

心理健康教育

黄才华 罗明亮 张学军 徐永清 编著



华东师范大学出版社

心理健康教育

黄才华 罗明亮
张学军 徐永清

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/黄才华、罗明亮等主编. —上海:华东师范大学出版社, 2006. 6

大学生心理健康教育教材

ISBN 7-5617-4429-3

I. 心… II. ①黄…②罗… III. 心理卫生—健康教育—高等学校—教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095256 号

心理健康教育

主 编 /黄才华 罗明亮等

责任编辑 /彭呈军

责任校对 /邱红穗

封面设计 /金 鑫

出版发行 /华东师范大学出版社

社 址 /上海市中山北路 3663 号

电 话 /021-62865537 传真:021-62860410

印 刷 /郑州市毛庄印刷厂印装

开 本 /890×1240 32 开

印 张 /9.75 印张

字 数 /280 千字

版 次 /2006 年 6 月第一版

印 次 /2006 年 6 月第一次

书 号 /ISBN 7-5617-4429-3 /B·245

定 价 /16.80 元

如发现本图书有印订问题,请与印厂联系调换(0371-63388550)

前 言

大学生生活永远洋溢着醉人的芬芳,大学时代是青年学子茁壮成长的黄金时期。但是,确实有一些走进象牙塔的大学生由于自己心理上的各种问题在发展过程中走上了弯路,有些甚至过早地谢幕退出人生舞台。

作为高等学校从事心理学教学、研究以及心理咨询实践的专业人员,工作中我们对大学生的心理健康教育有更深刻的理解和认识。首先,大学生心理的健康必须与身体的健康、智力的发展、能力的提高一样要受到重视,促进全面和谐发展。第二,大学生心理健康教育在内容、手段、方法上应当与时俱进,不断更新。第三,心理健康教育不能仅仅停留在上几节课、了解几个理论、知道几种方法的表面上,要突出大学生心理健康教育的实用性和可操作性。

本书正是从上述观点出发,以大学生身体和心理发展的实际为基础,结合情绪、人格、意志等特征,联系大学生在学习、人际交往、应激、恋爱与性、生活方式、网络应用、择业与成才等方面的实际问题,在深入浅出地介绍和普及心理学、心理健康理论知识的同时,简明扼要地对大学生提高学习效率、如何适应集体生活、如何避免出现心理失衡和心理障碍、如何克服和消除不良心理因素的影响等进行了介绍。

我们在编写本书时注重了理论与实践的结合,强调理论对实践的指导作用。在编写体例上,我们应用“心动行动”、“触动心弦”、“理论导航”、“心灵鸡汤”、“心理健康工具箱”、“我行你也行”等板块的有机结合,将枯燥的理论知识穿插于各种设计巧妙的活动中,使大学生能够在活泼向上的活动中了解和掌握当代有关大学生心理健康的最新研究成果和简便易行的心理调适方法与措施。此外,在一些章节的后面,我们还选编了一些心理量表,供读者学习理论知识后进行实践操作。

实践表明,大学生中由于心理障碍引发的许多社会问题往往是由于他们不了解自己的问题之所在和解决问题的方法才导致的,一旦他们了解和掌握了,他们的许多心理问题就会迎刃而解。因此,有必要使大学生随时了解自己的心理健康状况,掌握一些应付心理冲突、心理紧张和心理压力的方法与技巧。另一方面,许多在大学从事大学生思想教育工作、心理健康教育工作、心理咨询与治疗的人也存在同样的需要,他们希望能够系统地了解目前大学生的主要心理问题以及相应的解决办法,以帮助大学生克服和解决这些心理问题。本书可以帮助他们达到自己的目的。本书既可作为中、高等院校学生心理健康课的教材使用,也可作为广大青少年提高自己心理素质的自学手册,还可以作为广大心理学工作者、教育工作者、德育工作者、青年工作者手边的参考书。

