

农科院校大学生心理成长向导

心理

XINLI CHENGZHANG JIAOCHENG

成长教程

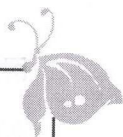
◎ 李 伟 主编

■ 云南出版集团公司
■ 云南科技出版社

农科院校大学生心理成长向导

心理

XINLI CHENGZHANG JIAOCHENG



江苏工业学院图书馆
藏书章

成长教程

- ◎ 主 编：李 伟
◎ 副主编：段青松 杨金江 杨晓雁
◎ 编 委：段联峥 罗晓云 付再军
 向丽红 黄红萍 赵胜男
 段永存 梁 庆

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆 明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

心理成长教程 / 李伟主编. —昆明: 云南科技出版社,
2009.8

(农科院校大学生心理成长向导)

ISBN 978-7-5416-3383-6

I. 心… II. 李… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156579号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 15.625 字数: 39千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定价: 48.00元 (全套3册)



方兴未艾的事业

- 农业院校大学生心理健康教育与咨询的
探索与实践.....1

关注大学生身心健康

- 农业现代化呼唤身心健康的建设人才.....9

认识自我

- 农林院校大学生自我意识的发展..... 31

主动适应新环境

- 心理适应能力的培养与提高..... 49

给理想插上坚实的翅膀

- 农科院校大学生学习的特点..... 64

做情绪的主人

- 情绪的管理与自我调适..... 88

在逆境中依然微笑

- 大学生意志品质的培养..... 111

从熟悉到陌生

- 高等农林院校大学生人际关系…………… 131

莫让阴霾遮住阳光

- 心理困惑成因及对策…………… 160

性格决定命运

- 良好个性是成长成才的重要保证…………… 175

扬帆职场早准备

- 农科院校学生职业生涯规划 and 择业心理…………… 194

- 推荐书目…………… 216

- 参考文献…………… 216

方兴未艾的事业

——农业院校大学生心理健康教育 与咨询的探索与实践

(代序)

改革开放以来，随着我国高等教育事业改革与发展的不断深入，20世纪80年代中期在高校开始开展的大学生心理健康教育与咨询工作，标志着我国高等教育事业在关注学生身心健康，提高学生心理素质方面迈入了新的历史阶段。这项工作作为保证高校人才培养质量的重要措施，受到了党和政府的高度重视和教育界的积极响应和广大学生的欢迎。2001年以来，教育部等部委多次发文明确要求做好这项工作，党的十七大对做好青年学生心理健康教育提出了明确要求。目前，许多高校已将心理健康教育与咨询的内容纳入学校人才培养方案和学生工作的领域，认真制定方案并组织实施，取得了可喜的进展。

1989年以来，云南农业大学在积极推进大学生心理健康教育与咨询的实践中，从时代发展对人才的要求出发，按照学校人才培养目标，根据大学生身心特点，运用心理学的理论和方法，借鉴国内外有益的做法和经验，不断摸索大学生心理健康教育规律；讲求实效，针对不同个体和群体心理发展的特点和需要，采取点面结合的方式，通过多种途径，创造性地开展工作，致力于提高大学生心理健康教育与咨询质量。我校心理健康教育与咨询工作，在帮

方兴未艾的事业——农业院校大学生心理健康教育与咨询的探索与实践（代序）

助大学生获得身心健康、提高综合素质、顺利完成学业，以及向社会输送合格人才的过程中取得了一定成绩，发挥了不可忽视的作用。

一、循序渐进为提高质量打基础

大学生心理健康教育与咨询工作，是在新的历史条件下高等教育改革不断深化、迅速发展中出现出来的新生事物，反映了经济发展、社会进步以及新时期国家建设对高校培养人才提出的新的要求。高校心理健康教育与咨询工作作为育人的新的途径和方法，在我校走过了不平凡的发展过程。

