



高等院校通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化精品教材

大学生

心理健康教育

主 编 郭 楠 邓秋萍

大学生心理健康教育

主
编
郭
楠
邓
秋
萍

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 郭楠, 邓秋萍主编. —北京:
北京出版社, 2020.8 (2024 重印)

ISBN 978-7-200-15744-4

I. ①大… II. ①郭… ②邓… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 142250 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编: 郭 楠 邓秋萍

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版印次: 2020 年 8 月第 1 版 2024 年 7 月修订 2024 年 8 月第 4 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.5

字 数: 330 千字

书 号: ISBN 978-7-200-15744-4

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393



1

Part 2 课堂活动 | 187

- 一、爱情的圈里圈外 | 187
- 二、爱情的锦囊妙计 | 188
- 三、爱的表达与拒绝 | 188

Part 3 课后训练 | 189

- 一、我们一起聊吧 | 189
- 二、情侣间的“情感账户” | 189
- 三、爱情 ABC | 190

Part 4 心理资源 | 190

- 一、书籍——《男人来自火星，女人来自金星 2：恋爱篇》 | 190
- 二、电影——《我的少女时代》 | 191
- 三、音乐——《每天爱你多一些》 | 191
- 四、节目——《心动的信号》 | 193

模块四 个体与社会的和谐

第十一单元 大学生的网络心理 | 195

Part 1 心理知识 | 196

- 一、网络概述 | 196
- 二、网络成瘾 | 197
- 三、网络偏差行为 | 200
- 四、大学生健康网络心理的培养 | 202

Part 2 课堂活动 | 204

- 一、信息传递游戏 | 204
- 二、解手链 | 205
- 三、折纸游戏 | 206

Part 3 课后训练 | 206

- 一、减少你的上网时长 | 206
- 二、大学生手机成瘾倾向量表 | 207
- 三、21 天健康生活记录 | 208

Part 4 心理资源 | 209

- 一、书籍——《根本停不下来：用心理学戒瘾，做一个自律的人》 | 209
- 二、电影——《搜索》 | 209
- 三、音乐——《隐形的翅膀》 | 210
- 四、节目——《青少年网络安全导航》 | 211

第十二单元 大学生的职业生涯规划与择业心理 | 212

Part 1 心理知识 | 213

- 一、职业生涯规划概述 | 213
- 二、大学生常见的择业心理问题 | 220
- 三、大学生择业心理问题的调适 | 221

Part 2 课堂活动 | 223

- 一、心理情景剧：脱下“孔乙己”的长衫 | 223
- 二、未来探索者：职业生涯游戏体验 | 226
- 三、师兄师姐职业访谈 | 228

Part 3 课后训练 | 229

- 一、生涯叙事：“我的成就故事” | 229
- 二、解码招聘启事 | 230
- 三、时间管理 | 230

Part 4 心理资源 | 231

- 一、书籍——《设计你的工作和人生：如何成长、改变，在工作中找到快乐和新的自由》 | 231
- 二、电影——《中国合伙人》 | 231
- 三、音乐——《骄傲的少年》 | 232
- 四、节目——《中国管培生》 | 233

参考文献 | 235

走进心理健康

健康是每个人事业成功、家庭幸福的基础和保障。中国共产党第二十次全国代表大会报告中指出,“推进健康中国建设。人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策”“重视心理健康和精神卫生”。守护健康,就是守护人生最大的财富。有了健康,才可能有人们想要的一切。心理健康作为健康的重要组成部分,受到了越来越多的关注。2018年7月,中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出:“引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。”可见,大学生的心理健康已受到高度重视。那么,什么是心理健康?心理健康的标准是什么?哪些因素会影响大学生的心理健康?遇到心理困扰该怎么办?本单元将带你解答这些问题。

培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

掌握心理健康的概念，理解大学生心理健康的标准和主要影响因素，了解心理咨询的含义、对象及原则。



Part 1 心理知识

的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”该定义明确提出了心理健康的重要性，一个身体健康、心理健康和社会适应良好的个体才是真正符合健康标准的人。

1989年世界卫生组织又把健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”在之前定义的基础上，加上了道德健康，这样的补充使得健康的内涵更加丰富。健康不仅是个人身体状态良好，心理状态良好，与社会接触良好，同时，还需符合社会的道德标准。健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念的能力，能按照社会行为的规范准则来约束自己。

身体健康和心理健康作为健康的重要组成部分，二者相互促进，缺一不可。传统中医学认为，人是心神俱备，心身统一的整体。例如，《黄帝内经》记载：“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”若“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，若“精神内伤，身必败亡”。可以运用心理学的知识，研究对人的身体健康有重要作用的心理因素，维护身心健康，预防疾病的发生。

