



高等教育“十二五”精品规划教材
公共基础课系列



大学生

心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编◎葛明贵 王军 施玉琴



教育科学出版社

Educational Science Publishing House



高等教育“十二五”精品规划教材
公共基础课系列

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编◎葛明贵 王军 施玉琴

教育科学出版社
· 北 京 ·

出 版 人 所广一
责任编辑 张 静 张小菲
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/葛明贵,王军,施玉琴主编. —北京:教育科学出版社,2014.5(2015.5重印)

高等教育“十二五”精品规划教材

ISBN 978-7-5041-8535-8

I. ①大… II. ①葛… ②王… ③施… 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(2014)第 088311 号

高等教育“十二五”精品规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

出版发行 教育科学出版社

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010-64989394
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 北京佳艺丰印刷有限公司

开 本 170 毫米×240 毫米 16 开

印 张 16.5

字 数 265 千

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2015 年 5 月第 2 次印刷

印 数 8001—18000 册

定 价 32.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

编写委员会

主 编	葛明贵	王 军	施玉琴		
副主编	陶金花	何元庆	赵玲燕	蒋 善	罗 佳
	叶建国	严云堂	李曙光	胡华北	朱水龙
	陆竞文	张 琴	丁恒康	吴枝兵	党珊珊
	曹前贵	张 静	刘明慧	李 群	樊春光
	高淑艳	王兴华	汪品淳	徐 艳	娄文婧
	段好宁	杨 云	郑文清	何培宇	赵小荣
编 委	张 敏	高 兰	张佩萍		

前言

当前,大学生的心理健康问题日益引起全社会的关注与重视。教育部在2011年下发的《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)中,对在高校开展大学生心理健康教育提出了明确的要求。据了解,高校开设大学生心理健康教育课程已经相当普遍,这对于大学生的心理健康教育工作起到了积极的推动作用。

诚然,我们也不难发现,当今大多数高校开设的心理健康教育课程还存在一些不足:首先,讲授的内容均是从大学生如何保持心理健康的角度出发,来传授心理健康教育的相关理念,但如何紧密结合大学生的实际,强化大学生心理健康方法与技能的训练显得还不够。其次,课程的时间安排往往都是一个学期,但是心理健康的知识包罗万象,若想面面俱到地讲授,相当困难。再次,我们发现,当今相关的教材种类繁多,大多数教材包含的内容偏多,致使教师在教学过程中取舍相当困难,学生反映也不佳。鉴于此,我们根据大学生心理健康的主要标准,从大学生自己认识、体验和干预的角度出发,重新编写了一本适合教师教学的大学生心理健康教育读本。

本书最重要的特点在于“简”。我们精心设计了与大学生身心健康有密切关系的学习、生活、工作等方面的内容,汲取了心理健康教育领域的最新研究成果,提纲挈领地交代了心理健康的保健要点,特别是体现了“学生是心理健康教育的主体”的指导思想。本书共分导论、结语和8章内容,按照每学期18周计算,两周一个单元,容量适中,便于任课教师做适当安排。建议教师可以结合自己学校实际及咨询实践,有选择地调整(增加或者删减)相关内容。

参加本书编写的作者均长期在高校从事心理科学的教学、研究和应用任务,他们注重强化心理科学的应用性质,积极参与大学生心理咨询工作。这些都为本书的编写奠定了良好的基础。

在本书编写过程中,我们查阅和参考了大量的文献资料,借鉴了很多优秀的研究成果。在此,我们向各位作者表示由衷的感谢。限于作者水平与能力,本书存在疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

葛明贵

于安徽师范大学

目 录

导论 特别关注:大学生心理健康教育概述

第一节 健康及其标准	2
第二节 大学生心理健康的现状	6
第三节 大学生心理健康教育的策略	9

第1章 认识自我:大学生自我意识的发展特点

第一节 自我意识概述	16
第二节 大学生自我意识的发展特点和影响因素	23
第三节 大学生自我意识发展常见的冲突	29
第四节 大学生自我意识的培养	33

第2章 适应校园:大学生学习心理优化

第一节 学习概述	43
第二节 大学学习与学业规划	46
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适	55
第四节 学习能力的相关测试	65

