

苏碧洋 主编

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG

JIAOYU YU FUDAO

# 大学生 心理健康 教育与辅导



清华大学出版社 国家一级出版社  
TSINGHUA UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

# 大学生 心理健康 教育与辅导

苏碧洋 主编

DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG  
JIAOYU YU FUDAO

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与辅导/苏碧洋主编.—2版.—厦门:厦门大学出版社,2019.1  
ISBN 978-7-5615-7199-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第012125号

---

出版人 郑文礼  
责任编辑 薛鹏志 章木良  
封面设计 张雨秋  
技术编辑 朱 楷

---

出版发行 厦门大学出版社  
社 址 厦门市软件园二期望海路39号  
邮政编码 361008  
总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)  
营销中心 0592-2184458 0592-2181365  
网 址 <http://www.xmupress.com>  
邮 箱 [xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)  
印 刷 厦门集大印刷厂

---

开本 787 mm×1 092 mm 1/16  
印张 14.75  
插页 2  
字数 300千字  
印数 1~4 000册  
版次 2019年1月第2版  
印次 2019年1月第1次印刷  
定价 42.00元

---

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社  
微信二维码



厦门大学出版社  
微博二维码

## 内容简介

本教材根据教育部最新颁发的《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)文件精神,结合当前高校大学生实际,有针对性地进行编写。全书共分为十章,内容包括认识大学生的心理健康、大学生的自我意识与培养、大学生的人格发展与培养、大学生生活与生涯规划、大学生学习心理的培养、大学生的情绪与培养、大学生的人际交往与培养、大学生的性心理与恋爱心理、大学生的挫折心理应对、大学生的生命教育与心理危机应对等,附录团体辅导热身活动。同时辅以心灵书签、心的困惑、心理知识、心的迷途、心海导航、心的思索等六大模块,突出高校大学生心理健康问题的案例分析。是一部集理论性、实践性、操作性、趣味性于一身,融知识、体验、测量、训练、咨询和辅导为一体的大学生心理健康教育课程教材。特别适合于普通高校大学生的学习,对于从事心理健康教育与辅导的教学和研究者,以及大学生思想政治工作者具有较高的参考价值。

# 序 —

世界卫生组织认为,人的健康不仅仅指生理上没有疾病,也包括心理健康和社会适应良好。事实已经证明,一个大学生没有健全的心理素质和社会适应的能力,即使有强健的体魄和渊博的知识,也难以为社会做出应有的贡献。国内的有关调查表明,约 1/4 的大学生患有不同程度的心理疾病,如人际过敏、情绪困扰、焦虑抑郁、情感异常、心理变态等症。与此同时,传统的思想政治工作在新的历史条件下出现了新的困惑。如不少大学生不愿意在思想政治工作者面前推心置腹,直抒胸臆;而思想政治工作者也往往把某些心理疾病误认为思想品德问题,以致酿成不良后果。

近年来,大学生心理健康教育问题越来越引起人们的重视。心理健康教育的目的在于提升大学生心理素质、发掘心理潜能、提高心理健康水平、减少心理疾病发生、促进大学生全面发展,使他们将来能很好地为社会服务。这项工作能够弥补思想政治工作的不足,但是,在高等学校中开展的情况很不平衡。有些学校对大学生心理健康教育工作的意义认识不足,还没有把这项工作放到应有的重要位置上;也有些学校对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、特点和规律等,还缺乏足够的认识和研究。党和政府十分关心这项工作,颁布了一系列政策文件。1995年11月国家教委颁发的《中国普通高等学校德育大纲(试行)》明确提出,要把心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分。2001年3月16日教育部印发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,进一步阐明了在高校开展心理健康教育的重要作用和紧迫性,确立了高校心理健康教育的主要任务和内容,以及工作原则、途径和方法。2011年5月,教育部印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,进一步明确了在高校开设大学生心理健康教育课程的意义、作用、基本内容和基本要求。因此,加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面

