

大学生 心理课堂



DAXUESHENG
XINLI KETANG

主 编◎ 陈琴 何静春

副主编◎ 符莎莉



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

大学生 心理课堂



DAXUESHENG
XINLI KETANG

主 编◎ 陈琴 何静春

副主编◎ 符莎莉

参 编◎ 邹艳荣 胡靖宜 杨 肿 司徒巧敏 等



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理课堂/ 陈琴, 何静春主编; 符莎莉副主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 307 - 09126 - 9

I. ①大… II. ①陈…②何… 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 (2011) 第 168387 号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

责任编辑: 方 晴

责任校对: 赵宇星

封面设计: 王 勇

出版: 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)

发行: 广东文舟图书有限公司(510520 广州市天河区天源路育龙居小区)

(电话: 020 - 37218297/37218285 电子邮件: qiul6888@163.com)

武汉格鲁伯语言文化有限公司(430074 武昌光谷 国际企业中心)

(电话: 027 - 87773552 电子邮件: books@globepress.cn)

印刷: 广州市怡升印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 17.875

字数: 392 千

版次: 2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 307 - 09126 - 9/B·330

定价: 28.00 元



前言

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,是大学生心理健康教育最重要的途径之一。本书依据《教育部关于普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》的精神,应在大学生心理健康教育课堂中通过案例教学、体验活动、行动训练等多种形式,以提高课堂教学效果,推进教学模式改革。

正是基于对大学生心理健康教育的热爱,结合自身多年的实践和教学体会,我们撰写了本教材。通过浅显易懂的心理知识阐述、富有趣味的心理互动体验活动、学以致用心理测验和颇具启发性的热点讨论,让大学生了解自身的心理发展特点和规律,学会解决成长过程中遇到的各种心理问题,提升心理素质,开发个体潜能,促进身心健康发展。根据大学生在生活、学习、交往、成长、成才等方面共同的课题,本书选取了12个相对独立又相互依存的主题,来构建符合大学生身心发展特点的课程内容体系。全书共分为四篇,十二章,包括:心理健康篇(第一章大学生健康与心理健康、第二章大学生心理危机与心理健康),适应篇(第三章大学生适应心理与心理健康、第四章大学生学习心理与心理健康、第五章大学生人际交往心理与心理健康),成长篇(第六章大学生自我意识与心理健康、第七章大学生情绪管理与心理健康、第八章大学生恋爱和性心理与心理健康、第九章大学生网络心理及行为问题与心理健康),发展篇(第十章大学生职业生涯规划与心理健康、第十一章大学生挫折应对与心理健康、第十二章大学生团体心理辅导与心理健康)。每章内容包括导读、心理知识、心理测试、心理技能训练、热点讨论五部分,“导读”引起学生思考、启发反思;“心理知识”提供相应的心理学知识,增强学生心理健康意识;“心理测试”的内容引导学生了解自我,完善自我;“心理技能训练”突出课堂互动体验教学;“热点讨论”的内容适合课后练习和反思,特别是第十二章列举了许多团体心理辅导方案设计的实例,主要依据团体辅导的原理,围绕主题,设计有针对性的团体活动,通过与主题有关的小故事、案例、游戏、小组成长讨论会等来加强体验式教学,提高学生的心理素质,是适合实践性教学的心理训练课程。该章节的团体训练活动可与教材其他章节内容配套使用,相互关联,相互补充。

本教材编写注重理论联系实际, 特别注重互动体验式教学, 强调具体化、操作性和实用性。本教材由长期在高校心理健康教育与咨询一线从事教学、科研和咨询的老师共同完成, 他们用爱心、真心、热心、诚心完成了此教材。教材写作的分工是: 陈琴编写第一、七、十二章, 何静春编写第二章, 胡靖宜、杨肿编写第六、九、十章, 邹艳荣编写第三、四、五章, 司徒巧敏编写第八章, 曾晓丹编写第十一章, 黄文杰参与编写第十二章, 最后由陈琴、符莎莉、何静春对全书进行统一修改和定稿。

本书形式新颖, 结构独特, 便于操作, 既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材, 也可以作为大学生自我修养、心理保健的读物, 适合大学生、高校心理健康教师、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

衷心希望我们的教材能够成为从事大学生心理健康教育教学工作的好教材, 也热诚地希望本教材能成为学生喜欢的心理读物, 让每位大学生在大学校园能同沐心灵阳光, 共逐快乐人生。

对于本书存在的不足和错误之处, 诚望读者批评指正。所有的意见、建议请发往邮箱: gzkmu525525@126.com。

编 者

2011年6月8日



目 录

心理健康篇

第一章 给心灵一缕阳光——大学生健康与心理健康	(5)
第一节 健康与心理健康	(6)
第二节 大学生心理发展的特点与存在问题	(11)
第三节 大学生心理健康教育	(21)
第二章 珍爱生命 健康成长——大学生心理危机与心理健康	(35)
第一节 大学生的自杀现状与原因分析	(36)
第二节 大学生自杀的一般心理过程	(41)
第三节 大学生自杀的预防与心理危机干预	(42)