编著者

2006 年 6 月

序

21 世纪是一个充满竞争、机遇和挑战的世纪,也是中华民族复兴的世纪。大学生是 21 世纪的人才,是未来国家建设的栋梁之材,这就对大学生的心理素质提出了更高的要求。

近年来,随着社会、经济改革的深化,生活节奏的加快,竞争压力的增大,以及高等教育改革(缴费上学,自主择业等)的深入,大学生所面临的心理压力也越来越重;同时,当代大学生绝大多数都是独生子女,自我中心意识浓厚,依赖性强,自理能力差,从小又缺乏挫折训练,心理承受能力普遍较低,因此,当代大学生的心理健康状况令人担忧。来自许多高校的资料表明,大学生心理健康问题存在日益严重的趋势。在大学生中,因为心理和行为问题而被迫休学、退学,甚至自残、自杀、违法犯罪的事例也越来越突出。

大学生心理健康问题涉及到大学生学习、交往和生活的各个方面,有些大学生学习上没有动力,对学习中的困难表现畏惧,缺乏克服困难的勇气、信心和坚强意志;有些大学生,自我中心强烈,人际关系紧张,社交能力差;有些大学生,由于缺乏正确的恋爱观和择偶标准,无法理性地处理恋爱中遇到的种种问题,因而陷入恋爱烦恼之中;还有些高年级的大学生社会成熟度很低,对社会职业了解甚少,期望值过高,因而择业时面临种种困境……作为一名大学生,如果没有健康的心理,长期被焦虑、抑郁、自卑、敌对、恐惧等消极情绪所困扰,将是十分可怕和危险的。

为了培养合格的跨世纪高等人才,中共中央和国务院十分英明地作出了加强学生素质教育的决定,而对大学生开展心理健康教育,既是素质教育的重要内容,又是一个十分迫切的现实问题。为此,越来越多的高校都将大学生心理健康教育作为一门课程让学生系统学

习,以提高大学生的心理素质。

由河南省教育厅黄才华,河南科技大学心理学教师罗明亮、张学军,郑州旅游职业学院徐永清等同志编著的《心理健康教育》一书,适应了当前全国高校心理健康教育的实际需要,针对大学生中在学习适应、人际交往、恋爱婚姻、情绪困扰、自主择业等方面普遍存在的种种心理和行为问题,从理论与实践的结合上作了系统的阐述。该书理论阐述科学系统,言简意赅,既介绍了系统的心理卫生方面的理论,又引用了当前心理健康研究领域许多最新成果,反映出这一领域的最新研究动态;在编写体例上采用了“活动课堂”、“理论导航”、“心灵鸡汤”、“心理健康工具箱”、“最让我心动”等板块的有机结合,使大学生能够在活泼向上的活动中吸收精神食粮。体现了鲜明的时代性和新颖性;该书总结了现实生活中大学生存在或面临着的种种心理和行为问题,提出了简便易行的心理调适方法与措施,富于针对性和实用性。此外,在一些章节的后面,作者选编了一些心理问卷或者心理自测量表,供大学生读者学习理论知识后进行实践操作,以加深对自己的心理健康水平的认识 and 了解。总之,这是一本颇有特色的大学生心理健康教育和心理素质自我提高的好书。它将成为大学生的良师益友。

