



21世纪高等师范教育教材

21SJGDSFJYC

大学生心理健康教育

主编 黄希庭

21 SHI JI GAO DENG SHI FAN JIAO YU JIAO CAI
21 SHI JI GAO DENG SHI FAN JIAO YU JIAO CAI
21 SHI JI GAO DENG SHI FAN JIAO YU JIAO CAI

华东师范大学出版社

大学生心理



21SJGDSFJYJC

健康教育

21世纪高等师范教育教材

主 编 黄希庭
副主编 郑 涌

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/黄希庭主编. —上海:华东师范大学出版社, 2004. 4

ISBN 7-5617-3654-1

I. 大... II. 黄... 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(2004)第 013321 号



21 世纪高等师范教育教材

大学生心理健康教育

主 编 黄希庭

副 主 编 郑 涌

策划组稿 高校教材策划部

特约编辑 贾严宁

责任校对 李京林

封面设计 卢晓红

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

门市地址 华东师大校内先锋路口

业务电话 上海地区 021-62232873

华东 中南地区 021-62458734

华北 东北地区 021-62571961

西南 西北地区 021-62232893

业务传真 021-62860410 62602316

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 江苏宜兴市德胜印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 18

字 数 329 千字

版 次 2004 年 6 月第一版

印 次 2004 年 6 月第一次

印 数 6 000

书 号 ISBN 7-5617-3654-1/B·202

定 价 27.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

21 世纪高等师范教育教材编委会

主 任 王建磐

副主任 颜泽贤 马钦荣

委 员 (按拼音排序)

卞成林 笪佐领 杜 卫 冯广艺 郭泽深

何向东 胡晓莺 李 贇 刘 鸣 吕九如

罗增儒 马 敏 沈振煜 汪白云 王 超

王 伦 王 屹 王世华 薛守琼 张仲谋

郑祥福 周 鸿 朱小蔓

秘 书 陈强璋

总 序

自中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提出要“调整 and 改革课程体系、结构、内容,建立新的基础教育课程体系”以来,基础教育课程改革浪潮在全国迅速兴起。基础教育的课程改革必然对师范院校的教学内容提出新的要求,因而更新师范院校教学内容的呼声日渐强烈。教材是教学内容的最基本的表达形式,是对教学内容的系统阐述,是学生在校进行学习、获得系统知识的主要材料。编写出优秀的教师教育教材是广大教师教育工作者孜孜以求的。

正是基于这种认识,我们致力于编写一套“21 世纪高等师范教育教材”。本套教材编委会汇集了全国十余所部和省属师范大学专家学者的意见,确定编写书目,并经过严格的遴选程序,推选出在各专业有较高学术威望、有丰富教学经验、曾经编写出版过教材的学科带头人作为各册教材的主编。

为了适应基础教育课程改革的要求,体现基础教育的时代精神,我们在编写本套教材时力求做到两个统一:

第一,在内容选择上力求做到科学性、思想性和先进性的统一。

教材的内容首先必须是科学的,要准确地阐述相关学科的基本概念、原理和事实,并科学地阐述概念之间的相互关系;思想性是建立在科学性的基础之上并寓于科学性之中的,教材要使学生能从科学的内容中习得正确的思想观点;先进性是时代发展的要求,要把科学上最新的、被证实的成果反映到教材中来,使学生的学习能把握时代跳动的脉搏。

第二,在内容编排上力求做到知识的内在逻辑与教学法的要求相统一。

每门学科都有自身的系统性,编写教材必须考虑这门学科本身的内在逻辑,即如布鲁纳所说的学科结构,以使学生能够洞察学科的基本架构;但是一门学科的教材不是相应科学的缩写本,它还必须把科学知识的系统性和教学法的要求结合起来,充分考虑学生的学习



特点和认知过程的发展规律,使科学知识的表达能以最恰当的方式为学生所接受并内化。

当然,作为新世纪的教材,我们还要求本套教材在编辑、出版、印刷、装帧等方面也是高质量的。

如今,经过教材编委会、编者和出版社历时 18 个月的努力,第一批 16 本“21 世纪高等师范教育教材”终于在新学期开学前与广大读者见面了。希望这套新教材能受到大家的欢迎和喜爱,也期待各位提出宝贵意见和建议。

按照编写出版计划,整套“21 世纪高等师范教育教材”将在 5 年中陆续出齐。我们将在汇总和分析大家意见的基础上,做好第二批教材的编写出版工作,使之成为全国高等师范院校首选的教学用书。

“21 世纪高等师范教育教材”编委会主任

华东师范大学校长

王建磐

2002 年 5 月

前言

今年5月初,我在大学生中做过一个小范围的开放式问卷调查:“你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为?依据你的看法请写出5至10条。”收回问卷49份,提出的特征性行为共计393条,经内容分析可分为12类,按百分比多少依次排列如下:

