

全国高等职业院校心理健康课程规划教材

全国高等院校公共基础课程规划教材

新编大学生 心理健康教程

谭谦章 袁一平 编著



化学工业出版社

全国高等职业院校心理健康课程规划教材

全国高等院校公共基础课程规划教材

新编大学生 心理健康教程

谭谦章 袁一平 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选出自我意识、健康人格、学习成才、人际交往、情绪挫折、性爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等13个篇章进行较全面的分析与探讨。各篇章上的内容设计为六个版块：心理格言、本章导读、课前自测、知识导航、团辅训练、课后练习和思考，这六个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统，符合学生的认识规律，便教便学。

本书适合用于各高校心理健康教育必修和选修课程教学使用，也可以作为大学生心理健康教育自助读物。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程/谭谦章，袁一平编著. —北京：化学工业出版社，2009.9
全国高等职业院校心理健康课程规划教材
全国高等院校公共基础课程规划教材
ISBN 978-7-122-06099-0

I. 新… II. ①谭…②袁… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校：技术学院-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第135315号

责任编辑：蔡洪伟
责任校对：蒋 宇

文字编辑：李 瑾
装帧设计：刘丽华

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张16 $\frac{3}{4}$ 字数402千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.60元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势,伴随国内改革开放的不断深入,社会的各个领域迎来新的竞争和挑战。在我国高等教育正步入大众化的今天,大学校园已不再是悠哉的“象牙塔”,大学在校期间已面临着诸如适应问题、人际交往、性爱问题、情绪挫折、网络、就业等方方面面的心理压力与冲突,这些问题如果处理不当,会对大学生的心理健康带来不良影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。特别是近些年来,大学生因心理问题被迫休学、退学、自残、自杀甚至杀人的恶性案件已不鲜见,这不能不引起社会的高度关注,为此,国家教育部连续发出一系列文件,要求全国各高校加强大学生心理健康教育工作,为在校大学生开设心理健康教育必修和选修课程。为适应这一要求,我们组织长期在一线从事心理健康教育工作者精心地编写了这本《新编大学生心理健康教程》。

本教材在编写过程中力求体现以下三个原则:

第一,秉承积极心理学思想,突出其教育性和发展性。

在编写过程中,我们遵循积极心理学的思想,无论是目标的设置还是途径、策略的提出,都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能,重视学生健康心理素质的培养。

第二,淡化理论知识讲授,突出其实用性。

大学生心理健康教育的主要目的是帮助学生解决心理问题,指导其适应大学生活,促进健康发展。为此,我们在教材内容选取上尽量做到重点突出、主题鲜明、内容较为全面。

第三,强化学生主体意识,突出其助人自助。

本教材特别强调如何有效调动学生的积极性和能动性,引导学生学会自我认识、自我教育、自我管理、自我发展,达到助人自助的目的。

基于以上原则,本教材精选出自我意识、健康人格、学习成才、人际交往、情绪挫折、性爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等十三个篇章进行较全面的分析与探讨。各篇章的内容设计为六个版块:心理格言、本章导读、课前自测、知识导航、团辅训练、课后练习和思考,这六个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统,符合学生的认知规律,便教便学。

因此,本教材的特色为:

(1) 理论上求精,以够用为度。关于心理健康的应用理论,浩如烟海,博大精深,本教材在理论阐述中,精心选取最基础、最基本、最常见的知识点,尽量简明、通俗。

(2) 实践上求实,以会用为本。本教材密切联系当前大学生常见的心理问题展开分析探讨,每一个问题力求阐明是什么、为什么、怎样做,帮助学生排忧解难。

(3) 形式上求活，以促用为任。本教材文字表达力求简单明了、通俗易懂、生动活泼，采用一些喜闻乐见的形式，如小故事、心理测验、心理寓言、心理美文、心理训练等让学生在愉悦的心情中陶冶情操。

