

康春英 朱为鸿 编著

大学生

daxuesheng xinliweisheng yu ziwochengzhang

心理卫生与自我成长

ZHANG

daxuesheng xinliweisheng yu ziwochengzhang

甘肃民族出版社

B844.2
61

康春英 朱为鸿 编著

大学生 心理卫生与自我成长



甘肃民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理卫生与自我成长/康春英, 朱为鸿著.
兰州: 甘肃民族出版社, 2005
ISBN 7-5421-1043-8

I. 大... II. ①康... ②朱... III. 大学生-心理卫生-健康教育 VI. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第094470号

- 书 名: 大学生心理卫生与自我成长
作 者: 康春英 等著
责任编辑: 刘新田 张文海
封面设计: 姚静萍 徐晋林
出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)
印 刷: 甘肃省委党校印刷厂
开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.875 插页: 2
字 数: 260 千
版 次: 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷
印 数: 1-1,000
书 号: ISBN 7-5421-1043-8
定 价: 22.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号

电话: 0931-8773261(编辑部 联系人: 桂谕 E-mail: Lanzhougy@163.Com)

电话: 0931-8773271(发行部 联系人: 郝继卫)

版权所有 翻印必究

序

随着科技的进步和经济的快速发展,文化的多元化趋势日益加剧,人类面临着更为严峻的挑战和竞争,特别是精神领域面对更大的压力和焦虑,影响着人们幸福感的获得,越来越多的人处于亚健康状态,心理问题、心理困惑乃至心理疾患日益增多。因此,心理卫生事业得到空前的发展,这是心理学应用于社会生活、服务于人的发展的可喜形势,同时也说明我们的生活质量在提高,人类在精神层面上又有更多的追求并获得了进步。心理学获得前所未有的发展,不仅理论上推陈出新,实践上也逐步深入社会生活,已由点缀品成为生活的必需品。特别是心理卫生、心理咨询工作与人们的生活越来越密不可分,已成为高等学校教育的重要组成部分,甚至成为高校的一门公共必修课。

心理健康教育在普通高校的开展可谓蓬勃和繁荣,取得了较多的成果,并在实践上日益深入。然而,在西部地区特别是西部民族高校,心理健康教育却相对滞后,仅处于起步阶段,和大学生对心理问题的强烈关注有较大距离。借今年在宁夏召开西部大开发与心理学学术研讨会之际,和西部的一些心理学界的晚辈交流,令人欣喜的是,在西部有一些年轻人孜孜以求、执着地做着心理健康教育工作,并且取得了一定的成果,还积累了大量的第一手素材,编写了一部心理健康教材。他们邀请我为教材作序,我为他们的敬业精神所打动,欣然应允,这也是对西部心理健康教育事业的一点支持。我认为这部教材做到了理论与实践的结合,普遍性与特殊性的结合,着眼于为民族大学生的心理服务,具有以下特点:

一、针对性强。这本教材着眼于民族高等院校的实际和民族

大学生的特点,从一般的心理学原理和知识出发,借鉴了大量心理健康教育最新科研成果,着眼于解决民族大学生的心理问题和提高民族大学生的心理素质。教材始终立足于为民族大学生服务,针对性强。

二、实用性强。本书不以理论的追求为特色,而着眼于大学生生活的方方面面,涉及大学生的适应发展、交往恋爱、学习成才等具体问题,并通过心理案例和具体的辅导方案来解决大学生存在的心理问题和心理困惑,最终促使大学生自我成长。对民族大学生的心理发展和自我成长具有较强的指导性,实用性强。

三、新颖性强。编者大胆突破传统心理健康教材的“规范”体例,使“主要问题”、“案例精选”、“理论讲坛”、“问题探索”、“自我保健”、“思考题”等板块有机构成,使教材形式新颖,更贴近大学生的需要,更符合大学生的阅读习惯,并通过案例和自测等方式获得启发和自我成长。

