



► 21世纪高等院校规划教材
中国教育发展战略学会终身教育工作委员会



*College Students
Mental Health*

边玉芳 主编

大学生心理健康

单色版

*College Students
Mental Health*



图书馆



华东师范大学出版社

B844.2

199

21世纪高等院校规划教材

中国教育发展战略学会终身教育工作委员会

大学生心理健康

单色版

College Students Mental Health

主 编 边玉芳

副主编 张艳玲 陈纪忠

洪 颀 张 良

编 委 黄宇文 唐志红 黄锦林

许 辉 常保瑞 娄星明

吴 权 俞 群 顾柳琼

林 莉 应伟清

华 东 师 范 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康(单色版)/边玉芳主编. —上海:华东师范大学出版社, 2009

ISBN 978-7-5617-6693-4

I. 大… II. 边… 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(2009)第 121280 号

大学生心理健康(单色版)

主 编 边玉芳
责任编辑 赵建军 蒋 将
装帧设计 陆 弦

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 15.25
字 数 328 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次
印 数 8000
书 号 ISBN 978-7-5617-6693-4/B·496
定 价 24.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

亲爱的同学：

欢迎你打开《大学生心理健康》。

不知不觉中，你踏进了大学的校园，成为了一名大学生。

还记得孩提时的梦吗？多少次梦想着自己能成为一名大学生，成为人人羡慕的“天之骄子”，如今终于梦想成真。可是，也许你早没有了曾经的兴奋和期盼，也许你考入的大学与你期望中的有很大差距，也许你还不喜欢自己所学专业，也许为此在你的心中曾有过强烈的失落感……

但是，无论如何，你都处在一生中最重要、最美好的时期——一个朝气蓬勃、充满青春活力的时期，一个不断学习、不断成长、不断进步和发展的时期，一个要求你开始自主独立、学习应对将来社会的各种技能的时期。在这一时期，你将独立地扬起自己心灵航船的风帆，开始踏上成熟的征程。如何更好地度过这一时期，让你的生活充实，让你的心灵丰盈，让你认识到自己的社会责任，让你学会走向社会的技能，让你的潜能得到开发，无论是对你个人未来的发展还是对社会的和谐都至关重要。你应该如何更好地面对在大学生活中碰到的种种困惑呢？请相信，《大学生心理健康》将会帮助你。

《大学生心理健康》会陪伴你一起面对成长的挑战，经历成长的痛苦和欢乐。希望你能敞开心扉，开发自我，进行积极的心灵探索，并与你的同学、老师和家长携手，共同营造真诚、和谐的课堂氛围，在互动和交流中超越自我，与大家一起共同成长。

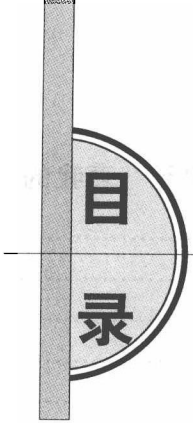
生命走向成熟是快乐的，因为你会发现自己一步步地迈入新领域、新境界。每个人身上都有着一个巨大的宝藏，那里面本身就蕴藏着无坚不摧的能量和威力。《大学生心理健康》将和你一起发掘自身的优势，开发自身的潜能，塑造出一个独一无二的、有价值的你。

同时，成长的道路上总是充满着各种困难和挑战。有谁在成长过程中不曾迷茫忧郁，不曾体验过孤独无助的感觉呢？生理的成熟、心灵的茫然、学业的压力、两代人之间的代沟、同龄人之间的隔膜、青春情感的困惑、未来的不可预知等等，都有可能成为你成长路上的障碍。《大学生心理健康》将尝试帮助你在环境适应、自我了解、人际沟通、学习管理、情绪调节、问题解决、职业选择和未来创业等方面有所领悟、有所发展。

