



大学生心理素质教育

主编 黄斌强 金宏章

哈尔滨工程大学出版社

大学生心理素质教育

主 编:黄斌强 金宏章
副主编:孔德生 门 海
杨艳杰 吴庆文
主 审:王玉辉

哈尔滨工程大学出版社

大学生心理素质教育

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU

主 编 黄斌强 金宏章

责任编辑 国廷生

*

哈尔滨工程大学出版社出版发行

哈尔滨市南通街 145 号、哈工程大学 11 号楼

发行部电话(0451)2519328 邮编:150001

新华书店经销

东北农业大学印刷厂印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 9.5 字数 213 千字

1998 年 4 月第 1 版, 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~3 500 册

ISBN 7-81007-851-8

G·115 定价:10.00 元

序

心理素质教育是素质教育的重要组成部分,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》和《中国普通高校德育大纲(试行)》的重要内容。现在和今后一二十年高等学校培养出来的学生,他的思想道德和科学文化素质如何,直接关系到 21 世纪中国的面貌,关系到我国社会主义现代化建设目标能否实现,关系到能否坚持党的基本路线一百年不动摇。而心理素质是思想道德和科学文化素质的基础,我们必须对心理素质教育给予高度重视。

当前,在科学技术迅速发展、社会主义市场经济体制逐步建立的过程中,如何指导当代大学生不仅在观念、知识、能力方面,而且在心理素质方面尽快适应新的要求,这就是高校心理素质教育需要研究和解决的重要课题。要加强对大学生的心理素质教育,增进学生的心理健康,预防各种心理疾患,优化学生的心理素质,促进大学生的德、智、体全面发展,使之成为跨世纪的社会主义事业的建设者和接班人。

近年来,我省许多高等学校都开展了心理咨询工作和心理健康教育活动,陆续出版了一些心理教育与咨询方面的著作,但从整体上看,我省大学生心理素质教育还处于发展初期,急需编著一批供大学心理素质教育工作者学习并促进工作开展的书藉。由哈尔滨工程大学、哈尔滨医科大学和省高校工委等单位具有大学教学素养、一定的心理临床经验及相关学科训练基础的中青年教师和学者共同编写的《大学生心理素质教育》一书,正是针对当前社会的需要而编写的,他们力求反映国内外最新研究成果和满足国内高校心理素质教育

的需要。

本书突出针对性、系统性和可操作性,从大学生心理素质的培养与优化、心理咨询的理论方法到个案研究、心理测验,尤其在大学生的学习与创造心理等自我潜能的进一步发挥方面做了积极的探索,为高校心理素质教育提供了多方面的参考资料,为高校的思想政治工作者、心理咨询工作者、医务工作者提供参考和借鉴,对其他教育工作者、管理工作以及关心大学生成长的家长与社会各界人士也都有重要的参考价值。

应该说,心理素质教育是一门融多个学科为一体的综合性科学,从事这项工作的人,不仅要有丰富的学识经验,更要有完善健康的精神面貌与人格魅力。我们希望本书对于高校心理素质教育和关心青年一代健康成长的人们将是一种有益的参考与帮助,对正处在成长发展中的青年朋友将提供一种选择与建议,这是我们最大的希望。

韩基库

1998年4月

前 言

为了适应当前深化改革、扩大开放和加快社会主义现代化建设步伐的新形势要求,进一步加强和改进学校德育工作,《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》和《中国普通高等学校德育大纲(试行)》分别对高校德育工作的战略任务、具体目标和德育内容等方面提出了具体要求,并把心理健康教育列为德育工作的重要内容。明确指出,“高校的根本任务是培养德智体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人”,“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作需要研究和解决的新课题”。

当前,高校独生子女增加,家庭、学校、社会对学生的综合教育还很不完善,竞争的加剧,生活节奏的加快,知识爆炸的压力,用人制度改革等等都给大学生心理带来较大的冲击。大量的事实和统计数据表明,大学生心理障碍和心理疾病的发生率明显增高,大学生的心理健康状态呈明显的下降趋势。这是心理健康教育面临的问题,也是德育工作面临的新的课题。根据学生工作的研究与实践,我们认为提高学生心理素质的主要工作在于普及性的心理教育。因此,我们在近年来心理教育教学实践的基础上,编写了这本《大学生心理素质教育》,试图通过教学等环节普及心理健康知识,帮助大学生尽

