

大学生心理健康教育与咨询工作 指导手册



当代中国音像出版社

大学生心理健康教育与 咨询工作指导手册

主编 李献华

(一)

本书是《大学生心理健康教育与咨询工作指导手册》光盘的使用说明与对照阅读手册

当代中国音像出版社

编 委 会

主 编:李献华

顾 问:骆玉明(John Middleton Murry)

编 委:

邱月光	邵长伟	刘华丽	董承训	何成林
杨成清	李慕容	彭学慧	梁湘栋	张君华
徐玉中	孙梦友	胡新华	杜宪章	余保千
姜海波	胡 伟	沈善武		

前 言

近几年来,大学生的心理健康问题越来越受到社会与教育界的重视,许多高校建立了学生心理咨询中心等专业心理辅导机构,心理教育课程也列入了必修的公共基础课内,心理素质训练活动逐渐开展起来。但是,在日益开放与复杂纷繁的社会背景下,大学生的心理健康问题并没有找到彻底解决的办法。由心理引发的学生犯病、自杀、危害家庭、危害他人与社会的现象屡见不鲜。

中国心理卫生协会对北京 6000 名大学生心理健康的抽样调查显示,有 16.51% 的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的比例为 3% 至 5% 左右。在大学新生中,心理问题比较严重。云南大学学生马加爵杀害 4 位同学的犯罪事件,发人深省,再次凸现了部分大学生的心理危机。人大代表王利仁指出,年轻大学生为一点小摩擦而不顾法律后果肆意报复他人,说明在大学生中广泛推广心理健康教育迫在眉睫。

大学生心理健康教育,是一项系统工程,要使其正常有序地运转,既要有认识和知识的准备,又要有切实可行的途径与方法。为了在大学生中广泛推广心理健康教育,指导开展辅导与咨询活动,在有关领导的关心与帮助下,我们组织了数位国内外业内专家学者,精心编撰了本书。

本书是我国第一部关于大学生心理健康教育与咨询工作的大型工具书,内容全面系统,方法科学实用、操作性强。它的出版,将有助于大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。同时,将有助于高校大学生心理健康教育工作的开展与完善。

在本书的编辑和出版过程中,得到了有关领导和院校的大力支持与协助,在此深表谢意。由于编者水平有限,书中纰漏难免,敬请读者批评指正,以便在本书再版时予以更正。

本书编委会

2004 年 4 月

一、阅读软件的安装

将光盘放入光驱中,双击光驱所在盘,待光盘运行后,双击 ReaderSetup.exe,根据提示进行阅读软件的安装。

二、阅读界面的进入

安装完毕后,双击《书名》.pdf,将出现是否将此书加入书库?的提示,如点击否,则直接进入阅读界面;如点击是,则将此书加入书库,以备日后随时阅读,在此状态下如果想立即阅读此手册,则点击《书名》所在图标即可进入阅读界面。

三、版面操作

(一)翻页功能

使用 Apabi Writer,您可以享受到与阅读印刷书同样方便的翻页功能。不仅不必改变您的阅读习惯,而且方法更加多种多样。

1. 前翻

- 利用版面上的功能键“向前翻页”可实现此功能。
- 把鼠标移到页面边缘(左边或右边都可),待鼠标变成书的形状,单击鼠标右键。
- 使用快捷键“Page Up”更加轻松自如。

2. 后翻

- 利用版面上的功能键“向后翻页”可实现此功能。
- 把鼠标移到页面边缘(左边或右边都可),待鼠标变成书的形状,单击鼠标左键。
- 使用快捷键“Page Down”。

3. 全/半页翻的切换

- 利用版面上的功能键“全页翻/半页翻”可实现此功能。
- 使用快捷键:按“H”键可切换到半页翻,按“O”键可切换到全页翻。

4. 翻到任意页面

将鼠标放在页面的最下边,页码会显示在界面的边缘地带。其中包括:第几页,换至第几页,共几页等内容。

●鼠标左右平行拖动,“换至第几页”的位置上的页码将随之变化。到达您所需查阅的页码数,单击鼠标左键即可跳入到该页码。

●使用快捷键:按下键盘的“J”键。输入想要跳入的页码数,点击“翻到”。

5. 翻到第一页

- 要将藏书阁中的任意一本书翻到首页,只需右键单击该书,在菜单中选择“首页打开”一项即可实现。
- 在阅读状态下,使用快捷键“Home”键。
- 在阅读状态下,使用小键盘中的“7”键。

