



全国艺术职业教育系列教材·高职卷

全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会推荐教材

心理健康教育教程

主编 李雪蓉 郭爱莲



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

全国艺术职业教育系列教材·高职卷

全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会推荐教材

心理健康教育教程

主 编 李雪蓉 郭爱莲

副主编 张 敏 延凤宇 卢 涛 汤琼明

参 编 全红霞 陈 宇 郑 慧 杜文霞 王小平

谢 倩 王 玮 侯文峥 陈世英 蔡 颖



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育教程/李雪蓉,郭爱莲主编. —武汉:武汉大学出版社, 2012. 11

全国艺术职业教育系列教材·高职卷

ISBN 978-7-307-10211-8

I. 心… II. ①李… ②郭… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 240069 号

责任编辑:陶洪蕴

责任校对:刘欣

版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:14.5 字数:323千字 插页:2

版次:2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-10211-8/B·363 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

全国艺术职业教育系列教材·高职卷

总 编 委 会

顾 问 董 伟

主 任 王 丰

副 主 任 刘玉普 彭文民

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 丰	王鸣铎	王 晶	卢 涛	冯 梅	刘玉普
朱贵庆	李 力	李培勇	何亚文	何华平	张 云
张海涛	陈学希	易介南	林国荣	周一鸣	周沛然
金 暄	欧阳俊虎	高德峰	唐文忠	彭文民	

执行主任 何亚文 冯 梅 金 暄

全国艺术职业教育系列教材·高职卷
人文社科类编委会

主 任 彭文民 冯 梅

副主任 晏 妮 王 晶 张海涛 王 涛

委 员 彭文民 冯 梅 晏 妮 王 晶 张海涛
王 涛 隋晓晨 周雪珍 王含光 杨 澍
温瑞萍 王红丽 程淑妮 宋 怡 李 玲

总 序

宣统元年

1911年10月

在我国实施文化强国战略和职业教育事业实现跨越式发展的大背景下，艺术职业教育在办学理念、办学规模、办学效益以及教学改革、培养质量和办学条件等方面都取得了长足进步。六十年传统积淀、十余载创新发展，伴随着中等职业教育的稳定前行，高等艺术职业教育蓬勃而兴，不仅提升了我国艺术职业教育的层次和水平，更为艺术教育注入了巨大生机与活力。

当前，艺术职业教育机遇与挑战并存，特色与创新共进。紧跟文化产业发展步伐，适应艺术人才就业岗位需求，厘清艺术职业教育思想，更新艺术职业教育教学方法，完整科学的艺术职业教育教材体系的建立对实现我国艺术职业教育又好又快发展，无疑具有战略意义。全国艺术职业教育系列教材建设是文化部、全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会启动的艺术职业教育质量工程之一，它是为了适应新形势下我国艺术职业教育发展需要而编撰出版的系列教材。其选编思路是主动适应国家文化产业升级发展需求，对接行业、职业标准；打破学科框架束缚，以项目、任务为导向组织教材内容，突出学生能力培养，体现艺术类专业基于实践的科学合理的学习过程；注重国际视野站位与先进教学技术手段的运用，反映文化艺术行业、产业发展的新方向和新趋势；同时，注重收纳具有民族精神与民间特色的非物质文化遗产内容，实现高校文化传承功能。

全国艺术职业教育系列教材涵盖音乐、舞蹈、戏剧、美术等各个艺术门类，分高职卷和中职卷，按照宜统则统，宜分则分，分类分步，梯次推进的原则，重点开展专业核

心课、专业基础课、公共基础课教材的开发与建设，计划在“十二五”期间完成 60 种以上教材的编撰工作。本次系列教材编写联合全国 18 所高职艺术院校，集中全国艺术职业教育的优质资源，着力打造一批理念先进、内容科学、构架合理、特色鲜明的艺术职业教育精品教材。

全国艺术职业教育系列教材的出版，是对不断深化的艺术职业教育教学改革成果的总结。我们相信，它的广泛使用，将为实现全国优质艺术教育教学资源共享搭建平台，使艺术职业教育教学行为更系统、规范、科学，从而推进全国艺术职业教育教学的整体持续发展，为实现文化强国战略提供坚实的人才支撑与质量保障。

总编委会

2012 年 9 月

前 言

当今社会，政治、经济、文化、科技飞速发展，社会生活节奏明显加快，社会竞争日益激烈，人际关系日趋复杂，人们的思想观念和生活方式不断嬗变，生存与发展充满着机遇的同时，面对的压力与挑战随之也越来越大，现代人的心理问题也越来越多。

