



大学生 心理适应指南

DAXUESHENG
XINLI SHIYING ZHINAN

主编◎张 革

北京工业大学出版社

大学生心理适应指南

主	编	张 革	
副	主 编	王秀彦	杜 峰
执行副主编		袁莉敏	彭秀芳
		白 洁	李 柯
		杜 娜	李承杰
		王海燕	

北京工业大学出版社

内 容 简 介

本书共分为十章,即健康人生;学业适应;完善自我,健全人格;人际交往;亲密关系;应对压力,管理情绪;生涯规划;心理问题面面观;与网络和谐共处;生命教育。书中结合心理学理论和当前的社会热点问题,列举大量的心理学实验和案例,对大学生群体普遍面临的学业、人际、社会适应、就业等各方面的心理适应问题进行了介绍,有助于大学生了解心理健康知识、预防心理问题、掌握科学的应对方法。

本书既适合作为大学生心理健康教育的课堂教材使用,也适合作为大学生的自学阅读书籍和教师参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理适应指南/张革主编. —北京:北京工业大学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5639-2259-8

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-心理卫生-健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 022994 号

大学生心理适应指南

主 编 张 革
副 主 编 王秀彦 杜 峰
执行副主编 袁莉敏 彭秀芳
白 洁 李 柯
杜 娜 李承杰
王海燕

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100124 电话: (010) 67391106

全国各地新华书店经销

徐水宏远印刷有限公司印刷

*

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

787 mm×960 mm 16 开 20.5 印张 363.5 千字

ISBN 978-7-5639-2259-8

定价: 29.80 元

序

大学生会读书吗？

这恐怕是读了十多年书的学生不屑的问题。但是，我们发现很多学生只知道“读”好书，却不知道“读好”书。在之前的学校教育中，书是老师指定的，书中内容是老师讲懂的，思考方向是老师规定的。而在大学期间，书可自己选，书要自己读。很多学生就不知如何读书了。

要解决读书的问题，先要明确读书为什么。读书是为了学习知识，学习知识不限于获取信息，那只是学习的第一步，读书更重要的是学会思考。要学会选择好书，学会读好书，学会思考书中思想，学会将理解了的思想内化到自己人格中，学会将其落实在自己的言行中。理解—思考—行动，这才是学习的全过程。

大学生如何才能学会读书呢？

一要读序。关于一本书的序，中西方大学生有不同的态度，西方学生看书的正文前多先读序，而中国学生则多忽略序。我曾经问过一位前辈，为什么看书要先看序。前辈说，序对一本书的阅读起到的是指导作用。所以，序是思维的建构，是思索的方向。

二要思考。书中有智慧，但不会给予所有人。智慧是你领悟的结果，读书时要不断思考，读书不仅是信息的注入，更重要的是启迪你的思索。如果没有自主的、深度的思考，就不叫读书，就不能将知识进行再加工，建构为智慧，智慧是知识内化为人格的结果。所以，一本好书会具有启迪性，如果你能够延续你的思考，转化为自己的智慧，就说明你会读书。

三要行动。读书要学以致用，智慧的有效性体现在行动中——知识的有效运用。读书指向于未来，指向于职业，指向于人生。人生是丰富多彩的，大学生没有亲历多样人生的经验，阅览书籍可以让他们在职业的准备期积累经验，可以让他们在面临新问题时有有效应对，可以让他们在人生曲折的旅程中减少失误，等等。所以，学生的主要任务是学习，学习不仅要理解知识，而且要运用知识。“实践是检验真理的唯一标准”，有效地运用知识是检验学习成效的途径。



大学生为什么要读这本书？

大学时代——人生中最富青春、最显色彩、最有激情、最具跳跃、最多选择的时光。大学生在这一阶段要独立面临许多人生选择的问题，将面对许多的人生经历的第一次。这个时期承载着许多人生的新起点、转折点、变化点，它让大学生有了开阔的视野、多维的思考、复杂的体验、飘移的目标、彷徨的行为……。怎样成功地完成大学学习与人格塑造？要学习这本书——《大学生心理适应指南》。

