

21世纪全国高校应用人才培养规划教材

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG FUDAO

辅导

李锦云◎主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

B844.2
254

21 世纪全国高校应用人才培养规划教材

大学生心理健康辅导

主 编 李锦云

副主编 樊励方 刘淑玲



GD 01561408



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

《大学生心理健康辅导》以大学生健康人格培养、心理素质提升和心理潜能开发为目标,以学生心理问题辅导为线索,通过生动、富有时代色彩的语言,丰富多彩的心理活动,幽默风趣的插画等形式,将与大学生密切相关的心理学理论介绍给当代大学生。语言通俗易懂、形式生动活泼、可操作性强。本书可用于大专院校的心理健康教材,心理健康相关工作者及对心理健康有兴趣的读者。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导/李锦云主编. —北京:北京大学出版社, 2010. 10

(21 世纪全国高校应用人才培养规划教材)

ISBN 978-7-301-17280-3

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理卫生—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 (2010) 第 101580 号

书 名: 大学生心理健康辅导

著作责任者: 李锦云 主编

丛书主持: 栾 鸥

责任编辑: 卢英华

插 图: 李 辰

标准书号: ISBN 978-7-301-17280-3/G · 2866

出版发行: 北京大学出版社 (北京市海淀区成府路 205 号 100871)

网 址: <http://www.pup.cn>

电子信箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62756923 出版部 62754962

印 刷 者: 三河市北燕印装有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.75 印张 432 千字

2010 年 10 月第 1 版 2011 年 2 月第 2 次印刷

定 价: 36.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: (010) 62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

河北传媒学院教材编审委员会

主 任 李 春

副 主 任 杜惠强 张玉柯 刘福寿 王春旭

常务副主任 张玉柯

编 委 (以姓氏笔画为序)

马海牡 王迎春 王春旭 王祥生

王福战 卢永芳 李玉玲 李 春

杜惠强 孙东升 吕志敏 刘志勇

刘香春 刘福寿 张从明 荆 方

钟林轩 董孟怀 焦耀斌 檀梅婷

编写说明

教学是高等学校的中心任务，教材是完成中心任务的重要资源。因此，高等学校必须高度重视教材建设，既要科学使用全国统编教材和其他高校出版的优质教材，又要根据本校实际，编写体现学校特点的教材。

河北传媒学院是一所以传媒与艺术为主要特色，文、工、管兼容的全日制普通本科高等院校，多年来学院十分重视教材建设。2010年，学院在迎来建院十周年之际，专门设立了学术著作和教材建设出版基金，用以资助教师编著出版有一定学术价值的学术著作和适合传媒艺术专业教学需要的教材。

河北传媒学院第一批教材出版基金资助项目的申报、评审工作始于2009年，最终从各院系申报的六十项选题中评选出了十项，作为河北传媒学院第一批教材建设出版基金的资助项目和学院建院十周年的献礼工程。这十部教材包括《中国古代建筑及历史演变》、《全媒体新闻采写教程》、《营养保健学教程》、《影视非线性编辑》、《电视制作技术》、《影视剧作法》、《表演心理教程》、《经典电影作品赏析读解教程》、《管理学理论与方法》、《大学生心理健康辅导》。

自2009年5月至2010年4月，各编写组在繁重的教学工作之余分工协作、艰苦劳作，最终得以使这套教材与读者见面。这套教材既渗透着作者的心血与汗水，又凝聚着他们的经验与智慧，更彰显着河北传媒学院的师资水平。她既是精英教育集团领导、河北传媒学院领导与作者智慧的结晶，也是河北传媒学院与北京大学出版社合作的成果。她既可作为普通高校相关专业学生的教材，又可用作传媒与艺术工作者进修提高的学习资料和相关专家学者开展学术研究的参考书。我们相信，这套教材必定能够给广大学生和专家学者带来有益的启示和思考。

河北传媒学院教材建设出版基金项目的设立与第一批教材建设基金资助项目教材的出版，得到了精英教育传媒集团总裁和董事长翟志海先生、首席执行官张旭明先生、总督导邬德华教授等的大力支持，在此表示衷心感谢。

