

“十二五”大学生素质教育丛书

(第二版)

成长心灵

CHENGZHANG XINLING
GEILI RENSHENG

给力人生

——大学生心理健康

· 杨白群 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

(第二版)

成长心灵 给力人生

CHENGZHANG XINLING
GEILI RENSHENG

—大学生心理健康

主 编：杨白群

副主编：（按姓氏笔画为序）

王华勤 田 瑾 包海江 郭昱辰

祝和刚 董丽君

编 委：（按姓氏笔画为序）

王淑勤 李娇芳 许安兵 杨莉婷

杨爱珍 林庆燕 周永军



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

成长心灵 给力人生：大学生心理健康 / 杨白群主编. —2 版. —厦门：厦门大学出版社，2016.8

(“十二五”大学生素质教育丛书)

ISBN 978-7-5615-6195-9

I. ①成… II. ①杨… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 212175 号

出版人 蒋东明

策划编辑 张佐群

责任编辑 高 健

装帧设计 李嘉彬

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 厦门市金玺彩印有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 13

字数 300 千字

版次 2016 年 8 月第 2 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 33.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

“十二五”大学生素质教育丛书编委会

总 主 编: 何卫华

编委会委员: (按姓氏笔画为序)

叶国通 田 瑾 朱志宏 许永辉

李永松 何卫华 杨芝萍 林茂溪

钟远南 施水成 梁少华 崔筱力

总 序

教材是教学目的和教学内容的基本载体,是实施教学的基本手段和依据。教材建设是高校内涵建设的重要组成部分,是教学基本建设之一,是教学改革的突破点。教材质量的好坏,直接影响教学效果和人才培养质量。随着高职教育的迅速发展,社会对高职人才的需求越来越大,要求也越来越高。高职教材建设必须与高职教育的发展相适应,必须满足高端技能型、应用型人才的培养要求,体现高职教育的特点和优势。

高等职业院校的学生有其特殊性,他们思想敏锐,头脑聪明,个性张扬,更希望得到尊重与鼓励;他们对关爱、赞扬有更强的渴求和反应;他们活泼好动,有强烈的“动手”参与兴趣。他们具有比普通本科高校的大学生更明显的多方面能力,却存在着理论学习兴趣不高、心理素质欠佳等弱点。因此,组织编写一套切合他们实际的素质教育教材非常必要,也非常迫切。

“‘十二五’大学生素质教育丛书”由厦门南洋职业学院、厦门华天涉外职业技术学院、厦门软件职业技术学院、厦门东海职业技术学院、厦门安防科技职业学院等高职院校联合组织编写。目前已编辑出版《未进党的门 先做党的人——大学生党课教程》、《我的未来我做主——大学生就业与创业指导》、《成长心灵 给力人生——大学生心理健康》、《梦想启航——大学生入学教育》、《大学里不可或缺的安全 Style——大学生安全教育读本》等教材。

本系列教材以高等职业院校学生为对象,结合厦门实际,突出高职特点,编写形式力求灵活多样;内容力求实用,避免理论说教;语言风格力求生动活泼、通俗易懂;案例选取力争真人真事。适合大学生自学,也适合作为高校辅导员和有关教师的教育教学参考用书。

本系列教材将科学性、实用性、通俗性、趣味性融为一体,既为高职院校培养具有基本理论素养,又具备一定实践操作能力的通识型人才提供有益的帮助,也为大学生的全面发展和健康成长提供有益的指导。

由于编者水平所限,本系列教材可能存在某些不足,诚望专家和同行不吝赐教,以便我们把大学生的教育教学工作做得更好。

何卫华

2013年12月

前 言

高职大学生心理健康教育定位于素质培养,属于课程的“素质教育课程”模块,培养目标定位在培养学生的心理素质上。本书依据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)要求,结合民办高职院校学生培养目标以及学生对心理知识的素养需求,来设计教学内容、教学目标、教学要求,学生通过学习本课程,能在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标。

知识层面:本课程使学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识。

技能层面:本课程使学生掌握自我探索技能,心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面:本课程使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本书由杨白群(厦门华天学院)编写第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第十章,郭昱辰(厦门南洋学院)编写第六章、第七章,董丽君(厦门南洋学院)编写第八章,祝和刚(吉林司法警官职业学院)编写第九章。

本书在编写过程中,感谢长期支持心理健康教育的相关领导,感谢辅导员老师提供了相关案例,以更好地促进华天学院心理健康教育教学工作的提升。

编者努力追求内容完善、精益求精,参考和借鉴了国内外有关心理健康的大量文献,并引用了国内外专家、学者的研究成果,在此一并表示感谢。

由于水平所限,本书疏漏之处在所难免,敬请相关专家及学生批评、指正和谅解。

编 者
2016年7月

目 录



第一章 心理健康导论

- 第一节 健康与心理健康 / 1
- 第二节 心理咨询及其相关概念的关系 / 7
- 第三节 高校心理咨询的工作内容与原则 / 12
- 第四节 心理咨询的形式 / 14

