

Da Xue Sheng

Xin Li Jian Kang Zhi Nan



大学生

心理健康指南

锡胡尔 杨平川 / 主编

远方出版社

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG ZHI NAN

大学生心理健康指南

主 编 锡胡尔 杨平川

远方出版社

2002·呼和浩特市

责任编辑：胡丽娟 戈 弋

封面设计：阿 荣

大学生心理健康指南

主 编 锡胡尔 杨平川
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 内蒙古地矿印刷厂
版 次 2002 年 9 月第 1 版
印 次 2002 年 9 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 11
字 数 240 千
印 数 1—4 000 册
标准书号 ISBN 7-80595-811-4/G·237
定 价 18.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

大学生心理健康指南编委会

主 编： 锡胡尔 杨平川

副主编： 尤铁路 贾 丽 李 浓

编 委： 赵彩珑 傅彩云 嘎日迪

 周红皓 布 赫 张学众

 乌 恩 武军林

策 划： 尤铁路

前言

近年来,根据《教育部关于加强普通高等学校大学生健康教育工作的意见》的基本要求,国内不少大学开展了心理咨询工作和心理健康教育活动,陆续出版了一些大学生心理健康教育方面的著作。但从整体上看,我国大学生心理健康教育事业仍处于发展初期,急需编著出版一批结合中国实际而独具特色的书籍,以供大学心理咨询人员和大学生参考和学习。本书的编写出版正是针对社会的需要、时代的呼唤,并力求体现高校心理健康教育的发展观,反映国内外最新研究成果和国内高校心理健康教育的水平。书中强调针对性、系统性、实践性、操作性,从心理健康教育的内容、心理健康与成才的关系、大学生择业心理等方面进行研究,为高校心理健康教育提供了一部很好的参考资料。

大学生是祖国的未来,他们的心理健康状况和由心理健康引发的诸多问题日益引起社会各界的广泛





大学生心理健康指南

关注。来自许多高校的资料已经证明,大学生心理健康问题显示出日益严重的趋势,涉及到大学生学习和生活学习的各个方面,使众多莘莘学子饱受在学习领域、人际关系和自我意识方面诸如抑郁、焦虑、自卑、恐惧、压力和适应不良等情绪问题和行为问题的折磨。这些心理健康问题不仅直接影响到他们在大学期间的学习和生活,而且还将对他们毕业后的敬业、乐群、自我修养和生活幸福造成不良影响,还会影响到他们对社会的适应,对社会作出贡献的大小。因此,大学生的心理健康问题已到了迫切需要面对和解决的时候。

大学生不仅要适应环境,保持身心健康,还要寻求自身的发展。如何更好地认识自己,开发潜能,提高人生质量,促进人格完善,这些都是大学生心理健康教育的课题,也是广大教育工作者需要认真研究的问题。为此我们编著了这本《大学生心理健康指南》,它既是大学生心理健康教育的教材,也是大学生和高校教师学习、教学和咨询实践的有益读本。

参与本书编写工作的作者都是一些多年从事大学生思想品德和心理健康教育的教师,他们不仅有着丰富的大学生心理健康教育的理论知识,也有着丰富的大学生心理健康教育和咨询治疗工作的实践经验。相信本书在普及心理学、心理健康理论与知识的同

时,在指导大学生如何提高心理健康水平、如何适应大学生活、如何适应不断变化的环境,避免出现心理失衡和心理障碍,保持和促进心理健康,促进大学生的全面发展等诸多方面,将会起到应有的作用。

伴随着新世纪的到来,我们已经感到知识经济的浪潮已悄然而至,面对新技术革命的挑战,信息量不断增加,知识更新的周期缩短,未来人才的规格也在不断变化,大学生要适应这一变化,就需要在学习科学文化知识、提高综合能力的同时,自觉地提高自身心理健康水平和适应能力,克服心理障碍,保持心理平衡,以更好地承担起新时期赋予我们的历史使命。

