

高等职业教育“十三五”规划教材



高职生 心理健康教育

GAOZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

·主审 王 庆
·主编 蒋桂黎

西北大学出版社

高职生

心理健康教育

GAOZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 审 / 王 庆

主 编 / 蒋桂黎

副主编 / 周 亮 董 薇

王 焯 杜亚冬

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职生心理健康教育 / 蒋桂黎主编. -- 西安: 西北大学出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5604-4409-3

I. ①高… II. ①蒋… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第168737号

高职生心理健康教育

主 编: 蒋桂黎
出版发行: 西北大学出版社
地 址: 西安市太白北路229号
邮 编: 710069
电 话: 029-88303059
经 销: 全国新华书店
印 装: 陕西奇彩印务有限责任公司
开 本: 787毫米×960毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 340千字
版 次: 2019年9月第1版
印 次: 2019年9月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5604-4409-3
定 价: 36.00元

本版图书如有印装质量问题, 请拨打029-88302966予以调换。

本书配有交流群请结合二维码使用本书

精心策划 测验答疑 破解你的心理误区

入群步骤

第一步

微信扫描本页
右下角二维码

第二步

进入群选择页
根据需要加入
合适的交流群

第三步

回复关键词来
领取资源参与
群内读书活动

入群步骤

为了更好地服务于本书的学生读者，特配置了「心理测试」和「专家答疑」

- **心理测试：**帮助学生健康的构筑心理认知帮助他们清晰了解自己
- **专家答疑：**强化师生互动解决学生在生活和学习中遇到的问题

专家互动
答疑难题
微信扫描
二维码



加入本书
交流群
微信扫描
二维码



前言

随着社会的发展，物质经济愈加丰足，但人们的精神需求却愈显空缺。大学生的心理问题越发严重，社会对大学生的心理问题的关注与宣传让大众对“留守儿童”“原生家庭”“潜意识”等词汇不再陌生，但要提高全民对心理咨询、心理问题的认识还需要我们不断的普及教育。只有大众对心理健康有基础的认识之后，才能提高社会整体的心理健康水平。这个普及教育的任务应由高校承担，越来越重视心理健康教育是时代的需求和召唤。

我院开设心理健康教育课程已有八个年头，从之前的个别院系开设课程，到现在作为一门公共必修课在全院覆盖。我们也积累了不少的一线经验，对日常教学有一些自己的看法。本书是由承担一线教学任务多年的几位教师合著而成，我们希望通过此教材能将大学生们日常遇到的心理问题做一简单解析，给大学生一个引导和思路，学会简单实用的心理调试方法。知道在什么情况下应寻求专业的心理咨询帮助。

感谢百忙中抽出时间参与本书编写的各位老师。她们是贺庆莉（西安市八十三中学专职心理咨询教师，参编第一章）；周亮（西安航空职业技术学院心理健康课程教师，参编第九、

十章)；王焯(西安航空职业技术学院心理健康课程教师，参编第三、四章)；董薇(西安航空职业技术学院心理健康课程教师，参编第十一、十二章)；杜亚东(西安航空职业技术学院心理健康课程教师，参编第七、八章)；蒋桂黎(西安航空职业技术学院心理健康教研室主任，负责本书的大纲、内容核定，编写第二、五、六章，并负责最后的统稿、校对。)

由于编者水平有限，书中难免存在缺点和不足，希望广大读者不吝赐教，多提宝贵意见，使本书在高职心理健康教育领域发挥更大的作用，帮助到更多的人！

编者

2019年8月1日

目 录

第一章 探索心理的奥秘：心理与心理学 / 001
第一节 走进心理学 / 002
第二节 什么是心理健康 / 011
第三节 大学生的心理特点与常见心理问题应对 / 024
第二章 我要不要去心理咨询室？ / 037
第一节 心理咨询主要的服务对象 / 037
第二节 心理咨询简介 / 041
第三节 心理咨询的设置 / 051
第三章 当代心理疗法介绍 / 058
第一节 常见心理疗法 / 060
第二节 心理疗法举例 / 074
第四章 心理危机干预 / 085
第一节 什么是心理危机 / 086

