

名师名校新形态通识教育  
“十三五”规划教材

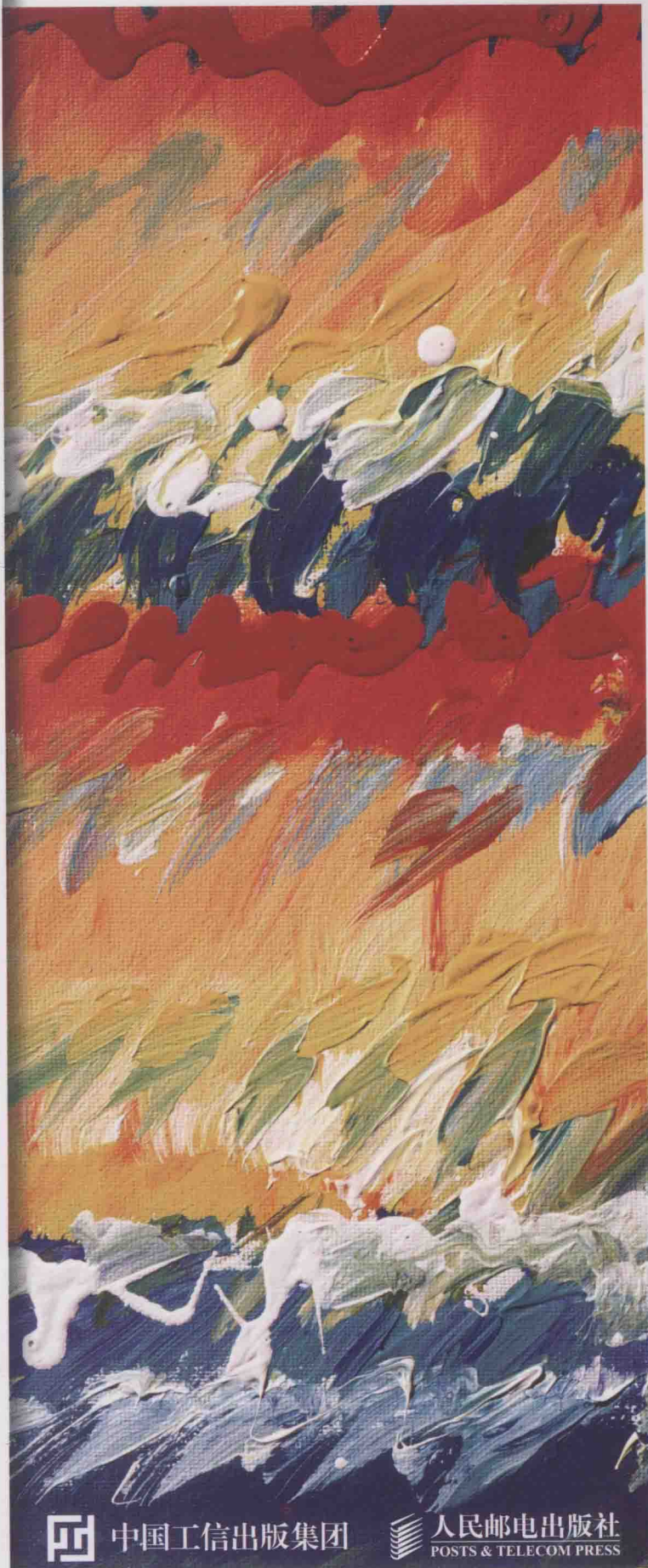
# 大学生 心理 健康 教育

慕课版 | 第2版

北京师范大学党委学生工作部  
学生心理咨询与服务中心

- + 夏翠翠 主讲
- + 夏翠翠 主编
- + 宗敏 涂翠平 副主编

扫一扫看慕课视频



中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



名师名校新形态通识教育  
“十三五”规划教材

# 大学生 心理 健康 教育

慕课版 | 第2版

北京师范大学党委学生工作部  
学生心理咨询与服务中心

+夏翠翠 主讲  
+夏翠翠 主编  
+宗敏 涂翠平 副主编

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育：慕课版 / 夏翠翠主编. -- 2  
版. -- 北京：人民邮电出版社，2019.8（2020.2重印）  
名师名校新形态通识教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-115-51160-7

