



全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

朱翠英 主编



 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学生心理健康教育

朱翠英 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/朱翠英主编. —北京: 中国农业出版社, 2008. 8

全国高等农林院校“十一五”规划教材

ISBN 978-7-109-12848-4

I. 大… II. 朱… 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 112804 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志 杨锡庆

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 18

字数: 420 千字

定价: 24.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

本教材系统阐述了大学生心理健康教育的基本知识、基本理论和基本技能,全书共十一章,系统地介绍了大学生个人成长与心理健康、自我意识与自我形象、情绪和情绪管理、心理压力与挫折应对、人格与意志品质、学习心理、人际交往心理、恋爱与性心理、网络心理、职业生涯规划与求职择业心理、心理障碍的识别与防治等内容。全书深入浅出,强调系统性、针对性、实用性和可操作性,是一本较为理想的高等学校教材。同时供心理学工作者、学生辅导员、心理学爱好者参考。

主 编 朱翠英

副主编 刘万才 吴建平 王太海

参 编 凌 宇 宗 旭 朱 佳

朱丽芳 刘文俐 银小兰

主 审 朱建军

前言

心理健康是大学生成长与发展的基石,是大学生顺利完成学业、愉快渡过大学生活的前提。大学生心理素质的培养以及心理健康水平的提高,是当代大学生的一门必修课程。

大学生心理健康教育已成为党和政府、各级教育行政部门和社会各界普遍关注的问题。教育部和许多高校已将维护学生心理健康、提高学生心理素质列入素质教育的重要内容。自2003年以来,教育部逐年颁发了一系列关于加强大学生心理健康教育的纲要和意见,明确指出必须进一步加强和改进大学生心理健康教育。中共中央十六届六中全会关于“构建社会主义和谐社会若干重大问题决定”首次提出了“心理和谐”的概念,阐述了社会和谐和心理和谐的关系,并指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。”

大学阶段是大学生逐渐走向成熟、走向独立的重要时期,是个体由他律转为自律、由社会我进入心理我充分发展的时期,青年期所处的从不成熟到成熟的这一过渡阶段注定其成长不可能是坦途。大学生心理健康教育的目的就是要全面提高学生的心理素质,使弱者变强,让强者更强;教育学生学会生存、学会生活、学会适应、学会学习、学会关心、学会合作、学会创造、学会成功、学会审美、学会做人;使学生能够以自尊为本,以自爱为荣,以自强为律,以自信为勇,以自主为舵,以良好的心理品质走向社会,迎接挑战。因此,大学生心理健康教育的终极目标就是要促进个体全面、协调、健康的发展。

这本《大学生心理健康教育》从心理健康的内涵入手,紧密结合大学生活实际,对大学生在校期间可能遇到和关注的各种心灵成长问题,如环境适应、自我意识、人格发展、人际交往、情绪调节、自我管理、交友恋爱、学习成才以及求职择业等问题,运用贴近大学生的教育理念与方法进行深入浅出的探讨。在材料的组织上,注重教学的科学性、针对性和时效性,力求使本书发挥良好的社会效应。本书是由

北京林业大学、湖南农业大学、沈阳农业大学、大连水产学院、河北农业大学、湖南农业大学东方科技学院等多所高等农林院校中，众多具有深厚心理学理论功底和丰富的心理健康教育实践经验的专家共同编写而成。

本书是编著者们集体智慧的结晶，同时也是心理学领域众多专家们研究成果的汇集。全书由朱建军教授审稿，朱翠英教授策划、组稿和统稿，各章编写者分别为：前言、第一章朱翠英，第二章刘文俐，第三章凌宇，第四、八章吴建平，第五、六章刘万才，第七章宗旭，第九章王太海，第十章朱佳，第十一章朱丽芳。银小兰做了大量的资料收集、整理、修改和联络工作。在此一并表示感谢！

