

DAXUESHENG XINLI FUDAO

普通高校通识教育丛书

# 大学生心理辅导

◇ 苏巧荣 苏林雁 主编

浙江大學出版社

B844.2  
S851

苏巧荣 苏林雁 主编

普通高校通识教育丛书

D A X U E S H E N G X I N L I F U D A O

# 大学生心理辅导

B844.2

S851

浙江大學出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理辅导 / 苏巧荣, 苏林雁主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2005.7

(普通高校通识教育丛书 / 徐辉等主编)

ISBN 7-308-04297-9

I. 大... II. ①苏...②苏... 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 (2005) 第 071585 号

**责任编辑** 陈晓菲

**出版发行** 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

**排 版** 浙江大学出版社电脑排版中心

**印 刷** 富阳市育才印刷有限公司

**开 本** 787mm×960mm 1/16

**印 张** 18.25

**字 数** 300 千

**版 印 次** 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

**书 号** ISBN 7-308-04297-9/B·060

**定 价** 24.00 元

## 普通高校通识教育丛书

**总主编** 徐 辉 (浙江师范大学)  
林正范 (杭州师范学院)  
马大康 (温州师范学院)  
费君清 (绍兴文理学院)  
姚成荣 (湖州师范学院)

**编 委** 王 辉 (浙江师范大学) 丁东澜 (杭州师范学院)  
丁金昌 (温州师范学院) 王建力 (绍兴文理学院)  
胡璋剑 (湖州师范学院) 郑祥福 (浙江师范大学)  
陈红儿 (浙江师范大学) 颜立成 (杭州师范学院)  
张焕镇 (温州师范学院) 沈红卫 (绍兴文理学院)  
张传峰 (湖州师范学院)

## 序

高等学校人才培养模式改革涉及的核心课题之一,是构建符合现代社会理念并能体现科技进步水平的教学知识体系。理想的大学教学知识体系应具有时代性、先进性、学术性和適切性,并且具体体现在能够展现上述先进理念与特征的教材体系与课程内容之中。

综观当今世界,高校本科教育越来越重视受教育者的身心素质的培养和基础知识技能的掌握,这已成为高等院校教育教学改革与发展的主要趋势之一。通识教育由于重视科学精神与人文精神的培养,重视人的发展的全面性,重视知识的交叉、广博与综合,因而越来越受到高等院校管理者、教师和学生的重视。尤其在我国,自20世纪90年代初以来,高等院校在“文化素质教育”思想的指导下,在本科人才培养模式、课程体系、教材内容、专业建设等方面进行了大量的创新,以纠正长期以来我国本科教学过早专门化和过分专门化的倾向。

浙江师范大学、杭州师范学院、温州师范学院、绍兴文理学院和湖州师范学院是浙江省以教师教育为主要特色的多科性高等院校。多年来,五院校坚持党的教育方针,坚决走改革创新之路,认真落实“育人为本”、“学术强校”的办学理念,大力推广教育部倡导的大学生文化素质教育改革工作,并在办学体制、课程设置、教育科研和研究生培养等方面开展了广泛的校际合作,取得了良好效果。《普通高校通识教育丛书》的出版,旨在发挥五院校的综合学术优势,进一步推动五院校的校际协作和浙江省高等院校本科教学的改革,探索培养更多素质优、知识广、能力强的大学生的有效途径,从而为浙江省高等教育事业发展作出积极的贡献。

