

XINLI JIANKANG YU FUDAO

心理健康与辅导

职业院校选修课系列教材

主 编 傅 宏
副主编 季伟华
贾利军

河海大学出版社

B844.2
F922.1

职业院校选修课系列教材

心理健康与辅导

主 编 傅 宏

副主编 季伟华 贾利军

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与辅导/傅宏主编. —南京: 河海大学出版社, 2005. 6

(职业院校选修课系列教材)

ISBN 7 - 5630 - 2118 - 3

I. 心... II. 傅... III. 大学生-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(2005)第 055313 号

书 名 / 心理健康与辅导

书 号 / ISBN 7 - 5630 - 2118 - 3/B · 36

责任编辑 / 史 虹

特约编辑 / 刘德友

责任校对 / 巫苏宁 童保英

封面设计 / 瀚清堂

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 扬中市印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16 18.25 印张 358 千字

版 次 / 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 33.00 元

编委会名单

主任委员：程景琨 王兆明 王振如

副主任委员：（以下以姓氏笔画为序）

丁伯林 毛鸿翱 卢荣林 周以德
施肇基 戴 勇 戴洪生

编 审 委 员：方 英 王同庆 王怡民 王绍鹏
史国君 丛彬彬 邓泽功 江定涛
李怡民 李 勇 李福来 刘传贤
朱韵和 汪诚强 陆 礼 陈志红
余葵熙 张庚发 张吉国 杨金华
金伟强 赵新民 柴 野 柴金义
常 焕 韩秀廷 彭 元 傅 宏
戴育红

系列丛书主编：施肇基 史国君

附：主任委员简介：

程景琨：中国交通教育研究会副会长

王兆明：江苏省高等职业教育研究会理事长

王振如：中国农业高等职业技术教育研究会理事长

编 · 写说明

根据教育部的有关文件精神,全国各级各类职业院校都在进行学分制教学管理改革,积极探索适应职业教育教学发展要求的新途径、新方法和新经验,这是十分具有现实和深远意义的事。

职业院校教学实行学分制的过程中一个突出的问题就是教材建设问题。选修课教材,尤其是任选课教材编写的速度和质量都远远跟不上教学的需要,无法满足学生的多样化、个性化需求。为满足职业院校深化教学改革、实施素质教育的需要,由中国交通教育研究会职业教育分会、技工教育分会,全国农业职业技术教育研究会和江苏省高等职业教育研究会共同组织有关专家、教授编写了职业院校选修课系列教材(第一辑):《学分制综述与选修课学习指导》、《创造能力与创业实践》、《中国文学简介与作品选读》、《公共关系实务》、《现代礼仪》、《心理健康与辅导》。第二辑将集中组织编写有关美育与艺术类课程的教材。

本系列教材的选题都是根据当前职业院校普遍开设的、深受广大学生喜爱的选修课程而安排的。系列教材具有科学性、针对性和系统性,着力体现当代最新研究成果。教材内容重点突出、生动活泼,说理深入浅出,举例旁征博引,富有时代气息,符合职业院校学生选修课学习的要求。本系列教材使用对象重点面向职业院校在校生,其他普通高等院校学生也可使用。

本册教材由傅宏主编,季伟华、贾利军任副主编。

由于编写水平和时间所限,第一辑选修课系列教材难免有不少缺点和遗憾,还有待于我们在今后的实践中进一步研究和探索,再行修改,不断完善。

本系列教材在编写过程中得到了河海大学出版社、南通航运职业技术学院、南京交通职业技术学院等单位领导的大力支持,在此表示衷心的感谢!

职业院校选修课系列教材编审委员会

2005年5月28日

序

学分制教学管理模式是对传统的学年制教学管理模式的挑战。目前,学分制正受到我国教育界有识之士的广泛关注。我们高兴地看到,试行学分制的职业院校已经越来越多,改革实践收到了一定的成效,这就为今后职业院校全面实行学分制提供了成功的经验。实践证明,职业院校实行学分制虽然起步较晚,但却极大地激发了学生的学习热情,促进了教学管理模式从传统走向现代。

职业院校教学实行学分制必然会遇到新问题,亟待人们去思考、去解决,并在实践中不断完善。其关键是在执行过程中怎样为学分制的实施铺平道路,消除不利因素,通过一系列的教学管理措施得以逐步落实。职业院校教学实行学分制的过程中一个突出的问题就是教材建设问题,尤其是选修课教材编写的速度和质量还远远跟不上教学的需要,无法满足学生的需求。

职业院校实行学分制要求教材内容首先要具有职业性、基础性,其主要特点在于突出实践教学环节,强化职业技能培养。因此,教材内容在安排上应当与社会需求相适应,选取那些新技术、新知识中所包含的最本质、最核心的知识与技能。学习能力强的学生可以在短时期内完成学业或学习更多的知识与技能;学习能力较差的学生,则通过取得多种职业资格证书或发展某些技能来获得更多的就业机会。在科学技术飞速发展,职业岗位、工种不断变换的今天,职业教育既要教给学生作为社会中一名合格公民所必备的基础知识和基本技能,又要传授其今后继续学习所必需的知识与技能,即迁移能力的培养,其目的是使学生能够适应现代社会就业岗位不断变换的需要。总之,职业教育教材内容既要重视职业性,又不能忽视基础性。

