

DAXUESHENG XINLIJIANKANG  
JIAOYU DAOLUN

# 大学生

---

## 心理健康教育导论

主编 程绍珍 费鹤翔

---

河南医科大学出版社

R395.6

21

# 大学生心理健康教育导论

主 编 程绍珍 费鹤翔  
副主编 张承凤 施 臻 葛 操  
杨培景 李众益

河南医科大学出版社  
· 郑州 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生心理健康教育导论/程绍珍主编.——郑州:河南医科大学出版社,1999.9

ISBN 7-81048-360-9

I.大… II.程… III.大学生-心理卫生 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47919

**河南医科大学出版社出版发行**

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.25 字数 317 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1~7150 册 定价:15.80 元

河南省教育委员会  
1998 年人文社科规划项目

## 内容提要

本书是“河南省教育委员会 1998 年人文社科规划项目”的内容,针对大学生在健康、学习、成才、社交、恋爱、就业等方面遇到的矛盾和问题,围绕大学生身心发展特点,紧扣“健康、适应、发展”主题,运用心理学及相关学科的理论进行系统分析,提出了有助于大学生身心健康和自我心理保健的基本方法和原则。内容通俗易懂、深入浅出,实用性强,既可作为大学生心理健康教育的教材,也可作为大学生自我修养、心理保健的读本,还可作为大学生心理咨询的参考书。对广大教育工作者和学生家长,本书也不失为一本很有价值的参考书。

# 前 言

当前,随着科技、经济的迅速发展,社会对人才素质的要求将趋向于全方位,不仅要求人才具有坚定的政治方向与较高的道德水准,而且还要求人才应当具有与时代发展相一致的现代意识和良好的心理素质,如自信乐观、开拓进取、勇于承担责任、敢冒风险、能够承受挫折与失败等。因此,如何提高大学生心理适应能力,已成为素质教育的重要内容,也是高等教育面向世界、面向未来、面向现代化、适应现代社会对人才素质的要求。

我国目前正处在进一步深化改革的新时期,社会的变迁、竞争的加剧、高校招生的并轨、就业面临的双向选择,增加了人们适应上的困难,由此给人们心理世界也带来了巨大的冲击和震荡,使人们的心理活动较之以往任何时期更加复杂,威胁心理健康的因素越来越多。据有关资料显示,我国精神病的患病率,50年代为2‰,70年代为7‰,80年代15岁以上的人口就已达10.5‰,90年代初达12‰。据中国中央电视台1997年4月15日的《焦点访谈》报道,上海市精神病患者有75万人,其中重度患者有20万人,而且每年以12%的速度增长。另据不同方面的统计资料表明,目前,青少年中患有各种各样的心理障碍者达到20%左右(这个比例事实上接近了美国的水平。根据有关资料,美国有15%的人一

生需要精神方面的照顾,25%的人患有不同程度的心理疾病),其主要症状表现为焦虑不安、恐怖、强迫、抑郁、神经衰弱等,明显地影响了这些同学的智力素质、人格成长和身体健康。因此,心理健康教育势在必行。

近年来,在大学生心理健康教育和心理咨询的实践中,我们也深刻体会到加强心理健康教育对青少年的健康成长是很有益的。它不仅有助于减少心身疾病,维护健康,而且有助于充分发挥潜能,塑造健全人格,促进大学生成才,最终有助于实现高等教育的培养目标。接受过心理健康教育的学生都认为,心理健康教育使他们了解了自身身心发展的规律与特点,学会了人际交往、情绪调控的技能,面对学习、择业、恋爱、交友等人生问题,能自觉地调节,保持心理平衡,用学生自己的话讲:“心理健康教育使我们有找到了灯的感觉”。

我们在教学和综合研究的基础上,确定本书以心理健康教育为重点,针对大学生在学习、成才、交友、恋爱、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题,运用心理学及相关学科的理论进行系统分析,并提出了有助于大学生身心健康的种种原则方法,以利于提高大学生心理素质、健全人格,增强他们承受挫折、适应环境的能力。

本书由宋俐娟、程绍珍草拟大纲,程绍珍、费鹤翔任主编。编写分工为:第一章(第一节、第四节)由宋俐娟撰写;第二章由孙新成撰写;第三章由张合军撰写;第四章由施臻撰写;第五章由郭青苔撰写;第六章由张励仁撰写;第七章由吕铁贞撰写;第八章、第十二章(第二节)由费鹤翔撰写;第九章由张承凤撰写;第十章由葛操撰写;第十一章(第二节、第三节)、十三章(第一节、第二节)由程绍

