



21世纪高等院校教材

大学生心理健康教育

主 编 张大均

副主编 吴明霞 刘衍玲



科学出版社

www.sciencep.com

21 世纪高等院校教材

大学生心理健康教育

主 编 张大均

副主编 吴明霞 刘衍玲

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

大学生心理健康客观上与其面临的生活事件密切联系,主观上受其心理素质水平的制约。因此,大学生心理健康教育应以解决其现实生活中的主要心理问题为切入点,在解决心理问题的同时培养其健全心理素质。

本书根据大学生在生活、学习、交往、成长、成才等方面的主要心理问题,凝练出身心和谐、珍爱生命、完善自我、学会学习、人际沟通、恋爱婚姻、涵养品德、网络使用、择业求职、应对挫折、享受闲暇、开拓创新等主题,运用积极心理学和健康心理学的思想,遵循“客观诊断—掌握知识—科学归因—学习策略—反思内化”的思维逻辑,通过“判断鉴别”、“知识视窗”、“策略指导”、“反思践行”等教育环节,旨在帮助大学生有效解决面临的心理问题,顺利适应大学生活,培育健全心理素质,促进大学生主动发展。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生心理健康教育的自助读物,适合大学生、高校心理健康教师、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张大均主编. —北京:科学出版社,2010.2

21世纪高等院校教材

ISBN 978-7-03-026727-6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第019622号

责任编辑:林 建/责任校对:张小霞

责任印制:张克忠/封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市安泰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年2月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2010年2月第一次印刷 印张:18 1/4

印数:1—4 000 字数:368 000

定价:28.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

主 编 简 介



张大均，男，1954年生，四川南充人。现为西南大学教授、博士生导师、教育科学研究所所长，重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心主任，全国教育硕士专业学位教育指导委员会委员，教育部学校心理健康教育专家指导委员会委员，中国社会心理学会副理事长，中国心理学会理事暨教育心理学专业委员会副主任委员，重庆市社会心理学会理事长，享受国务院政府津贴专家，2001年获全国模范教师称号。主要从事发育与教育心理学研究和人才培养。主持国家级、省部级科研课题25项，发表、出版论著300余篇（部），获省部级科研成果奖32项。



在生存和发展竞争十分激烈的 21 世纪，大学生“天之骄子”的光环早已逝去，他们面临着自身成长成才和适应社会快速变化的双重压力，大学教育肩负着将大学生的发展潜能、理想追求与社会需要、现实可能相结合，培养身心健康、德才兼备的高素质创造性人材的重任！在此背景下，当代大学生心理健康问题日益突出，“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”（《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》），已经成为我国大学教育必须认真对待、高度重视的新使命和新要求。

目前大学生心理健康教育已在我国高校普遍开展，但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育活动，它不同于学校其他教育形式，有其自身的特点和规律。加强大学生心理健康教育，首先要解决教什么、学习什么的问题。因此，从教育的基本目标出发，根据大学生心理健康问题解决及健康心理素质培养的现实需要，编写科学性、针对性和实用性强的大学生心理健康教育教材，乃是当前大学心理健康教育中迫切需要解决的重要问题。编写既符合科学规范，以先进的学科理论为指导，又能针对大学生心理健康实际，适合大学生阅读的心理健康教育教材，一直是我们努力的目标之一。自“九五”以来，我们一方面致力于我国青少年心理健康问题及其教育策略的探索，另一方面将研究成果转化为教育资源并开展了学校心理健康教育实践探索，先后编写出版了大、中、小、幼各年龄段心理健康教育系列教材或读物。这部《大学生心理健康教育》教材就是在总结以往出版教材的基础上编写的。

本教材遵循积极心理学思想，以培养大学生健康心理素质为目标，根据我们团队对大学生心理健康的长期研究，针对大学生成长成才中面临的主要问题，精选了身心和谐、珍爱生命、完善自我、学会学习、人际沟通、恋爱婚姻、涵养品

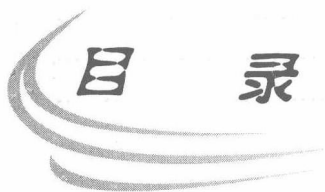
德、网络使用、择业求职、应对挫折、享受闲暇、开拓创新等主题。这些主题既包括大学生在大学生活中将面临的短期现实问题,如角色转变、学习适应、挫折应对、人际沟通等;也包括大学生必须面对的长期发展性问题,如自我完善、恋爱婚姻、职业发展等;同时还包括影响大学生终身的问题,如生命意义、感恩和诚信文明等。上述问题既源于大学生鲜活的校园生活,又与社会现实要求密切联系。围绕这些问题,从积极心理学和健康心理学的角度,给予科学分析、客观揭示、策略指导,为在校大学生了解自身心理问题、掌握有效应对心理困惑的策略、维护心理健康提供科学有效的指导是本教材编写的价值追求!

