

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

主编 马培安



大学生心理健康教育

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中国大学心理健康教育
发展研究报告(2019)

2019 / 2020



大学生心理健康教育

中国大学心理健康教育
发展研究报告(2019)

大学生心理健康教育

马培安 主 编

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/马培安主编. —济南: 山东人民出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-209-08665-3

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 198513 号

责任编辑:袁丽娟

大学生心理健康教育

马培安 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 19

字 数 300 千字

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-08665-3

定 价 34.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

编 委 会

大学生心理健康教育

主 编 马培安

副 主 编 韩 玮 王 静

编委成员 (按姓氏笔画)

王长伟 孙秀平 刘欣荣

陈 雪 侯 玲 侯鸿雁

唐向东

加强大学生心理健康教育是促进学生全面发展、培养造就高级专门人才的重要途径,是全面贯彻落实党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。为提高大学生心理健康教育的质量和水平,根据教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知精神,结合当代大学生心理健康教育的现状,我们组织编写了这本教材。

本书严格按照《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》提出的要求编写,涵盖了心理健康基础知识、大学生心理咨询、自我意识与培养、心理调适、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力管理与挫折应对等内容;旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调适能力,切实提高大学生心理素质,促进学生的全面发展。

本书坚持以能力培养为目标的项目教学理念,以典型项目、任务为主线,集知识传授、心理体验和行为训练为一体,注重理论联系实际,充分调动学生参与的积极性和主动性。本书提供了大量的心理测验活动、量表等,集知识性、实用性、趣味性于一体。各项目的撰写人分别如下:上篇项目一——王静,项目二——陈雪;中篇项目一——侯鸿雁,项目二——侯鸿雁;下篇项目一——孙秀平、王静,项目二——侯玲,项目三——唐向东,项目四——孙秀平,项目五——刘欣荣,项目六——王长伟,项目七——王静。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可作为社会人员提高心理健康水平的自助读物。

目 录

前言.....	1
---------	---

上篇 关爱自己 走进心理健康

项目一 进入心理健康乐园 快乐成长.....	3
子项目一 健康与心理健康.....	3
子项目二 大学生心理发展特点	10
子项目三 影响大学生心理健康的因素	15
项目二 心理求助	27
子项目一 认识心理咨询师	27
子项目二 走进心理咨询室	33
子项目三 大学生成长过程中的困惑	36
子项目四 应对心理疾病	39

中篇 认识自我 悦纳自我

项目一 与自己交朋友	51
子项目一 我是谁	51
子项目二 我难道是这样的	57
子项目三 我究竟是谁	59
项目二 发现自我优势	65
子项目一 我的人格探知	65
子项目二 保持我的积极心态	71
子项目三 塑造我的积极人格	72

下篇 帮助自我 超越自我

项目一 我的人生我做主——学会规划我的人生	87
子项目一 认识我们的生活 建立人生坐标	87
子项目二 规划我们的能力 找到关键的节点	91
子项目三 规划我的职业生涯	95
子项目四 职业人生奋斗目标——高技能人才	101
项目二 学会学习	120
子项目一 探究学习规律	120
子项目二 找到我的学习优势	136
子项目三 改善我的学习方式	159
项目三 学会管理情绪	176
子项目一 我有情绪吗	176
子项目二 培养良好的情绪	183
子项目三 纠正坏情绪	188
项目四 我与你——学会与他人相处	201
子项目一 我们的关系不错	201
子项目二 经营我们的关系	205
子项目三 调适我们的关系	208
项目五 走进私密地带 学会爱	214
子项目一 爱的真谛	214
子项目二 如何面对恋爱,提升爱的能力	219
子项目三 大学生性健康的保护与安全	230
子项目四 爱情与学业	239
项目六 逆风飞扬——学会应对压力与挫折	262
子项目一 压力的作用及人的反应	262
子项目二 挫折与应对	267
项目七 呵护生命 探寻人生的价值 积极应对危机	280
子项目一 加强生命教育 珍爱生命	280
子项目二 心理危机的预防与干预	286

上 篇

关爱自己 走进心理健康

项目一 进入心理健康乐园 快乐成长

◎ 项目任务

8名学生组成一个小组,针对在校大学生通过抽样调查,了解“大学生心理健康状况”。每人根据调查结果,写一份《大学生心理健康状况调查报告》。

子项目一 健康与心理健康

◎ 情境导入

某高职院校的一名大一女生,自卑,看不起自己,在公共场合不敢发言,跟别人交流时总不能恰当地表达自己,尤其是跟老师或陌生人谈话时,总觉得十分局促,举手投足不知如何是好,并且脸红得很厉害。很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫、侃侃而谈。强烈希望改变自己,虽然做过很大的努力,但一直得不到明显改观,内心非常苦恼。从高中到大学很少与异性同学交往,别人评价她是个冷漠、孤傲的人。从小养成了以自我为中心的习惯,因此在成长和与人交往的过程中,朋友越来越少。自己慢慢地脱离了群体,把自己封闭起来。后来开始反省自己,自责,觉得都是自己的错。时间一长,发现自己好像已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾,都认为是自己的错。然后深深自责,或者把怨气都闷在心里。总觉得难以与周围的同学建立一种和谐的关系,非常担心毕业后不能适应社会生活。近来更是觉得自己一无是处,极度自卑,没有勇气参加任何活动。

