

教育部课程教材研究所推荐使用

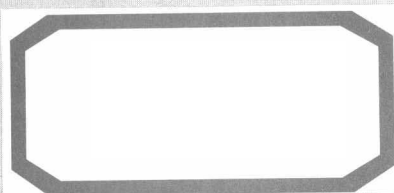
普通
高等
学校
公共
课
重
点
规
划
教
材

现代大学生 心理健康教程



◎ 赵国祥 主编

人民教育出版社



普通高等学校公共课重点规划教材
教育部课程教材研究所推荐使用

现代大学生心理健康教程

主 编 赵国祥

副主编 荆建华 赵俊峰 陈录生 王 瑶

人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学生心理健康教程/赵国祥主编. —北京: 人民教育

出版社, 2007

普通高等学校公共课重点规划教材

ISBN 978-7-107-20509-5

I. 大…

II. 赵…

III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122859 号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京四季青印刷厂印装 全国新华书店经销

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 19.25

字数: 290 千字 印数: 0 001~3 000 册

ISBN 978-7-107-20509-5

G·13559

定价: 21.60 元

前言

目前,我国社会的各个方面都在快速发展,经济的发展更是日新月异。随着经济的快速发展,人们的观念也在不断更新,人们的要求也在不断提高。人们在充分享受由于经济发展而带来的前所未有的新生活时,心理上也正孕育着一种更高的期盼——提高生命质量。什么叫提高生命质量?人们根据自己的诠释进行了尝试。尝试“潇洒走一回”者,落魄了,潇洒走一回后是无尽的烦恼;尝试“人生几何,对酒当歌”者,醉了,醒来以后更加感叹生活的无奈;尝试“豪宅、名车、金屋藏娇”者,纷纷落马了,铁窗里的生活敢叫高的生命质量?红尘滚滚,世事纷扰,凡随波逐流、为物欲所困、为勃勃雄心所惑者,永难达到高生命质量的境界。那么,什么叫高生命质量呢?有慧者言:高生命质量就是在早晨起来后,有一种迫不及待地要重新开始一切的心境。

这是一种什么心境?这是一种平和的、宁静的、自我满足之后又产生清新、积极、奋发向上精神的心境。这种心境,犹如沐浴春风令人惬意,犹如葱郁的夏季充满生机,犹如秋季的累累硕果让人喜在心底,犹如冬天的雪原让人心旷神怡!

当代大学生正值学习系统的科学知识,掌握专业技能,提高综合素质的好年华。他们具有巨大的发展潜力,对未来也有着美好的憧憬。大学生活是令过来人留恋往返的生活,也是让正在校园中的学子们饱尝酸甜苦辣各种滋味的生活。从接到大学录取通知书开始编织美好的大学生活梦,到初入大学校园后对新环境、新生活的适应,学子们的心境随着大学生生活的变化而不断变化。

——刚刚适应新环境,正想享受一下摆脱高考压力后的轻松,新一轮更剧烈竞争的压力又铺天盖地地压了过来,如学科考试得高分,英语过了四级过六级,计算机过级考试,获得高等级奖学金,等等。

前言

——学业之外，面临着如何与同宿舍的同学处好关系，如何与同班的同学处好关系，如何同辅导员处好关系，如何同各课任教师处好关系等问题。

——想长见识，增才干，就要为同学们做一些服务工作，但如何处理好学习和工作的关系呢？搞不好，既干不好工作，又影响了学习，心里会增添许多无端的烦恼。

——大学时期正是青春活跃时期，除了一般的同学交往之外，异性之间的友爱乃至爱情也在大学校园里开始上演。初涉爱河的年轻学子由于对爱情含义理解的粗浅，所以驾驭不好爱情这匹烈马，结果，吞下爱情苦果者有之，饮下爱情苦酒者有之；不但没有从恋爱中品尝到甜蜜，反而为爱情所折磨，心灵上伤痕累累。

——现代社会是一个信息社会，大学生上网查询与学习有关的信息，这对于扩大知识面，开阔学术视野具有非常重要的意义，但沉湎于交网友、聊天、玩游戏等，则浪费了大好青春，荒芜了学业，耽误了自己大好的事业前程。时间如白马过隙，飞逝而去。四年的大学时光即将过去，考研抑或就业摆到了议事日程。不管选择哪一个，都是非常费神的事，接着而来的是新的压力……