（二）心理健康的含义

1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能以及情感上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。”这个定义涵盖了身体、智能及情感三个方面，并且强调与他人的心理健康不相矛盾，也就是说不仅是自己感觉良好，这种良好的感觉还建立在不影响他人的基础上，发挥个人潜能，实现个人的充分发展，达到最佳状态。

1948年世界卫生组织将心理健康定义为：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”这个定义突出了心理健康的人是社会功能发挥良好的个体，能适应自己的学习、生活和工作，即使遇到困难和挫折，也能冷静处理和应对，保持平稳状态。

（三）心理健康的灰色区

人的心理健康并不是黑白分明的，如果把完全健康的地带当作白色地带，完全不健康的地带当作黑色地带，那么中间还存在着长长的灰色地带。个体不可能长期处于完全健康或者完全不健康的极端状态，而是介于二者之间。大部分人的心理健康水平处于灰色地带。

灰色区域又可以进一步划分为浅灰色区和深灰色区。处于浅灰色区的人群只有心理冲突，突出表现为由学习不良、人际关系紧张、工作不顺利、择业受挫、情感受挫等生活事件而带来的心理不平衡。处于深灰色区的人群则出现种种异常人格和神经症状。

心理健康灰色区的存在，启示我们心理健康状态不是静止的，而是动态发展的。一个人出现心理困扰，如果能够及时自我调整或者寻求心理咨询帮助，就能够恢复心理健康状态。



认识心理健康



（一）心理健康的十项标准

- (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) 自己生活的理想和目标切合实际。
- (4) 能与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 具备从经验中学习的能力。
- (7) 能保持适当的和良好的人际关系。
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能在集体允许的前提下,有限地发挥自己的个性。
- (10) 能在社会规范的范围,适当地满足个人的基本需求。

（二）大学生心理健康的标准

1. 有强烈的求知欲

2. 能保持稳定的情绪和良好心境

3. 有较强的自控能力

4. 有健全统一的人格

4



5. 有正确的自我评价

心理健康的大学生对自己有正确的认识,有相对稳定、客观的自我评价,知道自己的优点和不足之处,能够摆正自己的位置;不因自己好的方面而沾沾自喜、骄傲自大,也不因自己不足的一面而自怨自艾、妄自菲薄,能够接纳自我。

6. 能保持和谐的人际关系

大学生人际关系和谐的具体表现为:交往态度积极,有与人交往的意愿,交往范围广,交往质量高,有知心朋友。与人交往时不卑不亢,态度友好,能够以他人之长补己之短,能客观评价他人,真心赞扬他人取得的成绩,当他人需要帮助时能够主动伸出援手。

7. 有良好的社会适应能力

心理健康的大学生能够正确认识客观环境,正确处理个人和环境的关系。能够调整个人的需要和愿望,接受和遵从社会规范与准则,主动适应环境的要求,或者改变环境使之适合个体自身的需要。

8. 心理行为符合年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的群体,他们应具有与年龄相适应的心理行为特征。心理健康的大学生充满青春活力、朝气蓬勃,对未来充满希望。他们把自己当作独立的个体,愿意以独立人的身份从事各种社会活动。他们关心自己的个性成长,追求理想自我,追求自我完善,努力塑造自己的形象。他们有一种以天下为己任的抱负和心愿,并希望把自己所学的专业知识用于服务社会,体现自己的力量,实现自身的人生价值。

关于大学生心理健康的标准,我们应当明确的是,这一标准是理想的尺度,是一种全面的要求,不一定能全部做到,但应该成为大学生追求的目标、努力的方向。

· 相关链接 ·

心理健全的人

人本主义心理治疗先驱卡尔·罗杰斯说:“好的人生,是一种过程,而不是一种状态。它是一个方向,而不是一个终点。”像其他人本主义理论家一样,罗杰斯认为人的本性就是要努力做到因满足个人生活而保持乐观态度。他把达到这一目标的人称为心理健全的人(The Fully Functioning Person)。

心理健全的人是什么样的人?罗杰斯界定了他们的几个特征。心理健全的人坦诚地对待自己的经历。与其陷入常规的生活模式,他们似乎更愿意投身于生活。与此相联系,心理健全的人试图生活在现实的空间里。他们的目的是体验生活,而不仅仅是过日子。

心理健全的人愿意相信自己的感觉,如果他们觉得一件事是对的,就会去做。他们对他人的需要感觉敏锐,但不会屈从于社会行为标准的要求。如果一个心理健全的女性打算去美发或辞去她的工作,她可能不会仅仅因为他人的异议而放弃自己的主张。心理健全的人与其他人相比,不太屈从于社会期待的角色要求。这并不是说心理健全的人是反叛的。相反,他们也可能走一条传统的路,上大学、

