

黄占华◎主编

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG JIAOYU
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

大学生 心理**健康**教育

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG JIAOYU
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

黄占华 主编

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实用教程 / 黄占华主编. — 银川: 宁夏人民教育出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80764-335-7

I. ①大… II. ①黄… III. ①大学生—心理卫生—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(2010)第160786号

大学生心理健康教育实用教程

黄占华 主编

责任编辑 孙莹 王慧

装帧设计 万明华

责任印制 刘丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5014284

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 787mm × 1092mm 1/16 印张 18.75 字数 320千

印刷委托书号 (宁)0007474 印数 5150册

版次 2010年8月第1版 印次 2010年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80764-335-7/G·1268

定价 29.00元

版权所有 翻印必究

《大学生心理健康教育实用教程》

编 委 会

主 任 郭 虎 黄占华

副 主 任 李秋玲 戴秀英 王淑莲

主 编 黄占华

副 主 编 李秋玲 杨文刚 翟家驹

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 林 田淑卿 任茂宁 杨忠国 李 静 李小宁

李晓波 宋玉琳 宋红斌 张 勇 张广平 杨忠国

周学峰 赵利宁 秦 峰 高安京

编写人员 王淑莲 王颖丽 方建群 李宁萍 李秋丽 张 博

张学平 陈 靖 侯智慧 秦 莉 戴秀英

序

开展大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。大学生的心理健康教育已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视，近年来，教育部、卫生部、共青团中央下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程，进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。近期，自治区教育工委、教育厅印发了《关于加强和改进高校大学生心理健康教育的实施意见》，对全区高校大学生心理健康教育课程设置、教学组织、教材使用、教学评价等做了全面的安排和部署。

现代社会对人的心理素质的要求越来越高，而大学时期是一个人走向成熟的重要发展阶段。大学期间，当大学生遇到自我认知、人际关系、人格成长、学习、恋爱、择业等困惑时，可以通过了解心理健康常识来增强心理健康意识、预防心理疾患，可以通过学习心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、实现自我，正确应对可能面临的各种心理困扰和矛盾，更好地适应大学生活。因此开展大学生心理健康教育显得尤为迫切。

基于此，自治区教育工委、教育厅组织全区高校心理健康教育的专家，针对我区高校大学生实际，组织编写了《大学生心理健康教育实用教程》，以在校大学生的心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点，深入浅出地探讨了大学生心理健康教育的理论和应用，系统介绍了大学生在学习与生活中遇到

的各种心理问题、诱发原因和调适方法。

该教材按照教育部制定的“大学生心理健康教育课程教学基本要求”，共分十二章：把握人生——大学生心理健康概述；学会生活——大学生心理适应与生活指导；悦纳自我——大学生的自我意识与完善；学会学习——大学生的心理学习与指导；管理情绪——大学生的情绪；学会交往——大学生人际交往与处世能力；健全人格——大学生人格与塑造；爱的成长——大学生性心理及恋爱心理；直面挫折——大学生挫折心理及应对；助人助己——大学生心理咨询；跨越障碍——大学生心理困惑与心理障碍；珍爱生命——大学生生命教育与心理危机应对。全书具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，帮助大学生更好地认识自我，及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

