

■ 大学公共课系列教材

大学生心理健康

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG

王丽萍 黄车白◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

■ 大学公共课系列教材

大学生心理健康

D
AXUESHENG
XINLI JIANKANG

王丽萍 黄车白◎主 编

邵淑红 靳祥辉 曲海英◎副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 王茵萍、黄车白主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2011.8 (2011.8 重印)
(大学公共课系列教材)
ISBN 978-7-303-13234-8

I. ①大… II. ①王…②黄… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 154682 号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子信箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 230 mm
印张: 17.5
字数: 350 千字
版次: 2011 年 8 月第 1 版
印次: 2011 年 8 月第 2 次印刷
定价: 24.00 元

策划编辑: 祁传华	责任编辑: 陈佳宵
美术编辑: 毛 佳	装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 茵	责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

主 编	王丽萍	黄车白
副主编	邵淑红	靳祥辉 曲海英
编 委	徐 伟	滨州医学院
	徐 娜	滨州医学院
	孔令玲	滨州医学院
	张婷婷	滨州医学院
	纪春磊	滨州医学院
	路翠艳	山东大学
	宫贤平	中国农业大学
	李海红	山东工商学院
	郭冬梅	烟台大学
	许婷婷	潍坊医学院
	刘 佳	哈尔滨师范大学
	门宏姿	河北旅游职业学院

序 言

大学生是令人羡慕的幸运儿。大学阶段是人生最值得珍惜的，也是最为美好的时光。作为一名多年在大学工作的教育工作者和心理咨询师，我特别关注中国当代大学生的精神面貌和心理状态。每当看到实验室和图书馆里一个个充满朝气与活力的青年学子，我都忍不住在心中赞叹：人生多么美好，世界多么美丽！

但是，我也知道，许多大学生也在为现实生活和心理问题所困扰。也许，成长的烦恼是青年时代不可或缺的一门功课；或许我们的时代有一些特别棘手的问题需要解决。无论如何，帮助大学生顺利地走过感情世界的凄风苦雨，使他们从不谙世事的懵懂和青涩走向成熟，又不失掉原初的理想和始终怀抱的激情，是教师、家长、社会贤达不容推卸的神圣使命，而学校的心理健康专业人员和兼职老师，就负有更直接的责任。作为过来人，我们的重要任务之一，就是要聆听青年人的心声，了解他们的深层感受和想法，在对话中达到理解和沟通。说到底，我们共同的世界要靠年轻人去创造，一代大学生的心胸和情怀，乃是决定世界未来走向的最主要力量。

《大学生心理健康》从大学生普遍关心的实际问题入手，针对青年人面临的人生课题，比如如何顺利完成学业、养成自我意识和良好性格、处理友谊与恋爱等错综复杂的情感问题、有效应对生活中的各种压力、学会在生涯规划领域自主决策，等等，介绍了健康心理学和心理咨询的科学知识，设计了许多生动活泼的心理活动方案，是一本内容有益而又通俗易懂的大学生心理健康读本。对于在高等学校从事心理健康的从业人员，也是一本很实用的参考书。这些都是编写者在长期的大学生

心理健康教育教学和心理咨询临床实践中不断积累经验、认真总结的成果。书中的生动案例和具体建议都十分贴近大学生的实际生活现状和青年男女的心理需求，这一点特别值得赞扬和推荐。

我们面前还有很多需要学习的未知事物。心理健康的维护和促进，需要和谐的人际关系的呵护，需要纯粹的精神营养的滋润。一本书、一门课，只能是一种初步入门的引导。更深刻的体察、更高远的境界，还需要每个人自己在生活中不断去探险、去发掘。让我们大家一道，不满足于现成的结论，不固步自封，浅尝辄止。与青年学子结伴同行，是精神探索道路上最令人欣慰的事情。能够如此，心理健康就不是一个孤独者的事业。

谨以此为序，并与大家共勉。

杨广学

2011.8.2.

