



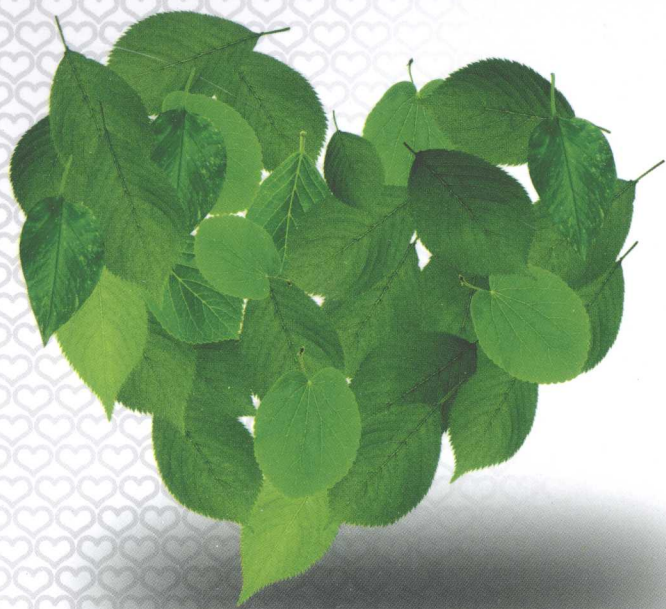
高职高专“十一五”规划教材

王凤姿 吴伟雄 主编

大学生

心理健康

教育



DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



化学工业出版社

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理健康

教育



ISBN 978-7-122-05816-4



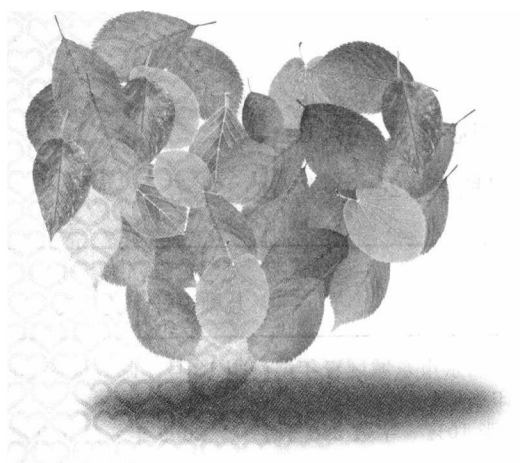
定价：25.00 元

9 787122 058164 >

高职高专“十一五”规划教材

大学生 心理健康 教育

王凤姿 吴伟雄 主编
朱特威 主审



化学工业出版社

· 北京 ·

本书突破以往传统教材结构体系,各专题均从学生最关心的问题出发,配以相关知识链接、课后拓展练习、心理训练活动以及心理测验,扩展学生视野,帮助学生全方位了解心理健康知识。全书共分为九个单元17个专题,分别是:心理健康,快乐人生;我是谁——自我意识心理;魅力人格,真我风采;向左走,向右走——象牙塔之旅;好人缘之人际交往艺术;我的情绪我主宰;自信在胸,成功在握;逆流、顺流,我主沉浮;书山有路,学海无涯;宽容、感恩,一生轻松;好戏连台说合作;酸酸甜甜爱上你;珍爱自我,关注性心理健康;我规划,我精彩;我选择,我应对;网上冲浪需谨慎,把握自我防迷途;精神疾病,积极防治。

本教材可作为高等职业院校所有专业学生学习用书,也可作为其他院校师生对心理教育学习的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/王凤姿,吴伟雄主编. —北京:
化学工业出版社, 2009.9
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-05816-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 131381 号

责任编辑:蔡洪伟
责任校对:周梦华

文字编辑:李 玥
装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张10½ 字数248千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00 元

版权所有 违者必究

编审人员名单

主 编 王凤姿 吴伟雄

副 主 编 李艳霞 陈杏冰

主 审 朱特威

编写人员(按姓名汉语拼音排列)

