

主编 / 许德宽

副主编 / 王金三 王文营



大学生 心理健康指导

DAXUESHENG

XINLIJIANKANG

ZHIDAO

河南人民出版社

主编 / 许德宽

副主编 / 王金三 王文营

河南人民出版社

大学生 心理健康指导

DAXUESHENG

XINLIJIANKANG

ZHIDAO

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导/许德宽主编. - 郑州:河南人民出版社,2005.9 (2008.7 重印)
ISBN 978-7-215-05799-9

I. 大… II. 许… 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(2005)第 099484 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州美联印刷有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 12.875

字数 354 千字 印数 5 001-8 000 册

2005 年 9 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 次印刷

定价:22.00 元

前 言

随着社会的高速发展和我国改革开放的进一步深入,人们的生活节奏日益加快,竞争愈加剧烈,人际关系也变得越来越复杂;科学技术的飞速进步,迫使人们不断地进行知识更新;工业化、城市化、人口高度集中,造成了人们生活空间的缩小、居住和交通的拥挤及生活方式的改变;等等。这些都可能给人们的心理带来巨大冲击,给当今人们的身心健康带来严重的威胁。正如一些专家断言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难像心理冲突一样,给人们带来持久而深刻的痛苦。”人们逐渐认识到了“心理健康是健康的核心”。人的一切财富、智慧、幸福、成就都来源于人的心理健康!心理素质将是现代人类生存和发展的重要因素,心理健康是现代人的必然选择。

大学生作为青年中的佼佼者,都希望有一个健康的自我,以适应时代的发展,更希望完善自我、发展自我,使自己的潜能得到充分的开发,使自己的人生更加辉煌。但是,大学生作为一个特殊的社会群体,有着他们许多特殊的问题,诸如对新的学习、生活环境与任务的适应问题,对专业选择与学习的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际交往及学习、恋爱中的矛盾问题,网络与社会环境刺激诱惑的处理问题,未来职业的选择以及竞争过程中如何对待成功与失败等问题。这些问题如果处理不当,对大学生的心理健康难免会造成不良的后果。因此,要使大学生避免或消除由上述种种心理问题或心理压力可能造成的心理应

激、心理危机或心理障碍,以增强他们的心理保健能力,提高生活质量,增进身心健康,就必须在大学校园里开展和加强心理健康教育和指导,普及心理卫生知识。

本书正是根据新时期大学生素质教育的内在要求,结合大学生的实际情况,对他们日常生活中的行为、情绪和所思所想所反映出来的各种心理问题和心理障碍,试图通过相应的案例分析,深入浅出地从理论和实际应用方面加以阐述。本书不仅具有较强的理论性,而且具有极强的操作性、趣味性、可读性。本书可概括为如下三个特点:

一是内容新颖,时代感强。本书紧紧抓住人们所普遍关注的“健康”这一人类永恒的课题,纵横驰骋,理论联系实际,给人以新鲜感。书中的观点与资料都是与目前大学的学习、生活实际密切相关的,具有极强的时代感。本书关于竞争、合作、网络、择业、创造等与心理健康关系方面的分析和论述,都有不少独到之处。

二是体系完整,结构合理,内容丰富,材料翔实。本书体系涉及大学生学习、生活、成长发展的各个方面,各部分内容环环相扣,步步深入。同时还引用了现实生活中方方面面的大量事实,将说理与事实有机结合,使人感到有理有据,引人入胜,能使读者读懂并获得比较清晰且详细系统的知识体系。

三是文字流畅,生动活泼,有较强的可读性。本书作者都是来自教育实践领域长期从事心理教育教学工作的一线教师,本书是他们结合大学生学习生活实际编写的,生动有趣,读时确有娓娓道来之感,避免了某些出版物存在的文字生涩,滥用新奇词藻的毛病。

本书可以作为大学生心理健康教育教材,也可作为心理教育工作者的参考书,更是广大青年学生不可多得的读物。

编 者

2005年5月

目 录

第一章 大学生心理健康概论.....	1
第一节 心理健康概述.....	1
一、健康的概念	1
二、疾病的分类	4
三、心理健康	7
第二节 大学生心理健康分析	12
一、大学生心理健康的意义.....	12
二、大学生心理健康的标准.....	14
三、影响大学生心理健康的主要因素.....	14
第三节 大学生心理健康问题调查	19
一、大学生心理健康现状.....	19
二、大学生常见的心理问题与障碍.....	21
三、增进大学生心理健康的主要途径.....	23
第二章 适应与心理健康	27
第一节 适应心理概述	27
一、适应的含义.....	27
二、适应的意义.....	29
三、适应与发展.....	30

