

普通高等教育“十三五”规划教材·素质教育系列

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG

JIAOYU

大学生心理健康教育

董惠娟 等 主编

 北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



普通高等教育“十三五”规划教材·素质教育系列

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG

JIAOYU

大学生心理健康教育

董惠娟 等 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/董惠娟等主编. —北京: 北京大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-301-28682-1

I. ①大… II. ①董… 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(2017)第209202号

- 书 名** 大学生心理健康教育
DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU
- 著作责任者** 董惠娟 李金亮 郑吉安 汤 宁 主编
- 责任编辑** 刘 啸 赵晴雪
- 标准书号** ISBN 978-7-301-28682-1
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** zpup@pup.cn
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62754271
- 印 刷 者** 三河市博文印刷有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 730 毫米×980 毫米 16 开本 12 印张 190 千字
2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
- 定 价** 32.00 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

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

编委会

主编：董惠娟 李金亮 郑吉安 汤宁

编委：樊晓斌 高晓杰 张爱珠 姜佳星 王蕊

轩希 刘小茜 陈晓杰 谷孝将 何红莲

左广友 史文玲 王永岭 赵志丰 郑朝朗

何巍 杨楠 周圆 顾雨蒙 贾鹏

王勇 李永慧 李霞 安林 董洁琼

前 言

大学生心理健康教育旨在提升大学生心理素质，而心理素质事关大学生的学习、生活、成长与发展，所以，加强大学生心理健康教育具有重要意义。为此，2001年颁布了《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》（教社政〔2001〕1号），2002年又制定了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》（教社政厅〔2002〕3号）。2016年12月7日，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调：“要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导。”2016年12月30日，国家卫生计生委、中宣部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，提出高校要“重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理危机干预”。这再次表明国家对大学生心理健康教育工作的高度重视。

早在2012年，我们就申报了广东省高等教育教学改革项目，“高校通识教育课程的探索与实践——以大学生心理健康教育课程为例”。在这样的背景下，我们精心编写了《大学生心理健康教育》这本教材，并于2012年9月由中山大学出版社出版，作为中山大学南方学院大学生心理健康教育课程教材使用，在2年半的使用过程中，师生总体反应良好。

2015年，我们总结经验，吸收学科研究新成果，并邀请新的专家参与进来，对第一版的结构和具体内容进行了较多的调整、更新和增加，新版《大学生心理健康教育》结构更合理、内容更科学也更丰富，作为天津财经大学珠江学院的教学用书，希望能得到广大师生的关爱和鞭策，使之不断完善和日臻成熟。

2017年5月，《大学生心理健康教育》已经在天津财经大学珠江学院使用了2年半，此期间，教育部和天津市教委对大学生心理健康教育做出了新

的指示，我们也有了一些新的认识，尤其是我院从2016年积极倡导以“应用型”人才培养为指针的课程改造和教学改革。在此背景下，我们为进一步提高我院“大学生心理健康教育”课程的改造、拓展与教学改革，促进学生心理健康发展，在前面两版的基础上，对《大学生心理健康教育》这本教材进行了第三次修订。

到目前为止，同类书已有多种版本，各具特色，各具优势，亦各有不足。我们认为，作为大学生心理健康教育课程的教材，至少应具备五个条件：第一，结构的完整性。内容包括大学生心理健康教育的基础篇、专题篇和实践篇，这三部分形成了一个完整结构，以便较为完整地呈现心理健康方面的知识；第二，程序的渐进性。大学生对科学的心理健康知识基本上是“零基础，零准备”，虽然在以前的教育或生活中也接触过心理健康信息，但都是基于自己的“想当然”的理解，不免有诸多误区，所以，此教材必须从心理学知识“扫盲”开始，逐步展开，步步为营，稳步推进。第三，材料的先进性。广泛搜集心理健康教育领域的最前沿理论和技术，从而确保材料的先进性。第四，观点的包容性。本教材力求全面反映心理健康教育领域的研究成果，坚持“兼容并包”，防止“一家自封”，更反对作者“一家独言”，因为本书是作教材之用，而非学者的个人“专著”。所以，须有海纳百川的胸怀，做到既有作者的独立思考，又囊括各家的真知灼见。第五，结果的实效性。依托本教材进行的大学生心理健康教育的教与学，必须对提升大学生心理素质产生实实在在的预期效果，为此，本书着重考虑了理性与感性的结合，理论与实践的结合，科学性与通俗性的结合。以上五点就是我们这本《大学生心理健康教育》教材的价值追求。

