公共基础课“十一五”规划教材

心理健康教育与辅导教程

刘嵋 ◯ 主编

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

公共基础课“十一五”规划教材

心理健康教育与辅导教程

主　编　刘　嵋

副主编　万　煜　杨秀华　张久祥

参　编　邹淑爱　王　斌　杨恩业

林政旺　袁小冬　李宝勇

主　审　刘振汉

参　审　张承芬

机械工业出版社

本书依据《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》的精神，将课程内容按照现代教育理论和心理健康课程的最新发展重新构建。本书将“心理健康教育理论课程”和“班级团体心理辅导”两部分有机结合的新形式，主要介绍了大学生的心理健康新观念及自我意识、学习特点、情绪、人格、人际交往、恋爱与心理健康等。本书针对当代大学生普遍关注的高质生活、有效学习、健康人格、职业生涯和生命探索等问题，以心理学为基础理论，结合多学科知识，设计了班级团体心理辅导活动，有针对性地指导学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我，完善自我，发展健康人格。

本书可作为高职院校和高等学校教学用书，也可以供其他相关读者自学参考。

图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育与辅导教程/刘嵋主编 .—北京：机械工业出版社，2007.11

公共基础课“十一五”规划教材

ISBN 978-7-111-22776-2

Ⅰ.心… Ⅱ.刘… Ⅲ.心理卫生—健康教育—高等学校：技术学校—教材 Ⅳ.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 173495 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：宋学敏

责任编辑：许瑛琪 版式设计：张世琴 责任校对：姜婷

封面设计：王伟光 责任印制：杨 曦

三河市国英印务有限公司印刷

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·13.5 印张·311 千字

0001－4000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-22776-2

定价 20.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线电话：（010）68326294

购书热线电话：（010）88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：（010）88379199

封面无防伪标均为盗版

前　言

当代，从世界范围来看，学校教育有三大内容：学校教学、学校行政管理和学校心理健康教育。因此，大学生心理健康教育已成为大学教育现代化的标志。大学生心理健康的维护及心理素质的提高，直接影响我国社会主义现代化建设事业的进程。近几年来，大学生健康人格的发展及部分大学生不同程度存在的心理问题已经越来越多地引起我国教育部门和社会各界的关注。

《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》指出："高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和江泽民'三个代表'重要思想指导下，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。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质、思想素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。"为了切实贯彻该文件精神，进一步推进我国大学生心理健康教育事业的发展，加强高职院校教材建设，提高教学质量，满足高职院校及社会需要，我们编写了《心理健康教育与辅导教程》一书。

本书以大学生普遍存在的心理问题为切入点，涉及的内容不仅包括心理学的基本理论知识，还结合心理学的相关知识设计班级团体心理辅导活动。在班级团体心理辅导活动中，师生互动，学生之间互动，改变过去填鸭式的课堂教学模式，激发学生的学习动机，挖掘学生各方面的潜力，让学生学习和体验在团体中成长的快乐。本书突出了以下特点：一是理论体系的科学性和完整性；二是教材内容的针对性，本书主要是为满足大学生尤其是高职院校学生的需求而编写的；三是编写体系的新颖性，本书改变了教材的传统编写形式，将内容分为心理学理论和班级团体心理辅导两部分。

本书的使用说明：教师在授课时，两篇内容可以互相穿插，即心理学理论和班级团体心理辅导两部分可以交叉进行授课学习。如新生刚入校，可以开展第八章生活班级团体心理辅导中的"赢在起跑线"活动。另外，本书设计的班级团体心理辅导活动比较多，授课教师可以根据学生需求及具体情况有选择地进行班级团体心理辅导活动，在活动中，注意启发与引导学生，促使学生通过活动对活动设计的内容有所感悟，并且能够体验到学习知识的乐趣及课堂上的快乐。

本书由山东城市建设职业学院刘振汉主审，刘嵋主编，特邀济南大学首席教授张承芬参审。此外，机械工业出版社的有关领导及编辑对本书的编写给予了大力支持，在此表示衷心的感谢。

