

高校21世纪师范类规划教材

掌握心理健康知识，
培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，
切实提高心理素质，促进全面发展。

大学生心理健康导论

DAXUESHENG XINLIJIANKANG DAOLUN

主 编 / 陈兰萍 副主编 / 李西彩 马雅菊



陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

大学生心理健康导论

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材



教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

高校21世纪师范类规划教材

大学生心理健康导论

DAXUESHENG XINLIJIANKANG DAOLUN

主 编 / 陈兰萍 副主编 / 李西彩 马雅菊



陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康导论 / 陈兰萍主编. —西安:陕西人民出版社, 2013

高校 21 世纪师范类规划教材

ISBN 978 - 7 - 224 - 10793 - 7

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—心理健康—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(2013)第 201698 号

大学生心理健康导论

主 编 陈兰萍

出版发行 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷 西安印刷包装产业基地发展有限公司

开 本 787mm × 1092mm 16 开 19.5 印张

字 数 337 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 10793 - 7

定 价 34.00 元

大学阶段是人生中最美好、最关键的阶段。大学生生机勃勃，富有朝气，对未来充满憧憬；大学生才华显露，富有创新精神，是社会发展和民族繁荣的主力军。然而，大学阶段又是困难重重、烦恼甚多、危机潜伏的阶段。由于大学生的心理发展尚未成熟，在面临大学的学习、生活和就业等一系列问题时，常常会产生心理矛盾和冲突。帮助和指导大学生适应大学生活，顺利完成学业，培养健康人格，增强生活情趣显得十分必要。近年来，国家也下发了一系列文件，要求关注和开展大学生心理健康教育。所以，加强和改进大学生心理健康教育，是全面贯彻党的教育方针、促进大学生健康成长、建设人力资源强国的重要举措。

本书是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件精神，针对普通高等学校大学生的身心特点和心理健康课程的特殊性设计编写的。心理健康课程不同于一般学科的教学，其目的不仅是让学生掌握心理健康基本知识，而且要积极参与课堂教学，进行情感体验、理念认同和心灵沟通，学会自我心理调节的方法与技巧，促进身心发展。为此，在编写本书的过程中，我们力求突出以下几个特点：

一是理论讲授与可操作性相结合。本书采用了“案例导入—心理基础知识—大学生心理特点—大学生困惑与调适—活动、感悟与测验”的编写思路，不仅介绍了心理健康教育的基本知识，还增加了案例导入、小组讨论、心理训练、心理测验等内容，教学的互动性强，可操作性灵活，促使学生在参与活动中获得成长。

二是理论讲授与心理训练相结合。每章后面都附有心理训练活动。在学生掌握相应的理论知识之后，可以开展心理训练活动，激发学生的学习兴趣和热情，让学生在体验和感受中领悟人生哲理。同时，也为开展体验式教学提供了相应的资料和具体的指导。

三是理论讲授与案例分析相结合。在不改变现有心理健康教育体系的情况下，每章前面以案例开头，根据案例提出相关问题，通过对案例问题的思考引入本章内容。同时，教材中也穿插相关案例。用案例引导教学、深化教学、丰富教

学，提高教学效果。

四是可读性与适用性相结合。本书内容力求贴近大学生，贴近校园生活，在理论讲授的同时，穿插了一些知识窗和案例分析，既可以增强学习的趣味性，又可以扩大学生的知识量，让学生在阅读的过程中激发探索人类心理奥秘的热情。

本书从编写提纲的拟定到各章节编写的分工，都是经过大家共同研究讨论后确定的。全书各章的编写分工如下：第一、二章，由陈兰萍执笔；第三、八章，由李西彩执笔；第五、六章，由马雅菊执笔；第四章，由雷文斌、陈兰萍执笔；第七、九章，由刘锋执笔；第十章，由蒙宗宏、李西彩执笔。最后由主编陈兰萍和副主编李西彩、马雅菊进行全书的修改和统稿工作。

在本书编写过程中，我们参考和借鉴了近年来国内外有关专家、学者的相关研究成果，在此深表诚挚的谢意。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，加之我们的水平有限，书中难免有疏漏和欠妥之处，恳请各位专家和广大读者批评指正。

