

心理卫生科普丛书

大学生 心理成长攻略

College Students'
Mental Health Care

主编 姚斌



人民卫生出版社

心理卫生科普丛书



大学生



College Students'
Mental Health Care

心理成长攻略

主 编 姚 斌

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 超	武警工程大学军事心理学教研室
毛志宏	陕西师范大学学生心理健康教育指导中心
李 佳	西北大学大学生心理健康教育与咨询中心
李雪飞	长安大学学工部心理健康教育与咨询中心
杨小波	西安交通大学医学院第一附属医院精神科
林晓萍	西安工业大学大学生心理健康教育中心
姚 斌	西安交通大学心理健康教育与咨询中心
董 雪	陕西科技大学大学生心理健康教育中心
闫 琼	西安交通大学心理健康教育与咨询中心

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理成长攻略 / 姚斌主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013.9

(心理卫生科普丛书)

ISBN 978-7-117-17781-8

I. ①大… II. ①姚… 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 178387 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

心理卫生科普丛书
大学生心理成长攻略

主 编: 姚 斌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字 数: 287 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17781-8/R · 17782

定 价: 32.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序言

改革开放以来,我国社会经济高速发展,特别是近十年,人民生活水平日益提高。在解决了温饱问题之后,追求高品质的生活,追求幸福快乐的心态逐渐成为现代社会的时尚选择。幸福的人生不仅来自物质生活的丰富,更来自良好的心态,物质条件的丰富不能说明幸福感的提高,据有关调查,生活水平较高的城镇居民的幸福感低于生活条件相对较差的农村人,正说明了这一点。

心理健康对个人幸福和未来发展有非常重要的意义。首先,有较高的心理健康水平,才能拥有积极的心态、愉快的情绪,才能拥有较高的工作学习效率。其次,心理健康有助于维护身体健康。现代医学的研究表明,良好的情绪状态可以提高人体免疫力,减少罹患各种躯体疾病及心理疾病的可能性。而经常处于焦虑紧张、抑郁悲观、担心恐惧等不良情绪状态下的人则容易诱发一些躯体疾病及心理疾病。由心理因素引起的躯体疾病被称为“心身疾病”,综合医院门诊病人中约有三分之一都属于此类疾病。再次,心理健康的人才会有较高的满意感和幸福感。积极、有效地工作和学习,心态平稳正常,对自己满意、对他人满意,这正是许多人追求的人生目标,这也恰恰是心理健康的表现。

实际上,社会大众的心理健康水平却并不如意。据调查,大中学生心理问题的出现率在 20%~30%,普通人群的心理问题出现率也在 15% 左右。这些心理问题如果不能得到及时的调节,就有可能发展成为心理障碍,对人们的生活、工作和学习造成严重影响。

其实,现代社会中人们的心理压力,心理问题多有其必然性。我国经济每



年的 GDP 增长保持在 8%~10%。高速发展的经济来自各个行业的贡献,也来自每一个从业人员高强度的劳动。高强度的工作和激烈的竞争使个体产生较大的心理压力。同时,在改革开放过程中,各种社会矛盾突出,贫富差距、城乡差别,失业下岗等各种现象也容易诱发心理失衡。

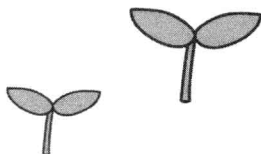
在人生发展的各个阶段,会面临不同的心理问题。最为突出的是青春期的心理矛盾及亲子冲突,更年期的失落、不安,退休以后的孤独和退缩。在这些发展阶段,人的身体状况、环境要求、心理特征等方面都会发生明显的改变,需要个体不断地迎接挑战,保持心理平衡。

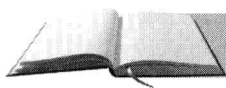
根据我国四省区流行病学调查资料显示,精神障碍(心理疾病)的发生率为 17.5%,但人们对于心理疾病的识别率却很低。据调查,社区群众对抑郁症的知晓率仅为 39.3%,居民对精神卫生知识总知晓率为 40.0%,而综合医院医务人员知道精神卫生知识的正确率仅为 58.33%。因此,通过阅读科普书籍了解心理问题的特点及调适方法、学习心理疾病相关知识,有利于早期识别及预防心理疾病的发生,提高人们的心理健康水平。

