

全国高等院校心理健康教育规划教材
全国高职院校心理健康教育课程规划教材

新编 大学生 心理健康 教程

第二版

谭谦章 袁一平 编著



化学工业出版社

全国高等院校心理健康教育规划教材
全国高职院校心理健康教育课程规划教材

谭谦章 袁一平 编著

新编 大学生 心理健康 教程

第二版



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选出自我意识、人格完善、学习成才、人际交往、情绪挫折、恋爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等十三个篇章进行较全面的分析与探讨。各篇章上的内容设计为七个版块：本章导读、课前自测、心理课堂、课堂训练、心理思考、心理俱乐部和课外拓展，这七个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统，符合学生的认识规律，便教便学。

本书为高校心理健康教育教师和德育教师的一本通用教材，同时成为大学生成长的良师益友，为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人与社会和谐相处提供精神食粮。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程/谭谦章, 袁一平编著. —2版.
北京: 化学工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-122-05864-5

I. 新… II. ①谭… ②袁… III. 大学生-心理健康-健康教育-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第158891号

责任编辑: 蔡洪伟 陈 敏
责任校对: 陈 静

文字编辑: 李 曦
装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市万龙印装有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张19½ 字数478千字 2011年9月北京第2版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 34.60元

版权所有 违者必究

第二版前言

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势,伴随国内改革开放的不断深入,我国社会的各个领域迎来新的竞争和挑战。在我国高等教育正步入大众化的今天,大学校园已不再是优哉的“象牙塔”,大学在校期间已面临着适应问题、人际交往、性与爱、情绪挫折、网络、就业等方方面面的心理压力与冲突,这些问题如果处理不当,会对大学生的心理健康带来不良影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。特别是近几年,大学生因心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀甚至杀人的恶性案件已不鲜见,这不能不引起社会的高度关注,为此,教育部连续发出一系列文件,要求全国各高校加强大学生心理健康教育工作,为在校大学生开设心理健康必修和选修课程。为适应这一要求,我们精心地编写了《新编大学生心理健康教程》,本书第一版出版后得到了使用学校的好评,为了更好地服务于广大读者,我们结合当前的教育形势对此书进行了修订再版。

本教材在修订过程中力求体现以下三个原则:

第一,秉承积极心理学思想,突出其教育性。我们在编写过程中,遵循积极心理学的思想,无论是目标的设置还是途径、策略的提出,都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能,重视学生健康心理素质的培养。

第二,淡化理论知识讲授,突出其实用性。大学生心理健康教育的主要目的是帮助学生解决心理问题,指导其适应大学生活,促进健康发展。内容选择得当,重点突出。

第三,强化学生主体意识,突出其能动性。本教材特别强调如何有效调动学生的积极性和能动性,引导学生自我教育,达到助人自助的目的。

基于以上原则,本教材本着“贴近学生,为其服务”的宗旨,精选出自我意识、人格完善、学习成才、人际交往、情绪挫折、恋爱心理、网络健康、职业准备、生命教育、心理咨询、消费休闲等十三个篇章进行较全面的分析与探讨。各篇章上的内容设计为七个版块:本章导读、课前自测、心理课堂、课堂训练、心理思考、心理俱乐部和课外拓展,这七个版块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统,符合学生的认知规律,便教便学。

因此,本教材的特色如下:

① 注重实践、针对性强。本书在认真研究高等职业教育的培养目标、人才培养模式和高职大学生身心发展规律、认知水平、心理素质现状的基础上,集体合作编写的。它充分体现了高等职业技术教育特点,服务于高等职业教育人才培养的总体目标。本书在编写中坚持理论联系实际的原则,努力贴近高职大学生的思想、贴近高职大学生的实际,贴近高职大学生实践。每章在具体心理问题的调适上,都给出应对的方法和技巧,为学生维护自身心理健康

提供能够自我调节的操作平台。

② 理论适度,可读性强。本书坚持融合高职大学生的知识、能力、素质要求为一体,理论为应用服务,以必需、适用、够用为度,使学生知其然更知其所以然,以提高学生的认知水平和维护自身心理健康的自觉性。全书围绕高职大学生心理健康特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有理论探讨,又有实际的心理调适指导、调查建议,形式新颖活泼,具有较强的可读性。