学校不是与社会绝缘的象牙塔，近年来大学生因学业、情感、就业等因素而导致的心理问题明显呈上升趋势。鉴于此，大学生的心理健康教育问题引起了上下各方的极大关注和重视。人们日益认识到，健康的心理是大学生学习科学文化知识的基本前提，也是大学生顺利成才的重要保证；既是大学生综合素质的重要构成，又对其他方面的素质塑造产生着重要影响；既是大学生适应社会、成就事业的心理基础，也关系到民族素质的提高和未来社会的发展。

于是，我们欣喜地看到，近年来高校的心理健康教育工作得到了前所未有的重视和发展，成立和夯实了心理健康教育机构，开设了心理健康教育课程，开展了心理咨询和援助，编写和出版了一系列心理健康教育教材和读物。

综观琳琅满目的大学生心理健康教育教材，我们发现，层次上的区分比较明显，基本可分为本科院校心理健康教育教材和高职院校心理健康教育教材两大类。各种版本的教材也都力求从内容、结构、体例等方面编出新意与特色。然而，众多教材从内容上看却存在一个明显的缺陷，那就是涉及行业心理方面的内容很少，缺乏对行业心理学的研究，因而教材的针对性、适应性并不强。

目前我国有艺术高职院校近 30 所，作为高等职业教育的一支重要生力军，它肩负

着培养高素质艺术人才的重任，在社会主义文化建设中发挥着越来越重要的作用。与一般高职院校学生相比，艺术高职院校学生这个群体有着鲜明的个性特征，如形象气质出众；感性活泼，理性欠缺；思想灵活但人文素养欠缺，等等。因而，编写一本贴近他们实际，适应他们生活、学习和生涯发展需要的心理健康教育教材就成为一件非常必要而有意义的事情！

在教材编写中，我们力图彰显高等艺术职业教育的特色，具体来说，就是紧紧围绕三个字来做文章。首先，凸显一个“艺”字，即办学的专业特色、行业特色。艺术高职的教学对象是学艺术、今后要从事艺术职业行业的学生，因此我们力图贴近艺术学生，选取他们身边的典型案例说理，行文风格尽可能通俗易懂、欢畅明快。同时，尽量把一些行业心理素质要求融入有关教学内容中，以培养学生良好的行业心理素质，这也是我们这本教材最鲜明的特点。其次，凸显一个“职”字，即办学的类型特色。作为职业教育，与普通学科教育相比，高等艺术职业教育同样应侧重就业素质的培养，因此在教材编写中我们又力求从有利于学生就业和职业生涯发展的高度来组织教材内容。最后，凸显一个“高”字，即办学的层次特色。作为艺术职业教育的高层次，除了区别于一般本科教育外，还应与中等艺术职业教育有所区分。因此，一方面，理论不能像普通高校那样高深，但也不能像中职那样过于浅显，而应以“必需、够用、实用”为原则；另一方面，我们还把重视学生创新、创造能力的培养作为教材编写的指导思想。

本书既可作为艺术高职和相关院校及专业的心理健康教育教材，也可作为艺术类学生自我修养和心理保健的读本，同时对广大家长和心理学爱好者也有一定的参考价值。

目 录

第一章 聚焦心理健康——心理健康，心灵阳光	21
第一节 心理健康概述	3
第二节 艺术高职院校学生心理健康分析	10
第三节 艺术高职学生心理健康的养护	16
第二章 环境适应辅导——物竞天择，适者生存	23
第一节 适应概述	24
第二节 艺术高职院校学生适应状况	27
第三节 艺术高职院校学生良好适应能力的培养	30
第三章 自我意识辅导——悦纳自我，完善自我	38
第一节 自我意识概述	40
第二节 艺术高职院校学生的自我意识	43
第三节 艺术高职院校学生健康自我意识的培养	47

第四章 健全人格的塑造——人格健全，受用一生	55
第一节 人格概述	56
第二节 艺术高职院校学生人格发展	63
第三节 艺术高职院校学生健全人格的塑造	68
第五章 学习心理辅导——学会学习，厚积薄发	75
第一节 学习心理概述	76
第二节 艺术高职院校学生学习心理透视	82
第三节 艺术高职院校学生良好学习心理品质的培养	86
第六章 人际交往辅导——学会共处，积累人脉	94
第一节 人际交往概述	95
第二节 艺术高职院校学生人际交往透视	100
第三节 艺术高职院校学生良好人际交往能力的培养	104

