

职业院校系列规划教材
教育部教育发展研究中心高教室审定

(第二版)

新编大学生心理健康教程

主编 陈红英



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

职业院校系列规划教材
教育部教育发展研究中心高教室审定

(第二版)

新编大学生心理健康教程

主 编： 陈红英
副主编： 景国栋 潘丽红 鲁 梅 梁 辉
主 审： 赵 明
编 委： （按姓氏笔画排序）
丁怀民 王丽红 王 艳 王 杰
陈红英 张俊明 高福元 梁 辉
景国栋 鲁 梅 傅 霞 潘丽红



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程/陈红英主编. —2 版. —武汉:武汉大学出版社,2010.3

职业院校系列规划教材

ISBN 978-7-307-07617-4

I. 新… II. 陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 024246 号

责任编辑:周 昀 责任校对:黄添生 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.whu.edu.cn)

印刷:通山金地印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:21.5 字数:502 千字 插页:2

版次:2008 年 6 月第 1 版 2010 年 3 月第 2 版

2011 年 9 月第 2 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-307-07617-4/B·250

定价:30.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

序

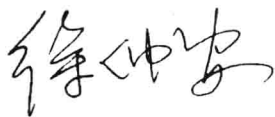
高等职业技术教育是我国高等教育体系中的重要组成部分，它是培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能型人才的重要途径，在提高劳动者素质、促进经济社会发展的进程中具有不可替代的作用。

加强大学生心理健康教育，是提高大学生基本素质、驱动大学生人性发展、开发大学生潜能的有效途径；是坚持立德树人，全面发展的内在要求；是当代大学生成长、成才、成就事业的重要保证。大学生心理健康教育，就是在全面提高教育教学质量的过程中，依据大学生心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导和咨询活动，帮助大学生解决好环境适应、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问题。提高大学生健康水平，促进他们德、智、体、美等全面发展，努力“把需要工作的人培养成为工作需要的人”。

大学生正处在世界观、人生观、价值观的重要发展时期。崇高的理想信念，正常的智力思维，积极的情绪情感，和谐的人际关系，良好的人格品质，坚强的意志毅力，乐观的人生态度和成熟的心理行为，是大学生心理健康的重要标志。随着社会的发展，人们的生活和工作节奏日渐加快，竞争不断加剧，所有的大学生都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理困扰。构建和谐社会，需要更多和谐的个体，热切希望每个大学生能够认清客观形势，确立正确的人生目标，肩负民族振兴的使命。塑造健全的人格，能够正确认识自我，完善自我，发展自我，优化心理素质，提高心理水平，促进全面发展。

《大学生心理健康教程》修订版，在山西职教学会学生工作研究会的精心组织安排下，现已顺利完成全部修订任务。修订后的《新编大学生心理健康教程》（第2版），将以设计新颖、结构严谨、内容齐全的全新版，与广大老师和学生见面，在此，我对本书的圆满修订和再版表示衷心的祝贺。

这本书凝聚了学者们在心理健康教育领域中多年探索的成果，具有很强的科学性和实用性，对于大学生适应大学生活、走向社会、追求幸福人生具有重要的指导意义。希望每一位读者拥有健全的人格、描绘出自己美丽的人生，为人类、为社会、为祖国健康成长，成就未来。



2009年10月

再版前言

本书是在 21 世纪职业院校规划教材《大学生心理健康教程》的基础上，按照教育部颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康工作实施纲要》，根据新世纪高职教育的重要任务和培养目标，紧密结合高职大学生的身心特点，经过新编、修订，补充编写完成的。

再版后的《新编大学生心理健康教程》，增加了两章（第五、六章）新内容，将原版各章节的顺序作了调整，并对各章节的内容进行了修改。在编写过程中力求结构严谨、重点突出、材料新颖、内容齐全，能更好地反映我们和国内同行在大学生心理健康研究和实践方面的新成果，适应目前大学生心理健康教育发展的新形势。

