

大学生 心理健康知识 辅导读本



汪小琴 赖经洪 主编

江西人民出版社

大学生心理健康 知识辅导读本

主 编：汪小琴 赖经洪

副主编：陶也青 宁 颢

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康知识辅导读本/汪小琴, 赖经洪主编.
—南昌: 江西人民出版社, 2004. 7

ISBN 7-210-03204-5

I. 大… II. ①汪… ②赖… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 082772 号

大学生心理健康知识辅导读本

汪小琴 赖经洪主编

江西人民出版社出版发行

南昌市印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 9

字数: 250 千 印数: 1-4000 册

ISBN7-210-03204-5/B·120 定价: 18.00 元

江西人民出版社地址: 南昌市二经路 47 号附 1 号

邮政编码: 330006 传真: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

E-mail: jxpph@163.net web@jxpph.com

(赣大版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

注 經：汗小經 續經注
附注編：蜀也得 子 題
編 卷：（附注） 附注非：（
子 經 類富良 刻英明
注小經 陳資恒 錄也諸
續經注 附注 題

前 言

21 世纪的最大财富是人才，而一流的人才必须具备一流的素质，这不仅包括人文道德素质、科学文化素质、身体素质，还包括心理素质。全面提升青年大学生的心理健康水平，是社会和时代进步的要求，也是青年大学生身心健康与成才的需要。

随着社会的发展和进步，高校教育体制改革的不断深化，社会竞争程度的加剧以及就业形势的严峻，大学生的心理问题也在不断地增多。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占整个退学人数的 30% 左右，而且这一数字还在逐年递增。大学生的心理健康问题已引起社会各界的普遍关注和重视。因此，如何加强大学生的心理健康教育，维护和提高大学生的心理健康水平，增强大学生的社会适应能力，帮助大学生成功地走向社会，让大学生了解一些心理健康的一般知识，掌握一些心理咨询与保健的方法，并为他们提供一些增强心理健康的书籍和读物，提高他们的心理自我调节能力，避免和减少各种心理问题、疾病的发生，显得尤为迫切和需要。本着这一目的，我们特编写这本有助于青年大学生自修与提高的读本。

在编写本书的过程中，我们力求体现以下特点：

1. 针对性。即针对青年大学生在大学学习过程中所面临的主要问题安排编写内容。

2. 参与性。既可将这本书作为教材，也可作为青年大学生自读材料，让青年大学生自主参与并明确自身的问题。

3. 可读性。本书做到通俗易懂，把抽象的知识具体化，做

到理论联系实际，达到学以致用目的。

4. 操作性。本书的内容既有利于阅读，掌握理论知识，也有利于操作，在每章后增加心理自测内容，有利于青年大学生更好地了解自己，增强自我意识，不断地完善自我。

在撰写过程中，我们广泛地参考了国内外大量的文献资料，引用了有关研究成果和测量量表，在此，谨向这些文献资料的著作版权人和作者致以衷心的感谢。在编写本书过程中，我们也得到了赣江职业技术学院心理咨询中心的大力支持，赵觉良教授也参与了本书的审定工作，特此致谢。本书最后由汪小琴统稿和定稿。

由于编者水平有限，该书肯定会存在许多错误和缺点，敬请专家和读者批评指正。

编 者

2005 年 1 月

目 录

第一章	心理健康与心理咨询知识辅导	(1)
第二章	人际交往心理辅导	(38)
第三章	个性心理辅导	(82)
第四章	挫折心理的辅导	(119)
第五章	职业心理辅导	(156)
第六章	创新能力辅导	(183)
第七章	一般心理问题与障碍辅导	(218)
第八章	大学生常见的心理疾病及防治	(247)

第一章 心理健康与咨询知识辅导

心理健康是当今社会非常令人关注的热门话题，尤其是青年大学生的心理健康，更引起家庭、学校等各部门的高度重视。他们纯真、精力充沛、敢于探索、勇于实践，他们是时代发展的促进力量。但是，他们毕竟处于人心理发展的特殊时期，缺乏社会经验，社会的实际存在跟他们多彩的幻想相比是有差别的，为此他们可能产生沮丧、烦恼、焦虑情绪，以致影响身心健康，因此对青年大学生心理健康的培养是当今重要课题。

