



大学生心理健康教育

导论

陈玉焕◎编著



河南人民出版社



大学生心理健康教育导论

陈玉焕 编著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育导论/陈玉焕编著. - 郑州:河南
人民出版社,2009.2
ISBN 978-7-215-06732-5

I. 大… II. 陈… III. 大学生-心理卫生-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(2009)第 014267 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州市彩宇印务有限公司印刷

开本 710 毫米×960 毫米 1/16 印张 20.5

字数 364 千字 印数 1-3000 册

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定价:26.80 元

前 言

世界卫生组织(WHO)早在1948年就提出,健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是生理的、心理的和社会适应的完好状态。心理健康成为健康的一个重要部分,越来越得到人们的认同。在1986年世界心理卫生协会的年会上又发出宣言,进一步深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四因素,它们相互依存、相互促进。随着我国高等教育进入新的发展时期,大学生心理素质的提高引起人们极大的重视,随着高校心理事件的激增,大学生素质问题引起人们不断的反思,2002年4月我国教育部办公厅又专门发文将高校心理健康教育摆到一个相当重要的位置,因此,建立专门的心理健康教育机构、开展专业的心理健康教育与咨询,并把它纳入高校工作的日程,已成为现代教育的重要部分。

人的心理和行为离不开生物基础和环境基础,心理的生物基础是先天具有的,并在环境的作用下发挥其功能,而心理的环境基础以及人与环境的相互作用对人的心理变化有着更广泛的影响。

大学生正处于求知欲旺盛的时期,他们对于社会领域和自然领域的一切都感到新奇,都想了解和探究,但由于社会领域的复杂性、信息的庞杂性、大学生自身的经验缺乏以及识别力有限等原因,他们往往不能对事物做全面、客观的评价,这些都可能会使他们有不适应感,使整个身心处于动荡不安之中。同时,生活环境的变迁、人际关系的变化、学习方式的更新以及他们面临的一切,也需要他们在克服各种不适应的同时,建立新的心理结构,以达到新的心理平衡,从而开始新的大学生活。再者,大学生群体面临的人生课题复杂多样,问题来自生理、心理以及社会的各个层面,往往容易引起各种各样的冲突与矛盾,而大学生的心理存在着两面性,既有积极的一面也有消极的一面,且其各方面的发展也不平衡,因此,在发展过程中,不仅要解决他们成长带来的各种不适应、烦恼与挫折,更重要的是如何为他们一生发展奠定良好基础。所以,迫切需要教育环境与学生内在环境的共同改善与提高,需要良好的社会支持系统与积极的自我调适。

顾名思义,《大学生心理健康教育导论》即为心理健康的入门书,旨在帮助大学生通过自主学习与指导学习相结合的教育历程,正确解读大学生的成长特点与发展规律,科学理解个人发展与社会环境之间的相互影响,有效解决各种心理矛盾与困惑,以维护心理健康,提高心理健康水平。

大学是人生的重要转变时期,大学的学习是真正意义上的自主学习,本书针对大学生特点,结合现代心理健康研究成果以及心理学的基础理论,本着认同、依从、内化的心理发展顺序,将启发式教育与自我体验相结合,选择大学生常见的心理问题展开讨论和分析,每章主题讨论不仅包括心理论坛,还包括心理观察、心理行为训练、心理体验以及心灵成长等栏目,系统地介绍了心理健康的概念、影响因素、提高心理健康的方法等,以促进大学生对心理健康知识的理解与应用,体现了“心理健康最好的保健师是自己”的心理健康教育新理念,构建了科学的大学生心理健康教育体系。

全书共分11个章节:健康从“心”开始、心理健康与人生发展阶段适应、心理健康与自我认识、心理健康与学习、心理健康与情绪管理、心理健康与人际交往、心理健康与爱情、心理健康与科学性爱、心理健康与挫折应对、心理健康与职业发展、心理健康与心理异常。

本书在内容编写上体现了如下特点:

1. 全面性:本书以全面提高大学生心理素质为目标。内容涉及大学生学习、生活、人际交往、人格发展、求职择业等方面。
2. 针对性:本书是针对大学生心理发展的特点而编写的,所涉及内容既可以教学又适合自学。
3. 实用性:本书力图成为大学生心理健康的工具书,所以有相当篇幅的自我体验活动可供实践。

