

普通高等学校“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

◎ 主编 赵 菊 李 燕



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

普通高等学校“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 赵 菊 李 燕

副主编 罗靖宇



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/赵菊,李燕主编. —武汉:武汉大学出版社, 2017.9

普通高等学校“十三五”规划教材

ISBN 978-7-307-19669-8

I. 大… II. ①赵… ②李… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 218353 号

责任编辑:刘小娟 李嘉琪

责任校对:周卫思

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:whu_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:荆州市鸿盛印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:13.75 字数:261千字

版次:2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-19669-8 定价:37.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合发布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号),其中明确要求各高校大力加强大学生心理健康教育,并专门开设大学生心理健康教育课程,帮助大学生学会关爱自己的内心,拥有健康的心理。因此,编写适合大学生需要的心理健康教育指导性教材是非常必要的。通过系统的知识性介绍,可以帮助大学生理性地认识各种常见的心理问题,使其形成良好的心态和正确的价值观念,促进其自我调整能力的培养。

为了使心理健康教育课程内容充分体现全面性、实用性、针对性、可操作性,我们在总结以往部分高校开展心理健康教育工作的经验,并参考国内外有关心理健康教育研究及实践成果的基础上,撰写了本书。本书从促进大学生全面发展这个理念出发,着眼于指导大学生形成正确的健康理念和成才观念,运用心理学和心理健康的基本理论,针对大学生在学习、人际交往、恋爱、运用网络等方面遇到的常见心理问题和产生的心理疾病与心理危机,科学分析其原因,提出具体的教育与调试、干预措施。目的是希望大学生通过学习本书,能全面了解心理健康知识,强化心理健康与全面发展意识;能正确认识自身特点,把握个性心理品质形成的规律,自觉培养优良的心理素质;能正确认识自身存在的心理矛盾、冲突,对具体的心理困扰和心理冲突能进行科学分析,学会自我调适;对出现的心理疾病与心理危机能正确认知和对待,学会自助和咨询求助的方法。最终达到能自觉培养健康人格,能够自我化解各种心理问题与危机,提高适应能力和应对挫折能力,充分发挥心理潜能,成为合乎时代发展要求的,在思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质等各方面全面发展的人才。



本书在编写过程中,试图最大限度地贴近大学生的学习与生活实际,真正使大学生珍爱生命、关注心理、悦纳自己、善待他人。

由于编者的水平有限,加之时间仓促,疏漏、偏颇与错误之处在所难免,期待各位同仁和同学批评指正。

编者

2017年7月

第一篇 走进大学 认识自我	
第一章 揭开心理健康神秘的面纱——绪论	(2)
第一节 健康与心理健康	(2)
第二节 大学生的心理健康	(8)
第二章 主动适应 勇敢面对——大学生的环境适应心理	(18)
第一节 适应的心理发展过程与心理机制	(19)
第二节 从中学到大学的变化	(22)
第三节 大学生适应问题的表现与对策	(24)
第三章 认识自我 全面发展——大学生的自我意识	(34)
第一节 大学生自我意识的重要性	(34)
第二节 认识自我	(39)
第三节 大学生常见的自我意识偏差与健全	(45)
第四章 健全人格 积极人生——大学生的人格发展	(51)
第一节 人格概述	(51)
第二节 人格的影响因素	(60)
第三节 大学生常见的人格缺陷及其调适	(68)
第四节 大学生健全人格的培养	(76)

第二篇 快乐学习 全面发展

第五章 不经历风雨,怎能见彩虹——大学生的挫折心理	(82)
第一节 挫折概述	(82)



第二节 大学生易遭遇的挫折和受挫后的心理防御机制	(86)
第三节 大学生预防和战胜挫折的方法	(91)
第六章 学以致用 事半功倍——大学生的学习心理	(101)
第一节 剖析大学生的学习心理	(101)
第二节 大学生常见的学习心理问题	(105)
第三节 大学生常见的学习问题调适	(108)
第四节 考试障碍	(110)
第七章 放低自己 积累人脉——大学生人际交往	(118)
第一节 认识人际关系	(118)
第二节 人际关系与大学生心理健康	(122)
第三节 大学生人际交往障碍与调适	(125)
第四节 大学生人际关系的改善	(128)
第八章 懂得调节 快乐生活——大学生的情绪与心理健康	(135)
第一节 了解情绪	(135)
第二节 情绪与情感的区别与联系	(138)
第三节 情绪和情感的作用	(140)
第四节 心境、激情和应激	(142)
第五节 大学生的情绪	(143)
第六节 大学生常见的情绪问题及调适	(148)

