

雨果：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

PSYCHOLOGICAL
HEALTH
EDUCATION FOR
UNDERGRADUATES

主编 谢金凤 朱晟华

大学生 心理健康教育

014004715

G444
15



DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生

心理健康教育



北航

C1692020

主编 谢金凤 朱晟华



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书以心理健康教育的精髓——助人自助的理念为指导，注重结合高校培养目标和大学生实际，兼顾理论体系的基础性和科学性，加强实践能力和创新意识的培养；同时突出典型案例分析，辅以趣味百科、心灵互动、心理测试，增强可读性、趣味性和启发性；尽量引用最新研究资料和文献，开阔大学生视野，增强大学生心理健康意识，全面提高大学生心理素质。

本书形式新颖、生动，内容通俗易懂、实用性强，既可作为高等院校大学生心理健康教育课程的教材，也可作为大学生心理健康指导的自学读本，还可以作为大学辅导员业务学习的参考书以及广大教育工作者与学生家长的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 谢金凤, 朱晟华主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2013. 9

ISBN 978 - 7 - 04 - 037787 - 3

I. ①大… II. ①谢…②朱… III. ①大学生-心理健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 134976 号

策划编辑 曹京华
责任校对 殷然

责任编辑 易星辛
责任印制 韩刚

封面设计 张雨薇

版式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 河北鹏盛贤印刷有限公司
开本 787mm × 960mm 1/16
印张 17.5
字数 310千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2013年9月第1版
印次 2013年9月第1次印刷
定价 29.80元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 37787 - 00

编写人员名单

主 编：谢金凤 朱晟华

副 主 编：夏小燕

参编人员：赵玲玲 余青云

前言

随着社会的高速发展，人们生活节奏的加快和生活方式的变化，传统的观念受到了冲击，人际关系变得越来越复杂，竞争也越来越激烈，这些都使人心理承受的压力更大。而大学生作为一个特殊的群体，他们的心理也不可避免地受到了影响，大学生的心理健康已成为一个日益受到重视的社会问题。

研究表明，人的心理健康水平要受遗传、生物化学、脑损伤、年龄、性别、神经活动类型等生理因素的影响。个体的认知方式、自我意识、性格特点等方面的差异，会使个体对同一事物持不同的评价态度，从而对心理健康产生不同的影响。家庭是一个人最早接触到的社会环境，对人的成长与成才的影响长久而深远。而大学生大部分时间生活在学校里，其成长与发展同学校的教育和管理也是分不开的。因此，大学生的心理健康不可避免地会受学校环境因素的影响。然而，当前社会处于变革之中，强烈的社会变迁，快节奏的社会生活方式，无时无刻不冲击着当代大学生的思想与意识。新旧环境的变化与适应，新旧生活习惯、新旧思想观念的矛盾与冲突，使大学生内心深处产生困惑，致使一部分大学生因适应不良而产生焦虑、抑郁情绪，尤其是重要人际关系的丧失、荣誉感的丧失等，在一定程度上严重危害大学生的心理健康。

大学生由于各种主客观因素的影响和制约，如环境不适应、学习不如意、专业不满意、人际关系不和谐、择业不理想、恋爱不顺利，不可避免地会遇到各种各样的挫折与困难。那些自我意识健康、有人可以倾诉与分担、敢于表达自己负面情绪和有幽默感的人，虽然也会一时情绪低落，却很少会出现极端消极或负面的行为。而那些不能接受自我、没有归属感、没人可以倾诉，而又不知道怎样改变局面的人，很可能会感到绝望，从而做出令人痛心的选择。因而，高校对大

学生进行抗挫折教育是十分必要的。

大学阶段的心理健康教育与中小学阶段是有所不同的，其形式应以体验和调适为主。因此，大学生要自觉增强心理保健意识和自我心理调适能力，掌握自我心理调适的基本方法，善于自警自律，以防患于未然。要将心理健康教育纳入整个教育和学生管理体系，真正实现从外到内的全方位的科学管理；要充分发挥心理咨询中心的作用，使之真正成为大学生心理健康的坚实基础。

加强大学生心理健康教育工作也是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分。

本教材是根据教育部发布的《关于大学生心理健康教育的意见》，针对大学生心理健康教育的教学需要而编写的。内容分为大学生心理健康概述，积极适应大学生活，大学生人际关系与心理健康，情绪与心理健康，大学生学习心理，大学生人格与心理健康，大学生自我意识，大学生恋爱、性心理及婚姻，大学生心理危机干预，大学生常见心理问题的识别，共十章内容。

本教材针对当前大学生的心理特点，有目的、有计划地撰写了必要的心理健康知识，并适当安排了一些心理个案、心灵互动、趣味百科及心理测试，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题；帮助大学生解决环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高心理健康水平，促进大学生德智体美全面发展。

