



21世纪职业教育立体化精品教材
工学结合教学改革与创新成果



大学生心理健康教育

张秀红 主编

教学资源包

电子课件: 包含10章PPT课件
教学参考: 包含课时规划和课程说明
课后习题: 课后习题答案
案例库: 补充教学案例
资源拓展: 包含学习网站和拓展阅读等
教学检测: 2份期末考试卷

正文特色板块

情境导入: 10篇
知识链接: 24篇
案例精选: 47个
小贴士: 35个
综合案例解析: 10个
扩展阅读: 10篇
心理测验: 10个

网站支持: www.jxzy.com.cn



中国言实出版社



21世纪职业教育立体化精品教材
工学结合教学改革与创新成果



大学生心理健康教育

张秀红 主编

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张秀红主编. —北京:中国言实出版社,2016.9
ISBN 978—7—5171—1981—4

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 211339 号

责任编辑:郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编:100037

电 话:64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司

版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

规 格 787 mm×1092 mm 1/16 17印张

字 数 354千

定 价 38.00元 ISBN 978—7—5171—1981—4

21世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代，培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需求的高素质人才是高等教育的历史责任。高职高专教育是高等教育不可或缺的重要组成部分。目前，我国高职高专教育已进入“以加强内涵建设、全面提高人才培养质量为主”的新阶段。高职高专教育的目标是培养社会需要的一线人才，即技术应用型人才，以此来适应经济迅速发展的社会对人才的需求。“以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研结合的发展道路”成为职业教育发展的理论导航。

针对职业教育呈现出的蓬勃发展态势，加强职业教育学生的心理健康教育显得尤为重要。教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》中明确指出，要“根据学生心理发展特点和教育规律，提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展。”可见，大学生的心理健康教育已引起国家和社会的高度重视。

大学生心理健康教育是时代发展的要求，是教育改革的要求，是德育创新的要求，更是学生健康成长的需要。大学生心理发展现状要求高校心理健康教育要关注大学生心理的方方面面，如自我意识、情绪管理、人格发

展、人际交往、科学学习、性心理、求职择业及生命教育等。

大学生心理健康教育是一个重大的课题，针对高等职业院校学生开展心理健康教育的任务更加艰巨。本书以国家颁发的相关文件为编写依据，根本目的和根本任务就在于提升高职大学生的心理素质，预防和调节不良情绪的干扰，促进大学生身心健康协调发展。按照实用、科学的原则，本书共分为十个章节，选取了与高职大学生成长过程息息相关的主题，包括大学生心理健康概述；自我意识的健康发展；积极有效的情绪管理；塑造“新”人格——大学生人格发展；沟通“心”技巧——大学生人际沟通与交往；培养“心”能力——学习与大学生心理健康；网络“心”素养——大学生网络心理健康；恋爱“新”观念——大学生恋爱心理和性心理健康；职业“心”描绘——大学生职业生涯规划与发展；生命“新”关怀——珍爱生命，积极寻求心理帮助。

全书在编排上打破以往的传统格式，注重内容充实、体例新颖、图文并茂，意在提高学生的学习兴趣，进而更好地掌握理论知识。此外，全书在相关知识的阐述中配以精选的案例，能引起学生的共鸣，从而达到普及大学生心理健康基本知识、实现健全学生个性、增强学生适应能力和促进发展的目的。在每个章节中，我们还设有“名人名言”，通过一些有哲理的话语

来叩响同学们的心扉；“课堂讨论”，能够使同学们结合自身实际谈谈对相关知识的理解；“教学检测”，能够使同学们通过实践来提升自身的心理素质，通过心理测验来了解自身的心理状况；“拓展阅读”，通过精心搜集的小故事或小知识使同学们有所启发。

本书体例设计如下：

学习目标：对每章内容提出学习的目标和要求。

情境导入：每章开篇都有一段导读，以案例导入，激发学生学习的积极性。

理论知识：每节知识的理论部分，其中相应理论知识配有帮助学生理解的相关图片，并穿插一些小栏目“名人名言”“案例精选”“小贴士”“课堂讨论”“知识链接”等，以提高学生的学习兴趣。

综合案例解析：每章结束后，针对一章内容选取案例，综合分析本章所提及的重点知识，让学生“从分到合”掌握知识。

教学检测：针对每一章理论知识编设训练题，题型多样。其中，实践演练形式出现的训练题，意在使学生参与到活动中，达到学以致用目的。

拓展阅读：对每章知识延伸与拓展，扩大学生的知识面。

心理测验：根据本章内容特点设置，选材科学，旨在增加学生学习的

趣味性，增强学生心理健康。

本书既从理论上分析了大学生的心理机制和各种心理问题产生的原因，也提出了针对不同心理问题的解决方法。希望它能够成为高职大学生朋友们提高自身心理健康的良师益友，帮助大家解除心理困惑、扫清心理历程中遇到的障碍，成为一个真正意义上的健康的人。

