

基础性、拓展性通识课程系列教材

顾问◎刘沛林 总主编◎皮修平 副总主编◎王 鹏

当代大学生心理健康教育

主编◎蒋湘祁 副主编◎吴思为



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

基础性、拓展性通识课程系列教材

顾问◎刘沛林 总主编◎皮修平 副总主编◎王 鹏

当代大学生心理健康教育

主 编 蒋湘祁 副主编 吴思为



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育/蒋湘祁主编. —上海:
华东师范大学出版社, 2012. 7

基础性、拓展性通识课程系列教材

ISBN 978-7-5617-9782-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 172005 号

当代大学生心理健康教育

主 编 蒋湘祁
副 主 编 吴思为
项目编辑 孔 凡
审读编辑 徐世平
责任校对 赖芳斌
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华大印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 20.75
字 数 393 千字
版 次 2012 年 8 月第一版
印 次 2013 年 1 月第二次
书 号 ISBN 978-7-5617-9782-2/G·5779
定 价 38.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

培养健全人格的公民，一直是人类教育追求的终极目的。为达此目的，古希腊先哲亚里士多德率先进行了积极的探索并提出了“自由教育”（亦称“博雅教育”或“文雅教育”）这一命题，他主张通过读、写、音乐、绘画、哲学等来培养公民的子女，使他们具有“自由而高尚的情操”。亚里士多德的“自由教育”命题和主张对西方乃至全人类的教育思想和教育实践产生了深远的影响，为后来西方大学“通识教育”理念的形成和发展奠定了思想基础。

从17世纪30年代开始，西方的一些大学开始尝试通识教育。到20世纪初，一些美国高校开始开设通识教育课程并不断进行改革创新。20世纪40年代，哈佛大学校长科南特在《自由社会的通识教育》（1945年哈佛报告书）中首次明确提出了通识教育的目标：有效的思考、思想的沟通、恰当的判断、分辨各种价值。科南特在该报告的导言中指出，“通识教育的核心问题，是使自由和人道的传统持续不断，单单获得知识，发展专门技能与专门能力，并不能为理解奠定宽广的基础，而理解恰恰是维护我们的文明的基本要素”，“甚至即使学生在数学、物理学、化学、生物学等方面有扎实的基础，而且能够读写几种语言，仍然没有为自由社会的公民提供足够的教育背景，因为这样的课程和人类个人的情感经验、人类群体的实践经验缺乏联系”。他认为课程应该包括人文学科、社会学科、自然学科三大领域。此后，美国各大学普遍关注通识教育，纷纷开设通识教育课程。到了20世纪50年代末和70年代末，美国大学掀起了两次通识教育改革高潮，确定了“核心课程”模式的美国通识教育的框架。

战后美国快速发展的历史从一个侧面表明，美国大学的通识教育无疑是成功的。因为从某种意义上来说，它为美国经济社会的发展和科学技术的进步奠定了“教育基础”，它为美国成为世界科技强国和经济强国孕育了一大批人文大师、科学巨匠和杰出的创新型人才。因此，美国大学的通识教育令世人瞩目，成为世界各国大学学习、模仿、借鉴的典范。目前，虽然人们对于通识教育的内涵和目标还存在不尽一致的看法，但通识教育作为一种教育观已逐渐成为大学教育教学改革的核心理念之一。

进入21世纪以来，面对更加激烈的国际竞争，世界各国都不约而同地从战略高度

对教育特别是高等教育寄予了更高的期望,提出了更高的要求,而且采取了一系列重大改革举措。中国作为最大的发展中国家,立足于实现中国现代化和中华民族的伟大复兴,强调全面推进素质教育、培养全面发展的公民,并陆续提出和实施科教兴国战略、人才强国战略、建设创新型国家和文化强国战略,对高等教育和高校提出了新的更高的要求,先后实施“211工程”、“985工程”和“高等学校教学质量与教学改革工程”,要求高校把“创新人才培养模式,提高人才培养质量”作为高等教育改革发展的核心。在这种背景下,我国高等教育战线掀起了一场教育教学改革热潮。各高校纷纷探索和尝试新的人才培养模式,调整学科专业结构,修订人才培养方案,优化课程体系,强化教材建设,转变教学方式,更新教学手段。特别需要指出的是,受到美国通识教育的启发,针对建国后我国高等教育过分强调专业教育而忽视大学生综合素质教育培养的弊端,从20世纪末开始,我国在部分高校先后进行了“文化素质教育”的试点和推广,由此开启了我国高校中国特色的通识教育改革与研究的大门。

