

大学生心理健康 教育概论

主编 王传旭 姚本先

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN

中共安徽省委教育工委 组编
安徽省教育厅



安徽大学出版社
ANHUI UNIVERSITY PRESS

大学生心理健康 教育概论

主编 王传旭 姚本先

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN

中共安徽省委教育工委 组编
安徽省教育厅

安徽大学出版社
ANHUI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育概论/王传旭,姚本先主编. —合肥:安徽大学出版社,2005.3

ISBN 7-81052-863-7

I.大... II.①王...②姚... III.大学生-心理卫生-健康教育-概论 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013905 号

大学生心理健康教育概论

中共安徽省委教育工委
安徽省教育厅 组编

王传旭 姚本先 主编

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编230039)	印刷	合肥现代印务有限公司
联系电话	编辑部 0551-5108348 发行部 0551-5107784	开本	850×1168 1/32
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	印张	13.75
责任编辑	谈菁	字数	340千
封面设计	安福	版次	2005年3月第1版
		印次	2005年3月第1次印刷

ISBN 7-81052-863-7/B·36

定价 16.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

序

陈 真 忠

人类进入 21 世纪后,知识经济和信息社会的特征更加明显,科技的迅速发展、经济的转轨、社会的转型、东西方文化的交融与碰撞,引起了人们的思想观念、生活方式、价值取向的变化,也引起了人们心理的变化。作为未来社会人才的大学生,面对社会变革和竞争的压力,不仅要有强壮的身体、精湛的业务技能、正确的思想和良好的道德,还必须要有健康的心理和良好的社会适应能力,只有这样才能满足日益变化的社会的要求。因而,加强大学生心理健康教育,培养健康的心理和健全的人格是社会不断发展对大学生素质的新要求。

青年大学生正处于生理、心理发展的重要时期,其生理发育基本成熟,但心理发育尚未成熟,他们的认知发展水平较高、思维敏捷、勤于思考、勇于探索,但是他们的情绪不够稳定,意志不够坚定,信念尚未形成,社会化程度还不够高。面对社会的变革、人生的挑战,他们常常产生内心冲突,

感到困惑,很容易受到伤害、产生苦恼,甚至出现心理障碍。为此,高等学校要针对大学生的身心特点,加强对大学生心理素质的教育,提高他们的心理健康水平和社会适应能力。

开展大学生心理健康教育也是为了更好地贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)的精神。根据中央十六号文件的要求,大学生心理健康教育要坚持面向全体学生,坚持正面教育,根据学生身心发展特点和教育规律,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展,增强高等学校德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性。为此,教育部、卫生部、团中央专门颁发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政改[2005]1号)作为对高等院校大学生心理健康教育的指南。也正是为贯彻落实上述《意见》文件的要求,省教育厅组织全省近10所高校的心理健康教育工作者编写了这本《大学生心理健康教育概论》,作为大学生心理健康教育的教学用书。

这本《大学生心理健康教育概论》共14章,内容包括大学生学习、生活、就业、人际交往、人格发展、危机干预等各方面,涉及不同群体大学生的心理及其调适,故它可以有效地帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高自身心理健康水平,促进大学生德、智、体、美等方面全面发展。

这本书在内容编写上体现了如下特点:

(1)全面性。这本书是以全面提高大学生心理素质为目标,内容涉及不同群体的大学生学习、生活、人际交往、人格发展、求职择业等各方面,适用于不同类型、不同层次高等学校对大学生的心理发展进行教育。

(2)针对性。这本书是针对大学生心理发展的特点和大学生

在学习、生活、交往、择业等方面经常遇到的困惑为选材依据的,具有很强的针对性。

(3)实用性。这本书在内容上理论联系实际,既有心理学的基本知识,又有结合学生特点的论述,且每章都附有思考题,供教师和学生思考。适合教师教学和学生自学的需要,有利于增强学校心理健康教育的实效性。

