

A photograph of several small green seedlings with two leaves each, growing out of a mound of dark brown soil. The background is a soft, warm orange glow.

北京高校学生心理素质教育示范教材

大学生 心理健康与自我成长

中共北京市委教育工作委员会 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

大学生心理素质教育示范教材

大学生 心理健康与自我成长

中共北京市委教育工作委员会 组织编写

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康与自我成长 / 中共北京市委教育工作委员会组织编写. — 北京: 北京出版社, 2011. 12
ISBN 978 - 7 - 200 - 09000 - 0

I. ①大… II. ①中… 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 (2011) 第 248885 号

大学生心理健康与自我成长

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU ZIWO CHENGZHANG

中共北京市委教育工作委员会 组织编写

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

大厂回族自治县益利印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 15.5 印张 250 千字

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09000 - 0

定价: 29.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

本书编委会

主 任 王民忠

委 员 王达品 蔺桂瑞 李 焰 杨芷英
陈 飞

本书编写组

主 编 蔺桂瑞

副主编 李 焰 杨芷英

作 者 (按姓氏笔画排序)

马喜亭 田宝伟 刘海骅 杨芷英
李 焰 胡 邓 施 钢 聂振伟
蔺桂瑞

前 言

当一批批大学新生告别了中学生活，辞别了自己的父母，怀揣着无限憧憬和理想跨进大学时，他们对大学生活充满了期待，充满了新奇，充满了激情。然而，当他们面对现实的大学生活时，却产生了诸多的心理困惑与矛盾：那曾经令他们深感美好的校园却让他们迷茫；远离父母的陌生环境让他们感到孤独；繁重的课业让他们倍感压力的沉重；强手如林的竞争让他们焦虑不安；不再那么单纯的人际关系让他们无助；爱情的浪漫与纠葛让他们向往又畏惧……面对大学生活的纷纷扰扰，他们迷惘与困惑，他们郁闷与烦躁，他们内心产生了许多疑问：我是谁？我到大学来做什么？我想要过什么样的大学生活？我怎样实现我的人生梦想？在探寻之中，有的人重新认识了自我，确立了方向，收获了成长；有的人则无法从困惑中走出，产生了种种心理问题，甚至产生了心理障碍和疾病，更严重者，出现了心理危机，放弃了自己年轻的生命。

拥有健康的心理，拥有良好的心理素质，是大学生健康成长的需要，是现代人才发展的需要。

大学生正处于青年后期（成年早期），处于人生发展的过渡阶段。由于他们的心理还未完全发展成熟，由于他们还缺少人生阅历和社会经验，他们对自我的认识和对客观世界的认识还不够全面，他们的情绪容易波动，产生大学适应、自我认识、学习困扰、人际冲突、情绪管理、恋爱纠结、生命困惑等心理问题实属正常，我们称这些问题为大学生成长发展性的问题。大学生极需要关怀，需要从心理上辅助他们成长。

近年来，党和国家非常重视大学生心理健康教育，胡锦涛主席提出要加强青少年进行心理疏导。党中央、国务院多次下达关于加强大学生心理健康教育的文件，教育部、北京市委教育工委、北京市教委也多次下达落实加

强高校心理健康教育的文件。2011年4月，教育部下发了全国高校开设大学生心理健康课程的实施方案，北京市委教育工委根据新形势、新需要修改并下发了《北京市大学生心理健康课程教育大纲》，要求北京高校开设大学生心理健康必修（选）课，广泛深入普及心理健康知识。

为适应大学生心理发展的需要，为适应北京市高校开设《大学生心理健康》必修（选）课的需要，北京市委教育工委组织北京高校大学生心理健康教育的部分专家编写这本教材。这些教师都是多年从事大学生心理健康教育实际工作的专家，他们在多年的教育实践中，了解大学生的需求，具有丰富的实践经验。他们依据新的教学大纲，运用心理学理论研究大学生在新时期的特点，集中集体智慧，编写了这本《大学生心理健康与自我成长》教材。

这本教材共包括九个主题。它们是：适应——从心理健康开始，自信——从认识自我开始，发展——从学会学习开始，和谐——从人际交往开始，快乐——从管理情绪开始，关爱——从理解家庭开始，幸福——从学会恋爱开始，成长——从应对压力开始，人生——从珍爱生命开始。这九个专题的内容以实际应用为目的，从学生的实际需要出发，针对大学生成长发展中经常遇到的心理适应、自我认识、学习、人际交往、情绪管理、恋爱、家庭困扰、压力应对、生命与死亡等成长课题，从理论到实践方面进行论述，让大学生学习掌握心理健康的有关理论，运用心理调节的方法，促进自身心理健康，提高心理素质。

本教材注意吸收国内外心理学的最新的理论研究成果来阐述大学生的心理发展规律及特点，例如心理发展理论、学习理论、人际交往理论、家庭治疗理论等，选用多种心理调节方法，使教材更具时代性、科学性。

