

中国大学生

心理健康手册

ZHONGGUO DAXUESHENG
XINLI JIANKANG SHOUC

主编 / 王伟 孙强



电子科技大学出版社

中国大学生

心理健康手册

ZHONGGUO DAXUESHENG
XINLI JIANKANG SHOUCHE

主编 / 王伟 孙强

常州大学图书馆
藏书章



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国大学生心理健康手册 / 王伟, 孙强主编.

——成都: 电子科技大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5647-2500-6

I. ①中… II. ①王… ②孙… III. ①大学生—心理健康—健康教育—手册 IV. ①B844.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第145842号

中国大学生心理健康手册

王伟 孙强 主编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦
邮 编: 610051)

策划编辑: 岳 慧 周 岚

责任编辑: 岳 慧

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都国图广告印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240 mm 印张17.25 字数 282千字

版 次: 2014年7月第一版

印 次: 2014年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2500-6

定 价: 50.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编 委 会

指导单位：

国家教育部中国人生科学学会

名誉顾问：

解思忠（国务院国资委原监事会主席，中国人生科学学会会长，北京大学国民素质研究中心主任、博士生导师）

顾 问：

彭建国（国务院国资委研究中心副主任、研究员、博士生导师）

关山越（中国人生科学学会常务副会长、秘书长）

苏桂锋（国务院国资委新闻处处长）

胡佩诚（北京大学医学部医学心理学教研室主任、博士生导师）

编委会名誉主任：

张凤楼（国家卫生部原副部长、中国保健协会理事长）

编委会主任：

郑日昌（北京师范大学心理学院教授、博士生导师）

编委会副主任：

刘颖笛（中国人生科学学会心理学专业委员会副会长）

杨 光（中国人生科学学会心理学专业委员会副会长）

主 编：

王 伟（中国人生科学学会心理学专业委员会会长）

孙 强（中国人生科学学会心理学专业委员会副会长）

副主编：

王凯民（中国人生科学学会心理学专业委员会秘书长）

葛英姿（济南市教育局市中区招办、中学高级教师）

编 委：（排名不分先后）

谢国文	毕艳青	任 艳	郭俊清	李珊珊	石 明	刘阳春	徐 云
孔匡建	孔玉芬	黄婷婷	周庆亮	林 丽	曹金芳	武云忠	余 芳
张晓丽	周杏林	刘炎频	陈钦赐	郑学东	丛培林	陈蕴文	

序 一

中国人生科学学会心理学专业委员会会长王伟主编的心理健康系列丛书中的《中国干警心理健康手册》一书，已于2014年元月出版；之后，还要陆续出版《中国公务员心理健康手册》《中国医务人员心理健康手册》《中国教师心理健康手册》和《中国大学生心理健康手册》等等。

世界卫生组织曾对健康下过这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且包括了身体、心理的完好状态和良好的社会适应能力。”所谓“心理的完好状态”，其实就是心理健康。生理和心理是互相联系、互相影响的。生理疾患可以对心理状态产生不良影响，而心理疾患不仅会加重生理疾患，还会导致一系列生理疾患。从这个意义上说，心理对人的整体健康起着非常重要的作用，有时甚至是关键作用。

世界卫生组织还对心理健康做了如下定义：一是身体、智力、情绪十分协调；二是适应环境，人际关系中彼此能谦让；三是有幸福感；四是对待工作和职业能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。由此可见，要保持心理健康，首先必须提高心理素质，并进而具备正确的自我分析能力、较强的适应能力、较强的耐受力、正常的人际关系与积极向上的心态。心理素质固然与先天因素有关，但基本上是后天养成的，与受教育程度、个人修养和周围环境影响着更为密切的关系。因此，要提高心理素质，还必须同时提高人格素质、精神素质、道德素质、文化素质和审美素质。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”这套丛书的读者包括干警、公务员、医务人员、教师 and 大学生等等，都是容易发生心理疾患的社会群体，这套丛书的编写出版无疑会对相关群体，乃至整个国民的心理健康起到积极作用；同时，也会对贯彻落实党的十八大精神起到积极作用。

王伟长期致力于员工心理健康研究、推广，曾撰写出版过《中国员工心理管理计划》《中国员工心理健康手册》等著作；希望他能在国民心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

是为序。

解思忠

2014年2月18日于北京

序 二

党的十八大在报告中提出，“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。我认为，中国人生科学学会心理专业委员会会长王伟编写的《中国员工心理健康手册》《中国公务员心理健康手册》《中国干警心理健康手册》《中国医务人员心理健康手册》《中国教师心理健康手册》《中国大学生心理健康手册》等心理健康系列丛书，非常符合党的十八大精神，符合时代的需求。

