

贵州省高校统编通用教材

大学生 心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG (第2版)

中共贵州省委教育工作委员会 贵州省教育厅 组编



贵州科技出版社

贵州省高校统编通用教材

G444
21

大学生 心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG (第2版)

中共贵州省委教育工作委员会 贵州省教育厅 组编

贵州科技出版社

· 贵 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 中共贵州省委教育工作委员会,
贵州省教育厅组编. —2 版. — 贵阳: 贵州科技出版社,
2013. 8(2014. 7 重印)

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0122 - 1

I. ①大… II. ①中… ②贵… 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(2013)第 157649 号

出版发行	贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
经 销	贵州省新华书店
印 刷	贵州创兴彩印厂
版 次	2012 年 7 月第 1 版 2013 年 8 月第 2 版
印 次	2015 年 7 月第 4 次
字 数	278 千字
印 张	15.5
开 本	710 mm × 1 000 mm 1/16
书 号	ISBN 978 - 7 - 5532 - 0122 - 1
定 价	14.80 元

《大学生心理健康》一书是为高校编写的教材。为便于师生使用本书,特简要介绍如下:

◆ 设计原则

为顺应加强高校心理健康教育工作的需要,本书的设计原则是:

1. 基础性:内容要反映心理健康教育的基本理论、基本知识和基本技能。
2. 前沿性:素材要尽量反映心理健康教育的最新研究成果。
3. 丰富性:用丰富的信息加深和拓展师生对心理健康教育的理解。
4. 实用性:内容要紧密联系实际,并应用于高校心理健康教育。
5. 可读性:要具有可读性,能让教师和学生轻松有趣地阅读。
6. 操作性:塑造健康行为的方案、方法和技术要便于师生操作。
7. 互动性:内容和教学方式要有互动性,以促进学生的参与、探索和成长。

◆ 教材特点

根据设计原则,本书具有以下特点:

1. 强调基础:注重传授心理学的基本理论、基本知识和基本技能。
2. 学以致用:突出心理健康教育在工作、学习和生活中的应用。
3. 面向实际:紧密结合高校心理健康教育中的实际问题。
4. 内容新颖:反映心理健康教育的最新知识和发展动向。
5. 内容丰富:信息量大,有实验报告、调查研究、名著名篇和心理训练。
6. 精心选择:选择素材时,力求兼顾可读性、趣味性、知识性和科学性。

《教学建议

根据理论联系实际、课内外相结合的原则及教材特点,建议按下述步骤开展教学:

1. 导入,因人、因事、因时而异地进入教学主题。
2. 介绍经典实验或调查报告,引出心理健康教育的基本理论、基本知识和基本技能。
3. 介绍人生典范或经典故事,阐明理论与实际的联系。
4. 设置心理体验,充分调动学生的积极性,让学生理解课程与自己的联系。
5. 安排心理训练,充分调动学生的学习积极性,促进学生的心理成长。
6. 总结,回到各章节的主题。

《教学难点

教学的参与性、体验性、互动性和趣味性会让教师面临以下两个难点:

1. 要把握课堂秩序和教学节奏。
2. 要不断提升自己的知识储备。

目 录

CONTENTS

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 心理健康	2
一、健康的标准	2
二、心理健康的标准	4
三、大学生心理健康的标准	7
第二节 心理发展	9
一、心理发展的含义	9
二、大学生心理发展的三个阶段	10
三、大学生心理发展的主要特点	12
四、大学生面临的各種心理冲突	13
第三节 影响大学生心理健康的主要因素	15
一、生物因素的影响	15
二、成长环境的影响	16
三、心理发展的影响	18
四、健康教育的影响	19
第二章 在高校开展心理咨询	23
第一节 心理咨询简述	23
一、心理咨询的概念	23
二、心理咨询的功能	26
第二节 高校开展心理咨询的途径	28
一、课 程	28
二、专 栏	30
三、电 话	37

