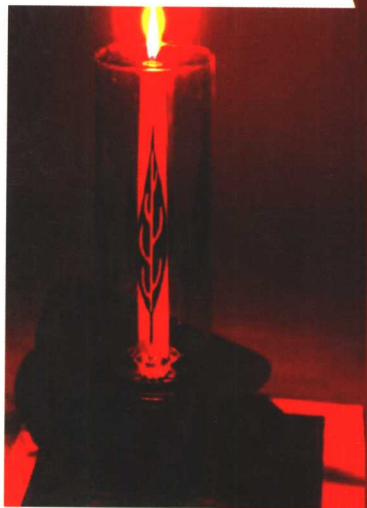


大学生

心理健康教程



谢炳清

主编 伍自强

秦秀清

华中科技大学出版社
<http://press.hust.edu.cn>

大学生 心理健康教程

谢炳清 伍自强 秦秀清 主编

华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/谢炳清 伍自强 秦秀清 主编
武汉:华中科技大学出版社,2004年8月
ISBN 7-5609-3192-8

I. 大…

II. ①谢… ②伍… ③秦…

III. 大学生-心理学-教材

IV. R395.6

大学生心理健康教程 谢炳清 伍自强 秦秀清 主编

责任编辑:徐汉明
责任校对:刘 竣

封面设计:窦 莎 潘 群
责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:14

字数:318 000

版次:2004年8月第1版

印次:2005年9月第2次印刷

定价:20.00元

ISBN 7-5609-3192-8/R·41

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本书适应国家和高校加强大学生心理健康教育的需要,全面准确地阐述了本学科的基本理论和基本知识;紧密结合大学生的心理和生活实际,深入浅出地论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及其解决办法;着眼于21世纪社会对人才的新需求,对大学生的创新心理和择业心理问题作了专门论述;同时对网络飞速发展而引发的大学生网络心理问题也作了较为充分的分析、论述,为大学生心理健康教育开辟了新的领域。本书所涉及的大学生心理问题都是新近出现或过去已出现而现在仍继续存在的问题,所采集的数据都是最新的。全书凸现了系统性、针对性、创新性、新颖性和适用性等特点。本书是大学生心理健康教育的教材,也可以作为青少年心理健康教育的读物。

前 言

随着人类社会的不断进步与发展,人们物质生活极大丰富的同时,精神需求也在不断地提高,人们不仅要有高质量的生活,还要有愉快的心情。生活节奏的加快、竞争的加剧、人际关系的日趋复杂、居住和交通的日益拥挤等,都给人们带来了巨大的心理压力;人们的生存环境、经济状况改变的同时,必然导致价值观念、生活方式、民族文化乃至国民性格的变化。因此,人们必须注意维护心理健康,保持心理平衡。

大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体,自我定位高,成才的愿望非常强烈,但他们的心理发展尚未完全成熟,心理承受和适应能力相对较弱。随着改革开放的不断深入和社会生活竞争的日益加剧,大学生面临的经济、学业、就业、情感等压力越来越大。大学生环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。原国家教委组织的对全国 12.6 万名大学生的抽样调查显示,大学生“心理疾病”的患病率达到 20.23%。统计资料表明,目前大学生由于心理障碍因素而休学、退学的比例明显上升。加上近年来时有发生的高校学生轻生事件,引起了社会各界对大学生心理健康问题的广泛关注和高度重视。因此,加强大学生心理健康教育已经成为高校人才培养中必须认真研究和解决的紧迫课题。开展大学生心理健康教育,有利于大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,有利于帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交

往、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,对于提高当代大学生的健康水平,促进其德、智、体、美全面发展具有重要意义。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调,在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。《中国普通高等学校德育大纲(试行)》明确提出,要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分,大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,具有较强的心理调适能力。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。

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》指出:“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下,大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求,它对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用。”

根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德、智、体、美等全面发展,这是高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务。

