

大学生 心理健康： 体验与训练

主 编 陈 娟 龚 燕

副主编 张明志 蒋 霞 赵秀娟

张兴瑜 李小晶

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:体验与训练/陈娟,龚燕主编

—重庆:重庆大学出版社,2017.8

ISBN 978-7-5689-0758-3

I. ①大… II. ①陈… ②龚… 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(2017)第192975号

大学生心理健康:体验与训练

主 编 陈 娟 龚 燕

副主编 张明志 蒋 霞 赵秀娟

张兴瑜 李小晶

策划编辑:唐启秀

责任编辑:唐启秀 版式设计:唐启秀

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆正前方彩色印刷有限公司印刷

*

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:5.125 字数:148千

2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0758-3 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言



生命的过程是一个不断探索自己、体悟自己、认识自己、悦纳自己、成为自己的过程,这也许就是生命的真谛。美好的大学,不仅是传承知识、探索思想和发现真理的自由天地,更是塑造健全人格的关键时期,是青年一代的文化家园,是培养真正意义上现代公民的精神摇篮。在同学们扬帆启程之时,所有的梦想都需要大家用真心去呵护,用行动去经营。在这个过程中,我们也许会有喜悦和希望,更有无奈和彷徨、忧愁和哀伤。你是否懂得,如果跌倒了,怎么爬起来? 如果受伤了,如何清理伤口? 如果心碎了,怎样流泪? 很多人关心你飞得高不高,而我们更关心你飞得累不累。

为此,我们在《大学生心理健康教育》课程讲义的基础上,编写了这本书。旨在帮助同学们更好地促进心理健康,获得自我成长。本书集知识传授、心理体验及行为训练为一体。在体例上采用板块的形式,内容包括心理健康常识、自我意识培养、情绪压力管理、人际关系构建、学习心理调适、亲密关系与性、生命意义探寻七个章节,每个章节包含心理百科、心理图文、心理自助、心理训练、心理拓展五个模块。



每章从真实校园生活案例导入,提出几个核心问题以引发同学们深入思考。心理百科提供心理学相关背景知识,心理图文给予心灵洗礼、启迪和共鸣,心理自助帮助学生更好地自我帮助,心理训练促进学生进行自我成长,心理拓展则提供了更多的延伸阅读和信息渠道。

第一章“心理健康常识”,旨在构建心理健康基础常识的框架,理解心理健康的含义和评判标准,知道心理亚健康的含义,明了心理亚健康七大信号,懂得如何进行心理保健、如何识别和应对心理常见问题。

第二章“自我意识培养”,聚焦于帮助你对自身以及对自己同客观世界的关系做更好的认识、评价和体验。在理解自我意识概念的基础上,更好地促进自我意识的发展,树立自信,并学会用认识自我、接纳自我、调控自我等方法来培养和完善自我意识。

第三章“情绪压力管理”,聚焦于帮助你理解情绪的含义及特征,知道情绪的基本类型,掌握情绪的识别和表达,理解情商的含义,学会选择适合自己的情绪管理方式,知道如何进一步提高情商,并且学会应对大学生常见的情绪问题。

第四章“人际关系构建”,帮助你建立更好的社交关系。明白什么是人际关系、有哪些影响人际关系的因素、有哪些人际沟通的技能可以帮助自己成为人际交往的高手,知道如何应对和处理常见的人际关系问题。

第五章“学习心理调适”,将帮助你成为一个高效的学习者,通过本章的学习你会更好地理解什么是学习,大学生学习有哪些心理特点,如何应对常见的学习心理问题,如何选择适合自己的学习策略和行为管理方式。

第六章“亲密关系与性”,将帮助你更好地理解什么是“爱”和“性”。通过本章的学习,你能获得对爱的感悟,理性判断什么是爱情,

掌握一些调适爱情烦恼的方法,学会培养长久稳定亲密关系的能力,提高大学生性心理保健意识。

第七章“生命意义探寻”,有助于你了解到“觉醒体验”,以便激发对生活的热爱与珍惜,更好地理解生命,并进一步思考生命的意义,理性和建设性地面对心理危机,学会有意识地促进创伤后的成长。

本教材系“重庆市高校心理健康教育与咨询示范中心”和“重庆市大学生心理健康教育与服务中心”重点建设的阶段性成果,也是编者对高校大学生心理健康教育的一个实践探索和积极尝试。由于水平有限,书中难免有不妥之处,敬请各位专家、学者、读者不吝赐教。本书的编写得到重庆市教委 2017 年人文社科研究项目(项目号:17SKG041)和重庆师范大学高等教育教学改革研究项目(项目号:201545)的支持,在此一并致谢!

