

大学生



全国优秀出版社
武汉大学出版社

心理健康

教育与指导

(修订本)

主编 李鸿义

副主编 丁成标 罗标

陶惠芬 田官贵 王劲



大学生

湖北省高等学校试用教科书
大学生课外阅读参考书

主编 李鸿义

副主编 丁成标 罗标
陶惠芬 田官贵 王劲

教育与指导

(修订本)



全国优秀出版社
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与指导/李鸿义主编;丁成标…[等]副主编. —2版(修订本). —武汉:武汉大学出版社,2002.5

ISBN 7-307-03568-5

I. 大… II. ①李… ②丁…[等] III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022190 号

责任编辑:陶佳珞 责任校对:王 建 版式设计:支 笛

出版:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.whu.edu.cn)

发行:新华书店湖北发行所

印刷:湖北省孝感日报社印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:9.625 字数:237千字 插页:1

版次:1997年8月第1版 2002年5月第1次修订

2002年5月修订本第1次印刷

ISBN 7-307-03568-5/B·103 定价:16.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

主编寄语

青年的心灵恰如一扇窗,透过它可以看到整个世界;理解便是心灵的桥,通过它可以走向光明的未来。

世界上大多数人都会用丰富的生活内容打发光阴(不管是自觉的,还是不自觉的),但却只有少数人会用充盈的内心开销时间。有多少能打发时光的人却无法开销自己的内心!

能够愉悦心灵的是桥,能够装下世界的是窗,我愿这窗更明净,这桥更畅通。

序

改革开放,社会转型,经济转轨,东西方文化的交汇、碰撞、融合和市场的激烈竞争,改变了我国社会生活的面貌,使国人的思想观念乃至生活方式都发生了深刻变化,也引起了人们心理的巨大震颤。被称为社会“晴雨表”的当代大学生,面对社会变革和竞争压力,心理的冲突和情绪困扰尤为突出。

青年大学生正处在生理、心理发展的重要阶段,生理发育基本成熟,心理发展尚未稳定,尤其是情感丰富与情绪不稳定的矛盾状态十分明显。心理学家所称的“暴风雨”时期,大抵就是指青年人那种“强烈的自我意识,动荡的人生目标,激烈的情感冲突,复杂的价值取向”所汇成的一曲青春交响乐。大学生成长过程中的矛盾和困惑比其他社会群体更为明显。必要的心理体验是他们成长、成熟、成才的重要条件。

现代社会对人才的素质要求越来越高,不仅要有正确的思想、良好的道德、强壮的身体、精湛的业务,还要有健康的心理,很强的社会适应能力。否则,就难以承担起历史重任。最近,教育部在《关于加强普通高等学校大学

生心理健康教育工作的意见》中明确指出：“当前我国正处在建设社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。”高校要培养新世纪的高质量人才，必须全方位地对学生进行塑造和教育，其中一个很重要的方面就是对大学生实施心理健康教育和辅导。对大学生的各种心理现象乃至心理问题和障碍，给予科学的认识，及时的教育，积极的引导，对他们蕴含的心理潜能，给予合理的开发，应该是当代思想政治教育工作者责无旁贷的历史使命，这既是高校德育的重要组成部分，也是大学生健康成长、发展的客观要求。

湖北省大学生心理咨询研究会以李鸿义教授为首的一批专家学者，以强烈的社会责任感和锐利的教育家眼光，编写了《大学生心理健康教育与指导》一书，在1997年初版问世后，便得到了好评。正如中国科学院研究生院潘云唐教授所评介的：“这本1997年8月由武汉大学出版社出版的新书，在众多青年教育专著的百花丛中，不失为一株艳丽的奇葩。以主编李鸿义教授为首的教育学、心理学家们，在长期开展大学生心理咨询教育和研究的基础上，编写了这本教科书式的专著，从社会变革带来的大学生心理困扰与调适，以及学习、情绪、交往、人格、挫折、求业的心理与健康等方面进行分析和叙述，尤其对大一新生、女大学生心理困扰与调适的论说更具一定特色。

