



大学生素质教育丛书

大学生心理教育教程

申小莹 钞秋玲 主编



西安交通大学出版社

大学生素质教育丛书

大学生心理教育教程

申小莹 钞秋玲 主编

西安交通大学出版社

内 容 简 介

21 世纪是一个知识化、智能化、信息化和高科技发展的新世纪,21 世纪对人才的素质要求是多方面的,其中心理素质将成为新世纪人才选择的重要条件之一,而良好的心理素质又取决于教育。本书正是在这种新的教育理念背景下,通过对当代国际、国内关于新型人才要求形势的分析,针对大学生在成长过程中遇到的各种问题进行剖析,使大学生在掌握一定的心理学基本理论知识基础上,树立自我心理保健意识,并掌握一些自我心理调适的要领和方略,使大学生能够有效地适应环境,预防心理疾病的发生,积极主动地开发自己的潜能,促进自己的人格健康发展,为未来的学习、工作及完美幸福的人生奠定坚实的基础。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理教育教程/申小莹主编;钞秋林等编.
西安:西安交通大学出版社,2002.5
(西安交通大学素质教育丛书)
ISBN 7-5605-1504-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018563 号

*

西安交通大学出版社出版发行
(西安市兴庆南路 25 号 邮政编码:710049 电话:(029)2668315)
陕西省轻工印刷厂印装
各地新华书店经销

*

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:11.625 字数:308 千字
2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
印数:0 001~5 000 定价:14.50 元

发行科电话:(029)2668357,2667874

序

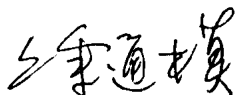
大学生心理教育是高等学校实施全面素质教育的重要内容之一。当今越来越多的教育工作者关注着这样一个命题:即如何帮助和指导广大学生正确认识自我、充分开发潜能,使身心与智力、审美与判断力、个人价值与社会责任感、适应性与创造性、道德与纪律、交往与合作等综合素质获得全面发展和提高,成为具有时代特征的社会主义事业建设者和接班人。

早在 1972 年,联合国教科文组织国际教育发展委员会,在《学会生存——教育世界的今天和明天》一书中就提出心理教育的问题,希望通过心理教育来“培养完人”。1996 年 10 月,国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的教育研究报告“教育——财富蕴藏其中”中指出,未来的教育应教人“学会生存”、“学会学习”、“学会创造”、“学会关心”、“学会负责”、“学会合作”。我国在 20 世纪 80 年代也提出了心理教育问题。近年来,中共中央、教育部多次下达文件强调要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力,应针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会的能力,要重视培养学生的科学精神和创新思维习惯,重视培养学生收集处理信息的能力、语言文字表达的能力以及团结协作和社会活动的 ability。1999 年 1 月 13 日国务院批转教育部制订的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中,再次提

出,学校要进行心理教育。

本书正是为适应加强大学生全面素质教育的需要,根据当代青年的心理特点,着力于提高身心素质教育所进行的一次新的探索和研究。该书已列入我校“教育振兴行动计划”建设项目中。

本书的完成是我校大学生心理健康教育建设的主要成果之一。其编写的指导思想明确,结构体系合理,既有理论深度,又有针对性和实用性,可读性强。在这里特向大学生和青年朋友们推荐,希望该书能成为大学生在成长过程中的良师益友。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李通志' (Li Tongzhi), written in a cursive style.

2001年9月于西安交通大学

大学生心理教育教程目录

序

第一章 绪言

- 第一节 心理教育概述····· (1)
- 第二节 心理教育与当代教育····· (6)
- 第三节 当代大学生心理特点 ····· (13)
- 第四节 当代大学生心理健康标准 ····· (16)
- 第五节 心理教育的任务和目标 ····· (18)

第二章 人格

- 第一节 人格概述 ····· (20)
- 第二节 人格理论 ····· (24)
- 第三节 影响人格形成的因素 ····· (49)
- 第四节 人格测验 ····· (58)
- 第五节 塑造健全而美好的人格 ····· (64)

第三章 大学生自我意识

- 第一节 自我意识的概述 ····· (70)
- 第二节 自我意识的作用 ····· (76)
- 第三节 大学生自我意识的发展 ····· (79)
- 第四节 大学生自我意识的特点 ····· (85)
- 第五节 大学生的自我调适 ····· (91)

第四章 创造心理

- 第一节 创造和创造力 ····· (98)

第二节	创造力结构和创造性思维·····	(110)
第三节	影响创造力的因素·····	(115)
第四节	大学生创造心理的特征·····	(122)
第五节	创造性学习和大学生创造力的培养·····	(127)