由于时间仓促，难免有疏漏乃至错误之处，期望各位读者、专家、学者提出批评指正。

河北传媒学院教材编审委员会

2010年5月

前言

世界卫生组织早就把心理健康作为一个人是否健康的基本内容之一，只有各个方面得到全面的发展才是一个完整的人。而随着社会变革的浪潮一浪更比一浪高，随着社会竞争的一步步加剧，随着海量信息的快速涌现，随着以人为本的思潮下社会对人的主体意识的重视和加强，心理健康问题像春天突然冒出来的竹笋一般，跃然成为大众关注的热点。

大学生正处于身心全面发展的关键时期，又处于从学校到社会的过渡时期，自我意识的加强使他们开始比以往更多地关注内心的感受。第一，他们本身是容易产生较多心理冲突的群体；第二，对自我的较高关注使他们对于心理健康有着更高的需求和渴望。当发生心理冲突时，一些大学生又不能科学对待，且心理冲突调适能力较差，甚至出现心理障碍。近年来，大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人，给家庭带来极大的心灵伤害，在社会上也产生了很大的影响，引起社会的广泛关注和深刻反思。

教育部在 2008 年印发了关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见，要求各地教育部门和高校要充分认识加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。这有利于全面推进素质教育，培养有竞争力的高素质人才。

为了进一步推进大学生的心理健康教育，加强高校心理健康教材的建设，我们组织编写了这本《大学生心理健康辅导》教材。本教材以大学生健康人格培养、心理素质提升和心理潜能开发为目标，以学生心理问题辅导为线索，通过生动的、富有时代表色彩的语言，丰富多彩的心理训练活动，幽默风趣的插画等形式将与大学生密切相关的心理学核心理论介绍给当代大学生。它具

有如下特色：（1）理论联系实际、系统性强。不仅注重相关的心理学核心理论知识的介绍，而且提供一些相关的案例，将理论与案例有机结合起来，形成一个浑然的整体。（2）针对性强。探讨大学阶段可能出现的心理及人格培养问题，有针对性地介绍一些与这些问题密切相关的心理学理论，提供的案例典型、有针对性。（3）时效性强，有时代感。一方面将与大学生心理健康密切相关的最新研究成果介绍出来；另一方面，所提供案例、素材包括语言的表述切合当代大学生的实际，充满时代气息。（4）可操作性强。在每一章节都提供一些帮助教师组织教学及学生自我评估、自我探索的素材，切实指导学生在大学阶段可能遇到的各种心理问题。（5）语言通俗易懂、形式生动活泼。我们力求用比较通俗的语言将严肃的心理学知识介绍给学生，对于专业术语尽量做到深入浅出地阐述清楚。除此之外，本教材中还设计了一些插图，试图以活泼的形式来阐述一些思想和理念。

本教材各章编写分工如下：王威贤（第九、十一章）、石凡（第五、八章）、刘淑玲（第一、二、六、九章）、张丽存（第四、七章）、樊励方（第三、十、十二章）（排名不分前后，以姓氏笔画为序）。另外，教材的发起人徐国龙处长对书稿的顺利完成付出了极大的热情，学院的各位领导也对本教材寄予厚望，并给予了大力的支持，在此对他们表示深深的感谢！我们在编写过程中参考了大量同行的研究成果，在此向他们一并表示感谢！

