



高等院校心理健康教育系列教材
金宏章 高铁春 主编

大学生 心理健康教育

——体验·认知·训练

刘晓明 杨 平◎主编



科学出版社
www.sciencep.com

Psychology



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 心理健康教育

——体验·认知·训练

刘晓明 杨 平◎主编

科学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育——体验·认知·训练/刘晓明, 杨平主编. —北京:
科学出版社, 2009

(高等院校心理健康教育系列教材/金宏章, 高铁春主编)

ISBN 978-7-03-023746-0

I. 大… II. ①刘…②杨… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203890 号

丛书策划: 侯俊琳/责任编辑: 付艳 汪旭婷 唐保军
责任校对: 陈玉凤/责任印制: 赵德静/封面设计: 无极书装
编辑部电话: 010-64035853
E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

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>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2009 年 8 月第一次印刷 印张: 22

印数: 1—8 000 字数: 440 000

定价: 32.00 元

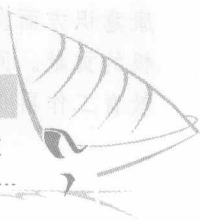
(如有印装质量问题, 我社负责调换)

高等院校心理健康教育系列教材

编 委 会

主 任	张 信	魏 潋	
委 员	韩玉霞	张仲孚	李广才
	高铁春	金宏章	
主 编	金宏章	高铁春	
副主编	刘晓明	杨 平	于成学
主 审	张 信		

序



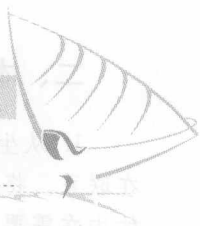
加强和改进大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针，推进素质教育的重要举措，也是促进大学生健康成长，培养高素质合格人才的重要途径。当前，大学生心理健康状况越来越受到社会各方面的广泛关注，大学生心理健康教育工作越来越得到各级部门的高度重视，进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的呼声不断增强。党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。

近年来，各地各高校认真贯彻落实中发〔2004〕16号文件精神，把加强和改进大学生心理健康教育工作作为新形势下大学生思想政治教育工作的主要内容，积极开展工作，在工作机构的健全、人员的配备、队伍素质的提升、工作平台的搭建、工作内容的丰富拓展等方面取得明显进展，对提高大学生心理健康素质、促进大学生健康成长起到了重要的不可替代的作用。

大学生心理健康教育要以提高全体学生的心理健康素质为出发点，大力开展面向全体学生的心理健康知识普及性教育。黑龙江省教育工作部门和各高校在这方面进行了积极的探索和实践。在2001年组织编写的大学生心理健康教育省内统编教材的基础上，他们认真总结实践经验，进一步深入研究，组织省内大学生心理健康教育研究人员和一线教师，编写了这本《大学生心理健康教育——体验·认识·训练》。该书采取心理健康知识讲解、案例分析和心理训练相结合的方式，努力把握大学生心理发展的规律和特点，贴近大学生实际，着力帮助大学生了解心理健康的基本知识，培养心理健康意识，优化个性心理品质，增强心理调适和适应社会生活的能力，为开展大学生心理健康知识普及性教育提供了一个很好的载体。同时，黑龙江省教育工作部门还组织大学生心理健康教育研究和教学人员，在大学生心理健康教育课程体系、教学内容、教学规律、教学方法等方面进行了富有成效的思考和探索。

希望这本书的出版，能够在面向全体学生传播心理健康知识、普及心理健

前言



大学生心理健康教育,是提升和改善大学生心理健康状况,促进大学生健康成长的重要途径,也是高等教育的重要形式与内容。为大学生编写一本既能够反映心理健康教育的现代理念,又能体现大学生身心特点的心理健康教育教程,是当前高校心理健康教育持续发展、提升大学生心理健康水平的现实需要。

一、本书的指导思想

1. 体现人性化的现代教育理念,凸现心理健康教育的“生命关怀”特质

大学生心理健康教育应该是一种尊重生命主体的教育,尊重生命主体就是尊重生命的自主性、主动性和创造性,激活或唤醒主体心理活动的过程,是心理健康教育的基础。在这样一个前提的引导下,大学生心理健康教育教材的编写内容不应停留在“心理问题”的层面上,更应当强调心理“主动发展”的层面。

2. 体现心理健康教育的实践和活动特征,突出心理健康教育对“心理成长”的关注

大学生心理健康教育应兼具理论性与实践性的特点,既宏观反映出心理健康教育的理念,又微观体验着心理健康教育的历程,即大学生心理健康教育教材的编写方法,不仅让大学生掌握心理健康教育的方法,更重要的是在实际的体验中形成心理健康教育的技能,感受心理成长的快乐。

