

主
编
／
胡
敏

大学生 — 心理健康

教育与指导

塑造健康心理 成功走向社会

Da Xue Sheng
Xin Li Jian Kang
Jiao Yu Yu Zhi Dao



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

责任编辑 倪项根
技术编辑 徐国民
责任校对 张立艳
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与指导 / 胡敏主编. —上海:
上海中医药大学出版社, 2005. 10
ISBN 7-81010-855-7

I. 大... II. 胡... III. 心理卫生—健康教育—高
等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105124 号

大学生心理健康教育与指导

主编 胡敏

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)
(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)
新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海市印刷四厂印刷
开本 787mm×960mm 1/16 印张 23.75 字数 347 千字 印数 1—2 100 册
版次 2005 年 10 月第 1 版 印次 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-855-7/R·807

定价 25.00 元

(本书如有印刷,装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

前 言

人类已步入 21 世纪,这是一个充满机遇和挑战的时代。在经济全球化和我国改革开放的背景下,社会发展对当代大学生的综合素质提出了更高更全面的要求。而大学生的心理素质如何,又直接关系着大学生的整体素质。大学生良好心理素质培养以及大学生心理健康教育工作越来越受到党和国家的关注,得到社会各界的广泛认同和大学生自身的重视,相关研究成果也在不断问世。不言而喻,塑造大学生的健康心理,提高大学生的全面素质,不仅是我国全面建设小康社会提出的客观要求,也是现代高等教育发展的趋势,更是高校德育工作所应致力的目标。正是在这样的形势下,《大学生心理健康教育与指导》应运而生。

《大学生心理健康与指导》作为高校大学生心理健康教育的教材,是以培养大学生良好的心理品质,引导大学生健康成长为宗旨,在吸收我国心理健康教育理论研究成果和教学实践经验的基础上,围绕大学生心理健康这一主线,对大学生进行提高心理素质、优化人格、增强适应现代生活能力,开发个体心理潜能的教育,同时针对大学生在校期间的学习、交友、恋爱、择业等具体问题行为进行指导。作为教材,本书具有如下值得注意的新特点:

第一,理论与实践相结合。

《大学生心理健康教育与指导》与心理学专业课教材不同,不以追求心理学专业理论为目标,而是向大学生展示心理健康在大学生发展过程中的重要性,使大学生了解最基本的心理健康知识,引导大学生树立科学的心理健康观。本书运用通俗易懂的语言,结合大学生心理实际,通过对心理学相关理论的介绍,力求表现心理健康教育的专业性、科学性。在书中,我们精心筛选了代表大学生心理健康状况的典型案例分析并运用相关理论进行分析,帮助大学生在学习过程中进行思考、比较和反省,具有很强的启发性。本书根据每章内容,提供了许多具体的、实用性强的个体及团体心理活动操作方法,例如:关于认识自我的心理活动——“自画像”、“二十个我是谁”,关于人际交往的团体心理活动——“信任之旅”,关于学习潜力的开发——“脑力激荡”,关于择业心理准备的团体活动——“职业大选择”等等,帮助大学生提高

自我认知能力。这些都是经过实践证明的、学生易于接受和喜欢的方法,实践性、互动性强,增强了大学生接受心理健康教育的信心,是本书指导性作用的体现。

第二,内容新、信息量大。

本书是在收集、整理、研究了我国心理健康教育工作近年来的最新理论和研究成果的基础上完成的,它吸收了大量心理健康教育的新成果。这些都反映在心理健康教育目标的体现,大学生创造、创新能力的培养,心理咨询,心理活动操作等方面;同时,有针对性地摘录最新心理健康教育的相关知识,有助于大学生开阔视野,增强心理健康意识。