第二节 遇到心理危机该怎么办/ 093

第五章 生命的历程/ 102

第一节 人的发展历程与心理变化/ 103

第二节 为什么青春期像一场暴风雨/ 110

第三节 接下来我的人生还会发生什么/ 114

第六章 生与死/ 125

第一节 死亡文化与心理/ 125

第二节 如何面对死亡/ 135

第三节 濒死体验/ 145

第七章 我是谁/ 153

第一节 自我意识/ 154

第二节 大学生的自我意识/ 161

第三节 自我意识完善的途径/ 171

第八章 为什么我控制不住情绪/ 178

第一节 情绪的概述/ 178

第二节 大学生的情绪特点/ 187

第三节 压力及应对/ 192

第九章 我的人际关系/ 202

第一节 人际关系的内涵/ 203

第二节 友谊的小船为什么翻了? / 210

第三节 大学生人际交往能力的培养/ 215

第十章 我的亲密关系 / 228

- 第一节 爱的理论 / 229
- 第二节 爱情进行时 / 234
- 第三节 大学生性心理 / 247

第十一章 关于我们的学习 / 255

- 第一节 我们与学习——学习的基本概述及主要心理学理论 / 255
- 第二节 我们学什么——学习的重要性及内容界定 / 261
- 第三节 我们怎么办——大学生的学习问题分析与对策 / 267

第十二章 关于我的职业选择 / 286

- 第一节 我的职业生涯——职业生涯概念 / 287
- 第二节 我担心找不到工作——大学生择业心理困扰与调适 / 296

参考文献 / 308

第一章

探索心理的奥秘：心理与心理学



课前导读

心理学，在非专业人士眼里是个高深莫测的学科。很多人觉得心理学神秘，是把心理学臆想成了玄学或者是神学，而事实上的心理学是一门科学，是介于自然科学和社会科学之间的一门交叉学科。其实，心理学建立的时间很短，1879年冯特在莱比锡建立第一个心理学实验室标志着心理学的诞生，而在过去长远的历史中心理学一直与其他学科交织在一起，比如生物学，哲学，医学……很多心理学家都有着其他的职业，如弗洛伊德，他就是一名医生，而哲学家苏格拉底其实也可以称为早期的心理学家。心理学所有的理论都是需要严谨的科学实验作为依据，所以说它是一门科学。

心理学不是学读心术。人的心理是很难捉摸的，心理学是可以让人更敏锐一些，感情更细腻一些。但要想通过几句简短的对话就了解人的内心太难，而且我们在日常说话的时候是会隐藏一些内心想法的。心理学之所以能了解人的内心，是因为心理活动来源于现实，来源于实践活动，又通过人的外部行为，主要是动作和言语表现出来所有的推理都是有迹可循……

可能有的小伙伴是觉得自己心理有点问题，想要自我调节才想学心理学。这未尝不是一种方法，因为学了心理学你就会越来越了解你自己，认识到你那些感觉不正常的想法和行为的原因，从而能正确对待你自己，包容自己，包容他人。并且学着去自我调适，去自救，达到一种身心健康的状态。

第一节 走进心理学

一、什么是心理学?

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学，灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵，是一门以心理现象及其规律为研究对象的学科。

二、心理学研究对象是什么?

心理学是研究人的心理现象的科学（图1-1）。既研究个体心理，也研究团体和社会心理；既研究心理过程，也研究个性心理；既研究意识，也研究无意识。心理现象主要可以分为认知、动机和情绪、能力和人格三个方面。

