

高等职业教育新形态一体化教材

大学生心理健康教育

主 编 高 倩 胡建宇 白晓丽



中国传媒大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 高倩, 胡建宇, 白晓丽主编. 北京 : 中国传媒大学出版社, 2024. 7.

ISBN 978-7-5657-3718-3

I . G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024AQ4903 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 高 倩 胡建宇 白晓丽

策划编辑 温晓芳

责任编辑 温晓芳

封面设计 杨 楠

责任印刷 李志鹏

出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街1号

邮 编 100024

电 话 86-10-65450528 65450532

传 真 65779405

网 址 <http://cucp.cuc.edu.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 廊坊市广阳区九洲印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 13.25

字 数 289千字

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-3718-3/G · 3718 定 价 49.80元

本社法律顾问: 北京嘉润律师事务所 郭建平

编写委员会

主 编

高 倩 胡建宇 白晓丽

副主编

朱华方 刘德成 余茂林

参 编

童雾璇 王新月 李家祥 张湘凤



前言

以习近平同志为核心的党中央高度重视大学生心理健康教育问题，党的二十大报告中提出：“重视心理健康和精神卫生。”《“十四五”国民健康规划》将心理健康内容明确纳入发展目标。可见，加强心理健康教育，是培育担当民族复兴大任时代新人的重要内容。

经济社会发展给大学生带来了机会与挑战。大学生在生理上虽已成年，但在心理和社会阅历上还未成熟，大学期间既要适应校园环境，又要做好投入职场的准备，面临着与高中时期截然不同的发展机会与挑战，心理压力明显增大，这个时期学生的心理问题明显增多。根据2023年中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，大学生是中国国民中心理健康水平较低的群体之一。报告中采用了积极心理健康指数（PPHI）来评估国民的心理健康水平，该指数包括情绪、意义、自主、关系、成就和活力六个维度。报告显示，大学生的PPHI平均分为3.21分（满分为5分），低于全国平均水平（3.42分），也低于其他群体（如中小學生、职工等）的平均分。报告还显示，大学生中有近四分之一（24.6%）存在不同程度的抑郁症状，有近五分之一（19.8%）存在不同程度的焦虑症状。

党和政府高度重视大学生心理健康教育。为充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，教育部办公厅发布《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号，以下简称《课程基本要求》）。该文件要求各高校根据学生心理健康教育的需要，结合本校实际制定科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号，以下简称《通知》），对进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养提出了具体明确的要求：“一、加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养；二、加强过程管理，提升及早发现能力和日常咨询辅导水平；三、加强结果管理，提高心理危机事件干预处置能力；四、加强保障管理，加大综合支撑力度。”

为此，我们组织编写了本书，其主要特点如下：

（1）突出“立德树人”根本任务。课程思政落地教学实践，对每一模块的内容都确定

了明确的思政目标，旨在为青年学生的成人成才奠定坚实的心理品质和过硬的政治素质基础。

(2) 内容规范，符合时代特色。本书内容严格依照教育部办公厅《课程基本要求》和《通知》的要求编写，并根据教学实际需要和心理学理论的发展进行优化，既包括最新的心理学研究成果，又突出新时代特色。

(3) 知识普及与能力训练并进。本书以练习手册式教材体例设计，通过“案例思考”穿针引线，突出能力本位训练，做到知行合一。

本书由塔里木职业技术学院高倩、胡建宇、白晓丽担任主编，朱华方、刘德成、余茂林担任副主编，参与编写工作的还有童雾璇、王新月、李家祥和张湘凤。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，希望广大读者多提出宝贵意见，以便本书不断改进和完善。

编 者

2024年6月



目录

| | |
|----------------------|-----------|
| 第一章 健康人生 | 1 |
| 第一节 健康与心理健康 | 2 |
| 第二节 大学生心理健康概述 | 7 |
| 第三节 成长为更加健康的自己 | 14 |
| 实践训练设计 | 19 |
| 第二章 探寻自我 | 25 |
| 第一节 自我意识的内涵 | 26 |
| 第二节 大学生自我意识发展的特点 | 31 |
| 第三节 大学生自我意识的偏差、调适及评估 | 35 |
| 实践训练设计 | 42 |
| 第三章 积极适应 | 45 |
| 第一节 适应与发展 | 47 |
| 第二节 适应与发展的主要理论 | 49 |
| 第三节 大学生如何适应大学生活 | 53 |
| 第四节 大学生职业生涯规划 | 58 |
| 实践训练设计 | 62 |
| 第四章 自主学习 | 65 |
| 第一节 学习心理机制与大学生学习特点 | 67 |
| 第二节 有效学习与大学生潜能开发 | 72 |
| 第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适 | 80 |
| 实践训练设计 | 84 |

第五章 管理情绪.....87

- 第一节 情绪和情感..... 88
- 第二节 大学生情绪和情感的特点与困扰..... 93
- 第三节 大学生情绪管理的方法..... 98
- 实践训练设计.....107

第六章 维系友谊.....117

- 第一节 人际交往概述.....119
- 第二节 大学生人际交往的特点及类型.....124
- 第三节 大学生人际交往的基本原则、必要技巧及心理障碍.....128
- 实践训练设计.....134

第七章 完善人格.....139

- 第一节 人格概述.....140
- 第二节 大学生常见的人格障碍及调适.....146
- 第三节 大学生人格发展与人格完善.....155
- 实践训练设计.....162

第八章 应对挫折与压力.....165

- 第一节 认识挫折.....167
- 第二节 与压力共舞.....172
- 实践训练设计.....176

第九章 珍爱生命.....179

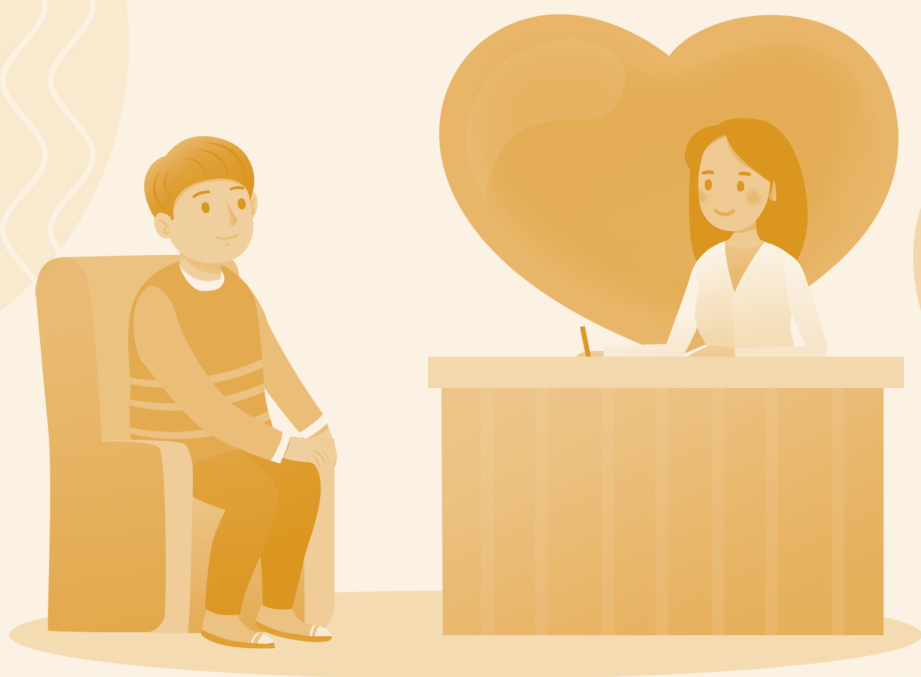
- 第一节 有关生命的那些事儿.....180
- 第二节 大学生心理危机的预防与干预.....187
- 实践训练设计.....197

参考文献.....203



第三章

积极适应



导语

“适者生存”是自然界的不变法则，尤其在当今急剧变迁、激烈震荡的变革时代更是如此。大学生面对着社会的巨大变革及其所带来的巨大压力和挑战，面对着大学里及社会上形形色色的人和事，如何学会适应，以谋求生存和发展，获取更为广阔的空间，对大学生而言，是极为重要的一课。如果说认识自我是一个人健康生活的前提，那么学会适应则是一个人获取成功的基础。

课堂思政

“积极适应”就是适应新时代特征、适应现实生活、适应大学生特点。

“适应新时代特征”就是适应生产力发展的核心要求“创新”。

“适应现实生活”就是将学校的小课堂与社会大课堂的紧密结合、深度融合，走出课堂、走出校园，走进现实、走进社会，走到经济、社会、文化发展的前沿一线，了解社会现状，及时调整心态。

“适应大学生活特点”就是主动尝试提升心理素质的各种方法，积极用好大学校园里的各种资源，比如用好学校提供的免费心理咨询、心理社团和其他各种社团活动，广交朋友，多互动、多探究、多体验。

案例思考

李华，一名刚刚踏入大学校门的新生，来自一个相对封闭的小镇。中学时期，他一直以来都是班级中的佼佼者，成绩优异，备受老师和同学们的称赞。然而，进入大学后，他发现自己面临着前所未有的挑战和困惑。

环境适应问题：李华来自小镇，对大城市的生活节奏和方式感到陌生和不适应。他发现自己需要独立处理各种生活琐事，如购物、洗衣、安排时间等，这对他来说是一个巨大的挑战。

学习适应问题：大学的学习方式与高中时截然不同。李华发现大学更注重学生的自主学习和创新能力。他感到迷茫和无助，不知道如何开始新的学习旅程。

社交适应问题：在大学里，李华需要面对来自不同地域、不同背景的同学。他发现自己很难融入这个新的社交圈子，感到孤独和焦虑。

思考：李华可以采取哪些方式更好地适应大学生活呢？

第一节 适应与发展

一、适应与发展的含义

(一) 适应的含义

适应是一个和人的需要与满足相联系的心理过程,是个人通过不断调整身心,在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态的过程。积极的适应意味着发展,消极的适应则可能导致心理冲突,甚至引发心理疾病。

心理学范畴使用适应概念通常有三种角度:一是生物学意义上的适应,即生理适应,如感官对声、味等刺激物的适应;二是心理上的适应,通常是指遭受挫折后借助心理防御机制来使人减轻压力、恢复平衡的自我调节过程;三是对社会生活环境的适应,包括为了生存而使自己的行为符合社会要求的适应和努力改变环境,以使自己能够获得更好的发展的适应,这是社会适应的概念。

适应分为积极的适应和消极的适应。

积极的适应:指个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为,增强个体在环境中的主动性、积极性,使自身得到发展。

消极的适应:这种适应是人与环境的消极互动过程。个体认同顺应了环境中的消极因素,压抑了自身的积极因素及自身的潜能,背离了人的心理发展方向。

大学生的适应问题,是指大学生对大学生活的适应,即大学生通过提高自身的素质等,与大学环境刺激保持较好的平衡状态。每一个人从中学步入大学,从大学步入社会,从一种生活环境进入另一种生活环境都是一种适应。适应是心理健康的一项最基本的标志,是大学生必备的心理素质;人生是一个不断使自己适应环境的过程,面对着当今社会的剧烈变革,面对着无数的挑战和机遇,谁拥有良好的适应能力,谁就更容易获取成功。

(二) 发展的含义

人的发展是指人生的发展,是人的身心随着时间的推进不断变化的过程。人的发展是伴随着人的身体发育成熟,人的认识、情感、能力和社会性等方面获得完善的过程,它是一个人一生中行为和心理的发展过程。

人的发展是获得和丧失的结合,生命任何时候的发展都是成长和丧失的结合。任何发展都是新适应能力的获得,同时包含着以前存在的部分能力的丧失;人就是在成功地完成每一个阶段的人生发展的任务中,不断地走向完善,走过自己的生命历程的。与此同时,人们充分地发挥每一阶段的潜力,实现自己的人生价值,为国家、为社会、为人类作出应有的贡献;社会环境在一定程度上影响、塑造着人的个性,对人的发展有着巨大的影响。

但是,人不同于动物,人的发展不都被动地取决于环境,人的心理活动、人对自我的认识、人的个性特点、人的积极主动精神都对人的发展具有重要的作用。

二、适应与大学生生活

适应是大学生生活的基础。大学生要想顺利地度过大学时代,就必须提高自身的素质,在大学的学习、运动、娱乐、交际、消费等方面达到平衡状态。从健康的概念来看,适应常与心理健康相关联。在21世纪新健康概念中,适应和心理健康强调的重点不同,但是对于健康来说,二者都是不可或缺的。从心理健康的概念来看,适应又是心理健康的重要标准。虽然关于心理健康的标准,心理学家有很多不同的论述,但都认为心理健康一定包括稳定的情绪、良好的社会心理适应状态、较高的自我发展能力和恰当的自我评价等。可见,适应、健康和心理健康的概念是密切联系、相互关联的。