第3章 健全人格:大学生人格保健

第一节 认识人格	70
第二节 了解气质	72
第三节 塑造性格	82
第四节 健全人格	90

第4章 掌控情感:大学生情绪管理

第一节 情绪概述	100
第二节 大学生常见的情绪困扰	104
第三节 大学生的情绪调控	117

第5章 积极思维:大学生认知调节

第一节 认知疗法概述	126
第二节 两个经典的认知治疗理论	130
第三节 良好心态 美丽人生	146

第6章 人际交往:大学生的友谊与爱情

第一节 大学生的人际交往	158
第二节 大学生的爱情	175

第7章 走向成功:择业与心理健康

第一节 大学生择业心理概述	193
第二节 大学生择业技巧	197
第三节 大学生择业心理的困惑及其调适	205

第8章 热爱生活:大学生生命教育

第一节 生命教育的内涵	217
第二节 大学生生命教育的实施	223
第三节 预防自杀 关爱生命	227

结语 寻求帮助:正确认识心理咨询	239
------------------------	-----

救神其还期冀，苟一策

陈言野本良是万万不取勤，一

导论

特别关注：大学生心理健康教育概述

李林己

朱要本基的

书弟的变重组

第一节 健康及其标准

一、健康不仅仅是身体没有病

现在,人们对于健康的关注越来越强烈,对于健康的认识也逐步走向全面与科学。

健康是人类永恒的追求和愿望。不同的历史时期,人们对于健康提出了不同的定义,这充分反映了人们对于健康的认识越来越全面。

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)早在 1946 年就提出,健康不仅仅是身体器官没有障碍,还包括行为举止的恰当与合理。为了引起人们对于健康的关注,WHO 在 1953 年曾提出一个口号:健康就是金子。

1999 年,世界卫生组织又对健康做出了更加科学的界定:健康是身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的完美结合。身体健康是基础,它主要指人体结构完整,生理功能正常;社会适应良好,是指能够随时随地按照不同的社会角色改变自己,以适应环境的变化;道德健康的要求是遵循社会准则,做到无私奉献。而心理健康是健康的重要组成部分,除了身体健康外,都是心理健康的基本要求。

当然,健康是人类一直以来追求的理想状态。一个人不可能永远处于完美状态,生活中总有些不如意之事。当一个人处于不健康的时候,若顺利地解决了身体与思想意识方面遇到的问题障碍,也能健康起来。

现代医学模式将健康分为三个层次:第一个层级是躯体健康,包括无饥寒、无病弱,能够精力充沛地生活和劳动。第二个层级是身心健康,包括有固定职业和一定收入,能满足经济要求,能调节自己的心理状态,能缓解社会与工作带来的压力。第三个层级是主动健康,包括能够主动地追求健康的生活方式,并过着为社会做贡献的生活方式。由此看来,良好的生活方式是我们保持健康的最重要的条件。

世界卫生组织对影响健康的因素做过深入的研究,结果发现:一个人的健康 15%取决于遗传,10%取决于社会生活条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,60%取决于个人的生活方式。

生活方式的影响是潜移默化的,但却是巨大的。有这样一个著名的青蛙实验。如果把青蛙搁在热水里,它马上就会蹦出去,而如果把它搁在凉水里,再逐渐把水加温,温度慢慢上升,一开始,他会感到挺舒服,等到它感到热,想跑的时候就没有力气了。这就是生活方式造成的。

要保持良好的生活方式,就需要了解哪些是良好的或不良的生活方式。

阅读材料 1

两种生活方式的对比

良好的生活方式	不良的生活方式
心胸豁达、情绪乐观	吸烟
劳逸结合、坚持锻炼	饮酒过量
生活规律、善用闲暇	不适当的服药
营养适当、防止肥胖	体育活动少
不吸烟、不酗酒	高热量、多盐饮食
家庭和谐、适应环境	轻信巫医
与人为善、自尊自重	社会适应不良
爱好清洁、注意安全	破坏生物节律

