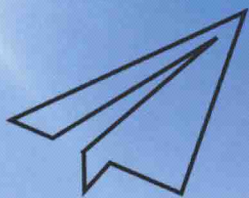




高职高专“十二五”规划教材



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 刘霞非 刘彦



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

规划教材

高职高专“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 刘霞非 刘 彦

副主编 种明慧 张瑞华

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

(CIP14481720·苏·01) 中国标准书号 ISBN 978-7-305-40218-9

内 容 提 要

本书主要阐述了大学生心理健康的相关知识,全书共分八章,主要内容包括大学生心理健康概述、自我意识、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生恋爱与性心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生人际交往、大学生求职与创业心理。

本书具有基础性、实用性和新颖性的特点,可作为高职高专院校大学生心理健康教育课程的教材,也可作为心理咨询人员、辅导员及其他社会人士的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 刘霞非, 刘彦主编. -- 镇江:
江苏大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5684-0016-9

I. ①大… II. ①刘… ②刘… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第182553号

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 / 刘霞非 刘 彦

责任编辑 / 吴小娟

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京市科星印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 11.5

字 数 / 225千字

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0016-9

定 价 / 29.80元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话: 0511-84440882)

编者的话

大学生是国家的未来，肩负着国家建设和民族发展的重任，其身心全面健康发展是大学教育的责任，也是大学生应努力实现的目标。但是，理想与现实的反差、期望与能力的冲突、就业压力的增大等，都会导致大学生的心理问题日益增多，由此引发的休学、退学及校园恶性事件时有发生，这些现象应该引起每个人的关注和反思。鉴于此，我们编写了本书，以期增强大学生的心理调适能力，提高其心理素质。

本书主要阐述了有关大学生心理健康的相关知识，全书共分八章，主要内容包括大学生心理健康概述、自我意识、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生恋爱与性心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生人际交往、大学生求职与创业心理。本书具有以下鲜明特点：

- **基础性：**本书精选了有关大学生心理健康的基础知识，希望能够提高大学生心理健康方面的知识素养，帮助大学生提高对心理健康的重视程度，自觉发现心理健康问题，并主动进行调节。
- **实用性：**本书针对当代大学生在大学阶段面临的主要心理问题和存在的心理困惑，给予解读和分析，让学生明白“是什么，为什么”，并提供相应的应对方式和自我调适方法，让学生懂得“怎么做”。
- **新颖性：**本书力求突破传统教材的说教形式，在理论介绍中穿插了“精选案例”“知识链接”“提示”“练一练”“心理自测”等模块，大大增强了本书的趣味性与可读性，使学生乐于接受相关的知识内容。

本书由刘霞非、刘彦担任主编，种明慧、张瑞华担任副主编。其中，刘霞非负责编写第一章和第五章；刘彦负责编写第三章和第四章；种明慧负责编写第二章和第八章；张瑞华负责编写第六章和第七章。在编写过程中，我们参考了大量的文献与网络资料，并借鉴了相关研究成果，在此一并致谢。

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。

本书配有精美的教学课件，读者可到北京金企鹅联合出版中心网站（www.bjjqe.com）下载。

编者

2015年7月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
案例导读	2
第一节 健康与心理健康	2
一、健康	2
二、心理健康	4
第二节 大学生心理健康	7
一、大学生的心理发展特征	7
二、大学生常见的心理问题	9
三、解决大学生心理问题的途径	12
第二章 自我意识	17
案例导读	18
第一节 自我意识概述	18
一、自我意识的概念	18
二、自我意识的特征	19
三、自我意识的结构	20
四、自我意识的发展规律	24
五、自我意识的心理意义	27
第二节 大学生自我意识	28
一、大学生自我意识在发展中存在的问题	28
二、大学生自我意识在发展中存在的矛盾	32
三、大学生自我意识发展的影响因素	34
第三节 大学生正确的自我意识的培养	35
一、正确的自我意识的评价标准	35
二、大学生培养正确的自我意识的途径	36