③ 结构新颖、互动性强。从高职大学生的心理热点问题导入,从心理认知和实践操作上给予指导,并设有相关的案例讨论、心理测试等思考与实践活动,使教师与学生、理论与实践、课内与课外构成互动平台,让学生进行主动学习、开放学习和创造性学习。

④ 内容创新,时代性强。根据当代高职大学生心理健康教育内容、特点、方法、对策与途径,本书在内容上,把高职大学生的心理健康与成长教育有机地结合起来,力求促进高职大学生健康和谐发展。本书在内容上注重吸收国内外心理健康研究的新成果、新信息,反映当代高职大学生成才教育的新进展,融入了长期从事高职大学生心理健康教育工作者的经验和体会,具有较强的时代性。

本书由长期在一线工作的心理健康教育教师编写,并广泛征求了相关领域专家意见。本书总体框架由袁一平负责,讨论后分篇章专人负责撰写。各篇章具体分工如下:第一、三、五、七、九、十一、十三章谭谦章;第二、四、六、八、十、十二、十四章袁一平。其中冯军先、蔡伟华、朱娉婷、李怡和等老师参与了部分章节资料收集工作,全书由谭谦章、袁一平作最后修改与统稿。希望这本教材成为高校心理健康教育教师和德育教师的一本通用教材,同时成为大学生成长的良师益友,为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人与社会和谐相处提供精神食粮。

编 者

2011年6月



第1章 给心灵一缕阳光·健康概述篇

- 【本章导读】 /2
- 【课前自测】 /2
- 【心理课堂】 /3
 - 1.1 健康与心理健康 /3
 - 1.2 大学生心理发展特点与存在问题 /7
 - 1.3 大学生心理健康教育 /11
- 【课堂训练】 /14
- 【心理思考】 /17
- 【心理俱乐部】 /17
- 【课外拓展】 /19



第2章 认识你自己·自我成长篇

- 【本章导读】 /26
- 【课前自测】 /26
- 【心理课堂】 /27
 - 2.1 自我意识概述 /27
 - 2.2 大学生的自我意识发展及其偏差 /29
 - 2.3 大学生自我意识的完善 /32
- 【课堂训练】 /34
- 【心理思考】 /35
- 【心理俱乐部】 /35
- 【课外拓展】 /36





第3章 和谐的魅力·人格完善篇

【本章导读】 /46

【课前自测】 /46

【心理课堂】 /47

3.1 人格的概述 /47

3.2 大学生常见的人格障碍与调适 /49

3.3 大学生健康人格的塑造 /56

【课堂训练】 /58

【心理思考】 /59

【心理俱乐部】 /59

【课外拓展】 /60



第4章 奏响大学生生活的主旋律·学习成才篇

【本章导读】 /64

【课前自测】 /64

【心理课堂】 /65

4.1 大学生的学习心理与特点 /65

4.2 大学生常见学习心理问题与调适 /66

4.3 大学生应试心理与调适 /71

【课堂训练】 /74

【心理思考】 /76

【心理俱乐部】 /76

【课外拓展】 /78



第5章 沟通你、我、他·人际交往篇

【本章导读】 /84

【课前自测】 /84

【心理课堂】 /85

5.1 大学生人际交往概述 /85

5.2 大学生人际交往的调适训练 /87

5.3 大学生成功交往技能的培养 /92

【课堂训练】 /97

【心理思考】 /97

【心理俱乐部】 /98

【课外拓展】 /102



第6章 我的情绪我做主·情绪管理篇

【本章导读】 /112

【课前自测】 /112

【心理课堂】 /113

6.1 情绪与情感概述 /113

6.2 大学生的情绪、情感 /115

6.3 大学生常见的情绪困扰与调适 /117

【课堂训练】 /122

【心理思考】 /123

【心理俱乐部】 /124

【课外拓展】 /125



第7章 人生能有几回挫·挫折应对篇

【本章导读】 /132

【课前自测】 /132

【心理课堂】 /133

7.1 挫折的概述 /133

7.2 大学生的挫折 /134

7.3 大学生抗挫折能力培养 /138

【课堂训练】 /143

【心理思考】 /144

【心理俱乐部】 /144

【课外拓展】 /146



第8章 爱中交融情与理·恋爱心理篇

- 【本章导读】 /152
- 【课前自测】 /152
- 【心理课堂】 /153
- 8.1 爱情的心理实质 /153
- 8.2 大学生的恋爱心理 /156
- 8.3 大学生的恋爱心理问题与调适 /158
- 8.4 爱是自我成长 /162
- 【课堂训练】 /165
- 【心理思考】 /166
- 【心理俱乐部】 /167
- 【课外拓展】 /168



