

心理健康教程

——农业院校大学生成长读本

主编 许斌华

心理健康教程

——农业院校大学生成长读本

主 编 许斌华（江西农业大学）
副主编 左辉群（江西农业大学）
黄新志（江西农业大学）
邹 琴（江西农业大学）
参 编 张军华（江西农业大学）
吴 兴（江西农业大学）
熊龙彪（江西农业大学）
黄华古（江西农业大学）
李 飞（江西农业大学）
卢曼萍（江西农业大学）
李雅琼（江西农业大学）
冷竹清（江西农业大学）
张延华（华中农业大学）
谭娟晖（浙江农林大学）

内 容 简 介

本书系统地阐述了大学生心理健康的基本知识、理论和基本技能,全书共九章,主要包括走进心理健康、大学生自我意识与人格、大学生学习心理、情绪管理、大学生人际交往、大学生恋爱与性心理、压力管理与挫折应对、生命教育与心理危机干预、心理咨询等内容。

本书突破了传统的以心理疾病预防和治疗为主的消极心理健康教育模式,全书贯穿积极心理学理念这一主线,深入浅出,旨在引导学生正确认识自我,针对具体问题增强自我调节能力,从而达到促进大学生自我发展的目标。

本书不仅可作为农业院校开展心理健康教育的教材,也是大学生心灵成长的优秀读本。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教程:农业院校大学生成长读本/许斌华主编. —北京:北京理工大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5682-3158-9

I. ①心… II. ①许… III. ①心理健康-健康教育-农业院校-教材
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 242304 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 400 千字

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 48.00 元

责任编辑 / 陆世立

文案编辑 / 赵 轩

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前 言

心理健康是大学生成长与发展的基石，是大学生顺利完成学业、愉快度过大学生活的前提。心理素质的培养和心理健康水平的提高，是当代大学生的一门必修课。大学生的心理健康状况已成为党和政府、各级教育主管部门和社会各界普遍关注的问题。教育部下发的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》都对加强大学生心理健康教育工作提出了明确要求，对高校心理健康教育起到了重要的指导和推动作用。

大学是人生发展的黄金时期，是大学生塑造健康心理素质的关键时期。但是，大学生作为思想最活跃、感受最丰富、自我期望较高、抗挫折能力不强的一个群体，面临着更多的机遇和挑战。大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。为了更好解决这个问题，编者决定编写此书。

本书是编者根据多年的大学生心理健康教育工作经验，结合农业院校大学生的心理实际情况而编写的。本书以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性强的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和在学习中所遇到的心理问题，为其提供更好的指导。

本书的编写过程中，参考了国内外有关文献和资料，借鉴了其中许多有价值的研究成果，难以一一列举，在此谨向原作者表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，虽竭尽全力，但书中难免有疏漏之处，恳请读者批评指正！

编 者

2016年6月

目 录

第一章 幸福从心开始——走进心理健康	1
第一节 解读幸福	1
一、“幸福”的由来及含义	1
二、幸福的本质	2
三、幸福的形式	5
第二节 心理健康与幸福	8
一、幸福生活从“心”开始	8
二、心理健康与幸福人生	10
第三节 大学生心理健康	13
一、大学生心理发展特点	13
二、大学生心理健康问题	15
三、农业院校大学生常见心理问题	16
四、大学生心理健康教育的意义	17
第二章 揭开面具下的自己——大学生自我意识与人格	24
第一节 自我意识	24
一、自我意识概述	25
二、大学生自我意识的特点及常见问题	28
三、大学生塑造健全自我意识的意义及途径	31
第二节 人格	34
一、人格概述	35
二、人格差异	39
三、大学生常见人格发展缺陷及调试	44
四、大学生健康人格的塑造	47
第三章 激发内在的财富——大学生学习心理	53
第一节 学习概述	53
一、学习的定义	54
二、学习产生的机制	55
三、学习理论	55
四、大学生的学习特点	57
第二节 学习策略	58
一、学习策略的界定	58



