



高职高专“十二五”规划教材

大学生心理健康

主 编 葛廷友
副主编 黄子鉴 李 霞



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



高职高专“十二五”规划教材

大学生心理健康

主 编 葛廷友

副主编 黄子鉴 李 霞

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

《大学生心理健康》是根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》的要求,同时针对高等院校学生的身心特点和实际思想情况编写而成的,具有一定的理论性和较强的实用性。

《大学生心理健康》共分七篇二十章,从各个角度介绍了大学生在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题,并指出了原因,阐述了针对相关心理问题自我调适的方法。

《大学生心理健康》绝大部分章节附有与章节内容相配套的心理训练游戏或心理测试。希望同学们能根据本书提供的心智训练游戏和心理测试问卷,增强自己对心理健康问题的认识和体验。因心理测试问卷在使用过程中受选取样本人群的文化背景和时代变迁的影响,其测试结果具有相对性,所以该心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书注重理论与实践相结合、讲授与学习相结合、认知与技能相结合,真正站在大学生的角度去了解困惑、体察需求、聆听心声、抚慰心灵、助其成长。愿此书能成为大学生自我进行心理调节的好帮手。

本书可以作为普通高校或高职高专院校大学生心理健康教育的教材及自学材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 葛廷友主编. —北京:北京航空航天大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-5124-1182-1

I. ①大… II. ①葛… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 142088 号

版权所有,侵权必究。

大学生心理健康

主 编 葛廷友

副主编 黄子鉴 李 霞

责任编辑 周华玲

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:goodtextbook@126.com 邮购电话:(010)82316936

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×1 092 1/16 印张:15.5 字数:397 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷 印数:4 000 册

ISBN 978-7-5124-1182-1 定价:29.80 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

前言

现在的大学生,基本都是90后,他们的心理健康问题非常值得我们教育工作者关注。心理健康问题,也不是只在大学生中存在,每一个人在不同的时期、不同的时刻都可能存在心理问题,所以,存在这方面问题的大学生也不要紧张和害怕,只要我们正视问题,就一定能解决问题。

本书探讨了90后大学生几个方面的心理问题。我们首先关注一下90后的特点:

互联网对90后大学生的影响十分巨大,“早熟”是90后学生的标签之一,我们也感觉到一部分90后大学生已具备相当成熟的、完整的、辩证的思维能力并且谙熟社会规则,因此,90后在思想和行为上都呈现出一种成人化的倾向。

编写本书是一次重新认识90后的过程,一直以来,社会对90后的评价负面居多,但是多数90后大学生是比较主流的,社会评价的非主流、脑残只是个别现象。从社会角度看,人们本身就有猎奇、审丑的心理,社会奇观的向心力也会吸引更多的人围观,最终导致出现“好事不出门,坏事传千里”的尴尬局面。对此,媒体也有责任,一些不负责任的媒体为将90后塑造成可吸引眼球的谈资,不惜将更多的精力用来报道90后中个别的不良现象。

时至今日,社会主义市场经济体制改革为中国经济带来了飞跃性的发展,90后是最为彻底地享用发展果实的一批人,他们生活在一个以快餐消费为表象,又不乏理性思考的文化格局之下,而互联网的出现又使90后大学生形成了一个不受时空制约的亚文化群体。

在共同的社会环境之中,90后大学生表现出一种思想的自由开放和行为的相对多元。但是,不同群体的90后大学生也具有不同的个性,很重要的原因就是个人生活环境的差异,这也是90后大学生个性化的最根本的原因。首先,一线城市与二线城市90后大学生的生活形态及思想意识存在有些许差异;其次,不同的城市文化也影响着在当地生活、学习的90后,导致其思想和行为有所不同。

家庭关系对90后的性格形成、个性发展及社会化心理具有更为直接的塑造作用。在社会环境和家庭环境的共同影响下,90后身上展现了其他年代的人不具备的特质,他们没有大的理想,但不缺少小目标;他们可以理性思考,但也崇尚恶搞文化;他们赋予不同价值无需证明的至上性,但又是彻底的个人主义者;他们对社会乱象具有批判精神,也怀有漠然的犬儒心理;他们是自信的,也是迷茫的。

