



阳光青年

成长手册

大学生心理健康教育

YANGGUANG QINGNIAN
CHENGZHANG SHOUCHE
DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

出版人：王星
策划编辑：刘丽丽
责任编辑：杨焯理
装帧设计：黄燕美



定价：49.90元

阳光青年 成长手册 大学生心理健康教育

主编 吕建永

辽宁师范大学出版社

阳光青年

成长手册

大学生心理健康教育

主编 吕建永

- 立足课程思政，承担育人使命
- 贯彻任务驱动，促进教与学深层次互动
- 同步数字教材，配套在线教学平台

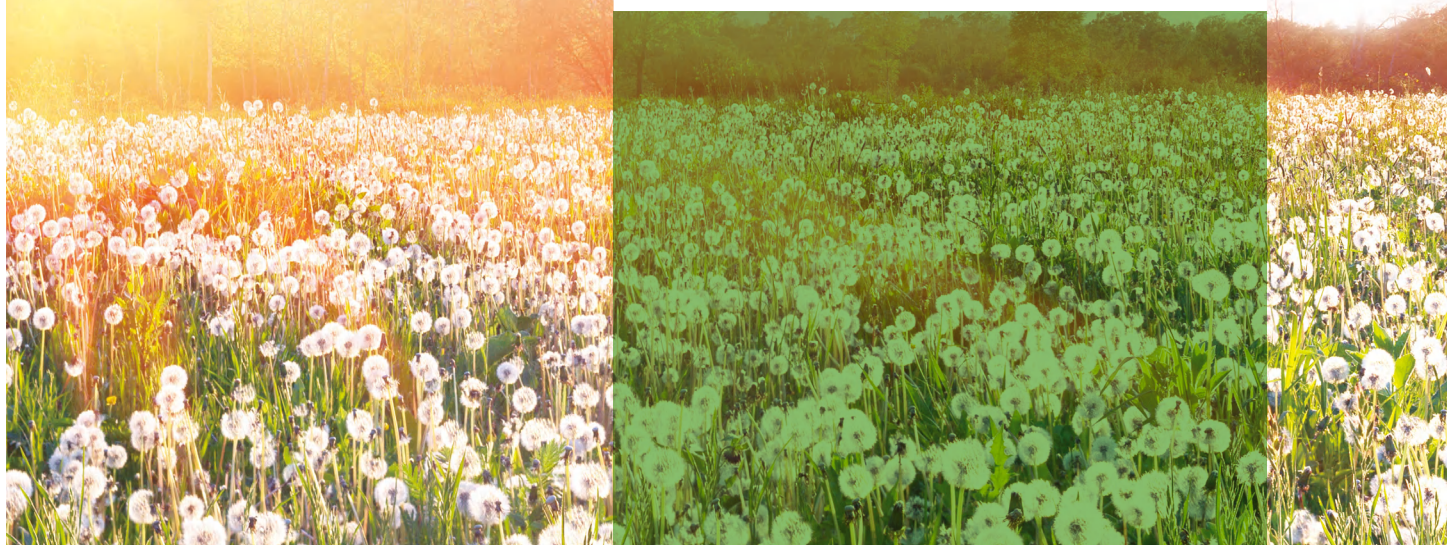
辽宁师范大学出版社

阳光青年

成长手册

大学生心理健康教育

主编 吕建永



- 立足课程思政，承担育人使命
- 贯彻任务驱动，促进教与学深层次互动
- 同步数字教材，配套在线教学平台

辽宁师范大学出版社
· 大 连 ·

© 吕建永 2023

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 吕建永主编. --大连 : 辽宁师范大学出版社, 2023. 7
(阳光青年成长手册)
ISBN 978 - 7 - 5652 - 4131 - 4

I. ①大… II. ①吕… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 147146 号

YANGGUANG QINGNIAN CHENGZHANG SHOUCE DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU
阳光青年成长手册 大学生心理健康教育

出版人：王 星
策划编辑：刘丽丽
责任编辑：杨焯理
责任校对：王文燕
装帧设计：黄燕美

出版者：辽宁师范大学出版社
地 址：大连市黄河路 850 号
网 址：<http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>
邮 编：116029
营销电话：(0411)82159913 82159912
印刷者：三河市骏杰印刷有限公司
发 行 者：辽宁师范大学出版社

幅面尺寸：185mm×260mm
印 张：12.25
字 数：253 千字

出版时间：2023 年 7 月第 1 版
印刷时间：2023 年 7 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978 - 7 - 5652 - 4131 - 4

定 价：49.90 元



前言

Preface

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出：“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。”随着现代社会经济的迅速发展，社会市场竞争逐渐变得激烈，我国各高校的大学生面临着学习、就业、人际交往、感情困惑等一系列问题，承受的心理压力不断增大，很多大学生甚至出现了严重的心理问题。为此，心理健康教育课程被纳入高校整体教学计划。合理地规范课程，为新生开设心理健康教育公共必修课，大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程，实现大学生心理健康教育全覆盖，势在必行。

为完善心理健康教育教材体系，创新心理健康教育教学手段，丰富心理健康教育形式，有效改进教学方法，编者组织编写了本书。本书从大学生的自身发展和实际需要出发，以提高大学生的心理素质为目标，选择了大学生在成长过程中容易遇到的心理适应、学习方法、情绪管理、人际关系、恋爱关系、挫折应对等问题进行编写，既包括理论分析，又注重实用性，旨在维护和促进大学生的心理健康，有助于大学生立志、成长和成才。

