

21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

大学生心理健康

主 编 孟庆荣 李 莉
副主编 肖 征 金永红



清华大学出版社

21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

大学生心理健康

主编 孟庆荣 李莉
副主编 肖征 金永红

清华大学出版社

北京



内 容 简 介

本书围绕着心理健康教育的三个功能,即预防、矫正与发展组织内容。其一,大学心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育,而是关注大学生正常发展的成长教育。其二,从以补救性(治疗)为主转变为以发展性(预防)为主,预防针对群体,治疗针对个体,预防胜于治疗。其三,重视心理健康个体与家庭、社会相关联的教育,关注优化大学生成长的大文化环境氛围。

本书在内容表述上以一种心理现象为一个讲座单元,共设置 21 个讲座,编配 40 个案例。以最新的相关心理健康资讯为参考资料,以理论阐释、案例描述与分析为结构脉络。

本书既可作为高校大学生心理健康教育教材使用,也可作为家长、教育工作者及广大青年学习心理健康知识自学参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/孟庆荣,李莉主编. —北京:清华大学出版社,2008.2

21 世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-302-16784-6

I. 大… II. ①孟…②李… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 004133 号

责任编辑:刘士平

责任校对:李 梅

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:170×240 印 张:14.75 字 数:278 千字

版 次:2008 年 2 月第 1 版 印 次:2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

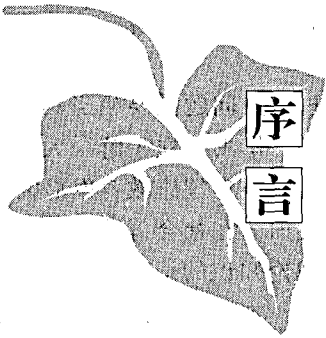
定 价:19.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:027095-01

《大学生心理健康》

编委会成员
(以姓氏笔画为序)

马 飞	于 琪	王洪飞	王莉华
刘 颖	许贵研	李 莉	吴心灵
肖 征	陈征澳	张 澜	金永红
金秀兰	单 超	孟庆荣	



序 言

学生在大学时代不仅需要用更多的知识来填充头脑,而且还需要自我内心的演化,激发心灵的潜能。这不仅是一个心理学意义上的精神现象,更是一个灵性成长的问题。然而,激发心灵的潜能,需要通过不断完成自我剖析,走进自己隐藏的内心深处,一步一步地实现心灵的超越。这样努力的过程是为了创造快乐的人生。基于心理科学的视角,大学生必须接受理性的、逻辑的心理训练,否则将可能难以积极健康地成长。

大学生的心理健康问题是伴随大学时代全程,并产生于单体与群体互动中的特殊现象,离开群体和社会的任何研究,都将是毫无意义的。分析心理学认为,人都有心理阴影的部分,阴影投射导致了很多严重的心理疾病。同时每个人又要不可避免地与自己阴影“交手”——使其能够超越自己的阴影。阴影是人性中阴暗的、未被认识的一面,它包括一切激情、不道德的欲望和行为,人身上的一切邪恶的根源都存在于阴影之中。自我一旦接受了阴影并把它整合到精神世界中去,就会显得富有活力并且极具创造性,甚至显现出疯狂。一个现实的人,总是要生活在一定的社会环境中,总是要与别的人形成一定的社会关系,总是要参与一定的群体生活,单体的心理问题就在群体互动中产生了,大学生即是如此。研究大学生的心理问题,并将其应用于引导其走出人性中的阴暗是一件非常有社会意义的事情。

大学生心理健康最突出的问题就是存在着隐性的心理现象。在对大学生的施教中,教师、家长及专职从事心理健康教育的工作者们普遍地感到了这一点,同时又很无奈,这种普遍的隐性心理现象让很多教育者的热情和积极性受到动摇甚至是沉重的打击,也使许多大学生本人因此而困惑和不安。为此,揭开其实质及形成的原因,寻求解决它的良策便呈现在了广大教育工作者和研究工作者面前。大学生心理健康问题的形成又是一系列的心理活动过程的结果,是诸多大学生在社会化过程中逐渐形成的一种稳定的、不易改变的心理倾向。正因如此,解决大学生心



理健康问题需要相当具体的对策与方法。

本书建立了解决大学生心理健康问题的具体对策与方法体系,是一本顺应大学生心理健康教育发展需要的大学心理科学教材,它摆脱了一般心理学教科书的窠臼。在社会群体的情境下,立足分析解决大学生心理现象诸多方面,既有心理学理论知识的阐释,又有生动、真实的大学生心理个案分析。

