

高等职业教育“十三五”规划教材



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

◎ 主编 王天哲

西北大学出版社

高等职业教育“十三五”规划教材

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 / 王天哲

副主编 / 吴新颖 耿 丽

西北大学出版社

微信扫描二维码
加入本书社群
回复关键字
获取相关资料



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 王天哲主编. --西安: 西北大学出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5604-4410-9

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第168719号

大学生心理健康教育

主 编: 王天哲
出版发行: 西北大学出版社
地 址: 西安市太白北路229号
邮 编: 710069
电 话: 029-88303059
经 销: 全国新华书店
印 装: 陕西向阳印务有限公司
开 本: 787毫米×960毫米 1/16
印 张: 20.25
字 数: 350千字
版 次: 2019年7月第1版
印 次: 2019年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5604-4410-9
定 价: 38.00元

本版图书如有印装质量问题, 请拨打029-88302966予以调换。

前言

大学生心理健康教育越来越受到党和政府、教育主管部门及社会各界的高度重视，近年来出台了一系列政策措施。2018年教育部颁布了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，指出心理健康教育的总体目标之一就是形成教育教学、实践活动、咨询服务和预防干预“四位一体”的工作格局，心理健康教育作为其中的重要环节，作用不容忽视，而教材是教育教学的重要载体。随着我国高职教育大发展和高职招生渠道的多样化，高职学生心理健康越来越重要，很多学生在遇到心理问题时不知所措，或逃避，或忽视，导致本来可以解决于萌芽状态的心理问题演变成心理疾病，给自己造成了极大的挫折和伤害，他们亟需心理健康教育课程及读本。本书旨在积极响应国家政策，增加大学生的心理健康知识储备，普及心理健康调节方法，提升学生的心理健康水平。

本书体例新颖、生动活泼、结构紧凑，以大学生常见心理入手，从是什么、为什么、怎么办三个方面入手，每章包括知识学习环节、活动体验环节、知识拓展环节。本书既可以作为教材，也可以作为学生心理健康知识学习的读本。

本书编写实行主编负责制，由高职心理健康教育工作经验

丰富的老师共同编写完成。其中，陕西交通职业技术学院吴新颖老师编写第二章、第三章及第十章，陕西交通职业技术学院曹东辉老师编写第一章、第五章及第八章，西安航空职业技术学院蒋桂黎老师编写第四章及第六章，陕西职业技术学院何雯老师编写第七章，陕西工业职业技术学院耿丽老师编写第九章，最终由吴新颖老师负责统稿，感谢各位老师的辛勤付出。

由于时间仓促，加上编者水平有限，书中难免有疏漏及不足之处，我们恳请大学生们能提出宝贵意见，给予我们修订和再版的机会。

深表感谢！

王天哲

2019.7

目 录

- 第一章 健康从心开始——心理健康 / 001
- 第一节 心理健康概述 / 002
 - 第二节 大学生常见心理问题及症状 / 015
 - 第三节 大学生的心理健康教育 / 020
- 第二章 做更好的自己——自我意识 / 029
- 第一节 自我意识概述 / 030
 - 第二节 大学生自我意识的发展 / 037
 - 第三节 大学生健康自我意识的培养 / 050
- 第三章 新生活新起点——大学适应 / 062
- 第一节 适应概述 / 064
 - 第二节 大学生常见的适应问题 / 071
 - 第三节 提升大学生心理适应能力 / 074
- 第四章 快乐阳光生活——情绪情感 / 088
- 第一节 情绪情感概述 / 089
 - 第二节 大学生情绪情感特点及常见的情绪情感问题 / 105
 - 第三节 情绪调节与情商提高 / 112

