

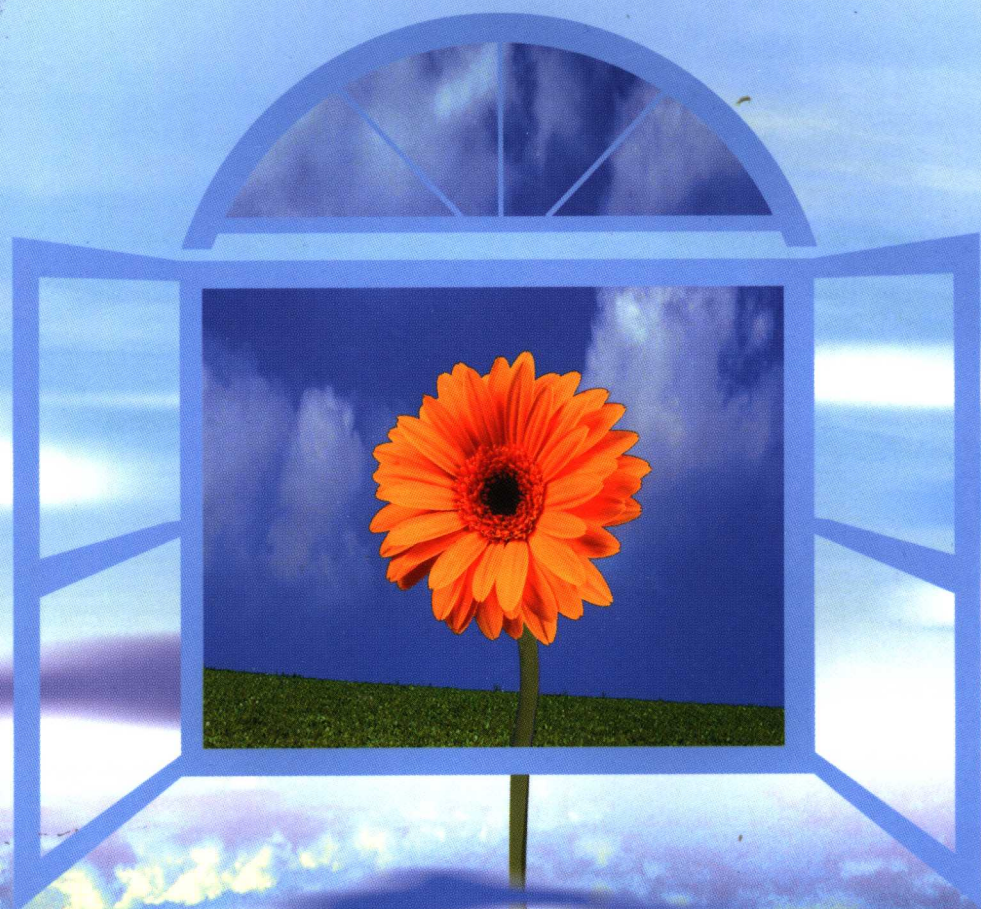
• 全 • 国 • 普 • 通 • 高 • 等 • 学 • 校 • 适 • 用 • 教 • 材 •

