

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理健康 教育

袁 斌 吴海银 主编

中国地质大学 出版社

大学生心理健康教育

主 编:袁 斌 吴海银

副主编:陶品高 陶秀清

彭 莉 殷永松

谢志斌 胡 岗

刘 星 黄冰慧

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/袁斌,吴海银主编. —武汉:中国地质大学出版社,2006.9

ISBN 7-5625-2142-5

I. 大…

II. ①袁…②吴…

III. 大学生-心理卫生-健康教育

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 110653 号

大学生心理健康教育

袁 斌 吴海银 主编

责任编辑:王安顺

责任校对:戴莹

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮政编码:430074

电话:(027)87482760 传真:87481537 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:850mm×1168mm 1/32

字数:250 千字 印张:9.5

版次:2006 年 9 月第 1 版

印次:2006 年 9 月第 1 次印刷

印刷:黄石市黄石港区印刷厂

印数:1—4 100 册

ISBN 7-5625-2142-5/B·21

定价:18.50 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

导 论	(1)
第一章 大学生心理健康教育概述	(12)
第一节 心理与心理健康	(12)
第二节 大学生心理发展的基本特点	(23)
第三节 大学生心理健康教育	(28)
第二章 情绪调适	(35)
第一节 情绪概述	(35)
第二节 大学生的情绪与健康	(41)
第三节 大学生异常情绪的调控	(48)
心理自测 情商的测试	(56)
第三章 环境适应	(59)
第一节 认识环境、学会适应、发展自我	(59)
第二节 大学生的学习适应	(68)
第三节 大学生的生活适应	(85)
第四节 大学生的社会适应	(94)
心理自测 心理适应能力测试	(97)
第四章 自我意识	(102)
第一节 自我意识的概述	(102)
第二节 大学生自我意识的发展	(108)
第三节 大学生自我意识偏差的调节与完善	(115)

心理自测 自卑感测试·····	(133)
第五章 人际交往 ·····	(136)
第一节 人际交往与人际关系·····	(136)
第二节 大学生的人际关系·····	(147)
第三节 优化大学生人际关系的策略·····	(151)
心理自测 人际关系测试·····	(162)
第六章 恋爱心理 ·····	(165)
第一节 爱情的一般概述·····	(165)
第二节 大学生恋爱的特点·····	(169)
第三节 大学生恋爱中常见的问题与调适·····	(173)
心理自测 恋爱心理测试·····	(180)
第七章 人格塑造 ·····	(182)
第一节 人格的概念·····	(182)
第二节 气质与性格·····	(185)
第三节 大学生人格发展缺陷及其自我调节·····	(195)
第四节 大学生健全人格的塑造·····	(205)
心理自测 人格健康测试·····	(214)
第八章 创新心理 ·····	(221)
第一节 智慧的内容及获取·····	(221)
第二节 创新心理的培养·····	(228)
第三节 几种创新思维的基本方法·····	(237)
心理自测 创造力测试·····	(256)
第九章 就业心理 ·····	(261)
第一节 大学生就业心理概述·····	(261)
第二节 大学生就业过程中常见的心理问题·····	(269)

第三节 大学生就业心理的调适.....	(273)
心理自测 选择适宜职业测试.....	(283)
附录:心理咨询案例精选	(286)
参考文献	(293)
后 记	(295)

导 论

近几年来,大学生心理健康教育引起了全社会普遍的关注。这是由于一方面在新的历史条件下大学生心理健康状况发生了新的变化,给学生工作提出了新的课题;另一方面是国家教育部及相关部门颁发了《关于加强普通高校大学生心理健康工作的意见》等文件,提出了新的任务和要求。实践证明,高等院校积极开展大学生心理健康教育,在解决学生成长中的心理问题、开发潜力、调节心理困扰、优化心理品质、提高综合素质、预防突发事件、稳定校园秩序等方面,确实起到了其他教育形式不可替代的作用。为此,我们结合学生工作的实践,尝试编写了这本《大学生心理健康教育》,旨在对开展大学生心理健康教育有所探索、有所创新、有所促进。

