



高等职业教育“十二五”规划教材

大学生 心理

健康训练教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
XUNLIAN JIAOCHENG

主编 ◎ 黄国英 雷玉霞

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

014001107

B844.2-43

71

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康训练教程

主 编 黄国英 雷玉霞

副主编 王桂珍 涂春华

主 审 熊运儿



 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



北航

C1688946

B844.2-43

71

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康训练教程/黄国英, 雷玉霞主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5640 - 7960 - 4

I. ①大… II. ①黄… ②雷… III. ①大学生 - 心理健康 - 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 169068 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15.25

字 数 / 349 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 陈 竑

文案编辑 / 胡卫民

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

近年来，随着社会和国家有关部门的关注，大学心理健康教育得到了蓬勃发展，教育主管部门把开设大学心理健康教育课程作为学校心理健康教育工作评估的重要指标，该课程也成为大学生必修课之一。同时，我们欣喜地看到，大学生已逐渐意识到心理健康教育并不是针对心理有疾病的同学开设的课程，而是与每一个大学生的成长息息相关，这门课程可以为他们在“发现自我、情绪管理、人际交往、应对挫折、处理心理危机”等方面提供重要的参考和指导。相当多的大学生们已经能自觉地将课程学习与自身的心理调适有效结合起来，他们由衷地感慨“大学阶段开设这样的课程太有必要了”。

面对各级、各类学校开设心理健康教育课程的迫切需要，如何有效实施心理健康教育也得到了广大教育工作者们的普遍关注。本书的编著者长期从事心理健康教育的教学与研究工作，在经历了多年的教学实践，完成了一系列省级课题的研究之后，认识到，大学心理健康教育课程应以学生的心理发展特点为立足点，以满足学生的心理需要为基础，以培养学生心理调适能力为手段，以帮助学生建立正确的认识为阶段目标，以促进学生提升素质、追求全面发展为最终目标。同时，课程的组织应以活动为中心，帮助学生分析现实中普遍存在的不良行为及其后果，引导学生在科学理论的指引下主动进行探究，高度关注学生在教学过程中的亲身体验和态度转变。从本质上来说，我们认为大学生心理健康教育课程属于活动课的范畴，“所谓活动课，就是以活动的形式，激发学生的思考，让学生在活跃的气氛中，主动参与、充分体验”。在活动课的安排上，我们关注学生自身成长对知识、体验等多种信息的需要，以帮助学生学会自助和自我管理为归宿；开展教学时，以教师为引导者，以学生为活动主体，通过多种形式的教学活动，促进学生的体验与合作。课程教学中，虽然也有心理学知识、管理学理论的传授，但教学中强调以学生的直接体验为中心，通过活动与分享体验的形式将心理学、管理学、社会学等多门学科的相关理论内化到学生心中。

基于上述对大学生心理健康教育课程的定位，在本教程的编著过程中，我们秉承积极心理学思想，强调大学生心理健康教育的发展性和教育性功能，突出心理健康教育的实用性，重视学生在课程学习中的心理体验和心理成长。在内容的选择上，我们切合大学生的心理需要，主题鲜明地选定了自我认知、学习成才、情绪管理、人际交往、挫折管理等几个对大学生成长影响大的重点话题，每一讲由“写在篇前”“心理格言”“知识导航”“心理拓展”“心理分享”等几个模块组成，力求大学生能通过上述几个模块的学习，学会自我认识、自我教育、自我管理，促进自我发展，最终达到心理健康教育“助人自助，提升自身素质”的目的。

本书由江西经济管理干部学院熊运儿教授担任主审，黄国英教授、雷玉霞教授担任主编。其中第一讲、第二讲、第九讲由江西经济管理干部学院黄国英教授编写，第三讲、第七讲、第八讲由江西经济管理干部学院雷玉霞教授编写，第五讲由江西经济管理干部学院黄国英教授、江西青年职业学院王桂珍副教授共同编写，第四讲、第六讲、第十讲由江西经济管理干部学院涂春华讲师编写。

在本教程的编写过程中，得到了江西经济管理干部学院黄筱蓉教授的大力支持，我们还参阅了大量的国内外学者、专家的研究成果和文献资料，在此表示衷心的感谢！

大学生心理健康教育问题十分复杂，加之编者的能力和水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请同行学者、专家和大学生朋友不吝赐教，以便再版时完善和提高。

