

高等学校教材



寻找

心理正能量

大学生心理健康漫谈

刘新玲 主编

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材

寻找心理 **正** 能量

——大学生心理健康漫谈

Xunzhao Xinli Zhengnengliang

——Daxuesheng Xinli Jiankang Mantan

刘新玲 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

寻找心理正能量: 大学生心理健康漫谈 / 刘新玲主
编. —北京: 高等教育出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-04-037091-1

I. ①寻… II. ①刘… III. ①大学生-心理健康-健
康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 055369 号

策划编辑 傅雪林
责任校对 刘丽娴

责任编辑 傅雪林
责任印制 刘思涵

封面设计 张 志

版式设计 童 丹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 唐山市润丰印务有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 15.75
字 数 280 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
定 价 23.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 37091-00

前言

加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。为此,2011年5月,教育部下发了关于《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,提出各高校要根据学生心理健康教育的需要,结合本校实际,制订科学、系统的教学大纲,组织实施相应的教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。我们在福州大学城从综合、师范、农林、理工、独立学院等类型的高校中随机选取2 000名大学生,对他们最需要什么样的心理健康教育内容、最喜欢什么样的教育方式做了调查。结合教育部对这门课程培养目标和内容的要求,我们精心打造出了这本融趣味性、娱乐性、实用性于一体的大学生心理健康读本。本书以漫谈的方式,生动有趣而不失科学严谨的风格,与大学生探讨如何通过自助的方法解决自己的心理困惑,提升自我价值感,增加心理正能量,更好地燃烧自己的“小宇宙”。

本书由刘新玲教授担任主编,并提出总体思路、设计提纲、主持写作事务并对全书进行修改、统稿;潘曦老师帮助协调编务和前两稿的审稿工作;钱白云博士协助审稿;雷辉老师参加书稿的前期讨论和起草工作。各章撰写人员如下:第一章、第二章,张彧;第三章,许琳玲、潘曦;第四章,许琳玲;第五章,许世梅;第六章,黄瑞枫、潘曦;第七章,黄瑞枫;第八章,许世梅、潘曦;第九章、第十章,钱白云、刘新玲。

在本书的编写过程中,我们参考和引用了国内外有关同行和专家公开发表的研究成果和文献,是他们的研究帮助我们丰富了内容,加深了认识。因各种原因,未能与这些成果的著作权人和作者一一取得联系,在此表示衷心的感谢和敬意。心理健康课程在福州大学的开设,得到了校党委副书记陈少平研究员和教务处相关领导的大力支持,对本教材的诞生起了重要作用。高等教育出版社傅雪林等老师对书稿的出版做了大量工作,在此我们深表感谢!

由于编写时间较短,加上学识、经验有限,难免有纰漏、疏忽之处,恳请专家、同行和读者们批评指正。

刘新玲

2013.2.19 于福州大学



第一章 心理健康：揭开心灵奥秘	1
一、什么是心理健康	3
(一) 健康新观念	3
(二) 有关心理健康的几种观点	4
(三) 心理健康分为几个等级	4
二、大学生心理健康有标准吗	6
(一) 智力正常	6
(二) 情绪健康	7
(三) 意志健全	7
(四) 人格完整	7
(五) 自我评价正确	7
(六) 人际关系和谐	7
(七) 社会适应正常	8
(八) 心理行为符合大学生的年龄特征	8
知识链接——心理测试	8
三、哪些问题经常困扰着大学生	10
(一) 学业问题	10
(二) 生活适应问题	11
(三) 人际关系问题	11
(四) 经济问题	11
(五) 情感问题	11
(六) 就业问题	12
四、大学生心理疾病的常见类型有哪些	12
(一) 神经症	13
(二) 精神分裂症	14
五、导致大学生产生心理疾病的原因是什么	15
(一) 遗传因素	16

