

大学生心理健 康

——心灵成长之旅手记

李亚兰 编著



中国书籍出版社
China Book Press

大学生心理健 康

——心灵成长之旅手记

李亚兰 编著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:心灵成长之旅手记/李亚兰编著
.-北京:中国书籍出版社,2015.1
ISBN 978-7-5068-4722-3

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健
康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 014298 号

大学生心理健康:心灵成长之旅手记

李亚兰 编著

责任编辑 刘 宏 成晓春
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 崔 蕾
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)
电子邮箱 china bp@vip. sina. com
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市龙大印装有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 13
字 数 316 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-4722-3
定 价 38.00 元

心灵之旅集结号

主题活动(一) <<<

【有缘千里来相聚】

【活动目的】

组建心灵之旅活动小组,帮助活动小组内的同学互相认识 and 了解,有利于在以后的学习生活中大家相互配合、支持、协作。

【活动指南】

1. 当音乐响起,请同学们自由组成 6~7 人的活动小组,看哪一组率先组队完成。记录组队成功的顺序。

2. 组队完成后,大家坐在便于交流的相邻的座位上,在教室里面自由讨论,见到同学微笑并相互介绍。介绍的内容包括:姓名、特点、爱好、家庭情况等,每人约 3 分钟。同学们相互介绍必须按照一定的顺序并且要认真聆听。当第一位同学自我介绍结束后,请第二位同学发言,第二位同学必须先介绍第一位同学,然后再进行自我介绍,接着第三位同学发言,先介绍第一位和第二位同学,然后再进行自我介绍,如此进行直至最后一名同学。在活动的过程中,如果某位同学有遗忘的地方,可以向周围同学求助,帮助其完成。

【收获精华帖】

在这个活动中我认识了……

我的感想是……

主题活动(二) <<<

【关爱与温暖】

【活动目的】

采用问答的方式,学会关注和倾听他人,体会被别人关注的感觉。

【活动指南】

1. 小组内自由提问。一次只能对一个同学提一个问题,注意提问和回答的时间不要过长。
2. 每个人都要问到组内其余的几个人,你想了解的对方的情况都可以问,答者要尽量回



答,如果别人问的问题自己实在不想回答,就可以明确表示出来。

3. 问题尽量不要重复。提问者会关注别人的信息,回答者因被别人提问而感受被关注的感觉。

【收获精华帖】

我的感想是……

主题活动(三) <<<

【你我的约定】

【活动目的】

完善心灵之旅活动小组的团队建设,完成团队契约。

【活动指南】

1. 给自己心灵之旅的活动小组命名,讨论团队的口号,写在下面。

2. 讨论并完成小组分工:组长(组织小组展开活动)一名、时间控制员(把握控制活动时间,保障在规定时间内完成活动)一名、声音控制员(把握控制活动产生的声音,尽量避免影响其他小组活动,并在活动结束后提醒小组成员安静下来)两名、发言人(代表小组成员发表小组讨论的结果)若干。

3. 团体成员共同讨论和制定团体规范,如“做到保密,不把团体内的事情说给其他人听”;“仔细倾听。不打断和批评他人的发言”;“不缺席,不迟到,不在中途离开”等。然后将它们加以归纳,写在下面,形成《团体契约书》。

4. 每个团体成员在《团体契约书》上签名,以示自己愿意遵守这些团体规范。

5. 对于大学生心理健康课你有哪些好的建议。

【收获精华帖】

小组名称:

小组口号:

我的角色:

团体契约书:



小组成员签名(集齐小组成员的帅气的签名):

关于大学生心理健康课我的建议是……

主题活动(四) <<<

【我行我秀】

【活动目的】

进一步完善心灵之旅活动小组的团队建设。

【活动指南】

活动小组全体成员到讲台上向全班同学作小组展示。主要展示主题活动(三)的活动成果。

【收获精华帖】

我的感想是……

主题活动(五) <<<

【校园心理剧场】

1. 校园心理剧的概念和特点

校园心理剧是指在校环境下,以特殊的戏剧化形式将学生在生活、学习、交往中所遇到的冲突、困惑与烦恼等情况以角色扮演、角色互换、内心独白等方式编成剧本进行表演,促使学生在表演中发现问题本质,明确症结所在,找到解决方法。

校园心理剧立足校园。它与学生的校园生活紧密相关,反映学生在校受教育历程中所面临的现实问题。校园心理剧面向学生,创作主体是学生,必须由学生来自编自演。要求学生从自身的角度去反思、去解决问题。校园心理剧具有戏剧化,要求进行二次创作,构建情节,设置悬念,凸显冲突。



