

Mental Health Education for
College Students

刘喆 主审



大学生 心理健康教育

主 编 车绪武

副主编 李昌锋 赵智军

西北大学出版社



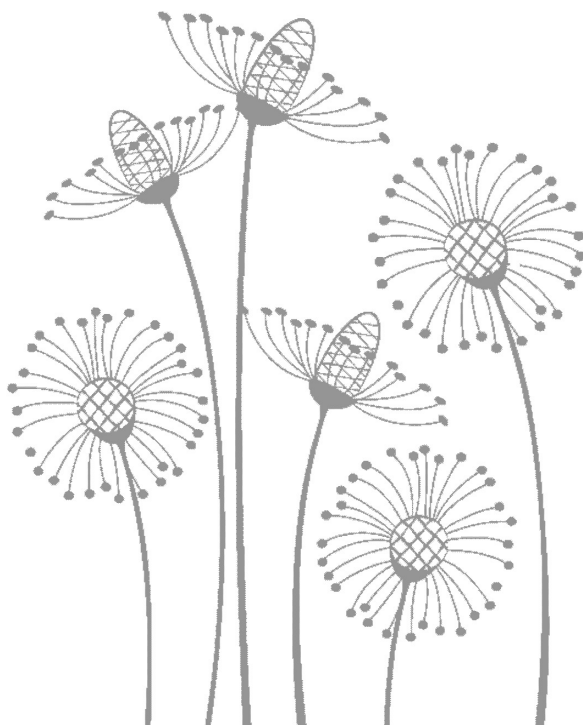
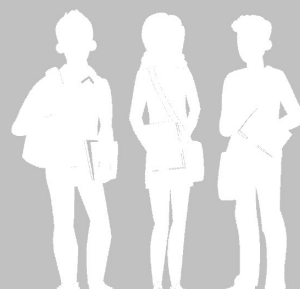
刘喆 主审

Mental Health Education for
College Students

大学生 心理健康教育

主 编 车绪武

副主编 李昌锋 赵智军



西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 车绪武主编. —西安:西北大学出版社,2018.8

ISBN 978-7-5604-4197-9

I.①大… II.①车… III.①大学生-心理健康教育-健康教育-高等职业教育-教材 IV.①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 139821 号

大学生心理健康教育

主 编 车绪武

副主编 李昌锋 赵智军

参 编 任庆国 任林林 吕泊怡

西北大学出版社出版发行

(西北大学校内 邮编:710069 电话:029-88302621 88303593)
<http://nwupress.nwu.edu.cn> E-mail:xdpress@nwu.edu.cn

新华书店经销 陕西奇彩印务有限责任公司

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:15

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

字数:317千字

ISBN 978-7-5604-4197-9 定价:30.00元

如有印装质量问题,请与本社联系调换,电话029-88302966。

前 言

我们正处在一个凝聚正能量、实现中国梦的伟大时代。新时代为大学生提供了充分施展才能的舞台，提供了全面发展、实现梦想的机遇，但同时也给大学生带来了不容忽视的心理压力。大学生的心理健康问题日益引起全社会的关注与重视。教育部早在2011年下发的《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)文件中，就对在高校开设大学生心理健康教育课程提出了明确的要求，陕西省委高教工委也多次发文对高校开设大学生心理健康教育课程提出具体要求。本书即为贯彻落实党中央、教育部的文件精神而编写，旨在通过课堂教学这个主渠道来解决大学生在学习和生活中遇到的各类心理问题，帮助大学生健康成长、顺利成才。

全书共分为十二章内容，主编车绪武教授负责总体的统筹设计及第一章的编写，第三章由李昌锋编写，第七章、第十章、第十一章由赵智军编写，第二章由任庆国编写，第四章、第八章、第九章由任林林编写，第五章、第六章、第十二章由吕泊怡编写。全书由陕西铁路工程职业技术学院学工部部长刘喆主审。本书运用了心理学及相关学科的理论，对大学生在自我认识、环境适应、人格塑造、情绪调节、人际交往、恋爱心理、性心理等方面遇到的矛盾和问题进行了系统分析，并提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的种种心理健康原则与方法。