二、学习策略的分类	59
三、具体学习策略概述	59
四、关于阅读——书里有别人的世界，走进去就拓展了自己	63
第三节 影响学习的因素	64
一、智力因素	64
二、非智力因素	66
第四节 大学生常见学习心理问题及调适	69
一、学习动力缺乏	69
二、学习焦虑严重	71
三、创新学习能力不足	74
第四章 我的情绪我做主——大学生情绪管理	85
第一节 情绪的概述	85
一、什么是情绪	85
二、情绪的功能	87
三、情绪状态的分类	88
第二节 几种特殊的情绪	90
一、焦虑	90
二、愤怒	92
三、嫉妒	93
四、抑郁	93
五、快乐	94
第三节 大学生的情绪管理	95
一、情绪管理的内涵	95
二、合理情绪理论	98
三、有效处理情绪的方式	101
第五章 搭建心灵的桥梁——大学生人际交往	105
第一节 人际交往概述	105
一、人际交往的含义	105
二、人际交往的功能与规律	107
三、人际关系的建立与破裂	109
四、大学生人际交往的影响因素	110
第二节 大学生人际交往常见的问题	113
一、大学生人际交往的特点	113
二、大学生人际交往类型	114
三、大学生交往常见的问题及调适	116
第三节 培养成功交往能力	121
一、提高人际吸引	122



二、提升人际交往技巧	124
三、懂得人际交往的心理效应	127
第六章 拥有选择和经营的智慧——大学生恋爱与性心理	133
第一节 爱情是什么	133
一、爱情的定义	133
二、爱情的生物学解读	135
三、爱情的心理学理论	135
四、爱情与其他情感的区别	137
第二节 如何建立和保持爱情	139
一、大学生恋爱中常见的心理效应	140
二、建立爱情的关键性因素	141
三、男女两性心理差异	143
四、爱情的存款账户	145
第三节 如何应对失恋	147
一、宣泄情感、不去纠缠	147
二、正视现实、理智分析	148
三、积极转移、自强自立	149
第四节 性心理	151
一、什么是性心理健康	151
二、大学生常见的性行为失当	152
三、性道德的基本原则	152
四、维护大学生性心理健康的途径	153
第七章 柳暗花明又一村——压力管理与挫折应对	159
第一节 压力概述	159
一、压力概述	159
二、现代人的心灵负重	165
三、大学生常见的压力	166
第二节 压力管理	168
一、消极应对与积极应对	168
二、有效的压力管理方式	170
第三节 多个角度看挫折	176
一、对挫折的一般认识	176
二、对挫折的更多认识	177
三、雕刻让我们更具有价值	180
第四节 挫折应对的真谛——解决问题	181
一、认识问题的积极意义	181
二、探查真问题	183



三、解决问题的有效途径·····	184
第八章 活着就是王道——生命教育与心理危机干预 ·····	190
第一节 珍爱生命·····	190
一、生命和生命的意义·····	190
二、生命不能承受之重·····	194
三、珍爱生命与大学生心理健康·····	199
第二节 充实生命·····	201
一、让生命之花绽放·····	201
二、生命是一种过程·····	202
三、感恩生命·····	203
第三节 呵护生命·····	204
一、直面危机·····	204
二、危机预防·····	205
三、自杀干预·····	206
第四节 直视骄阳·····	208
一、摆正心态·····	208
二、珍视当下·····	208
三、少留遗憾·····	208
四、坚强独立·····	208
五、与人为善·····	209
六、坦然接受·····	209
第九章 成长中的助力器——心理咨询 ·····	211
第一节 心理咨询概述·····	211
一、心理咨询的起源与发展·····	211
二、心理咨询的定义·····	212
三、心理咨询的对象·····	213
四、心理咨询的形式·····	214
五、心理咨询的作用与原则·····	216
六、心理咨询的基本理论和方法·····	218
第二节 大学生心理咨询·····	222
一、大学生心理咨询的特点·····	222
二、学校心理咨询的主要内容·····	223
三、大学生心理咨询的工作原则·····	224
四、大学生对心理咨询的常见误区·····	225
五、如何寻求心理咨询的帮助·····	227
第三节 团体咨询概述·····	230
一、团体咨询概述·····	230



二、团体咨询的常见形式·····	232
三、团体咨询的组织与实施·····	234
四、团体心理咨询与拓展训练比较·····	240
参考文献·····	244

第一章 幸福从心开始——

走进心理健康

【写在篇前】

每个人对幸福的理解各不相同，事实上人的幸福感来源于很多方面，比如说家庭的幸福；理想和目的得到实现，欲望和需求得到满足，即人的满足感；良好的人际关系；自然也少不了健康的身体等。世界心理卫生联合会将心理健康定义为：身体、智力、情绪协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。可以看出和幸福相关的各个方面与人的心理健康状况是息息相关的，一个人的幸福程度直接受心理健康状况的影响。按照幸福心理学的说法，健康的心理才是幸福的源泉。本章将带你走进心理健康，让大学生以健康的心态走向幸福的人生吧！