本书具有一定的实用价值,可供高等院校作为心理健康课程教材使用。全书以讲座的形式为编排体例,一个讲座为一个心理现象单元。使用者可针对不同的大学生心理问题或所面对的教育对象进行内容选择。

本书是各位作者在总结教学实践经验后,经过大学生心理健康测量、问卷调查、分析研究,反复择定内容编写而成的。在编写中力求资料翔实,说理透彻,个案典型,理论知识介绍深入浅出,心理案例分析发人深省。编写者采用一种循循善诱的方法和手段来获得所期望的教育效果,引导大学生正确认识自身心理发展的特点与异常心理,并通过对典型心理案例的深入剖析,帮助大学生逐渐消除心理问题与人格障碍,学会面对大学时代可能出现的多方面心理冲突与矛盾,树立心理健康意识,优化心理品质,增强预防、缓解心理问题和心理调适的能力,培养积极、乐观、向上的态度和较强的社会适应能力。

本书最想达到的目的是通过剖析典型的大学生心理案例,来尝试解决心理问题的新思路、新方法,以供一切对大学生心理健康问题感兴趣的人们共享。

杨艺

2008年1月



前言

1989年,世界卫生组织根据现代人的健康状况,把健康定义为:健康不仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四方面的良好状态,才是一个完全健康的人。2002年,我国教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“根据学生身心发展特点和教育规律,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展”。强化和提高大学生心理健康教育与心理素质水平,已经越来越受到社会与学生个人的高度重视。2005年2月教育部、卫生部、共青团中央在《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中指出,加强和改进大学生心理健康教育的总体要求是:以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好的心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。2007年,在季羨林先生95岁生日那天,温家宝总理看望他时说到了“和谐”这个话题。季羨林说:“有个问题我考虑了很久,我们讲和谐,不仅要人与人和谐,人与自然和谐,还要人内心和谐。”内心和谐是心理健康、人格健全的重要标志。人的内心不和谐就会是悲观的、消极的、自卑的;相反,健康和谐的心态是乐观的、积极的、自信的、向上的。心理学家张诗忠说:“只有每个人的幸福指数提高了,社会才能更加和谐。追求内心的和谐,每个人都要握住一把开启健康的钥匙。”

世界经济一体化趋势,给我国的经济带来了飞速的发展,同时又造成了我们社会环境的躁动起伏和剧烈变化,由此给人们心理世界带来巨大的冲撞和震荡,威胁心理健康的因素越来越多,也越来越复杂。中国疾病预防控制中心提供的数字表明,全国大学生中16%~25.4%有心理问题,具体表现也不尽相同。这种状况势必会影响大学生的身体健康和人格成长。

从认知心理学意义上说,每位大学生既是演员又是观众。作为大学生应该了解作为学生个体行为为基础的心理机制,能够从自己和他人的外部行为表现来推测或研究观察不到的内在心理过程,从而进行反思内化,形成稳定的心理品质。通过常规或特定的心理行为训练,帮助大学生挖掘和认识自身的不良认知,并学会对认知进行主动调控。

从应用心理学意义上说,每位大学生既是患者又是医生。作为大学生应该学会及时处理日常学习与生活中所产生的一般性心理问题,掌握情绪管理和压力调控的基本技巧,培育良好的心理素质,如此才能正确认识复杂的社会现象,在激烈的竞争中变压力、挫折为动力,更好地争取和把握发展机遇。

从发展心理学意义上说,每位大学生既是学生又是教师。作为大学生,成长和历练的每一步都离不开心理学知识的指导。从此种视角上讲,加强心理健康教育,就是“以人为本”、“以学生为本”的成才教育。引导学生关注自身心理健康,启动学生早期心理疏导机制,建立科学的、成熟的心理防御机制,是每一位有志于成才的大学生健康成长的必经之路。

阅读该教材能够提升读者自我心理保健的自觉性,心理健康的钥匙归根结底掌握在自己的手中,主动积极地身体力行,不仅能明显提高自身的心理素质,而且也有利于和谐校园与和谐社会的构建。

本教材从心理学角度为大学生列示了一些常见的心理现象,目的在于对那些正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导,使他们尽量少摔跟头,减少伤痛。本教材关注普遍性的心理现象,围绕大学生可能遇到的各种常见的心理问题展开论述,同时给出解决问题的具体对策与方法,便于他们进行分析直至解决问题。