第二节 大学环境中的心理适应及调适	32
一、大学环境中的心理适应	32
二、如何尽快度过大学生生活的适应期	36
第三章 交往与心理健康	40
第一节 大学生人际交往概述	40
一、大学生的人际交往及其意义	40
二、人际交往的沟通模式及心理效应	44
三、人际交往的过程及规律	46
四、大学生人际交往的功能及作用	47
第二节 大学生交往的心理学原理	50
一、大学生人际交往的心理动机	50
二、大学生人际交往的心理原理——人际吸引	52
三、大学生人际交往的心理特点	54
第三节 大学生人际交往的障碍及危机干预	56
一、大学生人际交往过程中的不健康心理	56
二、大学生人际交往中常见的心理障碍	58
三、大学生人际交往的基本技能	60
第四章 学习与心理健康	75
第一节 学习心理概述	75
一、学习与心理健康的相互影响	75
二、学习活动中的心理因素	78
第二节 大学生学习的特点及要求	81
一、大学生学习的特点	81
二、大学生学习的目标和任务	82
第三节 大学生学习中的心理困扰及调适	85
一、学习动机障碍	85

二、学习方法和习惯问题·····	88
三、学习疲劳的调适·····	89
四、考试心理障碍及调适·····	90
第五章 创造与心理健康 ·····	94
第一节 创造心理概述·····	94
一、创造力概述·····	94
二、创造性思维及其特征·····	99
三、创造性的影响因素·····	104
第二节 大学生创造心理的特点·····	109
一、青年期是开始创造的最佳时期·····	109
二、大学生创造的心理行为特点·····	111
三、影响大学生创造力的不良因素·····	113
第三节 大学生创造力的培养·····	117
一、营造培养大学生创造精神的环境和氛围·····	117
二、转变教育观念,实施创新教育·····	118
三、塑造健康人格,激发创造潜能·····	120
四、学习创造技法,寻求最佳创造途径·····	122
第六章 情绪与心理健康 ·····	126
第一节 情绪概述·····	126
一、情绪的概念·····	126
二、情绪的种类·····	127
三、情绪的作用·····	130
四、引起大学生不良情绪产生的因素·····	132
第二节 大学生的情绪·····	135
一、大学生的情绪特征·····	135
二、情绪健康的标准·····	137

三、常见的情绪障碍	138
第三节 情绪的调节	143
一、情商与智商	143
二、情绪的调节	143
第七章 人格与心理健康	152
第一节 人格概述	152
一、人格及结构	152
二、影响人格形成的因素	154
三、人格的特征	157
第二节 常见的人格障碍及调适	159
一、人格障碍的概念及特征	159
二、常见人格障碍的类型及表现	160
第三节 大学生健康人格的培养	166
一、健康人格的标准	166
二、培养健康人格的意义	166
三、培养健康人格的途径和方法	168
第八章 挫折与心理健康	171
第一节 挫折与身心健康	171
一、什么是挫折	171
二、挫折产生的原因	172
三、挫折与身心健康	177
第二节 大学生的挫折反应	181
一、原始性反应	181
二、成熟的自我防卫反应	188
第三节 挫折承受力及其培养	190
一、什么是挫折承受力	190

二、挫折承受力的影响因素·····	192
三、大学生挫折承受力的培养·····	193
第九章 网络与心理健康·····	203
第一节 大学生的网络心理现象·····	204
一、网络的特点·····	204
二、大学生的网络心理现象·····	206
三、大学生的网络心理特点与矛盾·····	207
第二节 大学生的网络心理障碍·····	211
一、网络环境下的心理问题扫描·····	211
二、网络心理障碍·····	212
三、大学生的网络心理障碍表现与成因·····	220
第三节 培养良好的网络心理素质·····	225
一、全面地认识和理智地对待网络心理问题,保持网络 心理健康·····	225
二、调整心态、磨练意志、把握自我,提高大学生的“网 民”素质·····	228
三、发挥学校教育的主渠道作用,提高大学生网络心理 素质·····	230
第十章 合作与心理健康·····	234
第一节 大学生合作的心理准备·····	234
一、合作心理概述·····	234
二、诚信是合作的基础·····	236
三、学习合作之道·····	238
第二节 合作是大学生事业成功的基础·····	240
一、合作是腾飞的起点·····	240
二、合作才有力量·····	243

