

大学生

心理健康与素质能力培养

杨伟才 / 著

福建人民出版社

大学生心理健康与素质能力培养

江苏工业学院图书馆 杨卫红 著
藏书章

福建人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康与素质能力培养/杨伟才著. —福州: 福建人民出版社, 2005. 9

ISBN 7-211-05103-5

I. 大... II. 杨... III. ①大学生—心理卫生—健康教育
②大学生—素质教育 IV. ①B844. 2②G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 100236 号

大学生心理健康与素质能力培养

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU SUZHI NENGLI PEIYANG

作 者: 杨伟才

责任编辑: 施国忠

出版发行: 福建人民出版社 电 话: 0591-87604366 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com> 电子邮箱: 211@fjpph.com

地 址: 福州市东水路 76 号 邮政编码: 350001

印 刷: 福建省天一屏山印务有限公司

地 址: 福州铜盘路 278 号 邮政编码: 350003

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 10.75

字 数: 254 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 7-211-05103-5

定 价: 20.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换
版权所有 翻印必究

前 言

现代社会的一个显著特点是竞争激烈、发展迅速、变化多端、矛盾纷呈。对每个人来说，往往机遇与挑战同在，成功与挫折并存。每一个人都渴望成功，期盼拥有成功的人生，都想创造属于自己生命的辉煌。然而，没有人生来就会成功；成功人生也不能仅靠机遇，而真正的机遇也只能是属于那些为追求成功而做好充分准备的人。一个人为追求成功需要做的准备工作是多方面的，其中最为重要的就是素质和能力的培养与提高。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，要“以大学生全面发展为目标，深入进行素质教育”。因此，加强大学生素质和能力培养具有十分重要的意义。

影响大学生素质和能力培养的因素是多方面的，但其中十分重要的是大学生自身的心理健康

状况。当代大学生既面临与以往大学生相类似的不少问题，又面临着新形势下的许多困惑。大学生正处于青春期。青春是美好的，但青春期又是人生中最敏感、最不安宁的时期。在学海中搏击的大学生虽然常洋溢着自豪和欢欣的情感，但其生活的旋律中也不时会出现不和谐的音符。因此，加强大学生的心理健康教育和素质与能力培养，帮助他们战胜自我，以适应未来社会发展的需要，已成为高校教育和教学的重要内容。

为了适应高校对大学生进行素质教育的需要，本人根据自己的学习和工作实践，并在认真调查研究的基础上撰写了《大学生心理健康与素质能力培养》一书。本书对大学生的道德品质、学习能力、创新素质、身体素质、审美素质、团队精神、人际交往素质、竞争素质、意志品质、情绪控制能力、自我推销能力以及适应与发展能力的培养问题进行了较为系统的分析，并提出了大学生素质和能力培养的方法与途径，具有指导性、针对性、实用性和可读性的特点。本书既可作为高校对大学生进行心理健康和素质教育的教材和指导书，也可作为大学生的课外读物。

本书的出版获得福建工程学院科研发展基金

的资助，福建工程学院领导给予热情的关怀和鼓励，学校马列主义理论教研部的许多同仁对本书的写作积极提供信息资料，并提出许多有益的建议。在此，作者致以最衷心的感谢。同时，本书的写作参考并汲取了国内外许多专家学者的研究成果，引用了不少研究资料和相关著作的观点，有些在脚注中说明，其余皆附录于书后，在此，谨向这些原著作者表示崇高的敬意和衷心的感谢。

由于本人水平有限，加之写作时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

杨伟才

2005年7月31日于福建工程学院

目 录

第一章 绪论	(1)
一、大学生心理健康与素质能力的关系	(1)
二、增进大学生心理健康的途径与方法	(12)
第二章 大学生心理健康与道德品质修养 ...	(19)
一、大学生应有的道德品质	(19)
二、大学生中常见的影响道德品质形成的心理问题与 调适	(29)
三、大学生道德品质修养的方法与途径	(38)
第三章 大学生心理健康与学习能力培养 ...	(46)
一、学习和学习能力	(46)
二、大学生中存在的影響学习能力培养的心理问题及其 调适	(51)
三、大学生学习能力的培养	(62)
第四章 大学生心理健康与创新素质培养 ...	(74)
一、创新与创新素质	(74)
二、大学生中妨碍创新素质培养的不良心理因素及其 调节	(87)
三、大学生创新素质培养的方法和途径	(93)