90后的大学生,从中学到大学,虽然是校门与校门之间的易换,但对他们来说,也是一段新旅程的开始。在这里,不论愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。他们也许渴望与人交流,但常常找不到倾诉衷肠的好友;他们情感丰富,然而在处理问题时往往却感情用事,较为冲动,事后又常常为自己的行为感到后悔与苦恼;他们朝气蓬勃,富于幻想,胸怀远大理想,对未来充满美好的向往,但又由于社会阅历欠缺,对现实生活中的困难和阻力往往估计不足,以至他们中间有一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前不堪一击。西方有一句谚语:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”如何在



这个发生剧烈变化的社会中,正确地认识自我与肯定自我,从而成功地实现自我与超越自我;如何在练就强健有力的臂膀的同时,也给世界一颗强壮的跳动不息的心,是当代大学生在成长过程中不得不上的一堂课。我们编写本书旨在正确引导 90 后大学生,能够树立理想,克服心理方面的问题,健康成长,早日成才。

本教材共有七篇,分别是自我认识——成长篇、自我发展——学习篇、自我掌控——情商篇、自我选择——爱情婚姻篇、自我规划——职业篇、自我调节——挫折篇、自我调节——心理问题预防干预篇。教材主要阐述了自我心理、适应心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、职业心理等内容。

本书是本着理论与实践、讲授与学习、认知与技能结合的原则编写的,力图真正站在学生的角度去了解困惑、体察需要、聆听心声、抚慰心灵、陪伴成长。本书编写人员均为关注学生心理和管理问题已经很多年的资深老师,有着丰富的经验,通过大家分工协作,精心编写了这本《大学生心理健康》教材。

本书以大学生心理素质的培养为主线,以提高大学生的心理素质为目的,以学生存在的主要心理问题为内容组织依据,力求通过通俗易懂的理论阐述,来促进学生的心理健康发展。全书重视实用性而非系统知识和理论深度的讲解,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力,并有助于他们社会能力、方法能力的形成。在保证科学性的前提下,尽可能使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导,在润物无声中促进学生心灵成长。

本教材第一篇、第六篇由黄子鉴老师编写;第四篇、第七篇由李霞老师编写;第二篇、第五篇由葛廷友老师编写;第三篇由梁奎升老师编写。参加编写的人员还有:张良、刘宏君、李洋、李芳轶、鲁婉玉、周祥军、闫岩、王丽丽等老师,在此一并表示感谢!

本书适合作为普通高校或高职高专院校的教材,同时也可作为大学生的自学读物,对于其他有志于大学生素质教育的工作者也有一定的参考价值。

编 者
2013 年 5 月

目 录

第一篇 自我认识——成长篇

第一章 心理健康新观念	3
第一节 心理健康概述	3
一、科学的健康观	3
二、心理健康的标准	4
三、心理健康的表现	7
四、心理健康的特征	9
五、大学生常见的心理问题	10
六、影响大学生心理健康的因素	14
七、大学生增进心理健康的途径	18
附：心理健康测试表——SCL-90 自测量表	21
第二节 消除对心理咨询的五种错误理解	27
一、心理问题≠精神病	27
二、心理学≠窥见内心	28
三、心理咨询≠无所不能	28
四、心理医生≠救世主	28
五、心理咨询≠思想工作	28
第二章 认识自我 把握自我	29
第一节 自我意识的概述	29
一、自我意识的含义	30
二、自我意识的形成过程	31
三、大学生自我意识发展的特点	33
四、大学生自我意识培养的途径	34
第二节 心理探索与应用	38
一、学会认识你自己	38
二、明确自我界限与适度自我表露	38



