



高等学校应用型教材

● 公共基础系列

大学生心理健康

(高职版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

李玲 陈军 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生心理健康

(高职版)

李玲 陈军 主编

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内容简介

本书是河南省教育厅“十五”教育科学规划课题的内容,围绕高职大学生身心发展特点以及高职教育特色,针对高职大学生在环境适应、学习、人际交往、情绪调节、挫折应对、恋爱、就业等方面遇到的心理问题和心理障碍,较为全面地介绍了与其相关的心理学理论知识,重点突出帮助大学生进行自我心理保健的基本方法和技术,尽可能与高职教育培养实用型、技能型人才的目标相适应。

本书选择了案例与情景活动结合的方法,将理论学习与实际应用相结合,增加了本书的可读性和趣味性。内容翔实、浅显易懂、知识点覆盖全面且结构清晰,注重理论与实际操作相结合,本书每章后面都附有与本章内容相关的心理测验量表或情景活动,有利于自我测试,自我了解,自我调节。本书适合高职高专院校师生使用,同时对于广大教育工作者、心理学爱好者和学生家长,可作为一本颇有价值的参考书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/李玲,陈军主编. —北京:北京理工大学出版社, 2005.8
ISBN 7-5640-0586-6

I.大… II.①李… ②陈… III.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 081734 号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944490(发行部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

电子邮箱/chiefedit@bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京市业和印务有限公司

开 本/787 毫米×960 毫米 1/16

印 张/20.5

字 数/423 千字

版 次/2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价/26.00 元

图书出现印装质量问题,本社负责调换

本书编委会

主 编：李 玲 陈 军

副主编：王变奇 陈水生 柳卫民

编 委：赵俊豪 杨 道 王玉霞 黄玉萍 祝庆国

前 言

中国的高等教育在进入人类历史新的千年的时候，突然迸发出勃勃的生机，高等教育大众化的理想春风，几乎是在一夜之间使中华大地千树万树梨花开。高等职业技术教育，作为我国高等教育的重要组成部分，终于有了它一席之地，并迅猛地占据了我国高等教育的半壁江山。作为国家急需的生产、管理、服务一线的高技能、应用型人才来培养的广大高职高专莘莘学子，也已成为高校教育工作者和教育科研专家研究、关注的服务对象。

传统的应试教育由于我们的国情，还会延续相当长的时间，素质教育的春风还难于在短时间吹遍我们辽阔疆域的每一个角落。我们的教育者和教育对象长期为了“升学”的功利，远离了教育的本源、实质和宗旨，付出了身心健康和全面发展难以保障的沉痛代价。当然，随着社会进步、高等教育发展和基础教育改革不断深入，素质教育将不再是时髦的口号，终将变为现实。但是，我们广大高职高专院校在相当长的时间里面对的教育对象，会是饱受“应试教育”熬煎的、畸形发展的，又充满迷茫、期盼和渴望的特殊群体。

教育的责任感，使我们重新审视以往流行的大学生心理健康教育的教材，不难发现：相当一部分是理论至上、学科体系、居高临下、单调说教、空洞抽象、远离实际，几乎成为通病。因此，我们通过近年来在大学生心理健康教育方面的调查研究，汲取以往国内的研究成果，用以人为本的教育思想，以学生为主体的教育理念、教育心理学的基本理论，搜集有针对性的案例和实用的心理测试量表，来建构这本教材。我们尝试在每个单元章节，用发生在大学生身边的典型案例，引发出简单明了的心理学原理，提出咨询、治疗、指导的建议，同时附以自我测试的量表，以使本教材达到“学校的教科书、教师的参考书、学生的工具书”的目的。

如果说，以往的此类教材可以适应所有大学生的话，我们编撰的目的却是主要针对全国高职高专的大学生群体，这个群体之所以特殊，主要因为他们具有以下几个明显的特点：一是他们属于高考成绩中间段的学生，中学成绩的不稳定使得他们享受不到老师对他们的“宠爱”，甚至明显地受到家长、老师、同学和亲朋的冷落；二是他们大多数是带着失望、委屈、无可奈何、茫然无助甚至是痛苦的心态走进校园的；三是他们一般存在着学习目标不明确，学习动力不足，稳定性差，缺乏较强的自我调控能力，但又同时具有思想活跃、参与热情高、合作意识与社会活动能力强的优点，而这却又是我们培养应用型人才的优势所在；四是他们毕业后面对的是竞争激烈的生产、服务、管理一线的技术性、应用型人才，他们面临的生存压力是前所未有的。因此，高职高专院校的大学生更需要广大教育工作者，尤其是承担心理健康教育的同志们密切关注和指导，帮助他们重新扬起理想的风帆，用“多元智力”的理论重新审视自己，找回失去的自信，学会用心理学的常识正确分