本书共分14篇章，采用了集体讨论、分头执笔的方式，由多年从事心理健康教育工作者共同完成，总体框架由袁一平统筹负责，集体讨论后分篇章专人负责撰写。各篇章具体分工如下：第一、三、五、七、九、十一、十三章由谭谦章负责，第二、四、六、八、十、十二、十四章由袁一平负责，其中冯军先、蔡伟华、李怡和、朱娉婷等老师参与了部分章节资料收集和整理工作，全书由谭谦章、袁一平作最后修改与统稿。

在本书编写过程中，我们参阅了大量的国内外学者、专家研究成果和文献资料，在此表示衷心地感谢！对本书的出版提供大力支持的北京化学工业出版社和广州文舟图书有限公司致以诚挚的谢意！

大学生心理健康问题十分复杂，加之编写者的能力和水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请同行学者、专家和大学生青年朋友们不吝赐教，以便再版时完善和提高。

编著者

2009年6月于碧桂湖畔



CONTENTS

第1章 给心灵一缕阳光·健康概述篇

1

1.1 健康与心理健康	4
1.1.1 健康新观念	4
1.1.2 心理健康	5
1.1.3 大学生心理健康	6
1.1.4 人的心理健康“三状态”	7
1.1.5 正确理解心理健康标准	7
1.2 大学生心理发展的特点与存在问题	8
1.2.1 大学生生理发展的特点	8
1.2.2 大学生心理发展的特点	8
1.2.3 大学生心理发展阶段性的特点	9
1.2.4 大学生常见的心理健康问题	10
1.2.5 影响大学生心理健康的因素分析	12
1.3 大学生心理健康教育	14
1.3.1 大学生心理健康教育的意义	14
1.3.2 心理健康教育的理论基础	15
1.3.3 大学生心理健康教育的主要任务和内容	16
1.3.4 增进大学生心理健康的途径	17
1.4 训练与思考	18

第2章 认识你自己·自我成长篇

23

2.1 自我意识概述	26
2.1.1 自我意识的含义和结构	26
2.1.2 自我意识的产生与发展	27
2.1.3 自我意识的基本类型	28
2.1.4 积极的自我意识对大学生成长的作用	28
2.2 大学生的自我意识发展及其偏差	28
2.2.1 大学生自我意识的发展过程	28
2.2.2 大学生自我意识的缺陷与偏差	30
2.3 大学生自我意识的完善	31

2.3.1 正确地认识自我	31
2.3.2 客观地对待自我	32
2.3.3 关注自我成长	33
2.3.4 积极地改造自我	33
2.3.5 走向完善的自我	33
2.4 训练与思考	34

第3章 和谐的魅力·人格完善篇

39

3.1 人格的概述	42
3.1.1 人格及其特征	42
3.1.2 人格类型和发展	42
3.2 大学生常见的人格障碍与调适	44
3.2.1 当代大学生的人格发展特点	44
3.2.2 大学生的不良人格和调适	44
3.2.3 常见的人格障碍及其矫正	48
3.3 大学生健康人格的塑造	50
3.3.1 健康人格的特征	50
3.3.2 当代大学生理想人格的特征	51
3.3.3 当代大学生理想人格的塑造	51
3.4 训练与思考	54

第4章 奏响大学生活的主旋律·学习成才篇

57

4.1 大学生的学习心理与特点	60
4.1.1 大学生学习活动的特点	60
4.1.2 大学生学习活动的心理结构	60
4.1.3 大学生学习心理的特点	61
4.2 大学生常见的学习心理问题与调适	62
4.2.1 专业心理冲突与调适	62
4.2.2 大学生学习策略与学习行为习惯的辅导	62
4.2.3 大学生成就动机的培养	63
4.2.4 大学生考试心理问题与调适	65
4.3 大学生IQ与EQ的激发	68
4.3.1 大学生的智力发展特征	68
4.3.2 大学生EQ的培养	68
4.3.3 大学生创造潜能的开发	70
4.4 训练与思考	71

