



大学生健康心理学

DAXUESHENGJIANKANGXINLIXUE

田淑梅 黄靖强 巴兴强 编著

东北林业大学出版社

大学生健康心理学

田淑梅 黄靖强 巴兴强 编著

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康心理学/田淑梅, 黄靖强, 巴兴强编著. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2004.10

ISBN 7-81076-661-9

I. 大… II. ①田… ②黄… ③巴… 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 (2004) 第 112746 号

责任编辑: 卢 伟

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生健康心理学

Daxuesheng Jiankang Xinlixue

田淑梅 黄靖强 巴兴强 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北林业大学印刷厂印装

开本 850 × 1168 1/32 印张 10.75 字数 269 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—1 400 册

ISBN 7-81076-661-9

G·258 定价: 18.50 元

前 言

近年来，随着人们生活节奏的加快和高等教育改革的不断深入，大学生所面临的竞争压力越来越大，其心理负荷也越来越重。同时，大学生的特殊学习任务和生活环境也给大学生带来很多压力。由于当代大学生绝大多数都是独生子女，缺少完备的心理素质，遇到挫折难免产生心理问题和心理疾病。如今在大学生中，因为心理问题而被迫休学、退学，甚至自残、自杀、违法犯罪的事例越来越突出。为了培养合格的新世纪高等人才，为了使中华民族在世界人才竞争中占有一席之地，中共中央和国务院十分英明地做出了加强学生素质教育的决定。而心理健康教育，既是大学生素质教育的重要组成部分，又是一个十分迫切的现实问题。

为了响应中共中央和国务院的号召，全国多数高校都成立了“大学生心理咨询中心”，以帮助大学生及时调适心理问题；而且越来越多的高校已将大学生心理健康教育作为一门课程开设，以普及大学生的心理健康知识和提高心理调节能力。东北林业大学开设健康心理学这门课已有 10 年，每年有数百名学生选修此课，编写此书的目的正是为了教学的需要。

作为本课授课教师深感为学生编写一本适用的教材很有必要。因此，在多年教学经验和心理咨询经验的基础上，结合本人有关大学生心理健康研究，查阅了大量相关的文献，整理编写了这本《大学生健康心理学》一书。本书既是开课的必需，也是学

生自学有关心理健康知识的很好的参考资料。

本书既有系统的健康心理学理论知识，又有切实可行的心理调适基本技能；既有国内的最新研究成果，又有国外的最新研究成果的介绍；同时还有作者自身多年的教学研究与心理咨询经验的总结。其内容密切结合大学生的实际心理状况，实用性很强。

在编写本书的过程中得到了很多师生的指导和帮助，在此，一并表示衷心的感谢。

由于水平有限，加之成书时间非常仓促，因此，书中的错漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

田淑梅

2003年10月于东北林业大学

目 录

1	绪论	(1)
1.1	健康心理学	(1)
1.2	大学生健康心理学的对象和内容	(16)
2	心理健康	(22)
2.1	健康	(22)
2.2	心理健康概述	(23)
2.3	大学生心理健康	(44)
	附录: 社会支持评定量表	(69)
3	心理健康理论	(72)
3.1	心理动力论	(72)
3.2	社会学习论	(83)
3.3	人本论	(87)
3.4	认知论	(93)
4	需要、挫折与心理健康	(96)
4.1	需要与动机	(96)
4.2	与需要、动机有关的心理问题	(110)
4.3	大学生的需要、动机、挫折	(121)
5	情绪情感与心理健康	(143)
5.1	情绪情感的概述	(143)
5.2	大学生情绪与心理健康	(150)
5.3	大学生的情绪调适	(167)
	附录: 情商测量表	(177)
6	大学生人格与心理健康	(180)

6.1	人格概述	(180)
6.2	大学生人格特点与心理健康	(192)
6.3	大学生人格培养	(206)
7	大学生的自我意识	(213)
7.1	自我意识概述	(213)
7.2	大学生的自我意识	(221)
7.3	大学生的自我意识和心理健康	(230)
7.4	大学生自我意识的培养	(236)
	附录:自我和谐量表	(239)
8	大学生的人际交往心理	(240)
8.1	人际交往概述	(240)
8.2	大学生的人际交往	(250)
	附录:人际关系自我评定量表	(271)
9	大学生恋爱心理	(275)
9.1	恋爱心理	(275)
9.2	大学生恋爱现状	(281)
10	大学生的性心理及其调适	(289)
10.1	性爱心理的概述	(289)
10.2	大学生的性心理与性行为	(296)
10.3	大学生的性困扰与调适	(303)
11	大学生的就业心理	(311)
11.1	大学生就业心理的概述	(311)
11.2	大学生择业心理素质与技巧	(320)
	参考文献	(338)

