

大学生 心理健康

Daxuesheng
Xinli Jiankang Daodu 导读

顾 剑 / 编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

大学生 心理健康

Daxuesheng
Xinli Jiankang Daodu 导读

常州顾子刚编著
藏书章



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康导读 / 顾剑编著. --上海 : 立信
会计出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5429-2844-3

I. ①大… II. ①顾… 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 061870 号

责任编辑 洪梅春

封面设计 周崇文

大学生心理健康导读

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路 2230 号	邮政编码	200235
电 话	(021)64411389	传 真	(021)64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021)64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	上海申松立信印刷有限责任公司	
开 本	787 毫米×960 毫米	1/16
印 张	18.75	
字 数	346 千字	
版 次	2011 年 5 月第 1 版	
印 次	2011 年 5 月第 1 次	
印 数	1-3 100	
书 号	ISBN 978-7-5429-2844-3/B	
定 价	28.00 元	

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

近年来,在一些人眼中,大学生成了“脆弱的一代”的代名词。学者们非常喜欢研究自杀、出走、违法犯罪等问题;专业教材则聚焦在变态心理学的框架中。这是不利于大学生心理健康发展的。因为关注什么,就可能得到什么。海森堡不确定性原理告诉我们:不存在一个完全客观的观察,因为观察行为会给被观察者带来影响。所以你得到的结果就是你观察与观察对象互动而形成的新的现实。在这个世界上,你既是观众,又是演员。你不可能在关注研究负面东西的时候不把负面的东西带到现实中来。马斯洛认为神经症原因就是人没有成为他希望成为的人,也就是说,患者在成长过程中受到阻碍。他说:“心理学在研究负面方面,迄今为止,比研究正面方面成功得多;它向我们展露了人类的缺点、病症和人内在的缺陷,但是很少接触人的潜能、优点和人可以实现的愿望和抱负,或是人在心理上能够达到的高度。似乎心理学自愿地把自己限定在一个合法活动范围中的另一半区域,即黑暗的、卑劣的那一半。”同时,健康不等于排除不健康,消除消化不良,并不一定能体会食物美味。传统医学在于治病,新医学则关注健康。传统医学的对象是病人,新医学的对象是所有人。心理健康的教育也一样。心理健康的目标不仅是排除心理问题,更重要的是培养健康的人格和价值观,让大学生体会到学习的乐趣、生活的美好,形成积极健康的行为模式,为将来走上社会做好心理准备。心理学应该具有更多创造性与指引性,而不是仅仅对现实作出反应。因此,教育者的正面研究、受教育者的正面体验是大学生健康教育的一个新方向。本教材正是为了适应上述两方面新要求而精心编写的。

本教材在内容上具有系统的心理学理论支持,在形式上轻松活泼,语言接近口语化,再结合编著者长期从事大学教学和心理咨询经验,从而体现以下三个特点:

第一,大学新生能够自助阅读。充分体现“导读”的特点,着重于观念的改变而不是心理治疗,力图在语言上通俗化。换句话说,就是把严谨、复杂的学术研究与自助学习的通俗易懂相结合,充分发挥两者所长。可以说,本教材力图在象牙塔及大众间构建桥梁。

第二,充分吸收积极心理学、伦理学等学科的应用成果。教育本是充满情感和

爱的事业。现代教育不仅要培养富有智慧的人,还要培养心理健康的人。因此,大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要,还要满足大学生丰富多彩的精神需求。但反观我们当下的大学教育,仍存在着重认知能力的培养、轻情感体验的发展,重智轻德、忽视对大学生精神世界的关注等弊端。换言之,我们的大学教育十分缺乏对“情商”的开发,只是把传授专业知识、培养专业技能、开发智力,甚至片面追求虚高的就业率作为教育的重要目标,而忽视了对陶冶情感、锻炼意志、培养良好的心理素质这些更为重要的教育目标的追求,导致一个又一个令人痛心疾首的事件发生。大学教育除了要向大学生传递心理健康知识,形成心理保健意识,还要启迪大学生的心灵,传递生活的智慧,促进他们心灵的成长,从而提升他们的生活质量,促进生命意义的彰显。