【心里格言】

人类刻苦勤勉的重点就是幸福。——（英）哲学家大卫·休谟

你活着最主要的目标就是让你自己幸福。——（德）费尔巴哈

任何人都没有完美的心理健康，任何人都不可能没有个人的、社会的或情绪的问题。——（美）W·B·科勒斯涅克

【知识导航】

第一节 解读幸福

一、“幸福”的由来及含义

（一）“幸福”一词的中文意思

幸：吉而免凶也——东汉·许慎《说文》。非分而得谓之幸。——《小尔雅》

福：佑也——东汉·许慎《说文》。古称富贵寿考等齐备为福。

古文中“幸福”二字连用，谓祈望得福。《新唐书·李蔚等传赞》：“至宪宗世，遂迎佛骨於凤翔，内之宫中。韩愈指言其弊，帝怒，窜愈濒死，宪亦弗获天年。幸福而祸，无亦左



乎！”清朝魏源《默觚下·治篇》：“不幸福，斯无祸；不患得，斯无失。”“幸福”到今天已成为一个词组。

（二）西方哲学家解读“幸福”

德谟克利塔斯（Democritus，公元前460～370年）主张：人生的意义应以快乐为主，所以人该尽量愉快，摒除痛苦。并说：幸福与否，乃灵魂之事，幸福不在于众多的家畜与黄金，而在于神明的灵魂上。因此，德谟克利塔斯被称为精神的幸福主义者。

苏格拉底（Socrates，公元前470～399年）主张：善就是知，知就是德，德就是福。因此，苏格拉底主张：人生的本性是渴求幸福，其方法是求知、修德行善，然后是一位幸福之人。

柏拉图（Plato，公元前427～347年）主张：人生的目的是止于“至善”，其方式是“修德即善”，修德是修养人的“智、义、勇、节”四枢德；行善是人行“中庸”之道，最后人的灵魂可以解脱以达到“至善”之境，如此，才是真正的幸福之人。

（三）“幸福”的含义

《现代汉语词典》对“幸福”一词解释是：“使人心情舒畅的境遇和生活。”

（百度百科的解说）幸福是指心理欲望得到满足时的状态。一种持续时间较长地对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

（伦理学标准概念）幸福是人在创造生活条件的社会实践中，由于感受和理解到个人，集体乃至人类的目标，理想和正义公益之事业的实现而得到人格上的满足。

（有人说）幸福是指人感知自己的需要、条件和活动趋向和谐的生活状态。用一个简单的比喻就是：猫吃鱼，狗吃肉，睡觉睡到自然醒。因此幸福也可以理解为对欲望的满足。

二、幸福的本质

著名小品演员范伟曾在他饰演的《求求你表扬我》这部电影中有一段台词：“幸福就是饿了，看见别人手里拿个肉包子，他就比我幸福；我冷了，看见别人穿了一件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福。”这段台词虽然搞笑但却让我们明白幸福就是这样简单，或许我们原来也知道幸福是简单的，但是却不知道怎样形容，这段话的解释没有华丽的辞藻却有深刻的内涵，贴切形象地道出了幸福的真谛。因此幸福的本质归根到底就是人对生活的满意感、和谐感。所以，幸福就是一种心理感受，一种心理体验。

幸福是什么？面对这个永恒的话题，知名漫画人丁一晨在其最新的一组漫画中，给出了自己的答案（见图1-1）。该漫画讲述了其作为一名在“普通家庭”长大的孩子，所亲历的一个个幸福片段，上传到微博后，不到两天即有近5万人转发，评论8000余条。网友均表示，钱和幸福感无关，与近期频发的“拼爹”、“坑爹”事件相比，简单平凡的生活才是幸福的真谛。

蛇年元宵节当天，丁一晨在微博上发布一组长漫画，以及主人公“丁小点”的“新春感言”：“如果让我再选一次，我还要选择生在这样一个普通的家庭，足矣。”

