

大学生心理健康

College Students' mental health

与安全教程

and safety course

葛宝岳◎著

新华出版社

大学生心理健康

College Students' mental health

与安全教程

and safety course

葛宝岳◎著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与安全教程 / 葛宝岳著. -- 北京 :
新华出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5166-1948-3

I. ①大… II. ①葛… III. ①大学生-心理健康-健康
教育-教材②大学生-安全教育-教材 IV.
①B844. 2②G645. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第185942号

大学生心理健康与安全教程

作 者 :葛宝岳

出 版 人 :张百新

责任编辑 :陈光武

封面设计 :吴培燕

责任印制 :廖成华

出版发行 :新华出版社

地 址 :北京石景山区京原路8号

邮 编 :100040

网 址 :<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销 :新华书店

购书热线 :010-63077122

中国新闻书店购书热线 :010-63072012

照 排 :吴培燕

印 刷 :湖北新新城际数字出版印刷技术有限公司

成品尺寸 :185mm×260mm

印 张 :18. 625

字 数 :200千字

版 次 :2015年8月第一版

印 次 :2015年8月第一次印刷

书 号 :ISBN 978-7-5166-1948-3

定 价 :39. 00元

图书如有印装问题,请与出版社联系调换:010-63077101

感恩、快乐、美好的成长

序^冠 PREFACE

我们这一代90后大学生是一个很幸运的群体,生长在国家改革开放、物质富裕的发展时期,从小就能享受到比以往任何一代人都丰富的教育;但我们也是一个充满遗憾的群体,因为我们中的大多数都是独生子女优惠政策的享受者。30亩地一棵苗,无微不至的溺爱也让我们失去了许多吃苦耐劳、拼搏奋斗的机会,应对困难和挫折的能力都比较弱;互联网大发展、新媒体大普及又让我们时常处于虚拟世界里,穿越在古今中外的各类战斗厮杀游戏中,形成了某些偏激极端的性格;家长和社会有条件的爱及其功利化的应试教育更使我们内心感到迷茫而孤独。

高等教育的大众化让曾经的天之骄子失去了光环,成为劳动大军的候补,就业的压力让我们这些没有像父辈那样经过艰苦锻炼的稚嫩肩头不堪承受。成长中的迷茫与挫折使许多青年学生成为心理弱势群体,自伤自残和伤害攻击的恶性事件频频发生。不禁有很多人问:这代孩子究竟是怎么了?

良好的教育都要能直面现实问题,培养学生独立生存能力,促进人格健康成长。然而,人格究竟怎么才能健康成长?成长到什么模样?国家那十几个关于加强青少年学生心理健康教育问题的文件从理论和政策上都有明确的说明。作为基层学校的心理健康教育工作者,我们从实际操作层面提炼出心理成长教育的模式为:感恩、快乐、美好的成长!

感恩就是感谢包容哺育我们生命的天、地、人和一切存在于我们身边美好的事物,比如阳光雨露、星空朗月、鲜花美景、美女帅哥。天和地是多么的慷慨无私,为我们创造出如此美好的生存环境;父母、亲友、师长、同学、伙伴给予了我们多少关爱和帮助;火车轮船汽车飞机电脑电话。他人给我们创造了多么好用的物质工具。懂得感谢、感激、感恩的人就会远埋怨、嫉妒和仇恨,就会感到幸福快乐。而快乐的前提是快,重点是乐,做事情效率高为快,表情微笑内心欢喜为乐。快乐的学生一定是学习效率高、生活状态美好的人。所谓美好也是两个方面,和谐为美,利人为好。美是外在姿态挺拔,装扮得体,整洁雅丽,站有站相,坐有坐相,站如松,坐如钟,行如风;好是内心善良,与人打交道时有同理心,站在对方角度着想,体验觉察对方甘苦,绝不做伤害别人的事。做到以上三点,成长道路上再不断对照这三点反思反省自我,逐渐形成理性稳定成熟的人格,我们就达成了人格健康成长的教育目标!

