

The Handbook of Mental Health

大学生 心理健康教程

the handbook
of mental
health

张海燕◎主编

格致出版社  上海人民出版社

大学生 心理健康教程

张海燕◎主编

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 张海燕主编. —上海: 格致出版社: 上海人民出版社, 2010

ISBN 978-7-5432-1826-0

I. ①大… II. ①张… 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(2008)第 166364 号

责任编辑 王亚丽

封面装帧 人马艺术工作室·储平

大学生心理健康教程

张海燕 主编

出版 世纪出版集团 格致出版社
www.ewen.cc www.hibooks.cn
上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号24层)



编辑部热线 021-63914988

市场部热线 021-63914081

发行 世纪出版集团发行中心
印刷 上海图宇印刷有限公司
开本 787×1092 毫米 1/16
印张 19.75
插页 1
字数 281,000
版次 2010年9月第1版
印次 2010年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5432-1826-0/B·15
定价 29.00元

内容提要

当代大学生富有朝气,健康向上,有着良好的身心与人格基础,普遍关注自身的全面发展,希望发掘自我潜能,成长成才。但面临着升学、就业、人际交往、经济生活等压力,青年学生中心理不适现象日趋增多,在一些大学生中不同程度地出现抑郁、焦虑、偏执、困惑等心理现象,有的已表现出严重的心理问题和精神疾患,并已引起社会的广泛关注。加强大学生的心理健康教育,引导学生加强心理品质修养和锻炼,并对心理危困学生实施干预和疏导已成为教育工作者的共识。为此,我们编写了这本《大学生心理健康教程》,让学生从心理上正确看待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉;促进学生心理的和谐发展,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态,打造健康健全的人格。

本书集知识性教育、咨询性教育和行为训练于一体,在更广泛的范围内普及心理健康知识,将教育资源更加前瞻、更加系统、更加优质地提供给学生。“案例写真”体现了典型性,“理论指导”体现了精炼性,“应对提示”体现了针对性,“误区提防”体现了前瞻性,“操作练习”体现了可操作性。

Contents

目录

上篇 心理健康理论与实践

第一章 人生成才与心理健康

案例与真

- 当代大学生心理健康与发展解读
——《上海高校学生心理健康与发展研究报告》 3

理论指导

- 一、心理健康教育的基本理念 4
- (一) 心理健康教育的使命——“全人”发展 4
- (二) 全新健康观的内涵——身心和谐 5
- (三) 高校心理健康教育的目标——调适与发展 6
- 二、大学生心理健康的现状与标准 6
- (一) 大学生常见的心理困惑 6
- (二) 大学生心理问题的成因 12
- (三) 心理健康的标准 12
- 三、关注大学生的心理健康 14
- (一) 高校心理健康教育的系统设计和资源 14
- (二) 学生的心理自助与互助 17

应对提示

- | | |
|-------------------|----|
| 一、高校拥有心理健康教育的三支队伍 | 20 |
| 二、如何应对挫折和失望 | 21 |
| 三、值得相信并实践的信念 | 21 |

误区预防

- | | |
|---------------------------|----|
| 一、心理健康教育与咨询不仅针对“问题人群” | 22 |
| 二、心理健康教育需要与学生自我教育、发展的资源整合 | 22 |

操作练习

- | | |
|----------------|----|
| 一、放松、肯定、心理形象预演 | 23 |
| 二、激励自己的锦囊妙计 | 24 |
| 三、减压五要诀 | 25 |
| 四、读解小故事 | 25 |
| 五、阅读朋友箴言 | 26 |
| 六、越是平衡越健康 | 27 |

第二章 自我意识与心理健康**案例写真**

- | | |
|-----------|----|
| 是什么将他推向消极 | 29 |
|-----------|----|

理论指导

- | | |
|------------------|----|
| 一、大学生自我意识发展的特点 | 30 |
| (一) 自我意识的定义 | 30 |
| (二) 自我意识的层次结构 | 31 |
| (三) 自我意识的发生与发展 | 35 |
| (四) 大学生自我意识的发展特点 | 36 |
| (五) 自我意识对大学生的作用 | 40 |
| 二、认识自我,超越自我 | 44 |
| (一) 大学生良好自我意识的标准 | 44 |
| (二) 大学生自我意识的偏差 | 45 |

