

普通高等学校公共基础课通用教材

大学生 心理健康教育

主 编 吴本荣 陈金香 罗二平

副主编 薛春梅 罗歆张 陈安杰

王 挺 肖三蓉 董明利

邹婷媛

高等教育出版社

普通高等学校公共基础课通用教材

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编	吴本荣	陈金香	罗二平
副主编	薛春梅	罗歆张	陈安杰
	王 挺	肖三蓉	董明利
	邹婷媛		

高等教育出版社·北京

内容提要

本书是根据教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》文件精神,针对当代大学生身心发展特点及面临的心理问题,吸纳心理健康教育研究的最新成果,并借鉴国内外诸多教材编写而成的。全书共分11章,内容为:心理健康概述、心理咨询与心理医疗、自我意识与培养、人格发展、职业生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、性心理与恋爱心理、压力管理与挫折应对、生命教育与心理干预。在教材的编写体例上打破常规,每一章都设置了案例导读、正文、知识扩展、心理测试、心理训练、思考题等六大板块,增强了可读性和实用性。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为青年心理健康教育的自助读物,适合高校学生、青少年、高等教育管理者阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 吴本荣, 陈金香, 罗二平主编. --北京: 高等教育出版社, 2015.12
ISBN 978-7-04-044686-9

I. ①大… II. ①吴… ②陈… ③罗… 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(2016)第015128号

策划编辑	徐可	责任编辑	徐可	封面设计	于文燕	版式设计	马敬茹
插图绘制	于博	责任校对	王雨	责任印制	赵义民		

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
			http://www.hepmall.com
			http://www.hepmall.cn
开 本	787mm×960mm 1/16	版 次	2015年12月第1版
印 张	24.25	印 次	2015年12月第1次印刷
字 数	440千字	定 价	39.50元
购书热线	010-58581118		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 44686-00

前 言

现代科学技术迅猛发展,经济全球化急速扩张,社会竞争日趋激烈,人才竞争处于全球竞争的核心地位。随着人才竞争日趋加剧,大学生面临着来自各方的种种压力,由此引发的心理问题也不断增多。健康的心理是大学生成长、成才的重要基础,为促进大学生健康、全面发展,让每个大学生都掌握一些有关心理健康的知识已成当务之急。

党和国家高度重视现代化人才的培养,重视大学生心理健康教育。为贯彻落实党和国家的教育方针,加强大学生心理健康教育,我们编写了《大学生心理健康教育》这本书。吴本荣、陈金香、罗二平担任主编,组织编写,薛春梅、陈安杰、罗歆张、邹婷媛参与了编写、统稿和修改工作,王挺、肖三蓉、董明利参与了部分章节的修改工作。

本教材紧扣大学生心理健康教育主题,在编写过程中遵循以下几个原则:

一、突出问题的时代性、社会性。当代大学生所存在的心理问题具有深刻的时代和社会性背景。因此,本教材在遵循教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)文件精神的前提下,突出问题意识,针对当代大学生的身心发展特点及所存在或面临的主要心理问题编写。

二、强调内容的思想性、知识性。本教材综合运用心理学、生理学、教育学、伦理学等相关学科知识及其最新研究成果,针对大学生中存在的心理问题进行全面透彻的分析梳理,力图帮助大学生解开心里疙瘩和思想困惑。

三、注重语言的准确性、生动性。本教材的编写,一方面力求语言的准确性,以保证内容的科学性、规范性和严谨性;另一方面尽量使语言生动、形象,以增强可读性。

四、追求体例的灵活性、多样性。考虑到“心理健康教育”课程的特点,在教材编写体例上我们打破常规,设置了案例导读、正文、知识扩展、心理测试、心理训练、思考题等六大板块。案例导读增强了教材的趣味性和可读性;知识扩展最大限度地扩大了学生的知识面;心理测试增强了教材的实用性;心理训练增强了教材的可操作性;思考题则有利于引导学生进一步思考和探究。

本教材在编写过程中参考借鉴了国内外许多论著和教材，在此谨致谢意！为表示对作者的敬意及对版权的尊重，我们在书后列了详尽的参考文献。如果发现仍有遗漏，敬请与我们联系以妥善处理。

