

普通高等院校公共基础课精品教材
“互联网+”心理健康教育立体化教材

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 席金京 陈文雯

(含微课)



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

“互联网+”心理健康教育立体化教材

大学生心理健康教育

主编 席金京 陈文雯



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共分 10 个项目, 内容分别为: “健康心灵 美丽人生”“走进咨询 助人自助”“呵护心灵 远离疾病”“认识自我 发展自我”“健全人格 完美人生”“驾驭情绪 理性生活”“人际沟通 从心开始”“认知爱情 切勿草率”“战胜压力 应对挫折”“珍惜生命 珍爱自我”等。

本书既可作为相关院校心理健康课程的学习教材, 也可作为社会人员学习心理健康知识的通用教材。

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 席金京, 陈文雯主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2018

ISBN 978-7-313-20192-8

I. ①大… II. ①席… ②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 (2018) 第 216827 号

大学生心理健康教育

主 编: 席金京 陈文雯

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: 谈 毅

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: 11.5 字 数: 266 千字

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-20192-8/G

定 价: 39.80 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

PREFACE

高校大学生是中华民族伟大复兴的接班人，是促进社会发展的重要群体。大学生的心理健康状况直接影响着个人的成长、成才和家庭的幸福，也关联着校园的安全、稳定与和谐，同时，更是与民族的命运和社会的发展紧密相关。当前，我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧，个体心理行为问题及其引发的社会问题日益凸显。而大学生正处于人格发展的关键时期和特殊阶段，面临学习节奏加快、人际关系复杂、就业形势严峻、思想观念多样等现实情况，很容易产生压力和负面情绪，如何提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，培育积极的心理品质，引起社会各界广泛关注。

本书针对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，力求使大学生通过对本书的学习，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材。

总体来说，本书具有以下特点：

❖ 内容实用，注重提升学生的心理健康水平

本书针对当代大学生面临的主要心理问题和存在的心理困惑，给予深入的解读和分析，并提供相应的应对策略和自我调适方法，让学生懂得“是什么”“为什么”“怎么做”，以使大学生重视心理健康、提高心理素养并能主动进行调节与维护。

❖ 体例丰富，增强本书的趣味性和可操作性

本书打破传统心理健康教材的结构形式，将每章分为“热身活动”“心理探索”“心理训练”三个部分。“热身活动”部分通过活动引发学生思考，带着问题进行学习，更具针对性；“心理探索”部分结合大学生自身情况，深入浅出地阐述心理学基础知识，并在理论介绍中穿插了“案例”“拓展阅读”“知识链接”等模块，大大增强了本书的趣味性与可读性；“心理训练”部分包括两个心理训练活动，可以指导学生顺利将所学的心理知识延伸应用到实际生活当中。

❖ 微信扫码、即扫即学

本书配置了丰富的“二维码”资源，学生只需拿起智能手机“扫一扫”，就能即刻看到相关的视频资料。在方便教学的同时，增强了学生对知识的感性认识，避免了单纯的知



识讲解的枯燥和呆板。

本书由席金京、陈文雯担任主编，董芳、张琴、杨凌霜参与编写。

在编写过程中，我们参考了大量的文献资料，同时也得到专家、同行的指导。在此，我们向参考过的文献的作者和给予我们指导的专家、同行表示诚挚的谢意！由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2018年8月

本书编委会

主 编 席金京 陈文雯

参 编 董 芳 张 琴 杨凌霜

目 录

CONTENTS

项目一 健康心灵 美丽人生——大学生心理健康概论	1
热身活动	2
活动一：认识你	2
活动二：寻人行动	3
心理探索	5
心理探索一：心理活动的本质	5
心理探索二：健康与心理健康	6
心理探索三：正确理解心理健康	8
心理探索四：大学生心理健康的标准	9
心理训练	10
项目二 走进咨询 助人自助——大学生心理咨询	11
热身活动	12
活动一：人体“拷贝”	12
活动二：盲人走路	13
心理探索	14
心理探索一：心理咨询的概念	14
心理探索二：正确认识心理咨询	15
心理探索三：心理咨询的原则	17
心理探索四：心理咨询的种类	17
心理训练	19
心理训练一：20个“我是谁”	19
心理训练二：我最闪亮	20
项目三 呵护心灵 远离疾病——大学生常见的心理问题	21
热身活动	22
活动一：情绪字谜	22
活动二：角色互换	23

