

大学生素质教育丛书

主编 唐和祥



我的大学

我做主

——大学生心路导航



浙江科学技术出版社

大学生素质教育丛书

主编
唐和祥

我的大学 我做主

——大学生心路导航

浙江科学技术出

13844.2
984

图书在版编目(CIP)数据

我的大学我做主——大学生心路导航/唐和祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5341-3906-2

I. ①我... II. ①唐... III. ①大学生—学生生活
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 167966 号

丛 书 名 大学生素质教育丛书
书 名 我的大学我做主——大学生心路导航
主 编 唐和祥

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61709

E-mail: myy@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 12.5

字 数 231 000

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2014 年 9 月第 5 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3906-2 定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 莫亚元

责任美编 孙 菁

责任校对 赵 艳

责任印务 崔文红

编 委 会

主 任 唐和祥

副主任 杜坤林

委 员 (按姓氏笔画为序)

石旭明 令狐文生 冯光明 吕慧萍 朱智和

吴剑平 应尧刚 沈履平 宋浩成 张建龙

陆仲坚 陈军土 陈 红 陈锡明 金列华

郑雨尧 封国强 宣海江 徐 浩 钱红飞

高丽娟 章越松 梁 瑜 魏佩敏 魏春初

主 编 唐和祥

副主编 杜坤林 周 贤

编 者 唐和祥 杜坤林 周 贤 陈跃男 梅罗丰

谢敏芳

序

由绍兴文理学院党委副书记唐和祥同志担任主编,多位从事心理健康教育工作和学生工作的教师共同撰写的《我的大学我做主——大学生心路导航》一书出版了,这是一件值得高兴的事。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育、培养高素质人才的迫切要求。这一事关人才培养质量和一代人健康成长的工程正越来越受到中央和各级政府的重视,心理健康教育工作正在全国高校轰轰烈烈地开展起来,它受到了大学生的热烈欢迎,产生了积极的效果。

绍兴文理学院历来高度重视大学生心理健康教育工作。近年来,该校紧密结合学校实际,积极探索加强和改进大学生心理健康教育和咨询工作的方式方法,在课堂教学、宣传教育、心理咨询和团体辅导、心理危机干预、队伍建设等方面取得了明显的成效,积累了丰富的经验,是浙江省首批心理健康教育示范高校之一。本书是该校多年来开展心理健康教育的又一个丰硕成果。

目前有关大学生心理健康教育方面的教材和著作颇丰,但唐和祥同志和他的同仁们用心编著的心理健康读本《我的大学我做主——大学生心路导航》还是非常有特色的。本书作者从当前大学生普遍关注的人生成长课题和校园生活话题出发,从发展性心理健康的角度娓娓道来,向我们诠释了心理健康教育的真谛。本书具有理论深入浅出、案例发人深省、方法切实可行、形式生动活泼等特点,是一本可读性强、有实用价值、深受大学生欢迎的心理健康教育校本教材和指导手册。贯穿全书的诸如心理健康的钥匙归

根结底掌握在大学生自己手中、心理健康教育应立足于每一个大学生、心理健康教育的目的是促进大学生更好地发展等等理念都符合现代心理健康教育的先进思想和当今社会发展的大趋势。我认为,这是一本面向大学生开展心理健康教育的好书,具有推广价值。

我很愿意为本书作序,并将它向大学生朋友们、学生家长和广大的同行们推荐,同时期待绍兴文理学院的老师们在大学生心理健康教育工作中取得更多的成果。

心理健康并不代表一切,但没有心理健康也就没有了一切。

心理健康既是目的,又是促进全面发展、提升生命质量的手段和途径。

心理健康教育的口号是:人人参与心理健康,最终人人达到心理健康!