20年来，我校学生心理健康教育与咨询工作与全国许多高校一样，经历了准备、启动、探索、发展和提高五个时期。学校在不同发展时期，结合学校和学生的实际，明确工作重点，采取不同的对策，积极推进工作。在准备阶段，成立了由师生共同参与的大学生问题研究小组，集中开展对大学生问题的调查研究，并将其研究成果作为做好学生工作的依据。在启动阶段，设置了心理咨询室对学生个体开展心理咨询，帮助学生排忧解难，克服各种心理困难；针对学生群体中带有普遍性的心理发展问题，开展了以“解除心理困惑，顺利适应生活”为主题的公开团体心理咨询活动，帮助更多的学生适应学习生活，更好地成长。在探索阶段，应广大学生提出的提高心理素质的要求，借鉴国内外成功经验，结合学生的发展需要，设计学生心理训练方案，组织学生进行心理训练，旨在提高学生心理素质。同时，运用科学的心理测量工具，深入准确地了解和掌握学生个体和群体的心理状况，更有针对性地开展

工作。在发展阶段，学校成立了大学生心理健康教育教研室，在总结以往开展工作的基础上，从整体上制定工作方案，开展了更加系统的工作。在这一阶段，大学生心理健康教育被纳入了大学生选修课。学校学生心理健康教育与咨询工作已形成了以心理健康教育教学为主干，心理学讲座、心理咨询、心理测量、心理训练、心理危机干预以及学生心理健康教育研究等为有力辅助的学生心理健康教育与咨询工作体系。进入提高阶段，学校将应用心理学列为重点扶持学科加以建设，成立了校级心理健康教育与咨询中心，加强了师资配备，增加了工作经费。至此，我校心理健康教育与咨询工作步入了提高阶段，从整体上呈现出蓬勃发展的势头。

实践证明，在不同的发展阶段，明确工作重点，循序渐进地推进大学生心理健康教育与咨询工作，符合教育规律和我们的工作实际，有利于在保证工作质量的同时取得新的突破。注重工作质量的不断提高，使广大学生从中受益更多，也能让越来越多的人看到维护身心健康对于大学生成长成才的重要意义和作用，赢得更多的支持和帮助。正因为这项工作在新的历史条件下，经过各方面的努力收到了实效，才一如朝阳，方兴未艾，展现出广阔的发展前景。

二、点面结合为提高质量布格局

大学生处在迅速成长的人生阶段。在校期间，其群体在各个历史发展时期，都不可避免地要面对由心理断乳、环境适应、看待社会矛盾、对待社会压力和实现发展目标等带来的具有共同性的心理成长问题，其个体也会在学习

进步、人际关系、情感生活、择业就业以及面对重大生活事件应激等方面出现各种心理问题。这就决定了高等学校心理健康教育与咨询工作必须同时考虑到大学生群体和个体的实际需要，兼顾促进学生群体心理健康成长和帮助学生个体解除心理困难两个方面。

在探索 and 实践中，我校心理健康教育与咨询工作经历了从无到有、逐步展开的过程，初步形成了点面结合、师生互动以及各方面配合的工作格局。其一，在摸清学生心理状况方面，由对大学生热点问题的研究逐步推进到使用科学的心理测量工具对学生整体情况的进行深入调研，1996年开始使用卡特尔16PF个性测试量表和症状自评量表（SCL90）对部分学生班级群体心理状况进行调查，在认真分析调查结果基础上，对其中心理健康得分处于临界线以下的学生进行个别心理辅导，受到了学生的欢迎。2003年我们开始使用大学生个性调查问卷（UPI）对每年入学的新生开展全样本心理健康筛查，为有针对性地开展学生心理健康教育与咨询工作和学校的有关工作决策提供可靠的依据。同时，从工作实际中提出有深入研究价值的问题，通过申报各类科研课题，开展了相应的科研活动。其二，在开展教育教学活动方面，从以校内组织心理知识讲座为主过渡到将心理健康教育纳入了课堂教学；协助学生工作部门，以心理健康教育为专题开展了班主任培训，帮助班主任学习心理学知识，树立科学的健康意识，更有针对性地开展工作；与国际友人、国际组织合作，为学生定期举办质量较高的心理辅导讲座；帮助部分有积极性的班级办好心理健康主题班会，对学生心理健康协会工作加强指导，充分调动学生社团自主开展有利于大学生身心健康的活动

