

高等职业教育公共基础课通用教材

高职大学生 心理健康

● 主编 李黎黎 潘珍珍

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育公共基础课通用教材

高职大学生心理健康

主 编 李黎黎 潘珍珍
副主编 钱 融
参 编 马高峰 蒋 睿
杨 磊

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高职大学生心理健康/李黎黎, 潘珍珍主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2020. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 8904 - 7

I. ①高… II. ①李…②潘… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 150322 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 唐山富达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 10

责任编辑 / 李慧智

字 数 / 202 千字

文案编辑 / 李慧智

版 次 / 2020 年 8 月第 1 版 2020 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 32.00 元

责任印制 / 施胜娟

前 言

新的时代，对个人心理素质的要求提升到了一个前所未有的高度。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育有助于提高学生心理素质，促进其心理健康和谐发展，不仅是素质教育的有机组成部分，而且也是学校教育本身的使命之一，必然要成为现代学校教育的关注点。

大学阶段正是大学生“三观”形成的重要时期，高等学校能否做好社会转型期大学生心理健康教育工作，将决定着这一特殊时期大学生心理健康的整体水平和可持续发展能力。为此，教育部《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）和《高等学校学生心理健康教育指导纲要》规范了高等学校学生心理健康教育的基本内容：普及心理健康知识，强化心理健康意识，识别心理异常现象；提升心理健康素质，增强社会适应能力，开发自我心理潜能；运用心理调节方法，掌握心理保健技能，提高心理健康水平。其重点是学习成才、人际交往、恋爱婚姻、自我认知与人格发展、情绪调适与压力管理、社会与生活适应以及就业创业与生涯规划。

现在摆在大家面前的《高职大学生心理健康》，就是按上述内容要求，结合高职学生的特点及实际编写的，按主题（教学单元）、学习目标任务（教学课时）序列呈现，共8个主题30个学习目标任务，按16课时设计。教学单元的核心内容包括心理健康知识、大学适应、自我意识、优化学习、情绪管理、人际交往、恋爱与爱情、挑战与挫折。各主题各学习任务设计的逻辑思路为：学习心理健康知识——参与心理健康活动体验——保持心理健康调适方法，这三个相互联系、逐步递进的教学环节，即知识学习环节、活动体验环节、心理辅导训练环节。本书旨在使学生明确心理健康的标准及现实意义，增强自我心理保健意识，学习并应用心理健康知识和心理调适方法，自我化解心理困扰；培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野；培养学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力、学习发展能力、问题解决能力，切实提高学生心理整体素质，为学生终身发展及养成职业综合素质奠定良好、健康的心理基础。

本书在编撰中力求体现以下特色：一是强调时代性、科学性、知识性和准确性，重视体验性、探索性、实践性和趣味性的有机结合，强化知识技能和态度情感价值观的统一；二是集知识传授、心理活动体验与行为训练为一体，把知识学习与心理保健方法的传授结合起来，把课堂指导与团体训练结合起来，更注重体验式教学、案例式教学和实践参与式教学；三是教学内容注重体验性、活动性、应用性，体例结构注重趣味化、操作化，更强调心理调适方法的训练与实践。同

时,各主题附有学习目标、学生活动、案例分析、知识链接、学习目标检测、拓展阅读,以及推荐书籍、影片等,形式生动活泼,文字通俗易懂,活动启迪智慧,以期能充分激发高职大学生的学习兴趣和求知欲望。可采用有效提问、头脑风暴、小组讨论、案例分析、角色扮演、班级分享等多种积极教学方法实现学生积极主动且有效的学习。

本书可作为高职高专院校、民办高校等大学生心理健康课程教材供学生学习使用,也适合高职院校思想政治工作者、学生工作者和辅导员以及所有关注高职大学生成长与发展的读者阅读参考。

本书编写实行主编负责制,由心理健康教育专兼职教师共同参与编写。主编提出编写指导思想、编写原则和详细提纲、结构体例,并编撰样稿供各位作者参考。后又经编写组成员反复讨论,进行修改完善,最后由编写组成员分工撰写初稿,初稿完成后各位作者交叉审稿,最后由主编统稿、定稿。本书由云南经贸外事职业学院李黎黎、潘珍珍担任主编,钱融担任副主编,马高峰、蒋睿、杨磊参与此书编写。本书参考了前辈学者大量的相关研究文献和最新研究成果,在编写过程中,得到许多专家和老师的帮助,在此一并致谢!

