

大学生心理健康

——心灵成长之路

The Mental Health of College Students
—The Soul Growth Path



中国出版集团



世界图书出版公司



策 划：三仓出版
网 址：<http://www.sancangbook.com>
征稿电话：400-090-9995
投稿邮箱：xlxbook@163.com
责任编辑：黄利军
封面设计：高 燕



大学生心理健康

——心灵成长之路

The Mental Health of College Students

—The Soul Growth Path

ISBN 978-7-5100-7881-1



定价：38.00元

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:心灵成长之路/《大学生心理健康:心灵成长之路》编委会编. — 广州:世界图书出版广东有限公司, 2014.5
ISBN 978-7-5100-7881-1

I. ①大… II. ①大… 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(2014)第 086757 号

大学生心理健康——心灵成长之路

责任编辑 黄利军

封面设计 高 燕

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 箱 xlxbook@163.com

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 404 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-7881-1/B · 0074

定 价 38.00 元

版权所有,翻印必究

《大学生心理健康——心灵成长之路》

编委会

(按姓氏笔画排序)

毛 丹	王晓红	田 雨	李娇丽
李 倩	李敏荣	何红娟	孟 然
杨国荣	易 丹	赵翠荣	黄 海
薛春艳			

序 言

1947年,世界卫生组织(WHO)提出,“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。这一阐释明确地将心理健康提升到与身体健康同样的高度。随着社会的发展与进步,人们越来越强烈地意识到,心理健康状况与个人的生活品质和能达到的发展高度息息相关,是个人获得幸福和成功人生的基本前提与保障。

美国心理学家埃里克森的发展理论将人生分为八个时期,每个时期都有特定的人生任务。大学生阶段最重要的人生任务是完成自我同一性,即对“我是谁”这一问题有自己的看法和答案。能够回答这一问题的大学毕业生,将会更顺利地走向下一个人生阶段。而一直在这一问题中徘徊疑惑的大学毕业生,将会面临更多的人生挫折。大学毕业生处在这一人生关键的适应期,有阳光灿烂的日子,也有风霜刀剑的时候,大学毕业生们在茫茫学海中求知,在滚滚红尘中求存,虽有航道路标,也难免会心路淤塞。

所幸全国各高校对大学毕业生心理健康越来越重视,众多高校也都开设了心理健康课程,这对大学毕业生的人生成长无疑有着巨大的帮助。但心理健康课程也面临着自己的困境,长期的应试教育和以高考为指挥棒的教育导向,使得中小学心理健康教育没有受到应有的重视,相当数量的学生没有认识到自己心理存在问题,他们认为自己不需要上心理课,他们也不知道心理课到底学什么,这些对自己有什么用处,能解决他们的问题吗?对心理健康教师来说,如何开设真正对学生有用的心理健康课程,也是一件苦恼的事情。

鉴于此,本书编委会查阅了目前出版的所有大学毕业生心理健康教材,力争编撰出一本对大学毕业生、对讲课教师来说最有用的大学毕业生心理健康教材。在“最有用”这个指导思想下,本书做到了以下几点:

1. 内容体例及素材便于教学,以每个主线的最优课件展开。
2. 内容与体例创新,不拘泥传统教材风格。
3. 语言力求活泼生动,深入浅出,可读性强。
4. 符合大学毕业生心理健康教育的基本内容要求,严谨规范,具有科学性和系统性。

感谢本书所有参编人员的辛勤劳动。我们衷心希望本书就像大自然的风向标,让大学毕业生们以心平气和的心态漫步在人生的真实“磁场”中,在叩问中冲洗心底的污垢,在探索中步履坚定,在风雨中清醒执著,在浮躁中自由宁静。这正如泰戈尔所说,“使鹅卵石臻于完美的,是水波的载歌载舞”。

是为序。

本书编委会
2014年5月

目 录

第一章 人生幸福——幸福不是肥皂泡	1
一、你幸福吗?	2
二、幸福没有那么贵	8
三、让我们整装,与幸福约会	14
第二章 成功——内心的造就	25
一、成功面面观	26
二、你可以成功——我们的心理资本	29
三、实现成功——我们需要做什么	35
第三章 珍爱生命——生如夏花之绚烂	47
一、探索生命奥秘——认识生命	48
二、生当灿烂如夏花——尊重生命	53
三、完成生命美——珍爱生命	61
第四章 认识自我,悦纳自我——我是我,我爱我	74
一、为何看不清自己	75
二、拨开迷雾看自己	84
三、悦纳与成就自我	86
第五章 读懂人格——我就是我,颜色不一样的烟火	97
一、细说人格	98
二、人格与健康生活	105
三、人格与人生幸福	109
四、塑造健康人格	112
第六章 情绪应对——幸福人生的指挥棒	121
一、抽丝剥茧话情绪	122