第5章 沟通你、我、他·人际交往篇

75

5.1 大学生人际交往概述	78
---------------	----

5.1.1 大学生人际交往及功能	78	5.1.2 大学生人际交往的类型与特点	78
5.2 大学生人际交往中常见的心理障碍与调适	79	5.2.1 大学生在人际交往中的心理障碍	79
5.2.2 人际交往障碍的调适	82	5.3 大学生成功交往技能的培养	83
5.3.1 把握成功交往的基本原则	83	5.3.2 成功人际交往的技能	85
5.4 训练与思考	90		

第6章 我的情绪我做主·情绪管理篇 95

6.1 情绪与情感概述	98	6.1.1 什么是情绪、情感	98
6.1.2 情绪和情感的两极性	98	6.1.3 情绪、情感的分类	99
6.1.4 情绪和情感的功能	100	6.2 大学生的情绪、情感	100
6.2.1 大学生的情绪、情感的特点	100	6.2.2 情绪、情感对大学生身心健康的影响	102
6.3 大学生常见的情绪困扰与调适	102	6.3.1 健康情绪的标志	102
6.3.2 大学生中常见的情绪困扰	102	6.3.3 大学生情绪的调适	104
6.4 训练与思考	108		

第7章 人生能有几回挫·挫折应对篇 111

7.1 挫折的概述	114	7.1.1 挫折的含义	114
7.1.2 挫折的类型	114	7.1.3 挫折的性质及其转化	115
7.2 大学生的挫折	115	7.2.1 大学生常见挫折	115
7.2.2 大学生的挫折反应特点	116	7.3 大学生抗挫折能力培养	119
7.3.1 构建成熟的心理防卫机制	119	7.3.2 正确认识挫折, 增强挫折认知水平	121
7.3.3 正确归因, 确立合理的自我归因	123	7.3.4 授予耐挫方法	124
7.3.5 增强挫折容忍力	124	7.4 训练与思考	126

8.1 爱情的心理实质	132
8.1.1 爱情的本质	132
8.1.2 爱情的特征	133
8.1.3 爱情的成分与种类	133
8.2 大学生的恋爱心理	135
8.2.1 大学生是否可以谈恋爱	135
8.2.2 什么不是爱情	136
8.2.3 大学生恋爱心理形成的阶段	137
8.3 大学生的恋爱心理问题与调适	138
8.3.1 大学生恋爱中的不良倾向	138
8.3.2 大学生恋爱心理调适	139
8.4 爱是自我成长	141
8.4.1 学会爱自己	141
8.4.2 学会爱他人	142
8.4.3 理解爱情	142
8.4.4 正确处理好几对关系	143
8.5 训练与思考	146

第9章 羞答答的玫瑰静悄悄地开·性心理健康篇

9.1 性的本质	154
9.1.1 性的本质	154
9.1.2 大学生性心理的成熟	154
9.1.3 性意识的发展	156
9.2 大学生性心理	156
9.2.1 大学生性心理现状	156
9.2.2 影响大学生性心理发展的因素	157
9.2.3 大学生常见的性心理困惑及调适	158
9.3 大学生性健康教育	160
9.3.1 性健康教育的重要性	160
9.3.2 性心理健康的标准	160
9.3.3 大学生性健康教育的内容	160
9.3.4 国外性健康教育的特色及启示	160
9.3.5 大学生性健康教育	161
9.3.6 提高大学生性道德修养	162
9.4 训练与思考	163

第10章 建一片网络蓝天·网络健康篇

10.1 互联网与大学生	168
--------------	-----

10.1.1 互联网的发展	168
10.1.2 互联网的特征	168
10.1.3 互联网的影响	169
10.2 大学生网络心理及其调适	171
10.2.1 大学生上网的情况分析	171
10.2.2 大学生上网心理	171
10.2.3 大学生的网络心理障碍及其调适	171
10.3 网络成瘾及其对策	175
10.3.1 网络成瘾概述	175
10.3.2 网络成瘾的心理障碍	176
10.3.3 大学生的网络情结及其干预	178
10.4 训练与思考	180