《大学生心理健康教育导论》编写组

2013年5月

前言

第一章

大学生心理健康理念

- 第一节 健康与心理健康 4
- 第二节 大学生的心理健康及其影响因素 10
- 第三节 大学生心理健康教育 17

第二章

大学生的自我意识与心理健康

- 第一节 自我意识概述 35
- 第二节 大学生自我意识的发展 41
- 第三节 大学生自我意识的完善 48

第三章

大学生的学习与心理健康

- 第一节 学习概述 63
- 第二节 大学生学习心理结构 69
- 第三节 大学生学习心理偏差与调适 81

第四章

大学生的情绪与心理健康

- 第一节 情绪概述 93
- 第二节 大学生情绪的发展 98
- 第三节 大学生不良情绪体验与自我调适 105

第五章

大学生性心理与心理健康

- 第一节 青春期性心理 124
- 第二节 大学生性心理 130
- 第三节 大学生性心理困惑与应对 133

第六章

大学生的恋爱与心理健康

- 第一节 爱情心理 152
- 第二节 大学生的恋爱心理 158
- 第三节 大学生恋爱心理困扰及调节 164

第七章

大学生的人际关系与心理健康

- 第一节 大学生人际关系概述 185
- 第二节 大学生的人际交往 194
- 第三节 大学生人际交往困惑与调适 199

第八章

大学生的生命教育与心理危机应对

- 第一节 生命与生命教育概述 215
- 第二节 大学生的心理危机与应对 222
- 第三节 大学生心理危机的干预策略 231

第九章

大学生的休闲生活与心理健康

- 第一节 休闲生活概述 246
- 第二节 大学生的休闲生活 251
- 第三节 大学生休闲生活心理的调适 262

第十章

常见心理障碍及其调适

- 第一节 常见神经症 277
- 第二节 常见人格障碍 286
- 第三节 大学生的心理咨询 290

主要参考文献 301



第一章

大学生心理健康理念

尊重生命尊重他人也尊重自己，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——〔德〕弗洛姆

懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长。

——〔罗马〕西塞罗

【案例导入】-----

我来自一个幸福温馨的家庭，在父母的关爱与教育下，顺利地就读于重点小学、初中、高中。我一直坚信“我是属于全国一流大学的”。谁知，高考失误，虽然我也进入了全国重点大学，但却不是我梦想中的学校，我第一次遭受如此重创，就好像自己走到了世界末日，心灰意冷。在父母的劝导下很无奈地来到了大学，虽然，自己多次告诫自己，既来之则安之，但这个结并没有解开。由于高考成绩超出其他同学七十五分，自认为完全有能力胜任大学的学习，而且，也不知为何而学。入校后，学习没有了动力，生活没有了目标，完全失去了进取的方向，在百无聊赖中参加了期末考试，我第一次出现了不及格的科目，而我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。第二学期，我终于在网上找到了被压抑的自信，那颗曾经不服输的心复苏了，但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体现虚拟世界的成功。第二学期四门功课同时亮起了红灯，学位没有了，不用说梦想中的名牌大学，就连大学生的资格也将失去。谁把我的青春弄丢了？正在冷静反思之时，学校下达了回家的指令。我真的非常懊悔，第一次我深深自责，我辜负了家长的厚望，我对不起培养我的老师，更重要的是我有负于自己的青春年华。此刻，我彻底放下心中的不满和抱怨，才发现大学的灯光是那么明亮，校园是那么美丽，原来大学生活是如此让人难以割舍……失去时才懂得珍惜。然而，人生不可复制，青春属于人只有一次。

【思考与讨论】-----

1. 该同学是一个心理健康的人吗？
2. 大学生心理健康的标准有哪些？导致该同学心理困惑的因素是什么？
3. 你或者你周围的同学有了心理困惑时会去哪里寻求帮助？



第一节 | 健康与心理健康

有人说人生的道路很长，但关键处只有几步，而大学时期正是人生中关键的一步，这是因为大学生正处于全面发展、趋向成熟的人生阶段。对每位大学生来说，大学时代就是全面塑造自我。心理成长发生质变的过程，即使将来老了，但回忆起大学时代的一切仍会记忆犹新，走过的每一步都会终生难忘。然而，大学生在面对自身生理、心理的迅速发展和生活环境的剧烈变化时，不可避免地会遇到诸多不适应，引起心理困惑，导致心理健康问题，因此，开展心理健康教育已成为高校素质教育中的重要内容。为了提高大学生的心理素质，增强社会适应能力和心理保健能力，促进每位大学生健康地成长成才，让大学生了解基本的心理健康知识，掌握常见的心理调适方法，是十分必要的。

