

高职高专院校素质教育丛书

宋建军 柏林 梁玉洁 主编

大学生 心理健康 教育指导 教程



苏州大学出版社

高职高专院校素质教育丛书

大学生心理健康教育指导教程

宋建军 柏 林 梁玉洁 主编

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育指导教程/宋建军, 柏林, 梁玉洁主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2006.8(2007.7重印)
高职高专院校素质教育丛书
ISBN 978-7-81037-704-0

I. 大… II. ①宋…②柏…③梁… III. 大学生-心理卫生健康教育-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第087850号

大学生心理健康教育指导教程

宋建军 柏 林 梁玉洁 主编

责任编辑 金振华

苏州大学出版社出版发行

地址: 苏州市干将东路200号 邮编: 215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址: 宜兴市南漕镇 邮编: 214217)

开本 850×1168 1/32 印张 12 字数 304 千

2006年8月第1版 2007年7月第2次印刷

ISBN 978-7-81090-704-0 定价: 17.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

《大学生心理健康教育指导教程》

编 委 会

主 编 宋建军 柏 林 梁玉洁

主 审 邓志良

副主编 董维佳 徐 畅 梅国英 缪宁陵

丁振中 张建羽 张晓其

委 员 (按姓氏笔画排序)

丁振中 邓志良 吴云飞 宋建军

张建羽 金亚白 柏 林 徐 畅

高 飞 唐 岚 梅国英 曹建庆

梁玉洁 董维生 缪宁陵

前言

加强大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、全面实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。大学生心理健康教育对于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,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用。

近年来,大学生的心理问题逐渐增多,这其中有社会、家庭的原因,也与大学生自身的因素有关。大学时代是人生转折时期,非常容易出现各种各样的心理问题。大学生的生理已经基本成熟,但心理还显得很幼稚,幼稚的心理驾驭不了成熟的生理,大学生总是被心中的各种矛盾困扰着。大学生刚刚踏上人生的征程,面临着许多人生选择,如学习、就业、社交、恋爱,但他们选择的能力却非常有限。很多大学生是独生子女,从小过着娇生惯养的生活,直到上了大学才离开父母的怀抱,他们往往不知道如何面对生活,缺乏认识和处理生活中所遇到的矛盾的能力。因此,对大学生进行心理健康教育,对于保证他们的健康成长来说是非常必要和迫切的。

本书重点选择与大学生日常学习、生活相关的心理健康知识,在介绍心理学理论和选择案例时,注意表述的浅显易懂、通俗有趣,把必要的理论知识融会到日常生活的应用中去,用浅显生动的案例来讲述心理健康知识,并提供一些富有趣味的心理指导,学以致用,学以致用,学以致用,做到把科学

性、实用性、通俗性、趣味性融为一体,为大学生的心理健康教育提供可读资料;为维护大学生的心理健康,提高大学生的心理素质,促进大学生的全面发展和健康成长,提供一些切实可行的心理服务与帮助。

在编写过程中,本书参阅、借鉴了许多专家和同行的成果,他们已有的研究成果给了我们许多写作的启发和灵感,在此一并表示感谢。

由于我们的实践和理论研究的局限,加之时间仓促,本书难免有不周和不当之处,敬请同行和读者批评、指正。

感谢苏州大学出版社及其工作人员,他们为本书的策划、编辑、出版、发行等付出了艰辛的劳动。

编者

2006年5月

目 录

Contents

第一章 绪 论

- 第一节 大学生的心理健康 (1)
- 第二节 大学生心理健康教育 (16)

第二章 正确认识和悦纳自我

——大学生自我意识与心理健康

- 第一节 自我意识的内涵 (31)
- 第二节 大学生自我意识和心理健康 (43)
- 第三节 大学生自我意识的偏差及调整 (54)

第三章 树立正确的人生、价值观

——需要、动机与心理健康

- 第一节 需要与动机的内涵 (83)
- 第二节 大学生需要与动机的特点 (96)
- 第三节 大学生动机的培养 (103)
- 第四节 大学生人生价值观的特点 (117)

第四章 更好地适应大学学习生活

——大学生学习心理健康

- 第一节 大学生学习心理概述 (129)
- 第二节 学习心理问题与调适 (155)

