

大学生心灵 成长课堂

刘 佳 主编



陕西师范大学出版总社有限公司

大学生心灵成长课堂

刘 佳 主编

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC13N0854

图书在版编目(CIP)数据

大学生心灵成长课堂 / 刘佳主编. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2013.8(2014.7 重印)
ISBN 978 - 7 - 5613 - 7231 - 9

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理
健康—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(2013)第 185288 号

大学生心灵成长课堂

刘 佳 主编

责任编辑 / 郑世骏

责任校对 / 田 延

装帧设计 / 鼎新设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 兴平市博闻印务有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 10

字 数 / 140 千

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版

印 次 / 2014 年 7 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5613 - 7231 - 9

定 价 / 20.00 元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题,请与本社高教出版分社联系调换。

电 话:(029)85303622(兼传真) 85307826

编 委 会

主 任 王天平

副主任 郑锐华

委 员 段恒春 张 森 单升军

夏玉瑜 黄利峰 刘鹏博

陈 洁 姜枚秀 刘 婷

序

21 世纪,人才,毫无争议地成为促进国家富强、社会安宁及世界和平与发展的关键因素之一。培养合格的人才教育的根本要求和目的。合格的人才,不仅要具备突出的专业知识和技能,还必须具备过硬的心理素质。因此,做好大学生心理健康教育工作,就显得尤为重要。切实做好新形势下的大学生心理健康教育工作,是全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长努力成才的重要途径,是加强大学生思想政治教育工作的重要任务。

一直以来,党和政府十分关心大学生心理健康教育工作,相继出台了一系列政策文件。2011 年 5 月,教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》进一步明确了在高校开设大学生心理健康教育课程的意义、作用、基本内容和基本要求。

西安外国语大学在教育实践中积极探索心理健康教育之路。2007 年正式成立了学生心理咨询中心,承担起全校学生心理健康教育与咨询服务并引导大学生心理健康成长的重要任务。该中心成立以来,定期为师生开展心理健康讲座,尝试开设心理健康教育课程,进行心理健康教育研究等,在帮助学生处理他们成长过程中遇到的各种心理问题、心理

危机及提升心理素质等方面,做了大量的工作,积累了丰富的经验。心理咨询中心在校党委的关怀下,在学工部、学生处的具体领导下,依据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,认真借鉴和吸收国内外心理健康教育专家研究的成果,并结合我校多年来大学生心理健康教育成果和开展心理咨询的经验,组织编写了《大学生心灵成长课堂》一书。该书内容上深入浅出,形式上生动活泼,将大学生心理健康理论知识同实际运用有机地结合起来,融理论性、实践性、操作性、趣味性于一体,努力为维护大学生的心理健康,提升大学生的心理素质,促进大学生全面健康成长,提供切实可行的心理服务与帮助。

每一本书,都是一个故事,一段心路历程。而这本书,我相信,会架起一座座心与心沟通的桥梁,用承载着爱和真情的琼浆,去滋润每一个心田,使之绽放出自信而快乐的心灵之花。该书不仅可以作为高等院校对大学生进行心理健康教育的课堂教材,同时,适合有志于从事心理健康教育与辅导的人士学习,对于从事大学生思想政治教育的工作者及心理学爱好者,也有较高的参考价值。

王天平*

2013年6月6日

* 王天平,西安外国语大学党委副书记。

前言

——写给青春的你

祝贺你,亲爱的朋友,当你经过多年的努力拼搏,考上大学,带着亲人们期许的目光,背上行囊,踏入大学校门的那一刻,你的人生也掀开了新的篇章。感谢我们相遇在这本书中,感谢你选择了这份礼物。

在大学这个人生重要的阶段,你可能会面临学习、成长、人际、恋爱、就业等各方面的课题,你也可能会遇到困难和问题。但请记住:“你成长中所遇到的问题,都是为你量身定做的。解决了,你就成为了你这类人当中的幸存者。不解决,你永远也不知道自己可能成为谁。”