二、难以言说的彷徨	125
三、我的情绪我做主	130
第七章 人际关系——“一切均来自关系”	140
一、初识人际关系	141
二、理解人际关系	143
三、你准备好改变了吗？——建立有意义的人际关系	150
第八章 大学生活全视角	161
一、学习	162
二、休闲	167
三、睡眠	170
四、网络	175
第九章 爱情与性——射进象牙塔的丘比特之箭	186
一、爱情——生死契阔，与子成说	187
二、恋爱——衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴	194
三、性——两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮	202
第十章 心理创伤——每个人心中都有一座伤城	212
一、如何看待心理创伤？	213
二、心理创伤的源起	217
三、心理创伤带来什么？	222
四、走过心理的创伤——没有过不去的坎儿	227
第十一章 常见心理异常及自助策略——“心灵也会感冒”	238
一、如何看待心理异常	240
二、常见的一般心理问题	243
三、常见的心理障碍	247
四、心理异常的自助策略	254
第十二章 大学生涯规划——点亮人生的一盏明灯	262
一、我为什么上大学？	263
二、找准目标，规划大学生活	266
三、属于自己的奶酪	269
参考文献	284

第一章

人生幸福——幸福不是肥皂泡

著名诗人汪国真在一首题为《嫁给幸福》的诗中写道——

有一个未来的目标
总能让我们欢欣鼓舞
就像飞向火光的灰蛾
甘愿做烈焰的俘虏
摆动着的是你不停的脚步
飞旋着的是你美丽的流苏
在一往情深的日子里
谁能说得清
什么是甜什么是苦
只知道确定了就义无反顾
要输就输给追求
要嫁就嫁给幸福

正如诗中所说，幸福是人生追求的终极目标，无论人在每个时刻的追求目标是什么，成功、财富、名望、爱情，这些无一不是幸福的分解目标。可是幸福却总是若隐若现，让人摸不着头脑，很多时候，我们以为找到了幸福，可是这种感觉却转瞬即逝；有时我们觉得会和幸福擦肩而过，可下一秒你却可以幸福得飞上了天。汪国真诗句中所描述的，是一种混合着甜和苦，在追求中实现的幸福。显然，就像黄小琥的歌里唱的“幸福没有那么容易，才会特别让人着迷”，我们的一生，注定是追求幸福的一生。当毛阿敏以成熟的心智唱出“幸福是风霜雨雪都经历过，再把阳光收获”，我们会被深深感动，可是感动之外，每个人都必须问自己“我的幸福呢？”

人生哲理

为了要活得幸福，我们应当相信幸福的可能。

——列夫·托尔斯泰



案例

关于幸福,我很困惑

斑斑在 Q 上兴奋地叫我:“云!我帮你找了个妹夫哦~~”

“恩,还是身高 190 的篮球队主力,校园偶像哦~~”

听到这些,仿佛看到了斑斑闪闪发亮的眼睛。还是大二的小姑娘呢,真好。

亲爱的,生活是彩色的,未来是充满希望的。尽管你会说有着这样那样的小小烦恼和压力。可是,那么鲜嫩的爱情的美好,不是这些小小缺陷盖得住的呢。

所以,斑斑真是幸福的小女人呢!笑~~

而我的这些破事,是无法拿出来说的。关于未来,关于幸福,我很困惑。云是一个那么矛盾的人,对于不可知的未来,我一方面充满希望,另一方面却又满怀畏惧。

我想要什么?我想要怎么样?我在寻觅什么?我会得到什么?

YY 和小 C 都说,没有对错没有对错~~可是我觉得无法原谅自己也无法面对别人。

一直都说,只想要简单快乐的小小幸福,可是现在,我很困惑。

<http://blog.163.com/xiongying510@126/blog/static/13686523020102932524902/>

我思我想

1. 幸福是什么?世界有没有幸福这回事?
2. 关于幸福,我们有太多的疑惑,每个人对幸福的理解又是千差万别,但别人的幸福真的与我毫不相关吗?
3. 幸福与金钱的关系更是纠缠不清,没有钱就不能谈幸福吗?
4. 现在大家在谈幸福力,幸福是一种能力吗?
5. 幸福到底是什么呢?

