

普通高等学校公共基础课精品教材

大学生心理健康教育

◎主审 赵凯

◎主编 陈昊

(含微课)

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等学校公共基础课精品教材

大学生心理健康教育

主 审 赵 凯

主 编 陈 昊

副主编 许 丹



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共十四章,内容包括“健康心理 幸福人生”“心理咨询 治心良药”“适应环境 快乐大学”“认识自我 完善自我”“优化性格 精彩人生”“驾驭情绪 理性生活”“人际交往 从心开始”“学无止境 享受学习”“参加社团 锻炼身心”“爱情与性 理智面对”“求职择业 科学谋划”“应对挫折 风雨彩虹”“绿色网络 绿色心情”“感悟生命 珍惜生命”。

本书适合作为普通高等学校心理健康教育的相关教材,也可供广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 陈昊主编. -- 上海 : 上海交通大学出版社, 2016

ISBN 978-7-313-15836-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218336号

大学生心理健康教育

主 编: 陈 昊

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2016年9月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-15836-9/G

定 价: 39.80元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 17 字 数: 382千字

印 次: 2016年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话: 010-62137141



进入 21 世纪以来, 社会变迁巨大、各项改革深入、人才竞争激烈、思想文化碰撞、价值观念多元化, 这些在给大学生带来机遇和挑战的同时, 也给他们的的心灵世界造成了巨大压力, 由此导致大学生心理问题明显增多。近年来, 大学生心理健康教育问题越来越引起党和政府、教育界及社会各界的高度重视, 《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》、《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16 号)、《教育部·卫生部·共青团中央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) 及《国家教育事业发展的第十二个五年规划》等文件明确指出, 要大力开展大学生心理健康教育工作, 促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才, 建设人力资源强国。

《大学生心理健康教育》是根据教育部办公厅 2011 年 5 月 28 日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》, 针对普通高等院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写的, 力求使大学生通过这门课程的学习, 深入了解心理健康问题, 提高心理健康水平, 以适应未来社会的激烈竞争, 成长为优秀的栋梁之才。

全书结构严谨, 条理清晰, 语言流畅, 知识全面, 重点突出, 形式多样。此外, 本书还具有以下突出特点:

- 知识全面, 涵盖大学生生活的各个方面

全书从大学生的自身发展和实际需要出发, 以增强大学生的心理素质为目标, 对大学生在成长过程中会遇到各种困惑进行了详尽的阐述和诠释。

- 体例丰富, 增强全书的可读性和趣味性

全书每章均设有心灵故事、心理体验活动、心理密码探索、心理知识讲坛、心理互动游戏模块, 创新性地将知识学习、技能训练、自我认知与发展等有机结合, 有利于充分调动学生的参与性, 活跃课堂气氛。理论知识以“实用、够用”为度, 注重实践, 既满足了教学需要, 也体现了大学生自身的需求, 从而有利于大学生良好心理素质的养成, 以及科学思维方法与创新能力的培养。

- 微信扫码、即扫即学

本书配置了丰富的“二维码”资源, 学生只需要拿起智能手机“扫一扫”, 就能即刻看到相关的视频资料。方便教学的同时, 增强了学生对知识的感性认识, 避免了知识讲解的枯燥和呆板。





本书由陈昊担任主编，由许丹担任副主编，赵凯主审。

在本书的编写过程中，我们参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示衷心感谢。由于编写时间仓促且编者水平有限，书中存在的不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编者

2016年8月

目 录

第一章 健康心理 幸福人生	1
心理体验活动	2
活动一：相互认识	2
活动二：寻找归属	2
活动三：寻人行动	3
心理密码探索	4
心理知识讲坛	5
第一讲：心理活动的本质	5
第二讲：健康与心理健康	6
第三讲：正确理解心理健康的标准	8
第四讲：大学生心理健康的标准	8
第五讲：大学生如何保持健康的心理状态	12
第六讲：大学生的心理问题	16
第七讲：大学生常见的心理困惑	17
第八讲：大学生常见的异常心理	18
心理互动游戏	21
游戏一：心理健康自我检测	21
游戏二：房、树、人	23
游戏三：焦虑自评量表	23
游戏四：抑郁自评量表	24
第二章 心理咨询 治心良药	26
心理体验活动	26
活动一：画“自画像”	26
活动二：人体“拷贝”	27
活动三：盲人走路	27
心理密码探索	28