参加本书编写的人员是：万煜（第一章、第三章），张久祥、袁小冬（第二章），

李宝勇（第四章），林政旺（第五章），邹淑爱、王斌、杨恩业（第六章），杨秀华（第七章），刘媚（第八～十三章）。

由于水平有限，加之编写时间紧促，书中疏漏之处在所难免，恳切期待大学生朋友和同行们的批评指正。

编　者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　　录

前言

第一篇　心理健康教育理论课程

第一章　心理健康新观念 …… 3
第一节　心理健康——大学生成才的必备素质 …… 3
第二节　学校心理健康教育——学校科学管理现代化的标志 …… 7
第三节　心理健康教育课程——学校心理健康教育的中心途径 …… 13
第二章　自我意识与心理健康 …… 19
第一节　自我意识概述 …… 19
第二节　自我意识及其特点 …… 22
第三节　自我意识的完善 …… 26
第三章　学习特点与心理健康 …… 31
第一节　学习概述 …… 31
第二节　大学生的学习特点、知识结构和能力培养 …… 34
第三节　常见的学习心理困扰及自我调适 …… 38
第四章　情绪与心理健康 …… 48
第一节　情绪概述 …… 48
第二节　大学生的情绪特点及常见的情绪困扰 …… 50
第三节　情绪的自我调节与管理 …… 52
第五章　人格与心理健康 …… 61
第一节　人格心理的一般问题 …… 61
第二节　大学生常见的人格障碍及其心理防治 …… 65
第三节　塑造健全人格的途径与方法 …… 72
第六章　人际交往与心理健康 …… 82
第一节　人际交往与人际关系概述 …… 82
第二节　保持良好的人际关系 …… 85
第七章　恋爱与心理健康 …… 94
第一节　爱情概述 …… 94
第二节　大学生恋爱心理的困惑与调适 …… 98
第三节　大学生恋爱能力的培养 …… 104

第二篇　班级团体心理辅导

第八章　在班级团体中成长 …… 111
第一节　班级团体心理辅导概述 …… 111
第二节　班级团体心理辅导的基本原理 …… 116
第三节　班级团体心理辅导主要方法 …… 120
第九章　生活心理辅导 …… 127
第一节　生活心理辅导概述 …… 127
第二节　生活心理辅导活动 …… 128
活动一　赢在起跑线（一）——有缘相识 …… 128
活动二　赢在起跑线（二）——知场之旅 …… 130
活动三　运筹帷幄——追逐生命的时光 …… 134
活动四　有效沟通——跨越七彩桥 …… 137
活动五　网络在线——无限精彩世界 …… 140
活动六　休闲广场——休闲好时光 …… 142
第十章　学习心理辅导 …… 145
第一节　学习心理辅导概述 …… 145
第二节　学习心理辅导活动 …… 146
活动一　多元智能——识庐山真面目 …… 147
活动二　统筹的智慧——学习过五关 …… 151
活动三　有效学习——学习五环节 …… 153
活动四　有备而来——我不怕考试 …… 155
活动五　崭新的世界——创建新家园 …… 157
第十一章　人格心理辅导 …… 160
第一节　人格心理辅导概述 …… 160
第二节　人格心理辅导活动 …… 161
活动一　我是谁（一）——我是幸运园丁 …… 162
活动二　我是谁（二）——独特的我 …… 163
活动三　你最重要——价值拍卖会 …… 167
活动四　情绪管理——晴时多云偶尔雨 …… 170
活动五　挫折教育——生命蜘蛛网 …… 173
活动六　勇敢面对压力——风雨之后是彩虹 …… 176
第十二章　生涯心理辅导 …… 182
第一节　生涯心理辅导概述 …… 182
第二节　生涯心理辅导活动 …… 184
活动一　在同一片蓝天下——职业万花筒 …… 185
活动二　天生我才必有用（一）——欢乐岛 …… 186
活动三　天生我才必有用（二）——拍卖你的生涯 …… 189
活动四　我的未来不是梦——生涯列车 …… 190
活动五　美丽新世界——人人头上都有一片蓝天 …… 192

第十三章　生命教育心理辅导 …… 196
第一节　生命教育心理辅导概述 …… 196
第二节　生命教育心理辅导活动 …… 199
活动一　沧海一粟——树与人 …… 199
活动二　意外人生——盲人打棒球 …… 200
活动三　万物之灵——生命线 …… 201
活动四　和谐宇宙——外星人看地球 …… 202
参考文献 …… 205

第一篇

心理健康教育理论课程

随着时代的前进和社会的发展，学生心理健康的维护和心理素质的提高倍受人们的关注，学校的教育也渗透了心理健康和心理素质的教育。学校心理健康教育已成为现代学校科学管理的标志之一。

