

■ 全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生 心理健康教育

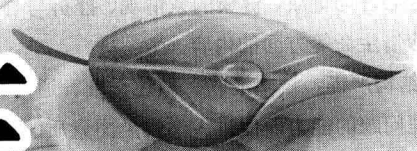


主 编 苏 京 詹泽群



天津科学技术出版社

大学生 心理健康教育



主 编 苏 京 詹泽群

副主编 张 可 孙 璐 邱翠莲



 天津科学技术出版社

内 容 提 要

本书根据大学生的心理特点,有针对性地介绍心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。主要包括大学生心理健康概述、构建大学生合理认知、认识和完善自我、塑造健全的人格、情绪与心理健康、人际交往与心理健康、大学生就业心理与健康、健康的爱情观、挫折与心理健康、大学生网络心理健康、大学生常见的心理问题及调适、珍惜生命等方面的内容。

本书结构严谨、逻辑清晰、叙述详细、通俗易懂。力图通过生动的叙述和案例分析,帮助大学生提高解决心理问题的能力,促进大学生全面素质的提高。

本书可供普通本科院校、高职高专院校的学生使用,也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/苏京等主编. —天津:天津科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5308-5119-7

I.大… II.苏… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 052993 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022) 23332398(事业部) (022) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 435 200

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

编 委 会

《全国高职高专教育“十一五”规划教材》

主 任：池宇峰

副主任：池寒峰 张 剑 姜天鹏

委 员：（以下排名按姓氏拼音字母的先后顺序为序）

隽青龙 李 瑜 刘泽云 马 鑫

邱翠莲 任 玲 苏 京 苏勇历

孙 璐 孙忆辛 王苏佳 詹泽群

张 可 张 倩 张相红 张月岭

朱 琳

前言

大学生心理健康教育

大学阶段是人生成长发展过程中的关键时期，也是大学生心理问题和矛盾冲突较多而自己又缺乏相应成熟解决能力的特殊时期。随着社会竞争日益激烈，经济、学习、择业等压力不断加大，大学生的心理负荷越来越大，心理问题发生率呈逐年上升的趋势。这对大学生的成长与发展产生了很大影响。加强大学生的心理健康教育已刻不容缓。

《大学生心理健康教育》是为适应大学生自我成长的需要而编写的心理健康课程教材，旨在使大学生掌握心理健康的基本知识，及时给予大学生积极的心理指导，帮助大学生正确认识自我、完善自我、发展自我、优化心理素质，促进全面发展。

本教材具有理论性、实践性和可操作性的特点，根据大学生的心理特点，有针对性地介绍心理健康知识，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，从而预防和缓解心理问题。

本书由苏京、詹泽群担任主编，张可、孙璐、邱翠莲担任副主编，参加编写的人员还有朱琳、张倩、孙忆辛、王苏佳。其中，第一章、第二章由苏京负责编写；第三章、第四章由詹泽群负责编写；第五章由张可负责编写；第六章由孙璐负责编写；第七章由朱琳负责编写；第八章由张倩负责编写；第九章由孙忆辛负责编写；第十章由王苏佳负责编写；第十一章、第十二章由邱翠莲负责编写。

