

应用型人才素质教育·人文社科丛书

大学生心理健康 教育新编

高兰 向纯 主编

责任编辑：孙严冰 ybsun@ndip.cn
责任校对：钱辉玲
封面设计：王晓军 xjwang@ndip.cn

大学生心理健康教育新编

上架建议：心理健康

<http://www.ndip.cn>

ISBN 978-7-118-07585-4



9 787118 075854 >

定价：42.00 元

应用型人才素质教育·人文社科丛书

大学生心理健康教育新编

高兰 向纯 主编

国防工业出版社

·北京·

内 容 简 介

《大学生心理健康教育新编》以当代社会要求大学生具备的素养和能力为出发点,选取大学生在自我成长与发展中最为重要的:心理与心理健康、自我意识、情绪管理、气质与性格、心理潜能开发、学习心理、人际关系、恋爱与性心理、挫折与危机干预、网络心理、职业规划和心理障碍防治等十二个方面的内容。每讲专题都以发生在校园中大学生实际生活为案例,以专家分析点评为手段,以心理学基本理论为依据,以心理调适和维护方法为指导,深入浅出地向大学生传授心理健康知识。

本书每讲包括案例分析、学习导读、心理测试与心理训练、延伸阅读四个部分,结构明快,内容丰富,贴近学生实际,可读性强。目的是为了让大学生在体验中学习,在学习中感受,引发学习兴趣,培养学术胸襟,学会以科学的态度对待各种心理问题,提高自身的心理健康水平。

本书可作为高等学校应用型人才培养的心理健康教育课程教材,也可以作为大学生心理健康教育自助读物和公众提高文化素养的普及性读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育新编 / 高兰,向纯主编. —北京:
国防工业出版社,2011.8
(应用型人才培养教育·人文社科丛书)
ISBN 978-7-118-07585-4

I. ①大... II. ①高... ②向... 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(2011)第 164479 号

※

国防工业出版社出版发行
(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)
北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
新华书店经售

*

开本 710×960 1/16 印张 22 $\frac{3}{4}$ 字数 424 千字
2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—8000 册 定价 42.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422
发行传真:(010)68411535

发行邮购:(010)68414474
发行业务:(010)68472764

编委会名单

编委会主任	杨叔子				
编委会副主任	刘淑艳	邢海鹰			
编委会秘书长	陈坤林	孙严冰			
编委会委员	余东升	庞海芍	姚军	杨胜强	黄汉光
编委会成员	高兰	向纯	陈坤林	庞海芍	李江雪
	王怡	周利军	蒋梦	卓莹云	冯秋燕
	彭向君	郭汉军	黄坚学	吴敏	王君
	李晓进	马英	戴湘涛	钱伟	伊卫风
	胡骄平	刘伟	赵新生	薛吉生	戴志国
	周子善	徐娟	蔡苏龙	白新	王庆华
	张龙	金涛	牛娟玲	王厚伟	邓伟
	蒋梦	方守金	沈致隆		

前言

大学阶段是人才成长发展的重要阶段。大学期间,每个学生都面临一系列人生重要课题。例如,专业知识的储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、求职择业的准备、交友恋爱等,而这些课题的完成,与大学生的心理素质和心理健康密不可分。党的十七大报告中明确指出“加强和改进思想政治工作、注重人文关怀和心理疏导”,这意味着对大学生的心理健康与顺利成才提出了新的要求。因此,加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措。

本书是在国家“十一五”重大科研项目“我国高校应用型人才培养模式研究”和“应用型人才素质教育——人文社科通识系列骨干课程建设”子课题研究项目的“大学生心理健康教育课程教学的基本要求”(北京理工大学珠海学院课题组)的研究基础上编写的。与传统的《大学生心理健康教育》教材相比,本书具有以下特点:

(1) 系统性与针对性相结合。《大学生心理健康教育新编》在吸取国内外相关研究成果、客观分析传统《大学生心理健康教育》教材内容选择及编写特点的基础上,以“应用型人才人文素质培养”课题研究为依托,从应用型人才培养角度出发,对大学生心理素质培养和心理健康维护有重要意义的材料进行了梳理,精选出了十二讲内容,保证了教材教学内容的系统性,突出了对应用型人才,尤其是理、工、医、农类学校大学生的心理素质培养的针对性。

