



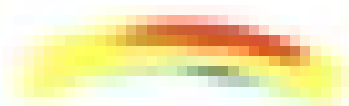
◎ 石红 邓旭阳 主编

◎ 姜宪明 王爱祥 副主编

大学新生**心理**自我保健



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



中国地质大学（北京）心理与行为科学系 心理与行为科学系 心理与行为科学系

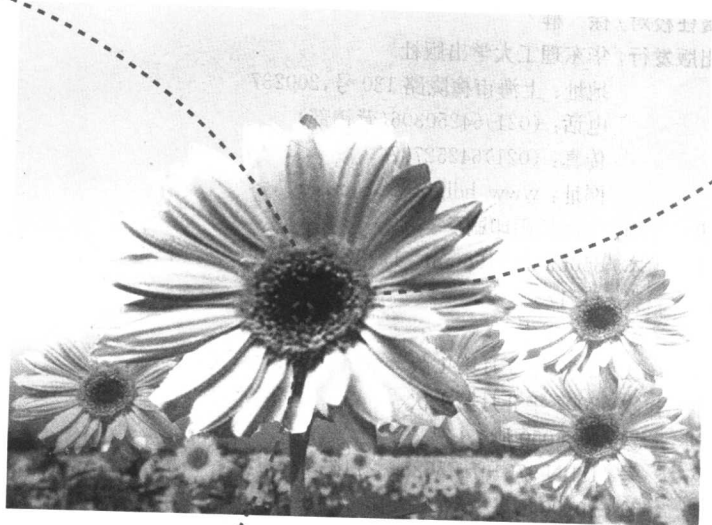
大学新生心理自我保健



中国地质大学（北京）心理与行为科学系

◎ 石红 邓旭阳 主编 ◎ 姜宪明 王爱祥 副主编

大学新生心理自我保健



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

图书在版编目(CIP)数据

大学新生心理自我保健/石红,邓旭阳主编. —上海:
华东理工大学出版社,2007.9

ISBN 978-7-5628-2144-1

I. 大… II. ①石…②邓… III. 大学新生-心理卫生-
健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 130238 号

大学新生心理自我保健

主 编/石 红 邓旭阳

副 主 编/姜宪明 王爱祥

责任编辑/高 虹

责任校对/徐 群

出版发行/华东理工大学出版社

地址:上海市梅陇路 130 号,200237

电话:(021)64250306(营销部)

传真:(021)64252707

网址:www.hdlgpress.com.cn

印 刷/上海长阳印刷厂

开 本/850mm×1168mm 1/32

印 张/11.125

字 数/286 千字

版 次/2007 年 9 月第 1 版

印 次/2007 年 9 月第 1 次

印 数/1-6050 册

书 号/ISBN 978-7-5628-2144-1/B·7

定 价/20.00 元

(本书如有印装质量问题,请到出版社营销部调换。)

内 容 提 要

当今社会变革迅猛、竞争激烈、选择多元,如何进行积极的心理自我保健和情绪自我调控,以便更好地适应大学生活,这是每一位青年大学生所面临的重要课题。

本书聚焦了大学生自我意识、人际关系、智力发展、学习进步、恋爱情感、网络文化、情绪调控等与心理健康相关联的基础知识,除理论讲解外,还有心情故事、心灵对话、案例分析、自我评估等内容,旨在为大学生,尤其是大学新生形成积极的信念、改善行为模式、不断开阔视野、摆脱思维和行为误区、提升解决问题的信心与能力、激发出更大的潜能提供有效的助力。

本书既可作为大学教材,也可作为心理教育工作者的参考书目,还可作为大学生,特别是大学新生心理自我保健和情绪自我调控的辅导用书。



前 言

本书是上海市科教党委德育重大决策课题“大学生心理健康自助研究”的系列成果之一,是一部在实践中探索检验、思考总结的著作,也是在借鉴国内外相关的经验成果基础上编著的大学生心理自助读本。

