



大学生 心理健康

导引

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG DAOYIN

张庆林◎主 编



大学生 心理健康



教育部“十二五”规划教材
教育部“十二五”规划教材

教育部“十二五”规划教材

教育部“十二五”规划教材

大学生 心理健康

导引

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG DAOYIN

主 编：张庆林

副主编：于志涛

黄彦萍

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康导引/张庆林主编. - 重庆: 重庆出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5366-8745-5

I. 大… II. 张… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054110 号

大学生心理健康导引

DAXUESHENG XINLI JIANKANG DAOYIN

张庆林 主 编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 余筱瑶

封面设计: 李 妮

版式设计: 杨 川



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市华林印务有限责任公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路 3 号科协大厦 14 楼 邮政编码 400013

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14.5 字数: 173 千字

版次: 2007 年 7 月第 1 版 印次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5366-8745-5

定价: 23.00 元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

版权所有, 侵权必究

前言

对于人的一生来说,四年的时光是短暂,但是,大学的四年,对人的一生发展却具有决定性的影响。大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。许多大学生进入大学以后充满了困惑和烦恼,苦苦挣扎在人际矛盾、挫折袭扰、自我丢失、情绪困扰、前途迷茫等等现实问题之中。急流、漩涡能够吞没一个人,也可以炼就一个健康强壮的人。如何引导大学生在困境中成长,在战胜自我中成熟,是全国高校密切关注的现实课题。人生无坦途,大学时期形成的良好心理品质是未来人生成功的基石。

作为心理学工作者,我们深知大学生对心理健康知识的渴望,对自我发展、自我完善方法的期求,他们迫切希望了解和掌握一些成功应对心理冲突、心理紧张和心理压力的方法和提高自己心理承受力的技巧。本教材正是呈送给大学生的雪中炭、旱中泉。

实践证明,大学生的许多心理问题是在成长中遇到的,完全可以在成长中解决,关键在于得到适当的指引。用心理学知识指引自己,就一定能够依靠自我的力量战胜任何困难和挫折,并在此过程中提高心理素质,提高在未来的人生旅途中对激烈社会竞争的适应能力。

本书在论述大学生心理健康对人生修养、人生成功、人生幸福的重要意义的基礎上,结合大学生最容易体验到的心理困惑,着重介绍了心理危机干预技术、健康思维方式、情绪调控方法、挫折应对技巧、自我意识提升途径、学习适应方法、创新意识培养、人际和谐措施、恋爱心理调适、职业生涯规划等内容。

本书具有以下几个特点:

1. 放眼未来

本书在内容选择上,针对大学生最常遇到的心理问题,具体帮助大学生解决心理困扰。但是,不是就事论事,而是将目标定位在大学生“终生发展,人生成功”上,放眼于大学生未来进入社会后所必须具备的心理素质的提高。所精选的心理问题,都是从“终生发展,人生成功”的角度揭示心理健康的内涵与意义。

2. 解决问题

本书中每一种心理问题的编写思路,基本可以分为五个部分:提出现象,通过典型案例提出大学生中最典型的各种心理问题;分析原因,透过现象看本质,明确缺乏何种心理素质会导致这些问题的产生;透视危害,用终生发展的眼光透析缺乏这些心理素质会对今后的人生成功产生什么样的影响;树立榜样,通过正面的、典型的精选事例进行分析,对心理问题进行疏导和激励;给出建议,给出解决心理问题、提高心理素质的具体办法和建议。

3. 自我发展

本书强调大学生的自我教育和自我提升,相信只要给以适当的指导,大学生就能够战胜自我,就能够成功地自己提高心理健康水平、提升心理素质。所以本书十分强调大学生的自我反思、自我排解、自我控制、自我战胜、自我发展。

4. 增强实效

古人云“授人以鱼”不如“授人以渔”。本书对每一种常见的心理问题都传授一些切实可行的具体措施,并且在精心设计的课堂活动和课后活动中使得这些措施步骤化,操作性特别强,因此也保证了心理健康教育的实效性。