第五章 大学生心理健康与身体素质提高...	(104)
一、大学生身体素质概述.....	(104)
二、大学生常见的体源性心理健康问题与调适.....	(113)
三、大学生提高身体素质的方法与途径.....	(119)
第六章 大学生心理健康与审美素质培养...	(125)
一、美与审美素质.....	(125)
二、大学生审美心理问题及其调适.....	(140)
三、大学生形象美的塑造.....	(147)
第七章 大学生心理健康与团队精神培养...	(152)
一、团队与团队精神.....	(152)
二、大学生中存在的影响团队精神培养的心理问题与 调适.....	(162)
三、大学生团队精神培养的方法与途径.....	(168)
第八章 大学生心理健康与人际交往素质 培养.....	(177)
一、人际交往及其对大学生成才的重要意义.....	(177)
二、大学生中存在的会影响人际交往的心理问题与调适 ...	(188)
三、大学生人际交往素质培养的方法与途径.....	(196)
第九章 大学生心理健康与竞争素质培养...	(204)
一、竞争对大学生的重要意义.....	(204)
二、大学生不良竞争心理及其调适.....	(214)
三、大学生竞争素质培养的方法与途径.....	(221)
第十章 大学生心理健康与意志品质培养...	(229)
一、意志与意志品质.....	(229)
二、大学生中常见的会影响意志品质培养的心理问题与	

调适	(241)
三、大学生意志品质培养的方法与途径	(248)
第十一章 大学生心理健康与情绪控制能力	
培养	(253)
一、情绪与情绪智商	(253)
二、大学生常见的影晌情绪控制能力的心理问题与调适	(266)
三、大学生情绪控制能力培养的方法与途径	(276)
第十二章 大学生心理健康与自我推销能力	
培养	(283)
一、自我推销与职业选择	(283)
二、大学生择业心理问题与调适	(293)
三、大学生自我推销能力培养的方法与途径	(300)
第十三章 大学生心理健康与适应及发展能力	
培养	(307)
一、现代社会与大学生的适应及发展	(307)
二、大学生在适应与发展中存在的心理障碍及其克服	(317)
三、大学生适应与发展能力培养的方法和途径	(325)

第一章 绪 论

比尔·盖茨说过，在现代社会的竞争中取胜的关键是能力。知识经济时代的竞争，说到底还是人的素质和能力的竞争。大学学习阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生是高级人才的预备队。从个体发展的角度看，这一时期是整个人生成长和发展的重
要时期，是最值得珍惜和纪念的大好时光。处于这一时期的大学生，都将面临素质与能力的培养、优化等一系列人生的重大课题。而要完成这些人生课题，大学生的身心健康是十分重要的。因此，维护心理健康、优化心理素质，不仅是大学生在学期间正
常学习、生活的基本保证，也是促进大学生人格完善和素质能力培养的重要条件。

一、大学生心理健康与素质能力的关系

（一）心理健康的含义

1. 健康的科学定义

人类对健康概念的认识是随着社会发展和人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，保证自身的生存。而随着社会的发展和生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学应运而生。到了

现代社会，人类对健康的认识又发生了新的飞跃，不再只局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。1948年，在联合国世界卫生组织成立时，其宪章开宗明义地指出：“健康不仅指没有疾病或不正常现象的存在，还包括每个人在生理、心理上以及社会行为上能保持最佳、最高的状态。”这是对健康较为科学、全面、完整、系统的定义。

为了加深人们对健康的认识，联合国世界卫生组织还规定了以下关于健康的10条标准：①足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④能适应外界环境的各种变化，应变能力强。⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病。⑥体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。⑧牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从以上10条健康标准可以看出，健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好等方面。因此，我们在评价一个人是否健康时，要从生理、心理、社会行为等因素进行分析，不仅要看其有无器质性或功能性异常，还要看其有无主观不适感，有无社会公认的不健康的行为。

