

精彩人生  
从心起航



大学新生  
心理健康认知

房娟 著

 科学出版社

# 精彩人生从心起航

## ——大学新生心理健康认知

房 娟 著

科 学 出 版 社

北 京

## 内 容 简 介

为了更好地帮助大学新生适应新环境,提高心理承受能力,疏导心理困扰,扫除情绪障碍,促进其全面发展、顺利完成学业,本书结合心理案例,对大学新生进行针对性的心理学知识教育,并结合专业心理测试及心理拓展训练,帮助大学生学习认识心理健康知识,使其健康成长。

本书适合大学新生,心理咨询专家、高校行政管理人员等阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

精彩人生从心起航:大学新生心理健康认知/房娟著. —北京:科学出版社, 2019.2

ISBN 978-7-03-060531-3

I. ①精… II. ①房… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 026357 号

责任编辑:郭勇斌 欧晓娟 / 责任校对:李 影

责任印制:张克忠 / 封面设计:刘云天

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天津文林印务有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2019年2月第一版 开本:720×1000 1/16

2019年2月第一次印刷 印张:11 1/2

字数:200 000

定价:49.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

## 前 言

每一位高中生，在经历了激烈的高考之后，心情会由热切期盼转变为大学录取后的尘埃落定，再独自背起行囊，满怀憧憬迈进大学校园，成为一名大学生，开启人生旅途中的新篇章。

踏入大学校园的一年级新生面临着陌生的环境、来自不同地方的同伴、未曾探入的知识海洋、不同以往中小学的高校老师授课方式及大学新的学习方法等，这些变化都会给他们带来各种压力，使大学新生感到迷茫、困惑、不知所措。这些不稳定的心理状态会给他们的学习和生活带来极大的压力，可能会对他们的心理产生严重的负面影响，导致他们的行为出现偏差，严重的还可能导致犯罪，无法顺利完成学业。

本书旨在更好地帮助大学生适应新环境、提高心理承受能力，疏导他们的心理困扰，扫除情绪障碍，促进其全面发展，顺利完成学业。心理健康教育是学校对大学生普及心理健康知识、提高心理素质和行为养成教育的主要渠道，是大学生不断完善自我，提升自我的有效途径。

本书坚持发展性心理健康教育理念，立足于学生的心理发展需要，根据国家心理健康教育要求的基本原则，注重从学生的实际需要出发选择学习内容，教育目标切实可行，加强学习的针对性、实用性；注重融入学科发展的最新理论，强调知识体系的科学性、先进性，内容合理精练，突出了丰富性和创新性；模式新颖别致，突出了经验性和实践性。使学生获得较完整的心理健康知识，提高学生的认识水平和心理调控能力；旨在提高大学生心理素质，帮助大学生健康成长。本书内容编排上分为大学生心理健康教育概述、大学生的适应心理教育、自我意识、健全人格、情绪管理、人际交往、学业成就、心理危机干预与预防，以及人生目标九个部分，每部分由心理案例、心理知识、心理测试、心理拓展训练四个板块组成。

希望本书不仅能让大学生学习心理健康知识，同时还能从具体的案例及案例分析中更感性、直观地了解心理的常见问题，更好地对自己的心理问题进行分析，进行心理疾病的预防等。

本书在编写过程中参阅了国内外大量相关文献与著作，借鉴了国内外专家、学者的研究成果，在此表示衷心的感谢。同时，本书的出版得到了海南师范大学学术著作出版资助项目的资助及科学出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于作者水平能力有限，书中难免有不足与疏漏之处，敬请各位同行、专家及广大读者批评指正。

