



普通高等教育“十一五”规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 焦雨梅 王 健
林 萌 李春梅

航空工业出版社

普通高等教育“十一五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编	焦雨梅	王 健
	林 萌	李春梅
副主编	刘守勇	袁 方

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书根据《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的基本要求,结合高等院校学生的身心特点及实际生活中的具体问题编写,具有很强的实用性。

本书共分十章,分别围绕大学生的适应能力、自我意识、情绪、学习、人际关系、恋爱与性心理、择业心理、意志与人格及心理咨询等问题进行了详细地论述。每章开篇通过案例导入,结合大学生的实际情况分析心理问题,并针对不同方面的心理问题提出了有效的调适方法。每章后附有心理测试、思考与练习等内容。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育的教材,也可作为教育、心理工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 焦玉梅, 王健, 林萌主编. —北京: 航空工业出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80243-269-7

I. 大… II. ①焦…②王…③林… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056618 号

大学生心理健康教育 Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2009 年 6 月第 1 版

2010 年 1 月第 2 次印刷

开本: 787×960

1/16

印张: 14.75

字数: 273 千字

印数: 5001—7000

定价: 25.00 元

编 者 的 话



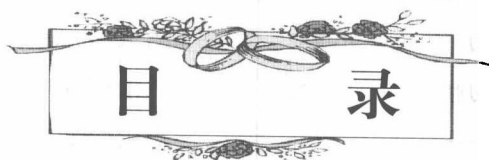
随着科学技术的迅猛发展,社会生活的各个领域面临着严峻的竞争和挑战。大学生作为社会的主要后备力量,肩负着建设国家的艰巨任务,他们所面临的压力是巨大的。思想观念多样,学习节奏加快,环境适应困难,自我意识淡薄,人际关系复杂,就业形式严峻,人才竞争激烈等一系列问题对大学生的心理健康产生了很大的影响。从我国高校的普遍情况来看,大学生的心理健康状况不容乐观。特别是近年来,由于心理问题导致大学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多,大学生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注,《大学生的心理健康教育》也被列为各大高校的公共基础课程。

本书以教育部关于大学生心理健康教育的相关文件为指导,以科学的心理学理论为基础,结合当前高校大学生的身心发展特点、思想状况及实际问题,本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。书中全面介绍了大学生心理健康教育的基本概况,大学生的环境适应、自我意识、情绪、学习、人际关系、恋爱与性心理、择业心理、人格与意志及心理咨询等问题。其目的是使大学生通过这门课程的学习,深入了解心理健康问题,提高心理健康水平,以适应未来社会的激烈竞争,成长为优秀的栋梁之才。

全书结构严谨,条理清晰,语言流畅,知识全面,重点突出,形式多样。每章开篇由案例导入,介绍心理学的基础知识,重点结合实际案例分析大学生的各种心理问题,并提出调节心理问题的科学方法和途径。每章最后附带的心理测试、思考与练习等内容,可以指导学生运用所学知识解决实际生活中的具体问题。本书适合大学生的知识水平和认知特点,符合教师教学的课时安排,是高等院校心理健康教育的首选教材。

本书由焦雨梅、王健、林萌、李春梅任主编,刘守勇、袁方任副主编,全书由焦雨梅统稿和总纂。由于本书编写时间仓促,疏漏之处在所难免,恳请广大专家、读者批评指正。

编 者
2009 年 3 月



第一章 导 论

案例导入	1	一、大学生心理健康教育的途径	13
第一节 心理健康概述	2	二、大学生心理健康教育的意义	14
一、什么是健康	2	心理测试	15
二、什么是心理健康	3	一、测验目的	15
三、大学生心理健康的标准	4	二、测试要求	16
第二节 大学生心理健康	5	三、评分标准	16
一、大学生心理发展的基本特征	5	四、测试内容	16
二、影响大学生心理健康的因素	8	五、计分规则	21
三、大学生常见的心理问题	10	六、结果分析	22
第三节 大学生心理健康教育	12	思考与练习	23