I. ①大… II. ①夏… 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168787号

## 内 容 提 要

本书是为帮助大学生更好地理解心理健康，更好地了解自己而编写的。大学生可以从本书中学习心理自助与互助的方法，从而打造自身的“软实力”——心理素质，扩展生命的广度，提升生命质量。本书分为11章，主要内容包括大学生心理健康概述、大学生健全自我意识塑造、大学生人格发展与心理健康、大学生学习心理、生涯规划与大学生活设计、大学生的人际关系、大学生健康恋爱及性心理的培养、大学生情绪管理、大学生压力管理与挫折应对、大学生生命教育与心理危机应对、心理咨询等。本书配套慕课由北京师范大学夏翠翠主讲。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导的通识教材，也可作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书，同时还可作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

- 
- ◆ 主 编 夏翠翠
  - 副 主 编 宗 敏 涂翠平
  - 责任编辑 王 平
  - 责任印制 焦志炜
  
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
  - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
  - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
  - 涿州市京南印刷厂印刷
  
  - ◆ 开本：787×1092 1/16
  - 印张：15.25 2019年8月第2版
  - 字数：417千字 2020年2月河北第3次印刷
- 

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

# 序

目前,大学生心理健康教育受到社会的广泛关注,大学生心理发展的特点和时代的需要对大学生心理健康教育提出了新的要求。一方面大学生在生理上已经成熟,但心理上正处于从不成熟向成熟过渡的阶段,他们会面临很多人生发展的新问题;另一方面“00后”大学生出生在网络高速发展的时代,他们在物质基础丰富、文化内容多元、价值取向多样的社会中长大,其价值取向、思想观念、人生态度、行为方式等方面都显现出变化和特殊性。快速发展的社会给大学生心理带来了冲击,同时也给高校心理健康教育提出了新的挑战。

拥有健康的心理和良好的心理素质,是大学生健康成长的需要,更是现代人才发展的需要。对于高等教育,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确指出:“加快创建世界一流大学和高水平大学的步伐,培养一批拔尖创新人才,形成一批世界一流学科,产生一批国际领先的原创性成果,为提升我国综合国力贡献力量。”而拔尖创新人才应具备良好的心理素质。大学是培养高质量人才的地方,创新精神、创造能力、适应能力和实践能力是考核高质量人才的关键标准。

我阅读完本书,总结了本书的4个特点。



一是内容有针对性。本书紧扣时代的发展,结合大学生的心理发展特点,从大学生的心理发展任务出发,对大学生常见的困惑和问题及其应对策略进行了阐释和分析。

二是编排形式活泼。本书选取大学生实际生活中的案例,从两个主人公及其身边的人物的发展开论述,案例生动活泼,贴近大学生活,并从理论上进行深入浅出的分析。

三是活动可操作。每章都有课堂活动和技能学习,这些活动可以有效地帮助大学生提升心理素质。

四是有配套的视频和音频内容。学生可以进行自主训练,以满足不同的学习需求。

本书既可以满足大学生了解心理健康知识的需要,又能使其从活动中提升心理素质,同时对从事大学生心理健康教育工作的人员及其他青年人有很大的参考价值。概括来讲,本书是一本集知识讲解和技能提升为一体,可读性和可操作性很强的教材。



夏翠翠和涂翠平都是我的学生，夏翠翠毕业十几年来一直在北京师范大学从事大学生心理健康教育工作，涂翠平毕业后在北京科技大学天津学院、北京邮电大学从事了多年大学生心理健康教育工作，这本书也是她们对这么多年来自己工作经验和心得体会的一个总结。作为老师，很欣喜地看到她们进步和成长，祝愿她们在未来的工作中取得更多的成绩，为大学生心理健康教育做出自己的贡献！

方晓义

2019年6月10日于北京师范大学

# 前言

当前我们正处于社会转型的特殊时期，社会经济结构等发生了深刻的变化。中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。美好生活需要不仅包括物质生活的需要，而且包括精神生活的需要。中国共产党第十九次全国代表大会的报告中要求：“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”加强心理健康服务是建设健康中国、平安中国、法治中国的重要内容，是培养良好道德风尚、培育和践行社会主义核心价值观的内在要求，也是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。

在社会高速发展的形势下，大学生的观念和心理状态在遭受着冲击，心理上的动荡进一步加剧，所面临的心理行为适应问题也前所未有的，因此，大学生心理教育尤为重要。为此，教育部颁布了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《普通高等学校学生心理健康教育基本要 求》，规范了高校心理健康课程教育的基本内容。

当代大学生对自身心理健康也更加关注，越来越多的大学生积极参加学校的学生心理咨询中心开展的各类心理健康教育活动，愿意主动求助，愿意讲自己的心理问题。大学的心理健康教育课堂为大学生打开了一扇了解自己、了解他人、了解世界的大门。

