



世纪高职高专精品书系

大学生心理健康 实用教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG SHIYONG JIAOCHENG



主 编 许 兴 建
副主编 朱 易

浙江科学技术出版社



世纪高职高专精品书系

大学生心理健康实用教程

主 编 许兴建

副主编 朱 易

江苏工业学院图书馆
藏书章

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康实用教程/许兴建主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2006. 9
(世纪高职高专精品书系)

ISBN 7-5341-2915-X

I. 大... II. 许... III. 大学生—心理卫生—
健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098466 号

世纪高职高专精品书系 大学生心理健康实用教程

主 编 许兴建

副主编 朱 易

*

浙江科学技术出版社出版发行
杭州大漠照排印刷有限公司制作
浙江印刷集团有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 8.25 字数: 198 000

2006 年 9 月 第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-2915-X

定价: 13.50 元

责任编辑 张祝娟

封面设计 金 晖

前 言

中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出,在强调学校德育工作时,“要针对新形势下青少年的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。因此,加强高校大学生心理健康教育工作是新形势下高校德育工作的重要课题。

我们在高职院校从事大学生心理健康教育多年,发现高职学生中存在的心理问题还真不少:无法适应大学校园生活,学习目标不明确,学习动力不足,浑浑噩噩过日子;与同学、老师、父母相处不融洽,精神抑郁;自我评价不客观,或自卑、或自负;不能以积极的态度和有效的方式面对挫折,而一味抱怨或逃避轻易放弃;情绪调控能力差,缺乏健康的恋爱观以至在恋爱中屡屡受到伤害等。这些心理健康问题是由于大学生不了解自己以及不知如何解决问题引起的,一旦他们了解和掌握了相关的心理健康知识,许多心理问题也就迎刃而解了。因此,多年来我们一直希望能结合自己的工作经验编写一本适合高职高专学生的心理健康教程。在浙江科学技术出版社的支持下,这一愿望终于实现了。

本书较为系统地介绍了高职学生的心理健康问题,并提出了切实可行的措施,为国内高职学生心理健康教育提供了很好的教材。它将帮助高职学生如何适应新的环境,如何建立和谐的人际关系,如何调控自我情绪,如何对自我做出客观评价,如何提高意志力,如何发展健全与独立的人格,如何正确处理恋爱问题,如何来认识生命、增强生命意识等问题,同时提出了很好的指导性建议。这不仅有助于高职学生顺利完成学业,而且为高职学生将来

走向社会、适应社会打下良好的心理基础,帮助其在事业上获得成功,生活上得到幸福。

本书的组织和编写得到了金华职业技术学院、浙江交通职业技术学院、宁波职业技术学院、温州职业技术学院、浙江经贸职业技术学院、宁波大红鹰职业技术学院等高职院校领导和相关部门的大力支持、悉心指导,在此图书付梓之际,我们表示衷心的感谢!参加本书编写工作的学者多是在高职院校从事心理健康教育工作多年的专业人员,他们都是一线的老师,具有丰富的工作和教学经验。本教材由许兴建任主编,朱易任副主编,第一章由樊丰富老师编写,第二章由俞旭红和朱易老师编写,第三章由吴华富和许兴建老师编写,第四章由赵生玉老师编写,第五章由胡晓霞老师编写,第六章由周丽玉老师编写,第七章由朱易老师编写,第八章由张霞老师编写,第九章由许兴建、吴华富老师编写,全书由许兴建老师统稿。

