



大学生 DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU
YUANLI YU FANGFA

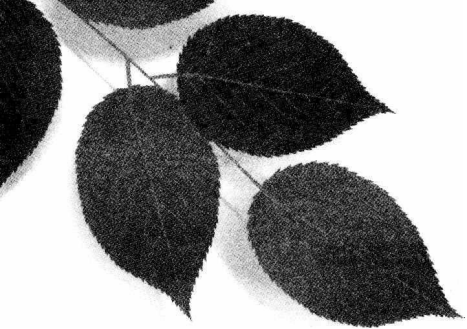
心理健康教育

原理与方法

主 编 谭全万 郭朝辉
副主编 杨 晶



电子科技大学出版社



大学生

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU
YUANLI YU FANGFA

心理健康教育

原理与方法

主 编 郭朝辉
副主编 万晶



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育原理与方法 / 谭全万, 郭朝辉

主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5647-0695-1

I. ①大… II. ①谭… ②郭… 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 217468 号

大学生心理健康教育原理与方法

主 编 谭全万 郭朝辉

副主编 杨 晶

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产
业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成 张蓉莉

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都火炬印务有限公司

成品尺寸: 140mm×203mm 印张 9.375 字数 238 千字

版 次: 2010 年 11 月第一版

印 次: 2010 年 11 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0695-1

定 价: 25.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

2001年3月，教育部颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，提出了高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和主要内容。高等学校开展大学生心理健康教育不仅关系到和谐校园的建设，更是着眼于所有学生个体全面发展的需要。一方面，心理健康教育能够帮助大学生塑造健康的人格，培育大学生之间的良好人际关系，从而有助于在大学生中开展积极向上的人生观、世界观和价值观的教育，使整个校园处于和谐而稳定的状态之中。有研究表明，和谐校园中良好的人际信任，同大学生的心理健康之间存在着正相关的关系^①。另一方面，心理健康教育不仅仅局限于对所谓“问题学生”的服务，更是面向全体学生全面发展的需要。这不是心理健康教育对象扩大的简单问题，而是体现了心理健康教育对大学生学习与成才、恋爱与交往、求知与就业等发展性问题的主动干预和积极引导。近年来在西方兴起的积极心理学就认为，心理健康教育应“致力于研究人的发展潜力和美德”^②。

经过近十年的建设和发展，高等学校大学生心理健康教育工作的稳步向前，在机构设置、人员配备和制度保障等方面有了显著的进步。应当说，高等学校大学生心理健康教育工作，基础条件和硬件保障的建设任务得到了较好的完成。通过这一阶段的发展，

① 田可新，唐茂芹. 大学生人际信任与心理健康的相关研究[J]. 中国行为医学科学，2005，(7)：655～659.

② 任俊. 积极心理学. 上海：上海教育出版社，2006：36～37.

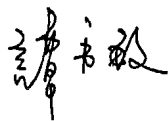
育工作和思想政治工作有些脱节。虽然这两者在内容与形式、方法与技巧等方面存在着明显的区别，但是，在培养合格的社会主义事业的接班人这一根本目的上，两者在本质上是一致的。所以，那些将心理健康教育工作单纯看着是专职心理工作者的任务而与其他学生工作干部无关，或者其他学生工作干部本就不需要掌握心理健康教育的专业知识等错误认识，就是割裂了两者的有机联系，最终既损害了心理健康教育工作，也不利于思想政治工作。

当然，造成目前高等学校大学生心理健康教育工作专业化不足的局面是各种原因交织而共同造成的：既有宏观层面的教育体制应当改革的深层次原因，也有中观层面的人才培养方案需要调整的直接原因，还有微观层面的教育思想必须明晰的具体原因，等等，不一而足。上述原因，有些是历史问题所导致而难以解决的；有些是需要展开教育思想大讨论，或者以共同接受的权威教育教学理论，解决专业个性和人才培养规格要求的共性之间的平衡，这在短期内也是无法实现的。那么，针对前述大学生心理健康教育专业化不足的困境，应当采取何种有效性的应对措施呢？

