

《大学生心理健康手册》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

我之所以要为本书作序,是因为我国大学生非常需要这一本书。随着我国社会经济的发展,市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展,人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快,由此给人们带来了诸多的心理压力,甚至产生了严重的心理障碍。自20世纪以来,人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素,而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重,其原因主要有以下几个方面。

首先,科学技术的迅猛发展,带来了大量的心理问题。在发达国家,由于科学技术的进步,人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然,从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富,刺激了人们享乐的欲望。于是,追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流,但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后,如果没有精神追求,就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人,就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用,对自然无限制的贪婪索取,使大自然遭到极大的破坏,反过来又疯狂地报复人类,使人与自然的关系由和谐转为对立,导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二,中国社会的转型时间短,来势凶猛,带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型,一是指计划经济向市场经济的转型,二是指由人治社会向法制社会的转型,三是指农业社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了300多年的时间,而在我国只用了30多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化,人们心理的不适应可想

而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从五四运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了；一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国大学生的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个13亿人口的大国，大学生的心理状态如何，决定着中国能否全面建成小康社会，也决定着中华民族的伟大复兴能否实现。大学生是容易诱发心理疾患的社会群体，本书的出版无疑会对相关群体的心理健康起到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中国梦起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在大学生心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2014年5月28日于北京

（3）前言

随着我国经济水平的整体发展，人们的物质生活水平迅速提高，人们在追求身体健康的同时，也很关注自己的心理健康，作为天之骄子的大学生也不例外。现今的大学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着新的心理问题和冲突。心理健康通常是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，它也是大学生成才、成功的基础。

大学生是国家的栋梁和民族的希望，他们的健康成长事关社会发展和国家富强。然而，

如今的大学生心理健康问题却十分严重。由于我国目前正处于全面转型期，随着改革的不断深化和市场化进程的快速推进，各种竞争非常激烈，人们的工作、生活节奏普遍加快，各种压力不断加大，由此所产生的心理问题也逐渐增多。心理健康问题已成为一个普遍的重要的社会问题，也是各类人群非常关注的问题。在各类人群中，大学生是心理问题的高发人群。当今的大学生大多是独生子女，在家里受到比他们的前辈好几倍的宠爱，这就使他们形成了各种社会适应不良的性格。中学阶段“应试教育”施加给他们的种种压力及各种不良习惯形成的隐患，皆在大学阶段爆发。

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代，跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。如新的学习与任务的适应问题，家庭贫富悬殊的问题、恋爱中的矛盾问题、人际关系的处理问题、离开家庭后的生活自理问题、某些大学生的经济压力问题、不同于中学的大学生管理问题、面临各种来自社会的诱惑问题以及理想与现实的冲突问题等，这些都是影响大学生心理健康的客观原因。

大学生一般年龄在十七八岁至二十二三岁，正处在人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，心理冲突矛盾时有发生，如理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等。特别是有些大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护，学校的应试教育、生活经历的缺乏等，使他们的心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面，小小的挫折足以使他们难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。在大学生中，有人因自我否定或自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体或自我封闭。

复旦大学上海医学院 2010 级硕士研究生林森浩和黄洋同住一个宿舍，因琐事林森浩对黄洋不满，逐渐对黄洋怀恨在心，决意采用投毒的方法加害黄洋。2013 年 3 月 31 日下午，林森浩以取物为名，通过同学吕某进入中山医院 11 号楼二楼影像医学实验室，趁室内无人，取出装有剧毒化学品二甲基亚硝胺的试剂瓶和注射器带至宿舍将二甲基亚硝胺投入饮水机。4 月 1 日上午，黄洋接取并喝下林森浩投入二甲基亚硝胺的饮用水，经抢救无效于 4 月 16 日死亡。2014 年 2 月 18 日，上海市第二中级人民法院以林森浩犯故意杀人罪，判处死刑，剥夺政治权利终身。在这场官司中，没有赢家，两个前程似锦的年轻人命运陡然改变，一个失去了宝贵生命，另一个被判死刑，而黄洋和林森浩的父母都失去了儿子。

当代大学生的物质生活水平越来越高，自主消费成为主要模式，然而很多大学生的理财能力却很差，消费目标不明确，生活消费不计划，攀比心理严重，不知道艰苦朴素和勤俭节约，日常的消费观念很模糊。有的大学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感。有的大学生认为考上大学就是端上了“铁饭碗”，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了，社会活动不参加，运动场不光顾。每天除了学习之外，就是上网打发时间。

大学生就业竞争的加剧所带来职业选择的提前也加大了大学生的心理压力。目前我国大学毕业生的就业情况已经发生了很大的变化，大学生都实行供需见面，双向选择，择优录取等方式。面对目前国内就业市场的不景气和择业的竞争和压力，有些大学生认为学习再好也没有用处，对前途失去了信心，认为毕业就意味着失业。现在大学生谈恋爱，不仅仅是一种现象，而是一种潮流，就像许多大学生说的那样，在大学恋爱是正常，不恋爱才是不正常。然而，大学生恋爱可能会分散精力、浪费时间、情绪波动、影响学业。

综上所述,可见现今的大学生心理问题之多、之大和之重。因此,加强对大学生心理健康教育势在必行。良好的心理素质是现代人士追求成功的第一要素,它不仅仅是健康人生的基础,也是成功人生的起点。优秀的心理素质不仅意味着需要具有稳定的情绪和良好的心态,而且还包括提升自己的修养和气质等个性因素。在当今时代的要求下,只有真正心理健康的人,才有可能一步步登上成功的顶峰。由此可见,让大学生正视自己的心理问题,了解调节心理问题的方法和技术,学会自我调节,是关系到实现中华民族的伟大复兴、全面建成小康社会的一项重要工作。

