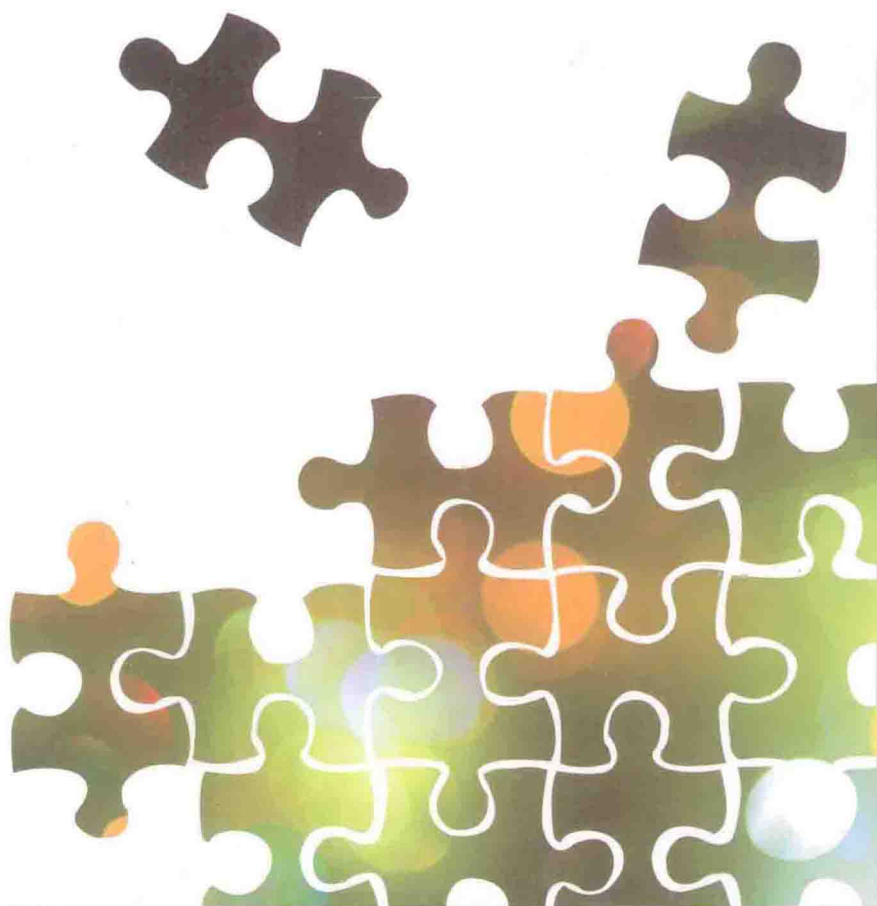


普通高等学校公共课教材

大学生心理健康

于成文 主编
秦涛 王艳 副主编

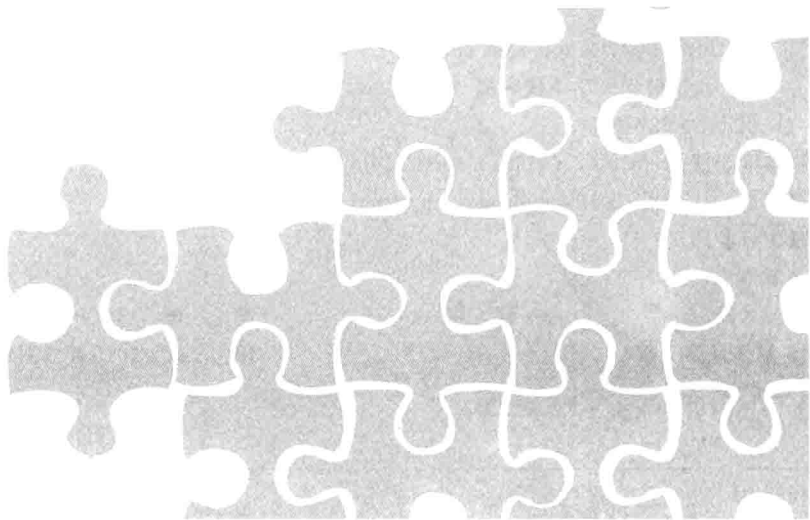


清华大学出版社

普通高等学校公共课教材

大学生心理健康

于成文 主编
秦涛 王艳 副主编



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/于成文主编. —北京:清华大学出版社, 2015

(普通高等学校公共课教材)

