

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 张松主编. — 武汉: 武汉大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-307-06711-0

I. 大… II. 张… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 224863 号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

责任编辑: 胡欢芸

责任校对: 曹 静

版式设计: 卢文迪

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

发行: 武汉格魯伯语言文化有限责任公司 (430074 武昌光谷 国企中心)

(电话: 027-87773552 电子邮件: books@globepress.cn)

印刷: 武汉新鸿业印务有限公司

开本: 787×1092

1/16

印张: 15

字数: 201 千字

版次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-06711-0/B · 318

定价: 32.00 元

策划: 武汉格魯伯语言文化有限责任公司 网址: www.globepress.cn

内容提要

《大学生心理健康教育》是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，结合当代高等院校学生的身心特点，以及实际生活中的具体问题进行编写的校本教材。书中理论阐述浅显易懂，案例分析贴近实际，指导方法易学实用。

本书以积极心理学为基本理念，阐述了心理健康、心理咨询、心理健康教育等问题，并对当代大学生普遍关注的自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱和性、压力和挫折、人生生命等问题进行了详细讲解；并介绍了有效的自我调节的实用方法和技巧。为了增强教育效果，每课都设计有互动体验活动，并安排有相关的知识链接、经典案例等。

本书对指导大学生学会学习、竞争、生存、适应、创新、合作，并学会承受挫折和面对压力，在人生道路上找到自己的最佳位置，不断提高生命质量和幸福感，会很有帮助。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育教材，也可作为大学生自我调节的辅导材料。

FOREWORDS

前言



“大学生心理健康教育”课程是许昌学院根据教育部办公厅颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)而设置的一门对大学生进行心理健康教育的公共必修课。本教材是为了满足该教学要求编写的一本校本教材。

该课程在许昌学院的开设经历了一个发展的过程。第一阶段是1999年以前开设的“大学生心理健康教育专题讲座”；第二阶段是1999年—2010年开设了“大学生心理健康教育”人文素质类选修课，此时编写出版了该课程的第一部教材《大学生心理健康教育》(河南大学出版社1999年1版，2002年2版)。第三阶段是2011年开始根据国家教育部的要求作为大一学生的公共必修课纳入到本科各专业教学计划。本教材是在原有教材基础上根据国家教育部对该课程的要求编写的。

心理健康教育课程是高校开展心理健康教育的一项基础工作。对于全体大学生而言，心理健康教育既非一门专业性或学术性课程，不是要把大学生引向心理学科学研究的殿堂；也不是一门纯知识性或应试性课程，不只是一要向大学生传授一般的心理健康常识。心理健康教育课程旨在向大学生普及心理健康基本知识，树立心理健康的自我意识，并运用这些知识和理论，增强大学生自我调节、自我教育的能力，着重帮助大学生解决发展过程中面临的心理与行为问题，消除心理困扰、优化心理





素质、学会心理调适的方法,进而提升积极的心理品质,积极关注自我认识、情绪调节、挫折承受、人格发展、学习管理、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发展和职业生涯设计,进而预防心理疾病的发生。可以说,心理健康教育是一门以塑造人的心灵为目的的课程。

近年来,大学生成为了社会上的心理弱势群体,这一现象让人担忧。虽然各大专院校都开设了大学生心理健康教育的课程,但教材的抽象性与知识系统的繁杂性,使得很多教师在课堂上的教学互动性不强,也未能引起大学生的足够重视。因此,教材建设仍然是大学生心理健康教育的重要组成部分之一。

针对以上问题,本教材以互动性、参与性并结合自助性、兴趣性为立足点,既按照教材的常规设置又融入了活动内容,将二者进行了具有创意的结合,为教师的教学提供了丰富的互动教学资料,同时也为大学生的自助成长提供了便捷的途径。

本书由三个部分、十二个教学单元、二十八个教学主题组成。三个部分包括:第一部分,心理健康的基础知识;第二部分,了解自我,发展自我;第三部分,提高自我心理调适能力。十二个教学单元包括心理健康、心理咨询、心理问题、自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理、压力与挫折、生命教育。每个单元又有两至三个教学主题,共计二十八个教学主题。在体例安排上,设置了“心灵导语”、“典型案例”、“心灵鸡汤”、“知识链接”、“成长烦恼”、“课堂互动设计”、“课外拓展”、“心理电影”和“推荐阅读”等栏目。各单元开始都有“本课讨论要点”,各单元最后还附有“复习思考题”,以帮助学生加深理解和把握重点。