爱学习,乐于工作,积极上进,对生活充满希望(20.5%);

尊重他人,帮助他人,人际关系好(15.7%);

能正确认识自己,有自信心,不自卑(11.8%);

能客观地看待事物,能适应新环境(11.5%);

能调整自己的心态,情绪较稳定(11.4%);

意志坚定,遇困难不退缩(10.2%);

行为举止合乎情理(9.7%);

有忠心、良心,爱憎分明(2.8%);

无人格障碍、无精神病(2.6%);

有理想、有抱负和责任心(1.4%);

尊敬师长、团结同学、帮助弱小(1.4%);

身体健康无疾病(1.0%)。

心理健康的内涵既丰富又模糊。人们在确立心理健康时,可能依据的标准不同,也可能着眼点不同,把握的尺度也不尽相同。在我看来,心理健康是有层次性的,大致可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和健全人格三个层次。其中,心理疾病或障碍属于不健康的层次。心理机能正常属于心理适应层次,其基本特征主要表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态,对周围环境适应,内心无严重冲突。而完美人格(perfect personality)属于高层次的心理健康,表现为有高尚的目标追求,发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生意义。关于健全人格,西方的一些学者如弗洛伊德(S. Freud)、阿德勒(A. Adler)、兰克(O. Rank)、荣格(C. G. Jung)、皮尔斯(F. Perls)、艾利斯(A. Ellis)、罗杰斯(C. R. Rogers)等都曾提出过自己的观点。我认



为,下面几条对于完美人格是十分重要的标准:(1)对世界抱开放态度,乐于学习和工作,不断吸取新经验,富有创造性;(2)以正面的眼光看待他人,有良好的人际关系和团队精神;(3)以正面的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦纳;(4)以正面的态度看待现在和未来,追求现实而高尚的生活目标;(5)以正面的态度对待困难与挫折,能调控情绪,心境良好。总之,所谓完美人格就是以辩证的态度对待世界、他人和自己,对待过去、现在和未来,对待顺境与逆境,做一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。

自1982年开始,我一直对学生的健康成长给予了很大的关注,主持过和正在主持的科研项目如:中国社会科学院“六五”科研规划项目“大学生心理研究”(1982—1986);国家教委博士点专项基金项目“体制改革与当代中国青年价值观”(1985—1990);国家哲学社会科学“八五”重点研究课题“当代大学生心理特点与教育对策研究”(1991—1996);四川省哲学社会科学“八五”重点研究课题“厂矿子弟学校教育改革研究”(1990—1995);国家教委人文社会科学“九五”研究课题“个性心理特征研究”(1996—2000);全国教育科学“九五”规划重点研究课题“中小学生个性品质培养的理论与实验”(1996—2000);教育部人文社会科学“十五”研究项目“学生自立意识发展的特点与教育”(2002—2004);全国教育科学“十五”规划重点课题“学生健全人格的养成教育研究”(2002—2005);教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“儿童青少年健全人格的养成教育”(2002—2005)。上述关于健全人格的特征,是我在多年研究学生心理健康教育的过程中逐渐形成的。多年的研究,积累了一些心得,也深感问题的复杂性、工作的艰巨性。

有一种相当流行的观点认为,无论从横向与同龄其他青年群体相比较,还是从纵向与成人或中学生相比较,大学生都是心理健康的“高危人群”。这个结论看来有待商榷。但有一点是肯定的,即大学生们作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体,通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,也面临更多的机遇和挑战,因而要承受更大的心理压力和冲突。从这个意义上说,大学生们出现更多的心理问题正是他们想要更有所作为所必须付出的“代价”。面对市场经济,面对网络时代,面对日益多元化的社会,如今的大学校园已不再是悠悠“象牙塔”。对大学生们来说,从中学到大学,各种新的矛

盾纷至沓来,不少学生由于种种原因,如学业上的优势不再、感情上的纠葛丛生、同学关系的紧张、自我角色的迷失等等,感到无所适从,甚至在心理上十分痛苦。这些其实都是正常的,逃避或抱怨无济于事,关键在于如何从心理上加以调适,勇敢而坦然地面对现实。

本书是由我领衔,并在我的博士、硕士弟子们的合作下编写完成的。各章执笔者:第一章,黄希庭;第二、四、十章,陈幼平;第三章,谭小宏;第五章,黄蓓;第六章,郑涌;第七、十二章,钟慧;第八章,范丰慧;第九章,夏凌翔;第十一章,刘凤娥;第十三章,陈侠;第十四章,张永红。郑涌教授协助我做统稿工作,最后由我定稿。如果大学生朋友们能通过这本书,吸收到心理健康教育方面的知识,进而充分认识自己,克服成长过程中的障碍,成为健全人格者,那将是我们莫大的欣慰。