本书编写人员与编写分工如下：山西省水利职业技术学院陈红英第一章、第十三章、第十四章，景国栋第二章，张俊明第四章；楚雄医药高等专科学校鲁梅第三章、第七章；山西综合职业技术学院丁怀民第六章、傅霞第五章、王艳第十二章；山西煤炭职业技术学院王杰第八章；北京电子信息职业技术学院梁辉第九章；安徽安庆医药高等专科学校潘丽红第十章；山西林业职业技术学院高福元第十一章。

本书的修订是在山西省职教学会成立的编辑委员会的具体领导下进行的。由丁怀民担任编辑委员会主任，由陈红英担任主编，并负责全书统稿，由景国栋、潘丽红、鲁梅、梁辉担任副主编，由山西综合职业技术学院赵明担任主审。

本书得到了山西省职教学会和许多从事心理健康教育与科研同仁们的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。本书引用了大量相关专业文献和资料，特向原作者表示感谢。

由于编者水平有限，难免存在错误和不足，诚恳地希望读者批评指正。

编 者

2009 年 11 月

前 言

加强大学生心理健康教育是贯彻以人为本的科学发展观和促进大学生全面发展的客观要求，是构建和谐社会的重要条件。

联合国专家断言，从现在到 21 世纪中叶没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续深刻的痛苦。因而，一个人的心理健康与否，不仅仅是关系到自己能否立足社会、生存发展的私事，而且是关系到他人以及整个社会的大事，对于当代的青年学子来说，尤其如此。我们的心理健康程度不仅决定着我们的行为的良善与丑恶，而且更进一步地影响着整个社会文明，因为健康的意识与不健康的意识都在不停地循环，整个社会精神文明进程的命运就取决于我们对人类心灵深处的认识。

大学阶段是青年学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。然而科技进步，经济全球化以及体制变革等诸多因素导致市场经济迅速推进，形成了竞争日趋激烈的社会环境，大学生在校期间所面临的环境适应、人际交往、学习成才、交友恋爱、求职择业、网络诱惑、情绪调节和人格发展等方面的心理压力和冲突日趋严重，反映出的心理困惑和问题也日益突出。加强大学生心理健康教育，已成为高等院校人才培养必须研究的课题。

大学生心理健康教育是一个重大课题，针对高等职业技术学院的大学生心理健康教育的任务更加艰巨，一方面是由于高等职业技术学院的师资力量相对薄弱，研究资料不多；另一方面我从长期从事心理咨询与心理健康课程教学的过程中，发现由于传统的偏见，高职生既有大学生的心理特点，又形成了一些独有的心理特点，如自卑感强，情感脆弱；没有学习动力，厌学心理严重；就业压力大，心理焦虑等，在实际工作中有针对性的心理辅导工作，还处于初级阶段。深入细致地搞好这项工作，对高职学生来说，有着深远的意义。

这本《大学生心理健康教程》就是以我们承担的教育部重大委托项目“大学生日常思想政治教育实效性研究”的子课题“高职大学生心理健康教育现状与对策研究”为前提，并受中国心理学会学校心理专业委员会的委托，组织全国高等职业技术学院，由多年从事实际教学和心理学研究的工作者参与，在总结以往教材优点的基础上，秉承提高大学生心理保健意识，促进大学生主动发展，引导大学生助人自助的理念，结合实际需要而编写的。