成都理工大学心理健康教育中心在多年的实践中，形成了“教育为本、咨询为先”为特色的工作模式。所谓“教育为本”，是指心理健康教育工作主要采用必修课、选修课等课堂教育的方式，面向全体学生提供心理健康的基础知识和基本技能的教育；同时采用心理行为训练、专题培训班等方式，面向学生会、学生社团等提供高阶心理教育，以为教师培养助手、为学校各种心理健康教育活动培养学生骨干。通过这两种主要的心理健康教育形式，可以使学生掌握一定的专业知识和专业技能，实现对一般心理问题的自我服务，或者实现同学之间的朋辈辅导，从而在较大的范围内，预防大学生发生较为严重的心理异常。所谓“咨询为先”，是指个别学生有咨询服务的需要时，无论是学生主动要求，或者是经其他途径被动接受，心理健康教育要优先考虑这些学生的需

重点辅导的领域，总结出了大学生中常见的心理困惑、心理问题或心理异常的表现，整理出了一些行之有效的心理咨询和行为训练的方法，并尝试了在心理健康教育和教学方面的改革与创新。在此，他们将有关成功的教学内容和教学经验加以总结，并编辑成书。这既是对其过去大学生心理健康教育实践教学实践所做的一个较为系统的检视，也是着眼于未来对心理健康教育专业化方面更加细化的要求奠定一个基础。

2006年，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会明确将开设心理健康教育必修课作为今后的主要工作任务之一，希望本书能够起到一个桥梁的作用：一方面，通过掌握案例中的心理健康原理，结合个体心理成长的教学方式，将学校里的学生和老师有机连接起来，建立“如师如友”的和谐师生关系，以至建设和谐的校园关系；另一方面，通过同行之间的探讨和交流，使兄弟高校之间能够加强沟通和协作，以便在进一步深化心理健康教育的课程建设和课程改革的要求面前作出更大的贡献。



2010年10月

要，要优先解决引发学生心理异常的根源性问题。为此，各学院学生工作干部必须遵从心理健康教育中心所提出的专业性的建议和要求，配合做好观察、预警和转介等工作。正因为如此，虽然当今社会对大学生施加的压力越来越大，虽然也有兄弟高校大学生接连发生各种不幸事件，但是，成都理工大学以“教育为本、咨询优先”的心理健康教育工作模式，培养了学生的健康心理素质，多年来学校未发生一起因大学生心理问题而引发的非正常死亡事件。尤其在“5·12”地震和其他重大社会事件中，心理健康教育中心及时有效的工作，不但有力地维护了校园稳定，而且充分发挥了服务社会的功能，多次受到上级部门的表彰。

可以说，成都理工大学心理健康教育的实践，为前述当前高等学校心理健康教育专业化问题的解决提供了一个初步的思路，即，以课程建设促队伍建设，最终实现大学生心理健康教育的专业化。首先，强化心理健康教育的课程建设。无论作为必修课，还是作为选修课，心理健康教育的课程和内容设置要贴近大学生的需要，符合大学生主要心理特征和心理异常的表现；课程的教育方法要坚持以学生为中心，以学生自身的心理成长过程为主要依据，合理使用不同的教学方法。其次，要强化队伍建设。反对那种割裂心理健康教育工作队伍和学生思想政治工作队伍的做法，加强学生工作队伍对心理健康专业知识和专业技能的学习和提高——可以小到心理谈话和思想谈话之区别等具体的工作技巧，也可以大到心理异常和心理疾病的甄别，等等。第三，要通过课程建设来促进队伍建设。也就是说，心理健康教育中心要通过力量的整合，使辅导员、班主任等一线学生工作干部都能够以心理辅导的专业视角来从事学生管理等工作，并将其一部分纳入到能够为学生提供专业教育的队伍中。