由于水平有限，本教材或有错误及不尽如人意之处，请各位专家、同行、读者不吝赐教。邮件请发至：heavenwindow@sohu.com。

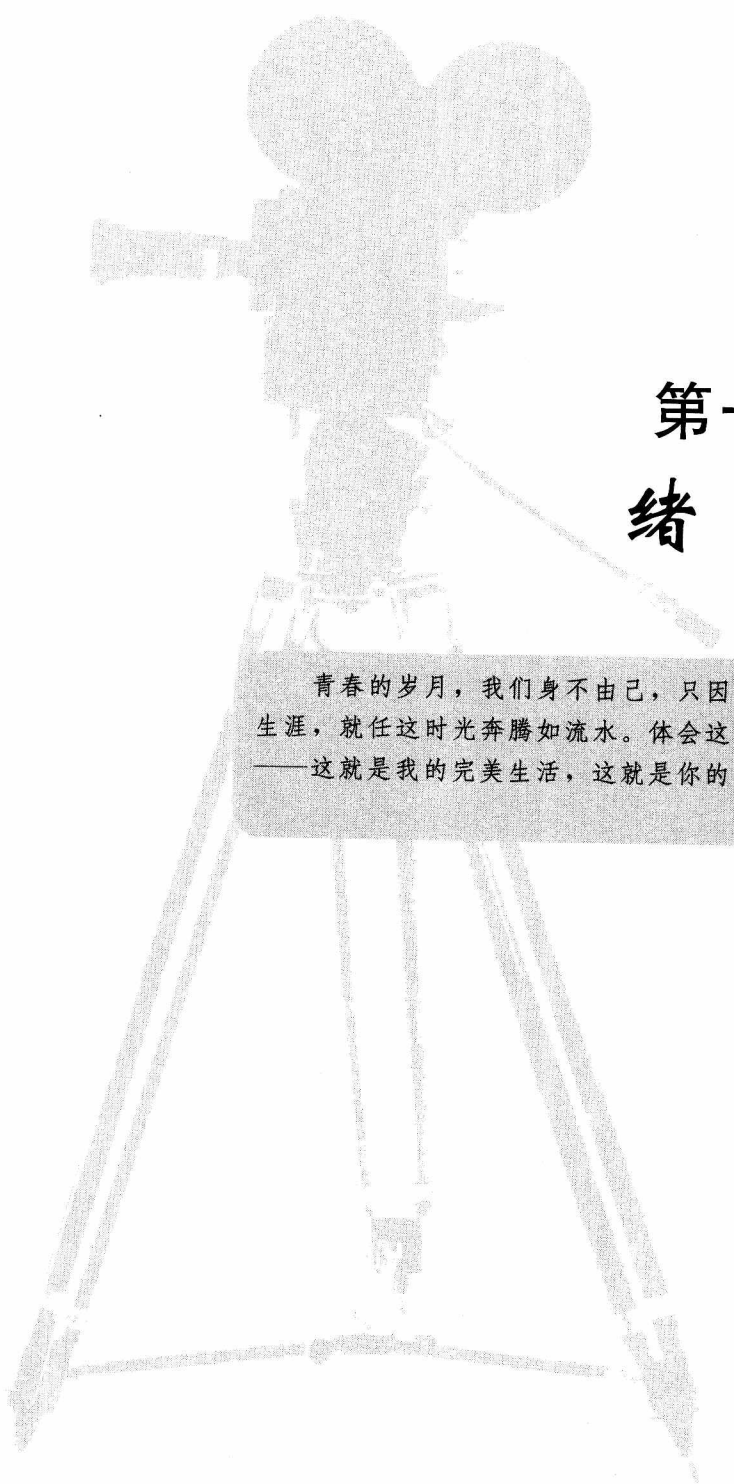
编者

2010年5月

目 录

前 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 认识大学时代	(3)
第二节 如何学习和使用《大学生心理健康辅导》	(7)
第二章 心理健康基础知识	(11)
第一节 什么是健康	(13)
第二节 什么是心理健康	(15)
第三节 大学生的生理和心理特点	(20)
第三章 我是谁?——大学生的自我意识	(25)
第一节 什么是自我意识	(28)
第二节 认识自我——发现你的秘密	(32)
第三节 接纳自我——你不知道你有多美丽	(36)
第四节 完善自我——开发自我的潜能	(42)
第四章 学会求知——大学生学习心理	(49)
第一节 学习心理概述	(51)
第二节 大学生的认知、非智力因素与学习	(55)
第三节 大学生如何学习更有效	(60)
第四节 大学生创造力的发展与创造性学习	(66)
第五章 心灵的灯盏——大学生情绪管理	(73)
第一节 大学生情绪认知	(77)
第二节 大学生情绪管理	(81)
第三节 大学生情绪调控	(88)
第六章 你为何与众不同——大学生人格发展及培养	(97)
第一节 人格概述	(100)
第二节 人格成因、人格理论与健康人格塑造	(112)
第七章 回归社会——大学生的人际交往	(125)
第一节 大学生人际交往与人际关系概述	(128)
第二节 大学生和谐人际关系的建立	(135)
第三节 大学生人际冲突与解决	(145)
第四节 大学生人际交往障碍与调适	(150)