心理健康教育关系到大学生综合素质的提高和民族的振兴。特别是在西部大开发和构建社会主义和谐社会的伟大工程中,人才的培养离不开心理素质的提升。在西部,特别是民族高校,加强心理健康教育有着更为深远的意义。这部教材勇于探索,特色鲜明,它的出版必将会促进民族高校心理健康教育的发展。当然,作为一种大胆的尝试和探索,其不足之处在所难免,但瑕不掩瑜,我们期待着西部有更多心理健康教育的研究成果出现,也祝愿民族高校的心理健康教育事业再上一层楼,为心理健康教育事业多做贡献。祝愿西部大开发事业可持续发展,西部的人们拥有更加健全的心理,共同构建一个和谐和繁荣的西部社会。

中国心理学学会原副理事长,吉林大学博士生导师、教授 车文博

2005年6月20日

开展大学生心理健康是一项非常有意义的工作

大学生心理健康是目前高校、学生家长和全社会都在关注的大问题。由康春英和朱为鸿两位副教授编著的《大学生心理卫生与自我成长》一书,较系统地论述了大学生的全面发展、入学适应、学习心理、自我意识、人格发展、情绪、人际交往、性心理发展、女大学生心理保健、求职择业等易引起心理困扰的具体问题,材料翔实,论述得当,可读性强,具有较高的学术价值和应用价值。两位作者长期在民族院校工作,对少数民族大学生思想政治、品德修养、心理发展、学习成才等方面的问题非常了解,他们分别在西北民族大学和西北第二民族学院开展了心理健康的教学与咨询工作,积累了大量的素材,发表了与此相关的学术论文十余篇。理论与实践的结合,使他们对少数民族大学生的心理卫生问题分析比较透彻,并提出了一些独到的、有价值的见解。这是目前国内该领域研究中非常有特色的成果之一,有助于学术界对少数民族大学生心理卫生问题的深入研究和探讨。感谢他们为民族院校的心理健康教育做了有益的探索和思考。现仅就民族院校开展心理健康教育工作的意义谈点认识。

一、加强大学生心理健康教育工作是培养高素质人才的迫切要求。党的十六届三中全会特别强调要“坚持以人为本,树立全面、协调、可持续的发展观,促进经济社会和人的全面、协调、可持续的发展”。高校担负着培养高素质人才的光荣任务,而心理健康

教育工作关系到高校人才培养工作的成败。现代管理科学中的木桶理论,生动形象地向我们阐述了这样一个道理:一只木桶的容量,不取决于构成木桶的那块最长的木板,而取决于最短的那块木板。然而,如果桶底有漏洞,木板再高也难发挥作用。桶底的漏洞犹如人的心理问题,心理不健康,人的发展和成功无从谈起。素质教育的核心是全面提高适应社会主义市场经济的各类人才的素质,浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等在人才的成长中起着动力作用、定型作用和补偿作用。智能和心理健康的协调发展是人才成长的理想机制。否则,一个人即使有超常的智能,如果没有良好的心理素质,将因适应不良或难以与人合作而滞于哀叹之中。所以,良好的心理素质是人才素质的重要基础,它关系到人才培养的质量。

二、加强大学生心理健康教育工作是促进大学生成长成才的迫切要求。以学生为本,不断满足学生发展的多方面的需要,把促进学生的全面成长成才作为高校一切工作的出发点和落脚点,是高等教育战线实践“三个代表”重要思想的根本要求和具体体现。当代大学生多为独生子女,他们承载着社会、家庭和学校的殷切期望。随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革措施的实行,他们面临的学习、就业、交往和情感等方面的压力越来越大,不可避免地遇到这样那样的心理问题,这是我们必须加以关注的。