我们江西理工大学(原南方冶金学院)的心理健康教育,初创于20世纪80年代末期。从1994年起,我们在全校大学生中普遍

开设了大学生心理健康教育课程。该课程受到了大学生们的普遍欢迎,原本是任意选修的课程竟成了大学生们全都选修的课程,这充分反映了大学生们对心理健康知识的渴求。

按照国家教育部的有关指示精神,根据多年来从事大学生心理健康教育的实践经验,紧密结合大学生的心理和生活实际,我们编写了这本适应新的教学需要的心理健康教育教材。

本书包括心理概述、心理素质与心理健康、大学生的个性心理倾向、大学生的自我意识、认知心理、适应心理、情绪与情感、人格心理、学习心理、创造心理、人际交往心理、性心理与恋爱心理、网络心理、择业心理、心理冲突与挫折、心理保健等内容,紧紧围绕大学生心理健康教育方面的突出问题,从理论与实践的结合上,进行了全面、深入的研究和论述。本书具有以下特点:一是具有鲜明的思想性。本书以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,全面准确地阐述了本学科的基本理论和基本知识,适应了国家和高等学校加强大学生心理健康教育的需要,不仅对当代大学生心理素质的培养,而且对全国青少年心理素质的培养都有较大的理论价值和实践意义。二是具有较强的针对性。本书所研究的一系列问题都是有关大学生心理健康和人才培养中的现实问题,提出的解决办法都是建立在作者长时间调查研究基础之上的,较好地体现了实事求是的思想路线和研究方法。三是具有与时俱进的理论创新性。本书着眼于 21 世纪社会对人才的新需求,对大学生的创新心理和择业心理问题给予了特别重视,并作了专门论述;同时对网络飞速发展而引发的大学生网络心理问题作了较为充分的分析、论述,为大学生心理健康教育开辟了新的领域。四是具有内容的新颖性,本书所涉及的大学生心理问题都是新近出现或过去已出现而现在仍继续存在的问题,所采集的数据都是最新的。五是具有较强的系统性。本书对大学生可能面临的方方面面的心理问题及其相互关系进行了较为系统的分析,这在目前已出版的全国同类教材中是不多见的。六是具有很好的适用性。本书对大学生的

心理健康问题的论述深入浅出,通俗易懂,不仅可以作为大学生心理健康教育的教材,而且可以作为青少年心理健康教育的读物。

本书由我校从事多年大学生心理健康教育工作的专家编写而成。本书的主编分别是:江西省高校中青年学科带头人谢炳清教授、江西省高校中青年骨干教师伍自强教授和江西省高校中青年骨干教师秦秀清副教授。本书是该校十多年来心理健康教育实践经验的结晶,浸透了我们十几年来为高校心理健康教育事业的发展而潜心学习、研究和实践的心血。在本书即将完稿之际,发生了震惊全国的云南大学学生马加爵杀害4名同学的恶性案件,该案凸显了大学生心理健康问题的严重性,已引起各方的高度关注。据悉,2004年秋季大学新生入学时,教育部将在直属高校试点,测试入学新生的心理健康程度,并建立大学生心理健康档案。教育部还将下发通知,没有心理咨询机构的高校要尽快建立,已有的高校要加强大学生心理健康教育方面的工作。这些新的情况,再次证明了加强大学生心理健康教育的重要性和迫切性,也更坚定了我们努力做好这项工作的信心和决心。但愿此书的出版,能够有益于高校心理健康教育工作的开展;能够为莘莘学子消除不健康心理因素,提高心理素质,健康成长、成才,提供有益的指导和帮助。

编 者

2004. 4. 18

目 录

第一章 心理概述	(1)
第一节 心理的实质	(1)
一、心理是脑的机能	(1)
二、心理是对客观现实的主观能动的反映	(2)
第二节 心理的生理基础	(4)
一、神经系统	(4)
二、内分泌系统	(7)
第三节 心理的社会基础	(10)
一、文化	(10)
二、大众传播媒体	(13)
三、社会信息	(17)
第四节 心理过程	(19)
一、认知过程	(19)
二、情感过程	(20)
三、意志过程	(21)
第二章 心理素质与心理健康	(23)
第一节 素质与心理素质	(23)
一、素质	(23)
二、心理素质	(27)
三、心理素质对大学生成长与发展的意义	(28)

