

广东省高等学校心理健康教育与咨询专业委员会推荐教材

COLLEGER PSYCHOLOGICAL EDUCATION

大学生心理健康教育



邱鸿钟 主编

广东高等教育出版社

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

大学生心理健康教育

第二版

教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

广东省高等学校心理健康教育与咨询专业委员会推荐教材

大学生心理健康教育

Colleger Psychological Education

邱鸿钟 主编

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/邱鸿钟主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 5361 - 3049 - X

I. 大… II. 邱… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育
IV. B 844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084075 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

(邮政编码: 510500 电话: 87552732)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

890 mm × 1 240 mm 32 开本 11.625 印张 324 千字

2004 年 9 月第 1 版 2005 年 7 月第 2 次印刷

印数: 10 001 - 15 000

定价: 18.00 元

序 言

存在决定意识。人的心理变化是社会变化的折射。本书由《大学生心理卫生》（广东高等教育出版社出版）一书改版更名而来。原书于1997年出版第1版，2000年第2版，到现在又必须作新的修改了。这不仅是因为社会的迅速发展和剧烈变革引发了不少新的社会心理问题，而且也因为教育工作者们对大学生心理健康教育的定位有了新的认识。高等学校大学生心理健康教育的主要任务是：“帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。”高等学校大学生心理健康教育工作的原则是：“大学生心理健康教育工作重在建设，立足教育。”心理健康教育的基本思路是：“要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。”（教育部文件 教社政〔2001〕1号《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》）

根据上述认识，本书对原书作了如下较大的修改：一是为了更加鲜明地表明大学心理健康教育的主要对象是大多数健康的学生，而教育的主要内容是发展性心理问题，所以在写作上更加体现出以学生为主体，促进自我成长的思想，将教师需要掌握的心理咨询和心理治疗等章节删去了，而增加了方便学生自我心理调节的内容；二是在内容上更具有时代性，及时反映当代大学生的心理变化，新增加了“环境适应”、“网络心理问题”、“危机干预”、“择业心理”等章节。三是考虑到大学生心理成长的历程和教育的难易程度，对全书章节先后次序上作了一些调整；考虑到“心理卫生”一

词容易被人误解为纯医学性的活动，故将本书更名为《大学生心理健康教育》，但其促进与维护大学生心理卫生的宗旨并没有改变。

大学心理健康教育应该坚持全面性、针对性和实效性的原则。人的心理是一个复杂的动态系统，一个心理健康的人是人格的健全与知、情、意等心理过程协调发展和统合的。正因为如此，大学生的心理健康教育不能只停留在对一些心理调节技巧的学习上，而应该是全面和系统地了解青年心理发展的一般规律，学习如何适应大学生活，如何增进同学友谊，如何处理人际关系，如何对待挫折，如何理解人生意义。

大学心理健康教育还应坚持理论联系实际，学以致用原则。成功的心理健康教育绝不应该仅仅是课堂教学，还应将心理健康教育融入课外活动、校园文化建设、社会实践等多样化的活动中。只有通过个体的实践过程，知行结合，书本上的心理健康知识才能内化为个体的内在素质，也才能帮助个体真正矫正不适应的行为方式。因此，本书增加了更加适合团体心理咨询和团体心理辅导的内容，以便师生互动和组织训练。大学心理健康教育如果能从个体、团体和环境三个方面着眼，将更有助于提高心理健康教育和心理辅导的效果，有助于促进和谐的校园人际氛围的形成，而良好的人文环境和心理氛围将对受教育者产生潜移默化的长期影响。

大学生心理健康教育是一门综合性学科，它包括了青年心理学、学校心理学、教育心理学、健康心理学、心理咨询及心理治疗的理论和技术等多学科的知识，它的目的既是教育预防性的，也是辅导和治疗性的。这是一个开放性和正在发展的学科，尽管参加原书第一版写作的一些同仁已经更换了工作岗位，但我们不会忘记他们为这个事业所做出的开创性贡献。在此，我对为大学生心理健康教育事业和为本书付出了辛勤劳动并团结合作的各位同仁表示衷心的感谢！

邱鸿钟

2004年8月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康教育的历史与发展趋势	(1)
第二节 高校心理健康教育的意义	(3)
第三节 高校心理健康教育的特点与任务	(6)
第四节 高校心理健康教育的形式和内容	(7)
第五节 探索有中国特色的高校心理健康教育模式	(9)
第二章 大学生活的心理适应	(17)
第一节 大学生活的特点与心理适应	(17)
第二节 适应不良及其原因	(22)
第三节 心理适应能力的培养	(27)
第三章 大学生的心身问题	(37)
第一节 大学生身体发育的特点	(37)
第二节 身心相互作用的理论	(47)
第三节 大学生常见的心身问题	(52)
第四节 心身问题的调适	(59)
第四章 大学生需要与动机	(66)
第一节 大学生心理需要的特点	(66)
第二节 大学生心理动机的特点	(76)
第三节 挫折心理及其调适	(87)
第五章 大学生的学习心理	(99)
第一节 大学生学习心理的一般特点	(99)