心理知识讲坛	30
第一讲：心理咨询的概念	30
第二讲：正确认识心理咨询	32
第三讲：心理咨询的种类	33
第四讲：大学生心理咨询的特点	34
心理互动游戏	34
第三章 适应环境 快乐大学	37
心理体验活动	37
活动一：我说你画	37
活动二：找“领袖”	38
心理密码探索	39
心理知识讲坛	41
第一讲：大学生面临的新变化	41
第二讲：大学生常见的适应问题	43
第三讲：大学生适应能力的培养	45
心理互动游戏	47
第四章 认识自我 完善自我	51
心理体验活动	51
活动一：自画像	51
活动二：我的特质	52
心理密码探索	52
心理知识讲坛	52
第一讲：自我意识概述	52
第二讲：大学生的自我意识	57
第三讲：培养健康的自我意识	60
心理互动游戏	63
游戏一：增强自信心	63
游戏二：完美一角	64
第五章 优化性格 精彩人生	65
心理体验活动	65
活动一：性格魅力测试站	65
活动二：理解性格	66
心理密码探索	66



心理知识讲坛	67
第一讲：气质的概念	67
第二讲：气质的类型	68
第三讲：气质的应用	69
第四讲：性格的形成	70
第五讲：性格的优化	72
心理互动游戏	77
游戏一：乐嘉性格色彩测试	77
游戏二：气质类型测试	82
第六章 驾驭情绪 理性生活	85
心理体验活动	85
活动一：情绪温度计	85
活动二：情绪表演	86
心理密码探索	86
心理知识讲坛	86
第一讲：情绪影响身心健康	86
第二讲：大学生的情绪特点与常见负性情绪	89
第三讲：调控情绪	100
心理互动游戏	105
游戏一：你的情绪稳定吗？	105
游戏二：放松训练	105
第七章 人际交往 从心开始	108
热身活动	109
活动一：熊来了	109
活动二：宴会	109
活动三：取绰号	110
心理密码探索	110
探索一	110
探索二	111
探索三	111
心理知识讲坛	111
第一讲：人际交往的心理学理论	111
第二讲：大学生人际交往中的心理障碍及调适	115



第三讲：寝室人际关系	122
心理互动游戏	125
游戏一：测测你的人际关系现状	125
游戏二：同理心的表达	128
第八章 学无止境 享受学习	129
心理体验活动	130
心理密码探索	130
心理知识讲坛	130
第一讲：学习的含义	130
第二讲：有关学习的理论	131
第三讲：大学学习的特点	132
第四讲：学习动机	133
第五讲：学习方法	138
第六讲：几种有效的学习方法	140
第七讲：学习技能	142
第八讲：大学生的学习心理障碍	144
第九讲：大学生学习心理障碍的调适	147
心理互动游戏	148
游戏一：学习调试站	148
游戏二：学习动机自我测试	149
第九章 参加社团 锻炼身心	151
心理体验活动	151
活动一：风中劲草	151
活动二：同舟共济	152
心理密码探索	152
心理知识讲坛	153
第一讲：大学生社团	153
第二讲：大学生社团的心理学理论	154
第三讲：大学生社团与大学生的成才发展	156
第四讲：如何发挥大学生社团的心理健康教育功能	161
心理互动游戏	162