由此看来，要想顺利地度过四年大学生活，没有一个良好的心境作支柱，绝非易事。如何使自己有一个良好的心境？需要自己有目的地去营造。这就需要掌握营造良好心境的有关理论和方法。鉴于此，我们编写了《现代大学生心理健康教程》这本书。参加各章编写的作者都是长期在大学校园里从事大学生心理健康教育教学和研究工作的心理学专业教师。通过长期同大学生的接触，加之有目的的研究和教育实践，我们在书中有针对性地提出了大学生中普遍存在的心理问题，并寻求了对应的解决方法。

本教材特色比较鲜明，体现在以下几个方面。一是以积极、正面的引导为指导思想，在大学生中倡导积极、向上的人生观，弘扬正气，崇尚努力进取，勤奋务实的良好行为。二是内容的针对性强。本教材所涉及的问题，都是大学生中存在的共性的、比较典型的心理问题。在阐述时，有针对性地在理论上给予指导，在实践上提供一些操作方法。三是体例比较新颖。为了激发大学生的学习兴趣，本教材在体例设计上采用名人名言、正文、相关知识

链接、思考与讨论题、活动设计、趣味心理测验的体例，既可以开阔学生的知识视野，又能让学生参与活动，使学生充满学习兴趣。四是比较多地选用新的、学生比较熟悉的典型案例，使学生容易产生共鸣。五是选用比较新的资料，增强内容的时代感。

本书各章编写分工如下：第一章，赵国祥；第二章，贾香花；第三章，陈录生；第四章，赵俊峰；第五章，荆建华；第六章，李德俊；第七章，刘岸英；第八章，王瑶；第九章，郭玉琴；第十章，朱营周；第十一章，马剑侠。赵国祥做了全书的统稿工作。

由天津师范大学心理与行为研究院院长、教育部普通高校学生心理健康教育专家指导委员会主任沈德立教授及中国科学院心理研究所研究员方俐洛、上海师范大学教育学院院长卢家楣、华中师范大学教育学院心理学系主任刘华山、华中师范大学教育学院心理学系教授佐斌、华南师范大学教育科学学院教授郑希付等人组成的审查专家委员会对本教材进行了审定。

在本书的编写过程中，北京大学、北京师范大学、华中师范大学、华南师范大学、天津师范大学、上海师范大学、河南大学、郑州大学、河南师范大学、河南教育学院、洛阳师范学院、安阳师范学院、许昌学院、周口师范学院、河南公安高等专科学校、商丘师范学院、永城职业学院等单位的有关领导和同志给予了大力支持，在此一并致谢。

赵国祥

于河南大学明伦校区

2007年6月10日

目 录

第一章 揭开心理学神秘的面纱

——心理学及心理健康教育导论	(1)
一、什么是心理、心理学	(1)
(一) 心理的实质	(1)
(二) 心理学的概念	(10)
(三) 大学新生的心理适应不良现象	(11)
二、什么是心理健康	(14)
(一) 心理健康的含义	(14)
(二) 心理健康的标准	(15)
(三) 大学生心理健康的标准	(16)
三、保持心理健康的原则	(17)
(一) 学习心理健康理论知识和注重心理健康实践活动相结合的原则	(17)
(二) 形成良好的生活习惯和形成积极的性格相结合的原则	(17)
(三) 待人宽容和自我调节心理平衡相结合的原则	(18)
(四) 树立积极的人生观和提高挫折耐受性相结合的原则	(18)
四、保持心理健康的意义	(19)
(一) 大学生心理健康与新时期的人才标准	(19)
(二) 大学生心理健康与自我发展	(19)
(三) 大学生心理健康与社会发展	(19)
(四) 大学生心理健康与核心竞争力	(19)
五、为什么要开展心理健康教育	(20)
(一) 我国大学生心理健康状况及成因	(20)
(二) 对大学生进行心理健康教育的重要性	(20)

目 录

[活动设计]	(22)
[趣味心理测验]	(22)
[思考与讨论题]	(22)
第二章 做一个健康快乐的人	
——健全自我的塑造	(23)
一、自我的基本问题	(24)
(一) 自我概述	(24)
(二) 自我意识(主体我)	(26)
(三) 自我概念(客体我)	(29)
二、健全自我的塑造	(34)
(一) 大学生自我意识的领悟与发展	(34)
(二) 大学生自我概念的发展与培养	(41)
[活动设计]	(49)
[趣味心理测验]	(50)
[思考与讨论题]	(57)
第三章 在变化的环境中调整自我	
——大学生的心理适应	(58)
一、心理适应概述	(58)
(一) 适应解析	(58)
(二) 适应过程的心理机制	(62)
(三) 心理适应的类型	(64)
二、大学生环境与角色的变化	(66)
(一) 大学生生活与学习环境的新变化	(67)
(二) 大学生角色心理的变化	(69)
三、大学生心理适应不良的表现与辅导	(72)
(一) 大学生环境与角色适应中的心理问题	(73)
(二) 大学生心理适应能力的培养与辅导	(75)