本书分为八个成长目标：打开心锁，重视心理健康；迎光而行，适应大学生生活；善于学习，培养创新精神；掌控情绪，遇见美丽人生；收获友谊，解读交往密码；厘清关系，知晓恋爱秘籍；完善自我，戒除网络依赖；珍爱生命，谱写感恩华章。

本书具有以下特色。

1. 融入课程思政

党的二十大报告指出：“育人的根本在于立德。”立德树人，是高校立身之本。尤其是当下，各类思想观念交锋，多元文化思潮碰撞，这对价值观尚在形成阶段的大学生而言影响很大。目前，高校心理健康教育与思政教育发展均衡性不足，主要表现在：第一，教育理论与实践生活相分离，无法实现理论与实际的有效融合；第二，从心理健康教育和思政教育的内容看，二者相互融合的程度不

够。因此，本书在编写时注重有意识地将课程思政的内容融入其中，在促进学生提升辩证思维能力的同时，提高其综合素质，帮助其形成积极向上的价值观。

2. 坚持育心与育德相统一

本书坚持育心与育德相统一，重视心理健康教育课程的打造和规范。心理健康教育是一种关注心灵、重视生命成长的教育活动，心理健康教育的教学目的就是揭示和展示生命的意义，促进学生完整而具有个性地成长。高校必须深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的教育方针，把立德树人的成效作为检验学校一切工作的根本标准，着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。本书依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写，旨在激发大学生以辩证的态度看待世界，正确对待自己 and 他人，正确对待过去、现在和将来，正确对待顺境和逆境，自立、自信、自尊、自强，引导大学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育大学生理性平和、积极向上的健康心态，促进大学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展。

3. 语言通俗易懂

本书的每个成长目标都列举了生动的心理案例，正文内容在规范表述的基础上力求通俗易懂，贴近大学生的生活，可读性强。

4. 配套线上资源，支持互动式教学

为了满足大学生心理自助和互助的需要，本书设置了“知识拓展”“自我测评”“目标考评与任务检测”等栏目，同时采用二维码的方式链接微课和拓展学习资料，让大学生能够随时随地学习。

除纸质教材中二维码含有的视频、图文资源外，本书还配有丰富的线上资源。智慧教学 App 新思课堂（www.xinsiketang.com）为本书提供同步数字教材及在线题库。教师可利用 App 开展线上教学活动，如签到、通知、微直播、抢答、布置作业等，亦可利用 App 完成阶段测试、期中测试和期末考试。

本书由榆林职业技术学院吕建永任主编。

编者在编写本书的过程中借鉴了大量有关心理健康教育的资料，在此一并向相关作者表示感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者



目录

Contents

成长目标一 打开心锁，重视心理健康 1

课程设置 1

思政乐园 2

任务精讲 3

任务一 了解心理健康相关知识 3

任务二 熟悉大学生心理发展特点及问题 8

任务三 掌握心理咨询相关知识 13

目标考评与任务检测 17

成长目标二 迎光而行，适应大学生活 21

课程设置 21

思政乐园 22

任务精讲 23

任务一 了解进入大学面临的环境变化 23

任务二 认识大学生的角色转变 25

任务三 熟悉大学生适应不良的表现及
调节方法 27

目标考评与任务检测 35

成长目标三 善于学习，培养创新精神 39

课程设置	39
思政乐园	40
任务精讲	41
任务一 认识大学学习的特点与方法	41
任务二 熟悉创新精神培养的途径	49
任务三 掌握大学生学习中的主要问题及 调适方法	53
目标考评与任务检测	61

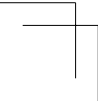
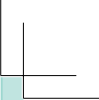
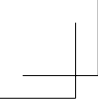
成长目标四 掌控情绪，遇见美丽人生 63

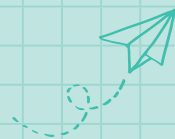
课程设置	63
思政乐园	64
任务精讲	65
任务一 了解情绪	65
任务二 认识常见的不良情绪及其产生原因	69
任务三 掌握情绪管理的方法与技巧	74
目标考评与任务检测	81

成长目标五 收获友谊，解读交往密码 85

课程设置	85
思政乐园	86
任务精讲	87
任务一 了解人际交往	87
任务二 认识大学生人际交往中的常见 问题及调适方法	94
任务三 培养良好的人际交往能力	100
目标考评与任务检测	106

	成长目标六 厘清关系，知晓恋爱秘籍	109
	课程设置	109
	思政乐园	110
	任务精讲	111
	任务一 了解爱情	111
	任务二 认识大学生的恋爱心理	117
	任务三 处理好恋爱与性的关系	123
	目标考评与任务检测	128
	成长目标七 完善自我，戒除网络依赖	131
	课程设置	131
	思政乐园	132
	任务精讲	133
	任务一 了解自我意识与人格	133
	任务二 完善自我意识	140
	任务三 塑造健全人格	144
任务四 熟悉网络成瘾问题及调适方法	148	
	目标考评与任务检测	155
	成长目标八 珍爱生命，谱写感恩华章	159
	课程设置	159
	思政乐园	160
	任务精讲	161
	任务一 认识生命	161
	任务二 熟悉大学生常见的心理挫折与 应对方法	166
	任务三 积极应对心理危机	173
任务四 学会感恩	179	
	目标考评与任务检测	182
参考文献		187





