



全国高等院校规划教材·公共课

大学生 心理调适能力训练

左妮红◎主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

全国高等院校规划教材·公共课

G444
62

大学生心理调适能力训练

左妮红 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书根据大学生的心理特点,以为大学生提供人性化的心理调适训练为目标,围绕环境适应、自我认知、人际交往、人格完善、意志培养、情绪管理、压力管理、挫折应对、恋爱与性、网络心理等方面有针对性地介绍心理健康知识,传授心理素质训练方法,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会适应能力,预防和缓解心理问题,全面提升大学生的综合素质和就业竞争力。

本书可供普通高等学校、高等职业院校、高等专科院校师生使用,也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理调适能力训练/左妮红主编. —北京:北京大学出版社,2013.9

(全国高等院校规划教材·公共课)

ISBN 978-7-301-23019-0

I. ①大… II. ①左… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 187305 号

书 名: 大学生心理调适能力训练

著作责任者: 左妮红 主编

策 划 编 辑: 周 伟

责 任 编 辑: 周 伟

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-23019-0/B·1138

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电 子 信 箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62754934 出版部 62754962

印 刷 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 15.75 印张 373 千字

2013 年 9 月第 1 版 2015 年 2 月第 2 次印刷

定 价: 32.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

《大学生心理调适能力训练》编委会

主 编：左妮红

副主编：卢 荷 兰珊珊 阳 旭 姜献生

参 编：	李伟娜	陈丽云	许 明	杨 琳
	安华平	何 惠	曾昭武	赵男男
	刘 英	雷燕飞	覃宇权	宋燕金
	尹 彦	麦共兴	董绿英	古志华
	谢 静	王 静	崔智慧	

前 言

进入 21 世纪以来,随着经济的飞速发展和社会的急剧变革,人们的生活节奏日益加快,竞争日趋激烈,人际关系日渐复杂,导致人们的心理负担日益加重,心理健康问题日益凸显。

作为一个特殊的社会群体,大学生也面临着各种各样的压力与问题,如学习的压力、经济负担的压力、择业就业的压力、人际关系的压力、个人情感的压力等。对大学生心理健康状况的调查显示:学习不适应、情绪化、人际关系、性心理和网络心理障碍已成为困扰大学生的五大主要心理问题。正是这些压力与问题的存在使得大学生中的各种心理障碍和心理疾病也呈现出不断增长的趋势。因此,加强大学生的心理健康教育,培养大学生具有良好的个性心理品质,对于促进大学生的心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展及大学生健康成长具有重要作用。

本书改变了以往教材单纯进行知识传授的做法,针对大学生的心理特点,贯彻了行动导向教学法和“教、学、做合一”的理念,突出了“训练”主题,内容设计环环相扣、步步深入,让学生在学中练、在练中学。通过系统训练,帮助大学生正确地认识自我,加强自我心理调节,切实提高环境适应、人际交往、挫折应对、情绪调控以及压力管理等方面的心理调适能力。通过系统的学习训练,使大学生排除心理障碍,恢复心理平衡,消除痛苦情绪,营造快乐心境,做到“不为压力所屈服,不为挫折所折腰,不为困难所吓倒”,以保持“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,任天外云卷云舒”的心理状态,使他们将来能够成为职场上的强者和生活中的幸福之人。

本书结构清晰、生动直观、通俗易懂,可读性强。书中引用了大量鲜活、具体的案例,寓抽象于具体,变枯燥为生动,易于启迪学生思考,激发学生的兴趣,既方便教师教,也方便学生学,有很强的针对性和实效性。

本书由左妮红担任主编,由卢荷、兰珊珊、阳旭、姜献生担任副主编,李伟娜、陈丽云、许明、杨琳、安华平、何惠、曾昭武、赵男男、刘英、雷燕飞、覃宇权、宋燕金、尹彦、麦共兴、董绿英、古志华、谢静、王静、崔智慧共同参与编写。在编写的过程中我们得到了柳州职业技术学院主管健康教育工作的学院领导以及教务处、公共基础部等相关部门的大力支持,在此表示深深的感谢。同时,还要衷心感谢所有参考文献的作者,我们的教材里也融入了他们的研究成果和智慧。