6. 翻到最后一页

●要将藏书阁中的任意一本书翻到最后一页,只需右键单击该书,在菜单中选择“末页打开”一项即可实现。

在阅读状态下,使用快捷键“End”键。

- 在阅读状态下,使用小键盘中的“1”键。

7. 最近打开页

要将藏书阁中的任意一本书翻到最近打开页,只需右键单击该书,在菜单中选择“最近打开”一项即可实现。

(二) 缩放功能

您可以根据阅读需要来选择字号的放大或缩小。这是普通的印刷书所不能提供的。

1. 放大功能

●单击界面左端的“放大”按钮,可以实现文字的放大,与此同时,书的界面大小是不会改变的。

●使用快捷键:小键盘上的“+”键,或大键盘上的“+ =”键。

●使用“ctrl/shift + 鼠标左键”,页面显示内容将放大一定的百分比。

●若一次实现页面显示内容的最大化,请使用小键盘上的“*”键或大键盘上的“* 8”键。

2. 缩小功能

●单击界面左端的“缩小”按钮,可以实现文字的收缩。

●使用快捷键:小键盘上的“-”键。

●使用“ctrl/shift + 鼠标右键”,页面显示内容将缩小一定的百分比。

●若一次实现页面显示内容的最小化,请使用小键盘上的“/”键,或大键盘上的“? /”键。

(三) 返回功能

1. 返回前一页

选择“菜单→返回”,可在阅读中随时返回到刚刚翻过去的页面。

2. 返回到上次阅读的页面

要回到一本书最近所读的页面,请在“菜单→返回”菜单中选择“返回”项。

3. 从阅读页面返回到藏书阁页面

若在阅读时要查阅藏书阁页面,您可以按“L”键实现此功能。

(四) 界面的最大化、最小化及退出

1. 最大化

点击界面角端的“最大化”按钮,即可将界面铺满;届时它会变成“还原”按钮,单击它可恢复原来的大小。

2. 最小化

点击界面角端的“最小化”按钮,即可将界面缩小到任务栏上。

3. 退出

在左界面的角端分别设有两个“退出”键,通过这两个按钮可以方便地退出 Apabi Writer。

(五) 移动页面功能

●在阅读中按住鼠标右键随意拖动,可实现页面的移动。

●或使用“↑、↓、←、→”这四个方向键来移动页面。

总 目 录

- 第一篇 大学生心理问题调查
- 第二篇 大学生心理卫生及其测试方法
- 第三篇 大学生实用心理测验评定量表
- 第四篇 大学生心理教育与训练
- 第五篇 大学生常见心理障碍的矫正与治疗
- 第六篇 大学生心理咨询
- 第七篇 大学生心理咨询与治疗典型案例解析
- 第八篇 大学生犯罪心理分析与暴力犯罪防范
- 第九篇 大学生心理咨询机构建设管理
- 第十篇 大学生心理健康教育经验交流

目 录

第一篇 大学生心理问题调查

第一章 大学生心理问题调查	(3)
第一节 大学生心理问题严重	(3)
第二节 农村大学生心理问题突出	(4)
第三节 北京市大学生心理素质与心理健康调查	(4)
第二章 当代大学生心理问题分析综述	(6)
第一节 导致大学生心理问题八大诱因	(6)
第二节 当代大学生心理问题社会原因浅析	(8)

第二篇 大学生心理卫生及其测试方法

第一章 大学生心理特点与保健	(13)
第一节 大学生心理发展的特点	(13)
第二节 大学生所面临的心理冲突	(21)
第三节 大学生心理健康的标准	(24)
第四节 大学生心理健康发展的内在机制	(25)
第五节 大学生心理健康的维护	(25)
第六节 大学生健康心理的培养	(27)
第二章 大学生的情绪与心理卫生	(31)
第一节 大学生的情绪特点	(31)
第二节 大学生的情绪障碍及产生原因	(31)
第三节 大学生情绪调节与辅导	(33)
第三章 大学生入学适应的心理卫生	(38)
第一节 环境的适应	(38)
第二节 生活的适应	(41)