心理探索	24
心理探索一：心理问题分类	24
心理探索二：大学生常见的心理困惑及调适	25
心理探索三：大学生常见异常心理	31
心理训练	42
心理训练一：心理健康自我检测	42
心理训练二：环境适应能力测验	43
项目四 认识自我 发展自我——大学生自我意识的发展	47
热身活动	48
活动一：自画像	48
活动二：我的特质	48
心理探索	49
心理探索一：自我意识概述	49
心理探索二：大学生的自我意识	53
心理探索三：培养健康的自我意识	56
心理训练	59
心理训练一：增强自信心	59
心理训练二：完美一角	60
项目五 健全人格 完美人生——大学生的人格、气质与性格	61
热身活动	62
活动一：发现最好的我	62
活动二：性格魅力测试站	63
心理探索	64
心理探索一：大学生的人格	64
心理探索二：大学生的气质	66
心理探索三：大学生的性格	69
心理探索四：大学生常见的人格障碍	70
心理探索五：大学生人格的自我调适	72
心理探索六：大学生健全人格的培养	74
心理训练	76
心理训练一：克服自卑或自负	76
心理训练二：气质类型测试	76

项目六 驾驭情绪 理性生活——大学生的情绪管理	81
热身活动	82
活动一：情绪温度计	82
活动二：情绪表演	82
心理探索	83
心理探索一：情绪影响身心健康	83
心理探索二：大学生的情绪特点与常见不良情绪	87
心理探索三：调控情绪	97
心理训练	99
心理训练一：大学生情绪状态的自我测试	99
心理训练二：放松训练	102
项目七 人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	103
热身活动	104
活动一：心连心	104
活动二：绘制人际财富图	105
心理探索	107
心理探索一：人际关系的心理学理论	107
心理探索二：大学生人际关系的主要类型	109
心理探索三：大学生人际交往的心理效应	110
心理探索四：大学生人际交往的原则与技巧	112
心理探索五：大学生人际交往的困惑及调适	115
心理训练	118
心理训练一：同理心的表达	118
心理训练二：人际关系行为困扰诊断量表	119
项目八 认知爱情 切勿草率——大学生恋爱和性心理健康	121
热身活动	122
活动一：寻找爱情地图	122
活动二：健康大树	122
心理探索	124
心理探索一：爱情是什么	124
心理探索二：大学生恋爱现状	126
心理探索三：大学生恋爱问题调试	130
心理探索四：大学生性心理的发展特点	134
心理探索五：性的困惑及调适	135

心理探索六：慎施婚前性行为·····	139
心理训练·····	141
心理训练一：爱情测试·····	141
心理训练二：爱情还是友谊？·····	142
项目九 战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调适·····	143
热身活动·····	144
活动一：对推掌·····	144
活动二：一个好汉三个帮·····	145
心理探索·····	147
心理探索一：了解挫折·····	147
心理探索二：挫折来自何方·····	148
心理探索三：大学生经常会遇见哪些挫折·····	150
心理探索四：大学生的挫折反应·····	151
心理探索五：培养挫折承受力·····	154
心理训练·····	155
心理训练一：压力管理·····	155
心理训练二：挫折后的自我调整·····	156
项目十 珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育·····	157
热身活动·····	158
活动一：命运之牌·····	158
活动二：墓志铭·····	160
心理探索·····	161
心理探索一：子宫的记忆·····	161
心理探索二：生命与生命教育·····	162
心理探索三：大学生心理危机·····	165
心理训练·····	172
心理训练一：绘制“人生曲线图”·····	172
心理训练二：搭建“人生金字塔”·····	172
参考文献·····	173



项目一

健康心灵 美丽人生 ——大学生心理健康概论



心理健康对大学生来说至关重要，因为心理健康是适应新环境与和谐人际关系的重要前提，是智力正常发挥和学习效能提高的必要条件，是身体健康的重要保障。心理健康从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，是指生活在一定的社会环境中的个体，在神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。



皮格马利翁效应——心理暗示的作用

美国心理学家罗森塔尔设计了一个非常有名的实验。他把一群老鼠随机分成 A、B 两组，告诉 A 组老鼠的饲养员这组老鼠非常聪明，然后告诉 B 组老鼠的饲养员说这组老鼠智力一般。经过一段时间的训练，罗森塔尔把这些老鼠都放进迷宫里进行测验。结果发现：那些“聪明”的老鼠比起“不聪明”的老鼠要灵巧得多。其实罗森塔尔并没有事先考察过那些老鼠，“聪明”与“不聪明”只是对训练员的说法而已。但是训练员根据他的评价却产生了不同的观念，在训练时有不同的想法和做法，结果就产生了不同的效果。

于是，罗森塔尔马上将这种实验扩大到学校。他找到一所小学，在一至六年级各选三个班的儿童进行煞有介事的“预测未来发展的测验”，然后将认为有“优异发展可能”的学生名单通知教师。8 个月后，再次智能测验的结果显示，名单上学生的成绩普遍提高，教师也给了他们良好的品行评语。其实，这个名单并不是根据测验结果确定的，而是随机抽取的。它是以“权威性的谎言”暗示教师，从而调动了教师对名单上的学生的某种期待心理。

这个实验取得了奇迹般的效果，人们把这种通过教师对学生心理的潜移默化的影响，从而使学生取得教师所期望的进步的现象，称为“罗森塔尔效应”，习惯上也称为皮格马利翁效应。