大学生心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

心理健康起航 XIN LI JIAN KANG QI HANG

主编 聂振伟



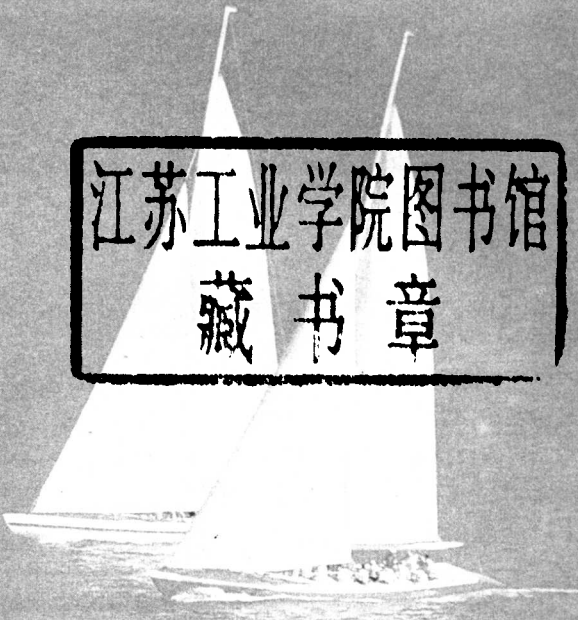
 辽宁师范大学出版社

大学生心理健康教育

——心理健康起航

主编 聂振伟

编委 贾睿琦 李晓岩 武家申 宋 歌



江苏工业学院图书馆
藏书章

 辽宁师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育:心理健康起航/聂振伟主编.
大连:辽宁师范大学出版社,2005.7
ISBN 7-81103-282-1

I. 大... II. 聂... III. 大学生—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 090174 号

责任编辑:马海燕
责任校对:杨永平
封面设计:杨成军
版式设计:张凤斌

出 版 者:辽宁师范大学出版社
地 址:大连市黄河路 850 号
邮 编:116029
营销电话:(0411)84206854 84215261 84259913
印 刷 者:大连天正华延彩色印刷有限公司
发 行 者:全国新华书店

开 本:180mm × 230mm
印 张:13
字 数:230 千字

出版时间:2005 年 9 月第 1 版
印刷时间:2005 年 9 月第 1 次印刷
定 价:19.80 元

前言

大学生朋友,当你步入大学校园,开始全新生活的时候,你已经站在人生真正的起跑线上。大学生活是你为人生远航做最后准备的阶段,未来需要你独立思考,自己选择的事情越来越多。你需要准备走向社会所需要的专业基础知识与相关能力,也需要健康的身体,还需要具备良好的心理素质,以面对学习、生活和情感中可能出现的种种不如意之事。

《大学生心理健康教育》这套教材就是从健康心理学的角度与你一起探讨怎样做一个快乐的人,自知的人,健康的人。具体章节涉及学习“塑造自己健康的自我形象”,使自己“身心健康,终生受益”,这是人个性成长的第一要义;从“生命两极的思考”,到“设计未来的人生”是需要我们从现在开始不断自我探索的人生课题;针对大学生迫切需要的心理养分,教材也涉及了“做情绪的舵手”、“人际交往从沟通开始”;学习固然是学生的主要任务,但已不同于以往学习概念的局限,我们在“发展学习与创新的能力”这一大的框架下来探讨学习心理。此外,“解析性的神秘”、“恋爱也是需要学习的”、“了解心理疾病,消除不良心理”等大学生普遍关注的问题,在这里都将有所涉及,相信学习与讨论之后,你一定会有所收获。

这不是一本普通的大学生健康心理学,我们在多年教学与心理咨询的实践基础上,力图把心理科学抽象的理论变为心灵的体验,让大家在体验中学习,在学习中感受,在感受中悟出书本以外的真知。

在写作体例上,我们努力突破以往心理学教材板着面孔说教的模式,但又不失健康心理学的科学性、系统性。为此,在这套教材中,特设有以下栏目:“点击生活”——紧密联系大学生真实的生活实际和案例等;“心理探索”——介绍心理学的有关知识;“阅读与思索”——用名人名言、寓言故事等形式帮助读者更好地理解心理学所研究探索的内容;“训练营”——心理素质的培养不是知道什么就能做到什么,从知到行需要通过课堂和实

前言

实际生活中的训练、情感体验来逐步接受心理学的知识,学习掌握新的行为模式,改变或调整原有的思考和处理问题的方式方法,把心理学知识变成自己的实际能力;“回顾与思考”——对知识与训练的整合探索,再深入思考、升华。在每章最后,为打算进一步学习相关知识的学生提供了——“推荐阅读书目”。

海洋里有一种叫做珍珠贝的小动物,每当有泥沙类的异物进入到它软软的身体里时,它总是把它们温柔地包裹起来,慢慢地化为一粒珍珠。人有时也要学一学这珍珠贝,能够把挫折、贫困和磨难,当然也包括一些美好的感受,用心温柔地把他们包容起来,日久天长,这些经历就会升华为内心中一颗颗闪亮的珍珠——自信、勇敢、爱、责任……相信你带着它们去远航,一定可以走得更远,使你的人生更精彩。