第二章 适应与心理健康

案例导入	24	五、发展目标的变化	28
第一节 大学生面临的新变化	25	第二节 大学生常见的适应问题	28
一、生活方式的变化	25	一、生活适应问题	28
二、学习方面的变化	26	二、学习适应问题	29
三、人际关系的变化	26	三、人际关系适应问题	30
四、自身角色的变化	27	四、情绪问题	31



第三节 如何提高适应能力	31
一、提高生活自理能力	32
二、培养良好的生活习惯	32
三、摸索大学的学习方法	32
四、学会处理人际关系	33
五、确立明确的发展目标	33
六、有效地管理时间	33

七、寻求社会支持	34
心理测试	35
一、测试要求	35
二、测试内容	35
三、评分标准	39
思考与练习	40

第三章 自我意识与心理健康

案例导入	41
第一节 自我意识概述	42
一、什么是自我意识	42
二、自我意识的内容	43
三、自我意识的结构	43
四、自我意识的形成与发展	43
第二节 大学生的自我意识	45
一、大学生自我意识的发展过程	45
二、大学生自我意识发展的特点	49
三、大学生自我意识发展过程中 的问题	50

第三节 如何完善自我意识	55
一、大学生健全自我意识的标准	55
二、大学生自我意识的完善	56
心理测试	58
一、测试要求	58
二、测试内容	58
三、评分标准	61
四、结果分析	62
思考与练习	62

第四章 情绪与心理健康

案例导入	63
第一节 情绪概述	64

一、什么是情绪	64
二、情绪的分类	65

三、情绪对健康的影响	67	一、大学生健康情绪的特点	73
四、健康情绪的标准	67	二、大学生情绪调节的方法	73
第二节 大学生的情绪	68	心理测试	76
一、大学生情绪发展的特点	68	一、抑郁自测量表 (SDS)	76
二、大学生常见的不良情绪	69	二、焦虑自测量表 (SAS)	78
第三节 如何调节情绪	73	思考与练习	80

第五章 学习与心理健康

案例导入	81	二、合理利用资源	94
第一节 学习概述	82	三、选择科学的读书方法	95
一、什么是学习	82	四、运用学习策略	97
二、影响学习的心理因素	83	五、学会科学用脑	98
第二节 大学生的心理学习	84	六、提升学习能力	100
一、大学生学习的特点	84	心理测试	103
二、大学生常见学习问题	86	一、测试要求	103
第三节 如何培养良好的		二、测试内容	103
学习心理	93	三、测试分析	105
一、确立适当的学习目标	93	思考与练习	105

第六章 人际交往与心理健康

案例导入	106	第二节 大学生的人际交往	110
第一节 人际交往概述	107	一、大学生人际交往的特点	110
一、人际交往与人际关系	107	二、大学生人际交往的类型	112
二、影响人际交往的因素	108	三、大学生人际交往中的不良心理	114