第三,结构明晰,体例新颖。本教材分为有逻辑关系的四篇:第一篇是概论;第二篇是自我管理;第三篇是发展关系;第四篇是走向社会。由点到面,循序渐进,把个体心理学、群体心理学、变态心理学、学习心理学以及职业心理学等有机结合在一起。在体例上,每章起始有“推荐电影”和“课前测试”,章末有“案例分析”、“应用活动”和“课后测试”。在教学中,课前测试可以作为预习的作业,推荐电影的片段作为课程视频材料,案例分析和应用活动是理论联系实际的学习,课后测试可以作为参考的材料,视课堂进度有选择地使用。

总之,本教材以大学生普遍存在的心理问题为切入点,涉及的内容不仅包括心理学的基本理论知识,还结合积极心理学的相关知识设计自助学习活动。有师生互动,也有学生之间互动,改变过去填鸭式的课堂教学模式,激发学生的学习动机,挖掘学生各方面的潜力,让学生在团体中学习和体验成长的快乐。

本教材有配套的补充材料,便于老师和学生使用。补充材料包括讲课 PPT 和有关影视片段。需要的师生可以和立信会计出版社(lixinaph@163.com)或作者(jgu@ecust.edu.cn)联系免费索取。本教材既适合大专院校作为“大学生心理健康教育”课程的教材,也适合有兴趣的心理学爱好者自助阅读。

在本教材的编写过程中,作者参阅了大量国内外学者、专家的研究成果和文献资料,在此表示衷心感谢!同时,期待同行们的意见和建议,共同为当代大学生健康成长而努力!

华东理工大学商学院

顾 剑

2011年6月于上海

目 录

序：幸福的智慧	1
---------------	---

第 1 篇 概 论

第 1 章 选择的难题：自由的枷锁	7
课前测试 独木舟上的故事	7
推荐电影 《罗生门》(Roshomon, 1950)	7
1.1 我不想长大	8
1.2 选择是人的权利，也是人的重负	14
1.3 逃避问题就是制造问题	16
1.4 心理健康发展就是在自我与社会的冲突中成长	19
案例分析 痛哭前后的心理变化	23
应用活动 价值观大拍卖活动	25
课后测试 症状自评量表(SCL-90)	26
第 2 章 环境与习惯	31
课前测试 你是 A 型性格还是 B 型性格	31
推荐电影 《流浪者》(Awara, 1954)	32
2.1 龙生龙，凤生凤：遗传和生物学因素	33
2.2 一命二运三风水：自然环境	34
2.3 惯子不孝：社会环境	38
2.4 习惯的力量	41
2.5 培养自我管理和解决问题的能力	44
案例分析 精神崩溃的老鼠	48
应用活动 估计你自己 1 分钟拍手多少次	49

课后测试 成人内/外控(ANSIE)量表	50
第3章 自作自受,还是心想事成	52
课前测试 一般自我效能感量表	52
推荐电影 《窈窕淑女》(My Fair Lady, 1964)	53
3.1 心想事成:让潜意识导航	53
3.2 自作自受:防御机制不能滥用	58
3.3 境由心造	63
3.4 增强自我效能	65
3.5 发现控制点	68
案例分析 好心帮忙,为何反受伤害	69
应用活动 讨论束缚你的种种障碍	71
课后测试 读与做测试题,你能否按照指令做(限时3分钟)	71

第2篇 自我管理

第4章 人格与健康	75
课前测试 十字路口	75
推荐电影 《火柴人》(Matchstick Men, 2003)	75
4.1 什么是人格	76
4.2 四种恐惧人格原型	79
4.3 卡特尔 16PF 中的心理健康指标	83
4.4 明尼苏达多项人格测验	85
4.5 其他人格类型	87
案例分析 频频“失误”的张某	90
应用活动 谈论一个“失败”的思维模式	91
课后测试 艾森克人格问卷(EPQ)	91
第5章 情绪与压力	97
课前测试 人物画测试题	97
推荐电影 《愤怒管理》(Anger Management, 2003)	98
5.1 什么是情绪	98

5.2 情绪的功能	99
5.3 情绪理论与情绪的控制	103
5.4 压力是朋友还是敌人	106
5.5 压力的来源	108
5.6 舒适区与压力管理	110
案例分析 大学三年的困扰	114
应用活动 “想法”决定情绪	115
课后测试 艾森克情绪稳定性测验	116
第6章 学习心理	124
课前测试 隐蔽图形测验	124
推荐电影 《美丽心灵》(A Beautiful Mind, 2001)	125
6.1 艺术天才: 现实的世界和想象的世界	126
6.2 我是艺术人才, 还是科学人才	128
6.3 学习规划	132
6.4 将知识系统化, 并建立反馈	135
6.5 考试焦虑	138
案例分析 痴迷网络, 学校除名	140
应用活动 学习写断言	141
课后测试 国际标准情商测试题	142