第五章 开启智慧宝库——学习心理 / 125

- 第一节 大学生学习概述 / 126
- 第二节 学习的重要意义 / 138
- 第三节 常见的学习心理问题 / 141
- 第四节 学习策略概述 / 150

第六章 开启幸福人生——塑造人格 / 164

- 第一节 人格概述 / 165
- 第二节 大学生人格影响因素 / 176
- 第三节 大学生常见人格障碍及和谐健全人格塑造 / 183

第七章 爱让我们成长——恋爱与性 / 192

- 第一节 爱情与爱情心理 / 193
- 第二节 大学生恋爱困惑与调试 / 197
- 第三节 大学生恋爱能力的培养 / 203
- 第四节 大学生性心理发展与特点 / 209
- 第五节 大学生性心理调适 / 214

第八章 逆风展翅飞扬——直面挫折 / 229

- 第一节 压力与挫折概述 / 230
- 第二节 大学生压力与挫折形成的原因 / 239
- 第三节 挫折心理调适 / 242
- 第四节 压力管理 / 246

第九章 舞出精彩人生——择业心理 / 259

- 第一节 大学生职业生涯规划 / 260
- 第二节 大学生择业心理偏差及调适 / 272

第十章 活出绚烂生命——生命教育 / 283

- 第一节 生命概述 / 284
- 第二节 大学生的生命教育 / 295
- 第三节 大学生心理危机及其干预 / 302

参考文献 / 316

第一章

健康从心开始——心理健康



心灵导读

☞ 若没有健康，就没有幸福。

——洛克

☞ 一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。

——叔本华



课前思考

小华是高职大一新生，进入高职学校约半年后，小华觉得头疼失眠，总是觉得若有所失，闷闷不乐，他觉得一定是身体出了毛病，到了医院做了身体检查，并未发现异常，小华特别困惑，难道是我的心理出了问题？

于是，他走进了学校的心理咨询室，经过了解，小华进入学校后发现大学生生活并非自己所想的那样，总是悔恨自己没有考一个更好的学校，现实与理想的落差让其非常苦恼，于是有了上述的表现。

小华到底是哪里出了问题呢，他该如何调整？学习了本章知识，就会对此有一个清晰全面的理解和认识。



第一节 心理健康概述

一、健康

(一) 健康新概念

1. 健康观的演化

传统的健康观：认为躯体没有疾病就是健康。因此，一说起健康指的就是身体健康，健康问题应该是医生的事。持有这种健康观的人，在日常生活中只注重身体锻炼，忽视心理保健。

其实，中国古代医学中早就强调七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）失调导致生病。《黄帝内经》写道：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”就是指由于七情失调，从而引起阴阳失衡，气血不和，经络阻塞，脏腑功能失常而患病。

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1977年，美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的最新理论。他指出：生物医学模式关注导致疾病的生物化学因素，而忽视社会、心理的维度，是一个简化的、近似的观点。

1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。

2. 衡量健康的四个层面

(1) 躯体情况：包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或缺陷等，这是健康概念的基础。

(2) 心理发展状态：包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态等。

(3) 社会适应程度：包括掌握多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则，顺利融入社会群体，承担社会角色，适应社会生活等。

(4) 道德文明水平：包括道德认知水平和道德行为状况等，道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

(二) 健康新内涵

随着社会的进步和医学科学的发展，人们对健康含义的理解越来越深刻，世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤有弹性，走路感觉轻松。

二、心理健康

(一) 心理健康的概念

心理健康的概念有广义和狭义之分。广义的心理健康，指一种高效而满意的、持续的心理状态。狭义的心理健康，指人的基本心理活动的过程与内容完整协调一致，保持一种良好的心理状态功能。

在心理学中，心理健康指的是一种持续的相对稳定的心理状态。在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，并能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

心理健康的概念中包括了哪几方面的意思？如何来理解心理健康的含义呢？

1. 心理健康的动态性

心理健康既然是对人的心理状态的描述，那么这种所谓健康的心理状态并不是绝对的、一成不变的，而是相对的，会起伏和波动。即便是完全没有任何心理问题的人，其心理状态也不是保持在一个完美或者较为完美的水平上没有变化，而是能够通过不断地调整，将自我的心理状态保持在一个相对稳定、相对较为理想的水平上。