适 应 篇

第三章 我的新征程——大学生适应心理与心理健康	(57)
第一节 心理适应及影响因素	(58)
第二节 如何尽快适应大学生活	(62)
第三节 大学生心理的适应	(66)
第四章 学海无涯 书山有路——大学生学习心理与心理健康	(75)
第一节 大学生学习的特点	(76)
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	(79)
第三节 大学生学习能力的培养	(87)
第五章 你我共建人生七彩桥——大学生人际交往心理与心理健康	(101)
第一节 人际交往概述	(102)
第二节 大学生人际交往中存在的问题及其原因	(107)
第三节 构建大学生良好人际关系	(116)

成 长 篇

第六章 认识你自己——大学生自我意识与心理健康	(131)
第一节 自我意识概述	(132)

第二节 大学生自我意识发展及冲突	(134)
第三节 大学生自我意识的常见问题及调适方法	(139)
第七章 做自己的情绪调色师——大学生情绪管理与心理健康	(147)
第一节 情绪概述	(148)
第二节 大学生的情绪、情感	(152)
第三节 大学生常见的情绪困扰与调适技巧	(155)
第八章 羞答答的性与爱——大学生恋爱和性心理与心理健康	(167)
第一节 谈爱论性	(168)
第二节 大学生恋爱与性的特点及存在的问题	(171)
第三节 大学生常见的恋爱与性困扰及调适技巧	(175)
第九章 我的网络我做主——大学生网络心理与行为问题	(189)
第一节 大学生网络心理与行为	(190)
第二节 大学生网络行为问题调适	(193)

发 展 篇

第十章 做自己的职业规划师——大学生职业生涯规划与心理健康	(203)
第一节 职业生涯规划概述	(205)
第二节 大学生职业生涯规划	(211)
第三节 大学生择业的心理困扰现象与应对	(215)
第十一章 顺境·逆境我主沉浮——大学生挫折应对与心理健康	(227)
第一节 挫折概述	(228)
第二节 大学生的挫折反应	(233)
第三节 大学生挫折承受力及其培养	(237)
第十二章 陪伴·关爱·成长营——大学生团体心理辅导与心理健康	(249)
第一节 团体心理辅导概述	(250)
第二节 团体心理辅导的操作过程和常用方法	(255)
第三节 团体心理辅导方案设计实例	(260)

参考文献	(278)
------------	-------



心理 健康 篇



第一章 给心灵一缕阳光

——大学生健康与心理健康



本章知识要点：

- ★ 健康与心理健康
- ★ 大学生心理健康的标准
- ★ 大学生心理发展特点
- ★ 大学生常见的心理问题
- ★ 我国大学生心理健康教育的内容



第一章 给心灵一缕阳光 ——大学生健康与心理健康



随着社会的飞速发展、科学技术的飞速进步，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越烈，人际关系错综复杂，人类进入了“情绪负重年代”。在大学校园里生活和学习的的大学生，作为现代社会的重要组成部分，他们有许多自身的特殊问题，如对新的学习与任务的适应问题、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理与适应问题、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等。因此，大学生对社会心理这块时代的“晴雨表”十分敏感。如何使自己避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进身心健康，以积极、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，是大学生们需要共同关注的问题。



心理寓言故事

做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树终于结果了。第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走

世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心灵。

——雨果

90个，自己得到10个。很可能被拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……其实，得到多少果子不是最重要的，最重要的是苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

【点评】

你是不是一个已自断经脉的学生？刚开始成长的时候，你才华横溢，意气风发，相信“天生我才必有用”。但现实很快给了你几根闷棍：或许，你做了很大努力却没人重视；或许，只得到责备；或许……总之，你觉得你就像那棵苹果树，结出的果子自己只享受到了很小一部分，与你的期望相差甚远。于是，你愤怒、你懊恼、你牢骚满腹……最终，你决定不再那么努力，让自己的所做去匹配自己的所得。几年过去后，你一反省，发现现在的你，已经没有刚开始时的激情和才华了。

这样的故事，在我们身边比比皆是。之所以犯这种错误，是因为我们忘记生命是一个历程，是一个整体，我们觉得自己已经成长过了，现在是到该结果子的时候了。我们过于在乎一时的得失，而忘记了成长才是最重要的。



心理知识

第一节 健康与心理健康

一、健康概述

健康是人们熟悉和关切的话题，是一个久远而丰富的概念。我国最早的中医著作《黄帝内经》论述健康的病理学说中指出：引起疾病的外因包括风、寒、暑、湿、燥、火，内因包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。古希腊医生希波克拉认为健康是指身体内的四种体液：血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡，疾病病因是人身体体液不平衡。近代社会认为“身体无病无残，体格健壮不弱”就是健康。20世纪，传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变。1946年，世界卫生组织（WHO）在“世界卫生组织宣言”中开宗明义：健康是指生理、心理和社会适应均致良好的状态，而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。世界卫生组织在1989年进一步提出了21世纪健康新概念：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健