虽然写作准备时间较长，但成书却仍显仓促，错误和疏漏之处敬请广大读者和专家予以批评指正。

朱翠英

2008年夏于长沙

目 录

前言

第一章 大学生个人成长与心理健康	1
第一节 社会变革与人的心理适应	1
一、人的适应与发展	1
二、社会现代化与人的现代化	2
三、陷入适应困境的现代人	3
四、当代大学生如何应对社会变化	5
第二节 心理健康的标准概述	7
一、心理健康的内涵	7
二、心理健康的标准	8
三、心理健康评估原则	10
四、影响心理健康的因素	11
第三节 大学生心理健康教育	14
一、大学生心理特点与发展阶段	14
二、大学生心理健康教育的意义、目标与任务	17
三、大学生心理健康教育观念的转变	18
四、积极心理学视野下大学生心理素质的培养途径	20
【阅读材料】	22
【思考题】	26
第二章 大学生自我意识与自我形象	27
第一节 自我意识概述	27
一、自我意识的界定	27
二、自我意识的作用	30
三、自我意识的形成与发展	31
四、自我意识的类型	34
第二节 大学生的自我意识与自我形象	35
一、当代大学生的自我意识	35
二、大学生自我意识的缺陷	39
三、完善自我形象	42
【阅读材料】	47

【思考题】	49
第三章 大学生情绪与情绪管理	50
第一节 情绪的概述	50
一、情绪的定义与情绪表达	50
二、情绪健康与成熟的标准	53
三、情绪的功能与情绪管理	55
四、情商与个人发展	57
第二节 当代大学生的情绪管理	59
一、大学生的情绪特征	59
二、情绪对大学生的影响	61
三、当代大学生常见的情绪困扰	64
四、大学生的情绪调适	67
【阅读材料】	72
【思考题】	74
第四章 大学生心理压力与挫折应对	75
第一节 心理压力及其应对策略	75
一、心理应激概述	75
二、心理应激的影响与后果	76
三、大学生的心理压力	80
四、大学生心理压力应对策略	81
第二节 挫折心理与挫折应对	84
一、挫折的内涵	85
二、挫折产生的原因	86
三、常见的大学生心理挫折类型	90
四、大学生挫折应对策略	91
【阅读材料】	94
【思考题】	99
第五章 大学生人格与意志品质	100
第一节 塑造健全人格	100
一、人格概述	100
二、健全人格与健全人格的塑造	102
三、大学生人格形成与人格特征	104
四、大学生常见的人格发展缺陷与调适	105
第二节 培养良好意志品质	108

一、意志与意志品质	108
二、大学生意志的特点	110
三、大学生常见的不良意志品质及调适	112
四、大学生良好意志的培养	116
【阅读材料】	117
【思考题】	120
第六章 大学生学习心理	121
第一节 学习的心理基础	121
一、学习理论	121
二、学习动机	123
三、智力与智力测验	126
四、记忆与遗忘	131
第二节 大学生学习心理	134
一、大学生学习的特点	134
二、大学生心理健康与学习的关系	135
三、大学生学习心理问题及其调适	136
四、大学生健康学习心理的培养	144
【阅读材料】	150
【思考题】	152
第七章 大学生人际交往心理	153
第一节 人际交往概述	153
一、人际交往的含义	153
二、人际交往的功能	156
三、人际关系的理论	157
四、人际吸引的技巧	159
第二节 大学生人际交往	161
一、大学生人际交往的特点	161
二、大学生人际交往的影响因素	163
三、大学生人际交往的常见困惑	165
四、大学生人际交往能力的培养	167
【阅读材料】	172
【思考题】	176
第八章 大学生恋爱与性心理	177
第一节 恋爱心理概述	177

一、爱情及其特征	177
二、爱情三因素论	179
三、恋爱过程中的男女差异	181
四、性的本质及对人的影响	184
第二节 大学生恋爱与性心理	187
一、大学生恋爱的特点	187
二、大学生恋爱中常见的心理问题	187
三、大学生性心理问题及其原因	190
四、培养大学生爱的能力	193
【阅读材料】	195
【思考题】	198
第九章 大学生网络心理	199
第一节 网络与网络心理健康	199
一、网络与网络社会的发展	199
二、互联网的心理空间特征	201
三、网络与大学生生活	203
四、网络心理健康及其标准	205
第二节 大学生网络心理问题	205
一、大学生网络心理问题及其成因	206
二、大学生网络心理问题的调适	213
三、大学生健康网络心理的培养	217
【阅读材料】	220
【思考题】	224
第十章 大学生职业生涯规划与求职择业心理	225
第一节 职业生涯规划概述	225
一、职业生涯规划的含义	225
二、职业生涯规划理论	227
三、职业生涯规划的方法与步骤	231
四、大学生职业生涯规划	234
第二节 大学生求职择业心理	236
一、大学生求职与择业心理分析	236
二、大学生求职择业心理困惑与心理冲突	238
三、大学生求职择业心理问题的成因	239
四、大学生择业心理问题的对策	241
【阅读材料】	243