一、开展大学生心理健康教育的意义

(一)是高校大学生思想政治工作的新拓展

大学生是成长中的知识分子,是民族的希望,祖国的未来。把他们培养成合格的社会主义事业的建设者和可靠接班人是高等院校的根本任务。高等院校根据育人目标,开展大学生思想政治教育工作,有着丰富的成功经验,为培养千千万万德、智、体、美全面发展的高素质人才,发挥了重要作用。2004年,中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确指出,心理健康教育是新形势下大学生思想政治教育的有效途径。强调“要重视心理健康教育,根据大学生身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力”。要求各高校“积极开展大学生心理

健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长”。

应该看到,开展心理健康教育既是大学生思想政治教育内容的重要组成部分,又是实施大学生思想政治教育的手段之一。思想政治工作,主要是解决人们思想观点方面的问题,而人们的一切认识、观念和思想都是以感性认识为起点,由感性认识上升为理性认识的。心理活动则是感性认识的基础。解决好大学生的动机、情感、兴趣、意志这些心理反映问题,实质上就是在解决思想政治教育中对理想、信念、价值取向的感性认识问题。思想政治教育从源头上看,必然包含有心理方面的知识内容。从另一个角度看,解决好人们的世界观、人生观、幸福观、价值观的问题,往往是从满足需要、调适情绪、磨砺意志、坚定信心为起点,而这些方法和手段恰恰是心理健康教育常用的技巧,因此开展心理健康教育又为实现思想政治教育目标提供了有效的途径和方法。

广泛地开展心理健康教育无疑给大学生思想政治教育工作注入了新的活力。对传统的思想政治教育工作从内容和方法上给予了拓展,使高校思想政治教育更加生动活泼、丰富多彩;更加贴近大学生;更加具有主动性、预见性、时效性和针对性;更加体现出“育人为本”的教育理念。

(二)是提高大学生综合素质的重要举措

我们面临的 21 世纪,是一个高速发展的世纪,是一个充满竞争的世纪,是一个挑战与机遇并存的国际化世纪。培养和造就 21 世纪全面发展的优秀人才,不仅要有良好的思想品德和科学文化知识,更要有良好的心理素质。要具有创新精神、进取态度、竞争意识、应变能力、沟通技巧以及充分的自信,还要有敏捷的思维、卓越的智慧、健全的人格等这些健康的心理要素。这些已成为新一代合格大学生基本的素质要求和必备的成才条件。

大学生综合素质的核心要求,就是要使自己的才识能够适应国际科技竞争的需要,适应国家现代化建设的需要,适应自身健康成长

的需要。自改革开放以来,我国经济不断持续发展,现代化建设日新月异。客观环境对大学生综合素质的要求越来越高。重视大学生综合素质培养,特别是注重大学生心理健康教育,把他们培养成为德才兼备、才华出众、身心健康的杰出人才,不仅对实现科教兴国战略目标具有重大的政治意义,而且对指导大学生顺利度过大学生涯,解决学生成长中的心理问题也具有重要的现实意义。

作为大学生综合素质组成部分的心理素质,主要体现在以下几个方面:一是以非智力因素的形式,通过强烈的动机、浓厚的兴趣、顽强的意志、执著的追求等,优化学习机制,实现开发智能,挖掘潜力,完成学业,突破自我。二是以良好的性格特征渗透于行为举止、生活习惯、情绪调控之中,实现个人与环境的和谐,焕发乐观向上的精神,展现当代学子的风采。三是以健康的心态、坚定的自信、昂扬的斗志、必胜的信心去面对竞争,迎接挑战,实现个人的抱负追求。四是以广博的才识、谦逊的态度、乐观的精神等鲜明的个性特征,塑造完美人格。由此可见,良好的心理素质,是大学生健康成长的需要。而大学生良好心理素质的培养取决于教育,要提高大学生的综合素质,就必须切实抓好大学生的心理健康教育。