3. 体现心理品质与社会适应的统一,彰显心理健康教育“人与社会和谐”的教育使命

大学生心理健康教育不能仅局限于围绕学生个体的内在心理品质展开,因为健康心理是个体的心理状态与演变中的社会环境之间相互协调的结果。大学生心理健康教育应同时关注大学生的社会生态环境,关注大学生的社会适应状态,因此,大学生心理健康教育教材的编写结构应当是心理品质与社会适应的统一。



二、本书的编写思路

1. 从生命成长的视角，引入心理健康教育，分析生命成长与心理健康的内在联系。将大学生心理健康教育定位于直接指向精神成长的教育，是按照生命的内在需要和成长规律丰富生命内涵、充实生命价值的教育。

2. 按照对大学生心理健康标准的认识，将大学生心理健康分为心理品质与社会适应两大部分，前者选取自我意识、认知、情感、意志和个性等大学生心理品质，后者选取学习、交往、性、恋爱、择业和休闲等大学生社会活动领域，二者共同构成本教材各章的横向结构；每一章具体分为四节，既有心理问题的预防，更注重心理的发展，体现大学生心理健康教育积极主动的教育理念及促进大学生“心理成长”的学科目标。

3. 每一节包括“心理叙事”、“心理解读”、“心理训练”等三大板块和“人生箴言”、“心灵感悟”等栏目，将大学生的认知学习、情感学习和行为学习体现在每一节的具体内容中，通过大学生身边的故事使其形成情感共鸣，在对学校生活中各种具体现象进行体验的基础上，形成认知冲突，进行观念辨析，再进一步转换到具体情境中加以认知或心理训练，以帮助大学生提升心理素质、改善心理状况。使心理健康教育的教材直接蕴含着参与、互动和体验式的教学方法，紧贴大学生的实际，符合大学生的心理需求，将知、情、行的获得融为一体。

4. 本书旨在抛弃空泛的议论、烦琐的论证、枯燥的说教，从教育情境和教育现象出发，将心理健康教育理念与心理健康教育技能的形成相结合，将心理健康教育与大学生的生命成长相呼应，将心理成长融入大学生的日常生活实践之中。

本书是在黑龙江省教育厅的组织和领导下，以省内高校心理健康教育理论与实践工作者为主体共同合作的结晶。本书由刘晓明（哈尔滨工程大学）、杨平（哈尔滨医科大学）任主编，许素萍（黑龙江大学）、冯建国（大庆师范学院）、王丽莉（大庆石油学院）任副主编，各章的编著者分别为：刘捷、孙蔚雯（第一章，东北师范大学），耿晓颖（第二章，哈尔滨金融专科学校），张忠宇、张彬（第三章，哈尔滨工程大学），王倩（第四章，哈尔滨工业大学），冯建国、刘晓明（第五章，大庆师范学院、哈尔滨工程大学），曲晓莉、杨平（第六章，哈尔滨工程大学、哈尔滨医科大学），许素萍（第七章，黑龙江大学），张淑丽（第八章，佳木斯大学），汲新波、王国华（第九章，哈尔滨学院、哈尔滨医科大学），王丽莉（第十章，大庆石油学院），李术红、解宗军（第十一章，东北农业大学），黄艳华（第十二章，黑龙江大学）。