本书可供高职高专院校的学生作为心理健康教育课程教材，也可供其他高校大学生学习参考。

由于我们的研究能力、学术水平以及编写时间的限制，教材中难免有疏漏和不当之处，恳切期望读者批评指正，以便进一步修改和完善。

衷心希望本教材能够成为大学生心理健康成长的好伴侣，祝愿读过此书的朋友心理健康发展，创造美好人生！

编者

2009年8月

目 录

第一章 大学生心理健康概述.....	1
第一节 健康与心理健康.....	2
一、健康概述.....	2
二、心理健康.....	3
第二节 大学生心理健康.....	7
一、大学生心理发展的特点.....	7
二、高职学生的心理现状.....	8
三、大学生心理健康的标准.....	9
第三节 大学生心理健康的维护.....	11
一、心理健康的影响因素.....	11
二、心理健康的意义.....	13
三、维护大学生心理健康的途径.....	15
✍ 思考题.....	18
第二章 构建大学生合理认知.....	19
第一节 认知体系概述.....	20
一、认知的含义.....	20
二、认知的影响因素.....	21
三、认知与心理健康.....	22
第二节 常见的认知心理效应.....	22
一、首因效应与近因效应.....	23
二、光环效应.....	24
三、刻板印象.....	25
四、投射效应.....	25
第三节 大学生合理认知的构建.....	26
一、学会甄别理性认知和非理性认知.....	27
二、非理性认知的表现.....	29
三、构建大学生的合理认知.....	30
✍ 思考题.....	34
第三章 认识和完善自我.....	35
第一节 自我意识概述.....	36

一、自我意识的含义	36
二、自我意识的结构	37
三、自我意识的产生和发展过程	39
四、自我意识的作用	41
第二节 大学生自我意识分析	42
一、大学生自我意识的发展规律	42
二、大学生自我意识发展的特点	44
第三节 大学生健康自我意识的培养	46
一、明确健康自我意识的标准	46
二、培养健康自我意识的途径和方法	49
✍思考题	55
第四章 塑造健全的人格	58
第一节 人格概述	59
一、人格研究的各种流派	59
二、人格的含义、特征和结构	60
三、影响人格形成和发展的因素	62
四、气质与性格	63
第二节 大学生人格与心理健康	65
一、大学生的人格特点	65
二、大学生常见的人格问题	65
第三节 大学生健康人格的塑造	72
一、健康人格的含义	73
二、健康人格的标准	73
三、塑造健康人格的意义	74
四、塑造健康人格的途径和方法	75
✍思考题	78
第五章 情绪与心理健康	79
第一节 情绪概述	80
一、情绪的含义及分类	80
二、影响情绪的主要因素	83
三、情绪的功能	85
第二节 大学生情绪的特征	86
一、情绪对大学生的影响	87

二、大学生情绪的特征.....	88
三、如何认识和把握自己的情绪.....	90
第三节 大学生健康情绪的培养.....	92
一、大学生健康情绪的标准.....	92
二、大学生不良情绪的调节.....	93
三、培养大学生的健康情绪.....	99
✍️思考题.....	106
第六章 人际交往与心理健康	107
第一节 人际交往概述.....	108
一、人际交往.....	108
二、影响人际关系的因素.....	108
三、人际交往的产生和发展.....	111
四、人际交往对心理健康的作用和意义.....	111
第二节 大学生人际交往的特点与存在的问题及调适.....	113
一、大学生人际交往的特征.....	113
二、大学生人际交往的心理误区及调适.....	115
第三节 大学生良好人际关系的建立与改善.....	119
一、把握人际交往的原则.....	119
二、掌握人际交往的技巧.....	120
✍️思考题.....	126
第七章 大学生就业心理与健康	127
第一节 大学生求职择业的心理准备.....	128
一、认识自我.....	128
二、认识社会.....	131
三、具备良好的心理素质.....	133
第二节 大学生求职择业的心理问题.....	135
一、大学生求职择业的心理误区.....	135
二、大学生求职择业的矛盾心理.....	137
三、大学生求职择业的心理障碍.....	138
第三节 大学生求职择业的心理调适.....	140
一、提高自我调适的自觉性.....	140
二、动态心理定位.....	141
三、掌握择业心理调适的具体方法.....	141

第四节 大学生择业方法与技巧	143
一、树立推销意识	143
二、决胜面试	144
三、适时签约	146
✎思考题	149
第八章 健康的爱情观	150
第一节 塑造健康的恋爱观	151
一、爱情的含义和本质	151
二、大学生恋爱的动因	152
三、大学生恋爱的类型	153
四、大学生恋爱的特征	154
五、大学生恋爱问题的调适	155
第二节 大学生性心理的维护	159
一、青少年性心理的发展过程	159
二、大学生性心理活动的表现	160
三、大学生常见的性心理问题	161
四、大学生性心理问题产生的主要原因	163
五、维护性心理健康的途径	164
✎思考题	168
第九章 挫折与心理健康	169
第一节 挫折概述	170
一、挫折的含义	170
二、挫折的性质	171
第二节 大学生产生挫折的原因	172
一、大学生常见的心理挫折的类型	172
二、产生挫折的原因	174
第三节 大学生受挫的行为反应及应对	177
一、行为反应	177
二、合理运用心理防御机制	180
三、大学生心理冲突与挫折的调适	183
第四节 培养和强化大学生的挫折承受力	185
一、挫折承受力概述	185
二、提高挫折承受力的途径	186

