

# 大学生 心理健康

马纪岗 / 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 大学生 心理健康

马纪岗 / 主 编  
姚恩菊 / 副主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生心理健康/马纪岗主编. —北京:北京师范大学出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-303-24007-4

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444 ②B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 180190 号

---

营销中心电话 010-58805072 58807651  
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

---

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

出版发行:北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河兴达印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16  
印 张: 13.75  
字 数: 265 千字  
版 次: 2018 年 8 月第 1 版  
印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷  
定 价: 39.00 元

---

策划编辑: 何琳      责任编辑: 王星星  
美术编辑: 李向昕      装帧设计: 锋尚设计  
责任校对: 陈民      责任印制: 马洁

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



## 序

德是育人的灵魂统率，是一个国家道德文明发展的显现。坚持“育人为本，德育为先”的育人理念，把“立德树人”作为教育的根本任务，为郑州工商学院校本教材建设指引了方向。

立德树人，德育为先。教材编写应着眼于促进学生全面发展，创新德育形式，丰富德育内容，将习近平新时代中国特色社会主义思想渗透至教材各个章节中，引导广大学生努力成为有理想、有本领、有担当的人才，使他们真正做到像习近平总书记在十九大报告中要求的“坚定理想信念，志存高远，脚踏实地，勇于做时代的弄潮儿”。

立德为先，树人为本。要培养学生的创新创业能力，强化创新创业教育。要以培养学生创新精神、创业意识与创业能力为核心，以培养学生的首创与冒险精神、创业能力和独立开展工作等能力的提升为教育指向，改革教育内容和教学方法，突出学生的主体地位，注重学生个性化发展，强化创新创业教育与素质教育的充分融合，把创新创业作为重要元素融入素质教育。

郑州工商学院校本教材注重引导学生积极参与教学活动过程，突破教材建设过程中过分强调知识系统性的思路，把握好教材内容的知识点、能力点和学生毕业后的岗位特点。编写以必需和够用为度，教材内容适应学生的知识基础和认知规律，深入浅出，理论联系实际，注重结合基础知识、基本训练以及实验实训等实践活动，培养学生分析、解决实际问题的能力并提高学生实践技能，突出技能培养目标。



## 前言

近些年,随着改革开放的日益深入,我国经济建设突飞猛进,社会变革和经济文化的多元化日渐加速,形势变化带给大学生无限的发展契机,也使他们产生了许多迷茫和困惑:如何规划自己的人生?如何安排自己的学习和生活?如何实现自己的人生价值和社会价值?在追求发展的道路上,一部分大学生的根基——身心素质凸显脆弱。学院立足学生身心现状,不断推进身心素质训练工程,通过实践提高学生的身心素质。同时我们也认识到心理健康教育是一项系统工程,贯穿于大学教育的每个环节,其中心理健康教育课程是普及心理健康知识的重要途径之一。鉴于此,我们组织从事大学生心理健康教育的一线教师,编写了本教材。

本书根据教育部《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》(教党〔2017〕62号)文件精神编写,从身边案例、心理理论、提高技能、反省领悟等层面逐步展开,八个主题内容(心理健康概述、自我认识、做情绪的主人、做个受欢迎的人、大学生恋爱与性健康、高效学习与成长、直面挫折与压力、做一个幸福的大学生)贴近学生实际心理需要,知识讲授与活动体验紧密联系,专业理论和实践操作融会贯通,让学生的学习有理可依,有例可循。本书具体编写情况为:马纪岗编写第二章,第五章第一节、第二节,第七章;姚恩菊编写第三章,第四章第一节;贾丹丹编写第一章,第五章第三节;孟凡编写第六章,第四章第二节;陈艳鹤编写第八章,第四章第三节。在编写过程中,郑州工商学院教务处给予了大力支持,从选题到成书的每个环节都给予了多方面的帮助,在此表示衷心的感谢!