的积极性，开展各类主题活动，如针对新生入学不久常会遇到的想家问题举行“中秋之夜话思乡”主题活动等，帮助新生学习调适心理，尽快适应大学生活。通过组织集体心理健康教育活动，普及心理学和健康知识，帮助学生形成完整的健康观念。其三，开展心理咨询活动方面，在坚持做好个体心理咨询的工作的同时，坚持并不断改进大学生心理问题公开咨询活动，针对遇到同样心理问题的不同学生群体开展团体心理咨询活动。组织心理健康教育与咨询教师深入到学生班为学生解答在心理方面遇到困惑的问题，从心理上为学生排忧解难。对面临心理危机的学生个体实施心理干预，减少了学生恶性事件的发生。其四，在拓展心理服务方面，借鉴国内外先进的心理训练技术，根据我校大学生的特点和心理成长需要，制定心理训练方案，先后举办了心理成长、学习与发展、贫困生心理调适和戒除网瘾心理等专题训练。引进和运用信度和效度较高的心理测量工具为大学生心理健康诊断、心理筛查、心理调研以及毕业生就业指导等开展更具科学性的服务，以减少工作的盲目性。

由于我校在致力于学生心理健康教育与咨询工作的进程中，从师资条件、学校环境和学生需要等实际出发，按照学校育人要求，循序渐进、由点及面、点面结合开展工作，切实地帮助学生解决他们面对的各种心理问题，取得了良好的效果，得到了各方面的认可。

三、讲求实效为提高质量辟天地

重视教育质量，作为现代教育的重要特征，当今已成为社会的共识、教育界的追求和广大学生关注的热点。

云南农业大学在学生心理健康教育与咨询工作中体会到：只有注重实效、不断提高学生心理健康教育与咨询质量，才能切实帮助学生处理好在生活、学习以及社会实践中面临的各种心理问题，切实维护学生身心健康，使学生在校期间获得健康成长。

我校学生心理健康教育与咨询工作始终得到了省教育厅德育处的支持和校党委、校行政的关心，也得到了学校各部门的积极配合。在实际工作中，我们通过加强以下途径和方法，管理和控制工作质量，努力提高工作的实效，为育人贡献力量。第一，组建和锻炼师资队伍。在新的历史时期，改革开放为大学生心理健康教育与咨询工作在高校的生存与发展创造了条件，然而在这项工作启动的初期乃至整个发展过程中，师资队伍素质和能力是否能带来实际工作效果的关键性因素。选拔和培训教师得到了学校的有力支持，通过多种途径选派有一定学生工作经验的年轻教师到国内外培训、进修，鼓励教师通过努力获得心理咨询师从业资格，录用了一批具有较高学历和相应学科背景的年轻教师，并特别注重在实践中锻炼这个教师团队，目前学校心理健康教育与咨询中心已拥有具有奉献精神、积极进取、素质良好、热爱本职工作的师资20余人，其中近一半具有高级技术职称和硕士以上学历，有两人已具有高级心理咨询师从业和心理咨询师教师培训资格。师资队伍结构的改善和水平的提升为不断提高工作质量打下了坚实的基础。第二，调查研究学生状况。对学生群体和个体基本情况和心理健康状况深入了解是做好学生心理健康教育与咨询工作的前提。一方面，在对群体开展工作时，我们在查阅一些基本资料的基础上，利用问卷或心理

