

十三五高等教育规划教材

大学生

心理健康

初级实用教程

Daxuesheng
Xinli Jiankang
chuji Shiyong Jiaocheng

◎ 潘伟伦 主编



电子科技大学出版社

十三五高等教育规划教材

大学生

心理健康

初级实用教程

潘伟伦 主编

Daxuesheng

Xinli Jiankang

chujishi Shiyong Jiaocheng



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康初级教程 / 潘伟伦主编. —成都 :
电子科技大学出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5647-3908-9

I. ①大… II. ①潘… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 218200 号

内 容 简 介

本书根据教育部《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》, 针对普通高校本专科一年级学生的学习特点和教师教学的实际情况编写, 具有一定的理论性和实用性。

本书共分为 10 章, 从各个角度介绍了大学生日常生活学习中遇到的各种心理健康的问题, 指明了解决问题的方向, 重点利用心理故事点评、心理案例分析和课堂讨论与分享等手段使学生领会与体验相关问题的自我调适方法。同时将书本与作业本有机融合, 扩展了教材的功能。

本书每章均有与内容相配套的心理剧本、心理素质训练活动、励志歌曲、心理电影介绍、专业心理测试、趣味心理测试、推荐书籍等模块, 极大地增强了本书的可读性和吸引力, 也为丰富教师课堂教学内容、教学形式和教学手段作出了一定的努力。

大学生心理健康初级实用教程

潘伟伦 主 编

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 谢晓辉
责任编辑: 谢晓辉
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 浦江求真印务有限公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 14.75 字数 365 千字
版 次: 2016 年 9 月第一版
印 次: 2016 年 9 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-3908-9
定 价: 42.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

当前我们处在一个竞争激烈、变化多端的世界，经济全球化、信息网络化和我国现代化建设中外文化的碰撞、新旧观念的反差、传统与现代的冲突、理想与现实的矛盾、选择与奋斗的困惑等，都给现代社会人们以强烈的冲击和前所未有的压力。应激因素的大量出现和大幅度增加，对人们的心理健康形成了很大的冲击，由此而导致的心理疾病问题也日益突出。当代大学生作为一个身心发展尚未完全成熟，而所承担的学习任务和社会责任更加繁重的特殊群体，由各种因素引发心理疾病的可能性大大增加。因此，在更全面、更广阔的视野内审视大学生心理健康问题，提高大学生的心理健康水平，就显得极为重要。

为此，教育部专门印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知，要求各高校根据学生心理健康教育的需求，结合本校实际，制定科学系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康教育。

目前有关大学生心理健康教育方面的教材和著作颇丰，但绍兴职业技术学院牵头组织编写的《大学生心理健康初级实用教程》紧密结合当代大学生的学习特点和课堂教学的实际，非常有特色：

一、创造性地将心理情景剧融入课堂教学。心理剧表演是当前高校开展心理健康教育的新的方式和途径，即在老师的指导下由学生自发地将生活经历再现出来，并探索解决问题的办法，随着校园心理剧的编排过程向前推进，参与的人在不断地体验和感受各种角色和各种遭遇，尝试不同的解决办法，同时与同伴交流分享，形成解决方案，最后形成一个相对稳定的表演剧，在舞台上与更多的同学分享，从而给更多的人以启发和教育。

本书在每章节设置心理剧场环节。由班级同学表演剧本，进行讨论、分享，充分调动参与者及观摩者的积极性，课堂瞬间活跃起来。这种将心理情景剧有机地融入课堂教学，让心理健康课堂变身为心理剧场，这在高校中应该属于首创。此种教学模式在绍兴职业技术学院经过多年的实践，现以教材形式推广到其他高校，值得我们的教师借鉴与思考。

