



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 郭朝辉 谢大欣 邓 猛



科学出版社

大学生心理健康教育

主 编 郭朝辉 谢大欣 邓 猛

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，在借鉴国内外心理学和大学生心理健康教育最新成果的基础上，结合本校多年来心理健康教育的理论成果和实践经验编写出来的，具有一定的理论性和较强的实用性。

本书共分3篇12章，包括心理健康的基础知识，大学生了解自我，发展自我和大学生提高自我心理调适能力等三个大的方面，涵盖了教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中规定的主要教学内容。

本书既对基本的理论进行概述，也有具体的案例分析，还有相应的心理训练游戏和心理测试。全书内容丰富，可读性、应用性和前沿性较强，可以作为普通高等学校本专科学生《大学生心理健康教育》公共必修课教材和指导书，也可以作为心理学和教育学工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 郭朝辉, 谢大欣, 邓猛主编.
—北京: 科学出版社, 2014.6
ISBN 978-7-03-041283-6

I. ①大… II. ①郭… ②谢… ③邓… 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 (2014) 第 138508 号

责任编辑: 冯 铂/ 责任校对: 韩雨舟
责任印制: 余少力/ 封面设计: 墨创文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号
邮政编码: 100717
<http://www.sciencep.com>

成都创新包装印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年11月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2014年11月第一次印刷 印张: 11.5

字数: 300千字

定价: 23.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《大学生心理健康教育》编委会

主 编 郭朝辉 谢大欣 邓 猛

副主编 程虹娟 莫 忧 李奋生

编 委 许若兰 黎 斌 王 舟

杨 晶 史 琼 李 想

王丽茹 任 蕤 张学昌

前 言

随着当今世界多极化、经济全球化、文化多样化、社会信息化、教育国际化和我国改革开放的持续推进,国际国内形势发生了深刻变化,当代大学生遇到了前所未有的冲击,在学习、生活、人格发展、生涯规划、人际交往、求职等方面都面临着诸多心理压力和困惑。大学生在校期间,心理上的压力和困惑如果不能及时得到释放和解决,轻则影响大学生的心理健康,重则引发一些悲剧。马加爵事件、药家鑫事件的发生,给高校心理健康教育工作敲响了警钟。面对当前因大学生心理问题引发的各种事件频发的现实,开展大学生心理健康教育极为重要。为了加强和改进大学生心理健康教育,2011年2月23日,教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知,对大学生心理健康教育体制机制建设、师资队伍建设、教学体系建设、活动体系建设、工作条件建设和大学生心理咨询服务体系建设、大学生心理危机预防与干预体系建设等提出了要求。2011年5月,教育部办公厅又下发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(以下简称《基本要求》),明确要求各高校面向全体大学生开设一门“大学生心理健康教育”公共必修课程。

本书编写组根据教育部《基本要求》的精神,结合成都理工大学多年来心理健康教育的理论成果和实践经验,从2012年上半年开始着手《大学生心理健康教育》教材的编写工作,前后历时两年多时间,终于完成了本教材的编写。本教材具有以下特色:

1. 本教材内容丰富,全面覆盖了教育部《基本要求》中规定的主要教学内容。全书共分为三篇。第一篇心理健康的基础知识,主要包括大学生心理健康导论、大学生心理咨询、大学生心理困惑及异常心理;第二篇了解自我,发展自我,主要包括大学生的自我意识与培养,大学生人格发展与心理健康;第三篇提高自我心理调适能力,主要包括大学期间生涯规划及能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生性心理及恋爱心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生生命教育与心理危机应对。

2. 本教材理论联系实际,应用性较强。高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。为了使大学生在知识、技能和自我认知三个层面达到相应的目标。本教材每章既对基本的理论进行概述,也有具体的案例分析,还有相应的心理训练游戏和心理测试。通过本课程的教学,在知识层面,使学生了解心理学的有关理论和基本概念;在技能层面,使学生掌握自我探索技能,心理调适技能及心理发展技能;在自我认知层面,使学生树立心理健康发展的自主意识,能够对自己进行客

