



大学生心理健康教育 & 个案教程

杨娇丽 陈鹏 ◎编著



对外经济贸易大学出版社
University of International Business and Economics Press

大学生心理健康教育 及个案教程

杨娇丽 陈 鹏 编著

对外经济贸易大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育及个案教程/杨娇丽等编著. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2008

ISBN 978-7-81134-123-2

I. 大… II. 杨… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023482 号

© 2008 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

大学生心理健康教育及个案教程

杨娇丽 陈 鹏 编著

责任编辑: 朱成器

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京市山华苑印刷有限责任公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 140mm × 203mm 7.125 印张 180 千字

2008 年 4 月北京第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81134-123-2

印数: 0 001 - 5 000 册 定价: 12.00 元

前 言

人生在世，不可能没有健康，其实健康的另一半或者一大半是心理健康。一切财富的获得和事业的成功均始于健康的心理，更多地取决于一个人的精神状态，人的心灵世界。这样说来，当代大学生拥有一个坚强的体魄和良好的心态对于完成学业是极其重要的。

法国大作家雨果曾经说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是每一个人的心理世界。”是啊，心灵是人生的太阳，是动力的源泉，是美的使者。

当代大学生在不断求索求知的道路上也许会碰到重重困难，遇到挫折与迷惘，有时伴随着恼怒和忧伤，比如怎样适应校园环境与社会环境？怎样调节人与自然、人与社会、人与人之间的关系？怎样学习效率才会最高？你又是怎样作自己感情的主人而不是感情的奴隶呢？当你遇到挫折、面对压力时，你有没有足够的勇气去面对挫折，有没有最佳策略去消除或者缓解压力呢？你的人格是否高尚，意志品质是否坚强？你已树立了什么样的世界观、人生观和价值观？你有多大的创造潜能？在自己工作、学习和生活中一旦遇到什么心理障碍你能及时有效地排除吗？

这一切你也许都能从书本中找到答案。

当代大学生肩负着祖国前途与命运的历史使命，要不辱使命必须有一个健康的心理，要有一个健康的心理，请捧读这本书吧！

作 者

2007 年 12 月 18 日于北京

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 心理学与心理健康	(1)
第二节 大学生心理健康案例及分析	(7)
第二章 大学生的自我意识	(13)
第一节 大学生自我意识概述	(13)
第二节 大学生自我意识问题案例与分析	(21)
第三章 大学生的适应心理	(29)
第一节 适应概述	(29)
第二节 大学生适应问题个案及分析	(31)
第四章 大学生的需要与动机心理	(38)
第一节 需要与动机概念	(38)
第二节 关于需要与动机方面的心理咨询个案	(50)
第五章 大学生的情绪情感	(54)
第一节 情绪情感概述	(54)
第二节 大学生情绪情感个案及分析	(71)
第六章 大学生的学习心理	(76)
第一节 学习心理概述	(76)
第二节 大学生学习心理分析	(84)
第三节 大学生学习心理个案及分析	(104)
第七章 大学生的人际交往心理	(117)
第一节 人际交往概述	(117)
第二节 人际交往的心理分析	(120)
第三节 大学生人际交往能力的培养与训练	(131)

第四节	大学生人际交往问题个案及分析	(135)
第八章	大学生的恋爱心理	(140)
第一节	大学生恋爱心理概述	(140)
第二节	大学生恋爱心理的三个基本维度	(145)
第三节	大学生恋爱心理问题案例及分析	(148)
第九章	大学生的网络心理	(157)
第一节	网络资源概述	(157)
第二节	大学生常见的网络心理及调适	(166)
第三节	大学生网络心理案例及分析	(175)
第十章	大学生的挫折心理与压力应对	(179)
第一节	挫折概述	(179)
第二节	压力与压力应对	(188)
第三节	大学生挫折心理案例及分析	(196)
第十一章	校园文化心理	(204)
第一节	校园文化概述	(204)
第二节	大学生生活习惯的培养与休闲	(206)
第三节	个案与个案分析	(214)
参考文献		(218)

大学生心理健康概述

健康是人类社会永恒的主题，是人们的基本需求。在人人渴望拥有健康、越来越关注自身健康的当代社会，了解什么是现代意义上的真正健康是十分必要的。在本章里，我们将介绍心理学的一般知识，探讨健康、心理健康的实质以及心理健康运动的发展。