(4)可操作性。一方面,教师可以根据每章内容组织学生讨论、思考,通过教学互动促进大学生心理水平的提高;另一方面,本书所附的测量量表,可供学生自测,以了解自己的心理健康水平和及时调适自己的心理。

希望各高校切实有效地贯彻落实中央和教育部关于大学生心理健康教育的《意见》的精神,结合大学生思想政治理论课教学,把大学生心理健康教育落到实处,通过传授心理健康知识、开展心理辅导和咨询活动,促进大学生心理健康成长。

目 次

序	陈贤忠
第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康教育意义	17
第三节 大学生心理健康的维护与促进	21
第二章 大学生身心发展特点	29
第一节 大学生生理发展特点	29
第二节 大学生心理发展特点	38
第三节 大学生心理发展的矛盾	57
第三章 大学新生适应与辅导	63
第一节 大学新生心理特点	63
第二节 大学新生心理调适	72
第四章 大学生自我意识发展与完善	88
第一节 大学生自我意识概述	88
第二节 大学生自我意识发展偏差与调适	95
第三节 大学生自我意识的完善	103

第五章 大学生品德心理	114
第一节 大学生品德心理概述	114
第二节 大学生品德发展现状与分析	124
第三节 大学生品德心理问题与教育	134
第六章 大学生情绪、意志与心理健康	139
第一节 大学生情绪与心理健康	139
第二节 大学生意志与心理健康	155
第七章 大学生人格塑造与心理健康	168
第一节 大学生人格心理概述	168
第二节 大学生常见人格障碍与调适	177
第三节 大学生健康人格培养	184
第八章 大学生学习心理与辅导	198
第一节 大学生学习心理概述	198
第二节 大学生常见学习心理障碍与调适	205
第三节 大学生学习策略与技巧	215
第九章 大学生人际交往与心理健康	229
第一节 大学生人际交往概述	229
第二节 大学生人际交往障碍与调适	239
第三节 大学生人际交往的艺术	251
第十章 大学生恋爱、性与心理健康	264
第一节 大学生恋爱心理与调适	264
第二节 大学生性心理与调适	276

第十一章	不同群体大学生心理与调适·····	292
第一节	贫困大学生心理特点与心理调适·····	292
第二节	网络沉迷大学生心理特点与心理调适·····	300
第三节	女大学生心理特点与心理调适·····	309
第十二章	大学生择业心理辅导·····	322
第一节	大学生择业心理概述·····	322
第二节	大学生择业心理误区及调适·····	329
第三节	大学生择业技巧与面试艺术·····	341
第十三章	大学生心理测量·····	357
第一节	大学生心理测量概述·····	357
第二节	大学生心理测量应用·····	366
第十四章	大学生心理危机的应对与干预·····	402
第一节	大学生心理危机概述·····	402
第二节	大学生心理危机应对与干预·····	409
第三节	大学生自杀危机及干预·····	422
主要参考文献	·····	428
后 记	·····	431

第一章 大学生心理健康概述

对每一位大学生来说,大学生涯都是一段无法割舍的人生体验。在大学里,当大学生们以极大的热情去追寻自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,甚至是那么的难以驾驭。在每个大学生走上社会之前,他们都要自主地选择自己的人生道路,解决自己的人生难题。有的人经过痛苦的反思之后,开始调整自己的奋斗目标,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,大学生应当保持健康的心理,才能以积极的生活态度去适应社会的要求,才能为今后的人生道路奠定良好的基础。

第一节 心理健康概述

一、健康的含义及标准

(一)健康与疾病

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要,也是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。所以,马克思提出把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一前提。教育家洛克则强调若没有健康,就没有幸福。而哲学家叔本华则更形象地进行了说明,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。由此,个体乃至大众的健康状况,标志着民族的良好素质、事业兴旺和社会进步的发展水平。

健康是每个人都渴求的,但并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来,人们把“健康”定义为没有疾病,又把“疾病”定义为不健康,于是健康与疾病就成为人体生命状况的两端。对此,人们常常称之为“健康的疾病观”。