由于编者水平有限,书中错漏粗浅偏颇之处在所难免,敬祈专家、学者及广大读者予以指正。

在编著过程中,参阅、引用了大量的文献和资料,在此谨向原作者表示真诚的感谢。由于面广类多,在所列参考文献中若有个别遗漏,也请作者原谅。

心理健康教育作为高校的一门课程,如何使心理学的原理、心理健康的科学体系能够更好地服务于大学生的理想与现实、爱情与未来、学习与生活,还需要在教学实践中进一步实现。如何在加强理论深度的同时又能通俗易懂、引起大学生读者广泛的兴趣和共鸣,还需要进一步加强和大学生朋友的沟通交流!希望本书能成为大学生心理健康的良师益友,成为心理健康教育工作者的得力助手!

提高大学生心理健康水平,从本质上来讲,是大学生成长发育的内在需求,作为一位教育工作者也是自己义不容辞的责任和使命!

陈玉焕

2008年8月20日

目 录

第一章 健康从“心”开始	1
一、故事采撷	1
(一) 亨利的故事	1
(二) 塞尔玛的故事	2
(三) 希尔顿成功的秘诀	3
二、心理论坛	3
(一) 走近心理世界	3
(二) 心理健康的内涵	13
(三) 心理健康的主要理论观点	17
(四) 大学生心理健康教育的任务	21
三、心理观察	21
(一) 生命的奇迹	21
(二) 司晶的人生目标	22
(三) 心理学对个人生活的潜在影响力	23
四、心理行为训练	24
(一) 判断心理健康三方法	24
(二) 心理健康十良策	24
(三) 缓解心理疲劳的五种方法	25
五、心理体验	26
(一) 心心相印	26
(二) 我错了	27
(三) 生活一点通	27
(四) 关爱与温暖	28
六、心灵成长	28
(一) 换位思考	28

(二)心灵感悟	28
第二章 心理健康与大学发展阶段	30
一、故事采撷	30
(一)“选择”	30
(二)带保姆上学的大学生	30
(三)有趣的哈罗猴试验	31
二、心理论坛	31
(一)心理健康与大学生人生阶段	31
(二)皮亚杰的心理发展理论	32
(三)艾里克森的心理发展阶段论	33
(四)人生发展与社会化的历程	36
三、心理观察	41
(一)大学生的心理特点	41
(二)大学生面临的心理转变	43
(三)大学生常见的心理健康问题及其影响因素	43
四、心理行为训练	46
(一)积极适应的心理策略	46
(二)成就高效人生的七种好习惯	46
五、心理体验	49
(一)情景剧:名人话成功	49
(二)临终遗命——学习感恩与选择人生	49
(三)我的生命线	50
六、心灵成长	50
(一)案例分析	50
(二)思考与选择	52
第三章 心理健康与自我认识	53
一、故事采撷	53
(一)“决定人生的是你自己”	53
(二)请记住别对自己说:“不可能!”	53
(三)“一个永远不会放弃的人”	54
二、心理论坛	54
(一)心理健康促进大学生自我意识及人格的发展	54

(二)人格的心理学内涵	55
(三)自我意识的心理学内涵	61
(四)自我意识与人格发展的关系	64
三、心理观察	65
(一)大学生自我意识的特点	65
四、心理行为训练	67
(一)发展正确的自我意识,促进个体全面发展	67
(二)在成长过程中构建和谐、统一的自我	70
(三)矫正自我,统合迷失	73
五、心理体验	77
(一)“WAI——我是谁?”	77
(二)“他人眼中的我”	78
(三)“优点轰炸”	79
六、心灵成长	79
(一)心理测评	79
(二)思考与判断	82
第四章 心理健康与学习	83
一、故事采撷	83
(一)山田本一成功的秘诀	83
(二)创新的美丽	84
(三)学习、创新与实践	84
(四)“无法摆脱的考试焦虑”	84
二、心理论坛	85
(一)学习从提升心理素质开始	85
(二)学习的概念及其影响因素	86
(三)学习的理论	104
三、心理观察	108
(一)大学生学习的特点	108
(二)大学生学习动机的特点	109
(三)大学生时间管理特点	110
(四)大学生常见的学习心理障碍	110
四、心理行为训练	113
(一)高效学习的策略	113