第五章 人际交往

第一节	交往概述·····	(138)
第二节	大学生人际交往中存在的问题·····	(145)
第三节	人际交往的改善与提高·····	(153)

第六章 大学生的性与爱

第一节	青春期的困惑与思考·····	(163)
第二节	大学生的恋爱·····	(182)

第七章 品德心理

第一节	德育概述·····	(193)
第二节	当代国际德育发展状况·····	(195)
第三节	品德的心理结构·····	(197)
第四节	品德发展的主要理论·····	(199)
第五节	大学生品德教育的内容和方法·····	(212)

第八章 大学生心理保健

第一节	心理保健概述·····	(220)
第二节	大学生常见的心理问题·····	(232)
第三节	大学生心理保健的手段与措施·····	(248)

第九章 应激与情绪

第一节	应激与身心健康·····	(259)
第二节	情绪及调适·····	(285)

第十章 职业心理

第一节 职业心理与择业	(309)
第二节 职业道德	(321)
第三节 择业心理咨询与自我调适	(328)

附录 心理状况的自我评定

一、症状自评量表(SCL—90)	(335)
二、贝克抑郁量表(BDI)	(340)
三、焦虑自评量表(SAS)	(344)
四、社交退却性测验	(346)
五、社交主动性测验	(347)
六、社交接纳性测验	(349)
七、社会测量法	(351)
八、威廉斯创造性倾向量表 ^①	(354)

后记

第一章 绪 言

心理教育是当代学校教育的重要内容之一。越来越多的教育工作者关注这样的—个命题:学校如何适应新世纪的要求,帮助大学生认识自我、开发潜能,使他们具备健康的心理和健全的人格,为他们终身的发展打下坚实的基础。本章对心理教育的概念、历史发展、内容、目标等方面进行了系统的理论阐述,讨论了心理教育的迫切性、重要性与时代性。

第一节 心理教育概述

一、心理教育概念

大学生心理教育通常也称为心理素质教育,它是教育工作者通过多种途径和运用多种手段,从学生心理实际出发,有计划、有目的地对大学生心理的各个方面进行积极的教育和辅导,调节学生的心理功能,开发大学生的心理潜能,促进学生的个性全面而和谐地发展,提高学生生活质量,维护学生心理健康的系统工程。

二、心理教育的内涵

在人们的日常生活中,在我们每个人的内心深处,都存在着两种基本的需求:一是要解决心理与行为上的种种冲突、障碍与困惑;二是要充实、完善、发展自我,提高生活的质量。人们的这种内在需求,正是心理学本身所包含的意义和价值之所在。但是存在的问题是,大多数人把“心理教育”理解为心理辅导或心理治疗这个层次,认为学校心理教育重点应放在学生“心理障碍”的矫治上,即心理教育主要作用是缓减和消除学生各种严重的心理异常,而

忽视了学生更高层次的发展需求。造成人们这种带有普遍性的思想倾向,主要是对心理教育的内涵理解欠缺所致。

对于“心理教育”的理解,我国著名学者申荷永、高岚曾讲过一个通俗的故事,很能说明其深刻的内涵。故事是这样的:有三个“打鱼人”聚在一个大河潭边钓鱼,钓鱼时他们发现有人在上游被水冲进水潭挣扎着求救。于是,有一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来,并予以抢救。但在这时,他们又见另一个被冲下来的落水者,另一个钓鱼人又跳入水中把他救了上来……可是,他们同时发现了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者已经是手忙脚乱,难以应付了。此时,有一个钓鱼人似乎想到了什么,他离开现场去了上游,想做一项性质不同但目的是一致的工作,他在人们的落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳,但仍有无视警告者被冲下水潭。后来,其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题,他要做另一项工作——教会人们游泳。这似乎是问题的关键,因为有了好的水性,不易被冲走,即使被冲入急流中,也能够独立应付,自我保护。如果以此来比喻,那么,第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”,这是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力,“被治疗者”也往往深感痛苦和不安。第二步插警告牌的工作就好比是“心理咨询与辅导”,也是一项充满意义的工作,但一般来说,它也只是对“来咨询者”或接受咨询者才能够发生作用和影响。那么,第三步就是那位要教人们“水性”的“钓鱼人”所做的工作,就好比是“心理教育”了,他着眼于从根本上解决问题,不但教人们如何预防危险发生,还教人们处于危急时进行应对的能力。