本教材突破了以往教材理论性强、脱离学生生活实际、缺乏师生互动的不足,在编写中力求体现以下四个特色:

第一,强调心理调适方法的训练,把知识学习与调适方法的传授相结合。以实际应用为目的,以心理素质培养为重点来建构教材内容体



系。心理健康教育课程不只是一是要向大学生提供识记性的知识,更是要向大学生传授心理调适的技巧和方法,其目的是将知识和方法内化为个体的心理素质,提升个体的心理品质。在教材内容体系的构建上,我们打破了以知识体系为逻辑体系来构建课程的传统做法,从学生的实际需要出发,以增强大学生的心理素质为目标,以实际应用为目的来建构教学内容体系。避免过分追求理论体系完善的“学科化”倾向,突出了大学生心理健康课程自身的特点。

第二,注重心理成长的案例分析。在教材的体例上,每一课我们都根据教学内容,选取典型个案,供任课教师在课堂上进行案例分析教学,教材中的案例大多是发生在同学们身边的故事,使教学更有针对性。同时,也使同学带着这些案例去学习和理解教学内容,自觉地调整心理状态。本书在各个教学主题部分还提供了丰富的心理故事、知识链接及心灵体验等栏目。案例式教学通过课堂的讨论有利于进一步提高大学生的参与性,同时通过真实场景的呈现,启发和加深学生对于知识的理解和思考。

第三,贯穿体验式互动教学活动。教材设计把课堂讲授与团体辅导相结合,更强调参与式体验教学,让学生在活动中体验、理解所学的内容。本书在安排各个教学专题的同时,每课都设有“课堂互动设计”及“课外拓展”,还推荐有“心理电影”、“推荐阅读”等栏目,通过这些体验式教学形式,能大大提高大学生的参与性和教学的趣味性,从而提高教学实效性。

第四,吸收国内外大学生心理健康教育领域的最新成果。在教材编写过程中,我们在理论和知识的选用上,吸收了国内外最新的大学生心理健康教育领域的研究成果,也广泛借鉴了国内外同行的实践经验,特别是总结了我校近二十年来所摸索的有益经验,使教材内容能够反映时代特点,适合大学生的需要。

本教材由许昌学院学生心理教育咨询中心组织编写。由本中心主





任张松教授担任主编,负责全书的策划和统稿工作。各部分的具体分工是:陈瑞负责“心灵导语”、“心灵鸡汤”的编写;崔广立负责“典型案例”、“成长烦恼”的编写;张松负责理论知识部分与“知识链接”的编写;刘畅负责“课堂互动设计”、“课外拓展”的编写;李松负责“心理电影”的编写;马剑侠负责“推荐阅读”的编写。在编写过程中心理教育咨询中心的朋辈咨询员岑崑、宋琼、高姜曼、李易聪等二十余位同学协助主编做了大量资料收集、文字处理和校对整理工作。可以说,本书是学生心理教育咨询中心集体智慧的结晶。

本书在编撰中参考了大量的相关研究文献,特别是国内心理健康教育的最新教学研究成果,在此,谨表谢意。同时,对策划编辑该书的学校和教务处领导、武汉大学出版社的编辑,也一并表示感谢。由于编者水平和能力有限,加上时间仓促,书中缺点与错误在所难免,欢迎同行和大学生朋友阅读指正。

大学生心理健康教育是一个针对学生的心理发展不断探索与实践的过程,大学生心理健康课程教学也是一个不断改革与创新的过程。我们期望有更多心理健康教育的专家、学者、同行投身这一领域,为提升大学生的心理素质做出不懈的努力。

愿我们携手同行!

编者
2012年7月

CONTENTS

目 录



前言	1
----------	---

第一部分 心理健康的基础知识

第一课 心理健康是人生的基石——大学生心理健康导论	3
主题一 揭开心理健康的面纱	4
主题二 大学生心理健康的标准	7
主题三 大学生心理健康的维护	10
第二课 我的生活我做主——大学生心理咨询	18
主题一 心理咨询的基本理论	19
主题二 大学生寻求心理咨询的策略	24
第三课 阳光总在风雨后——大学生的心理问题与心理异常	33
主题一 心理问题的判断标准	34
主题二 大学生常见的心理异常	37