第三章 大学生学习心理	45
案例导读	46
第一节 学习与大学生学习	46
一、学习的概念	46
二、大学生学习的特点	47
三、学习对大学生心理健康的影响	49
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适方法	52
一、学习动机不当	52
二、过度考试焦虑	58
三、学习疲劳	61
四、注意力不集中	63
第四章 大学生情绪管理	67
案例导读	68
第一节 情绪概述	68
一、情绪的概念与构成	68
二、情绪与情感	69
三、情绪的分类	70
四、情绪的表达方式	72
五、健康情绪的标志	75
第二节 大学生情绪概述	77
一、大学生情绪的特点	77
二、情绪对大学生的影响	79
三、大学生常见的情绪困扰	81
第三节 大学生情绪管理	85
一、认识自己的情绪	85
二、接纳自己的情绪	87
三、正确表达自己的情绪	87
四、有效调控情绪	89

第五章 大学生恋爱与性心理	97
案例导读	98
第一节 爱情概述	99
一、爱情的概念与构成要素	99
二、爱情的特征	100
三、爱情的发展阶段	102
第二节 大学生恋爱	104
一、恋爱的概念	104
二、大学生恋爱的特点	104
三、大学生恋爱的困惑	106
四、树立正确的恋爱观	108
第三节 大学生性心理	112
一、性心理的发展阶段	112
二、大学生性心理健康的标准	113
三、大学生常见的性心理问题	114
四、大学生性心理调适的方法	117
第六章 大学生压力管理与挫折应对	119
案例导读	120
第一节 压力及其管理	120
一、压力的概念	120
二、压力对个体的影响	121
三、大学生面对的主要心理压力	123
四、大学生压力管理的策略	126
第二节 挫折及其应对	129
一、挫折的概念	129
二、挫折的反应	129
三、大学生常见的挫折	131
四、挫折产生的主要原因	132
五、大学生应对挫折的方法	134

第七章 大学生人际交往	137
案例导读	138
第一节 人际交往概述	138
一、人际交往的概念	138
二、影响人际交往的因素	139
三、人际交往中的心理效应	142
第二节 大学生人际交往	143
一、大学生人际交往的特点	144
二、大学生中常见的人际交往类型	145
三、大学生人际交往的原则	148
四、大学生中常见的人际交往问题	149
五、大学生人际交往的技巧	149
第八章 大学生求职与创业心理	153
案例导读	154
第一节 职业生涯规划概述	154
一、职业生涯规划的概念	154
二、职业生涯规划对大学生心理健康的影响	155
三、职业生涯规划的原则	157
四、职业生规划的流程	158
第二节 大学生求职心理	165
一、大学生求职心理的特点	165
二、大学生中常见的求职心理问题	167
三、求职心理调适方法	169
第三节 大学生创业心理	170
一、创业的重要意义	170
二、创业者必备的心理品质	172
参考文献	176

第一章

大学生心理健康概述

内容提要

近几年，越来越多的人开始关注大学生心理健康问题，如何对大学生进行心理引导也成了学者们研究的焦点。因此，提高大学生心理素质，促进其心理健康成了亟待解决的问题。本章将首先对健康与心理健康进行简述，然后介绍大学生心理健康的相关知识。

学习目标

知识目标

- ① 理解健康的概念，熟悉心理健康的概念与标准
- ② 理解大学生的心理发展特征，熟悉大学生常见的心理问题，掌握解决大学生心理问题的途径

能力目标

- ① 能够对大学生常见的心理问题进行分析
- ② 能够通过合理途径解决心理问题

案例导读

小依是从山区考进某重点高校的学生。高中毕业后，全班只有她一人考上了大学，大家都为她感到自豪。进入大学后，无论小依在学习上如何努力，都无法赶上其他同学。第一学期结束后，同寝室的其他五个人都获得了奖学金，唯独小依没有，这让家庭经济条件较差的小依感到灰心。大二刚开始，小依便全身心投入了复习，准备英语四级和计算机二级考试。但这期间，她的神经性偏头痛犯了，因而两门考试都没通过。