房娟

2018年7月

于海南师范大学

# 目 录

## 前言

<b>1 大学生心理健康教育概述</b> .....	1
1.1 心理案例 .....	2
1.2 心理知识 .....	4
1.2.1 心理健康教育的缘起 .....	4
1.2.2 心理健康与心理健康教育 .....	8
1.2.3 大学生常见的心理问题 .....	11
1.3 心理测试 .....	12
1.4 心理拓展训练 .....	13
<b>2 大学生的心理适应</b> .....	14
2.1 心理案例 .....	15
2.2 心理知识 .....	15
2.2.1 适应与适应心理界定 .....	15
2.2.2 大学新生常见心理适应问题 .....	17
2.2.3 大学新生心理适应调适策略 .....	18
2.2.4 大学新生心理适应三阶段 .....	20
2.3 心理测试 .....	21
2.4 心理拓展训练 .....	22
<b>3 大学生的自我意识</b> .....	26
3.1 心理案例 .....	27
3.2 心理知识 .....	28
3.2.1 自我意识的内涵与结构 .....	28
3.2.2 大学生自我意识的冲突与调适 .....	30
3.2.3 大学生自我意识矛盾冲突的解决方法与调适 .....	33

3.3	心理测试	36
3.4	心理拓展训练	40
<b>4</b>	<b>大学生的健全人格</b>	<b>42</b>
4.1	心理案例	43
4.2	心理知识	43
4.2.1	人格概述	43
4.2.2	健全人格概述	46
4.2.3	常见的不健康人格类型	48
4.2.4	常见的人格障碍类型	52
4.2.5	大学生健全人格的培养途径	57
4.3	心理测试	59
4.4	心理拓展训练	60
<b>5</b>	<b>大学生的情绪管理</b>	<b>62</b>
5.1	心理案例	63
5.2	心理知识	63
5.2.1	认识情绪	63
5.2.2	情绪 ABC 理论	66
5.2.3	大学生常见不良情绪的管理	68
5.3	心理测试	72
5.4	心理拓展训练	73
<b>6</b>	<b>大学生的人际交往</b>	<b>74</b>
6.1	心理案例	75
6.2	心理知识	75
6.2.1	人际交往的内涵	75
6.2.2	人际交往中的心理效应	77
6.2.3	大学生人际交往常见的人际关系类型	78
6.2.4	大学生人际交往和谐的标准与建议	80
6.2.5	大学生人际交往原则	81
6.3	心理测试	84
6.4	心理拓展训练	85

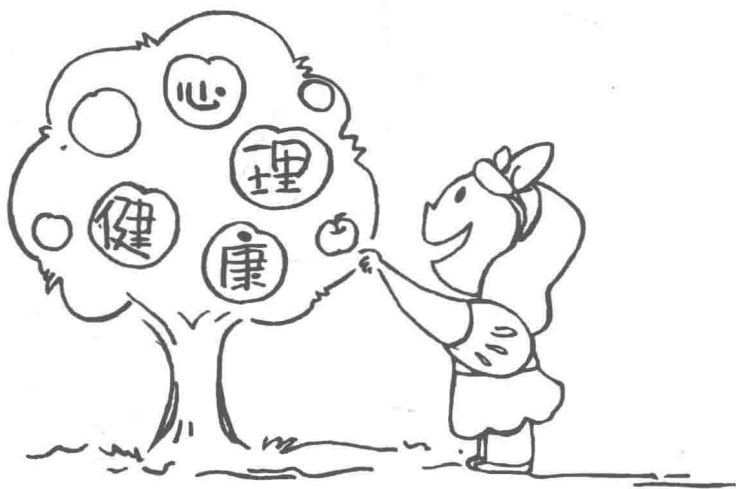
<b>7 大学生的学业成就</b> .....	87
7.1 心理案例 .....	88
7.2 心理知识 .....	88
7.2.1 大学的学习模式与特点 .....	88
7.2.2 大学生学习心理的特点 .....	91
7.2.3 大学生常遇的学习心理问题 .....	93
7.2.4 大学生常遇学业问题解决策略 .....	94
7.3 心理测试 .....	96
7.4 心理拓展训练 .....	100
<b>8 大学生心理危机干预与预防</b> .....	101
8.1 心理案例 .....	102
8.2 心理知识 .....	103
8.2.1 大学生心理危机的界定 .....	103
8.2.2 大学生心理危机产生的诱因 .....	106
8.2.3 大学生心理危机的特点 .....	109
8.2.4 大学生心理危机的类型 .....	110
8.2.5 大学生心理危机的诊断 .....	112
8.2.6 大学生心理危机的干预 .....	114
8.2.7 大学生心理危机的预防 .....	117
8.3 心理测试 .....	121
8.4 心理拓展训练 .....	125
<b>9 大学生的人生目标</b> .....	126
9.1 心理案例 .....	127
9.2 心理知识 .....	129
9.2.1 在校大学师范生人生目标取向现状 .....	129
9.2.2 大学生如何定位自己的人生目标 .....	131
9.2.3 影响大学生实现自己人生目标的因素 .....	133
9.2.4 大学生如何实现自己的人生目标 .....	136
9.3 心理测试 .....	141
9.4 心理拓展训练 .....	142

