



高等职业教育“十二五”创新型规划教材
国家示范性骨干高职院校建设项目成果



Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生 心理健康教育

张森栋 / 主审
周燕琴 赖玉琇 / 主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”创新型规划教材
国家示范性骨干高职院校建设项目成果

大学生心理健康教育

主 审 张森栋
主 编 周燕琴 赖玉琇
副主编 罗娅萍 万春琳 张腾明

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书以培养和提高大学生心理素质为目的,以学生存在的主要心理问题为内容组织依据,力求通过通俗易懂的理论阐述,促进学生的心理健康发展。全书重视实用性而非纯理论知识的传授,将重点放在知识传授、心理体验与行为训练和自我认知三个层面,组织实施相应的教育教学活动。在保证科学性的前提下,增加了“名人名言”“阅读材料”“课堂活动”“心理训练”“案例”等栏目,使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导,获得心灵的成长。

本书适用于各高职院校作为教材使用,同时也适合大学生、高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/周燕琴,赖玉琇主编. —北京:北京理工大学出版社,2012. 7 (2012. 9 重印)

ISBN 978-7-5640-6211-8

I. ①大… II. ①周… ②赖… 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(2012)第 147213 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.buptpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 325 千字

责任编辑 / 葛仕钧

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 9 月第 2 次印刷

申玉琴

印 数 / 4001~6000 册

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 35.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换

大学生素质教育系列教材编委会

主 任：单津辉

副主任：欧阳冬梅 李坚利 张森栋

委 员：刘 华 陈少华 贾江涛 刘 波 李伟光
焦江福 李咸浩 罗洪保 梁文辉 钱泉森
江长华 江松滨 甘金初 颜建仁 刘秋生
郭志江 杨 燕 钱克为 何仁强 喻思民
俞 伟 喻林平 刘润华 曾宏明 龚建国
邹炳文 周圣贡 洪旺元 陈杨如 陈久林
姜俊卿 陈茗芳 罗 凯

《大学生心理健康教育》

主 审：张森栋

主 编：周燕琴 赖玉琇

副主编：罗娅萍 万春琳 张腾明

编写人员：何 蓓 贾炜荣 胡义青 周燕玲 李红梅
高 旭 帅 平 陈宇佳 邓 云 汪选合
黎冬贵 余水芬 罗兰英

前言

Preface

加强大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是全面提高高等职业教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。党的十七大报告进一步强调要加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导。2011年6月,教育部思政厅〔2011〕5号关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知中,明确要求各高校要根据学生心理健康教育的需要,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。目前,开设“大学生心理健康教育”课程已经成为众多高校加强和改进大学生心理健康教育工作的主要渠道,而真正落实“大学生心理健康教育”课程在高校心理健康教育中的主渠道作用,教材建设是一项核心的基础工作。有鉴于此,编者在总结多年来从事大学生心理健康教育工作经验和借鉴吸纳当前心理健康教育研究的最新成果,以及高校学生的心理与行为特点,编写了本教材。

本书运用心理学及相关学科的理论,通过11个章节针对大学生在学习发展、适应心理、压力管理、人际交往、恋爱心理、生命教育、职业生涯规划等方面遇到的心理问题进行了分析,并提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的自我调适或寻求帮助的方法,目的在于提高大学生心理素质,健全人格,增强他们承受挫折和适应社会的能力。

本教材在编写过程中广泛参考和借鉴了国内外众多专家、学者的研究成果,本著作中所有图片均来自 <http://www.topit.me/> 网站,在此表示由衷的感谢。

编写中我们虽力求体现科学性、实用性、操作性,但限于各种原因,本书还存在诸多不足之处,敬请广大读者多提宝贵意见,以便我们不断改进和完善。我们真诚地希望与大家共同努力,把大学生心理健康教育工作做得更好!