快适应大学生活,指导大学生有效地解决学习生活中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,充分发挥智慧潜能,促进德智体全面发展。

本书由黄斌强、金宏章主编,孔德生、门海、杨艳杰、吴庆文担任副主编。各章分工为:第一章、第二章由金宏章编写,第三章由李洪波编写,第四章由姜海波编写,第五章由赵欣编写,第六章由门海编写,第七章由吴庆文编写,第八章由陈万海编写,第九章由黄斌强编写,第十章由孔德生编写,附录由杨艳杰、金宏章选编。王春艳在本书的编写过程中承担了许多文字处理方面的具体工作。

本书编写过程中参考了许多学者的成果和经验,得到了一些专家的支持和指导,哈尔滨工程大学党委副书记王玉辉审定了本书,黑龙江省高校学生心理咨询研究会理事长韩基库为本书作序,在此表示感谢。由于本书编写时间仓促加之水平和经验有限,不足和错误恐有难免,欢迎专家学者和广大同学批评指正。

编 者

1998年3月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理与心理构成	2
第二节 健康与心理健康	5
第三节 个性完善与心理健康	10
第二章 大学生心理疾患与健康指导	21
第一节 心理疾患	21
第二节 大学生常见心理问题	25
第三节 大学生心理保健与指导	39
第三章 认知活动与心理健康	43
第一节 认知理论	43
第二节 大学生常见不良认知与调适	51
第四章 情绪与心理健康	66
第一节 情绪概述	66
第二节 大学生的情绪与身心健康	75
第五章 意志品质与心理健康	89
第一节 意志概述	89
第二节 大学生的意志品质修养	100
第六章 学习与创造活动中的心理问题	113
第一节 学习与心理健康	113
第二节 学习中的心理障碍与调适	120
第三节 心理健康与创造性学习	131
第七章 人际交往与心理健康	140
第一节 人际关系概述	140
第二节 大学生常见的人际交往障碍	146

第三节 人际交往与人际关系·····	155
第八章 大学生恋爱与性心理·····	165
第一节 恋爱与爱情简述·····	165
第二节 恋爱心理咨询·····	173
第三节 性心理·····	189
第九章 择业心理咨询·····	208
第一节 心理特征与择业的关系·····	209
第二节 应聘指导·····	220
第十章 心理咨询与心理治疗·····	228
第一节 心理咨询与心理治疗·····	228
第二节 心理测量·····	233
第三节 常用的心理治疗方法·····	235
附录 1 心理治疗案例·····	249
附录 2 心理咨询常用量表·····	270

第一章 绪 论

健康对于人是最珍贵的财富。然而,健康决不仅仅指生理健康,它同时还包括另一个重要的方面——心理健康。心理健康问题早已在世界各发达国家普遍引起重视,我国在这方面工作的虽然起步较晚,但已得到国家的高度重视。国家教委新近颁布的《中国普通高等学校德育大纲(试行)》已明确将心理健康教育列为高校德育工作的一项重要内容,这方面的工作正蓬勃展开并日趋普遍。上海已有 60% 以上的高校建立起心理咨询机构,黑龙江省也有一半以上的高校建立了心理咨询机构并积极开展相应的工作。

国家间的竞争、企业间的竞争、人才间的竞争,不仅是对人才业务素质提出越来越高的要求,而且对人才的心理素质也提出越来越高的要求。因此,重视心理健康教育是培养跨世纪人才战略要求的重要组成部分。根据《中国普通高等学校德育大纲(试行)》的要求精神和当前大学生心理健康状况的实际,我们面向大学生开设大学生心理教育课。我们希望通过心理教育使广大同学对基本的心理现象、大学生的个性特点及心理健康基本知识有一定的了解,在学习与探索中帮助大家完善个性修养,掌握心理保健的基本方法,提高心理素质,有效地发挥自己的聪明才智。