本书是大学生心理健康教育的教材，同时也可作为高校教师、辅导员、心理咨询工作者、学生工作者的参考书。因编写仓促，书中难免存在一些不妥之处，敬请批评指正。

编者

2010年8月

Contents

目 录

大学生心理健康教育实用教程

第一章 把握人生——大学生心理健康概述

- 第一节 大学生心理健康概述 /001
- 第二节 大学生心理发展的特点 /006
- 第三节 关注与增进大学生心理健康 /010

第二章 学会生活——大学生心理适应与生活指导

- 第一节 适应与发展概述 /018
- 第二节 大学生活特点与时间管理 /022
- 第三节 大学生的适应与发展 /028

第三章 悦纳自我——大学生的自我意识与完善

- 第一节 自我意识概述 /039
- 第二节 大学生自我意识的发展及特点 /044
- 第三节 完善自我的途径和方法 /052

第四章 学会学习——大学生的学习心理与指导

- 第一节 大学生学习心理概述 /063
- 第二节 大学生学习动机的培养和激发 /067
- 第三节 大学生常见学习心理障碍与调适 /072

大学生心理健康教育实用教程

第五章 管理情绪——大学生的情绪

- 第一节 情绪概述 /092
- 第二节 大学生情绪特点及面临的困惑 /097
- 第三节 大学生情绪自我管理与调节 /105

第六章 学会交往——大学生人际交往与处世能力

- 第一节 人际交往概述 /121
- 第二节 大学生人际交往 /127
- 第三节 大学生人际交往中存在的问题及调试 /130
- 第四节 改善人际关系的方法 /136

第七章 健全人格——大学生人格与塑造

- 第一节 人格概述 /148
- 第二节 大学生的人格特征 /154
- 第三节 大学生常见的人格障碍 /158
- 第四节 大学生人格障碍的调适 /164

第八章 爱的成长——大学生性心理及恋爱心理

- 第一节 大学生性心理概述 /173
- 第二节 大学生恋爱心理概述 /182
- 第三节 大学生爱的能力的培养 /188

第九章 直面挫折——大学生挫折心理及应对

- 第一节 挫折概述 /198
- 第二节 大学生常见的挫折 /204
- 第三节 大学生挫折应对的策略与方法 /208

大学生心理健康教育实用教程

第十章 助人助己——大学生心理咨询

- 第一节 大学生心理咨询概述 /217
- 第二节 心理咨询的流程 /226
- 第三节 大学生心理咨询的内容 /230

第十一章 跨越障碍——大学生心理困惑与心理障碍

- 第一节 大学生的心理困惑 /236
- 第二节 大学生的心理障碍 /246
- 第三节 大学生常见的心理疾病 /259

第十二章 珍爱生命——大学生生命教育与心理危机应对

- 第一节 大学生生命教育 /264
- 第二节 大学生心理危机 /276
- 第三节 大学生心理危机的评估与干预 /279

参考文献 /288

第一章 把握人生——大学生心理健康概述

大学是每个莘莘学子向往的殿堂，也是每个学子实现自己人生目标的航空母舰。但从中学到大学的跨度会让许多学生不适应，从而产生种种心理问题和心理障碍，这些问题如果得不到及时有效的疏导，无疑会影响他们的生活、学习和身心健康。因此对大学生进行心理健康教育十分必要且势在必行。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康与心理健康的内涵

(一)健康的含义

健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。身体健康是指各个器官的功能、各项生理活动指标正常，能适应自然环境的变化，能有效地抵制各种疾病的侵袭。心理健康是指个体和人群以及生活环境之间保持良好的协调和均衡，情绪稳定乐观，意志坚强，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，能正确对待自己、对待他人、对待社会，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致。社会适应良好，不仅要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识，能胜任个人在社会生活中的各种角色，而且能创造性地取得成就并贡献于社会，达到自我成就、自我实现，这是最高境界。道德健康主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

健康对于我们每个人来说都是最珍贵的，它不但是个人的财富，也是社会的财富。因此，只有身心都健康的人，才是完美的健康人。

身心健康自我评估的七大标准

1. 快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味。
 2. 快眠：较快入睡，睡眠质量好，精神饱满。
 3. 快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如。
 4. 快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷。
 5. 快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅。
 6. 良好的个性：性格柔和，适应环境，为人处事好。
 7. 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多。
- 请你记住这“五快”“两良好”，你就随时可以评价自己的整体健康状况。

(二)心理健康的含义

在当今现代化和信息化的社会里，人们遇到了前所未有的物质享受，同时也遭遇到了前所未有的挑战与压力、问题与困惑。每个人都在寻求更好的发展，人们不但需要强健的体魄，更需要健康的心灵。“心理健康”这一概念最早出现在美国 C.W.比尔斯的《一颗自我发现之心》一书中，但心理健康这一概念是随着时代的变迁和社会因素的影响而不断变化的，目前尚无统一说法，心理学家对心理健康的概念也有各自不同的解释。目前比较普遍的观点认为心理健康一是无心理疾病；二是能够调节自身的心理活动，并能够适应环境，发展和完善个人生活。