ISBN 978-7-302-39862-2

I. ①大… II. ①于… 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(2015)第 077510 号

责任编辑:刘美玉 王如月

封面设计:傅瑞学

责任校对:宋玉莲

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×235mm 印 张:20.75 字 数:439 千字

版 次:2015 年 5 月第 1 版 印 次:2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1~3500

定 价:48.00 元

产品编号:061968-01

编委会名单

主 编 于成文

副主编 秦 涛 王 艳

参 编(以姓氏笔画为序)

于成文	牛 珩	王金蕊	王晓晓	王 艳
杜学敏	肖丁宜	张咏梅	顾耘宇	秦 涛
温 雅	潘佳奇	臧伟伟		

推荐序

大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来。加强和改进大学生心理健康教育,提高大学生整体心理健康素质,不仅关系到个体的学习、生活与成长,也关系到人才培养的质量,关系到社会发展的总体进程。让每个学生身心健康、人格健全,学会做人做事,具备愉快工作、幸福生活的能力,不仅是素质教育追求的目标,也是全社会和每个家庭希望实现的目标,是“以人为本”教育工作方针的具体体现,也是学生工作、思想政治教育的应有之义。

党中央、国务院高度重视大学生心理健康教育工作。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)规定,要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。党的十八大明确提出,要把立德树人作为教育的根本任务,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,强调加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。党的十八届三中全会进一步强调,要坚持立德树人,增强学生社会责任感、创新能力、实践能力,促进青少年身心健康,这为新形势下加强和改进大学生心理健康教育提供了根本遵循。

2014年5月4日,习近平总书记在北京大学师生座谈会上讲话指出,“面对世界的深刻复杂变化,面对信息时代各种思潮的相互激荡,面对纷繁多变、鱼龙混杂、泥沙俱下的社会现象,面对学业、情感、职业选择等多方面的考量,一时有些疑惑、彷徨、失落,是正常的人生经历”。总书记要求当代大学生,“要树立正确的世界观、人生观、价值观,掌握了这把总钥匙,再来看看社会万象、人生历程,一切是非、正误、主次,一切真假、善恶、美丑,自然就洞若观火、清晰明了,自然就能做出正确判断、做出正确选

择”。习近平总书记的讲话为大学生培养健康的心理素质和健全人格指明了努力方向。大学生心理健康教育贯彻落实党的十八大和十八届三中全会精神,落实习近平总书记重要讲话精神,必须准确认识心理健康教育在落实立德树人根本任务中的定位,坚持育人为本、德育为先,在服务于促进学生全面发展和健康成长这个中心使命下谋划工作,引导促进大学生形成良好的思想政治素质,在此基础上提高大学生的心理素质,养成大学生的健全人格。

近年来,教育部实施大学生心理健康素质提升计划,各地各高校共同努力,大学生心理健康教育围绕主动建设,立足提升质量、内涵发展,工作体制机制不断健全,工作载体不断丰富,队伍建设进一步加强,科学化水平进一步提升,初步构建起具有中国特色、中国风格、中国气派的心理健康教育工作体系,大学生心理健康教育质量有了很大提升。据统计,目前基本上所有高校都配备了心理健康教育机构和心理健康教师,心理健康教育工作者达1.6万人。但是,与大学生全面发展相比,与党和国家人才建设需求相比,大学生心理健康教育还不能完全满足需要,质量还需要进一步提高。