本书的编者均为具有丰富教学经验的一线教师,其中还有多位是具有国家二级心理咨询师、高级职称的资深教师及博士、在读博士,在编写的过程中尽管做了很大努力,但由于水平所限,不足之处在所难免,肯望广大读者指正,以期不断完善。

编 者

2013 年 6 月

目 录

主题一 初识心理健康	(1)
单元1 健康与心理健康知识 ABC	(1)
单元2 心理健康的标准	(3)
单元3 心理健康为人生护航	(5)
单元4 心理自测	(9)
主题二 认识心理障碍与心理咨询	(11)
单元1 常见的心理问题和心理障碍	(11)
单元2 心理健康维护知识 ABC	(17)
单元3 走近心理咨询	(23)
单元4 心理自测	(27)
主题三 环境适应心理训练	(34)
单元1 我们面临的新变化	(34)
单元2 环境适应知识 ABC	(36)
单元3 适应中存在的问题	(38)
单元4 改善和提升自我的适应能力	(40)
单元5 心理自测	(46)
主题四 自我意识心理训练	(51)
单元1 自我意识心理知识 ABC	(51)
单元2 自我意识的特点	(56)
单元3 常见的自我意识问题	(59)
单元4 完善自我意识	(66)
单元5 心理自测	(72)
主题五 人际交往心理训练	(76)
单元1 人际交往心理知识 ABC	(76)
单元2 大学生人际交往心理问题	(80)
单元3 提高人际交往能力	(85)
单元4 心理自测	(94)
主题六 人格完善心理训练	(98)
单元1 人格心理学知识 ABC	(98)
单元2 大学生常见的人格问题	(102)



单元 3 塑造与完善人格	(109)
单元 4 心理自测	(115)
主题七 意志力培养心理训练	(118)
单元 1 意志概述	(118)
单元 2 意志品质的常见问题	(123)
单元 3 培养与提升意志品质	(126)
单元 4 心理自测	(129)
主题八 情绪管理心理训练	(133)
单元 1 情绪心理知识 ABC	(133)
单元 2 常见的情绪障碍	(137)
单元 3 管理与调节情绪	(141)
单元 4 心理自测	(147)
主题九 压力管理心理训练	(151)
单元 1 压力心理知识 ABC	(151)
单元 2 常见的压力类型及原因	(154)
单元 3 管理压力	(157)
单元 4 心理自测	(161)
主题十 挫折应对心理训练	(164)
单元 1 挫折心理知识 ABC	(164)
单元 2 常见的挫折问题	(169)
单元 3 应对挫折	(172)
单元 4 心理自测	(180)
主题十一 性心理调控训练	(182)
单元 1 性心理知识 ABC	(182)
单元 2 常见的性心理困惑	(186)
单元 3 性心理维护	(196)
单元 4 心理自测	(199)
主题十二 恋爱心理调控训练	(202)
单元 1 爱情心理 ABC	(202)
单元 2 常见的恋爱心理困惑	(207)
单元 3 恋爱心理维护	(211)
单元 4 心理自测	(215)
主题十三 网络心理调控训练	(219)
单元 1 互联网与我	(219)
单元 2 网络心理障碍知识 ABC	(223)
单元 3 网络心理维护	(231)
单元 4 网络助我成才	(236)
单元 5 心理自测	(241)
参考文献	(243)

初识心理健康

篇首语

我们每天都在体验着各色各样的情绪和心态,慢慢地就形成了一种习惯。它们有快乐,也有痛苦,有给自己带来满足感的,也有带来烦恼的。终于,它们稳定下来,固执地与环境发生互动,于是就有了我们现在的状态。然而我们了解自己的状态吗?自己的状态健康吗?孔子说过:“乐以忘忧,不知老之将至云尔。”意思是说,“快乐得把一切忧虑都忘了,连自己快要老了都不知道。”这是多好的一种人生状态啊!古医书《长生秘诀》里说“人之心思,一存和说,其颜色现于外者,俨然蔼美。”这说的是一个人的美丽来自健康的心理。所以,让我们来认识自己的心灵,保持心灵健康的状态,做快乐成长、学业有成的大学生吧!