由于水平有限，时间紧促，书中难免会有疏漏和不妥之处，恳请各位同仁和广大读者不吝赐教，以利于本教材的不断充实和完善。

编 者

2015年12月

目 录

第一章 健康人生 从“心”“理”顺——大学生心理健康概述	1
案例导读	1
第一节 心理健康概述	1
一、心理健康及其意义	2
二、心理健康标准	5
第二节 大学生心理健康	6
一、大学生心理健康状况	6
二、大学生心理健康标准	9
知识扩展	11
心理测试	12
心理训练	13
思考题	14
第二章 呵护心灵 青春舒扬——大学生心理咨询与心理治疗	15
案例导读	15
第一节 大学生常见心理问题	16
一、心理问题概述	16
二、心理异常概述	20
第二节 大学生心理咨询	26
一、心理咨询的含义	26
二、心理咨询的作用与意义	27
三、大学生心理咨询的主要内容	29
四、大学生常用自我心理调适方法	30

第三节 大学生心理治疗	33
一、心理治疗的含义	33
二、心理治疗的方法	33
知识扩展	37
心理测试	40
心理训练	46
思考题	47
第三章 正视自我 为心灵加油——大学生的自我意识与培养	48
案例导读	48
第一节 自我意识概述	49
一、自我意识的内涵与结构	49
二、自我意识的形成过程	51
三、自我意识的作用	53
第二节 大学生自我意识的发展	54
一、大学生自我意识发展的过程	54
二、大学生自我意识发展的特点	58
三、大学生自我意识发展中的问题	61
第三节 大学生自我意识的培养	64
一、健康自我意识的标准	64
二、影响大学生自我意识发展的因素	65
三、大学生自我意识培养的途径	68
知识扩展	74
心理测试	77
心理训练	78
思考题	79
第四章 完善人格 魅力自我——大学生人格发展	80
案例导读	80
第一节 人格概述	81
一、人格的含义	81
二、人格的基本特征	81
三、人格的结构	82
第二节 大学生人格发展的特点	88
一、人格健全的基本特征	88
二、大学生人格发展的特点	93

三、大学生人格发展中常见的问题与调适	100
第三节 大学生健全人格的培养	103
一、培养大学生健全人格的意义	103
二、影响大学生人格形成和发展的因素分析	104
三、大学生人格完善的途径	109
知识扩展	114
心理测试	116
心理训练	119
思考题	120
第五章 规划现在 赢在未来——大学生职业生涯规划	121
案例导读	121
第一节 生涯规划概述	122
一、生涯与职业生涯	122
二、职业生涯规划	123
三、职业生涯规划的意义	126
第二节 大学生职业生涯规划	126
一、大学生择业前的心理准备	127
二、大学期间职业生涯规划的制订	133
三、大学生职业生涯规划步骤	135
四、大学生的时间管理规划	140
第三节 大学生职业生涯规划中的心理困惑与调适	143
一、自我认识不清导致的心理困惑与调适	143
二、职业了解不够导致的心理困惑与调适	147
知识扩展	150
心理测试	153
心理训练	158
思考题	159
第六章 博学笃志 成就俊杰——大学生的学习心理	160
案例导读	160
第一节 大学生学习心理概述	161
一、学习的含义	161
二、大学生学习的基本特点	161
三、大学生学习与心理健康的关系	162
第二节 大学生学习心理问题及其调适	164

一、学习动力缺乏	164
二、学习的浮躁心理	167
三、学习的畏难心理	170
四、学习焦虑	172
第三节 大学生学习方法与学习能力的培养	174
一、学习方法的培养	174
二、学习能力的培养	177
知识扩展	181
心理测试	183
心理训练	186
思考题	187
第七章 阳光心态 成就自我——大学生情绪管理	188
案例导读	188
第一节 情绪概述	189
一、情绪的概念	190
二、情绪的作用	191
三、情商	192
第二节 大学生情绪的特点	194
一、大学生情绪的一般特点	194
二、大学生不同群体的情绪特点	196
三、情绪对大学生的影响	197
第三节 大学生常见的情绪问题与调适	198
一、大学生情绪的影响因素	198
二、大学生常见的情绪困扰及调适	203
三、大学生良好情绪的培养	214
知识扩展	218
心理测试	220
心理训练	222
思考题	223
第八章 和谐人际 快乐你我他——大学生人际交往	224
案例导读	224
第一节 大学生人际关系概述	225
一、人际关系的重要性	225
二、大学生人际关系的类型	227