正如主编寄语中所说:‘青年的心灵恰如一扇窗,透过它可以看到整个世界;理解便是心灵的桥,通过它可以走向光明的未来……能够愉悦心灵的是桥,能够装下世界的是窗,我愿这窗更明净,这桥更畅通。’此书应该是众多青年教育家及广大青年的必读良友!”^①

同时,这本教材在湖北部分高校的教学实践中,也得到了是一致的肯定,受到教师和学生的欢迎。他们做了一件很有意义、很有价值的工作,也是一件创新的工作。尤其近几年来在心理健康教育的实践中,李鸿义教授等倡导了具有湖北特色的“**发展咨询**(开发心理潜能、素质潜能)、**教育模式**(导向、暗示)和**思政传统**(全面关爱人的全面发展)”三结合的咨询教育理念,对心理咨询(辅导)中国化(或本土化)的研究是一个促进,在中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会 2001 年学术年会上,得到有关专家的支持和赞赏。这本书的修订和再版,正是一门学科在创建和发展中不断从实践中总结和完善的需要,也是继续推动高校心理健康教育事业发展的需要。它必将对新时期大学生的心理健康成长、心理素质修养产生更大的指导作用。我对他们的努力和成绩表示由衷的祝贺!

任心康

1997 年 6 月作,2002 年 2 月修改

① 摘自《教育艺术》杂志 1997 年第 6 期。

前 言

我们很高兴在本书出版后四年多的实际运用中得到了广大读者的肯定,受到青年学生和担任本课程教学的教师们的欢迎。

《大学生心理健康教育与指导》一书是湖北省大学生心理咨询研究会根据《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》和国家教育部公布的《中国普通高等学校德育大纲》的精神承担的高等学校德育基础建设工程之一。

编写本书的目的,一是为目前高等学校心理健康教育提供适用教材,二是为大学生进行自我心理素质修养提供指导和阅读参考书。故在写作中力求贴近大学生的心理需求,突出主要问题,有针对性地就大学生面临的心理困扰,运用心理学、生理学、教育学等有关基础知识,深入浅出地提供科学解释,指出克服心理障碍、开发个人潜能的有效方法,以帮助大学生健康成长。

我们的这一目标在本书初版后的教育实践中收到了较好效果,中国科学院研究生院潘云唐教授在书评中给予了很高评价,同学们也对本书的可读性和教育启发性表示赞赏,这对我们每一位作者都是一个很大的鼓舞和鞭策。根据最近国家教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,我们在原著的

基础上进行了重新修订,除部分章节依据新的实践经验和研究成果进行修改补充外,特别新增了一章(即第十二章:网络心理与调适),并针对近年来高校学生中偶发事件频出的现象,在有关章节中增加了“珍惜生命,善待人生”和倡导“积极心态的力量”以及“修身运筹”等更贴切的内容,相信它们会引起读者的共鸣。

本书作者们根据各人多年从事心理咨询工作的实际经验,对每一章提出的心理问题,都从整体上作了简要和真实的描述并认真进行了剖析。讲实事而不就事论事,说道理力避理论构架的枯燥,力求从心理辅导和人生运筹两个方面进行梳理和引导,使人读之感到亲切、自然,仿佛在彼此交谈中抚慰心灵,品味人生,从而使读者受到启发,增加心理能量的储备,提高抗挫折能力,以适应复杂多变的生活环境。

本书的初版和修订版均吸取了兄弟省、市研究会和有关专家的研究成果,得到了湖北省高校工委和省教育厅有关领导的关心和指导,高校工委李怀中副书记、社政处高长舒处长等对本书的出版给予了亲切的指导和直接帮助。湖北省高等学校思想政治教育研究会会长、武汉大学原党委书记任清廉教授再次特为本书作序,并对本书寄予厚望。在此,对本书所引用成果的作者和一切关心、支持以及指导本书初版、再版的领导同志、朋友和责任编辑表示真诚的感谢和敬意。书中若有不足之处,望随时得到指正,以便继续修改完善。