参考文献	144
附录 1 普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）	151
附录 2 高等学校学生心理健康教育指导纲要	157
附录 3 哈佛大学推荐的 20 种保持人生快乐的方法	163
附录 4 大学生的人生标杆问卷	170
后记	173



# 大学生心理健康教育概述

健康的心理是我们拥有美好生活的基础与保障，是我们面对人生困难与挫折的力量源泉。



本章首先主要讲述心理健康教育的缘起，以及心理健康教育在国内外的发展现状；其次阐述了心理健康教育概念的内涵及界定；最后提出了大学生心理健康的标准。

## Ψ 1.1 心理案例

### 马加爵事件

2004年2月13—15日，云南大学生命科学学院生物技术专业学生马加爵在鼎鑫学生公寓6栋317室，用重锤杀害了他的四个同窗，制造了一起全国高校罕见的令人震惊的四人命案。3月15日，马加爵在海南三亚落网。马加爵事件，对他自己，对他的家庭，对受害者及其家人，对我们的教育而言，都是一个惨痛的教训，令人深思。

面对马加爵事件，我们提出了很多疑问：“风华正茂的马加爵为什么会去残忍地杀害自己的同学？”“杀人行为背后的心理原因是什么？”“马加爵是怎样一个人？”“作为大学生的马加爵存在哪些人格缺陷和不解的心结？”“马加爵事件留给我们的反思是什么？”

下面我们一起就此事件从心理学的角度来作些分析。

### 马加爵的心理人格分析

马加爵的人格是有缺陷的、有障碍的，他的人格障碍类型为边缘型人格障碍。冰冻三尺非一日之寒，边缘型人格障碍的形成时间较长，有一个不良心态的累积过程，它的发生经常与幼年的心理发育不良、儿童期精神创伤及成长经历中人际关系的失败有关。心理发育不良源于早年亲子关系的不和谐，主要表现为亲人误读或漠视孩子的需求，即孩子的情感依附对象不能正确理解他的行为所表达的含义，不能对他的要求做出合适的反应。主要表现在以下几个方面。

(1) 表面朴实却敏感多疑，极度自卑。奥地利著名心理学家阿德勒(Adler)在《自卑与超越》一书中认为，自卑是人的行为的原始决定力量，人对某些缺陷的补偿是自卑的重要内容和表现。

(2) 渴望温暖、友爱，却处理不好人际关系，缺乏安全感，灵魂深处非常孤独。马加爵平时有两种突出行为表现：一是有意把头发剪得很短，这样看起来比较凶悍；二是喜欢在夜深人静的时候上网浏览并下载武侠小说。也许只有这样的方式和这样的夜晚才能让他找到安全感。

(3) 面对现实中与他人的差异无法适应, 社会公平感严重缺失, 仇视社会。马加爵早在上初中的时候, 心里就有许多不平衡, 把“公平”看得很重。在当今社会生活里我们每个人都会遇到种种原因所带来的现实差异, 比如, 经济上的贫富差异, 地域上的城乡差异, 文化上的传统与现代、都市与乡村、虚拟与现实及中西文化差异等。现实差异会给人们带来心理反差, 我们只有敢于、勇于去面对这种现实, 以积极的心态去认识、适应并改变它, 做有效的自我调整, 才能达到心理平衡, 维持心理健康。但是, 我们看到, 马加爵在生活中和别人相处, 当发现自己在很多方面不如别人的时候, 他无法承受、适应这种心理反差, 不能进行有效的自我调整, 他的心理无法达到一种平衡。他的社会公平感严重缺失, 认为社会存在极大的不公平。他的内心充满了抱怨与仇恨。

