



普通高等院校公共基础课精品教材

“互联网+”心理健康教育立体化教材

# 大学生心理健康教育

主编 李秋丽 范丽萍



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书是根据教育部发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》《普通高等学校健康教育指导纲要》等文件要求,针对大学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写的。全书共12个项目,从大学生入学适应、心理健康概述、常见异常心理、自我意识、人格、学习、情绪、人际交往、爱情、挫折、生命教育和网络健康等方面着手,全面深入地剖析了大学生的心理健康问题,力求使大学生通过这门课程的学习,提高心理健康水平,以适应未来社会的激烈竞争,成长为优秀的栋梁之材。

本书既可作为相关院校心理健康课程的学习教材,也可作为相关人员学习心理健康知识的通用教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 李秋丽, 范丽萍主编. -- 上海: 上海交通大学出版社, 2018  
ISBN 978-7-313-20038-9

I. ①大… II. ①李… ②范… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第194029号

## 大学生心理健康教育

主 编: 李秋丽 范丽萍

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路951号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 谈 毅

印 制: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14 字 数: 323千字

版 次: 2018年8月第1版

印 次: 2018年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-20038-9/G

定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话: 010-62137141

# 前 言

为推进健康中国建设，提高人民健康水平，中共中央、国务院于2016年10月印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》。为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》对学校健康教育提出的工作要求，加强高校健康教育，提高高校学生健康素养和体质健康水平，2018年7月，教育部又颁发了《普通高等学校健康教育指导纲要》，对大学生的身心健康和全面发展提出了新的要求。

高等教育阶段是高校学生身心成长成熟、健康素养形成的重要时期。高校学生作为社会的主要后备力量，肩负着建设国家的艰巨任务，是传播健康理念、引领健康生活方式的重要人群。近年来，各地各高校在推进健康教育、提升学生健康素养方面做了大量工作，取得了积极进展，但健康教育的覆盖面不广、针对性不强、措施落实不到位等问题仍然突出；部分学生健康意识淡漠，维护和促进自身健康能力不足，锻炼不够、睡眠不足、作息不规律、膳食不合理等不健康生活方式正在成为影响学生健康的危险因素。从我国高校的普遍情况来看，大学生的心理健康状况不容乐观。特别是近年来，由于心理问题导致大学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多，大学生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注，“大学生心理健康教育”也被列为各大高校的公共基础课程。

本书以科学的心理学理论为基础，结合当前大学生的身心发展特点、思想状况及实际问题，本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写，旨在为大学生提供心理健康的知识、心理调适的方法及心理自助的指南。本书力求引导大学生努力践行正确的世界观、人生观、价值观，全面提高大学生的心理素质；强调普及心理健康知识，强化心理健康意识，识别心理异常现象；提升心理健康素质，增强社会适应能力，开发自我心理潜能；运用心理调节方法，掌握心理保健技能，提高心理健康水平。

整体而言，本书具有以下特点：

## ♥ 内容系统，全面实用

本书采用专题教育方式，针对当代大学生面临的主要心理问题和存在的心理困惑，给予深入的解读和分析，并提供相应的应对策略和自我调适方法，让学生懂得“是什么”“为什么”“怎么做”，以使大学生重视心理健康、提高心理素养并能主动进行调节与维护。

## ♥ 体例丰富，可读性强

本书力求突破传统教材的说教形式，理论讲解部分深入浅出地阐述心理学基础知识，并在理论介绍中穿插了“心理小资料”“心灵故事”“心理实验”“心理小诗”等模块，大



大增强了本书的趣味性与可读性；心理训练部分包括“同伴教育”“拓展阅读”“心理测试”“心随影动”“为遇见未知的自己而读”等模块，通过具体的实践活动帮助学生提升心理调适能力，保持良好的适应能力，培育积极的心理品质，希望可以指导学生运用所学知识解决实际生活中的具体问题，拓展学生的知识面。

#### ♥ 随扫随看，“码”上学习

本书配置了“二维码”，提供立体化学习资源，包括形式多样的微课，如调查、动画、访谈和慕课等，学生可实现方便快捷的“码”上学习，获得全方位的学习体验；还包括大量信效度高的心理自测，只要拿起手机扫一扫，便可立即测试得出结果，可使学生根据结果进行自我调适。

