

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

张将星 曾庆 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG

张将星 曾庆 编著

XINLI JIANKANG JIAOYU



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/张将星, 曾庆编著者. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5668 - 0666 - 6

I. ①大… II. ①张…②曾… 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 157382 号

大学生心理健康教育

著 者: 张将星 曾 庆

策划编辑: 李 艺

责任编辑: 李 艺 黄 婷

责任校对: 刘 璇 史 阳

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 18

字 数: 372 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

《大学生心理健康教育》编委会

主 编：张将星 曾 庆

副主编：王 震 王佩佩 刘浩鑫 李楠楠

编 委：郝 玫 周 芊 林婷婷 刘婷婷 周慧艳

徐 岗 孙玉环 伍秀君 孙绮芸 刘 倩

刘 优 洪 莹 曾庆慧 马 洁 蓝媛慧

叶志海 喻 慧 黄晓霞

序 言

随着社会的快速发展，人们对心理健康的关注逐渐突显，心理健康和良好的心理素质更被作为评价人才培养质量的重要指标，提高大学生心理健康水平的呼声也日益响亮。

回想我们读大学的年代，社会还处于待发展状态，那时的学生主要与书为伴，社会单纯，虽有艰辛和磨难，但心里总想着为祖国而学习、为强大而努力，很少有同学出现心理问题。几十年过去了，现在的大学生与我们那时不一样了，他们生活在中国复杂、文化多元的时代，经常受到来自“网络”、“微博”、“微信”等各方面不良信息的影响，用新的社交软件和社交网站来沟通、交往，人际关系虚拟化、网络成瘾、独生子女适应性障碍、社会竞争冲突等等，都使现在的大学生很容易就出现各种心理问题，因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己和他人的案例在高校时有发生，且有上升的趋势。因此，对于今天的大学生来说，拥有健康的心理至关重要，他们不仅应当具备较强的学习能力、逻辑推理和综合分析能力、创新能力，而且应当具有健全的人格，稳定的情绪，较强的适应力、耐力、自制力和社交能力，坚韧不拔的精神和宽宏大量、团结友爱的品质。大学生只有具备了这些良好的心理素质，才能适应竞争激烈、变革迅速的现代社会。

正是因为以上原因，高校的心理健康教育工作显得日益重要并被大家认可。当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和解决心理问题。同时，帮助大学生处理好环境适应、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，提高身心健康水平，促进德智体美全面发展。

以课堂教育教学为主的心理健康安全预防体系是高校心理健康教育的重要内容 and 途径，高校心理健康教育要坚持“重在建设、立足教育”的原则，面向全体学生普及心理健康知识，提高心理健康素质。因此，编写一本适合学生心理需求的教材就显得尤为重要和迫切了。

本书是由我校心理健康教育中心组织编写的一本教材。这本书主要有三大特

色：一是贴近大学生需求。编写此书的教师不仅拥有丰富的高校心理健康教育授课经历，而且拥有多年的高校心理咨询经验，对大学生的心理健康状况和心理需求非常了解，所以本书做到了以生为本。其内容涵盖了大学生在生活、学习、工作等方面遇到的各种困惑和问题，同时，又有效地提供了科学的解释、方法和解答，做到了“传道、授业、解惑”。二是收录了大量的实际案例，并且列有非常实用的大学生常用心理量表。学生不仅可以以书为鉴，更好地了解自己，还可以学以致用，运用本书学到的知识帮助身边的同学。三是主题鲜明、内容新颖，易于将新的教学方法应用到实际教学中。本门课程的教学方法除了传统的课堂教学方式之外，还有心理剧、团体辅导、情境讨论等多种教学形式，实践证明其深得学生的喜爱。

高校心理健康教育工作内容广泛且意义重大，但最终归结于一个目标，即“心理预防”直至“危机免疫”。大学生心理健康教育重在普及，普及心理健康知识和心理调适方法，让大学生都能掌握这些知识和方法，当他们遇到问题、困惑或者面临挫折、失败的时候，可以自如地去应对，这就做到了“预防”和“免疫”，即自我免除心理问题，终止向坏的方向发展。大学生心理健康教育课程就是非常有效的“心理预防”方式，所以我特此作序，并推荐使用。