珍撰写;第一章(第三节)由王凤民撰写,第一章(第二节)、第十三章(第三节)由杨培景撰写;第十二章(第一节)、第十一章(第一节)由李众合撰写。全书由主编、副主编统稿,最后由主编定稿。

本书编写过程中,一方面运用了各位作者教学及咨询的丰富经验,同时大量汲取了近年来同行的研究成果(由于篇幅所限,不能一一列出名单),对此我们表示由衷的感谢。本书的出版得到了河南医科大学出版社谷振清等同志的大力支持,在此一并表示诚挚的谢意!

由于水平和时间所限,在全书的写作编排中若有疏漏和不妥之处,敬请有关专家、同行和广大读者予以批评指正。

**程绍珍 费鹤翔**

**1999年6月**

# 目 录

## 前 言

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| 第一章 大学生心理健康概述.....                    | (1)  |
| 第一节 健康与心理健康.....                      | (1)  |
| 一、健康 .....                            | (1)  |
| 二、心理健康 .....                          | (2)  |
| 三、大学生心理健康的标准 .....                    | (6)  |
| 第二节 大学生的心理特点与心理健康问题 .....             | (10) |
| 一、大学生的心理特点 .....                      | (10) |
| 二、大学生常见的心理健康问题 .....                  | (13) |
| 三、影响大学生心理健康的原因 .....                  | (16) |
| 第三节 大学生增进心理健康的必要性 .....               | (19) |
| 一、增进大学生的心理健康是深入贯彻<br>邓小平教育思想的需要 ..... | (19) |
| 二、增进大学生的心理健康是时代发展的需要 .....            | (21) |
| 三、增进大学生的心理健康是大学生客观现实的需要 .....         | (21) |
| 四、增进大学生的心理健康是个人发展的需要 .....            | (23) |
| 第四节 大学生心理健康的培养 .....                  | (24) |
| 一、树立正确的人生观 .....                      | (24) |
| 二、学习和掌握必备的心理健康知识 .....                | (25) |
| 三、确立符合实际的奋斗目标 .....                   | (26) |
| 四、积极参加校园文化活动 .....                    | (27) |

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 五、习惯于寻求心理咨询的帮助 .....       | (28)        |
| <b>第二章 入学适应与心理健康 .....</b> | <b>(29)</b> |
| 第一节 环境改变与心理健康 .....        | (29)        |
| 一、管理环境的变化与心理适应 .....       | (30)        |
| 二、学习生活的变化与心理适应 .....       | (33)        |
| 三、人际关系的变化与心理适应 .....       | (36)        |
| 四、自我认识的变化与心理适应 .....       | (39)        |
| 第二节 积极塑造自我形象 .....         | (42)        |
| 一、正视现实、提高自立和自理能力 .....     | (42)        |
| 二、关心同学、获得集体认同 .....        | (45)        |
| 三、确立新目标、发展和完善自我 .....      | (48)        |
| <b>第三章 学习与心理健康 .....</b>   | <b>(53)</b> |
| 第一节 学习与心理健康的关系 .....       | (53)        |
| 一、学习与心理健康的内在联系 .....       | (53)        |
| 二、学习对心理健康的影响 .....         | (56)        |
| 三、心理健康对学习的影响 .....         | (59)        |
| 第二节 大学生常见的学习心理问题与调适 .....  | (61)        |
| 一、缺乏学习动力及其调适 .....         | (61)        |
| 二、注意力不集中及其调适 .....         | (66)        |
| 三、学习焦虑及其调适 .....           | (68)        |
| 第三节 大学生学习方法的改进与脑动力激发 ..... | (73)        |
| 一、几种有效的学习方法 .....          | (74)        |
| 二、其他学习能力的培养 .....          | (76)        |
| 三、脑动力的激发 .....             | (79)        |