第9章 羞答答的玫瑰静悄悄地开·性心理健康篇

- 【本章导读】 /178
- 【课前自测】 /178
- 【心理课堂】 /179
- 9.1 性的本质 /179
- 9.2 大学生性心理 /181
- 9.3 大学生性健康教育 /185
- 【课堂训练】 /188
- 【心理思考】 /189
- 【心理俱乐部】 /189
- 【课外拓展】 /189



第10章 建一片网络蓝天·网络健康篇

- 【本章导读】 /194
- 【课前自测】 /194
- 【心理课堂】 /195
- 10.1 互联网与大学生 /195

10.2 大学生网络心理及其调适 /198

10.3 网络成瘾及其对策 /202

【课堂训练】 /206

【心理思考】 /207

【心理俱乐部】 /207

【课外拓展】 /209



第11章 让生命之花尽情绽放·生命教育篇

【本章导读】 /212

【课前自测】 /212

【心理课堂】 /213

11.1 珍爱生命：一个永恒的人生话题 /213

11.2 大学生的心理危机干预 /215

【课堂训练】 /218

【心理思考】 /219

【心理俱乐部】 /220

【课外拓展】 /222



第12章 我的未来不是梦·职业准备篇

【本章导读】 /226

【课前自测】 /226

【心理课堂】 /227

12.1 大学生职业心理概述 /227

12.2 大学生的就业心理偏差和调适 /231

12.3 大学生职业生涯的规划 /241

【课堂训练】 /246

【心理思考】 /247

【心理俱乐部】 /248

【课外拓展】 /250



第13章 构建心理健康的乐园·心理咨询篇

- 【本章导读】 /260
- 【课前自测】 /260
- 【心理课堂】 /261
 - 13.1 大学生心理咨询概述 /261
 - 13.2 大学生心理咨询的原则和步骤 /261
 - 13.3 大学生心理咨询理论介绍 /268
- 【课堂训练】 /270
- 【心理思考】 /272
- 【心理俱乐部】 /272
- 【课外拓展】 /274



第14章 穷且志坚，富而不显·休闲消费篇

- 【本章导读】 /280
- 【课前自测】 /280
- 【心理课堂】 /281
 - 14.1 休闲活动与心理健康 /281
 - 14.2 消费活动与心理健康 /284
 - 14.3 贫困大学生心理问题及其调适 /291
- 【课堂训练】 /294
- 【心理思考】 /295
- 【心理俱乐部】 /295
- 【课外拓展】 /297

参考文献 /298

第1章

给心灵一缕阳光
~~健康概述篇~~





【本章导读】

时代发展，社会进步，大学生面临学业、生活、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。良好健康的个性心理有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实，有利于营造健康和谐的生活，有助于发挥心理潜能。本章将告诉你什么是健康，什么是心理健康，心理健康的标准是什么，大学生心理发展特点，大学生常见的问题以及如何如何进行心理调适等方面的内容。



【课前自测】

下面一组有关心理健康方面的自测题，请你根据自己的实际想法选择“认同”或“不认同”，借以了解自己的健康观。也希望你在阅读完本章内容后，再检测一下这些想法是否发生变化。

1. 健康就是指身体没有毛病。()
A. 认同 B. 不认同
2. 人能接纳自己，才能接纳别人；人有自信，才能相信别人。()
A. 认同 B. 不认同
3. 悦纳自己是有条件的，只有当自己足够优秀或得到大家认可时才能接受自己。()
A. 认同 B. 不认同
4. 生命是自己的，我可以自由决定自己生命存亡。()
A. 认同 B. 不认同
5. 现在人际关系很复杂，我没有能力处理好。()
A. 认同 B. 不认同
6. 爱自己就是以自我为中心。()
A. 认同 B. 不认同
7. 对我来说，前途渺茫，捉摸不透。()
A. 认同 B. 不认同
8. 人的成功与否取决于智商的高低。()
A. 认同 B. 不认同
9. 大学生的心理问题就是比其他人多。()
A. 认同 B. 不认同
10. 去看心理医生的人都是精神有问题的人。()
A. 认同 B. 不认同

