

YIXUE RENWEN XILIE GUIHUA JIAOCAI



“十二五”医学人文系列规划教材

大学生心理 健康教育

DAXUESHENGXINLI JIANKANGJIAOYU

主编 白波 吉峰



山东人民出版社

YIXUE RENWEN XILIE GUIHUA JIAOCAI



“十二五”医学人文系列规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENGXINLI JIANKANGJIAOYU

主 编 白 波 吉 峰

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/白波,吉峰主编. —济南:山东人民出版社, 2010.7

ISBN 978-7-209-05275-7

I. ①大… II. ①白… ②吉… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058127 号

责任编辑:袁丽娟 王 晶

封面设计:武 斌

大学生心理健康教育

主编 白波 吉峰

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 15

字 数 220 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次

ISBN 978-7-209-05275-7

定 价 25.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

编委会成员名单

主 编 白 波 吉 峰

副主编 李雪梅 张秋梅 侯日霞 丁庆新

编 者 (按姓氏笔画为序)

丁庆新 王 平 王克勤 白 波

吉 峰 李雪梅 张秋梅 张旺信

杨洪峰 侯日霞 赵维燕 姜海燕

段熙明 崔玉玲

秘 书 段熙明

前言

健康的重要性人人皆知。现代意义上的健康,不单纯指“身体没有疾病”,还包含“心理健康和具有良好的社会适应能力”这样的内容。近几年来,大学生心理健康问题引起了越来越多人的关注。许多研究表明,大学生总体心理健康状况应该说是基本良好的,但就像一个年轻力壮的青年人也需知道有关躯体健康的常识,懂得基本的生理保健方法一样,大学生也需要懂得心理自我保健的常识和方法。一方面,这有助于大学生自我认识和自我把握,有助于他们健康成长;另一方面,则可以对心理疾病起到防患于未然的作用。

在大学生心理健康教育的研究与实践中,我们深切体会到,加强心理健康教育不仅有助于减少大学生的心身疾病,维护个体健康,而且有助于充分发挥其潜能,塑造健全人格,促进大学生成才,最终有助于实现高等教育的培养目标。接受过心理健康教育的学生们认为,心理健康教育使他们了解了自身身心发展的规律与特点,对自己有了更客观的评价,学会了情绪调控的方法和人际交往的技能,改善了社会适应能力,面对学习、交友、择业、恋爱等人生问题,能正确地抉择、自觉地调节,减轻心理压力,保持心理平衡,愉快地学习和生活。用大学生自己的话来说,就是“大学生心理健康教育使我们丰富了知识、端正了认识、增添了动力、增强了自信、培养了兴趣、学会了方法、明确了人生、找到了方向”。

本书就是为了普及心理健康知识,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决个人成长中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,促进德智体全面发展而编写的。本书的作者都是多年从事心理学教学、科研以及大学生心理咨询工作的教师。全书从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性,既可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以成为大学生自我心理保健的读物,还可以成为大学生心理咨询工作者的参考书。

本书由白波、吉峰编写提纲,白波、吉峰、王克勤、杨洪峰、张旺信、李雪梅、张秋梅、侯日霞、丁庆新、王平、赵维燕、崔玉玲、段熙明、姜海燕等执笔编写,最后由吉峰统稿。

本书涉及的内容是作者多年教学及咨询工作的经验积累,同时也汲取了近年来国内同行的研究成果。由于篇幅有限,不能一一列出所有感谢的名单。如果这本书能对大学生健康成长发挥一些作用的话,就是我们乃至全国大学生心理健康教育工作者的最大的心愿。

主 编

2010年7月

目 录

第一章 心理健康篇	(1)
第一节 心理健康的含义及标准	(2)
一、心理健康的含义	(2)
二、心理健康的标准	(3)
第二节 影响心理健康的因素	(5)
一、生物学因素	(6)
二、社会环境因素	(7)
三、心理因素	(10)
第三节 大学生常见的心理问题	(12)
一、大学生常见的心理问题	(12)
二、大学生常见的异常心理问题	(14)
第四节 大学生心理问题的干预策略	(26)
一、心理咨询和心理治疗	(27)
二、预防性干预的策略	(28)
三、健康的促进	(28)
第二章 情绪篇	(38)
第一节 情绪情感的概述	(38)
一、情绪情感的性质	(38)
二、情绪情感的分类	(43)
三、情绪情感的功能	(46)
第二节 大学生的情绪情感	(47)
一、大学生情绪情感的特点	(47)
二、大学生情绪情感健康的标准	(50)
三、大学生常见的情绪问题	(52)
第三节 大学生情绪情感的管理与调节	(55)
一、大学生情绪情感管理与调节的意义	(56)