我们编写的《大学生心理健康教育（慕课版）》第1版有幸被全国上百所高等院校使用，广大师生对这本书的充分肯定，让我们倍感欣慰。同时，他们也向我们反馈了改进意见，在此深表感谢。综合使用院校的意见，以及近几年大学生心理健康教育的新变化、新要求，我们在第1版的基础上对此书进行了全方位立体化的建设，具体体现在以下3个方面。

1. 第2版的知识结构依据教育部颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《普通高等学校学生心理健康教育基本要 求》编写，满足教学需求。

2. 第2版在知识内容上进行了拓展。我们除修订每个章节新的理论、研究成果外，还根据大学生日益增多的心理服务需要，单独用一章来对心理咨询进行详细介绍（第十一章）。

3. 第2版配套了重新录制的慕课（请登录[www.rymooc.com](http://www.rymooc.com)进行学习），并且增加了音频。我们将部分“扩展阅读”的详细资料录成了音频，大学生可以扫描二维码收听。同时，



音频中包含放松训练和自助训练，可帮助大学生更好地进行自我调节。

本书由夏翠翠任主编，宗敏、涂翠平任副主编。具体分工如下：第一章、第二章、第七章、第十章和第十一章由北京师范大学的夏翠翠编写；第三章、第四章和第五章由外交学院的宗敏编写；第六章、第八章和第九章由北京邮电大学的涂翠平编写；全书由夏翠翠统稿。

编者

2019年1月

# 目 录

## 开篇

### 第一章

#### “革命的”软实力 ——大学生心理健康

概述 ..... 2

第一节 健康从“健心”开始——  
大学生心理健康导论 ..... 2

一、什么是个人的软实力：心理  
健康的概念 ..... 3

二、天人合一：心理健康的  
标准 ..... 3

三、大学生生活何去何从：大学生  
的心理发展任务 ..... 4

四、我不再是中学生：初入大学  
的适应 ..... 6

第二节 遗传还是环境——影响  
大学生心理健康的主要  
因素 ..... 7

一、面条能被拉多长：影响  
大学生心理健康的主要  
因素 ..... 7

二、伴随着网络成长起来的  
一代人：社会环境对  
大学生心理的影响 ..... 8

三、传承与超越：家庭对大学生  
的影响 ..... 8

四、大学生自身的影响 ..... 14

第三节 健心与健身——大学生心理  
健康的自我保健 ..... 15

一、自我关爱：补充身心的  
营养剂 ..... 15

二、健身就是健心：身心一体的  
健康理念 ..... 17

三、给身体增加能量：大学生的  
身体保健 ..... 18

四、给心理添加营养：大学生的  
心理保健 ..... 22

每章小结 ..... 25

思考题 ..... 25

推荐资源 ..... 25

### 第二章

#### 他人眼中我为谁 ——大学生健全自我 意识塑造 ..... 27

第一节 我是谁——大学生自我  
意识概述 ..... 28

一、“我”的万花筒：自我意识  
及其内涵 ..... 28

二、自我的认知、体验、调控：  
自我意识的结构 ..... 31

三、破茧成蝶：大学生自我意识  
发展的特点 ..... 32

第二节	做最好的自己——大学生健全自我意识的塑造	34
一、	“我”的多面体：正确认识自我	34
二、	尺有所短，寸有所长：积极悦纳自我	37
三、	自我 VS 制我：有效控制自我	39
第三节	哈哈镜中的“我”——大学生自我意识的偏差及其调适	40
一、	我什么都做不好：自卑及其调适	41
二、	夜郎自大：自负及其调适	42
三、	水仙花：自我中心及其调适	43
	每章小结	44
	思考题	44
	推荐资源	45




### 第三章 未见其人先闻其声——大学生人格发展与心理健康 46

第一节	面具与真我——人格概述	47
一、	我是谁 VS 谁像我：人格概说	47
二、	稳定 VS 变化：人格的影响因素	49
三、	面具背后：心理流派看人格	51
四、	我有很多面：人格类型与人格特质	52

第二节	“星座、运势分析”靠谱吗——人格测试与分析	53
一、	准不准 VS 信不信：人格测试面面观	53
二、	问答 VS 投射：测试技术	54
三、	“OCEAN”人格的海洋：大五人格量表	56
第三节	接纳自己的个性——人格的协调发展	59
一、	危险 VS 机会：人格的发展	59
二、	矛盾 VS 适应：人格与健康	60
三、	改变 VS 接纳：自我调节	62
四、	整合 VS 发展：人格完善	63
	每章小结	64
	思考题	65
	推荐资源	65