第十章 爱情与性 理智面对	164
心理体验活动	164
活动一：寻找爱情地图	164
活动二：“戴高乐”	164
活动三：健康大树	165
心理密码探索	165
一则小故事	165
一封来自“80后”的书信	166
心理知识讲坛	167
第一讲：爱情是什么	167
第二讲：大学生恋爱现状	170
第三讲：大学生恋爱问题调试	174
第四讲：大学生性心理的发展特点	179
第五讲：性的困惑	180
第六讲：如何看待大学生婚前性行为	182
第七讲：大学生性困扰的调试	184
心理互动游戏	185
游戏一：爱情测试	185
游戏二：爱情还是友谊？	186
第十一章 求职择业 科学谋划	188
心理体验活动	189
活动一：“我在做什么？”	189
活动二：时间感小测试	189
心理密码探索	190
心理知识讲坛	190
第一讲：大学生求职择业心理	190
第二讲：求职、择业中的常见心理问题分析	193
第三讲：择业心理问题的自我调适	200
心理互动游戏	206
第十二章 应对挫折 风雨彩虹	209
心理体验活动	209
活动一：扔糖果	209
活动二：穿鞋子	210



活动三：你是怎样应对挫折的·····	210
心理密码探索·····	210
心理知识讲坛·····	212
第一讲：了解挫折·····	212
第二讲：挫折来自何方·····	214
第三讲：大学生经常会遇见哪些挫折·····	216
第四讲：大学生的挫折反应·····	217
第五讲：培养挫折承受力·····	219
心理互动游戏·····	221
游戏一：你的抗挫折能力怎么样·····	221
游戏二：成长三部曲·····	223
游戏三：心理保健操——挫折双刃剑·····	223
第十三章 绿色网络 绿色心情·····	225
心理体验活动·····	225
活动一：你上网最喜欢做什么·····	225
活动二：网络与生活·····	226
活动三：契约书·····	226
心理密码探索·····	226
心理知识讲坛·····	226
第一讲：了解网络·····	226
第二讲：网络对当代大学生的影响·····	227
第三讲：大学生常见网络心理障碍·····	229
第四讲：网络成瘾综合症·····	231
第五讲：培养健康网络心理·····	236
心理互动游戏·····	239
第十四章 感悟生命 珍惜生命·····	241
心理体验活动·····	241
活动一：音乐与生命·····	241
活动二：命运之牌·····	242
活动三：墓志铭·····	243
心理密码探索·····	244
心理知识讲坛·····	244
第一讲：子宫的记忆·····	244



第二讲：生命和生命的意义·····	245
第三讲：死亡和死亡的价值·····	248
第四讲：大学生心理危机的预防和干涉·····	251
心理互动游戏·····	255
参考文献·····	257

第一章 健康心理 幸福人生

大多数人认为，健康是修长发达的四肢、雪白整齐的牙齿、乌黑靓丽的头发，至少是全身上下无病无痛。其实不然，现代医学认为，健康不仅包括无疾病、无虚弱的表现，还应当包括精神的健康和社会适应的完美状态。进一步可概括为躯体健康、心理健康、社会适应良好。刚入校的大学生就如同一块需要打磨的玉石，在读书期间，必须学会如何训练自己保持健康的心理，如何更好地适应社会。本书正是从这个角度为各位大学生提供支持。



心理健康

心灵故事

人生为何如此灰暗

朱明性格内向，平时不爱和同学说话，有什么事情总爱憋在心里。他在日记中写了这样一段话：“刚读高中的时候，我还没有什么忧愁，可从高一下学期开始，无论何时何地我总会感到一阵阵烦躁，烦躁的原因有来自生活上的，也有来自学习上的。在学习上我一直都是中上水平，可后来不知怎么搞的，大概是几次考试失利的缘故吧，我感到学习特没劲，成绩也落后了，班主任找我谈了几次，我也没什么变化，我对什么都无所谓了。想来想去，觉得生活没有意思，真的没有意思。同学们都在那里学习，可学习好了又有什么用呢，究竟为了什么呢？成绩再好也免不了生老病死。学校有时也搞一些活动，但内容几乎和小学生一样，各种各样的评奖只不过是幼稚的活动，我真的觉得无聊。家里，爸爸每天出入花鸟市场，打麻将，炒股，对我的学习一点都不关心，妈妈除了做家务，只会每天盯着我，唠唠叨叨说个不停，一会儿说我头发长长了，一会儿又数落我东西没放整齐……事无巨细，她都要唠叨一番，我都替她累。有时夜深，独坐桌前，望着一大堆功课，我会想很多：活着真没劲，就这样一天天混下去也不知道有什么结果，真想离开这灰暗的人生，有个新的开始……”



