

• 北京高校学生心理素质教育工作研究中心教材 •

大学生

DAXUESHENG

心理健康教育

Xinli

JIANKANGJIAOYU

林永和 主编

国家行政学院出版社

北京高校学生心理素质教育工作研究中心教材

大学生心理健康教育

林永和 主编

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/林永和主编. —北京:国家行政学院出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-80140-946-1

I. ①大… II. ①林… III. ①大学生-心理卫生-健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 229820 号

书 名 大学生心理健康教育
作 者 林永和 主编
责任编辑 李皖南
出版发行 国家行政学院出版社
(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)
(010)68920640 68929037
<http://cbs.nsa.gov.cn>
编 辑 部 (010)68928873
经 销 新华书店
印 刷 北京金秋豪印刷有限责任公司
版 次 2010 年 12 月北京第 1 版
印 次 2010 年 12 月北京第 1 次印刷
开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开
印 张 4.75
字 数 119 千字
书 号 ISBN 978-7-80140-946-1/B·38
定 价 16.00 元

本书如有印装质量问题,可随时调换。联系电话:(010)68929022

编委会名单

主编：林永和

编委（以姓氏笔画为序）：

刘立新 吕素香 陈红敏

张宏宇 张 明 杨舒立

前 言

1990年11月1日,原北京轻工业学院党委决定成立学校心理咨询中心,率先开展了新生心理健康普查工作,并建立新生档案。11月8日,北京高校心理咨询研究会在北京轻工业学院召开成立大会,林永和被推荐为秘书长,并担任全国大学生心理咨询专业委员会副主任委员。由于在全国大学生心理健康教育方面的贡献,2000年林永 and 教授获全国优秀教师荣誉称号。

2006年4月20日北京市教育工委、市教委委托我校承建北京高校学生心理素质教育工作研究中心(该中心与首都师范大学共建)。同年7月学校发文,北京高校学生心理素质教育工作研究中心正式成立,为学校教学科研单位,中心的职责是立足学校,面向北京,积极开展高校学生心理素质教育和研究工作。2006年10月,北京市教育委员会拨付专项资金,支持我校建设“北京地方高校科技创新平台——北京大学生心理素质教育基地”。中心下设心理素质教育教研室、心理咨询室、心理测评室、心理活动室、大学生心理素质训练馆。

一直以来,心理素质教育研究中心在学校党委的领导下,坚持贯彻落实中共北京市教育工作委员会、北京市教育委员会关于《北京高校学生心理素质教育工作建设和评估标准》,以提高大学生心理健康水平,构建和谐校园为目标;以服务学生、帮助大学生排解心理困扰、提高大学生的心理素质、促进大学生健康成长和全面发展为宗旨和根本服务内容,致力于开展面向全校学生的心理素质与心理健康教育。

在学校改革和事业发展中,我们始终坚持贯彻《中共中央、国

务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》精神,落实《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》,全面落实中共北京市教育工作委员会、北京市教育委员会制定的《北京高校学生心理素质教育工作建设和评估标准》,进一步提高工作的科学性、预见性、针对性、实效性和主动性,不断推动大学生心理素质教育工作的开展,进一步加强和规范我校的心理素质教育工作;为全面提高大学生的心理素质,培养高素质人才和建设和谐校园服务。

一、开展广泛的课堂教学,进一步普及心理健康知识

我们不仅在全校范围内先后开设了《大学生心理学》、《管理心理学》、《社会心理学》、《大学生心理素质教育》、《大学生心理素质训练》、《大学生就业指导》等多门选修课程,其中《大学生心理素质教育》被学校评为优质课程,每年有 2000 多名学生选修多门心理学课程;深受学生的欢迎和好评;而且经过与学校教务部门的共同协商和努力,将《大学生心理健康教育》课程列为一年级必修课。通过课堂教学,使每一位新生能够了解心理素质和心理健康知识,更好地适应大学生活,自觉提高心理素质,在促进其人格健全发展方面起到了积极的作用。

二、加强实践环节,开展团体辅导和团体训练

在北京市教委的大力支持下,学校充分利用北京市财政局的 400 多万专项资金,充实了心理素质教育与心理咨询中心的建设,并建立了学生心理拓展训练基地和心理测评室,面向北京高等学校的广大师生开展培训和服务。通过建立心理素质拓展训练馆,设计各种团体训练课程,成功举办了四届全校“心理素质运动会”和各类有针对性的专题团体辅导、团体竞赛,增强了素质教育的针对性,提高了学生学习、交友和互助的兴趣,调动了广大师生锻炼心理素质的积极性。