(二) 生理因素	16
(三) 心理因素	16
(四) 自然和社会灾难	17
(五) 生活事件	17
(六) 社会因素	17
六、什么是心理咨询	18
(一) 心理咨询不等式	18
(二) 界定心理咨询	20
(三) 心理咨询的原则	20
(四) 心理咨询的服务对象	22
知识链接——心灵解码	24
大学生心理适应性测量问卷	24
第二章 自我意识：探索自我之旅	27
一、认识自己	28
二、我是谁	28
(一) 自我意识的含义	29
知识链接——你了解自己吗？	29
(二) 自我意识包含了什么	30
三、自我意识是如何产生和发展的	32
(一) 自我意识的萌芽(0—3岁)	32
(二) 自我意识的发展(3岁—青年初期)	33
(三) 自我意识的完善(青年中期—终生)	34
四、大学生易出现的自我意识偏差以及调适方法	34
(一) 过分追求完美	35
(二) 过度自卑	35
(三) 过度自我接受	36
(四) 过度自我中心	37
五、什么是人格	38
(一) 人格的含义	38
(二) 人格的特征	39
六、人格主要由什么成分构成	41
(一) 性格	41
知识链接——心理小测验	42

(二) 气质	45
知识链接——影响人格发展和形成的两个实验	47
1. 童年的经验	47
2. 自然物理因素	48
(三) 大学生常见的人格问题	48
知识链接——大学生产生人格偏差后应如何调适	52
第三章 人际关系：探索人际迷宫	54
一、为什么要进行人际交往	55
(一) 人际交往的含义与作用	55
(二) 人际关系的建立与发展过程	56
二、大学生人际交往的类型及影响因素	57
(一) 大学生人际交往的类型	57
(二) 影响人际交往的因素	59
三、大学生人际交往中的心理效应	60
(一) 首因效应	60
(二) 近因效应	60
(三) 光环效应	61
(四) 投射效应	61
知识链接——投射小实验	61
(五) 刻板印象	62
四、大学生人际交往的技巧	62
(一) 人际交往实例与实操训练	63
知识链接——大学生人际关系综合诊断量表	64
(二) 人际交往的原则与发展技巧	65
知识链接——什么是社会化	66
五、大学生人际障碍及调试	69
(一) 社交恐惧症	69
(二) 你会嫉妒他人吗	73
第四章 恋爱与性：走出爱之迷雾	75
一、解构爱情	76
(一) 彼此的吸引力是决定能否相爱的先决条件	76
知识链接——爱情配对实验	77

知识链接——“儿子要穷养，女儿要富养”	79
(二) 爱情铁三角理论	81
知识链接——爱情态度量表	83
(三) 爱情的类型	85
二、大学生恋爱的心理误区	87
(一) 究竟为何而“爱”	87
(二) 把恋爱当成生活的全部	87
(三) 轻率地对待性行为	88
三、如何经营爱情	88
(一) 女孩究竟想要什么	88
(二) 该爱一个什么样的人	89
四、童年经历影响成年性格与恋爱方式	91
(一) 遗弃恐惧与依恋型人格	91
(二) 拒绝恐惧与孤独型人格	92
(三) 控制恐惧与回避型人格	92
知识拓展——美文欣赏	93
五、性的含义	97
(一) 定义	97
(二) 性的本质	97
(三) 分类	98
六、弗洛伊德的性心理理论	98
(一) 口唇期	98
(二) 肛门期	99
(三) 性器期	99
(四) 潜伏期	99
(五) 生殖期	100
七、我们常见的性困惑	100
(一) 性生理困惑	100
(二) 性心理困惑	102
八、性健康维护与调节	103
(一) 正确对待性幻想、性梦与自慰	103
(二) 调控性冲动	105
(三) 必要时寻求心理咨询	105

第五章 学习心理：遨游书山学海	107
一、我们会遇到什么样的学习心理问题	108
(一) 学习动机不当	108
(二) 学习疲劳倦怠	110
(三) 考试过度焦虑	111
(四) 专业认同偏差	112
二、如何更好地学习——全面开启学霸模式	114
(一) 有目标的学习更成功	114
知识链接——提高目标凝聚力：注意力训练	116
(二) 神奇的内部学习动机	117
(三) 组块的力量和“7”的魔力	118
(四) 掌握记忆的规律	121
(五) 高效学习的小窍门	123
(六) 放松身心的小技巧	125
第六章 应对压力：书写动力篇章	128
一、什么是压力	129
(一) 压力的含义	129
(二) 压力分类	130
(三) 如何识别过度压力	130
二、大学生心理压力与管理	131
(一) 大学生常见的心理压力	132
(二) 心理压力对大学生的影响	133
(三) 大学生对心理压力的管理与应对	134
三、什么是挫折	138
(一) 大学生常见的挫折	138
(二) 大学生对挫折反应的特点	138
四、大学生产生挫折的原因	141
(一) 挫折的产生	141
(二) 挫折的转化	142
(三) 对挫折的承受力	142
(四) 产生挫折的原因	143
五、应对挫折的策略与方式	145