然而在这些改革中,由于受到传统教育观念的束缚,加之对通识教育的目的以及其普通性、基础性、广博性、主体性和深刻性等特征认识的不足,大多数高校的通识教育改革仍处于起步阶段。时至今日,作为知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等主要载体的通识教育课程和教材的建设以及教学方式的转变尚未取得令人可喜的突破,人才培养的效果和质量仍不能满足经济社会发展和学生个性发展的需要,“创新人才培养模式,提高人才培养质量”依然任重道远。

但是任何改革从来都是“开弓没有回头箭”,通识教育教学改革更是如此。因为通识教育改革涉及的对象最终是人,确切地讲是学生及其发展,而且每一个学生背后连系着一个家庭的希望,每一代学生的成长与发展都连系着国家和民族的未来。美国教育家欧内斯特·博耶认为,发展个性与强调社会责任是高等教育的两个强有力的传统,具有极其重要的地位。所以,高校的通识教育课程改革和教材建设必须站在学生的可持续发展和成才的需要上,必须站在国家经济社会发展的需要上。具体而言,高校的通识教育课程改革和教材建设要有利于学生健全人格、全面发展的需要和国家未来对创新型建设人才的需要,把基础知识的积累、基本技能的训练、生活态度的形成、审美情绪的陶冶、人文修养的塑造、科学思维的培养、精神意志的砥砺、生命成长的体验、人生智慧的启迪、理想信念的养成和价值观的树立等统摄到学生自我发展、自觉发展和国家经济社会发展的需要上来,而不是以教育工具性的短视目光仅仅观照学生近期专业发展和就业求职的浅层需要。

衡阳师范学院作为一所拥有百年历史的地方高师院校,2005年以来在通识教育教学改革方面作了大量的探索和实践,先后三次修订人才培养方案,每一次修订都将通识教育课程体系优化与教材建设作为突破通识教育改革瓶颈的切入点。我们立足校本,组织精干力量精心编写了《生命与健康》、《文学欣赏》、《音乐鉴赏》、《大学美术鉴赏》、《儒学与修身》等30多部通识课程教材,并将之命名为“基础性、拓展性通识课程系列教材”。这套通识课程系列教材主要有以下四个方面的特点:

一是模块化和有机性。在体系结构上体现了模块化的特点,整套教材分为“生命·生活·健康”、“文化·修养·成长”、“科学·技术·技能”和“经济·商务·管理”四个模块,贯彻了哈佛大学前任校长科南特的通识教育课程应是人文学科、社会学科、自然学科三大领域有机结合的课程体系思想。

二是基础性和深刻性。30多部教材所涉及的知识内容都与当代大学生的基本认知、基本观念、基本技能和基本素质的形成密切相关,着眼于帮助大学生对相关基础学科基本内容和基本方法的了解和掌握,为以后的专业学习及个人的发展打下广泛的基础。整套教材也不仅仅是让学生获取多方面的基础知识,更重要的是通过对基础知识的学习,促进学生的思维发展,发展其理性,拓展其智慧,触及其灵魂,陶冶其人格,从而促进人的和谐发展。

三是广阔性和拓展性。整套教材试图通过广泛的“知识食谱”,为学生提供多种多样的知识素养,帮助大学生拓展对文学、艺术、经济、管理、生活、生命、信仰、哲学和科学等的了解,开阔其胸襟,陶冶其情操,使其人生更加充实,精神不断升华,从而提高其文化品位和生命质量。