发展的重要途径和手段,也是高等学校德育工作的重要组成部分。

泉州幼儿师范高等专科学校学生心理咨询中心主任苏碧洋副教授带领其咨询团队,长期从事心理健康教育与辅导的教学、咨询、干预和研究工作,积累了大量的心理健康教育方面的实践经验和研究成果。在这个基础上,根据教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的精神,结合当前高校大学生实际,特别是女大学生实际,编写了这本《大学生心理健康教育与辅导》教材。本教材与同类教材相比,具有以下几个特点:第一,指导思想明确。本教材是根据最近教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》精神编写的,其目的是:通过学习和训练,使学生了解心理健康教育的基本知识,学会自我调节自己的心理状态,提高自身的心理素质和社会适应能力。第二,内容结构新颖。在内容方面,首先是采用了教育部最近颁布的最新课程标准要求;其次是综合了心理健康教育相关学科最新的理论和研究成果;再次是收集了大量的心理健康教育、心理咨询和心理干预的最新案例。在结构方面,突破了传统呆板的章节结构的编排方式,融入了贴近学生实际的更为灵活新颖的模块结构的编排方式。第三,实践操作性强。本教材在描述心理健康教育与辅导的基本理论的基础上,结合了大量的咨询案例、学生体验和学生自测的心理场境和测评工具,能够帮助学生更好地理解理论、感悟心理,了解自己、调节自我,提高素质,以更好地适应丰富多彩的大学生活和充满激烈竞争的社会生活。

本教材集理论性、实践性、操作性、趣味性于一身,是一部融知识、体验、测量、训练、咨询和辅导为一体的教科书,特别适合于大学生的学习,也适合有志于从事心理健康教育与辅导的人士学习。对于从事心理健康教育与辅导的教学和研究者,以及大学生思想政治工作者也有较高的参考价值。

万建明

2011年12月

## 序 二

随着改革开放的进一步深入,以及科技的飞速发展,政治、经济、文化等各种社会价值观念都发生了前所未有的改变,人们深刻认识到人才是推动社会发展的第一生产力,培养合格的人才是教育的终极目标。当今社会正处于大变革、大流通、大分化、大融合的时代,社会的转型对大学生身心产生了极大的影响。学生在走出校门时,仅仅具有突出的专业知识和技能是不够的,还必须具备良好的心理素质,才能在不断变化的环境中承受挫折与失败,保持创新的个性和自信的品质,在激烈的竞争中保持良好的心态和合作的精神,在纷繁复杂的社会关系中处理好事业和家庭的关系。因此,心理健康教育和心理素质的培养已成为高等院校人才培养必不可少的重要环节。

20世纪90年代末,泉州幼儿师范高等专科学校在教育实践中积极探索心理健康教育之路。1999年学校成立心理咨询室,培养、培训心理咨询师,面向全体学生,开展心理咨询活动。学校还经常为师生举办心理健康教育讲座,尝试开设心理健康教育课程,开展心理健康教育研究等。2004年学校被评为“全国心理健康教育先进单位”。如今,学校师生员工的心理健康得到了普遍的关注,心理健康教育受到高度重视,心理健康知识得到普及,心理健康教育的影响力日益凸显。

经过十多年工作的探索和积累,苏碧洋老师带领教学团队,依据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,认真借鉴国内外心理健康教育专家研究的成果,结合本校多年来大学生心理健康教育的经验,编写了《大学生心理健康教育与辅导》一书。本书分为大学生的青春期心理发展、学习心理、交往心理、恋爱心理、职业生涯规划、生命教育与心理危机应对等十大章节。每个章节包含了心灵书签、心的困惑、心理知识、心的迷途、心海导航、心的思索等六个部分。

本书形式上较灵活多样,内容上尽量避免理论说教,力求生动活泼、通俗

易懂,实用性强。通过具体案例的阐释,把理论分析与大学生心理健康对策有机结合起来。为便于每位心理咨询工作者学习和使用,每一章都附有心的思索,针对大学生所关注的热点问题予以讨论,最后还附有团体辅导的暖身活动。做到把科学性、实用性、通俗性、趣味性融为一体,努力为维护大学生的心理健康,提高大学生的心理素质,促进大学生的全面发展和健康成长,提供切实可行的心理服务与帮助。

我相信这是一本能缩短心与心的距离、延长爱心与真情桥梁的书。本书可作为高校对大学生进行心理健康教育的教材以及高校辅导员组织活动的指导用书,同时也可作为广大教育工作者、心理学爱好者和学生家长的参考资料。让我们将关注大学生的喜怒哀乐,培养大学生的健康心态,作为 21 世纪人才培养的重要课题,作为新时期关爱学生的一种境界。