(一) 挫折防卫机制	145
(二) 挫折防卫机制的合理运用	147
第七章 掌控情绪：涂画彩虹心情	148
一、什么是情绪	149
(一) 基本情绪	149
(二) 情绪对大学生的影响	151
二、大学生的情绪特点	153
(一) 情绪的丰富性与复杂性	153
(二) 情绪的不稳定性与心境化	154
(三) 情绪的外显性与内隐性	154
(四) 情绪的两极性	154
(五) 情绪理智性	154
三、大学生的主要情绪困扰	155
(一) 情绪反应过度造成的情绪困扰	155
(二) 情绪反应不足造成的情绪困扰	156
(三) 负性情绪持续时间过长或泛化引发的情绪困扰	156
(四) 不能接受或无法控制自己的情绪状态引发的情绪困扰	156
四、管理情绪	157
(一) 认识、识别自我的情绪	157
(二) 接受情绪，为自己的情绪负责	157
(三) 善于控制不良情绪	158
知识链接——情绪管理三部曲	161
(四) 学会有效表达情绪	162
第八章 生命教育：绽放生命之花	163
一、人为什么活着	164
(一) 生命中的三次幸运	164
(二) 生与死的意义	165
知识链接——一片叶子落下来	166
(三) 定义自己的人生	167
知识链接——互动小游戏：生命线	168
二、如何更好地活着	169
(一) 活在当下比懊悔过去、担忧未来更重要	170

(二) 接纳自己比羡慕别人、否定自己更重要	171
(三) 活得充实比活得成功、活得辛苦更重要	174
三、如何面对生命中的危机	175
(一) 什么是心理危机	175
(二) 怎么面对自己的心理危机	176
(三) 当别人有轻生念头时,我可以做些什么	177
第九章 幸福生活:发现幸福引力	181
一、幸福是什么	182
(一) 人人都可以幸福吗	182
知识链接——幸福感测试	186
(二) 幸福的误区	186
(三) 幸福的真谛	189
二、谁会更幸福	192
(一) 乐观	192
知识链接——乐观量表	193
(二) 自尊	195
(三) 感恩	197
三、幸福的练习曲	199
(一) 十个吸引幸福的行为方式	199
(二) 十个吸引幸福的生活习惯	199
知识拓展	200
1. 网络课堂	200
2. 经典电影——飞屋环游记	201
3. 美文赏析——绝对幸福	202
4. 推荐书目	204
第十章 时间管理:构建时间城堡	205
一、为什么需要时间管理	206
(一) 大学新生的常见困惑	206
(二) 时间管理能带给我们什么	206
二、什么会影响时间管理	207
(一) 目标	207
(二) 干扰	208

(三) 拖延	209
三、如何实现时间管理	210
(一) 从了解自己开始	210
知识链接——渔夫的誓言	215
知识链接——生命的清单	216
(二) 进行时间分配的原则	220
(三) 克服潜在的困难	222
四、时间管理练习曲	223
知识拓展	225
1. 网络课堂	225
2. 经典电影——时间规划局	225
3. 美文赏析——暗时间	226
4. Zen To Done: 养成十个好习惯	229
主要参考文献	231

第一章

心理健康：揭开心灵奥秘

一、什么是心理健康

- (一) 健康新观念
- (二) 有关心理健康的几种观点
- (三) 心理健康分为几个等级

二、大学生心理健康有标准吗

- (一) 智力正常
- (二) 情绪健康
- (三) 意志健全
- (四) 人格完整
- (五) 自我评价正确
- (六) 人际关系和谐
- (七) 社会适应正常
- (八) 心理行为符合大学生的年龄特征

