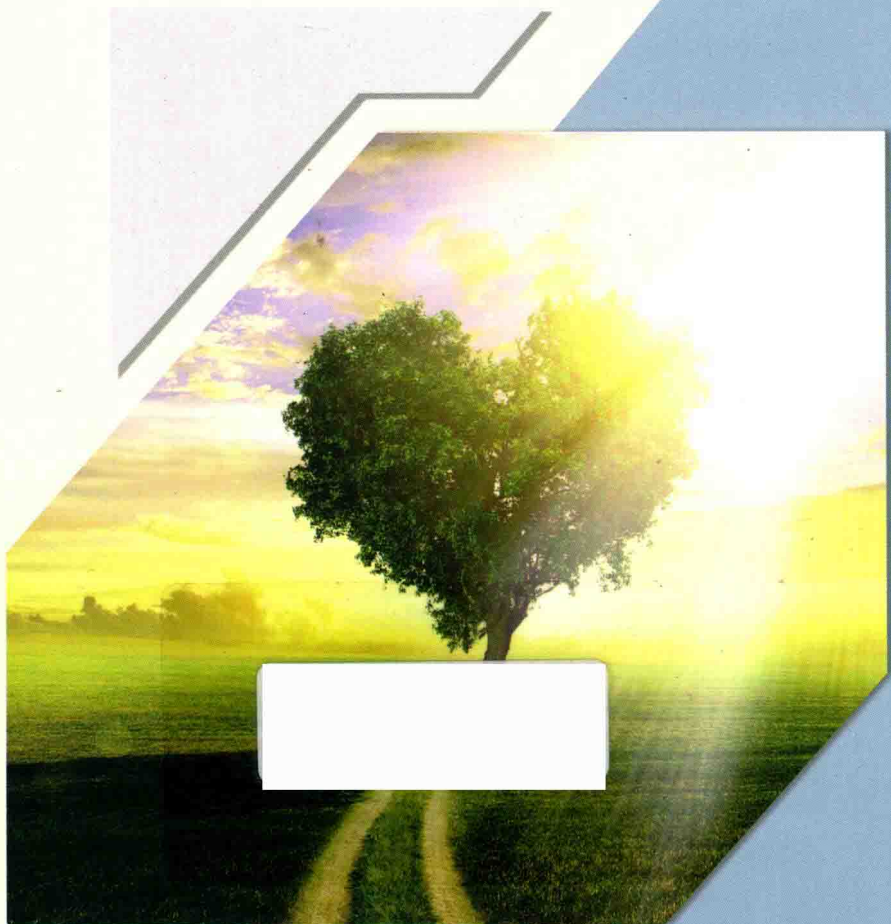


普通高等教育规划教材

# 大学生 心理健康理论与应用

主编 张宪民 杨俊

DAXUESHENG XINLI JIANKANG LILUN YU YINGYONG



中国林业出版社

# 大学生心理健康 理论与应用

张宪民 杨俊 主编

中国林业出版社

### 内 容 提 要

“授人以鱼,不如授人以渔”。本书以大学生为主体,以心理健康为核心,在心理学理论的指导下,着重讲授心理学的方法,使大学生既能够学习到心理学的理论,又能掌握处理心理问题和提升心理素质的操作方法。全书深入浅出,理论简要、技能易学,各章节的内容既短小精悍又丰富多彩。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康理论与应用/张宪民,杨俊主编. —北京:中国林业出版社,2019.8

ISBN 978-7-5219-0157-3

I. ①大… II. ①张… ②杨… 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138536号

---

## 中国林业出版社

策划编辑:周 喜

责任编辑:张 佳 童仁川

电 话:(010)83143561

---

出版发行 中国林业出版社(100009 北京市西城区德内大街刘海胡同7号)

电话:(010)83143500

<http://lycb.forestry.gov.cn>

经 销 新华书店

印 刷 固安县京平诚乾印刷有限公司

版 次 2019年8月第1版

印 次 2019年8月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.5

字 数 381千字

定 价 49.50元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

**版权所有 侵权必究**

## 本书编委会

主 编	张宪民	杨 俊		
副主编	蒋利明	欧阳稚文		
编 委	咎 旻	罗 玺	周 楚	
	陆平平	董蔚楠	邓 翔	

## 前言

大学生所处的年龄阶段,是成长过程中的一个重要阶段。他们的生理、心理特点决定了这个年龄阶段是学习的最佳时期,但同时也是内心冲突最多的时期。作为一名肩负着自己梦想、家庭期待和社会责任的大学生,在竞争日益激烈的社会发展过程中,他们的心理负荷也日益沉重。这就导致了在大学生群体中心理问题呈现出上升的趋势。