【思考题】	246
第十一章 大学生心理障碍的识别与防治	247
第一节 正常心理与异常心理的区分	247
一、区分正常与异常心理的基本原则	247
二、区分正常心理与异常心理的方法	248
第二节 大学生常见的心理障碍	250
一、神经症	250
二、人格障碍	254
三、性心理障碍	256
四、精神疾病	258
第三节 心理咨询与心理治疗	260
一、心理咨询与心理治疗的含义	260
二、心理咨询与治疗的理论与方法	262
【阅读材料】	266
【思考题】	269
主要参考文献	270

第一章 大学生个人成长与心理健康

【教学目标】通过本章的学习,使大学生了解社会变迁对人的心理和行为的影响,促进大学生以良好的心态去适应现代社会发展的急剧变化;了解心理健康的内涵,了解大学生自身的心理特点及学校心理健康教育的目的、意义和任务,帮助大学生从积极心理学的角度进行心理自助和助人,全面提升大学生心理品质和心理功能。

在人类发展进程中,社会的变迁给我们留下了无数难以磨灭的印记。社会变革是个体心理激荡和变化的深层次动因。个体发展与成长的关键是快速应对社会环境的急剧变化。大学生正由青年渐入成年,这一成长规律决定了大学阶段是大学生逐渐走向成熟、走向独立的重要时期。事实证明,大学期间如何处理好自己所面临一系列的人生重大课题,与自身的心理健康水平有着至关重要的联系。

第一节 社会变革与人的心理适应

一、人的适应与发展

人生在世,终生都将要面临两大主题,即适应和发展。^①

在心理学中,“适应”通常是指有机体对环境条件的顺应。这个概念包含两个意思。其一,适应是指个体与环境在相互作用中发生改变的过程。我们每个人都是在一个受限制的环境中生存,在一个有限的舞台上演出,个人只能依靠调整自己来适应环境。即个人尽可能地利用受限的生存条件,使自己的基本需要得到满足,同时也使个人的生命具有尽可能多的社会意义。其二,适应是指个人与环境关系的一种状态,即个人与环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。如我们有时说某人在生活环境中如鱼得水,非常“适应”,就是指适应概念的这一含义。

综上所述,我们可以这样定义:适应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。

适应和发展恰如一枚硬币的两面,在心理学中,发展是指个体的身心机能及其品质有顺序的、积极的变化过程。既在一个相对适应的水平上,由于个体生理的成熟,或由于环境条件的改变,原来的适应平衡便被打破。新的条件和新的要求需要高一级水平的心理机能和个性品质才能适应。由低一级适应水平向高一级适应水平推进的过程,便是发展。

① 江光荣. 社会变革与适应 [J]. 华中师范大学学报, 1995 (6)

二、社会现代化与人的现代化

(一) 社会现代化与人的现代化

社会从传统转变为现代的过程中,社会生活方式或社会关系体系会发生一系列的变革,从而影响着人的心理与行为的改变与适应。一个社会从传统向现代的转变过程中一般包括两个层面:一是外在的现代化,二是内在的现代化。外在的现代化通常是指发生在我们个人外在生活环境中而又能影响我们生活及身心状况的各种社会变化,如工业化、城市化、教育普及化、政治民主化、文化大众化等。内在的现代化即人的现代化,通常指个人对其所处的外在生活环境的改变所持的一种反应,其中包括个人在思想上、观念上、态度上及价值观方面的改变。