教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员
全国大学生心理咨询专业委员会副主任委员
浙江省高校心理健康教育研究会理事长

马建青

目 录

第一章 我的心理健康吗？

——认识健康灰色区与现代身心疾病

第一节 心理健康概述 / 3

第二节 心理障碍：神经症与精神病 / 9

第三节 现代身心疾病 / 17

第二章 我是谁？

——大学生自我认知与自我成就

第一节 认识自我 / 25

第二节 接纳自我 / 30

第三节 成就自我 / 35

第三章 青春同路人

——人际交往的心理学效应与沟通技巧

第一节 人际交往概述 / 43

第二节 人际沟通 / 49

第三节 人际吸引 / 59

第四节 人际交往中的心理效应 / 64

第四章 当罗密欧遇上朱丽叶

——学习爱的礼物：两性关系与异性交往

第一节 走近异性 / 71

第二节 学习爱情 / 77

第三节 健康性爱 / 86

第五章 走出象牙塔的神话

——大学的学习方式

第一节 大学的学习 / 93

第二节 大学生学习中常见的心理问题及调节 / 104

第六章 生活可以更美的

——大学生心理压力与情绪管理

第一节 大学生的心理压力及应对 / 121

第二节 大学生的心理防御机制 / 128

第三节 大学生的自我情绪管理 / 140

第七章 我的未来不是梦

——大学生职业生涯规划与求职面试

第一节 大学生职业生涯规划 / 149

第二节 大学生潜能开发 / 156

第三节 大学生求职面试 / 162

第八章 咨询室里的秘密

——学校心理健康服务体系

第一节 心理咨询概述 / 171

第二节 心理咨询的时机 / 176

第三节 你可以获得的帮助：学校心理健康服务体系 / 181

参考文献 / 189

后 记 / 191

第一章 心理健康概述

第一章

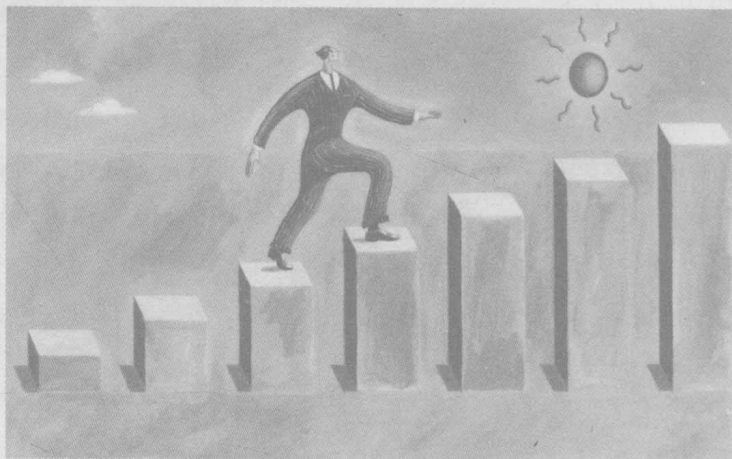
我的心理健康吗？

——认识健康灰色区 与 现代身心疾病

导语

在日常生活中,我们会碰到形形色色的人,有的人整天郁郁寡欢、闷闷不乐;有的人与周围的人格格不入,遇到与自己的做法或者想法不一致的事情,马上表现出负面情绪。在与这些人交往的过程中,你可能会受到很大的影响;或许,你也会成为其中之一。事实上,一个人外在的行为表现和情绪反应,都是其内在心理的一种反映。

一般而言,心理健康的人生活积极、乐观、充实、自信,遇到不愉快时能很好地平衡自己的情绪;而心理不健康的人不容易搞好人际关系,和别人相处时总是斤斤计较,看重利益的得失,如果欲望得不到满足还会大发雷霆,给他人带来尴尬与不快,最终使得别人远离他。由此可见,心理健康会影响到人的一生。那么,如何判断一个人的心理是否健康呢?心理健康会影响身体健康吗?本章将为你阐述这些有关现代身心健康的基本知识。



第一节 心理健康概述

一、心理健康的概念

什么是心理健康?怎样才算是心理健康的人?这是一般人所关心的问题。我曾经问过许多人:“你重视自己及家人的健康吗?”“当然重视。”几乎所有的人都会这样回答。“那么,健康是什么?”如果接着这样问,又会得到怎样的答案呢?