陈 森 陈杏冰 丁发金 龚京连 韩建梅

何未薇 黄鹤松 李艳霞 梁春生 王凤姿

王 勇 吴伟雄 谢晰君 杨元果

前言

高职教育不仅仅培养学生的专业技能，更肩负着对学生职业道德的锻造以及良好心理素质的训练。教育部明确提出高职教育应重视培养学生的社会适应性，教育学生树立终身学习理念，提高学习能力，学会交流沟通和团队协作，提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力等（教高〔2006〕16号）。本书正是根据高职教育新的特点和要求，组织工作在一线的心理健康教育专家，精心编写而成。

本书突破以往传统教材结构体系，各专题均从学生最关心的问题出发，配以相关知识链接、课后拓展练习、心理训练活动以及心理测验，扩展学生视野，帮助学生全方位了解心理健康知识。

图文并茂的编排形式，独具一格，给人眼前一亮之感，以达到强化学生阅读兴趣的目的。

内容安排上，遵循理论和实际相结合，既重视应用有关心理学知识原理，阐明大学生心理发展的规律和特点，又密切联系当前大学生心理问题的实际，阐明进行心理调节的理论和方法；既有案例分析，又有辩论、思考题，从多层面培养学生良好的心理素质和心理调适能力。

本教材适用于不同学时安排的教学过程，一方面由于其讲座式的结构安排，另一方面由于其浅显易懂的编写风格，可以富有创造性与灵活性地安排互动的教学过程。

本书由王凤姿、吴伟雄担任主编。具体专题编写分工为：王凤姿编写专题01、02、03、17；谢晰君编写专题04、05；韩建梅编写专题06、07、08；黄鹤松编写专题09；何未薇编写专题10、11；李艳霞编写专题12、13；陈杏冰编写专题14、15；梁春生编写专题16。

在本书的编写过程中，广州工商职业技术学院朱特威处长对本书的编写工作给予了大力支持和指导，并审阅全稿，提出了很多宝贵意见。

由于编者水平有限，书中难免存在不足，恳请读者朋友批评指正！

编者
2009年7月

目 录

第一单元 健康·自知·人格魅力	1
专题 01 心理健康，快乐人生	2
专题 02 我是谁——自我意识心理	12
专题 03 魅力人格，真我风采	21
第二单元 适应·人缘·畅享生活	33
专题 04 向左走，向右走——象牙塔之旅	34
专题 05 好人缘之人际交往艺术	41
第三单元 情商·自信·平和心境	53
专题 06 我的情绪我主宰	54
专题 07 自信在胸，成功在握	64
专题 08 逆流、顺流，我主沉浮	71
第四单元 学习·成才·成就未来	77
专题 09 书山有路，学海无涯	78
第五单元 宽容·感恩·团队协作	87
专题 10 宽容、感恩，一生轻松	88
专题 11 好戏连台说合作	94
第六单元 爱情·两性·健康人生	101
专题 12 酸酸甜甜爱上你	102
专题 13 珍爱自我，关注性心理健康	111
第七单元 生涯·规划·求职择业	119
专题 14 我规划，我精彩	120
专题 15 我选择，我应对	129

第八单元 游戏·放松·收放有度 137

 专题 16 网上冲浪需谨慎，把握自我防迷途 138

第九单元 身心·疾病·直面人生 147

 专题 17 精神疾病，积极防治 148

参考文献 158



第一单元

健康·自知·人格魅力

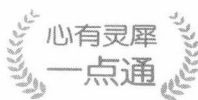
- 专题 01 心理健康，快乐人生
- 专题 02 我是谁——自我意识心理
- 专题 03 魅力人格，真我风采

专题 01 心理健康，快乐人生

正心以为本，修身以为基。—— 司马光

一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。—— 马克思

人类自诞生以来，就非常关注自身的健康。随着科学技术与社会文化的不断发展，人们对健康概念的认识也在逐步深化，现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的概念进行了更为全面的定义。提高全民心理素质，不但是社会发展的需要，也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生，提高心理健康水平，不断完善自我人格，是增强自身综合素质的重要方面。



心理健康

2004年2月，云南某大学2000级学生马某，因为与同学之间的一点积怨竟在宿舍用铁锤残忍地杀死四名大学同学，其中一名同学仅仅是因为妨碍了他的杀人计划就无辜地惨遭其杀害。