徐 辉

2005年5月于浙师大初阳湖畔

## 序 言

随着我国经济水平的整体发展,人们的物质生活水平迅速提高,人们在追求身体健康的同时,也关注着心理健康,作为天之骄子的大学生也不例外。现今的大学生具有开阔的视野,活跃的思维,追求个性化的生活方式,充满着色彩浪漫的情感,但同时也面临着新的心理问题和冲突。他们大多数是独生子女,饱经风霜的父母往往以过度保护、过度干涉的养育方式精心地呵护着他们;父母、祖父、祖母、外祖父、外祖母以及其他亲属把自己没有实现的愿望、期望寄托在他们身上,希望他们拥有良好的身体、横溢的才华、较高的社会地位、巨大的财富。父母及亲属的这种期望、心理压力又传递给幼儿园、小学、中学的老师们,他们重复着学生家长的教育方式,过度保护、过度干涉的养育方式又在学校重演。而且片面追求升学率、追求学校的声誉,又使老师们不得不使用“对学习成绩好的”学生的“个体偏爱策略”,“罗森塔尔效应”在中小学被发挥到极致。这种教育方式和养育方式造成的后果在大学生身上慢慢显现出来。父母的养育方式使孩子形成的自我中心性格与“罗森塔尔效应”造成的大多数学生失落的反差;学生因追求张扬个性的生活方式而试图走自己的路的“理想”与从不注重个性化教育的集体排位主义的教育方式的冲突;父母、教师期望的“重负”与学生们尚未做好承担社会责任的心理准备的矛盾,这些矛盾与冲突在中小學生心里激荡起强烈的漩涡。这种漩涡在大学生中继续回旋与扩大,难怪许多教育学家惊叹“这代大学生看不懂了”,“他们是既聪明又愚笨”、“既活跃又沉闷”、“既慷慨又自私”的一代。其实,与其说人是父母创造的物质个体,不如说是社会历史铸造的精神个体,他们反映的是历史的变革,深深地烙上了历史的印记。从计划经济到市场经济的转变是历史的飞跃和必然,但其中也可能蕴涵着浮躁、自私与自大的社会群体意识。这种社会意识通过教育体制、社会传媒、百姓舆论渗透到社会的各个角落,然后慢慢沉淀在每个大学生的心灵中,并从“大学生的心理问题日益增多”这面镜子反映出来。我们不应夸大当今大学生的心理问题,从而

试图说明心理辅导的重要性;也不应对此视而不见。作为教育者,应从师德的原则出发,塑造学生美好的心灵,改造教育体制,为我们伟大的祖国扎扎实实地培育新一代社会主义事业的接班人。因此,本书的出版试图从“教”与“学”两个方面来解决当前大学生存在的一些心理问题。书中可能还存在一些不完善的地方,但我鼓励和欣赏这些年轻的教授和博士们的勇气和动机,同时也对他们的辛勤劳动表示敬意。

中国心理卫生协会名誉理事长 陈学诗

2004年11月于北京

## 目 录

第一章 绪 论	1
第一节 概 述	1
一 心理健康的标准	2
二 心理障碍	3
第二节 当代大学生心理健康的现状	4
第三节 有关心理健康的心理学学说	7
一 精神分析学说的心理健康观	7
二 行为主义心理学的心理健康观	8
三 人本主义心理学的心理健康观	9
第四节 对大学生开展心理健康教育是时代的要求	11
第二章 大学生常见心理问题的生物学、心理学、社会学原因	14
第一节 大学生心理问题的生物学原因	14
一 遗传因素	14
二 理化生物因素	16
第二节 大学生常见心理问题的社会心理学原因	16
一 心理承受能力	16
二 生活事件	18
三 应激反应与应对	24
第三章 大学生心理过程的特点及其心理卫生	26
第一节 大学生的认知过程	26
一 大学生认知过程的特点	27
二 大学生中常见的不良认知	30
三 大学生不良认知的调适	31