叶勃

暨南大学党委副书记、副校长、教授
2013年5月

前 言

大学生的年龄大多在 18 岁至 25 岁之间，整体的心理发展状态正处在迅速走向成熟但又未真正成熟的水平上，这个时期的大学生一方面自我认识发展尚未成熟，但另一方面他们又有深入了解自己和发展自己的强烈愿望，很多时候，大学生都是“摸着石头过河”。为了让大学生更加顺畅、快乐地度过这一时期，我们萌生了开设“大学生心理健康教育”课程的念头，并根据实践授课经验撰写了本书，希望为大学生提供一个自我成长和自我探索的途径。

本书集知识、案例、测量于一体，共十一章，第一章解释了“什么叫心理健康”、“心理不健康是不是就有病”的概念；第二章至第四章介绍了大学生自我意识、人格及情绪，让大学生对自己作一个初步的了解；第五章至第九章介绍了大学生常常会遇到的心理困惑及调适方法；第十章和第十一章介绍了心理异常的识别及如何寻求帮助。

由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正！本书在编写过程中吸收和借鉴了许多国内外学者的观点和著作，在此一并致谢！同时，暨南大学出版社的领导和本书的编辑李艺女士也为本书的出版做了大量具体的工作，在此也向他们表示诚挚的感谢。

编 者
2013 年 5 月

目 录

序 言	1
前 言	1
第一章 绪论	1
第一节 心理健康的含义与标准	2
第二节 大学生心理健康的特殊性	6
第三节 增进大学生心理健康的有效途径	11
第二章 大学生的自我意识	14
第一节 自我意识的概述	15
第二节 大学生自我意识的发展及特点	22
第三节 大学生自我意识的发现与培养	30
附录：自卑测量表	37
第三章 大学生的人格发展	39
第一节 人格的概述	40
第二节 人格障碍	45
第三节 大学生健全人格的培养	51
附录：菲尔人格测试	55
第四章 大学生情绪管理及挫折应对	57
第一节 了解我们的情绪	57
第二节 大学生常见的情绪困扰与调适	65
第三节 大学生的压力与挫折	80
附录：情绪稳定性测试	91

第五章 大学生的学习心理	92
第一节 学习与学习理论	93
第二节 影响学习的因素	97
第三节 大学生学习的困扰及调适	111
附录一：学习动机测试	121
附录二：考试焦虑测试	123
第六章 大学生人际关系及心理健康	125
第一节 大学生人际交往的概述	126
第二节 大学生人际交往常见的问题和心理误区	133
第三节 培养大学生人际交往技能	139
第七章 大学生的爱情观和性心理	153
第一节 大学生恋爱心理概述	153
第二节 健康的恋爱心理与行为的培养	160
第三节 保持健康的性心理	171
第八章 大学生的择业心理	181
第一节 大学生择业心理概述	181
第二节 规划职业生涯	187
第三节 大学生择业心理问题的表现及调适	197
附录：大学生择业心理失衡案例	207
第九章 大学生的网络心理	210
第一节 互联网的使用与心理需求	210
第二节 网络对大学生心理的影响以及网络偏差行为	216
第三节 网络心理障碍分析与调适	222
附录一：案例分析：人肉搜索与网络暴力	231
附录二：你是否有网瘾综合征	232
第十章 大学生心理疾病的诊断与防治	233
第一节 心理疾病概述	233
第二节 大学生常见的心理疾病	237
第三节 早期精神疾病的防治	249



第十一章 大学生心理咨询和危机干预	257
第一节 心理咨询的概述	258
第二节 心理咨询的内容与操作	261
第三节 大学生心理危机干预	270
附录：自杀态度量表	278