全书共分为九个部分：卷首课和八个单元。每个单元都有单元概要，详细介绍了每个单元各课的设计意图；而每个单元的每课都由“你 show 我 show”、“怦然心动”、“心心点灯”、“成功教练”和“我思我悟”五个模块组成。“你 show 我 show”中的各项活动侧重于学生的展示、表演、讨论和交流，让学生“动”起来；“怦然心动”选取了与每课主题相一致的哲理小故事，让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪；“心心点灯”模块主要是结合每课的主题，为学生普及心理健康的基础知识和基本技能；“成功教练”模块要求学生完成一些拓展性活动，引导学生在真实的生活和学习情境中加深对所学知识的理解；“我思我悟”为学生提供自我反思和自我总结的空间，以促使他们更积极、自觉地成长。

《大学生心理健康》在编写过程中参考、引用了大量的相关资料，有的已在书中标注出处，而有的则限于条件不能一一列出，在此一并表示衷心的感谢。

最后，希望你喜欢《大学生心理健康》，并能真正从中有所获益。



目 录

卷首课 既然选择，就让它灿烂	(1)
----------------------	-------

第一单元 我的梦想天堂

第 1 课 新环境 新天地	(6)
第 2 课 新世界 新朋友	(11)
第 3 课 新起点 新目标	(16)
第 4 课 新生活 新力量	(21)

第二单元 沟通你我他

第 1 课 沟通无障碍	(28)
第 2 课 相逢总是缘	(34)
第 3 课 斗室天涯人	(39)
第 4 课 与师长有约	(45)
第 5 课 家父家母两鬓苍	(49)

第三单元 学习新概念

第 1 课 我的“聪明”在哪里	(54)
第 2 课 不是失败，只是暂时停止成功	(61)
第 3 课 每天进步一点点	(68)
第 4 课 找到自己的“独门秘籍”	(75)

第四单元 我心飞扬

第 1 课 做情绪的主人	(84)
第 2 课 信念 ABC	(90)
第 3 课 与自卑告别	(95)
第 4 课 向完美挑战	(100)
第 5 课 走出抑郁	(106)

第五单元 真我的风采

第1课	叩问我是谁·····	(114)
第2课	透视周哈里窗·····	(122)
第3课	个性多棱镜·····	(127)
第4课	悦纳真我·····	(135)
第5课	我最需要的是什么·····	(141)

第六单元 爱的花园

第1课	爱情水晶球·····	(148)
第2课	羞答答的玫瑰静悄悄地开·····	(153)
第3课	像雾像雨又像风·····	(159)
第4课	在失恋中我们成长·····	(163)
第5课	爱在明天·····	(168)

第七单元 休闲频道

第1课	休闲小夜曲·····	(174)
第2课	接种“网瘾”疫苗·····	(179)
第3课	消费驿站·····	(185)
第4课	社团新天地·····	(190)
第5课	与幸福相伴·····	(196)

第八单元 我的生涯我作主

第1课	指向未来的指南针·····	(202)
第2课	找到我最适合的·····	(207)
第3课	为梦想筑巢·····	(214)
第4课	亮出最精彩的自己·····	(222)
第5课	掌握职业的航向·····	(229)

卷首课 既然选择,就让它灿烂

云卷云舒,
阳光又为我们展开新的一页。
新的校园,新的专业,新的同学,
更带着我们新的期盼。
来到大学,
或许出于向往,
也或许,是出于无奈;
无论如何,
这,都是我们的选择。
既然选择,就让它灿烂;
既有缘同窗,
就让我们携手开掘我们内心的宝藏。



你show 我show

心理小实验

这是一个有趣的实验。让我们每两位同学一组,面对面坐好。

请默想自己的十个优点,连续三遍,然后伸出双手,请对方来压一压;接着再默想自己的十个缺点,还是连续三遍,然后还是伸出双手,请对方来压一压。

这两次“压手”的结果有什么不同吗?