在大学阶段,大学生正面临生理和心理方面的巨大变化,处于人生发展的第二次心理“断乳期”,在学习压力下迷茫、在自我认识中彷徨、在人际关系中无助、在恋爱纠结中困惑等问题不时发生。同时,大学生面临的环境日益纷繁复杂,对社会矛盾的理解越来越多元,对经济、就业等社会压力的感受越来越直接,对网络新媒体的依赖越来越强烈,健康心理素质的养成受到更多的影响和干扰。价值取向迷茫、道德认知困惑、人际交往困难、团队意识薄弱、承受挫折能力和心理调适能力较差等,成为大学生群体较为普遍的心理特征,并引发各种各样、不同程度的心理问题,严重的甚至伤害自己 and 他人。据反映,“人艰不拆”“累觉不爱”“十动然拒”等晦涩生僻的词语成为“2013 十大网络新成语”,并在大学生群体中广泛流行。心理学专家表示,每一种流行语都代表了一种情绪、反映着一种心理。比如“人艰不拆”,源于歌手林宥嘉《说谎》里的“人生已经如此的艰难,有些事情就不要拆穿”。“累觉不爱”则是“很累,感觉自己不会再爱了”。这些看似调侃的词语从侧面折射出大学生群体的情绪特征和心理状态。如何引导大学生形成健康的心理素质和健全的人格,提高明辨是非、承受挫折的能力,已经成为广大高校教育工作者面临的一个工作重点和难点。

课堂教学是大学生心理健康教育的主渠道和主阵地。目前,国内大学生心理健康教育研究方兴未艾,相关课程也蓬勃发展。2011年,教育部颁发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,对课程教学的目标、内容、模式、方法等进行了系统规定,对完善课程体系、提升大学生心理健康教育工作化水平提供了基本依据。2013年,教育部思政司组织专家学者编写了精品示范教材《大学生心理健康》,为心理健康教育课程提供了优质教材资源。然而,怎样才能用好这本教材、上好这门课,一直都是教育主管部门和心理健康教育工作者们思考和探讨的问题。高校学生心理健康教育课程既有心理知识的

传授、心理活动的体验,也有心理调适技能的训练等,是集知识、体验和训练为一体的综合课程。因此,如何做到理论联系实际,切实帮助学生提高实际应用能力,解决心理发展的现实问题,是当前大学生心理健康教育课程共同的努力方向。

北京科技大学采用理论讲授与实践体验相结合的教学方法为全校本科新生开设了必修课,并编写了《大学生心理健康》教材。该书以教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为标准,立足本校大学生心理健康教育工作的实践,结合大学生的心理特征、发展需求和认知规律,分为心理健康、认识自我、学会学习、人际交往、情绪管理、学会恋爱、理解家庭、压力应对、生命教育、工作途径等十部分,既有通行理论、前沿理论的介绍与运用,又有教学方法、调试技能的总结和分享,旨在帮助大学生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,提高心理素质,促进全面发展。由衷地希望本书能够成为大学生良好心理素质养成和健全人格培养的良师益友,能够帮助他们应对大学学习生活乃至未来人生发展的各种挑战,收获美满幸福的人生。

冯 刚

2015 年 4 月

目 录

第一章 心理健康	1
一、健康从“心”开始	1
(一) 现代健康的新概念	2
(二) 心理健康的标准	3
(三) 心理健康与幸福人生	7
二、大学生与心理健康	11
(一) 大学生活的新变化	12
(二) 大学生心理发展阶段	15
(三) 大学生常见的心理问题	17
三、获得心理健康的途径	23
(一) 学习心理健康知识	23
(二) 在实践中成长	25
(三) 努力经营自己	27
本章小结	31
思考题	31
第二章 认识自我	33
一、追问“我”是谁	34
(一) 自我意识的内容及形成	34
(二) 大学生自我意识的特点	41
(三) 良好的自我意识及其重要性	44
二、关于“我”的困惑	47
(一) 他人评价和自我评价的冲突	47
(二) 理想自我与现实自我的冲突	52
(三) “成功”与“成长”的冲突	55
三、做真实的自我	59
(一) 接纳独特的自我	59