编 者

2017 年 6 月



目 录

第一章 心理健康常识

第一节 什么是大学生心理健康	1
一、心理健康的概念	1
二、心理健康的标准	2
三、大学生心理健康的基本特点	4
第二节 心理保健与应对办法	7
一、心理亚健康的表现及应对	7
二、如何加强心理保健	11
三、什么是心理咨询	13
四、健全人格的培养	15
五、大学生常见的心理问题	16

第二章 自我意识培养

第一节 什么是自我意识	22
一、自我意识的概念及功能	22
二、自我意识的结构	24
三、大学生自我意识的发展特点	28
第二节 大学生自我意识的完善	30
一、全面客观地自我认识	30



二、积极主动地悦纳自我	32
三、自觉明智地调控自我	33
四、得体恰当地展示自我	36
五、自信勇敢地超越自我	37

第三章 情绪压力管理

第一节 情绪及其特征	40
一、什么是情绪	40
二、情绪、压力与绩效的关系	43
三、大学生的情绪特征	45
第二节 如何提高大学生情商	46
一、什么是情商	46
二、情商提升指南	49
三、情绪管理注意事项	53
第三节 大学生常见不良情绪及其调节	53
一、大学生常见的不良情绪	54
二、情绪调节的方法	61

第四章 人际关系构建

第一节 人际交往及其影响因素	65
一、人际交往及其意义	65
二、人际交往的影响因素	68
第二节 大学生常见人际交往问题及调适	70
一、人际交往的基本模式	70
二、人际交往的基本原则	71
三、人际交往常见问题及调适	72

第三节 练好人际沟通基本功	74
一、人际沟通的基本心理需求	74
二、人际沟通的技巧	75

第五章 学习心理调适

第一节 学习不仅是读书	80
一、什么是学习	80
二、大学学习的目标及特点	82
三、大学生学习的心理特征	85
第二节 常见学习心理问题	85
一、学习动机缺乏	85
二、考试焦虑	87
三、学习疲劳	89
四、注意力涣散	91
五、拖延症	93
第三节 学会学习:做高效的学习者	96
一、激发学习动机	96
二、完善学习方法	98
三、合理安排时间	102

第六章 亲密关系与性

第一节 大学生的爱情	105
一、爱情的含义	105
二、爱情三要素	107
三、大学生爱情的特征	109
第二节 爱情心理困惑	110



一、大学生恋爱中的常见问题	110
二、大学生恋爱的困惑与调适	111
三、如何培养恋爱能力	117
第三节 大学生性心理保健	121
一、性心理的概念	121
二、大学生性心理的特征及表现	122
三、性心理健康的标准	122
四、维护大学生性心理健康的途径	123

第七章 生命意义探寻

第一节 生命与生命的意义	126
一、什么是生命	126
二、生命的意义和价值	131
第二节 既是危险也是机遇：大学生心理危机	137
一、什么是心理危机	137
二、大学生心理危机的分类	138
第三节 心理危机与创伤后成长	140
一、心理危机产生的原因	140
二、心理危机经历的周期及后果	141
三、如何促成创伤后成长	143

参考文献



第一章 心理健康常识

【案例导入】什么叫心理健康?

张某,男,19岁,大二学生。常年坚持早睡早起、晨读晨练,在校期间基本没生过病,饮食睡眠有规律。可是不太合群,自视较高,经常因为一些小事和同学、室友闹矛盾,总认为自己是正确的,都是别人的问题。曾因要求室友整理书桌而与室友大打出手,调换寝室后仍然难以适应,整天闷闷不乐,也想过退学。

思考:你认为张同学健康吗?张同学心理健康吗?