第三节 如何提高人际交往

能力..... 118

一、人际交往的原则..... 118

二、培养大学生人际交往的能力..... 119

心理测试..... 124

一、测试要求..... 124

二、测试内容..... 124

三、评分标准..... 126

四、结果分析..... 126

思考与练习..... 127

第七章 恋爱与性心理健康

案例导入..... 128

第一节 爱情概述..... 129

一、什么是爱情..... 129

二、爱情的三角形理论..... 130

三、爱情的特点..... 131

四、健康的恋爱观..... 132

第二节 大学生的恋爱心理..... 134

一、大学生恋爱的特点..... 134

二、大学生恋爱的心理误区..... 136

三、大学生恋爱中的常见问题..... 138

四、提升爱的能力..... 142

第三节 大学生的性心理..... 144

一、性心理的发展阶段..... 145

二、大学生性心理发展的特点..... 146

三、大学生常见的性困扰..... 147

四、大学生性困扰的调适..... 150

心理测试..... 152

一、测试要求..... 152

二、测试内容..... 153

三、评分标准..... 156

四、结果分析..... 157

思考与练习..... 158

第八章 择业与心理健康

案例导入..... 159

第一节 择业概述..... 160

一、什么是择业..... 160

二、个性心理与择业..... 161

第二节 大学生的择业心理..... 164

一、大学生择业的心理特点..... 164

二、大学生择业的不良心理..... 166

第三节 如何培养健康的

择业心理..... 171

一、客观地评价自我..... 171

二、培养健康的择业心理	172	二、测试内容	178
三、不断地提升和完善自我	174	三、评分标准	183
心理测试	177	四、结果分析	184
一、测试要求	177	思考与练习	187

第九章 磨炼意志 塑造人格

案例导入	188	三、人格的特征	198
第一节 磨炼意志	192	四、如何塑造健全人格	199
一、意志与意志行动	192	心理测试	203
二、意志品质	193	一、测试要求	203
三、如何磨炼意志	194	二、测试内容	203
第二节 塑造人格	197	三、评分标准	205
一、什么是人格	197	四、结果分析	205
二、人格的结构	197	思考与练习	206

第十章 常见心理疾病及心理咨询

案例导入	207	二、大学生心理咨询的途径	216
第一节 大学生常见的心理疾病	208	三、进行心理咨询的心理准备	217
一、神经症	209	心理测试	219
二、人格障碍	212	一、测试要求	219
三、精神疾病	213	二、测试内容	219
第二节 大学生心理咨询	214	三、评分标准	221
一、大学生心理咨询的作用	214	四、结果分析	222
		思考与练习	223



第一章 导 论

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败。

——奥斯特

本章要点

- 了解健康及心理健康的概念
- 掌握大学生心理健康的标准
- 了解大学生心理发展的基本特征及常见的心理问题
- 了解大学生心理健康教育的途径及意义

案例导入

2009年4月15日上午10点30分，北京理工大学一名大学生跳楼身亡，其在网络上留下遗书，称受到同学的排挤和戏弄。

2009年1月，河北大学工商学院06级学生朱某，将爆炸物塞进一只流浪



猫嘴里，然后引燃，流浪猫头部被炸裂。

2008年10月28日18时43分，中国政法大学政管学院大四学生付成励在课堂上用菜刀将法学院教授程春明砍死，后自己报警，并自述是为了报复和杀一儆百。

2007年，中国矿业大学徐海学院机电系06级学生常某，因对同班三名同学心存不满，产生了报复之心，乘同学上课之机，将溶解后的硝酸铊注入三名同学的杯中，致使三名同学中毒。

.....

近年来，诸如此类的事件在大学校园里屡见不鲜，究其原因是由于大学生的心理出现了问题。随着时代的发展和生活节奏的加快，大学生所面临的各方面压力越来越大，很容易因此而产生心理失衡或心理疾病，影响其身心健康与自我成长，甚至危害家庭及社会。因此，加强大学生心理健康教育势在必行。

第一节 心理健康概述



一、什么是健康

健康是人们生存的根本，如果没有健康，一切的智慧、力量、才能将无法施展。前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。”因此，健康需要得到每个人的重视。健康是一个具有强烈时代感的综合概念，会随着社会的发展、医学和科学的进步而逐步深化。

长期以来，人们对健康的认识还停留在浅层的机体生理方面，片面地认为身体没病就是健康，因而只单纯注重身体健康，而忽视了心理健康。据世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到2020年，心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。心理问题已成为一个普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。

世界卫生组织提出，健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种现代意义上的健康新观念意味着衡量一个人健康与否要从生理、心理、社会和行为等诸多方面进行分析。

世界卫生组织据此提出了健康的十条标准：

- (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。

二、什么是心理健康

心理健康是一个较为复杂的概念，在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点，它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响。

1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康作出定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”

我国的普遍观点认为，心理健康是指人的心理，即认知、情感、意志活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，人体内、外环境平衡，个体与社会环境相适应，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。