拓展阅读 / 16

拓展训练 / 17

第二章 高职大学生心理健康概述

- 第一节 高职大学生心理健康现状及影响心理健康的因素 / 20
- 第二节 高职大学生常见的心理问题 / 25
- 第三节 高职大学生心理危机干预 / 30
- 第四节 高职大学生心理健康教育 / 34
- 第五节 积极维护高职大学生心理健康 / 39

拓展阅读 / 44

拓展训练 / 45

第三章 高职大学生的适应性教育

- 第一节 适应心理概述 / 51
- 第二节 大一新生的适应性问题 / 54
- 第三节 重视入学教育 尽快融入大学生活 / 57
- 第四节 挫折对高职大学生心理健康的影响 / 61



拓展阅读 / 64

拓展训练 / 66

第四章 高效学习 超越自我

第一节 学习与心理健康 / 70

第二节 高职大学生学习特点 / 74

第三节 高职大学生学习策略 / 78

拓展阅读 / 82

拓展训练 / 83

第五章 悦纳自我 完善人格

第一节 自我意识概述 / 86

第二节 高职大学生自我意识发展特点 / 91

第三节 高职大学生自我意识分化与整合 / 94

第四节 高职大学生自我意识的完善 / 99

拓展阅读 / 102

拓展训练 / 103

第六章 高职大学生的人际关系

第一节 人际交往与心理健康概述 / 105

第二节 高职大学生人际交往问题及调试 / 112

第三节 如何建立良好的人际关系 / 116

拓展阅读 / 124

拓展训练 / 125

第七章 掌控情绪 发展情商

第一节 情绪概述 / 129

第二节 大学生常见的情绪问题及原因分析 / 134

第三节 如何获得良好的情绪 / 139

拓展阅读 / 142

拓展训练 / 143

第八章 如何应对心理压力

第一节 大学生压力概述 / 145

第二节 大学生压力的来源 / 148

第三节 大学生压力管理策略 / 152

拓展阅读 / 156

拓展训练 / 157

第九章 高职大学生的恋爱心理

第一节 爱情的相关理论 / 160

第二节 大学生恋爱心理的特点 / 163

第三节 树立正确的恋爱观 / 167

第四节 大学生性心理健康的维护 / 170

拓展阅读 / 174

拓展训练 / 175

第十章 高职大学生网络心理健康

第一节 网络对高职大学生的影响 / 179

第二节 网络引发的大学生心理问题及原因 / 185

第三节 大学生网络依赖的缓解方法和途径 / 188

拓展阅读 / 191

拓展训练 / 195

第一章 心理健康导论

第一节 健康与心理健康

一、健康观

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态,并进一步指出健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼



睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、

焦虑的人也易产生身体不适。因此,健康的身体与健全的心理是相互依赖、相互促进的。

二、心理健康观

心理健康是一个相对概念。对于心理健康的理解可以有三个不同的层次:(1)最低层次——克服心理疾病;(2)中间层次——超越亚健康状态;(3)理想层次——自我实现。所以心理健康不是指某种固定的状态,而是富有弹性的一个相对状态。心理学家一般主张以正常的认知、完善的个性、稳定的情绪和个体行为的适应情况作为鉴别心理健康的标准,而不是以某几个症状的有无为依据。所以说,心理健康是一个状态概念,而非人格概念。



三、心理健康标准

(一)国外心理健康标准

1. 美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人具备四种特质:(1)积极的自我观;(2)恰当地认同他人;(3)面对和接受现实;(4)主观经验丰富,且经验可供取用。

2. 心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活 and 理想是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持适当和良好的人际关系;(8)能否适度地表达与控制自己的情绪;(9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需求。

3. 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:(1)自我意识广延;(2)良好的人际关系;(3)情绪上的安全性;(4)知觉客观;(5)具有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形象;(7)内在统一的人生观。



(二)国内心理健康标准

1. 我国著名的精神病学家、医学心理学专家严和铨教授提出六条心理健康的标准:

- (1)有积极向上、面对现实和环境的能力;
- (2)能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;
- (3)与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;
- (4)能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;
- (5)有能力进行工作;
- (6)能正常恋爱。

2. 我国著名心理学、性学专家王效道教授提出,正常心理应具备下列八项标准:

- (1)智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;
- (2)心理行为特点与生理年龄基本相符;
- (3)情绪稳定,积极与情境适应;
- (4)心理与行为协调一致;
- (5)社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;
- (6)行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;
- (7)不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足;
- (8)自我要求与自我实际基本相符。