三、影响大学生人际关系的因素	231
四、大学生人际交往的特点	233
第二节 大学生人际交往常见的问题与调适	235
一、人际交往中的心理效应	235
二、大学生人际交往中存在的问题及调适	237
第三节 大学生人际交往能力的培养	250
一、遵守人际交往的基本原则与技巧	250
二、掌握人际交往的艺术	255
三、增强自身的人际交往魅力	256
知识扩展	258
心理测试	261
心理训练	262
思考题	263
第九章 玫瑰花开 善撷者香——大学生的性心理与恋爱心理	264
案例导读	264
第一节 性心理概述	265
一、性的概念	265
二、性生理发育特征	266
三、性心理及性心理发展历程	266
四、大学生的性心理特征	269
第二节 大学生性心理问题及其调适	270
一、大学生性心理困惑	270
二、大学生性心理的自我调适	273
三、大学生婚前性行为	276
四、加强大学生性心理健康教育	280
第三节 大学生恋爱心理	282
一、爱情的含义	282
二、大学生恋爱的动机	284
三、大学生恋爱的特点	286
四、加强热恋期间的心理调控	287
第四节 树立健康的恋爱观和择偶观	288
一、大学生恋爱常见挫折	288
二、大学生恋爱心理的自我调整	292
三、树立健康的恋爱观	297

四、把握好择偶标准	299
知识扩展	300
心理测试	302
心理训练	303
思考题	303
第十章 剑锋磨砺出 梅香苦寒来——大学生压力管理和挫折应对	304
案例导读	304
第一节 大学生压力管理	305
一、压力及其对身心健康的影响	305
二、大学生常见压力源及其产生原因	306
三、大学生心理压力调适	309
第二节 大学生挫折应对	313
一、挫折及其分类	314
二、挫折产生的原因	316
三、大学生挫折承受力及其培养	317
知识扩展	323
心理测试	324
心理训练	325
思考题	327
第十一章 珍爱生命 幸福人生——大学生生命教育与心理干预	328
案例导读	328
第一节 认识生命 敬畏生命	329
一、生命的孕育与历程	329
二、人类生命的特点	332
第二节 尊重生命 珍爱生命	334
一、生命的意义与价值	334
二、尊重生命	336
三、珍爱生命	338
四、追求人生幸福	342
第三节 大学生心理危机与干预	346
一、心理危机及其历程	346
二、大学生心理危机特点及常见危机	349
三、大学生心理危机发生后的反应	351
四、大学生心理危机干预	353

知识扩展	360
心理测试	366
心理训练	368
思考题	368
参考文献.....	369

第一章

健康人生 从“心”“理”顺

——大学生心理健康概述



案例导读

名落孙山以后

一年轻人到一家公司应聘。在公司公布考试结果时，他名落孙山。得知消息后，他深感绝望，顿生轻生之念。然而自杀未遂，只在脖子上留下了一道长长的痕迹。正当此人神昏意迷之际，忽然传来他被录用的喜讯，原来此人成绩名列榜首，只是工作人员统计分数时出了差错。就在他把喜讯告知朋友，准备庆祝一番之时，又有消息传来，他被公司解聘了。

你认为公司解聘他的理由是什么？你若是公司的负责人，你会录用他吗？为什么？

第一节 心理健康概述

现代社会，人才竞争日趋激烈，大学生面临着各种压力，且压力明显增大，由此引发的各种心理问题也不断增多，大学生心理健康问题已引起了社会各界的高度关注。我国大学生心理健康教育工作起步于20世纪80年代中期，经历了一个逐步被认识，逐步受重视，逐步得到加强的过程。心理健康是大学生全面

发展的重要基础，让每个大学生都掌握一些有关心理健康的知识已成当务之急。

一、心理健康及其意义

（一）健康及其标准

传统医学和世俗观念认为，健康就是“无病、无伤、无残”。对健康的定义仅从生物医学的观点出发，认为人体器官系统发育良好，功能正常，体格健壮就是健康，“无病即健康”、“无缺陷即健康”。