第3篇 发展关系

第7章 人际关系: 亲近、回避与孤独	147
课前测试 建设性不满	147
推荐电影 《第八日》(The Eighth Day, 1996)	148
7.1 人际关系的意义	149
7.2 人际吸引	152
7.3 委曲求全的亲密	158
7.4 冲突型人际关系	159
7.5 无意义的孤独	160
案例分析 马加爵杀害同学案	163

应用活动	画出你的平衡轮	164
课后测试	大学生人际关系综合诊断量表	164
第8章 最亲密的他和她：爱情		168
课前测试	从手指长度看性能力	168
推荐电影	《断背山》(Brokeback Mountain, 2005)	169
8.1	爱情心理揭秘：校花美女为何钟情“丑男”	170
8.2	爱情三角形	173
8.3	爱情的生理基础：精神分析的解释	176
8.4	变态性行为	179
8.5	依附理论：对过度重视性的反思	186
8.6	失恋：绝望、放手还是奉献	188
案例分析	失恋后为何行为失控	192
应用活动	男人来自火星，女人来自金星	193
课后测试	爱情公式	194
第9章 其实你不懂我的心：沟通		195
课前测试	沟通技巧测试	195
推荐电影	《通天塔》(Babel, 2006)	196
9.1	沟通的心理效应	197
9.2	沟通过程模式	200
9.3	乔哈里窗口：反馈和自我揭示	203
9.4	沟通的心理学理论：PAC 理论	205
案例分析	新入公司的大学生	209
应用活动	拉绳游戏	210
课后测试	MBTI 风格测试(The Kersey Temperament Sorter)	211

第4篇 走向社会

第10章 职业生涯规划：我的未来不是梦		217
课前测试	你有自知之明吗	217
推荐电影	《入殓师》(おくりびと, 2008)	218

10.1 大学与工作的不同	219
10.2 职业生涯规划：如其所是的自己	221
10.3 职业生涯规划的时间框架	224
10.4 不同职业四个目的	228
10.5 器和道：如何炼成职业“达人”	230
案例分析 刘立早和陆步轩	236
应用活动 画出自己的生涯彩虹图	237
课后测试 霍兰德职业兴趣测验	238
 第 11 章 从成功到卓越	 241
课前测试 自我肯定量表	241
推荐电影 《闻香识女人》(Scent of a Woman, 1992)	242
11.1 人们为何不快乐	242
11.2 成功的迷思	244
11.3 追求卓越	247
11.4 幸福等于快乐+意义	249
11.5 为学日益，为道日损	253
案例分析 王安公司	258
应用活动 为你自行负责的态度打分	259
课后测试 总体幸福感量表(GWB)	259
 第 12 章 小胜靠智力，大胜靠品德	 262
课前测试 1 个和 9 个生命的选择	262
推荐电影 《华尔街》(Wall Street, 1987)	262
12.1 树立有意义的目标	263
12.2 凡人修果不修因，圣人修因不修果	265
12.3 伦理与健康、幸福的生活	269
12.4 成绩诚可贵，品德价更高	272
12.5 道德发展的阶梯：爱己才能及人	276
案例分析 安然丑闻、哈佛大学与道德教育	279
应用活动 马上行动，我要给自己写封信	281
课后测试 科尔伯格道德层次测试	282

专栏 1.1 布里丹选择	16
专栏 2.1 有趣的计算	43
专栏 6.1 心理学专家：使用左脑太多不易感到幸福	130
专栏 9.1 用 PAC 理论改善沟通	207
专栏 11.1 生命的轨迹(比较惹的祸)	245
专栏 11.2 小故事	250
专栏 12.1 灯塔与大船	266
 附录 课前测试参考答案	 284
参考文献	288

序：幸福的智慧

幸福是什么？

从前有一只名为赛尔玛的羊，她喜欢每天在太阳升起的时候吃草，每天上午教孩子们说话，每天下午锻炼身体，然后再吃草，晚上和玛雅大婶聊会儿天，夜里睡个又香又甜的好觉。

一天，有人问她，如果有更多的时间，打算做些什么，她说：

我想在早上太阳升起的时候吃草，然后和孩子们交谈……直到中午！再锻炼一会儿身体……吃草……晚上我喜欢和玛雅大婶聊会儿天……当然不会忘记，美美地睡上一觉。

“假如有一天你中了大奖呢？”