三、大学生心理健康的标准

依据心理健康的定义,结合大学生心理发展的特点、所处的特殊环境及其社会角色,可以总结出以下标准来衡量大学生的心理健康状况。

1. 智力正常

智力正常主要是指个体具有在经验中学习和理解的能力,获得和保持知识的能力,迅速而准确地对新情境作出反应的能力,以及运用推理有效地解决问题的能力等。心理健康的大学生具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,能够克服学习过程中的困难,保持一定的学习效率,并能够从学习中体验到快乐和满足。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。心理健康的大学生多乐观开朗、富有朝气、满怀自信,对生活充满希望,善于调控情绪,能够找到合理的宣泄方式,可以在不同的情境中恰当地表达自己的情绪。

3. 意志健全

意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高的水平。心理健康的大学生对自己的行为有一定的控制能力,能够正确认识自己行动的目的和意义,遇事有一定的决断能力,能够持之以恒,能够克制冲动,对紧急事件有良好的应变能力。

4. 人格完整

人格是各种心理特性的总和,人格完整即是个体具有健全的人格,气质、能力、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生能够保持思维、言语、行动的协调一致,具有正确的自我意识,具有积极进取的人生观,能够把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我意识完善

自我意识完善主要是指正确地认识自己、评价自己和接纳自己。心理健康

的大学生能够充分地了解自己，摆正自己的位置，客观地评价自己，不骄傲自大，也不妄自菲薄，面对挫折与困境时能够正视现实，积极进取，表现出自尊、自强、自制和自爱。

6. 人际关系和谐

人际关系可以反映大学生与人交往的情况。心理健康的大学生乐于与人交往，能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处，能够在交往中保持独立完整的人格，客观地评价自己和他人，能够与集体保持协调的关系，懂得分享，并保持积极的交往态度。

7. 社会适应正常

适应能力是衡量心理健康的重要特征。心理健康的大学生能够和社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，其思想和行动都能跟得上时代发展的步伐、与社会的要求相符合。当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时，能够迅速进行自我调节，适应社会的变化，与社会保持协调一致。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生正处于一个特定的年龄阶段，其心理行为应与年龄和角色相适应，认识、情感、言行、举止均应符合所处年龄阶段的特征。心理健康的大学生通常表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷和喜欢探索等。过于老成、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理发展的基本特征

青年期是个体生理和心理迅速发展的时期，也是个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期。大学生处于这一个个体的黄金阶段，其心理发展具有以下基本特征。



1. 智力水平达到高峰阶段

个体智力的发展一般在 18~25 岁间达到顶峰,而大学生正处于这个年龄阶段,因此其智力发展逐步达到了最佳状态,具体表现在以下几个方面。

(1) 逻辑思维能力显著提高。大学生思维的独立性、创造性、敏锐性、批判性、广阔性和深刻性进一步发展,能够比较全面地认识和分析不同事物,抓住事物发展的某些规律,具有创新思想,敢于标新立异。

(2) 观察力明显增强。大学生对于事物的认识不只限于五官的感受以及对事物表象的了解,他们更希望探寻事物之间固有的、内在的、本质的联系,全面深入地认识事物。

(3) 想象力明显增强。随着知识的积累和视野的开阔,大学生的想象力在再造想象的基础上更具主动创造性,想象的结果可以达到一定的深度和广度。

(4) 记忆力达到高峰。在大学生所处的年龄阶段,大脑皮质所形成的暂时联系稳步增强,记忆存储量增大,理解记忆能力不断增强。

2. 自我意识逐步成熟

进入青年期,大学生的自我意识进一步发展,其独立感、自尊心、自信心、好胜心等不断增强。他们更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界,致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们能加强自省、注重对内心的分析和体验,进而了解自己的情感和心理;他们关注别人对自己的评价,渴望得到尊重和理解;他们十分注重自身形象,并规划出理想中的自我模式,现实自我与理想自我开始出现偏差;他们常常把自己与他人进行比较,在比较过程中认识自己,对自己的积极品质加以强化,对不良品质进行矫正。总体来说,大学生自我意识的发展正逐步趋于成熟和完善。

