

大学阶段是青年大学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。当今社会已进入多元化时代，市场经济的迅速发展和社会竞争的日趋激烈，社会环境所引发的心理冲突和心理危机在大学校园里也愈显突出……

安徽省高等学校「十五」省级规划教材

主审 孔 燕
主编 孔 洁 丛 山

心灵港湾

——大学生心理健康指南——

第2版

中国科学技术大学出版社

安徽省高等学校“十一五”省级规划教材

主审 孔 燕

主编 孔 洁 丛 山

心灵港湾

—— 大学生心理健康指南 ——

第2版

内 容 简 介

本书针对高职大学生的心理状态,以全面提高大学生心理素质为目标,探讨他们在自我意识、学习、人际关系、交往、择业及心理危机应对等方面经常遇到的困惑和障碍,帮助他们提高认知,学习应对方法。

本书可作为高职院校大学生心理健康教育的教材,亦可作为高职院校辅导员及心理健康教育工作者的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

心灵港湾:大学生心理健康指南/孔洁,丛山主编. —2 版. —合肥:中国科学技术大学出版社,2012. 8

ISBN 978-7-312-03110-6

I. 心… II. ①孔…②丛… III. 大学生—心理健康—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 195755 号

出版 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编:230026

<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 安徽省瑞隆印务有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710mm×960mm 1/16

印张 15

字数 291 千

版次 2006 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 2 版

印次 2012 年 8 月第 10 次印刷

定价 18.00 元

《心灵港湾——大学生心理健康指南》

编写委员会

主 审 孔 燕

主 编 孔 洁 丛 山

编 委 (以姓氏笔画为序)

马莉莉 方立平 朱 浩

孙春晖 李 萍 李平权

陈 树 吴倩茹 张绍兰

张晓玲 夏 玲 崔 敏

喻小红 薛卫敏 薛天飞

前 言

大学阶段是青年大学生个性形成的关键时期,也是其个性心理转折的关键时期。当今社会已进入多元化时代,市场经济的迅速发展和就业竞争日趋激烈的社会环境所引发的心理冲突和心理危机在大学校园里也愈显突出,青年大学生中不断出现的心理困惑和心理危机也显而易见。高职大学生,作为一个特殊的群体在成长的过程中除与普通高校学生有很多共性外,还有一些自身的规律。在高职院校这样一个特殊的环境中,学生的心理也极易产生失衡,如果不能及时关注、辅导和调适,就可能给他们的健康成长带来很大的阻碍,也影响大学校园的和谐稳定。因此,如何培育高职大学生的健康心态,以应对日趋严峻的挑战,已经成为当前高等职业教育需要履行的、最为首要的职责和义务,培育大学生的健康心理也是我们能够给予大学生的最好礼物。

同时,把高职大学生心理健康教育作为德育工作、素质教育的重要内容,也是十分重要和必要的。《中国普通高等学校德育大纲(试行)》明确提出,要把心理健康教育作为学校德育的重要组成部分。安徽省教育厅关于“安徽省普通高等学校思想政治教育工作评估”的要求中也将心理健康教育作为重要的一级考核指标进行考核,并提出了开展日常性心理健康教育活动,以及开设心理健康教育课程或专题讲座的具体标准。

《心灵港湾——大学生心理健康指南》是一本教育、指导大学生塑造健康心理的读本,为同学们较为系统地剖析了各种心理失衡现象,并提出了切实可行的调适方法,具有很强的可操作性和自我指导意义。其最大的特点是:贴近高职大学生的生活实际,针对他们的心理状况,在给予心理健康指导的时候,剔除传统教材的说教色彩,不试图给学生一个多么有深度的结论,而是努力指导学生怎样学会自己去认知。因此,开放性探讨是本教材的最显著特征,而且附有生动典型的案例、实用的测试及精当的提示。本书注重可读性,注重趣味性,注重心灵的互动与感应,注重潜移默化的自然影响过程,并能有效地满足高职大学生自我探索的需要。

