

经广西普通高校心理健康教育指导委员会审查通过
广西壮族自治区高等学校推荐教材



大学生 心理健康教育读本

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

中共广西壮族自治区高等学校工作委员会 编
广西壮族自治区教育厅

广西师范大学出版社
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS



经广西普通高校心理健康教育指导委员会审查通过
广西壮族自治区高等学校推荐教材

大学生心理健康教育读本

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

中共广西壮族自治区高等学校工作委员会 编
广西壮族自治区教育厅

主 编 ◎ 宋凤宁

副主编 ◎ 周永红 余欣欣

 GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

• 桂林 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育读本 / 宋凤宁主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5633-6927-0

I. 大… II. 宋… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168314 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西广香彩印有限公司印刷

(南宁市地洞口路 12 号 邮政编码: 530001)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 7 字数: 174 千字

2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

广西普通高校心理健康教育指导委员会

主任委员	李继兵			
副主任委员	林娜	陈雪斌		
委 员	韦筱青	唐兴	覃千超	刘惠珍
	文萍	唐峥华	文辉	牟艳娟
	邓艳葵	李清先	李美清	

前 言

高层次人才的培养是我国社会发展的重要动力。飞速发展的经济社会对人才的培养提出了新的要求，知识和技能不再是唯一关注点，个人的心理素质，包括心理健康、社会适应能力、情绪管理能力、人格魅力和人际交往能力等成为新世纪人才的必备素质。为此，《中共中央关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）强调，要重视大学生的心理健康教育，要根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格。为了贯彻落实中央对高校心理健康教育工作的意见，广西壮族自治区人民政府及其有关部门出台了一系列相关政策，把全面推行大学生的心理健康教育提上日程。特别是最近出台的《关于进一步加强和改进全区高校大学生心理健康教育的意见》（桂党高工〔2007〕5号）强调指出，要组织全区高校心理健康教育专家、学者编写全区大学生心理健康

教育通用教材,吸收大学生心理健康教育和思想政治教育的最新研究成果,结合大学生的实际需求,向大学生传授较为系统的心理健康知识,提高大学生心理素质。

心理素质的提高既是国家人才培养的要求,也是大学生自身发展的需要。在大学四年中,他们要将自己发展成为符合社会要求的高素质人才。学习是大学阶段的主要任务,但大学生活并不仅限于学习。作为期待在新的阶段能得到全面发展的大学生,还要面临着自身发展的许多任务。良好的心理素质是个人发展的基础,只有拥有了良好的心理素质才会有阳光的心态,才能确定好自己的发展目标,有效地处理成长过程中遇到的困难,积极地完成发展自身的任务,最终才能以昂扬的态度走入社会,开始自己新的人生旅程。

为了帮助大学生尽快适应大学生活,帮助大学生插上成长的翅膀,受广西教育厅的委托,广西普通高校心理健康教育指导委员会组织全区六所高校心理健康教育专家教授、博士及有经验的学工干部共同组成了《大学生心理健康教育读本》编写组来撰写本书,以期为广大学生的大学生活点亮一盏明灯。

《大学生心理健康教育读本》一书共分九章。第一章主要阐述什么是心理健康以及追寻阳光心态的意义,并对全书各个主题进行了概述。第二章至第九章,对大学生心理健康的诸多主题包括适应心理、学习问题、人际交往、情绪管理、人格成长、爱情心理、性心理健康、危机应对和生涯规划逐一进行了探讨。

本书主要有以下几个特点:

1. 定位为大学生的心灵鸡汤,以积极心理学视野下的大学生心理健康教育为出发点,重在预防、积极引导、助人自助、完善自我、发展潜能,以促进大学生心理的健康发展为原则构建全书体系与内容。