2005年我们承接了上海市科教党委德育重大决策课题“大学生心理健康自助研究”,在市科教党委副书记翁铁慧的直接指导下,我们在大学生心理健康教育中,力求提升大学生的心理自我健康意识,增强其人格魅力,优化其心理素质。在心理健康教育工作中,我们感受到大学生完全有能力改善自己的生活,掌控自己的命运。激发大学生的自我意识、净化他们的心灵、培养他们健康的心理素质是我们教育工作者必须面对的课题。时代的发展向大学生提出了一系列更具挑战性的要求,生活节奏的加快,人与人之间交往的频繁与广泛,人际关系的复杂,以及由此而产生的各种心理紧张、心理刺激等,这些都直接影响着大学生的身心健康。大学生心理保健的内容更宽泛了,以往单纯的医疗预防措施已发展成现在的采取一系列的教育、训练、行为调整等措施,用以增强大学生个体的心理素质和适应能力,使大学生的心理活动功能状态能达到较高的健康水平。大学新生如何完成从高中时代到适应大学的学习与生活的跨越,这也是大学生心理健康教育的重要内容。“人生不如意事,十之有八九”,在大学校园中,我们经常可以看到因学业荒废而不得不离开曾为之苦苦奋斗的大学的学生,时而可以听到



因惧怕挫折而轻生的事例,也会看到缺乏远大志向、迷茫度日的学子。生活在e时代的我们深深体会到,在人生成长的旅途中,不仅需要学习书本上的知识,更需要学习如何应对各类问题的方法。现代社会竞争压力增大,选择机会多元,我们对自己的期许也在增加,如何创造优良的生活品质,如何应对生活中的各种挑战和压力,如何使成功的人生有健康心理相伴随,这是大学生心理保健的重要话题。

为了方便教与学,本书的写作采用了这样的结构:每章前都有自我评估,通过“心情故事”、“心灵对话”展开论述与讨论,并且每章中还穿插了心理案例,以帮助学生更好地理解与分析。我们还在每章节中设计了“专栏”,以使学生对相关领域有更深入的了解。在每章的最后,我们设计了“活动与练习”,希望学生能通过课堂的学习以及自身的感悟,并结合“活动与练习”,学习到更多的适合自己的方法。提高学生的心理自助意识,使学生通过对自我内心活动的体察、心理状况的自知、心理不适与障碍的自我调节,最大限度地调动个体自助的能力。我们最大的愿望,是借助于此书让学生明了心理自我保健的重要性。

本书的编写经历了教学积累、实务操作、见诸文字的较长过程,大学生心理健康教育是个动态发展的过程,新情况、新问题、新方法、新理论层出不穷,限于我们的学识水平,本书不成熟之处、遗漏与不妥之处在所难免,祈望广大读者与同仁不吝赐教。

编者

2007年7月



目 录

第一章 心理健康概论	(1)
第一节 健康概述	(4)
一、心灵的企盼	(4)
二、健康概念的演化	(9)
三、中国传统的整体健康思想	(12)
第二节 心理健康概述	(14)
一、心理健康	(14)
二、大学生心理健康	(30)
第三节 心理健康辅导与训练	(50)
一、心情故事思考	(50)
二、训练实践	(52)
活动与练习	(54)
第二章 自我意识与评价	(56)
第一节 自我意识概述	(58)
一、自我意识的概念	(58)
二、自我意识的结构	(59)
第二节 青年期自我意识的发展	(65)
一、青年期是自我意识的形成期	(65)
二、青年期自我意识发展的特点	(69)
三、青年期自我意识发展的影响因素	(72)
第三节 大学生自我意识的缺陷及调节	(78)
一、大学生最容易出现的自我意识障碍	(80)
二、大学生自我意识的完善	(87)
第四节 大学生自我意识心理训练	(92)