四、网 络	38
五、个别辅导	39
六、团队辅导	43
第三章 常见心理障碍的表现	46
第一节 神经症	46
一、神经症的共性	46
二、焦虑性神经症	49
三、恐怖性神经症	50
四、强迫性神经症	51
五、疑病性神经症	52
第二节 进食障碍	55
一、神经性厌食症	55
二、神经性贪食症	56
第三节 抑郁症	57
一、中度抑郁症的临床表现	57
二、重度抑郁症的临床表现	58
三、抑郁症的诊断标准	59
第四节 人格障碍	61
一、自恋型人格障碍	61
二、表演型人格障碍	63
三、依赖型人格障碍	65
四、强迫型人格障碍	66
第四章 大学生的自我发展	68
第一节 认识现实的自我	76
一、认识自己的所长	76
二、认识自己的所短	79
第二节 确定理想的自我	81
一、先有比较,后有选择	82
二、自己喜欢的,才是最好的	82
三、适合自己的,才是可能的	83

第三节 实现理想的自我	84
一、有计划的重要性	85
二、执行力的重要性	86
第五章 大学生的人格完善	89
第一节 人格与行为	89
一、行为 = 人格 × 环境	89
二、人格的功能	91
第二节 人格发展理论	91
一、精神分析	92
二、行为主义	100
三、认知理论	101
四、人本主义	102
第三节 培养健康的人格	108
一、培养责任感	108
二、培养道德感	109
三、培养意志力	110
第六章 大学生的职业规划	112
第一节 我们需要职业规划	112
一、我们需要快乐的工作	112
二、早规划、早准备、早就业	113
第二节 职业规划三部曲	113
一、认识职业	113
二、认识自己	117
三、马上行动	123
第三节 实践出真知	124
一、求职实践	124
二、择业实践	127
三、创业实践	128

第七章 大学生的情绪管理	132
第一节 理解我们的情绪	133
一、情绪发生变化的表现	133
二、引发情绪变化的原因	135
三、情商	137
第二节 管理我们的情绪	141
一、情绪的利与弊	142
二、管理我们的焦虑水平	142
三、管理我们的恐惧水平	145
四、管理我们的消极情绪	146
第八章 大学生的人际关系	154
第一节 理解我们的人际交往	154
一、理解人际交往的重要性	154
二、大学生人际交往的特点	158
三、人际交往中的人际冲突	159
第二节 改善我们的人际交往	160
一、改进人际交往的一般原则	160
二、改进人际交往的具体方法	162
三、善用交际技巧	164
四、培养团队精神	165
第九章 大学生的青春时期	171
第一节 建设性地管理性行为	171
一、性成熟与社会成熟	171
二、远离习惯性手淫	175
三、远离性传播疾病	176
四、远离色情网站	177
五、别让金赛忽悠	178
六、不要放纵性本能	180
第二节 建设性地管理恋爱行为	181
一、因为有爱而精彩	181

二、爱的本质是什么	184
三、谁是最可爱的人	187
四、成为最可爱的人	190
第十章 大学生的压力管理	194
第一节 理解我们的压力	194
一、明白压力的含义	194
二、大学生的压力	196
三、盘点自己的压力	196
四、辩证地看待压力	199
第二节 调整压力于适度	205
一、基本的方法	205
二、辅助的方法	207
三、管理学习压力	210
第十一章 大学生的危机干预	217
第一节 危机的即时干预	223
一、息	223
二、拖	224
三、转	224
第二节 危机的近期干预	227
一、一事两面,能通能顺	228
二、比上不足,比下有余	228
第三节 危机的远期干预	228
一、善胜不败,善败不亡	229
二、谋事在人,成事在天	231
后 记	237

第一章

大学生心理健康导论

学习目标

学完本章后,你应该知道:

1. 健康的标准。
2. 心理健康的标准。
3. 大学生心理健康的标准。
4. 增进大学生心理健康的途径。

只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;
只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;
只有超人的推理,却不懂得了解自己,是个迷茫的人。
如果你想做一个健康快乐,有亲情、友情和爱情的人;
如果你想做一个内心阳光,不断努力和不断进步的人;
你要了解心理健康,重视心理健康,做个心理健康的人。

大学是人生的关键阶段。这是因为:进入大学是你一生中第一次放下高考的重担,开始追逐自己的理想、兴趣;是你第一次远离父母,独立参与团体和社会活动;是你第一次有机会在学习理论的同时亲身实践;是你第一次脱离被动,有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题,支配属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段。这是因为:这很可能是你最后一次系统地接受教

育和建立知识基础;这很可能是你最后一次可以将大段时间用于学习;这很可能是你最后一次能在相对宽容的、可以置身理想环境中学习为人处世之道。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段:所有大学生都要认真把握每一个“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石;所有大学生都要珍惜每一个“最后一次”,不要让自己在不远的将来追悔莫及。为了在学习中享受到最大的快乐,为了在毕业时找到自己最喜爱的工作,所有大学生都要学会学习,学会生活,学会处事,学会适应。

第一节 心理健康

一、健康的标准

身体健康的重要性

身体矫健的同学,踢足球、打篮球,在阳光下欢呼……身体肥胖的同学,运动起来很费力,稍微动一下便气喘吁吁、一身臭汗……

身体健康的同学,能跑步、能打球、能游泳,能在各种活动中畅享快乐……身患疾病的同学,要打针、要吃药、要在痛苦中煎熬,看见别的同学在运动、在快乐,眼馋、心更馋……

身体健康的同学,未来的蓝图一幅幅,令人激动,让人神往……身陷绝症的同学,不敢奢求灿烂的未来,只求能看到明天的太阳;即将凋谢在花季的青年,只能仰天长叹:出师未捷身先死,长使英雄泪满襟!

【管窥之见】人,只有一次生命。人的一生,会因为身体疾患而褪色!

身体健康的重要性

张勇和王刚是同班同学。面对毕业后的就业压力,张勇的对策是“执一不二,正心跬步”,王刚的对策是“破罐子破摔”。大学毕业,张勇考上了硕士,王刚则因学习成绩过差而四处求职碰壁。光阴似箭、岁月如梭,6年过去了,张勇获得了博士学位,王刚还在茫然的求职、跳槽中蹉跎岁月。

【管窥之见】一个问题,两种心态,两种对策,两种命运。

适应社会的重要性

大学一年级,极不愿意学外语的王刚说:“我就不明白,中国人为什么要放

洋屁?”

大学二年级,王刚的外语成绩名列全班倒数第一。

大学三年级,王刚的外语成绩名列全年级倒数第一。

大学四年级,王刚还没有通过外语四级考试。

在人才市场,因为没有外语四级证书,王刚一次次被招聘单位拒绝;想考研究生,因为外语太差,王刚心有余而力不足!一次次的挫败,让王刚仰天长叹:“早知如此,何必当初!”

【管窥之见】你不适应社会,社会不理睬你;要社会理睬你,你就要适应社会。

专栏1-1

健康的标准

自成立以来,世界卫生组织就在不断地完善健康标准:1948年,健康是生理、心理和社会适应都完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态;1978年,健康不仅仅是疾病与虚弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完善状态;1989年,健康是身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的状态。

专栏1-2

健康的具体标准

除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,健康的具体标准还应该具有:

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;
积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
自我控制能力强,善于排除干扰;
应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
体重得当,身材匀称;
眼睛炯炯有神,善于观察;
牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;
头发有光泽,无头皮屑;
肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。(世界卫生组织,1989)

基本理论 对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。1948年以前,健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点:健康是一个纯粹的生物学概念;人的生物属性与其他属性没有联系。随着各种学科的深入研究,人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻:刚来到人间的婴儿,是一个只有生物属性的“人”;经过人与人、人与文化的相互影响,只有生物属性的婴儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人;真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性;人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件,互为因果。人的健康,包括身体健康、心理健康和社会适应;人的身体健康、心理健康和社会适应,互为条件,互为因果。