然而，许多人尤其是青年大学生学生，对什么是健康，什么是心理健康，心理健康的意义，什么是心理咨询、心理治疗等知识，了解非常有限。但事实上了解这些知识，对于学校、家庭，对于青年大学生心理健康教育的开展以及青年大学生自身对心理问题的自我调适来说，意义重大。本章内容着重就上述问题展开阐述。

一、心理健康概述

（一）什么是健康？

健康是人类生存和发展的基本条件，也是每个人的基本追求。但曾在很长一段时间内，人们对健康的理解仅仅停留在生理学意义上，健康被片面地解释为人体生理机能正常、没有缺陷和疾病。在生产力和科学落后的时代这种解释也许还可以被人接受。那时人们主要是考虑怎么对付严寒、酷热、洪水、干旱、饥

饿、瘟疫等外界恶劣环境给人的生命和机体带来的威胁和伤害。但随着社会的发展和科学的进步，人们能有效地防止和解除外界恶劣环境给人身体的威胁，医学的发展也使躯体因素为主的身体病患得以控制和治疗。物质生活水平的提高、饮食营养、卫生保健也使人们的身体健康水平较以前有所提高。这时人们更加希望精神生活的提高和改善，认识到单纯躯体的正常并不能使人幸福，人们还希望有健康的心理。现代文明在改善人的物质文明的同时，并没有明显地提高人精神生活的质量，反而由于社会关系的复杂、生活节奏的变快引发了许多心理疾病和障碍，而这些心理的失调和不适应又使人产生了许多躯体上的病患。高血压、心脏病等心身疾病成为致死的主要疾病。由此，人们越来越认识到健康必须是躯体和心理高度和谐统一。单纯一个方面的健康既是毫无意义的，也是难以存在的。因而，完整科学的健康概念中不仅应该包括生理健康也应该包括心理健康，它们相互联系，相互作用，相互影响，联合国世界卫生组织（WHO）把健康完整地定义为：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是一种个体在身体上、心理上和社会功能上完全安好的状态。”因此可见，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，还要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的状态时，才是真正的健康。

（二）什么是心理健康？

谈到心理健康，不少人对此还缺乏科学的认识。在心理工作的实践中发现，有的学生面对自己心理上的一点不适应就十分惶恐：我的心理是否正常？我是否患了心理疾病？但也有些学生，其心理障碍已相当严重了仍不急于寻求心理帮助。这表明在他们的认识中，对什么是心理健康或不健康，什么是心理正常或不正常，什么状态下应寻求心理帮助等问题，尚未形成正确的基本概

念。

《简明不列颠百科全书》曾做出如下解释：“心理健康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，但不是十全十美的状态。”

还有学者认为：心理健康是一种持续的心理状态，主体在这种状态下能做出良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。反映在社会行为方面的特征是：一方面能为社会环境所接受，另一方面又能为自身带来快乐和成就。

关于心理健康，这里强调指出以下几点：首先，心理健康是一种良好的状态。其次，心理健康与心理疾病不是完全对立的，而是彼此相互依存、相互转化的统一体。第三，心理健康是一个范围。也就是说，从心理健康的最佳状态到心理疾病的最严重状态之间是一个连续的、变化的、层次不一的不同状态。同是心理健康，但其中存在诸多差异。

由此可见，心理健康并没有一个固定的到处适用的、量化了的精确的绝对标准。但我们并不否认，心理有健康与不健康之分，因为在许多情况下，二者有着实质性的差异。因此，二者之间应当有相对界线是确信无疑的。

（三）心理健康的标准

生活中，不少人通常会问：我的心理正常吗？我的心理健康吗？这就涉及到心理健康的标准的问题。心理的正常与否，通常按以下几条标准进行划分：

第一，内省经验标准。这里的内省经验包含两个方面：一方面是个体本人的主观体验，如自己觉得无名焦虑，烦躁不安，注意力、记忆力下降等；另一方面是观察者的主观体验，即根据自己的经验做出判断。当然，这里的观察者主要指专门从事心理咨询与治疗或精神医学方面的工作人员，由于其接受的专业教育影响和临床实践经验的积累，大大缩小了判断心理正常与否的主观