在这组长漫画中，“丁小点”介绍，自己小时候没有名贵玩具、正版芭比娃娃；没穿



过一线大牌的鞋子，没拎过名牌手袋；家里没有大汽车；父母没请过名师来辅导她，没给她吃大鱼大肉和牛排西餐，更没给她过度的宠爱和包庇。但她却发掘出许多生活在这样一个普通家庭的幸福，例如拥有一把爸爸和姥爷用木板做的、独一无二的木头手枪；可以乘坐爸爸牌自行车，“上学放学，靠在他后背，睡会儿，玩会儿，超有幸福和安全感”；吃的方面，“顿顿营养充足，偶尔改善生活下顿馆子”，等等。需要指出的是，在这个普通的家中，除了爱，还有教育。丁小点称如果自己犯了错误，父母会严厉批评，绝不姑息。

“他们希望我平平安安，我只愿他们健健康康。”读者周小姐看完丁一晨这组漫画后指出，对漫画中的这句话最为认同。网友“小麦”也谈到，“小时候很感动的事儿是妈妈月收入只有三十元，但她咬牙替我买了双五元的芭蕾舞鞋，并且送我去学跳舞。”虽然因为学舞太苦，“小麦”中途放弃了，但她强调，这件事让年幼的她深深感受到来自父母的那份爱。

张先生非常喜欢“丁小点”的普通之家的幸福，“钱多钱少，无关幸福。最大的幸福，就是拥有一个温馨和睦的家，收获爱，并能把这种爱继续传递下去。”他表示，这组漫画与微信上最近转发很多的《人的幸福感取决于什么》一文，是可以相互印证的。“那篇文章里，美国哥伦比亚哲学系博士霍华德金森花了二十多年时间进行案例调查，得出一个结论：所有靠物质支撑的幸福感，都不会长久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。”

感谢上帝把我生在一个普通到再也不能普通的家庭。



图 1-1 心理漫画《普通的家庭》截选



但爸妈都是老实人, 他们严格教育我,
犯了错误, 严厉批评, 绝不宽饶。



图 1-1 心理漫画《普通的家庭》截选 (续)



但能保证我顿：营养充足，偶尔改善生活下顿馆子。
周末能吃个KFC & M.



图 1-1 心理漫画《普通的家庭》截选（续）

三、幸福的形式

【案例分析】

一位女学生在给心理咨询老师的信中写到，自己腿部有一条十几厘米长的疤，在她心底一直认为是残疾。逃避军训、逃避课间操、不敢谈恋爱……她在极力地掩藏着自己的秘密，极力想让自己看上去是个正常人，内心却没有安全感、幸福感，一度精神接近崩溃。

案例中这位女学生之所以感到没有幸福感，根本原因并不在于她身体上的伤疤，而是她心理有一道这样的伤疤。要想重新拥有幸福，只有调整心态，把这道心理伤疤去掉，才能有幸福体验。因为幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。感觉幸福的时候一切看起来都是那么美好。一个人在地里劳动，满头大汗，可是他觉得很幸福，他就是幸福的；另一个人在自家花园里散步，可是他觉得自己很不幸福。其实，你觉得你幸福，你就是幸福的，幸福与不幸福都在你自己的心中。幸福以各种各样的形式呈现在我们的生活中，它只是一种生命的感受，一种人生的体验。在许多时候，幸福不是去盼望我们没有的东西，而是尽情享受自己现在的“拥有”。一个人拥有一份好的心情，那你就是幸福的！

通过一学期的调整后，女孩重新审视了自己，“我不要不自信，我有自己的路要走，我的未来会很幸福”。

正因为幸福是心理欲望得到满足时的一种心理状态。所以幸福不仅包括物质生活，也包括精神生活；实现幸福的方式多种多样。自信、勇气、积极、享受过程的快乐……这些都是幸福的因子。幸福是怀有一颗感恩的心；拥有一个健康的身体；有一帮值得信赖的朋友；有一个和睦的家庭和一个充满希望的明天。有人说：“幸福就是外面飘着雪刮着北风，可以和爸爸妈妈在一起吃热热的手擀面。”也有人说：“幸福就是回家的时候敲门，而不是自己去找冷冰冰的钥匙。”还有人说：“幸福就是和朋友在一起尽情的聊天，开心地笑着！学会发现，学会珍惜，学会创造，幸福永远环绕在你身边，像阳光、水和空气。”