二、本书体例安排非常新颖，不仅在每章节里穿插有“心理故事”、“心理案例”、“进阶知识”、“心理训练”、“课外读物”，而且每个心理故事后都有对故事的点评，每个心理案例后都有对案例的分析，每次训练和阅读之后都有课堂的讨论与分享，并在教材中留下空白，将作业本和教材有机地结合在一起，这在我所见的众多教材中尚属罕见的，另外，在每章节后设置第二课堂，“励志歌厅”、“心理影院”、“专业测试”、“趣味测试”、“推荐阅读”等环节的安排寓教于乐，能够激发学生学习心理知识的热情，增强学习主动性，可以说本书也是学生进行自主学习的好教材。

三、参与本书编写的作者队伍主要有绍兴职业技术学院、浙江越秀外国语学院、浙江工业职业技术学院、浙江邮电职业技术学院、浙江农业商贸职业学院的心理专职教师

组成，他们年轻而有活力，长期从事心理辅导、心理健康教育教学工作，贴近学生，了解学生需求，积累的大量素材也来自于学生，他们会以学生喜闻乐见的方式将心理健康知识、心理健康理念传授给学生。

本书内容与体例新颖、知识性与趣味性并重，理论与实际结合，学习与应用并举。此书可作为普通高等院校本专科生心理素质类课程的教材，也可作为广大青年学子的成长指南。本书的编辑出版也是绍兴兄弟高校合力结出的一大硕果，我真诚的向大家推荐！

绍兴市高校心理健康教育专业委员会秘书长
绍兴文理学院心理健康教育中心副主任

徐 浩

2016 年 5 月

前言

从事心理健康教育教学工作快十年了，从最初的讲义板书教学到如今的活动牵引教学，都遇到同样的问题——无本可依、无书好用。起初，上课是没有教材的，教师和学生均为此而烦恼，后来，教材如雨后春笋一般，教师和学生依然为此而烦恼。看着琳琅满目、种类林立的教材，竟很难选出一本教师用得顺手、学生看得顺眼的书，每次看到学生上课不带书，或带了书竟不翻书，我都倍感心寒。

曾经我也以考试来评定学生成绩，于是学生不得不拿起书死记硬背，但我知道，其中能品尝到知识美味的凤毛麟角，考完之后，书不是进了废品站，就是丢入垃圾堆，能在跳蚤市场进行交易的，已经是可喜可贺了。但以考试来评定学生的心理健康课程成绩是否合理，仍有待商榷，我选择了改变，于是书的价值要想体现，就必须迎合学生的口味，成为服务于学生的工具，哪怕能将受众面提升至 30%，我认为也是一大进步。当然，我的眼界受限于普通本科、专科院校，类似北大、清华、浙大之名校的学生，不知是否更看重公共基础课书本的理论性和专业性，但我们要锁定服务的是绝大多数的普通院校本专科生，有此考虑，在拟定书名的时候，特意加上“初级”二字以示强调。

抱此信念，我反复思考，究竟怎样的书能让学生愿意翻开，能让学生在某时想起，能让教师感到据此教学带来的轻松顺手……我收集了各类课程的教材，从文科到理科、从工学到医学、从基础到专业，并结合心理健康教育的特色，我找到了几个解决问题的关键。首先，教材的理论知识点不宜扩展过多，也不应拘泥于文字，更无须以一段接一段的形式论述，于是，我做出了一些设想：理论知识尽量简练，着重以教师授课课件为依托，略加阐述，以教师课堂讲授来弥补理论知识的单薄；能用图表来表示的理论知识，尽量减少文字赘述；除了正文外，可以添加诸如“心理案例”、“心理故事”、“进阶知识”、“课外读物”等插件，在此插件之中，利用“心理分析”、“心理点评”、讨论与分享等模块来阐述理论知识。其次，教材应该可以帮助课堂的师生互动，除了述、问之外，是否可以加上答的功能，于是，我便设想将课本与作业本融合，将我们需要讨论的问题和活动的分享作为一个模块添加，使课本同时具备作业本的功能，试图提高教材的价值，扩展教材的功能。再次，学生通常会让教师推荐几本好书、几部电影、提供一些心理测试，于是，我又设想：增加“第二课堂”板块，不仅推荐并介绍电影、书籍、专业测试，另外还推荐歌曲和趣味测试，通过听歌品词来进一步领会相关章节的用意，作为教学手段的创新；通过趣味测试的添加，让学生知道什么是科学的、什么是娱乐的，教材除了可供学习，也可供娱乐，实现教材的工具功能。最后，结合多数院校均在开展的心理健康教育宣传活动中的情景剧表演比赛和我在最近教学中以简短情境表演导入课程的尝试，我认为将剧本编进教材是可行的，也是提高教材价值、扩展教材功能的一个手段。教师可以尝试在课堂上进行情境表演互动，也可组织学生分组表演，形成视频材料，即使教师觉得难以利用，学生在参与活动挑选剧本的时候，必然会有人想起我们的

