



高等职业教育“十二五”规划教材



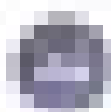
大学生 心理健康教育

实用教程

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU
SHIYONG JIAOCHENG

主编 周虹





教育部國民及學業成就中心

112年



教育部國民及學業成就中心
國民中學課程發展委員會
國民小學課程發展委員會



ISBN 978-95-008-7000-1

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

实用教程

主 审 朱雪松

主 编 周 虹

副主编 姜乃绮 王 琪

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要介绍了大学生心理健康的相关知识,全书共分为8章,内容分别为:“健康人生 从心开始”“探索自我 完善人格”“规划人生 付诸行动”“情绪管理 挫折应对”“走进社团 完善自我”“爱情神圣 如何圆梦”“和谐人际 心灵桥梁”“行走职场 风光通畅”。

本书内容系统、学练结合、紧跟时代,可作为高等职业院校学生学习心理健康课程的教材,也可作为教育、心理工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实用教程 / 周虹主编. -- 镇江:
江苏大学出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-81130-980-5

I. ①大… II. ①周… 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(2015)第183193号

大学生心理健康教育实用教程

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Shiyong Jiaocheng

主 编 / 周 虹

责任编辑 / 马一萍 顾正彤

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编:212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 20.75

字 数 / 467千字

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-980-5

定 价 / 39.50元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)



❖ 人生难得，健康第一

无锡科技职业学院是一所规模不大的地方职业院校。小学校，有大思考；大思考，有真领悟。我们把“健康第一”写进了学院党代会的报告中，把教育的底色写进了教育者的心坎里。呵护生命，促进健康，既是文化，又是教育。维护健康，人人有责，让人人都成为健康的使者；让灵魂跟上身心，让身心健健康康。健康第一，就是育心灵，点燃火焰；就是怀大爱，做好小事；就是天行健，自强不息。有一群人，他们怀揣“健康第一”的“火柴”，不辞辛劳，默默无闻地耕耘在育人第一线，他们就是这本书的编者，“健康第一”的领悟者、践行者、坚守者。

❖ 健康难得，践行第一

健康第一，不仅是概念，更要付诸实际行动！本书的编者作为心理健康教育骨干，不仅一直承担着心理健康教育的全部课程，还针对学生开展心理健康教育咨询与辅导工作，对学生中存在的问题有较全面深入的认识，在工作中积累了较丰富的工作经验，深得学生信任与喜爱。开课十年，一路走来，编者们都积累了丰富的经验。

本书在践行方面做了深入的尝试，试图使学生分享教师的智慧，增长其见识、胆识并达成共识。本书以学生为本，理论联系实际，以一种体验性的方式回归生活；在强调科学性的同时，改变以往同类教材重理论、轻实践的特点，注重其可读性、应用性和生活性；内容全面，层次清楚，兼具广度和深度，可以成为学生的生活指导手册。

❖ 践行难得，坚守第一

本教材适用于全国普通高职院校广大学生，它把抽象的心理知识和具体的操作实践结合起来，使学生在实践活动中体验、领悟人生哲理，提高心理素质、增进心理健康、开发心理潜能。

这本书，也许只能推开心理健康教育的一个门缝。而心理健康教育是一个长期的过程，是关心备至、深思熟虑、小心翼翼地触及年轻的心灵的过程。教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵。只要仰望星空，坚守真谛，不断实践，拓开心灵之门后定是“阳光大道”。

朱雪松

2015年7月



目 录

第一章 健康人生 从心开始	1
心理评估.....	1
心理自测.....	2
心理课堂.....	12
第一节 大学生心理健康概论.....	12
第二节 大学生心理健康问题的应对策略.....	28
心理案例.....	35
心理反思.....	39
心理互动.....	40
课外赏读.....	41
第二章 探索自我 完善人格	44
心理评估.....	44
心理自测.....	45
心理课堂.....	52
第一节 自我意识、人格概述.....	52
第二节 如何塑造健全的自我意识和人格.....	64
心理案例.....	73
心理反思.....	76
心理互动.....	77
课外赏读.....	80
第三章 规划人生 付诸行动	82
心理评估.....	82
心理自测.....	83
心理课堂.....	92
第一节 生涯发展与人生规划.....	92
第二节 大学生涯的规划与行动指南.....	99
心理案例.....	115