二、大学生情绪情感管理与调节的原则	(57)
三、大学生情绪情感调节的方法	(58)
第三章 人际篇	(71)
第一节 大学生人际交往概述	(71)
一、人际交往与人际关系的含义	(71)
二、大学生人际交往的意义	(72)
三、大学生人际交往的特点	(75)
四、大学生人际关系的类型	(76)
第二节 大学生人际交往问题与调适	(80)
一、大学生人际交往障碍的类型	(80)
二、大学生交往障碍的调适策略	(83)
第三节 大学生良好人际关系的建立	(92)
一、克服人际交往障碍	(92)
二、遵循人际交往的原则	(92)
三、掌握人际交往的技巧	(95)
四、塑造良好的个性品质	(99)
五、主动交往,积极沟通	(99)
第四章 自我意识篇	(103)
第一节 自我意识概述	(103)
一、自我意识的含义	(103)
二、自我意识的发展过程	(105)
三、自我意识的意义	(107)
第二节 大学生的自我意识	(107)
一、大学生自我意识的特点	(107)
二、大学生自我意识发展的影响因素	(111)
第三节 大学生自我意识发展常见问题及调适策略	(114)
一、大学生自我意识发展常见问题	(114)
二、大学生自我意识的调适策略	(121)
第五章 恋爱篇	(128)
第一节 大学生恋爱心理概述	(128)

一、爱情概述·····	(128)
二、恋爱概述·····	(131)
三、恋爱对大学生成长发展的意义·····	(132)
第二节 大学生的恋爱心理揭秘·····	(134)
一、大学生恋爱的动机·····	(134)
二、大学生恋爱的特点·····	(136)
三、大学生的择偶标准及影响因素·····	(137)
四、男女大学生的恋爱心理差异·····	(140)
第三节 大学生的恋爱心理困扰及其调适·····	(141)
一、单恋·····	(141)
二、多角恋·····	(142)
三、失恋·····	(143)
四、网恋·····	(144)
第四节 培养和发展健康的恋爱心理·····	(145)
一、树立正确的恋爱观·····	(145)
二、培养健康的恋爱行为·····	(146)
三、培养爱的能力·····	(146)
第六章 学习篇·····	(152)
第一节 大学生学习心理概述·····	(152)
一、学习的概述·····	(152)
二、大学生学习的特点·····	(155)
三、大学生学习的意义·····	(157)
第二节 影响大学生学习的因素·····	(158)
一、智力因素·····	(159)
二、非智力因素·····	(159)
三、环境因素·····	(164)
第三节 大学生常见的学习问题及应对策略·····	(165)
一、学习动机不当·····	(165)
二、学习疲劳·····	(169)
三、学习焦虑·····	(172)
四、考试中的心理卫生·····	(174)

第七章 人格篇	(179)
第一节 人格概述	(179)
一、人格的含义	(179)
二、人格类型与心身健康	(184)
第二节 影响人格形成和发展的因素	(186)
一、人格的遗传生物因素	(186)
二、环境因素	(187)
第三节 大学生健全人格的塑造	(191)
一、大学生常见的人格问题	(191)
二、塑造健全人格的途径	(194)
第八章 创造篇	(205)
第一节 创造力概述	(205)
一、什么是创造力	(205)
二、创造力与自我实现	(207)
三、创造性人格与心理健康	(209)
第二节 如何培养创造力	(211)
一、创新能力与创新思维	(211)
二、创造技法	(214)
三、大学生创造力的培养	(218)
第三节 择业与创业	(222)
一、职业生涯规划	(222)
二、创新与创业	(224)
参考文献	(231)

【单元导语】

随着医学模式的转变,人们对健康的关注逐渐由单纯的身体健康转向了身体健康、心理健康和社会功能的完善三个方面。在我国,随着生活节奏和工作节奏的加快、竞争压力的增大、社会阅历的扩展和思维方式的变更,人们在工作、学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能产生心理失衡,从而导致各种心理疾病。据调查,我国目前精神疾病患者 1600 万人,每年 28.6 万人死于自杀,200 万人自杀未遂,自杀是 15~34 岁人群的首位死因,其中大部分人有心理疾病。而在 17 岁以下 3.4 亿儿童、青少年中,约有 3000 万人受到情绪障碍和心理行为问题的困扰。枯燥的数字并非空穴来风,针对个体的心理健康教育势在必行。