本书由李秋丽、范丽萍担任主编，李宁萍、杨燕参与编写。在本书的编写过程中，我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料，在此特向他们表示衷心感谢。由于编写时间仓促且编者水平有限，书中存在的不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编 者

2018年7月

# 目 录

项目一 大学生生活 从心适应 .....	1
任务一 识别大学生入学常见心理问题 .....	2
一、适应概述 .....	2
二、大学生常见的适应问题 .....	3
任务二 调适大学生不良的适应心理 .....	5
一、正视现实，转变认知，正确认知大学教育 .....	5
二、学会自我管理，培养独立生活能力 .....	5
三、提高人际交往技巧，建立和谐的人际关系 .....	6
四、转变学习观念，提高学习能力 .....	6
五、积极参加社会实践，培养良好的心理素质 .....	7
六、确立明确的发展目标 .....	7
七、有效地管理时间 .....	8
八、寻求社会支持 .....	9
心理训练 .....	9
心理活动 .....	9
拓展阅读 .....	10
心理测试 .....	10
心随影动 .....	10
心书悦读 .....	11
项目二 健康人生 助人自助 .....	13
任务一 初识大学生心理健康 .....	14
一、健康与心理健康 .....	14
二、心理健康的标准与大学生心理健康的标准 .....	19
任务二 了解心理咨询 .....	22
一、心理咨询的概述 .....	22
二、心理咨询的主要流派 .....	26

心理训练 .....	28
心理活动 .....	28
拓展阅读 .....	29
心理测试 .....	30
心随影动 .....	30
心书悦读 .....	30
项目三 心灵之窗 自我开启 .....	33
任务一 了解大学生常见心理问题 .....	34
一、大学生的心理问题层次 .....	34
二、大学生常见的心理问题 .....	36
任务二 学会应对大学生常见异常心理 .....	41
一、心理活动的“三原则” .....	41
二、大学生的常见异常心理 .....	42
三、大学生异常心理的应对策略 .....	44
心理训练 .....	47
心理活动 .....	47
拓展阅读 .....	48
心理测试 .....	49
心随影动 .....	49
心书悦读 .....	50
项目四 发现自我 完善自我 .....	51
任务一 了解大学生自我意识 .....	52
一、自我意识概述 .....	52
二、大学生的自我意识 .....	56
任务二 塑造健康的自我意识 .....	58
一、大学生的自我意识偏差 .....	58
二、健康自我意识的培养 .....	59
心理训练 .....	64
心理活动 .....	64
拓展阅读 .....	65
心理测试 .....	66
心随影动 .....	66
心书悦读 .....	66

项目五 自我发展 健全人格 .....	67
任务一 认识人格 .....	68
一、人格概述 .....	68
二、气质——人格的动力特征 .....	71
三、性格——个性差异的最鲜明表现 .....	74
任务二 塑造健全人格 .....	77
一、健全人格的内涵 .....	77
二、如何塑造健全人格 .....	78
心理训练 .....	79
心理活动 .....	79
拓展阅读 .....	80
心理测试 .....	80
心随影动 .....	81
心书悦读 .....	81
项目六 学会学习 激发潜能 .....	83
任务一 了解大学生为何而学 .....	84
一、大学生学习的特点 .....	84
二、大学生的学习动机 .....	85
三、大学生如何学习 .....	89
四、有效的学习方法 .....	92
任务二 大学生的学习障碍与调试 .....	93
一、大学生的学习心理障碍 .....	93
二、大学生学习心理障碍的调适 .....	96
心理训练 .....	97
心理活动 .....	97
拓展阅读 .....	98
心理测试 .....	98
心随影动 .....	99
心书悦读 .....	99
项目七 驾驭情绪 理性生活 .....	101
任务一 了解大学生的情绪特点 .....	102
一、情绪的概述 .....	102
二、大学生情绪特点及其影响 .....	108