析、认识自己,从而能够对他们维护心理健康、提高心理素质,促进全面发展起到积极的帮助作用。

本教材的编写是河南省教育厅“十五”教育科学规划课题,由漯河职业技术学院陈军、李玲任主编。王变奇、王玉霞、陈水生、柳卫民任副主编,主编与副主编参与了教材大纲的编写与统稿工作。各章编写分工如下:陈军编写第一章、第十章;李玲编写第十四章、第十五章、第十六章;王变奇编写第六章、第九章;王玉霞编写第八章、第十七章;陈水生编写第五章、第七章;柳卫民编写第四章、第十一章;赵俊豪编写第十二章、第十三章;杨道编写第二章、第三章。

在大学生心理健康教育,尤其是高职高专大学生心理健康教育改革方面才刚刚起步,本教材也只是一个初步探索、尝试的结果,我们相信通过实践的检验、补充、修改,会不断完善,故恳请读者、同行和专家不吝赐教。同时,在本书的编写过程中,我们参阅了国内同类教材和许多学者专家的著作及研究成果,在此表示衷心感谢!

编 者

2005年3月

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 健康观与心理健康观的发展概述.....	1
第二节 心理健康的含义与大学生心理健康的标准.....	3
一、心理健康含义.....	3
二、心理健康标准的不同模式.....	5
三、大学生心理健康的标准.....	6
第三节 大学生心理健康教育的意义.....	10
一、在新形势下加强和改进学校德育工作的需要.....	10
二、大学生心理发展的客观需求.....	11
三、促进大学生身心健康全面发展的需要.....	12
四、强化智力、增进智能,提高学习效率和适应能力的保障.....	12
五、大学生心理健康教育有利于身体健康.....	13
第四节 高校心理健康教育的特点、任务、形式、内容和原则.....	13
一、高校心理健康教育的基本特点.....	13
二、高校心理健康教育的基本任务.....	14
三、高校心理健康教育的形式、内容.....	14
四、学校心理健康教育的原则.....	15
【心理健康水平测评表】.....	18
第二章 大学生适应心理.....	20
第一节 适应概述.....	21
一、人的适应.....	21
二、适应的方式和目标.....	21
第二节 大学生环境适应中常见的问题.....	23
一、高职大学生的观念和角色转变中的适应问题.....	24
二、对学校环境的不适应出现的问题.....	25
第三节 高职大学生适应问题的心理调节.....	27
一、如何适应学校的自然环境.....	27
二、如何适应大学的语言环境.....	28
三、高校管理模式的适应方法.....	28

四、学会适应大学的学习环境	29
五、学会适应大学里的人际交往,建立和保持和谐的人际关系	31
六、要培养自己的独立生活能力	32
【适应性测量】	32
第三章 大学生自我意识	35
第一节 大学生自我意识概述	36
一、自我意识的概念	36
二、大学生自我意识产生和发展的一般规律	39
第二节 大学生自我意识发展中的矛盾和障碍	41
一、过度自我否定产生的自卑意识	42
二、现实自我与理想自我的矛盾	42
三、心理的独立渴望与现实生活的过分依赖的矛盾	42
四、过度的自我接受	42
五、期望值不切合实际	43
六、错误的角色定位和无目标性学习	43
第三节 大学生自我意识的自我调节和自我教育	43
一、要形成良好的自我意识的标准	44
二、大学生必须树立正确的世界观、人生观和价值观	44
三、正确地认识自我	44
四、客观地评价自己,悦纳自己	45
五、不断地超越自我	46
六、自我完善的小组讨论活动	46
【自我形象测试】	47
【自信心心理测试】	51
第四章 大学生情绪情感心理	53
第一节 情绪情感心理的理论概述	55
一、什么是情绪和情感	55
二、情绪和情感的区别	56
三、情绪和情感的特性	56
四、情绪和情感的分类	56
五、情绪情感功能健康的一般指标	58
六、常见的情绪障碍及产生原因	58
第二节 大学生情绪情感障碍及成因	59

