

大学生文化素质教育书系

大学生心理健康与咨询

教育部高等教育司 组编

黄希庭 郑 涌 主编

高等教育出版社

责任编辑	田 军
封面设计	肖 红
责任绘图	黄建英
版式设计	史新薇
责任校对	马桂兰
责任印制	

内 容 提 要

本书系教育部高等教育司组织编写的“大学生文化素质教育书系”之一。主要介绍了需要、动机、情绪、体魄与心理健康,自我观念、人际关系、人格与心理健康,角色改变、爱情、性与心理健康等;并提供相关的咨询。对大学生在大学期间可能面临的各种心理冲突,在心理上善加引导,以提高大学生的心理承受能力。

本书适合于文、理、工、农、医等各类院校公共课使用,也可作为学生的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与咨询 黄希庭,郑涌主编. —北京:
高等教育出版社, 2000
ISBN 7 - 04 - 008622 - 0

.大 黄 ... 郑 ... 大学生 - 心理卫
生 .B844 .2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72344 号

大学生心理健康与咨询
教育部高等教育司 组编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009
电 话 010 - 64054588 传 真 010 - 64014048
网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷

开 本 850×1168 1/32 版 次 年 月 第 版
印 张 10.25 印 次 年 月 第 次印刷
字 数 250 000 定 价 11.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

“大学生文化素质教育”书系编委会

顾 问：周远清 张岂之
主 任：钟秉林
副主任：杨叔子 李文海 王义遒 胡显章
李进才
委 员：王义遒 费振刚 王天有 叶 朗
胡显章 徐葆耕 李文海 杜厚文
石亚军 刘大椿 陈 洪 逢锦聚
张文显 马世力 施岳群 朱立元
叶取源 王斯德 许敖敖 杨叔子
刘献君 文辅相 李进才 陈春声
张楚廷 李植松 冉昌光 束鹏程
彭治平 郑惠坚 张 峰 钟秉林
刘凤泰 阎志坚

前 言

有一种观点认为,无论从横向与同龄其他青年群体相比较,还是从纵向与成人或中学生相比较,大学生都是心理健康的“高危人群”。这个结论看来尚需进一步商榷。但有一点是相当明显的,即大学生们作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体,他们通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临着更多的机遇和挑战,因而要承受更大的心理压力与冲突。从这个意义上说,大学生们所产生的更多的心理问题正是他们要想更有作为所必须付出的“代价”,逃避或抱怨都无济于事,只有勇敢而坦然地面对现实。

面对市场经济,面对网络时代,当今的大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”。可以说,从中学到大学,各种新的矛盾纷至沓来,不少大学生由于种种原因,如学业上的优势不再、感情上的纠葛丛生、同学关系的紧张、自我角色的迷失等等,感到无所适从,甚至在心理上十分痛苦。这些其实都是正常的,关键在于如何对待,如何从心理上加以调适。

今天的大学生是国家未来的栋梁之才。《中国教育改革与发展纲要》指出：“当今世界政治风云变幻，国际竞争日趋激烈，科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争，综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。从这个意义上说，谁掌握了面向 21 世纪的教育，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动。”现在人们已深刻地认识到，无论是科学技术的竞争还是综合国力的较量，归根结底，是人才素质的竞争。心理健康是人才素质的基础。只有心理健康，大学生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能培养大学生的实践能力和创新精神。正因为如此，大学生们关心自己的心理健康，迫切想了解心理健康的知识，是完全可以理解的。本书的写作目的就是为了维护大学生的心理健康，以满足大学生对心理健康知识的渴求。

本书是由我领衔，并在我的博士硕士弟子们的通力合作下完成的。各章执笔者：第一章，黄希庭；第二章，李媛；第三章，张志杰；第四章，夏凌翔；第五、九、十、十一章，郑涌；第六、八章，李宏翰；第七章，杨东。我和郑涌博士一起进行统稿，最后由我定稿。

虽然自 1982 年开始我们就在研究大学生心理，后来又开始承担起大学生心理健康的教育工作，但一则是由于教务繁重精力分散，二则是大学生心理确实是很难研究的，因而至今我们对其中的规律性东西可以说仍知之不多。承蒙教育部高等学校心理学教学指导委员会的推荐和厚爱，我们终于完成了这本《大学生心理健康与咨询》。如果大学生朋友们能通过这本书，有一个重新认识自己的机会，进而有助于悦纳自己，克服成长障碍，充分发挥自身潜力，那将是我们莫大的欣慰。

黄希庭

2000 年新春于重庆市西南师范大学心理学研究所

《大学生文化素质教育丛书》总序

教育部副部长 周远清

加强大学生文化素质教育工作到现在已经进行四年了。1995年,加强大学生文化素质教育作为高等教育教学改革的一个重要探索,首先在52所高等学校进行试点,试点工作得到高等学校的普遍认同和积极响应。通过近三年的实践,试点工作取得了显著成效。在试点工作取得一定经验的基础上,教育部又相继出台了几项重要措施:制定下发了《关于加强大学生文化素质教育的若干意见》,成立了高等学校文化素质教育指导委员会,在全国普通高校建立了32个“国家大学生文化素质教育基地”等,加强文化素质教育工作从此由试点逐步向全国高校推开。