上述事件一经披露，舆论哗然，人们不禁要问：马某究竟怎么了？作为有着高智商的大学生为什么会做出如此残忍而又令人费解的举动呢？事实上，在此之前，有关媒体早已多次报道过大学生心理健康状况不容乐观。这一杀人事件便再次提醒人们：加强大学生心理健康教育已刻不容缓！

一、健康新观念

1. 什么是健康

亘古至今，人类一直在追求着健康，拥有健康是每个人的企盼。那么究竟什么是健康呢？很多人认为健康就是没病，这种认识只注意到了生理上的健康问题，而忽略了其他方面。时至今日，健康的内涵已经被大大地拓展了。

1948年，世界卫生组织给健康进行了全新定义：健康不仅仅是没有疾病，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上，世界卫生组织又给出了健康的10条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力较强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑无炎症；⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富于弹性，走路轻松自然。

2. 健康的核心——心理健康

从长期重视生理健康到逐渐关注心理健康，人们的认识发生了重大变化。伴随着观念的改变，心理健康在健康中的地位也变得越来越重要，从某种程度上说，心理健康已成为人类健康的“核心”。

什么是心理健康呢？世界卫生组织把心理健康定义为一种持续高效而满意的心理状态，表现为身体、智力、情绪十分调和，能适应环境，人际关系和谐，有幸福感，充分发挥自身潜能等。



知识链接

心理健康是幸福的重要指针

追求幸福人生是许多人的梦想，但什么是幸福的指针？根据一项对十六个欧洲国家进行的最新调查，心理健康与血压高低是重要的判断标准，调查发现，包括瑞典、荷兰、丹麦、英国等幸福指数较高的国家，他们的国民较少有血压问题。

调查结果显示，心理健康最佳的欧洲国家依次是丹麦、荷兰、瑞典和卢森堡；而最糟的国家则有意大利、德国、希腊及法国。调查发现，意大利、德国、葡萄牙及芬兰等国的民众，有较严重的血压问题，和心理健康的调查结果交叉比照后，发现血压高低与幸福指数正好成反比。布兰克佛洛表示，“较幸福的国家，看来似乎较少有高血压问题”。

报告同时发现，在社会福利制度较健全的国家，诸如丹麦等北欧国家，因为良好的福利制度，降低了民众的不安全感及恐惧感，快乐指数也因此提高；但例如意大利的失业保险制度较差，民众对生活的前景较为忧心，快乐指数相对也偏低。

二、大学生心理健康的标准

根据大学生的年龄特征、心理特征和社会特征，大学生心理健康的标准可以概括为以下几个方面。

1. 智力正常

一般人的智商在 80 分以上。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理素质。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。具体表现为：愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、坚强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定，并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式；能在行动中控制情绪和行为，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。个人具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观

作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑。能做到自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

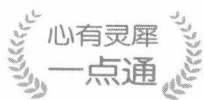
表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体与客观现实环境保持良好的秩序。个体能客观地认识现实环境，以有效的办法应对现实环境中的各种困难，不退缩；还要根据现实环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善现实环境适应个体需要，或改造自我适应现实环境。

8. 心理行为符合年龄特征

不同的年龄阶段具有不同的心理和行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。



大学生常见的心理问题

一、心理问题概述

1. 什么是心理问题

所谓心理问题，指的是个体在其成长过程中，受自身生存环境的影响，形成的一种不协调的心理状态。大学生中存在严重心理障碍的比较少，大多数是比较轻微的心理问题，但是轻微的心理问题，如果不及时调节和疏导，也可能影响身心健康，持续发展的话，还可能导致严重的心理障碍。

2. 心理概念辨析

(1) 心理正常与心理异常 心理正常指能保障人顺利适应环境，正常人际交往，正确反映、认识客观世界并能能动地改造世界。心理异常指各种心理和行为异常的情形，无法维持正常生活，随时破坏人的身心健康。心理正常与心理异常是衡量有无“心理障碍或精神障碍”的标准。

(2) 心理健康与心理不健康 心理健康与心理不健康两个概念，统统包含在“心理正常”这一概念中，只是用来讨论“正常心理”的水平高低和程度如何。

心理健康指一种持续高效而满意的心理状态，也即一种动态平衡的心理过程。心理不健康指一切偏离常态而丧失常规功能的心理活动，是一种处于动态失衡的心理过程。可见，心理不健康不是有病，心理不健康与精神障碍是性质完全不同的两类问题。

