

普通高等院校公共基础课精品教材

大学生 心理健康教育

D AXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 焦雨梅 苏元元 赵立成



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

普通高等院校公共基础课精品教材

大学生心理健康教育

主编 焦雨梅 苏元元 赵立成



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以教育部关于大学生心理健康教育的相关文件为指导,结合高等院校大学生的身心特点及实际生活中的具体问题进行编写。全书内容共分12章,分别围绕大学生的心理健康、适应能力、自我意识、人格修炼、情绪管理、挫折应对、恋爱心理、人际关系、学习养成、择业心理、关爱生命以及心理障碍的预防等问题进行详细的论述。

本书内容详实、案例丰富,具有很强的可读性和实用性,可作为高等院校心理健康教育课程的教材和大学生的自学辅助读物,也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 焦雨梅, 苏元元, 赵立成主编. -- 上海: 上海交通大学出版社, 2016 (2017重印)
ISBN 978-7-313-15729-4

I. ①大… II. ①焦… ②苏… ③赵… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206648号

大学生心理健康教育

主 编: 焦雨梅 苏元元 赵立成

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路951号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 郑益慧

印 制: 北京市科星印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.25 字 数: 312千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2017年7月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-15729-4/G

定 价: 35.00元

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

前 言

随着科学技术的迅猛发展,社会生活的各个领域面临着严峻的竞争和挑战。大学生作为社会的主要后备力量,肩负着建设国家的艰巨任务,他们所要面临的压力是巨大的。思想观念多样、环境适应困难、学习节奏加快、自我意识淡薄、人际关系复杂、就业形势严峻等一系列问题对大学生的心理健康产生了很大的影响。从我国高校的普遍情况来看,大学生的心理健康状况不容乐观。特别是近年来,由于心理问题导致大学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多,大学生心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注和高度重视,“大学生心理健康教育”也被列为各大高校的公共基础课程。

本书以《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》和《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》(教思政厅[2011]1号文件)为指导,以科学的心理学理论为基础,结合高校大学生的身心发展特点、思想状况及实际问题,本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。全书内容共分12章,分别围绕大学生的心理健康、适应能力、自我意识、人格修炼、情绪管理、挫折应对、恋爱心理、人际关系、学习养成、择业心理、关爱生命以及心理障碍的预防等问题进行详细的论述。其目的是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,成长为心理健康的栋梁之才。

本书具有内容全面、结构严谨、条理清晰、语言流畅、重点突出、形式多样等特点。每章开篇由“身边故事”导入,然后介绍相关理论知识,重点结合实际案例分析大学生的各种心理问题,并提出调节心理问题的科学方法和途径。每章后附“活动广场”“心理自测”“学以致用”栏目,既可提高本书的可读性,也可指导学生运用所学知识解决实际生活中的具体问题。本书内容符合大学生的知识水平和认知特点,符合教师教学的课时安排,是高等院校心理健康教育课程的适用教材。

本书由焦雨梅、苏元元、赵立成担任主编,张松青、许凯、乔瑜、赵辉、赵凤、曹金娟、崔红军担任副主编,童放、王云、张晓琳、孟宪锋、黎阳参与编写。全书由焦雨梅和苏元元统稿。

在编写过程中,我们参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料,谨在此致以诚挚的谢意。由于编写时间仓促且编者水平有限,书中不当之处在所难免,敬请专家和读者批评指正。

编 者

2017年6月

本书编委会

主 编 焦雨梅 苏元元 赵立成

副主编 张松青 许 凯 乔 瑜

赵 辉 赵 凤 曹金娟

崔红军

编 委 童 放 王 云 张晓琳

孟宪锋 黎 阳

目 录

第一章 幸福人生 从心开始	1
身边故事	2
第一节 走近心理健康	2
一、了解心理现象	2
二、认识健康的含义	4
三、什么是心理健康	5
第二节 关注心理健康	7
一、影响大学生心理健康的因素	7
二、大学生心理健康的标准	9
三、大学生常见的心理健康问题	12
四、大学生心理障碍的主要表现	13
第三节 体验幸福	16
一、什么是幸福	16
二、幸福的心理攻略	17
活动广场	19
心理自测	20
学以致用	22
第二章 角色转换 适应发展	23
身边故事	24
第一节 认识大学	24
一、大学的意义	24
二、大学教育是全人教育	26
第二节 角色转换	27
一、角色理论	27
二、大学生角色的转变	28
第三节 适应大学	30
一、什么是适应	30
二、大学新生适应策略	30