(二) 开放封闭的自我	62
(三) 提升内在的自我	64
本章小结	67
思考题	67
第三章 学会学习	69
一、透视大学学习	69
(一) 学习是什么	70
(二) 大学学习的特点	71
(三) 影响学习的心理因素	74
二、大学生常见的学习困扰	81
(一) 学习目标迷茫	81
(二) 考试焦虑与挫折	83
(三) 网络成瘾	86
三、提高学习效率的途径	90
(一) 建立恰当的学习目标	90
(二) 培养积极的心理调适	92
(三) 进行有效的时间管理	95
(四) 养成科学的用脑习惯	99
(五) 促进问题的合理解决	104
本章小结	106
思考题	106
第四章 人际交往	108
一、解密人际交往	109
(一) 人际交往与人际交往的意义	109
(二) 人际交往中的心理学效应	113
(三) 影响人际交往的心理因素	117
(四) 人际沟通的五种模式	120
二、大学生人际交往中的困扰	123
(一) 以自我为中心难以交往	123
(二) 自我封闭不愿交往	125
(三) 缺乏技巧不会交往	126
三、良好人际关系的建立与维护	126

(一) 真诚与信任——人际交往的前提	126
(二) 分享与助人——人际交往的方法	128
(三) 冲突应对——维护人际交往的能力	129
本章小结	131
思考题	131

第五章 情绪管理

一、认识我们的情绪	134
(一) 什么是情绪	134
(二) 情绪的类型	136
(三) 情绪的作用	143
二、情绪与大学生生活	144
(一) 大学生健康情绪的标准	146
(二) 情绪对大学生学习的影响	147
(三) 情绪对大学生身心健康的影响	157
三、情绪的有效管理	161
(一) 真实接纳情绪	162
(二) 正确表达情绪	163
(三) 有效调整情绪	165
本章小结	169
思考题	169

第六章 学会恋爱

一、什么是爱情	171
(一) 爱情的定义	172
(二) 爱情的形式	172
(三) 爱情的基础	172
二、大学生恋爱中常见的困惑	176
(一) 谁吸引我	176
(二) 恋人为何不理解我	180
(三) 如何维持一段恋情	184
(四) 恋爱中的冲突	186
(五) 感情破裂与失恋心理	188
三、恋爱能力的培养	189

(一) 自我完善	189
(二) 表达与接受,爱的自信与主动	190
(三) 学会拒绝,尊重自我与他人	191
(四) 如何处理冲突	192
(五) 如何应对失恋	193
本章小结	196
思考题	196

第七章 理解家庭

一、家庭如何塑造了你	198
(一) 你从家中走来	199
(二) 家庭的分类	201
二、家庭与心理健康	207
(一) 家庭结构对子女心理健康的影响	208
(二) 家庭环境对子女心理健康的影响	210
(三) 家庭功能对子女心理健康的影响	212
三、家庭问题上的心理困扰	214
(一) 家人期待带来的心理压力	214
(二) 父母关系造成的心理困扰	216
(三) 亲子关系引发的心理冲突	218
四、在家庭中成长	220
(一) 理解父母,接纳家庭	220
(二) 自主独立,自我负责	222
(三) 关爱父母,承担责任	224
本章小结	225
思考题	225

第八章 压力应对

一、压力知多少	228
(一) 什么是压力	228
(二) 压力与身心健康	233
二、大学生压力面面观	237
(一) 你是否“压力山大”	237
(二) 象牙塔中的压力源	237

(三) 预测大学毕业后的挑战	242
三、顺利度过大学生活的压力考验	243
(一) 修炼身心	243
(二) 正确归因压力	245
(三) 合理寻求社会支持	246
(四) 掌握适当的心理技巧	247
(五) 不做完美主义者	248
(六) 学会时间管理	250
(七) 战胜拖延症	252
本章小结	254
思考题	254

第九章 生命教育

一、认识生命	257
(一) 了解生命的历程	257
(二) 发现生命的可贵	261
二、当今大学生对生命的困惑	262
(一) 目标的迷失	263
(二) 价值感的失落	265
(三) 动力的缺乏	266
(四) 消极的人生观	267
三、热爱生活,珍惜生命	269
(一) 尊重生命,热爱生活	269
(二) 珍惜生命,预防自杀	275
本章小结	280
思考题	280