2. 四条主线贯穿全书:一是坚持积极心理学视野下的发展观,防止心理病态化倾向,强调健康心理促进个人成长的作用;二是突出

信息时代网络对大学生的“双刃剑”作用，网络对大学生专业学习、人际交往、人格发展、爱情与性等方面影响，采取宜疏不宜堵的理念；三是注重心理素质的培养，列举的心理训练或团体活动内容具有可操作性，真正让学生学有所悟，行有所导；四是注重学生参与，突出心理健康教育中学生的主动建构，形成一种自己发现问题，自己提出解决办法的研究性学习的氛围，让学生更多参与心理健康教育的过程，在知识的主动建构中来完善自我。

3. 形式多样，内容丰富。全书以案例、小故事、知识窗、小测试、小练习和团体活动设计等多种方式来展现主题：以案例为牵引，以故事为引导，以测试来了解，以知识窗来拓展，以练习、活动来实践。内容贴近学生实际，以大学生在人生发展中所遇到、所关心、所困惑、所期盼的问题为主线来构思。

希望本书能帮助广大学生获得积极的成长理念，乐观的生活态度，有效的心理调适方法，让他们在人生道路上走得更好、更稳、更健康。

本书既可以作为大学生心理健康教育的通用教材，也可以作为高校心理健康教育工作者（包括心理咨询员、辅导员、班主任、任课教师等）的教育教学参考资料。

《大学生心理健康教育读本》编写组

目 录

1	前 言
1	第一章 心理健康——幸福你我他
2	一、心理健康：阳光心态的生存意境
7	二、心理健康：人生发展的基石
12	三、心理健康教育：成长并快乐着
18	思考与练习
19	第二章 在适应中成长——学会适应
20	一、初入校园的一声叹息
24	二、踏上青春的节拍
28	三、积极地管理生活
37	思考与练习
38	第三章 奏响大学生生活的主旋律——学会学习
39	一、大学的乐章
44	二、把握指挥的节奏
50	三、发挥学习的智慧
57	四、考试焦虑的调适
62	思考与练习
63	第四章 沟通无极限——学会交往
64	一、大学校园里五彩缤纷的青春交往

67	二、青春交往中的沟沟坎坎
73	三、心灵沟通的钥匙
81	四、解开人际之结
83	五、克服交往恐惧
85	思考与练习
89	第五章 我的情绪我做主——学会管理情绪
90	一、解析情绪的复合函数：认识情绪
98	二、释放你的心灵：情绪管理
107	三、扬起生命的风帆：追寻快乐
110	四、找寻人生成功的支点：EQ 与 AQ
111	思考与练习
113	第六章 塑造完美自我——发展健全人格
114	一、淘尽黄沙始见金
119	二、让生命放出光彩
130	三、寻找幸福的秘诀
136	思考与练习
137	第七章 叫我如何不想他（她）——爱情与性
138	一、爱的真谛
139	二、我选择我喜欢
143	三、爱之初
148	四、畅游爱情海
155	五、围城外的观望
157	六、认识“性”
161	七、伊甸园的禁果
165	思考与练习

166	第八章 与危机共舞——应对危机
167	一、解读危机
170	二、危机面面观
174	三、自酿心灵鸡汤
184	思考与练习
186	第九章 为人生点盏明灯——规划大学生涯
187	一、成功人生的关键：我的路，我规划
191	二、走出困惑：大学生涯规划中的常见问题
194	三、找准坐标：规划大学生涯
200	四、指引方向：考研、就业与创业
204	思考与练习
206	参考文献
208	后 记

第一章

心理健康——幸福你我他

人的一生就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的心的总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光，失去了生机，丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

——拿破仑·希尔

小故事 1-1：追寻阳光

在一间病房里有两个身患绝症的病人，一个在靠近窗户的床位，另一个则远离窗户。因为两个人都不能动弹，靠近窗子的病人就每天向另外一个病人讲述他看到的窗外景色：旭日东升，温暖和煦的阳光撒满大地，美丽绚烂；可爱的蜜蜂在临近的花丛里欢快地跳舞，辛勤地劳动，自由自在；夜晚，月亮害羞地露出半张笑脸与满天闪烁的星星将黑夜照亮。每次的讲述，都可以看到他眼里充满了对幸福生活的渴望。远离窗户的病人也被他所描述的画卷深深地吸引。他们在此刻忘记病痛的折磨，心中无比的温暖。就这样日复一日地过去了几个月，靠近窗子的病人因为病情加重在一天夜里平静地离开了。他的病友搬到了靠近窗子的床位，他这才发现窗外根本没有美丽的景色，只有一堵高高的、冷冰冰的墙。原来这个画卷只是一个美丽的谎言。

