



心灵成长之路

——大学生心理健康教程

主 编◎刘取芝 魏有兴

副主编◎周国莉 闫 明 赵东伟



河海大学出版社
HOHAI UNIVERSITY PRESS



心灵成长之路

——大学生心理健康教程

主 编◎刘取芝 魏有兴

副主编◎周国莉 闫 明 赵东伟



河海大学出版社
HOHAI UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本教材以《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为依据,立足大学生心理健康发展的自助与指导。内容涉及大学生自我意识、学习心理、生涯规划、人际交往、恋爱、生命教育、情绪管理、心理咨询等心理健康发展的各个方面。注重运用心理学知识指导大学生心理健康训练发展的实践,将知识传授、自我认知和行为训练相结合,使学生在获得科学认知的同时,加强自我体验,训练心理素质。

本教材适合普通高等院校教学使用,也可作为自助读物,对于其他从事青年教育的工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

心灵成长之路——大学生心理健康教程/刘取芝,魏有兴主编. —南京:河海大学出版社,2014. 7

ISBN 978-7-5630-3738-4

I. ①心… II. ①刘…②魏… 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(2014)第 162331 号

书 名/心灵成长之路——大学生心理健康教程

书 号/ISBN 978-7-5630-3738-4

责任编辑/成 微

责任校对/冀晓宁

装帧设计/黄 煜

出版发行/河海大学出版社

地 址/南京市西康路 1 号(邮编:210098)

网 址 / <http://www.hhup.com>

电 话/(025)83737852(综合部) (025)83722833(营销部)

经 销/江苏省新华发行集团有限公司

排 版/南京新翰博图文制作有限公司

印 刷/南京工大印务有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16 19印张 371千字

版 次/2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价/39.80 元

序

心有多远,世界就有多远。在几十年的人生经历中,我深刻地体会到这句司空见惯的俗语所蕴含的人生哲理。许多人在事业、婚姻、交友的道路上走得不够远,常常是因为内心的某些情结和矛盾没有处理好。作为一名长期从事高等教育的工作者,我更体会到心灵的成长和成熟,对一名学生顺利完成学业、成功走上社会、成为有社会责任感的合格公民具有何等重要的意义。

成才先成人。近年来,不断出现的大学生伤害自己、伤害他人的极端事件,引起了社会各界的高度关注。教育首先要培养心智发展成熟、能够承担社会责任的人,已成为社会普遍共识。值得高兴的是,政府、社会、学校对学生心理健康促进工作日益重视,这是教育事业发展的重大进步,是教育事业能够走得更高、更远的保障。

河海大学学生心理健康教育中心组织编写的这本《心灵成长之路——大学生心理健康教程》从大学生生活的实际出发,运用心理学有关理论和研究成果指导大学生如何更好地认识自我,如何处理好人际关系、爱情、学业、生涯规划等大学生生活中必然面临的问题,指导大学生更好地管理自我,更好地完善自我。可以说,该教程是一种接地气的、实用的大学生心灵成长导航。同时,全书的章节、模块、语言等具有形式活泼新颖、可读性强的特点。这不仅是编写者较好的理论功底和丰富的实践经验的体现,也是他们用心投入和热爱心理健康事业的表现。

大学生心理健康促进是一项系统工程。就学校而言,学生的健康成长离不开心理健康教育中心、离不开全体学工人员的倾心付出,也离不

开全体教职员工的关心关注。因此,我们有理由期待,大学生心理健康促进的专业队伍能够不断壮大,专业水平能够不断提高,为学生提供更加专业有效的服务。同时,更期待全体教职员工乃至全社会能够更加关心学生的心灵成长,为国家民族的未来尽一份自己力所能及的责任。

就学生自身而言,心灵的健康成长需要自我的反省、努力和行动。可以预期,我们的大学生读者能够从这本凝聚编写者心血的读本中吸取精髓、受到启发,及时解决成长中可能遇到的困惑,获得心灵的健康成长,成就更高、更远的人生!

是为序。

河海大学党委副书记

郭继弘

前言

客观地说,人的心理是一个复杂系统。一个人的心理健康水平受遗传、家庭教养、学校教育、社会文化多方面因素的影响。学校教育尤其是高等教育在学生心理成长中起到多大的作用,目前学术界并没有科学的量化研究结果。当然,毫无疑问的是,学校在学生心理健康促进中,应该有所作为。正如2013年5月开始实施的《中华人民共和国精神卫生法》所规定:“各级各类学校应当对学生进行精神卫生知识教育;配备或者聘请心理健康教育教师、辅导人员,并可以设立心理健康辅导室,对学生进行心理健康教育。”