同时,职业院校实行学分制,要求教材内容特别是选修课的教材内容应具有多样性和个性化的特点。

随着学分制的不断完善和发展,选修课程在教学计划总课时中的比重明显增大。选修课突出的特点是活动性,其呈现方式往往是模块化、综合化的课程群。每一个模块中的课程不是学科体系知识结构的再现,而是在职业分析、专业能力分析的基础上,把职业岗位对人才素质的要求,即将知识、技能以及态度等要素进行重新整合后而形成的,是对知识体系的重新建构。与课程种类的多样化相适应的必

然是教材种类的日趋多样化,并随着就业市场的需求变化而不断调整,要求根据企业反馈的信息和岗位需求的变化,紧贴市场,及时调整教学内容。

学分制、弹性学制要求教材个性化。以学生为主体,坚持因材施教,突出教育的个性化。学生学习能力参差不齐,知识水平相差悬殊,如果按照传统班级教学的方式采取整齐划一的教学进度,显然是行不通的。实施分层教学已被证明是解决现存问题的最佳途径。教材内容的选择必须充分地考虑学生的需要、兴趣和能力,这样不仅可以使学生更好地掌握知识和技能,而且还有助于他们形成良好的职业态度和职业道德。学校教育不仅仅是为了知识的传授,更重要的是培养高素质、全面发展和具有创新能力的人。

职业院校实行学分制,在师资队伍建设、选修课教材的编写和教学管理等方面还存在不少亟需解决的问题,还有待于在实践中不断地研究和探索,从而使学分制更趋于科学化。所以,本套选修课系列教材的出版发行对广大职业院校的领导和师生无疑是一件难得的好事。我相信,她一定会受到广泛的欢迎。



2005年5月12日

薛喜民:上海市政协科教文委员会主任
上海市教育委员会原副主任
上海市职业教育协会会长

目 录

序.....	1
--------	---

第一篇 大学生心理健康

第一章 心理：从常态到变态.....	3
--------------------	---

第一节 什么是心理健康.....	3
------------------	---

一、健康的定义.....	3
--------------	---

二、广义和狭义心理健康的含义.....	3
---------------------	---

第二节 心理健康的标准.....	4
------------------	---

一、从统计学角度来区分.....	4
------------------	---

二、从文化学角度来区分.....	5
------------------	---

三、从心理学不同理论流派来区分.....	5
----------------------	---

四、国内学者对心理健康标准的界定.....	7
-----------------------	---

五、对国内外心理健康标准的综合.....	8
----------------------	---

第三节 影响心理健康的因素.....	10
--------------------	----

一、生物学因素.....	11
--------------	----

二、环境因素.....	13
-------------	----

三、心理因素.....	14
-------------	----

第四节 如何促进心理健康.....	15
-------------------	----

一、什么是心理健康的促进.....	15
-------------------	----

二、哪些人有责任在提高心理健康水平中起领导作用.....	15
------------------------------	----

三、影响心理健康促进的因素.....	15
--------------------	----

思考题.....	21
----------	----

第二章 阶段性年龄特征与心理健康.....	22
-----------------------	----

第一节 阶段性年龄特征	22
一、总论	22
二、身体发育	23
三、认知发展	23
四、情绪的发展	24
五、心理社会发展	24
六、影响学生心理健康发展的因素	25
第二节 学校教育与大学生心理健康的促进	27
一、能力获得感	28
二、情绪处理	28
三、自主性发展	29
四、认同感建立	29
五、成熟人际关系的发展能力	30
六、发展制定目标的能力	30
七、发展整合能力	31
第三节 大学生年龄阶段常见心理问题和精神障碍	32
一、大学生常见心理问题的流行病学研究状况	32
二、大学生常见心理问题和精神障碍介绍	33
思考题	41

第三章 校园生活与心理健康

第一节 当代大学生活的新动向	42
一、校园生活面面观	42
二、当代大学生活的新动向	43
第二节 当代大学生心理失衡的诱因及特征	44
一、当代大学生心理失衡的原因	44
二、当代大学生心理失衡的主要特征	45
三、贫困生这一特殊人群的心理失衡原因	49
四、当代大学生心理失衡的其他因素	49
第三节 大学生心理健康的标准	51

