



21世纪高校公共课精品规划教材

Undergraduate  
Mental Health Education

# 大学生 / 心理健康教育

◎ 主编 王万山  
Writer Wang Wanshan

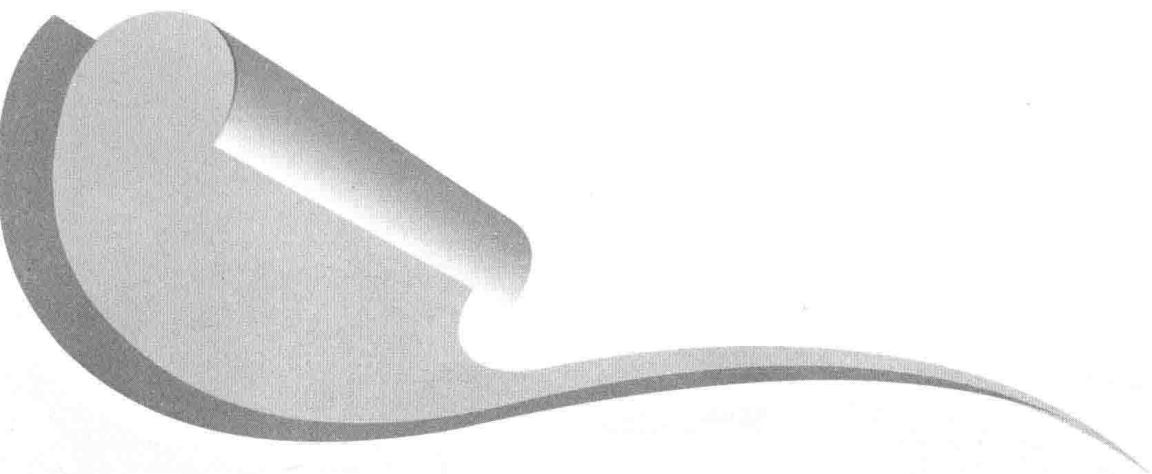


中国出版集团  
现代教育出版社

Undergraduate  
Mental Health Education

# 大学生 / 心理健康教育

◎ 主 编 王万山  
副主编 刘 平 詹建志



中国出版集团  
现代教育出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

大学生心理健康教育/王万山主编. —北京:现代教育出版社, 2012.8(2014.3重印)