在这个实验过程中你有什么体会？

坐地起身

一般来说，一个坐在地上的人，如果手不着物，是很难站起来的。今天，就让我们来尝试突破这一关吧！每四人一组，围坐成一圈，背对背地坐在地上；组内的四人手挽手，然后一齐站起来。

你们成功了吗？试着增加人数，看你们能增加到多少人仍然可以成功地站起来。

在这个游戏中，你有什么体会？



怦然心动

让心灵跟上我们的脚步

有一个探险家，到南美丛林中找寻古印加帝国文明的遗迹。他雇用了当地人作为向导和挑夫，一行人浩浩荡荡地朝着丛林深处走去。

那群土著居民脚力过人，尽管他们背负笨重的行李，但仍然健步如飞。在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有人停下来等候他。探险家虽然体力跟不上，但仍然希望能够早一点到达目的地，一偿平生的夙愿，好好地研究古印加帝国文明的奥秘。

到了第四天，探险家一早醒来，便立即催促众人打点行李，准备上路。不料领导这群土著居民的翻译人员却拒绝行动，令探险家恼怒不已。经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著居民自古以来便有着一项神秘的习俗——在赶路时，他们会竭尽所能地拼命向前冲，但每走上三天便需要休息一天。

探险家对这项习俗好奇不已，询问向导，为什么在他们的部族中会留下这么耐人寻味的休息方式。向导很严肃地回答探险家的问题：“那是为了让我们的灵魂，能够追得上我们赶了三天路的疲惫身体。”

探险家听了向导的解释，心中若有所悟，沉思了许久，他终于展颜微笑。他认为，这是此次探险中最好的一项收获。



心心点灯

- 心理的健康、心灵的成长、人格的发展是大学生成为健康成长和幸福生活的必要条件。
- 良好的心理素质和所学的专业知识、技能一样重要，它们一起构成你飞翔蓝天的

两个翅膀。

对于心理课,你或许还会觉得陌生、遥远,或许会觉得与你所学的专业不相干。但你一定见过飞翔于空中的鸟儿,或许你还见过翱翔于天空中的雄鹰,鸟儿或雄鹰要想自由自在地飞翔必须有健康的双翼。如果我们将品德比喻为鹰的身体,将所学的专业知识和技能比喻为鹰的一个翅膀的话,那么良好的心理素质就是鹰的另一个翅膀。如果我们要像鹰一样搏击蓝天、自由展翅,就必须有良好的品德、扎实的专业知识和技能,以及良好的心理素质。大家或许从电视、报纸、网络等媒体上看到过类似的报道:某成绩优秀的学生或因为同学之间的小口角,或因为与父母之间的偶尔争执,或因为老师一句善意的批评而作出极端的行为,对自己、家人和社会都造成不可挽回或估量的损失,其原因正在于他们心理素质之翼的孱弱。

● 心理健康与你的身体健康、学习、成功、幸福等皆有密切的关系。

说到健康与疾病,你或许会立即联想到医院、医务工作者。你是否知道,许多疾病,如胃病、心血管疾病,甚至重要考试和比赛前的感冒、拉肚子等都有可能与你的心理状态有关。专家告诉我们,许多疾病发生的深层原因都与心理压力有关。

说到学习,你可能会联想到智商的高低、埋头苦读与否。你是否知道,许多学习优秀的同学还拥有有一个“秘密武器”,那就是良好的学习心态。积极的情绪、科学的学习方法等等,都能让我们的学习事半功倍。

说到成功,你想到的可能是机遇。你是否想过,其实我们每个人都有过太多的机会,但大多数情况下,我们不是与机会擦肩而过,就是选择了那些不适合自己的机会。实际上,我们更需要的是对自己的充分了解,包括自己的个性、能力,以及一个良好的心态。

说到幸福,你的脑海中也或许会浮现出童话里的白马王子与白雪公主。童话中总是说:“公主与王子从此幸福地生活在一起。”你可知道,幸福地生活在一起最重要的是有一颗完整的、充满爱的心。

● 良好的心理素质,给你一股来自心底的力量,去开启自身的“宝藏”。

我们经常听说,最新的科研成果发现,人还有百分之多少的潜能没有开发出来。我们常为之欣喜,跃跃欲试,但总有很多朋友为找不到开发这些潜能的方法而苦恼。其实,只要你拥有一份自信,拥有一颗积极的心,你就一定会比现在更优秀!