训练目标

1. 认识健康与心理健康的概念。
2. 了解心理健康的标准。
3. 认识心理健康的重要性。
4. 初步了解自我心理健康的状况。

单元1 健康与心理健康知识 ABC



心理故事：断箭

春秋战国时代,一位父亲和他的儿子出征打战。父亲已做了将军,儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响,战鼓雷鸣了,父亲庄严地托起一个箭囊,其中插着一支箭。父亲郑重地对儿子说:“这是家袭宝箭,佩戴身边,力量无穷,但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊,厚牛皮打制,镶着幽幽泛光的铜边儿,再看露出的箭尾,一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢,贪婪地推想箭杆、箭头的模样,耳旁仿佛有“嗖嗖”的箭声掠过,敌方的主帅应声折马而毙。

果然,佩戴宝箭的儿子英勇非凡,所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时,儿子再也禁不住得胜的豪气,完全背弃了父亲的叮嘱,强烈的欲望驱赶着他“呼”一声就拔出宝箭,试图看个究竟。骤然间他惊呆了。



一支断箭，箭囊里装着一支折断的箭。

“我一直挎着支断箭打仗呢！”儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地叹一口气道：“不相信自己意志，永远也做不成将军。”

【感悟与思考】 我们要相信自己才是一支箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它、拯救它的都只能是我们自己。健康的心理和积极的心态对一个人而言至关重要。



心理知识：健康与心理健康

一、什么是健康

早在1948年，世界卫生组织就给出了关于“健康”的新定义：健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上，世界卫生组织具体规定了健康的十条标准：(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分疲劳和紧张；(2) 态度积极乐观，敢于承担责任，不论事情大小都不挑剔；(3) 善于休息，睡眠良好；(4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力较强；(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病；(6) 体重适中，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调；(7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑无炎症；(8) 牙齿清洁、无空洞、无病菌、无龋齿、无出血现象，牙龈颜色正常；(9) 头发有光泽，无头屑；(10) 骨骼健康，肌肤富于弹性，走路轻松自然。

1998年，世界卫生组织又对健康问题作出了进一步解释：健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观：健康应是能对抗紧张，经得住压抑和挫折，积极安排自己的各种生活及活动，智慧、情感和躯体能融为一体，物质生活和精神生活充满生机，且富有文明的意义。

在21世纪的今天，随着生活节奏和工作节奏的不断加快，人们对“健康”的含义有了进一步的思考。最新科学研究发现，现代社会中60%的人都处于一种亚健康状态——第三状态。现代人更多的共同体验是：我们没有疾病，但似乎又不健康。焦虑感、罪恶感、烦倦感、无聊感、无助感、无用感，这些感受是现代人陷于第三状态时的求救信号。

最近，世界卫生组织又提出了三个新指标和关于身心健康的八条标准。

三个指标是指：新概念，即从满足物质需要向满足精神需要发展；新原则，即从经验养生向科学养生方向发展；新目标，即从追求生活质量目标向追求生存质量目标转化。

八条标准是：快食，三餐吃得津津有味，吃得痛快；快睡，倒头就睡，一觉睡到天亮，睡眠质量高；快便，大小便排泄畅通，便后有快感；快语，思路清晰、敏捷、底气十足；快行，精力充沛，生命充满活力；良好的个性，适应不同环境，乐观豁达；良好的处事技巧，心态平和，情绪稳定；良好的人际关系，积极主动，善待自己又乐于助人。