在本教材的写作过程中参考了许多前人的研究成果,在这里一并表示衷心的感谢。

衷心希望这本教材对大学生朋友们有所助益。

聂振伟

北京师范大学心理咨询中心

2005年3月10日

目 录

第一章 身心健康,终生受益 (1)



点击生活 (1)



心理探索(一) (3)



阅读与思索 (10)



心理探索(二) (11)



训练营 (16)



回顾与思考 (18)



推荐阅读书目 (18)

第二章 塑造自己健康的自我形象 (19)



点击生活 (19)



心理探索(一) (21)



阅读与思索 (28)



心理探索(二) (29)

 训练营.....	(34)
 回顾与思考.....	(36)
 推荐阅读书目	(36)

第三章 生命两极的思考 (37)

 点击生活	(37)
 心理探索(一)	(40)
 训练营(一)	(45)
 心理探索(二)	(47)
 阅读与思索	(54)
 心理探索(三)	(57)
 阅读与思索	(61)
 训练营(二)	(65)
 推荐阅读书目	(66)

第四章 做情绪的舵手 (67)

 点击生活	(67)
 心理探索(一)	(69)
 阅读与思索(一)	(71)

 训练营(一)	(72)
 心理探索(二)	(73)
 阅读与思索(二)	(83)
 训练营(二)	(83)
 回顾与思考	(87)
 推荐阅读书目	(87)

第五章 发展学习与创新的能力..... (88)

 点击生活	(88)
 心理探索(一)	(90)
 训练营(一)	(99)
 阅读与思索	(100)
 心理探索(二)	(103)
 训练营(二)	(107)
 回顾与思考	(110)
 推荐阅读书目	(110)

第六章 设计未来的人生..... (111)

 点击生活	(111)
--	-------

 心理探索(一)	(113)
 训练营(一)	(118)
 阅读与思索	(119)
 心理探索(二)	(120)
 训练营(二)	(125)
 回顾与思考	(126)
 推荐阅读书目	(126)

第七章 人际交往从沟通开始

(127)

 点击生活	(127)
 心理探索(一)	(130)
 阅读与思索	(138)
 心理探索(二)	(143)
 训练营	(145)
 回顾与思考	(148)
 推荐阅读书目	(148)

第八章 恋爱也是需要学习的

(149)

 点击生活	(149)
--	-------

	心理探索(一)	(151)
	训练营(一)	(155)
	阅读与思索	(157)
	心理探索(二)	(159)
	训练营(二)	(162)
	回顾与思考	(164)
	推荐阅读书目	(164)

第九章 解析性的神秘

(165)

	点击生活	(165)
	心理探索(一)	(166)
	训练营(一)	(172)
	阅读与思索	(173)
	心理探索(二)	(174)
	训练营(二)	(177)
	回顾与思考	(179)
	推荐阅读书目	(179)

第十章 了解心理疾病,消除不良心理

(180)

	点击生活	(180)
---	------------	-------



第一章

身心健康, 终生受益



点击生活

我们生活的每一天都离不开心理现象与心理问题。

清晨, 到点自己醒来, 这是人体生物钟的作用, 是人对时间知觉的心理现象; 当你起床之后, 感觉天气的冷热变化或根据季节时令而增减衣服, 这是人的温暖知觉心理在起作用; 走出房间, 发现绿色的树木, 各色的花朵, 使人心旷神怡, 这是人的视觉与内心的体验; 来到校园, 生活在集体中, 要与老师、同学交往, 人际交往心理必然参与其中; 学习时, 要专心听讲, 记下知识的结构和主要内容, 要思考问题, 其间要调动人的多种感觉器官, 如听觉、视觉、触觉等参与其中, 要有记忆、思维、观察、想象、书写、创新等心理活动。