陈雅芳

2011 年 12 月

# 目 录

## 第一章 走进心灵的百花园

——认识大学生的心理健康 ..... 1

第一节 大学生的心理健康概述 ..... 2

第二节 大学生的心理健康问题及成因 ..... 7

第三节 大学生心理健康的维护 ..... 12

## 第二章 知人者智,自知者明

——大学生的自我意识与培养 ..... 22

第一节 大学生的自我意识概述 ..... 23

第二节 大学生自我意识发展中的偏差 ..... 28

第三节 大学生健全自我意识的培养 ..... 31

## 第三章 人生,我们十全九美

——大学生的人格发展与培养 ..... 42

第一节 大学生的人格心理概述 ..... 43

第二节 大学生人格发展异常的表现 ..... 50

第三节 大学生健康人格的维护 ..... 56

## 第四章 我的未来不是梦

——大学生活与生涯规划 ..... 62

第一节 大学生活的特点与生涯规划 ..... 63

第二节 大学生职业生生涯规划的常见问题 ..... 71

第三节 大学生职业生生涯规划的培养 ..... 75

## 第五章 博学笃志,神闲气静

- 大学生学习心理的培养 ..... 88
- 第一节 大学生的学习心理概述 ..... 89
- 第二节 大学生常见的学习心理问题及成因 ..... 98
- 第三节 大学生学习心理的调适 ..... 101

## 第六章 淡泊明志,宁静致远

- 大学生的情绪与培养 ..... 109
- 第一节 大学生的情绪概述 ..... 110
- 第二节 大学生常见的情绪困扰及成因 ..... 115
- 第三节 大学生良好情绪的培养 ..... 121

## 第七章 厚以责己,薄以责人

- 大学生的人际交往与培养 ..... 131
- 第一节 大学生的人际关系概述 ..... 132
- 第二节 大学生人际交往的常见问题及影响因素 ..... 136
- 第三节 大学生良好人际交往能力的培养 ..... 142

## 第八章 爱,不要伤害

- 大学生的性心理与恋爱心理 ..... 153
- 第一节 大学生的性心理与恋爱心理概述 ..... 154
- 第二节 大学生常见的性心理和恋爱心理问题 ..... 163
- 第三节 大学生健康性心理和恋爱心理的培养 ..... 172

## 第九章 不经历风雨怎见彩虹

- 大学生的挫折心理应对 ..... 184
- 第一节 大学生的挫折心理概述 ..... 185
- 第二节 挫折对大学生心理的影响 ..... 190
- 第三节 大学生挫折心理的应对 ..... 195

## 第十章 让生命之花怒放

- 大学生的生命教育与心理危机应对 ..... 203
- 第一节 认识生命 ..... 204
- 第二节 大学生心理危机的表现 ..... 207
- 第三节 大学生心理危机的干预 ..... 211

---

附 录 团体辅导暖身活动 .....	218
参考文献 .....	221
后 记 .....	223

# 第一章

## 走进心灵的百花园

### ——认识大学生的心理健康

#### 心灵书签

生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。

#### 心的困惑

我是大学二年级的女生，刚才我在咨询室门口徘徊了很久，最后还是鼓起勇气走进来找您。因为我害怕其他同学看到我以为我有病，但我更害怕自己有很严重的心理问题和心理疾病。自从那天基本功考试我的英语口语考试不及格后，我就一直很厌恶我的口语老师，也开始怀疑自己的能力；平时与同学交往我总想着以真心换真心，所以我经常把我的秘密跟好朋友分享，但好朋友却不愿意把她的秘密告诉我，对我总是有所保留；从小到大我一直都过得很幸福和顺利，一直都有父母和老师的关爱，但现在老师好像都不太关心我了，我感觉很失落；有时候，我看到其他同学书读得比我好，字写得比我漂亮，我就会嫉妒……老师，我一下子说了这么多问题，您会不会觉得我有病，心理很变态吗？

#### 心理知识

随着社会的不断发展，文明程度的不断提高，心理健康、心理训练的观念已经渗入很多方面。例如，运动员、宇航员等，都有专业心理人员帮助他们更好地进行自我调整，采取有效的方法提高心理素质。对于普通大众来说，人们的意识也发生了很大变化，人们比过去更加关注自身的心理状态，有了更多探索的愿望和改善的期待，越来越多的人希望通过学习心理学知识，更好地了解自己。希望使用心理和行为训练的方式来提高生活质量，提高自己的心理健康水平。

作为心理学受益者的我们，邀请你也来到这条道路上，跟着我们一起去学习、去

探索、去成长。

## 第一节 大学生的心理健康概述

“健康是人生的第一大财富。”随着社会的发展与进步,人们越来越关注自身的健康水平,并且把健康与幸福联结在一起,把健康与社会进步联结在一起,渴望健康这一人生最大的财富。但对于什么是健康的问题,未必人人心中都有一个清晰的答案。科学的健康观是随着社会的发展、科学技术的进步以及人类自身认识水平的深化而不断丰富和完善的。

