

■ 高等院校“十二五”规划教材

大学生

心理健康教育新编

■ 主 编 汪元宏



 南京大学出版社

■ 高等院校“十二五”规划教材



心理健康教育新编

主 编 汪元宏
副主编 吴贵春 陈传万 李晓东
参 编 王 平 张 杰 林 飞
秦红霞 高 峰



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育新编 / 汪元宏主编. — 南京 :
南京大学出版社, 2012. 8

高等院校“十二五”规划教材

ISBN 978-7-305-10419-0

I. ①大… II. ①汪… 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(2012)第 190592 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

丛 书 名 高等院校“十二五”规划教材

书 名 大学生心理健康教育新编

主 编 汪元宏

责任编辑 王抗战 编辑热线 025-83596997

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 南京人文印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张 17.75 字数 350 千

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-10419-0

定 价 32.00 元

发行热线 025-83594756 83686452

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

序 言

大学阶段是人生成长发展过程中具有转折性的关键时期,由于自身的生理心理特点所决定,这个阶段是大学生学知识、长才干、全面提升综合素质的极好时期,同时也是他们心理问题和矛盾冲突较多而自己又缺乏相应成熟解决能力的特殊时期。在社会竞争日益激烈以及经济、学习、择业等压力不断加大的新形势下,大学生的心理负荷越来越大,心理问题发生率呈逐年上升之势。心理问题对大学生的成才与发展产生了很大影响:许多大学生因心理问题而休学、退学,甚至少数大学生因心理危机而导致自残、自杀或杀人。实践表明,加强大学生的心理健康教育已到了刻不容缓的地步。

大学生心理健康教育工作不仅引起了高校自身的重视,也引起了党中央、国务院和教育主管部门的高度重视。教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对加强新时期大学生心理健康教育提出了十分明确而具体的要求。中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)进一步强调,要重视心理健康教育,要制订大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。教育部2011年印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》指出,各高校要根据学生心理健康教育的需要,结合本校实际,制订科学、系统的教学大纲,组织实施相应的教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。为贯彻中央和教育部的要求,近几年来全国相当多数的高校都将心理健康教育作为素质教育的必备内容,把大学生心理健康教育课作为面向全体学生的一门公共必修课来开设。目前,心理健康教育工作在各类高校都得到了进一步深化,心理健康教育开始进入了一个由过去单纯针对少数有心理疾病大学生的教育咨询转向面对全体大学生的一种发展性教育的新阶段。

本书紧扣教育部2011年印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,结合当前大学生心理发展的特点和趋势编写而成。本书由三编共10章组成。第一编关爱自我、学海扬帆(第一至第三章),主要论述了大学生心理发展的特点、大学生心理健康的一般状况和影响大学生心理健康的主要因素;大学生常见

心理疾病的调适与咨询;大学生常见心理困惑及异常心理。通过本部分的学习,旨在使学生了解心理健康的标准及意义,了解异常心理的表现,树立正确的心理健康观念。第二编审视自我、修炼人格(第四至第五章),分别论述了大学生的自我意识与培养以及大学生人格发展与心理健康。本部分旨在使学生了解并掌握自我意识发展的特点,能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因,并能够对其进行调适,建立自尊、自信的自我意识;使学生了解人格的基本知识、当代大学生的人格特征和自我人格发展状况,掌握大学生常见人格缺陷的表现、形成原因及调适方法。第三编自我调适、应对危机(第六至第十章),论述了大学期间生涯规划及能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往以及大学生生命教育与心理危机应对。本部分旨在使学生对自己的大学生涯进行规划,有目的地安排自己的时间,以更好适应大学生活,获得自我发展;了解大学生学习心理障碍的表现及成因,学会调适学习心理障碍,使自己拥有良好的学习心理状态;掌握情绪调适的方法,自主调控情绪,保持良好的情绪状态;理解影响大学生人际交往的因素,掌握基本的交往原则和技巧,了解人际关系障碍的类型及调适方法,增强人际交往能力;尊重生命,珍爱生命,帮助大学生识别心理危机的信号,掌握初步的干预方法,预防心理危机,维护生命安全。

本书可作为高校大学生心理健康教育课的教材,也可作为大学生和青年朋友的自学参考书,还可供高校班主任、辅导员和家长以及教育学、心理学和其他学科参考。

本书由安徽科技学院多年从事大学生心理健康教育的教学科研工作者编写。具体分工为:第一章由王平编写,第二章由吴贵春编写,第三章、第十章由汪元宏编写,第四章由秦红霞编写,第五章由李晓东编写,第六章由高峰编写,第七章由林飞编写,第八章由张杰编写,第九章由陈传万编写。全书由汪元宏策划并统稿。

