

# 大学生 心理健康

瞿 珍 主 编

瞿 彬 李建华 邵叶波 副主编



華東理工大學出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

# 大学生心理健康

瞿 珍 主 编

瞿 彬 李建华 邵叶波 副主编



华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

• 上海 •

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 瞿珍主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5628-5521-7

I. ①大… II. ①瞿… 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(2018)第 151159 号

## 内容提要

根据多年的大学生心理健康教育工作经验,在吸取该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理实际,我们编写了《大学生心理健康》教材。《大学生心理健康》全书内容包括大学生心理健康导论、大学生自我意识与培养、大学生人际交往及恋爱心理、情绪管理与压力应对等,基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。各章节中还穿插了大量的案例和拓展知识,旨在辅助解释相关原理和理论,还吸收了近年来国内外相关研究的新进展,紧跟心理科学的发展脚步。

本书针对大学生兴趣面广的主要特点,在体系结构上选择和综合了普通心理学、社会心理学、发展心理学、心理健康与辅导等相关内容,充分体现了大学生心理学教学的综合性特点。本教材体系明晰、内容精练、通俗易懂,形式上较一般专业性心理教材更活泼丰富,针对性和可读性也更强,是一本非常适合各高等院校非心理学专业学生的必修教材。

---

策划编辑 / 张 波

责任编辑 / 张 波 牟小林

装帧设计 / 徐 蓉

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电话: 021-64250306

网址: [www.ecustpress.cn](http://www.ecustpress.cn)

邮箱: [zongbianban@ecustpress.cn](mailto:zongbianban@ecustpress.cn)

印 刷 / 常熟市新骅印刷有限公司

开 本 / 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 / 14

字 数 / 191 千字

版 次 / 2018 年 8 月第 1 版

印 次 / 2018 年 8 月第 1 次

定 价 / 46.00 元

---

# 序

呈现在读者面前的这本《大学生心理健康》教材是由瞿珍主编,并协同一些专家参与的,凝聚了作者们多年研究成果与长期的教学实践经验。大学生因校园学习的加压、社会生活节奏的加快、就业竞争的加剧、人际关系的互动增大等环境因素造成困惑与迷茫,那么,他们应该如何应对客观世界带来的心理冲击和行为挑战呢?我们应该如何给大学生提供更好的心理学知识呢?本教材应用心理学的理论,结合学生的心理需求实际,应用案例教学的方式,启发学生如何提升身心发展必备的心理健康素质,具有很强的针对性和指导性。本教材具有“内容紧扣需求、典型案例辅助、调适方法可行”的鲜明特色,形式上较一般专业性心理教材更活泼丰富,针对性和可读性也更强,在写作风格、内容编排等方面独具特色。本教材涵盖了大学生人际交往及恋爱心理、情绪管理与压力应对等内容,基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。因此,可以作为高校大学生心理健康教育课程的教材,也可作为关注自身心理健康发展的自学读物。正如作者所说的:让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获,实现自我启迪。

黄晞建教授

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任

上海高校心理咨询协会名誉主任

# 前 言

从我国高等教育改革和社会发展的趋势来看,21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,我们清楚地看到,教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击,大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致学生心理问题明显增多,因此心理健康也逐渐被各高校重视。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,是未来人才素质中的一项十分重要的内容,而心理健康是一个人健康的重要组成部分。通过加强大学生心理健康教育,引导大学生掌握心理健康知识,学会调适自我心理的方法,激发自身潜能,从而养成良好的心理素质,提高心理健康水平。

本教材凝聚了多位具有丰富的大学生心理健康教育教学工作经验的教师的心血,是所有参编者集体智慧的结晶。多年来,我们呕心沥血,一直在思索,拟规划、撰写一本适合大学生心理健康教学实践的教材。经过无数个日夜的思考、探讨、争论、整合,终于得以完成这本教材。

与以往的教材不同,本教材突出了培养能力的实际训练,重视知识的全面性,突出知识的趣味性,重视知识的实践性,坚持课内与课外、理论与实践相结合的模式。在本书的编写过程中,我们主要选取了与大学生成长密切相关的一些课题,如适应能力、学习动机、人际交往、情绪管理、生命价值、职业规划等,通过对这些具体问题的讲解和分析,使大学生对自我有更深入的了解。在编写方法上,我们主要采用了案例分析、理论讲解、量表分析、课堂