差异性。

第二，统计学标准。在普通人群中，对人们的心理特征进行测量的结果常常显示常态分布，居中的大多数人属于心理正常，而远离中间的两端被视为异常。这种划分是以各种心理测验和统计数据为基础的，当然也是相对的，因为无论心理正常还是异常都是一个连续的变量。但由于心理测验的种种局限性，统计学标准也不是普遍适用。

第三，医学标准。这种标准像看待躯体疾病一样看待心理疾病。认为一个人身上表现的某种心理现象或行为，如果可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，就可以判断此人有精神疾病，其心理表现则被视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。这一标准曾一度为临床医师们广泛采用，直至今日仍有深刻影响。他们深信病人的脑部应有病理过程存在，有些目前未能发现明显病理改变的心理障碍，可能将来会发现更精细的分子水平上的变化，这种病理变化的存在才是划分心理正常与异常的可靠依据。这种标准在突出客观性的同时，对诸如神经症、心理障碍等类问题却无能为力。因此，划分心理正常与否，除参照上述标准外，还需要其他标准。

第四，社会适应标准。依据这一标准，一个人的心理正常与异常主要是与社会常模相互比较而言的。首先是与社会认可的行为常模相互比较，看其行为能否为常人所理解，有无明显离奇的行为；其次，还要与一个人以往一贯的心理状态和行为模式相互比较，看其与自身常态有无明显改变。当然，还要考虑到社会适应标准，以及受不同地区、时代、社会习俗及文化的影响。

上述每一种标准都有一定的使用价值，但又不能单独使用来解决全部问题。故应在相互补充的基础上，根据临床观察和具体分析，再做出有效的诊断。

需要指出的是，对于正常心理状态的人们，其心理健康的水

平是不同的。换句话说，一个人没有心理疾病，并不能证明他就有健康的个性。没有心理障碍只是达到了真正健康的第一步，每一个人的发展水平都应力争达到和超过这一心理健康的最低界限，去实现更完美，更成熟的心理健康水平。人本主义心理学家马斯洛曾把这种心理的极端健康者称为“自我实现”的人，并对其具体特征进行了如下描述：（1）良好的现实知觉；（2）自发、坦率、热情；（3）对自己、对别人、对大自然表现出较大的宽容；（4）以问题为中心，不是以自我为中心；（5）有独处和自立的需要；（6）功能发挥自主；（7）永不衰退的欣赏力；（8）有神秘或顶峰体验；（9）有社会兴趣；（10）人际关系深刻；（11）有民主性格结构；（12）有创造性；（13）十分完善的毫无恶意的幽默感；（14）抗拒遵从。

国内也有一些专家对心理健康水平的评估标准做过概述，如：

第一，能正确地认识自己、评价自己，客观地评价他人，反思自身。

第二，情绪活动控制得当，心胸开阔，乐观向上，热爱生活，积极进取。

第三，人际关系和谐，与人和睦共处，具有一定的交际能力。

第四，遇事冷静理智，能够妥善处理个人与集体、个人与社会的关系。

也有人把心理健康的人应具备的条件概括为：

（1）心理反应与相应的客观刺激、反映者的年龄特征及文化背景相符合。

（2）积极情绪多于消极情绪，无长久的焦虑、抑郁、紧张、强迫等症状。

（3）生活适应良好，能坚持正常的学习、工作和劳动。

(4) 善于与人交往，能接纳他人也能被他人和集体所接纳。

(5) 思想行为有利于他人和集体。

综合国内外专家对心理健康的看法，结合对青年大学生心理工作实践的体会，我们认为青年大学生心理健康的评估标准应从以下几方面考虑：

1. 客观的认知能力。能正确地认识自己和评价自己，并能客观地认知、评价周围环境和周围人，反思自身，这是获得心理健康的基础。如果一个人不能客观地认识自己，便很难对周围的人或事有一个客观准确的认知和评价。