更让她感到尴尬的是，女同学们都互相攀比，穿名牌服装，只有她还穿着高中时的旧衣服，打扮得土里土气，显得格格不入。因此，小依到哪都是独自一人，心里倍感伤心，甚至后悔来上大学……

上述案例中，小依的困惑主要来自于两方面的落差：一是高中学习成绩出众与现在学习成绩相对较差的落差；二是农村与城市经济水平之间的落差。从繁忙的高中进入自由的大学校园，大学生面临的是一个全新的环境，生活和学习也将发生巨大的变化。在这种情形下，部分大学生容易出现这样或那样的心理问题。因此，优化心理素质、保持心理健康，已成为每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

第一节 健康与心理健康

提起健康，传统意义上的理解是“身体倍儿棒，吃嘛嘛儿香”，只要身体不生病，就可以称为健康。随着社会的发展，人们在物质文化得到满足的同时，越来越关注精神层次的需求，将心理健康也划入了健康的范畴。

一、健康

1948年，世界卫生组织（WHO）明确规定：健康不仅仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康。只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。

1989年，WHO认为健康是生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。WHO进一步提出了健康的标准，具体包括以下几个方面：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常工作和生活，而没有感到疲劳和紧张；

(2) 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；

(3) 精神饱满，情绪稳定，作息规律，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，身体匀称；

(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) 反应灵敏，眼睛明亮，眼睑没有发炎；

(10) 皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

因此，身体健康和心理健康二者相互统一，缺一不可。

知识链接

亚健康

亚健康是介于健康状态和疾病状态之间的一种临界状态，是指机体在内外环境的不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。

亚健康状态具有以下表现：

(1) 身体疲劳乏力、易累，四肢无力，体力活动后全身不适，体力难以恢复。

(2) 体质虚弱，免疫功能低下，易患感冒、咽喉不适、口腔黏膜溃疡等疾病。

(3) 胃肠机能紊乱，食欲缺乏。

(4) 关节痛、肌痛、头痛、淋巴结肿痛、胸闷、心悸、气短。

(5) 失眠或嗜睡。

(6) 健忘、头脑不清醒、记忆力下降。

(7) 精神不振、情绪低落，



对事物缺乏兴趣，抑郁寡欢，常常感到孤独无助。

(8) 烦躁、情绪不稳定、紧张、易怒、焦虑等。

(9) 对环境的适应能力和反应能力较差，人际关系不协调，家庭关系不和谐。

(10) 眼睛易疲劳、视力模糊。

二、心理健康

(一) 心理健康的概念

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“心理健康是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，但不是十全十美的绝对状态。”因此，心理健康是一种持续的、积极向上的、高效而满足的心理状态。

对于大部分人来说，心理时刻保持绝佳状态是不可能的。人是社会人，时时刻刻受到周围环境的影响，情绪会有所起伏，心理状态也会随之变化。因此，只要在对待环境和问题时能更多地表现出积极的适应倾向，我们就可以称其为心理健康。

(二) 心理健康的标准

对于心理健康的标准，心理学家有很多论述，各家观点不一。经过多年的反复探索，我国绝大多数学者认为心理健康的标准如下。

1. 智力正常

智力是指人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力正常是指智商(IQ)在80以上。这是人们学习、工作与生活的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

知识链接

智商的分级及其在人群中的理论分布

智商是智力商数的简称，它是通过一系列标准测试测量人在其年龄段的智力发展水平。其计算公式为： $IQ = \text{智力年龄} / \text{实际年龄} \times 100$ 。智力测量最常用的工具是韦氏智力量表，根据测验结果，智商的分级及其在人群中

的理论分布如表 1-1 所示。

表 1-1 智商的分级及其在人群中的理论分布

智商 (IQ)	等级	百分比 (%)
≥ 130	极优秀 (天才)	2.2
120~129	优秀	6.7
110~119	中上 (聪颖)	16.1
90~109	中材	50
80~89	中下	16.1
70~79	低能边缘	6.7
≤ 69	智力缺陷	2.2