由于时间紧任务重,加上编者水平有限,对《高职大学生心理健康》中的不足和纰漏之处,应由主编负责检讨。我们恳切希望读者及大学生们提出宝贵意见,能给予我们修订和再版的机会。

李黎黎 潘珍珍

2020年3月

目 录

主题一 幸福人生,从心开始——大学生心理健康解读	(1)
学习目标	(3)
活动导入	(3)
【学习目标一、二、三】定义健康与心理健康	(5)
知识链接:大学生心理健康的新概念	(5)
知识链接:大学生心理健康的标准	(7)
知识链接:大学生常见的心理问题	(8)
拓展阅读:放下包袱赶路	(14)
【学习目标四】解释心理咨询及功能,识记心理咨询的原则	(15)
知识链接:心理咨询	(16)
学习目标检测	(20)
拓展阅读	(20)
推荐影片:《天使爱美丽》	(21)
主题二 大学生活,从心适应——大学生适应心理辅导	(23)
学习目标	(25)
案例导入	(25)
【学习目标一】列举大学生面临的变化	(26)
知识链接:大学生面临的四大变化	(26)
【学习目标二】列举大学生适应期常见的心理困惑	(29)
知识链接:大学生心理发展过程中的矛盾	(30)
【学习目标三】讨论大学生适应期的心理调适策略	(32)
知识链接:大学新生心理调适方式	(32)
【学习目标四】确立人生的新目标	(34)
学习目标检测	(34)
拓展阅读	(34)
推荐影片:《大学新生》	(35)
主题三 认识自我,接纳自我——大学生自我意识调适	(37)

学习目标	(39)
视频导入	(39)
【学习目标一】进一步认识自己,展示一个“内心的我”“我是谁”	(40)
【学习目标二】识记自我意识的概念,区分自我意识的结构类型 ...	(41)
知识链接:自我意识	(41)
拓展阅读	(47)
【学习目标三】意识到“别人眼中的我”是什么样子,通过他人的评价 来整合和完善自我意识	(48)
学习目标检测	(48)
拓展阅读	(49)
推荐影片:《窈窕淑女》	(50)
主题四 优化学习,成就自我——大学生学习心理	(51)
学习目标	(53)
故事导入	(53)
【学习目标一】定义学习	(54)
知识链接:学习概述	(54)
【学习目标二】列举高职院校大学生学习的特点	(56)
知识链接:高职院校大学生学习的特点	(56)
【学习目标三】分析案例,讨论大学生常见的学习心理问题及调适方法	(58)
知识链接:高职大学生常见的学习心理问题及调适	(59)
【学习目标四】调整时间管理	(63)
知识链接:时间管理	(63)
学习目标检测	(66)
拓展阅读	(66)
推荐影片:《风雨哈佛路》	(69)
主题五 认识情绪,管理情绪——大学生情绪管理	(71)
学习目标	(73)
活动导入	(73)
【学习目标一】列举情绪的影响	(74)
知识链接:情绪的影响	(75)
【学习目标二】讨论大学生常见的情绪困扰	(76)
知识链接:情绪	(76)

【学习目标三】解释合理情绪疗法理论模型中的 A、B、C、D、E,并运用理论模型,分析案例	(78)
知识链接:合理情绪疗法 ABCDE 理论模型	(78)
知识链接:情绪调节适度宣泄法	(80)
学习目标检测	(80)
拓展阅读	(81)
推荐影片:《头脑特工队》	(82)
主题六 学会交往,开心生活——大学生人际关系建立	
.....	(83)
学习目标	(85)
活动导入	(85)
【学习目标一】定义人际关系,解释人际关系建立和发展的过程	(87)
知识链接:人际关系	(87)
【学习目标二】归纳大学生人际交往的特点	(89)
知识链接:大学生人际交往特点与类型	(89)
拓展阅读	(90)
【学习目标三】分析案例,列举大学生人际交往中常见的问题	(92)
知识链接:大学生人际交往中常见的问题	(93)
【学习目标四】总结人际关系的原则与技巧,改善自己的人际关系	(95)
知识链接:人际交往的技巧	(95)
知识链接:大学生人际交往	(98)
学习目标检测	(99)
拓展阅读	(100)
推荐影片:《大话王》	(101)
主题七 解密爱情,为爱导航——大学生恋爱心理辅导	
.....	(103)
学习目标	(105)
情境导入	(105)
【学习目标一】解释斯滕伯格的爱情成分理论	(106)
知识链接:爱情解读	(106)
测试:斯滕伯格爱情三角量表	(109)
【学习目标二】归纳大学生恋爱的类型与特点	(113)
知识链接:当代大学生恋爱的类型与特点	(113)

