



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 心理健康教育

(教师用书)

——理解·规范·提高

金宏章 张劲松◎主编



科学出版社

www.sciencep.com



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 心理健康教育

(教师用书)

——理解·规范·提高

金宏章 张劲松◎主编

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 (教师用书) ——理解·规范·提高/金宏章, 张劲松主编.
—北京: 科学出版社, 2010. 2
(高等院校心理健康教育系列教材/金宏章, 高铁春主编)
ISBN 978-7-03-026810-5

I. ①大… II. ①金… ②张… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教学参考资料 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025929 号

丛书策划: 侯俊琳/责任编辑: 樊 飞 付 艳 赵 冰
责任校对: 鲁 素/责任印制: 赵德静/封面设计: 无极书装

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 3 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2010 年 3 月第一次印刷 印张: 13 3/4

印数: 1—3000 字数: 249 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

高等院校心理健康教育系列教材

编 委 会

主 任 张 信 魏 潋

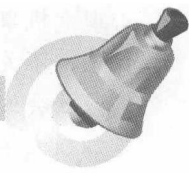
委 员 韩玉霞 张仲孚 李广才

高铁春 金宏章

主 编 金宏章 高铁春

副主编 刘晓明 杨 平 于成学

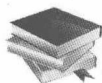
主 审 张 信



大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发〔2004〕16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。

实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。教材从指导思想、贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，密切结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。六本书的内容分别为主课程教材《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》、供教师使用的《大学生心理健康教育（教师用书）——理解·规范·提高》、供学生课外阅读的《大学生心理自助读本——感悟·求实·升华》，以及帮助学生提升心理素质和应对实际问题能力的《大学生成功心理训练——关注·进取·目标》、《大学生朋辈心理辅导——交往·互助·成长》、《大学生职业生涯规划指导——规划·发展·未来》。这套教材不仅丰富了课程体系和教学内容，而且在教学规律、教学方法的认识以及运用等方面做了深入的思考。这套教材在帮助大学生了解心理健康的基本知识、优化个性心理品质、增强心理调适和社会适应能力，以及促进大学生全面发展和健康成才等方面将发挥更大的作用。

当前，各高校正在深入开展学习实践科学发展观活动。可以说，加强大学生心理健康教育充分体现了科学发展观的要求。近年来，部分高校发生的极端



心理危机事件表明，没有健康的心态和良好的心理素质，大学生的素质就无从保证；不关心大学生的心理成长，以人为本就无从谈起；没有良好的心理素质，人与社会的和谐将是一句空话。编写和推广“高等院校心理健康教育系列教材”是加强大学生心理健康教育的又一积极尝试。希望各有关院校进一步提高认识，在更高的起点上构建高校心理健康教育新格局，在教学与工作实践中不断总结经验。实践证明，抓好大学生心理健康教育课程建设和教学工作，是普及心理健康知识、帮助大学生树立心理健康意识的一种最优化、最高效的模式。希望各高校在教学过程中充分理解教材思想和内容，考虑学生心理发展规律和特点，贴近实际、贴近生活、贴近学生，使课堂成为大学生提高心理素质、掌握心理自我调适方法、树立科学心理健康观念的主阵地，并有进一步的总结和提高。

黑龙江省大学生心理健康教育工作一直得到教育部及国内外一大批知名心理专家的关心和支持，这套教材的出版也饱含他们的关心和支持。教育部思想政治教育司杨振斌司长在百忙中亲自为《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》作序。在此，我代表中共黑龙江省委高校工委、黑龙江省教育厅对关心支持黑龙江高校心理健康教育事业的领导、专家表示衷心感谢！同时，希望“高等院校心理健康教育系列教材”为黑龙江省乃至全国高校培养德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人、为全面建设小康社会、实现中华民族的伟大复兴贡献一份力量。

黑龙江省教育厅厅长

2009年12月2日

前 言

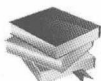


《大学生心理健康教育（教师用书）——理解·规范·提高》是为配合《大学生心理健康教育——体验·认识·训练》而设计的一本教学指导用书。本书的编写目的一方面是为讲授大学生心理健康教育课程的任课教师提供优化的教学设计方案和深入的理论化结构与知识背景；另一方面，也为他们提供更丰富的相关材料，以拓展任课教师的视野。

本书是黑龙江省多所高校从事大学生心理健康教育工作的一线教师通力合作的结果，是编写者多年从事心理健康教育及心理咨询工作的经验总结，又有他们对未来工作的思考和设想。他们具有丰富的大学生心理健康教育、教学工作经验。所以本书具有以下特色：

