

大学生心理 健康指导手册

Daxuesheng Xinli Jiankang Zhidao Shouce



沈文青 等编著

psychology

 济南出版社

Daxuesheng Xinli Jiankang Zhidao Shouce

Daxuesheng Xinli Jiankang Zhidao Shouce

责任编辑：张 静

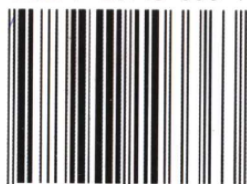
封面设计：张慧泉

大学生心理健康指导手册

Daxuesheng Xinli Jiankang Zhidao Shouce



ISBN 7-80710-336-1



9 787807 103363 >

ISBN 7-80710-336-1

定价：19.80元

大学生心理健康指导手册

沈文青等 编著

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导手册/沈文青等编著. —济南:
济南出版社, 2006. 9

ISBN 7-80710-336-1

I. 大... II. 沈... III. 大学生—心理卫生—健
康教育—手册 IV. B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112154 号

责任编辑 张 静

封面设计 张慧泉

地 址 济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 山东旅科印务有限公司

版 次 2006 年 9 月第 1 版

印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 7.75

字 数 201 千

定 价 19.80 元

(济南版图书, 如有印装错误可随时调换)

《大学生心理健康指导手册》编委名单

主 编 沈文青

副主编 王 维 李忠晓 薛炜华
乔海涛 郭剑锋

编 委 (按姓氏笔画为序)

王代红 刘启辉 吕 鹏
苏 霞 殷晓莉

前 言

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育、培养高素质人才的迫切要求。高等学校担负着培养高素质人才的光荣使命,心理健康教育事关高等学校人才培养工作的成败。高素质人才,要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,也要有良好的心理素质。事实说明,一个民族,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能自立于世界民族之林。一个人,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能成为高素质人才。我们可以从许许多多成功人士的身上发现,他们的共同之处就是,不仅有扎实的知识素养、较强的专业能力,而且有良好的心理素质。而那些事业失败、人生遭受挫折的人,也往往情感意志比较脆弱,经不起困难、挫折和成功的挑战和考验。所以,心理问题以及心理健康教育问题,越来越为社会所重视,为广大青年学生所认识。加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。

近年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生家庭带来极大的心灵伤害,在高校和社会上都产生了很大的影响,引起社会的广泛关注和深刻反思。作为学生工作一线的教师,应当深刻认识大学生心理健康的重要性和紧迫性。在实际工作中,要积极探索、勇于创新,寻找出一条适合国情、校情的

心理健康教育模式。本书的编者长期工作在学生一线,积极创造条件建立心理健康教育工作体系,开展心理辅导或咨询工作。通过个别咨询、团体辅导活动、心理行为训练、书信咨询、热线电话咨询、网络咨询等多种形式,有针对性地向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。建立健全了以学生处(心理健康教育中心)、学院(联络员)、班级(心理健康宣传员)为轴心的三级教育体制,并在此基础上建立了心理危机干预机制。最终形成了以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。然而,学生自助环节是各高校心理健康教育的一个薄弱环节,为了健全心理健康教育工作体系,他们适时地推出这本旨在学生自助的《大学生心理健康指导手册》,全书分为新学校新生活、认识自我、学会学习、交往的技巧、爱的教育、面对压力、远离网络成瘾、成功开发潜能、未来生涯路共九章内容,内容翔实丰富,语言简练朴实,深入浅出,对于帮助在校大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等方面全面发展,有非常好的针对性和实效性。衷心希望此书能够成为大学生的枕边书、心理健康教育工作者的得力助手!

杨向荣

2006年9月于青岛

目 录

前言.....	1
第一章 新学校,新生活	1
第一节 如何适应大学生活.....	2
第二节 学会心理调适	16
第二章 认识自我	27
第一节 什么是自我意识	29
第二节 培养积极的自我意识	36
第三节 谁塑造了我	42
第三章 学会学习	51
第一节 什么是学习	53
第二节 学习适应不良及调适	57
第三节 学习动机不当及调适	60
第四节 注意力不集中及调适	67
第五节 考试焦虑及调适	77
第四章 交往的艺术	87
第一节 有关人际关系的心理学知识	90
第二节 人际交往的技巧	95
第三节 与自己交往	99