因此,在一般意义上讲,心理教育包括心理治疗、心理辅导、心理咨询、心理训练等。心理治疗、心理辅导与咨询主要是针对具有各种心理异常表现的学生进行调适性心理辅导,通过这种方式使心理有异常的学生的消极情绪得以宣泄,心理压力得以缓解,并帮助他们进行正确的自我调控,尽快摆脱痛苦。而心理教育具有以

主动心理预防为主,防患于未然,不仅服务于一些具有心理障碍的特别对象,而且还面对所有的普通与正常的学生,使每个学生在原有的基础上,更进一步提高自身的心理素质,使其心理和行为能正常适应生活和学习环境的变化并符合社会规范和社会标准,更主要的是使广大学生具有健全的人格和良好的个性心理品质,使其内心世界极其丰富,精神生活无比充实,各种潜能得以充分发挥。因为心理素质在很大程度上决定着一个人的整体健康状况,决定着一个人对生活的感受,决定着一个人的生活质量,甚至决定着一个人的终身幸福。因此,对心理健康的维护,对高水平心理素质的培养和锻炼,对个人以及社会生活质量的关注和促进,才是心理健康教育的基本内涵。

三、学校心理教育的回顾

(一) 国外的学生心理教育历史回顾

学生心理辅导与教育的发端,可追溯到 20 世纪初西方国家的职业辅导。当时,由于美国受工业革命的影响和大量的移民涌入,使美国的社会问题变得特别复杂,给人们的生活带来许多忧虑和困难,尤其在校园里,学生的各种问题与日俱增,因此一批社会改革家、学校行政官员和教师掀起了一场旨在教育青少年如何了解自己、他人以及周围世界的辅导运动,这就是学生心理辅导的萌芽。

1907 年,美国的公立学校在戴维斯(Tene B. Davis)的倡导下给学生开设了系统的辅导计划,学校教师每周给学生上一次辅导课,以帮助学生塑造自己良好的个性和防止问题的发生。1908 年,帕森斯(Prank Parsons)创办了学生职业指导局,以帮助青年去认识自己的能力和志趣,以便谋求合适的工作。这一时期,对心理辅导与教育做出杰出贡献的人物是美国的比尔斯(C. W. Beers)。他根据自己患精神病住院三年所经历的粗暴对待心理疾病患者的体验,写了《我找回了自己》(A Mind That Found Itself)一书。此书揭露了精神病人非人的生活,呼吁社会应重视治疗心理疾病与

研究治疗方法,改善对精神病人的待遇。此书在美国社会引起轰动,受到社会舆论的重视。许多著名学者、知名人士,如精神病学家、心理学家、大学教授、律师等给比尔斯以积极的支持。1910年由比尔斯发起成立了“美国全国心理卫生委员会”(National Committee for Mental Hygiene),其宗旨是“为保持心理健康而活动,对于神经或精神障碍及精神缺陷的预防,精神病患者保护标准的提高,给予全力的支持与协助……”,从此,心理健康卫生运动在美国蓬勃开展。但这一时期,在学校还没有专职的心理辅导人员,辅导人员主要由社会学科的教师担任,辅导的内容主要是学习和就业问题,对学生的人格发展和心理健康尚未给予足够的关注。

二战以后,由于人格心理学研究的快速发展,实用心理评价和分析技术的开发以及在校学生心理健康状况的不断恶化,促使学校必须注意学生的心理健康,因此在美国的学校里开始聘用专业心理学家担任专职心理辅导工作者。

1946年,学校心理学被正式接受为美国心理学会的第16分会,学校心理学的诞生表明了围绕年轻一代身心健康发展这一中心而展开的学生心理辅导工作的重要性已得到学术界的公认。与此同时,欧美许多国家也相继建立了由小学到大学的完整的辅导体系,在大、中、小学均设有心理辅导机构,由受过专业训练的辅导与咨询人员为学生提供各种咨询、辅导与测验服务。

早期的学生心理教育工作,重点主要是服务于那些不适应学校环境或者有严重的行为问题的特殊学生,以治疗为主。进入70年代以后,以治疗为主要任务的学校心理辅导遭到越来越多的批评。批评者认为,学生的心理辅导只搞治疗,忽视发展;只为少数产生了问题的学生服务,却忽视了绝大多数的正常学生;只被动地等待问题发生之后才去补救,却不主动地去预防问题的发生。主张学生心理辅导与教育的工作不应只注意有问题和适应困难的学生,而应该对全体学生的发展给予更多的关注。

当前,西方各国学校的心理辅导与教育工作的职能已发生了

变化,工作已由侧重矫治转向以预防与发展为主。并且,此项工作已达到相当的专门化程度,心理辅导与教育已成为学校教育为学生所提供的一种最普遍也是最重要的服务,当代学校心理辅导与教育工作已成为学校的中心课题之一,其工作内容更加广泛,并呈现出多样性和综合性特点。