编 者

目 录

第一讲 健康心态、幸福人生——走进心理健康	1
1.1 解读幸福	2
1.1.1 “幸福”的由来及含义	2
1.1.2 幸福的本质	3
1.1.3 幸福的形式	5
1.2 心理健康与幸福	8
1.2.1 幸福生活从“心”开始	8
1.2.2 心理健康与幸福人生	10
1.3 大学生心理健康	13
1.3.1 大学生心理发展特点	13
1.3.2 大学生心理健康问题	14
1.3.3 大学生心理健康教育的意义	16
第二讲 揭开面具——认识自己	26
2.1 自我意识概述	26
2.1.1 自我意识的含义和结构	27
2.1.2 自我意识的发展	29
2.1.3 大学生自我意识的特点和规律	32
2.1.4 大学生正确自我意识的作用	35
2.1.5 自我认知的途径和方法	35
2.2 自我意识与人格	36
2.2.1 人格的内涵	36
2.2.2 认知“我”的气质	37
2.2.3 认知“我”的性格	38
2.2.4 认知“我”的价值观、信念、理想	40
2.2.5 大学生健全人格的塑造	41
2.3 大学生自我意识的完善与发展	41
2.3.1 用积极自我对话替代消极自我对话	41
2.3.2 塑造自我	43

第三讲 幸福加油站——学会学习 50

3.1 大学学习面面观 51

3.1.1 大学学习的特点 51

3.1.2 大学学习的意义 52

3.1.3 大学学习的动机 52

3.2 大学学习的内容 53

3.2.1 学习目标管理 53

3.2.2 学习时间管理 56

3.2.3 学习人际关系管理 59

3.3 大学学习的方法 61

3.3.1 大学新生学习方法中普遍存在的问题 61

3.3.2 大学生学会学习的要点 62

第四讲 做情绪的主人——情绪管理 72

4.1 情绪概述 73

4.1.1 情绪及特征 73

4.1.2 情绪与表情 73

4.1.3 与情绪相关的心理状态 73

4.2 情绪与信念 74

4.2.1 情绪 ABC 74

4.2.2 信念 75

4.2.3 情绪与信念 75

4.3 情绪管理 75

4.3.1 情绪管理的内涵 75

4.3.2 情绪管理与情商（EQ） 76

4.3.3 大学生常见的情绪困扰 77

4.3.4 情绪管理的方法 77

第五讲 我和你——人际交往与沟通 88

5.1 人际交往概述 89

5.1.1 人际交往的含义 89

5.1.2 人际交往的交互分析 89

5.1.3 人际交往的意义 90

5.2 人际交往的有关理论基础 91

5.2.1 社会交换理论·····	91
5.2.2 公平理论·····	91
5.2.3 社会实在论·····	91
5.2.4 互动理论·····	91
5.3 人际关系的建立与发展·····	92
5.3.1 人际关系的构成·····	92
5.3.2 人际关系的类型·····	92
5.3.3 大学生人际关系的发展过程·····	93
5.3.4 人际关系恶化的心理过程·····	93
5.3.5 人际关系建立与发展的深度·····	93
5.4 人际吸引·····	94
5.4.1 人际吸引的含义·····	94
5.4.2 产生人际吸引的动力·····	94
5.4.3 提高人际吸引的方法·····	96
5.5 大学生人际交往问题与改善·····	97
5.5.1 大学生交往的特点·····	97
5.5.2 大学生人际交往的案例及解决办法·····	98
5.5.3 大学生人际交往中的心理障碍及原因分析·····	99
5.5.4 优化大学生人际交往的途径·····	100
5.5.5 建立和维护好自己的“个人社会支持系统”·····	104
5.6 学会沟通、幸福人生·····	105
5.6.1 人际沟通·····	105
5.6.2 人际交往与幸福人生·····	111
第六讲 罗密欧与朱丽叶的浪漫——恋爱与性 ·····	120
6.1 揭秘爱情·····	121
6.1.1 爱情的起源·····	121
6.1.2 爱情的定义及特征·····	122
6.1.3 与爱情相关的心理现象·····	122
6.2 爱情成功的秘籍·····	123
6.2.1 择偶标准·····	123
6.2.2 影响爱情成功的因素·····	125
6.2.3 对待爱情的正确态度·····	127
6.3 恋爱中常见的心理困扰及应对策略·····	128
6.3.1 选择的困惑与调适·····	128