1 绪 论

由于历史的发展与社会的进步,人类在生理方面,因生理学、营养学及医学等的研究,愈来愈有保障,但在心理方面,反而越进步需要适应的困扰越多,可以说生活在现代文明社会的人,比原始社会生活简单的人更需要心理健康的保障。如何安排自己的生活,使身心两方面都得以保持健康,从而达到追求人生幸福的目的,心理学家为了探讨这个问题,于最近 10 年来在心理学领域内,开创了一个新的学科,称为“健康心理学”(health psychology)(张春兴,1989)。其研究目的即在于综合运用心理学的理论与方法,以一般正常人为对象,对现代人生活中影响身心健康的因素进行分析、研究,提出建议,增进一般人有关身心健康知识,从而实践“预防重于治疗”的原则,以期达到健康自助的理想。

1.1 健康心理学

本节主要介绍健康心理学的对象、任务、性质及其产生发展和未来趋势。

1.1.1 健康心理学的对象、任务、性质

健康心理学是运用心理学知识和技术探讨和解决有关保持或促进人类健康,预防和治疗躯体疾病的心理学分支。它主要研究

心理学在矫正影响人类健康或导致疾病的某些不良行为，尤其是在预防不良行为与各种疾病发生中所应发挥的特殊功能；探求运用心理学知识改进医疗与护理制度，建立合理的保健措施，节省医疗保健费用和减少社会损失的途径，以及对有关的卫生决策提出建议。从一定意义上说，它是心理学与预防医学相结合的产物。

健康心理学与临床心理学的一个主要区别在于，它的中心任务是探讨有关躯体疾病的心理学问题，着力于人类健康的维护，而不是疾病的治疗。

健康心理学是在行为医学的基础上发展起来的，其主要任务是使心理学在行为医学和预防医学中发挥作用。它在理论研究和实际应用的过程中，综合运用了行为理论、程序学习、行为健康和条件反射的原理。它在疾病的防治、不良行为的矫正、生理功能障碍的康复、意外事故的减少、精神紧张的缓解，以及运动锻炼与健康教育的普及等方面，都获得了较为显著的成效；对降低许多心身疾病，如对降低心血管病和癌症的发病率等也都起到了重要作用。

在预防与心理行为因素关系密切的心血管疾病方面，健康心理学着重探讨行为模式引起冠心病的机制以及矫正的方法。它综合运用了心理学、医学、社会学、教育学以及其他相关学科的知识，提出了积极地预防心脏病的措施。例如，提供有关禁烟、戒酒、限制高盐与高脂饮食的咨询建议；提倡采用科学方法进行增强体质的锻炼，主张建立合理的生活制度和养成良好习惯；强调个人对自己健康的责任心，培养自我保健等。统计表明，这些措施的实行使心脏病的发病率和死亡率都显著降低。

实践表明，健康心理学在与相关学科协同合作的过程中，已经并将会越来越显示出其造福人类的重要作用。在美国，通过健康心理学家与各界人士的共同努力，青少年吸烟者的比率已明显

下降,成人的吸烟率比20年前下降了12%,从而在一定程度上缓解了因吸烟致病致死的这一尖锐社会问题。

健康心理学作为一门新兴学科正不断发展和逐步完善,它也面临着许多有待解决和探讨的问题。例如,如何在不同的科学中汲取有益于维护和促进人类健康的方法、手段,并与社会各有关方面进行卓有成效的合作,以实现为社会培训“健康人”(没有身体疾患,而且有完整的生理心理状态与良好的社会适应能力)的目标;探寻和确定培养健康心理学家的正确途径与恰当标准;明确健康心理学家的工作内容、研究方向与职责权限,设置适当的工作机构并建立健全相应的工作制度等。

