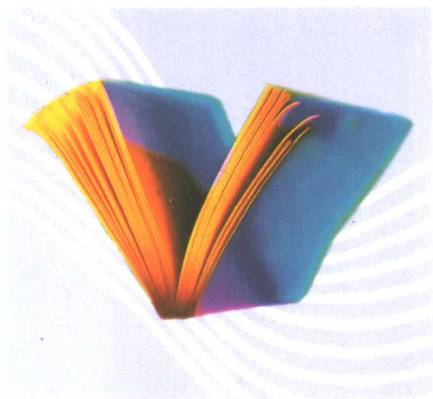


张改叶 白剑波 张玉芳 主编



DAXUESHENG
XINLI JIANKANG DUBEN

大学生心理健康

读 本

河南人民出版社

大学生心理健康 读本

张改叶 白剑波 张玉芳 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

河南人民出版社

本书编委会

主 任 毛兰芝 闫宏斌
副主任 张改叶 白剑波 欧阳豫樊

本书编写人员

主 编 张改叶 白剑波 张玉芳
副主编 朱金富 欧阳豫樊 刘 晔
参 编 顾 倩 闫春平 袁贵勇
牛长海 赵利敏

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康读本/张改叶等主编. - 郑州:河南
人民出版社,2006.2
ISBN 7-215-05913-8

I. 大… II. 张… III. 大学生-心理卫生-健康
教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 010450 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 新乡市凤泉印务有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 17.125

字数 426 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

定价:21.50 元

前 言

心理健康教育是 20 世纪 80 年代在我国大地上涌现出来的新生事物。因为它是以研究各种因素对人的心理健康发展影响的规律为己任,旨在培养学生良好的心理素质和健康的人格,开发潜能,促进高素质人才的成长,所以它一出现就表现出旺盛的生命力,受到了各级教育部门、学校、家庭、社会各界的积极关注和重视,并正在成为素质教育的核心内容。

所谓心理健康教育,就是学校为培养学生良好的心理素质而进行的教育工作。大家知道,心理素质是指个体所具有的独特心理品质和行为模式,它反映了人的身心潜能开发和利用的程度。在一个人的德、智、体、美、劳全面发展中,心理素质具有核心的地位和作用,在整个教育工作中,心理素质教育是一切教育工作的出发点和归宿。心理素质教育与德、智、体、美、劳五育共同构成一个相互制约、相互渗透的辩证统一的完整体系。心理素质教育不仅辐射、渗透在各育之中,制约着各育的最终效果,而且又是其他各育的基础。学生思想品德的修养,知识的学习与掌握,智力的发展与利用,身体素质的增强,审美情趣的培养与提高,高尚情感的陶冶,劳动观点和技能的养成,都离不开心理健康教育。同时,在人才成长过程中,心理健康教育还有其他各育所无法替代的独特作用。正因为这样,我们认为,在教育的各个层面上,无论是初等教育、中等教育,还是高等教育,都必须十分重视心理健康教育

问题。正如有关权威人士所言:“没有心理教育的教育是有缺陷的教育,没有打好心理素质基础的人才是有缺陷的人才。”可以毫不夸张地说,在各级教育工作中,抓好心理健康教育,就等于牵住了学校教育人才成长的牛鼻子,对于促进其他各育工作的开展和学生的全面发展来说,可以起到牵一发而动全身的效果。

近几年,党和政府十分重视大学生的心理健康教育工作,多次颁发文件,培训教师,支持专项立项课题研究,积极支持高校开展此项工作。本书是在有关院校领导的积极支持下,以新乡医学院心理学系张改叶教授为首席申报的2004年国家教育部批准立项的“大学生心理健康教育理论与实践体系研究”专项课题的阶段性成果内容之一,即大学生心理健康读本部分。本书针对大学生心理发展的特点,成长的需要和在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面容易出现的问题,进行了科学而系统的分析。全书包括五个方面内容:第一,大学生阶段身心发展的基本特点和发展规律;第二,大学生在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面表现出的心理问题、障碍及调适矫治的方法与途径;第三,心理咨询的理论依据、方法和心理检测;第四,各种心理素质的自我检测;第五,介绍了几种比较实用的心理训练方法。其中最突出的特点是:本书在系统分析论述各种心理现象基本理论和问题之后,在每章后边设置引用了心理素质自我检测题,可以是大学生在教师的指导下对自己某方面的心理素质进行自测,帮助了解自己的心理发展情况,使其重视自己心理素质的提高和完善。所以,本书集理论性、科学性、指导性、实用性为一体;内容丰富,资料新颖,观点明确,是指导大学生正确认识心理健康,学习自我心理调适方法,科学评价心理健康水平的指导教材。