实践和课后练习相结合的方式。每章开始部分增加了“课前导读”,通过剖析这些案例,对知识点进行层层引入,帮助学生们构建心理健康知识的框架,指导他们如何做更好的自己,发现学习在行为改变中起着什么样的重要作用。本教材也包含一些调节情绪的方法,协助大学生们找到适合自己的情绪管理策略。此外,本教材还包括“知识窗”等内容,或要求学生完成一些拓展性项目,引导学生加深对所学知识的理解,或选取了一些充满哲理的文章,让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获,实现自我启迪。还附有思考题帮助学生巩固所学知识,提高自身的行为能力。本教材既有利于阅读、掌握理论知识,也有利于课堂实训的组织;既有利于教师教学,也有利于读者更好地了解自己,不断完善自我。

在本教材的编写过程中,尽管我们力图做一些积极的探索,但由于编者水平有限,本书不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编 者

2018年3月

# 目 录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一章 擦亮心灵的天空 .....          | 001 |
| 课前导读 .....                 | 001 |
| 第一节 健康与心理健康的含义 .....       | 002 |
| 第二节 大学生心理发展的特点 .....       | 009 |
| 第三节 大学生心理健康的标准 .....       | 016 |
| 第四节 大学生心理健康的状况及其影响因素 ..... | 020 |
| 第五节 大学生心理健康的维护与促进 .....    | 031 |
| 知识窗 .....                  | 035 |
| 心理自测 .....                 | 036 |
| 思考题 .....                  | 038 |
| 第二章 “适”时务者为俊杰 .....        | 039 |
| 课前导读 .....                 | 039 |
| 第一节 大学生环境适应的心理问题 .....     | 041 |
| 第二节 大学生心理适应问题的调适 .....     | 048 |
| 第三节 大学生社会适应能力锻炼 .....      | 054 |
| 知识窗 .....                  | 058 |
| 心理自测 .....                 | 059 |
| 思考题 .....                  | 061 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>第三章 大学生的自我意识与培养</b> .....      | 062 |
| 课前导读 .....                        | 062 |
| 第一节 大学生的自我意识及其发展特点 .....          | 063 |
| 第二节 大学生自我意识的完善 .....              | 073 |
| 第三节 大学生自我意识的偏差及调整 .....           | 080 |
| 知识窗 .....                         | 083 |
| 思考题 .....                         | 086 |
| <br><b>第四章 我的青春不掉线</b> .....      | 087 |
| 课前导读 .....                        | 087 |
| 第一节 学习与心理健康 .....                 | 088 |
| 第二节 大学生学习能力的提升 .....              | 097 |
| 第三节 大学生学习心理障碍的调适 .....            | 105 |
| 第四节 大学生创造力的培养 .....               | 112 |
| 知识窗 .....                         | 117 |
| 心理自测 .....                        | 119 |
| 思考题 .....                         | 122 |
| <br><b>第五章 大学生人际交往及恋爱心理</b> ..... | 123 |
| 课前导读 .....                        | 123 |
| 第一节 大学生的人际关系 .....                | 124 |
| 第二节 人际吸引与人际效应 .....               | 129 |
| 第三节 走出孤独的围墙 .....                 | 134 |
| 第四节 人际冲突 .....                    | 138 |
| 第五节 谈谈情说说爱 .....                  | 141 |
| 知识窗 .....                         | 149 |
| 思考题 .....                         | 151 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第六章 情绪管理与压力应对 ..... | 152 |
| 课前导读 .....          | 152 |
| 第一节 大学生的情绪管理 .....  | 153 |
| 第二节 大学生常见情绪问题 ..... | 160 |
| 第三节 大学生的情绪调适 .....  | 168 |
| 第四节 压力应对 .....      | 174 |
| 知识窗 .....           | 176 |
| 心理自测 .....          | 177 |
| 思考题 .....           | 178 |
| 第七章 我的未来不是梦 .....   | 180 |
| 课前导读 .....          | 180 |
| 第一节 大学生职业规划 .....   | 182 |
| 第二节 职业生涯规划的制订 ..... | 186 |
| 知识窗 .....           | 191 |
| 思考题 .....           | 193 |
| 第八章 珍爱生命与幸福追寻 ..... | 194 |
| 课前导读 .....          | 194 |
| 第一节 生命并无简史 .....    | 195 |
| 第二节 大学生心理危机干预 ..... | 197 |
| 第三节 追求幸福生活 .....    | 201 |
| 知识窗 .....           | 207 |
| 思考题 .....           | 208 |
| 参考文献 .....          | 209 |
| 后 记 .....           | 211 |