一、你幸福吗?

1. 人人都在谈幸福

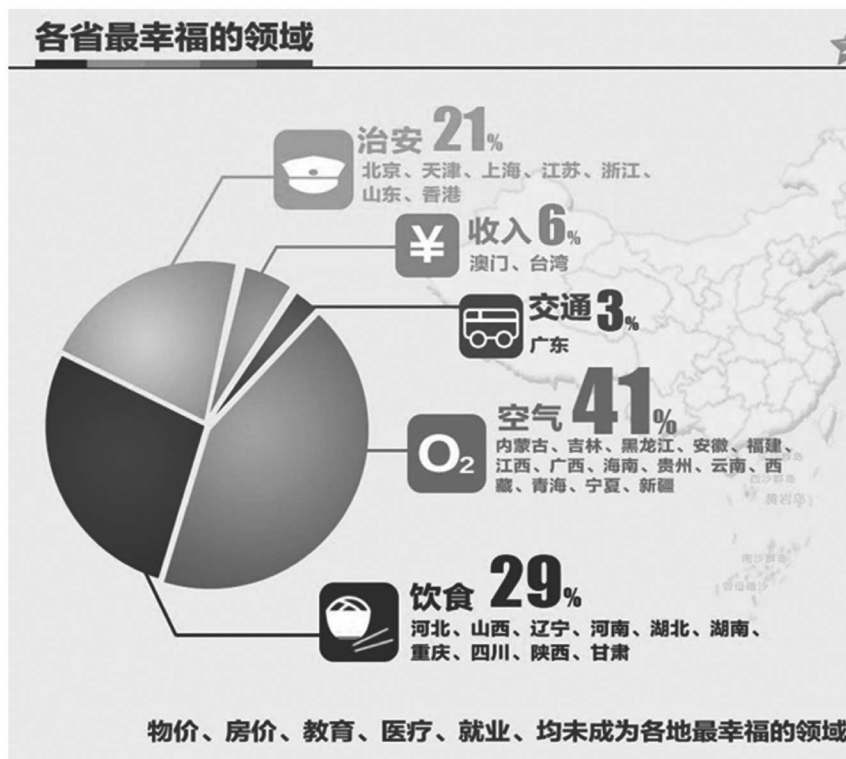
2013年春节刚过,腾讯网就联合全国34地媒体,邀请网友票选当地最幸福的领域,并给当地幸福指数打分,历时15天,全国34个省市自治区共有1千多万网友参与投票,共同绘制成“中国幸福地图”。

最终,西藏以6.7分当选内地最幸福地区,宁夏以6.2分排名第二,海南、江苏、辽宁、福建以6.0分并列第三。



生活万花筒

各领域最幸福地区如下图:(来自腾讯网)



在此之前,2012年“十一”长假期间,中央电视台策划了“你幸福吗?”大型群众采访活动,并在每晚的《新闻联播》中播出。百姓关于幸福的各种回答,反映了他们对幸福的朴素理解和认知,反映了他们所关注、关切、关心的事物。活动引起的热议持续很久。

2011年资深媒体人杨澜发起了中国女性“寻找幸福力”活动,而当年央视的热播大戏《幸福来敲门》,更是让幸福一词满天飞舞。

而更早于2009年,中央电视台百家讲坛节目,已经邀请著名作家、心理治疗师毕淑敏录制了《破解幸福密码》八讲,关于幸福的讨论,早已升温。

上海东方卫视更是推出强档节目《幸福魔方》,旨在帮助嘉宾“360度寻找幸福的方向”。

在世界范围内,积极心理学关于幸福的研究更是如火如荼,哈佛大学泰勒·本·沙哈尔教授的幸福公开课,网上视频点击火爆。教授的一系列关于幸福的著作热销,积极心理学之父马丁·塞利格曼的研究也被再度关注,他对于幸福的见解让我们着迷。2002年诺贝尔经济奖得主丹尼尔·卡尼曼也说:“对于增强幸福感,适当地运用时间可能是最重要的。”由他所建构的“国民幸福指数”(National Happiness Index, NHI)概念,日益被公众接受。这个时代,每个人都在谈论幸福。

荷兰鹿特丹有一个由幸福科学研究的鼻祖吕特·费恩霍芬教授主持的世界幸福数据库,这个数据库里包括大量与幸福相关的研究结果,诸如性格外向的人要比内向的人幸福;男人和女人的幸福度一样,尽管女人的情绪波动更大;忙人比无所事事的闲人幸福;富人比