

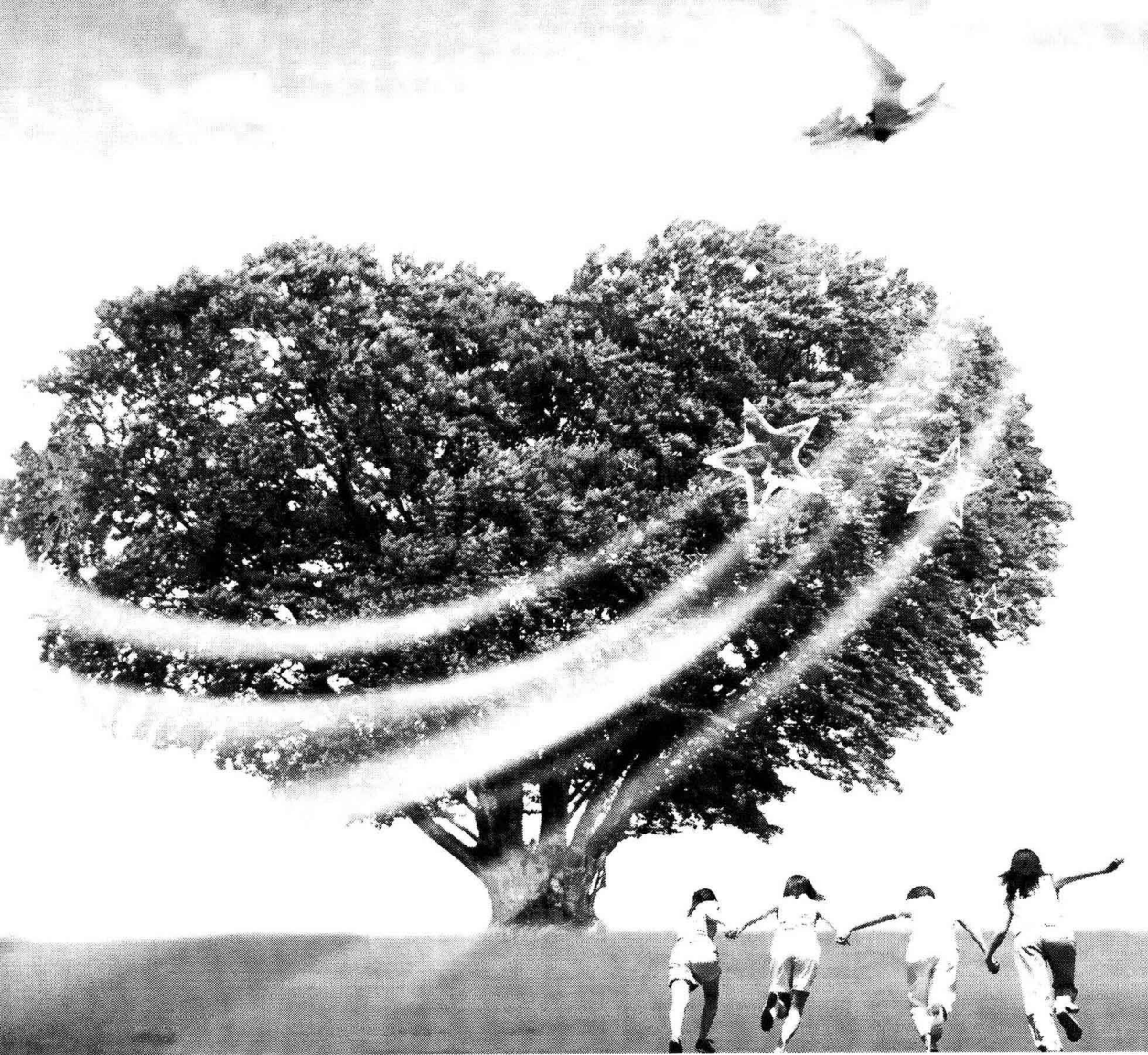


当代大学生 心理健康教育

DANGDAIDAXUESHENG XINLIJIANKANG JIAOYU

娜日斯 蔡璞珺 陈冰 宋丹 马凤芹 编著

世界图书出版公司



当代大学生 心理健康教育

DANGDAIDAXUESHENG XINLIJIANKANG JIAOYU

娜日斯 蔡璞珺 陈冰 宋丹 马凤芹 编著

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生心理健康教育 / 娜日斯 等编著. — 广州 :
世界图书出版广东有限公司, 2012.4
ISBN 978-7-5100-4726-8