# 第一章 擦亮心灵的天空

世界上最宽广的是大海，  
比大海更宽广的是天空，  
比天空更宽广的是人的心灵。

——雨 果

## 课前导读

### 亲近心灵

2008年“5·12”汶川地震时，来自高校赫赫有名的心理学者带着自己的学生搬着一大箱子的问卷去做心理调查，以便对症下药做好心理援助，没有高高在上，只有关切的询问，在最艰苦的地方播种着生活的希望。从马来西亚来的陈心洁老师带着自己的学生从帮助当地组织分发物资开始，帮助幸存的老人去寺庙还愿；蹲下来和孩子们一起写下孩子对离去的父母的祝愿，并折成一颗颗星星。在那样一个时刻，好的绘画治疗师不是急于分析儿童画的雨

滴,树上的苹果,房顶的形状,人物在哪个位置的含义,而是先问问孩子自己对于画面的理解。心灵是否可以亲近,在面对求助者时自然会表现出来。

亲爱的同学们,欢迎你们走入大学的心理素质修养课堂。如果在这之前你没有接触过心理学,你对心理学的看法可能是这样的:学心理学的人可以看透他人在想什么,很可怕,和他们相处一定要小心;去心理咨询的人都是心理有问题的人,都是精神病,肯定会遭到朋友和同学的排挤……那么心理学到底是怎样的一门学科,通过进行心理健康教育我们到底可以学到什么?可以帮助我们解决什么问题?等我们学完这本教材以后,你们会发现,原来心理学是这么博大精深,又这么贴近我们的生活;原来心理学有这么多科学的研究方法,又这么妙趣横生。

现在,就让我们一起来揭开心理学的神秘面纱,看清心理学的真实面目,运用心理学的教育方法和手段,培养我们良好的心理素质,促进整体素质的提高。

## 第一节 健康与心理健康的含义

### 一、现代健康观

什么是健康?长期以来,“没有病痛和不适,就是健康”,“没查出疾病,就是健康”,这种“无病即健康”的传统观念一直为许多人所持有。随着科学技术的不断进步,人类对自身健康与疾病的认识也在不断深入。特别是自20世纪以来,现代科技与社会文化的迅猛发展,使人们面临越来越多的心理应激。与此同时,人类的疾病谱、死亡率发生了重大变化,这种变化促使人类的健康观念产生了革命性的拓展。

#### (一) 二维健康观

1948年世界卫生组织成立时,把健康定义为“一种生理、心理和社会适

应都完满的状态,而不仅仅是没有疾病的状态”。这一定义是人们对健康概念的更新和总结,人类的健康不再只是生理(躯体)健康,而且应包括正常的心理状态和社会适应能力。

世界卫生组织在1978年国际初级卫生保健大会上,发表了著名的《阿拉木图宣言》,这份宣言对“健康”进行了第一次明确的定义:“健康不仅是没有疾病,而且还是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”该宣言强调,健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内一项重要的社会性目标。时隔11年后,1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康(physical health)、心理健康(psychological health)、社会适应良好(good social adaptation)和道德健康(ethical health)。这种新的健康概念从“单一的生物医学模式”演变为“生物-心理-社会医学模式”,增添了“心理健康”和“社会适应健康”为健康的有机组成部分,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,由此被称为“二维健康观”,这充分体现了健康观念的重大进步。

## (二) 三位一体的健康观

进入21世纪,人类的健康问题日益受到广泛关注,呈现“亦喜亦忧”的态势。首先说“喜”从何来。现代医疗科技和临床治疗的进步日新月异,生理疾病的形成机制的研究进展和治疗技术的科学精湛,让我们没有理由不对现代医疗护卫大众健康的现实进步和光明前景充满信任。然后谈“忧”为何故。大量从前偶有耳闻,感觉离我们很远的“心身疾病”以及由此引发的焦虑和担忧日渐紧迫地向我们袭来。于是,一种全新的健康理念,从最初的心理健康先知者的带有“心理呓语”色彩的感悟中逐渐形成,这就是“身-心-灵”。

“身-心-灵”三位一体的健康观认为,在我们的身体、心理之上,还有一个居于主导地位的心灵的存在。心灵是在我们个体生而即有的本能取向的基础上,经由成长中的个体社会化逐渐形成的关于信仰和操守的精神体系。它存在于我们的精神世界,不为外人所知,甚至连我们自己都未必能清晰地觉察到。心灵以某种价值、理念为指导,并奉为自己的行为准则和活动指

南,懂得做什么和不做什么的内心主宰。有心灵的人才谈得上人生价值,能够赋予短暂人生以永恒的意义。心灵的有无,在很大限度上决定着一个人的发展的可能性。没有心灵的人,会失去把握自身命运的力量,其发展的可能性会大大降低。有心灵的人,会调动自身的一切力量,集中到预定的目标上,其知识、能力、内心世界都会得到充实和提高,从而推动个人及社会的发展。心灵健康的人会让自己的生活价值定向明确,个人潜力有效开发,乐观积极地面对社会,收放自如,掌控自己。

按照“身-心-灵”三位一体的健康观,一个健康的人的画像是:身体健康——饮食起居舒适自然,主题生活和休闲娱乐相映成趣,生理机能处于常态标准以上,生理免疫功能完好;心理健康——自我概念明朗,心智反应健全,情绪表达流畅,行为活动自控;心灵健康——信仰纯美稳健,操守内方外圆,人与自然一体,从容淡定处世。

到此为止,我们可以清晰地形成一个关于健康的“认知轮廓”——现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和心灵三个层次。身体健康是物质基础,心理健康是精神表现,心灵健康是根本保障;在心灵健康的统帅作用下,身体健康与心理健康相互作用,良好的心理状态使生理功能处于和谐状态,反之则会降低或破坏某种功能而引发疾病。而身体状况的改变也会引起相应的心理问题和生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往引发烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,从而导致各种不正常的心理状态。健康的身体让人产生自信、乐观、主动、有担当的良好心理。心灵将身、心两者统一为一体的人,在心灵的主导下,身、心向心灵认同、向往、追求的方向发生演变和整合。人是身体、心理和心灵三者的共同体,这就是“身-心-灵”三位一体的健康观。运用这一思想体系,可以描述、阐释、预测和控制与身体、心理相关的健康现象和问题。这一全新的健康观念已经受到主流心理健康学界的积极认同。

上述对健康的详细解释表明,健康包括生理健康和心理健康两个方面。由于人的生理活动和心理活动是密切相关、相互依存的,因此,人的生理健康与心理健康也是密切相关的,两者是辩证统一的。首先,当生理或心理任

一方面产生疾病时,另一方面也会受到影响。人们都有这样的经历:当身体有病时,情绪会低落,烦躁不安,容易发怒;当面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味,出现失眠、头痛、易疲劳等症状。许多相关研究表明,情绪与身体健康密切相关,不良情绪对身体的影响,从食欲到睡眠,从呼吸到血压,几乎涉及全身各个系统。情绪消极、低落或过于紧张的人,往往容易患各种疾病。现代医学认为,其发病直接与情绪有关的身体疾病有高血压、冠心病、支气管哮喘、溃疡病、过敏性肠炎、糖尿病、自主神经功能紊乱、恶性肿瘤等。这些身体疾病合称为身心疾病。

其次,生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。有许多专家指出,人体内有一种最有助于身心健康的力量,即良好情绪的力量,若能善于调节情绪,经常保持愉快的心情,可以起到未病先防、有病早除的效果。中国有句俗语“笑一笑,十年少”,指的就是这个道理。

健全的心理有助于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理,两者互为因果,互相影响。

## 二、心理健康的内涵

什么是心理健康?用什么标准来衡量一个人的心理是否健康?人的心理健康是有标准的,但却不像生理健康那样“让数据资料说话”判断精准确切,“以标本模型展现”那么具体直观。

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法。

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能,以及适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态,主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格,以及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态,主要在这种情况下能做良好

的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。”