民族高等教育是我国高等教育的重要组成部分,民族大学生是我国大学生群体中的一批特殊成员。特殊的成长经历和文化背景决定了他们具有鲜明的民族性格、特殊的语言文化、突出的宗教心理意识等。另外,贫困生人数多也是民族院校的一大特点。在大学适应期的环境应激上,在与其他民族大学生的人际交往上,在对自我的认知和评价上,在克服挫折、走出逆境等问题上,少数民族大学生更容易出现心理问题。少数民族大学生心理健康水平的

高低,不仅会影响到他们自身的成长,而且关系到少数民族和民族地区社会的进步和发展。因此,如何科学、有效地对大学生进行心理健康教育就成为当前高等教育的一项重要课题。在少数民族大学生中开展心理健康教育既是民族大学生成才的需要,也是顺应时代发展的必然要求。

大学生心理健康教育研究是一个新的课题。与普通高校相比,民族院校的心理健康教育工作普遍起步晚、成果较少。这本书的出版正好为我们提供了有针对性的理论知识和操作方法,这也是我要向广大读者推荐本书的理由。当然,书中有些观点尚处于探索之中,难免有某些不足或有争议的地方,但我相信热情的读者会对作者提出善意的批评和指正。

西北第二民族学院党委书记(西北民族大学原党委书记) 李伟

2005年6月28日

前 言

21 世纪是中华民族复兴的世纪,是竞争激烈的世纪。在这个充满机遇和挑战的时代,大学生的心理素质如何,直接关系到接班人整体素质的状况,也将关系着我国全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会的进程。高校作为一个独特的社会组织,具有知识分子相对集中、竞争激烈和对精神生活高追求的特点,由此也决定了高校学生是心理问题的高发人群。特别是近年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己和他人的案件时有发生并呈上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生家庭带来极大的心灵伤害,在高校和社会上也产生了消极的反映,引起了社会的广泛关注和深刻反思。2004 年 2 月发生在云南大学的“马加爵案”就是一起典型的因心理问题而导致的犯罪行为,心理卫生成为社会各界关注的焦点。

当前,加强大学生心理健康教育已成为共识,是全面推进素质教育的重要内容,也是培养高素质人才的重要环节,作为加强和改进大学生思想政治教育工作的主要内容,已得到了教育部门和社会各界的普遍赞同。为适应心理卫生工作的需要,一些心理健康教育工作者根据自己的工作实践,编写了许多大学生心理健康教育的教材和读本,对大学生心理健康教育的内容、方法进行了积极的探讨,给我们提供了很多有益的启示。但美中不足的是,这些探索和研究所关注的对象均是普通高校的汉族大学生,其研究成果具有普遍适用性和共性。但民族院校的心理健康教育工作者在研究共性问题时,教育对象的特殊性是不容忽视的。因为民族高等

教育是我国高等教育的重要组成部分,民族大学生是我国大学生群体中的一批特殊成员。特殊的历史和文化背景决定了他们具有鲜明的民族性格、特殊的语言、突出的宗教心理意识等。少数民族大学生渴望了解自身的心理特点及形成原因,以求更加客观地认识、评价和完善自己,但心理服务的渠道极少,制约了民族大学生的发展。长期在民族院校工作的实践以及教育者的使命感,促发了我们编写一本指导少数民族大学生维护心理健康教材的愿望,本着为少数民族大学生真诚服务的心愿,我们于2000年开始了这方面的准备工作。今天摆在我们面前的这部教材,就是在多年讲义不断完善的基础上,经过认真地充实、加工、修改而成的。

本教材由西北民族大学康春英(副教授、心理咨询室主任)和西北第二民族学院朱为鸿(副教授、心理健康教育中心主任)合作完成。其中,第一、三、六、七、八、十、十一章由康春英撰稿。第二、四、五、九、十二章由朱为鸿撰稿。全书由康春英、朱为鸿统稿、定稿。

在编写过程中,我们参考和引用了国内外大量的研究成果,恕不一一列出,特向这些成果的原作者表示诚挚的感谢!

本书作为国家民委重点课题《心理健康教育与民族大学生思想政治素质的培养》的成果之一和2004年西北民族大学中青年科研项目《少数民族大学生心理卫生问题与对策研究》的成果,在编写过程中得到了西北第二民族学院党委副书记李小宁同志,西北民族大学两课部卢桂芳书记、马成良主任的直接关心和指导。中国心理学会原副理事长、吉林大学博导车文博教授,西北第二民族学院党委书记李伟教授(西北民族大学原党委书记)欣然为本书作序,他们奖掖后学的精神令人难忘。甘肃民族出版社的刘新田总编辑、张文海编辑对本书的编写给予了大力支持。在此,一并深表感谢!

在编写本书时,编者力图使本书能够全面反映大学生尤其是

少数民族大学生的心理健康现状与发展,但由于编者水平有限,书中疏漏之处在所难免,热情期待同行和大学生朋友们的批评指正。

编 者

2005 年 3 月

目 录

第一章 绪论	(1)
【主要问题】	(1)
【案例精选】	(2)
【理论讲坛】	(3)
第一节 大学生要学一点心理学	(3)
一、心理学的基本理论	(3)
二、民族心理学	(9)
三、心理学对大学生成长的意义	(12)
第二节 心理卫生概述	(14)
一、心理卫生的涵义	(14)
二、心理卫生的发展	(14)
三、心理卫生与心理健康的关系	(17)
四、大学生心理卫生工作的内容	(18)
五、大学生常见的心理卫生问题	(19)
第三节 认真做好民族高校的心理卫生工作	(20)
一、心理卫生课的宗旨和任务	(20)
二、高校开展大学生心理卫生工作的重要意义	(21)
三、加强大学生心理卫生工作的途径	(23)
【问题探索】	(27)
【思考题】	(33)
第二章 大学生全面发展与心理卫生	(34)
【主要问题】	(34)
【案例精选】	(35)

【理论讲坛】	(36)
第一节 全面发展是新世纪对大学生的要求	(36)
一、大学生全面发展的意义	(36)
二、情商和智商的讨论	(38)
第二节 心理健康是大学生全面发展的基础	(40)
一、大学生心理健康的现实状况	(40)
二、树立科学的健康观	(42)
三、心理健康及其对大学生成才的意义	(44)
第三节 大学生要努力提高自身的心理健康水平	(51)
一、客观认识自我,提高社会适应性	(51)
二、自我心理调节的基本方法	(53)
三、主动求助于心理咨询机构	(55)
【自我保健】	(55)
【思考题】	(57)
第三章 当代大学生的心理及心理健康	(58)
【主要问题】	(58)
【案例精选】	(58)
【理论讲坛】	(60)
第一节 正确认识青年期的特点	(60)
一、青年期的涵义	(60)
二、青年期的生理特点	(61)
三、青年期的心理特点	(63)
第二节 我国大学生心理发展的特点	(67)
一、大学生在青年期所处的阶段	(67)
二、当代大学生心理的基本面貌	(68)
三、改革开放以来我国大学生的心理轨迹	(71)
第三节 少数民族大学生的心理健康状况分析	(73)
一、少数民族大学生的特殊心理	(73)

二、少数民族大学生提高心理素质的特殊方法·····	(78)
【问题探索】·····	(80)
【思考题】·····	(81)
第四章 大学生入学适应与心理卫生·····	(82)
【主要问题】·····	(82)
【案例精选】·····	(82)
【理论讲坛】·····	(83)
第一节 适应与人的发展·····	(83)
一、适应与发展·····	(84)
二、积极适应,主动寻求发展·····	(85)
第二节 大学新生心理适应状况·····	(87)
一、大学新生心理健康状况分析·····	(87)
二、大学新生的心理困惑及表现·····	(89)
三、新生心理矛盾的成因·····	(92)
第三节 增强大学新生的心理适应能力·····	(96)
一、主动提高自己的认知水平·····	(97)
二、积极扩大自己的生活空间·····	(98)
【问题探索】·····	(101)
【思考题】·····	(102)
第五章 大学生学习与心理卫生·····	(103)
【主要问题】·····	(103)
【案例精选】·····	(103)
【理论讲坛】·····	(105)
第一节 大学学习的特点·····	(105)
一、自主性和多样性·····	(106)
二、专业性·····	(106)
三、学术性和创造性·····	(106)
第二节 大学生常见的学习问题·····	(107)

一、常见问题	(107)
二、大学生学习问题的原因	(109)
三、少数民族大学生学习适应性较差的原因及分析	(113)
第三节 大学生提高学习适应能力的策略	(114)
一、把握大学学习的特点	(114)
二、认识自己,挖掘自身的学习潜力	(115)
三、调整心态,合理定位	(115)
四、培养兴趣,激发学习动力	(116)
五、学会创造性地学习	(117)
六、根据自己的个性,形成较强的自学能力	(118)
【自我测验】	(119)
【思考题】	(121)
第六章 大学生的自我意识与心理卫生	(122)
【主要问题】	(122)
【案例精选】	(122)
【理论讲坛】	(125)
第一节 大学生自我意识概述	(125)
一、什么是自我意识	(125)
二、自我意识的形成与发展	(126)
三、自我意识对人才发展的作用	(127)
第二节 大学生自我意识的特点及其缺陷	(129)
一、大学生自我意识发展的特点	(129)
二、少数民族大学生自我意识发展的特点	(132)
第三节 培养和塑造健全的自我意识	(140)
一、健全的自我意识的标准	(140)
二、大学生健康自我意识的培养	(141)
三、运用适当的方法将自我完善经常化	(144)

【问题探索】	(145)
【思考题】	(147)
第七章 大学生的人格发展与心理卫生	(148)
【主要问题】	(148)
【案例精选】	(148)
【理论讲坛】	(150)
第一节 人格概述	(150)
一、人格的含义	(150)
二、塑造健全人格的意义	(150)
三、人格的基本理论和观点	(152)
第二节 当代大学生人格发展的基本特点	(161)
一、大学生人格的基本特点	(161)
二、少数民族大学生人格特征分析	(162)
第三节 大学生健康人格的培养与塑造	(168)
一、大学生人格发展中常见的问题	(168)
二、大学生人格优化的途径与方法	(169)
【自我诊断】	(171)
【问题探索】	(175)
【思考题】	(175)
第八章 大学生的情绪与心理健康	(176)
【主要问题】	(176)
【案例精选】	(176)
【理论讲坛】	(177)
第一节 情绪概述	(177)
一、情绪和情感的区别	(177)
二、情绪的种类	(179)
三、情绪的发生机制	(182)
四、情绪的功能	(183)

第二节 当代大学生情绪的特点	(185)
一、情绪对大学生的影响	(185)
二、大学生情绪活动的特点	(188)
三、民族大学生的不良情绪及调节	(190)
第三节 如何培养健康的情绪	(192)
一、大学生要正确认识自己的情绪	(192)
二、转化消极情绪的具体方法	(193)
【自我测验】	(197)
【思考题】	(198)
第九章 大学生的人际交往与心理卫生	(199)
【主要问题】	(199)
【案例精选】	(199)
【理论讲坛】	(200)
第一节 人际交往与心理健康	(200)
一、人际交往与人际关系	(201)
二、大学生在人际交往中易出现的心理矛盾	(201)
三、人际关系对大学生成长的意义	(203)
第二节 大学生的人际交往	(205)
一、大学生人际交往的特点	(205)
二、大学生人际交往中的心理问题	(209)
三、少数民族大学生人际交往的特点分析	(215)
第三节 大学生成功交往的技巧	(217)
一、坚持正确的人际交往原则	(217)
二、端正交往动机与态度	(220)
三、提高人际交往的技能	(222)
【问题探索】	(225)
【思考题】	(227)
第十章 大学生性心理发展与心理卫生	(228)