【心理课堂】

1.1 健康与心理健康

1.1.1 健康新观念

1.1.1.1 健康观的演变（如图1-1所示）

健康，是人们熟悉和关切的话题，是一个久远和丰富的概念。

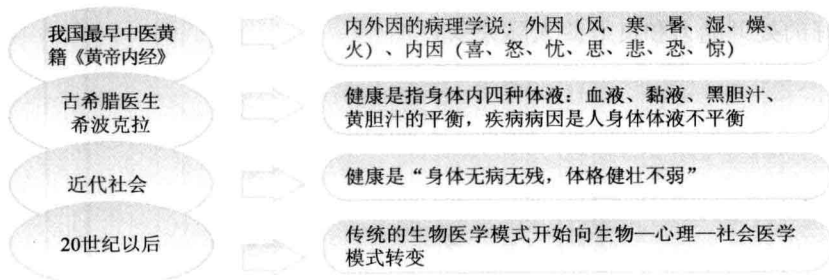


图1-1 健康观的演变

1.1.1.2 现代健康的概念及标准

1946年，联合国世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康是指生理、心理和社会适应均致良好的状态，而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。”这一解释是目前最常见、最具权威的定义。1978年，国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”WHO在1989年进一步提出了21世纪健康新概念：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见，人们对健康的理解越来越深刻和科学，现代健康越来越受到关注和重视。

为加深对健康的认识，WHO还明确提出了健康的10条具体标准，如图1-2所示。

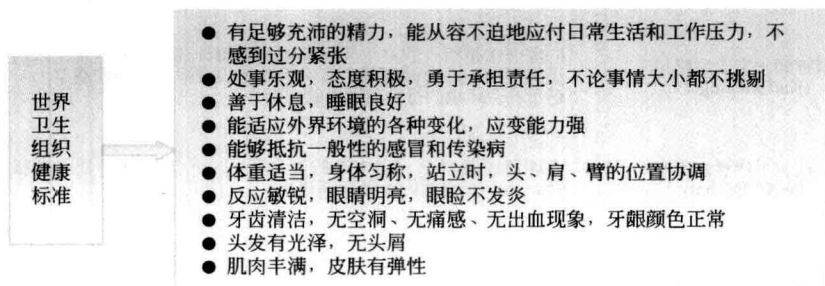


图1-2 世界卫生组织的健康10条标准

世间最美妙的音乐，藏在每个人的内心深处，但是很少有人去聆听，只有那些不时叩响心灵门环的人，才有机会欣赏。——莫扎特



由这10条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,人体健康是生理健康和心理健康的统一,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适。对于正在成长发展中的青年大学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完美的健康状态不仅要讲研究生理卫生,还要讲究心理卫生,那么,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,主动改善心理健康状态,就成了健康心理学研究的首要问题。现在人们普遍接受这样一个观念:人的健康是多维度的,包括生理健康、心理健康、社会适应和道德健康等,任何一方的欠缺都不能称为真正的健康,如图1-3所示。

世界卫生组织还提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”和“三良”作为我们自测身心健康的指标。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;“三良”是指良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。



图1-3 人的健康行为结构图

1.1.2 心理健康

1.1.2.1 心理健康的含义

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异(如图1-4),但都比较倾向于认为,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智