(2) 知识性与趣味性相结合。《大学生心理健康教育新编》全书十二讲均以“案例分析—学习导读—心理测试与心理训练—延伸阅读”的模式展开,让学生在生动活泼的事例引领下,开始自我认识与发展的奇妙历程。“学习导读”、“延伸阅读”等内容,则让学生在有趣味地开始学习的过程中,既能获得基本的知识熏陶,又能寻找到进一步深化了解相关知识的良好平台,保证了教材在知识层次上的基础性、实用性和深度性。

(3) 理论性与操作性相结合。《大学生心理健康教育新编》每一讲既有基本的理论介绍,亦有适合应用型人才特点的调适方法、心理测试、心理训练等内容介绍,同时,还设有“知识链接”等栏目,便于将理论知识、心理调适和维护方法内化

为个体的心理素质,提升个体的心理品质。此外,每一讲的内容均以两小时或四小时的教学单元进行设计,并配有课件,对教师而言亦便于操作实施。

本书的每一讲按下列体裁结构设计:

(1) 案例与分析。精选大学生在成长中的典型案例以及人物故事等,从健康心理学的角度,给予科学地分析,客观揭示,策略指导,启发和加深学生对知识的理解和思考。

(2) 学习导读。紧密结合大学生各种心灵成长的实际,运用贴近学生的现代理念,坚持深入浅出的语言风格,传授心理学基本理论与知识,提供了可操作性强的自我提升方法。

(3) 心理测试与心理训练。标准化的心理量表与简便的、趣味性的心理测试相结合,加深大学生对自身的了解。增加自我心理训练部分,促使大学生掌握自我探索的技能,达到促进自身心理成长的目的。

(4) 延伸阅读。考虑到学生需求和感兴趣的知识,选编了针对每讲内容的阅读材料,不仅增加了可读性和吸引力,而且拓展了学习的知识面。

参与本书编写工作的是来自全国七所高校多年从事心理健康教育和心理咨询工作的一线教师,具体分工如下:第一讲,高兰(华南理工大学广州学院);第二讲、第八讲,向纯(北京理工大学珠海学院);第三讲,王怡(北京师范大学珠海分校);第四讲,周利军(太原理工大学);第五讲,蒋梦(北京理工大学珠海学院);第六讲,卓莹云(新疆师范大学);第七讲,冯秋燕(太原理工大学);第九讲,彭向君、郭汉军(新疆大学);第十讲,黄坚学(北京理工大学珠海学院);第十一讲,吴敏、王君(新疆大学);第十二讲,黄坚学(北京理工大学珠海学院)、高兰(华南理工大学广州学院)。北京理工大学珠海学院文法学院院长、《应用型人才人文素质培养》课题主持人陈坤林教授负责了本书的指导思想和编写原则;高兰、向纯担任主编,负责了本书体裁结构和统稿;广东省高校心理咨询专业委员会常务委员、华南师范大学心理咨询研究中心主任、副研究员、心理分析博士李江雪担任本书主审,从科学性和严谨性方面对本书进行了审定和指导;国防工业出版社为本书的出版花费了许多心血,在此一并表示诚挚的谢意!

本书在编辑中参考了大量的相关研究文献,特别是国内外心理健康的最新研究成果,在此,向上述作者和研究者诚表谢意。由于编者水平和能力有限,书中缺点与错误在所难免,欢迎同行和读者朋友指正。

