

高等院校通用教材

DAXUESHENG
XINLI
JIANKANG
JIAOYU

主编 王晓春
王国炎

大学生
心理健康教育

中国商务出版社

高等院校通用教材

大学生心理健康教育

主 编 王晓春 王国炎

副主编 许从年 田延光

张 平 柳和生

中国商务出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/王晓春, 王国炎主编. - 北京:
中国商务出版社, 2009. 2

高等院校通用教材

ISBN 978 - 7 - 5 - 5103 - 0042 - 4

I. 大… II. ①王…②王… III. 大学生 - 心理卫生 - 健
康教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019571 号

高等院校通用教材
大学生心理健康教育

主编 王晓春 王国炎

北京中商图出版物发行有限责任公司发行

江西省方芳印刷有限公司印刷

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码: 100710

电话: 010 - 64269744 (编辑室)

010 - 64266119 (发行部)

010 - 64295501

010 - 64263201 (零售、邮购)

12 印张 238 千字

2009 年 2 月 第 1 版

2009 年 2 月 第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5103 - 0042 - 4

网址: www.cctpress.com

E-mail: cctp@cctpress.com

定价: 19.80 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 64242964

《大学生心理健康教育》编委会

编委会主任 关晏民

主 编 王晓春 王国炎

副 主 编 许从年 田延光 张 平 柳和生

编 委 周本林 王健清 赵小敏 胡志方

谢晓国 吴 龙 袁也丰 严蔷薇

序 言

教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长
中国心理卫生协会大学生心理咨询委员会主任委员

王建中

今年是改革开放 30 周年。改革开放的大潮波澜壮阔,成就举世瞩目。在改革开放的伟大历史进程中,我国高等教育事业迅猛发展,为中国特色社会主义建设事业培养造就了一大批合格建设者和可靠接班人。

科技进步日新月异,社会经济快速发展,人才竞争日趋激烈,对高等学校的人才培养提出了越来越高的要求。为了适应社会,特别是未来社会对人才素质所提出的更高要求,就必须全面实施素质教育。这就要求高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。大学生正处于人生发展阶段的青年中后期,正处于世界观、人生观和价值观形成的关键时期,心理发育尚不够成熟。在这一时期,大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,从而建立起自己稳定的人格结构;在心理上和经济上将逐步摆脱对家庭和父母的依赖,从而走向独立与成熟。在这一人生发展急剧变化的时期,大学生面临很多重要的人生发展课题,必然会遇到各种困惑和矛盾,并将亲身体验成长的焦虑、苦恼、悲观、失望以及兴奋、

喜悦和欢乐。大学生在大学期间面临着各种发展机遇,同时也面临着巨大的竞争压力,可能获得成功,也可能面临失败,如何面对挫折,如何适应环境变化,如何调整不良情绪,如何协调人际关系,如何确立自我等等,都是大学生必须面对的事情。事实表明,在大学期间,有相当一部分学生不能正确处理遇到的各种问题,从而感到困惑和迷茫,经常受到焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪的影响,有的甚至发展成为心理障碍。因此,加强心理健康教育是全面实施素质教育的重要内容,是高等学校提高人才培养质量的重要举措,是大学生成才与发展的客观要求,采取有效措施帮助大学生增强心理素质显得非常必要,提高大学生的心理素质已是时代发展摆在高等学校面前的一项紧迫任务,具有重大的现实意义。

加强大学生心理健康教育,努力提高大学生的心理素质,目前已在我国高等教育界形成共识。党和政府以及各级教育主管部门、各高等学校都对大学生心理健康教育工作给予了高度重视,并采取了一系列促进措施。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》、《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等文件,都强调了提高大学生心理素质的重要意义。教育部于2001年3月16日颁发了《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》,明确指出“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分”。特别是中央下发了《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学思想政治教育的意见》,为高等学校进一步开展大学生心理健康教育指明了方向。2005年1月12日,教育部、卫生部、共青团中央又联合下文《关于

进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，进一步强调加强和改进大学生心理健康教育“是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务”，进一步明确和规范了大学生心理健康教育工作目标、任务、内容以及各项措施，全面推动了高校心理健康教育工作的快速发展。