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



康、心理健康、社会适应良好和道德健康（图 1-1），还明确提出了“健康”的 10 条标准：

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作压力，不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，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，应变能力较强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，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，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

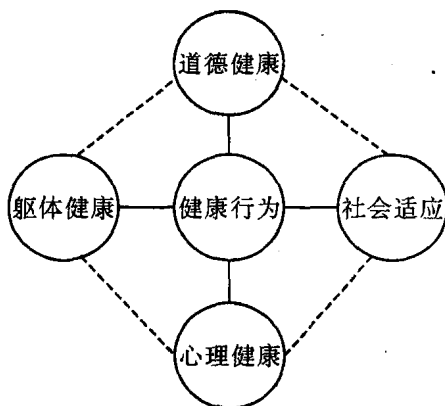


图 1-1 健康行为结构图

二、心理健康

人们所站的角度不同，对心理健康的理解有一定的差异（表 1-1），但都倾向于认为：心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。

表 1-1 心理健康定义的不同观点

心理学家英格里希 (H. B. English)	心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在这种状态下，能够良好地适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能，这是一种积极的状态，不仅仅是免于心理疾病而已
精神病学家孟尼格尔 (Karl Menniger)	心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适应社会环境的行为和愉快的心态

生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁、怨恨和复仇心理铺就的道路。

——穆尼尔·纳素夫

续表

社会工作者波姆 (W. W. Boehm)	心理健康是合乎一定水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐
第三届国际心理卫生大会 (1946 年)	心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态
现比较公认的观点	心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性

心理健康的标准问题一直受到人们的关注，许多组织与专家对此都有过研究和论述，第三届国际心理卫生大会（1946 年）把心理健康的标准定为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼也在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康的 10 条标准：

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己，并能恰当估量自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的情况下，能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

三、心理健康标准的正确理解

(1) 心理健康状况是一个相对的概念。即心理健康只有在与同一年龄的人的心理发展水平的比较中，才能显现其价值。而人与人之间的个别差异，地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异，又决定了心理健康标准不能绝对化。

(2) 人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。人的心理健康与不健康是相对而言的，从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化。

真诚的、十分理智的友谊是人生的无价之宝。你能否对你的朋友守信不渝，永远做一个无愧于他的人，这就是你的灵魂、性格、心理以至于道德的最好的考验。

——马克思



(3) 心理不健康不能完全等同于不健康的心理和行为。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的状态,心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着此人一定心理不健康。

(4) 心理健康是一个文化的、发展的概念。在同一时期,心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异,特定的社会文化对心理健康的要求,取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态,而是一个变化和发展的过程。

岳晓东的健康“灰色理论”

我国香港心理学者岳晓东将人的精神健康比作白色,精神不健康比作黑色,认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区(图1-2)。

灰色区域又可以进一步分为浅灰色区与深灰色区,浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐惧症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限,是一个渐进的演变过程,包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格,这些问题虽属于非器质性精神痛苦,但不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。世间纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少,大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”,或者“第三状态”。“第三状态”是一种很不好的非健康状态,虽然不是明显的病态,但却严重影响人的心理生活质量,浪费精力,将精力引向非建设性的渠道,降低人际吸引力,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。所以,心理健康不仅仅是指没有心理疾病,还指要超越“第三状态”。

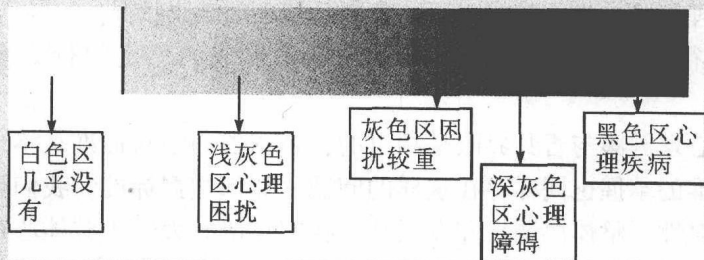


图1-2 健康“灰色理论”图示

尊重生命尊重他人也尊重自己,是生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

四、心理健康的判断原则

人的心理健康水平按其健康程度分为以下三种状态：

(1) 正常状态，简称常态。个体在一般没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。

(2) 不平衡状态，简称偏态。是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态，这种状态一般称为心理问题。

(3) 不健康状态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。要看心理状态是否健康，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

一般而言，判断个体心理健康与否，主要基于四个方面：

(1) 经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。

(2) 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力，而如果有的大学生生活能力不强，不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

(3) 统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中，一般而言，我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

(4) 自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

事实上，心理健康与否其界限是相对的，企图找到绝对标准是不现实的，大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准？我们认为应掌握三个标准，即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时，应将目光投向发展的健康观，即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题、心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有。

希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。

——鲁迅