● 积极与人沟通,让自己尽快融入集体中,构筑良好的社会支持系统,是培养你良好心理素质的重要手段。

良好的心理素质是可以在人们的日常生活中得到培养的。积极的自我暗示、积极的人际交往等都可以提升你的心理素质。人是集体的人、社会的人,我们要尽快让自己融入到新的集体之中,感受集体的力量和快乐。同时,每个人还要有个人的社会交往圈,在需要帮助时可以获得别人的鼓励和支持,这样就会有安全感和归属感,心态也就有可能更为积极、乐观。



成功教练

制作“自我标签”

心理学家罗森塔尔曾经做过这样一个心理实验:他对一群小学生进行了智力测验,结束

之后,他提供给校长一份特别有潜力的学生的名单。数年后,名单上的学生果然个个出类拔萃,让校长不禁佩服智力测验的“预言”之准确。但心理学家罗森塔尔后来却告诉校长,这份名单上所列的学生在智商测试中的成绩并不是真的各个都很优秀,那只是他随机选择的结果。真正让这群学生出类拔萃的,不是他们超群的智商,而是心理学家的名单给予他们“成功者”的“心理标签”。亲爱的同学,在你的学习之路即将翻开新的一页之际,你愿意给自己一个怎样的“标签”呢?

人 浪

让我们全体同学围成一个大圈,面向圆心;准备一根缆绳,长度与我们围成的大圈的周长相等,并将缆绳也围成一个圆;每个同学双手紧握缆绳;在老师的指导下,从指定的同学开始,按照顺时针或逆时针的方向,逐一下蹲,形成“人浪”。

在“人浪”越来越完美、同学间的配合越来越默契的过程中,你的心情是如何变化的?

小贴士

你不能决定生命的长度,但你可以扩展她的宽度;
你不能改变天生的容貌,但你可以时时展现笑容;
你不能企望控制他人,但你可以好好掌握自己;
你不能完全把握明天,但你可以充分利用今天;
你不能达成事事顺利,但你可以做到事事尽心。



我思我悟

我的收获	
我的思考	



第一单元

我的梦想天堂

本单元旨在帮助学生适应大学的新环境、新生活，共设计了4课，具体如下：第1课“新环境 新天地”，主要是让学生了解从高中到大学的环境变化，引导学生去适应变化的环境；第2课“新世界 新朋友”，旨在帮助学生认识新同学、结交新朋友，消除陌生感，从而较好地适应大学生活；第3课“新起点 新目标”，旨在引导学生了解所在院校和专业的培养目标，树立大学阶段的人生目标，克服迷茫感，从而更好地利用大学的学习时光；第4课“新生活 新力量”，主要是帮助学生构筑大学生活的支持系统。

第1课 新环境 新天地

是开始还是结束，
谁能够拥有不同的选择；
应该坚持还是闪躲，
谁能够逃避命运的追逐。
北西南东走不尽的路，
今天、新鲜、改变、接纳，
现在就开始。
无所谓、别气馁，
都是我铿锵的脚步。



你show 我show

发现变化 适应变化

大学校园，一切都是陌生而又新鲜的。新的学校、新的老师、新的同学、新的课程……它们会以怎样的姿态迎接你呢？你为全新的生活做好心理准备了吗？你能尽快熟悉新环境、结交新朋友吗？你能适应新老老师的教学方法吗？……

你觉得从高中到大学有哪些变化？请填写下表。

内 容	高 中 阶 段	大 学 阶 段
学习内容		
学习环境		
人际交往		
日常生活		

请选择上表至少两个不同之处,与周围同学讨论“如何适应这些变化”。

变化: _____

 建议: _____

变化: _____

 建议: _____

关于如何适应新环境,过去的成长经历给了你哪些经验和启示?