社会现代化与人的现代化是同一历史过程中的不可分割的两个方面。人和社会之间始终处于一种相互制约、相互促进的辩证关系之中。日本教育家福泽渝吉在《文明论概略》一书中探讨日本走向现代化的途径时指出:“外在文明易取,内在文明难求”,“应先攻其难而后取其易”,“先求其精神,扫除障碍,为汲取外在文明开辟道路。”^①美国哈佛大学社会学家英格尔斯认为,人的现代化是国家现代化必不可少的因素,“我们并不怀疑经济在国家发展中的重要性,不否认经济制度和生产方式的重要性。我们要坚决否定的,只是那种忽略实现现代化所需要的人,不去关心和探讨他们的心理是否能与现代化经济发展节奏相吻合的观点。”英格尔斯在谈到一些正在进行现代化尝试的国家以为把外来的先进技术播种在自己的国土上,丰硕的成果就能使他们跻身于先进的发达国家的行列,而结果却收获的是失败和沮丧的教训时,特别强调:“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予现代制度以真实生命力的广泛的现代心理基础,如果执行和运用着这些现代制度的人,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,失败的结局是不可避免的。”^②

由此可见,一个国家,只有当它的国民从心理和行为上都获得了与现代化发展相适应的素质,这样的国家才可真正称为现代化的国家。

(二) 人的现代化应具备的品质和特征

美国未来学家阿尔温·托夫勒在《未来的震荡》一书中指出:“社会变革和技术革新的加速发展,使社会上所有的个人和组织都越来越窘于应付了,处理不当,将引起适应力的大崩溃。”一项关于当代人主要素质状况的调查表明,当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要,最欠缺的是心理素质。具体表现为意志薄弱,缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力,缺乏竞争意识和危机意识,缺乏自信心,依赖性过强。

英格尔斯曾对人的现代化问题作过深入的研究,并且提出了人的现代化应具备的品质和特征:①乐于接受新事物,包括新经验、新观念、新的行为方式;②准备接受社会的改革和变化;③思路广阔、头脑开放,尊重各方面不同的看法;④把握现在,展望未来,而不沉迷过去,守时

① 福泽渝吉. 文明论概略. [M] 中译本. 商务印书馆, 1980

② [美] 阿历克斯·英格尔斯等著. 人的现代化. 殷陆君编译. 四川人民出版社, 1985

惜时；⑤强烈的个人效能感，对个人和社会的能力充满信心，办事讲求效率；⑥重视有计划的生活和工作；⑦尊重他人、尊重知识；⑧可依赖性和信任感；⑨重视专门技术，对科学技术有较大的信心。概括地说，人的现代化主要反映在他对社会的心理适应程度上。

心理学研究表明，健全的心理适应包括：①认识个人的社会角色，了解自己、接受自己，有自知之明；②认识并面对现实环境，有乐于变迁的心态；③重视社会交往，建立良好的人际关系；④主动参与社会，使自己在社会生活中获得学习与表现的机会；⑤发展民主平等的性格，尊重他人，欣赏他人，取他人之长补自己之短；⑥增进个人的知识与能力，跟上时代的发展。社会现代化的过程充满着矛盾与冲突，现代人若想顺利地适应变化着的社会，必须具备健全的心理适应，才能在社会变革中始终保持积极、乐观、向上的生活态度。

三、陷入适应困境的现代人

（一）现代人面临的适应挑战

20 世纪社会文化广泛且深刻的变迁，使当代人的适应面临严峻挑战。为了更好地了解这种适应挑战，下面分析几种社会文化的变迁，对人们造成心理适应压力和挑战的情形。^①

1. 人口密度增加，加剧了人际冲突 由于人口绝对数量的增加，使得人际摩擦和冲突的几率大大增加了。大量社会学调查都表明，人口密度与暴力、犯罪等严重人际冲突有高相关。更大量发生的还是日常工作、生活中的人际矛盾。有限的工作职位，有限的晋升晋级机会，有限的居住、交通、教育、医疗容量，在各方面制造出一个个竞争“瓶颈”。竞争催生冲突，使人经常处于应激压力之下。