(三)是大学生管理的重要辅助措施

普通高校的大学生管理,大致包括思想管理、学习管理、生活管理、行为管理等,是指学校对大学生群体或个人实施教育、疏导、规范和控制。在管理中如果加入了心理调适这一辅助手段,就能大大提高管理效率和质量,确保管理任务的顺利完成。

在高校的学生管理过程中,被管理者的心理状况作为一种内因条件,对管理的作用是显而易见的。这是因为大学生是有思想有情感的活生生的人,他们的心理状态、情绪反应、行为活动直接影响和制约着管理的发展方向。大学生对管理的心理感受十分复杂,一般可分为顺应和抵触两大类。当大学生的心理活动顺应管理时,管理者与被管理者能够建立一种平衡、和谐的关系,那么管理就能达到预

期的效果,实现管理的目的。如果大学生的心理活动与管理发生抵触,那么管理的效果就可能事与愿违,甚至还可能诱发意外事件。因此,在高校学生管理中应该高度重视被管理者的心理反映。

传统的大学管理比较强调管理的内容、管理的常规方法和管理的主要手段,而不太重视管理辅助措施的研究,开展大学生心理健康教育,为我们高校学生管理弥补了不足。实践证明,注重在各种管理活动中对大学生进行情绪调节、个性分析、习惯引导,对发挥管理的作用、巩固管理成效,有着不可估量的作用,它能为大学生管理工作提供新的可靠保障。

二、大学生心理健康教育的内容结构

辩证唯物主义认为,心理是人脑对客观现实的反映。从根本上讲,大学生的心理反映实质是大学生对高校(包括社会)学习生活实践的反映,因此大学生心理健康教育的主要内容应该是大学生学习、生活、社会实践过程中的心理反映。由于大学生心理现象比较复杂,涉及面比较广,所以从不同的角度入手总结出的内容体系会不尽一样。本书以心理为逻辑起点,以健康为逻辑终结,以大学生心理成长规律作为主线,通过健康标准、情绪调适、自我意识、环境适应、人际交往、恋爱心理、创新心理、人格塑造、就业心理调适九大内容板块进行总结,每块内容相对独立,但又与其他板块有所联系。这样的内容体系,由浅入深、前后关联、层层推绎、贯彻全篇。在本书的最后部分,我们简要介绍了一些较为典型的案例,引导同学们掌握一些自我调节的方法。

第一章从介绍心理学及心理活动的一般常识入手,引出大学生心理健康的课题,并探索大学生心理发展的一般规律及心理健康的标准。第二章阐述了大学生情绪情感的特征,介绍了如何对几种常见的不良情绪进行调节。第三章探索大学生的心理适应问题,特别对大学生的学习环境、生活环境、社会环境的适应作了客观分析,介

绍了一些环境适应的技巧。第四章分析了大学生自我意识的发展特点,教会大学生如何正确地自我认识、自我体验、自我调控。第五章重点阐述了大学生人际交往的特点以及如何进行相关的心理调适。第六章特别对大学生恋爱心理作了客观分析,并阐述了大学生恋爱过程中常见的心理问题及调适策略。第七章阐述了如何激发大学生潜能和培养他们的创新精神、创新能力,介绍了几种开发智力、科学思维的方法。第八章探索如何塑造大学生健全人格的问题,对大学生人格发展缺陷作了客观的分析。第九章分析了大学生常见的就业心理问题,并提出了进行心理调适的策略。