该书结构严谨,文笔流畅,深入浅出,既有抽象的理论阐述,又有实际的调适(咨询)建议。同时,我对该书的出版表示祝贺。

原中国心理学会 理事
河南省心理学会理事长



2006年6月於开封

目 录

序

第一章 心理健康直通车	(1)
第一节 大学生:你的心理健康吗	(3)
第二节 心理健康透视.....	(9)
第三节 将心理健康进行到底	(16)
第二章 会学 乐学 巧学	(23)
第一节 工欲善其事 必先利其器	(25)
第二节 为什么学习	(31)
第三节 搬走考试这座山	(38)
第三章 HELLO! 朋友	(46)
第一节 做个好朋友	(47)
第二节 人际交往常见的心理问题	(56)
第三节 影响人际交往的因素	(63)
第四节 大学生如何进行人际交往	(70)
第四章 人格健全的人	(77)
第一节 人格心理概述	(78)
第二节 人格心理问题及调适	(87)
第三节 塑造健康人格	(94)
第四节 自我意识与人格发展.....	(103)
第五章 驾驭情绪野马	(108)
第一节 心随我动.....	(110)
第二节 换个角度思考.....	(116)
第六章 我坚强 我健康	(124)
第一节 意志品质面面观.....	(125)
第二节 意志品质与心理健康.....	(133)
第三节 良好意志品质的培养.....	(142)

第七章 保持身心健康和谐	(148)
第一节 大学生生理发展特点.....	(150)
第二节 大学生生理发展对心理的影响.....	(157)
第八章 动力来自压力	(165)
第一节 你了解应激吗.....	(166)
第二节 应激与身心健康.....	(174)
第三节 挫折与心理健康.....	(182)
第九章 恋爱风景线	(189)
第一节 现代大学生的恋爱心理.....	(191)
第二节 培养健康的恋爱心理.....	(200)
第三节 大学生的性心理.....	(209)
第十章 网络双刃剑	(216)
第一节 我们已经进入网络时代.....	(218)
第二节 因特网性心理障碍及调适.....	(227)
第十一章 求职和择业心理	(235)
第一节 鱼和熊掌你要啥.....	(237)
第二节 择业心理准备.....	(248)
第三节 择业方法与技巧.....	(255)
第十二章 健康自主的生活方式	(263)
第一节 生活方式概述.....	(265)
第二节 我的生活 我的方式 我的健康.....	(272)
第十三章 打开心扉 拯救心灵	(283)
第一节 心理咨询与心理治疗概述.....	(284)
第二节 常用心理咨询和心理治疗方法.....	(295)
后记	(304)

第一章

心理健康直通车

健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应上的完满状态。心理健康是指没有心理疾病,保持心理健康,具有良好适应性的一种主体状态。

——《世界卫生组织宪章》



我国的心理健康运动在 20 世纪 30 年代开始起步。到了 1985 年,中国心理卫生协会成立,该学会的成立对我国心理健康事业的发展起到了重要的推动作用。

近年来,大学生心理健康问题逐渐引起各界重视。部分高校陆续成立了心理健康教育机构并开设了心理健康教育课。2004 年 7 月 24 日,教育部在中南大学召开了部属高校大学生心理健康教育工作会议,会议重申了推进高校大学生心理健康教育工作的重要性的和

紧迫性,指出心理健康教育要通过开展维护和增进人的心理健康的教育活动,帮助和鼓励人们树立增进心理健康的愿望,知道如何达到这样的目的,从而采取有益于健康的行为,并学会在必要时如何寻求适当的帮助,以达到保护和增进心理健康的目的。

第一节 大学生：你的心理健康吗

美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和苦楚。

——马克思



某个王国全国人只有一口可饮用的水井。一女巫想害国王，于是就在井水中下药，喝过的人便会发疯。不料，那日国王生病，他和他的一个侍从没有去取水饮用。结果，全国的人除了他俩之外，全因误饮毒水而发疯了。最后，国王和侍从反因与众不同而被国民认定是需要治疗的疯子。

这个寓言告诉我们，正常与不正常是相对而言的。心理健康的标准也是如此。

那么，到底什么是心理健康？心理健康的标准是什么？如何维护心理健康？

心动行动

过分敏感的小公务员

一位小公务员到剧院去看戏,他吐了一口痰,结果不小心溅到了前面坐着的将军的秃头上,他吓坏了,赶紧向将军赔礼道歉,将军礼貌地对他笑了笑。可是这位公务员心里还是觉得这样做不够,非常担心将军会怪罪下来,于是他就等在将军经过的路上,赔礼道歉,这次将军没有笑。他更害怕了,专门到将军家里去赔礼道歉,将军真的没有了耐心,说:“你给我滚出去。”最后,这位小公务员在担惊受怕中抑郁而死。

小公务员的不幸表现在哪里?他的心理是不是健康的?

