




普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

大学生心理健康教育

主编 / 路晓英 孙 锋 许明超

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

大学生心理健康教育

主 编 路晓英 孙 锋 许明超

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/路晓英, 孙锋, 许明超主编

.—天津: 天津科学技术出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5576-6464-0

I. ①大… II. ①路… ②孙… ③许… 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 100402 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

责任编辑: 傅雪莹

出版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地址: 天津市西康路 35 号

邮编: 300051

电话: 022-23332372

网址: www.tjkjcs.com.cn

发行: 新华书店经销

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 21.75 字数: 450 000

2019 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 42.80 元

大学生心理健康教育 编委会名单

主 编 路晓英 孙 锋 许明超

副主编 肖 巍 何玉初 刘 娜

邹永熬

编 委 胡 斌 刘广凯 刘颖伟

孙金梅 段 鑫 程 欣



前 言

以中共十八届三中全会为全面深化改革的新起点，党为我们描绘了实现“中国梦”的宏伟蓝图，一场深刻的革命已经启动。“中国梦”的实现需要一代又一代有志青年励精图治，大学生是实现“中国梦”的生力军。

实现中华民族伟大复兴的“中国梦”，大学生必须全面提高自身素质。心理素质是大学生最重要的素质之一，是大学生全面发展的整体素质的中介和载体，也是他们健康成长成才的基础和保证。探索当代大学生心理教育模式，加强大学生的心理健康教育，是当前高等院校教育中一个极富现实意义的重大课题。能在不断变化的环境中承受挫折和失败，保持创新的个性和自信的品质，能在激烈的竞争中始终保持良好的心态，发挥专业技能，能在复杂的社会关系中以团结协作赢得人们的尊重，已成为社会对人才的评价指标。面对未来，仅仅有突出的专业知识是不够的，还必须具备良好的心理素质，才能人才竞争的大潮中立于不败之地。

在这样的现实情况下，我们力求在借鉴、消化国内关于大学生心理健康教育研究的基础上，按照教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号）文件要求，组织一批常年坚持教学一线、咨询一线的教师，结合他们多年来讲授“大学生心理健康教育”课程的经验，以及准确把握当前大学生心理健康状况，编写了本教材。我们尽量使本教材更加突出大学生的心理特点，更加生动易懂，使其成为关注自身成长与心理健康的大学生朋友喜欢的读本。

本教材具有理论性、实践性和可操作性等相结合的特点。各章节衔接紧密，环环相扣，每章附有延伸阅读、心理自测及思考与练习，这些内容充分体现心理健康教育理论联系实际的要求。可以帮助大学生更好地进行自我认知，正确分析、解决在成长中遇到的各种困惑及问题，增强大学生适应现代社会的能力，有效地开发个体心理潜能，使大学生更加珍爱生命、关心集体、关爱自己、善待他人，为实现“中国梦，我的梦”奠定良好的心理基础。



在教材编写过程中，我们借鉴和吸收了许多作者的论著和教材的论点及内容，并在书后列出参考文献，在此谨致谢意！除列出的参考资料外，另有部分参考文献和数据未能在“参考文献”中涉及，敬请谅解！如发现遗漏和不妥之处，请与我们联系，以便妥善处理。

由于编者水平有限，书中疏漏在所难免，恳请学术界前辈、同行和广大读者批评指正，我们将不胜感激。

编者



目 录

第一部分 心理健康知识初探

第一章 从心开始，打开心灵门户

——大学生心理健康概述 3

第一节 健康与心理健康 3

第二节 大学生心理健康的标准 8

第三节 大学生心理特征及常见的心理问题 11

第二章 掌握方法，提高心理保护能力

——大学生心理咨询与心理治疗 34

第一节 心理咨询与心理治疗的基本概念 34

第二节 大学生心理咨询 38

第三章 科学防治，远离心理障碍

——大学生异常心理应对 50

第一节 异常心理识别 50

第二节 大学生常见异常心理 58

第三节 大学生异常心理应对 66

第四章 和和美美，建立温馨家庭

——家庭与心理健康 77

第一节 影响心理健康的家庭因素 77

第二节 家庭对心理健康的影响方式 82

第三节 减少家庭对心理健康的不良影响 88



第二部分 大学生自我认识和培养

第五章 自我接纳,提升心理品质	
——大学生自我意识与培养	99
第一节 自我意识概述	99
第二节 大学生自我意识特点及冲突	109
第三节 大学生自我意识的培养	115
第六章 优化个性,培养健康人格	
——人格与大学生心理健康	128
第一节 人格概述	128
第二节 大学生人格缺陷及人格障碍	135
第三节 大学生健全人格的培养	142