第三篇 松弛有度 走向成功

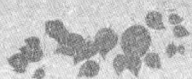
第九章 美丽伊甸园——大学生的爱情与性心理健康	(158)
第一节 大学生的爱情心理特点	(158)
第二节 大学生的恋爱心理及调适	(162)
第三节 爱是自我成长	(170)
第四节 爱与性	(173)
第十章 网络资源 为我所用——大学生的网络心理	(181)
第一节 网络交往	(181)
第二节 大学生的网络心理及调适	(184)

第十一章 调整心态 准确定位——大学生的就业心理	(194)
第一节 大学生的就业心理分析	(194)
第二节 大学生的就业心理表现	(198)
第三节 大学生就业应有的心理准备和意识	(200)
第四节 大学生的就业心理调适	(205)
参考文献	(212)



第一篇

走进大学 认识自我



第一章



揭开心理健康神秘的面纱——绪论

健康是人类一直追求的目标。在不同的时代,我们对于健康有着不同的理解,但是随着时代的进步,科学和文化的发展,人们对于健康的认识也越来越趋于全面,认为健康不仅是躯体的健康,还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。对正处于青春期的大学生来说,心理特点具有一定的共性,因为要自主地面对一系列的问题,所以其心理冲突比较普遍。根据我们近年来对大学生的心理普查和个别咨询的情况来看,大学生在学习、人际、环境适应等方面反映的心理问题较为集中,本章主要从共性上进行分析、总结。

第一节 健康与心理健康

一、新的健康观

健康是人类生存和发展的基本要素,也是人类永恒的话题。人们对健康的理解也随着社会的不断进步而发生着改变。

在生产力低下时期,人们对健康概念的认识非常模糊,很多人把“健康”和“长寿”相提并论。随着生产力水平的提升,医学和生物技术对人类的贡献增多,人们开始运用医疗技术控制许多传染病,成功治愈过去认为的“不治之症”。这个时候,人们对健康的认识就变成了“无病”,认为不生病就是身体健康。在20世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康也下了这样的定义:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国出版的《辞海》(1989年版)中也将健康

定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质强壮、精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”在这样的背景下，就产生了当时所谓的“生物-医学”的健康模式。

但是随着科学文化的发展，人们物质生活满足的同时，开始对精神生活提出了越来越高的要求。传统的“生物-医学”模式也开始发生转变。人们开始意识到很多生理疾病的产生都离不开心理因素，心理健康问题成为社会的一种普遍现象，“亚健康”“灰色状态”等健康问题开始困扰人们。人们认识到心理、社会因素在健康和疾病以及其相互转化的过程中起到了不容忽视的作用，医学和生物学的研究远不能诠释我们的健康，因而“生物-心理-社会医学”的三维健康模式应运而生。

在1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)成立的宪章中指出：“健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。”并进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，即情绪低落、烦躁不安、容易发怒，进而导致心理不适；同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

二、心理健康的含义和标准

通过健康概念的变迁我们可以看出，人们对于健康的认识越来越深刻，心理健康也越来越受到人们的关注。那么，什么是心理健康呢？

1. 心理健康的含义

对于心理健康的概念，有着各种不同的表述。

1948年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

心理学家英格里希(H. B. English)认为：心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下，能作出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身



心的潜能,这乃是一种积极、丰富的状况,不只是免于心理疾病而已。

精神病学家门宁格(K. Menninger)认为:心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况,不仅是要有效率,也不仅是要有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。

中国心理学会常务理事刘华山认为:心理健康应是指一种持续的心理状态,在这种状态下,个人拥有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜能与积极的社会功能。

从上面的表述可以看出,虽然什么是心理健康至今为止没有一个明确的定义,但是综合起来看,心理健康就是积极向上的人生态度,是一种内外和谐的良好状态。

2. 心理健康的标准

我们在讨论心理是否健康的时候,其核心就是心理健康的标准问题。

1948年第三届国际心理卫生大会认定的心理健康标准是:

- (1)身体、智力、情绪十分协调;
- (2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;
- (3)有幸福感;
- (4)在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

著名心理学家马斯洛和麦特曼提出了被认为是“最经典的标准”,共有10条:

- (1)有充分的安全感;
- (2)能充分了解自己,并能对自己的能力作出适当的评估;
- (3)生活的理想切合实际;
- (4)能与周围的环境保持良好的接触;
- (5)能保持自身人格的完整与和谐;
- (6)具有从经验中学习的能力;
- (7)能保持适当和良好的人际关系;
- (8)能适度地表达和控制自己的情绪;
- (9)能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;
- (10)能在不违背社会规范的条件下,适度地满足人格的基本需要。

虽然关于衡量心理健康的标准并不完全相同,但是一个心理健康的人一定是一个热爱生活、爱自己、爱他人、善于控制自己、乐于改变自己的人。而同时我们要认识到一点,心理健康是个相对的概念,它不像躯体健康那样有明显的生理评判标准,而且心理健康并不是一成不变的,心理正常与异常也没有一个

“放之四海而皆准”的标准,因为我们的心理世界本来就是复杂多变的,一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

三、心理健康的重要性

对于我们来说,心理健康有着重大的意义。

(1)心理健康是健康的动力和保证。之前在谈论健康的时候就已经提到,人体的健康是生理健康和心理健康的统一。生理健康是健康的基础,而心理健康则是健康的动力和保证。



链接

情绪对健康的影响实验

美国生理学家爱尔玛为了研究情绪状态对健康的影响,设计了一个很简单的实验:他把一支支玻璃管插在正好是 0°C 的冰水混合物里,然后分别注入人们在不同情况下的“汽水”,即用人们在心平气和时呼出的水汽和他们在悲痛、悔恨、生气时呼出的水汽做对比实验。结果表明,当一个人心平气和时呼出的水汽冷凝成水后,水是澄清透明、无杂质的;悲痛时呼出的水汽冷凝后则有白色沉淀;悔恨时呼出的水汽沉淀物为乳白色;而生气时呼出的“生气水”沉淀物为紫色。他把“生气水”注射到大白鼠身上,几十分钟后,大白鼠就死了。由此可见,生气对健康的危害非同一般。

有分析表明:人生气 10 min 会耗费大量精力,其程度不亚于参加一次 3000 m 的长跑;而且生气时的生理反应也十分剧烈,分泌物比其他任何情绪状态下的分泌物都复杂,且更具毒性。因此,动辄生气的人很难健康、长寿。现代医学也认为:在一切对人不利的影响中,最影响健康的,是不好的情绪和恶劣的心境。

(2)心理健康才能更好地适应社会。社会的环境是复杂多变的,心理不健康的人在面对纷繁复杂的社会环境时会表现得不够冷静,惊慌失措,一筹莫展;而心理健康的人则能对现实保持清醒的认识,有高于现实的理想,但又不沉浸在幻想当中,对生活中的各种问题、困难都能够积极面对,并努力地去处理而不是回避困难,从而更适应整个社会的变化。

(3)心理健康才能更好地学习和工作。心理健康的人能在学习和工作中得到满足感,并且能把自己的聪明才智在学习和工作中发挥出来,对于他们来说,

学习和工作不再是负担,而是一种乐趣。

总之,心理健康在人们的生活、学习和工作中都有重要的作用,它可以让人们全面、健康地发展,使人与人之间的关系更为和谐。随着社会的发展和进步,心理健康的重要性也越来越凸显,健康的心理也是一个人快乐、成功的保证,是社会稳定的条件。

四、影响心理健康的主要因素

1. 生物因素

(1)遗传因素的影响。虽然人的心理活动内容不是遗传的,但心理活动的生理基础却受个人遗传基因的制约。根据统计和临床观察,不少精神疾病的发生确实都与遗传有关。

(2)脑损伤影响。脑震荡、脑挫伤,由病菌、病毒等引起的中枢神经的传染病会损害人的神经组织结构,导致器质性心理障碍或精神失常。不少学者发现,额叶受损伤的患者人格发生了改变、智力降低、抽象思维障碍,行为退化到原始、简单的形式,较严重的则对自己的行为缺乏估计能力,对行为丧失判断能力。

(3)生理疾病或缺陷的影响。躯体疾病,尤其是慢性疾病,常使人变得烦躁不安、敏感多疑,情绪稳定性降低,行为控制力减弱,人际关系变得紧张。例如,成人甲状腺机能亢进时可能出现烦躁不安、易激动、多言、情绪不稳定、自制力减弱、失眠等;而甲状腺机能低下时可出现感觉迟钝、行为迂缓、说话慢、思维迟滞、思睡等。生理缺陷者容易被人们讥笑或怜悯,往往易形成内向性格。

2. 社会因素

(1)生活环境因素。

首先,生活中的物质条件恶劣,生活习惯不当,如过量摄取烟、酒、食物等,都会影响和损害身心健康。其次,不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调以及居住条件、经济收入差等,都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等心理状态,从而影响人的心理健康。此外,生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激反应,由此带来心理的不适。

(2)重大生活事件与突变因素。

生活中遇到的各种各样的变化,尤其是一些突然变化的事件,常常是导致心理失常或精神疾病的原因,比如家人死亡、失恋、离婚、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件,都会给其带来压力,都要付出精力去调整、适应,因此,如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然,个体的身心健康就很容易受到影响。



链接

灾后心理

在灾难发生之后,许多人会经历亲人的伤亡,或是自己身体也受到伤害。在这种情况下,受难者会因灾难而产生一系列身心反应。而其中的一些心理反应如果过于强烈或持续存在,就可能导致精神疾患。有研究表明,重大灾害后精神障碍的发生率为10%~20%,一般性心理应激障碍更为普遍。因此,近二十几年以来,在全世界针对各大灾难的救援活动之中,灾后心理辅导基本上已被列为正式的医疗救助手段和项目。

最让我们刻骨铭心的就是汶川“5·12”大地震。大地震不仅造成了巨大的财产损失、人员伤亡,也给灾区人民的心灵带来巨大的冲击。很多人亲眼目睹了自己的亲人、朋友、同事、同学在地震中罹难,但不只这些地震灾难幸存者和目击者,还有那10多万救援人员、大量现场记者,心理都受到很大影响。“重大灾难会给现场人员带来巨大心理创伤,心理援助与人身抢救、物资支援同等重要。”中国社会科学院心理研究所所长张侃2008年5月16日在“我要爱”心理援助行动新闻发布会上说:“受灾群众往往因为无法应对、无助而惶惑不安,产生心理挫折,如恐惧、焦虑、烦躁不安、自卑、消沉、抑郁等,严重的会引发酗酒、吸烟、药物依赖等不良行为,甚至出现冲动攻击行为乃至自杀行为。”我国在第一时间除了组织医疗救助队以外,还组织了心理咨询援助队赶赴灾区,通过深入走访、进医院、进学校、在灾区设立心理救援站等方式,及时对灾区的人民和现场的救援人员、记者进行了心理疏导和灾后心理重建。

(3)文化教育因素。

教育因素包含家庭教育和学校教育。对个人心理发展而言,早期教育和家庭环境是影响心理健康的重要因素之一。研究表明,个体早期环境如果单调、贫乏,其心理发展将会受到阻碍,并会抑制其潜能的发展,而受到良好照顾、接受丰富刺激的个体则可能在成年后成为佼佼者。另外,儿童与父母的关系,父母的教养态度、方式,家庭的类型等也会对个体的心理健康产生影响。早期与父母建立和保持良好关系,得到父母充分的爱,受到支持、鼓励的儿童,容易获得安全感和信任感,并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。比如,杰克布迪(1980年)通过大量的临床观察发现,成年期的抑郁与青春期前爱的缺乏和丧失有着密切的联系。学校教育的失当,例如,学校的教育方法、学校的人际关系、校风等方面的问题,教师的教育态度、人



格状况不良等,都会导致学生产生心理健康问题。此外,不同的社会文化对人的心理健康也有重大影响。文化精神病学的研究表明,不同文化(科学、教育、宗教、风俗、传统文化、社会习惯等)中精神病的发病率与临床表现形式都存在明显的差异。比如,在发展中国家狂躁或抑郁性精神病较少见,而在发达国家抑郁症却是颇为常见的病症。

