

Daxuesheng Xinli Jiankang

大学生 心理健康

《大学生心理健康》编写组 编著



中国质检出版社
中国标准出版社

《大学生心理健康》编写组

主 编 吴世瑛

Daxuesheng Xinli Jiankang

大学生 心理健康

《大学生心理健康》编写组 编著



中国质检出版社

中国标准出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康/《大学生心理健康》编写组编著.

—北京: 中国标准出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5066-7765-3

I. ①大… II. ①大… 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 251676 号

中国质检出版社 出版发行
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100029)

北京市西城区三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010) 64275323 发行中心: (010) 51780235

读者服务部: (010) 68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 15.5 字数 321 千字

2014 年 11 月第一版 2014 年 11 月第一次印刷

*

定价 32.80 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107

《大学生心理健康》编写组

主 编 吴世珍

副 主 编 王春光 米振宏

参编（按姓氏笔画）：

牛荣华 王 磊 刘 冰 刘 萍

宋 莉 唐伶俐 陶明达 夏锡梅

前言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，心理健康是健康的重要组成部分。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过身体健康。

一个现实的人，总是要生活在一定的社会环境中。当今社会，经济高速发展，但同时自然灾害及重大社会事件又不断发生，人们心理面对着巨大的冲击。压力如何疏解，内心是否健康快乐，金钱能否给人以幸福，人生的意义到底是什么，越来越多的人开始思考诸多有关的心理问题。大学不会脱离社会发展，如今的大学生也在承受着不同以往的更大的心理压力，正因如此，解决大学生心理健康问题需要相当具体的对策与方法。为了更好地解决这个问题，我们编写了《大学生心理健康》这本教材。

本教材紧密结合当代大学生的心理健康状况，从心理发展与健康的角度出发，以大学生的心理困惑为切入点，分别对自我意识、情绪管理、人际交往、学习成才、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对危机干预、职业规划等新形势下的新问题进行了阐述。

本书由长期从事高校心理健康教育的教师们共同编写而成，力求突破传统，有所创新。本书相比其他教材，具有以下特点。

(1) 实用性。本教材既有理论方面的阐述，又有大量拓展性的案例及心理测试与训练、课堂活动等栏目，具有较强的可操作性和自我指导意义。这样的编写逻辑充分体现了心理健康教育理论联系实际的要求，可以帮助大学生更好地自我认知，正确分析、解决在成长中遇到的各种困惑及问题。



(2) 亲和性。本书的作者全部为高校的心理健康教育工作者。他们长期从事大学生的心理健康教育工作，了解大学生的心理健康状况，理解大学生的心理需求，把学生的心理成长需要作为内容取舍的主要依据。另外，他们与大学生有着大量直接的交流和专业的接触，因此，选用的案例和故事，很多来自大学生的身边，使学生读起来有种亲切感。

(3) 活泼性。本书在语言风格上，采取和同学交流的形式，避免说教式的表达方式。在形式上，不仅有名言警句、知识窗、心理测试和心理小游戏等内容，还配有大量生动形象的插图和表格，增加阅读的趣味性和可读性。

本书在编写过程中，参阅并引用了国内外大量的教材、书籍和资料，并以参考文献的形式列于书末。谨向这些研究成果的作者表示衷心感谢！

由于编者水平有限加上时间仓促，书中疏漏错讹在所难免，恳请学术界前辈、同行和广大读者批评指正，我们将不胜感激。

编著者

2014年9月

目 录

第一章 触及幸福 接纳自己——大学生心理健康导论	001
第一节 为自己铸造一颗强大的心	
——心理与大学生心理发展的特点	001
第二节 金无足赤，近盈者乐	
——心理健康与大学生心理健康的标准	005
第三节 战胜自我 迎接美好	
——影响大学生心理健康的因素	008
第二章 活出真我，让青春更精彩——大学生的自我意识与培养	017
第一节 谁是我，我是谁	
——自我意识的概述	017
第二节 深入了解象牙塔里的我	
——大学生自我意识发展的规律和特点	022
第三节 理性设计将来的我	
——大学生完善自我的途径和方法	026
第三章 擦亮心空 快乐前行——大学生常见的心理问题及其应对	036
第一节 好人生的舞台剧	
——发展健全的人格	037
第二节 当心灵遭受创伤	
——大学生常见的心理问题	042
第三节 奏响和谐的音符	
——大学生常见心理问题应对	049
第四章 和谐的人际 心灵的桥梁——大学生人际交往	055
第一节 人字的结构就是相互支撑	
——人际交往概述	056