成长目标一

打开心锁，重视心理健康



课程设置

当今时代，经济、科技迅速发展，社会全面进步，这不仅为大学生自我能力的彰显提供了广阔的舞台，还使他们面临着激烈的竞争和严峻的挑战。如何把握机会、迎接挑战是每位大学生必须面对的问题。可以说，时代的发展不但要求大学生掌握一定的知识和技能，而且要求大学生拥有健康的心理。

成长目标一分为了解心理健康相关知识、熟悉大学生心理发展特点及问题、掌握心理咨询相关知识三个任务。本成长阶段主要帮助大学新生了解心理健康的含义，心理状态的划分，大学生心理健康的重要性、教育内容、标准，大学生心理发展特点，大学生常见的心理问题及心理咨询等相关知识。本成长阶段是大学新生完善自我、走好今后人生路的基础，请大学生在学完本阶段后进行后续阶段的学习。

本成长阶段授课安排如下。

任务精讲	课程内容
了解心理健康相关知识	心理健康的含义，心理状态的划分，大学生心理健康的重要性、教育内容和标准
熟悉大学生心理发展特点及问题	大学生心理发展特点、大学生常见的心理问题
掌握心理咨询相关知识	心理咨询、心理辅导和心理治疗的定义，学校心理咨询与辅导的流程，学校心理辅导遵循的原则



大学生“心锁”如何被打开

“在我最懵懂的时候，依恋着你……回首翘盼时，最大的幸运莫过于生命中还有你。”2019年11月22日，南京师范大学开启“心理学三行情诗”网络票选。短短几日，有3 000余人次点击。

◎ 组建三支队伍

“希望身边的‘心理气象员’都努力学习，掌握科学助人方法，为同学们服务。”为提升心理咨询师专业水平，南京师范大学坚持举办心理咨询师督导沙龙。同时，每名心理咨询师必修月度“同侪督导”和学期“专家督导”。从2017年起，该校创新推行“实习咨询员培养计划”，壮大心理咨询师队伍。如今，学校保卫处、校医院、宿管站等全被纳入心理危机干预网络，危机干预更及时、高效。

◎ 定制特色服务

2019年，南京师范大学举行了一场献礼新中国70周年“守初心，担使命”新生团辅活动。据介绍，该校每年都有针对新生的“保留动作”——参观一次心理咨询中心、参加一次心理健康教育讲座或参加一次团辅等。自2017年起，南京师范大学博雅课程多了一门新选修课——“幸福·从心开始”，该课以生动的案例帮助大学生认识自我、认识心理学。该课推出后立即受到热捧，每次上线就被学生迅速抢空。

◎ 放大“中心”效应

从2006年起至今，由南京师范大学牵头的仙林大学城心理健康教育研究中心各项工作成效显著，研究中心所辖高校从9所增至24所。在多项“国字头”大学生心理健康教育工作评比中，研究中心的很多高校和教师分别获评各种集体荣誉和个人荣誉。“一室五部”的运作模式为全省高校心理健康教育工作做出了示范和贡献，在省内外产生了辐射作用，北京、天津、浙江、内蒙古等省市的高校多次组团“取经”。

讨论交流：

- (1) 作为大学生，你了解哪些心理学常识？参加过哪些心理健康活动？
- (2) 从事心理咨询工作的人内心要足够干净，既要能照见对方内心深处，又要能准确地知道如何帮助对方。对此，请谈一谈你的看法。



任务精讲

任务一 了解心理健康相关知识



学习任务

课程内容	了解心理健康相关知识
自学推荐	观看电影《心灵捕手》（ <i>Good Will Hunting</i> ），了解心理健康对一个人的重要性
重点内容	心理健康的含义、心理状态的划分、大学生心理健康的重要性、大学生心理健康教育的内容、大学生心理健康的标准
重要程度	★★★

一、心理健康的含义

心理健康又称为精神健康，是一种持续的心理正常状态。所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上，在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。其具体标准有四点：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康有明显的生理指标作为参考，如脉搏、体温等，因此要区分心理是否健康不太容易。

人的心理健康是一个动态、连续变化的过程。这里的动态是指由于健康是相对的，健康的人随时可能陷入不健康的状态，若及时予以调整，则患者可以恢复到健康状态；若状态恶化，患者亦可走上极端，成为难以治愈的心理疾病患者甚至精神病患者。连续变化是指健康与不健康为一个连续体，人在心理健康者和心理疾病患者之间变化的过程符合量变到质变的规律。有人说“没进精神病医院就表示没有心理健康问题”，这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。精神疾病是心理不健康发展至极端的表现，没有精神疾病的人并不意味着心理就完全健康。事实上，每个人都有可能处在这一发展变化过程中的某一点上。或者说，绝大多数人没有精神疾病，有心理疾病的人只占少数，但每个人都很有可能在某段时间内处于某种程度的心理不健康状态。

二、心理状态的划分

心理状态大体上可分为心理正常和心理异常，如图 1-1 所示。心理正常是有阶段性的，因为个体随时可能产生不良心境，所以个体心理健康的发展趋势不是一条直线。区分心理正常与否尚无一个适用于所有人的、任何情境的通用标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