心理反思	119
心理互动	120
课外赏读	120
第四章 情绪管理 挫折应对	125
心理评估	125
心理自测	126
心理课堂	131
第一节 情绪与情绪管理概论	131
第二节 大学生情绪管理和挫折应对的策略	144
心理案例	155
心理反思	158
心理互动	159
课外赏读	162
第五章 走进社团 完善自我	166
心理评估	166
心理自测	167
心理课堂	178
第一节 大学生社团相关理论及心理学原理	178
第二节 学校社团与大学生的成才发展	183
心理案例	193
心理反思	197
心理互动	198
课外赏读	199
第六章 爱情神圣 如何圆梦	202
心理评估	202
心理自测	203
心理课堂	207
第一节 恋爱与性心理	207
第二节 大学生恋爱与性心理问题的应对策略	220
心理案例	232
心理反思	235
心理互动	236
课外赏读	236

第七章 和谐人际 心灵桥梁	239
心理评估	239
心理自测	240
心理课堂	249
第一节 人际交往与人际关系	249
第二节 大学生的人际交往及良好人际关系的建立	253
心理案例	271
心理反思	276
心理互动	277
课外赏读	283
第八章 行走职场 风光通畅	286
心理评估	286
心理测试	287
心理课堂	291
第一节 大学生适应与职场人际关系	291
第二节 大学生适应心理调整及职场人际关系解决策略	297
心理案例	313
心理反思	317
心理互动	317
课外赏读	319
参考文献	321
后记	323

第一章 健康人生 从心开始

【本章导读】

随着人类社会科学技术的进步、社会文化的发展,以及生活水平的不断提高,越来越多的人意识到健康是生活幸福的重要基石,对健康的理解也从单纯的“躯体没病”发展到“健康不仅是身体没有疾病,而且包括心理健康、社会适应良好和道德健康。”正处在青春期的大学生群体,具有许多共性的心理特点,面临着生理层面、心理层面和社会层面的重大改变,心理冲突比较普遍,容易产生心理问题。本章将介绍健康、心理健康的概念和标准,维护心理健康的意义,大学生中常见的心理问题及解决心理问题的行为策略等内容。

【学习目标】

通过本章的学习,大学生能够正确理解心理健康的标准,建构积极的心理健康理念,掌握维护心理健康的策略。

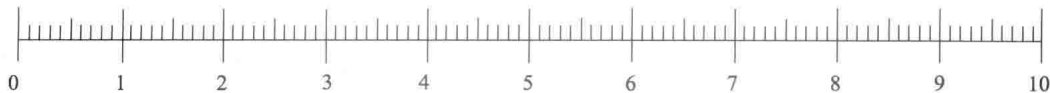
心理评估

你知道自己的心理健康状况如何吗?在学习心理健康知识之前,让我们先对自己的心理情况作一个评估吧。

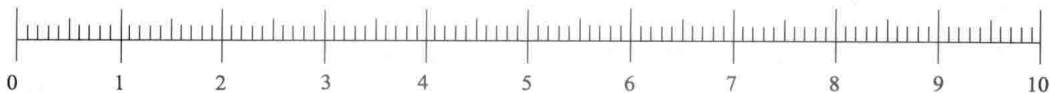
一、知识储备、能力评估

请你对自己在维护心理健康、提升心理素质方面的知识储备和能力分别作一个评估。如果以 0 分代表无知和能力很差,10 分代表知识渊博和能力很好,那么你会给当下的自己打几分呢?请在下面的线段上做出标记。