第二节 一个好汉三个帮	
——大学生的人际交往	062

第三节 墙推倒了是桥	
——大学生人际交往的技巧	070

第五章 爱情花开待何时——大学生恋爱与性心理	081
------------------------	-----

第一节 问世间情为何物	
——爱情的定义	081

第二节 欢乐趣, 离别苦	
——大学生恋爱的过程	084

第三节 为何相爱难以相守	
——大学生恋爱的心理困惑	088

第四节 拨开“性”福的面纱	
——大学生性心理	093

第六章 阳光伴我行——大学生情绪管理	098
--------------------	-----

第一节 你所不知道的情绪	
——情绪面面观	098

第二节 情绪是一面镜子	
——大学生的情绪脸谱	101

第三节 我的快乐我做主	
——大学生常见的消极情绪	104

第四节 让阳光成为情绪的主旋律	
——大学生情绪自我调控	108

第七章 说爱你不容易——大学生压力与挫折应对	117
------------------------	-----

第一节 风云祸福终难测	
——压力与挫折概述	117

第二节 追根溯源终可见	
——大学生压力和挫折的来源	120

第三节	横看成岭侧成峰 ——压力和挫折对大学生的影响·····	122
第四节	梅花香自苦寒来 ——压力管理与应对·····	126
第八章	读万卷书 行万里路——大学生的学习心理·····	135
第一节	“象牙塔”中的学习风采 ——大学生学习特点·····	135
第二节	看清书中黄金屋 ——大学生常见学习心理问题·····	137
第三节	善取所需 ——大学生学习与科学用脑·····	143
第四节	考场风云 ——考试焦虑与对策·····	149
第九章	我的未来不是梦——大学期间生涯规划与能力发展·····	155
第一节	职业生涯面面观 ——职业生涯规划概述·····	155
第二节	重细节 行千里 ——大学生职业生涯规划与择业中常见的心理误区·····	164
第三节	大学生职业生涯规划与择业对策·····	167
第十章	靠近你,温暖我——大学生心理咨询·····	183
第一节	沟通,从心开始 ——心理咨询的概念、含义和功能·····	183
第二节	倾听、倾诉、倾心、倾注 ——心理咨询的原则及内容、类型和形式·····	187
第三节	授人以渔 终身适用 ——大学生心理咨询的意义、特点和目标·····	191

第四节 打开心灵 展望未来

——我国大学生心理咨询工作的发展	196
------------------	-----

第十一章 珍爱生命 用心呼吸——大学生生命教育与危机应对 201

第一节 对生命的探讨

——大学生生命教育	201
-----------	-----

第二节 当生命不能承受之轻

——危机与心理危机	206
-----------	-----

第三节 活出生命的精彩

——大学生心理危机应对	209
-------------	-----

第四节 自杀，一个就多了

——大学生自杀应对	215
-----------	-----

第十二章 让好心情赶走身体的不适——躯体疾病与心理健康 220

第一节 阳光心态 健康生活

——心身疾病	221
--------	-----

第二节 做好预防 有备无患

——传染病与心理	227
----------	-----

第三节 科学享睡 健康无病

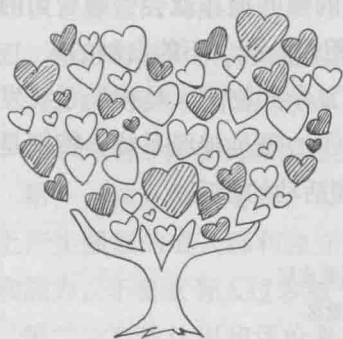
——睡眠障碍和情感障碍	232
-------------	-----

第四节 一双手的紧急救命技术

——心肺复苏 (CPR)	233
--------------	-----

参考文献 235

触及幸福 接纳自己 ——大学生心理健康导论



你对人类最大的贡献，就是让自己幸福起来；你对自己最大的贡献，就是让自己内心强大起来。强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己。