二、什么是心理健康

长期以来，人们习惯于注重身体健康，而随着社会文明的不断进步，人们对幸福和健康有了更高的追求。心理健康，这项在早前容易被忽略的人类健康的重要指标，如今正受到越

来越多的人的关注。尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。从以上世界卫生组织对“健康”的标准定义,我们也不难看出心理健康在健康中所占的重要地位。

关于什么是心理健康,国外学者对此有一些经典的描述。英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而能充分发展其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已”。麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率,也不仅是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”而美国心理学家戴埃博士这样来描述心理健康者的状态:“一个心理健康的人他们几乎热爱生活的每一个内容,做什么事情都非常愉快,从不浪费时间去埋怨或幻想。生病、遇灾不是他们喜欢的,他们却不会因此而整天长吁短叹,而是积极努力,改变现实,并从中获得乐趣。他们从不因往事而内疚或悔恨,当然他们也承认做过错事,但不会因此而懊悔、烦恼之极。他们从不为未来忧虑,他们拒绝担忧,“忧虑是愚蠢的生活方式,必须以现实生活取而代之”。这些人生活在现在,而不是过去或将来,从不畏惧未知世界,喜欢探索一切,无论何时都珍惜眼前的时光,他们在精神上非常独立,脱离了所有的从属关系。当然他们十分热爱家庭,但珍视自己的自由,不希望受别人的约束。他们有一个与众不同的特点:从不寻求别人的赞许,从不想方设法取悦于人。无人喝彩,照样积极地生活。”

综上所述,从广义上讲心理健康是个体的一种持续高效而满意的心理状态。在这种状态下,身体、智力、情绪调和,生命具有活力;适应环境,人际关系和谐,有幸福感;能力得到发挥,潜能得到开发,生活工作效率高,价值得以实现。从狭义上讲心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。



心理训练：大学生心理健康观念调查

1. 活动步骤

在老师的指导下,全班同学编制一份《大学生心理健康观念调查问卷》,旨在了解大学生对健康、心理健康知识极其重要性的认识。分别在校内不同专业的同学中进行抽样调查,并分析调查结果,写出调查报告。

2. 讨论与分享

以小组为单位、以调查结果为依据制作 PPT,每个小组派一名代表在班级进行汇报及分享。

单元2 心理健康的标准



心理故事：冠军与苍蝇

这是一场举世瞩目的赛事。台球运动员吉姆已走到卫冕的门口了。他只要把最后那个8号黑球打进球门,凯歌就奏响了。就在这时,不知从什么地方飞来了一只苍蝇。苍蝇第一



次落在他握杆的手臂上。有些痒,他停下来。苍蝇飞走了。他俯下腰去,准备击球。苍蝇又来了,这回竟飞落在了他锁着的眉头上。他不情愿地只好停下来,烦躁地去打那只苍蝇。苍蝇又轻捷地脱逃了。他作了一番深呼吸再次准备击球。天啊!他发现那只苍蝇又回来了,像个幽灵似地落在了8号黑球上。他怒不可遏,拿起球杆对着苍蝇捅去。苍蝇受到惊吓飞走了,可球杆触动了黑球。按照比赛规则,该轮到对手击球了。对手抓住机会死里逃生,一口气把自己该打的球全打进了。卫冕失败,他恨死了那只苍蝇。可惜的是他后来患了不治之症,再也没有机会走上赛场。临终时他对那只苍蝇还耿耿于怀。一只苍蝇和一个冠军的命运交合在一起,也许是偶然的。苍蝇飞走了,冠军的伤痛和教训找谁去讨呢?