人体生物钟是人对时间知觉的心理现象



绿色的树木, 各色的花朵, 使人心旷神怡

从我们个人成长来看, 从初生的婴儿到幼儿期, 从少年期到青年期, 以至以后的中年期、老年期, 从生到死, 在人生发展的各个阶段, 都会有不同时期的心理特点出现。

在人的社会发展中, 也处处有心理活动, 从平凡的生活中的事, 人与人之间的交流、合作: 亲子沟通, 爱情需要, 求职就业中兴趣与性格的了解等; 大到国际间的交流与合作, 再到极端的政治——战争中的心理宣传战, 如美国在伊拉克战争中的信息心理战都是绝



好的例子。在高新技术对现代战争产生巨大影响的今天,世界各国在注重发展高技术武器的同时,都从未放松过对心理战的研究。“攻心为上,攻城为下”,开展心理战是达到不战或小战而“屈人之兵”的重要手段。不仅要扔炸弹,还要投食品袋、收音机、传单——战争不仅仅在战场上,也在电视屏幕、互联网上。

我国从上个世纪60年代开始对飞行员进行心理检测,80年代后对初级指挥员和汽车驾驶员、领航员、航天员等专业人员进行心理检测。2002年冬季,我国部分地区在征兵体检中,进行了心理测试试点,应用《性格特征调查表》和《运算能力测验》对应征青年进行心理检测,以达到对严重心理障碍、精神疾病的识别和预测,确保身心健康的青年走进军营。在国家公务员考试中就设有若干心理测试题目,对应考人员的推理等思维能力进行评估。

近年来,青少年心理健康问题越来越受到重视,在各大中小学校的机构建制中,增加了心理咨询中心或心理辅导室,以满足学生日益增长的心理帮助的需要。

在大学生活的入口处,其实同学之间在能力方面的差距并不是十分明显,大家都非常希望大学生活丰富多彩,学有专长,为自己今后走向社会打下知识基础。可是三、四年后,即将大学毕业之时,大家又会发现,彼此在学习、交往、生活、社会活动等方面的差距,已不是几步之遥。一定是谁比谁聪明吗?有研究发现,其中的关键性秘密所在不是智力因素,而是非智力因素,即当下的时尚词汇——情商——心理健康的重要课题之一。



三、四年后同学间在学习、交往、生活、社会活动等方面的差距,已不是几步之遥。

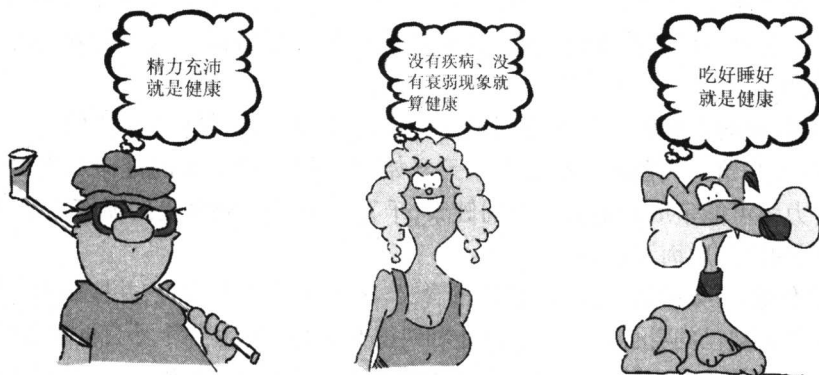
现实中的事时时都在提醒着我们:心理现象无时不在,心理健康问题无处不有。大学生活的开始,也是新阶段自身心理探索的开始。



心理探索(一)

心理健康与心理素质

人人都很关心自己的健康,但人们对健康的理解却各有不同。有人说,没有疾病、没有衰弱现象就算健康;有人说,吃好睡好就是健康;有人说,精力充沛就是健康……到底怎样才算是健康的人呢?