本书在编排上有如下特点：首先，体例新颖，各章节内容均结合大学生学习、生活实际，提供了大量拓展阅读内容，帮助学生解决常见问题。其次，重视心理自测和素质拓展训练，每章节前均有心理自测与分析，章后有素质拓展方案。再次，语言清新，可读性强，使大学生在轻松愉快的阅读中获得精神上的养分。总之，本书紧紧围绕大学生的身心发展特点与生活实际，内容通俗易懂、深入浅出，既有抽象的理论探讨，又有实际的调试训练，具有很强的可读性和实践性。

在本书的编写过程中，编者查阅和参考了大量的文献资料，借鉴了很多优秀的研究成果。我们向各位作者表示由衷的感谢。由于参编者在个人知识、工作经验和写作风格方面不尽一致，能力与水平也有所不同，书中难免有不当之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2018年7月

目 录

第一章 心若向阳，何惧忧伤——概论篇	1
心理测验	1
知识讲堂	6
第一节 心理与心理健康概述	6
第二节 大学生常见心理问题及其应对方法	10
第三节 正确认识心理咨询	14
心理解码	18
素质拓展	19
第二章 物竞天择，适者生存——适应篇	20
心理测验	20
知识讲堂	22
第一节 大学生心理适应概述	22
第二节 大学生心理适应不良的表现	26
第三节 大学生心理适应的策略	29
第四节 大学生心理适应能力的培育	31
心理解码	32
素质拓展	33

第三章 和而不同，信者多友——人际交往篇	35
心理测验	35
知识讲堂	37
第一节 人际交往概述	37
第二节 大学生人际交往中常见的心理困扰及其调适··	44
第三节 人际交往的技巧	51
心理解码	56
素质拓展	57
第四章 拨云见日，开心有术——情绪篇	59
心理测验	59
知识讲堂	61
第一节 情绪和情感概述	61
第二节 大学生的情绪	65
第三节 大学生常见的不良情绪及其调适	67
心理解码	74
素质拓展	74
第五章 知人者智，自知者明——自我意识篇	76
心理测验	76
知识讲堂	78
第一节 自我意识概述	78
第二节 大学生自我意识发展常见的问题及其调适 ..	81
第三节 大学生健全自我意识的培养	86
心理解码	89
素质拓展	90
第六章 笃实好学，然荻读书——学习篇	92
心理测验	92
知识讲堂	94
第一节 大学生学习心理概述	94

第二节	大学生常见的学习问题	98
第三节	大学生常见的学习策略	101
第四节	大学生创造性学习	105
心理解码	107
素质拓展	108
第七章	言行一致，内外兼修——人格篇	109
心理测验	109
知识讲堂	110
第一节	人格概述	110
第二节	大学生常见的人格障碍与特征	117
第三节	大学生健全人格的塑造	123
心理解码	126
素质拓展	126
第八章	逆水行舟，不进则退——挫折应对篇	128
心理测验	128
知识讲堂	130
第一节	挫折概述	130
第二节	大学生常见的挫折及其反应	134
第三节	如何提高挫折承受力	141
心理解码	149
素质拓展	150
第九章	珍爱生命，助人自助——生命教育篇	152
心理测验	152
知识讲堂	153
第一节	生命的意义	153
第二节	大学生常见的心理危机及其干预	158
第三节	大学生自杀行为及其预防干预	164
心理解码	172
素质拓展	173

第十章 执子之手，与子偕老——爱情篇	175
心理测验	175
知识讲堂	177
第一节 爱情概述	177
第二节 大学生恋爱心理透视	183
第三节 大学生恋爱的艺术	190
心理解码	196
素质拓展	197
第十一章 科学认识，正确对待——性心理篇	198
心理测验	198
知识讲堂	202
第一节 性心理概述	202
第二节 大学生常见的性心理障碍	208
第三节 培养和维持健康的性心理	213
心理解码	216
素质拓展	217
第十二章 网罗万象，瑕瑜互见——网络心理篇	219
心理测验	219
知识讲堂	221
第一节 大学生与互联网	221
第二节 大学生常见的网络心理问题	223
第三节 大学生网络自我调适的方法	229
心理解码	231
素质拓展	231

第一章

心若向阳,何惧忧伤——概论篇

你知道心理方面的一些基本知识吗?比如,什么是心理?心理健康的大学生都具有哪些特征?遇到心理问题我们该怎么办?

