

守住阳光

大学生心理素质测评和训练

守住梦

肖峰/主编

本书是大学生心理健康教育读本。
目前心理疾病正在“入侵”大学校园，
高校学生的心理健康问题日益引起社会的关注。

编著者针对大学生学习、
生活和成长过程中遇到的各方面问题而编写此书，
为大学生普及心理健康知识，
帮助他们掌握心理调适的最佳方法。

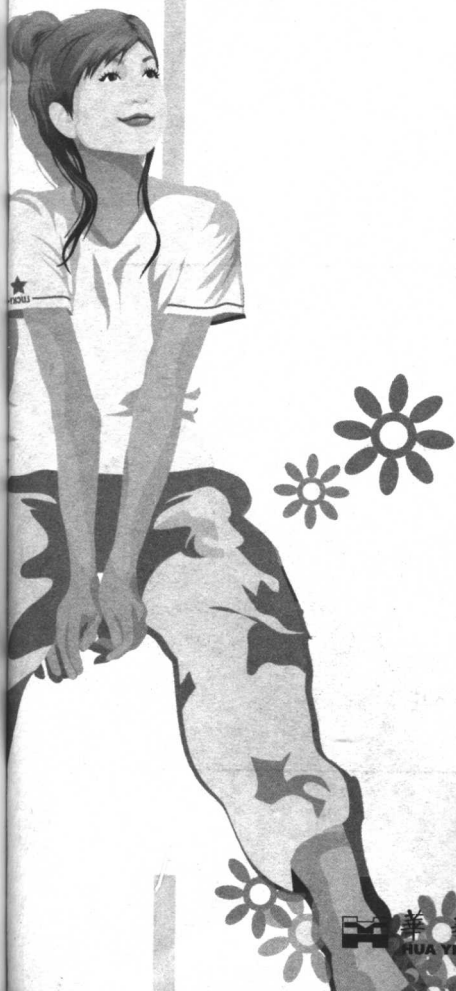


華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

守住阳光 守住梦

大学生心理素质测评和训练

肖 峰/主编



图书在版编目 (CIP) 数据

守住阳光守住梦——大学生心理素质测评和训练/肖峰编
著. —北京: 华艺出版社, 2006. 9

ISBN 7 - 80142 - 561 - 8

I. 守… II. 肖… III. 大学生 - 心理卫生 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 029418 号

守住阳光守住梦

——大学生心理素质测评和训练

主 编: 肖 峰

责任编辑: 史 宁

装帧设计: 天水碧图文制作

出版发行: 华艺出版社

社 址: 北京北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮 编: 100083 电话 82885151

印 刷: 煤炭工业出版社印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 10.125

版 次: 2006 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80142 - 561 - 8/Z · 301

定 价: 20.00 元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误可随时退换。

主编简介

肖峰，男，心理学硕士。现任北京慧源心理与教育研究中心主任，高级心理咨询师，高级心理训练指导师，中国心理健康协会会员，中国健康教育协会会员，中国音乐治疗协会会员，北京社会心理学会会员，曾任中国青少年研究中心兼职研究员，北京二十一世纪心理健康教育学校指导专家等职，出版过多部心理学专著，任多家有影响力报刊心理专栏主持，设计了自信心理训练、学习能力训练、心理激励训练、心理实践能力训练、学生注意力训练等多项卓有成效的心理训练。

1985年毕业于北师大数学系，获理学学士学位。1990年考入北师大心理系，从师于我国著名心理学家章志光教授，专攻教育社会心理。1993年获心理学硕士学位。其毕业论文被评为优秀论文，并发表在国家一级学术刊物《心理学报》1995年3月号上。

自1987年开始，在全国各类报刊发表心理与教育方面的文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。由于所撰写的文章通俗，实用，新颖，流畅，每天都要收到几十封乃至上百封全国各地读者的咨询来信。

主编过《战胜癌症的秘诀》，《叫TA无法不爱你》、《你不行我行》、《神童之路》、《失衡的心理世界》等书籍，著有《登上心理的健康快车》、《心情快乐体操》、《家教66妙招》、《大学生心理素质的测评与训练》、《高中生心理健康读本》、《妙语解千愁》、《巧开心锁》、《心理悄悄话》、《家庭教育的

