

陈选华 王 军 / 主编

放飞

Fangfei & Lixiang

理想

——大学生心理健康教育教程
Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

中国科学技术大学出版社



放飞

理想

——大学生心理健康教育教程

陈选华 王军 / 主编

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

知识经济时代的到来给大学生的心理调适带来许多新的课题,大学生心理健康教育引起了全社会的普遍关注。本书以科学的精神,求真务实的态度,对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理作了较为全面的分析,旨在使大学生从心理科学的角度,用科学的眼光审视自我,认识自我,学会进行自我心理评判、调适和矫正,努力培养和塑造健康的心理,从而在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。本书撰写角度新颖,资料翔实,内容丰富多彩,是一本很有特色的大学生心理健康教育教材。

图书在版编目(CIP)数据

放飞理想:大学生心理健康教育教程/陈选华,王军主编. —合肥:
中国科学技术大学出版社,2008.7

ISBN 978-7-312-02363-7

I. 放… II. ①陈…②王… III. 大学生—心理卫生—健康教育
—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080658 号

责任编辑:张善金

出版者:中国科学技术大学出版社

地址:安徽省合肥市金寨路 96 号 邮编:230026

网址:<http://press.ustc.edu.cn>

电话:发行 0551-3602905 邮购部 0551-3602906

印刷者:中国科学技术大学印刷厂

发行者:中国科学技术大学出版社

经销者:全国新华书店

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:10 字数:289 千

版次:2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

定价:16.00 元

The important thing in life is to have a great aim, and the determination to attain it.

——Goethe (1749~1832)

人生的要事在于确立一个伟大的目标,并有决心使其实现。

——[德] 歌 德(1749~1832)

The supreme happiness of life is the conviction that we are loved.

——Victor Marie Hugo(1802~1885)

生活中最大的幸福是坚信有人爱我们。

——[法] V·M·雨果(1802~1885)



前 言

撰写一本能体现当代大学生心理健康教育之理论和实践成果的教材,是我们多年的愿望。2004年,《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),首次以中央文件的形式提出要加强大学生心理健康教育。2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的通知》,对各地高校就中发[2004]16号文件的贯彻落实提出了具体、明确的要求,这是我国大学生心理健康教育事业发展的一个里程碑,它标志着大学生心理健康教育从学者自发的活动逐步走向有明确规范的助人活动和教育工作,由民间行为进入政府规范。现在,这项工作已经被定位为新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措。这意味着高等学校的心理健康教育工作者的社会责任更大了。

本书就是在上述背景下,本着“深入浅出、联系实际”的编写思想,组织高校专门从事大学生心理健康教育与研究工作的老师通力合作,编写的一本颇具时代特征和创新意义的教材。

本书在继承了其他同类教材优点的基础上,重点突出了以下几个特点:

一、本书在兼顾理论性、趣味性的同时,突出了可操作

性,对大学生人际交往、健康人格的形成、生涯规划等提供了切实可行的方法。

二、本书吸收了近年来我国高等学校心理健康教育最新的信息和研究成果,并结合了多年的教学与科研工作实际,在很多方面提出了自己独到的见解。

三、本书在每一章末尾,均附设了案例分析、心理测试、相关背景知识,贴近大学生的思想与生活实际,是一本很有特色的大学生心理健康教育教材。

本书在编写过程中,得到了许多同志的热情帮助和支持,安徽工业大学文法学院张洪根教授、王薇教授等曾为本书的出版做出过贡献,一些同行对本书的写作提出了许多有益的建议,在此谨向他们表示衷心的感谢。

编 者

2008年5月



目次

前 言	(i)
第一章 大学生心理健康与心理健康教育	(1)
第一节 健康与心理健康的含义	(2)
第二节 大学生心理健康概述	(8)
第三节 我国大学生心理健康教育的发展	(15)
第四节 大学生中常见的心理问题	(20)
思考题	(30)
第二章 大学生身心发展的基本特征	(31)
第一节 大学生的生理发展与特点	(31)
第二节 青年期的心身异步现象	(37)
第三节 大学生的心理特征	(39)
第四节 生理变化对大学生心理的影响	(43)
思考题	(48)
第三章 大学生自我意识与心理健康	(49)
第一节 自我意识概述	(50)
第二节 大学生自我意识的特点	(56)
第三节 大学生自我意识的类型与矛盾冲突	(58)
第四节 大学生健康自我意识的培养	(60)
思考题	(69)
第四章 大学生的学习心理与心理健康	(70)
第一节 大学生学习及学习心理特点	(70)