——克里斯托弗·肯·吉莫

大学时光是人生最美好的时光，因为在这里你可以有充足的时间和自由去钻研一个专业，参加一个社团，从事一项运动，培养一项爱好。在大学短暂的几年时间里，你将接受人类积淀的知识文明，你将探索知识殿堂的科学奥秘。然而，要完成这样幸福、美好的生活，需要健康平和的心态和积极向上的情感。

社会竞争日益激烈，这给大学生带来了巨大的压力和内心的不安，相应的心理问题也会随之产生。我们应当理解心理疾病，用一颗平常心去看待。

本章主要介绍心理活动的特点和实质、大学生心理发展的特点和影响因素等内容，帮你更好地认识心理问题和心理疾病，以乐观、阳光的心态去面对大学生活。

第一节 为自己铸造一颗强大的心 ——心理与大学生心理发展的特点

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。

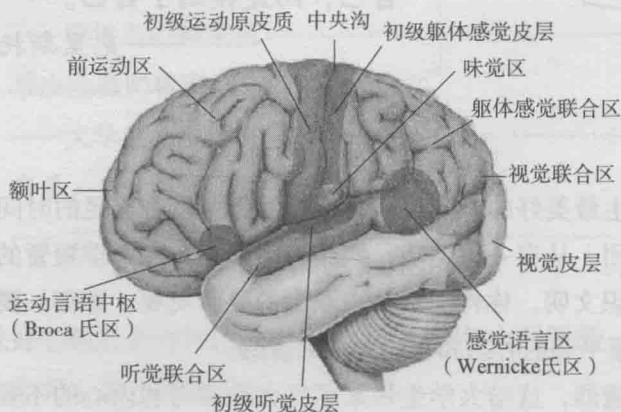
——亨·奥斯汀

一、心理的实质与特点

(一) 心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质,是物质发展的最高产物。人脑受到损伤,就不能进行正常的心理活动;脑的某一部分受到损害,与之相应的某种心理活动就受到阻碍。例如,大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏,使一个本来温良宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。

人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。从心理现象产生和发展的过程来看,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果,因此,神经系统,特别是大脑,是从事心理活动的器官。



(二) 心理是客观现实的主观反映

心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动产生的。因此,客观现实是心理的源泉和内容。客观现实既包括自然界,也包括人类社会以及人类自己。

二、大学生心理发展的特点

人的心理是不断发展的,个体从出生到成熟再到衰老的生命历程中,心理都在不断地发展变化。大学生年龄一般在 18~24 岁,处于人生的青年期(也称成年初期),已经度过了“疾风怒涛”的青春叛逆期,步入到相对平稳的阶段,虽然已经脱离了孩子的群体,但尚不能履行成人的责任和义务。

从发展心理学方面讲,大学生在大学期间经历着认知能力、情感和人格的发展,人生观和价值观逐步稳定的过程。其心理发展的特征主要有以下几个方面。

(一) 智力发展存有内在矛盾

智力是一个多种基本能力的综合,包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、

创造力等，它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展，20~35岁时达到顶峰。

大学生经过十几年的学习训练，到大学阶段，各项智力因素均达到相当高的水平。他们的记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷，表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是，随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高，大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上，他们一方面喜欢探究事物的内在本质，另一方面由于知识、经验的局限和认识方式的不足，大学生在分析问题时容易钻牛角尖，过于主观片面，得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

（二）自我意识开始成熟，自我控制能力增强

大学时期个体自我意识逐步成熟，主要表现在以下几方面。

第一，独立意识增强。大学生生理发育已基本成熟，社会化程度有了很大提高，心理上产生强烈的成人感和独立感，希望能够摆脱对成人的依赖，向周围人表现自己的主张和能力，不喜欢旁人过多地干预。