近年来,大学生心理健康问题不断受到重视,有关部门先后印发了《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)和《重庆市教育委员会关于进一步做好大学生心理健康教育工作的通知》(渝教宣[2010]21号)等系列文件。习近平总书记在2016年8月19日的全国卫生与健康大会上强调要把人民健康放在优先发展的战略地位,要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

那么,到底什么是心理健康?大学生心理健康有什么基本特点?什么是心理亚健康?如何应对常见的心理问题?如何促进心理自我保健?什么是心理咨询?如何培养健全的人格,以达成高水平的心理健康状态?本章将为你打开心理健康这扇门。

第一节 什么是大学生心理健康

一、心理健康的概念

精神分析学派鼻祖和代表弗洛伊德认为,心理健康包括保持理智



与平衡、具有自我价值感、具有爱的能力、具有建立和维持亲密关系的能力、能接受现实中的各种可能性和局限性、对工作的追求与自己的天资和教育背景相适应、能体验到某种内在的宁静与满足感从而让自己觉得此生没有虚度,总之心理健康的人是个拥有“爱与工作的能力”的人。人本主义代表马斯洛认为,心理健康包括有充分的安全感、充分了解并恰当评价自我、自己的生活理想和目标切合实际、与周围环境保持良好的接触、保持自身人格的完整与和谐、具备从经验中学习的能力、保持适当的和良好的人际关系、适度地表达和控制自己的情绪、有限度地发挥自己的个性、适度地满足个人的基本需求,总之心理健康的人是能充分“自我实现”的人。人格心理学家奥尔波特认为,心理健康包括自我广延的能力、人际关系融洽、自我接纳、情绪上有安全感、知觉的客观性、专注地投入工作、现实客观的自我形象,以及统一的人生哲学,总之是个“成熟”的人。

第三届国际心理卫生大会也曾给心理健康作了定义:“心理健康是指在身体、智能,以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。”世界卫生组织(World Health Organization,简称WHO)对心理健康的定义是:“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

由此可见,心理健康是一种高效而满意的持续的动态平衡的心理状态,处于这种状态下,人们不仅有安全感、自我状态良好,而且与社会和谐契合,能以社会认可的形式适应外部环境。它包括情绪的稳定和心理方面的成熟两个方面,是一个连续谱,是一种动态过程。

二、心理健康的标准

研究者们试图从不同的角度提出心理健康的划分标准,如以人的行为是否符合社会标准来区分,或以个体是否具有特定能力来区分(如爱与工作的能力),也有学者以个体心理是否符合某种科学标准来区分(如症状学)。具体而言,主要包括以下五个方面的划分标准。

(一)主观体验标准

主观体验是指个体对自身状况的自省和感受。它是判断自己心

理是否异常的重要标准。因为本人最清楚“正常”的自己是什么样,当个体的状态偏离“正常”的自己太远时,就会认为自己的心理出现了“异常”。异常的心理常常伴随着痛苦的主观体验,这也需要依赖于个体的自陈报告。

然而,并不能简单地把痛苦体验看作心理异常。当我们的生活出现重大变故时,如亲人去世、失恋或身体病变,痛苦体验反而是我们对这些事情的正常反应。因此,把主观体验作为判断心理异常的标准时,必须从情绪体验的持续时间和体验的强度以及事件的性质及意义等方面综合考虑。

(二) 社会适应标准

社会适应标准以社会大部分人的行为方式为依据来判断个体的心理是否异常。要成为成熟的社会成员,个体需要经历漫长的社会化的过程。社会化对人提出了两方面的要求:行为准则上,能够根据社会要求的道德规范行事;行为能力上,能够与他人协作完成自己的工作。行为准则和行为能力是社会适应能力的重要标志。

(三) 统计学标准

统计学标准即以统计学的数据分析结果来区分。统计学的标准认为,心理正常和异常在人群中的分布是一个连续体,并不存在把两者完全分开的绝对标准。在这个分布的连续体中,心理特征越接近平均数,人数越多;越偏离平均数,人数越少,这被称为正态分布。在心理特征分布连续体中处于最极端的5%的人群,常常被认为是心理异常。