找工作、结婚和建立家庭，但前提是这些选择都是遵从他们自身的兴趣、价值观和需要的。

心理健康的人与其他人相比，能深刻而敏感地体会自己的情感，包括积极情感和消极情感。唯其如此，心理健康的人能接受和表达他们的愤怒，或者做其他事情使自己摆脱某种情绪。也正因为这种敏感性，心理健康的人能经历更丰富的生活。

（资料来源：Jerry M. Burger. 人格心理学：第7版[M]. 陈会昌，等译. 北京：中国轻工业出版社，2010，有删减）

三、影响大学生心理健康的因素

大学生心理健康受到多种因素影响，根据学者们多年来的研究，可以确定与心理健康相关程度较高的因素，具体可分为以下几个方面。

（一）个体因素

个体因素主要包括个体的生理因素和心理因素。

1. 生理因素

心理活动的生理基础是受个人遗传基因制约的，因此，心理障碍与遗传因素有很大的关系。有研究表明，重性精神疾病患者，如精神分裂症等与遗传的关系十分密切，一些轻度的精神疾病与遗传的关联度较小。生理因素对人心理健康的影响还体现在人生的各个阶段。在胎儿期，如果母亲的生理指标异常可能会影响胎儿的发展。例如，母亲孕期营养不良、服用药物、情绪不良、接触化学制剂等都可能对胎儿神经系统的发育产生不良影响，从而影响胎儿心理功能的正常发展。人在成长过程中患病或身体受到伤害，如持续高热、炎症、放射性伤害等，也有可能对脑的机能产生干扰或破坏作用，从而引起心理异常。

2. 心理因素

就像身体健康受个体身体素质的影响一样，大学生心理健康水平也受到其心理因素的影响。大学生具有不同的心理特点，如有的大学生乐观积极、情绪稳定，善于与人合作，心理耐受力较高。在面对一些重大问题时不抱怨、不逃避，能够从容应对，理智处理，并能获得一定的社会支持，使问题得到解决，在解决问题中得到成长。这类学生的心理健康水平较高。而具有敏感、多疑、偏激、固执、消极等心理特点的大学生，遇事不懂得如何处理，往往怨天尤人，采取逃避或者消极的应对态度，产生抑郁、焦虑、愤怒、敌对等情绪，这类学生容易产生心理健康问题。

（二）家庭因素

家庭是一个人成长过程中的重要环境，家庭因素与大学生的心理健康状况关系密切。家庭因素主要包括教养方式、家庭氛围、家庭结构、家庭经济状况等。民主、平等的教养方式有利于个体形成积极的个性特征，成长于这种家庭环境中的孩子有较高的自

我评价，乐于与人交往。父母之间关系和谐，互敬互爱，能够给孩子的心理健康产生非常积极的影响。

家庭结构不完整对大学生心理健康的负面影响很大，他们生活在父母离异或失去其中一方的环境之下，很难享受到家庭的幸福与温馨，从而导致性格孤僻、暴躁，情绪抑郁等。研究发现，经济水平显著影响着学生的心理健康水平。家庭经济贫困加重了学生的心理负担，在与人的交往中，会出现人际关系敏感。

需要明确的是，家庭因素对人的影响不是绝对的。有些处在不利家庭环境中的学生，反而更加独立、乐观、积极向上，能充分发挥主观能动性，成为生活的强者，成为周围同学学习的榜样。

（三）学校因素

从进入幼儿园开始，个体便开始了学校生活，直至成为一名大学生，成长中的大部分时间都在校园里。学校的文化氛围、教师的育人态度、同学之间的人际关系等都对大学生的心理健康产生了重要影响，对大学生健全人格的形成产生了重要作用。

大学阶段，是个体世界观、人生观、价值观形成和确立的重要时期，也是人格发展的重要时期。教师的授课内容、言行举止等对学生起到重要影响作用；校风、校纪、班风、宿舍氛围等都对大学生的心理状况产生重要影响。良好的校园文化氛围能够陶冶学生情操，使学生形成积极向上的人生态度；和谐的师生关系、同学关系也为学生融入社会大集体奠定了良好基础。

（四）社会因素

人是社会的人，每一个时代的个体都不可避免地被打上了时代的烙印，受到所处时代社会环境的重要影响。随着我国改革开放程度的不断加深以及信息化技术的飞速发展，西方文化中的价值观借助网络得到广泛传播，对我国传统文化价值观产生巨大冲击，社会呈现出价值多元化现象。大学生缺少社会经验，心理发育尚未成熟，在对一些问题的选择上易产生心理困扰。

现代社会经济快速发展，人们的物质生活得到了极大的改善。在享受现代化物质生活的同时，对个体也提出了更高的要求，必须有一定的工作能力才能在社会上立足。有的大学生能适应这种压力，甚至毕业之后马上创业，有的大学生却一入学就开始产生就业焦虑，忧心忡忡。

心理学与生活

财富与幸福

随着我国经济的快速发展，青年学生对物质享受、金钱越来越推崇，甚至有的同学认为，只要有钱，自己就会非常快乐。那么，财富真的能给我们带来更多

的幸福感吗?