三、挫折与大学生成才.....	188
✎ 思考题.....	192
第十章 大学生网络心理健康.....	194
第一节 互联网与大学生.....	196
一、互联网的形成和特点.....	196
二、网络与大学生心理.....	199
三、网络对大学生行为和心理的影响.....	204
第二节 大学生网络心理障碍及其调适.....	208
一、大学生常见网络心理障碍.....	208
二、大学生网络成瘾.....	212
第三节 建构良好的网络心理.....	218
一、全面地认识和理智地对待网络的作用.....	218
二、加强对青少年的人文关怀,提高青少年网络素养.....	219
三、大胆求助,摆脱困境.....	220
四、建立良好的家庭环境.....	221
五、利用社会舆论和法律手段.....	221
✎ 思考题.....	228
第十一章 大学生常见的心理问题及调适.....	229
第一节 大学生常见的异常心理.....	230
一、大学生异常心理的致因.....	230
二、大学生心理问题等级划分.....	231
三、大学生异常心理分类.....	232
第二节 大学生的自我心理调适.....	236
一、自我心理调适的含义.....	236
二、自我心理调适的理论.....	236
三、自我心理调适的内容.....	237
四、自我心理调适的方法.....	238
✎ 思考题.....	242
第十二章 珍惜生命.....	243
第一节 生命的意义.....	244
一、理解生命.....	244
二、生命的意义.....	245
第二节 自杀心理概述.....	246

一、自杀的含义及分类.....	246
二、自杀者的人格特质.....	246
三、自杀的心理过程.....	248
第三节 大学生自杀的预防与干预.....	250
一、大学生自杀的主要原因.....	250
二、大学生自杀的预防和干预.....	255
✍️思考题.....	260

第一章 大学生心理健康概述

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。

——载于世界卫生组织（WHO）宪章

本章要点：

- 健康概念的演化
 - 健康的标准
 - 心理健康的正确理解
 - 大学生心理健康的影响因素
 - 大学生心理健康的维护
-





曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”人们也常说，身体是革命的本钱。由此可见人们对健康的重视程度。

健康主要包括两方面的内容：即心理的健康和身体的健康。一直以来，人们都过多的关注身体健康，关注吃的如何，是否得上什么疾病等。而与之相比，心理健康是太年轻的话题。不过，人们已经渐渐了解到，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，健康的一半是心理健康。人们只有身体和心理都处于健康状态，才能心情舒畅地学习、工作和生活。

对于大学生来说，心理健康教育显得很重要。大学生在学习过程中会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题，如何正确处理这一系列人生课题，保持健康、乐观的心理状态是每位大学生亟待解决的问题。拥有一个健康、快乐的心态，对大学生的学习、就业以及日后的生活都很有益。

教育家们普遍认为，德才兼备、全面发展的人才应当包括思想道德素质、科学文化素质、专业素质、身体素质、心理素质等五个方面。在这五大素质中，心理素质处于一个十分关键的基础性地位，它影响并制约着其他素质的发展，是其他各种素质形成和提高的基础与中介，是衡量一个人整体素质高低的重要指标。

第一节 健康与心理健康

大学生是承载社会、家长高期望值的特殊群体，他们正处在人生的关键时期，自我定位高，成才的愿望强烈，但他们的心理发展尚未成熟，心理承受力和适应能力相对较弱。同时，随着改革开放的不断深入和社会生活竞争的日益加剧，大学生面临的经济、学业、就业、情感等压力也越来越大。在学习的压力、社会角色的转换及人际交往与择业等诸多人生课题面前，在竞争与挑战、理想与现实的撞击中，他们心理的困惑、就业的迷惘、希望与失望的矛盾纷至沓来。据统计资料表明，目前大学生由于心理障碍因素而休学、退学的比例明显上升。加上近年来时有发生的高校学生轻生事件，引起了社会各界对大学生心理健康问题的广泛关注和高度重视。因此，进行心理健康教育刻不容缓。