第11章 让生命之花尽情绽放·生命教育篇 185

11.1 珍爱生命：一个永恒的人生话题	188
11.1.1 生命及其对大学生成长的影响	188
11.1.2 珍爱生命：健康的生命态度	189
11.1.3 生命意义对大学生心理健康的影响	190
11.2 大学生的心理危机干预	191
11.2.1 心理危机的概述	191
11.2.2 大学生心理危机的概述	192
11.2.3 大学生危机的干预技术	194
11.3 训练与思考	195

第12章 我的未来不是梦·职业准备篇 197

12.1 大学生职业心理概述	200
12.1.1 职业和职业心理结构	200
12.1.2 职业选择和职业生涯发展的理论	200
12.1.3 大学生职业心理发展的特点	203
12.2 大学生的就业心理偏差和调适	203
12.2.1 大学生就业心理偏差	203
12.2.2 大学生就业心理偏差的原因分析	205
12.2.3 大学生解决就业心理偏差的策略	207
12.3 大学生职业生涯的规划	212
12.3.1 认识职业生涯规划	212
12.3.2 确定职业发展方向	212
12.3.3 正确进行职业分析	212
12.3.4 合理地做出选择	215
12.3.5 培养职业需要的实践能力	215
12.3.6 开展就业及求职技能训练	216

12.3.7 职业生涯设计应注意的问题 217

12.4 训练与思考 219

第13章 构建心理健康的乐园·心理咨询篇 223

13.1 大学生心理咨询概述 226

13.1.1 心理咨询的含义 226

13.1.2 心理咨询的性质 226

13.2 大学生心理咨询的原则、步骤和技巧 227

13.2.1 大学生心理咨询的原则 227

13.2.2 大学生心理咨询的步骤和技巧 227

13.3 大学生心理咨询理论介绍 233

13.3.1 精神分析理论 233

13.3.2 行为主义理论 234

13.3.3 人本主义理论 234

13.3.4 认知理论 234

13.4 训练与思考 235

第14章 穷且志坚，富而不显·休闲消费篇 239

14.1 休闲活动与心理健康 242

14.1.1 大学生休闲活动的功能 242

14.1.2 大学生休闲活动的类型 243

14.1.3 大学生休闲活动中存在的问题——不当休闲 243

14.1.4 大学生休闲活动的心理调适 245

14.2 消费活动与心理健康 245

14.2.1 大学生的消费现状 245

14.2.2 大学生消费的特点 246

14.2.3 大学生的不良消费心理 247

14.2.4 大学生消费的心理调适 249

14.3 贫困大学生心理问题及其调适 250

14.3.1 贫困大学生的心理特点 250

14.3.2 贫困大学生的心理问题 250

14.3.3 贫困大学生的心理调适 251

14.4 训练与思考 253

参考文献 255

第1章 给心灵一缕阳光

~~健康概述篇~~





【心理格言】

世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心灵。

——雨果

世间最美妙的音乐，藏在每个人的内心深处，但是很少有人去聆听，只有那些不时叩响心灵门环的人，才有机会欣赏。

——莫扎特

播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

——威廉·詹姆士

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

——莫里哀



【本章导读】

时代发展，社会进步，大学生面临学业、生活、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。良好健康的个性心理有利于大学生正确认识和适应复杂社会现实，有利于营造健康和谐的生活环境，有助于大学生发挥自身的心理潜能。本章将告诉你什么是健康，什么是心理健康，心理健康的标准是什么，大学生心理发展特点、大学生存在的常见问题以及如何进行心理调适等方面的内容。





【课前自测】

下面一组有关心理健康方面的自测题，请你根据自己的实际想法选择“认同”或“不认同”，借以了解自己的健康观。也希望你在阅读完本章内容后，再检测一下这些想法是否发生变化。