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉悦。包含的内容有：愉快的情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪稳定，善于控制和调节自己的情绪，既能自我克制，又能合理宣泄。情绪健康与否的标准主要在于消极情绪存在时间的长短，情绪不健康的人经常容易陷入消极情绪中不能自拔，而情绪健康的人则能较快地调整不良情绪，以适应外界环境。

3. 意志健全

意志是一个人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

4. 人际关系和谐

人是社会的人，我们时时刻刻都要与人打交道，良好的人际关系是心理健康的重要前提。研究表明，大学生的心理问题大多数是人际关系不和谐所致，因此人际关系对心理健康至关重要。良好的人际关系可以缓解心理压力，促进心理和谐，而不良的人际关系则容易让人产生各种心理障碍。良好的人际关系表现为：乐于与人交往，既有广泛而牢固的人际关系，又有知心朋友；在人际交往中能够保持独立的人格，不卑不亢；能客观地评价自己和他人，有自知之明，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极的态度，交往动机纯正。

5. 社会适应良好

人都生活在社会中，不可能独立生活，因此能否很好地适应社会也是衡量心理健康的重要标准。心理健康的大学生对社会现实有正确的认识，能够通过观察对环境做出客观的评价，注重事实；热爱生活，能够从生活中感受到不同的乐趣；能够积极主动地适应不同的环境，当环境改变时能想办法尽快融入环境；举止、行为与周围环境相符。

6. 自我意识正确

自我意识正确是指大学生对自己的各方面都能全面客观地进行分析。大学生要学会自我观察、自我评价和自我判断。面对自己的优点时，能不骄傲自满，不狂妄自大，并能产生相应的自豪感；面对自己的不足时，能正确地认识自我，不自暴自弃，尽最大努力去不断完善自己。

7. 心理年龄和年龄特征相符

人一生要经历婴儿期、幼儿期、学龄期、少年期、青年期、中年期、老年期七个心理期，不同的心理期对应不同的心理特征，每个人的行为、言谈、认识、情感都应该符合自己的年龄特征，这才是心理健康的表现。过于“少年老成”或“天真烂漫”，与实际年龄完全不符合的表现也属于心理异常。

8. 人格完整

人格能反映一个人的心理和行为，包括兴趣、理想、动机和价值观等。人格是个体比较稳定的心理特征的总和，人格完整是指个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

知识链接

世界心理卫生联合会提出的心理健康的标准

- (1) 身体、智力、情绪正常。
- (2) 适应环境，在与人交往的过程中能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和学习中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

(三) 正确看待心理健康的标准

心理健康的八个标准只是作为一个人努力追求的良好目标。对于这些标准，我们应该有以下认识：

第一，心理健康与否不是一成不变的，而是一种交叉或连续的状态。心理健康是相对的，它与心理不健康之间没有绝对的界限，二者在一定状态下会相互转换。心理问题也分不同等级，如果不注重心理健康，则可能从良好的心理状况转化成严重的心理问题；而有心理问题的人，如能及时发现并得到妥善治疗，也能成为一个心理健康的人。



第二，偶然出现的心理异常情况不能等同于心理不健康。心理不健康是一个持续的不良状况，我们不能因为一个人一时的不良情况就认为其心理不健康。对于一个人忽然出现的异常行为，我们应该具体问题具体分析。

第三，心理健康标准仅仅是一种理想状态。该标准仅仅是为我们的判定提供依据，任何人都不可能完全达到这些标准。但是它为我们指出了提高心理健康指数的努力方向，也为我们提供了衡量心理健康的标准。

第二节 大学生心理健康

一、大学生的心理发展特征

青年期是个体生理和心理迅速发展的时期，也是个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期。大学生处于这一个个体的黄金阶段，其心理发展出现了有别于一般青年心理发展的基本特征。

