



大学生心理健康教程

(第2版)

Mental health course for
College Students

Second Edition

■ 陈发祥 主编



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学生心理健康教程

(第2版)

主 编 陈发祥

副主编 陈绪新 武国剑 李 艳

编 委 (排名不分先后)

汪媛媛 谢 宇 黄明永 王晓静

詹先明 潘 莉 霍 健 程玉凤

邝春霞 张 贤 季童童 黄 凤

朱蓉蓉 章翠娟 郭 峰 刘江芹

朱 浩

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/陈发祥主编. —2版. —合肥:合肥工业大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5650-3547-0

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 220904 号

大学生心理健康教程(第2版)

陈发祥 主编

责任编辑 陆向军 何恩情

出版	合肥工业大学出版社	版次	2014年10月第1版
地址	合肥市屯溪路193号		2017年8月第2版
邮编	230009	印次	2017年8月第5次印刷
电话	综合编辑部:0551-62903028 市场营销部:0551-62903198	开本	710毫米×1000毫米 1/16
网址	www.hfutpress.com.cn	印张	19.75 字数 392千字
E-mail	hfutpress@163.com	印刷	安徽昶颀包装印务有限责任公司
		发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-3547-0

定价:36.00元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

第2版说明

在第1版基础上,《大学生心理健康教程(第2版)》融入近年来学生成长发展需求及编者多年的教学经验,结合贯彻落实2016年全国高校思想政治工作会议精神,对部分内容进行了重新编排,增加了大学生心理咨询、大学生异常心理、大学生压力管理与挫折应对等内容,更加符合教育部2011年颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,有助于培养学生成为德才兼备、全面发展的人才。

此次修订,我们在编写内容安排上,保留了“身边故事”“故事点评”“心理导航”“素质提升”等板块,考虑到“中外对比”板块的特殊性,不再作为固定板块,而是根据教学内容需要进行裁定。“身边故事”是用大学生中的典型案例作为切入点,引发读者对自身心理健康的关注;“故事点评”分心理分析和故事的启发两部分,心理分析主要是从心理学视角对案例做简单分析,故事的启发是结合大学生实际谈现实意义;“中外对比”是编者的一个创新设计,试图借鉴一些国外成熟的经验,对我国大学生心理健康教育有所启示;“心理导航”分为两部分,即主题聚焦和心理理论阐释,前者是引出本节相关理论概念,后者则从心理学视角进行理论阐述与诠释;“素质提升”部分是从体验式教学方法入手,注重行为训练的实际操作,引导读者在生活实践中提升自我心理素质。另外,每章的开头部分均列出了若干学习目标,指出学生应该掌握、识别、讨论、分析的核心概念以及学会的各种调节心理状态的重要方法;每章结尾有推荐书籍和电影,结合章节内容推荐,有助于学生加深理解所学内容。

本书编者均在高校担任学生心理健康教育教学,具有良好的心理学理论基础和丰富的大学心理健康教育教学经验,注重将理论和实践相结合,紧扣时代发展脉搏,能够很好地把握当下大学生成长规律。本书共分为十二章,具体分工如下:陈发祥编写第一章,程玉凤编写第二章,邝春霞编写第三章,张贤、潘莉编写第四章,李童童编写第五章,黄凤、黄明永、陈发祥、汪媛媛、王晓

静编写第六章,谢宇编写第七章,朱蓉蓉、朱浩编写第八章,李艳、陈绪新编写第九章,章翠娟、詹先明编写第十章,郭峰编写第十一章,刘江芹、王晓静编写第十二章。

本书提纲和统稿工作由陈发祥负责,二次统稿工作由陈发祥、武国剑、李艳完成,李艳、程玉凤在本书编写过程中承担了大量的联络工作。本书编写提纲、书稿由陈发祥最后审定。在编写过程中得到合肥工业大学学工部和出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢!