一、走出自我——自我认知训练	(92)
二、重塑自我——实现自尊人生	(93)
活动与练习	(94)
第三章 人际交往与调适	(96)
第一节 人际交往概述	(98)
一、人际交往的含义	(98)
二、人际交往的功能	(100)
三、人际交往对大学生发展的重要意义	(103)
第二节 人际交往分析	(104)
一、人际反应特质	(104)
二、人际交往的沟通模式	(106)
三、相互作用分析理论	(108)
第三节 人际关系	(111)
一、人际关系的含义	(111)
二、人际关系的类型	(113)
三、影响大学生人际关系的因素	(115)
第四节 大学生人际交往的障碍与协调	(119)
一、大学生人际交往危机	(119)
二、大学生人际交往障碍类型及其分析	(122)
三、大学生人际交往障碍的调适	(126)
第五节 建立良好人际关系的途径	(130)
一、建立良好人际关系的原则	(131)
二、掌握人际交往的艺术	(134)
活动与练习	(135)
第四章 智力与学习进步	(137)
第一节 学习进步与智力因素	(141)
一、学习的内涵	(141)
二、影响学习的智力因素	(142)
第二节 学习进步与非智力因素	(147)



一、非智力因素的平衡发展	(149)
二、学习动机的激发	(151)
第三节 提高大学学习成绩的途径与方法	(158)
一、大学学习面面观	(158)
二、让我快乐地学习	(161)
三、让我充满创造力地学习	(164)
四、让我健康地学习	(167)
五、寻找最有效的学习方法	(170)
六、坦然地面对考试	(174)
活动与练习	(177)
第五章 情绪变化与自我调控	(179)
第一节 情绪概述	(181)
一、情绪的含义	(181)
二、情绪的功能	(184)
三、大学生情绪的一般特征	(188)
第二节 大学生负性情绪的成因	(190)
一、抑郁	(192)
二、焦虑	(194)
三、愤怒	(196)
第三节 情绪调适心理训练	(198)
一、正确认识和感知自己的情绪	(199)
二、形成合理性的认知	(201)
三、培养幽默感	(203)
四、增加愉快生活的体验	(203)
活动与练习	(204)
第六章 恋爱情感与升华	(207)
第一节 大学生恋爱现状	(210)
一、大学生爱情心理定位	(210)
二、大学生恋爱情感的心理特点	(213)



三、推动爱情发展的力量	(215)
四、爱情发展的不同阶段	(218)
第二节 深入探索爱的本质	(220)
一、心理学理论对爱的解释	(220)
二、爱情的影响因素	(224)
第三节 恋爱情感与自我成长	(229)
一、恋爱情感的作用	(231)
二、大学生恋爱情感发展的原则	(232)
三、培养爱的能力	(235)
四、恋爱的困惑与调适	(239)
活动与练习	(245)
第七章 心理挫折与应对	(247)
第一节 挫折的含义及分类	(250)
一、挫折的含义	(250)
二、挫折的分类	(251)
第二节 挫折与需要、动机的关系	(252)
一、挫折与需要的关系	(252)
二、挫折与动机的关系	(255)
第三节 大学生的挫折认知现状与挫折心理产生的原因	(257)
一、大学生的挫折认知现状	(257)
二、产生挫折心理的主要原因	(260)
第四节 挫折反应	(262)
一、积极的行为反应	(262)
二、消极的行为反应	(263)
第五节 应对挫折的方法	(268)
一、树立积极乐观的应对态度	(268)
二、学会运用正确的应对原则	(269)
三、培养良好的耐挫力	(271)



四、掌握一些具体有效的应对挫折的方法	(274)
活动与练习	(279)
第八章 网络文化与心理健康	(282)
第一节 文化与心理健康概述	(284)
一、文化综述	(284)
二、文化的变迁与价值观的碰撞	(285)
第二节 文化冲突下的大学生心理健康	(286)
一、文化冲突下的价值观失位	(286)
二、价值冲突中的大学生心理健康	(290)
第三节 网络文化对大学生心理健康的影响	(294)
一、网络文化对大学生心理的正面影响	(295)
二、网络文化对大学生心理的负面影响	(300)
三、网络心理障碍	(304)
第四节 非主流文化对大学生心理健康的影响	(320)
一、黑色文化	(321)
二、灰色文化	(323)
三、其他非主流文化	(325)
活动与练习	(325)
附录 心理的自我保健小常识	(327)
一、心理问题不等于精神病	(327)
二、如何寻求帮助	(328)
三、必须了解的心理治疗方法	(330)
参考文献	(340)
后记	(342)