在编写过程中，我们着重强调本教材的思想性、系统性、实用性和普遍性的特点，注重教材的可读性和趣味性，注重心灵互动与感应，注重潜移默化的自然的影响过程。

(1) 我们试图站在应用心理学的前沿,综合了心理学、生理学、社会心理学、医学心理学、教育学等有关科学,尽量引用最新的研究资料和文献,突破以往教材的结构体系,各章均以名言警句概括本章的中心思想开始,以强化学生阅读的兴趣。(2) 本教材遵循理论联系实际的编写原则,既重视应用心理学原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系当前大学生心理问题的实际,阐明进行心理指导的理论和方法,采用灵活多变的形式,以具有代表性的案例来说明寓意深刻的理论知识。所以本书不仅可以作为大学生心理健康教育教材,而且也可以作为大学生心理健康教育的读物。(3) 强化学生主体,突出助人自助。本教材特别强调有效调动学生的积极性和能动性。大学生是大学生心理健康教育的主体,大学生心理健康教育的效果主要取决于大学生主体性发挥的程度。第十三章、第十四章内容就是有意扩展大学生心理保健知识内容,使大学生在学会自我认识,自我评价,自我调控,自我发展的同时,也能科学地了解心理咨询,能识别常见心理疾病,利用朋辈教育,营造心理健康的氛围,达到助人自助的目的。

本书由山西水利职业技术学院陈红英、安徽安庆医药高等专科学校潘丽红任主编,山西水利职业技术学院景国栋、楚雄医药高等专科学校鲁梅、北京电子信息职业技术学院梁辉任副主编。各章节的编写分工如下:第一章、第十章、第十一章、第十二章由陈红英编写,第二章由景国栋编写,第三章、第五章由鲁梅编写,第四章由张俊明编写,第六章、第七章由梁辉编写,第八章、第九章由潘丽红编写。

由于我们编写水平有限,书中难免会有疏漏和不当之处,恳请同行专家、师生和读者提出宝贵的批评意见,以使本书进一步完善。

本书在编写过程中参考借鉴了国内外该领域的许多论著和教材,在此向原作者表示衷心的感谢!

陈红英

2008年3月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学基础	1
一、心理的实质	2
二、心理现象	4
第二节 健康与心理健康	9
一、现代健康观	9
二、心理健康	12
第三节 大学生心理健康的培养	16
一、大学生常见的心理问题	17
二、影响大学生心理健康的因素	19
三、大学生心理健康的维护	21
课后小资料	25
思考与训练	31
第二章 科学认识心理咨询	33
第一节 心理咨询与人生发展	33
一、心理咨询的含义	34
二、心理咨询的过程	34
三、心理咨询的道德准则	35
四、心理咨询的要求	36
第二节 心理咨询的程序和形式	37
一、心理咨询的影响因素	37
二、心理咨询的程序	40
三、心理咨询的一般形式	42
第三节 心理咨询与心理治疗	45
一、认识心理咨询与心理治疗	45
二、心理咨询的一般方法	46
三、心理咨询方法的选择	49
课后小资料	50

思考与训练	50
第三章 大学生适应的心理健康教育	51
第一节 适应的概述	51
一、适应的含义	52
二、适应的理论依据	54
三、适应的基本方式与心理适应机制	56
第二节 大学生的适应状况与自我调适	60
一、大学生活的特点	61
二、大学生适应不良的表现	63
三、大学生的心理适应策略	67
第三节 大学生适应能力的培养	70
一、心理适应能力及其评价标准	70
二、适应的主要内容	71
三、大学生适应能力的培养	74
课后小资料	75
思考与训练	77
第四章 大学生自我意识的心理健康教育	78
第一节 自我意识的概述	78
一、自我意识的含义及分类	79
二、自我意识的理论依据	79
三、自我意识的作用	80
第二节 大学生常见自我意识问题与调适	82
一、大学生自我意识的特征	83
二、大学生自我意识的发展	85
三、影响大学生自我意识的因素	86
四、大学生常见的自我意识问题与调适	89
第三节 大学生自我意识的培养	90
一、健全自我意识的标准	91
二、大学生自我意识的培养	91
课后小资料	94
思考与训练	96
第五章 大学生人格的心理健康教育	97
第一节 人格概述	97
一、人格的含义	98
二、人格的基本特征	98