本系列丛书从青春期心理保健、大学生心理成长、婚恋心理调适、职场心理保健、中老年心理保健五个方面分别介绍相关心理卫生知识,分析常见心理问题的原因及影响因素,并提出解决问题的方法。读者可以参照文中的案例,更清楚地认识心理问题,预防心理问题,得到有效调整心态的方法。

本系列丛书的主编及作者均为长期从事心理卫生工作的专业人士,心理学基础扎实,实践经验丰富。书中所选案例代表性强,分析透彻,解释指导到位,是一套不可多得的心理卫生科普丛书。

陕西省心理卫生协会副理事长兼秘书长
西安交通大学医学院第一附属医院精神心理科主任、教授
高成阁





前言

从高中进入大学是人生中的一次跨越,大学生面临各种机遇与挑战。离开了温馨的家庭,不再有父母无微不至的照顾;离开了熟悉的高中校园,难再寻到朝夕相处的挚友;告别了要求严格的老师,不能再依循细致的规划安排学习……大学里的居住条件变了,管理模式变了,教学方法变了,期望要求变了,这些改变是新奇、是信任、是要求,需要每一位大学生认真思考,积极应对。每遇到一个新的问题,都会有困惑、烦恼、无助,经过思考、尝试、反思,大学生又获得一次成长。每一次挑战都是成长和发展的机遇,跨过一次次挑战,才能逐渐走向成熟。

大学生处于从单纯的学生到社会人的过渡期。进入大学以前,学习几乎是唯一的任务,上课、自习、写作业成了学生的主要生活内容。只要学习成绩好,就可以得到老师的表扬、同学的羡慕、家长的赞誉,分数成了老师的法宝,学生的命根,也是学生维系自尊的依据。离开大学校园,走向工作岗位,就要独自承担社会责任,专业工作、为人处世、言谈举止都要按成年人的标准来要求,要成为一个成熟的社会人。四年的大学生活就承担了这样成长与发展的任务。大学生不仅要学习专业知识,而且要了解社会、了解人生,学会与人交往,学会团结合作,形成认真严谨、积极进取的学习工作态度。这个过渡期是快速发展的时期,是不断的“破”和“立”的过程,也是心理矛盾众多,烦恼困扰萦绕的时期。

由于特殊的成长与发展条件,大学生的心理成熟相对滞后。目前,在我国并不是每一位高中生都能如愿进入大学的。高考是进入大学的门槛,只有学习成绩好的学生才能考上大学,这些学生在高中以前将大多数时间和精力都投入到



课堂学习和题海战术里,他们没有时间思考人生和社会的问题,没有机会处理人际矛盾,不去关注除了学习以外的其他事物。因此,自然而然地就造成了大学生只会像高中生那样学习,不会管理自我,不会处理人际关系,不能正确地认识社会、理解人生。大学生貌似已经是一个成年人了,但其心理成熟度相对于没有上大学的社会青年要低。在大学生心理咨询中我们发现,许多本该是高中生、初中生才有的困惑出现在大学生身上,由于各种幼稚的思考和行为引发人际矛盾,引发自我冲突,进而产生了心理问题。

有关调查研究也证明大学生承受着较强的压力,出现了许多心理问题。有调查表明,71.3%的大大学生在学习与生活中承受着很大或较大的心理压力,70.1%的学生对压力缺乏正确的认识。在一次关于心理压力流行病学的调查中,大学生群体存在较大压力并有健康危险的比例为55.83%。对各地高校大学生心理健康状态的调查显示,有10%~20%的大大学生出现了不同程度的心理障碍,并因之影响了正常的学习生活。入学适应问题、人际关系问题、恋爱问题、学习问题、就业问题、自我认同问题等让大学生情绪不佳、效率低下,需要及时的自我调节或者寻求帮助。