在以课程建设促队伍建设的心理健康教育工作实践过程中，成都理工大学心理健康教育中心逐渐梳理了需对大学生心理进行

高等院校心理健康教育工作，在大学生心理异常的甄别、心理危机的预防与干预、个别与团体心理辅导等方面作出了显著的成绩，以及维护校园的和谐与稳定作出了较大的贡献。不过，我们也应该看到，目前，高等院校的心理健康教育工作主要还是以“心理问题”的解决为主要导向，即工作的重心仍然局限于筛查具有心理问题的学生，为他们提供专门的服务，以防止突发性的心理危机事件，从而有效地维护校园的和谐稳定。我们认为，高等院校心理健康教育工作应当以“发展需要”的解决为主要导向，即工作的重心要着眼于学生成长与成才过程中，必要的健康心理素质的培养，而发现与解决学生的心理问题不仅仅是心理健康教育工作者的责任，同时也是高校教师应当具备的基本能力，并且，这些都只是心理健康教育工作的一部分内容。如此，心理健康教育才能充分发挥既维护校园的和谐稳定，又促进学生全面发展的功能。实事求是的来看，高等院校心理健康教育工作，在服务于学生发展性需要的满足方面，还处于起步阶段。这一任务的完成需要不断提升心理健康教育的专业化水平。换句话说，当前，心理健康教育工作已经走过了基础建设的阶段，应当迈入专业化发展的新阶段。

所谓大学生心理健康教育的专业化，是指大学生心理健康教育工作队伍拥有专业的背景、具备专业的知识和技能，能够为大学生提供专业的服务。就目前各高等学校的现状而言，大学生心理健康教育在专业化发展方面还存在着以下一些不足：其一，缺乏足够的拥有心理学和教育学等专业背景的师资力量。从事大学生心理健康教育工作的教师往往来源于学生工作队伍中的政工干部或教师，在心理辅导等实际工作中，混淆思想工作和心理工作的现象时有发生。其二，专职的心理健康教育工作者由于缺乏较为系统的、旨在提高专业知识和技能的继续教育，导致其心理咨询等专业知识和专业技能较为贫乏。第三，大学生的心理健康教



目 录

第一章 绪论	1
【身边故事】	1
第一节 心理健康概述	1
一、心理健康的含义	1
二、心理健康的标准	3
第二节 大学生心理健康的特殊性	6
一、大学生心理健康的标准	6
二、大学生心理健康状况概览	7
三、大学生常见的心理健康问题	9
第三节 大学生心理健康教育	12
一、大学生心理健康教育的目标	12
二、大学生心理健康教育的功能	12
三、大学生心理健康教育的途径	14
第二章 大学生的自我塑造	16
【身边故事】	16
第一节 大学生自我意识概述	16
一、自我意识界说	16
二、自我意识的形成和发展	19
三、大学生自我意识发展的特点	22
第二节 大学生的自我认识与指导	24
一、客体我的自我认知	24
二、大学生常见的自我认识偏差	29

三、大学生自我认识的指导.....	30
第三节 大学生的自我接纳与指导.....	33
一、自我接纳的内心体验——自尊.....	33
二、不合理观念与自我接纳.....	35
三、大学生自我接纳的指导.....	37
第四节 大学生自我监控指导.....	39
一、自我监控概述.....	39
二、大学生自我监控的特点.....	43
三、大学生自我监控指导.....	44
【知识之窗】.....	48
第三章 大学生的适应.....	50
【身边故事】.....	50
第一节 适应概述.....	51
一、适应界说.....	51
二、心理适应的类型.....	52
三、适应过程的心理机制.....	54
第二节 大学生常见的适应问题及原因分析.....	56
一、大学生常见的适应性问题.....	56
二、大学生适应不良的常见原因分析.....	60
第三节 大学生适应不良的应对策略.....	64
一、了解大学生适应和发展的任务.....	64
二、大学新生适应的基本方法.....	67
三、积极行动.....	74
【知识之窗】.....	74
第四章 大学生的人际关系.....	77
【身边故事】.....	77
第一节 人际交往概述.....	78