目 录

大学生心理健康教育——体验·认知·训练

序 前言

第一章 绪 论

第二章 自我意识发展：人 贵有自知之明

第一节 心理健康与生命成长 / 1

- 一、生命关怀：心理健康的个体价值 / 1
- 二、心理和谐：心理健康的社会价值 / 4

第二节 透视大学生心理健康 / 7

- 一、健康概念的发展 / 7
- 二、认识心理健康 / 10
- 三、大学生心理健康标准 / 13

第三节 透视大学生心理健康 / 16

- 一、个体因素的影响 / 17
- 二、学校因素的影响 / 20
- 三、社会因素的影响 / 23

第四节 大学生心理健康教育 / 27

- 一、认识心理健康教育 / 27
- 二、心理健康教育类型 / 30

第一节 自我意识与心理健康 / 35

- 一、透视自我意识 / 35
- 二、自我意识与心理健康的关系 / 38

第二节 大学生自我意识的发展 / 41

- 一、自我意识的特点 / 41
- 二、自我意识的规律 / 45

第三节 大学生自我意识的偏差 / 48

- 一、自我意识问题的表现 / 48
- 二、自我意识问题的成因 / 51



第三章

认知发展：我思故我在

第四节 大学生自我意识的完善 / 53

- 一、自我意识问题的调适方法 / 54
- 二、促进自我意识发展的策略 / 56

第一节 大学生认知与心理健康 / 61

- 一、透视认知 / 61
- 二、认知与心理健康的关系 / 64

第二节 大学生认知的发展 / 67

- 一、大学生认知的特点 / 67
- 二、大学生认知发展的规律 / 70

第三节 大学生认知的偏差 / 73

- 一、认知问题的表现和成因 / 73
- 二、合理认知的标准 / 76

第四节 大学生认知的完善 / 79

- 一、认知的调适 / 79
- 二、促进认知发展的策略 / 82

第四章

情绪发展：做情绪管理的主人

第一节 情绪与心理健康 / 86

- 一、透视情绪 / 86
- 二、情绪与心理健康的关系 / 89

第二节 大学生情绪的发展 / 92

- 一、情绪的特点 / 92
- 二、情绪的规律 / 95

第三节 大学生情绪的偏差 / 98

- 一、情绪问题的表现和成因 / 98
- 二、情绪问题的调适 / 102

第四节 大学生情绪的完善 / 105

- 一、优化情绪的标准 / 105
- 二、情绪调适的策略 / 108

第五章

意志发展：在超越平凡中成长

第一节 意志与心理健康 / 112

- 一、透视意志 / 112
- 二、意志与心理健康的关系 / 116

第二节 大学生意志的发展 / 119

- 一、意志的特点 / 119

第六章

个性发展：展现生命的不同精彩

二、意志的规律 / 123

第三节 大学生意志的偏差 / 127

一、意志问题的表现 / 127

二、意志问题的成因 / 129

第四节 大学生意志的完善 / 133

一、健全意志的标准 / 133

二、意志调适的策略 / 137

第一节 个性与心理健康 / 142

一、透视个性 / 142

二、个性与心理健康的关系 / 145

第二节 大学生个性的发展 / 147

一、大学生所处的个性发展阶段 / 147

二、大学生个性的特点 / 150

第三节 大学生个性的偏差 / 152

一、个性问题的表现及成因 / 153

二、健康个性的标准 / 156

第四节 大学生个性的完善 / 159

一、个性调适的策略 / 159

二、促进个性发展的策略 / 161

第七章

性心理发展：解读性的秘密

第一节 性与心理健康 / 166

一、透视性心理 / 166

二、性心理健康 / 169

第二节 大学生性心理的发展 / 172

一、大学生性心理的特点 / 172

二、大学生性心理的困惑 / 175

第三节 大学生的性心理偏差 / 178

一、性心理偏差的表现 / 179

二、性心理偏差的成因 / 181

第四节 性心理的调适 / 184

一、性心理问题的调适 / 184

二、性心理的优化 / 187



第八章

学习心理：学然后知不足

第一节 学习与心理健康 / 191

一、透视学习心理 / 191

二、学习与心理健康的关系 / 195

第二节 大学生学习心理的发展 / 199

一、大学生学习心理的特点 / 199

二、大学生学习心理的规律 / 202

第三节 大学生学习心理的偏差 / 205

一、学习心理问题的表现 / 205

二、学习心理问题的成因 / 209

第四节 大学生学习心理的优化 / 212

一、学习心理问题调适 / 212

二、学习心理适应训练 / 216

第九章

交往心理：搭建心灵沟通的桥梁

第一节 交往与心理健康 / 221

一、透视交往心理 / 221

二、交往与心理健康的关系 / 224

第二节 大学生交往心理的发展 / 227

一、大学生交往心理的特点 / 228

二、大学生交往心理的规律 / 230

