

大学生

University student
mental health education and training

心理健康教育 与训练

主编 熊英



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生心理健康教育与训练

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Yu Xunlian

主编 熊 英



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书密切结合大学生在校生活中可能遇到的问题,按照从入学到毕业的时间顺序进行编写,精选了与大学生学习、生活、成长息息相关的方面编成十一个主题,如入学适应、人格塑造、学习、情绪管理、压力管理、挫折应对、人际交往、恋爱与性、网络、心理危机预防、职业规划等。全书以优化大学生的心理素质为核心,各主题既相互依存又相对独立,共同构建了符合大学生特点的课程教育体系。每章中既有深入浅出的理论探讨、具体形象的案例分析,又有生动活泼的心理训练、科学有效的心理测试和涉及广泛的知识拓展,充分体现了理论与实践的有机统一,强调了科学性、针对性、实用性和可读性的融合。

本书适合大学生、广大青年朋友、学校老师、青年教育工作者和家长阅读,既可作为高等院校、职业院校心理健康教育的教材,又可作为大学生心理健康研究和活动开展的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与训练/熊英主编.--北京:
高等教育出版社,2012.10
ISBN 978-7-04-036225-1

I. ①大… II. ①熊… 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(2012)第220578号

策划编辑 罗雪群
插图绘制 宗小梅

责任编辑 罗雪群
责任校对 陈旭颖

封面设计 张志奇
责任印制 韩刚

版式设计 余杨

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 高教社(天津)印务有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 21
字 数 310千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
定 价 32.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 36225-00

编 委 会

主 编 熊 英

副主编 宋明霞 欧阳胜权 牟艳娟

编 委 (以姓氏笔画为序)

邓 炼 邝宏达 刘志丽 刘淑云

张萌萌 陈 贇 陈俊乐 赵 珊

谭咏梅 潘思伊

前 言

21 世纪是经济全球化、科学技术迅猛发展的时代,各国综合国力的竞争实质上是人才的竞争,而人才的竞争从某种意义上讲就是人格的竞争、心理素质的竞争。十年树木,百年树人。面对当代大学生日益突出的心理问题,我们这些长期在高校从事大学生心理健康教育的老师们深感育人工作的压力,一直在思考如何能更有效地帮助大学生应对竞争和压力,提高心理素质,适应时代需要。多年来“大学生心理学”课程的开设,使我们有机会了解大学生的内心世界和成长需要,有条件尝试开展大学生心理健康教育的课程实践。这为我们编写此书打下了良好的基础。

近年来,随着社会和高校对大学生心理健康问题重视程度的提高,有关大学生心理健康教育方面的研究也日渐增多,有力地推动了大学生心理健康教育工作的进一步开展。本书在借鉴和吸收其他同类教材好的经验基础上,本着“贴近学生,服务学生”的宗旨,力求在介绍有关心理知识的同时,突出理论与实践的结合,促进大学生积极适应、主动参与。本书的特色主要体现在以下几方面。

1. 突出教育性和发展性。本书遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,在编写中紧密联系大学生成长发展实际,强调内容的教育性,强化学生的主体性,通过案例的分析、活动的设计等力求充分调动学生的主动性和积极性,引导大学生学会自我认识、自我评价、自我调控、自我发展,从而实现助人自助、协调发展的目标。

2. 注重实用性和指导性。本书的基本理论和基础知识的阐述以应用为目的,以“必需、够用”为尺度,服从学生能力培养的需要,突出针对性和实用性,着重加强学生分析问题和解决问题能力的培养。全书密切联系大学生中存在的带有普遍性的心理问题,加强心理调适方法的讲解,精心设计心理训练和心理测试环节,既有助于充分发挥教师的教育引导作用,又能充分调动学生的主动性和积极性,增强大学生的心理调适能力。

3. 强调前瞻性和可操作性。本书既关注学生在校期间的成长,又关注学生毕业后的职业发展。书中穿插了大量的心理案例、心理故事、名人名言等材料,文字表达力求简单明了,语言力求通俗易懂、生动活泼,具有较强的时代性、典型