第八章 青春的舞蹈——大学生恋爱心理	(155)
第一节 大学生异性交往.....	(158)
第二节 大学生恋爱观.....	(168)
第三节 大学生恋爱挫折与调适.....	(172)
第九章 阳光总在风雨后——大学生挫折及危机心理	(179)
第一节 了解挫折.....	(182)
第二节 积极面对挫折 有效应对挫折.....	(189)
第三节 危机及其应对.....	(196)
第十章 让我欢喜让我忧——大学生与互联网	(201)
第一节 互联网——迷人的虚拟世界.....	(203)
第二节 欲罢不能——大学生网络成瘾.....	(209)
第三节 网络成瘾的预防及应对.....	(216)
第十一章 为你的蓝图描上什么色彩——大学生生涯规划心理	(219)
第一节 职业生涯规划概述.....	(221)
第二节 如何进行生涯规划.....	(229)
第三节 大学生如何做好目标管理.....	(236)
第四节 大学生的求职技巧.....	(241)
第十二章 流泪的心灵——大学生常见心理障碍及应对	(247)
第一节 走近心理障碍.....	(249)
第二节 大学生常见心理障碍.....	(251)
第三节 大学生心理障碍的预防与应对.....	(267)
参考文献	(272)



第一章 绪 论

青春的岁月，我们身不由己，只因为胸中燃烧着梦想；青春的岁月，放浪的生涯，就任这时光奔腾如流水。体会这狂野，体会孤独，体会这快乐，爱恨离别——这就是我的完美生活，这就是你的完美生活。

——许巍《完美生活》

导 言

当金色九月再次把绿叶染成一片金黄的时候，你步入了大学的殿堂。

那么，刚入学的同学们，你可曾想过，未来的大学生活展现给你的将是怎样的一幅图画呢？未来的大学生活将带给你怎样的人生体验呢？它又将使你的人生轨迹发生怎样的转折呢？这些问题，都需要我们每一位大学新生认真思考，它关系到你将怎样度过宝贵的大学时光，它关系到你将为你的未来奠定怎样的基石。

在本章中，我们将和同学们共同探讨怎样认识大学阶段、心理健康和大学生生活的关系、如何学习和使用《大学生心理健康辅导》等问题。

第一节 认识大学时代

有人说，大学是梦开始的地方，大学时代的梦想能够给予你一生的激情和力量，成就你最为热爱的事业；有人说，大学是充满机会的地方，大学可以为你提供展示个性和创造力的平台，成就你生命中化茧成蝶般最美丽的蜕变；还有人说，大学是深厚的沃土、精神的家园，从中汲取的营养可以成为一生前行的原动力。

当然，谁不向往美好的大学生活呢？但是不是每个人的大学时光都会留下美好的记忆呢？事实证明，并非每一位大学生都能够很好地把握这段人生中弥足珍贵的时光，让它为自己梦想的实现插上腾飞的翅膀。

那么，同学们怎样才能让自己的大学生活过得充实、富有意义呢？其中有两个很重要的方面，一是要对大学阶段有一个全面、清晰的认识，二是要注重人格的自我完善和心理健康的维护。

一、大学阶段的变化与可能遇到的问题

相比于中学阶段，进入大学阶段后，无论从学习生活环境、心理需求、社会角色要求等各方面都会发生根本性的变化。在这个阶段，大学生仍然是以学习为首要任务，同时随着大学生生理和心理的发育，他们开始参与更多的社会活动，承担更多的社会角色，产生更多的心理需求，这些因素交织在一起，难免会给大学生带来各种各样的心理冲突，让他们在美好的大学时代体会挫折和痛苦。具体来讲，大学生可能遇到的困难来自于以下方面。

首先，大学里宽松的学习环境容易使缺乏自我管理能力的大学新生丧失前进的目标和动力。从学习环境来讲，由于大学的人才培养目标是面向社会需求的，为社会培养专业人才，而中学则更侧重于奠定扎实的文化知识基础，为接受高等教育做准备，因此，大学的学习环境相比于中学更加宽松，更加着重于个性化的培养。在这种环境下，有些刚刚进入大学的同学们往往会有“失重”的感觉，误以为到了大学，学习不再重要了，于是一下子失去前进的方向和动力，陷入一种空虚无聊的状态中，整日以网络游戏为伴，或者是以交友、打扑克打发时间，让大好的青春时光从身边溜走。但到临近毕业时受挫，才会后悔没