I. ① 当... II. ① 娜... III. ① 大学生—心理卫生—健康教育—
高等学校—教材 IV. ① B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第094129号

当代大学生心理健康教育

责任编辑: 张立琼 龙一婵

责任技编: 刘上锦 余坤泽

封面设计: 首德盛

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451013

http: // www. gdst. com. cn E-mail: pub@gdst. com. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市佳盛印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1 / 16 印张: 17. 25 字数: 300千

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 4726 - 8 / G · 1054

定 价: 38. 80元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化、网络全球化和科学技术发展日新月异的当今国际新形势，伴随着国内改革开放的进一步深入，我国社会生活的各个领域都迎来了新的竞争、机遇和挑战。在高等教育步入大众化的今天，我国大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”，大学生在校学习期间会面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、理想与现实、国内与国外、学习与生活、学习与就业、学校与社会等诸多方面的心理压力与冲突。这些问题倘若处理不当，就会对大学生的心理健康带来不良影响，甚至导致心理障碍和心理疾病，轻则会影响大学生正常的学习与生活，重则会使大学生产生弃学、轻生、犯罪或自杀等严重问题。

当今世界各国综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争，归根结底是人才素质的竞争。科技的发展、经济的振兴和社会的进步，都取决于人才素质的提高。大学生作为社会中文化层次和综合素质较高的社会群体，是国家的栋梁之才。大学阶段正是大学生世界观、人生观和价值观真正形成的阶段，也是学习文化知识、掌握科学技术和提高自身素质的关键阶段。健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提，也是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。大学生的心理健康问题，不仅关系到大学生个人的成功，也关系到高等教育质量和民族素质的提高。

加强和改进大学生心理健康教育，既是全面落实国家教育规划纲要、促进学生健康成长、培养和造就高级专门人才的重要途径，又是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，同时还是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

正因为如此，为了满足目前我国高等院校对大学生进行心理健康教育的迫切需要，我们在深入调查研究和充分协商的基础上，联合编著了这本《当代大学生心理健康教育》。

本书是根据教育部于2011年2月23日颁布的《普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准（试行）》和教育部于2011年5月25日颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等最新要求及有关文件，本着“最新、最全、最佳”质

量要求，紧密结合我们自身的工作实际和教学经验，在参考国内外大量文献的基础上精心编写的。本书具有理论联系实际、前瞻性强、针对性强、可操作性强和适用面广等特点。

本书适用于普通高等院校、职业高等院校和技师学院等各类院校各专业的学生，既可作为教材使用，又可作为重要参考读物。

参加本书编写的人员有：呼伦贝尔学院娜日斯（编写第一、二、四、八、十章）、郑州市技师学院蔡璞珺（编写第三、五、六章）、洛阳师范学院陈冰（编写第七、九章）、沈阳工业大学宋丹（编写第十一章）、焦作师范高等专科学校马凤芹（编写第十二、十三章）。本书由娜日斯拟订编写大纲，并且负责全书的总纂定稿工作。本书由娜日斯、蔡璞珺、陈冰、宋丹、马凤芹共同编著。

本书在编写和出版过程中，承蒙世界图书出版公司、呼伦贝尔学院、郑州市技师学院、洛阳师范学院、沈阳工业大学、焦作师范高等专科学校等单位的大力支持；参考和吸收了国内外有关文献资料；李正堂、陆现柱先生给予了热情帮助。在此，我们一并深表衷心的感谢！

尽管我们作出了很大努力，但是由于种种原因，本书可能还会存在一些错漏或不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2012年3月

目 录

前 言	(1)
第一章 大学生心理健康教育导论	(1)
第一节 心理活动及其实质	(1)
一、人的心理活动	(2)
二、人的心理状态	(5)
三、人的心理活动的实质	(5)
第二节 健康的新概念	(7)
一、传统的健康概念	(7)
二、健康的新概念	(7)
三、亚健康的概念	(8)
四、21 世纪健康新概念	(8)
五、21 世纪衡量身体健康和心理健康的新标准	(9)
第三节 大学生心理健康	(10)
一、心理健康的概念	(10)
二、大学生心理健康的标准	(10)
三、影响大学生心理健康的因素	(12)
第四节 大学生心理健康教育	(14)
一、大学生心理健康教育的概念	(14)
二、大学生心理健康教育的目标	(15)
三、大学生心理健康教育的任务	(15)
四、大学生心理健康教育的功能和主要作用	(15)
五、大学开展大学生心理健康教育应做的主要工作	(16)
第二章 大学生心理咨询	(18)
第一节 大学生心理咨询概述	(18)
一、心理咨询的概念	(18)
二、心理咨询与其他工作的比较	(19)

