

MENTAL HEALTH FOR
COLLEGE STUDENT

主 编 马建青

副主编 王东莉 沈晓红

大学生心理卫生



浙江大学出版社

大学生心理卫生

主 编 马建青

副主编 王东莉 沈晓红

浙江大学出版社

(浙)新登字10号

大学生心理卫生

主 编 马建青

副主编 王东莉 沈晓红

责任编辑 王文文

*

浙江大学出版社出版发行

杭州五常印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 12 字数: 300千字

1992年11月第1版 1992年11月第1次印刷

印数 0001—5000

ISBN 7—308—01086—4 /B·014

定价: 平装5.90元 精装9.50元

内 容 提 要

本书系中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会协作科研课题成果，是一部对大学生心理卫生问题进行系统研究和具体指导的著作，它是国内部分著名重点院校的有关学者在多年心理卫生研究和实践的基础上完成的。

本书强调理论性、针对性、指导性、发展性、适用性相结合，即重视广泛地吸取近年来国内外心理卫生研究的成果，综合运用多学科的知识，紧紧围绕大学生的心身特点、生活实际以及常见的心理发展问题和心理障碍问题展开阐述，重视提供科学、有效、实用的心理卫生方法，以促进大学生身心健康、潜能开发、增进适应能力和人格健全为目的，该书既适合于作大学生心理卫生课的教材，也可用作广大教育、心理、医务工作者培训和学习参考资料。

序

大学阶段是人生的重要转折时期，期间，大学生有两个明显的变化：一是生理的变化。此时体内的内分泌发生变化，生理活动处于旺盛状态，机体的内环境平衡打破了；二是环境的改变。上大学前，多数学生住在自己家里，家里环境是从小就熟悉了的，又有家长的照顾、爱护。进大学后，一般都住在校内，环境变了，所见的人和环境都是陌生的，一切都要自己独立地思考和行动，这需要有适应的过程。大学学习方面的要求比中学时高多了，大学生还会面临恋爱、人际交往、择业等一系列复杂的问题。因而，在大学阶段，大学生如果对所面临的变化调适不当，就容易产生这样那样的心理上的改变或障碍，甚至发生某些意外事件。

大学生不仅要适应环境，保持心身健康，还要寻求发展。如何更好地认识自己，开发潜能，提高人生质量，促进人格完善，这些都是大学生心理卫生的课题，也是广大教育工作者需要认真地研究的问题。

为此，大学生讲求心理卫生，很有必要。由马建青主编、国内部分著名大学的同志参加的《大学生心理卫生》著作是他们几年来在大学生心理卫生领域内研究和实践的成果总结。该书系统地研究了大学生心理卫生的种种问题，并提出了切实可行的措施。这可以指导大学生如何求得和提高心理上的健康以及更完好地适应不断变化着的环境，从而既可避免因适应不良而发生心理不平衡或心理障碍，又可达到和提高心身健康。心理健康和身体健康是相辅相成、互相促进的。具备了心身健康的条件，对学

习成绩的提高和全面发展是很有利的，并可为将来进入社会、走向工作岗位作好更优良的准备，也是将来在事业上有所成就、生活上幸福如意的先决条件。

大学生们要读的书很多，然而我想，抽出些时间来读一读这本书，不无裨益，或者说是很有必要的。

不仅对大学生，对学校的教育工作者亦如此。教师在教育学生的过程中，需要了解学生的心理状态，需要符合心理卫生的要求，我想，这本书所阐述的思想和方法对广大的教育工作者、家长也很有参考意义。

陈学诗

1992年9月于北京

目 录

第一章 时代的挑战与心理卫生事业	(1)
第一节 现代化社会与心理卫生.....	(1)
第二节 大学生心理卫生学概述.....	(7)
第三节 中外大学生心理卫生工作.....	(13)
第四节 心理卫生发展简史.....	(20)
第二章 大学生心理健康的标准与现状	(25)
第一节 健康新概念.....	(25)
第二节 大学生心理健康的标准.....	(28)
第三节 大学生心理健康的现状.....	(33)
第四节 增进大学生心理健康的途径.....	(42)
第三章 大学生中常见的精神疾病及其防治	(45)
第一节 神经症.....	(45)
第二节 功能性精神病.....	(62)
第三节 人格障碍和性变态.....	(65)
第四节 科学对待心理疾病.....	(67)
第四章 心理挫折与适应	(72)
第一节 挫折及其原因.....	(72)
第二节 挫折反应与心理防御机制.....	(77)
第三节 挫折适应与积极进取.....	(86)

