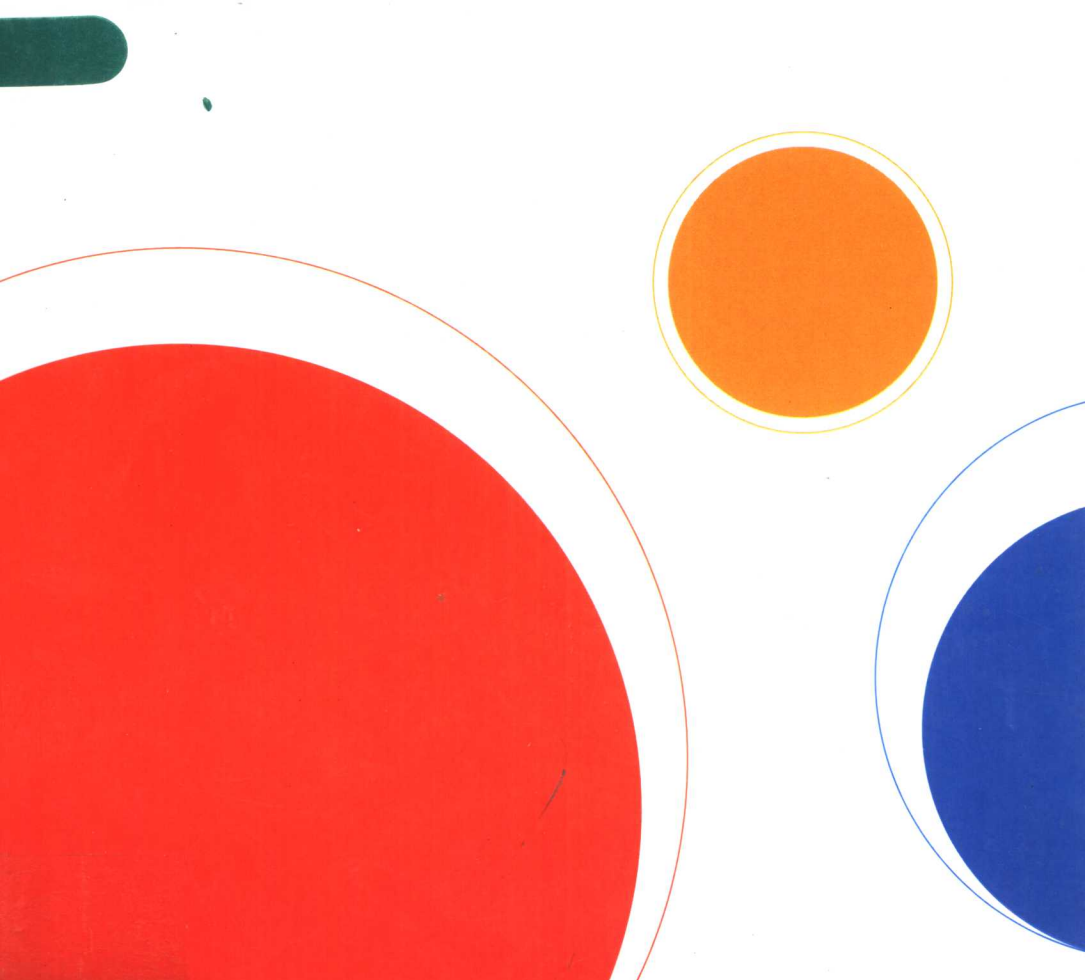




大学生

■ 主编 胡剑锋 钟志宏 李金萍

心理健康教程



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

B844. 2/76

2007

大学生

心理健康教程

主 编 胡剑锋 钟志宏 李金萍
副主编 尚国斌 郭 晶 刘玉连 刘运洲



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/胡剑锋,钟志宏,李金萍主编. —武汉:武汉大学出版社,2007.3

ISBN 978-7-307-05427-1

I. 大… II. ①胡… ②钟… ③李… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 020581 号

责任编辑:谢群英 责任校对:黄添生 版式设计:杜 枚

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北省通山县九宫印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:11.125 字数:287千字 插页:1

