

教育部推荐教材 ● 21世纪高职高专系列规划教材



大学生心理健康教育

主 编 郭桂萍 曹 洁
副主编 钟 铃 王晓萍
主 审 杨 燕 周 东
刘家驊

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

21世纪高职高专系列规划教材

大学生心理健康教育

主 编 郭桂萍 曹 洁

副主编 钟 铃 王晓萍

杨 燕 周 东

参 编 (排名不分先后)

王立波 乔 玲 李红兵

陈义山 胡 殊 钟丽平

主 审 刘家骊



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/郭桂萍, 曹洁主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2008. 10
(21 世纪高职高专系列规划教材)
ISBN 978-7-303-09487-5

I. 大… II. ①郭…②曹… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校: 技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132728 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 12.5
字 数: 204 千字
版 次: 2008 年 10 月第 1 版
印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 21.00 元

责任编辑: 姚贵平 装帧设计: 李葆芬
责任校对: 李 菡 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

出版说明

高等职业教育是新世纪我国高等教育大众化进程中的一个亮点，正由规模扩张转向内涵发展。高等职业教育内涵发展的核心是课程建设。只有有一套充分体现高等职业教育规律、符合高职学生学习特点以及与职业岗位或职业岗位群相匹配的课程体系，才能有效发挥高等职业教育的特长，为社会各行各业培养具备全面素质和良好综合职业能力的高层次、应用型人才。

北京师范大学出版社是教育部职业教育教材出版基地之一，有着二十余年的职业教育教材出版历史，积累了丰富的高等职业教育教材编辑出版经验。近年来，在教育部高等教育司、职业教育与成人教育司以及北京师范大学的支持下，北京师范大学出版社汇聚教育界、出版界的专家及高等职业院校的优秀教师组建了“全国职业教育教材改革与出版领导小组”，具体负责指导职业教育教材研发工作，以为高等职业教育的课程建设贡献一份力量。目前，我社按照“就业导向、能力本位、任务驱动”等职业教育新理念的要求，研发了高职高专文化基础课、专业主干课教材近二百个品种，其中近30种被列为国家级“十一五”普通高等教育规划教材。这些教材具有如下特点：

1. 紧密结合高等职业教育改革与发展的需求。这批教材依据教育部或相关行业协会颁布的课程标准或教学纲要，针对高等职业教育的培养目标，以就业导向、能力本位为指导，以综合职业能力培养为重点，以为学生职业生涯发展服务为目的，设计教材体系、选择教材内容，体现出先进性、科学性和时代性的特点。

2. 针对高职学生的学习特点精心设计教材的栏目。这批教材注重学生学习兴趣的激发，在表现形式上力求灵活多样、新颖精致，

既体现教材内容的特点，又与高职高专院校学生的学习习惯、认知能力和相应的职业岗位群的要求相适应。各书有选择地设计了以下栏目：

学习目标：简明扼要地指出各章的学习方向，引导学生有的放矢地学习。

案例分析：以实例创设学习情境，引导学生学习新知识，形成新技能。

提个醒：告诉学生在学习相关内容的过程中应注意的问题，以提高学习的效率和效益。

小思考：用有趣而有效的问题，启迪学生的思维。

小资料：提供相关材料或背景资料，拓展学生的视野。

小知识：生动而有趣的知识点，帮助学生吃透学习内容，增强学习兴趣。

本章小结：概括本章的主要内容，有助于学生从整体上把握知识结构和复习巩固所学内容。

思考与练习：精心设计各种类型的练习题，供学生复习、实践使用，以全面提升学生的综合能力。

3. 紧密结合行业发展动态。这批教材充分吸收了行业的新知识、新技术、新工艺、新规范，并注重根据行业的发展及时更新教材的内容，突出教材的职业性与实践性。

4. 形成了立体化、网络化的资源。我们在组织教材研发的过程中，配套研发了电子教案、课件或实验、实习指导材料等。

综合看，这些教材理念先进、内容丰富、形式新颖、语言通俗，注重理论知识的“必需、够用”，更强化以实践能力、创新能力为重点的综合职业能力的培养。

高职高专教材建设是一项复杂的、系统的工作。我们将在未来的日子里，与高等职业教育的改革同行，致力出版精品教材，服务并促进高等职业教育的发展。

全国职业教育教材改革与出版领导小组
北京师范大学出版社

参加教材编写的单位名单

(排名不分先后)