这本《大学生心灵成长课堂》就是帮助你解决在发展过程中可能遇到的困难和问题,使你更快乐、更健康地成长。本书严格按照2011年教育部新出台的《大学生心理健康教育大纲》要求,在了解90后大学生的普遍心理状态,结合心理学专业知识的基础上编写,力求使学生了解更多的心理学知识,掌握更实用的心理调适技能和助人技巧。

本书共四章,分别为大学生心理健康、大学生心理咨询、大学生心灵课堂及助人自助。各章的主题又分为心理知识、小贴士、做一做、小故事大道理、心理探秘、名言警句、请你分析、心理测试、心理漫画9大板块,逻辑上环环相扣,内容上层层递进,形式上生动活泼。

衷心希望大学生朋友们通过本书的学习和实践,能够获得心灵上的成长。

本书在编写的过程中,参考借鉴了国内外该领域的许多教材和论著,在这里一并表示衷心的感谢!

编者

2013年4月26日

目 录

第一章 大学生心理健康	(1)
心理知识.....	(1)
一、什么是心理健康?	(1)
二、大学生心理健康的标准	(2)
小贴士.....	(5)
影响心理健康的因素.....	(5)
做一做.....	(5)
谁是健康的?	(5)
小故事大道理.....	(5)
秀才赶考.....	(5)
心理探秘.....	(6)
怎样减少不必要的心理压力,提高心理健康水平?	(6)
名言警句.....	(6)
请你分析.....	(6)
解聘的理由.....	(6)
心理测试.....	(7)
测试一下你的心理健康状况.....	(7)
心理漫画.....	(9)
自信源于内在.....	(9)
第二章 大学生心理咨询	(10)
心理知识	(10)
一、什么是心理咨询?	(10)

二、正确认识心理咨询	(11)
三、什么时候需要心理咨询?	(13)
四、你将从心理咨询中获得什么?	(14)
小贴士	(14)
心理咨询的感觉	(14)
做一做	(15)
心理咨询——角色扮演	(15)
(1) 小故事大道理	(15)
(1) 逃避影子	(15)
(1) 心理探秘	(16)
(2) 直面痛苦	(16)
(2) 名言警句	(16)
(2) 请你分析	(17)
(2) 我该如何帮助他?	(17)
(2) 心理测试	(17)
(2) 测测你的心理年龄	(17)
(3) 心理漫画	(26)
(3) 成功与失败的归因	(26)
第三章 大学生心灵课堂	(27)
第一节 新生适应	(27)
心理知识	(27)
一、环境的适应	(27)
二、学习的适应	(28)
三、生活方式的适应	(28)
四、人际交往的适应	(28)
五、时间安排的适应	(30)
六、心理适应	(30)
小贴士	(31)

(84)	如何尽快适应大学生活?	(31)
(84)	做一做	(32)
(84)	当新生遭遇“大学冷漠症”	(32)
(94)	小故事大道理	(33)
(94)	安泰效应	(33)
(52)	心理探秘	(33)
(52)	新生到底不“适应”在哪儿?	(33)
(52)	名言警句	(34)
(52)	请你分析	(34)
(52)	心理测试	(35)
(52)	大学生心理适应能力测量表	(35)
(52)	心理漫画	(38)
(52)	逆反心理	(38)
(52)	第二节 自我意识	(39)
(52)	心理知识	(39)
(52)	一、认识“自我意识”	(39)
(52)	二、自我意识的结构	(39)
(52)	三、自我意识的发展	(41)
(52)	四、自我意识的信息来源	(41)
(52)	五、自我意识的作用	(42)
(52)	六、大学生自我意识发展的常见问题	(43)
(52)	小贴士	(43)
(52)	塑造大学生健康自我意识的途径与方法	(43)
(52)	做一做	(44)
(52)	20个“我是一个……”	(44)
(52)	小故事大道理	(46)
(52)	小马过河	(46)
(52)	心理探秘	(46)
(52)	乔哈里窗	(46)