ISBN 978-7-5106-1293-0

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育

IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 196268 号

**大学生心理健康教育**

王万山 主编

---

**责任编辑:** 叶晨成

**出版发行:** 现代教育出版社

**社 址:** 北京市朝阳区安定门外安华里 504 号 E 座

**邮 编:** 100011

**电 话:** 010-88282721 64244729

**排 版:** 墨海博文制作中心

**印 刷:** 北京金特印刷有限责任公司

**开 本:** 710mm × 1000mm 1/16

**印 张:** 20

**字 数:** 325 千字

**版 次:** 2012 年 9 月第 1 版

**印 次:** 2014 年 3 月第 3 次印刷

**书 号:** ISBN 978-7-5106-1293-0

**定 价:** 36.00 元

---

版权所有 翻印必究



## 21世纪高校精品规划教材

### 编委会 (按姓名拼音为序)

陈昌文	陈绵水	陈太栋
高海生	胡志方	蒋德勤
李元益	宋一夫	袁心玲
张树青	周新国	朱爱胜

### 本书编委会 (按姓名拼音为序)

刘平	王巧云	王万山
吴铃	吴燕	余朝阳
詹建志	周忠生	朱俊婉



## 前 言

---

大学阶段是个人进行科学文化知识学习，积累社会经验，学习为人处事的重要时期，更是树立正确的人生观、价值观、爱情观，形成完整人格的关键阶段，这一时期对于个人今后的发展起着至关重要的作用。近年来，随着社会的快速发展，国际间经济文化交流的加深，不同的思想、价值观对大学生的冲击与影响日益加剧。此外，择业就业的压力，家庭环境的变故，不良网络信息的充斥，越来越复杂的人际关系，等等，各种因素的联合作用对于正处在心理尚未成熟的大学生来说，往往难于应付。大学生在面对众多挫折、突发变故以及适应环境变化等矛盾和冲突方面的经验尚浅，能力欠缺，因而极易产生心理健康问题，若这些问题不能及时得到有效疏解，则会造成大学生更为严重的心理问题，阻碍大学生成长成才。近些年，由大学生心理问题引发的恶性事件屡出不止。因此，在积极有效地开展大学生心理健康教育工作，针对大学生心理健康问题做预防、指导是极其必要的。

大学生心理健康教育的主体在于学生，课堂教育只能起辅助作用，学生的心理问题主要在于自身的调适，大学生心理健康教育应该充分发挥学生的主体作用。通过引导，让学生自己发现问题；提供资料和建议，让学生自主地解决问题；运用经验让学生乐于接受教训总结问题。本书正是秉承这种以“疏导”为中心，以充分发动学生的自主意识，培养学生自我解决问题的能力为原则，悉心编写。希望大学生能通过阅读和学习本书内容，培养自主有效地应对、处理自身或者身边的有关心理方面的问题的能力，健康而快乐地学习和生活。

本书依照大学生实际生活中所遇到的心理问题的类型分为九章，分别从大学生生活的各个方面对大学生进行针对性的心理健康教育。第一章“环境改变与

心理健康”以环境改变为着眼点，介绍大学生心理发展特征、健康现状、影响因素以及如何维护健康心理，引导大学生思考如何提高和完善心理健康的自我意识；第二章“大学生自我意识与心理健康”系统介绍了大学生的自我意识以及完善途径，引导大学新生正确认识自我，调适心理；第三章“学海之航”针对大学生在学习过程中所遇到的困惑和不正确的心理状态做详细介绍，帮助大学生顺利解决学习困难；第四章“人际罗盘”主要讲述了大学生如何调整人际交往障碍，培养人际交往技能；第五章“情绪的自我管理”系统介绍了情绪对心理健康的影响，帮助大学生正确认识 and 合理控制情绪；第六章“健康的人格”系统介绍了大学生常见的人格障碍与调适方法，引导大学生塑造健康完善的人格；第七章“爱情花开”针对大学生恋爱现象，分析大学生恋爱心理，指导大学生处理恋爱困惑，树立正确的爱情观；第八章“职场织梦”主要集中于大学生择业、就业过程中的心理问题的讲述，解决大学生的就业心理困惑；第九章“塑造阳光心态”是本书对大学生心理问题的总结和寄语，掌握心理诊断和调节的方法，进一步讲解引导大学生进行自我调节，提高心理健康水平。全书设置有“案例”、“阅读材料”、“心理自测”等各种形式的栏目，在丰富书本内容，增强全书可读性的同时，也体现了本书在心理健康实践教育方面的探索，以期能为广大读者提供一本适用性较强的心理健康教育教材。

本书由王万山任主编，刘平、詹建志任副主编，刘平、王巧云、王万山、吴铃、吴燕、余朝阳、詹建志、周忠生、朱俊婉为编委成员。由于时间仓促，书中难免存在一些疏漏，恳请读者指正。

编者  
2012年8月

# 目 录

## Contents

### 第一章 环境改变与心理健康

- 第一节 不识庐山真面目——大学生的生理心理发展特征 ..... 1
  - 一、大学生的生理发育特点 ..... 1
  - 二、大学生的心理发展的特征 ..... 1
- 第二节 莫道浮云终蔽日——大学新生常见的心理问题 ..... 4
  - 一、当代大学生的心理健康现状 ..... 4
  - 二、大学新生常见的心理问题 ..... 7
- 第三节 掀起你的盖头来——影响大学新生心理健康的因素 ..... 16
  - 一、影响大学新生心理健康的主观因素 ..... 16
  - 二、影响大学新生心理健康的客观因素 ..... 17
- 第四节 严冬过尽绽春蕾——大学新生心理健康的维护 ..... 19
  - 一、学校方面 ..... 19
  - 二、大学新生自身方面 ..... 20

