

高等教育“十二五”规划教材



大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 王宇中 李慧民 王玉洁 郭彦霞



郑州大学出版社

高等教育“十二五”规划教材

B844.2

688

图字(913)第130037号

主编 王宇中 李慧民 王玉洁 郭彦霞



大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 王宇中 李慧民 王玉洁 郭彦霞



郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/王宇中等主编. —郑州:郑州大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-5645-1491-4

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130037 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州市金汇彩印有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:19.5

字数:473 千字

版次:2013 年 8 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2013 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1491-4 定价:29.80 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

编委会名单

主 编	王宇中	王玉洁	李慧民	郭彦霞
副主编	张瑞星	张运红	王晓瑜	栗 鑫
编 委	刘慧瀛	刘欣欣	相英霞	王 静
	郝 娟	杜一菲	陈 静	张 雯
	温志华	黄亚娟	耿亚勤	孙小博

前言

改革开放以来,我国社会生活发生了巨变,生活在当今社会的大学生们面临着较以往更多的矛盾、冲突、适应和压力问题,诸如多元价值观的选择,物质财富与精神财富的追求,梦想与现实的冲突等等。在带给他们丰富生活的同时,也给人们带来更多的困惑、迷茫和压力。对于大学生而言,压力不可否认是他们成长过程中的必需品和催熟剂,但由于大学生人格的发展并不完全成熟和稳定,各种压力也成为导致出现心理问题的诱因。

面对大学生日益突出的心理健康问题,在引发社会极大关注的同时,也引起心理学和心理健康教育工作者的深思和探究。如何帮助他们化解内心的矛盾和冲突,如何指导他们学会调节和适应,促进他们的健康成长和发展,我们在高校从事心理健康教育的一线教师们聚在了一起,经过认真深入地讨论,决定编写本教材。按照2011年5月教育部办公厅发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)文件要求,根据我们长期在心理健康教学和咨询过程中所积累的经验,并结合我们已经出版的多个版本的大学生心理健康教育教材,确定该教材的编写内容与体系。

在多年的大学生心理健康教育工作中,我们提出了当代大学生心理健康和心理成长的八大能力,包括爱的能力、梦想的能力、自我规划和控制的能力、耐受挫折的能力、人际沟通的能力、学习的能力、创造的能力及娱乐能力。对于这八大能力的培养,我们在教材中基本都涉及。希望大学生在八大能力的自我培养中获得成长。这八大能力的培养不仅有助于提升大学生对未来社会的适应能力,也有助于使他们获得打造幸福生活的能力。

本书主要作为高等院校大学生心理健康教育的教材,也可作为心理咨询人员、辅导员等工作的参考用书。在书中引用了国内外专家学者的研究成果和经验,在此,向他们的创造性劳动表示感谢。

本教材由郑州大学王宇中教授、河南医学高等专科学校李慧民教授、郑州澍青医学高等专科学校王玉洁教授和河南中医学院郭彦霞老师经过多次研讨,最后确定编写内容、编写大纲和编写网格和编写格式。各章的编写者如下:

第一章:李慧民;

第二章:刘欣欣;

第三章:王玉洁;

第四章:张运红;

第五章:刘欣欣、郭彦霞;

第六章:栗鑫;

第七章:相英霞、王静;

第八章:郝娟;

第九章:栗鑫、杜一菲;

第十章:王宇中、王晓瑜、温志华、黄亚娟、耿亚勤、孙小博;

第十一章:刘慧瀛、张瑞星;

第十二章:陈静;

第十三章:郭彦霞;

第十四章:张雯;

第十五章:王宇中、张瑞星、杨鹏程、王晓瑜、张瑞星。

最后,由王宇中、李慧民、王玉洁教授及郭彦霞老师对全书进行统稿,经过多轮修改形成本书。

本教材编写坚持以下三个基本原则:一是体现积极心理学思想,突出教育性和发展性,重视提升学生心理素质;二是突出实用性和实践性,内容要求科学而丰富,形式要求新颖而活泼,在每一章中都安排有心理训练和活动;三是强调助人自助,发挥学生学习主体的作用,创设情景让学生积极参与,分享体验。

尽管我们全体编写人员做了精心的准备和最大的努力,但书中亦难免存在这样或那样的不足,敬请各位读者提出宝贵意见,以便再版时修订。再次感谢郑州大学出版社工作人员的通力合作。