本案例中的女同学如何才能走出心理困惑,快乐成长?了解心理健康基本知识,掌握心理调适的方法非常必要。

◎ 心理解读

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础,这是人人皆知的道理。前世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士曾指出:必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。理论与实践都证明,人不仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人,是生理、心理和社会层面的统一体。因此,对健康内涵的认识,随着社会的发展以及人类自身认识的深化,正在发生着极大的变化。那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”(F. D. Wolinsky 1988 年著《健康社会学》)所替代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价。健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

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、心理上和社会适应方面的完好状态。并提出了健康的十条标准:第一,有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;第二,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;第三,善于休息,睡眠良好;第四,能适应外界环境的各种变化,应变能力强;第五,能够抵抗一般性的感冒和传染病;第六,体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;第七,反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;第八,牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;第九,头发有光泽、无头屑;第十,肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

由这十条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,二者相互影响、相辅相成、缺一不可。当生理产生疾病时,心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适。1989 年,WHO 又将健康的心理概念补充为健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。

二、心理健康的内涵与标准

(一)心理健康的内涵

戴尔·卡耐基认为,一个人事业上的成功,只有 15% 是由于他们的学识

和专业技术,而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,不同学者从不同的角度有不同的论述。

1946年,第三届国际心理卫生大会认为,心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围,将个人心境发展到最佳状态。

精神医学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备;心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。

心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康的定义如下:心理健康是指一种持续的心理情况;当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能。心理卫生学者阿可夫(Abr Arkoff)认为,心理健康是指具备“有价值心质”的人,即有幸福感,和谐(指在情绪平衡以及欲望与环境之间协调),自尊感(包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价),个人成长(潜能充分发展),个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为),个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动,能应变),保持与环境的良好接触,从环境中自我独立(独立自主,自由而自律),有效适应环境。

(二)心理健康的标准

1946年,第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是身体、智力以及情感十分调和;适应环境;有幸福感;在工作中能发挥自己的能力和效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)提出了心理健康的十条标准:第一,有充分的自我安全感;第二,能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;第三,能与周围环境保持良好的接触;第四,生活的理想切合实际;第五,能保持自身人格的完整与和谐;第六,善于从经验中学习;第七,能保持适当和良好的人际关系;第八,能适度地表达和控制自己的情绪;第九,能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;第十,能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

台湾学者王沂钊提出以下六项衡量个人心理是否健康的准则:第一,要有工作而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐的来源);第二,要有朋友而且乐于与他人交往(通过与人分享心情,体会爱的幸福感,能够稳定情

绪);第三,要适当地了解自己并且悦纳自己;第四,能客观地评估他人与认可他人;第五,能与现实环境维持良好的接触;第六,经常保持满意的心情。

台湾学者黄坚厚在 1982 年提出了衡量心理健康的四条标准:第一,乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足;第二,乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;第三,对自己有适当的了解和悦纳的态度;第四,能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

心理健康的标准不是具体、精确和绝对的,心理健康与否、正常与否的界限是相对的。心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。对于心理健康的标准,应该把握三个方面,即相对性、整体协调性和发展性。人在一生中会遇到各种各样的问题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已。正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。目前一般认为心理健康的标准可以包括以下几个方面:

1. 智力正常

智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提。心理健康的人能在工作保持好奇心、求知欲,并能充分发挥自己的智慧学习知识、掌握技能、解决问题、获得成就。

2. 了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值

能对自己的优缺点做出恰当的评价,不苛求自己;生活的目标和理想切合实际;对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

3. 能协调、控制情绪,心境良好

心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪;在社会交往中既不妄自尊大也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

4. 能与他人建立和谐的人际关系

乐意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦。

5. 独立、自主、有责任心

对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从;热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

6. 有良好的环境适应能力

能正确地认识环境并处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

(三)大学生心理健康的标准

心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代的变迁、文化背景的变化而变化。大学生的普遍年龄一般在18~25岁。从心理学的观点来看,他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应依据以下几个标准着重考虑:

1. 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快,包括的内容如下:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起反应的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较

高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,应能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不因自己在某些方面高于别人而自傲,也不因某些方面低于别人而自卑;面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现如下:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好适应,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调;或改变环境以适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄与角色相适应的心理行为特征。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:

一是标准的相对性。事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程。如果将正常比做白色,将不正常比做黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是

正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的。大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态是一个发展的问題,一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本,考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题,会随着个体的心理成长而逐渐调整并消失。

心理健康的标准是一种理想尺度。它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准,也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

◎ 体验活动

大学生幸福指数测试

1. 你每天都有一份比较好的心情。(2分)
2. 你有一块走时很准的表。(2分)
3. 有人真正关心你。(2分)
4. 你有一辆车或自行车。(2分)
5. 你可以经常听音乐。(2分)
6. 你有一份自己喜欢并满意的工作或者学业。(3分)
7. 你有恋人或者已经结婚。(3分)
8. 你的爱人或者恋人令你满意,并且你们在一起的时候你是快乐的。(3分)