3



前

言

编 者

2002 年 8 月



目 录

总论:增进大学生心理健康 全面推进素质教育·····	(1)
第一章 心理健康的本质与意义 ·····	(15)
第一节 心理健康的概述 ·····	(15)
第二节 心理健康对人生的意义 ·····	(26)
第二章 心理健康测量 ·····	(38)
第一节 大学生心理健康测量概述 ·····	(38)
第二节 心理健康测量的方法 ·····	(45)
第三节 大学生的心理健康与测量 ·····	(49)
第三章 心理障碍及其矫正 ·····	(54)
第一节 影响大学生心理的诸因素 ·····	(55)
第二节 抑郁心理及其矫治 ·····	(61)
第三节 逆反心理及克服的方法 ·····	(66)
第四节 克服心理障碍抵御挫折走向成功 ·····	(69)
第四章 大学生的自我意识 ·····	(82)

CONTENTS

第一节	大学生自我意识概述	(82)
第二节	大学生自我意识的发展特点及主要表现	(88)
第三节	培养和塑造健全的自我意识	(92)
第五章	大学生的恋爱心理	(104)
第一节	大学生的恋爱、爱情心理	(104)
第二节	大学生恋爱的心理指导	(116)
第六章	大学生个性心理特征	(125)
第一节	大学生的能力	(125)
第二节	大学生的气质	(133)
第三节	大学生的性格	(138)
第七章	大学生的人际关系	(147)
第一节	大学生人际关系的特点	(147)
第二节	大学生人际交往中存在的问题及调适	(152)

目 录

第三节 大学生良好人际关系的建立·····	(160)
第八章 心理健康与成才·····	(167)
第一节 社会进步与发展需要高素质人才·····	(167)
第二节 高素质人才应具备的基本素质·····	(170)
第三节 开发心理潜能 促进人才发展·····	(174)
第九章 大学生中常见的心理疾病·····	(182)
第一节 神经症及其调适·····	(182)
第二节 人格障碍及其调适·····	(196)
第三节 功能性精神病及其调适·····	(201)
第十章 影响大学生心理健康的诸因素·····	(204)
第一节 影响大学生心理健康的外因·····	(205)
第二节 影响大学生心理健康的内在因素·····	(210)
第十一章 大学生智能的培养与开发·····	(217)

CONTENTS

第一节	大学生智力因素的开发·····	(217)
第二节	大学生非智力因素的培养与开发·····	(228)
第三节	大学生创造能力的培养与开发·····	(234)
第十二章	做好心理准备迎接挑战·····	(237)
第一节	大学毕业生的心理特点·····	(237)
第二节	毕业生将面临的主要矛盾·····	(242)
第三节	做好心理准备迎接挑战·····	(245)
第十三章	大学生的职业心理及其调整·····	(252)
第一节	大学生职业心理概述·····	(252)
第二节	职业心理咨询与职业选择·····	(258)
第三节	大学生择业中常见的心理障碍及其调适·····	(264)
	大学生心理健康资料选编·····	(270)
后 记	·····	(340)

总 论

增进大学生心理健康 全面推进素质教育

当今世界充满着机遇和挑战,竞争日益激烈,而要适应社会的快节奏和复杂多变的现实生活,不仅要掌握一门乃至多门技能,更要有健康良好的心理素质,才能使自己真正融入社会之中,更大限度地发挥自己的一技之长,为社会、国家和人民贡献自己的聪明才智。大学生作为社会的一个特殊群体,他们的综合素质将决定着中华民族的振兴和昌盛,决定着社会主义祖国的未来。而他们的心理健康素质不仅影响着自身的成才,也影响着人类社会的光明与健康发展,因此,研究大学生的心理,引导他们朝着健康的心理发展,是时代和社会赋予高校的历史重任。就大学生个人而言,把自己塑造成一名社会需要、人民喜欢的综合素质较高的人才,是每一位大学生时刻追求、自觉陶冶、不断修正的奋斗目标。

一、社会的发展需要心理健康的高素质人才

随着我国改革开放步伐的不断加快,各种新事物不断涌现,各种新问题也不断增多,社会的复杂性、竞争性在逐步加

1



总
论





大学生心理健康指南

剧,特别是在充满机会和希望的新世纪里,人类社会需要加强技术上的交流与合作,需要进一步增强人际之间的交往,也更要求人们拥有一个健康的心理素质,以迎接来自各方面的竞争与挑战,使自己在社会生活中实现自身的人生价值。