编者

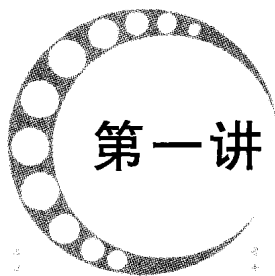
2011年6月

目 录

第一讲 幸福人生 健“心”开始——大学生心理健康导论	1
第一部分:案例与分析	2
第二部分:学习导读	4
第三部分:心理测试与心理训练	22
第四部分:延伸阅读	26
第二讲 认知你自己——大学生自我意识	29
第一部分:案例与分析	31
第二部分:学习导读	33
第三部分:心理测试与心理训练	47
第四部分:延伸阅读	52
第三讲 快乐掌握在你的手中——大学生情绪管理	58
第一部分:案例与分析	58
第二部分:学习导读	61
第三部分:心理测试与心理训练	87
第四部分:延伸阅读	89
第四讲 和谐的魅力——大学生气质与性格	91
第一部分:案例与分析	92
第二部分:学习导读	95
第三部分:心理测试与心理训练	106
第四部分:延伸阅读	113
第五讲 成就你的梦想——大学生心理潜能	121
第一部分:案例与分析	122

第二部分:学习导读	124
第三部分:心理测试与心理训练	134
第四部分:延伸阅读	144
第六讲 我的学习我做主——大学生学习心理	150
第一部分:案例与分析	150
第二部分:学习导读	152
第三部分:心理测试与心理训练	171
第四部分:延伸阅读	174
第七讲 让你喜欢让你忧——大学生人际关系	179
第一部分:案例与分析	180
第二部分:学习导读	183
第三部分:心理测试与心理训练	203
第四部分:延伸阅读	206
第八讲 玫瑰花园 撷我所需——大学生恋爱与性心理	211
第一部分:案例与分析	212
第二部分:学习导读	213
第三部分:心理测试与心理训练	232
第四部分:延伸阅读	237
第九讲 人生能有几回搏——大学生的挫折应对与危机干预	244
第一部分:案例与分析	246
第二部分:学习导读	247
第三部分:心理测试与心理训练	263
第四部分:延伸阅读	270
第十讲 网络人生 虚幻真实——大学生网络心理	274
第一部分:案例与分析	274
第二部分:学习导读	277
第三部分:心理测试与心理训练	289

第四部分:延伸阅读	292
第十一讲 规划自我 管理人生——大学生的职业生涯规划	295
第一部分:案例与分析	297
第二部分:学习导读	298
第三部分:心理测试与心理训练	316
第四部分:延伸阅读	323
第十二讲 识别疾病 跨越障碍——大学生心理障碍的识别与防治	326
第一部分:案例与分析	326
第二部分:学习导读	328
第三部分:心理测试与心理训练	345
第四部分:延伸阅读	351



第一讲

幸福人生 健“心”开始

——大学生心理健康导论



名人名言

“它是最好的时期，也是最坏的时期；它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；它是信仰的时期，也是怀疑的时期；它是光明的时期，也是黑暗的时期；它是希望的春天，也是令人失望的冬天；我们前途有着一切，我们前途什么也没有；我们正在直趋天堂，我们也在直坠地狱。”

——英国文学家狄更斯

“作为知识的寻求者，所当寻求的，是整体知识，不是任何半途知识。”

——印度智者阿罗频多

亲爱的大学生朋友，从你接到大学录取通知书那一刻起，就开始加入时代骄子的行列，带着对未来的憧憬，对新知识的渴望，对青春的美好幻想及好奇心，走进了人生的象牙塔，开始人生梦想的开端。然而，时代骄子们的大学生活并非像想象的那样浪漫和轻松，在大学的不同阶段，你可能会面临各种机会与挑战、矛盾与冲突，例如，环境适应的“困惑”、人际关系的“敏感”、恋爱与性的“苦恼”、学习与工作的“冲突”、择业和就业的“失落”……，正是这些“问题”让你迷茫、不安、无助，甚至怀疑人生；然而，也正是这些“问题”让你在挫折、转变、适应、挑战中，开始探索心灵的成长，痛苦并快乐着。

每一位进入大学深造的青年学子都渴望成才，但是，怎样才能成才？成才需要哪些基础呢？心理学研究证明，具有准备的应对比无准备的应对更具有效力，对身

心健康与发展更有利。在瞬息万变的现代社会,对莘莘学子来说,什么是有准备的应对呢?什么是身心健康地发展呢?那就是掌握和运用心理健康科学,不断地认识自己、完善自己、提升能力和健全人格,从而不断地认识社会、适应社会,给自己带来健康、快乐与幸福。只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得开展情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。