第二节	大学生合理的知识结构与智能优化	(76)
第三节	大学学习与心理健康	(82)
第四节	常见的大学生学习心理问题及其调适	(85)
思考题		(99)
第五章	大学生的情绪、情感与心理健康	(100)
第一节	情绪、情感的本质	(100)
第二节	情绪、情感与大学生发展	(108)
第三节	大学生中常见的情绪问题及其调适	(115)
思考题		(126)
第六章	大学生的人际交往与心理健康	(127)
第一节	人际交往概述	(128)
第二节	大学生的人际交往	(130)
第三节	人际交往障碍产生的原因	(139)
第四节	人际交往的艺术	(149)
思考题		(161)
第七章	大学生的恋爱与性心理健康	(162)
第一节	爱情概述	(162)
第二节	大学生的恋爱	(166)
第三节	大学生爱的能力培养	(172)
第四节	大学生性心理	(177)
思考题		(189)
第八章	大学生人格与心理健康	(190)
第一节	人格概述	(191)
第二节	人格的形成和发展	(197)
第三节	人格与气质、性格	(202)
第四节	理想人格与健康人格	(214)
思考题		(231)



第九章 职业生涯规划与心理健康	(232)
第一节 职业生涯规划概述	(232)
第二节 个性与职业	(244)
第三节 大学生择业过程中的心理问题及其调试	(252)
思考题	(275)
第十章 学校心理咨询概述	(276)
第一节 心理咨询概述	(276)
第二节 学校心理咨询的理论	(283)
第三节 学校心理咨询中常用的心理测验	(292)
第四节 正确认识心理咨询	(296)
思考题	(305)
后记	(306)
参考文献	(308)



第一章 大学生心理健康与 心理健康教育

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且还要有良好的心理素质。多年以来,大学生心理健康教育一直未得到足够的重视,直至最近几年,大学生中不断出现因心理问题而引发一些发人深省,甚至是令人痛心的犯罪事件,才为我们敲响了警钟。随着我国经济体制改革和教育体制改革的不断深化,大学生面临着学业压力、人际关系、经济问题、就业压力以及网络迷恋、感情纠葛等诸多心理压力,再加上高等教育规模的不断扩大,在校学生数量不断攀升,而学校硬件设施和管理干部队伍又相对不足,思想政治工作相对薄弱,寻求心理援助的大学生随之迅速增加。因此,加强大学生心理健康教育已迫在眉睫。

20 世纪 90 年代以来,在我国的教育思想中突出强调素质教育,而良好的素质是建立在健康的心理基础之上的,这是一个显而易见的道理。为此,开展心理科学的教育研究与普及,对于帮助大学生认识自己,完善自我,健全人格,立志成才,全面发展至关重要。

第一节 健康与心理健康的含义

一、健康与心理健康的概念

(一)健康的概念

“健康”一词最早见于我国的《周易》和《书·洪范》两部典籍之中。《易·乾》上说：“天行健，君子以自强不息。”《书·洪范》上云：“身其康强，子孙其逢吉。”“健康”一词有“刚健”、“康强”、“安乐”、“无病”之意。

健康一词英文为 Health，意指人体对其环境有良好的适应性，两者保持正常的动态平衡；反之疾病则是人体与环境的正常平衡被破坏所致。

《辞海》中对健康一词是这样解释的：“健康，是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”

2

随着现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革，生活在现代社会的人普遍面临着激烈的竞争，快速的生活节奏、前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人们的健康产生了重大影响。

人们开始逐渐认识到了心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，进而逐步确立了身心统一的健康观，从更全面的角度诠释健康的概念。由此，生物—心理—社会医学模式应运而生。

1948年世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有



没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

1989年,世界卫生组织重新定义了健康的概念,提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”即21世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应与道德健康的整合。在这一新概念中,以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅。

此外,关于死亡的定义,在几千年来的传统观念中,都将心跳和呼吸停止视作人的死亡。现如今,随着心脏、肝、肾等器官的功能可以靠机器维护,还可进行移植,于是提出了脑死亡的概念,最后在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识,而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,而且还必须是心理活动正常,社会适应良好的综合体现。

(二)心理健康的概念

对于心理健康的概念,处于不同时期、不同文化背景、不同学派的古今中外的众多研究者都进行了界定和阐释。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”

精神病学家门宁格认为:“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,不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,具有适应于社会环境的行为和愉快的气质。”