【感悟与思考】 具有夺冠实力吉姆,在比赛中因为和一只苍蝇过不去,结果丢掉了即将到手的冠军奖杯,这个结果是偶然的吗?倘若冠军有一颗健康而和谐的心灵,能制怒并静待那只苍蝇的话,故事的结局也许应该重写了,可见心态常常能够决定成败。



心理知识: 心理健康的标准

心理健康的标准,一般而言,包括以下八个方面。

一是智力正常。正常的智力是人们从事生活、学习、工作和劳动的最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。世界卫生组织(WHO)提出的国际疾病分类体系,把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。智力以思维为核心,包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力。除了少部分智力低常或超常的人外,大多数人的智力都是处于正常的范围,智商在70分以上。

二是情绪乐观并能自控,心境良好。心理健康的人能经常保持愉快、开朗,乐观、自信、满足的心情。他们不钻“牛角尖”,热爱生活,积极向上,善于从生活中寻找乐趣,对未来充满希望,遇到麻烦能自行解决。同时他们能适度地控制自己的情绪、控制自己的喜怒哀乐,既不会得意忘形,也不会悲极轻生,情绪的稳定性好。有人认为,用情绪来表示心理健康就像用体温来表示身体健康一样准确。

三是意志健全。心理健康的人,无论做什么事,都有明确的目的,自觉性高;他们意志顽强、坚韧,心理承受能力强,能较长时间保持专注和控制行动去实现某一目标,不屈不挠;他们自制力好,能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性,坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题,既不优柔寡断,裹足不前,也不轻举妄动,草率行事。

四是人格完整健康。心理健康的最终目标就是要保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整健康:一是人格的各个结构要素都不存在明显的缺陷与偏差;二是自我意识明确,能正确地认识自己,做力所能及的事,有自知之明,能根据自己的认识和评价来控制调节自己的行为,使个体和环境保持平衡;三是以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的行为;四是有相对完整统一的心理特征。

五是适应社会环境。心理健康的人,总能和社会保持良好的接触,能正确地认识环境,处理好个人和环境的关系,能了解各种社会规范,自觉地用这些规范来约束自己,使个体行为符合社会规范的要求。另外,心理健康的人还能动态地观察各种社会生活现象的变化以及这些变化对自己的要求,以期更好地适应社会生活。

六是人际关系和谐。心理健康的人,在社会和集体中总是善于乐于和他人交往,既能和多数人建立稳定而良好的人际关系,又有知心朋友;在和他人的交往中,能接纳自我,并接纳他人,宽以待人,友好相处,乐于助人;在与他人相处时,能保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢,积极的态度(如尊敬、信任、喜悦等)多于消极的态度(如嫉妒、怀疑、憎恶等)。

七是心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

八是反应适度。有的人对事物的认识和反应敏捷迅速,有的人反应模糊迟缓,存在着差异,但这种差异是有一定限度的。心理健康的人应该是反应适度的,而不是反应的异常兴奋或异常淡漠。



心理训练：她的心理健康吗

1. 活动步骤

阅读案例,全班同学分成若干小组,讨论案例后面的问题,每位小组成员都要发言。

小萍与小莉是某大学大三学生,两人同专业且住在同一个寝室。入学后不久,两个人成了形影不离的好朋友。小萍性格活泼开朗,人也长得比较漂亮。小莉则比较内向,沉默寡言。在学习上,小萍聪明而主动,轻轻松松学习,专业成绩就很优秀。此外,小萍在校园活动中也很踊跃,在各类演出中常常能看到她的身影。久而久之,小莉逐渐觉得自己像一只丑小鸭,而小萍却像一位美丽的公主,受人欢迎、受人喜爱,她的心里觉得很不是滋味,认为小萍处处都比自己强,把风头占尽,时常以冷眼对小萍。大学三年级,小萍参加了学校组织的作品设计大赛并得了一等奖,小莉得知这一消息先是痛不欲生,而后妒火中烧,趁小萍不在宿舍之机将她的参赛作品撕成碎片,扔在小萍的床上。

问题:(1)小莉的心理健康吗,为什么,请用心理健康的标准来对照和分析;(2)如果你是小莉,你会如何面对小萍?小莉应该持有怎样的心态才是正确的呢?请给予她一定的建议。

2. 讨论与分享

各小组派代表发言,与全班同学分享本小组的讨论结果和收获。教师进行总结,与全班同学分享本案例讨论的感受和启示。

单元3 心理健康为人生护航



心理故事：我还有一颗感恩的心^①

霍金是一位可以与爱因斯坦齐名的杰出的英国科学家,对现代物理学有突出的贡献。但是他在21岁时就被诊断出患肌萎缩性脊髓侧索硬化症(卢伽雷病),到后来全身只有几个手指能够活动。有一次,在霍金的学术报告结束时,一位年轻的女记者捷足跃上讲坛,面对

^① <http://www.jzfw.cn/move/ArtHtml/news/432.html>。



已在轮椅里生活了三十余年的科学巨匠，她在深深景仰之余，又不无悲悯地问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多吗？”这个问题显然有些突兀和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏幕上缓慢然而醒目地显示出下面这段文字：

我的手指还能活动；
我的大脑还能思维；
我有终生追求的理想；
我有我爱和爱我的亲人和朋友；
对了，我还有一颗感恩的心……

骤然间，肃穆的会场上再次响起如潮的掌声，人们纷纷拥上台前，向这位坦然面对磨难、挑战艰难并不断铸就辉煌的人生斗士，表示深深的敬意。

年轻的女记者的心灵被震撼了，望着霍金先生那并不十分高大的身躯，她恍然读懂了一个十分重要的人生课题——做人，要常怀感恩之心。

【感悟与思考】 是什么让霍金如此坚强并成为了科学的巨匠？霍金的故事告诉我们，只有那些自以为失去的太多，并且总受到这个意念折磨的人，才是最不幸的。一个拥有健康的心理和积极心态的人，永远都会是生活的强者。



心理知识：心理健康的重要性

我们先来看几起大学生因心理健康问题而引发的极端事件。

【事件一】 在全国大学英语四、六级考试的前一天，南京某重点高校一名大三男生小李，因为从入学以来数次都没有通过英语四级考试，故于当日下午一点钟左右，从宿舍楼六楼楼顶跳下，结果因脑部失血过多，在送往医院的途中死亡……

【事件二】 还有三天就要离校的大四学生小张因还没有找到工作而苦恼。由于受到几个已经找到较好工作同学的言语讽刺，他于当晚在宿舍服下一瓶安眠药。由于室友发现及时，送往医院抢救后脱险……

【事件三】 常某，中国矿业大学徐海学院机电系材料专业 2006 级学生，性格内向，对 3 名受害同学牛某、李某和石某经常在一起玩耍而不理睬自己心存不满，并认为他们歧视自己，遂怀恨在心。2007 年 5 月 22 日，常某以非法手段从外地获取了 250 克剧毒物质硝酸铊。5 月 29 日下午 4 时许，常某分别向受害人牛某、李某和石某的茶杯中注入硝酸铊，导致 3 名学生铊中毒。

【事件四】 西安音乐学院大三的学生药家鑫于 2010 年 10 月 20 日深夜，驾车撞人后又将伤者刺了八刀致其死亡，此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人，逃逸时被附近群众抓获。因犯故意杀人罪，2011 年 6 月 7 日上午药家鑫被执行死刑。

大学生的年龄处在十八九岁至二十三岁之间，正是处于人生最美好的时期，在这一时期中所掌握的知识 and 能力，所形成的健康人格和良好的心理状态将为其一生打下坚实的基础。然而随着社会竞争的日益激烈，在自我强烈的成才渴望下，一部分个性人格扭曲及心理承受能力差的同学难免产生了诸多的心理困惑和心理问题，甚至作出极端的伤害自己及他



人的行为,令人触目惊心、令人痛心。中国农业大学心理素质教育中心主任施刚老师说得
好:“从马加爵到药家鑫,让人深刻反思……只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞
的人,寂寞的人不幸福!只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;危险的人漠视
生命!只有超人的能力,却不了解自己,是个迷茫的人,迷茫的人不成功!无数的事例说明,
一颗健康的心灵是一个人幸福一生的基石和源泉!”

