

DAXUESHENG XINLI
JIANKANG

JIAOYU JIAOCHENG

大学生心理健康 教育教程

主 编 ○ 于 凌 龚乃志

是良师，也是益友，
带领你扫除心路历程的荆棘，
指引你穿越青春的迷茫与困惑，
如蛹一般，破茧成蝶，
飞翔在无垠的天空。



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

主 编 于 凌 龚乃志
副主编 房宏驰 杨洪续
赵庆东 王庆国 韩宗邃

大学生心理健康 教育教程



西南财经大学出版社
Southwest University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程/于凌,龚乃志主编. —成都:
西南财经大学出版社,2006.9
ISBN 7-81088-605-3

I.大... II.①于...②龚... III.大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114008 号

大学生心理健康教育教程

主编:于凌 龚乃志

责任编辑:叶茜 崔静

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:杨斌

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸:	148mm×210mm
印 张:	7.75
字 数:	180 千字
版 次:	2006 年 9 月第 1 版
印 次:	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数:	1—2550 册
书 号:	ISBN 7-81088-605-3/G·039
定 价:	17.80 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

2. 版权所有,翻印必究。

大学生心理健康 | 教育教程

前言

近年来,来自社会各方面的竞争和压力,给在校大学生极大的冲击,使他们的心理承受能力受到了严峻的考验。据心理普查显示:近30%在校大学生有不同程度的心理问题或障碍,而且,近几年许多高校出现的一些恶性事件中近80%与当事人心理健康状况有关。这种现状的出现,引起了党和国家及社会各界的广泛关注。《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》(中发[2004]16号)指出:要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育。要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,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。根据文件精神,教育部、卫生部、共青团中央又专门提出了关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的具体实施意见。这些文件的颁布,体现了党和政府对大学生心理健康教育的高度重视。

为了加强我院大学生的心理健康教育工作,我们制定了《关于加强大学生心理健康教育工作的意见》,成立了“大学生心理健康教育研究会”和专门的工作机构——心理健康教育中心,并把心理健康作为一门课程纳入了教学计划。为更好地总结经验并与兄弟院校分享,我们组织编写了《大学生心理健康教

育教程》。

本书紧紧围绕着大学生需要了解的心理学和心理健康的基本知识、入学适应问题、学习心理、情绪情感、人际关系、恋爱心理、挫折问题、自我意识、生涯及就业辅导等问题展开系统的阐述,提供科学、有效、实用的心理学技术与方法,提高大学生的自知力,促进大学生心理成长、潜能开发,增进大学生的社会适应能力,健全大学生的人格,从而在总体上促进大学生的心理健康,提高大学生的心理素质。本书主要针对高职高专院校大学生的情况组织编写,通俗易懂,操作性强,也可作为其他大学生心理、心理教育、心理卫生等课程的教材或参考书。

本书的分工如下:第一、二章由赵庆东编写,第三、六章由韩宗遂编写,第四、五章由杨洪续、王花玉编写,第七章由房宏驰编写,第八章由王庆国编写,第九、十章由于凌编写,第十一章由龚乃志编写。

由于参编者水平有限,虽然做予大量的工作,尽量满足读者的需要,但仍存在诸多不尽如人意之处,难免挂一漏万,请不吝指教。本书在编写和出版的过程中参考了许多同行的有关文献,得到了出版社领导和编辑同志的大力支持,在此表示衷心感谢。

编者

二〇〇六年七月

目 录

第一章 心理与心理素质	(1)
第一节 心理与心理素质	(2)
第二节 大学生的心理素质	(8)
第三节 培养大学生心理素质的方法和途径	(17)
第二章 心理健康基础知识	(22)
第一节 心理健康的标准	(22)
第二节 大学生心理健康现状	(28)
第三节 心理健康教育的重点	(32)
第四节 心理健康教育的作用	(36)
第三章 大学生入学适应与心理健康	(38)
第一节 环境的适应	(39)
第二节 生活的适应	(44)
第三节 学习的适应	(47)
第四节 经济的适应	(50)
第五节 心理的适应	(51)
第四章 大学生学习心理的健康教育	(55)
第一节 大学生学习与心理健康	(55)

第二节	大学生中常见的学习心理问题及调适	(64)
第三节	大学生考试心理及调适	(75)
第五章	大学生的情绪调适	(83)
第一节	情绪、情感概述	(83)
第二节	大学生健康情绪的培养	(87)
第三节	大学生不良情绪的心理调适	(94)
第六章	大学生人际关系心理	(102)
第一节	大学生人际关系的特点及其类型	(103)
第二节	影响大学生人际交往的因素和交往原则	(105)
第三节	大学生人际交往的方法和技巧	(109)
第七章	大学生的恋爱心理及教育	(118)
第一节	爱情心理的一般问题	(118)
第二节	大学生恋爱心理的特点	(121)
第三节	大学生的爱情心理困扰和心理障碍	(125)
第四节	大学生恋爱心理的调适	(131)
第五节	性心理与心理健康	(137)
第八章	大学生挫折心理与调适	(149)
第一节	挫折概述	(149)
第二节	挫折对大学生心理的影响	(156)
第三节	大学生心理防卫机制及挫折心理调适	(163)
第九章	认识自我完善自我	(172)
第一节	大学生自我意识的发展	(173)
第二节	大学生自我意识的变化及类型	(183)