限于编者水平,本书在内容取舍、编写方面难免存在不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2017年8月24日于合肥

第1版前言

当今中国社会正处于政治经济变革的关键时期，各种矛盾犬牙交错，对人的心理产生多维度的冲击。中国要从发展中国家成长为发达国家，必定要将人口劣势转化为人力资源优势，即由人口大国向人才强国转变。“钱学森之问”掀起了高等教育人才培养的大讨论。高等院校是人才培养的摇篮，全面提高高等教育质量、提高人才素质成为高等院校当务之急。大学生心理素质培养是大学生素质提升的基础。全面提升大学生心理素质是高校人才培养的一个重要环节，也是大学生在大学阶段完成自我成长的重要使命。

2011年教育部颁发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，明确各高校要开设心理健康必修课，并对课程教学提出明确要求。这对我国大学生心理健康教育的发展具有里程碑式的意义。本书的编写遵循将学术理论传播与实践行为操作相结合，集知识传授、心理体验与行为训练为一体，增强学生自我心理保健意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调适能力，提高心理危机预防、干预的意识和技能。

本书编写前，我们组织了有针对性的社会调查，对在校大学生关心的问题进行了摸底，确立了九个大学生普遍关心或遭遇困惑的重要心理问题，分别是心理适应、学习心理、人际交往心理、职业生涯心理、情绪心理调节、恋爱与性心理、自我心理、网络心理、心理危机干预等。本书就上述问题进行了阐述和分析，力争能够契合大学生群体的特点，提高内容的可读性、可模仿性，增强教育教学效果。

本书编写的初衷决定了它既不是一本学术理论著作，系统阐述心理学的原理，也不是一本纯趣味性的读本。我们在编写内容安排上，设置了“身边故事”“故事点评”“中外对比”“心理导航”“素质提升”等板块，力求让读者能够产生心理共鸣，通过学习对自己的心理健康状况有清楚的了解，并参照他人的经验对自身进行调适。“身边故事”是引子，引发读者对身边人物的关注，并与自

身产生联系;“故事点评”是对事件发生的理解和判断,使读者对事例有清醒的认识;“中外对比”是编者的一个创新设计,试图借鉴一些国外成熟的经验,对我国大学生心理健康教育有所启示;“心理导航”是从心理学理论视角,对相关话题进行理论阐述,找出心理学理论依据;“素质提升”则是从行为训练的实际操作方面入手,引导读者在生活实践中提升自我心理素质,实现个体心理的健康发展。

本书编者均在高校担任学生心理健康教育教学,具有良好的心理学理论基础和丰富的大学生心理健康教育教学经验,注意将理论和实践相结合,紧扣时代发展脉搏,能够很好地把握当下大学生成长规律。本书共分为十章,具体分工如下:陈发祥编写第一章,汪媛媛编写第二章,谢宇编写第三章,陈绪新编写第四章,黄明永、陈发祥、汪媛媛、王晓静编写第五章,朱浩编写第六章,詹先明编写第七章,潘莉编写第八章,崔健编写第九章,王晓静编写第十章。本书由陈发祥、汪媛媛、王晓静、崔健共同审阅并提出修改意见,二次统稿工作由陈绪新主持完成,王晓静在本书编写过程中承担了大量的联络、组织工作。本书编写提纲、书稿由陈发祥最后审定。

衷心希望本书能够得到您的支持和认可,能够成为您学习和实践的好助手。由于时间紧迫,水平限制,本书在有些方面难免存在不足,真心希望得到您的谅解,并提出宝贵的修改意见,我们将在未来的工作中不断完善。

编者

2014年10月9日于敬亭山下

目 录

CONTENTS

第一部分 心理健康基础知识

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 大学生心理健康概述	2
第二节 大学生心理发展的特点	7
第三节 大学生心理健康的标准	11
第四节 大学生心理健康的主要影响因素	16
第五节 大学生维护心理健康的方式	22
第二章 大学生心理咨询	28
第一节 心理咨询的概念和功能	28
第二节 大学生心理咨询的意义和特点	35
第三节 大学生心理咨询的内容与类型	39
第四节 大学生心理咨询的步骤和原则	46
第三章 大学生异常心理	52
第一节 异常心理概述	52
第二节 大学生常见的异常心理	56
第三节 大学生异常心理的预防与干预	65

