



大学生

DAXUESHENG XINLI JIANKANG WEIHU

心理健康维护

主 编 / 张海燕



华中理工大学出版社

HUAZHONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

大学生 心理健康维护

主 编 / 张海燕



ISBN 7-311-04230-7
定价：28.00元
ISBN 7-311-04231-5
定价：28.00元

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康维护/张海燕主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5628 - 2543 - 2

I. 大... II. 张... III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064257 号

大学生心理健康维护

主 编 / 张海燕

责任编辑 / 严国珍

责任校对 / 李 晔

封面设计 / 戚亮轩

出版发行 / 华东理工大学出版社

地址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电话: (021)64250306(营销部)

传真: (021)64252707

网址: www.hdlgpress.com.cn

印 刷 / 常熟华顺印刷有限公司

开 本 / 890mm×1240mm 1/32

印 张 / 10.625

字 数 / 284 千字

版 次 / 2009 年 6 月第 1 版

印 次 / 2009 年 6 月第 1 次

印 数 / 1 - 4 000 册

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5628 - 2543 - 2/B · 8

定 价 / 22.00 元

(本书如有印装质量问题, 请到出版社营销部调换。)

◎ 内容提要

当代大学生富有朝气,健康向上,有着良好的身心与人格基础,普遍关注自身的全面发展,希望发掘自我潜能,成长成才。但面临着升学、就业、人际交往、经济生活等压力,青年学生中心理不适现象日趋增多,在一些大学生中不同程度地出现抑郁、焦虑、偏执、困惑等心理现象,有的已表现出严重心理问题和精神疾患,并已引起社会的广泛关注。加强大学生的心理健康教育,引导学生加强心理品质修养和锻炼,并对心理危困学生实施干预和疏导已成为教育工作者的共识,为此,我编写了这本《大学生心理健康维护》,让学生从心理上正确看待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉;促进学生心理的和谐发展,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的校园心态,打造健康健全的人格。

本书集知识性教育、咨询性教育和行为训练于一体,在更广泛的范围内普及心理健康知识,将教育资源更加前瞻、更加系统、更加优质地提供给学生。“案例写真”体现了典型性,“理论指导”体现了精练性,“应对提示”体现了针对性,“误区提防”体现了前瞻性,“操作练习”体现了可操作性。