由于编写时间匆忙,编写人员水平有限,不完善之处在所难免,恳请读者朋友不吝赐教,以便进一步修改完善。

编著者

2006年8月

CONTENTS

目 录

第一章 心理健康概述

第一节 当代大学生心理健康现状 / 1

大学生心理健康的现状 / 1

第二节 心理健康的标准 / 6

一、健康与心理健康 / 6

二、心理健康标准 / 8

三、大学生心理健康的标准 / 10

四、心理障碍或异常的种种表现 / 12

第二章 和谐人际关系

第一节 人际关系概述 / 22

一、人际关系的概念 / 22

二、人际关系的功能 / 23

三、大学生人际关系的类型和特点 / 25

第二节 人际交往的产生与发展 / 29

一、人际吸引的条件 / 29

二、人际交往理论 / 33

三、人际关系的发展 / 37

第三节 群体心理特征 / 40

一、群体中的一些人际交往原则 / 41

二、如何克服社会知觉中的偏差 / 44

第四节 建立和谐人际关系 / 46

一、大学生的人际交往误区 / 47

二、建立和谐人际关系的心理条件 / 49

三、人际交往的一些技巧 / 52

第三章 情绪调控

第一节 情绪概述 / 58

一、情绪、情感的概念 / 58

二、情绪、情感的内容 / 63

三、情绪、情感的种类 / 65

第二节 大学生的情绪 / 70

一、大学生情绪的特点 / 71

二、情绪对大学生的影响 / 75

三、情感智商 / 78

第三节 大学生情绪困扰及其调适 / 82

一、大学生常见的情绪困扰 / 82

二、大学生情绪调适 / 89

第四章 悦纳自我

第一节 大学生自我意识概述 / 100

一、自我意识的概念 / 100

二、大学生自我意识的发展过程 / 101

第二节 大学生自我意识发展的特点 / 102

一、大学生自我认识方面的主要特点 / 104

二、大学生自我控制方面的主要特点 / 105

三、大学生自我体验方面的主要特点 / 107

四、大学生自我意识发展的时代特点 / 110

第三节 大学生自我意识的矛盾 / 111

一、成就期望与现实失望的落差 / 112

二、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理的冲突 / 113

三、交往需要与自我封闭的矛盾 / 113

四、自尊心与自卑感的冲突 / 114

第四节 大学生自我意识的完善 / 115

一、健全自我意识的标准 / 115

二、自我意识完善的途径 / 115

第五章 锤炼意志

第一节 意志概述 / 125

- 一、什么是意志 / 125
- 二、意志的品质 / 127
- 三、意志的作用 / 130

第二节 不良意志品质及调适 / 134

- 一、惰性 / 134
- 二、优柔寡断 / 138

第三节 意志训练 / 140

- 一、自觉性训练 / 140
- 二、果断性训练 / 142
- 三、坚韧性训练 / 144
- 四、自制力训练 / 146

第六章 健全人格

第一节 人格概述 / 152

- 一、人格的含义 / 152
- 二、人格特征 / 152
- 三、人格结构 / 154
- 四、健全的人格 / 158

第二节 人格障碍 / 159

- 一、人格障碍概述 / 159
- 二、人格障碍的特点 / 159
- 三、大学生中常见的人格障碍及调节 / 161

第七章 健康的爱情观**第一节 树立健康的爱情观 / 177**

- 一、什么是爱情 / 177
- 二、树立健康的爱情观 / 188

第二节 性心理健康 / 197

- 一、认识“性” / 197
- 二、大学生性心理特征 / 201
- 三、性心理健康 / 207

第八章 大学生环境适应**第一节 环境适应概述 / 209**

- 一、环境适应问题 / 209
- 二、环境适应的心理机制 / 211
- 三、环境适应的实质和良好适应能力的标准 / 212

第二节 大学阶段存在的主要环境适应问题 / 213

- 一、大学新生的地域环境适应 / 214
- 二、大学新生的语言环境适应 / 217

三、大学阶段的学习适应 / 219

第三节 大学生社会环境的适应 / 224

- 一、提高社会责任感是大学生适应社会的前提 / 224
- 二、确认社会化角色是大学生适应社会的基础 / 228
- 三、参与社会实践是大学生适应社会的主要途径 / 230

第九章 珍惜生命

第一节 大学生自杀的现状原因 / 236

- 一、大学生自杀现状 / 236
- 二、大学生自杀的原因 / 238

第二节 自杀高危人群和自杀心理阶段 / 240

- 一、自杀高危人群 / 240
- 二、自杀心理阶段 / 241

第三节 理解生命 珍惜生命 / 242

- 一、生命知识 / 243
- 二、生命知识的学习 / 249

参考文献 / 252

第一章 心理健康概述

日渐突出的大学生心理健康问题已引起人们越来越多的关注。在这些问题中,有一些属于成长中的问题,如适应不良、自卑、人际交往不好、抗挫折能力低等。也有的问题较严重,如人格障碍、神经症及各类精神疾病。了解这些心理问题的成因、不同表现和解决的办法,对于提高大学生心理健康水平,顺利完成大学学业、提高社会的适应能力有着重要意义。

第一节 当代大学生心理健康现状

(一) 大学生中常见的与心理健康有关的案例

【案例一】 女生小王、小李平时有点小“过节”。周五下午第三节自修课时,教室里人很少,小王到讲台边打开班里的收音机,并且将音量开得较大。小王边上正好是小李,小李要求小王把音量关小,以免影响别人自习。小王不但不听,反而将音量开得更大,于是二人发生争吵。争吵过程中,小王用脚踢桌子,桌子顶到了小李的胸部,继而争吵更剧烈,小王又动手打了小李一个巴掌。小王与小李的关系更恶化了……