心理健康的重要性具体表现在哪些方面呢?

一、心理健康是身体健康的前提,能提升我们的生命和生活质量

心理不健康容易导致各种疾病。医学研究证明,紧张、烦恼、焦虑、压抑的不良情绪,使
人体内的免疫器官(如胸腺、脾、淋巴结)的重量显著减轻,免疫系统难以保持最佳状态,从而
导致身体的免疫力及抵抗力下降,疾病乘虚而入。例如,长期情绪压抑容易诱发癌症等重大
疾病。再如,喜欢争强好胜,情绪急躁易怒,工作、学习生活长期处于紧张状态的人,易患高
血压和心脏病。而良好的情绪可以防病。一个人处于情绪舒畅愉快的状态下,其大脑功能
是完善的。完善的大脑功能,有利于中枢神经系统的兴奋和抑制的调节,促进内分泌系统、
免疫系统和消化系统发挥正常效能,协调平衡,延缓重要脏器的病变过程,避免或减少动脉
硬化和其他恶性疾病的发生。俗话说:“乐以忘忧”、“笑一笑十年少”说的就是这个道理。

二、心理健康有利于促进人格完善,能促进我们更好地适应社会,提升幸福感

人格是个体在遗传素质的基础上,通过与后天环境的相互作用而形成的相对稳定的和
独特的心理行为模式。人格健全的人,其内部心理和谐,他们能坦诚地看待外部世界和自我
内心世界,能够愉快地接纳自我。他们有正确的人生观、良好的道德品质,善于适应环境,人
际关系良好。他们不以自我为中心,情绪经常愉快,不感情用事。他们承认现实,遇事善于
客观地分析,对生活中各方面的问题、各种困难、矛盾和挑战,能以切实的方法加以处理,而
不回避,处处表现出积极进取的精神面貌,从而能较顺利地适应社会环境的变化。因此,这
样的人往往能较好地胜任学习、工作和生活,他们不仅自身具有较高的满足感和幸福感,同
时还能给周围的人带来快乐和积极的影响。

个体通过接受心理健康教育,保持心理处于平衡、健康的状态将对其人格发展产生积极
的影响。一个心理健康的人会有意识地对自我进行把握、认识和评价,并按照社会的要求和
期望不断对自我进行调适,形成健全与完善的人格。

三、心理健康有利于激发潜能,能促进我们学业、事业有成

我们常常听说一个词叫“职业枯竭”或者“职业倦怠”。专家指出,这种“职业倦怠”或“职
业倦怠”虽然不是病,但是对人仍然是有很大负面作用的。轻的会让人产生很强的疲累感,
对工作失去兴趣,在工作中缺乏冲劲和动力,有挫折感、紧张感,甚至出现害怕工作的情况;
严重的会让人出现嗜睡或失眠、记忆力下降、精神恍惚、吃不下饭甚至呕吐的情况。职业枯
竭或职业倦怠其实是人在工作环境中长期处于高压下的一种紧张状态,是一种心理和身体
不健康的状态。

心理健康的人,常常能在学习和工作中保持朝气蓬勃、开朗乐观、积极进取的学习状
态和工作状态,而这种状态则是影响人自身才能和潜力发挥的重要因素。因此,保持心理健
康才能使我们保持积极的心态,乐于学习,乐于工作,把我们的聪明才智在学习中和工作中
发挥出来,成就自己的学业和事业。



四、重视心理健康有助于提高心理健康意识,能促进我们有效地防治心理疾病

人的心理疾病的发生,有一个从量变到质变的过程,大多数是在成长过程受到各种社会因素的影响而积累逐渐形成的。重视心理健康,我们才能适时地发现心理病变的苗头,并自觉地及时采取适当措施,使它在量变过程中得以终止和消失;如果确实患了心理疾病,我们应及早给予积极的治疗,使之尽快恢复健康。