根据心理学家关于幸福的研究,财富与幸福的关系如下。

当一个人的日常基本生活需求还没得到保障时,财富的增加确实让人感到幸福。但是,在必要的物质生活条件得到满足之后,幸福感与财富之间的相关性就变得非常微弱了。

收入增加短期内确实可以给我们带来快乐,但当你适应了这种状况之后,由财富带来的快乐就会消退。相信生活中你也会有这样的体会,当你拥有特别想要的最新款手机时,会非常快乐,可能两个月之后,这部手机带给你的幸福感就降低了。甚至,当更新款的手机出现,而且正好你的同桌拥有它,相信之前手机带给你的快乐感会完全消失。

亲爱的同学,财富带给你的快乐是有限的,什么能不断提升你的幸福感呢?答案是个人成长、亲密关系和为社会创造价值。

总之,大学生的心理健康受多种因素的影响,在观察、分析大学生心理问题时,应该从多个角度综合考虑。同时,应充分发挥各个因素的积极作用,提高大学生的心理健康水平。

四、大学生增强自身心理健康的途径

大学阶段是一个人成长成才的重要时期。大学生即将步入社会,成为独立的社会人,难免会遇到成长的烦恼、人生的挫折,如自我认同危机、竞争压力、学业烦恼、就业压力、情感问题等。前面提到,影响大学生心理健康的因素是多方面的,大学生心理健康水平的提高需要家庭、学校和社会的共同努力。除了这些外在因素,大学生应该通过什么途径增强自身心理健康水平呢?

(一) 学习心理健康知识

为了维护和增强自身的心理健康,我们首先需要学习心理健康知识。任何人都有自我完善和提升的空间,都有学习心理健康知识的必要。

学习心理健康的标准,我们可以对照标准进行自我改进、自我提升;学习自我意识和人格发展相关知识,可以了解自己的气质类型和性格特征,学会认识自我、接纳自我、超越自我;学习情绪调节方法,可以更好地管理自己的情绪,让积极情绪在生活中占主导;学习人际交往相关知识,懂得尊重、友善和宽容,正确处理人际冲突,能让我们获得良好的人际关系。除了通过课堂学习获得心理健康知识之外,我们还可以充分利用图书馆、网络资源,了解更多的心理知识。



大学生增强自身
心理健康的途径

（二）在实践活动中提升自己

除了学习心理健康知识，大学生还应该积极投身实践活动，在实践中得到锻炼。积极参加学校举行的心理健康教育类活动，如学校在“5·25 全国大学生心理健康日”期间开展的各种活动，在活动中学习，在活动中成长。加强与周围同学的联系，在实际生活中提升自己的人际交往技能；积极投身社团活动，使自己的组织能力、合作能力得到提升；参加学校的文体艺术活动，健心健体。

（三）主动调节不良情绪

每个人都会面临各种人生发展问题。当生活中遇到一些难题，当外界事物不能满足我们的需要，难免产生不良情绪，这种情况下，首先得学会自我调节，不能任由不良情绪控制我们的言行。调节情绪的方法有很多。比如，学会倾诉，当遇到不愉快的事情时，不要自己生闷气，要找人谈心；改变认知，困扰我们的不完全是事件本身，也与我们对事件所持的看法有关；合理宣泄情绪，当感到情绪不佳时，不妨从事一些活动来宣泄心中的郁闷，如运动、听音乐等，甚至可以痛哭一场。

（四）制定切实可行的目标

目标是我们前进的方向，为目标而努力奋斗的人生是积极快乐的人生。许多大学生将大量业余时间都用在个人消遣上，却觉得生活没有意义，空虚失落，究其原因，这与缺乏人生目标有关。没有目标的人生就像随波逐流的小船，缺乏前进的力量，不知道该驶向哪里。有的同学制定了目标，但是目标过高过远，实现的可能性较小，导致个体产生悲观心理。因此，大学生应该根据自己的实际情况，设立切实可行的人生目标和大学阶段的学习目标，做好生涯规划，朝着自己的目标努力，生活将会充实而快乐。