于华东师范大学

前言

大学阶段是一个人一生中学习的关键阶段，也是个体生理发育成熟时期。这一时期形成的价值观、生活态度和经历阅历将对此后人生的发展产生重大的影响，健康的心理是完成学业、掌握专业知识技能的必要的先决条件。但是，这个时期也是危机潜伏期，大学生由于心理发育不成熟、情绪不稳定，在面临一系列问题时容易产生各种心理困扰，这些困扰对大学生的成长、成才及适应社会都十分不利。有关调查显示，全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%，有 28% 的大学生具有不同程度的心理问题，其中，有 16.51% 的学生存在着中等程度以上的心理问题。这表明当前大学生心理健康问题已日益凸显，加强大学生心理健康教育，是高校现实且紧迫的任务。

目前常见的心理健康教育的形式中，心理健康教育课程是普及面最广、受益学生最多、提高心理素质、预防心理疾病的最佳方式。为进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，提高大学生心理健康素质，我们在多年从事心理健康教育和心理咨询的实践基础上，参考国内外的研究成果，编写了此书。

此书按照 2011 年 5 月 28 日教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。心理健康对大学生成才有着重要的影响，健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提，是大学期间正常学习、交往、发展的基本保证。

本书内容精选了与当代大学生生活、学习和成长关系密切的十个心理主题,包括自我意识、心理适应、学习心理、人际交往、情绪管理、职业选择、恋爱与性、挫折应对和乐观心态。本书贴近大学生生活的实际,有大量的案例帮助辅助分析和思考,并附有可以在大堂课进行的活动;本书结构主要包括“案例导入——理论分析——活动设计——扩展阅读”,还有小贴士、心理剧、小测验等,内容力求贴近学生实际,可以直接回答或探讨大学生最关心和最想解决的问题,成为他们成长的好伙伴。

本教材的编写有以下几个特色:

1. 编写成员方面

本书的编写成员都是大学生心理健康课的一线授课教师,有着多年的教学经验,编写人员从实践出发,总结经验,进行行动研究,针对性的编写使教材的适应性强。

2. 学术水平方面

本书的性质是心理健康科普类的书籍,不要求有太高的理论,编写人员都有扎实的心理学功底,能深入浅出地阐明心理学理论,并应用到实践中。同时编写方面注重积极心理学的融入,设计了多个积极心理学团体辅导方案,将其应用于心理健康课程。以使大学生积极适应环境,培养他们积极进取的意识;克服成长中的障碍,充分发挥个人的潜能;培养自我调控能力和承受挫折能力,塑造其完善人格。

3. 教材结构方面

本教材重在指导学生身体力行,提高自己的心理健康水平,内容力求贴近学生、贴近生活。因此在教材结构方面,重点加入了实践操作和团体训练方面的内容,如案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等,让同学们在参与和体验中获得成长。

4. 案例特色方面

在不改变现有教学体制的情况下,教材中增加了案例,这些真实且具有可操作性的例子,来源于工作实践,是理论知识的载体和引领者,案例描述后根据案例情况,提出相关的问题,启发学生思维;同时,作为教材,保留本学科教学大纲规定的全部理论知识内容,并结合理论知识对案例进行相应的分析和总结。用案例引导教学,丰富教学内容,提高学习效率。

5. 教学方面

使用本教材组织教学时,既可以按传统模式讲授,以案例作为补充,供学生阅读使用;也可以以案例为先导进行教学。编写时,突出“三基”内容,知识点明确、学生好学、教师好教,使学生在尽可能短的时间内掌握

所学课程的知识点。

本书是由滨州医学院和其他一些高校从事心理健康教育的一线教师们共同完成的，书中诸多内容是大家多年心理健康教育实践的成果。本书编写分工如下(按章节顺序)：

第一章：王丽萍、宫贤平；第二章：黄车白、靳祥辉；第三章：徐娜、许婷婷；第四章：王丽萍、李海红；第五章：邵淑红、路翠艳；第六章：张婷婷；第七章：孔令玲；第八章：徐伟；第九章：纪春磊、刘佳；第十章：曲海英、郭冬梅。由王丽萍负责全书的大纲编写、统稿和定稿工作。

在此特别感谢我的导师杨广学先生，百忙之中通阅此书，提出了宝贵意见，并为本书作序；感谢滨州医学院教务处领导的支持和关怀；感谢为本书审稿和校对的编辑们，是你们的辛苦劳动，才使得本书顺利出版。在编写过程中，得到了许多领导和同事的帮助和支持，同时还吸收借鉴了许多专家学者的研究成果，参考了一些相关文献和资料，在此一并致谢！

本书可用做本科及专科院校的心理健康教材，也可以用做心理健康工作者如辅导员、班主任等的学习参考书目。由于编者的水平和经验有限，本书的编写还存在很多缺陷，恳请同行专家及广大读者提出宝贵意见，我们将不断修改和补充，以期日臻完善。