秀 出 真 我

社会是个舞台,每个人都是舞台上的角色。人的社会角色经常会发生转换。由中学生变成大学生,这就是一种角色转换。对新角色的认同,是每位大学新生适应新环境的有效途径之一。请思考以下几个问题,并写出自己的答案。

大学是什么? _____

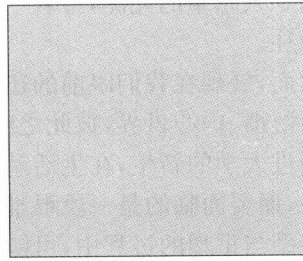
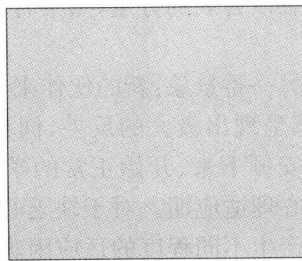
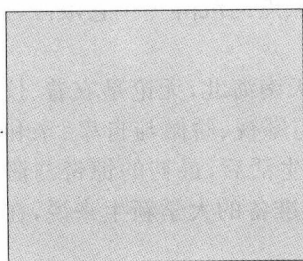
我理解的大学是什么? _____

我上大学的原因是什么? _____

我上大学的目标是什么? _____

我打算在大学做些什么? _____

然后,用绘画来表达你对大学生这一角色的看法。





改变不能接受的,接受不能改变的

《快乐的城堡》一书的作者赛尔玛在没有成名前曾陪伴丈夫在沙漠陆军基地里生活。当时的生活条件很差:住的是铁皮房,与周围的印第安人、墨西哥人因语言不通无法交流;当地气温很高,即使在仙人掌的阴影下,温度都高达摄氏 50 度。更糟的是,后来赛尔玛的丈夫奉命远征,只留下她孤身一人。因此赛尔玛整天愁眉不展,度日如年,内心愁云密布。生活对于她而言,已是一种煎熬。无奈中她只得写信给父母,希望回家。

久盼的回信终于到了,但拆开一看,使她大失所望,父母既没有安慰自己几句,也没有要求她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸,上面也只是短短的几个字:“两个人从监狱的铁窗往外看,一个看到的是地上的泥土,另一个却看到的是天上的星星。”

她开始非常失望,还有几分生气,怎么父母回的是这样的一封信? 尽管如此,这几行字还是引起了她的兴趣,因为那毕竟是父母对远在异乡的女儿的一份关切。她反复看,反复琢磨。终于有一天,一道闪光从她的脑海里掠过,仿佛把眼前的黑暗完全照亮了。赛尔玛惊喜异常,每天紧皱的眉头一下子舒展开了来。

她开始主动地与印第安人、墨西哥人交朋友,结果惊喜地发现他们都十分好客、热情,还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物;她研究沙漠的仙人掌,一边研究,一边做笔记,没想到那仙人掌是那么的千姿百态,那样的使人沉醉着迷;她欣赏日出日落,她感受沙漠的海市蜃楼,她享受着新生活给她带来的一切。没想到慢慢地她找到了星星,真的感受到星空的灿烂。她发现生活一切都变了,变得使她每天都仿佛沐浴着春光,每天都仿佛置身于欢笑之中。后来她回美国后,根据自己这一段真实的内心历程写了《快乐的城堡》,引起了很大的轰动。赛尔玛所处的环境并没有改变! 变的是她的内心。

正如《彷徨少年时》的作者赫塞说过的一句话:“生命究竟有没有意义并非我的责任,但是怎样安排此生却是我的责任。面对生活,我们习惯性的低头看,却总是错过满天星光,对于所处的环境,或许首先要学会的是改变不能接受的,接受不能改变的。”



心心点灯

我们不知曾做过多少次大学生活的梦:幽静的林荫道,花园般的校园,先进的教学设备,一眼望不到头的阶梯教室,笑声朗朗的宿舍楼……大学被笼罩在一片阳光的薄纱之下,发出淡雅的令人眩晕的光泽,带着一种难以言表的分量,熏染着一点点的沉醉……它浪漫,新奇,令人神往。