(1E)	名言警句	(48)
(5E)	请你分析	(48)
(5E)	我是怎样一个人?	(48)
(7E)	心理测试	(49)
(8E)	自我评定量表	(49)
(9E)	心理漫画	(52)
(9E)	自我评价与自我辩解	(52)
(1E)	第三节 健全人格	(53)
(1E)	心理知识	(53)
(2E)	一、认识人格	(53)
(7E)	二、人格的特点	(53)
(8E)	三、著名的“弗洛伊德人格结构理论”	(53)
(8E)	四、大学生人格发展异常的表现——人格障碍	(54)
(9E)	小贴士	(56)
(9E)	认识自己的气质	(56)
(9E)	做一做	(57)
(9E)	培养健全人格,做更好的自己	(57)
(1E)	小故事大道理	(58)
(1E)	美女与女巫	(58)
(1E)	心理探秘	(60)
(1E)	网上心理测试和算命先生真的那么准吗?	(60)
(1E)	名言警句	(61)
(1E)	请你分析	(61)
(1E)	心理测试	(62)
(1E)	NLP 个性偏向小测试	(62)
(1E)	心理漫画	(64)
(1E)	比较的快乐	(64)
(1E)	第四节 学习心理	(65)
(1E)	心理知识	(65)

(06)	一、大学生学习的特点	(65)
(08)	二、大学生常见学习心理问题及调适	(65)
(17)	小贴士	(67)
(18)	改善大学中学习的方法	(67)
(25)	做一做	(69)
(22)	小训练:头脑风暴——中学学习和大学学习有什么不同? ...	(69)
(09)	小故事大道理	(70)
(09)	罗森塔尔效应	(70)
(09)	心理探秘	(71)
(59)	鸟笼效应	(71)
(59)	名言警句	(71)
(59)	请你分析	(71)
(69)	心理测试	(72)
(89)	学习动机自我诊断测试	(72)
(40)	心理漫画	(74)
(49)	模仿也是一种学习	(74)
(49)	第五节 人际交往	(74)
(49)	心理知识	(74)
(29)	一、认识人际交往	(74)
(09)	二、大学生人际交往的特点	(76)
(09)	三、大学生人际交往常见认知偏差及心理障碍	(77)
(89)	小贴士	(82)
(89)	大学生人际交往的策略和技巧	(82)
(001)	做一做	(83)
(001)	学会解决人际冲突	(83)
(001)	小故事大道理	(83)
(001)	天堂与地狱的区别	(83)
(001)	心理探秘	(84)
(501)	什么样的人容易被人喜欢?	(84)

名言警句	(86)
请你分析	(86)
心理测试	(87)
大学生人际关系小测试	(87)
心理漫画	(89)
沟通	(89)
第六节 情绪管理	(90)
心理知识	(90)
一、认识情绪	(90)
二、大学生情绪健康的标准及常见情绪困扰	(92)
小贴士	(92)
正确认识情绪	(92)
做一做	(93)
整理情绪	(93)
小故事大道理	(94)
变化	(94)
心理探秘	(94)
一、情绪 ABC 理论	(94)
二、八组信念	(95)
名言警句	(96)
请你分析	(96)
心理测试	(98)
你的情绪是稳定的吗?	(98)
心理漫画	(100)
音乐的魅力	(100)
第七节 爱情心理与性心理	(100)
心理知识	(100)
一、认识爱情	(100)
二、爱情的类型	(102)