三、大学生心理健康教育的特征

(一)严谨的科学性

大学生心理健康教育是一门综合的应用科学。虽然它和很多学科都有联系,但与其联系最密切的是马克思主义哲学的认识论与心理学原理。辩证唯物主义的认识论是大学生心理健康教育基本理论的基础。因为它揭示了人类心理现象产生和发展的一般规律,为心理健康教育提供了科学的世界观和方法论。只有坚持唯物论与反映论,才能抵制唯心论、神秘论和实用论,真正揭示心理健康的内在规律性,确保正确的发展方向。同时心理学原理又是心理健康教育最基本的内容。如普通心理学、教育心理学、青年心理学、社会心理学、发展心理学和心理咨询技术等有关内容,都为大学生心理健康教育提供了丰富的构成材料,使其形成自身相对独立的理论体系,而且在此基础上,它还吸取了高校学生管理宝贵的传统经验,吸收了先进的管理理论以及科研新成果,体现出与时俱进的风格。

(二)明显的针对性

大学生心理健康教育的主要对象是在校本(专)科学生,这是一个非常特殊的青年群体,他们智商水平高,有较丰富的文化知识,有较高的理想抱负。他们年轻、精力充沛,对客观环境感受比常人深刻

敏锐。他们过着集体生活,生活节奏快,学习任务重,承受更多的心理压力等,这些构成了大学生群体心理活动的特殊性。在他们身上既有普通青年身心发展的共性,更有其自身特殊的个性心理特征。因此大学生心理健康教育应注意做到实事求是,它要求我们有针对性地按照大学生心理发展的本来面貌考察和研究问题。这就表明要在纷繁复杂的各种现象中研究大学生的心理活动,就要对症下药,因势利导,只有这样,才能够在共性的基础上把握个性,探求大学生心理发展的特殊规律,实现身心健康和谐发展。

(三)强烈的实践性

学习大学生心理健康知识,要坚持理论联系实际,知行统一,身体力行。要实现心理健康,除了帮助学生掌握必备的科学理论知识外,还要注重在实践中加强自我调适,学会自我完善,力戒纸上谈兵、空头说教的做法。这种强烈的实践性,使这门课程不仅是一门知识技能教育课,更是一门针对大学生心理成长中普遍存在的实际问题进行指导的应用课。它既要通过课堂教学给同学们灌输系统的心理学知识,又要通过第二课堂在课外指导同学们根据各自的心理特征进行心理优化,将所学的知识内化到自己的人格中去,还要积极参与心理互动,构建良好的人际关系和和谐的生活环境,形成良好的心理氛围。而所有这一切都要通过实践去完成。另外,从课程建设的角度看,大学生心理健康教育课程体系形成较晚而发展较快,其知识结构尚不完备,与其他课程相比尚显年轻,不完善不成熟显而易见。它还需要在教育教学实践中去借鉴其他课程的成功经验,探索总结自身特点,不断在实践中完善和成长。

(四)广泛的参与性

实施大学生心理健康教育是一个教育者与被教育者双向互动的过程。教育者作用于被教育者,被教育者也反作用于教育者,相互影响,良性运转。广泛的参与性,可从两个方面来认识:一方面,从教育者的角度来讲,心理健康教育不仅仅是心理健康教育教师的任务,其

他专业的教师、思想政治工作者、班主任、辅导员乃至全校教职工都要加入到心理健康教育的行列中来,必须把心理健康教育渗透到高校各个工作环节;另一方面,从被教育者的角度来看,被教育者不仅反作用于教育者,而且同学之间、朋友之间、老乡之间可以在心理上相互关怀、相互支持,达到自助与助人相结合的目的。从这个意义上讲,大学生心理健康教育是普通高校一项全员、全方位、全过程的教育活动。

四、大学生心理健康教育的原则

开展大学生心理健康教育必须坚持“以人为本”的科学理念,紧密结合青年大学生身心发展的特点和教育实际,构建自己的方法体系与理论体系。具体说来,大学生心理健康教育至少应遵循以下几条基本原则。