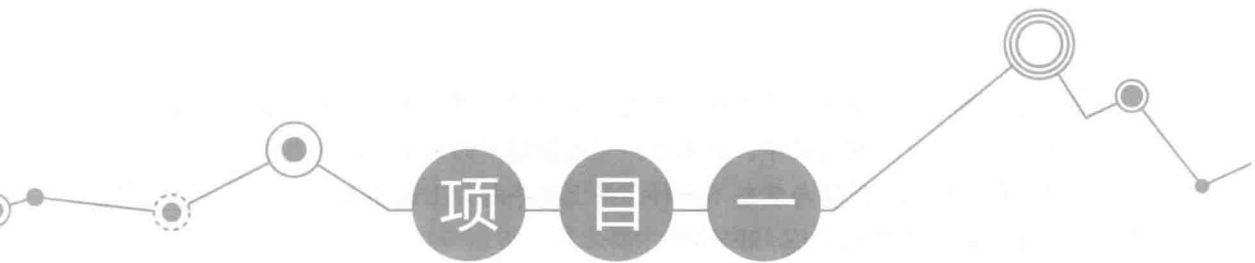
任务二 大学生情绪困扰的调节	110
一、大学生常见的情绪困扰	110
二、情绪健康的标准	114
三、大学生的情绪管理	114
心理训练	120
心理活动	120
拓展阅读	120
心理测试	121
心随影动	122
心书悦读	122
项目八 心灵桥梁 和谐人际	123
任务一 了解人际交往	124
一、人际交往与人际关系	124
二、人际交往的功能	126
三、人际交往的模式	127
四、人际交往的原则	130
任务二 大学生的人际交往	131
一、大学生人际交往的特点	131
二、影响大学生人际交往的因素	132
三、大学生人际交往中的心理障碍及调适	133
四、善用人际沟通之术	141
心理训练	144
心理活动	144
拓展阅读	145
心理测试	146
心随影动	146
心书悦读	146
项目九 做好准备 邂逅爱情	147
任务一 认识爱情	148
一、爱情的内涵	149
二、大学生恋爱特点和常见的心理困惑	152
任务二 学习健康恋爱观	154
一、正确对待大学生性心理的发展	154
二、树立正确的大学生恋爱心理	162



心理训练 .....	168
心理活动 .....	168
拓展阅读 .....	168
心理测试 .....	169
心随影动 .....	169
心书悦读 .....	170
项目十 调整心态 战胜挫折 .....	171
任务一 认识挫折 .....	172
一、挫折产生的条件 .....	172
二、挫折的要素 .....	173
三、造成挫折的原因 .....	173
任务二 科学应对挫折 .....	175
一、大学生常遇到的挫折 .....	175
二、挫折反应 .....	176
三、应对挫折的方式 .....	178
心理训练 .....	180
心理活动 .....	180
拓展阅读 .....	180
心理测试 .....	181
心随影动 .....	181
心书悦读 .....	182
项目十一 珍爱自我 珍惜生命 .....	183
任务一 认识生命的意义 .....	184
一、初识生命 .....	184
二、感知生命 .....	186
任务二 热爱生命 .....	188
一、心理危机与干预 .....	188
二、悦纳生命 .....	191
心理训练 .....	196
心理活动 .....	196
拓展阅读 .....	196
心理测试 .....	197
心随影动 .....	197
心书悦读 .....	198



项目十二 善用网络 筑梦未来 .....	199
任务一 了解大学生常见网络心理障碍 .....	200
一、网络给大学生带来的影响 .....	201
二、网络成瘾综合征 .....	203
任务二 大学生健康网络心理的培育 .....	207
一、大学生网络成瘾的原因 .....	207
二、大学生网络成瘾的心理干预与对策 .....	208
心理训练 .....	210
同伴教育 .....	210
心理活动 .....	211
拓展阅读 .....	212
心理测试 .....	213
心随影动 .....	213
为遇见未知的自己而读 .....	213
参考文献 .....	214



# 大学生活 从心适应

心语心愿



人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。

——丁玲

对生活环境进行控制的努力几乎渗透于人一生中的所有行为之中，人越能够对生活中的有关事件施加影响，就越能够将自己按照自己喜爱的那样进行塑造。相反，不能对事件施加影响会对生活造成不利的影响，它将滋生忧惧、冷漠和绝望。