三、大学生心理咨询的意义	(19)
四、大学生心理咨询的特点	(19)
五、大学生心理咨询的内容	(20)
六、大学生心理咨询的类型	(20)
七、大学生心理咨询的时机选择	(21)
第二节 大学生心理咨询的基本原则	(22)
一、保密性原则	(22)
二、理解性原则	(22)
三、发展性原则	(22)
四、启发性原则	(22)
五、灵活性原则	(23)
六、防重于治的原则	(23)
第三节 大学生心理咨询的基本步骤	(23)
一、建立初步的信任关系	(23)
二、收集信息	(23)
三、分析诊断	(23)
四、帮助指导	(24)
五、结束阶段	(24)
第四节 大学生心理咨询的理论与方法	(24)
一、精神分析理论与方法	(24)
二、人本主义理论与方法	(26)
三、行为主义理论和方法	(26)
四、认知理论与方法	(27)
第五节 大学生心理咨询的阻力与问题	(29)
一、来自来访者的阻力	(29)
二、来自咨询员的问题	(29)
第三章 大学新生的适应心理	(30)
第一节 适应心理概述	(30)
一、适应是人类生存和发展的前提	(30)
二、适应心理过程	(31)
第二节 大学生活的新变化	(33)
一、生活环境的变化	(33)
二、学习环境的变化	(33)
三、人际环境的变化	(34)
四、角色心理的变化	(34)
第三节 大学新生适应心理问题分析	(35)
一、孤独感	(35)

二、失落感	(35)
三、挫折感	(36)
四、迷失感	(37)
第四节 大学新生心理适应问题的调适	(37)
一、大学新生适应心理的误区	(37)
二、大学新生心理适应的策略	(38)
三、大学新生心理适应的方法和途径	(39)
第四章 大学生心理问题及心理测试	(44)
第一节 大学生常见的心理问题	(44)
一、心理困扰	(44)
二、心理障碍	(46)
三、精神病	(51)
第二节 大学生心理测试与诊断	(52)
一、大学生心理测试概述	(52)
二、紧张的测试与诊断	(55)
三、心理疲劳的测试与诊断	(56)
四、孤独感的测试与诊断	(57)
五、意志品质的测试与诊断	(57)
六、人际关系的测试与诊断	(61)
七、个性成熟的测试与诊断	(63)
八、气质的测试与诊断	(68)
第五章 大学生的自我意识与培养	(77)
第一节 自我意识概述	(78)
一、自我意识的概念	(78)
二、自我意识的内容	(78)
三、自我意识的分类	(79)
四、自我意识的发生与发展	(81)
五、自我意识发展的一般规律	(81)
六、自我意识的作用	(82)
第二节 大学生自我意识发展的类型和特点	(84)
一、大学生自我意识发展的类型	(84)
二、大学生自我意识发展的特点	(85)
三、大学生自我意识形成的信息来源	(87)
第三节 大学生自我意识发展的矛盾与障碍	(88)
一、大学生自我意识发展的矛盾	(88)
二、大学生自我意识发展的障碍	(90)

第四节 大学生健全自我意识的培养	(92)
一、全面认识自我	(92)
二、积极地悦纳自我	(93)
三、努力完善自我	(93)
第六章 大学生人格发展与心理健康	(96)
第一节 人格概述	(96)
一、人格的概念	(96)
二、人格的基本特征	(97)
三、影响人格形成与发展的因素	(98)
四、人格与心理健康、人生发展	(99)
第二节 气质与性格	(100)
一、气质	(100)
二、性格	(102)
第三节 大学生人格发展异常的表现	(104)
一、多疑	(105)
二、懒散	(105)
三、依赖	(106)
四、偏激	(106)
五、狭隘	(107)
六、怯懦	(107)
第四节 大学生健康人格的基本特征	(108)
一、健康人格的各种模式	(108)
二、健康人格的特点	(110)
三、大学生健康人格的基本特征	(110)
第五节 大学生培养健康人格的方法	(111)
一、丰富知识	(111)
二、锻炼意志	(111)
三、培养良好习惯	(111)
四、融入集体	(112)
五、社会实践	(112)
第七章 大学生职业生涯规划	(113)
第一节 大学生职业生涯规划概述	(113)
一、大学生职业生涯规划的概念和特点	(114)
二、大学生规划职业生涯的目的	(115)
三、大学生职业生涯规划的内容	(115)
第二节 大学生规划职业生涯的方法	(117)

一、了解职业,分析环境	(117)
二、认识自己,分析潜能	(119)
三、大学生职业生涯规划目标与路线的设定	(122)
第三节 大学生职业生涯的策划	(123)
一、影响大学生职业生涯规划的因素	(123)
二、大学生规划职业生涯的要素	(124)
三、大学生规划职业生涯的基本步骤	(124)
第八章 大学生学习心理	(128)
第一节 大学生学习概述	(128)
一、学习的概念	(128)
二、大学生学习的特点	(129)
三、大学生学习心理的特点	(130)
四、大学生学习观念的转变	(131)
第二节 大学生合理的知识结构与智能优化	(132)
一、大学生的合理知识结构	(132)
二、合理的知识结构的建立	(133)
三、大学生的智能结构及其优化	(134)
第三节 学习方法指导	(136)
一、要有学习目的和计划	(136)
二、培养良好的学习习惯	(136)
三、掌握科学的记忆方法	(137)
四、掌握学习的基本环节	(138)
五、预习方法指导	(138)
六、听课方法指导	(139)
七、复习方法指导	(140)
八、作业方法指导	(142)
第四节 学习动机的激励	(143)
一、动机概述	(143)
二、学习动机的结构、分类及作用	(146)
三、大学生学习动机的特点	(147)
四、大学生学习动机的激发	(147)
第五节 学习兴趣的培养	(150)
一、兴趣与学习兴趣的概念	(150)
二、兴趣对学习的影响	(150)
三、兴趣的形成	(151)
四、学习兴趣的特点	(151)
五、学习兴趣的培养与激发	(152)

六、大学生职业兴趣调查问卷	(153)
第六节 自学能力的培养指导	(158)
一、学生自学能力的结构	(158)
二、学生自学能力的自我培养	(160)
第七节 大学生学习环境的营造	(161)
一、照明适当与空气流畅	(161)
二、环境安静与温度恰当	(163)
三、用具齐全与心情舒畅	(164)
第八节 大学生学习的科学用脑	(165)
一、大学生学习用脑的合理性	(165)
二、大学生转移用脑的均衡性	(167)
三、大学生营养用脑的必要性	(168)
第九节 大学生常见的学习心理障碍	(170)
一、学习动力缺乏	(170)
二、学习动机过强	(172)
三、学习浮躁	(173)
四、学习畏难	(175)
五、学习焦虑	(177)
六、学习疲劳	(178)
七、考试焦虑与考试怯场	(179)
第九章 大学生情绪管理	(181)
第一节 大学生情绪概述	(181)
一、情绪的概念	(182)
二、大学生情绪的特点	(182)
三、健康情绪对大学生的作用	(183)
四、情商的概念	(184)
五、大学生要认识自己的情商	(184)
六、大学生要提高自己的情商	(184)
第二节 大学生的不良情绪及调节	(185)
一、大学生常见的不良情绪	(185)
二、引起大学生不良情绪的因素	(187)
三、大学生对情绪的控制与调适	(189)
第三节 大学生健康情绪的培养	(191)
一、大学生健康情绪的标准	(191)
二、大学生要注重培养自己乐观向上的健康情绪	(192)
三、大学生要努力发展自己的高级情感	(193)

第十章 大学生人际交往	(196)
第一节 大学生人际交往概述	(196)
一、人际交往的概念	(196)
二、人际交往的功能	(197)
第二节 大学生人际交往的心理障碍	(198)
一、闭锁心理	(198)
二、防御心理	(199)
三、自卑心理	(199)
四、骄气与娇气	(199)
第三节 大学生优化人际交往的策略	(199)
一、调整认知结构	(199)
二、克服人际交往中的偏见	(200)
三、加强个人修养	(202)
第四节 大学生人际交往的技能	(204)
一、增加交往频率	(204)
二、真诚关心同学	(204)
三、学会宽容待人	(204)
四、讲究褒贬手段	(205)
五、保持人格完整	(205)
第五节 大学生人际交往的技巧	(205)
一、聆听的技巧	(205)
二、谈话的技巧	(206)
三、非言语交往技巧	(208)
第六节 大学生人际交往中需要处理好的几个问题	(210)
一、消除与老师产生的对立情绪	(210)
二、与父母产生“代沟”的问题	(211)
三、与同学和好的技巧	(212)
四、寝室的交友之道	(214)
五、羞怯与自卑心理的克服	(215)
第十一章 大学生性心理与恋爱心理	(217)
第一节 大学生性心理发展及其特征	(217)
一、性心理的基础	(218)
二、性心理的发展及构成	(218)
三、大学生性心理特征	(219)
第二节 大学生性心理困扰及其调适	(220)
一、大学生常见的性心理困扰	(220)