(一) 自我意识增强，但“自我统合”能力差

自我意识是指人们对自身的认识及对周围事物关系的认识。大学生的自我意识明显增强，但由于他们生活阅历有限、与社会有一定的距离、社会实践能

力不强，因而造成其自我意识在自我认知、自我体验等方面出现偏差。在自我认知方面表现为过度的自我接受和自我拒绝；在自我体验方面表现为过强的自尊心和自卑感。“自我统合”是青年心理发展的必经历程，能否顺利完成“自我统合”是青年期发展的关键。如何建立对自我的正确认识，是青年期大学生常遇到的心理问题。

（二）抽象思维迅速发展，但缺乏成熟的理性思考

由于大脑机能的不断增强、生活空间的不断扩大、社会实践活动的不断增多，大学生的认知能力得到了良好的发展。这个时期，他们的逻辑抽象思维能力逐步占主导地位，能通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的关系和内在联系，并能由一般的逻辑思维向辩证思维过渡。但他们的抽象思维并没有达到完全成熟的程度，尤其在运用唯物辩证法和理论联系实际看问题时显得缺乏广度和深度，缺乏理性，往往把问题看得过于简单而陷入主观盲目的境地。

（三）情感日益丰富，但易偏激

大学生正值青年时期，丰富多彩的大学生活使其情感日趋复杂，情感表现出强烈跌宕、不协调的特点，因而大学时代是体验人生情感最强烈的时代。这种强烈情感的内容随着知识经验的增多、生活空间的扩大、业余生活的丰富、自我意识的增强而日臻多姿多彩。但由于他们对社会的复杂性、自己欲望行为的合理性缺乏足够的、正确的认识，加之他们的自尊心强烈而敏锐，又比较“较真”，因而情绪容易产生较大的波动，主要表现为不善于处理情感与理智的关系，常常成为情感的俘虏。

（四）交往欲望强，但心理闭锁

大学生渴望与他人建立亲密关系，以满足感情上互助的需要。然而，许多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩，以理想的友谊为标准来衡量生活中的人际关系，导致产生强烈的挫折感；还有些大学生交往方式欠妥、交往能力有限，容易导致交往失败。长期的交往失败使一些大学生把人际交往看成一种负担，渐渐地形成心理闭锁，这种状态与随着生活空间的扩大而出现的强烈交往需要构成了一对难以排解的矛盾。

（五）性意识发展，但易导致性心理失衡

大学生的身体发育几近成人，尤其是性机能的成熟促使大学生的性意识觉醒，产生对异性的爱慕，且爱慕之情越来越强烈。与此相适应的感情欲望也逐渐增强，他们渴望与异性交往，追求美好的爱情。这一时期的男女交往极其敏感，容易冲动，常表现为激情。然而，性道德、性法律、校纪校规的约束容易造成大学生性心理失衡，从而出现诸如性认知偏差、性欲困扰、性焦虑等一系列心理问题，影响大学生的正常学习和生活。

二、大学生常见的心理问题

寒窗苦读十年，从紧张的高中生活进入到相对自由的大学生活后，由于所处环境和生活方式的截然不同，一部分大学生就容易出现这样或那样的心理问题。大学生常见的心理问题主要表现为以下几种。

（一）适应问题

现在的大学生独生子女居多，家长“含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了”，不少学生在上大学前都是“饭来张口，衣来伸手”。进入大学后，许多大学生初次离开父母，独自生活，面对纷繁复杂的生活琐事，一时间难以适应。要习惯集体生活，要独自料理个人一切事务，小到穿衣吃饭、大到人际关系，桩桩件件都没有任何人可以依赖，这对于部分以往事事依赖家长的学生来说，就显得非常吃力。

（二）恋爱问题

处在青春期的大学生都希望能够体验到爱情的美好，对恋爱充满了憧憬。但是有部分大学生由于受社会不良风气的影响，将恋爱看成一种游戏。由于大学生思想不够成熟、处理问题的方式不够理智，在面对感情问题时经常会手足无措，最后导致两人郁郁寡欢，不得不以分手收场。同时，青