版次:2007年3月第1版 2007年6月第2次印刷

ISBN 978-7-307-05427-1/B·167 定价:18.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

当前中国处在社会经济、政治、文化、道德的转型期，也是心理问题的高发期。大学生是思维活跃、欲望众多的群体，同时也是心理问题的高发群体之一，根据一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示，有中等程度心理问题的学生比例约为 20%。中国心理协会对北京 6 000 名大学生心理健康的抽样调查显示，有 16.5% 的学生存在不同程度的心理健康问题，其中达到严重程度的约有 3% ~ 5%。在现实中，由于心理问题引发的大学生退学、休学、自杀、危害家庭、他人与社会的现象屡见不鲜，这些都说明在大学生中广泛推广心理健康教育迫在眉睫。

大学生心理健康教育是一项系统工程，要使其正常有序运转，既要提高认识，加强知识储备，又要找到切实可行的途径与方法。为了推广心理健康教育，指导心理咨询与心理素质训练活动，我们组织了数位在教学与咨询一线工作多年的教师，精心编撰了本书。

本书共分六章，既相互独立，又紧密相连，内容全面丰富。第一章，走在成长的路上，主要是谈当前大学生心理健康概况；第二章，花无百日红，人无千日好，主要是谈常见异常心理症状；第三章，给你天使的翅膀，主要谈大学生如何应对成长中的人际交往、学习、环境适应、情绪管理、恋爱、就业等方面遇到的心理问题及应对策略；第四章，谁可相伴心灵的风雨，主要谈目前高校心理咨询工作的基本情况；第五章，知己知彼，百战不殆，主要是谈人的一般心理现象、规律以及其在生活、工作、学

习中的运用;第六章,心灵有约,主要针对现实中常见的一些心理疑难问题进行解答。

本书积聚了编写人员多年来在该领域的实践经验和教学成果,总结多年从事大学生心理咨询的工作经验,同时也参照了近年来出版的有关教材和著作,本书注重理论与实际操作相结合,浅显易懂,实用性强的原则,在内容和体系上做了一些尝试和探索,简要介绍了相关的心理学理论知识,重点介绍了自我心理调适的途径与方法,着重引导大学生通过了解心理活动规律,力求达到让大学生通过对本书的学习,在实践中能采取针对性的行动,从而达到树立信心,提高工作、学习效率的目的。

本书中配有大量的案例分析和相关的插图,可读性、趣味性强,切合学生实际。可用于高等院校开设心理健康教育课程和讲座教材,也可作为从事心理健康教育与咨询工作人员的培训教材和心理学会爱好者的自学参考书,还可作为广大家长教育子女的参考书。

本书由江西蓝天学院胡剑锋、钟志宏、李金萍,江西科技职业学院刘碧堂、吴怡白主编,尚国斌、郭晶、刘玉连、刘运洲、蒋萍萍、杨春、陈智行、万翔辉、阳东青副主编。刘玉连编写了第一章;郭晶编写了第二章;李金萍编写了第三章;尚国斌编写了第四章;钟志宏编写了第五章;刘运洲编写了第六章,最后由胡剑锋博士统稿。此外,毛晨蕾、李睿、朱宝凤、赵静、秦红霞、吴之固、龚邓花、程培琳、徐海鹰及南昌市“天纵女”心理咨询室的工作人员在本书编写过程中提供了相关帮助,特此感谢。也衷心感谢江西蓝天学院和武汉大学出版社为本书的出版提供的大力帮助。

目前大学生心理健康教育改革方面才刚刚起步,本书也只是是一个初步的探索、尝试的结果,由于作者水平有限,加上时间仓促,书中难免有不当之处,敬请专家及广大读者批评指正。