第二节	大学生情绪情感过程 .....	33
一	大学生情绪情感特点 .....	33
二	大学生常见的情绪困扰及调控 .....	35
第三节	大学生意志过程 .....	37
一	大学生意志品质特点 .....	37
二	大学生常见的不良意志品质及其调适 .....	38
<b>第四章</b>	<b>大学生自我意识的特点及其心理卫生 .....</b>	<b>40</b>
第一节	自我意识的定义及结构 .....	40
一	自我意识的定义 .....	40
二	自我意识的构成 .....	40
第二节	大学生自我意识发展的趋势 .....	42
一	要求更深入地了解自己 .....	42
二	自我评价的成熟与自我教育 .....	42
三	自尊心的发展 .....	43
四	人生观的形成 .....	43
第三节	大学生自我意识发展的特点 .....	43
一	自我意识发展的独立性 .....	43
二	自我评价的广泛性和概括性 .....	44
三	自我反省意识有所增强 .....	44
四	自我意识的矛盾性 .....	45
第四节	大学生自我意识的培养 .....	45
一	营造一个有利于大学生自我意识健康发展的 社会环境 .....	46
二	加强自我意识的修养 .....	47
<b>第五章</b>	<b>大学生的社会化及其心理卫生 .....</b>	<b>54</b>
第一节	大学生的社会化 .....	54
一	社会化概述 .....	54
二	社会化的内容 .....	55
第二节	影响社会化的因素 .....	56
一	社会文化的影响 .....	56
二	家庭父母的影响 .....	57

三	学校的影响 .....	57
四	同辈群体的影响 .....	58
五	大众传播媒介的影响 .....	58
第三节	大学生的社会认知 .....	59
一	社会认知概述 .....	59
二	对他人情绪、情感的认知 .....	60
三	对他人性格的认知 .....	61
四	对人际关系的认知 .....	62
五	影响社会认知的因素 .....	62
第四节	社会印象的形成 .....	64
一	对人认知的第一印象 .....	64
二	个人好恶估价是对人印象形成的主要依据 .....	67
三	消极否定的信息对印象形成的影响 .....	67
第五节	社会认知的归因理论 .....	68
第六节	大学生的社会态度 .....	70
一	什么是态度 .....	70
二	态度来自价值 .....	70
三	态度的功能 .....	71
四	社会态度的形成 .....	72
五	社会态度的转变 .....	74
第七节	大学生的社会行为 .....	75
一	从众行为 .....	75
二	服 从 .....	77
三	利他行为 .....	77
<b>第六章</b>	<b>大学生的人格与人格障碍 .....</b>	<b>79</b>
第一节	概 述 .....	79
一	人格的定义 .....	79
二	人格的形成和发展 .....	80
第二节	主要人格理论 .....	82
一	弗洛伊德的人格理论 .....	82
二	阿德勒的新精神分析理论 .....	84
三	人格特质理论 .....	84

四	行为主义人格理论 .....	86
五	马斯洛的人本主义人格理论 .....	87
第三节	人格变量及其相关研究 .....	88
一	能力 .....	88
二	性格 .....	89
三	气质 .....	89
四	利他行为 .....	91
五	攻击行为 .....	93
六	成就动机 .....	95
七	人格与健康 .....	96
第四节	人格障碍 .....	97
一	人格障碍的定义 .....	97
二	人格障碍的病因 .....	97
三	人格障碍的类型 .....	98
四	人格障碍的治疗 .....	100
<b>第七章</b>	<b>大学生的学习及其心理卫生 .....</b>	<b>102</b>
第一节	认知与学习 .....	102
一	学习的迁移 .....	102
二	知识的理解与掌握 .....	104
三	智慧技能的形成过程 .....	105
第二节	动机、个性与学习 .....	106
一	学习动机 .....	106
二	学习动机的激发 .....	108
三	学习者的控制点 .....	109
第三节	大学生学习能力的培养 .....	110
一	学习能力的培养 .....	110
二	学习方法的改善 .....	113
第四节	克服学习中的心理障碍 .....	116
一	克服学习的动机障碍 .....	116
二	克服学习焦虑 .....	117
三	消除学习疲劳 .....	119