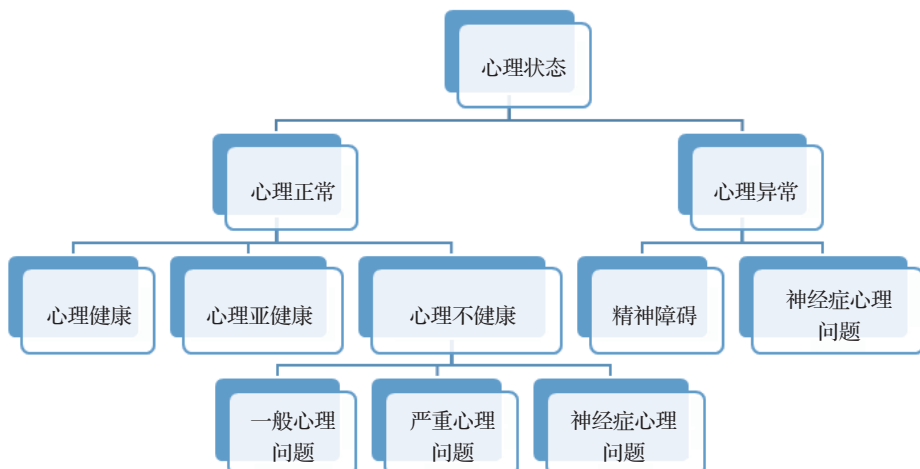


图 1-1 心理状态的划分

三、大学生心理健康的重要性

美国心理学家阿奈特于 2000 年在心理学权威刊物《美国心理学家》上发表的《始成年期——18 至 20 多岁一种新的发展理论》中首次提出“始成年期”的概念。始成年期具体指 18 岁到 20 多岁这个时期。这是一个独立存在的时期，在此期间，年轻人已经脱离了青少年阶段，然而多数人没有担负起作为一个成人应承担的持久的责任，即“长大未成年”。我国在校大学生正处在这个阶段。心理健康对大学生而言尤为重要，主要表现为以下几点。

（一）促进大学生全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体等各方面素质的发展是以心理的健康发展为基础的，心理健康的水平直接影响大学生全面素质的提高。大学生只有保持健康的心理状态，才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，从而促进自身各方面素质的提高，担当起中华民族伟大复兴的历史责任。

（二）促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期，一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和教师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到



图文

教育部办公厅关于
加强学生心理
健康管理工作的
通知

挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

（三）有利于大学生培养健全的人格

当代大学生健全人格的特点主要表现为具有正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系和乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养起来的，是通过心理健康教育的途径实现的。

四、大学生心理健康教育的内容

保持健康的心理状态必须具备良好的心理素质。大学生心理健康教育的内容主要包括以下几个方面，如表 1-1 所示。

表1-1 大学生心理健康教育的内容

内容构成	解释说明
科学健康 观教育	大学生心理健康教育的内容就是对大学生进行健康、心理健康知识的教育，使其正确认识心理健康及其重要意义；让大学生通过心理自测了解自己的心理健康现状，从而激发大学生维护心理健康的意识
认识自我， 悦纳自我	对自我意识等心理知识的学习，大学生可以从“我是谁”这个古老的哲学问题入手，通过自我反省、他人评价、测验检验等方式重新全面地认识自己。通过自信心、自我控制能力的心理知识学习和技能指导，大学生可以克服自卑，增强自信，减少冲动，增强自律，做到真正地接受自己、悦纳自己和完善自己
健全人格 教育	通过学习需要、动机、能力、气质、性格等反映人格特征的心理因素，大学生可以了解健康人格的含义，从而自觉地完善自己的人格，确立正确的世界观、人生观和价值观，培养高尚的情操，适度调节自己的气质，使自己成为一个有健全人格的人
学习心理 健康教育	教师通过对大学生进行记忆、思维、想象、注意、观察等智力因素与动机、兴趣、情绪、意志等非智力因素的心理知识教授和技能指导，可以激发他们的学习动机，从而使大学生迅速适应大学的学习生活，掌握相关的学习技能，端正学习态度，从单纯的学习知识向学会学习转变，为以后的终身学习打下良好的基础
情绪与压力 管理教育	当今社会竞争激烈，生活节奏快，大学生在校园里也能感受到很大的压力，焦虑、抑郁、恐惧、紧张等是困扰大学生的主要情绪问题。通过对情绪和压力的相关心理知识的学习，大学生能够很好地进行情绪宣泄，以应对压力和减轻压力
情商教育	情商是现代非常注重的一项内容。培养情商的任务主要是让大学生学会表达情绪，有效控制情绪，合理宣泄消极情绪，并能体察与理解别人的情绪、情感，从而成为一个积极、乐观、开朗、富有感染力的人

续表

内容构成	解释说明
人际交往教育	通过对有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识和技能的学习，大学生可以从亲子、同伴、师生三个方面体会人际交往的原则，树立乐群、合群、益群、友群等心理品质，成为一个充满爱心、值得信赖、善解人意、团结协作的人
职业生涯规划教育	通过对职业生涯规划知识的学习，大学生可以不断地探索自我、了解自我，并结合自己的兴趣、能力、性格、专业等情况评估、反馈、修正自己的职业设计，等到毕业择业时就能顺利地向社会过渡，找到一份适合自己的工作
恋爱与性心理健康教育	通过学习与恋爱有关的心理知识，大学生可以了解两性之间恋爱心理的差异，学会正确地 and 异性相处，处理各种因恋爱而产生的心理困扰问题，培养爱的能力和责任感，成为一个懂得爱、会表达爱和接受爱的人
生命教育	生命教育可以使大学生了解生命的意义，懂得体察自己和他人的情感，尊重生命和热爱生命，培养健康的生命态度