人文关怀是21世纪国际社会共同关注的主题，心理关怀是人文关怀的核心内涵。当今社会，转型、变革已成为常态，在带给人们发展机遇的同时，也带来了心理成长的震荡；现代组织中，变化与适应已成为主题，在驱动人们价值竞争的同时也带来了心理发展的张力。超负荷的压力不仅损害了人们的心理健康，而且对组织的生存和成长也造成了严重的影响。所谓人文关怀，目前比较认同的定义是关注人的生存与发展，以人为主体的，在保证人的生存的同时满足其精神需求。简单地说，就是关心人、爱护人、尊重人。

社会发展的趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤独、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、自杀、心理变态等。据心理科学统计，大约有80%的人存在不同的心理问题、人格缺陷和习惯性不良行为。因此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态，是我们繁重而艰巨的任务。这将直接影响人们生活、工作和学习的质量，也是现代人必须面对的重大问题。

和谐社会的基础是人的心理和谐。现代组织的成员只有心理和谐和心理健康，才能够具备应对社会变革、经济发展波动、分配机制调整所带来的各种心理冲突和心理压力的能力。当前，我们依然处于经济快速发展和社会变革期，需要不断增强组织成员应对不同变化的心理承受能力。积极推动组织成员的心理和谐建设，努力为组织成员提供精神福利，在全社会营造关心组织成员心理健康的氛围和环境，为构建和谐组织和和谐社会提供良好的心理支持和人文环境，这是现代组织管理研究的重要课题。

现代管理科学证实，只有组织成员的心理健康，工作效率才高，组织的效益才会水涨船高。组织如何调节渐趋紧张的劳资关系？我认为关心组织成员的心理健康，建立“以人为本”的人性化管理制度，提高组织成员的幸福指数，为他们开辟实现自我价值的通道，让他们获得应有的尊严，给他们以家的感觉，比提高组织成员的工资更重要。组织成员的心理健康不仅关系到组织内部的稳定和健康发展，而且还与社会的和谐、城市的幸福密切相关。

加强对组织成员的人文关怀和关心组织成员的心理健康是一项系统工程，各级各类组织可以通过开设身心健康大讲堂、赠送心理健康手册等方式，帮助组织成员了解和掌握科学有效的心理调适的技术和方法，掌握自我安慰法、自我解脱法、自我宣泄法、换位思考法等简便易行的心理调适方法，及时克服情绪障碍和心理压力。而这套丛书正是帮助大家提高心理健康水平的指导性读物，为组织成员提供心理健康手册也正是组织关心成员心理健康的具体表现。

中国改革开放30多年来取得了令人瞩目的进步与成就，中国公民的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个正在上升中的大国，公民的心理状态如何，决定着中国将以何种方式来影响世界，也决定着中国的和平崛起能否得到世界的认同。王伟主编的心理健康系列丛书是一套非常全面的心理卫生学书籍，读者一定会从书中学到不少心理健康的科普知识，对个人的工作、生活都有作用。丛书内容丰富，通俗易懂，科学性、实用性和可读性都很强，希望在全社会得到大力推广。

彭建国

2014年2月18日

序 三

我之所以要为中国人生科学学会心理学专业委员会会长王伟主编的系列心理健康丛书作序，是因为我国社会正处在变型转轨新形式下，非常需要这套丛书。随着我国社会经济的发展，市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展，人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快，由此给人们带来了诸多的心理压力，甚至产生了严重的心理障碍。自20世纪以来，人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素，而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重，其原因主要有以下几个方面。

首先，科学技术的迅猛发展，带来了大量的心理问题。在发达国家，由于科学技术的进步，人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然，从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富，刺激了人们享乐的欲望。于是，追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流，但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后，如果没有精神追求，就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人，就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用，对自然无限制的贪婪索取，使大自然遭到极大的破坏，反过来又疯狂地报复人类，使人与自然的关系由和谐转为对立，导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二，中国社会的转型时间短，来势凶猛，带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型，一是指计划经济向市场经济的转型，二是指由人治社会向法制社会的转型，三是指农业社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了300多年的时间，而在我国只用了30多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。

二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从五四运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在人们生活水平提高了，恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了，一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

王伟长期致力于国民心理健康教育的研究和推广，他不仅率先在国内启动了心理咨询师和心理保健师的培训工作，在国内各地设点培训了几万名心理学工作者，而且他还依托国家相关部委制定和创立了“中国员工心理管理计划”。该计划不仅符合中国国情，对员工心理管理具有一定的指导意义，而且还在国内一些大型企业进行推广应用，并取得了良好的效果。王伟主编