王丽萍

滨州医学院医学人文学院

2011年7月于烟台

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理健康及其特点	1
第二节 心理健康的标准	4
第三节 大学生常见的心理问题及 调适	10
第四节 大学生心理健康的任务及意义	20
【活动设计】	26
【扩展阅读】	27
第二章 大学生健全自我的培养	30
第一节 自我意识概述	30
第二节 自我意识的形成与发展	35
第三节 大学生自我意识发展的特点及 问题	41
第四节 自我意识的培养	50
【活动设计】	54
【心理测试】	57
第三章 大学生活的适应	59
第一节 大学新生面临的挑战	60
第二节 大学适应期的矛盾冲突	62
第三节 大学新生常见的适应问题	64
第四节 大学新生心理调适与发展	68
【案例分析】	72
【活动设计】	75
【扩展阅读】	77

第四章 学会学习长才干	79
第一节 学习及其作用	79
第二节 学习的兴趣与归因	85
第三节 适当的动机促进学习	90
第四节 把握记忆规律提高学习效率	98
第五节 应对考试焦虑	102
【活动设计】	107
【心理测试】	108
【扩展阅读】	110
第五章 大学生人际交往	112
第一节 大学生人际交往概述	112
第二节 大学生人际交往的影响因素	118
第三节 大学生人际交往存在的问题	123
第四节 大学生人际交往能力的培养	126
【案例讨论】	132
【活动设计】	132
【心理测试】	133
【扩展阅读】	134
第六章 大学生的恋爱与性心理	136
第一节 大学生恋爱概述	137
第二节 正确对待爱情	148
第三节 大学生性心理卫生	154
【活动设计】	161
【扩展阅读】	162
第七章 职业生涯规划	167
第一节 职业生涯规划概述	167
第二节 职业评估	172
第三节 职业目标的确立	178
【心理游戏】	179
【扩展阅读】	184

第八章 大学生情绪的调节与控制	187
第一节 情绪概述	187
第二节 大学生情绪发展的特点	192
第三节 情绪与健康	195
第四节 情绪的调节和控制	197
【活动设计】	204
【心理测试】	206
【扩展阅读】	208
第九章 挫折应对与压力管理	210
第一节 挫折概述	210
第二节 压力概述	220
第三节 大学生的挫折应对与压力管理	227
【心理测试】	236
【扩展阅读】	238
第十章 幸福与快乐生活	241
第一节 探讨幸福	241
第二节 实现幸福与快乐	248
【心理测试】	260
【扩展阅读】	262
参考文献	264

第一章 绪 论

【案例导入】

2007年4月16日上午,美国弗吉尼亚工学院(Virginia Tech)发生了恶性校园枪击案件。枪击造成33人死亡、29人受伤,美国警方将犯罪嫌疑人锁定为弗吉尼亚工学院的学生——23岁的韩国男生赵承辉(Cho Seung-Hui,音译)。这一事件的严重性引起了各国新闻媒体和人们的关注。事后的调查发现赵承辉患有抑郁症,案发时正在接受药物治疗,同时在这件事情之前,他曾出现过在宿舍房间里纵火及紧追一些女生等暴力和反常行为。但是这些异常的举动并没有引起校方和家长的注意。这件事情凸显出了青少年心理健康教育的重要性,也引起了相关部门的高度重视。

第一节 心理健康及其特点

.....

一、什么是心理学

“心理学”现已是一个大家耳熟能详的词汇,但当被问及“什么是心理学”这个问题时,却又能得到很多的答案:

“心理学是研究神经病人的学问。”

“心理学好像和算命差不多,心理学家会知道我心里在想什么。”

“心理学应该不研究小孩子吧,小孩儿又没有什么心理问题。”

“心理学应该就是做心理咨询,有问题的人才会去做心理咨询。”

.....