永远都祝福我可爱的学生们有时跌倒,微笑,再勇敢地站起来!祝福我们可爱的大孩子个个都能感恩、快乐、美好的学习着、生活着、成长着、幸福着!永远的GOOD LUCK!

目录[👑]

CONTENTS

上 篇

第1章 认识心理健康·····	001
第2章 自我意识与人格完善策略·····	013
第3章 情绪管理与挫折应对·····	033
第4章 热爱生命,安全生活·····	053

下 篇

第1章 提高同理心的策略·····	079
第2章 大学生领导力培养·····	089
第3章 捕捉灵感思维做创客·····	099
第4章 新媒体下的学习·····	117
第5章 抑郁的识别与应对·····	127
第6章 内向人格的优势提升策略·····	137
第7章 提升幸福感·····	147
第8章 揭秘传销面纱·····	157
第9章 恋爱对象的选择·····	167
第10章 爱的艺术·····	177
第11章 失恋的应对·····	189
第12章 性心理难题破解·····	197
第13章 心理危机应对策略·····	209
第14章 人际沟通技巧·····	217
第15章 和谐宿舍关系的建立·····	229
第16章 印象管理:展现最好的自己·····	241
第17章 压力评估与应对·····	255
第18章 实践管理策略·····	265
第19章 学习与应试策略·····	275
主要参考文献·····	287
后 记·····	289

上篇[👑]

SHANGPIAN

导 读

我是谁？我的生命是什么？人心是什么？这些问题像谜一样的摆在我们面前；人的行为背后是由什么因素推动的？心理学是什么？心理咨询是什么？咨询是否就意味着去看精神病？心理健康的标准是什么？我们的情绪为什么这么起伏波动？怎么控制自己的心情？如何让自己更加理性？本书几乎是一个解答与探讨这些问题的蓝本，其中比较风趣又专业的语言，也许能有效的帮助我们。

第1章 认识心理健康



本章提示

1. 核心词:心理;心理学;心理健康;心理咨询
2. 重点:大学生心理健康的标准;什么是心理咨询;了解心理健康教育课程
3. 难点:掌握人心理的实质与心理健康的内涵
4. 教学路径:课前浏览—教师讲述—学生讨论—课本记录—延伸阅读与写作

第一节 心灵的地图 认识心理、心理学

凡提起心理学,人们往往都会觉得是窥视别人心里想什么的学科,这其实是一个误解。真正的心理学是一门研究如何让人幸福快乐自由自在生活的学科。我们究竟该如何快乐生活、工作和学习呢?关键是能和身边人良好相知、相处和相爱。别人的心理不需要窥视,在事关生死、恩爱和利益等重大问题上,人的反应往往都是惊人的相似和一致!例如,2001年美国纽约世贸大楼被撞击倒塌的前夕,被死亡拽走前的人们大约打出1000多个电话,我们能够想象一下这些电话的内容都是什么吗?

◆师生讨论:

如果是你,在这样的生死关头,最想说什么?

◆结论:

其实人人都是心理学的实践者,人人都想健康快乐充满爱的生活着,事实上人人也都能健康快乐充满爱的生活着!

心理学就是这样一门帮助我们认识自己认识别人认识社会,控制自己行为取向从而能幸福快乐生活的实用学科。

一、我知我心 心理、心理学含义与定义

◆师生讨论:

在高考报志愿的时候我们想过报考心理学专业了吗?为什么?

我所知道的心理、心理学是什么?

心理是 _____



心理学是 _____

◆结论:

科学心理学的定义:心理学是研究如何评价、解释、预测和调控人行为的科学与技术。

◆师生讨论:

为什么把心理学说成行为的科学与技术?(试举几个恰当事例和理由说明)



◆结论:

心理与行为是一个事物的两个方面,在内为心理,在外为行为。行为是可以具体感知得到东西,也是可以量化评价和重复操作的事物。而这也是科学技术的核心本质。

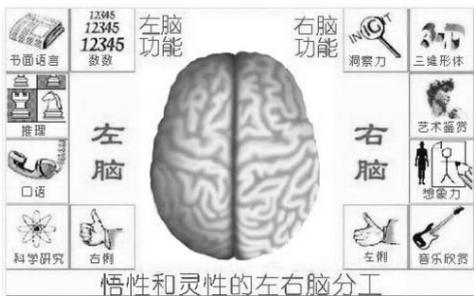
二、无所不能 人心理的实质与潜能

我们知道人的心理实质是什么吗?这是心理学的最基本问题。理解心理的实质,就理解什么是心理学,什么是健康心理,什么是异常心理。

(一)心理或行为是物质的,有巨大的能量

心理是脑的功能,脑是心理的器官。

人类的常识告诉我们,一个物质的东西它的功能也一定是物质的。如灯光是灯的功能,心理是脑所具有的功能。人脑是世界上最神奇的物质,也就有着神奇无限的功能!仅仅说一下它无穷的存储功能吧——1000亿个脑细胞组合的1.4公斤重的大脑能存储5000亿比特个信息单位,相当于美国国会图书馆5500万册藏书的存储量。我们平常最多只用了记忆容量的1%~2%。有人大致计算了一下,如果在学习方面我们能够利用大脑5%的潜能,就可以拿100个左右本科学位,50个左右硕士学位,20个左右博士学位!大脑超常的直觉思维加工能力,是任何计算机所不具备的。



有人大致计算了一下,如果在学习方面我们能够利用大脑5%的潜能,就可以拿100个左右本科学位,50个左右硕士学位,20个左右博士学位!大脑超常的直觉思维加工能力,是任何计算机所不具备的。

(二)心理是对客观现实主观能动的反映

1、心理是人脑对客观现实的反映

◆师生讨论:

狼孩的故事给我们什么启示?

狼孩是指从小被狼攫取并由狼抚育起来的人类幼童。世界上已知由狼哺育的幼童有10多个,其中最著名的是在印度被发现的两个。1920年,在印度加尔各答附近一个山村的狼窝里发现了两个由狼抚育过的女孩,其中大的年约七八岁,被取名为卡玛拉;小的约两岁,被取名为阿玛拉。不久被送到一个孤儿院去抚养。阿玛拉于第2年死去,卡玛拉一直活到1929

年。孤儿院的主持人J.E. 辛格在他所写的《狼孩和野人》一书中,详细记载了这两个狼孩重新被教化为人的过程。

狼孩刚被发现时,生活习性与狼一样,用四肢行走,白天睡觉,晚上出来活动,怕火、光和水;只知道饿了找吃的,吃饱了就睡;不吃素食而全吃肉(不用手拿,放在地上用牙齿撕开吃,喝水也是用舌头舔而不用手端);不会讲话,午夜后像狼似地引颈长嚎。经过7年的教育,卡玛拉才掌握45个词,勉强地学会几句话,开始朝人的生活习性迈进。她因为传染病死时估计已有16岁左右,但其智力只相当于三四岁的孩子。



◆结论:

人的心理是对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉,尤其是人类的童年现实经历对人的一生都有巨大的影响,经历什么样的现实就形成什么样的心理或个性。如果一个人的心理出问题了,他的反映内容就会偏离客观实际,甚至完全子虚乌有的妄想和幻觉。心理内容的客观性是我们判断变态心理的重要指标。

2、现实是客观的,但反映它的心理是主观的

◆师生讨论:

(1)你喜欢老虎或野牛吗?在什么情况下都喜欢吗?

(2)如果在黄昏的树林中见到一只斑斓老虎,你会喜欢吗?

◆结论:

面对同一现实事物,不同人的心理反应是不同的;面对同一现实事物,同一个人不同情况下的心理反应也是不同的。这就是人心理的主观性,也是人与人之间的个别差异,即个性。我们都有自己的独特反应性,所以要了解和尊重别人的独特性,允许别人与自己有不同的反应方式,听得进他人不同的意见。这样,人和人之间才能和谐相处。

3、动物只是被动的适应所处环境世界,只有人类才能够改造创作环境世界

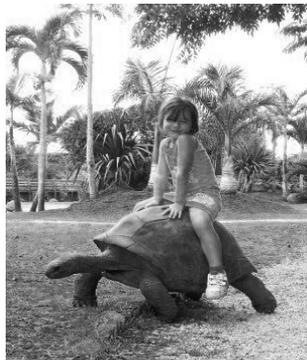
◆师生讨论:

人为什么成为万物的灵长?