其实，幸福就在我们心中……

幸福的模样是什么，日本江本胜著的《水知道答案》一书或许能让我们看到，如图 1-2～图 1-5 所示。

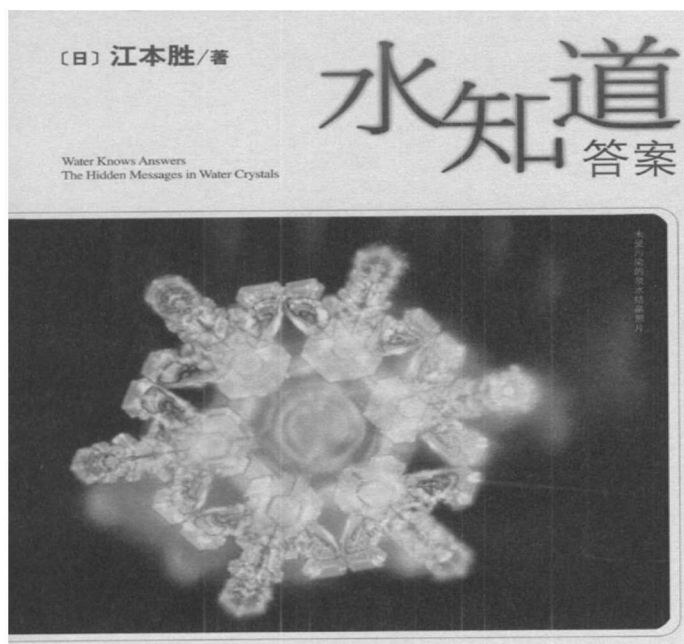


图 1-2 日本江本胜著的《水知道答案》

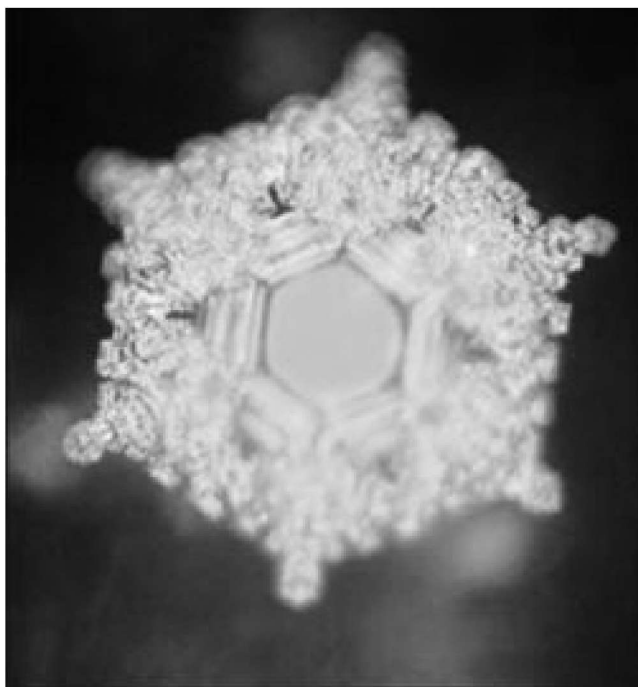


图 1-3 “爱与感谢”几个字的水所形成的结晶

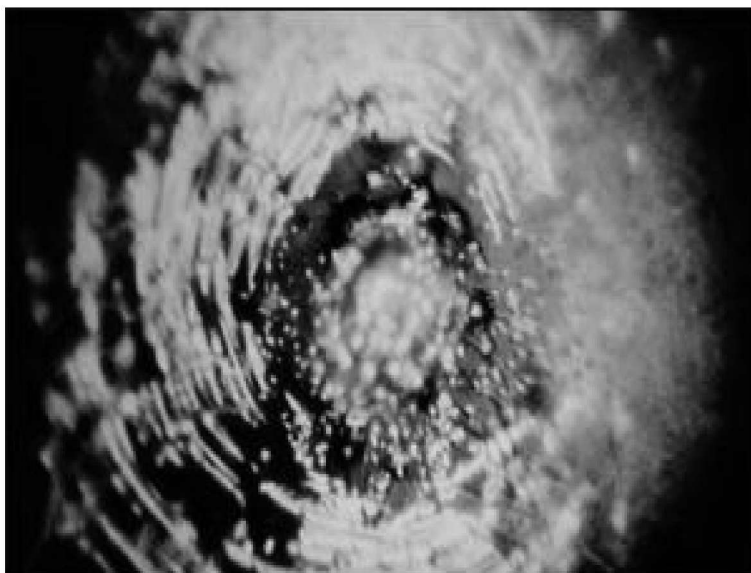


图 1-4 “混蛋”几个字的水所形成的结晶

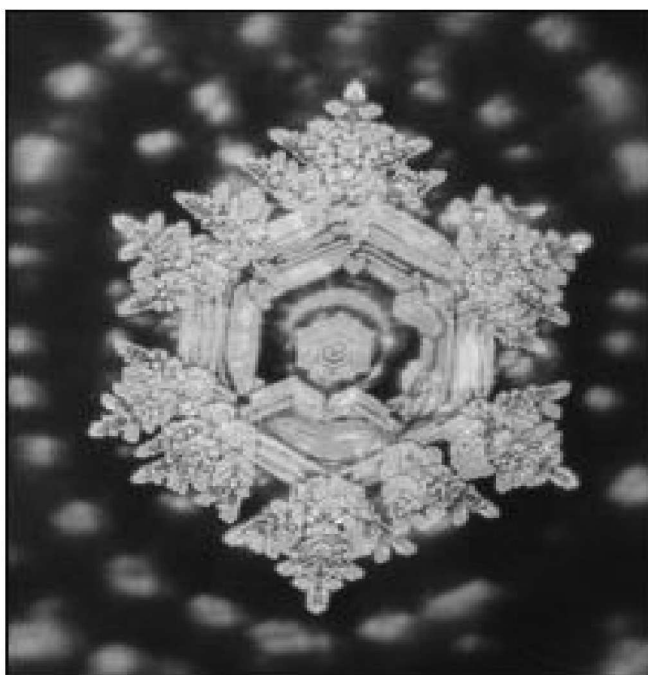


图 1-5 “谢谢”几个字的水所形成的结晶

看过“爱与感谢”和“谢谢”几个字的水所形成的结晶。这样的水结晶充满了喜悦，并形成像盛开的鲜花一样的模样。



第二节 心理健康与幸福

一、幸福生活从“心”开始

【心理故事】

乡下老鼠与城里老鼠

《伊索寓言》中有一个关于乡下老鼠与城里老鼠的故事。两只老鼠是好朋友，一只老鼠居住在乡村，另一只住在城里。很多年以后，乡下老鼠碰到城里老鼠，它说：“你一定要来我乡下的家看看，在这里可以享受乡间的美景和新鲜的空气，过悠闲的生活。”于是，城里老鼠就去了。乡下老鼠领着它到了一块田地上它自己的家里。它把所有最精美食物都找出来给城里老鼠。城里老鼠说：“这东西不好吃，你的家也不好，什么也没有，多乏味呀，你为什么住在田野的地洞里呢？你应该搬到城里去住，你能住上用石头造的漂亮房子，还会吃上美味佳肴，你应该到我城里的家看看。”