在实践的过程中,我们认识到,要使加强文化素质教育向纵深发展,就必须实现“三提高”:提高大学生的文化素质,提高全体教师的文化素养,提高大学的文化品位与格调。实现“三提高”应是高等学校文化素质教育工作更

高的境界,也将把文化素质教育工作推向一个新的阶段。

从我国和世界社会、经济、科技的发展要求,以及 21 世纪对人才的需求出发,我国原有的高等教育人才培养体系确有许多不相适应的地方,人文教育薄弱就是较为突出的一点。实践证明,加强大学生文化素质教育,对于推动教育思想和观念的改革,推动高等教育人才培养模式的改革,对于高等学校培养适应 21 世纪需要的高质量、高素质的人才,具有重要意义。无疑,加强文化素质教育已经成为深化高等教育改革特别是人才培养模式改革的切入点,切中了我国高等教育人才培养的时弊,符合我国高等教育改革的实际,而且也顺应世界高等教育改革和发展的潮流。

党中央、国务院召开了改革开放以来的第三次全国教育工作会议,颁发了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》。《决定》以及江泽民总书记等中央领导同志的讲话,无疑为我们进一步开展加强文化素质教育工作指明了方向,更加坚定了我们做好这项工作的信心。

我们强调的加强文化素质教育,主要是通过对大学生加强文学、历史、哲学、艺术等人文社会科学和自然科学方面的教育,以提高全体大学生的文化品位、审美情趣、人文素养和科学素质;我们也强调作为一种新的教育思想观念,加强文化素质教育必须贯穿于人才培养的全过程,必须课内外相结合。为此,作为推动文化素质教育工作的一项重要措施,我们组织国内有关学科的著名专家、学者,编写了这套《大学生文化素质教育书系》。它既可以作为教材,也可以作为课外读物,其主要目的是向大学生介绍中华民族的优秀传统文化,介绍人类优秀文化成果,使学生从中汲取营养,不断提高自身的综合素质和文化品位,提升自身的精神境界。

从古今中外杰出人才的成长过程来看,除老师的教导和课堂的学习外,无不从前人留下的文化精品中得到启发,受到熏染。我们组织编写《书系》的初衷就是弘扬中华民族的优秀传统文化,体现时代精神,使它在提高大学生的人文素养和科学素质方面发挥

作用,对大学生的成长产生积极的影响。我们深信,由著名专家学者精心编撰的这套《书系》,一定能够成为大学生成长过程中的良师益友,伴随他们走上成才之路。

21世纪即将到来,知识经济已见端倪,从高等教育改革和发展的趋势看,21世纪是更加尊重知识、更加注重人才素质全面提高的世纪,就这一意义而言,我们现在所开展的加强文化素质教育仅仅是个开始,还有许多工作等待着我们共同去完成,我们相信会有更多的学校和教师参与到这项工作中来,我们也希望更多的专家、学者参与《书系》编写,为全面推进素质教育工作提供更加丰富的、高质量、高品位的文化精品,为加强文化素质教育工作做出自己的贡献。

一九九九年八月于北京

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康述要	1
一、心理健康与心理适应	1
二、心理健康的特点	3
三、心理障碍或异常的种种表现	7
四、影响心理健康的因素	11
第二节 大学生的心理健康问题	19
一、大学生心理健康现状	19
二、大学生心理健康的特殊性	22
第三节 大学生心理咨询的	
一般概念	24
一、心理咨询的定位	24
二、学校心理咨询原则	26
三、主要心理咨询流派简介	27
第二章 需要、动机与心理健康	32
第一节 大学生需要与动机的	
一般问题	33
一、需要与动机的基本含义	33
二、大学生需要与动机的特点	39
三、大学生人生价值观的特点	43

第二节 与需要、动机有关的心理问题	46
一、需要的丧失和匮乏	46
二、挫折	51
三、冲突与选择	54
第三节 大学生需要与动机的调适	56
一、树立正确的人生观与世界观	56
二、正确对待挫折	56
三、选择的策略	61
第三章 情绪与心理健康	65
第一节 大学生情绪的一般问题	65
一、情绪的一般概念	65
二、情绪与身心健康	70
三、大学生的情绪特点	71
第二节 大学生的情绪障碍	74
一、不良情绪的一般表现	74
二、常见的情绪障碍	77
三、自杀	82
第三节 大学生的情绪调控与心理咨询	86
一、不良情绪的消除	86
二、情绪障碍的调适	87
三、自杀的预防	89
第四章 体魄与心理健康	95
第一节 大学生的一般体质特点	95
一、身体形态方面	96
二、身体机能方面	98
三、身体素质方面	100
第二节 大学生的身体自我与心理健康	101
一、身体自我的内涵及影响因素	102