有利用好大学的学习机会。



图 1-1 进了大学的门槛，怎么忽然有种“失重”的感觉呢？

其次，在全新的大学环境中大学生很容易出现环境的适应障碍。从大学生的心理需求来讲，随着自我意识的觉醒，大学生更加期待着被肯定、被信任，期待着更多自我展现的机会。同时大学生还会更加期待群体中的归属感、寻求异性间的情感体验。与此同时，大学生所承担的社会角色也更加复杂，期望自己是父母未来的寄托、老师认可的好学生、受同学拥戴的领袖、女孩眼中的王子。可以说大学生都是满怀对大学时光的憧憬走进大学校门的，但是从“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的高中时代，一朝迈进这个多元文化价值观磨砺碰撞的大学校园，面对新的集体、新的生活方式、新的学习特点，一切都得靠自己面对处理时，一些大学生内心深处便产生了恐慌和对新环境的不接受。加之自理能力的不足、理想和现实的反差以及在人际交往、现实认可、生活适应乃至学习中遇到一点挫折或不快都可能使他们感到茫然无措，并由此产生失意、自卑、孤独、焦虑等心理问题。

第三，来自于家庭的经济压力和未来的就业压力使大学生陷入盲目的焦虑中。家庭经济环境对大学生心理的影响也不容忽视。经济上的窘迫往往使生活在贫困中的大学生极度敏感、自卑、脆弱。他们中的一部分人脱离群体，很少与其他同学交流，尤其是对家境富裕、花钱大手大脚、过于张扬的同学怀有妒忌、鄙视和排斥心理。他们往往迫切希望充实和改善自己，但有时又要求过高、急于求成。在不能如愿时，有的人便会产生失望、消沉等悲观情绪，加重了心理负担。调查显示，56%的贫困大学生认为精神压力大，选择很大的有11%，而认为没有压力的只有18%。

目前严峻的就业形势也加重了学生的就业压力。面临就业,他们既向往又担忧,既对自己有很高的期盼,又怕自己失败受挫。一方面他们渴望竞争,希望通过自己的努力找到理想的职业以证明自身的价值,另一方面竞争的激烈又不免使他们犹豫担心,害怕竞争中的失败,担心选择带来的风险,畏惧探索中的困难,自卑恐惧、焦虑急躁的心态不时出现,不少毕业生为之忧心忡忡。调查显示,“就业压力”在大学生心理压力中居第一位,占压力总值的72.8%。

总的来说,进入青年初期的大学生,由于经历相对简单、生活阅历相对较少,纵然怀抱无限梦想,但学习和生活环境陡然变得缤纷交错,往往使大学生难以从容应对,难免出现各种心理冲突,在失败和挫折中体验失落、品尝孤寂、体会烦恼,甚至丧失信心。归纳起来,大学生在大学阶段遇到的主要问题有:自我认识问题、学习困难问题、人际交往问题、恋爱情感问题、就业问题等。那么如何应对这些可能出现的问题呢?这就需要大学生树立心理健康意识,学会维护心理健康的有效方法,以促进自身的全面协调发展。

二、维护心理健康、培育健全人格对于大学生的意义

首先,从大学阶段的任务看,学会维护心理健康、努力实现自身人格的完善是大学生的一项重要任务。如前所述,大学阶段是青年大学生走向社会的预备期,是人格逐渐走向成熟和完善的时期。同时,这个时期又是一个选择人生方向的时期,是一个积累的时期,更是一个充满变化的时期。因此,在这个时期大学生能否在心理上得到充分、健康地发展,顺利完成由一名学生向一个独立的社会人的转变,将在很大程度上影响着他的学习、交友、就业,甚至是他的自信心和价值观。所以,从大学阶段的任务看,除了学习专业知识和技能,在大学学习生活实践中学会维护心理健康、努力实现自身人格的完善,是学生的又一项重要的任务。

