

大学生

第2版

心理健康教育教程

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

王菁华 孙海清 ◎ 主编



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



第2版

心理健康教育教程

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

王菁华 孙海清 © 主编

中国海洋大学出版社

• 青岛 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程:第2版/王菁华,孙海清主编.
—青岛:中国海洋大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-5670-0943-1

I. ①大… II. ①王… ②孙… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 182275 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出 版 人	杨立敏	
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	zhanghua@ouc-press.com	
订购电话	0532-82032573 (传真)	
责任编辑	张 华	电 话 0532-85902342
印 制	日照日报印务中心	
版 次	2015 年 8 月第 1 版	
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷	
成品尺寸	170 mm × 230 mm	
印 张	16.5	
字 数	261 千	
定 价	34.00 元	

编委会

主 编 王菁华 孙海清

副主编 张明月 刘 芳 梁 园

孟 扬 徐 芊

编 委 王菁华 孙海清 张明月

刘 芳 梁 园 孟 扬

徐 芊

PREFACE

(初版) 序 言

本书是山东省教育科学“十一五”重点规划课题“独立学院大学生心理健康研究”的最终成果。

心理健康问题是社会学、伦理学、心理学、医学等多学科研究的重要课题。从心理学意义上看,心理健康是人的良好心理素质的表现,是人的整体健康状况的必要组成部分。无论从社会人力资源开发与社会主义精神文明建设角度,还是从个人成长发展、活动效率提高及品质改善方面看,维护心理健康都是十分重要的工作。有关心理健康的研究,对深入探索人类心理行为的机制、促进人类群体及个体积极的内心体验、良好的社会适应、有效发挥个人身心潜能有着十分重要的作用。

独立学院是近年来发展起来的一种新的高等教育办学模式,是专指由普通本科高校按新机制、新模式与社会力量合作举办的本科层次的二级学院。独立学院是新形势下高等教育办学机制与模式的一项探索和创新,是更好、更快地扩大高等教育资源的一种有效途径,对今后我国高等教育的持续、健康发展具有重要的意义。独立学院学生是大学生群体中的特殊部分,与母体大学相比,独立学院学生的心理状况在收费机制、生源质量、社会认同等方面表现出较大的差异,他们的心理特征表现为:心理压力大、个人信心不足、理想与现实严重冲突、自尊与自卑同时存在等独特的形态。

随着社会的发展,心理健康教育的重要性日益为人们所认识和接受,尤其是大学生的心理健康教育,更为社会各界所关注。中共中央、国务院发布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中也指出要在高校中开展深入细致的心理健康教育。在此新形势下,对大学生心理健康状况的研究也越来越受到重视。高校大学生作为社会的特殊群体,有其自身特点,而独立学院的大学生作为特殊群体中的特殊存在部分,心理健康问题也有其特殊性。目前,国内关于大学生心理健康水平的研究越来越多,但是有关独立学院大学生心理健康状况的研究还少有报道。独立学院大学生的心理健康教育是否符合当前大学生心理健康状况的实际需求、存在哪些问题、需要采取哪些对策,这些都是值得相关教育工作者深思的。

青岛理工大学琴岛学院心理健康教育咨询中心成立于2006年,负责全院的心理健康教育与咨询工作,面向全院师生开展心理健康教育、心理咨询与心理治疗、心理测试与就业测评、心理学教学与科研等方面的工作。学院领导高度重视心理健康教育工作,严格按照国家教育部要求配备心理咨询教师,鼓励辅导员老师考取国家心理咨询师证书,并充分发挥宿舍楼管员在心理健康教育中的作用,建立了“心理健康教育咨询中心—系辅导员—宿舍楼管员—班级心育委员”的四级心理预警机制。学院为加强日常心理咨询制度建设,制定了《青岛理工大学琴岛学院心理危机处理预案》,为全院学生建立了心理健康档案,并与青岛市精神卫生中心签订轮训协议,心理教师参与精神卫生中心大夫的查房以及日常咨询门诊的活动;在全院大学生中开设大学生心理健康教育必修课程,开展对全院任课教师、辅导员、心育委员和楼管员的心理特色培训讲座,宣传和普及积极健康的心理健康教育理念;充分发挥心育委员、大学生心理协会和心协助理团的朋辈辅导优势,积极组织各种活动,开展心理健康教育工作。“5.25”大学生心理健康教育月活动月举办九年以来,已经成为我院学生工作的品牌工程,在全院师生中具有良好的口碑。此项活动也引起了媒体的高度关注,连续五年被各级媒体专题报道。