二、大学生心理健康的标准

(一)有正常的智力

世界卫生组织规定，包括青少年和儿童在内的正常人，其智商(IQ)不得低于80，这是智力正常的最低要求；若在70~90之间则属于智力缺陷，亦为心理缺陷；低于70则属于低能，属于心理疾病范畴。智力偏低的人很难适应正常的社会生活，很难完成正常的学习或工作任务。同时，对外界刺激的反应过于迟钝或敏感，思维出现妄想、幻觉等，都是智力不正常的表现。

(二)能控制自己的情绪，积极乐观

情绪是否稳定对其工作、学习、生活有重要影响。每个人都有喜、怒、哀、乐等情绪体验，但激烈的情绪波动和长时间的消极情绪会导致人的心理失

衡,从而产生疾病。如暴跳如雷、欣喜若狂、过度悲伤、惊恐万状、忧虑重重等情绪反应会造成心理机能的紊乱,并使人的判断力及行为失常,而愉悦、乐观、开朗、幽默、欢快则有益于身体健康及发挥心理潜能。情绪稳定的大学生能经常保持愉快、乐观、开朗的心境,热爱生活,对生活与未来充满希望,当不愉快的情绪来临时也能控制并调节,并且反应适度。

(三)社会适应能力良好

心理学家皮亚杰指出,智慧的本质就是适应。达尔文在进化论中也指出,适者生存。大学生对社会的适应能力主要表现在对人际关系、对环境、对学习的适应能力以及对不同情境的适应能力方面。心理健康者能够在不同情境中保持自己的心理状态平衡,并充分发挥个人心理潜能与优势,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致。

(四)具有较强的意志品质

衡量和锻炼意志品质主要通过以下四个方面:果断性、自制力、自觉性、坚韧性。例如,在现实生活中,有些人会一直追求自己的人生目标,永不言败,而有些人则意志薄弱,半途而废。对于大学生来说,要树立远大理想,明确奋斗目标,培养自己高度的自觉性、责任感与使命感,克服各种困难以达到辉煌的顶点。远大的目标不可能一夜之间实现,不要急于求成,要把一个大目标分成若干个小目标去一个一个完成。

(五)有健全完整的人格

健全的人格指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面均衡健康发展,即个人的所想、所说、所做协调一致;具有正确的世界观、人生观、价值观;具有正确的自我意识,不产生自我统一性的混乱;不出现双重人格或多重人格;能有效地支配自己的心理行为;具有相对完整统一的心理特征。

(六)人际关系和谐良好

良好和谐的人际关系是心理健康的重要标准及重要保证。大学生的人际关系状态主要以人际交往行为展开,人际交往的质量决定着人际关系的程度与水平。大学生文化层次较高,生理和心理日趋成熟,具有与其他社会群体不同的特点:人际交往表现出平等性、纯洁性、独立性和开放性。社会心理学研究表

明，人们在人际交往中会出现一些心理现象，如首因效应、近因效应、光环效应、投射效应、刻板印象等，这些心理现象会影响到大学生的人际交往与人际关系。人际交往中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，人际关系是否良好和谐，对人的心理健康有很大影响。

心理健康的大学生敢于交往、善于交往，能接纳尊重他人，对他人的情感真挚、宽容、理解、信任。懂得奉献，以集体利益为重，不损人利己。在人际冲突中能化解矛盾，对他人的有爱心，善于发现和学习他人的优点与长处，能容忍他人的缺点与不足。

(七)心理特征符合年龄特点

人的发展有很多阶段，不同的年龄阶段都有相应的心理行为表现，形成独特的心理行为方式。人的一生可分为八个心理年龄期：胎儿期、婴儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。人在不同的心理年龄期具有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼，青少年期心理活动动荡，中年期成熟稳定，老年期老成持重等。如果一个人的心理发展落后于生理发展，就会出现心理健康问题，所以心理年龄与生理年龄要相符合。大学生正处于朝气蓬勃的青年期，行为应表现为勤奋学习、勇于探索、不断进取、精力充沛，如果出现过于呆板、过于偏激都是心理不健康的表现。