乡下老鼠就到城里老鼠的家去。乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚都要在农田奔忙，冬天还要在寒冷的雪地上收集粮食，夏天更是累得满头大汗，想着自己和城里老鼠比起来实在太不幸了。聊了一会，它们就爬上餐桌准备享用美味的高级食品时，突然，“砰”的一声，门开了，有人进来了，他们吓得飞快地躲藏起来。

乡下老鼠吓得忘记了饥饿。它想了一会，戴起帽子，对城里老鼠说：“还是乡下平静的生活更适合我，这里虽然有豪华的房子和美味的食品，但每天都紧张兮兮，还是住在田野好，我的洞里虽然贫穷但是快乐自在。”

分享体验：

从这个故事我们不难看出，幸福没有固定的模式，它就是一种感觉，别人觉得幸福的事在你看来未必幸福。幸福是心灵和事物的交响共鸣，是生命在过程中感受到的魅力，是内心对自身生活的感受和领悟，它听从地是自己内心的所想与所感，而不是别人的评价。

只要稍加留意你就会发现，自从 20 世纪 80 年代以来，我们的生活发生了翻天覆地的变化，几乎所有的一切都变得越来越好：人均收入越来越高、人均寿命越来越长、我们的住房越来越大、物质享受越来越多……

然而，当我们转至人的内心，却发现人的幸福指数在近几十年却几乎没有多少增长。美国的一项研究发现：在 1950 年，大约 60% 的美国人认为自己是幸福的，有 7.5% 的人觉得自己非常幸福；而到了今天，这个比例除了偶尔起伏外，几乎没有什么变化，但感到自己非常幸福的人数却反而下降到 6%。与此同时，抑郁症的患者却在增多，此外还有数百万人，虽然没有抑郁症，但却感受不到生活的快乐和幸福。在我们国家也是如此。这是为什么？事实上，导致人们不幸福的原因很多，但主要还是来源于我们的心理。