6.3.2 恋爱挫折及调适	129
6.4 爱与性	130
6.4.1 性的定义	130
6.4.2 爱与性	130
6.4.3 处理好爱与性的策略	132
第七讲 淡定从容——压力管理	143
7.1 压力概述	143
7.1.1 什么是压力	143
7.1.2 压力的来源	144
7.1.3 压力的作用机制	144
7.2 现代人的心灵负重	149
7.2.1 新词叠变的反映	149
7.2.2 急剧转型与内外交困	150
7.2.3 大学生常见的压力	151
7.3 压力应对	152
7.3.1 积极应对与消极应对	152
7.3.2 有效的压力应对方式	154
第八讲 享受雕刻——挫折管理	166
8.1 多个角度看挫折	167
8.1.1 对挫折的一般认识	167
8.1.2 对挫折的更多认识	168
8.1.3 雕刻让我们更具有价值	170
8.2 挫折管理的真谛——解决问题	171
8.2.1 认识问题的积极意义——问题是来提醒我们的	171
8.2.2 探查真问题	174
8.2.3 解决问题的有效途径——方案择优与方案优化	175
第九讲 活着就是王道——生命教育	184
9.1 珍爱生命	185
9.1.1 生命的内涵和意义	185
9.1.2 生命不能承受之重	189
9.1.3 珍爱生命与大学生心理健康	193
9.1.4 大学生生命教育的功能	193

9.2 充实生命	194
9.2.1 让生命之花绽放	194
9.2.2 心有多远,我们就能走多远	194
9.2.3 生命是一种过程	195
9.2.4 感恩生命	195
9.3 直视骄阳	198
第十讲 成长中的助力器——大学生心理咨询	207
10.1 心理咨询概述	208
10.1.1 心理咨询的概念	208
10.1.2 心理咨询的功能	208
10.1.3 心理咨询的形式	210
10.1.4 适合心理咨询的问题	211
10.1.5 大学生对待心理咨询的误区	212
10.2 大学生心理咨询的新形式——朋辈心理辅导	213
10.2.1 朋辈心理辅导的特点	213
10.2.2 朋辈心理辅导的意义	214
10.2.3 朋辈心理辅导的开展	215
10.2.4 开展朋辈心理辅导活动的效果	215
10.3 大学生心理咨询的原则和理论	216
10.3.1 心理咨询的原则	216
10.3.2 大学生心理咨询的理论	217
参考文献	230



写在篇前

XIEZAIPIANQIAN

每个人对幸福的理解各不相同，事实上人的幸福感来源于很多方面，比如说，家庭的幸福；理想和目标得到实现，欲望和需求得到满足，即人的满足感；良好的人际关系；健康的身体；等等。世界心理卫生联合会将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。可以看出，与幸福相关的各个方面和人的心理健康状况是息息相关的，一个人的幸福程度直接受心理健康状态的控制。按照幸福心理学的说法，健康的心理才是幸福的源泉。

本讲将带你走进心理健康，让我们以健康的心态走向幸福的人生吧！

第一讲

健康心态、幸福人生——走进心理健康



心理格言

XINLIGEYAN

英国哲学家大卫·休谟：人类刻苦勤勉的重点就是幸福。

德国哲学家费尔巴哈：你活着最主要的目标就是让你自己幸福。

美国心理学家 W·B·科勒斯涅克：任何人都没有完美的心理健康，任何人都不可能没有个人的、社会的或情绪的问题。

美国成功学大师拿破仑·希尔：人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。



1.1

解读幸福



1.1.1 “幸福”的由来及含义

1. “幸福”一词的由来

幸：吉而免凶也（东汉·许慎《说文》）。非分而得谓之幸（《小尔雅》）。

福：佑也（东汉·许慎《说文》）。古称富贵寿考等齐备为福，与“祸”相对。

古文中“幸福”二字连用，谓祈望得福。《新唐书·李蔚等传赞》：“至宪宗世，遂迎佛骨於凤翔，内之宫中。韩愈指言其弊，帝怒，窜愈濒死，宪亦弗获天年。幸福而祸，无亦左乎！”清魏源《默觚下·治篇》：“不幸福，斯无祸；不患得，斯无失。”“幸福”到今天已成为一词组。

2. 西方哲学家解读“幸福”

德谟克利塔斯（Democritus，前460—前370）主张：人生的意义应以快乐为主，所以人该尽量愉快，摒除痛苦。并说：幸福与否，乃灵魂之事，幸福不在于众多的家畜与黄金，而在于神明的灵魂上。因此，德氏被称为“精神的幸福主义者”。