第一章

心理健康概论

章前自我评估

在以下的量表中,4分表示这个叙述在大部分的时间里都是正确的,3分表示这个叙述经常是正确的,2分表示这个叙述有时候是正确的,1分表示这个叙述几乎没有正确的时候。

- _____ (1) 碰触和被碰触对我来说是重要的。
- _____ (2) 我照顾自己身体的方式反映出我对自己的感受。
- _____ (3) 当我照镜子时,我对自己的外表感到舒服满意。
- _____ (4) 当苦恼时,我倾向于去处理症状甚于去寻找真正的原因。
- _____ (5) 我不常用改变基本生活形态的方式去增进健康。
- _____ (6) 我的饮食主要由垃圾食品组成。
- _____ (7) 运动在我的生活中具有优先性。
- _____ (8) 我会做很多梦,并且可以记得很多梦境。
- _____ (9) 我视做梦是一个了解自我且能维持心理健康的方式。
- _____ (10) 如果我有自己无法解决的问题时,我会寻求专业协助。



学习目标:

- (1) 通过学习了解健康与心理健康的概念及其结构;
- (2) 通过学习充分认识到心理健康对于人生成长发展的重要性;
- (3) 通过学习充分体会到心理健康发展的连续性、变化性和多样性;
- (4) 初步了解自己的心理健康状况。

关键词: 健康 心理健康 发展 成长

心情故事

有位同学考上了心仪已久的大学,但报到后却觉得实际情况与想象中的大学生活差距很大,不由得心里郁闷起来。一路大包小包护送自己来到学校的家人几天之后离开了学校。接下来,就是紧张的军训。本来还对军训充满着好奇和兴奋,结果烈日酷暑,汗流浹背,大运动量的形体、姿势和体能训练使其难以承受,由于身心疲惫,动作常常不规范,被要求给予特别训练教导,使其更觉得委屈,并有些后悔来到这所大学。这样的情绪后来还持续影响到他的大学生活。

还有一位同学,从小许多事情都锻炼着自己去做,能吃苦、不怕累,因此军训对他而言,虽有些难度,身体也疲劳,但他相信这样的严格训练,对培养自己良好的意志品质,对今后的学习、生活和成长都会有很大的帮助。在自己也很劳累的情况下,他还主动照顾周围的同学,同时,在空余时间与教官聊天,了解军营知识。由于他有一技之长,因此在军训结束时主动承担了歌咏比赛的组织工作。军训结束评比时,他得到了奖励,带着愉快的心情迅速投入到新的学习生活中去。



上面所呈现的是在大学生生活刚开始的校园军训中,两位大学生表现出的不同的情绪和行为反应。这也许只是大学生活中的一个缩影,但却向我们提出了一个不能忽视的关于心理健康的问题:新时代的大学生应以怎样的心态去迎接全新的大学生活?

心灵对话

大学生朋友,面对不同的生活、学习、人际、情感等问题,每个人都会有不同的心理反应、情绪表现和行为。你是否认可下面的说法:

(1) 健康就是身体没有毛病?

(2) 大学阶段只要学习好,成绩过硬,别的什么都可以不管!

(3) 大学期间,不谈恋爱是傻瓜,“爱情”这门“必修课”不及格,大学如何毕业?

(4) 上网玩游戏真过瘾,网络生活赛神仙!

.....

大学生朋友,你是否有下面提到的这些生活体验或看到、听到你的同学有这样的情形?