第十章 工作途径

一、课程教学	283
(一) 我国高校心理健康教育课程的发展与现状	283
(二) 高校心理健康教育课程建设的问题	283
(三) 高校心理健康教育课程建设的方向	284
二、心理咨询	287
(一) 心理咨询的概念	288

(二) 心理咨询的对象、分类与形式	292
(三) 心理咨询的过程与效果	293
(四) 心理咨询的相关守则	294
(五) 何时需要主动寻求心理帮助	296
三、班级心理辅导	299
(一) 班级心理辅导的内涵与特点	300
(二) 班级心理辅导的价值	301
(三) 班级心理辅导的活动形式	302
(四) 班级心理辅导的主要原理	304
(五) 班级心理辅导的设计与实施	308
后记	312
参考文献	313



第一章

心理健康

名人名言

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

本章要点

- 心理健康的含义与标准;
- 心理健康对大学生的意义;
- 获得心理健康的途径。

【案例】

最近,某高校大二学生晓敏很苦恼,她同宿舍的一位女同学,与其他宿舍同学关系很好,唯独与自己宿舍的同学处不好。宿舍卫生从来不主动打扫,经常不打水却把室友的水用个精光,大家说好宿舍用电轮流买,她却总是故意拖着不买。晚上熄灯后经常与男友打电话到12点多,害得大家都没法睡。她还时不时熬夜看电影,有时半夜3点钟还爬起洗袜子。室友们多次与她沟通,该同学仍然没有任何改变。晓敏只能安慰自己,大学时间已经过了大半,忍忍也就毕业了,但有时也会担心自己哪天会崩溃!

提问:

1. 如果你是晓敏,你会如何处理与这名女同学的问题?
2. 你是否有过极度愤怒、绝望、悲伤等无法控制的情绪?你是如何处理的?
3. 你有人际关系方面的苦恼吗?经过分析,大概有哪方面的心理原因?

一、健康从“心”开始

自古以来,健康成为古今中外、各朝各代人们谈论的永恒话题,并被视为人生的第一需要。然而,什么是健康?是否身体无病就表示健康呢?那么

又该如何正确理解和把握健康的准确内涵呢?

(一) 现代健康的新概念

世界卫生组织(WHO)早在1978年国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》(以下简称《宣言》)中明确提出:健康不仅是没有疾病或不虚弱,且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。该《宣言》同时指出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。

事隔多年后,1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康(physical health)、心理健康(psychological health)、社会适应良好(good social adaptation)和道德健康(ethical health)。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物学模式下的健康的有力补充和发展,使医学模式从单一的生物学模式演变为“生物—心理—社会医学模式”,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。健康应包括如下具体含义:

(1) 躯体健康(生理健康)。躯体健康是指身体结构和功能正常,具有生活的自理能力。

(2) 心理健康。心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调适自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。值得指出的是,心理健康有广义和狭义之分:狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态;广义的心理健康还包括心理调节能力及发展心理效能能力。

(3) 社会适应良好。较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的人能与社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰、准确的把握与认知,既有远大的理想和抱负,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,注重现实与理想的统一。对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战,不怨天尤人,而是采用积极的态度、切实有效的办法去解决。当发觉自己的理想愿望与社会发展背道而驰时,能够迅速进行自我调节,以求与社会发展一致,而不是逃避现实,更不妄自尊大和一意孤行。

(4) 道德健康。道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为,能为人们的幸福做贡献,表现为思想高尚,有理想、有道德、守纪律。

新的健康观认为,没有生病只是健康的一个基本方面,主要是机体的正常状态,同时还应包括心理健康和对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态。这就是新的健康完整而全面的观念,它更突出了以往忽视的心理健康,将其提高到一个和身体健康接近的高度,并且强调了身体健康和心理健康的关系。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态;反之,则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往