学院心理健康教育咨询中心曾经荣获青岛高校首届思想政治工作集体创新奖;中心教师先后被评为山东高校心理健康教育工作先进个人,大学生思想政治工作先进个人,青岛高校首届思想政治工作个人创新奖、心理健康教育工作优秀工作者等荣誉称号;辅导员老师的心理健康教育博客曾获得“山东省十佳心理博客”;大学生心理协会先后获得大学生心理健康教育征文三等奖,大学生心理情景剧 DV 大赛三等奖等。

本书是结合青岛理工大学琴岛学院心理健康教育工作实际,在多角度对独立学院大学生的心理健康状况进行调研、搜集材料的基础上整理编写而成,内容涉及独立学院大学生的自我意识、情绪情感、师生关系、人际关系、就业心理、恋爱心理、健全人格等,以期全面地反映独立学院大学生群体的心理健康状况,并给出相应的指导与建议。

在编写过程中,本书参考了国内外有关的文献与资料,并借鉴了许多研究成果,在此对原作者表示衷心的感谢!但鉴于水平有限,错漏在所难免,敬请专家、同仁、广大读者不吝赐教!

编 者

2012年7月

第一章 健康新起点——心理健康与大学新生常见适应问题

第一节 心理健康概述 / 003

第二节 大学新生常见适应问题与调适 / 013

第二章 一颗自我发现的心——大学生的自我意识

第一节 认识你自己 / 029

第二节 自我意识发展的特点与冲突 / 034

第三节 自我意识的培养 / 038

第三章 做情绪的主人——大学生情绪调适

第一节 认识情绪 / 051

第二节 情绪、情感面面观 / 057

第三节 情绪培养与情绪管理 / 065

第四章 和谐人际 心灵桥梁——大学生人际交往

第一节 认识人际交往 / 081

第二节 非建设性的人际交往 / 084

第三节 在交往中成长 / 087

第五章 爱情花开——大学生恋爱与性心理

第一节 拥抱阳光,塑造积极的恋爱心理 / 103

第二节 走近科学,培养健康的性心理 / 114

第六章 快乐学习——大学生学习心理

第一节 大学生的学习特点与心理机制 / 129

第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发 / 135

第三节 大学生常见的学习心理困扰及调适 / 141

第七章 做网络的文明使者——大学生网络心理健康

第一节 结识网络 / 155

第二节 认识网络心理 / 162

第三节 网络文明 / 170

第四节 合理应用手机 / 174

第八章 描绘绚丽的职业画卷——大学生职业生涯规划

第一节 认识职业生涯规划 / 189

第二节 求职的心理问题与心理准备 / 194

第三节 成功求职进行时 / 198

第九章 健全人格 我塑我型——大学生健康人格的培养

第一节 人格的介绍 / 211

第二节 人格的类型 / 216

第三节 人格与人生 / 221

第十章 积极心理 幸福人生——大学生压力管理与积极心态的培养

第一节 认识压力 / 231

第二节 大学生压力管理 / 236

第三节 大学生积极心态的培养 / 241

后 记 / 251



第一章 健康新起点

——心理健康与大学新生常见适应问题

你是否因为初入大学，面对陌生环境而感到局促和迷茫？你是否因为无法控制自己的情绪而导致人际关系的紧张？你是否因为刻苦努力，学习成绩却不太理想？你是否因为找寻不到未来的方向，而感到焦虑和彷徨？

为什么会这样？实际上，以上这些问题都可以和两个词语紧密联系起来——“心理”和“心理学”。心理是生物对客观物质世界的主观反映。而心理学是人们对探索心理现象产生的原因和发展规律的不懈探索和研究总结。尤其是近百年来，心理学从哲学襁褓中分离出来，不断深入和拓展，已渐渐呈现出繁荣的一面。一个人要快乐地生活，不仅需要强健的体魄，更需要有健康的心理做支撑。事实上，随着社会的发展，心理学的研究方向已经从关注病态心理转向关注人的积极性的心理品质。心理学与我们每个人的生活都息息相关，它是生活的智慧，掌握了这门智慧你就可以更从容地面对人生，提高生存质量，收获美满和幸福。那么，现在就让我们一起打开这扇智慧之门，走进心理学的奇妙世界！



第一节 心理健康概述

一、走进心理学

心理学是一个在现代生活中被人们广泛涉及的主题,有人的地方便有“心理”的存在。无论是生活中的衣食住行还是社会中的人际交往,都离不开心理学,都需要心理学知识的指导和帮助。

1. 无处不在的心理学

心理学离我们远吗?看看下面这个生活片段。

清晨醒来,天刚蒙蒙亮。推开窗户,一阵微风袭来,使你感到凉爽。你尽情地呼吸了几口新鲜的空气,嗅到阵阵花香,心想春天到了,校园里的花应该都开了吧!远处操场上传来同学们晨练的声音,今天没课,你很高兴,便在脑子里盘算着,要是能出去踏青该多好。忽然你又记起,过几天有一个重要的考试,还有内容没有复习,于是告诉自己必须忍耐,坚持到底就是胜利。想到这里,你很快洗漱完毕收拾出门,吃过早饭就去复习功课了……