首先,在现代的社会生活中,那种封闭式的社会行为、社会现象已逐渐消失,人与人之间的相互交往越来越频繁,人际间的思想沟通、信息交流、行为交往无时无刻不在进行。作为一名社会成员,只有在不断的交往中,才能获得来自各方面的信息,而且正是在这种交往中,人们在自觉和不自觉中实现着个人的理想、信念。而在这种交往中,每个人要想得到他人的尊重、信任和认可,就必须使自己的态度、行为表现出稳定性和一致性。一次开诚布公的畅谈,可以化解矛盾,减少不必要的纠纷;一次学术之间的思想交流,可以创造出火花,使学术研究的难题得到解决;一次倾心交谈,可以排解出自己胸中的烦恼,从而保持心态平和。而在校的大学生,去实现自身的价值,开创美好的未来。因此,对于即将步入社会的大学生来说,在校期间,就应从多方面锻炼自己,使自己具备适应社会发展的心理素质。

其次,随着我国经济的腾飞,人们越来越清楚地认识到自身素质在社会中的重要性。生活在集体中的每一个人既要有竞争意识,更要有合作精神和献身精神,这就需要有良好的心理素质作为基础。没有良好的心理素质,孤芳自赏,独来独往,傲气十足,或为所欲为,大事干不了,小事又不愿意干,其结果必然导致失败。尤其是在经济领域,更要有良好的心理素质。因为在经济活动中,往往打的是心理战,谁的心理素质好,谁就胜对方一筹。因此,大学生要有充足的心理准备,掌



握好心理调适的技能,具备较强的心理承受力。只有这样,当我们涉足到经济领域的大潮中时,才会如鱼得水。

第三,开发潜能、不断创新,需要有良好的心理素质作为基础。每个人都有无穷无尽的潜能,这些潜能一旦被开发出来,就能创造出惊人的奇迹。众所周知的世界大科学家爱因斯坦,他的大脑无论从体积、重量、构造和组织细胞,与同龄人都没有任何区别,在他上小学时,还曾被校方认为智力低下而被勒令退学,但由于潜能被充分开发,他后来成了举世公认的科学巨匠。爱迪生小时候也曾被学校教师认为愚笨而失去了在正规学校接受教育的机会,但是,他在母亲的帮助下,经过耐心的独特的心脑潜能开发,居然成为世界上最著名的大发明家。然而,潜能的开发需要具备良好的心理素质,所谓良好的心理素质,就是始终保持积极向上的健康的心态,只有在这种积极向上的心态下,才能创造出无穷无尽的奇迹。而用消极的心态去对待人生、对待学习和工作,不仅不能很好地开发潜能,而且会使很多机会从身边溜走。比如,学习上怕吃苦,不能持之以恒,一事无成者有之;荒废人生,每日应酬交际,杯盏交错,空虚度日者亦有之。由此可见,每一个成功者都是坚忍不拔、知行统一,充满自信,洋溢活力;而每一个平庸者都是内心灰暗而脆弱,总是消极、悲观失望、不思进取。

大学阶段是一个很好的学习、储备能量的阶段,在这一阶段中,一旦潜能得到很好的开发,不仅学习上会有一个飞跃的发展,而且会为今后适应社会、进行不断创新奠定良好的基础。

二、自觉地陶冶身心,保持良好的心理状态,是大





大学生心理健康指南

学生健康成长的基础。

第一,正确认识自我,摆正自己的位置,保持积极的心态,使自己尽快适应大学生活。大学生大多在校过集体生活,由于远离父母和亲人,生活完全靠自己安排,摆脱了家长的直接干预,逐步过渡成为独立的社会成员,使他们感觉到自己的社会地位提高了,自身的形象高大了,自尊心明显增强,不希望再过多地受到他人的干预,渴望得到更多的尊重。他们充满自信,相信自己的力量和勇气,希望自己成为生活的强者;他们用全新的标准塑造自己、完善自己;他们内心深处产生强烈的自豪感,往往以时代的宠儿、竞争的胜利者的姿态出现,毫不掩饰地流露出骄傲和自满的神态与清高;他们强烈的求知欲望得到充分的发挥。进入大学之后,接触的知识不断增多,信息的传递也不断增加,特别是学习环境的优越,满足了他们如饥似渴的学习欲望。然而,摆在大学生面前的道路并不是一帆风顺的,他们自身的弱点也在明显地暴露出来,主要表现在以下一些方面:在自我意识方面,主要表现为自我实现的空想主义和自我情绪的失控性,有些大学生过高地估计自己,妄自尊大,不能正确解剖自己;在生活能力方面,主要表现为自理能力较差,集体观念较弱,缺乏良好的集体生活习惯,希望得到别人的帮助,但很少想到照顾别人,不爱护公物和粮食,不珍惜他人的劳动;经济上安排不当,出现前松后紧、大手大脚的现象;在学习方面,有的学生由于缺乏目标而不用心学习,把时间消耗在玩乐上,有的不会支配时间,有的抓不住重点,还有的同学自我封闭、闭门读书;在人际交往方面,有的同学变得感情脆弱、远离集体、自我陶醉,个别的甚至发展到性