但由于缺乏心理卫生知识以及人们对心理咨询的偏见,许多出现心理问题的大学生不愿寻求心理咨询的帮助。有研究显示,遇到心理问题时多数大学生都是独自面对的,既不愿意求助于老师和同学,也不愿求助于心理咨询。因此,普及心理卫生知识,提高大学生的求助意识已经成为高校心理健康教育的一个重要课题。

本书紧扣大学生心理成长的需要,密切联系大学生学习生活实际,梳理、总结大学生常见的心理问题,并进行分析和建议。全书共分9章,涉及入学适应、人际交往、学习问题、自我与职业发展问题、恋爱问题、情绪管理、生活管理、心理障碍、自助技巧等9个方面。每章由9个典型案例组成,每个案例又包括四个部分:“郁闷瞬间”是以一个案例展现大学生遇到的问题和困惑;“三省吾身”是对问题的分析和思考;“行动指南”是对问题的建议和指导;“成长攻略”是由问题引出的,对大学生成长有普遍指导意义的论述。

本书可以作为大学生解决心理问题和自我成长的参考。对于出现某种心理问题的学生,可以从书中找到相关案例,按图索骥,进行自我调整。没有心理问题时也可以从他人的案例中学习知识、获得解决问题的思路,未雨绸缪,防患于未然,通过阅读本书促进自我成长。本书还可以帮助大学生家长、辅导员、班主

任及其他相关人员更好地了解大学生的心理问题及解决思路,以便改善学生工作的针对性和科学性。

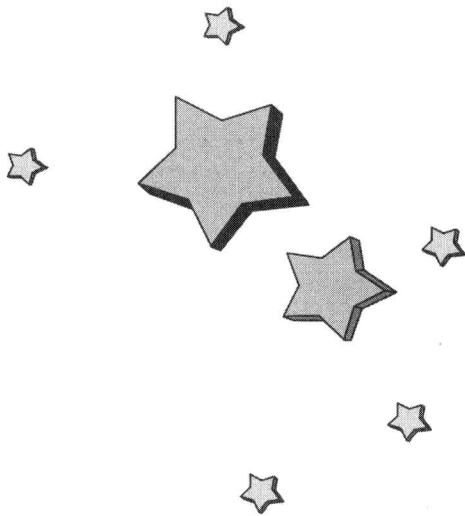
本书作者均为长期从事大学生心理咨询工作的专业教师,有丰富的心理咨询经验。在编写过程中先由主编拟定编写大纲和体例格式,再请各位作者搜集案例,然后将案例分类整理,根据案例的普遍性和代表性确定每一篇文章的题目和内容。作者交稿后主编逐篇逐句进行修改,确保文章具有较强的科学性、可操作性和通俗性。本书中所有案例的姓名均为化名,案例内容是根据咨询实践改编而成,不涉及具体的人,不违反心理咨询的保密原则。

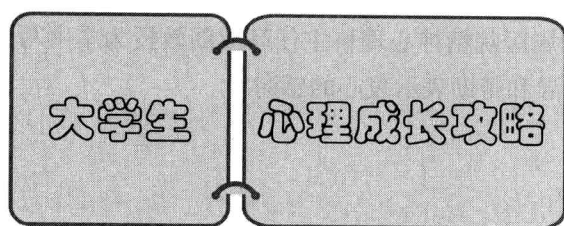
由于本书篇幅有限,难以囊括大学生的所有问题。作者虽尽心竭力,但知识难穷,经验难尽,能力水平亦有不足。故书中疏漏、偏颇之处在所难免,敬请各位心理卫生专家及广大读者批评指正。

本套心理卫生科普丛书包括《青春期心理保健》、《大学生心理成长攻略》、《婚恋心理问题及调适》、《职场心理保健》、《中老年人养心要诀》五本,本书是该系列的第二本。我们对陕西省心理卫生协会副理事长兼秘书长、西安交通大学医学院第一附属医院精神心理科主任高成阁教授为本书写序,以及在选题和编写过程中的指导和帮助表示衷心的感谢!