本书是集体合作的成果,集体讨论确定编写大纲。参加编写的有:张庆林(第1章)、郑红兰(第2章)、梁静(第3章)、黄彦萍(第4章)、廖桂芳(第5章、第9章)、刘东刚(第6章)、王安白(第7章)、刘敏(第8章)、邹赐岚(第9章)、于志涛(第1章、第8章、第11章)。于志涛、黄彦萍负责全书编写的组织工作和第一遍统稿,张庆林负责最后的统稿。

全书内容紧密结合大学生自身成长的需要,为大学生心理素质培养提供了一本很有价值的参考书,衷心希望本书成为高校心理健康教育工作者的好帮手。

本书引用了国内外大量的文献,在此,谨向这些文献的作者表示衷心的感谢。他们的创造性工作成果为本教程的编著提供了大量可靠详实的材料。

由于时间紧张,水平有限,本书在阐述和分析中难免会存在一些缺点、错误和疏漏,欢迎同行专家和学习者批评指正。

张庆林

2007年3月于重庆

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康与人生	2
一、心理健康与人生成功	2
二、心理健康与人生幸福	3
三、心理健康与身体健康	4
四、心理健康与终生发展	6
第二节 心理健康的标准	8
一、心理健康的要旨	8
二、心理健康的人生标准	8
三、大学生心理健康的标准与现状分析	12
第三节 心理健康的自我修养	16
一、心理健康自我修养的途径	16
二、心理健康自我修养的原则	19
三、大学生心理素质的自我提升	19
参考文献	22
 第二章 大学生心理危机与干预	 24
第一节 青年的困惑	25

一、大学生心理危机的特点	25
二、常见的大学生心理危机的诱因	27
三、心理危机与成长机遇	31
第二节 在危机中成长	33
一、心理危机的预防	33
二、危机干预的常用对策	35
参考文献	40
 第三章 认知方式与人生境界	 41
第一节 不良认知方式种种	42
一、“郁闷”的大学生活	42
二、大学生常见的不良认知方式	43
第二节 矫正认知偏差与提升人生境界	46
一、不良认知方式的危害和合理的认知方式	46
二、认知方式与人生境界	48
三、不良认知方式的矫正	49
参考文献	54
 第四章 情绪调适与情商发展	 55
第一节 情商与人生	56
一、情商——心理健康新概念	56
二、情商决定命运	58
三、情商与大学生发展	60
第二节 在情绪调适中发展情商	63

一、善解人意与人际情感和谐	63
二、管理自我,激励自我	64
三、调控情绪,获得主动	67
四、珍爱生命,顾惜人生	70
参考文献	75
第五章 挫折应对与意志锻炼	76
第一节 挫折应对与大学生成长	77
一、挫折应对与大学生心理健康	77
二、挫折应对与大学生成才	78
三、挫折应对与人生成功	79
第二节 挫折应对技巧	81
一、应对挫折中常用的自我防御机制	81
二、挫折应对的正确方式	83
三、挫折应对妙招	87
参考文献	91
第六章 自我意识与自我发展	92
第一节 大学生自我意识概述	93
一、大学生自我意识的概念及内容	93
二、大学生自我意识的成分及功能	94
三、良好自我意识对大学生成长的意义	95
第二节 大学生自我意识发展的特点与矛盾冲突	97
一、大学生自我意识发展的特点	97

二、大学生自我意识发展的矛盾冲突	101
第三节 自我迷失的矫正与自我发展	103
一、大学生自我迷失的表现及危害	103
二、大学生自我迷失的主要根源	107
三、大学生自我迷失的矫正	109
四、构建积极自我概念,促进自我超越发展	114
参考文献	119
 第七章 学习适应与自主学习	 120
第一节 学习适应的困境	121
一、学习适应问题的主要表现	121
二、学习适应问题的根源	129
三、学习适应与人生发展	133
第二节 提升学习自主性	136
一、改变学习态度	136
二、拓展学习空间	139
三、调整学习方法	143
参考文献	146
 第八章 创新能力与时代适应	 147
第一节 创造性与社会适应	148
一、创造性与创新时代的适应	148
二、受压抑的创造潜能	149
三、创造性人格与人际交往	152

