



当代大学生 心理健康教程

(第2版)

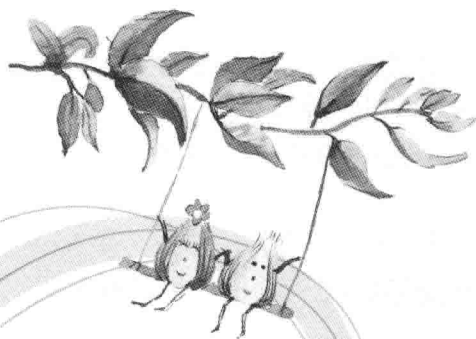
樊富珉 王建中 主编

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会组编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



当代大学生 心理健康教程 (第2版)

樊富珉 王建中 主编

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会组编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教程/樊富珉,王建中主编.—2版.—武汉:武汉大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-307-13259-7

I. 当… II. ①樊… ②王… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 085722 号

责任编辑:詹 蜜 高 璐

责任校对:鄢春梅

版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 19 字数: 339 千字 插页: 1

版次: 2006 年 6 月第 1 版 2014 年 7 月第 2 版

2014 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-13259-7 定价: 36.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



2004年8月26日,中共中央国务院(中发〔2004〕16号)《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》颁布,文件中再一次强调了对大学生进行心理健康教育的重要性。文件指出:“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育,要结合大学生实际,广泛深入开展谈心活动,有针对性地帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题,提高思想认识和精神境界。要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力,要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理健康教育辅导,引导大学生健康成长。”2005年1月12日,教育部、卫生部、团中央(教社政〔2005〕1号)《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》颁发,进一步明确了大学生心理健康教育的总体要求,要求努力提高大学生心理健康教育和心理咨询工作水平,大力加强大学生心理健康教育队伍建设,切实建立和完善大学生心理健康教育领导体制与工作机制。大学生心理健康教育获得了政府、社会和教育主管部门前所未有的重视。

因为大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长,更关系到国家和民族的未来。崇高的理想,健全的人格,和谐的人际关系,坚持不懈的努力,稳定的情绪,乐观的人生态度,爱岗敬业,遵纪守法,维护社会公德,是一个心理健康的重要标志。随着我国现代化工业的发展,经济飞速提升,科学技术进步,竞争不断加剧,生活和工作节奏大大加快,各种心理的和社会的紧张刺激越来越多,对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。



和谐社会构建，需要更多和谐的个体。在迅速变化的时代，所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理的困扰。消极的人等待风向改变，积极的人调整风帆勇往直前；自卑的人害怕失败的厄运，自信的人面对挑战斗志昂扬；被动的人接受已有结论，主动的人积极寻求自我创新。因此，认清客观形势，确立人生目标，肩负民族振兴使命，认真刻苦学习，脚踏实地实践，培养良好人格，增进心理健康，使自己的生命充满希望和活力，成为每个大学生必须面对的人生挑战。

大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个过程中。其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。心理健康课程是针对学生共同的成长课题给予指导，例如：增强学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间支配能力、人际关系协调能力等。同时兼顾心理问题的识别、预防和治疗。本教材的结构具有新颖性和内在的逻辑关系，包括三个层次：第一，心理健康基础知识。按照心理学心理过程和个性心理的结构框架，结合大学生心理健康的基本内容，阐述了人生成才与心理健康、自我意识与心理健康、情绪管理与心理健康、挫折应对与心理健康、人格培养与心理健康。第二，心理健康表现领域。根据大学生心理健康调查研究的发现，将常见心理问题表现的领域归纳为适应、人际、性、感情、生涯规划，并结合案例阐明在大学生生活的各个方面如何增进心理健康。第三，心理问题预防与干预。从维护心理健康的角度出发，阐述了心理问题的识别、预防和矫治的方法，尤其强调珍爱生命的意义，以及遇到困扰和压力时有效的解决途径。

本教材编写注重理论与实践的结合、讲授与学习的联结、认知与技能的培养，注重具体化、可操作性、实用价值。这本教材是由五位长期工作在高校心理健康教育 and 心理咨询领域从事教学、科研、实践的人撰写的。作者都有丰富的心理健康教育工作经验和开设心理健康教育课程的教学实践积累，更有对这份事业的由衷热爱和执著追求。满怀对大学生健康成长的期盼，本着心理学工作者的社会责任，我们用心、用理、用情、用爱完成了这本心理健康教育教材的编写。教材写作的分工是：樊富珉编写第一章、第二章、第五章、第十二章；郑宁编写第三章；王建中编写第四章、第十一章；蔺桂瑞编写第六章、第八章、第十章；聂振伟编写第七章、第九章。最后由樊富珉对全书进行统一修改、定稿。