同学们可能经常会碰到这样的现象:某某同学有点小洁癖就说自己得强迫症了,某某同学心情郁闷几天就说自己患抑郁症了,听说某某同学去做心理咨询就说他肯定不正常。很多时候同学们可能只是随口说说,不过因为对这些专业术语不甚了解,心里面还是会有些担心。希望这一章的内容可以让同学们更好地了解自己的心理健康水平,正确对待心理问题。

心理测验

症状自评量表(Self-reporting Inventory),又名90项症状清单(SCL-90),是世界上著名的心理健康测试量表之一,是当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表。该量表共有90个项目,包含有较广泛的精神病症状学内容,从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等,均有涉及,并采用10个因子分别反映受测人10个方面的心理情况。

90项症状清单(SCL-90)

指导语

以下表格中列出了有些人可能会有问题。请仔细地阅读每一条,然后根据最近一周内下述情况影响你的实际感觉,在5个答案里选择一个最适合你的答案。现在就开始吧!

	没有	很轻	中等	偏重	严重
1. 头痛	1	2	3	4	5
2. 神经过敏,心中不踏实	1	2	3	4	5

	没有	很轻	中等	偏重	严重
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋	1	2	3	4	5
4. 头昏或昏倒	1	2	3	4	5
5. 对异性的兴趣减退	1	2	3	4	5
6. 对旁人求全责备	1	2	3	4	5
7. 感到别人能控制你的思想	1	2	3	4	5
8. 责怪别人制造麻烦	1	2	3	4	5
9. 忘性大	1	2	3	4	5
10. 担心自己的衣饰是否整齐及仪态是否端正	1	2	3	4	5
11. 容易烦恼和激动	1	2	3	4	5
12. 胸痛	1	2	3	4	5
13. 害怕空旷的场所或街道	1	2	3	4	5
14. 感到自己的精力下降, 活动减慢	1	2	3	4	5
15. 想结束自己的生命	1	2	3	4	5
16. 听到旁人听不到的声音	1	2	3	4	5
17. 发抖	1	2	3	4	5
18. 感到大多数人都不可信任	1	2	3	4	5
19. 胃口不好	1	2	3	4	5
20. 容易哭泣	1	2	3	4	5
21. 同异性相处时感到害羞、不自在	1	2	3	4	5
22. 感到受骗, 中了圈套或有人想抓自己	1	2	3	4	5
23. 无缘无故地突然感到害怕	1	2	3	4	5
24. 自己不能控制地大发脾气	1	2	3	4	5
25. 怕单独出门	1	2	3	4	5
26. 经常责怪自己	1	2	3	4	5
27. 腰痛	1	2	3	4	5
28. 感到难以完成任务	1	2	3	4	5
29. 感到孤独	1	2	3	4	5
30. 感到苦闷	1	2	3	4	5
31. 过分担忧	1	2	3	4	5
32. 对事物不感兴趣	1	2	3	4	5
33. 感到害怕	1	2	3	4	5
34. 我的感情容易受到伤害	1	2	3	4	5
35. 旁人能知道你的私下想法	1	2	3	4	5
36. 感到别人不理解你、不同情你	1	2	3	4	5
37. 感到人们对你不友好, 不喜欢你	1	2	3	4	5

	没有	很轻	中等	偏重	严重
38. 做事必须做得很慢,以保证做得正确	1	2	3	4	5
39. 心跳得很厉害	1	2	3	4	5
40. 恶心或胃部不舒服	1	2	3	4	5
41. 感到比不上他人	1	2	3	4	5
42. 肌肉酸痛	1	2	3	4	5
43. 感到有人在监视你、谈论你	1	2	3	4	5
44. 难以入睡	1	2	3	4	5
45. 做事必须反复检查	1	2	3	4	5
46. 难以做出决定	1	2	3	4	5
47. 怕乘公共汽车、地铁或火车	1	2	3	4	5
48. 呼吸有困难	1	2	3	4	5
49. 一阵阵发冷或发热	1	2	3	4	5
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	1	2	3	4	5
51. 脑子变空了	1	2	3	4	5
52. 身体发麻或刺痛	1	2	3	4	5
53. 喉咙有哽塞感	1	2	3	4	5
54. 感到对前途没有希望	1	2	3	4	5
55. 不能集中注意力	1	2	3	4	5
56. 感到身体的某一部分软弱无力	1	2	3	4	5
57. 感到紧张或容易紧张	1	2	3	4	5
58. 感到手或脚发沉	1	2	3	4	5
59. 想到有关死亡的事	1	2	3	4	5
60. 吃得太多	1	2	3	4	5
61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在	1	2	3	4	5
62. 有一些不属于你自己的想法	1	2	3	4	5
63. 有想打人 or 伤害他人的冲动	1	2	3	4	5
64. 醒得太早	1	2	3	4	5
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西	1	2	3	4	5
66. 睡得不稳不深	1	2	3	4	5
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动	1	2	3	4	5
68. 有一些别人没有的想法或念头	1	2	3	4	5
69. 感到对别人神经过敏	1	2	3	4	5
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在	1	2	3	4	5
71. 感到任何事情都很难做	1	2	3	4	5
72. 感到一阵阵恐惧或惊恐	1	2	3	4	5