(111)	三、爱情的基本要素	(103)
(111)	四、三种爱	(103)
(111)	五、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机	(103)
(111)	六、认识“性”	(104)
(111)	七、性心理健康	(105)
(111)	八、增强和维护大学生性心理健康的主要对策	(105)
(111)	小贴士	(106)
(111)	如何正确对待失恋?	(106)
(111)	做一做	(107)
(111)	组装自己爱的能力	(107)
(111)	小故事大道理	(107)
	豪猪的故事	(107)
(111)	心理探秘	(107)
(111)	责任	(107)
(111)	名言警句	(108)
(111)	请你分析	(108)
(111)	心理测试	(110)
	爱的语言测试	(110)
(111)	心理漫画	(112)
(111)	爱是双方的	(112)
(111)	第八节 职业生涯规划心理	(113)
(111)	心理知识	(113)
(111)	一、职业生涯规划	(113)
(111)	二、大学生职业生涯规划心理的分析	(113)
(111)	小贴士	(114)
	大学生择业心态的调适办法	(114)
(111)	做一做	(115)
	澄清自己的就业价值观	(115)
	小故事大道理	(115)

辞职	(115)
成功并不像你想象的那么难	(116)
心理探秘	(117)
幻想交流	(117)
名言警句	(117)
请你分析	(118)
心理测试	(118)
职业选择测试	(118)
心理漫画	(120)
招聘会(一)	(120)
招聘会(二)	(121)
第四章 助人自助	(122)
第一节 心理问题泛谈	(122)
一、心理问题等级划分	(122)
二、常见心理问题	(124)
第二节 自我调适	(133)
第三节 助人技巧	(134)
一、助人态度	(135)
二、助人的一些技巧	(136)
三、如何帮助有一般心理问题的同学?	(137)
四、如何帮助有心理障碍和心理疾病的同学?	(137)
第四节 心理危机干预	(138)
一、心理危机概念及干预流程	(138)
二、心理危机干预案例分析	(140)
参考文献	(142)

第一章

大学生心理健康

第一章(一)

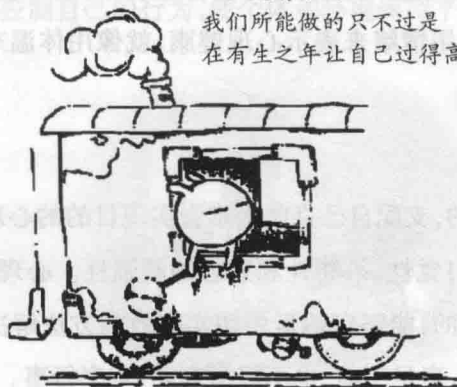
心理知识

一、什么是心理健康?

现代健康概念早已超出人们的传统认识,不仅指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的完好状态,即身、心健康两个方面。而心理健康已经成为现代健康概念中一个不可或缺的部分。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上来讲,心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致,能顺应社会,与社会保持同步。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指

人生是有限的
我们所能做的只不过是
在有生之年让自己过得高兴些罢了



出:健康不仅是没有疾病和病态(虚弱现象),而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。《世界卫生组织宣言》近年一再明确指出:健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱,而且是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。因此,健康不仅仅是指生理、躯体方面的健康,而且还应包括心理方面的健康。

二、大学生心理健康的标准

(一)智力正常

智力以思维为核心,包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力等。它是衡量人的心理健康的最重要的标志之一。心理健康的人,智力水准虽然有所不同,但智力应是正常的。正常的智力,是人们从事生活、学习、工作和劳动的最基本的心理条件。

(二)情绪乐观并能自控

心理健康的人心胸开朗,情绪稳定和乐观,常向光明看,不往“黑暗处”钻,热爱生活,积极向上,对未来充满希望,遇到麻烦能自行解脱。心理健康的人对自己情绪的自控能力很强。心理健康的人在通常情况下,其内部心理结构总是趋于平衡和协调的。既有适度的情绪表现,又不为情绪所左右而言行失调。人具有自控情绪能力,即表明其中枢神经系统运行正常,身心各方面处于协调状态,不论遇到什么事,总能适度地控制自己的喜怒哀乐,既不会得意忘形,也不会悲极轻生。有人认为,用情绪来表示心理健康,就像用体温来表示身体健康一样准确。

(三)意志健全

意志是自觉确定目的,支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性和意志的顽强性。心理健康的人,无论做什么事,都有明确的目的,能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题,不优柔寡断,裹足不前,也不轻举妄动,草率行事。意志顽强的人,