



汪 清 ● 主编

DAXUESHENG XINLI CHENGZHANG DAOHANG

大学生心理成长导航



苏州大学出

Soochow University Press

ISBN 978-7-267-3317-4

ISBN 978-7-267-3317-4
2017年12月第1版
苏州大学出版社

大学生心理成长导航

汪清 主编

主 审 汪清
主 编 汪清
副 主 审

苏州大学出版社

ISBN 978-7-267-3317-4 定价:40.00元

苏州大学出版社
地址:苏州大学城内
电话:0512-65223030
网址:www.suzhouupress.com

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理成长导航 / 汪清主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5672-2313-4

I. ①大… II. ①汪… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 293058 号

大学生心理成长导航

汪 清 主编

责任编辑 周建国

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址:宜兴市万石镇南漕河滨路58号 邮编:214217)

开本 787×960 1/16 印张 18.25 字数 290 千

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-2313-4 定价:40.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前 言

《大学生心理成长导航》 编写委员会

主 审 姚金凤

主 编 汪 清

副主编 叶红萍 曹文君 沈 洁



Preface

前言

心理健康是健康的重要组成部分,是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出,要加大大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

本著作正是在这样的大背景下应运而生。高校是培养人才的地方,而大学生是一个特殊的社会群体,他们正处在人格发展的重要时期,承受着来自学业、就业以及社会的种种压力,易于产生各种心理问题。在对大学生进行心理健康教育 and 辅导的过程中,我们发现许多大学生对他们在成长过程中存在的诸如环境适应、自我评价、情绪管理、人际关系、恋爱情感等问题感到困惑和苦恼,对各种压力带来的心理矛盾和冲突感到无所适从,从而影响到他们的学习和生活,甚至至于产生心理危机。因此,加强大学生心理健康教育,及时有效地向大学生传授心理健康知识,这对于促进其身心健康,使其以积极的、健康的心理状态去适应快速发展的社会环境,预防精神疾患和心身疾病的发生有着重要的意义。为此,我们组织了一批专业从事高校心理健康教育的教师,围绕大学生心理发展的一般规律和特点,从自我意识、人格发展、人际交往、恋爱与性、情绪管理、压力应对、生命教育、心理健康、心理咨询等方面展开论述,帮助大学生正确认识自身出现的心理问题和困扰,并提供有效的解决办法,提高其心理素质水平。本著作还提供了详实的案例分析和丰富的知识链接,图文并茂,凝结了编者多年从事大学生心理健康教育的丰富实践经验和理论研究结晶,既有利于心理健康课程的讲授,又



有利于学生的自学。

本著作各章的编者分别是:汪清,第一章、第二章、第九章;叶红萍,第三章、第八章;曹文君,第四章、第五章;沈洁,第六章、第七章。苏州市职业大学学生工作处姚金凤处长担任本书的主审并最终定稿。在编写的过程中,我们参阅和借鉴了大量中外专家的文献资料,在此表示衷心的感谢!由于水平所限,本著作中难免存在疏漏和不足之处,敬请广大师生与同行批评指正。

编者将本著作命名为《大学生心理成长导航》,包含着每一位参编人员的美好愿望,希望本著作能够真正起到“导航”的作用,当大学生们在心理成长的航程中偏离航线的时候,帮助他们及时拨正航向,向着快乐、幸福、成功扬帆起航!

编者

前言

本书是苏州市职业大学学生工作处姚金凤处长组织编写的,旨在为大学生提供心理成长的指导。本书共分九章,分别由汪清、叶红萍、曹文君、沈洁四位老师编写。本书力求做到内容翔实、重点突出、语言通俗易懂,力求做到理论与实践相结合,力求做到科学性、可读性、实用性相统一。本书可作为大学生心理成长的参考书,也可作为辅导员、班主任、心理咨询师的参考书。本书的出版得到了苏州市职业大学领导的大力支持,也得到了广大师生的关心和帮助,在此表示衷心的感谢。由于水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大师生批评指正。