【学习目标三】分析案例,列举大学生恋爱中常见的问题及困惑	(116)
知识链接:大学生恋爱中的常见问题及困惑	(117)
【学习目标四】提高爱的能力,正确处理恋爱关系	(123)
知识链接:大学生恋爱心理调适	(123)
学习目标检测	(126)
拓展阅读	(126)
推荐影片:《那些年我们一起追过的女孩》	(127)
主题八 接受挑战,应对挫折——大学生挫折心理辅导	(129)
学习目标	(131)
故事导入	(131)
【学习目标一】解释挫折的含义、类型	(132)
知识链接:认识挫折	(132)
【学习目标二】列举大学生挫折心理产生的原因	(134)
知识链接:大学生挫折心理产生的原因	(134)
【学习目标三】分析大学生对挫折的反应	(137)
知识链接:大学生对挫折的反应	(138)
【学习目标四】大学生应对挫折的调适方法	(142)
知识链接:应对挫折的方法	(142)
拓展阅读	(144)
学习目标检测	(145)
拓展阅读	(146)
推荐影片:《肖生克的救赎》《当幸福来敲门》	(147)
参考文献	(149)

主题一

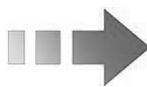
幸福人生，
从心开始
——大学生心理健康解读



学习目标 >>>

在本堂课结束后，学生将能够：

1. 定义健康与心理健康。
2. 识记大学生心理健康标准。
3. 正确辨别心理问题、心理障碍和心理疾病。
4. 解释心理咨询及功能，识记心理咨询的原则。



活动导入 >>>

【课前活动一】雨点变奏曲

活动规则：搓手——吹风

两手指拍——下小雨

双手掌拍——下中雨

手脚并动——下大雨

手脚口并动——狂风暴雨（用双手鼓掌加跺脚再加嘴里发出“呼呼”的声音）

提示：在游戏过程中，若有同学犯规，可请他介绍自己并表演节目或老师选择其他利于团队的惩罚措施也可。

学生活动：根据老师的指令做出相应的动作，并写出你的感受。

【学习目标一、二、三】

定义健康与心理健康

提问：

1. 你认为健康是什么？
2. 你认为心理健康是什么样子？

学生活动：

1. 独立思考以上两个问题，并记录下答案。
2. 小组讨论，头脑风暴。

知识链接：大学生心理健康的新概念

每个人都追求健康，然而，对什么是健康，健康的概念应包括哪些内涵，人们一直有不同的理解，并且这种理解随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富。

一、健康

20 世纪初，《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国《辞海》（1989 年版）中，也将健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生物指标来衡量。”上述这些对健康的定义都是在生物医学模式下的解释。

数百年来，生物医学的巨大成就为人类的健康做出了卓越的贡献，但这种成就使人们对健康的认识局限于过分关注躯体的生物学变化，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。随着现代科技的飞速发展、社会文化的迅猛变革，人们普遍面临着激烈的竞争，快速的生活节奏、前所未有的巨大压力使人不堪重负，对人类的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到了心理因素对人类健康不容忽视的重要作用，从而逐步确立了身心统一的健康观，从更合理的角度诠释健康的概念。

1948 年世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着，衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

二、心理健康

大学生活对每一位大学生来说，都是一段重要的人生体验。在学校里，不管

他们是否愿意，他们都要开始独立地面对现实生活，都要自主地解决自己面临的问题。但是当他们以极大的热情去拥抱生活、实现自己的理想时，却发现生活是复杂的，有时甚至是残酷的、无法驾驭的。在痛苦的反思之后，有的同学开始总结教训、调整目标、重新开始，以积极的心态去迎接新的生活；有的同学则选择了逃避或自暴自弃，以消极的心态与行为去与生活对抗。积极的接纳与奋进是人生美好的起点，而消极的逃避与对抗则会使人一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观、培养良好的心理素质关系到每一位学子的健康成长。

心理健康指的是一种持续高效而令人满意的心理状态，人的基本心理活动协调一致，即认知、情感、意志、行为和人格完整协调，能够顺应社会，并与社会保持同步。

1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“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，将个人的心境发展成为最佳的状态。”