二、性心理困扰的成因	(222)
三、大学生性心理的调适	(222)
四、加强大学生的性教育	(224)
第三节 大学生恋爱心理的形成及特点	(225)
一、爱情的心理实质与心理结构	(226)
二、大学生恋爱与爱情心理的形成和发展	(227)
三、大学生恋爱的心理特点	(228)
第四节 大学生恋爱中的心理问题	(229)
一、大学生的爱情心理误区	(229)
二、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机	(230)
三、培养大学生健康的恋爱心理	(231)
第十二章 大学生压力管理与挫折应对	(233)
第一节 大学生压力管理	(233)
一、压力的概念	(233)
二、压力源	(234)
三、大学生的压力源	(234)
四、大学生应对压力的几种误区	(236)
五、大学生压力管理的方法与途径	(236)
第二节 挫折及挫折反应	(239)
一、挫折的概念	(239)
二、挫折产生的条件	(239)
三、挫折的两面性	(240)
四、挫折产生的原因	(240)
五、挫折的情绪反应	(242)
六、挫折对大学生的心理效应	(243)
第二节 大学生常见的心理挫折及原因	(244)
一、大学生常见的心理挫折类型	(244)
二、大学生心理挫折成因分析	(246)
第三节 大学生心理挫折应对	(247)
一、建立积极的心理防御机制	(247)
二、心理调适	(248)
三、强化挫折承受力的培养与锻炼	(249)
第十三章 大学生生命教育与心理危机应对	(252)
第一节 大学生生命教育	(253)
一、生命的概念和形态	(253)
二、生命的产生与发展	(254)

三、生命教育的概念	(254)
四、大学生生命教育的意义	(254)
五、大学生生命教育课程建设	(255)
第二节 大学生心理危机及其应对	(257)
一、心理危机的概念	(257)
二、大学生心理危机的原因	(258)
三、大学生心理危机的特点	(261)
四、大学生应急心理危机的识别	(261)
五、大学生心理危机的预防	(262)
主要参考文献	(264)

第一章

大学生心理健康教育导论

身体的健康只是健康的一半，另一半是心理的健康。只有身心健康，才能幸福一生。人如果没有健康，智慧就难以表现，文化魅力就无从施展，力量就不能用来战斗，财富会变成废物，知识也无法利用。

——〔希腊〕赫拉克利特

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。

——〔美〕约翰·格雷

人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。

——〔英〕欧文

大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管他们愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观，开展心理健康教育，关系着每一位学子的成长。

第一节 心理活动及其实质

“心理”是一个总概念，是对人的心理现象、心理活动、心理过程、心理特征和心理状态等方面的总称。从不同的角度，可以对“心理”这一概念进行不同的描述。要学习和研究大学生心理健康教育，首先必须对人的心理活动及其实质作一最基本的认识和了解。

一、人的心理活动

人的心理活动现象，简称“心理活动”或者“心理现象”，是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境和事物相互作用，必然会有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，通常简称“心理”。

人的心理现象由心理过程和人格两个方面组成。心理过程和人格是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

（一）心理过程

心理过程，即人的心理活动过程，是在人的心理活动发生、发展和完成的过程。人的心理过程就其性质与功能的不同，可分为认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程，又称“认知过程”，是指人们获取知识和运用知识的过程，即人们获得对客观世界的认识或认知的过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和语言等内容。人们对客观世界的认识，始于感觉和知觉。人们通过自身的感觉系统（眼、耳、鼻、舌和皮肤），能够获得对外部世界的个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬和强弱等。知觉是对感觉信息的解释过程，它反映事物的整体及其联系和关系，如一辆汽车、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为“感知”。感知后获得的经验能够贮存在大脑中，必要时还可以提取出来，这叫“记忆”。