从前,澳大利亚北部海岸的原始土著居民有一个代步工具——大海龟。他们坐在海龟后背,手拿一根棍子挑一坨香蕉,举在海龟的眼前,海龟就往前走。到地方了他们就把手挑着的香蕉挂在树上或者墙上,海龟就会盯住香蕉一动不动,主人办事回来再坐上挑着香蕉引他们转头往回走。

(1)为什么人能够这样驾驭动物,而动物又会乖乖听从?

如果人打出租车时可以这样挑着钱在司机眼前吗?



(2)为什么对于人来讲,得提前讲好服务的价钱才能彼此开展商业活动?

(3)为什么人做事情前都先设计行动目的和计划?

(4)为什么人是万物的灵长,灵在什么地方?

◆结论:

人的心理永远都是能动的、积极的。人的思维和想象永远要超越当前,人要永远被未来的预想结果所吸引。

人的能动性=梦想+规划+追梦行动。

第二节 心灵的港湾 认识心理健康、心理健康教育

一、健康是福

生活中任何人都知道,身心健康是人类最实在的追求。如果失去了健康,我们还能够有什么呢?所以健康是幸福的前提。没有健康的话,就是官至帝王将相,富甲天下四方,我们会感到快乐和幸福吗?



(一)什么是健康

1. 中国文字寓意的解释:“健”字的原始文字意义是人有建树为健,建树和建设能力则是功能;“康”字的含义是内在和谐,进而我们说,人对外功能好,对内和谐顺,才是健康。

2. 世界卫生组织的定义:1948年世界卫生组织宪章中说,健康不是没有疾病和缺陷,而是心理上、生理上以及社会适应上的完好状态。

◆讨论:

(1)如何理解“完好状态”的含义?

(2)观看视频—美国的无腿姑娘露丝健康吗?

有位美国姑娘叫露丝,只有75公分的露丝天生就没有腿,从来没有体验过“脚踏实地”的感觉。但是,她父母给她选择滑轮滑板作为代步工具,从小露丝就能够做跟正常人一样的事情,还是学校草地足球队的后卫队员。露丝的顽强打动了一个小伙子大卫,在露丝25岁那年,他们结婚了。最感人的是,露丝勇敢地克服了只有50%的母子存活可能的恐惧,怀孕并剖腹产下一个毫无残疾的健康孩子。

◆结论:

将现实的身心整体功能发挥到最合适的状态就是健康。而健康的主体部分是心理健康。一个人心理健康了,心情好了,行为积极向上,他的生活就有幸福感,机体免疫力就会增加,面容随之容光焕发,笑意也会写在脸上。

(二)心理健康的内容

- 1.智力(IQ)在80分(中等水平)以上。
- 2.情绪情感的力量与调控水平(EQ)在中等以上。
- 3.人际关系良好,沟通能力良好。
- 4.具有自觉自立、坚强勇敢、果断又有毅力的意志品质。
- 5.道德品质良好,为人处世有博爱之心,信守法则。



推荐阅读1

世界心理卫生联合会认为健康的人应该有如下特征：

- ◆ 身体、智力、情绪十分调和；
- ◆ 适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- ◆ 在工作和职业中能发挥自己的能力和才干，过着有效率的生活；
- ◆ 有幸福感。

推荐阅读2

世界卫生组织将身心健康细化为八大指标，即5快3良。

“五快”是指：

1. 吃得快：能快速吃饭而不挑剔，有很好的胃口，证明内脏功能正常；
2. 便得快：排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；
3. 睡得快：上床能很快入睡，且睡得深，醒后精神饱满，证明中枢神经系统功能正常，且无内脏病理信息；
4. 说得快：说话流利，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常；
5. 走得快：行动自如，转体敏捷，证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

“三良”是指：

1. 良好的人格：性格温和，意志坚强，乐观，具有坦荡胸怀与达观心境；
2. 良好的处世能力：看问题客观现实，能应对复杂的社会环境，待人接物合情入理；
3. 良好的人际关系：待人接物大度和善，不斤斤计较，能与人为善，助人为乐。