心理课本。

虽然我有诸多想法，但我知道仅凭一己之力难以在短时间内完成这样的设想，所以我要在此特别感谢赞同与支持我的绍兴心理学会的同事们和兄弟院校的同仁们，他们为教材的成书付出了大量的时间和精力。下面，允许我介绍一下本书各章的作者：第一章由潘伟伦撰写，第二章由黄晶执笔，第三章作者为胡丹莹，第四章和第十章由刘瑞华编写，第五章和第九章由邱小燕编写，第六章和第七章由金平、孙贵梅编撰，第八章作者为庞捷敏，最后，本书由潘伟伦统稿并定稿，另外，要特别感谢绍兴市高校心理健康教育专委会秘书长徐浩为本书作序，同时也感谢他对本书编撰的支持与指导。

由于编写时间仓促，各位老师都承担着各校的心理健工作，百忙之中抽空赶稿，不免会出现一些错误和不尽之处，希望同学们予以理解，我们会在此基础上，逐步完善教材内容体系，完美呈现我们当初的设想，衷心希望同学们能喜欢这本初级实用教程，喜欢上这门心理课。

潘伟伦

2016年6月于绍兴亭山

目 录

第一章 心理健康的基本知识	1
学习目标	1
心理剧场	3
心理课堂	6
一、健康的新概念	6
二、心理健康的含义	8
三、大学生心理健康的标准	11
四、心理健康与不健康的特征	16
第二课堂	20
励志歌厅	20
心理影响	21
专业测试	21
趣味测试	25
推荐阅读	26
第二章 大学生适应性问题	29
学习目标	29
心理剧场	31
心理课堂	32
一、大学在人生中的重要性	32
二、新生面临的挑战	33
三、对自我的重新认识与评价	36
四、青年期发展课题	39
第二课堂	41
励志歌厅	41
心理影院	41
专业测试	42
趣味测试	44
推荐阅读	45
第三章 心理问题与心理咨询	47
学习目标	47
心理剧场	49

心理课堂	52
一、心理问题的等级	52
二、常见的心理问题与心理疾病	56
三、心理咨询与心理治疗	63
第二课堂	70
励志歌厅	70
心理影响	71
专业测试	71
趣味测试	74
推荐阅读	74
第四章 挫折应对	77
学习目标	77
心理剧场	79
心理课堂	80
一、挫折的含义	80
二、挫折产生的原因	81
三、挫折的心理防御机制	82
四、大学生面临的主要挫折	85
五、大学生提高挫折承受力的方法	89
第二课堂	92
励志歌厅	92
心理影响	93
专业测试	94
趣味测试	95
推荐阅读	96
第五章 学会学习	97
学习目标	97
心理剧场	99
心理课堂	100
一、学习的含义	100
二、大学生的学习特点	101
三、大学生学习的主要策略	103
四、大学生常见的学习问题及对策	107
第二课堂	115
励志歌厅	115
心理影院	116