【案例二】 小赵刚入校时学习成绩中等,担任班里的体育委员,后因他的工作态度不好被免去职务。第二个学期初,小赵开始学会上网打游戏,刚开始时上网的时间还不多,他本人还能自我控制。班主任和系领导都对他进行了教育,当时小赵的态度和表现比较诚恳,表示会减少上网的时间,保证学习时间并完成学习任务。但是,谈话之后不久,小赵抵挡不住网络游戏的诱惑,“老毛病”又犯了,经常和

其他班级的同学一起去网吧玩网络游戏。班主任又和他谈话多次,小赵每次都表示下决心改正,但是一出班主任办公室就直奔网吧了。到了第三个学期小赵经常旷课、夜不归宿,甚至拿学费去上网。

【案例三】 在新生第一次班会上,女生小张闷闷不乐地坐在教室后面,不像其他新生有说有笑地互相交流。班会结束后,小张告诉班主任她不想读书了,要退学,并且表示自己的学习不行。而实际上,她的总成绩在班级前十名。在接下来的日子里,小张情绪非常低落,甚至全班的同学都注意到她了。军训期间,其他同学在寝室里有说有笑,而小张则一到寝室就蒙头大睡,同学问她是不是有什么事,她总说没事。后来班主任找她谈话,问她是否是军训太累了,她回答说“吃得消”。再问她是否有其他不开心的事,小张犹豫了一下,低声问班主任,能不能给她换个寝室,因为其他寝室有她以前的同学。

【案例四】 小州是一名大二的女生。有一天,心理咨询室的陈老师接到小州室友打来的一个电话,说小州出事了,在寝室割腕想自杀。陈老师飞速赶到小州寝室,看见小州手腕上已满是鲜血,不过血已凝固。老师陪着小州到了医院,进行伤口清洗、缝合。事后了解到,小州与同学的关系不好,加上前几天男友提出要和她分手,一时想不开于是割腕自杀。

在大学生中,人际交往、情绪控制、新生适应、自我评价、珍惜生命等心理健康方面的问题似乎越来越突出,这已严重影响到了大学生的学业成绩、生活质量。如何快乐、健康地度过美好的大学生活,积极提升学习的能力,锻炼社交能力、社会适应能力等,都是每一个大学生需要好好思考的问题。

(二) 心理健康问题发生率

不同的研究者对大学生的心理健康程度有着不同的认识。有学者认为我国大学生中,有15%~25%的人存在一定严重程度的心理障碍。浙江大学马建青教授用SCL-90量表对全国各地区

16 所代表性高校抽样调查,认为有 22.35% 的大学生在该量表的 9 个指标上至少有一个呈现心理障碍的状况。通过调查,我们认为在大学生中,有 5% 以上的人存在着严重程度的心理问题。以上的数据表明大学生的心理健康正受到严峻的挑战。

(三) 心理健康的主要问题

许多调查显示,我国大学生的心理健康问题主要存在于以下四个方面:人际关系问题、学业问题、情绪问题、恋爱问题。

1. 人际关系问题。良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分。大学生出现的人际关系问题主要有以下几个方面:

(1) 人际关系不适应。进入大学,远离了原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,学生多少有些不适应。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说:“在大学,没有一个可以谈得来的朋友,真的好孤独。”有的学生在父母的呵护下成长,从未离开过家庭,对于如何关心别人,如何得到朋友的关心考虑得较少。

(2) 社交不良。随着社会和科技的发展,学生有着两种表现,一种是积极地与社会接触,而其中有部分学生却缺少与人交往的技巧。有些学生通过网络认识一个人,就盲目地认为这个人就是自己的好朋友。而另一种学生则缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气,面对各种各样的活动,充满了兴趣,却又担心失败。久而久之,开始回避参与各种活动,感叹“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”,特别是到周末,学生普遍感到无处可去,甚至出现了“周末恐惧症”,“盼周末,又怕过周末”。

2. 学业问题。学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想等学业问题始终困扰着大学生。主要表现在以下三个方面:

(1) 学习动力不足。有调查结果表明：有 69.6% 的新生和 54% 的老生感到“学习难度加大，非常困难”。特别是一年级学生，认为“学习负担重难以应付”的占 70.4%。