第一节 心理与心理构成

心理是人们既熟悉又陌生的概念。心理现象是人类最普遍、最熟悉的精神现象,因为人们每时每刻都在进行着观察、思考等心理活动,因此,心理活动是人类最经常、最基本的活动。然而,由于心理现象看不见,摸不着,因此常给人一种朦朦胧胧、神秘莫测的感觉。事实上,人们对心理活动的探索可以追溯到两千多年以前,但是,真正对心理活动有深刻而科学的认识则是心理学产生以来近百年的事。

一、心理

从本质上说,心理是人脑的机能,是客观现实在人脑中的能动反映;从现象上说,心理是人的感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维、情绪、意志、性格、能力、兴趣等心理活动的总称。

过去,许多人认为心理是心脏的功能,心脏是心理的器官。例如,在汉语中,反映心理活动的字词一般都从心旁,许慎编的《说文解字》中,与精神现象有关的 280 个字,都是由“心”(或竖心旁)组成。尽管古代也有“头者精明之府”、“神不在心而在脑”的说法,但并没有引起广泛的共识,更难得到有力的证实。随着心理学研究的深入和医学的发展,人们终于认清并证实了心理是人脑的机能。现在我们都清楚,当人脑由于外伤或疾病而遭到破坏时,人的心理活动就会部分或全部失调。如大脑受到剧烈震荡,便会产生幻觉、错觉和遗忘等,脑血栓或脑瘤会使人产生语言障碍或痴呆等症状。

我们知道,世界上有一些被野兽抚养的儿童,他们被发现时根本不具备人的心理,其中有详细记载的是 1920 年在印度

加尔各答东北山地发现的两个狼孩。她们被发现时,一个 8 岁取名卡玛拉,一个约 2 岁取名阿玛拉。据抚养她们的孤儿院主持人记载,她们刚到孤儿院时完全是狼的行为,卡玛拉的心理发展水平仅相当于六个月婴儿的水平,经过几年在人类社会中生活,卡玛拉去掉了一些狼的习惯,并逐渐学会了适应人的生活,知道了一些简单的数字概念、学会 50 个词汇和简单的话,她活到 17 岁,智力水平发展到相当于 3.5 岁儿童。与此相反,我国东北被日本侵略军抓到日本矿山去做劳工的刘连仁,由于不堪忍受非人的摧残,逃进深山老林,在经历了十三年茹毛饮血的穴居野人生活后,已几乎失去了正常人的心理状态。这些事实可以帮助我们认识心理是客观现实的反应,客观现实是人的心理活动产生和发展的源泉。

不过,人脑对客观现实的反映不是简单的“镜像”,而是人在社会生活实践中积极能动的映象。同样的事物,在不同人的心理会产生不同的反映;同一个人,在不同的情境之中对同一事物也会有不同的反映。如一个枯树根,在有的人的眼里是朽木、废材,在根雕艺术家的眼里可能是难得的艺术珍品;同一曲的土高,高兴时欣赏起来那么轻松愉快,忧郁时听起来那么令人烦躁。这说明人把外界客观事物反映到头脑中来时,总是伴随着主观能动的活动,在反映和认识客观现实的过程中总是带着个人不同的经验和体验,从而使人的心理活动表现出不同的心理特征。

二、心理现象构成

人脑是一种结构上极为复杂、机能上极为灵敏的物质,因此,人的心理活动也十分复杂。然而,任何事物的发展和变化都是有其内在规律的,心理学的研究为人们认识和掌握心理

活动总结了科学的规律。例如,人们在获取生活资料的活动过程中,总是要观察生活对象,分析、思考活动中遇到的问题,回想和运用过去的经验,预料和想象活动的结果,心理学上将这些通过感官和大脑对客观事物的表象、性质和规律的认识而产生的心理活动称之为认识过程。人们在认识事物的过程中,持有和产生一定的态度和情绪体验,心理学将诸如愉悦、快乐、愤怒、痛苦等心理活动统称为情绪情感过程。人们在认识自然和改造自然的活动中难免遇到各种挫折和困难,这往往要靠顽强的毅力,坚持不懈、百折不挠的精神,克服困难而最终达到目的,所有与有意识地克服困难相联系的决断和坚持等心理活动统称为意志过程。