专业测试	116
趣味测试	118
推荐阅读	118
第六章 人际交往	119
学习目标	119
心理剧场	121
心理课堂	125
一、人际交往概述	125
二、大学生人际交往中常见的心理困惑及其调适	133
三、人际交往的原则与技巧	138
第二课堂	146
励志歌厅	146
心理影院	148
专业测试	148
趣味测试	151
推荐阅读	151
第七章 恋爱与性心理	152
学习目标	152
心理剧场	155
心理课堂	158
一、爱情的内涵与表达	158
二、爱情三角理论	159
三、大学生恋爱常见的挫折	160
四、培养爱的能力	164
五、大学生常见的性困扰及其调适	168
第二课堂	171
励志歌厅	171
心理影响	172
专业测试	173
趣味测试	175
推荐阅读	176
第八章 情绪管理	177
学习目标	177
心理剧场	179
心理课堂	180

一、情绪概述	180
二、情绪商数	183
三、不良情绪的影响	184
四、管理自己的情绪	189
第二课堂	194
励志歌厅	194
心理影院	195
专业测试	196
趣味测试	201
推荐阅读	202
第九章 认识自我	205
学习目标	205
心理剧场	207
心理课堂	208
一、自我意识	208
二、自我意识的特点	216
三、大学生自我意识的完善与提升	219
第二课堂	224
励志歌厅	224
心理影院	224
专业测试	225
趣味测试	226
推荐阅读	226
第十章 职业生涯规划	229
学习目标	229
心理剧场	231
心理课堂	232
一、生涯与生涯规划	232
二、职业生涯的阶段	237
三、大学生职业生涯规划的步骤	242
第二课堂	245
励志歌厅	245
心理影院	246
专业测试	246
趣味测试	249
推荐阅读	251

第一章

心理健康的基本知识

学习目标

- 认识并领会心理健康的内涵
- 认识并领会大学生心理健康的标准
- 认识、了解心理健康和不健康的特征
- 注重课堂体验与课后感悟，培养积极心态

心理剧场

我想握着你的手

【剧情介绍】大学生钱杨是个被自己亲生父母遗弃的孩子，他的内心充满了对世界的不满，他不信任任何人，就连最爱自己的养母也不例外，自暴自弃的他从来没有珍惜自己的想法，甚至于曾经放弃自己的生命；或许上帝喜欢捉弄人，钱杨是先天性心脏病患者，当他得知这则消息时，自暴自弃的他几乎快疯了，他不想自己再被生活抛弃……

经过同学和父母的帮助，他找到了自己真实的想法，通过他在昏迷的三天中内心反复的挣扎，最后，钱杨醒悟过来了，在他醒来后他真真正正地体会到了生命的意义，理解了珍惜生命的重要，他或许在这之前失去了很多快乐，但是，生命可贵的意义让他的心灵有了重生的可能，让他的心灵充满阳光……