(1) 对自己维护心理健康、提升心理素质知识储备的评估:



(2) 对自己维护心理健康、提升心理素质能力的评估:





二、困扰问题评估

进入大学以来，困扰你的问题有哪些？请依据困扰程度从大到小的顺序写出 3~5 条，并说明这些问题给你造成了哪些影响。

三、最期待解决的问题和成长的目标

进入大学以来，你最期待解决的问题是什么？你的成长目标是什么？

心理自测

你对自己心理状况的评估准确吗？下面我们就通过一些专业的心理测试量表来测验一下，以便对自己的心理状况有更深入、更准确的了解。

心理自测一：作为一个中国人，你的心理是否健康。

这个测试我们可以通过《中国人心理健康量表》来完成。该量表是在对中国人的心理状况进行充分调查研究的基础上编制的。

1. 中国人心理健康量表的构成

中国人心理健康量表是由 80 个测试题目构成的，如表 1-1 所示。

指导语：下面是有关你近 10 天心理状况的题目，请仔细阅读每一道题，然后根据自

己的实际情况认真填写。每一个题目没有对错之分，请你尽快回答，不要在每一道题目上过多地思考。

每一道题目后面都有 5 个表示不同程度的等级供你选择，分别用 1、2、3、4、5（即相应的分数）来表示。

注意：

- ① 每一道题目的后面只能选一个等级，在相应的数字上面画√。
- ② 每一道题目都要回答。
- ③ 填完表后请你仔细检查一遍，是否每一道题都做了选择，如果有遗漏的话请补上；是否每一道题目只选择了一个，如果有选择两个的话，请更正。

表 1-1 中国人心理健康量表

测试题目	无	轻度	中度	偏重	严重
1. 我的情绪忽高忽低	1	2	3	4	5
2. 我感觉做什么都很困难	1	2	3	4	5
3. 我喜欢与人争论、抬杠	1	2	3	4	5
4. 我对许多事情心烦	1	2	3	4	5
5. 遇到紧急的事我的手会发抖	1	2	3	4	5
6. 我怕应付麻烦的事	1	2	3	4	5
7. 我情绪低落	1	2	3	4	5
8. 我感到人们对我不公平	1	2	3	4	5
9. 我觉得大多数人都不不可信任	1	2	3	4	5
10. 我感到别人对我不友好	1	2	3	4	5
11. 我不能控制自己乱发脾气	1	2	3	4	5
12. 我感到前途没有希望	1	2	3	4	5
13. 我喜怒无常	1	2	3	4	5
14. 我要求别人做到十全十美	1	2	3	4	5
15. 我抱怨自己为什么比不上别人	1	2	3	4	5
16. 我觉得别人想占我的便宜	1	2	3	4	5
17. 我觉得活着很累	1	2	3	4	5
18. 看见房间杂乱无章，我就安不下心来	1	2	3	4	5
19. 我着急时，嘴里有味儿	1	2	3	4	5
20. 我感到将有坏事发生在我身上	1	2	3	4	5



续表

测试题目	无	轻度	中度	偏重	严重
21. 我觉得疲劳	1	2	3	4	5
22. 我常因一些小事而心情不好	1	2	3	4	5
23. 我不能容忍别人犯错	1	2	3	4	5
24. 别人有成绩我生气	1	2	3	4	5
25. 我的想法与别人不一样	1	2	3	4	5
26. 遇到挫折, 我便灰心	1	2	3	4	5
27. 我经常责备自己	1	2	3	4	5
28. 害怕别人注意我的短处	1	2	3	4	5
29. 我一紧张就头痛	1	2	3	4	5
30. 我有想打人或骂人的冲动	1	2	3	4	5
31. 感到别人不理解我、不同情我	1	2	3	4	5
32. 我固执己见	1	2	3	4	5
33. 我对什么事情都没有兴趣	1	2	3	4	5
34. 我心里焦躁	1	2	3	4	5
35. 我穿过人多、车多的十字路口会心里发慌	1	2	3	4	5
36. 遇到紧急的事我尿多	1	2	3	4	5
37. 我心情时好时坏	1	2	3	4	5
38. 我对新事物不习惯	1	2	3	4	5
39. 我感到别人亏待我	1	2	3	4	5
40. 我感到很难与人相处	1	2	3	4	5
41. 我有想摔东西的冲动	1	2	3	4	5
42. 我觉得我出力不讨好	1	2	3	4	5
43. 总觉得别人在背后议论我	1	2	3	4	5
44. 我爱揭别人短处	1	2	3	4	5
45. 我喜怒都表现在脸上	1	2	3	4	5
46. 我紧张时睡不好觉	1	2	3	4	5
47. 我会无缘无故地感到紧张	1	2	3	4	5
48. 遇到应采取果断行动的情况时, 我就犹豫不决	1	2	3	4	5

续表

测试题目	无	轻度	中度	偏重	严重
49. 我周围的人际关系紧张	1	2	3	4	5
50. 该做的事做不完我放不下心	1	2	3	4	5
51. 我不分场合发泄自己的不满	1	2	3	4	5
52. 我控制不住自己的情绪	1	2	3	4	5
53. 当别人看我或议论我时,我感到不自在	1	2	3	4	5
54. 别人对我的成绩评价不恰当	1	2	3	4	5
55. 我感到自己没有什么价值	1	2	3	4	5
56. 我总觉得别人在跟我作对	1	2	3	4	5
57. 我情绪波动大	1	2	3	4	5
58. 我担心别人看不起我	1	2	3	4	5
59. 我感到忧愁	1	2	3	4	5
60. 我心情一紧张,胃就不舒服	1	2	3	4	5
61. 我不能灵活处理变化了的情况	1	2	3	4	5
62. 我觉得我的学习或工作负担重	1	2	3	4	5
63. 我对比我强的人不服气	1	2	3	4	5
64. 我不能接受别人的意见	1	2	3	4	5
65. 我对亲朋好友忽冷忽热	1	2	3	4	5
66. 我觉得生活没意思	1	2	3	4	5
67. 我担心自己有病	1	2	3	4	5
68. 遇到紧张情况,我心跳加速	1	2	3	4	5
69. 我对与陌生人打交道感到为难	1	2	3	4	5
70. 我心里总觉得有事	1	2	3	4	5
71. 我在公共场合吃东西感觉不舒服	1	2	3	4	5
72. 我的朋友有钱、吃好穿好我感到不舒服	1	2	3	4	5
73. 我做事想怎么做就怎么做	1	2	3	4	5
74. 我难以完成工作任务或学习任务	1	2	3	4	5
75. 紧张时我的手会出汗	1	2	3	4	5
76. 我常用刻薄的话刺激别人	1	2	3	4	5



续表

测试题目	无	轻度	中度	偏重	严重
77. 我不能承受脏、乱、差的环境及强烈的噪声	1	2	3	4	5
78. 我容易激动	1	2	3	4	5
79. 我的感情容易受到别人伤害	1	2	3	4	5
80. 到一个新环境, 我不能很快适应	1	2	3	4	5

2. 中国人心理健康量表的内容

中国人心理健康量表包括 10 个分量表, 每个分量表包括 8 个测试题目。这 10 个分量表的名称和包括的测试题目如下:

(1) 人际关系敏感

人际关系敏感分量表主要反映被试者人际关系敏感与紧张的程度等。

人际关系敏感分量表包括 10、14、23、31、49、53、71、79 共 8 个测试题目。

(2) 心理承受力差

心理承受力差分量表反映被试者对困难, 挫折, 学习与工作的负担, 以及对脏、乱、差的环境难以承受的程度等。

心理承受力差分量表包括 2、17、26、40、50、62、74、77 共 8 个测试题目。

(3) 适应性差

适应性差分量表反映被试者对事、对人、对环境不适应的程度。

适应性差分量表包括 6、18、35、38、48、61、69、80 共 8 个测试题目。

(4) 心理不平衡

心理不平衡分量表反映被试者有感到别人对自己不公平、抱怨自己赶不上别人、看到别人有成绩自己生气、自己出力不讨好、对比自己强的人不服气等心理不平衡问题。

心理不平衡分量表包括 8、15、24、39、42、54、63、72 共 8 个测试题目。

(5) 情绪失调

情绪失调分量表反映被试者情绪不愉快、情绪不稳定与控制情绪能力差的程度。

情绪失调分量表包括 1、13、22、37、45、52、57、65 共 8 个测试题目。

(6) 焦虑

焦虑分量表反映被试者对许多事情感到心烦, 预感有坏事情发生, 无缘无故紧张、心理烦躁, 担心自己有病等问题的严重程度。

焦虑分量表包括 4、20、28、34、47、58、67、70 共 8 个测试题目。

(7) 抑郁

抑郁分量表反映被试者情绪低落、往往感到忧愁、对事情不感兴趣、对前途感觉没有希望、生活没意思等问题的程度。



抑郁分量表包括 7、12、21、27、33、55、59、66 共 8 个测试题目。

(8) 敌对

敌对分量表反映被试者具有爱与人争论、爱挑人毛病、爱刺激别人、有摔东西的冲动、不能控制脾气等问题的程度。

敌对分量表包括 3、11、30、41、44、51、76、78 共 8 个测试题目。

(9) 偏执

偏执分量表反映被试者具有不信任别人、固执己见、总认为别人在背后议论自己、不能接受别人的意见、我行我素等问题的程度。

偏执分量表包括 9、16、25、32、43、56、64、73 共 8 个测试题目。

(10) 躯体化

躯体化分量表反映被试者心理紧张时，特别是情绪紧张时是否产生躯体不适的症状，如手发抖、头痛、尿多、睡不好觉、胃不舒服、心跳加快等方面存在的问题及其程度。

躯体化分量表包括 5、19、29、36、46、60、68、75 共 8 个测试题目。

3. 中国人心理健康量表的评分方法

此量表以平均分来衡量心理健康测试的结果，通常以 2 分为判断正常与否的分界线。

(1) 量表总均分

将表中 80 个测试题目的得分之和除以 80，即为心理健康问题检测的总均分，用于评定被试者总体上的心理健康状况。

总均分小于 2 分，表示总体来看被试者心理健康。

总均分为 2~2.99 分，表示总体来看被试者存在轻度的心理健康问题。

总均分为 3~3.99 分，表示总体来看被试者存在中度的心理健康问题。

总均分为 4~5 分，表示总体来看被试者存在严重的心理健康问题。

(2) 分量表均分

每个分量表得分之和除以 8 就是该分量表的均分，用于表示被试者心理健康 10 个方面是否存在问题或所存在问题的严重程度。

分量表的均分小于 2 分，就表示被试者在该项不存在心理健康问题。

分量表的均分在 2~2.99 分，表示被试者在该分量表存在轻度的心理健康问题。例如，某同学在人际关系敏感分量表中的均分为 2.8 分，表示该同学存在轻度的人际关系敏感问题。

分量表的均分在 3~3.99 分，表示被试者在该方面存在中度的心理健康问题。

分量表的均分在 4~5 分，表示被试者在该方面存在严重的心理健康问题。

4. 如何对待中国人心理健康量表测试得分

心理健康量表总均分在 2~2.99 分，可以通过自我心理调适予以解决。

心理健康量表总均分在 3~4 分，可以进行自我调适。如果对调适效果不满意，可向



心理医生咨询，寻求解决方法。

心理健康量表总均分超过 4 分，建议请心理医生帮助解决。

自测结果与分析：

心理自测二：作为一名大学生，你的心理健康吗？

这个自测我们可以通过《大学生心理健康测评量表》来完成。

1. 大学生心理健康测评量表的构成

大学生心理健康测评量表是由 40 个测试题目构成的。

指导语：下面是 40 道有关大学生心理健康的问题，如果你感到“经常是”，划“√”；“偶尔是”，画“△”；“完全没有”，画“×”。做完所有题后，按照后面的测评方法将分数相加，将最后得出的分数与参考答案相对应，就能诊断出自己是否有心理健康方面的问题。