本书分为三个单元共十章,内容包括高职学生学习、生活、就业、人际交往、人格发展、危机干预等各方面,涉及不同群体大学生的心理及其调适,作为高职学生心理教育辅导或者心理教育指导教材,本书可以有效地帮助大学生们处理好环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展、情绪调节等方面的困惑,提高自身心理健康水平,促进大学生德、智、体、美等方面全面发展。第一单元为前三章:第一章——大学生心理健康综述,主要阐述心理健康教育的发展、心理健康的标准、健康概念的演变以及心理健康和素质教育的关系;第二章——大学生的入学适应、第三章——大学生的自我意识与发展,主要对高职新生常见的不适应现象作了叙述,并给出了调适的方法。在第二单元中,第四章——大学生的学习与心理健康、第五章——大学生人际关系与心理健康、第六章——大学生爱情心理和性心理的健康维护以及第七章——大学生职业生涯设计,主要对高职学生最易发生的四类问题从理论上加以分析、归因,继而给出常用的调适方法。第三单元中,第八章——大学生情绪和情感的培养及挫折心理应对、第九章——大学生心理危机的干预、第十章——大学生病态心理的自我测试与调适,主要介绍心理健康教育的技术和方法,系统阐述了心理疾病产生的理论基础和过程,使从事心理健康教育的人们对心理疾病的产生过程有一个清晰的认识,从而准确把握心理问题的性质和特点。

在编写过程中,我们还注重了以下几个方面:

1. 加强针对性。本教材可作为高职大学生心理健康教育读本和教材,以高职院校学生作为描述对象,针对高职学生的心理状态,以全面提高大学生心理素质为目标,力求贴近高职学生的生活实际。各章均从高职学生最关注的问题开始,探讨他们在学习、生活、交往、择业等方面经常遇到的困惑和障碍,提高认知,学习应对方法。

2. 去繁图精。本教材不追求心理学知识体系的完整和全面,精心撷取高职学生心理中最有代表性的部分,概括他们最常见的心理问题,给出了具有广泛指导意义的认知方法,所以,学生完全能够借此自主认知其他相关问题。

3. 重实际应用。本教材遵循理论与实际相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系当前高职大学生心理问题的实际,阐明进行心理指导的理论和方法;既有案例分析、相关知识链接,又有实用性量表的辅助,最后还附有思考题及活动方案,学生可以从本教材中获得有价值的指导建议,能够及时用量表测查自己当前的心理健康状况,并进行一定的调适演练。

本教材是高职大学生心理健康教育读本,也适用于不同学时安排的课堂教学。对于从事心理健康教育的老师、辅导员以及从事学生管理工作的教育工作者来说,可以从此书中获得一些有用的资讯。

最后还要说明的是,本书在编撰的过程中参阅了一些国内外的科研成果、资料 and 书籍,对此我们已在参考文献中注明,在此表示感谢。尽管我们想给读者一本令人满意的书,但由于水平、精力、时间有限,书中难免存在许多疏漏和缺点,还请各位老师、同仁和年轻的朋友批评指正。

编 者
2012 年 2 月

目 录

前 言	/ i
第一单元 大学生心理认知适应篇	/ 1
第一章 大学生心理健康综述	/ 1
第一节 大学生心理健康综述	/ 2
第二节 高职大学生心理特征及常见心理问题	/ 9
第三节 高职大学生心理健康的培养	/ 14
第二章 大学生的人学适应	/ 22
第一节 高职新生的环境适应	/ 23
第二节 高职新生的心理调适	/ 32
第三章 大学生的自我意识与发展	/ 43
第一节 高职大学生自我意识的发展及特点	/ 44
第二节 高职大学生自我意识的矛盾与归因	/ 47