第二部分 了解自我，悦纳自我，发展自我

第四章 大学生的自我意识与培养	72
第一节 自我意识概述	73
第二节 大学生自我意识发展的特点	78

第三节	大学生自我意识偏差及其调适	83
第四节	自我意识的评估	97
第五章	大学生人格发展与心理健康	101
第一节	人格概述	101
第二节	人格发展异常的表现与评估	110
第三节	大学生的人格特征与人格偏差	113
第四节	大学生人格完善的路径和方法	118

第三部分 提高自我心理调适能力

第六章	大学生职业生涯规划及心理	123
第一节	职业生涯规划概述	124
第二节	大学生职业生涯规划常见心理问题	129
第三节	大学生职业生涯规划的制定	136
第四节	时间管理与自我发展	146
第七章	大学生学习心理	150
第一节	大学生学习特点与心理机制	150
第二节	大学生学习能力的培养及潜能开发	163
第三节	大学生常见的学习心理障碍及成因	167
第四节	大学生的学习心理素质提升	174
第八章	大学生情绪管理	178
第一节	情绪概述	178
第二节	大学生情绪特点及其影响	185
第三节	大学生常见不良情绪的表现	190
第四节	大学生情绪管理的原则和技巧	193

第九章 大学生人际交往	202
第一节 人际关系概述	202
第二节 大学生人际交往及影响因素	208
第三节 大学生常见人际关系障碍	211
第四节 大学生人际交往能力的提升	220
第十章 大学生恋爱心理与性心理	227
第一节 大学生恋爱心理与性心理概述	227
第二节 大学生恋爱心理与性心理的常见问题	236
第三节 大学生恋爱心理与性心理调适	242
第四节 培养健康恋爱观和择偶观	249
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	253
第一节 压力与挫折概述	253
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	259
第三节 压力和挫折对大学生心理的影响	264
第四节 大学生压力管理与挫折应对	268
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对	275
第一节 心理危机与生命价值	275
第二节 大学生心理危机的常见表现	286
第三节 大学生心理危机的预防与干预	293
参考文献	301

第一部分 心理健康基础知识

第一章

大学生心理健康导论 ◀

学习目标：

- 1.1 什么是心理？心理活动包含哪些内容？
- 1.2 什么是心理健康？什么是大学生心理健康？
- 1.3 埃里克森的人生八阶段心理发展理论指的是什么？
- 1.4 大学生的心理发展特点主要有哪些？
- 1.5 大学生心理健康的标准是什么？
- 1.6 我国大学生常见的心理困扰有哪些？
- 1.7 大学生心理健康的主要影响因素有哪些？
- 1.8 大学生心理调适的主要方法有哪些？
- 1.9 我国大学生心理健康工作三级网络是指什么？
- 1.10 大学生维护心理健康的方式有哪些？

大学生正处于人生发展的关键时期，处于人生观、价值观、世界观形成时期，在这一时期他们将面临一系列困扰，如人际关系困扰，四面八方汇聚来的文化冲突；学业困扰，千军万马闯过独木桥的骄子们却发现自己不会学习了；两性困扰，友谊与爱情不知如何界定和把握；家庭困扰，自己的想法与父母的期望相差甚远，等等，这些常常引发大学生的心理问题。高等院校只有从注重培养大学生良好的心理品质入手，培养他们自尊、自爱、自律、自强等优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、应对挫折的心理承受能力，才能为社会培养出有用的栋梁之材。

第一节 大学生心理健康概述

心理健康是人们幸福和快乐的源泉,是人生梦想成真的关键。当今社会竞争更加激烈,变化更加迅速,快节奏的学习和繁重的学业给大学生带来巨大的心理压力,这必然要求大学生具备更强的心理应变能力和自我调控能力。大学生要实现个人理想,成就一番事业,寻求健康发展之路是人生的重要命题。心理健康是健康发展的前提,提升心理素质、实现心理健康是大学阶段的重要任务。

☞ 身边故事

武同学是某大学一名女生,来自一个偏远乡村,母亲患绝症,父亲打工在外,家徒四壁,但她不向命运低头,凭借超常毅力,利用课余时间勤工助学。做家教,发传单,做促销;做网管,收银员,服务员;卖奶茶,卖特产,做代理。年年春节不回家,打工挣钱供自己读完本科和硕士,在同学中她有两个称呼——“学霸”和“打工帝”,并因此获评“中国大学生自强之星标兵”。她在颁奖典礼上的人生感悟,全场为之洒泪,并成为团中央“奋斗的青春最美丽”分享团的全国唯一硕士生代表。《中国青年报》《解放军报》《新京报》《中国青年报》持续报道她的优秀事迹。