(二) 考试焦虑的调节	120
五、心理体验	121
(一) 测测你的创造力	121
(二) 有趣的注意力训练	122
六、心灵成长	123
(一) 多元智能理论	123
(二) 测测你的观察力	124
(三) 请画出你的学习时间馅饼	124
第五章 心理健康与情绪管理	126
一、故事采撷	126
(一) 找不到活着的理由	126
(二) 我是世界上最幸福的人	126
(三) 面对生活的苦难,他选择了逃避	127
二、心理论坛	127
(一) 情绪概述	127
(二) 不同派别的情绪理论	131
三、心理观察	136
(一) 大学生情绪特征	136
(二) 情绪对大学生的影响	137
(三) 大学生常见的情绪障碍	139
四、心理行为训练	140
(一) 合理情绪疗法简介	140
(二) 如何消除“情绪垃圾”	145
(三) 保持积极情绪的策略	148
(四) 做情绪的主人	149
五、心理体验	151
(一) 吃饭吃掉坏情绪	151
(二) 下午散步有助调节情绪	152
(三) 情绪稳定性测验	153
(四) 游戏:我猜我猜我猜猜猜	153
(五) 角色互换	154
(六) 最愚蠢的一堂课	154

六、心灵成长	155
(一) 阅读与判断	155
(二) 大学生必读: 自杀, 美丽的谎言——不可纠正的错误	156
(三) 思考与选择	164
第六章 心理健康与人际交往	165
一、故事采撷	165
(一) “爱你爱到不透气”	165
(二) 早班车厢里的故事	166
(三) 分享的快乐	166
二、心理论坛	167
(一) 人际交往与大学生心理健康	167
(二) 人际交往的概念	168
(三) 人际关系的发展	169
(四) 影响人际吸引的因素	170
(五) 人际交往的原则	173
三、心理观察	175
(一) 大学生人际交往的特点	175
(二) 大学生人际交往中常见的消极情绪	178
(三) 大学生人际交往的心理误区	180
(四) 人际关系退化及其原因	181
四、心理行为训练	182
(一) 如何建立良好的人际关系	182
(二) 人际冲突的调适	183
(三) 学会倾听	188
(四) 沟通原则十四条	189
(五) 实话实说的技巧	190
(六) 如何受人喜欢	193
五、心理体验	194
(一) 游戏: 空盒子有几个角	194
(二) 描绘你的人际网络	195
(三) 双向沟通	196
六、心灵成长	197
(一) 分享	197

(二)发现与思考	198
(三)思考与选择	199
第七章 心理健康与爱情	200
一、故事采撷	200
(一)“失衡的爱”	200
(二)“生命的代价”	201
二、心理论坛	201
(一)爱是人性的学校	201
三、心理观察	205
(一)大学生恋爱特点	205
(二)大学生网恋心理	206
四、心理行为训练	208
(一)如何获得健康的恋爱	208
(二)约会的态度	209
(三)爱情健康小处方	210
(四)如何正确对待失恋	210
五、心理体验	212
(一)模拟实验	212
(二)小品表演	212
(三)心与心的距离有多远	213
六、心灵成长	213
(一)恋爱是一次心理疗伤	213
(二)思考与填空	215
(三)脑力激荡	215
第八章 心理健康与科学性爱	216
一、故事采撷	216
(一)“痛苦的自慰”情结	216
(二)被帅哥、靓妹困扰的大学生——第二性征忧虑综合征	217
二、心理论坛	217
(一)性健康的概念及其表现	217
(二)两性生殖器结构及生理特征	218

(三)性心理的发展过程	222
(四)性别角色的习得	224
三、心理观察	224
(一)大学生性心理特征	224
(二)大学生常见性行为	225
四、心理行为训练	227
(一)怎样应对恋人间的非意愿性要求	227
(二)认识未婚同居	228
(三)认识性心理障碍	230
五、心理体验	232
六、心灵成长	234
(一)欣赏	234
(二)思考	234
第九章 心理健康与挫折应对	235
一、故事采撷	235
(一)永远不卖的石头	235
(二)逃避的寓言:小猫逃开影子的招数	236
(三)苦难与财富	236
二、心理论坛	237
(一)挫折与大学生成才	237
(二)挫折的心理学定义	238
三、心理观察	239
(一)大学生常见的心理挫折	239
四、心理行为训练	241
(一)如何应对挫折	241
(二)如何解决问题	248
五、心理体验	255
(一)传球	255
(二)生命中留下的	256
(三)生存选择	256
六、心灵成长	257

第十章 心理健康与职业发展	258
一、故事采撷	258
(一)关于规划的寓言:一张折叠 51 次的纸有多大	258
(二)因为陆地就在她心中	259
(三)我的事业在农村	259
(四)重要的不是在何时而是去哪里	260
(五)希望父母永远是上帝	260
二、心理论坛	260
(一)大学生职业生涯规划的重要性	260
(二)认识职业	262
(三)大学生职业选择的四个匹配	262
(四)职业生涯规划	267
(五)有关职业发展的主要心理学理论	269
三、心理行为训练	274
(一)大学生职业生涯规划的原则	274
(二)职业规划的步骤与方法	274
(三)如何选择职业生涯路线及目标	277
(四)职业生涯规划中的 10 点忠告	281
(五)走进职场	281
四、心理体验	285
(一)我来当记者	285
(二)绘制“家庭职业生涯树”	285
五、心灵成长	286
(一)探索有吸引力的职业	286
(二)阅读与思考	286
第十一章 心理健康与心理异常	289
一、故事采撷	289
(一)不可思议的失明	289
(二)总在表演自己——癔症性人格	289
(三)情绪感冒——抑郁症	290

二、心理论坛	290
(一)大学生心理障碍特点	290
(二)正常与异常心理的判定	290
(三)异常心理的常用诊断标准	291
(四)心理异常的理论模式	293
三、心理观察	294
(一)神经症	294
(二)情感性精神障碍	297
(三)精神分裂症	299
(四)人格障碍	301
(五)大学新生适应不良综合征	305
四、心理行为训练	306
五、心理体验	307
(一)以人为镜,识别不健康心理	307
(二)认识抑郁与情绪低落	308
六、心灵成长	308
(一)心理测评	308
(二)心理问题判断表	310
参考文献	311
名言警句	313

第一章 健康从“心”开始

随着时代的发展,社会竞争的加剧,对人的“全面发展”的呼吁和对幸福生活的憧憬,成了当今社会生活的主旋律。人们越来越多地需要减轻或消除情绪困扰,培育健康的心理,提高社会适应能力,心理健康成了达到幸福生活彼岸的必由之路。成才之路艰辛漫长,如何有效促进大学生的身心健康与全面发展?本章围绕心理活动及其规律、心理健康及其维护展开讨论,旨在让心理健康为莘莘学子保驾护航。

一、故事采撷

(一) 亨利的故事

美国一个叫亨利的人,三十多岁了仍一事无成,整天在唉声叹气中度日。一天,他的一位好友告诉他:“我看到一份杂志里面讲拿破仑有一个私生子,这个私生子流落到了美国,这个私生子又生了一个儿子,他的全部特点跟你一样:个子很矮,讲的也是一口带法国口音的英语……”亨利半信半疑。但当他拿起那本杂志琢磨半天后,终于相信自己就是拿破仑的孙子。此后,亨利完全改变了对自己的看法。从前,他因自己个子矮小而自卑,如今他欣赏自己的正是这一点。“矮个子真好,我爷爷就是靠这个形象指挥千军万马的。”以前,他觉得自己的英语讲得不好,而今他以讲带有法国口音的英语而自豪!当遇到困难的时候,他会认为“在拿破仑的字典里没有‘难’字”。就这样,凭着他是拿破仑孙子的信念,三年后,他成了一家大公司的董事长。后来,他请人调查他的身世,才知道自己并不是什么拿破仑的孙子,但他说:“现在我是不是拿破仑的孙子已经无关紧要了,重要的是我懂得了成功的秘诀:当我相信时,它就会发生。”

亨利的故事告诉我们：“当你相信时，成功就会发生！”不要为现在的不好而忧伤、苦闷，只要你相信自己会成功，只要你努力去做，你也必将成功！反之，如果你相信自己被打倒，你就一定会被打倒；如果你相信自己不行，即使你努力了，你也可能不行！

所以，同学们，请用铁墙把过去和未来关闭，生活在“今天”，从今天做起，相信你自己会成功，你就一定会拥有一个比你想象中更美好的明天！

（二）塞尔玛的故事

在美国，一位叫塞尔玛的女士内心愁云密布，生活对于她已是一种煎熬。为什么呢？因为她随丈夫从军，没想到部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通。当地气温很高，在仙人掌的阴影下都高达华氏 125 度。更糟的是，后来她丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此她整天愁眉不展，度日如年。我们能想象她内心的痛苦，就像我们自己也会经常碰到的那样。

怎么办呢？无奈中她只得写信给父母，希望回家。久盼的回信终于到了，但拆开一看，使她大失所望。父母既没有安慰自己几句，也没有说叫她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸，上面也只是短短的几行字。这几行字写的是什么呢？“两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个却看到的是天上的星星。”

她终于发现了自己的问题所在：她过去习惯性地低头看，结果只看到了泥土。但自己为什么不抬头看？抬头看，就能看到天上的星星！而我们生活中一定不只是泥土，一定会有星星！自己为什么不抬头去寻找星星，去欣赏星星，去享受星光灿烂的美好世界呢？

她这么想，也开始这么做了。她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友，结果使她十分惊喜，因为她发现他们都十分好客、热情，慢慢都成了朋友，还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物。她研究沙漠的仙人掌，一边研究，一边做笔记，没想到那仙人掌是那么的千姿百态，那样的使人沉醉着迷。她欣赏沙漠的日落日出，她感受沙漠的海市蜃楼，她享受着新生活给她带来的一切。没想到慢慢地她找到了星星，真的感受到星空的灿烂。她发现生活一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之间。后来她回美国后，根据自己这一段真实的内心历程写了一本书，叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。

在这段经历中我们看到：同样的背景下，这位女士前后简直判若两人：一个是无限的痛苦，一个是不尽的快乐；一个是阴雨连绵，一个是阳光灿烂。沙漠没有变！铁皮房没有变！仙人掌阴影下华氏 125 度的高温没有变！印第安人、墨西哥人没

有变！这一切都没有变，那变的是什么呢？显然变的是她的内心，是她的心态，过去她习惯性地选择看泥土，选择事情的消极一面，后来她习惯性地选择找星星，选择事情的积极一面。但就这么一点小小变化，带来的结果却大相径庭：一个痛苦，一个快乐；一个失败，一个成功。

（三）希尔顿成功的秘诀

希尔顿国际饭店集团的创立者、闻名遐迩的企业家唐托德·希尔顿有这样一次不可思议的经历：一个穷困潦倒的希腊年轻人到雅典一家银行去应聘一个守卫的工作，忧郁的是他除了自己的名字之外什么都不会写，没有得到工作。失望之余，他借钱渡海去了美国。许多年后，一位希腊大企业家在华尔街的豪华办公室举行记者招待会。会上，一位记者提出要写他的回忆录，但是他回答：“这不可能，因为我根本不会写字。”所有的记者都大吃一惊，他接着说：“什么事情都不可能那么完美，如果我会写字，那么我今天仍然是一个守卫而已。人生成功的秘诀就在于经营自己长处，找到发挥自己优势的最佳位置。”

【摘自：《经营自己的长处》 <http://www.amteam.org>】

二、心理论坛

（一）走进心理世界

正如以上故事所示：人类具有认识世界和适应世界的能力，人类能够凭借高度的文明，通过调整心理和行为创造辉煌人生，能够通过积极的心理防卫机制、良好应对挫折的方法，掌握自己的人生。那么，人的心理是如何产生的？心理行为有何规律？健康心理对行为有何影响呢？

1. 心理的概念及其特性

人们经常会有这样的问题，诸如人是如何利用各种感觉到的信息来进行问题解决和决策的？人失去感觉后，会发生什么现象？人怎么能记住各种经验？人怎么能识别各种事物？为什么会有错视、“鸡尾酒会效应”呢？在人群中人们为什么会有从众和服从、责任分担等行为？以上都是人的心理活动。那么，什么是心理，心理是如何产生及发展的呢？

（1）心理是人脑对客观现实的反映。

外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息