1992年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中指出,现代人健康生活的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

二、健康的标准

根据1999年世界卫生组织的建议,相对于以前的健康标准,新的健康标准不再罗列各种具体的行为表现,而是突出心理健康。

1999年之前的标准共有10条,分别是:

(1)有足够充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。

(2)处事乐观、态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠好。

(4)应变能力强,能够适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

1999 年的最新标准整合为“五快三良”。所谓“五快”,是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;所谓“三良”,是指良好的个性、良好的处事能力及良好的人际关系。

三、心理健康的含义

心理健康的最低标准是各项心理品质发育正常,没有异常;最高标准是各项心理功能发挥正常,具有稳定、健全而良好的心理状态。

1946 年,世界卫生组织给心理健康下的定义如下:心理健康是个体对环境的有效应对,是指智力正常、情绪稳定,富有同情心、爱心、责任心和自信心,热爱生活,和睦相处,善于交往,知足常乐。

《简明不列颠百科全书》认为,心理健康是指个体心理活动在自身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,而不是指绝对的十全十美的理想状态。全书划分心理健康的标准如下:

(1) 认知过程正常,智力正常。

(2) 情绪乐观稳定,心情舒畅。

(3) 意志坚强,做事有目的、计划、步骤、方法,能够克服困难达到目的。

(4) 人格健全,性格、能力、价值观等均正常。

(5) 养成健康习惯和行为,无不良行为。

(6) 精力充沛,适应社会,人际关系好。

我国学者对心理健康也提出了自己的看法。大多数学者认为,心理健康是一种发挥自身心理功能,有效应对体内外刺激的心理活动品质,是一种状态的表现。至于判断心理健康与否,标准是相对的。一般认为应当符合以下七个方面:

(1) 智力正常。

(2) 情绪适中。

(3) 意志健全。

(4) 人格统一。

(5) 人际和谐。

(6) 自我悦纳。

(7)行为符合年龄特征。

因此,判断一个人心理健康与否,并没有绝对的标准,要具体情况具体分析。

从目前的研究结果来看,对于心理健康的标准一般存在四种判断指标体系:统计学标准、社会学标准、病理性标准及理想化标准。

(1)统计学标准,强调心理发展的正态分布性质。处于发展最两端的,一端是发展超常,另外一端就是发展滞后。

(2)社会学标准,就是考虑一个人的心理与行为表现与社会上大多数人的行为一致性程度。那些不一致的行为举止,就可以视作心理不健康。

(3)病理性标准,是将产生心理与行为的异常表现视作心理不健康的判断指标。

(4)理想化标准,是根据心理活动的最完美要求,判断一个人在各种场合和环境中的行为与心理表现。它要求以最符合心理活动特征的方式去处理遇到的各种人、事、物。

大学生正处于生理与心理的成长期,关注现在的心理健康状况,就是为将来的心理健康打基础。因此,切实了解心理健康的各种知识,有助于大学生自我健康地成长。

台湾心理学家吴静吉认为,一个人的心理健康可以表现在以下 12 个方面:

(1)重视快乐的价值。

(2)诚实待己,怡然自处。

(3)不再庸人自扰,拒绝杞人忧天。

(4)抒发压抑感受,清理消极问题。

(5)发现积极乐观的思考模式。

(6)掌握此时此刻的时空。

(7)确定生活目标有组织、有计划。

(8)降低期望水平,放缓冲刺脚步。

(9)追求人生大梦,建立亲密关系。

(10)追求有意义的工作,在工作中发挥创造性。

(11)尊重自己,亲近别人。

(12)积极主动,分秒必争。

第二节 大学生心理健康的现状

进入 21 世纪以来,大学生心理健康问题越发引起全社会的关注。一方面,这是现代社会生活、学习、工作压力和快节奏的高度紧张社会秩序所引起;另一方面,这也是我国教育片面重视学业分数,不注重素质教育所致。