本书是集体智慧的结晶,是团队成员真诚合作的结果。参加各章编写的作者是:第一、二章:欧阳豫樊;第三、四章:白剑波;第五、六、七章:张玉芳;第八章:顾倩;第九、十章:袁贵勇;第十一章:闫春平;第十二章:赵利敏;第十三章:袁贵勇;第十四、十五、十六章:朱金富;第十七章:刘晔。全书由张改叶同志统审修改、定稿。本书在完成过程中,得

到了新乡医学院、平原大学、新乡师专有关领导和老师们的积极支持和参与,得到了河南人民出版社编辑的热情支持与合作,在此一并表示诚挚的感谢!同时,在研究编著过程中参考了国内外大量的研究成果和资料,在此对涉及的著作者一并致谢!

由于时间仓促,信息不全,经验不足,水平所限,本书难免存有疏漏和不妥之处,恳请同行专家、广大读者朋友不吝赐教。

编 者

2005 年 12 月

目 录

前言	1
第一章 大学生心理素质与心理健康概论	1
第一节 心理素质概述	2
第二节 高校学生的心理素质	4
第三节 培养高校学生心理素质的方法和途径	12
第四节 大学生心理健康	17
第五节 大学生的心理特点与心理健康	24
第六节 大学生心理健康的研究范围	31
第七节 研究大学生心理素质与心理健康的意义	35
思考与练习	36
练习一:斯佩里对裂脑人的研究	36
练习二:影响心理健康的因素分析	37
第二章 大学生心理健康现状与影响因素	39
第一节 大学生群体心理健康现状	39
第二节 大学生中常见的心理问题	43
第三节 大学生心理健康的影响因素	53
第四节 增进大学生心理健康的途径与方法	58

思考与练习	63
练习一:心理健康水平自我诊断(SCL—90)	63
练习二:大学生人格健康调查(UPI)	65
第三章 青年心理发展的理论与大学生心理发展的特点	71
第一节 关于青年心理发展及主要理论	71
第二节 大学生心理发展的基本特点	83
第三节 大学生认知发展的特点	88
第四节 大学生情感和意志发展的特点	94
第五节 大学生个性和社会性发展的特点	99
思考与练习	109
练习一:将军对儿子的期望	109
练习二:最堪回首的岁月	109
练习三:判定自己处理日常问题的自如程度	110
第四章 大学生适应与发展	117
第一节 现代社会与大学生的适应与发展	118
第二节 适应与发展的理论	126
第三节 大学生适应与发展的任务与方法	133
思考与练习	140
练习一:社会适应等级量表	140
练习二:心理适应性自测	141
第五章 大学生自我意识与心理健康	145
第一节 大学生自我意识的形成与发展	145
第二节 大学生自我意识的特征	148
第三节 大学生自我意识的缺陷	154
第四节 完善自我意识的途径	158

思考与练习	163
练习一:自我意识量表	163
练习二:个人价值自测	166
第六章 大学生的认知特点与矫正	171
第一节 认知与心理健康	171
第二节 不合理认知及其特征	173
第三节 大学生常见的不合理认知	180
第四节 不合理认知的矫正	181
思考与练习	184
练习一:价值观念自测	184
练习二:自我形象有关的行为态度评价	188
第七章 大学生的情绪特点与自我调节	192
第一节 情绪与情感	192
第二节 大学生的情绪与情感特征	197
第三节 大学生的情绪与心理健康	201
第四节 大学生常见异常情绪困扰与自我调节	205
思考与练习	210
练习一:情绪智商(EQ)评估	210
练习二:情绪类型自测	218
第八章 大学生的意志品质与实践锻炼	225
第一节 意志与心理健康	225
第二节 大学生意志特点及其调节	229
第三节 锻炼意志的途径与方法	237
思考与练习	240
练习一:生活目的测验	240