### 第二章 大学生自我意识与心理健康

- 第一节 知人者智，自知者明——自我意识面面观 ..... 24
  - 一、自我意识的概述 ..... 24
  - 二、大学生自我意识的发展的特点及其偏差 ..... 30
- 第二节 长风破浪会有时——大学生自我意识的完善 ..... 41
  - 一、健全自我意识的标准 ..... 42
  - 二、大学生自我意识完善的途径 ..... 42

### 第三章 学海之航

第一节 点亮那一盏明灯，照亮我学习的阶梯	
——大学生学习心理概述	48
一、学习的含义	48
二、大学生学习的基本特点	49
三、大学生学习心理的特点	50
四、大学生学习与心理健康	52
第二节 风雨后的彩虹更美丽，向学习的烦恼说“不”	
——大学生常见学习心理问题及调适	56
一、大学生学习动机障碍及调适	56
二、大学生学习疲劳及调适	59
三、大学生注意力障碍及调适	61
四、大学生学习挫折心理及调适	62
五、大学生考试心理问题及调适	66
第三节 书山有径学为先，我学我思故我在	
——大学生有效学习与创造	76
一、提高大学生的学习能力	76
二、大学生应具备的几种学习能力	78
三、大学生学习方法的改善	81

### 第四章 人际罗盘

第一节 成长的依托——大学生人际关系概述	87
一、人际交往与人际关系	87
二、人际互相吸引的因素	89
三、大学生人际交往的特点	91
第二节 人际面面观——大学生人际交往中常见的心理问题	93
一、大学生生活的人际交往关系类型	93
二、常见的大学生人际交往的心理行为问题	94
第三节 做人的“绿卡”——大学生交往技能的培养	105
一、增强交往技能的策略	105
二、大学生交往行为技能自助训练	121



## 第五章 情绪的自我管理

- 第一节 你知道情绪吗——情绪综述 ..... 126
  - 一、什么是情绪 ..... 126
  - 二、情绪表现的三种状态 ..... 128
  - 三、情绪的作用 ..... 130
- 第二节 情绪的自我管理——大学生的情绪与心理健康 ..... 131
  - 一、大学生情绪的特点 ..... 132
  - 二、大学生常见的情绪困扰与调适 ..... 135
  - 三、大学生情绪调节的一般方法 ..... 147
- 第三节 大学生情绪自我管理能力的培养 ..... 149
  - 一、大学生健康情绪的标准 ..... 149
  - 二、大学生情绪自我管理能力的培养 ..... 151

## 第六章 健康的人格

- 第一节 人的差异性——人格概述 ..... 158
  - 一、人格的概念 ..... 158
  - 二、人格的结构和成因 ..... 159
- 第二节 克服人格障碍——大学生常见的人格障碍与调适 ..... 163
  - 一、当代大学生人格发展的特点 ..... 163
  - 二、大学生常见的人格发展不足 ..... 165
  - 三、大学生常见的人格障碍和调适 ..... 168
- 第三节 完善人格——大学生健康人格的塑造 ..... 178
  - 一、大学生健康人格的特征 ..... 178
  - 二、大学生健康人格的塑造 ..... 181

## 第七章 爱情花开

- 第一节 问世间情为何物——爱的心理实质 ..... 192
  - 一、神秘的爱情是什么 ..... 192
  - 二、爱情的心理结构与发展阶段 ..... 194
  - 三、大学生恋爱心理 ..... 197
- 第二节 借你一双慧眼——大学生恋爱心理问题及调适 ..... 200
  - 一、友情与爱情的心理困扰 ..... 201