☞ 故事点评

1. 心理分析

现实中,来自家庭经济困难的在校大学生容易出现一些心理问题,特别是自卑心理,直接导致有些同学不能正常进行大学生活。表现出来的形式有:(1)不愿与同学交往,往往选择沉默寡言;(2)不愿公开表达自己的观点,怕被同学笑话;(3)不愿参与集体活动,特别是需要凑份子钱的集体活动,怕被瞧不起;(4)宁愿委曲求全,遇到困难挫折,常常自责,把责任都归罪于自己身上。这样长期得不到释放的压力易诱发滋生心理疾病。

2. 故事的启发

家庭经济困难真的是那么不可逾越的吗?武同学已经走出了一条令人敬佩的成长道路。初入大学,她怀揣万元借条,过早担负生活重压,这让她频繁失眠。“经历越多,成长越多。总有一天,这些经历都将成为珍贵的人生财富。”生活对她不再是负担,而是对未来的无限憧憬。进入大学后,她克服困难,一边刻苦读书,认真完成学业,一边寻找兼职。她6年未回家,利用假期,用勤

劳的双手辛苦挣来酬劳，供自己读完本科并保送研究生。她说道：“千金难买少年贫，希望学弟、学妹们好好学习，不断充实自己，以自信的姿态迎接未来的挑战。”

心理导航

1. 主题聚焦

心理健康对于人的一生有着重要意义。当今社会，生活节奏加快，社会矛盾集聚，对人的心理都会产生影响。对于大学生来说，学习心理学知识能够帮助我们保持积极乐观的心理状态，有效调节和控制自己的情绪；可以提高大学生活的适应能力，提升学习效率；有利于保持健康的体魄，增强在学校学习生活的幸福感。

2. 心理理论阐释

(1) 心理和心理素质

心理是指人们在社会实践中与周围环境、事物相互作用而产生的主观意识和行为表现，也称人的心理活动。心理活动包括心理过程和个性心理两个基本形式。心理过程就其性质与功能的不同，分为认知过程、情绪情感过程和意志过程，个性心理主要包含个性倾向性与个性心理特征两方面的内容。如图 1-1 所示。

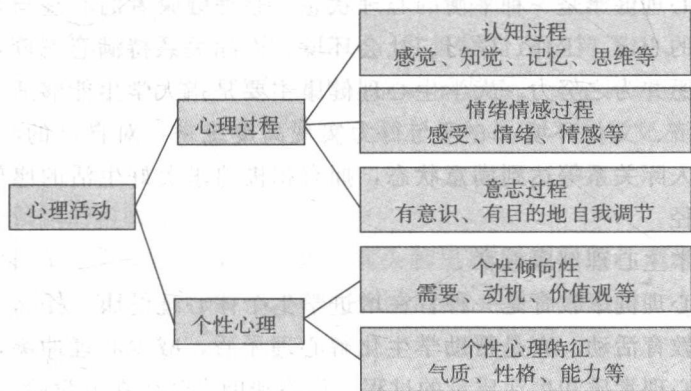


图 1-1 人的心理活动示意图

心理素质是心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和。大学生素质主要包括思想道德素质、科学文化素质、专业能力素质、心理素质四个方面。心理素质是其中的一个重要组成部分，它是大学生整体素质的基础和核心，是其他素质形成与发展的内因。

心理素质的内容从心理活动的角度看，可分为心理过程、心理状态、个性

心理三类。心理过程类的心理素质包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志等,即人们常说的知、情、意;心理状态类的心理素质包括激情、心境、心情、心态等;个性心理类的心理素质则包括气质、性格、能力、需要、动机、兴趣、态度、理想、信仰、观念等。有学者从智力和非智力来归纳人的心理素质。智力类的心理素质包括注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等一般能力,也包括表现在方方面面的特殊能力,如表达能力、社交能力、组织能力等;非智力类的心理素质包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、态度、理想、信念等。