据估计,目前中国约有 2500 万青年人在各类大学就读。大学生正处在青春发育的后期,其自身生理、心理变化较大,常有较多的负性情绪体验,而他们的自我调节和自我控制能力还不强。因此,在处理学习、社交、友谊、爱情等问题时,常引起心理矛盾和激烈的心理冲突,造成心理发展中的失调和不平衡。有资料显示,大学生各类心理障碍检出率为 16%~25%。据调查,因病退学的大学生中,有 74% 是心理疾病所致;大学生死亡人数中,自杀占首位。大学生的心理健康问题,关系到国家的未来、家庭的希望以及社会的和谐安定。向大学生进行心理健康知识宣传,让其掌握一定的心理卫生知识和预防各类心理障碍的发生是我们心理工作者的一项很重要的工作。因此,心理健康篇给大家介绍心理健康基本知识、大学生常见心理问题和心理障碍形成的原因、特点及干预策略。希望通过本篇的学习,能帮助大家提高对各类心理问题的认识,学会应对各种问题的方法,从而保持身心健康。

第一节 心理健康的含义及标准

一、心理健康的含义

(一)健康的含义

人人希望健康。健康是人的基本权利,也是人人都希望拥有的最大财富。在不同的历史时期,人们对“健康”的理解不同。传统医学和世俗观念一般理解为“健康就是无病、无伤、无残”。这种认识忽略了人的社会方面,忽略了人具有丰富的内心世界。《辞海》中“健康”的概念是“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状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没病”要完善些,但仍然把人当作生物有机体来对待,因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,但仍未把人当作社会人来看待。对健康的这种认识,在生物医学模式时代被公认是正确的。

随着第二次世界大战的结束,人类的死亡谱发生了重大变化,一些传染病不再成为导致人们死亡的重要疾病,许多心身疾病(心脏病、恶性肿瘤、脑血管病)已取代传染病成为严重影响人类健康的疾病。因此,世界卫生组织(WHO)为“健康”提出了一个新的定义,这就是“健康,不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象,而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态”。随着社会的发展,健康的内涵也在不断地发展。1990年世界卫生组织进一步对“健康”的定义赋予新的内涵,提出健康还应包括道德健康。即,健康是指一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全。

(二)心理健康的含义

心理健康,也称为心理卫生。这一词语来自于国外。1843年,美国精神病学家斯惠特撰写了世界上第一部心理卫生专著,明确提出了“心理卫生”这一名词。什么是心理健康呢?要给其下一个定义,是一个较为复杂和困难的事情。到目前为止,心理健康和不健康之间还没有一个确定的、绝墩的界限,心理学家们从不同的角度提出不同的定义。而且心理健康的概念随时代变迁、社会文化因素的影响而不断变化。

第三届国际心理卫生大会(1946年)曾为心理健康下过一个定义:“所谓

心理健康是指,在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”显然,这一定义过分突出了个人体验,而且“最佳”状态的标准也难以掌握。该次大会也曾认定心理健康的标志是:1.身体、智力、情绪十分协调;2.适应环境,人际关系中彼此能谦让;3.有幸福感;4.在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

1958年,English认为,心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下能有良好的适应能力,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能,这是一种积极的、丰富的心理健康表现。

对任何事物下描述性定义,实际上也是一种逻辑运作,都是按照事物自身固有的特征,明确、严格地限定外延边界和内涵性质。遵循这一原则,国家职业资格培训教程《心理咨询师》对心理健康的定义为:心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。当然,心理健康是建立在生理健康基础之上的,二者不能截然分开,应将心理健康纳入到总体健康的定义中去。

二、心理健康的标准

人的心理,即人的心理现象,包括心理活动过程(认知过程、情感过程和意志活动过程)和人格(人格心理特征、人格倾向性和自我意识)。在临床心理工作中,经常使用心理正常、心理不正常(异常心理)、心理健康、心理不健康等概念。人的心理包括正常心理和异常心理;正常的心理区分为心理健康和心理不健康(一般性心理问题、严重心理问题);异常心理主要区分为精神病、变态人格、确诊的神经症等。

怎样衡量人的心理是正常还是不正常、健康还是不健康,一直以来就是争论的焦点,目前也没有绝对的界限。

我国心理学家对区分心理正常与不正常提出了自己的观点。

(一)临床心理学工作者根据以下标准进行划分

- 1.根据有无症状,如焦虑、强迫、抑郁来判断。
- 2.根据有无有价值的心理品质,如幸福感、和谐、自尊感、适应环境的能力来判断。
- 3.用心理测验的方法来判断,即所测量的心理特质是否分布于一定范围内,过于极端的心理品质往往是不正常的。
- 4.依据社会或文化的标准来判断,即被目前社会或文化环境接受的行为