——[美]班杜拉



重庆市某高校管理学院行政管理专业的学生刘某，怀揣着憧憬和向往考入大学，但入学后不到两个月，就申请退学。刘某说：“我梦想中的大学生活是自由和浪漫的。可是，开学后我才发现，现实与梦想不一样。早上要早起，上课要点名，没办法，我经常迟到，老师讲课多是照本宣科，很无聊。”



## 任务一 识别大学生入学常见心理问题



### 一、适应概述

#### (一) 适应的含义



你想象中的大学  
是什么样的？

“物竞天择，适者生存”，是自然界所有生物的生存法则。对人类而言，能否适应环境和已经改变的条件已经成为生存和发展的一项重要能力。生物学上的适应是指能增加有机体生存机会的身体上和行为上的改变；心理学上则是指人对环境变化作出反应。瑞士心理学家皮亚杰把适应看作是智慧的本质，是有机体与环境间的平衡运动。一般认为，适应是指个体通过不断做出身心调整，在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态的过程。

适应包含两层意思：第一，是指个体与环境在相互作用的过程中发生改变的过程。第二，是指个人与环境关系的一种状态，即个人与环境之间的一种相宜相适、和谐、协调的状态。人一生当中所处的自然环境和社会环境总是在不断变化，因此，适应是每一个生命个体在一生中都要面临和需要解决的人生课题，能否适应不同社会环境的变化也成为人成熟和心理健康的重要指标。

#### (二) 大学新生适应与心理健康

经过高中三年的努力拼搏和激烈的竞争，学子们告别了中学时代、跨入了大学校园，进入了一个全新的生活天地。环境适应问题是新生进入大学后所面临的第一个严峻的挑战。大学新生所处的生活环境、学习特点、生活方式及需处理的人际关系等都发生了很大变化。面对求学、交友、恋爱、成才、就业和自我价值的实现等重大人生课题，大学新生

难免困惑、迷茫，甚至痛苦和挣扎。一些大学新生出现了各种心理障碍，甚至患上了某些心理疾病。因此，对于大学新生来说，提高对环境的适应能力，对他们顺利实现角色转变、适应当前的新环境、完成大学学业具有重要的意义。

## 二、大学生常见的适应问题

### （一）理想与现实的反差——失落与迷惘

很多大学新生进大学前，往往凭着想象把大学描绘得过于理想化，充满神秘、浪漫色彩，把大学想象成自由的王国、开放的国度、浪漫的伊甸园，对大学抱有很高的期望值，认为大学生生活快乐而美好，以致他们非常憧憬大学生生活。但到了大学以后，发现理想中的大学与现实反差很大，现实生活不仅仅是诗情画意，学业、家庭、学校和就业等压力都摆在面前，象牙塔里同样有烦恼、痛苦和无奈，心理的认知落差油然而生。

这就导致一些大学新生产生了失望心理，他们情绪低落，意志消沉，甚至厌倦大学生生活，失去了进取心。一些学生常常处于怨天尤人的情绪中，逐渐丧失学习的信心和兴趣，甚至出现自暴自弃等状况。此外，也有部分学生因未能被录取到自己所喜爱的专业，缺乏学习动机和学习兴趣，对自己的前途感到茫然、困惑。

### （二）生活环境不适应——难以消磨的孤独感

生活适应问题在刚进大学的新生中较为常见。绝大多数大学新生远离熟悉的家人、家乡到异地求学，生活环境和生活方式发生巨大转变。大部分人在中学阶段没有住过集体宿舍，日常起居由父母安排，习惯了父母的照顾，缺乏必要的生活技能和生活经验，有很强的依赖性，生活自理能力差，无法适应衣、食、住、行等日常问题全靠自己安排的集体生活。由于饮食方面的差异，作息制度与生活习惯的不同，气候和语言环境的变化，起居条件与家中环境巨大的反差，不少新生对大学生生活感到不适应，有的学生情绪低落，出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪，不少学生会产生孤独感。

大学新生对于生活环境的不适应可能会引发一些相对明显的外在行为，如不能合理安排自己作息，生活不规律；不能合理消费，开支过度；不能科学安排时间，把大量时间浪费在游戏、打牌等休闲娱乐上。另外，可能还有思乡想家、失眠、水土不服等情况。