在本书的编写过程中，我们参阅了大量的心理学和大学生心理健康教育等方面的书籍，并引用了其中的一些资料，在此深表感谢。

由于作者水平所限，书中难免存在疏漏之处，敬请各位专家及广大读者提出宝贵意见，以便改进。

编者

第一章 大学生心理健康概述	
学习目标.....	01
情境导入.....	02
第一节 健康与心理健康	02
一、健康.....	02
二、心理健康.....	05
三、大学生的心理健康标准.....	07
第二节 大学生的心理健康教育	09
一、大学生心理健康现状及常见的心理问题 ..	09
二、加强大学生心理健康教育的方法.....	12
三、加强大学生心理健康教育的意义.....	13
综合案例解析.....	14
教学检测.....	15
拓展阅读.....	15
心理测验.....	16
第二章 自我意识的健康发展	
学习目标.....	21
情境导入.....	22
第一节 自我意识概述	22
一、自我意识的概念与结构.....	22
二、自我意识的发展规律及其特征.....	25
三、形成正确的自我意识的心理意义.....	27
第二节 大学生自我意识的发展	28
一、大学生自我意识发展的特点及影响因素 ..	29
二、大学生自我意识在发展中存在的问题及矛盾冲突.....	33
第三节 大学生健康自我意识的培养	39
一、健康自我意识的评价标准.....	39
二、完善大学生自我意识的途径.....	40
综合案例解析.....	43
教学检测.....	44
拓展阅读.....	46
心理测试.....	47
第三章 积极有效的情绪管理	
学习目标.....	49
情境导入.....	50
第一节 情绪概述	50
一、情绪与情感.....	50
二、情绪的分类.....	52
三、情绪的发生机制及其功能.....	53
四、健康情绪的标准.....	55

第二节 大学生的情绪问题	56
一、大学生情绪的特点	56
二、大学生情绪特点的成因	59
三、情绪对大学生的影响	61
四、大学生面临的常见情绪问题及相关的调适	63

第三节 进行有效的情绪管理	68
一、什么是情绪管理	68
二、大学生情绪的自我管理	69

综合案例解析	76
教学检测	77
拓展阅读	78
心理测试	79

第四章 塑造“新”人格——大学生人格发展

学习目标	81
情境导入	82

第一节 人格概述	82
一、什么是人格	82
二、人格的特征	83
三、人格形成的影响因素	85
四、人格与气质、性格	87

第二节 大学生的人格缺陷及人格障碍 ..	90
一、人格缺陷	90
二、人格障碍	95

第三节 塑造健康的人格	98
一、健康人格的标准	99
二、大学生健康人格的塑造	100

综合案例解析	102
教学检测	103
拓展阅读	103
心理测试	104

第五章 沟通“心”技巧——大学生人际沟通与交往

学习目标	107
情境导入	108

第一节 人际交往概述	108
一、什么是人际交往	108
二、影响人际交往的因素	109
三、人际交往的心理效应	111
四、人际交往的基本原则	112

第二节 大学生的人际交往	114
一、大学生人际交往的类型	114

二、大学生人际交往的特点	114
三、大学生人际交往的意义	117
四、大学生人际交往中常见的问题	118

第三节 大学生良好人际关系的建立

一、培养自己良好的个性	120
二、注意换位思考	121
三、学会倾听	122
四、学会感激赞美别人	123
五、记住别人的名字和一些私人信息	123
六、谈论对方感兴趣的话题	124
七、适度地自我暴露	124

综合案例解析

教学检测	125
拓展阅读	126
心理测试	127

第六章 培养“心”能力——学习与大学生心理健康

学习目标	131
情境导入	132

第一节 学习心理概述

一、什么是学习	133
二、学习的类型	134

三、学习的意义和作用	135
------------------	-----

第二节 大学生的学习特点及问题

一、大学生学习的外在特点	137
二、大学生学习的内在心理特点	139
三、大学生常遇的学习心理问题及调适	140

第三节 培养大学生学习的能力

一、培养自主学习能力	145
二、激发学习动机	147
三、注重多种能力的培养	148

综合案例解析

教学检测	151
拓展阅读	151
心理测试	152

第七章 网络“心”素养——大学生网络心理健康

学习目标	155
情境导入	156

第一节 互联网与大学生

一、互联网及其特征	157
二、网络的心理特征	158
三、大学生的网络生活	160

四、互联网对大学生的影响	162
五、网络心理健康标准	163

第二节 大学生常见网络心理障碍与调适	164
一、网络成瘾综合征	165
二、网络依赖	166
三、网络成瘾、网络依赖的干预方法	167

第三节 大学生健康网络心理的培养	171
一、科学的网络认知能力	171
二、健全的网络自我意识和网络人格	172
三、高尚的网络道德	173
四、优雅的网络情趣和审美格调	173
五、养成良好的上网习惯	174