本书修订版新增副主编一人。

主编:李鸿义,武汉理工大学教授,硕士生导师。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员,湖北省大学生心理咨询研究会名誉会长。

副主编:丁成标,武汉大学教授,硕士生导师。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员,湖北省大学生心理咨询研究会副会长。

副主编：罗标，武汉科技大学教授。湖北省大学生心理咨询研究会副会长兼秘书长。

副主编：陶惠芬，女，武汉理工大学教授，硕士生导师。湖北省大学生心理咨询研究会副会长。

副主编：田官贵，武汉理工大学教授，硕士生导师。湖北省大学生心理咨询研究会副会长。

副主编：王劲，湖北经济学院讲师。

目 录

第一章 社会变革与国人心态	1
第一节 社会变革中的人	2
一、中国社会百年巨变	2
二、展望新世纪	5
三、变革中的国人心态	7
第二节 当代大学生的忧、思、求	8
一、机遇和挑战之忧	8
二、历史责任和时代使命之思	9
三、美好未来和追寻真理之求	10
第三节 “备战”新时代	11
一、健康的心理	11
二、科学的思维	13
二、优秀的素质	15
第四节 咨询教育的时代意义	17
一、“科技咨询热”与“心理咨询热”	17
二、咨询教育	20
第二章 心理世界探秘	24
第一节 心理概述	24
一、心理的实质	24

二、人的心理构成	27
第二节 大学生的心理特点	29
一、强烈的求知欲望	30
二、强烈的参与意识	31
三、强烈的情感和交友需要	31
四、强烈的独立意识和批判精神	33
第三节 大学生的心理发展	35
一、大学生智力的进一步发展	36
二、大学生自我意识的进一步发展	36
三、大学生性意识的进一步觉醒和稳定	38
第三章 自我意识的完善	40
第一节 大学生自我意识发展概述	41
一、自我意识及其发展历程	41
二、大学生自我意识的发展规律	43
三、大学生自我意识发展的特点	46
第二节 大学生自我意识的偏差	48
一、自我意识过强的大学生	48
二、自我意识过弱的大学生	50
第三节 大学生自我意识的健全	51
一、客观地认识自我	52
二、正确地对待自我	53
三、有效地控制自我	54
四、不断地超越自我	55
第四章 人格塑造与心理健康	57
第一节 人格心理	57
一、人格的界定	57

二、人格的特征	58
三、人格的发展及形成	59
四、人格测验	61
第二节 人格障碍的成因及其调节	62
一、人格障碍的主要特点	62
二、人格障碍与正常人的犯罪行为的区别	63
三、人格障碍形成的有关因素	63
四、人格障碍的表现	64
五、培养健全人格的途径	66
第三节 当代大学生理想人格的塑造	68
一、大学生理想人格形成的依据	68
二、大学生健康人格的特征	69
三、大学生理想人格的特征	71
四、大学生理想人格的塑造	72
 第五章 情绪调适与心理健康	 76
第一节 情绪与情绪商	77
一、情绪	77
二、情绪商	78
第二节 大学生情绪的一般特点	79
一、主要特点	79
二、大学生不良情绪的表现	81
第三节 情绪异常的原因分析	84
一、情绪正常与异常的判断	85
二、导致情绪异常的因素	86
第四节 情绪调适的方法	88
一、情绪的抑制和调适	88
二、情绪调适的主要方法	90

