

“九五” 国家级重点课题 ——

“整体构建学校德育体系的研究与实验” 成果

辽宁省高等学校通用教材



大学生心理健康导论



大连理工大学出版社

人民出版社

辽宁省高等学校通用教材

大学生心理健康导论

辽宁省教委思想政治教育处
整体构建学校德育体系的研究与实验课题组

组织编写

大连理工大学出版社
人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康导论/邵龙宝主编. —大连:大连理工大学出版社;北京:人民出版社,1998.5

ISBN 7-5611-1481-8

I. 大… II. 邵… III. 大学生-心理卫生-教材
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08745 号

大连理工大学出版社 出版发行
人 民 出 版 社

(大连市凌水河 邮政编码 116024)

大连业发印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:243 千字 印张:9.75

印数:1—5000 册

1998 年 5 月第 1 版

1998 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:王佳玉 刘亮芹

责任校对:孙 玲

封面设计:孙宝樨

版式设计:玉 石

定价:12.00 元

《德育》系列读本编委会名单

顾问

闫立饮 瞿振元 傅国亮 陈德才 兰宏生
孙学策 罗国杰 魏英敏 王逢贤 鲁洁
王殿卿

总编委会

主 编：詹万生

副主编：刘 芳

委 员：(以姓氏笔画为序)

王宝祥 王庆桂 关鸿羽 齐 欣
孙向阳 刘子玉 闵乐夫 李书华
房 宁 尚凤祥 赵 玉 高德胜
徐安德 曹 杰 魏续臻

大学组编委会

主 编：魏续臻

副主编：房 宁 曹 杰

委 员：(以姓氏笔画为序)

刘 伟 孙秀玉 邵龙宝
吴忠海 罗建平 张 雁
张伯威 姜树卿 赵 平
赵 莹 欧阳林

本册编委会

主 编：邵龙宝

副主编：张 薇 张 斌 杨连生

主 审：魏续臻

编写说明

这套《德育》系列读本共19册，从小学入学到大学毕业每个学年一册。其中小学6册，初中3册，高中3册，中等职业学校3册，大学4册。它是“九五”规划国家级重点课题——“整体构建学校德育体系的研究与实验”的重要成果。

“八五”规划期间，中央教科所德育研究中心承担了国家教委重点课题——我国各级各类学校德育现状调查研究。此项研究成果的结论部分《加强和改进学校德育工作的对策性建议》刊登在中央教科所的内部刊物《科研与决策》1994年第4期上。李岚清副总理看到这个材料之后做了明确批示：“教委：调查中的有些建议，可以纳入‘加强和改善德育工作’讨论稿”。这个“讨论稿”就是1994年8月31日颁布的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》，这个文件的第五条明确规定要“整体规划学校的德育体系”。国家教委把这个任务交给了中央教科所德育研究中心，此后又被全国教育科学规划领导小组批准为“九五”规划国家级重点课题。

整体构建学校德育体系，包括小学、中学（含中等职业学校）、大学德育目标和内容体系、德育途径和方法体系、德育管理和评价体系的构建。其中德育内容体系的构建，就是把德育内容的要素结构和层次结构划分出来，以五大要素（即道德教育、法纪教育、心理教育、思想教育、政治教育）为纬，以各项要素的不同层次为经，按

照整体性、有序性、动态性的原则，把它们有机地结合起来，克服小学、中学、大学德育内容的倒挂、脱节、过频变动和不必要的重复等现象。依据学生不同年龄阶段的身心特点、知识水平和品德形成发展规律，由浅入深，由低到高，由近及远，由具体到抽象，由感性到理性，螺旋式上升，形成科学化、系统化、规范化、相对稳定的德育内容体系。

当前基础教育的紧迫任务，是实现由“应试教育”向“素质教育”转轨。德育不仅是素质教育的重要组成部分，也是推动素质教育的重要措施。这套德育系列读本就是落实德育内容体系的一个载体，是实施素质教育的一个渠道，是贯彻《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》的一个具体方案。

这套《德育》系列读本力求编出特色，编出精品。为此贯彻了以下几条原则：

1. 德育目标，一以贯之；德育内容，循序渐进。学生健康的心理素质，文明的行为习惯，良好的道德品质，科学的世界观、人生观、价值观，崇高的理想信念，坚定正确的政治方向，是通过小学、中学、大学等各个学段的教育逐步形成的。这套读本既考虑到了德育目标的一贯性和完整性，又注意到了德育内容的渐进性和层次性。

2. 贯通古今，融汇中西，继承借鉴，发展创新。中国是一个具有悠久历史和优秀文化传统的国家，素以“礼仪之邦”著称于世。新中国成立以来，特别是党的十一届三中全会以来，德育工作积累了许多成功的经验。这套读本力求做到继续和弘扬我国优良的德育传统，同时吸收和利用西方有益的文明成果，结合时代特点发展创新。

3. 贴近生活，联系实际，启发引导，主体参与。这套读本不是从概念和理论体系出发，而是从德育工作实际和学生成长的实际需要出发，尽可能贴近生活、贴近实际，距离学生近一点，问题提出小一点，回答问题实一点。避免“高、大、空”，做到“近、小、实”，并努力

在启发引导上下功夫,调动学生主体参与的积极性。

4. 授之以知,动之以情,晓之以理,导之以行。德育过程包括知、情、意、行四个环节。这套读本不是单纯传授知识的体系,而是把知、情、意、行四个环节有机地统一起来的德育体系。德育过程具有多端性,根据不同的德育内容,有的从导之以行开始,有的从动之以情入手。在这方面,每一课都进行了认真的研究和精心的设计。

5. 图文并茂,生动活泼,精炼优美,喜闻乐读。这套读本力求做到文字通俗易懂,避免枯燥晦涩,具有较强的可读性。小学每一课都配有精美的大幅彩色图画,中学和中等职业学校也有适量的彩色插图,做到图文并茂。从封面到版式、字型、字号都进行了精心设计,使书的形式生动活泼,形成统一风格。

这套德育读本将在全国部分地区的学校中进行实验。实验方案是:

1. 在小学、中学和中等职业学校主要是利用班会、团队会或活动课进行实验。目的是为班主任、团队工作从经验型转向理论型;从随意性转向计划性;从盲目性转向科学性;从零散性转向系统性,以提高德育水平,增强德育实效。在大学可作为思想品德课教材进行实验。

2. 承担实验任务的学校和教师为“九五”规划国家级重点课题——“整体构建学校德育体系的研究与实验”的实验单位和实验研究人员。每年向总课题组提交一份实验报告,汇报实验的情况和效果,提出对实验读本的修改意见,使之不断完善。

3. 实验周期为三年。总课题组每年召开一次研讨会,评审表彰优秀实验报告、优秀教案、优秀讲课录像,并出版《实验研究文集》。

4. 经过课题组研究人员、读本编写人员和实验人员的共同努力,争取到2000年形成一套受到社会和广大师生欢迎的、切实可行和行之有效的德育读本。为建立素质教育的课程体系,加强和改进德育工作,培养跨世纪的社会主义事业建设者和接班人做出贡献。

这套《德育》系列读本在研究、设计和编写过程中,得到了教育部的领导、全国教育科学规划领导小组的领导、中央教育科学研究所的领导、教育部基础教育司、思想政治工作司、职业技术教育司和师范教育司有关领导以及德育界的专家、教授的大力支持和认真指导。在此一并致以崇高的敬意和衷心的感谢!

欢迎领导、专家和广大师生批评指正。

**中央教育科学研究所德育研究中心
整体构建学校德育体系的研究与实验总课题组**

1998年3月

前言

献给大学生朋友的这套教材,从提高大学生思想品德素质和综合能力的独特视角出发,以情理交融、平等探讨的风格,和大学生朋友谈学习、论生活、交流思想、共创未来。本书作者都是长期从事高等教育工作的专家、学者。他们亲自阅历了一届届大学生意气风发、踌躇满志地学习、生活、拼搏、奋斗的生动实例,总结了当代大学生成功的经验和失误的教训,逐渐升华为理论认识。怀着对大学生的关心和热爱,把大学学习生活中可能遇到的种种问题以及对待、处理这些问题的方法、经验和教训,精心梳理出来告诉后来者,以期对于青年大学生处理好大学学习生活中的诸如学习方法、适应环境、奋斗目标、集体观念、人际交往、人生价值、理想信念、心理困惑、求职就业等问题有所帮助和裨益。

就大学生思想品德教育而言,主要目的是帮助、指导大学生解决好如何做人、如何成才的问题。学生成长成才的内在需要、学校的培养目标以及社会对各类人才规格的要求,是我们考虑问题的出发点和落脚点。正是从这种考虑出发,我们给大学生编写了四本书:《大学生素质能力导论》、《大学生人生哲学导论》、《大学生心理健康导论》、《大学生学习生活导论——大学生活100例》。这四本书堪称是与大学生的谈心录,配做大学生的好朋友。前三本可作为思想品德课教材使用,第四本供同学们案头参考,也可作为案例教学的辅助教材。

《大学生素质能力导论》从人才素质、能力两个不同层次上分别解析高等教育培养目标,包括思想、道德、政治、心理、文化、业务、身体等素质,包括独立获取知识、分析解决问题、勇于开拓创新等能力。同时,还结合大学生成长的实际需要以及以往的实践经验和教训,指出了达到这些目标的正确途径和方法。

《大学生人生哲学导论》实际上是人生价值课题的全面解析。结合大学生所处的特定成长阶段、特定成长经历和对社会生活阅历的特点,帮助学生分析认识什么是科学、正确的人生价值观,什么是违背社会发展进步规律要求的不科学的人生价值观。我们从学生教育工作的实践出发,结合学生学习生活中遇到的实际问题进行评析,请学生自己从这种评析中辨别真伪善恶,作出自主的科学选择。

《大学生心理健康导论》则是结合大学生在各个不同阶段、不同方面发生的心理变化,产生的心理困惑、心理障碍、心理不适,介绍心理学的有关科学知识和心理调适的技能,让学生从心理科学的角度用科学的眼光审视分析什么是健康心理,什么是不健康心理,怎样进行自我心理状况的评判、调适和矫正,怎样通过自己的主观努力培养和塑造健康的心理。

《大学生学习生活导论——大学生活 100 例》则是从大学教育的实践中,选择以往大学生在学习、生活、成长、进步中遇到和处理的各种问题实例,如实地转介绍给青年同学。这其中既有可资借鉴的成功经验,也有令人痛悔莫及、终生遗憾而又无法挽回的失败教训,是大学生生活中酸甜苦辣五味俱全的镜鉴。大学生的欢笑与泪水并融,成功与失败仅一步之遥,有时甚至仅在一念之差。在校的莘莘学子可以从这些同年龄阶段、同职业类型的“前者”身上悟出做人成才的道理,并应用于自己的实践。

从学生出发,从实际出发,扎扎实实地为学生成人成才做一点切切实实的有益事情,这就是我们全体编著者唯一的宗旨和初衷,

也是我们的心愿。我们本着科学的精神,创新的认识,力求编写出一套在理论方面科学、严谨、鲜明、深刻,形式上生动活泼,贴近大学生、为大学生朋友喜闻乐读的教材。

如果这几本小册子能伴随着大学生朋友顺利度过大学阶段的学习生活,顺利完成学业,满怀信心地走上工作岗位,成为跨世纪的社会主义事业的栋梁之才,则此愿足矣。

魏续臻

1998年春月谨记

目 录

编写说明	1
前言	1
绪论	1
一、心理健康探源	1
二、大学生心理健康问题探缘	4
三、成才成功源于健康的心理	8
四、《大学生心理健康导论》的目标与内容	10
第一章 健康的心理与健全的人格	14
第一节 心理健康的涵义与标准	15
一、什么是“健康”	15
二、心理健康的涵义与标准	16
三、大学生心理健康的标准	18
第二节 健全人格的理想模式	22
一、关于人格的界说	22
二、人格是怎样形成的	23
三、什么是健全的人格	26
第三节 心理健康的维护、健全人格的培养	31
一、心理健康的维护	31
二、健全人格的塑造	34
第二章 心理发展与成长困惑	39
第一节 大学生心理发展的主要特征	39

一、心理水平和心理倾向具有两重性	40
二、思维水平发展到一个新阶段	41
三、追求个人价值观念体系的完整性	42
四、“自我统合”是大学生心理发展的关键	43
第二节 自我发展中的迷惘与追寻	45
一、自我的心理结构与运行机制	45
二、大学生自我发展中的矛盾冲突	49
第三节 发展：自主定向与自我超越	52
一、心理困惑的消除依赖自我的更新发展	52
二、自主定向性是青年期心理成熟的重要前提	53
三、自我超越、融入现实是青年期心理发展的基本内容	54
第三章 自我意识的偏差及其调节	57
第一节 自我意识概述	57
一、自我意识是怎样产生的	58
二、对自我意识层次结构的分析	60
第二节 自我意识的偏差与心理健康	62
一、自我意识的发展阶段	62
二、自我意识的矛盾冲突	63
三、自我意识的偏差	64
第三节 自我意识偏差的调节	69
一、客观、全面地认识自我	70
二、自我意象与自信	74
三、自我意向偏差的纠正	76
四、完善自我和超越自我	77
第四章 学习心理障碍及其调适	78
第一节 影响学习效率的因素	78
一、生理心理因素	79
二、社会环境心理因素	82
第二节 学习心理障碍的分析	84

一、学习心理障碍的表现	84
二、学习心理障碍的分析	90
第三节 学习适应及心理调适	92
一、学习的适应	92
二、学习心理的科学调适	96
第五章 情绪的纷扰与调控	100
第一节 情绪世界的奥妙	100
一、情绪的本质	100
二、情绪的功能	103
三、情绪智商(EQ)及其意义	104
第二节 大学生情绪探幽	106
一、大学生情绪的特征	106
二、大学生中常见的不良情绪及其表现	108
三、影响大学生情绪的主要因素	112
第三节 情绪的调控与培养	114
一、健康情绪的标志	114
二、学会调节和控制情绪	116
三、培养高级情感	119
第六章 日常生活心理偏差及其矫正	123
第一节 不良习惯与不良嗜好	123
一、常见的不良生活习惯	123
二、常见的不良嗜好	126
第二节 消费心理畸变	128
一、大学生消费中的不健康心理	129
二、大学生不健康消费心理的矫正	133
第三节 审美心理扭曲	133
一、审美心理的扭曲	134
二、审美心理的培养	135
三、大学生不良习惯及嗜好的矫正	137

第七章 挫折心理与意志磨砺	139
第一节 关于挫折的辩证法	139
一、对挫折的发问	139
二、消极的挫折观	141
三、“不幸是一所最好的大学”	142
第二节 挫折的心理归因及行为反应	146
一、挫折的心理归因	146
二、挫折后的行为反应	148
第三节 意志品质的磨砺	151
一、意志品质的内涵	152
二、意志品质的培养	155
第八章 成就心理与自我实现	159
第一节 成就心理与人生抱负	159
一、成就与成就心理	159
二、成就心理与人生抱负	163
三、成就动机的培养	166
第二节 成就心理的困扰	169
一、成就动机的弱化	169
二、成就目标的畸变	170
三、对获得成就与否的错误归因	172
第三节 潜能开发与自我实现	173
一、人的潜能究竟有多大	174
二、成功在于不断开发自己的潜能	175
三、自我实现是人生的最高境界	179
第九章 人际交往心理与交往艺术	182
第一节 人际交往心理概述	182
一、大学生人际交往产生的背景	183
二、大学生人际交往的特点	184
三、大学生人际交往的功能	185

四、影响大学生人际交往的因素	187
第二节 大学生人际交往的心理误区及其调适	191
一、自卑心理及其调适	191
二、孤独心理及其调适	193
三、嫉妒心理及其调适	194
四、社交恐惧心理及其调适	195
五、猜疑心理及其调适	197
六、报复心理及其调适	198
七、异性交往困惑及其调适	199
第三节 人际交往的艺术	202
一、与人接近的技巧	202
二、与人交往的技巧	204
第十章 恋爱与性心理	210
第一节 大学生恋爱心理概述	210
一、大学生恋爱的驱动力	210
二、大学生恋爱的一般心理过程	212
三、大学生恋爱的类型	213
第二节 大学生性心理	215
一、青年期性心理发展	215
二、大学生性心理特征	217
三、大学生性意识困扰	219
第三节 恋爱心理障碍与爱的能力培养	223
一、大学生恋爱中常见的心理障碍	223
二、培养爱的能力	227
第十一章 择业心理与职业理想	230
第一节 关于职业的方方面面	231
一、大学生眼里的职业分类	231
二、职业与专业学习	234
三、职业与事业成就	236

第二节 择业心理的迷惘	238
一、大学生的择业取向	238
二、大学生的择业心理矛盾	242
三、大学生的择业心理障碍	244
第三节 择业的心理准备与择业指南	246
一、社会需要什么样的大学生	247
二、崇高的理想是事业成功的伴侣	250
三、择业的心理准备与择业指南	251
第十二章 心理疾病与人格障碍	259
第一节 神经症与精神病	259
一、神经症及其防治	260
二、精神病及其防治	265
第二节 人格障碍	267
一、人格障碍概述	267
二、人格障碍的类型	269
三、人格障碍的预防和矫治	272
第十三章 心理咨询与心理治疗	275
第一节 心理咨询概述	275
一、什么是心理咨询	275
二、心理咨询的原则	277
三、心理咨询与思想政治工作的区别	279
第二节 心理疾病的治疗	280
一、什么是心理治疗	280
二、心理治疗的方法	282
第三节 心理诊断和心理测量	285
一、心理诊断的步骤和方式	285
二、心理测量的种类	287
参考文献	290