大学生心理健康教育是一门实践性很强的学科，我们在编写时注意理论联系实际，密切结合当前大学生的心理特点和生活经验，注意培养大学生良好的心理素质和个性，使其成为德智体美全面发展的现代化人才。

健康、快乐、成功始终是心理健康的目标，也是我们对读者的美好祝愿！

谢金凤

2013年5月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康概述.....	3
第二节 大学生心理发展的特点.....	9
第三节 影响大学生心理健康的因素.....	12
第四节 维护大学生心理健康的途径.....	17
第二章 积极适应大学生生活	29
第一节 大学新生的心理特点.....	31
第二节 大学新生常见的适应性问题.....	32
第三节 大学新生心理适应调适.....	35
第三章 大学生人际关系与心理健康	55
第一节 人际关系与心理健康.....	57
第二节 大学生主要人际关系及其影响因素.....	60
第三节 大学生常见人际交往障碍及其调适.....	63
第四节 大学生人际交往能力的培养.....	69
第四章 情绪与心理健康	81
第一节 情绪概述.....	83
第二节 大学生情绪的特征及其影响.....	89
第三节 大学生常见的不良情绪及自我调节的方法.....	92

第四节	大学生的情绪智力	96
第五章	大学生学习心理	107
第一节	学习心理概述	109
第二节	大学生学习活动的心理分析	111
第三节	大学生常见的学习问题及调适方法	118
第四节	大学生创造性学习的培养	123
第六章	大学生人格与心理健康	133
第一节	人格概述	135
第二节	大学生的人格发展与特征	140
第三节	大学生常见人格缺陷及调节	141
第四节	大学生健康人格的塑造	144
第七章	大学生自我意识	161
第一节	自我意识概述	163
第二节	大学生自我意识发展规律	167
第三节	大学生自我意识的完善	173
第八章	大学生恋爱、性心理及婚姻	187
第一节	爱情的概述	189
第二节	大学生的恋爱心理	193
第三节	大学生的恋爱与性	198
第四节	培养大学生健康的恋爱心理	201
第五节	大学生与婚姻	203
第九章	大学生心理危机干预	213
第一节	心理危机概述	215
第二节	危机干预	218

第三节 大学生的自杀干预	220
第十章 大学生常见心理问题的识别	237
第一节 大学生心理问题概述	239
第二节 识别大学生常见心理问题	243
第三节 大学生常见的心理障碍	249
附录1 高校大学生心理危机预警干预工作流程图	263
附录2 高校大学生心理危机干预工作流程图一	264
附录3 高校大学生心理危机干预工作流程图二	265
参考文献	266

The background features a textured, light gray surface. In the upper right corner, there are several faint, overlapping leaf shapes. In the lower left corner, there are several faint, overlapping circular shapes of varying shades of gray.

第一章 大学生心理健康概述

1

本章提要

心理健康，对大学生来说至关重要。大学生培养健康的个性心理，是大学生成才的基础。本章从心理健康的含义、标准，大学生心理发展的特点，影响大学生心理健康的因素，以及维护大学生心理健康的各种途径入手，帮助大学生正确理解心理健康的标准，了解大学生心理发展的基本特点和各年级阶段的特性。而且，本章对影响大学生心理健康的生理、环境等因素和提高维护自我心理健康的能力与途径做了较为深刻的阐述。

学习目标

1. 了解心理健康的含义。
2. 正确理解大学生心理健康标准。
3. 熟悉大学生心理发展的特点。
4. 知道影响大学生心理发展的因素。
5. 掌握维护大学生心理健康的途径。

【心理讲坛】



健康是人类永恒的主题。古希腊哲学家赫拉克利特说：“人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富会变成废物，知识无法利用。”生命因健康而精彩，因疾病而枯萎；拥有健康，才能拥抱希望。

健康的心理有助于克服人的消极心理，缓解人际矛盾与冲突，改善交往环境；有助于塑造良好的个性，发展健全的人格，增强人的道德意识，提高人的积极性和创造性。健康的心理不仅在人们维护自身健康的过程中起着举足轻重的作用，而且也成为国家精神文明建设的重要组成部分，有利于社会的和谐稳定，加快社会现代化的进程。

心理健康教育日益为人们所重视，这是社会发展的必然结果，反映了社会发展对教育提出的必然要求。世界各国的经验表明，社会的现代化程度越高，发展速度越快，人类的心理健康的意义也就越突出。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

随着社会的进步和现代医学的发展，人们关于“身体没有缺陷、生理上没有疾病就是健康”的观点正逐步发生转变，人们越来越明显地意识到心理健康在人体健康中的重要作用。一个人身体不健康，可以在这个世界上生活得很快乐，但如果一个人心理不健康，那么即使他的身体非常强壮，他也有可能生活得非常痛苦、抑郁、消沉。因此，心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。