对健康的理解却各有不同

有句谚语说:“有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。”有人说:“健康是金子。”有人说:“健康是第一财富。”一位医学教授则说:“健康还是一首诗、一曲歌、一件精美的艺术品。”对于新世纪的大学生来说,健康是学业有成、事业成功、生活幸福的保障。当今的健康概念已经有了全新的内涵,大学生对此多一些了解,对于自己的全面发展有着重要的意义。

健康新概念

1978年世界卫生组织(WHO)将健康定义为:“健康不仅指肌体的强健和没有疾病,而且是一种生理上、心理上和社会方面的完满状态。”这个定义是对传统健康观念的革命性拓展,也为人类的保健和医疗提出了新的模式,从单纯的生物医学模式发展为生物——心理——社会医学模式。此后科学家及社会工作者仍不断探索,陆续提出更广泛的健康概念。



1989年世界卫生组织修订了健康的定义,把健康概念规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好。”

这个新概念的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

现代医学认为,在许多疾病的发生、发展和演变过程中,心理因素都扮演了重要的角色,现在这类疾病被统称为“心身疾病”,就是指那些主要的或完全的由心理因素引起,与情绪有关而主要呈现为身心症状的躯体疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。所以,人要健康长寿,不仅仅要有良好的物质生活条件和医疗条件,还要有许多重要的因素,其中最重要又最容易被人忽视的就是心理因素和科学文明的生活方式。

青年人特有的青春朝气与活力固然是健康的表现,但不是健康的“保险证书”,健康是需要从今天开始买“保险”,需要从今天开始付出努力的。人的健康状况是发展变化的,经过努力才可能争取到更高水平的健康;千万不要等到健康受到损害之后才重视,那时人们得到的将是后悔和遗憾。

要增进健康,首要的是正确理解健康的含义,减少盲目性、片面性,并按照现代健康标准,自觉地全面提高自己的身心素质,包括防止和纠正不卫生的生活习惯、不良的思想情绪和生活方式。这样才可能为完成学习和工作任务、为健康人生打下良好基础。我们要有这样的雄心壮志:以强健的体魄、健康的心态走上工作岗位,迎接未来,迎接知识经济的挑战。

心理 健康

心理健康是完整健康概念的组成部分。心理健康是良好心理素质的基础要求。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内容完整、协调一致,能顺应社会,与社会保持同步。

健康心理与人的思想品德的关系是十分密切的,这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。人格也称个性。首先,人的思想品德结构中就包含有个性心理素质,如理想、信念和世界观本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。此外,良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等等,也都要以健康的心理素质作为基础和中介。因此,思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。

性格是人的心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分,指人对客观现实的稳固态



度,以及与之相应的习惯化了的行为方式的心理特征。性格不可避免地要受到一定的社会道德规范的约束,并对它有所评价。一个人的性格中会反映出其自身特有的品德和世界观。健康的性格,诸如豁达开朗、自尊自强、勇敢坚定、不畏困难、严于律己、乐于助人、廉洁正直等等,有些是形成科学世界观和良好品德的基础,有些则是它们的直接组成部分;而不健康的性格,如狂妄自大、残忍暴虐、贪婪自私、怯懦自卑、狭隘猜疑之类,其中有些是低劣的思想品德基础,有些则是它们的直接组成部分。由此不难看出,人的性格特征与人的思想品德是紧密联系在一起。对于大学生来说,培养健康的性格与培养先进的思想品德是同一德育过程的两个不同的侧面。可以说,大学生要想具有先进的思想和品德,不可不注意培养自己的健康性格;而培养健康的性格,也要同培养先进的思想品德结合起来才能完成。有德之人,善于修身养性的人,都会有益于心身健康。

人的心理状况受主客观因素的影响,会有波动起伏的,这并非就是疾病。当心理波动而自己一时无法疏导时,可以求助于心理咨询。

心理咨询就是咨询人员以心理学的理论为指导,用自身特有的方式帮助来访者疏解不良情绪,发掘潜能,通过改组认知和改变行为方式来消除心理障碍,治愈心灵上的创伤,增进心理健康的过程。