从大学生成才的意义上来说,提高心理素质,维护心理健康,既是社会发展的需要,也是我国高等教育的根本出发点和归宿,更是青年学子人生发展的需要。心理健康对大学生成才具有十分重要的意义。

第一部分：案例与分析：

案例故事一

我叫小鹏,我有一个人人都羡慕的家庭,父亲是医生,母亲是会计。我从小就是大人心目中的好孩子,老师眼里的好学生,父母亲对我的表现一直很满意,希望我能考上重点大学,拥有一个好的前程,从父母的眼里,我看到他们的期待。后来,我被北京的一所普通大学录取,父母为了我准备上学之事忙得不亦乐乎,可是我自己内心却有一种失落感,觉得辜负了他们的期望。

从西北的边远小城镇,来到北京读书,兴奋之余不久,我却感到莫名的压力,我发现,很多人都才华横溢,他们似乎个个都比我强,我却越来越感到自己不如别人,和同学们交往也越来越少,可是在父母面前,在老师和同学面前,我却故作轻松,一直报喜不报忧。有一次,学校组织新生听报告,当我听到老师在讲到今后就业竞争时,突然产生了莫名的恐惧,觉得自己就是一个找不着工作的、失败的人。从那以后,我不知道自己怎么了,我感到自己学习吃力,越来越紧张不安,后来发展到无法集中精力上课学习和正常生活。眼看到了期末考试阶段,我一方面为担心考试不及格而焦虑、失望;另一方面为对不起父母而自责。后来,老师和同学们发现了我精神恍惚,陪我看了心理医生,还通知了我的父母。父母千里迢迢来到学校,见状大吃一惊,在这以前,他们还一直以我为荣,以为我在学校是个好学生呢。医生说我是“适应性障碍”,父母为我办理了休息手续,经过心理治疗和调适了一段时间后,我再次返回了学校学习。我逐渐学会了积极地适应,在生活中不再苛责自己,在遇到挫折时,我会对自己说:“我没有必要与别人比,每个人都有自己的生活方式,我只需要做好自己,只要我努力了,比以前有进步了,我就应该为自己喝彩。”



【智慧点拨】 这位小鹏同学的案例不是个别问题,它具有一定普遍性。小鹏自幼家教严格,父母亲期望值高,造成了小鹏责任感强,做事追求完美,谨小慎微,自我过分克制,生怕做错事情而遭到长辈(父母、老师)的惩罚。上大学对小鹏来讲,从百余人的中学进入到来自全国各地精英汇聚的大学,不仅有学习、生活环境上的变化,还有一个人在集体相对位置的变化,这些都引起了小鹏一系列心理上的变化。由于小鹏的易感个性和适应能力不良以及认知偏差,在新的环境中找不到自己的位置,过去的许多自我评价被重新审视甚至被推翻,导致小鹏丧失了信心,因此,在上大学这个新环境的应激源上就出现了超出常态的反应情绪障碍和适应不良行为。本案例说明,适应不仅与能力有关,而且与更广泛意义上的个性有关系。一个人能否迅速进入新的角色,适应新的环境,很大程度上取决于他的心理健康素质。

案例故事二

小青是一位全国重点大学的女大学生。她出生在一个贫困山区的家庭,父亲在她年少时由于意外车祸丧生,母亲体弱多病,她和妹妹以及一个有残疾的弟弟由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛,她却从不向生活低头,她坚信没什么她做不到的。她独立自主,自强不息,虽然家庭贫困却不失自信。刚进入大学不久,她就凭借自信和优秀的组织能力竞选上了班长、学生会的干部,以身作则,不仅积极配合院系开展各项活动,而且真诚地为同学们服务,赢得大家的赞誉。她靠周末做家教、发传单、超市收银来维持生活。每年放寒暑假后,她放弃休息,独自打工,赚的钱不仅缴纳学费还资助弟弟、妹妹的生活费。她平时勤奋好学,早起晚归,成绩优异,课余期间还积极参加校园文化活动,每年获取优秀奖学金,连续两年被评为校级三好学生,两次参加了“全国大学生创业设计大赛”获得金奖,大学毕业时,小青被学校保送攻读研究生,毕业时获得校级优秀硕士毕业生称号。目前,她已经成功应聘了一所全国知名大学的高校教师。