我们认为,所谓心理健康,是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人,能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上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的状态。它的定义包括两层意思:一是没有心理疾病,就如同身体没有病才算是健康的基本条件一样;二是具有积极发展的心理状态。它是指我们不但有健康的心理状态,还能消除不健康的心理倾向,使心理发展处于最佳状态。如同体弱不算有病,但毕竟不算强壮一样,现在我们更注重心理健康的第二层意思。在一般的理解中,心理素质可包括以下基本内容:个性品质、心理健康状况、智力因素和非智力因素、自信心和自我认识能力等。现代社会要求个人具有较强的独立自主性和自我决策的能力。

### (一) 心理健康的标准

人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等因素有关,不能仅凭一种偶然的行为来判断他人或自己心理是否健康。例如,某个同学正在吃东西,忽然被人抢了去,于是大哭大叫起来。他正常吗?如果他是一个四五岁的孩子,你的结论又如何?所以说心理健康并没有一个完全统一的标准,下面着重介绍几种观点。

#### 1. “最具影响力的标准”

美国心理学家亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛(Abraham Harold Maslow, 1908—1970)等提出的心理健康的十条标准被认为是“最具影响力的标准”。

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己,并对自己的能力做适当的预估。
- (3) 生活的目标切合实际。
- (4) 与现实的环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。

- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达与控制。
- (9) 在不违背社会规范的条件下,满足个人的基本需要。
- (10) 在不违背社会规范的条件下,有限地发挥个性。

## 2. 心理健康的八条标准

第一,有一个积极进取的人生态度。

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的,他们对生活乐观,对未来充满希望,无论是对社会,还是对自己都采取极其负责的态度,因而总是满腔热情地投身于生活,总是忘我地为社会创造财富。对这些人来说,每天都是一个新的开始,每天都是一个新的台阶,不怕困难,不怕挫折,而且总是踏踏实实、认认真真地向着自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动去体验人生的价值,真切而深刻,所以总能享受到人生的乐趣,反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

第二,对自我有恰当的认识。

世界上最困难的是什么?就是如何认识自己。一个心理健康的人,一般能有“自知之明”,就是说,能够正确认识到自己的价值,认识到自己在他人心目中的位置,认识到自己的能力、学识、水平,既不高估自己,不对自己的一些长处和优势沾沾自喜,也不会自卑,过分地贬低自己,决不无缘无故地抱怨、自责。反之,一个心理不健康的人,便不能恰当地认同自己,或是莫名其妙地自傲,或是无缘无故地自卑,经常有意无意地掩饰自己的不足,心理特别敏感、脆弱,失落感极强,经不起风浪的折腾,存在严重的心理冲突,回避矛盾,无法保持平衡的心理状态。

第三,享有良好的人际关系。

心理健康的人,在与他人打交道的时候,有以下特点。

(1) 不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性,而且总是表达出一种积极的、乐于与人交往的态度。

(2) 懂得在交往过程中如何尊重人、理解人,从不将自己的观点强加于他人。

(3) 能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方,不势利待人,与人相处时,总显示出同情、友善、信任、尊重等积极的态度。

(4) 在与其他人的交往中能够注意他人的长处,能较虚心地向他人学习。

(5) 当他人有困难时,总能采取真诚的、有效的帮助。

(6) 当与他人产生矛盾时,能做到“忍一时之气免百日之忧”,不主动出击,不“窝里斗”,能进行良好的沟通,并以理智的、合理的方式解决。

第四,有一个乐观的情绪状态。

情绪最容易反映人的心理状态,也最能影响人的身心健康。一般来说,情绪健康的人有以下特点。

(1) 没有过分的、不切实际的要求,所以很少有烦恼、不快,精神状态永远是饱满的、乐观的。

(2) 在自己的人生遇到麻烦时,能做到泰然处之,决不自寻烦恼或自我折磨。

(3) 一般能处理好自己与他人的关系,所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。

(4) 有修养,能较好地控制自己的情绪,当自己想发脾气时或暴怒来临时,自己能够意识到,并将其抑制于萌芽状态。

第五,有健全的人格。

心理健康的人,其人格结构,包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣和人生观等各方面都能平衡发展;能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌;思考问题的方式是适中的和合理的;待人接物能采取恰当态度,对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为;能够与社会的步调合拍,能和集体融为一体。

第六,道德心态的健康。

道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。一个