在内容上，本书追求内容的新颖性、实效性和可操作性。为了给从事大学生心理健康教育教学的教师提供最优化的教学方案和丰富的相关资料，本书配合《大学生心理健康教育——体验·认识·训练》教程的章节，在每一个具体主题都设立教学设计与参考文献两部分。教学设计包括教学目标、教学准备、教学方法、教学过程四个部分。其中教学过程是教学设计部分的重点，包括教学导入和教学建议两个部分。本书教学导入部分的特色在于，从大学生熟悉的心理故事入手，通过进一步的分析和引申思考，导入课程，环环相扣，深深吸引学生的注意力。每单元的案例分析都提供了多种活动方式，包括给学生设置的讨论问题以及案例总结。引申思考则引出每一部分要讲的具体理论内容。在教学建议中，通过讨论等形式帮助学生深化理解相应问题。参考文献部分列出相关的参考书目、文献以供教师查阅。

在教材内容的呈现形式上，力求新颖、活泼、实用，利于教师选择。为了增加教材的可读性和实用性，激发学生的学习兴趣 and 参与意识，每一具体主题的教学设计首先是以“案例呈现”、“案例分析”和“引申思考”等方式引入课程，案例内容都是编写者在长期教学实践过程中积累下来的来自大学生的最真实、最迫切需要解决的问题，内容新颖、活泼，可读性强，非常吸引学生的注意力。在案例分析和讲授新课中分别设立案例总结和教师总结环节，利于对缺



乏教学经验的新教师进行科学指导。最后的参考文献部分向教师推荐了进一步拓展视野的阅读材料,从多方面为教师的教学提供方便,力求使教师更喜欢使用本教材。

本书主编是金宏章(哈尔滨工程大学)、张劲松(哈尔滨商业大学);副主编是吕彬江(哈尔滨理工大学)、刘春梅(哈尔滨学院)、张立迎(东北农业大学)。各章撰写分工如下:第一章,刘捷、孙蔚雯(东北师范大学);第二、三章,刘春梅(哈尔滨学院);第四、五章,张劲松(哈尔滨商业大学);第六章,曲晓丽(哈尔滨工程大学);第七章,尹静(黑龙江大学);第八章,张立迎(东北农业大学);第九、十一章,吕彬江(哈尔滨理工大学);第十章,官龙江(大庆石油学院);第十二章,杨晶晶(哈尔滨工业大学)。

科学出版社的编辑同志为本书的编写和出版提供了大力的支持和帮助;本书在编写过程中参阅了许多专家及同行的著作、论文及研究报告,并引用了其中一些观点和内容,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间和作者水平的限制,书中难免会有不足之处,衷心希望得到专家的批评指正。

编者

2009年12月



序 前言

第一章

绪 论

第二章

自我意识： 人贵有自知之明

目 录

大学生心理健康教育（教师用书）——理解·规范·提高

第一节 心理健康与生命成长 / 1

- 一、生命关怀：心理健康的个体价值 / 1
- 二、心理和谐：心理健康的社会价值 / 3

第二节 透视大学生心理健康 / 5

- 一、健康概念的发展 / 5
- 二、认识心理健康 / 7
- 三、大学生心理健康的标准 / 9

第三节 影响大学生心理健康的因素 / 11

- 一、个体因素的影响 / 11
- 二、学校因素的影响 / 14
- 三、社会因素的影响 / 16

第四节 大学生心理健康教育 / 18

- 一、认识心理健康教育 / 19
- 二、心理健康教育类型 / 21

参考文献 / 23

第一节 自我意识与心理健康 / 24

- 一、透视自我意识 / 24
- 二、自我意识与心理健康的关系 / 27

第二节 大学生自我意识的发展 / 29

- 一、自我意识的特点 / 29
- 二、自我意识的规律 / 31



第三章

认知： 我思故我在

第四章

情绪： 做情绪管理的主人

第三节 大学生自我意识的偏差 / 33

一、自我意识问题的表现 / 33

二、自我意识问题的成因 / 34

第四节 大学生自我意识的完善 / 36

一、健全自我意识的标准 / 36

二、自我意识调适的策略 / 38

参考文献 / 40

第一节 认知与心理健康 / 41

一、透视认知 / 41

二、认知与心理健康的关系 / 43

第二节 大学生认知的发展 / 45

一、大学生认知的特点 / 45

二、大学生认知的规律 / 46

第三节 大学生认知的偏差 / 49

一、认知问题的表现和成因 / 49

二、合理认知的标准 / 51

第四节 大学生认知的完善 / 53

一、认知的调适 / 53

二、促进认知发展的策略 / 54

参考文献 / 56

第一节 情绪的概述 / 57

一、透视情绪 / 57

二、情绪与心理健康的关系 / 59

第二节 大学生情绪的发展 / 60

一、大学生情绪的特点 / 61

二、大学生情绪的规律 / 62

第三节 大学生情绪的偏差 / 64

一、情绪问题的表现及成因 / 64

二、情绪问题的调试 / 65

第四节 大学生情绪的完善 / 67

一、优化情绪的标准 / 68

二、情绪调试的策略 / 70

第五章

意志:

在超越平凡中成长

参考文献 / 71

第一节 意志与心理健康 / 73

一、透视意志 / 73

二、意志与心理健康的关系 / 75

第二节 大学生意志的发展 / 77

一、大学生意志的特点 / 77

二、大学生意志的规律 / 79

第三节 大学生意志的偏差 / 80

一、意志问题的表现 / 81

二、意志问题的成因 / 82

第四节 大学生意志的完善 / 84

一、健全意志的标准 / 84

二、意志调适的策略 / 86

参考文献 / 88

第六章

个性:

展现生命的精彩

第一节 个性与心理健康 / 89

一、透视个性 / 89

二、个性与心理健康的关系 / 91

第二节 大学生个性的发展 / 92

一、大学生所处的个性发展阶段 / 93

二、大学生个性的特点 / 94

第三节 大学生个性的偏差 / 96

一、个性问题的表现及成因 / 96

二、健康个性的标准 / 98

第四节 大学生个性的完善 / 100

一、个性调试的策略 / 100

二、促进个性发展的策略 / 102

参考文献 / 104

第七章

性心理:

解读性的秘密

第一节 性与心理健康 / 105

一、透视性心理 / 105

二、性心理健康 / 107

第二节 大学生性心理的发展 / 109

一、大学生的性心理特点 / 110



第八章

学习心理: 学然后知不足

- 二、大学生的性心理困惑 / 111
- 第三节 大学生的性心理偏差 / 113
 - 一、性心理偏差的表现 / 113
 - 二、性心理偏差的成因 / 116
- 第四节 性心理的调适 / 117
 - 一、性心理问题的调试 / 118
 - 二、性心理的优化 / 119
- 参考文献 / 121

第九章

交往心理: 搭建心灵沟通的桥梁

- 第一节 交往与心理健康 / 140
 - 一、透视交往心理 / 140
 - 二、交往与心理健康的关系 / 142
- 第二节 大学生交往心理的发展 / 144
 - 一、大学生交往心理的特点 / 144
 - 二、大学生交往心理规律 / 145
- 第三节 大学生交往心理的偏差 / 147
 - 一、交往心理问题的表现 / 148
 - 二、交往心理问题的成因 / 149
- 第四节 大学生交往心理的优化 / 151
 - 一、交往心理问题调适 / 151
 - 二、交往心理适应训练 / 153

参考文献 / 155

第十章

恋爱心理：
破解爱情难题

第一节 恋爱与心理健康 / 156

- 一、透视恋爱心理 / 156
- 二、恋爱与心理健康的关系 / 158

第二节 大学生恋爱心理的发展 / 160

- 一、大学生恋爱心理的特点 / 161
- 二、大学生恋爱心理的规律 / 163

第三节 大学生恋爱心理的偏差 / 165

- 一、恋爱心理问题的表现 / 165
- 二、恋爱心理问题的成因 / 167

第四节 大学生恋爱心理的优化 / 169

- 一、恋爱心理问题调适 / 169
- 二、恋爱心理适应训练 / 171

参考文献 / 173

第十一章

择业心理：
规划你的职业生涯

第一节 择业与心理健康 / 174

- 一、透视择业心理 / 174
- 二、择业与心理健康的关系 / 176

第二节 大学生择业心理的发展 / 177

- 一、大学生择业的心理特点 / 178
- 二、大学生择业的心理困惑 / 179

第三节 大学生择业心理的偏差 / 181

- 一、择业心理问题的表现 / 181
- 二、择业心理问题的成因 / 182

第四节 大学生择业心理的优化 / 184

- 一、择业心理问题调试 / 184
- 二、择业心理适应训练 / 186

参考文献 / 187

第十二章

休闲心理：
填充生活的七彩图画

第一节 休闲与心理健康 / 188

- 一、透视休闲心理 / 188
- 二、休闲与心理健康的关系 / 190

第二节 大学生休闲心理的发展 / 192

- 一、大学生休闲心理的特点 / 192



二、大学生休闲心理的规律 / 194
第三节 大学生休闲心理的偏差 / 196
一、休闲心理问题的表现 / 196
二、休闲心理问题的成因 / 197
第四节 大学生休闲心理的优化 / 199
一、休闲心理问题调适 / 199
二、休闲心理适应训练 / 201
参考文献 / 202