F_7		F_8		F_9		F_{10}		结果处理		
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	因素项	原始分/ 项目数	T分
13		8		7		19		F_1	/12	
25		18		16		44		F_2	/10	
47		43		35		59		F_3	/9	
50		68		62		60		F_4	/13	
70		76		77		64		F_5	/10	
75		83		84		66		F_6	/6	
82				85		89		F_7	/7	
				87				F_8	/6	
				88				F_9	/10	
				90				F_{10}	/7	
合计		合计		合计		合计				

表中的 F_1 、 F_2 ……分别表示因子1(躯体化)、因子2(强迫症状)……为的是避免被试者的敏感。此外, T分为标准分, 又称因子分, 计算方法为某因子的合计评分除以某因子的题目数。如 F_6 (敌对)一项合计评分为6, 题目数为6, 则因子分为1。

统计指标

SCL-90的统计指标主要有以下各项, 最常用的是总分与因子分。

1. 单项分: 90个项目的个别评分值。
2. 总分: 90个单项分相加之和。
3. 总均分: 总分 / 90。
4. 阳性项目数: 单项分 ≥ 2 的项目数, 表示病人在多少项目中呈现有症状。
5. 阴性项目数: 单项分 = 1 的项目数, 表示病人无症状项目有多少。
6. 阳性症状均分: 阳性项目总分 / 阳性项目数; 另一计算方法为“(总分 - 阴性项目数总分) / 阳性项目数”。表示病人在所谓阳性项目即有症状项目中的平均得分, 反映该病人自我感觉不佳的项目, 其严重程度究竟介于哪个范围。
7. 因子分: 共包括9个因子, 其因子名称及所包含项目为:
 - (1) F_1 (躯体化): 包括1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56和58, 共12项。该因子主要反映被试者主观的身体不舒适感。
 - (2) F_2 (强迫症状): 包括3、9、10、28、38、45、46、51、55和65, 共10项。该因子主要反映临床上的强迫症状群。
 - (3) F_3 (人际关系敏感): 包括6、21、34、36、37、41、61、69和73, 共9项。该因

子主要指某些个人的不自在感和自卑感，尤其是在与其他人相比较时更突出。

(4) F_4 (抑郁): 包括 5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71 和 79, 共 13 项。该因子主要反映与临床上抑郁症状群相联系的广泛概念。

(5) F_5 (焦虑): 包括 2、17、23、33、39、57、72、78、80 和 86, 共 10 项。该因子指在临床上明显与焦虑症状群相联系的精神症状及体验。

(6) F_6 (敌对): 包括 11、24、63、67、74 和 81, 共 6 项。该因子主要从思维、情感及行为三个方面来反映病人的敌对表现。

(7) F_7 (恐怖): 包括 13、25、47、50、70、75 和 82, 共 7 项。该因子与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致。

(8) F_8 (偏执): 包括 8、18、43、68、76 和 83, 共 6 项。该因子主要是指猜疑和关系妄想等。

(9) F_9 (精神病性): 包括 7、16、35、62、77、84、85、87、88 和 90, 共 10 项。该因子主要包括幻听、思维播散、被洞悉感等反映精神分裂样症状的项目。

19、44、59、60、64、66 及 89 共 7 个项目, 未能归入上述因子, 它们主要反映睡眠及饮食情况。在有些资料或分析中, 将之归为因子 10 即 F_{10} 。