观评价,正确认识自己、接纳自己。

3. 本教材通俗易懂,前沿性较强。在教材的编写过程中,除了文字表达力求深入浅出以外,编者还注重引用相关的数据、图表和量表,增加教材的可读性。同时,本教材还注重广泛吸收国内外心理学和大学生心理健康教育方面的最新研究成果,体现教材的前沿性。

本书由郭朝辉、谢大欣、邓猛担任主编,程虹娟、莫忧、李奋生担任副主编。全书由郭朝辉、谢大欣、李奋生设计总体框架和提纲并统稿,由许若兰审稿。各章具体分工如下:第一章:郭朝辉;第二章:王舟、邓猛;第三章:程虹娟;第四章:任蕤、李奋生;第五章:程虹娟、邓猛;第六章:谢大欣;第七章:王丽茹、李奋生;第八章:莫忧、王丽茹;第九章:李想、任蕤;第十章:杨晶、王丽茹;第十一章:史琼、张学昌;第十二章:黎斌、张学昌。

在本书编写的过程中,编写组参考了大量的文献资料,在此对所有文献资料的作者表示衷心的感谢!同时,也向支持本书出版的科学出版社冯铂编辑和为本书审稿的许若兰教授表示深深的谢意!由于受编者自身的水平和实践经验的限制,本书难免会出现纰漏,敬请各位专家和读者批评指正!我们将在本书使用过程中虚心接受各方面的意见和建议,对书稿进行修订和再版,不断提高本书的质量,为促进当代大学生心理健康,培养高素质人才作出应有的贡献。作者联系邮箱:guozh@cdut.edu.cn; lifensheng@163.com 欢迎各位专家和读者对本书提出宝贵意见和建议。

编 者

2014 年 9 月

目 录

第一篇 心理健康的基础知识

第一章 大学生心理健康导论	3
1.1 心理与心理活动	3
1.1.1 心理的实质	3
1.1.2 心理活动及其特点	3
1.2 大学生心理发展的特点	4
1.2.1 心理的发展及其主要特点	4
1.2.2 大学生心理发展的特点	6
1.3 大学生心理健康的标准	7
1.3.1 智力正常	7
1.3.2 情绪调控适当	7
1.3.3 自我评价客观	7
1.3.4 人际关系和谐	7
1.3.5 人格完善	8
1.3.6 意志健全	8
1.3.7 有良好的适应能力	8
1.3.8 心理行为符合年龄特征	8
1.4 大学生心理健康的主要影响因素	8
1.4.1 家庭	9
1.4.2 学校因素	10
1.4.3 社会环境因素	11
1.4.4 互联网	12
1.4.5 个体因素	13
1.5 案例分析	14
1.5.1 案例介绍	14
1.5.2 案例分析	14
1.6 心理训练：相逢是缘	15
1.7 思考题	15
1.8 参考文献	15

第二章 大学生心理咨询	17
2.1 心理咨询的概念和功能	17
2.1.1 心理咨询的定义及发展	17
2.1.2 心理咨询的功能	18
2.2 大学生心理咨询的意义和特点	20
2.2.1 大学生心理咨询的意义	20
2.2.2 大学生心理咨询的特点	20
2.2.3 大学生接受心理咨询应注意的问题	21
2.3 大学生心理咨询的原则、内容与类型	22
2.3.1 大学生心理咨询的原则	22
2.3.2 我国大学生心理咨询的主要内容	23
2.3.3 大学生心理咨询的类型	24
2.3.4 大学生心理健康的自我调适	26
2.4 案例分析	27
2.4.1 案例简介	27
2.4.2 心理测验结果	28
2.4.3 评估与诊断	28
2.4.4 咨询目标的制订	29
2.4.5 具体咨询过程	29
2.4.6 咨询效果评估	29
2.5 心理训练：自我心理辅导	30
2.6 思考题	30
2.7 参考文献	31
第三章 大学生心理困惑及异常心理	32
3.1 心理困扰和异常心理概述	32
3.2 大学生常见的心理困惑及其应对	33
3.2.1 大学生常见的心理困惑	33
3.2.2 应对方法	35
3.3 大学生常见的心理疾病及其应对	36
3.3.1 神经症及其应对	36
3.3.2 心境障碍及其应对	39
3.3.3 精神分裂症及其应对	40
3.4 案例分析	41
3.4.1 案例一	41
3.4.2 案例二	42
3.5 心理训练：消极情绪的控制	42
3.6 思考题	43
3.7 参考文献	43