(三)心理健康的途径

1. 接受自我，悦纳自我——无论是否有缺点。将缺点当成特点来看；
2. 接受他人，欣赞他人——无论是否有过错。原谅他人的过错自己更快乐；
3. 接受现实，乐观向上——无论是否不如意。人生不如意十之八九；
4. 接受劳动，热爱劳动——劳动创造世界。懒散、不能正常胜任本职劳动是所有心理问题的共同特征之一。

二、心理健康教育为心理健康保驾护航

◆ 师生讨论：

你知道的心理健康教育活动都有哪些？你最喜欢的心理健康教育活动是什么？



心理健康教育是运用心理学基本原理,对学生进行心理学基本理论、基本方法的教育,使学生能够最大限度的发挥能力、满足自身和社会的需要,在任何形式下都能够平衡理智和情感的相互作用,以饱满的精神去应付各种紧张刺激的反应,侧重于培养人具有较高的自我调控能力,没有人格缺陷和障碍,使人的心理和行为和谐统一。

2001年3月,教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号),成为我国第一个专门针对大学生心理健康教育工作的政府文件。《意见》中第一次明确提出了“心理健康教育”一词,从此我国大学生心理健康教育开始了快速的发展。

南阳理工学院实行零缝隙心理健康教育。零缝隙教育是一种完善完备充分的全人教育。涵盖每一个角落每一个层面每一个部门每一个员工每一个学生每一刻时间每一个个体心理生活侧面。从教育施行者来说,全员参与,全体教职工都要掌握和运用心理健康教育与心理危机干预的一般常识和技术;从教育的对象来说,不遗漏一个学生;从学生个体来说,不遗漏每一个生活行为侧面;从教育过程来说,不遗漏每一个环节,不忽视每一刻时间;从教育的手段来说,用尽所有现实手段和途径资源;从教育的效果来说,让每一个学生都不出大问题,出现问题的时候,只要求助就能得到及时帮助;即使不求助但又有危机也会被及早发现并给予及时干预与救助。

第三节 心灵的推手 认识心理咨询与危机干预

007

一、心理咨询

◆师生讨论:

(1)得了精神病的人才去心理咨询?

(2)心理有问题的人才会上心理老师说话?



◆结论:

心理咨询面对的是正常人。在我们成长的不同阶段及工作的不同方面,都有可能遇到这样那样的心理问题。心理咨询是一个让我们能生活的更好和提高生活质量的重要手段,心理咨询是现代人的精神享受,是关爱自己的一种方式。

推荐阅读：

“在美国,几乎每一个中产阶级都有自己的心理顾问,有人这样形容说:美国成功人士的臂膀是由两个人扶持的,一个是法律顾问,一个心理顾问。生意上的麻烦事交给法律顾问来处理,生活中的麻烦事交给心理医生来处理。大多数美国人都把接受心理咨询看成是自信与富有的象征,心理咨询已成为他们医疗保险中的一部分。据统计,每500个美国人中就有一名心理咨询师,80%的人会不定期去心理诊所。

(3)心理辅导就是给出解决方案?

◆结论：

有人认为心理辅导的成效30%取决于咨询师,70%取决于来访者。咨询师只起分析、引导、启发、支持、促进来访者人格成长的作用,他无权把自己的价值观和愿望强加给来访者,更不能代替来访者去思考、去改变、去作决定。答案必须由来访者在咨询师的帮助下自己去找。

我认为心理咨询是_____



◆结论：

(1)心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。

(2)心理咨询是一种“助人自助”的过程。

(3)心理咨询可以在以下七个方面为你提供支持和帮助：

- 1、帮助你管理自己的情绪,使你拥有积极稳定的情绪,避免出现各种情绪问题;
- 2、帮助你正确地认识自我和周围世界,使你拥有完善的认知体系,避免因错误归因而导致种种失败;
- 3、帮助你恢复爱的能力,使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱;
- 4、使你拥有健全的人格,摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态,从而更好地投入到学习、工作和生活中去;
- 5、帮助你摆脱因失恋、丧失信心等造成的痛苦,改善你应对挫折的方法;
- 6、为你提供职业咨询指导,帮助你在重大问题上正确独立的抉择;
- 7、帮助你度过人生各个发展阶段可能出现的危机,平安地完成人生的发展任务。