由于时间仓促,再加上学识所限,书中难免会有不足和疏漏之处,敬请各位读者和专家同行不吝批评指正,以便我们再版时加以改进。

马纪岗

2018年8月1日



# 目 录

CONTENTS

## 第一章

### 心理健康概述 // 1

心灵导航 // 2

心灵感悟 // 3

学习目标 // 3

第一节 心理与健康 // 3

一 健康与心理健康 // 4

二 大学生心理健康的标准 // 6

第二节 大学生常见心理问题 // 9

一 心理问题与状态 // 10

二 大学生常见的心理问题 // 11

第三节 大学生心理健康的培养 // 13

一 大学生心理发展特点 // 14

二 大学生心理健康的培养 // 15

本章小结 // 20

## 第二章 自我认识 // 22

心灵导航 // 23

心灵感悟 // 23

学习目标 // 24

第一节 自我认识 // 24

一 自我认识概述 // 25

二 大学生自我认识的误区 // 27

第二节 自我成长 // 30

一 天生我材必有用 // 31

二 心有多大，梦想就有多大 // 32

三 “自我实现”因你而独特 // 33

第三节 自我完善 // 34

一 客观认识自我 // 35

二 积极悦纳自我 // 36

三 合理调控自我 // 37

四 不断超越自我 // 41

五 增强自信训练 // 42

本章小结 // 43

## 第三章 做情绪的主人 // 45

心灵导航 // 46

心灵感悟 // 47

学习目标 // 47

第一节 正确认识情绪 // 47

一 情绪是什么 // 48

二 情绪的来源 // 50

三 情绪的分类 // 51

第二节 合理觉察情绪 // 56

一 识别情绪 // 57

二 觉察情绪 // 58

- 第三节 积极管理情绪 // 62
- 一 健康情绪的标准 // 64
- 二 情绪管理的原则 // 65
- 三 情绪管理的技巧 // 65
- 本章小结 // 73

## 第四章

### 做个受欢迎的人 // 75

- 心灵导航 // 76
- 心灵感悟 // 76
- 学习目标 // 77
- 第一节 人际关系的内涵 // 77
- 一 人际关系 // 78
- 二 人际交往的重要性 // 80
- 第二节 人际交往的影响因素 // 85
- 一 心理效应——对他人的认知偏差 // 86
- 二 心理品质障碍——对自己的认知偏差 // 89
- 第三节 人际交往的原则和技巧 // 91
- 一 人际交往的原则 // 92
- 二 人际沟通的技巧 // 94
- 本章小结 // 100

## 第五章

### 大学生恋爱与性健康 // 102

- 心灵导航 // 103
- 心灵感悟 // 105
- 学习目标 // 105
- 第一节 关于爱情 // 105
- 一 爱情的类型 // 106
- 二 爱情的特征 // 108
- 三 爱情的产生 // 109
- 第二节 大学生恋爱心理 // 111
- 一 大学生恋爱心理的特点 // 112

二 大学生必须学会鉴别爱情 // 114

三 培养恋爱的能力 // 117

**第三节 大学生性心理问题及调适 // 120**

一 性心理发展过程 // 121

二 大学生性心理的基本特征 // 123

三 性心理困扰 // 125

四 性心理健康与调试 // 127

本章小结 // 132

## 第六章

## 高效学习与成长 // 134

心灵导航 // 135

心灵感悟 // 136

学习目标 // 136

**第一节 学习动机——成长为更好的自己 // 136**

一 为何迷茫没动力 // 137

二 摆脱迷茫的借口 // 138

三 明确学习的动力 // 140

**第二节 学习内容——大学生通用胜任力 // 147**

一 大学生通用胜任力核心概念 // 148

二 大学生通用胜任力的内涵 // 148

三 大学生通用胜任力学习清单 // 149

**第三节 学习方法——POA 促进行动能力 // 152**

一 什么是 POA // 153

二 POA 实施案例——高效阅读四步走 // 155

本章小结 // 159

## 第七章

## 直面挫折与压力 // 160

心灵导航 // 161

心灵感悟 // 161

学习目标 // 162

**第一节 直面现实——挫折是人生必经之路 // 162**

一 挫折是人生必经之路 // 163

- 二 大学生的挫折与压力源 // 165
- 三 大学生的挫折与压力源评估 // 168
- 第二节 培养韧性——强复原力促进自身成长 // 170
  - 一 心理韧性的内涵与评估 // 172
  - 二 心理韧性与心理健康的关系 // 174
  - 三 自律是抗挫折的基础 // 174
  - 四 大学生心理韧性培养策略 // 176
- 本章小结 // 180

## 第八章

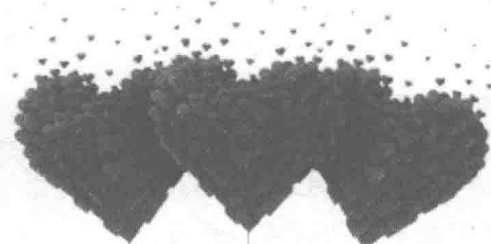
### 做一个幸福的大学生 // 181

- 心灵导航 // 182
- 心灵感悟 // 182
- 学习目标 // 183
- 第一节 什么是幸福 // 183
  - 一 幸福的定义 // 184
  - 二 幸福的标准 // 184
- 第二节 幸福的迷思 // 186
  - 一 幸福来自金钱吗 // 187
  - 二 幸福等于拥有更多吗 // 188
  - 三 幸福等于完美无缺吗 // 190
  - 四 幸福总光顾别人家吗 // 191
- 第三节 如何获得更多幸福 // 193
  - 一 珍爱生命 // 195
  - 二 积极的心态 // 196
  - 三 提升感知幸福的能力 // 197
- 本章小结 // 202

练习题答案 // 203

参考书目 // 207

第一章



# 第一章

## 心理健康概述



## 心灵导航

一位哲人曾经讲过一个故事：

一名少妇投河自尽，被正在河中划船的老艄公救上了船。

艄公问：“你年纪轻轻的，为何寻此短见？”

少妇哭诉道：“我结婚两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又不幸病死，你说，我活着还有什么乐趣？”

艄公又问：“两年前你是怎样过的？”

少妇说：“那时候，我自由自在、无忧无虑。”

“那时候你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前，现在你又自由自在、无忧无虑了。”

少妇听了艄公的话，心里顿时产生了一条活路，便告别艄公，高高兴兴地跳上了对岸。

这个故事告诉人们：人的心态是可以随时随地转化的，有时变好，有时变坏。同样一件事，如果你往好处想，心情就会变好；如果你往坏处想，心情马上就会变坏。

好心情可以给你信心，成就你的事业；可以帮助你战胜困难，走出逆境；可以帮助你挑战命运，重新点燃生命之灯……同时，一个精神充实、生活充满快乐的人，也必然是一个心理健康的人。而心理健康是生理健康的基础，是延年益寿的保证。

来源：<https://wenku.baidu.com/view/73e05023102de2bd970588a1.html>.



## 心灵感悟

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀



## 学习目标

1. 了解心理健康的标准。
2. 理解大学生常见的心理问题。
3. 掌握大学生心理健康培养的方法。

## 第一节 心理与健康

2000年，在北京举行的国际传统医学研讨会上，加拿大皇家医学院院士、华人医学家谢华真教授首次提出了健商的概念。健商即健康商数，即懂得如何保持健康的意思。健康是1，事业、爱情、金钱、家庭、友谊、权力等是1后面的零，所以只有1的人生是远远不够的，但是失去了1(健康)，后面的0再多对你也没有任何意义。因此，心理健康已经成为社会关注的一个重大问题。

### 身边的故事

#### 案例一：药家鑫事件

2010年10月20日，药家鑫驾车从西安外国语大学长安校区返回市区途中，将前方在非机动车道上骑电动车同方向行驶的被害人张妙撞倒。药家鑫恐

张妙记住车牌号找其麻烦，即持尖刀将张妙杀死，逃跑途中又撞伤二人。同月22日，公安机关向其询问被害人张妙被害案是否系其所为，药家鑫矢口否认。同月23日，药家鑫在其父母陪同下到公安机关投案。

来源：<http://news.66law.cn/a/20140612/515.html>. 有删改。

### 案例二：博士跳楼

2011年清晨4时30分左右，中山大学北校区靠近烈士陵园的综合楼突然传来“嘭”的一声闷响，该校一名分子生物学专业的博士生跳楼自杀。中山大学一名知情人士证实，死者28岁，第二年就要博士毕业了。初步了解，该学生跳楼的原因主要是一篇论文写得不好。

来源：[http://edu.163.com/14/0116/10/7753RJO700293L7F\\_mobile.html#](http://edu.163.com/14/0116/10/7753RJO700293L7F_mobile.html#). 有删改。

### 案例三：复旦大学投毒案

2013年4月1日，复旦大学一名2010级在读医科研究生因身体不适住院，入院后，病情加重，先后出现昏迷、肝功能衰竭等症状，不久后离开人世。经警方调查显示，该生寝室饮水机残留水中存在某种有毒化合物成分，4月12日，警方基本认定同寝室某同学存在重大作案嫌疑。

来源：<http://learning.sohu.com/s2013/poison/>. 有删减。

### 【想一想】

1. 作为一名大学生，为什么会做出这样极端的行为？
2. 如果遇到类似的事情，你会怎样做？

这些案例中的自杀者或谋害他人者都有一个共同的特点：身体上没有太大问题，但是存在着很严重的心理问题，而这些心理问题最终导致他们做出这些极端行为。

## 一 健康与心理健康

### (一) 健康

传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。1989年，世界卫生组织对健康给出了新的定义，即“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”。其中心理健康是健康的重要组成部分。