第七章 情绪心理指导——不以物喜，不以己悲	113
第一节 情绪概述	114
第二节 艺术高职院校学生的情绪状况	119
第三节 做情绪的主人	123
第八章 优秀意志品质的培养——磨砺意志，学会坚强	129
第一节 意志概述	130
第二节 艺术高职院校学生的意志品质	134
第三节 艺术高职院校学生优秀意志品质的培养	138
第九章 恋爱与性心理辅导——爱人爱己，关乎幸福	144
第一节 爱情与性心理概述	146
第二节 艺术高职院校学生恋爱现象与性心理状况	151
第三节 学会爱的艺术	156

第十章 网络心理辅导——科学上网，不做网虫	164
第一节 网络世界与心理健康	165
第二节 艺术高职院校学生的网络心理	169
第三节 科学上网，不做网虫	173
第十一章 就业心理辅导——做足功课，理性就业	179
第一节 就业形势概述	180
第二节 艺术高职院校学生就业心理透视	184
第三节 艺术高职院校学生的职业准备与职业选择	186
第十二章 心理求助与心理治疗——求助互助，开解心结	196
第一节 心理求助和心理咨询概述	197
第二节 青年学生常见心理障碍及其防治	204
第三节 远离自杀行为	210
主要参考文献	216
后 记	221

人生智慧

点读心语人生智慧

第一章

聚焦心理健康

——心理健康，心灵阳光

丝丝心语

健康是人生第一财富。

——爱默生

心灵上的疾病比身体上的疾病更危险。

——西塞罗

案例导入

娱乐圈艺人自杀小盘点

1985年5月14日，饰演《射雕英雄传》中“俏黄蓉”的香港女星翁美玲，在自己居住的公寓里开煤气自杀身亡，年仅26岁。

1999年2月14日上午，因《亚运之光》一炮走红的著名女歌手谢津在她天津市的家中，从23层高楼坠楼身亡，年仅27岁。

2003年4月1日，张国荣在愚人节这天从香港中环文华东方酒店一跃而下，享年46岁。

2010年7月5日下午，著名演员贾宏声在北京安苑北里小区坠楼身亡，年仅43岁。

在韩国，自杀近年来似乎成为演艺圈的一种“流行病”，自2005年来就先后有李恩珠、郑多彬、安在焕、崔真实、金智厚、李瑞贤、金石圭、张紫妍、李昌容、郭志均、宋智善等一连串艺人自杀身亡。

心理评点：别以为明星都只活在公众的光鲜追捧之中，其实在竞争激烈的娱乐圈，艺人所面临的压力比寻常人更大，成名的欲望，“过气”的担忧，外界的关注，舆论的苛责，恶意的炒作，经济的打理，情感的困扰，高落差的境遇等等都会成为他们生活的压力源。加之，搞艺术的人一般内心世界都更丰富、细腻、敏感和激情，更在意外界的评价，因为追求完美而对挫折的承受能力更差，因而明星和普通人一样也会出现心理问题，甚至比普通人更严重。顶不住压力时就难免做出一些反常行为，如吸毒、乱性，甚至轻生。

时下人们习惯用“综合素质”的高低来整体评价一个人。对“综合素质”这个概念，学术文献中有不同的解释，我们倾向认为，综合素质（comprehensive quality）是指人们自身所具有各种生理的、心理的和外部形态方面以及内部涵养方面比较稳定的特点的总称。它大体包括思想道德素质、身体素质、心理素质、专业文化素质和其他素质等。如果把综合素质比喻为一个活生生的人的话，那么在其构成中，思想道德素质无疑是头部，是管总的，是灵魂和核心；专业文化素质则是躯干，是主体，是安身立命之本；而身体和心理素质则犹如两条腿，是支撑和立足点；其他素质则是两个手臂，强大了会如虎添翼。可见心理素质在其中也是非常重要的，缺损了，人就短腿了。

在这一模块里，让我们一同走进心理健康大视野，对它来一个全面的了解和认知，进而关注和重视自身心理健康，维护和增进自身心理健康，为做一个达观的人、成功的人、幸福的人奠定扎实的心理基础。