第一章

绪论



【学习目标】

通过学习本章内容，认识心理健康的含义和标准，掌握大学生心理发展的特点及其存在的特殊性，了解增进大学生心理健康的有效途径，从而形成对大学生心理健康教育的初步认识。

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；它是信仰的时期，也是怀疑的时期；它是光明的时期，也是黑暗的时期；它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；我们前途有着一切，我们前途什么也没有；我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”

大学校园生活是莘莘学子必经的人生体验。在这里，不管我们愿意与否，都要开始独立地面对真实的生活，自主地解决自己的人生难题。但是，当我们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，我们会发现生活之海是那么的复杂，生活之舟是那么的难以驾驭。在挫折与教训的反思之下，有的人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是拥有美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。谁都渴望拥有美好的人生，但是年轻的大学生们由于一方面经历相对简单，生活阅历较少，基本上是从一所学校跨到另一所学校，另一方面又要面对考试的压力、生存的压力、经济的压力、就业的压力与社会竞争的冲击，他们的成长与发展、他们的身心健康受到外界环境的影响越来越大，因此如何保持良好的心理健康素质关系着每一位学子的成长。本门课程的宗旨就是提高大学生认识自我、缓解矛盾、调整心态的各种能力，帮助大学生勇敢地解决问题，积极地面对生活，让自我的潜能展开自由的翅膀，在蓝天中翱翔。



第一节 心理健康的含义与标准

一、健康的概念

健康是一种状态，是个体、自然与社会和谐相处并能带来身心安宁和满足的一种状态。如果一定要给它下一个客观的定义，我们可以引用世界卫生组织（WHO）对健康的界定：健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。WHO 进一步指出健康的新概念：①有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；②有积极乐观的心态，勇于承担责任，心胸开阔；③精神饱满，情绪相对稳定，善于休息，睡眠良好；④有较强的自我控制能力，善于排除干扰；⑤具有较强的应变能力，能适应外界环境的各种变化；⑥体重得当，身材匀称；⑦牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；⑧头发有光泽，无头屑；⑨反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

从以上十点我们不难看出，健康是生理健康与心理健康的统一，二者相互联系，密不可分。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会出现情绪低落、烦躁不安、容易发怒等现象，从而导致心理不适并出现身心疾病。比如癌症患者中大部分的患者是因为知道了病情而被“吓死”的，而有些不认命的患者却能在医生宣布只有几个月生存期的情况下毅然抗争，用强大的精神意志力将病魔击倒，创造医学上的奇迹。同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑不安也易引起身体不适，出现身心疾病如胃溃疡、神经衰弱、月经不调等，严重者甚至会产生精神类疾病。据悉，中国的白领阶层“过劳死”的概率已经超越日本成为全球之最^①，中国每年有 60 万白领死于“过劳死”。究其原因，白领阶层高强度、高压力的工作状态导致他们出现身体不适。身体不适原本是身体对我们心理状态的一种反应，是自我保护发出的一种警告和信号。然而这种身体不适往往因竞争激烈、工作强度大以及自恃年轻力壮等各种内外因素使其得不到足够的重视，身体和心理在得不到休息的情况下负重前行、恶性循环，最终导致了身心疾病。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

① 四川新闻网，转载中国日报网。http://ad.newssc.org/html/baojian/xinli/201224558.html. 2012-10-30.



二、心理健康的含义

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“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。”这个释义说明了心理健康是一种动态的过程，是一个有弹性的过程，是一个自我修复能力良好的过程，我们在知情意行都参与的过程中，趋于完善，但是永无止境。因此，心理健康作为健康的一个重要组成部分，它代表了一种持续的、积极的心理状态，即个体具有良好的适应力，生命充满活力，能最大限度地发挥内在的潜能。从广义上讲，它是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康于内是知、情、意、行的统一，于外是个体人格完善协调，社会适应性良好。

三、心理健康的标准

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，但是国内外学者普遍认同心理健康标准具有复杂性的特点，它既有文化差异，也有个体差异。一般而言，判断个体心理健康与否，主要源于四个方面：