三、人格、气质、性格	99
第二节 大学生人格发展中存在的问题与调适	103
一、影响人格形成的因素	103
二、人格健康的标准	105
三、大学生人格发展中存在的问题与调适	105
第三节 大学生健全人格的塑造	108
一、培养健康的人格	108
二、做自己的朋友——接纳自己	108
三、发展自我 塑造健康人格	110
课后小资料	111
思考与训练	114
 第六章 大学生意志品质的心理健康教育	115
第一节 意志的概述	115
一、意志力概述	116
二、挫折	120
三、意志力与挫折承受力的关系	120
第二节 大学生常见意志问题与调适	120
一、大学生意志品质的特点	121
二、大学生常见的不良意志品质表现	122
三、大学生意志力的理性调适	124
第三节 大学生优良意志品质的培养	125
一、强化正确的动机，确立明确的目标	125
二、从小事做起，可以锻炼大毅力	126
三、培养兴趣能够激发毅力	126
四、由易入难，既可增强信心，又能锻炼毅力	126
课后小资料	127
思考与训练	127
 第七章 大学生情绪的心理健康教育	129
第一节 情绪概述	129
一、情绪的含义	130
二、情绪的产生	131
三、情绪的分类	132
四、情绪的表现形式	132
第二节 大学生的情绪健康与自我调适	133
一、大学生情绪的特点	134
二、大学生常见的不良情绪表现	136

三、大学生不良情绪的自我调适·····	140
第三节 大学生良好情绪的培养·····	144
一、情绪健康的一般评价标准·····	144
二、情绪健康状况的测评·····	145
三、大学生良好情绪的培养·····	146
课后小资料·····	148
思考与训练·····	150
第八章 大学生学习的心理健康教育·····	151
第一节 学习心理概述·····	151
一、学习的概念·····	152
二、学习理论·····	153
三、高职院校大学生的学习特点·····	156
第二节 大学生常见的学习心理的困扰及调适·····	157
一、厌学情绪·····	157
二、动机过强·····	159
三、学习焦虑·····	160
四、学习疲劳·····	162
第三节 大学生良好学习心理品质的培养·····	164
一、树立正确的学习观·····	164
二、掌握科学的学习方法·····	166
三、养成良好的学习习惯·····	168
四、培养良好的学习品质·····	169
课后小资料·····	171
思考与训练·····	172
第九章 大学生人际交往的心理健康教育·····	174
第一节 人际交往的概述·····	174
一、人际交往的概念·····	175
二、影响大学生人际交往的因素·····	176
三、高职院校大学生人际交往的特点·····	178
四、高职院校大学生人际关系的类型·····	178
第二节 大学生常见的人际交往障碍及其调适·····	180
一、社交敏感·····	181
二、以自我为中心·····	183
三、猜疑·····	184
四、自卑·····	186
五、忌妒·····	187

第三节 大学生人际交往能力的培养	189
一、遵守人际交往的基本原则	189
二、增强自身的人际魅力	190
三、提高人际交往的技巧	192
课后小资料	194
思考与训练	196
第十章 大学生性心理健康教育	198
第一节 性心理概述	198
一、性的概念	199
二、性心理	200
第二节 大学生常见的性问题及调适	205
一、性认知的偏差与性冲动的困扰	206
二、性焦虑	206
三、遗精恐惧与月经困扰	207
四、性自慰焦虑	208
五、性骚扰的恐惧	210
六、婚前性行为	211
第三节 大学生健康性心理的培养	213
一、性健康教育的重要性	214
二、性心理健康的标准	214
三、维护大学生性健康的途径	215
四、大学生性病、艾滋病的预防	219
课后小资料	222
思考与训练	223
第十一章 大学生恋爱心理健康教育	224
第一节 恋爱心理概述	224
一、恋爱和爱情的概念	225
二、爱情的特征	226
三、大学生恋爱心理产生的原因	227
四、当代大学生恋爱的基本特点	228
五、恋爱对大学生成长发展的意义	229
第二节 大学生恋爱中常见的心理问题及调适	230
一、大学生恋爱中常见的心理困扰	231
二、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机	232
三、多恋	234
四、网恋	235