大学生心理健康教育是心理学和教育学的交叉融合而成的“跨学科”，此方面的研究自然需要心理学专家和教育学专家的精诚合作和无缝对接。本书作者董惠娟（心理学博士）和张爱珠（教育学硕士）在“心理健康教育”这一交叉学科领域进行了多年教学与研究的合作。这种合作是符合大学生心理健康教育这门学科的学术规律的，因此我们对自己的研究成果是充满自信的。尤其是董惠娟教授还积极从事心理救助的临床实践，积累了丰富的临床经验。特别难得的是，2008年汶川地震后，董惠娟教授作为唐山大地震的幸存者，本着“感恩、博爱”的理念，也是出于一个灾害心理救援专家的良知和社会责任感，克

服身体病痛和家庭困难，主动请缨，率领灾害心理救援专家团，在第一时间到达地震灾区，对直接受灾者和间接受灾者实施了有效的心理救助。2009年，董蕙娟教授在北京军区255医院创办全军第一个“灾害心理救援基地”，进一步发展了心理救助的理论和技术。

正如前文所言，本书是“教材”而非“专著”，所以必然要借鉴大量国内外的相关研究成果，基于作者的个性化构思和甄别，把它们组合起来，以实现作者的意图。在此，对国内外相关成果作者表示衷心的感谢，借鉴的资料在参考文献中尽量全面地列出，但由于资料庞杂，数量巨大，疏漏之处肯定存在，在此深表歉意。

本书既可作为大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我教育读本。我们真诚地希望，本书的读者能从中有所收获，当然，对此我们也充满信心。

由于种种原因，疏漏、不足甚至错误肯定存在，希望读者斧正。

作 者

于天津财经大学珠江学院

2017年7月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康	4
第三节 大学生心理健康教育	7
第二章 心理适应	21
第一节 适应的意义	21
第二节 大学生的适应阶段	22
第三节 大学适应问题与应对	24
第四节 适应的普遍策略	33
第三章 学习心理	38
第一节 概述	38
第二节 大学生的学习特点	41
第三节 大学生学习心理问题与应对	45
第四节 大学生学习策略	50
第四章 人际交往	69
第一节 人际交往的意义	70
第二节 大学生人际交往的问题与应对	72
第三节 人际交往策略	79
第五章 恋爱与性心理	91
第一节 大学生心理发展的基本特征	91
第二节 大学生性心理发展的表现	93
第三节 大学生的恋爱心理与行为	95
第四节 大学生性心理卫生与健康指导	102

第六章 网络心理健康教育	109
第一节 网络对大学生的影响	109
第二节 大学生网络心理问题与应对	114
第七章 择业心理	131
第一节 大学生择业的心理特点	131
第二节 大学生择业的心理问题及其影响因素与应对	134
第八章 创业心理	142
第一节 大学生创业的心理实际状态	143
第二节 大学生创业所需的心理素质	145
第三节 大学生创业心理素质的培养	148
附录 1 心理学基础知识	155
附录 2 心理问题的界定与评估	168
主要参考文献	181

第一章

大学生心理健康概述

第一节 健康与心理健康

一、健康的概念

1946年联合国世界卫生组织对“健康”的界定是：“生理、心理和社会适应的完好状态，而不仅仅指无疾病、不虚弱。”其基本内容包括：身体健康、心理健康和良好的社会适应三个方面。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

二、健康的标准

1989年，世界卫生组织提出了10条具体的健康标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分的紧张。②处事乐观，态度积极，勇于承担责任。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应环境的各种变化。⑤能抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当，身材匀称。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽，无头皮屑。⑩肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

1999年，世界卫生组织归纳和总结了实践经验，又把身心健康的新标准概括为“五快三良好”。

“五快”是生理健康标准：快食、快眠、快便、快语、快行。其具体内容为：“快食”包括胃口好、不挑食、不偏食、不狼吞虎咽；“快眠”是指入睡快、睡眠质量高、精神饱满；“快便”是指大小便通畅、便时无痛苦、便后感舒适；“快语”是指思维敏捷、说话流利、口齿清楚、表达正确；“快行”是指行动自如、步伐轻捷。

“三良好”是心理健康标准：良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。“良好的个性”是指心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定；“良好的处世能力”是指观察事物客观现实，有良好的自控能力、能较好适应复杂的环境变化；“良好的人际关系”是指助人为乐，与人为善，待人接物宽和，不过分计较小事。