性、科学性,集分析、对策、测试于一体,可读性、可操作性、可检测性都非常强。

本书主要包括十一个主题,它们分别是:“绪论——打开心窗 走进心理世界”、“第一章——学会适应 步入全新生活”、“第二章——塑造人格 提升魅力指数”、“第三章——快乐学习 开启智慧之门”、“第四章——管理情绪 培育阳光心态”、“第五章——应对压力 拓宽弹性空间”、“第六章——直面挫折 笑对成长逆境”、“第七章——学会交往 搭建沟通桥梁”、“第八章——理解爱情 增强爱的能力”、“第九章——善用网络 把控虚拟世界”、“第十章——化解危机 珍爱生命价值”、“第十一章——规划生涯 追求卓越人生”。这些内容不仅有利于大学生适应在校期间的学习和生活,促进个人成长成才,而且对大学生成功走向社会、追求幸福人生亦有指导意义。

本书由熊英担任主编,宋明霞、欧阳胜权、牟艳娟担任副主编,负责全书的框架结构设计,指导具体写作,进行统筹定稿。各章执笔者分别是:绪论,熊英、牟艳娟;第一章,邓炼;第二章,欧阳胜权;第三章,刘淑云;第四章,陈俊乐;第五章,谭咏梅;第六章,陈赞;第七章,赵珊;第八章,潘思伊;第九章,邝宏达;第十章,宋明霞;第十一章,刘志丽。张萌萌负责全书的插图绘制。

在本书的编写过程中,尽管我们参阅了大量的文献资料,借鉴了许多著作的精华,力图向大学生献上一本好书,但由于时间仓促和编者水平有限,本书难免有不妥或疏漏之处,恳请专家、学者和广大读者批评指正,以便进一步完善。在此,我们谨向在本书中被提名或未被提名的引文原作者表示深深的谢意。同时,本书的编写得到了高等教育出版社有关同志的悉心指导和大力支持,在此一并致谢。

编者

2012年7月

目 录

绪论 打开心窗 走进心理世界	1
第一节 了解心理——从这里开始	3
一、心理学的源起	3
二、心理学的研究对象	5
三、心理学的研究原则和方法	8
第二节 关注心理——为健康成长把脉	12
一、关注大学生心理健康	12
二、正确认识心理健康标准	15
三、大学生常见的心理问题	19
四、影响大学生心理健康的因素	22
第三节 心灵空间——探索心的动力	23
一、身边的故事	24
二、自我成长 DIY	29
第一章 学会适应 步入全新生活	41
第一节 初来乍到——踏上新的征程	43
一、适应与发展	43
二、大学生活的特点	47
第二节 积极生活——在适应中成长	48
一、大学生常见的适应问题	49
二、大学生适应问题探析	51
三、大学生适应策略	53
第三节 心灵空间——拥抱大学生活	58
一、身边的故事	59
二、自我成长 DIY	61

第二章 塑造人格 提升魅力指数	69
第一节 解密人格——走近心理内核	71
一、人格的内涵	71
二、主要的人格理论	72
三、人格影响因素	78
第二节 完善人格——做最好的自己	81
一、人格的特点	81
二、人格缺陷的解析	82
三、积极人格的培养	84
第三节 心灵空间——玩转人格魔方	89
一、身边的故事	89
二、自我成长 DIY	91
第三章 快乐学习 开启智慧之门	97
第一节 探究学习——把握大学主旋律	99
一、解读学习内涵	99
二、学习心理理论	100
第二节 学会学习——构筑成才阶梯	101
一、大学学生的学习特点	102
二、大学学生的学习心理问题	103
三、高效学习的实现	106
第三节 心灵空间——激发学习动力	112
一、身边的故事	113
二、自我成长 DIY	114
第四章 管理情绪 培育阳光心态	121
第一节 认识情绪——了解心情晴雨表	123
一、情绪的内涵	123
二、情绪的功能	128
三、情绪健康的标准	129