第二节	常见的学习心理问题及产生原因·····	(106)
第三节	学习心理问题的自我调适·····	(114)
第六章	大学生的人际关系·····	(125)
第一节	大学生人际关系的特点·····	(125)
第二节	影响人际交往的因素·····	(130)
第三节	人际关系的障碍及其原因·····	(135)
第四节	人际关系障碍的调适与辅导·····	(139)
第七章	大学生的自我意识·····	(148)
第一节	大学生自我意识发展的特点及影响因素·····	(148)
第二节	自我评价的偏差及其原因·····	(154)
第三节	自我意识的培养与完善·····	(162)
第八章	大学生的人格发展·····	(172)
第一节	人格概述·····	(172)
第二节	大学生的人格特征·····	(182)
第三节	人格障碍·····	(187)
第四节	健康人格的塑造·····	(191)
第九章	大学生的情绪与情感·····	(197)
第一节	人类情绪与情感的特点·····	(197)
第二节	情绪与情感障碍的原因·····	(204)
第三节	情绪调节与情感培养·····	(208)
第十章	大学生的性心理·····	(215)
第一节	性心理的发展和大学生性心理的特点·····	(215)
第二节	大学生的爱情观与择偶观·····	(223)
第三节	性心理障碍及其调适·····	(228)

第十一章	大学生的自杀问题·····	(239)
第一节	大学生的自杀状况与危害·····	(239)
第二节	自杀的原因及分类·····	(243)
第三节	自杀的预防与危机干预·····	(253)
第十二章	大学生的网络心理和行为·····	(262)
第一节	网络虚拟世界与心理需求·····	(262)
第二节	大学生常见的网络偏差行为·····	(267)
第三节	网络偏差行为的调适·····	(274)
第十三章	精神疾病的识别与防治·····	(281)
第一节	心理健康的标准及其评估·····	(281)
第二节	精神疾病的分类与常见症状·····	(286)
第三节	影响精神疾病的发病因素·····	(293)
第四节	常见的精神病的预防和危机干预·····	(297)
第十四章	大学生职业生涯的发展心理·····	(304)
第一节	大学生的职业生涯设计·····	(304)
第二节	择业心理及影响因素·····	(313)
第三节	择业心理的调适·····	(324)
第十五章	团体心理辅导与心理训练·····	(330)
第一节	概述·····	(330)
第二节	人际交往与沟通能力的训练·····	(336)
第三节	两性认识与交往训练·····	(343)
第四节	自信心训练·····	(344)
第五节	自我精神分析·····	(347)
第六节	自我统合训练·····	(352)
第七节	压力免疫训练·····	(355)
第八节	发现意义能力的训练·····	(357)

第一章 绪 论

第一节 心理健康教育的历史与发展趋势

世界卫生组织把健康定义为：“不仅仅是没有虚弱和疾病，还包括生理、心理和社会方面的完满状况。”可见，心理卫生（又称精神卫生，Mental Hygiene）是一个与生理卫生相辅相成的平行概念，心理卫生与生理卫生是人类健康不可分割的两个方面。所谓心理卫生，泛指综合运用生物学、医学、心理学、教育学、社会学、人类学、哲学、法律、文学艺术、体育、文娱等一切人类的知识和经验，保持和增进人的心理素质，培养健全人格，增强承受挫折和适应社会环境的能力，以及营造一个文明健康的生活环境，促进个体与群体心理健康水平的一切措施与实践。它既包括对精神障碍者所进行的治疗与康复工作，也包括对广大社会成员所进行的有关心理卫生知识的教育、咨询、顾问、辅导、预防和治疗等相关活动。

现代心理卫生工作始于 1789 年法国大革命之后由比奈尔（P. Pinel）医生为解除住院精神病人锁链所作的改革，1908 年美国入比尔斯（C. W. Beers）以自己因精神障碍住院的痛苦经历向世人发出了改善精神病人待遇的强烈呼声。他的自传《一颗自觉之心》一书引起了关于争取精神病人合法权益的运动。在当时著名的心理学大师詹姆斯（W. James）和精神病学梅耶（A. Meyer）的支持下，1908 年在美国康涅狄格州成立了世界上第一个心理卫生协会，1909 年又在纽约成立了全美心理卫生委员会，1930 年在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会。尔后，许多国家相继建立了精神卫生协会和专项基金会，创办了《精神卫生》刊物，建立了精神卫生研

