正处于青春期,社会经验与社会阅历较缺乏,心理成熟程度还不够,面临大学这个人才聚集、竞争激烈的环境,易出现心理适应不良,甚至产生心理疾病。为此,国家教育部在新颁布的《普通学校德育课教学大纲》中,把心理素质教育列为高校德育教育的重要组成部分,明确指出:“具有良好的道德品质和健康的心理素质”是高等学校的德育目标之一;具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质,具有较强的心理调适能力”是高等学校德育目标的具体要求之一。因此,加强对当代大学生心理素质教育的研究,探索当代大学生心理素质教育的有效途径是一项紧迫而艰巨的任务。

本章所要研究的内容,主要是有关大学生心理素质教育的基本问题,这为以后各章的学习奠定基础;同时介绍一些心理训练的理论和方法,目的是帮助读者在以后学习各章的心理训练中能有更多体验。此外,希望读者在阅读本章之后,能够对下列问题有所认识:

1. 心理素质与心理素质教育的含义和特点。

2. 大学生心理素质教育的内容和模式。
3. 大学生心理发展的特点、过程和矛盾。
4. 心理训练的概念、特点和作用。
5. 了解常用的心理训练方法。

第一节 心理素质与心理素质教育

人的素质是一个先天与后天,生理、心理和社会诸多因素交互作用的复杂的动态结构系统。我们知道,人的素质可由自然生理素质、心理素质和社会文化素质三个部分组成,其中人的心理素质是素质结构中的核心因素,是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展主体自身的内部根据。因此,心理素质教育在实施素质教育中占有重要地位。

一、心理与心理素质

心理素质是素质教育实验研究中提出的一个新概念,也是现代心理学的一个新概念。然而,对于其内涵的释义和界说却莫衷一是。要理解心理素质的含义,首先要了解心理学的基本知识。

(一)心理学的研究对象

心理科学亦称心理学,它是一门既古老又年轻的科学。说它古老,是因为早在 2000 多年前,中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图(Plato)、亚里士多德(Aristotle)等,在他们的著作中已经包含了许多极其丰富的心理学思想。例如,孔子(公元前 551—前 479)提出的因材施教的观点,可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则;亚里士多德(公元前 384—前 322)所著的《论灵魂》一书,是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包含在哲学的范畴中,没有成为一门独立的学科。直到

1879年,德国生理学家、心理学家冯特(W. Wundt, 1832—1920)在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,心理学才成为一门独立的学科。因此,1879年被定为科学的心理学诞生的年代。

那么,什么是心理学?

心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究人的心理,也研究动物的心理。而人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。为了研究和理解的方便,心理学把人的心理现象划分为心理过程与个性心理两个方面,如图 1-1 所示。

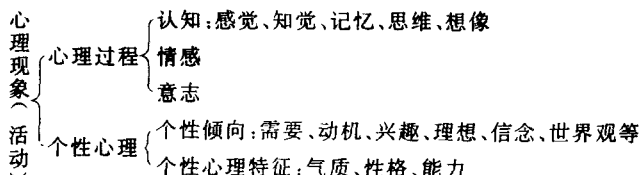


图 1-1 心理现象

1. 心理过程

心理过程是心理活动的动态过程,它包括认识过程、情感过程与意志过程三个互相联系的方面,简称知、情、意。认识过程是人类最基本的心理活动过程之一,它主要反映客观事物的性质及其规律。

(1)认识过程。认识过程的主要内容包括感觉、知觉、记忆、思维、想像等。通常,人们用眼睛看、用耳朵听、用鼻子闻、用舌头辨味、用手触摸,从而产生了感觉和知觉。这就是最简单的心理现象。感觉是一种最低级的心理活动过程,它反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体反映。这些感知过的经验等,事过境迁,人们却能记住它,这就是记忆。人们在与环境交互作用的过程中,常常不仅去感知它、记住它,还需要对感知的材料,进行分析、综合、推理、判断,这种运用头脑中的知识去间接地、概括地反映客观事物,揭露事物的本质与规律的心理现象,就是思维。思维时,我们还能在过去感知和记忆的基础上,对材料进行

加工改造,形成新的形象,这就是想像。

(2)情感过程。情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识客观事物时,总是表现一定的态度和倾向,并产生某种主观体验,如喜欢或厌恶、爱或恨,这就是情绪或情感。

(3)意志过程。人在认识世界和改造世界的活动中,总是有一定的目的,为了达到目的,人们提出目标、制订计划、采取措施、克服困难、调整行为的内部过程称为意志过程。

人的认识、情感和意志过程密切联系,相互影响。意志行为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,情感则激励行为;反过来,意志又推动认识,并调节情感。

2. 个性心理

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三方面是每个正常人都有的心理活动,体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同,所处的生活环境、所受的教育不同,就使人的各种心理活动带上了主体自身的特点,形成了个体的差异,即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征,是一个人整体的精神面貌的反映。个性心理主要由个性倾向与个性心理特征组成。个性倾向主要包括需要、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。个性心理特征主要包括气质、性格和能力。

心理过程与个性心理组成的总体,就构成了人的心理。它们之间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。

(二)心理素质的含义

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在后天教育和环境的影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它是以人的自我意识为核心,由积极的与社会发展相统一的价值观所导

向的,它包括人的认知能力(感觉、知觉、记忆、思维、想像)、情感、意志、需要、动机、兴趣、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。根据著名心理学家维果茨基关于心理机能的理论,心理素质实际上是指人的心理机能的发展水平。它包括两个层次,即主要受人自身发展制约的低级心理机能,如感觉、知觉、形象记忆、直观动作思维、情绪、好奇心、冲动性意志等,以及主要受社会文化制约的、通过活动和交往所形成的高级心理机能,如逻辑记忆、抽象思维、高级情感(理智感、道德感、美感)、预见性意志,其最高层次是形成完整的高级心理机能的自我调节系统,即自我意识的健康发展和个性心理品质的形成。这两个层次的心理机能相互制约、相互促进、相互渗透,人的高级心理机能的发展促使心理潜能的开发、利用,而人的低级心理机能的控制、利用、开发,又能极大地促进人的整体素质的提高。

(三)心理素质特性

心理素质有以下几个特性。

1. 中介性

心理素质居于素质结构的中间层次,既是个体遗传素质和社会环境、教育影响交互作用在人主体内部的积淀,同时,主体已有的心理素质又中介着社会文化经验的内化和自然生理素质的充分发展。因为人的各种社会文化素质的形成必须建立在人的相应的心理素质基础之上,只有形成新的相应的心理素质才能内化、扎根。

2. 稳定性

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、特征和能动性。人的心理素质一经形成便具有相对的稳定性。在人的素质结构中,心理素质与社会文化素质相比具有更大的稳定性。虽然,人的心理素质也是随着环境、身体等因素的变化而不断发生变化的,但其稳定性是内在的和相对的。

3. 可塑性

心理素质主要是个体在后天社会实践中形成的。其可塑性一方