的心理健康系列丛书，有针对党政机关公务员的，有针对企事业单位员工的，有针对卫生系统医务人员的，有针对教育系统教师的，有针对大专院校大学生的，还有针对部队官兵的，这些都是心理健康问题的高发人群。这套心理健康丛书，不仅立意高远，主旨鲜明，而且现实性和针对性兼具。我相信这套心理健康丛书的出版，一定会对国民的心理健康起到很大的作用。

关山越

2014年5月28日

前 言

随着我国经济水平的整体发展，人们的物质生活水平迅速提高，人们在追求身体健康的同时，也很关注自己的心理健康，作为天之骄子的大学生也不例外。现今的大学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着新的心理问题和冲突。心理健康通常是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，它也是大学生成才、成功的基础。

大学生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关社会发展和国家富强。然而，如今的大学生心理健康问题却十分严重。由于我国目前正处于全面转型期，随着改革的不断深化和市场化进程的快速推进，各种竞争非常激烈，人们的工作、生活节奏普遍加快，各种压力不断加大，由此所产生的心理问题也逐渐增多。心理健康问题已成为一个普遍的重要的社会问题，也是各类人群非常关注的问题。在各类人群中，大学生是心理问题的高发人群。当今的大学生大多是独生子女，在家里受到比他们的前辈多几倍的宠爱，这就使他们形成了各种社会适应不良的性格。中学阶段“应试教育”施加给他们的种种压力及各种不良习惯形成的隐患，皆在大学阶段爆发。

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代，跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。如新的学习与任务的适应问题，家庭贫富悬殊的问题、恋爱中的矛盾问题、人际关系的处理问题、离开家庭后的生活自理问题、某些大学生的经济压力问题、不同于中学的大学生管理问题、面临各种来自社会的诱惑问题以及理想与现实的冲突问题等，这些都是影响大学生心理健康的客观原因。

大学生一般年龄在十七八岁至二十二三岁，正处在人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，心理冲突矛盾时有发生，如理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等。特别是有些大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护，学校的应试教育、生活经历的缺乏等，使他们的心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面，小小的挫折足以使他们难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。在大学生中，有人因自我否定或自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体或自我封闭。

复旦大学上海医学院2010级硕士研究生林森浩和黄洋同住一个宿舍，因琐事林森浩对黄洋不满，逐渐对黄洋怀恨在心，决意采用投毒的方法加害黄洋。2013年3月31日下午，林森浩以取物为名，通过同学吕某进入中山医院11号楼二楼影像医学实验室，趁室内无人，取出装有剧毒化学品二甲基亚硝胺的试剂瓶和注射器带至宿舍将二甲基亚硝胺投入饮水机。4月1日上午，黄洋接取并喝下林森浩投入二甲基亚硝胺的饮用水，经抢救无效于4月16日死亡。2014年2月18日，上海市第二中级人民法院以林森浩犯故意杀人罪，判处死刑，剥夺政治权利终身。在这场官司中，没有赢家，两个前程似锦的年轻人命运陡然改变，一个失去了宝贵生命，另一个被判死刑，而黄洋和林森浩的父母都失去了儿子。

当代大学生的物质生活水平越来越高，自主消费成为主要模式，然而很多大学生的理财能力却很差，消费目标不明确，生活消费不计划，攀比心理严重，不知道艰苦朴素和勤俭节约，日常的消费观念很模糊。有的大学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感。有的大学生认为考上大学就是端上了“铁饭碗”，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了，社会活动不参加，运动场不光顾。每天除了学习之外，就是上网打发时间。

大学生就业竞争的加剧所带来职业选择的提前也加大了大学生的心理压

力。目前我国大学毕业生的就业情况已经发生了很大的变化，大学生都实行供需见面，双向选择，择优录取等方式。面对目前国内就业市场的不景气和择业的竞争和压力，有些大学生认为学习再好也没有用处，对前途失去了信心，认为毕业就意味着失业。现在大学生谈恋爱，不仅仅是一种现象，而是一种潮流，就像许多大学生说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常。然而，大学生恋爱可能会分散精力、浪费时间、情绪波动、影响学业。

综上所述，可见现今的大学生心理问题之多、之大和之重。因此，加强对大学生心理健康教育势在必行。良好的心理素质是现代人士追求成功的第一要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质不仅意味着需要具有稳定的情绪和良好的心态，而且还包括提升自己的修养和气质等个性因素。在当今时代的要求下，只有真正心理健康的人，才有可能一步步登上成功的顶峰。由此可见，让大学生正视自己的心理问题，了解调节心理问题的方法和技术，学会自我调节，是关系到实现中华民族的伟大复兴、全面建成小康社会的一项重要工作。