编者

目 录

第1章 从“心”开始——大学生心理健康绪论	1
第一节 心理学基础知识	2
第二节 大学生心理发展特点	5
第三节 大学生心理健康标准	10
第四节 影响大学生心理健康的因素	13
第五节 心理问题、心理障碍和心理疾病	16
第六节 当代大学生常见的心理问题	18
第2章 插上翅膀 放松飞翔——新生适应心理	25
第一节 适应概述	26
第二节 大学生常见心理不适应问题及原因分析	29
第三节 新生心理的调适	38
第3章 做最真实的自己——大学生自我意识	45
第一节 自我意识概述	46
第二节 大学生自我意识发展规律及其特点	51
第三节 大学生自我意识偏差及其完善途径和方法	55
第4章 超越自我——大学生健康人格的塑造	63
第一节 人格概述	64
第二节 大学生常见的人格障碍与调适	71
第三节 大学生健康人格的塑造	84
第5章 学海无涯“乐”作舟——大学生学习心理	93
第一节 大学的学习	94
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	99
第三节 学习能力的培养与潜能开发	108
第6章 淡泊明志 宁静致远——大学生情绪管理	117
第一节 情绪概述	118
第二节 大学生常见的情绪困扰	122
第三节 健康情绪的调适	128
第7章 海纳百川 有容乃大——大学生人际交往	137
第一节 人际交往概述	138
第二节 常见的人际交往问题及其调适	142
第三节 人际交往的技巧与艺术	148

第8章 共同走向幸福的彼岸——大学生爱情及性心理	159
第一节 爱情是什么	160
第二节 大学生的爱情	164
第三节 大学生恋爱的困惑及调适	172
第四节 大学生的性心理困扰及调适	176
第9章 困难,我的垫脚石——大学生挫折应对	187
第一节 挫折概述	188
第二节 大学生挫折心理分析	193
第三节 大学生挫折承受能力的培养	201
第10章 珍爱生命 阳光心灵——大学生生命教育与危机应对	211
第一节 生命价值的追寻	212
第二节 大学生心理危机干预	216
第三节 大学生的另一种危机状态——自杀	221
第四节 大学生心理危机的预防	224
第五节 大学生心理危机的干预	228
第11章 我的未来不是梦——大学生职业生涯规划	237
第一节 职业与人生	238
第二节 大学生择业中常见心理问题及调适	248
第三节 大学生职业生涯规划	255
参考文献	269

第 1 章

从“心”开始

——大学生心理健康绪论

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

学习目标

通过本章的学习，让同学了解大学生心理健康的标准和意义，异常心理的表现；树立正确的心理健康观念，建立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。



第一节 心理学基础知识

一、心理学的发展历程

心理学的英文是“psychology”，它由两个古希腊文字“psyche”和“logos”组成。前者的含义是“心灵”“灵魂”；后者的含义是“讲述”或“解说”。两者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义，但19世纪前心理学长期隶属于哲学，直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。心理学才从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。



图 1-1 威廉·冯特

1879年，德国心理学家哲学家威廉·冯特（图1-1）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。实证研究方法的运用使心理学成为一门新的科学，其后的一百多年，心理学各流派快速发展，学科体系也进一步完善。

“在冯特创立他的实验室之前，心理学像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879年，它才成为一门实验科学，有了一个安身之处和一个名字。”

威廉·冯特将实验方法引入这门新兴学科，甚至他的实验室成为半个世纪里心理学实验室的典范；心理学属于社会科学还是自然科学，在于其视角及立场的不同，因为它本身具备两者的特点，基础心理学归为自然科学范畴，应用心理学归类于社会科学范畴，因此，有人称之为“中间学科”。

二、心理学的学科分支

以实验心理学的建立为标志，现代心理学的发展在理论上已脱胎于哲学，形成了一门独立的科学体系。心理学在应用上与社会各实践领域建立了广泛的联系，从而形成许多分支学科，体现了独立的在科学体系上的分类（表1-1）：

表 1-1 心理学学科分支

类 别	一、基础心理学	二、发展与教育心理学	三、应用心理学
分 支	普通心理学	发展心理学	临床或医学心理学
	生理心理学	教育心理学	咨询心理学
	实验心理学		犯罪心理学
	社会心理学		公关心理学
	进化心理学		消费心理学
	变态心理学		工业心理学
	积极心理学		组织管理心理学
	行为心理学		劳动心理学
	认知心理学		文艺心理学
			体育运动心理学
			航空航天心理学

三、心理学的主要流派

心理学在其发展过程中,产生了众多流派,大致有如下几种:

内容心理学派、意动心理学派、构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派、认知心理学派。

这十大心理学派无论从其对象、任务、范围、方法以及从其规模和波及的领域来看,对心理研究的客观推动作用都是巨大的。它们都曾经充当过心理研究过程中的主角,代表过一个时期的心理学历史发展的倾向,客观地左右过心理学史的发展。当代心理学基本理论的主体,也主要是博采十大学派学说之长处,汲取它们的合理的有价值的部分而形成的。这些流派着重于心理本质的探索,是其基本理论部分。