随着现代社会的发展，人们对健康的认识逐渐深化，现已发展为生物—心理—社会模式的健康观念。1989年，世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅仅是没有疾病，而且还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。”明确把心理健康和道德健康纳入健康的范畴，显示出人类对健康认识的进一步深入。

20世纪80年代初，世界卫生组织提出了“亚健康”概念。认为亚健康是一种介于健康与疾病之间的过渡状态，又称之为“第三状态”。处于“亚健康”状态的人，虽然自我感觉没有什么疾病，但这并不能表明其没有某种潜在病变；与健康人相比，其会显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、精神不佳、失眠多梦、腰酸腿痛、疲乏无力等不适现象。所以，健康不仅是指身体无疾病。牙齿棒、吃饭香、身体壮的人不一定就健康，健康还应包括心理健康、人格健全、社会适应良好及道德健康。

亚健康状态及调理方法

什么是亚健康状态？

亚健康状态是指人的身体通过检查无明显疾病，但呈现出疲劳，没有活力，反应能力、适应力减退，缺乏创造能力，自身感觉有种种不适症状的一种生理状态。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种非健康非患病状态，也被称为人体的第三种状态或称灰色状态，是一种生理功能低下的状态。

随着现代生活节奏的加快和社会竞争压力的增大，除了被确诊的患者外，其实还有大半的人处于“亚健康状态”。据统计资料显示，国内目前约有15%的人是健康的，15%的人非健康，70%的人呈亚健康状态。

亚健康状态的表现

1. 疲劳型：疲劳、胸闷、气短、腰膝酸软、手足麻木、头晕、头痛等。
2. 眼涩喉干型：眼睛干涩、口苦、咽干不爽等。
3. 排泄异常型：大便便结、大便稀烂、小便短少、小便不尽、夜尿频多等。
4. 心理型：紧张焦虑、急躁易怒、压抑、恐惧、悲观、孤独等。

5. 社会型：工作效率低下、交往频率下降、人际关系紧张、反应迟钝等。

6. 体质型：容易感冒、经常出汗、盗汗、手足发冷或发热等。

7. 月经不调型：痛经、经期异常、乳房胀痛等。

亚健康状态可导致肿瘤、心脑血管疾病、呼吸及消化系统疾病、代谢性疾病。这些疾病往往有一个较长的发展期，而起初都是表现为亚健康状态，所以必须引起高度重视和早期预防。

亚健康调理方法

1. 生活方式调整：良好生活习惯是调理亚健康的基础条件。提倡自然健康原则：呼吸新鲜空气、养成喝水习惯、膳食营养合理、坚持适度运动、注意睡眠休息、节制不良嗜好、维持平和心态、保持正常体重。

2. 心理状态调整：提倡看心理医生，酌情选用心理调适方法：如暗示、认知、疏导、音乐、娱乐、自我松弛及森田疗法等。

3. 物理调理法：使用光、热、电、磁、声、气、水等理疗因子进行调理，如高压电场、干扰电、漂浮、生物反馈疗法、电疗、大肠水疗、量子疗、磁疗、蜡疗、色光芳香治疗、针灸、推拿、药物熏蒸等。

4. 药物辅助调理：适量补充维生素、微量元素，酌情用小量药物改善睡眠，增强免疫功能，抗疲劳抗抑郁，不滥服保健品。如今中医药调理受到推崇：如中药党参、首乌调节免疫功能；五味子、灵芝增强机体排毒；麦冬滋阴改善细胞代谢、菟丝子补阳、人参抗疲劳等。此外，药物星状神经节阻滞法亦收到疗效。

目前，现代人的健康以联合国世界卫生组织提出的10条基本标准最为权威：

(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。

这10条标准具体地阐述了健康的含义，体现了健康所包含的身体、心理、道德和社会四方面内容。为更清晰地表达健康新概念含义，世界卫生组织1999年又提出了身心健康的新标准，即“五快”的机体健康标准和“三良好”的精神健康标准。