第二篇 自我发展——学习篇

第一章 大学生学习概述	43
第一节 大学生课业学习的意义	43
一、学习的含义和特征	44
二、课业学习的意义	44
第二节 大学学习的障碍	45
第三节 优化大学的学习	46
一、主动性特点	46
二、专业性与综合性相结合的特点	47
三、全面发展和注重能力培养的特点	47
附：大学新生学习规划制定需要注意的几个问题	49
第二章 大学生学习的方法	50
第一节 课堂学习	50
一、课堂表现对学习至关重要	51
二、主动听讲的艺术	52
三、做好听课笔记	55
第二节 课后学习	56
一、复习和总结	56
二、做作业和考试	56
三、扩展学习	56
第三节 主要学习方法简介	57
一、课业学习的基本原则	57
二、大学生学习的三种优良习惯	59
三、大学生学习的三个要点	60
四、大学生学习的三种精神	60
五、大学生学习的三条原则	61
六、大学生学习的三种技能	62
七、大学生学习的三种能力	63
第四节 学习规划与计划	63
一、如何设立目标	64
二、如何实现目标	65
第五节 科学安排学习时间	66
一、制作并使用学期课程表	67
二、每周计划和每日计划	67
三、保证最佳学习时间	69



四、避免拖延和耽搁	69
第三章 大学生学习障碍的消除	71
第一节 大学生常见的学习障碍	71
一、注意力不集中	71
二、缺乏学习兴趣	71
三、缺乏学习动机	71
四、学习态度不良	71
五、自我评价差	72
第二节 大学生学习障碍的消除	72
一、克服逆反心理	72
二、培养自律能力	75
 第三篇 自我掌控——情商篇 	
第一章 情商概述	81
第一节 智商、情商及其关系	81
一、智商(IQ)	81
二、情商(EQ)	81
三、智商与情商的关系	82
第二节 高情商人群的主要特征	82
第二章 认识自我 客观完整	84
第一节 我们为什么难以认识自我	84
第二节 学会认识自我	86
一、摆脱幻想中的我,回归现实	86
二、别人不能做我们的镜子	87
第三节 学会旁观自我	87
一、旁观自我	87
二、反省自我	88
第三章 自我激励 实现梦想	90
第一节 大学生必须有梦想	90
第二节 勇于突破内心的障碍	91
一、自我突破	91
二、坐等别人相救,是弱者的表现	91
三、抓住希望,重新振作	92
第三节 天生我才必有用	92



一、充满自信	93
二、耐得寂寞	94
三、把屈辱当作动力	95
第四节 永不言败才能最后胜利	97
一、永不放弃	97
二、失败源于缺少勇气	97
三、敢于说“不”	98
四、用勇气面对伤痛	100
五、放弃也是一种智慧	101
第四章 喜怒情绪 自我控制	102
第一节 不良情绪的自我控制	102
一、学会控制愤怒之火	102
二、保持稳定情绪	102
三、不要太过在意他人的评论	103
第二节 得意时刻的自我控制	104
一、得意不可忘形	104
二、为他人的出色表现真心喝彩	105
第五章 识别他人情绪 情商的莫大智慧	106
第一节 学会察言观色	106
一、能辨风向才会使好舵	106
二、善于捕捉“弦外之音”	107
第二节 学会换位思考	108
第三节 富有同情心	109
第六章 组织沟通能力 情商的重要部分	111
第一节 摒弃偏见	111
第二节 尊重别人	112
一、善于倾听	112
二、避免争论	113
三、感谢别人的建议	114
四、微笑的魅力	115
第三节 包容别人	116
一、不要咄咄逼人	116
二、不要对人失礼	117
三、理解和包容别人	117
四、切忌猜疑	118
五、闭上你的鸟嘴	119



第四篇 自我选择——爱情婚姻篇

第一章 什么是爱情·····	123
第一节 爱情的本质和特征·····	123
一、恋爱概述·····	123
二、爱情的本质特征·····	124
第二节 美好爱情的培育·····	125
一、爱情三角理论·····	125
二、培育真爱·····	126
第二章 大学生应正确对待恋爱问题·····	129
第一节 大学生恋爱的特殊性·····	129
一、大学生恋爱的特点·····	129
二、大学生恋爱的类型·····	130
第二节 培育正确的恋爱观·····	131
一、正确恋爱观的特征·····	131
二、培育大学生健康的恋爱行为方式·····	132
三、培养大学生健康的恋爱能力·····	133
第三节 大学生恋爱的心理困惑与调适·····	135
一、单相思·····	135
二、一见钟情·····	136
三、失 恋·····	137
第三章 爱情与婚姻·····	140
第一节 勇敢地走进婚姻·····	140
一、爱情与婚姻的关系·····	140
二、美好的爱情成就美满的婚姻·····	141
三、调整心态,勇敢地步入婚姻殿堂·····	142
第二节 守护爱情 驾驭婚姻·····	144
一、婚姻中尽量让一切都由“我们”出发·····	145
二、打好事业与婚姻家庭这场亲密关系争夺战·····	145
三、用心经营自己的爱巢·····	145
思考与讨论·····	146
心理测试·····	146