第二，自我认识和评价更加全面和准确。进入大学后，随着独立生活的开始，大学生有了更多的自由活动和交际的空间，参照系和社会比较对象都发生了很大变化，于是他们开始更深入和丰富的自我探索与发现，在大学这样一个特殊环境里客观地认识自己、评价自己。

第三，自我体验丰富，自我控制水平提高。一方面，由于自我意识的发展，大学生自尊心和自信心增强，他们对他人的言行和态度极为敏感。涉及“我”和与“我”相关的很多事情，都会在大学生的内心引起轩然大波，使他们产生强烈的情绪体验。积极的情绪体验使他们蓬勃向上，消极的情绪体验使他们低沉、抑郁。另一方面，大学生自我调控的自觉性、主动性、社会性和持久性也在不断增强，能有意识地对自己的心理活动和行为实施控制，自觉性、果断性、自制性、坚韧性等意志品质得到进一步的发展。

（三）人格趋向成熟和完善，职业自我意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展、完善的重要时期，他们的认识水平不断深化，对现实的态度渐趋稳定，情感由丰富激荡走向稳定，自我意识由分化、矛盾走向统一，意志品质逐步形成。人格的成熟与完善，为大学生步入社会做好了必要的心理准备。

职业自我意识是个体自我意识的组成部分，在一个人的职业选择和职业发展中起着重要作用。大学生的专业学习是对未来职业的知识准备，大学毕业生直接面临职业选择。大学期间，通过专业课的学习、实习、与老师的讨论，很多大学生慢慢认识了自己的职业兴趣，了解了自身的长处，逐步确立起职业自我意识，为今后职业生涯的发展做好了充分准备。

（四）需要复杂，情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础，大学生的心理需要复杂多样。既有衣食住行等基本

生活的需要,又有迫切的交往需要和成就需要,渴望理解和尊重,寻求友谊和爱情,还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻,使得他们不论在日常生活、学习、交往中,还是从事社会活动时,无不带有浓厚的感情色彩。

大学生大多嫉恶如仇、善恶分明、正义感强,自我情感体验十分丰富,注重独立、自尊和自信,有着强烈的民族自尊心和自豪感,有“天下兴亡、匹夫有责”的社会责任感。但是,由于大学生生理、心理和社会性的不平衡,使得他们的情绪和情感具有不稳定因素,突出表现在情绪与情感的波动性上,即常在两极之间动荡、起伏;时而平静、时而活泼,时而积极、时而消极,时而肯定、时而否定,时而内隐、时而外显。此外,大学生精力充沛、血气方刚,具有勇往直前的气魄,但又易盲目蛮干,尤其是在感受到挑衅和敌意时,容易情绪失控,呈现出冲动性特点。

(五) 人生观和价值观逐渐成熟

人生观是人们对于人生目的和意义的根本看法和态度。价值观是个体以自己的需要为基础对事物的重要性进行评价时所持的内部态度。人们对于人生的认识和看法,归根到底是凝聚在一个人的价值观上。

人生观有很多种,比如享乐主义、现实主义、悲观主义……,价值也有多种,像经济的、审美的、政治的、宗教的等。人生观和价值观受文化的影响较大,特别是在社会环境日益复杂、价值多元化的今天。但个体人生观和价值观的发展一般来说有着大致的脉络,即在青春期萌芽,到高中阶段的青年前期得以迅速发展,在大学阶段达到高峰并逐渐走向成熟。

在大学阶段,不再有高考的压力,从而有较多的时间阅读书籍,更深入地思考人生问题,为人生观的最终确立定下了基调。但由于大学生还没有真正涉足社会,所以这并不意味着个体的人生观和价值观不再改变,只有等参加工作以后,通过理论与实践的不断磨合,才能最终确立自己的人生观和价值观。

(六) 爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、性心理的发展,爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异性充满好奇,关注异性(每晚寝室里“卧谈会”的主题往往都是异性、友谊、爱情和性),他们追求纯洁美好的爱情,加上大学环境较为宽松,很多学生已开始考虑恋爱问题,并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生都能合理选择恋爱时机,处理好学业与爱情的关系,并采取文明健康的恋爱方式,使之成为人格完善的契机和美好人生的华章。