2. 校园心理剧的构成要素

(1) 舞台

人物活动的地点和事件发生、发展的空间。主要包括背景图片的设计、背景音乐的播放、灯光的调整、音箱的设置和道具的摆放等。

(2) 人物

导演:负责校园心理剧的策划、组织、编排、分析和引导等,与剧组其他成员处于平等地位,不能有过分的支配性与“自我中心”,表演结束后要组织学生进行讨论、分享与总结。

主角:最矛盾、最挣扎的学生,承担校园心理剧主要心理冲突的人物,有某种需要(如从恐惧中或悲伤中解脱)推动并且有强烈的解决问题愿望的学生。

配角:在主角的生活中代表某些人或物的其他剧组成员,通过自己的表演帮助主角、影响主角,进而影响整个校园心理剧的过程,现实生活中处于剧中要求的地位、本身有迫切解决问题愿望的学生。

观众:观看演出、参与互动并提供反馈与支持的学生,非局外人,自身情感的宣泄,提供建设性的反馈。

旁白:介绍故事发生的情景、进展、独白、结局等。

(3) 内容

事件:引起当事人内心冲突的导火线和造成心理问题的原因。

人物关系:通过角色扮演的方式,展现造成心理问题的各种关系,使当事人通过观察或领悟来调整自己的行为,从而为自己在现实生活中恰当地处理各种人物关系奠定基础。

名称:	
参与人员	
编排时间	
事件地点	
角色分配	主角:_____扮演者:_____ 配角: _____扮演者:_____ _____扮演者:_____ _____扮演者:_____ _____扮演者:_____ _____扮演者:_____ _____扮演者:_____
剧本内容	
对白	辅助
	旁白: 道具: 视频: 音频:

3. 校园心理剧的流程

(1) 提出问题

任务:交代故事发生的时间、地点、背景、时代特点等。交代人物之间的关系,引出全剧的主要矛盾和问题。

形式:旁白或者情节引出,通过演员一连串的动作来暗示时间、地点和事件的起因。

(2) 分析问题

通过对造成心理问题的相关事件和人物关系的精心演绎,使问题层层展开,不断深化,从而探讨这些问题对个人心理产生的影响程度以及他人如何看待这些问题。情节讲究曲折有致,跌宕起伏。

(3) 解决问题

指当事人症状有所减轻或有所领悟,找到了问题的原因和解决问题的方法。结局要有深意,能够引起观众的回味与反思,要通过内心冲突与斗争,使观众有所体验和领悟,改变一些不恰当的行为。

(4) 分享感受

导演组织参演者和观众讨论,分享自己的体验、感受和经历。通过讨论,宣泄压抑的情感,澄清模糊的认识,缓解持久焦虑和恐惧的情绪,探寻应对策略和解决方法。将获得的观念、认识或者行为技能与日常生活建立联系,使自己产生积极的行为改变。

4. 评分标准

(1)主题 20 分。主题明确、新颖,有教育、启示意义。

(2)内容 20 分。能充分表达主题,发生在校园,能体现学生的心理世界,健康生动。

(3)方法 25 分。心理问题表现清晰,解决方法生动、实用、有效。

(4)演技 20 分。形象逼真,配合默契,应变灵活,言行能很好地展现心理活动,道具使用恰到好处。

(5)精神 15 分。态度认真,着装整洁,举止大方。

5. 心理剧操作要求

(1) 程序

报幕:大家好,我们是×××,我们表演的剧目名称是《 》,我在剧中扮演的是×××(上前一步),下面请欣赏。

旁白:时间、地点、情境。

演出:真诚、投入。

谢幕:我们的表演到此结束,谢谢大家!

分享:通过个剧目的表演我体会到……(还可以请台下观众参与讨论)

(2) 要求

剧本:真人、真事、真情、真成长。

表演:以小见大、短小精悍、再现表现。

演出:演出 8~10 分钟。

舞台:不僵、不乱、不偏。

所有心理活动小组按组队成功的先后顺序选择所表演心理剧目的题材。所在小组表演的



心理剧目主题是_____演出的时间是_____

【本课心得笔记】

【本课自评】

- | | | | | |
|---------------------|---|---|----|---|
| 1. 投入地参与本堂课的活动。 | 优 | 良 | 合格 | 差 |
| 2. 活动中大家相互帮助、支持、尊重。 | 优 | 良 | 合格 | 差 |
| 3. 发言积极。 | 优 | 良 | 合格 | 差 |
| 4. 认真倾听同学的发言。 | 优 | 良 | 合格 | 差 |
| 5. 本小组与其他小组比较有哪些不足。 | | | | |