一、健康概述

1. 健康概念的演化

如果说爱情是人类永恒的话题，那么健康一定算是经久不衰的话题。有了健康，才会有希望，才会有一切，但疾病往往不期而至，使人感到生、老、病、死的痛苦和人生旅途的艰难。以往大家一般认为，“没有病痛和不适，就是健康”。这种无病即健康的观念一直为许多人所持有，并且影响到医疗保健和卫生政策。然而，随着科学文化和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变，心理、社会因素对于健康和



疾病的影响越来越引起人们的关注，人们慢慢地认识到健康不单纯是肉体无痛无病，还与精神状态有密切的联系。于是，健康的概念不断发展，由过去单一的生理健康发展到生理和心理健康，又发展到生理、心理健康以及社会适应良好，再发展到生理、心理健康、社会适应良好以及道德完善四个方面。由此可见，人们在重视身体健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增。

世界卫生组织给健康下了正式定义“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。”从这一定义来看，健康并不是人们在一般意义上所理解的身体好，没有疾病，没有缺陷，不虚弱。而是要求生理、心理和社会适应等多方面的良好协调。健康是生理和心理健康的辩证统一。

现在，越来越多的教育工作者和大学生也认识到心理健康是大学生全面发展、早日成才的重要基础。开展大学生心理健康教育，提高大学生心理健康水平，正在成为高等教育的重要组成部分。这些健康观念的转变，无疑与大学生心理健康问题的日趋突出有关。

2. 健康的标准

世界卫生组织明确提出了健康的 10 条标准，可以根据这些标准来检测自己是否处于健康状态。

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，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，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。
- (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) 肌肉丰满皮肤有弹性。

二、心理健康

1. 心理健康的起源与发展

心理一词来自希腊语，带有“灵魂”的意思。关于心理的本质问题从古至今一直存在着唯物主义和唯心主义两种世界观的对立认识。唯心主义者认为，心理是一种特殊的精神实体，物质是由它派生的，著名论断如“我思故我在”；而辩证唯物主义者依据自然科学研究的成果，把心理理解为高度有组织的物质——脑的产物和机能，认为没有而且也不可能有不依赖于物质的任何精神实体。心理是有生命的物质发展到一定阶段产生的，并在生物体同周围环



境相互作用的过程中，随着神经系统和大脑的形成和发展而发展。从本体论方面说，心理同脑相联系，它作为脑的机能或特性而产生和存在。心理活动不论如何复杂，始终都是由外部世界的影响引起的脑的反射活动。从认识论方面说，心理同外部世界相联系，它产生于主体和外部世界的相互作用，是外部世界的反映和主观映像。外部世界的反映是心理的内容，是作为观念的东西而出现的。

国外心理健康教育起源于西方 19 世纪末 20 世纪初，经过百年的发展，已经进入繁荣时期。我国自 20 世纪 80 年代开始了对心理健康的关注，陆续开展了一些讨论和探索，并开展了一些课题研究。我国心理健康教育工作，产生于对学校思想政治工作困境的反思，始于对国外心理健康教育的借鉴，起步于高校学生心理咨询尝试，并随着素质教育观念的深入发展逐步向中小学校转移和渗透。随着心理健康教育的日益普及，相信高校大学生的心理素质会得到整体提高。

2. 心理健康的含义与正确理解

心理健康是指个体内部心理过程和谐一致，与外部环境适应的良好而稳定的心理状态。其表现是认知功能正常、情绪积极稳定、自我评价恰当、人际交往和谐、环境适应良好。

心理健康是个人的主观体验，客观条件只作为影响体验的潜在因素。心理健康包括积极的情绪情感，也包括个人生活的方方面面；它不仅是消极情绪情感的减少，也是积极情绪情感的增多。自尊是心理健康的核心，从表现形式来看，心理健康不仅表现为没有心理疾病，更表现为一种积极向上的心理状态。一个有积极心态的人即使身体上有缺陷，也可以积极、乐观地在这个世界上生活。残奥会上奋力拼搏的健儿们不就是这些人中的典范吗？而与之相反，有些人身体上非常健康，但却生活得很痛苦，大学生轻生事件比比皆是，可见心理健康教育很重要。那么，怎样才是心理健康呢？古今中外的心理学家们对此进行了长期、艰苦地探索，对心理健康的含义给予了不同的表述。