嗯，那我就会在早上多吃一点儿草，最好是在太阳升起的时候，和孩子们多说些话，好好锻炼一下身体……下午接着吃草……晚上和玛雅大婶聊天……又香又甜的美梦……

有本用一分钟就看完的漫画书，名字叫《幸福》，是2010年国际安徒生奖代表作。作者是德国插画家尤塔·鲍尔(Jutta Bauer)，这是我看过最薄的、页数最少的、且空白最多的书。售价20元，你也许觉得不值，甚至觉得在骗钱。即使我们并不处在一个浅薄时代，数量也是一种衡量价值的尺度。关于幸福的书汗牛充栋，但是足够回味一生的、且不同经历、不同的年龄所感不同的书，恐怕非此莫属。

生活中有“变”和“不变”的东西，身外之物是变的，而身内之物是不变的。无论是西方的《圣经》还是东方的《佛经》，从来就没有修订版，而我们的科学发展已经日新月异了。英国有一个保守党，恐怕很少有人知道保守这个名称的含义。人类历史的车轮滚滚向前，你却选择“保守”不变，岂不是自甘落后吗？殊不知这个保守是指真理上的事情。按照中国哲学的解释，道是一，器是万物，万物生生不息、变化无穷，而道则一以贯之。

尤塔·鲍尔告诉我们，幸福就是在变化的环境中保持本性的不变。羊，她喜欢每天在太阳升起的时候吃草，每天上午教孩子们说话，每天下午锻炼身体，然后再吃草，晚上和玛雅大婶聊会儿天，夜里睡个又香又甜的好觉。这是生活的常态，如果有

更多的时间,也不过是吃草、睡觉、聊天而已。即使有一天中了大奖了,还是要吃草,还是要说话、睡觉。如果中大奖连吃饭也吃不好、觉也睡不好,岂不是舍本求末?

这是连羊也知道的道理啊!人未必知道。中彩票的人比一般人更幸福吗?有一个很出名的研究。一个叫 Brickman 的学者,在 20 世纪 70 年代,他跟踪美国一批买彩票中了大奖的人,研究他们的幸福程度;他同时还跟踪了一批遭遇车祸并且终身残疾的人。人们往往认为,中大奖的人会一生幸福,残疾的人会一生痛苦。但事实上,事后不久,得大奖的人的幸福程度已经和一般人的幸福程度几乎一样。而那些残疾的人,确实幸福程度要比一般人低些,但是差距比绝大部分人包括他们自己预测的要小得多。研究说明,即使是那些非常极端的事情——中六合彩和终身残疾,人都会适应。不是 100% 的适应,但是适应程度往往比预测的要强。

人的幸福和快乐在于得到他真正需要的东西,人真正需要的东西又是什么呢?

一个记者在西北某山村碰见一个放羊娃,问道:你放羊为了什么?

小孩:赚钱。

记者:你赚钱为了什么?

小孩:娶媳妇。

记者:你娶媳妇为了什么?

小孩:生娃。

记者:生了娃干什么?

小孩:放羊。

这个故事作为生活的反面教材,常被一些人引用,用来号召人们努力奋斗,过上自以为不同于放羊娃的生活。有的家长开始教育孩子:你要好好读书,不然以后跟那个放羊娃一样,生命只不过是无意义的循环,多悲哀?

那么如果把放羊娃换成我们这些上过大学的“天之骄子”,

.....

或者把“天之骄子”替换成更有强烈企图心者(如在读 MBA 的学生或即将去美国读书者),也许是这样的思维:读书是为了上大学,上大学为了赚钱,要拿 MBA 学位是想换个工作能够多赚点钱,能够多赚点钱可以有更大的权,有更大的权可以赚更多的钱,赚更多的钱后应该娶上海的媳妇,生上海娃,娶美国的媳妇,生美国娃.....

