

当代大学生素质教育丛书

# 大学生 心理健康

DAXUESHENG  
XINLIJIANKANG

主 编◎饶淑园 赖美琴

副主编◎许 炯 李富明 陈 璐

暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

当代大学生素质教育丛书

# 大学生 心理健康

DAXUESHENG  
XINLIJIANKANG

主 编◎饶淑园 赖美琴

副主编◎许 炯 李富明 陈 璐



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 饶淑园, 赖美琴主编; 许炯, 李富明, 陈璐副主编. — 广州: 暨南大学出版社, 2009. 5

(当代大学生素质教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 81135 - 216 - 0

I. 大… II. ①饶…②赖…③许…④李…⑤陈… 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 (2009) 第 040394 号

出版发行: 暨南大学出版社

---

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 暨南大学印刷厂

---

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 10

字 数: 297 千

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次

---

定 价: 16.80 元

---

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

# 序

由饶淑园、赖美琴等同志编写的《大学生心理健康》就要出版了，这是一件值得庆贺的事情。

在高校开展心理健康教育是为了维护和增进大学生的心理健康，提高大学生的整体心理素质。正如中央有关文件所指出的，加强学生的心理健康教育，就是要培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，以增强其社会适应能力。它已得到社会的广泛认可，同时也顺应了时代的要求和大学生自我成长的需求。

当代大学生整体心理素质不容乐观已是不争的事实。大学生渴望了解和掌握心理健康知识和应对心理冲突、调节心理压力的方法和技巧。其实，大学生的许多心理问题是在成长中遇到的，通过学习相关的心理学知识他们能够自行解决。高校从事学生工作的辅导员、班主任教师也需要掌握相应的心理学知识，以便全面了解并帮助他们解决大学生常见的心理问题，使他们能快乐地生活、富有成效地学习，勇于面对困难和挫折，以适应未来社会的激烈竞争。

本书作者是从事大学生心理健康教育工作多年的领导和教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。他们将多年的教学、咨询经验和相关研究成果总结、升华，写成本书，相信读者将从书中获得收益。

本书结合大学生成长面临的任务，重点论述了与大学生心理健康密切相关的十个核心内容：大学生心理健康新概念，大学新生的适应与心理健康，大学生自我意识与心理健康，大学生人格与心理健康，大学生的情绪和情绪管理，大学生人际交往与心理健康，大



学生的爱情、性与心理健康，大学生网络心理健康，大学生心理挫折与应对，大学生的择业心理及其调适。这些对于指导大学生开展心理健康教育活动，培养大学生积极进取、奋发向上的人生态度，塑造健全人格，提高大学生整体心理素质，具有指导意义。

希望本书能成为大学生成长、成才的良师益友，成为高校教师了解大学生的参考资料，更希望读者通过阅读本书，能够更好地认识自我，发展自我，理解他人，自助助人，成长为心胸开阔、人格高尚的高素质、创造型的现代化人才。

马永清

2009年1月1日

## 前 言

经济的发展、社会竞争的加剧给人们生活、工作带来了巨大的压力，使一些人不堪重负，精神偏离了健康的轨道，近年来罹患心理疾病的人数呈上升趋势。由此，世界卫生组织宣称：21 世纪，全球每 5 人中就有 1 人将患有不同程度的心理障碍，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。