四是普适性和通俗性。整套教材尽管在体例构思上不拘一格,在编写风格上也各显特色,但在语言文字表达上都尽可能地突出普适性和通俗性,不管是理论阐述,还是举例说理,都力求具有逻辑性、思想性和亲近感,让每一位大学生读者和一般读者都能阅读、理解和分享。

当然,作为一所地方高师院校教育教学改革的一种尝试,我们编写的这套教材无疑有许多需要改进和完善的地方,比如在课程模块上仍需进一步优化充实,在教材内容上仍须进一步突出丰富化和延展性,等等。但“千里之行,始于足下”,教材建设从来都要经历“尝试——优化——完善”这样一个过程,大学通识课程的教材建设更是如此。所以令人欣慰的是,我们现在已经迈出了可贵的第一步。在此,我们要特别感谢华东师范大学出版社,没有他们的精心策划和大力支持,这套教材也难以与读者见面。

总主编

2011年11月

前言

本书是根据《教育部办公厅关于印发〈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)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》(教思政厅〔2011〕5号)等文件精神,针对普通高等学校学生心理健康教育工作的实际情况以及大学生的心理素质培养和身心发展特点设计编写的。

本书是湖南省教育厅教学改革研究立项项目《高校学分制下构建大学生婚恋与性爱观教育校本模式教学实践研究》(项目编号:2011315302)的研究成果之一。也是衡阳师范学院教学改革研究项目《发展心理学》精品课程教学改革的研究与实践(项目编号:jy201110)的研究成果之一。在编写过程中,我们从积极心理学视角出发,力求突出以下四个特点。

一是着眼于幸福人生的发展,具有指导性。从幸福人生观与价值观入手,探讨生命的意义和人生的价值,为学生实现理想抱负和幸福人生提供平台。

本书共十章,每一章都具有独立性,既有心理知识的传授、心理活动的体验,还有心理技能的训练等,是集知识传授、活动体验与技能训练于一体的通识课程。通过“心理案例、心理故事、心理读物、心理实验、心理训练、心理技能、心理辅导、心理书籍、心理测验”等模块,做到基础理论知识与团队实践活动相结合,以便促进学生心理知识与心理素养相融合。

二是着眼于和谐社会的发展,具有衔接性。从科学社会观与世界观入手,探讨心理健康的社会意义,帮助学生树立科学发展观和世界观,主动立身于社会,服务于社会。

本书将学业生涯和职业生涯衔接起来,力求为学生提供一个完整的从大学入学适应到就业择业以及未来职业发展规划与辅导,帮助大学生理解大学的意义,加强自我管理,有效度过大学生生活,做好职业生涯准备,进行就业探索,以便更好地适应社会,完成社会赋予自身的使命。

三是着眼于健康个体的发展,具有体验性。从健康发展观与生命观入手,探讨生

当代大学生心理健康教育

命的价值和心灵的追求,帮助大学生正确地认识自我、发展自我和完善自我,促使大学生身心和谐与健康成长。

本书以学生的视角和语言为载体,注重学生的体验与感悟,通过“案例分析、故事启发、哲理读物、团体训练、情境表演、读书沙龙”等活动形式,为大学生提供最为实际的操作指导,让学生在“做”中“学”,在实践探索与活动体验中建构幸福人生。

四是着眼于专业学科的发展,具有科学性。从正确的学生观与学习观入手,以学生为本,尊重个体生命,尊重科学发展,立足学生实际与学科发展规律,突出心理健康教育的科学性与实践性,探讨科学有效的心理健康教育理论与实际体系,力求学术创新。

本书采用活泼生动、新颖有趣的编排方式,力求教材内容可读性强,团体互动性强,活动可操作性强,每章都有心理格言和团体训练,帮助大学生在自我探索与成长过程中提升心理素质。

