

DA XUE SHENG
XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

大学生心理健康教程

主编：曾凡龙 曾 劲



2

復旦大學出版社
www.fudanpress.com.cn

DA XUE SHENG
XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

大学生心理健康教程

主编：曾凡龙 曾 劲



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/曾凡龙,曾劲主编.
—上海:复旦大学出版社,2007.8
ISBN 978-7-309-05558-0

I. 大… II. ①曾…②曾… 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(2007)第 080857 号

大学生心理健康教程

曾凡龙 曾 劲 主编

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 张 炼
总 编 辑 高若海
出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海第二教育学院印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 9.375
字 数 235 千
版 次 2007 年 8 月第一版第一次印刷
印 数 1—6 100

书 号 ISBN 978-7-309-05558-0/B · 277
定 价 22.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

大学生心理健康教程

主 编 曾凡龙 曾 劲

副主编 陈绍俊 程 江 湛海燕

前 言

历史的车轮已经进入了 21 世纪,历史的进程也对最富激情的大学生的思想产生了各种各样的冲击。现代社会在给人们带来机遇与希望的同时也带来竞争和挑战,心理冲突、心理压力成为大学生不可避免要面对的问题。许多大学生出于学业、经济状况、情感、人际交往及职业选择等方面原因而产生心理问题,还有少数大学生存在心理变态以及人格障碍方面的心理问题。因此,加强大学生心理素质教育,提高其心理健康水平已成为迫切需要。

2002 年教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“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”。加强大学生心理状况的研究,强化大学生心理健康教育,提高他们的心理素质水平,已经越来越受到高校、社会的重视,心理素质教育已成为学校德育教育的重要组成部分。

为了适应大学对学生进行心理教育的需要,我们组织在高校

长期从事这方面教育和研究的教师根据自己的学习研究和工作实践编写了《大学生心理健康教程》一书。本书在原书《大学生心理健康》的基础上进行了修订,主要针对大学生在环境适应、自我意识、人格发展、学习、人际关系、恋爱及性心理、求职择业等方面遇到的矛盾和问题,进行了分析探讨,并提出了多种调适、解决的思路和方法,希望为大学生了解心理学知识、掌握自我心理调适方法、提高心理健康水平提供一定的帮助。本书既可以作为高校进行心理教育的教材和指导书,也可以作为大学生的课外读物。

在本书编写过程中,我们借鉴了一些大专院校的教材及有关心理学方面的著作,在此向原作者表示衷心的感谢。由于篇幅、写作时间特别是我们的水平所限,不妥、疏漏之处难免,恳请各位专家同仁和广大读者不吝指教,以利于本书的不断充实、提高和完善。

编 者

2007年4月

目 录

前言.....	1
---------	---

第一章 大学生心理健康概述

第一节 健康新概念.....	1
第二节 影响大学生心理健康的因素	10
第三节 大学生常见心理问题及调适	15
练习与思考	31
心理健康水平测评	31

第二章 大学生的适应心理

第一节 大学生活的变化	34
第二节 大学新生适应过程中的心理冲突	40
第三节 提高大学新生适应能力的对策	48
练习与思考	58
社会适应能力自测	59

第三章 大学生自我意识

第一节 自我意识的一般问题	62
第二节 大学生自我意识的特点	66
第三节 大学生自我教育	72

练习与思考	82
自我意识测验	82

第四章 人格发展与心理健康

第一节 人格与心理健康的关系	86
第二节 人格与气质、性格	92
第三节 大学生的人格障碍及调适	103
第四节 大学生健全人格的塑造	117
练习与思考	121
气质测验	121

第五章 大学生学习心理

第一节 大学生学习的特点	125
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	130
第三节 大学生学习能力和学习方法的培养	137
练习与思考	145
注意力测试	146

第六章 大学生的人际交往

第一节 大学生人际关系的一般问题	148
第二节 大学生人际交往的原则及其能力培养	161
第三节 大学生人际交往障碍与调适	170
练习与思考	177
大学生人际关系和谐性测验	177

第七章 互联网与大学生心理健康

第一节 互联网与大学生	181
-------------------	-----

第二节 大学生的网络心理障碍及其调适·····	184
练习与思考·····	191
“互联网依赖症”检验·····	191

第八章 大学生的恋爱与性心理

第一节 大学生爱情心理的一般问题·····	193
第二节 大学生恋爱心理问题与调适·····	201
第三节 性心理的发展及其特征·····	210
第四节 大学生常见的性困扰与调适·····	216
练习与思考·····	228
大学生情感理智心理测评·····	228

第九章 大学生择业心理

第一节 大学生的择业心理·····	234
第二节 大学生择业中常见的心理问题·····	251
第三节 大学生择业心理问题的自我调适·····	260
练习与思考·····	265
职业选择测试·····	265