大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折承受力不强的一个特殊群体，面临着更多的机遇和挑战。一方面是他们要面对自身成长发展过程中的烦恼。大学是人生发展的一个重要阶段，在这一阶段中大学生不仅要提升自身综合素质，完成基本的专业训练，进行就业前的各种准备，而且要完成从学生到成人角色的转变，其“任务”十分艰巨。另一方面是珠三角地区高校大学生面对的环境特殊性。珠三角地区毗邻港澳，地处改革开放前沿，市场经济先行一步，多元文化价值并存，各种思想相互激荡，使珠三角地区高校的大学生有着文化选择多元化、价值取向多样化、思想观念复杂化的特点。人际关系的复杂、情感上的困惑、生活中的困难、学习中的挫折、就业市场的激烈竞争，使在校大学生面临着愈来愈多的压力与心理矛盾冲突，呈现出日益增多的心理问题与疾患。2003 年至 2008 年 2 月，广东省高校发生大学生自杀事件共 75 例（广东省 2008 年 3 月普通高校心理教育工作会议上教育厅提供的资料）。2006 年春季开学刚 5 周，华南农业大学就有 4 个学生自杀；2007 年 9 月广州大学城的大二女生阿影（化名）被 7 楼坠下的一名男生（自杀）砸倒在地，经抢救无效后死亡；2008 年 11 月梅州一所高校就读的二年级学生小尹，因失恋，留下 8 封遗书后，跳楼结束了自己年仅 21 岁的生命；2009 年 2 月，又有两名广东工业大学的男生跳楼身亡……一桩桩大学生触目惊心的自杀行为，引起了社会的震惊；一件件大学生他杀的血腥案例，震撼着高校广大心理健康教育者的心灵。责任感告诫我们——大学生心理



健康教育迫在眉睫。

健康的心理是大学生顺利完成学业，解决各种生活、工作问题和获取最大发展的保障。《大学生心理健康》以提高全体大学生的心理素质为出发点，运用心理学的基本原理，通过大量大学生自身真实案例的展示，为大学生普及心理健康知识，帮助大学生认识自我，开发潜能，解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。比如：如何提高社会适应能力，正确面对学习、交友、择业、爱情等方面遇到的问题及网络的诱惑；如何学会调控情绪的方法和人际交往技能，优化个性心理品质；如何应对危机和挫折，以防止心理疾患发生等现实问题，本书都给予了较好的解答与诠释。

本书作者都是从事大学生心理健康教育工作多年的领导和教师，有着扎实的理论功底和心理学专业背景，同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。本书是作者以多年来给在校生开设心理健康与辅导选修课讲义为蓝本改编而成的，其中很多案例是作者在做心理咨询的过程中收集起来的。可以说，本书是作者十多年来开展心理健康教育教学与研究的成果结晶。与国内同类教科书比较，该书的主要特点是：

(1) 以大学生的视角，而并非从心理健康工作者的角度进行健康心理的论述，使大学生读起来倍感亲切，容易产生心理上的共振、情感上的共鸣。

(2) 吸取积极心理学的精髓，从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质，不只是停留在解决学生心理问题，而是尽可能在更高层次上引导大学生树立积极的人生态度和正确的价值观，教导他们心胸开阔、心灵高尚、人格健全。

(3) 内容体系遵循科学性和系统性、可读性和可操作性这一核心原则，在促进学生理论联系实际、学有所获、学以致用等方面下工夫。在编写形式上选择格言名句、故事寓言、信息资料等，以增加趣味性和可读性。

(4) 内容丰富、理论联系实际、针对性强。既有案例分析，又有实用量表的辅助，还有“学以致用”、“反思体验”、“练习与思考”环节的巩固。学生既可以运用量表测查了解自己的心理健



康状态，也可以从本书中获得有价值的指导和建议。

因此，本书适合在校大学生阅读。它不仅是高校大学生心理健康教育的好教材，也可作为广大高校教育工作者的参考书，更期待它成为滋润大学生成长、成才的“心灵鸡汤”。

本教材由饶淑园拟订编写提纲，并负责全书的统稿和修改。编写分工如下：赖美琴（第一章）；饶淑园（第二章、第五章、第六章、第七章）；许炯、赖美琴（第三章）；许炯、陈璐、施少翰（第四章）；许炯（第八章）；王红椿、李富明、梁红梅（第九章）；钟小川、陈璐、李富明（第十章）。梁红梅负责全书的排版和校对。在此对他们的辛勤劳动和精诚合作表示敬意。

由于大学生心理健康教育在我国是一门比较新的学科，加之作者研究水平有限，本书在结构的编排和内容的选择上还存在着许多不足，热忱期待广大读者不吝赐教。同时也对本教材中所引用的资料的原作者表示感谢。