第三节	高职大学生的自我接受与完善	/52
第二单元	大学生心理健康成长篇	/62
第四章	大学生的学习与心理健康	/62
第一节	学习心理概述	/63
第二节	高等职业技术教育的学习特点	/68
第三节	高职大学生常见的学习心理问题及调适	/72
第五章	大学生人际关系与心理健康	/86
第一节	大学生人际关系与心理健康	/87
第二节	高职大学生人际交往中存在的不良心理	/91
第三节	高职大学生良好人际关系的调整与建立	/99
第六章	大学生爱情心理和性心理的健康维护	/109
第一节	高职大学生的恋爱心理	/110
第二节	高职大学生恋爱心理的困惑与调适	/114
第三节	高职大学生的性心理特征	/119
第四节	大学生性心理困扰的主要表现	/122
第七章	大学生职业生涯设计	/132
第一节	高职大学生职业生涯规划	/133
第二节	就业信息的搜集和选择	/140
第三节	高职大学生职业设计的误区及矫正	/147
第三单元	大学生心理问题调适篇	/155
第八章	大学生情绪和情感的培养及挫折心理应对	/155
第一节	高职大学生情绪和情感的发展与特点	/156
第二节	高职大学生的挫折心理及其原因	/165

第九章 大学生心理危机的干预	/176
第一节 大学校园里的心理危机	/177
第二节 高职大学生中的心理危机高发群体	/183
第三节 高职大学生心理危机的干预	/188
第十章 大学生病态心理的自我测试与调适	/199
第一节 自卑心理	/200
第二节 虚荣心理	/204
第三节 嫉妒心理	/207
第四节 空虚心理	/213
第五节 自私心理	/215
第六节 浮躁心理	/217
第七节 逃避心理	/219
第八节 恐惧心理	/222
参考文献	/226

第一单元 大学生心理认知适应篇

第一章 大学生心理健康综述

你知道吗？

1. 身体没有病就是健康吗？
2. 大学生的心理健康现状究竟如何？
3. 大学生的心理健康标准有哪些方面？
4. 高职大学生常见心理问题有哪些？
5. 大学生不良生活方式对身心健康有哪些危害？

案例引入

某高职院校女学生张某,原有一个幸福的家庭,自己也活泼开朗、品学兼优。但在地刚上二年级时母亲却意外自杀,突然失去母亲使该同学受到强烈刺激,情感上不能接受这个残酷的事实,并陷入深深的自责之中,整天躺在床上昏睡,不起床、不梳洗、不正常饮食、不上课,精神萎靡不振,沉默寡言,不愿与人交流,无法正常学习、生活。家长、亲友轮流陪护、劝解,却没有多少效果。

后来,学院积极进行了危机干预。辅导员每天到宿舍帮助她按时起床,甚至买了录音机在宿舍为她播放轻音乐。每天还安排一位同学帮助她打饭,陪着她吃饭,陪着她去教室。在她生日那天,班级同学为她组织了生日庆祝会,每位同学都为她写了祝福语,准备了贴心小礼物,她终于流着眼泪第一次对同学们说出了感激之情。在辅导员和同学们的帮助下,经过一学期的调整,张某终于走出了困境,恢复了正常的学习、生活,一年后顺利毕业,并被一家不错的公司录用……

►思考 作为一名高职大学生,不仅要有健康的身体、优秀的智力、良好的品德,还应该有一定的心理承受能力,来适应纷繁复杂的社会。因为在生活中,我们时常不得不面对逆境、挫折,甚至是困难和悲剧,我们不能逃避,或者无法逃避,这个时候我们如果能及时调整心态,寻求同学和老师的帮助,也许就不会被挫折打倒,从困境中走出来,迈向新的明天。

第一节 大学生心理健康综述

一、心理健康和心理健康的标准

1. 现代健康观

自古以来,人类对于自身的健康都是十分重视的。随着社会文明的进步,拥有健康是每个人的期盼。与此同时,人们对“健康”这一概念也有了更加深入的认识。人是一个整体的人,整体的各个部分为了适应生活环境而有形态与功能的分化,但并不表示各自是完全独立的。身体和心理实际上也应该是这个整体的两个方面,不能分开,所以健康也是一个整体。没有一种疾病是纯粹身体方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。许多身体疾病会引起行为和心理症状,而心理症状也能影响身体状况。因此,健康不仅指生理上的健康,还需要关注心理健康。早在1948年,世界卫生组织就给“健康”下了定义:健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会诸方面的完好状态。