艺术》、《育儿小常识》、《叫TA无法不爱你》、《你不行我行》等专著，与人合作出版了《提高学习效率背景音乐》和《考试心理调节音乐》二盒磁带。

曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问和策划人。

为广大家长、教师和青少年作过多场大型报告会，主要专题有：少年儿童学习问题的对策，青少年心理素质的培养，中学生学习能力的提高，应试心理调节，学生注意力的训练，心理疾病的矫治，青少年儿童的心理分析等。

自创办慧源心理中心后，主持设计了自信心理训练，学习能力训练，学生注意力训练，心理潜能开发训练，心理调节班，心理治疗班等。这些训练班已被证明是一项符合现实国情，适应面广，有效性强，独此一家的心理训练。我中心还开办有慧源热线，办有专供各类学员参阅的《慧源简报》、《慧源学习与心理指导通讯》、《慧源心理爱好者》、《慧源之友》等。协助有关单位举办儿童减肥夏令营，婚恋咨询，人事选拔测评，网络心理课堂等活动。

联系地址：北京 8077 信箱慧源心理中心，邮编：100088。

联系电话：(010) 62314291 13121951596

网址：www.hyxinli.net.cn Email:bjhy2000@sina.com

前 言

打开心窗，让阳光进来

在常人眼里，艰苦走过独木桥而进入象牙塔的大学生们过的应该是“少年不识愁滋味”的快乐生活。然而，部分学子本该过着阳光灿烂的日子却因心理因素蒙上了一层灰色，特别是近日北京某知名高校的研究生和武汉等地多名大学生自杀，让我们不能不警惕：心理疾病正在“入侵”象牙塔。

北京高校学生心理素质教育研究课题组对北京市大学生心理素质的调查显示，北京高校大学生中有16.5%的学生存在中度以上心理卫生问题。女生的心理健康差于男生；低年级心理健康差于高年级，其中大学二年级学生心理症状最为突出，有心理问题学生比例约为17.56%；农村学生差于城市学生；独生子女与非独生子女没有明显差异；不同年级的学生中，来自

非城市的大学生存在中度以上心理卫生问题的比例高于来自城市的学生，其中边远农村的学生比例最高，为19%。

最近几年，高校大学生心理健康问题已引起社会的高度关注。这里既有社会方面的原因，也有个人心理素质方面的原因。从社会层面上讲，当前社会竞争加剧、残酷，一些人对某些社会丑恶现象不能正确认识，导致了观点的偏颇和过激，有的甚至把个人的一些不幸归咎于社会，陷入一种“思维怪圈”中不能自拔。从个人成长经历上讲，有些当代大学生从上小学、中学一直很顺利，没有经受过任何挫折，加之中学阶段学校没有及时开设有关心理健康方面的课程，学生们的心理健康问题一直没有引起足够的重视，这在某种程度上加剧了大学生们的心理健康问题。

一些学生在进入大学后，由于学校教育水平有差距或是没能掌握大学的学习方法而导致学习成绩和高中差距过大，从而带来考试恐惧症、自信心下降等一系列问题；再加上一些家长对孩子期望过高，使学生在大学中对自己的期望值也过高，极易引发问题。

另一方面，一些学生在进入大学后，由于性格内向等原因，在和别人交往的过程中不知所措或无法和别人较好地沟通，长此以往，导致这些学生性格孤僻或少言寡语，甚至患上抑郁症。

大学生作为一个承载着社会、家长高期望值的特殊群体，自我定位比较高，成长成才愿望强烈，但社会阅历比较浅，心理发展尚不成熟、稳定。随着经济社会的发展和活学习环境的日益复杂多样，学习、就业、经济等压力的增加，引发的心理问题也在增多。这说明大学生心理健康教育工作迫切需要引起我们进一步的高度重视。

党和政府非常重视心理健康教育工作。最近，中央领导同志就加强和改进包括大学生心理健康教育工作在内的大学
生思想工作做出了重要批示。教育部组织研制进一步加强
大学生心理健康教育工作的若干意见，努力使高校心理健康
教育工作进入科学化规范化轨道。在 2001 年 3 月《教育部
关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、
2002 年 4 月《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲
要（试行）》的基础上，结合新形势、新情况、新问题，研
究制定一个新的文件，进一步强调大学生心理健康教育工作
的重要性、必要性和紧迫性，提出一些加强工作的量化的标
准和要求，督促各各地教育部门和各高校进一步重视和加强
大学生心理健康教育工作。