有进取心并没有错,但是所有的外部物质资源都不会改变人的本质。猴子穿上西装依然是猴子,人赤膊、赤屁股也还是人。聪明的猴子不会为一套西装而把自己关进笼子里;聪明的人也不会过于执著外在满足而丧失自己纯真的本性。人生的过程都差不多,差得多的是你脑海中的信念、想法。上大学为人生发展打开了充实自己知识的通道,但是,获取知识不是人生的根本,人光有信息是不够的。Archibald MacCleish 说:“出错的不在于科学上做出的那些大的发现——无论是什么样的信息

或无知，信息总是比无知好。错就错在我们对信息的观念，这种观念就是以为信息会改变世界，它不会。”人生要关注“大画面”而不是局部的细节。“大画面”就是 Do Right Thing, Not Do Thing Right。最笨的人是出色解决根本不需要解决的问题。

人生的三个境界：知识、方法、智慧。赚更多的钱介于知识和方法之间。而智慧的选择是人真正需要的。仔细想想，发展经济、赚钱，不管个人也好，国家也好，都是一个手段，并不是一个目的。读书、找工作、赚钱都是手段。手段不好可以换，目的错了就麻烦了。法乎其上，得乎其中；法乎其中，得乎其下；法乎其下，则无所得矣。

今天我们差不多被信息的海洋淹死，但也会因缺乏智慧而饥渴而死。谁也不能为别人如何过上好生活提供明确的答案，一切出路在于如何提出正确的问题。20 世纪最伟大的思想家彼得·德鲁克说：“管理决策上最常见的错误就是强调去寻找正确的答案，而不是去发现如何提出正确的问题。”人生的问题也是这样。教育是对信息的寻求，教育的真正目的就是让人处于不断提问题的状态中。信息没有知识重要，知识没有方法重要，方法没有格局重要。所以，任何时候都不需要滥用信息，而更多的是要学习改变我们看世界的方式，了解人对不同事件的解释方式，培养自己看待自己、看待世界的大格局。

20 世纪最具影响力的英国思想家罗素，在 1924 年来到中国四川。当时正值夏天，四川的天气非常闷热。罗素和陪同他的几个人坐着那种两人抬的竹轿上峨眉山。山路非常陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。作为一个思想家和文学家的罗素，此情此景，没有了观赏峨眉山的景观的心情，而是思考起几位轿夫的辛劳。他想，轿夫们一定痛恨这几位坐轿的人，这样热的天气，还要他们抬着上山，甚至他们或许正在思考，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？罗素正思考着的时候，到了山腰的一个小平台，陪同的人让轿夫停下来休息。罗素下了竹轿，认真地观察轿夫的表情，很想去宽慰一下辛苦的轿夫们。但是，他看到轿夫们坐在一起，拿出烟斗，有说有笑，讲着很开心的事情，丝毫没有怪怨天气和坐轿人的意思，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦的意思。他们还饶有趣味地给罗素讲自己家乡的笑话，还给这位大哲学家出了一道智力题：“你能用 11 画，写出两个中国人的名字吗？”罗素承认不能。轿夫笑呵呵地说出答案：“王一、王二。”他们在交谈中不时发出高兴的笑声。罗素陡然心生一丝惭愧和自责，我凭什么去宽慰他们？我凭什么认为他们不幸福？后来，罗素在他的著作中讲到了这个故事。而且，他因此得出了一个著名的人生观点：用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

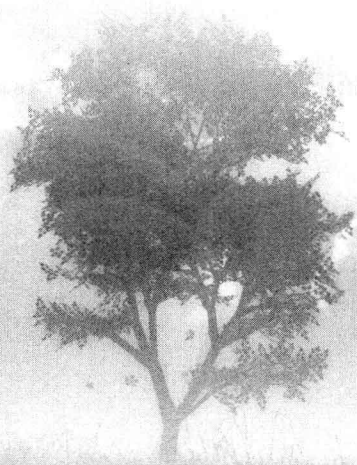
是的，坐轿子的人未必是幸福的，抬轿子的人未必不是幸福的。我们可以让自己的生活充满喜悦，我们也可以让自己的生活丰富多彩。那些真正找到人生幸福的人，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问，而是因为他们拥有一颗健康乐观的心灵，因为他们会用这样的心灵去体验幸福。

知识让你疲惫,智慧则让人轻松。当我们因为拥有了繁华富裕而沾沾自喜时,常常遗失了幸福最重要的东西:简单。对于复杂事物的简陋展示,我不屑一顾;但对于复杂事物内在的简单性追求,我愿意投入我的生命。当你把全部课程学完之后,你认真想一想下面的话对不对:

幸福是知足、知本,幸福是家庭、健康,幸福是一只名叫赛尔玛的绵羊。

第 1 篇

概 论



- ▣ 第 1 章 选择的难题：自由的枷锁
- ▣ 第 2 章 环境与习惯
- ▣ 第 3 章 自作自受，还是心想事成