<b>第八章 大学生人际交往及其心理卫生</b> .....	121
<b>第一节 人际交往概论</b> .....	121
一 人际交往的动机.....	122
二 人际交往的意义和作用.....	123
三 人际交往障碍的原因.....	125
<b>第二节 人际认知与交往障碍</b> .....	127
一 晕轮效应产生的认知偏见.....	127
二 刻板印象所产生的理解障碍.....	129
三 第一印象效应所致的认知障碍.....	129
四 自我投射效应的认知障碍.....	130
五 自我评价不同产生的认知障碍.....	132
六 认知的选择性导致的障碍.....	132
<b>第三节 情绪、情感与交往障碍</b> .....	133
一 愤怒所致的交往障碍.....	134
二 恐惧与厌恶引起的交往障碍.....	134
三 嫉妒与自卑造成的人际障碍.....	135
四 自负与害羞、孤僻所致的交往障碍.....	136
<b>第四节 人格特点与交往障碍</b> .....	137
一 气质不同产生的交往障碍.....	137
二 性格差异产生的交往障碍.....	138
三 人格不健全所致的交往障碍.....	138
<b>第五节 人际交往障碍的消除</b> .....	139
一 确立良好的第一印象.....	140
二 交往距离与相似性吸引.....	140
三 人格和能力的完整.....	141
四 改善交往措施.....	142
<b>第九章 大学生性心理发育特点及心理卫生</b> .....	144
<b>第一节 大学生性心理发育的特点</b> .....	144
一 性意识特征.....	144
二 自慰心理.....	145
三 对性器官的担忧.....	146

四	性冲动困扰	146
第二节	大学生性意识困扰的心理卫生	146
一	性意识活动概况	147
二	性意识困扰问题	148
三	性意识困扰与心理咨询	149
第三节	大学生性行为问题的心理卫生	151
一	大学生性行为活动概况	152
二	大学生性行为的心理困扰问题	152
三	性行为心理困扰的咨询	154
第四节	其他性问题的心理卫生	160
一	同性恋倾向者的心理卫生	160
二	性伤害者的心理卫生	161
<b>第十章</b>	<b>心理健康的评估</b>	<b>165</b>
第一节	心理评估概论	165
一	心理健康评估的概念	165
二	心理健康评估的意义	166
三	心理健康评估的方法	166
第二节	人格评估	168
一	人格的概念	168
二	人格评估的作用	169
三	常用的人格测量工具	169
第三节	情绪评估	172
一	情绪概述	172
二	情绪评估的常用工具	174
第四节	能力评估	177
一	能力概述	177
二	常用的能力测验工具	180
第五节	综合性心理健康评估	182
<b>第十一章</b>	<b>成瘾行为</b>	<b>187</b>
第一节	基本概念	187
一	精神活性物质	187

二	与成瘾行为相关的几个概念·····	188
第二节	成瘾行为产生的原因·····	189
一	社会和环境因素·····	189
二	个体的心理因素·····	190
三	个体的生物学因素·····	190
第三节	常见成瘾物质的危害及其成瘾防治·····	191
一	烟草的危害及其成瘾防治·····	191
二	酒精的危害及其成瘾防治·····	193
三	阿片类依赖的危害及其成瘾防治·····	195
四	苯丙胺类兴奋剂的危害及其成瘾防治·····	197
第四节	网络成瘾·····	198
一	大学生网络成瘾的原因·····	198
二	大学生网络成瘾的防治·····	200
第五节	赌博行为·····	200
一	赌博的原因及后果·····	201
二	如何识别病理性赌博·····	201
三	如何防治病理性赌博·····	201
第十二章	大学生常见的心理障碍·····	203
第一节	抑郁症·····	203
一	病因和发病机制·····	204
二	临床表现·····	205
三	诊    断·····	207
四	治    疗·····	207
五	病程和预后·····	209
第二节	神经症·····	210
一	焦虑症·····	210
二	强迫症·····	214
三	疑病症·····	216
四	神经衰弱·····	218
第三节	睡眠障碍·····	221
一	失眠症·····	221
二	睡眠-觉醒节律障碍·····	222