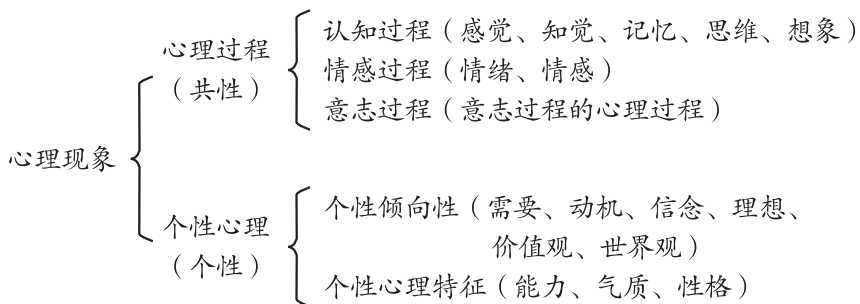


图1-1 心理学研究对象

心理学主要研究人的心理而不是动物心理，主要研究心理的形式而不是心理的内容，不同的心理现象之间是相互联系、相互影响、相互依存的。

三、心理学学科发展与中国心理学发展现状

关于人类心理的论述和研究，可以追溯到古希腊的哲学著作，其中有的论述已颇具体系，但是无论他们论述得如何精细，如何严密，他们所采用的方法都是内省思辨的方法。

在远古时期，由于科学知识水平的限制，人们还不能够理解身体的结构与机能，对感觉、记忆、思维、睡眠、梦等一系列心理现象缺乏正确的认识，错误地把它们归结为某种特殊的神奇力量即灵魂的作用（“心理”一词来自希腊语“Psyche”，即“灵魂”）。

后来，随着生产力水平的提高和科学的进步，人们对心理现象的理解才越来越深刻和正确。历史上出现过许多心理学思想家，如古希腊的德谟克利特、柏拉图、亚里士多德、孔子、孟子、荀子等。亚里士多德的《论灵魂》是历史上第一部论述各种心理现象的著作。

赫尔巴特是宣称心理学是一门独立科学的第一人，而且写出了心理学著作《心理学教科书》，但是他没有使用实验法作为研究心理学的方法，他本人也认为不需要实验法。后来韦伯、费希纳等人运用实验法，进行了一些研究生理心理的实验。费希纳虽然提出了心理物理学，但是却无意去建立一门新型的心理学，因此他们都未能使心理学科学化。

美国心理学史家墨菲：“在冯特出版他的《生理心理学》和建立他的实验室之前，心理学就像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。直到1879年，它才确立自己为一门实验科学，有了一个栖息地和一个名称。”心理学成为独立学科的标志：1879年德国莱比锡大学冯特创建世界上第一个心理学实验室，标志着心理学成为一门科学，自此，心理学开始了其科学化的进程。

现代心理学发展速度更快，出现了更多交叉学科，尤其以两条主线最为突出：一是神经科学的发展；二是文化心理学的发展，心理学学科方向出现更细化的分支。先进的研究方法（从脑成像到统计学）越来越得到心理学家的青睐，跨文化的联合研究成为心理学的一道风景。

（一）国际心理学发展状况

我们以当今美国心理学发展趋势为例来探视国际心理学发展的趋势。

从研究方法来看：首先，现代心理学研究方法趋向多元化，且各自有自己的研究优势领域，占主流地位的仍然是科学主义。但是，过去在心理学中基本没有地位的一些非科学主义的方法，如现象学研究方法或其他研究方法也有生存之地。其次，重视过程研究，注重追踪研究、干预研究以及心理的内在过程。最后，对心理统计的科学性有新的认识，在心理学领域发展了很多先进的统计方法。这表明心理学界对定量方法的看法越来越理性了。

从研究领域来看：第一，心理学家们对基因问题渐感兴趣，开始从基因的角度讨论众多的心理学问题，不仅从基因方面研究智力问题，甚至也从基因角度研究社会心理学中的问题；第二，心理健康领域进展迅速。心理健康是美国心理学最为关心的问题。由于心理健康与现代化社会生活方式的内在关系，心理健康问题可以说日趋严重。应当充分认识到，心理疾病表面上似乎是个人的，实际上是团体和社会性的，它不仅决定了个人的生活质量，实际上生理疾病更大的影响家庭和团体，甚至社会的良性运转；第三，心理学家从进化论方面进行心理学问题的研究越来越明显。如在认知领域，心理学家从进化论的角度研究人的认知机制，在发展心理学领域，有心理学家从进化论的角度研究性别差异、性别角色；在社会心理学领域，从进化论的角度研究社会行为，等等；第四，跨文化研究成为趋势。随着美国社会越来越多地认同文化多元，心理学家更重视跨文化方面的研究。特别要提出的是，他们似乎对东方，特别是中国文化越来越有兴趣，一些重要的刊物，如《美国心理学家杂志》近几年发表了许多有关中国文化的文章。此外，在其他领域，心理学家们仍然重视自我问题，也强调价值问题。有些心理学家提出，“价值”是社会心理学的基本因素。