第五篇 自我规划——职业篇

第一章 求职心理	153
第一节 职业生涯规划的意义	153
一、发掘自我潜能,增强个人实力	153
二、增强发展的目的性与计划性	153
三、提升应对竞争的能力	154
附:《职业规划:人生一堂必修课》	154
第二节 求职过程中的常见消极心理	158
一、求职时应该克服的十大心理问题	158
二、克服消极心理,建立积极心态	159
第三节 如何求职	161
一、如何写求职信	162
二、求职人必须了解企业的几个要求	163
第二章 初入职场	166
第一节 迈好职场第一步	166
一、了解职场与学校不同	166
二、如何平稳地度过浮躁期	168
三、做好第一份工作	169
第二节 如何成为一名一流员工	170
一、努力提升自己各个方面的素质	170
二、积极进取,争做一流员工	172
三、和上司沟通的技巧	173
第三节 大学生职场如何追求卓越	174
一、不断明确自己的人生目标	174
二、热爱自己的工作	175
三、把公司当成自己的家	176
四、克服以打工者的心态对待工作	177
五、不断学习	178
附:职场经验的9个细节	179
第四节 大学生职场发展常见的障碍	181
附:《特朗普的测试题》	182



第六篇 自我调节——挫折篇

第一章 直面挫折·····	187
第一节 挫折概述·····	187
一、挫折的定义·····	187
二、正确看待挫折·····	188
三、挫折的种类和类型·····	189
四、挫折容忍力·····	190
第二节 大学生常见的挫折表现及成因·····	191
一、大学生心理挫折产生的原因·····	191
二、大学生常见的心理挫折·····	193
三、大学新生挫折心理的具体表现·····	194
四、挫折心理的行为表现·····	195
第二章 应对挫折·····	201
第一节 如何应对挫折·····	201
一、提高新生应对挫折的能力·····	201
二、大学生应对挫折心理的策略·····	202
三、大学生挫折应对能力的培养·····	204
第二节 心理探索与应用·····	208
一、感受挫折·····	208
二、测测你的心理极限(只对女生进行心理测试)·····	209
三、九大趣味心理现象·····	212

第七篇 自我调节——心理问题预防干预篇

第一章 大学生常见的心理问题与自我调节·····	217
第一节 大学生常见心理问题的表现·····	217
一、难以适应环境·····	217
二、自我认知失调·····	218
三、性格与情绪问题·····	218
四、人际关系障碍·····	218
五、生活上的挫折·····	219
六、学习紧张与竞争压力·····	219
七、理想、目标落空造成内心困惑·····	219
八、情感受挫问题·····	219



九、择业的难题	220
十、神经症问题	220
第二节 大学生常见心理问题原因分析	220
一、大学生常见心理问题产生的因素	220
二、如何面对自身的心理问题	221
三、学校预防和解决心理问题的主要途径	222
第三节 心理健康问题的自我调节方法	223
一、针对常见问题的自我破解	223
二、如何加强自我心理调节	225
附:大学生健康生活方式的心理诊断	227
第二章 大学生心理问题的咨询与干预	230
第一节 心理咨询与心理治疗	230
一、心理咨询的定义	230
二、心理咨询与心理治疗的关系	230
三、心理咨询的分类和形式	231
第二节 心理咨询技术	231
一、建立良好咨询关系的方式	231
二、心理咨询的参与性技术	232
参考文献	233