然而,展现在我们眼前的还有另一番景象:新的伙伴来自天南海北,无论是衣着、仪表还是生活习惯、内心世界,彼此之间都呈现出极大的反差,仰慕与鄙视、骄傲与自卑、亲和与游离。刚进大学的新生,在生活基本安顿下来、开始正常的学习生活后,最初的惊奇与激情逐渐逝去,而要面临的是一段艰难的心理适应期。对于缺乏心理准备的大学新生来说,在这个心理转型与重塑的过程中,可能会产生不同程度的适应困难。

适应是个人与环境的互动关系。个体在与环境相互作用的过程中,通过不断调整自我身心状态,使身心与现实环境保持和谐一致,从而达到认识环境、改造环境、发展自我的目的。适应有两层内涵:一是指个体在与环境的相互作用中构筑良好心理机制的过程。这种心理机制有利于人们更好地适应自然环境和文化环境;二是指个体与环境之间处于一种和谐、协调、相宜、相适的相对平衡状态。

大学与大家以前的学习生活在生活环境、学习环境、人际关系、管理制度等都发生了变化,只有积极地适应环境,才有可能在大学的舞台上闯出一片天地,站稳自己的脚跟。为了尽快适应变化了的环境,同学们首先要尽快熟悉校园的“地形”。有的新生入校后一安排好行李,马上就到校园的各处熟悉情况,如了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方,食堂什么时候开饭,如何购买澡票,甚至学校有几个门等等,都在短时间内了解清楚。其次,要多向高年级的同学请教。直接向高年级的同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法。同时,还可以向高年级同学了解学校的办学特色、高校的性质、专业培养目标和方向等等。这些做法都有助于你尽快适应新的环境。另外,向自己的同乡请教也是不错的选择。还有,在班级中担任一定的工作,也能帮助你尽快适应校园生活。对环境适应快的大学新生,很快就能成为班级中的核心人物,并担任一定的班级工作。这样与老师、同学接触得越多,掌握的信息越多,锻炼的机会也越多,能力提高就越快,自信心也就逐渐建立起来了。

除了适应大学的校园环境外,你还要主动接触社会环境。勇敢地走出“象牙塔”,有目的地进行一些有益、有利的社会实践活动,这有助于你认清自己在社会环境中的实际位置。当社会环境和自身发生矛盾时,要审时度势,或改造环境,或改造自身。

“进入角色才能演好戏”,同学们应紧紧记住:自己已经是大学生了!满怀欣喜地认同这个角色,满怀自信地扮演好这一角色,这是迈向成功的坚实的脚步。



成功教练

采访一位高年级同学,请他(她)谈谈大学生活的经验和体会,然后编撰一份大学适应备忘录。

小贴士

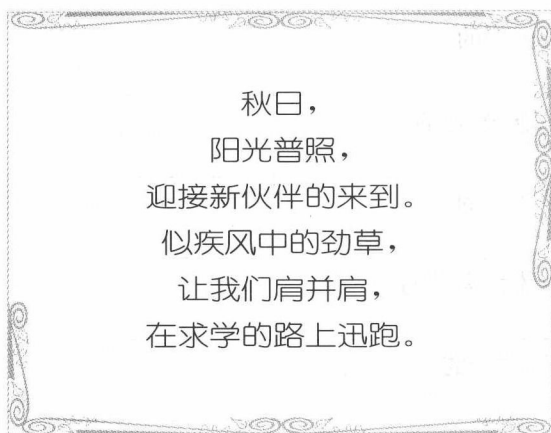
西方一位学者这样说过:“在中学阶段,学生伏案学习;在大学里,他需要站起来,四面观望。”一名大学新生,从中学到大学,从备受父母呵护到走向独立,要适应各种转变,要调整心态,要适应新环境、新生活。因此,同学们对大学生活要有一个清醒的认识,有一个良好的心态和角色认同。



我思我悟

我的收获	
我的思考	

第2课 新世界 新朋友



你show 我show

我、你和我们

请在班级成员中寻找与你具有相同特点的成员。找到之后，请按下面的要求让他们在你的活动本上签名。你要尽可能想办法在规定时间内签到更多的人的名字。看谁签的名字最多？

1. 与我的属相相同的

签名：_____