第二篇 了解自我，发展自我

第四章 大学生的自我意识与培养	47
4.1 自我意识概述	47
4.1.1 自我和自我意识	47
4.1.2 自我意识的结构	48
4.1.3 自我意识的功能	49
4.2 大学生自我意识发展的特点	50
4.2.1 在自我认识发展方面	50
4.2.2 在自我体验发展方面	50
4.2.3 在自我控制发展方面	50
4.3 大学生自我意识偏差及其调适	51
4.3.1 大学生自我意识的偏差	51
4.3.2 大学生自我意识偏差的调适	52
4.4 案例分析	55
4.4.1 案例一	55
4.4.2 案例二	56
4.5 心理训练：战胜自卑	56
4.6 思考题	57
4.7 参考文献	57
第五章 大学生人格发展与心理健康	58
5.1 人格概述	58
5.1.1 人格的概念	58
5.1.2 人格的心理结构	59
5.1.3 人格形成和发展的影响因素	61
5.2 大学生的人格特征	62
5.2.1 人格特征	62
5.2.2 大学生的人格特征	63
5.3 人格发展异常的表现与评估	64
5.3.1 人格障碍	64
5.3.2 偏执性人格障碍及调适	64
5.3.3 依赖性人格障碍及调适	65
5.4 大学生人格完善的途径和调适方法	67
5.4.1 大学生人格完善的途径	67
5.4.2 大学生人格完善的方法	68
5.5 案例分析	69
5.5.1 案例概述	69
5.5.2 案例分析	69

5.6	心理训练：高峰体验	69
5.7	思考题	70
5.8	参考文献	70
第六章	大学期间职业生涯规划及能力发展	71
6.1	大学生活的特点及职业生涯规划	71
6.1.1	大学生活的特点	71
6.1.2	大学生职业生涯规划	73
6.2	大学生能力概述及发展目标	74
6.2.1	大学生需具备的能力	74
6.2.2	大学生的发展目标	75
6.3	大学期间生涯规划的制订	77
6.3.1	客观的自我评价	77
6.3.2	切实的职业目标	77
6.3.3	完善的成长计划	78
6.3.4	及时的反馈修正	78
6.4	学会时间管理	79
6.4.1	时间管理的基本概念	79
6.4.2	大学生时间管理的主要特点	79
6.4.3	时间管理的基本方法	80
6.5	案例分析	81
6.5.1	案例介绍	81
6.5.2	案例分析	82
6.6	心理训练：讲述自己的故事	83
6.7	思考题	83
6.8	参考文献	83
第七章	大学生学习心理	84
7.1	学习心理概述	84
7.1.1	学习与学习心理	84
7.1.2	学习心理研究的演变	85
7.2	大学生学习特点与心理机制	86
7.2.1	大学生学习的独特性	86
7.2.2	大学生学习的心理机制	87
7.3	大学生学习能力的培养及潜能开发	88
7.3.1	努力引导大学生增强对自身潜能的信心	88
7.3.2	探索行之有效的办法	88
7.3.3	建立和完善持续的开发和激励机制	89
7.4	大学生常见的学习心理障碍及调适	89
7.4.1	大学生常见的学习心理障碍	89
7.4.2	大学生学习心理障碍的调适	91