一、大学生心理健康的标准	51
二、培养健康的心理素质	52
思考题	54

第四章 大学生个性与自我意识

第一节 大学生的个性	55
一、个性的概念、大学生的个性特点及影响因素	55
二、大学生的气质	58
三、大学生的性格	63
四、大学生的能力	68
【案例分析】	69
第二节 大学生的自我意识	70
一、自我意识	71
二、大学生自我意识的发展规律	72
三、大学生自我意识发展的特点及其心理调节	76
四、大学生健康自我意识的塑造	80
【案例分析】	82
附：1. 网络成瘾调查问卷	83
2. 个性心理测量量表	84
思考题	84

第二篇 大学生心理辅导

第五章 适应与挫折应对

第一节 适应	89
一、适应概述	89
二、大学生适应中的问题	91
三、大学生如何正确适应大学生活	97
【案例分析】	99

附：大学生心理与社会适应行为评价量表	101
第二节 挫折应对	107
一、挫折概述	107
二、大学生常见挫折及其分析	110
三、大学生怎样正确对待挫折	113
【案例分析】	116
思考题	117

第六章 人际交往辅导

第一节 人际交往心理概述	118
一、人际交往	118
二、人际关系	122
第二节 大学生的人际交往	124
一、大学生人际交往的功能	124
二、大学生人际交往的基本类型	125
三、大学生人际交往的方式	126
四、大学生人际交往的特点	127
五、大学生人际交往的问题	128
六、影响大学生人际交往的因素	129
第三节 大学生如何建立良好的人际关系	132
一、遵循健康人际交往的基本准则	132
二、建立良好人际关系的方法和艺术	134
三、改善人际关系的心理学技术	138
附：抛开恐惧，轻松交往	140
思考题	141

第七章 恋爱与性心理辅导

第一节 大学生性心理健康	142
一、青年期和大学生性心理的发展	142

二、大学生常见的性心理问题	145
三、大学生性心理健康的维护	148
【案例分析】	150
第二节 大学生恋爱心理辅导	150
一、恋爱的含义	150
二、大学生恋爱心理的形成因素	151
三、大学生恋爱的一般心理过程	152
四、大学生恋爱的类型	153
五、大学生恋爱的心理特点	153
六、正确处理恋爱中的常见问题	155
七、树立正确的恋爱观	157
【案例分析】	161
思考题	161

第八章 大学生职业生涯辅导

第一节 职业生涯概述	163
一、职业的内涵与分类	163
二、职业生涯的内涵	167
三、职业生涯周期	168
第二节 职业生涯设计相关理论	170
一、职业发展理论	170
二、人职匹配理论	172
三、霍兰德人业互择理论	173
第三节 大学生如何进行个人职业生涯设计	177
一、大学生职业生涯设计的必要性	177
二、大学生职业生涯设计的原则	177
三、大学生职业生涯设计的几个阶段	179
四、大学生如何实施职业生涯规划	180
五、大学生职业生涯设计常见的误区	182
六、大学生进行职业生涯规划中所需注意的问题	183
附：职业适应性测验	184

思考题	196
-----	-----

第九章 常见心理障碍辅导 197

第一节 神经症	197
一、神经症概述	197
二、常见神经症的类型	198
附：1. 焦虑自评量表(SAS)	204
2. 抑郁自评量表(SDS)	205
第二节 人格障碍	206
一、人格障碍概述	206
二、常见人格障碍的类型	207
第三节 性心理障碍	212
一、性心理障碍概述	212
二、性心理障碍的类型	212
第四节 其他心理障碍及精神病	217
一、进食障碍	217
二、精神病	218
【案例分析】	219
附：症状检查表-90(SCL-90)	220
思考题	224

第十章 危机干预和自杀预防 225

第一节 概述	225
一、自杀概念	225
二、自杀流行病学研究	226
三、自杀原因	226
第二节 青少年自杀风险评估	227
一、风险因素	227
二、保护因素	231

三、自杀前的迹象识别	233
第三节 自杀预防和危机干预	234
一、短期目标和技术	234
二、长期目标和技术	235
附：有关自杀的八大错误观点	236
思考题	236

第十一章 心理咨询理论及会谈技巧

237

第一节 心理咨询基本概念	237
一、心理咨询的定义	237
二、心理咨询的发展	237
三、心理咨询的目的和主要分类	238
第二节 心理咨询主要理论	239
一、精神分析	239
二、行为主义咨询理论	243
三、人本主义咨询	245
四、认知行为主义咨询理论	246
五、家庭咨询理论	248
六、团体咨询理论	250
第三节 心理咨询的理论取向	252
一、哪种心理咨询理论最好	252
二、非指导性、一致性、共情放之四海而皆真	253
第四节 初诊接待评估	254
一、采集会谈内容	254
二、精神状态检查	255
第五节 咨询技能	255
一、倾听	255
二、表达	259
三、共情	263
四、积极关注	264
五、即时性	265

六、开放性	266
第六节 应对、应对方式及学生自我指导训练	267
一、应对	267
二、应对方式	267
三、应对方式学生自我指导训练要点	269
思考题	272

参考文献

273

后 记

277

第一篇 大学生心理健康

2000年12月1日