### 第四章 学海方舟——大学生学习心理 66

第一节	学习有意义——成为主动的学习者	66
一、	吸水的海绵：学习的概念	67
二、	努力为哪般：学习意义的思考	68
三、	盒饭 VS 自助餐：大学学习的特点	69
四、	营养搭配攻略：大学学习导航	70

第二节 学习有动力——学习的 动机 .....	71
一、左手书包右手鼠标：动机与 需要 .....	72
二、变乐为志：学习的兴趣 .....	74
三、No.1 or Nothing：学习 的困惑与应对 .....	75
四、To do or not to do： 与拖延症做朋友 .....	77
第三节 学习无障碍——学习的 策略 .....	79
一、我的优势和风格：学习的 风格 .....	79
二、没有轻松学习这回事：改变 对待学习的思维方式 .....	81
三、巧用规律巧办事：有效的 学习策略 .....	83
 每章小结 .....	85
 思考题 .....	86
 推荐资源 .....	86




## 第五章 梦想照进现实——生涯 规划与大学生活 设计 .....

第一节 描绘人生——生涯规划 概述 .....	87
一、职业 VS 事业：生涯 概念 .....	88
二、阶段发展：大学生发展 任务 .....	89
三、鹰派 VS 纸船派：掌控自己 的生涯 .....	91

四、规划宝典：生涯规划的基本 步骤 .....	91
第二节 做自己的“教育部长” ——校园生活设计 .....	92
一、发现自己：设计从探索自己 开始 .....	93
二、发展自己：发展生涯 适应力 .....	95
三、提升自己：自我生活 设计 .....	96
第三节 做自己的“生涯规划师” ——职业生涯设计 .....	100
一、职场告诉你：职业探索行动 指南 .....	100
二、培养职业素养：发展 就业力 .....	102
三、跳出就业之外：培养创新 意识 .....	103
 每章小结 .....	106
 思考题 .....	106
 推荐资源 .....	107

## 第六章 我不是孤岛——大学生的 人际关系 .....




第一节 心与心的距离——人际 关系概述 .....	108
一、我与世界的联系：什么是 人际关系 .....	109
二、层层递进：人际关系的发展 阶段 .....	110
三、安全与亲密：人际关系的 主要功能 .....	112

四、3个我：人际沟通分析理论.....	113
第二节 解读人际密码——人际关系的影响因素 .....	114
一、人际吸引：人际关系的万有引力 .....	115
二、心理效应：人际交往中的微妙现象 .....	116
三、人际信任：开放的冒险之旅.....	118
第三节 孤岛突围——大学生人际关系问题及调适 .....	119
一、问题面面观：大学生人际关系困扰 .....	119
二、秘密武器：大学生人际交往技巧.....	121
三、直面真我：大学生人际交往问题的调适 .....	123
 每章小结 .....	125
 思考题 .....	126
 推荐资源 .....	126

## 第七章

### 爱情密码——大学生健康恋爱及性心理的培养.....




第一节 爱情解码——大学生恋爱心理概述.....	127
一、什么是爱情：爱的本质.....	128
二、大学生要不要谈恋爱：恋爱心理的发展阶段 .....	130
三、滋养的关系：良好亲密关系的要素.....	131

四、爱情 VS 学业：人在旅途 .....	132
第二节 爱情的花开花落——爱情的不同阶段 .....	133
一、怎么开始爱：恋爱开始前的自我探索.....	134
二、怎么经营爱：爱的5种语言 .....	135
三、怎么结束恋爱：学习面对恋爱失败.....	138
四、怎么拒绝爱：恋爱中的纠葛 .....	139
第三节 夏娃的诱惑——大学生性心理概述 .....	140
一、羞答答的玫瑰静悄悄地开：性心理和性心理健康.....	140
二、情窦初开：青春期性心理发展的时期 .....	141
三、独自承受：大学生常见的性心理困扰 .....	142
四、生理需要 VS 精神需要：当爱遇上性 .....	143
五、楼道里的怪人：大学生常见性心理障碍及应对 .....	145
 每章小结 .....	146
 思考题 .....	147
 推荐资源 .....	147