究和服务机构，大约有近 50 个国家颁布了国民精神卫生法。1930 年以后，精神卫生运动逐渐从改善精神病人待遇和精神障碍防治的狭小范围扩大到优生优育、儿童和青少年精神卫生的指导、增进普通人群及个体的心理健康，以及有关社会问题（如自杀、犯罪、酗酒、性病等）进行预防的“大医学”范围。现在，世界卫生组织规定每年的 10 月 10 日为“世界卫生日”。

学校是少年儿童和青年社会化过程的主要场所，这一时期的精神发育和教育对他们以后的成才尤为重要。因此，学校自然成为了开展精神卫生工作的重点。在世界范围内，最早在高校开展心理咨询的是美国，早在 1896 年威特默（Witmer）就在宾州大学开设了第一家为学生服务的心理诊所，是公认的学校心理卫生最早的实践者。大约在 20 世纪 40 年代，美国各大学先后成立了学生心理咨询机构，该类机构成为学校行政管理工作的的重要组成部分，它的主要职能包括：鉴别与评估、心理咨询、心理干预和心理治疗、心理教育、学习咨询、职业咨询和随访病例等。其目的是帮助学生适应新的环境，有效地利用学校的条件与环境，加强自助能力，促进个体在思想上、智力上的成熟，以求最大限度地实现自我。日本大学的心理卫生活动开始于 20 世纪 50 年代，现在国立大学的 80% 和私立大学的 70% 已设有咨询机构，并成立了日本大学心理咨询学会（TASC），该学会下设七个委员会，每年均举办心理咨询研修会，不断提高由心理工作者、教育工作者、学生管理人员、医务人员协作组成的高校心理卫生服务队伍的业务水平。现在，世界上许多发达国家的高等学校都建立了相应的学生心理辅导机构，以指导学生处理好在学习、择业、交友和生活等方面遇到的矛盾与困难，咨询机构配备了先进的办公设备，并有固定的经费预算。很多发达国家已培养了不少以心理咨询为业的临床心理学士、硕士和博士。相比之下，中国心理卫生研究和高校的心理卫生工作起步较晚，虽然我国有关大学生的心理特点、精神卫生状况的调查与研究也有三四十年的历史，但在高校等非医疗机构内开展普遍的心理卫生教育、心理咨询和部分心理治疗活动则是在 20 世纪 80 年代后期才兴起的。

1985年中国心理卫生协会成立,1988年在上海召开了全国首届心理咨询教育理论与实践研讨会,继而,在许多省市的高校先后成立了有关大学生心理健康教育、研究与服务的机构。1990年,在青岛成立了中国高校心理咨询研究会,标志着心理卫生正成为我国高校学生工作关注的一个热点。

第二节 高校心理健康教育的意义

提高我们对高校开展心理健康教育意义的认识,才能促进高校决策部门和广大师生对心理健康教育的理解和支持,这是搞好高校健康教育工作的一个前提。否则,不是无人过问心理咨询室,就是“无米下锅”,不能真正发挥健康教育的效能。一般来说,高校心理健康教育具有如下几个方面的意义:

一、在新形势下加强和改进学校德育工作的需要

中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994)中指出:“新形势对学校德育工作提出了更高的要求,……在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求。这些都是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”“德育工作要与关心指导学生的学习、生活相结合……德育工作者要深入到学生中去,通过谈心、咨询等活动,指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题。”显然,心理健康教育已成为现代德育工作者关注的问题。然而,传统的德育方式受行为主义心理学的影响,把人的思想教育视为简单的条件反射学习,强调灌输、强制、惩罚强化和榜样模仿,忽视了教育对象的主体性和个性特点,缺乏细致的个别工作。重视人的世界观、人生观、价值观等重大问题的教育,而轻视对交友、恋爱、生活、健康等日常生活中具体问题的关注。然而,高尚的情操、正

确的世界观、人生观和道德观等高层次的精神世界必须以正常的心理过程和健全的人格为基础，一个人格变态和心理过程不正常的人是很难想象能接受与内化人生观和价值观教育的。一个人格障碍的人也不可能真正和持久地保持符合社会规范的行为。事实上，一个人的世界观、人生观和价值观的改变往往与生活中的普通生活事件的经验和境遇息息相关，一次考试失败或恋爱的挫折可能引发突发性的情绪障碍而导致自杀，这并非平时没有受过德育教育，而主要与个体的心理素质不良和没有及时的心理危机干预有关。德育高屋建瓴，心理咨询因小见大，见微知著，两者在工作方法和内容等方面具有很大的互补性。心理健康教育有助于人格的完善，德育教育则有助于人精神的完美，两者相辅相成，缺一不可。