四个概念之间的相互关系如图 1-1 所示。

对照一下，我们平时说某某“神经病”、“精神病”是不恰当的。大学生中存在精神病或



图 1-1 四个概念间的相互关系

心理障碍的学生是很少的，大多是一般性的心理问题。

二、大学生常见的心理问题

1. 人际交往和人际关系问题

主要表现为人际关系不适、人际交往不良。

2. 恋爱与性心理健康问题

正确的性观念和性道德缺失，恋爱行为失范。

3. 学习问题

缺乏学习动力，学习习惯欠佳，学习效率低。

4. 自我认知问题

自我认知模糊，不知自己该做什么，不知自己该怎样做。

5. 高职大学生定位问题

对高职教育认识模糊，不认可自己的就读现状，不满意学校的档次。

6. 网络成瘾倾向

逃避现实，沉湎于“想要什么就有什么”的虚拟世界。

7. 诚信危机问题

主要表现为抄袭作业、考试作弊、撒谎、偷盗。

8. 亲情问题

与父母缺乏感情交流，甚至仅视父母为经济来源，致使父母痛心疾首。

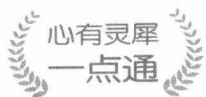
9. 求职择业问题

就业压力大，自身资历与期望值过高的矛盾，不正确的择业观导致职业定位不准。

10. 特殊群体问题

比如贫困学生心理健康问题。

不同年级的学生心理问题有所不同，大一主要是人际交往、学习动力和学习习惯、自我定位等适应性问题；大二主要是人际关系、专业能力、恋爱等发展性问题；大三主要是求职择业问题。



积极维护大学生心理健康

一、心理健康的自我调试

1. 掌握心理健康知识

积极参加学校开设的有关心理健康知识的课程与专题讲座；阅读有关书籍和杂志；查询

心理网站；收听、收看有关广播和影视节目等。通过这些方式，可以使大学生尽快了解和掌握与自身心理健康有关的问题与知识。

2. 充分认识自己并接纳自己

学会多方面、多途径了解自己，既不盲目自信，也不妄自菲薄；与人比较的标准要恰当；有适当的抱负水平：即生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

3. 学会管理调试情绪

建立理性的认知方式；学会以适当的方式宣泄不良情绪；培养自己的各种兴趣爱好，参加有益身心的活动。

4. 积极与人交往

积极与人交往互动，可以增进彼此的了解，获得更多的知识和信息；有利于更快融入集体，消除孤独感。

二、寻求心理咨询与治疗

1. 心理咨询

对于症状较轻的心理问题，上述自我调节的方法比较适用，但当心理压力很大、内心冲突激烈时，自我调节往往难以奏效，这时应主动、及时地去心理咨询，在咨询师的协助下解决一般性或较严重的心理问题。

2. 心理治疗

对于各类心理障碍或精神疾病，就必须寻求心理治疗和药物治疗，绝不能无视心理疾病或讳疾忌医。



知识链接

心理咨询的四个“不等式”

心理咨询≠窥见内心

两个久未谋面的老同学在路上不期而遇，其中一个知道对方是心理医生，就让他猜一猜自己现在心中想些什么。许多来访者也有类似的心态，他们不愿或羞于吐露自己的心理活动，认为只要简单说几句，心理医生就应该能猜出他心中的想法，要不就表明该医生水平不高。其实心理医生也是人，他们没有什么特异功能，能窥见他人的内心世界，他们只是应用心理学的理论和方法，对来访者提供的一定信息进行讨论和分析，并进行咨询与治疗。因此，来访者需详尽地提供有关情况，才能帮助医患双方共同找到问题的症结，有利于医生做出正确的诊断并进行恰当的治疗。

心理咨询≠无所不能

许多来访者将心理咨询神化，似乎心理医生无所不会、无所不能，就像一个“开锁匠”，什么样的心结都能一下打开，所以常常就诊一、两次，没有达到所期望的“豁然开朗”的心境，就大失所望，再也不来了。实际上，心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程。心理问题常与来访者的个性及生活经历有关，就像一座冰山，积封已久，没有强烈的求助、改变的动机，没有恒久的决心与之抗衡，是难以冰消雪融的，所以来访者需有打“持久战”的心理准备。