- (1) 平时不知为什么总觉得心慌意乱、坐立不安。 ()
- (2) 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。 ()
- (3) 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。 ()
- (4) 入睡后经常会醒，醒后很难再入睡。 ()
- (5) 学习常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。 ()
- (6) 读书、看报、上课听讲不能专心致志，往往自己也搞不清在想什么。 ()
- (7) 遇到不如意的事情便较长时间地沉默寡言。 ()
- (8) 感到很多事情不如意，无端发火。 ()
- (9) 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。 ()
- (10) 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的兴趣，郁郁寡欢。 ()
- (11) 老师讲课常常听不懂，有时懂得快、忘得也快。 ()
- (12) 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。 ()
- (13) 经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。 ()
- (14) 经常追悔自己做过的的事，有内疚感。 ()
- (15) 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。 ()
- (16) 一遇挫折，便心灰意冷、丧失信心。 ()
- (17) 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆、畏首畏尾。 ()
- (18) 感情脆弱，稍不顺心就暗自流泪。 ()
- (19) 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。 ()



- (20) 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起游戏或比赛。 ()
- (21) 感到没有人理解自己, 烦闷时别人很难使自己高兴。 ()
- (22) 发现别人在窃窃私语, 便怀疑是在背后议论自己。 ()
- (23) 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑, 甚至嫉妒。 ()
- (24) 缺乏安全感, 总觉得别人要加害自己。 ()
- (25) 参加春游等集体活动时, 总有孤独感。 ()
- (26) 害怕见陌生人, 人多时说话就脸红。 ()
- (27) 在黑夜行走或独自在家时会有恐惧感。 ()
- (28) 一旦离开父母, 心里就不踏实。 ()
- (29) 经常怀疑自己接触的东西不干净, 反复洗手或换衣服, 极端注意清洁。 ()
- (30) 经常担心是否忘记锁门和拿东西, 往往反复检查, 躺在床上又起来确认或刚一出门又返回检查。 ()
- (31) 站在沟边、楼顶、阳台上, 有摇摇晃晃要掉下去的感觉。 ()
- (32) 对他人的疾病非常敏感, 经常打听, 生怕自己也身患相同的病。 ()
- (33) 对特定的事物, 如交通工具 (如公共汽车)、尖状物及白色墙壁或稍微奇怪的东西有恐怖感。 ()
- (34) 经常怀疑自己发育不良。 ()
- (35) 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。 ()
- (36) 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。 ()
- (37) 怀疑自己患了严重不治之症, 反复看医书或去医院检查。 ()
- (38) 有依赖止痛药或镇静药的习惯。 ()
- (39) 经常有离家出走或脱离集体的想法。 ()
- (40) 感到内心痛苦无法解脱, 只能自伤或自杀。 ()

2. 大学生心理健康测评量表评分方法

√得2分, △得1分, ×得0分。

3. 大学生心理健康测评量表评价参考

(1) 0~8分。心理非常健康, 请放心。

(2) 9~16分。大致还属于健康的范围, 但应有所注意, 可以找老师或同学聊聊, 心情应保持愉快、乐观。

(3) 17~30分。在心理方面有了一些障碍, 应采取适当的方法进行调适, 或找心理辅导老师帮助。

(4) 31~40分。黄牌警告, 有可能患了某些心理疾病, 应找专门的心理医生进行检