在中国,健康心理学也已日益受到医学界和心理学的重视。

1.1.2 健康心理学简史

健康心理学作为一门学科形成于20世纪70年代后期,并首先受到预防医学界的重视。它是在医学由生物—医学模式向生物—心理—社会—医学模式转化的形势下出现的。因为据调查在求医的病人中约有60%是属于那些声称有躯体性不适,但又无躯体疾病体征的人。一般具有某些情感性障碍(焦虑、苦恼等)的人,其在接受心理学家的治疗和处理后,约有90%的人可获得有益的帮助,同时在医药费用方面也大为减少。实践证明,生活中如何认知、评价和对待“紧张刺激”是影响健康的主要因素。一个人的生活方式、所处情境和经历的事件往往可以扰乱个体内的动态平衡,损害人体免疫系统机能而导致包括癌细胞活化在内的各种疾病发生。健康心理学的任务在于运用心理学的知识与方法,探讨和解决有关维护和促进人类健康的各种心理学问题;研究心理学在矫治人的某些不健康行为,特别是预防不健康行为与各种疾病发生方面的关系和功用;探求和提示关于改进医疗与护

理制度、建立合理的保健措施、节省卫生经费和减少社会损失等方面的心理学观点和意见。美国从节约医疗保健经费开支与降低发病率的目的出发，率先开始了对健康心理学的研究。

1976年，美国心理学会讨论了心理学在人类健康中的重要作用，除了强调心理学在心理卫生中的作用外，还指出心理学应当研究有损人类健康或导致疾患的心理与社会行为因素，探讨预防和矫正不良行为以及帮助人们学会应付心理和社会的紧张刺激。随后，成立了一个由心理学家组成的健康研究小组，并在此基础上，于1978年8月正式成立了健康心理学分支，成为美国心理学会的第38个分支，并创办了《健康心理学》和《行为医学》杂志。

由于健康心理学的研究及其工作实践与人类健康的各种问题紧密相连，甚至直接关系到社会的进步与个人的幸福，所以它在建立后的短短几年里就获得了迅速的发展。如今在欧洲不仅已成立欧洲健康心理学会，而且在比利时、德国、英国、荷兰等许多国家也都建立了为数很多的国立健康心理学机构。在南美和北美各国已制定出公众健康法规。一些发展中国家也已制定出有关计划。

健康心理学的中心任务是维护和增进人类健康。这实际上就是心理卫生在新形势下的延伸和发展。关于维护人类健康，要着重预防和注意心理健康，这是具有源远流长的思想根源的。《黄帝内经》中强调“圣人不治已乱、治未乱，不治已病、治未病”，认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，认识到“故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则避邪不至，长生久视”，通过修身养性达到健康和延年益寿的目的。西方医学先驱希波克拉底注意到保护健康的心理因素方面。被尊为《医典》的作者阿维森纳（Avicenna）就把情感列为保护健康所必需的六项内容之一（其他五项为

阳光和空气、食物和饮料、运动和安静、睡眠和兴奋、新陈代谢)。变化万千的情绪生活,使人生不得安宁,善于调节和控制情绪与心理卫生密切相关。人们还注意到人际关系对健康的影响。早在2000多年前孔子就说过:“有朋自远方来,不亦乐乎。”古罗马的西塞罗(M.T.Sicelaw)在《论友谊》一书中也把友谊列为有利于保护健康的因素。这些都表明,人们早已认识到健康对社会和谐和心理平衡的依赖关系。

当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病人以人道主义的待遇开始的。法国大革命(1789年)以后,P.Pinel医生对全人类的“自由与和平”充满希望,在他所管辖的精神病院中迈出了解放病人的一大步。他在1792年指出,要使精神病人容易康复,除了不受束缚之外,他们还应该从事有益的劳动,并且人们要以关心的态度来倾听他们的诉说。一般认为在倡导心理卫生的历史上,Pinel是起点。

虽然自文艺复兴以来的先进思潮都已认识到精神病的自然原因而否认它是超自然的魔术。但是精神病院和监狱相差无几,直到19世纪时,饥饿、鞭笞等虐待才被废除。

人们把本杰明、罗斯、魏尔啸、邵尔茨、费赫特斯列宾、弗洛伊德、巴甫洛夫等列为现代健康心理学的先驱。学者和医生们的研究与呼吁为心理卫生运动奠定了思想基础。这就使这一运动具有生气勃勃的形式和飞跃发展的力量。