第二节 调控情绪——营造美好心境	130
一、大学生情绪发展的特点	131
二、大学生常见不良情绪	133
三、情绪管理能力培养	136
第三节 心灵空间——体验快乐处方	141
一、身边的故事	142
二、自我成长 DIY	143
第五章 应对压力 拓宽弹性空间	149
第一节 正视压力——感受生命之“重”	151
一、压力的内涵	151
二、压力与身心健康	154
三、压力来源探讨	155
第二节 管理压力——增强压弹能力	156
一、大学生压力源	157
二、压力管理策略	159
第三节 心灵空间——释放身心压力	166
一、身边的故事	166
二、自我成长 DIY	168
第六章 直面挫折 笑对成长逆境	173
第一节 解析挫折——掌控心情风向标	175
一、挫折的内涵	175
二、对挫折的认知	176
第二节 战胜挫折——做生活的强者	177
一、大学生常见的挫折问题	177
二、产生挫折的原因	179
三、提升挫折应对能力	181
第三节 心灵空间——强化耐挫能力	184
一、身边的故事	185
二、自我成长 DIY	186

第七章 学会交往 搭建沟通桥梁	191
第一节 剖析交往——珍惜校园友情	193
一、人际交往的内涵	193
二、人际交往中常见的心理效应	197
三、影响人际交往的因素	199
四、大学生人际交往的意义	201
第二节 驾驭交往——收获人际交往的乐趣	202
一、大学生常见的人际交往问题	202
二、人际沟通技能培养	203
第三节 心灵空间——构建人际网络	209
一、身边的故事	210
二、自我成长 DIY	212
第八章 理解爱情 增强爱的能力	215
第一节 爱情与性——揭开爱情面纱	217
一、爱情的内涵	217
二、大学生恋爱心理的一般发展阶段	219
三、科学认识性	221
第二节 品味爱情——学习爱的艺术	223
一、大学生的恋爱动机	223
二、大学生的恋爱问题	224
三、大学生恋爱心理调适	228
第三节 心灵空间——探寻爱的真谛	234
一、身边的故事	235
二、自我成长 DIY	237
第九章 善用网络 把控虚拟世界	243
第一节 点击网络——畅游信息空间	245
一、网络的特点及功能	245
二、网络行为心理	248

三、网络与身心健康	251
第二节 识别网瘾——做网络的主人	254
一、网络成瘾	254
二、网络成瘾的类型及原因	256
三、网络成瘾的防治	258
第三节 心灵空间——重启网络新生活	260
一、身边的故事	261
二、自我成长 DIY	263
第十章 化解危机 珍爱生命价值	267
第一节 解读危机——认清成长困境	269
一、心理危机的内涵	269
二、心理危机的类型	270
三、心理危机的发展过程	271
第二节 应对危机——学会转危为机	273
一、大学生心理危机的来源及后果	273
二、大学生心理危机识别	275
三、大学生心理危机预防	276
第三节 心灵空间——脉动生命能量	278
一、身边的故事	278
二、自我成长 DIY	282
第十一章 规划生涯 追求卓越人生	287
第一节 透析生涯——描绘职业蓝图	289
一、职业生涯规划的内涵	289
二、职业生涯规划的意义	295
三、职业生涯规划的理论	298
第二节 实现自我——迈向职场成功	304
一、大学生学业生涯规划	304
二、大学生择业心理冲突	307
三、大学生职业生涯规划能力提升	311

第三节 心灵空间——放飞职业梦想	314
一、身边的故事.....	314
二、自我成长 DIY	316
参考文献	320

绪论

打开心窗 走进心理世界



学习要点

1. 心理学的研究对象、研究原则和研究方法；
2. 心理健康及其标准；
3. 大学生常见的心理问题及影响因素；
4. 有效维护和增进心理健康的途径。



生活,就是理解。生活,就是面对现实微笑,
越过障碍注视将来。生活,就是自己身上有一架天平,在那上面
衡量善与恶。生活,就是有正义感、有真理、有理智,就是始终不
渝、诚实不欺、表里如一、心智纯正,并且对权利与义务同等重视。生
活,就是知道自己的价值,自己所能做到的与自己所应该做到的。生
活,就是理智。