本书既可供大学师生教学使用,也可作为大学生的自学读本,还可作为公众的心理健康教育普及读本。希望通过阅读本书能帮助读者了解如何更好地度过大学时光,如何在大学期间规划学习、规划生活、规划未来的发展,并能积极地付诸实施,做好最充分的准备,应对即将进入社会的挑战。

本书的作者长期致力于大学生心理咨询工作和心理健康教育理论研究与实践探索,在一线教学与心理咨询中积累了丰富的实践经验。全书由大学生心理咨询中心主任蒋湘祁副教授负责策划和体例设计、大纲制定与修改、统稿及最后定稿。参加撰写人员及具体分工情况如下:第一章、第十章由全宏艳副教授执笔;前言、第二章、第七章、第九章由蒋湘祁副教授执笔;第三章、第六章、第八章由吴思为博士执笔,第四章、第五章由蒋艳华老师执笔。本书在编写过程中得到了华东师范大学出版社的大力支持,特别是朱名一老师在百忙中对本书的写作给予了大量的帮助和鼓励,在此一并深表谢意。

在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了国内外有关专家和学者的相关研究成果,在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于篇幅有限,所引用资料未能一一注明,敬请谅解。

由于时间仓促,加之水平所限,书中难免疏漏和欠妥之处,恳请各位专家和广大读者批评指正。

作 者

2012年6月

目录

第一章 心理健康——幸福人生的基石	1
第一节 幸福人生 从“心”开始	2
一、关注心理健康	2
（一）正确认识心理健康	2
（二）解读心理健康标准	4
二、维护心理健康	7
（一）认识心理问题	7
（二）预防心理障碍	9
第二节 入学适应 从“零”开启	10
一、学会融入大学	10
（一）解读大学奥秘	10
（二）融入大学生活	12
二、学会适应环境	16
（一）认识心理适应	16
（二）培养适应能力	20
第三节 角色转变团体训练	23
一、学会转变角色	23
（一）认识角色改变	23
（二）主动转变角色	24
二、角色转变团体辅导方案	25
（一）自我介绍	25
（二）信任之旅	26
（三）同舟共济	26
（四）携手奔明天	27
第二章 认识自我——人贵有自知之明	30
第一节 学会认识自我	31
一、正确的自我认知	33
（一）全方位的自我认知	33
（二）多渠道的自我认知	35
二、客观的自我评价	38
（一）乔韩窗口理论	38
（二）360 度评估法	40

三、积极的自我悦纳	40
(一) 全方位的自我悦纳	40
(二) 多渠道的自我悦纳	41
四、有效的自我控制	42
(一) 全方位的自我控制	43
(二) 多渠道的自我塑造	43
第二节 学会完善自我	44
一、学会自我调适	44
(一) 解决自我冲突	44
(二) 纠正自我偏差	47
二、学会超越自我	51
(一) 多方位的自我完善	51
(二) 多渠道的自我完善	53
第三节 增强自信团体训练	54
一、学会提升自信	57
(一) 全方位提升自信	57
(二) 多渠道提升自信	58
二、增强自信团体辅导方案	60
(一) 主动认识自己	60
(二) 积极接纳自己	60
(三) 正确评价自己	61
(四) 开展自我训练	62
第三章 体验自我——我的情绪我做主	66
第一节 认识情绪与情商培育	67
一、学会认识情绪	67
(一) 正确认识情绪	67
(二) 适当表达情绪	70
二、学会培育情商	72
(一) 解读情商奥秘	72
(二) 积极培育情商	74
第二节 情绪调适与情绪管理	75
一、主动调适情绪	75

