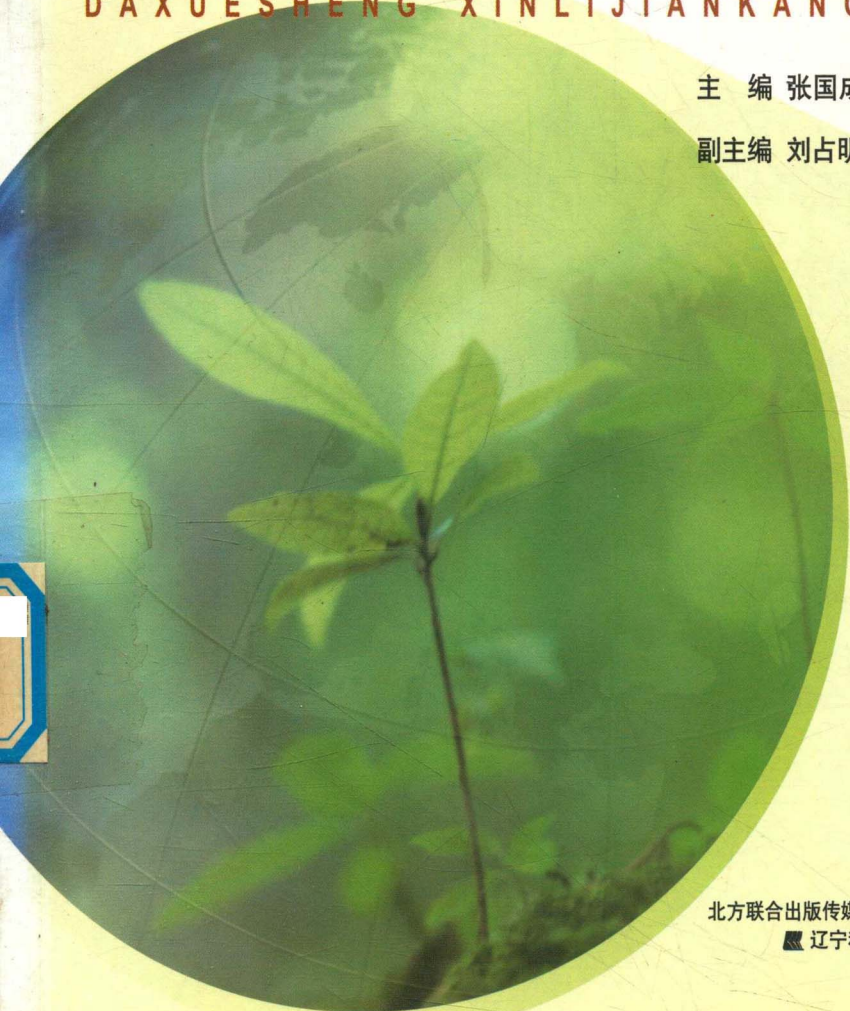


大学生 心理健康之路

DAXUESHENG XINLIJIANKANG ZHILU

主 编 张国成 邸卫民 王占龙

副主编 刘占明 李宪芹 关爱民



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

辽宁科学技术出版社

“十一五”全国高职高专通识课规划教材

大学生心理健康之路

主 编 张国成 邸卫民 田占龙

副主编 刘占明 李宪芹 关爱民

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康之路/张国成, 邸卫民, 王占龙主编.

沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.9

“十一五”全国高职高专通识课规划教材

ISBN 978-7-5381-6616-3

I. ①大… II. ①张… ②邸… ③王… III. ①大学生—
心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材

IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165066号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

辽宁科学技术出版社(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: 23.25

字 数: 380千字

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 郑松昌

封面设计: 吴 娜

版式设计: 吴 娜

责任校对: 黄 琴

书 号: ISBN 978-7-5381-6616-3

定 价: 36.00元

联系电话: 024-23284376 010-88382455

邮购热线: 024-23284502 010-88384660

E-mail: sdlk_book@163.com

http://www.book-age.com

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6616

《大学生心理健康之路》 编委会

主 编 张国成 邸卫民 王占龙

副主编 刘占明 李宪芹 关爱民

编写组成员 (以姓氏笔画为序)

于海成 王小玲 王占龙 王慧贤 白 鸽

刘占明 关爱民 祁云鹤 邸卫民 张秀军

张国成 李宪芹 谢春玲

序 言

高等学校担负着培养中国特色社会主义事业建设者和接班人的光荣使命,这个使命要求我们培养的人才不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,也要有良好的心理素质。因此,大力推进大学生心理健康教育工作,是当前摆在我们面前的一项重要任务。

首先,加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育,培养高素质人才的迫切要求。我们可以从许许多多成功人士的身上发现他们的共同之处,那就是他们不仅有扎实的知识素养,较强的专业能力,而且有良好的心理素质;而那些事业失败、人生遭受挫折的人,也往往与其情感意志比较脆弱,经不起困难、挫折乃至成功的挑战和考验有关。所以,加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质全面协调发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。

其次,加强大学生心理健康教育是以学生为本,满足学生成长、成才的迫切要求。学生是学校教育培养的对象,不断满足学生发展的多方面需要,以人为本,促进学生全面成长成才,使他们成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人,是高校一切工作的出发点和落脚点。当代中国大学生大多为独生子女,他们是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体。他们自我定位比较高,成才欲望非常强,但社会阅历比较浅,心理发展并不成熟,极易出现情绪波动。随着经济社会的发展,大学生面临的社会环境、家庭环境和学校环境日益纷繁复杂,特别是涉及大学生切身利益的各项改革措施的实行,使他们面临的学习、就业、经济和情感等方面的压力越来越大,不可避免地会形成各种各样的心理问题,急需疏导和调节。近年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。无论大学生自伤或伤害他人,都会给学生的家庭带来极大的伤害,在高校和社会上也会产生很大的影响,从而引起社会的广泛关注和深刻反思。因此,我们要按照贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则,进一步加强和改进大学生心理健康教育工作。

第三,加强大学生心理健康教育是加强和改进大学生思想政治教育工作的迫切要求。大学生正处于人生发展的重要时期,他们在成长过程中形成的这样或那样的心理问题往往同他们的世界观、人生观、价值观的形成交织在一起。因此,心理健康教育对大学生而言,其意义更在于成长和发展。面向全体、兼顾个别、重在发展的高校心理健康教育应该定位在激发全体学生的心理

潜能上,以提高心理素质,维护心理健康,完善健康人格,促进个人成长为目标。这个目标决定了思想政治教育与心理健康教育必须互相补充、互相促进。我们要紧紧把握大学生的思想脉搏和心理特点,遵循思想政治教育与健康教育的规律,将大学生心理健康教育与大学生思想政治教育紧密结合起来。

河北旅游职业学院的大学生心理健康教育工作起步于本世纪初,在学院大学生心理健康教育工作委员会的领导下,设立了心理服务中心并进行心理咨询,每年对入学的新生进行心理健康状况普查,为每位大学生建立心理档案,开展了丰富多彩的心理健康教育宣传活动,初步构建起院、系、班三级心理健康教育网络体系,开设了大学生心理健康指导选修课,大学生的心理健康教育工作已经取得了较好的成效。