第三部分 大学生自我调节和发展

第七章 自强不息,勇攀学习高峰	
——学习与大学生心理健康	161
第一节 大学生学习心理概述	161
第二节 大学生常见的学习问题	167
第三节 大学生学习能力的培养	170
第八章 自我调控,消解不良情绪	
——大学生情绪管理	189
第一节 情绪概述	189
第二节 大学生的情绪特点和常见情绪困扰	193
第三节 大学生健康情绪的培养	202
第九章 真诚待人,营造和谐人际	
——大学生人际交往	215
第一节 人际交往概述	215
第二节 当代大学生人际交往	219
第三节 大学生人际交往问题及调适	226
第四节 大学生人际交往能力的培养	235



第十章 自尊自爱，理性对待爱情	
——大学生性心理及恋爱心理	246
第一节 大学生性心理概述	246
第二节 大学生性心理问题及调适	250
第三节 大学生恋爱心理概述	255
第四节 恋爱心理问题调适及健康恋爱择偶观培养	262
第十一章 逆境突围，笑对压力和挫折	
——大学生压力管理与挫折应对	280
第一节 正确认识压力和挫折	280
第二节 大学生压力管理	287
第三节 大学生挫折应对及挫折承受力的培养	293
第十二章 珍爱生命，追求人生幸福	
——生命教育与大学生危机干预	308
第一节 生命及生命教育概述	308
第二节 大学生心理危机干预及预防	315
第三节 大学生自杀危机干预	325
参考文献	337



第一部分

心理健康知识初探





第一章

从心开始，打开心灵门户

——大学生心理健康概述

随着社会的不断进步，竞争日趋激烈，尤其是对于即将步入社会的大学生而言，不仅面临学业、就业压力，还面临社会适应方面的挫折和情感方面的挫折等问题。这些压力与挫折会导致大学生出现不同程度的心理困惑。心理健康问题已成为一个不容忽视的问题，尤其是抑郁症已被世界卫生组织称为“世纪病”。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人群，尤其是广大青年学生。大学生若想在社会变迁加速、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命，并发展自身、实现梦想、贡献社会，保持健康的心理是一个最基本的条件。心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。因此，大学生在校学习期间必须了解心理健康的基本知识，掌握一定的心理调节方法，建立科学的心理健康理念。



本章要点

本章主要通过阐述健康与心理健康概念，大学生心理健康的含义与标准，大学生心理特征及常见心理问题等内容，帮助大学生建立正确心理健康的理念，发现自身存在的问题，从而进行积极应对。

第一节 健康与心理健康

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士曾指出：必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。理论研究与实践都证明，人不仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人，是生理、心理和社会层面的统一体。因此关于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生巨大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是健康的观念被美国心理学家 F. D. 沃林斯基提出的“立体健康观”所替代，即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价，健康的概念从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。



（一）健康的十条标准

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，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。与此同时，此组织提出健康的10条标准：

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- （2）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）能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
- （5）能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- （6）体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调。
- （7）反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。
- （9）头发有光泽、无头屑。
- （10）肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

由此标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，两者相互影响，相辅相成，缺一不可。当生理出现疾病时，心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况，从而导致心理不适；1989年世界卫生组织又将健康重新定义为：健康不仅仅是没有疾病，而且还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。

（二）“五快”和“三良好”

1999年，世界卫生组织又提出身心健康的新标准，即“五快”的身体健康标准和“三良好”的精神健康标准。

1. 身体健康“五快”

吃得快：指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明内脏功能正常。注意：“吃得迅速”不是指狼吞虎咽，是指胃口好，吃什么都香，不感到难以下咽，但是吃东西一定要细嚼慢咽。

便得快：指上厕所时很快排通大小便，表明肠胃功能良好。

睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏不受任何病理信息的干扰。

说得快：指语言的表达准确、清晰流利，表明思维清楚而敏捷，反应良好，心肺功能正常。

走得快：指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往是从下肢开始的。

2. 心理健康“三良好”

良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右，对生活充满热爱。

良好的处世能力：指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力，故而能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。



良好的人际关系：指待人接物宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善，对人际关系充满热情。

二、心理健康的内涵与标准

（一）心理健康的内涵

戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有15%是靠他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。重视心理健康已成为当今世界的大趋势，心理健康（mental health）的概念是由心理卫生（mental hygiene）的概念延伸出来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的？这是一个复杂的问题，不同学者从不同的角度有不同的论述。

1946年第三届国际心理卫生大会认为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。”

精神医学者卡尔·梅宁格（Karl Menninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备，心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家 H. B. 英格里斯（H. B. English）给心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展身心的潜能。”心理卫生学者阿可夫（Abr Arkoff）认为心理健康是指具备“有价值心质”的人，即①幸福感；②和谐（指在情绪平衡，以及欲望与环境之间协调）；③自尊感（包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价）；④个人成长（潜能充分发展）；⑤个人成熟（个人发展达到该年龄应有的行为）；⑥个人统整性（能有效发挥理智判断力及意识控制力，积极主动，能应变）；⑦保持与环境的良好接触；⑧从环境中自我独立（独立自主，自由而自律）；⑨有效适应环境。

一般而言，心理健康是相对于生理健康而言的，它有广义和狭义之分。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。在这种状态下，人能够对客观环境做出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即知、情、意、行、人格完整协调，能适应社会。