(一) 直面消极情绪	75
(二) 培养积极情绪	76
二、学会情绪管理	77
(一) 解读情绪管理	77
(二) 情绪管理策略	78
第三节 情绪调节团体训练	81
一、学会调节情绪	81
(一) 合理宣泄情绪	81
(二) 积极调控情绪	82
二、情绪调节团体辅导方案	85
(一) 情绪脸谱	85
(二) 情绪 ABC	86
(三) 阳光情绪行动	88
 第四章 调控自我——压力与挫折应对	94
第一节 应对挫折与逆商培育	95
一、学会认识挫折	95
(一) 正确认识挫折	95
(二) 主动应对挫折	97
二、学会培育逆商	100
(一) 解读逆商奥秘	100
(二) 积极培育逆商	102
第二节 直面压力与压力管理	104
一、学会直面压力	104
(一) 正确认识压力	104
(二) 主动应对压力	108
二、学会管理压力	109
(一) 解读压力管理	109
(二) 压力管理策略	109
第三节 挫折应对团体训练	113
一、学会应对挫折	113
(一) 解读挫折应对	113
(二) 挫折应对策略	114

二、挫折应对团体辅导方案	117
(一) 逆风飞扬成长营	117
(二) 阳光总在风雨后	119
第五章 学习心理——享受快乐学习	124
第一节 科学用脑与智商培育	125
一、学会科学用脑	125
(一) 认识生物节律	125
(二) 时间管理策略	127
二、学会培育智商	128
(一) 解读智商奥秘	128
(二) 积极培育智商	129
第二节 智能优势与学业规划	131
一、探索智能优势	131
(一) 认识智能优势	131
(二) 开发学习潜能	132
二、学会学业规划	134
(一) 认识学业规划	134
(二) 设计学业规划	136
第三节 学习效率团体训练	137
一、学会提升学习效率	137
(一) 学习效率及其影响因素	137
(二) 提升学习效率策略	140
二、学习效率团体辅导方案	143
(一) 检视我的学习风格	143
(二) 善用零碎时间	145
第六章 交往心理——人际交往管理	150
第一节 人际交往与人际吸引	151
一、认识人际交往	151
(一) 解读人际交往	151
(二) 建立人际关系	152
二、认识人际吸引	154

(一) 解读人际吸引	154
(二) 培养交往能力	158
第二节 人际效应与人脉管理	161
一、认识人际效应	161
(一) 解读人际效应	161
(二) 改善人际关系	164
二、人脉管理策略	166
(一) 解读人脉存折	166
(二) 积极拓展人脉	167
第三节 人际沟通团体训练	169
一、认识人际沟通	169
(一) 学会人际沟通	169
(二) 解决人际冲突	172
二、人际沟通团体辅导方案	173
(一) 尊重你我的差异	173
(二) 赞美的给予与接受	174
 第七章 恋爱与性——两性密码解读	178
第一节 学会理解爱情	178
一、正确的爱情认知	180
(一) 解读爱的奥秘	180
(二) 解读爱的本质	184
二、认识爱情心理结构	189
(一) 爱情的组成要素	189
(二) 爱情的表现形态	193
第二节 学会理解性	205
一、正确的性心理认知	205
(一) 认识性心理发展	205
(二) 认识性心理健康	207
二、健康的性心理塑造	208
(一) 培养健康性心理	208
(二) 维护健康性心理	212
第三节 爱的成长团体训练	213

一、学习爱的技巧	213
(一) 培养爱的能力	213
(二) 学会爱的艺术	216
二、恋爱成长团体辅导方案	222
(一) 爱情论坛	222
(二) 失恋助我成长	224
(三) 谢谢你的爱	225
第八章 择业心理——职业生涯规划	228
第一节 职业规划 赢在起跑线	229
一、学会规划生涯	229
(一) 认识大学生涯	229
(二) 设计生涯规划	231
二、学会规划职业	234
(一) 认识职业规划	234
(二) 职业规划的误区	238
第二节 筹划就业 与社会接轨	240
一、积极筹划就业	240
(一) 就业心态准备	240
(二) 学习求职技巧	241
二、调适择业心理	244
(一) 认识择业心理	244
(二) 应对择业误区	246
第三节 职业生涯规划团体训练	247
一、规划职业生涯	247
(一) 设计职业生涯规划	247
(二) 实施职业生涯规划	249
二、职业生涯规划团体辅导方案	250
(一) 职业价值观大拍卖	250
(二) 职业家庭树(Occupational family tree)	251
第九章 网络心理——虚拟时空管理	255
第一节 学会科学认识网络	256