(四) 医学标准

医学标准把心理疾病看作身体疾病的一种。持此种标准的心理医生或精神科医生,常常根据个体表现出来的异常的心理现象或行为,进行各种医学检验,以找到心理现象的病理解剖学或神经生物学基础。通常在心理异常的诊断中,把医学标准作为最先检验的标准。在排除了生理病变以后,再确定其他的心理咨询或治疗方案。

(五) 心理学标准

心理学标准认为,既然区分的是“心理”的正常与异常,就应该以



心理学对人类心理活动的理解为依据。心理学从认知的客观性、知情意的协调性和人格的稳定性提出了判断心理是否异常的三项标准：

1. 主观世界与客观世界相统一

心理是客观现实的反映,所以正常的心理活动和行为应该与客观环境一致。幻觉和妄想是人的心理或行为与外界环境失去统一性的重要标志。除了幻觉和妄想,人还需要主动审视自己的心理活动与客观环境的一致性。这种现实的检验能力和自知力同样是判断心理是否异常的重要指标。

2. 心理活动的内在协调性

心理学把人的心理分为认知、情绪情感、意志等成分。不同心理成分之间需要协调一致,才能保证人能准确有效地适应客观现实。如果这种协调一致性遭到破坏,就会产生异常的心理和行为。比如,强迫症患者虽然知道反复地做某件事没有必要,却无法通过意志控制自己的行为。

3. 人格的相对稳定性

每个人在长期的生活积累中,都会形成自己独特的人格。人格一旦形成,便相对稳定。如果一个人的人格忽然发生变化,我们可能就会怀疑这个人的心理是否出现了异常。

心理问题的严重程度可以分为三个水平:一般心理问题、严重心理问题和精神病性障碍。一般心理问题指:由现实因素激发、持续时间较短(持续一个月或间断持续两个月)、情绪反应依然在理智控制之下(始终能保持行为不失常态)、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理状态。严重心理问题指:由相对强烈的现实刺激激发、初始情绪反应强烈(靠自然发展和非专业干预难以解脱)、持续时间长久(两个月以上、半年以下)、内容充分泛化的心理状态。如果更为严重的话,就是精神病性障碍,即精神病与重度神经症(如重度抑郁)。

三、大学生心理健康的基本特点

大学生本身具有鲜明的群体特征。大学生心理健康的基本特点,主要体现在以下八个方面:

(一) 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

学生对学习有了浓厚的兴趣,自然会产生探求知识的强烈欲望、忘我的学习精神,提高学习的效果。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,能克服学习中的困难,保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足和快乐。

(二) 能正确认识自我和接纳自我

自我意识是人格的核心。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要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,自尊、自强、自制、自爱,积极进取。

(三) 能协调和控制情绪,具有良好的情绪状态

良好情绪状态的标志是情绪稳定和心情愉快。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活 and 未来充满希望。同时适度表达和控制自己的情绪,做自己情绪的主人,而不是被情绪所淹没。

(四) 能保持和谐的人际关系

人际关系最能反映和体现人的心理健康状况。一个心理健康的人,会把自己变得很可爱,别人愿意接近他(她),他(她)也乐于与他人交往,能与他人合作,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,能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,交往动机端正。

(五) 具有完整和谐的健康人格

人格完善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,各个构成要素均得到发展,情感饱满,言行协调一致,具有一定的弹性,整体精神面貌良好。既具有人格结构的完整统一,同时还有正确的自我意识,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。



(六)有良好的适应能力

环境适应力是指具有良好的环境适应能力,能面对现实,对环境作出客观的评估和分析,保持与社会的良好接触,主动作出调整,及时修正自己的期望和要求,使自己的言行与社会环境协调一致。通过客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,并根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。

(七)具有顽强的意志

意志是人在完成某项有目的活动时,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,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(八)心理行为符合大学生的年龄特征

这是指个体应具有与角色相应的心理行为特征。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他(她)的年龄特征,是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。当代大学生应该是朝气蓬勃、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的,过于老成、过于幼稚、过于依赖都不符合当前的年龄阶段特征。