摆在读者面前的这本《大学生心理健康之路》就是学院心理服务中心的教师们多年教学与研究的成果,我认为本书有三个显著的特点值得介绍:一是立足发展,重在预防。心理健康教育的积极作用在于引导大学生寻求人生的最佳位置,实现心理潜能最大限度的开发,同时也有预防和治疗各种心理疾病的作用。本书正是立足于大学生心理的全面发展,从而教会大学生心理保健,相信本书一定会陪伴大学生度过快乐的大学时代。二是立足实际,以学生为本。心理健康教育重在心灵的沟通,为此发挥学生的主体作用是关键。本书正是从大学生的实际出发,体现了以学生为本的思想,时时处处指导大学生进行自我调适、自我教育,具有很强的针对性。三是立足实践,突出指导。本书作者都是学院心理服务中心的专兼职教师,具有多年的心理健康教育和心理咨询经验,他们不是从概念到原理式的写作,而是从大学生的实际出发,立足于教育与科研的实践,撰写的每一章、每一节都充满了对实践的理性思考,体现出鲜明的指导性。

古今中外无数的事实说明:一个民族,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能屹立于世界民族之林;一个人,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能成为高素质人才。我相信,此书的出版必定会对大学生的健康成长发挥应有的作用。

赵济生

2009年6月于“大学生心理健康日”

(序作者为河北旅游职业学院党委书记、院长)

目 录

序 言

第一章 了解心理健康 加强健康教育

第一节 健康与心理健康	1
一、全面把握健康内涵	3
二、心理健康及其特征	4
三、大学生心理健康的标准	5
第二节 大学生心理健康状况	8
一、大学生心理健康教育的由来与发展	8
二、高职院校大学生心理特征	10
三、高职院校大学生常见心理问题	11
第三节 大学生心理健康教育的意义和任务	14
一、大学生心理健康的现状	14
二、加强大学生心理健康教育的意义	16
三、大学生心理健康教育的任务和内容	19
第四节 大学生心理健康教育的原则与方法	20
一、大学生心理健康教育的原则	20
二、大学生心理健康教育的方法	23
三、学校心理咨询与心理健康	25
【训练与思考】	29

第二章 认识真实自我 健全自我意识

第一节 自我意识概述	37
一、自我意识的概念与特征	37
二、自我意识的内容	38
三、自我意识的发展	40
第二节 大学生常见自我意识冲突	42
一、自我意识冲突的概念与表现	42
二、大学生常见自我意识冲突的类型	45
三、大学生自我意识冲突的原因分析	49
第三节 大学生健全自我意识的途径	52
一、健全自我意识的标准	52
二、自我意识完善的途径	53
【训练与思考】	56

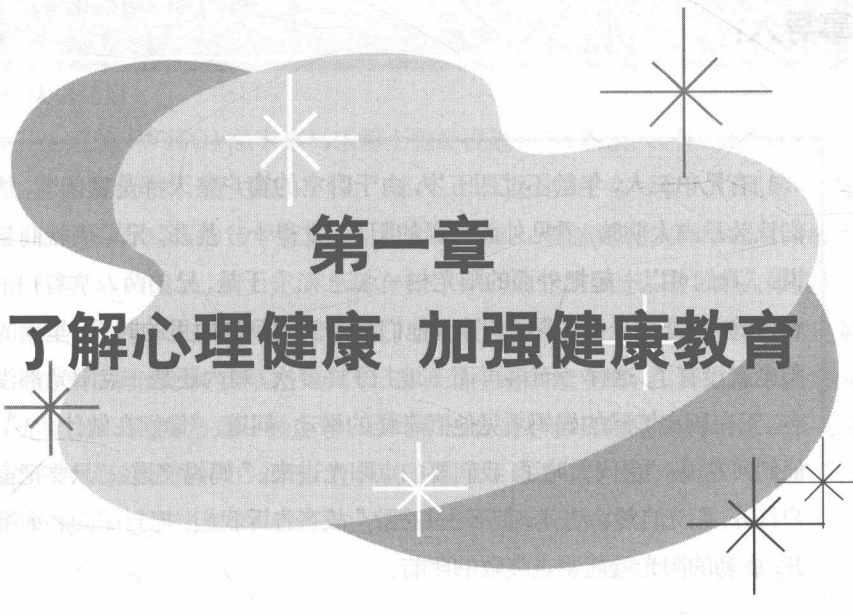
第三章 学习人格理论 塑造健康人格	59
第一节 人格概述	61
一、人格的概念与特征	61
二、人格结构理论概述	63
第二节 气质与性格	66
一、气质	66
二、性格	70
第三节 大学生常见的人格缺陷及其调适	75
一、人格缺陷的内涵	75
二、大学生常见的人格缺陷	75
三、大学生人格缺陷的自我调适	81
第四节 健康人格的塑造	82
一、渊博的文化知识	82
二、乐观的人生态度	83
三、务实的实际行动	83
四、适度的自我调控	84
【训练与思考】	84
第四章 调控负性情绪 感悟快乐人生	87
第一节 情绪与情感概述	89
一、情绪与情感	89
二、情绪与情感的种类	92
三、大学生情绪与情感的特点	94
第二节 大学生常见负性情绪及其调适	96
一、大学生情绪健康的标准	96
二、大学生常见的负性情绪	96
三、大学生负性情绪的调适	100
第三节 感悟人生快乐	106
一、快乐就在你心中——学会感谢生活	106
二、快乐就在你的态度中——学会接受生活	107
三、快乐就在你身边——学会为现在生活	109
四、快乐就在你的努力中——学会创造生活	110
【训练与思考】	112
第五章 把握学习规律 提高学习效率	117
第一节 大学学习新理念	119