在高校开设心理健康类课程，是帮助广大学生提高心理健康水平的重要途径。长期以来，高校心理健康教育工作者一直在探索如何开好这类课程，在教学内容、教学方法和教材建设方面进行了大量的研究和实践。最近，由国内几所高校和江西宏兴公司编写的《大学生心理健康教育》，就是一本融科学性、针对性、知识性和趣味性于一体的大学生心理健康教育教材。该书密切结合大学生的心理特点，以帮助大学生认识和解决面临的实际问题为核心，通过深入剖析典型案例，透析其中的心理原理，提出心理调适和心理危机干预的途径和方法，对帮助大学生提高心理调适能力和自我成长能力具有重要实用价值。相信该书的出版将进一步推动我国高校心理健康教育事业的繁荣与发展。



2008年12月于北京

目 录

第一章 做新时代阳光大学生

- 和谐社会与大学生心理健康 (1)
- 经典名句 (1)
- 第一节 心理广角:阳光大学生人物谱 (2)
- 第二节 心理指南:新时代呼唤阳光大学生 (6)
- 第三节 自我鉴别:把握心理脉搏 (16)
- 第四节 心理地图:拥抱未来,迎接挑战,做新时代.....
的阳光大学生 (21)
- 思考与实践 (27)

第二章 大学生与心理健康

- 心理健康的目标与途径 (29)
- 经典名句 (29)
- 第一节 心理广角:大学生心理问题扫描 (30)
- 第二节 心理指南:心理健康和心理问题 (32)
- 第三节 自我鉴别:大学生常见的心理问题 (45)
- 第四节 心理地图:做心理健康的大学生 (57)
- 思考与实践 (63)

第三章 我们的心路历程

- 大学生的心理资源及其生涯规划 (67)

经典名句	(67)
第一节 心理广角:成长的故事	(67)
第二节 心理指南:我从哪里来?我向何处去?人..... 生的意义在哪里?	(74)
第三节 自我鉴别:我的人生困惑和我的选择	(85)
第四节 心理地图:做好职业规划与生涯规划	(92)
思考与实践	(98)
第四章 自我成长是关键	
——大学生的自我认识与自我和谐	(101)
经典名句	(101)
第一节 心理广角:成长与成功的故事	(101)
第二节 心理指南:我是谁?我要做什么?	(105)
第三节 自我鉴别:大学生自我认识存在的主要问... 题	(124)
第四节 心理地图:正确认识自我与完善自我	(128)
思考与实践	(137)
第五章 炫出人格魅力	
——人格与心理健康	(140)
经典名句	(140)
第一节 心理广角:人格问题的焦点展示	(140)
第二节 心理指南:人格面面观	(143)
第三节 自我鉴别:联系自我,炫出人格光彩	(164)
第四节 心理地图:人格优化的途径与方法	(169)

思考与实践	(172)
第六章 方法高于天赋	
——大学生学习心理的调适	(176)
经典名句	(176)
第一节 心理广角:我在大学里是怎样学习的?	(176)
第二节 心理指南:大学学习的特点和要求	(182)
第三节 自我鉴别:我的学习方法需要改变吗?	(192)
第四节 心理地图:大学学习方法和考试心理调适	(193)
思考与实践	(205)
第七章 我的情绪我做主	
——大学生的情绪调适与管理	(209)
经典名句	(209)
第一节 心理广角:情绪为何物?	(209)
第二节 心理指南:了解我们的情绪	(211)
第三节 自我鉴别:异常情绪的识别	(228)
第四节 心理地图:如何调节、管理自己的情绪? ...	(240)
思考与实践	(249)
第八章 良好的人际关系是心理氧气	
——人际沟通与交往技能	(251)
经典名句	(251)
第一节 心理广角:人际交往的故事	(251)
第二节 心理指南:了解人际关系	(254)
第三节 自我鉴别:自我心理诊断	(275)

第四节 心理地图:怎样处好人际关系?	(281)
思考与实践	(290)
第九章 爱情价几何?	
——大学生恋爱心理与性安全	(292)
经典名句	(292)
第一节 心理广角:问世间,情为何物?	(292)
第二节 心理指南:大学生恋爱的种种困惑	(300)
第三节 自我鉴别:什么是真爱?	(305)
第四节 心理地图:怎样爱才能平安幸福?	(314)
思考与实践	(325)
第十章 珍爱生命	
——危机与危机干预	(328)
经典名句	(328)
第一节 心理广角:大学生的心理危机	(328)
第二节 心理指南:我们与心理危机	(329)
第三节 自我鉴别:如何判断心理危机存在与否?	(357)
第四节 心理地图:心理危机的预防与干预	(360)
思考与实践	(367)
后记	(369)
参考文献	(371)