五、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般为 18 ~ 23 岁，从心理学的观点来看，他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生不能完全等同于社会上的青年。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求及心理学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下几个方面，如表 1-2 所示。

表1-2 大学生心理健康的标准

心理健康的标准	解释说明
具有浓厚的学习兴趣	学习是大学生活的主要内容，心理健康的大学生懂得珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐
具有健全的自我意识	心理健康的大学生能正确地认识自己，包括自己的机体状态、认知水平和行为表现，了解自己的气质、性格和能力；能实事求是地看待自己的学业和成就，有切合自己实际的志向水平；能悦纳自己、关心自己、尊重自己，大胆地、恰当地表现自己；能恰如其分地评价自己，正确对待自己的长处和不足，对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大、自满自足，对自己的缺点不回避，泰然处之，不过于自责、不自暴自弃

续表

心理健康的标准	解释说明
具有较强的自我调控能力	<p>心理健康的大学生对客体有正确的认知和合理的态度，在绝大多数情况下能产生正常、适度的情感体验和积极的情绪反应，愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久；能适度地表达和控制自己的情绪，即喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。在社会交往中既不妄自尊大，又不退缩畏惧；对无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要；对自己能得到的一切感到满意，情绪相对稳定，不会动辄失去平衡，情绪反复无常</p>
具有良好的	<p>良好的人际关系是心理健康不可缺少的条件，也是事业成功的必要条件。良好的人际关系主要表现在：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，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；能客观地评价他人和自己，取他人之长补自己之短。良好的人际关系包括良好的沟通能力、合作能力和主动关心他人的意识。关心集体、关心他人，从某种意义上讲是更好地关心自己</p>
具有完整统一的人格特征	<p>心理健康的大学生要所思、所做、所说协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，具体表现为：理智而不冷漠；多情而不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋；在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性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应对方法，具备面对困难的勇敢性、面对失败的不屈性和面对厄运的刚毅性</p>
具有良好的环境适应能力	<p>环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的，如果只看到社会中的积极层面，其心理是幼稚的；只看到社会中的消极层面，其心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实，积极地适应和改造现实，对周围事物和环境有客观的认识与评价；能够珍惜和热爱生活，积极投身于生活，善于在生活中感受乐趣；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望</p>
心理行为符合年龄特征	<p>人在生命发展的不同年龄阶段都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人的行为习惯是与其年龄、地位、社会角色相适应的，是与社会环境相协调的。心理健康的大学生应该精力充沛、勤奋好学、反应敏捷和喜欢探索</p>



心理案例

小张的烦恼

小张是一名大学新生、家里的独生女，现在远离家人独自在外求学。刚来学校时，小张感觉远离父母，一个人在外面生活格外不适应。在家时，生活上的事都是由家人帮助打理，到了学校则任何事情都得亲力亲为，尤其是要自己洗衣服。小张因此感到十分烦恼，很难适应没有亲人在身边的生活，有时候因为一些事自己不会做、没有经验以致无法完成而很懊恼，内心感到特别无助，特别想家，可也只能向家人打电话哭诉。

思考与讨论：

- (1) 有人认为小张是一个心理不健康的人。对此，请谈一谈你的看法。
- (2) “不能绝对地认为某个人心理是健康的或不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。”你是否同意这一观点？请说一说你的理由。

任务二 熟悉大学生心理发展特点及问题



学习任务

课程内容	熟悉大学生心理发展特点及问题
自学推荐	观看电视剧《隐秘的角落》，了解造成心理不健康的原因
重点内容	大学生心理发展特点、大学生常见的心理问题
重要程度	★★★

一、大学生心理发展特点

(一) 大学生不同阶段的心理发展特点

大学阶段是当代大学生生理发育趋于完善和成熟的时期，也是心理发展迅速走向成熟的重要阶段，大学生在这一阶段出现了明显的身心矛盾。大学生的心理特征主要表现为大学生心理发展的阶段性特征。

大学生在校期间的学习生活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。在不同的阶段，大学生的心理状况是不同的，如表 1-3 所示。

表1-3 大学生不同阶段的心理发展特点

发展阶段	心理发展特点
入学适应阶段	<p>新生进入大学，面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧变化，包括生活环境、生活条件、人际关系和学习的方式方法等变化。这些变化使一些新生感到很陌生，无法快速适应。新生原有的心理结构被打乱，心理定式被破坏。在这一陌生的环境中，新生只有努力去适应新的环境，建立新的心理结构，才能实现新的心理平衡。入学适应阶段是整个大学时期最困难的阶段。新生入学适应不顺利会影响整个大学时期的学习生活。适应阶段的长短因人而异，适应能力强的学生所需的时间就会短一些。一般来讲，新生入学适应阶段大约为一个学期</p>
稳定发展阶段	<p>稳定发展阶段是大学生生活全面深化和发展的阶段。大学生基本适应了大学生活，新的心理结构已初步建立起来。这一阶段是大学生活中最主要、最长久的阶段，基本持续到大学毕业前夕。大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分的展示，每个人都以独特的方式塑造自己。他们可能会遇到许多锻炼的机会，可能会有克服困难获得成功的喜悦，也可能会遇到困惑、苦恼，甚至难以自拔。然而，多数大学生正是经历了种种磨炼才成长起来的。在这一阶段，大学生会遇到许多新问题、新情况，这就要求其做出抉择，灵活应对</p>
准备就业阶段	<p>准备就业阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化，大学生的心理将又一次掀起波澜。但是，此时的大学生已接受了专业训练和独特的校园生活的陶冶，自主性较强，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，但这些设想多数可能与现实有一定的距离。因此，大学生在此阶段必须为走向社会做好心理准备，进一步深入地了解社会，把握好自己在生活中的位置。在此阶段，大学生要做毕业设计以证明自己大学时代的专业收获，有的还要处理与恋人的关系，等等。这个阶段既是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段，又是进一步促进大学生心理成熟的阶段</p>