练习二:培养意志品质的简单法则	242
第九章 大学生的挫折心理与调适	246
第一节 大学生的挫折与挫折阈	246
第二节 导致大学生心理挫折的主要原因	250
第三节 挫折反应与心理防御	252
第四节 心理挫折的适应机制	256
第五节 心理压力及处理方法	260
思考与练习	263
练习一:心理承受力测试	263
练习二:抗挫折能力测试	266
第十章 大学生的人格特点与自我塑造	269
第一节 人格与健康	269
第二节 气质类型及心理特征	272
第三节 性格结构及分类	278
第四节 大学生人格发展缺陷和人格障碍	282
第五节 大学生健康人格的塑造	284
思考与练习	290
练习一:气质类型自测	290
练习二:男性气质与女性气质自测	293
第十一章 大学生的学习心理与潜能开发	297
第一节 大学生学习与心理健康	297
第二节 大学生智力潜能开发	299
第三节 大学生常见的学习心理问题	301
第四节 考试焦虑症的表现与克服	304
思考与练习	309

练习一:考试焦虑度的测试	309
练习二:学习习惯与应试技能自测	311
第十二章 大学生的创造心理与创新素质培养	317
第一节 创造力概述	317
第二节 大学生创造心理的特点	320
第三节 大学生创新能力的培养	324
思考与练习	331
练习一:创造力自我测试	331
练习二:关于你的创造日的种种方面	334
第十三章 大学生人际关系与交往能力训练	339
第一节 人际交往概述	339
第二节 大学生人际交往的心理效应	345
第三节 大学生常见的人际交往问题	349
第四节 人际交往中的心理调适	354
思考与练习	362
练习一:社交能力自测	362
练习二:人际关系自我评定	363
练习三:“自我概念和他人概念”测试	367
第十四章 大学生的恋爱心理与恋爱观	371
第一节 恋爱与大学生	371
第二节 大学生的恋爱心理问题	376
第三节 健康恋爱心理的培养	382
第四节 大学生的性心理卫生	386
思考与练习	391
练习一:恋爱观自测	391

练习二:区分爱情与友情的自测	395
练习三:抑郁自评量表(SDS)	397
第十五章 大学生的择业心理与自我推销	398
第一节 大学生择业的心理准备	398
第二节 大学生常见的择业心理问题	403
第三节 大学生的择业心理调适	409
第四节 掌握“推销”自己的艺术	413
思考与练习	419
练习一:职业倾向自测	419
练习二:职业能力自测	421
练习三 应聘面试引例	422
第十六章 校园文化与大学生心理健康	425
第一节 学校组织与环境的相互作用	425
第二节 学校校风形成的影响因素	428
第三节 校园环境 with 大学生心理健康	435
第四节 生活习惯与大学生心理健康	438
第五节 余暇活动与大学生心理健康	442
第六节 学校管理与大学生心理健康	443
思考与练习	446
练习一:自我能力评估	447
练习二:制定行动目标	449
第十七章 大学生心理咨询与辅导	452
第一节 心理卫生常识	452
第二节 心理咨询理论与方法	457
第三节 心理健康测验	469

第四节 集体心理咨询与治疗·····	476
第五节 几种有效的心理训练方法·····	485
思考与练习·····	505
练习一:娱乐疗法 ·····	505
练习二:呼吸控制疗法 ·····	506
练习三:情绪调节疗法 ·····	507
练习四:读书疗法 ·····	509
 附录	
附录一:教育部关于加强普通高校大学生心理健康教育工作 的意见 ·····	511
附录二:教育部关于普通高等学校大学生心理健康教育工作 实施纲要(试行) ·····	517
附录三:卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例 ·····	523
附录四:教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大 学生心理健康教育的意见 ·····	527
 主要参考文献·····	 532

第一章

大学生心理素质与心理健康概论

2004 年的春节刚刚过去,中国大地上爆出了一条爆炸性新闻:“云南大学 4 名大学生被残忍杀害,犯罪嫌疑人竟是他们的同窗好友大四学生马加爵。”马加爵一案发生后,引发了全社会的高度和讨论,大家共同肯定的一个观点是,他的心理肯定有问题,人格不健康,才会导致恶性案件的发生,也因此,人们对大学生心理健康问题更加关注。