教材在总结多年来高校大学生心理健康教育实践经验及对大学生心理健康状况调查研究的基础上进行编写，使教学内容更具有针对性、实用性。

为了增加教学的体验性和互动性，在教材的体例上，每一讲我们都根据教学内容，选取典型个案，供老师们在课堂上进行案例分析教学，使教学更有针对性。同时，同学们带着这些案例去学习理解教学内容，自觉地调整心理。我们根据各讲的教学内容设计了一些心理互动活动，协助老师们运用互动活动，让学生们在体验中体悟心理学的道理，加深对心理学的理解，达到学以致用目的。

本教材贴近学生实际，既可以作为教师用书，也可以作为学生心理自助

和助人用书。

本书由首都师范大学蔺桂瑞担任主编，清华大学李焰、首都师范大学杨芷英担任副主编，并担任统稿工作。各讲编写分工如下：第一讲由北京交通大学田宝伟编写，第二讲由北京师范大学聂振伟编写，第三讲由北京航空航天大学马喜亭编写，第四讲由中国农业大学施钢、首都师范大学蔺桂瑞编写，第五讲由首都师范大学杨芷英编写，第六讲由清华大学李焰编写，第七讲由中国人民大学胡邓编写，第八讲由北京大学刘海骅编写，第九讲由首都师范大学蔺桂瑞编写。

教材还有许多不完善的地方，希望各校教师在使用时不断进行补充与完善。

教材编写是在北京市委教育工委的领导和指导下，在各高校同行的支持下完成的，在此表示真诚的感谢！

编 者

2011 年 12 月

目 录

第一讲 适应——从心理健康开始

一、健康从“心”开始 / 3

- (一) 现代健康新概念 / 3
- (二) 心理健康的标准 / 6
- (三) 心理健康与幸福人生 / 10

二、大学生活与心理成长 / 12

- (一) 大学生活的心理发展阶段 / 12
- (二) 大学生活面临的挑战 / 14
- (三) 在大学生生活中适应与成长 / 16

三、大学生心理成长的途径 / 18

- (一) 学习心理健康知识 / 18
- (二) 在实践中成长 / 20
- (三) 学会心理调适 / 22

第二讲 自信——从认识自我开始

一、追问“我是谁” / 27

- (一) 发现奇特的自我 / 27

(二) “我”从哪里来 / 32

(三) “我” 航导人生 / 33

二、大学生自我认识的困惑 / 35

(一) 自卑的我 / 35

(二) 掩饰的我 / 36

(三) 矛盾的我 / 37

(四) 迷失的我 / 38

三、做自信的自己 / 39

(一) 接纳独特的自我 / 39

(二) 活出和谐的自我 / 44

第三讲 发展——从学会学习开始

一、探究大学学习 / 49

(一) 大学学什么 / 50

(二) 大学学习的特点 / 52

(三) 学会学习，促进发展 / 54

二、大学生常见的学习困扰 / 56

(一) 学习目标迷茫 / 56

(二) 专业认同困惑 / 57

(三) 学习方法不当 / 59

(四) 考试应对焦虑 / 60

三、提升学习的有效性 / 62

(一) 设置适当学习目标 / 64

(二) 掌握有效学习策略 / 66

(三) 巧用心理调适方法 / 70

第四讲 和谐——从人际交往开始

一、人际交往中的魅力 / 75

- (一) 人际交往探秘 / 76
- (二) 人际交往类型 / 78
- (三) 人际交往润泽人生 / 79

二、人际交往中的暗礁 / 82

- (一) 缺乏自信, 不敢交往 / 82
- (二) 自我中心, 拒绝交往 / 83
- (三) 猜疑嫉妒, 阻碍交往 / 83
- (四) 缺乏技巧, 不会交往 / 84

三、构建和谐的人际关系 / 85

- (一) 提升自信, 主动交往 / 87
- (二) 尊重他人, 传递爱心 / 88
- (三) 心怀真情, 坦诚待人 / 90
- (四) 共情理解, 心心相通 / 92
- (五) 善用技巧, 提高沟通技能 / 94

第五讲 快乐——从管理情绪开始

一、情绪是生命的色彩 / 99

- (一) 多彩的情绪 / 99
- (二) 情绪关系链 / 104
- (三) 情绪左右人生 / 107

二、情绪困扰知多少 / 109

- (一) 你的情绪健康吗 / 110

(二) 大学生常见的情绪困扰 / 111

三、我的情绪我做主 / 114

(一) 学会接纳情绪 / 114

(二) 正确表达情绪 / 118

(三) 善于调控情绪 / 119

第六讲 关爱——从理解家庭开始

一、家庭如何塑造了你 / 127

(一) 你从家中走来 / 128

(二) 家庭塑造了你的精神世界 / 130

(三) 家与心理健康 / 134

二、大学生在家庭问题上的心理困扰 / 136

(一) 家人期待带来的心理压力 / 136

(二) 父母关系产生的心理困扰 / 138

(三) 亲子关系引发的心理冲突 / 139

二、爱情梦工厂 / 158

- (一) 爱的神奇吸引力 / 159
- (二) 我会爱谁 / 160
- (三) 恋爱中的冲突 / 162
- (四) 当爱已成往事——失恋 / 165
- (五) 别样的爱 / 166