同样毫无疑问的是,个体对自身的心理健康成长负有责任。苏格拉底说:“未经省察的人生没有价值。”个体对自身心理的健康成长承担责任,意味着要对自身的心理成长状态进行省察、反思,采取行动调整自己的行为模式,获得更好的心理发展状态。

正是基于上述考虑,我们编写了这本《心灵成长之路——大学生心理健康教程》。一方面为“大学生心理健康课程”提供教学参考和依据,作为学校心理健康促进工作的素材;另一方面,也为学生心理自助提供指导和借鉴,立足于帮助学生解决心理发展中可能遇到的困惑与问题。

本书由河海大学“大学生心理健康”课程的授课老师参与编写。他们中的大多数长期从事心理学教学与研究、学生心理咨询工作,或在一线从事学生教育管理,有着良好的心理学理论基础,同时对于大学生普遍存在的心理困惑及其形成原因等有着自己的感悟和体会。书中许多个案就来自于他们自身的实践积累。各章的具体编写人员为:第一章刘

取芝、魏有兴；第二章吴慧红；第三章薛丽娟；第四章张玲彬、李伟玲；第五章王玲；第六章季斐斐；第七章陈璐、王剑；第八章王璐；第九章周国莉；第十章郑茜丹；第十一章闫明；第十二章赵东伟；第十三章宗晓卫。

鉴于心理健康问题的生活化、实用性特点，我们在编写过程中注重避免空洞复杂的理论，而将心理学原理与大学生生活实际需要相结合；注重运用心理学理论指导大学生心理健康成长的实践，将知识传授、自我认知和行为训练相结合，使学生在获得科学认知的同时，加强自我体验，获得心理成长。为了增强可读性和实用性，我们还设置了“测一测”“练一练”“延伸阅读”等模块；同时，我们也在每章结束处推荐了相关书目，以期帮助有兴趣或需要的同学获得更多更系统的指导和有效帮助。

本书的编辑出版得到了河海大学党委、行政的大力支持，校党委郭继超副书记亲自作序；河海大学学生处陆国宾处长大力支持并多次提出宝贵意见；河海大学应用心理研究所施春华教授、陈友庆教授、理学院陈培玲副书记为本书提供了专业指导并参与审稿。此外，本书在编写过程中参考借鉴了国内外该领域的许多文献。在此，一并表示感谢！