第二节 创造潜能开发	155
一、呵护创造性	155
二、创造性思维训练方法	157
参考文献	159
 第九章 交往技能与人际和谐	 161
第一节 人际交往与人际适应	162
一、人际关系——“天网恢恢”	162
二、人际交往——“你来我往”	163
三、天时不如地利,地利不如人和	164
第二节 大学生人际交往不良的心理调适	165
一、交往障碍与自卑	165
二、自我中心与交往障碍	166
三、嫉妒与交往障碍	167
四、社交恐惧	168
五、增强交往自信心的十条规则	169
第三节 培养积极的人际交往技能	172
一、人际交往的原则	173
二、人际交往的技巧	174
参考文献	178
 第十章 恋爱心理与异性交往	 179
第一节 恋爱心理	180
一、透视恋爱心理	180

二、透析“别种风情”	184
第二节 爱与性	189
一、爱情和性	189
二、不再回避的性	191
三、性的异化现象	194
 第十一章 职业生涯规划与事业人生	 198
第一节 大学生职业生涯规划与事业人生	199
一、职业生涯规划内涵	199
二、大学生职业生涯规划与事业人生	199
第二节 大学生职业生涯规划的特点	204
一、大学生职业生涯规划的特点	204
二、大学生职业生规划几大心理误区	204
第三节 大学生职业生涯规划的设计和准备	207
一、大学生职业生涯规划的四大理念	207
二、大学生职业生涯规划的设计和准备	210
三、大学不同阶段职业生涯规划的内容	216
参考文献	219

第一章

大学生心理健康概述

大学生活给予每个大学生更多的对未来的憧憬和更大的发展空间。然而,当今的社会竞争日益加剧,时代也给予了大学生前所未有的压力与考验。心理素质水平已经成为大学生学习和未来发展的重要因素。为了提高大学生的心理素质,促进大学生的全面发展,增强大学生的社会适应能力,促进大学生更好地把握人生,让大学生了解一些提高心理素质水平的一般知识,显得尤为迫切和重要。



第一节 心理健康与人生

一、心理健康与人生成功

21 世纪科技与社会的发展对大学生成才提出的挑战,不仅是对专业知识的挑战,而且是对大学生综合素质的挑战,尤其是对大学生心理素质的挑战。世纪之交,发生在大学生中的一系列不幸事件,常常引起人们的反思:

1991 年,美国爱荷华大学中国留学生卢刚因人际关系问题开枪射杀三位教授和一位同伴,致使国际航天物理界遭受巨大的人才损失;

1997 年 4 月,高能物理专业毕业生李原因为对一些问题的处理不满意,杀死中科院高能物理所的一位领导;

2003 年,大学毕业生周一超因体检不合格被取消公务员录取资格后,用尖刀刺向政府工作人员;

2004 年,马加爵因与同学打牌发生口角,用一把石匠锤将四名同学砸死;

.....

这一系列事件的发生,有社会原因,有家庭原因,也有学校教育的原因,但最重要的还是个人原因——这些学生的心理存在严重的问题。

未来事业和人生成功必须具备以下心理素质:

1. 重视自己,悦纳自己。如果不能接受自己,就不能真正发展自己。
2. 要有一个正确的行为模式。行动决定一切,而不是愿望决定胜负。要集中精力去干你手头上的事情,并尽力取得最好的结果,不要停留在“愿望式思维”之中,总是沉溺于后悔或假想之中,总是说“要是……”“如果……”。
3. 保持一颗平常心。一个人受到挫折之后,通常会情绪恶劣,并产生烦恼和失望;容易意气用事,导致意识模糊,从而受到新的挫折,这是一个恶性循环。所以当你受到挫折时,一定要保持沉着和理智,即保持平常心。因为有竞争就有失败,无论如何都要输得起。
4. 永远有凌云的志向。无论在任何环境和状态下,都要牢记自己的志向,并为