请思考：

朱明为什么会感觉自己的人生灰暗、无趣？

答：父母不能真正关心他的生活和学习，家庭的原因是一方面，另一个主要原因还在于该生精神世界一片空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖，如同行尸走肉。



心理体验活动

活动一：相互认识

一、两人一组相互介绍

活动目的：初步相识。

活动时间：约 10 分钟。

活动道具：纸张和笔，一定的空间，最好是有可挪动的椅子。

活动流程：指导者先让成员在房间内放松活动，当指导者说“停”的时候，正在握手的、面对面或挨着的两个人为一组，拿出指导者分发的纸张，写下自己的姓名、院系、班级、宿舍，自己喜欢和不喜欢的事物，并分别介绍自己。

二、四人一组相互介绍

活动目的：扩大交往圈子，拓展相识面。

活动时间：10 分钟。

活动流程：刚才自我介绍的两个二人组合并，形成四人一组，每位成员将自己刚认识的朋友向另外两位新朋友作介绍。

三、八人一组相互介绍

活动目的：进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣。

活动时间：15 分钟。

活动流程：每个人把认识的这 3 个朋友介绍给另外一组（4 个人），最终形成 8 人小组。

活动二：寻找归属

活动目的：让学生逐步关注同伴，最后融入团体，体验归属感，并发现个人特长与潜质。

活动时间：20 分钟。

活动道具：写有十二生肖的小纸片。

活动流程：

（1）每人抽取一张纸片，不用语言交流，通过肢体语言表现你所抽取的属相，寻找抽到同一属性的同学。



(2) 抽到同一属性的同学之间讨论,以集体造型的方式,让其他同学认识这一属相。

活动三: 寻人行动

活动目的:

- (1) 通过“寻人行动”,让学生学习主动交往。
- (2) 学生在交往中介绍自己、了解他人,发现共同的兴趣爱好。

活动时间: 25 分钟。

活动道具: “寻人信息卡”(见表 1-1)、笔。

活动流程:

(1) “寻人行动”要求学生根据“寻人信息卡”上的信息,在 10 分钟内找到具有该特征的人简单交流后签名。

(2) 大家交换“寻人信息卡”,看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的同学,如签名最多的和某一特征签名最少的进行全班交流。

(3) 交流完毕,主持人请具有同一特征的人站成一排相互介绍与交流。

表 1-1 寻人信息卡

序号	特 征	签名	序号	特 征	签名
1	穿白色运动鞋		17	养过小动物	
2	头发稀少的		18	喜欢红色	
3	身高 170 厘米		19	喜欢上网聊天	
4	妈妈是教师		20	喜欢爬山	
5	四月出生		21	不是重庆人	
6	戴眼镜		22	对现阶段的自己不满意	
7	喜欢打游戏		23	性格开朗	
8	暑期打工		24	独自一人来学校读书	
9	擅长游泳		25	家里的长子	
10	喜欢看韩剧		26	班干部之一	
11	有住院开刀的经历		27	喜欢看书	
12	喜欢照相		28	喜欢听古典怀旧音乐	
13	去过北京		29	喜欢听流行音乐	
14	有创业的打算		30	至少有一项个人特长	
15	会骑自行车		31	当过志愿者	
16	会游泳		32	体重 54 公斤	