是正常的。

(二)心理学家郭念锋提出区分心理正常与不正常的三项原则

1. 主观世界客观世界的统一性原则 因为心理是客观现实的反映,所以任何正常心理活动或行为,必须就形式和内容上与客观环境保持一致性。不管是谁,也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中,如果一个人说他看到或听到了什么,而在客观世界中并不存在引起这种知觉的刺激物,那么我们认为,这个人的心理活动不正常了。所以,任何正常的心理活动和行为,其形式和内容都应该与客观环境保持一致,具有统一性。

2. 心理活动的内在协调性原则 人类的心理活动过程虽然可以被分为认知、情感、意志行为等部分,但它自身确乎是一个完整的统一体,各种心理过程之间具有协调一致的关系。这种协调一致性保证了人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。比如,一个人遇到一件令人愉快的事,会产生愉快的情绪,手舞足蹈、欢快地向别人诉说自己的内心体验,我们可以说他有正常的心理与行为。但他如果痛苦地向别人诉说自己愉快的事情,或者对令人悲哀的事作出快乐的反应,我们可以说他的心理过程失去了协调一致性,出现了不健康的心理行为。

3. 人格的相对稳定性原则 每个人在长期的生活道路上,都会形成自己独特的人格心理特征。这种人格特征一旦形成,便有相对的稳定性,在没有重大外界变革的情况下,一般不易改变。如果在没有明显外部原因的情况下,一个人的人格相对稳定性出现问题,我们也要怀疑这个人的心理活动出现了异常。如果一个爽朗、乐观、外向的人,突然变得沉默、悲观、内向,说明他的心理(或行为)已偏离了正常轨道,那我们可以考虑其心理是否正常。

上述三条原则是从外显行为是否表现异常来评估个体心理是否正常。但仅此三条还是很不够的,因为即使同属行为正常,其健康水平尚有高低差异。因此,区分心理健康及其水平的标准,对于人们心理保健和行为指导有十分重要的意义。

(三)关于衡量心理健康的标准,不同的学者各有建树

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了心理健康的 10 条标准:有充分的适应力;充分了解自己,并对自己的能力做恰当的估计;生活目标切合实际;与现实环境保持接触;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;适度的情绪发泄与控制;在不违背集体意志的前提下,能做有限度的个性发挥;在不违背社会规范的情况下,个人的基

本需求能得到基本满足。

(四)根据近年来的研究,当代大学生心理健康的标准主要体现在六个方面

1.能正确认识自我。一个心理健康的大学生能对自己的能力、性格和优缺点作出恰当的客观评价,给自己确立的理想目标较为适合实际情况。即使在最困难的条件下,也能理智地对待自我,使自己的心理状态在运动变换中达到平衡。

2.保持和谐的人际关系。一个心理健康的大学生往往乐于与人交往,不仅能保持自我,而且能接受他人,能认识到他人存在的重要性和作用,同时也能被他人所理解和接受,与他人较好地沟通和交往,使人际关系达到和谐的状态。

3.有良好的适应能力。大学生对自然环境和社会环境应该具有较强的适应能力,不仅能面对现实和接受现实,而且能进一步地改造现实,而不是逃避现实。

4.具有顽强的意志。心理健康的大学生具有坚强的意志和较大的耐挫折能力。在大学生活中,能够较长时间保持对某一目标的兴趣,并具有克服困难的信心和勇气。

5.具有良好的情绪状态。一个心理健康的大学生,虽然也会出现悲伤、忧愁等消极情绪,但是不会长久,能很快地被愉快、乐观、开朗等积极情绪所替代。

6.有完整和谐的健康人格。一个心理健康的大学生,其人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、需要、动机和兴趣等各方面都能得到合理的平衡发展。如果一个同学具备了这种健康的人格特征,那么他将会有一个良好的心理状态。

第二节 影响心理健康的因素

人的精神与躯体、心理与生理是一个完整的统一体。一个人的心理活动过程处在不断地变化之中,因此,影响心理健康、造成心理障碍的因素要从多方面考虑。概括起来,还是生物、心理、社会这三方面因素综合作用的结果。

一、生物学因素

人的心理是在遗传素质的基础上,在后天的社会环境影响下逐渐发展起来的。影响心理健康或导致心理障碍的主要生物学因素大致可以分为遗传、神经发育、环境感染、躯体疾病、创伤、营养不良、毒物等因素。