一、高职学生与情绪情感相关的特点	59
二、高职学生几种常见的情绪情感障碍	61
三、造成高职院校学生心理障碍的原因	62
第三节 大学生的情绪调节与辅导	64
一、大学生情绪调节与辅导的意义	64
二、大学生情绪调节与辅导的原则	65
三、大学生情绪调节的方法	66
【情绪稳定性测评】	68
第五章 大学生意志心理	72
第一节 意志与大学生优良意志品质	73
一、什么是意志	73
二、大学生应具有的优良意志品质	74
三、大学生意志品质与全面发展	76
第二节 大学生意志存在的问题及调适	77
一、大学生意志品质的特点	77
二、大学生不良品质及其调适	79
第三节 大学生良好意志的培养	86
一、树立明确的奋斗目标	86
二、改变自我 完善自我	87
三、塑造良好个性	88
四、锻炼身体,磨炼意志	88
五、踏踏实实,从小事做起	89
六、目标专一,坚持到底	89
七、坚持不懈,持之以恒	89
【意志品质自测简易量表】	90
第六章 大学生人格心理	93
第一节 人格概述	95
一、人格的概念	95
二、人格的结构	95
三、人格的意义	100
第二节 大学生人格发展及人格障碍问题	101
一、当代大学生人格发展的基本特点	101
二、人格障碍及其特征	102

三、大学生中常见的人格障碍及其矫正	102
第三节 大学生健康人格的培养	104
一、正确认识自我, 优化人格结构	104
二、努力学习科学文化知识	105
三、积极参加社会实践活动, 从小事做起	105
四、融入集体, 加强人际交往	105
五、加强体育锻炼, 丰富业余生活	106
【成功性格训练法】	106
【气质测验量表】	107
第七章 大学生学习心理	110
第一节 学习与心理健康	111
一、学习的概念	112
二、职业院校大学生学习的特点	113
三、大学生学习与心理健康	114
第二节 大学生学习心理问题	116
一、学习动力缺乏	116
二、学习动机过强	118
三、过度的学习焦虑	119
四、记忆障碍	120
五、学习中的自卑	121
第三节 大学生学习问题的自我调适	123
一、大学生缺乏学习动机的自我调适	123
二、学习动机过强的自我调节	124
三、学习焦虑的自我调适	124
四、记忆障碍的自我调适	125
五、自卑心理的自我调适	127
【大学生学习动力测量表】	129
【大学生时间管理自测量表】	130
第八章 大学生品德心理	133
第一节 品德心理概述	136
一、品德心理之旨意	136
二、品德心理结构	137
三、品德心理建构特征	139

第二节 大学生品德心理常见问题.....	140
一、品德认识方面的矛盾冲突	140
二、品德情感方面的矛盾冲突	141
三、品德修养动机方面	142
四、品德意志方面	142
五、品德行为方面	142
第三节 大学生品德心理修养.....	143
一、确立品德心理修养的目标	144
二、重视和加强自身品德心理修养	146
三、从细微之处努力,不断提高道德能力	149
【修养自测量表】	150
【自我道德评价测量表】	151
第九章 大学生人际交往心理	153
第一节 人际交往概述.....	154
一、人际交往的含义	154
二、人际交往产生的缘由	154
三、人际交往的功能	155
四、影响人际交往的因素	155
第二节 大学生人际交往的特点与障碍.....	156
一、大学生人际交往的特点	156
二、大学生人际交往中常见的心理障碍及调适	157
第三节 大学生人际交往能力的培养.....	162
一、人际交往遵循的原则	162
二、大学生人际交往能力的培养	163
三、确立良好的第一印象	164
四、掌握人际交往的艺术	164
【人际成功案例】	166
【测量表:你是个受欢迎的人吗】	167
【测量表:你是否善于与人合作】	168
第十章 大学生心理挫折与调适.....	170
第一节 心理挫折概述.....	170
一、挫折与挫折感	171
二、挫折产生的原因	171

三、挫折体验的个体差异	172
四、挫折的意义	173
第二节 大学生的心理挫折	173
第三节 心理防御机制	176
一、心理防御机制的含义	176
二、心理防御机制的方式	176
三、心理防御机制与心理健康	179
第四节 大学生心理挫折调适方法技术	179
一、社会、学校要努力帮助大学生战胜挫折	179
二、大学生自我调适	180
【情景活动】	182
【自我挫败态度量表】	182
第十一章 大学生生活方式与心理健康	185
第一节 现代生活方式概述	186
一、什么是生活方式	186
二、不良生活方式和心理行为会导致亚健康	187
三、高职大学生生活方式的特点	189
四、改变不良生活方式和心理行为的对策	190
第二节 闲暇活动与心理健康	192
一、闲暇时间与闲暇活动	192
二、大学生的闲暇活动	193
三、大学生健康的闲暇活动对促进身心健康的重要意义	195
四、大学生闲暇活动选择与安排要注意的几个问题	196
第三节 网络与心理健康	199
一、网络对大学生生活方式的影响	199
二、大学生网上问题的心理分析	203
三、大学生网络问题的调适	204
四、大学生“网络成瘾症”的诊断与调适	206
【相关资料】	207
第十二章 大学生恋爱心理	210
第一节 大学生恋爱心理概述	211
一、恋爱心理	211
二、心理特点	212