作者

2009年1月1日



# 目 录

## Contents

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 序 .....                       | (1)   |
| 前言 .....                      | (1)   |
| <b>第一章 大学生心理健康新概念</b>         |       |
| 第一节 健康与大学生心理健康 .....          | (3)   |
| 第二节 大学生常见的心理问题 .....          | (13)  |
| 第三节 大学生心理保健策略 .....           | (19)  |
| <b>第二章 大学新生的适应与心理健康</b>       |       |
| 第一节 大学新生适应与适应不良 .....         | (29)  |
| 第二节 适应大学新环境的策略 .....          | (36)  |
| <b>第三章 大学生自我意识与心理健康</b>       |       |
| 第一节 自我意识和大学生自我意识的偏差 .....     | (50)  |
| 第二节 培养健全自我意识的策略 .....         | (64)  |
| <b>第四章 大学生的人格与心理健康</b>        |       |
| 第一节 人格及其影响因素 .....            | (80)  |
| 第二节 人格健全的标准和常见人格缺陷的应对策略 ..... | (93)  |
| <b>第五章 大学生的情绪和情绪管理</b>        |       |
| 第一节 情绪和情商 .....               | (118) |
| 第二节 大学生情绪特点和情绪问题 .....        | (125) |
| 第三节 大学生的情绪管理策略 .....          | (136) |



## 第六章 大学生人际交往与心理健康

- 第一节 人际交往及其重要性 ..... (153)
- 第二节 人际吸引的因素与人际交往的原则 ..... (156)
- 第三节 成功的人际交往策略 ..... (166)
- 第四节 大学生人际交往的困扰与调适 ..... (176)

## 第七章 大学生的爱情、性与心理健康

- 第一节 爱情究竟姓什么 ..... (190)
- 第二节 大学生的爱情心理及恋爱策略 ..... (195)
- 第三节 大学生的健康性爱 ..... (208)

## 第八章 大学生网络心理健康

- 第一节 互联网与大学生 ..... (219)
- 第二节 大学生的网络心理障碍与应对策略 ..... (228)

## 第九章 大学生心理挫折与应对

- 第一节 挫折及其产生的原因 ..... (248)
- 第二节 大学生的挫折反应 ..... (254)
- 第三节 心理挫折的积极应对与耐挫折力的培养 ..... (258)

## 第十章 大学生的择业心理及其调适

- 第一节 大学生择业的心理特点 ..... (276)
- 第二节 大学生就业心理指导 ..... (284)
- 第三节 大学生择业心理障碍及其调适 ..... (293)

## 参考文献 ..... (307)

## 后记 ..... (310)

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

## 第一章 大学生心理健康新概念

随着现代社会的高速发展，人们的生活节奏不断加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；科技进步、经济繁荣、知识和信息爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；人口膨胀、物价上涨、交通拥挤、空气污染等，致使相当多的人一时难以适应，进而在心理上感到迷惘、困惑，觉得“这个世界很无奈”，给当今人类的身心健康带来严重威胁。

大学校园不是世外桃源。大学生作为一个思想活跃、感受灵敏、对自己期望高、对挫折的承受力不强的特殊群体，面临着更多的机遇和挑战，承受着更大的压力与冲突，心理健康问题较之其他社会群体显得更为突出。因此，掌握心理健康知识，提高心理健康水平，及时调适不良心理，已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。

### 知识窗

据北京高校大学生心理素质研究课题组的报告显示，有超过16%的大学生存在中度以上的心理问题，并且这一比例还在继续上升。大学生中常见的心理障碍有抑郁、焦虑、强迫症、人际关系敏感、睡眠障碍、网络及游戏成瘾、物质滥用等。

曾有媒体进行过一项高校流行语调查，“郁闷”一词以55%的得票率高居榜首。大一学生为“现实中的大学与想象中的象牙塔不一样”而郁闷；大二学生为“敏感的校园人际关系”以及“校园内部贫富差距显露的社会不公”而郁闷；