本书在编写过程中参阅了国内外大量专家的研究成果,在此表示由衷的谢意。由于我们水平有限,本书难免存在不妥之处,恳请老师和广大读者批评指正。

编 者

2012 年 7 月

目 录

第一编 关爱自我 学海扬帆

第一章 大学生心理健康导论

第一节 心理活动的特点和实质	3
第二节 大学生心理发展的一般特点	5
第三节 大学生心理健康的一般状况	8
第四节 大学生心理健康的标准	12
第五节 影响大学生心理健康的主要因素	15

第二章 大学生常见心理疾病的调适与咨询

第一节 大学生常见心理疾病与自我调适	19
第二节 心理咨询的概念和功能	37
第三节 大学生心理咨询的理论	39
第四节 大学生心理咨询的方法	42

第三章 大学生常见心理困惑及异常心理

第一节 大学新生的心理冲突与调适	53
第二节 大学生考试焦虑的致因与调适	61
第三节 大学生恋爱的心理误区及其调适	65
第四节 大学生失眠的心理原因及对策	76
第五节 大学生不良网络行为的心理原因及调适	80
第六节 大学生择业的心理矛盾及其调适	91

第二编 审视自我 修炼人格

第四章 大学生的自我意识与培养

第一节 自我意识概述	115
第二节 大学生自我意识的发展过程及特点	119
第三节 大学生常见的自我意识偏差及其调适	121

第五章 大学生人格发展与心理健康

第一节 人格概述	128
第二节 大学生的人格特征	130
第三节 人格发展异常的表现及原因分析	133
第四节 大学生人格完善的途径和调适方法	140

第三编 自我调适 应对危机

第六章 大学期间生涯规划及能力发展

第一节 大学生活的特点及生涯规划	151
第二节 大学生能力概述及自我探索	156
第三节 大学期间生涯规划的制定	161
第四节 学会时间管理	165

第七章 大学生学习心理

第一节 大学生学习特点与心理机制	173
第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发	177
第三节 大学生学习方面常见的心理问题及其调适	186

第八章 大学生情绪管理

第一节 情绪概述	195
第二节 大学生情绪特点及其影响	202
第三节 大学生健康情绪的培养	206
第四节 大学生常见不良情绪及调适	213

第九章 大学生人际交往

第一节 人际关系概述	225
第二节 大学生人际交往及其影响因素	229
第三节 大学生人际交往原则及技巧	234
第四节 大学生人际关系障碍及调适	236

第十章 大学生生命教育与心理危机应对

第一节 生命的意义	243
第二节 大学生心理危机的表现	254
第三节 大学生心理危机的预防与干预	259
第四节 大学生自杀的预防与干预	266

第一编

关爱自我 学海扬帆

最难打开的是心灵之窗,最长的距离是心与心之间的距离。随着社会的飞速发展,人们的生活节奏日益加快,竞争越来越强烈,人际关系也变得越来越复杂;由于科学技术的飞速进步,知识爆炸性地增加,迫使人们不断地进行知识更新;“人类进入了情绪负重年代”,人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分,在高等院校生活和学习的大学生,对社会心理这块时代的“晴雨表”十分敏感。况且,大学生作为一个特殊的社会群体,还有许多特殊的问题,如对新的学习环境、与任务的适应问题、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍,增进身心健康,以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境,预防精神疾患和心身疾病的发生,加强对大学生的心理健康教育,已经成为构建和谐社会的一个重要方面。

第一节 心理活动的特点和实质

恩格斯曾把人的心理比喻为地球上最美丽的花朵,苏轼也曾这样形容人的心理:“江海不足以喻其深,山谷不足以配其险,浮云不足以比其变。”可见人的心理是多么神秘奇特、复杂多变。自古以来就有“人心难测,海水难量”之说,这是因为人的心理具有隐蔽性,“画虎画皮难画骨,知人知面不知心。”其次,人的心理具有复杂性,有些人的言与行不一致,表象与本质不相同。有的“大奸似忠”,有的“大诈似信”;有的“大智若愚”,有的“大巧若拙”;有的“大辩若讷”,有的“大勇若怯”。再次,我们可以借助仪器观察粒子世界的微妙,可以借助航天飞船在月球漫步,但对于人的心理,我们不能用手术刀把它解剖开来,借助显微镜观察它的结构。心理的这些

特点,给我们了解、分析人的心理带来一定困难,可谓“管中难窥全豹,雾中难睹真景”。但人的心理又是可以推测的,心理支配行为,又通过行为表现出来。例如,人高兴时哈哈大笑,悲伤时痛哭流涕,害羞时脸色通红,愤怒时紧握拳头,悲伤时捶胸顿足,痛恨时咬牙切齿等。我们可以通过外部行为推测其内部心理过程。