(八)自我认知正确合理

正确认识自我，对自我做出客观正确的评价，有自知之明。自信乐观，既不妄自尊大，也不妄自菲薄。自尊自爱、自律自强，促进自我全面发展与完善。大学生的自我认知是否正确关系到学生的自我定位，直接影响学生的求学心理和就业心理，影响学生的生活状态、学习状态和就业后的工作状态。自我认知在人的心理健康中起着很重要的作用，它制约着人格的形成和发展，在人格的实现中具有强大的动力功能。

(九)热爱生活，发现自身潜能，有幸福感

心理健康的大学生无论处于顺境或是逆境，都能寻找到生活的乐趣，发现生活的光明面与美好前景，能保持乐观心态，具有幽默感。心理健康的大学生不在乎生活事件的渺小与否，总能从其中体验到生命的意义。在学习和工作中，他们尽可能发挥自己的聪明才智，并从学习与工作的成果中获得满足和激

励,把学习工作看成是乐趣,而不是负担。心理健康的大学生能正确地对待学习压力、择业竞争、情感纠葛等,以积极乐观的生活态度对待周围发生的事情,并且把一切事情作为人生的阅历,作为迎接未来艰巨挑战的心理准备。大学生应珍惜并热爱生活,积极直面人生,在生活中尽情享受人生乐趣、体验生命的意义并善于在学习工作中发挥自己的潜能、培养创造力,并能更好地适应激烈竞争的社会,获得幸福感。

相关链接

法国大作家雨果曾经说过:“世界上最广阔的是海洋,比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是每一个人的心理世界。”

心灵是人生的太阳,是动力的源泉,是美的使者。

三、开展心理健康教育意义

(一)时代发展的需要

加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。通过心理健康教育,促进大学生在思想道德素质、文化素质、专业素质、身体素质、心理素质等方面协调发展,对培养社会主义事业建设者和接班人有重大的意义。当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是依据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,促进全面发展,为成才打下良好的基础。

(二)大学生成长发展的需要

心理健康对于大学生成长发展有着重要的意义。大学生是一个承载社会、家庭高期望值的群体,他们自我定位高、成才的愿望强,但心理发展尚未完全成熟稳定,心理承受和适应能力相对较弱。随着改革开放的不断深入和社会生活竞争的日益加剧,大学生面临的经济、学业、就业、情感等压力越来越大。大学生环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良

心理状态中,那么他在学习、工作和生活中就不能充分发挥个人潜能,取得成就和发展。心理健康教育有利于培养大学生良好的个性心理品质,克服依赖心理,增强独立性,促进心理素质、思想道德素质、文化素质、身体素质的全面协调发展。

(三)树立心理健康意识

加强心理健康教育,提高心理健康意识和观念是促进大学生健康发展,构建和谐人际关系的一个基本要求。通过心理卫生知识的宣传教育,预防大学生各种心理行为问题,引导大学生正确认识自我、评价自我和评价他人,正确认识社会、评价社会、适应社会,在社会实践中体现个人的才能,为社会创造价值,形成科学的世界观、人生观和价值观,使个人与他人、社会和谐相处。

(四)拓展心理素质,开发心理潜能

健康的心理素质在大学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用,是大学生全面发展必须具备的条件和基础。要具备健康的心理素质就要不断加强对大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养。心理潜能和心理素质是相互促进、互为前提的。任何心理活动都存在着潜能,每个人的潜质也是不均衡的,各有其特点。心理健康教育的目的之一就是开发大学生的心理潜能,通过激发大学生的自信心,帮助他们认识自我,发展他们对环境的适应能力,最终使潜能得到充分发展。