苏格拉底（Socrates，前470—前399）主张：善就是知，知就是德，德就是福。因此，苏氏主张人生的本性是渴求幸福，其方法是求知、修德行善，然后才是一位幸福之人。

柏拉图（Plato，前427—前347）主张：人生的目的是止于“至善”（Summum Bonum），其方式是“修德即善”，修德是修养人的“智、义、勇、节”四枢德；行善是人行“中庸”之道，最后人的灵魂可以解脱以达到“至善”之境，如此，才是真正的幸福人。

3. “幸福”的含义

有人说，幸福是指人感知自己的需要、条件和活动都将趋向于和谐的生活状态。一个简单的比喻就是：猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽；“睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”。

在《现代汉语词典》中，对“幸福”一词解释是：“使人心情舒畅的境遇和生活。”

在心理学上，幸福是指心理欲望得到满足时的状态。一种持续较长时间的对生活的满足和感到生活的巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

在伦理学上，幸福是指人在创造生活条件的社会实践中，由于感受和理解到个人、集体

乃至人类的目标、理想和正义公益之事业的实现而得到人格上的满足。

1.1.2 幸福的本质

著名小品演员范伟在他饰演角色的《求求你表扬我》电影中有一段台词“幸福就是，我饿了，看见别人手里拿个肉包子，他就比我幸福；我冷了，看见别人穿了一件厚棉袄，他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那儿了，你就比我幸福。”这段台词虽然搞笑但让我们明白幸福就是这样简单，或许我们原来也知道幸福是简单的，但是不知道怎样形容，这段话对幸福的解释没有华丽的辞藻却有深刻的内涵，贴切形象地道出了幸福的真谛。

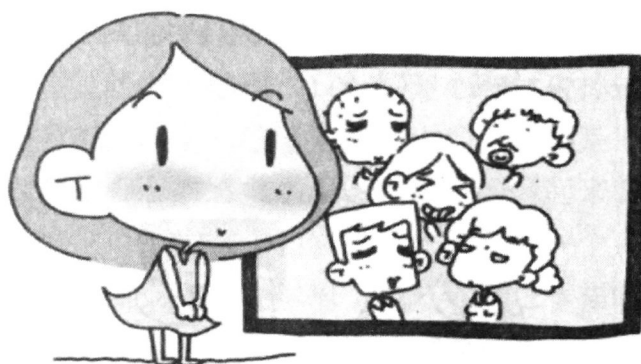
幸福的本质归根结底就是人对生活的满足感、和谐感。幸福就是一种心理感受、一种心理体验。

幸福是什么？面对这个永恒话题，知名漫画人丁一晨在其最新的一组漫画中给出了自己的答案。

蛇年元宵节当天，丁一晨在微博上发布一组长漫画以及主人公“丁小点”的“新春感言”：“如果让我再选一次，我还要选择生在一个普通的家庭，足矣。”

心理漫画《普通的家庭》

感谢上帝把我生在一个普通到再也不能普通的家庭。



但爸妈都是老实人，他们严格教育我。
犯了错误，严厉批评，绝不宽饶。



但能保证我顿顿营养充足，偶尔改善生活下顿馆子。
周末能吃个KFC & M.



该漫画讲述了其作为一名在“普通家庭”长大的孩子，所亲历的一个个幸福片段。这组漫画上传到微博后，不到两天即有近5万人转发，评论8000余条。网友均表示，钱和幸福感无关，与近期频发的“拼爹”“坑爹”事件相比，简单平凡的生活才是幸福的真谛。

在这组长漫画中，“丁小点”介绍，自己小时候没有名贵玩具、正版芭比娃娃；没穿过一双大牌的鞋子，没拎过名牌手袋；家里没有大汽车；父母没请过名师来辅导她，没给她吃大鱼大肉和“餐餐牛排西餐”，更没给她过度的宠爱和包庇。但她发掘出许多生活在这样一个普通家庭的幸福。例如，拥有一把爸爸和姥爷用木板做的、独一无二的木头手枪；可以乘坐“爸爸牌”自行车，“上学放学，靠在他后背，睡会儿，玩会儿，超有幸福和安全感”；吃的方面，“顿顿营养充足，偶尔改善生活下顿馆子”，等等。需要指出的是，在这个普通的家庭中，除了爱，还有教育。“丁小点”称如果自己“犯了错误”，父母会严厉批评，绝