学校心理健康教育的目的是维护学生的心理健康；开发学生的心理潜能；培养学生良好的心理素质；促进学生人格的健全发展。大学生心理健康教育理论课程中的内容很多，包括智力因素和非智力因素的有关内容，在本书中，主要涉及大学生心理健康、自我意识、学习心理、情绪、人格、人际关系和恋爱等内容。在这些内容中，将心理学知识与大学生的心理健康联系在一起，使大学生在了解心理学知识的过程中，保持和维护好自己的心理健康水平，提高心理素质，促进人格健康发展。

第一章　心理健康新观念

大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在大学，不管愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想时，会发现生活之舟是那么复杂，有时甚至难以驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

第一节　心理健康——大学生成才的必备素质

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

一、心理健康的含义

健康的心理是一个人健康成长的基础。随着社会的发展，竞争加剧，许多人不堪重负，心理问题已严重影响到人们的学习、工作和生活，人们也越来越重视心理健康教育。

理论研究与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

第三届国际心理卫生大会（1946年）对心理健康是这样定义的："所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳状态。"这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人与其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么，这个人的心理状况就是健康的，反之就是不健康的。广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活变化节奏，能与人正常交往；狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为出现。前者是从宏观上要求人应该达到的可能状态；后者是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗。

世界卫生组织（WHO）（1948年）成立时，在其宪章中将健康定义为："健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。"这个健康概念不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康与社会适应健康3个方面，而且指出了健康是达到一种完满状态。

世界卫生组织（1989年）又修改了健康的概念，在原来的基础之上，又增加了道德健康。最近，世界卫生组织（WHO）又提出了人的身心健康的八大标准，即"五快"、"三良"。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1.“五快”

食得快：说明胃口好，不挑食，证明内脏功能正常。

便得快：说明排泄轻松自如，胃肠功能良好。

睡得快：证明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰。

说得快：表明头脑清楚，思维敏捷，心脏功能正常。

走得快：证明精力充沛、旺盛、无衰老症状。

2.“三良”

良好的个性：即性格温和、意志坚强、情绪乐观。

良好的处世能力：即待人接物合情合理。

良好的人际关系：即遇事达观，不斤斤计较，助人为乐。

综上所述，我们可以从广义和狭义两个角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

二、心理健康的标准

（一）心理健康的基本标准

关于心理健康的标准，国内外有关专家进行过种种的阐述，美国心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出过10条被认为是最为经典的标准：

（1）有充分的自我安全感。

（2）能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力。

（3）生活理想切合实际。

（4）不脱离周围现实环境。

（5）能保持人格的完整与和谐。

（6）善于从经验中学习。

（7）能保持良好的人际关系。

（8）能适度地宣泄情绪和控制情绪。

（9）在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。

（10）在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

（二）大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，黄希庭教授和马建青教授等根据我国大学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色特征，提出了8条大学生心理健康的标准。

1.*智力正常*

智力正常是大学生学习、生活和工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证，因此也是衡量大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素

在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用；乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪在心理变态中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。

大学生情绪健康包括的内容有以下几方面。

（1）愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为：乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得自乐、对生活充满希望。

（2）情绪稳定，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。使情绪的表达既符合社会的要求也符合自身的需要，在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

（3）情绪反应是由适当的情景引起的，反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定，并能运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行；既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动，也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

4. 人格完整

人格指人的整体精神面貌。大学生人格完整的主要指标是：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的人对自己的认识应该是接近现实的，应该有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大，对自己的缺点不回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接纳”。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系，既是大学生保持心理健康的途径和条件，也是大学生心理健康的标准。其表现在以下几方面。

（1）乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友。

（2）在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢。

（3）能客观评价别人和自己，善于取长补短。

（4）宽以待人，乐于助人。

（5）积极的交往态度多于消极的交往态度。

（6）交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。这里所讲的适应，不是被动、一味的迎合，甚至与不良风气、落后习俗同流合污；而是在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求，不逃避现

实，更不妄自尊大、一意孤行，与社会需要背道而驰。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特殊年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与自己的年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离自己所处的年龄阶段和自己的角色应该具有的相应的心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

三、克服“亚健康状态”

在长期的探索与实践中，人们逐步认识到，健康并非非此即彼，而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。“亚健康状态”是由前苏联学者布赫曼（Berkman）提出的，即介于健康与非健康之间的中间状态，是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲，就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为：各项身体指标无异常，但与健康人相比，生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措，感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高，容易疲劳，身体乏力，食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题，但如果不引起高度重视，极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示，大学生的亚健康状态主要表现为：人生目标茫然，学习目标不明确，学习动力缺失，生活目标随波逐流，常有无意义感伴随，自卑与自负两极振荡，懒散，退缩，恐惧失败等。事实上，任何一个处于亚健康状态的大学生，对于黄金年华、美丽大学生活的感受力都会下降，对自我发展的心理预期也会变得不确定，人际吸引力降低而且自我满足感不高，内在潜能不能够得到充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多，除由于过度疲劳造成的精力、体力透支，人体生物周期中的低潮时期，以及身体疾病等因素外，心理疾病也是一个非常重要的原因。人体若处于亚健康状态时，容易患病，身心感到不适，对学习、生活和身心健康会造成不良影响，不能很好发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚健康状态，采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿，使大学生从亚健康状态转归到健康状态。为预防与消除亚健康状态，大学生应注意以下几方面。

（1）适度运动。“生命在于运动”，大学生应坚持适宜的活动内容和活动方式，或者选择参加各项能延缓人体各器官的衰退老化的健身运动，如游泳等。

（2）全面、均衡、适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度，过量摄入将会适得其反，高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食，尤其是饱和脂肪酸过量摄入，会导致亚健康状态。因此均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

（3）保持心理健康。长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负性情绪，也是导致亚健康的一个因素。良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神，是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好，如读书、听音乐、练字画等。

（4）提高自我保健意识。在日常生活中戒除不良习惯和嗜好，如吸烟、酗酒、偏食等，做到饮食有节，起居有常，不过度劳累，提高自我保健意识，自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

(5) 适时干预。采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施，缓解失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状。还可适当采用药物治疗、理疗或心理治疗等方式，使机体转归健康。

第二节　学校心理健康教育——学校科学管理现代化的标志

当前国际上学校教育的三大内容：
学校教学；
学校行政管理；
学校心理健康教育。

在我国，大学生一向被认为是青年群体中优秀健康的部分，他们无论是身体还是心理都应该是健康的。我们的心理健康教育工作者也认为，大学生中大部分同学是身心健康的，只有少部分同学存在着程度不同的心理困惑及心理问题。这些困惑和问题往往也是青年学生在成长中不可避免的困惑和问题。因此，学校进行学生心理健康教育是非常必要和重要的。一方面，可以预防大学生在这个年龄段容易出现的心理困惑，另一方面，已经出现心理困惑的部分大学生在受教育的过程中，其问题也可以得到不同程度的解决。

学生的心理健康状况仿佛分别处于河流的上、中、下游 3 个河段（如图 1-1 所示），学校的学生大部分都处于阳光灿烂的河流上游，他们快乐地健康成长着，但是也会出现成长中不可避免的心理困惑及心理问题，便会滑到河流的中游，如果处于中游的学生的心理困惑及心理问题不能主动或被动解决，时间长了便会继续滑到河流的下游，处于下游的学生就会产生比较严重的心理障碍或心理疾病。对处于上游的学生应进行心理辅导，以教育性、发展性和预防性为主；对处于中游的学生必须进行心理咨询，帮助他们回到上游；对

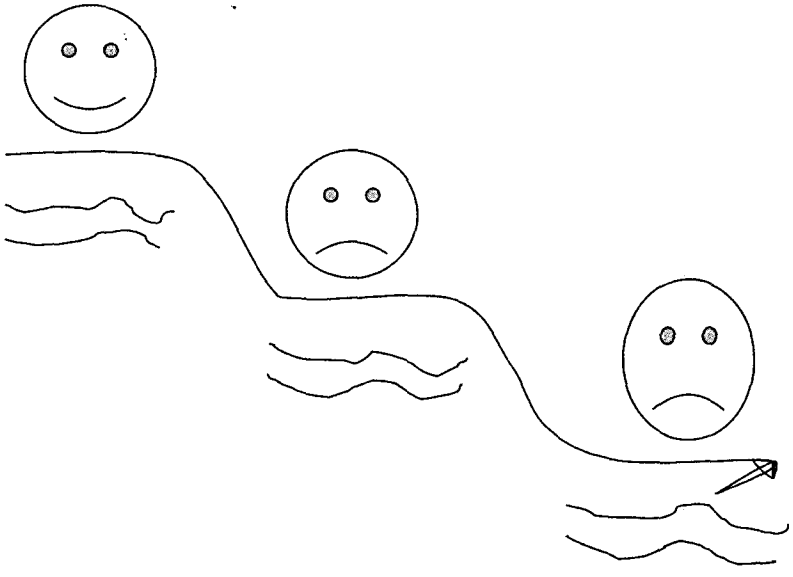

图 1-1　学生的心理健康状况

处于下游的学生要进行心理治疗，严重的要及时转介到专门的心理治疗机构。因此，学校心理健康教育是非常重要的。

有人说，健康是1，事业是0。有了健康的1，0才能有意义和价值；有了高质量的1，0越多意义才越大，价值才能更高。当今的大学生是中国的脊梁，他们的健康直接影响到中国的未来！