各类心理现象不是孤立的,每个人的心理过程产生时总是带有一定色彩和特征,这些特征稳定而经常的表现便形成了一个人区别于其他人的个性特点,心理学将这种个性特点称之为个性心理。个性心理又分为个性心理倾向和个性心理特征,它们分别包含着需要、动机、兴趣、信念、气质、性格、能力等方面。

所有的认识过程和个性心理统称为心理现象,为了深入认识和研究人的心理活动,将各心理现象按照其内在的联系而组成的逻辑体系就称之为心理现象结构。其具体关系见图 1-1。

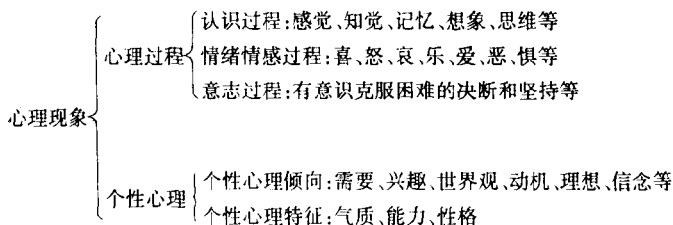


图 1-1

心理学的研究认为,认识过程、情绪情感过程和意志过程三者之间是相互制约和相互作用的,它们都是心理现象的动态表现形式。相对而言,个性心理是心理现象的静态表现形式,而人的个性心理与心理过程之间也是相互联系、相互渗透和相互影响的。人们正是通过对客观现实的认识,激发改造现实的情感和意志,并在实践中塑造自身的气质、性格和能力,升华自身的需要、兴趣和行为动机,形成有利于自身成长和社会进步的理想、信念和世界观,不断克服自身的弱点,完善自身人格。因此,掌握必要的心理知识,正确评价和认识自己心理状况,是发展和完善自我的前提和保证,也是我们加强大学生心理素质教育的主要目的之所在。

第二节 健康与心理健康

古希腊哲学家赫拉克利特说:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”可见,健康是人生宝贵的财富,人人都要珍视健康。然而健康并不仅仅是生理方面的事,它是生理和心理相互结合的有机整体。

一、健康

过去人们谈论健康,往往只注重生理健康,只要身体没有缺损和疾病,生理机能正常便认为就是健康,这种健康的观念是非常片面的。1948年,联合国世界卫生组织就把健康定义为:不但没有身体缺陷和疾病,还要有完满的生理、心理状态和社会适应能力。可见,与生理健康同等重要的还有心理健

康(包括社会适应能力),心理健康和生理健康的协调统一才是健康的完整含义。

人的生理活动和心理活动始终是交织在一起的。众所周知,身体的疾病会破坏人的心理协调,如身体伤残或生病,常常使人情绪低落,烦躁不安,甚至悲观、绝望。其实,心理疾病同样会造成人体生理机能的失调。俄国著名的生理学家巴甫洛夫也曾经指出:“忧愁、顾虑和悲观,可以使人得病;积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪,可以战胜疾病,更可以使人强壮和长寿。”这并不是一个简单的推断,现代医学研究资料表明,心理的变化引起一系列生理上的异常或不适,持久的情绪压抑或消沉则会导致生理器官的功能失调甚至病变。中央电视台晚间新闻曾经报道:“许多人都知道乐观的情绪对于健康是有利的,但是由于害怕生病而往往会得病就不一定是人人都知道的了。医学专家所做的研究表明,一些健康人只是受到某种暗示预期会得病而真的得上了病。美国研究人员在对2832人历时13年的调查中发现,即使将其它的危险因素都考虑进去,悲观者死于心脏病的可能是乐观者的1.5倍。极度的绝望会刺激脑内称为脑皮质的部分,从而可能导致心率失常甚至死亡。心理学家认为,担心或自认为会生病可能是影响健康的一个因素。”北京癌症患者康复中心的研究资料也表明,许多重症、绝症患者,在良好的情绪支配下可以减轻乃至消除疾病。