前

编者

言

2006年12月

..... ■大学生心理健康教程

2

目 录

第一章 走在成长的路上——大学生心理健康之路·····	1
1.1 社会、群体、个人与心理健康·····	1
1.1.1 社会变化与大学生心理健康·····	2
1.1.2 群体小环境改变与支持的不稳定·····	4
1.1.3 大学生个人心理发展必然面对的一些问题·····	5
1.2 减少生命的禁区——树立身心全面健康观·····	8
1.2.1 什么是健康·····	9
1.2.2 什么是心理健康·····	9
1.2.3 身心全面健康观·····	10
1.2.4 大学生心理健康标准·····	12
1.3 病树前头万木春——穿梭在生活之中·····	15
1.3.1 人际关系问题·····	16
1.3.2 与异性的关系·····	19
1.3.3 与自我的关系——自我认识和自我发展·····	19
1.3.4 自我与环境、社会的关系·····	23
1.3.5 树立健康的心理健康观念·····	25
1.4 条条大路通内心——论心理咨询和治疗的方法·····	27
1.4.1 三大主要理论取向·····	28
1.4.2 其他重要咨询理论流派·····	32
1.4.3 心理咨询和治疗的主要形式·····	36

目

录

第二章 花无百日红 人无千日好——谈大学生心理健康	
与常见的心理异常	43
2.1 心理健康相关概念	44
2.1.1 心理状态的三个层次	44
2.1.2 相关概念的区分	45
2.2 大学生常见心理困惑及异常心理	47
2.2.1 大学生不健康心理的两个层次	47
2.2.2 常见异常心理	53
2.2.3 其他“异常心理”	64
2.3 心理健康的维护	66
2.3.1 建立积极的自我概念,增加自信心	66
2.3.2 改善人际关系,寻找社会支持	66
2.3.3 改变对生活压力的看法,掌握压力应对技能	67
2.3.4 掌握简单的心理调适技能	68
第三章 给你天使的翅膀——谈大学生心理成长自助	73
3.1 新阶段、新挑战——大学生宏观心理动态素描	73
3.1.1 心理认知	73
3.1.2 自我诊断	76
3.1.3 心理自助	77
3.1.4 案例分析	79
3.2 新起点、新问题——大学新生心理简析	81
3.2.1 心理认知	81
3.2.2 自我诊断	82
3.2.3 心理自助	85
3.2.4 案例分析	87
3.3 悦纳自己,使自己像花儿一样绽放——大学生自我 评估指导	88
3.3.1 心理认知	88

3.3.2 自我诊断	90
3.3.3 心理自助	90
3.3.4 案例分析	91
3.4 鸿雁离巢欲蓝天——大学生心理独立透视	92
3.4.1 心理认知	92
3.4.2 自我诊断	94
3.4.3 心理自助	95
3.4.4 案例分析	96
3.5 给自己建一个不败的“银行”——社会支持系统 建立的见解	98
3.5.1 心理认知	98
3.5.2 自我诊断	101
3.5.3 心理自助	102
3.5.4 案例分析	103
3.6 让青春不妄自忧伤——大学生的感情管理剖析	105
3.6.1 心理认知	105
3.6.2 自我诊断	107
3.6.3 心理自助	110
3.6.4 案例分析	111
3.7 年少时节,让激情轻舞飞扬——大学生的性爱 管理法则	113
3.7.1 心理认知	113
3.7.2 自我诊断	114
3.7.3 心理自助	117
3.7.4 案例分析	119
3.8 路在何方——大学生就业心态扫描	120
3.8.1 心理认知	120
3.8.2 自我诊断	122
3.8.3 心理自助	124

3.8.4	案例分析	125
3.9	小小鸟如何飞得更高——大学生品质提升全攻略 ..	127
3.9.1	心理认知	127
3.9.2	自我诊断	128
3.9.3	心理自助	129
3.9.4	案例分析	131
第四章	谁可相伴心灵的风雨——谈高校心理咨询工作.....	133
4.1	心理咨询的基本概念	133
4.1.1	心理咨询师的定义	134
4.1.2	心理咨询的定义	134
4.1.3	心理治疗的定义	134
4.1.4	心理咨询的误区	134
4.2	心理咨询与心理治疗	136
4.2.1	心理咨询与心理治疗的不同之处	137
4.2.2	心理咨询与心理治疗的相似之处	138
4.2.3	心理咨询与心理治疗部分内容的相互重叠	138
4.3	心理咨询的对象与原则	138
4.3.1	心理咨询的对象	139
4.3.2	心理咨询的原则	142
4.4	心理咨询的一些理论与方法	144
4.4.1	心理咨询的方法	145
4.4.2	心理治疗的方法	151
4.5	心理咨询的形式和一般程序	157
4.5.1	心理咨询的形式	158
4.5.2	心理咨询的基本过程	160
4.6	大学生心理咨询的主要内容	161
4.6.1	大学生个人发展方面的心理咨询	162
4.6.2	大学生个人健康方面的心理咨询	174