第三节 大学生交往心理的偏差 / 234

一、交往心理问题的表现 / 234

二、交往心理问题的成因 / 237

第四节 大学生交往心理的优化 / 241

一、交往心理问题调适 / 241

二、交往心理适应训练 / 245

第十章

恋爱心理：破解爱情难题

第一节 恋爱与心理健康 / 251

一、透视恋爱心理 / 251

二、恋爱与心理健康的关系 / 254

第二节 大学生恋爱心理的发展 / 258

一、大学生恋爱心理的特点 / 258

二、大学生恋爱心理的发展过程 / 262

第三节 大学生恋爱心理的偏差 / 266

一、恋爱心理问题的表现 / 266

二、恋爱心理问题的成因 / 269

第十一章

择业心理：规划你的职业生涯

- 第四节 大学生恋爱心理的优化 / 272
 - 一、恋爱心理问题调适 / 272
 - 二、健康恋爱观与恋爱行为的培养 / 276

第一节 择业与心理健康 / 281

- 一、透视择业心理 / 281
- 二、择业与心理健康的关系 / 284

第二节 大学生择业心理的发展 / 287

- 一、大学生择业心理特点 / 287
- 二、大学生择业心理困惑 / 289

第三节 大学生择业心理的偏差 / 292

- 一、择业心理问题的表现 / 292
- 二、择业心理问题的成因 / 296

第四节 大学生择业心理的优化 / 299

- 一、择业心理问题调适 / 299
- 二、择业心理适应训练 / 304

第十二章

休闲心理：填充生活的七彩图画

第一节 休闲与心理健康 / 309

- 一、透视休闲心理 / 309
- 二、休闲与心理健康的关系 / 314

第二节 大学生休闲心理的发展 / 317

- 一、大学生休闲心理特点 / 317
- 二、大学生休闲心理规律 / 319

第三节 大学生休闲心理的偏差 / 323

- 一、休闲心理问题的表现 / 323
- 二、休闲心理问题的成因 / 327

第四节 大学生休闲心理的优化 / 329

- 一、休闲心理问题调适 / 329
- 二、休闲心理适应训练 / 332

参考文献 / 336

第一章

绪论



随着科技文化的发展与知识信息的流通，当代社会也在不断向前迈进。社会的进步意味着竞争的日益加剧，人们的压力也越来越大。作为即将步入社会的大学生，不仅承受着学业上的压力，也面临着就业的抉择，同时还要为更好地适应并服务于社会做准备，因此大学生的心理健康问题也受到了越来越广泛的关注。

第一节 心理健康与生命成长

个体从呱呱落地开始便有了心理活动，每个人都通过自己的心理去认识和适应着世界。一个健康的心理有利于个体在成长的过程中保持良好的心态，以平和的心态去面对喜悦与挫折，因此心理健康与每个人生命的健康成长是息息相关的。

一、生命关怀：心理健康的个体价值

人生箴言

人生就像一本书，傻瓜们走马观花似地随手翻阅它，聪明的人用心地阅读它。因为他知道这本书只能读一次。

——保罗

(一) 心理叙事

一个并不陌生的故事

高某是一名医科大学的女大学生。她出生在一个幸福的家庭，可是两岁时她的父母相继去世，她和哥哥由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛，



她却从不向生活低头，她坚信没什么她做不到的。她独立自主，自强不息，虽家贫而不失自信。进入大学后，她靠周末做家教、卖报纸、发传单来勉强维持生活。放假后，她放弃休息，独自一人跑到十几里路外的工厂打工。她勤奋好学，别人没起床她就去早读，帮同学占位子，晚上教室关门才回寝室，成绩优异。她深知成功靠积累，她更不能让善良的亲人们失望。她积极参加各种活动，凸显出其独有的霸气，2006年7月荣获“全国青少年冰心文学大赛”铜奖，2005~2006学年被评为“校三好学生”，还获得国家级奖学金。

故事的心理分析

案例中的高某是一位家境贫困的学生，尽管如此，她仍然保持着乐观的心态：不因生活的艰辛而埋怨世界的不公，不因贫困而妄自菲薄。她用自信、坚强与毅力谱写着青春的乐章。生命是崇高的，高同学懂得珍惜宝贵的生命，以良好的心态面对生活的重重困难，这都源于她有良好的人生态度和健康的心理。

故事引发的思考

大学是一个五彩缤纷的世界，大学生来自五湖四海，各自有着不同的故事。试问，如果高某的心理脆弱不堪，她能否经历人生的风风雨雨？如果她没有良好的心理素质，她能否坚持学习，取得如此优异的成绩？当然是不可能的。良好的心理素质、健康的心理状态是我们生活的重要保障，是我们学习的先决条件。

（二）心理解读

主题聚焦

随着社会的进步和科技的不断发展，人类的健康水平在不断提高，与此同时，人们长期以来形成的“无病即健康”这一观念也开始发生变化，身体健康仅成为当代“健康”概念中的一部分。特别是近几年，社会对心理健康问题越来越重视。在知识经济的今天，国力竞争日趋激烈，科学技术迅猛发展，作为21世纪生力军的大学生，如何面对学习、面对生活、面对生存已经成为社会关注的焦点，而广大大学生也日益认识到心理健康对个体生命的重要价值。