随着现代社会的发展与“以人为本”理念的深入人心,心理健康问题越来越受到重视。大学生作为一个特殊群体,他们的身心健康发展,对构建和谐校园和构建社会主义和谐社会具有十分重要的意义。通过本章教学,希望能使大学生理解心理健康的个体与社会价值,对心理健康的概念、标准有一个总体认识,并进一步理解心理健康的各种影响因素,以及学校心理健康教育的内容与作用。

第一节 心理健康与生命成长

个体从呱呱坠地开始便有了心理活动,每个人都通过自己的心理去认识和适应世界。健康的心理有利于个体在成长过程中保持良好的心态,以平和的心态去面对喜悦与挫折,因此心理健康与生命的健康成长是息息相关的。

一、生命关怀:心理健康的个体价值

教学设计

(一) 教学目标

- (1) 帮助学生认识心理健康与个体生命发展的关系,了解心理健康对大学生个体的重要性。
- (2) 激发学生对自身心理健康的关注,以及对心理健康问题的重视。
- (3) 帮助学生学会自觉关注自身心理健康的状态。
- (4) 帮助学生掌握自我调节的一般方法,预防心理问题的产生。

(二) 教学准备

教学课件(幻灯片)、学生用书与教师用书、其他参考资料。



(三) 教学方法

教师讲授、全班讨论、小组活动。

(四) 教学过程

1. 教学导入

案例呈现

高某是一位医科大学的女大学生。她出生在一个幸福的家庭,可是两岁时她的父母相继去世,她和哥哥由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛,她却从不向生活低头,她坚信没什么她做不到的。她独立自主,自强不息,虽家贫而不失自信。进入大学后,她靠周末做家教、卖报纸、发传单来勉强维持生活。放假后,她放弃休息,独自一人跑到十几里路外的工厂打工。她勤奋好学,别人没起床她就去早读,帮同学占位子,晚上教室关门才回寝室,成绩优异。她深知成功靠积累,她更不能让善良的亲人们失望。她积极参加各种活动,凸显出其独有的优势,2006年7月荣获“全国青少年冰心文学大赛”铜奖,2005~2006学年被评为“校三好学生”,还获得国家级奖学金。

案例分析

学生根据教师提出的问题进行自由讨论、发言,例如:

- (1) 这位同学的性格有怎样的特点?如果她因为自己不幸而妄自菲薄、自怨自艾,那么她的人生会怎样?
- (2) 通过这个案例,你认为是什么支持着这位同学走出阴霾、走向成功?
- (3) 你认为,心理素质对于一个人来说具有怎样的意义?

案例总结:案例中这位同学的人生道路并不平坦,遭受过很多挫折,但她却凭借坚强的个性、扎实的努力以及自信的勇气获得了一系列成功。可以说,正是因为具有乐观的心态、良好的心理素质,她的生命才没有因种种不幸和困难而失去光彩,反而不断创造着生命的价值。所以,我们认为,心理健康是我们正常生活的基础,也是我们不断发展与完善自身的重要保障。

引申思考

对我们每个人来说,心理健康具有怎样的个体价值呢?心理健康在我们每个人的生命成长历程中,扮演着怎样的角色呢?

2. 教学建议

讲授新课

〔基本概念概括〕教师结合相关案例介绍如下基本理论知识。

(1) 心理健康对大学生个体的意义与价值：有助于大学生认识自己、开发潜能、正视并珍爱生命。

(2) 心理健康是大学生成才的关键。

〔相关理论深化〕教师介绍相关理论并组织學生进行小组讨论。

(1) 马斯洛“自我实现论”中实现者的人格特征，以及罗杰斯“机能健全的人”的特点。

(2) 讨论活动：马斯洛关于自我实现的七点建议。健康的心理状态与健全的人格在个人的生命成长中扮演着不可小觑的重要角色。

教师总结

对于每一个人来说，心理健康是人一切发展的基础。对于大学生来说，健康的心理是我们整体素质赖以存在和发展的重要基石，大学生在成才的过程中也必须以良好的心理素质作为前提和保障。

二、心理和谐：心理健康的社会价值

教学设计

(一) 教学目标

- (1) 帮助学生理解个体的心理健康是社会和谐、进步的基础与保障。
- (2) 帮助学生认识大学生心理健康发展对于社会发展具有重要意义。
- (3) 帮助学生了解自身情商发展的水平，能够针对自身的不足采取积极的自我调整。
- (4) 帮助学生学会及时矫正自己的心理偏差，预防心理问题的产生。

(二) 教学准备

教学课件（幻灯片）、学生用书与教师用书、其他参考资料。

(三) 教学方法

教师讲授、全班讨论、小组活动。