事实上，人的心理现象和心理过程是非常复杂的、多维的，意识只是人心理中最高层次的东西，而不是心理的全部。那种企图以思想政治教育一劳永逸地解决受教育者的各种思想和心理素质问题是不现实的和片面的。思想政治工作有非常强的阶级性和党性，它一般不涉及个人生活的细微方面和隐私问题，相比而言，心理健康教育却要深入地介入和了解来访者的全部生活经历，包括其家庭、人际关系、行为习惯和童年经历，甚至包括个人的性经历和梦境等隐私。心理健康教育关注的问题显然大多不属思想政治教育的范畴。在方法上，即便心理健康教育和思想政治工作都用“说服方法”，但后者是对受教育者施加影响的主要手段，而心理健康教育工作却有许多后者无法代替的方法。可以说，心理健康教育关注的是作为活生生的人在社会活动中所表现的基本心理素质和健康状况，而人的心理素质和健康状况如何，是营造一个社会精神文明不可缺少的基本条件。

二、促进意志、个性、气质等非智能结构发展的需要

在传统教育中，知识及其知识结构的培养占有核心的地位，然而在当今信息爆炸的时代，知识的更新速度愈来愈快，个体接受和

重新学习知识的能力和意志、个性、情感等非智能因素显得更为重要。人才学的研究表明,良好的个性品质比知识对于大学生成才具有更为深远的影响。无数成功个案的经验告诉我们,不是知识,而是一个人的过人胆识、坚强不屈的意志,决定了他的命运和成功。事实上,个体的任何智力活动都依赖于大脑机能和其他心理过程的正常配合。坚定的意志、良好的情绪、浓厚专注的兴趣可强化知识的学习和智力活动的发挥,而心理健康教育以培养良好的个性特征和正常的心理过程为任务,无疑非常直接地促进了智育工作,弥补了传统知识教育的不足。

三、促进学生身心健康全面发展的需要

在当代社会物质文明发展和生活条件下,我国大学生身体发育普遍良好,身体健壮,而且学校还开设了增进学生体质和运动技能的体育必修课,目前大学生的躯体性疾病已显得不那么突出了。相比而言,大学生心理健康问题已逐渐成为高校中的一个突出的问题。因精神疾病而退学的学生比例占高校因病退学人数的第一位。现实表明,个体坚强的意志、坚忍不拔的毅力和乐观的情绪可以弥补甚至战胜躯体的缺陷与不足;而有心理障碍的人却常常视原本正常的躯体现象为异常而焦虑不安。可见,只有身心都健康才是真正的和全面的健康。高校心理卫生工作从学生入校体检和心理测验开始,到全面系统的心理健康教育,定期监测,随时咨询,构成了高校大学生的一个心理保健系统,有利于促进大学生身心健康的全面发展。

四、增进社会适应能力和提高竞争力的需要

随着大学扩招和就业压力的增加,当代大学生越来越感觉到校园内学习竞争和社会中岗位与能力竞争的气息。事实表明,大学生能否在将来的岗位上事业有成,并不仅仅决定于他们的知识水平,而往往与其适应社会环境的心理应变能力有极大的关系。如良好的人际关系,积极的自我观念,能够正视和接受现实,控制与调节情

绪的能力在社会生活中显得尤为重要。目前,我国正处在一个大变革、大发展的时代,人们的心态和认知方式也正经历着一场前所未有的调整和适应性变化,大学生如何增进适应社会变化的能力,提高面对挫折和参与竞争的能力是综合素质教育的重要内容。

总而言之,强调高校心理健康教育的重要,并不是说它无所不能和无所不包,而只是试图强调当代和未来社会需要大学生在德、智、体、劳、美和人格等素质方面得到全面的发展,而高校心理健康教育在一代新人的培养中具有其他教育工作不可取代的作用和地位。

第三节 高校心理健康教育的特点与任务

一、高校心理健康教育的基本特点

1. 以青年学生群体为主要服务对象,高校心理健康教育应充分考虑到青年人的一般身心发展规律和大学生的心里特点,心理辅导和心理教育应因人而异。

2. 在校园文化环境中工作,一方面,心理健康教育易进入教育程序,但也易落入思想教育的模式;另一方面,心理健康教育与其他教育方式具有异曲同工、互相协调的关系,是培养专业人才素质不可分割的一部分。