(三) 自我意识偏差的纠正	47
应对提示	
一、摆脱习得性无助感	51
二、发展健全自我意识的几种方法	52
误区提防	
自我意识三个方面的误区	52
操作练习	
一、认识自己的 WAI 技法	53
二、认识自己对比表	54
三、帮助学生认识自己的团体辅导方法	55
四、读故事,谈感悟	55
五、战胜自卑的自我训练方法	56
六、自我和谐量表(SCCS)	57
第三章 情绪调控与心理健康	
案例写真	
把别人推向对面	60
理论指导	
一、情绪概论	61
(一) 情绪的性质	61
(二) 情绪的分类与表达	63
(三) 情绪的功用	66
二、大学生的情绪特点及常见困扰	67
(一) 大学生情绪发展的特征	68
(二) 大学生常见的情绪困扰	69
三、情绪的自我管理与调节	73
(一) 大学生不良情绪的自我调节	74

(二) 不良情绪的心理干预	77
应对提示	
应对不良情绪的招数	80
误区预防	
避免陷入非理性的沼泽	81
操作练习	
一、理性情绪疗法操作指南	82
(一) 疗法简介	82
(二) 操作演练	83
二、自评量表	89
(一) 焦虑自评量表(SAS)	89
(二) 抑郁自评量表(SDS)	90
第四章 人际交往与心理健康	
案例写真	
逃避不了的冲突	92
理论指导	
一、大学生的人际交往	93
(一) 人际交往概述	93
(二) 大学生人际交往	98
(三) 人际交往对大学生的意义	103
二、改善人际关系的方法与途径	107
(一) 大学生人际交往的主要障碍	107
(二) 大学生人际交往的原则	111
(三) 建立良好人际关系的途径	113
应对提示	
人际交往小技巧	116

误区提醒

- 交往能力不是天生的 117

操作练习

- 一、如何与他人进行有效沟通 118
- 二、如何处理自己对他人的不满 118
- 三、如何回应以牙还牙的消极行为 119
- 四、如何处理愤怒情绪 120
- 五、存款练习 120

第五章 恋爱婚姻与心理健康**案例写真**

- 她该选择哪一个 122

理论指导

- 一、大学生恋爱的特点和常见问题 123
- (一) 爱的需要 123
- (二) 大学生恋爱的特点 124
- (三) 大学生常见的恋爱困扰 125
- 二、发展爱的能力 129
- (一) 树立正确的恋爱观 129
- (二) 爱的本质解读 131
- (三) 培养爱的能力 133
- 三、恋爱与性和婚姻 136
- (一) 恋爱与健康性爱 136
- (二) 恋爱与美满婚姻 139

应对提示

- 亲密关系小贴士 143

误区提醒

- 这些不是真爱 144

操作练习

- | | |
|-------------|-----|
| 一、恋爱婚姻心理小测试 | 146 |
| 二、策略训练 | 148 |
| 三、案例分析与思考 | 148 |
| 四、团体训练 | 150 |
| 五、导读 | 151 |
| (一) 箴言选读 | 151 |
| (二) 书目推荐 | 152 |

第六章 生涯发展与心理健康**案例写真**

- | | |
|--------|-----|
| 给自己设了限 | 153 |
|--------|-----|

理论指导

- | | |
|------------|-----|
| 一、做一个主动的人 | 154 |
| (一) 鱼、渔之争 | 155 |
| (二) 读懂自己 | 156 |
| (三) 多维坐标 | 159 |
| 二、自我探寻往复行 | 166 |
| (一) 一劳不会永逸 | 166 |
| (二) 决策的法则 | 168 |
| 三、冲破行动的藩篱 | 170 |
| (一) 境由心造 | 170 |
| (二) 走出倦怠 | 171 |
| (三) 胜者的风范 | 173 |

应对提示

- | | |
|--------------------|-----|
| 一、心态调节中的模仿 | 175 |
| 二、如何进行准确的自我评估、自我了解 | 176 |

误区预防

- | | |
|-------------------|-----|
| 了解职业世界不等于收集职业需求信息 | 177 |
|-------------------|-----|

操作练习

- | | |
|-----------|-----|
| 一、个人事业生命线 | 178 |
| 二、小小动物园 | 179 |
| 三、讲述自己的故事 | 180 |
| 四、自我辨认 | 180 |