2. 心理健康的概念

关于心理健康问题国内外许多学者都曾从不同的角度阐述过。美国心理学家D·P·舒尔兹曾就心理健康做过考证，并下了四点结论：一是心理健康的人能较好地面对现实，而不过分地依赖于将来和留恋过去。二是心理健康的人能够较好地控制自己的感情及情绪，达到身心统一的状态，而不恣意放纵自己。三是心理健康的人能够善用紧张与松弛的关系，适度地利用紧张调整

自己的心态，强调增加紧张而不是降低紧张。四是心理健康的人了解自己的真实情况，既不过分夸大自己的能力，也不轻易小看自己。舒尔兹给健康下的定义具有一定的参考价值，但是他过于偏重描述，而没有深入到心理健康的本质层面。

美国著名的心理学家马斯洛也曾提出过一个标准，也就是所谓正常人的标准，这个标准是：①具有适度的安全感，有自尊心。②适度地自我批评，不过分夸耀自己。③与现实环境保持良好的接触。④具有适度的自发性与感应性，不为环境所奴役。⑤适度地接受个人的需求。⑥有自知之明。⑦能保持人格的完整与和谐。⑧有切合实际的生活目标。⑨具有从经验中学习的能力，能根据环境的需要而适当地改变自己。⑩在团体中能与他人建立和谐的关系。⑪在不违背团体意愿的原则下，能保持自己的个性。

马斯洛提出的这 11 条心理健康者的标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用。

心理学家 H·B·英格里士也指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在心理健康的情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心潜能。这乃是一种积极的情况，不仅是免于心理疾病而已。

世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志：①身体、智力、情绪十分调和。②适应环境，人际关系中彼此能谦让。③有幸福感。④在工作和职业活动中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

以上这些标准对于我们弄清楚什么是心理健康的问题具有一定的参考价值。我们认为，心理健康是指个体在没有器质性疾病的情况下，具有与年龄发展阶段相适应的心理发展水平和心理结构，包括稳定的情绪、良好的社会心理适应状态、较高的自我发

展能力和恰当的自我评价等等。

3. 大学生心理健康标准

根据处于青年期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下八条：

①学习努力，求知欲强。学习是大学生在校生活的主要内容，也是大学生在校期间的主要任务。心理健康的大学生能珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，并能从学习中获得快乐与满足的体验。

②了解自我，悦纳自我。一个心理健康的大学生能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望和不切实际的要求；对自己的生活目标和理想定得切合实际，因而对自己比较满意。同时，努力发展自身的潜能，即对自己无法补救的缺陷，保持平常心态。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意。由于所定目标和理想不切合实际，主观和客观的距离相差太远而自责、自怨、自卑。由于总是要求自己十全十美，而自己却又无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去，结果是使自己的心态永远无法平衡，也无法摆脱已面临的心理危机。

③接受他人，善待他人。一个心理健康的大学生应乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，善待他人，能认可他人存在的重要性和作用。同时也能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；能与集体融为一体，既能在与挚友相聚时共享欢乐，也能在独处沉思时无孤独感；在与人相处时积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬

等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。而一个心理不健康的大学生,总是自外于集体,与周围的人格格不入。

④正视现实,适应环境。一个心理健康的大学生能够面对现实,接受现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,并能与环境保持良好的接触,主动适应环境。同时对自己的能力有充分的信心,对学习、生活中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的大学生往往以幻想代替现实,而不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战;总是抱怨自己或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

⑤控制情绪,心境良好。一个心理健康的大学生愉快、乐观、开朗、满意等积极的情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪的体验,但一般不会长久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂欢,忧不绝望,胜不骄,败不馁,谦而不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不贪求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要;对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

⑥意志坚强,自控力好。顽强的意志在行动上表现为果敢、坚决,有较强的抗挫折能力,能够较好地控制自己的情绪及欲望。意志坚定的大学生自主能力较强,不过分依赖别人,面对挫折和困难能够调整自己的心态,采取合理、积极的解决办法。意志越坚强,观察就越敏锐,记忆就越持久,思维就越深刻,想象就越丰富。意志坚强的人,其心理一般都是比较健康的。

⑦人格完整,协调发展。心理健康的大学生,气质、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作

为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

⑧心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

（二）大学生必须具备的素质与能力

知识经济时代是一个以人为主体的时代。知识经济时代对人的素质和能力提出了更高、更新、更全面的要求，它要求的是高素质、高智能和复合型、知识型的人才。因此，大学生只有加强自己的综合素质和能力培养，才能适应形势发展的需要。大学生综合素质和能力从内涵上讲主要包括以下几个方面：