（一）经验性标准

即个体根据自我的主观感受来判断自我或他人的心理健康与否。由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。这个标准是个体化的标准，如同不同的个体经历了一场暴风雨之后，有的人会感冒发烧卧床不起，有的人打个喷嚏就过去了，还有的人毫无感觉。换言之，如果一个平日里考试是60分万岁的人突然得了80分，他会高兴得跳起来；而一个平日里考试要求自己一定要上90分的人如果考试只得了80分，他会郁闷难过好几天。

（二）社会适应性标准

以社会中大多数人的常态为参照标准，观察个体是否适应常态从而对其心理是否健康进行判断。常见案例如强迫洗手，究竟一天洗几次手是在正常范围值内？超过几次就具有强迫行为倾向？这里就可以用社会适应标准来判断。以社会适应性的标准来判断个体是否心理健康，有时候有其可取之处，但有时也会出现偏颇。比如，社会中常将某个个体判断为“他比较内向”或者“他就是脾气大了一些”，但是如果运用医学判断标准的话，可能这些内向或脾气大的人就是抑

郁发作或者躁狂发作了。

（三）统计学标准

通过对大批量个体进行测量，取得一个常模并将之作为判断标准，比如目前全国高校都会在新入学时进行的心理测量。该类测量既是将学生测得的结果与常模相比较，超出常模范围者为超标，在常模范围内为正常。这就像我们常常判断一个人如何得知自己的体重是否过重或者过轻一样，我们会运用“身高 cm 减去 100cm 的值乘以 2 再上下浮动 10%”这一公式来计算。统计学标准的心理健康值也有上下浮动的范围。在这个浮动范围之内的是正常，超出浮动范围的是超标。

（四）自身行为标准

每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。例如“得到奖励我就很开心”是“我”一贯的行为模式，可是如今“我”“得到奖励也不觉得开心”，这就是异于平时的行为表现，那么可以从这个差异来看“我”是否处于情绪低落状态，进而可以分析其诱因及提出解决方法。最简单的方法就是通过观察自己的饮食和睡眠质量来判断自己是否处于心理健康的状态。平日里吃嘛嘛香，头一沾枕头就睡着的人突然茶饭不思、辗转反侧，那就说明他遇到了问题，出现了暂时性的心理失衡和情绪波动。及时分析原因并找到解决方法则可以恢复健康状态，如果听任其发展，则会进一步进入到心理问题和心理疾病的层面。

四、大学生心理健康的标准

事实上，心理健康与否其界限是相对的，试图找到绝对标准是不现实的，也不是我们的最终目标。我们的目标是积极关注自我，保持身心愉悦。一般而言，我们在探讨大学生心理健康标准时主要掌握三个标准，即相对性、整体协调性和发展性。有鉴于大学生的普遍年龄一般在 18—25 岁之间，正处于青年中期，作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年，所以根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑^①：

（一）智力正常

智力指“通过改变自身、改变环境或找到一个新的环境去有效地适应环境的能力”。也就是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践

^① 王登峰，张伯源．大学生心理卫生与咨询．北京：北京大学出版社，1992.



活动能力等的综合。简单讲,它是个体学习社会经验和书本经验的能力,并能对所学的经验进行扬弃和批判性吸收,扩大自身的认知结构,推而广之地运用于自我与环境的相互适应之中。这是大学生学习、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保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否能正常地、充分地发挥自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二) 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。主要指个体能够积极主动地调解自我情绪,既包括合理宣泄又包括理性调解,在进行表达、宣泄以及调解时,自我需求能与社会需求共同得到满足。同时还能保持情绪的稳定和心情的开朗,做到对生活乐观向上、充满希望。

(三) 意志健全

意志是决定个体完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者其行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中会表现出自觉的目的性,能很好地做出决定并运用切实且有准备的方式解决遇到的问题,在困难以及挫折面前,能够采取合理的应对方式,并在行动中控制自己的情绪,而不是采取行动盲目、畏惧困难、顽固执拗的行为。