沈阳工程学院	温州大学
山东劳动职业技术学院	四川工商职业技术学院
济宁职业技术学院	常州轻工职业技术学院
辽宁省交通高等专科学校	河北工业职业技术学院
浙江机电职业技术学院	陕西纺织服装职业技术学院
杭州职业技术学院	唐山学院
西安科技大学电子信息学院	江西现代职业技术学院
西安科技大学通信学院	江西生物科技职业学院
西安科技大学机械学院	黄冈高级技工学校
天津渤海职业技术学院	深圳高级技工学校
天津渤海集团公司教育中心	徐州技师学院
连云港职业技术学院	天津理工大学中环信息学院
景德镇高等专科学校	天津机械职工技术学院
徐州工业职业技术学院	西安工程大学
广州科技贸易职业学院	青岛船舶学院
江西信息应用职业技术学院	河北中信联信息技术有限公司
浙江商业职业技术学院	张家港职教中心
内蒙古电子信息职业技术学院	太原理工大学轻纺学院
济源职业技术学院	浙江交通职业技术学院
河南科技学院	保定职业技术学院
苏州经贸职业技术学院	绵阳职业技术学院
苏州技师学院	北岳职业技术学院
苏州工业园区职业技术学院	天津职业大学
苏州江南赛特数控设备有限公司	石家庄信息工程职业学院
苏州机械技工学院	襄樊职业技术学院
浙江工商职业技术学院	九江职业技术学院

青岛远洋船员学院
无锡科技职业学院
广东白云职业技术学院
三峡大学职业技术学院
西安欧亚学院实验中心
天津机电职业技术学院
中华女子学院山东分院
漯河职业技术学院
济南市高级技工学校
沈阳职业技术学院
江西新余高等专科学校
赣南师范学院
江西交通职业技术学院
河北农业大学城建学院
华北电力大学
北京工业职业技术学院
湖北职业技术学院
河北化工医药职业技术学院
天津电子信息职业技术学院
广东松山职业技术学院
北京师范大学
山西大学工程学院
平顶山工学院
黄石理工学院
广东岭南职业技术学院
青岛港湾职业技术学院
郑州铁路职业技术学院
北京电子科技职业学院
北京农业职业技术学院
宁波职业技术学院
宁波工程学院
北京化工大学成教学院

天津交通职业技术学院
济南电子机械工程学院
山东职业技术学院
济南职业技术学院
山东省经济管理干部学院
鲁东大学
山东财政学院
山东省农业管理干部学院
浙江工贸职业技术学院
天津中德职业技术学院
天津现代职业技术学院
天津青年职业技术学院
无锡南洋学院
北京城市学院
北京经济技术职业学院
北京联合大学
北京信息职业技术学院
北京财贸职业学院
华北科技学院
青岛科技大学技术专修学院
山东大王职业学院
大红鹰职业技术学院
广东华立学院
广西工贸职业技术学院
贵州商业高等专科学校
桂林旅游职业技术学院
河北司法警官职业学院
黑龙江省教科院
湖北财经高等专科学校
华东师范大学职成教所
淮南职业技术学院
淮阴工学院

黄河水利职业技术学院
南京工业职业技术学院
南京铁道职业技术学院
黔南民族职业技术学院
青岛职业技术学院
陕西财经职业技术学院
陕西职业技术学院
深圳信息职业技术学院
深圳职业技术学院
石家庄职业技术学院
四川建筑职业技术学院
四川职业技术学院
太原旅游职业技术学院
泰山职业技术学院
温州职业技术学院
无锡商业职业技术学院
武汉商业服务学院
杨凌职业技术学院
浙江工贸职业技术学院
郑州旅游职业技术学院
淄博职业技术学院
云南机电职业技术学院
山东省贸易职工大学
聊城职业技术学院
山东司法警官职业学院
河南质量工程职业学院
山东科技大学职业技术学院
云南林业职业技术学院
云南国防工业职业技术学院
云南文化艺术职业学院
云南农业职业技术学院
云南能源职业技术学院