第三,实用性与教学性相结合。

在本书大部分章节内容后面,我们都精选了一组心理测试,学生在学完本章知识后,可以对自己的心理状况进行测试,帮助学生清醒地认识自我,把握自我,改善自我,及时调整心态;也有助于教师了解学生心理反应,针对不同学生进行教学指导和咨询。在每章内容后面还提供了心理咨询的相关网站名称及学习参考书目,供学生自学使用,以期提高教学的实效性和针对性。

本书在编写过程中,参阅和引用了大量的文献资料,从中吸取了营养,可以说这本书是站在前辈和他人的肩上完成的,成绩应归功于他们。在此,谨向所有帮助我们的人表示最衷心的感谢。

编 者

2005 年 6 月

目 录

第一章 做一个心理健康的人

第一节 新世纪加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性

一、加强大学生心理健康教育的重要性	2
(一) 心理健康教育是社会发 展、时代进步的要求	2
(二) 心理健康教育是高校实施素质教育的要求	2
(三) 心理健康教育是大学生成长成才的要求	3
二、加强大学生心理健康教育的紧迫性	4
(一) 从大学生的心理现状看	4
(二) 从大学生对心理健康教育的需求看	5
三、大学生心理健康教育的内容	5

第二节 大学生与心理健康

一、科学的健康与心理健康观	10
(一) 健康的概念	10
(二) 心理健康	10
二、大学生心理健康的标准	13
(一) 能够适应变化的社会环境,具备良好的适应能力	13
(二) 具备正常的智力、良好的情绪状态和健全的意志	13
(三) 具备和谐统一的健康人格	14
(四) 具有良好的人际关系,乐于交往	14
(五) 具备现代社会生存、竞争和创新意识	14
(六) 心理特征符合年龄特征和性别特征	14
三、正确理解和运用大学生心理健康标准	15
(一) 心理健康是连续的还是二分的	15

(二) 心理健康是状态还是特质	15
(三) 是正常问题还是异常问题	15
(四) 心理健康的标准是一种理想尺度	16
四、大学生常见的心理问题与障碍	17
(一) 大学生常见的心理冲突	17
(二) 大学生常见心理问题的表现领域	18
(三) 大学生常见的心理障碍	20
(四) 大学生中的精神疾病	20
五、影响大学生心理健康的原因	21
(一) 影响大学生心理健康的内因	21
(二) 影响大学生心理健康的外因	23

第三节 增进大学生心理健康的途径与方法

一、加强大学生心理健康教育	24
(一) 系统开设心理健康教育课程	25
(二) 运用多种宣传手段,普及心理健康知识	25
(三) 积极开展心理咨询活动	25
(四) 加强教师的心理健康教育及增强广大教师的心理健康教育 意识	25
二、建立三级心理健康保健网	26
三、培养大学生良好的人格品质	26
四、加强自我心理保健	26
(一) 自觉学习心理健康知识	26
(二) 培养兴趣、丰富生活	27
(三) 乐于交往、协调关系	27

第二章 重新探索自我

第一节 自我意识的发展

一、自我意识的概念	37
(一) 自我意识的定义	37

(二) 自我意识的结构	38
二、自我意识的发展	39
(一) 自我中心期	39
(二) “客观化”期	40
(三) “主观化”期	40

第二节 大学生的自我意识

一、大学生自我意识的发展及类型	43
(一) 大学生自我意识的发展	44
(二) 大学生自我意识发展的类型	46
二、大学生自我意识的特点	47
(一) 自我认识、自我评价能力提高	48
(二) 自我体验深刻、丰富,自尊心明显增强	48
(三) 强烈地关注自我,独立意向增强	48
三、大学生自我意识的误区	49
(一) 过分自负	50
(二) 过分自卑	50

第三节 大学生自我意识的完善途径

一、健全自我意识的标准	54
二、大学生自我意识培养的途径	55
(一) 全面认识自我	55
(二) 积极认可、接纳自我	57
(三) 努力完善自我	58

第三章 大学生的情绪调节与管理

第一节 情绪概述

一、情绪、情感的含义和种类	63
(一) 情绪和情感的含义	63
(二) 情绪和情感的种类	65

二、情绪的表现	69
(一) 情绪的外部表现	69
(二) 情绪的生理变化	70
三、影响情绪反应的因素	71
(一) 身体内外刺激	71
(二) 主观认知活动	71
(三) 个人生理特点	72