活动广场	36
心理自测	37
学以致用	39
第三章 自我完善 提升自己	41
身边故事	42
第一节 认识自我	42
一、自我意识的概念	42
二、自我意识的成分	42
三、自我意识的产生和发展	43
四、自我意识的功能	44
第二节 接纳自我	45
一、大学生自我意识的发展	45
二、大学生自我意识的类型	47
三、大学生自我意识的特征	48
四、大学生自我意识发展中的问题	49
第三节 提升自我	50
一、大学生健全自我意识的标准	50
二、大学生提升自我的途径	50
活动广场	51
心理自测	51
学以致用	53
第四章 健全人格 优化个性	55
身边故事	56
第一节 认识气质	56
一、气质的含义	56
二、气质的类型	57
三、正确看待气质	58
第二节 优化性格	59
一、认识性格	59
二、性格对人生的重要意义	61
三、优化性格的方法	63
第三节 完善人格	65
一、什么是人格	65
二、人格的特征	65

三、影响人格形成与发展的因素	66
四、大学生人格的形成及其特点	69
五、大学生中常见的人格发展缺陷及调适	69
六、大学生健康人格的心理特征	73
七、塑造完善人格的途径	75
活动广场	77
心理自测	78
学以致用	82
第五章 阳光心态 情绪管理	83
身边故事	84
第一节 认识情绪	84
一、情绪概述	84
二、情绪的功能	87
三、大学生的情商	88
第二节 表达情绪	91
一、大学生情绪障碍产生的原因	91
二、大学生的情绪特点	93
三、大学生群体中常见的不良情绪	96
第三节 管理情绪	100
一、情绪调整的理论——理性情绪疗法	100
二、了解自己的情绪	101
三、自我调适情绪的常用方法	101
活动广场	104
心理自测	104
学以致用	105
第六章 直面挫折 减压之策	107
身边故事	108
第一节 认识挫折	108
一、挫折的含义	108
二、挫折产生的原因	109
三、挫折反应的表现	110
四、大学生常见的心理挫折类型	111
五、大学生提高挫折承受力的方法	112

第二节 应对压力	113
一、压力的概念	113
二、压力的来源	114
三、压力对个体的影响	114
四、大学生常见的压力	115
五、大学生应对压力的策略	115
第三节 心理弹性	116
一、心理弹性的含义	116
二、心理弹性的内在结构	117
三、大学生心理弹性的影响因素	117
四、大学生心理弹性的培养策略	118
活动广场	119
心理自测	119
学以致用	120
第七章 揭秘爱情 面对婚姻	121
身边故事	122
第一节 正确恋爱	122
一、爱情的本质	122
二、大学生的恋爱心理	124
三、大学生恋爱过程中常见的心理困惑及调适	127
四、培养爱的能力	130
第二节 健康性爱	133
一、大学生性心理的发展和特点	133
二、大学生性困惑与调适	135
第三节 和谐婚姻	137
一、婚姻的本质	137
二、结婚带来的心理变化	138
三、适应婚后生活	139
四、幸福婚姻中夫妻相处的艺术	140
活动广场	142
心理自测	142
学以致用	146
第八章 学业发展 成才有道	147
身边故事	148

第一节 认识学习	148
一、学习的概念	148
二、学习理论	148
第二节 学习心理	155
一、影响学习心理的因素	155
二、常见的学习心理问题及调适	156
三、良好学习心理品质的培养	159
第三节 时间管理	161
一、时间管理的原则	161
二、时间管理的方法	162
活动广场	163
心理自测	165
学以致用	166
第九章 规划生涯 迈向未来	167
身边故事	168
第一节 职业生涯	168
一、职业生涯发展的理论	168
二、心理素质与职业的关系	173
第二节 职业生涯规划	174
一、职业生涯规划的概念与特征	174
二、大学生职业心理发展的过程	175
三、职业生涯规划的内容和模式	177
四、大学生职业生涯规划的步骤	179
第三节 择业心理	181
一、困扰大学生择业的不良心理现象	181
二、大学生不良择业心理的调试方法	183
活动广场	186
心理自测	187
学以致用	188
第十章 人际和谐 友善之举	189
身边故事	190
第一节 大学生人际交往概述	190
一、人际交往的概念	190
二、大学生人际交往的特点	191

三、影响大学生人际交往的因素	192
四、大学生人际交往的原则	193
第二节 大学生人际交往的障碍和心理问题	194
一、大学生中常见的人际交往障碍	194
二、影响大学生人际交往认知的心理效应	194
三、大学生人际交往中常见的心理问题及其调适	196
第三节 有效提高大学生人际交往能力	200
一、有效借助语言沟通	200
二、利用好非语言沟通	201
第四节 社交礼仪	203
一、礼仪的概念	203
二、礼仪在大学生人际交往中的作用	204
三、大学生社交场合需掌握的基本礼仪	204
活动广场	206
心理自测	207
学以致用	208
第十一章 关爱生命 识别危机	209
身边故事	210
第一节 生命的意义	210
一、生命的起源	211
二、探索生命意义	212
三、生命意义与心理健康	213
第二节 识别心理危机	214
一、心理危机的基本内涵	214
二、心理危机的形成与反应	214
三、大学生心理危机的来源与分类	215
四、大学生心理危机的干预	217
五、大学生自杀危机的干预	219
第三节 生命教育	223
一、生命教育的内容	223
二、过有意义的人生	224
活动广场	225
心理自测	225
学以致用	226