2. 心理健康的平衡性

既然心理健康是动态变化的，而人的心理状态可能随时都会发生一些细小的甚至明显的变化，那么是不是说，当心情落入低谷的时候，我们的心理就处于不健康状态呢？心理健康中的平衡指的是一个人具有调节自己心理状态平衡的能力，即便在某些时候会觉得状态糟糕，但是能够在一定时间内通过自我调节恢复到一个正常的水平，这样的人就是具备心理平衡能力的人。

3. 心理健康的功能性

心理健康的功能性指的是一个心理健康的人，是具备一定的社会功能的，比如，能够正常地与人交流，能够生活自理，能够良好地进行学习、工作。总之，从整体上来看，心理健康的人能够较为良好地应对社会生活，小到穿衣吃饭、与人交流，大到升学、就业等方面，都能够适应良好，这是一个心理健康的人所具备的社会功能。

（二）心理健康的标准

1. 心理健康的标准

心理健康的标准，是最高标准与最低标准的辩证统一。

近年来，心理健康标准问题一直是人们关注的焦点问题。心理健康的标准是心理健康概念的具体化和操作化，是评价心理健康的一系列准则。心理健康标准问题既是心理健康研究领域中的一个十分重要的基本理论问题，也是心理健康教育实践

中亟须解决的理论问题之一。但由于心理健康标准问题涉及面既广又复杂，迄今为止，学者们仍未达成一致意见。下面我们将介绍几种心理健康的标准：

第三届国际心理卫生大会提出心理健康的标准是：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调。
- (2) 适应环境，人际交往中能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

郭念锋在其所著《临床心理学概论》一书中提出，从心理活动强度、心理活动耐受力、周期节律性、意识水平、受暗示性、康复能力、心理自控力、自信心、社会交往、环境适应能力等十个方面判断心理健康的水平。

著名心理学家马斯洛（Maslow）和密特elman（Mittelman）曾提出人的心理是否健康的10条标准：

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4) 能否与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能否保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 能否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地控制和表达自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求。

2. 大学生心理健康的标准

大学生心理健康学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。为了有利于我们更具体、更深入地明确大学生健康心理学的研究对象，我们首先要了解大学生心理健康的标准。

大学生是处于青年中期的，具有一定知识层面的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有如下八条：

- (1) 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣。

大学生的智力水平一般都比较优秀，学习是大学生活的主要内容。具有健康心理的大学生目标明确，学习热情高，精力旺盛，朝气蓬勃，不畏艰难，孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐。而“六十分万岁，多一分浪费”的大学生终日懒洋洋，糊里糊涂混日子，体验不到成功的喜悦。

(2) 具有独立生活的能力。

独立生活的能力体现了一个人的生存能力，在竞争的时代，在当今众多选择的面前，要有独立处理自己的生活的能力，要学会自己做决定。不会做决定，则做事唯唯诺诺，缺乏独立性。

(3) 具有正确的自我意识，能悦纳自我。

自我意识是人格的核心，是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。健康的心理，应该是自我评价客观，能够接纳自我，不苛求自己，既不妄自尊大而做力所不能及的事情，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，理想我和现实我达到完美的统一。著名心理学家张厚粲教授2001年在北京师范大学5·25大学生心理健康节开幕式上引用全国政协委员讨论时的一句话：“高就高，不弯腰；矮就矮，有光彩；胖就胖，不走样；瘦就瘦，精神够；老就老，脑筋好；少就少，能创造。”说明心理健康就是了解自己并悦纳自己。

(4) 具有完整统一的人格品质。

人格是个人比较稳定的心理特征的总和，人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心，有效地支配自己的心理行为。

(5) 具有协调和控制情绪的能力，心境良好。

良好的心情使人经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望。心理健康者在痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

(6) 具有良好的适应和改造环境的能力。

对环境的适应和改造的能力，是受一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，不怨天尤人；能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 具有良好的人际交往能力，人际关系和谐。