(1) 曾因某件事情,一天的心情都很郁闷;

(2) 与同宿舍或其他同学总会发生磕磕碰碰,关系相处很糟糕;

(3) 睡不着觉,辗转难眠;

(4) 由于没有人照顾,感觉孤单、无助而落泪;

(5) 考试来临,如临大敌,非常紧张;

(6) 突然莫名其妙地大发脾气;

(7) 上网成瘾,无法自控,父母无奈只得在校园旁边租房子“陪公子读书”;

(8) 因心理健康原因去看精神科专科;

.....



那么,你心里是否也有这样的期待:

- (1) 快乐自在;
- (2) 健康自信;
- (3) 生活有规律;
- (4) 人缘不错,有知心朋友;
- (5) 能吃苦耐劳,不怕失败和挫折;
- (6) 把握情感,不人云亦云,随波逐流;不强求爱情,在合适的时候找到自己的情感归属;
- (7) 有目标,有成效;
- (8) 充满创意,富有热情、活力;

.....

健康是生命之本,快乐是生命之源。怎样才能保持健康,怎样才能拥有快乐呢?这正是我们本书要讨论的问题。希望通过与大学生活紧密相关的不同专题的论述,帮助你消除心中的疑惑,促进你认知、情绪和行为的协调,使你的身心更加和谐,成为一个全面发展的健康的大学生。

本章所要讨论的,是关于健康的概念,心理健康的内涵、标准、特点,以及作为人生特殊阶段的大学生的心理健康标准的特定含义等理论知识。并通过参与实践体验、感受分享活动,进一步理解身心健康的内涵,学会评估自己的心理健康状态。

让我们携手迈进四季如春、鲜花盛开、阳光明媚的心灵世界!

第一节 健康概述

一、心灵的企盼

生命之舟载着我们来到大学时代,让我们打开心灵之窗,睁大眼睛看清这周围的世界,也看清我们自己。

忆往昔,我们在孩提时代,关注的重心主要是外部感性世界,



那时还没有产生认识自身心灵的强烈需求。然而当我们步入青春时期,孩提时那种对自我认识的沉睡状态已一去不复返,生命的力量驱使我们反观自己,去寻找自我心灵世界的奥秘。对此,一位心理学家曾评价说:“青年初期最有价值的心理成果,就是发现了自己的内部世界。对青年人来说,这种发现同哥白尼当时的发现具有同等重要的意义。”

尽管对自身内部世界的发现意义十分重大,但是我们的“发现”毕竟是比较粗浅的。很多人对那个属于我们自身的心灵世界十分陌生,在许多方面如云隔雾,扑朔迷离,恰似一个充满着疑问和无法解答奥秘的迷宫。由于我们过去没有清晰的自我认识,对自身的心灵世界缺乏必要的基本知识,因而我们会对这个神秘的心灵世界蕴含着如此丰富的内容而感到惊讶和震撼——

为什么有人会出现像上面“心情故事”、“心灵对话”中的情形和反应?

为什么有些人总是胆怯、懦弱、孤僻,遇事退缩不前?

为什么有些人脾气暴躁,稍不如意,就会大动肝火?

我们或许还曾耳闻目睹过这样一些事实:

一些人(或许包括你或你的朋友)由于不能克服所遇到的困难和压力而惊慌失措,焦虑不安;有的人由于经受不了所遭遇的挫折而悲观厌世;也有的人由于不能与别人和谐相处而终日烦闷苦恼;还有的人因遭受恋爱、成家立业方面的不幸打击而心灰意冷,郁郁寡欢,从而丧失生活的信心,甚至闪过轻生的念头。

这一切都驱使我们来探索心灵世界的奥秘,寻找解决人生各种困惑的答案。

生命之舟在我们一生中要历经一系列的航程,现在它载着我们来到了最为色彩缤纷同时也是最不平静的青年期。“自我”的发现使这些纷呈的色彩更为丰富,它们迅疾地聚散、重组、变异和进化。当我们跨进大学校门,思考自我成才之路的人生理想时,总会对未来的生活充满着憧憬和向往。然而,精彩的外部世界并非像