一、人际交往的含义及意义.....	78
二、人际交往的基本理论.....	80
三、影响人际交往的因素.....	80
第二节 大学生人际交往障碍及调适.....	85
一、大学生人际交往障碍的类型及心理偏差.....	85
二、大学生人际交往障碍的调适.....	90
第三节 大学生的人际交往策略指导.....	95
一、大学生人际交往的基本原则.....	95
二、大学生人际交往策略指导.....	98
【知识之窗】.....	109
第五章 大学生的学习心理.....	112
【身边故事】.....	112
第一节 大学生学习心理概述.....	112
一、大学生学习的特点.....	112
二、影响大学生学习的非智力性因素.....	114
三、大学生智力潜能的开发.....	120
第二节 大学生学习动机障碍及调适.....	123
一、大学生学习动机障碍的内容.....	123
二、大学生学习动机障碍的原因分析.....	125
三、大学生学习动机障碍调适.....	127
第三节 大学生学习焦虑及调适.....	128
一、学习焦虑概述.....	128
二、大学生学习焦虑的原因分析.....	129
三、大学生学习焦虑的调适.....	129
第四节 大学生考试焦虑及调适.....	131
一、考试焦虑概述.....	131
二、大学生考试焦虑的原因分析.....	132

三、大学生考试焦虑的调适.....	133
【知识之窗】	138
第六章 大学生的恋爱与性心理.....	140
【身边故事】	140
第一节 爱情的产生与发展.....	141
一、什么是爱情.....	141
二、爱情的产生与发展.....	143
第二节 大学生的恋爱心理指导.....	145
一、大学生的恋爱心理分析.....	145
二、大学生恋爱中常见的问题.....	149
三、大学生恋爱策略指导.....	152
第三节 大学生性心理与性行为指导.....	160
一、大学生性心理的特征.....	160
二、大学生常见的性困惑.....	162
三、大学生性健康指导.....	166
【知识之窗】	170
第七章 大学生情绪管理.....	171
【身边故事】	171
第一节 大学生情绪问题概述.....	171
一、情绪及其表现.....	171
二、情绪理论.....	177
三、情绪管理与大学生心理健康.....	179
第二节 大学生焦虑的调节.....	181
一、焦虑概述.....	181
二、大学生焦虑的原因分析.....	184
三、焦虑调节的方法.....	185
第三节 大学生抑郁的调节.....	190

一、抑郁概述.....	190
二、大学生抑郁的原因分析.....	192
三、抑郁调节的方法.....	193
第四节 大学生强迫的调节.....	197
一、强迫概述.....	197
二、大学生强迫的原因分析.....	199
三、强迫调节的方法.....	200
【知识之窗】.....	204
第八章 大学生的网络使用.....	205
【身边故事】.....	205
第一节 大学生网络使用的特点.....	205
一、网络的发展及特点.....	205
二、大学生的网络使用情况.....	208
三、网络对大学生的影响.....	209
第二节 大学生网络人际交往指导.....	211
一、网络虚拟交往障碍.....	211
二、网恋.....	214
三、网络虚拟交往障碍问题指导.....	216
第三节 大学生网络行为规范指导.....	218
一、网络语言失范.....	218
二、网络道德失范.....	221
三、大学生网络行为规范指导.....	224
第四节 大学生网络成瘾问题指导.....	227
一、网络色情成瘾.....	227
二、网络游戏成瘾.....	230
三、大学生网络成瘾指导.....	234
【知识之窗】.....	241

第九章 大学生的职业生涯规划与发展.....	242
【身边故事】	242
第一节 认识职业生涯规划.....	242
一、职业生涯规划概述.....	242
二、职业生涯规划理论的分类.....	245
三、大学生的职业生涯规划存在的主要问题.....	248
第二节 大学生职业生规划自我因素.....	250
一、价值观.....	251
二、兴趣	255
三、性格	258
四、能力	260
第三节 职业生规划的实施.....	262
一、制定职业目标.....	262
二、职业认知.....	264
三、生涯抉择与实施.....	266
四、职业生规划的评估与提升.....	273
【知识之窗】	274
参考文献	276
后 记	283