“健康就是身体没有疾病……”“健康就是不缺胳膊少腿……”“健康就是能吃、能睡,心脏、血压及身体一切功能都正常……”诸如此类的答案通常是最常见的。从中可以看到,虽然健康是每个人都渴求的,但是不同的人对于健康却有着自己不同的理解。在这些不同的理解中,我们可以发现一个共同的特点,那就是大多数人从生理健康的角度描述健康,而忽视了健康的另一个重要组成部分——心理健康。

1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括人的心理健康、社会适应、道德品质,这几个方面相辅相成,缺一不可。

对于生理健康,我们已经非常熟悉了,它至少包括三个方面:①没有生理疾病,一个人如果身患疾病,那么他肯定是不健康的;②没有身体缺陷,有缺陷的人通常不能视为完美的健康人;③生理状态良好,所有的组织、器官都具有良好的功能,不会让你今天头痛、明天抽筋、后天胃痛,虽然没有大的疾病,但常常感到某处不是很舒服。

而对于心理健康,大众对其仍然知之甚少。心理健康是指:个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境发展与变化的需要。

心理学、心理卫生学可以说是“贵族”学科,心理疾病也被一些人称为“富贵病”,因为它与整个社会的经济发展及人民的生活水平密切相关。在“衣不蔽体、食不果腹”的原始社会,世界上没有心理问题的概念,只有当经济充分发展,衣食无忧、生活富足的时候,人们才可能对自己的精神世界给予更多的关注。在过去很长一段时间里,由于种种原因,我国对于心理健康的问题没有给予必要的关注。

这些年,随着我国经济的快速发展,人民生活水平有了极大的提高,许多人越来越感受到来自身体疾患以外的心理问题的困扰,心理问题、心理障碍的发生率在我国呈逐年上升的趋势。

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心 2009 年初公布的数据显示,我国各类精神疾病患者的总数已超过 1 亿,但公众对精神疾病的知晓率却不足五成,精神疾病的就诊率则更低。另有研究数据显示,我国重性精神病患者的总数已超过 1600 万。虽然这些数据是否精确仍需进行进一步的统计和研究考证,但是我们可以从中了解到,普及心理健康知识、加强心理卫生宣教无论对于整个社会,还是对于我们自身建设,都显得十分必要。

二、认识健康灰色区

在咨询室中,心理咨询师通常会问咨询对象:“我有什么可以帮助你?”对方很可能会这样回答:

● 我的健康状况越来越差

“我身体有问题,不是这里痛,就是那里痛,痛得我一刻都不得安宁。我的眼睛看不清楚,耳朵听不清楚。”这些健康问题确实很普遍,令人同情。

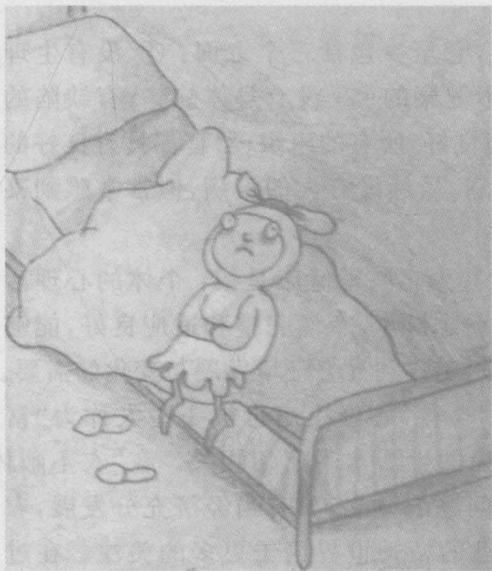
● 我的人际关系失去了和谐

“我觉得自己没有朋友,我不会说话,别人似乎都讨厌我、排斥我。

我没有办法融入班级、同学中去。有时看到他们成群结队、说说笑笑地在一起,我真的很想哭……我觉得没有人爱我。”这样的同学我们也常常遇到,令人感慨。

● 我的经济状况不佳

“我没钱,我家里很穷。爸爸妈妈赚钱很辛苦,但为了供我上学几乎动用了家里所有的积蓄。我省吃俭用,但常常入不敷出,做兼职赚的钱很少,有时还影响到了学习,我不知道该怎么办,心里很懊恼。”类似于这样的情况我们也常常听说。



● 我的生活就像一团乱麻

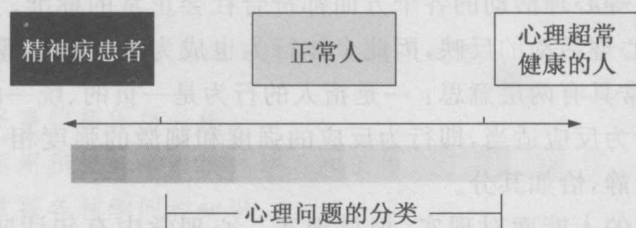
“我不知道自己究竟应该做什么,每天只是吃饭、睡觉。”“大学里的课程看起来也不怎么有趣,我甚至不喜欢我现在的专业。”“我从没有机会去做我想做的事,事实上,我也不确定自己究竟想做什么。”“我整天浑浑噩噩,生活得一团糟。”我们也常常听到类似的抱怨。

以上这些人到底怎么了?他们是健康人吗?