3. 以大多数正常学生的预防性心理健康教育和发展性心理健康咨询为主,与以心理障碍和心理疾病治疗为主的医院模式相区别。

4. 高校心理问题以及心理健康教育与咨询工作的内容与大学生的学习、恋爱、交友、择业等生活内容和校园环境具有密切的联系。

5. 由于对象和环境的关系,高校心理健康教育更便于广泛地运用集体讲课、艺术疗法、体育疗法、文娱疗法、读书疗法、角色扮演等非医学手段来进行心理辅导和心理健康教育。

6. 高校心理咨询者常常是学生熟悉的本校教师兼职, 来访者易产生戒备心理, 害怕隐私曝光或被咨询者告知校方行政人员而影响到自己的前程, 因此, 建立信任的咨询关系有一定的难度。

二、高校心理健康教育的基本任务

1. 高校心理健康教育要以《中国教育发展纲要》和教育部教社政[2001]1号《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》为基本指导思想, 以心理学、教育学和医学为基础, 与学校德育工作和学校卫生保健相互配合, 通过多种途径和方式, 对大学生进行有计划的心理健康教育, 帮助大学生提高心理素质, 健全人格, 促进个人的自我了解, 增强承受挫折和适应环境的能力, 促进大学生在德、智、体、美等方面的全面发展。

2. 了解与监测高校大学生心理健康的状况, 及时处理萌芽状况中的心理问题, 预防和减少变态心理和精神病的发病率, 开展心理咨询工作, 帮助大学生健康教育处理好在学习、工作、择业、健康和生活等方面遇到的各种问题。

3. 组建高校大学生心理健康教育的网络, 营造和优化一个心情舒畅、有利于学生全面发展的校园文化环境。这些校园文化主要包括: 积极向上的校风、勤奋好学的学风、团结友爱的人际关系、丰富多彩的课余文化活动、优美净化的校园环境等。

第四节 高校心理健康教育的形式和内容

根据高校大学生心理卫生的现状和心理卫生工作的特点, 高校心理健康教育的形式和内容都要符合高校心理卫生工作的目标和任务。目前高校心理健康教育的基本形式和内容有以下七个方面:

1. 以专题讲座、墙报、学报、广播、选修或必修课等多种形式开展心理卫生宣传, 普及心理健康知识, 使大学生认识自身, 了解心理健康对成才的重要意义, 树立心理健康意识; 介绍增进心理健康的途径, 使大学生掌握科学、有效的学习方法, 养成良好的学

习习惯，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力，既会调适自己的心理活动和保护自己不受到伤害，也会正确地帮助别人和不伤害他人，不断增强大学生对新形势和社会环境的适应能力，预防和减少精神疾患和变态心理的发生。

2. 配备专职或兼职人员负责开展现场咨询、门诊咨询、信函咨询、电话咨询、网上咨询等多种形式的咨询活动，传授心理调适的方法，使大学生学会自我心理调适，自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，以及社会生活的适应能力。具体解析大学生在学习、生活、成长过程中出现的各种有关知识、能力、人际关系、身体发育、择业等方面的困惑，当好大学生的良师益友；并积极与学校有关部门相配合，协助处理与学生有关的各种心理卫生问题，如学生因为心理障碍而违反了校规校纪时，究竟如何处理才既符合伦理道德，又维护校纪严肃就是一个常见的两难问题。

3. 运用各种心理咨询和治疗技术，开展各种可行的心理健康教育活动和使用必要的中西医药物对有心理障碍者进行及时的治疗，帮助他们尽快克服心理障碍，保证学业的顺利完成。事实上，我们不能把学生出现的心理障碍完全归罪给个人，把病人的负担推给家庭和社会，学校应该在学生的身心健康问题的发生、发展、治疗和康复上承担起应负的社会责任。

4. 运用必要的手段和方式对可能出现自杀等心理危机的在校学生进行及时的干预，尽力避免校园恶性事件的发生。事实证明，危机干预手段如果能够与学校行政管理部门相配合，能够及时发现学生较为强烈的极端思想和情绪问题，那么，就能很有效地阻止高校中大学生的自杀等恶性事件的发生。

5. 配合新生入校体检，开展心理健康测量工作，建立在校生的心理健康档案，并进行定期的追踪观察，对有精神病和其他心理障碍的学生能做到及时发现、及时指导和治疗。经验表明，精神障碍发现得越早，治疗得越早，远期疗效也就越好。

6. 开展书法、音乐、美术、文娱、郊游、体育、劳动等多种