4.7 如何正确看待心理测验	176
4.7.1 什么是心理测验	177
4.7.2 心理测验的分类	177
4.7.3 心理测验的作用	178
4.7.4 如何正确看待心理测验	179
 第五章 知己知彼 百战不殆——趣谈心理效应及其运用	 182
5.1 善始还要善终——论首因与近因效应	183
5.1.1 概念与来源	183
5.1.2 原因分析	184
5.2.3 运用	184
5.2 事不关己,高高挂起——论旁观者效应	187
5.2.1 概念与来源	187
5.2.2 原因分析	188
5.2.3 运用	189
5.3 我的眼里只有你——论乡村维纳斯效应	190
5.3.1 概念及来源	190
5.3.2 原因分析	191
5.3.3 运用	192
5.4 有时需要阿 Q 精神——论酸葡萄与甜柠檬效应	193
5.4.1 概念与来源	194
5.4.2 原因分析	195
5.4.3 运用	195
5.5 玩的就是心跳——论罗密欧与朱丽叶效应	197
5.5.1 概念与来源	197
5.5.2 原因分析	198
5.5.3 运用	199
5.6 忠言顺耳更利于行——论南风效应	202

5.6.1	概念与来源	202
5.6.2	原因分析	203
5.6.3	运用	204
5.7	生于忧患,死于安乐——论青蛙效应	207
5.7.1	概念与来源	207
5.7.2	原因分析	207
5.7.3	运用	208
5.8	美丽的错误——论犯错误效应	210
5.8.1	概念与来源	211
5.8.2	原因分析	211
5.8.3	运用	211
5.9	如何得寸进尺——论进门槛效应	213
5.9.1	概念与来源	214
5.9.2	原因分析	214
5.9.3	运用	214
5.10	距离产生美——论刺猬效应	217
5.10.1	概念	217
5.10.2	运用	218
5.11	金钱激励不是万能的——论霍桑效应	219
5.11.1	概念与来源	219
5.11.2	运用	220
5.12	歌声会有甜味——论联觉效应	220
5.12.1	概念	221
5.12.2	运用	221
5.13	1+1未必大于2——论木桶效应	222
5.13.1	概念	222
5.13.2	运用	222
5.14	酒香也怕巷子深——狐狸博士效应	223
5.14.1	概念与来源	224

5.14.2 运用	225
5.15 好心未必有好报——论超限效应	225
5.15.1 概念与来源	226
5.15.2 运用	226
5.16 欲知后事如何的魅力——论蔡加尼克效应	227
5.16.1 概念与来源	227
5.16.2 运用	228
5.17 该出手时就出手——论布里丹毛驴效应	230
5.17.1 概念与来源	230
5.17.2 运用	230
 第六章 心灵有约——常见问题答疑	 234
6.1 心灵有约——生活篇	234
6.1.1 大学生应该如何面对自身的“心理问题”	234
6.1.2 如何进行自我心理调节	235
6.1.3 如何增强自信心	238
6.1.4 如何改变悲观,培养乐观心态	240
6.1.5 如何提高心理适应性	241
6.1.6 如何迅速转变角色	242
6.1.7 如何适应大学生活	243
6.1.8 如何理财	244
6.2 心灵有约——情绪情感篇	245
6.2.1 如何战胜自卑	245
6.2.2 如何克服焦虑	248
6.2.3 如何走出抑郁	249
6.2.4 如何消除冷漠,让生活充满激情	250
6.2.5 如何消除空虚	251
6.2.6 如何不再发怒	253
6.2.7 如何消除恐惧	254