其次,从现代社会对心理健康水平的要求看,维护心理健康、培育健全人格是现代社会对人的要求,是获得幸福人生的前提和基础。一方面现代社会的发展对心理健康产生着巨大的影响,使人们日益关注心理健康问题。随着信息时代的到来,科技发展、信息传递、观念更新、关系变动的速度快得令人应接不暇,飞速变化的客观世界给人们造成了巨大的心理压力和适应困难;日益加剧的社会竞争(如资源竞争、技术竞争、升学竞争、就业竞争,等等)使人们更加频繁地遭受着心理挫折。可以说,现代社会中心理健康问题日益普遍了。换一个角度讲,现代社会的发展对人类心理健康水平的要求日益提高了。另一方面,在现代社会中,心理健康日益成为获取人生的成功和幸福的前提和基础。现代社会中,人们越来越清楚地意识到,仅凭知识技能生存发展是远远不够的,还需要智慧、创新品质、乐观态度、坚强毅力、团队精神等重要的心理素质。美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名人之后认为,一个人事业上的成功,只有15%的因素是由于他们的学识和专业技术,而85%的因素是靠他们良好的心理素质和善于处理人际关系。1976年奥运会十项全能金牌获得者詹纳说:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20%是身体方面的技能,80%是心理上的挑战。”

综上所述,作为当代青年大学生应该充分认识到心理健康的重要性,只有注重心理健康维护、注重人格的不断完善,才能够很好地把握这段弥足珍贵的大学时光,才能够让自己的理想乘风起航,才能够赢得幸福的人生,才能够担当父母的重托、社会的责任。

【心理探索】

1. 用以下三个标准来判断这些描述与你的实际情况相符的程度：

3=这个描述非常符合我；2=这个描述有点符合我；1=这个描述完全不符合我

- * 上大学是我自己选择的学校和专业。
- * 对于即将开始的大学生活，我充满期待。
- * 我很清楚上大学对我意味着什么。
- * 上了大学，感觉每天不知道该做点什么来打发日子。
- * 我希望从上大学开始，自己的事情由自己决定和处理。
- * 对于大学中可能出现或正在面临的困难我不知所措。
- * 我已经打算好了在大学阶段要做的事情。
- * 不需要自己考虑很多，一切都会有人给我安排。

2. 请阅读《青春的日子》，谈谈你的感想，谈谈你对大学生活的渴望和期待。

青春的日子

所有的日子，所有的日子都来吧，
让我编织你们，用青春的金线，
和幸福的璎珞，编织你们。
有那小船上的歌笑，月下校园的欢舞，
细雨蒙蒙里踏青，初雪的早晨行军，
还有热烈的争论，跃动的、温暖的心……
是转眼过去了的日子，也是充满遐想的日子，
纷纷的心愿迷离，像春天的雨，
我们有时间，有力量，有燃烧的信念，
我们渴望生活，渴望在天上飞。
是单纯的日子，也是多变的日子。
浩大的世界，样样叫我们好惊奇，
从来都兴高采烈，从来不淡漠，
眼泪，欢笑，深思，全是第一次。
所有的日子都去吧，都去吧，
在生活中我快乐地向前，
多沉重的担子我不会发软，
多严峻的战斗我不会丢脸；
有一天，擦完了枪，擦完了机器，擦完了汗，
我想念你们，招呼你们，
并且怀着骄傲，注视你们。

——摘自王蒙小说《青春万岁》

3. 下面是一段关于“大学”的描述，谈谈你的理解和认识。

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；
它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；
它是信仰的时期，也是怀疑的时期；
它是光明的时期，也是黑暗的时期；
它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；
我们的前途有着一切，我们的前途什么也没有；
我们正在直升天堂，我们也正在直堕地狱。”

4. 团体活动：人生五步曲。

活动程序：分别用鸡蛋—小鸡—母鸡—鸟—凤凰代表五个逐级上升的阶段。所有成员的初始状态为鸡蛋，两两通过“锤子、剪子、布”决出胜负，胜者升一级，败者降一级。然后分别找同级别的成员再次通过“锤子、剪子、布”决出胜负，如此往复。当成员自己升为最高级凤凰，即可退出游戏。观看其他成员继续进行。当每个级别的成员仅剩一人时，主持人宣告游戏结束。

游戏结束后，小组成员共同分享感受。

5. 案例分析：李洪绸和他的《大学生同居那点事儿》，阅读完该案例，请你谈一谈自己的体会，李洪绸的大学经历让你得到哪些启发？

案例呈现：

李洪绸是河北某传媒学院编导专业的一名大学三年级学生。自上高中起，李洪绸便开始了网络小说的写作生涯，他的网络小说不仅得到了网友的广泛关注和喜爱，同时被出版社公开出版。他选择学习编导专业，便是源于他对网络小说的热爱，他希望把他的构思和想象通过动态画面充分展现出来。