云南交通职业技术学院
云南司法警官职业学院
云南热带作物职业技术学院
西双版纳职业技术学院
玉溪农业职业技术学院
云南科技信息职业学院
昆明艺术职业学院
云南经济管理职业学院
云南爱因森软件职业学院
云南农业大学
云南师范大学
昆明大学
陕西安康师范学院
云南水利水电学校
昆明工业职业技术学院
云南财税学院
云南大学高职学院
山西综合职业技术学院
温州科技职业技术学院
昆明广播电视大学
天津职教中心
天津工程职业技术学院
天狮职业技术学院
天津师范大学
天津管理干部学院
天津滨海职业技术学院
天津铁道职业技术学院
天津音乐学院
天津石油职业技术学院
渤海石油职业技术学院
天津冶金职业技术学院
天津城市职业学院

常州机电职业技术学院
天津公安警官职业技术学院
武警昆明指挥学院
天津工业大学
天津开发区职业技术学院
黑龙江大兴安岭职业学院
黑龙江农业经济职业技术学院
黑龙江农业工程职业技术学院
黑龙江农业职业技术学院
黑龙江生物科技职业技术学院
黑龙江旅游职业技术学院
中国民航飞行学院
四川信息职业技术学院
四川航天职业技术学院
四川成都纺织高等专科学校

四川科技职业学院
四川乐山职业技术学院
四川泸州职业技术学院
四川成都农业科技职业技术学院
四川宜宾职业技术学院
江西省委党校
齐齐哈尔职业学院
深圳安泰信电子有限公司
潍坊教育学院
德州科技职业技术学院
天一学院
成都烹饪高等专科学校
四川教育学院汽车应用技术学院
河南质量工程职业技术学院

为适应我国教育现代化的要求,作为培养高素质人才的高等教育在教育理念和教育内容上不断进行变革。以提高人的心理素质、促进人的心理健康发展为目标的心理健康教育越来越引起人们的普遍关注和重视。

21 世纪,要求大学生不仅具有良好的思想品德、优异的学识才能,还要求他们具有稳定的情绪、良好的人际交往和较强的社会适应能力等心理素质。良好的心理素质有助于大学生满怀信心地走向社会。然而,当代大学生面对空前激烈的社会变化,加之自我成长过程中遇到的一些问题,使他们在大学学习期间遭遇种种矛盾和困惑,由于缺乏自我调节和自我控制的能力,导致出现心理问题。及时给予大学生积极的心理辅导,帮助他们正确认识自我、完善自我、发展自我,优化心理素质,提高心理健康水平,促进其全面发展,已成为高等教育中十分紧迫的任务。

本书是一本反映大学生的心理发展特点、适应大学生心理素质现状的心理健康教育教材。本书紧密结合大学生的心理特点,密切关注大学生的心理发展状况,从大学生中普遍存在的心理问题入手,针对性地进行心理健康教育。

本书吸收了国内外心理健康研究的新成果、新信息,融入了长期从事大学生心理健康教育教师的经验和体会,具有较强的时代性和针对性。在开篇就提出了大学生心理健康的新概念,在“自我意识”和“情绪管理”部分帮助大学生认识自己、塑造自己;“挫折心理和成功心态”部分为大学生提供了心灵养分;“学会与人交往和沟通”“学会恋爱与科学识性”,形成健康的性心理,是大学生走向社会所必需的;学习是大学生的主要任务,“大学生的学习心理”介绍了大学生中常见的学习心理问题,并提出了调适方法;“职业生涯规划 and 择业心理”则针对大学生将要面临的就业问题,从择业前的心理准备和择业中的心理调适等方面进行了辅导;随着互联网在大学生中的普及,网络心理健康成为大学生心理健康教育不可忽视的重要内容,为此本书专门设立了“互联网与大学生心理健康”一章,以帮助大学生培养健康的网络心理;“心理咨询与心理危机干预”针对大学生中存在的心理问题 and 心理困惑,介绍了心理咨询和心理危机干预的具体方法。