在这个生活片段里,有一系列心理活动。这里“感到”“嗅到”“听到”就是心理学上讲的“感觉”和“知觉”,“心想”“盘算”就是“思维”,“记起”就是“记忆”,“高兴”属于“情绪情感”,“忍耐”“坚持”属于“意志”。这些心理活动或心理现象,都是普通心理学所涉及的内容,都是人们生活中所熟悉的。当然,心理学所涉及的领域远不止此。例如,我们和父母为什么会有“代沟”?为什么针对同样的问题,不同年龄的人会有不同的看法?人的思想和行为受后天环境影响得多,还是先天遗传因素影响得多?这些是发展心理学所要研究的。为什么人在独处时的性格会和身在群体中的性格不一样?为什么人在团体里面容易做出与团体趋于一致的行为?这是受哪些因素影响?这些都是社会心理学所要研究的。如何提高学习兴趣?为什么有些人记东西记得快、记得牢,而有些人记得慢、忘得快?如何使学习和记忆更有效率?这些都是教育心理学所要研究的。人的大脑如何获取知识?不同种类的信息如何加工和储存?这是认知心理学所要研究的。在一个团队中,领导是如何起作用的?如何提高团队的凝聚力?这些是组织管理心理学所要研究的。一个好的艺术作品如何感染

他人? 艺术家有哪些独特的心理素质? 这是文艺心理学所要研究的。运动员在比赛中怎样承受各种压力? 运动成绩多大程度上受心理因素的影响? 这是体育运动心理学所要研究的。为什么人与人之间性格上会存在个体差异, 有人内向而有人外向? 为什么个体间的心理现象千差万别? 这是人格心理学所要研究的。犯罪分子在作案时的心理特点和心理动机如何? 导致其犯罪的影响因素有哪些? 这是司法与犯罪心理学所要研究的。什么是心理健康? 心理健康的标准是什么? 如何控制自己的情绪和心态? 如何让自己的生活更快乐、更幸福? 这些是健康心理学和积极心理学所要研究的内容。那么, 如果把以上问题的研究对象定位为大学生, 这就产生了“大学生心理健康教育”这门心理学的分支课程。总之, 在人类活动的任何一个领域, 都有心理学的存在, 都需要心理学的理论指导和应用研究, 心理学的影响可延伸到生活的方方面面。

2. 心理学的历史

人的心理是一个庞大而复杂的系统。没接触过心理学的人, 总觉得心理学非常深奥、难懂, 对于心理学某些内容和技能, 觉得神秘莫测, 有一种敬畏感。甚至有人认为, 学了心理学, 可以预知一个人的未来。其实, 这些都是因为对心理学不了解而产生的误解。现在就让我们来揭开心理学的神秘面纱吧!

心理学是研究心理现象发生、发展与变化规律的科学。它主要研究人的心理现象, 而人的心理现象并非神秘莫测, 而是和人的生活紧密相连。

心理学是一门既古老又年轻的科学, 正如美国著名心理学家艾宾浩斯所言: “心理学有一个悠久的过去, 但却只有一个短暂的历史!” 墨菲的名言: “在冯特创立他的实验室之前, 心理学像一个流浪儿, 一会儿敲敲生理学的门, 一会儿敲敲伦理学的门, 一会儿敲敲认识论的门。1879年, 它才成为一门实验科学, 有了一个安身之处和一个名字。” 心理学来源于哲学和生理学的母体, 因此它有一个长久的过去, 但在1879年才从哲学和生理学中分离出来, 建立独立的学科, 所以它仅仅有100多年的历史。

科学心理学1879年诞生于德国, 德国学者冯特受自然科学的影响, 在莱比锡大学建立了第一个心理实验室, 标志着心理学脱离思辨性哲学而成为一门独立的学科。在20世纪中叶, 心理学的中心转移到了美国。在今天的美国, 有3000多所大学有心理学学位教育, 不少大学每年主修心理学的学生超过千人; 每年授予博士学位最多的学科是心理学; 书店里涉及心理学的书籍是最畅销的

书籍之一；心理学也是最多的精神需求领域之一……这就是心理学这样一个学科在一个发达工业国家里所具有的影响。

我国心理学的发展起步并不晚。1900年在京师大学堂(北京大学前身)就已经有“心理学概论”的课程。1917年,北京大学成立了中国第一个科学心理学实验室。20世纪20~40年代已有相当一批在国外学成回国的心理学家在国内从事科研和教学工作。但由于众所周知的历史原因,心理学在20世纪中叶后相当一段时期在中国处于被搁置的境地,这使得中国的心理学发展大伤元气。改革开放以后,中国心理学得到复兴。经过20世纪最后20多年的努力,我国的心理学终于进入蓬勃发展的时期。但总体来说,我国心理学发展相对较弱,在科学研究和教育实践方面的积累仍很有限。心理学的基础教育和普及成为我国心理学发展的最重要的环节之一。