四、心理学研究内容

心理学是研究人的心理现象发生、发展及活动规律的科学。

那么,什么是心理现象呢?心理现象不仅人有,动物也有。所谓心理现象指的是心理活动过程及人格倾向与特征(图 1-2)。

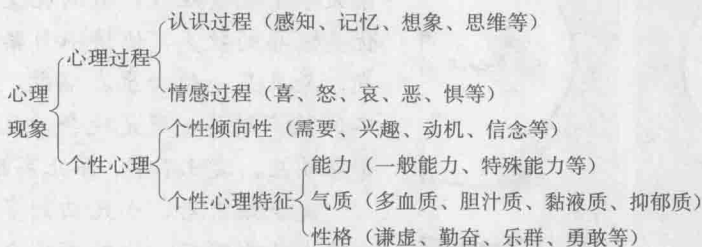


图 1-2 心理学研究对象示意图

（一）心理活动过程

心理活动过程包括认知过程、情绪过程与意志过程。所谓认知过程是指人认识外界客观事物的过程，或者说是人对作用于自身感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。它包括感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维和想象等心理现象。

人在认识客观事物时，对于外界事物是否满足自身需要的程度不同，将伴随着各种情绪过程，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等等，这就是指情感过程。

人经过认识过程和情感过程之后，又将产生各种满足自身意愿的行为，并努力实现自身的目标，这就是意志行为过程。以上这三个方面，也就是我们经常所说的“知情意”。

（二）人格倾向与特征

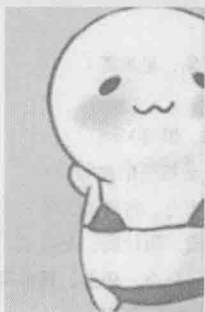
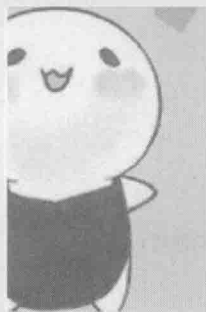
心理学研究同时伴随心理活动过程、与之紧密相关的人的人格倾向与人格特征。所谓人格倾向指的是人的需要和动机，人格特征是指人的能力、气质与性格。

人在认识客观事物之后所产生的各种行为，源自于人的需要与动机。需要是人体内部的一种不平衡状态，是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映；动机则是推动人们从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力。当人们意识到自己的需要时，此时需要就变成了人的行为动机。

所谓能力，是指一个人顺利有效地完成某种活动所必须具备的心理条件，例如观察力、记忆力、思维力、想象力等等。

气质是人的心理活动动力特征的总和，表现为人的心理活动的速度、强度和稳定性等，气质相当于我们平时所说的脾气、秉性和性情。气质的外在表现可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，它们各自的特点将在后面章节中予以介绍。

性格则是一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中所表现出来的一种人格特征，比如热爱集体、关心他人、奸诈狡猾、狂妄自大等就是性格的态度特征，而独立自主、坚忍不拔、优柔寡断、怯懦任性等则属于性格的意志特征。



【案例】小凡（化名）晚上8点钟从某大学小礼堂经过，听到礼堂里面传来优美悦耳的歌声，他情不自禁走进了礼堂，原来是一位女生在唱歌，这位女生不仅歌声甜美，还是晚会的主持人，她形象端庄、谈吐不俗、举止高雅。

晚会结束后，小凡回到了寝室。这个晚上他失眠了。他对在晚会上所见到

的女生动心了，他在想，如何获知她的电话、怎样才能认识她？他该怎样追求她……

【分析】小凡的心理活动如下：

- (1) 他得到听觉——听见了女孩的歌声；
- (2) 获得了视觉——走进礼堂看见了女孩；
- (3) 获得整体印象——女孩风度、素养让他赏心悦目；
- (4) 产生了恋爱动机——想追求她；
- (5) 行动即将产生——思考如何操作。

这一简单例子恰恰全面展示了一个渴望恋爱的大学生的全部心理活动的产生过程。

第二节 大学生心理发展特点

我国当代大学生大多数是18~22岁的青年人，正处于青年中期，这是个体生理发育趋于完善和成熟的一个时期，而心理发展正处在迅速走向成熟的重要阶段，出现了明显的心身异步现象，表现出一系列的心身矛盾。大学生的心理特征主要表现在以下方面：