(二) 国内学校的心理辅导与教育工作状况

我国的学校心理辅导与教育工作在相当长的时间内一直处于空白状态,20世纪80年代初才在北京、上海、广州等少数城市出现了心理咨询门诊,一些医学院校开设了医学心理课程,极少一部分高校开设了大学生心理学课程,并开展了少量的心理咨询服务,这是学校心理辅导与教育工作的萌芽。但这些心理辅导与教育范围十分有限,内容十分零碎,只能为少数学生解答疑难,大多数高校连偶尔的心理辅导都没有。

80年代中期,北京、上海等地的一些高校建立了心理咨询机构,还开设了大学生心理卫生类课程。1988年6月,在上海交通大学召开的“首届咨询教育与实践研讨会”,标志着高校心理辅导与教育工作的兴起。

进入90年代后,根据各方面的调查研究显示,我国大、中、小学生的心理健康问题日渐增多,这一情况引起了社会各界的重视。1993年,《中国教育改革和发展纲要》中提出,要加强对大、中、小学生的心理教育;1994年8月,中共中央颁发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。此后,我国的香港、台湾、北京、上海、天津、广东、四川等省、市、自治区的若干学校都开展了心理教育的实验,创立了“愉快教育”、“和谐教育”、“情感教育”、“创造教育”和课堂教育,学科渗透,心理训练、心理咨询、心理辅导、环境熏陶等多种富有成效的心理教育模式,心理辅导与教育受到广大学生的热烈欢迎。

1999年1月13日国务院批转教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计划》中再次提出,学校要进行心理教育。1999年6月16日,中共中央、国务院作出了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理教育,培养学生坚韧不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会的能力”以及“培养学生的科学精神和创新思维习惯,重视培养学生收集处理信息的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力”。

1999年8月13日教育部《关于加强中小学生心理教育的若干意见》中指出:“当今世界科学技术飞速发展,国际竞争日趋激烈,我们要实现中华民族的伟大复兴,就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以万计的专门人才。良好的心理素质是人全面素质中的重要组成部分,是未来人才素质中的一项十分重要的内容。”

从总体上说,我国政府对于学生心理辅导与教育工作给予了极大的关注与支持,并出台了许多相应的管理措施,但是学生的心理辅导教育工作在我国尚处于初级发展阶段,其发展趋势无论从范围来看还是从速度来看,都是非常快的。

第二节 心理教育与当代教育

一、实施心理教育是教育的发展趋势

(一)心理教育与国际教育趋势

早在1972年,联合国教科文组织国际教育发展委员会在《学会生存——教育世界的今天和明天》一书中就提出心理教育的问题。希望通过心理教育来“培养完人”,要培养“一个人的观察、试验和对经验与知识进行分类的能力,在讨论过程中表达自己和听取别人意见的能力,从事系统怀疑的能力,不断进行阅读的能力,把科学精神和诗情意境两相结合以探索世界的能力”,要培养“人

的创造性”。而且指出,“教育的一个特定目的就是要培养感情方面的品质,特别是在人和人的关系中的感情品质”。

1990年3月,由联合国教科文组织发起召开了“世界全民教育大会”。会上通过了《世界全民教育宣言——满足基本学习需要》,在第一条第一款中就指出,基本的学习内容是“人们为了能生存下去,充分发展自己的能力,有尊严地生活和工作,充分参与发展、改善自己的生活质量,作出有见识的决策并能继续学习所需要的东西”。

1996年10月,国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交了教育研究报告《教育——财富蕴藏其中》。报告强调“教育在社会发展和个人发展中起基础性作用”,“教育是更深刻、更和谐的人的发展的一种主要手段”,“教育是对未来的一种关键投资”。面对人口问题、资源问题、环境问题,各种危机问题和信息全球化问题等等,未来的教育应教人“学会生存”、“学会学习”、“学会创造”、“学会关心”、“学会负责”、“学会合作”。

未来的社会是一个终身学习的学习化社会,任何人要生存于他所处的社会和时代,就必须通过学习和教育来获得生存本领。这种生存本领不仅仅是掌握某些经验、技能,而且要掌握足够的知识,否则人的生存就受到了严重的威胁。当今知识社会的差距表现为“知识的差距”,国家与国家之间的竞争归根结底是知识竞争、人才竞争、学习竞争、教育竞争。哪个国家在知识上落后了,哪个国家的生存或发展就会受到威胁。就个体而言,学会生存就更是与自身的生活质量和生存地位紧密相关了,文化水平低的人比受文化教育水平高的人更容易失业便是一个现实问题。