2. 专业分工愈来愈细，造成人的心理机能的片面使用和发展 工业文明的发展，大工业生产导致非常精细的专业分工。这种分工只要求生产者具有非常单一的能力，并在该项能力方面有卓越的发展。片面发展的结果，使得人们的思想、情感、创造性等变成了累赘。从心理生活的丰富性、心理机能发展的全面性来比较，一位狩猎社会的猎人甚至要比一位在流水线上作业的现代工人要幸运得多。因为一位猎人要有灵敏的视、听、嗅、想像和思维能力，要有强健的体魄，要有独立拼搏、不屈不挠的意志，要有合作和助人的品质。他的环境也提供了充分的压力和刺激让他发展这些机能和品质。而对于一个在流水线上的工人，社会要求他的只有两样东西，一是对金钱的需要，二是娴熟地拧螺丝的技能。

3. 家庭功能和结构发生变化，家庭的保健功能下降 传统家庭担负着生产、生殖、保护、教育、消费等多重功能。家庭结构比较牢固地得以维系。但在现代社会里，家庭的功能日益萎缩，有些功能也日益社会化，如教育功能转移到学校，安全保护功能转移到保险、社会福利、公安部门，家庭在人们生活中的重要性开始下降。家庭结构向小型化、核心家庭发展。家庭破裂、重组的比例增加，稳定性下降。而家庭关系对个人心理健康的影响较大，好的家庭关系支持、维护家庭成员的心理健康；不良家庭关系则引起冲突和压力，造成心理困难。在现代社会中，虽说家庭的积极作用仍大于消极作用，但两种成分却发生着令人担心的消长：家庭保健功能在下降，

^① 江光荣. 心理咨询理论与实务. 高等教育出版社, 2005, P3~4

相反的消极功能在上升。

4. 教育日益片面化, 忽视个性和谐发展 人的全面和谐的发展一直是教育的理想和追求, 片面化的教育却一直是教育发展的现实和趋势。在现代社会中, 教育的这种畸形发展越来越严重。教育日益变成了职业教育、谋生教育。教育内容片面集中于知识、技能的传授上。大至国家、社会, 小到家庭、个人, 对教育进行评价的尺度越来越单一地集中在对生产力的开发方面。教育畸形的结果, 一是使学生在校学习期间经受巨大的学习压力和竞争压力, 产生大量心理困难; 二是让学生以不健全的个性品质走向社会, 造成长远的适应障碍。

5. 人际直接交往减少, 情感联系淡化 在现代社会中, 个人与他人及社会的联系和沟通越来越依赖各种通讯工具、信息载体和大众传播媒介。互联网更是一个专门的信息交换平台。借助这些先进手段, 人的行为半径可延伸至很远的物理空间。但另一面, 人生活的社会空间却缩小了, 人与人的直接交流也减少了。以直接交往为条件的情感交流变得越来越不可能。现代人的交往表现出浅表化、公式化、形式化的特点。结果形成一种奇怪的现象: 人们发现满世界都是同类, 每个人周围都是许多“熟悉的陌生人”。

6. 价值观的变化 个体的价值观作为个性因素之一, 对其认知、体验和行动有重大影响。价值观的演变是演变着的实际社会生活的反映。在近几十年里, 世界各大文化中都发生了巨大的价值危机和价值嬗变, 社会的价值转变更时时使人觉得“今是而昨非”。在一个价值尺度变动不已, 价值取向从单一走向多元的社会里, 个人内部和人际间的价值冲突是不可避免的事情, 而价值冲突和混乱必然造成心理障碍。

(二) 现代人心理适应的特点

现代人的心理适应具有两大显著的特点。^①

特点之一, 是适应的相对平衡期缩短, 动态调整期变长。好不容易建立起一个适应模式, 但持续没多久就变得不适应了。如改革开放以来中国社会价值取向的演变: 20 世纪 70 年代末的“知识热”迅速演变成“文凭热”, 没几年“经商热”、“下海热”、“出国热”、“从政热”, 又后来居上, 此起彼伏。“热”体现着社会的价值取向。“热”的转换意味着社会价值取向的转换。而价值观作为人格结构的“内核”部分, 具有相当大的稳定性, 改变价值是令人非常痛苦的过程。当一个人以数十年的青春和生命追求的东西一夜之间变得一钱不值时, 那种痛失、追悔莫及和愤怒是外人难以理解的。