近些年社会各个领域对人的心理健康越来越重视,尤其是教育领域。从国家教育部到各级各类教育组织,都纷纷以各种不同形式表达着对心理健康教育的关注。对此,教育部于2011年2月印发了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》的文件,从七大方面明确规定了高校心理健康教育的标准,这足以看出党和国家对大学生心理健康的重视。

二、健康与心理健康

心理小故事

一颗自我发现的心——心理健康的起源

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20世纪初,美国有一位来自康涅狄格州、就读于耶鲁大学商科的名叫比尔斯的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起,他哥哥患有癫痫,俗称“羊角风”,发作时四肢抽搐、口吐白沫,这使他非常害怕。他听说此病有遗传性,总担心自己也会像哥哥一样,终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。终于,1900年,他因心理失常,被送进了精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇与非人的生活,不胜悲愤,同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠。病愈出院后,比尔斯根据自己三年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书——《一颗自我发现的心》。1908年3月该书出版时,美国哈佛

大学心理学教授威廉·詹姆斯给予了高度评价,并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰也被此书所感动,表示支持比尔斯。于是,1908年5月,世界上第一个心理卫生组织——“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月,在比尔斯等人的积极努力下,“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后,心理健康运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开,会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”,它的宗旨是:“保持和增进全世界各国人民的心理健康,研究、治疗和预防心理疾病、心理缺陷,增加全人类的幸福。”

1. 什么是心理健康

世界卫生组织认为,健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象。从定义中可以看出,健康包括三个基本要素:身体健康;心理健康;具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康的首要标准,全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,无法分割。这是健康概念的精髓。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”

正确理解心理健康的含义要注意以下三点:

(1) 心理健康是多方面健康的统一体:心理健康包括健康的身体、正常的智力以及良好的情绪状态,缺失任何一方面,都不能说是达到了心理健康。

(2) 自身心理健康状态不能与他人的健康相矛盾:自身心理健康不能以损害他人的身体和心理健康作为成就自己的前提。心理健康的目标是追求一种自身与他人和谐共处的双赢状态。

(3) 心理健康是指个体所能达到的最佳状态而并非完美的境界。

2. 心理健康的重要性

大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战,为国家的富强奉献自己的青春。保持自己身心健康是关系到大学生成才的头等大事。只有健康的生理条件和健康的心理素质相结合,加上外界其他积极因素的共同促进,大学生成才

成长才有可能成为现实。

(1) 心理健康与生理健康息息相关。

身与心的关系问题是一个古老的哲学问题。早在两千多年前,我国古代思想家和医学家就明确意识到,心与身是一个统一体,两者相互影响,而心又是主导方面。现代医学研究表明,任何生理病变,都有可能引起心理的变化,出现焦虑、抑郁、恐惧、悲观甚至绝望等消极情绪,严重者可能导致各种形式的精神疾病。相反,过度心理反应或者异常的心理变化,也有可能减低身体免疫力,导致生理病变,即心因性疾病。例如,肿瘤或癌症患者多有以下性格特征,惯于克制,谨小慎微,忧心忡忡,情感压抑,常压抑愤怒和不满,久而久之身体里不顺之气郁结凝聚,发生病变。



心理视窗

疾病与不良情绪

不良情绪可导致躯体、心理的异常反应,产生一系列生理、心理反应。它通过人体的眼、耳、鼻、触觉和内在的一系列生理生化反应,如血液中噬细胞的吞噬活动、免疫系统等功能向大脑发出一系列的信息后,经过大脑的思维、判断,发出信号给下丘脑、植物神经、外周神经系统及效应器等部门,植物神经系统也得到信息,交感神经系统兴奋,血糖升高,心跳加快,肾上腺素分泌增加。

但人的这种反应能力是有限的,如机体能够得到重新调整,则机体不致出现病变;如不能及时调整,不良情绪强度仍不减退,就会出现进一步的病理状况,例如,肾上腺增大,色深;加上免疫系统功能下降,脾、胸腺、淋巴结等免疫器官变化,就会出现一系列病理性反应如高血压、糖尿病、冠心病等疾病,也会产生抑郁症等心理障碍。

高血压病与心理情绪因素的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明,患者病前具有不良个性情绪者高达 74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

风湿性关节炎患者,每当悲痛、忧愁、恐惧时,都会感到关节剧痛,而待情绪平和稳定后疼痛则随之缓解。有人调查过初次看牙的患者,心因性牙痛的约占 1/3,他们都有不同程度的精神创伤史。就是外伤,也与心理因素有着密切