第二节 健康与心理健康	(29)
一、现代健康的含义及标准	(29)
二、心理健康的含义及标准	(32)
三、心理健康的作用与意义	(38)
第三节 大学生与心理健康	(39)
一、大学生心理健康的标准	(39)
二、大学生心理健康状况及分析	(41)
三、大学生心理健康的维护	(47)
第三章 大学生的个性心理	(51)
第一节 个性倾向性	(51)
一、需要	(51)
二、动机	(55)
三、兴趣	(59)
第二节 个性特征	(61)
一、能力	(61)
二、气质	(66)
三、性格	(71)
第四章 大学生的自我意识	(79)
第一节 自我意识概述	(79)
一、自我意识的含义	(79)
二、自我意识的结构	(81)
三、自我意识在心理结构中的作用	(83)
第二节 大学生自我意识的发展与特征	(85)
一、大学生自我意识发展的过程	(85)
二、大学生自我意识的发展规律	(87)
三、大学生自我意识的特征	(89)
第三节 构建完善的自我意识	(91)

一、正确认识自我,全面评价自我	(91)
二、欣然接受自我,恰当评价自我	(94)
三、有效控制自我,不断超越自我	(95)
第五章 大学生的认知心理	(101)
第一节 认知概述	(101)
一、认知的含义	(101)
二、认知的影响因素和效应	(102)
三、认知归因	(104)
第二节 非理性认知及其特征	(106)
一、非理性认知的含义	(106)
二、常见的非理性认知	(109)
三、非理性认知的特征	(112)
第三节 大学生理性认知的构建	(113)
一、理性认知的特征	(113)
二、理性认知的构建	(116)
第六章 大学生的适应心理	(122)
第一节 适应心理概述	(122)
一、适应的含义	(122)
二、适应的过程与方式	(123)
三、适应与成才	(126)
第二节 环境与角色转变	(127)
一、理想与现实中的大学生活	(127)
二、大学生角色的转变	(130)
第三节 大学生适应的问题与调适	(133)
一、大学生适应的问题与障碍	(133)
二、大学生适应的调适	(136)

第七章 大学生的情绪与情感	(142)
第一节 情绪与情感概述	(142)
一、情绪与情感的概念及功能	(142)
二、情绪情感的类型	(147)
三、情感智商	(153)
第二节 大学生的情绪情感	(155)
一、大学生的情绪情感的特点	(155)
二、大学生常见的情绪情感困扰	(156)
第三节 大学生情绪情感的自我调节	(161)
一、不良情绪情感的判断与分析	(161)
二、情绪情感调适的方法	(164)
第八章 大学生的人格	(168)
第一节 人格概述	(168)
一、人格的概念及其特征	(168)
二、人格的形成与发展	(171)
三、人格的模式与选择	(175)
第二节 人格障碍及大学生常见的人格问题	(177)
一、人格障碍的概念与特征	(177)
二、人格障碍的类型与表现	(178)
三、大学生常见的人格问题	(179)
第三节 大学生健康人格的塑造	(183)
一、健康人格的含义	(183)
二、健康人格的标准	(184)
三、塑造健康人格的途径和方法	(186)
第九章 大学生的学习心理	(189)
第一节 学习的心理学原理及理论	(189)

一、学习的心理学原理	(189)
二、学习的心理学理论	(191)
第二节 学习动机	(193)
一、学习动机概述	(193)
二、影响学习成就的几种动机	(195)
第三节 大学生学习的心理困扰及调适	(196)
一、大学生的学习心理结构与一般特点	(196)
二、大学生常见的学习心理困扰	(201)
三、大学生学习心理困扰的自我调适	(207)
第十章 大学生的创造心理	(213)
第一节 创造心理概述	(213)
一、创造性思维	(213)
二、创造力	(217)
三、创造性的影响因素	(220)
第二节 大学生创造心理的特点	(223)
一、青年期是开始创造的最佳时期	(223)
二、大学生的创造心理特点	(224)
三、影响大学生创造的不良因素	(226)
第三节 大学生创造力的培养	(227)
一、认清时代的需求,增强创造的信心	(227)
二、把握自身的个性特点,努力开发创造潜力	(229)
三、克服创造中的自我障碍,营造良好的创造环境	(232)
四、学习创造技法,寻求最佳创造途径	(235)
第十一章 大学生的人际交往心理	(241)
第一节 人际交往概述	(241)
一、人际交往的概念及特征	(241)
二、人际交往的沟通模式及心理效应	(243)