人类对疾病的认识要比对健康的认识早得多,而对疾病的认识又是随着社会和科学技术的发展而不断提高的。这些不断提高的认识使人们对“健康”概念的把握越来越准确,越来越科学。考察人类医学发展的历史,总的说来,对“健康”概念的认识经历了不同发展阶段,出现了不同的医学模式。

1. 神灵医学模式。古代的人们认为生命乃神灵所赐,疾病是鬼怪神灵附身,是神灵对人的惩罚。因此,人们通过祈祷和驱邪等巫术祛病强体,寻求安康幸福。这是一种迷信的医学模式。直至今日,在世界各地,特别是一些偏僻落后的山区、农村等地依然可以见到这种现象。例如,为治病求神占卜、烧香拜佛、跳大神、念咒语等皆是。

2. 自然哲学医学模式。随着社会的发展和人们自身经验的积累,医学逐渐脱离了巫术,人们开始运用当时社会流行的哲学思想和观念来解释疾病,认为疾病是人体各元素之间失去平衡所致,或是“气”发生紊乱而产生。如我国传统医学中的阴阳五行说和内外因疾病说,以及古希腊医学家希波克拉底(Hippkrates)所提出的体液说等等,都是自然哲学医学模式对健康的认识。

3. 生物医学模式。从16世纪中叶以后,自然科学获得了很大的发展和长足的进步,医学也从中世纪的神学中解放出来,人们逐渐形成生物医学的自然科学疾病观。由于人类在血液循环、细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学、病理学等方面取得的成就,以及显微镜等检测技术在医学研究与治疗中得到广泛的应用,人们可用生物学的理论观点来解释生命现象,并据此探索疾病治疗的手段,这就形成了生物医学模式。这种模式在确定生物致病原因、

阐明其机制与规律,以及在传染病预防和重大疾病的治疗等方面,产生了巨大作用。时至今日,仍有很大影响。

4. 生物—心理—社会医学模式。20世纪中叶以来,随着自然科学和社会科学的发展,人们越来越清醒地认识到,心理的、社会的因素同生物生理的因素一样,与人的健康与疾病状况有同样密切的关系。与之相应地,“健康”概念也超越了传统的医学模式,包括生理方面、心理方面和社会方面的三个维度,三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。这种模式开始确定了现代医学关于健康的心身统一整体、综合、全面的观点,也可以称之为“大健康观”。

(二)健康的定义
“健康”是相对“疾病”的一个概念,对健康的认识是伴随着对疾病的认识而发生变化的,因此对“健康”的定义无疑与对“疾病”的理解和把握密切联系在一起。

美国医学哲学家鲍斯说:“什么是疾病?凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动,这里的正常状态是统计学的,功能是生物学的。”^①

我国的《辞海》1979年把“健康”定义为人体各器官系统发育良好,功能正常,体格健壮,精力充沛并具备良好劳动效能的状态。^②

以上两种定义都是从生物学的角度出发,强调人生理身体的健康。

美国社会学家帕森斯从社会学的角度,以个体参与复杂社会体系的这一本质为基础,将“健康”定义为:“健康可以理解为社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态”。

^① Boore. C. :philosophy of Science, Vol. 4, p. 542 ~ 573, 1997.

^② 沃林斯基著,孙牧虹等译,《健康社会学》,132页,北京,社会科学文献出版社,1992。

较早对“健康”的概念从整体统一的综合医学模式视角进行定义的是 20 世纪 30 年代美国健康教育家鲍尔和霍尔(W. Bauer & H. G. Hull),他们认为“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,还形成这样一种态度,也就是不把健康看做是生活的最终目的,而看做是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件,而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。”^①

1946 年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978 年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990 年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中,心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

(三) 健康的标准

健康是一个整体、全面、综合的观点。因此,健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面。所以一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为,只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,有 10 个方面的标准。

1. 有足够的充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。

^① 贾伟廉主编:《健康教育学》,2 页,北京,人民卫生出版社,1998。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

最近,世界卫生组织又对健康标准进行重新表述,基本思想和理念未变,但更容易使大众掌握与理解,这一新的表述可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”指:

1. 吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。

2. 便得快:一旦感觉有便意,能很快排泄完大、小便,而且感觉良好。

3. 睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。

4. 走得快:行步自如,步履轻盈。

5. 说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

“三良好”指:

1. 良好的个性人格:情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观,没有经常性的压抑感和冲动感。

2. 良好的处事能力:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境,能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

3. 良好的人际关系:与他人交往的愿望强烈,助人为乐,与人

为善,尊重他人人格,对人际关系充满热情。

二、心理健康的含义及标准

(一)心理健康的定义

就一般意义而言,心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多的心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。1948年,第三届国际心理卫生大会对“心理健康”的定义是:“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展到最佳的状态。”现代心理学研究认为:心理健康是一种内外协调的良好心理功能状态。另外,在对心理健康理解时还应注意,“心理健康”有广义和狭义之分。广义的“心理健康”是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的“心理健康”是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

保持良好的心理功能状态,必须符合三项基本原则:其一是心理活动与客观环境的同一性原则。不论在形式上还是内容上都与客观环境保持同一。失去统一,即失去平衡,则心理失调,行为异常。例如,大学生富于想像,幻想未来,无疑是正常现象,但一个人若整天想入非非,甚至产生幻觉,则是心理异常表现。其二是心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一,协调一致,保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一,必然会出现异常心理。例如,当一个人对令人愉快之事做出冷漠的反应,而对使人痛苦之事却做出欢迎的反应,这是心理异常的表现。其三是个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征,具有相对稳定性,一般是不易改变的。但是,如果在外部环境没有巨

大变化的情况下,一个人的个性出现明显的变化,就应考虑到心理活动是否出现异常。例如,一个平常热情活泼的人,突然变得沉默寡言,一反常态。

以上所述衡量一个人是否达到良好的心理功能状态的三项基本原则,也是我们分析和诊断一个人心理健康或心理异常的理论依据。

(二)心理健康的标准

什么是心理健康,怎样才能达到心理健康?对心理健康的标准中外历史上都有一些研究成果,特别是近代的研究成果更为我们确立心理健康标准奠定了基础。

聂世茂在研究《内经》后总结出九条心理健康标准:①“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”,即经常保持乐观心境;②“志贤而少欲”,“不惧于物”,即不为物欲所累;③“淫邪不能惑其心”,“不妄作”,即不妄想妄为;④“意志和则精神专直,魂魄不散”,即意志坚强,循理而行;⑤“御神有时”,“起居有常”,身心有劳有逸,有规律地生活;⑥“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”,即心神宁静;⑦“乐其俗”,“好利人”,即热爱生活,人际关系好;⑧“婉然从物,或与不争,与时变化”,善于适应环境变化;⑨“节阴阳而调刚柔”,即涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点。

马斯洛与米特尔曼(H. A. Maslow & Mittelman)在合著的《变态心理学》中提出的著名的10条心理健康标准:①有足够的自我安全感;②能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;③生活理想和目标切合实际;④与周围环境保持良好的接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨在符合集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会

适应良好。迄今为止,关于心理健康没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。一般而言,判断个体心理健康与否,主要从四个方面进行:一是经验标准,凭观察者的主观心理感受;二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准;三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较;四是自身行为标准,以每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式作为标准。大学生由于在发展中面临着许多人生课题、心理危机与心理困难,他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。怎样才能不断地调适好自己的心理,变压力为动力,是摆在每一个大学生面前的需要解决的课题。

经过对现实社会生活及人们的心理和行为表现的研究,当代大学生的心理健康标准可以从以下八个方面来考虑。

1. 智力正常。智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲,智商在 130 以上,为超常;智商在 90~129 间,为正常;智商在 70~89 间,为亚正常;智商在 70 以下,为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活,很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较,应及早发现和防止智力的畸形发展。例如,对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等,都是智力不正常的表现。

2. 情绪适中。情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起,情绪的持续时间是随着主客观情况的变化而变化,情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。有人认为,快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪适中,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。