心理训练 1: 换个角度看问题

一位哲人说过:“你的心态就是你的主人。”狄更斯说:“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”爱默生说:“一个朝着自己目标永远前进的人,整个世界都给他让路……在现实生活中,我们不能控制自己的遭遇,却可以控制自己的心态;我们不能改变别人,却可以改变自己。”其实,人与人之间并无太大的区别,真正的区别在于心态。所以,一个人成功与否,主要取决于他的心态。让我们来试一试,调整自己的心态,换个角度看问题,自然就会豁然开朗了。

1. 活动步骤

全班同学分成若干小组,组内讨论,参照所举例子,进行练习。

[举例] 一个人要走 100 里路,已经走完 50 里,还有 50 里没走。

原来的认识:唉,怎么还有一半的路要走啊?

换个角度认识:没想到这么快就走完一半的路了,可真不错!

[练习一] 妈妈失业了,家庭经济特别紧张。

原来的认识:太糟了,谁来供我读完大学啊?

换个角度认识:_____。

[练习二] 莉莉失业了。

原来的认识:没有了工作,生活该怎么办呢?

换个角度认识:_____。

[练习三] 婷婷感冒、发烧了。

原来的认识:生病真难受,什么时候才好啊?

换个角度认识:_____。

[练习四] 琳琳参加唱歌比赛,未评上奖。

原来的认识:我唱得这么好应该评上的,都是评委不公正,郁闷啊!

换个角度认识:_____。

2. 讨论与分享

全班学生分成若干小组进行讨论和练习,每组派一名代表进行发言,与全班同学分享讨论的结果及练习后的感受。



心理训练 2: 秀出自己的外在美

心态这么重要,那么有哪些方法可以帮助我们获得好心情呢?

当你觉得心情低落时,不妨穿得鲜明亮丽些,化一个淡妆或变换一个新发型,通过改变外表来分散注意力,间接地改变坏心情。当你觉得失望和沮丧时,如果能看到自己美好的一



面,你就会突然发觉,天空原来是那样辽阔,阳光原来是那样明媚,自己并非一无是处。

1. 活动步骤

全班学生分成若干小组开展活动,让一部分学生穿深色的服装,女生长发松散;另一部分学生穿色彩艳丽的衣服,女生长发整齐地扎束起来。比较两类学生的精神面貌有何不同。

2. 讨论与分享

小组讨论如下问题,并派一名代表与全班同学分享,教师进行总结:(1) 为何装束的改变会让一个人看起来完全不同;(2) 完善自己的外表除了服饰、妆容和发型还有什么其他的方法;(3) 为什么改善外表可以获得好心情?

单元4 心理自测

我的心理健康吗?

指导语:对以下40道题,如果感到“常常是”,画√;“偶尔”是,画△;“完全没有”,画×。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。 ()
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。 ()
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。 ()
4. 经常早醒1~2小时,醒后很难再入睡。 ()
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。 ()
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也不清楚在想什么。 ()
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。 ()
8. 感到很多事情不称心,无端发火。 ()
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。 ()
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。 ()
11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。 ()
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。 ()
13. 经常与人争吵架发火,过后又后悔不已。 ()
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。 ()
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。 ()
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。 ()
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。 ()
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。 ()
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。 ()
20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。 ()
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。 ()
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。 ()
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。 ()
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。 ()



25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。()
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。()
27. 在黑夜行走或独自在家时有恐惧感。()
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。()
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。()
30. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认或刚一出门又返回检查。()
31. 站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。()
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患同病。()
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。()
34. 经常怀疑自己发育不良。()
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。()
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。()
37. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医书或去医院检查。()
38. 经常无端头痛,并依赖止痛药或镇静药。()
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。()
40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。()

【评分方法】 画√得2分,画△得1分,画×得0分。将总分相加,下面的评价标准可以给您提供参考:0—8分,心理非常健康,请您放心;9—16分,大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊;17—30分,您在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适或找心理辅导老师帮助您;31—40分,您有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗;41分以上,您可能有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生进行治疗。