为了加强和改进大学生心理健康教育,在新形势下全面贯彻党的教育方针,认真贯彻落实《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,我们根据大学生的心理特点和实际需求编写了这本教材。

“授人以鱼,不如授人以渔”。本书以大学生为主体,以心理健康为核心,在心理学理论的指导下,着重讲授心理学的方法,使大学生既能够学习到心理学的理论,又能掌握处理心理问题和提升心理素质的操作方法。全书深入浅出,理论简要、技能易学,各章节的内容既短小精悍又丰富多彩。

本书具有以下特点:

一是系统性。本书涵盖大学生生活的主要方面,包括心理健康概述、环境适应、自我意识、人格发展、情绪管理、学习心理、人际关系、恋爱心理、压力应对、网络心理等,各章内容环环相扣,体系完整。

二是实用性。本书以理论为基础,结合大学生日常生活事例,旨在激发他们的动手意愿和实践能力,提升大学生的心理健康水平和心理素质。章节内各模块包括与内容相关的研究成果、做中学、案例分析、心理美文、新闻报道等。其中,案例分析完全隐去了来访者的个人信息并对案情做了技术处理,仅保留读者分析理解的内容。为满足对心理学有浓厚兴趣的大学生的需求,我们设计了测测自己、心理学研究和延伸阅读等模块。

三是可读性。全书内容简练,文字通俗易懂,应用了大量案例和资料,将抽象的理论形象化。内容上紧扣大学生日常学习和生活中常见的问题进行讲解,由浅入深,循序渐进;形式上贴近大学生的阅读习惯和对知识的兴趣点,具有很强的可读性和时代感。

四是操作性。本书注重实践和学生的个人体验,特别设计了做中学、测测自己等模块。这些模块中包含了大量由学生动手的实践和体验内容,有学生的个人思考、师生间的互动、同学间的讨论和全班的集体活动。活动设计有利于教师教学,也适合学生自己动手操作。

在本书编写的内容中,我们参考了有关的文献、资料、心理学研究成果等,在此向原作者致谢。我们还参考了一些网络资料并注明了来源,对原作者信息不详的资料,我们对其作者一并表示深深的敬意和由衷的感谢。

由于时间仓促以及编者水平有限,本书难免有疏忽与错漏之处,敬请专家、同行及广大读者批评指正。

编者

2019年6月

# 目录

## 第一章 大学生心理健康概述 | 001

- 第一节 心理与心理健康 .....001
- 第二节 大学生心理健康的培养 .....008
- 第三节 大学生心理问题与心理咨询 .....013

## 第二章 大学生的环境适应 | 023

- 第一节 大学生的角色转变 .....023
- 第二节 大学生的环境适应 .....031
- 第三节 大学生环境适应问题的调适 .....039

## 第三章 大学生的自我意识 | 051

- 第一节 自我意识概述 .....051
- 第二节 大学生自我意识的发展 .....059
- 第三节 大学生健康自我意识的培养 .....065

## 第四章 大学生健全人格的培养 | 075

- 第一节 人格概述 .....075
- 第二节 大学生常见人格问题及调适 .....087
- 第三节 大学生健康人格的培养 .....090

## 第五章 大学生的情绪管理 | 099

- 第一节 情绪概述 .....099
- 第二节 大学生常见的情绪困扰 .....107
- 第三节 大学生健康情绪的培养 .....115

**第六章 大学生的学习心理 | 126**

- 第一节 学习心理概述 .....126
- 第二节 大学生常见学习心理问题及调适 .....131
- 第三节 大学生良好学习心理的培养 .....143

**第七章 大学生的人际关系 | 151**

- 第一节 人际关系概述 .....151
- 第二节 大学生常见人际关系问题及调适 .....162
- 第三节 大学生良好人际关系的培养 .....167

**第八章 大学生的恋爱与性心理 | 180**

- 第一节 爱情概述 .....180
- 第二节 培养大学生爱的能力 .....185
- 第三节 大学生性心理及性健康的维护 .....196

**第九章 大学生压力与挫折应对 | 203**

- 第一节 压力与挫折概述 .....203
- 第二节 压力与挫折对大学生的影响 .....211
- 第三节 大学生压力与挫折心理的调适 .....218

**第十章 大学生的网络心理健康 | 230**

- 第一节 大学生的网络心理概述 .....230
- 第二节 大学生常见的网络心理问题 .....239
- 第三节 大学生健康网络心理的培养 .....248

