

当代潜人才优化心理丛书

大学生心理健康必读

——全国大学生心理健康知识竞赛参考

主编 聂振伟 贺淑曼 蔺桂瑞 副主编 马喜亭 张平

高等教育出版社

当代潜人才优化心理丛书

大学生心理健康必读

——全国大学生心理健康知识竞赛参考

主 编 聂振伟 贺淑曼 蔺桂瑞
副主编 马喜亭 张 平

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康必读 / 聂振伟, 贺淑曼, 蔺桂瑞主编.
北京: 高等教育出版社, 2004. 4

ISBN 7-04-015370-X

I. 大... II. ①聂... ②贺... ③蔺... III. 大学生
- 心理卫生 - 问答 IV. B844.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026822 号

策划编辑 马 雷 责任编辑 查朱和 郑 端
封面设计 刘晓翔 版式设计 范晓红
责任校对 康晓燕 责任印制 韩 刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本	880 × 1230 1/32	版 次	2004 年 4 月第 1 版
印 张	6.375	印 次	2004 年 4 月第 1 次印刷
字 数	170 000	定 价	8.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究



当代潜人才优化心理丛书

主 编 贺淑曼 蔺桂瑞 聂振伟

副主编 李 焰 崔 方

编 委 (以姓氏笔划排列)

马喜亭 李金珍 宋 歌

杜 峰 赵丽琴 张 平



序

中国人才研究会会长原人事部副部长 徐颂陶

全国人才工作会议的春风,拨动着无数学子的心田,激励着人们去开发创新、奋发成才。一个物质财富充分涌流、优秀人才大批涌现的生动局面,即将呈现于中华大地。正是在这个重要时刻,我们盼来了《当代潜人才优化心理丛书》的出版。这是中国人才研究超常人才专业委员会理事长、北京工业大学贺淑曼教授,联合首都十余所大学心理教育专家长期潜心钻研的又一重要科研成果。《丛书》的出版发行,对于大学生的成长和当代青年的成才,具有深远的启迪和推动作用。

大学生和许多青年朋友,正处在成长成才的关键阶段,他们是人才队伍的后备力量,在人才学上称为潜人才。潜人才的素质好不好,基础打得牢不牢,不仅关系着中国的未来,也关系到个人能不能成才、在成才的道路上走得多远,其关键在于要有健康的心理素质。有的人常常抱怨自己缺乏才华,或者怀才不遇,总与成就无缘。其实要冷静地想一想,其主观因素必有心理健康的问题。正像贺淑曼教授说的,一个人不怕摔倒,怕的是摔倒了爬不起来,怕的是总在一个地方摔倒。

人才成长规律告诉我们,在现代社会中,智商对一个人成才固然重要,但也离不开情商,两者缺一不可。而两者的基础都是建立在健康心理之上的。因此,优化大学生和青年朋友的心理素养,已经成为人才培养工作中的一件大事。

《丛书》的出版,适应了社会的需求,为大学生和青年朋友的心理素质修养,提供了一套实用的教科书。作为一个人才研究工作者,

我认为《丛书》还具有较高的学术价值。作者们从大量心理实验中,精选出很多与健康成长有关的实例,进行了深刻分析和科学总结,形成了一套《丛书》,它包括《大学生心理健康必读》、《心理优化箴言》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。其特征是富有哲理性、科学性、实用性、操作性。有很多至理名言,令人振聋发聩,涓涓细语,让您领悟成才的道理,给读者一种耳目一新、可读可用的极强感受。我相信大学生和青年朋友会喜欢这套《丛书》的,并成为日常生活中离不开的良师益友。

2003年12月25日于北京



中国心理学会副会长 林崇德

我十分欣赏贺淑曼教授的论著,也欣赏她主编的书籍。原因有三:其一是科学性强,没有半点“假”、“大”、“空”的、非科学的给人以“水货”的感觉;其二是言之有物,实实在在地给人以知识;其三是语言优美,行文生动、活泼、亲切,贴近读者,给人以极强的可读性。

《当代潜人才优化心理丛书》即将与读者见面,这是继《21世纪人才心理素质教育丛书》后又一套适合高校学生心理健康教育骨干教师使用和大学生阅读的好书。仔细品味,我有三点启示:

首先,一部好书,书的内容和格式必须要创新。本套丛书尽管是具有实用性的读物,但在理论上和实践中都突出了一个“新”字。从认知发展和社会性发展出发,结合实践介绍了贴近大学生生活的方方面面,如社会化与适应、学习、情绪情感、人际关系、网络心理、团体辅导、领袖素质训练等,不论从深度还是广度来说,比起同类的书籍来说,都体现出“新”意,例如,《大学生心理健康必读》新颖而独特地为普及大学生心理健康教育的知识和提高大学生对心理健康的认知进行了阐述;可供从事大学生心理健康教育的教师们参考的《大学生心理优化辅导》,强调课堂团体辅导的具体操作方法,团体辅导的被试从三十个扩展到上百个,这种做法尽管可能存在一定的风险,但从另外角度也体现了求新;适宜于大学生提高自我心理素质的《潜能开发训练》、《心理优化箴言》、《心理实验感悟》和《心理困扰自解》,给大学生提供了优化自我的心理训练和心理调试的科学指导,真正体现了新颖的方法、箴言和技巧。

其次,一部好书,书的意义必须产生良好的社会价值。在这套丛

书中,《大学生心理优化辅导》是教材,其他几本是普及心理健康知识、贴近大学生生活的自学读本。本套丛书的编著目的之一就是要激励大学生的成功和成就心理,因此本丛书真正体现了心理学读本的社会价值。这样对大学生进行心理健康教育,可以切实锻炼大学生坚忍不拔的意志、培养大学生艰苦奋斗的精神、培养大学生良好的社会生活和社会适应能力,为大学生更好地步入社会奠定良好的基础。

第三,一部好书,写作队伍是个关键。本套丛书联合了北京十余所大学的心理咨询中心主任、教授、副教授、研究生等心理学的专业人员进行编著,这些人员的理论深度和教学实践都为本书打下了基础。

我向来提倡大学生心理素质的重要性。教育的目标是培养全面发展的人。一个全面发展的大学生,应该在身、心两方面都得到健康的、充分的发展,因此,教育要促进大学生身心的发展,就离不开心理健康教育。在大学生的整体素质中,心理素质如何直接影响着其他素质的发展和提高。良好的心理素质是思想品德发展的基础,是有效学习文化科学知识和进行智力开发的前提,是促进大学生身体健康的必备条件,是提高大学生专业技能和综合能力的保证。

我坚信,广大大学生能喜欢上这套丛书。

2004年元旦





中国人才研究会 超常人才专业委员会理事长 贺淑曼

您也许读过《21世纪人才心理素质教育丛书》(6本),它在全国高校已有了深远的影响,并成了数百所大学的教材和主要教学参考书。在此基础上,北京工业大学心理咨询中心又牵头,并联合北京兄弟院校又推出了《当代潜人才优化心理丛书》(6本),它包括:《大学生心理健康必读——全国大学生心理健康知识竞赛参考》、《心理优化箴言》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。《丛书》以最前瞻性的思维、最新的技巧、最富激情的语言和令人悦纳的方式展示给读者。它将成为您最珍爱的丛书之一。

人才,分显人才和潜人才。显人才是指在某一方面或某一专业作出了有益的创造性贡献的人。显人才根据创造性贡献的大小而分为若干等级。在校大学生属潜人才。已走上工作岗位,但尚无创造性贡献的人,称为准人才。有的人可能终生都处在准人才的状态。他们并不缺乏才华、能力和机遇,然而却总与成就和财富擦肩而过,重要的原因就是因为他们还不具备健康的心理。实践告诉人们:一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。

我国的心理健康教育工作已走过了近20年的历程,“心理健康是健康的一半”的理念,已普遍被人认识和接纳。也可以说,只有心理健康的人才能发挥个人的最大潜能,才能取得大的成就,成为出类拔萃的人才。因此,健康的心理已成为本世纪人才的重要标志之一。

为了使每位潜人才都能迅速地转变成为显人才,目前在一部分大、中、小学已开展了心理健康教育和面向广大学生的心理辅导工

作。社会上心理咨询的机构、热线也像雨后春笋一般涌现出来,可谓形势大好,问题不少。

心理健康的人是没有心理疾病的人,但没有心理疾病的人,不一定是心理健康的人。大学生不是心理疾病的高发群体,但由于激烈的就业竞争,有不少学生存在着不同程度的心理问题,如:“无力综合症”,即“四无”状态(无目标、无兴趣、无动力、无意志),还有失眠、健忘、厌学、考试焦虑、注意力不集中、头晕、心悸等各种不适。若用各种仪器及理化检验,其结果均为阴性。根据最新医学理论,这是一种不可忽视的身心亚健康状态。

为了普遍提高人才素质,普通高校心理素质教育的方向是:提高大学生对心理健康的认知,掌握一定的优化自我的心理调适技能和方法。心理咨询的方向是:以面向广大正常学生发展咨询为主,障碍咨询为辅。这也就是我们又编著第二套《当代潜人才优化心理丛书》的指导思想。参与本丛书编著的有:北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、清华大学、北京航空航天大学、国际关系学院、中国政法大学、北京联合大学等高校的心理咨询中心主任、教授、副教授、研究生。他们都是长期在教学和咨询的第一线,不仅有深厚的理论功底,还有丰富的实践经验。所以这是一套中国本土化的著作,也是更具有操作性的著作。

《大学生心理健康必读》是一本普及心理健康知识的书籍。它以简明的问答形式出现,针对不同类型的问题,给出简明扼要、深入浅出、既有实例、又有方法的解答。在解释每个问题时,都先用几行黑体字给以简练的回答(竞赛答),下面再用生动的实例解释。

《大学生心理健康必读》也是为即将在全国开展的大学生心理健康知识竞赛的需求而编写的。在此之前,北京10余所高校的专家在北京工业大学参与了该校“大学生心理健康知识竞赛”,并一致肯定这是一个普及心理健康知识的好方法。2004年北京高校将会行动起来,相信外地也会尝试,您会发现这本书的写作方法和有些提法很有创意。

本书主编:聂振伟(北京师范大学心理咨询中心主任、副教授)

承担了全书的统稿、审稿、定稿及第一至第三大题的编著工作；贺淑曼（北京工业大学心理咨询中心主任、教授）承担了全书的总体设计、审编及第四至第七大题的编著等工作；蔺桂瑞（首都师范大学心理咨询中心主任、教授）承担了第十至第十一大题的编著等工作。副主编：马喜亭（北京航空航天大学心理咨询中心副主任、副教授）承担了第八大题的编著等工作；张平（国际关系学院心理咨询中心副主任、副教授）承担了第八大题的编著等工作。

没有前人的劳动成果，后人无从吸取精华。在编著过程中，一些同行已有的研究成果，给了我们许多写作的启发和灵感。在此表示感谢。

由于作者都工作繁忙，在业余时间写作，时间又紧迫，必有不周之处，欢迎批评指教。

感谢高等教育出版社的热情支持，感谢思想理论教育分社编辑们的认真负责，他们为本丛书的策划、编辑、出版、发行等付出了艰辛的劳动。

2003年12月10日于北京





目录

一、心理健康与心理辅导/1

- 1.1 什么是健康和亚健康? /2
- 1.2 什么是心理健康? 它有哪些三个等级? /3
- 1.3 大学生心理健康的标准是什么? /5
- 1.4 心理辅导与心理治疗的异同是什么? /7
- 1.5 高校心理咨询与思想政治教育工作的联系和区别是什么? /8
- 1.6 高校心理咨询的主要目的和目标是什么? /9
- 1.7 高校心理咨询的性质和内容是什么? /11
- 1.8 心理咨询的过程和基本原则是什么? /12
- 1.9 心理咨询的方式有哪些? /14
- 1.10 心理咨询员的基本素质是什么? /16
- 1.11 “心理健康的人是没有心理疾病的人,没有心理疾病的人不一定是心理健康的人”,这话对吗? 为什么? /18
- 1.12 大学生常见的心理问题有哪些? /19
- 1.13 心理健康对大学生成才起哪些作用? /21

二、个性与心理健康/23

- 2.1 什么是人性、个性、人格? /24
- 2.2 一个人的个性是怎样形成的? /25
- 2.3 性格有哪几种类型? 性格与心理健康有何关系? /27

- 2.4 什么是习惯? 列举三种影响学习的不良习惯? /29
- 2.5 什么是态度? 它对人们的成败有何作用? /30
- 2.6 什么是气质? 气质能改变吗? /31
- 2.7 气质与心理健康有何关系? /33
- 2.8 什么是人格障碍? 大学生中常见的人格障碍有哪些? /34
- 2.9 什么是自卑? 什么是自负? 二者的关系如何? /36
- 2.10 自卑是如何形成的? 大学生自卑心理形成的原因是什么? /37
- 2.11 什么是自信? 自信者的特征有哪些? /38
- 2.12 人的个性能改变吗? 优化个性的关键是什么? /39

三、人际关系与心理健康 /41

- 3.1 什么是人际关系? 什么是人际交往? 什么是人际沟通? /42
- 3.2 人际关系对大学生身心健康有什么影响? /43
- 3.3 什么是首因效应和近因效应? /44
- 3.4 什么是晕轮效应和投射效应? /46
- 3.5 什么是定势效应和刻板效应? /47
- 3.6 影响大学生人际关系的心理因素有哪些? /48
- 3.7 什么样的大学生常常搞不好人际关系? /49
- 3.8 猜疑对人际关系造成了哪些危害? /51
- 3.9 如何对猜疑心理进行自我调适呢? /51
- 3.10 嫉妒心会对人际关系造成哪些危害? 怎样调适? /52
- 3.11 当发生人际冲突时, 怎样以健康的心态积极去面对? /54
- 3.12 大学生应掌握哪些与人交往的基本技能? /55
- 3.13 良好人际交往的奥秘是什么? /57

四、意识、潜意识与心理健康/59

- 4.1 什么是意识? 它的功能是什么? /60
- 4.2 什么是潜意识? 它的功能是什么? /61
- 4.3 什么是潜能? 人有哪些潜能? /62
- 4.4 什么是自我意识和自我? /63
- 4.5 自我意识包括哪几方面? /64
- 4.6 自我意识的作用和形成途径有哪些? /65
- 4.7 有些大学生什么道理都懂,为什么还有吸烟、撒谎、骂人等不良行为呢? /66
- 4.8 什么是心理暗示? 它的效应是什么? /67
- 4.9 暗示能用于哪些方面? 它与身心健康有何关系? /69
- 4.10 什么是催眠? 催眠有哪些作用? /70

五、适应、社会化与心理健康/73

- 5.1 什么是环境适应? 它的本质是什么? /74
- 5.2 适应的根本问题和态度是什么? /74
- 5.3 大学新生适应不良的类型有哪些? 它的后果如何? /75
- 5.4 如何才能更快地适应新环境? /77
- 5.5 人和环境的关系究竟是谁改造谁? /78
- 5.6 什么是社会化? 社会化的目的是什么? /79
- 5.7 人的社会化进程是一次完成的吗? 它有哪些重要阶段? /80
- 5.8 大学生社会化不良的表现有哪些? 举例说明。/81
- 5.9 导致大学生社会化不良的原因有哪些? /82
- 5.10 社会化良好的标志是什么? 社会化不良的后果如何? /83

六、智力、非智力与心理健康/85

- 6.1 什么是智力因素? 它的作用什么? /86

- 6.2 什么是非智力因素? 它的作用是什么? /87
- 6.3 智力因素与非智力因素对成才的作用是什么? /87
- 6.4 智力、非智力因素与心理健康的关系如何? /88
- 6.5 什么是智商(IQ)和情商(EQ)? /90
- 6.6 什么是注意? 影响注意力的因素有哪些? /91
- 6.7 大学生注意力不集中的原因有哪些? 如何提高注意力? /92
- 6.8 如何增强记忆力? /93
- 6.9 记忆的窍门和规律有哪些? /95
- 6.10 什么是兴趣? 它有什么作用? /96
- 6.11 什么是动机和成就动机? /97
- 6.12 一个人成就动机的强或弱有哪些特征? /98

七、学习与心理健康 /101



- 7.1 什么是学习? 学习的最佳模式有哪些? /102
- 7.2 什么是迁移和学习迁移? /103
- 7.3 学习迁移的类别有哪些? /103
- 7.4 什么是认知和元认知? /105
- 7.5 元认知的成分和作用是什么? /106
- 7.6 什么是最佳学习状态? 如何激活最佳学习状态? /107
- 7.7 什么是学习中的“高原现象”? /109
- 7.8 大学生在学习中的“高原反应”有哪些主要表现? /110
- 7.9 什么是焦虑和学习焦虑? /111
- 7.10 大学生学习焦虑的主要原因和表现是什么? /112
- 7.11 考试焦虑的自我调适方法有哪些? /113
- 7.12 逃考和考试作弊的心理根源是什么? /116

八、意志与心理健康 /119

- 8.1 什么是意志? 什么是意志行动? /120
- 8.2 意志对人的心理健康有哪些影响? /121

- 8.3 什么是意志障碍? 它有哪些表现? /121
- 8.4 良好的意志心理品质有哪些? /122
- 8.5 大学生中有哪些不良的意志品质? /124
- 8.6 “头悬梁,锥刺骨”这种意志正常吗? /125
- 8.7 意志与目标有何关系? /126
- 8.8 意志与情感有何关系? /127
- 8.9 有哪些方法可以锻炼自己的意志? /128
- 8.10 锻炼意志会形成强迫症吗? 为什么? /129
- 8.11 什么是挫折? 如何认识挫折? /130
- 8.12 挫折感产生的基本原因有哪些? /132
- 8.13 被挫折和失败击倒的人,他们在心理健康方面缺少些什么? /133
- 8.14 挫折心理的自我调适方法有哪些? /134

九、性爱与心理健康 /137

- 9.1 大学生性心理健康的标志是什么? /138
- 9.2 什么是恋爱? 健康的恋爱心理应包括哪些要素? /138
- 9.3 什么是婚前性行为? 它会给青少年带来哪些心理伤害? /140
- 9.4 什么是失恋? 如何走出失恋的痛苦? /140
- 9.5 性行为是什么? 什么样的性行为是道德的? /142
- 9.6 道德的性行为遵循的原则是什么? /143
- 9.7 怎样拒绝男友的性要求? /145
- 9.8 什么是“性骚扰”? 如何正确面对“性骚扰”? /146
- 9.9 什么是“性自慰”? “性自慰”就是心理不健康吗? /147
- 9.10 常见的性心理障碍有哪些? 它的根源有哪些? /148
- 9.11 什么是艾滋病? 它的传播途径有哪些? /149
- 9.12 如何才能让艾滋病等性病远离我们? /150



十、情绪、情感与心理健康 / 153

- 10.1 何谓情绪和情感?二者有何关系和异同? / 154
- 10.2 情绪对人的身心健康有什么影响? / 155
- 10.3 不良情绪能传染吗?哪些情绪会影响自我的发展? / 156
- 10.4 表达情绪的不良方式有哪些? / 158
- 10.5 大学生常见的情绪障碍有哪些? / 159
- 10.6 什么是应激?如何缓解应激状态? / 161
- 10.7 合理情绪的理论内容是什么? / 162
- 10.8 什么是情绪智力? / 164
- 10.9 如何调控自己的不良情绪? 165

十一、心理障碍及其他 / 167

- 11.1 什么是心理问题?它有哪些类型? / 168
- 11.2 什么是心理冲突? / 168
- 11.3 什么是心理创伤? / 169
- 11.4 什么是心理断奶? / 170
- 11.5 什么是心理自卫机制? / 170
- 11.6 什么是心理障碍?它有哪些类群? / 172
- 11.7 什么是行为障碍? / 173
- 11.8 什么是心理疾病?它有哪些类型? / 174
- 11.9 什么是嫉妒和嫉妒症? / 175
- 11.10 什么是抑郁症?它有哪些表现? / 176
- 11.11 什么是强迫症?它有哪些表现? / 178
- 11.12 失眠对心理健康有何影响?如何摆脱失眠的困扰? / 179
- 11.13 网络综合症的表现及自我调适方法是什么? / 181

主要参考文献 / 183