[活动设计]	(80)
[趣味心理测验]	(82)
[思考与讨论题]	(84)

第四章 成功有效的学习者

——学习心理与指导	(85)
一、当代大学生学习的特点	(85)
(一) 专业性与广博性相结合	(85)
(二) 自主性与自觉性相结合	(86)
(三) 探索性与研究性相结合	(86)
二、学习动力系统	(86)
(一) 学习动力	(86)
(二) 当代大学生学习动力的特点与学习动机激发	(90)
三、有效学习的策略	(96)
(一) 学习策略与大学生学习策略的特点	(96)
(二) 精加工策略	(99)
(三) 组织策略	(101)
(四) 有效的复习	(103)
四、科学用脑,防止学习中的心理疲劳	(105)
(一) 学习疲劳及其表现	(105)
(二) 预防和消除学习中的心理疲劳	(106)
五、常见的学习困扰问题与对策	(109)
(一) 学习中的高原现象及其克服	(109)
(二) 考试焦虑及其对策	(111)
[活动设计]	(113)
[趣味心理测验]	(120)
[思考与讨论题]	(122)

目 录

第五章 环绕着我们的人际世界

——大学生的人际交往	(123)
一、为什么要进行人际交往	(123)
(一) 怎么理解人际交往	(123)
(二) 大学生为什么要进行积极的人际交往	(128)
二、透视大学生的人际交往	(129)
(一) 大学生人际交往的特点	(129)
(二) 大学生人际交往中存在的主要问题	(132)
三、大学生应如何进行人际交往	(134)
(一) 按规则交往	(134)
(二) 主动出击, 积极交往	(136)
(三) 掌握技巧, 学会交往	(137)
(四) 优化个性, 让自我走向新的彼岸	(142)
[活动设计]	(143)
[趣味心理测验]	(144)
[思考与讨论题]	(146)

第六章 生活丰富多彩的调色板

——大学生的情绪调节	(147)
一、情绪概述	(147)
(一) 情绪的概念	(147)
(二) 情绪和情感的种类	(149)
(三) 情绪反应	(153)
(四) 情绪的功能	(155)
二、情绪成熟与大学生情绪发展的特征	(156)
(一) 情绪成熟的标准	(156)
(二) 情绪成熟的意义	(157)
(三) 大学生情绪发展的特征	(158)
三、大学生健康情绪的培养	(161)

(一) 确立远大志向, 培养宽广胸怀	(161)
(二) 提高认识水平, 正确评价自我, 积极接受自我	(161)
(三) 与人为善, 奉献爱心	(162)
(四) 情绪紧张适度, 促进身心和谐	(162)
四、大学生消极情绪的调控	(165)
(一) 大学生中常见的几种消极情绪	(165)
(二) 消极情绪的自我调节	(167)
五、大学生情绪智力的发展	(169)
(一) 情绪智力的含义	(169)
(二) 培养大学生情绪智力的途径	(170)
[活动设计]	(172)
[趣味心理测验]	(174)
[思考与讨论题]	(175)

第七章 和谐人格的塑造

——人格的形成	(176)
一、人格及健全人格	(176)
(一) 人格及其特征	(176)
(二) 人格与人的身心健康发展	(178)
(三) 健康人格与健全人格	(181)
二、大学生人格发展的特点与缺陷	(184)
(一) 大学生人格发展的特点	(184)
(二) 大学生中常见的人格发展缺陷及调控	(187)
三、大学生健全人格的塑造与教育	(190)
(一) 大学生健康人格的塑造	(190)
(二) 大学生健全人格的自我修养	(192)
[活动设计]	(193)
[趣味心理测验]	(194)
[思考与讨论题]	(195)

目 录

第八章 爱在校园

——爱情与性心理卫生	(196)
一、健康的恋爱心理与行为	(197)
(一) 爱情是什么	(197)
(二) 恋爱的发生与发展	(200)
(三) 大学生的恋爱心理与行为	(203)
(四) 拥有健康的恋爱心理与行为	(208)
(五) 大学生恋爱中常见的心理问题及调适	(210)
二、维护性心理健康	(215)
(一) 大学生的性心理特征	(215)
(二) 健康性心理行为的自我培养	(217)
(三) 大学生常见的性心理问题及解决策略	(218)
[活动设计]	(221)
[趣味心理测验]	(223)
[思考与讨论题]	(225)