【人物】钱杨养母、医生、米娜、段风灵（天使）、旁白

【道具】床、服装（天使、医生）等

场景一：医生办公室

钱杨：啊！！你们这群废物，你们这群骗子，肯定错了、不可能！开什么玩笑！（手里拿着病历）

钱杨：医生，你帮我看一下！有没有搞错！有个白痴说我得了癌症！你看看！！

医生打开自己的病人简历：这个是你吗？你的病历是我开的！

钱杨：如假包换，货真价实，那个白痴说得没错，先天性心脏病，晚期……

医生衣冠不整面对观众：这个世界上有两种人，一种是有病的一种是没有病的，这两种人是要互相转换的，你昨天有病，今天可能就没有了！

旁白：医生，病人等不及了！

医生：来了来了，刚才碰到了个神经病。

旁白：当钱杨得知自己的生命脆弱到只有一个月时，他崩溃了……有很多时候当你在挥霍你宝贵时间的时候，另一部分人的生命却掐在这个时间眼上。

场景二：病房里

旁白：若干天后，医生和养母交流。

医生：你孩子一直讲自己没有病，还讲我们有病，如果再这样下去的话很不利于治疗。

养母：医生，是不是像喝醉酒的人就一直讲别人喝醉一样，是不是很严重了？

医生：恩，你好好安慰他，让他的心情平静下来为好。

旁白：养母走到钱杨身边。

钱杨：我不是你们什么人！你们不要以为你们可以用怜悯收买我！我是不会接受治疗的！我的亲生父母都丢下我了，你们还会需要我？笑话，都给我滚。

旁白：养母转身捂了捂眼睛安静地走了出去。

旁白：段风灵是钱杨班上的心理委员，她是个热心的人，对每个同学都十分关心，尤其是对性格孤僻，心理有很大偏向的同学有着高度关注，并尽量给他们自己力所能及的帮助。

段风灵：钱杨！

钱杨：怎么会是你！你现在是来看我出丑吗，如果是的话就请你回去！我的心里没有病，我的身体更算不上有病！

段风灵：钱杨我是代表全班同学来看你的，大家都很担心你，如果可以的话大家会一起来看你的，你现在的心情我可以理解，但请你珍惜你自己好不好，你现在的样子很不利于治疗。钱杨，你一直在自暴自弃，一直不肯面对大家对你的关心，你知道吗？我不仅仅是班上的心理委员，我会帮助你、会关心你，更重要的是因为我还是你的同学，我们在同一个班共同学习，我们互相关心是应该的，我希望你可以慢慢地试着接受大家、接受自己。

旁白：我的世界真的还有他们？还有那么多人么？

场景三：病床上

（钱杨在病床上打开笔记本，写着自己的感想）

旁白：生活就是这样的么？自己想要死的时候又死不了，当自己想留下来的时候却又发现上帝在伸手拉自己。

米娜：钱杨，我们来看你了，我们都很担心你，我们希望能看到你快点好起来……如果你学习上有什么困难我们可以……

钱杨：够了！我的生命难道就只有在快死的时候有价值，只有在这个时候才会被人尊重和挂念？

养母：钱杨，没有人……

钱杨：够了！你们出去，我始终没人关心的！也不需要你们施舍的假惺惺！

场景四：病床上，睡梦中

旁白：真的有天使么？为什么我的成长那么痛苦？时间就像一把利刃，在我身上刻下年轮，每次的成长都那么刻骨铭心。

钱杨：你是谁？怎么会在这里！

天使：你一直活在你的猜测中并且不断试验你的猜测，就连你的生命都被你自己拿来猜测！你猜测死亡会给大家痛苦，然后你猜测看到大家的痛苦后可以让自己满足，但是最后的真实感觉你一直不敢面对，因为你看到大家的痛苦后你更痛苦！

钱杨：你是谁？你到底是谁！你不要以为你的这些话可以说明什么！快给我出去！不然我就按铃了！

旁白：钱杨伸手去按铃，但是白天都还好好的铃却在这个时候坏了！惊恐充斥着他全身。

天使：没用的，你现在是在你自己的梦里！

钱杨：那你想怎么样？要带我走吗！你现在来到底是为了什么？

天使：我是来帮你的，帮你认识你自己！帮你解脱你自己！你对生命的理解错了，你太看重自己的生命了，你现在的意志力轻薄得就像一张纸……

钱杨：笑话！跟个死人讲这些有什么用？你还是回去吧，我不需要你！

天使：我有一个梦想，我想要有一个不会抛弃我的母亲，不管她有没有钱，不管她长得什么样，我只要她爱我，我可以在晚上牵着她的手睡觉，没有噩梦，只有幸福……

钱杨：我自从被抛弃的那一刻就没有了生命，我不相信任何人，就连自己最爱的母亲我都一直伤害她！我有过很多次的自残，但是最痛苦的不是我，是她……

天使：你没有错，你养母也没有错，错就错在她太爱你了，当你被捡回来的那一刻你的命运就开始承载着包括你养母在内的两个人的生命！你受伤了她也会很痛的！你的母亲是个好母亲，她没有任何一点看轻你；你的同学都是你的好同学，他们都一直在帮助你！