姚 斌

2013年6月







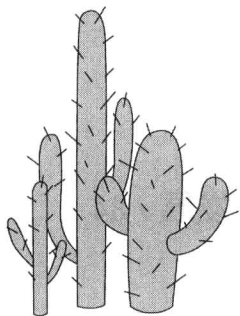
目录

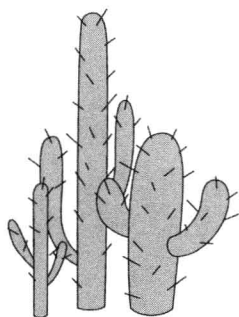
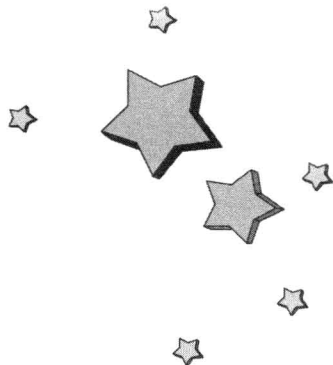
第一章 入学适应 / 1

- 想家的味道 / 2
- 五湖四海一个家 / 4
- 农村的孩子在城市 / 7
- 给我一个学习的理由 / 10
- 想要有人管管我 / 12
- 我不再是焦点 / 15
- 我的未来被调剂 / 18
- 我的朋友在哪里 / 21
- 大学不是“天堂” / 23

第二章 人际交往 / 27

- 知音难觅吗 / 28
- 容人才有益友 / 31
- 表达是舌尖上的艺术 / 34
- 化解人际矛盾的方法 / 38
- 消除误会的尴尬 / 41
- 你的世界有几人 / 44





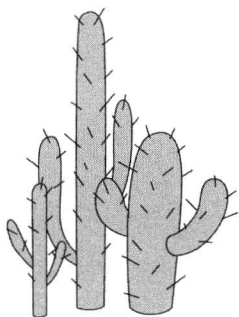
开启你的人际嗅觉 / 47
与导师共同谱写未来 / 50
孤独的研究生 / 54

第三章 学习问题 / 57

迷失的大学 / 58
重塑学习方法 / 60
争当第一的烦恼 / 63
你的时间浪费在哪里 / 65
终身学习者 / 68
享受研究之乐 / 71
认识考试焦虑 / 74
社团达人的学习秘籍 / 78
逃课是大学的必修课 / 81

第四章 自我与职业发展 / 84

走出自卑的阴影 / 85
唯我独尊不可取 / 88
难以追求的完美 / 91
专业选择与职业发展 / 94
做自己人生的规划师 / 97



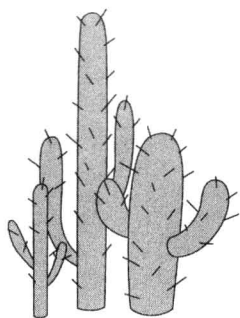
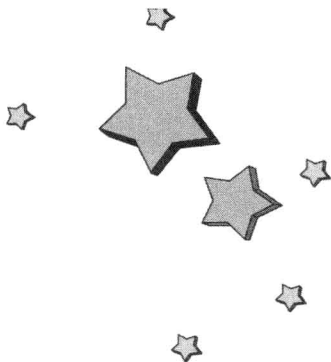
大学生求职攻略 / 100
走出求职的误区 / 103
敬业是从第一份工作做起 / 106
无人替代的岗位 / 109

第五章 恋爱问题 / 113

爱你在心,口难开 / 114
爱要怎么说出口 / 116
其实你不懂我的心 / 120
走出失恋 / 122
风雨异地情 / 125
网络情缘 / 128
“试婚者”的苦恼 / 131
当爱情遭遇婚姻 / 134
博士生的爱情困局 / 136

