

青春期的大学正处子迅速走向成熟而又未真正成熟的阶段，这是一个充满矛盾与危机的时期。种种心理矛盾解决得好会转变为心理发展的动力；如果解决得不好，长期处于矛盾冲突中，就会破坏心理平衡从而引发心理问题。



大学生心理健康导论

熊璟●著



中国出版集团



世界图书出版公司



谷风悦览 学术·教育·生活

投稿、邮购、出版咨询

客服电话：0731-82273203

客服QQ：1302150406

Daxuesheng xinli jiankang daolun



ISBN 978-7-5100-8329-7

9 787510 083297 >

定价：45.00元

大学生心理健康导论

熊 璟 著

世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康导论 / 熊璟著. — 广州 : 世界图书出版广东有限公司, 2014.7

ISBN 978-7-5100-8329-7

I . ①大… II . ①熊… III . ①大学生—心理健康—健康教育 IV . ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 168288 号

大学生心理健康导论

策划编辑：刘 静

责任编辑：廖才高 王梦洁

封面设计：谷风工作室

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

电 话：020-84459702

印 刷：东莞虎彩印刷有限公司

规 格：787mm × 1092mm 1/16

印 张：20

字 数：230 千字

版 次：2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-8329-7/B · 0092

定 价：45.00 元

版权所有，翻印必究

序 言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。大学生处于青年中期，心理发展存在着明显的两面性，而且其各方面的发展也很不平衡，容易引起多种冲突与矛盾。主要的心理矛盾有：孤独感与强烈交往需要的矛盾；独立性与依赖性的矛盾；情绪与理智之间的矛盾；愿望、幻想与实际现实的矛盾；强烈的性意识与正确处理异性之间关系的矛盾等，如果这些心理矛盾得不到合理的处理和正确的引导，就容易导致心理问题。

《大学生心理健康导论》就是在上述背景下产生的面向高等学校学生的心理学读物。全书共十一章，分为三大部分。第一部分（1—3章）首先整体的介绍了心理学的概念、它的不平衡性、发展阶段的稳定性和可变性、差异性。讲解了高校学生入校后心理各方面的变化、症状，并分析了出现这些症状的原因。第二部分（4—7章）针对高校学生在人际交往、恋爱、就业以及对待网络等方面的心理特征做出了详细的描写，并提出了相应的方法予以指导。最后一部分（8—11章），总结了高校毕业生的在校心理特征并就如何正确应对提出了建议。

美国的著名心理学家詹姆斯曾这样说：播下一种心态，收获一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，

收获一种命运。希望通过这本书，大学生能正确认识心理学，正确地对待和处理自己的心理，通过科学的方法和手段，通过战胜自我、超越自我的毅力，实现心理素质的改善和人格的健全。

本书希望用积极有效的心理健康教育改善学生的不良情绪，减少心理疾病的发生，指导他们采取有效的手段和方法促进健康人格的形成和发展。但由于时间紧迫，水平有限，书中难免存在不足，还请专家和读者提出宝贵意见，便于进一步修订。

熊 璟

2014 年 5 月

目 录

第一章 健康人生 从心开始——大学生心理健康教育概论·····	01
第一节 心理与健康·····	01
一、心理·····	02
二、健康·····	08
第二节 大学生心理问题及其症状·····	14
一、大学生心理健康现状·····	14
二、大学生心理问题表现·····	15
三、大学生心理障碍的主要症状·····	17
四、影响大学生心理健康的因素·····	21
第三节 大学生心理健康教育的功能及意义·····	25
一、心理健康教育的目标和任务·····	25
二、大学生心理健康教育的功能和主要作用·····	26
三、大学生如何强化心理健康意识·····	30
第二章 我与环境和谐相处——大学生环境适应与心理健康·····	32
第一节 大学生环境适应的心理问题·····	33
一、角色适应——角色的改变·····	34

二、社会冲突适应·····	34
三、适应障碍的主要表现·····	37
第二节 大学生适应心理问题的调适·····	41
一、尽快转变和确立新的理想目标·····	42
二、转变心理状态，正确认识自我·····	44
三、尽快摸索和掌握大学的学习方法·····	44
四、学会理解他人，建立和谐的人际关系·····	45
五、积极适应大学新的生活方式·····	46
第三节 大学生社会适应能力锻炼·····	47
一、师生关系的处理·····	47
二、宿舍同学关系的处理 ·····	48
三、异性同学之间关系的处理·····	50
第三章 书山有路勤为径——大学生学习能力与心理健康 ·····	52
第一节 大学生学习的心理基础·····	52
一、学习心理结构·····	52
二、学习心理特点·····	58
第二节 大学生学习心理障碍与调适·····	59
一、常见的学习心理障碍·····	59
二、学习心理障碍的调适·····	63
第三节 大学生学习能力的培养·····	67
一、自学能力的培养·····	67
二、阅读能力的培养·····	69
三、记忆能力的培养·····	71
四、创造能力的培养·····	74