我曾经遇到一位母亲带着刚拿到大学录取通知书的女儿到我们学院来咨询,心理学到底是学什么,毕业之后要干什么?她说:“我们那儿的人都说学心理学的人都要跟精神病人打交道,我可不想让我的女儿以后干这一行。”经过我们的解释后,她才欣然领着女儿回家,安心等着大学生活的到来。

看来人们对于心理学的误解由来已久,甚至可以说伴随心理学的发展过程。著名的心理学家艾宾浩斯曾经说过:“心理学有一个漫长的过去,却有一个短暂的历史。”的确如此,心理学从哲学中分离出来,真正被人们作为一门独立的科学来对待,只是从一百多年前,也就是从1879年德国的心理学家冯特(W. Wundt)在莱比锡大学建立第一个心理学实验室开始的。但它的发展却非常迅速,这一百多年来,经过几代心理学家的努力,建立了各种不同的心理学流派。现在普遍认同的、比较专业的对心理学的定义是:

“心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。”具体来说，心理学既研究动物的心理，又研究人的心理，而以人的心理为主要研究对象。心理学是一门以描述、解释、预测和调控人的行为为目的，通过研究分析人的行为、揭示人的心理活动规律的科学。

二、什么是健康

在远古时代，由于环境的恶劣和人类文明的落后，人类面临的主要问题是生存问题，传统的观念认为，“没有疾病就是健康”，但随着社会、经济、人类科学的发展，人们认识到，健康不仅仅是就身体而言，还需要有精神的完满。随着第二次世界大战的结束，人类的疾病与死亡状况发生了重大的变化，许多心身疾病成为人类健康的主要“杀手”。不良的生活方式、行为、心理、社会和环境因素成为影响健康的重要因素。因此，世界卫生组织(WHO)在1948年呼吁：“健康，不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”世界卫生组织提出的健康定义，对健康概念做了全面而深刻的阐释，产生了巨大的影响。世界卫生组织制定了衡量一个人健康的十个标志：

(1)充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2)处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3)善于休息，睡眠好。

(4)应变能力强，适应外界环境中的各种变化。

(5)能抵御一般感冒和传染病。

(6)体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁，无龋齿，牙颜色正常，无出血现象。

(9)头发有光泽，无头痛。

(10)肌肉丰满，皮肤有弹性。

以上十条中，就有六条涉及心理方面。1989年世界卫生组织又提出了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。

21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。健康新概念的提出关系到健康的观念、健康的行为和生活方式、健康的社会适应能力、健康的躯体、健康的心理等。它早已超出了人们的传统认识，随着社会的发展，健康的内涵丰富了，外延也拓展了，特别是心理健康，已经普遍受到了人们的关注。

三、什么是心理健康

(一) 心理健康的定义

说起“心理健康”，人们或许会联想到“心理不健康”甚至“心理疾病”、“精神病”，以为有关心理健康方面的书籍、文章是给不健康的人看的。这种看法是不正确的。

长期以来人们只注重生理上存在的健康问题，而忽略了心理的健康，以为心理不健康不是疾病，而是“精神不正常”等。实际上，人体是生理与心理的统一体，二者相互关联、不可分割。1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“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的状态。”简单地讲，心理健康是心理功能良好、心理活动协调一致的状态。

关于心理健康的含义，国内外专家有过不少的研究和论述。心理学家英格利士(H. B. English)指出，“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能做良好的适应，具有生命活力，而且能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的、丰富的状况，而不仅是免于心理疾病”。精神病学家门宁格(Karl Menninger)认为，“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应当保持稳定的情绪、敏锐的智力、适于社会环境的行为和愉快的气质”。社会工作者波姆指出：“心理健康是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”《简明不列颠百科全书》中对心理健康的描述是：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态，不是绝对的十全十美状态。”

综合以上观点，心理健康是指个体心理功能良好、心理活动协调一致，在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态。

心理健康强调的是和谐、适应；心理健康是一种状态，而不是结果；罗杰斯说：“美好的人生是一个过程，而非一种存在状态；它是一个方向，而非一个目的地。”

(二) 心理健康的特点

1. 相对性

心理健康要考虑文化、年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，但发生在成人身上则是不正常的；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的，而在另一些社会背景或一般情况下出现则是不正常的。