同时,由于知识、能力和经验等方面的不足,大学生的自我意识还没有达到最终的完善和统一。有相当一部分大学生还不善于正确处理自我完善与社会需要的关系,他们在自我认识上存在一些偏差,通常表现为不能正确评价自己,自我估计过高或过低,一旦遭遇挫折容易产生自卑心理。

3. 情感丰富, 情绪波动大

进入大学后, 大学生的活动领域不断扩大, 生活更加丰富多彩。多样性的需要和体验使他们产生了丰富而复杂的情感, 包括学习科学知识过程中形成的理智感, 集体生活中形成的道德感, 人与人交往中形成的友谊和爱情, 文化娱乐生活中形成的美感, 以及政治生活中形成的荣誉感和责任感等。

在这一阶段, 大学生的情绪还没有完全达到稳定状态, 情绪波动较大, 通常会表现为两极性。例如, 短时间内从兴奋转为消沉, 或是由冷漠突然转为狂热, 这种不稳定的情绪状态常常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中。

4. 意志水平明显提高, 但不平衡、不稳定

进入青年期, 大学生的意志水平有了明显提高, 大学生的自觉性、果断性、坚韧性和自制力都有了一定程度地发展。多数大学生能够自觉地确定自己的奋斗目标, 制订具体的实施计划, 并在实施过程中排除困难和阻碍, 努力实现自我价值。

但在这一时期, 大学生的意志水平的发展还不够平衡和稳定。他们通常能独立迅速地处理好一般的学习、生活问题, 但在遇到关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众等心态。大学生的意志活动水平受情绪波动的影响较为明显, 通常表现为心境好时意志水平较高, 心境差时意志水平较低。

5. 性意识趋于成熟

随着性生理和性心理逐步成熟, 大学生的性意识也得到快速发展。他们对异性充满好奇, 期望更多地了解异性, 追求纯洁美好的爱情, 并试图建立相对稳定的恋爱关系。他们的性意识开始觉醒, 表现出对性刺激的反应, 对性知识的兴趣, 以及对有关性问题的思考和相应的体验。

在这一阶段, 一些大学生会合理选择恋爱时机, 并处理好学业与爱情的关



系，使之成为人格完善的契机。但也有部分大学生陷入爱情不能自拔，影响学业，甚至因两性关系处理不当而造成严重后果。

二、影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，影响心理健康的因素是各方面的，主要包括生理因素、心理因素、社会因素、学校因素、家庭因素及重大生活事件因素等。

1. 生理因素

影响心理健康的生理因素包括遗传、脑损伤或躯体疾患、生理机能障碍等方面。遗传是个人心理状况发展的生物前提，虽然心理活动不能遗传，但个体的躯体、气质、智力及神经活动过程等却受到遗传的影响。

由于不同原因造成的脑震荡、脑挫伤等脑损伤会直接影响人的心理状况，损害人的智力，影响正常思维，导致心理障碍或精神失常。

严重的躯体疾病或生理机能障碍也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如，甲状腺功能亢进者，神经系统兴奋性增高，易出现激动、紧张、烦躁及失眠等症状；脑垂体功能过盛者，会出现冷漠、健忘、语言迟缓及注意力易分散等症状。

2. 心理因素

心理因素是影响心理健康的最重要的因素，包括个体的认知、情绪及个性因素等。

(1) 认知：是人认识外界事物的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。认知会影响人的思想观念、思维模式、基本信念及对是非的评价标准等。如果某些认知因素之间的关系失调，就会产生认知的矛盾和冲突。这种认知冲突会使人产生紧张、烦躁和焦虑等症状，甚至还会损坏人格的完整性和协调性，影响心理健康。

(2) 情绪：是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度体验。稳