——雨果^①

想左右天下的人,须先能左右自己。

——苏格拉底^②

① 维克多·雨果(1802—1885),法国浪漫主义作家,人道主义的代表人物,卓越的资产阶级民主作家,被人们称为“法兰西的莎士比亚”。

② 苏格拉底(前469—前399),古希腊著名的思想家、哲学家、教育家。他和他的学生柏拉图,以及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“古希腊三贤”,更被后人广泛认为是西方哲学的奠基者。

大学生是国家宝贵的人才资源,他们的全面成长成才关系民族的希望、祖国的未来。大学是人生的关键阶段,是奠定未来发展基石的重要时期。面对理想与现实、适应与发展、学习与工作、友谊与爱情等方面出现的矛盾和冲突,如何把控情绪、应对压力、战胜挫折、化解危机?不管愿意与否,处在青年期的大学生们都必须逐渐学会独立面对现实生活,自主解决人生课题。维护心理健康、优化心理素质,不仅是大学生在校期间正常学习、生活的根本保证,更是促进其人格完善、实现成才目标的重要条件。



第一节 了解心理——从这里开始

日常生活中,我们常常发现:同看一部电影或同读一本书,有的人饶有兴致、废寝忘食,有的人却索然无味、昏昏欲睡;面对同样的比赛或考试,有的人镇定自若、信心百倍,有的人却忐忑不安、发挥失常;身处同样的境况,有的人泰然处之、迎难而上;有的人却自暴自弃、怨天尤人……每个人无时无刻不在进行着各种各样的心理活动,不同的心理会产生不同的结果。

一、心理学的源起

心理学的英文是“Psychology”,由古希腊文“ $\psi\chi\sigma$ ”和“ $\lambda\omicron\gamma\iota\alpha$ ”两个字源组成,意为“灵魂之学”。德国著名的心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)曾这样概括心理学的发展历程:“心理学有一个漫长的过去,却只有一个短暂的历史。”心理学是一门古老而又年轻的科学。说它古老,是因为自有人类文明史以来,人们就开始了对心理现象的探究。说它年轻,是因为心理学从哲学中分离出来成为一门独立的学科,迄今不过一百多年。

早在两千多年前,中国及古希腊哲学家、思想家们的论述中就已蕴涵丰富的心理学思想。在中国,春秋时期的孔子所提出的“知之者不如好之者,好之者不

如乐之者”^①、“学而时习之，不亦说乎”^②、因材施教等观点，就涵盖了现代心理学中的兴趣、记忆和个性差异等内容。战国时期的荀况关于“形具而神生，好恶、喜怒、哀乐臧(藏)焉，夫是之谓天情”^③之说，阐明了先有身体而后有精神、精神(心理)依附于身体的身心观。在西方，古希腊的德谟克里特用原子论解释心理现象，认为感觉是原子从物体表面反射出来并与感觉器官接触的结果。柏拉图把灵魂分成知、情、意三部分，认为灵魂先于身体且独立于身体而存在，是永生不灭的。亚里士多德的《论灵魂》是世界上第一部关于人类心理方面的专著，其中指出灵魂与肉体犹如“刃”之于“刀”，是形式和质料的统一，没有质料，就没有形式。直至19世纪中叶，无论在东方还是西方，尽管有许多学者论及心理问题，但他们习惯于用哲学思辨的方式对心理现象进行解释，心理学也始终被归于哲学的范畴而无独立地位。