大三和大学生则开始因为“考研、就业与恋爱带来的一系列问题”而郁闷。专家指出,“郁闷”是大学生一种笼统的心理亚健康的情绪反映。

精神疾病问题是当今社会越来越受关注的问题之一,目前,精神疾病的致病因素中最主要的是心理因素。据北京16所高校的调查发现,因精神病而休学、退学的人数分别占休学、退学总人数的39.7%和64.4%。更为严重的是,一些自杀、故意杀人等暴力事件与大学生联系在一起了。

2002年2月,清华大学学生刘海洋将浓硫酸向黑熊泼去,成为爆炸性新闻。

2004年2月,云南大学大四学生马加爵残忍杀死四名同学,震惊全国。

2005年4月,北京大学一名中文系女生因为心理压力过大跳楼自杀。半个月后,该校数学系一名男博士从同样地点跳下,当场身亡。

2006年春季开学刚5周,华南农业大学发生4起学生跳楼的恶性事件。

某大一男生,因与女友分手,情绪低落,一学期无法静下心来学习,期末考试又不理想,感到失望、负疚,留下遗书说对不起双双外出为自己挣学费的父母后,就在宿舍里上吊自杀了。

某大学的一位女生,聪明俏丽,从小一直生活在幸福的家庭中。以优异成绩考入大学后,曾被评为“三好学生”,还担任了班干部。在一次班干部的改选中,她落选了。她情绪低落,认为世人都在与她作对,不久后的一个晚上,她走出校门,融入深深的夜色之中。当人们发现她时,她已经沉睡在长春南湖的一湾绿水里。

是什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命?是什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活?一桩桩血腥案例留给人们沉重的思考。

北京大学夏学銮教授认为:大学生中存在竞争的压力、生存的焦虑、人际适应的困难、情感的困惑等各种压力因素,当它们交织



在一起产生作用时，一些心理承受能力较弱的学生就容易心理失衡而导致对身体的伤害，甚至放弃生命。

【案例】一大学优秀女生张××，只因为在联欢会上唱歌走了调，引起同学们的哄笑，她便觉得无地自容，当晚在校园里自杀身亡。

【点评】太追求完美的个性，太顺利的生活境遇，太孱弱的心理承受能力使她选择了对生命的放弃。

是什么原因使得马加爵成为杀人犯？又是什么原因使他残忍地杀害自己的四年同窗？中国人民大学李玫瑾教授认为，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。同时，他的犯罪心理、犯罪方式与手段，又与他的智力水平密切相关……

件件事例告诫我们，心理健康至关重要，桩桩血案警示我们，大学生心理健康教育迫在眉睫。

## 第一节 健康与大学生心理健康

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

——前世界卫生组织总干事马勒博士

【案例】王刚，男，大三学生，身体健壮，是校足球队队员，入学三年从未踏入过校医室，但不太合群，喜欢独来独往，经常因为一些小事和舍友闹矛盾，至今仍未能很好地适应大学集体生活。

想一想

你认为王刚健康吗？为什么？

### 一、健康的含义

1946年，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，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见，健康应包括生理、



心理和社会适应等几方面。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种良好状态时，才是真正的健康。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：

(1) 足够充沛的精力，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。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