一、大学生心理发展的阶段性特征

大学生在校期间的学习生活，可以划分为三个阶段：即入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在这三个阶段中，其心理状况是不同的。

1. 入学适应阶段

新生进入大学，面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧的转折。生活环境变了，生活条件变了，人际关系变了，学习的方式、方法变了。这些变化，使他们感到很陌生，适应不过来。原有的习惯了的心理结构被打乱了，心理定势被破坏了。在这一陌生的环境中，只有努力去适应新的环境，建立新的心理结构，才能实现新的心理平衡。

入学适应阶段是整个大学时期最困难的时期。适应不好，会影响到整个大学时期的学习生活。适应期的长短因人而异，适应能力强的人，所需的时间少一些。一般来讲，大约要一个学期。如果一学年还适应不了大学的学习生活，说明心理健康可能有了问题。

2. 稳定发展阶段

稳定发展阶段是大学生生活全面深化和发展的阶段。基本适应了大学的生活,新的心理平衡已初步建立起来。这一阶段是大学生生活最主要、最长久的阶段,基本上要到大学毕业前夕。

在这一阶段中,大学生会遇到许多新问题、新情况,要求大学生做出抉择和回答。大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分的展示,每个人都按自身独特的方式塑造着自己。他们可能会遇到许多锻炼的机会,可能会有克服困难获得成功的喜悦,也可能会遇到困惑、苦恼,甚至难以自拔。然而,多数大学生正是经过了种种磨炼才成长起来的。

3. 准备就业阶段

准备就业阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化,大学生在心理上将又一次掀起波澜。不过,此时的大学生已接受了严格的专业训练和独特的校园生活的陶冶,自主感较强,自我意识也有了很大的提高,对未来的生活道路产生种种设想,这些设想多数可能与现实有一定距离,因此,大学生在此阶段必须开始做走向社会的心理准备。进一步深入地了解社会,把握好自己在生活中的位置,是所有大学生面临的任务。面对着决定毕业后的去向,做毕业设计以证明自己大学时代的专业收获,有的还要处理与恋人的关系等等,每个大学生的心理负担、心理冲突是不会少的。这个阶段往往是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段,同时又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

二、大学生心理发展的一般特征

经各项科学研究成果表明,当代大学生的心理发展具有以下一些一般性特征:

(一) 注重对自我的评价和认识

大学生既是自我观察、自我评价的主体,又是自我观察、自我评价的客体。于是“眼光”经常朝向自己的内心世界,对过去从来没有注意到的“我”有了新的认识,产生了强烈的了解自己的愿望,迫切地想知道:“我究竟是个什么样的人?”“我有哪些优缺点?”“我应向什么方向发展?”于是经常陷入自我沉思和频繁的内省之中。在观察和评价自己时,时而体验到激动和喜悦,时而体验到不安和焦虑。青年人对周围人们对他的分析和评价也十分敏感,尤其学生有强烈的了解自我的愿望,但正确、客观地了解自己不是一件容易的事情。虽然我们可以接

触到自己最隐蔽的思想情感,但是也可能会用有利于自己、自我夸大的信息去认识自己,并拒绝承认内心存在的某些真实的观点和欲望,因而往往不能正确、客观地了解自己。这就要求大学生能够勇于面对自己,诚实地暴露和分析自己,能够善于在社会实践中、在与他人的对比中,把自己作为认识的对象进行客观的自我评价和认识。

（二）渴望独立和依旧依赖的矛盾心理

进入大学以后,大学生的成人感迅速增强。他们渴望独立,强烈要求社会承认他们的成人资格。同时,大学生活中又有很多事情要他们完全靠自己的能力来处理,这使他们的独立意识迅速发展。但由于他们又无法完全靠自己来处理所遇到的一系列复杂的实际问题,特别是由于他们在经济上还没有独立,因此,他们仍必须一靠父母、二靠学校。经济上不独立,无法真正做到人格上的独立。所以,在大学生身上,一方面有强烈的独立意识,另一方面却又要事事依赖别人,这就使他们在心理上出现了独立性和依赖性的矛盾。这一矛盾,经常困扰着他们的心灵。

（三）理想与现实的矛盾心理

大学生由于有较高的文化层次,成长过程比较顺利,更富有理想。然而,进入大学后,他们发现现实生活中的自我和想象中的自我存在较大差距。有的学生只有美好的向往而从没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事、一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