第七章 珍爱生命与心理健康**案例写真**

- | | |
|-------|-----|
| 小雪的困惑 | 182 |
|-------|-----|

理论指导

- | | |
|-------------------------|-----|
| 一、生命意义与心理健康的关系 | 183 |
| (一) 生命意义的内涵与作用 | 183 |
| (二) 生命教育的理念、意义及与心理健康的关系 | 185 |
| 二、学习应对生活压力 | 189 |
| (一) 压力管理概述 | 189 |
| (二) 应对压力的方法与途径 | 194 |
| 三、危机的预防与应对 | 196 |
| (一) 心理危机及其表现形式和特征 | 196 |
| (二) 引发大学生心理危机的因素 | 198 |
| (三) 大学生心理危机的预防与干预策略 | 200 |

应对提示

- | | |
|---------------|-----|
| 一、应引起重视的现象 | 202 |
| 二、如何远离抑郁状态 | 203 |
| 三、在危机中助人的一般策略 | 204 |

误区预防

- | | |
|------------|-----|
| 改变对自杀的错误认知 | 205 |
|------------|-----|

操作练习

一、学会感恩	206
二、日常内观法	207
三、自我催眠法	208
四、生命愿景测试	211
五、A~Z减压26式	212
六、放松训练	213
七、测试A型人格	217

下篇 心理励志平台——心理小故事

1. “突破”与“看破”	221
2. 辨认双胞胎	222
3. 不该和睦的朋友	223
4. 不再挣扎	225
5. 成功的拳师	226
6. 大漠弱者	227
7. 第一印象	228
8. 都对一半	229
9. 福兮祸兮	230
10. 富翁垂钓	231
11. 公主=土豆	232
12. 好人大朱	233
13. 好人好事两则	234
14. 后怕	235
15. 还是那片殷红	236
16. 换个角度	237
17. 混迹羊群的狮子	238
18. 礁石的失落	239
19. 今天射击不报靶	240
20. 金子和石头	241

21. 苦恼的百灵鸟	242
22. 懒女孩的梦想	244
23. 离群的狮子	245
24. 落水者	246
25. 马死谁手	247
26. 年龄·研究·幽默	248
27. 弄假成真	249
28. 拼积木的感悟	250
29. 瓶子的容量	251
30. 生不逢时	252
31. 谁害死了玻璃房里的小猫	253
32. 水沟里的悲剧	254
33. 探矿者	255
34. 天生我才	256
35. 挑瓜	257
36. 同一觉,睡出两个长短	258
37. 微小而巨大的差别	260
38. 为自己盖房子	261
39. 蜈蚣的困惑	262
40. 想跳出井的青蛙	263
41. 小鸟啾啾	264
42. 小牛与老虎	265
43. 小野花	266
44. 一山二虎	267
45. 一条线的价值	268
46. 忆“苦”思“甜”	270
47. 优势从何而来	271
48. 约会	272
49. 怎么把它忘了	273
50. 找失物	274
51. 只差一步	275
52. 重负	276

53. 烛	277
54. 追云的孩子	278
55. 总有一天拥有它	280
56. 提示的背后	281
57. 活在当下	282
58. 怎么复杂了	283
59. 影子人生	284
60. 蚂蚁家族的哲学	285
61. 毛虫的攀缘	286
62. 齐眉棒的启示	287
63. 论敌之间	289
64. 他人的眼光	290
65. 与自己对弈	291
66. 街头歌手	292
67. 抛弃“珍宝”	293
68. 会飞的树叶	294
69. 燕子登堂	295
70. 困境	296
71. 世界有多大	297
参考文献	299
后记	301

上篇 心理健康理论与实践

第一章 人生成才与心理健康

■ 案例写真 ■

当代大学生心理健康与发展解读 ——《上海高校学生心理健康与发展研究报告》

近年来,尽管关于青年心理健康的各种调查数据发布渐多,但有关高校学生包括从专科生、本科生到硕士生、博士生的心理健康与发展的总体状况的调查研究还存在不足。上海市科教党委、上海市教委在2007年上海市学校德育重大决策咨询课题中设置了“上海高校学生心理健康与发展研究”项目。该研究以发展心理学作为理论依据,以上海高校的专科生、本科生、硕士生和博士生为对象,项目调研覆盖了上海17所高校,采用横向设计、多段分层、随机抽样调查的方式,并结合质性研究中的结构式或者开放式进行了深度访谈,从作为心理发展重要生态背景的家庭的基本情况、个人生活现况、认知发展、社会性和人格发展以及心理健康等方面进行了广泛深入的调查研究。研究发现,时代的发展和教育事业的推进对当今高校学生的心理健康发展