第一章 做新时代阳光大学生

——和谐社会与大学生心理健康

经典名句

加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导。

——摘自党的十七大报告

注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育 and 保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

——摘自十六届六中全会《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》

如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度之真实生命力的广泛心理基础,如果执行和运用着这些现代制度的国民自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,仅仅依赖外国的援助、先进的技术和民主制度的引进,都不能成功地使其从一个落后的国家跨入自身拥有持续发展能力的国家。

——摘自美国社会学家英格尔斯《人的现代化》

教育部门负责精神卫生人才培养有关工作;结合实施素质教育,将学生心理健康教育、预防学生心理和行为问题工作纳入学校日常工作。

——摘自卫生部等 17 个部委联合下发的《全国精神卫生工作体系发展指导纲要》

第一节 心理广角:阳光大学生人物谱

一个时代有一个时代的形象代表,大学生作为未来中国的形象代言人,精神风貌代表着中国的未来和希望。人们喜欢用“阳光”一词来形容当代大学生的精神风貌。这里究竟包含了多少内涵,包含了国家和人民多少期待和厚望!

人物谱一:自信天使姜馨田

身材修长,一袭素装,北京残奥会圣火采集使者姜馨田飘然出现在天坛祈年殿前的取火现场。她伸出双手,上仰向天,下俯至地,表达出人与天地合而为一的美好意境。她又展开双臂,拥抱太阳,融入阳光,表达出人类对光明未来的无限向往。姜馨田,宛如一位将光明与和谐的福音带入人间的天使,缓缓点燃了圣火。举手投足之间,难以掩盖住青春的活力与激情。

但是谁又能想到,这样一个天使般的女孩,却是生活在一个无声的世界里。出生后不久,姜馨田因注射抗生素过量导致双耳失聪。但是,自信乐观的姜馨田没有被残酷的现实击倒,而是以积极的心态去迎接生活的挑战。2003 年,在第 52 届环球小姐大赛中

国赛区的比赛中,她凭借秀丽脱俗的容貌、优雅动人的舞姿和充满自信的发挥,获得了“最佳媒体关注奖”和组委会专门为她设立的“特别荣誉奖”,并被环球小姐大赛纽约总部聘为世界环球小姐特别形象大使。

姜馨田现在是中国残疾人艺术团的手语主持。为了做好手语主持,跟上别人说话的节奏,她在家里对着镜子不知苦练了多少遍。她认为,做好一个手语主持人最重要的是认真,“认真排练,认真学习,认真研究,才能把最真实的、最美的东西传递给大家”。在2004年雅典残奥会闭幕式上,姜馨田代表中国残疾人用手语向世界倾诉心声:“感谢雅典,相聚北京!”

据北京残奥会组委会工作人员介绍,姜馨田是担任圣火采集使者的完美人选。她本身是一位残疾人,又具有积极、乐观、向上的健康心态。同时,作为一名专业手语主持人,姜馨田具有良好的舞台感和仪表美。

姜馨田,一个新时代中国阳光大学生的形象代表,一个将热情和希望带给人间 的安静天使!

就读于北京联合大学;爱好素描、表演;喜欢金色,因为金色代表爱心;喜欢的健身运动:羽毛球、网球;自我评价是一个热情、开朗的女孩;最骄傲的事是:采集残奥圣火。——这是姜馨田的自我简介。

人物谱二:感动中国的徐本禹和他的支教接力者

徐本禹,一个再普通不过的贫困农家子弟,华中农业大学2003届本科毕业生,2004年中央电视台十大“感动中国”人物之

一。这位自述所做的事只是源于“朴素的报恩心理”的年轻人,从勤工俭学每月所得的50元报酬中,拿出43元捐给山东一个面临辍学的小学生;学校发给他的300元特困生补助,200元捐给了“保护母亲河”行动;别人资助的500元,他分别寄给了两名贫困生;获得的6000元国家奖学金,其中2400元托付系里的老师,定期寄给湖北沙市的一名孤儿作生活费……大学二年级那年,徐本禹来到贵州山区一个叫狗吊岩的地方。因为他在报上看到:这个水电不通的村子里,有着许多渴求上学的孩子。就是在这个不通公路、不通电话、晚上只能靠点油灯照明、寄信要走18公里崎岖山路的地方,他孤身一人,默默支教,一干就是好几年……