一、大学生心理健康状态总体上是积极向上的

从总体上分析,大学生是一个特殊的群体,是心理健康的在校学生。他们爱好学习,有理想,有抱负,从中也涌现出许多值得学习的榜样。

大多数学生在进入大学校门以后,能够继续保持中学阶段的学习干劲,他们目标明确、求知欲旺盛,对于所学的专业有浓厚的兴趣与爱好,在课堂学习中认真听讲;课后能够主动查阅资料,听取学术报告,努力扩充自己的知识面。在适应大学生活一段时间之后,他们积极参加各类专业社团和科技活动,锻炼自己的专业素质。

大多数学生在进入大学校门以后,能够正确分析自己的长处及不足,加强人际交往活动,密切与老师、同学的关系。他们积极参加各类文体艺术活动,寻求尽快融入班集体、所在团组的路径与方法,在各项活动中,他们也能够尊重、团结其他同学;尊重他们的劳动成果,信任与理解他人,与其他同学和睦相处。

大多数学生在进入大学校门之后,能够客观评价自己的能力、人格、心理表现等,既不盲目自信,也不妄自菲薄;他们情绪稳定、劳逸结合,能很快适应新的校园生活。

大学生积极向上、乐观自信的品质,团结互助、合作共享的精神,刻苦磨炼、全面发展的综合素质,为其日后成为高层次专门人才奠定了坚实的基础。

二、大学生心理健康问题的主要表现

根据大量的调查研究结果,我们认为,大学生在心理健康方面出现的问题主要表现在学习、人际交往及自我意识等方面。

(一)学习方面的心理健康问题

进入高校以后,大多数大学生能够很快适应新的学习环境,继续发挥中学

阶段的学习积极性,强化自己的专业学习,提高自己的专业素养。但是,也有一部分大学生会在学习方面存在一些困惑与障碍,表现为学习上的不适应。其一,学习方法不对路。一些大学生进入大学以后,发现在中学阶段屡试不爽的学习方法,到了大学却不能够取得好的成绩。老师列出的参考书目不知从何处入手,自己认为某些知识掌握得很扎实,但考试却得不了高分。其二,专业兴趣不浓厚。一部分大学生进入大学的新鲜感消失之后,对自己所学习的专业产生了厌烦与抵触情绪,不再喜欢自己的专业。还有些大学生担心自己所学的专业将来在社会上的命运,整天考虑如何换专业或者其他问题。其三,学习内容不清晰。一部分大学生在中学阶段很清楚地知道自己的目标就是掌握知识,所以在高考中脱颖而出。到了大学,除了知识的学习之外,他们还必须要参加各种社团活动及专业考察、见习等,这对于丰富大学生自身的整体素质是非常有帮助的。在各种活动中表现自己,展现自己的才华,提升自己的整体素质,也是学习的重要内容,在某种意义上来说,可能是更为重要的学习。这时候,一些大学生就产生了困惑。他们往往只知道知识的学习,而忽视了整体素质的提高。

(二)人际交往方面的心理健康问题

进入大学之后,新的环境、新的老师、新的同学等,都需要大学生自己重新去认识、适应、改变及创设。面对新的物质与文化精神环境,大学生首先必须学习会与其他人友好相处。人际交往过程中,如何做到不卑不亢而又有礼有节,就需要得到针对性的指导。另外,一些大学生个性内向,缺乏交往的技巧。他们到了大学很希望改变自己的形象,有时盲目地接触,反而遇到交往障碍,产生更为严重的人际交往问题。此外,在人际交往方面还有一个很重要的话题,那就是友谊与爱情。大学生的恋爱不再会受到老师和家长的关注(一些家长甚至鼓励自己的子女在大学阶段找到自己的所爱),同时,受到师兄师姐的影响,他们很快就会找到自己的男女朋友。实际上,大学校园里恋爱产生的心理健康问题是比较多的。