三、心理健康的概念

在 1946 年第三届国际心理卫生大会上，不仅界定了“健康”的概念，还就心理健康下过这样的定义：所谓心理健康，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，将个人心境发展成最佳的状态。

在理解心理健康这一概念时，需要注意以下几点：

首先，没有心理疾病只是心理健康的基本标准，就像身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样，更多的是从“正常-不正常”的角度出发。而心理健康从某种程度上来说，是一个连续变化的概念，因此，将心理健康与否看作是黑白分明的事情这一观点是不正确的。第二，心理健康具有广义和狭义之分：狭义的心理健康指的是预防心理疾病的发生；广义的心理健康是以促进人们的自我心理调节、发挥更大的心理效能为目标。心理健康的人，能够不断提高自身的心理健康水平，更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献，这是一种积极发展的态度。第三，心理健康受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念和宗教信仰等多种因素的影响，从而产生了不同的内涵。事实上，心理健康是一个非常复杂的概念，因此，在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点，即便是在同一个国家的不同地区、不同时代也存在着不同的看法。最后，身体健康与心理健康，二者是相辅相成、缺一不可的。身体健康是心理

健康的基础，心理健康是身体健康的保障。身体的不健康会对人的心理产生不良影响，从而有可能导致心理的不健康，甚至会出现心理疾病；而心理的不健康，更有可能会导致身体疾病的产生。例如，研究发现，心理过于紧张、压力过大的人，通常更经不住感冒病毒的侵袭，从而更容易患感冒。这是因为，当一个人的心理压力过大时，其免疫力也会相应降低。

四、心理健康的标准

心理学家马斯洛和米特曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”。

- (1) 具有适度的安全感，有良好的自尊心和自我价值感；
- (2) 有自知之明，了解自己的动机与目的，并能对自己的能力作适当的估计；
- (3) 具有适度的情绪表达能力，能控制自己的情绪。
- (4) 与现实环境保持良好的接触，能容忍生活中的挫折，无过度的幻想；
- (5) 在不违背社会规范的前提下，能对个人的基本需要做恰当的满足；
- (6) 有切合实际的生活目的，个人所从事的多为实际的、可能完成的工作；
- (7) 对个人违背社会规范、道德标准的欲望不作过分的否认或压抑；
- (8) 能保持人格的完整与和谐，个人价值观能视社会标准的不同而改变；
- (9) 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要而改变自己；
- (10) 能保持良好的人际关系，在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，接受团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望或动机；在不违背团体意愿的原则下，能保持自己的个性；有个人独立的意见，有判断是非善恶的能力。

除上述标准外，许多中外学者都从不同角度，提出了各自的观点。

人格心理学家阿尔波特提出了6条心理健康标准：①自我广延的能力，广泛参加各类活动，有自己的爱好，在自己感兴趣的领域施展拳脚；②与他人热情交往的能力；③在情绪上有安全感，有积极的自我认同；④表现具有现实型知觉，根据客观事实看待事物；⑤具有自我个体化的表现，清楚了解自己的优

缺点,认识到理想自我和现实自我的差别;⑥有一致的人生哲学,有生活目标和动力。

Havingurst (1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下9个有价值的心理特质即为心理健康:①幸福感,这是最有价值的特质;②和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;③自尊感;④个人的成长,即潜能的发挥;⑤个人的成熟;⑥人格的统一和完整;⑦与环境保持良好接触;⑧在环境中保持有效适应;⑨在环境中保持相对独立。

李百珍提出7条心理健康标准:①了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;②正视现实、接纳他人;③能协调、控制情绪,心境良好;④有积极向上的、现实的人生目标;⑤对社会有责任心;⑥心地善良,对他人有爱心;⑦有独立、自主的意识。

黄珉珉认为,心理健康的标准有8条:①能进行正常的学习、生活和工作;②能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;②具有健全的人格;③具有良好的情绪体验;⑤具有正常的行为;⑥有正常的心理意向;⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;⑧有一定的安全感,有信心和自立性。

郑日昌提出6条心理健康标准:①正视现实;②了解自己;③善与人处;④情绪乐观;⑤自尊自制;⑥乐于工作。

第二节 大学生心理健康

从阿尔波特提出的6项标准中可以看出,一个心理健康的人必须具备两个基本条件:一是能与外界环境协调一致;二是保持认知、情感、意识、行为等心理活动的协调统一,并具有相对稳定性。具体来看,大学生心理健康的标准,大致包括以下几个方面。