第二节 大学生恋爱中存在的心理问题.....	213
一、常见的恋爱心理问题.....	213
二、恋爱中的心理挫折与对策.....	215
第三节 培养健康的恋爱行为.....	217
一、健康恋爱心理的含义.....	217
二、健康恋爱行为的培养基本要求.....	218
三、发展爱的能力.....	218
【恋爱观测量表】.....	218
第十三章 大学生性心理.....	222
第一节 大学生青春期性心理发展.....	223
第二节 大学生常见的心理问题及调适.....	225
一、常见的心理问题.....	225
二、心理问题调适.....	228
第三节 怎样建立健康的性心理.....	231
一、什么是健康的性心理.....	231
二、怎样建立健康的性心理.....	232
第十四章 大学生常见心理疾病.....	233
第一节 精神疾病概述.....	234
一、精神病的病因.....	235
二、早期预防、早期发现精神病.....	235
三、如何对待精神疾病.....	236
第二节 功能性精神病.....	237
一、精神分裂症.....	237
二、反应性精神病.....	237
第三节 神经症.....	238
一、神经症概述.....	238
二、焦虑性神经症.....	239
三、强迫性神经症.....	240
四、疑病性神经症.....	241
五、恐怖性神经症.....	241
六、抑郁性神经症.....	242
七、神经衰弱.....	243
【抑郁症状自评量表(SDS)】.....	244

【焦虑症状自评量表(SAS)】	245
第十五章 大学生心理咨询	247
第一节 大学生心理咨询概述	247
一、心理咨询的含义	247
二、开展大学生心理咨询工作的意义	248
三、大学生心理咨询的基本形式	248
第二节 大学生心理咨询的原则和方法	251
一、大学生心理咨询的主要原则	251
二、大学生心理咨询的主要方法	254
第三节 大学生心理咨询会谈结构与技术	255
一、大学生心理咨询会谈结构	255
二、大学生心理咨询会谈技巧	258
【咨询活动】	260
第十六章 大学生心理治疗	263
第一节 心理治疗概述	263
一、心理治疗的概述	263
二、心理治疗的范围	264
三、心理咨询与心理治疗的关系	266
第二节 心理治疗的主要理论和方法	267
一、精神分析法	267
二、行为疗法	269
三、人本主义心理治疗主要方法	272
四、认知心理治疗	275
五、森田疗法	277
【心理治疗训练】	278
第十七章 大学生就业心理辅导	281
第一节 大学生就业心理准备	282
一、端正动机,树立正确的职业价值观	282
二、转变观念,培养全新的就业理念	283
三、面对现实,正确认识自我和社会	284
四、善于竞争,培养良好的就业心理品质	286
第二节 大学生常见的就业心理问题	288

一、择业期望值过高的心理	288
二、就业忧虑和恐惧的心理	289
三、消极自卑的心理	289
四、就业盲从和冲动的心理	290
五、思维定势和求稳求全的心理	291
六、害怕艰苦,盲目追求享受的心理	292
七、不注重提高自身素质,热衷于托关系的心理	292
八、过高估价自己,自命不凡的心理	292
九、过分依赖的心理	293
十、法律意识淡薄的心里	293
第三节 大学生就业心理辅导	294
一、求职前要了解各类职业对人才素质的总体要求	294
二、求职前还要了解各类职业对人才素质的要求	297
三、求职交往中应注意的问题	298
四、如何正确面对求职挫折	301
【测量表:你将来适宜选择哪种职业】	306
【测量表:霍兰德的职业爱好问卷】	307

第一章 绪 论

【调查资料】

根据一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示, 20.23 % 的学生有明显的心理障碍。1992 年四川省“大学生心理咨询与治疗”课题组对西南地区八所院校 4 万名学生抽样调查表明, 有心理障碍的学生达 31.13 %, 其中偏严重的占 12.42 %, 严重的占 0.81 %。清华大学近几年在对新生进行心理健康普查时发现, 约有 20 % 的学生存在心理适应问题, 有近 20 % 的学生要求咨询。石家庄某高校近几年休学、退学的 37 名学生中, 48.65 % 是由心理疾病造成的。1995 年上海高校的大学生中有 30 % 以上有不同程度的心理疾病。调查还发现, 二百多种令学生烦恼的原因中, 人际关系、学习、异性、对未来的担忧各占 20 %。