2. 具备对新环境的较强的适应性。青年大学生当面对环境的改变时，应能较快地调节自己的角色认同，及时形成适应新环境的恰当的人际态度和生活习惯。人际关系和谐，与人和睦相处，具有一定的交际能力。

3. 相对稳定的情绪。情绪活动控制得当，心胸开阔，乐观向上，热爱生活，积极进取。青年大学生正处于一个心理上的特殊时期，情绪上富于冲动、不太稳定是正常的，但如果某种负性的情绪持续时间过长或强度过大则应引起注意，要积极寻求心理帮助。因为，情绪在心理疾病中起着核心的作用，它可以通过下丘脑、垂体、植物神经系统引起身体器官功能上的变化，从而导致生理上的变化或心身疾病的产生。

4. 良好的意志力。这是指自我控制和调节的能力。人的一切活动，包括心理活动都是受大脑皮层制约的。意识是最高层次的心理活动，人的意识制约着整个心理活动过程。当一个人的身心健康时，其心理活动将十分自如：思维敏捷，逻辑严谨，情感表达恰如其分，语言流畅，行为得体，节制合理。但如果大脑皮层功能下降时，对情绪和行为等方面的控制力就会下降。

5. 统一的人格。心理健康的青年大学生一般都有崇高的理想和正确的人生观，并以此为核心把自己的需要、愿望、目标和

行为统一起来。有时，当环境、条件和要求发生改变时能够做适当的调整，使自己的意识和行为保持与人生观、理想和信念相一致。如果不是这样，追求背弃了信念、思想和行为相矛盾，主体自觉意识统一不了这一切，便有可能导致人格的分裂。

6. 正常的智能。智能是大脑活动的整体性功能的表现。它反映了计算、判断、理解、记忆、思维等功能，体现着心理水平的高低。智能正常是青年大学生成才必备的心理基础，也是一个心理健康的重要条件。心理健康的青年大学生无论是在学习上还是在生活上或其他领域都能充分展示和发挥着自己的智能，且收效良好。他们视学习、人际交往和其他社会活动为人所需要，是乐趣，而绝非沉重的负担。

7. 正确应对挫折的能力。心理健康水平较高的人在面临挫折时，常常能自觉地选择积极的途径去摆脱困扰。比如采用良好的心理防卫手段或寻求有效的心理帮助，而不是逃避或一味地消极度日，更不是妄自尊大，一意孤行，与社会寄予自己的希望背道而驰。

如果在以上各方面表现都不错，又有良好的生活状态和社会环境，一个人便很容易具有良好的自我感觉，相对平和的心境，和谐的人际关系和积极向上的信心，即处于良好的心理健康状态之中。

（四）心理健康教育的意义

如前所述，现代社会是一个快节奏、高竞争的社会，青年大学生面临着来自家庭、学校、社会等多方面的心理压力，这些压力是对青年大学生心理健康的巨大挑战。然而，社会主义现代化建设事业不仅要求广大青年大学生有正确的思想观念、扎实的科学文化知识和劳动技能、强壮的体魄，还要求他们有健全的人格和健康的心理。他们不光要能正确认识自己，发展自己，妥善处理好学习、择业、择偶问题，协调人际关系，还要能够正确认识

社会、认识他人，有集体主义精神，尽社会责任，与社会发展共融。在这种情形下，开展和加强青年大学生心理健康教育，对提高青年大学生心理健康水平就显得尤为重要。心理健康教育不仅可以提高青年大学生个人学习、生活质量，促进个人成长，而且青年大学生的心理健康是培养造就有理想、有道德、有文化、有纪律一代新人的一个前提条件，也是社会全面发展、全面进步的标志之一，事关整个中华民族素质的提高，事关整个中华民族的伟大复兴与发展。

二、心理咨询概述

（一）什么是心理咨询和心理治疗？

1. 心理咨询的定义

心理咨询至今尚无统一的定义。罗杰斯将心理咨询狭义地解释为：通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图使其行为、态度的变容的过程。