（二）大学生不同认知方面的心理发展特点

大学生正处在人生的黄金时期，风华正茂。他们的心理发展处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。心理发展的不平衡性和各种各样的心理矛盾使大学生的心理呈现出明显的两面性特点，主要表现在以下四个方面，如表 1-4 所示。

表1-4 大学生不同认知方面的心理发展特点

认知方面	心理发展特点
认知思维	大学生学习的知识不断增加，受到的思维训练越来越复杂，抽象思维能力获得迅速发展，精力充沛，思维活跃，但是思维品质发展不平衡，在思维的广阔性、深刻性和敏感性等方面并未达到真正成熟的程度。大学生往往积极参与对身边或者社会问题的思考和讨论，但容易把问题看得过于简单，陷入主观、片面和“想当然”的境地，进而不能恰当地解决问题，产生挫败感
情绪和意志	大学生的情绪和意志已达到较高的水平而接近成熟。大学生情绪丰富但不稳定。个体需要的增加使大学生情绪体验丰富多彩，但由于大学生心理不够成熟，情绪的波动性较大。处于意志形成时期的大学生，其意志的自觉性、自制性和果断性都有很大发展，多数大学生能自觉地逐步确定自己的发展目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难，去努力实现目标。然而，大学生的意志水平发展又是不稳定的。在不同的活动中，大学生的意志水平表现也不一样。即使在同一活动中，大学生在心境好时意志水平较高，在心境差时意志水平显得较低，情绪波动对意志水平的影响比较明显
自我意识	大学生自我意识增强，表现在能够主动、积极地探索自我，自我评价能力和自我教育能力有所提高，自主性和自尊心增强。大学生这个时期的理想大多数比较明确而富有社会意义，能自觉地把自我的命运和集体、国家的命运结合起来。大学生性格的发展也进入塑造成型的关键阶段。但是由于社会生活知识、经验不足，大学生在遇到自己无力解决的困难或遇到某种挫折时，往往不能客观地评估和看待自我，往往怀疑自己的能力，陷入强烈的自卑感中
性意识	大学生的性心理已经发育成熟，性意识开始觉醒。性的生物性与社会性的冲突主要表现为性兴趣与性苦恼、性渴望与性压抑的内心冲突。他们开始关注异性并产生新的情感和体验。大学生正处于性欲旺盛的时期，对各种性刺激极为敏感，在生理上对性有较强烈的渴求。同时，他们意识到性欲的满足受到社会道德、法律和文化等规范的制约，在心理上难免产生种种关于性的苦闷。大多数大学生可以通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿。但有的大学生由于缺乏科学的性知识，对自身的性问题感到困惑；还有一部分大学生不能正确处理、调节因为性压抑而出现的焦虑感

知识拓展

走出心理亚健康状态的12个良方

大学生由于学习、就业压力大，亚健康人数增多，改善大学生亚健康状态已经迫在眉睫。走出心理亚健康状态可参考以下12个良方，如表1-5所示。

表1-5 走出心理亚健康状态的良方

序号	良方内容	重要程度
1	重视快乐的价值	★★
2	诚实待己，怡然自处	★★★
3	不庸人自扰，拒绝杞人忧天	★★
4	抒发压抑感受，处理消极问题	★★
5	发展积极乐观的思考模式	★★★
6	享受此时此刻	★★
7	确定生活目标，有组织，有计划	★★★
8	降低期望水平，放慢冲刺脚步	★★
9	追求人生理想，建立亲密关系	★★★
10	追求有意义的工作，在工作中发挥创意	★★
11	尊重自己，亲近他人	★★★
12	积极主动，分秒必争	★★

二、大学生常见的心理问题

大学生已进入青春期的中晚期，正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期，世界观、人生观和价值观还未完全形成，心理状态还不稳定，容易受到外界各种因素影响而产生各种心理问题。当前大学生常见的心理问题主要有以下几个方面，如表1-6所示。

表1-6 大学生常见的心理问题

常见问题	解释说明
环境适应问题	从中学进入大学是人生的一个重要转折。在这个转折中，生活环境、人际关系的改变使大学生因难以适应而产生矛盾和困惑。对绝大部分新生来说，他们面临着陌生的校园、生疏的新群体，而且首次远离家门，离开长期依赖的父母及其他亲人、朋友，意味着今后将开始独立生活，所有的事都要由自己来决定和解决。这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。当这种应激超过限度时，大学生就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等状况