人们借助感觉系统认识周围世界的范围是非常有限的，它只能使人认识到直接作用于感觉器官的具体事物。通过感觉获得的知识，称为“感性知识”。感性知识不能满足人们认识世界和改造世界的需要。感性知识要上升到理性知识，还需要借助于思维和想象。思维，是指人们通过对已有知识经验的加工获取间接的、概括的知识，认识事物的本质和规律。此外，人们还可以通过他人的语言描述或独立想出从未感知过的新形象，这就是“想象”。想象是创造性的主要成分。

总之，感觉、知觉、记忆、思维、想象和语言等，都是为了弄清事物的性质和规律，使人们获得知识的过程，在心理学上统称为“认识过程”或“认知过程”。

2. 情感过程

人们对客观世界的认知过程，并不是无动于衷、冷漠无情的。人们在认识周围世界的同时，总是伴有某种特殊的内心体验的态度。例如，满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于人们的某种需要是否得到满足而产生的态度的内心体验，就是“情绪、情感过程”，通常简称“情感过程”。

情绪和情感是有区别的。情绪，通常是人们在自然需要是否获得满足的情况下所产生的暂时性的、较为剧烈的态度体验，可以分为心境、激情和应激三类。情绪总是和一定的行为表现相联系，如高兴时手舞足蹈、悲伤时泪如雨下、愤怒时青筋暴露。人们的基本情绪，包括快乐、愤怒、恐惧、悲哀等形式。而情感，则是人们对其社会需要或精神需要是否获得满足而产生的比较复杂而又稳定、持久的态度体验，包括道德感、理智感和美感三种。它是人类所特有的、高级而又复杂的体验。例如，当自己或他人的言行

不复合道德规范时,对自己会产生自责、内疚等情感,对他人会产生厌恶、憎恨等情感。因此,情绪和情感反映的是客观事物与人的主观需求之间的关系。

3. 意志过程

人们不仅能认识世界、感受世界,而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界,以满足自身的需要。人们在改造世界的活动中,通过制定目标和计划,克服种种困难,力图达到该目标的心理过程,称为“意志过程”。意志过程是人的主观能动性的集中表现。意志过程调节和支配人们的行为,激励人们实现既定的目标。

辩证唯物主义认为,意志是人类特有的心理过程。人的意志表现在行动的意识性和目的性,这是人类活动和动物活动的根本区别,也是人的意志行动和非意志行动的区别标志。人的意志活动的实质,不仅在于意识到行动的目的,而且在于主动、积极调节行动以实现目的。

意志对心理活动和行为的调节作用,一方面表现为抑制其他一切干扰实现预定目的的意图、动机、思想和情绪,约束行为,控制心境,防止任何冲动性动作出现;另一方面,表现为依据情境,调整自己的心理状态,选择有效方法,发动某些动作或行为,以达到预定目的。

总之,在现实生活中,人的认知过程、情感过程和意志过程不是彼此孤立进行的,而是紧密联系、相互作用、不开分割的,三者之间是辩证统一的。人的心理活动就是在认知过程、情感过程和意志过程三者的共同作用下进行的。人的认识过程是最基本的心理过程,是情感过程和意志过程产生的基础。人们在认识事物时,必然要产生一定的情感;有了积极的情感,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。反过来,人的情感过程和意志过程也影响着认识过程的发生和发展。积极的情感能推动人的认识活动,消极的情感则会阻碍人的认识活动。同时,情感和意志也是密切联系、相互作用的。积极的情感能够成为意志行动的动力,消极的情感则会成为意志行动的阻力;而人的意志又会推动认识,控制和调节情感。情感和意志是衡量一个人认识水平的重要标志。

(二) 人格

认识过程、情感过程和意志过程这三种心理过程,都是人的心理活动的共同现象。心理过程总是在具体每个人的身上进行的。由于每个人的先天素质和后天受到的环境影响不同,因而每个人的具体心理过程都会带有鲜明的个人特征,这就是人格。人格,又称“个性心理”,是指一个人区别于其他人的心理活动的不同表现,即个体之间的心理差异性和独特性。人格是一个人的总的精神面貌,是在个人漫长的生活道路中逐步形成的。它反映一个人区别于他人的、独特的、稳定的心理特征。人格主要表现在两个方面:个性心理倾向性和个性心理特征。

1. 个性心理倾向性

个性心理倾向性,简称“个性倾向性”,是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定的态度。它包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观人生观、价值观等。

个性心理倾向性是人对客观事物的态度及对活动对象的选择和取向,是人从事各项