心理密码探索

1. 药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了8刀致其死亡

新华社西安 2011 年 6 月 7 日电 经最高人民法院核准，故意杀人犯药家鑫 7 日在陕西省西安市被依法执行死刑。

最高人民法院经复核认为，被告人药家鑫开车撞倒被害人张妙后，又持刀将张妙杀死，其行为构成故意杀人罪。药家鑫仅因交通肇事将被害人撞倒后，为逃避责任杀人灭口，持尖刀朝被害人胸、腹、背部等处连续捅刺数刀，将被害人当场杀死，其犯罪动机极其卑劣，手段特别残忍，情节特别恶劣，后果特别严重，罪行极其严重。



我不是药家鑫

思考：药家鑫作为一名音乐学院的在校大学生，在交通肇事事事件发生后，不是关心被害人张妙的伤情，而是想着如何逃避责任，这一事件让我们想到了什么？

2. 留日男生浦东机场捅母亲9刀

2011 年 4 月 1 日晚，上海浦东国际机场到达大厅，赴日留学 5 年的 23 岁青年汪某对前来接机的母亲顾某连捅 9 刀，致其当场昏迷。事后，汪某被警方刑拘，顾某 8 日才从特护病房转入普通病房。对于行凶原因，汪某称，母亲表示不会给他钱，“还要钱的话就只有一条命了这种话，我脑子一下子空白，冲上去就捅了她”。但顾某否认他们当晚曾因学费发生争执。

思考：汪某为什么对母亲狠下毒手？请分析什么是造成儿子刺杀母亲这一悲剧的根本原因。

3. 川大学生因被嫌丑杀人，家境贫寒，与家人缺乏交流

2010 年 3 月 30 日晚，四川大学公共管理学院 2008 级信息资源管理专业本科生曾世杰手持刀具，在校园内制造了 1 死 2 伤的惨案。成都市人民检察院经依法审查查明，被告人曾世杰自感因家庭经济条件不好及自身相貌等原因受到别人歧视，产生了杀人泄愤的念头，于 2010 年 3 月 30 日 21 时许，携带事先准备的尖刀，到四川大学江安校区环形大道北段路旁，先将本校学生被害人唐某刺伤后，又将被害人彭某当场杀死。随即，被告人曾世杰又窜至四川大学江安校区建筑与环境学院楼后的“沫溪”旁，持刀捅刺被害人张某，被害人张某被刺伤后立即与其搏斗并将被告人曾世杰控制，曾世杰被闻讯赶至的保安和警察抓获。

在曾世杰向法院提交的个人陈述中，有这样一段内心自述：“自己上大学后因为相貌、经济方面原因受到很多人的嘲笑与歧视，加之性格内向，不爱与人交谈，遇到什么事都爱憋在心里，时间长了以后，便产生了特别强烈的抑郁感与自卑心理。经常待在寝室里发



呆，也经常藏在被窝里掉眼泪，严重到了一天只吃一顿饭，晚上才敢出去的境地。同时，成绩也一落千丈，甚至考试都不敢去了。白天遇见人时也从来不敢抬头，但还是逃不掉别人的歧视与取笑。想到无法面对家人时便极度自责与怨恨，对取笑我的人产生了极度的愤恨心理，只能在痛苦与怨恨的伴随下度过每一天。到后来严重到感觉所有人看我的眼神、与我交谈时的表情都是在取笑我。”

思考：曾世杰的悲剧是什么原因造成的？如果在我们的身边出现了这样的同学，我们怎么做？

心理知识讲坛

第一讲：心理活动的本质

一、心理是脑的功能

心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。

心理现象是随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理，只有具备神经系统的动物才有心理。无脊椎动物的神经系统非常简单，像环节动物只有一条简单的神经索，它们只具有感觉的心理现象，只能认识事物的个别属性；脊椎动物有了脊髓和大脑，它们有了知觉的心理现象，能够对事物外部的整体加以认识；灵长类动物（像猩猩、猴子）的大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类，才有了思维，有了意识。人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果。神经系统，特别是大脑，是从事心理活动的器官。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们生活的经验，临床的事实，以及从心理发生和发展过程，脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。以致今天，“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已经是常识性的知识了。



什么是心理