一个人的人生发展历程，主要由学习生涯和职业生涯组成。学习生涯的起点在幼儿园或小学，幼儿园→小学→初中→高中→大学→研究生（硕士生→博士生），而学习生涯的终点却因人而异。其中，由高中生转变为大学生是学习生涯中的一个关键转变期，也是由学习生涯向职业生涯转换的关键期，由知识学习向社会学习转换的关键期。

心理学研究证明，具有准备的应对比无准备的应对更具有效力，对身心健康与发展更有利。这本书介绍了大学时代的生活、需要培养的能力与人格、面对各种压力时的应对态度与方法，等等。学习这本书，以帮助大学生提前准确地了解大学生活及需要应对的问题，度过这段最美好的时光。

作为一直从事大学生心理研究的大学教师，我希望通过这本书，可以发展大学生的能力，使大学生完善健康的人格，充分发挥成长的潜力，更具思考人生的方略，更具科学的价值观，更有适应社会的能力，更富职业胜任力。

祝愿大学生们在大学时代，更积极、乐观、坚忍、刻苦、无私、奉献、创新、进取地生活！

北京师范大学心理学院院长

许燕

2010年春节

前 言

在现代社会的城市化与工业化的进程中，生活节奏加快、竞争激烈，加上拥挤、噪声、环境污染、人际关系复杂等诸多因素的影响，使得人们愈容易发生处于烦闷、紧张、兴奋、焦虑、抑郁、不安等状态，出现各种心理问题。大学生在生理上和心理上都正处于“疾风怒涛”的时期，大学阶段，既是大学生形成世界观、人生观、价值观的关键时期，也是大学生容易受到外在和内在多种因素的影响，产生心理问题，甚至导致心理疾病，或者做出极端的反社会行为的时期，因此，对大学生的心理健康教育，日益受到社会的广泛关注。

如同古时的大禹治水，改过去的“湮”法为“导”法，终于治水成功。如今，高校内对待大学生的心理健康教育也已经从过去的只是针对解决心理问题的“发展和完善心理咨询工作”，进一步发展到“提高心理素质水平，预防心理问题”为主导的方向。通过课堂教学和宣传等方式来提升广大学生的心理健康水平，即“防患于未然”，已经成为现时之必需。《大学生心理适应指南》一书正是为此应运而生。

适应是迈向成长的必经之路！《大学生心理适应指南》正是就大学生群体普遍面临的学业、人际、社会适应、就业等各个心理适应主题，根据高校中不同岗位教师多年的教学经验和学生工作经验，结合心理学理论和当前相关的社会热点问题，用生动活泼的文字、耐人寻味的名言导读、翔实贴切的案例、引人入胜的心理学实验、科学严谨的心理测试、丰富多彩的推荐视听，为大学生开启了一扇了解心理健康知识、预防心理问题、掌握科学的应对方法、促进良好的心理适应和成长的窗户。