那么，什么是心理健康呢？1948年，第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过定义。大会提出，心理健康是指在身体、智能和情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。1985年，《简明大不列颠百科全书》译本也对心理健康进行了定义：所谓心理健康，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

状态。此外，古今中外的心理学家们经过长期艰苦的探索，也对心理健康给予了各自不同的表述。

心理学家英格里希（H. B. English）在1958年指出：心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种状态下，能做良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，这是一种积极的状态，不仅仅是免于心理疾病而已。

精神病学家孟尼格尔（Karl Menniger）的观点是：心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪，敏锐的观察力，适于社会环境的行为和愉快的心态。

我国学者张人俊等认为：心理健康包括健全的认知能力、适度的情绪反应、坚强的意志品质、和谐的个性结构以及良好的人际关系。我国台湾学者钱频则认为：心理健康者应有满意的心境、和谐的人际关系、完整的人格、个人与社会相协调、稳定的情绪。由此可见，心理学者研究的角度不一样，其对心理健康的理解也就不同。可以说是仁者见仁，智者见智，没有一个统一而明确的标准。

我们认为，可以从广义和狭义两个角度来诠释心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态，个体在这种状态下有良好的适应力，具有生命的活力，能最大限度地发挥自身潜能。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程与内容完整、协调一致，即知、情、意、行、人格完整协调，顺应时代潮流，与社会发展同步。

二、心理健康的标准

（一）人的心理怎样才算是健康

以什么作为心理健康的标志，这是一个非常复杂的问题。心理不是一个固定不变的状态，不像人体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能那样，经过各种检查，把结果综合分析一下就可以知道情况，心理是一个通过不断调整、变化、发展和完善的动态过程。也就是说，健康的心理和不健康的心理之间并没有一个绝对的界限，也没有一个公认的、一致的标准。国内外学者和心理学家对此都有过研究和论述，分别从不同的角度进行过积极探索，提出了各种观点。

1948年，第三届国际心理卫生大会明确提出了心理健康的具体标准：
① 身体、智力、情绪十分协调；② 适应环境，人际关系良好；③ 有幸福感；④ 在生活、工作中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国学者坎布斯（A.W.Combs）认为，成为一个人格健全、心理健康的人

应该具有四种特质：①积极的自我观；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

人本主义心理学的主要创始人马斯洛（A. H. Maslow）和心理学家密特尔曼（Mittelman）在20世纪50年代提出了心理健康的十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当评价自己的能力；③自己的生活理想和目标切合实际；④与周围的环境保持良好的接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具备从经验中学习的能力；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨在集体允许的前提下，能有限度地发挥自己的个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适度地满足个人的基本需求。

美国人格心理学家奥尔波特（G.W.Allport）认为，人的心理健康应具备以下七条标准：①自我意识广延；②良好的人际关系；③情绪上的安全性；④知觉的客观性；⑤具有各种技能，并专注于工作；⑥现实的自我形象；⑦内在统一的人生观。

我国学者许又新认为衡量心理健康的标准应包括体验标准、操作标准、发展标准三个方面。体验标准是指以个人的主观体验和内心世界为准，主要包括良好的心情和恰当的自我评价；操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能（如工作、学习效率高，人际关系和谐）；发展标准是指有向较高水平发展的可能性，并且有使可能变成现实的切实行动措施，着重对人的心理状况进行时间纵向（过去、现在与未来）考虑分析（前两个标准主要着眼于横向考虑，考虑人的精神状况）。我国学者马建青从临床表现方面考察，提出了心理健康的七条基本标准：①智力正常；②情绪协调，心情良好；③具备一定的意志品质；④人际关系和谐；⑤能动地适应环境；⑥保持人格完整；⑦符合年龄特征。王登峰、张伯源则认为心理健康应符合下列八个方面的标准：①了解自我，悦纳自我；②接受他人，善与人处；③正视现实，接受现实；④热爱生活，乐于工作；⑤能协调与控制情绪，心境良好；⑥人格完整和谐；⑦智力正常，智商在80分以上；⑧心理行为符合年龄特征。

（二）大学生心理健康的标准

大学生，在一般人的眼里应该是一群有知识、有文化、有道德、有理想、有抱负的青年群体，大学生的心理是否健康，一般采用量表测验。然而，其标准不是固定不变的。心理测验的常模会随着时代变迁、文化背景的变化而变化。根据这一特殊群体的年龄特点、心理特征和所处的特定社会角色和环境特点，大学生心理健康标准可以概括为以下八个方面：