第二部分 了解自我与发展自我

第四课 发现最好的自己——大学生的自我意识与培养	49
主题一 自我意识——“我”来自哪里	49
主题二 自我发展——理想自我和现实自我的冲突	53



主题三 接纳自我——找到“我”的终极出路	55
第五课 塑造健全的人格——大学生人格发展与心理健康	66
主题一 人格与健全人格	66
主题二 认识气质,优化性格	69
主题三 塑造健全的人格	76

第三部分 提高自我心理调适能力

第六课 我的未来不是梦——大学生适应发展及生涯规划	87
主题一 学会适应,积极发展	88
主题二 大学期间的职业生涯规划	93
第七课 驾驭学海之舟——大学生学习心理	103
主题一 让学习更容易——大学的学习特点	103
主题二 让学习更轻松——大学生有效学习的策略	110
第八课 做情绪的主人——大学生情绪管理	121
主题一 情绪的多层含义	122
主题二 典型负性情绪的管理	125
第九课 搭建心灵沟通的桥梁——大学生人际交往	138
主题一 大学生良好人际交往的建立	139
主题二 宿舍人际关系的处理	148
第十课 爱情必修课——大学生性心理发展与恋爱心理	158
主题一 大学生的性心理表现	159
主题二 正视恋爱,健康成长	164
主题三 大学生爱的能力培养	173



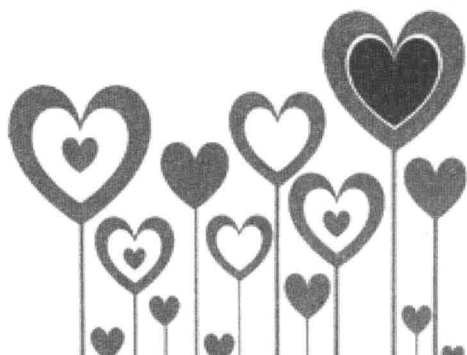
第十一课 自我成长训练营——大学生压力管理与挫折应对	184
主题一 大学生常见压力的应对方式	185
主题二 大学生应对挫折的策略	190
第十二课 热爱生活,珍爱生命——大学生生命教育与心理危机应对	202
主题一 珍爱生命——大学生生命教育	203
主题二 守护生命——大学生心理危机应对	209
参考文献与参考课程	218
学习反馈单	227

PART 1

第一部分



心理健康的基础知识



第一课

心理健康是人生的基石 ——大学生心理健康导论



● 本课讨论要点

1. 健康新概念
2. 大学生心理健康的标准
3. 心理健康对大学生发展的意义
4. 大学生心理问题的主要表现
5. 如何维护大学生的健康心理

● 心灵导语

让生活失去色彩的,不是伤痛,而是内心世界的困惑;让脸上失去笑容的,不是磨难,而是紧闭内心的缄默……

——央视“心理访谈”节目宣传语

● 典型案例——马加爵事件

2004年2月13日至15日,就读于云南大学的马加爵,因为一次打牌吵架,在宿舍连杀4名同学。

马加爵出生在广西宾阳县,中学期间成绩优秀,曾获全国奥林匹克物理竞赛二等奖,被评为“省级三好学生”,2000年以优异成绩考上云南大学生化学院生物技术专业。这样一个学生,为何成为杀人凶手?

为揭开谜底,中国人民公安大学犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南,对此案进行了全面调查研究,专门为马加爵设计了心理问卷,做了心理测试,之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出,真正决定马加爵犯罪的心理问题,是他强烈、压抑的情绪,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。

马加爵案发之后,社会公众,包括一些媒体,对马加爵表示了一定



的同情,把其杀人的动机归结于他的贫困,他因为贫困而受到的“歧视”,以及因此而产生的对社会的仇恨。甚至认为,这是当前社会不公平的结果,社会应对此悲剧负主要责任,对马加爵的量刑应予从宽。

李教授的报告对这种观点进行了反驳:如果马加爵真的因为贫困和受歧视而杀人,那么他报复的对象,应该是那些凭借自身富有而对其付诸了歧视行为的人。但事实是,受害者多数是跟他一样家境贫困的同学,甚至包括他最要好的朋友、身边对他最友善的人之一。李教授的这一反驳是成立的。马加爵的杀人行为,与贫穷、歧视无关,应该对此血案负责的,不是社会而是马加爵本人。

► 主题一 揭开心理健康的面纱

正值身心发展重要时期的大学生,面临众多的挑战 and 压力。如何保持健康平衡的心态,从容应对各种问题和挑战,使自己不断走向成熟,需要每一位大学生认真去思考和实践。

健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。那么什么是健康?如何来界定心理健康?依据什么标准来判断一个大学生心理是否健康呢?