第三节 大学生完善自我的途径与方法	(196)
第十章 生涯规划	(204)
第一节 生涯规划概述	(204)
第二节 大学生的生涯规划	(216)
第十一章 大学生就业心理	(224)
第一节 个性心理与就业指导	(225)
第二节 大学生择业中出现的心理障碍及其表现 ...	(233)
第三节 大学生产生择业心理障碍的主客观原因 ...	(235)
第四节 大学生择业心理的自我调适	(236)
参考文献	(240)

第一章 心理与心理素质

在激烈的竞争中脱颖而出的高考胜利者，带着成功的喜悦走进了大学校园，成为新世纪的大学生。大学生活是人生成长和发展的阶段，是最值得珍惜和纪念的大好时光。但许多青年学子也会产生这样或那样的烦恼与困惑：例如，不认同所入学校和所学专业、对大学自主学习不适应、对专业学习的压力不适应；为自己学不如人、技不如人，甚至身高、相貌不如人而烦恼；为不会交往或不善交往而困惑、为升学就业的压力而焦虑，等等。心理学研究表明，大学生个体发展中出现困惑和成长的烦恼是正常现象，通过心理素质培养和心理健康教育可以得到有效的解决或缓解。

洪战辉在人生的遭遇面前，沉着坚定，以顽强的毅力、不懈的努力和积极的行动，与命运抗争，谱写了一曲动人的青春颂歌。联想 20 世纪 80 年代的青年楷模张海迪与病魔抗争的经历、射击运动员陶璐娜为中国奋夺 2000 年悉尼奥运会第一枚金牌、乒乓球运动员邓亚萍多次蝉联世界冠军，以及无数科学家发明创造的经历，等等，无不说明良好的心理素质是事业发展的基础，是事业成功的保证。然而，大学生中也有人的人生中的某些挫折而痛苦不堪，为在成长中遇到的困难而烦恼和困惑，个别大学生因心理问题休学、退学，甚至轻生。这从反面告诉我们心理素质的重要和培养良好心理素质的迫切性。

第一节 心理与心理素质

为了培养良好的心理素质，首先必须了解什么是心理素质，良好心理素质有哪些特征，当代大学生的心理素质状况如何，培养心理素质的方法和途径有哪些。

一、心理科学

(一) 什么是心理学

心理科学亦称心理学，主要研究心理现象及其规律，是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为早在 2000 多年前，中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图（Plato）、亚里士多德（Aristotle）等，在他们的著作中已经包含了极其丰富的心理学思想。例如，孔子（公元前 551—前 479）提出的因材施教的观点，可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则；亚里士多德（公元前 384—前 322）所著的《论灵魂》一书，是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包括在哲学的范畴中，没有成为一门独立的学科。直到 1879 年，德国的生理学家、心理学家冯特（W. Wundt，1832—1920 年）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。因此，1879 年定为科学的心理学诞生的年代。1879 年至今，仅有 100 多年的历史，所以心理学又是一门很年轻的科学。100 多年来，心理学有了突飞猛进的发展，不但有了自己的基本理论，还广泛地应用于人类活动的各个领域，成为社会生活不可或缺的学科之一。

(二) 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究人的心理,也研究动物的心理,而以人的心理现象为主要对象。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象,主要指人的精神世界。人的感知觉、记忆、想像、思维、情感、意志、能力、气质、性格等,这些现象统称为心理现象或心理活动,恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。人的心理活动极其复杂,它们是一个统一的整体。为了研究和理解的方便,心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两大方面。

1. 心理过程

心理过程是心理活动的动态过程,它包括认识过程、情感过程与意志过程三个相互联系的方面,简称知、情、意。

(1) 认识过程。认识过程是人类最基本的心理活动过程之一。它主要反映客观事物的性质及其规律。认识过程的主要内容有感觉、知觉、思维、想像、记忆和注意。感觉是一种最低级的心理活动过程。它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。例如对气味、颜色、声音的反映。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体反映。对于成年人来说,单纯的感觉几乎是没的,而主要是对客观事物综合属性的反映,即知觉。例如,我们不只感觉红色,而且知道是一面红旗的红色;我们听到声音,即可以分辨出是铃声还是歌声,这就是知觉;在各种实践活动中,人还能运用头脑中的知识去间接地、概括地反映客观事物,揭露事物的本质与规律,这就是思维;人还能反映本人未经历过或客观现实中根本不存在的东西,这要借助于人的想像过程,想像是对人脑中已有的旧形象加工改造而形成新形象的过程;记忆是比感知觉更复杂的心理过程,人们不仅能感知事物,而且能记住它,当这些事物再出现时,能把它们认出来,或这些经历过的事物不在面前时,仍能把它们回忆起来,这就是记忆;

注意则是人脑对一定客观事物的指向、集中和维持，是一种特殊的心理现象，注意不是一个独立的心理活动过程，但却伴随心理活动过程的始终。

(2) 情感过程。情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识事物时，常常会产生喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等态度的内心感受和体验，即为人的情绪与情感。人的情绪、情感对人的各种活动既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。