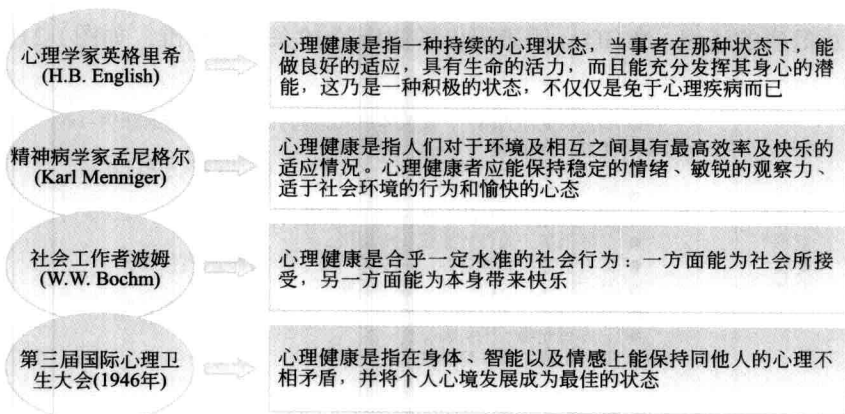


图1-4 心理健康的含义

播下一个行动,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。——威廉·詹姆斯



力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。

1.1.2.2 心理健康的标准

心理健康的标准问题，一直受到人们关注，许多组织与专家对此都有过研究和论述，如图1-5所示。

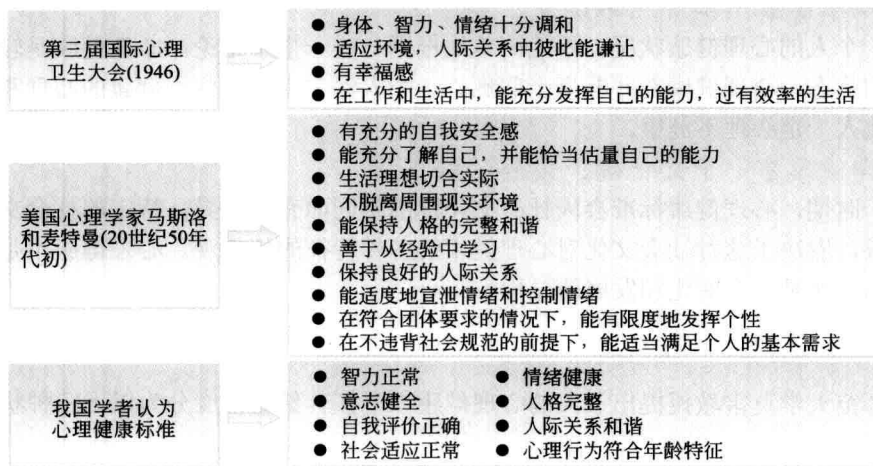


图1-5 心理健康的标准

1.1.3 大学生心理健康

大学生的普遍年龄在18～25岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康标准应着重以下因素考虑，如图1-6所示。

- 智力正常。衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，积极参与活动
- 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快
- 意志健全。其标志在于行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面
- 人格完整。是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做协调一致，自己的需要、目标和行动一致
- 自我评价正确。在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，既不自傲，也不自卑，自尊、自强、自制、自爱适度
- 人际关系和谐。其表现为乐于与人交往，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人
- 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好适应、协调
- 心理行为符合大学生的年龄特征

图1-6 大学生心理健康的标准因素

1.1.4 正确理解心理健康的标准

1.1.4.1 心理健康状况是一个相对的概念

即心理健康只有在与同一年龄的人心理发展水平的比较中，才能显现其价值。而人与人

对一切来说，只有热爱才是最好的老师，它远远胜过责任感。

——爱因斯坦

之间的个别差异,地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异,又决定了心理健康标准不能绝对化。

1.1.4.2 人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态

人的心理健康与不健康是相对而言的,从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化。

1.1.4.3 心理不健康不能完全等同于不健康的心理和行为

判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的状态,心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着此人一定心理不健康。

1.1.4.4 心理健康是一个文化的、发展的概念

在同一时期,心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异,特定的社会文化对心理健康的要求,取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态,而是一个变化和发展的过程。

1.1.5 人的心理健康“三状态”

华南师范大学莫雷教授提出了人的心理健康水平按其健康程度分为以下三种状态。

1.1.5.1 正常心理状态

简称常态,个体在一般没有较大困扰的情况下,心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态称为心理健康。

1.1.5.2 不平衡状态

简称偏态,是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态,他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效,就得借助他人疏导,使之消除不平衡,恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。

1.1.5.3 不健康状态

简称变态,它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病,如图1-7所示。



图1-7 人的心理健康状态表

心若改变,你的态度跟着改变;态度改变,你的习惯跟着改变;习惯改变,你的性格跟着改变;性格改变,你的人生跟着改变。——莫里哀