第十二章 科学防治 助人自助	227
身边故事	228
第一节 心理障碍概述	228
一、什么是心理异常	229
二、大学生心理障碍的成因	230
第二节 识别心理障碍	234
一、判断心理正常与否的原则	234
二、心理障碍的分类	235
三、大学生常见的心理障碍	236
第三节 心理咨询	249
一、心理咨询和心理治疗的含义	249
二、心理咨询和心理治疗的关系	250
三、心理咨询的特征	252
活动广场	253
心理自测	253
学以致用	260
参考文献	261

第一章

幸福人生 从心开始

名言警句

世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

只要朝着阳光，便不会看见阴影。

——海伦·凯勒

本章要点

- ① 了解健康及心理健康的概念；
- ② 熟悉大学生心理健康的标准；
- ③ 理解大学生常见的心理健康问题及心理障碍；
- ④ 掌握幸福的心理攻略。

身边故事

某高校的一名大一女生，自卑，看不起自己，在公共场合不敢发言，与别人交流时不能恰当地表达自己，尤其是与老师或陌生人谈话时总觉得十分局促，举手投足不知如何是好，并且脸红得很厉害。很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫、侃侃而谈。强烈希望改变自己，虽然做过很多努力，但一直得不到明显改观，内心非常苦恼。从高中到大学很少与异性同学交往，别人评价她是个冷漠、孤傲的人。从小养成了以自我为中心的习惯，因此在成长过程中朋友越来越少，自己慢慢地脱离了群体，把自己封闭起来。后来，她开始反省自己，时间一长，她发现自己好像已经没有脾气了，不管跟谁发生矛盾，都认为是自己的错，然后深深自责，或者把怨气都闷在心里。总觉得难以与周围的同学建立一种和谐的关系，非常担心毕业后不能适应社会生活。近来，她更是觉得自己一无是处，极度自卑，没有勇气参加任何活动。

本案例中的女生如何才能走出心理困惑，快乐成长？了解心理健康的基本知识，掌握心理调适的方法非常必要。

第一节 走近心理健康

一、了解心理现象

说到心理，人们总会觉得它很神秘。其实心理现象是人类最常见的精神现象之一，心理现象是人脑的机能，是人脑对客观事物的能动反映。

心理现象由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程即人们心理活动的过程，具体包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是人脑对客观事物本质的反映过程，包括感觉、知觉、记忆、思维及注意等。人们在认识客观事物的过程中，总会持有一定的态度和倾向，产生某种主观体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等，这些对客观事物的态度体验过程就是情绪情感过程。人们在认识世界、改造世界的过程中，总会遇到这样或那样的困难，为达到预期目的并与克服困难相联系的心理活动过程，称为意志过程。认识过程、情绪情感过程和意志过程所构成的心理过程的三个方面既相互区别，又相互联系和相互制约。

人的心理活动不仅有各种各样的心理过程，而且具体到每个人时又表现出各自不同的特点，这些不同的特点就构成了人与人之间心理上的差异，即个性差异。

个性差异主要体现在两个方面：个性心理倾向和个性心理特征。个性心理倾向是指一

个人所具有的意识倾向以及对客观事物的稳定的态度倾向。它是人们从事各种活动的基本动力，决定着人的行为方向。个性心理倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观和人生观等。世界观在个性心理倾向中居首要地位，决定着人的总的意识倾向。个性心理倾向的各个方面随着人生发展阶段的不同，其地位也不同。个性心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，包括气质、性格和能力。气质主要是指高级神经系统的特征，如强度、平衡性、灵活性等在心理活动动力上的表现；性格是指一个人对现实的稳定态度以及在习惯化的行为方式中所表现出来的个性心理特征；能力是指一个人能够顺利地完某种活动所必需的个性心理特征。

知识拓展

你知道双头人的心理活动吗？

恩格斯说：“我们的意识和思维，不论它看起来是多么超感觉，但总是物质的、肉体的器官，即人脑的产物。”从临床医学来看，无脑儿、双头人和裂脑人都说明心理是同大脑这块特殊的物质分不开的，下述两个连体双头姐妹的案例将为我们提供有力的证据。

1950年1月4日，苏联出生了一个连体双头女婴，分别叫玛莎和达莎，她们有两个头、四只手。在3岁时，她们中的一位患了肺炎，高烧达40℃以上，而另一个没病，体温一直没超过37℃。这说明她俩是独立的个体，内部是不通联的。