事实上,人的心理健康与否其实并无明确的界限,它只是一种相对的状态,以上这些人就是处于心理健康灰色区的一类人。

具体地说,如果将心理超常健康比作白色,心理完全不健康(精神病患者)比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域,这就是心理健康灰色区,大部分人都处于不同部位的灰色区内。

可以说,在这个世界上,心理超常健康的人基本是不存在的,因为每个人在成长的过程中,都会遭遇许多困难,出现心理困扰。所以,出现心理问题不要大惊小怪,要学会心理调适,或进行心理咨询、心理治疗,寻求心理帮助。就如同身体感冒了要去医院看医生一样,心理感冒了,也应该去寻求帮助。



心理健康的灰色区域又可进一步划分为浅灰色区与深灰色区两个区域。处于浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,突出表现为因失恋、丧亲、家庭不和、学习困难、工作不顺心、人际关系不和睦等各种矛盾带来的心理不平衡和精神压抑;处于深灰色区的人则有种种异常的人格和神经症,如强迫症、恐惧症、癔症等。人生是一个连续变化的过程,从个体来说,一个人的心理健康与否并非恒定不变;从群体来说,人类的心理健康不是黑白分明的,而是两极小、中间大。因此,我们不要忽视了灰色区域的存在,应对心理问题做及时的矫正。

处于浅灰色区的人应全面、深刻地认识影响正常生活的内外矛盾,通过心理咨询积极地化解这些矛盾,最终消除由此产生的心理冲突与压抑,获得内心的和谐,增强自信心和自主能力,积极地适应生活,完善自己的人格。处于深灰色区的人应进行心理治疗,改变影响正常生活的行为与思维方式,以消除或减轻心理上的痛苦与压抑,控制或摆脱变态行为,正常地生活。

三、健康心理的思想和行为模式

那么,究竟怎样才算是心理健康呢?下列几项指标可以作为参考:

1. 心理健康的人能与别人建立相对友好、积极、健康的人际关系,有自己的伙伴,乐于和别人交往;与别人交往和相处时,正面的态度(如尊敬、信任、关心、帮助、谅解等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧等)。

2. 心理健康的人有良好的情绪状态,愉快积极的情绪(如开心、喜悦、欢乐等)常多于消极的情绪(如愤怒、恐惧、焦虑等)。

3. 心理健康的人乐于学习和工作,能将自己的智慧和兴趣结合到所学和所从事的工作中去,并从中获得快乐和成就。

4. 心理健康的人有正确的自我观,他们既能客观地评价别人,更能正确地认识自己和对待自己。心理健康且成功的人通常能在正确评价自己的基础上扬长避短,发挥自己的优点,尽量克服自己的缺点,为自己制定一些合理的目标,逐步达到自我实现。

5. 心理健康的人有正常的行为和协调的个性,他们的行为表现、认识活动、情绪反应、性格特点等心理活动的各个方面都符合社会正常的标准。个人的外在行为通常是其内部心理活动的反映,因此个体行为也成为衡量其心理健康与否的一个指标。行为正常具有两层意思:一是指人的行为是一贯的、统一的,而不是反复无常的;二是指行为反应适当,即行为反应的强度和刺激的强度相一致,该激动时激动,该冷静时冷静,恰如其分。

6. 心理健康的人能面对现实、把握现实。心理学中有句话叫“活在当下”,心理健康的人既不活在缅怀过去的哀伤中,也不活在对未来的迷茫中,而是活在真实的当下。对于自己生活、学习和工作中所遇到的种种问题、困难和挫折,心理健康的人不企图逃避,总是寻找和采用成熟、健全的适应方式妥善地去解决。