(三)自我意识方面的心理健康问题

大学生虽然已经成年,但是由于他们是从校园到校园,缺乏社会阅历,因此,在自我意识方面依然是稚嫩的。这具体表现在以下三个方面。

(1)对自己的认识不够全面。客观上说,大学生对自己的认识取决于父母、老师及其他人的评价。他们没有认识到,作为一个正在成熟的个体,还有许多不足需要在成长过程中不断丰富与充实。尤其是那些表现比较突出的学生,认为自己身上尽是优点,而且每个方面都比较强,因此,当他们遇到挫折时,往往

一蹶不振,不能接受现实。而那些一时表现不够突出的学生,受到的歧视比较多,对自己身上的闪光点缺乏肯定与认可,往往会自暴自弃。

(2)自我体验不够深刻。对待所遇到的各种事情,往往是凭借自己当时当地的情感体验来处理,缺乏进一步的深入思考与判断。因此,他们往往会做出事后感到懊恼与后悔的事情来。

(3)自我评价不够客观,容易走向极端化。成功时,相当自信;遇到挫折时,又心灰意冷。

(四)其他心理健康问题

近年来的调查研究表明,大学生的心理健康比较突出的问题还表现在人生观、价值观、信仰方面、人格缺陷与人格障碍等。

例如,在大学生中常见到的人格障碍主要有偏执型人格障碍、强迫型人格障碍和反社会人格障碍。以偏执型人格障碍为例,其主要表现是对挫折过于敏感,过分夸大自己的重要性,固执、猜疑、嫉妒、心胸狭窄、不接受批评。人格缺陷是介于正常人格与人格障碍之间的一种人格状态,也可以说是一种发展的不良倾向。常见的人格缺陷有自卑、抑郁、孤僻、敏感、多疑、焦虑、对人敌视及暴躁冲动等,显然,这会严重阻碍人的正常发展,如得不到及时、有效的帮助,可能会发展为各种人格障碍。

大学生经济困难所带来的心理问题也不容忽视。部分大学生不能够正确认识自己家庭的贫困,将其视作是无能、丢人甚至是耻辱,行为方式上采取退缩逃避的方式来应对,进而引发自卑、自闭等心理问题。

此外,大学生神经衰弱的发生率很高,这主要是因为其生活学习压力过大,过分紧张,缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力。神经衰弱的主要特征是易兴奋、易激动、易疲惫,并常常伴有各种躯体不适和睡眠障碍等。如学习负担过重、人际关系紧张、家庭贫困所带来的生存压力、恋爱出现危机、就业压力过大等都是诱因。

三、大学生心理健康问题的危害

第一,影响个体的健康。一个人的健康成长包含心理健康,这是我们所认可的。一旦大学生产生了心理困惑,就会陷入焦虑、烦躁的情绪之中,从而影响他们的健康状况。大多数心理健康存在问题的大学生,由于得不到及时的疏导与安慰,久而久之,发展成为心理疾病,有的甚至走上自杀轻生的道路。

第二,影响他人的健康。除了存在自我心理健康问题的大学生(他们往往

会将问题解决的矛头指向自己)外,大多数存在心理健康问题的大学生,当他们的心理健康问题得不到解决时,往往会指向他人与环境。他们常常无缘无故地向老师、同学、舍友等发无名火,弄得大家“丈二和尚摸不着头脑”;他们还时常将自己的烦恼怪罪于学校、班级、宿舍甚至课桌椅凳等,借以消解自己的心理烦躁和不如意。

第三,影响社会的稳定。心理问题的出现势必会引起政府、学校、家庭的重视,尤其是在当前独生子女偏多的社会生活中,每个家庭只有一个子女,家长对子女的关注是无法用言语表述的。因此,大学生出现心理健康问题时,家长是非常着急的。孩子牵动家庭,家庭组成社会。所以,大学生心理健康问题是一个受到全社会广泛关注的话题,处理得不好,影响社会安定团结是显而易见的。