二、失恋 .....	202
三、单恋 .....	205
四、恋爱纠葛 .....	207
五、网恋 .....	209
六、培养健康的恋爱心理 .....	211
第三节 带刺的玫瑰——大学生性心理健康 .....	216
一、性与性行为 .....	216
二、大学生性心理特点 .....	217
三、大学生常见的性心理问题及调适 .....	220
四、培养健康的性心理 .....	227

## 第八章 职场织梦

第一节 未雨绸缪，规划今朝——如何制定职业生涯规划 .....	234
一、大学生职业生涯规划的制订 .....	234
二、大学生职业生涯规划中应注意的问题 .....	237
三、大学生职业生涯规划步骤 .....	239
第二节 择业迷茫及择业误区	
——大学生择业过程中常见心理问题 .....	242
一、大学生的择业心理误区 .....	242
二、择业不良心境的解析 .....	248
三、择业心理问题的原因分析 .....	254
第三节 心态是什么颜色，世界就是什么颜色	
——大学生择业心理问题调适 .....	255
一、关于调适的基本观点 .....	255
二、大学生择业心理的自我调适 .....	256

## 第九章 塑造阳光心态

第一节 成长的烦恼——大学生心理健康总述 .....	266
一、心理健康的概念及界定 .....	266
二、大学生心理健康标准的解读 .....	267
第二节 叩开心灵之门——大学生心理咨询与心理治疗 .....	271
一、大学生常见的心理问题 .....	271

二、大学生心理咨询 .....	273
三、大学生心理治疗 .....	286
第三节 我的地盘我做主——大学生自我心理调节 .....	298
一、提高个人的心理健康水平 .....	298
二、大学生常见心理问题的自助方法 .....	301
三、大学生心理危机的觉察与自助 .....	306

# 环境改变与心理健康

## 第一节 不识庐山真面目

### ——大学生的生理心理发展特征

#### 一、大学生的生理发育特点

18-25岁是我国一些青年在高校接受教育的时期，此阶段青年的生理发育由迅速发展期逐渐缓慢下来直至停止生长。所以我国大学生身体发展，大致是处于由第二次快速生长期进入稳定期的阶段。其特点是：生理发育趋于平缓成熟，身高、体重等基本生理指标处于平稳状态；大脑及神经系统已基本发育成熟，大脑皮质的兴奋与抑制已达到较好的平衡，智力的发展水平正处在人生发展的最佳时期；同时性的发育处在成熟和完善阶段。这个阶段，正是人体机能旺盛，生机勃勃地进入成人阶段的前夜。

#### 二、大学生的心理发展的特征

##### (一) 大学生心理发展的阶段特征

大学生在校期间的生活，大致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。在各个阶段中，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

生活的一系列巨大的转变。生活环境、生活条件变了，学习的方式、方法变了，人际关系变了，这些改变使他们感到很陌生，难以适应。原有的、习惯了的心理结构被打乱了，心理定势也被破坏了。在这陌生的环境中，只有努力去适应新的环境，建立新的心理结构，从而实现新的心理平衡。入学适应阶段是整个大学期间最困难的时期。适应不好，会影响到整个大学时期的生活。适应期的长短因人而异，适应能力强的人所需的时间短一些。一般来讲，大约要一个学期。如果一个学年还适应不了新的学习、生活环境等，说明心理适应能力还有待提高。

## 2. 稳定发展阶段

一般指入学二、三年级，这是大学生生活全面深化和发展的阶段。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，大学生基本适应了大学的生活，新的心理平衡已初步建立起来。同时，大学生会遇到许多新问题、新情况，需要自己做出应对和抉择。每个人都遵循自身的特点，按照独特的方式塑造着自己，充分地展示出大学生极强的可塑性。当然，他们可能会碰到许多锻炼的机会，可能会收获克服困难获得成功的喜悦，也可能遭遇困惑与苦恼而难以自拔。然而，多数大学生正是经过了种种磨炼而茁壮成长起来的。