#### **第四章 挫折与心理健康 ..... (81)**

##### **第一节 挫折与挫折产生的原因 ..... (81)**

###### **一、挫折释义 ..... (81)**

###### **二、常见的挫折种类 ..... (83)**

###### **三、挫折产生的原因 ..... (86)**

##### **第二节 挫折反应 ..... (89)**

###### **一、焦虑 ..... (89)**

###### **二、攻击 ..... (90)**

###### **三、退缩 ..... (92)**

###### **四、退化 ..... (94)**

###### **五、固执 ..... (95)**

###### **六、其他挫折反应 ..... (96)**

##### **第三节 提高挫折承受力 ..... (97)**

###### **一、挫折承受力 ..... (97)**

###### **二、影响挫折承受力的因素 ..... (99)**

###### **三、提高挫折承受力的方法 ..... (101)**

###### **四、适当运用心理防御机制 ..... (104)**

#### **第五章 情绪情感与心理健康 ..... (109)**

##### **第一节 情绪与情绪商 ..... (109)**

###### **一、情绪及其分类 ..... (109)**

###### **二、情绪商的提出 ..... (111)**

##### **第二节 情绪与大学生的身心健康 ..... (114)**

###### **一、大学生的情绪特征 ..... (114)**

###### **二、大学生不良情绪的表现 ..... (116)**

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 三、大学生产生不良情绪的原因 .....       | (120)        |
| 四、情绪对大学生身心健康的影响 .....      | (121)        |
| 第三节 情绪调适的方法 .....          | (122)        |
| 一、情绪健康的标准 .....            | (123)        |
| 二、情绪的控制与调适 .....           | (123)        |
| 三、情绪的自我调节方法 .....          | (125)        |
| 四、建立强者的心理素质 .....          | (132)        |
| <b>第六章 自我意识与心理健康 .....</b> | <b>(136)</b> |
| 第一节 大学生自我意识发展概述 .....      | (136)        |
| 一、自我意识及其发展历程 .....         | (136)        |
| 二、大学生自我意识发展的特点和规律 .....    | (141)        |
| 第二节 大学生自我意识发展偏差及其调整 .....  | (150)        |
| 一、影响自我意识的不良心理因素 .....      | (151)        |
| 二、自我意识发展偏差及其调整 .....       | (152)        |
| 第三节 大学生健全自我意识的塑造 .....     | (159)        |
| 一、健全自我意识的标准 .....          | (159)        |
| 二、健全自我意识的塑造 .....          | (159)        |
| <b>第七章 人格与心理健康 .....</b>   | <b>(165)</b> |
| 第一节 人格 .....               | (165)        |
| 一、人格的界定 .....              | (165)        |
| 二、人格的特征 .....              | (169)        |
| 三、人格的形成及其发展 .....          | (171)        |
| 第二节 大学生常见的人格障碍及其调适 .....   | (175)        |
| 一、人格障碍的主要特点 .....          | (175)        |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 二、人格障碍的表现及其调适 .....        | (176)        |
| 第三节 当代大学生健全人格的塑造 .....     | (184)        |
| 一、健全人格的特征 .....            | (184)        |
| 二、当代大学生理想人格的特征 .....       | (186)        |
| 三、当代大学生理想人格的塑造 .....       | (188)        |
| <b>第八章 意志品质与心理健康 .....</b> | <b>(192)</b> |
| 第一节 意志与心理健康的关系 .....       | (192)        |
| 一、意志的特征及其过程 .....          | (192)        |
| 二、意志品质的内涵 .....            | (197)        |
| 第二节 大学生意志品质的特点及问题 .....    | (199)        |
| 一、大学生意志品质的特点 .....         | (199)        |
| 二、大学生不良意志品质及其调节 .....      | (201)        |
| 第三节 大学生优秀意志品质的培养和锻炼 .....  | (207)        |
| 一、明确意志的重要性 .....           | (207)        |
| 二、确立崇高理想和现实目标 .....        | (209)        |
| 三、坚持实践,讲究科学方法 .....        | (212)        |
| 四、要有持之以恒的精神 .....          | (213)        |
| <b>第九章 人际交往与心理健康 .....</b> | <b>(215)</b> |
| 第一节 大学生人际交往概述 .....        | (215)        |
| 一、大学生人际交往及其功能 .....        | (215)        |
| 二、大学生人际交往的特点和类型 .....      | (219)        |
| 三、影响大学生人际交往的重要因素 .....     | (223)        |
| 第二节 大学生人际交往的障碍及其克服方法 ..... | (226)        |
| 一、人际交往中常见的认知障碍及其克服方法 ..... | (226)        |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 二、人际交往中常见的情绪障碍及其克服方法 .....       | (229)        |
| 三、人际交往中的人格障碍及其克服方法 .....         | (233)        |
| 第三节 建立良好人际关系的原则及方法 .....         | (236)        |