以1908年比尔斯(C.Beers)所著《一颗失而复得的心》(A Mind That Found Itself,亦译为《一个灵魂发现了自己》或《保持健康的心理》)为标志,心理卫生运动飞跃发展起来了,并于1908年5月成立了“康涅狄格州心理卫生协会”,出现了全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外,还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标有下

列五项：

- (1) 保持心理健康；
- (2) 防止心理疾病；
- (3) 提高精神病患者的待遇；
- (4) 普及关于心理疾病的正确知识；
- (5) 与心理卫生有关的机构合作。

其活动的对象已扩展到了整个社会，从而奠定了心理卫生的坚实基础。

经比尔斯和同行们的继续努力，于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年全国总会出版的《心理卫生》季刊为科普读物，宣传心理卫生常识，流传很广，影响极大。另外还有各种不定期刊物和小册子，供群众免费阅览。

1930年5月5日，在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会的有53个国家的3042名代表，中国也有代表参加。大会产生了国际心理卫生委员会。它的宗旨是：“完全从事于慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其关心世界各国人民的心理健康的保持和增进对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防以及全人类幸福的增进。”

1.1.3 健康心理学在中国

健康心理学在我国发展可以概括为三个时期，即初创期、扩展期、茁壮期。

1.1.3.1 初创期

我国于1931年首次由吴南轩教授在中央大学心理系开设“心理卫生”选修课程，在他的积极倡导下，于1936年4月19日在南京正式成立“中国心理卫生协会”，并推选吴南轩担任总干事。自成立至抗战前之主要成果有：①成立心理卫生图书室，陈列书籍，供民众阅览；②编印心理卫生丛书，共出版17种；

③举办心理卫生讲演；④调查地方实施心理卫生状况；⑤培养心理卫生人才；⑥编制心理健康测量表；⑦翻译心理卫生书籍。

1.1.3.2 扩展期

抗战爆发后，会务中断，但在后方，卫生部中央卫生实验院成立心理卫生室，1942年成立青年心理卫生指导所，1944年成立儿童指导所。抗战胜利后，全国心理卫生协会于1947年召开第二届大会，并开展工作，后因国共内战，又告停顿。

1.1.3.3 茁壮期

改革开放以来，特别是近10年，心理卫生运动在我国得到空前发展，相关的研究和应用范围越来越广，无论官方还是民间都开设了许多相应的健康心理咨询教育机构。

中国心理卫生协会简况

在20世纪30年代，我国许多有识之士，在国际心理卫生运动日趋发展的影响之下，日益认识到这一运动的意义及重要性，于是经教育家、心理学家、医生、社会学家以及其他社会知名人士共228人的酝酿和发起，并得到145位知名人士的赞助，于1936年4月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”，并紧接着致力于准备开展工作。翌年，因抗日战争爆发，全国处于非常状态之中，致使心理卫生的工作被迫停顿。抗日战争胜利后，于1948年曾在南京开过一次局部的心理卫生代表会议。其后，由于种种原因，直至1979年冬在天津召开的中国心理学会第三届代表大会上，许多与会者提出重建“中国心理卫生协会”的倡议。成立由陈学诗、宋维真、王效道三人组成的联络组开展工作并得到许多关心此项活动的各有关方面与著名人士的赞助。经过各有关方面的积极活动，中国心理卫生协会于1985年3月经国家科委和国务院体制改革办公室批准正式成立。同年9月27日在山东泰安举行成立大会。李先念同志为大会题词：“社会各界

都应当关心人民群众的身心健康，为心理卫生事业做出应有的贡献！”邓颖超同志题词：“发展我国心理卫生事业，提高人民身心健康水平！”王震、陆定一、周培源、费孝通、茅以升、朱光潜、潘菽、吴阶平、钱信忠、高觉敷、林传鼎等国家领导人和著名学者分别题词或致贺词。大会选举产生了理事和常务理事；讨论通过了协会章程；初步确定了几个工作委员会的工作计划。随后成立了儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、心身医学和特殊职业群体心理卫生等专业委员会并开展学术活动。各省市地方和专业系统也纷纷组建心理卫生协会，开展活动。