精神病学家孟尼格尔认为：心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者的同时具备。

心理学家英格里斯认为：心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能发挥其身心的潜能，这才是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。

国际心理卫生大会（1946 年第三届）认为：心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展为最佳的状态。

尽管人们论述的角度不同，但是关于心理健康的定义都有一个共同点，即心理健康的概念应该包含两个层面：一是无心理疾病，即个体的心理活动处于正常状态，认知正常、情调协调、意志健全、个性完整以及适应良好，无心理疾病是心理健康的最基本条件；二是具有积极发展的心理状态。保护和促进个体的心理健康，消除一切不健康的心理倾向，充分



发挥身心潜能。积极的心理健康不仅没有心理疾病，而且能充分发挥个人潜能，发展建设性人际关系，从事具有社会价值的创造。

3. 心理健康的标准

心理健康与身体健康息息相关，保持乐观、愉快、健康的心理状态有助于增强机体免疫力、少患疾病、延年益寿。那么，怎样才能知道自己的心理是否健康呢？根据专家分析，正如检查身体一样，我们可以通过几项指标来判断人的心理是否处于健康状态，其中包括脉搏、体温、呼吸、血压等。但是，心理健康是相对的、阶段性的，其“常态”与“变态”，“正常”与“异常”之间没有一个绝对的分界线。所以，不同的心理学家对心理健康的标准进行了不同的归纳。

世界心理卫生联合会曾提出了 4 条标准。

- (1) 身体、智力、情绪十分调和。
- (2) 适应环境，人际交往中能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效的生活。

美国心理学家、人本主义创始人马斯洛提出了 14 条标准。

- (1) 现实知觉良好，即能如实看待世界，而不是按自己的欲望和需要来看待世界。
- (2) 接纳自然、他人与自己，即能接纳别人、自身及自然的不足与缺憾，而不会为这些缺憾所困扰。
- (3) 自发、真实、坦率，即行为坦诚、自然，没有隐藏或伪装自己的企图，除非这样一种直率的表现会伤害别人。
- (4) 以自身热爱的工作为中心，即热爱自己所从事的工作，工作起来刻苦、专注。
- (5) 有自立与独处的需要，即不靠别人求得安全和满足，遇到问题时善于冷静、独立地思考，把解决问题的希望寄托在自己的身上。
- (6) 在自然与社会文化环境中能保持相对的独立性。
- (7) 有持久的欣赏力，即对某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久不衰的欣赏力。
- (8) 具有难以形容的高峰体验，即在人生中感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪，感觉到极大的力量、自信和决断意象。
- (9) 关注社会道德，即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职，具有同世间所有的人同甘苦、共患难的强烈意识。
- (10) 人际关系深刻，即注重友谊。
- (11) 具有民主的性格结构，即谦虚待人，不存偏见，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同意见。

(12) 富于创造性，即具有同儿童天真的想象相类似的倾向，具有独创、发明和追求革新的特点。



(13) 处事幽默、风趣，即善于观察人世间的荒诞和不协调现象，并能以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。

(14) 反对盲目遵从，即对随意附和他人的观点和行为的人或事十分反感，有自己的主见，认定的事情就坚持去做，而不顾及传统的力量或舆论的压力。

我国心理学家提出了现代人心理健康的 10 条新标准。

(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

(2) 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，对身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

(4) 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益；否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

(10) 在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

简言之，心理健康的标准有两个层面上的含义。广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调、社会适应良好。

综上所述，人的心理健康是一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够与环境有良好的适应，生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，便可被视为心理健康。人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是一般常态心理，表现为心情经常愉快、适应能力强、善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；二是轻度失调心理，表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理能力