心理医生≠救世主

一些来访者把心理医生当作“救世主”，将自己的所有心理包袱丢给医生，以为医生应该有能耐把它们一一解开，而自己无需思考、无需努力、无需承担责任。多年来传统的生物医学模式就是：病人看病，诊断、开药、治疗一切由医生说了算，要求病人绝对服从、配合，因此来访者自然而然地把这种旧的医学模式带进心理咨询。然而，心理咨询与心理治疗是新的生物-心理-社会医学模式的产物，心理医生只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变和人格成长的作用，他无权把自己的价值观和愿望强加给来访者，更不能替来访者去改变或做决定。来访者需认识到，“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。在这一过程中，心理医生仅仅是起到引导作用。倘若把自己完全交给医生，消极被动，推卸责任，只会一无所获。

心理咨询≠思想工作

来访者中还有一种极端的认识，就是认为心理咨询没多大用处，无非是讲些道理，因而忽视或未意识到心理问题是需要治疗的。一女孩因强迫观念痛苦异常前来就诊，家人反对并干涉：“你就是死钻牛角尖，想开点就会好的”。亦不让患者服药。患者得不到家人的理解支持，内心很绝望，从而影响到治疗的连续性和效果。心理咨询作为医学中的一门学科，有着严谨的理论基础和诊疗程序，它与思想工作是有本质区别的。思想工作的目的是说服对方服从、遵循社会规范、道德标准及集体意志，而心理咨询则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结，予以诊断治疗，咨询者持客观、中立的态度，而不是对来访者进行批评教育。另外，某些心理障碍同时具有神经生化改变的基础，需要结合药物治疗，这更是思想工作所不能取代的。

解析上述几个“不等式”，希望来访者能够了解心理咨询的性质和工作方式，打消顾虑，敞开心扉，积极主动地与心理医生进行配合，帮助自己解除痛苦，营造积极健康的生活。

课后拓展练习

判断题

1. 凡是寻求心理咨询的人，不是神经病就是精神病。 ()
2. 一个人心理不健康，但他心理还是正常的。 ()
3. 心理异常的人，他的心理一定不健康。 ()
4. 心理正常的人，他的心理可能不健康。 ()
5. 心理问题就是指神经病或精神病。 ()

心理训练活动

大树与松鼠

活动目的

1. 环境变化很快，人要么改变环境适应自身需要，要么就改造自我适应环境；
2. 人要善于抓住机遇，找准自己在社会上的位置。

活动时间 15 分钟。

活动准备 全体人员分成若干小组，每组3人。其中两人扮演大树，大树站着并手拉手围成一个小椭圆，另一个人扮演松鼠，站在椭圆里面。

场地要求 可移动桌椅的大教室或室外。

活动步骤

1. 随口令“松鼠”，大树不动，松鼠重新找大树；
2. 随口令“大树”，松鼠不动，大树重新找大树；
3. 随口令“地震”，大树与松鼠全部重新组合；
4. 请参与人员谈谈活动的感受。

心理健康测试

身心症状自评表

测试要求

1. 独立的，不受任何人影响的自我评定。
2. 评定“现在或最近一周”的情况。
3. 每次评定一般在20分钟内完成。

指导语

表1-1中列出了一些人可能会有的问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一周的实际感觉，选择最符合自己情况的选项，并在相应选项后面划“√”。

表 1-1 身心症状自评表

身心症状	没有	较轻	中等	较重	严重
	1	2	3	4	5
1. 头痛					
2. 神经过敏，心中不踏实					
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4. 头昏或晕倒					
5. 对异性的兴趣减退					
6. 对旁人求全责备					
7. 感到别人能控制你的思想					
8. 责怪别人制造麻烦					
9. 忘性大					
10. 担心自己的衣服的整齐及仪态的端正					
11. 容易烦恼和激怒					
12. 胸痛					
13. 害怕空旷的场所和街道					
14. 感到自己的精力下降、活动减慢					
15. 想结束自己的生命					
16. 听到旁人听不到的声音					
17. 发抖					