第一节 心理学与心理健康

一、心理学的一般知识

（一）心理学的概念

心理学是研究人们的心理现象发生、发展以及心理活动规律的科学。

世界上存在两种现象，即物质现象和精神现象，人的心理现象属于精神现象。心理学（Psychology）一词源于希腊文，意思是关于灵魂的科学，起源于公元前4世纪古希腊哲学家对肉体与灵魂的研究。古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）在他的《论灵魂》中专门探讨了心理现象与肉体的关系。在他之后许多哲学家都把心灵（灵魂）作为哲学问题之一来探讨。两千多年来

心理学一直被看做是哲学的附庸，并一直伴随着哲学的发展而发展。到了19世纪60年代，德国哲学家费希纳（G. T. Fechner）发表了《心理学纲要》，为心理学进行实验研究奠定了方法论基础；1879年，德国人冯特（W. Wunolt）在莱比锡创立了世界上第一个心理实验室，标志着心理学从哲学体系中分离出来成为一门独立的学科。心理学既有漫长的发展历史，又有不太久远的学科诞生时期，是一门古老而又年轻的学科。

心理学自诞生以来，存在诸多不同学派，各学派对于心理学研究对象的观点表述不同。如行为主义心理学派认为，心理学的研究对象是可以观察和测量的行为；格式塔心理学派认为，心理学既研究直接意识经验，也研究行为；精神分析学派认为，心理学的研究对象主要是各种无意识的精神过程和内容；人本主义学派认为，心理学应以正常人为研究对象，研究如何充分发挥人类潜能；认知心理学派认为，要用信息加工观点揭示认知过程的内部心理机制。

心理学主要研究人类的心理现象，同时也涉及动物的心理现象；既研究个体的心理现象，也研究群体的心理现象；既研究人的心理活动过程，也研究人的心理活动的功能；既研究人的心理活动发生的内部心理机制，又研究心理现象产生的生理机制。只有把意识与行为统一起来加以研究，才能全面、系统、准确地揭示人的心理现象发生、发展以及心理活动的规律。

（二）心理现象及其结构

心理现象又称心理活动，人的心理现象是心理过程和个性心理的总称。

1. 心理过程

人的心理现象是一个动态的活动过程，它包括认识过程、情感过程和意志过程。这些心理过程从不同角度能动地反映着客观

世界的事物及其关系。

(1) 认知过程又称认识过程,是人们获取知识,运用知识的过程。它是心理过程中的最基本的过程,包括人的感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维等活动过程。如人能通过视、听、嗅、摸等活动感知事物,把经历过的事物记住,想象出来经历的事物,能认知事物的实质和规律。

(2) 情感过程是人在认识客观事物的同时,产生一定的态度体验的过程。它是以主观体验的方式反映主观需求和客观事物之间的关系,带着显著的内部生理变化和外部表情动作。如喜爱、满意、愤怒、厌恶、惊恐等心理状态。

(3) 意志过程是人们自觉地确立目标、支配和调节自己的行动、克服困难、实现目标的心理过程。它集中反映了人对客观事物具有能动作用。如克服学习和生活困难、顽强拼搏等。

人的认知过程、情绪过程和意志过程,彼此之间密切联系、相辅相成,构成个体心理活动的完整统一体。

2. 个体心理

心理过程是人们所共有的,它具有一般的活动形式及规律。但由于个体的遗传因素不同、生活条件不同、所受教育不同等,因此,这些心理过程在每个人身上产生时又总是带有个人的特点,构成了个体心理上的差异性,也就是个性心理。如有人喜欢绘画,有人喜欢音乐,有人活泼开朗,有人沉默寡言等。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性是指决定人体对客观事物的态度和行为的内部动力系统,是个体进行活动的基本动力,它包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。如儿童时期兴趣是行为的主要倾向,青少年时期理性上升到主导地位等。

(2) 个性心理特征是指个人的心理活动中经常表现出来的稳定的心理特点,主要包括气质、性格和能力。如气质表现个体

活动的风格，性格决定对活动的态度，能力标志活动的水平。

（三）心理学的应用领域

从实际应用角度来看，心理学的研究目的是运用心理学有关理论，促进各行各业工作、生产、劳动效率的提高。由于人类社会实践活动范围的日益扩大，心理学的应用领域也随之扩大，不断形成一个又一个的分支学科。如发展心理学、社会心理学、劳动心理学、领导与管理心理学、运动心理学、军事心理学、犯罪心理学、消费心理学、教育心理学、医学心理学、变态心理学等。

二、健康与心理健康

（一）健康的概念

人们对健康有不同的解释，这种差异不仅反映了历史、文化的差异，也反映了个体的差异。传统意义的健康指“非病理”状态，将健康的定义限制在生理层面，这是对健康低层次的消极理解。随着社会的不断进步、人们生活水平的日益提高，提出了“身心健康”的概念。世界卫生组织把健康定义为：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的良好状态。”这一定义表明人们必须既要注意现实生理卫生，又要关注个体心理卫生。现代社会的健康概念应该包括身体健康和心理健康，只有当一个人身体、心理都处于良好状态时才是真正全面意义上的健康。

（二）心理健康的概念

有关心理健康的概念，目前尚无统一说法，有的人认为心理健康是一种积极向上、丰富而持续的心理状态，在这种状态下个

体能够很好地适应环境，充满生命活力，充分发挥个人自身潜能；有的人认为心理健康表现为积极性、创造性、人格统一、有良好的行为表现和较好的社会适应能力。《简明大不列颠百科全书》中把心理健康定义为：“心理健康包括一切旨在维持和改进心理状态的种种措施，诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能够按其身心潜能进行活动的健康水平。”目前，比较普遍的观点认为心理健康的个体能够充分发挥个人的潜能，妥善处理和适应人与人、人与社会之间的关系。具体地讲，心理健康包括两个方面：一是无心理疾病；二是能够调节自身的心理活动，适应环境，发展和完善个人生活。从上述关于心理健康的种种表述来看，心理健康概念应有广义和狭义之分。广义上的心理健康是指个体具有的一种高效而满意的、持续的心理状态；狭义的心理健是指心理活动正常、心理状态保持平衡、心理适应良好和心理潜能得到发挥。

对环境的适应能力，适者生存是生物进化论的最基本规律。个体与外部环境之间是一种相互作用的关系，这种关系体现在：一是应对或者防御性的消极适应；二是改变环境使其符合自身需要，积极地适应环境。适应能力直接反映个体心理健康水平的高低，心理适应能力下降，心理健康水平也随之下降。如环境发生改变时，不同的人有不同的适应水平，有的人能随遇而安，很快适应；有的人产生焦虑不安的心理状态，拖延很久。

社会交往活动中的个体心理活动的发挥有赖于个体的社会交往能力。如果个体与世隔绝，就会导致心理障碍，产生不愿与人交往、以自我为中心、孤立和冷漠无情等心理疾病。如果毫无原因地过分与人交往，并表现出十分热情和兴奋，也超出了正常的心理健康范围。社会交往中的心理态势可以反映一个人的心理健康水平。

利用心理活动的强弱变化也可以评估心理健康的水平。如在

遇到某种意外事件或面临某种困境时,个体的情绪、思维和自我控制水平都会发生变化,根据情绪是否稳定、思维是否清晰等指标就可以评价个体的心理健康水平。

自信心和自尊心也反映个体的心理健康水平。自信心对个体来说非常重要,不被人信任、遭他人贬低和指责都会导致自信心下降。自尊心不足或者缺乏、不能正视自我、自我贬低并导致自卑,这些都是心理健康水平不高的表现。

心理调节和心理平衡能力也是心理健康的重要指标。个体在生存和发展中难免会受到挫折、打击、冤屈等种种磨难,但是对不同的人产生的心理创伤却轻重有别。除了个体认识能力、生活阅历、人格特征不同之外,关键在于心理调节和平衡能力,心理调节和平衡能力强,就会很快恢复心理健康,反之则会产生心理障碍,甚至心理疾病。

(三) 心理健康运动的发展

心理健康运动是从如何正确认识精神疾病和给精神病患者以人道主义的对待开始的。1792年,法国医生比奈在精神病院工作期间,就指出不受束缚的精神病患者不仅容易康复,还能从事一些有益的劳动。如果人们用关心的态度来倾听他们的诉说,并且解除了束缚患者躯体的锁链,努力为他们提供清洁的房间、良好的饮食和仁慈的护理,那么他们就会很快得到康复。这一观念和看法在当时的社会上引起很大反响,比奈也成为心理健康运动的最早倡导者。

另一位为现代心理健康运动的发展作出突出贡献的人是美国人比尔斯,他目睹了其兄癫痫病发作时摔倒在地、四肢抽搐、口吐白沫的情景,由于担心自己也会发病,终日惶恐不安而导致精神失常,住进了精神病院。在住院期间,他目睹了精神病人们惨遭的一系列折磨和不公正的待遇。三年后他病愈出院,1907年,