1. 健康就是指身体没有毛病。
A. 认同 B. 不认同
2. 人能接纳自己，才能接纳别人；人有自信，才能相信别人。
A. 认同 B. 不认同
3. 悦纳自己是有条件的，只有当自己足够优秀或得到大家认可时才能接受自己。
A. 认同 B. 不认同
4. 生命是自己的，我可以自由决定自己生命存亡。
A. 认同 B. 不认同
5. 现在人际关系很复杂，我没有能力处理好。
A. 认同 B. 不认同
6. 爱自己就是以自我为中心。
A. 认同 B. 不认同
7. 对我来说，前途渺茫，捉摸不透。
A. 认同 B. 不认同
8. 人的成功与否取决于智商的高低。
A. 认同 B. 不认同
9. 大学生的心理问题就是比其他人多。
A. 认同 B. 不认同
10. 去看心理医生的人都是精神有问题的人。
A. 认同 B. 不认同

★ 【小故事】

“心门”敞开阳光自然来

有一对不足五岁的俩兄弟，由于卧室常年封闭，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟俩拿着扫帚和簸箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来的，何必去扫呢？”

这个故事告诉我们：把封闭的“心门”敞开，成功的阳光自然就会来到，驱散失败的阴暗。



【知识导航】

1.1 健康与心理健康

1.1.1 健康新观念

1.1.1.1 健康观的演变（见图1-1）

健康，是人们熟悉和关切的话题，是一个久远和丰富的概念。

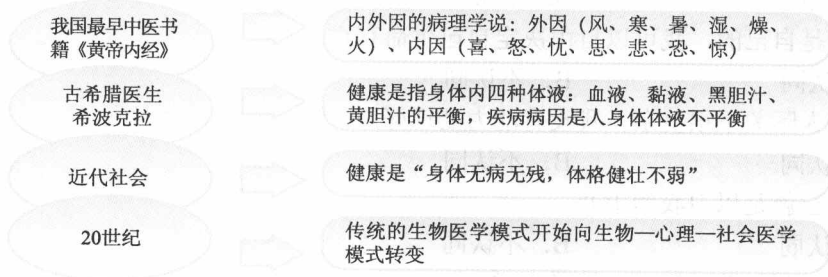


图1-1 健康观的演变

1.1.1.2 现代健康的概念及标准

1946年，联合国世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康是指生理、心理和社会适应均良好的状态，而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。”这种对“健康”的解释是目前最常见、最具权威的定义。1978年，国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”世界卫生组织（WHO）在1989年进一步提出了21世纪健康新概念：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见，人们对健康的理解越来越深刻和科学，现代健康越来越受到关注和重视。

为加深对健康的认识，世界卫生组织（WHO）还明确提出了健康的10条具体标准，见图1-2。

由这10条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，人体健康是生理健康和心

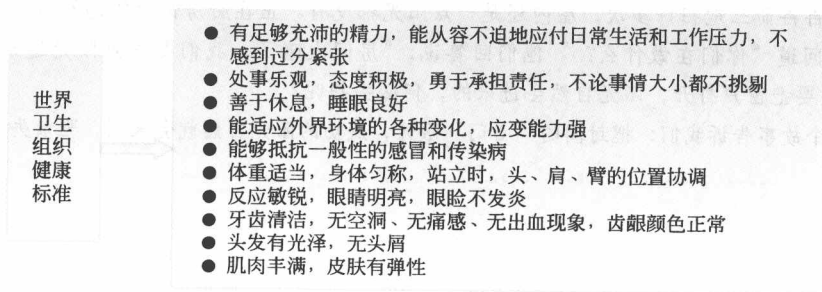


图1-2 世界卫生组织健康10条标准



理健康的统一,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适。对于正在成长发展中的青年大学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完满的健康状态不仅要讲生理卫生,还要讲究心理卫生,那么,准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善心理健康状态,就成了健康心理学研究的首要问题。现在人们普遍接受这样一个观念:人的健康是多维度的,包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康等,任何一方的欠缺都不能成为真正的健康,如图1-3。



图1-3 人的健康行为结构图

世界卫生组织还提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”和“三良”作为我们自测身心健康的指标。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快,“三良”是指良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