Contents

目 录

第一章 心海起航 / 1

第一节 解读心理现象 / 2

一、了解你的“知、情、意” / 3

二、探索千人千面的“个性” / 8

第二节 探索生命航程 / 10

一、生命航程,也是心理航程 / 11

二、左右心理发展航线的因素 / 19

三、大学生的心理发展航向 / 22

第二章 为心灵“把脉” / 26

第一节 走近心理健康 / 26

一、健康与心理健康 / 27

二、心理健康的标准 / 28

三、大学生心理健康的标准 / 30

第二节 解析心理问题 / 32

一、心理问题的分类 / 32

二、正确区分正常与异常心理 / 34

第三节 大学生一般心理问题及其应对 / 36

一、大学生常见一般心理问题 / 37



二、预防与调适一般心理问题的方法 / 44

第四节 大学生常见心理障碍及其应对 / 47

一、心理障碍的分类 / 47

二、大学生心理障碍的成因 / 48

三、大学生常见心理障碍及其应对 / 50

☞ 第三章 揭开心理咨询的神秘面纱 / 61

第一节 心理咨询概述 / 62

一、心理咨询的含义 / 62

二、心理咨询的对象与形式 / 63

三、心理咨询的基本原则 / 65

四、心理咨询常见的认识误区 / 67

第二节 心理咨询的理论与技术 / 72

一、精神分析治疗 / 72

二、行为治疗 / 76

三、认知疗法 / 80

四、来访者中心疗法 / 81

第三节 大学生心理咨询的内容、过程和效果 / 83

一、大学生心理咨询的内容 / 83

二、大学生心理咨询的过程 / 87

三、大学生心理咨询效果的评价及其影响 / 89

☞ 第四章 探索独一无二的自我 / 95

第一节 掀开面具,解密独特“我” / 95

一、人格的心理学解读 / 95

二、气质与性格 / 97

三、自我意识 / 104

第二节 扪心问诊,找回健康“我” / 110

一、大学生人格发展的特点 / 110



二、大学生存在的人格偏差 / 111

三、大学生人格偏差问题的调适 / 115

第三节 我型我塑,成就理想“我” / 117

一、中西方的理想人格模式 / 118

二、大学生的健全人格标准 / 119

三、大学生健全人格的塑造 / 121

第五章 构筑沟通的桥梁 / 127

第一节 人际交往概述 / 127

一、人际交往的概念 / 128

二、人际吸引的影响因素 / 131

三、人际交往中的心理学原理 / 134

第二节 人际交往能力的培养 / 136

一、人际沟通的原则 / 137

二、人际沟通的技巧 / 140

第三节 大学生人际交往面面观 / 145

一、大学生常见人际交往困扰 / 145

二、大学生常见人际交往问题解析 / 152

三、大学生良好人际关系的建立 / 154

第六章 让爱情之花绽放 / 161

第一节 了解爱的内涵 / 161

一、爱情的心理学概念 / 161

二、爱情的发生和属性 / 162

三、爱情的要素 / 163

四、爱情的特性 / 165

第二节 提升爱的能力 / 168

一、爱情对大学生的作用 / 169

二、在问题处理中提升爱的能力 / 171



第三节 处理爱情中的性困惑 / 182

一、当代大学生的性价值观 / 182

二、大学生爱情中的性困惑 / 184

三、大学生性爱原则 / 188

☞ 第七章 掌控情绪的金钥匙 / 191

第一节 情绪的内涵 / 191

一、情绪的含义 / 191

二、情绪的表现 / 192

三、情绪的功能 / 196

第二节 情绪的调适 / 200

一、情绪调适的原则 / 201

二、情绪调适的步骤 / 203

三、情绪调适的具体方法 / 205

第三节 大学生的情绪及常见问题调适 / 208

一、大学生情绪发展的特点 / 208

二、情绪对大学生的影响 / 210

三、大学生常见情绪问题与调适 / 215

☞ 第八章 直面压力的挑战 / 224

第一节 正确认识压力 / 221

一、何谓压力 / 224

二、压力的功能 / 225

三、压力的特性 / 228

四、压力反应及其影响 / 230

第二节 压力管理的策略与方法 / 235

一、压力的自我监测 / 235

二、压力的认知调整策略 / 236

三、压力的行为应对策略 / 238