一、学习的概念与特征	119
二、高职院校学习的新特点	120
三、树立学习新理念	121
第二节 学会学习	124
一、学习方法的学习	124
二、技能的学习	128
第三节 学习问题及其调适	130
一、学习中常见的心理问题	130
二、学会自我调适提高学习效率	134
【训练与思考】	138
第六章 走出交往误区 学会交往艺术	141
第一节 人际交往与人际吸引	143
一、人际交往的概念与作用	143
二、人际关系的概念与特征	148
三、大学生人际吸引及其影响因素	149
第二节 人际交往中的心理效应	152
一、影响人际交往的心理效应	152
二、人际交往的基本法则	155
三、人际交往的基本理念	156
第三节 人际交往中的心理误区与调适	157
一、大学生人际交往中常见的心理误区	157
二、大学生人际交往误区的原因分析	159
三、走出人际交往误区的自我调适	160
第四节 交往的艺术	163
一、管理好你给别人的印象	163
二、学会倾听和表达	164
三、讲究批评的艺术	165
四、以幽默化解困境	167
五、善于主动交往和换位思考	168
【训练与思考】	168
第七章 透视恋爱心理 调整恋爱观念	171
第一节 大学生恋爱概述	173
一、爱情的心理学含义	173
二、恋爱的一般过程	174

三、恋爱对大学生的影响	176
四、大学生恋爱的特点	177
第二节 大学生恋爱导致的心理问题与调适	178
一、大学生恋爱中的心理困扰	178
二、大学生恋爱中的心理问题与自我调适	180
三、大学生失恋与自我调适	183
第三节 大学生恰当的恋爱方式	185
一、完美的爱情体验	185
二、科学的恋爱观	186
三、纯洁的恋爱动机	187
四、专一的恋爱对象	188
五、适度的恋爱行为	188
六、提高爱的能力	189
【训练与思考】	191
第八章 正视性的需求 规范性的行为	197
第一节 正确看待性问题	199
一、性与心理健康	199
二、性并非万恶之源	201
第二节 大学生性心理分析	202
一、性生理机能的发育	202
二、性心理的发展	203
三、大学生性心理特征	205
第三节 直面大学生性行为	208
一、大学生性行为的现状	208
二、大学生可能存在的性问题	210
三、大学生发生性行为的心理因素	211
第四节 关于性问题的忠告	213
一、贞操观的自我矛盾	213
二、手淫与性梦	214
三、“一夜情”不宜向往	216
四、“同志”应保持距离	216
五、对宿舍内“留宿异性”说不	217
【训练与思考】	218