三、培育团队精神	245
第三节 大学生合作心理问题及调适	249
一、大胆选择合作伙伴	249
二、合作需要利益共享	251
三、合作心理障碍及调适	253
第十一章 择业与心理健康	257
第一节 大学生择业的心理准备	257
一、正视现实、早作规划	257
二、抓住机遇,迎接挑战	264
三、全面准备、认真对待	268
第二节 大学生择业的心理问题分析	270
一、大学生择业的心理矛盾分析	270
二、大学生择业心理误区分析	272
三、大学生应有的择业心理	274
第三节 大学生择业常见心理障碍及调适	277
一、过度焦虑及调适	277
二、消极自卑及调适	278
三、挫折心理及调适	280
第十二章 成功与心理健康	283
第一节 成功与目标	283
一、明确的目标是成功的基础	283
二、“大目标”与“小目标”	285
第二节 成功与心态	286
一、积极的心态是成功的关键	286
二、坚定的信念是成功的基石	298
三、影响成功的心理障碍	301

第三节 成功与实践	303
一、开始是成功的号角	303
二、成功始于行动	304
三、懒惰是成功的天敌	306
第四节 成功与意志	307
一、“两只青蛙”的启示	307
二、不懈努力是到达成功彼岸的桥梁	308
 第十三章 恋爱与心理健康	310
第一节 恋爱心理概述	310
一、爱情的心理结构	310
二、初恋心理	312
第二节 大学生恋爱心理	313
一、大学生恋爱心理分析	313
二、培养爱的能力	315
三、大学生恋爱中常见的心理问题及调适	322
第三节 性心理	329
一、性心理的发展阶段	329
二、当代大学生性心理特征	331
三、大学生常见性问题及其调适	333
 第十四章 竞争与心理健康	337
第一节 大学生竞争的心理准备	337
一、竞争概述	337
二、竞争是无法回避的	340
三、人际竞争的三大定律	342
第二节 影响大学生竞争能力的主要因素	345
一、较宽的知识面	345

二、精湛的技术	348
三、适宜的环境	352
第三节 大学生竞争心理问题及应对	355
一、一次跌倒,不是弱者	355
二、善于自我表现不等于“出风头”	358
三、只有自己才能拯救自己	361
第十五章 心理咨询与心理治疗	366
第一节 心理咨询	366
一、心理咨询概述	366
二、心理咨询操作过程	371
三、心理咨询的原则	374
第二节 心理治疗	377
一、心理治疗概述	377
二、心理治疗过程	378
三、心理治疗原则	380
第三节 常用心理咨询与治疗方法	381
一、钟氏领悟疗法	381
二、合理情绪疗法	383
三、罗杰斯当事人中心疗法	387
四、森田疗法	391
参考文献	397
后记	400

第一章 大学生心理健康概论

对于一个人来讲,什么最重要?有人说“金钱最重要”、“一个人什么都可以没有,就是别没有钱”、“有钱能使鬼推磨”。但是,假如有一天,这个人得了重病,小命岌岌可危,甚至一命呜呼,这些钱对他还有什么意义?因此,又有人说:“一个人什么都可以有,就是不能有病。”因为健康是福,健康是生命之本。德国哲学家叔本华曾说:世间没有任何事物比健康来得重要。那么,什么是心理健康?心理健康的标准有哪些?大学生心理健康状况怎样?大学生中常见的心理问题与障碍有哪些?影响大学生心理健康的主要因素是什么?如何增进大学生心理健康?