大学生的适应状况也关系着他们的身体健康和心理健康状况。也就是说,大学生的适应状况关系到他们的生活状况。例如,有些大学生对大学生活较为适应,他们具有较好的学习习惯、广泛的人际交往以及良好的饮食、睡眠和卫生习惯,因此他们在大学的生活比较充实和快乐;而有些大学生不太适应大学生活,他们可能缺乏知心朋友、没有明确和恰当的学习策略、没有养成良好的作息和运动习惯等,因此他们在大学的生活状况也比较差。

三、适应与发展的关系

适应与发展是密切相关的,它们是同一过程的两个方面。适应包括积极的适应和消极的适应,发展是人对环境的积极适应。任何环境中都存在有利于个人成长的积极因素和不利于个人成长的消极因素。积极的适应是要正确地分析自身的特点及环境的特点,从对这二者的分析中找到自己的发展点。

马斯洛认为,环境的作用最终只是允许和帮助潜能的实现。环境并不赋予人潜能,是人自身以萌芽或胚胎的形态具有这些潜能,正如他的胚胎形成的胳膊和腿一样。创造性、自发性、个性、真诚、关心别人、爱的能力、向往真理全都是胚胎形态的潜能,属于人类全体成员,正如他的胳膊、腿、脑、眼睛一样。

每个人都存在潜能,环境只是潜能发展的条件,而不是“种子”。潜能发挥的重要条件是个人的实践,是个人在具体环境条件下能动的活动。将环境中的有利因素和个性中的积极因素统一在自己能动的实践活动中,人就获得了一种积极的适应。

本书谈大学生的适应,目的当然是促进他们更好地发展,而大学生为了更好地发展,首先需要适度地、主动地适应大学生活。另外,我们在强调大学生要适应大学生活时,也要注意预防他们消极的适应。例如,有些大学生对大学校园里的一些消极现象,像厌学 and 不文明行为等也很认同;有些大学生对大学生活缺乏主动参与的热情,只是消极地完成大学里的各项学习、劳动和娱乐等任务。

第二节 适应与发展的主要理论

一、西方学者关于人的适应与发展的理论

大学生处于人生发展的青年后期和成年早期阶段,在这一时期适应和发展的主要任务是确立一个正确的自我概念。

(一)埃里克森关于人的发展理论

埃里克森认为,人的一生随着年龄的增长,一般要经历八个发展阶段,每个发展阶段都会产生不同的心理危机(遇到不同的适应问题)和不同的发展任务。

第一阶段:婴儿期(0~18个月),获得基本信任感

基本信任,就是使婴儿的需要与外界对他的需要的满足保持一致。这阶段,婴儿对抚养人表示信任,对所处环境感到安全,由此就会扩展为对一般人的信任;如果抚养人疏忽管理,婴儿就难以形成对他人和世界的信任。

第二阶段:童年期(18个月~三四岁),获得自主感

个体尝试走出对成人的高度依赖,有了独立自主的要求,如想要自己穿衣、吃饭、走路、拿玩具等,开始去探索周围的世界。这时候,如果抚养人能允许他们做力所能及的事情,并且表扬他们完成的工作,就能培养他们的意志力,使他们获得一种对生活的自主感;如果成人过度保护或过分严厉,则会使个体有许多失败的体验,产生自我怀疑与羞耻之感。

第三阶段:学前期(4~5岁),获得主动感

个体在这个阶段的肌肉运动与言语能力发展很快,能参加跑、跳、骑小车等运动,能说连贯的话,还能把活动扩展到超出家庭的范围。如果个体的好奇心及探索行为受到鼓励,其主动性会得到发展,表现出积极性与进取心;如果成人对个体采取否定与压制的态度,则会令其产生内疚感与失败感。

第四阶段:学龄初期(6~12岁),获得勤奋感

个体智力,特别是逻辑思维能力得到发展,提出的问题广泛而有深度,活动范围扩大到学校以外。如果能得到成人支持,会加强其勤奋感;如果受到成人阻挠,孩子会形成自卑感。

第五阶段:青春期(12~18岁),获得自我同一感

个体经常考虑自己到底是怎样的一个人,通过别人的态度和自己扮演的社会角色,整合自己的过去、现在和将来,形成内在的连续性和稳定性,即自我同一感;如果对这种一致性产生怀疑,就会出现同一性混乱。

第六阶段：成年早期（18~30岁），获得亲密感

个体从自我走向与他人合作，建立深刻的友谊与爱情，与他人同甘共苦、相互关怀，发展出互相承担义务的感情，它是在共同完成任务的过程中建立起来的；如果个体无法与他人交流思想情感，不相互关心与帮助，就会陷入孤独寂寞。

第七阶段：成年中期，获得繁殖感与创造感

个人将会通过养育下一代获得繁殖感，或者在工作上勇于创造，追求事业的成功，获得创造感；如果专注于自我满足，则会有停滞感。

第八阶段：成年晚期，获得智慧和完美感

如果前面七个阶段中积极的成分多于消极的成分，就会在老年期汇集成完美感，回顾一生，觉得这一辈子过得很有价值，生活得很有意义；相反，如果消极成分多于积极成分，就会产生失望感，感到自己失去了许多机会，有绝望感。

（二）人本主义关于人的发展理论

以比勒（Beahler）、马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义关于人的发展理论认为，人天生存在一种发展潜能。

人在自身的发展潜能逐渐现实化和整合化的过程中，形成了自我不断完善成熟的各个阶段。每个阶段的基础都取决于自我的形成和发展，一个人在某阶段停留很长时间，甚至一直停留在某个阶段都是可能的。在人本主义关于人的发展理论中，人的发展分为以下三个阶段。

外在化自我：在这一阶段，婴儿发展的主动和决定力量在父母身上，因此父母规定了婴儿的特性，赋予他意义，使他局限在某种作用的范围内。

内在化自我：在这一阶段，人要打破周围那些对个人有决定性作用的外在力量，强调个人应有自己的自省、自我体验和发挥个人重要作用的机会。

整合化与现实化的自我：在这一阶段，人要放弃和解放内在化自我，最终实现质的整合化和现实化。正如马斯洛和罗杰斯所说，成为一个自由和谐的、充分发挥自我潜能的人。

（三）行为主义关于人的发展的理论

人在自身的适应与发展过程中会经历很多“阻挠”，它们可能来自客观环境、个人能力的欠缺或个体需要的内在矛盾。面对“阻挠”，人们会产生不同程度的紧张和焦虑。为了解决这种紧张和焦虑，人们就尝试着寻求新的解决问题的方式。人们在一次次的尝试中，学会了适应，得到了发展。

（四）社会角色理论关于人的发展理论

社会角色关于人的发展理论主要有以下两种：

角色期望：每个人在社会关系系统中都有一定的角色定位，周围的人也总是按照社会

角色的一般模式对他的态度、行为提出种种合乎身份的要求并寄予期望，这就叫作“角色期望”。

角色采择：人会按照别人的期望不断调节自己的行为来塑造自己，这就叫作“角色采择”。

每个人都处在一定的社会关系和环境中，周围的这些社会关系和他人都会根据人们的职位、个性、家庭背景等不断地提出一定的“角色期望”，而每个人都会通过“角色采择”塑造自我形象，并不断向这个方向靠近。如果“角色采择”的自我形象和“角色期望”中的一致，这个人就能和谐发展；如果不一致，个人就可能出现一定的不适应，出现心理失衡等问题。

二、中国儒家关于人的发展理论

儒家认为个体要通过“学”与“思”及个人的努力来获得道德。人的发展目标不仅是个体的发展完善，更是通过个体的发展实现整个社会的发展完善。

人的发展以《大学》中提到的“三纲领”为目标：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，以下8个条目为路径：

(1)格物：观察研究事物本身。

(2)致知：不断地扩充知识。

(3)诚意：人对自己真诚，然后把这种真诚扩展到他人身上。

(4)正心：人的内心都有愤怒、恐惧、喜欢、担心或忧虑之情。当这些情绪保持平衡状态时，人就控制了它们；但当这些情绪失衡时，情绪就会控制人。

(5)修身：修身是说人可以控制自己的情感，避免行为失当。

(6)齐家：如果一个人完成上述几个阶段的任务，就能够承担家庭的责任并学会管理家庭。

(7)治国：人们在家庭中获得的知识 and 能力使人拥有了治理国家的能力。

(8)平天下：如果一个人拥有了治理国家的知识和能力，就可以实现天下太平。

《孟子》认为，“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。环境对人性的保持和发展具有重要的作用，但人并不一定是生活环境的牺牲品。个体只有在整个人生进程中不断进行修养，才能保住德行，并使之获得发展。人可以从不利的环境中获益，通过与逆境的抗争增强力量。

三、马克思关于人的发展理论

马克思关于人的发展理论认为，人的发展是人的本质力量的发展，是人在社会实践中的全面、自由、和谐的发展。实现人的发展的根本动力在于发挥人的自觉主动性。人的实践是人性的发展确证和体验，也是人的发展的根本动力和途径。为了实现使每一个人自由

和谐全面发展的共产主义，人们需要参与社会实践。为了大多数人的发展，个人有时要作出必要的牺牲。

（一）人的能力充分发展

人的能力包括人的体力和智力，自然能力和社会能力，潜在能力和现实能力等。这些能力是人的本质力量的体现。

（二）人的社会关系的全面丰富

人是在社会关系中生活的，人在社会交往中交流着心理情感、信息，从而丰富自己、充实自己、发展自己。社会关系实际上决定着一个人能够发展到什么程度。人的社会关系要丰富和全面，即协调、和谐，否则会导致人发展的畸形。

（三）人的个性充分发展

这里的个性指人的独立性和自主性。个人不是孤立的个人，而是社会中的个人；个人不是某一个人，而是全社会的每一个人。

让社会的每一个人都得到全面、自由、和谐的发展，是马克思的发展理论区别于其他西方发展理论的根本点。马克思认为，只有在共产主义社会里，才能达到每个人的自由发展，是一切人自由发展的条件，而私有制生产关系的存在是束缚人自由全面发展的最深刻的社会根源，无产阶级奋斗的目标是解放全人类，真正使每一个人都能得到自由和谐全面的发展。

马克思关于人的发展理论揭示了人的发展的本质、人的发展的动力及实现人的发展的根本途径，它克服了其他西方学者脱离人的社会关系孤立地研究人的发展的理论缺陷。

四、大学生适应与发展的任务

我国学者戚加宁提出的大学生适应与发展的任务要求如下：

- （1）发展能力：包括智力、体力、社交能力及人际交往能力等。
- （2）管理情绪：充分了解、认识自己的情绪，并以恰当的方式来处理情绪。
- （3）自主地互相帮助：在学习独立的同时也要学习如何互相帮助、如何互相包容。
- （4）发展成熟的人际关系：容忍和欣赏别人与自己的不同，有能力与别人发展亲密关系。
- （5）确立自己的角色地位。
- （6）发展目的：不断增强能力，做出计划，定出方向和目标。
- （7）发展整合：包括行为与价值的一致、顾及别人的利益、尊重别人的意见，同时能够肯定自己的价值观及信念。

我国学者提出的对大学生适应与发展的任务要求如下：

(1)学会做人:不断增强自主性、判断力和个人的责任感。使人拥有正确的人生观、价值观,拥有明确的伦理道德观念和是非观念。

(2)学会做事:要有敬业精神,独立处理问题的能力和应对各种情况与各种环境的工作能力,能够不断积累做事的相关经验。

(3)学会与人相处:对他人有尊重、真诚的态度,与人和谐相处,能够与他人进行良好的沟通。

(4)学会学习:热爱学习,不断用新的知识充实自己。

第三节 大学生如何适应大学生活

下面我们具体探讨大学生如何适应大学生活。一般认为,其主要涉及适应大学生活的基本方面,即养成良好的生活习惯和对大学环境的适应。

一、大学生良好生活习惯的养成

习惯是指因为重复或练习而巩固下来的自动化的行为方式。习惯一旦养成,就成为个体的需要,体现了人的行为方式和人格。

生活习惯主要包括饮食习惯、运动习惯、娱乐消遣习惯、作息习惯、劳动习惯和学习习惯等。不良的生活习惯会对个体的身心造成严重的伤害。世界卫生组织公布的一份研究报告表明,工业化发达国家占总死亡人数75%的人死于不良生活习惯导致的疾病,如癌症、心血管疾病等。因此,不健康的生活习惯被认为是“自我制造的危险”,由此所形成的疾病被世界卫生组织列为“世界头号杀手”。显然,不良生活习惯多的人本身就是一个心理不健康的人。因此,大学生是否形成良好的生活习惯直接影响到他们的心理健康状况。

大学生形成的良好生活习惯是指符合社会道德标准、有益于他们身心健康和发展的生活习惯。我国学者贾伟廉主编的《健康教育学》(1988年版)把良好的生活习惯概括为以下8条:

- (1)心胸豁达,情绪乐观。
- (2)劳逸结合,坚持锻炼。
- (3)生活规律,善用闲暇。
- (4)营养适当,防止肥胖。
- (5)不吸烟,不酗酒。
- (6)家庭和谐,适应环境。
- (7)与人为善,自尊自重。
- (8)爱好清洁,注意安全。

归纳起来，在大学生中，不良的生活习惯主要有以下几个方面：不良的饮食习惯，如不吃早饭、挑食、偏食，男同学暴饮暴食，女同学怕长胖而过分节食；不良的运动习惯，如体育运动不足，运动与饮食关系处理不当，造成身体伤害；不良的娱乐消遣习惯，如不分时间场合地上网、打扑克，影响自己和其他同学的学习和休息；不良的作息习惯，如晚上不睡觉、早上起不来；不良的劳动习惯，如被子常不叠、穿脏的衣服和用过的碗筷不及时洗、不知道主动打扫宿舍卫生；不良的学习习惯，如平时上课不注意听讲、课后不及时复习、考前突击；不良的嗜好，如吸烟和酗酒；等等。

要纠正不良的生活习惯，除了要认真认识其危害，还要注意从以下三个方面加以认识和努力。

（一）帮助大学生充分认识养成良好的生活习惯对他们的重要性

当今社会是一个知识社会，也是一个快速发展的社会，因此大学生不仅要学会如何学习，而且要学会如何适应和生活。良好生活习惯（包括学习习惯）的养成为大学生成就事业和健康幸福的生活奠定了基础。大学生进入大学后就基本脱离了家长的严格管束，也没有其他成人监督其生活。因此一些大学生错误地认为，他们可以想怎样过就怎样过，并且觉得这就是所谓的自由自在、潇洒脱俗。在他们看来，遵循良好的生活习惯不过是小事小节，它甚至会束缚人的手脚，使人变得呆板拘谨。例如，一些不讲究个人卫生的大学生被同学提醒要注意时，他们不仅不改正和表示感谢，还讥笑别人过于谨小慎微。他们不知道，正是良好的作息习惯、饮食习惯和运动习惯保证了人的身体健康；良好的学习习惯保证了人能不断地学到新的有用的知识；良好的劳动和娱乐习惯保证了人与环境、他人关系的和谐。因此，要帮助大学生充分认识养成良好的生活习惯对于他们的重要性，帮助他们认识什么才是真正值得追求向往的自由、潇洒的生活。

（二）帮助大学生逐步改正不良的生活习惯和养成良好的生活习惯

生活习惯的改变和养成都并非一朝一夕的事。因此，要帮助大学生树立信心和耐心，逐步改正不良的生活习惯和养成良好的生活习惯。例如，有些大学生希望改掉晚上不睡觉、白天睡懒觉的习惯，但坚持了几天后又出现了反复，因此认为根本改不了，索性彻底放弃了。再如，有些大学生想养成课后及时复习的好习惯，结果坚持了几天后因意外事件的干扰而被迫中断，过后也不想再坚持了。另外，研究发现，不良习惯的改正和良好习惯的养成大多需要3个星期的时间。因此只要坚持3个星期，一般就能达到预想的目标，即习惯的改变和形成并非难事。但是，这同时也说明，如果我们在日常生活中经常“为小恶，不为小善”，那么我们几乎不可能改善自我。

（三）帮助大学生以坚强的意志始终与不良的生活习惯做斗争

如何能戒除不良的生活习惯、保持良好的生活习惯呢？这就需要坚强的意志。古语说：

“千里之堤，溃于蚁穴。”美国著名的心理学家詹姆斯也说过类似的话，“每一回破例，就像让你辛辛苦苦绕起来的一团线掉下了地一样，一回滑手所放松的线，比你许多回绕上去的还要多”。可见对不良的生活行为要时时处处注意防范，防微杜渐十分重要。因为一般来说，大学生对事物的理解力较强、做事情的热情也较高，所以让他们暂时改掉不良的行为常常是件十分简单的事。但是，由于他们也容易对生活习惯这样的“小”事掉以轻心或出现情绪起伏，所以应该经常督促他们，并鼓励他们培养坚强的意志，始终与不良的生活习惯做斗争。

二、大学新生角色适应

角色原是指演员在舞台上所扮演的戏剧人物。美国著名的社会学家乔治·米德(George H.Mead)最早把社会与舞台、社会中的个人与舞台上的演员进行了类比；正如演员在舞台上明确的角色，要按照剧本的规定去扮演角色，个人在社会中也有自己确定的地位，也要按照社会规范来指导和约束自己的行为。因此，社会角色就是指与人们的社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范和行为模式。也就是说，是人们对具有特定身份地位的人的某种行为期望。由于人在社会中的行为会受到其所扮演的角色的影响，所以它构成了社会群体或组织的基础。



大学新生如何适应新角色

大学生是一种角色，中学生是另一种角色，从中学生到大学生，必然要经历角色的转变和适应。大学生要想适应角色，就需要经历一系列的过程。

(一) 角色期望阶段

社会对每一角色都有特定的权利与义务的规定，或者说有特定的期望。大学生在这一阶段的任务是能正确把握社会对大学生的期望与要求。

(二) 角色领悟阶段

个人对自身所承担的角色认识和理解直接关系到角色扮演的成败。大学生在这一阶段的任务是尊重社会的意见，努力缩小与社会期望的差别，以成功扮演大学生这一角色。

(三) 角色实践阶段

个体以实际的行动来实现社会角色。大学生在这一阶段的任务是在对大学生这一角色领悟的基础上，努力以实际行动扮演好大学生的角色。由于客观上大学和中学在许多方面存在差异，加之大学生尚处在从青年向成年的过渡时期，心理不够成熟，所以大学生在角色适应上具有以下特点。

1. 从理想到现实的落差较大所导致的不适应感

许多大学生在进入大学校园之前，对大学的环境和生活充满了美好的想象和憧憬。这

一方面是由于对大学宣传上的偏差；另一方面与大学生在中学时代对大学感到神秘并抱有过的期待有关。当一些大学生考入大学后，发现自己所在的大学并不存在理想中的学术殿堂、花园般的优美环境和自由热烈的校园文化氛围等时，就会产生心理的不适感，如感到困惑、动摇在这里学习的信念、失望、产生放弃努力的打算等。

要帮助大学生尽快从这种情绪中走出来，关键是使他们认识到大学确实能为他们成才提供帮助，只要他们能学会充分利用大学的各种资源，并振奋精神，积极努力，就一定能获得成功。在入学初就对大学生进行这种教育和疏导，有利于他们克服凡事抱怨的消极心理，增强现实感和责任意识。

2. 从优秀到普通的落差较大所导致的不适应感

大学生相对于同龄群体是优秀的，他们中有相当多的人在中学是出类拔萃、引人注目的。但是，在高手云集的大学，许多学生发现自己要想继续保持名列前茅很难，自己其实很普通。这种从优秀到普通的落差直接影响学生的自我评价和自我体验，容易导致心理的不适应感，如自卑、困惑、失望、恐惧和绝望等。要帮助大学生找回自信、奋发图强，关键是使他们认识到要学会正确地评价自己和积极地进行自我体验，即承认人总有优点和缺点，要学会与人比较的艺术，既比出自信心，又比出斗志。

例如，有的大学生来自较偏远的地区，虽然在中学时学习成绩和其他表现十分优异，但是刚考入大学时却十分惊讶地发现自己的名次十分靠后，这种落差的刺激导致他们产生强烈的危机意识和百倍的斗志，最后一学期学习下来，他们赶上了其他同学，恢复了往日的自信心。而有些学生因自信心不足，不能最大限度地调动学习热情，结果一直比较落后，以致出现悲观失望的心态。

3. 从依赖到独立的落差较大所导致的不适应感

大学生离开家庭进入大学，和同伴过集体生活，要求他们必须学会自主地管理自己的学习和生活的方方面面。但是由于在中学时，他们的生活大多是由父母负责的，学习也有父母监督帮助和教师的亲自教导，所以，许多大学生在刚进入大学时还存在很重的对家庭和教师的依赖心理，缺乏独立学习、生活的经验和技巧。由依赖到独立的落差导致大学生产生心理的不适应感，如困惑、害怕、伤心和失望等。

要帮助大学生克服过分依赖的软弱心理，坚定地追求独立自主，关键是要使他们认识到独立生活是他们必经的人生过程，是达到心理成熟的标志，他们依靠自身的努力适当地向家长、教师寻求帮助，是完全有能力走向独立的！

三、大学环境适应

笼统地说，大学生对大学环境的适应，包括许多方面，但本部分主要是指大学生对大学区别于中学或社会上的其他环境的适应，即对大学里的课程学习、校园文化和集体生活等方面的适应。从实际来看，大学



大学是什么

生在大学环境适应中面临的主要问题有以下三点。

（一）大学课程学习上的挑战

首先是学习内容较中学时代发生了很大的改变：专业化程度高、职业定向较强，实践知识丰富、要求动手能力较强，学科内容层次较高、争议性较大。其次是学习上有显著的改变：自学日益占据重要地位，学习的独立性、批判性和自觉性不断提高，课堂学习与课外和校外学习相结合。因此，如果大学生还固守中学时的学习方式，如过分依赖教师来详细讲解教材、较少动手做实验或搞调查或不会查阅文献写论文等，必然无法适应大学里的课程学习。

要帮助大学生积极迎接大学学习的挑战，使他们愿意学习，并对学习有信心，关键是要让他们明确了解大学学习的以上特点。除此之外，教师还要对他们进行学习策略、学习方法的辅导。教师可以以专门的课程的形式教导大学生如何做实验、如何写论文和如何搞社会调查等，也可以在每门课程上结合本课程的特点对学生进行更具体的学习方法的指导。

（二）大学校园文化上的挑战

首先是大学的校园文化极为丰富，且变化很快，个体对其中的一些内容常常会感到不理解，或者跟不上。许多大学是包含了文、理、工等不同学科专业，而学生的思维方式往往存在差异；许多大学生来自全国不同的省份、城市和乡村，甚至还有来自国外的留学生，他们的文化背景、家庭背景各异；大学和社会的距离有时非常近，政治、经济和文化变化都会立即在大学校园里有所体现；大学里可供使用的新闻传播设备更为先进、快捷，许多大学生普遍拥有电脑，图书馆也有大量的电脑可供学生使用。另外，大学校园里网络也非常普及，上网非常方便。因此，便于大学生及时获得大量的信息。其次是大学的校园文化对学生的影响力更直接、更强大。大学生长时间过着集体生活，在心理上容易相互认同，而且他们非常渴望友谊、害怕孤单。因此，当他们对一些校园文化的内容感到不理解、不赞同的时候，往往较容易迫于心理压力而从众。大学生不能改变原来的比较狭隘的看问题的方法，不能培养和其他同学广泛交流思想、感情的兴趣、能力，或者反过来，过分容易受其他同学心理、行为的影响而丧失自己一定的独立性等。

要帮助大学生正确应对大学校园文化上的挑战，使他们既能自觉接受先进的或健康的校园文化的熏陶，又能抵制落后的或不健康的校园文化的污染，保持自己恰当的独立性，关键是让他们了解校园文化是如何形成的及对大学生的影响机制。除此之外，还要对他们进行思维能力（主要是辨别是非善恶的能力和辩证思维能力）、社会交往能力等方面的训练。有条件的大学可以开设这方面的选修课程，其他大学也可以结合哲学、大学生修养和心理学等公共课程进行这方面的训练。