上篇 心理健康理论与实践

第一章 / 人生成才与心理健康

案例写真

当代大学生心理健康与发展解读

——《上海高校学生心理健康与发展研究报告》/3

理论指导

一、心理健康教育的基本理念 / 4

(一) 心理健康教育的使命——“全人”发展 / 4

(二) 全新健康观的内涵——身心和谐 / 5

(三) 高校心理健康教育的目标——调适与发展 / 6

二、大学生心理健康的现状与标准 / 7

(一) 大学生常见的心理困惑 / 7

(二) 大学生心理问题的成因 / 13

(三) 心理健康的标准 / 14

三、关注大学生的心理健康 / 16

(一) 高校心理健康教育的系统设计和资源 / 16

(二) 学生的心理自助与互助 / 19

应对提示

一、高校拥有心理健康教育的三支队伍 / 22

二、如何应对挫折和失望 / 23

三、值得相信并实践的信念 / 23

误区提防

一、心理健康教育与咨询不仅针对“问题人群” / 24

二、心理健康教育需要与学生自我教育、发展的资源整合 / 25

操作练习

一、放松、肯定、心理形象预演 / 25

二、激励自己的锦囊妙计 / 26

三、减压五要诀 / 27

四、读解小故事 / 27

五、阅读朋友箴言 / 28

六、越是平衡越健康 / 30

第二章 / 自我意识与心理健康

案例写真

是什么将他推向消极 / 32

理论指导

一、大学生自我意识发展的特点 / 33

(一) 自我意识的定义 / 33

(二) 自我意识的层次结构 / 34

(三) 自我意识的发生与发展 / 39

(四) 大学生自我意识的发展特点 / 40

(五) 自我意识对大学生的作用 / 45

二、认识自我,超越自我 / 49

(一) 大学生良好自我意识的标准 / 49

(二) 大学生自我意识的偏差 / 49

(三) 自我意识偏差的纠正 / 53

应对提示

一、摆脱习得性无助感 / 57

二、发展健全自我意识的几种方法 / 57

误区提防

自我意识的三方面误区 / 58

操作练习

一、认识自己的 WAI 技法 / 59

二、认识自己对比表 / 60

三、帮助学生认识自己的团体辅导方法 / 61

四、读故事,谈感悟 / 61

五、战胜自卑的自我训练方法 / 62

六、自我和谐量表(SCCS) / 63

第三章 / 情绪调控与心理健康

案例写真

把别人推向对面 / 66

理论指导

一、情绪概论 / 67

(一) 情绪的性质 / 67

(二) 情绪的分类与表达 / 69

(三) 情绪的功用 / 72

二、大学生的情绪特点及常见困扰 / 74

(一) 大学生情绪发展的特征 / 74

(二) 大学生常见的情绪困扰 / 76

三、情绪的自我管理与调节 / 81

(一) 大学生不良情绪的自我调节 / 81

(二) 不良情绪的心理干预 / 85

应对提示

应对不良情绪的招数 / 88

误区提防

避免陷入非理性的沼泽 / 89

操作练习

一、理性情绪疗法操作指南 / 90

(一) 疗法简介 / 90

(二) 操作演练 / 92

二、自评量表 / 98

(一) 焦虑自评量表(SAS) / 98

(二) 抑郁自评量表(SDS) / 100

第四章 / 人际交往与心理健康

案例写真

逃避不了的冲突 / 102

理论指导

一、大学生的人际交往 / 103

(一) 人际交往概述 / 103

(二) 大学生人际交往 / 109

(三) 人际交往对大学生的意义 / 114

二、改善人际关系的方法与途径 / 118

(一) 大学生人际交往的主要障碍 / 119

(二) 大学生人际交往的原则 / 124

(三) 建立良好人际关系的途径 / 126

应对提示

人际交往小技巧 / 129

误区提防

交往能力不是天生的 / 130

操作练习

一、如何与他人进行有效沟通 / 131

二、如何处理自己对他人的不满 / 132

三、如何回应以牙还牙的消极行为 / 133

四、如何处理愤怒情绪 / 133

五、存款练习 / 134

第五章 / 恋爱婚姻与心理健康

案例写真

她该选择哪一个 / 136

理论指导

一、大学生恋爱的特点和常见问题 / 137

- (一) 爱的需要 / 137
- (二) 大学生恋爱的特点 / 138
- (三) 大学生常见的恋爱困扰 / 140

二、发展爱的能力 / 144

- (一) 树立正确的恋爱观 / 144
- (二) 爱的本质解读 / 145
- (三) 培养爱的能力 / 148

三、恋爱与性和婚姻 / 152

- (一) 恋爱与健康性爱 / 152
- (二) 恋爱与美满婚姻 / 155

应对提示

亲密关系小贴士 / 160

误区提防

这些不是真爱 / 161

操作练习

一、恋爱婚姻心理小测试 / 162

二、策略训练 / 165

三、案例分析与思考 / 166

四、团体训练 / 168

五、导读 / 168

- (一) 箴言选读 / 168

- (二) 书目推荐 / 170

第六章 / 生涯发展与心理健康

案例写真

给自己设了限 / 171

理论指导

一、做一个主动的人 / 172

- (一) 鱼、渔之争 / 172
- (二) 读懂自己 / 174
- (三) 多维坐标 / 177
- 二、自我探寻往复行 / 185
 - (一) 一劳不会永逸 / 186
 - (二) 决策的法则 / 187
- 三、冲破行动的藩篱 / 190
 - (一) 境由心造 / 190
 - (二) 走出倦怠 / 191
 - (三) 胜者的风范 / 194