教授大学生心理健康教育课程对于教师既是一种挑战，也是一种生命的洗礼。挑战体现在教授大学生心理健康教育需要有广博的知识背景，通晓心理



学、教育学、社会学、心理咨询学、精神卫生学等领域，还需要对大学生的成长特点、规律和困惑有深入的了解和体察，真正站在学生的角度去了解他们的需要，聆听他们的心声，关心他们的成长；生命的洗礼体现为教师在伴随着学生成长的过程中，直接触抚他们心灵的跳动，感受他们真情的流露，陪伴他们渡过难关。由此，教师自身也在逐渐成熟、发展，获得生命的不断完善。

衷心希望我们的教材能够成为大学心理健康教育工作者的好帮手，也热切期待每一位大学生能塑造健康人格，描绘美丽人生，为人类、为社会、为祖国发挥才干，获得成就，创造未来。

樊富珉*

清华大学教育研究所心理研究室

2005年12月

* 樊富珉，女，著名心理学家、心理咨询专家，清华大学教授，博士生导师。清华大学教育研究所心理研究室主任，中国心理卫生协会理事，大学生心理咨询委员会主任委员。



第一单元 心理健康基础知识

第一章 人生成才与心理健康·····	003
第一节 时代的课题·····	004
第二节 大学生心理健康的标准·····	007
第三节 大学生心理健康现状·····	014
第四节 关注与增进大学生心理健康·····	020
第二章 自我意识与心理健康·····	026
第一节 自我意识面面观·····	027
第二节 自我意识与心理健康的关系·····	031
第三节 大学生自我意识发展的特点·····	034
第四节 完善自我的途径和方法·····	038
第三章 情绪管理与心理健康·····	048
第一节 情绪知多少·····	049
第二节 大学生的情绪特点及面临的困惑·····	058
第三节 大学生情绪自我管理 with 调节·····	066
第四章 挫折应对与心理健康·····	075
第一节 大学生挫折探源·····	076
第二节 挫折的性质与产生原因·····	085



第三节 挫折应对的策略与方式·····	089
第四节 意志力培养与提高挫折承受力·····	092
第五章 人格培养与心理健康 ·····	99
第一节 人格面面观·····	100
第二节 人格与心理健康的关系·····	113
第三节 大学生常见人格问题及矫正·····	117
第四节 培养良好人格品质的方法·····	121
第二单元 心理健康表现领域	
第六章 适应发展与心理健康 ·····	129
第一节 认识适应和发展·····	130
第二节 大学生适应与发展中的问题·····	139
第三节 学会适应积极发展·····	142
第七章 人际交往与心理健康 ·····	151
第一节 人际交往纵横谈·····	152
第二节 人际交往的相关理论·····	158
第三节 改善人际关系的方法·····	168
第八章 性的发展与心理健康 ·····	174
第一节 谈性论性·····	175
第二节 大学生常见的性问题·····	179
第三节 维护性心理健康的途径·····	185
第九章 恋爱婚姻与心理健康 ·····	196
第一节 明明白白谈爱情·····	198
第二节 大学生的爱情难题·····	205
第三节 主动培养爱的能力·····	212
第十章 生涯规划与心理健康 ·····	221
第一节 生涯规划早知道·····	222
第二节 生涯规划的相关理论·····	225



第三节	大学生职业生涯规划的现状和问题·····	231
第四节	大学生生涯规划的途径与方法·····	235

第三单元 心理问题预防干预

第十一章	心理问题的识别与预防·····	249
第一节	常见心理问题辨识·····	250
第二节	大学生心理问题产生的原因·····	256
第三节	预防心理问题的途径与方法·····	259
第十二章	珍爱生命与心理健康·····	268
第一节	关注生命主题·····	269
第二节	生命意义对心理健康的影响·····	273
第三节	生活压力管理策略·····	278
第四节	自杀与预防措施·····	285

第一单元

心理健康基础知识



只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。如果你想做一个有自知之明，健康快乐，拥有亲情、友情和爱情的人，如果你想在成才的道路上不断前行，那就必须具备健康的心理。



一颗自我发现的心

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20 世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，就读于耶鲁大学商科的名叫比尔斯 (C. W. Beers) 的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫（俗称“羊角风”），发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传性，总担心自己也会像哥哥一样，终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。终于，1900 年，他因心理失常，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇与非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠，病愈出院后，他根据自己三年的亲身经历和体会，用生动的文笔写了一本书，名为《一颗自我发现的心》(A Mind That Found Itself)。1908 年 3 月该书出版时，美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯 (W. James) 给予了高度评价，并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰 (L. Farrand)



等名人也被此书所感动，纷纷支持比尔斯。于是，1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会3042人，代表53个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防，以及全体人类幸福的增进。”

心理健康（mental health）既是指一门学科，也是指一种实践活动，同时又是指一种心理状态，它是探索和研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进心理健康的学问。心理健康与大学生成长成才息息相关。大学是一个能够实现人生梦想的地方。四年时光虽然短暂，但对人一生发展的影响却具有决定性的力量。许多学生进入大学后，一直苦苦挣扎在学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等人生课题中，生活中充满困惑和烦恼，出现诸多不适感、焦虑感、压抑感、紧张感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解，就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病，影响今后的发展。因此，保持心理健康，优化心理素质，不仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