第五章 爱的教育	105
第一节 关于爱情.....	108
第二节 怎样去爱.....	116
第三节 走出爱的误区.....	120
第六章 面对压力	135
第一节 什么是心理压力.....	137
第二节 减轻压力的方法和训练.....	142
第七章 远离网络成瘾	151
第一节 什么是网络成瘾.....	153
第二节 网络成瘾的成因.....	156
第三节 网络成瘾的鉴定和防治.....	161
第八章 成功开发潜能	169
第一节 什么是潜能.....	171
第二节 潜能开发训练.....	177
第九章 未来生涯路	189
第一节 考研.....	191
第二节 出国留学.....	205
第三节 就业.....	218
参考文献	235
后记	237

第一章 新学校,新生活

如何适应大学生活

学会心理调适

从中学时代走过来,每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界。对他们来讲,无论是自然环境还是学习方法,无论是个人的目标还是社会的期望,都发生了很大变化。只有在短期内尽快调整自己的身心,转变个人的角色,才能给今后的大学生活奠定良好的基础,才能有效而成功地度过大学时代。

【案例】

小 A 休学了

小 A,北方某城市某中学学生,独子。2001 年考入成都一所重点大学学习。踌躇满志的他到成都后,竟无法适应那里的饮食、语言、气候和学习,故萌发退学念头。其父母得知后,母亲请假千里迢迢从家乡赶到成都陪读。然而,一学期过去了,小 A 仍然无法融入新的环境中。不仅学习上感到困难重重,生活上也觉得十分不愉快,最后只得向学校申请休学。

对大多数刚踏进大学校门的学生来讲,他们所面对的是一个非常新奇但又非常陌生的环境。很多新生在远离家乡、亲人后,面对新环境,生活与学习的安排上都遇到了很大的困难,要适应起来还需要一段时间,案例中的小 A 就是一个典型。那么作为刚刚踏入大学校园的新生,我们如何避免遇到与小 A 同样的问题呢?如何尽快地适应大学中全新的生活呢?

第一节 如何适应大学生活

每个跨进大学校门的新同学,心情都异常激动和振奋。他们对大学生活充满了好奇和新鲜感,头脑中编织着一幅幅大学生活的美好图像,想象充满了诗情画意。然而当初步安顿下来,开始了正常的学习生活之后,激动振奋的情绪往往被新的困惑所代替,从

而出现种种心理问题。因此如何及时适应新的环境和生活就成为大学生面临的最紧迫的问题。

一、了解学校及专业情况

熟悉学校,即了解校史、学校教师人数、学生人数、博士点、硕士点、学校的教学科研情况、图书资料情况、学校占地面积、学校在国际国内的地位等。了解专业情况,包括全校的专业设置,自己所学专业的体系结构、课程安排,选修课程的学分要求等等。尽早了解专业情况,对我们确定自己的学习目标、发展方向都很有帮助。

新生入校后,学校一般都要给每个学生发一本《学生手册》。这种小册子本身信息量大,有许多实质性内容。《学生手册》里一般包含了学校概况,学校对学生的管理文件,校规校纪,奖、贷、助学金条例,图书馆制度等等。熟悉《学生手册》里的有关内容,有助于我们尽快适应大学生活。

同时,作为一个大学生,有必要弄明白大学里哪些部门(管理机构、服务机构)可能与自己有关系,以便在学习、生活中直接与它们打交道,为自己的成长成才服务。

(一)大学里与学生关系比较密切的管理机构

1. 学生工作部门

学校学生工作部门——学生工作部(处)是校一级管理机构,一般下设教育管理科、助学贷款中心、心理咨询中心、公寓中心等,负责全校学生的思想政治教育、心理健康教育、日常管理工作(包括奖、助、贷学金的管理)、学生入校后离校前的档案管理工作、学生证和校徽的发放和管理工作、学院德育评估工作、学生宿舍的日常管理工作等。院系学生工作一般由学生工作小组负责,院(系)设一名专门负责学生工作的党总支副书记;另外,还有政治辅导员负责年级、班级的管理、教育工作。校团委负责指导共青团活动,

下有学生会、各种社团,通过开展丰富多彩的校园文化及精神文明创建活动、多渠道的社会实践来提高学生的综合素质,培养学生的能力。

2. 教务部门

教务部门的职能是制订并实施教学计划,进行教学管理和研究以及学生的学籍管理,在学校里建立良好的教学秩序,形成良好的教风、学风。下设的教务科、学籍科、教材科和教学科等分别负责全校的教务管理、学籍管理、教材供应和教学质量监控。在院系一级的机构即是院、系教务办公室。学生的报到注册、课程安排、考试及成绩登记、考勤、转学、休学、出国留学、学生证、校徽以及学生证、校徽遗失补办等事务都由教务部门统一管理。

3. 保卫部门

保卫部门是维护校园良好秩序的重要部门。能否很好地接受保卫部门的管理,反映出大学生的法治意识。在入学时为大学生办好身份证后,保卫部门的职能更多的是维护校园治安,如对进出校园的人员、车辆的管理,宿舍防火防盗工作,保护学生财物及人身安全,对校园文明秩序的监督,防止不文明举止甚至非法行为在校园发生,接受校园各种治安问题报案并立案侦查等等。

以上的学生管理机构会根据各个学校的具体情况在职能方面略有差异。

(二)大学里的服务机构

1. 图书馆

图书馆是学校重要的教学科研服务机构。上大学后,图书馆是每个大学生必须去的地方。因为,求知是每个大学生上大学的重要任务,而只靠课堂学习是远远不够的。图书馆里浩如烟海的各种书籍,不但可以为你的专业提供参考,而且可以开阔你的视野,提高你的修养。

2. 后勤服务部门

学校的后勤部门是学生搞好学习的物质保障。大部分学生在校期间需要的生活服务,如“医”(看病、卫生保健)、“食”(食堂、餐厅)、“住”(学生宿舍、公寓)、“行”(假期车船票订购)等主要由后勤服务部门提供。

3. 大学生心理健康教育中心

大学生心理健康教育中心一般隶属于学生工作部(处),它主要是一个由受过专门训练的专业咨询人员为大学生提供心理帮助的机构。咨询员运用心理学的知识、技巧和技术,通过个别面谈咨询或团体咨询的形式,使前来咨询的大学生在良好的咨询气氛中得到指导和帮助。它可以帮助大学生尽快尽好地适应大学学习与生活,帮助大学生排解在学习、人际交往中产生的困惑和遇到的阻碍,及时缓解遭遇挫折时产生的悲伤沮丧、苦闷烦恼的情绪,并提供了解自我、发掘心理潜能、提高心理素质的机会,使各种心理问题得到及时的解决。心理健康教育中心还为大学生开设心理健康公共选修课和系列讲座,普及心理健康方面的知识。

4. 校园的各种团体

校园的各种社团是培养学生才能的第二课堂。大学时代是大学生长知识长身体的时期,培养各方面才能十分重要。在校园的各种社团正是为了大学生能拥有多姿多彩的校园生活、同时通过这些活动的组织培养大学生素质而设立的。大学生在课余时间参与或者更进一步组织一定的社团活动,很有必要。

校园是大学生生活中最重要的场所,对校园环境及专业情况的熟悉和充分了解决定了大学生能否在这个环境中自如地生活、学习。对新环境适应快的学生,很快就成为班级中的重要人物,担任一些班级工作。与老师、同学接触多,掌握的信息多,锻炼的机会也多,能力提高很快,自信心也就逐渐建立起来了。

如何尽快熟悉新的环境呢?除了自己摸索以外,比较方便的

方法是向高年级同学或者同乡请教。多数老生都很愿意把他们的经验、教训介绍给新生,以帮助新生尽快适应、少走弯路。

二、学会处理大学中的新型人际关系

上高中的时候,学生的生活很简单,大部分时间用来学习,生活中的事情多由家长代替完成,所以,相对来说,中学生的人际环境简单些,对处理人际关系的能力要求不高。

进入大学后,人际关系的类型、交往方式都发生了相当的变化。

在中学里,学习内容、学习时间和学习计划都由老师安排,学习效果由老师随时检查,而在大学里,班级设班主任,或年级设辅导员,最多与学生一周见一次面。到了高年级,一个月也难见到老师一面,而且老师只把握大方向,具体工作大多由学生自己或班干部组织完成,学生得做自己的老师。

(一)学会处理新型的师生关系

大学生应该自己确定学习和发展的目标,自己制定学习计划,自己安排时间表,自己选课,自己检查学习效果,主动找教师征询意见,请教师帮助解决困难,定期向教师汇报学习状况,提出自己的计划与教师共同探讨。大学生对学习计划、时间的安排一定要有整体性,既要有自己独立的思想,又要参考其他长辈、同学的意见,尤其是教师的意见。完全脱离教师的指导同过分依赖教师一样不可取。完全依赖教师表现为等着老师决定、安排,保持着对老师的依赖和顺从,缺乏主动性和独立性,老师没安排的课不主动选,老师没指定的书不主动读,以完成基本的学分为目的,缺少与教师的主动交往,对自己没有进一步发展提高的要求。完全脱离老师则表现为,从听命于教师安排、受教师管束的中学解放出来,一下子接受并喜欢上大学里宽松自由的生活并走向极端:一切凭自己做主,不与任何人商量,视教师的指导为多余。学习时间的安