基本知识 根据今天的健康观,健康包括三个方面:身体健康;心理健康;社会适应。

心理健康的基本表现:内在的心理活动,即知、情、意、行,关系协调;内在的心理活动和客观世界保持统一;个体行为与社会环境相适应。

基本技能 以心理健康的基本表现为标准,以同年龄人为参照,横向比较,评价自己。

二、心理健康的标准

谋杀

1996年8月15日,在加利福尼亚州州立大学,36岁的弗雷德里克·戴维森在又一次论文答辩时,没有答辩论文,而是枪杀了答辩委员会的三名美国教授和一名来自中国的助教,原因是“怀疑老师有意和自己过不去”。

【管窥之见】心理障碍,是于己、于人、于社会都极不利的心理品质。

选择

单位里新来了一名女大学生,小伙子帮着她去领办公桌,没想到,她竟挑了一个小时都没有挑好。小伙子说:“差不多就算了,不就是一张办公桌嘛!”女大学生说:“我刚毕业分配来,这张办公桌有可能要陪我一辈子呢!”

说者无心,听者有意。这句话对小伙子产生了很大的震动,一想到一张办公桌要陪自己一辈子,他就不寒而栗。为此,他毅然地离开了一张报纸一杯茶的生活模式,开始了自己的创业历程……

【管窥之见】心理问题的利弊性介于心理障碍和心理健康之间。

天使为什么能够飞翔

梅子和五名同学到省人民医院的妇产科实习。

六名同学都渴望能留在这所医院,而医院最后只能留用其中一人。面对同样出色的六名同学,院方不知道该如何取舍。为了确定留用人选,院方进行了一次考核。

一天,六名同学突然接到相同的紧急通知:一名待产妇就要生产,医院需要立刻前往她家中救治。六名同学急匆匆地上了急救车,车上有一名副院长、一名主任医生、六名实习医生、两名护士……待产妇家很偏僻,急救车到达时,待产妇已经被折腾得满头汗水。医护人员七手八脚地把待产妇抬上急救车后,发现一个问题:车上人太多,待产妇的丈夫上不来;待产妇到达医院进行抢救,不能没有亲属在身边办理一些相关手续。大家下意识地看着副院长,副院长低头为待产妇检查着,头都未抬地说道:“快开车!”所有人都怔住了,不知如何是好。这时,梅子突然跳下了车,示意待产妇的丈夫上车。急救车风驰电掣地开往医院。半小时后,梅子气喘吁吁地赶回医院,在医院门口,副院长拦住她并问道:“你为什么跳下车?”梅子擦着额头的汗水回答道:“车上有那么多医生、护士,缺少我不会影响抢救,但没有病人家属会给抢救带来不必要的影响。”

三天后,院方的留用决定出来了,梅子成为幸运者。院长说出了理由:“三天前的那一场急救是一次意外的测试。将来无论你们走到哪里,无论从事什么职业,都应该记住一句话,天使能够飞翔,是因为把自己看得很轻。”

【管窥之见】健康心理是利己、利人、利社会的心理品质。

专栏 1-3

心理健康的标准

- 有充分的自我安全感;
- 能充分了解自己,并能恰当评估自己的能力;
- 生活理想切合实际;
- 不脱离周围现实环境;
- 能保持人格的完整与和谐;
- 善于从经验中学习;
- 能保持良好的人际关系;

能适度地宣泄情绪和控制情绪;

在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;

在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。(马斯洛, 1951)