对大学生进行心理健康教育的重要意义还有三个方面：一是提高大学生综合素质的有效方式。大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。这个过程，也是大学生的心理素质水平不断提高的过程。大学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。二是驱动大学生人格发展的基本动力。心理健康教育与大学生的人格发展密切相关，并直接影响大学生人格的发展水平。大学生在心理健康教育过程中接受道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等教育，来逐渐完善自身的人格结构，并在一定条件下转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。三是开发大学生潜能的可靠途径。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造了条件。心理健康教育通过激发大学生的自信心，帮助大学生在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能也得到了充分发展。

有鉴于此，中国人生科学学会决定推出“中国大学生心理健康教育计划”项目，并决定和中国人生科学学会心理学专业委员会合作，共同成立“中国大学生心理健康教育计划管委会”。该项目管委会成立后，将组织专家编写中国大学生心理健康教育计划，出版《中国大学生心理健康教育手

册》，培训10000名大学生心理健康讲师，组织500人的专家团队，去2000所大学开展大学生心理健康公益讲座，征集200所中国大学生心理健康教育计划示范单位。同时，该项目管委会还将在各省、市成立区域项目管理中心，成立项目顾问团队，征集项目冠各单位、协办单位、支持单位和长期战略合作伙伴。

《中国大学生心理健康手册》是一本帮助大学生提高心理健康水平的指导性读物，也可作为大专院校开展大学生心理健康培训的专业教材，本书集科学性和实用性于一体，对大学生的主要心理问题及调节方法都作了详细的分析和具体的介绍，对于大学生学习和掌握一些简便易行的心理调试技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，更好地学习文化知识，都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读者以健康和幸福，能切实起到提高读者心理健康水平的作用。本书如有不妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

2014年7月

目 录 Contents

第一章 大学生心理健康概述.....	1
第一节 心理健康的概念.....	2
一、心理健康的含义.....	2
二、如何提高个体心理健康的水平.....	3
第二节 心理健康的标准.....	5
一、心理健康的标准.....	5
二、心理健康标准涵盖的方面.....	7
第三节 心理健康的途径.....	12
一、发展个体更大的心理效能.....	12
二、心理保健是实现心理健康的重要途径.....	14
第二章 大学生的情绪管理.....	19
第一节 情绪与身心健康的关系.....	20
一、情绪概述.....	20
二、情绪与健康.....	23
第二节 调节情绪的方法.....	25
一、调节情绪的主要方法.....	25
二、调节情绪的辅助方法.....	29
第三节 各种不良情绪的调节.....	29
一、不良情绪的种类及对策.....	30

目 录 contents

二、情绪调整 and 保持良好心态的原则	39
第三章 大学生的不良心理与调节	41
第一节 压力心理的调节	42
一、压力心理概述	42
二、压力形成机制和压力应对策略	44
第二节 挫折心理的调节	49
一、挫折心理概述	49
二、调适挫折心理的具体方法	51
第三节 其他各种不良心理的调节	54
一、不良心理的种类及对策	54
二、调节各种不良心理的原则	62
第四章 大学生中个别人的心理障碍与调节	63
第一节 人格障碍的表现与调节	64
一、人格障碍概述	64
二、人格障碍的种类与调节	66
第二节 神经性心理障碍的表现与调节	78
一、调节神经性心理障碍的主要方法	78
二、神经性心理障碍的种类与调节	84
第五章 大学生恋爱的心理问题与调节	99
第一节 爱情的识别和把握	100
一、爱情的实质与心理结构	100
二、爱情的生理特性和心理特性	101
三、恋爱的心理过程和爱情的社会性	104
第二节 把握爱情的进程和方法	106
一、把握爱情的进程	106

目 录 contents

二、爱情的形式与层次	110
第三节 培养健康的性心理	116
一、两性性心理特征	116
二、正常性心理的发展特点	118
第四节 恋爱中的心理挫折和情感危机的调节	122
一、恋爱生活的心理挫折和情感危机	122
二、恰当的恋爱方式与失恋的调适	123
第六章 大学生社交能力的提升	127
第一节 社会交往的基本理论	128
一、社会动机和社会化	128
二、社会知觉和社会态度	132
三、人际交往和人际关系	138
第二节 提高社交能力的水平	146
一、正确认识自己、他人和社会	146
二、突破社交困难的技术	149
三、人际交往的技巧与方法	151
第七章 大学生的职业生涯规划 and 职前准备	159
第一节 职业生涯规划	160
一、职业生涯设计	160
二、职业选择	170
第二节 职前准备	174
一、基本的职业道德和要求	174
二、求职技巧	181
第八章 大学生积极心理的培养	201
第一节 积极心理的概念	202