知识讲堂

第一节 心理与心理健康概述

一、相关概念

(一) 什么是心理

关于心理的实质, 辩证唯物主义认为, 心理是脑的机能, 人的心理是人脑对客观现实的主观能动的反映。人的心理首先应该说是大脑的生理功能。但人的心理活动不仅仅是一种生理功能, 同时也是大脑对外界客观事物的积极而能动的反映, 也就是说大脑可以积极地接受各种外来信息, 储存信息, 自如而有序地加工这些信息, 反映出各种事物的本质和相互关系, 并指挥我们适应环境和改造自己及周围世界, 产生与动物有本质区别的心理活动。

具体来说, 心理是感觉、知觉、思维、记忆、想象、情感、动机、性格、意志、意识倾向等心理现象的总称。人的心理并不是虚无莫测的, 人们每时每刻都在体验着; 但人的心理现象又是复杂的, 是比较难以掌控的。心理学将人复杂的心理现象划分为相互关联的两个方面, 即心理过程和个性心理, 二者紧密联系, 不可分割。(图 1-1)

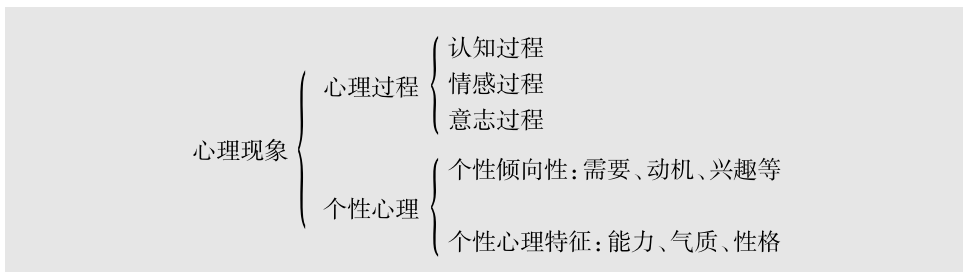


图 1-1 心理现象的划分

心理过程是人的心理活动发生、发展的过程,是指在客观事物的作用下,在一定时间内大脑反映客观现实的过程。其可划分为认知过程、情感过程和意志过程。

个性心理又包含个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是一个人进行活动的基本动力,主要由需要、动机、兴趣等构成。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,包括能力、气质和性格。

(二) 什么是心理健康

迄今为止,有许多心理学家给心理健康下过定义、制定过标准。由于中外学者对心理健康问题研究的出发点、侧重点不一致,导致对心理健康定义的理解也存在差异,致使至今对心理健康也没有一个统一的定义。但比较普遍的理解是:心理健康是指人的知、情、意关系协调,心理内容与客观世界一致,达到身体内、外环境平衡,以及个体与社会环境相适应的状态,使人身心理健康、人格健全,能够愉快地生活、高效率地工作,生命质量得到升华。具体说来,它包含以下五个方面:

第一,心理健康是一个动态的发展过程。心理健康状态不是静止的、固定的,而是动态的、变化的。所以,心理健康不是绝对的、永远的,它是一个适度的范围,而这个范围的保持就要靠自己去调节、去控制。

第二,心理不健康和不健康的心理是不能画等号的。心理不健康是一种状态,这种不良的状态有一定的持续性,同时具有一定深度,带有必然性。与此相反,不健康的心理则是发生在某一时刻、某一特殊环境条件下的状况,带有偶然性。所以,不能将一时偶然出现的不健康的心理等同于个体的心理不健康。

第三,心理健康与生理健康的整体性。人是作为一个整体的,生理与心理紧密相关、相互影响、互为因果,任何一方的变化都会引起另一方的变化。

第四,心理健康标准是与时俱进、不断发展的。在对一个人心理健康与否作判断时,不能单单从表象上来看,还要考虑时代背景以及年龄、性别等各方面的因素。

第五,心理健康具有两面性。这里的两面性指的是对内的个体需求满足和对外的社会需求满足。只有对内的个体需求基本得到满足时,个体心理才能正常地发展;对外的社会需求满足,需要有良好的环境适应能力和人际关系的协调能力。两者具有一致性。不择手