一、健康观的演变

自从有了人类历史，就开始了对抗疾病、保护健康的探索工作。健康是人类一个永恒的话题。只是在不同的历史时期，人类对健康的理解不尽相同。传统的健康观认为“无病即健康”，将健康简单地理解为身体没有疾病，这是一种狭隘的健康观。随着科学技术和社会文化的不断发展，人们对健康的认识逐步加深，从传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变，一种新的健康观应运而生。1948年，世界卫生组织在《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态”。把健康的内涵扩展到生理、心理和社会适应等方面。而且，为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织明确提出了健康的十条标准：

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

在这十项标准中,我们可以看到第(2)、(3)、(4)项都是对心理方面提出的要求;第(1)项是对心理和生理两方面提出的要求。这十项标准不仅从整体上诠释了现代健康的概念,而且也明确提出了健康在心理方面的基本要求。

1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就是说,21世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应和道德的完美整合。这种新的健康观既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。在这种健康的新观念中,生理、心理、社会适应和道德四方面相互依存,相互促进。它们的关系体现在:生理健康是其他健康的物质基础,心理健康、社会适应良好是在生理健康的基础上发展起来的;心理健康与生理健康相互作用;以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界。在通常意义上,一个人的道德健康、心理健康和社会适应比生理健康更重要。

当然,我们要全面地理解健康。健康是一个过程,而不是一种结果;健康既是一种内隐行为,也是一种外显行为;健康是一个动态的、连续的过程,有波峰也有波谷;健康不仅是一种生活方式,而且是一种积极的生活态度;健康虽然是一种状态,但不是一种十全十美的状态,而仅仅是一种良好的状态,一种积极的、建设性的协调状态;健康是一种和谐关系,不仅是自我内部的和谐,而且是自我与环境和谐的统一。

随着经济的发展、物质财富的增多,今天的人们已经从追求物质条件转向了对生命质量的追求。所以,健康尤其是心理健康对于人们感受生活幸福。提高生活质量至关重要。当代大学生一定要树立新的健康观,加强自我保健意识,提高心理素质,维护心理健康。

二、心理健康及其标准

早在半个多世纪前,瑞士精神分析心理学派的代表人物荣格就曾经指出,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。因此,准确地认识心理健康的内涵及其标准,有意识地规



划、调整自己的心理发展，主动改善心理健康状态，就成了关心自身健康的人们需要了解的首要问题。

（一）心理健康的含义

心理健康又称精神健康。心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体，健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温等，所以要区分心理是否健康不那么容易。什么是心理健康呢？古今中外的心理学家对此进行了长期艰苦的探索，对心理健康的含义给予了不同的表述。在第三届国际心理卫生大会上，心理健康被定义为“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”这个定义强调，如果一个人与其他人比较，符合同年龄阶段大多数人的心理发展水平，那么，这个人的心理就是健康的，反之就是不健康的。

心理学家英格里希（H·B·English）指出：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在这种状态下，能做良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，这乃是一种积极的状态，不仅仅是免于心理疾病而已。”这个定义强调了人的积极向上、乐观开朗的精神状态。

精神病学家孟尼格尔（Karl Menniger）认为，心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。这个定义强调了应该保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。

虽然人们所站的角度不同，对心理健康的理解有一定的差异，但都比较倾向认为，心理健康是指一种生活适应良好的状态。它包括两个方面的含义，一是没有心理疾病，不仅自我状况良好，而且与社会环境和谐；二是能够维持心理健康，具有一种积极向上的心理状态。

（二）大学生心理健康的标准

心理健康标准问题一直受到人们的关注。它涉及的问题既广泛又复杂，许多专家对此都有过研究和论述。归纳专家们确定心理健康标准的依据有：以统计学的常态分布为标准，利用统计学的方法找出正常行为的数值分布，若一个人的行为接近数值分布的平均状态被认为健康，否则不健康；以社会规范为标准，行为符合公认的行为规范为健康，明显偏离社会规范为异常；以主观经验为标准，当事人自我感觉到痛苦、抑郁视为不健康，没有心理疾病症状者被视为健康；以生活适应状况为标准，能够适应社会生活者为正常，生活适应困难者为异常；以心

理成熟与发展水平为标准,个体生理、心理两方面成熟和发展与同龄人相当者为正常,而心理成熟落后于生理成熟程度,也落后于同龄人平均水平者为不健康等。我国学者对心理健康标准更倾向于适应性标准,也可称生存标准。

心理健康的标准随着时代变迁、文化背景的变化而变化,对不同年龄阶段的群体也有不同的要求。大学生的普遍年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中后期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。对于学校环境中的大学生来说,面对的事件或活动主要是学习、人际关系、与自我有关的活动以及社会适应等问题,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准着重考虑:

1. 心理健康与学习

(1) 智力发展正常(一般智商在80分以上)。这是人们学习、生活与工作的基本条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。正常的智力能使学生以客观的态度,正确地认识环境、认识世界和认识自我,顺利完成学业。

(2) 体脑协调。学生的体脑协调表现在良好的学习习惯和方法上。他们能够掌握“闹中取静”,能自觉地将不同学科的学习交替进行,注意劳逸结合,善于利用记忆的规律进行有效地学习。

(3) 自我满足。心理健康的学生应该有适度的成就动机,从学习中获得自我满足感,不断增强自信心。

(4) 排除学习中不必要的忧虑。学生在学习中都不可避免地会产生不愉快的情绪体验,从而引起忧愁、悲伤、恐惧等情绪反应。心理健康的学生在学习中也会有烦恼,但是他们能明智地接受这一事实,从不伪装。他们会采取积极的方法来摆脱这些消极情绪。

2. 心理健康与人际关系

大学生的人际关系主要是与父母形成的亲子关系、与老师形成的师生关系、与同学朋友形成的同伴关系。心理健康的学生,在人际交往中能像尊重自己一样尊重别人,能用信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;乐意与同学交往,与同伴合作,能分享、接受和给予爱和友谊;能与教师和家长沟通,具有有效的人际沟通技巧;与集体保持协调的关系;能保持人格的独立和完整性。

3. 心理健康与自我

(1) 客观认识自我。学会自我观察、自我认定、自我判断,准确把握自我,能做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

(2) 积极悦纳自我。不但能了解自己,而且能悦纳自己,能容忍自己的不足



和缺点,并努力谋求自己的最佳发展,使自己更加完美,并形成健全的人格。

(3) 适当的抱负水平。时常能与别人比较后进行反省,明确努力的方向;经常能与某些理想的标准相比较,如从父母、教师、书本中获得知识和价值观,把它们融合在一起,作为自己效仿的标准;有追求,表现出乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望。

(4) 保持积极乐观的情绪状态。其标志是情绪稳定和心情愉快,内容包括:乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于调节与控制自己的情绪;情绪反应与环境相适应。

4. 心理健康与社会适应能力

(1) 了解现实,正视现实。心理健康的个体能客观地认识现实环境,与现实环境保持良好的接触。他们既有高于现实的理想,又不会沉醉于不切实际的幻想中。能根据环境特点和自我状况努力进行协调,或改善环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

(2) 意志健全。在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;能在行动中控制情绪和行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(3) 行为符合社会的准则。人是生活在一定社会、文化环境之中的,其行为总是与环境相协调、相一致。一般情况下,心理健康者都应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,表现出被社会所认同的行为,遵守社会规范,有理想、有道德、守纪律等。如果心理行为严重偏离常态,就是不健康的表现。

综上所述,心理健康的标准是多层次、多方面的。要科学、正确地判断一个人的心理是否健康,必须从多个角度进行考察,还要结合不同地区、不同民族、不同文化、不同时代的具体情况。

三、正确理解心理健康

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时,必须注意澄清几个问题:

(一) 心理不健康与有不健康的心理和行为不能等同

一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并

并不意味着这个人一定心理不健康（或心理变态），只能视具体情况而定。心理健康者并不意味着他毫无瑕疵，就如同我们说“某人性情温和，但并不意味着他从不发脾气”一样。

（二）心理健康水平应有不同的等级

人的心理健康水平是一个从健康到不健康的连续状态，从健康状态到不健康状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说，心理正常与异常并无确定的界线，只是程度的差异而已。我国学者张小乔提出一种“灰色区”的概念，即人的精神正常与否无明显的界限，它是一个连续变化的过程。具体来说，如果将人的精神正常比作白色，精神不正常比作黑色，在黑白之间存在巨大的缓冲区域——灰色区。大多数人都散落在灰色区域内，也称为“亚健康”。

（三）心理健康是一种状态，更是一个动态的变化过程

人既可能从不健康转变到健康，也可能从健康转变为不健康。随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所变化，或者走向健康，或者走向不健康。因此，心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态，并不是他一生的状态。

（四）心理健康的标准具有理想化的特点

无论是哪种心理健康标准，都是一种理想的尺度，任何人都不可能完全达到心理健康的标准。心理健康的标准，一方面提供了衡量是否健康的标准，另一方面明确了大学生提高心理健康水平应努力的方向和追求的目标。在具体衡量大学生心理健康状况时，不能机械化，必须从整体的角度看待大学生各种心理现象的状态，重在各种心理现象的和谐发展。简单地说，就是看个体是否能够适应正常的社会工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持与保证，就应该引起人们的关注。