（三）集体生活上的挑战

首先是大学生面临独立生活的挑战。许多大学生都是直到读大学才第一次离开父母独

立生活的。加上大多为独生子女，在家时非常受父母疼爱，父母较少要求他们做家务和料理自己的饮食起居。因此，当这些大学生考进大学，第一次独立生活时，常常感到自己生活能力很差。其次是大学生面临搞好人际关系、与人和谐相处的挑战。大学一般是安排多名大学生（同学居多）住在一间宿舍里，由于许多大学生原来在家时习惯了一人独处一室，同学之间主要是在课堂里一起学习，较少有更近距离的相处机会。所以，刚进大学时，他们往往不习惯，也不知道该如何与同宿舍的同学搞好关系。因此，大学生如果不能增强独立生活的能力，不能在心理上和其他同学建立兼容的关系，就无法适应集体生活。

要帮助大学生尽快适应集体生活，关键是让他们明白过集体生活对他们的必要性。除此之外，还要对他们进行生活能力和与同学兼容能力的训练。可以结合新生入学军训进行这方面的训练。同时，还可以开展一些丰富多彩的活动，像大学生文明宿舍创建活动、大学生生活知识或技能竞赛活动等，以鼓励大学生在互帮互学中提高独立生活能力。

第四节 大学生职业生涯规划

一、职业生涯规划的概念

大学阶段正处于职业生涯中的准备期和探索期，对于大学生群体来说，职业生涯规划有着更具体、更重要的内涵：在大学阶段，应当客观、全面地认识自己的能力、兴趣、个性和价值观，了解各种职业、行业、环境的需求趋势和影响因素，确立职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业方向，制订出行之有效的实施方案，包括相应的学习和培训计划，并做到及时反馈和修订。

二、大学生职业生涯规划的意义

1. 有助于大学生减少焦虑

职业生涯规划能帮助大学生集中精力，全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面，这样有助于大学生发挥潜能，减少焦虑。

2. 有助于大学生找到职业成功的有效途径

大学生有必要按照职业生涯规划理论来加强对自己的认识和了解，找出自己感兴趣的领域，确定自己的优势所在，明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支持的方式，从而找到自己职业成功的有效途径。

3. 有助于大学生实现个人全面发展

一份行之有效的职业生涯规划将会引导大学生正确认识自身的个性特质、现有与潜在

的优势,帮助大学生重新对自身价值进行定位并使其持续增值,对自身的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的职业发展目标与职业理想,评估个人目标与现实之间的差距,搜索或发现新的、有潜力的职业机会,学会运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强职业竞争力,从而实现自己的职业目标与理想。

4. 有助于大学生提升就业竞争力

职业活动的竞争是非常突出的,要想在激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,就必须设计好自己的职业生涯规划,提升职业竞争力。

三、生涯发展阶段论

美国职业规划大师萨柏(D.E.Super)的生涯发展阶段理论包含了人一生的完整发展过程。在这个理论中,他将生涯发展分为5个阶段。

1. 成长阶段(出生至14岁)

这个阶段的特征是,人开始考虑自己的将来,逐渐具备一定的生活控制能力,获得胜任工作的基础能力,并且在该阶段末期,会越来越意识到和关心长远的未来。个人所要做的,是通过学校学习、社会活动来认识自我,理解世界及工作的意义,初步建立良好的人生态度。

2. 探索阶段(15岁至24岁)

这个阶段是职业认同阶段,个人在这一时期里有了初步的职业选择范围,并且为之准备教育或实践。该阶段的任务是,深化对职业和工作的认识,将学习成果和实践经验沉淀结晶,具体化为自己的职业偏向,并初步开始实施。

3. 建立阶段(25岁至44岁)

个体在这个阶段开始确定自己在整个生涯中应有的位置,并开始增加作为家庭照顾者的角色。这个阶段的任务主要是在不断的挑战中稳定工作,并学会平衡家庭和事业。

4. 维持阶段(45岁至65岁)

个体已经找到了适合的领域,并努力保持在这个领域的成就。与前一阶段相比,这个阶段发生的变化主要是职位、工作和单位的变化,而不是职业的变化。个人主要应巩固已有的地位并力争有所提升。

5. 衰退阶段(65岁以后)

该阶段的重心逐步由工作向家庭和休闲转移,主要任务是安排退休和开始退休生活,寻求精神上新的满足点。

萨柏在后期的研究中又进一步深化了生涯发展阶段理论,将每个发展阶段同样分为成长、探索、建立、维持、衰退五个阶段,提出人生发展是按照螺旋循环发展模式进行的。

四、兴趣与职业兴趣

(一) 兴趣

从兴趣的产生和发展来看,兴趣一般要经历有趣、乐趣、志趣三个阶段:有趣是出于对某一事物的好奇,随着对这一事物的熟悉和新奇感的消失而消失,是兴趣发展的低级阶段。乐趣是在兴趣定向发展的基础上形成的,是兴趣发展的中级阶段。这一阶段的兴趣变得专一、深入。志趣是兴趣发展的高级阶段。当乐趣同个人的社会责任感、理想、奋斗目标等结合起来时,兴趣就变成了志趣。

(二) 职业兴趣

职业兴趣是指人们对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向,表现为有从事相关工作的愿望和兴趣。职业方面的选择是关乎人一生幸福的重要内容,其中职业兴趣起到了极为重要的作用。有研究表明,如果一个人对某种工作有兴趣,那么他能发挥其全部才能的80%~90%,并能长时间保持高效率而不知疲倦。相反,如果他对某种工作没有兴趣,则只能发挥其全部才能的20%~30%,还容易精疲力竭。

表3-1中给出了不同职业兴趣类型的特长及相应的典型职业。

表3-1 不同职业兴趣类型的特长及相应的典型职业

| 职业兴趣类型 | 特长 | 典型职业 |
|--------|---------------------------------------|--|
| 实用型 | 有运动或机械操作的能力,喜欢机械、工具、植物或动物 | 技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工等),技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工等) |
| 研究型 | 喜欢观察、学习、研究、分析 | 科学研究人员、教师、工程师、医生、系统分析员等 |
| 艺术型 | 有艺术、直觉、创造的能力,喜欢运用他们的想象力和创造力,在自由的环境中工作 | 艺术方面的职业(演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人等),文学方面的职业(小说家、诗人、剧作家等) |
| 社会型 | 擅长和人相处,喜欢指导、帮助、启发或训练别人 | 教育工作者(教师、教育行政人员等),社会工作者(咨询人员、公关人员等) |
| 企业型 | 喜欢和人群互动;自信,有说服力、领导力;追求政治上和经济上的成就 | 项目经理、销售人员,营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师等 |
| 常规型 | 喜欢从事资料工作,有文书或数字的能力,能够听从指示,完成烦琐的工作 | 秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员等 |