情孤僻,同学之间不轻易吐露真情,不交换思想。大学生既要正确认识自身的优势,又要清醒地承认自己的不足,这样才能充分发挥自身的优势,克服和改正缺点,从而使自己尽快地成熟起来。

第二,适应新环境,加强自我修养,开创新生活。大学生步入校园之后,展现在他们面前的是一种崭新的、充满生机的紧张的新环境。宽敞的教室,藏书丰富、设施齐备的图书馆,资料室,实验室,安静的校园环境,而且上课无固定教室,自习无固定地点,使他们学习完全靠自觉,生活靠自理。总之,一切都是新的,一切都感到不适应。因此,熟悉和适应新环境,按大学生的标准要求自己,成了大学新生的首要任务。

首先,他们要重新树立社会理想,端正入学动机,努力实现自转与公转的最佳结合(即个人奋斗、追求个人的目标是自转,而社会的目标与利益是公转)。其次,要巩固所学专业知识,解决专业思想问题,提高对所学专业的兴趣。再次,要尽快掌握大学的学习方法,主要应注意:巧妙地运用时间,精心地规划学习,善于求师,学好基础理论,注意专业技能培养等。第四,提高对非智力因素的认识,非智力因素是大学生在校期间取得优异成绩和成功的主要因素。第五,不断加强自我修养,全身心投入新的学习生活。大学生的政治思想、精神面貌和掌握科学文化知识的状况,直接影响到国家的前途。每一个大学生都应努力培养自己热爱祖国的深厚感情,刻苦学习,勤劳创业,遵守纪律,仪表庄重,举止文明,精神健康,积极向上,力戒轻浮、粗野。

第三,加强自我管理、自我教育,自觉陶冶情操,增强自身的心理素质,使自己真正成为一名对社会有用的人才。大学





大学生心理健康指南

生的自我教育、自我管理既是高校民主管理的一项基本建设,又是大学生提高自身综合素质的途径,尤其是通过这种自觉的行动,使他们能够认识自身的弱点和不足,并主动地去克服。大学生是一个学知识、长才干、即将走上社会的较高层次的社会群体,他们基本具备了自我教育、自我管理的素质。他们思想敏锐,保守的东西较少;他们渴望祖国富强,对改革开放持乐观态度;他们竞争意识、进取意识强烈,迫切希望成才;他们特别关注自身的命运和前途,注重自我完善,不断成长、成熟。因此,发挥他们自我教育、自我管理的作用,就能更有效地提高教育质量。大学生的自我教育,自我管理主要体现在以下几个方面:在学习上,他们自觉地探索,接受新知识、新技能,广泛涉猎有用的知识,为日后开创性的工作奠定科学文化基础;在班级管理上,是非分明,立场坚定,疾恶如仇,从而使校园内好人好事、助人为乐、扶危济困的现象多了;热心公益事业,参加志愿者活动的多了;见义勇为、尊敬师长、刻苦钻研的多了,破坏公物、酗酒打架的少了;不文明、不礼貌的少了。正是由于大学生在自觉地参与管理的过程中,有效地扼制了不文明、不道德的行为的发生,极大地锻炼了大学生的心理承受能力,增强了克服心理障碍的自觉性。

三、全社会都应关心学生的心理健康教育,使他们的身心得到健康发展。

大学生心理的发展受到多种因素的影响,来自社会方面的有:政治制度、教育制度、生产力发展水平、科学技术水平和民情民俗;来自家庭环境方面的有:家庭的教育方式、生活习