黄希庭

2003年11月于西南师范大学窥渊斋

目 录

第一篇 大学生心理健康教育的一般问题

3 第一章 绪论

3 第一节 心理健康的含义

3 一、健康新概念

4 二、心理健康的特质

6 三、心理异常的类别

10 四、心理健康是一个动态的过程

10 专栏 1-1 大学生心理健康的标准问题

12 第二节 大学生心理健康的特殊性

12 一、大学生的心理健康状况

13 二、大学生的阶段特征与心理健康

15 专栏 1-2 大学生应该如何面对自身的“心理问题”

16 三、大学生心理健康的常见问题

19 第三节 大学生心理健康教育概要

19 一、大学生心理健康教育的目标

20 专栏 1-3 “自我实现”的境界

21 二、大学生心理健康教育的原则

22 三、大学生心理健康教育的方法途径

24 第二章 大学生心理健康教育的生理基础

24 第一节 心理与行为的生理基础

24 一、认知活动的生理基础

26 二、情绪活动的生理基础

27 三、人格特征的生理基础

28 四、社会行为的生理基础

31 专栏 2-1 笔迹形成的生理基础



33	第二节 心理障碍的生理机制
33	一、关于神经症
34	二、关于人格障碍
35	专栏 2-2 反社会人格的生物医学研究
36	三、关于精神分裂症
38	第三节 大学生的生理特点与心理健康教育
38	一、大学生的生理发展特点
38	二、大学生生理发展对心理的影响
41	第三章 大学生心理健康教育的人格基础
41	第一节 人格及健全人格
41	一、人格及其特征
43	二、健全人格的思想
45	专栏 3-1 我国传统文化中的理想人格思想
47	第二节 人格类型与身心健康
47	一、A 型人格与冠心病
48	专栏 3-2 A 型人格量表
49	二、C 型人格与癌症
50	三、自觉控制感
51	四、乐观主义与悲观主义
51	第三节 大学生的人格特点与心理健康教育
51	一、大学生的人格特点
52	二、大学生的不良人格及其调控
53	三、大学生健全人格的自我修养
56	第四章 大学生心理健康教育的文化基础
56	第一节 文化的心理学意义
56	一、文化的内涵
57	二、文化对人的心理和行为的影响
59	第二节 文化差异与心理健康
59	一、文化差异与心理健康观念
61	专栏 4-1 中国传统文化中的心理健康标准
61	二、文化差异与心理异常



65	专栏 4-2 巫术的治疗功能
67	第三节 大学生的文化特点与心理健康教育
67	一、影响大学生心理健康的文化因素
71	专栏 4-3 港台流行文化对大学生的心理影响
72	二、大学生心理健康教育的文化思考
73	专栏 4-4 我国心理咨询与治疗工作进展缓慢的文化原因

第二篇 大学生活与心理健康

77	第五章 学习与心理健康
77	第一节 大学生学习的一般问题
77	一、学习活动及其意义
78	二、当代大学生学习心理的基本特点
79	专栏 5-1 成功创造型大学生的心理特点
80	第二节 大学生的学习与心理健康的关系
81	一、专业学习方面的心理冲突
82	二、考试压力与心理疾病
83	三、学习动机和兴趣问题
85	四、学习方法和习惯问题
85	五、自我发展定位问题
86	第三节 大学生学习心理健康教育对策
86	一、大学生学习心理的自我调适
87	二、促进大学生学习心理健康
91	第六章 人际关系与心理健康
91	第一节 大学生人际关系的一般问题
91	一、人际关系及其形成
93	二、影响大学生人际关系的因素
95	三、当代大学生人际关系的基本特点
95	第二节 大学生的人际关系与心理健康的关系
95	一、人际认知与心理健康
97	二、人际情感与心理健康
97	三、人际交往与心理健康



99	专栏 6-1 网缘
99	四、人际相处与心理健康
100	第三节 大学生人际关系心理健康教育对策
100	一、大学生人际关系心理缺陷及其自我调适
105	专栏 6-2 社交恐惧症
105	二、大学生健康人际关系心理的养成
108	第七章 恋爱与心理健康
108	第一节 大学生恋爱的一般问题
108	一、爱情内涵的心理学阐释
110	专栏 7-1 大学生看爱情
111	二、影响大学生恋爱的因素
113	三、当代大学生恋爱心理的基本特点
114	专栏 7-2 大学生的恋爱动机
116	第二节 大学生的恋爱与心理健康的关系
116	一、恋爱动机与心理健康
117	二、恋爱观与心理健康
118	三、恋爱道德与心理健康
119	四、恋爱挫折与心理健康
121	专栏 7-3 大学生看网恋
122	第三节 大学生恋爱心理健康教育对策
122	一、大学生恋爱心理的自我调适
127	二、加强大学生恋爱心理健康教育
130	第八章 性与心理健康
130	第一节 大学生性的一般问题
130	一、性及其表现形式
131	二、影响大学生性的因素
132	三、当代大学生性心理的基本特点
134	第二节 大学生的性与心理健康的关系
134	一、性冲动
135	二、性幻想
135	三、性梦