(4) 自负、好胜、自尊心很强却毫无自我价值感, 内心十分压抑, 丧失自尊。每次同别人闹不愉快, 他从不反思自己, 总认为是别人找麻烦。

(5) 缺乏自我认识, 对前途感到迷惘。正确的自我观、人生观和价值观是个体健康人格结构中的一个重要组成部分, 是个体心理健康的基石。然而, 在大学里, 马加爵不善言辞, 人际交往相对乏能, 在生活、学业、人际交往等方面有许多不如意, 他感到处处不如别人, 只看到自己的缺点, 看不到自己的优点, 拿自己的缺点与他人的优点相比较, 看不到自己的前途, 这导致了他成为自卑者、失败者。

### 马加爵事件的反思

考察马加爵的经历, 是一个悲剧, 它留给我们的反思是什么?

对于个体来说, 什么是正确的人生观、价值观? 怎样正确认识自我、完善自我? 怎样与他人相处? 怎样面对挫折、失败? 怎样排解心中不良情(心)结? 这些都值得每一个人深思。

马加爵事件也使我们认识到, 个体在社会转型期和人生的转折点, 一定要调整好自己的心态, 树立正确的自我观、人生观、价值观, 正确认识自我, 用积极的人生观去面对现实、应对挫折, 这样才能实现自己的人生理想; 反之, 在价值观念日趋复杂化、多元化的社会里, 一个人极易迷失自己, 并最终丧失自己。

马加爵事件更让我们看到心理健康教育的重要性和必要性，每一个人都要关注自己的心理健康。正如联合国专家断言：时代呼唤心理健康，人才需要心理健康，健康心理将成为21世纪对人才的无声选择。

我们满心盼望能够通过心理健康知识的普及、心理案例的教育及相关的心理测试，帮助每一位大学生更好地认识自我、不断地提升自我、逐渐地完善自我，将来能够成为祖国所期盼的有文化、有学识、有能力、身体健康、人格健全的新型人才，为祖国建设奉献自己的一份力量。

## Ψ 1.2 心理知识

### 1.2.1 心理健康教育的缘起

#### 1.2.1.1 心理健康教育的产生与发展

心理健康教育最早的雏形是“心理辅导”。心理辅导这种教育服务的形式最早出现在美国，它的起源可追溯到1900年。由于当时工业革命的影响，美国的纽约、芝加哥、波士顿和底特律等大城市的工商业迅速发展，加上各地移民大量涌入，社会问题与日俱增，给人们的生活带来了许多忧虑和困扰。为了顺应这种社会发展现状，心理辅导工作便应运而生了。

1908年，心理学家帕森斯（Parsons）在波士顿成立了一个职业辅导中心，专门辅导青年人对自我能力和志趣的认识，以便其寻找到合适工作。这项服务在美国大受欢迎，帕森斯被誉以“辅导之父”的美称。与此同时，美国一位大学生比尔斯根据自己患躁郁症住进精神医院的亲身经历和体验，出版了《一颗找回自我的心》一书，引起美国大众对心理卫生工作的注意和重视。1909年，由比尔斯发起成立了美国全国心理卫生委员会，其宗旨是防止心理异常和精神疾病的产生，增进人的心理健康。

当心理辅导运动在美国各地兴起的时候，心理辅导作为学校教育的一门科目也在社会发展形势的求下设立了。辅导员由一般教师兼任，辅导内容主要有心理健康辅导与职业辅导，辅导方法主要是一对一的面谈，提供经验性的帮助。那时缺少辅导的理论指导，也缺少谈话的技巧及评定手段等技术。

在第二次世界大战后，心理辅导逐渐发展成为一门学术性的学科，心理测验和辅导技巧也日益受到重视。学校的心理辅导内容也不再限于职业或适应问题，而对个人的全面发展问题给予更多的关注。再后来，逐渐产生了各种注重个性和人的整体发展的辅导模式，尤其是以情感交流为基础的新型辅导方式越来越受到重视。如心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）在1942年出版的《咨询和心理治疗》一书中，提出受导者在咨询过程中应改变以往的被动地位，自由决定咨询的方向和进展。这种理论受到人们的认可和赞同。