心理活动尽管是人人具有并为大家所熟悉的,但是对它的实质却有各种说法。例如,有人把心理看成是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果;有人庸俗地认为人脑产生心理如同肝脏分泌胆汁一样;有人认为心脏是心理活动的器官,理由是人的情绪平静时心脏跳动正常、情绪激动时心脏跳动加快。以上种种观点都是不正确的。科学的观点是: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、脑是心理活动的器官

心理活动是脑的机能,这是人们长期探索的结果。在古代,人们曾把心脏看做心理的器官,认为心理是心脏的机能。如荀子说“心居中虚,以治五官”、“心卧则梦”;亚里士多德也认为精神位于心脏,而脑不过是一个“冷却”的装置。由于受传统观念影响,人们日常用语中,凡是与心理活动有关的词都含有“心”字,如“思”、“恨”、“意志”等。古人把心脏与心理联系起来,是企图找出心理活动的物质器官,但这是不符合事实的。

现代科学以无可置辩的事实证明:心理活动是脑的机能,脑是心理活动的器官。心理现象是随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统的不断发展和不断完善,才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理活动,没有神经系统的动物也没有心理,只有有了神经系统的动物才有心理活动。无脊椎动物的神经系统非常简单,像环节动物只有一条简单的神经索,它们只具有感觉的心理现象,只能认识事物的个别属性;脊椎动物有了脊髓和大脑,它们有了知觉的心理现象,能够对事物外部的整体加以认识;灵长类动物,像猩猩、猴子,大脑有了相当高度的发展,它们能够认识事物的外部联系,有了思维的萌芽,但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有人类,才有思维,有意识,人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,从心理现象的产生和发展的过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。脑是心理活动的器官,人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在,这一论断得到了人们生活的经验、临床的事实,以及从心理发生和发展过程,脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的,所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说,客观现实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。20世纪20年代印度发现的两个狼孩——让狼叼走养大的孩子,他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了人类社会,是在狼群里长大的,他们只具有狼的本性,而不具备人的心理。所以,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。心理的反映不是镜子似的机械的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产品,因为心理是一种主观映象,这种主观映象可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验,它是主观的,而不是物质的。从这个角度来说,应该把心理和物质对立起来,不能混淆,否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

三、人的心理是人脑对客观现实的能动反映

人脑对于客观现实的反映,不是像照镜子、拍照片那样机械、被动,而是积极能动的。各人过去已有的知识经验、个性特点、当前的心理状态等,都在反映事物中起着重要的作用,使反映带有个人的特点。因此,我们常常可以看到:不同的人,或同一个人,在不同时期和不同条件下,对同一事物的反映是不同的。如,欣赏同一首乐曲,缺少音乐修养的人与具有一定音乐素质的人,其感受是大不一样的;同是对一株浓荫蔽日的大树,植物学家和艺术大师对它的评价也是不同的。这是知识经验参与到反映中的缘故。

人的心理是人脑对客观现实积极的能动的反映,还表现在人在实践中是有目的、有意识地支配和调节自己的行动,能动地反作用于客观现实、改造现实的。列宁说过:“人的意识不仅反映客观世界,并且创造客观世界。”

第二节 大学生心理发展的一般特点

大学生作为一个特殊的群体,在其心理发展和心理健康问题上有着自己的鲜

明特色。我国大学生的入学年龄在 18 岁左右,经过 4 至 5 年的大学学习,毕业都在 22 岁左右。这一时期正处于青春期的后期与成年初期阶段,处在这一阶段的大学生,其生理发展有些方面虽然还继续有所增长,但基本上已经成熟。但就其心理发展来说,却还未达到真正成熟的水平,处于从不成熟到逐渐成熟、迅速向成人过渡的急剧变化时期。此阶段,他们自我意识增强,但由于阅历浅,社会经验不足,独立生活能力不强,对自己缺乏正确全面的认识,因而很容易受到社会上各种思潮的冲击,很容易产生各种各样的心理矛盾和问题。因此,正确认识自身的心理发展特点,正确评价自身的心理健康状况,是大学生心理保健的前提和基础。

大学生心理发展的总体表现为:正在迅速走向成熟,而又未完全成熟。这一特点决定了大学生心理发展对其心理健康具有两方面的影响,其中那些成熟方面表现出积极作用,从而促进心理健康;而那些没有达到真正成熟的方面就有可能表现出消极作用,从而对心理健康起负面的影响。也就是说,大学生的心理发展有两面性,某些本来属于积极的特点,当他们不考虑当时的客观条件或情境时,或发挥作用超过一定限度时,会呈现出某些消极甚至是有害的作用。这就要求我们必须认真研究大学生的心理发展特点,尽可能地扬长避短,促进大学生的健康成长。