## 心灵故事

**故事一：**小A，女，18岁，来到心理咨询室内倾诉心中的苦恼：“刚上大学远离了父母，远离了昔日的朋友，面对陌生的环境，各方面都不适应，我心里非常迷惘、非常伤感，甚至产生恐惧心理。我十分想家，想念自己以前的高中同学，留恋以前熟悉的生活环境。大学的学习生活开始之后，最初的惊奇与新鲜逐渐逝去，我开始感到孤独、压抑。每天背

着书包在校园中奔波，感觉大学生活是那么的平淡和无聊。另外，洗澡要排队，衣服要自己洗，食堂的饭菜又难以下咽，为此我每天给家里打长途电话诉苦。”

**故事二：**小 B，男，19 岁，大一学生。他来到大学后，发现许多同学非常活跃，一下就交了许多朋友，而和自己关系好的只有两三个男生。他很害怕和班上女生交往，一和女生说话心里就紧张，不知道说什么好，经常面红耳赤。寝室住了六个同学，大家作息习惯不一样，晚上有时候很吵闹，有的同学深夜还在大声打电话，导致他睡眠质量差，无法入睡。但是又不知道怎么和打电话的同学交流。他想改变自己，在大学多交朋友、和女生交流、和宿舍同学处理好关系，可是不知道怎么办。

### （三）人际关系不适应——孤独与压抑

进入大学后，人际关系和交往方式由原来相对狭窄、单纯变得宽广、复杂。面对不熟悉的教师、管理和服务人员，以及来自五湖四海的，学习经历、生活习惯、性格、爱好和价值观都有一定差异的新同学，要建立和处理好多方面的人际关系，就要求大学新生有更高的处理人际关系的能力。

然而，大学新生缺乏集体生活经验，与人相处的机会相对较少，因此易缺乏集体观念与协作精神，人际交往的经验、技巧、方法及独立与人相处的能力也相对缺乏。进入大学后，他们虽有着强烈的交际和参与的愿望，但是或因为缺乏经验、技巧而不善交往；或因担心别人轻视自己而不愿交往；或因性格内向孤僻而不会交往等，造成与他人沟通困难。

以上这些情况容易使大学生出现人际关系不和谐或其他冲突，进而产生孤独、压抑和焦虑心理，导致人际困惑、疏离、冷漠、紧张，有些学生表现为人际交往心理障碍。此外，大学新生对于人际关系的不适应可能引发的一些相对明显的外在行为，如不擅与人沟通、朋友少、不合群、寝室关系紧张、班级人际关系差及不参加集体活动等。

### （四）学习的不适应——焦虑与恐惧

学习是大学生主体活动。大学的学习环境、学习目标、学习内容和学习方式等都与高中的应试教育模式截然不同。大学培养的是具有一定思维能力、专业理论知识和具有较强实践能力的高级人才，在教学内容上具有较强的专业性、职业性和实践性。在学习方法上，大学学习以自主性学习为主，大学生必须把课内的知识和课外、校外的学习相结合，把理论知识和本专业、行业实际相结合，积极参与老师的课堂引导，课后主动查阅资料，通过实训、实践钻研专业知识，注重知识的应用，做到融会贯通。

由于课程设置、教学方法等都与中学有很大差别，因此大学新生常常在学习上出现各种不适应，具体表现为：认为所学专业不符合自己的兴趣，对学习的信心不足，学习兴趣低下，厌学现象严重；不能合理安排业余时间，缺乏独立的学习能力和习惯；找不到适合自己的学习方法，学习效率低；感觉上课没有较大收获、上课注意力不能集中；担心考试失败、成绩下降；网络成瘾等。



另外,大学生为了适应当前社会对人才的需要,普遍重视专业课程的学习和有实用价值的热门课程,热衷于考取各种技能证书,如计算机、外语等级证书,会计、秘书等职业资格证书等。部分大学生经常性处于各种紧张的临战状态中,精神疲劳,以至于学习效率降低,学习成绩下降;在心理上感到压力、困惑、苦恼、迷茫和焦虑不安,对学习和考试产生恐惧感。