**参考文献 | 255**

## 大学生心理健康概述

健康的人不会折磨他人,往往是那些曾受折磨的人转而成为折磨他人者。

——卡尔·荣格

我在实验室中的座椅显得小了,而这个世界的问题则变得大了。渐渐地我得出结论,为了超越人类的非理性,人们必须研究心理自身的作用。

——雷蒙德·B·卡特尔

### 第一节 心理与心理健康

#### 一、心理概述

##### 1. 心理的定义

心理是大脑的机能,是对客观现实的反应。

(1)心理是大脑的机能。在历史上一个相当长的时期里,人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官。随着时代的进步,科学的发展,经验的积累,人们才逐渐认识到产生心理活动的器官是脑。

俄国生理学家伊万·谢切诺夫1863年在其著作《脑的反射》一书中,对心理过程作了生理分析,指出有意识和无意识生命现象的一切动作按其起源来说都是反射。此后,著名生理学家巴甫洛夫提出的高级神经活动学说,进一步科学地揭示了心理活动的脑机制。

其实,常识也告诉我们脑是心理活动的器官。人们在睡眠或酒醉时,心脏活动与清醒时并无多大差别,但精神状态却与清醒时大不一样。所以通过人们生活的经验、临床的事实,以及脑解剖、生理研究所获得的大量资料证明,脑才是心理活动的器官。

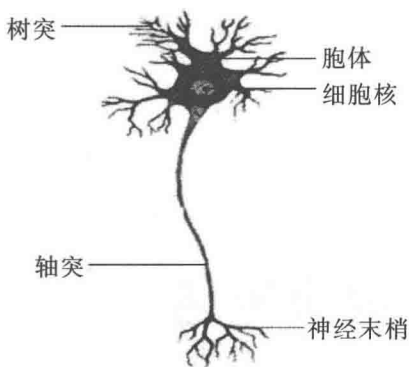


图 1-1 神经元结构示意图

心理现象是生物神经活动的产物,是神经系统规律性活动的结果,然而神经系统和机体的其他器官一样,都是由细胞组成,我们把由细胞体、树突和轴突所组成的神经细胞叫做神经元(见图 1-1),它是神经系统的基本结构单位和功能单位。

(2)心理是对客观现实的反应。所谓客观现实,是指存在于主体意识以外的一切事物,包括自然现实、社会现实和主体自身的机体状况。客观现实是心理的源泉,人的心理活动无论简单还是复杂,其内容都可以从客观现实中找到依据。

社会实践是人心理发生、发展的根源,西方心理学研究者曾做了不少环境剥夺、情感剥夺、感觉剥夺的实验,实验证明人的心理的产生、发展离不开社会环境的刺激与影响。人在参与社会实践活动时,感觉器官会协同身体其他组织对人的心理活动进行影响。新生儿从遗传获得本能行为,然后逐渐在与成人交往中学会了说话,在游戏活动中学会了交友,在学习活动中学会了思考、计算,在不断的社会化过程里形成自己独特的个性。人的心理通过实践活动从不成熟走向成熟,从低级走向高级。人的心理不仅在实践活动中发生和发展,而且还要受到实践活动的检验。

心理是对客观现实主观能动的反应,同样的事情发生在不同的人身上,可能会有完全不同的结果,这是因为每个人的知识、经验、成长环境、需要、动机都不尽相同。人们在面对客观现实的时候会按照自己的愿望来主动调节行为,甚至是有目的地改造自然、改造社会。

## 2. 心理现象概述

心理学家一般把心理现象分为两大部分:一部分为心理过程,它是从动态方面对心理现象进行阐述;另一部分是个性心理,它是从静态即相对稳定的方面阐述心理现象。心理现象的构成如图 1-2 所示。