二、当代大学生的身体自我特点	104
三、与身体自我有关的心理健康问题	107
第三节 大学生体魄问题的心理咨询	108
一、形成健康的身体自我观念	108
二、提升悦纳与补偿自我身体不足的能力	109
三、发展与完善自我体魄	112
第五章 自我观念与心理健康	115
第一节 大学生自我观念的一般问题	116
一、自我观念及其心理功能	116
二、自我同一性及其状态	118
三、大学生自我观念的发展	121
第二节 大学生自我观念的特点与心理健康	126
一、大学生自我观念的水平	126
二、大学生的苦恼	128
三、大学生的自我冲突与心理健康	130
第三节 大学生自我成长的心理咨询	132
一、改变自我的时机	132
二、自我观念的调整策略	133
第六章 人际关系与心理健康	141
第一节 大学生人际关系的一般问题	141
一、大学生人际关系的概念	141
二、大学生人际关系的类型	143
三、影响大学生人际关系的因素	145
四、大学生人际关系发展的一般历程	148
第二节 大学生人际关系的主要特点	150
一、人际关系的对象:以系级为主要线索	150
二、人际关系的亲疏:以时空为主要参照	151
三、人际关系的交往:以需要为主要动力	152

四、人际关系的相处:以适应为主要任务	153
第三节 大学生的人际关系障碍与心理咨询	156
一、大学生人际关系障碍的类型	156
二、大学生人际关系障碍的原因	159
三、大学生人际关系障碍的心理咨询	161
第七章 人格与心理健康	164
第一节 人格心理的一般问题	165
一、人格及其特性	165
二、人格类型	168
三、健康的人格	170
第二节 大学生的人格特点与心理健康	176
一、大学生的气质与性格	176
二、大学生人格心理中的不良品质与心理健康	181
三、大学生中的人格障碍	183
第三节 大学生人格心理健康咨询	189
一、培养良好的个性品质,塑造健全的人格	189
二、大学生人格心理中不良品质的调控	192
第八章 角色改变与心理健康	196
第一节 大学生角色改变的一般问题	197
一、大学生角色改变的概念	197
二、大学生角色改变的原因	198
三、大学生角色改变的内容	198
第二节 大学生角色改变的主要特点	200
一、大学生角色改变的周期性	200
二、大学生角色改变的滞后性	202
三、大学生角色改变的差异性	203
第三节 大学生的角色改变与心理咨询	204
一、大学生角色改变障碍的类型	204

二、大学生角色改变障碍的原因	206
三、大学生角色改变障碍的心理咨询	211
第九章 爱情与心理健康	214
第一节 大学生爱情心理的一般问题	215
一、爱情内涵的心理学阐释	215
二、健康与不健康的爱情	218
三、大学生恋爱心理的发展	219
第二节 大学生爱情心理特点与心理健康	221
一、大学生的爱情价值观特点	221
二、大学生的爱情道德心理特点	226
三、当代大学生恋爱趋势中的心理健康问题	233
四、大学生失恋的心理健康问题	235
第三节 大学生恋爱心理咨询	238
一、提升爱与被爱的能力	239
二、处理好热恋中的心理问题	241
三、恋爱挫折及其调适	243
第十章 性与心理健康	250
第一节 大学生性心理的一般问题	251
一、性内涵的心理学阐释	251
二、健康与不健康的性心理	255
三、大学生性心理的发展	256
第二节 大学生性心理特点与心理健康	259
一、大学生的性经验状况	259
二、大学生性观念的发展变化	261
三、大学生发生性交行为的原因	264
四、可能引起大学生性心理失调的一些因素	265
第三节 大学生性心理咨询	267
一、性意识困扰的心理咨询	267

二、性行为困扰的心理咨询	271
三、性伤害后的心理问题与咨询	277
四、性心理障碍的心理矫治	279
第十一章 就业与心理健康	282
第一节 大学生就业心理的一般问题	283
一、职业内涵的心理学阐释	283
二、大学科系职业兴趣类型特征	288
三、大学生就业的基本心态	290
第二节 大学生就业心理特点与心理健康	293
一、大学生专业选择行为研究	293
二、大学生就业心态的资料分析	295
三、大学毕业生的心理压力	301
第三节 大学生就业心理咨询	302
一、大学生就业心理问题诊断	302
二、大学生就业心理准备	303

第一章 绪 论

随着时代的发展和社会的进步,大学生们越来越重视自身的心理健康问题。有一种说法认为,人类已经历了体力竞争及智力竞争的时代,现在正处在从智力竞争向心理与人格竞争过渡的时代。不管这种说法是否正确,但作为跨世纪的新一代大学生,肩负着振兴民族的重任,如何在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足,并能有所贡献,心理健康确实是一个最基本的条件。本章将对有关大学生心理健康与咨询的一般概念加以讨论。

第一节 心理健康述要

一、心理健康与心理适应

(一) 什么是心理健康

在讨论心理健康之前,有必要先了解什么是健康。

所谓健康,是指个体的生理、心理与社会行为的健全状态。联合国世界卫生组织(the