机体健康“五快”：

(1) 快食。快食不是指狼吞虎咽，不辨饭菜滋味，而是说吃饭不挑食、不偏食，吃饭时感觉津津有味，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。如果出现持续性无食欲或食欲不振的状态，可能就意味着胃肠或肝出了毛病。

(2) 快睡。快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒、精神饱满，睡眠质量好。如果睡的时间过长，且睡后仍感乏力不爽，则是心理或生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

(3) 快便。便意来时，能畅快地排泄大小便，而且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感。

(4) 快语。说话流利，语言表达标准、有中心思想，头脑清楚、思维敏捷。

(5) 快行。行动自如协调，迈步轻松、有力，身轻敏捷、反应迅速。

精神健康“三良好”：

(1) 良好的个性。性格温和顺，言行举止适当，能很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标明确、意志坚定、感情丰富、热爱生活、乐观豁达、胸怀坦荡。

(2) 良好的处世态度。能以良好的处世态度看问题、办事情，能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。

(3) 良好的人际关系。与人相处自然融洽、言谈举止恰到好处，交际广、朋友多，众人都乐于对其诉说心中的事。

(二) 心理健康的含义

一个人的身体不健康，完全可以在这个世界上活得很快乐，如果一个人的心理不健康，即使他的身体很强壮，也可能生活得不愉快，甚至非常痛苦。戴尔·卡耐基认为，一个人在事业上的成功，只有15%是由于他的学识和专业技术，而85%是依靠良好的心理素质和善于处理人际关系。可见心理健康对一个人来说是非常重要的。

一般而言，心理健康是相对于生理健康而言的，它有广义和狭义之分。广义心理健康是指一种高效的、满意的和持续的心理状态。在这种状态下，人能对其周围所发生的事作出良好的反应，表现出很强的生命活力，而且能充分发挥自己的身心潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态，是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、

行为和人格完整协调，能顺应社会，与社会保持良好互动的过程。

总之，心理健康是指个体不仅没有心理疾病或变态，而且个人能够持续对环境作出良好适应，并能保持旺盛的生命力，充分发挥身体潜能的心理状态和适应能力。心理健康不仅是个体的愉悦和自我实现，而且是同社会环境相互作用的结果。让我们共同关注心理健康，构建健康和谐美好的生活。

（三）心理健康的意义

当今社会竞争日益激烈，各种压力接踵而来，心理健康在健康中的地位变得越来越重要，在某种程度上已经成为健康的“核心”，心理健康的意义越来越明显。其主要体现在：

1. 心理健康状况直接影响着生理健康状况

心理生理学的研究表明，心理的变化会引起人的生理功能的变化，也就是说，良好的心理状态能促使人的生理也处于良好的状态，即能促使人的身体健康；反之，不健康的心理将影响人的身体健康。只有具备健康的心理，人体才能处于完整统一的健康状态，才能维护身心功能的协调稳定。

2. 心理健康状况直接影响着思维活动状况

生物学研究表明，大脑是思维活动的器官，也是心理活动的器官。心理活动通过大脑直接影响思维活动。轻松、愉快、乐观等良好情绪，使人记忆力增强、反应敏捷、思维活跃；焦虑不安、悲观、苦闷、愤怒等不良情绪，则使人心烦意乱、思维停滞。试想，如果同学之间发生了矛盾，心里憋着一股气，即使身在图书馆，能看得进书吗？长期的心理紊乱必然导致大脑机能失调，破坏正常的智力活动。对于以脑力劳动为主的大学生来说，如果心理不健康，就难以继续进行正常学习。心理健康是大学生进行正常学习和生活的基本保证。

3. 心理健康是大学生成长成才的重要保证

拥有良好的非智力因素是心理健康的直接体现。健康的心理具有积极调动非智力因素的作用，能充分发挥智力潜能。一个人即使智力发达，如果心理不健康，那么他（她）或许不能较好地适应社会，从而也就难以成才。

二、心理健康标准

关于心理健康，目前还没有统一的认定标准。下面介绍几种当前影响比较大的观点。

1. 第三届国际心理大会认定的心理健康标准

- （1）身体、智力、情绪十分和谐；
- （2）适应环境，处理人际关系能彼此谦让；
- （3）有幸福感；