应对提示

- 一、心态调节中的模仿 / 196
- 二、如何进行准确的自我评估、自我了解 / 196

误区提防

了解职业世界不等于收集职业需求信息 / 198

操作练习

- 一、个人事业生命线 / 199
- 二、小小动物园 / 200
- 三、讲述自己的故事 / 200
- 四、自我辨认 / 201

第七章 / 珍爱生命与心理健康

案例写真

小雪的困惑 / 202

理论指导

- 一、生命意义与心理健康的关系 / 203
 - (一) 生命意义的内涵与作用 / 203
 - (二) 生命教育的理念、意义及与心理健康的关系 / 205

二、学习应对生活压力 / 210

(一) 压力管理概述 / 210

(二) 应对压力的方法与途径 / 215

三、危机的预防与应对 / 218

(一) 心理危机及其表现形式和特征 / 218

(二) 引发大学生心理危机的因素 / 220

(三) 大学生心理危机的预防与干预策略 / 222

应对提示

一、应引起重视的现象 / 224

二、如何远离抑郁状态 / 225

三、在危机中助人的一般策略 / 226

误区提防

改变对自杀的错误认知 / 228

操作练习

一、学会感恩 / 230

二、日常内观法 / 230

三、自我催眠法 / 231

四、生命愿景测试 / 234

五、A~Z 减压 26 式 / 236

六、放松训练 / 237

七、测试 A 型人格 / 241

下篇 心理励志平台 ——心理小故事

1. “突破”与“看破” / 245

2. 辨认双胞胎 / 246

3. 不该和睦的朋友 / 247

4. 不再挣扎 / 248
5. 成功的拳师 / 249
6. 大漠弱者 / 250
7. 第一印象 / 251
8. 都对一半 / 252
9. 福兮祸兮 / 253
10. 富翁垂钓 / 254
11. 公主=土豆 / 255
12. 好人大朱 / 257
13. 好人好事两则 / 258
14. 后怕 / 259
15. 还是那片殷红 / 260
16. 换个角度 / 261
17. 混迹羊群的狮子 / 262
18. 礁石的失落 / 263
19. 今天射击不报靶 / 264
20. 金子和石头 / 265
21. 苦恼的百灵鸟 / 266
22. 懒女孩的梦想 / 267
23. 离群的狮子 / 268
24. 落水者 / 269
25. 马死谁手 / 271
26. 年龄·研究·幽默 / 272
27. 弄假成真 / 273
28. 拼积木的感悟 / 274
29. 瓶子的容量 / 275
30. 生不逢时 / 276
31. 谁害死了玻璃房里的小猫 / 277

32. 水沟里的悲剧 / 278
33. 探矿者 / 279
34. 天生我才 / 280
35. 挑瓜 / 281
36. 同一觉,睡出两个长短 / 282
37. 微小而巨大的差别 / 284
38. 为自己盖房子 / 285
39. 蜈蚣的困惑 / 286
40. 想跳出井的青蛙 / 287
41. 小鸟啾啾 / 288
42. 小牛与老虎 / 289
43. 小野花 / 290
44. 一山二虎 / 291
45. 一条线的价值 / 292
46. 忆“苦”思“甜” / 293
47. 优势从何而来 / 294
48. 约会 / 295
49. 怎么把它忘了 / 297
50. 找失物 / 298
51. 只差一步 / 299
52. 重负 / 300
53. 烛 / 301
54. 追云的孩子 / 302
55. 总有一天拥有它 / 303
56. 提示的背后 / 304
57. 活在当下 / 305
58. 怎么复杂了 / 307
59. 影子人生 / 308

60. 蚂蚁家族的哲学 / 309
61. 毛虫的攀缘 / 310
62. 齐眉棒的启示 / 311
63. 论敌之间 / 312
64. 他人的眼光 / 313
65. 与自己对弈 / 314
66. 街头歌手 / 315
67. 抛弃“珍宝” / 316
68. 会飞的树叶 / 317
69. 燕子登堂 / 318
70. 困境 / 319
71. 世界有多大 / 320

参考文献 / 322

后 记 / 324

上 心理健康理论与实践…………… 篇



十一

..... 經文已分聖書

小
篇



【案例写真】

当代大学生心理健康与发展解读

——《上海高校学生心理健康与发展研究报告》

近年来,尽管关于青年心理健康的各种调查数据发布渐多,但有关高校学生包括从专科生、本科生到硕士生、博士生的心理健康与发展的总体状况的调查研究还存在不足。上海市科教党委、上海市教委在2007年上海市学校德育重大决策咨询课题中设置了“上海高校学生心理健康与发展研究”项目。该研究以发展心理学作为理论依据,以上海高校的专科生、本科生、硕士生和博士生为对象,项目调研覆盖了上海17所高校,采用横向设计、多段分层、随机抽样调查的方式,并结合质性研究中的结构式或者开放式进行了深度访谈,从作为心理发展重要生态背景的家庭的基本情况、个人生活现况、认知发展、社会性和人格发展以及心理健康等方面进行了广泛深入的调查研究。研究结果发现,时代的发展和教育事业的推进对当今高校学生的心理健康发展总体上影响积极,调查所呈现的结果很大程度上显现了当今高校学生心理状况的鲜明时代特征。本研究还对高校心理健康教育事业的发展提出了相应的决策建议。^①

^① 反映上海大学生心理健康与发展状况的研究结果《上海高校学生心理健康与发展研究报告》已于2008年5月由上海人民出版社出版。

第一章 / 人生成才与心理健康