由于编者水平所限，书中恐难免存在不够精确成熟之处，敬请各位读者批评、谅解并指正。

编者

2014年6月



目 录

第一章 心理健康——让阳光进驻心房

了解心理健康 / 1

什么是心理健康? / 2

心理健康有标准吗? / 2

心理健康并非绝对 / 5

心理健康的人没有烦恼和痛苦吗? / 5

心理障碍知多少 / 7

什么是心理障碍? / 8

心理障碍有多普遍? / 9

心理障碍有哪些类型? / 9

哪些因素影响心理健康水平? / 13

如何维护和提升心理健康水平? / 14

建构积极的自我概念 / 14

积极与人交往,增加社会支持 / 15

接纳情绪,建设性地宣泄情绪 / 15

合理调控压力 / 15

立足当下,立即行动,不断提高解决问题的能力 / 16

享受工作和生活,追求生活的意义 / 17

第二章 置身于生命的长河——大学阶段的心理发展

你现在在哪里——发展心理学的视角 / 20

生理发展 / 21

认知发展 / 21

社会和人格发展 / 22

大学阶段你有哪些心理发展任务? / 22

发展任务之一:独立与分离个体化——自主性的获得 / 23

发展任务之二:个体同一性的形成——自知力的获得 / 24

发展任务之三:自我监控能力的培养——自律的获得 / 32

第三章 做最好的自己——认识自我,悦纳自我,提升自我

我是个怎样的人——认识自我 / 43

什么是自我意识 / 43

怎样认识自我? / 46

在批判中学会成长 / 46

我爱独特的自己——悦纳自我 / 48

大学生自我意识发展的偏差 / 48

如何做到悦纳自我 / 50

我们可以做更好的自己——提升自我 / 54

个人成长的经典理论 / 54

个人成长要经历哪些过程? / 56

通往个人成长的道路有哪些? / 57

第四章 我的大学我做主——规划生涯,开启未来

什么是职业生涯? / 61

生涯(Career) / 61

职业生涯规划 / 61

大学生涯:我该怎么度过我的大学? / 62

大学对职业生涯有什么意义? / 62

大学生在人生中扮演什么样的角色? / 63

职业规划:我的未来在哪里? / 64

你适合怎样的职业? / 65

影响大学生职业选择的因素主要有哪些? / 66

怎样进行职业生涯决策? / 68

职业决策风格有哪几种? / 68

职业决策有哪些注意事项? / 69

几种职业决策工具和方法 / 70

第五章 学会学习——在努力与成就之间寻找最优平衡

什么是学习 / 79

学习技能与策略 / 79

学习与记忆 / 79

运用记忆规律 / 80

学习策略 / 83

大学生常见的学习困扰及调适 / 88

我不能适应大学的学习——学习适应性差 / 89

我对学习提不起兴趣——学习动机不足 / 89

我要依靠学习出人头地——学习动机过强 / 91

我总是无法专注于学习——注意力不集中 / 93

我害怕考试——考试焦虑 / 94

学习容易让我累——学习疲劳 / 96

第六章 做情绪的主人——让心情绽放

什么是情绪 / 102

你的情绪从哪儿来? / 102

来去之间:情绪的周期变化规律 / 103

情绪也有周期吗? / 104

做情绪的主人:管理自己的情绪 / 107

什么是情绪管理 / 107

识别情绪 / 112

管理情绪 / 113

几种特殊的情绪 / 114

第七章 在交往中成长——沟通你我他

我们为什么需要人际交往? / 120

什么样的人际关系是健康的? / 121

怎样建立健康的人际关系 / 125

提高人际吸引力 / 125

学会沟通 / 129

维持友谊 / 137

交往中的心理障碍 / 138

人际交往中常见的心理障碍 / 138

心理障碍调适方法 / 140

当冲突来临 / 141

适当地表达愤怒 / 141

有效地解决冲突和对峙 / 143

第八章 大学时代的爱情——成长还是危机

揭开爱的面纱 / 146

爱情是什么? / 146

你了解大学生的爱情吗? / 150

培养爱的能力 / 153

爱的能力是什么? / 153

怎样选择爱? / 153

怎样表达爱? / 154

接受还是拒绝? / 155

如何解决爱情中的冲突? / 156

摆脱爱的困扰 / 157

如何区分喜欢和爱、友情与爱情? / 157

如何走出单恋? / 158

怎样处理爱情与学业的关系? / 160

怎样面对失恋? / 161

怎样获得美好的爱情? / 164

第九章 性心理健康——爱他(她)与爱己

爱情和性 / 168

恋爱的目的是为了性吗? / 169

性是否可以证明爱、能否挽留爱? / 169

性道德:恋爱中发生性行为应遵循的原则 / 170

如何适当地控制性冲动 / 170

爱他(她)与爱己:负责任的性行为 / 171

性是美丽的还是肮脏、可怕的 / 173

性态度 / 173

理性认识性 / 174

性的冲突及应对 / 175

大学生会遇到哪些性心理问题 / 175

性心理健康的标准是什么 / 180

如何维护性心理健康 / 181

性心理障碍:认识及处理 / 186

认识性心理障碍 / 186

性心理障碍的应对 / 188

第十章 管理你的压力——快步急走还是平静自在

压力是什么? / 192

压力是普遍存在的 / 192

你的压力来自哪里 / 193

压力反应 / 194

压力对身体的影响 / 195

压力对心理的影响 / 196

生活方式怎样影响压力? / 198

训练你的压力管理能力 / 200

压力管理是什么 / 200

为什么要进行压力管理 / 200

如何进行压力管理? / 201

第十一章 面对生命——活着没商量

揭开生命的面纱:生命是什么 / 213

从生物学的角度 / 213

人的生命面面观 / 213

发现生命的意义和价值:积极地生活 / 215

积极的生命观 / 215

追求生命的意义 / 215

对生命怀有敬畏之心:生与死的透视 / 218

什么是死亡 / 218

死亡和成长 / 219

如何面对亲友去世 / 224

活着没商量:向自杀 Say NO / 226

我有自杀的想法了怎么办 / 226

如何识别有自杀征兆者 / 230

身边有人想自杀怎么办 / 230

身边有人自杀后我该怎么办 / 233

第十二章 管理自我——让生活更有效率

你为什么拖延 / 240

什么是拖延 / 240

什么是拖延症 / 241

拖延背后的原因 / 243

改变拖延 / 248

网络成瘾:是什么诱惑了你 / 258

什么是网络成瘾 / 259

网络成瘾的原因 / 260

如何应对网络成瘾问题 / 264

第十三章 心理咨询——心灵成长的助推器

什么是心理咨询 / 269

心理咨询有哪些种类? / 270

心理咨询的对象是正常人 / 271

接受心理咨询是一种积极健康的生活态度 / 272

心理咨询的原则 / 274

什么时候你需要心理咨询 / 276

怎样寻求心理咨询 / 279

到哪里寻求心理咨询? / 279

高校心理咨询的流程 / 280

怎样选择你的心理咨询师? / 281

你可以期望从治疗中得到什么? / 282

心理咨询中来访者需准备什么 / 282

心理咨询的理论流派及对应疗法 / 283

参考文献 / 288

第一章

心理健康

——让阳光进驻心房

人的一生就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的内心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，暗淡了月光，失去了生机，丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