五、职业价值观

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现,也就是一个人对职业的认识和态度及他对职业目标的追求和向往。

由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同,人们对各种职业有着不同的主观评价。从社会来讲,由于社会分工的发展和生产力水平的相对落后,各种职业在劳动性质的内容上,在劳动难度和强度上,在劳动条件和待遇上,在所有制形式和稳定性等诸多问题上,都存在差别。再加上传统的思想观念等的影响,各类职业在人们心目中的声望和地位便有好坏高低之见,这些评价都形成了人的职业价值观,并影响着人们对就业方向和具体职业岗位的选择。

职业价值观决定了人们的职业期望,影响着人们对职业方向和职业目标的选择,决定着人们就业后的工作态度和劳动绩效水平,从而决定了人们的职业发展情况。哪个职业好、哪个岗位适合自己、从事某一项具体工作的目的是什么等问题都是职业价值观的具体表现。在为自己做职业生涯规划之前,一定要明确自己的价值观和职业价值观。价值观和职业价值观决定了哪些因素是重要的,哪些因素是不重要的;哪些因素是优先考虑和选择的,哪些因素不是。

天津大学的张再生教授把这些因素总结为三类,并认为职业价值观的分析可以从以下三个方面展开:

(1)发展因素,包括符合兴趣爱好、机会均等、公平竞争、工作有挑战性、能发挥自身才能、工作自主性大、能提供培训机会、晋升机会多、专业对口、发展空间大、出国机会多等。这些职业要素都与个人发展有关,因此称之为发展因素。

(2)保健因素,包括工资高、福利好、保险全、职业稳定、工作环境舒适、交通便捷、生活方便等。这些职业要素与福利待遇和生活有关,因此称之为保健因素。

(3)声望因素,包括单位知名度、单位规模和权力大小、行政级别和社会地位高低等。这些职业要素都与职业声望和地位有关,因此称之为声望因素。

职业价值观是一个复杂的、多维度的心理因素,对职业的选择和衡量有多种要素的参与,但各要素起的作用是不同的。从当前的实际来看,许多调查显示,大学生越来越重视发展因素,对保健因素和声望因素的重视程度则因人而异,差别较大。

“案例思考”提示

环境适应:主动了解大学生生活的各种信息,如学校的规章制度、周边的交通和购物场所等;学会独立处理生活琐事,如使用洗衣机、购买生活用品等;积极参加学校组织的各类活动,以更好地了解大学生活。

学习适应:尝试与老师和同学交流,了解大学的学习方法和技巧,找到适合自己的学习方法;主动参加学习小组和讨论会,与同学们一起探讨学术问题;利用图书馆

和网络资源，积极拓宽自己的知识面。

社交适应：融入新的社交圈子，主动与同学交流；参加兴趣小组和社团活动，结识志同道合的朋友，逐渐找到自己的社交圈。

实践训练设计

一、各得其位

目的：明确自己在团体中的角色，了解自己在团体中投入的程度。

时间：约30分钟。

操作：指导者提示利用站队的方式澄清自己在团体中投入的程度，通过别人对自己的看法，了解自己在团体中的地位。由排头到排尾一条线代表一种连续的情景，如由最爱说话到最不爱说话，从最信任别人到最不信任别人。

(1)规定两边墙壁（或两点）为一件事的两个极端。请各成员移动站在线上一点，认为与自己情况最相符的地方（如课堂人多，可选择部分学生上台活动）。

(2)由一名学生开始，大家修正其所所在位置，直到大家满意为止。

(3)分享此时的感想，并交流“我为什么站在这个位置”。

二、完整一课

目的：体验自己与自己、他人及一切事物更和谐的联系方式，测试整体感和减少应激反应、增加适应。

时间：约30分钟。

操作：指导者提示成员坐在座位上，尽量放松身体的各个部位。

(1)与自己的联系。闭上眼睛，从头到脚感知整个身体，聆听身体发出的信息。不要阻止身体发出的报告，接受它发出的每一个信号，无论是好是坏。然后问问自己的身体，它究竟出了什么问题，除了吃药，需要采取什么措施。5~10分钟后，大家交流各自的体会。

(2)与他人的联系。睁开眼睛，与其他同学静静地坐在一起5~10分钟，不要刻意安排任何的联系，让它自然发生。

(3)与一切事物的联系。大家手拉手，围成一个圈，共同唱一首大家都熟悉的儿歌或玩一个儿时常玩的小游戏。5~10分钟后，大家交流各自的体会。

三、你适应大学生活吗

请写清题号，对下面的题目进行选择。（A表示符合，B表示不清楚，C表示不符合。）

(1)每次我离开家到一个新的地方，身体总爱闹点毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。

(2)开会轮到我发言时，我似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。

- (3)我冬天比别人更怕冷,夏天比别人更怕热。
- (4)在嘈杂、混乱的环境中,我仍能集中精力学习、工作,效率并不大幅度降低。
- (5)每次检查身体,医生都说我“心跳过快”,其实我平时脉搏很正常。
- (6)如果需要的话,我可以熬一个通宵,第二天仍然精力充沛地学习或工作。
- (7)我觉得一个人做事比大家一起干效率高些,所以我愿意一个人做事。
- (8)为求得和睦相处,我有时会放弃自己的意见,附和大家。
- (9)和别人争吵起来时,我常常哑口无言,事后才想起该怎样反驳对方,可是已经晚了。
- (10)无论情况多么紧急,我都能注意到应该注意的细节,不会丢三落四。

评分方法:

单数题A=1分,B=2分,C=3分,双数题A=3分,B=2分,C=1分。

结果解释:

24~30分:适应能力强。你是个生命力强的人。你能处理好生活中的压力,有良好的调节情绪的能力。

17~23分:适应能力一般。对一般事件的变化,你都能做出适度反应。如果面临重大事件,适应期要延长。建议预先准备,锻炼自己的适应能力。

10~16分以下:适应能力差。你对世界的变化很不习惯,不过你意识到了,就有希望改善这种状况。