第四节	神经性厌食	223
一	病因与发病机制	224
二	临床表现	224
三	诊断	224
四	治疗	225
五	病程与预后	225
第五节	精神分裂症	226
一	病因	226
二	临床表现	227
三	治疗	227
四	如何早期发现和防止意外	227
<b>第十三章</b>	<b>大学生心理障碍的自我调适与心理治疗</b>	<b>229</b>
第一节	疏泄疗法	229
第二节	厌恶疗法	234
一	橡皮圈厌恶性条件法	234
二	社会不赞成厌恶条件法	234
三	隐致敏法	235
第三节	认知疗法	235
一	理论假设	235
二	基本要素及治疗过程	236
第四节	森田疗法	238
一	森田疗法的基本理论观点	238
二	森田疗法的适应症	239
三	听其自然的治疗机制	239
四	实施方法	240
第五节	心理障碍的自我调适	241
一	提高个人的心理健康水平	241
二	心理自我调适技术	242
三	积极的心理防御机制	244
四	攻击性行为的社会控制与自我调适	245
第六节	抗精神病药物的一般知识	247
一	中枢兴奋剂	247

二	抗焦虑剂·····	248
三	抗抑郁药·····	248
四	抗精神病药·····	248
五	情绪稳定剂·····	248
六	催眠镇静药·····	249
七	服用药物注意事项·····	249
第七节	如何正确对待自己和他人的心理障碍·····	250
一	发生了心理障碍怎么办·····	250
二	怎样给有心理障碍的人提供帮助·····	251
<b>第十四章</b>	<b>大学生适应性障碍与心理危机及危机干预·····</b>	<b>253</b>
第一节	适应性障碍及其表现·····	253
一	临床表现·····	253
二	诊断与鉴别诊断·····	254
三	治 疗·····	254
第二节	心理危机和危机干预·····	255
一	危机的概念和来源·····	255
二	危机的评估·····	258
三	危机干预的概念·····	260
四	危机干预模式·····	261
五	危机干预的方式和步骤·····	262
六	危机干预工作者的注意事项·····	264
第三节	自杀及自杀干预·····	265
一	自杀概念及分类·····	265
二	自杀的方式·····	267
三	自杀的原因·····	267
四	自杀行为的心理过程·····	270
五	自杀的危险评估·····	271
六	对自杀的误解·····	272
七	自杀预防·····	274
	<b>主要参考文献·····</b>	<b>277</b>
	<b>后 记·····</b>	<b>278</b>



# 第一章

## 绪 论

---

### 第一节 概 述

大学教育的目标是培养全面发展的、具有综合素质的人才。良好心理素质的表现,首先是要具有健康的心理状态和心理能力。世界卫生组织(WHO)曾经宣告:健康“不仅仅是没有身体缺陷或疾病,而且是具有生理、心理和社会适应能力的完好状态”。一个人的身体健康、心理健康与社会适应能力三者是互相制约的,身体不健康固然影响人的心理健康和社会适应能力,而心理不健康同样会导致身体疾病和社会适应能力的下降。因此,维护和促进大学生的心理健康,是使大学生获得全面发展的重要教育措施。

国际上心理卫生运动始于 20 世纪初。随着大工业生产的发展引起的社会剧变导致了心理疾病的大量发生,因而通过有效途径防治心理疾病成为当时的社会需要。1908 年,一个心理疾病的康复者——美国人比尔斯(C. W. Beers)出版了名为《一颗自我发现之心》的传世之作,提出了宣传心理健康和预防心理疾病的重要意义,使心理健康和心理卫生观念为社会所接受,心理卫生运动在全世界范围内蓬勃发展。这次运动对学校心理教育的影响非常深远,学校心理卫生工作成为心理教育工作的重要组成部分,心理咨询得到了发展。

从学校心理教育发展的现状来看,社会的需要决定着学校心理教育发展的未来。学校心理教育首先必须面对 21 世纪社会的各种问题的挑战,并积极为 21 世纪的社会服务。在我国,随着社会主义现代化进程的