第五章 塑造健全人格 培养良好个性

——大学生人格发展与心理健康

第一节 人格的内涵	(181)
-----------------	-------

第二节 大学生健全人格的培养	(191)
----------------------	-------

第六章 健康的心理来自健康的情绪

——情绪的调节与控制

第一节 情绪概述	(223)
----------------	-------

第二节 大学生的情绪问题与调节	(242)
-----------------------	-------

第七章 和谐的人际关系是成功的基石

——大学生人际关系与心理健康

第一节 人际交往和人际关系	(270)
---------------------	-------

第二节 大学生人际关系的特点及障碍分析	(287)
---------------------------	-------

第八章 正确地爱人与爱自己

——大学生的婚姻恋爱心理

第一节 大学生的性心理健康	(322)
---------------------	-------

第二节 树立正确的爱情价值观	(341)
----------------------	-------



第一章 绪 论

第一节 大学生的心理健康

大学生涯对每一位大学生来说,都是一种无法割舍的人生体验。在这里,不管愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,他们却发现生活是那么复杂,生活之舟有时是那么难于驾驭。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标,重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有人则选择了逃避与自暴自弃,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,在大学阶段,树立良好的心理健康观,关系到每一位学子的成长。

一、心理健康的内涵

1. 心理健康的内涵

心理健康又称心理卫生,包括两个方面的含义:一是指心理健康状态,当个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会契合和谐;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义和广义之分:狭义的心理健康,其主要目的在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则是以促进人们心理调节、发展更大的效能为目标,使人们在环境中健康生活,保持并不断提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。



心理健康这一术语是人们在认识和处理心理障碍的过程中提出来的。早期,在有些国家,凡是行为古怪者均被视做异人,遭到非人的待遇,有的被铁链锁起来,有的作为展品在周末展出,尤其当社会发生变革或天灾人祸时,对异人的怀疑、蔑视、憎恨和迫害就会加剧。随着心理科学的出现和发展,人们对异人的看法逐步改变了,并且发现这些行为古怪者是可以医治的,于是各种专门收容异人的机构也应运而生,治疗代替了惩罚。但当时的治疗机构大多设在修道院中,其方法也只是在为这些人提供阳光、空气、自由和生物性需要的基础上进行医疗。正是在这种医疗过程中,人们发现这些行为古怪者的心理活动是导致精神不适和行为异端的一个主要原因,而且这些招致有时在正常人、甚至医生身上也会出现心理活动的障碍,如焦虑、紧张、抑郁等。

所以,心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体,健康与不健康有明显的生理指标,比如脉搏、体温等。所以要区别心理是否健康也不那么容易。因为人的心理世界是复杂多样的,即使一个健康的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此,每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇。评价一个人是否心理健康,常用的方法是心理测验,即根据心理学家编制的有关量表所测验的结果进行论断。总之,自我感觉存在情绪困扰的人以及他人感觉行为异常的人应该说不是一个心理健康的人。

1946年第三届国际心理卫生大会具体地指出,心理健康为:

- ① 身体、智力、情绪十分调和;
- ② 适应环境,人际关系中彼此能谦让;
- ③ 有幸福感;
- ④ 在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效的生活。

2. 心理健康的等级

中外心理健康专家们经过研究,将人的心理健康水平大致分



为三个等级：

(1) 一般常态心理者

表现为经常有愉快的心理体验,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。

生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大家持续保持正常心态,并不断开发心理潜能,提高心理健康水平。

(2) 轻度失调心理者

表现为不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力,若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助,就会消除或缓解心理问题,逐步恢复常态。

少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对心理轻度失调者,应积极地进行调整,一般会很快恢复常态。

(3) 严重病态心理

表现为严重的心理适应失调,不能维持正常的生活、工作,如不及时治疗就可能恶化,成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

这类人只占极少数,但发病者给本人、家庭、社会带来的身体和精神上的痛苦,以及治疗上的经济负担都是十分沉重的。心理健康教育就是要通过宣传教育,积极预防严重心理疾病的发生;对于严重心理疾病的患者,要早发现,早治疗,把损失降到最低限度。

3. 心理健康应具备的特点

(1) 积极的自我观念

心理健康的人,能够正面地看待自己和别人,了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备;即使对自己有不满意的地方,也不妨碍其感受自己较好的