一、透视心理健康——心理健康的内涵

1948年,世界卫生组织(WHO)提出:“健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”根据健康的定义,世界卫生组织进一步提出了健康的十条标准(如下)。

● 知识链接——健康人的10条标准(世界卫生组织)

1. 有足够充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;
2. 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病;
6. 体重适当,身材匀称;
7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;



9. 头发有光泽,无头屑;

10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

1989年世界卫生组织把健康的概念明确定义为:“健康不仅仅是指没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”从这一定义中可以看出,心理健康是健康的基本要素,是人类健康不可或缺的部分。我们认为,心理健康是社会适应良好、道德健康的前提和关键。可以说,心理健康在健康各要素中处于核心地位。

心理健康包括两层含义:首先是没有心理疾病;其次是个体处于一种积极向上发展的良好心理状态,内心和谐,社会适应良好,能够有效地发挥个人的身心潜力。没有心理疾病是心理健康的最基本要素,但没有心理疾病的人未必就是心理健康的人。

二、心理健康解读

1. 心理健康不等于没有心理问题

《简明不列颠百科全书》对心理健康作如下界定:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美的状态。即一个心理健康的人并非没有心理冲突或心理困扰,也并非对任何事物都能愉快接受、方方面面都合乎标准,而是在对待问题和处理矛盾的过程中更多地表现出一种主动、积极、乐观的适应倾向。一个人偶尔出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已患心理疾病。出现问题并不可怕,关键是如何去应对。因此,在进行个体的心理健康评价时,要以较长一段时间内持续的心理状态为考察对象。个体偶尔出现不健康症状,并不意味着心理就不健康。

对于大学生来说,学习和生活中的困扰随处可见。如宿舍集体生活,大家的作息时间和生活习惯不同,摩擦和冲突在所难免;课程难度大,学习任务重,想要取得好成绩并不容易;同学之间、师生之间、恋人之间的矛盾也无处不在;理想与现实、期望与结果之间的差距难免让人感到失落,等等。这些问题都属于学生成长中会面临的现实困扰。心理健康的人并非没有困难和麻烦,而是能够以积极的心态有效应对。

2. 心理健康可以分为不同的水平

心理从健康到不健康是一个连续状态,正常与异常之间可能没有确定的界限,只存在程度上的差异。





心理健康水平的表现大致可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和人格健全三个层次。其中,心理疾病或障碍属于不健康的层次。心理机能正常则属于低层次的心理健康,它是以心理适应为基本特征,通常表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态,对周围环境顺从,内心无冲突,甚至上下讨好、左右逢源。人格健全属于高层次的心理健康,表现为有高尚的目标追求,发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造活动,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生的意义。

● 知识链接——亚健康

过去一般将心理状态正常与否划分为心理健康与心理障碍或疾病两种状态,但完全的心理健康者和真正的心理障碍者或心理“病人”毕竟是少数,绝大多数人都处于中间状态。

如果我们把健康的心理比作白色,不健康的心理比作黑色,那么介于白色和黑色之间的灰色心理,即所谓的亚心理健康状态。由于它处于心理健康与心理疾病两种状态之间,因而又被人们称为“第三心理状态”。

3. 心理健康处于动态发展变化之中

心理健康既是一种状态,也是一个过程,是处于动态发展变化之中的。心理健康与身体健康一样,可以从健康转变为不健康,也可以从不健康转变为健康。“心理健康并不是一种静态的平衡,并不是永久性的无压力、无冲突、无痛苦,而是要在平衡与不平衡的交错中,进行有效的自我调整,与现实环境保持动态的协调,进而追求成长与发展。换言之,一个人若具有能力在矛盾重重的日常生活中求得暂时或长期的内心的平衡与和谐,并进而追求新知,追求自我实现,则他必定拥有实现心理健康的重要条件。”因此,提高自我心理保健意识,主动、自觉地维护个人心理健康,是保持心理健康的重要条件。

4. 心理健康是一种人生态度

心理健康反映的是一个人健康的人生态度。心理健康的人对生活抱有开放的态度,乐于吸取新经验;心理健康的人以积极的眼光看待周围事物;心理健康的人富有利他精神,能在付出的过程中增强自我价值感;心理健康的人追求高尚的生活目标,但面对一种现实的生活目标,他