第五章 重建理性认知	(97)
第一节 认知与心理健康.....	(97)
第二节 非理性信念及其特征.....	(100)
第三节 心理障碍与非理性信念.....	(105)
第四节 大学生常见非理性信念与调适.....	(108)
第六章 完善自我意识	(118)
第一节 大学生自我意识发展与心理卫生.....	(118)
第二节 大学生自我意识发展的特点及其心理调节.....	(126)
第三节 塑造健康的自我意识.....	(136)
第七章 学会情绪调节	(140)
第一节 大学生的情绪特征.....	(140)
第二节 情绪与大学生的心身健康.....	(146)
第三节 大学生中常见的情绪困扰.....	(151)
第四节 情绪的自我调节.....	(156)
第八章 锻炼意志品质	(163)
第一节 意志与心理健康和发展.....	(163)
第二节 大学生意志现状及其调节.....	(168)
第三节 锻炼优良意志的途径和方法.....	(177)
第九章 塑造健全人格	(183)
第一节 人格与健康.....	(183)
第二节 大学生人格发展缺陷及其自我调节.....	(193)
第三节 大学生健康人格的塑造.....	(201)

第十章 人际关系心理卫生	(210)
第一节 人际关系的心理行为原理.....	(210)
第二节 大学生人际关系的特征.....	(218)
第三节 大学生人际交往不适的原因分析.....	(224)
第四节 人际关系的心理调适.....	(229)
第十一章 学习心理卫生	(237)
第一节 学习与心理卫生.....	(237)
第二节 大学生中常见的学习心理障碍.....	(240)
第三节 考试心理卫生.....	(250)
第四节 潜能的开发.....	(254)
第十二章 性心理卫生	(263)
第一节 大学生的性心理发展.....	(263)
第二节 大学生性心理卫生问题及其调适.....	(267)
第三节 促进大学生性心理健康.....	(278)
第十三章 恋爱心理卫生	(281)
第一节 恋爱与大学生.....	(281)
第二节 大学生择偶心理卫生.....	(285)
第三节 发展健康的恋爱心理行为.....	(289)
第四节 培养爱的能力.....	(294)
第十四章 健康与疾病中的心理卫生	(300)
第一节 应激与身心健康.....	(300)
第二节 心身疾病及其防治.....	(308)
第三节 失眠症与睡眠卫生.....	(316)

第四节	科学对待疾病与健康·····	320
第十五章	校园生活与心理卫生·····	(324)
第一节	校园环境 with 心理卫生·····	(324)
第二节	生活习惯 with 心理卫生·····	(326)
第三节	余暇活动 with 心理卫生·····	(331)
第四节	遵纪守法 with 心理卫生·····	(332)
第五节	职业选择 with 心理卫生·····	(336)
第十六章	大学生心理咨询的理论与方法·····	(344)
第一节	大学生心理咨询概述·····	(344)
第二节	心理咨询方法及其效果评价·····	(350)
第三节	大学生中常用的心理测验·····	(356)
附 录	简易心理测验量表	
一、	考试焦虑度测验·····	(362)
二、	气质测验·····	(363)
三、	SCL—90·····	(368)
四、	Zung抑郁自评量表 (SDS) ·····	(370)
五、	Zung焦虑自评量表 (SAS) ·····	(370)
后 记 ·····		(373)

第一章 时代的挑战与心理卫生事业

心理卫生运动是全球范围内的运动，它既是现代社会发展的必然结果，也是人类走向自我发展和完善的客观要求。

第一节 现代化社会与心理卫生

汹涌发展的现代化乃是本世纪以来全世界范围内的趋向，它是社会变迁的自然结果，是文化发展的主要潮流。现代化的巨浪冲击着传统的文化，改变着社会的形态、结构，震撼着人们的思想、心理，塑造着新的观念和行为。它象一把双刃剑，既带来福音，也带来灾难。