良好的人际关系是心理健康的润滑剂，人际关系和谐的人有安全感和幸福感。健康的人善于与他人接触，以乐观豁达、宽容理解的心态与人相处；能够正确处理个体与群体的关系，有独立的人格和积极助人的精神。

(8) 具有符合年龄特征的心理行为。

不同年龄阶段有不同的心理行为，心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

(三) 什么是心理异常

心理异常，是在大脑生理生化功能障碍和人与客观现实关系失调的基础上产生的对客观现实的歪曲的反映。心理异常一词是对许多不同种类的心理和行为失常的统称。其表现可以是严重的，也可以是轻微的，人们在日常生活中常用精神病、变态行为、情绪障碍这样的词来对此加以描述和区分。

心理异常的实质，就是异常心理的原因、机理和心理结构问题。心理异常是大脑的结构或机能失调，或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲，既反映了个人自我概念和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

要清晰地判别正常心理和异常心理，不是一件容易的事情。首先，异常心理与正常心理之间的差别，常常是相对地出现具有高度考试焦虑的学生，两者之间在某些情况下可能有本质的差别；但在更多的情况下，又可能只有程度的不同。其次，异常心理的表现受多种因素的影响，诸如生物因素、心理状态、社会环境等，所取的角度不一样，标准也就不一样了。其三，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验，全靠专业人员的临床经验进行主观判断。

目前，最常用的区分心理正常与异常的标准主要有以下几种：

1. 自我评价标准

如果认为自己有心理问题，这个人的心理当然不会完全正常，但一般不可能存在大问题。心理基本正常的人，完全可以察觉到自己心理活动和以前的差别、自己的心理表现和别人的差别，等等。如果不认为自己有心理问题，这并不能证明当事人就正常，具体请看第四个标准。这种自我评价在精神科叫自知力，属于中国精神疾病诊断标准第3版（CCMD-3）的严重程度标准之一。

2. 心理测验标准

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化,才能形成测评量表,可以在一定程度上避免专家看法的主观化,但是,心理测验也存在误差,目前并不能代替医生的诊断。

3. 病因病理学标准

这种标准最客观,是将心理问题当作躯体疾病一样看待的医学标准。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据,则认为此人有精神疾病。其心理表现被视为疾病的症状,其产生原因归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们所广泛采用,但是诊断范围狭小,对于像神经症和人格障碍则无能为力。中国精神疾病诊断标准第3版(CCMD-3)也采纳了病因病理学分类标准。

4. 外部评价标准

人的心理活动总是表现在生活的各个方面,如果大家都认为某个人有问题,一般就是正确的。即使旁边人没有看出来,专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题,专家对症状的分析就形成症状学分类标准,目前的中国精神疾病诊断标准第3版(CCMD-3)主要是按照症状学分类的。

5. 社会适应性标准

在正常情况下,人体维持着生理心理的平衡状态,人能依照社会生活的需要,适应环境和改造环境。因此,正常人的行为符合社会的准则,能根据社会要求和道德规范行事,亦即其行为符合社会常模,是适应性行为。如果由于器质的和功能的缺陷使得个体能力受损,不能按照社会认可的方式行事,致使其行为后果对本人或社会不适应的时候,则认为此人有心理异常。这里正常或异常主要是与社会常模比较而言的,在目前的中国精神疾病诊断标准第3版(CCMD-3)之中放在严重程度标准一项——即社会功能。

(四) 心理健康与心理学的关系

心理健康是指拥有良好而协调的心理状态,而心理状态属于心理活动的范畴,可见心理健康属于心理学的研究范畴,是心理学在健康领域的具体运用,这里可能会涉及两个概念:咨询心理学与临床心理学。