一、精力充沛,朝气蓬勃,心态积极,但自控力不足

由于大学生在身体成长与生理机能上正处于发育的高峰时期,其旺盛的体力和生机就为充分发挥其心理活动力提供了条件;加上进大学本身是通过高考竞争获胜的结果,心理上本身具有一种成功感,因此,绝大多数大学生觉得浑身有使不完的劲,同时也在从事各项活动中体验到自己所具有的青春活力,从而深信自己的巨大能量,感到没有任何力量可以阻挠他们不断前进。即使遇到困难和不利的条件,他们往往也能以积极心态看问题,用正确心理和信念支持自己努力拼搏,力求冲破障碍夺取胜利。从某种角度来看,所有这些正是身体生理机能成熟所提供的力量在心理上的反映。也就是说,生理机能的旺盛发展促进了积极心态的形成。

精力充沛、心态积极本是大学生心理发展的积极方面,但由于自控力还没有得到相应发展,如果不考虑现实的情境和具体的条件,不用在正确的活动上,就会表现为发泄过剩的心理能量和生理能量的现象,有时甚至会造成巨大危害。诸如球场闹事之类的过激行为,就是这种过剩心理能量不正确宣泄的典型表现之一。

二、认识能力高度发展,智力水平空前提高,但认识问题易走极端

我国心理学的一些研究表明,高中毕业生其智力已初步接近成熟。进入高校后,其智力水平迅速提高。具体表现在:① 由于学习的知识越来越多,涉及面越来越广,因而大学生能经常系统地思考事物之间的联系,能够从具体走向抽象、从经

验走向理论,具备了初步演绎归纳能力,能够在一定程度上推断和预测未来。

② 由于广泛地接触一果多因和一因多果的现象,他们越来越明确一切事物都依条件而变化的规律,从而使辩证思维有了很大发展。③ 由于接触到的理论、学说、知识越来越多,加上大学阶段受到更多自由思考和表达独立见解的鼓励,所以大学生思维独立性和批判性显著增强。④ 大学教育促进了复合思维和发散思维的结合,加上青年人丰富活跃地想象,大学生的创造性思维相当发达,有不少大学生在校期间就有所发明或在理论上有所建树。

大学生心理发展的这一特点本来是积极的,但在一定条件下,也容易向消极方面转化。比如,思考问题好走极端,下结论有时显得主观、片面、狭隘;由于抽象、逻辑思维高度发展,他们易于脱离现实、轻视实践和经验;由于独立思考和批判能力提高而导致怀疑精神增强,有可能导致否定一切和对现实不满,甚至产生悲观厌世情绪;由于自觉见多识广,容易产生自以为是心理,目空一切、谁也瞧不起。

三、感情丰富、反应强烈而又不稳定

大学生的情绪、情感、情操(统称感情)与他们的需要和价值观有着紧密联系。中小学生的变化主要来自外部刺激,而大学生的情绪变化主要源于内部需要的结构变化和价值观的不平衡、不稳定。大学生的需要结构和价值观既有其实际的一面,又有其过于理想的一面。

如果仅从大学生需要结构和价值观的特点来看,他们这种追求理想、追求完美、感情丰富的特点是非常可取的。但这种过分理想化的追求,再加上自身存在的现实生活经验不足和情绪不稳、容易偏激的特点,易产生一些极端情绪:一方面,当自己的需要和愿望得到满足时,便欢呼雀跃、手舞足蹈,甚至因此而盲目狂热、冲动;当现实生活与自己的理想存在一定差距,需要和愿望得不到满足时便愤世嫉俗或悲观失望。另一方面,强烈的参与社会生活的愿望和社会经验不足也往往使他们陷入不知所措的境地。因此,大学生的行为和表现往往具有较大的不稳定性 and 冲动性,耐受挫折的能力相对较弱。

四、自我意识增强,自我认知易出偏差

“自我”就是个体对自己的认识,包括自己的特点、能力、外貌,以及各种各样的表现等。事实上,我们每个人都以一种独特方式看待自己。自我意识在个体身上表现为紧密相连而又相对独立的认知、情感和意志三种形式。属于认知方面的有自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价;属于情感方面的有自谦、自尊、自信、自爱;属于意志方面的有自制、自我调节、自我激励等。心理学上常把个人对自己的期望或理想称作“理想自我”。