第一节 心理健康概述

健康历来是人们茶余饭后的恒常话题，并越来越被视为人生的第一需要和财富。然而到底什么是健康？如何正确、全面地把握健康的确切内涵和判别标准？心理健康的意义是什么？人们的认识都经历了一个由浅到深、由片面到全面的过程。

一、现代健康观

现代健康观是相对于传统健康观而言的，因此，要了解现代健康观，就得了解人们对健康的旧有认识和理解。

1. 传统健康观

在过去相当长的一个时期内，人们普遍认为“没有病痛和不适，就是健康”，甚至还有人认为能吃、能喝、能睡就是健康。身体有没有疾病成为那时人们衡量健康的唯一标准，因此，有学者称这种健康标准为“一要素健康定义”。随着社会的不断发展和人类自身认识的不断深化，人们开始认识到，人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。因而心理因素和社会因素对于健康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，对心理等方面健康的重视程度与日俱增。于是，那种“无病即健康”的传统健康观日渐为人们所摒弃，新的现代健康观应运而生。

2. 现代健康观

现代健康观是从全方位的角度来审视健康的。1948年，联合国世界卫生组织（WHO）在成立时，在其宪章序言中开宗明义地指出：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满（well-being）的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1978年，国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又做了重申：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”该宣言还指出，健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。这样，人们对健康的认识就往前迈进了一大步，从单纯的生理健康“一要素定义”发展为“生理健康—心理健康—社会适应良好”的“三要素健康定义”。

1989年，世界卫生组织又进一步深化了对健康概念的认识，在健康定义中增加了“道德健康”的内容，即人们的道德标准符合他所处社会认可的行为规范和价值标准，道德水平发展到较高阶段。这样，“健康”定义就从“三要素说”发展为“四要素说”，即躯体健康（physical health）—心理健康（psychological health）—社会适应良好（good social adaptation）—道德健康（ethical health）。这便是现代健康观，显然，现代健康观是一种多因素和谐发展的全面的健康观。

3. 健康的标准

健康，人人都想拥有，但衡量健康的标准是什么呢？

1999年，围绕着“四要素说”的健康新概念，世界卫生组织提出了“五快三良好”的健康新八标。

“五快”主要是针对生理健康的，即：（1）吃得快。不是指狼吞虎咽，而是指胃口好，不挑食，不偏食，不贪食，少零食，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。表明胃肠和肝脏功能良好。（2）便得快。大小便通畅，表明肛门、肠道没有疾病。（3）睡得快。能很快入睡，且睡眠质量好，不易被惊醒，能按时清醒，醒后精神饱满，精力充沛。表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰。（4）说得快。说话流利，语言表达准确清晰。表明思维敏捷，大脑功能正常。（5）走得快。行动自如，步伐轻捷。说明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

“三良好”则主要是针对人的心理、社会适应和道德健康的，即：（1）良好的个人性格。指性格温和，意志坚强，感情丰富，热爱生活，胸怀坦荡，豁达乐观。（2）良好的处世能力。指观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。（3）良好的人际关系。指在人际交往中大方得体，珍视友情，助人为乐，与人为善，人缘关系好。

4. 亚健康

值得指出的是，健康并非一种非此即彼的状态，而是一个动态的、相对的、不断变化的过程。在健康（第一状态）与疾病（第二状态）之间没有截然的分界点，两个端点之间有一个很大的空间，这一中间状态便是前苏联著名学者 N. 布赫曼于 20 世纪 80 年代中期提出的新概念——“亚健康状态”，或者叫“第三状态”。

N. 布赫曼认为，亚健康（sub-health）是一种指既非健康又非疾病的临界状态。处于亚健康状态的人，虽然各种身体检查和化验结果查不出明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力下降的症状，对人的健康影响极大。如果不能得到及时的调整，就非常容易引起身心疾病。根据世界卫生组织的一项全球调查，全世界真正健康者仅占 5% 左右，找医生诊治疾病者约占 20%，剩下的 75% 就属于“亚健康”者，基本符合正态分布规律。

二、心理健康的含义

心理健康作为健康的重要构成，是我们这门课程最核心的概念。那么到底什么是心理健康呢？这是一个十分复杂的综合概念，它涉及医学、心理和社会现象等，至今学术界没有一个统一的定义，不同学者由于社会文化背景、所处学科视域、研究问题的立场方法不同，对心理健康有不同的看法和界定。

1. 比较权威的定义

1946 年，第三届国际心理卫生大会给心理健康下了这样一个定义：“心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人的心境发展成为最佳