（五）完善社会支持系统

每一个生活在现实社会中的人都离不开与其他人的关系，不仅是物质条件的获得，还包括对自我价值的肯定和认同。社会支持系统是维护我们心理健康的重要因素，提高社会支持水平对于维护大学生的心理健康非常重要。如果个体的社会支持系统比较完善，当他遇到难题时，来自周围的关心和帮助能让他的心理应激状态得到缓冲。而缺乏社会支持的个体，只能独自支撑，以致心力交瘁，甚至产生心理疾病。

我们要主动完善自己的社会支持系统，多和父母沟通，改善关系；加强与老师的联系，遇事懂得向老师请教；多结交朋友，结识新朋友，不忘老朋友。有些大学生不重视跟周围同学的关系，认为自己可以独自解决所有的问题，不需要与人合作、不需要他人的帮助，这种思想是不可取的。

心理学与生活

以社会支持作为应对资源

社会支持 (social support) 是他人提供的一种资源, 告知某人他是被爱、被关心、被尊重的, 他生活在一个彼此联系且相互帮助的社会网络当中。除了这些社会情感支持的形式外, 他人还可以提供有形的支持 (金钱、运输、住房) 和信息支持 (建议、个人反馈、资讯)。任何一个你与之有着明显的社会关系的人——如家庭成员、朋友、同事和邻居——都可以成为你在需要时的社会支持网络的一部分。

许多研究者都指出了社会支持在缓解压力带来的伤害方面的作用。当人们有他人可以去依靠时, 他们能够更好地处理工作压力、失业、婚姻困扰、严重疾病、其他各种灾难, 以及他们日常生活中遇到的问题。社会支持的积极效果不仅表现在有助于对压力事件的心理调节上, 还可以促进个体从已确诊的疾病中康复并减少患者死亡的风险。

作为有效的社会支持网络的一部分, 你必须相信在你需要时, 他人会给你提供帮助——即使在你体验到压力时你并没有真的开口求援。一定要使自己时刻成为社会支持网络的一部分, 千万不要让自己同社会孤立起来。

(资料来源: 理查德·格里格, 菲利普·津巴多. 心理学与生活 (第 16 版) [M]. 王垒, 王甦, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2003, 有删减)

(六) 遇到问题主动求助

也许你已经很努力, 在为自己的梦想打拼; 也许你已经非常优秀, 具备很强的解决问题的能力; 也许你非常积极, 总是对未来充满希望。但是, 由于大学生阅历尚浅, 心智尚未成熟, 难免会遇到超出自己能力范围的问题, 心理上难以适应, 导致出现不良情绪。这种情况下, 要主动向身边的人讲述自己的烦恼。你不主动发出求助信号, 他人也许并不知道你需要帮助。你可以寻求父母、老师、朋友、同学的帮助, 也可以求助于学校的心理咨询中心。

五、心理咨询

成长案例

小曼 (化名) 是一名大二学生, 近段时间, 她因为一些问题心情很差。她是独生女, 父母在年龄比较大的时候生下她, 所以对她宠爱有加。家庭经济状况不

好，但是父母省吃俭用，也要让她吃好穿好，为此，小曼非常感激自己的父母，也非常听从父母的意见。最近，因为父母想让她考取更高的学历，而小曼自己并不想这样做，但为了不让父母失望，她答应了父母的要求，开始准备复习考试。每当她无心学习时，就觉得对不起父母，逼着自己学习，但是学习效果欠佳，一边学习一边又觉得自己委屈，因此，想到这个问题就会伤心落泪，甚至吃饭和睡觉都受到影响。她考虑再三，终于鼓起勇气走进了心理咨询室。

刚开始，她说自己不是来咨询的，只是想和老师聊聊天，随意说些无关紧要的话题，后来才逐渐袒露自己的心声。

心理点评：小曼因为面临内心的冲突，主动寻求心理老师帮助。虽然刚开始还是有所顾虑，但是最终向老师讲述了自己的事情。

想一想：同学们，当你有了烦恼时，会怎么办？你愿意寻求心理老师的帮助吗？你接触过心理咨询吗？了解心理咨询的相关知识吗？

（一）心理咨询的含义

心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。心理咨询的完整概念：心理师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

目前，基本上每所高校都设置了心理咨询中心，为大学生提供心理咨询服务。高校的心理咨询服务有现场咨询、电话咨询、网络咨询等形式，帮助大学生解析在学习、生活、人际交往、求职择业等方面的心理困惑，帮助大学生更好地认识自己和周围的环境，增强适应能力，充分发挥潜能，实现个人成长成才。