7.5	案例分析	93
7.5.1	案例	93
7.5.2	案例分析	93
7.6	心理训练：找出大学最重要的目标	94
7.7	思考题	94
7.8	参考文献	94
第八章	大学生情绪管理	96
8.1	情绪概述	96
8.1.1	情绪的含义	96
8.1.2	情绪的状态及分类	96
8.2	大学生情绪特点及影响	98
8.2.1	大学生的情绪特点	98
8.2.2	情绪对大学生身心健康的影响	99
8.3	培养良好的情绪	99
8.3.1	健康情绪的标准	99
8.3.2	健康情绪的培养	100
8.3.3	情绪管理的方法	102
8.4	大学生不良情绪的表现及调适	103
8.4.1	大学生常见的不良情绪	103
8.4.2	大学生不良情绪产生的原因	104
8.4.3	对大学生不良情绪的调节	106
8.5	案例分析	107
8.5.1	案例介绍	107
8.5.2	案例分析	108
8.6	心理训练：呼吸改变情绪	108
8.7	复习思考题	108
8.8	参考文献	108

第三篇 提高自我心理调适能力

第九章	大学生人际交往	113
9.1	人际关系概述	113
9.1.1	人际关系的含义	113
9.1.2	人际关系的类型	114
9.1.3	大学生人际关系的特点	114
9.2	大学生人际交往及影响因素	115
9.2.1	大学生人际交往的意义	115
9.2.2	影响人际关系的因素	116
9.3	大学生人际交往原则及技巧	117

9.3.1 大学生人际交往的基本原则	117
9.3.2 大学生人际交往技巧	118
9.4 大学生人际关系障碍及调适	121
9.4.1 大学生人际关系的障碍	121
9.4.2 大学生人际关系障碍的调适	123
9.5 案例分析	124
9.5.1 案例	124
9.5.2 案例分析	125
9.6 心理训练游戏: 连环手游戏	125
9.7 思考题	126
9.8 参考文献	126
第十章 大学生性心理及恋爱心理	127
10.1 爱情与恋爱	127
10.1.1 爱情的实质	127
10.1.2 爱情的心理结构	127
10.1.3 恋爱心理的发展	128
10.2 大学生恋爱心理发展	129
10.2.1 大学生恋爱的特点	129
10.2.2 大学生恋爱中常出现的问题	130
10.2.3 大学生正确恋爱观和择偶观的培养	131
10.3 性心理的发展	133
10.3.1 性心理概述	133
10.3.2 性心理发展	133
10.4 大学生的性心理指导	134
10.4.1 大学生性心理的特点	134
10.4.2 大学生性心理问题	134
10.4.3 大学生健康性心理的标准	136
10.4.4 大学生性心理问题的调适	136
10.5 案例分析	138
10.5.1 案例概述	138
10.5.2 案例分析	138
10.6 心理训练: 在失恋中成长	139
10.7 复习思考题	139
10.8 参考文献	139
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	141
11.1 压力和挫折概述	141
11.1.1 什么是压力	141
11.1.2 什么是挫折	142
11.2 大学生压力和挫折的产生与特点	142

11.2.1 大学生压力的产生与特点	142
11.2.2 大学生挫折的产生与特点	144
11.3 压力和挫折对大学生心理的影响	145
11.3.1 压力对大学生心理的影响	145
11.3.2 挫折对大学生心理的影响	147
11.4 压力管理与挫折应对	148
11.4.1 大学生压力管理	148
11.4.2 大学生挫折应对	150
11.5 案例分析	151
11.6 心理训练：一个好汉三个帮	152
11.7 思考题	152
11.8 参考文献	153
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对	154
12.1 生命的意义	154
12.1.1 生命的内涵	154
12.1.2 生命的意义	155
12.2 大学生生命教育	155
12.2.1 大学生生命教育的内涵	155
12.2.2 大学生生命教育的意义	157
12.2.3 当代大学生应该确立的生命观	157
12.2.4 大学生生命教育的方法	158
12.3 大学生心理危机	159
12.3.1 大学生心理危机的内涵	159
12.3.2 大学生心理危机的表现	160
12.4 大学生心理危机的预防与干预	161
12.4.1 大学生心理危机的预防	161
12.4.2 优化大学生心理危机教育	162
12.4.3 大学生心理危机的干预	164
12.5 案例分析	165
12.5.1 案例概述	165
12.5.2 案例分析	165
12.6 心理训练：制订个人保健计划书	166
12.7 思考题	166
12.8 参考文献	167