第一篇

自我认识——成长篇



第一章 心理健康新观念

第一节 心理健康概述

弗兰克说：“心理健康的人应该在生活的一切时刻找到意义。”“懂得为什么活着的人，无论什么样的生活他都能忍受。”地球越来越小，人心却越来越远；生活越来越好，心理却越来越疲惫。这是现代人普遍存在的心理感受，心理健康问题越来越成为人们关注的焦点，人们越来越需要了解自己的心理状态，寻找解决心理困惑与问题的方法和途径，那么，树立科学的心理健康观念便是每一个大学生在成长中的重要内容。

一、科学的健康观

人们对健康内涵的认识，随着社会的发展及人类对自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所代替，即健康由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的观念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。《辞海》中说，健康是“人体各器官系统发育良好、体质健壮、功能正常、精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态，通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出：“健康不但要没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”也就是说，人的健康不仅包括生理健康，同时还包括心理健康。著名健康学者马斯乐指出：“心理健康比生理健康更重要。”一个人的身体不健康，可以在这个世界上生活得很愉快；但如果一个人的心理不健康，那么即使他的身体非常健康，他也可能生活得十分痛苦。可见心理健康对于一个人来说是多么重要。那么，怎样才叫心理健康呢？

对心理健康的确切含义，国内外并没有一个公认的统一界定。心理学家英格里斯对心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在各种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。”精神医学者孟尼格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只是为了有效率，也不只是为了有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。”我们认为，所谓心理健康，是指人对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

可见，人们虽然对心理健康的概念理解不同，所站的角度也不同，但基本理念却是一致的。心理健康是指在正常发展的智能基础上，形成的一种良好的个性、良好的处世能力和自我



潜能最大发挥的心理特质结构。其实,心理健康是一个相对的概念,从不健康到健康只是程度不同而已;正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。

其实,早在半个多世纪以前,心理学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活的深度不安,折磨着现代社会中最敏感的人,尤其是青年学生,面对社会竞争的压力及在学习、生活、人际交往、恋爱、自我意识和就业等方面的问题,苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃、自杀、杀人等恶性事件频频发生。复旦大学投毒案更是发人深思,心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题。

二、心理健康的标准

心理是否健康,以什么作为标准,并不像躯体健康那样已经具有比较客观的指标和检测手段。心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,不同的社会制度和民族文化,对心理健康也有不同的要求,因此,目前心理学界对心理健康尚没有一个公认的一致标准。国内外许多心理学家从不同的角度对此进行了积极探索,提出了各种观点。

(一) 中国人的心理健康标准

什么是心理健康?心理学界说法不一,国内外正式发表的心理健康标准就多达 24 种。中国心理卫生协会的专家们指出,至少我们可以达成以下共识:

1. 心理健康包含自我和谐与社会和谐

心理学研究可从个体心理和群体心理两大领域来进行,个体的心理活动又可分为认知、情绪情感和意志活动三个方面。

因此,一个心理健康的人,首先应达到个人内在各种心理活动的和谐一致,这可以称作“自我和谐”;其次,个人还需要与周围环境保持和谐一致,这方面包括人与人之间的和谐以及人与社会之间的和谐,这称作“社会和谐”。

综合起来说,一个心理健康的人,应该具有基本的认知能力、积极稳定的情绪情感、自我实现的人生目标、和谐的人际关系以及良好的社会适应能力,不但要自我感觉良好,而且还要能够符合社会要求,承担家庭和社会功能。

2. 心理健康不是静态的指标,是动态变化的过程

一个原本心理健康的人,受到环境因素的重大影响,就有可能出现各种心理问题,严重时会影响生活和工作。比如优秀生考进大学后学习受挫,产生情绪上的困扰;大学生毕业后找不到理想的工作,就沉迷于网络;职场精英在竞争的压力下抑郁自杀;原本家庭幸福的女性因婚变而走上绝路……这些都说明,人的心理状态需要时时关注和呵护,我们应有定期检查自己心理健康状态的意识。

也有的人对心理问题过分恐惧,害怕自己一旦查出有心理问题,就好像被“判了死刑”。其实大可不必如此恐慌,因为心理健康状态既然是动态变化的,就意味着可以通过科学的手段和方法进行调节与治疗,消除障碍,恢复正常的心理状态。