知识链接——心理测试

三、哪些问题经常困扰着大学生

- (一) 学业问题
- (二) 生活适应问题
- (三) 人际关系问题
- (四) 经济问题
- (五) 情感问题

(六) 就业问题

四、大学生心理疾病的常见类型有哪些

- (一) 神经症
- (二) 精神分裂症

五、导致大学生产生心理疾病的原因是什么

- (一) 遗传因素
- (二) 生理因素
- (三) 心理因素
- (四) 自然和社会灾难
- (五) 生活事件
- (六) 社会因素

六、什么是心理咨询

- (一) 心理咨询不等式
- (二) 界定心理咨询
- (三) 心理咨询的原则
- (四) 心理咨询的服务对象

知识链接——心灵解码

大学生心理适应性测量问卷



世界越来越小，人心却越来越远，生活越来越好，心理却越来越疲惫。这是当代人普遍存在的心理感受，人们渴望了解自己的心理状态，寻找解决心理困惑与问题的方法与途径。大学生也不例外，对每一位大学生来说，树立科学的心理健康观是他们成长中的重要内容。本章主要向大家介绍立体健康观以及什么是心理健康，分析影响大学生心理健康的因素和导致心理疾病的原因，并向同学们介绍有关心理咨询的一些信息。

有这么一个故事：很久以前，三个渔夫在江边打鱼时，突然发现有人从上游被冲进江里，于是，其中一个渔夫将落水者救了上来。这时，他们又发现一个落水者挣扎着求救，另一个渔夫则跳入水中把他救了上来……之后，他们发现了第三个、第四个和第五个落水者，于是三个渔夫便手忙脚乱，难于应付了。

此时，其中一个渔夫似乎想到了什么，他离开现场来到上游，劝说人们不要在此处游泳，并在江边树立了一块警告牌。但是，仍有人无视警告被冲进江水，三个渔夫只能继续忙于救人。

后来，一个渔夫醒悟了，他说这样不能从根本上解决问题，他要去做另一项工作——教人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了像他们三个渔夫一样好的水性，即使是被冲入深水或急流之中也能够独自应对，不至于深陷危机，甚至丧失生命。

如果以这则故事来比喻心理学，那么第一个跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”——这是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗不但需要花费相当多的时间和精力，而且“被治疗者”也会由此背负沉重的痛苦和不安。第二个去上游进行劝说的，就好比是“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来讲，它也只是对接受咨询者才能产生作用和影响。而最后那位所做的工作，就好比“心理健康教育”，即普及心理保健知识。他找到了“落水者”被施救的根本原因——水性不好，从而从根本上解决了这个问题。

因此，“水性的好坏”对于“落水者”至关重要，而心理素质对于一个人的生活亦是如此。普及心理健康知识，进行预防性心理建设，对培养与完善人格、提升人们的心理素质，最终提高人们的生活质量更具意义。正如美国心理健康专家艾森伯格教授所说：“一旦基本生存需要得到保证后，心理健康在决定人们的生活质量方面起着重要的作用。^①”

① 郑毅，李娟. 学校体育促进学生心理健康的机制研究 [J]. 体育科技文献通报, 2007, (8).

一、什么是心理健康

以往,人们把“健康”看做是“没有疾病”,而把“不健康”看成是“有疾病”。若从生物医学的角度来看,人体器官系统发育良好,功能正常,体格健壮就是健康,即“无病即健康”、“无缺陷即健康”。对此观点你是如何看待的?

(一) 健康新观念

随着社会的发展,上述观点正发生着巨大的变化,那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物-心理-社会模式,即健康应由心理、医学和社会三个维度来共同评价。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中就指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体、心理和社会适应方面的完好状态或完全安宁。^①并提出了健康的十条标准:①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;②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能适应外界环境的各种变化,应变能力强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽、无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从上述十条标准可以看出,立体健康观所包括的身体、心理和社会适应三个方面是相互影响,相辅相成,缺一不可的。而且在“社会适应”方面的完全良好状态,包含了深刻的道德意蕴。所谓社会适应,是指个人具备与其年龄、环境、文化相适应的能力,因此这种适应必然包含着形成良好的道德关系和承担相应的社会角色责任。

对于大学生而言,身体健康固然重要,但心理健康也不能被忽视。“心理健康是健康的一半”,这一理念正在被人们广泛接受。因此,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

^① Constitution of the World Health Organization. Basic Documents, Forty-fifth Edition. Supplement, October, 2006.