6. 在下次活动中应注意哪些问题。

序言:写给亲爱的心旅人的信

亲爱的心旅人:

欢迎你们来到心灵成长之旅,我是你们的心旅伴。

在这里,我们倾听彼此的心理困惑;

在这里,我们陪伴彼此的心灵成长;

我们可以不断地完善自我,只要我们在一起……

充满青春活力的你们怀揣梦想与希冀来到大学的校园,大学生活无疑是一场值得期待的人生体验。衷心地希望心灵之旅能为你的大学生活增色并成为你值得回味的记忆。

我想一个人最可贵的是拥有一颗懂得感恩并愿意不断学习的心。在我们生命成长的过程中,我们会享受人生阳光,也会经历人生的风雨。这些风雨也许会让你感到受伤,同时也会带给我们生命的深度。一个人心灵的成长无须依赖他人的改变,只需我们自己拥有一颗愿意不断努力成长的心。

最后,祝大家拥有一个美好的心灵成长之旅。

你的心旅伴

本手记属于:_____ (学生姓名)

带领者姓名:_____ (教师姓名)

旅程日期: 年 月 日 — 年 月 日

目 录

第一站 心理健康 ABC

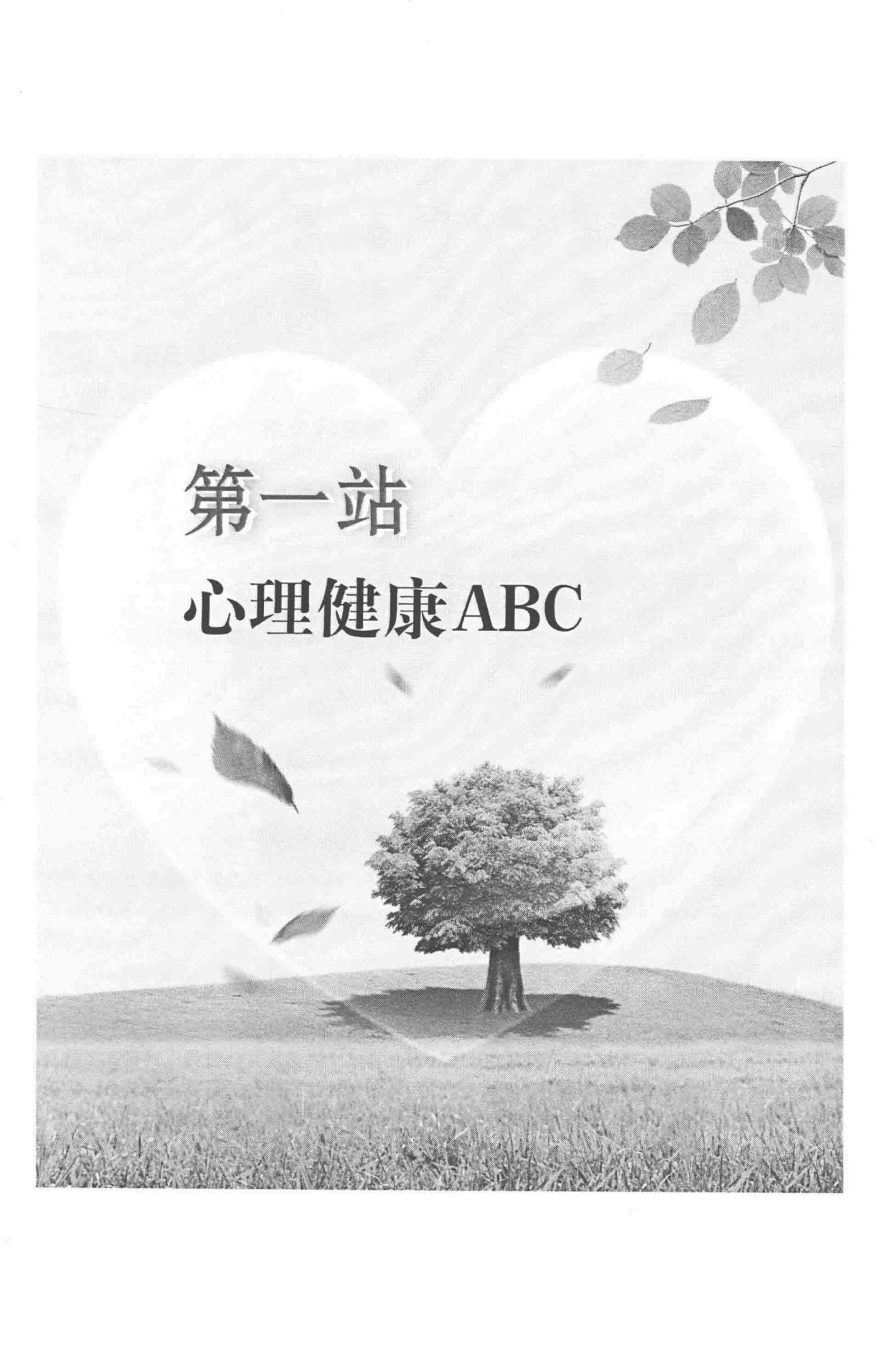
第一课	大学生心理健康导论·····	3
第二课	大学生心理咨询·····	15
第三课	大学生心理困惑及异常心理·····	26