第一节 心理健康概述

一、健康的概念

健康是全社会都十分关注的问题,个体就诞生伊始,便祈求健康。然而,对于什么是健康,人们一直有不同的见解,人类对于健康概念的认识是随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。

(一)健康的初始概念

20 世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”《辞海》(1989 年版)中,也将健康定义为:

“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”长期以来,“没有病痛和不适,就是健康”、“没查出疾病,就是健康”这种“无病即健康”的传统观念一直为许多人所持有。

(二) 健康新概念

随着现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革,使健康的内涵和外延也发生了重大的变化,健康不再局限于躯体无疾病。1948年,世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

为加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

1. 精力充沛,能够从容地应对日常生活和工作压力,不感到过分紧张。精力充沛不同于精力过剩,如果一个人精力过剩,整日不睡觉,那也不行。

2. 社会生活的态度积极,对于大事小事,不过分挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。睡不好就会带来一系列的问题。许多人都有过失眠的经历,躺在床上,辗转反侧,难以入眠。

4. 能够适应外部环境的变化。这个外部环境,包括自然环境和人文环境,如果换个地方水土不服,换个场所心理紧张就是不适应。

5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。感冒是一个人健康状态的一个信号,是衡量一个人健康水平的标尺。一个人经常感冒,说明他的免疫功能不强。传染病是指感冒、痢疾、肠炎等一般性的传染病。

6. 体重得当,身体匀称。太瘦不行,太胖也不行,因为一个人体重得当、身体匀称,他这个人灵活性就好,营养适中。有个美国代表团来

中国访问,看到我国有许多小胖墩儿、小眼睛,他们就很紧张,说你们中国的小孩在重蹈我们美国小孩的覆辙。因为中国小孩得了一种病——体育锻炼缺乏症。

7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。就是指人对环境的应变能力,特别是面对突发事件时,眼睛明亮,能够敏锐地发现周围环境的变化,能积极避险。

8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

以上标准全部达标很难,真正达到了将是一个十全十美的人。这10条健康标准中至少有6项与心理健康有关。

(三) 亚健康概念

20世纪80年代初,世界卫生组织提出了一个崭新的概念——“亚健康”,即一种介于健康与疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”、“疾病前状态”、“灰色状态”、“潜临床状态”、“半健康人”等。它具有以下特征:生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退现象,即有自觉症状,但作全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态,没有出现功能性或器质性病变。来自世界卫生组织的报告表明,全世界真正健康的人只有15%,75%的人则处于亚健康状态。因此,1981年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对健康的概念作出了如下的阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”

(四) 21世纪健康新概念

1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。此外,关于死亡的标志,自古以来,人们都把心跳和呼吸停止当做死亡的标志。而现代随着心脏、肾等器官的功能可以靠机器维护,还可

进行移植,必须更新传统的认识。例如:服用大量的镇静剂、催眠剂、麻醉剂等会发生深昏迷,甚至用一般方法测不出呼吸和心跳,但只要脑功能依然存在,并经过积极抢救,便可完全复苏,这种生命功能陷于极度虚弱而脑功能依然存在的状态称为假死。如某妇殴打其养女头部致昏迷不醒,请医生急救,医生据其呼吸、心跳已断绝,血脉停止,认定其养女已死,随即家人在该养女脸上盖一瓦片,浅葬在田地里。第二天,两名学生途经墓边,见土松动,遂将土扒去,见该女眼开、口张、手足乱动,立即送医院抢救,终于救活。

二、疾病的分类

人们对于疾病的认识是不断加深的,对于疾病的观念和态度也在发生着变化。目前疾病可以分为三类:

(一) 躯体疾病(生理疾病)

由生物因素引起的,如伤风感冒、头痛咳嗽、腹泻、甲肝、乙肝……

(二) 心理疾病

由心理因素导致的各种心理障碍,主要指神经症、人格障碍、性变态等。

病例一:有一位 32 岁的女子,随丈夫一起参加宴会。就餐不久,突然从口中呕出一条蛔虫。她觉得在众多亲友面前丢了面子,失了礼仪,很难为情,中途退出宴会。从此她总认为自己体内腐败了,肚子里才会生虫。因此,她拒绝任何饮食,想把肚子里的虫子饿死,与此同时,她出现了顽固的呕吐症状。后来医生为了检查她消化道内有没有梗阻情况,不得不对她进行手术探查。结果,没有发现什么异常。外科医生告诉她手术后已经把她肚子里的虫子取干净了。术后 6 天,患者恢复正常,可以自己走路,并开始主动进食。有一天,查病房的一位实习医生无意中告诉她,给她做手术时什么也没有发现,于是她对她的肚子里有虫的疑惑又产生了,随即又开始了呕吐,并持续呕吐了三周,终于衰竭而死。

从疾病的变化可以看出,在各种疾病中,与心理因素有关的疾病正