心理辅导的经验和技术在20世纪40—50年代随着辅导理论与实践的刊物、著作和心理测验等大量涌现，得到了进一步的推广和提高，辅导的模式也日渐增多。进入70年代后，世界各国都十分重视学校心理辅导，每年由政府拨出大量资金资助辅导工作的开展。在苏联人造卫星上天这一重大新闻的震动下，美国联邦政府于1958年有针对性地颁布了《国防教育法》，指定学校要推行辅导及评估计划，识别天才及发育迟缓的学生并因材施教；与此同时，在大学也不断增设辅导训练课程，并给辅导工作提供专门的经费。由于各国政府的重视、扶持和投资，加上辅导的价值和功能日益得到社会的认可，学校心理辅导工作发展很快，建立了由小学至大学的完整的辅导体系。欧美各国的中小学均设置“心理辅导中心”，大学则普遍设置“学生人事服务处”与“心理辅导中心”，由受过心理辅导专业训练的人员提供各项咨询、辅导与测验服务；另外，辅导的专业性日益增强，有一批经过严格训练的辅导队伍，有一套行之有效的辅导理论和技巧，可以为不同层次的学生提供服务。

20世纪50—60年代，西方国家就在学校、社区设立了心理咨询、心理辅导或心理治疗门诊。80年代以前，心理健康教育的重点放在个别有心理问题的学生身上。80年代以后，从事心理辅导的心理学工作者才开始将注意力转移到全体学生身上，特别注意学生心理素质的提高。此时，有关学生的心理辅导课程相继出来，学校的心理健康教育课程也就以不同的模式产生了。

#### 1.2.1.2 学校心理健康教育的模式及特点

在西方国家，学校心理健康教育（心理辅导）的模式主要有两种：单独

的心理训练课程模式和把心理辅导纳入核心课程社会学模式，而且每一种心理健康教育课程的模式都具有一定的特点。

(1) 单独的心理训练课程模式就是把它辟为单独的一门课，由班主任来担任授课教师，两周1课时，一学年16课时，主要以训练学生的某种能力为主，如人际交往技能训练、自信心训练、学习能力训练等。单独的心理训练课程模式的最大的特点是根据学生原有的认知水平，分解训练目标，逐步强化，最后达成目的。

单独的心理训练课程模式主要有以下特点：①可以保证给每个学生机会。特别是把那些平时不太引人注目但数量较多的学生作为关注的焦点，给予他们足够的机会，保证他们的参与；②教师可以在这样一堂单独的心理训练课程上尽可能地提供和创造条件，使学生成为心理辅导中的“主角”，将学生的主体地位具体化，并让他们意识到这一点，使学生“理直气壮”地倾诉心声、宣泄情感、发表意见等；③不同个性的学生有不同的心理需求，因此单独的心理训练课程的开设与设计并不一定符合每一个学生的实际需要，在实施过程中会有许多意想不到的情形出现，这对教师的素质提出了更高的要求，例如，要求教师必须蹲下来看学生，以同样的坦诚来获取学生的信任，对学生的反应或表现进行及时的把握和有力的挖掘，而不是视而不见或给予苍白无力的点评。

(2) 把心理辅导纳入核心课程社会学模式是指心理辅导作为社会学课程的一部分，由社会学课程教师来承担，上课以活动为主。在活动中把学生分成若干小组，每组有4—6人，在教师的组织下，分别开展活动。让学生在活动中自己发现、体验某些心理状态，以此来改变认知观念，接受行为训练，提高心理技能。

把心理辅导纳入核心课程社会学模式的主要特点如下：①心理辅导课程可与社会学课程适当地融合在一起，不必要有明显的区别；②易于进入学生的内心世界。教师所有的准备都可以从学生出发，学生平时的思想观点、兴趣爱好、行为方式等都可以作为社会学课程的主题。由此教师可以引起学生的共鸣，获得他们的认同。因为只有令学生产生亲切感、认同感，学生才会进一步考虑和接纳教师的意见。