全书包括十章，即健康人生；学业适应；完善自我，健全人格；人际交



往；亲密关系；应对压力，管理情绪；生涯规划；心理问题面面观；与网络和谐共处；生命教育。其中，健康人生一章从整体上介绍了健康和心理健康的定义、大学生的心理发展特点和相应的心理适应指南；学业适应一章从学校 and 学生的角度描述了进入大学后学习环境、内容等诸多方面的变化，介绍了良好的学习适应的方法和时间管理的技巧；完善自我，健全人格一章引领着我们进入了认识自我的奇妙世界，介绍了人格结构、自我意识的知识，以及如何完善自我的方法；人际交往一章强调了人际沟通的重要性，增强人际吸引和有效处理人际冲突的技巧；亲密关系一章从理论和大学生的实际感悟出发探讨了爱情的实质、如何选择爱情、在爱中成长，培养爱的能力；应对压力，管理情绪一章结合远古时代人类的生存机制和现代生活中的适应，介绍了压力和压力反应，应对压力的技巧、管理情绪的合理情绪疗法和提升情绪智力的方法；生涯规划一章描述了大学期间的生涯规划和一生的生涯规划，结合实例讲解了探索职业生涯和设计职业通道以实现职业目标的方法；心理问题面面观一章重点介绍了衡量心理健康与否的标准，常见心理病症的表现和治疗，以及心理咨询原则和治疗过程；与网络和谐共处一章描述了网络新时代的特点、网络成瘾的预防和远离网瘾的方法；生命教育一章从介绍生命的孕育和成长出发，展示了生命的独特性和生命的美好，介绍了大学生自杀的特点和预防自杀的方法，引导我们思考生命的意义。

本书目的在于引导大学生主动面对并积极适应大学生活，进而为适应未来社会打好基础，每一章节对其主题的阐释重点在于适应，可能无法做到面面俱到，深入剖析。因此，本书更像是一本大学生心理健康导入读本。对于大学生在现实生活和学习中遭遇到的各种具体和典型的心理困扰，还需要他们进一步去阅读和学习与之相关的书籍和课程，并在亲身实践的过程中摸索适合自己的答案。

本书是北京工业大学心理素质教育团队的骨干教师综合丰富的实践生活和理论学习之后，进行了充分地沉淀、总结和精华的显现。全书由张革、王



前言

秀彦、杜峰、袁莉敏负责统稿和多次审查，具体章节写作的分工如下：第一、九章，彭秀芳；第二章，王海燕；第三章，李柯；第四、五章，白洁；第六、八章，袁莉敏；第七章，李承杰；第十章，杜娜。但由于著者水平有限，书中难免会有不足之处，因此热切欢迎广大读者在使用此书的过程中提出宝贵的建议和意见，同时也期盼业内专家不吝赐教。本书既适合作为大学生心理健康教育的课堂教材使用，也可作为大学生的自学阅读书籍和教师教育参考用书。

在本书的编写过程中，北京师范大学心理学院的许燕教授从思路和内容等多方面提供了详细的指导，并从科学性和严谨性方面对书籍进行了严格的审查；北京工业大学心理咨询中心的阮玲老师一如既往地给予了无私的支持；北京工业大学出版社的吕小红编辑为本书的出版花费了许多心血；北京工业大学建筑与城市规划学院的王静同学为本书的格式设计付出了辛苦的劳动。在此一并表示诚挚的谢意！

衷心希望本书能够为更多处于迷茫和徘徊中的大学生开启快乐成长的大门，能对那些对心理健康教育感兴趣的人们有所帮助，对那些在现代社会压力下茫然失措、无所适从的人们有所帮助，让他们把更多的未知变为已知，让他们克服恐惧，接纳自己的阴影，发现生活中更多的积极闪光点，与自身、与环境和谐共处。

编 者

2009年11月9日



第八章 心理问题面面观——知其然，知其所以然·····	234
第一节 正常？异常？——给我一把度量尺·····	235
第二节 心理症状知多少——Ta怎么了？·····	239
第三节 心理咨询——心灵加油站·····	254
第九章 与网络和谐共处——善用网络，助益成长·····	265
第一节 网络 E 时代——时空变幻，目不暇接·····	267
第二节 网络双刃剑——凡滥用者，身心俱毁·····	276
第三节 网络是利器——唯善用者，能成其事·····	284
第十章 生命教育——珍惜生命，活出精彩·····	290
第一节 生命的存在——百花园中的姹紫嫣红·····	291
第二节 知生论死——沉甸甸的生命·····	300
第三节 感恩的心——探索生命的终极价值·····	309