【智慧点拨】 积极的心态和坚定的意志可以激发一个人内在的潜力和才华。小青同学的人生道路并不平坦,但她却凭借坚强的个性、自信的勇气和扎实的努力取得了一系列的成功。可以说,正是因为具有乐观的心态,良好的心理素质,她的生命才没有因种种的不幸和困难而失去光彩,反而不断创造着生命的价值。所以我们说,心理健康是一个人正常生活的基础,优良的个性是人才成长的积极因素,良好的心理素质是大学生不断发展、完善与成才的重要保障。

第二部分：学习导读：

一、认识心理的实质

在社交场合里,想必你可能有这样一种体验,当得知对方是心理学家时,不由得变得小心谨慎:心理学家善于掌握他人心理,又有察言观色的本领,会不会看穿自己的心事呢?长期以来,人们常常不自觉地把“心理”或“心理学”与“神秘”甚至“魔力”等字眼联系在一起,于是乎“心理”总是被笼罩在一层面纱下,让我们似乎看不清,道不明。

那么,究竟什么是心理呢?心理的实质又是什么呢?这的确是一个很复杂的问题,其实,人类对自身心理现象的探究,从有人类文明史以来就开始了,其中科学心理学的发展已经历一百多年的时间。在发展的过程中,人们对心理学的研究对象与理论体系进行了数十年的争鸣,形成了各种不同的理论流派。近几十年来,心理学在辩证唯物主义和历史唯物主义思想指导下,吸取各种科学研究的成果,对人的心理的实质有了比较正确的认识。概括起来说:心理是脑的机能,人的心理是客观现实在人脑中的主观映像,这已得到了充分的证实。人的感觉、记忆、思维、情感和意志等等,都是人脑这个高度发展的特殊物质对客观世界的能动的反映。

(一) 客观现实是人的心理活动的内容和源泉

大脑是我们人体的特殊物质,高度发达的人脑是心理产生的基础,它在人的记忆、思维、创造、想象等活动中起到了至关重要的作用,但我们的大脑本身是不会产生心理的。人脑好比是个“加工厂”,客观现实就是“原材料”,没有“原材料”,大脑这个“加工厂”就不能生产出任何产品,因此,人的心理是客观现实在人脑中的主观反映。对人来说,客观现实包括自然环境和社会环境。自然环境所包括的日月山川、飞禽走兽等是人的心理的源泉;社会生活条件所包括的城市、乡村、工厂、学校、家庭、风俗习惯、文化传统、人际关系等等是人的心理的最重要的、起决定性作用的源泉和内容。

大量实例证明,离开了社会生活条件,就不可能产生正常人的心理。“狼孩”便是一个典型的实例。1920年10月,在印度米德那波尔地区的一个狼洞里,有两个“狼孩”被发现了。这两个狼孩虽然长得与人一样,但行为举止却完全和狼一样,她们白天睡觉,夜晚活动,常常像狼那样嚎叫,用四肢爬着走路,用手直接抓食物送到嘴边吃。人们把这两个狼孩救出来之后,在人类的正常社会环境里对其进

行训练,教她们识字,学习人类的基本行为方式和生活技能。然而,其中一个狼孩不幸死亡,另一个在四年之后(大约七八岁)才开始能够讲一点点话,智力水平也才相当于一个普通婴儿的智力水平,17岁死去时只相当于4岁儿童的智力水平。这一事实告诉我们:一个人如果失去了社会生活条件,尽管他有着正常的人脑,也不可能产生正常人的心理。狼孩自幼失去了人的社会生活条件,生活在动物的自然环境里,她只能成为生物的个体,而不可能产生人的心理,即使后来给予了她正常的社会生活条件以及多年的教育和训练,也难以使其达到正常人的心理发展水平。