咨询心理学家布洛克（D. H. Blocker）认为，心理健康的本质在于个体能够不断地学习有效的技巧，改变行为的模式和应对策略，以应付紧张状态，从而成功地适应其环境。

我国学者刘华山教授认为，“心理健康是一种持续的心理状态”，在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

由此可见，心理健康只是一个相对的概念，虽然人们所站的角度不同，对心理健康的理解有一定的差异，但存在一些共同之处，那就是：心理健康是一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下，个体能做出良好的适应，能充分发挥身心潜能。

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调、社会适应良好。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

一般而言，判断个体心理健康与否，主要有四个方面：

(1) 经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同、自我体验不同，自我评价也不尽相同。

(2) 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中所面临事务的能力，如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

(3) 统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中，一般而言，

我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

(4) 自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。事实上，心理健康与否其界限是相对的，企图找到绝对标准是不现实的，大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准？我们认为应掌握三个标准，即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时，应将目光投向发展的健康观，即更多的大学生在发展中面临许多人生课题，心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的，比如多重压力之于大学生，他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性，当个体心理成熟后会自愈。



小组讨论：大学生心理健康标准有哪些？

知识链接：大学生心理健康的标准

一个人的身体是否健康，医学上已经有了比较客观的标准，至于一个人的心理健康与否，从理论上讲，也应该是有标准的。但由于人的心理是极其复杂的，因此其标准就比较难以确定。对此，至今尚无肯定的答案。有些心理学者认为，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。心理卫生工作则包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。下列几项指标是比较重要的：

- (1) 心理健康的人常能与他人建立积极的、良好的人际关系。
- (2) 心理健康的人有良好的情绪控制能力。
- (3) 心理健康的人乐于学习和工作，并在学习和工作中能充分发挥其智慧和能力，获取最大的成就。
- (4) 心理健康的人有正确的自我观。
- (5) 心理健康的人有正常的行为以及与周边人和物协调的个性。
- (6) 心理健康的人能面对现实、把握现实。
- (7) 心理健康的人的心理特点符合其年龄特征。

心理健康的标准简单来说，可以理解为两条：一是能正确认识自己、他人和社会；二是能在处理自己、他人和社会的关系时把握好“度”。达到这两条标准的人，就能融入社会，受到他人的认同与帮助，自己也感到满足和愉悦，这就是心理健康的人。

知识链接：大学生常见的心理问题

一、心理健康“灰色区”理论

人在心理健康上存在着一个广泛的灰色区域。具体来说，如果将人的心理健康比作白色，精神不正常比作黑色，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，世间大多数人的精神状况都在这一灰色区域内。换言之，灰色区可谓是人非器质性精神痛苦的总和，其中包括了人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。灰色区又可以进一步划分为浅灰色与深灰色两区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，其突出表现为诸如失恋、丧亲、夫妻不和、家庭纠纷、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限（如图 1-1 所示）。

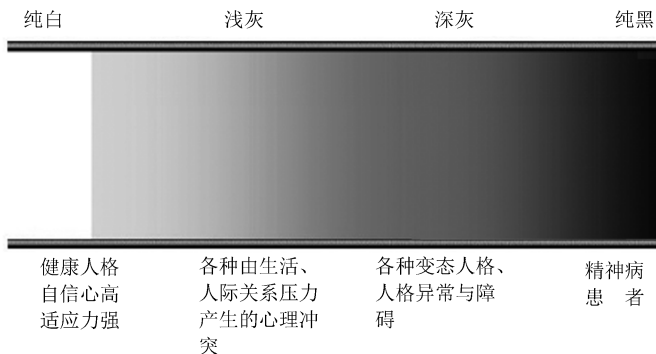


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

心理正常是一个常态范围，在这个范围内还允许不同程度的差异存在。心理不健康主要分为以下三类：

（一）一般心理问题

本书将“心理问题”定义为：由现实因素激发，持续时间短，情绪反应能在理智的控制之下，不严重破坏社会功能，情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。大学生的一般心理问题是指由于现实生活、学习压力、人际关系等原因而产生的内心冲突，并因此而体验到的不良情绪（如后悔、厌烦、自责等）。其判断标准是：

- （1）不良情绪不间断地持续一个月，或间断地满两个月还不能自行化解。
- （2）不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下，始终保持行为不失常态，基本维持正常生活、学习、社会交往，但效率有所下降。
- （3）自始至终，不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件，未导致不良情绪的泛化。