往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

随着现代生活的节奏越来越快,高度的信息化让每个人将和更多的人、更遥远的人和相当多的陌生人产生联系,如何在纷繁复杂的人际关系中保持良好愉快的精神状态将是越来越重要的命题。当代大学生都是“90后”,他们对信息的接受、传播更为敏感,也更容易受到网络上大量的良莠不齐的信息耳濡目染,逐渐形成自己的人生观,是乐观还是悲观,对待人际关系是充分信任还是处处提防,都将客观地影响着每个大学生每天的精神状态。

（二）心理健康的标准

我们究竟应该以什么样的标准来衡量自己的心理是否处于健康的状态呢?心理健康的标准不是绝对的,它只是一个可供参考的系统。下面我们来看看国内外机构、专家学者对于心理健康较为权威、普遍接受的一些标准。

1. 世界卫生组织(WHO)提出的标准

心理健康的概念是指一种健康状态,在这种状态中,每个人能够实现自己的能力,能够应付正常的生活压力,能够有效地从事工作,并能够对其社区做出贡献。从积极意义上来说,心理健康是个人保持健康和社区有效运作的基础。

(1) 智能良好。智能是人对客观事物的认识能力和运用知识、经验、技能解决问题能力的综合。智能良好体现在两个精神和四种能力上,即科学精神、人文精神和发现问题的能力、认识问题的能力、分析问题的能力以及解决问题的能力。

(2) 善于协调与控制自己的情感。情感是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。人的情感活动具有倾向性,喜怒哀乐都要表现出来。人的情感一定要与外界环境协调,心情要开朗,要乐观。

(3) 具备良好的意志品质。意志就是为达到既定目标,主动克服困难的能力。良好的意志具备四个特点:一是目的性,目的要合理;二是要学会调整自己的期望值和一些心态;三是要培养自己的坚强性和自觉性;四是要培养自己的果断性和自制力。

(4) 人际关系和谐。要有一个相对稳定的、相对广泛的人际交流圈;在人际交往中要独立思考,要保持一个独立完整的人格,不要人云亦云,不要盲从;在人际交往中要注意宽以待人,要积极主动,要坦诚。

(5) 适应、改造现实环境。适应社会是绝对的,改造社会是相对的,重点是适应,只有在适应的基础上才能局部地改造。

(6) 要保证人格的完整和健康。人格体现在三个方面:一是构成要素要完整,不能有缺陷;二是人格的同一性,不能混乱,生理上的“我”和心理上的“我”必须是一个人,不能分离;三是要有一个积极进取的人生观。

(7) 心理年龄和生理年龄要适应。一个心理健康的人,其心理特点与所属年龄阶段的共同心理特征是大致相符的。如果生理发育超前,心理发育滞后或心理发育超前,生理发育滞后,那么应对社会生活变化的能力就会受影响,就需要调整自己。

【知识链接】

美国心理学家马斯洛(Abraham Harold Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”:

- 充分的安全感;
- 充分了解自己,并对自己的能力作适当的评估;
- 生活的目标切合实际;
- 与现实的环境保持接触;
- 能保持人格的完整与和谐;
- 具有从经验中学习的能力;
- 能保持良好的人际关系;
- 适度的情绪表达与控制;
- 在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要作恰当的满足;
- 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

2. 中国人心理健康标准

2011年8月,中国心理卫生协会首度公开中国人心理健康标准。中国心理卫生协会理事长蔡焯基教授在题为《维护心理健康构建和谐社会——心理健康概念与标准》的学术报告中,首次公开介绍中国人心理健康标准和制定确立的过程。中国的心理卫生专家们开展研究主要基于两个背景:一是心理健康对人生的幸福以及对构建和谐社会所产生的影响日渐明显;二是党和国家十分重视我国心理健康的维护工作。心理健康的意义已经得到国家高度重视和社会充分认可,通过反复调查与研究,确立了中国人心理健康6条标准与评价要素:

- 情绪稳定,有安全感。
评价要素:情绪稳定、情绪控制、情绪积极、安全感。
- 认识自我,接纳自我。
评价要素:自我认识、自我接纳。
- 自我学习,独立生活。
评价要素:生活能力、学习能力、解决问题能力。
- 人际关系和谐。
评价要素:良好人际交往能力、人际关系和谐、接纳他人。