威廉森等将心理咨询广义地解释为：A、B 两个人在面对面的情况下，受过心理咨询专门训练的 A，向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的 B 提供援助的过程。这里的 A 是咨询者，B 是来访者。

汤宜朗、许又新认为：心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。

张日昇认为：心理咨询是运用心理学的方法，对在心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。

心理咨询实际上是咨询者运用心理学的方法和原理，帮助来访者寻求自己的有关问题和根源，从而挖掘来访者本身的潜在能力，即改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应能力和调节周围关系的能力。它既是一门新兴的科学和专业，又是

一门高超的技能 and 艺术。

当前,在我国各大、中、小学校中,学生心理咨询中心纷纷成立,但宣传教育工作还有待加强。相当一部分学生还不能正确认识心理咨询;有不少人谈“咨”色变;还有人甚至对寻求心理咨询的人加以冷嘲热讽,给他们带来更大的心理压力。实际上,由于社会生产力的发展,科学技术的不断更新,既促进了人的发展,也给人的发展带来了障碍。科技带来的异化,都市化引起人际关系复杂化,使人类面临着比以往任何时候都要多得多的心理应激,因此造成了众多的不适应行为,乃至各种心理障碍。人生是一个过程,即人的发展过程,人的发展包括生理发展和心理发展。在各年龄阶段,既有生理发展的阶段性特征,亦有与此相关的心理发展的阶段性特征,存在着阶段性的发展课题。每一年龄阶段都有有利于心理健康的积极因素,同时也有消极因素。在漫长的人生旅途中,任何人都会遇到挫折与困难,都会发生大量的心理刺激与心理矛盾,都会存在人生发展的各种问题,从而使他们处于心理紧张状态,都需要作心理指导。心理咨询的对象主要是针对大多数的正常人,此外,还应包括所有向心理咨询诊所或中心求助的来访者。他们不一定是病人,因而不称患者,而称来访者。寻求咨询的人总是在自觉存在心理困扰的时候才来咨询,但他们不等于患有精神病。应该看到,人的精神正常与不正常并无明显界线,它是一个连续变化的过程。在两者之间存在着一个巨大的中间地带,而这中间地带可认为是非器质性精神痛苦(心理问题)的总和。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活。只有那些自己觉得有心理不适并愿意主动向咨询人员寻求帮助的人,才容易从心理咨询中获益。而心理咨询的目的就是为了帮助人类自身不仅做到身体健康,而且心理也健康,并具有良好的社会适应能力,帮助人们解决其在学习、工作、生活、人际交往以及疾病康复等方面的心理不适或障碍,减轻他们内心世界出

现的矛盾，增强对挫折的承受能力，在认识、情感、态度和行为等方面有所变化，从而更好地实现自身价值，提高生命质量，达到潜能的充分开发。

2. 心理治疗的定义

心理治疗与心理咨询一样，也设有公认的一致定义。

《美国精神病学词汇表》将心理治疗定义为：“在这一过程中，一个人希望消除症状，或解决生活中出现的问题，或因寻求个人发展而进入一种含蓄的或明确的契约关系，以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”

北京大学陈仲庚教授认为，心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为，是一种伙伴关系；治疗是关于人格和行为的改变过程。

钱铭怡教授认为，心理治疗是在良好的治疗关系基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术，对来访者进行帮助的过程，以消除或缓解来访者的问题或障碍，促进其人格向健康、协调的方向发展。

在现实生活中，老师对学生的教育、指导，同学们之间的安慰、劝解都不能叫心理治疗，心理治疗是一种专业技术，心理治疗的全过程有多种心理学理论的指导。

（二）心理咨询的内容与方式

1. 心理咨询的内容

由于人生道路坎坷曲折，社会心理因素纷繁复杂，因而使心理咨询的内容相当广泛，如生活、学习、家庭、疾病、康复、婚姻等方面的心理问题都属于心理咨询工作的范围。关于心理咨询中常见的问题，各种统计不同，国外常见的咨询领域是：各年龄段的发展咨询、家庭咨询、健康咨询、跨文化咨询等，侧重于各种个人生活适应、发展问题的咨询。

国内咨询领域一般包括：各种情绪行为障碍的分析和指导；