——引自：王效道主编《心理卫生》，浙江科技出版社，1990年版

20世纪50年代末，心理卫生运动在我国台湾省也得到了发展，各种心理卫生组织机构相继成立，并开展了各种心理卫生活动。

1.1.4 健康心理学发展趋势

1.1.4.1 总的发展趋势

从比尔斯到第二次世界大战，心理卫生的中心内容和主要活动可以概括为对精神病的三级预防与治疗。但当今心理卫生的含义已不再局限于此，它的着眼点是健康人的心理保健，是全社会人口的心理健康，是在于从个体生命萌发之始就来培养人的健康的心理和完善的人格。因为，只有这样才能从根本上预防精神病、神经症、心身疾病、变态人格、行为适应不良等的发生。

这正如1961年世界心理卫生联合会出版的《国际心理卫生展望》（*Mental Health in International Perspective*）中提出的任务：“在生物学、心理学、医学、教育学和社会学等最广泛的方面，使居民的心理健康达到尽可能高的水平。”这一纲领远远超出精神病学的范围，是对原有纲领的重大修改。战后之所以有如此大

的转变，与以下几点进展关系密切。第一，生物医学的长足进步，为精神病、神经症的预防与治疗提供了生物学的和理化的手段。第二，社会学和心理学的长足进步，提供了从心理、社会因素方面的研究途径。这种进步也为生物医学模式向生物、心理、社会医学模式的转化提供了科学依据。第三，特别是生物、心理、社会医学模式的应运而生，表明了人们对世界认识的不断深化。

生物医学模式的产生和发展，无论从历史的角度还是从现实角度来看，都曾是一个巨大的进步，在当前和未来的医学发展中仍然起着重大作用。但是，生物医学有其局限性，它对于某些功能性和心因性疾病的理解，不能做出完整的答案。因为，人不是一个单纯的生物有机体，他同时还是一个有意识、有思想、有情感、有丰富内心世界、从事创造性劳动并过着社会生活的社会成员。从系统论的观点来看，不能只从个体的躯体方面探讨个体的健康与疾病，还要看到一个人在生育、成熟、生活过程中家庭、社会、民族、文化等方面的影响。其关系如图 1-1 所示。

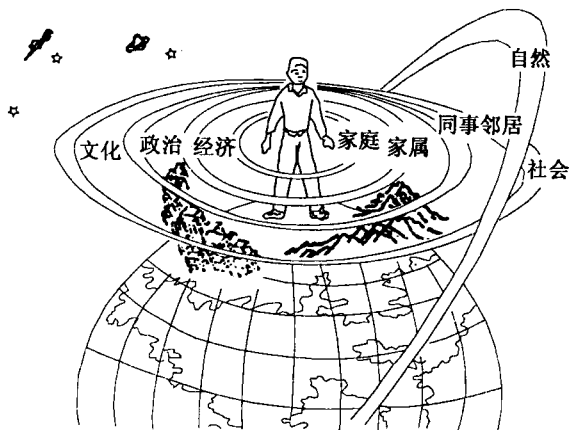


图 1-1 人的健康受自然社会的影响

另外，在研究近 50 年来疾病谱和死亡谱的变化时，心理、社会因素和健康与疾病的关系愈来愈引起人们的注意。人们发现由于理化、生物因素所致疾病的死亡率已降居次要地位，而高血压、冠心病、溃疡病、癌症和神经症、精神病的发病率明显增加。心血管、脑血管、癌症的死亡率在十大死因中居前三位，而且死亡人数在总死亡人口中占相当大的比例并有不断上升的趋势。如表 1-1、表 1-2 所示。

表 1-1 1866 年、1916 年及 1974 年美国的主要死亡原因

1866 年	1916 年	1974 年
1. 腹泻病	1. 心脏病	1. 心脏病
2. 腹泻病 (5 岁以下)	2. 肺炎	2. 肿瘤
3. 所有神经系统的疾病	3. 肺结核	3. 脑血管
4. 肺结核	4. 慢性肾病及肾炎	4. 事故
5. 肺炎	5. 暴力	5. 流感及肺炎
6. 事故、杀人、自杀	6. 肿瘤	6. 婴儿早期的某些病
7. 猩红热	7. 腹泻病	7. 糖尿病
8. 心脏病	8. 其他结核病	8. 全身性动脉硬化
9. 气管炎	9. 白喉及喉炎	9. 肝硬化
10. 伤寒	10. 气管炎	10. 气管炎、肺气肿及哮喘

引自 Weinstein M.S., Health The City, 1981, p10。