第六章 情绪管理 / 140

如何保持良好的心境 / 141
我的情绪我做主 / 144
应对学业压力 / 147
化解悲伤 / 150



驱散郁闷见光明 / 153

驾驭愤怒 / 156

放松心态,摆脱焦虑 / 159

卸去心灵的“枷锁” / 162

拒绝寂寞,享受孤独 / 165

第七章 生活管理 / 168

减肥的妹妹 / 169

花钱的学问 / 172

是什么让你没睡好 / 176

烟酒并非镇静剂 / 179

网瘾之困 / 182

难以控制的“满足” / 186

在危机中重生 / 189

勤工助学让我们双赢 / 192

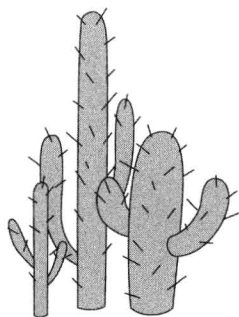
缺失的父爱 / 195

第八章 心理障碍 / 199

莫被抑郁捆住手脚 / 200

“洁癖”的烦恼 / 203

“健康”的病人 / 206



谁偷走了我的效率 / 209

坐卧不宁的人 / 212

都是减肥惹的祸 / 215

他还是她 / 218

偷内衣的贼 / 221

扭曲的心理世界 / 224

第九章 自助的技巧 / 227

认知改变获新生 / 228

自我激励的技巧 / 231

健身与健心 / 235

抗压宝典 / 238

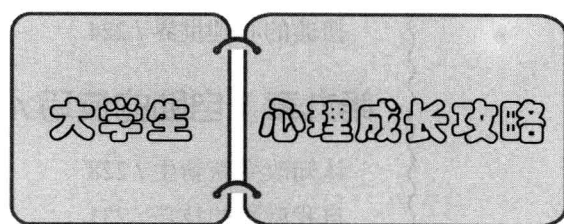
暗示的奇效 / 241

接纳与顺应 / 245

亲友支持渡难关 / 249

心理咨询不神秘 / 252

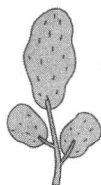
药物也能治心病 / 255



大学生

心理成长攻略

第一章 入学适应



经过 10 多年的努力学习,终于进入了心仪多年的大学之门,满意、兴奋、轻松的心情是大学新生的主旋律,但同时也有失落、迷茫、困惑等不和谐音符。大学一年级,是一个转折的时期,是一个需要适应的时期,及时调整心态,才能让你保持灿烂的笑容。



☉ 想家的味道

※【郁闷瞬间】※

从青山绿水的南方小城来到北方都市上大学,小楠感到一切既新奇又陌生。干燥的空气让她嘴唇干裂,喧嚣的都市让她莫名的恐惧。来到一个陌生的学校,面对一群陌生的同学,小楠既有一种离开家,摆脱父母束缚的兴奋,也有隐隐的孤独和不安感。

第一次住到热闹的宿舍,才发现家里那间属于自己一个人的小屋是多么安静和温馨。第一次走进雾气缭绕的公共浴室,第一次自己安排几百元的生活费,床铺、书桌需要自己打理,衣服、鞋袜需要自己清洗……这一切都让小楠忙乱不堪。以前都是妈妈把屋子收拾得整整齐齐,而现在,看着自己杂乱的床铺和书桌,小楠无奈地摇摇头。每每走进人头攒动的餐厅就没有食欲,大灶的饭菜怎么能与妈妈的手艺相比,每天吃什么都成了让小楠头痛的问题。同学关系也不像高中同学那么亲密,面对陌生的同学,小楠也不愿意向他们道出自己的心迹。



从进入大学的第二周开始,想家的思绪就挥之不去。以前很烦妈妈唠叨的她现在每天晚上都要打电话回家,向父母倾诉心中的孤独和烦恼,请教遇到的问题。每天晚上的那一通电话几乎成了小楠的精神支柱。有时候白天遇到问题,又不愿打电话回家干扰父母的工作,小楠大半天都会烦躁不安,学习没有效率。要是哪天电话没有打通,就会辗转反侧,难以入眠。

※【三省吾身】※

想家的原因主要是大一学生在面对周围环境、集体生活、人际关系、生活习惯等多方面的挑战,出现了种种适应困难,让他们更加想念以前家人的照顾。想