（又一个梦境：钱杨的同学们为了给他凑医药费在路上募捐，还有些同学则在路上捡废品）

米娜：叔叔，我有个同学现在得了场重病，现在他需要很多医药费，我们都是他的同学，我们不能眼睁睁地看着他痛苦下去，请你帮帮我们！

（那男士掏出100块放进了募捐箱）

男士：好孩子，他会好起来的，别哭！

场景五：病床前，养母，米娜，风灵，医生，同学们围坐着

旁白：每个孩子都是上帝牵着手来到这个世界上的，每个生命都是值得尊重的，没有什么事可以值得用生命去交换的，珍惜自己吧！

米娜：伯母！钱杨醒了！快来看！

养母：钱杨！你醒啦，你已经昏迷了3天了！

段风灵：这三天伯母和米娜一直都在你身边！

钱杨：对不起妈妈！对不起米娜！对不起风灵！对不起大家！我这三天与其说是昏迷还不如说是让自己的心灵从恶魔的手中抢了回来，我知道了很多，我明白了很多，我以前对世界的不满对自己的不满都没有了，现在我只想感谢你们，感谢你们没有放弃我，感谢你们在我对你们说出那些怨恨你们的话时，还没有放弃我、不理我！我还要感谢我那个没有见过面的亲生母亲，虽然你把我抛弃了，但是我感谢你把我生下来，你创造了我，让我的生命变得与众不同，感谢爱，感谢生命，我会珍惜自己的生命的，因为我珍惜你们！

养母：钱杨，我们会一直在你身边，我不会让你再次孤独的，你要知道生命是无可取代的！

旁白：相信爱，鼓动生命，珍惜爱，跳动生命，因为爱，永恒生命。



【收获与体会】

1. 我是表演者，在讨论、定稿、角色分配、排练、正式表演等一系列过程中，我有哪些收获和感悟呢？

2. 我是观众，在我认真看完各个小组不同版本的表演后，我对这个故事有了更深刻的体会：

体会了很多，收获了许多，我们意识到心理健康对每个人而言都是非常重要的，那么究竟什么才算心理健康呢，让我们快快走进心理课堂吧！



一、健康的新概念

人们对健康的认识主要经历了三个发展阶段，或者说是三种健康模式。

在生产力低下，人们的物质生活和生命财产得不到充分保障的时候，人们的主要目标就是如何使自己不饿死、不冻死、不病死，也就是如何使生命尽可能地延续下去，所以全部思想和所有的时间都集中于此，那么对于健康的认识自然就体现在吃饱、穿暖、不染病。

随着社会的发展，生产力的提高，一部分人先从饥寒中脱离出来，出现了富人、产生了阶级，他们不再为吃穿而担忧，也可以很好地享受医疗服务、延续生命，于是他们有了时间，那么按照先前对健康的认识，他们一定是最健康的，可是这些人中的一部分开始因充裕的时间感到迷茫，有些人开始胡思乱想，反复思考人存在的意义、宇宙到底有多大此类问题，于是出现了强迫思维，有些人开始担心世界上有鬼，随时都会对自己的生命造成威胁，于是产生了焦虑和恐怖，偶尔可能还出现幻觉……诸此种种，于是人们认识到并不是躯体健康了人就健康了，还和一个人的心灵、灵魂或魂魄有关，随着科学的产生和发展，人们认识到这就是心理健康。

第三个阶段是随着科学的发展、社会的发展、人类的发展，人们试图对健康的含义进行不断的扩展、延伸和阐述。1948年WHO成立时，在章程中指出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病或虚弱的状态。1989年，WHO又