一面;悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切,老子天下第一;或者只看自己的缺点,对自己总是不满意,由于所定的目标和理想太高,主观与客观现实相差太大,因而总是自责、自怨、自卑。心理健康的人有遵循社会行为规范的愿望,不过分压抑自己,而是能悦纳自己。他们自己眼中的我和别人眼中的我大致是一致的。如果两者愈趋于一致,其心理就愈健康;若不一致,易造成困扰。心理健康的人一般不受自己的动机或自我防卫的影响,能正确地看待自己、真实地感知自己,理想的我与真实的我基本上是一致的。

(2) 对现实有正确的知觉能力

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。每个人每天都在生活环境中应对各种压力。要合理地应对环境中的各种压力,首先对现实要有正确知觉,并能作出正确的解释。心理健康的人能与现实保持良好的接触,能对环境作出客观的观察,进行有效的适应,而不是歪曲现实环境。他们也能客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境,而不是回避,陷入幻想。心理不健康的人往往对现实缺乏正确的知觉能力,杯弓蛇影,心神不宁。

(3) 热爱生活,乐于学习和工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活之中,并享受人生的乐趣,而不会视生活为重负。他们乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并从学习和工作的成果中获得满足和激励。对学习和工作的投入,能使人获得成就感并提高自我价值感,有益于心理健康。乐于学习和工作,既反映出一个人的学习和工作能力,同时也是心理健康的一个指标。一个心理健康的人,是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

(4) 良好的人际关系

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人、悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所



接受,人际关系较融洽。朋友可以满足个人的安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要;朋友能替自己分忧解愁,有助于心理健康。在人际交往中,一个心理健康的人对待他人,尊重、信任、赞美和喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒和厌恶等反面态度。良好的人际关系不一定要有许多好朋友,但一定是有一些与之亲近的朋友。良好的人际关系既反映出一个人的社交能力,同时也是心理健康的特点之一。因为他在和别人交往时感到舒服自在,感到安全可靠。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能与社会要求相互协调,能重视团体的要求,接受团体规范,并能控制为团体所不容的欲望。

(5) 能吸取过去经验,面对现在,策划未来

每一个人都生活在时间维度上:从过去经现在,走向未来。心理健康的人,能面对现在的生活,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能吸取过去经验,针对现在,策划将来。他既能重视现在,也能预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决,权衡过去、现在、未来的关系,以提高自己的生活质量。而心理不健康的人不能吸取自己过去的经验和教训,不能面对现在的生活,以幻想代替现实,没有勇气去接受现实生活的挑战,对未来十分悲观。当然,心理健康的人在时间维度上也不是十全十美的,但他却能从过去的错误中吸取教训,应对现在,从而逐渐走向成熟。

(6) 真实地自己的情绪,能恰当地调控自己的情绪

心理健康的人能体验到各种情绪:喜、怒、哀、惧、美感、理智感、罪疚感、羞耻感等等,真实地自己的情绪经验,其前提是个体对环境、对自己能有真实的感知。心理健康的人能恰当地调控自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意的积极情绪状态为主,虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态,但不会长期占主导地位;他对情绪的表达是适度的,控制是恰如其分的,不会太过或不及。情绪如果不加以控制或过分控制都会使人不愉



快。心理健康的人不是冷酷无情的人,他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。调控消极情绪对心理健康尤为重要。如果不加以调控,经常以消极的情绪和态度看待人生,不仅会增加自己的沮丧,而且还会给自己增加更多的压力。因此,心理健康的人心境通常是开朗的、乐观的。

二、大学生心理健康的标准

心理是复杂的,心理健康的界定也应当是多维的。一个人的心理是否健康,不仅要看个体心理的客观表现,也要注意个体心理的主观感受,即应该用主观与客观标准相结合的原则来判断。同时,应该指出的是,任何评价标准都是相对的,不同时代、不同社会、不同地区、不同场合、不同对象,都可以有不同的标准。心理健康的标准也不例外,它随时代的变迁而变化,随文化背景的区别而有差异,随性别、年龄、情境的不同而有不同的表现。

就我国当代青年大学生来说,心理健康的标准大体有以下几条:

1. 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知的欲望

能力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而大学生的智力较一般人高。学习是大学生活的主要内容。心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

2. 能保持正确的自我意识, 接纳自我

能一分为二地看待自己,对自我的认识、评价、监督、控制等方面都较客观。能把“理想的自我”与“现实的自我”有机地统一起来,既不自尊自大,又不妄自菲薄;既不过分悲观或乐观,又能悦纳自己不可改变的短处;对自己的弱点不回避也不自暴自弃,能发挥自己的长处,对自己的长处感到自豪但不狂妄,充满信心并努力发展自身的潜能。