第三节 学习的适应	(43)
第四节 经济的适应	(45)
第五节 心理的适应	(46)
第四章 大学生学习的心理卫生	(51)
第一节 学习动机	(51)
第二节 学习方法与用脑卫生	(58)
第三节 其它学习能力的培养	(63)
第四节 注意用脑卫生	(66)
第五节 考试的心理卫生	(67)
第五章 大学生人格与心理卫生	(74)
第一节 人格的含义	(74)
第二节 人格与人的身心发展	(75)
第三节 当代大学生人格发展的基本特点	(76)
第四节 大学生的气质特点	(77)
第五节 大学生的性格特征	(80)
第六节 大学生人格发展中存在的问题与调整	(83)
第七节 大学生健全人格的塑造	(88)
第八节 测试方法	(93)
第六章 大学生恋爱中的心理卫生	(94)
第一节 恋爱对大学生心理发展的影响	(94)
第二节 爱情的心理结构与发展阶段	(95)
第三节 影响青年恋爱的因素	(97)
第四节 爱情形态与大学生择偶	(100)
第五节 恋爱行为及其心理调适	(102)
第七章 大学生择业的心理卫生	(105)
第一节 职业与人生	(105)
第二节 性格与职业	(106)
第三节 择业的动机冲突	(108)
第四节 消除职业选择中的障碍	(111)
第八章 大学生常见的心理卫生问题	(113)
第一节 入学适应问题	(113)
第二节 学习上的心理卫生问题	(113)
第三节 人际交往中的心理卫生问题	(113)
第四节 恋爱与性心理卫生问题	(114)
第五节 与自我有关的心理卫生问题	(114)
第九章 大学生常见的心理障碍	(116)
第一节 神经症	(116)
第二节 人格障碍	(128)

第三节 适应障碍——失落、冷漠、自杀·····	(129)
-------------------------	-------

第三篇 大学生实用心理测验评定量表

第一章 心理测验基础知识·····	(133)
第二章 大学生心理测试问卷·····	(138)
第三章 大学生基本能力测试量表·····	(145)
第四章 大学生思想品德测验量表·····	(187)
第五章 大学生性格与气质测验量表·····	(192)
第六章 大学生情绪测试量表·····	(231)
第七章 大学生社会适应能力与人际关系测试量表·····	(238)
第八章 大学生常见心理障碍诊断量表·····	(254)

第四篇 大学生心理教育与训练

第一章 大学生自我教育·····	(275)
第一节 大学生自我意识的发展特点·····	(275)
第二节 大学生自我教育的必要性·····	(279)
第三节 大学生自我教育的途径·····	(280)
第二章 大学生情绪与情感教育·····	(282)
第一节 当代大学生情感的一般特点·····	(282)
第二节 大学生的情感教育管理·····	(283)
第三章 大学生个性发展的理性思考·····	(286)
第一节 体现大学生个性发展是高教改革的必然趋势·····	(286)
第二节 大学生的个性发展与全面发展是辩证的关系·····	(287)
第三节 培养具有公认优良标准的个性·····	(288)
第四章 大学生挫折教育·····	(290)
第一节 大学生形成挫折的原因与受挫后的行为表现·····	(290)
第二节 对大学生进行挫折教育的必要性·····	(291)
第三节 对大学生进行挫折教育的教育对策·····	(291)
第五章 大学生人际交往教育·····	(292)
第一节 大学生人际交往的基本技能·····	(292)
第二节 大学生人际交往中的病态心理·····	(294)
第三节 大学生人际交往过程中注意事项·····	(295)
第四节 大学生人际交往危机管理·····	(296)
第六章 大学生勤工助学管理·····	(299)
第一节 勤工助学的组织机构和管理·····	(299)

第二节 勤工助学岗位的设置·····	(300)
第三节 勤工助学的劳动报酬和奖惩、考核·····	(300)
第四节 勤工助学基金的管理和使用·····	(301)