大量的调查事实说明, 大学生的心理健康状况存在着很多亟待解决的问题, 大学生存在的众多心理矛盾、冲突以及不适应, 与当代人们的心理和社会变革、技术革新的加速发展不相吻合的状况是一致的。因此, 加强大学生的心理健康教育是客观现实的迫切需要。

随着近年来国内经济的迅猛发展, 尤其是我国加入 WTO, 国内市场竞争日益激烈, 各行各业竞争加剧。这些变化使得人们生活节奏加快, 心理压力逐步增大。大学生的心理健康问题已成为社会各界和高等学校所关注的热点问题之一。社会主义市场经济体制的确立是一场深刻的社会变革, 它一方面带来经济的高速发展和市场的繁荣, 另一方面又造成变化剧烈的社会环境, 给人的心理带来巨大的冲击和震荡, 使人的心理活动较之以往任何时期更加复杂, 威胁心理健康的因素也随之增多。据统计表明, 近年来随着我国高职教育事业的大发展, 高职大学生中相当一部分学生心理上存在一系列的不良情绪反应和适应障碍, 心理疾病的发生率呈上升趋势, 影响着高等职业教育任务的完成和高层次专业技术人才的培养。这说明, 对大学生“进行心理健康教育和指导, 帮助学生提高心理素质, 健全人格, 增强承受挫折、适应环境的能力”是全面贯彻国家教育方针, 培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业建设者和劳动者的客观要求。

第一节 健康观与心理健康观的发展概述

健康是生命之本, 快乐之源, 人人都企盼健康, 并视其为人生的第一财富。而健康不仅取决于生理方面, 还体现在人的心理状况和社会适应之中。健康的心理不仅关系到大学生学习、工作乃至生活, 而且还关系到他们能否适应社会的发展, 能否成为面向现代化、

面向未来、面向世界的合格人才。

健康是人类的永恒追求,但究竟什么是健康,一直是人们探讨关注的问题。随着社会的发展以及人类对自身认识的深入,人们对健康的认识也随之发生变化。在原始社会,由于生产力水平极其低下,人类为适应和改造自然环境,仅仅把注意力集中在自身的生存,不重视健康问题。在这一医学思想的影响下,“无病即健康”的观念一直在社会中占统治地位。早在公元2世纪,著名的罗马医生盖伦就将健康定义为:“没有疾病的状态。”这种健康观念长期占领着人们的健康意识,认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识仅局限于躯体的生物学变化。

随着社会生产力水平的提高,人类开始关心身体各器官的正常发育和完善,于是生理模式的医学科学得以产生。

我国《现代汉语词典》对“健康”的解释是:“人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。”这种解释虽然比“无病即健康”较为具体和全面,但仍然属于传统的生物学模式的观点。用生物学模式来解释健康,只有当人的内脏器官有了异常或者功能改变时,才被称为病人,而内心焦虑紧张以及有行为异常的人,由于透视、化验以及其他生理检查正常,则被视为无病,也就是健康。这是十分片面的。

20世纪初,《简明不列颠百科全书》把健康定义为“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。而《辞海》也曾给健康定义为“人体的各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。上述这些解释都源于生物医学模式(生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式)。

历史发展到现在,人类对健康的认识又发生了一次飞跃,他们不再局限在生理机能的正常和疾病的减少方面,而看到了心理和社会的影响作用。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中就认为健康是人的“健康状态和社会适应能力”。1989年,该组织又为“健康”下了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此,我们可以得出如下结论:健康不只是没有疾病和不虚弱;能够抵抗疾病只是健康的一个部分;健康包括生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。这一理解比我们平常所说的“身心健康”、“体魄健全”更加全面,更加科学。

现代医学从“生物学模式”向“社会—心理—生物模式”的转变,大大促进了人们对健康的理解朝着更全面、更科学的方向发展。它使人类除了关心自身的躯体健康状况外,更加关注自己的心理素质和社会适应能力的提高。可以说,人类对健康的正确理解不仅是社会发展和科学进步的要求,也是个体自身发展的需要。

人的本质是社会性,人是不能离开社会而独立存在的,他的一切反应都与社会息息相关。科学技术的飞速发展及社会的急剧变革使人们面临着激烈的竞争。频繁的变动、生活节奏的加快给人的心理带来前所未有的压力,对人们的健康产生了重大的影响。

人们已逐渐认识到心理、社会因素对人的健康具有不可忽视的作用。人类的医学模式