1981年,世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念又作了如下描述:健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。美国学者杜巴认为:“真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在一个现有的环境中有效运作的能力。环境是在不断变化的,所谓健康也就是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”还有学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,且富有文明的意义。

1998年,世界卫生组织又对“健康”做出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的适应能力和道德健康。由此可见,一个人健康与否应当从身体、心理、社会适应和道德品质四个方面来评价。

2. 心理健康

心理健康,包括两个方面的含义:

(1)指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会契合和谐;

(2)指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

心理健康还有狭义和广义之分:狭义的心理健康,主要目的在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则是以提高人们心理调节能力、发展更大的心理效能为目标,即使人们在环境中健康地生活,不断地提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类做出贡献。

心理健康这一术语是人们在认识和处理障碍的过程中提出来的。西方早期,凡行为古怪者均被视作“异人”,遭到非人的待遇,有的被铁链锁起来,有的被作为展品在周末展出,尤其当社会发生变革或天灾人祸时,对异人的怀疑、蔑视、憎恨和迫害就会加剧。随着心理科学的出现和发展,人们对“异人”的看法逐步改变了,他们发现这些行为古怪者是可以医治的,于是各种专门收容“异人”的机构应运而生,治疗取代了惩罚。但当时的治疗机构大多设在修道院中,其方法也只是在为这些人提供阳光、空气、自由和一些生物性需要的基础上进行治疗。正是在这种医疗过程中,人们发现这种行为古怪者的心理活动障碍是导致精神不适和行为怪异的一个主要原因,而且这些心理活动障碍有时在正常的人,甚至医生身上也会出现,如焦虑、紧张、抑郁等。这说明每个人正确评价自己的重要性。这么一来,心理咨询和心理治疗就成为人一生中不得不问津的领域,而什么是心理健康的问题也随之提了出来。

3. 心理健康的标准

概括地说,心理健康的标准是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积

极反应的人,其心理便是健康的。但由于个体在生活、学习诸方面遇到的这类事件和活动很多,不仅在积极反应上存在个体差异,而且个人面临的事件或活动也不尽相同,因此很难包揽无遗。

目前,心理健康判断的具体标准很多,还缺乏公认的标准。1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态下。”大会还具体地指明了心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

自我检测

心理健康测验表

序号	项 目	测验标准				
		无	轻	中	重	很重
1	身体衰弱感					
2	身体刺痛感					
3	怕痛					
4	皮肤破了不易好					
5	动作迟钝					
6	注意力难集中					
7	记忆不好					
8	丧失兴趣					
9	难摆脱苦恼					
10	为自己的病情烦躁					
11	常为一些小事而着急					
12	平时情绪易紧张					
13	关心身体程度超过了现在身体的实际健康程度					
14	遇到紧急的事心跳或出汗					
15	情绪易波动					
16	思维迟钝					
17	想象力贫乏					
18	容易发怒					
19	难以控制自己的情绪					

续表

序号	项 目	测验标准				
		无	轻	中	重	很重
20	精神不能放松					
21	情绪易冲动					
22	难以入睡					
23	为自己的病情焦虑					

►结果解释 测验时,在每一项目右边的五级标记栏中打“√”作记号。根据测验的结果,可将受测者的心理健康水平分为四类:

第一类:心理健康水平高——表中 23 个项目基本答“无”者。

第二类:心理健康水平一般——表中三分之二的项目答案为“无”,其余基本上为“轻”。

第三类:心理健康水平较低——表中半数左右答案为“无”,其余分布于各等级。

第四类:心理不健康——表中答案基本上分布于“重”、“很重”各栏。

►特别提示 此表只用于粗略检查,不能用于正式诊断或筛选。

二、高职大学生心理健康标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可概括为以下几个方面:

1. 正常的智力

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常主要表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能保持较高的学习效率,掌握有效的学习方法;能从学习中获得满足感和快乐感。