编者

2013年仲夏

目 录

第一章 导论——走进心理健康	1
第一节 心理健康的含义与标准	3
一、健康的含义	3
二、心理健康的含义	4
三、心理健康的标准	4
第二节 解析大学生心理健康的影响因素	9
一、生物学因素	9
二、心理因素	9
三、社会文化因素	10
第三节 大学生心理特点及常见问题	12
一、大学生心理特点	13
二、大学生常见心理问题	14
第四节 心理健康教育与大学生发展及成才	16
一、心理健康是大学生全面发展的基础	16
二、心理健康是幸福的保证	17
三、心理健康是人生的财富	19
四、心理健康助你走向成功	19
第二章 适应大学新生活——人生的新起点	24
第一节 适应心理概述	25
一、适应的含义	25
二、适应与发展的关系	26
三、适应与心理健康的关系	27
四、大学生适应与发展的任务	27
第二节 大学新生常见的适应问题及其原因	30
一、大学新生的适应问题	30
二、大学新生适应问题的原因	34
第三节 如何适应大学新生活	35
一、从中学到大学:适应社会角色转变	35
二、从依赖到独立:适应生活方式转变	36
三、从监督到自觉:适应学习方式转变	37

四、从旧友到新朋:适应交往方式转变	39
五、从考试到深造:适应奋斗目标转变	40
六、从感性到理性:适应思维方式转变	40
第三章 活出精彩人生——生命的价值	43
第一节 生命的意义	44
一、什么是生命	44
二、人为什么活着	45
第二节 生命的价值	47
一、珍爱生命	48
二、尊重生命的神圣	49
三、活出精彩人生	50
第三节 大学生心理危机:自杀与自杀干预	51
一、自杀的分类及成因	51
二、自杀的预防	51
三、对自杀的干预	53
第四章 我就是我——大学生的自我意识	55
第一节 自我意识概述	56
一、什么是自我意识	56
二、自我同一性	58
三、自我意识形成的影响因素	59
第二节 大学生的自我意识的发展	62
一、自我意识的分化	63
二、自我意识的矛盾	63
三、大学生自我意识的整合	64
第三节 自我意识的完善	65
一、健全自我意识的标准	65
二、自我意识完善的途径	66
第五章 学并快乐着——大学生的学习心理	72
第一节 大学学习的特点	73
一、大学学习的专业性特点	73
二、大学学习的自主性特点	74
三、大学学习方式的多样性、选择性和广泛性特点	74
四、大学学习的实践性特点	74
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	75
一、学习动机缺乏	75
二、学习倦怠	77
三、学习拖延	78
四、考试焦虑	79

041	第三节 大学生如何学会学习	82
141	一、养成终身学习的意识	82
141	二、自主选择学习目标	82
541	三、学会主动自由地学习	83
841	四、培养学习兴趣和在学习能力	84
	第六章 用“心”交往——大学生人际交往与沟通	91
241	第一节 大学生人际交往概述	93
241	一、人际交往及人际关系的概念	93
041	二、良好的人际交往对大学生成长的意义	94
741	三、大学生人际交往的特点	95
241	四、大学生人际交往的类型	97
841	第二节 大学生人际交往的影响因素	98
041	一、人际吸引的影响因素	98
041	二、人际印象与心理效应	100
021	第三节 大学生人际交往中常见心理问题及调适	102
521	一、羞怯心理及调适	102
521	二、恐惧心理及调适	103
521	三、自我中心及调适	104
421	四、自卑心理及调适	104
421	五、猜疑心理及调适	105
021	六、嫉妒心理及调适	106
821	第四节 大学生人际交往的原则与技巧	107
821	一、人际交往的原则	107
821	二、掌握人际交往的艺术	109
021	三、学会解决人际冲突	113
	第七章 风雨过后是阳光——大学生的耐挫能力与培养	116
301	第一节 认识挫折	117
801	一、挫折的含义	117
001	二、挫折的意义	118
071	三、影响挫折承受力的因素	120
171	第二节 大学生常见挫折类型及心理行为反应	122
571	一、大学生常见的心理挫折	122
571	二、大学生常见的挫折心理行为反应	124
871	第三节 大学生如何应对挫折	129
871	一、正确认识挫折,提高挫折认知水平	129
471	二、正确归因,确立合理的自我归因	132
081	三、积极应对,寻求解决的途径	132
181	四、积极寻求社会支持	136

