

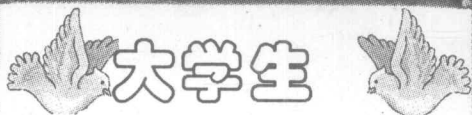
心理素质教育，大学生适应社会的指南针

刘晓明等 主编

大学生 心理素质 教育



吉林人民出版社



心理素质教育

刘
晓
明
等

主
编

吉林人民出版社

大学生心理素质教育

主 编:刘晓明等

责任编辑:刘玉芹

封面设计:小 心

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:10.5 字数:230千字

标准书号:ISBN 7-206-02659-1/G·695

版 次:2005年7月第2版 印 次:2005年7月第1次印刷

印 数:1 000册 定 价:26.30元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

理 论 篇

第一章 绪论	(3)
第一节 心理素质教育：现实与未来的选择	(3)
一、素质教育与心理素质教育	(3)
二、心理素质教育势在必行	(6)
第二节 心理素质教育的目标与内容	(9)
一、心理素质教育的目标	(9)
二、心理素质教育的内容	(11)
第三节 心理素质教育的原则与途径	(12)
一、心理素质教育的原则	(12)
二、心理素质教育的途径	(16)
第二章 大学生的认知心理	(19)
第一节 认知：沟通世界的窗口	(19)
一、认知概述	(19)
二、大学生认知的一般特点	(20)
第二节 大学生的不良认知	(22)

2 大学生心理素质教育

一、不良认知的表现	(23)
二、不良认知的调适	(30)
第三节 发展理性认知	(37)
一、丰富知识	(38)
二、确立科学的价值观	(38)
三、合理思维	(40)
第三章 大学生的情绪心理	(42)
第一节 情绪：微笑着面对生活	(42)
一、情绪的作用	(42)
二、大学生的情绪发展特征	(44)
第二节 大学生的负性情绪	(47)
一、焦虑	(48)
二、恐怖	(49)
三、冷漠	(49)
第三节 调适负性情绪	(50)
一、合理宣泄法	(50)
二、提高升华法	(52)
三、转移注意法	(52)
四、压抑遗忘法	(52)
五、语言暗示法	(53)
六、幽默缓冲法	(54)
七、理智消解法	(54)
八、自我鼓励法	(54)
九、环境调节法	(55)

十、转换视角法	(55)
十一、音乐催化法	(55)
第四章 大学生的意志心理	(57)
第一节 意志：人生前进的动力	(58)
一、大学生意志的总体发展趋势	(58)
二、大学生意志品质的特点	(58)
第二节 调控意志障碍	(61)
一、易受暗示性	(61)
二、惰性	(62)
三、缺乏韧性	(62)
四、胆怯软弱	(63)
五、优柔寡断	(63)
六、冲动性	(64)
第三节 良好意志品质的培养	(64)
一、澄清思想，明确意志的意义	(64)
二、树立正确的人生理想，确定奋斗目标	(65)
三、讲究方法，坚持不懈	(66)
四、优化个性，健全体魄	(67)
五、扩大活动范围，积极参与实践	(68)
第五章 大学生的个性心理	(69)
第一节 个性：生命的履痕	(69)
一、个性概述	(69)
二、大学生的个性特点	(70)

4 大学生心理素质教育

三、大学生个性的年级、专业、学校特点	(73)
第二节 大学生的不良个性	(74)
一、孤独	(75)
二、悲观	(76)
三、嫉妒	(76)
四、害羞	(77)
第三节 健康个性的塑造	(77)
一、健康个性的基本特征	(77)
二、大学生健康个性的培养	(78)
第六章 大学生的交往心理	(81)
第一节 交往：从心灵走向心灵	(81)
一、人际交往的内涵	(81)
二、大学生人际交往的特点	(85)
第二节 认识交往障碍	(89)
一、文化系统方面的障碍	(89)
二、社会系统方面的障碍	(90)
三、心理系统方面的障碍	(90)
第三节 领会交往艺术	(94)
一、把握成功的交往原则	(94)
二、掌握人际交往的艺术	(97)
三、努力增强人际吸引	(99)
第七章 大学生的学习心理	(103)
第一节 学习：通向成功之路	(103)