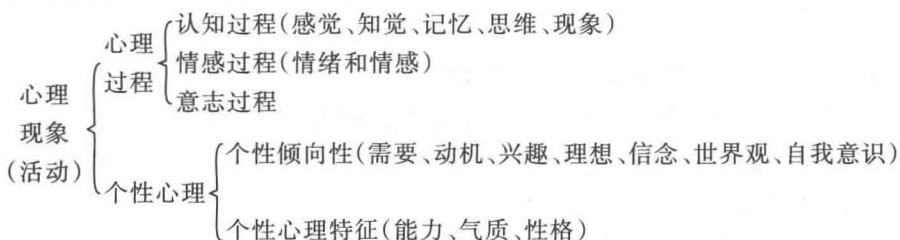


图 1-2 心理现象的构成

(1)心理过程。心理过程是指人的心理活动发生、发展、消失的动态过程,它包括认知过程、情感过程、意志过程。三者之间既互相联系又有区别,认知是情绪和意志的前提,意志是调节与控制认知和情绪的关键。

认知过程是心理过程中最基本的过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程,它们体现的是人的感觉器官受到刺激后的不同工作状态。

情感过程则是指人在认知世界、改造世界的过程中,对客观事物产生的态度体验,通常需要被满足时,体验更多的是愉快、赞赏、满意等积极肯定的情绪,而需要不被满足时,体验的是忧愁、愤怒、恐惧等消极负面的情绪。

意志过程是一种为了达到目标而调动全部生理、心理潜能的力量,调节人的心理和行为的过程,意志不是人生来就具有的,它是后天通过家庭、学校、社会的引导以及自我锻炼逐渐发展起来的。

以我们到学校进行学习为例,在课堂上我们需要不断地观察、思考、记忆老师讲授的新的知识,这个过程就是“认知过程”;我们在与老师交流互动的过程中会因为每个人的认知需求不一样而体验到喜、怒、哀、惧等不同的情绪,这个过程是“情感过程”;而老师在课堂结束后给我们布置相应的学习任务时就需要发挥我们的意志力和责任心克服重重困难,实现学习目标,这个过程就是“意志过程”。这三个过程互相联系,辩证统一,密不可分。且人的心理活动过程也是人区别于动物最根本的标志。

(2)个性心理。认知、情感、意志这三种心理过程都是人类心理活动的共同现象,此外,每一个个体都具有自己独特的个性心理现象,包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指一个人对客观事物所持有的具有意识倾向的稳定态度,包括动机、需要、兴趣、理想和世界观等。随着人年龄的增大,其个性倾向在不同年龄阶段,也有不同的侧重。例如,兴趣是儿童期支配心理活动和行为的主要个性倾向,理想在青年期时则上升为主导地位,世界观、人生观在青年晚期和成年期起主要作用。

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,它包括能力、气质和性格。能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件;气质是心理活动动力特征的总和,表现在心理活动的速度、强度和稳定性等方面;性格是对事物的态度和习惯化的行为方式上的人格特征。我们天生的气质与在后天社会环境下发展形成的性格、能力相互作用,使有的人成了科学家,有的人成了画家,有的人成了律师,有的人成了商人。

## 二、心理健康概述

### 1. 健康的概念

(1)定义。早在1948年,世界卫生组织(World Health Organization)就给出了关于健康的新定义:健康不仅仅是没有疾病或者虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。

1989年世界卫生组织把健康定义为:健康不仅是没有疾病,还包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。这一概念明确地揭示出时代的发展使社会对于人类健康所涵盖的领域提出更广的要求,也对人类的文明进步提出更具体的期望。

①生理健康:主要指人体结构完整,生理功能正常,这是健康的基础,也是人们正常生活与工作的基本保障。

②心理健康:主要指人的精神、情绪和意志方面的良好状态,即能否从容不迫地应对压力,乐于承担责任,人际关系协调等。

③社会适应:主要指个体在不同时间、不同岗位上对各种角色的适应情况。



(续表)

健康状态	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	抑郁症患者	患病	健康	健康
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	健康	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

## 2. 心理健康概念

(1)定义。心理健康(Psychological Well-being 或 Mental Health)是指一种良好的心理或精神状态。1946年,第三届国际心理卫生大会为心理健康下过一个定义: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。

心理学家英格里希(H. B. English)指出,心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,具有良好的适应能力,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已。