此而矢志努力。理想可以激发一个人走出逆境的勇气,也可以让人离成功更近。人的理想不一定都能够实现,但是,只要一个理想能够激发现在的努力,那么这个理想就不是“空想”。为理想而奋斗本身就是人生最大的快乐,就是人生最大的动力。

“心理健康是健康的一半”。一个智商高、情商高、德商高、财商高、体商高而心商低的大学生,在人才市场是没有出路的。只有心理健康的当代大学生才能在激烈的人才竞争中,扬长避短,发掘潜能,掌握主动,持续奋斗,立于不败,真正成为社会所欢迎和接纳的人。

二、心理健康与人生幸福

一只蝴蝶在巴西扇动翅膀,有可能在美国的得克萨斯州引起一场龙卷风。这是《混沌学》中的一句话,究竟是什么因素决定了我们的未来?是不是每个人的生命中都有类似的“蝴蝶效应”呢?

美国著名心理学家威廉·詹姆士说过:“播下一个动作,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。”在日常生活中,我们经常听到一些青年学生诉说自己有“数不尽的忧伤悲哀”“说不尽的烦恼郁闷”“日子越过越没有劲”等,以至终日里闷闷不乐,颓然若失。然而在人生的道路上,有些人的生活中充满的是快乐。他们能够在平凡的生活中寻找快乐、感受快乐、体会快乐、享受快乐,在他们的心中只有人生的幸福。幸福,是人生的目的和权利,人们追求幸福时会受到心中的幸福模式的影响,也就是受人本身的心理健康水平的影响。

“幸福感”是人在实践过程中,由于感受到人生价值的实现而形成的一种精神上的满足,幸福感分为“理性的幸福感”和“病态的幸福感”两类,具有“理性的幸福感”的人能正确对待生活,向往和追求幸福,通过个人努力创造幸福,使幸福的精神性和社会性得到充分的体现;具有“病态的幸福感”的人只追求享乐,片面地把享乐当作幸福,他们把追求物质享受,特别是把追求金钱和财富的享受作为最大的幸福,这种人往往无法得到真正的幸福。

两只老鼠的幸福

当夕阳照到这个院子最东边的那个角落里,一只灰色的不起眼的老鼠从煤堆里爬出来。一眼看到了灿烂的夕阳,“What a nice day!”他



说。“你在说什么呢？”他女朋友从煤堆里爬出来问他。“你不懂，我说的这是人话！”“可是我听着不像人话呀！”母老鼠一脸的迷惑。“哎！这你不懂，我说的这是外国人话！”“啊！？外国人话！你好棒啊！”母老鼠眯起眼睛，幸福地用鼻子蹭蹭他的脸。

这一刻，面对夕阳和温柔的女友，他感到幸福是如此的完美！忘记了人类的危险，忘记了粮食的危机。“我生来是为了什么呢？”他说，“不就是为了这夕阳和你吗？”“又来了，你烦不烦啊！”母老鼠皱起眉头。“只要和你在一起，我就什么烦恼都没有了！”“你少来！”母老鼠脸红了，不知是被这夕阳晒的还是因为不好意思。拥有阳光，拥有彼此，他们真的什么都不需要了。

这个故事蕴涵一个比较有意思的问题，什么是幸福呢？对渴望有钱的人来说，有钱就是幸福；对一日三餐都没有着落的人来说，吃饱饭就是幸福；对做梦都想娶媳妇的人来说，能有个媳妇就是幸福；对被病痛折磨的人来说，能有个健康的身体就是幸福。渴望工作，渴望上大学，渴望有钱，渴望健康……对于有渴望的人来说，幸福就是渴望的需求得到了满足。