总的说来,一个人对环境的适应能力,对压力的调适能力,对挑战的接受能力,面对挫折的反应状况以及解决冲突的办法心态等都反映出个人的心理成长发育水平和心理健康状态。心理健康影响着一个人对人生的看法,心理健康的人即使遭遇挫败,也能以正向积极的态度处之,不单不会损及其成就感和满足感,反而可使其生活更具挑战性,激发出更强的创造力。

【心理百科】走出心理健康的认识误区

误区一:心理健康与心理问题是静态的、不可变的

许多人认为自己现在心理健康以后也不会有问题,心理有问题就永远也健康不了。这是一个误区。其实心理健康与心理问题二者是

动态的、可逆的、可变的。要随时重视心理保健。

误区二:心理问题只发生在少数人身上

在人一生中的不同时期都可能产生心理问题。事实上,几乎人人都有心理问题,只是程度有轻有重,或是自己没有意识到。

误区三:纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系

实际上,两者之间是有密切联系的。例如,某位学生经常逃课缺勤,老师往往以为是纪律或品德问题。事实上,这有可能是学生正处于抑郁状态,精神不佳、行动力减退是其中的症状表现。

误区四:心理问题只能出现后再进行治疗

心理问题应贯彻预防为主的原则。注意心理保健,积极应对心理问题,早发现、早治疗,总是能获得很好的干预效果。而从根本上来讲,积极的预防、不断地成长才是最有效的应对方式。

误区五:去看心理医生是丢人的事情

很多人觉得去看心理医生是很难为情的事情,这种病耻感可能阻碍个体及时获得帮助。长期以来人们只重视身体健康而忽视了心理健康,致使人们身体有病大大方方地去看医生,但心理有问题却不好意思去看心理医生,小问题也逐渐成了大问题。

误区六:一次心理咨询就可以解决所有问题

对心理咨询的不了解导致了人们过高的期望,认为通过一两次的心理咨询就可以解决所有心理问题。其实心理问题和身体疾病一样,“冰冻三尺,非一日之寒”,不可期望很快就能痊愈。不同于身体疾病,心理问题的治疗需要患者和心理医生双方互动交流。这也自然需要一个磨合、沟通、建立治疗联盟的过程。因此,具体需要多少咨询时间,还要看来访者的具体情况。

第二节 心理保健与应对办法

一、心理亚健康的表现及应对

(一)什么是心理亚健康

1. 心理亚健康的含义

心理健康是从正常到异常的一个连续谱。正常和异常的分界线



为前文提到的心理学三项标准。在正常心理的范畴内又分为心理健康、心理亚健康与不健康三个水平。在心理健康的范畴上,又分为高水平的健康状态(即“健全人格”),以及一般水平的健康状态(即“适应”)。

表 1.1 心理健康连续谱

心理正常				心理异常	
心理健康		心理亚健康	心理不健康	神经症	精神病
健全人格	适应状态	如茫然、疲惫、失眠等	心理问题,包含部分疑似神经症	如焦虑症、抑郁症、强迫症等	如精神分裂症、人格障碍等

心理亚健康从心理健康连续谱(表 1.1)上可以看到,它仍然属于心理正常的范围,介于心理健康和心理不健康之间。这是一种“没病却又觉得不太舒服”的状态。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界心理完全健康的人仅占 5%,患病的也只占 20%,而 75% 的人处于亚健康。处于心理亚健康状态的人,虽然各项体检指标均显示正常,没有明显的精神疾病和心理障碍,也无法证明其有某种器质性疾病,但与健康人相比却又显得状态欠佳。

2. 心理亚健康的表现

处于心理亚健康的人常表现为情绪低落、生活质量差、工作效率低、极易疲劳、反应迟缓、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等,许多人有食欲不振、失眠多梦、睡眠不佳、腰酸腿疼、疲劳乏力等不适。

常见的心理亚健康七大信号包括:①焦虑感:烦躁或不安,易生气;②罪恶感:包括自我冲突,自罪、无能感;③疲倦感:包括精疲力竭,颓废不振,厌倦、无聊感;④烦乱感:感觉失序,失控,一团乱麻一团糟;⑤无聊感:空虚、不知道该做什么、不满足但不思行动;⑥无助感:孤立无援,人际关系如履薄冰;⑦无用感:缺乏自信,觉得自己毫无价值、自卑内疚等。