1. 智力正常, 学习兴趣浓厚

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力, 包括观察、记忆、想象、思考、判断等。智力正常是人们从事学习、生活、工作和劳动最基本的心理条件。一般来说, 智力超常或中等均属于智力正常, 智商低于70分为智力落后。衡量大学生的智力是否正常, 关键在于他们是否有强烈的求知欲, 是否能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康, 调控情绪能力较强

心理健康的大学生具有乐观向上的精神, 理智、稳定、愉快的情绪, 豁达的心胸, 遇事不斤斤计较, 不为一点小事动肝火或郁结于心, 正性情绪多于负性情绪。他们说话办事理智冷静, 从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。他们有理想, 对生活和学习乐观、自信, 积极进取, 很少因为自己形象不佳、专业不好、才华难展、与人关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。他们善于控制与调节情绪, 说话、办事恰如其分。例如, 在“如何看待半杯水”的故事时, 一般拥有积极心态的人看到半杯水时总会欢呼、庆幸, 嗯, 不错, 还有半杯水哦! 消极悲观的人就会心情低落, 哀叹怎么只剩半杯水了! 而在“两个小女孩摘玫瑰的故事”中, 两个小女孩同时去摘玫瑰, 回来后一个高兴, 一个向妈妈哭泣。问起原因, 高兴的小女孩说她发现原来每根刺的上面都有朵漂亮的玫瑰花, 而哭泣的小女孩则觉得每朵玫瑰花下都有一根刺, 真倒霉! 由此, 我们可以看出要保持乐观的情绪状态, 就要从积极的方面来看待问题, 合理宣泄, 反应强度与情境相吻合。

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件, 情绪异常往往是心理疾病的先兆。例如, 抑郁症表现为情绪低落、食欲减少、兴趣减退、失眠、反应迟缓、绝望, 有自杀倾向。

3. 意志健全

意志是指人自觉地设定目的, 有意识、有计划地调节和支配自己的行为去实现目的的心理过程。意志健全的大学生具有强大的挫折承受能力, 学习、生活有明确的目的性, 能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的困难和问题, 寻求自身最大的发展, 实现自我价值。反之, 盲目、优柔寡断、草率行事、半途而废、偏执、冲动等则是意志不健全的表现。

4. 完整统一的人格

人格是个体比较独特稳定的心理特征的总和, 是指人的整体精神面貌。完整统一的人格, 要求个体在认知、情感、意志、行为等方面平衡发展, 协调统一。心理健康的大学生应能够保持气质、性格、能力和理想、信念、人生观等各方面均衡发展, 所思、所言、所行能协调统一, 以积极进取的人生观把自己

的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 社会适应正常

心理健康的大学生能适应不同背景环境下的社会生活，与社会保持良好的接触，正确地了解、认识社会现状，处理好个人与环境的关系，使自己的思想、信念、目标和行为与时俱进，为社会所接纳，以有效的办法处理不同环境下的问题和困难，不怕苦、不退缩。当个人愿望、需要与社会的进步发展发生矛盾和冲突时，能客观观察，及时调节、修正或放弃自己对现实的态度和行动计划，顺应时代潮流，保持与社会的协调一致；而不是逃避现实，或与之背道而驰。

6. 人际关系和谐

马克思说，人的本质是一切社会关系的总和。人总是处在一定的社会关系之中，总要参与人际交往并在其中发展人际关系。人际关系状况是否良好最能体现和反映人的心理健康状况，良好的人际关系是大学生个性发展和社会化的必要条件。心理健康的大学生热爱生活，乐于与他人交往，帮助他人；不仅接受自我、悦纳自我，而且还能接受他人、悦纳他人；善于理解、尊重、信任、分享、沟通与换位思考，能够做到“己欲达先达人，己欲立先立人”“己所不欲，勿施于人”；懂得人与人之间交往的原则与技巧，在交往过程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，学习他人优点，严于律己，宽以待人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正而易被他人或集体所认同。反之，仇视、怨恨、嫉妒、疑心重重、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入等，都属于不健康的心理。

7. 自我评价正确

自我意识是个体对自己的认识。具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态）、心理特征（如气质、兴趣、能力、性格）以及自己与他人的关系（如自己与周围人相处的关系，自己在集体中的位置与作用）。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生要能摆正自己的位置、认清自己所扮演的社会角色特点，客观而准确地认识自我。自我评价既不是过高的自负，也不是过低的自卑；能够进行自我接纳，约束与控制自己的情感和行为，自尊、自爱、自强，不怕困难，积极进取。古希腊神庙上刻着的“认识你自己”和“斯芬克斯之谜”也提醒着我们时刻不忘正确、客观地认识自我。

8. 心理与行为符合年龄特征

个人的心理行为并不是一成不变的，它随着个体年龄的增长而不断发生变化。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄、角色相适应的心理、行为特征。心理、行为发展滞后或超前都是不健康的表现。