第一章

健康人生——你我共寻



开卷有问

- ◆ 一个完善的社会人应该具备怎样的健康新理念和健康新水平？
- ◆ 哪些因素会影响你的心理状态和生活状态？
- ◆ 你在大学里可能会遭遇哪些“正常的”心理困扰？
- ◆ 你怎么看待生活中的危机事件和心灵困扰？
- ◆ 为什么有的人一遇到困难就想缩回去？
- ◆ 我们可以换一种更好的方式去迎接和应对生活吗？



21 世纪的中国，接受高等教育的人越来越多，但能够从中学顺利进入大学继续学习的青少年，仍然是幸运的。大学好比人生路上的一个新起点，大学生们如何有效地度过大学时期并顺利进入下一个起点呢？大学生活与中学生活有什么不同呢？首先来说，大学与中学的目标不一样，中学生基本上只要分数高就能实现目标——考入理想的大学，而大学生除了要确保学业优良外，还要具备如学习能力、人际能力、自我管理能力和心理弹力等综合能力。其中，培养良好的身心素质是大学生成长成才的基本前提！

Q1：“21 世纪最贵的是什么？”

“人才！”

Q2：“做人才的最高境界是什么？”

“让自己快乐：吃得香，睡得着，排得畅！”“助他人快乐：术业有专攻，善合作！”



Q3：“听起来做人才不算太难哦，学好专业，其他咱天生就会！”

“嘿嘿，未必天生会以后也行……未必不行的就学不会……”

Q4：“此话怎讲？”

“要想做到这些，单单有健康的体格，还远远不够……”

Q5：“那还需要什么呢？”

“你的心理素质、成长能力、合作精神……唉，三言两语说不清，不如先看下面的问题，带着疑惑和思考一起往下看吧！”



第一节 健康新概念——身心和谐

一、健康新定义——你了解多少？

如今，不少人会有这样的困扰：每天保证8小时以上睡眠，却在剩下的不到16小时内仍处于不太清醒或头晕的状态；每天按时吃饭，瓜果蔬菜样样不少，却还会长痘、面色不佳……上楼气喘吁吁，偶尔还会失眠、心悸、胸闷、四肢发软、两眼发黑、视力模糊，自我感觉不佳，学习或工作能力大不如前！于是乎，到综合医院楼上楼下查了一圈，医生却说：“没病，现代人尤其是都市年轻人大都处于这样的亚健康状态，注意调养身心和锻炼身体！不必吃药，但也不可任其发展，否则，久而久之必会引发真正的疾病。”

1. 亚健康离你有多近

“亚健康？”

认识亚健康

具体表现

◇ 精神方面的表现

记忆力减退，担心自己的健康，注意力难集中，精神不振，情绪不稳定，睡眠不好，心情不愉快，抑郁等。

◇ 体能方面的表现

易疲劳、虚弱、耳鸣、易感冒、头晕目眩、头痛、腰膝酸痛、四肢乏力、脱发、胃肠胀气、精力差、手脚发凉、怕冷、消化不良、腹泻、便秘、性功能减退、面部黄褐斑等。

具体起因

◇ 过度紧张和压力。平时学习、工作、生活压力大，长期过度紧张，是现代处于亚健康状态的主要原因。

◇ 不良生活方式和习惯。如高盐、高脂和高热量饮食，大量吸烟和饮酒及久坐不运动是造成亚健康的最常见原因。

◇ 环境污染。如水源和空气污染，噪声、微波、电磁波及其他化学与物理因素污染是防不胜防的健康隐性杀手。



自我防护的“十字方针”

- ◇“平心”：即平衡心理、平静心态、平稳情绪；
- ◇“减压”：即适时缓解过度紧张和压力；
- ◇“顺钟”：即顺应好生物钟，调整好休息和睡眠；
- ◇“增免”：即通过有氧代谢运动，长期补充适量的碱性物质等，增强自身免疫力；
- ◇“改良”：即通过改变不良生活方式和习惯，从源头上堵住亚健康状态的发生。