3. 能协调与控制情绪, 保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活和未来充满希望;虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节,同时能适度地表达和控制情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁。

4. 能保持和谐的人际关系, 乐于交往

人际关系的实质是一种情感互动。它并不是单纯指朋友多、人缘好,而是指能从各种人际关系中得到思想的长进和温暖、友情、爱的体验,从而对生活更充满信心。

心理健康的大学生不仅有许多一般的朋友,还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验:他为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴,又会因从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

5. 能保持完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌,人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人认识、情感、言行都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛,勤学好问,反应敏捷,喜欢探索。过于



老成,过于幼稚,过于依赖,都是心理不健康的表现。

三、影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,因此,影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂的,其主要表现有以下几个方面:

1. 遗传

一般说来,人的心理活动是不能遗传的,主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来。但是,一个人作为整体(包括身心两个方面)与遗传因素的关系却是十分密切的,尤其是一个人的形体气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分等都受遗传因素的明显影响。

2. 个体素质

从大学生的个体素质来看,人格中的不良因素与心理障碍呈正相关关系。也就是说,一些特殊的人格特征,是导致心理障碍和精神病原因的内在因素之一。据湖北青年心理研究所心理咨询部对部分存在一定心理障碍的大学生进行的人格分析发现,他们当中大部分人的性格属于内向不稳定型,即他们的心理有一定的易损伤性和对生活事件的易感受性。其性格的缺陷表现为:心胸狭窄,抑郁,神经质,多愁善感又难于表露,自卑感严重,自信心不强,对社会现实和所处环境难以适应,活动范围狭小。

3. 父母的教养方式

父母教养方式的两个重要特征,即高惩罚严厉和高拒绝否认,则可能是导致子女身心健康障碍的重要诱因。国内外的研究表明:父母对子女表现过多的否认、拒绝、贬低行为和对子女有明显的惩罚行为,是导致子女出现神经症症状的原因之一。过多的拒绝否认的教养方式,表现为不尊重子女的观点,无视子女的需求,经常嘲笑和否认子女的能力,挑剔子女的错误或不妥之处。这种



教养方式会使子女永远无法消除在成人面前本能的自卑感。而惩罚行为包括体罚、责骂、缺少宽容、过分严厉或以一种令人难堪的方式对待子女。这种教养方式的后果,会使子女将父母过于频繁的体罚、严厉的责骂和苛刻的要求内化,形成“高道德”标准的超我。这样,子女在评价自身的行为、态度和欲望时,往往过分苛刻和严厉,从而产生明显的罪恶感、耻辱感和自责感,为神经症的产生提供了充分的条件。

4. 同伴

同伴可以是学习和模仿的榜样,所谓“近朱者赤,近墨者黑”。例如,经常与慷慨大方的同伴交往,经常看到他们这种大方行为和别人对这种行为的赞赏,他们也会学习这种大方行为;相处久了,就会在不知不觉之中发展大方的性格。

同伴可以是个体行为的强化之源。在与同伴交往过程中,某些行为受到鼓励或赞赏,则会倾向于保持这种行为;若某些行为遭受反对,则这种行为可能消退。例如,在每次游戏中只肯当英雄的孩子,同伴对他的冷落,会使他逐渐改变以自我为中心的习惯;在某个团体中,利己行为被人看不起,而提倡团结互助,则个体可能发展较多的合作和助人特点。

个体从同伴那里接受信息,感受别人和社会对他的评价、看法和期望,可进一步认识自己,促进自我意识或自我概念的发展。如感到自信或自卑,儿童也从同伴那里获得同龄人对生活、对社会的看法或态度,或人对事的态度,有积极的,也有消极的,这些态度和观点将对他的行为产生较大的影响。与同伴相处还为个体提供了一个发展人际交往能力的机会。他学会了克制、忍让,学会了与人合作。当然,他还学会了竞争、攻击行为等。在与同伴相处的过程中,对父母的依赖逐渐减少,独立性日益增加。他在团体中参与不同的活动,扮演或学习不同的角色,主动的与被动的,领导者或被领导者,这些活动也影响着他人格的发展。