

认识你自己

——大学生心理健康珍藏

Self Reflection

主编：胡佩诚 润笔：毕淑敏



北京大学医学出版社

认识你自己

——大学生心理健康珍藏

主 编	胡佩诚		
润 笔	毕淑敏		
副主 编	吕 萍 (非比)	胡 蕾	
编 者	(按姓氏笔画排序)		
	王建中	毕淑敏	吕 萍
	任素杰	任瑞香	许 燕
	陆晓娅	陈建香	林永和
	杨娇丽	荀寿温	胡 蕾
	胡佩诚	聂振伟	钱 明
	樊富珉		

北京大学医学出版社

Renshi Niziji

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你自己：大学生心理健康珍藏/胡佩诚主编.

—北京：北京大学医学出版社，2011.5

ISBN 978-7-5659-0149-2

I. ①认… II. ①胡… III. ①大学生—心理卫生—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048741 号

认识你自己——大学生心理健康珍藏

主 编：胡佩诚

出版发行：北京大学医学出版社（电话：010-82802230）

地 址：(100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址：<http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷：北京圣彩虹制版印刷有限公司

经 销：新华书店

责任编辑：曹 霞 责任校对：金彤文 责任印制：张京生

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：10.5 字数：286 千字

版 次：2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷 印数：1—5000 册

书 号：ISBN 978-7-5659-0149-2

定 价：39.00 元

版权所有，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）



前言

这样一本为大学生心理健康所撰写的小册子，历经数年磨炼，终于完稿即将面世了。这是一本集众专家智慧之大成、也是顺应潮流的代表之作。

继奥运会之后的上海世博会，显示了中国在世界的崛起，也向世界展示了中华民族的勇气与力量。作为中国心理学界的学者，我们能为中国和世界做些什么？我一直有个心愿就是为我国的大学写一本关于心理健康的科普著作，为中国也为世界的心理健康事业添砖加瓦。

美国金融风暴的席卷，希腊危机的爆发，冰岛火山的喷发，欧洲航空公司的停运，玉树地震的苦难，校园枪击与砍杀事件的震撼……无一不在世人包括大学生的心灵中引起波澜。如何面对如此难以想象的事件在我们周围与世界的发生，如何调整自己不断被干扰的心境，搞好学习，适应环境，面对求职与生存……本书是帮助大学生在面对繁纷复杂的问题时能平复心情，正确认识自己心灵的健康书籍。

本书的作者多是长期奋战在大学生心理咨询第一线的资深心理学家，他（她）们有着丰富的经验，而且深知如何来解决问题。本书提出了一系列十分有益的建议与分析。我们相信，大学生读者们定会从中受益。其他年龄的读者，也能从中得到有益的收获。

本书的作者不仅有心理学者，更有像毕淑敏这样的心理与文学均精通的学者参与了本书的创作。相信通过她的润笔，增添了本书的可读性与观赏性。希望读者们能体会到作者的用心，从字里行间体会到人生的真谛。

编者于北京

2011年5月

主创人员简介

胡佩诚

北京大学医学部医学心理学教授，博士生导师，心理医生；北京大学医学人文研究院学术委员会主任，中国高等教育医学心理学教育分会顾问，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会学术顾问。

胡佩诚教授于 20 世纪 80 年代初开设了我国第一批大学生心身疾病、心理咨询门诊，推动了现代医学与教育模式的转变。胡佩诚教授主持了 30 多项国内外基金科研项目，主编及参编学术论著 150 部，以中英文发表学术文章 200 余篇。

由于其在心理学领域的科普活动和贡献，胡佩诚教授于 2002 年获得中宣部等三部委颁发的“全国科普先进个人奖”；2005 年获得北京大学医学部“学生最喜爱的教师”称号；2008 年获世界科学领域声誉非常高的“赫希菲尔德”奖；2010 年获得北京大学医学部教师的最高荣誉“桃李奖”。



毕淑敏

国家一级作家，内科主治医师，国家注册心理咨询师。北京作家协会副主席，北京师范大学文学硕士，心理学硕士、博士方向课程结业。从事医学工作 20 年后，开始专业写作。作品很多都与医生职业相关。

毕淑敏一直致力于心理健康课题。其作品《预约死亡》、《女心理师》、《提醒幸福》、《心灵密码》等受到社会各界读者和专家的肯定。



吕萍 (非比)

国家注册心理咨询师，公益组织“小志愿者联盟”机构顾问，孩子们喜欢的“非比”阿姨；多年从事企业咨询工作，曾任多家上市公司总监、副总裁。于中科院心理所主修心理学硕士课程结业，并于北京大学医学部从事深化心理治疗，主要方向为青少年心理健康教育与咨询，致力于提高学生学习能力、社会适应性和心理健康的研究与教学。

樊富珉

清华大学心理学教授，博士生导师，清华大学心理学系副主任，就业指导中心职业辅导特聘专家顾问。教育部普通高校大学生心理健康教育专家指导委员会委员，中国心理学会理事，临床与咨询心理学分会副会长；中国心理卫生协会常务理事、大学生心理咨询专业委员会学术委员会主任、危机干预专业委员会委员；中国社会心理学会常务理事；北京社会心理学会副理事长。



陆晓娅

笔名“陆小娅”，中国心理学会注册心理师、督导师，北京歌路营教育咨询中心（非营利机构）总干事；中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与专业人员注册系统工作组委员；《心理月刊》专栏作家，曾为中国青年报社高级编辑、“青春热线”创办者和总督导。



钱明

天津医科大学基础医学院医学心理教研室教授、主任，硕士生导师；天津医科大学心理健康教育中心主任；中国心理卫生协会理事兼副秘书长；中国心理卫生协会心理评估专委会理事；在医学心理学以及碘-甲状腺激素-脑发育领域的研究中取得重要成就。

陈建香

高级经济师，对外经济贸易大学党委常委、副书记，并兼任学校工会主席、教代会主席、大学生体育委员会主任等职务，兼管学生心理辅导与咨询工作。近来发表《近看美国高等教育——发挥高校创造科学新知和服务社会的功能》、《女教师心理健康与高校育人环境》、《我的辅导理论》、《一起网络伤害事故的处理》等多篇专业性文章。



聂振伟

副教授，中国心理学会注册心理师、督导师，北京师范大学心理咨询中心常务副主任、业务督导，雪绒花学生心理帮助热线主持、总督导；中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员兼副秘书长；中国高等教育学会大学心理学专业委员会副秘书长；北京高校心理素质研究会副会长。

王建中

北京航空航天大学教授、副校长，心理与行为研究所所长；中国心理卫生协会理事、大学生心理咨询专业委员会主任委员，教育部普通高校学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长，教育部全国高校心理健康教育数据分析中心主任；长期从事大学生心理健康教育研究，在心理辅导、心理治疗以及心理测量与评估等领域开展研究工作。



许燕

北京师范大学心理学院教授、院长，博士生导师，北京师范大学社会建设研究院副院长；中国心理学会理事，中国心理学会心理学教学工作委员会副主任，中国心理学会人格心理学专业委员会副主任，北京社会心理学会会长；研究领域为人格与社会心理学，一直从事大学生心理的研究。

林永和

北京工商大学教授，硕士生导师，全国优秀教师；北京高校学生心理素质教育研究中心主任，兼任全国大学生心理咨询专业委员会副主任、北京高教学会心理咨询研究会理事长、团中央“阳光心语”专家、北京市大学生就业促进会专家；是全国较早进行“大学生心理健康”、“大学生就业指导”的课程建设专家。





目录

第一主题 绪论

- 大学生们真的健康么? / 3
- 健康到底是什么? / 4
- 身心健康的关联 / 6
- 心理健康的含义 / 8
- 心理健康的标准 / 9
- 大学生心理健康 / 12
- 影响心理健康的因素 / 13

第二主题 适应

- 大学新生的五种感觉 / 22
- 遭遇发展性危机 / 23
- 转变开始于结束 / 26
- 焦灼的空中飞人 / 29
- 重新找回你自己 / 32
- 发现自己的真目标 / 34
- 聪明人善用资源 / 37

第三主题 学习

- 大学学习的特点 / 41
- 记忆和学习的奥秘 / 42
- 记忆成功的诀窍 / 44
- 创造性思维的培养 / 46
- 定做一个金头脑 / 48
- 读书、听课和笔记 / 50
- 时间管理 / 53
- 考试焦虑的应付 / 54



第四主题 情绪

- 了解自己的情绪 / 58
- 辨明自己的情绪 / 60
- 评估自己的情绪 / 62
- 转换自己的情绪 / 64
- 控制自己的情绪 / 67
- 大学生情绪特点 / 68
- 大学生情绪困扰 / 71
- 走出情绪的低谷 / 73
- 有效的情绪调节 / 75

第五主题 人际

- 人际交往的观念 / 80
- 心理发展的智慧与阳光 / 83
- 人才成长的空间 / 86
- 人际交往的功能 / 88
- 影响人际吸引的因素 / 91
- 克服人际交往的认知偏差 / 97
- 人际交往自测 / 100
- 个人修养与人际沟通 / 102
- 聆听与人际沟通 / 106
- 交流谈话的技巧 / 110
- 非语言的沟通技巧 / 115

第六主题 应激

- 应激概念面面观 / 123
- 面对应激我能行 / 125
- 应激有利于健康 / 127
- 应激不利于健康 / 130
- 动机与挫折 / 132
- 冲突的种种类型 / 135
- 面对重要的丧失 / 136
- 自杀的种种成因 / 139

如何成功预防自杀 / 141

学会人生的快乐 / 144

第七主题 品德

品德的心理范畴 / 149

品德的心理结构 / 150

道德认识的发展：知其为仁也 / 151

道德的情感体验：仁者不忧 / 153

道德意志的培养：志久则气久，德性久 / 154

道德行为的发展：君子欲讷于言而敏于行 / 156

品德形成与发展的影响因素 / 158

品德形成和发展的过程 / 160

追求道德理想，加强道德修养 / 162

第八主题 人格

什么是人格 / 167

认识能力 / 169

气质 / 171

如何看待气质类型 / 177

把握性格 / 180

影响人格形成的因素 / 184

人格的心理结构 / 187

自我意识 / 191

个体社会化与人格发展 / 193

培养大学生的健康人格 / 195

第九主题 恋爱

男人女人本不同 / 200

性心理变化阶段 / 201

性心理特征解析 / 204

常见性心理困扰 / 206

手淫并不有害 / 210

手淫怎样才算适度 / 211

- 白日梦解析 / 212
- “性梦”是一种罪恶吗 / 214
- 恋爱技术的指导 / 215
- 人类性道德原则 / 218

第十主题 疾病

- 纠正口吃方法多 / 222
- 良方纠正失眠症 / 225
- 最要警惕抑郁症 / 228
- 早期识别精神分裂症 / 230
- “十全十美”难追求 / 233
- 社交恐怖不可怕 / 236
- 疑病症似病非病 / 239
- 痛苦不过焦虑症 / 241
- 性心理障碍不惊奇 / 244
- 应该理解同性恋 / 248

第十一主题 就业

- 求职择业的准备 / 252
- 辩证认清就业形势 / 254
- 就业心理分析 / 257
- 就业中常见的心理困扰 / 263
- 就业心态的调整 / 265
- 正确认识自己 / 268
- 职业生涯规划 / 273
- 职业发展的“秘诀” / 282
- 求真务实的简历 / 291
- 面试时如何消除紧张 / 295
- 迈好职业生涯的第一步 / 297

第十二主题 成功

成功是什么 / 304

给自己一个成功的定义 / 309

如何达到成功 / 312

参考文献 / 318



第一主题 绪 论

“有了健康不等于有了一切，但没有了健康就没有了一切。”

——世界卫生组织前总干事 马勒博士

健康是每一个现代人都关心和向往的，因为健康不仅是个人成长发展的前提，也是事业成功、生活快乐的条件。

长期以来“无病即健康”的传统观念一直被许多人所持有。然而，现代医学的研究证明：心理的、社会的和文化的因素与人的健康和疾病有着非常密切的关系。

人们对健康的认识确实存在着许多片面性。比如在日常生活中往往只注重锻炼身体，而不重视培养健康的心理；“无病即健康”是许多人所持有的传统健康观念，一有头痛脑热就往医院跑，而有了心理疾患却自觉不自觉地进行掩盖……