第二站 探索自我 发展自我

第一课	大学生的自我意识与培养·····	43
第二课	大学生人格发展与心理健康·····	58

第三站 提高自我心理调适能力

第一课	大学期间生涯规划及能力发展·····	79
第二课	大学生学习心理·····	96
第三课	大学生情绪管理·····	118
第四课	大学生人际交往·····	143
第五课	大学生性心理及恋爱心理·····	160
第六课	大学生压力管理与挫折应对·····	174
第七课	大学生生命教育与心理危机应对·····	183
参考文献	·····	193



第一站 心理健康ABC

第一课 大学生心理健康导论



本课要点

一、心理活动的特点和实质

人在世界上活动,会产生各种各样的简单或复杂的心理活动。心理活动产生的部位在大脑,大脑是产生心理活动的物质基础,离开了大脑的功能,是不可能心理活动产生的。

心理活动产生的另一个不可缺少的物质基础是客观世界的客观事物。心理活动仅仅是客观存在的事物在大脑的反映。若离开了被反映的客观事物,大脑本身是不会产生心理活动的。

人的正常心理活动包括各种心理过程和个性心理特征两部分。各种心理过程包括认识活动、情感活动、意志活动。个性心理特征是人与人之间的个体差异在心理活动方面的具体体现。

二、大学生心理发展的特点

(一)自我概念的增强与认知能力发展的不协调

大学生注重对自己进行体察和分析,注重内省;此外,由于生活阅历有限,社会实践能力不强,他们对自我及社会的认识表现出一定的片面性和幼稚性,从而容易造成理想和现实的脱节。

(二)渴望独立和仍旧依赖的矛盾

大学生处在一个心理断乳期,大学生的成人感迅速增强,他们渴望独立,强烈要求社会承认其成人资格。但他们又无法完全靠自己来处理各种实际问题,特别是经济上的不独立,他们仍须一靠父母二靠学校。所以在大学生身上,出现了独立性和依赖性的矛盾。

(三)心理的闭锁性与寻求理解的矛盾

大学时期是一个既渴望友情又追求孤独的时期。由于自我意识的发展,大学生开始把注意力集中在自己的内心世界上,从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富,他们开始意识到人与人之间存在着心心相印和



心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密,瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人,不愿意同这种人进行感情交流,透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈透露内心,实行自我封闭。

(四)情感丰富而不稳定

从生理角度看,青春期高级神经活动的兴奋与抑制尚不平衡,往往兴奋占优势;从心理角度看,大学生是一个极其敏感的群体,其内心体验极其微妙。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,思维空间急剧延伸,必然导致情感越来越丰富和深刻。心理成熟落后于生理成熟,因而其感情不稳定,情绪变化起伏大,情绪冲突多。

(五)智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷,接受能力强。第一,大学生由经验型思维转向理论型思维;第二,思维的独立性和批判性增强;第三,思维具有一定创造性,但易带主观片面性。

(六)性生理成熟与性心理发展滞后的矛盾

大学生的生理发育已基本完成,性意识日趋强化。一方面,性意识的发展促使其按性别特征来塑造个性和形象;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求。但性心理却远远落后于性生理成熟,会产生诸多痛苦与困扰。

三、大学生心理健康的标准

(一)智力正常

智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并能充分发挥自己的智慧学习知识,掌握技能,解决问题,获得成就。

(二)了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值

能对自己的优缺点作恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(三)能协调、控制情绪,心境良好

心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪,在社会交往中,既不妄自尊大也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(四)能与他人建立和谐的人际关系

乐意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际



关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(五)独立、自主、有责任心

对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(六)有良好的环境适应能力

能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境良好接触,善于将自己融入到不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