第二节 大学生心理发展的特点

一、大学生心理发展的阶段

大学生自进入大学后一般都要经历三个阶段:新生入学适应阶段、持续稳定发展阶段和就业择业准备阶段。

(一)新生入学适应阶段

这个阶段是迈进大学校门的新生都要经历的第一难关,时间长短因人而异,一般为一个学期左右。处在这一阶段的大学生,面临着从中学生活到大学生活的急剧变化,环境、角色、人际关系、生活方式和学习方法都发生了很大变化。这些变化使大学生原有的心理平衡被打破,内心交织着自信与自卑、轻

松与压力。只有积极适应,才能顺利度过这一阶段。否则,就会影响到整个大学时期的学习与生活。

(二)持续稳定发展阶段

这是大学生生活最主要、最长久的时期,基本持续到大学毕业前夕。这时期大学生心理发展的特点是专业学习兴趣浓厚,求知欲强烈,兴趣广泛,思维活跃,对自我认识进一步深入,人际交往增多,一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。在这个阶段中,大学生也会遇到许多困难和问题,或许会出现某种程度的心理障碍,并在面对、解决这些问题或障碍的过程中不断发展和完善自我。

(三)就业择业准备阶段

这是大学生从学生生活向职业生活的过渡时期。毕业在即的大学生大多面临着求职择业、毕业生考试、论文答辩、恋人去向等诸多抉择和思考,因此心理压力和冲突将会不断出现。其中绝大多数同学经过几年的专业学习和心理发展具备了较为稳定的人生观、丰富的知识和良好的心理自我调控能力,但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折,产生种种心理问题,或悲观失望、无所适从,或做出毁坏公物、打架斗殴的不当行为。

二、大学生心理发展的特点

我国多数大学生处于青年中期,在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,但其心理尚未成熟。这个时期是走向成熟的关键期。

(一)大学生智力发展的特点

智力是一个多种基本能力的综合,包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等,它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展,20~35岁时达到顶峰水平。大学生的智力在量的方面处于黄金时期,达到巅峰状态,在质的方面,观察力、记忆力、想象力、思维力等方面有很强的发展潜力。大学生一般思维敏捷,接受能力强,通过十几年的学习训练,发散思维和抽象逻辑思维能力得到了充分的发展,智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力增强。

(二)大学生情绪情感发展的特点

大学生有着丰富、复杂而又强烈的情感世界,充满青春活力,充满了希望和激情。大学生自我情感体验方面十分丰富,注重独立、个性、自尊和自信。与青年初期相比,他们的情绪体验来得快而强烈,但有一定的调节和克制自己情绪的能力。由于大学生生理、心理和在社会性上的不平衡,他们的情绪具有不稳定因素,较之成人还显得动荡多变。突出表现在情绪与情感的波动性上,即常在两极之间动荡、起伏,既想控制隐藏自己的情绪,又很难控制情绪高昂时的外部表现。因此大学生的情绪具有两极性和矛盾性的特点,如情绪高涨时,自信满怀,似乎世界上没有攻不下的难题,觉得干什么都能得心应手,看什么都顺耳悦目;当情绪低落时,似乎任何东西都在和自己作对,觉得自己无能、笨拙,干什么都不顺手、没兴趣,生活变得索然无味。此外,大学生精力充沛,具有勇往直前的气魄,但在感受到挑衅和敌意时,容易情绪失控,呈现出冲动性特点。如果他们受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激,他们的情绪可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,又可能从冷漠突然转为狂热,乃至造成消极的后果。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中,从而感到十分苦恼。

(三)大学生意志发展的特点

多数大学生能逐步自觉地确定奋斗目标,并根据目标制定实施计划,排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标,其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。但是处于意志形成时期的大学生,其意志水平发展又是不平衡、不稳定的。大学生的意志的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平,但是意志的果断性和自制品质的发展却相对缓慢一些。这主要表现在大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活问题,但是在处理关键性问题或采取重大行动时往往会表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。在不同的学生中,大学生意志水平的表现也不一样。在同一种活动中,大学生的意志水平表现也有较大差异,心境好时意志水平较高,心境差时意志水平较低。情绪波动对于他们意志水平的影响是显而易见的。

(四)大学生自我意识发展的特点

自我意识是个体对自身以及对自身与客观世界的关系的认识。自我意识包