（四）自尊与自卑的矛盾心理

当青少年受到老师、家长、亲朋好友的赞誉时,随之而生的优越感和自尊心都很强。他们争强好胜,不甘落后,对自己的能力、对未来充满自信。然而进入大学后,许多学生发现自己在许多方面都比不上他人,尤其在学习、交往、文体等方面显露出某些不足时,他们就开始怀疑自己、否定自己,产生自卑心理。自尊和自卑的矛盾冲突也常常困扰着大学生的精神世界。

（五）性成熟与性心理的矛盾

大学时期,性生理已成熟,而性心理正趋向成熟,他们对异性充满好奇,渴望交友,向往爱情,常常会进入恋爱的实践。但由于生活经验不足、情绪不稳定、恋爱观不正确等原因,致使许多大学生因单相思、失恋、与恋人发生矛盾等问题而苦恼。这是性心理成熟落后于性生理成熟的现实,而大学生缺乏性心理常识,常常为性压抑、性幻想、性自慰、性行为的发生感到羞怯、紧张、恐惧、自卑、自责,甚至产生罪恶感,并造成一系列心理问题。

从大学生心理发展特点可以看出,大学生正处于迅速走向成熟,但又未达到真正成熟的阶段,既存在积极方面,又存在消极方面,因而在心理发展中,就难免出现许多矛盾和冲突。大学生是在解决矛盾、冲突的过程中逐步走向成熟的。

三、心理健康及其标准

(一) 树立现代健康新观念

古希腊哲学家赫拉克特利曾指出,“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”健康是人生第一财富,是每个人的基本追求。对大学生来说,健康更是学有所成、事业成功、生活快乐的基础。但长期以来,人们往往把健康理解为:躯体没有疾病,没有缺陷,不虚弱等。在日常生活中也往往只注重锻炼身体,而忽视健康心理的培养。随着科学技术的进步和社会的发展,人们对健康的定义也不断地深入与完善。目前用得最多的是世界卫生组织(WHO, 1948)对健康所做的定义:“健康是身体、心理和社会方面的完善状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”并具体地提出了健康的10条标准。

(1) 有足够的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉与皮肤富有弹性,走路轻松自如。

1989年,世界卫生组织(WHO)又将健康的概念补充为:健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。

综上所述:健康不仅指生理健康,还应包括心理健康、社会健康,其中心理健康在人的健康中占据非常重要的位置。

(二) 亚健康状态

在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,人们将这一中间状态称为“亚健康状态”。处于“亚健康状

态”的人，没有明显的疾病，各项指标正常，但与健康人相比，显得生活质量差，工作效率低，注意力分散，情绪烦躁焦虑，生活无意义，人际关系紧张，矛盾冲突多等。

大学生中处于“亚健康状态”的人具体表现为：无聊无为，胆怯退缩，自卑逃避，压抑封闭，麻木迟钝（不懂感激，不知内疚），幼稚依赖，优柔寡断，虚荣矫饰，偏激固执，任性刁蛮，委屈牢骚，烦恼自责，敌意仇恨，消极怀疑，自我挫败等。

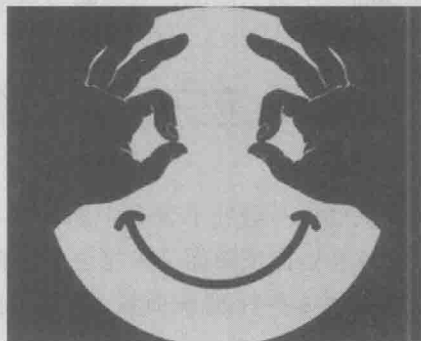
（三）心理健康的含义

关于心理健康的含义，国内外专家有过不少研究和论述，众说纷纭，但都比较倾向于这种观点：心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。我们在讨论的心理健康是，一要认识到心理健康并不是一种固定的状态，而是一种不断发展的过程；同时，心理健康也不是指对任何事物都能够愉快接受，而只是在对待环境和问题冲突的反应上，能更多表现出积极的、适应的倾向。

阅读材料

5·25 我爱我

为引导大学生关注自身的心理健康，2000年，“5·25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5·25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后（2004年），教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。



历届5·25大学生心理健康日主题

2000年首届大学生心理健康日的口号是：“我爱我，给心理一片晴空”。

2001年主题为改善人际沟通能力，口号是：“我爱我，创造一个良好的人际空间”。