## 3. 准备就业阶段

这个阶段是大学生从校园生活向职业生活过渡的阶段。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，尽管这些设想多数可能与现实有一定的距离。面对又一次环境变迁、角色变化，大学生心理上将又起波澜。大学生在此阶段必须开始做走向社会的心理准备，进一步深入地把握好自己在社会生活中的位置。面对着毕业后职业道路的选择，以及与朝夕相处的同学们的分别，等等，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一步综合考验的阶段，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征

#### 1. 自我意识进一步发展

自我意识是指人对自己以及自己与周围关系的一种认识。它包括自我感觉，自我评价、自我监督、自我控制、自尊心、自信心等。大学生由于知识面的扩大和对社会生活理解的加深，情绪经验的丰富和个体需求的增长，他们有了强

烈的了解自我的愿望。

第一，他们更加关注自身的发展，关注现状和未来，通过对自身形象的认识和描绘来设计自我的发展。

第二，他们具备一定的自我评价、自我修正的能力。大多数大学生都能依据社会舆论导向和各种标准来衡量自己，对自己各方面的表现进行较为全面客观的评价，确认自己是否符合相应的要求和达到相应的水平，并能针对自己的实际情况进行自我修正和发展。

第三，自尊心和自信心增强。他们能够进入高等学府深造，特别是当他们意识到，随着学习的不断深入，知识的不断积累，适应社会发展能力的不断提高，社会地位逐步上升，即将成为国家可造之材时，自尊心、自信心就表现得愈加明显。

## 2. 智力水平进一步发展

智力是多种认识能力的综合，是个体为顺利完成各种活动必须具备的一般性能力。如观察力、记忆力、想象力、创造力、思维力等。其中思维力是一般性能力的核心。

大学生的思维，逻辑思维占主导地位。他们通过专业知识的学习，掌握较多的抽象概念、原理、定理和定律。在解决问题时，都要运用这种思维，因为这种思维能够较好地抓住事物的本质和关键，使问题得到妥善的解决。

大学生具有较多的创造者的个性特征：即有高度的自觉性；有新的观点和方法；能够把握事物和现象的本质；有不满足于现状的精神；不迷信权威及有强烈的好奇心等。大学生通过系统的专业知识学习后，创造力会得到迅速提高。

## 3. 社会性情感得到发展，情绪强烈但不稳定

大学生在生理趋向成熟的同时，心理也经历着急剧的变化，尤其是反映在情感上。他们的情感特别是高级的社会情感，如社会责任感、友谊感、道德感等有了较高的发展。各种情感可以在许多场合下不同程度地表现出来。社会责任感使一些大学生刻苦学习，以服务社会为己任。友谊感使他们喜欢交往，在同学之间结下牢固而深厚的友谊。异性友谊容易发展成为爱情。大学生的这种情绪和情感，带有明显的两极性，既表现为热情奔放，又表现为容易激动。积极的一面是：他们豪情满怀，勇往直前；消极的一面是：遇事沉不住气，容易冲动和盲目狂热，常常为一些小事做出不理智的行为。这种情绪的不稳定、不成熟是大学生心理发展中难以避免的特征，因而是正常的。但这种状况如果不及时间调节，势必会影响大学生的心理健康。

#### 4. 性意识的萌动和稳定

大学生生理系统发育日趋成熟，第二性征出现并进入性成熟期。他们性意识的发展也正处在进一步觉醒并趋于成熟和稳定的阶段。一方面大学生性意识发展已进入性的自然表露和性亲近阶段。男女大学生已不再为“第二性征”的出现感到羞涩甚至反感了，他们开始自然大方地通过各种形式表现性的魅力。另一方面，大学生性意识发展已趋于稳定。主要表现在：大多数男女大学生对性别差异有了正确的认识，各种性知识、性观念基本达到成人水平，在日常学习、生活中能够较好地处理各种性问题；大多数的男女大学生在恋爱过程中对爱情的态度是严肃认真的，能够遵守爱情的道德要求，正确处理恋爱中遇到的各种问题；大多数大学生能够正确处理恋爱与学习、爱情与事业的关系，能够把主要精力放在学习上。