一、正确的网络认知	256
(一) 走近互联网	257
(二) 认识互联网	260
二、健康的网络需求	264
(一) 认识网络的影响	264
(二) 认识网络的需求	266
第二节 学会合理使用网络	268
一、增强网络安全与健康意识	268
(一) 提高网络使用的自我管理能力	268
(二) 提高网络使用的自我保护能力	273
二、增强网络道德与法律意识	274
(一) 提高网络使用的道德素养	274
(二) 提高网络使用的法律意识	275
第三节 网络成长团体训练	277
一、健康的网络心理塑造	277
(一) 培养健康网络心理	277
(二) 预防网络心理障碍	279
二、网络成长团体辅导方案	282
(一) 网虫相聚	282
(二) E网情深	283
(三) 精彩空间	284
(四) 网络陷阱	285
(五) 美好生活	285
(六) 破网成蝶	286
 第十章 危机干预——尊重与珍爱生命	288
第一节 认识生命 理解死亡	288
一、学会理解生命	289
(一) 正确认识生命	289
(二) 体会生命价值	291
二、学会理解死亡	292
(一) 正确认识死亡	292
(二) 直面死亡价值	293

第二节 珍惜生命 应对危机	294
一、学会珍惜生命	294
(一) 积极热爱生活	294
(二) 主动守护生命	297
二、学会应对危机	298
(一) 积极预防轻生	298
(二) 合理应对危机	300
第三节 生命教育团体训练	303
一、理解生命教育	303
(一) 认识生命教育	303
(二) 开展生命教育	305
二、生命教育团体辅导方案	308
(一) 热爱生活,珍重生命	308
(二) 假如生命还有三天——生命的宝贵	309
(三) 突围闯关——生命的坚强	309
(四) 人生的选择题——生命之重	309
参考文献	313

第一章 心理健康——幸福人生的基石

心理格言

★ 良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪,是幸福的最好资金。

——赫伯特·斯宾塞(英国)

★ 人的一生就像一趟旅行,沿途有数不尽的坎坷泥泞,但也有看不完的春花秋月。如果我们的内心总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉,暗淡了月光,失去了生机,丧失了斗志,我们的人生轨迹岂能美好?

——拿破仑·希尔(美国)

【心理故事 1-1】

别盯着杯子

一次,我们几位同学去拜访大学时的老师,老师问我们生活得怎么样。一句话勾出了大家的满腹牢骚,大家纷纷诉说着生活的不如意:工作压力大呀,生活烦恼多呀,做生意的商战不顺呀,当官的仕途受阻呀……一时间,大家仿佛都成了上帝的弃儿。

老师笑而不语,从房间里拿出许许多多的杯子,摆在茶几上。这些杯子各式各样,有瓷器的,有玻璃的,有塑料的,有的杯子看起来高贵典雅,有的杯子看起来简陋低廉……老师说:“都是我的学生,我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了,自己倒水喝吧。”

我们说得已经口干舌燥了,便纷纷拿了自己中意的杯子倒水喝。等我们手里都端了一杯水时,老师讲话了,他指着茶几上剩下的杯子说:“大家有没有发现,你们挑选去的杯子都是最好看最别致的杯子,而像这些塑料杯就没有人选中它们。”我们并不觉得奇怪,谁都希望手里拿着的是一只好看的杯子。

老师说:“这就是你们烦恼的根源。大家需要的是水,而不是杯子,但我们有意无意地会去选用好的杯子。这就如我们的生活——如果生活是水的话,那么,工作、金钱、地位这些东西就是杯子,它们只是我们用来盛起生活之水的工具。杯子的好坏,并不能影响水的质量。如果将心思花在杯子上,你哪有心情去品尝水的苦甜,这不是自寻烦恼吗?”

资料来源:中华心理教育网: <http://www.xinli110.com>.