测量表对其进行抽样或全样本的调查，再结合访谈，能够较全面了解其学生的有关状态和趋向，从学生面临的诸多问题当中梳理、归纳出群体遇到的共同的主要问题，为针对性地做好工作提供可靠依据。在不同历史时期，学生的状况和特点会有一些不同的特点，我们把对学生群体的调研工作作为一项经常性的工作来抓。另外，在同一时期不同年级的学生会有不同心理状况，也将其区分出来进行专题调研；对学生中一些特殊群体，诸如学习困难学生群体、网瘾学生群体等也开展了专题调查。在针对个体开展的心理咨询或辅导时，要求教师要严格遵循专业规范，弄清学生遇到的情况和面临的心理问题，为有效地帮助学生克服心理困难提供必要的依据。第三，制定实施可行的工作方案。根据学生的状况，拟定工作目标，认真制定并组织实施方案是促使工作落到实处的重要环节。在探索中，我们特别注意在组织开展针对学生群体的工作之前，必须在集体认真分析，在充分讨论的基础上，酝酿形成可行的工作方案。针对学生个体开展的心理咨询和辅导时，要求教师要有切实可行的帮助计划。科学地制定工作方案和计划，并认真组织能够担当的教师实施，保证了工作质量的不断提高。第四，不断修订完善工作方案。我们发现任何方案在组织实施后，都会遇到情况变化或出现在操作等方面考虑不周全的问题，因此在执行方案的过程中，要及时听取师生的意见和建议，对可以立即改进的部分及时做出反应。事后都要总结工作，对方案进行修订，以不断完善工作方案，提高工作质量。第五，开展交流与合作，努力学习借鉴先进经验。大学生心理健康教育与咨询在我校从启动到现在的十余年来，教师注意向国内外同行学习，经

常组织教师外出参加各类学术会议，多次邀请国外的心理学专家到校讲学，在福华国际的帮助下，定期邀请多位应用心理学专家来校为广大学生做讲座等。通过开展交流与合作，教师的学术水平和工作能力得到了显著提高，在学习和借鉴有效的知识和技能的同时，工作方式不断创新，工作内容不断丰富和工作对象不断扩大，工作实效更加明显。

大学生心理健康教育与咨询是我国改革开放催生的高校育人的新葩，她的产生与发展拓展出了高等教育教学与学生工作的一片新天地，尽管要充分发挥其作用，我们还有许多工作要做。但是，通过实践我们已经看到：做好这项工作能够为学生心理的发展、思想的进步、知识的增进、能力的提高、体魄的增强乃至全面的发展打下良好的身心健康基础，必然为高校在新的历史时期实现培育一代新人的目标作出应有的贡献。

关注大学生身心健康

——农业现代化呼唤身心健康的 建设人才

本章要点

1. 获得科学的健康概念；
2. 了解判断心理健康的标准；
3. 认知心理健康问题及其类型；
4. 理解当代健康模式的内涵及其与人的身心健康的
关系；
5. 通过心理测量了解自己的心理健康状况；
6. 弄清心理健康促进与农科大学生成长成才
的关系；
7. 学习增进心理健康的方法与途径。

一、概 要

健康是人类赖以生存和发展的基础。随着科技的进步和人类社会的发展，健康的真谛被深刻地揭示出来。20世纪中叶以来，人类已经获得了较为完整的健康观念，并在对自身的探索过程中逐步深化着对健康的认识。世界卫生组织给健康下的正式定义是：“健康是指生理、心理和社会适应均致良好的状态，而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。”在实践中，人类健康促进已经由单一的生物医学模式演化为生物——心理——社会三位一体的现代模式。

在我国，经济和社会的发展使人们在物质生活得到不断改善的

心理健康与生理健康的关系

研究表明,心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的,心理健康每时每刻都影响着人的生理健康。例如,性格孤僻,心理长期处于抑郁状态,会影响人体的激素分泌,使抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。

身体健康的人,因担心或怀疑自己患上了严重疾病的话,就可能出现郁郁寡欢的情况,甚至真的一病不起。这样的例子在生活中并不少见。

健康的生活应当是:注意合理饮食和身体锻炼;陶冶情操,开阔心胸,避免长时间处在紧张的情绪状态中。当心情持续不快时,应及时进行心理自我调适,必要时接受专业的心理帮助,确保身心健康。



同时,对精神生活质量也提出了更高的要求,心理健康已日益成为人们关注的热点问题。人们逐步意识到:一方面,人的心理健康以生理健康为基础,与自身的心理状态密切相关,并得益于良好的社会环境;另一方面,人的心理健康又具有相对的独立性和个体的差异性,其状况又直接影响着人的生理健康、心理功能的发挥以及个体生活目标的实现。同时,人的心理健康状况及其行为对个体的发展和社会环境的形成起着不可忽视的作用。当前,在和谐社会的建设中,人的心理和谐作为社会和谐的前提和基础已受到了广泛的关注,心理学中学校教育中更加深入,心理学工作者走入社会开展服务得到了社会的支持和人们的欢迎,人们学习心理健康知识的自觉性正在日益提高。