他还提出心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦等七个方面加以评量。

3. 清华大学心理学教授樊富珉提出大学生心理健康的七个标准：

- (1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；
- (2)能保持正确的自我意识,接纳自我；
- (3)能协调与控制情绪,保持良好的心境；
- (4)能保持和谐的人际关系,乐于交往；
- (5)能保持完整统一的人格品质；
- (6)能保持良好的环境适应能力；
- (7)心理行为符合年龄特征。



4. 中国心理卫生协会常务理事、全国大学生心理咨询委员会副主任郑日昌认为心理健康应包括：

(1)能正视现实；(2)了解自己；(3)善与人处,心态积极向上；(4)情绪乐观；(5)自尊自制；(6)乐于学习、工作。

综上所述,从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。一般而言,判断个体心理健康与否,主要依据四个方面的标准：

第一,经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,心理咨询师凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件,当事人由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。

第二,社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而判断其心理是否健康。例如,根据生理、心理与社会发展大学生应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

第三,统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,都要将个体的心理

测验结果与常模对照,来判断当事人的心理健康状况。



第四,自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。



在实践中,中国心理学家根据中国的社会文化背景统一认为心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完



成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

事实上,心理健康与否的界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即大学生在发展中会面临许多人生课题,心理危机与心理困难也都是在发展的背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之于大学生,同学们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性,同学们的心理成熟后会自愈。

四、高职大学生心理健康标准

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于大学生是否正常地、充分地发挥了其效能,即有强烈的求知欲、乐于学习、能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有,愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应能与环境相适应。

三是意志健全。意志是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。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定,并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生能够自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

六是人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。人际关系和谐表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长,补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

七是社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序,通过客观观察以取得正确认识,以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的

情况努力进行协调,或改革环境适应个体需要,改造自我适应环境。

八是心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

五、高职大学生应如何理解心理健康标准

1. 标准的相对性

事实上高职大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这也说明,同学们在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,高职大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整;人的健康状态的活动在于一个人即使产生了某种心理障碍,并不意味着永远保持或行将加重。这是一个发展的问题。反映到心理上,同学们出现心理冲突是非常正常的,许多发展性问题是可自行解决的。

2. 整体协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

第二节 心理咨询及其相关概念的关系

一、心理咨询及相关概念

(一)基本概念

“心理教育、心理咨询、心理治疗”到目前尚没有统一的定义。这解释的“心理教育、心理咨询、心理治疗”等相关概念主要针对的是在校高职大学生。

(1)心理教育

心理教育指教育者以心理学的理论和技术为主要依托并结合学校日常教育、教学工作,针对学生群体有目的、有计划地培养学生形成良好心理素质,有积极的心理调节机能,

能自我开发心理潜能,进而促进其德、智、体整体素质的提高和个性的和谐发展。

(2) 心理咨询

一般而言,心理咨询指咨询者(心理咨询师)运用心理学专业知识和技能,通过言语、文字或其他信息传递方式,给来访者(求助学生)以帮助、启发和个体问题的解决的引导教育,以维护和增进学生个体的身心健康,促进其人格完善和潜能发挥的过程。

(3) 心理治疗

心理治疗指由经过专门训练的心理医生运用心理学的相关理论和技术,对有明显心理障碍性问题的学生,在建立良好信任的基础上,进行治疗帮助,以消除或缓解学生的问题或障碍,促进学生人格向健康、协调的方向发展的过程。



(二) 心理教育、心理咨询、心理治疗三者关系

心理教育、心理咨询、心理治疗三者在某些方面是相似的。它们都是从心理上帮助人、教育人的过程;常采用相一致的理论方法和技术;工作对象常是相似的,常面对来访者(学生)的人际关系问题、学业问题、就业心理问题、恋爱问题、性问题、网络依赖问题等;在强调帮助来访者(学生)成长和改变方面是相似的,如都希望通过助人者和求助者之间的互动,达到使求助者改变和成长的目的;都注重建立助人者和求助者之间良好的人际关系,认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件,等等。正因为三者之间的这种一致性和渗透性,所以,在实际工作中,心理咨询工作者也兼做些心理治疗、心理教育工作,心理治疗工作者、心理教育工作者也同样如此。

心理教育、心理咨询、心理治疗还有许多相异之点,主要表现在:

1. 工作目标和任务不同

尽管三者之间有一定的联系和重叠,但主要目标和任务不同。

心理教育不仅包括心理咨询的目标,且受学校教学目标的制约。它指教育者主动超前地根据学生身心发展的特点,有目的、有计划地对学生的认知、情感、意志、个性等心理品质进行培养并使其最优化,使学生的心理潜能得以开发,并使其个性发展与德、智、体诸