团队辅导

主题:心理健康的重要性

老师:举例,气温骤降之后,并非人人感冒。

同学:尽可能多地举例,面对相同的校园生活事件,不同大学生的行为反应不同。

归纳:外因是条件,内因是根据,外因通过内因起作用。

演绎:大前提,外因是条件,内因是根据,外因通过内因起作用;小前提,面对相同的校园生活事件,有人表现出积极的行为,有人表现出消极的行为;结论,问题的关键不在校园生活事件,而在人的心理健康水平。

基本理论 心理健康问题的复杂性,导致评价标准的多维性;每一种评价标准,都是从一个角度,深入细致地评价心理健康水平;每一种评价标准,都有其长处,也有其不足,要综合利用多种标准,防止以偏概全。

基本知识 以有无临床心理症状为标准:健康,就是没有临床心理症状;不健康,就是有临床心理症状;亚健康,就是心理健康水平介于健康与不健康之间。这一标准的片面性在于:心理健康是一个上位概念,临床心理症状是一个下位概念。

以统计学的常态分布为标准:接近平均值的心理品质是健康的;偏离平均值的心理品质是不健康的。以统计学上的常态分布为标准,也有片面性。例如,大多数人的智商在85~115分之间,少数人的智商低于70分或高于130分。如果只考虑统计学标准,智商在85~115分之间的人属于正常,而智商低于70分或高于130分的人就应该属于异常。如果加上利弊性标准,考虑到高智商有利于人的发展,我们就只把智商低于70分的人视为异常,而把智商高于130分的人视为聪明人或天才。

以社会行为规范为标准:健康,当事人的心理品质符合社会行为规范;不健康,当事人的心理品质不符合社会行为规范;亚健康,心理品质介于健康与不健康之间。这一标准的片面性在于:不同社会、不同文化的行为规范不同;这一文化视为不健康的心理品质被另一文化视为健康,这一时代视为不健康的心理品

质被另一个时代视为健康。

以社会适应状况为标准:健康,当事人的心理品质能够适应社会环境;不健康,当事人的心理品质不能适应社会环境;亚健康,当事人的心理品质介于健康与不健康之间。这一标准的片面性在于:百分之百地适应社会,未必是好事。

基本技能 根据心理健康的一般标准,综合评价自己的心理健康水平。

三、大学生心理健康的标准

人格的完整

王强到一家医院做实习医生。实习期间,如果能让院方满意,他就可以正式获得这份工作,否则就得离开。

交通部门送来一名因车祸而生命垂危的人,王强被安排做外科手术专家——该院院长的助手。复杂艰苦的手术从清晨进行到黄昏,眼看患者的伤口即将缝合,王强突然严肃地盯着院长说:“院长,我们用的是十二块纱布,可是你只取出了十一块。”院长头也不抬,不屑一顾地回答:“我已经全部取出来了!一切顺利,立即缝合。”王强高声抗议道:“我记得清清楚楚,手术中我们用了十二块纱布。”院长没有理睬他,命令道:“听我的,准备缝合。”王强毫不示弱:“你是医生,你不能这样做。”直到这时,院长冷漠的脸上才露出欣慰的笑容,他举起左手心里握着的第十二块纱布,向所有人宣布:“他是最合格的助手。”王强理所当然地获得了这份工作。

【管窥之见】人格不完整,知行合一难;人格完整,知行合一易。

智商高低

2003年,巧克力之父弗斯贝里的公司获准登陆中国市场,他发出了招聘公告。公告很简单:请你用一句最简洁的话,回答下面四位著名人士到底在说什么。

1954年4月2日,苏黎世联邦工业大学建校100周年,邀请爱因斯坦回母校演讲,爱因斯坦在演讲中说了这样几句话:“我学习中等,按学校标准,我算不上是个好学生,不过后来我发现,能忘掉在学校学的东西,剩下的才是教育。”

1984年6月4日,诺贝尔物理学奖获得者丁肇中回母校清华大学演讲,在接受学生提问时说:“据我所知,在获得诺贝尔奖的90多位物理学家中,还没有一位在学校里经常考第一;经常考倒数第一的,倒有几位。”