本书在编写过程中,参考了国内外有关文献和资料,借鉴了其中许多有

本书是我们在大学生心理健康教育教材改革中的初步尝试,由于水平有限,编写时间仓促,难免疏谬,敬请读者批评指正。

编者
2008年8月

目录

Contents

第一章 大学生心理健康新观念

第一节 心理健康与大学生

一、健康新观念

二、加强大学生心理健康

的意义

第二节 大学生心理健康的

标准

一、界定心理健康标准的基本

原则

二、大学生心理健康的标准

三、正确看待心理健康的

标准

第三节 大学生心理健康的

维护

一、大学生的心理特点

二、大学生常见的心理

问题

三、大学生提高心理健康

水平的途径

第二章 大学生的自我意识

第一节 自我意识

一、自我意识概述

二、自我意识的形成过程

三、自我意识的作用

第二节 大学生自我意识发展

的特点与常见问题

一、大学生自我意识发展

的特点

二、大学生自我意识发展

的常见问题

第三节 大学生健康自我意

识的培养

一、影响大学生自我意识

发展的因素

二、培养大学生健康的自

我意识

第三章 大学生的情绪管理

第一节 情绪、情感与情商

一、情绪与情感概述

二、情商

第二节 情绪、情感与身心健康

一、情绪、情感对身心健康

的意义

二、大学生常见的情绪困

扰与心理健康

第三节 大学生的情绪管理

一、学会调节与控制情绪	(49)
二、培养健康情绪	(51)
第四章 有效沟通与人际交往	(54)
第一节 大学生人际交往	(54)
及其心理因素	(54)
一、人际交往概述	(54)
二、大学生的人际关系	(59)
三、影响大学生人际关	(63)
系的心理因素	(63)
第二节 有效沟通与人际交往	(65)
一、有效沟通	(65)
二、大学生人际交往的	(67)
艺术	(67)
第三节 大学生人际交往中	(69)
常见的心理问题	(69)
一、自负心理及其调适	(69)
二、嫉妒心理及其调适	(70)
三、猜疑心理及其调适	(72)
四、自卑心理及其调适	(73)
五、孤独心理及其调适	(75)
第五章 挫折心理与成功心态	(79)
第一节 挫折概述	(79)
一、挫折的含义	(79)

二、挫折的成因	(80)
三、挫折的影响	(81)
第二节 大学生对挫折的	(83)
承受与应对	(83)
一、大学生对挫折的承受	(83)
二、大学生对挫折的应对	(85)
第三节 成功心态的培养	(89)
一、战胜自卑，秉持自信	(89)
二、跨越悲观，展现积极	(90)
三、突破怯弱，执著坚韧	(90)
四、打破陈规，开拓创新	(90)
五、摒弃懈怠，放飞热情	(90)
六、超越嫉恨，学会宽容	(91)
七、告别抑郁，享受快乐	(91)
第六章 学会恋爱与科学识性	(92)
第一节 恋爱是什么	(92)
一、恋爱的含义	(92)
二、恋爱与爱情	(92)
三、恋爱与性爱	(93)
四、恋爱的心理特征	(94)
第二节 大学生如何科学识性	(95)
一、性及性心理	(95)

二、掌握科学的性知识	(97)
三、培养健康的性心理	(99)
第三节 大学生如何正确恋爱	(101)
一、大学生恋爱的类型及特征	(101)
二、大学生恋爱的心理困惑	(104)
三、树立高尚的恋爱观	(105)
第七章 大学生学习心理	(108)
第一节 学习与大学生学习	(108)
一、学习的含义	(108)
二、学习的经典理论	(109)
三、大学生学习的特点	(111)
第二节 大学生学习的心理过程和心理因素	(114)
一、大学生学习的心理过程	(114)
二、大学生学习的心理因素	(118)
第三节 大学生常见学习心理问题	(119)
一、缺乏学习动机	(119)
二、学习方法障碍	(123)
三、学习意志障碍	(127)
四、考试心理障碍	(127)
第八章 职业生涯规划与择业心理	(130)
第一节 大学生职业生涯规划	(130)
一、职业生涯规划的内涵	(130)
二、职业生涯规划的内容和步骤	(132)
三、大学生职业生涯规划误区	(135)
第二节 大学生择业心理准备	(137)
一、影响大学生择业的心理因素	(137)
二、大学生择业的客观环境	(139)
第三节 大学生择业心理调适	(141)
一、大学生择业心理问题	(141)
二、大学生择业心理调适	(144)
第九章 互联网与大学生心理健康	(148)
第一节 大学生的网络心理特点	(148)
一、互联网及其特性	(148)
二、大学生网络心理特点	(150)
三、大学生的网络心理需求	(155)
第二节 大学生常见网络心理障碍与调适	(157)
一、大学生网络心理障碍	(157)
二、网络心理障碍的特点	(161)

第三节	大学生健康网络心理的培养		(162)
一、	培养正确的网络认知和心态		(162)
二、	大学生良好网络心理素质的培养		(163)
第十章	心理咨询与心理危机干预		(168)
第一节	大学生心理咨询		(168)
一、	什么是心理咨询		(168)
二、	心理咨询的发展	...	(169)
三、	咨询的对象和内容		(170)
四、	学校心理咨询的原则		(170)
五、	大学生增进心理健康和预防心理问题的方法		(171)
六、	大学生心理咨询的形式		(173)

第二节	大学生心理危机的识别与干预		(173)
一、	什么是心理危机		(174)
二、	大学生产生心理危机的原因		(174)
三、	大学生心理危机的识别		(176)
四、	心理危机干预及其步骤与策略		(177)
五、	预防心理危机的有效对策		(178)
第三节	自杀的干预		(179)
一、	大学生自杀的心理过程		(180)
二、	大学生自杀的识别		(180)
三、	大学生自杀的预防		(181)
参考文献			(183)

第一章 大学生心理健康新观念

第一节 心理健康与大学生

一个人只要他有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期，定可因此而延长。

大学，曾经被喻为“象牙塔”，是莘莘学子梦寐以求的地方。在这里，留下的应该是青春活力与激情，充满的应该是阳光与笑语。可不知从何时起，这里的天空中多了一片阴影。2004年云南大学发生的马加爵事件像一道闪电，唤醒了全社会对大学生心理健康问题的高度关注。人们开始意识到，心理危机已经成为困扰当代大学生正常生活的重要问题。近年来，大学生自杀事件频发，2007年5月16日，武汉大学工学部17舍一名国际贸易专业大四女生跳楼身亡；2007年5月14日，清华大学34号楼一名建筑学专业大三女生跳楼身亡；2007年5月9日，福州闽侯上街大学城某高校生活区11号楼一名大一女生跳楼身亡……洁白象牙塔一次次被鲜血玷污，年轻的生命在飞翔中消逝，让我们扼腕叹息。一个个年轻的生命接二连三地悄然离开，一起起令人震惊的流血事件接踵而至，敲响了关注大学生心理健康的警钟。随着时代的发展、社会的进步，大学生面对的压力也逐步增大，健康的内涵也在不断拓展。

一、健康新观念

(一) 健康概述

“健康”一词起源于我国儒家经典《周易》。《周易》曰：“天行健，君子已自强不息”，于是“健康”便有了“刚健”“无病”“安乐”之意。公元2世纪时，著名的罗马医生盖伦提出：“健康就是没有疾病的状态。”这种说法在此后1000多年的时间里都居于统治地位。随着社会的发展与进步，尤其是现代工业的发

展和科学技术的进步,人类对自身的认识也不断加深,对健康的认识,也已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病。与此同时,对健康的评价标准,也已经从单纯的生理标准扩展到了心理社会标准。人类对健康多重因果关系的认识,导致了健康观念的变革,科学的健康观念应运而生。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中指出,健康不仅仅是没有疾病和病态(虚弱现象),而是一种个体在身体上、心理上、社会上都完全良好的状态。1988年又在健康概念中增加了道德标准。因此,健康至少包括生理、心理、社会适应和道德四个方面的内容。生理完满即身体健康;心理完满即心理健康;社会适应完满即个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化,并为他人所理解、所接受;道德完满即不以损害他人的利益来满足自己的需要,能自觉以社会规范来约束自己的行为。



小贴士

世界卫生组织(WHO)根据对健康的定义,规定了10条标准以帮助人们更直观的认识健康:

- 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。
- 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小,都不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
- 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。
- 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。
- 头发有光泽,无头屑。
- 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

(二)心理健康概述

随着经济的发展,社会节奏的加快,生活在现代社会的人们心理健康水平受到极大的挑战。人们对心理健康的重视也提到了一个崭新的高度。

1. 心理健康的含义

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对