因此,人的心理现象,无论是简单的,还是复杂的;无论是离奇的幻想,还是虚无缥缈的神话故事,其内容材料都来自于客观现实。正是由于客观现实中复杂的事物作用于人脑,人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志等心理过程和个性心理特征及个性倾向性。所以说,客观现实是人的心理活动的内容和源泉。

(二) 心理是客观现实的主观的、能动的反映

人的一切心理现象,从简单的感觉、知觉到复杂的观念与意识,无不都是客观现实的各种特性、关系在人脑中的反映。但是有意思的是,作为个体的人,为什么其心理活动却大相径庭呢?原来,人的心理按其内容和源泉及其发生方式来说是客观的,但就产生心理的人这一主体来说,任何心理都是属于一定主体并产生于具体人的大脑中,是不可替代的。每个人的知识经验、生活经历、世界观、需要、态度及个性特征以及当时的心理状态不同,就必然使人的心理活动带上鲜明的个人色彩,表现出对客观事物反映的主观性。例如,同一班学生,同看一部电影,各人对电影的内容的理解及评价不会完全相同。因此,人的心理活动不仅具有客观性,而且具有主观性和能动性,人的心理是对客观现实的主观的、能动的反映。从这个意义上说,人不仅可以反映客观现实的表面现象和外部联系,而且可以反映客观现实的本质和规律,从而有目的、有计划地改造客观现实。

(三) 人的心理是在实践活动中发生、发展的

有这样一个故事:一群年轻人到处寻找快乐,却遇到了许多的烦恼、忧虑、和痛苦。有一天,他们去请教大哲学家苏格拉底:“在哪里可以寻找到快乐?”苏格拉底请他们帮助自己造一条船。这群年轻人用了近两个月的时间造好了船。他们请苏格拉底上船,一起合力划桨,齐声歌唱,快乐极了,苏格拉底说“快乐就是这样,它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

实践活动是人的心理发生、发展的基础。人的一切心理活动都是在劳动、学

习、交往、生活中产生的,离开实践活动,人的心理不可能得到发展,因为人的心理的日益丰富是随着实践活动的日益深化而实现的,人在改变外界的实践活动中,也同时改变了自己对外界的反映,使自己的心理得到发展。按照“实践—认识—再实践—再认识”的认识规律来看,在实践活动中发生、发展起来的心理,必将作为再实践的理论指导,才能使实践活动不断深入。实践活动是检验人的心理的唯一标准,人对客观现实的反映是否正确,要由实践活动是否达到预期目标来进行检验。它推动着人们去改正错误,使反映不断精确和完善。

二、心理与心理学

(一) 什么是心理学

有人说,凡是有人人的地方,就有心理学(Psychology),这话并非夸张。心理学是一门非常受欢迎、发展很快,内容广泛、分之众多的学科,其范围并不只限于对人际关系或个性的探讨,大凡我们日常生活中的大小行为、经验都是心理学家关心的对象。

看看下列问题,你大概对现代心理学理论和涉及的广泛内容有一个大致印象了:

- (1) 为什么说心理活动的主要器官是脑,而不是心脏?
- (2) 我们眼睛所看见的一切都是真实的吗?
- (3) 人的喜、怒、哀、乐是怎样产生的?
- (4) 人为什么会做梦?
- (5) 为什么同卵双生子比异卵双生子的人格更为相似?
- (6) 心理发展有关键期吗?
- (7) 学习动机越强,学习效果越好吗?
- (8) 心理现象和心理困扰是如何形成的?
- (9) 心理可以测量吗?
- (10) 为什么在人际交往中第一印象很重要?
- (11) 如何判断心理健康?

1879年,德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。虽然,人们对心理学的探究在此之前早已开始,但是人们还是把这一年作为科学心理学诞生的时间。心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理(研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律)也研究人的心理,而以人的心理现象(事实、本质、机制和规律)为主要研究对象。