二、危机干预

青年学生因其所处的特殊年龄段,是心理危机的高发群体,无论是生理特点还是心理与社会因素影响,大学生发生心理危机是常见的。而且,任何人都对心理危机无免疫力,都可

能在某一个时机上出现心理危机行为。

所谓心理危机,就是当事人凭借自己的资源无法应对解决当下困境时候产生的危险紧急情绪行为状态。

◆师生讨论:

谈谈你曾经历过的心理危机事件_____

◆结论:

人的一生是一个心灵不断成长、人格不断完善的一生。在成长的路上,我们可能会面临各种程度不同的心理危机,但有一点请记住,危机是可以预防的,可以识别的,也是可以化解的,关键是我们要学会求助。

第四节 心灵的成长平台 认识心理健康教育课程

◆师生讨论:

(1)在中学时代你曾上过心理健康教育课程吗?

(2)你对心理健康教育课程有什么样的期待?

(3)心理不健康的人才会认真看心理健康教育课本?

◆结论:

本课程面向全体学生开设,以发展性理念为先导,注重过程评价。在课堂实施中坚持课堂的灵魂在于激发与引领学生思想的理念,注重学生的参与和体验。通过心理健康教育课程知识学习和实践参与促进学生心灵的成长与反思,实现自我人格的整合和统一。

推荐阅读：

南阳理工学院大学生心理健康教育课程从2007年开始面向全体学生、全程开设。本科课程全程开设时间为三年半,分七个学期完成,每个学期上一次课,两个学时,每次课都有与之课程阶段和教学内容相适应的作业,并评出成绩。到全部课程结束时,参考七次作业成绩结合平时学生的考勤给学生一个总的考评成绩。合格的学生将给予1.5个学分。专科学生上课时间为两年半,分五个学期完成,全部课程完成将获得1个学分。

2010级,课程集中开设在第一学期,16学时,一个学分。

2012年,根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,我校从2012级开始,把心理健康教育课程列为公共必修课程,共32学时,两个学分,在大一上学期集中开设。注重理论与体验教学相结合,讲授与训练相结合,通过案例教学、体验活动、行为训练、心理测评等多种形式,提高课堂教学效果。

在我校向应用性大学整体转型的背景下,2014年底,“心理健康教育课程模块化教学改革研究与实践”获得我校“通识教育课程改革专项研究项目”立项。开启我校心理健康教育课程新改革。

现行课程实施方案

基本理念:多样化供给、个性化选择、应用性转型、传统与网络课堂相结合。

基本思路:模块化教学。

可把2学分32学时的必修课程分为两个大部分,分别在一年级的两个学期开设。

第一部分:公共必修(第1学期开设)分理论与实践共计20学时。

第二部分:模块必修(第2学期开设)(课程教学实行线上课程与线下实践相结合翻转课堂教学形式)。

共提供19个模块,学生可根据需要从中任意选出3个模块学习。每个模块4学时,共12学时。学生可在网络上学习模块知识内容,并在线完成相关作业。在实践课堂中讨论网络所学内容及问题汇报。

本课知识拓展线索

1. 去图书馆参阅下列杂志:《心理与健康》《心理世界》《心理辅导》。
2. 查阅下列图书:《趣味心理学》《青年心理学》《大学生心理学》。
3. 请观看下列影视作品:《士兵突击》《爱德华大夫》。
4. 请登陆下列网站:玫瑰网 中国心理网。

作业题：(活页,沿折线用笔尖使劲划拽下交老师)

姓名：_____ 性别：_____ 学号：_____ 院别(专业)：_____ 班级：_____

1.把你打算在大学四年中要做的事情按照愿望的强烈程度依次填写。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

(6) _____

(7) _____

2.你为尽快适应大学生活做了哪些准备?

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

(6) _____