136	四、性别认同
136	五、性自慰
137	六、两性交往
138	七、边缘性行为
138	八、婚前性行为
139	专栏 8-1 婚前性行为可能的危害
141	九、异常性行为
141	专栏 8-2 同性恋
144	第三节 大学生性心理健康教育对策
144	一、大学生性心理的自我调适
147	二、加强大学生性心理健康教育
149	专栏 8-3 充满争议的性教育
151	第九章 就业与心理健康
151	第一节 大学生就业心理的一般问题
151	一、大学生就业心理的构成
152	二、影响大学生就业的因素
154	三、当代大学生就业心理的基本特点
155	专栏 9-1 关于大学生就业心理素质的调查
156	第二节 大学生的就业与心理健康的关系
156	一、就业心理压力与焦虑
157	二、就业心理期望与失落感
157	三、就业观念不合理
158	四、就业人格缺陷
160	五、就业心态问题
162	第三节 大学生就业心理健康教育对策
162	一、大学生就业心理的自我调适
163	专栏 9-2 职业选择:为生活还是求发展
166	二、促进大学生就业心理健康
169	第十章 休闲活动与心理健康
169	第一节 大学生休闲活动的一般问题
169	一、休闲活动及其意义

169	二、当代大学生休闲活动的基本特点
171	专栏 10-1 大学生休闲活动的内容
173	第二节 大学生的休闲活动与心理健康的关系
173	一、大学生休闲活动对心理健康的促进作用
177	二、大学生休闲活动中的心理问题
179	专栏 10-2 大学生的网络成瘾问题
180	第三节 大学生休闲活动心理健康教育对策
180	一、大学生休闲活动中的自我调适
183	二、加强大学生休闲活动的心理健康教育
	 第三篇 大学生心理健康的自我维护
189	第十一章 挫折与应对
189	第一节 挫折及其理论
189	一、挫折的性质
190	二、挫折承受力及其影响因素
192	三、挫折的有关理论
195	专栏 11-1 扭曲的挫折认知——非理性信念
196	第二节 大学生的挫折表现
196	一、大学生挫折的特点
197	二、大学生挫折的原因
199	三、大学生常见的挫折情绪反应
201	第三节 挫折的应对
201	一、大学生挫折应对的社会支持
202	二、大学生的挫折应对方式
202	三、积极应对挫折的建议
204	专栏 11-2 缓解压力处方 ABC
207	第十二章 焦虑与调节
207	第一节 焦虑及其理论
207	一、焦虑的性质
208	二、焦虑的种类
209	三、焦虑的有关理论



211	专栏 12-1 焦虑自评量表(SAS)
212	第二节 大学生的焦虑表现
212	一、大学生焦虑的特点
213	二、大学生焦虑的原因
215	三、大学生常见的几种焦虑障碍
217	第三节 焦虑的调节和治疗
217	一、焦虑的自我调节
219	二、焦虑的心理治疗
222	专栏 12-2 焦虑不安的音乐疗法
223	第十三章 抑郁与调适
223	第一节 抑郁及其理论
223	一、抑郁的性质
224	二、抑郁的种类
225	三、抑郁的有关理论
227	专栏 13-1 抑郁自评量表(SDS)
228	第二节 大学生的抑郁特点及原因
228	一、大学生抑郁的特点
230	二、大学生抑郁的原因
233	第三节 抑郁的调适和治疗
233	一、抑郁的自我调适
235	二、抑郁的心理治疗
237	专栏 13-2 艾利斯的建议
238	第十四章 危机的觉察与干预
238	第一节 危机及其理论
238	一、危机及其特征
239	二、危机历程
240	三、危机的有关理论
242	专栏 14-1 危机分类评估表
244	第二节 大学生的危机表现
244	一、大学生危机的特点
245	二、大学生常见的危机



247	三、大学生危机发生后的反应
248	第三节 危机干预技术
248	一、自我支持技术
251	二、专业协助
252	第四节 自杀干预
252	一、自杀的原因
253	二、自杀人群的基本特征
253	三、自杀的干预策略
255	专栏 14-2 聚焦大学生自杀

257	参考文献
-----	------