其实,心理和生理的这一联系,在我们学生的生活中也会体会到。如,保持愉悦的心情,往往思维敏捷,反映迅速准确,活动效率提高,即使学习生活负担较重也较少发生疾病;反之,害怕考试,精神负担过重,紧张、焦虑、恐惧的情绪得不到调整,往往会引发身体功能紊乱,导致失眠、头疼、肠胃不适

等。从这个意义上说,为了维护身心健康,我们必须同时注重生理卫生和心理卫生,保持心理和生理健康和协调统一。

二、心理健康的标准

什么是心理健康,几乎每个心理学家都有自己的看法,很难取得完全一致的意见。例如,人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼认为,符合下列 10 项要求的人,是心理健康的人:充分的适应力;充分了解自己并能适当评价自己的能力;生活目标能切合实际;与现实环境保持接触;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;适当的情绪表达与控制;在不违背团体要求的前提下,有限度地发展个性;在不违背社会规范的前提下,对个人的基本要求能作恰如其份的满足。1946 年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态”。台湾著名心理学家张春兴教授说:“心理健康是一种生活适应的良好状态。大体而言,一个心理健康的人,多能符合下列若干条件:情绪较稳定,无长期焦虑,少心理冲突;乐于工作,能在工作中表现出自己的能力;能与他人建立和谐的关系,而且乐于和他人交往;对于自己有适当的了解,并且有自我悦纳的态度;对于生活环境有适切的认识,能切实有效地面对问题,解决问题而不逃避”等等。

由于心理疾患的判断远比身体疾病的诊断困难,所以心理健康的标准也不尽相同。但是从大多数心理学家的观点中可以看出,评价心理健康一般是以整个行为的适应情况为基准,即从总体上并以其经常性的行为作依据来评价判断,而不过份重视个别症状的有无。即使某点不符合标准或与正常人

略有差异,只要能维持正常的社会生活,也可视为心理健康。

根据多数心理学家的分析,结合我国大学生的实际情况,我们认为大学生心理健康的标准为:

1. 正常的认知能力

正常的认知能力。如锐敏的观察力,较强的记忆力,良好的思考力和既稳定又能随任务而转移且善于分配的注意力等。认知能力首先表现在学习和解决问题的过程中。但是,不能简单地认为学习成绩的好坏是判断人认知正常与否的标准,因为学习成绩还与经验和知识基础等因素有关。

2. 保持心情愉快、整体情绪稳定、反应适度

心理健康的人积极情绪应占优势,身心处于积极向上、充满希望的乐观状态。健康的心理反映在情绪上不仅乐观向上,而且也是相对稳定的。即在一定时期内,因哪些事物和对象引起积极情绪,哪些引起消极情绪,比较稳定甚至可以预测,心理健康的人处于“当喜则喜,当忧则忧”的情绪状态是十分正常的。如果喜怒无常,令人难以捉摸,则不只是情绪不稳定,实际上是深层次心理障碍的表现。反应适度,是指个体对外界或内部的刺激反应适中,恰如其份。例如,人们听到一声巨响,稍有吃惊,就是适度的反应。如果大叫大喊、惊恐万状或无动于衷、态度漠然,就是不正常不适度的反应了。当然,人的反应有个体差异,有的人反应敏捷,有的人反应迟钝;有的人反应稍强,有的人反应稍弱,但这种差别有一定的限度。反应敏捷不是过敏,反应迟缓不是迟钝。在学习和生活中,遇到挫折,情绪低落,是正常现象,是适度的反应;相反,在困难面前心情沮丧,甚至产生轻生念头,或者暴跳如雷,采取激烈的攻击行为,就是不正确、不适度的心理反应。

3. 优良的意志品质