第九章 挫折面前的成功与失败

——挫折与应对	(226)
一、认识挫折	(226)
(一) 挫折究竟是什么	(226)
(二) 挫折产生的原因	(228)
二、感受挫折	(231)
(一) 挫折面前的情绪反应	(231)
(二) 挫折的双重效应	(234)
(三) 心理防御机制	(236)
三、应对挫折	(238)
(一) 应对挫折的方法	(238)
(二) 提高对挫折的承受力	(240)
[活动设计]	(241)

[趣味心理测验]	(241)
[思考与讨论题]	(242)

第十章 走好事业发展的每一步

——职业生涯规划	(243)
一、职业生涯规划及其意义	(243)
(一) 什么是职业生涯规划	(243)
(二) 职业生涯发展的关键时期	(244)
(三) 职业生涯规划的意义	(246)
二、规划自己的职业生涯	(248)
(一) 职业生涯规划的心理准备	(248)
(二) 职业生涯规划的影响因素	(249)
(三) 职业生涯规划的内容	(256)
(四) 职业生涯规划的心理误区	(258)
三、求职心理策划	(259)
(一) 明确择业方向, 锁定职业岗位	(259)
(二) 精心准备, 从容应聘	(260)
(三) 求职心理误区	(263)
(四) 如何应对行政职业能力倾向测验	(264)
[活动设计]	(267)
[趣味心理测验]	(268)
[思考与讨论题]	(269)

第十一章 走出网络的误区

——网络心理与辅导	(270)
一、互联网的特性	(270)
(一) 信息内容的开放性和丰富性	(270)
(二) 信息传播的高速性与即时性	(271)
(三) 网络世界的虚拟性与网络交往的隐蔽性	(271)

(四) 网络世界的自由平等性与个性化	(272)
二、大学生的网络心理动机	(273)
(一) 了解和探索外部世界	(273)
(二) 舒缓压力, 宣泄情绪	(274)
(三) 寻找归属、友谊与爱情	(275)
(四) 追求娱乐与时尚	(276)
(五) 猎奇	(276)
(六) 自我实现	(276)
三、常见的大学生网络心理障碍	(277)
(一) 网络成瘾综合症	(277)
(二) 网络焦虑症	(278)
(三) 网络孤独症	(278)
(四) 网络身份迷失和自我认同混乱	(279)
(五) 网络越轨行为	(279)
四、大学生网络心理障碍的排除	(280)
(一) 改善网络环境	(280)
(二) 正确认识网络	(281)
(三) 恪守网络行为规范	(282)
(四) 学会自律与自我管理	(283)
(五) 建立现实的健康的人际关系	(283)
(六) 理性安排上网时间	(284)
(七) 主动寻求帮助	(284)
[活动设计]	(284)
[趣味心理测验]	(286)
[思考与讨论题]	(286)
主要参考文献	(287)
后记	(290)

揭开心理学神秘的面纱

——心理学及心理健康教育导论

真正的人=思维着的人的精神。^①

——马克思

一、什么是心理、心理学

(一) 心理的实质

所谓心理的实质，概括地讲，就是大脑的机能，是大脑对外部世界的反映。人的心理是人脑对客观世界的能动反映。

1. 心理是大脑的机能

世界是物质的，而物质世界是永恒运动和向前发展的。地球上最初出现的是无生命的物质，后来发展为有生命的物质，出现了植物、动物以至人类。人类生活中处处盛开着心理之花，那么这些花儿长在哪儿呢？也就是说，我们的心理活动究竟发生在身体的哪一器官内呢？

早在远古时代，人们就试图弄清这一问题，但由于受当时科学技术水平所限，尚不能准确地把握其实质。例如，长期以来，人们一直把心脏看做心理活动的器官。《内经·素问》中写道：“心者，君主之官也，神明出焉。”《庄子·心述上》中也写有：“心者，智之舍也。”正是由于这种认识的影响，致使我国汉字中凡是与心理活动有关的字，如想、思、念、情、怒、感等多带有“心”或“竖心”作偏旁。后来随着时代的发展、科技的进步，人们才渐

^① 《马克思恩格斯全集》，第3卷，人民出版社1960年版，第56页。

渐意识到心理与人脑有着极其密切的关系。人的一切心理活动,如感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等,都是在人脑中产生和完成的。如果一个人的脑部受到损伤,其心理功能或多或少会受到影响。譬如仅仅维持呼吸和心跳却毫无心理反应的植物人,是高级神经中枢受损的结果。现代科学研究结果也已证明:脑是心理的器官,心理是脑的机能。因此,美丽的心理之花就根植于我们的大脑中。