第四章 海纳百川 有容乃大——大学生人际关系与心理健康·····	79
第一节 大学生人际关系概述·····	79
一、人际关系概述·····	80
二、大学生人际关系的特点和作用·····	83
三、影响人际关系的几种主要因素 ·····	87
第二节 大学生人际交往的不良心理·····	92
一、自卑心理·····	92
二、嫉妒心理·····	94
三、猜疑心理·····	96
四、自傲心理·····	97
第三节 大学生良好人际关系的建立·····	98
一、遵循人际交往的基本原则·····	98
二、建立健康的人际交往模式·····	100
三、掌握人际交往的技巧·····	101
四、培养良好的交往风度·····	103
第五章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康 ·····	105
第一节 大学生恋爱心理特点·····	105
一、什么是爱情与恋爱·····	105
二、大学生恋爱的动机和心理·····	109
三、男女大学生恋爱的心理差异·····	112
四、大学生择偶标准·····	113
第二节 大学生恋爱中存在的问题·····	114
一、动机简单·····	114
二、感官满足 ·····	115

三、功利满足·····	115
四、不敢表白·····	116
五、不文明的恋爱方式·····	116
六、爱情、学业错位·····	116
七、爱的道德观念淡薄·····	117
八、“猪栏式的爱情”·····	117
九、恋爱误区·····	117
第三节 大学生恋爱心理的调适·····	119
一、正确对待恋爱·····	119
二、爱的能力的养成·····	122
三、恋爱挫折的处理·····	125
第六章 我的未来不是梦——大学生求职择业与心理健康·····	130
第一节 职业生涯的内涵和意义·····	130
一、职业生涯的内涵·····	131
二、职业生涯的意义·····	132
三、影响职业生涯的因素·····	132
第二节 大学生确定职业生涯目标的意义·····	134
一、职业生涯目标是引导大学生人生事业成功的“指航灯”·····	134
二、职业生涯目标是激发大学生潜能的“推进器”·····	135
三、职业生涯目标是成就大学生人生的“升降梯”·····	136
第三节 职业生涯规划的流程·····	137
一、大学生个人职业生涯规划·····	137
二、影响大学生职业生涯目标的因素·····	139
三、大学生职业生涯规划的内容·····	144

四、大学生职业生涯规划的步骤·····	146
第四节 大学生求职择业心理·····	151
一、树立科学的求职择业观 ·····	151
二、选择适合自身发展的职业·····	152
三、做好求职择业前的心理准备·····	155
第五节 求职择业中常见的心理问题与调适·····	159
一、求职择业中常见的心理问题 ·····	159
二、求职择业中心理健康调适的方法·····	161
三、求职择业中应具备的健康心态·····	162
四、组织、社会、家庭给予必要的关怀·····	165
第七章 虚拟世界的精彩与无奈——大学生网络心理学 ·····	166
第一节 网络人际关系·····	166
一、网络人际交往的含义·····	166
二、网络人际交往的主要特点·····	167
三、网络人际交往对大学生的健康成长既有正面效应，也有负面 效应·····	168
第二节 网络对大学生心理的影响·····	169
一、网恋综合征·····	170
二、网络成瘾综合征·····	172
三、网络孤独症·····	174
四、网络依赖型人格障碍·····	175
五、电脑狂躁症·····	177
第三节 大学生上网心理·····	178
一、积极的心理需求·····	178

二、消极的心理需求·····	178
第四节 大学生网络心理调适·····	181
一、网络心理健康的含义和标准·····	181
二、培养健康文明的网络心理素质·····	182
第八章 没有过不去的坎——大学生心理处理 ·····	184
第一节 大学生常见心理障碍·····	184
一、神经症·····	185
二、精神分裂症·····	194
三、人格障碍·····	196
四、适应障碍·····	202
五、性心理障碍·····	203
六、网络心理障碍·····	205
第二节 大学生心理危机干预与自杀预防·····	206
一、心理危机与自杀的评定·····	206
二、心理危机的干预·····	209
三、自杀预防·····	210
第九章 心底无私天地宽——大学生的情绪与心理健康 ·····	214
第一节 情绪概述·····	214
一、情绪的定义及要素·····	214
二、情绪的相关概念·····	216
三、情绪的表达·····	219
四、情绪的功能 ·····	220
第二节 大学生的情绪·····	222
一、大学生的情绪特点·····	222