| 一、大学生人际交往的基本原则 .....             | (236)        |
| 二、大学生成功人际交往的技能与艺术 .....          | (238)        |
| <b>第十章 性心理、恋爱与心理健康 .....</b>     | <b>(246)</b> |
| 第一节 性心理的发展及其影响因素 .....           | (246)        |
| 一、性心理的发展过程 .....                 | (246)        |
| 二、性心理的表现 .....                   | (251)        |
| 三、大学生性心理特征 .....                 | (252)        |
| 四、大学生常见性心理困扰及其调适 .....           | (254)        |
| 第二节 大学生恋爱心理的发展过程及其特点 .....       | (260)        |
| 一、爱情及其属性 .....                   | (261)        |
| 二、大学生恋爱心理特征与现状 .....             | (263)        |
| 三、大学生恋爱中常见的问题 .....              | (265)        |
| 第三节 培养健康的恋爱心理与行为 .....           | (270)        |
| 一、正确对待大学生恋爱和恋爱中的大学生 .....        | (270)        |
| 二、培养良好的恋爱道德与文明行为 .....           | (271)        |
| 三、正确对待失恋 .....                   | (273)        |
| <b>第十一章 女大学生的心理困扰与心理健康 .....</b> | <b>(276)</b> |
| 第一节 女性心理特征概述 .....               | (276)        |
| 一、女性智力特点分析 .....                 | (276)        |
| 二、女性个性特点分析 .....                 | (278)        |
| 三、女性情感特点分析 .....                 | (280)        |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 第二节 女大学生成才的心理障碍与调适 .....         | (282)        |
| 一、女大学生成才心理透视 .....               | (282)        |
| 二、女大学生成才心理素质的培养 .....            | (291)        |
| 第三节 女大学生审美心理 .....               | (294)        |
| 一、女性审美的心理特征 .....                | (294)        |
| 二、现代女大学生的审美观念 .....              | (298)        |
| 三、现代女大学生审美观念的完善 .....            | (300)        |
| <b>第十二章 大学生择业求职心理与调适 .....</b>   | <b>(303)</b> |
| 第一节 大学生择业心理与调适 .....             | (303)        |
| 一、大学生择业的新变化 .....                | (304)        |
| 二、自主择业已是一种世界模式 .....             | (306)        |
| 三、大学生择业心理及其存在的问题 .....           | (309)        |
| 四、加强就业教育 .....                   | (312)        |
| 第二节 大学生求职心理与调适 .....             | (316)        |
| 一、求职是一种艺术 .....                  | (316)        |
| 二、大学生求职的心理问题及对策 .....            | (321)        |
| <b>第十三章 心理咨询与心理健康能力的培训 .....</b> | <b>(333)</b> |
| 第一节 大学生心理咨询的发展 .....             | (333)        |
| 一、心理咨询的含义、性质 .....               | (333)        |
| 二、发达国家大学生心理咨询工作 .....            | (339)        |
| 三、我国香港和台湾地区大学生心理咨询工作 .....       | (341)        |
| 四、我国高校心理咨询工作的发展及其前景瞻望 .....      | (342)        |
| 第二节 大学生心理咨询的原则、内容、方法 .....       | (345)        |
| 一、心理咨询的原则 .....                  | (345)        |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 二、心理咨询的内容 .....         | (347)        |
| 三、心理咨询的方法 .....         | (349)        |
| 第三节 运用心理咨询、增强心理健康 ..... | (363)        |
| 一、什么时候求助于心理咨询 .....     | (363)        |
| 二、运用心理咨询、提高心理素质 .....   | (366)        |
| 三、有效的自我心理防治方法 .....     | (368)        |
| <b>参考文献</b> .....       | <b>(373)</b> |

# 第一章 大学生心理健康概述

随着改革开放的不断深入,特别是社会主义市场经济体制的建立、高校改革的深化,大学生的心理问题也在不断增多。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的一般知识,认识实现心理健康的重要意义,掌握实现心理健康的方法,就显得尤为迫切、十分重要。

## 第一节 健康与心理健康

### 一、健康

许多人都认为,健康是人体生理功能和身体结构处于正常状态,没有缺陷和疾病,“无病即健康”、“无缺陷即健康”,把人的健康只看成是人体生理活动的结果,这是传统的健康观。随着社会的发展、历史的进步,传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变,于是,新的健康观应运而生。20世纪30年代,美国健康教育家鲍尔指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的状态。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是有疾病或身体不虚弱。”接着世界卫生组织又提出了健康的十条标