人的大脑是什么样的呢?生理学家的研究表明,它由像核桃一样带有皱褶的左右两半球组成,其表层呈灰色,一般又称做大脑皮层或皮质,平均厚度约为2.5毫米。大脑皮层上布满了深浅不一的皱褶,在生理学上称之为沟或回。它们大大增加了大脑皮层的表面积,从而使大脑可接收、储存更多的信息。如果把大脑皮层伸展开,差不多有一张四开报纸那么大,但它上面却聚集了约150亿个神经细胞,这些细胞之间建立着浩如烟海般错综复杂的网络联系。据统计,这一神经网络系统比整个北美洲的电信通信网络还要复杂。大脑皮层的不同部位的功能也有所不同,主要分为运动中枢、感觉中枢、言语中枢、视觉中枢等几个区,每一区域负责产生相应的机能。例如,有人眼睛好好的,没有发生任何病变,却啥也看不见,成为盲人,原因就在于其视觉中枢出现功能障碍。

常听有人讲:“我天生没有艺术细胞。”或说:“他长了个科学家的大脑。”这种说法对不对呢?抛开环境和教育因素不提,单从大脑功能这一角度来看,这种说法有一定的道理。因为科学研究已经表明,大脑左右半球在功能上并非完全对称,言语中枢主要位于左半球上。因此,左半球为言语优势半球,主要负责执行言语、记忆、阅读、书写、计算、逻辑推理等抽象思维功能,又被称之为“言语脑”、“科学脑”;右半球主要负责空间知觉、音乐、舞蹈、身体协调、直觉等形象思维功能,又被称之为“音乐脑”或“艺术脑”。因此,当有人说自己没有“艺术细胞”或“科学头脑”时,其实在某种程度上说明其不擅长形象思维或抽象思维,某一半球相对来说不太发达。一般而言,艺术家大脑的右半球较发达,而科学家的左半球较发达。当然了,左右半球并非各自为政,它们之间通过一些神经纤维胼胝体发生联系,相互沟通,从而使大脑成为一个高度统一协调的心理“指挥部”。

一、什么是心理、心理学

2. 心理是人脑对客观现实的反映

1920年,在印度加尔各答东北一个名叫米德纳波尔的地方,人们发现了两名“狼孩”。她俩自幼由狼抚育长大,虽然在生理结构和躯体生长发育上同一般儿童没多大差别,但在心理活动方面却相差甚远。她们不会说话,只能发出单调的声音,不懂人类的衣食住行,不会计算、判断、推理,见人就害怕、紧张,手脚并用地在地上爬,白天躲起来,晚上才出来,半夜里总要像狼一样引颈长嚎一阵,怕光、怕火,只吃生肉,等等。大的狼孩虽已七八岁了(小的捉住不久就得病死了),其智力发展水平却只相当于6个月的婴儿。后经悉心教育和训练,4年才学会了6个单词,6年才学会直立行走。到十六七岁因病而死时,其智力水平仅相当于正常的三四岁的幼儿。世界上还发现有类似的由其他动物抚养长大的“熊孩”、“羊孩”、“猪孩”等,他们的心理发展水平与同龄的幼儿相比,差距十分明显。

为什么“狼孩”具有人脑却没有人类的心理活动呢?我们知道大脑虽然是心理活动产生的物质基础,但它本身不会自动产生心理活动,仅仅为其产生提供了一种可能性。大脑就好比一个“加工厂”,只有拥有一定数量的原材料,才能生产出心理活动这一“产品”来。难以想象,一个空空如也的工厂会生产出丰富多彩的产品来。那么什么才是心理活动产生的“原材料”呢?那就是客观现实,也即独立于人的心理之外的不依赖于人的心理而存在的一切事物,如日月星辰、山川河流、花草树木、工厂、车辆等。对人类而言,社会生活现实是心理最重要的源泉和内容,因为它使我们的心理活动具有了社会性。社会生活现实主要指我们所处的社会制度、人际关系、后天的教育和训练等。“狼孩”、“熊孩”等正是由于脱离了人类的社会生活现实,才有嘴不会说话,有脑不会思维。可以说,我们的一切心理活动都是大脑对客观现实的一种反映。心理之花正是因为有了客观现实这一营养源,才常开不败。

3. 心理是通过大脑的反射活动产生的

人的心理的产生以大脑为物质基础,以客观现实为源泉和内容,那么这两者之间是怎样发生联系的呢?也就是说,心理之花是通过什么方式绽放的呢?研究表明:人的心理活动就其产生方式来说,都是大脑的反射活动。

所谓反射,就是有机体借助神经系统对客观刺激的一种有规律的应答性