## 第八章

### 情商修炼——大学生情绪管理.....




第一节 读懂你的心——情绪概述 .....	148
-----------------------	-----

一、情绪的构成：何为情绪	148
二、心情色彩：情绪的种类	151
三、幸福密码：何为情商	152
四、人类进化：情绪的功能	153
第二节 做情绪的主人——大学生的情绪管理	154
一、识别情绪：3类常见消极情绪	155
二、探索情绪：情绪的生理和心理机制	157
三、管理情绪：情绪的自我调适	159
第三节 幸福的追寻——积极情绪及养成	161
一、观念转变：从消极到积极	162
二、与幸福有关：积极情绪的发现	162
三、情绪的巅峰：何为福流	163
四、向幸福出发：积极情绪的培养	164
 每章小结	166
 思考题	166
 推荐资源	166

## 第九章

### 逆境突围——大学生压力管理与挫折应对 ···· 167

第一节 不能承受之重——压力概述	168
------------------	-----

一、身体 VS 心理信号：何为压力	168
二、诱因 VS 内在：压力源概述	169
三、双刃剑：压力有好坏之分吗	170
第二节 生命的低谷——挫折概述	172
一、问题面面观：何为挫折	173
二、波峰 VS 波谷：挫折的种类	173
三、深度解读：挫折的防御机制	175
第三节 逆境中前行——积极应对压力与挫折	177
一、压力管理：与压力做朋友	178
二、挫折应对：在意义中重建	179
 每章小结	182
 思考题	182
 推荐资源	183

## 第十章

### 生命的顽强与脆弱——大学生生命教育与心理危机应对 ···· 184

第一节 生命的礼赞——生命及其意义	184
一、花开花落：生命及其过程	184
二、我要到哪里去：大学生关于生命意义的困惑	185




三、感恩生命：生命意义的绽放·····	187
四、从拥有到失去：如何面对死亡·····	188
第二节 大学生心理危机概述···	189
一、危险还是机遇：危机和心理危机概述·····	189
二、突发 VS 累积：大学生心理危机的特点·····	190
三、心理危机如何发生：大学生心理危机的产生机制···	191
第三节 大学生心理危机的预防与干预·····	193
一、预防从健心做起：大学生心理危机的预防·····	193
二、自助与求助：当自己遭遇心理危机时·····	194
三、助人与转介：当身边的人遭遇心理危机时·····	195
四、及时求助：可以求助的专业资源·····	199
每章小结·····	199
思考题·····	200
推荐资源·····	201

## 第十一章 心灵加油站——心理咨询····· 202

第一节 心理咨询不是“变魔术”——心理咨询概述·····	202
一、有技术含量的“聊天”：心理咨询概述·····	203
二、心理咨询能解决哪些问题：心理咨询的工作范围···	205

三、规矩多多的“聊天”：心理咨询的设置·····	206
四、个人、家庭、团体：心理咨询的不同形式·····	208
五、心理咨询的作用——靠心理咨询师还是来访者·····	209
第二节 条条大路通罗马——心理咨询的常见理论流派·····	209
一、探索潜意识：精神分析·····	210
二、想法决定结果：认知疗法·····	210
三、行动改变内在：行为治疗·····	211
四、接纳、倾听与共情：人本主义·····	211
五、人人都可以构建自己的世界：后现代心理咨询·····	212
第三节 有了心理问题怎么办——大学生如何运用心理咨询资源·····	213
一、你身边的资源：大学心理咨询中心·····	213
二、适合自己的就是好的：大学生如何运用身边的心理咨询资源·····	215
三、心理咨询前如何准备自己：如何做一个好的来访者·····	217
第四节 灰黑地带——精神障碍概述·····	217

一、精神障碍不可怕：精神障碍简介·····	218
二、世人笑我太疯癫，我笑世人看不穿：精神异常的初步判断·····	218
三、精神感冒来袭：大学生常见的精神障碍·····	220

四、精神障碍不可怕：大学生精神障碍的应对措施·····	223
 每章小结·····	225
 思考题·····	226
 推荐资源·····	226

参考文献·····	227
-----------	-----



# 开篇

当前我们正处于社会转型的特殊时期，社会经济结构等发生了深刻的变化。在物质条件日益丰富的今天，心理需求是否得到满足成为人们更为关注的问题，人们心理的需求进一步增加。

“身体是革命的本钱”，从前人们认为只要有健康的身体，人就是健康的，但是人拥有健康的身体就意味着一定健康吗？随着我国精神卫生事业的发展，人们逐步认识到“革命的本钱”不仅仅包含健康的身体，还包含健康的心理，前者是“革命”的“硬实力”，后者则是“革命”的“软实力”，二者不仅是健康的基础，而且有着密切的联系。人们在追求幸福生活和非凡成就的过程中，需要具备健康的心理和良好的身体素质。