如果你是小公务员,遇到类似情况会怎么办?

如果你是小公务员的朋友,你能为他提供哪些帮助?

触动心弦

1. 你认为自己的心理健康吗?
2. 你认为心理健康的标准应该有哪些?
3. 你认为什么样的大学生才算是心理健康的?

理论导航

一、健康的概念

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满(well-being)状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着,又具体提出健康的标志是:除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外,还应该具有:

- ①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;
- ②积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
- ③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- ④自我控制能力强,善于排除干扰;
- ⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

- ⑥体重得当,身材匀称;
- ⑦眼睛炯炯有神,善于观察;
- ⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;
- ⑨头发有光泽,无头屑;
- ⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

上述对健康的详细解释表明:健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面,当一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态时,才算是真正的健康。

人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。因此,人的生理健康与心理健康是辩证统一的。

有许多专家指出,人的体内有一种最有助于身心健康的力量,即良好情绪的力量,若能善于调节情绪,经常保持心情愉快,可以起到未病先防、有病早除的效果。当生理上有病时,情绪低落,烦躁不安,容易发怒;当面临重要考试而紧张焦虑时,则会出现食而无味、失眠、头痛、易疲劳等症状。许多研究表明,情绪主宰健康,强烈或持久的负性情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、恐惧、失望等,最终会导致生理疾病。

健康是身心健康的统一,一位在中国考察教育问题的美国学者认为:“随着中国社会向商业化的变革,中国人面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰着他们的生理疾病。”

二、衡量大学生心理健康状况的指标

概括起来主要有以下几个:

1. 智力正常。
2. 情绪健康。
3. 意志健全。
4. 行为协调,反应适度。
5. 人际关系和谐。
6. 社会适应良好。
7. 自我观正确。
8. 人格发展健全。

最美的景色是心情

最美的景色是心情！

生活中别忘了时时享受快乐，拥有了快乐就拥有了幸福，从每一个清晨到每一个黄昏，让我们时时寻找快乐，时时拥有快乐。

人们都听过“金钱买不到快乐”这样的说法，但研究显示，相信的人并不多。除了相信财富增加也不会有额外乐趣的富人之外，多数的人都说多一两成的钱能使他们更加快活。

社会心理学家发现，这类期望是错误的。一旦人们丰衣足食，拥有食物、衣服、房屋之类基本需要，快乐的源泉在于有意义的活动和丰富的人际关系等因素，而这大体上都与金钱无关。

密歇根大学的一项调查发现，无形的财富比有形的财富更重要。心理学家说：“快乐并不是拥有更多，而是懂得享受你已经拥有的。”跟金钱一样，年龄、性别、种族和教育都不是快乐的关键。

下面几种方法可以改善你的生活质量：

设法喜欢自己

研究显示，怡然自得的人更能承受人生中不可避免的挫折和斗争。

密歇根大学对美国人的幸福观所进行的调查，突出了健全的自尊心的重要：对人生的最大满足感，不是对家庭生活、友谊或收入满足，而是对自己满足。

喜欢自己似乎很容易，但如何培养真正健全的自尊心呢？心理学家说：自尊心源自合乎实际的目标。对大多数人来说，愿望和目标之间总是有差距的，这一差距常引起灰心。只要使愿望更符合实际，就更能满足。此外，应避免与相貌、收入、工作成就、运动技巧等方面比你高出两级的人比较。人比人气死人，有损自尊心。

控制自己的命运

研究结果指出，认为能够控制自己生活和对自己满意的人当中，