(一)教育性原则

这一原则要求大学生心理健康教育必须符合素质教育的目标要求,积极主动地完成素质教育的任务,不能脱离育人这一目标片面地解决心理问题。强调心理健康工作的教育性原则,并不是否认和轻视心理健康教育中咨询、科研等其他工作,而是尊重高校心理健康教育中咨询、科研等其他工作,遵循高校心理健康教育工作的特殊性和内在规律。因此,高校的心理健康工作必须紧紧围绕促进大学生身心健康的和谐发展、提高他们的综合素质这个中心来开展活动,坚持以教育为中心,有效发挥它的特殊功能和作用。

(二)系统性原则

这一原则要求从事大学生心理健康教育的人员要系统、整体、宏观地把握大学生的心理健康现状,以便使自己的教育有的放矢,实事求是。按照系统论的观点,人们的心理是一个有机的整体,知情意行等心理过程是有机结合在一起的。人们的个性特征、所处环境及他过去的经历和经验等方面都是相互影响、相互作用的,个体的身心状

况往往受家庭、学校以及整个社会的制约。因此,我们开展大学生心理健康教育要紧紧把握时代脉搏,见微知著,要善于从大学生个体或群体的独特心理现象中去全面分析当代大学生的心理健康发展问题,使心理健康教育体现出系统性,全面正确地反映当代大学生的精神风貌。

(三)动态性原则

这一原则要求用发展的眼光看待大学生的心理健康问题,力求通过动态考查,把握大学生身心成长的来龙去脉,防止用僵化的模式干扰大学生心理健康教育。这是因为大学生的心理发展尚未完全成熟,这一时期表现出的某些心理变化或征兆并不完全都是心理障碍,相当一部分是属于成长过程中的正常波动和轻微失调。广大青年大学生的身心发展趋势,从总体上讲是健康向上的,他们的发展轨迹与社会的进步有一定的趋同性。不用发展的眼光、积极的态度对大学生心理状况进行分析,我们的教育活动就有可能陷入窘境,出现以偏概全、形而上学的错误。

(四)异同性原则

这一原则要求大学生心理健康教育,既要遵循青年身心发展的一般规律开展教育教学活动,又要充分考虑大学生特殊群体的身心发展情况,凸现青年知识分子的特点。既要考虑大多数大学生心理活动的共性特征,又要注意个别学生因年龄差异、性别差异、文化背景差异产生的个性心理特征。要努力使教育教学做到个性与共性、一般与特殊的有机结合。异同性是客观事物发展的一般法则,它在大学生心理健康教育中显得格外突出。这是因为人的心理反映不但受生理上的差异性影响,而且还有社会经济状况差异性等因素的作用。心理健康教育工作者要善于同中见异、异中求同,把教育的特殊性与普遍性有机结合起来。

(五)综合性原则

这一原则是指在开展大学生心理健康教育过程中,即要重视课

堂教学主渠道作用,又要重视使用心理健康专用技术和专用工具,以期取得最佳的教育效果,有效提高教育质量。高校的大学生心理健康教育固然以普及心理健康知识为主,但配合教育又要辅之以咨询服务、心理普查、个案研究等工作,以强化教育的深度和广度。总之,综合地采用心理学、教育学、心理测量学等学科技术和科学手段,不但有助于充分发挥心理健康教育的功能,确保教学质量,而且能更好地为广大学生服务,提高学生心理健康水平,确保青年大学生健康成长。

(六)平等性原则

这一原则要求心理健康教育工作者必须与受教育者建立起平等、信赖、诚挚的友好关系,以保证教育活动顺利开展。大学生心理健康教育工作以学生为教育对象,除了要完成传统观念上的传道、授业、解惑任务外,还要实现疏导和服务的职能,因此要构建一种平等、尊重、互相信赖、互相支持的关系。这是使大学生心理健康教育工作顺利进行并富有成效的重要保证。无论是面对哪一种心理状况的教育对象,教育者都要满腔热情,以诚相待,一视同仁,努力创造轻松和谐的气氛。除此之外,心理健康教育工作者还要善于启发,耐心倾听,努力缩短与教育对象的人际距离,成为同学们的良师益友。