本教材由西南大学心理健康教育研究中心组织编写,张大均任主编,负责全书的框架结构设计和统稿、审稿,吴明霞、刘衍玲任副主编,负责指导具体写作和协助主编统稿。各章的编写者如下:第一章,安晓鹏、吴梅宝、李小红;第二章,汤芙蓉、刘敏、薛中华;第三章,刘春雨、杨白冰、张文;第四章,鲁鹏举、刘洋、扶长青;第五章,陈显莉、方晓翠、邓敏;第六章,迟新丽、杨良群;第七章,罗乐、孟晓磊、王嘉;第八章,刘春艳、刘利娜、赵欣;第九章,刘利敏;第十章,刘桂琴、左艳梅;第十一章,胡姗姗、李娜;第十二章,扶长青;第十三章,赵方、刘会驰、张树连;第十四章,李贞楠、胡会丽、覃江霞。

本教材是在重庆市重大教改项目“学校心理健康教育内容体系及系列教材建设研究”和2008年度教育部哲学社会科学研究重大课题(高校思政、党建、稳定、网络)委托研究项目“大学生心理健康教育课程教学基本要求”的研究成果基础上编写的。在教材编写中我们力求科学性、可读性及实用性兼顾,但大学生的心理健康问题十分复杂,由于编者的水平、能力有限,书中难免有疏漏和不当之处,敬请大学生朋友以及同行专家不吝赐教。本教材编写中参考借鉴了国内外许多论著和教材,除在本书相应地方已注明外,在此谨向原作者表示衷心的感谢!

编 者

2009年8月31日



前言

第一章

身心和谐 健康之本	1
第一节 身体健康	1
第二节 心理健康	8
第三节 社会适应	13
推荐阅读	20
参考文献	20

第二章

珍爱生命 幸福之源	22
第一节 生命意义	22
第二节 人生价值	28
第三节 生命质量	34
推荐阅读	40
参考文献	40

第三章

完善自我 健心之始	41
第一节 认识自我	41
第二节 接纳自我	48

第三节 超越自我	54
推荐阅读	60
参考文献	61

第四章

优化个性 健心之基	62
第一节 优化性格	62
第二节 认识气质	68
第三节 生活风格	74
推荐阅读	80
参考文献	81

第五章

学业发展 成才之道	82
第一节 动机激发	82
第二节 学习方式	88
第三节 时间管理	95
推荐阅读	103
参考文献	104

第六章

学会创造 发展之翼	105
第一节 创造意识	105
第二节 创造性思维	111
第三节 创造性人格	118
推荐阅读	123
参考文献	124

第七章

人际和谐 友善之举	125
第一节 直面交往	125
第二节 交往有方	132
第三节 化解冲突	138
推荐阅读	145

参考文献	145
------	-----

第八章

恋爱婚姻 幸福之舟	147
第一节 正确恋爱	147
第二节 健康性爱	154
第三节 和谐婚姻	160
推荐阅读	166
参考文献	167

第九章

化解情困 平衡之径	168
第一节 走出抑郁	168
第二节 释放焦虑	174
第三节 摆脱强迫	180
推荐阅读	186
参考文献	186

第十章

应对挫折 减压之策	187
第一节 挫折是机会	187
第二节 应对压力	193
第三节 心理弹性	199
推荐阅读	205
参考文献	205

第十一章

文明上网 发展之器	206
第一节 认识网络	206
第二节 拒绝网瘾	211
第三节 善用网络	217
推荐阅读	222
参考文献	222

第十二章

	择业求职 职场之门	223
第一节	求职心态	223
第二节	职业规划	230
第三节	职业角色	237
	推荐阅读	244
	参考文献	244

第十三章

	享受闲暇 放松之术	245
第一节	休闲心态	245
第二节	休闲方式	251
第三节	健康休闲	257
	推荐阅读	263
	参考文献	263

第十四章

	品德修养 立世之本	264
第一节	承担责任	264
第二节	懂得感恩	270
第三节	诚信文明	276
	推荐阅读	281
	参考文献	282

第一章

身心和谐 健康之本

内容提示

世界卫生组织（WHO）早在1947年就提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。现代健康观认为人的健康是身心和谐健康与社会适应良好的统一。本章遵循现代健康观，分别探讨身体健康、心理健康和社会适应在人的整体健康中的积极作用，揭示三者的相互关系，旨在帮助读者形成科学的健康观，了解身心保健的基本知识和方法。