对大学生进行心理健康教育的重要意义还有三个方面:一是提高大学生综合素质的有效方式。大学生求知和成长,实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。这个过程,也是大学生的心理素质水平不断提高的过程。大学生综合素质的提高,在很大程度上要受到心理素质的影响。二是驱动大学生人格发展的基本动力。心理健康教育与大学生的人格发展密切相关,并直接影响大学生人格的发展水平。大学生在心理健康教育过程中接受道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等教育,来逐渐完善自身的人格结构,并在一定条件下转化为人格特质,从而使人格发展上升到一个新的高度。三是开发大学生潜能的可靠途径。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的,心理健康教育为二者的协调发展创造了条件。心理健康教育通过激发大学生的自信心,帮助大学生在更高的层次上认识自我,从而实现角色转换,发展对环境的适应能力,最终使潜能也得到了充分发展。

有鉴于此,中国人生科学学会决定推出“中国大学生心理健康教育计划”项目,并决定和中国人生科学学会心理学专业委员会合作,共同成立“中国大学生心理健康教育计划管委会”。该项目管委会成立后,将组织专家编写中国大学生心理健康教育计划,出版《中国大学生心理健康教育手册》,培训10000名大学生心理健康讲师,组织500人的专家团队,去2000所大学开展大学生心理健康公益讲座,征集200所中国大学生心理健康教育计划示范单位。同时,该项目管委会还将在各省、市成立区域项目管理中心,成立项目顾问团队,征集项目冠单位、协办单位、支持单位和长期战略合作伙伴。

《中国大学生心理健康手册》是一本帮助大学生提高心理健康水平的指导性读物,也可作为大专院校开展大学生心理健康培训的专业教材,本书集科学性和实用性于一体,对大学生的主要心理问题及调节方法都作了详细的分析和具体的介绍,对于大学生学习和掌握一些简便易行的心理调试技能,及时克服情绪障碍和心理压力,完善自己的人格,更好地学习文化知识,都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量,能给读者以健康和幸福,能切实起到提高读者心理健康水平的作用。本书如有不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2014年7月

(4) 目录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康的概念	2
一、心理健康的含义.....	2
二、如何提高个体心理健康的水平.....	3
第二节 心理健康的标准	5
一、心理健康的标准.....	5
二、心理健康标准涵盖的方面.....	7
第三节 心理健康的途径	12
一、发展个体更大的心理效能.....	12

二、心理保健是实现心理健康的重要途径.....	14
第二章 大学生的情绪管理.....	19
第一节 情绪与身心健康的关系.....	20
一、情绪概述.....	20
二、情绪与健康.....	23
第二节 调节情绪的方法.....	25
一、调节情绪的主要方法.....	25
二、调节情绪的辅助方法.....	29
第三节 各种不良情绪的调节.....	29
一、不良情绪的种类及对策.....	30
二、情绪调整和保持良好心态的原则.....	39
第三章 大学生的不良心理与调节.....	41
第一节 压力心理的调节.....	42
一、压力心理概述.....	42
二、压力形成机制和压力应对策略.....	44
第二节 挫折心理的调节.....	49
一、挫折心理概述.....	49
二、调适挫折心理的具体方法.....	51
第三节 其他各种不良心理的调节.....	54
一、不良心理的种类及对策.....	54
二、调节各种不良心理的原则.....	62
第四章 大学生中个别人的心理障碍与调节.....	63
第一节 人格障碍的表现与调节.....	64
一、人格障碍概述.....	64
二、人格障碍的种类与调节.....	66
第二节 神经性心理障碍的表现与调节.....	78
一、调节神经性心理障碍的主要方法.....	78
二、神经性心理障碍的种类与调节.....	84
第五章 大学生恋爱的心理问题与调节.....	99
第一节 爱情的识别和把握.....	100
一、爱情的实质与心理结构.....	100
二、爱情的生理特性和心理特性.....	101
三、恋爱的心理过程和爱情的社会性.....	104
第二节 把握爱情的进程和方法.....	106
一、把握爱情的进程.....	106
二、爱情的形式与层次.....	110
第三节 培养健康的性心理.....	116
一、两性性心理特征.....	116
二、正常性心理的发展特点.....	118
第四节 恋爱中的心理挫折和情感危机的调节.....	122
一、恋爱生活的心理挫折和情感危机.....	122
二、恰当的恋爱方式与失恋的调适.....	123
第六章 大学生社交能力的提升.....	127
第一节 社会交往的基本理论.....	128

一、社会动机和社会化	128
二、社会知觉和社会态度	132
三、人际交往和人际关系	138
第二节 提高社交能力的水平	146
一、正确认识自己、他人和社会	146
二、突破社交困难的技术	149
三、人际交往的技巧与方法	151
第七章 大学生积极心理的培养	159
第一节 积极心理的概念	160
一、积极心理学的基本观点	160
二、积极心理是人生成功的法宝	163
第二节 积极心理的体验	166
一、对过去的体验——满意	167
二、对现在的体验——福乐	167
三、对将来的体验——乐观	170
第三节 积极心理的力量	173
一、积极心理与思维创新	173
二、积极心理与幸福感受	176
三、积极心理与身心健康	178
第八章 大学生人格魅力的提升	181
第一节 人格的提升	182
一、价值定位与自我意向的建立	182
二、认知能力和自控能力的提升	184
三、适应能力和心理承受能力的提升	188
四、个人凝聚力和人格魅力的提升	192
第二节 意志力的提升	196
一、意志力的形式和目标意志力的形成	196
二、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策	201
第三节 情感能力和幸福感指数的提升	206
一、情感能力的培养	207
二、幸福感指数的提升	211