第一篇

心理健康的基础知识

第一篇 心理健康的基础知识

第一章 大学生心理健康导论

方寸之心，制之在我，不可放之于流遁也。

——东晋著名道教学者葛洪

心理现象是宇宙中最复杂的现象之一。自古以来，人们都在探索心理的奥秘。作为大学生，我们该如何正确认识和把握自己的心理，如何自主地调整心理状态，维护自身的心理健康呢？学习相关的心理健康教育知识，可以帮助我们找到这些问题的答案。

1.1 心理与心理活动

1.1.1 心理的实质

心理是神经系统的机能，特别是脑的机能。现代脑科学的发展为心理的实质提供了更加充分的证据。在人类长期的社会实践活动中，外界事物作用于感觉器官，传达到脑，引起脑的生理活动，从而产生心理。感觉、思维、意识、情绪、记忆等一系列的心理活动都是人脑对客观世界的主观反映。客观世界是心理活动的源泉，心理活动受客观世界所制约。人脑对客观世界的反映不是直接地复写，而是一种积极的能动的反映过程。总之，人的心理的实质，是对客观世界的能动反映。

1.1.2 心理活动及其特点

心理活动与脑的高级神经活动是同一生理过程的不同方面：从兴奋与抑制相互作用而构成的生理过程看，是高级神经活动；从神经生理过程所产生的映像及所概括事物的因果联系和意义看，是心理活动。从信息加工的过程来看，心理活动是通过脑的神经生

理过程进行信息的摄取、储存、编码和提取。

人的心理活动包括认识活动、情感活动与意志活动三个方面。它们是统一的心理活动过程中既有联系又有区别的方面。人在认识和改造世界的过程中,不仅有认识、情感、意志等心理过程,还会表现出每个人经常的、稳定的心理特点,即个性心理特征。个性心理特征包括能力、气质和性格,其中以性格为核心,它们反映出一个人的基本精神面貌和意识倾向,并体现出个人心理活动的独特性。

1.2 大学生心理发展的特点

1.2.1 心理的发展及其主要特点

1. 心理发展的含义

心理发展是指个体随年龄的增长,在相应的环境作用下,整个反应活动不断得到改造,日趋完善、复杂化的过程,是一种体现在个体内部的连续而又稳定的变化。^{〔1〕}发展概念最重要的一个词是交互作用:遗传和环境的作用总是交织在一起,密不可分。发展的历程其实就是人一生中天性和教养相互作用的结果。^{〔2〕}发展持续人的一生,其中儿童青少年的身心发展最为显著,也是传统上发展心理学家着重关心的发展阶段。

2. 心理发展的主要特点

1) 心理发展具有连续性与阶段性

心理发展既体现出量的积累,又表现出质的飞跃,是连续性和阶段性的统一。心理发展的连续性表现在后一阶段的发展总是在前一阶段的基础上发生的,而且后一阶段既包含前一阶段的因素,又萌发着下一阶段的新质。心理的发展有一个从低级到高级、从简单到复杂、从不分化到逐渐分化的发展顺序。它既是相对稳定的,同时又是可以随着环境、教育、文化以及主体的动机等的差异而有一定程度的可变性。

2) 心理发展具有方向性和不可逆性

心理发展的另一个显著特点就是方向性和不可逆性。在正常条件下,心理发展具有先后顺序,既不会逾越,也不会逆向发展,个体都必须以同样的顺序,从低向高地发展。并且在不同的文化背景下和不同的个体身上都表现出较高的一致性。

3) 心理发展具有不平衡性

人的心理发展具有不平衡性,主要表现在:第一,个体同一个方面在不同的年龄阶段的发展是不均衡的,例如人的思维发展在不同年龄阶段发展速度不同;第二,个体不

〔1〕 全国十二所重点师范大学联合编写. 心理学基础(第2版) [M]. 北京: 教育科学出版社, 2008: 243.

〔2〕 [美] 菲利普·津巴多, 罗伯特·约翰逊, 安·韦伯. 王佳艺译. 普通心理学 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2008: 116.