(2) 学习目的不明确。很多同学为了应付不得不参加的考试、不得不完成的作业而学习。有的学生甚至直截了当地回答：为了能够考试过关，至于为什么学则心中没有底。

(3) 学习动机功利化。市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习动机。对于学习，学生表现出空前的功利意识。对还没有学的课程，学生思考的第一个问题是：“我学习这门课程有什么用？”因而出现了专业课、基础课“门前冷落鞍马稀”，而技能类课程如计算机、外语、各类技能、证书班“门庭若市”的明显对比。“考证热”是学习功利化的直接表现。学生充分了解到市场对各种证书的青睐，因而放弃了专业课的学习而去追逐各种“有用”的证书。

3. 情绪问题。

(1) 抑郁。表现为个体心中持久的情绪低落，常伴有身体不适、睡眠不佳等症状，心情压抑、沮丧、无精打采，什么活动都懒于参加，什么事也提不起精神去做，逃避参与。中国矿业大学连续三年对新生进行心理健康测试，结果表明：列在第一位的心理不适是抑郁，家庭经济状况差、家庭亲和感差，另外，连续的考试失败、失去亲人、失恋、同学关系不好等都是抑郁的直接诱因。

(2) 焦虑。学生的焦虑具有一定的代表性。其来源并非是构成现实威胁的客观对象和具体内容，主要表现在自我焦虑与考试焦虑。

① 自我焦虑。人们在青年时期比任何其他年龄阶段都更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象。引起自我焦虑的原因主要是相貌和能力。有的学生担心自己长得不够漂亮，不能获得异性的好感。部分女生因没有男生追求而苦恼。有的学生总感到自

己的先天条件不够理想,因而非常自卑。

② 考试焦虑。尽管大学生都经历了高考的严峻考验,但大学考试对许多学生来说还是一件可怕的事情。尤其是那些基础较差、大学第一学期考试失败的学生,他们会无端担心考试再次失败。某高校同一宿舍七名女大学生学习努力但成绩都不理想,三个学期下来,有几次考试不及格,于是考试成为了她们沉重的话题。她们坦率地承认,考试前基本都睡不好觉,一想到考试心里就非常紧张,总担心下一门依旧会失败,无法进行自我调节。

4. 恋爱问题。爱情虽然在大学并非一门必修课,但有不少学生上大学里开始了自己的情感之旅。恋爱成了大学生活中重要的一章。“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象,甚至有部分学生抱着一种不正确的恋爱观,因此就有了所谓的“每周一哥”、“普遍撒网、重点培养、择优而谈”。如何正确处理爱情与学业的关系是学生真正应该学习的一门必修课。

(四) 人群分布特点

1. 年级分布的特点。从年级的分布特点来看,大学生心理健康问题在一年级主要表现为新生适应;二年级主要表现为人际交往;三年级主要表现为恋爱和情感;四年级主要表现为择业发展问题。低年级(尤其是一年级的学生)是心理咨询的高峰人群。咨询主题一般为新生适应。从高中走进大学,许多新生面临着适应的问题。从有老师管理到宽松管理,从繁重的学习任务到“轻松”的学习任务。这些新的情况都需要新生去适应。

2. 性别分布的特点。一般男生的问题较分散,人际交往、自我发展、能力培养、恋爱、自我评价等问题都有一些。女生则集中在人际交往和恋爱、情感等问题上。其中,女生在人际交往上出现的问题和女生的特点有着密切的关系。女生有爱思考、情感细腻的特点,这些特点往往会影响其人际交往和恋爱。

3. 城乡分布的特点。城市学生的心理问题面较广,农村学生多集中在人际交往、自卑情绪和环境适应等问题上。其中,农村学生经济条件上与城市学生有差距,在对城市生活的适应上会产生一定困难,由于这些原因,农村学生会产生一些自卑的情绪,以及人际交往和环境适应等方面的困难。

第二节 心理健康的标准

一、健康与心理健康

(一) 什么是健康

什么是“健康”? 1948年的《世界卫生组织宪章》指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”它明确告诉人们,我们必须与传统的“无病即是健康”的生理医学上的健康思想区分开来,健康不仅意味着有强健的体魄,还必须有健康的心理。

20世纪80年代,世界卫生组织根据时代的发展,确定了健康的10个标志:

1. 有充沛的精力。能从容不迫地承担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张;
2. 处世乐观。态度积极,勇于承担责任;
3. 应变能力强。能较快地适应外界环境的各种变化;
4. 善于休息,睡眠良好;
5. 能抵抗普通感冒和传染病;
6. 体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
7. 头发有光泽,头屑少;
8. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
9. 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;