四、压力的缓冲策略 / 245

第三节 大学生的常见压力与应对 / 247

一、大学生的常见压力 / 247

二、大学生常见压力的应对 / 252

第九章 跨越危机,沐浴生命之光 / 257

第一节 大学生心理危机 / 258

一、认识心理危机 / 258

二、大学生心理危机成因 / 259

三、大学生面对心理危机的极端行为 / 260

第二节 大学生心理危机应对 / 261

一、提升大学生自身应对能力 / 261

二、大学生心理危机干预 / 262

第三节 大学生生命教育 / 267

一、生命教育的内涵与意义 / 267

二、让生命充满阳光 / 269

参考文献 / 277



第一章

心海起航

雨果说：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”人的心灵是如此浩瀚无边、深不可测，研究心灵的心理学也一定是玄虚奥妙、深不可测的吧？对于没有接触过心理学的人来说，一提起心理学也许首先会想到弗洛伊德、催眠、EQ（情商），抑或是血型和星座，更有人认为学过心理学的人会一眼看出别人在想什么，会洞悉别人的情感，把心理学家与算命先生相提并论，这都是对心理学的误解。那么，心理学到底是什么？它究竟研究些什么？这个看似非常简单的问题，实际上却是人类所有学科当中最难以界定的概念。正如最早的实验心理学家之一艾宾浩斯（1908）所说：“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。”自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人开始，就把对“心”的探讨视为哲学上的主要问题之一。学者们很久以来就对人类的天性提出了很多重要问题：人们如何感知现实？意识的性质是什么？人为什么会疯癫？但他们并不知道如何回答这些问题。

心理学（Psychology）一词由希腊文“Psyche”与“Logos”演变而来，前者是“灵魂”的意思，后者是“讲述”的意思，因此心理学的原意是阐释灵魂的学问。在历史的演变中，心理学的研究范畴与内容早已被不断扩充和更迭，但其称谓却依然如故，犹如旧瓶装新酒一般，使人们不能确知“心理”一词的科学含义，因而人们对心理现象存有一种神秘、敬畏的感觉。总的来说，心理学是研究心理现象及其发生、发展规律的科学，这里的心理现象既包括人的心理现象，也包括动物的心理现象，但以人的心理现象为主要研究对象。下面，就让我们撩开心理学的神秘面纱，尝试着解读人类的各种心理现象。



第一节 解读心理现象

地球上存在着许多目前科学尚且无法解释清楚的现象,其中被人们议论最多的是不明飞行物、百慕大神秘三角区、南极“无雪干谷”、麦田怪圈、复活节岛石像、能“报时”的怪石、海市蜃楼和假日现象,它们被称为世界八大奇异现象。人类尝试用各种方法去探索神奇的自然现象,然而,人类自身就存在着一种更为复杂的现象——心理现象。为什么人的眼睛能看到五彩缤纷的色彩、耳朵能听到优美动人的乐曲?为什么大脑可以存储极其丰富的知识并且能想出自己从未经历过的事物?人为何有七情六欲?又为何会出现疯癫异常行为?这些都属于心理现象。古时候,人们往往把心理现象视为灵魂作用的结果,并把灵魂视为一种超自然的精神实体。随着科学水平的发展,人们开始逐渐认识到心理现象的科学实质——人脑对客观现实的反映。



【知识窗 1-1】

人类大脑的结构

脑是神经系统中最复杂和最重要的结构。按部位可分为前脑、中脑和后脑。前脑主要包括大脑皮层、边缘系统、丘脑、下丘脑和脑垂体。后脑包括延脑、脑桥和小脑。中脑处于脑桥之上,其中心是网状结构,负责控制觉醒、注意、睡眠等意识状态。脑的各个组成部分具有不同的功能,比如边缘系统中的海马结构与学习、记忆的功能有关,杏仁核与人的动机和情绪有关。

人类大脑的表面由灰质覆盖着,称大脑皮质或皮层,其总面积约为 2200 平方厘米,皮质的厚薄不一。大脑皮层在人脑进化过程中发展最晚,但却是最重要的中枢神经系统结构,它参与人的复杂的心理过程。大脑分为额叶、顶叶、颞叶和枕叶,胼胝体周围为边缘叶,每叶都包含很多回。大脑半球深部是基底神经节,主要包括尾状核和豆状核,合称为纹状体。大脑又分为左右两个半球,由胼胝体结构相连。人们对大脑两半球功能进行研究发现,大脑左右半球在解剖结构以及某些功能上存在偏侧化现象,大脑左半球通常控制言语、动作记忆、决策和积极情感;右半球控制空间感觉、非言语、触觉