学习目标

- ◆ 能用自己的话概述“健康”、“身体健康”、“心理健康”和“社会适应”等概念的基本涵义。
- ◆ 能对照不健康的常见表现客观分析自己当前的健康状况及其原因。
- ◆ 能举例说明身体、心理和适应三者在个人健康中的作用及其相互关系。
- ◆ 能结合自己的学习、生活、交往等实际，选择合适的身心保健策略并灵活运用。

第一节 身体健康

如果没有健康，智慧不能实现，文化无以实施，力量不能战斗，财富变成废物，知识无法利用。

——古希腊哲学家 赫拉克里特

一、鉴别判断

（一）小林的健康观

小林太胖（1.61米的身高却有182斤的体重），这给他的生活带来了诸多困

难。他走路吃力、行动迟缓、容易疲劳、难交女友……同学们为他担忧，他却不以为然，认为“只要无疾无病，肥胖没有关系”。

（二）身体不健康的常见表现

无疾无病不等于身体健康。体力下降、容易疲劳、活动效率低下等都是身体不健康的表现。综合相关研究，若身体不健康，则会在一定时间内出现以下反应：

- 1) 上楼梯心慌、气喘、腿软、胸口堵得慌；
- 2) 眼睛酸胀/干涩疼痛；
- 3) 颈背/全身肌肉酸痛；
- 4) 入睡困难（30 分钟不能入睡）、多梦、易醒、早醒；
- 5) 睡眠时间过多或过少；
- 6) 容易疲劳，学习或工作效率下降；
- 7) 易感冒，长时间不愈；
- 8) 胃部不适，腹满、腹胀或腹泻；
- 9) 关节痛。

（三）思考并回答

- 1) 小林的健康观正确吗？为什么？
- 2) 对照上述身体不健康的表现判断自己当前的身体健康状况。

二、知识视窗

（一）现代健康观

现代健康观认为：健康是身体、心理和社会适应三者的和谐统一。其中身体健康是指身体各器官系统结构完好、功能正常、调节机能良好，与外界环境协调平衡，体力精力充沛，劳动效能状态良好。身体健康既是健康的生理基础，也是心理活动的载体，是人整体健康的基础条件。心理健康是指一种持续高效、满意的心理状态，包括人格完整，情绪稳定，有自控力，能保持心理上的平衡，自尊、自爱、自信和有自知之明等。社会适应健康是指能适应复杂的环境变化，有较强的应变能力，保持正常的人际关系，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想、有追求。1989 年，世界卫生组织在身体健康、心理健康和社会适应能力基础上又增加了道德标准，包括道德认知水平和道德行为状况良好。

（二）健康人的标准

世界卫生组织提出了个人健康的 10 条标准：

- 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) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象;
- 8) 头发有光泽, 无头屑;
- 9) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎;
- 10) 肌肉和皮肤富有弹性, 步伐轻松自如。

(三) 身心关系

现代行为医学和心理学研究都发现: 身体健康与心理健康之间有着密切的交互作用。生理状况的变化, 会引起心理(认知、情绪和行为)的相应改变, 对心理状况产生影响。同样, 心理因素(如思维方式、情绪状态、行为模式、个性特征等)也会影响身体的健康状态。身心是紧密联系、相互作用的。同时, 人的社会适应情况又与身心健康状况相互影响。

1. 身体健康状况对心理健康状况的影响

(1) 身体亚健康会导致心理亚健康

身体亚健康状态下, 个体虽然没有明显的身体疾病, 但也会出现身体健康和心理健康下降的情况。身体方面主要表现为疲劳、乏力、失眠、头晕、心悸等; 心理方面主要表现为情绪低落、精神紧张、焦虑、空虚、记忆力下降、反应迟钝、人际关系紧张、家庭关系不和谐等。

(2) 疾病会打破心理的平衡

任何疾病都会打破一个人身体和心理原有的平衡状态。病人在感受躯体不适的同时, 也会引发一些心理反应, 如害怕、焦虑、无助、怀疑、挫折感、忧郁等, 这些反应会干扰人体的正常生理功能, 引起高级神经活动机能失调, 不但对疾病的康复不利, 还会影响心理功能。临床实践证实, 疾病心理反应如不能有效调解, 会成为一种重要的心理致病因素诱发新的躯体疾病^①。