(3) 意志过程。意志过程是指人不仅能认识世界，对客观现实产生一定的态度体验，还可以在头脑中制定计划，并将头脑中的活动表现为具体的行动，从而能动地变革现实。这种自觉地确定目的、自觉地支配行动、自觉地克服困难，从而实现预定目的的过程称之为意志过程。

人的认识过程、情感过程及意志过程是人的心理过程的三个不同方面，它们是相互联系、相互影响与相互制约的，其中，认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用；意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现有着巨大的影响。

2. 个性心理

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三个方面，是每个正常人都有的心理活动，体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同，所处的生活环境、所受的教育不同，就使人的各种心理活动带上了主体自身的特点，形成了人的个别差异，即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征。个性，也可称人格，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。具体表现在人的个性倾向性与个性心理特征两个方面。心理学研究表明，人的个性是先天性和后天性的统一，是共同性和个别性的统一，是积极性与消极性的统一，是稳定性与可变性的统一，也是制约性与能动性

的统一。影响人的个性形成与发展的主要因素：素质是个性形成与发展的自然前提；社会条件是个性形成与发展的重要因素；教育在个性形成与发展中起主导作用；实践是个性形成与发展的重要途径。

二、素质与心理素质

（一）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。

（二）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。

(三) 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知、情、意和个性等特征,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。

三、素质教育与心理素质教育

(一) 素质教育

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。素质教育与应试教育相比,具有三个显著特点,即面向全体学生,使每个学生都获得同等的受教育机会和良好发展的条件;面向学习的总体,使学生在德智体等方面协调发展;面向学生的未来,激励他们为了民族利益和社会发展的长远需要而生动、活泼、主动地学习。

(二) 心理素质教育

教育实践证明,心理素质是个体素质的重要组成部分,是个体成长发展的重要基础,心理素质是可以优化和培养的。因为心理素质的形成既源于生理、遗传因素,更取决于环境的教育和社会的影响。心理素质教育是素质教育的重要内容,其作用是其他教育所不能替代的。高等学校心理素质教育的主要任务,就是帮助学生提高自我认识能力,树立自爱、自尊、自信、自强的意识和积极乐观的人生态度;培养学生具有坚强的意志品质和战胜挫

折的信心,学会积极面对和正确处理学习、生活中的各种压力,提高适应环境、适应社会的能力;培养学生健康情绪、情感和自我控制、自我调节情绪的能力以及人际交往能力,帮助学生正确对待他人,树立团队精神;培养学生的创新精神和实践能力,促进学生潜能的开发;解决学生成长过程中出现的各种心理问题,优化学生个性心理品质;并积极预防学生中由于心理问题引发的各种突发事件,进行必要的危机干预。

(三) 心理素质教育与素质教育的关系

大学生的心理素质教育与素质教育有着极为密切的关系。大学生心理素质教育的目标、内容和方法与素质教育的目标、内容和方法在本质上是一致的。在目标上,大学生心理素质教育是针对每个学生的心理特点,通过系统的心理素质知识的理论学习和指导训练,使大学生的心理素质得到整体优化,在培养科学精神和创新思维习惯,培养坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强适应社会生活的能力,预防心理困扰、减少精神疾患、增强民族素质方面发挥积极作用。在内容上,是围绕学生的成长,从学习指导、智力开发、情绪陶冶、个性塑造、品行培养、社会适应力训练、心理保健等不同侧面,为学生提供全方位服务;在方法上,是依据青年晚期的年龄特征,以心理素质知识的理论学习为主线,以提高学生自我心理保健的意识和技能为重点,帮助学生获得自我拓展、主动发展的良好空间与条件。

第二节 大学生的心理素质

一、大学生的心理素质特点

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。但是，由于大学生无论在生理上、心理上还是人际交往上都处于一个迅速变化的过程中，处于从不成熟到逐渐成熟、迅速向成人过渡的时期，社会阅历浅、生活经验不足、独立生活能力不强，加上离开家庭和父母的直接指导，又易受社会上的各种思潮的冲击，极易产生各种各样的心理困惑、冲突和矛盾。

（一）大学生所处发展阶段

我国大学生的年龄一般为十七八岁至二十二三岁，正处于个体成长的特殊发展阶段。以往的大学教育比较重视社会环境对学生成长的影响，而对学生自身的发展规律、特别是心理发展规律研究不够。心理素质教育对大学生的心理需求，以及他们所处的心理发展阶段，将给予充分的重视。大学生正处在一生中心理变化最激烈的时期，是从幼稚走向成熟的过渡期，情绪不稳定，易产生心理矛盾，心理冲突时有发生。特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎都经历过全身心投入复习迎考的过程。家长的过度保护、学校的过度教育和生活经历的缺乏，使这些学生心理比较脆弱，承受挫折能力较差。进入大学后，学习、交友、恋爱、择业等方面的挫折常令一些大学生难以承受。

（二）影响大学生心理素质的时代背景

当代大学生生活在一个变化激烈的时代，随着经济的发展、