续表

常见问题	解释说明
学习问题	对大学新生来说，学习不适应的现象较为普遍。大学的学习特点和高中有明显的不同，如学习的环境、学习的内容等。同时，大学生还面临着英语和计算机等级考试等各类考试的压力。许多大学生进入大学后不适应大学的学习方式，学习目标不明确，学习方法不科学，所学专业与自己的兴趣相抵触，这些都可能导致他们的学习成绩严重下滑。如果他们不能正确地面对学习上的挫折，最终容易产生心理问题
自我问题	有的大学生进入大学会产生自卑感，如果遇到一些挫折或者遭到别人的拒绝，则容易产生心理危机；有的大学生对未来很迷茫，有一种存在危机，如找不到大学学习的方向和自己的人生目标、价值等，这都属于自我心理问题
压力问题	现在大学生就业竞争越来越激烈，一些大学生可能从大一就开始思考自己未来的发展问题，这使大学生学习压力越来越大。在面对压力的时候，有的大学生不懂得如何求助和减压，反而用一些增加压力的方式解决问题，这样也会使他们的压力越来越大
人际关系问题	中学时代的人际关系相对单纯，或许成绩好就会赢得大家的青睐，但是大学生的人际交往更为复杂、更为广泛、更具有社会性，独立性也更强，要获得好的人际关系就需要一定的技巧，并不是每个大学生都能处理好人际关系。在处理各种人际关系的过程中，有些大学生会产生各种问题，一旦在这个过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题
情感问题	大学生在生理上趋于成熟，在心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求，因此大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑，在恋爱的过程中出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋，如果处理不好，大学生就容易受到极大伤害而造成心理失调，精神萎靡不振，甚至精神崩溃，在短时期内会出现一些极端行为
情绪障碍问题	一个人如果长期处于消极情绪或激烈情绪状态，如烦恼、冷漠、焦虑、抑郁、暴躁等，就会造成情绪障碍。在这种情况下，其正常的心理活动和生理活动会受到影响，出现很多异常的心理和行为，如果不及时采取各种调适措施，就可能引发严重的后果
生涯规划与就业问题	大学生择业时将接受社会的选择，一些大学生缺乏足够而必要的就业心理准备，一些大学生还缺少必要的生涯规划。有些大学生在学校学习的过程中缺少目标，没有方向，感觉迷茫，在毕业甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力，表现为无法紧张有序地进行大学后期的学习，整日忧心忡忡、情绪低落，出现严重的心理焦虑和躯体不适，心理越发脆弱

任务三 掌握心理咨询相关知识



学习任务

课程内容	掌握心理咨询相关知识
自学推荐	观看电视剧《我们与恶的距离》，体悟造成心理困境的成因
重点内容	心理咨询、心理辅导和心理治疗的定义，学校心理咨询与辅导的流程，学校心理辅导遵循的原则
重要程度	★★★

一、心理咨询、心理辅导和心理治疗的定义

心理咨询、心理辅导和心理治疗是学校心理健康教育中经常遇到的三个名词，其定义如表 1-7 所示。

表1-7 心理咨询、心理辅导和心理治疗的定义

名 词	定 义
心理咨询	运用心理学的方法对心理适应方面出现问题并企图解决问题的求询者提供心理援助的过程。“心理咨询”一词既表示一门学科，即咨询心理学，也表示一种心理技术工作，即心理咨询服务。心理咨询作为一种工作与服务，是指运用心理学的理论和技术，借助语言、文字等媒介，与咨询对象建立一定的人际关系，进行信息交流，帮助咨询对象消除心理问题与障碍，增进心理健康，发挥自身潜能，有效地适应社会生活环境的过程。大学的心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常学生为对象，关注对象的现在，心理干预的重点是发展，根本目标是改善学生的心理机能和提高学生的心理健康水平
心理辅导	心理辅导是指学校教育者根据学生心理发展的特征与规律，在一种新型的、建设性的人际关系中，运用心理学等专业知识和技能，设计与组织各种教育性活动，以帮助对象形成良好的心理素质，充分发挥个人潜能，进一步提高心理健康水平的过程。心理辅导往往以处在转变或转折时期的普通大学生，即心理健康状况相对良好的大学生为对象，关注对象的未来，心理干预的重点是预防，根本目标是防止产生问题和向其提供知识性服务

续表

名 词	定 义
心理治疗	心理治疗是指在良好治疗关系的基础上, 经过专业训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术为当事人提供帮助, 以缓解或消除当事人较严重的心理问题, 促进其人格协调发展, 恢复其心理健康的过程。大学的心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调或心理上有障碍的疾患学生为对象, 关注对象的过去, 心理干预的重点是矫治, 根本目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题, 恢复其心理健康