6.2.8	如何消除嫉妒	256
6.2.9	如何解除压抑	257
6.3	心灵有约——人格、自我意识篇	258
6.3.1	如何消除自负	258
6.3.2	如何放弃从众心理	259
6.3.3	如何消除逆反心理	260
6.3.4	如何改变鲁莽的性格	261
6.3.5	如何改变急躁的性格	262
6.3.6	如何改变狭隘的心理	262
6.3.7	如何改变拖拉的习惯	263
6.3.8	如何克服自恋型人格障碍	264
6.3.9	如何克服偏执型人格障碍	265
6.4	心灵有约——学习篇	267
6.4.1	大学学什么	267
6.4.2	学习动力缺乏怎么办	269
6.4.3	专业与个人志向的不一致怎么办	271
6.4.4	如何避免学习疲劳	272
6.4.5	如何消除考试焦虑	273
6.4.6	如何集中注意力	276
6.4.7	如何读书	276
6.4.8	如何提高记忆力	278
6.4.9	如何加强时间管理	280
6.5	心灵有约——人际交往篇	281
6.5.1	如何克服猜疑	281
6.5.2	如何克服害羞	283
6.5.3	如何克服孤独	285
6.5.4	如何消除人际冲突	287
6.5.5	好心为何没好报	288
6.5.6	如何拒绝别人	291

6.5.7	如何有效地进行交谈	292
6.5.8	如何有效的倾听	293
6.6	心灵有约——恋爱篇	294
6.6.1	大学生的恋爱动机是什么	294
6.6.2	恋爱动机对心理健康有何影响	296
6.6.3	大学生恋爱是弊还是利	298
6.6.4	大学生常见的恋爱误区有哪些	299
6.6.5	如何辨别友情与爱情	303
6.6.6	如何应对恋人性要求	304
6.6.7	面对单恋怎么办	305
6.6.8	失恋怎么办	308
6.6.9	如何应对感情纠葛	313
6.7	心灵有约——性与健康篇	314
6.7.1	如何正确认识“性”和“性冲动”	314
6.7.2	如何应对性幻想和性梦想	316
6.7.3	如何应对性自慰	317
6.7.4	如何应对性压抑	319
6.7.5	如何消除经期烦恼	321
6.7.6	如何正确对待婚前性行为	322
6.7.7	婚前性行为可能产生哪些危害	323
6.7.8	意外怀孕怎么办	326
6.8	心灵有约——网络篇	328
6.8.1	大学生上网的心理是什么	328
6.8.2	大学生有哪些网络行为	330
6.8.3	如何判断上网成瘾	331
6.8.4	“网瘾”会带来哪些危害	332
6.8.5	如何防止网络成瘾	333
6.8.6	为什么会网恋	334
参考书目		339

第一章 走在成长的路上

——大学生心理健康之路

【学习目的】 认识心理健康，对自己的心理世界树立积极的态度和探索的勇气。

【学习内容】 本章主要包括四个方面的内容，社会、群体和个人因素变化对个人心理发展的影响；全面健康观和心理健康的标准是什么；大学生周围的关系对大学生心理健康的影响和对待心理健康的观念；心理咨询的流派和方式。

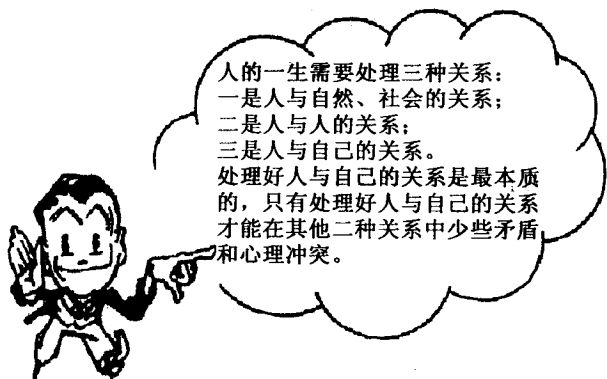
我们用光照亮那几次咨询的回忆，在平常和罪恶的沉闷岁月里，与使我们灵魂更明智的灵魂在一起，他们告诉我们所想，告诉我们所知，让我们成为我们内心所是。