一、大学生心理健康的标准

(一) 智力正常

智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境

变化所必需的心理保证,在具体衡量时,关键在于是否正常、充分地发挥了效能,即是否有强烈的求知欲、乐于学习、能够积极参与学习活动等。

(二) 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括愉快情绪大体上多于负面情绪,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。

(三) 意志健全

意志是人们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。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是盲目行动、畏惧困难和顽固执拗。

(四) 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,无自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(五) 自评正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在自我观察、自我认定、自我判断和自我评价等方面,做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

(六) 人际和谐

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与

人交往，既有广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

（七）适应正常

个体与客观现实环境保持良好秩序。客观观察以取得正确认识，以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

（八）角色相符

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，心理行为应符合大学生的年龄特征，应具有与其年龄与角色相应的心理行为特征。如大学生心理行为应具有较强的理想色彩，而不应过于世故或俗气。

除上述标准外，还有樊富珉提出的大学生心理健康的7个标准：①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；②能保持正确的自我意识，接纳自我；③能协调与控制情绪，保持良好的心境；④能保持和谐的人际关系，乐于交往；⑤能保持完整统一的人格品质；⑥有良好的环境适应能力；⑦心理行为符合年龄特征。

二、正确理解大学生心理健康的标准

在理解大学生心理健康的标准时，应重视以下几个方面：

（一）相对性

事实上，大学生心理健康与不健康之间无明显界限，而是一个连续过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人都散落在这一区域内。这说明，对多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极应对。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。心理健康水平是一个动态发展过程，当一个人产生了某种

心理障碍并不意味着永远维持或加重。心理冲突的形成是非常正常的,有时甚至可能随着时间进程自行缓解。

(二) 协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为主体考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认知是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认知与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能进行协调运作时,就可能产生一系列心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。

(三) 方向性

事实上,不健康的心理可能是不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长逐渐调整并趋于健康。心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做出不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。所以,大学生心理健康的基本标准,是一种高水平的方向引领,并不是要求大学生必须达到的终极目标,而是希望他们不断调适,无限接近此标准,在这个过程中,大学生的心理素质也会获得持续发展。

第三节 大学生心理健康教育

大学生群体,一个看似轻松,事实上却承担巨大压力的群体,这些压力来自学业、生活、情感、就业等多个方面。一个个残酷的事实,在不断警示我们,要关注大学生心理健康。

一些大学生因心理问题休学、退学,自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端,2002年初发生的刘海洋硫酸伤熊事件,令社会对大学生心理健

康的关注达到高潮。人们不禁要问——现在的大学生怎么了？黑龙江大学负责心理健康教育的崔建华教授说，目前的中国大学生看起来有喜有忧。喜的是，他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力。忧的是，他们的心理状况与整个社会大背景下国人的心理健康状况密切相关，社会上各种各样的风气不断影响着原本清纯的大学校园，校园已不是一片净土，大学生的心理问题已经十分集中和突出。据了解，目前我国许多高校在每年新生入学时都要进行心理问卷调查。黑龙江省一所高校统计，该校目前每周前往心理健康中心咨询的学生有二三十人。在学校每年大量的心理咨询中，来自高年级的学生大概占一半左右。

据哈尔滨工业大学心理咨询中心裴秋宇老师分析，大学生心理问题综合起来大体可以分成两大类：一类是一般性的成长问题，另一类则是出现了程度不等的心理障碍。成长问题主要包括：环境改变与心理适应的问题，学习心理调适不当而出现的心理问题，情绪控制、自我认知、人格发展、意志品质相对较弱而造成的人际交往、恋爱等方面出现心理与行为的偏差。人际关系问题是大学生心理健康问题中最常见的问题之一，现在的大学生多数是独生子女，生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺，使他们很少经受挫折，独立生活能力较差，大学生活与梦想上的落差，以及与同学生活上的差异，很容易产生心理上的不稳定。其次，开放的校园使恋爱成为大学生活的重要话题，一些学生难以把控自己，一旦出现问题可能走向极端。第三，在学习上，由于从紧张的高考中脱颖而出，许多大学生到了大学就想放松一把，而昔日的高才生走到一起，一些学生没有了优势，学习压力增大。第四，十分严峻的就业形势给在校大学生带来新的压力。近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势，且就业难度可能会进一步加大。

一、大学生心理健康教育的发展

大学生心理健康问题已经成为政府、社会和学校关注的焦点。一种旨在提升大学生心理素质，预防和应对大学生心理健康问题的专业教育，即大学生心理健康教育，应运而生，并且在政府的大力倡导下，在高校快速发展起来。2001