排也过于随意化,该学习什么不该学习什么全由兴趣决定,或者单单为追求新异感觉忽视知识的整体性,从而导致大学期间所学知识结构不合理,或者基础不牢固,以致学业发展难以达到既定的目标。

比如,有一位同学认为只要把计算机学好了,将来就不愁找不到工作,所以就一头扎进计算机房。两年时间过去了,他的计算机水平虽有较大提高,有一家公司还同意他一毕业就聘用他,但同时他也接到学校的劝退通知,该生旷课达80%,有六门基础课亮红灯,业都毕不了,何来好工作呢?

(二)学会与新同学相处

人际关系的适应中问题最多的还是同学之间的关系。由于大学生基本上脱离了对教师、家长的依赖,生活的主要场合转移到了宿舍,那么能否与同学建立良好的人际关系就成为一个关键。许多到心理咨询处咨询的同学都为处理不好与其他同学的关系而陷入深深的苦恼中,甚至出现了神经衰弱和失眠等症状。

导致这种状况的原因主要是由于一个班、一个宿舍的同学分别来自不同的地域、不同的家庭,他们在许多方面都存在着明显的差异。

首先是思想观念、价值标准的不同:有的人看重能力,有的人看重品行;有的人信奉人之初性本善,有的人相信人在潜意识里总有犯罪的动机。这样在遇到实际问题时观点常常发生冲突,行为的倾向性也有不同,争论甚至争吵在大学校园里屡见不鲜,因为大学生的自我意识很强,都想证明自己的观点并坚持自己的立场。

其次是能够跨进大学校门的大多数同学在学习、工作方面有出色成绩。这样,同学们聚集在一起,谁都不服别人,或者害怕落后于别人而有一种紧张感,心理压力很重,于是,明里暗里的竞争绷紧了每个人的神经。但是,机会并不给予每个人。所以,嫉妒、不公平感就造成更多人际关系的紧张。

另外,生活方式、习惯的不同也是大学生人际适应的一个障碍,最明显的是南北的差异:南方人谨慎、细心,北方人直率、坦诚;南方人含蓄,北方人外露;南方人吃辣,喜食米饭,北方人口味重、喜面食等等。对于每个人来讲,生活习惯也是千差万别的:有的人外向,整天说个不停,有的人内向,少言寡语;有的人早起早睡,有的人早上不起晚上不睡;有的人独善其身,有的人广交朋友。这样一来,晚上看书的人影响早睡的人休息,爱卧谈的人搅扰不善言辞的人,爱静的人被朋友多的人搞得烦躁。而每个人的生活习惯又一时难以改变。所以,有相当一部分人因生活习惯相差太多而要求调整宿舍等。严重者导致神经衰弱、抑郁症,有的甚至休学、退学。

那么如何处理好同学之间的关系呢?首先要承认个人有个人的生活习惯和价值体系,如果你与别人生活在一起,你就得连同他的生活方式一起接受。但仅仅如此,那是消极地适应。进一步,如果别人的生活方式有碍于你的生活,如夜里看电影影响你休息,随便动你的东西等,那么你就不能听之任之,除非你很高兴他的行为。你就要委婉地提出意见,适当地进行自我调整,如调整作息时间、调整宿舍等。良好的人际关系包括两方面:一方面是适应对方,宽容对方;另一方面又要维护自己的权利。

要想处理好同学关系,必须动脑筋,讲究方法技巧。比如,同宿舍人爱卧谈,直接提意见制止他们难以奏效,那么可以相应地调整自己的计划,或推迟上床的时间,或听英语磁带。给别人提意见一定不能当着众人的面,以免使对方难堪、丢面子。

处理不好同学关系的人大致有两类:一是过分求全,处处忍让。这种人一味迁就别人,别人对的他接受,别人不对的他也接受。有了意见也不肯提,怕伤了和气,怕别人对自己印象不好,怕别人“报复”自己。看起来这种人与世无争,与人为善,其实内心里压抑。如缺少知心朋友、倾诉对象的话,则容易出现抑郁症状;少