本教材特点如下。

基本理念:心理健康教育有三个功能——预防、矫正与发展。其一,大学心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育,而是关注大学生正常发展的成长教育。其二,从补救性(治疗)为主转变为发展性(预防)为主,预防针对群体,治疗针对个体,预防胜于治疗。其三,重视心理健康个体与家庭、社会相关联的教育,关注优化大学生成长的大文化环境氛围。

内容表述:一个心理现象为一个讲座单元,以最新的相关心理健康资讯为参考资料,按理论阐释、案例描述与分析为结构脉络。

文字风格:作者研讨后确定编写方案,分工执笔。力求脉络清晰,文语流畅,图表直观,案例适用,风格清新,笔触一致。

体例格式:本书采用讲座的形式。共设置 21 讲,编配 40 个案例。

全书写作分工如下。

第一部分 专题讲座

- 第一讲 积极主动地适应环境 刘颖
- 第二讲 悦纳他人,与人和谐相处 刘颖
- 第三讲 学会倾诉和倾听,收获宁静心灵 吴心灵
- 第四讲 感受人生磨难,健全人格 金永红
- 第五讲 学会学习,开发智力 金永红
- 第六讲 自尊自爱,稳妥打理爱情 吴心灵
- 第七讲 热爱生活,珍爱生命 许贵研
- 第八讲 感恩父母,报答社会 金秀兰
- 第九讲 带着健康的心理上网 肖征
- 第十讲 大胆寻求科学的心理干预 肖征
- 第十一讲 透视心理疾患 肖征
- 第十二讲 有效管理自己的情绪 肖征
- 第十三讲 保护身心健康,建立自我防御机制 肖征
- 第十四讲 学会自强自立,克服攀比心理 吴心灵、肖征
- 第十五讲 兴趣广泛,心胸宽敞,心明如镜 王莉华
- 第十六讲 学会自我调节,保持心态平衡 王莉华
- 第十七讲 摒弃嫉妒心理,学会欣赏别人 王莉华
- 第十八讲 学业为重,切忌走偏 张澜、王洪飞
- 第十九讲 学会反省,多作自我批评 许贵研
- 第二十讲 了解心理科学,掌握心理保健知识 许贵研
- 第二十一讲 充分做好生涯规划,客观求职择业 许贵研
- 第二部分 大学生心理健康案例评析 孟庆荣、于琪、单超
- 第三部分 大学生心理健康案例集锦 孟庆荣、陈征澳、马飞

全书总体策划李莉、孟庆荣、肖征和许贵研。体例设计、组织编写、修改润饰、统稿工作由孟庆荣负责,审校由李莉负责。

心理学专家王家同说:“我们不能左右天气,但可以调整心情;我们不能改变容貌,但可以舒展笑容;我们不能控制他人,但可以主宰自己;我们不能预知明天,但可以利用今天;我们不能事事顺利,但可以样样尽力。”

也让我们铭记中央电视台《心理访谈》的主题词:

让生活失去色彩的

不是伤痛

而是内心世界的困惑

让脸上失去笑容的

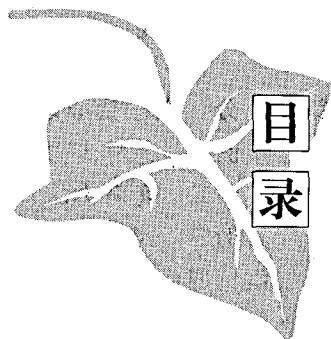
不是磨难

而是禁闭心灵的缄默



没有谁的心灵
永远一尘不染
战胜自我,拥抱健康
沟通,消除隔膜
交流,敞开心扉
真诚,融化壁垒
让你(爱)成长,从心开始。

孟庆荣
2008年1月



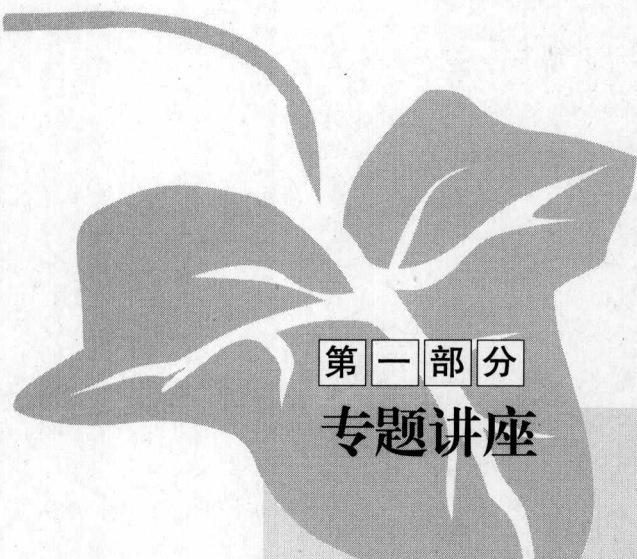
目 录

第一部分 专题讲座	1
第一讲 积极主动地适应环境	3
第二讲 悦纳他人,与人和谐相处	11
第三讲 学会倾诉和倾听,收获宁静心灵	19
第四讲 感受人生磨难,健全人格	28
第五讲 学会学习,开发智力	38
第六讲 自尊自爱,稳妥打理爱情	47
第七讲 热爱生活,珍爱生命	58
第八讲 感恩父母,报答社会	68
第九讲 带着健康的心理上网	82
第十讲 大胆寻求科学的心理干预	89
第十一讲 透视心理疾患	98
第十二讲 有效管理自己的情绪	106
第十三讲 保护身心健康,建立自我防御机制	114
第十四讲 学会自强自立,克服攀比心理	123
第十五讲 兴趣广泛,心胸宽敞,心明如镜	132
第十六讲 学会自我调节,保持心态平衡	139
第十七讲 摒弃嫉妒心理,学会欣赏别人	144
第十八讲 学业为重,切忌走偏	149
第十九讲 学会反省,多作自我批评	159
第二十讲 了解心理科学,掌握心理保健知识	166
第二十一讲 充分做好生涯规划,客观求职择业	177



第二部分 大学生心理健康案例评析	185
案例一 怎样走向成功	187
案例二 考考你的 6Q 是多少	188
案例三 黑脸张三,白脸李四	188
案例四 怎样拿到人生第一“桶”金	190
案例五 大学生心路历程的 N 个变化	190
案例六 融资面条	192
案例七 如此虚荣	193
案例八 如此羞怯	193
案例九 无法完美	195
案例十 改变	197
第三部分 大学生心理健康案例集锦	201
案例一 兴趣冷淡缘何起	203
案例二 抑郁症的体育疗法	203
案例三 匿名成瘾	204
案例四 爱干净的小菊	204
案例五 自虐	205
案例六 无法快乐的男生	205
案例七 如此学生干部	206
案例八 学习优秀 成绩平平	206
案例九 我的心怎么不听使唤了	207
案例十 中学才是我的天堂	207
案例十一 一“点”到位	207
案例十二 心影相随	208
案例十三 否定	208
案例十四 聚光	208
案例十五 报复	209
案例十六 “天才”也需勤努力	209
案例十七 生日快乐吗	210
案例十八 谁言寸草心	211
案例十九 志存高远	211
案例二十 阻隔前进的英语四级	212
案例二十一 一念之差	212
案例二十二 才与财之间的抉择	213

案例二十三	变味的友情.....	214
案例二十四	铸造多彩人生.....	214
案例二十五	高手专区.....	215
案例二十六	转变.....	215
案例二十七	绯闻.....	216
案例二十八	男人的勋章.....	216
案例二十九	不打不相识.....	217
案例三十	多情的粽子.....	218
参考文献		219



第一部分

专题讲座

- 第一讲 积极主动地适应环境
- 第二讲 悦纳他人,与人和谐相处
- 第三讲 学会倾诉和倾听,收获宁静心灵
- 第四讲 感受人生磨难,健全人格
- 第五讲 学会学习,开发智力
- 第六讲 自尊自爱,稳妥打理爱情
- 第七讲 热爱生活,珍爱生命
- 第八讲 感恩父母,报答社会
- 第九讲 带着健康的心理上网
- 第十讲 大胆寻求科学的心理干预
- 第十一讲 透视心理疾患
- 第十二讲 有效管理自己的情绪
- 第十三讲 保护身心健康,建立自我防御机制
- 第十四讲 学会自强自立,克服攀比心理
- 第十五讲 兴趣广泛,心胸宽敞,心明如镜
- 第十六讲 学会自我调节,保持心态平衡
- 第十七讲 摒弃嫉妒心理,学会欣赏别人
- 第十八讲 学业为重,切忌走偏
- 第十九讲 学会反省,多作自我批评
- 第二十讲 了解心理科学,掌握心理保健知识
- 第二十一讲 充分做好生涯规划,客观求职择业



第一讲 积极主动地适应环境

第一节 环境的适应

1789年,英国经济学家马尔萨斯(Thomas Robert Malthus,1766—1834)提出了一个著名论断——适者生存,即适应环境的生物才能活下来。虽然听起来有些吓人,但道理不错。