(2) 心理健康

《心理学大词典》中对心理健康的解释如下:心理健康也称“心理卫生”,个体的各种心理状态(如一般适应能力、人格和健全状况等)保持正常或良好水平,且自我内部(如自我意识、自我控制、自我体验等)以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。联合国世界卫生组织的定义是:“心理健康不仅指没有心理疾病或变态,不仅指个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦指在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。”并提出心理健康的标志是:1) 身体、智力、情绪调和;2) 适应环境,人际关系中能彼此谦让;3) 有幸福感;4) 在工作和职业中,能够充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

可见,心理健康是一种平衡的心理状态。心理健康者的心理与行为高度统一,对自己的心境、工作、学习、社会环境、人际关系持满意态度,有追求美好生活的意愿并为之努力。大学生心理健康主要是指大学生能够适应当前的社会政治、经济、文化环境,心理与行为实现高度统一,对自己的心境、学习、社会环境、人际关系等达到满意状态,拥有积极追求美好生活的愿望及较为可行的实现路径。

(3) 大学生心理健康教育

大学生心理健康教育是一种旨在增进学生个体心理健康,提高学生心理素质的特定的教育活动。它是帮助学生化解心理矛盾,减少心理冲突,缓解心理压力,提高心理素质和生活质量的过程,最终帮助大学生在大学阶段完善人格,适应社会。大学生心理健康教育是一项高度复杂的基础工程、系统工程和创新工程,关注的是学科知识的内化和各种调控技能的培养,受到生理、心理、社会等诸多因素的影响。大学生心理健康教育的目标是:使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。

常见心理障碍的自我调适方法

1. 克服人际交往障碍

很多大学生人际交往出现问题，通过一些训练可以有效缓解。必须按梯级任务作业的要求给自己制订一个交朋友的计划。起始的级别比较低，任务比较简单，以后逐步加大难度。

建议方案：

第一周，每天与室友（或老师、宿管、同学等）聊天 10 分钟。

第二周，每天与他人聊天 20 分钟，同时与其中某一位多聊 10 分钟。

第三周，保持上周的交友时间量，找一位同学或朋友进行不计时的随意谈心。

第四周，保持上周的交友时间量，找几位同学在周末小聚一次，随意聊天，或看场电影，或郊游。

第五周，保持上周的交友时间量，积极参加各种文体活动、人文学术讲座、社会实践活动、兴趣爱好交流等。

一般说来，上述梯级任务看似轻松，但认真做起来并不是一件轻松的事。最好找一个监督员，让他来评定执行情况，并督促自己坚持下去。积极主动地进行交友活动，在交友中学会信任别人，消除不安感。交友训练的原则和要领是：以诚交友，交往中尽量主动给予知心朋友各种帮助，注意交友的“心理相容原理”。

2. 克服偏执的自我疗法

很多同学看问题喜欢走极端，这与其头脑里跳出的非理性观念密切相关。因此，要改变自己的偏执行为，必须首先分析自己的非理性观念。如：

- 我不能容忍别人一丝一毫的不忠。
- 世上没有好人，我只相信自己。
- 对别人的进攻，我必须立即予以强烈反击，要让他知道我比他更强。
- 我不能表现出温柔，这会给人一种不强健的感觉。

现在对这些观念加以改变，以除去其中极端偏激的成分。

- 这世上又不是只有我一个人，为什么要求人人忠实于我？别太苛求了。
- 世上好人总比坏人多，我应该相信那些好人，而且我的亲人和朋友对我真诚、友善。

● 为什么要对别人的进攻马上做出反应呢?也许没这个必要,而且我必须首先弄清自己是否真的受到了攻击。

● 我不敢流露真实的情感,这本身就是虚弱的表现。

在本子上多记一些与此类内容相对立的句子,并告诉自己,改变后的句子是正确的。每当出现偏执的意念时,就必须把该合理化观念默念一次,以此来阻止自己的偏激行为。有时自己不知不觉表现出了偏激行为,事后应重新分析当时的想法,找出当时的非理性观念,然后加以改造,以防下次再犯。