怀揣着这样的梦想，李洪绸进入了大学，选择了编导专业。在大学里，他不仅认真学习专业知识，还积极投身到DV作品的创作中去，把所学的专业知识和自己的创作实践紧密地结合起来。他和同学合伙购买设备，自己编写剧本、自己导演、自己表演，创作了《大学生同居那点事儿》、《完美劫持》，以及一些广告作品，等等。他们的作品因为在网上的超高点击率，而被重庆电视台所关注，并购买了他们的作品。

第二节 如何学习和使用《大学生心理健康辅导》

一、《大学生心理健康辅导》的主要内容

（一）介绍心理科学和心理健康的基本知识

《大学生心理健康辅导》这本教材的编写目的就在于指导大学生正确面对大学生活中的环境适应、人际关系、恋爱问题、情绪情感的调节、学习成长与潜能发挥、人格发展等方面的问题，以提高大学生的心理素质，促进大学生的心理健康发展与人格的健全。因此，以心理学理论为基础，有针对性地介绍心理科学与心理健康的基本知识和维护心理健康的基本技能和技巧是本教材首要内容。

（二）剖析大学生的心理特点和常见心理问题

《大学生心理健康辅导》主要是供大学生进行心理自我调适所用，因此剖析大学生的心理特点和常见心理问题成为本教材的又一重要内容。教材将从心理现象的不同侧面对大学生的心理特点进行深入剖析。一方面分析大学生心理特点形成的生理条件和社会条件；另一方面，从大学生的心理发展规律分析大学生进入大学后心理状态的变化，包括个性、自我意识、情绪情感、思维方式的变化，从而使大学生正确对待在学习、交往、择业等方面出现的心理问题，客观评价自己、审视自己，有的放矢地调适自己的心理，提高心理素质。

（三）提供大学生心理调适的有效方法和途径

《大学生心理健康辅导》将为大学生提供心理自我调适的方法和心理辅导的途径。自我调适的方法主要用以帮助大学生通过自我感受、自我体验、自我评价来自行解决一般性的心理问题，特别是成长过程中出现的发展性问题，从而维护心理健康。心理辅导的途径是当大学生一时难以通过自身努力走出心理困境时求助于心理辅导中心的方法。本教材对心理辅导的方法也给予了一定说明。

《大学生心理健康辅导》还为大学生提供开发心理潜能，提高心理素质的方法，由于自我认知的局限性，每个人都会有相当一部分潜能没有被挖掘出来。通过学习《大学生心理健康辅导》，大学生可以通过科学的方法充分发现、充分发挥自身潜在的优势和能力，同时也可以通过心理训练的方法来使自身的弱势或不足得以弥补和提高，进而使综合心理素质得到全面提升。

二、如何学习《大学生心理健康辅导》

（一）认真学习基本理论知识

心理学理论是开展心理健康教育的理论基础，只有基于对各种心理现象和心理问题开展科学研究，才能够建立完善的科学体系，才能够有效地指导实践，解决实际问题。因此，同学们在学习《大学生心理健康辅导》时，一定要注重相关心理学理论的掌握，搞清心理现象或心理问题的本质、机制、内在规律，这样才能够对心理现象和问题有一个充分、清晰的认识，才能够科学地维护心理健康。

（二）在各项课堂活动中积极参与、充分体验、深入思考

《大学生心理健康辅导》是心理学理论在心理健康维护中的应用，其重点在于使学习者掌握维护心理健康的基本技能和技巧，所以本课程首先是一门体验性的课程，在教学过程中，将通过各种形式的课堂活动，让学习者产生充分的情感体验、充分认识自己的心理状况。因此同学们只有积极参与各项课堂活动，充分体验心理感受，并加以思考和总结，才能收到良好的学习效果，实现自我提升。

（三）掌握并运用各种心理调适方法解决实际问题

《大学生心理健康辅导》还是一门实践性很强的课程。既然学习这门课程的目的就是为了维护自身的心理健康，那么在学习时不仅要注重掌握心理调适的方法技巧，更要把它应用到自己的学习和生活中去，指导自己的行为。

总之，同学们应该认识到本课程与其他所学课程最大的区别在于，它的研究和应用对象是人的主观世界而不是客观世界，它所追求的目标是人的自我完善和提升，其最终目的