不姑息。

“他们希望我平平安安，我只愿他们健健康康。”读者周小姐看完丁一晨这组漫画后，向记者特别指出，对漫画中的这句话最为认同。网友“小麦”也谈道，“小时候很感动的事儿是妈妈月收入只有三十元，但她咬牙给我买了双五元的芭蕾舞鞋，并且送我去学跳舞。”虽然学舞太苦，“小麦”中途放弃了，但她强调，这件事让年幼的她深深感受到了来自父母的那份爱。

市民张先生非常喜欢“丁小点”的普通之家的幸福，“钱多钱少，无关幸福。最大的幸福，就是拥有一个温馨和睦的家，收获爱，并能把这种爱继续传递下去。”他表示，这组漫画与微信上最近转发很多的《人的幸福感取决于什么》一文，是可以相互印证的。那篇文章里，美国哥伦比亚哲学系博士霍华德金森花了二十多年时间进行案例调查，得出一个结论：所有靠物质支撑的幸福感，都不会长久，都会随着物质的离去而离去；只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。

1.1.3 幸福的形式

【案例分析】

一位女学生在给心理咨询老师的信中写道，自己腿部有一条十几厘米长的疤，在她心底一直认为是残疾。逃避军训、逃避课间操、不敢谈恋爱……她在极力地掩藏着自己的秘密，极力想让自己看上去是个正常人，内心却没有安全感、幸福感，一度精神接近崩溃。

案例中这位女学生之所以没有幸福感，根本原因并不在于她身体上的伤疤，而是她心理有一道这样的伤疤。她要想重新拥有幸福，只有调整心态，去掉这道心理伤疤，才能有幸福体验。在关于幸福的内涵与本质的学习中，女孩意识到，幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们的心态。感觉幸福的时候一切看起来都是那么美好。一个人在地里劳动，满头大汗，可是他觉得很幸福，他就是幸福的；另一个人在自家花园里散步，可是他觉得自己很不幸福。其实，你觉得自己幸福，那么你就是幸福的，幸福与不幸福都在自己的心中。幸福以各种各样的形式呈现在我们的生活中，它只是一种生命的感受，一种人生的体验。在许多时候，幸福不是去盼望我们“没有”的东西，而是尽情享受自己现在所“拥有”的东西。一个人拥有一份好的心情，那就是幸福的！大学不仅要为同学们提供获取知识的平台，还要提供学习、感受幸福的平台。如果心理健康教育能培养一种正确对待“幸福”的态度，使大学生在未来任何情况下，都保持快乐的心态，成为幸福生活的创造者，他们才会在取得工作成果时充满幸福感，进而推动社会的发展。