适应,是一个心理学名词,通常包含两个含义,即指感觉的适应和主观对客观环境的顺应,对社会环境的迁就。根据环境条件改变自身,调节自身与环境关系,使之趋于协调。瑞士心理学家皮亚杰(Jean Piaget,1896—1980)认为,适应包括同化和调解两个过程或两种机能,他把适应看成有机体和环境的持续交往,这种交往导致心理结构的复杂性的发展变化,以应付环境的要求。例如,热带沙漠中的植物大多叶呈针状且根系细长,北极地区的植物大多株型矮小且成熟迅速;赤道地区的人们鼻孔宽大,而寒带的人们则鼻孔细长。自然界中的一切生灵无不遵从着“物竞天择”这一自然规律。在环境发生巨大变化时,谁能适应谁就能活下来;谁能更好地适应,谁就能活得更好。

看来,在人与环境这对矛盾中,环境处于强势地位。人,就算是可以对所处环境中的某些方面加以改变,也是微乎其微的。那么,一个观点就自然而然地摆在了我们面前——大学生,特别是刚入校的大学生们,应该学会积极主动地适应环境。

自然环境的适应

俗话说,“一方水土养一方人”,不论是酷暑还是严寒,不论是多雨还是干旱,不论是嘈杂还是宁静,不论是城市还是乡间,人,往往会习惯了自己生活的那一片天地。但是,好多人不愿意也不可能在一个地方终老一生。那么,能够迅速适应一个新的环境,就应该是健康的最起码的体现。

1. 任何生物都存在环境适应问题

任何生物都存在环境适应问题,越是娇贵的生命对环境的要求越高,适应性也就越差,异地存活的可能性也就越低。例如,兰花,这种植物对环境的要求非常高,甚至近乎苛刻。野外生存的兰花,几乎必须同时满足北回归线、山坡林阴下、高湿度、土壤肥沃且疏松等条件,所以名贵而稀缺。而蒲公英则因为对环境没有什么特殊需求,而从热带到寒带到处都是。



2. 适应的过程是从排斥到适应

生物对环境的适应必须有一个过程,这个过程有些类似“妊娠反应”。适应会因物种、时间、地点的不同而不同。有时,生物不能适应恶劣环境,如干旱、热风等;但令人奇怪的是,有时优良的环境也令生物无法适应,如丰沛的雨量,充足的阳光等。但是,无论如何,一种生物在离开自己原来的环境后,都会接受“忍耐和痛苦”,最终适应环境,否则就会被淘汰。

3. 改变不了外界就改变自己

从某种意义上讲,生物适应外界的能力极强,只要能维持最低生存标准,哪怕是在极其恶劣的环境下,生物也能生存下去,尽管在人类看来,一些生存环境近乎残酷。例如,终日不见阳光的山洞,那里有人们无法想象的植物;距离地面不知多深的暗河,那里有什么也看不见的鱼儿;四周围满了高墙和电网的监狱,那里有想出去但无法出去的罪犯;阴阳只差一步的医院,那里有想逃离病床可已行将就木的重患。看来,无论是何等生物,一旦落入了“不得已”,就必须承认现实,顺应现实,改变自己,争取活得稍微轻松一些才是。

人类在许多方面都能师于自然,法于自然。依照仿生学原理,人应该在自然界的适应中得到诸多启示。



社会环境的适应

人是社会化的动物,离开社会,人的属性就不全面。从某种意义上讲,离开了社会,人就不成其为人。不论在什么情况下,都是人适应社会,而不是社会适应人,即使环境极其恶劣,人们想即刻改造世界,但前提还是首先适应。

从漫长的地球环境演变和生物起源过程来看,人类机体的产生,离不开地球环境提供的物质条件。因为人是自然界生物进化的产物,没有适于人类出现和生存的环境也就没有今天的人类。

人类与环境的根本联系在于人体的新陈代谢。人体必须不间断地同周围环境进行物质与能量交换,新陈代谢是生命的基本特征,一旦停止,人的生命也将完结。

人不但能适应环境,还能改造环境。对自然环境干预和影响的加强,标志着在人与环境的关系中,人类地位的不断加强。一般来讲,人类与其他动物的一个本质区别,就在于人类并不完全消极地适应环境,而是能动地改造环境。千百年来,人类不断地开垦荒地、兴修水利、采伐森林、挖掘矿藏、发展工业、兴建城市,创造了无穷无尽的物质财富。

尽管从人类的角度看,千百年来,战天斗地好不热闹,但从个人的角度看,我们还是不能很好的适应环境。我们仅仅从心态、环境和人际关系三方面阐述这个问题。