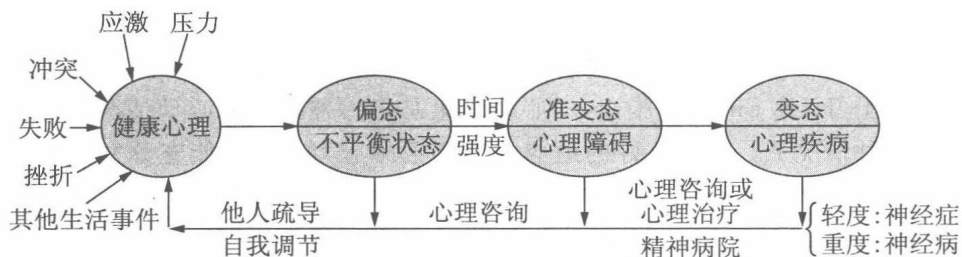
例如，一个三、四岁的孩子当众哭闹撒娇，人们不足为怪；若一个二

十岁的小伙子如此，人们则认为其不正常。

2. 动态性

心理健康并非固定不变，心理健康水平随着个体的成长、环境的改变、经验的积累及自我的变化而发展变化。因为人的心理世界的复杂多样性，任何一个心理健康的人，也可能有突发的、暂时的心理异常，所以就像感冒一样，心理健康的人有时也会得“心理感冒”。当一个人出现了心理困扰、心理矛盾，如果能及时调整情绪、改变认知、纠正不良行为，则很快会解除烦恼、恢复心理平衡。反之，如果不注意心理保健，则心理健康水平就会下降，甚至产生心理疾病。

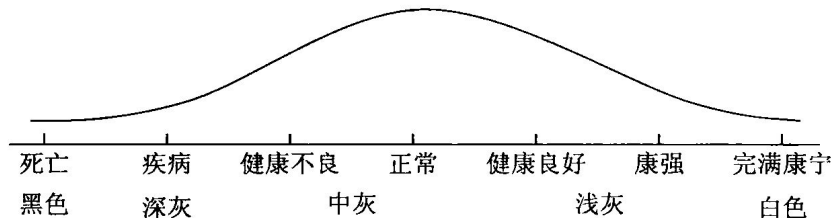
心理问题的产生过程(示意图)



3. 连续性

心理健康与不健康之间并没有一条明确界限，而是呈一种连续甚至交叉的状态。从健康的心理到严重的心理疾病，是一个两头小、中间大的渐进的连续体。

如下图，在健康序列分布中，人群总体健康程度呈常态分布，中等健康水平者居多。真正完满的健康(康宁)状态是一种理想，只有少数人或在个别情况下才能达到，大多数人在通常情况下都能比较“健康”地生活。



第二节 心理健康的标准

如何判定一个人心理是否健康？

一个人玩扑克游戏正玩得开心，同伴走过来拿走了他的扑克牌，他立

刻大哭大叫。你认为他正常吗？

也许你认为他不正常。

但是，如果他是一个四五岁的孩子，你还这样认为吗？

有一位同学，精力旺盛，易于与人相处，整天无忧无虑。可是近两个星期来，他变得极为抑郁，不能集中精力学习，晚上失眠，还时常发出阵阵失去控制的哭喊。他是精神不正常了吗？

但是假如你知道，他两个星期前收到家里的来信，得知自己心爱的弟弟得了白血病，两天前又得知弟弟已离开了人世，你还会认为他的精神出了问题吗？

一、心理健康的判断原则

1. 统一性原则

心理健康的人心理活动与客观现实是统一的，无明显的偏离，内隐的心理与外显的行为统一、协调。一个人倘若失去这种统一性，言行离奇出格，为常人所不能理解，则违背了此原则，出现了心理异常。

【案例】

小A性格内向，敏感，多疑。她喜欢一位同乡男孩很久了，但是始终不敢表白，害怕遭到拒绝。终于在一次联欢晚会上，她鼓足勇气向男孩道出了自己的感情，不料却遭到拒绝。那一次打击使小A受到巨大伤害，她觉得周围人都在嘲笑她。每当看到旁边同学窃窃私语，她就觉得他们是在谈论自己，嘲笑自己。于是她更加疏远他人，心中的阴影总也挥之不去。更严重的是，当有人友好地与她打招呼或者礼貌地看她一眼，她都会觉得别人是在故意挑衅，瞧不起她……

——《大学生心理健康读本》

2. 整体性原则

心理过程中的认知、情感、意志是协调一致的，这种整体性是个体保持正常社会功能的心理学基础。如果这种整体性受到破坏，知情意行不统一，说明其心理、行为偏离了正常轨道。

【案例】

小B其貌不扬，没什么特长，学习成绩也很差，在学校里不受欢迎。一次在迪厅偶然认识了两个挺讲“义气”的哥们儿，跟他们逐渐发展起密切的关系。后来得知原来他们是一伙从事非法交易的人时，他的思想动摇过，产生过与之断交的念头，但是因为经不起他们的威逼利诱，也因为承受不了一个人的孤独，就这样跟他们一直混在一起……