他写了一本自传体著作《自觉之心》，该书主要讲述了精神患者受到的种种非人待遇，呼吁社会改善对精神病患者的待遇，重视预防精神病。该书出版后得到社会各方的赞助和鼓励，并在1908年5月成立了“康奈狄州心理卫生教会”，这就是世界历史上第一个心理健康组织。此后在美国心理健康运动的影响下，许多国家纷纷成立心理健康组织。1930年5月5日，第一届国际心理健康大会在美国华盛顿召开，产生了一个永久性的国际心理健康委员会组织。

在国际心理健康运动的影响下，我国早在1936年4月就在南京成立了“中国心理健康协会”，但是由于种种原因，直到1985年3月，经过中国科协和国务院批准，中国心理健康协会才正式建立起来。

现代心理健康运动大致经历了三个阶段：①从改善精神病患者待遇到注意精神疾病的预防；②从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响；③从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质。充分发挥人的潜能和创造性、塑造美好的心灵与个性、全面提高人的身心素质，已经成为当今心理健康运动的基本目标和发展方面。

第二节 大学生心理健康 案例分析

案例1

从患抑郁症大学生跳楼未遂事件谈起

2003年6月2日下午3点15分，我国南方某高校一名男生陈某吃了20粒安眠药，匆匆跑到教学楼5楼的阳台上，准备往

下跳，当时他犹豫了一下：“这样跳下去会不会有痛的感觉？万一摔不死又怎么办？”正在这时，校心理健康教育老师带着几个同学急奔至此，制止了严重事态的发生，随后便是驱车快速赶往医院洗胃、住院、全院师生分期分批地到医院看望慰问的“镜头了”。

当事者来自广西南宁市一个知识分子家庭、独生子。5年前父母离异，由于父母之间的私人感情破裂，家庭硝烟四起，使他长期没有一个“金色的童年”。在整个中学阶段，几乎全在成人世界的重压之下和社会歧视中度过，沉闷、恐惧、彷徨、抑郁、焦虑集聚一身，这种心理负担全被高考这块“大石头”压着。忍耐、压抑、再压抑再忍耐，这种来自家庭客观环境的刺激加上社会方方面面的舆论、冷眼的“和平暴力”的冲击，长期折腾着他的心灵世界，长期好静、独处、很少与人来往，不与亲友、邻居打交道，终日少言寡语，这种状态他无能为力，心里难受极了。他对前途感到一片灰暗，失去信心，进入大学以后，心理老师发现在他的日记、作业、演讲、考查、考试卷中流露出严重厌世情绪，生活中有严重的无助感，精神极度疲惫，学习吃力。心理老师充分地调动心理健康三级防范网络，一边对他进行心理治疗，一边密切防范。在他萌发跳楼念头时及时制止，挽救了他年轻的生命。目前这孩子已于2006年7月顺利毕业，一切正常。

案例2

午夜突发的休克事件

某男生，19岁，午夜突然抽搐、口吐泡沫，高烧、浑身冒汗，不能言语，顿时休克，学校师生只好急送医院抢救。因患者家住边远农村，父母在遥远的海南打工，校方只好向全体师生募

捐来解决治疗费用。

医院对这位休克患者采取抢救待查的处理方案，一边输液输氧，一边做常规检查，三天三夜过去了，“病人”仍然处于休克状态。此时此刻，当患者所熟知的心理健康教育老师赶到医院病床向医生咨询患者病情，患者潜意识里听出了“熟悉的知音”时，竟一骨碌儿坐了起来，拔掉了输氧和输液针头，像平常一样坦率自然地与老师攀谈了起来，这一“奇迹”令在场的医生和护士百思不得其解。

这个案例主要是由于失恋受到严重的挫折以后，他的心理能量耗尽，再没有力气支撑他的躯体而活跃在校园中，于是休克住院。在医院医生查得患者根本没有什么器质性的病变，躯体各个系统各个器官均属正常，只好诊断为“休克待查”。心理老师参与治疗和学校给予经济支持等办法终于使他很快康复出院，出院后领导伸出热情之手给予关怀与照顾，老师补课，同学们鼓励。期末考试门门通过。他心理恢复了平静，对校园恋爱有了一个全新而正确的认识。