大学生的心理健康问题是素质教育的重要问题,也是近年来党和国家以及全社会高度关心的问题。随着科学技术发展,社会急剧变化和竞争的日益激烈,大学生的压力不断增加,由此引发的心理问题和恶性事件也越来越多,不可避免地影响大学生的心理健康成长。为了提高大学生的心理素质,促进大学生全面发展,增强大学生的社会适应能力和心理保健能力,帮助大学生成功地走向社会,让大学生了解一些心理健康方面的知识,正确认识心理健康问题和实现心理健康的重要意义,掌握科学的心理健康调适方法,显得尤为迫切和重要。

第一节 心理素质概述

一、素质与心理素质

(一) 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好,有的人音色差;有的人神经系统的耐力高,有的人神经系统的耐力低等等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提,但它既不是心理发展的惟一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

(二) 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素,也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如,在先天的禀赋方面,有人活泼好动,有人沉默寡言;有人暴躁,有人温柔;有人行动敏捷、灵活,有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面,有的人记忆力好,有的人思维能力强等。在非智力因素方面,有人谦虚,有人骄傲;有人认真,有人马虎;有人意志坚强,有人怯懦、退缩;有人果断,有人寡断;有人会迎着困难上,有人则知难而退;有人追求物质需要,有人更注重精神需要;有人生理动机占优势,有人社会性动机更突出;有人有坚定的理想、信念,有明确的世界观,有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

(三) 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系,也有区别。心理素质往往是指个体的知、情、意和个性等特征,是内在的;心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分,具有心理卫生的意义;心理素质教育是素质教育的组成部分,更具有教育的意义。

二、素质教育与心理素质教育

(一) 素质教育

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。素质教育与应试教育相比,具有三个显著特点,即面向全体学生,使每个学生都获得同等的受教育机会和良好发展的条件;面向学习的总体,使学生在德、智、体等方面协调发展;面向学生的未来,激励他们为了民族利益和社会发展的长远需要而生动、活泼、主动地学习。

(二) 心理素质教育

教育实践证明,心理素质是个体素质的重要组成部分,是个体成长发展的重要基础,心理素质是可以优化和培养的。因为心理素质的形成既源于生理、遗传因素,更取决于环境的教育和社会的影响。心理素质教育是素质教育的重要内容,其作用是其他教育所不能替代的。高等学校心理素质教育的主要任务,就是帮助学生提高自我认识能力,树立自爱、自尊、自信、自强的意识和积极乐观的人生态度;培养学生具有坚强的意志品质和战胜挫折的信心,学会积极面对和正确处理学习、生活中的各种压力,提高适应环境、适应社会的能力;培养学生的健康情绪、情感和自我控制、自我调节情绪的能力以及人际交往能力,帮助学生正确对待他人,树立团队精神;培养学生的创新精神和实践能力,促进学生潜能的开发;解决学生成长过程中出现的各种心理问题,优化学生个性心理品质,并积极预防学生中由于心理问题引发的各种突发事

件,进行必要的危机干预。

(三)心理素质教育与素质教育的关系

大学生的心理素质教育与素质教育有着极为密切的关系。大学生心理素质教育的目标、内容和方法与素质教育的目标、内容和方法在本质上是一致的。在目标上,大学生心理素质教育是针对每个学生的心理特点,通过系统的心理素质知识的理论学习和指导训练,使大学生的心理素质得到整体优化,在培养科学精神和创新思维习惯,培养坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强适应社会生活的能力,预防心理困扰、减少精神疾患、增强民族素质方面发挥积极作用。在内容上,是围绕学生的成长,从学习指导、智力开发、情操陶冶、个性塑造、品行培养、社会适应力训练、心理保健等不同侧面,为学生提供全方位服务;在方法上,是依据青年晚期的年龄特征,以心理素质知识的理论学习为主线,以提高学生自我心理保健的意识和技能为重点,帮助学生获得自我拓展、主动发展的良好空间与条件。

第二节 高校学生的心理素质

一、高校学生的心理素质特点

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。但是,由于大学生无论在生理上、心理上还是人际交往上都处于一个迅速变化的过程,处于从不成熟到逐渐成熟、迅速向成人过渡的时期,社会阅历浅、生活经验不足、独立生活能力不强,加上离开家庭和父母的直接指导,又易受社会上的各种思潮的冲击,容易产生各种各样的心理困惑、冲突和矛盾。

(一)大学生所处发展阶段

我国大学生的年龄一般为十七八岁至二十二三岁,正处于个体成长的特殊发展阶段。以往的大学教育比较重视社会环境对学生成长的