（二）心理咨询的对象

心理咨询的主要对象可分为以下两大类。

1. 遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的正常人群

个体在现实生活中会面对许多问题，如求学择业、婚姻家庭、人际关系、情感、生涯发展等问题。他们面对这些问题时，需要做出理想的选择，以便顺利地度过人生的各个阶段。这时，心理咨询师可以从心理学的角度，给他们提供帮助，这类咨询叫发展性咨询。



心理咨询的工作对象

2. 心理健康出现问题并请求帮助的正常人群

如果个体长期处在内心冲突之中，或者遭到比较严重的心理创伤而失去心理平衡，尽管他们的精神仍然是正常的，但心理健康水平却下降许多，出现了不同严重程度的心理问题，这时，心理咨询师所提供的帮助，称心理健康咨询。

3. 懂得求助是强者的行为

主动寻求心理咨询是正视自己的问题、勇于改变现状的表现，是对自己的人生负责的表现，不应该嘲笑主动寻求心理咨询帮助的人。

4. 心理咨询不是解决具体生活问题

咨询师不会告诉你具体的解决问题的办法，而是帮助你认识自己的内心，寻找自己的内部力量，让自己得到成长。

5. 心理咨询不能立竿见影

很多大学生把心理咨询当成快速解决问题的途径，一次咨询没能获得具体解决办法，就不再坚持咨询。个人成长是一个艰难的过程，可能要经历较长的时间。

（五）大学生心理咨询的常见问题

大学生一方面还在求学生涯，另一方面快要步入社会，心理发展迅速，难免遇到各种成长烦恼。随着时代的发展，大学生对心理咨询表现出接纳的态度，许多学生主动前往学校心理咨询中心进行咨询，大学生心理咨询的常见问题有以下几个方面。

1. 人际关系问题

每个人都有归属与爱的需求，希望能与他人分享自己的喜悦和痛苦。但是，在人际交往问题上，却有许多人有烦恼，大学生心理咨询最多的问题当属人际交往问题。在人际交往问题当中，以宿舍问题最为常见。宿舍是大学生生活时间最长的地方，同学们有各自的性格特点、生活习惯，同住一个屋檐下，产生矛盾在所难免。

2. 自我意识问题

自我意识问题主要表现在对自己认识不全面，不能客观地评价自我和接纳自我，存在自卑、自负或自卑与自负交织的情况，其中咨询最多的问题和自卑心理有关。有些同学由于外表不够出众，对自己评价过低，不敢积极地展现自己，尤其在异性面前更加自卑，影响到个人发展与人际交往；有的同学觉得自己能力不够强，没有可炫耀的资本，甚至参加竞选失败，这些都影响到学生的自我评价。还有的同学对自我的评价不稳定，常随外界看法的改变而改变。

3. 学习问题

有的同学进入大学之后，学习目的不明确，不知道以后该干什么，在无关紧要的事情上浪费时间，不知道自己为什么要学习，学习动力不足，整日感到迷茫；有的同学专业的选择并不是自己的意愿，而是听从父母或者老师、同学的建议，进入大学后发现对所学专业不感兴趣或者认为就业前景不好，进而想调换专业，在这个过程中矛盾重重，产生心理困扰；还有的同学纠结于是否要提升学历，由于父母的压力、周围同学的压力或者就业的压力，有的同学想继续深造，但又觉得学习太辛苦，意志力薄弱，为此产生心理冲突。

4. 就业问题

刚进入大学校园，很多同学就开始关注就业问题。不管是来自新闻报道、亲友的闲谈、老师的提醒，还是师兄师姐的经验之谈，都让他们感受到巨大的就业压力，担心

自己毕业之后找不到合适的工作。一方面，大学毕业生的数量越来越多，就业市场存在“僧多粥少”的情况。另一方面，由于供求不平衡，用人单位选择范围增多，对应聘者设置了各种门槛，导致一部分大学生找工作时阻碍重重。

5. 情感问题

大学生对爱情充满了向往，谈恋爱已经是大学校园常见的现象。有的大学生遇到喜欢的异性不懂如何表达，容易产生单相思的问题；大学生的恋爱比较单纯，充满了浪漫色彩，恋爱双方往往会理想化对方，当出现不符合自己期盼的行为时，便怀疑对方的感情，导致恋爱充满波折；有的大学生因为失恋，影响到个人的自尊心，出现迷茫、自卑、抑郁等负面情绪。大多数失恋者在失恋初期不相信自己能够走出来，情绪低落，影响了正常的学习和生活。

6. 家庭问题

家庭因素对一个人的心理健康有重要影响，亲子关系是每个人来到世上的第一人际关系，亲子关系的和谐是个体身心健康的重要保证。部分大学生由于受家庭问题的影响，产生情绪低落的现象。有的父母过于专制，对孩子管教异常严格，导致学生产生很大压力；有的学生家庭结构不完整，没有享受到父母的关爱，内心受到创伤，甚至不愿轻易相信他人；有的学生小时候是留守儿童，长大后和父母关系疏远，不愿和父母亲近，甚至不愿沟通。

7. 身心问题

身体和心理是不可分割的，常常出现交互作用。特别是有些身体疾病治疗周期长、经济压力大、药物有副作用等。有些同学面对身体的疾病能够凭借自己顽强的意志力去战胜它，甚至让自己的内心变得更强大。但是，也有同学因为身体疾病而产生心理压力，出现抑郁、焦虑、自卑等情绪，需要进行调节。有的同学因为心理问题而影响到身体，出现失眠、头晕、食欲不振等情况。

大学生活整体上是积极快乐的，但是也会出现一些成长的烦恼。希望同学们遇到这些烦恼时，不要独自忍受，应该主动寻求帮助，让自己更快得到成长。

Part 2 课堂活动

一、寻找我的幸福

活动目的：发现生活中的小幸福，提升自己的主观幸福感，维护心理健康。

活动准备：纸、笔。

活动时间: 20~25 分钟。

活动形式: 小组讨论。

活动过程:

1. 分组, 6~8 人为一组。
2. 每位同学写出自己最近一周内感觉比较幸福的事情, 列出事情发生的时间、地点、具体内容、感受等。
3. 写完之后, 同学们进行组内交流, 分享自己的幸福经历。

活动分享:

1. 数一数, 自己一周内的幸福事件有多少个?
2. 和周围的同学相比, 自己的幸福事件多还是少?
3. 自己善于发现生活中的小幸福吗?
4. 做完这个练习, 你有什么样的感受?
5. 教师总结。

二、这边唱来那边和

活动目的: 通过歌唱积极向上、健康快乐主题的歌曲, 激发同学们的积极情绪。同时, 通过寓教于乐的方式, 寻找同学们的共同语言, 拉近同学们之间的距离, 增进同学感情。

活动准备: 手机、计时器。

活动时间: 20 分钟。

活动形式: 唱歌比赛。

活动过程:

1. 分组, 合班授课以班级为单位, 单班授课分男女组或者以宿舍为单位分组。
2. 组与组之间比赛, 演唱健康快乐、积极向上主题的歌曲, 小组任一成员都可以作为代表参赛, 唱过的歌曲双方都不能重复演唱。
3. 一组代表演唱完后, 另一组需在 30 秒之内演唱, 否则比赛失败。

活动分享:

1. 演唱歌曲能否使心情更为舒畅?
2. 通过小组成员的共同参与, 是否增进了彼此的感情?
3. 教师总结。

三、为自己的健康打分

活动目的: 通过对照大学生心理健康的标准, 评估自己的心理健康状况, 寻找差距, 作为以后提升自己的方向。

活动准备: 纸、笔。

活动时间: 25~30 分钟。

活动形式: 自我评估、分享讨论。

活动感悟：

1. 日常生活中，你会静下心感受自己的身体，感受自己的内心吗？
2. 通过上述练习，你的状态发生了什么变化？

二、自信的我

活动目的：通过日常生活中的训练，提升自己的自信心。

活动准备：阅读提升自信心的相关文章、书籍。

活动时间：日常生活中根据情境随时练习。

活动形式：自我暗示、自我反思。

活动过程：

按照如下几点进行练习。

1. 保持整洁、得体的仪表，面带微笑。
2. 上课或开会时，提前 10 分钟进场，并且选择前面的位置坐。
3. 主动发言，表达自己的观点。
4. 与人交谈时正视对方。
5. 走路时，抬头挺胸走快一点。
6. 积极参加集体活动。
7. 表扬自己一点一滴的进步，为自己买喜欢吃的食物或者其他小礼物。

活动感悟：

1. 练习 1 天，自己有什么样的感受？
2. 坚持 21 天，看看自己有什么样的变化，主动跟老师、同学交流自己的变化。
3. 如果不能坚持，想想是什么原因造成的。

三、完善你的社会支持系统

活动目的：通过主动扩大自己的交往圈，维护自身的心理健康。

活动准备：了解社会支持系统对个体的重要作用。

活动时间：需要长期进行。

活动形式：主动沟通交流。

活动过程：

1. 首先列出自己的社会支持系统状况，沟通良好的亲人、知心朋友、老师、同学等。
2. 想一想，当自己心情不好时，有哪些人可以倾诉，可选的人多不多，如果不够多，请开始逐步建立自己的社会支持系统。如果有很多倾诉对象，请继续维护好和他们的关系。
3. 定期和家人联络感情，沟通自己的学习生活情况。
4. 主动交友，结识新朋友，不忘老朋友，真诚交往。
5. 有问题及时跟辅导员、班主任或者心理老师联系。