### 一、健康观的演变

人们对健康概念的认识经历了如下发展历程:神灵主义模式、生物医学模式和生物、心理、社会模式。

1. 神灵主义模式:健康是相对疾病而言。把疾病看作是神灵的惩罚或魔鬼的附体,只能通过祈求和驱邪来保佑健康。

2. 生物医学模式:认为每一种疾病都有特殊的生物学原因,试图根据躯体过程的紊乱来解释人的健康问题。

3. 生物、心理、社会模式:人除了具有生物学的属性之外,还应有丰富的心理活动和社会功能,三者之间是相互联系、相互影响的。人的本质是由生物属性、心理属性和社会属性组成的,与人的健康有关的因素也应由生物因素、心理因素和社会因素组成。外界的社会因素或个体的生物因素都必须通过个体的心理反映才能主动调节人际关系和自身的心身关系,而这两个关系的和谐程度在健康和疾病的问题上起着重要的作用。

### 二、科学的健康观

1948年,世界卫生组织成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完满状态或完全安宁,而不仅是没有疾病或虚弱。”1989年,世界卫生组织深化了健康观念,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,并提出健康的八大标准,即“五快”“三良”。

“五快”:(1)食得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一碗饭。(2)便得快:排泄比较轻松自如。(3)睡得快:上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒后精神饱满,头脑清晰。(4)说得快:思维敏捷,语言运用准确,表达流畅。(5)走得快:走路时脚步自如,活动灵敏。

“三良”:(1)良好的个性:情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁

达乐观。(2)良好的处世能力:观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应繁杂的社会环境。(3)良好的人际关系:在人际交往和待人接物时,能助人为乐、与人为善,对人际关系充满热情。

### 三、心理健康的含义

关于心理健康的含义,目前尚无公认的统一界定。国内许多学者曾从不同的角度阐述了心理健康的定义与内涵。

《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是:“心理健康指个体心理的本身在环境许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。”

第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康的定义是:“所谓心理健康,是指在身体、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的状态。”

### 四、心理健康的标准

心理健康的标准是什么?目前还没有统一的定论。

(一)世界卫生组织对心理健康的标准规定了7条内容

- 1.智力正常。
- 2.善于协调和控制情绪,心境良好。
- 3.具有较强的意志品质。
- 4.人际关系和谐。
- 5.能主动地适应和改善现实环境。
- 6.保持人格的完整和健康。
- 7.心理行为符合年龄特征。

(二)大学生心理健康的标准

我们根据各方面的研究结果,结合大学生心理健康发展的特点,提出大学生心理健康的几条指标:

#### 1.智力发展正常

智力是心理活动的认知功能表现。智力主要由注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力组成。良好的智力水平是一个人正常生活、学习、成就事业的必备基础。虽然智力发展优秀者不一定拥有健康的心理,但如果智力发展水平低下,将毫无心理健康可言。因此,心理健康的大学生应该具有正常的智力。

## 2.情绪积极稳定

心理健康的大学生,应该经常保持开朗乐观的心境,愉快、满意等积极情绪状态占优势,虽然他们有时也会有悲伤、忧愁等消极情绪,但一般不会长久。同时,他们的情绪能随客观事物对象的变化而产生合理的变化,能根据不同的场合适当地控制和表达自己的情绪。

## 3.自我评价正确

心理健康的大学生对自己有基本的了解,能做正确的自我评价。不仅知道自己的弱点、缺点和局限,而且知道自己的优点、长处和发展潜质;对自己持肯定态度且有信心,有良好的自我形象,自尊、自爱、自信;对自己的未来抱有切合实际的希望。

## 4.意志健全

意志是有意识地确立目的,调节和支配行动,并通过克服困难和挫折,实现预定目的的心理过程。意志健全者能坚韧不拔,持之以恒,克服困难,排除干扰,行动时能表现出较高的自觉性、果断性、坚韧性、自制性,以实现预定目标;意志不健全者在行动时缺乏主动性,优柔寡断,轻率鲁莽,害怕困难,顽固执拗,易受暗示,并常常更换预定目标,一曝十寒。

## 5.人际关系和谐

乐于与人交往,能充分认识到人与人交往的重要性,富有同情心,对人友善;能理解、悦纳他人;能采取恰当的方式与人交往;人际关系和谐。

## 6.对环境有良好的适应能力

在某种意义上说,心理是适应环境的工具。心理健康的大学生能根据环境的变化调整自己,积极地适应环境变化;能面对自己的成长变化,学习调整自己;遇到失败和挫折,不过分焦虑不安和颓废丧气,具有一定的挫折容忍力。