(四) 人格完整

人格是一个较难解释的名词,心理学家不同意对这个问题做出一个简单的回答。《大英百科全书》关于人格的定义是:“每个人所特有的心理——生理状态(或特征)的有机结合,包括遗传的和后天获得的成分,人格使一个人区别于他人,并可通过他与社会和群体的关系表现出来。”所以在这里我们只能大概说人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指个人的所想、所说、所做是协调一致的,个体因这个协调一致而呈现出平和、乐观的健康心态。人格完善者具有正确的自我意识,统一的自我同一性,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求、目标和行动统一起来。

(五) 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,个体在处理学习、人际交往、恋爱、职业规划等各项事务时都离不开正确的自我评价。自我评价包括自我观察、自我认定、自我判断。正确的自我评价能做到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，面对挫折与困境，能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

（六）人际关系和谐

深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，不仅有广泛而深厚的人际关系，而且有知心朋友；在交往中能够保持独立完整的人格，具有自知之明，不卑不亢；可以客观评价别人和自己，善取人之长而补己之短，宽以待人，乐于助人，树立积极的交往态度，交往动机端正。

（七）社会适应正常

这是指个体能积极适应环境并能改善环境。个体对客观环境的认识是正面的、合理的，能够用辩证的观点来看待社会中的正反两面，能够用积极的心态去适应社会并为社会奉献力量，乐于将自我融入社会之中。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征

任何心理都是要外显于行为的。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

事实上，个体的心理健康状况是一条波动的曲线，心理健康与不健康之间并无明显界限，而是一个连续化的过程，在这个过程中，出现心理问题是很正常的，并不是说一旦出现了心理问题就会永远存在或者会加重。绝大多数的心理问题是自行解决的，只有小部分的心理问题会因为忽略、反复出现、因素添加等原因发展成为心理障碍或者心理疾病。从心理活动过程来看，健康的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。而不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题，但可以随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。所以说在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，但是一定要积极应对并加以矫正。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效的学习和生活的依据。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

第二节 大学生心理健康的特殊性

刚进入到大学的新生都踌躇满志、怀揣梦想，希望在大学期间能利用优越的



学习条件,充分发挥自己的潜能,同时也期盼通过大学阶段的熏陶和磨炼,培养自己健康的心理和健全的人格,以适应当今竞争激烈的社会。但是大学,似乎更多的是提供一个平台让个体在与他人、与环境的互动中自我发展、自我成长。在这个看似自由的舞台上,如何彰显自我、发展自我,都必须建立在自我了解的基础之上。所以我们首先要了解大学生群体心理健康的特殊性,才能更好地研究其发展和成长。

一、大学生的生理和心理特点

如前所述,大学阶段处于个体发展的青年中期,是生理和心理的成熟时期,也是世界观和人生观的形成阶段,有其生理和心理发展上的独特性。

(一) 大学生的生理发展特点

大学生处于青年中期(17、18岁至24、25岁),生理上有以下显著特点:

- (1) 体:身高和体重急剧变化,体形进入成年人行列;
- (2) 力:生命力处于最旺盛时期,各种器官和组织都达到成熟水平,充满生机和活力;
- (3) 脑:大脑和神经系统处于最发达状态,思维敏捷,接受能力强;
- (4) 性:性萌发和性成熟最敏感的时期。

(二) 大学生心理发展的特点

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。在这个时期,青少年的认知水平迅速发展,达到相对成熟阶段,对事物本质的分析能够较为全面;情感也从激情体验、易感状态逐步过渡到社会道德感和责任感增强,关注他人的感受及体验的状态;意志行动从冲动型发展到具有一定自控力,个性发展达到相对稳定、渐至成熟。

2. 心理发展可塑性

这个时期是个体心理发展的第二个迅速发展期。由于青少年与社会的接触大量增加,伴随着接触面的复杂多样性、接触对象的多样化和不易把握性以及信息量的膨胀和烦琐,青少年在接触中成长,在成长中摸索,其心理发展还具有不稳定性、可塑性等特征。在此期间,个体的认知容易偏执,情绪容易走极端,意志方面执拗,个性易受外界影响。

3. 心理发展矛盾性

- (1) 理想与现实的矛盾:大学生对自己的期望一般较高,希望能发挥自己