第八章 我的情绪我做主——大学生的情绪管理	140
第一节 情绪概述	141
一、情绪的概念	141
二、情绪的分类	142
三、情绪反应	143
四、情绪的功能	144
第二节 大学生的情绪特征及常见的消极情绪	145
一、大学生的情绪特征	145
二、大学生的消极情绪体验	146
第三节 情绪与认识	147
一、情绪的认知理论和实验	148
二、情绪和认知的关系	148
第四节 管理我们的情绪	149
一、管理紧急事件中的负性情绪	149
二、管理非紧急事件中的负性情绪	150
第五节 情绪智力与培养	152
一、情绪智力的概念	152
二、培养大学生情绪智力的途径	152
三、正确评价自我,积极接纳自我	154
四、情绪紧张适度,促进身心和谐	154
第九章 提升魅力——大学生健康人格的塑造	156
第一节 人格概述	158
一、人格的概念	158
二、人格的基本特征	158
三、人格的结构	159
四、影响人格形成与发展的因素	162
第二节 大学生人格发展的特点及人格障碍	168
一、大学生人格发展的特点	168
二、常见的人格障碍类型及表现	169
第三节 健康人格的塑造	170
一、培养健康的自我意识	171
二、全面提高文化素质	172
三、在实践中塑造人格品质	172
四、发展良好的人际关系	173
五、锻炼身体、强健体魄	173
六、大学生创造性人格及塑造	174
第十章 创造自己的爱情幸福——大学生的恋爱心理	180
第一节 揭秘爱情	181

一、什么是爱情	181
二、爱情的实质	181
三、从经济学角度看婚姻	183
第二节 美满婚恋的条件	183
一、美满婚恋三维度	184
二、美满婚恋的人格匹配	187
三、学业、事业与美满婚恋	187
第三节 大学生恋爱变奏曲中的不和谐音符	188
一、爱情错觉与单恋	188
二、冲突	189
三、暴力	190
四、爱情的终结——分手	190
第四节 人生规划中的恋爱与择偶	192
一、树立正确的恋爱观	192
二、培养爱的能力	192
三、克服爱情中的非适应性观念	193
第五节 如何对待自己的性能力	194
一、人类的性及性心理的个体发展	195
二、健康性心理的标准	195
三、大学生性心理的特点	196
四、大学生性心理问题	197
五、大学生健康性心理培养	198
第十一章 做网络的主人——大学生网络心理	201
第一节 网络特征与大学生网络需求的心理特点	202
一、网络的特征	203
二、大学生网络行为的心理需求	204
第二节 大学生网络心理问题	207
一、网瘾问题	207
二、网络失范行为问题	209
三、其他常见网络心理问题	211
第三节 大学生网络心理问题的调适	213
一、正确认识网络	213
二、学会自律	214
三、团体心理辅导	216
四、改善网络环境	217
第十二章 驱散心灵的乌云——大学生常见心理障碍的识别	221
第一节 大学生常见心理障碍与防治	222
一、神经症	222

二、人格障碍	224
三、性心理障碍	228
四、创伤后应激障碍	228
五、精神分裂症	229
六、偏执性精神病	230
第二节 大学生心理障碍产生的原因	230
一、学校教育原因	230
二、社会原因	231
三、家庭原因	231
四、个体原因	232
第三节 大学生心理问题的治疗	232
一、松弛疗法	232
二、体育运动疗法	235
三、音乐疗法	236
第十三章 大学校园里的心灵港湾——大学生心理咨询	240
第一节 概述	241
一、什么是心理咨询	241
二、心理咨询的类别	244
三、心理咨询的原则	245
四、大学生心理咨询的主要内容	246
五、心理咨询的程序	247
第二节 大学生心理咨询常用方法	249
一、认知疗法	249
二、行为疗法	250
三、来访者中心疗法	251
四、认知领悟疗法	253
五、支持性心理疗法	254
六、积极心理疗法	254
七、团体心理治疗	254
第十四章 你准备好了吗——大学生职业生涯规划	257
第一节 大学生活从规划开始	259
一、职业发展与规划的基本概念	259
二、大学生职业发展规划的阶段	260
三、大学生活对职业发展的影响	261
第二节 为了明天,发展你的能力	264
一、大学生应具备的职业能力	264
二、大学生职业能力培养的方法	264
第三节 完善自我迎接挑战	265

一、大学生就业心理问题	265
二、大学生常见的择业心理困扰	266
三、大学生就业心理的自我调适	267
四、大学生涯设计与时间管理	268
第十五章 创造的力量——大学生创造力开发	277
第一节 创造力概述	279
一、什么是创造力	279
二、创造性思维	279
三、创造性思维的形式	280
四、创新思维与创造性人格	281
第二节 创造力的影响因素	284
一、智力水平	284
二、知识	284
三、认知风格	285
四、动机	285
五、技巧	285
六、环境	286
第三节 如何提升创造力	286
一、科学思维方法的训练	286
二、头脑风暴法	289
参考文献	294

第一章



导论

走进心理健康

——走进心理健康



【名言哲语】

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。

——世界卫生组织前总干事马勒博士

【做做看】

请看下列几组词汇,同学们会做出怎样的选择呢?

健康 财富 权力 成功 爱情 爱心 自由 名誉 智慧 美貌

请每个人先思考自己最看重什么,自己最想要什么,拿出纸笔将上列词语按其重要性依次排列,完成后我们来数数不同选择的人数。

【资料窗 1-1】

心态的力量

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响,于是他做了一个试验。

首先,他让 10 个人穿过一间黑暗的房子,在他的引导下,这 10 个人皆成功地穿了过去。

然后,心理学家打开房内的一盏灯。在昏暗的灯光下,这些人看清了房子内的一切,都惊出一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池,水池里有十几条大鳄鱼,水池上方搭着一座窄窄的小木桥,刚才,他们就是从这座小木桥上走过去的。

心理学家问:“现在,你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢?”没有人回答。过了很久,有 3 个胆大的人站了出来。其中一个小心翼翼地走了过去,速度比第一次慢了许多;另一个颤颤巍巍地踏上小木桥,走到一半时,竟只能趴在小桥上爬了过去;第三个刚走几步就一下子趴下了,再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外 9 盏灯,灯光把房里照得如同白昼。这时,人们看见小木桥下方装有一张安全网,只由于网线颜色极浅,他们刚才根本没有看见。

“现在,谁愿意通过这座小木桥呢?”心理学家问道。这次又有 5 个人站了出来。

“你们为什么不愿意呢?”心理学家问剩下的两个人。

“这张安全网牢固吗?”两个人异口同声地反问。

很多时候,成功就像通过这座小木桥一样,失败恐怕不是力量薄弱、智力低下……

大学时期是人生发展的重要阶段,是人生的一个重大转折时期和走向社会的过渡时



期。它对每一位大学生来说都是一段无法忘却的人生经历和体验,都是人生最重要的一笔经验财富的积累。在这里,大学生开始去独立面对和解决自己人生的难题。当他们扬起风帆,豪情满怀,去实现自己的理想之梦时,发现人生之舟并不那么容易驾驭。有的人不断调整自我,以积极的心态去迎接新的生活与挑战,去开启美好的人生;有的人却无力适从,茫然失落,以消极的心态对待大学生活,在挑战中败下阵来,出现多种心理问题甚至心理障碍。因此,在大学阶段,培养健康的心理至关重要,它直接关系到每一位学子的成长、发展与成才。

第一节 心理健康的含义与标准

一、健康的含义

健康是人类生存和发展的基础。人类社会自诞生之日起,就祈求着健康,但对健康概念的认识却是一个发展深入的过程。过去人们对健康的理解强调的是身体没有缺陷和疾病,即认为“身体没有疾病就是健康”。随着医学科学水平的提高和人们对精神世界的认识逐渐加深,人类对健康的认识也发生了质的变化。1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种在身体上,心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1989年世界卫生组织对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。同时,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

1. 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。

健康是一株三色花

如果把人间比作原野,每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物,这棵植物会开出美丽的三色花:一瓣是黄色的,代表我们的身体;一瓣是红色的,代表着我们的心理;还有一瓣是蓝色的,代表我们的社会功能。生理健康,当然令人高兴,但无论黄花瓣多么艳丽,也只是这种植物的一部分,红花瓣和蓝花瓣也要怒放,才是生机勃勃的风景。

——毕淑敏



6. 体重适当,身体匀称。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

其中前4条为心理健康的内容,后6条则为生物学方面的内容(生理、形态)。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质等,这几方面是相互依存、相互促进、有机结合的。当人体这几个方面同时具备,才算得上真正的健康。

二、心理健康的含义

心理健康是一个复杂的概念,迄今有关心理健康的含义尚未有统一的认定。正如美国心理学家 Kaplan L. 所说:“许多人都试图定义心理健康,但这是一个混合的领域,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:心理健康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,不是指绝对的十全十美的状态。世界卫生组织的定义:心理健康不仅指没有心理疾病或变态,个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态。

我国学者樊富珉教授认为,心理健康有广义和狭义、积极和消极之分。“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,个体在这种状态下能做良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其心理的潜能;从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。从消极层面看,心理健康是指没有心理障碍和疾病,这是心理健康的起码标准;从积极层面看,心理健康是指一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的内涵,它意味着不仅要减少一切不健康的心理倾向,更要使一个人的心理处于最佳状态。”

综上所述,可以认为,心理健康是指人的心理活动协调和社会适应良好的一种高效而满意的、持续的心理状态,在这种状态下,个体能适应社会,有效地发挥个人的身心潜力和积极的社会功能。

三、心理健康的标准

(一)心理健康的一般标准

心理健康的标准是一个不断发展、变化的概念,心理健康与不健康之间没有绝对的界限,目前世界上还没有一个统一的心理健康标准。

世界心理卫生联合会曾具体明确地指出心理健康的标志是: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。