学会学习,不仅仅是要学习,愿意学习,而且是必须学会学习。“学会学习”的概念意味着受过教育的人将会知道从哪儿能很快地和准确地找到他所不知道的东西。在各级的教育体系里,特别是在高等教育阶段,如果现在的人们估计用80%的时间来传授知识,用20%的时间来获得学习方法和研究方法的话,这种比例将

一定会在未来的教育中从根本上改变。学会学习这个提法的结果对高等教育来说肯定是学会研究。

1989年,联合国教科文组织在我国北京召开的面向21世纪教育国际研讨会上,提出了未来的人都应拥有三张“教育通行证”。第一张是“学术性通行证”,这是强调个人要生存发展所必须具备的知识。第二张是“职业通行证”,指在世界上进行劳动所需要的教育。第三张是“事业心和开拓技能的通行证”,持此通行证的人“对于变化持积极的、灵活的和适应的态度,视变化为正常、为机会,而不视其为问题。一个如此对待变化的、具有事业心和开拓技能的人,具有一种来自自信的安全感,处理危险、冒险、难题和未知,从容自如。这样的人具有提出新的创造性思想、发展这些思想,并坚定不移地使之付诸实施的能力,这样的人有能力并勇于负责,善于交流、谈判、施加影响、规划和组织。他是积极而不是消极的,有信心而不是朝三暮四的,有主见而不总是依赖着他人”^①。第三张通行证实际上提出了要适应未来社会,仅仅有知识和技能是不够的,还应有优秀的非智力因素和良好的心理素质。事实上,没有第三种能力,第一种和第二种能力的价值将受到怀疑。

20世纪中叶以来的科学技术和现代化生产使人类摆脱了物质生存危机,但人类社会自身的道德情感危机却在加深。在这种背景下,在“面向21世纪教育国际讨论会”上,把“学会关心:21世纪的教育”作为会议主题和会议报告总标题,“关心”的内容包括“关心他人”、“关心社会和国家的社会、经济和生态利益”、“关心其他物种”、“关心地球的生活条件”、“关心真理、知识和学习”,其中也包括关心自己和自己的健康、自己的家庭、朋友和同行等。这种理念反映了国际社会对未来社会道德、价值观和人文精神的重新重视,同时还反映了在面对当前和未来生活的责任感和信任感方面国际社会的一种新的伦理观。

^① 国家教委教育发展研究中心等编. 未来教育面临的困惑与挑战. 北京:人民教育出版社,1991年,第67~68页

如果说“学会关心”表现为一种心理倾向,那么“学会负责”则需要将这种心理倾向外化为一种富有责任感的态度和行为,“学会负责是指学习和做到在满足自己需要和愿望的个人决定时,对自己、对他人、对社会,以至于对影响人类生存环境等有全盘考虑并承担应有的责任”^①。这种新的思想将是学校教育中进行道德、文化价值教育的新理念。

当今新的通讯交通技术使人际交往趋向开放,人的交往范围扩大了,交往频率增加了,交往水准提高了,以自我为中心的生活模式和行为已成为影响人们社会交往生活质量的消极因素,而相互协作,善于交流合作和恪守集体纪律,能乐群合众等“合作”品质必然成为新一代人的行为特征。

综上所述可看出,21世纪对人才的要求越来越高,如何加强大学生心理及其他素质教育,使大学生能适应新形势的变化,如何培养高素质的人才已成为当代学校教育面临的重要课题。

(二)心理教育与我国当代素质教育

1993年2月《中国教育改革和发展纲要》中指出:实现四个现代化,科学技术是关键,基础在教育。我国企业经济效益低、产品缺乏竞争能力的状况之所以长期得不到改变,农业科学技术所以得不到普遍推广,宝贵资源和生态环境之所以不能得到充分利用和保护,人口增长之所以不能得到有效的控制,一些不良的社会风气之所以屡禁不止,原因固然很多,但一个重要的原因是劳动者素质低。发展教育事业,提高全民族的素质,把沉重的人口负担转化为人力资源优势,这是我国实现社会主义现代化的一条必由之路。中、小学教育要面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生朝气蓬勃地发展。

1994年8月《中共中央关于进一步加强和改进学校教育工作的若干意见》中指出:增强适应时代发展、社会进步以及建立社会

^① 国家教委国家教育发展研究中心等编. 未来的教育面临的困惑与挑战. 北京:人民教育出版社,1991年,第19-20页