### (三)正确理解心理健康的标准

1.心理健康的状态不是固定不变的,而是一个动态变化的过程。

2.心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续一定时期的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。

3.心理健康的标准为我们提供了一个理想尺度。

## 五、大学生心理发展的特点

### (一)大学生心理发展的阶段特点

大学生在校期间的学习生活可以划分为三个阶段,即入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在这三个阶段中,其心理状况是不同的。

1.入学适应阶段。新生进入大学,从高考成功的喜悦中走出来,面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧转折。生活环境变了,生活条件变了,人际关系变了,学习方式变了,这些变化使他们感到很陌生,适应不过来。他们原有的、习惯了的心理结构被打乱了,心理定势被破坏了。在这一陌生的环境中,只有努力去适应新的环境,建立新的心理结构,才能实现新的心理平衡。

入学适应阶段是整个大学时期最困难的时期。适应不好,会影响到整个大学时期的学习生活。适应期的长短因人而异,适应能力强的人所需时间少一些。一般来说,大约要一个学期。如果一个学年还适应不了大学的学习、生活等,就说明其心理健康可能有了问题。

2.稳定发展阶段。这是大学生生活全面深化和发展的阶段。学生基本适应了大学的生活,新的心理平衡已初步建立起来。这一阶段是大学生生活最主要、最长久的阶段,基本上要持续到大学毕业前夕。

在这一阶段,大学生会遇到许多新问题、新情况,要求他们做出抉择和回答。大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分的展示,每个人都按自身独特的方式塑造着自己。他们可能会遇到许多锻炼提高的机会,可能会有克服困难获得成功的喜悦,也可能因遇到困难、苦恼而难以自拔。然而,多数大学生正是经过了种种磨炼成长起来的。

3.准备就业阶段。这个阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化,大学生心理上又起波澜。不过,此时的大学生已接受了严格的专业训练和独特的校园生活的陶冶,自主感较强,自我意识也有了很大的提高,对未来的生活道路产生种种设想。这些设想多数与现实有一定距离,大学生在此阶段必须开始做走向社会的心理准备。进一步深入地了解社会,把握好自己在生活中的位置,是所有大学生面临的任务。在决定毕业后的去向时,每个大学生的心理负担、心理冲突是不会少的。这个阶段往往是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段,同时又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。



## (二)大学生心理发展的一般特点

### 1.自我意识的增强与认知能力发展的不协调

自我意识是个体对作为一个整体的自己的意识和体验相对稳定的观念系统,具有复杂的心理结构,是一个多维度、多层次的心理系统。自我意识从童年时期就开始产生并逐步发展,青少年时期是自我意识发展最快的时期,它使一个人能反省自身,明确自身存在感,使人的心理内容变得丰富。大学生渴望全面、深入地了解自己,关心自己的心理发展,关心别人眼里的“自己”,更关心理想中的“自己”,他们对自己的未来充满了希望,对“理想我”的期望也很高。但由于大学生的社会经验不足,生活阅历较浅,他们不能准确地认识自己,评价自己,往往是自我理想、自我发展等方面标准高,而在自我控制、自我约束、自我监督等方面欠缺,造成许多矛盾与冲突。

### 2.情感丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年,是一个极其敏感的群体,其内心体验极其细腻微妙。他们往往对与自身有关的事物体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,他们的思维空间急剧延伸,必然导致其情感越来越丰富和深刻。由于大学生心理内部的需要结构发生了变化,大学生的追求有其独特性,而他们的价值观念尚不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟,因而大学生的情感是不稳定的,情绪变化起伏大,易受周围环境变化的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等变化,都会引起他们的情绪波动,容易偏激、冲动,情绪冲突也较多。

### 3.意志品质不断发展

大学生在完成学习任务和其他实践活动中发展了各种优良的意志品质。首先,大学生的意志行动具有比较明显的目的性。他们在行动时能够意识到自己行为的目的,并自觉地进行有意志的行动。其次,大学生克服困难的毅力不断增强。他们大多数能够克服来自内部和外部的障碍,以顽强的意志力与持之以恒的态度战胜困难。再次,大学生意志行动的社会性不断提高。随着大学生的社会化不断深入,他们的生活准则和生活目标更多地倾向于社会的需要和要求,更多地与社会目标结合起来,形成意志行动明显的社会性倾向。

### 4.性意识的发展

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。而且大学校园环境的宽松与自由,为大学生提供了与同龄异性接触的充分机会,因而性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过