第九章 识别挫折缘由 勇敢面对挫折	221
第一节 挫折概述	223
一、挫折的含义与本质	223
二、挫折产生的原因	224
三、加强大学生挫折教育的意义	226
第二节 挫折的双重意义	227
一、挫折的双重性	227
二、挫折对强者的积极意义	228
三、挫折对弱者的消极意义	229
第三节 大学生常见的挫折心理及其调适	229
一、大学生生活中常见的挫折	229
二、大学生受挫后的行为反应	230
三、大学生受挫后的心理调适	236
【训练与思考】	238
第十章 感恩珍爱生命 直面抗争死亡	241
第一节 生死观概述	243
一、生命的价值分析	243
二、死亡的理性思考	247
三、生死观的典型理论	252
第二节 感恩生命	259
一、生命的缘起	259
二、珍爱生命,直面死亡	263
第三节 敢于同死亡抗争	269
一、大学生自杀现象的心理分析	269
二、生如夏花,死如秋叶	282
【训练与思考】	285
第十一章 制定生涯方略 规划科学人生	289
第一节 职业与职业生涯规划	291
一、职业及其分类	291
二、职业生涯规划的起源与发展	294
第二节 大学生职业生涯规划	298
一、大学生尽早规划职业生涯的必要性	298
二、大学生职业生涯规划的主要内容	300
三、大学生职业生涯规划实例	305

四、大学生规划职业生涯应注意的问题	314
第三节 大学生创新与创业能力培养	316
一、创新能力与创业能力的内涵	316
二、大学生创新创业能力培养的的必要性和紧迫性	316
三、创业者的基本素质	318
四、创业者忠告	318
【训练与思考】	321
第十二章 预防心理危机 强化心理保健	327
第一节 大学生常见的心理障碍	329
一、心理问题与心理障碍	329
二、大学生心理障碍的主要类型	329
三、重症精神疾病	335
第二节 大学生心理危机与干预	339
一、心理危机的概念与特征	339
二、心理危机的分类与表现	341
三、心理危机的干预	342
第三节 大学生心理咨询与心理保健	347
一、心理咨询与心理治疗	347
二、大学生自我心理保健	349
【训练与思考】	352
后 记	357
参考文献	358



第一章

了解心理健康 加强健康教育

不管怎样的事情，都请安静地愉快吧！这是人生。我们要依样地接受人生，勇敢地、大胆地，而且永远地微笑着。

——卢森堡

故事导入:

有兄弟二人,年龄不过四五岁,由于卧室的窗户整天都是密闭着,他们认为屋内太阴暗,看见外面灿烂的阳光,觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说:“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是,兄弟两人拿着扫帚和簸箕,到阳台上去扫阳光。等到他们把簸箕搬到房间里的时候,里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次,屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动,问道:“你们在做什么?”他们回答说:“房间太暗了,我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道:“只要把窗户打开,阳光自然会进来,何必去扫呢?”故事告诉我们:把封闭的心扉敞开,成功的阳光就能驱走失败的阴暗。

2006年全国人大、政协“两会”期间,代表们都非常关注大学生心理健康问题,全国人大代表们呼吁尽快建立大学生心理危机干预机制,并寄语年轻学子:心理健康比成绩单更重要。同年10月,加强对大学生心理卫生教育和心理咨询工作被写进《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》。

第一节 健康与心理健康

一、全面把握健康内涵

(一) 认识健康

世界卫生组织(WHO)总干事马乐博士曾经说过:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。”那么,什么是健康?在一般人的理解中,健康就是没病。我国《辞海》(1979年版)中也是这样解释:“健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”不难发现,它还仅仅停留在身体健康的层面,这也是当前很多人对健康的理解。其实早在1948年,世界卫生组织成立时,在其宪章中就对健康作出这样的定义:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1989年,世界卫生组织又修改了健康的概念,增加了道德健康,由此可见,衡量是否健康至少需要包括以下四个层面的内容:

(1) 身体发育情况,如是否有生理疾病或缺陷,身体各部分的机能状况等,这是健康的基础。

(2) 心理发展状况,如是否有心理疾病,是否有持续的、积极的心理发展状态等。

(3) 社会适应程度,如掌握了多少生活知识和技能,是否有正确的人生目标,是否能遵守社会生活规则、融入现实社会生活,能否在不同时间、不同岗位上扮演好各种角色等。

(4) 道德文明水准,如道德认知水平和道德行为状况等,道德健康的最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。

(二) 健康新内涵

世界卫生组织在界定了健康的概念后,还进一步指出健康的新内涵:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应

敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,两者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。健全的心理有赖于健康的身体,而健康的身体同样离不开健全的心理。

二、心理健康及其特征

(一) 心理健康的概念

戴尔·卡耐基认为,一个人事业上的成功,只有15%是由于他们的学识和专业技术,而85%是依靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,不同学者从不同的角度会有不同的论述。

迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念。1946年,第三届国际心理卫生大会提出:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围,将个人心境发展到最佳状态”,并将心理健康的标准界定为“①身体、智力以及情感十分调和;②适应环境;③有幸福感;④在工作中能发挥自己的能力和能力,过着有效率的生活。”

概括而言,心理健康是指不仅个体没有心理上的疾病和变态,而且在身体上、心理上、社会上均能保持最佳的状态。我国的一些学者对心理健康曾做过这样的概括:具有幸福感和安定感;身心的各种机能健康;符合社会生活的规范,自我的行为和情绪适应;具有自我实现的理想和能力;人格统一和谐;对环境能积极地适应,具有现实志向;具有处理、调节人际关系的能力;具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。可见,心理健康的人内心世界与客观环境是一种平衡关系,是自我与他人之间一种良好的人际关系的维持,即不仅能获得确保自我安定感和安心感,还能自我实现,具有为他人的健康贡献和服务的能力。

(二) 心理健康的特征

虽然目前心理健康的概念众说纷纭,但对心理健康特征的认识已有很大程度的一

致性。特别是英国心理学家雅霍达 (Marie Jahoda) 所提倡的“积极的精神健康”, 对于现代社会中的人们来说很有裨益。主要包括以下六个方面。

(1) 自我认知的态度。心理健康的人, 能对自己作出客观的分析, 对自己的体验、感情、能力和欲求等作出正确的判断和认知。

(2) 自我成长、发展和自我实现的能力。心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的, 他会努力去实现自己内在的潜能, 自强不息, 即使遇到挫折, 也会成长起来, 去追求人生真正的价值。

(3) 统一、安定的人格。心理健康的人能有效地处理内心的各种能量, 使之不产生矛盾和对立, 保持均衡心态。他对于人生有一种统一的认知态度, 当产生心理压力和欲求不满时, 有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

(4) 自我调控能力。对于环境的压力和刺激, 能保持自我相对的稳定, 并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人, 善于调节自我的情绪和能力, 果断地决定自己的发展方向。

(5) 对现实的感知能力。心理健康的人, 在现实生活中不会迷失方向, 他能正确地认知现实世界, 判断现实。

(6) 积极地改善环境的能力。心理健康的人, 不会受环境的支配和控制, 而是顺应环境, 适应环境, 并积极地发问、变革环境, 使之更适应人的生存。在这样的环境中, 他热爱人类, 适当地工作和游戏, 保持良好的人际关系, 并有效率地处理和解决问题。

我们可以看到, 心理健康概念是一种理想化的心理状态, 是与心理障碍和心理疾病相对而言的。随着社会的飞速发展, 人类对心理健康的概念也将有一个不断修正和完善的过程。

三、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的标准

众所周知, 人的生理健康是有标准的, 其实一个人的心理健康也是有标准的。虽然心理健康的标准不及生理健康的具体与客观, 但是国内外的许多心理学家都曾对心理健康的标准做过界定。