第二节 大学生情绪特点和常见情绪困扰

一、大学生情绪特点	72
(一) 大学生情绪的总体特点	72
(二) 大学生情绪的一般特点	73
二、大学生常见的情绪困扰	74
(一) 正常情绪与异常情绪	74
(二) 情绪与大学生的心身健康	75

第三节 大学生健康情绪的培养

一、健康情绪的标准	82
二、大学生健康情绪的培养	82
(一) 加强自身修养,确立人生的价值目标	83
(二) 全身心地关注和投入社会生活、学习和工作中,吸取生活乐趣,养成快乐习惯	83
(三) 善于与人交往,保持必要的情感交流	83
(四) 理智化解不良情绪	84

第四章 挫折承受力和意志力的培养

第一节 挫折心理概述

一、挫折的含义和种类	91
(一) 挫折的含义	91
(二) 挫折的种类	92

二、挫折产生的因素	93
(一) 客观因素	93
(二) 主观因素	93
三、挫折的人生价值	94
第二节 大学生的挫折反应	
一、大学生挫折的特点	95
(一) 从频度和感受程度及调查的结果分析来看	95
(二) 从对待挫折的态度来看	96
二、大学生受挫的原因	96
(一) 学业问题	96
(二) 人际关系不协调	96
(三) 经济问题	97
(四) 恋爱问题	97
(五) 理想与现实的差距	98
(六) 个性问题	98
三、大学生常见的挫折情绪反应	98
(一) 情绪性反应	98
(二) 理智性反应	102
第三节 挫折承受力和意志力的培养	
一、挫折承受力的含义及其影响因素	103
(一) 挫折承受力的含义	103
(二) 影响挫折承受力的因素	103
二、挫折承受力的培养	105
(一) 主动接受生活锻炼	105
(二) 合理运用心理防御机制	105
(三) 掌握自我的调节方法	107
(四) 积极寻求社会支持	107
三、意志力的培养	108
(一) 意志力的基本特征	108

(二) 意志力的品质	109
四、大学生意志力品质的特点	112
(一) 自觉性有较大提高,但盲从性不同程度地存在	112
(二) 自我调节能力增强,但自制力仍显薄弱	112
(三) 坚韧性提高,但做事仍易虎头蛇尾	113
(四) 果断性增强,但仍会表现出优柔寡断或轻率行事	113
五、培养意志力的原则和途径	113
(一) 培养意志力的原则	114
(二) 培养意志力的途径	115

第五章 塑造良好的性格

第一节 性格概述

一、性格的含义及特征	121
(一) 什么是性格	121
(二) 性格的基本特征	122
二、性格的形成与类型	123
(一) 性格的形成	123
(二) 性格的类型	128
三、性格与个性、气质和能力的关系	129
(一) 性格与个性的关系	129
(二) 性格与气质的关系	130
(三) 性格与能力的关系	131

第二节 大学生常见的不良性格

一、我国大学生的性格特点	132
二、性格优劣与心身健康的关系	132
(一) 性格优劣的认识	132
(二) 性格优劣与心身健康的关系	133
三、大学生常见的不良性格	135
(一) 自卑	135