精神病学家孟尼格尔(K. Menniger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力,适于社会环境的行为和愉快的心态。

社会工作者波姆(W. W. Bochm)指出,心理健康是合乎一定水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

(2)心理健康的标准。第三届国际心理卫生大会认定心理健康的标准为:

- ①身体、智力、情绪十分调和。
- ②适应环境,人际关系中彼此能谦让。
- 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。

美国心理学家马斯洛(A. H. Maslow)和密特尔特曼(Mittelman)认为,判断一个人的心理是否健康有10条标准,即:

- 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能力。
- ③自己的生活理想和目标能否切合实际。
- ④能否与周围环境保持良好的接触。
- ⑤能否保持自身人格的完整与和谐。
- ⑥是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能否适度地表达和控制自己的情绪。



- (16)一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。
- (17)非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
- (18)感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。
- (19)自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。
- (20)喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- (21)感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
- (22)发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
- (23)对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
- (24)缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
- (25)参加春游等集体活动时,总有孤独感。
- (26)害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
- (27)在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
- (28)一旦离开父母,心里就不踏实。
- (29)经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。
- (30)担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
- (31)站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
- (32)对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患同病。
- (33)对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。
- (34)经常怀疑自己发育不良。
- (35)一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
- (36)对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
- (37)怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医书或去医院检查。
- (38)经常无端头痛,并依赖止痛药或镇静药。
- (39)经常有离家出走或脱离集体的想法。
- (40)感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

**计分标准:**

“√”得2分,“△”得1分,“×”得0分。

**自我评析:**

0~8分:心理非常健康,请你放心。

9~16分:大致属于心理健康的范围,但应有所注意,心里烦闷时也可以找老师或同学聊聊。

17~30分:你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。

31~40分:这是黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

41分以上:有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。



提出依恋理论的英国心理学家鲍尔比(Bowlby)曾说,一个不受欢迎的孩子不觉得自己不受父母欢迎,而且基本上相信自己不被任何人欢迎。相反,一个得到爱的孩子长大后不仅相信父母爱他,而且相信别人也觉得他可爱。

(2)家庭教养方式。它是指父母在抚养、教育子女的日常活动中表现出来的一种倾向,是其教育观念行为的综合体现。结合国内外学者关于家庭教养方式的研究,目前我们把父母教养方式主要分为如表1-2所示的四种类型。

表1-2 家庭教养方式

父母教养方式类型	父母教养特点	儿童个性表现
权威型	以儿童为中心,控制程度中等,给儿童较大的自由空间和充分的信任,允许他们自己做决定	有很强的自信心和较好的自我控制能力,比较乐观、积极
专制型	严格但不民主,要求孩子无条件地服从自己	表现出焦虑、退缩、怀疑等负面情绪和行为,可能在家长面前和背后言行不一
纵容型	对孩子很温暖,但管教纪律很松懈	缺乏持久地执行计划的能力,而且控制冲动的能力弱
忽视型	对孩子很不关心,不会对孩子提出要求和对其行为进行控制,同时也不会对其表现出爱和期待	容易出现适应障碍,适应能力和自我控制能力往往较差

### 3. 学校因素

学校是学生学习、生活的主要场所,因此学生心理的发展与学校的教育和管理密不可分。学校的教学条件、教学指导思想、管理模式、校园环境、教师素质,以及师生关系、同学关系等,这些与学生的学习生活息息相关的因素,时时刻刻对学生的心理健康产生影响。此外,随着现在高校扩招,教育产业化发展,高校实行的上学收费制度、奖贷助勤补政策、考试淘汰机制及择业制度的变更、完善,无不牵动着每一个大学生的心弦。

### 4. 社会因素

人是社会的人,人不能离开社会而独立存在,因此大学生的心理健康必然受到社会环境的影响。随着社会主义市场经济体制的建立和发展、竞争机制的引入、生活节奏的加快,以及就业形势严峻、贫富差距加大等社会问题出现,这些社会刺激给社会阅历尚浅、心理承受能力弱的大学生带来了很大的冲击,再加之时代上新旧观念的碰撞,东西文化的冲突,理想与现实的反差,容易引发大学生的心理与行为失调,产生不良情绪。

## 二、大学生心理健康标准

结合心理健康的内涵与大学生的年龄特征、心理特征与社会特征,我们可以将大学生的心理健康标准概括为如下8个方面: