

高等学校法学教材

大学生 心理健康教育



DA XUE SHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

梅传强 ⊙ 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

B844.2
491

高等学校法学教材

大学生心理健康教育

梅传强 著

中国法制出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/梅传强著. —北京:中国法制出版社, 2005.8(2008.2 重印)

ISBN 978 - 7 - 80083 - 842 - 2

I . 大… II . 梅… III . 大学生 - 心理卫生

IV . B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059511 号

高等学校法学教材

大学生心理健康教育

DAXUE SHENG XINLI JIAN KANG JIAOJU

著者/梅传强

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/850 × 1168 毫米 32

印张/10.25 字数/235 千

版次/2005 年 8 月第 2 版

2008 年 2 月第 3 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 80083 - 842 - 2

定价:22.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真:66070041

网 址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:66012216

编辑部电话:66010406

读者俱乐部电话:66026596

邮购部电话:66033288

作者简介

梅传强,男,汉族,1965年9月出生于四川省邻水县;1989年7月毕业于西南师范大学心理学研究所,获心理学硕士学位。现为西南政法大学刑法教研室副教授,硕士研究生导师,刑法学在职博士生。兼任中国心理学会法制心理学专业委员会委员、中国犯罪学会未成年人法制教育专业委员会委员、重庆市心理学会理事兼应用心理学专业委员会副主任、原四川省高校心理咨询研究会理事兼副秘书长等职。

在科研方面,参与了国家教委博士点基金项目《当代青年的价值观研究》和四川省重点项目《大学生心理咨询与治疗》、《人生心理咨询手册》、《大学生行为学》的研究工作,主持了校重点项目《青少年犯罪心理研究》和《未成年人犯罪问题研究》等课题的研究工作。自1991年以来,已出版学术专著和教材16部,其中,主编5部;在《心理科学》、《现代法学》、《法学评论》、《重庆大学学报》、《西南政法大学学报》等学术刊物上发表论文20余篇;科研成果中,获省级三等奖2项,校级奖1项,1996年获西南政法大学“八五”优秀科研人员称号。

有关大学生心理学、大学生心理咨询与治疗、大学生心理健康教育等问题一直是作者的研究课题之一。

出版说明

为了适应我国社会主义现代化建设和实施依法治国方略对法律人才的需求，全面提高法律人才的素质，根据教育部关于普通高等学校法学专业教学要求，我们邀请政法院校和实际部门的法学教授和专家编写出版了这批教材。

这批教材以邓小平理论为指导，吸收国内外法学教育的最新成果，面向 21 世纪的法学教育，正确阐述本学科的基本理论、基础知识，坚持理论联系实际的原则，努力做到科学性、系统性和实践性的统一。

《大学生的心理健康教育》是其中之一本，该书系由西南政法大学梅传强副教授撰写。

前 言

我对大学生心理学的兴趣从读本科时就开始了，当时在课余时间经常参加学生社团组织的有关大学生心理的调研活动，并尝试性地写过一些有关大学生心理的调查报告。读研究生时，在我国著名心理学家、中国心理学会副会长、博士生导师黄希庭教授的指导下，参加了黄先生主持的国家教委博士点基金项目——《当代青年的价值观研究》以及《人生心理咨询手册》等课题研究；研究生毕业后，尽管我的教学和科研工作主要是犯罪心理学、法制心理学和刑法学，但对大学生心理和青年心理学仍情有独钟，先后参加了《大学生心理咨询与治疗》、《青年社会心理学》、《当代青年应用心理学》、《大学生行为学》等课题的研究工作，并在《心理科学》、《西南政法大学学报》、《四川师范学院学报》等学术刊物上发表过一些有关大学生心理的论文。可以说，大学生心理学（尤其是大学生心理咨询、大学生心理健康等）一直是我的研究课题之一。从时间上算起来，已有十几年的历史了。

近年来，随着生活节奏的加快，竞争压力的增大，以及对高等教育改革（自费公费并轨，自主择业的分配制度等）的适应，大学生所面临的心理负荷也越来越重；同时，由于当代大学生绝大多数都是独生子女，其心理素质普遍较低，因此，当代大学生的心理健康状况令人堪忧。在大学生中，因为心理问题而被迫休学、退学，甚至自残、自杀、违法犯罪的事例也越来越突出。为了培养合格的跨世纪高等人才，为了使中华民族在世界人才竞争中占有一席之地，中共中央和国务院十分英明地作出了加强学生素质教育的决定。而对大学生开展心理健康教育，既是素质教育的重

要组成内容，又是一个十分迫切的现实问题。

为了响应中共中央和国务院的号召，全国许多高等学校都成立了“大学生心理咨询中心”，以帮助学生及时调适心理问题；而且，越来越多的高校都将大学生心理健康教育作为一门课程让学生系统学习，以提高大学生的心理素质。我校已正式将《大学生心理健康教育》列为全校各系、各专业的公共选修课。可以说，编写此书的目的，正是为了教学之急需。

本书作者根据十多年来对大学生开展心理咨询的实践经验以及有关的理论知识，对大学生心理及常见的大学生心理问题进行了深入的专题研讨，并在理论与实践上进行有机结合，使该书具有较强的可读性和可操作性。在主要章节后面，作者选编了一些心理问卷或者心理自测表，供读者学习理论知识后进行实践操作，以加深对自己的心理健康水平的认识和了解。本书文笔流畅、深入浅出，既有抽象的理论探讨，又有实际的调适（咨询）建议。因此，本书既可作为高等院校开展大学生心理健康教育课的教材使用，也可供广大心理学工作者、教育工作者、德育工作者、青年工作者等参考，还可供高等院校学生和广大青年朋友们作为提高自己心理素质的自学参考书。

在编写本书的过程中，我参阅和引用了大量的文献资料，并在书中作了注释。在此，谨向那些在本书中被提名或未被提名的引用文作者们表示衷心地感谢；正是他们的研究成果的注入，使本书更加充实。

本书的出版，我还要特别感谢三个人：首先是恩师黄希庭教授，在我读本科和研究生时，如果没有黄先生的孜孜不倦的教诲和悉心指导，我就不可能有今天的成果；其次是我的师弟——重庆大学贸法学院教育科学系主任、重庆大学心理咨询中心主任李志副教授，如果没有李师弟提供的大量的调查研究参考资料，本书也就不完备；再次是中国法制出版社的同志，如果没有他们的

辛勤劳动和大力支持，本书也不可能这么快就能与读者见面。

此外，西南政法大学心理咨询中心资料室提供了查阅资料的方便，在此，一并表示衷心的感谢。

由于本人理论水平有限，实践经验也不足，加之成书时间非常仓促，因此，书中的错漏之处在所难免，敬请广大读者批评、指正。

梅传强

目 录

第一章 绪论	(1)
一、加强大学生心理健康教育的重要性	(1)
(一) 心理健康教育是素质教育的重要 组成部分	(1)
(二) 心理健康教育是时代的要求, 是 世界人才培养的大趋势	(2)
(三) 心理健康教育对大学生成才具有 重要意义	(4)
二、加强大学生心理健康教育的紧迫性	(7)
(一) 从大学生的现状看, 加强心理健康教育 十分必要和紧迫	(7)
(二) 从趋势预测看, 加强大学生的心理健康教育 也势在必行	(9)
三、大学生心理健康的内容和标准	(10)
(一) 大学生心理健康的内容	(10)
(二) 大学生心理健康的标准	(10)
四、影响大学生心理健康的主要因素	(14)
(一) 影响大学生心理健康的内因	(14)
(二) 影响大学生心理健康的外因	(19)
附 1-1 心理健康自测表	(23)
附 1-2 心理适应能力自测表	(24)
第二章 大学生常见的心理疾病	(29)
一、大学生常见的神经症症状表现及调适	(30)

(一) 神经衰弱的诊断与调适	(30)
(二) 抑郁症的诊断与调适	(33)
(三) 焦虑症的诊断与调适	(35)
(四) 恐怖症的诊断与调适	(37)
(五) 神经性厌食症的诊断与调适	(39)
(六) 强迫症的诊断与调适	(40)
(七) 疑病症的诊断与调适	(41)
(八) 自杀的早期识别与挽救	(42)
二、大学生常见的人格障碍症状表现及调适	(45)
(一) 偏执型人格的诊断与调适	(46)
(二) 悖德型人格的诊断与调适	(48)
(三) 强迫型人格的诊断与调适	(49)
(四) 其他病态人格及其症状表现	(51)
三、大学生常见的精神性疾病及治疗	(51)
(一) 精神分裂症的诊断与治疗	(52)
(二) 情感性精神病的诊断与治疗	(53)
四、大学生常见的其他心理障碍	(54)
(一) 其他心理障碍的具体表现	(54)
(二) 心理障碍自我调适的常用方法	(57)
附 2-1 SCL-90 心理卫生自评表	(60)
第三章 大学生的学习心理及其调适	(66)
一、大学生学习心理概述	(66)
(一) 学习的概念	(66)
(二) 影响学习的因素	(70)
(三) 大学生学习的特点	(71)
(四) 大学生学习与心理健康的关系	(72)
二、大学生学习动机的激发	(75)
(一) 大学生学习动机分析	(75)

(二) 大学生学习动机的激发与培养	(77)
三、大学生学习方法的改善	(80)
(一) 确立有针对性的学习目标和计划	(80)
(二) 带着任务预习	(81)
(三) 开展积极的思维听课	(81)
(四) 科学地组织复习	(82)
(五) 培养合适的自学方法	(83)
四、大学生创造能力的培养	(83)
(一) 创造能力形成的条件	(84)
(二) 关于加强创造性培养的教改措施	(86)
(三) 创造性思维能力的培养	(89)
五、大学生常见学习心理障碍的调适	(92)
(一) 学习动机障碍的调适	(92)
(二) 学习焦虑的调适	(95)
(三) 学习疲劳的调适	(97)
附 3-1 考试焦虑度测验表	(100)
第四章 大学生的情绪问题及其调适	(103)
一、情绪的概述	(103)
(一) 情绪的状态	(104)
(二) 情感的种类	(106)
二、情绪与大学生成才的关系	(109)
(一) 情绪是塑造人格的重要内容	(109)
(二) 情绪是激励人学习与生活的动力	(109)
(三) 情绪影响学习的效率和教育的效果	(110)
(四) 情绪是影响学生身心健康的重要因素	(110)
三、大学生情绪的特征	(111)
(一) 大学生情绪的一般特征	(111)
(二) 大学生健康情绪的特征	(113)

四、大学生常见的情绪障碍及其调适	(116)
(一) 大学生不良情绪的一般表现	(116)
(二) 大学生情绪障碍的自我调适	(122)
附 4-1 情绪稳定性测验表	(123)
第五章 大学生的意志品质教育	(127)
一、意志的概述	(127)
(一) 意志的概念	(127)
(二) 意志的品质	(129)
(三) 意志品质对大学生成才与健康的影响	(132)
二、大学生意志品质的特征	(136)
(一) 自觉性普遍有所提高, 但还存在有惰性	(136)
(二) 理智成分大大增强, 但自制力仍显得薄弱	(137)
(三) 有勇敢精神, 但毅力相对不足	(138)
(四) 独立性明显提高, 但伴有依赖性	(138)
(五) 果断性增强, 但带有冲动性	(139)
三、大学生优良意志品质的培养	(140)
(一) 提高认识, 努力培养意志品质	(140)
(二) 坚持进行意志的自我教育	(141)
(三) 树立科学的世界观和人生观	(142)
(四) 培养积极健康的情感	(143)
(五) 加强挫折教育, 锤炼意志品质	(143)
(六) 抓住机会, 在实践中磨炼意志	(144)
(七) 培养优良的个性品质	(144)
附 5-1 意志力自测表	(145)
第六章 大学生的气质与性格教育	(148)
一、气质与性格的概述	(148)
(一) 气质的概述	(148)
(二) 性格的概述	(153)

二、大学生的气质与性格发展的特征·····	(157)
(一) 大学生气质的表现特征·····	(157)
(二) 大学生性格的发展特点·····	(159)
三、大学生气质和性格的鉴定·····	(162)
(一) 气质的鉴别方法·····	(162)
(二) 性格的鉴别方法·····	(163)
四、大学生良好性格的塑造·····	(164)
(一) 良好性格的意义·····	(165)
(二) 大学生良好性格的塑造·····	(166)
附 6-1 气质类型自测量表·····	(168)
附 6-2 A 型性格问卷·····	(172)
第七章 大学生的自我意识及其调适·····	(177)
一、大学生自我意识的概述·····	(177)
(一) 自我意识的概念·····	(177)
(二) 自我意识的发展·····	(179)
(三) 自我意识对大学生成才的影响·····	(181)
二、大学生自我意识的特征·····	(183)
(一) 强烈地关注自我形象·····	(183)
(二) 自我认识和评价能力提高·····	(183)
(三) 自我体验更加丰富、复杂和敏感·····	(185)
(四) 充满对未来的理想·····	(185)
(五) 自立或独立意识增强·····	(186)
(六) 自我意识发展中存在着矛盾·····	(187)
三、大学生健全自我意识的培养·····	(188)
(一) 健全自我意识的标准·····	(188)
(二) 健全自我意识的塑造·····	(188)
四、大学生自我意识障碍的调适·····	(196)
(一) 克服自卑感·····	(196)

(二) 树立坚定的自信心	(199)
(三) 处理好理想自我与现实自我的关系	(200)
附 7-1 自信心自测问卷	(203)
第八章 大学生的人际关系教育	(206)
一、大学生人际关系的概述	(206)
(一) 人际关系的概念	(206)
(二) 人际关系的类型	(208)
(三) 大学生人际关系的特征	(208)
二、影响大学生人际关系的因素	(210)
(一) 影响大学生人际关系的客观因素	(210)
(二) 影响大学生人际关系的主观因素	(213)
三、大学生人际交往能力的培养	(215)
(一) 大学生人际交往的基本原则	(215)
(二) 大学生人际交往技巧的培养	(219)
四、大学生人际关系及交往障碍的调适	(223)
(一) 大学生人际关系障碍的具体表现	(223)
(二) 人际交往中不良心理的调适	(224)
附 8-1 人际关系自测问卷	(234)
附 8-2 交际能力测量表	(237)
第九章 大学生的恋爱心理及其调适	(240)
一、大学生恋爱心理的概述	(240)
(一) 恋爱的概念	(240)
(二) 爱情的特征	(241)
(三) 大学生恋爱的特征	(243)
二、大学生恋爱的心理分析	(244)
(一) 大学生的恋爱价值观分析	(244)
(二) 大学生恋爱道德观的特点	(247)
三、大学生恋爱心理的误区	(248)

(一) 大学生恋爱热的原因分析	(248)
(二) 大学生恋爱心理误区的具体表现	(250)
四、大学生恋爱心理的调适与教育	(252)
(一) 树立正确的恋爱观	(252)
(二) 正确对待失恋	(254)
(三) 单相思的心理调适	(257)
附 9-1 恋爱观自测量表	(259)
第十章 大学生的性心理及其调适	(264)
一、性爱心理的概述	(264)
(一) 性心理的概念和内容	(264)
(二) 性意识的形成	(266)
二、大学生的性心理与性行为	(269)
(一) 大学生的性心理特征	(270)
(二) 大学生的性心理	(271)
(三) 大学生的性行为	(273)
三、大学生性心理障碍的调适	(275)
(一) 大学生不健康的性心理表现	(276)
(二) 大学生性意识困扰的调适	(277)
第十一章 大学生的就业心理教育	(283)
一、大学生就业心理的概述	(283)
(一) 职业及其心理内涵	(283)
(二) 大学生择业的心理特征	(284)
二、影响大学生择业的因素	(287)
(一) 影响大学生择业的主观因素	(287)
(二) 影响大学生择业的客观因素	(290)
三、大学生择业应有的心理准备	(291)
(一) 正确认识现实的就业形势	(291)
(二) 对自身条件作出正确评估	(293)

(三) 自觉调整个人与社会的冲突	(294)
四、大学生择业中常见的心理障碍及其调适	(295)
(一) 大学生择业中常见的心理障碍	(295)
(二) 大学生择业心理障碍的调适	(298)
五、大学生求职成功的技巧	(301)
(一) 大学生求职成功的心理品质	(301)
(二) 大学生求职成功的行为技巧	(303)

第一章 绪 论

近年来，由于社会竞争加剧，生活压力增大，导致了大学生的心理健康问题越来越突出，健康状况令人担忧。在大学生中，因为有严重的心理障碍或者心理变态而被迫休学、退学、自残、自杀，甚至违法犯罪者，已屡见不鲜。据调查，我国目前有1600万精神疾病患者，而青年大学生又是精神疾病的高发人群；甚至官方数字称，我国青年人疾病负担的一半是由精神疾病所致。^①为了全面提高大学生的素质（特别是心理素质），培养合格的跨世纪人才，加强大学生的心理健康教育是非常必要和迫切的。^②

一、加强大学生心理健康教育的重要性

（一）心理健康教育是素质教育的重要组成部分

我们都知道：当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈；而国力的强弱越来越取决于各类人才的质量和数量，取决于劳动者的素质。因此，加强素质教育已势在必行！素质教育包括很多方面，心理健康教育便是其中的一个重要内容。在1999年6月召开的“第三次全国教育工作会议”上，中共中央、国务院作出了“关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定”。在这个《决定》中明确指出：“针对新形势下青少年成长的特点，应加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的

① 《重庆商报》，2001年7月11日（20）。

② 梅传强：《论大学生的心理健康教育》，西南政法大学学报，1999年第6期，第19—24页。