在近半个世纪的理论与实践的探索中,人类已经认识到:心理健康作为人的心理素质的集中体现,对于人的心理状态、心理发展和心理功能的发挥,对于人们学习和工作质量和效率的提高,对于人类生活幸福感的增进、对于良好社会氛围的形成和人类文明的建设具有深刻影响。因而,在人们逐步深化着对心理健康认识的同时,也努力探究了心理问题及其产生的原因,理清了心理健康与生理健康的关系,提出了心理健康的判断标准,并在心理健康促进方面获得了有效的方法和途径。

百余年来,心理科学脱离其哲学母体后获得了长足的进步。心理学及其诸多的分支学科所取得的成就为我们维护和实现心理健康奠定坚实的知识基础。因此,学习心理学知识可以帮助我们更好地了解自己 and 他人,理解人的心理现象的发生、发展和变化规律,运用心理学原理和方法解除心理困惑,调适心理状态,调整心理发展取向,维护身心健康、拥有美好生活,实现与社会发展相一致的人生发展目标。

对处于人生发展关键时期的大学生来说,在学习专业知识的同时,树立科学的健康观念,结合身心发展的特点,学习增进心理健康的相关知识与方法并将其运用到自己的生活、学习和未来的工作当中,对于维护身心健康,获得快乐成长,提高学习效率、增长才干和实现理想具有特殊的意义和深远的影响。大学生良好的心理素质的形成离不开环境的作用,在国家发展和社会建设获得不断进步的背景下,高等院校要更好地实现培养目标,切实提高教育教学质量,应当努力营造良好的育人氛围,制定可行的计划,采取有效的方法帮助大学生获得身心健康,实现全面发展。

从农科院校大学生成长成才的规律来看,对自己内心世界的关注和丰富,对社会环境和社会发展的认知,对所学专业和对未来从事专业领域的态度,以及对致力于农业现代化建设的心理和思想准备等都直接影响着在校学生的心理状态、学习效率和个体发展目标的实现。因此,农科院校学生有必要在学习一般的心理健康理论与方法的同时,根据自身的特点和发展需要,汲取相关的心理健康促进的研究成果,主动地有针对性地自觉学习并勤于实践,以期获得优良的心理素养和健全的人格,为成就未来的事业和创造美好的生活做好必要的准备。

二、健康及其判断标准

1. 健康观的演变

健康,既是人们熟悉和关切的话题,又是一个久远和丰富的概念。我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有内外因的病理学说:外

心理学的发展之路

2000年前，古希腊的希波克拉底提出了四种人格（胆汁质、多血质、粘稠质、抑郁质）。

之后古希腊的盖伦提出了气质这一概念，用气质代替人格，形成四种气质，后来的心理学研究中，沿用了这一分类方式。

19世纪前，心理学属于哲学范畴。

19世纪中叶，开始引入实验作为心理学的研究方式，使得心理学成为一门独立的学科。德国的韦伯，研究出著名的韦伯定律（感觉阈限定律）。

1860年，德国的费希纳开创心理物理学，德国的艾宾浩斯开创记忆的实验研究。

1879年，德国的冯特在莱比锡大学建立心理研究，标志着科学心理学的诞生。实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点，其后的一百多年，心理学门派纷争及高度发展，学科体系也进一步完善。

因（风、寒、暑、湿、燥、火）、内因（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）。古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）认为健康是指身体内四种体液：血液、粘液、黑胆汁、黄胆汁的平衡，疾病病因是人身体体液不平衡，并采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。

进入近代社会，人们普遍认为，“身体无病无残，体格健壮不弱”就是健康。这种无病即健康的观念一直为许多人所持有，并且影响到医疗保健和公共卫生政策。20世纪以来，随着科学文化和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变。

1948年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在宪章中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”

1978年，世界卫生组织在世界初级卫生保健（Primary Health Care, PHC）大会发表《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹，而是身心健康、社会幸福的总体状态，是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现，则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”

1995年世界卫生组织在《健康新地