因此,从国家社会的角度、从家庭幸福的角度、从个体完美成长的角度来看,我们都必须重视大学生的心理健康教育。

第三节 大学生心理健康教育的策略

一、心理健康教育的含义

心理健康教育是维护个体心理健康,促进个体健康成长的教育活动。心理健康教育的功能目标就是促进个体达到心理健康状态。大学生心理健康教育就是优化大学生的心理素质,提高大学生心理适应水平,促进大学生健康成长的教育活动。从广义上理解,我们一直以来所进行的教育教学活动,都必然带有促进学生健康成长的目的,因此也都是心理健康教育活动。从狭义上来看,我们现在格外强调大学生心理健康的重要性,因此我们将专门开展的、以提高学生心理素质和社会适应能力为目的的教育教学活动称为心理健康教育。其实,在临床和应用心理学家看来,心理健康教育运动源于心理卫生,是心理卫生和心理保健工作的有机结合。

心理健康教育绝对不应当是问题式的教育,绝对不能够“头痛医头,脚痛医脚”。心理健康教育的层次可以划分为两个层次:低级层次的补救和疏导,高级层次的健全与促进。从低级层次来看,通过心理健康教育活动,人们可以认识心理障碍的表现,懂得其发生机制,在产生诸如此类的问题时,学会寻求帮助或

者自己处理。从高级层次来看,通过心理健康教育活动,不断优化自己的心理素质,增强社会适应能力,做到“未雨绸缪,防微杜渐”。我们认为,这是最重要意义上的心理健康教育。这样看来,心理健康教育就划分为补救性心理健康教育与发展性心理健康教育。

补救性心理健康教育的目标是挽救,是“亡羊补牢”。对于那些具有心理健康问题和障碍的大学生,通过咨询与辅导活动,教给他们排忧解难的知识原理和方法技能,从而解决他们身上存在的心理困惑,达到维护心理健康的目的。发展性心理健康教育的目标是促进,是“以不变应万变”。发展性心理健康教育更多地关注大学生如何充分地成长、如何优化自己的心理品质与特征、如何实现自己潜能的充分开发,以及价值的成功实现等一系列人生发展的课题。

我们主张,大学生心理健康教育应当更多地从发展性心理健康教育入手。

阅读材料 2

三个打鱼人的故事

——心理健康教育的含义

有三个打鱼人,他们聚集在一个湖边打鱼。突然,他们发现有人在上游游泳,不幸被水流冲下,挣扎着求救。于是,一个打鱼人便跳入水中,把落水者救上岸来,并施以人工呼吸。就在这时,又发现一个落水者。另外一个打鱼人便又跳入水中……就在这时,他们又发现第三个、第四个、第五个落水者,三个打鱼人手忙脚乱,显得难于兼顾了。此时,另一个打鱼人似乎想到了什么,他离开现场去了上游,想去做一件性质不同但目标一致的工作:劝说人们不要在此游泳或者在人们的入水处插上警示牌。他这样做了,但是效果不佳,仍然有人无视警告,落入水中。后来,最后一个打鱼人似乎最终醒悟了,他要去做另外一件事情——教人们游泳。这似乎是问题的关键所在,因为有了好的水性,掌握了游泳技巧,即使被冲下深水或者激流之中,人们也能够像三个打鱼人一样,应付自如,不至于付出宝贵的生命。

如果我们用三个打鱼人的故事来说明心理健康的相关概念,那么,打鱼人的第一种做法就是心理治疗。心理治疗往往需要花费相当多的时间精力,被治疗者往往也会感到痛苦和不安。打鱼人的第二种做法就好比心理咨询。心理咨询往往需要一定的时间,并且需要通过来访者的接受才能发挥作用。打鱼人的第三种做法就是心理健康教育。心理健康教育着眼于提高人们的自我防范能力和素质,从根本上解决问题,防患于未然。