这个连体姐妹的气质和性格都不一样，玛莎倔强、爱生气，不喜欢喝牛奶，身体比达莎健康些；而达莎则温顺和气，善良谦让，好学、头脑反应敏捷，学习较玛莎好，不挑食、不偏食。在谈话时，她俩互相打断对方的讲话，抢着补充，有些话则是一起说，几乎是一样的声调。她们小时候经常斗嘴，甚至打架，后来她们渐渐地懂得必须相互体贴、相互适应。她们谁也不强迫对方干什么，且养成了一个人想干的事，另一个人自然也跟着干的习惯。当一个人有病时，另一个会产生同情感。

苏联还曾经发现过一个同体异头的双头人，只活了4岁。她们有同一身体、肺、胃和心脏，有上下四肢，但却有两个头。一个叫玛莎，不爱讲话，喜欢安静；另一个叫卡嘉，总爱睡觉，喜爱讲话，易发脾气。两个头有时自言自语，有时还相互畅谈。

上述事实说明，大脑是心理活动最关键的部位，如果一个人多一条胳膊或少一条



腿，对他的心理活动影响可能不大，但是如果有两个脑袋，哪怕是长在同一个躯体上，却会形成两种不同的心理活动，由此证实了人的心理活动是大脑的机能。

二、认识健康的含义

1. 什么是健康

长久以来，人们认为“没有病痛和不适就是健康”。随着科学文化的进步和社会的不断发展，人们对健康的理解更加深入。社会心理因素对健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视身体健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为，在人体疾病的发生与发展中，个体的情绪、性格等心理因素有很大的影响。一个人在遭受重大刺激、心理上遭到严重创伤时，会本能地产生一种应激反应进行自我保护。应激反应如果在适度范围内，则有利于维护身心健康，但是如果这种应激状态强烈而持久，就有可能导致机体出现异常，不但在生理上表现出病态，还导致个体出现心理严重失衡，甚至精神失常。

《简明不列颠百科全书》心理健康与心理卫生（mental health and hygiene）条目中说：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

世界卫生组织（WHO）于 1970 年提出了健康新概念：“健康不但指没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”WHO 新概念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，并且进一步提出以下 10 条具体健康标准：

- （1）精力充沛，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- （2）积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；
- （3）情绪稳定，精神饱满，善于休息，睡眠良好；
- （4）自我控制能力强，善于排除干扰；
- （5）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- （6）体重得当，身材匀称；
- （7）牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- （8）头发有光泽，无头屑；
- （9）反应敏锐，眼睛明亮有神，眼睑不发炎；
- （10）肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

1989 年，WHO 进一步丰富了健康的含义，指出“健康不仅仅是没有身体疾病，还包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。道德健康是人的一种“本质力量”，

包括思想品德和人格自我完善两部分。一个道德有缺陷的人，往往也是心理不健康的人。正所谓“德才兼备”，必须是先有“德”作为基础，才能成为一个对社会有用的人。

2. 亚健康概念的提出

当人们处于既不是健康，又不是患病的中间状态，即处于健康与疾病之间的过渡状态时，便称之为亚健康或第三健康状态。这是 WHO 在 20 世纪 80 年代初提出的新概念，也被称作“次健康”“疾病前状态”“潜临床状态”等。亚健康状态包括发病的潜伏期、前病期及病后的康复期。处于亚健康状态的人有如下特征：身体上无明确的疾病，但活力降低、功能减退，常有食欲降低、疲倦乏力、情绪不振，并有头晕、失眠、心悸、胸闷、虚汗、恶心、身体疼痛，以及易激动、思想不集中、心烦意乱、坐立不安、压抑、学习和工作效率低等症状。



据专家统计，全世界有 30%~70% 的人处于亚健康状态，其中大学生也占有一定比例。据 2007 年国家教委的一调查研究显示，上海 14.29% 的大学生处于“亚健康状态”。其中，对自己专业不满意、父母期望值太高、吸烟、上网时间太长、经常熬夜等是导致大学生身心出现问题的主要原因。

处在亚健康状态的人，如果具有良好的保健意识，注重生理卫生和心理卫生，就可能向健康的方向发展；如果忽视生理卫生和心理卫生，不注意改变调整自己的生活方式，就可能转向疾病的状态。

三、什么是心理健康

1. 心理健康的含义

我们的心理状态总是在健康和不健康之间波动，既可以从比较健康变成不健康，也可以从不健康变成健康。因此，心理健康与否是反映某一段时间内的特定状态，而不能认为是固定的和永远如此的。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。1946 年的第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。目前大多数人认为，从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，能顺应社会，与社会保持同步。有学者提出的“灰色区”理论（见表 1-1），可以更好地帮我们理解心理健康的含义。