第十章 心理咨询

第一节 心理咨询概述·····	268
第二节 心理咨询的内容及方式·····	272
第三节 心理咨询的基本原则·····	276
第四节 心理咨询理论及方法·····	283
练习与思考·····	289
抑郁自评测验·····	289

第一章

大学生心理健康概述

【案例】安然,22岁,文质彬彬,北大学生,众人眼中的佼佼者。那一天,他却把另一个具有同样光环的学生砍了80余刀。这场悲剧的受害者是安然的同班同学,北京大学公共卫生学院学生,2005年6月25日,在北京世纪坛医院宿舍内被安然杀害。

云南大学的马加爵让人们震惊,安然又一次让人们震惊了。还有当年杀死公务员的浙江大学农业与生物技术学院学生周一超,近期在网上披露的新疆艺术学院的凶杀案……这些大学生以惨无人道的杀人或自暴自弃的自杀形象出现在公众面前,引起人们的高度关注,也引起人们的反思,到底是什么原因导致悲剧一再发生?

大学阶段是一个人成长的关键时期。青年学生思想活跃,求知欲旺盛,热情奔放,但情绪易波动,易受挫折,容易偏激。许多人并不缺乏才华、能力和机遇,却与成就和幸福擦身而过,其根本原因就是尚未具备健康的心理和良好的个性。实践告诉我们,一切成就、财富和幸福都始于健康的心理。

第一节 健康新概念

早在1948年,世界卫生组织就给出了关于健康的新的定义:

健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的 10 条标准:①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力较强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症;⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富于弹性,走路轻松自然。

1998 年,世界卫生组织又对健康问题作出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

一、健康概念的完整理解

1. 健康是人的动态平衡系统

心理与生理,或者心与身是心理学研究的基本问题。我们知道,哲学的基本问题是物质与意识的关系问题,或者是存在与意识、客观与主观的关系问题。心理学和哲学的基本问题是一致的。心理学脱胎于哲学,到 1879 年,冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室,标志着心理学成为独立学科。

平衡是物质世界的基本规律。平衡规律体现在自然界的各个方面,如,大到宇宙物质运动的平衡,中到生态系统的平衡,小到个体生存发展的平衡。各种物质形态都以平衡规律运动着。个体的生存与发展是以健康作为保证的,而健康又是平衡规律的体现。我们所说的障碍或疾病,就是这种平衡规律的打破,即产生了失

衡。在躯体上的失衡表现为各种生理疾病,在心理上的失衡表现为各种心理障碍或心理疾病。平衡既是健康的基础,又是健康的标志。

运动是物质的基本形式。而健康是以动态形式存在的。所谓动态即变化、发展且有规律的运动。它体现为个体的变化指标不是固定的,它随着个体年龄阶段的变化而有所改变。生理和心理的变化要与年龄特征相符合。动态在一定区间内的变化即为常态。这个常态就是健康的范围,如果超出这个常态,也就是打破固有的平衡规律,就会变成偏态或变态,因此,产生了各种各样的疾病。

动态平衡系统中系统是指把个体的健康作为整体来考虑。个体就是一个大系统,主要包括生理系统和心理系统。个体的生理变化与心理变化是有机地联系在一起,它们相互影响、相互制约、协调发展。系统论认为,世界上所有现象都可划分为大小不同、层次各异的种种系统,而每个系统之间又保持着密切的联系。一个系统会因各个子系统彼此间的相互影响而导致整个系统产生变化。再者,任何子系统内的变化,会影响到大系统的情况;反之,大系统的变化,也会影响到子系统的状况。

2. 健康是生理、心理与行为适应的统一体

人们对健康本质的认识随历史的变迁而变化。最初由于生产力水平低下,人类只关注如何适应和征服自然而解决温饱问题和保护自身的生存。以后,随着对自然界认识的深入,对自身的重要性认识也不断深化,医学科学也就应运而生。历史发展到今天,人类在享受物质文明的同时,对自身的健康与疾病的认识又向前飞跃了一步,人们不再仅仅满足于物质、生理的需要,同时也在寻求精神、心理的需要,因此,心理或心理健康问题引起人类的普遍重视。

到现代社会,以贫困、生产条件恶劣为主要因素而引起的疾病,如结核、伤寒、痢疾等病症已大大地减少了,人类的寿命也明显地延长了。但是,现代科学的发展却造成了一个紧张的社会环境,

这种环境给人类带来了前所未有的心理压力。随之而来的,是与这种心理压力有关的疾病的发病率迅速提高,如头痛、高血压、消化性溃疡、癌症、冠心病等生理疾病,及对人怀有敌意、猜疑、妒忌等心理问题。许多现实事例表明,生活中的挫折、恶劣的人际关系、紧张的工作、现代化都市生活都会使人的心理大为紧张,都使人容易生病。

面对现实,人们已不满于仅仅局限于生物学解释的传统健康概念。联合国卫生组织提出的“健康”新概念已成为人们对健康追求的目标,即“健康不仅是疾病与体弱的消失,而且是生理健康、心理健康和社会适应的完美状态”,“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。

联合国卫生组织关于健康的定义,不仅包括人的生物学意义和精神上两个方面的健康状态,而且把健康问题扩展到一个人的社会交互影响的质量方面,把人的身心、家庭生活和社交生活的健康幸福状态都包括在内。

学者华林斯基提出“立体健康观”(1988),从多维度考察健康状态,如表 1-1 所示。

表 1-1 立体健康模型中 8 种健康状态的构成

健康状态	标 签	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	患病
7	自乐者	患病	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

3. 现代人健康的基本原则

在对健康概念的理解上,不同领域的专家有不同的见解。各种见解都有其合理性,同时也给人们留下一些可以思索的余地。总的原则是,健康应体现人的心理、生理和社会行为适应统一性。

(1) 自我认可原则

自我认可原则,是指健康的人对自己有着较为明确的了解,能客观地认识自己和评价自己,既承认自己的能力和才干,又承认自己的不利条件或限制因素。

(2) 适应原则

适应原则,是指一个人能使自己与现实相适应的不断发展的过程,它使一个人在和由多种因素组成的环境发生相互作用的过程中,可以完好地保持自己心理、生理和社会行为适应的统一并能达到自己的目的。

(3) 平衡原则

平衡原则,是指对人的关系和事件要保持平衡、灵活和全面的看法。它要求个体在遇到挫折、威胁、冲突时能保持人格要素中的自我观念、思维方式和行为方式的平衡性。

(4) 智慧原则

智慧原则,是指对人类知识的基本肯定态度和一种向往、追求知识的心理倾向。

(5) 团体原则

团体原则,是指现代意义上健康的人总是乐于与人交往。在与人相处时,对他人持肯定的态度总是多于持否定的态度,对其所属的团体或群体有一种休戚相关、安危与共的情感,与人和睦相处,把自己置身于同他人关心的、真实的、信任的关系之中。

(6) 创造性原则

创造性原则,是指能最大可能地发挥自己的优点和长处,使自己的道路和生活更符合自己的特性,为社会的发展和进步发挥自

己独特的作用。在一定的条件下或他人的帮助下,人能够进行设想,选择重点,作出计划,并把计划付诸行动。

二、心理健康的标准

1. 心理健康的区分尺度

所谓区分尺度,就是用什么标准来确定某人心理是否健康。非常遗憾的是,目前没有一个恰当的标准,而且也不可能用某一条标准区分复杂的心理现象。其原因:一是心理活动正常与否没有一个明显的界线;二是不健康的心理活动受到多种因素的影响,这些因素主要包括客观环境、主观经验、心理状态以及人际关系和社会文化关系等;三是评判者的主观看法是有差异的。所以,不可能有完全划一的标准来确定心理健康。但是不同专家从不同角度,相对地还是确立了一些标准。

(1) 统计学标准

它以统计学的正态分布理论为理论基础,建立在心理活动存在定量性差异的假设之上。以近于均值作为正常,偏离均值作为变态,偏离愈远,变态愈重。统计学标准的优点是比较客观,局限是应用中在某些领域不适合,如智商分布就是正态曲线分布,按照上面的说法有可能将高智商的天才与低智商的白痴一同视为变态的情况,这显然是不对的。

(2) 心理测量学的标准

通过有效的心理测验表,对个体或群体实施测验,从量化上来确定是否心理健康。标准化量表一般有较好信度和效度,局限是任何量表要适合本国情况,从而要进行修订,还有心理测量专业性很强,要由专业人员施测,分数解释也较重要,因此,这种方法的使用范围受到限制。

(3) 生理学标准

有些心理变态是由于某些生理、生化、神经、遗传等器质性原

因造成的,因此,把这些原因找出来,就能较好确定心理变化。但是此项标准适用范围小,而且心理变化不是单一原因造成的,可能受多种因素的影响。

(4) 社会规范标准

它是社会所规定的道德、价值、规范来评判个体的心理行为是否属于正常。这个标准带有地区性和民族性,而且随着时代变迁也有所变化。

2. 大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可概括为以下几个方面。

(1) 智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能保持较高的学习效率,掌握有效的学习方法;从学习中能获得满足感和快乐。

(2) 情绪稳定

情绪稳定是指有机体在外界刺激下引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响心理健康的一个重要因素,对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能经常保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并能泰然处之。

(3) 意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难,达

到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感,能克服不良习惯与克制不良欲望,抵御不正当诱惑。

(4) 意识清醒

自我意识是指人们对自己及自己与周围关系的认识和体验,也是人们认识自己 and 对待自己的统一。大学生是在现实环境中与他人的相互关系中认识自己的。心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

(5) 人格统一

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向,更不能出现双重人格与多重人格。

(6) 人际关系和谐

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往,有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。