据悉，今年秋季大学新生入学时，教育部将在直属高校
试点，测试入学新生的心理健康程度，并建立大学生心理健
康档案。该项目的启动旨在借鉴西方心理测试表，建立适合
中国文化环境的大学生心理健康状况评定体系，在全面了解
大学生心理健康状况的基础上，为大学生建立强有力的心理
支持系统。教育部还即将下发通知，没有心理咨询机构的高
校要尽快建立，已有的要加强大学生心理健康方面的工作。

在上述社会和时代的背景下，我们编写了这本大学生心
理健康教育读本。关心大学生心理健康问题，同样是我们心
理工作者的一种责任。我们根据大学生学习、生活和成长成
才过程中经常遇到的带有普遍性的心理问题，组织有关方面
的专家学者从大学新生适应、人生困惑及应对、恋爱、人际
交往、学习、择业、理想和人格等方面编写了这本大学生心
理健康教育读物，在大学生中普及心理健康知识，帮助他们
学会主动地进行心理调适。全书具有时代性、典型性、科学

性，集分析、对策、测试为一体，可读性、可操作性、可检测性都非常强。

参加本书编写工作的还有：付勇刚、高立新、魏雅芸、张宇、缪仙丽、王华。郑蝉金负责审校了全书，职冬娜负责策划了本书的写作内容，付勇刚、李玲对本书的书名贡献了很好的点子。此外，华艺出版社的诸位老师对本书的选题、策划、编写提出了许多宝贵的意见，在此向他们表示由衷的谢意。

请让我们行动起来，让 21 世纪大学生成为一代身心健康、全面发展的新人。我们衷心祝愿：让每一个家庭充满阳光！让我们的生活充满阳光！让我们的心理充满阳光！

肖 峰

目 录

第一章 绪论 / 1

大学生的心理健康标准 / 1

大学生的心理问题 / 5

心理健康状态等级划分 / 9

第二章 学海罗盘 / 12

学习不能承受之压 / 12

人生失去了奋进的动力 / 17

学习需要加油 / 23

成功的敌人：恐惧失败 / 28

学习不能专注的症结 / 35

小心你的归因方式 / 43

第三章 人际导航 / 50

苹果呀，你为什么不是橙子？ / 50

别让嫉妒遮蔽了双眼 / 55

矛盾产生了，你善于化解吗？ / 62

我的好朋友误会了我 / 67

架设心与心之间的桥梁 / 71

第四章 情感指南 / 77

爱上老师好烦恼 / 77

摆脱暗恋的折磨 / 85

拒绝求爱也需要技巧 / 92

失恋巧突围 / 97

网恋，我心中的痛 / 102

第五章 性的是非 / 108

性自慰的是与非 / 108

你真的是同性恋吗？ / 113

大学生：禁果该不该摘？ / 117

当你“情不自禁”时 / 122

女孩如何对待异性的骚扰呢？ / 128

第六章 自信有术 / 133

把自己看成优秀的 / 133

不必担心别人的看法 / 139

不怕失财才会成功 / 144

走出心灵孤寂的沼泽 / 151

贫穷非我错，干嘛要自卑 / 157

为自己来自小地方而自卑 / 163

接受自己的长相 / 169

活出人生的滋味来 / 176

肩负重担求快行 / 181

第七章 心理调节 / 185

让我们拥有乐观 / 185

面对挫折的自我解脱 / 189

你爱生气发火吗? / 195

打开“心门”多渠道 / 202

心灵需要不断清污 / 207

用幽默化解你的烦恼 / 211

保持快乐的心境 / 218

第八章 人生规划 / 224

人生需要目标导航 / 224

让平衡的心态助你择业一臂之力 / 229

面对选择,你何去何从 / 236

将计划进行到底 / 242

第九章 心病 CT / 249

帮你认识强迫症 / 249

驱走你心中的焦虑 / 254

让人烦恼的社交恐惧症 / 260

神经衰弱会变成疯子吗? / 267

无病自忧的“疑病症” / 274

告别抑郁症 / 277

第十章 人格障碍 / 283

躲躲闪闪地活着——回避型人格 / 283

目

录

世上只有自己好——自恋型人格障碍 / 287

完美主义让你生活不完美——完美型人格障碍 / 292

钻进牛角尖——偏执型人格障碍 / 297

生活里的“火药桶”——攻击型人格障碍 / 302

第一章 绪 论

大学生的心理健康标准

古往今来，人类都非常重视自身的健康。而什么是健康？随着社会的发展，人们对“健康”这一概念也有了更加深入的认识。

世界卫生组织（WHO）提出，健康不仅仅指没有疾病和摆脱虚弱的状态，是指生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。并进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二