一、什么是学习	(103)
二、大学生学习的特征	(104)
三、大学生学习心理特点	(105)
第二节 调控学习心理问题	(108)
一、学习动力缺乏	(108)
二、学习动机过强	(111)
三、学习焦虑过度	(111)
四、学习疲劳	(112)
五、习得性自暴自弃	(113)
六、考试焦虑与考试怯场	(114)
第三节 培养学习心理品质	(116)
一、培养浓厚的学习兴趣	(116)
二、培养良好的注意品质	(117)
三、保持积极的情绪	(118)
四、培养顽强的意志品质	(119)
第八章 大学生的心理健康	(120)
第一节 心理健康：健康的新含义	(120)
一、心理健康和生理健康	(120)
二、心理健康的基本标准	(122)
第二节 心理障碍的表现	(126)
一、行为和人格偏离及不良适应性反应	(126)
二、特殊意识状态	(128)
三、轻度心理异常	(129)
四、心身障碍或称心理生理障碍	(131)

第三节 心理素质教育的原则与途径	(154)
一、内容提要	(154)
二、阅读与操作	(156)
三、实例与案例分析	(159)
●心理测验	(162)
第二章 大学生的认知心理	(164)
第一节 认知：沟通世界的窗口	(164)
一、内容提要	(164)
二、阅读与操作	(164)
三、实例与案例分析	(169)
第二节 大学生的不良认知	(172)
一、内容提要	(172)
二、阅读与操作	(174)
三、案例与实例分析	(177)
第三节 发展理性认知	(179)
一、内容提要	(179)
二、阅读与操作	(180)
三、实例与案例分析	(183)
●心理测验	(186)
第三章 大学生的情绪心理	(189)
第一节 情绪：微笑着面对生活	(189)
一、内容提要：	(189)
二、阅读与操作	(189)

三、实例与案例分析	(193)
第二节 大学生的负性情绪	(196)
一、内容提要	(196)
二、阅读与操作	(196)
三、实例与案例分析	(200)
第三节 调适负性情绪	(202)
一、内容提要	(202)
二、阅读与操作	(202)
三、实例与案例分析	(205)
●心理测验	(207)
第四章 大学生的意志心理	(213)
第一节 意志：人生前进的动力	(213)
一、内容提要	(213)
二、阅读与操作	(214)
三、实例与案例分析	(215)
第二节 调控意志障碍	(218)
一、内容提要	(218)
二、阅读与操作	(219)
三、实例与案例分析	(223)
第三节 良好意志品质的培养	(224)
一、内容提要	(224)
二、阅读与操作	(225)
三、实例与案例分析	(227)
●心理测验	(229)

第五章 大学生的个性心理	(233)
第一节 个性：生命的履痕	(233)
一、内容提要	(233)
二、阅读与操作	(234)
三、实例与案例分析	(239)
第二节 大学生的不良个性	(242)
一、内容提要	(242)
二、阅读与操作	(243)
三、实例与案例分析	(247)
第三节 健康个性的塑造	(249)
一、内容提要	(249)
二、阅读与操作	(250)
三、实例与案例分析	(253)
●心理测验	(256)
第六章 大学生的交往心理	(260)
第一节 交往：从心灵走向心灵	(260)
一、内容提要	(260)
二、阅读与操作【阅读】	(261)
三、实例与案例分析	(263)
第二节 认识交往障碍	(265)
一、内容提要	(265)
二、阅读与操作	(265)
三、实例与案例分析	(270)

