

重庆市教委人文社科项目（批准号：15SKG266）

# 大学生心理健康教育

## 理论与实践

主 审：陈邦尚

主 编：蒋 涛 吴 松

副主编：殷朝华 秦素粉 刘 立 陈 智

参 编：银无双 胡红梅 王乃芳 冯 琳

杨发军 何 娟 王 欢 向 毅

何 弦 李光辉 胡远芬 周 丹



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育理论与实践/蒋涛, 吴松主编.  
—上海: 华东师范大学出版社, 2017  
ISBN 978-7-5675-6616-3

I. ①大… II. ①蒋… ②吴… 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(2017)第158354号

## 大学生心理健康教育理论与实践

主 编 蒋 涛 吴 松  
项目编辑 陈文帆  
特约审读 王瑞安  
装帧设计 创图文化

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路3663号 邮 编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 成都市海翔印务有限公司  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 20  
字 数 449千字  
版 次 2017年7月第1版  
印 次 2017年8月第1次  
书 号 ISBN 978-7-5675-6616-3/G·10454  
定 价 42.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)



## Part 1 个人心理发展与行为训练

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 项目一 | 心理适应与行为训练·····         | 003 |
| 任务一 | 健康与适应·····             | 004 |
| 任务二 | 认知与接纳·····             | 021 |
| 任务三 | 人际与发展·····             | 037 |
| 任务四 | “心理适应”团体心理辅导·····      | 063 |
| 项目二 | 心理意识与行为发展训练·····       | 070 |
| 任务五 | 个性优化·····              | 071 |
| 任务六 | 意志品质优化·····            | 085 |
| 任务七 | 创造力优化·····             | 097 |
| 任务八 | “心理意识与行为发展”团体心理辅导····· | 118 |

## Part 2 职业心理素养与行为训练

|      |                     |     |
|------|---------------------|-----|
| 项目三  | 职业生涯发展与规划训练·····    | 127 |
| 任务九  | 职业与生涯规划·····        | 128 |
| 任务十  | “职业生涯规划”团体心理辅导····· | 146 |
| 项目四  | 职业能力提升与EAP训练·····   | 162 |
| 任务十一 | 压力管理·····           | 163 |
| 任务十二 | 情绪管理·····           | 181 |
| 任务十三 | 时间管理·····           | 200 |
| 任务十四 | EAP技术训练·····        | 216 |

### Part 3 助人与自助

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 专题  | 推荐阅读·····               | 229 |
| 专题一 | 在冲突中成长·····             | 229 |
| 专题二 | 情感心理攻略·····             | 264 |
| 专题三 | 原创心理剧《奥德修斯的“救赎”》欣赏····· | 281 |
| 专题四 | 触摸生命——抑郁症·····          | 306 |
| 专题五 | 心理咨询常识与自助·····          | 312 |

# Part 1

---

## 个人心理发展与行为训练





## 心理适应与行为训练

### 【项目任务】

提升社会适应，培养自助自理，发展学习能力，养成良好的人际关系。

### 【项目目标】

1. 了解健康、适应，学习调适；
2. 建设正确认知，发展和谐人际关系。

### 【项目重点】

健康与适应 认知与接纳 人际与发展 行为训练

### 【项目导引】

适应是人类生存与发展的必要条件，心理适应是外部环境发生变化时，主体通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡过程。心理适应能力的高低，代表一个人的成熟程度，也是决定心理健康水平的因素之一。大学时期是人生发展的黄金阶段，也是大学生生理和心理面对巨大转变的时期。

因缺乏对自身成长的科学认识和经验，大学生容易产生情绪和心理问题。相关研究表明，大学生在适应方面主要存在以下问题：大学学习的不适应、生活环境的不适应、人际交往的不适应、管理环境的不适应、理想和目标的失落、自我价值感的丧失等等。因此，项目一专门设置了健康与适应、认知与接纳、人际与发展，以及“心理适应”团体心理辅导等四个任务，帮助大学生学会运用心理保健知识与技术自我调适，消除心理困惑，提高适应性。其中任务四是与项目一其他任务一一对应的团体心理辅导，可以独立作为心理行为训练课程使用，也可以配合项目中的任务选择性使用，以利于学生在活动中获得体验、感悟、成长。

## 任务一 健康与适应

### 一、任务目标

1. 了解现代健康新概念及心理适应的基本内容，掌握心理适应的基本技巧；
2. 学习克服不良心理认知及行为习惯。

### 二、任务情境

#### ◎ 案例

**求助者一般情况：**小美，女，18岁，未婚，大一年级学生。父母均在家务农，兄妹三人，排行老二，经济状况一般。不大主动与人交往，性格敏感，内向。

**求助者要求咨询的问题：**近一个月以来，上课无法集中注意力；不想与同学讲话，心情烦躁；晚上睡不好觉，浑身没劲；不想参加活动，觉得自己特平庸，讨厌自己。但身体检查未发现异常。从小学到高中学习刻苦，成绩优秀，担任课代表。父母要求严格，采用权威式管教方式。入大学后，参加班委竞选和社团面试都没有成果，感觉自己说话缺乏魅力，没有特长，不知道该怎么办。

**咨询问题的归类与诊断：**根据病与非病的三原则，求助者的知情意协调一致，有自知力，主动求治，可以排除精神病；对照症状学标准，求助者表现出内心的自卑、焦虑、注意力不集中等症状。从严重程度标准看，没有影响思维活动，无泛化，无社会功能受损；从病程标准来看，病程只有一个多月。因此可以排除神经症性心理问题和严重心理问题。对来访者的诊断是：一般心理问题。从社会层面来看，属于高校学习与适应问题；从心理学层面来看，属于认知问题。

**心理测验结果：**SAS：粗分45，T分56。表示有轻度的焦虑。

**咨询目标：**通过改善认知，缓解自卑、焦虑情绪，确立求助者良好的大学生活态度。完善人格，使其正确看待自己，提高情绪调节能力，建立良好有效的行为模式，走向自我认识和自我实现的终极目标。

（资料来源：咨询师手记）



### 三、任务分析

当环境发生变化时,个体将会面对适应问题。正如前文任务情境中小美遭遇的适应性问题一样。对于大学生来说,从高中步入大学及从大学踏入社会,是人生的两个重大转折点,无论是学习环境、生活环境、人际环境还是心理环境都发生了很大的变化。相应地,如何处理了适应问题成为摆在莘莘学子面前的一项重要课题。事实上,适应不良正困扰着相当一部分大学生,使他们出现不同程度的心理障碍。研究表明,由于适应不良,导致40%的大学新生存在心理困惑或障碍。

大学生适应不良不仅涉及面广,且不同年级学生的表现和侧重点不同。为及时解决大学生的心理问题,使他们摆脱心理困境,恢复心理平衡,增强对环境的适应能力及对挫折的承受力,必须针对不同时期大学生的心理适应特点,做好心理疏导和心理健康教育。

#### (一) 大学新生的适应性

大学阶段,是个人生理和心理都迅速发展的阶段。伴随个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的过渡期,从中学刚刚升入大学的一年级新生,由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变,许多学生表现出不适应,甚至出现心理问题,严重影响生活和学习。

##### 1. 典型问题

调查表明,有16.8%的大学新生认为最烦恼的问题是对环境不适应,感到孤独和寂寞;54.4%的新生认为最大的困难是学习上不适应,心理压力大;还有28.8%的新生认为主要问题是人际关系不适应,感到同学之间、师生之间的关系没有在中学融洽。

##### (1) 环境不适

入学前,许多学生为了应付考试,全身心地投入学习,父母也为此给予无微不至的关怀。特别是当代中国大学生,多为独生子女,从小受父母溺爱,对家庭的依赖性较强,缺乏必要的生活经验,自理能力较差。进入大学后遇到的第一个问题,就是如何适应新的独立生活环境。这对于毫无独立生活经验的大学新生,无疑是重大挑战。面对生疏的人群和陌生的环境,一切都得自己去谋划、操作,一些大学新生由于难以适应生活环境的变化而产生孤独、焦虑、不安、沮丧等心理。

##### (2) 学习不适

学习方式的转换是大学生面临的又一重大问题。中学教育属基础教育,受应试教育模式影响,教学内容基本围绕高考展开,教学方式以课堂灌输为主,学习过程基本依赖教师的安排,学生处于被动的学习状态。大学教育则强调自主学习,注重学生独立思考与创新能力的培养。从中学到大学,面对学习方式的突变,一些大学新生不能很快适应,不知道该怎么



学,久而久之就会产生不同程度的心理压力,表现出厌学、紧张、自卑等消极的心理状态。

### (3) 自我认知矛盾

多数大学生在中学时代是学生中的佼佼者,自我感觉良好。进入大学之后,面对从四面八方汇集而来的优秀人才,发现周围同学在学习和其他能力方面比自己强,明显感觉到自己的不足,以往的优越感荡然无存。面对理想与现实的冲突,有些同学开始怀疑自己的能力,表现出失落感与自卑情绪。当学习和生活遇到一些小的挫折时,往往不能正视现实,采取逃避或对抗等消极态度,如悲观、失望、怨天尤人、忌妒等。

### (4) 人际交往困难

远离父母的孤独、陌生环境,使大一新生对人际交往产生前所未有的渴求。来自五湖四海的同学、朝夕相处的寝室室友、不同年级的老乡、不同院系学生组织团体,使大学新生的人际交往环境一下子变得复杂多样。与此同时,分数已不再是唯一的追求目标,学生思考的内容更为丰富,对人际交往中的细节也更为在意。多个因素叠加起来,人际交往引发的心理不适在大一新生中表现特别明显。

### (5) 未来期待困惑

每个人都有自己的梦想,特别对于青年大学生,大学是实现他们理想的至关重要的环节。然而,在高考选择专业时,由于各种因素(教育体制、家庭、社会、分数等)的影响,有些大学生所学专业与他们的兴趣、爱好并不一致,经过一段时间的学习以后,依然无法建立兴趣。一些大学生不能正视现实的矛盾,逐渐对所学专业失去兴趣,只是被动地应付考试,表现出厌学、空虚、无聊、烦躁等消极心理状态,缺乏学习动力,对未来丧失信心,学习毫无兴趣,焦虑、不安、逃避,甚至破罐破摔、放任自流、沉溺网络等。

## 2. 主要原因

### (1) 自学能力差,学习动机弱

在以“填鸭式”学习为主的中学,往往忽视了学生自主学习能力的培养。进入大学以后,课堂教学时数减少,课程内容广度和深度大幅度提高;教师课堂讲授速度快、信息量大;作业形式更加灵活并且难度加大,考试次数明显减少等。大学生学习的灵活性、自主性要求大大提高,有些学生自学能力差,逐渐放松了对自己的要求。

在学习方式不适应这一表面现象之下,隐藏的是大学新生学习动机弱化的不良倾向。在中学阶段,以高考为唯一目标,不敢有丝毫懈怠,学习动机强烈,学习生活紧张而充实。高考结束,学习失去了原有的目标和动力。进入大学后周围全然一片陌生的景观,大学生活反倒显得失落和茫然。据对部分高校的调查,约占46%的大一新生认为自己“缺乏生活目标,从而得过且过”,“学习上提不起兴趣,考试pass即可”。也有一些大学新生在学习上有一种“船到码头车到站”的松劲心理,学习动机的强度发生落差,没有明确的学习目标,缺乏学习动力与意志,不思进取,得过且过。

### (2) 自理能力差,理财磨合难

新生入学,首先面临生活角色从小家庭中的一员转变为大集体中的一员。在应试教育



体制背景下，多数父母在生活上几乎包揽了孩子除学习之外的一切，诸事代劳，这种家庭教育方式使孩子从小养尊处优，丧失了许多在实践中锻炼、成长的机会。

一上大学就成为“月光族”的学生并不在少数。上网、旅游、下馆子……出手“阔绰”，没有家长约束的崭新生活开始了。但过不了一段时间，钱包鼓鼓的日子就变成了“青黄不接”。“月光族”、“负翁”俨然成了时下大学校园流行语。

特别是入学之初，由于个人习惯难以磨合造成不适，在新生群体中也很常见。初到陌生之地，吃饭就是一个问题。菜的口味、卫生习惯等各地均不一样。在大学宿舍，每个人起床、睡觉等作息习惯各有一套。夜猫子会打扰睡眠浅的同学，起床过早的同学会打搅别人的休息，晚上习惯起夜去厕所也成为需要室友体谅的事情。林林总总，都对以自我为中心、不懂体谅他人的新生带来适应压力。

### （3）环境变化大，人际关系杂

大学校园比中学校园面积大，楼群林立，是个小社会。我国高校采取的是住宿制，步入大学即意味着进入陌生环境过集体生活。上大学后，诸事亲力亲为，适应能力不强的学生就会经常被孤独、焦虑所困扰。

在人际环境方面，大学相对于中学交往更加广泛，社会关系也发生了很大变化。由高中时家长的“掌上明珠”，老师的“得意门生”，转变为宿舍、班级的普通一员。由过去人际交往单一、处世简单，到大学的人际交往频繁，人际关系日趋复杂。由过去在家独处一室，到大学集体宿舍，相处的人多了，矛盾也随之增多。如果在集体中过分以自我为中心，只顾自己，不为他人着想，不善于与他人相处，必然导致别人的反感，甚至遭到排斥。

中学时代，某些父母、老师对男女生之间的接触畏之如虎，导致一些新生进入大学后不知如何处理与异性的关系。有的新生受习惯心理影响，对男女生交往过分敏感，使正常的异性交往不能自然进行，甚至相互隔离。也有的同学过快地将同学关系发展成恋爱关系，过早地沉溺于“两人世界”。还有的陷入单相思而不能自拔，由此产生情感冲突。以上情况大都会导致因人际关系失调造成的焦虑不安、心慌意乱、孤单失落、寂寞失眠、注意力分散甚至社交恐惧等症状。

### （4）价值感欠缺，心理矛盾重

经过高考拼杀的大学新生，带着良好的自我感觉进入大学校园。在强手如云的集体中，昔日“鹤立鸡群”的优越感荡然无存，无形中会产生失落感。理想自我与现实自我的矛盾冲突，是影响大学生适应行为和心理健康的重要心理原因。特别是一些具有完美主义倾向的学生，伴随追求完美而来的是对失败的恐惧和焦虑，失败恐惧和焦虑症使这类学生不能以一颗平常心对待生活、适应变化。或者，一旦接触到现实的消极面，立刻惊慌失措，适应困难。

由于心理发展的不成熟性，以及缺少社会经验和人生阅历，相当一部分大学生不能准确地认识自己，给自己一个较合理的定位，导致自我意识偏高或偏低。偏高的自我意识大多源于有出众的外貌长相、较好的学习成绩或优越的家庭条件，这些因素使个体高估自己，自以为是，在人际交往中骄傲自大、以自我为中心，强求别人的认可和尊重，这类人

在人际适应方面往往会遭遇较重大的挫折。而偏低的自我意识,主要源于家境贫寒、长相平平或成绩不如意等。不适当的低自我意识容易滋生自卑感、羞辱感,增加个体的心理压力,使个体消极退缩、自我封闭,在人际交往中由于过分地倾向于自我防护而陷入孤立境地,并与低自我意识之间形成恶性循环,使人际适应不良折射到大学生生活的其他方面。当封闭的内心不能承受高压时,他们又变得暴躁易怒、愤世嫉俗,甚至倾向于采取攻击行为。

## (二) 中间年级大学生的适应性

### 1. 典型问题

中间年级的大学生指大学本科二、三年级或专科二年级的大学生,此时的大学生经历了入学之后的种种不适应和困惑,经过调整,心态有了较大变化,入学时的种种不适应已基本消除,各方面的关系已趋于稳定,新的生活、学习秩序已然形成,新的心理平衡逐步建立。但在看似平静的阶段,大学生依然会遇到许多新问题、新情况。

#### (1) 学习再适应

随着知识的增长和眼界的开阔,大学生与社会现实不断贴近,他们发现原有理想中不切实际的幻想成分太多,人生理想与奋斗目标需要调整和重新确立,此时可能再次面临确立发展方向的困惑。

#### (2) 文化适应

在发达的现代社会,各种资讯浩如烟海,可能使人无所适从,甚至迷失其中,对于身心尚未成熟、缺乏鉴别力的大学生尤其如此。校园文化在很大程度上影响着大学生的行为素质和思想品质。有的学生受不良思潮影响,仅仅看到社会的个别丑恶现象而对整个社会失去信心。

#### (3) 情感适应

许多中间年级大学生在情感方面感到一些难以言喻的心理困惑。例如,常有一些人认为自己还没有恋人而自卑,认为自己对异性没有吸引力,认为别人瞧不起自己,不敢坦然与异性交往,更怕在异性面前失误,只好用回避与异性接触的办法保护自尊心,并极力掩盖内心深处的痛苦与失落。

### 2. 主要原因

#### (1) 思想逐步成熟稳定

经过一年的大学生活,学生逐渐适应新的角色,有了一定的生活目标,知道努力的方向与方法。大多数学生积极上进,对于入党表现出极大的热忱;学习讲究方法,寻找提高效率的途径;理性思维加深,对于国际国内形势、社会上各种现象具有自己的看法;对于身边出现的各种问题有较强的责任感和参与意识,但有时想法偏激,一旦抱定某种消极的



想法和观念，就出现排他性，看不到光明美好的一面。

### （2）发展方向出现分化

由于学科性质、培养计划、课程安排和学习生活方式的不同，各专业学生出现了观念、思想上的差别。理工科类专业学生思维严谨，行动沉稳；经济类专业学生思维活跃，对于身边现象常有发散性思考。学生们开始审慎地思考自己的出路，但受到环境、家庭、学校多种因素的影响，有时会有树立远大目标的愿望而缺乏实施的具体行动。同时，由于入学的学习不适应已经结束，空余时间增多，社会活动活跃，很多同学在学习方面有所松懈。

### （3）恋爱成为普遍现象

中间年级的大学生对异性的爱慕和向往，有了比较严肃的选择和排他性，自然而然地进入恋爱择偶尝试期。男女双方从内心深处都感到异性存在的美好，并渴望用各种方式接近异性，引起特定异性的注意与好感。由于大学环境相对宽松，对于恋爱学校没有禁令，家长无法直接干涉，处在自由状态下的异性，在共同的学习生活中频繁交往，相互了解，为大学生恋爱提供了客观环境。但是认知的偏激和依赖心理、补偿心理等不良心理的存在，使得大学生恋爱成功率较低。

## （三）大学毕业生的适应性

### 1. 典型问题

对于即将毕业的大学生，大多都会面临社会适应问题，这将影响他们就业及就业后的发展，也将影响国家对人才的培养和利用。每一位大学生在大学生涯里，无不考虑自己未来的职业和前途。他们在求职择业过程中，必然会遇到各种心理压力与冲突，导致出现消极的情绪反应和心理失衡，表现出对社会环境的适应不良，产生求职适应性障碍。

#### （1）知识结构

大学生普遍更注重理论知识的学习，而相对忽视社会交往能力、应变能力等个性品质的历练。知识过于陈旧，动手能力不足，再加之过分依赖学校的培养，大学生在毕业后的一段时间里不能与社会很好地融合，造成高不成低不就的局面，必然出现择业难的问题。

#### （2）眼高手低

有些毕业生眼高手低，不知道自己想干什么，能干什么，总以为自己志向远大而瞧不起没有名气的企业或单位，觉得自己不至于屈身于此。很多大学生都想找一家比较“牛气”的企业，一上班就月薪过万。工资少了不会去，福利差了不愿去，住房没有不能去，不准考研不敢去，甚至单位所在城市规模小了，位置偏僻了也不考虑去。毕业生错误地估计自己，给自己定的目标过高，一定程度上暴露了社会适应性差的本质。

#### （3）盲目求职

有的毕业生只要看到招聘企业有招相关专业毕业生的名额就投简历。有的毕



业生投简历都放眼在“大专业”范围上，招聘岗位只要与自己的专业或辅修课程沾边，都要试一试。一些毕业生甚至不了解自己的个性、兴趣和能力，不清楚职业发展面临的优势与劣势，不知道自己喜欢和不喜欢的职业，盲目投递简历，最后石沉大海。

#### （4）推迟就业或不就业

在许多人感慨就业难的情况下，“不就业”一族悄然增多。他们并非找不到工作，而是自己主动放弃了毕业推荐就业的机会。除出国、考研、专升本之外，自主择业、个人创业也是不就业族为自己规划的主要出路。甚至，近年来有少部分女生准备毕业后结婚，婚后成为全职太太。不就业，部分原因是当代大学生的心理承受力日益增强，他们对自己的个人能力更有信心，对自己的未来有全面的考虑。但也有部分毕业生，潜意识里不愿面对职场上严格的体制和复杂的人际关系，这种逃避的态度也反映出毕业生社会适应存在的问题。

#### （5）不良心理反应

处于求职择业阶段的大学毕业生，过度焦虑是一种比较突出的适应性障碍。引起焦虑的主要因素有：不能找到一个理想的单位怎么办，到单位后不能胜任工作怎么办，不能和恋人工作在一个城市怎么办，等等。尤其是一些来自边远地区，或性格内向，或成绩不佳的大学毕业生，表现尤为严重。过度焦虑引发精神紧张、心神不宁、无所适从、心慌失眠、不思饮食，进而演变成为心理障碍。

### 2. 主要原因

#### （1）自我评价过高

由于角色期望过高而社会经历、实践能力严重匮乏，许多大学生走上工作岗位，处在复杂的职业环境中时，感到理想与现实相差较大，不能客观、公允地把握自身在社会人生坐标中的位置，不少人因此而彷徨、苦闷、迷茫、失望，从而拉大了现实自我与理想自我的距离。

#### （2）心理承受力低

家庭的过度宠爱使相当数量的大学生缺乏在困难和逆境中磨炼自我的机会，加之社会不良风气的影响，使他们难以抗拒物质和金钱的诱惑，过度的虚荣心理导致心理承受能力降低。

## 四、知识链接

健康是人类永恒的主题，是人类生存发展的要素，它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观认为，健康已不仅仅指四肢健全、没有疾病或虚弱，除身体本身健康外，还需要精神上



一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己、他人、社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常、社会道德规范以及环境因素的完美。

世界卫生组织（WHO）指出：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人（如图1-1所示），具体解释如下：

躯体健康：一般指人体生理的健康。

心理健康：一般有以下三个方面的标志：

第一，人格完整，自我感觉良好。情绪稳定，积极情绪多于消极情绪。有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，有自尊、自爱、自信和自知之明。

第二，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

第三，有明确的生活目标，不断地进取，有理想和事业的追求。

社会适应良好：指个体的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，为他人所理解和接受。

道德健康：不以损害他人利益满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，按社会规范准则约束、支配自己的行为，能为他人的幸福做贡献。

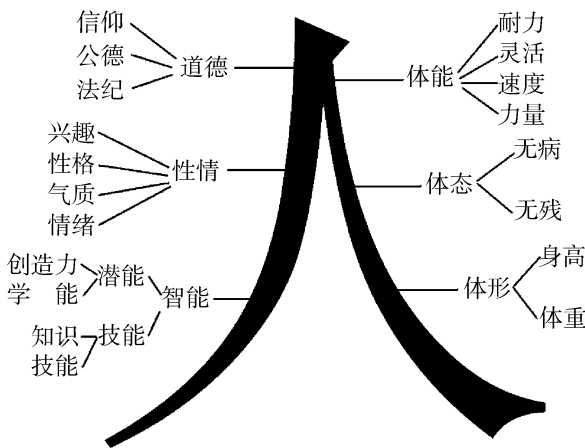


图1-1 人类健康的主要元素

（一）身心健康

1. 关于健康的标准

世界卫生组织提出个人健康的十条标准：

第一，精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；

第二，处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；

第三，善于休息，睡眠良好；



- 第四, 应变能力强, 能适应环境的各种变化;
- 第五, 能够抵抗一般性感冒和传染病;
- 第六, 体重得当, 身材均匀, 站立时头、肩、臂位置协调;
- 第七, 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎;
- 第八, 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 牙龈颜色正常, 不出血;
- 第九, 头发有光泽, 无头屑;
- 第十, 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松有力。

## 2. 身体健康

世界卫生组织对影响人类身体健康的众多因素进行评估的结果表明: 遗传因素对健康的影响居首位, 占15%; 膳食营养因素对健康的作用仅次于遗传因素, 占13%, 医疗卫生条件因素的作用(占8%)。世界卫生组织曾向世界宣布: 个人的身体健康和寿命60%取决于自己, 15%取决于遗传, 10%取决于社会因素, 8%取决于医疗条件, 7%取决于气候影响, 而取决于个人的因素中, 生活方式是主要因素。

### (1) 平衡膳食

营养专家根据《中国居民膳食指南》推荐:

- ①食物多样、谷类为主, 谷类300~500克/日;
- ②多吃蔬菜、水果和瓜类, 蔬菜类400~500克/日、水果类100~200克/日;
- ③常吃奶类、豆类及其制品, 奶类及奶制品100克/日、豆类及豆制品50克/日;
- ④经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油, 动物性食物125~200克/日、油脂类不超过25克/日;
- ⑤食量与体力活动要平衡, 保持适当体重;
- ⑥吃清淡少盐的膳食, 每人每日食盐用量以不超过6克为宜;
- ⑦饮酒应限量, 可少量饮用低度酒, 其酒精含量不超过20克/日;
- ⑧吃清洁卫生、没有变质的食物。

### (2) 加强锻炼

进行适当强度、有规律的体育锻炼是健康生活的基础。锻炼可以改善心血管的健康状况, 降低血压, 有助于控制体重, 并保护机体免受各类疾病的困扰。通过锻炼促进身体的血液循环, 保证机体的细胞和免疫系统的各个组成部分更有效地工作, 以提高全身的健康状况, 加强免疫系统功能。

对于正常人, 每天不低于30分钟的中等强度的活动就可以收到很好的效果。跑步、快走、打球、跳绳等活动都不太受场地的限制, 是简单有效的体育锻炼方式。大学生可根据自身的体质体能、所在学校场地、业余时间、爱好专长等, 制定明确且具体可行的体育锻炼计划。

### (3) 适应生理

现代生物学研究表明, 人的生命活动具有周期性的变化, 如成熟女性的月经、人的睡



眠、生物钟等都具有周期性的特点。生理周期是生命规律的反应，科学地认识它，积极地适应它，就能够提高生命活力，保持身体健康，否则可能损害个体的身体健康。特别是女性，要充分认识月经周期的身心特点，月经期间要自觉调整自己的情绪，保持心理愉快，合理安排时间，保障休息时间，适当增加营养，恢复体力、精力。

### 3. 心理健康

#### (1) 涵义

心理健康 (mental health) 是个体持续高效、积极满意的心理状态，是认知、情感和人格等内在心理活动与外部行为的和谐统一，是良好心理品质和健全人格的集合，是将过去、现在、未来有效整合，并基于努力实现自我价值的人生态度。关于什么是心理健康，在学术界有多种表述。英格里士 (H·B·English) 认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下适应良好，具有生命活力，并能充分发展身心潜能。这是一种积极的丰富情况，不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

#### (2) 界定心理健康的基本原则

- ①心理活动与外部的协调一致性；
- ②心理活动内部的完整协调性；
- ③个性心理特征的相对稳定性。

#### (3) 关于心理健康的七条标准

- ①智力正常范围；
- ②自我意识健全；
- ③善于调整和控制自我情绪；
- ④能够与他人建立良好的人际关系；
- ⑤环境适应良好；
- ⑥人格健全稳定；
- ⑦心理特征与年龄特征相符。

#### (4) 心理健康维护

健康心理的维护是心理教育的重要内容，也是预防心理异常的最好方法。主要包括四方面内容：

- ①自我修养的提高；
- ②医院调节和监督；
- ③心理医生的帮助；
- ④社会支持与关怀。

#### (5) 自我心理调适



自我调适是心理治疗中最重要的手段之一，心理咨询与治疗的最终目的不是造成来访者对治疗者或某种药物的依赖，而是使来访者成为一个拥有完整个性、适应生活的人。它包括：

- ①身体健康；
- ②珍重自己；
- ③接纳他人；
- ④平等待人；
- ⑤生活弹性；
- ⑥专业实力；
- ⑦家庭乐趣；
- ⑧培养爱好；
- ⑨结交朋友。

当掌握了心理健康标准，就可以对照进行自我诊断。如果发现自我心理状态中某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，要自觉针对性地加强心理锻炼，以期达到正常心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重偏离心理健康标准，要及时主动求医，以便早期诊断与早期治疗。

现代行为医学和心理学研究同时发现：身体健康与心理健康之间存在高度的交互作用。生理状况的变化会引起心理（认知、情绪和行为）的相应改变，对心理状态产生影响。同时，心理因素（如思维方式、情绪状态、行为模式、个性特征等）又会影响身体的健康状况。身心是紧密联系、相互作用的，而人的社会适应情况又与身心健康状况相互影响。

## （二）社会适应

由于个体与环境交互作用之间的不平衡性，使个体心理水平呈现差异性，并主要表现为认知方式和情绪体验的差异。这种内隐的不同心理状况通过外显的社会行为得以显现。

### 1. 关于适应与社会适应

19世纪50年代，达尔文在他的著作《物种起源》中提出了一个崭新的观点“物竞天择，适者生存”，证明了生物是通过生存斗争和自然选择而进化的。适应是自然界物种生存的法则。

适应（adaption）是指当外界环境与个体之间处于不平衡状态时，个体根据外界环境变化做出能动反应，以达到个体与环境之间的新平衡过程。

社会适应（social adaption）是指处于一定社会文化环境中的人，伴随社会环境变化而不断修正和学习社会行为、道德规范、行为准则，以求符合社会标准与规范，最终达到与社会环境之间的和谐，它强调适应社会的心理机制和过程。社会适应是对人的社会适应能



力的客观反映和描述,通常包括角色转变适应能力、学习适应能力、环境适应能力、生活适应能力、人际交往适应能力、参照环境的适应能力以及职业适应能力等。

## 2. 大学生社会适应的基本内容

### (1) 环境适应

社会环境分为物理环境和心理环境。物理环境指地理位置、光线、温度等自然条件及人工营造的各种设施和建筑物等构成的物质系统。心理环境指对心理产生实际影响的社会因素的总和,主要包括历史传统、文化习俗、社会关系等。对社会生活环境的适应包括对物理环境和心理环境的适应。对大学生而言,良好的社会环境适应主要体现为具有生活自理能力,能独立安排和完成自己的日常生活事务;同时,能迅速转变对新环境的陌生感,完成生活方式的转变,融入新的生活环境。

### (2) 角色适应

社会角色是指由特定的社会地位所决定的符合社会期望的行为模式,是社会关系的反映。大学生的社会角色适应要求大学生认清高中生与大学生之间的角色区别,掌握不同角色行为规范,顺利实现中学生与大学生之间的角色转换。

### (3) 活动适应

社会活动是指以群体形式在各种社会关系中发生的行为。在大学生活中,社会活动适应指通过对各种活动规则的掌握,迅速对新的社会活动进行协调的能力。大学生需要在活动中发展和形成新的学习能力、人际交往能力、工作能力、休闲能力以及与上述社会活动相关的认知能力、应激能力、实践能力等。

## 3. 容易导致社会适应不良的特殊性格类型

一些人的某些性格表现比较突出,处于正常的极端状态,这些比较突出的性格表现有机地组合在一起,使他们具有一定的特殊行为反应方式,但并没有达到病态的异常。

### (1) 类分裂性格

类分裂性格表现为孤独、沉默寡言、怪癖、胆怯害羞、敏感多疑、淡漠冷酷、好幻想、迂腐笨拙、萎靡不振。

### (2) 偏执性格

偏执性格表现为主观固执,易产生成见,好嫉妒、怀恨心重、敏感多疑、不信任人、好争辩、不接受批评、自尊心强,易感到受委屈、受轻视,情绪易激动,常产生愤懑情绪。

### (3) 躁郁性格

躁郁性格表现为活泼开朗、多言善辩、喜欢交际、爱好广泛、热心急躁的类狂躁性格,或者为安静含蓄、自卑、易灰心丧气、缺乏勇气的类抑郁性格,或为上述两种状态交替变化的环型性格。

### (4) 癔症性格

癔症性格表现为情绪波动大，好感情用事，思想与行为易受情绪影响；暗示性高，易于接受外界暗示和自我暗示；较少受理性的约束和控制；好幻想、喜欢夸大事实情节；以自我为中心，好表现、矫揉造作，希望获得别人同情，待人热情而情感体验不深刻。

### （5）精神衰弱性格

精神衰弱性格表现为焦虑不安、敏感多疑、犹豫不决、缺乏果断与毅力，考虑多而行动少，后天抑制多而本能欲望少，谨慎小心、刻板拘泥、生活习惯和生活方式固定不变。

以上种种，因为人格的异常而影响生活功能与社会交往，产生社会适应不良。人格偏离与遗传因素和神经类型有一定的关系，不良的家庭环境和不正当的教养方式是促使它发生的催化剂。

## 五、任务策略

### （一）适应生活环境

#### 1. 适应物理环境

适应校园物理环境是大学新生的首要任务，也是大学生活的第一步。请判断自己所处校园环境、教学设施、可利用资源等，思考能否接受或如何改善？区分环境中哪些因素可以改变？哪些因素不可以改变而必须接受？对于环境中可以改善的因素要积极采取行动，尽快熟悉教学楼、图书馆、体育场馆以及周边超市等，向老师、学长请教关于校园物理环境适应中的各种实际问题。对于环境中不可改变的因素，一方面要改变注意焦点，多参加校园集体活动，将注意力转移到对环境变化比较满意的部分，并每天记录自己的收获；另一方面，针对环境中的不合理，不仅要调整心态、转移注意，同时也需要直面环境中的不合理。

#### 2. 适应心理环境

心理环境的适应主要在于客观地评价自我（见表1-1），它包括利用专业的心理测评工具判断自我能力水平，对比自我评价与他人（同学、朋友、老师等）评价的差异，记录成长过程中成功与失败的经历及其对自身能力的考验等。

表1-1 自我评价简表

| 经历   | 反映的能力水平 | 自身的客观评价 |
|------|---------|---------|
| 成功经历 |         |         |
| 失败经历 |         |         |

3. 培养自理能力

学会独立生活是适应社会最重要的步骤，也是大学生活第一个最重要的考验。衣、食、住、行中，自己的事情要自己做。找出生活中的规律，利用日志、床头贴、手机备忘录等提醒自己，何时学习最佳，何时需要休息，何时参加运动，等等，养成有规律的生活习惯。掌握基本的交往技能（微笑、认同、赞美、倾听等）、基本的礼仪（握手、问好、接打电话、穿着礼仪等）、基本的表达（清晰、准确、有技巧地表达）。通过设计填写自我消费清单（见表1-2），明确自己的消费状况，有计划地适度消费，初步积累理财经验。

表1-2 自我消费清单表

| 学业支出明细     | 非学业支出明细     |
|------------|-------------|
| 学费_____元   | 同学过生日_____元 |
| 学习用品_____元 | 谈恋爱开支_____元 |
| .....      | .....       |
| 其他开支_____元 | 其他开支_____元  |
| 小计：_____元  | 小计：_____元   |
| 合计：_____元  |             |

（二）转变角色

要成功实现角色转换，需要认清大学生的权利、义务以及行为规范，调整目标定位，投身角色实践，实现角色转变。

1. 认清角色要求

了解并遵循学校的相关制度规范与要求，如学生管理规定、学籍管理规定、日常行为规范、行为准则、学分制条例、综合测评细则、学生奖惩办法规定等一系列校规校纪。对于过去熟悉的环境优势（朋友多、成绩好……），过去收获的优势心态（我优秀、我受老师重视……），过去固有的学习方式（老师安排、老师讲授……），必须彻底告别，大学生需要新的角色要求下重建新的生活方式。

2. 调整目标定位

针对在角色转变中通常存在的角色混乱或“迷失了自我”的问题，需要确定大学期间的发展目标。首先将大学阶段需要实现的目标按照重要性进行排序（见表1-3），说明确立目标的理由和实施路径。当目标冲突时，按照重要性优先原则选择。同时，做好目标完成情况记录表（见表1-4），根据实施目标的结果及分析，找出有利因素与不利因素，适当调整目标。

表1-3 目标重要性排序

| 目标     | 理由             | 实施路径             | 重要性排序 |
|--------|----------------|------------------|-------|
| 大学英语考级 | 就业竞争大，提升自己的竞争力 | 每天阅读30分钟，听30分钟…… | 3     |
| ……     | ……             | ……               | ……    |

表1-4 目标完成情况记录表

| 目标完成情况 | 有利因素 | 未完成原因 | 不利因素 | 如何克服 |
|--------|------|-------|------|------|
|        |      |       |      |      |

### 3. 投身角色实践

为了形成、巩固新的行为模式，需要按照新的角色要求投身角色实践，养成新的习惯。根据著名的“21天效应”（即一个人的动作或想法，如要形成习惯至少需要重复21天），制作习惯养成自我监查表（见表1-5），并坚持做记录。

表1-5 习惯养成自我监查表

| 时间     | 坚持情况 | 有利因素 | 不利因素 | 如何克服 |
|--------|------|------|------|------|
| 1-7天   |      |      |      |      |
| 8-14天  |      |      |      |      |
| 15-21天 |      |      |      |      |

## （三）参与社会活动

大学生的社会活动主要包括学习活动、人际交往、实践活动以及休闲活动。

### 1. 转变学习习惯方式

认清高中与大学学习的区别，补充完善表1-6，学会制定个人学习计划，详细规划厘清学什么、补什么、用多少时间、什么时间学、所学内容的关系与难易程度，等等。

表1-6 高中与大学的区别

| 高中          | 大学           |
|-------------|--------------|
| 教师以讲授为主     | 教师以启发为主      |
| 学习内容由教师安排   | 学习内容由学生自主安排  |
| 教室固定、班级氛围浓厚 | 教室位置灵活、缺少集体感 |
| 他人确定目标      | 自己规划目标       |
| ……          | ……           |

2. 转变交往习惯方式

学习人际交往的基本技巧，记住别人的名字，讨论别人感兴趣的话题，学会倾听。  
用心建立人际关系，如请别人帮点儿小忙，给对方某些“特殊对待”。

在与人交往时避免与人争辩，发生争辩时请对方陈述理由或请第三方说话。学会在批评别人前首先进行自我检讨。

3. 转变实践习惯方式

积极主动参与学生群团组织活动、第二课堂活动等各种实践活动，通过朗读、背诵、复述、演讲、编写题纲、带领团队活动等，增强口头表达能力和组织协调能力。

4. 转变休闲习惯方式

根据每天的学习任务情况，合理安排具体的休闲时间和丰富多彩的休闲活动。将主要以一种活动为主的业余活动习惯方式，转变为开展多种有益身心的业余活动习惯方式，即将“单一休闲方式”转变为“健康休闲方式”。

（四）寻求支持

社会支持水平与个体的适应具有显著的正相关关系，厘清自己身边的社会支持系统（见表1-7），分析、建立、健全自己的外围社会支持系统（见表1-8），当需要借助他人的支持力量时，有的放矢地寻求身边存在的社会支持系统和外围的支持系统帮助。

表1-7 社会支持系统分析

| 当你遇到……事时 | 求助对象 | 选择理由 | 积极作用所在 |
|----------|------|------|--------|
|          |      |      |        |
|          |      |      |        |
|          |      |      |        |

表1-8 社会支持潜在资源分析

| 资源     | 可能的支持内容 | 如何利用 | 是否适合自己 |
|--------|---------|------|--------|
| 专业课教师  |         |      |        |
| 心理咨询教师 |         |      |        |
| 辅导员    |         |      |        |
| 学长     |         |      |        |
| 图书馆    |         |      |        |
| ……     |         |      |        |

## 六、任务评价



### 推荐阅读

- [1] E·P·萨拉裴诺. 健康心理学[M]. 胡佩诚等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2006.
- [2] M·斯科特·派克. 少有人走的路[M]. 严冬冬, 译. 长春: 吉林文史出版社, 2007.



### 参考文献

- [1] 张大均. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 科学出版社, 2010.
- [2] 李虹. 健康心理学[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2007.
- [3] 黄淑芳. 适合中国人的心理减压实用手册[M]. 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.
- [4] 潘朝霞. 大学生学校适应现状及其与心理健康的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012(1): 145-147.
- [5] 江巧瑜. 大学生应对方式、社会适应对心理健康影响的路径分析[J]. 中国卫生统计, 2010(1): 27-29.
- [6] 包根胜. 文化的多元与少数民族大学生的心理适应[J]. 贵州民族研究, 2016(5): 211-214.
- [7] 李俊茹. 地方院校大学生应对方式与心理适应能力[J]. 中国健康心理学杂志, 2014(6): 932-935.
- [8] 张苗. 大学新生学习适应性问题与对策研究: 基于自我同一性理论的视角[J]. 河南工业大学学报(社会科学版), 2017(2): 100-104.
- [9] 潘玮, 高雪梅. 大学生宿舍人际关系、学习适应与学业成就[J]. 中国健康心理学杂志, 2017(1): 73-76.





## 任务二 认知与接纳

### 一、任务目标

1. 认识自我；
2. 接纳自我；
3. 超越自我。

### 二、任务情境

#### ◎ 案例

小兰：“我从小到大品学兼优，我的前途阳光明媚，令人艳羡。进入名牌大学后，我的梦却碎了。我不再是第一名，我不再是班干部，我不再是老师的骄傲，我不再是同学的榜样……我突然变得无足轻重。我好难过，好失落，好不平，以前欢声笑语的我变得孤僻、乖戾。我现在感觉很迷惘、很焦虑、很混乱。我怎么了？我该怎么办？”

（资料来源：咨询师手记）

### 三、任务分析

#### （一）我是谁

我从何处来？又将何处去？我是否有价值？我为什么要生活？生命的意义是什么？人生的目的是什么？也许你常常这样问自己“我是谁”，也许你从来没有认真考虑过——人最好的朋友是自己，最大的敌人也是自己。生活中我们常常评价别人，但是我们可能却说不清我们自己，因为缺乏对自己的认识，或者有一定认识却从不认真地对待自己。美国心理学家亚伯林罕·马斯洛（Abraham Harold Maslow）在著名的需要层次理论中提到：要想在一个不完善的、充满矛盾与冲突的自我层面，建立一个令自己满意的、趋于完善的自