和消极情感等。但这并不意味着大脑左、右两半球是完全割裂的,大脑会通过胼胝体进行沟通和联系,从而达到两半球功能的整合,实现协同活动。

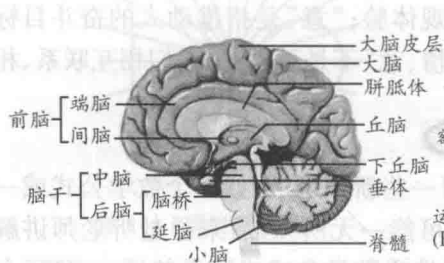


图 1-1 人脑的结构

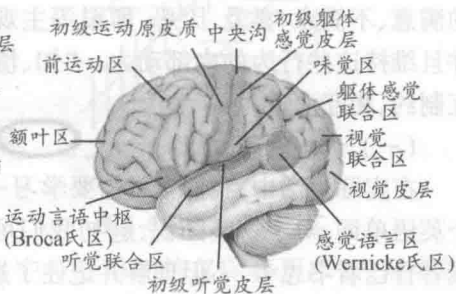


图 1-2 人类各分区的功能

人的心理世界包罗万象,人的心理现象复杂而奇妙,人的一切活动都与心理现象的存在和变化密不可分。那么,人类主要的心理现象有哪些呢?心理学有许多分支,每一分支都分别从不同的角度来研究心理现象。但是,任何一个分支都不可避免地要涉及对心理和心理现象的总的看法,即对心理学基本原理的研究。绝大多数心理学家所研究的人类心理现象主要集中于以下两个范畴:一是心理过程,主要包括认知(感觉、知觉、记忆、想象、思维与言语等)、情绪与情感、意志与动机等;二是人格(又称为个性),主要由个性倾向性(包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等)和个性心理特征(能力、气质与性格)两个方面组成。

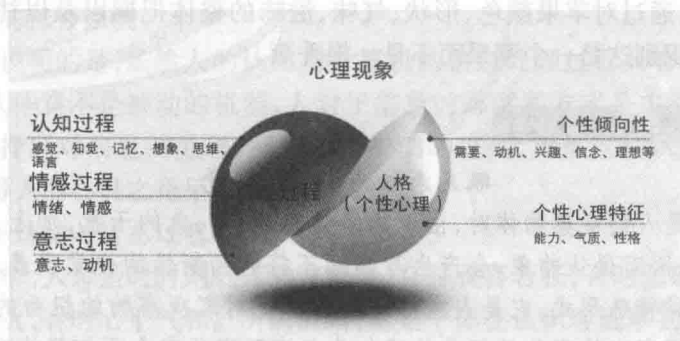


图 1-3 心理现象的构成

❖ 一、了解你的“知、情、意”

心理过程主要包括认知、情感和意志三个方面,即常说的“知、情、意”。



“知”是人脑接受外界输入的信息,经过头脑的加工处理转换成内在的心理活动,进而支配人的行为的过程;“情”是人在认知输入信息的基础上所产生的满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验;“意”是指推动人的奋斗目标并且维持这些行为的内部动力。“知、情、意”不是孤立的,它们相互联系、相互制约、相互渗透。

（一）认知过程

在实际生活中,我们常常需要学习一些新知识,例如一个数学公式或一个英语单词,对于这些知识,起初我们可能一无所知,后来通过听老师讲解或者自己看书思考,不但理解并记住了这个数学公式或英语单词,而且还会运用它们去解决新问题。对于这个过程,也许你平时并不会仔细琢磨它们是如何在你的内心世界进行的,可不少心理学研究者却对此颇感兴趣,他们把这种从环境中获得知识和应用知识的过程称为认知过程。这是人最基本的心理过程,包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。在一定程度上,人脑获得知识与应用知识的过程可以类比为计算机接收、存储、加工处理信息的过程。首先,大脑可以通过感觉、知觉获得和接受客观现实的初步信息,通过感觉我们可以接受客观事物的颜色、形体、大小、气味、重量、滋味等个别特征,如通过视觉看到苹果是红色的、圆形的,通过嗅觉闻到苹果的香味,通过味觉尝到苹果的甜味等;借助于知觉,我们将感觉到的事物特征组合起来形成一个整体,并依据已有知识经验对事物整体加以识别和理解,如接触到苹果时,通过对苹果颜色、形状、气味、滋味的整体把握以及以往的经验,我们可以识别这是一个苹果而不是一根香蕉。



【知识窗 1-2】

眼见未必为实——错觉

错觉是人们观察物体时,由于物体受到形、光、色的干扰,加上人们的生理、心理原因而误认物象,会产生与实际不符的判断性的视觉误差。错觉是知觉的一种特殊形式,它是在特定的条件下对客观事物的扭曲的知觉,也就是把实际存在的事物被扭曲的感知为与实际事物完全不相符的事物。