19世纪中叶以后，随着自然科学的迅猛发展，尤其是德国感官神经生理学的发展，对心理学成为独立的学科起到了积极的推动作用。1879年，德国心理学家、生理学家冯特(Wilhelm Maximilian Wundt, 1832—1920)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。他提倡内省实验法，主张心理学应该仿效生理学方法对人的直接经验进行有控制的研究。该实验室的出现是心理学史上的一个里程碑，它标志着心理学从哲学分离出来成为一门独立的科学，1879年也因此被视为科学心理学诞生的年代。冯特一生著述颇丰，其中《生理心理学原理》一书作为心理学史上第一部有系统体系的心理学专著，被誉为“心理学独立的宣言书”。

自此以后，心理学开始了蓬勃发展的历程。19世纪末20世纪初，心理学作为一门独立的学科在中国开始发展。1889年，颜永京翻译出版了美国海文的《心灵学》；1907年，王国维翻译出版了丹麦海甫定的《心理学概论》；1917年，陈大齐在北京大学创立了中国第一个心理实验室，并于次年编写出版中国第一本心理学教科书《心理学大纲》；1920年，南京大学^④设立中国第一个心理学系。

今天，心理学已发展成为一门内容丰富、体系完整的学科，其研究成果被广

① 《论语·雍也》。

② 《论语·学而》。

③ 《荀子·天论》。

④ 当时称为南京高等师范学校。

泛应用于人类实践活动中的各个领域,形成心理学众多的应用分支。(如图0-1)

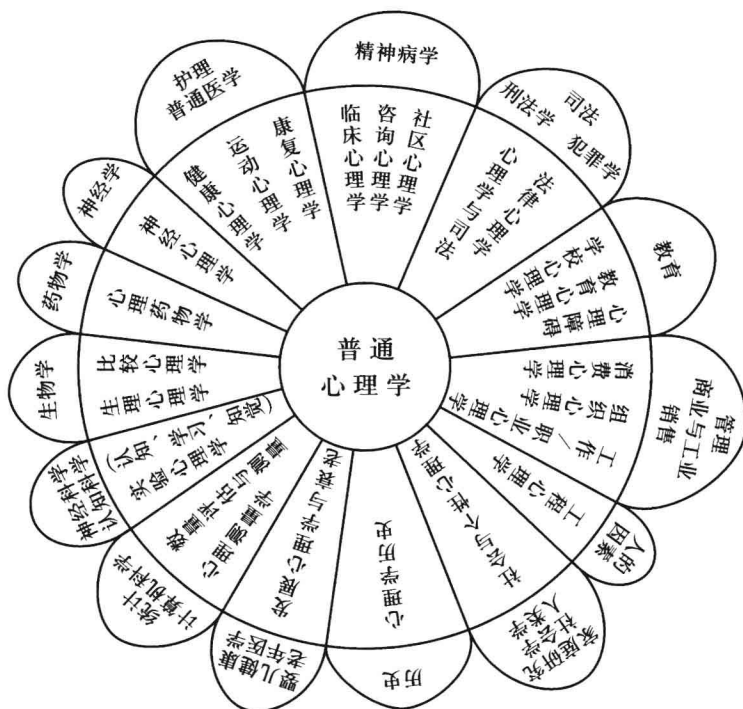


图0-1 心理学的学科分支①

二、心理学的研究对象

任何一门学科都有其特定的研究对象。心理学是研究心理现象及其活动规律的科学。心理现象不仅人有,动物也有。如小狗会把主人的形象、音容、气味

① 百度图片:《心理学的学科》, http://image.baidu.com/i?ct=503316480&z=&tn=baiduimagedetail&word=%D0%C4%C0%ED%D1%A7&in=9188&cl=2&lm=-1&st=-1&pn=712&rn=1&di=76147463700&ln=2000&fr=&fm=result&fmq=1343263911399_R&ic=0&s=&se=1&sme=0&tab=&width=&height=&face=0&is=&istype=2#pn712&-1&di76147463700&objURLhttp%3A%2F%2F202.192.18.55%2Fpsychology%2Ftreemenu%2Fimages%2F2008627111536.jpg&fromURLhttp%3A%2F%2F202.192.18.55%2Fpsychology%2Ftreemenu%2Fseecomment.asp%3Fid%3D341&W1322&H1266&T8342&S172&TPjpg。