活动感悟：

1. 你的社会支持系统完善吗？当心情不好时，可以找他人倾诉吗？

你的感受。

一、书籍——《阅读心理治疗》

阅读疗法是通过阅读文学作品，达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。阅读疗法的最大特点是：治疗目的藏而不露，治疗过程潜移默化，治疗方法温文尔雅。阅读治疗效应的关键在于文本所富含的哲理和人生启迪的意义。优秀的文学作品好比一个好的心理医生，阅读和聆听一篇好的文学作品就好比享受一次清心醒脑的心理咨询。

《阅读心理治疗》丛书共分5册，包括《大自然是一间疗养院》《人生是一首未完成的诗》《习惯铸造人格》《挖掘你的快乐之泉》《音乐的精神分析》。系列丛书的每一篇都具有深刻的哲理，能够给读者带来人生启迪，让读者获得思想的洗涤和精神的愉悦。

1.《心理学与生活》，作者理查德·格里格和菲利普·津巴多，王垒等译，人民邮电出版社。

3.《改变心理学的40项研究》，作者罗杰·R·霍克，白学军等译，人民邮电出版社。

4.《幸福的方法》，作者泰勒·本-沙哈尔，汪冰，刘骏杰译，中信出版社。

电影《八角笼中》根据真实事件改编，讲述了失意的中年男人向腾辉带领一群孩子突出命运重围，探寻人生出路的故事。

该影片主人公(向腾辉)倾注心血想把当地无人照料的孩子培养成才,这让生活本没有出路的孩子们看到了一丝通向未来的曙光。然而,随着往日的表演视频被爆出后,这些“残忍”的画面刺激了不明真相之人的神经。一夜之间,舆论开始发酵。主人公(向腾辉)的生活、孩子们的前途都陷于舆论的大网中,让他们难以脱身。最终,孩子们通过自身的努力获得了成功,让人们感受到了他们对梦想的执着追求。

18

吃饭的画面，宁愿吃苦受累、挨骂也不愿离开的情形，苏木家一贫如洗的状况，揭示了大山深处生存的艰难。对生活环境的写实性呈现，赋予了影片较强的真实感，颇具艺术上的穿透力和震撼性。该影片是一部非常具有现实意义的电影，结局励志色彩，美好而动人。

相关电影

- 1.《长安三万里》。
- 2.《立春》。
- 3.《阿甘正传》。
- 4.《幸福终点站》。

三、音乐——《青春修炼手册》

青春修炼手册

作词：王韵韵 作曲：刘佳 演唱：TFBOYS

跟着我左手右手一个慢动作

右手左手慢动作重播

这首歌给你快乐

你有没有爱上我

跟着我鼻子眼睛动一动耳朵

装乖耍帅换不停风格

青春有太多未知的猜测

成长的烦恼算什么

皮鞋擦亮换上西装佩戴上一克拉的梦想

我的勇敢充满电量昂首到达每一个地方

这世界的太阳

因为自信才能把我照亮

这舞台的中央

有我才闪亮

有我才能发着光

跟着我左手右手一个慢动作

右手左手慢动作重播

这首歌给你快乐

你有没有爱上我

跟着我鼻子眼睛动一动耳朵

装乖耍帅换不停风格

青春有太多未知的猜测

成长的烦恼算什么

.....

8. 心理咨询的主要对象：遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的正常人群；心理健康出现问题并请求帮助的正常人群。

9. 心理咨询的原则：保密原则、自愿原则、发展性原则、时间限定原则、感情限定原则。

10. 关于心理咨询的常识：求助心理咨询不等于有精神病；每个人都有需要心理咨询的可能性；懂得求助是强者的行为；心理咨询不是解决具体生活问题；心理咨询不能立竿见影。

11. 大学生心理咨询的常见问题：人际关系问题、自我意识问题、学习问题、就业问题、情感问题、家庭问题、身心问题。

思考题

1. 心理健康的定义是什么？
2. 大学生心理健康的标准有哪些？
3. 影响大学生心理健康的因素有哪些？
4. 如何维护自身的心理健康？
5. 心理健康的人会一直处于愉快的状态吗？
6. 什么是心理咨询？
7. 心理咨询的对象有哪些？
8. 心理咨询的原则有哪些？
9. 如果身边有同学寻求心理咨询帮助，你会如何看待他？
10. 当你遇到心理困扰，会主动寻求心理咨询帮助吗？