幸福是一种想像，幸福是一种渴望，幸福是一种得到的满足，幸福是一种拥有，幸福是一种情怀。每个人文化程度不同，社会地位不同，感受和理解就不同。但是，如果不慎走上邪路，追求一种“病态的幸福感”，则幸福马上会与你无缘，随之而来的是陷入无边的痛苦。幸福的对立面也就是痛苦，如有的人沉醉于吸毒、赌博、网络等而不能自拔，他们所谓的幸福是虚无缥缈的。幸福感有两个基本构成：物质要素和精神要素。幸福感首先源于物质上的满足。试想，一个吃了上顿就为下顿发愁，一个在寒风中瑟瑟发抖的人，幸福感从哪里来呢？幸福感更重要的是体现在精神上的满足。一个为了理想而奋斗的、在寒风中瑟瑟发抖的革命者或创业家，他们会因为自己在为理想奋斗而感到幸福和自豪。所以，精神上的满足是幸福感最主要的方面。没有精神上的满足，幸福感也就无从谈起。有人富可敌国，却不幸福，有人家徒四壁，但是学富五车，非常幸福。人应当是具有精神追求的区别于动物的高级种属。

一个心理健康的人，会随时随地感受到生活带给自己的幸福，而一个心理不健康的人，则处处觉得生活充满了苦恼和不完美。

三、心理健康与身体健康

一般说来，人类健康可概括为一个三维概念：以生理机能为特征的身体健康

(或称之生理健康)、以精神情感为特征的心理健康和以社会实践为特征的行为健康(或称之社会健康)。目前应用最为广泛的世界卫生组织对健康所下的定义:不仅仅仅是没有疾病或伤残,而且是一种完整的生理、心理和社会的完好状态,个体的健康应该是生理健康、心理健康和行为健康的总和,缺少哪一个都是不健康的。

心理健康与生理健康关系极为密切。一方面,一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。人的躯体性疾病、生理缺陷会给人的心理特点和心理状态带来负面影响,使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪,影响人的情感、意志、性格,乃至人际关系的和谐。另一方面,心理健康水平也影响生理健康水平。只有健康的心理才能培养健康的身体。例如,乐观、愉快、自信、平和的心态有助于提高人的免疫能力,使人有效地抵抗疾病的侵袭,从而促进身体健康。而心理上的不健康,如长期的过度焦虑、忧虑、烦恼、抑郁、愤怒,会导致生理上的异常或病变,引发心身疾病。心身疾病是心理因素在疾病起因中占较大成分的疾病,或者说是主要由心理—社会因素引起、与情绪有关而呈现身体症状的躯体疾病。人是一个生理和心理紧密结合的有机整体,精神和躯体在同一生命进程中共同起着作用。那些与情绪联系密切,由植物神经系统支配的器官系统更易患这种疾病。

英国一位医生调查了 250 名癌症患者,发现其中 156 人在患病之前,受过重大的精神打击。我国的心理学家也有类似的调查,发现高血压病人,病前有不良的个性、情绪的竟占 74%;初诊牙痛患者,心因性牙病约占 1/3。不健康的心理对人的神经系统、内分泌系统及心血管系统、消化系统、免疫系统都有明显的影响。就目前医学统计,不健康的心理导致的常见的心身疾病有:心血管系统的原发性高血压、偏头痛、冠心病;胃肠系统的消化性溃疡、溃疡性结肠炎;泌尿生殖系统的排尿障碍、阳痿、阴冷、月经失调;内分泌系统的甲状腺机能障碍、糖尿病;呼吸系统的支气管哮喘、过度换气综合症;皮肤方面的荨麻疹、斑秃等。

有位心理学家曾做了个有趣的实验:他把同一窝生下的两只健壮的羊羔安排在相同的条件下生活,然后在一只羊羔边拴一只狼,另一只羊羔却看不到那只狼。前者在可怕的威胁下,本能地处于极其恐惧的状态,不吃东西,逐渐瘦弱下去,不久就死了。而另一只羊羔由于没有狼的威胁,没有这种恐惧的心理状态,所以,一直生活得很好。

人在一定的生活环境中构成一整套影响心理平衡和适应活动的因素,并逐渐形成一套相对稳定的心理活动方式。当生活情景发生异常时,人的心理活动方式必须做出相应的调节,用来适应失调现象,但这不是每个人都能做到的。如果不能在自己的心理活动方式上作出相应的改变,势必会出现失调现象,从而引起心理机能