从西方大学心理学学科发展来看，大学的心理学学科发展趋于成熟，已经拥有雄厚的师资队伍和先进的配套设施，在课程设置和教学研究等方面有许多可借鉴之处。各著名大学强调心理学发展的科学性、全面性和系统性，兼顾心理学的自然科学（生物基础）和社会科学特性。一般来说，世界著名大学主修、选修心理学的人数往往逾千。在美国，心理学更是第一大学科，其授予博士学位人数最多，也是

最受欢迎的学科领域之一。它不仅表现在心理学图书最丰富，读者群最大；还因为心理学是最重要的职业领域之一。这些大学的心理学系注重传统与前沿并进、科学问题与社会现象紧密结合、基础与应用百花齐放。

（二）国内心理学发展状况

1917年，我国心理学家陈大齐在北京大学建立了中国第一个心理学实验室，标志着科学心理学在中国的诞生。1918年，陈大齐出版了中国最早以心理学命名的书籍《心理学大纲》。1920年南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。与此同时，构造心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析等先后被介绍到中国来，中国也开始有了自己的心理学研究。

1951年，我国正式建立了中国科学院心理研究所。1956年，在国务院科学规划委员会的指导下，心理学作为一门基础科学制定了12年的发展规划。20世纪80年代以来，在改革开放方针的指引下，我国心理学得到稳定、迅速的发展，已形成了一支有一定规模的研究队伍和研究机构。目前，除中国科学院心理研究所外，还有4个研究机构和17个心理学系，它们均附设在高等院校，其中大部分是在师范院校。

近年来国家对心理学发展的重视更是为心理学的发展提供了新的机遇。我国每年都有大量的心理学研究报告发表在国际有影响力的刊物上，其中许多被SSCI、SCI收录，甚至有的研究报告发表在《科学》《自然》《美国科学院院报》等国际顶级学术刊物上。同时，国内许多学者的研究得到国际同行的肯定。我国心理学在心理学全球化的背景下，也在进行基于中国文化、政治背景下的本土化研究，坚持走“中国化”的道路。

四、心理学研究方法

（一）观察法

观察法是指在自然的条件下，通过对人的外部表现进行有目的、有计划的系统观察而收集研究资料的方法。观察法的良好运用，依赖于四个条件：①观察的目的要明确，计划要周密，尤其是要分清重点、难点；②记录要细致，最好借助录像、录音设备；③分析要客观，要防止主观臆测；④观察须在多种条件下进行，

以便搞清楚某些现象是偶然的还是规律性的。

观察法的不足是：在自然条件下，对某种现象难以进行重复观察，观察的结果也难以进行检验和证实；在自然条件下，影响某种心理活动的因素是多方面的，用观察法得到的结果，往往难以进行精确的分析；由于对研究条件未加控制，观察时可能出现不需要研究的现象，而要研究的现象却没有出现；观察的结果容易受观察者的经验和愿望等无关因素的影响；观察结果的质量在很大程度上依赖于观察者的能力。

（二）调查法

调查法指就某个问题或某些问题要求许多被调查者回答，以对某一心理现象进行研究的方法。它包括书面调查和口头调查两种。书面调查就是问卷法，即研究者事先设计出问卷让被调查者自行填写以搜集资料的一种方法。口头调查，即访谈法，是研究者根据事先拟定好的问题（访谈提纲）向被调查者提问的方式进行调查。

（三）测验法

测验法是指用经过标准化程序编制的心理量表测量某些心理品质的方法。心理测验按内容可分为智力测验、成就测验、创造力测验和人格测验等；按方式可分为个别测验和团体测验；按材料可分为文字测验和非文字测验等。心理测验的基本要求是测验的信度、效度和标准化。

（四）实验法

实验法是指在严格控制的条件下对某些心理现象进行研究的方法。它又分为实验室实验法和自然实验法。实验室实验是在实验室内借助专门的实验设备进行的。自然实验也叫现场实验，是在日常生活中进行的实验，虽然也对实验条件进行了适当控制，但它是在人们正常学习和工作的情境中进行的。

（五）个案法

个案研究法指对某一（或某些）个体在较长的时间里连续进行了解，以研究其心理发展变化的方法。

五、当代心理学流派简介

（一）构造主义

构造派认为，人的心理意识现象是简单的“心理元素”构成的“心理复合体”，它致力于心理意识现象“构造”的研究；分析心理意识现象的“元素”，设想心理元素结合的方式，所以该学派又称为“元素主义心理学”。