二、学校心理咨询与辅导的流程

心理咨询与辅导是一种按心理学规律和技术规范有序进行的人际互动过程, 包括一连串有序的步骤和阶段。学校心理咨询与辅导的流程如表 1-8 所示。

表1-8 学校心理咨询与辅导的流程

流 程	主要任务及注意事项
信息搜集阶段	信息搜集阶段的主要任务是广泛、深入地搜集与当事人(求助的大学生)及其心理问题有关的所有资料, 并与当事人建立初步的信任关系
分析、诊断阶段	分析、诊断阶段的主要任务是根据搜集到的材料和有关信息对当事人进行分析与诊断, 明确当事人问题的类型、性质、程度等, 以便确立目标和选择方法, 其要求和注意事项有以下几点: (1) 弄清楚当事人是否适宜做心理咨询与辅导。这一阶段需要分析、确认当事人的动机、文化与智力水平等。 (2) 对当事人的心理问题及原因、形式、性质等进行分析与诊断, 尤其要注意区分当事人的精神病症状与心理健康问题。 (3) 进行信息反馈, 即辅导者把自己对当事人心理问题的了解和判断反馈给当事人, 以求证实和肯定, 使其做出进一步的决定, 考虑是否继续进行咨询与辅导
目标确立阶段	目标确立阶段的主要任务是心理咨询与辅导的双方在心理分析和诊断的基础上共同协商和制订心理咨询与辅导的目标
方案探讨阶段	方案探讨阶段的主要任务是根据问题的性质及其与环境的联系, 以及当事人自身的条件、资源、能力、经验等, 结合既定的辅导目标, 设计达到目标的方案。需要注意的是, 咨询与辅导方案应由当事人与辅导者共同协商确定, 不能由辅导者单方面直接拟订, 也不能仅依从当事人来拟订。当然, 最后选定的方案应该是经济、简便、可行的

续表

流 程	主要任务及注意事项
行动实施阶段	行动实施阶段的主要任务是根据拟订的方案采取实际行动，达到心理咨询与辅导的目标。在此阶段，辅导者应以心理学的方法和技术帮助当事人消除各种心理问题，改变不良心理状态，提高心理健康水平。这一阶段是心理咨询与辅导中最关键、最具影响力、最根本的阶段。辅导者常采用领悟、支持、解释和行为指导等方法，支持和引导当事人积极进行自我探索，产生新的理解和领悟，克服不良情绪，开始新的有效行为，巩固一些新的生活方式，借此发生真实的转变

三、学校心理辅导遵循的原则

学校心理辅导遵循的原则主要有以下几点，如表 1-9 所示。

表1-9 学校心理辅导遵循的原则

原 则	解释说明
面向全体学生， 关注个别学生	学校心理辅导的功能在于通过引导、指导、协助和服务来促进每个大学生的成长与发展。它是以全体大学生为辅导对象，以提高全体大学生的心理健康水平、促进每个大学生潜能的发展为终极目标的。一般来说，面向全体学生，关注个别学生已成为学校心理辅导遵循的一个基本原则
发展性	学校心理辅导的对象主要是处在身心迅速成长中的正常青年，这就决定了学校心理辅导的核心是大多数大学生的成长问题，而不是个别大学生的心理问题。因此，心理辅导教师必须用发展的、变化的眼光看待大学生，要相信大学生具有成长和发展的潜力，对大学生的未来持乐观的态度，对大学生身上出现的各种心理问题不必大惊小怪，更不必贴上“变态”“有病”的标签
尊重与理解学生	尊重就是尊重大学生的人格与尊严，尊重每个大学生的个人价值，承认他是不同于其他人的独立个体，承认他与教师、其他人在人格上具有平等的地位。尊重是理解的基石。对学生而言，被心理辅导教师理解，能使他们感受到自身的价值所在，产生一种“遇到自己人”的感觉，并由此增强对心理辅导教师的信任和自我改变的信心与勇气，也就有可能向心理辅导教师敞开心扉，从而进行有效的沟通，有助于解决自身的问题
整体性与因材施教相结合	大学生的心理活动较为复杂，因此心理辅导教师在心理辅导过程中必须树立系统观、整体观，考察影响大学生成长的各种相关因素，分析大学生在成长过程中出现的各类问题。心理辅导教师在充分考虑大学生人格整体性发展的同时，要注意大学生的个性差异，要根据不同大学生的不同问题具体分析，为大学生提供更有效的服务



心理案例

心理不健康的小敏

小敏是某大学一年级女生，刚入学时性格活泼开朗，与同学也相处得很融洽，经常和同学们在一起玩耍嬉戏。但进入大一第二学期后，她开始很少与同学们一起聊天，变得非常沉闷。同学们跟她开玩笑，她也莫名地发火，甚至走在校园里一遇见人就非常紧张，经常一个人呆坐在寝室里不出门。辅导员发现了她的异样，找她谈心，她说有些问题没有搞清楚，即她在返校途中的火车上好像被人用手机偷拍，到学校后经常感觉被人偷窥，还感到有人偷看了她锁在家里的日记。经调查，小敏所反映的问题在现实中根本不存在，加上她在两个学期中所表现出的个性差异，可以断定小敏心理不健康。

思考与讨论：

- (1) 在上述案例中，断定小敏心理不健康的理由是什么？
- (2) 如果你是小敏的同学，你该如何帮助她走出心理困境呢？



目标考评与任务检测

成长目标

大学阶段是大学生探索自己人生发展的重要时期。大学生的未来还有很多不确定性，大学生需要在恋爱、职业和世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。在探索的过程中，大学生不可避免地会经历各种各样的心理矛盾和冲突，而在解决这些矛盾和冲突的过程中会逐渐走向真正的成熟。

本成长目标主要是让大学生通过学习心理健康的相关知识，意识到心理健康对一个人的重要性，从而树立培养健康心理的观念。

检测考评

【考核内容】心理活动策划方案。

【考核标准】考核分值为 100 分。

心理活动策划方案

姓名：	院（系）：	学号：	日期：
活动主题及时间			
活动意义及目的			

续表

活动地点及对象

活动内容及流程说明

得分：

指导教师签字：

日期：

续表

简述学校心理辅导遵循的原则

得分：

指导教师签字：

日期：