（二）心理健康的标准

关于心理健康，目前还没有统一的认定标准，以下几种标准是当前影响较大，接受度较高的观点。

1. 1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准

- （1）身体、智力以及情感十分调和。
- （2）适应环境。



- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作中能发挥自己的能力和效率。

2. 马斯洛 (A. H. Maslow) 与米特尔曼 (Mittleman) 的心理健康标准

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力。
- (3) 能与周围环境保持良好的接触。
- (4) 生活的理想切合实际。
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性。
- (10) 能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

3. 我国学者马建青提出的心理健康标准

- (1) 智力正常。
- (2) 善于协调和控制情绪,心境很好。
- (3) 具有较强的意志品质。
- (4) 个人关系和谐。
- (5) 能动地适应和改造环境。
- (6) 保持人格的完整和健康。
- (7) 心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的概念与标准的理解,角度有所不同,但基本理念是一致的。其实,心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有易于度量的、精确指标。人的心理健康可以从相对不健康转变为健康,也可以从相对健康转变为不健康,因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。

4. 本书提出的标准

综合来看,本书认为心理健康的标准主要包括以下几个方面:

(1) 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并能充分发挥自己的智慧学习知识,掌握技能,解决问题、获得成就。

(2) 了解自我、接纳自我,能体现自我存在的价值。能对自己的优缺点进行恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪,



在社会交往中，既不妄自尊大也不退缩畏惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐，分担痛苦，社会支持系统强而有力。

(5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解，不盲从，热爱并专注于自己的工作、学习、事业，有强烈的责任心，并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入不同的环境中，使自己的心理需要与社会协调统一，从而最大限度地满足自己的需要，实现自己的人生理想。

三、心理的亚健康状态

(一) 心理亚健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态，事实上，在健康与不健康之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是心理亚健康，也称第三心理状态。

(二) 心理亚健康的特点

处于心理亚健康状态的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人相比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适等状况。从心理健康的角度来看，处于心理亚健康状态的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但会出现情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等情况。美国心理学家梅尔杰斯为心理亚健康易感者描绘的心理画像是：情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱的人。

现代人陷入心理亚健康状态有七大信号：①焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安，生机的外表下充满无助；②罪恶感——自我冲突，有一种无能、无用感；③疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊；④烦乱感——感觉失序、一团糟；⑤无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动；⑥无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰；⑦无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

心理亚健康已成为现代社会十分突出的问题，它严重地影响人的心理生活质量，将人的精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。因此，只有帮助个体正确认知心理亚健康状态，掌握有效的调适方法，才能摆脱心理亚健康，形成健康的心理。



第二节 大学生心理健康的标准

在校大学生年龄一般为18~24岁。这个年龄段正是心理各要素逐渐成熟的重要时期，自我意识、独立人格、价值体系日趋完善。同时，大学生的整体心理机能尚未完全成熟，自我控制和自我调节能力还不强，所以面临现实困境，诸如学习、考试、交友、爱情等问题时，往往会茫然不知所措，情绪波动很大，心理容易失衡。这种不良状态如不能及时得到改善，就会引起心理体验的不适应、焦虑和紧张，长久积累容易导致心理疾病及生理病症。

一、大学生心理健康状况

维护和促进大学生的心理健康，必须了解大学生心理健康的状况，而要了解大学生心理健康的状况，既要研究大多数正常学生心理健康的状况，也要考虑少数不正常学生存在的问题。

（一）大学生心理健康现状

随着社会生活节奏的加快和竞争的加剧，大学生的心理负荷日益加重，在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题上遇到的挫折越来越多，苦闷、孤独、焦虑、冷漠、抑郁等对学生困扰越来越大，甚至精神崩溃、自伤、自杀、杀人等恶性事件频频发生。有数据显示，16%~25.4%的大学生都存在不同程度的心理障碍，其中对学生困扰最大的以焦虑、抑郁、强迫症、神经衰弱等症状为主；较严重的心理障碍者约占10%，严重心理异常者约占1%，且有逐年攀升之势。

（二）大学生心理健康的特点

1. 大学生心理健康水平符合正态分布的规律，多数人是健康的

据湖北大学等高校以心理健康的6个特征（生活态度、学习动机、自我观念、情绪状态、自控能力和人际关系等）作为尺度编制问卷所进行的测试，对接受调查的14个系672名大学生的心理健康水平进行评分，结果发现得分是以“中间大，两头小”的正态规律分布的。

上述调查还发现，大学生心理健康水平随年级上升而提高，特别是生活态度与学习动机两项，年级越高，得分越多。只有人际关系一项在各个年级之间波动较大。这说明我国大多数大学生心理的发展是健康的。

2. 大学生心理健康的主要问题是成长和发展中的矛盾

大学时期是个人成长过程中又一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾，有环境适应问题，有学习问题，有人际关系问题，有自我观念问题，有恋爱和性的问题，还有进一步升学和就业的问题，这些问题是每一