三、人际吸引的过程及规律	(246)
四、人际交往的功能与作用	(249)
第二节 大学生的人际交往	(251)
一、大学生人际交往的意义	(251)
二、大学生人际交往的心理需求	(252)
三、大学生人际交往的特点	(254)
第三节 大学生人际交往的障碍及其调适	(255)
一、大学生人际交往过程中的不健康心理	(255)
二、大学生人际交往中常见的心理障碍	(256)
三、大学生人际交往中的心理调适	(260)
第十二章 大学生的性心理与恋爱心理	(268)
第一节 大学生的性心理	(268)
一、性心理概述	(268)
二、大学生常见的性心理问题及产生的原因	(273)
三、性心理健康的标准及维护性健康的途径	(277)
第二节 大学生的恋爱心理	(282)
一、爱情概述	(282)
二、大学生的恋爱心理	(284)
三、大学生恋爱中常见的心理问题及调适	(289)
第十三章 大学生的网络心理	(294)
第一节 大学生的网络情结	(294)
一、网络的特点	(294)
二、大学生的网络情结	(298)
第二节 大学生的网络心理障碍	(301)
一、网络环境下的心理问题	(301)
二、网络心理障碍	(303)
三、大学生的网络心理障碍表现与成因	

.....	(309)
第三节 培养良好的网络心理素质.....	(311)
一、全面地认识和理智地对待网络的作用	(312)
二、磨练意志,努力提高自己的“网民”素质.....	(314)
三、大胆求助,摆脱困境.....	(316)
第十四章 大学生的择业心理.....	(319)
第一节 大学生择业的心理准备.....	(319)
一、正视社会现实	(319)
二、客观分析自我	(325)
三、抓住机遇,迎接挑战.....	(329)
四、未雨绸缪,苦练内功.....	(333)
第二节 大学生择业的心理问题.....	(336)
一、大学生择业的矛盾心理	(336)
二、大学生择业的心理误区	(339)
三、困扰大学生择业的几种常见的心理现象	(341)
第三节 大学生择业的心理调适.....	(345)
一、客观评价自己,树立良好心态.....	(345)
二、认真作好求职的准备	(349)
三、积极主动推销自己	(351)
第十五章 大学生的心理冲突与挫折.....	(356)
第一节 大学生的心理冲突.....	(356)
一、心理冲突概述	(356)
二、大学生心理冲突的主要内容	(359)
第二节 大学生的心理挫折.....	(361)
一、大学生常见的心理挫折	(361)
二、大学生心理挫折的反应	(363)
三、大学生心理挫折形成的原因	(367)

第三节 大学生心理冲突与挫折的应对·····	(370)
一、正确认识挫折·····	(370)
二、合理运用心理防御机制·····	(372)
三、学会应对心理冲突与挫折的技巧·····	(377)
四、培养和强化挫折承受力·····	(378)
第十六章 大学生的心理保健·····	(382)
第一节 大学生的自我心理调适·····	(382)
一、自我心理调适概述·····	(382)
二、自我心理调适的内容·····	(384)
三、自我心理调适的方法·····	(386)
第二节 大学生的心理咨询·····	(388)
一、心理咨询概述·····	(388)
二、心理咨询的形式及过程·····	(393)
三、心理咨询的理论与方法·····	(396)
第三节 大学生的心理治疗·····	(399)
一、心理治疗概述·····	(399)
二、心理治疗的适用范围与原则·····	(401)
附录·····	(406)
心理自测表·····	(406)
参考文献·····	(429)
后记·····	(430)

第一章 心理概述

心理现象伴随人的活动而发生。随着社会的发展,人的活动日益复杂化,人类的心理现象亦日益复杂,如今,心理现象已经渗透到社会生活的各个领域和个人生活的方方面面。学习心理学的基本理论和基础知识,对于我们搞好学习和工作,促进心理健康具有非常重要的意义。

第一节 心理的实质

心理活动尽管是人人具有并为大家所熟悉的,但是对它的实质却有各种说法。例如,有人把心理看成是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果;有人则庸俗地认为人脑产生心理如同肝脏分泌胆汁一样;有人认为心脏是心理活动的器官,理由是人的情绪平静时心脏跳动正常,情绪激动时心脏跳动加快。以上种种观点都是不正确的。科学的观点是:心理是脑的机能,即任何心理活动都产生于脑,所有心理活动都是脑的高级机能的表现;心理是对客观现实的主观反映,即所有心理活动的内容都来源于外界,是客观事物在脑中的主观反映。

一、心理是脑的机能

生理心理学和神经生理学研究表明,动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后,就有了心理机能;而且随着进化,动物愈高等,脑的结构愈是复杂化,心理活动亦相应愈发展和复杂。