一、现代化的两重性

现代化的发展导致了人口增长、科技进步、经济繁荣、教育普及、社会民主、交通发达、信息爆炸、大众传播无孔不入、工业化和都市化的倾向日益明显，等等。它带来了社会的发展和人民的幸福，也带来了负荷和危机，它在增进人们健康的同时，也制造了新的有害心身的因素。

现代化的过程既是经济发展、生活环境变化的过程，更是社会结构、生活方式、价值观念、行为模式变革的过程，是民族文化、国民性格变迁的过程。然而，往往由于这种改变过多、过快、过猛，致使相当多的人一时难以适应这种转变，感到不适应，感到迷茫、困惑。

人口膨胀，交通拥挤，住房狭窄，空气污染，社会关系紧

张，社会阶层复杂多变等等，构成了不良的心理应激；面对四通八达的交通网，耸入云霄的摩天大楼，到处可见的电气化、自动化、机械化设备，人们会不时涌起孤独、渺小、无力、自卑、冷漠、茫然感；面对人所创造的物，人们感到若有所失；现代化改变了人际交往的方式，修改了人际关系的准则，它一方面使天涯如咫尺，另一方面又使咫尺如天涯；现代社会的生活节奏加快，竞争加剧，从而加重了人们的心理负荷；而观念的多元和多变，使人失去了稳定感，变得难以认同，无所适从。所有这一切，都容易使人陷入焦虑、不安、压抑、苦闷中，从而产生这样那样的心理问题。

这一切，迫使人们去寻求一种支持、一种力量，以对抗外界，平衡内心。心理卫生学的理论和技术在某种程度上为现代人提供了缓冲器，不仅仅如此，它还试图促进人们更好地适应和发展。

二、心理卫生问题的严重性

如前所述，社会的急剧变革，使得人们面临越来越多的心理社会应激（即紧张刺激），给人们的心身健康带来了明显的不利影响。其中最严峻的是日益突出的心理卫生问题。

首先，各种心理疾病的发病率明显上升。据世界卫生组织（WHO）的估计，1981年全世界至少有4000万人患有严重的精神病和脑的疾病，至少有2.5亿人患有较轻的心理疾病（如神经症等），此外，酒精依赖、药物依赖、躯体疾病继发的各种心理紊乱、心理社会因素造成的情绪紊乱、轻度和中度的社会适应困难、各种心身疾病等问题的人数更是多得多^①。

80年代初我国12个地区精神疾病流行病学调查资料显示，重性精神病现患病率为10.54%，而总患病率为12.69%，与发达国家

^①许又新，世界心理卫生鸟瞰，《中国心理卫生杂志》1987年第2期

接近,比我国50年代的1.3~2.8%和70年代的3.2~7.3%均有明显上升,此外,轻性精神疾病的患病率上升为22%^①。而各种心理卫生问题在人群中更是大量存在。

其次,疾病谱的变化。在各种疾病中,与心理社会因素有关的疾病正在不断上升,逐渐占居重要的位置。本世纪初,威胁人类健康的疾病主要是传染病、营养不良等,现在则演变为心脏病、脑血管病和恶性肿瘤,它们都与不良的心理社会因素密切相关。据1979年美国政府的一份报告估计,死因中有70%直接或间接地与心理社会因素有关。1982年,美国国家科学院医学研究所的一份很有权威性的研究报告指出:“在美国导致死亡的十大因素中,50%的致病因素可以追溯到生活方式。”^②

1957年我国国民死亡原因的前三位是呼吸系统疾病、急性传染病和肺结核,三者占总死亡率的32.3%,而心脏病、脑血管病、恶性肿瘤分别排在第5、6、7位,三者占总死亡率的17.24%。到1982年死亡原因的前三位分别是心脏病、脑血管病、恶性肿瘤,三者占总死亡率的67.59%。以心脏病为例,发生的因素中,生活方式与行为占45.70%,心理社会环境占19.15%,两者占64.85%,而生理因素和保健因素只占35.15%。