### 判断鉴别

### 你健康吗？

下列题目中，每题都有3个候选答案，根据你的实际情况，选择一个最适合你的答案：

1. 冬春之交气候变化的时候人们容易患感冒，相比之下你是否患得少些？偶然患上时是否又比别人恢复快些呢？

A. 是      B. 否      C. 不全是

2. 你是否胸怀开阔、心情舒畅？当你遇到诸如批评、挫折、侮辱等伤心事时是否能在短期内（例如两三天内）恢复呢？

A. 是      B. 不全是      C. 否

3. 你是否热爱自己的群体？参加音乐会、舞会或其他文体活动时是否能得到很多快乐？



- A. 是      B. 否      C. 不确定
4. 你是否相信“生命在于运动”，并能从事多种运动项目的锻炼？  
A. 是      B. 否      C. 不全是
5. 你是否嗜烟如命或经常酗酒呢？  
A. 否      B. 是      C. 不全是
6. 八小时之外你是否有自己的正当爱好（例如写作、绘画、种花、集邮）？  
A. 否      B. 不经常      C. 是
7. 你是否发现自己在走路、休息等时间里哼着你喜爱的歌曲？  
A. 否      B. 不经常      C. 是
8. 你是否因身体有点小毛病就精神紧张，一年到头吃药打针？  
A. 是      B. 不全是      C. 否
9. 你一时考虑不周办了一件违心事，事后感到后悔，对这样的事情你能很快原谅自己而不是长时间责备自己吗？  
A. 否      B. 有时如此      C. 是
10. 你对自己的形象仪表是否感到满意呢？  
A. 一般      B. 是      C. 否
11. 你是否动不动就对别人发脾气（如命令别人走开、闭嘴、少啰唆）？  
A. 有时如此      B. 否      C. 是
12. 你是否有知心朋友，而且他（她）也把你当做知心朋友，相互感到愉快？  
A. 完全是      B. 是      C. 否
13. 你的个人生活，包括学习、起居、饮食是否有规律？  
A. 不全是      B. 是      C. 否
14. 你是否每天早晨起床后数分钟内就感到充满活力，渴望投入学习？  
A. 有时如此      B. 是      C. 否
15. 你是否长于独立、绝少依赖、充满自信，克服困难、解决问题的方法很多？  
A. 否      B. 是      C. 不尽然



16. 你是否患有器质性疾病?

A. 否 B. 是 C. 未查过

17. 你对现在的学习生活是否有一种深切而强烈的热爱?

A. 否 B. 是 C. 有时如此

18. 你是否常常愤世嫉俗?

A. 否 B. 是 C. 不全是

【评分与评价】请按下列表格将各题得分相加,统计总分。

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| A | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| C | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  |

你的总分是 ( )。

70~90分:你的健康状况良好,无论身体疾病和精神疾病都与你无缘,这是你的福分。

31~69分:你的健康状况中等,应继续努力。

18~30分:你的健康状况较差,问题可能出在对健康的片面理解上,只要全面理解,情况就可好转。

## 二、心理健康的含义

心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程与内容完整协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

所谓良好的心理功能状态,并不是绝对的,而是相对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性包含两层含义:一是个体的心理与大多数人相比,其心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极,是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。



保持良好的心理功能状态，必须符合以下三项基本原则：

(1) 心理活动与客观环境的同一性原则。不论在形式上还是内容上都应与客观环境保持同一。失去同一，即失去平衡，则心理失调，行为异常。如青少年、儿童富于想象，幻想未来，无疑是正常现象，但若一个儿童整天想入非非，甚至产生幻觉，则是心理异常的表现。

(2) 心理过程之间的协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持与自身的完整统一、协调一致，保证准确地反映客观现实。如果失去这种协调和统一，必然会出现心理异常。如一个人对令人愉快之事却作出冷漠的反应，而对使人痛苦之事却作出欢迎的反应，这就是心理异常的表现。

(3) 个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征具有相对稳定性，一般是不易改变的。但是，如果在外部环境没有巨大变化的情况下，一个人的个性出现明显变化，就应考虑其心理活动是否出现异常。如一个平常热情活泼的人，突然变得沉默寡言、一反常态，这就是心理异常的表现。

### 三、心理健康的标准

#### 1. 经验标准

经验标准即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。重在关注当事人的主观心理感受。由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同、自我体验不同，自我评价也不尽相同。

#### 2. 社会适应标准

社会适应标准以社会上大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。如根据生理、心理与社会性发展的程度，大学生应当具有独立生活与处理生活中各种事务的能力，而有的大学生生活能力低下、不能打理自己的日常生活，这就需要引起重视，看看是否有心理问题。