二、大学生情绪健康的标准·····	225
三、情绪对大学生的影响·····	226
第三节 大学生的情绪问题·····	228
一、大学生的情绪问题的定义·····	228
二、大学生情绪问题的表现·····	228
三、大学生情绪问题产生的原因·····	237
第四节 大学生的情绪调适·····	240
一、觉察自己的情绪并判断其性质类型，保持积极乐观的生活 态度·····	241
二、进行不良情绪的调控和管理·····	241
三、健康情绪的培养·····	246
第十章 阳光总在风雨后——从容应对挫折与压力 ·····	248
第一节 挫折与压力·····	248
一、压力概述·····	248
二、挫折概述·····	256
第二节 挫折与压力的成因·····	260
一、大学生挫折的特点·····	260
二、大学生挫折的原因·····	261
三、大学生对挫折的反应·····	267
第三节 学会应对挫折与压力·····	269
一、心理防御机制·····	269
二、积极应对压力与挫折的方法·····	271
第十一章 我是新时代的大学生——大学生人格发展 ·····	274
第一节 人格概述·····	275

一、什么是人格·····	275
二、人格的特征·····	276
三、人格的结构·····	277
四、人格与人生发展的关系·····	285
第二节 大学生人格的影响因素·····	287
一、生物遗传因素·····	287
二、社会文化因素·····	288
三、家庭环境因素·····	289
四、儿童早期经验·····	291
五、学校教育因素·····	292
六、自然物理因素·····	293
七、自我调控因素·····	294
第三节 大学生健全人格的培养与发展·····	295
一、健全人格的含义·····	295
二、大学生常见的人格发展不足·····	298
三、健全人格的塑造·····	300

第一章

健康人生 从心开始 ——大学生心理健康教育概论

第一节 心理与健康

有这样一个故事。

从前，一位老太太有两个女儿，大女儿嫁给了一个做雨伞的，二女儿嫁给了一个做草帽的。自从两个女儿出嫁后，老太太就没过过一天舒心的日子。天晴了，老太太开始担心：这么好的天气，谁会买大女婿的雨伞呢？没人买雨伞，大女儿一家的日子可怎么过呢？下雨了，老太太又开始担心：这么大的雨，谁会买二女婿的草帽呢？没人买草帽，二女儿一家的日子怎么过呢？老太太整天生活在忧郁、担心之中，茶饭不思，人也日渐消瘦，导致后来卧床不起。两个女儿闻讯赶回来看望她，知道了母亲生病的原因后，及时开导她：以后天晴了您就想太阳这么大，二女婿的草帽生意一定好，小日子一定会越过越红火；下雨了，您就想又下雨了，大女婿的雨伞一定更抢手，小日子一定会越过越好。果然，老太太的病逐渐好了，脸上整天挂着满足而幸福的微笑。

故事中的老太太由于不正确的思维方式而导致心理不健康，最终影响身体健康，可见心理健康对一个人的身心发展是多么的重要。

一、心理

（一）心理现象

心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，简称心理。

人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情感过程和意志过程。

（1）认识过程

我们在校园漫步时，可以听到悦耳的歌声，看到美丽的花朵，嗅到扑鼻的芳香；我们在上课时，思考老师提出的问题，记住学过的知识，回忆经历过的各种各样的事情等等。上述“听到”、“看到”、“嗅到”、“思考”、“记住”、“回忆”等就是认识过程，它贯穿于我们的学习、工作、发明、创造之中。

（2）情感过程

人们在认识世界的基础上，会产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等情感。我们看到齐白石的一幅虾趣图，会产生愉悦的美感，听到奸商坑骗消费者的消息，会产生愤怒的情绪。上述喜怒哀乐的过程就是情感过程。

（3）意志过程

根据学习和工作的要求，学生积极学习，努力工作，控制自己去克服重重困难，圆满地完成的过程，就是意志过程。意志过程是人的主观能动性的集中表现。

认识、情感、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然要产生一定的感情。例如，一个人对祖国的改革开放政策认识得越深刻，对祖国的感情就越深厚。“知之深，则爱之切”，有了积极的感情，就能产生坚强的意志行动，努力去完成各项任务。可见，在认识基础上可以产生情感、意志，