(二) 鲁莽	135
(三) 急躁	135
(四) 狭隘	136
(五) 害羞	136
(六) 猜疑	136
(七) 拖沓	136
(八) 优柔寡断	137

第三节 塑造良好的性格

一、学校应加强对大学生良好性格的塑造	137
(一) 充分认识大学生性格的优缺点,扬长避短,塑造良好的性格	138
(二) 根据大学生的性格特点,因材施教,塑造良好的性格	138
(三) 利用集体的正面作用,塑造良好的性格	138
(四) 正确运用榜样的示范作用,塑造良好的性格	139
(五) 提供诸多练习的机会,塑造良好的性格	139
(六) 学校教育要与家庭、社会教育紧密结合,帮助大学生塑造良好的性格	139
二、良好性格塑造的自我培养	141
(一) 不断认识自己,优化性格整合	141
(二) 不断丰富知识,优化性格整合	141
(三) 优化自己的性格,从我做起,从小事做起	142
(四) 在性格的自我塑造的过程中,要把握好“度”	142

第六章 建立和谐的人际关系

第一节 人际交往与人际关系

一、交往——人生的必修课	148
(一) 人际交往的概念	148
(二) 交往的种类与形式	149
(三) 人际交往的功能	151

二、大学生的人际交往与人际关系	152
(一) 人际交往对大学生的影响	152
(二) 牵起你的手——大学生人际关系的建立	153

第二节 大学生人际交往中的常见心理障碍及对策

一、大学生人际交往的心理障碍表现	155
(一) 认知障碍	156
(二) 情感障碍	158
(三) 个性障碍	160
二、大学生人际交往的心理障碍原因分析	161
(一) 首因效应和近因效应	161
(二) 晕轮效应	162
(三) 定势效应	162
(四) 刻板效应	163
三、大学生人际交往的心理障碍对策	163
(一) 要悦纳自己	163
(二) 不以第一印象作为取舍判断的标准	164
(三) 不因一时一事评价人	164
(四) 换位思考与调整“频道”	164
(五) 实现自利与利人的互动	165
(六) 善用交际技巧	166

第三节 经营人际关系的艺术

一、人际交往有学问	168
(一) 学会文字语言沟通	168
(二) 学会情态语言沟通	169
(三) 学会辅助语言沟通	169
二、在和谐的人际关系中成长	170
(一) 和谐带来亲密和愉悦	170
(二) 友善——人际交往的道德规范	171
(三) 真诚面对	172

(四) 敞开你的心扉	174
(五) 珍惜拥有	175
(六) 懂得感恩,懂得回报	176
三、走出去拥抱世界	177

第七章 培养健康的爱情观

第一节 玫瑰色的梦

一、伊甸园的传说	183
二、恋爱进行曲	185
(一) 初恋的懵懂	185
(二) 热恋的忘我	186
(三) 成熟的恋爱	186
(四) 恋爱的升华	187

第二节 恋爱心理面面观

一、恋爱心理广角镜	188
(一) 柏拉图式的恋爱	188
(二) 寻找精神寄托	188
(三) 满足虚荣心	188
(四) 寻找学习动力	189
(五) 满足好奇心	189
(六) 受外界影响而恋爱	189
(七) 为了金钱的恋爱	190
(八) 追求网恋的时髦	190
(九) 追求纯洁恋爱	191
二、悲剧恋爱请走开	192
(一) 扭曲的失恋	192
(二) 恼人的单相思	194
三、把握恋爱的方向	194
(一) 动机要纯	194

(二) 头脑冷静	195
(三) 以诚相待	195
(四) 表达适度	195

第三节 正确对待恋爱

一、情人眼里未必出西施	196
(一) 一见钟情可遇不可求	196
(二) 选择最好的不一定是最好的选择	197
二、恋爱需要健康的心理	198
三、摆正恋爱的位置	198
(一) 恋爱与学习的关系	198
(二) 恋爱与事业的关系	199
(三) 恋爱与父母指导的关系	200
(四) 恋爱与同学友谊的关系	200
四、培植美好的爱情	201