理论阐释

心理健康是人类永恒的话题，因而健康的心理对大学生有重要的意义。

1. 心理健康有助于我们找到和把握自己

当我们刚进入青春期时，就可能向自己提出了“我是谁”的问题，从此这个问题就成为一生的课题。一切问题的解决，都和我们能否找到自己的位置和

出发点,能否理清自己的长处和资源,能否接纳自己的限制,能否明确自己的生活目标,提升自己的自我形象,成为一个高自尊的人有关。人们常说,最大的敌人就是自己。在生活的挑战前、生存的压力下、环境的左右中,我们首先要克服的一个障碍就是自己,来自自己内心的束缚。一个健康的心理,有利于我们更好地审视自己,充分认识和把握自己,在生命的旅途中体验每一个小插曲。在面临困难和挫折时,不会轻易地否定自己甚至是极端地逃避现实,而是相信自己,勇敢面对,在这个过程中自己也在不断进步。

2. 心理健康有利于大学生全面看待事件,冷静思考问题

良好的智能是心理健康的一个重要方面,而心理健康又能促进智能的发展。一个人拥有健康的心理,可使大脑处于最佳状态,更好地发挥其功能,从不同视角看待发生的事情,以理性的思考来认识问题的本质,从而冷静地处理问题。心理健康的人常表现出思想豁达,能在任何环境下乐观地对待现实,以进取精神面对现实、正视自己、适应社会、努力创新。

3. 心理健康的人更加懂得生命的宝贵,更加懂得珍爱生命

心理健康的人珍视每一个机会去学习、去经历新事物并且与别人分享,真正欣赏和享受生命的方方面面。所以他们是开放的,一般都很活跃、好奇和充满热诚;他们不会过分认真,不会对自己、对他人过分苛刻,而且能欣赏生命里的幽默之处和玄机,能够经常花时间去感受自然,留意四周各种美好的事物。热爱生命的人不是为了活着而活着,因此不会将生命作为一种手段或工具。他们不惧怕死亡,但不会将死亡作为一种手段去利用,所以他们不会无谓地虐待自己,甚至用自杀来说明什么,如说明自己的绝望、正确或清白,说明环境的险恶、强大或错误等。

生命是奇异的,也是神秘的,生命本身就充满了意义。心理健康的人总是处在寻找生命意义和目的的过程中,能将自己放到生命现象中去体验,去欣赏自己、他人和整个生命现象的种种特别之处,所以他们能投入于一些个人以外的事情,充分利用好自己所得到的难得的机会。

我们来到了这个世界上,我们来到了这所大学,我们还要继续往前走,去感受、体验、欣赏和创造……不管有没有造物主,我们都得到了生命赋予我们的充足的资本。别浪费,别吝啬,也别怕风险,投入到色彩绚丽的生活中去,体验生命的价值,让自己活得更精彩、更有意义。

(三) 心理训练

保持积极情绪的方法

当你有不良情绪时,不妨试试下面的方法:

(1) 将不良情绪的能量发泄出去。比如,当你生气时,马上告诉自己深呼吸,或者离开当时的情境,做做跑步、跳绳或打球之类的运动,这样就能把由



盛怒激发出来的能量释放出来，从而使心情平静下来。或者在你过度痛苦时，不妨大哭一场。哭，也是释放积聚能量、调整机体平衡的一种方式。

(2) 理智地消解不良情绪。首先必须认识到自己的不良情绪；其次，承认了不良情绪的存在后，就要分析产生这一情绪的原因，并弄清楚究竟为什么会苦恼、忧愁或愤怒；最后，有时确实有可恼、可忧、可怒的理由，那么，就要寻求适当的方法和途径来解决它。比如，你如果因为考试把握不大，对能不能考好感到焦虑不安，你就要积极地把精力转移到加强学习上来，集中精力搞好复习，减轻自己的忧虑。

(3) 将不良情绪遗忘或转移掉。有些事情由于与我们自己的切身利益有很大关系，要想尽快把它们遗忘确实是一件力不从心的事情。但是，可以进行积极的转移，即设法将自己的思绪转移到更有意义的方面，或者主动去帮助别人，或者找知心朋友谈心，或是找有益的书来阅读。凡是在不愉快的情绪产生时能很快将精力转移别处的人，不良情绪在他身上存留的时间就短。

心灵感悟

你认为心理健康对自己有什么益处呢？

二、心理和谐：心理健康的社会价值

人生箴言

我的生命属于整个社会，在我有生之年，尽我力所能及为整个社会工作，这就是我的特殊的荣幸。

——萧伯纳

(一) 心理叙事

并不陌生的故事

大学生活为什么这么无聊啊??！我为何过得如此空虚??！朋友对我说大学是多么自由和令人向往，可我却陷入迷惘中，我的目标和理想是什么呢？我感觉除了痛苦迷茫，剩下的只有孤单寂寞。每天都在郁闷中生活，这样要到什么时候？没有一件事顺心，学的好像也是无关紧要的东西，无聊至极；