第五篇 大学生常见心理障碍的矫正与治疗

第一章 大学生心理治疗概论·····	(305)
第二章 大学生心理治疗基本方法·····	(338)
第三章 大学生不良心理行为及其矫治·····	(405)
第四章 大学生心理失衡及其调适·····	(434)
第五章 大学生躯体障碍的治疗·····	(446)
第六章 大学生人格障碍的矫治·····	(457)
第七章 大学生强迫症的矫治·····	(480)
第八章 大学生孤独症的矫治·····	(498)
第九章 大学生恐惧症的矫治·····	(516)

第六篇 大学生心理咨询

第一章 大学生心理咨询概述·····	(531)
第一节 心理咨询的含义和内容·····	(531)
第二节 心理咨询与心理测验的联系与区别·····	(535)
第三节 心理咨询与心理治疗的联系与区别·····	(537)
第四节 心理咨询与思想政治工作的联系与区别·····	(538)
第五节 心理咨询的理论流派·····	(540)
第六节 心理咨询简史·····	(543)
第七节 现代中国的大学生心理咨询·····	(546)
第八节 大学生心理咨询的地位与作用·····	(550)
第二章 大学生心理咨询的过程和原则·····	(552)
第一节 大学生心理咨询过程的主要特点·····	(552)
第二节 大学生心理咨询过程的主要阶段·····	(554)
第三节 大学生心理咨询的原则·····	(558)
第四节 大学生心理咨询过程中需要注意的问题·····	(561)
第三章 大学生心理咨询的形式·····	(564)
第一节 个别咨询·····	(564)
第二节 团体咨询·····	(567)
第三节 心理咨询的途径·····	(570)
第四章 大学生心理咨询的方法·····	(573)

第一节 会谈法	(573)
第二节 系统脱敏法	(576)
第三节 认知疗法	(581)
第五章 大学生心理咨询的管理	(585)
第一节 咨询人员的道德规范	(585)
第二节 咨询人员的专业标准	(593)
第三节 中学心理咨询的组织管理	(606)

第七篇 大学生心理咨询与 治疗典型案例解析

第一章 大学生情绪问题案例及解析	(613)
第二章 大学生自我意识案例及解析	(616)
第三章 大学生学习心理案例及解析	(618)
第四章 大学生适应能力案例及解析	(623)
第五章 大学生人际关系案例及解析	(628)
第六章 大学生人格障碍案例及解析	(634)
第七章 大学生上网心理障碍行为案例及解析	(637)
第八章 大学生自恋型人格障碍矫治案例及解析	(641)
第九章 大学生常见神经症矫治案例及解析	(645)

第八篇 大学生犯罪心理分析 与暴力犯罪防范

第一章 大学生犯罪的类型和特征	(657)
第一节 我国大学生犯罪的特点	(657)
第二节 大学生侵犯财产型犯罪	(677)
第三节 大学生暴力犯罪	(695)
第四节 大学生性犯罪	(715)
第五节 大学生计算机犯罪	(760)
第二章 大学生犯罪的根源	(791)
第一节 大学生犯罪的构成	(791)
第二节 大学生犯罪原因	(836)
第三节 大学生犯罪根源	(862)
第四节 社会环境与大学生犯罪	(871)

第五节	经济与大学生犯罪	(890)
第六节	文化与大学生犯罪	(909)
第七节	学校教育与大学生犯罪	(931)
第八节	家庭教育与大学生犯罪	(943)
第九节	婚恋与大学生犯罪	(953)
第十节	女大学生违法犯罪分析	(992)
第十一节	自然环境与大学生犯罪	(1009)
第十二节	大学生犯罪的个体原因	(1018)
第三章	大学生犯罪心理分析	(1051)
第一节	大学生犯罪心理形成的外在因素	(1051)
第二节	大学生犯罪心理形成的内在因素	(1078)
第三节	大学生犯罪心理的主观差异	(1135)
第四节	人格与大学生犯罪	(1177)
第五节	女大学生犯罪心理解析	(1199)
第六节	不同犯罪经历的大学生犯罪心理	(1229)
第七节	几种多发大学生犯罪类型心理分析	(1246)
第四章	大学生犯罪防范	(1274)
第一节	大学生犯罪预防概述	(1274)
第二节	大学生犯罪预测	(1292)
第三节	大学生犯罪预防的基本原则	(1316)
第四节	大学生犯罪预防的价值	(1343)
第五节	大学生犯罪防治的决策	(1353)
第六节	大学生犯罪预防的实施	(1382)
第七节	大学生犯罪心理预防	(1414)
第八节	大学生犯罪的综合治理	(1498)