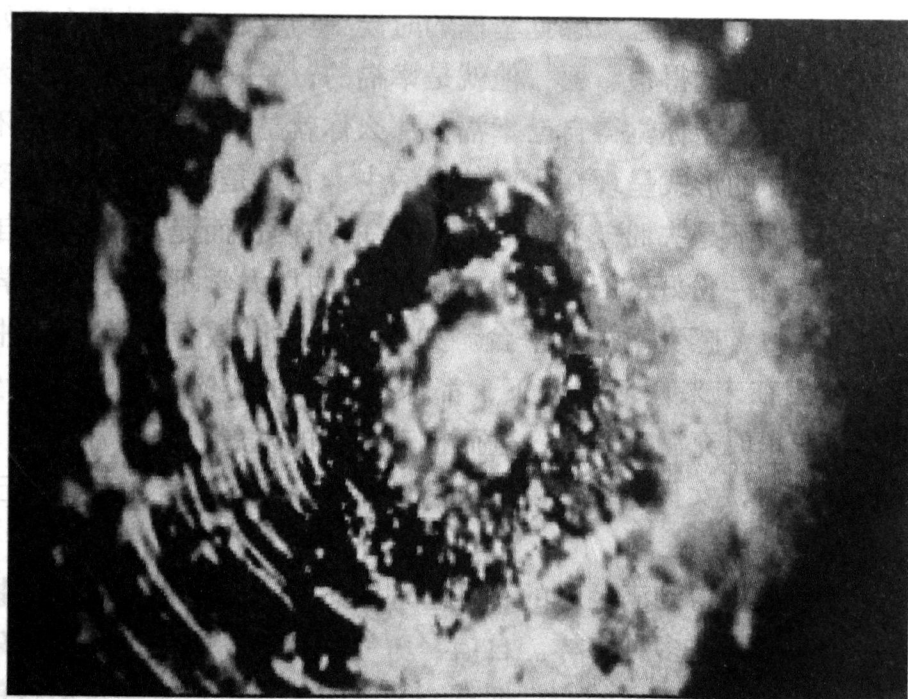
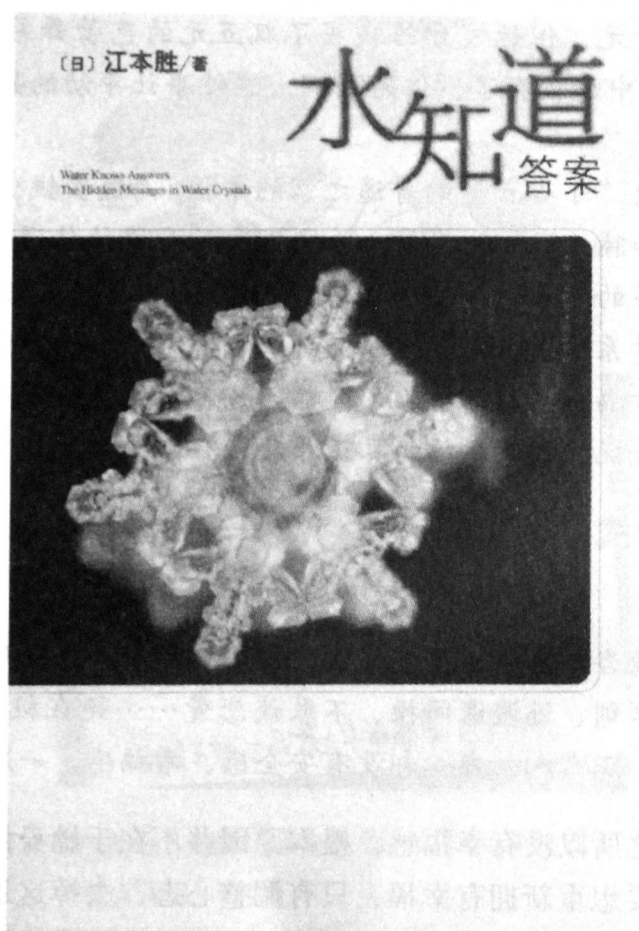
通过一学期的调整后，女孩重新审视了自己，“我不要不自信，我有自己的路要走，我的未来会很幸福……”

正因为幸福是心理欲望得到满足时的一种心理状态，所以幸福不仅包括物质生活，也包括精神生活；实现幸福的方式多种多样。自信、勇气、积极、享受过程的快乐……这些都是幸福的因子。幸福是怀有一颗感恩的心；拥有一个健康的身体；有一帮值得信赖的朋友；有一个和睦的家庭和一个充满希望的明天。有人说：“幸福就是外面飘着雪、刮着北风，可以和爸爸妈妈在一起吃热腾腾的手擀面。”也有人说：“幸福就是回家的时候敲门，而不是自己去找冷冰冰的钥匙。”还有人说：“幸福就是和朋友在一起尽情地聊着、开心地笑着！”