下面，我们就列举西方国家社会学教师在社会学课中渗透心理辅导的成

功案例：一天，一位名叫保罗的老师在教室给他的学生们上课，他先把一瓶牛奶放在桌子上，沉默不语。同学们不明白这瓶牛奶和这节课有什么关系，只见他忽然站了起来，一巴掌把那瓶牛奶打翻在地上，同时大喊了一句：“不要为打翻的牛奶哭泣！”然后他叫所有同学围拢到前面仔细看那破碎的瓶子和流淌着的牛奶。老师一字一句地说：“你们仔细看一看，我希望你们永远记住这个道理：牛奶已经淌完了，不论你怎样后悔和抱怨，都没有办法取回一滴。你们要是事先想一想，加以预防，那瓶牛奶还可以保住，可是现在晚了，我们现在所能做到的，就是把它忘记，然后注意下一件事！所以我们要忘记昨天的失败，然后注意我们应做的下一件事。”

说完后他就开始让学生回忆自己入学以来的两三个成功事例，并写在心理辅导专用本上。要求学生回忆出细节，因为记忆越细致，越能产生积极的情绪体验，使他们全身心地沉浸在成功的氛围中。于是学生们纷纷开始回忆，脸上的表情丰富起来，课堂气氛逐渐变得轻松。然后，保罗老师请学生进行小组交流，以前后两桌为一小组，互相传看笔记本。要求每人以赞赏的眼光去看其他同学的笔记，分享他人成功的喜悦。之后，全班进行交流，每组推选一位同学发言介绍自己的成功经历。

保罗最后总结道：“今天，我们一起度过了一段美好难忘的时光，重新感受到了阳光的明媚。今后，我们可能还会遇到挫折，但我们会记住这节课上的名言：‘不要为打翻的牛奶哭泣。’”在这一节社会学课上，保罗老师很好地将心理健康的辅导渗透于其中，既达到了社会学课的目的，也达到了心理辅导的目的。

### 1.2.1.3 学校心理健康教育的多样化形式

美国高校心理健康教育工作的主要形式有：个别咨询、团体咨询、课程设置、研讨会、学生自我保健教育和健康图书馆等，其中研讨会、学生自我保健教育和健康图书馆是三种十分有效和普及的心理健康教育工作形式（许之屏，2007）。

研讨会的主题十分广泛，经常围绕着学生中存在或易于出现的一些问题展开讨论，使参与的学生从中体验心理的细微变化，进行自我反思与反馈，领悟其中的道理，达到自我教育的目的。这种活动强调互动性和灵活性，学

生比较感兴趣并乐于参与。

学生自我保健教育主要指某些学生需要心理健康方面的帮助或咨询时，其周围的同学（也称中间联系者）能给予一定的帮助、服务或指导，最终达到自我教育、自我服务、自我调适的目的。它强调学生之间的互动、互助。中间联系者每年参加至少20个小时的心理健康相关问题的培训，从而对其他同学提供个人帮助，诸如回答关于心理健康方面的问题、告知校内可利用资源及指导如何正确地利用医疗设施等。中间联系者还设有咨询中间联系者网站，通过网上交流，他们会对大部分学生的提问进行解答、释惑，并予以反馈。

健康图书馆或健康资料中心在美国一流大学多有设立。如斯坦福大学的健康图书馆里面有各种书籍（包括杂志、推荐文章、专题小册子等）和录像带，既有专业性的，也有通俗化的，学生可以借阅。其中包含的主要内容有：关注自我、心理健康、饮酒、毒品、性健康、性骚扰等。学生可以在那里学会调整自己的状态、选择健康的生活方式、预防心理疾病等。

我国在1991年就已经成立了大学生心理咨询专业委员会。全国许多高校也都相继成立了心理健康指导机构，开设了心理健康教育课程，建立了心理辅导室，举办了学生心理健康教育讲座等。目前，我国高校心理健康教育的主要形式为个别咨询、团体咨询和课程设置，这也是国内高校心理健康教育工作普遍熟悉的形式。

## 1.2.2 心理健康与心理健康教育

### 1.2.2.1 健康与心理健康的界定

世界卫生组织于1948年在其宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》宣称：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态。”又提出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内的一项重要社会性目标。”

1989年，世界卫生组织提出21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括身躯健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”其增加的内容是心理健康。