第一章 绪 论

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀（德国，教育家）

【身边故事】

王鹏是某大学表演系学生，他个子高高，相貌出众。大学期间，他曾积极参加校内外各种活动，并且在一些选秀比赛中取得不错的成绩。但几年下来，他感觉真正的机会似乎总与自己擦肩而过。一路走来，既要不断努力力求在各种专业学习方面出类拔萃，又要努力协调各方面的关系去争取一些宝贵的机会，感觉越来越辛苦，这些压力压得他喘不过气，渐渐地他产生了一个很悲观的想法：自己来自一个普通的家庭，没有关系、没有背景，即使再努力，也不可能脱颖而出。最终，大三的他办理了退学手续。学校老师、同学都对他感到惋惜。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

（一）现代的健康观

1974年世界卫生组织（WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都日臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱

的状态。1989年,世界卫生组织深化了健康概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从以上四个方面综合评判一个人的健康。心理健康与身体健康、社会适应良好、道德健康的和谐统一,构成现代健康观的基本要素。

(二) 对“心理健康”的理解

心理健康是现代社会进步与人类自身发展的客观要求,心理健康的问题已经在世界范围内得到重视和发展。我们可以从以下几个方面理解“心理健康”的内涵:^{①②}

1. 心理健康是一种相对状态

心理健康到心理不健康是一个连续状态,呈正态分布,每个状态间没有绝对的界限。如果把人的心理健康比作白色区域,严重精神疾病比作黑色区域,那么两个区域之间有一个巨大的灰色区域,灰色区域又可具体分为浅灰色区域和深灰色区域。处于浅灰色区域的人群只有心理冲突而无变态人格,突出两者边界的情况为诸如学习不良、人际关系紧张、工作不顺利、择业受挫、情绪波动等生活矛盾引起的情绪紧张和适应不良;处于后一区域的人群则出现种种异常人格和神经症症状,如强迫症、恐惧症、神经衰弱等。绝大多数人群都散落于浅灰色区域中,这是一个人追求和自我实现的必经阶段,也是高校心理健康教育的重要层面。

2. 心理健康不是不存在心理问题

《简明不列颠百科全书》对心理健康作的定义为:“心理健康

① 樊富珉,王建中.当代大学生心理健康教程.武汉:武汉大学出版社,2006:12

② 卢爱新.我国大学生心理健康教育发展研究.博士论文.武汉:华中师范大学政法学院,2007:17~18

是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美的状态”。如前所述，心理健康是一种相对状态，不是说绝对没有冲突，而是指面对问题时更多地表现出一种积极、主动、乐观的适应倾向。在特定情况下，健康的人可能表现出不健康的情绪和行为，这有可能是应激状态下的应激表现，也可能是特定年龄阶段成长和发展的必经之路。判断一个人的心理特征，要充分考虑其稳定性，不能因为偶尔出现的一些偏离正常的心理活动或行为表现而妄下判断。

3. 心理健康是和谐自我与协调关系的统一

心理健康描述的是个体及其与外部世界的关系状态。心理健康的个体能够对自己的身心状况以及自己和周围关系达到认同、和谐与悦纳的状态，表现为恰当的自我认知、乐观的自我体验、合理的自我控制和积极地自我实现等；在与外部环境的交互作用中，能够呈现出一种平衡和协调的状态，表现为个体的心理和行为能够适应现实环境（顺从、调控和改变环境），实现在环境变化中的追求、选择与开拓。

（三）心理健康的含义

根据以上分析，我们可以将“心理健康”定义为：一种良好而持续的心理适应和发展状态，具体表现为认知、情绪（情感）和意志等内在心理活动和外部行为协调一致，良好心理品质与健全人格，对发展着的环境以及人际关系的积极适应，对自我与他人的正确认知与接纳，主动探索及有效发挥个人身心潜能实现自我价值等。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准，国内外学者有过大量论述，但至今尚无统一论断。我国学者江光荣 1996 年曾从生理学、医学、社会学、心理学、统计学等学科领域对这些心理健康的依据进行归纳，概