# 第一章

## “革命的”软实力 ——大学生心理健康概述

随着物质条件的丰富，越来越多的人开始注重自己的心理健康，渴望了解与心理健康相关的知识，对自己的内心变化充满好奇。同时，人们也越来越认识到，不只身体要健康，心理也要健康，身体和心理似乎有着密不可分的联系。本章学习目标如下：

- 了解心理健康的概念、心理健康的标准、大学生心理发展任务和大学阶段的适应；
- 掌握影响大学生心理健康的主要因素；
- 掌握大学生心理健康的自我保健。



### 引导案例

### 主人公出场

张帅：男，19岁，大二，计算机专业，话剧社成员。爱好文艺，喜欢创作。

佳琪：女，18岁，大一，中文专业，正应聘话剧社社员。爱好文艺，喜欢表演。

背景介绍：佳琪上大学以前是个超级学霸，一心只知道用功读书。上了大学后，她听师兄师姐们说以后进入社会只凭学习好是不行的，要踊跃参加各种各样的社团，锻炼自己的能力。想来想去，她选择了一个自己想尝试的社团——话剧社。佳琪应聘话剧社社员，张帅是“面试官”之一，二人在面试中是第一次相遇。

下面将以这两位主人公及其同学为案例，探讨与大学生心理健康相关的问题。



本节视频

## 第一节 健康从“健心”开始 ——大学生心理健康导论

当人们的身体生病了，毫无疑问，人们会吃药、看医生，但是当人们的心理“生病”了，人们往往不会看医生，或者向他人寻求帮助，大部分人会认为这些“病”是性格问题，根本没有把一些异常的心理状态或行为和心理健康联系起来。现在我们一起来看看什么是心理健康、心理健康的标准、大学生的心理发展任务和影响大学生心理健康的因素有哪些。

## 一、什么是个人的软实力：心理健康的概念

健康不仅仅指强健的体魄。1989年世界卫生组织将健康表述为：“一个人只有在身体、心理、社会适应和道德4个方面都健康，才算是完全健康的人。”从世界卫生组织1989年对健康的表述来看，人的健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个部分，缺一不可，心理健康是健康的重要组成部分。革命的本钱不仅包括强健的体魄，而且包括健康的心理。

何为心理健康？2001年世界卫生组织对心理健康的定义为：“心理健康不仅仅是指没有患上心理疾病，更可视为一种幸福状态，在这种状态中，每个人认识到自己的潜力，可以应付正常的生活压力、有效地从事工作、并能够对社会做出贡献。”由原国家卫生计生委、中宣部等22部委联合发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号）中将心理健康定义为：“人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。”

心理健康是健康的重要组成部分，这项“软实力”确实很重要。不少研究显示心理健康能促进寿命延长，改善身体健康，提高生命质量，并能有效减少犯罪等行为。心理健康是大学生建立良好的人际关系、提升创造力、保证良好发展的基础。



### 扩展阅读

### 心理健康的新观点

当今，人们对心理健康的理解有以下4个新观点：（1）心理健康是人的一种相对的状态，而不是“十全十美”；（2）心理健康是人较长一段时间内的持续的心理状态，一个人偶尔出现的异常心理或行为及轻微的情绪失调，如果能恢复正常，则不能认为这个人的心理是不健康的；（3）人的心理健康可以用一系列具体标准来描述，但这种描述通常是对人的一种全面的理想要求，人不一定能全部做到；（4）人们对心理健康的理解逐渐趋于多元模式，人们认为造成心理不健康的因素并不是单一的，而是生物、心理和社会共同作用的结果。

## 二、天人合一：心理健康的标准

我国古代就有人提出了心理健康的标准——天人合一。天人合一的思想最早是由庄子提出的，后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为天人合一的哲学思想体系，并由此构建了中华传统文化的主体。天人合一的思想可以解读为人与自然的和谐，以及人内在生命的和谐。从我国传统文化的角度来看，一个人的心理是否健康，主要看这个人是否与外在环境保持和谐，以及这个人的内在是否和谐。这种和谐是当今学者对心理健康标准界定的核心依据。下面我们一起来看看当今比较认可的对心理健康标准的界定。

### 1. 马斯洛和密特尔曼提出的心理健康的10条标准

著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出的心理健康的10条标准如下。

- （1）有充分的安全感。
- （2）对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- （3）自己的生活理想和目标能切合实际。