3. 心理因素

(1)情感因素。

人的心理活动总是通过人的情感变化而影响内脏器官的活动。积极、愉快的情感对人的生活起着良好的作用,有助于发挥机体的潜能,提高工作效率,增进人体健康。近代医学科学实验研究已肯定消极情感对身心疾病的发生、发展过程起着不良的作用。例如,无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理变态中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆,因此,良好的情绪是心理健康的重要保证。

(2)个性特征。

每个人都有自己独特的个性,它对人的心理健康有非常明显的影响。这是因为人们总是根据自己的个性特点对致病原因及已形成的疾病作出反应,因此,个体的个性特征往往比引起疾病的病原性质更能决定疾病的表现。研究表明,各种精神疾病特别是神经官能症,往往都有相应的特殊人格特征成为其发病的基础。美国学者弗里曼(Freeman)研究发现,多数心脏病病人都具有“A型性格”。有人还发现癌病患者具有所谓“亚稳定个性”,即以抑制倾向为特征的个性特点。因此,培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

(3)心理冲突。

心理冲突是人们面对难以抉择的处境而产生的心理矛盾状态。由于心理冲突带来的是一种心理压力,这种压力往往会增大个体适应环境的难度,因而,在多数情况下都会对个体的身心健康和工作产生不良的影响。尤其是当冲突长期得不到缓解时,便会产生紧张和焦虑的情绪,严重的还可能导致心理疾病。虽然心理冲突并不一定全是坏事,但剧烈而持久的冲突无疑会有损身心健康,故应尽量避免。

第二节 大学生的心理健康

大学生生活压力加大,价值理念不确定,在这两个因素共同作用下,处在成年初期的大学生因各种生活事件而产生强烈心理和价值冲突的几率大大增加,

从2004年“马加爵事件”到2010年的“药家鑫事件”，大学生的心理健康问题也越来越受到社会的关注。

一、大学生的心理特点

1. 思维能力极大发展，但缺乏成熟、理性的思考

大学生正处于智力发展的高峰期，观察力、记忆力、思维力、想象力都达到了人生中的最佳时期。而在智力的发展中最大的特点则是思维能力的发展，思维活跃是当代大学生的一大优点，他们思维的独立性、灵活性、显著性和批判性显著增强。他们不再完全地信任书本、老师、家长所传授的知识，对待问题喜欢追求根源，能提出自己的见解，并且当自己的见解被他人支持或有事实证明时，他们就更加自信，更加愿意独立思考。然而，由于大学生的阅历较浅，抽象思维的水平并没有完全成熟，看问题也掺杂了个人的感情色彩，因此，往往会过于自信，把问题看得过于简单，从而陷入主观上的“想当然”的境地。

2. 追求自我形象的完美与现实的矛盾

进入大学的学生，经过了高考的洗礼，通过了高考的“独木桥”，对自己充满信心，对自己的各方面也就提出了更高的要求 and 目标。但是，到了大学后，发现人才济济，山外有山，人外有人，自己并没有想象中那么优秀，不再是高中时期那个被人随时关注的“白天鹅”了，于是许多大学生有了一种自豪感与自卑感交织的心理，一遇到挫折就很容易对自身的能力产生怀疑，出现消极的自我评价，甚至否定自己的能力，产生悲观、消极的情绪，造成较大的心理负担，直至引发心理障碍。

3. 交往欲望增强，但心理闭锁

大学生离开父母到一个陌生的环境生活，对友情的渴望会增强。然而很多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩，以自己的友谊理想模式为标准来衡量自己周边的人际关系，于是在人际交往中存在强烈的失落感，觉得达不到自己的要求。同时，由于相当多的学生存在着多方位的逆反心态，缺乏基本的合作精神和宽容精神，缺乏人际间必要的信任和理解，以致周边的人际关系冷淡；加之交往的过程中方式欠妥、交往能力有限、人格缺陷等问题，导致交往失败。长期的交往失败会让一些大学生把交往看作一种负担，渐渐造成心理上的闭锁，长此以往就会产生一种莫名的孤独感，这种孤独感与大学生生活空间的扩大、对人际交往的强烈需求之间形成了一种难以排解的矛盾。

4. 爱情需要与性意识进一步发展

所谓性意识，一般指对性的理解、体验和态度。随着大学生生理的发育，他