

跨世纪大学生素质教育丛书

当代大学生 心理素质教育

何少颖 著

文艺出版社

何少颖 著

心理素质教育

海峡文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生心理素质教育/何少颖著. —福州: 海峡文艺出版社, 1999

ISBN 7—80640—323—X

I. 大… II. 何… III. 大学生—素质(心理学)—培养
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 49681 号

当代大学生心理素质教育

跨世纪大学生素质教育丛书

何少颖 著

*

海峡文艺出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

福州市南方彩色印刷公司印刷

(福州市福新路 131 号 邮编: 350011)

开本 850×1168 毫米 1/32 16.25 印张 2 插页 380 千字

1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—7500

ISBN 7—80640—323—X

G·048 定价: 19.80 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

序 一

世纪之交，人们更加清醒地看到，二十一世纪的国际竞争是综合国力的竞争，其实质是国民素质和人才素质的竞争。进入本世纪九十年代以来，以人的发展为本，建设高质量的学校，已成为世界性大中小学教育改革和发展的共同方向。在最近召开的第三次全国教育工作会议上，中共中央、国务院再次把实施素质教育作为深化教育改革的重要内容，这无疑对全面推进素质教育的发展起到了积极的推动作用。

素质教育作为一种明确的教育思想和自觉的教育实践出现在我国还不过十年，至今仍然不能说已经有了完善的理论和成熟的范例。在素质教育的实施过程中还有许多的困难和阻力。但我们不能坐等条件成熟、理论完善、措施出现后，再去推行素质教育。而应该是“看准了，就大胆地试，大胆地闯”^①。因此，很需要有一批具有创新精神、勇于探索的专家和学者，去开拓这块新领域。

由何少颖同志撰写的跨世纪大学生素质教育丛书——《当代大学生心理素质教育》，正是顺应着时代发展的要求，在积极探

^① 《邓小平文选》第3卷，第372页。

索高校中如何实施素质教育方面迈出了可喜的一步。作者是一位青年教师，长期以来一直从事大学生心理咨询工作，对学生的心理健康状况及心理辅导工作很熟悉，并掌握了丰富的第一手资料。另外，作者自 1990 年起参加福建省心理卫生协会工作，同时参与临床心理研究和教学工作。现为福建省心理卫生协会理事、心理治疗与咨询专业委员会秘书长。因此，本书最大的特点是理论与实际能够较紧密地结合，因而针对性很强。从全书来看，结构严谨、层次清晰，理论部分阐述充分、精练，操作部分具体、可行，能够融科学性、理论性、应用性于一体，是目前国内不多见的颇具特色的一部专著。

福建省心理卫生协会理事长
中国心理卫生协会理事

彭有方

1999 年 7 月

序 二

素质教育的提出与实施，是我国教育改革与发展的必然趋势，是全面贯彻党的教育方针，克服当前基础教育中存在的种种弊端，建立和完善有中国特色的社会主义教育体系的时代呼唤，是社会、经济发展和现代化建设对学校教育提出的更高要求，是迅速提高全民族素质，迎接二十一世纪挑战的迫切需要。

出版跨世纪大学生素质教育丛书是我们多年的愿望。系领导和一些老师曾多次对这方面工作进行研究、策划，希望尽快地推出一批高水平、高质量的大学生素质教育丛书。人文社会科学系从其自身的状况来看，学科门类齐全，复盖文化素质教育的方方面面，因此，在实施素质教育中有很大优势。因为我们不仅有一批长期从事理论教学的老师，还有一批从事多学科教学和研究的老师，如心理学、社会学、法学、美学、中国文化、历史学、哲学、艺术等。所以，本《丛书》的指导思想是：不专设主编，由具有大学教学素养、理论水平较高、实践经验丰富的中青年教师分别撰写。本《丛书》不预先设定总目，而是采用开放式的方式，即随着研究内容成熟不断发展下去。这样既保证本《丛书》的撰写有较大的灵活性，以适应各学科的发展与社会需要，又能够充分发挥《丛书》各册作者撰稿的主动性和创造性。

由何少颖同志撰写的《当代大学生心理素质教育》一书，不仅是针对社会需要、时代的呼唤，对大学生心理素质教育进行全面系统的研究，同时对于我们更好地完成这项跨世纪的工程起到了积极的推进作用。作者是我系的优秀中青年骨干教师，入选校“百人工程”培养对象，现为思想政治教育教研室主任。长期以来除了从事大学生思想工作外，主要是研究大学生心理素质教育工作，使得心理素质教育工作成为我校思想政治教育工作的内容和特色。综观全书，作者在对大学生素质教育，尤其是心理素质教育方面的一系列主要问题，都作了较为深入的探讨，并在吸取众多专家和学者的研究成果和各地学校的实践经验的基础上提出了一些有启发性的见解，这对更好地推动高校素质教育的研究和实践是很有裨益的。

陈沙麦

福州大学人文社会科学系主任

1999年7月

前 言

跨世纪大学生素质教育丛书：《当代大学生心理素质教育》一书终于与广大读者见面了。此时，正巧遇上了改革开放以来第三次全国教育工作会议在北京召开。在这次会议上，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》（1999年6月13日）中特别指出：“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量。……全党、全社会必须从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发，以邓小平理论为指导，全面贯彻落实党的十五大精神，深化教育改革，全面推进素质教育，构建一个充满生机的有中国特色社会主义教育体系，为实施科教兴国战略奠定坚实的人才和知识基础。”本书的完成，对于我们进一步贯彻中共中央精神，全面推进素质教育，培养适应二十一世纪现代化建设需要的社会主义新人具有现实的指导意义。

撰写本书的构想始于1992年，当时我正开始承担福建省教委科技项目的课题：关于“福建省大学生心理健康现状及其干预措施”的研究工作。三年多的时间里，调查和走访了在榕五所高校（理、工、农、医、文、师范）三千多名学生，发现大学生心理健康问题已不容忽视。调查结果显示：大学生中心理问题的比

例是：轻度心理问题者占61.56%，中度心理问题者占24.94%，重度心理问题者占1.58%^①。而且心理健康问题呈上升的趋势，已经成为阻碍大学生正常学习、生活和工作的主要因素。因此，尽快地重视和加强大学生心理健康工作已迫在眉睫。

八十年代中期，心理辅导这一新生事物开始在高校出现。一些院校相继成立了大学生心理咨询中心，并开设了有关大学生心理健康的专题讲座和心理辅导活动。虽然与国外及我国港台地区相比，起步较晚，但发展很快。目前，全国已有30%左右的大学开展了心理辅导活动，其中北京、上海、辽宁、武汉、广东等省市的高校达到60%以上。

1989年11月正式成立的福州大学心理咨询中心是我省最早建立的高校心理咨询机构之一，在这十年中，除了坚持每周二次心理咨询服务外，还开展了一系列心理健康教育活动，举办心理素质训练班，进行新生心理健康普查工作，建立心理健康保健系统档案。尤其是从1994年起，在全国率先把《大学生心理素质教育》课程列入教学计划，做为每位新入校大学生的必修课。这些心理辅导活动，对于营造良好的校园心理氛围，普及心理学知识，提高大学生的心理素质起到积极的作用。

近年来，根据《中国教育改革和发展纲要》及《大学生健康教育基本要求（试行）》的精神，我们正在积极撰写有关跨世纪大学生素质教育丛书，尤其是大学生心理素质教育书籍。从1994年编著的《大学生心理卫生》讲义，1995年与江西大学合著的《大学生心理健康与调适》，1997年与南昌大学合著的《大学生心理学》，直到今天《当代大学生心理素质教育》的完成，

① 何少颖：《福建省大学生心理健康状况的分析及其干预措施》，《福州大学学报》，1996年第2期。

可以说是一步一步走向成熟。

本书共3篇18章。第一篇为概论篇，由4章组成，主要是本书的理论框架；第二篇为心理品质教育，由5章组成，它是心理素质教育的基本内容；第三篇为心理健康教育，由8章组成，它是心理素质的重点内容。本书有以下几个特点：

1. 本书的指导思想，是根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，以培养当代大学生健全的心理素质为主要目的，以大学生心理品质教育和心理健康教育为两条主线，引导大学生从认知、情感和意志行为等方面与社会主义市场经济条件下的价值观、生活方式、社会规范等相协调，培养他们成为健康成熟的一代新人。

2. 本书既有纯理论的探讨，有一定的理论深度，以满足大学生理论思维的需要，同时又注重实际的应用，乃至具体的技术、技巧和方法，以满足大学生实际操作的需求，力求具有理论性、针对性、指导性、发展性、适用性相结合的特点。

3. 本书在结构和内容上有两个显著特点：一是站在“素质教育”的总战略角度，由浅入深地展开对心理素质教育的研究；二是以心理品质教育和心理健康教育两条主线，组成人的心理素质教育的内容。另外，在取材上，紧紧围绕大学生素质、适应和发展的主题，从大学生心理素质的客观现实和他们的实际需要出发安排各章节。

4. 本书综合了心理学、生理学、社会心理学、医学心理学、教育学等有关学科的近期研究成果，吸收了国内外各学派的理论，介绍了一些日臻成熟的心理调节方法和技巧，帮助大学生更好地认识自我、改善自我，充分发挥自己的潜能。