日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具



有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”

心理学家英格里士指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身体潜能。这乃是一种积极的丰富体验,不仅仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W. W. Boehm 认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

我国台湾诸多学者也进行了界定。柯永河(1979)的心理健康定义较为通俗,他认为,良好习惯多,不良习惯少的心态谓之健康;不良习惯多,良好习惯少的心态谓之不健康。钱苹(1980)认为,心理健康应有满意的心境,和谐的人际关系,人格完整,个人与社会协调,情绪稳定。

我国内地学者王极盛(1989)提出:心理健康指的是个人的一种良好心理状态,即以积极的反应形式去适应自身环境、自然环境与社会环境,充分发挥个人的身心潜力。张承芬(1997)认为,心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平稳与协调,并在其中逐步提高心理发展水平,完善人格特质。刘华山(2001)对心理健康的再认识是:心理健康指的是一种持续的心理状态,在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。冯忠良(2002)指出,心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。而所谓“适应”,实质上是有机体对环境影响的调节功能。林崇德(2003)认为,心理健康是一种个人的主观体验,既包括积极的情绪情感和消极的情绪情感,也包括个人生活的方方面面,其核心是自尊。王书荃(2005)认为,心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体与社会环境相互作用时,主要表现在人际交往中能否使自己的心态保持正常平衡,使情绪、需要、认知保持一种稳定状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人



格特征。

综上所述可以发现:目前尽管在心理健康的界定上还未达成共识,但许多研究者在这一问题的认识上有趋同的趋势:即都强调个体的内部协调与外部适应,将心理健康视为个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。

二、心理健康的标准

如前所述,早在1946年召开的第三届国际心理卫生大会就曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及在感情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”。不仅如此,大会还具体地指明心理健康的标志是:“a. 身体、智力、情绪十分调和;b. 适应环境,人际关系中彼此能谦让;c. 有幸福感;d. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效的生活。”

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:a. 积极的自我观念;b. 恰当地认同他人;c. 面对和接受现实;d. 主观经验丰富,可供取用。

美国人本主义心理学家马斯洛与米特尔曼曾合著了一本《变态心理学》,在这本书中他们提出了著名的心理健康十条标准:a. 有足够的自我安全感;b. 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价;c. 生活理想切合实际;d. 不脱离周围现实环境;e. 能保持人格的完整与和谐;f. 善于从经验中学习;g. 能保持良好的人际关系;h. 能适度地发泄情绪和控制情绪;i. 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;j. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

在我国,台湾学者黄坚厚提出了心理健康的4条标准:a. 乐于工作;b. 能与他人建立和谐关系;c. 对自身具有适当的了解;d. 和现实环境有良好的接触。

内地学者黄希庭教授等曾提出判断心理是否健康的5条标准:a. 个人的心理特点是否符合相应的心理发展的年龄特征;b. 能否坚

持正常的学习和工作;c. 有无和谐的人际关系;d. 个人能否与社会协调一致;e. 有没有完整的人格。

王极盛提出心理健康有 7 条标准:a. 智力正常;b. 情绪稳定而愉快;c. 意志健全;d. 统一协调的行为;e. 人际关系良好;f. 行为反应适度以及心理特点与年龄相符合。

郑日昌提出的心理健康标准有 10 条:a. 认知功能良好;b. 情感反应适度;c. 意志品质健全;d. 自我意识正确;e. 个性结构完整;f. 人际关系协调;g. 社会适应良好;h. 人生态度积极;i. 行为规范化;j. 活动与年龄相符。

北京大学王登峰教授等曾提出 8 条标准:a. 了解自我、悦纳自我;b. 接受他人、善与人处;c. 正视现实,接受现实;d. 热爱生活,乐于工作;e. 能协调与控制情绪,心境良好;f. 人格完整和谐;g. 智力正常,智商在 80 以上;h. 心理行为符合年龄特征。

刘华山关于心理健康的标准是:a. 对现实的正确认识,自知、自尊与自我接纳;b. 自我调控能力;c. 与人建立亲密关系的能力;d. 人格结构的稳定与协调;e. 生活热情与工作效率。

归纳各种标准,可以发现确定心理健康标准的具体依据主要有:
a. 以统计学上的常态分布作为标准;b. 以合乎社会规范为标准;c. 以社会生活适应状况为标准;d. 以医学上的症状存在与否为标准;e. 以个人主观经验为标准;f. 以心理成熟与发展水平为标准;g. 以心理机能的充分发挥为标准。