第三节 培养健康的恋爱心理和行为·····	237
一、树立正确的恋爱观·····	237
二、发展健康的恋爱行为·····	238
三、培养爱的能力与责任·····	239
课后小资料·····	240
思考与训练·····	242
第十二章 大学生网络心理健康教育·····	243
第一节 网络与心理健康·····	243
一、网络的特点·····	244
二、网络对大学生成长的影响·····	246
三、网络对大学生心理健康的影响·····	249
第二节 大学生常见心理问题及调适·····	251
一、大学生上网心理的分析·····	251
二、网络环境下大学生常见的心理问题·····	252
三、大学生网络成瘾问题·····	254
第三节 培养健康的网络心理·····	255
一、大学生网络心理健康的标准·····	256
二、恪守网络道德, 遵守网络秩序, 实现网络文明·····	256
三、培养健康心态, 提高免疫能力, 拒绝网瘾·····	259
课后小资料·····	263
思考与训练·····	264
第十三章 大学生职业生涯规划与职业发展·····	265
第一节 大学生的职业生涯规划·····	265
一、职业生涯规划的基本概念·····	266
二、职业生涯规划的意义·····	267
三、职业生涯规划的设计·····	268
第二节 我国大学生职业生涯规划问题·····	275
一、当代大学生职业生涯规划存在的问题·····	276
二、大学生职业生涯规划问题的原因分析·····	279
第三节 成功求职·····	281
一、建立科学的职业理想, 是成功求职的基础·····	281
二、构建合理的知识结构及培养适时的实践能力, 是成功求职的基本条件·····	283
三、拥有健康的心理素质, 是成功求职的必要条件·····	285
四、学会推销自己, 是成功求职的必要手段·····	287
课后小资料·····	292
思考与训练·····	295

第十四章 常见心理疾病及其防治	296
第一节 心理疾病概述	296
一、神经病、神经症、精神病、精神疾病的概念	296
二、神经症特点	297
第二节 神经衰弱	298
一、病因分析	299
二、主要症状	300
三、诊断	300
四、防治措施	301
第三节 焦虑性神经症	302
一、病因分析	303
二、主要症状	303
三、诊断	304
四、防治措施	305
第四节 强迫性神经症	306
一、病因分析	307
二、主要症状	307
三、诊断	308
四、防治措施	308
第五节 抑郁症	310
一、病因分析	310
二、主要表现	311
三、诊断标准	312
四、治疗	312
五、预防措施	313
第六节 癔症	313
一、病因分析	314
二、主要表现	315
三、诊断依据	316
四、防治措施	316
第七节 恐惧症	317
一、病因分析	318
二、主要表现	318
三、防治措施	319
第八节 疑病症	320
一、病因分析	322
二、主要表现	322

三、诊断依据·····	322
四、防治措施·····	323
课后小资料·····	323
思考与训练·····	324
 主要参考文献·····	 325

第一章 绪 论

只有过人的智商，却不知道管理情绪的人，是个危险的人。

只有优异的成绩，却不懂得与人交往的人，是个寂寞的人。

只有美好的愿望，却不了解自己人，是个迷惘的人。

健康的身体给了我们活力，

健康的心理给了我们快乐。

你知道什么是健康吗？怎样做才能心理健康？

随着科学技术和社会经济的飞速发展，人们的物质生活极大丰富的同时，精神需求也在不断地提高。生活节奏的加快，竞争的加剧，人际关系的日趋复杂，交通的日益拥挤等，都给人们带来了巨大的心理压力。心理学已经渗透到人们社会生活的各个领域和个人生活的方方面面。重视心理健康教育，提高全民心理素质，不仅是社会发展的需要，也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生，学习和研究心理学，对于优化自己心理品质，提高综合素质等方面都具有积极作用。关注心理健康是人一生的事情，做心理健康的人，终生受益。