但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河,陷入感情漩涡,影响学业,或者不能慎重处理两性关系,酿成悔恨的苦酒。总而言之,大学生处于刚刚跨入成人行列但并未真正成熟的特殊阶段,其心理特点上虽然一般不再有过大的起伏变化,但在逐步走向成熟的过程中会经历许多的磨砺和考验,学会积极适应社会变化、正确面对挫折是十分重要的。

第二节 金无足赤，近盈者乐 ——心理健康与大学生心理健康的标准

如果做好心理准备，一切准备都已经完成。

——莎士比亚

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢？

人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体、客观。了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。

发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

目前在心理学理论中，特别是在人格心理学和临床心理学中，美国心理学家杰哈塔（Jahoda M.）的“心理健康”定义最为著名，他提倡一种“积极的精神健康”（positive mental health），对于现代社会中的人们来说很有教益。主要包括6个方面。

（1）自我认知的态度。心理健康的人，能对自己做出客观的分析，对自己的体验、感情、能力和欲求等做出正确的判断和认知。

（2）自我成长、发展和自我实现的能力。心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的，他会努力去实现自己内在的潜能，自强不息，即使遇到挫折，也会成长起来，去追求人生真正的价值。

（3）统一、安定的人格。心理健康的人能有效地处理内心的各种能量，使之不产生矛盾和对立，保持均衡心态。他对人生有一种统一的认知态度，当产生心理压力和欲求不满时，有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

（4）自我调控能力。对于环境的压力和刺激，能保持自我相对的稳定，并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人，善于调节自我的情绪和能力，果断地决定自己的发展方向。

（5）对现实的感知能力。心理健康的人，在现实生活中不会迷失方向，他能正确地认知现实世界，判断现实。



(6) 积极地改善环境的能力。心理健康的人,不会受环境的支配、控制,而是顺应环境,适应环境,并积极地发问、变革环境,使之更适应人的生存。在这样的环境中,他热爱人类,适当地工作和游戏,保持良好的人际关系,并有效率地处理、解决问题。

由此可见,心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系,是自我与他人之间的一种良好的人际关系维持,即不仅能获得确保自我安定感和安心感,还能自我实现,具有为他人的健康贡献、服务的能力。

我国学者把“心理健康”的定义,又做了一个概括:

- (1) 有幸福感和安定感;
- (2) 身心的各种机能健康;
- (3) 符合社会生活的规范,自我的行为和情绪适应;
- (4) 具有自我实现的理想和能力;
- (5) 人格统一和谐;
- (6) 对环境能积极地适应,具有现实志向;
- (7) 有处理、调节人际关系的能力;
- (8) 具有应变、应急以及从疾病或危机中恢复的能力。

以上的心理健康定义,是与心理障碍和疾患相对而言的。随着国际、国内社会的飞速发展,人类对心理健康的概念也有一个不断修正、完善的过程。

随着社会的发展,人们对心理健康越来越重视。对于大学生来说,心理健康更关系到健康成长与顺利成才。大学生心理健康的标准主要有以下几条。

一、智力正常(IQ>80)

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,因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥效能于学习,能够积极参与学习活动,即有强烈的求知欲。

二、能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

著名科学家爱因斯坦说过:“兴趣是最好的老师。”学生对学习有浓厚的兴趣,自然会产生探求知识的强烈欲望,忘我的学习精神,才能提高学习的效果。

三、能协调和控制情绪,具有良好的情绪状态

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有,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;情绪反应与环境相适应。

四、具有顽强的意志

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、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，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

五、具有完整和谐的健康人格

人格指的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，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。既具有人格结构的完整统一，同时还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作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

六、能正确认识自我和接纳自我

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要做到能自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭。能够自我悦纳，喜欢自己，接纳自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

七、能保持和谐的人际关系

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，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。

八、有良好的适应能力

个体与客观现实环境保持良好秩序。通过客观观察以取得正确认识，以有效的办法，对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，改造自我适应环境。

九、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和角色相应的心理行为特征。