1. 思想道德素质

未来对社会有贡献的人必定是重视人类道德与伦理的人，只有具有道德勇气，才能超越自私的人生枷锁，造福人民。大学生要在未来社会发展有所作为，首先，要提高自己的政治思想觉悟，坚定社会主义信念，培养全心全意为人民服务的精神；其次，要培养高尚的社会公德，诚实守信，乐于奉献，树立强烈的社会责任感和事业心；最后，要培养科技文化伦理道德，善于处理人、社会、环境、大自然之间的关系。

2. 学习能力以及文化和业务素质

现代社会的发展对学习能力提出了越来越高的要求。未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。学习将成为个

人和社会的迫切需要，成为人的一种最基本的生存能力。大学生要适应未来社会发展的需要，就必须学会学习，培养和提高学习能力。在此过程中，要努力提高自己的科学文化素质和专业素质，为自己服务社会和事业发展提供知识和技能保障。

3. 创新素质

当今社会中创新已成为时代的宠儿，成为现代人的重要标志。现实表明，只有那些思维敏捷，并能在自然与社会发展中的新问题面前充分发挥其创造才能，以新颖的创新去解决问题的人，才能适应社会竞争的复杂性与变化性。大学生要想使自己成为社会发展需要的创新人才，必须培养自己的创新素质，提高创新能力。

4. 身体素质

身体素质是人的全面素质的物质基础，它不仅是个人学习、工作、家庭幸福的保障，也是社会进步和国家建设发展的保障。大学生拥有强健的体魄，就能为将来的事业发展和报效祖国提供重要的“革命本钱”。

5. 审美素质

具有良好的审美素质是现代社会对人才的基本要求。具备一定审美修养和审美素质的人，就能够在一定程度上提高需求层次，摆脱低级趣味，心灵受到美的净化，精神上就有更高的追求，生活、娱乐的格调也会随之提高，生活内容也就更加丰富多彩，学习的积极性和自觉性就会大大增强。同时，审美素质有助于人们坚定理想信念，从理性上认识社会，做一个政治上清醒的人，不会在大是大非面前迷失方向。因此，大学生要加强审美理论学习和审美实践，树立正确的审美理想，提高审美素质，塑造自身美的形象。

6. 团队精神

团队精神、合作能力在未来人才素质结构中的地位已越来越重要。培养团队精神，有助于大学生加深对自己所承担的社会角色的认识，增强民主意识，提高心理素质，完善自己个性。同时，培养团队精神，对于大学生形成集体主义思想、克服个人主义和本位主义、培养良好的道德品质也是十分有益的。因此，作为将要承担国家经济建设和社会发展重任的大学生，为了适应社会发展的要求，必须高度重视团队精神的培养。

7. 人际交往素质

人际交往在人的一生发展过程中具有举足轻重的作用。一个人的成长、发展、成功、成才都是在人际交往中完成的。良好的人际交往素质既是大学生个性发展和完善、自我认识的深化和身心健康发展的坚实基础，也是大学生在未来社会中成就事业的重要保障。因此，大学生必须学习人际交往的基本常识，学会处理好各种人际关系，不断提高人际交往素质，这样，才能为将来立足社会、成就事业打下重要的基础。

8. 竞争素质

在社会主义市场经济条件下，竞争已渗透到社会生活的各个领域。竞争是人类社会进步的一个重要杠杆，也是促进个体自身完善的强大动力。在未来的社会里，只有具备良好的竞争素质，才能适应纷繁复杂的社会变迁，才能勇敢地面对新科学技术的挑战。作为将要步入社会的大学生，要想在未来的激烈的社会竞争中站稳脚跟，谋求发展，就必须培养竞争意识和健康的竞争心理，提高竞争素质。

9. 意志品质

现代社会是一个充满机遇与挑战的社会，社会为人们提供了较大的选择空间，任凭人们自由驰骋。同时，竞争的激烈、生活节奏的加快以及事业的艰辛，对每一个希冀驾驭人生、赢得发展