这种片面的健康观带来了许多不良的后果：

美国的统计资料显示：每4人中就有1人在其一生中将因心理方面的原因而引起生理方面的疾病；每12人中就有1人因心理方面的疾病而住院

据世界卫生组织统计，全球抑郁症的发病率约为11%，抑郁症目前已经成为世界第四大疾病，预计到2020年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾病

据调查，在我国抑郁症发病率为3%~5%，目前已经有超过2600万人患有抑郁症

北京市卫生局2005年6月发布的《健康播报》称，近期一项北京地区抑郁症流行病学调查发现，全市有60万人曾经或正患有抑郁症

北京地区的大学生中，抑郁症患者人数不少于10万人

可见，各种心理问题在人群中大量存在，严重地影响着人们的健康。

大学生们真的健康么？

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最健康的人群。

如果仅仅从躯体健康的角度看，处于 17~18 岁到 22~23 岁的青年，又是经过多次体检而合格入学的大学生确实身体比较健康。但是，从科学的健康观出发，特别是从心理健康的角度来分析，情况就不容乐观了。

大量的研究及统计资料表明，大学生中相当一部分人在心理上存在着一系列的不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。

- 1987 年，国家教委在昆明市召开全国高校卫生保健研讨会。会议研究表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。

- 1988 年，天津市高校体育卫生验收资料统计，全市 5 万名大学生中有 16% 以上存在不同程度的心理障碍，即约有 8000 名大学生存在心理状态不良，主要表现为恐怖、焦虑、疑病、强迫、神经性抑郁症和情感危机等。

- 1989 年 8 月，《人民日报》以“大中学生心理障碍应该引起社会重视”为题，报道了杭州市通过鉴定的关于“大中学生心理问题和对策研究”的软科学项目的研究成果。该课题对城乡不同类型学校 2961 名大中学生的心理卫生测查发现，16.79% 的学生存在较严重的心理卫生问题，其中在大学生中该比例高达 25.39%，远远高于中学生。

- 北京邮电大学校医院统计，大学生中精神病、神经症和其他心理障碍的发生率已由 1980 年的 1.3% 增加到 1986 年的 40.3%。李淑然等人对 1978—1987 年间北京市海淀区 16 所大学本科休、退学的学生进行了系统分析，发现因心理疾病而休、退学的学生占休、退学总数的 1/3 以上 (37.97%)。从 20 世纪 80

年代中期开始，精神疾病已成为休、退学的主要原因。

● 清华大学近几年采用日本大学生人格健康问卷（UPI）对新生进行心理健康调查，发现约有 20% 的学生存在心理适应问题，有近 20% 的学生主动提出咨询要求。

● 1999 年，北京市高校心理素质研究会对 6000 名大学生进行心理健康调查，结果发现，北京市大学生中存在中度以上心理问题的比例为 16.51%。在环境适应状况、人际关系状况以及心理素质方面，有 1% 左右的学生自我评价很差，有 10% 左右的学生自我评价较差。各年级学生中有中度以上心理问题的比例基本相当，一年级和二年级学生的心理健康问题相对比较突出，尤其是二年级学生有中度以上心理问题的比例较高，且在多项症状上的表现都明显高于其他年级。

● 2000 年以来，全国各地大量调查也表明大学生中存在心理健康问题的人数大致为 10%~20%。因此，心理健康教育应该成为大学生成长的必修课。

许多研究表明，大学生中心理障碍发生率呈上升趋势，已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。

北京大学王登峰教授认为，在校大学生中出现心理障碍倾向者为 30%~40%，其中存在较严重心理障碍的约占 10%。由此可见，大学生的心理健康形势比较严峻，必须引起社会各方面的关注。

健康到底是什么？

那么，究竟什么是健康？我们应该建立怎样的健康观呢？