第一节 时代的课题

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。对当代大学生而言，全方位开放为其提供了成才的广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更高、更新、更强的要求。大学生成才不仅需要掌握知识和技能，更需要开发心理潜能，拥有健康的心理。怎样



提高个人的修养,保持心理的健康,增加人格的魅力,优化心理素质已经成为每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

一、大学生心理健康的意义

(一) 心理健康是时代发展的要求

当代大学生面临着新世纪的挑战。未来的社会,世界范围内国家间的竞争就是综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根结底是人才的竞争。科技的发展,经济的振兴,乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础,同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。21 世纪的竞争拼的就是人才的心理素质,谁拥有良好心理素质的年轻一代谁就拥有了未来。而心理健康是良好心理素质的基本要求。心理健康教育的目标是提高全体大学生的心理素质,优化每一个学生的人格,帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平,使全体学生都能得到全面发展。由于 21 世纪对人才的素质要求更高、更全面,与以往任何时期相比,当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

(二) 心理健康是大学阶段的成长课题

大学阶段是人才成长发展的重要阶段,大学生是高级人才的预备队。心理学家的研究证明,大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。自我发展涉及的领域很宽,包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是个人全面、健康而均衡的发展。但是,从个体发展的角度看,大学生正处于青年期向成年期的转变过程,这一发展特点决定了大学生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要阶段。大学期间,每一个学生都将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职业择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成,与大学生的心理健康有着密切的关系。

在应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授上,学生的注意力集中在如何取得好成绩上,很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格的培养。但是,有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往。应试教育容易导致学生片



面发展。进入大学后,面对生活和环境的新变化,大学生中不良的现象很容易出现。虽然学校的心理咨询机构和老师会尽力帮助,但服务的面毕竟有限。为了帮助更多学生成长,促进心理发展,普及心理健康的知识愈发显得重要。

(三) 大学生心理健康关系国家的未来

大学生的心理健康不仅关系到大学生个人的成长,也关系到民族素质的提高,更关系到社会主义一代新人的培养,也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。因为崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系、努力工作、遵纪守法、维护社会公德是一个心理健康的重要标志。此外,随着我国现代化工业的发展,经济飞速提升,科学技术进步,竞争不断加剧,人们的生活和工作节奏大大加快,各种心理和社会的紧张刺激越来越多,对人们心身健康造成的威胁和危害也越来越大。在迅速变化的时代,所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生,每个人都注定会产生许多心理的困扰。因此,认清客观形势,确立人生目标,肩负民族振兴使命,认真刻苦地学习,脚踏实地地实践,培养良好人格,增进心理健康,使自己的生命充满希望和活力,就成为每个大学生都必须面对的人生挑战。

二、心理健康是大学生成才的基础

心理健康对大学成才有着重要的影响,健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤独、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能,取得成就,得到发展的。大学生心理健康尤为重要,这是因为大学生所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂,较为困难和艰苦;同时,社会对大学生的期待也更为殷切,要求更为全面和严格。大学生心理健康尤为重要,还因为大学生不但具有一般青年心理不成熟的特点,而且常常由于对自身估计过高、家庭与社会期望过大而产生巨大的心理压力,容易导致心理失衡。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或行动;有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数的,却说明了一个普遍的道理:一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。可见,大学生的心理健康对品德素质、思想素质、智



能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。我们通过对清华大学获得 1992 年特等奖学金的学生心理特征研究发现,他们具有一些共同的心理特征,如心理健康水平高,表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外向、人际关系协调等。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

第二节 大学生心理健康的标准

从个体心理发展的角度看,大学生正处在由青年中期向成人的转变。所有的心理学家都承认,从青少年向成人的转变是一个相当艰巨并且充满危机的时期。大学生,特别是大学新生,由于独立性的不完全,对家长有较大的依赖;对社会了解有限,过于理想化,环境突变难以适应;对自我的认识摇摆不定而难以定位等,从而在心理上显露出一系列的矛盾与冲突。准确界定大学生心理健康标准对于引导大学生提高心理健康水平意义重大。

一、确立科学的健康观

(一) 健康的科学定义

心理健康是完整健康概念的组成部分。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代,人类对健康的认识又发生了飞跃,不再局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。这是对健康全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

(二) 健康的具体标准

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的 10 条标准:



(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，而且不感到过分紧张疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，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，身体均匀，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、无龋齿、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这 10 条健康标准可以看出，健康包括身体健康和心理健康两个方面，相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。

看一看，想一想

身心健康自我评估的七大标准

1. 快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味

2. 快眠：较快入睡，睡眠质量好，精神饱满

3. 快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如

4. 快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷

5. 快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅

6. 良好的个性：性格柔和、适应环境，为人处世好

7. 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多

请你记住这“五快”、“两良好”，你就随时可以评价自己的整体健康状况。

(三) 健康观的演变

长期以来，人们对健康的传统认识存在着许多片面性。比如，一谈起健康就认为是医学的事，只注重生理健康而忽视心理健康。所以在日常生活中往往