——拿破仑·希尔

小宁是一名大一新生。出身普通的他通过自己的努力考上了一所知名大学，原以为可以开始享受青春，过上让许多同龄人羡慕的大学生活。然而，进入大学两个月不到，他却觉得来之不易的大学生活并没有想象中的那么快乐。同班的一个女孩，开朗、活泼、积极，他能感觉到自己被她吸引的那份心跳、见不到她时的那份想念。可每每见到她时，他却总感觉自己低到了尘埃里，甚至连眼神都不敢接触到她。有好几次交作业或者班级活动，他都故意回避与她接触。对于学习，他也充满了担忧。尽管还没开始考试，但他总觉得自己可能不能在学习上胜人一筹。也许跟这种担忧有关，他感觉到自己学习效率不高，经常在上课或者自习时走神。“我的大学，大概注定是要失败了。我很担心，我能在这里收获到什么？”这是他对心理老师说的第一句话。

了解心理健康

小宁的故事不是特例。许多大一新生都有类似的问题。他们往往由于环境的变化或经历了一些生活事件，而出现自卑、退缩、效率低下、情绪波动等问题。当听说小宁去心理咨询室求助时，一些同学可能会说他心理问题。心理健康工作者通常都避免使用这样的词汇，而倾向于关注小宁情绪感受的原因、强烈程度和对其日常生活的损害程度，以及如何能更好地帮助他尽快适应大学生活，提高

生活学习的满意度和效率。

当今时代,“心理健康”是一个大家耳熟能详的词语。而当我们把这个词用在自己身上的时候,往往会产生不太好的感受。这是因为,人们常常会由“心理健康”联想到“心理不健康”“心理疾病”,以至于在提及这个词时,人们几乎都会本能地做出“我的心理很健康”的反应。这种反应大多源于“心理健康”一词常被误解及解读为是在针对心理有病的人,这主要因为目前大部分心理卫生相关服务皆只关注心理疾病的治疗,而不是如何提升心理健康与幸福感。事实上,“心理健康”是一个正向、积极的术语。本章的开始,我们将介绍一些有关心理健康的基本知识。

什么是心理健康?

正如对许多事物的理解一样,人类对健康的理解经历了一个发展过程。20世纪中叶之前,人们主要从生物学意义上理解健康,如20世纪初《简明不列颠百科全书》对健康的定义即为“没有疾病和营养不良状态”。

随着社会经济文化生活水平的提高,人们对健康的要求也不断提高。健康不再局限于躯体没有疾病。1948年,世界卫生组织创立时在宪章中将健康定义为:“健康不仅是疾病或虚弱的消除,而且是身体、精神(心理)和社会适应的完满状态。”1989年,世界卫生组织提出的21世纪健康新概念则为“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见,心理健康是健康的重要组成部分,一个健康的人必然是心理健康的。

那么,什么是心理健康呢?

根据国际心理卫生大会(1946)的定义,“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人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”。大会认定,心理健康的标志包括身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。可见,“心理健康”是一个关于个人及社会幸福的正向概念,不只是被动、消极地应付疾病,而是能够充分享受生活、有效应对压力和悲伤、实现目标和潜能、与人维持良好关系的积极状态。

心理健康有标准吗?

心理健康有标准吗?一个怎样的人可以算是心理健康的呢?许多心理学家提出了自己的观点。如美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,一个心理健康、人格健全的人应具备4种特质:

专栏 1-1

世界卫生组织关于健康的 10 条标准(1964 年)

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
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、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈无出血现象。
9. 头发有光泽。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

积极的自我观念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳,能体验到自己存在的价值,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战。尽管有时也可能会觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱,但是肯定的积极的自我观念总是占优势的。

恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,即能认同别人而不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的,能和别人分享爱和恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,仍保持着自我的独立性。

面对和接受现实。能面对和接受现实,而不论其是好是坏或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。能够多方面寻求信息,善于倾听不同的意见,正确把握事实的真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

主观经验丰富,可供利用。能对自己,周围的事物、人物及环境有较清楚的感知,不会迷惑和彷徨,在自己的主观经验世界里,储存着各种可资利用的信息、知识和技能,并能随时提取使用。善于发现和利用自己的长处和优点,同时也能借鉴和学习别人的长处、优点,以此来解决自身所遇到的问题,从而增进自己行为的有效性,并且不断丰富自己的经验、知识库。

国内著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果,较为详细地提出了有关心理健康的几条指标:

了解自我,悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能