例如,左下图中的方形看上去“方”吗?圆形看上去“圆”吗?右下图中的那些长斜线是平行的吗?别让自己的眼睛欺骗了自己。

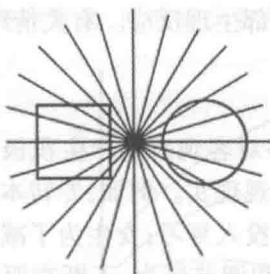


图 1-4 错觉示例图一

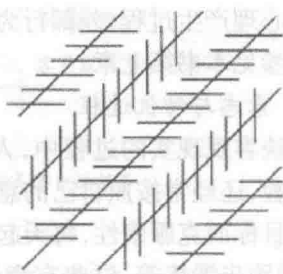


图 1-5 错觉示例图二

类似于计算机可以在内存或硬盘中将获得的信息保存下来,人对事物的感知印象也可以保留在头脑中,并在适当的时候重新显现,这就是记忆。记忆是人在头脑中积累、存储知识经验的过程,这些知识经验既可以是客观事物的具体形象,也可以是抽象的概念或者意义。记忆在我们的头脑中存储了事物的印象,对于这些印象,我们可以进行加工、改造、组织以创造新的形象,这就是想象。例如,我们可以通过“飞流直下三千尺”的诗句描述在头脑中呈现出未曾见过的奇特壮丽的瀑布风光。此外,人脑还可以通过对已有知识经验的加工去间接、概括地认识事物,对客观现实中的许多事物和现象进行思考,例如通过探索各种鸟的共同性,我们概括出鸟的本质特征是“有羽毛的动物”。这些指向事物本质特征和内部联系的探索性思考活动就是思维。当然,人脑的思维活动总是离不开语言的参与,语言是人脑特有的用于交流的符号系统。

需要说明的是,虽然人的认知与计算机的信息处理过程具有很大的共同性,但人毕竟不是被动的机器,人对于信息的态度和方式是主动的,从对信息的选择到对信息的处理,都是一个主动的过程,正是这种认知的主动性,才使得人的心灵之花呈现出最绚丽的色彩。

(二) 情绪与情感过程

生活中,人总是时时刻刻充满着情绪,有时欣喜若狂,有时悲痛欲绝,有时满腔怒火,有时心平气和。所谓情绪,就是个体在认识客观事物时所产生的诸如满意不满意、愉快不愉快、喜爱或者厌恶的内心体验,是一个人心理状态最直接的晴雨表。人具有喜、怒、哀、惧四种基本情绪,也有自豪感、美感、理智感、自卑感等多种情感。这些情绪和情感作为人对客观事物和自身的态度体验构成了人类心理活动的重要方面,并使得我们的生活时而阳光灿烂,时而阴霾密布,时而晦涩呆板。情绪是一个极其复杂的心理现象,有



其独特的心理产生过程、外部行为表现和内部生理反应。有关情绪、情感的详细内容参见本书第七章。

(三) 意志与动机过程

在反映客观现实的过程中,人不仅能够对客观事物产生积极或者消极的情绪体验,还经常按照自己的意愿改造客观现实。例如,专转本的学生为了自己的目标而克服惰性,每天起早贪黑地投入复习;女生为了减肥而克制食欲,坚持跑步锻炼等,这些有意识的支配和调节行为、不断克服困难以达到预定目的的心理过程,就是心理学中所谓的意志。在具体的意志活动中,有人面对挫折危险能够镇定自若、勇敢面对,积极化解不良情绪,有人却稍有不慎便开始迷茫和动摇,甚至怨天尤人、轻言放弃,这就是个体意志差异的体现。意志虽然是内在的心理过程,但可以直接作用于人的外在行为,可以说,在现实生活中那些可以给人带来成功感、自信感等积极人生体验的行为,绝大多数需要人们克服困难才能完成。

除了受到情绪与意志的影响,人类的活动也离不开动机的参与,动机是激发和维持个体进行活动并使该活动朝向某一目标的内部动力,是为实现一定目的而激励人们行为的内在原因。动机可能是有意识的,也可能是无意识的,它能产生一股动力,引起人们的行动,并维持这种行动朝向一定目标,强化人的行动,因此也被称为驱动力。比如说一个人希望受到群体的认可,并在群体中享有一定地位,这种内驱力就会成为推动他处理好人际关系的动机。人从事任何活动都有一定的原因,因此动机无时不在,即使是步行、休息、关灯、睡觉等简单活动也离不开一定动机的引导。动机对于提高活动效率具有重要意义,研究证明动机过强或不足,都会使工作或学习效率降低,中等强度的动机最有利于发挥最佳工作效率。

@

【知识窗 1-3】

动机与工作效率的关系

反映动机水平与工作效率关系的定律被称为耶基斯—多德森定律。在一定限度内,随着动机水平的提高,工作效率也随之提高,超过这个限度,工作效率随之降低。最佳工作效率的动机水平为中等,但因工作复杂的程度而略有差异。研究发现,动机的最佳水平随任务性质的不同而不同。随任务难度的增加,动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。也就是说,在难度大的任务中,较低的动机水平容易完成任务。适度的动机水平,易于维持个人对