亚健康多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。简单地说，自己觉得不舒服，医生却说你没病！

亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化的“中间状态”。也就是说，任其继续发展，则可能演变为疾病；如果及时采取适当措施，积极干预的话，就会向健康的方向发展。

2. 健康是本钱

“有啥别有病，没啥别没钱！”如果你只能又必须在“有病有钱”和“没病没钱”两者之间做一个选择的话，相信大多数人会毫不犹豫地选择后者，因为他们能够认识和感受到一个健康的身体对于生命和生活的重要性和必要性。不过，在一次课堂调查中，教师请在座的学生们完成 20 个关于自己各方面描述的句子。其结果有趣的是，基本没有学生在自我描述中提及自己的身体健康状态。这说明，一方面，身体健康状态普遍良好的大学生较少受到身体因素的困扰；另一方面，大学生很容易忽略自己的身体健康状态。其中，有的学生还认为，自己如此年轻没有必要考虑和关注身体健康状况，照样也很健康。可见，健康是每个人所必需和向往的，但拥有它的人未必懂得如何珍惜它。



知识链接

聆听先哲

◇ 马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一前提。

◇ 教育家洛克强调若没有健康，就没有幸福。

◇ 哲学家叔本华更形象地说明，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。

个体乃至大众的健康状况，标志着民族的良好素质、事业兴旺和社会进步的发展水平。

健康是每个人都渴求的，但并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来，人们把健康定义为没有疾病，又把疾病定义为不健康，于是健康与疾病就成为人体生命状况的两端。对此，人们常常称之为健康的疾病观。我国《辞海》对健康的定义是：人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态。如果我们将先天发育不良或畸形排除在外的话，健康应该符合两个条件，身体各组织器官能正常而协调地运转，从而维持人体内在的动态平衡，人体主观感觉无任何不适或痛苦。

也许 20 岁左右的你还是觉得现在就关注健康为时过早，也许现在的你还在质疑健康有那么重要吗。具体地说，一个健康的身体对于我们每个人来说意味着什么？对于健康，我国中医名家关幼波曾经有一个“1”和“0”的比喻。多年前，他在接受主持人白岩松的采访时说道：“人的健康是‘1’，事业、爱情、婚姻、金钱一切等等是后面一个又一个‘0’，只要有‘1’在，后面的‘0’越多人生成就才越大，没有‘1’一切都只是‘0’。”也许，现在的你身体健康、体力充沛，再过 20 年，你会拥有一个怎样的身心状况？答案取决于未来的 20 年中，你会怎样看待和对待自己的身心状况。

在全面了解亚健康和健康的概念之后，总结三句话：

管住嘴，迈开腿，放开心，赢

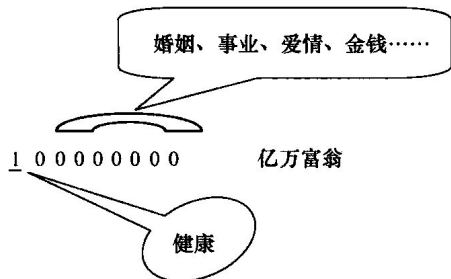


图 1-1 健康与婚姻、事业、爱情、金钱等的关系



健康!

健康是一种责任,对自己、对家人、对朋友、对社会的责任!

输了健康,赢得了全世界又如何!健康的意义和价值就在于健康是“1”,其他所有的金钱、地位、家庭、事业、美丽等等都是其后面的“0”!

3. 健康新概念

以上定义和阐释更多的是从生物学的角度出发,强调人的生理健康及其重要性。对于健康,知道这些就可以了么?答案是:“这还远远不够!”