段地只追求个体需求的满足，或全力以赴地让自己的行为完全符合社会要求，而不考虑自身需求的满足，都是不健康的。

知识拓展

我们中有不少人并不了解有关心理的基本知识，把人的心理活动看得十分神秘，或悲观地认为精神是不可知的，认为人的大脑就像一个黑匣子，还有的人则迷信地认为精神是“灵魂”“鬼魂”，人死了灵魂要出壳，可四处游荡，可上天堂下地狱。这些观点都是不科学的和极端错误的。其实人死了，大脑细胞也就死亡了，以大脑为物质基础的心理活动也就不复存在了。当然，如果大脑出现损伤或因各种理化刺激、各种社会心理刺激，大脑也会像机体其他脏器一样出现功能紊乱和各种疾病，我们称之为心理障碍或心理疾病。

二、大学生心理健康标准

大学生作为社会主义事业的接班人和建设者，其心理的健康不仅对大学生自身成长有重大的影响，而且对整个社会的顺利发展都有深远的影响。根据大学生的年龄阶段、社会角色和心理发展特点，大学生心理健康可理解为：学生能够与变化着的校园环境和社会环境相适应，认知能力、情绪反应、意志行动保持良好的状态，并拥有正常的学习和生活调控能力。所以，鉴别大学生心理健康的标准有以下几个：

第一，智力正常。这是大学生正常生活、学习必须具备的心理条件，是大学生顺利完成学业、适应学校及社会环境变化必须拥有的最基本的心理要求。心理健康的大学生往往求知欲望强烈，能保持一定的学习效率，也能够从学习中体验到满足和快乐。

第二，情绪稳定。情绪在大学生心理变化过程中发挥核心作用，情绪是否稳定、心情是否愉悦直接影响大学生的学习效率和生活质量。情绪稳定的大学生能够经常保持愉快、乐观的心境，对生活和未来充满希望，能主动调节不良情绪，适当表达和控制情绪。

第三，意志健全。坚强的意志是大学生克服困难及取得事业成功的先决心理条件之一。意志健全的大学生对自己的行为有明确的目标，能够自觉控制行为，在困难和挫折面前冷静、果断，能够根据环境条件的变化及时地做出分析决断，并采取合理的方式解决遇到的问题。

第四，人格完整。完整的人格是大学生具有良好的社会功能和有效地进行活动的心理学基础。人格完整的大学生，其人格的各个方面能够以整体的精神面貌完整、和谐地表现出来，内在、外在协调一致，有积极、进取的人生观，并以此为中心，把自己的需要、目

标和行为统一起来。

第五,自我意识明确。正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件,是大学生良好人格的重要体现。心理健康的学生都有自知之明,知道自己的优势是什么、缺点是什么、能干什么、真实的自己是什么样子,能给自己一个正确的定位,能客观、准确地认知和评价自己,既不妄自尊大,也不妄自菲薄。

第六,人际关系和谐。和谐的人际关系是衡量大学生心理健康的重要标准,也是大学生获得心理健康的重要途径。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往,在交往中能用尊重、平等、诚信、宽容、理解的态度与人相处,愿意与人分享,乐于助人,团结协作,既有广泛的人际关系,又有稳定的知心朋友。

第七,社会适应能力强。社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人与环境的关系的能力。适应能力的强弱能够反映出一个人的心理健康水平。心理健康的大学生,对所处的社会环境及其未来的发展趋势有比较清醒、客观的认知,能够主动调整个人与社会现实的冲突和矛盾,主动适应现实,思想、行为都能与变化着的社会环境相适应。

第八,心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段有不同的心理行为。心理行为与年龄特征是否相符是衡量大学生心理健康的标准之一。心理健康的大学生应具有与绝大多数同龄人相符合的认知、情感和行为反应模式,如精力充沛、反应敏捷、喜欢探索、朝气蓬勃、勇于创新等。

拓展阅读

世界精神卫生日

世界精神卫生日是由世界精神病学协会(World Psychiatric Association,简称WPA)在1992年发起的,时间是每年的10月10日。世界各国每年都为精神卫生日准备丰富而周密的活动,包括拍摄、宣传促进精神健康的视频,开设24小时服务的心理支持热线,播放专题片,等等。2000年,我国首次组织世界精神卫生日活动。

“世界精神卫生日”历年主题:

- 1996年:积极的形象,积极的行动
- 1997年:女性和精神卫生
- 1999年:精神卫生和衰老
- 2000年:健康体魄+健康心理=美好人生
- 2001年:行动起来,促进精神健康
- 2002年:精神创伤和暴力对儿童的影响
- 2003年:抑郁影响每个人