第九篇 大学生心理咨询机构建设管理

第一章	咨询中心制度建设	(1541)
第一节	心理咨询保密工作规定	(1541)
第二节	心理咨询工作条例	(1542)
第三节	心理咨询中心办公室工作职责	(1543)
第四节	心理咨询中心职责	(1543)
第五节	心理咨询工作者职责	(1544)
第二章	大学生心理健康档案的建立与管理	(1545)
第一节	在高校建立大学生心理档案的意义	(1545)
第二节	建立大学生心理健康档案的操作过程	(1546)

第三节 大学生心理健康档案的建立	(1548)
第三章 专职心理咨询师任用考核	(1550)
第一节 专职心理咨询师岗位职责与任职要求	(1550)
第二节 专职心理咨询师职业道德要求	(1551)
第三节 专职心理咨询师待遇	(1551)
第四节 专职心理咨询师工作考核要求	(1552)
附录 相关法规标准	(1553)
《心理测验管理条例》(试行)中国心理学会	(1553)
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	(1555)
普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)	(1559)
精神疾病司法鉴定管理办法	(1563)

第十篇 大学生心理健康教育经验交流

第一章 大学生心理健康教育的重要性及对策研究	(1575)
第二章 谈当代大学生心理健康的环境要求	(1579)
第三章 论高校心理健康教育与思想政治教育的关系	(1584)
第四章 论大学生心理健康教育综合体系的建立	(1588)
第五章 关于大学生心理健康教育课程实施的思考	(1593)
第六章 试谈青年学生心理障碍的调控机制	(1600)
附录一 美国学校心理学者协会(NASP)制定的职业道德守则(摘要)	(1604)
附录二 美国咨询与发展协会(AACD)关于咨询伦理原则与义务的规定 (摘要)	(1608)

第一篇
大学生
心理问题调查

第一章 大学生心理问题调查

第一节 大学生心理问题严重

中小学开家长会似乎是司空见惯的事情，但是你听说过大学里也开家长会的吗？今年新生开学之际，北京大学、北京科技大学等学校就组织送学生到校的家长开起了家长会，而北京的一些高校，已经把家长会作为管理学生的一项基本制度。大学频频召开家长会的目的是什么？很多家长都以为把孩子送进了大学，就等于进了“保险箱”，殊不知，每年都有为数众多的大学生因为各种原因退学或被开除学籍，拿不到学位证的学生比例高得惊人；高校在教育学生方面越来越需要家长的配合。

据一项调查披露：在北京一所工科院校里，每届总有 5% 以上的学生会出现各种问题，2% 至 3% 的学生可能会退学或被开除学籍，大约会有 40% 的学生出现不及格门次，15% 至 20% 的学生可能会拿不到学位证书。这样的数字在别的院校里也是很普遍的。而这些孩子入学的时候都是非常优秀的尖子生，学校对他们的培养不能说是没有尽力，相反，家长已经习惯了自己孩子的出众，在教育作为大学生的孩子时，往往采取放任自流的态度，最终酿成了悲剧。

分析大学生不能正常毕业的原因，有的是因为在从中学到大学的过渡中，失去了奋斗目标或者不适应大学生生活而败下阵来；有的是因为自制力太差而违法违纪受到处分，其中违纪的主要类型又包括旷课、打架、考试作弊、赌博、偷窃等等；有的则是因为心理问题而导致失败，一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示，20.23% 的人存在不同的心理障碍，在一所全国著名的高等学府里，两年内就有十几个学生因严重的心理疾病而休学或退学。

一位大学老师告诉记者，今年在大学新生入学报到的时候，出现了 7 位家长送一个孩子的现象；9 月初北京高校开学的时候，路上因为大量外地家长开车送孩子上学而堵塞，可见部分大学生自理能力差与家长的过度保护也有很大关系。