### (五) 家庭贫困或自我定位不当——自卑与困惑

学费问题是许多贫困大学生面临的最大问题,一些大学新生不堪学费的重压容易产生退学的念头,另外一些家庭贫困的新生易因经济条件产生严重的自卑感,容易自我封闭,不愿与人交往,导致孤僻、冷漠、独来独往、易被激怒。

很多学生在中学时成绩优秀,常受到老师、同学、家长的赞誉,但是在大学里面对新的竞争群体,却可能只是极为普通平常的一员,许多人感觉自己没有了过去的优势,在与其他同学的比较中优越感逐渐丧失,渐渐怀疑自己,觉得自己一无是处,容易出现比较强烈的自卑感,陷入抑郁、困惑的情绪体验之中。有些来自农村、山区和贫困地区的学生,会因家境、语言、服饰或特长等方面与一些城市学生的差距,感到自己不如人,于是沉默寡言、内向孤僻。



## 任务二 调适大学生不良的适应心理



### 一、正视现实,转变认知,正确认知大学教育

大学新生可以通过新生入学教育、新老生交流会、心理健康课、班会等认识学校学校,进而端正专业思想,了解专业要求,接纳现实大学生活;正视自我,正确地进行自我评价与定位,学会自我认同,肯定自我价值,发掘自我潜能,树立良好的自我形象,转变认识,在心态上及时作出调整,树立自信心,增强自我意志力,尽快完成从中学生到大学生的角色转换,顺利渡过困惑时期,以适应大学的学习和生活。

### 二、学会自我管理,培养独立生活能力

大学是人生的美好阶段,是由青少年过渡到成人的关键时刻,也是实现自我价值的理想场所。在这里,大学生生活、学习、成长、成才。大学新生要尽快学会自我管理,培养独立生活能力。

首先,从具体的生活小事做起,妥善安排自己的新生活,尽快摆脱对父母的过度依赖。其次,要科学合理地安排学习和休息时间,积极参加各种活动和锻炼,做到劳逸结合,





养成良好的生活习惯。大学校园的生活丰富多彩，除了日常教学活动外，还有各种各样的讲座、讨论会、学术报告、文娱活动和社团活动等，大学生要合理地安排自己的时间，有效把握好每一分钟。

最后，大学生要学会理财，在消费上应该一切从实际出发，不要盲目攀比，注重养成健康的消费心理和良好的消费习惯，强调“合理和适度”消费，提倡“量入为出”有计划的消费，不要受社会超前消费、提前享受思想的影响，要发扬勤俭节约的传统美德。

### 三、提高人际交往技巧，建立和谐的人际关系

和谐的人际关系对我们的生活、工作、学习有很大的帮助。大学新生要学会与他人交往，正确处理人际关系。

首先，要积极参加集体组织的各项活动，在活动中正确认识自己和身边的同学，在与其他人交往过程中不自卑、不自傲，充分尊重、信任、关爱和肯定他人，正确对待他人。

其次，要学会掌握与人交往的方法和技巧，学会倾听他人的讲话，适当地表达自己的见解，要做到态度诚恳、措辞文雅；要善于换位思考，切忌以自我为中心，克服傲慢和嫉妒心理。

最后，要正确看待来自不同地域和不同家庭的同学在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面存在的差异，当同学间出现矛盾和冲突时，要冷静处理，寻求“双赢”的沟通解决方法，力争化解矛盾。

### 四、转变学习观念，提高学习能力

大学新生首先要正确认识大学学习及大学教育的特点，了解专业特点，确立专业思想，转变学习观念，树立终身学习的观点，端正学习态度，克服过去过度依赖老师的习惯。其次，要调整学习动机，改进学习方法，摸索出适合自己的学习方法，要学会自己确定学习目标、制订学习计划及检查学习效果，变被动学习为主动学习，变“要我学”为“我要学”，以适应大学的学习环境。再次，要学会科学合理的管理和支配时间，学会抓住学习的难点和重点，积极利用学校的学习资源，学会应用工具书，利用图书馆。最后，还要重视实践能力的培养，在实践中获取提高环境适应能力的基本知识与基本能力。为此，新生应充分利用业余时间走出校门，到生产、服务、建设、管理的第一线去实践锻炼，在实践中掌握知识技能，提高综合素质。