综合案例解析	175
教学检测	175
拓展阅读	176
心理测试	177

第八章 恋爱“新”观念 ——大学生恋爱心理和性心理健康

学习目标	179
情境导入	180

第一节 认识爱情	180
一、什么是爱情	180
二、大学生恋爱的动因	184
三、大学生恋爱的心理过程及心理特征	185
四、大学生恋爱中常见的心理效应	187

第二节 追求健康的爱情	189
一、大学生恋爱常见的心理困扰	189
二、大学生恋爱问题的解决之道	193

第三节 大学生常见的性困扰及调试	196
一、什么是性	196
二、大学生常见的性行为表现	197
三、大学生的性心理特征	199
四、大学生性心理困惑与调适	200

第四节 维护大学生性心理健康	202
一、性心理健康及评定标准	202
二、维护大学生性心理健康的途径	203

综合案例解析	206
教学检测	207
拓展阅读	208
心理测验	209

第九章 职业“心”描绘——大学生职业生涯规划与发展

学习目标	213
情境导入	214
第一节 职业生涯规划概述	215
一、什么是职业生涯规划	215
二、职业生涯规划的相关理论	216
第二节 大学生职业生涯规划	220
一、大学生职业生规划的准则	220
二、大学生职业生规划的步骤	221
三、大学生职业生规划的现实意义	225
四、大学生职业生规划常遇的心理困扰	226
五、自我心理调适的方法	228
第三节 大学生择业的方法和技巧	228
一、准备工作要做好	229
二、面试的技巧	229
三、笔试和签约	232
综合案例解析	233
教学检测	233
拓展阅读	234
心理测试	234

第十章 生命“新”关怀——珍爱生命，积极寻求心理帮助

学习目标	239
情境导入	240
第一节 生命及生命教育	240
一、认识生命	240
二、生命教育	243
第二节 大学生自杀行为及其防治	246
一、大学生自杀的原因	247
二、了解自杀的征兆	249
三、改变对自杀的模糊观念	250
四、大学生自杀行为的防治措施	251
第三节 大学生心理咨询	252
一、心理咨询	252
二、大学生心理咨询的主要形式	255
三、大学生心理咨询时应注意的问题	256
综合案例解析	258
教学检测	258
拓展阅读	259
心理测试	259

第一章

Chapter 1

大学生心理健康概述



学习目标

- 1.了解健康和心理健康的概念及内涵，了解大学生心理健康的标准。
- 2.了解大学生心理健康的现状与问题，理解加强大学生心理健康教育的意义。
- 3.掌握加强大学生心理健康教育的方法，培养良好的心理素质。



情境导入

徐晓，某重点大学大一新生。中学时期受到父母无微不至的照顾，使得她生活自理能力较差。虽然以优异的高考成绩顺利地考入大学并在校住宿，但徐晓却感觉到压力巨大：不会洗衣服，只能周末背回家；不会整理生活用品，宿舍里她的床铺总是被批评脏、乱、差；和同学相处也不尽如人意；甚至令她引以为豪的学习成绩也不像之前那么突出了。渐渐地，她变得情绪低落、失眠、食欲不振，上课也不能集中注意力，每天都无精打采。去医院检查身体，确认身体没有疾病。然而徐晓始终无法调整好自己的状态，对大学生生活失去了兴趣，入学还不到半年就办理了退学。

现代生活中，心理健康至关重要。大学生担负着祖国的未来，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任，保持一个健康的自我是大学生担当这一重任的基础。拥有健康的心理是大学生提高全面素质的重要因素。

第一节 健康与心理健康

名人名言

虽然我们走遍世界去寻找美，但是美这东西要不是存在于我们内心，就无从寻找。

——爱默生

一、健康

（一）健康新概念

健康是人类生存的基础，它对人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变，起着决定性的作用。那么，一个人怎样才算健康呢？传统观念里，人们普遍认为身体健康是健康概念的全部，身体没病也就意味着健康。但是随着社会的发展和水平的提高，人们的健康观也在不断发生变化，对健康的理解趋向于“整体健康观”，即健康是由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价的，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会医学模式，这是健康概念的第一次转向。