者缺少哪一个都是不完整的，而且二者相互联系，密不可分。

有位心理学家曾做了个有趣的实验：把同一窝生下的两只健壮的羊羔安排在相同的条件下生活，唯一不同的是，一只羊羔旁边拴了一只狼，而另一只羊羔却看不到那只狼。前者在可怕的威胁下，本能地处于极其恐惧的状态，不吃东西，逐渐瘦弱下去，不久就死了。而另一只羊羔由于没有受到狼的威胁，没有这种恐惧的心理状态，所以，一直生活得很好！这个例子间接地说明：人也是通过自己的大脑对外界环境刺激进行信息加工，并按其信息量的大小和性质做出反应的。因此，人在一定的生活环境下，构成一整套影响心理平衡和适应活动的因素，并逐渐形成一整套相对稳定的心理活动方式。当生活情景发生异常时，人的心理活动方式必须做出相应的调节，用来适应异常情景，但这不是每个人都能做到的。如果不能在自己的心理活动方式上做出相应的改变，势必会出现失调现象，从而引起心理机能的紊乱，诱发心理疾病。所以，健全的心理与健康的身体是不可分割、相互依赖、相互促进的。

一、国内外学者关于心理健康的标准

1. 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面：（1）自我意识广延；（2）自我同他人关系融洽；（3）有情绪安全感；（4）知觉客观；（5）具有各种技能，并专注于工作；（6）现实的自我形象；（7）内在统一的人生观。

2. 美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准：（1）是否有充分的安全感；（2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；（3）自己的生活和

理想是否切合实际；(4) 能否与周围环境保持良好的接触；(5) 能否保持自身人格的完整与和谐；(6) 是否具备从经验中学习的能力；(7) 能否保持适当和良好的人际关系；(8) 能否适度地表达与控制自己的情绪；(9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；(10) 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调、社会适应良好的表现。到目前为止，尚未形成一个关于心理健康的统一概念，因为对它的评价受到种族、社会、文化、宗教信仰等很多因素的影响。不过，上述众多国内外学者关于心理健康的标准可以发现许多共同之处，如客观地接受现实、充分发挥自我功能、自律、与他人友好交往、乐观充实等。随着这方面研究的进一步深化，相信一定能找到更科学、更具代表性的心理健康标准。

二、大学生心理健康的标准

从心理学的观点来看，年龄一般在 18 ~ 25 岁的大学生正处于青年中期。大学生的心理具有这个时期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不是完全和社会上的青年一样。而心理健康的标准不是固定不变的，是随着时代变迁、文化背景的变化而变化的。参照心理健康的一般标准以及我国大学生的现状，大学生的心理健康标准有：

1. 明确的自我意识观念

自我意识观念是指一个人对自己身心的知觉印象和评价。心理健康的人，对自己的相貌、体型、生理特点、健康状况和兴趣、情绪、能力、气质性格等方面都有比较全面的

了解，而且清楚地知道自己的优缺点。对于优缺点又能做到客观的、恰当的自我评价，既不自傲，也不自卑。

2. 正视现实，悦纳自我

心理健康的人，对自己的生理特点、心理能力及与周围现实的关系有清醒的认识。个人的理想、信念、目标、行动能跟上时代的发展，并与社会要求相一致。不论自己长得美或丑，有无生理方面的缺陷，有无疾病或疾病轻重，智力能力水平高低，都能悦纳自己。不管周围环境优或劣，条件好或坏，不逃避现实，能够面对并正视现实，从实际出发，努力适应。

3. 情绪稳定，心境豁达

心理健康者应该是情绪稳定、乐观，表现适度，善于控制与调节自己，表达的情绪既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪和反应与其所处的情境相适应，反应的强度与这种情境相符合。做情绪情感的主人，不做情绪情感的奴隶，心境始终活泼、开朗、豁达、充满朝气。

4. 良好的人际关系

心理健康者，懂得尊重自己，尊重别人。在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧。乐于与人交往，并能与周围的人保持良好的人际关系。表现在对老师、长辈尊敬、有礼貌；对同学、朋友信任、互敬互爱、互助互让；对儿童和残疾人表现出同情心、尊重、爱怜并热心帮助。

5. 确定目标，积极向上

心理健康者自信自己的存在对社会、对他人有价值、有意义。为了实现自己的理想，能从自己的实际情况出发，制订切实可行的生活目标，并有信心能够自觉驾驭自己的生