

一、教材简介

《大学生心理健康教育》一书聚焦大学生心理健康与成长发展，涵盖心理健康、自我意识、人格、适应、学习、人际交往、情绪、挫折、爱情等多个方面，通过丰富多元的内容设置，为大学生提供系统的心理健康知识与实用的应对技巧，旨在帮助大学生全面提升心理素质与社会适应能力。

高等院校公共基础课系列教材

配赠数字教学 活页包

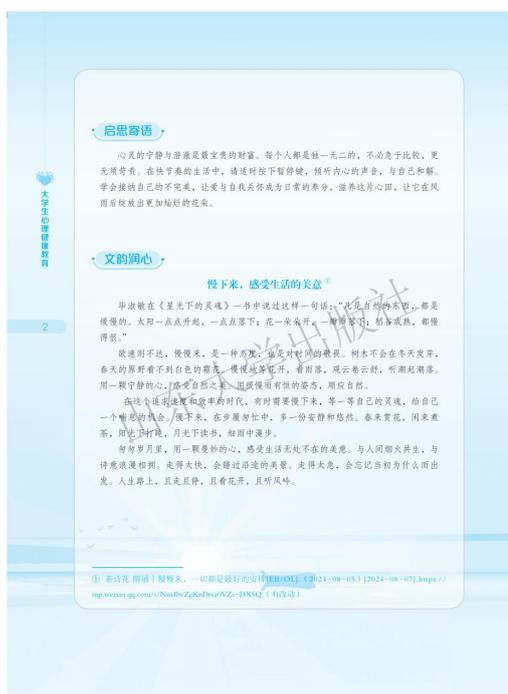


本教材是由河南女子职业学院心理健康教育专职教师担任主编，结合心理咨询中心、辅导员、河南省高校心理健康教育名师工作室的成员等协作力量精心打造而成，形成“教学、咨询、活动、危机干预”一体化的课程内容体系。

本教材凝聚了众多专业人士的心血与智慧。在编写筹备阶段，编写团队深入了解大学生心理健康教育的现状与需求，深入分析了大学生在心理健康方面面临的问题、困惑。同时，团队成员广泛收集相关资料，研究先进的心理健康教育理念和教学方法，为教材编写奠定坚实的理论基础。

CONTENTS 目录	
模块一 阳光心灵——走进心理健康	1
任务一 现代健康观	4
任务二 心理健康概述	14
任务三 大学生与心理健康	25
模块二 重塑之旅——探索自我意识	33
任务一 自我意识基础知识	36
任务二 大学生自我意识的发展	44
模块三 和谐共舞——追求人格优化	57
任务一 人格的含义、结构与特征	60
任务二 人格缺陷与人格障碍	74
任务三 大学生健全人格的理想	86
模块四 拥抱生活——学会适应环境	93
任务一 入学适应概述	96
任务二 大学生适应不良及其调适策略	104
模块五 潜能宝藏——掌握学习秘诀	111
任务一 学习与终身学习	114
任务二 大学生学习的特点与策略	125
任务三 克服拖延症	133
模块六 沟通智慧——促进人际交往	139
任务一 人际交往概述	142
任务二 人际交往中的心理效应及人际交往的障碍与技巧	149
任务三 人际关系障碍及其调适	157
模块七 管理表达——做好情绪管控	165
任务一 情绪与情商	168
任务二 大学生情绪问题及其调适	178
模块八 锤炼韧性——有效应对挫折	187
任务一 挫折概述	190
任务二 化解心理危机	201
模块九 迷宮导航——解密爱情真谛	211
任务一 了解爱情	214
任务二 走进大学生的恋爱	221
附录	229
附录一 健康计划表	230
附录二 问卷	231
附录三 人格特质卡	232
附录四 超远交往行动计划	233
参考文献	234

编写团队始终秉持着以学生为中心的理念，助力大学生在心理健康方面的成长与发展。经过团队共同努力，最终呈现出这本涵盖多个重要模块，教材共分9个模块，每个模块聚焦一个核心主题，模块之间既相互独立又紧密关联。除了核心知识讲解外，还设有“启思寄语”“文韵润心”“心途引鉴”“知识延伸”“心理测评”“成长园地”“心海聆音”等丰富板块，全方位满足大学生心理健康学习需求的优质教材。



心理测评

测试说明：表 1-1 所示的自测健康评定量表共有 48 个问题，可结合最近一个月内自身的状况进行评分。其中，0 表示程度最低，10 表示程度最高。

表 1-1 自测健康评定量表

问题	评分
1. 你的精力如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
2. 你的听力如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
3. 你的食欲如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
*4. 你的胃肠能经常不适（如腹胀、拉肚子、便秘等）吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*5. 你容易感到累吗	非常不容易 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常容易
6. 你的睡眠质量如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
*7. 你的身体有不同程度的疼痛吗	根本不疼痛 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常疼痛
8. 你自己穿衣服有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
9. 你自己梳洗有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
10. 你承担日常的家务劳动有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
11. 你能独自上街购买一般物品吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
12. 你自己吃饭有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
13. 你弯腰、屈脚有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
14. 你上下楼梯（或坐电梯）有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
15. 你步行半里路有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
16. 你步行半里路有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
17. 非参加能量消耗较大的活动（如剧烈的体育锻炼、田体力劳动、搬重物移动等）有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
18. 与同龄人相比，从总体上说，你认为自己的身体健康状况如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
19. 你对未来乐观吗	非常乐观 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常不乐观
20. 你对目前的生活状况满意吗	非常不满意 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常满意
21. 你对自己有信心吗	根本没信心 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常有信心
22. 你认为自己的日常生活环境安全吗	根本不安全 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常安全
23. 你有幸福的感受吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*24. 你感到精神紧张吗	根本不紧张 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常紧张

心灵聆听

积极自我对话是一种有效的心理策略，有助于人们以更健康、更主动的方式与自己沟通。这一方法在健康认知方面同样有效。此处要求先熟悉健康对话卡（如图 1-3）的内容，然后结合操作要点进行内容与自我对话，最后将对话中的关键点与感悟写在健康对话卡上。

健康对话卡

呼吸冥想（5分钟）

在安静的场所，闭上眼睛，深呼吸数次，感受气息在鼻腔中进出的感觉。放松身心，想象自己正站在一片宁静的森林中，阳光透过树叶洒在身上，微风轻拂脸庞，带来无比的舒适和宁静，专注于此刻的自己，进入放松的状态。

自我对话

冥想结束后，真诚地面对自己，在内心与自己进行对话：

“我的优点有哪些？”
 “我擅长做些什么？”
 “我的精神生活充实吗？”
 “我当前面临的主要挑战或困扰是什么？”
 “有没有感到压力或焦虑？”
 “自己未来会是什么样子的？”
 “我的短期小目标是什么？”
 “我有长期的人生规划吗？是什么样的呢？”

对话感悟

图 1-3 健康对话卡

成长园地

在成长的岁月中，每个人可能收获成功，也可能遭遇失败。“我的适应困难”活动有助于学生识别自己在适应新环境或新情况中遇到的具体困难，通过分享与交流，增进对适应过程的理解，从而增强自我适应能力。“我的适应困难”活动指南详见表 4-2。

表 4-2 “我的适应困难”活动指南

活动流程	活动内容
1. 活动准备	(1) 教室布置：确保有足够的空间供小组进行讨论和分享。 (2) 材料准备：白纸、彩笔、便利贴、计时器
2. 困难探索	思考并写下自己近期或过去在适应某个新环境（如大学、新班级、实习单位等）时遇到的具体困难，可以是学习上的、社交上的或情感上的。在纸上写下至少三种适应困难，并尝试简要描述每种困难对自己的影响 困难 1： 影响： 困难 2： 影响： 困难 3： 影响：
3. 小组分享	(1) 以 4~6 人为一组，小组成员轮流分享自己的一种适应困难，其他小组成员倾听并给出非评判性的反馈 (2) 小组讨论并识别出哪些适应困难是共通的，以及人们在面对这些困难时的不同应对策略
4. 个人反思	学生结合活动内容制订一个具体的行动计划，尝试以不同的解决方案克服适应困难
活动总结：	