(3) 生理周期影响人的情绪状态

机体有其自身的生理节律, 在生命过程中, 从分子、细胞到机体各个层次上都有明显的时间周期现象。主要包括以 24 小时为周期的昼夜节律和以月为周期的生殖周期, 这些周期性的变化会引起神经和内分泌的相应变化, 并引起一定的

^① 余展飞, 1990. 心身医学与心身疾病. 北京: 华夏出版社: 79

情绪反应。

对女性来说,月经周期对心理的影响尤为明显。月经周期在引起女性生理不适的同时,也会使女性的情绪呈现周期性的波动。研究发现,女性的情绪在中期最为乐观,自信心最强,而在行经期和经期前期则往往伴随无助、焦虑、敌意和渴望关爱等情绪,变得沮丧、烦躁等。男性也有生理周期,大约 28 天左右为一个周期,期间出现情绪低落、浑身乏力、食欲不振、喜怒无常、悲观不自信等一些非常态表现。

2. 心理状态对身体健康的影响

心理因素也会对身体健康产生影响,主要体现在情绪状态、生活习惯、致病行为模式以及社会支持等方面。

(1) 情绪状态影响身体健康

心理因素对身体健康的影响主要通过情绪起作用。现代医学认为,良好的心理状态和情绪有助于分泌有益于健康的激素酯类和乙酰胆碱等,可调节机体至最佳状态,提高机体免疫力。而不良的心理状态和情绪,如长期的愤怒、抑郁、焦虑、痛苦、恐惧,可导致免疫系统功能失调,体质下降,引起多种疾病的发生^①。许多躯体疾病都是由心理因素直接或间接引起的,这类疾病称为身心疾病,如冠心病、原发性高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、偏头疼等。

(2) 不良生活习惯影响身体健康

生活习惯与健康有着密切的关系。美国保健学专家在 5 年中对 7000 名成年人进行研究发现,具有良好生活习惯的中年人的平均期望寿命比缺乏良好生活习惯的同龄人高 53%。有利于健康的生活习惯包括:生活规律、坚持锻炼、营养适当、饮食合理、不吸烟、不酗酒、适应环境等。不利于健康的生活习惯包括:劳逸无度、嗜烟、饮酒过量、饮食无节、药物滥用、不参加体育活动或骤然活动过量、性生活混乱等。

(3) 致病行为模式产生相应躯体疾病

行为模式是个性特点和生活方式的外在典型表现。致病性的行为模式,是指与特异性疾病的发生有密切关系的行为模式,目前医学上主要研究的是 A 型行为模式和 C 型行为模式。

A 型行为模式的表现:个性强、抱负过高、竞争意识强烈、固执、好争辩、说话带有挑衅性、急躁、紧张、好冲动、大声说话、做事快、走路快、说话快、总是匆匆忙忙、富敌意、具有攻击性等,其冠心病的发生率、复发率和死亡率较高。

C 型行为模式是一种与癌症发生有关的行为模式,表现为个体面对不愉快

① 张志明,金冬梅.2008.亚健康状态研究现状.中国健康教育,24(3):201~203

的、压力大的事情时，比较压抑自己的情绪，过分地忍让、谦虚，过分依从社会、回避矛盾，容易生闷气。C型行为者患癌症的发生率是其他行为类型者的3倍左右。

(4) 社会支持影响身体健康

社会支持是指人与人之间积极的有意义的联结。社会支持对健康具有普遍的增益作用，它帮助我们维持良好的情绪体验和身心状况，有益于身心健康。除此以外，它还能在我们面临困难或威胁时发挥保健作用，缓冲压力事件对身心状况的消极影响。

三、健身策略

(一) 掌握基本保健知识，养成良好卫生习惯

良好的个人卫生习惯是减少病毒侵害、维护机体健康的基本要求。对于大学生而言，应该注意以下几个方面：

- 1) 保持个人清洁卫生和居室整洁，勤换衣服勤洗澡，饭前便后洗手；
- 2) 生活有规律，安排好学习、休息和娱乐的时间；
- 3) 注意用脑用眼卫生，较长时间用脑用眼后，可用手按摩太阳穴，做眼保健操；
- 4) 根据计划免疫要求按时预防接种，有病及早就医，定期体检；
- 5) 有意识学习卫生知识，增强自我保健能力。

(二) 坚持体育锻炼，增强身体素质

坚持适当的体育锻炼，尤其是有氧锻炼，不但可以提高身体机能，调节和加强心肺功能，保持旺盛的精力，还能够有效改善人们的情绪，增强积极情绪，降低消极情绪如焦虑、抑郁等，对个体的身心健康有重要的作用。