案例3

为什么恋爱老是失败

一名大一的女生前来心理咨询，其大概内容是该女生从入学的那一天起就与男孩子谈情说爱，几乎谈一个失败一个，每月换一个男朋友，此事在同学们中传得沸沸扬扬，院系领导、辅导老师多次做思想工作均无效果，她仍“我行我素”。直到与心理老师见面后她才道出事情的原委，经过半年的心理治疗，再不“我行我素”了，恢复常态。

这个案例的当事者出身于一个高级知识分子家庭。她出生以

后的十几个春秋都是在她奶奶家中度过的，待到上初中时父母才把她接到城里来，回城以后一直与父母关系不好，特别是与母亲有“鸿沟”。心理学理论告诉我们：子女在没有什么特殊外力的作用之下，一般都有“异性父母的心理情结”，也就是说男女孩子长大以后，男孩子与母亲的关系深一点，亲情笃一些，谈得来，分歧少，什么大事小事共性多一些，显得融洽和谐，然而女孩则与父亲的心理距离近一些，女孩把父亲作为自己生存和发展的依赖对象和保护神，甚至是心目中的偶像，不管有什么心里话都愿意向父亲娓娓道来。

可能是由于计划生育的原因，这个女孩在家庭中有一个比她大三岁的姐姐，父母只好把她送到乡下寄养。回到父母身边以后，她唯一的精神寄托是她父亲，这是她心理动力的真正来源，然而这种姗姗来迟的父爱却时时被姐姐抢去了，这一点她真的不服，因此姐姐便成为了家庭中的竞争对手。在家中，时时处处把姐姐打败成为了她的“事业”和检验自己能力的载体。家庭中这没有硝烟的战场随高考录取通知书而“休战”，取而代之的是她把这种“家庭硝烟”带到了高校。在家庭中，她与姐姐争夺父爱是“赢家”，她试图在高校中把拆散校园中的情侣来检验自己的“英雄本色”，当她看到校园中的对对情侣时，自己舍得花时间、耗精力、费资金去把男方“抢”到手，只要男方与女方感情淡下来，甚至分手以后，她马上又转移目标，去追求新的“猎物”，其方法基本上是原来的重复。

这种畸形心理用认识领悟疗法帮助她重新找回父母亲情之爱，告诫她在父亲与母亲的天平上要在母亲的盘子里自觉地添加感情上的砝码，使之“内得我心之安，外得人心之平”，还要弥补和修复与姐姐之间的“心理沟壑”，可以用发短讯、打电话等方式与姐姐走进“同一条起跑线”。经过多次心理治疗，她终于认识到自己心理扭曲的严重性，最后还是自己解放了自己，即解

决了“家庭内部矛盾”，又不去拆散别人的情侣，领导和老师心目中的“天天谈恋爱，天天以失败告终”的印象也自然销声匿迹了。

案例4

心理治疗帮他克服了恐高症

某男，20岁，每天要到教学楼第四层、第五层楼的各个教室去上课，晚上要回到学生公寓第七层去睡觉。这一般人很平常的日常生活小事，对于他来讲总感到是一种压力，一种痛苦，一种恐惧与不安，心理的担子很重，每次登楼总是夹在同学们中间去集体完成，从来不敢去单独行动。这种状况严重地影响了他的正常生活和学习，也带来了一些躯体疾病、失眠、食欲不振、消化不良、头痛头昏，劳动课、体育课、实验实习课等都要请假，看上去有点虚弱的感觉。经心理老师诊断为恐高症，经学校心理咨询中心用认知领悟疗法和系统脱敏疗法治疗半年痊愈。

目前大学生中有恐惧症者甚多，恐惧症有恐高症、恐人症、恐物症等，恐惧症均是由于当事者在客观环境中受到某种严重刺激以后，产生条件反射，当看到某人或某物以后自然而然不敢接近，甚至退让，害怕极了，于是恐惧就产生了。此案例的当事者在自己九岁那年与其他小朋友一起捉迷藏、抓“特务”，她从一个块大石头上掉下来，大腿骨折，治疗一个月以后幸亏没有成为跛子。这次摔伤对他来说教训惨重，再加之医生和父母又叮嘱再三，以后再也不到有危险的地方去了，就是上楼下楼、上下台阶都要格外小心，这“格外小心”就是恐高症的潜隐因素，潜意识的“小心”就发展成为显意识之中的“恐高”了。这样的案例在专业医生和专业心理老师的帮助下运用认知领悟疗法和系统