——爱默生《神学院致辞》1938年

1.1 社会、群体、个人与心理健康

30年或40年以前，深夜时分人们就无事可做了。当人们完成了一天手头上的事情，他们所有可能的选择就是上床睡觉。与此相对照，20世纪的最后10年带来了网络的普及，紧随其来的是夜生活的兴起。在白天和晚上的任何时候，你都可以在网上遨游或进入聊天室，走入与人在一起的生活。网络正将世界各地的人连在一起。这种变化带来人与人之间关系的深度和广度变化，带来生活方式的变化，更带来心理上的挑战。我们的社会在变化，我们周围的人群在变化，我们自己也在不断地变化着。

马克思认为人是一切社会关系的总和，他从另一条途径印证了大部分心理学家关于人的关系本质的观点。有心理学家说人是其心理世界关于他人的关系的总和。



人的一生需要处理三种关系：
一是人与自然、社会的关系；
二是人与人的关系；
三是人与自己的关系。
处理好人与自己的关系是最本质的，只有处理好人与自己的关系才能在其他二种关系中少些矛盾和心理冲突。

一般而言，变化导致问题的产生。一切变化会产生关系的变化，从而产生心理问题。因为变化可能产生关系的不确定性、不安全感、无能感、缺乏支持感等，这些可能引发心理问题。对于个人而言，社会环境、群体环境和个人发展的变化都会产生三类关系的不同程度的变化。

1.1.1 社会变化与大学生心理健康

今天的时代是一个奔跑的时代，我们的舞台更大，我们的心理空间如果不再扩大，我们不能容忍更多的事情发生，就不能开阔自己的视野！

21 世纪，我们处于一个变化更快的时代，科技带来的社会大环境急速变化着。

从社会发展角度来看：今天我们的社会以比以往十倍甚至更快的速度在前进，这种更快的速度带来心理上更多的问题。大学

生的压力与变化的速度成正比，即社会发展的速度越快，我们体验的变化也就越多，我们体验到的不适应、不确定感、不安全感 and 无能感也就越多，心理上的问题也就越来越多、越来越严重。

其次，社会发展快，产生更巨大的知识量、信息量，知识更新换代快，使得大学生一方面在获取知识、信息方面存在压力，另一方面知识的更新导致此刻获取的信息可能顷刻就面临被否定，获取信息和确定信息的难度增加。

社会人口的增加，接受教育的人的数量大，说明人的生存竞争更大，人的生存压力在不断增加。所以，作为新时代的大学生，必须尽量适应发展的社会，适应变化的社会。

今天的大学生应该认识到：不变是短暂的，变化才是永恒的，且越来越快。

美国哥伦比亚大学校长李·C·伯林格教授在讲演中，谈到他最近参加由联合国组织的一次探访埃塞俄比亚饥民的活动所受到的震动，并重新思考：大学的使命究竟是什么？

他认为，我们所处的世界还存在着饥饿、贫困、暴力、艾滋病等现象，学生到大学校园里学习，不仅是学习莎士比亚、米开朗基罗、机械物理、分子生物学，不仅是为了知识的繁荣和发展，还应该引导学生关心我们所处的世界，了解人类的生存状况，通过对人类面临的种种问题进行深入的研究，从而改善人类的福利，给人类带来福祉。

“打开校门，把学生送到社会实际生活中去，让他们从中找到对社会产生实际意义、对人类产生影响的研究课题，而经历往往是帮助学生得出正确判断的最好催化剂。”伯林格校长认为这是帮助学生树立为公众服务意识的最好途径。

我们的社会在飞速的变化，我们的大学生还在学校里安静地蜷缩着，这和时代特点极不相符，也不利于我们的身心健康发展。大学生应当以积极的心态，勇敢投入到实际社会生活中，通