从方法论的层面看,这些标准又可以归为两类:一类为生存标准或社会适应标准;一类为精英标准或发展标准。

生存标准遵循“众数原则”,即假定社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理和行为可视为异常,这一原则集中体现于常态分配标准。如今用以鉴别心理健康量表的编制是遵循常态分配原则的,所以说众数原则是当今被广泛应用的确立心理健康标准的依据。以上统计学、社会学、心理学等标准均属于此。

我国学者提出的标准多属生存标准。



发展标准遵循“精英原则”，强调以人的本质力量、人的潜能的实现程度为评价依据。认为真正的心理健康者，应是内心世界极其丰富，精神生活无比充实，潜能得以充分发挥，人生价值能够完全体现的人。这种标准着眼于个人与社会的发展，“冀求最有价值的创造生活，强调能动适应和改造环境，通过开掘个人最大身心潜能求得身心的满足，成为崇高、尊严、自豪的人”。

三、对心理健康的认识

通常，一个普通人观察别人的心理是不是健康应当遵循“众数原则”，即，我们可以有三个角度来观察：

第一个角度，我们叫做病理学的角度。也就是说，我们观察一个人，他心理上是不是健康，要看他出现不出现某些精神的症状。比如说幻觉。什么叫幻觉呢？就是他能听见别人听不见的声音，他能看见别人看不见的事物，这就是幻觉了。再一个叫做妄想，它是思维上的一种障碍，有的人总觉得别人在讲一些跟他有关的话，总觉得别人在议论他，甚至还觉得别人在害他。另外还有一些诸如夸大妄想，哀情妄想，嫉妒妄想等等也很多。就是这些在别人看来是很荒唐的一些观念，如果在这些人身上发生了，那么大家都会怀疑他精神上是不是有问题，这是第一个角度。

第二个角度，我们叫做统计学的角度。所谓从统计学的角度，我们就是要看这样的一个人，他和大多数人的表现一样不一样。比如说我们现在在座的人大家都很安静，可如果是突然有一个人哈哈大笑，或者是哇哇大哭，那么这样的人，我们就要高度怀疑他有没有心理问题。

第三个角度，我们叫从文化学的角度，或者叫从社会学的角度来观察一个人，观察一些现象。也就是说，我们不能把一些和我们大多数人的现象不一样的现象，都认为是是有问题的。比如说南方某个少数民族，结婚的时候，女方到男方家里的时候，那个女方先闭门不出，男方进了大门以后，他会大喊一声，说你们家的人都死光了。然后女方才出来说，就等着你来传宗接代呢。这样一个婚俗在当地是很正



常的,而且他们这样一个对话,是非常风趣和谐的。但是如果拿到我们汉族人聚居地来,那可能就会觉得有问题。如果我们在座的某些人,拿这样一个风俗接待你的朋友,周围人就会说你有点不正常。因此我们说,一定要把任何一个现象,放到一个特定的、一个文化的和历史的的环境里面去看待这个问题。

第二节 大学生心理健康概述

一、心理健康对大学生健康成才的重要意义

我国的教育方针,要求大学生在德、智、体、美、劳诸方面都得到全面发展,成为社会主义现代化的建设者和各行各业的接班人。心理健康对大学生的健康成长有着十分重要的意义。

1. 有利于大学生的身体发育

我们已经认识到人的身心是统一的,生理和心理相互影响、相互作用。我国古代医学经典《黄帝内经》已揭示心理对身体健康的影响。中国有句俗话:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”近代医学更加明确地提出“心身疾病”的概念。指的是心理因素在其发生、发展、治疗和预防方面起着重要作用的一类躯体疾病,主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃病、神经性皮炎、类风湿性关节炎以及疼痛综合征等。现代医学研究发现,长期情绪不良还会导致人体免疫功能下降,因而感冒、肝炎、甚至癌症都与心理因素有关。据统计,这类心身疾病已占人类疾病总量的 50%~80%。大学生正处在身心成长时期,周围的环境变化易对心理敏感的大学生产生影响。研究表明,不良的情绪会抑制青年人生长激素的分泌而影响身高,经常的紧张和焦虑情绪体验会加重青春期高血压倾向、胃病、粉刺和痤疮的发病率。神经性厌食症不仅会引起女青年月经紊乱甚至闭经,而且最近发现会导致骨质疏松(即使饮食恢复正常后仍会留下这种后遗症)。因此,消除各种不健康的心理因素,增进健康,将会减