图 1-2 健康分为身体健康和心理健康,又包括个体自身和谐及个体与环境和谐

世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”这也是目前最常见、最具有权威的一种定义。1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。

由此可见,健康是一个人保持“个体身心和谐”及“个体与环境和谐”的一种良好的动态状态,或者说健康包含了以上两个系统(个体内部及个体与环境)。作为一个系统,要保持正常良性地运转,系统内部与系统之间都需要必要的联动与平衡,才能保持动态的健康状态。如果一个人只注重保养身体,而忽略了心理调适的话,充其量算得上生理体征正常的人而不是健康的人;如果一个人只关注自身的身心舒适度,对自己与他人、环境的关系漠不关心的话,这个人很可能是一个相对以自我为中心或自我封闭的人,而不能称之为一个健康的社会人。因此,无论是个体自身的身心状态,还是个体与环境的关系,都会影响到一个人的生活状态和健康程度。

因此,健康是一个整体、全面、综合的观点。1989年联合国世界卫生组织对健康下了全新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”因此,健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面。所以一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为,只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的健康。



知识链接

健康新理念

10项新标准

根据现代生物—心理—社会医学模式，世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

◇ 有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

◇ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都不挑剔。

◇ 善于休息，睡眠良好。

◇ 应变能力强，能适应环境的各种变化。

◇ 能够抵抗一般性感冒和传染病。

◇ 体重适当，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

◇ 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

◇ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

◇ 头发有光泽，无头屑。

◇ 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

“五快”与“三良好”

最近，世界卫生组织又把健康标准进行重新表述，基本思想和理念未变，但更容易使大众掌握与理解，这一新的表述可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”指：

◇ 吃得快。进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。

◇ 便得快。一旦感觉有便意，能很快排泄完大、小便，而且感觉良好。

◇ 睡得快。有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

◇ 走得快。行步自如，步履轻盈。

◇ 说得快。思维敏捷，口齿伶俐。

“三良好”指：

◇ 良好的个性人格。情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

◇ 良好的处事能力。观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

◇ 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。



二、心理健康——健康的一架马车

为什么许多人拥有强健的体魄，不乏过人的才华和少有的幸运，却还是一次次与成功、幸福擦肩而过呢？因为，一个完善的社会人的健康需要“三架马车”支撑，它们分别是健康的身体、心理及良好的社会适应能力。它们相互影响和制约，因此，一个人要获得成功或体验幸福，“三架马车”缺一不可，而且还需“三架马车”协作配合、并驾齐驱，才能确保它们的主人顺利前行。

1. 心理健康的定义

也许仅仅在 10 年前，心理健康对于很多人来说还只是一个概念。而今，对于每一个现代人来说，心理健康不再只是一个词或一个概念，而是成为与我们的健康息息相关的重要方面，无论是升学还是就业，笔试或面试环节中都多了一道“心理测试”的程序；无论是网上还是街头，时不时会发现心理测试或心理门诊的字样；无论是心情郁闷还是身患重病，人们都可能想到借助心理治疗来舒缓心情或解决问题。越来越多的家长开始注重锻炼和提升孩子的心理素质；越来越多的企业开始关注员工的心理健康状况；越来越多的危机事故现场，开始闪现着心理援助人员的身影。可见，心理健康已经成为现代人生活中密切关注的一部分，而对于普通人而言应该如何理解和解读心理健康呢？一般而言，心理健康是个体在某一时期的一种心理状态，根据其心理健康程度的不同，人们的心理状态又可能表现为以下几种不同的类型。

(1) 心理健康

就一般意义而言，心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平，即人在内部和外部环境发生变化时，能持久保持的心理状态，是诸多心理因素的综合体现。因此，心理健康是一种内外协调的良好心理功能状态，即个体不仅自身感觉良好，还可以与外界进行有效的沟通，且各方面社会功能（生活、学习、工作、交流等）良好。

此外，心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面协调一致，保持一种高效而满意的心理状态；狭义的心理健康是指个体自身的认知、情感、意志、行为、人格的完整和协调。