(七)预防性原则

这一原则要求心理健康教育人员在开展教育工作过程中要牢固树立防范意识,一方面要大力宣传和普及心理健康知识,努力提高广大大学生心理健康水平;另一方面要时时关注大学生心理变化动态,预防各类不良心理产生,特别是突发性心理危机事件的出现。教育重于咨询,预防重于治疗,对大学生心理健康教育具有特别的意义。就心理问题发生和发展的情况看,大学阶段的心理问题多处于初期和未定型阶段,如果此时加强了预防工作,不但能大大减少心理问题发生的几率,而且为大学生心理健康发展注射了预防针,可以提高他们心理卫生“免疫力”。实践证明,大学生心理健康教育坚持预防

为主的原则,深受学生、教师和家长的重视和欢迎。

(八)保密性原则

在心理健康教育工作中,凡有关学生个人隐私方面的内容要注意保密,这既是从事此项工作人员最基本的职业道德规范,也是保护受教育者利益的需要。这一原则要求对于大学生心理状况的信息不得随便向外传播。由于大学生心理健康教育起步较晚,在一开始就强调这项原则。以严肃的态度和严格的要求贯彻保密性原则,才能对教育对象的人格给予积极关注和应有的尊重,对于维护教育工作自身的声誉,避免意外伤害,保证心理健康教育沿着正确方向发展具有积极意义。

五、实施大学生心理健康教育的基本要求

(一)课堂教育与课外活动相结合

大学生心理健康教育要与其他课程一样列入教学计划,认真组织实施,通过正规的课堂教学,使同学们掌握系统的心理健康知识,这是实施大学生心理健康教育的基础。同时还要大力开展形式多样、学生喜闻乐见的课外心理健康知识讲座、团体辅导等活动,以巩固课堂教学的成果。实践证明,课外心理健康知识讲座、团体辅导等活动是课堂教学的延伸和补充,能够提高教学的趣味性和普及性,吸引更多的同学积极参加,使教育更加深入人心。要充分运用广播、报纸、橱窗、专栏等媒体,多层次多渠道地宣传心理健康知识。要充分发挥学生社团的积极作用,经常组织知识竞赛、图片展览、影视观摩等寓教于乐的学生活动,营造良好的心理环境,把课堂教学与课外活动有机结合起来,使心理健康教育落到实处。

(二)团体辅导与咨询服务相结合

大学生们现实的心理活动,是实施心理健康教育的客观依据。对同学们不同时期、不同阶段、不同层次、不同专业带共性的心理问题,及时运用团体辅导的方法加以解决,是实施大学生心理健康教育

的有效方法。特别是像一年级新生的环境适应问题、毕业生的就业心理准备问题以及同学们之间经常遇到的人际交往中的困惑、交友恋爱中的情感纠葛等较为普遍带共性的热点心理问题,用团体辅导可收到事半功倍、迎刃而解的效果。但是对于个别学生特殊的心理困扰,则要采取专家咨询的方法,及时提供心理援助。个案的心理咨询服务要注意维护学生隐私,严格遵循心理咨询有关方针政策,防止因心理问题诱发意外事件。

(三)调查研究与学科探索相结合

经常性地对学生中进行心理普查或抽样调查,并在普查基础上建立心理健康档案,是及时了解大学生心理信息,掌握心理发展动向的有效方法。通过普查和建档,能准确把握学生心理状况,增强大学生心理健康教育的针对性和预见性。通过普查和建档还能发现和探索心理健康工作的未知领域,寻求更加科学有效的新对策、新方法,不断充实和更新心理健康教育内容。应该看到,时代在不断发展,情况在不断变化,大学生心理健康教育更要不断发展创新,与时俱进。作为大学生心理健康教育这门年轻的新学科,尚未开发和有待进一步开发的新领域还有很多,课程建设的任务还很重,学科发展大有可为,我们应以务实的态度,进取的精神,为此作出应有的贡献。