四、影响大学生心理健康的主要因素

(一)社会因素

随着社会的发展、现代化程度的提高,人们的心理困扰日益加剧,心理疾患发病率随之上升,这几乎是一切国家在其现代化过程中都难以避免的现象。当前我国正处于社会转型时期,转型期社会的剧变必然会对大学生产生强烈的冲击,造成适应困难。

1. 社会转型,价值多元

对价值的追寻是人类长期以来孜孜以求而又备受困扰的一件事。社会转型期间,一方面,旧的标准或规范已经失效,新的规范或标准一时还没有完全建立起来,存在着规范缺失;另一方面,由于社会的日益开放所带来的多元化,使人们强烈地感受到生存环境的不确定性和缺乏安全感;此外现阶段存在一系列诸如贫富分化加剧、金钱至上、道德失范等问题,这一切都会对大学生们产生冲击,需要他们去回答,这势必会造成大学生们的适应困难。

2. 高校扩招,收费提高

随着高等教育招生收费并轨体制的实行及高校后勤社会化的改革,青年学生有了更多接受高等教育的机会。但问题的另一方面是学费大幅提高,经济困难学生的比例剧增。走进大学校园的经济困难学生不仅要面对所有大学生所必须面对的学习和生活问题,还要克服更多的物质和精神上的困难。以往凭借学习成绩的优异而支撑起来的自尊在评价更加多元化的大学校园里遭到了挑战。经济上的拮据导致了经济困难学生生活上的窘迫感、交往中的自卑感、对家人的愧疚感以及对现实的无奈感。很多研究表明经济困难大学生的心理健康水平显著低于其他学生。经济压力是影响大学生心理健康的一个重要因素。

3. 社会竞争,就业困难

随着人才培养和就业制度改革中引入竞争机制,大学生感受到了巨大的竞争压力。在毕业分配的自主择业、双向选择、社会机构改革、下岗人数居高不下的背景下,社会向大学生们提



出了日益苛刻的用人标准,为了在剧烈的竞争中占有一席之地,大学生们在学习、考证和参加各种兼职等实践活动之间疲于奔命,压力陡增。

(二)家庭因素

家庭是影响大学生行为和心理发展的基础,家庭生活环境各种因素中家庭气氛、父母的教养方式等是影响大学生心理健康的重要因素。

1. 家庭气氛

家庭中父母之间、亲子之间的言语及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理,这种长期的影响会对大学生的心理健康产生积累效应。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视、家庭气氛紧张,尤其是父母离异,往往会使子女形成冷漠、孤僻、自卑、多疑等不良性格特征,这些不良人格特征会使得大学生在人际交往中表现出自私、敌视心理和道德方面的缺点。与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易产生忧虑。

2. 教养方式

家庭教养方式从不同方面直接或间接地影响着子女的心理健康水平,否定的、消极的、拒绝的等教养方式对个体的心理健康起到了一定层面的负面影响;而肯定的、积极的等教养方式则对子女的个性特征、社会交往、自我评价起到了积极的作用。

(三)大学生群体心理因素

大学生是一个非常独特的群体,正处于心理延缓偿付期,为建立自我同一性而进行的自我探索活动是这一阶段的重要任务,因此,大学生的心理发展也具有十分明显的特点,面临着独特的心理冲突。

1. 心理延缓偿付期

所谓心理延缓偿付期的意思是:从年龄和生理上讲,绝大多数大学生已是成年人,既然是成年人,相对应地,就应当承担成年人的义务,但大学生正处于学习的黄金时间,鉴于此,社会合法地延缓他们承担责任的时间。即便如此,还是会对大学生产生很大影响,突出的表现就是成人身份与经济社会地位的不匹配使大学生有更多的心理冲突。

2. 对自我同一性的追寻

自我同一性是指大学生在寻求自我的发展中,对自我的确认和对有关自我发展的一些重大问题,诸如理想、职业、价值观、人生观等的思考和选择。也即是回答“我是谁”、“我想成为什么样的人”等问题。在这个过程中,大学生必须仔细思考全部积累起来的有关他们自己及社会的知识去回答它,并借此做出种种尝试性的选择,最后致力于某一生活策略。自我同一性的确立,就意味着大学生对自身有充分的了解,能够将自我的过去、现在和将来组合成一个有机的整体,确立自己的理想与价值观念,并对未来自我的发展作出了自己的思考。“我已经是是什么”、“我想成为什么”和“我应该成为什么”是每个大学生必须面对的问题,这种自我探索的过