状态，已成为健康心理学研究的首要问题。

（二）有关心理健康的几种观点

1946年，第三届国际心理卫生大会为心理健康下过一个定义：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，将个人心境发展到最佳状态。^①但对这一定义，部分学者并不十分赞同，认为过分的突出了个人体验。于是很多学者试图告诉大家他们心目中的心理健康。

心理学家英格里斯（H. B. English）认为，心理健康是指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，具有生命力，而且能充分发展其身心的潜能，这是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。^②

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：个体心理在本身及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。

美国著名心理学家、应用心理学的创始人之一罗杰斯（C. R. Rogers）认为心理健康者的特征是：对任何经验是开放的，不对某种经验拒绝和歪曲；自我结构与其经验相协调，并能同化新经验；体验到自我价值感；与周围人高度协调，乐于给他人以关怀；自我实现的潜能得到发挥。

关于心理健康的定义及标准，目前大家的意见尚不统一，但只要我们能够具有生命的活力和积极的内心体验，在社会环境中良好生活并充分发挥自己的潜能，理性地对待人生并创造幸福，就符合人们普遍认可的心理健康观念。

（三）心理健康分为几个等级

一般人认为自己心理不健康，就是患有心理疾病了，这是一个错误的观点。其实从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。

1. 健康状态

心理健康与不健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题。不少国内外心理学专家根据自己的研究或调查，给出了多种心理健康标准，其中最简捷的评价方法是从以下三方面进行分析：

（1）本人评价：本人不觉得痛苦，即在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。

（2）他人评价：他人不感觉到异常，即心理活动与周围环境相协调，不

① 王祖莉，初铭铜. 大学生心理健康教育 [M]. 北京：科学出版社，2010.

② 周家华，王金凤. 大学生心理健康教育（第3版）[M]. 北京：清华大学出版社，2010.

出现与周围环境格格不入的现象。

(3) 社会评价：社会功能良好，即能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，并利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。

2. 不良状态（又称第三状态）

不良状态是介于健康状态与疾病状态之间的状态，是正常人群中常见的一种亚健康状态，主要由个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如学习压力大、晋升失败、被上司批评、恋爱挫折等）以及身体不良状况（如长时间熬夜学习、身体疾病等）等因素引起。通常具有以下特点：

(1) 时间短暂：一般在一周以内可得到缓解。

(2) 损害轻微：该状态对人的社会功能影响比较小。处于该状态的人一般都能完成日常工作、学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感。他们经常会用“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”来描述当前状态。

(3) 能够自己调整：处于该状态的大部分人能通过休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、唱歌等方式使自己的心理状态得到改善。对于长时间仍无法改变当前状态的人应及时去寻求心理医生的帮助，从而尽快得到心理调整。

3. 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展超前、停滞、延迟、退缩或偏离。其特点如下：

(1) 不协调性：其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称。例如，成人表现出幼稚状态；儿童出现成人行为；对外界刺激的反应方式异常等。

(2) 针对性：处于此状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维及动作行为），而对非障碍对象可能表现很正常。

(3) 损害较大：此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项或某几项社会功能，如不能完成社交活动、不敢使用刀和剪等。对于不能通过自我调整和非专业人员帮助而解决根本问题的那些人，则需要心理医生的指导。

4. 心理疾病

心理疾病是由个人及外界因素引起个体强烈的心理反应并伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的外在表现。其特点如下：

(1) 强烈的心理反应：往往会出现思维判断上的失误，思维敏捷性的下降，记忆力下降，头脑出现黏滞感、空白感，强烈自卑感及痛苦感，行为失常（如重复动作、动作减少、退缩行为），意志减退等。

(2) 明显的躯体不适感：由于中枢控制系统功能失调而引起人体其他系