第一节 心理学基础

【案例】

印度狼孩

1920年9月19日，在印度加尔各答西面约1000千米的丛林中，发现两个狼哺育的女孩。年长的估计8岁，年幼的1岁半，都是在出生后半年被狼衔去的。两人回到人类世界后，都养育在孤儿院里，分别取名为卡玛拉与阿玛拉。从她们的言语、动作姿势、情绪反应等方面都能看出很明显的狼的生活痕迹。

她们不会说话，发音独特，不是人的声音。不会用手，也不会直立行走，只能依靠两手、两脚或两膝爬行。她们惧怕人，对于狗、猫和小孩似乎特别有亲近感。白天她们一动也不动，一到夜间，到处乱窜，像狼那样嚎叫，人的行为和习惯几乎没有，而具有不完全的狼的习性。

阿拉玛回到人群的第2个月，可以发出“波、波”的音，诉说饥饿和口渴

了。遗憾的是，回到人群的第11个月，阿玛拉就死去了。卡玛拉在两年后，才会发两个单词（“波、波”和叫牧师夫人“妈”）。4年后掌握了6个单词，第7年学会45个单词。她动作姿势的变化也很缓慢。1年4个月时，只会使用两膝步行。1年7个月后，可以靠支撑两脚站起来。不用支撑的站立，是在2年7个月后；到用两脚步行，竟费了5年的时间，但快跑时又会用四肢。经过5年，她能照料孤儿院幼小儿童了。她会为跑腿受到赞扬而高兴，为自己想做的事情（例如解纽扣儿）做不好而哭泣。这些行为表明，卡玛拉正在改变野孩的习性，显示出获得了人的感情和需要进步的样子。大女孩卡玛拉一直活到17岁。但她的心理年龄只相当于三四岁的孩子。

思考：人为什么会变成“狼”？17岁的卡玛拉的心理年龄为什么只相当于三四岁的孩子？从卡玛拉的成长过程可以悟出什么道理？

（资料来源：<http://psy.mz16.cn/xinlizixun/20080114/67210.html>。）

从狼孩的故事可以看出，人脑是产生心理的器官，客观现实是产生心理的源泉。离开了客观现实，人脑也无从产生正常的心理。

一、心理的实质

心理活动是人人具有并为大家所熟悉的，但对于心理的实质却有各种说法。在我国古代很长时期内人们认为心理活动起源于心，从我国汉字中可看出这样的痕迹，大多表示心理活动的字都和“心”有关，如忘、想、念、怒、恨等；著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断，认为脑是高级神经中枢所在地，聚集着人的精神。清代名医王清任也提出了“灵机，记忆不在心在脑”的著名论断。随着现代医学的发展，特别是解剖学和临床医学的日趋成熟，人们的认识逐步提高，认为心理是脑的机能，即任何心理活动都产生于脑，所有心理活动都是脑的高级机能的表现；心理是对客观现实的主观反映，即所有心理活动的内容都来源于外界，是客观事物在脑中的主观反映。

（一）心理是脑的机能

心理是脑的机能，从人个体心理的发展，也可以为其提供证明。人在出生时，虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制，为以后的心理发展提供了可能性，但还没有成熟。只是随着脑的发育成熟，心理也相应发展。如脑的重量，新生儿为390克，8~9个月的婴儿为660克，2~3岁的幼儿为900~1011克，6~7岁的儿童为1280克，9岁的儿童为1350克，12~13岁的少年，脑的平均重量已经和成人差不多了，达到1400克。随着脑的发育，重量在不断增加，人的心理也由最初的听觉、视觉发展起来，逐渐产生了知觉和表象，后来又产生了言语和思维。

一些无脑儿、双脑儿和裂脑儿的特殊情况更进一步说明，心理是同大脑这一特殊物质分不开的。无脑畸形儿生来就不具有正常的脑髓，因而不产生心理活动，就连维持生命都极为困难，出生时或出生后几天就会死亡。可见没有健全的大脑，便没有正常的心理。

脑的生理研究证明：任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。加拿大神经外科医生