第四节 爱情——人类永恒的主题

一、爱情,优美的历史旋律和深沉的内涵真谛	203
二、爱是付出和享受	204
三、让每个人都获得爱情	205
四、真爱——永恒的追求	205

第八章 理智的闲暇心理

第一节 过度的紧张容易损害身心健康

一、压力带来紧张	214
二、为闲暇释义	215
三、为心理减压	217
四、远离过度紧张	218

第二节 以适当的休闲放松心情

一、良好的心态是成功的关键	219
---------------------	-----

二、不可或缺的闲暇教育	220
三、闲暇教育的心理功能	222
四、正确休闲,开心你我他	224
(一) 大学生闲暇活动中独立性行为较多,交往性行为较少	224
(二) 主观追求和实际行为不协调	224
(三) 上网在大学生闲暇生活中占据了举足轻重的地位	225

第三节 在闲暇中增长知识

一、闲暇是一种生活方式	226
二、闲暇时间的界定	227
三、积极闲暇活动的特征和作用	228
(一) 闲暇活动具有健身作用	229
(二) 闲暇活动能够积累生活经验、完善自身素质	230
(三) 闲暇活动能够增强对社会的适应能力,有利于社会的稳定	230
四、闲暇,不仅是寻找快乐	232
(一) 充裕的闲暇时间能够满足劳动者的生存需要	232
(二) 充分的闲暇时间能够保证劳动者的发展需要	233
(三) 充裕的闲暇时间能够保证劳动者的享乐需要	234
(四) 闲暇对于大学生来说,更是促进发展和完善的必要手段和途径	235

第四节 学会聪明地休闲

一、不良闲暇活动的表现及克服	235
二、马克思关于休闲的理论	237
(一) 马克思眼中的休闲	237
(二) “休闲”是马克思描绘的未来理想社会的基本特征和基本内容	238
三、自觉地参与实践锻炼	243
(一) 健康高雅	243
(二) 适度适量	243

(三) 经济合理	243
(四) 因人而异	244
四、在闲暇中提高生活质量	244

第九章 学习心理与创造思维

第一节 大学生的学习心理与心理健康

一、大学生的学习概述	248
(一) 学习的概念	248
(二) 大学生的学习特点	250
二、大学生的学习心理与心理健康	252
(一) 学习心理概述	252
(二) 学习活动对心理健康的影响	254
三、激发大学生的学习动机	255
(一) 学习动机及其类型	255
(二) 激发和培养大学生的学习动机	256

第二节 大学生学习中的心理障碍与调适

一、智力心理的困惑与调适	260
(一) 注意力的分散与调适	260
(二) 记忆力障碍与调适	263
二、非智力心理困惑与调适	266
(一) 学习动机不当与调适	266
(二) 考试焦虑与调适	269

第三节 大学生的创造性思维与学习

一、大学生创造性思维的特点	273
(一) 发散思维和集中思维的统一	274
(二) 多有直觉思维出现	277
(三) 创造想象参与	277
(四) 多有灵感出现	278

二、大学生创造性思维的培养	278
(一) 强化创新意识,培养创新精神	278
(二) 在实践中培养创新人格	279
(三) 大学生创新能力的培养	279
三、大学生创造性思维培养的措施	279
(一) 采用创造性教学方法,培养学生的创新思维 and 创新能力	279
(二) 营造良好的环境氛围,培养大学生的创新人格	280
(三) 不断尝试运用创新方法,在实践中提高创新能力	280

第十章 职业生涯规划与发展

第一节 职业与职业生涯

一、职业是什么	286
(一) 谋生的饭碗	287
(二) 社会义务的承担	287
(三) 自我价值的实现	287
二、大学生的职业生涯与选择	288
(一) 职业观念的确立	288
(二) 职业生涯的选择	289

第二节 大学生择业心理准备

一、大学生择业心理准备	294
(一) 正确认识现实社会发展的形势	294
(二) 树立竞争意识,培养竞争心理	296
(三) 了解自我,树立信心	297
(四) 寻求个人与社会的最佳结合点	299
二、大学生择业心理误区及调适	302
(一) 大学生择业心理的误区	302
(二) 大学生择业心理误区的调适	306