1. 咨询心理学

咨询心理学（counseling psychology）的研究对象主要是正常人，而不是患者。它为了解决人们在学习、工作、生活、保健和防治疾病方面出现的心理问题（心理危机、心理负荷等）提供有关的理论指导和实践依据，使人们的认识、情感、态度与行为有所改变，以达到更好地适应社会、环境与家庭的目的，增进身心健康。

2. 临床心理学

临床心理学是运用心理学的知识和原理，帮助病人纠正自己的精神和行为障碍，通过心理咨询指导和培养健全的人，以使其有效地适应环境和更有创造力。

本书所说的心理健康主要是着重在咨询心理学领域，主要解决正常人的心理问题，促进其健康发展。

三、心理学

（一）心理科学的起源

心理学是一门古老而又年轻的科学。在它成为独立的学科之前，有关“心”“心灵”“人性”等心理学问题，一直是古代哲学家、教育家共同关注的问题。心理学源于西方哲学，亚里士多德的《论灵魂》是历史上第一部论述各种心理现象的著作，亚里士多德把心理功能分为认知功能和动求功能。笛卡尔的“身心二元论”，都在探讨心灵的问题，那时心理学还没有成为一门独立的科学。直到19世纪中叶，因受生物学发展的影响，心理学遂脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科，1879年冯特在德国莱比锡大学建立了第一个心理学实验室，宣告了心理学的诞生，从此，心理学成为一门独立的科学。到19世纪末，心理学一度被界定为：心理学是研究心理活动规律的科学。到20世纪20至60年代，行为主义心理学派认为：心理学是研究行为的科学。70年代以后，随着心理学的发展，心理学界大多认为：心理学是对行为与心理历程的科学研究。辩证唯物主义认为，心理是人脑的机能，是客观现实的主观反映。这也是对心理学根本问题——心理的实质问题的最佳理解。

（二）心理科学的研究内容

现在心理学界公认的心理科学定义为：心理学是研究人的心理现象及其发生发

展规律的科学。心理现象丰富而独特，吸引着人们去研究，去探寻，比如我们有感知觉，能感知这个奇妙的世界；比如我们有复杂多变的情绪，通过情绪表达着自己；比如我们有坚强的意志力，有的人借此创造着“奇迹”。这些现象都有其发生发展的规律。心理现象非常复杂，但从形式上可以分为心理过程和个性心理两个方面，这两个方面都与心理状态相联系，因此归纳起来心理学研究的内容有三个：心理过程、个性心理和心理状态。

1. 心理过程

心理活动过程包括认知过程、情绪（情感）过程和意志过程三个方面，它们从不同的角度能动地反映着客观事物及其相互关系。

（1）认知过程。认知过程是个体认识世界、获取并运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。人对客观世界的认识始于感觉与知觉，将感知觉所获得的知识经验贮存在人们的头脑中，并在需要时再现出来，这就是记忆。人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识经验去间接地、概括地认识事物，揭露事物之间的本质联系和内在规律，这就是思维。人对客观事物在脑中形成的形象进行加工改造，从而产生新形象的过程，即为想象。

（2）情感过程。在认识客观世界的同时，人还会对事物产生一定的态度，引起满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪（情感）。它是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。凡是符合人的需要的客观事物，就会使人产生积极肯定的情绪，反之则产生消极否定的情绪。

（3）意志过程。人和动物不同的是，人不仅能认识世界并对之产生肯定或否定的情绪，而且能调节自己的活动并有目的、有计划地改造世界。心理学把人自觉地确定目的、并为实现目的而克服困难、有意识地支配和调节自己行为的心理过程，叫意志过程，表现为激励个体去从事达到目的所必需的行为和抑制与预定目的不相符合的行为两个方面。

上述三者在现实生活中总是紧密联系、相互作用的。一方面，认知决定人的情绪和意志，“知之深，爱之切”，认识到学习的重要性才会付出意志努力；另一方面，情绪和意志又影响人的认知，如“情人眼里出西施”就是情绪对认知的影响，坚强的意志能促进人认知的积极性，并取得良好的认知成效。情绪可以加强或