“感动中国”的大学生支教者徐本禹的事迹经媒体报道后,引起了社会的广泛关注。在他的感召下,先后有二十余位志愿者循着他的足迹,来到大山深处的贵州省大方县大水乡支教。四年前还只有120来名学生的大石小学,现在发展到了305名学生。

2008年初,徐本禹申报了团中央、商务部为期一年的援外志愿者计划,成为我国赴非洲援教的15名志愿者之一。他如今远在津巴布韦。

人物群谱:2008年在南方低温雨雪冰冻灾害、四川汶川地震、反“藏独”、迎奥运等重大考验中勇于担当的大学生

2008年,是中国历史上极不寻常、极不平凡的一年。接连发生的南方低温雨雪冰冻灾害、四川汶川特大地震等严重自然灾害,以及拉萨“3·14”打砸抢烧严重暴力犯罪、“藏独”分子干扰奥运火炬传递等重大事件,使全体中华儿女面临前所未有的考验。在

中国共产党的坚强领导下,全国各族人民众志成城、共克时艰,谱写了惊天地、泣鬼神的时代凯歌。尤其是被称为“80后”、“90后”的中国大学生,表现出高度的社会责任感和强烈的爱国热情,胸怀祖国、心系人民、勇于担当。他们用行动向世人证明,在改革开放伟大进程中成长起来的中国大学生,是充满希望的一代,是党和人民可以信赖的一代!

当北京奥运圣火在国外传递受到“藏独”分子干扰的事件发生后,中国大学生们通过自发的抗议游行、在互联网上发布爱国倡议、进行集会演讲等多种形式,有力地揭露了“藏独”分子分裂国家的险恶用心,表现了中国人民坚决捍卫国家统一和领土完整的坚定意志。为了保证圣火在境外的顺利传递,维护国家形象和民族尊严,身在异国他乡的中国留学生们,自发组织起来,纷纷走上街头,沿途一路保卫神圣的奥运火炬。

四川汶川特大地震,史所罕见。地震发生后,大学生们满怀对灾区人民的关爱,迅速开展募捐、献血、担当志愿者等活动,积极奔赴抗震救灾第一线。他们对灾区人民的无私奉献,展现了人性绚烂夺目的光彩。他们的口号是:“不要问你的国家为你做了什么,而要问你为你的国家做了什么。”加拿大《环球邮报》评论道:抗震救灾一线的很多志愿者是20世纪80年代以后出生的,有人曾把他们视为追求物质和金钱的一代,不知道关心他人,如今事实证明并非如此。

2008年北京奥运会的圆满成功,实现了中华民族的百年奥运梦想。奥运会已经结束,志愿者那灿烂的笑容却永远留在了世人

的心中。在奥运志愿者中,大学生达到 53 000 人;参与北京 2008 年第 13 届残奥会志愿服务的大学生是 21 000 人。有这样一个志愿者,头上扎着一个红红的中国结,帽子上系着一根红红的加油带,腰包里塞着中国结、京剧脸谱、铃铛挂件,遇见开心的外国游客,遇见满头大汗的奥运工作人员,遇见哭泣的小观众,她都会变魔术似地从腰包里掏出一个漂亮的小东西送给他们,并且告诉他们说这代表好运。她是那么地阳光!那么地开心!她说,要把开心传递给身边的每一个人。她戴着中国结、扎着加油带坚守岗位,回过头灿烂一笑的瞬间,正好被一位记者抓拍了下来,这张定格了的美丽笑容入选了新华社图库。

第二节 心理指南:新时代呼唤阳光大学生

改革开放的新时代,政治文明,经济发展,社会进步。她既是一代又一代大学生奋力开拓、无私奉献的成果,更离不开当代大学生的接力承载、共创辉煌!新的时代呼唤阳光大学生!

一、感动中国、世界瞩目的一代

姜馨田和徐本禹,虽然一个亮相于国际舞台、一个则奋斗在偏远山村,但他们都以健康、自信、聪慧、乐观、充满活力的形象,展现出中国大学生的时代风采。在他们面前,似乎没有战胜不了的困难,没有超越不了的障碍。在广袤的中华大地上,有千千万万像姜馨田和徐本禹一样的阳光大学生。这些有着高尚品德、美丽心灵、健全人格的阳光大学生,正在茁壮成长,最终将成为实现中华民族伟大复兴的中坚力量。