对于正常人来说，每天做不低于30分钟的中等强度的活动就可以收到很好的效果。跑步、步行、打球、跳绳等都不太受场地限制，是简便有效的体育锻炼方式。大学生可根据自身的体质体能、所在学校或院系运动场地、业余时间、爱好专长等制定一个明确且具体可行的体育锻炼计划。该计划可参照表1-1制定。

表 1-1 体育锻炼一周计划表

时间	运动项目	运动强度	场地和人数	所需器械
周一				
周二				
⋮				
周日				

（三）平衡膳食，养成良好饮食习惯

所谓平衡膳食就是指能够全面均衡地满足机体营养需求的膳食。中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》中提出了适合中国人饮食特点的“中国平衡膳食宝塔”，平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重（表 1-2）。

表 1-2 中国平衡膳食宝塔各层分布情况

层级	食物	食用量（每天）
第一层（塔尖）	油	25~30 克
	盐	6 克
第二层	奶类及奶制品	300 克
	大豆类及坚果	30~50 克
第三层	畜禽肉类	50~75 克
	鱼虾类	50~100 克
	蛋类	25~50 克
第四层	蔬菜类	300~500 克
	水果类	200~400 克
第五层（塔基）	谷类薯类及杂豆	200~400 克
	水	1200 毫升

《中国居民膳食指南》进一步提供了膳食规律指南，可供同学们作为参考：①食物保持多样化，以谷类为主；②多吃蔬菜、水果和薯类；③吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉等，少吃肥肉和动物油；④常吃奶类、豆类及其制品；⑤食量与体力活动要平衡，保持适宜体重；⑥讲究清淡少盐；⑦限量饮酒，每天不要超过 50 毫升白酒；⑧讲究清洁卫生，不吃变质的食物。

（四）调整行为方式，保持心平气和状态

1) 量力而行。将自己想要做的事列出来，权衡这些目标的重要程度以及自己的能力范围，优先选择相对重要又不超出自己能力太多的事。最好不要同时做好几件事。

2) 劳逸结合。每天至少安排 1 小时休闲放松，完全不想工作学习的事，全身心享受休闲的快乐。每周末抽出至少半天的时间参加户外活动，如爬山、游泳、打球等。

3) 适度表达情绪。例如,“你让我等这么久,我觉得有些不耐烦”,“你这样做,让我觉得不被尊重”等。

4) 合理宣泄情绪。找一张椅子放在对面,想象引起自己愤怒的人坐在上面,把心里的情绪向“他”明白表达出来,并想象“他”的反应,与其交流。也可想象椅子上是自己信赖的人,如自己的父母、好友等,向他们倾诉自己的委屈。或者在自己觉得安全的环境,痛快地哭一场,将压抑的情绪释放出来。

5) 运动减压。各种体育运动可以有效减轻消极情绪的影响,如跑步、跳绳等。

(五) 适应生理周期,遵循生命规律

现代生物学研究表明,人的某些生命活动具有周期性变化规律,如成熟女性的月经、人的睡眠等都具有周期性特点。生理周期是生命规律的反应,若能科学认识它,积极适应它,就能提高生命活力,保持身体健康,否则可能损害个体的身体健康。下面以女性月经周期为例探讨怎样适应生理周期,遵循生命规律。

1) 认识月经周期时的身心特点。如对月经周期的时间、生理反应、情绪变化等有清楚的认识。

2) 自我调节,保持心情愉快。如提醒自己“尽管感觉精力不济、沮丧悲观,但我不会相信这种感觉。我知道过不了几天,我的感觉就会不一样。我现在的的情绪不佳是生理原因引起的,很快就会好转”;还应尽可能多参加一些轻松愉快的活动来保持乐观情绪;多听欢快、舒缓的音乐,如《天鹅湖》、《摇篮曲》、《田园交响乐》等,来舒缓情绪。

3) 合理安排时间,保障充分休息。鉴于大多数女性在月经期前的20天左右精力充沛,情绪稳定,工作学习效率高,故应充分利用这段有效时间抓紧工作和学习,以减少月经期工作或学习的负荷,保障能充分休息。

4) 适当增加营养,恢复体力精力。如适当增加蛋白质、维生素及铁、钙等的摄入量,应多吃一点鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果等,促进体力精力的恢复。

四、反思践行

(一) 自我反思:

1) 此前你知道哪些健身策略?用过哪些健身策略?

2) 你认为上述哪些策略适合你?打算如何运用这些策略?

(二) 自我评价:对自己的身体健康状况进行客观评价。

(三) 自我践行:根据你的实际情况制定可行的健身计划并坚持执行。