第三节 领会交往艺术	(272)
一、内容提要	(272)
二、阅读与操作【阅读】	(272)
三、实例与案例分析	(274)
●心理测验	(276)
第七章 大学生的心理学习	(284)
第一节 学习：通向成功之路	(284)
一、内容提要：	(284)
二、阅读与操作	(285)
三、实例与案例分析	(288)
第二节 调控学习心理问题	(290)
一、内容提要	(290)
二、阅读与操作	(291)
三、实例与案例分析	(293)
第三节 培养学习心理品质	(294)
一、内容提要	(294)
二、阅读与操作	(295)
三、实例与案例分析；	(297)
●心理测验	(298)
第八章 大学生的心理健康	(301)
第一节 心理健康：健康的新含义	(301)
一、内容提要	(301)
二、阅读与操作	(302)

三、实例与案例分析	(304)
第二节 心理障碍的表现	(307)
一、内容提要	(307)
二、阅读与操作	(308)
三、实例与案例分析	(310)
第三节 心理健康的维护	(312)
一、内容提要	(312)
二、阅读与操作	(313)
三、实例与案例分析	(317)
●心理测验	(318)
后 记	(322)



理论篇

第一章 绪 论

20世纪80年代以来, 针对现行的“应试教育”存在的种种弊端, 根据国际教育改革的潮流和特点, 素质教育的思潮在我国逐渐兴起, 目前素质教育已不仅仅是一种教育趋势、教育口号, 而成为一个指导我国教育实践的教育思想和教育形式。《中国教育改革和发展纲要》中明确指出, 要由“应试教育”转向全面提高国民素质的轨道。

第一节 心理素质教育: 现实与未来的选择

一、素质教育与心理素质教育

(一) 素质教育

所谓素质教育, 即是依据人的发展和社会发展的实际需要, 以全面提高全体学生的基本素质为根本目的, 以尊重学生主体和主动精神, 注重开发人的智慧潜能, 注重形成人的健全个性为根本特性的教育。作为一种教育思想, 素质教育的提出使我国的教育取向呈现出了新的特征。其特点为: (1) 素质教育充分弘扬人的主体性, 不是把被教育者看作物, 而是把他们视作活的生命体, 它重视开发学生的智慧潜能, 而不是把学生视为知识的接受器。(2) 素质教育要培养学生的认知能力、学习能

力、生活能力、发展能力和创造能力，同时注重形成学生的独立人格和精神风貌，注重发展学生的现代意识、科学意识和良好的公民意识，全面发展学生的各种素质。(3) 素质教育还是面向全体的全面教育，着眼点为全面提高国民的基本素质，它包含两层涵义，一是使每一个公民的基本素质都得到提高，不是少数人、一部分人的素质提高，因为只有作为社会的每一个成员的基本素质提高了，整个社会才能发展和进步。二是提高公民的全面的整体素质，因为公民的素质构成是一个综合的整体，只有各方面协调一致、全面发展，才能成为未来社会所需要的合格的公民。

“素质”是从心理学界定过来的一个概念，心理学中认为，素质是指人的身体和心理发展的客观基础。人的发展，是从量的积累到质的变化连续不断的过程。每一个阶段新质的出现，都作为下一个阶段的基础而促成其在新的水平上生长，人的可教育性，就是在不断提高基础水平的嬗变中体现出来的。因此，素质是一个人身上处在发展中的“基础条件”。个体的素质结构，主要包括生理、心理两大基本要素，无论是古希腊时期的“身心既美且善”，还是现代社会提出的“个体和谐发展”，无一不认为个体素质结构包含身心两个基本方面。生理方面主要指受教育者身体的发育、机能的成熟和体质、体力的增强，心理方面则指受教育者认识、情感、意志、个性的发展和完善，其外显形式表现为受教育者在智、德、美等几方面的发展。智的发展，包括科学文化知识的掌握和智力的发展，主要是提高受教育者驾驭自然、驾驭社会的能力。德的发展，是道德品质、思想观点、政治态度的提高，主要是使受教育者能够从广大人民的根本利益出发处理好人与自然、个人与社会的关系。美的发展，包括欣赏美、评价美、创造美的能力和高尚情操的发展，