7. 心理健康的人其心理特点符合年龄特征。人的心理和行为总是随年龄的增长而不断发展、变化的,这种发展、变化呈现出年龄阶段性。处在同一年龄阶段的人具有共同的心理特征,这就是心理学上所讲的年龄特征。例如,天真活泼、爱蹦爱跳、好吵好闹、喜怒易变是儿童的心理和行为特点,如果成年人也有这些心理特征,即用儿童的心理反应方式去处理他所遇到的问题,那么,这个人的心理就可能有问题了。

拓展视野

健康心理的解读

一个心理健康的人如果拥有以下基本能力,那么他的人生基本上是成功、快乐的。

A. 思想态度——有处理生活中各种事情的积极态度

1. 面对所有的人和事物都抱着“三赢”的态度:你好、我好、世界好。
2. 经常能抱有“我如何能做得更好”的态度。
3. 经常思考如何能提升自己的能力。
4. 面对困难能够想办法克服。
5. 保持灵活的态度。
6. 有创意和幽默感。

B. 学习提升——保持与时俱进、乘风破浪的能力

7. 对很多事物都保持兴趣。
8. 有效运用积极的思维模式学习和工作。
9. 努力掌握各种学问 and 知识。
10. 多问“为什么……”和“如何……”
11. 不满足于简单答案而想了解更多。
12. 有尝试的勇气和行动。

C. 自我管理——能有效率地安排自己的人生

13. 自己可以做的不求于他人。
14. 自己想要的自己去争取。
15. 以自己能够照顾自己为荣。
16. 在思想和行为上爱护和尊重自己。
17. 有良好的时间管理能力。
18. 能够有效安排自己要做的事情。

D. 人格发展——能有效地为自己在这个世界里定位

19. 认识自己拥有和未拥有的能力。
20. 能够改变妨碍自己成长的信念。
21. 具备有效思维的能力,总是保持着可以接受、学习与成长的自我空间。
22. 肯定自己的资格与别人一样,也肯定别人的资格与自己一样。
23. 尊重每一个人,包括本人的能力界限。
24. 认识和珍惜自己能够影响这个世界的的能力。

E. 情绪智能——做自己情绪的主人

25. 明白情绪来自本人的信念系统。
26. 认识和接受自己的情绪。
27. 具备管理自己情绪的能力。
28. 关心别人的感受。
29. 明白负面情绪的正面意义。
30. 能够接受“失去”。

F. 人际沟通——能有效地与其他人相处

31. 具备有效表达自己意思的能力。
32. 能够主动与他人接触。
33. 能够接受他人与自己的不同之处。
34. 能够妥善处理别人的不良行为。
35. 能够面对公众说话。
36. 有良好的谈判辩论能力。

——摘自《重塑心灵》(李中莹)

第二节 心理障碍：神经症与精神病

现代人生活在紧张的生活节奏中,无论是学生还是踏入社会的工作者,都承担着社会与家庭的重托,扛着责任和压力,很多人像机器一样日复一日不停地忙碌:忙着工作,忙着生活,忙着竞争,忙着奋斗。于是,许多人便忙得失去了自我。

在这个瞬息万变、日新月异的经济社会,我们时刻紧绷着脑袋中的那根“弦”,准备迎接来自生活各个方面的挑战。每个人都生活在巨大的压力下,每个人都有可能因为无法



应对巨大的压力与挑战而无法维持健康的心理和行为模式,从而形成种种心理伤痕,导致心理亚健康状态。可以说,心理困扰无处不在。

心理困扰是一种最常见的较轻的心理问题,在每个人的成长经历中几乎都会遇到,其发生常与某些特定的生活事件相关,如失业、离婚、破产、人身伤害、经济纠纷等。其实,有了心理困扰并不可怕,就像大自然中的河流具有一定的自净能力一样,我们的心理也会像河流那样,发挥其自净功能。这样,当一般的心理困扰出现后,随着时间的推移,就有可能逐渐获得调适。但是,如果特定的生活事件意义重大,对个体心理的伤害超出了其自净能力,那么他的心理困扰就不能及时解决,不断累积后则会演变为严重的心理障碍——神经症与精神病。

一、神经症

“神经症(神经官能症)”这个词,现在被使用得越来越多,但许多人并不了解它的真正含义。简单来说,神经症就是由于欲求不满、压抑、强烈的不安定感所产