## 第二节 莫道浮云终蔽日

### ——大学新生常见的心理问题

#### 一、当代大学生的心理健康现状

##### (一) 大学生心理健康的标准

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“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。”

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征，大学生特定的社会要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为7条。

##### 1. 心理行为符合年龄特征

在人生的不同年龄阶段，都有相应的心理表现。心理健康的人，认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

## 2. 保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望，智力正常

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，它能反映出一个人认识事物和解决问题的能力。大学生的智力结构包括六大要素，即观察能力、注意能力、想象能力、记忆能力、思维能力、创造能力。智力正常是一切活动的最基本心理前提，如果智力有缺陷，心理发展水平或多或少会受到影响。只有心理健康的大学生，才能在学习生活中保持好奇心、求知欲，才能发挥自己的聪明才智，获取成功。

## 3. 能保持正确的自我意识，了解并接纳自我

自我意识是人格的核心。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

## 4. 善于调节与控制情绪，保持良好的心境

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境，对生活 and 未来充满希望。他们虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时，能适当表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

## 5. 具有完整统一健全的人格

人格是人的整体精神面貌，人格完整是人格的构成要素，如气质、能力、性格、理想、信念等方面的平衡发展。心理健康的学生，在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性，并以此为中心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

## 6. 保持和谐的人际关系，善于交往

人际关系状况最能反映心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受，给予他人爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

## 7. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境关系的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识。

## （二）大学生心理健康的现状

从当前的情况看，多数大学生的心理是健康的，但是，也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观，据抽样调查和研究发现，目前大学生总体心理健康状况有以下几方面的问题：

### 1. 心理健康不佳者呈上升趋势

据卫生部、世界卫生组织驻华代表处等机构透露，有16% - 25%的大学生存在心理障碍，表现症状以焦虑、神经衰弱、强迫症、恐怖和抑郁为主。研究同时表明，女生的心理健康问题比男生严重，农村同学比城市同学严重，一般院校比重点院校严重。

### 2. 心理健康问题是造成大学生辍学、自杀的主要原因

据北京市16所院校调查分析表明，因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的37.9%和64.4%；在因心理疾病休学、退学的学生中，神经症患者分别占76.1%和54.8%，而神经症又以神经衰弱为主。最近几年，江西每年都有因心理问题而自杀的大学生，也有因为心理问题离家出走的大学生，而且此类情况有上升的趋势。

### 3. 独生子女大学生心理障碍突出

据江西省有关院校调查，江西高校的独生子女数量大约占到大学生总数的一半，近年来出现轻微和重度心理问题的人越来越多，其中因双方同是独生子女互不体谅对方，导致恋爱失败使学业受到影响，引发自杀倾向的，占到有自杀动机人群的80%以上。江西省某所高校近一年来接待处理不好人际关系，导致焦虑症、强迫症、抑郁症等症状的心理咨询达500余人，患有严重的心理障碍的学生办理休、退学和转诊达25人左右。

目前大学生在不同环境、不同发展阶段所面临的心理问题是不同的。比如刚入学的新生不适应环境，容易出现独立与依赖的矛盾，面临理想与现实的反差，容易失意、焦虑甚至神经衰弱；学习方面，有些是无法承受学习上的压力；有些是缺乏学习兴趣，导致厌学情绪，还有一些存在学习困难；人际关系方面：宿舍人际关系紧张，与异性交往有困难；还有自我方面的问题，如自我体验问题、自我评价问题与自制力问题等；大三、大四学生面临着就业困扰，恐惧、烦躁、困惑打破了他们的心理平衡，使他们意志消沉，对生活、前途缺乏信心，对未来处境茫然无措，更有甚者觉得生存没有意义。

根据不同地区不同高校对大学生心理健康状况的调查表明，目前大学生心理问题主要包括三个方面：心理困惑；心理障碍；心理疾病。其中大部分学生