三、完善学校三级心理疾病预防和危机干预体系

我校在原有的三级心理素质教育体系的基础上,建立和完善学校三级心理疾病预防和危机干预体系,建立健全了三级心理疾病预防和危机干预体系的各种规章制度,广泛深入地开展大学生心理素质教育和心理咨询工作,并为全校院系二级心理素质教育与发展中心配备了专用计算机,切实加强了学校三级心理疾病预防和危机干预体系的建设。

每年我们运用心理健康量表,对新生进行了心理健康普查,建立了新生心理档案;并积极开展个体心理咨询和团体心理辅导服务,为广大学生解除心理困惑,有效地缓解了学生的心理压力,并对有心理疾病的学生及时有效地进行治疗和转介,成功预防了多起危机事件的发生。

通过建立三级心理危机预防与干预体系使得学生的心理健康状况可以即时动态地得到监控,能够有效地防止数起校园严重心理危机事件的发生,为促进校园稳定、和谐发展作出了突出的贡献。

四、积极开展宣传活动,丰富校园文化生活

我们每年都坚持开展两次心理素质教育宣传月(5月、10月)活动,由心理素质教育中心统一领导,与各个院系共同策划,配合各个院系、指导学生心理社团具体实施,发放宣传资料,开展心理测量,举办多场心理素质教育讲座,积极开展心理素质教育的宣传与普及工作。

此外,在中心的指导下,学生心理社团的活动也开展得有声有色,开展了大量受学生欢迎的活动,如“成长小组”、“朋辈训练”、心理健康演讲、心理素质知识竞赛、心理情景剧等,其中心理素质知识竞赛优胜团队荣获2009年北京市“高校心理素质知识竞赛二等奖”。在各项活动中,学生的综合素质也得到了锻炼,他

们的才能有了施展的平台,学校校园生活更加丰富多彩。

五、深入开展科学研究,成果显著

今年,我中心先后承担了北京市科研课题3项;独立开展中心课题5项;与清华大学、北京信息科技大学等高等学校合作开展科研课题6项;召开全市高校心理素质教育研讨与交流会3次;出版书籍2部;与核心期刊合作,编辑出版了《心理素质教育专题论文集》一部;总共在各类报纸杂志上发表论文80多篇,其中核心期刊4篇;今年9月我中心“普及心理素质教育、促进校园和谐稳定”科研成果,在荣获学校教育教学成果一等奖的基础上,又荣获北京市人民政府颁发的“北京市高等教育教学成果二等奖”;今年10月我中心在第三届全国心理学家大会被评为“全国优秀心理咨询机构”,林永和教授被评为“全国心理教育先进个人”。

我们将继续坚持贯彻落实中共北京市教育工作委员会、北京市教育委员会制定的《北京高校学生心理素质教育工作建设和评估标准》,以提高大学生心理健康水平,构建和谐校园为目标;以服务学生、帮助大学生排解心理困扰、提高大学生的心理素质、促进大学生健康成长和全面发展为宗旨和根本服务内容,致力于开展面向全校学生的心理素质与心理健康教育,进一步提高工作的科学性、预见性、针对性、实效性和主动性,不断推动大学生心理素质教育工作的开展,为全面提高大学生的心理素质,培养高素质人才和建设和谐校园服务。

现在我们修订了《大学生心理健康教育》教材,以纪念学校心理咨询中心成立二十周年。

2010年11月5日

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 加强心理素质教育	2
第二节 健康与心理健康	7
第三节 大学生存在的心理矛盾心理问题	15
第二章 大学生心理健康测试	20
第一节 心理健康测试概述	20
第二节 心理健康测试量表	25
第三节 心理健康自评量表	35
第三章 大学适应与人际交往	42
第一节 大学适应	43
第二节 人际交往	48
第三节 建立和谐的人际关系	51
第四章 生命意义与心理健康	58
第一节 生命含义与心理健康	60
第二节 生命发展历程	63
第三节 生命教育的内涵与目标	70

第五章 心理卫生与自我调适	79
第一节 大学生心理卫生	80
第二节 大学生自我心理调适	84
第三节 人际关系的心理调适	93
第六章 心理咨询与同学互助	103
第一节 心理咨询概述	104
第二节 学会同学互助	115
第七章 心理疾病预防与危机干预	119
第一节 精神(心理)疾病的基本常识	120
第二节 心理疾病预防与危机干预的目标与原则	128
主要参考文献	141
后记	142

第一章 大学生心理健康概述

【教学目标】理解健康,掌握心理健康的概念及标准,树立科学的健康观念;认识大学生心理健康的重要性,掌握大学生心理健康的标准;通过心理健康知识的学习,了解自身心理状况,积极调节自我。

【教学重点】心理健康的内涵、心理健康的标准。

【教学难点】大学生心理健康标准的理解

【授课方式】课堂讲授法

【教学手段】多媒体教学以及课堂讨论

【教学时间】2~4 学时

案例分析

2004 年 2 月,云南大学马加爵残忍杀死 4 名同学,震惊全国;
2003 年 4 月,浙江大学周某因公务员选拔失利杀死主考官,震惊全省;

2002 年 1 月,暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀。

1998 年 4 月,湛江广东医学院临床医学系 95 级学生甄新喜用浓硫酸泼向同学,并用菜刀、匕首砍杀同宿舍和隔壁宿舍的同学,造成一死六伤;

某名牌大学的高材生,因在学校的一次晚会上唱歌跑调了,引起台下哄笑而自杀。

90年代初,一名留美学生,成绩优秀,在快要拿到博士学位的前夕,在学校开枪打死5人,重伤1人,自己开枪自杀了。

2002年3月29日,成都一名牌大学学生,将一只仅3个月大的小鹿犬,活生生放入微波炉中烤了1分多钟,随后将其送至医院治疗。在动物医院里,这只仅两个巴掌大的咖啡色小鹿犬,被绑缚在病床上痛苦地挣扎惨叫,显得非常烦躁……

复旦一学生被指在半年左右的时间里虐待30多只收养或购买的小猫。5位校内爱猫人士甚至在其宿舍目睹一只受伤白猫的惨状。该事件迅速在网上引起关注。

清华大学的学生刘海洋对狗熊泼洒硫酸事件。

课堂讨论

1. 你知道的心理问题有哪些?
2. 你对这门课程有什么期待?

那么到底什么是健康?健康仅仅是身体上没有疾病吗?什么又是心理健康?我们的大学生如何保持健康的心理?

第一节 加强心理素质教育

一、素质与心理素质

(一)素质

在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。

例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好听,有的人音色逆耳;有的人神经系统的耐力高,有的人神经系统的耐力低等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提,但它既不是心理发展的唯一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质,心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素,也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。

(二)良好的心理素质

良好的心理素质的特征主要包括:良好的认知能力、客观的自我评价、良好的情绪调控能力、坚强的意志品质、积极进取的人生态度、健全的人格特征等。心理素质是个体素质的重要组成部分,是个体成长发展的重要基础,心理素质教育是素质教育的重要内容,其作用是其他教育所不能替代的。

(三)心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系,也有区别。心理素质往往是指个体单一的知、情、意和个性,是内在的,心理健康则是指个体通

过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态之一。心理健康教育是健康教育的组成部分,具有心理卫生的意义,心理素质教育是素质教育的组成部分,更具有教育的意义。

开展大学生心理素质教育关系到高等学校能否完成培养德智体美等方面全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务,关系到全民族素质的提高,关系到中华民族的未来。加强心理素质教育不仅是深化教育改革、全面推进素质教育的需要,也是大学生自身成长与发展的需要。因此,开展心理素质教育的意义就是贯彻落实党中央国务院关于全面推行素质教育的决定,教育和引导大学生打好素质基础,整合协调成长,维护心理健康,促进全面发展。

二、高校心理素质教育的目标和任务

(一)高校心理素质教育的目标

高等学校开展学生心理素质教育的目标是全面贯彻党的教育方针,适应未来社会对人才素质的要求,努力提高全体学生的心理素质,培养学生健康人格,帮助学生解决成长过程中遇到的各种心理问题,开发个体潜能,促进学生全面、健康发展。

(二)高校心理素质教育的任务

高等学校开展学生心理素质教育的主要任务是帮助学生提高自我认识能力,树立自爱、自尊、自信、自强的意识和积极乐观的人生态度;培养学生具有坚强的意志品质和战胜挫折的信心,学会积极面对和正确处理学习、生活中的各种压力,提高适应环境、适应社会的能力;培养学生健康情绪、情感和自我控制、自我调节情绪的能力以及人际交往能力,帮助他们正确对待他人,树

立团队精神;培养学生创新精神和实践能力,促进学生潜能的开发;解决学生成长过程中出现的各种心理问题,帮助他们排除心理障碍,优化学生个性心理品质;积极预防学生中由于心理问题引发的各种突发事件,进行必要的危机干预。实施心理素质教育过程中,不仅要注意预防学生的心理疾病、开展心理健康教育,更应将其作为开发大学非智力资源的重要途径,以优化学生的心理品质、开发心理潜能、协调心理行为,使其拥有健全人格、健康情感 and 良好适应能力。

(三) 高等学校开展心理素质教育的方式

开设心理素质教育课或举办经常性的讲座、报告,普及心理健康知识,是高等学校面向广大学生进行心理素质教育的重要方式;建立心理咨询机构,建立健全学生心理健康档案,对学生的心理发展状况进行分析、预测,开展心理咨询和辅导工作,根据学生的不同情况有针对性地开展个别咨询和团体心理训练,同时对患有心理疾病的学生要及时进行矫治,帮助他们尽快排除障碍,是高等学校开展大学生心理素质教育的重要途径;此外,还可以利用咨询热线电话、咨询信箱、咨询网站等形式,为学生提供倾诉场所,及时发现有心理障碍的学生并给予指导。

高等学校还要配合课堂教学,积极开展有助于提高学生心理素质的课外实践活动,要充分利用宣传媒体,加强对心理素质教育有关内容的宣传;通过学生社团和兴趣小组,如“认知评价小组”、“智力开发小组”、“人际交往小组”、“挫折训练小组”等形式,紧密结合学生需要开展形式多样的活动。

实践证明,心理素质的高低、好坏不仅仅在于先天的生理因素,决定的因素是后天的学习、实践和锻炼。大学生要充分利用学校及社会的资源,主动学习有关心理素质教育的科学知识,积极参加有助于提高心理素质的课外实践活动,加强同学之间的交流与合作,促进心理素质的自我发展、自我培养。

（四）加强心理素质教育有助于促进成人、成才、成功

“成人、成才、成功”是人的全面发展的纵向规律，即：长大成人、专业成才、事业成功。加强心理素质教育有助于促进成人；有助于促进成才；有助于促进成功。

马克思主义认为，成人的过程是人的自然属性和社会属性的统一，既是生理发育的过程，也是社会化的过程；也就是说大学生的成人不仅仅需要生理健康，还需要心理健康、道德健康和社会适应良好。心理素质教育有助于大学生树立全面的健康概念，加强心理素质教育有助于促进大学生的长大成人。

第一，良好的心理素质是成人的基础。马克思主义认为，成人的过程是人的自然属性和社会属性的统一，既是生理发育的过程，也是社会化的过程；也就是说大学生的成人不仅仅需要生理健康，还需要心理健康、道德健康和社会适应良好。心理素质教育有助于大学生树立全面的健康概念，加强心理素质教育有助于促进大学生的长大成人。

第二，良好的心理素质是成才的保障。良好的认知能力、客观的自我评价、良好的情绪控制能力、坚强的意志品质、积极进取的人生态度、健全的人格特征和积极适应与合作的集体主义精神等良好的心理素质是大学生成才的有力保障。即加强心理素质教育有助于促进大学生专业成才。

第三，良好的心理素质是成功的推动力。渴望事业成功，渴望为社会作出较大的贡献是大学生理想和志向。而实现自己的理想和志向必须学会学习、学会做人、学会做事、学会与人相处、学会与人合作。心理素质教育就是培养大学生事业成功的心理素质。加强心理素质教育有助于促进成功。

实践证明，加强心理素质教育有助于促进人的全面发展；加强心理素质教育有助于促进成人、成才、成功。只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人；只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智慧，却不懂得控制情绪，是个危

险的人,心理素质教育教你做一个自知的人、快乐的人、健康的人。

第二节 健康与心理健康

健康是人的第一财富。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利用。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对于当代大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

一、关于健康内涵的认识

随着社会的发展以及人类自身认识的深化,正在发生着极大的变化。长久以来,“没有病痛和不适就是健康”的观念一直为许多人所持有,认为只要自己头不疼脑不热的就是健康。随着科学文化和社会的不断发展,人们对健康的理解也发生了很大的变化,社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为,在人体疾病的发生与发展中,个体的情绪、性格有很大的影响。一个人在遭受重大刺激,心理上遭到严重创伤时,会本能地产生一种应激反应进行自我保护,但是如果这种刺激强烈而持久,就有可能导致机体疾病的产生,甚至精神崩溃,也就是我们常说的精神失常。人不仅是一个生物体,而且是生活在一定的社会环境中,有着复杂的心理活动的完整的社会人和文化人。

那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式