亚里士多德曾经说过，生命的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开乐的时光，减少它。拥有阳光心态的人不是没有黑暗和悲伤的时刻，只是他们追寻阳光的心灵不会轻易地被黑暗与悲伤遮盖罢了。正如上面

的故事所讲到的，靠窗的病人可以说是陷入了人生中前所未有的困境，但是他却能在这样的困境中继续寻找阳光，在这种阳光心态下，即使窗外的风景只有一堵光秃的墙壁，他也能把这堵墙壁想像成美丽的画卷，不仅给自己带来了快乐，同时也把快乐传递给了病友，用阳光去温暖和感染别人。

一、心理健康：阳光心态的生存意境

（一）心理健康

实际上，阳光心态的生存意境就是心理健康。那么何谓心理健康？

什么是心理健康，还要从什么是健康谈起。健康是人类生存与发展最基本的条件，也是人生第一财富。过去人们一般只从生理的角度来理解健康，认为“无病无灾，身体棒棒”，就是健康。其实，健康的科学含义远远超出了人们的一般理解。早在1948年，世界卫生组织（WHO）就对健康做了这样的定义：健康就是一个人的生理、心理与社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病与虚弱。1989年，该组织再次把健康定义为：健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

由此看来，心理健康是健康的一个重要部分。那么如何判断一个人是否心理健康呢？1946年，第三届国际心理卫生大会指出，心理健康为：

- （1）身体、智力、情绪十分调和
- （2）适应环境，人际关系中彼此能谦让
- （3）有幸福感
- （4）在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效的生活

对于心理健康的实质与机制，不同学者有不同理解，人们通常根据人的心理过程与个性特征是否符合大多数人的常态来衡量。具体说，有以下特征：

（1）智力正常

即具有中等水平以上的智商，也就是具有正常的感知、记忆和思维能力。如果产生幻听、幻觉和幻视，或丧失正常记忆力，或思维混乱，就属于心理不健康。

（2）稳定适中的情绪和情感

心理健康的人往往具有积极、乐观、稳定的情绪，对生活和未来充满希望。即便是悲伤、忧愁、烦恼与愤怒，也能及时调节和控制，做到

喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。相反，如果长时间情绪兴奋、激动、抑郁、忧伤，无法自控，都属于心理不健康的表现。

(3) 意志健全

即对行动目标有清楚的认识，并能有意地支配和控制自己的行动，以及不断调节自己的行为去适应环境。

(4) 有良好的自我意识

即能一分为二地看待自己，在对自我的认识、评价、监督与控制等方面都较客观。一味地狂妄自大、目空一切或怨天尤人、自暴自弃都是心理不健康的表现。

(5) 和谐的人际关系

人际关系的实质是一种情感互动。并非单纯指朋友多、人缘好，而是指能从各种人际关系中得到思想的长进和温暖、友情、爱的体验，从而对生活充满信心。

(6) 拥有幸福感，过有效的生活

即生活有目标、热爱生活、勇于进取、乐于助人，觉得生活有意义、有方向，感到幸福。

小测试1-1：你是一个幸福的人吗？

心理学家认为，一个人的心理健康程度是与他的幸福感密切相关的，心理越健康的人，越容易感到幸福。你是一个容易感到幸福的人吗？请做下面的小测试吧！

下面给出了一些关于生活感受的问题，请你仔细阅读，并回顾自己的生活，根据个人的真实感受做出回答。如果相符，就回答“是”；不相符合，就回答“否”；难以确定，就回答“不能确定”。

1. 与你所认识的大多数人相比，你觉得你的生活是比较好吗？ ()
2. 你认为你所做的大多数事情都是有意义的吗？ ()
3. 你相信明天会更好吗？ ()
4. 大多数情况下你的心情都是愉快吗？ ()
5. 如果你能够做到，你想改变自己过去的的生活吗？ ()
6. 回首往日的的生活，你觉得大多数你想要的重要东西都得到了吗？ ()
7. 你相信不久的将来会有一些愉快的事情在你身上发生吗？ ()

8. 即使发生了不好的事情,你也相信它会往好的方面发展吗? ()
9. 你觉得你是一个能与别人和睦相处的人吗? ()
10. 你觉得你的大多数朋友都是喜欢你的吗? ()
11. 如果人生能够重新选择,你认为你要比现在过得好吗? ()
12. 与同龄人相比,你觉得你曾经做过许多愚蠢的选择吗? ()
13. 你认为一般人的生活是越过越差,而不是越过越好吗? ()
14. 你觉得你的生活是平淡无奇的吗? ()
15. 即使有好的事情在你身上发生,你也会觉得它不会长久吗? ()

如果1~10题,你回答“是”的次数越多,11~15题你回答“否”的次数越多,说明你越容易感受到幸福;反之,则越不容易感受到幸福。

(二) 心理健康关键:积极心态和积极努力

1. 心理健康是一个过程,而不是结果

心理健康的标准是一种理想尺度,它为我们指明了提高心理健康水平的努力方向,但是,心理健康不是一个静止的理想标准。可以肯定地说,绝对、永远心理健康的人是没有的。心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线,而是一种连续、不断变化的状态。随着人的成长、经验的积累以及环境的改变,心理健康状态也会有所变化。可以说,心理健康是一个发展变化着的建设过程。在这个过程中每个人都会遇到各种困扰,但是不等于心理不健康,最重要的是能有效地解决困扰,这才是心理健康的表现。心理健康是一种协调发展的状态。我们所要做的也就是以积极的心态,享受生命的过程。

在台湾,黄美廉的名字家喻户晓。她出生时因为意外罹患了脑瘫,在六岁以前全身的运动神经受到伤害,口水常常不断地往外流,而且失去了讲话的能力。但黄美廉没有被这些外在的痛苦击败,小学二年级时,在老师的启发下,确定了当画家的志向。中学毕业后,她进入了洛杉矶学院和加州州立大学研读艺术。在付出比常人多十倍的努力后,最终获得了加州州立大学艺术博士学位,而她的画展也轰动了世界。在一次演讲会上,一个学生问她:“黄博士,你从小就长成这样,请问你怎么看你自己?难道你从来就没有怨恨吗?”在场的人都责怪这个学生提出了如此不敬的问题,担心黄美廉难堪。出乎众人意料的是,不能说话的黄美廉

嫣然一笑，十分坦然地在黑板上写下了几行字：“①我好可爱！②我的腿很长很美！③爸爸妈妈那么爱我！④我会画画，我会写稿！⑤我有一只可爱的猫！”……最后，她以一句话做结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”掌声经久不息。

人无法选择自己的命运，但是可以选择过什么样的生活。没有不重要的人，只有看不起自己的人。黄美廉的故事证明了，当我们用积极心态主宰自己的心境，用光明的思维去看世界，我们就会发现头顶的天原来是那样的蓝，身边的树原来是那样的绿，路边的花原来是那样的美。生活中不是没有阳光，是因为你总是低着头；不是没有绿洲，是因为你心中只有一片沙漠。

知识窗 1-1：远离三大消极思维模式

美国心理学家塞利格曼教授指出，三种消极思维模式会造成人们的无力感和挫折感，最终会毁其一生。

• 永远长存

这是一种时间束缚自我的方式，即把短暂的困难看作是挥之不去的幽灵，把暂时的不幸与悲哀无限地延长，不停地回味。“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，结果使自己长期生活在痛苦、沮丧甚至绝望的心态中不能自拔。

• 无所不在

这是一种空间束缚自我的方式。即在某方面遭到挫折与失败，从而确定自己在其他方面也同样会遇到挫折与失败。比如一个人走路的姿势不好看，他就断定自己游泳和跑步的姿势也一定不好看，因此就放弃了在这些方面的努力。这是在空间方面把自己的困难或缺点无限放大，使自己终日笼罩在失败的阴影中而看不到成功的希望。

• 自我否定

这是一种自我摧残的方式，即认为自己什么都不行，什么能力也没有，一味地打击自己，使自己无法振作。

这三大消极思维模式犹如三座大山，也犹如沉重的心灵十字架，背负着它们的人将在痛苦、挫折、恐惧和忧郁中度过灰暗庸碌的一生。

你有过这样的情形吗？如果有，请尽快从消极心态的阴影中解脱出来。记住德国人常说的一句吧：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”

资料来源：宋振杰著，《黄金心态》，北京大学出版社，2007年版，第24—25页。

2. 心理健康不是没有心理困扰，而是能否有效解决心理困扰

我们在成长过程中，不可能一帆风顺、事事得意，而种种失败、无奈、委屈都需要我们勇敢面对、豁达处理。美国前总统罗斯福曾经家中被盗，丢失了很多东西。一位朋友得知后写信安慰他。罗斯福在给朋友的回信中写道：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活！因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得我庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”罗斯福的故事告诉我们，如何在不利的事件中看到有利的一面，如何在困难中发现希望，如何在失意中找寻生活中美好的事物，这是一种处世哲学，也是一种健康的心态。

小练习1-1：五个问题助你塑造阳光心态

如果你想走出常规，放松心情，以阳光心态开始每一天，就有必要以自问的方式开始这一天，这些问题会给我们带来力量 and 好心情。

1. 我现在已经拥有什么最珍贵的东西？

“失去了才知道珍贵。”人们总是追求自己没有的东西，而对于已经拥有的却习以为常，甚至不去珍惜。比如健康的身体、幸福的家庭、学习的机会等。

我拥有的最珍贵的三样东西是：

2. 我现在或曾经因为什么而感到自豪？

成绩和成功不分大小，每一次成功都意味着向前迈进了一步。你可以为你刚刚战胜一个困难而感到骄傲，也可以为你帮助了别人而感到幸福，总之一切都值得你自豪。

截至目前我最自豪的三件事是：

3. 我今天给自己一个什么样的希望？

每天给自己一个希望，就等于给自己点燃了一盏激情和自信的心灯。我今天的希望是：

4. 我今天能解决什么问题？

试图把问题拖延到明天或以后再解决不仅于事无补，还会增加自己的心理负担，并且让问题越积越多，将小问题变成大问题。

我今天必须解决的问题是：

5. 我现在就开始行动？

我是一个幻想家，还是一个行动者？我有足够的能力让自己拥有阳光心态吗？

我现在就开始行动：

二、心理健康：人生发展的基石

（一）象牙塔里的我：大学生的心理特点

大学生的年龄一般在18~25岁之间，正处于一生之中心理发展变化比较激烈的青年期，生理上已经趋于成熟，但心理发展还不够成熟。可以说，这是一群正在严肃思考人生的青年，面临着多种思潮、多元价值观与各种人生观的冲击与抉择。

1. 抽象思维迅速发展但不够深刻

进入大学阶段，大学生的抽象逻辑思维获得了迅速发展，并逐渐在思维活动中占据主导地位。在思考问题时，不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案，而是力求自己能够深入地探讨事物的本质和规律。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强，主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题，喜欢用批判的眼光看待周围的一切，不愿意沿着别人提供的思路去思考和解决问题，其思维的辩证性日益提高。但是，大学生抽象逻辑思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足，看问题时容易过分地钻“牛角尖”，并且掺杂了个人的情感色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是由于还不太善于运用辩证的观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象，因而常常把社会问题看得过于简单，陷入主观、片面和“想当然”的境地。

2. 自我意识增强但发展还不成熟

自我意识，是指人对自己和自己与他人、社会的关系的认识，它包