热身活动



活动一：认识你

活动目的：使参加课程的学生相互认识，建立互动关系。

活动流程：两两配对（可以自己选择），利用 5 分钟的时间介绍自己，并找出一个话题进行谈论。然后教师请其中的几对学生，分别以第一人称来介绍对方。

活动二：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。

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	不是湖北人	
6	戴眼镜		22	对自己不满意	
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	有住院开刀经历		27	喜欢读书	
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	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	体重超 55 公斤	

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) 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。



药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了8刀致其死亡

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。

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？

留日男生浦东机场捅母亲9刀

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，“还说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。

川大学生因被嫌丑杀人，家境贫寒，与家人缺乏交流

四川大学公共管理学院本科生曾某手持刀具，在校内制造了1死2伤的惨案。成都市人民检察院经依法审查查明，被告人曾某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，被告人曾某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某控制，曾某被闻讯赶至的保安和警察抓获。

在曾某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：曾某的悲剧是什么原因造成的？如果我们的身边出现了这样的同学，我们怎么做？



心理探索



心理探索一：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物质基础。

心理现象是随着神经系统的产生而出现，又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，如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（如猩猩、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，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，这一论断从人们生活的经验、临床的事实，以及心理的发生和发展过程，脑解剖、生理研究中获得了的大量证明资料。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。

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观

现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说,客观现实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。20世纪20年代,印度发现了两个狼孩,他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了人类社会,在狼群里长大,他们只具有狼的本性,而不具备人的心理。因此,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子似的机械的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产品。因为心理是一种主观印象,这种主观印象可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验,它是主观的而不是物质的。从这个角度来说,应该把心理和物质对立起来,不能混淆,否则便会犯唯心主义或唯物主义的错误。

三、心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的印象,这种映象本身从外部是看不见也摸不着的。但是,心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,因此,可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。

心理探索二:健康与心理健康

一、什么是健康

传统观念认为,健康是指人体各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。世界卫生组织(WHO)早在1948年成立之初的《宪章》中就指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而是生理上、心理上和社会适应方面保持一种完好的状态。”也就是说,生理健康、心理健康与社会的和谐,它们所构成的完整健康,才是我们所倡导的科学的健康观。

WHO对健康的评价标准是:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;②处世乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应环境的各种变化;⑤能够抵抗一般性感冒和传染病;⑥体重适当,身体匀称,站立时头、臂位置协调;⑦眼睛明亮,目光敏锐,眼睑不易发炎;⑧牙齿清洁、无空洞、无病感,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松自如。以上10条标准,前4条属于心理和社会适应能力,后6条均属于生理健康的内容。

1989年,世界卫生组织又将健康明确规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就说明,随着社会的发展,过去那种“无病即健康”的传统健康观日渐为



人们所抛弃，一种现代健康观应运而生。由此可见，健康是一个综合概念，应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为。只有当一个人的身体、心理和社会适应都处在良好状态时，才是真正的健康。

综上所述，健康是生理和心理健康的统一，生理健康是心理健康的基础，心理健康是生理健康的保障。例如，当一个人患病时，会情绪低落、烦躁不安、暴躁易怒，从而导致心理不适；同样，当一个人长期处于情绪低落、抑郁、紧张等负面情绪时，会产生身体上的不适。因此，我们既要重视身体健康，也要关注心理健康。

二、心理健康的标准

说到心理，至今为止许多人还是觉得它很神秘，看不见，摸不着，是无从认识的东西。实际上人们研究心理，并非脱离现实生活，只凭空猜测。我们都知道，人是具有高度主观性的动物，人的言语、行为、态度、情绪无不折射出人的心理活动。我们也正是从这些外部表现研究人的心理活动的规律及它对人类健康的影响。那么，究竟什么才叫心理健康呢？

关于心理健康，国内外许多专家学者都提出过各自不同的看法。1946年第三届国际心理卫生大会指出：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只要能有满足感，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。”心理学家英格里斯对心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

虽然对于什么是心理健康，不同的人有着不同的见解，但事实上也具有一致性，主要是从人的知、情、意等心理结构上来考察，因此，心理健康是“人的基本心理活动的过程的完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步”。

心理健康不是一种固定不变的状态，而是不断调整、变化、发展和完善的动态过程。心理完全健康的人都是少数而且不是固定不变的，因为人有状态好的时候，也有不是非常好的时候。大多数人都处于心理亚健康状态，也就是有一定的心理问题，但是经过自身或者他人的帮助调节可以恢复心理健康的状态。

心理亚健康是指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态，又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为，亚健康主要是由于心理承受能力差或过度疲劳所造成的。在这种状态下，机体虽然没有明显的疾病表现，但已经潜伏了各种程度不同的致病因素。只要有诱因出现，个体就很容易产生心理问题。亚健康状态的表现有：焦虑、紧张、易怒；情绪低落、睡眠不好；消化不良，周期性的腹泻、便秘；免疫力低下，易患感冒等疾病；易疲劳，且不易恢复。个体一旦处于亚健康状态，必须进行相应的调适：一方面心理减压，