(一)遗传因素

统计调查数据及临床观察经验都表明,在严重心理障碍患者家族中,确实有一定的成员患有精神病或某些异常的心理行为表现,如精神分裂症、心境障碍等。某些神经症,如强迫症、恐惧症等也具有遗传倾向。人格,又称为精神面貌,是具有一定倾向性的心理特征的总和,包括气质、性格和能力。人的气质是指个体神经系统的解剖、生理、生化等特点所形成的不同信息容量与综合分析机能,由此构成了特有的神经系统兴奋性与稳定性,表现为不同的反应强度、速度、觉醒程度和情绪。个体具有的一定的气质类型和性格特征,与其心理健康状况具有显著的相关性。研究资料表明,各种精神疾病,特别是神经症,往往都有相应的特殊人格特征为其发病基础。临床上发现,某些严重心理障碍与病人的体型和性格特征有关,如精神分裂症多见于瘦长体型和内向性格者,约占 50%;心境障碍常见于肥胖型,占 64.6%。一些神经症也与人格因素相关,如强迫症,其相应的特殊人格特征称为强迫型人格,具体表现是谨小慎微、求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规、拘谨呆板、敏感多疑、心胸狭窄、事后容易后悔、责任心过重和苛求自己等。又如,与癔病相联系的特殊人格特征是富于暗示性、情绪多变、容易激动、耽于幻想、自我中心和爱自我表现等。

(二)躯体因素

急性、慢性躯体感染和颅内感染,或者一些内脏器官、内分泌、代谢、营养、结缔组织和血液系统疾病,如果引起水电解质平衡失调、衰竭、缺氧、毒性中间代谢产物等,影响了脑功能或脑器质性病变,均可导致轻、重度心理障碍。

(三)理化因素

颅脑的外伤引起脑组织损伤,也可导致短暂的或迟发而持久的心理障碍。精神活性物质如镇静药、催眠药、鸦片类物质的应用,有毒物质如一氧化碳、农药的接触与使用均可影响中枢神经系统功能,导致意识和心理障碍。

二、社会环境因素

(一)应激性生活事件

生活事件指的是人们在日常生活中遇到的各种各样的影响社会生活的变动,故也可称为应激源,包括来自心理的、社会的、文化的和生物的各种事件,如影响青年人心理健康主要的事件是学习、恋爱、人际关系、工作和经济问题。生活事件不仅是测量应激的一种方法,也是一项预测身体和心理健康的重要指标。中国科学院心理研究所和北京医科大学协作,对钢铁工人进行调查,结果发现有三种刺激因素对疾病发生影响最大:1.在较紧张的学习或工作中伴随不愉快情绪,容易得病;2.工作中或家族中人际关系不协调,容易得病;3.亲人的意外死亡或者突然的意外事故,是造成应激和致病的重要原因。姜乾金等(1987年)通过临床对照调查分析,结果也同样显示,在癌症病人发病史中,“家庭不幸事件”、“工作学习过度”和“人际关系不协调”等生活事件可能有重要影响。

在对生活事件与心理健康之间的关系进行解释时,一般都认为由于生活事件的产生增加了个体适应环境的压力。换句话说,个体每经历一次生活事件,都要付出精力去调整由于这一事件的发生所带来的生活变化。例如,结婚就意味着结束单身生活,开始新的家庭生活;而升学、就业、谈恋爱等也会不同程度地促使个体生活的改变。如果生活事件增加,那么个体的生活变化也会增加,个体要适应这种变化了的生活,所付出的努力也需要相应的增加。因此,如果在一段时间内发生太多的生活事件,个体缺乏良好的心理素质,个体的躯体和心理健康状况就很容易受到影响。

当然,不同的生活事件对个体生活的影响是不同的。换句话说,应付不同的生活事件时,所需的改变和适应是不同的。1987年,美国华盛顿大学医学院的精神病学家 Holmes 和 Rache 编制了“社会再适应评定量表(SRRS)”。量表中列出了 43 种生活事件。每种生活事件用不同的生活变化单位(life change unites, LCU)表示刺激强度。其中,配偶死亡事件的心理刺激强度最高为 100LCU,当事人需要去重新适应所需要的努力程度也最大,与健康的关系也最密切。其他生活事件的 LCU 量值依次递减,如入学或毕业 26,生活条件变化 25,微小违规最低为 11。利用此量表可以检测一个人在某一段时间内所经历的各种生活事件,并以生活变化单位 LCU 的总量来表示。

当个体在某段时间内遭遇很多生活事件时,生活事件对个体的作用就