★【小知识】

青春要靠健康心理维护

人的先天相貌缺陷生下来时已决定了,而出身后,人的青春却要靠健康心理来延迟衰老的降临。老年人常告诫我们:“不要生气,生气会变丑。”美国总统林肯的好朋友曾向其推荐一个人来任职,遭到拒绝后,他不解地问道:“怎么能凭相貌来判定人的好坏呢?”林肯则回答:“四十岁以后每个人得对自己的相貌负责。”不难判断,一个性格丑陋的人不可能相貌堂堂,反而会加速丑化速度,导致由美变丑。最近一位美国科学家所做的有趣实验也给人们以启示。这位科学家发现,把人呼出的气体输入一种液体中,当人平时时液体无显著变化,伤心时则产生白色沉淀,而生气时液体浑浊。人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠,人生气10分钟的体能消耗不亚于3千米长跑。科学家因此得出结论,人很大程度上不是老死的,而是被气死的,由此可见,人们拥有健康的心理是何等重要!应该像珍惜自己青春美貌一样去培养我们的心理素质,使之泰然自若,平静如水,那种处在外界巨风恶浪但仍然水波如镜的心理是世间最高的心理境界。

1.1.2 心理健康

1.1.2.1 心理健康的含义

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异(见图1-4),但都比较倾向于认为,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。

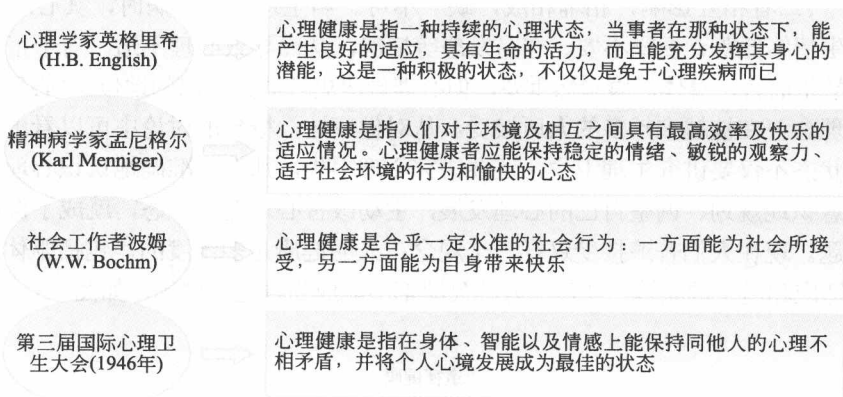


图1-4 心理健康的不同含义

1.1.2.2 心理健康的标准

心理健康标准问题,一直受到人们关注,许多组织与专家对此都有过研究和论述(见图1-5)。

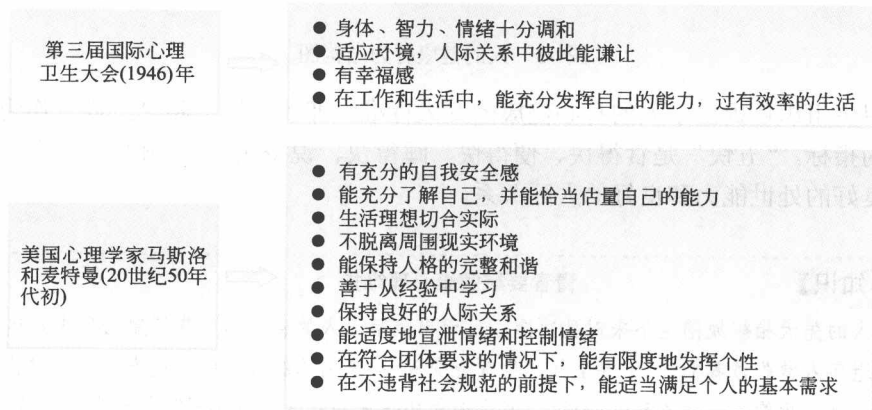


图1-5 心理健康的不同标准

1.1.3 大学生心理健康

大学生的普遍年龄在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康标准应着重以下因素进行考虑。

① 智力正常。衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,积极参与活动。

② 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。

③ 意志健全。其标志在于行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。

④ 人格完整。是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做协调一致,自己的需要、目标和行动一致。

⑤ 自我评价正确。在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,既不自傲,也不自卑,自尊、自强、自制、自爱适度。