有学者提出心理健康“灰色区”的观点,也许可以帮助我们更好地理解心理健康。

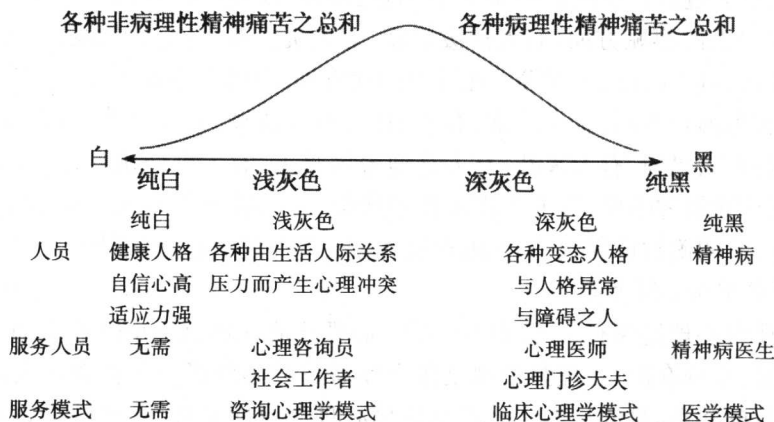


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

时代的发展和改革的深入,已对人的心理素质提出了更高的要求,这方面也是挑战



与机遇并存。大学生要努力成才,就要十分关注心理素质问题,因为这是完成学习任务的必要条件,是完善健全人格的基础,是实现人生理想和成才目标的重要保障。心理素质在个体身上表现为心理能力。

素质与心理素质

1. 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点,例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好听,有的人音色刺耳;有的人神经系统的耐力高,有的人神经系统的耐力低等等。好的先天素质,特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提,但它既不是心理发展的惟一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

2. 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素,也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如,在先天的禀赋方面,有人活泼好动,有人沉默寡言;有人暴躁,有人温柔;有人行动敏捷、灵活,有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面,有的人记忆力好,有的人思维能力强等。在非智力因素方面,有人谦虚,有人骄傲;有人认真,有人马虎;有人意志坚强,有人怯懦、退缩;有人果断,有人寡断;有人会迎着困难上,有人则知难而退;有人追求物质需要,有人更注重精神需要;有人生理动机占优势,有人社会性动机更突出;有人有坚定的理想、信念,有明确的世界观,有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

3. 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系,也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征,是内在的;心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分,具有心理卫生的意义;心理素质教育是素质教育的组成部分,更具有教育的意义。

**心理能力**

进入高等学府的同学,在智力水平方面差异不大。可是为什么不久之后,他们在学习、交往、事业、生活、社会活动方面就有了较大的差距呢?此中的奥秘离不开心理能力。

心理是人的思维、情感、能力等各种精神活动的总和。心理素质是个人在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特性和品质,包括认知素质、情感素质和行为,相应的心理能力即智力、情绪能力和行为能力。

智力是指认识方面的各种能力,即观察力、记忆力、思维能力和想象能力的综合,其核心成分是思维能力。智力正常是心理健康的最基本条件。

广义的情绪包括情感,指人对客观事物的态度体验。情绪在人心理结构中相比于认知是低层次的心理成分,但它对个人生活的影响,却丝毫不亚于认知的作用。情绪能力理论即现在人们所常说的情商理论认为,情绪能力的主要因素有:情绪自觉、自我激励、情绪控制、人际沟通和挫折承受能力。较高的情绪能力不仅有助于人的智力全面发挥,而且可以让愉快的心情成长,从而提高人的心理素质。不良的情绪对人的影响也是全方位的,它可能影响人们的认知方式、行为方式,影响人们的判断、思考和抉择。

行为是指人在主客观因素影响之下而产生的外部活动,既包括有意识的,也包括无意识的。行为可能是一个不易被人察觉的微笑,也可能是有目的地采取的一系列行动步骤。行为在很大程度上是内在的认知或情绪的外在表露。因此,从根本上改变行为方式,应该是建立在认知矫正和情绪改变的基础上。行为方式相应地决定着我们的行为能力的大小。

以上三种基本心理能力构成一个相互联结的三角形结构。如图示:

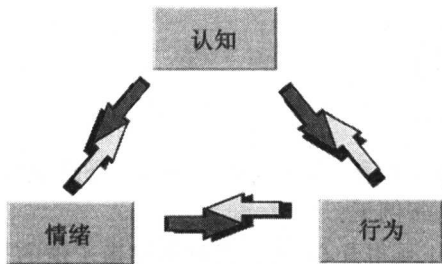


图 1-2 认知、情绪、行为的关系