第六章 挫折磨砺与心理健康	93
第一节 挫折概述	94
一、挫折释义	94
二、最常见的挫折	96
第二节 受挫反应	98
一、受挫后的心理反应	98
二、受挫后的生理反应	100
三、对挫折的适应性	101
第三节 直面挫折	103
一、把挫折作为生活的组成部分	103
二、提高对挫折的适应能力	104
 第七章 人际交往与心理健康	107
第一节 交往困惑的大学生	107
一、大学生人际交往的背景及现状	108
二、大学生人际交往的心理保健功能	110
第二节 人际交往的心理行为原理	113
一、人际交往的心理效应	113
二、人际吸引的过程及规律	115
三、人际交往的沟通模式	118
第三节 在交往中学习交往	120
一、人际交往不适的心理成因	120
二、人际交往中的主要障碍	121
三、增进人际交往的一般技巧	123
 第八章 学习心理与调适	127
第一节 对学习的科学认识	127
一、大学生学习再认识	128

二、大学生学习的特点	129
三、几种有效的学习方法	131
第二节 学习动机	134
一、学习动机与学习	134
二、影响学习的几种动机	137
第三节 大学生常见的学习心理卫生问题及调适	139
一、学习与用脑卫生	139
二、注意力不集中及调适	140
三、考试焦虑的消除	142
 第九章 一年级大学生的心理困扰与调适	144
第一节 大一学生心理健康教育的重要意义	144
一、大一学生的心理健康是大学生成长、成才的重要前提	145
二、大一学生的心理健康教育是使学生顺利完成转变的重要条件	145
第二节 大一学生的心理特点及困扰	146
一、大一学生的心理特点	147
二、大一学生的主要心理困扰	149
第三节 大一学生的心理调适	151
一、克服自卑孤独心理	152
二、消除盲目心态,重构理想目标	153
三、调整学习方法	154
四、培养独立能力	155
五、增强竞争意识	155
六、修养个性品质	155

第十章 择业心理与调适	157
第一节 竞争择业不可逆转	157
第二节 大学生的择业心理准备	159
一、择业心理准备的内容	159
二、择业心理准备的途径	160
第三节 择业心理障碍及其调适	161
一、择业焦虑的表现	161
二、择业心理误区及其调适	162
三、女大学生择业应克服的心理障碍	167
第四节 大学毕业生社会适应期心理调适	169
一、缩短社会适应期的心理准备	169
二、社会适应期的心理困惑及调适	170
第十一章 恋爱与心理健康	176
第一节 大学生恋爱面面观	176
第二节 大学生的恋爱误区	181
一、重现在,轻将来	181
二、重感情,轻理智	182
三、择偶标准不实际	183
四、重表现,轻修养	184
五、重爱情,轻友情	184
六、不能正确对待恋爱挫折	185
第三节 培养健康的恋爱心理与行为	186
一、树立正确的恋爱观	186
二、培养健康、文明的恋爱行为	188
三、要具有接受爱与拒绝爱的能力	189
四、正确对待失恋	190
五、克服单相思	191

第十二章 网络心理与调适	193
第一节 网络之思	193
一、青年,特别是青年大学生是我国网络使用者的主力军	193
二、网络有利于大学生新观念、新行为的形成	195
三、网络严重冲击着大学生正确的世界观、人生观、价值观的形成	198
第二节 网络之忧	199
一、网络综合症	200
二、色情信息泛滥	200
三、网上暴力	201
第三节 网络之策	203
一、应对挑战,培养正确心态	204
二、加强预防,防患于未然	204
三、面对困惑,正确对待	205
四、不能自助,积极求助	206
第十三章 女大学生心理保健	208
第一节 女性心理特征概说	209
一、认识女性心理特征的意义	209
二、女性智力、个性、情感特点分析	210
三、女性心理特征长短论	216
第二节 女大学生的成才心理与性心理	218
一、女大学生成才心理透视	218
二、女大学生性心理辨析	224
第三节 女大学生常见心理困扰及应对	230
一、女性美的困惑与心理超越	230
二、性骚扰的识别与防范	233
三、对婚前性行为的认识与态度	236