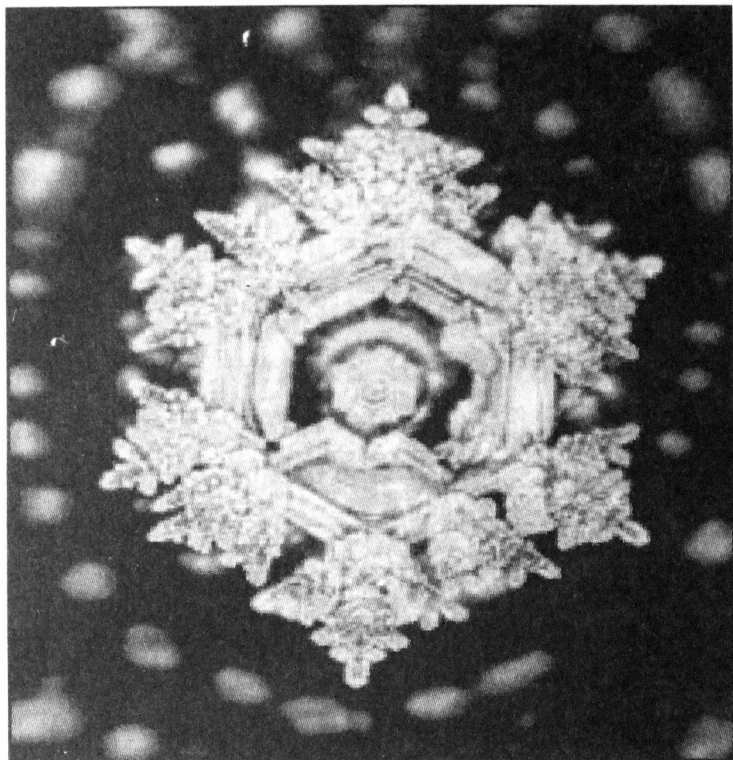
学会发现，学会珍惜，学会创造，幸福永远环绕在你身边，像阳光、水和空气。

其实，幸福就在我们心中……

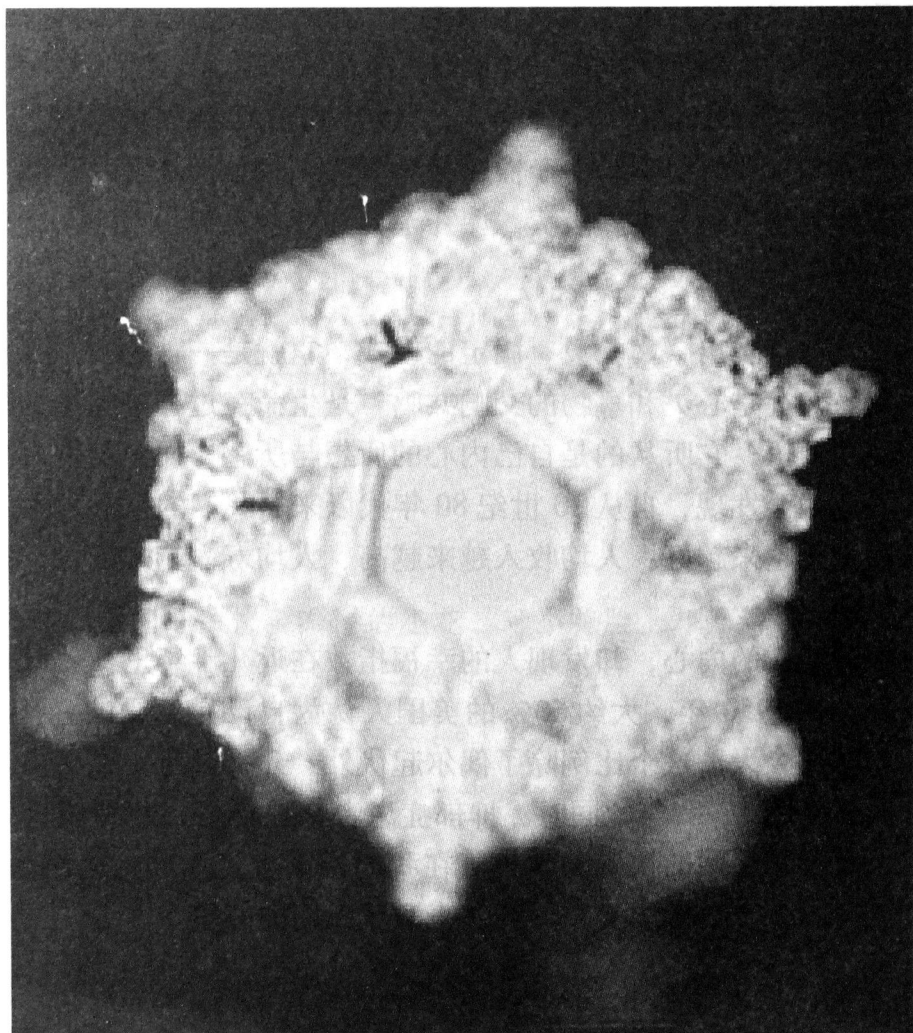
幸福的模样是什么？日本江本胜著的《水知道答案》一书或许能让我们看到——



这是“混蛋”几个字的水所形成的结晶，它不成形，美观度较差



这是“谢谢”几个字的水所形成的结晶，它像美丽的雪花一样



这是“爱与感谢”几个字的水所形成的结晶，这样的水结晶充满了喜悦，并形成像盛开的鲜花一样的模样