1948年，世界卫生组织（WHO）成立时在章程中对健康下了这样的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”在此就特别突出了健康概念的多元化。

小贴士

健康越来越受到人们的关注，人们对这一概念的理解也越来越深入，随之也出现了一些新的内涵，其中最重要的就是生理健康与心理健康。在理解“健康”这一概念时尤其要注意这一点。

1989年，世界卫生组织进一步把健康规定为“躯体健康，生理健康，社会适应良好”。此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割性，当然，这也是世界公认的健康的标准定义。

1990年，世界卫生组织在对健康定义的阐述的基础上增加了“道德健康”。所谓道德健康，即健康还包含着道德标准，符合其所处社会认可的行为规范和价值标准，道德水平发展到较高阶段。这就进一步将健康的焦点转向道德健康，使健康的内涵由对精神生命的关注指向对精神成长的提升，标志着健康概念的第二次转向。

2000年，世界卫生组织又提出“合理膳食，戒烟，心理健康，克服压力，体育锻炼”的促进健康的新准则，将健康的概念进一步细化。



世界卫生组织关于健康概念的不断完善，体现了现代社会对健康较为全面的认识。在此基础上，我们可以总结出衡量健康的四个层面的内容如下：

（1）躯体情况。包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或缺陷等，这是健康概念的基础。

（2）心理发展状态。包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态等。

（3）社会适应程度。包括掌握多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则，顺利融入社会群体，承担社会角色，适应社会生活等。

（4）道德文明水平。包括道德认知水平和道德行为状况等，道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Chapter 7

Chapter 8

Chapter 9

Chapter 10

（二）健康新内涵

随着社会的进步和医学科学的发展，人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来，世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤有弹性，走路感觉轻松。

因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二者相互联系、密不可分。人的生理疾病会影响到人的心理健康，容易使人产生烦躁不安、情绪低落等心理不适的现象；而长期的心情抑郁也易产生身体的不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，健康的身体同样离不开健全的心理，二者是相互依赖、相互促进的。

小贴士

心理健康歌

心无病，防为早，心理健康身体好。
 气平衡，要知晓，情绪稳定疾病少。
 调心理，寻逍遥，适应环境病难找。
 练身体，动与静，弹性生活健身妙。
 要食素，八分饱，脏腑轻松自疏导。
 七情谊，不暴躁，气愤哀怒要去掉。
 人生气，易衰老，适当宣泄人欢笑。
 想得宽，童颜少，心胸狭窄促人老。
 事不急，怒不要，心平气和没烦恼。
 品书画，溪边钓，选择爱好自由挑。
 与人交，义为高，友好往来要做到。
 动脑筋，健身好，正常生活要协调。
 生命壮，睡足觉，劳逸结合真需要。

二、心理健康

（一）心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的。《心理学百科全书》中有关“心理健康”的解释是：心理健康也叫心理卫生，其含义主要包括两个方面，一是指心理健康的状态，即没有心理疾病，心理功能良好，即能以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动，面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境，具有良好的调控能力、适应能力，保持切实有效的功能状态；二是指维护心理健康的状态，亦即有目的、有意识、积极自觉地按照个体不同年龄阶段身心发展的规律和特点，遵循相应的原则，有针对性地采取各种有效的方法和措施，营造良好的家庭环境、学校环境和社会环境，通过各种形式的宣传、教育和训练，以求预防心理疾病，提高心理素质，维护和促进心理活动的这种良好的功能状态。

实际上，现代社会对心理健康的标准还没有一个公认的尺度，而且对它的评价还受很多因素，如种族、社会、文化、宗教信仰等的影响。古希腊哲学家苏格拉底认为，正常状态与人的自我认识有关，即没有一个完全正常的人，因自我认识永远不能完备，人格永远是在发展之中。而且，生活中的挫折本无休止，心理无时不在寻找某种平衡，就如同体操运动员在平衡木上的动作一样，心理上的完美，也就在于动中取得平衡，在平衡中求动。

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

1948年世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康，体魄健全，才是完整的健康。”

《简明大不列颠百科全书》中将心理健康定义为：“心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美”。

心理学家英格里斯认为：“心理健康是一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这才是一种积极的、丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

我国中科院心理研究所郭念锋教授认为：“心理健康是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，并能促使人体内、外环境的平衡，促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。”

因此，我们认为，心理健康可以从广义和狭义上进行理解。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。这样，心理健康就寻求到了一种平衡，从而达到了心理上的完美。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10