构造主义主要代表人物是冯特和其学生铁钦纳（1867—1927）。冯特及其心理学体系的主要观点：第一，心理学是研究直接经验的科学；第二，元素分析与创造性综合；第三，实验内省法。铁钦纳一方面继承了冯特的心理学体系，另一方面在一定程度上也修正和发展了冯特的心理学体系，冯特认为内省法只能用来研究简单的心理过程，而铁钦纳则把内省法用来研究思维、想象等高级的心理过程；冯特把心理元素分解为纯粹的感觉和简单的情感，铁钦纳则把意识经验分析为三种元素：感觉、意象和感情。感觉是知觉的基本元素；意象是观念的元素；感情是情绪的元素。总之，铁钦纳把心理过程分析为感觉、意象、感情，并认为感觉、意象有四种属性，即性质、强度、持续性和清晰性。感情有前三种属性而缺乏清晰性，元素在时间和空间上混合形成知觉、观念、感觉、感情、情绪等心理过程。

由于构造主义心理学只重视对心理结构的研究，严重脱离实际，受到了不少心理学家的批评，被称作“砖瓦和泥浆的心理学”。机能主义、行为主义和格式塔心理学均表现出了对构造主义的不满和反对。

（二）行为主义

现代心理学的第二个派别是行为主义。行为主义出现在美国，在20世纪初，自然科学飞速发展，一些年轻的心理学家对冯特学派不满意，认为心理学不能研究意识，认为心理学和其他自然科学处于同样的地位，应该像其他自然科学一样研究看得见、摸得着的客观东西，也就是行为。

行为派认为，人的心理意识、精神活动是不可捉摸的，是不可接近的，心理学应该研究人的行为。行为是有机体适应环境变化的身体反应的组合，这些反应不外是肌肉的收缩和腺体的分泌。心理学研究行为在于查明刺激与反应的关系，以便

根据刺激推知反应，根据反应推知刺激，达到预测和控制人的行为的目的。

该学派的主要代表人物是华生（1878—1958）和斯金纳（1904—1990）。华生的主要观点：认为心理学是一门自然科学，研究人的活动和行为，要求心理学必须放弃与意识的一切关系；提出两点要求：一是心理学与其他自然科学的差异只是分工上的差异；二是必须放弃心理学中那些不能被科学普遍术语加以说明的概念，如意识、心理状态、心理、意志、意象等等；极力要求用行为主义的客观法去反对和代替内省法，认为客观方法有四种：一是不借助仪器的自然观察法和借助于仪器的实验观察法；二是口头报告法；三是条件反射法；四是测验法。斯金纳则属于新行为主义心理学，他只研究可观察的行为，试图在刺激与反应之间建立函数关系，认为刺激与反应之间的事件不是客观的东西，应予以排斥。斯金纳认为，可以在不放弃行为主义立场的前提下说明意识问题。

行为主义强调应用客观的方法，研究可观察到的行为，对心理学走上客观研究的道路无疑起到了积极的作用。但由于它过于极端，否认心理学是研究心理现象的科学，结果，成了不谈心理、没有心理内容的心理学。

（三）机能主义

机能主义是与构造主义相对立的一个学派，它与实用主义哲学紧密联系在一起，产生于19世纪末的美国。

机能派认为，意识是机体适应环境达到生存目的的工具；心理学的任务是对意识状态“适应功能”的描述和解释。它认为，意识状态是一种连续不断的整体，称之为“思想流、意识流或主观生活流”；人和动物的心理活动都是“本能”冲动的作用。

该学派的主要代表人物是詹姆斯（1842—1910）、杜威（1859—1952）和安吉尔（1869—1949）。詹姆斯的主要观点：认为心理学研究的对象是意识，心理学是对意识状态的描述和解释，意识状态是一种川流不息的状态，是思想流、意识流和主观生活流，反对把意识分解为基本元素的做法，认为这种做法容易破坏心理的整体，詹姆斯关于意识的观点有：每一种意识都是个人意识的一部分；意识是经常变化的；每个人的意识都可以感到是连续不断的，每个人的意识状态都是意识流的一部分。安吉尔的主要观点：认为心理学的方法是内省法（主观观察）和客观观察