本书撰写过程中，得到我国著名的心理治疗专家、福建省心理卫生协会理事长、中国心理卫生协会理事、78岁高龄的彭有

方老师的大力帮助和热情鼓励，尤其是本人近十年一直跟随彭老从事临床心理治疗的学习，参与福建省煤矿中心医院心理治疗中心的研究和教学工作，这为本人的理论水平和实践能力的提高奠定了良好基础。同时也得到福州大学人文社会科学系领导陈沙麦主任，以及和我一起从事心理素质教育工作的赵陵波、林绚晖、郑少萍等老师的大力支持，在此一并表示我衷心的感谢。

由于心理素质教育在我国起步较晚，目前只是处在初创阶段，对其理论与实践环节的研究还很粗浅，再加上自身水平的限制，书中难免会出现这样或那样的缺点和问题。恳请专家们及广大读者提出宝贵意见。同时，也希望有更多有志于这方面工作的同行，共同来总结大学生心理素质的经验，为完善心理素质的理论、内容、方法和模式，提供更多的研究成果。

何少颖

1999年7月于福州

目 录

序一	(1)
序二	(1)
前言	(1)

第一篇 概论篇

第一章 当代大学生素质教育	(3)
第一节 素质和素质教育	(3)
第二节 市场经济条件下的素质教育	(15)
第三节 当代大学生素质教育	(25)
第二章 当代大学生心理素质教育	(33)
第一节 心理素质与心理素质教育	(33)
第二节 大学生心理素质教育的内容	(45)
第三节 大学生心理素质教育的模式	(52)
第三章 大学生心理的发展	(57)
第一节 大学生身心发展的一般特点	(57)
第二节 大学生心理发展的过程	(65)
第三节 大学生心理发展咨询的重点内容	(73)

第四章 大学生心理卫生	(82)
第一节 心理卫生概述	(82)
第二节 大学生心理卫生的内容	(90)
第三节 中外大学生心理卫生工作	(97)

第二篇 心理品质教育

第五章 大学生的智力开发	(111)
第一节 智力概述	(111)
第二节 大学生的智力开发	(123)
第三节 非智力因素	(139)
第六章 大学生的情绪培养	(144)
第一节 情绪概述	(144)
第二节 情绪与大学生的身心健康	(152)
第三节 大学生健康情绪的培养	(162)
第七章 大学生的意志品质锻炼	(171)
第一节 意志概述	(171)
第二节 大学生的意志品质	(178)
第三节 大学生优良意志品质的培养	(188)
第八章 大学生的自我意识完善	(192)
第一节 自我意识概述	(192)
第二节 大学生自我意识发展的特点及缺陷	(203)
第三节 塑造健全的自我意识	(213)
第九章 大学生的人格塑造	(219)
第一节 人格概述	(219)
第二节 大学生人格发展及影响因素	(231)
第三节 大学生健康人格的塑造	(240)
第十章 大学生的创造心理	(249)

第一节	创造与创造力	(249)
第二节	大学生创造心理的特点	(258)
第三节	大学生创造力的培养	(266)

第三篇 心理健康教育

第十一章	大学生的心理健康	(279)
第一节	现代健康观念与大学生心理健康标准	(279)
第二节	大学生常见的心理问题	(289)
第三节	增进大学生心理健康途径	(298)
第十二章	大学生心理挫折与调适	(306)
第一节	挫折概述	(306)
第二节	大学生挫折反应与心理防御机制	(314)
第三节	大学生挫折的自我调节	(329)
第十三章	大学生的认知心理	(337)
第一节	认知与心理健康	(337)
第二节	大学生常见的不合理认知	(350)
第三节	大学生的认知调适	(357)
第十四章	大学生的人际交往心理	(367)
第一节	人际交往概述	(367)
第二节	大学生常见的人际交往问题	(377)
第三节	大学生人际交往的心理调适	(385)
第十五章	大学生的学习心理	(393)
第一节	大学生学习与心理健康	(393)
第二节	大学生中常见的学习心理问题及调适	(404)
第三节	大学生考试心理及调适	(415)
第十六章	大学生的性心理	(422)
第一节	性心理发展及表现	(422)

第二节	大学生性心理问题及其调适	(430)
第三节	建立健康的性心理	(446)
第十七章	大学生的恋爱心理	(454)
第一节	大学生的恋爱心理	(454)
第二节	大学生的恋爱心理问题	(465)
第三节	大学生恋爱心理的调适	(473)
第十八章	大学生的择业心理	(479)
第一节	大学生的择业心理	(479)
第二节	大学生常见的择业心理问题	(490)
第三节	大学生的择业心理调适	(497)
主要参考文献		(505)

第一篇

概 论 篇