一、学校心理健康教育的目标

学校心理健康教育的目标是学校开展心理健康教育的导向和基本依据，它决定着心理健康教育的内容，直接影响心理健康教育途径和方法的选择，也是检验和评估心理健康教育工作的“航标”和“方向盘”。

学校心理健康教育的目标包括总目标、中间目标和具体目标3个层次。

（一）总目标

学校心理健康教育的总目标为：维护学生心理健康；开发学生心理潜能；形成学生良好的心理素质；促进学生人格的健全发展。

学校心理健康教育的总目标要能反映学校心理健康教育的基本精神，将心理健康教育和其他教育活动区分开来。具体地说，学校心理健康教育的总目标就是形成、维护、促进受教育者的心理健康，提高全体受教育者的心理素质，增强全体受教育者的心理机能，并使受教育者的个性得到充分和谐地发展，从而为受教育者的全面发展提供良好的基础。

学校心理健康教育的总目标应着眼于学生心理素质的提高、心理机能的充分发挥及个性的充分和谐地发展，而不应该着力于对学生问题心理及行为的防治。整个学校心理健康教育的目标体系理应体现发展为主、防治为辅的精神，否则学校心理健康教育的开展必将步入误区。

（二）中间目标

学校心理健康教育的中间目标：发展性目标和预防性目标。

学校心理健康教育的中间目标是对总目标的分解，反映总目标的构成。学校心理健康教育中间目标从对象看，可以分为正常学生和少数异常学生；从纵向看可以分为矫治性目标、预防性目标和发展性目标；从横向看，3个纵向层次的目标又可以集中分解为认知、情意、个性和行为等几个领域。

需要说明的是，对不同的对象，目标要求自然也应有所不同。例如，对少数有心理问题的学生，首先应以矫治目标为主，以预防性、发展性目标为辅。因此忽视对这一类学生的辅导与介入，将会使有心理问题的学生的数量增多，范围扩大，从而影响到全体学生的发展。

（三）具体目标

学校心理健康教育的具体目标即在学生各年龄阶段的进一步具体化，既反映青少年学生在不同阶段心理健康发展的不同任务，又体现阶段性和连续性的统一。结合发展心理学

原理和学校教育的实际，大学阶段应着重于增强选择能力、社会适应能力、人际交往年能力和自我调节能力，积极开发自我潜能，能以更为成熟的自我意识和社会责任感去对待生活、学习和工作。

在学校心理健康教育的具体目标中始终贯穿着认知、情意、个性和行为4个方面的知识，以使学生的心理结构得到全面发展。

二、学校心理健康教育的内容

（一）确定学校心理健康教育内容的原则

1. 目标性原则

学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展，提高学生的基本素质，培养学生优良的心理品质，提高学生的生存和适应能力，开发学生自主发展的潜能。围绕这些目标，学校心理健康教育的内容不仅应包括人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练和潜能开发等主题内容，还包括与之相关的心理测验、咨询辅导、课程安排和活动训练等各项工作。

2. 现实性原则

要根据本校的实际情况、教师的实际教育能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择、确定适宜的心理健康教育的内容。

3. 发展性原则

确定学校心理健康教育的内容时应“面向全体、注重发展”，选择具有普遍意义的、有代表性的主题内容，重视发挥心理健康教育的“预防、促进”功能。

4. 差异性原则

不仅要尊重个体差异，还应尊重年级差异。考虑不同年级、不同学生的心理需要，是保证学校心理健康教育效果的前提。

5. 活动性原则

在确定学校心理健康教育的内容时应突出活动为主的特点，把心理健康教育的内容渗透于灵活多样、富有情趣的活动中，发挥心理教育活动的优势，注重活动过程的教育作用。

（二）学校心理健康教育的内容

1. 学生心理健康维护

这是以面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。学生心理健康维护具体包括以下几方面的内容。

（1）智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分（如注意力、观察力、记忆力），设计的训练活动等。

（2）学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机和学习习惯的训练以及对学习方法的指导等。

（3）情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com