3. 战胜挫折,走向成熟

很多大学生,尤其是大学新生常常在心头涌出挫折感,多数是由于环境的变化而产生的正常现象。因此,要学会正视挫折,总结经验,找到受挫折的原因并加以分析,而不是一遇挫折就采取攻击行为。增强承受能力,并能对挫折采取积极的、富有建设性的措施。

● 培养必要的涵养。大事化小,小事化了;将心比心,互相尊重;适度容忍、宽以待人,避免产生攻击行为。

● 注重升华作用。即使受挫,也要尽量转移到较高的需要与目标上去,把攻击的能量转移到学习、工作上来。

● 受挫后,尽量用另一种可能成功的目标来补偿代替,以获得集体、他人对自己的承认,充分表现自己的能力,获得心理上的快慰感。

● 学习好的行为榜样,从积极的方面纠正自己的偏差行为。

4. 消除自卑感

很多大学生被内心的自卑所困扰,严重影响其在大学的学习和生活。克服自卑感,走向自信人生是其面临的任务。

● 要正确认识自己,提高自我评价。形成自卑感的最主要原因是不能正确认识和对待自己,善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,不要把别人看得十全十美,把自己看得一无是处,认识到他人也会有不足之处。

● 要正确认识自卑感的利与弊,提高克服自卑感的自信心。大学生不仅要正确认识自己各方面的特长,而且要正确看待自己的自卑心理。自卑的人往往都很谦虚,善于体谅人,不会与人争名夺利,安分随和,善于思考,做事谨慎,一般人都较相信他们,并乐于与之相处。自卑者认清自身的这些优点,不是要保持自卑,而是要使自己明白,自卑感也有其有利的一面,不要因自卑感而绝望,从而增强生活的信心,为消除自卑感奠定心理基础。

● 要进行积极的自我暗示、自我鼓励,相信事在人为。当面临某种情况感到自信心不足时,不妨自己给自己壮胆:“我一定会成功!一定会的!”事先不过多地体验失败后的情绪,就会产生自信心。

第二节 大学生心理发展的特点

青年大学生处于人生从青春期向成年期转变的阶段，心理、生理都经历着诸多的变化，尤其是心理的发展至关重要，为今后人生道路奠定基础。

📖 身边故事

吴同学是某大学一名大二男生，性格腼腆，平时沉默寡言，不善人际交往。他在大一时加入学生社团，认识一位女生，心里非常喜欢她，经常在背后默默地关注她，可是却始终没有勇气向她表白。后来在几个好朋友的鼓励下，他终于向女孩提出交往的请求，可是被对方明确拒绝。小吴心情沮丧，情绪低落，认为自己一无是处，没有哪个女生会喜欢自己，非常苦恼。结果他无心学习，生活过的一团糟，成绩明显下降。

📖 故事点评

1. 心理分析

青年学生的情绪特点往往带有极端化倾向，当事情进展顺利时，产生过度自信，藐视一切，总觉得世上没有自己做不成的事；而一旦事情没能如愿，遭遇挫折，就容易否定一切，如认为世界不公平，没给自己一个好条件；周围人都不够朋友，不愿意帮自己；自己很无能，将会一事无成，等等。

2. 故事的启发

大学生正处于人生的黄金阶段，需要在各个方面获得经验，经受锻炼，特别是在遭遇挫折时，如何正确对待挫折，合理分析事情经过，科学判断因果关系是获得成长经验的关键。大学生如果能够克服这一阶段心理发展方面的不利因素，在顺境时不骄傲，逆境时不气馁，拥有健康的心理状态，那么在大学期间的学习、生活和工作将有望顺利发展，实现自己的理想目标。

📖 心理导航

1. 主题聚焦

心理发展是指个体在从胚胎发育、出生、成熟、衰老直至死亡的整个生命过程中发生一系列生理和心理变化的过程。人在不同年龄阶段表现出的心理发展特点不同，体现在认知、情感、能力和社会性等方面。人就是在顺利完成每一个阶段心理发展任务的过程中，不断地走向成熟和完善，度过自己完美的生命历程。表1-1是美国心理学家埃里克森提出的人生八阶段心理发展理论。