2. 稳定的情绪

情绪稳定是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响心理健康的一个重要因素,对人们的工作、学习和人际关系有着重要的影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能经常保持积极愉快的心情,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并能泰然处之。

3. 健全的意志

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制能力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感,能克服不良习惯,克制不良欲望,抵御不正当诱惑。

4. 良好的自我意识

自我意识是指人们对自己以及自己与周围关系的认识和体验,也是人们认识自己和对待自己的统一。大学生是在现实环境中通过与他人的相互关系认识自己的。心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

5. 完整统一的人格

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想、气质、性格及能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向,更不能出现双重人格与多重人格。

6. 和谐的人际关系

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往;有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解和信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

7. 心理行为符合年龄特征

人的心理特征是随着年龄的增长而不断地发展变化的。在人生的不同年龄阶段,都应有相应的心理行为表现。心理健康的人,认识、情感、意志和行为都是符合其所处年龄阶段的基本特征的。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段,因此,心理健康的大学生应精力充沛、勤学多问、反应敏锐、积极探索、勇于创新、不断进取,而不应老成迂腐、保守落后、天真幼稚或过于依赖别人。

8. 社会适应能力良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时面对现实,对环境做出客观的认识和评价,主动调整自

我以积极地适应环境;能和社会保持良好的接触,不断调整自己对现实的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致;当社会环境出现负面变化时,不是被动消极地去适应,而是积极主动地去影响周围的环境,保持头脑清醒,不随波逐流、人云亦云,等等。

同时,在判断大学生是否符合心理健康的标准时,还应注意以下几点:

(1)心理不健康与有一些不健康的心理不能等同。心理不健康是指一种持续的不良心理状态,而偶然出现的一些不健康的心理和行为,不能等同为心理不健康或心理疾病。

(2)心理健康与心理不健康或心理正常与心理异常之间没有绝对界限,在心理正常和心理异常之间有一个广阔的过渡带(包括心理健康状态)。

(3)心理健康状态是一个动态的变化过程,不是固定不变的,随着时间的推移、环境的变化以及人们自身的成长,每个人的心理健康状态都会不断地发生变化。

上述大学生心理健康的标准只是一种相对衡量尺度,它只反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本的心理条件,而不是心理健康的最高境界。心理健康有三个层次:预防心理障碍的出现,即不患心理疾病是心理健康的最低要求;能够有效地学习、生活和交往是心理健康的第二境界;发挥自身潜能,促进自我价值实现,追求自身全面发展是心理健康的最高境界。

【案例】王某,某高职工科二年级学生,平时不善言谈,性格内向。来到学院后,他开始上网,最初仅仅是在周末、闲暇时间上网,但随着上网时间越来越长,“黑客攻击技术”、“色情图片”等让其痴迷不已,不分昼夜地和网友聊天,下载各种攻击软件和“有趣图片”。他已经无法自制,学习成绩一塌糊涂,六门功课补考后仍不及格,被学校留级。同时,他的身体也非常虚弱。最后,家长强行把他带到了医生那里,医生了解他的症状后诊断他为“网络综合征患者”。

三、高职大学生心理健康的意义

1. 心理健康对高职大学生成长具有重要意义

在我国高等职业技术教育大力发展的今天,以培养高层次、高技能的操作型和应用型人才为目的的高等职业教育,不仅要强化基础、拓宽专业、提高技能,而且要注重非智力因素的培养,其中心理健康是关系人才质量的重要问题。然而,目前正值世界飞速发展、我国经济转型和教育转轨时期,剧变的社会环境、不断深化改革的高等教育、竞争日益激烈的就业形势会使高职大学生面临着学习、就业、经济和人际关系等诸多方面的压力,必然在观念、学习和生活中比普通高校大学生遇到更多的矛盾、挫折、困惑和烦恼。从高中进入高职院校的大部分学生,在心理上尚未完全成熟,认识问题、自我调节和自我控制的能力还不强,在处理面临的矛盾和冲