三、爱情加油站 / 168

- (一) 自我完善, 增强爱的吸引力 / 168
- (二) 表达与接受, 爱的自信与主动 / 169
- (三) 学会拒绝, 尊重自我与他人 / 171
- (四) 心灵沟通, 化解恋爱冲突 / 172
- (五) 应对失恋, 自我调节情绪 / 173

第八讲 成长——从应对压力开始

一、直面压力 / 179

- (一) 压力面面观 / 180
- (二) 压力从何而来 / 181
- (三) 压力是个人成长的进阶石 / 184

二、大学生常见的心理压力 / 185

- (一) 源自外部的压力 / 185
- (二) 源自自我的压力 / 187

三、压力应对 / 189

- (一) 转换视角, 调整认知 / 189
- (二) 放松身心, 降低压力 / 193
- (三) 积极实践, 磨炼意志 / 197
- (四) 主动求助, 善用资源 / 198

第九讲 人生——从珍爱生命开始

一、生命的追寻 / 203

- (一) 认识生命 / 203
- (二) 由死向生 / 207
- (三) 生命的价值 / 209

二、大学生的生命困惑 / 210

- (一) 目标迷失 / 211
- (二) 价值感欠缺 / 212
- (三) 态度倦怠 / 212

三、尊重生命，珍爱人生 / 213

- (一) 关爱自我，热爱生命 / 214
- (二) 心怀感激，体味幸福 / 217
- (三) 活好生命，创造价值 / 218

四、预防自杀，守护生命 / 220

- (一) 生命的威胁 / 220
- (二) 识别自杀 / 223
- (三) 自我求助 / 225
- (四) 救助他人 / 226

参考文献 / 228

第一讲



适应——从心理健康开始

健康不仅仅是指没有疾病，而是指在身体、心理、社会适应和道德方面都处于和谐发展的状态。心理健康是健康成长的前提、快乐生活的基础、幸福人生的保障。

面对新生活的挑战，大学生都会产生适应和发展的种种困惑。

健康从“心”开始。大学生要努力提升心理健康意识，学习心理健康知识，在实践历练中培养良好的心理素质。

小李是某大学一年级学生，从小学习成绩优异，考上北京某著名大学，成为老师和父母的骄傲。进入大学后，小李想利用上大学的机会好好锻炼一下自己，但令她没想到的是，等待她的却是一连串的打击：在第一次班会上，她带有浓重南方口音的自我介绍引来同学们哄堂大笑；在迎新联欢会上，学长和同学的多才多艺的演出让来自农村的她深受打击；在英语课上，同学们流利的口语使她相形见绌；社会工作方面，她鼓起勇气参加的几次竞选也都名落孙山……小李说，她从没想到大学会是这样，感到非常孤独、非常自卑、非常痛苦，不知道该向谁去寻求帮助，只有偷偷地躲在无人的角落或被窝里独自哭泣。从此，小李晚上睡不好觉，总梦见自己竞选又失败了的情景，学习时也越来越感觉精力不集中，越来越多的题目不会做了，这是从来没有发生过的事，她感觉自己要崩溃了……



1. 上大学时，你是否有过类似小李的经历或感受？
2. 你认为为什么会出现这种现象？
3. 如果你是小李，你将如何应对正在经历的一切？

一、健康从“心”开始

什么是健康？有人说：没有疾病、没有衰弱就算健康；有人说：吃好、睡好就是健康；有人说：精力充沛、体格健壮就是健康……那么，如何科学地理解健康呢？心理健康与健康的成长、快乐的生活和幸福的人生有什么关系呢？

（一）现代健康新概念

1948年，世界卫生组织界定了新的健康概念：“健康是在身体上、心理上、社会适应上都处于完好的状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。”

1990年，世界卫生组织又将道德健康纳入到健康的概念中，新的健康概

念拓展到了身体健康、心理健康、社会健康和道德健康四方面内容，即“四维”健康的概念。



图 1-1 “四维健康”图

健康不仅仅包含身体健康、心理健康、社会健康和道德健康，而且大于身体健康、心理健康、社会健康和道德健康之和。

健康不是一种十全十美的状态，而是一种良好的状态。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。

健康是一种积极的、建设性的协调状态。健康是一种和谐关系，而且是自我内部和谐以及自我与环境和谐的统一。

◎ 生理健康是基础

所谓生理健康，就是指具有强壮的体力和体魄，主要指生理功能状态良好，没有疾病，并能抵御各种疾病的侵袭，身体发育匀称，体重符合标准，能适应自然环境的变化。

生理健康是个体成长和发展的基础。一个人只有生理健康了，才能正常地生活、学习和工作。对一个人而言，如果把健康比喻为“1”，那么家庭、事业、金钱、荣誉等就是“1”后面的若干个“0”。没有健康，一切都会失去意义。

大学生正处于身体发展和成熟的关键时期，只有健康的体魄，才有充足的精力去学习各种各样的新知识，才有足够的毅力迎接发展的挑战，才能高效率地工作，才会有愉悦的心情和幸福的人生。