特点之二, 是个人有更大的自由选择自己人生的机会。在传统和习惯占支配地位的社会里, 个人行为较多受到有连带关系的他人——如父母亲友的支配。一个人的人生道路往往在很早就相当明白地摆在他(她)面前: 父母的今天就是他(她)的明天, 个人选择的余地相当小。在这样的社会里, 教育、习俗、价值取向也不鼓励青年一代自主自立、自由选择, 而强调安分守己、循规蹈矩的品行。但在现代社会里, 一方面由于经济、文化生活条件的不断变化, 社会不再能提供给年轻一代一条现成、可靠的生活道路, 而代之以一系列的选择机会。另一方面, 教育、习俗和价值取向均崇尚、鼓励独立自主、自由选择。两者合在一起就创造出年轻一代必须选择、渴望选

① 江光荣. 心理咨询理论与实务. 高等教育出版社, 2005, P3~4

择的局面。选择的自由度大大增加了，这固然给个体提供了更多的发展机遇，但也并非全如想像的那般美妙。因为你必须选择，无人能代替你选择，且须由你自己承担选择的后果。而选择和焦虑几乎是一对孪生子，当人面临一个选择关头时，既有一种控制感——“我的命运攥在自己手里”，同时又深深体验到无助、孤单、焦虑。

新中国成立以来社会发生了巨大变革，尤其是改革开放以来的二十多年里，中国成为世界上社会变迁最剧烈的地区之一。伴随着史无前例的变革是前所未有的适应困难。

（三）增进现代人心理适应的途径

在如何帮助人类个体获得良好适应和发展的问题上，有两条路可走，其一是改造环境，其二是帮助个人。^①

所谓改造环境，就是使社会的政治、经济、文化、教育等基本活动更人性化，更利于个体的适应和发展。这需要对上述基本活动的实施情况进行检视，从而对有意识地改造其物质生产和社会生活中不合人性的部分，使社会发展和个人发展统一起来，达到一种“人为的社会”和“为人的社会”相统一的境界。在这条路上，西方发达国家做了不少努力，也取得了一些成就，尤其是在那些政府对市场保留一定程度干预的国家。中国社会在制度和传统文化传统上有许多独特的地方，其中有的有利于人的适应和发展。比如中国社会主义体制下政府对社会生活实施积极干预的可能性，中华文化传统中重人际关系、人际支持的倾向，中国人追求与自然和谐相处而不是一味地占有和征服的精神，利用得当，当会有助于个体适应和发展。重要的是在经济、社会加速发展的时期，政府不要以经济成就代替一切，不要以为任何能够刺激经济发展的东西都是好东西。总之，不应以精神文明为代价换取物质文明的进步。

第二条路子是帮助在适应和发展过程中有困难的个人。这里说的帮助是一种专门化的帮助。目前，世界上多数国家都程度不同地以政府行为的方式，通过建立心理卫生保障体系这样的社会支持系统来帮助自己的社会成员克服适应和发展障碍，达到较好的心理健康水平。这一支持系统有如下特征：①明确的目标——预防和矫治各种心理障碍，维护和增进心理健康，促进人格的健全发展，提高社会成员对社会生活的适应和改造能力；②专业化的工作队伍——包括数种学科的专业人员和受过专门训练的志愿人员，如精神科医生、临床心理学家、教育心理学家、咨询和辅导工作者、社会工作者、学校心理学家等；③广泛的服务场所——各级各类学校、社区机构、公共卫生机构、政府主办的各种社会福利机构、各公私雇佣部门等；④专门的工作内容——如心理咨询与治疗、学校辅导、职业发展计划、家庭辅导、酗酒吸毒的控制与治疗等；⑤相关的学科群——如精神医学、心理学和社会学等大学科中与心理卫生相配合的子学科；⑥法律保障——各发达国家都颁布了一系列旨在推进和保障心理卫生工作的法律法规。

四、当代大学生如何应对社会变化

大学生是经由教育选择获取成功的一个群体，其对于自我的评价以及社会对大学生的评价都

^① 江光荣. 心理咨询理论与实务. 高等教育出版社, 2005, P6~7