### 【心理百科】

#### 健康新概念

世界卫生组织将人的身心健康细化为八大标准，即“五快”“三良”。

“五快”是指：

(1)食得快：能快速吃饭而不挑剔，有很好的胃口，证明内脏功能正常。

(2)便得快：排泄轻松自如，证明肠胃功能良好。

(3)睡得快：上床能很快入睡，且睡得深，醒后精神饱满，证明中枢神经系统功能正常，且无内脏病理信息。

(4)说得快：说话流利，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。

(5)走得快：行动自如，转体敏捷，证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

“三良”是指：

(1)良好的人格：性格温和，意志坚强，乐观，具有坦荡胸怀与达观心境。

(2)良好的处世能力：看问题客观现实，能应对复杂的社会环境，待人接物合情入理。

(3)良好的人际关系：待人接物大度和善，不斤斤计较，能与人为善，助人为乐。

## (二)心理健康

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”

对于什么是心理健康，长期以来，人们试图给予定义。由于国内外学者所处的社会文化背景差异很大，大家研究问题的立场、观点和方法也不同，对于心理健康的含义至今仍未有统一的意见。

心理健康包含两层含义：第一，没有心理疾病，这是心理健康最基本的含义；第二，具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义。它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。

综合心理健康的各种定义，我们可以认为，心理健康是一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能做出良好的适应，并能充分发挥其身心潜能。

### 【心理百科】

#### 心理健康的认识误区

误区一 身体健康就是心理健康

身体健康就是心理健康，是人们对心理健康最常见的误解。世界卫生组织曾经在1981年指出这样的健康观念，健康不但指身体健康，还应该包括心理健康和良好的社会适应能力。所以身体健康并不意味着心理健康，它们既彼此独立，又相互依赖，只有同时具备了这两个条件，一个人才称得上真正的健康。

### 误区二 心理不变态就是心理健康

心理不健康包括许多形式，心理变态只是其中一种非常极端的形式。如果我们把人的心理分为白色区、灰色区和黑色区三个区域，白色区代表心理健康，黑色区表示心理变态，灰色区意味人处于心理健康和心理变态之间是可以互相转换的，心理调节合适的话，灰色就可以恢复为白色，心理调节不合适的话，灰色就会演变为黑色。从这种形象化的比喻上，我们就可以看出心理不变态并不意味着心理健康，它也许意味着个体处于心理健康和心理变态的中间地带。

### 误区三 有心理问题就表示患有精神病

现实生活中，许多人对心理问题都非常敏感，他们绝对不愿意承认自己有心理问题，因为他们认为承认自己有心理问题就是承认自己有精神病，把心理问题和精神病人混为一谈，这是一种非常伤人的误解。人们都会有许多心理困惑，如果不能很好地调节，就会变成心理问题，心理问题长期得不到解决，最后会发展为心理疾病。我们都会遇到心理问题，但一般情况下这些心理问题都不会发展为精神病，所以心理问题和精神病并不存在什么必然的联系。

### 误区四 心理问题只出现在少数人身上

在人的一生中，每个人都会遇到这样或那样的心理问题，只是有的人意识到了自己的心理问题，有的人没有意识到而已，或者有的心理问题比较严重，有的程度比较轻罢了。

## 二 大学生心理健康的标准

综合国内外学者的见解，根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，可以认为大学生心理健康的标准一般包括下述几个方面。

### (一)智力正常

智力正常是大学学习、生活最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证，因此是大学生心理健康的首要标准。

#### 【心理百科】

#### 智力量表

龚耀先于1981年主持修订了韦氏成人智力量表(1955年版)，该量表被称为中国修订韦氏成人智力量表(WAIS-RC)，其得分解释如下：

智力等级	IQ 范围	人群比例(%)
极超常	$\geq 130$	2.2
超常	120~129	6.7
高于平常	110~119	16.1
平常	90~109	50.0
低于平常	80~89	16.1
边界	70~79	6.7
智力缺陷	$\leq 69$	2.2

## (二)情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快，主要表现为：愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

### 【成长困惑】

小琳(化名)，女，18岁，以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她从此一蹶不振，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果被诊断为患了抑郁症。

目前一项对大学生抑郁症的抽样调查显示，大学生抑郁症患病率为23.66%，据此推算，北京患有抑郁症的大学生不少于10万人。在大学生中有抑郁现象的人比较多，主要原因是大学生的觉得自我价值没有得到很好的体现，对自己持否定态度。这样的学生一般情绪都比较低落、不稳定，他们不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易形成心理情绪积聚，学习、生活肯定会受到影响，有些学生情况严重，则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄，他们可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物，如网络。这就需要周围的人关注他们，给他们温暖。有这种情绪的大学生也要多和身边的朋友谈心、交流，释放出自己的压力，以缓解这些症状，从而恢复到正常状态。

## (三)意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中都有目的性，能适时地做出决定并运用