第三,各种心理卫生问题大量出现,人群中一定比例的人存在着心理障碍,以大学生为例,大量的调查资料显示,心理障碍患病率在15%~25%之间(见第二章)。而改革、开放所带来的各种心理不适、茫然则更是普遍地存在。

由此可见,人类的健康和发展正面临着现代社会的严峻挑战。这是全人类共同的课题,也是现代化发展过程中必须着力解决的一大问题。因为没有人的健康和发展就没有现代化的健康发

①参见沈渔村,精神卫生工作七五计划草案的几点说明,《中国心理卫生杂志》1987年第2期

②引自(美)萨库索、卡普兰著,《临床心理学》,科技文献出版社1991年版

展，而且人的健康和发展应该是现代化发展所致力根本目标。心理卫生运动的蓬勃发展是为解决这一共同课题所作的一种尝试，并且确实发挥了积极的作用。

三、医学模式的转变与健康模式的提出

现代医学的研究表明，心理的、社会的和文化的因素同生物学因素（包括遗传、生理、生化和免疫等）一样，与人的健康和疾病都有非常密切的关系。因此，医学不仅要研究人的生理学和病理学，而且要研究整个人，研究人的心理、生活和文化背景。心身医学的格言是：“人有病，不应理解只是发生在细胞或器官上，而是发生在人身上。”不能“只见病，不见人”。现代医学模式从传统的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式正是适应现代社会变化的需要，以及对人本身和对疾病、健康的本质更深了解的结果。

医学模式的转变是医学理论和实践的一次伟大变革，具有重要的意义。然而，医学关注的重点是防病治病，因而医学模式也必将着眼于对疾病的研究和实践。这是需要的，但还是不够的。从更广泛的角度来说，促进健康更具有深远的意义。它超越了医学的领域，而成为全社会共同的事业。因而，就全社会来说，“健康模式”比“医学模式”将涵盖更多的内容、更多的人群，将更好地体现社会发展的要求和人自身发展的要求，有更积极的意义。

本节提出的“健康模式”包含了以下基本思想：①健康是生理、心理、社会适应三层面的健康，而不只是不生病或没有虚弱；②防治疾病是健康的一部分，但不是最主要的一部分；③促进或阻碍健康的因素既有生物因素，也有心理、社会的因素，随着社会的发展，心理社会因素的作用显得越来越大；④健康是每一个人的权利和义务；⑤促进健康的主动权掌握在每一个人自己的手中；⑥只有人人参与，才能达到人人健康；⑦在健康模式中，

教育占有重要的地位，而不是医疗；⑧健康既是人全面、充分发展的一部分，又是它的必要保证；⑨提高活动效率和生活质量，塑造健全人格，丰富生命的意义，实现人的潜能和达到自我实现是促进健康的本质意义和努力方向；⑩个体健康与社会健康是辩证统一、相互作用的。

“健康模式”与“医学模式”不只是用词的差异，在很大程度上是立足点的转变，它意在把防治疾病转到促进健康，把工作模式由医疗为主变成教育为主，由医患作用的关系变为人人参与的关系。当然，防治疾病与促进健康并不是对立的，而是相辅相成的。防治疾病是促进健康的基础和前提，而促进健康是防治疾病的根本途径。

医学模式的转变对心理卫生运动的发展产生了积极的影响，而心理卫生运动的开展也推动了医学模式的转变，并将促进“健康模式”的诞生。心理卫生在本质上是与健康模式的思想一致的。“健康模式”的思想、心理卫生“三级功能”的思想都将始终贯穿于本书之中。

四、教育面临的挑战

社会的发展，经济的繁荣，科技的进步，促进了教育的发展，也对教育提出了挑战。教育（尤其是高等教育）如何适应经济建设的需要，为培养现代化建设人才服务，另一方面，又如何为促进人的全面发展服务，在中国、世界走向现代化的今天，这一问题比任何时候都显得突出、尖锐，教育的使命也变得特别重大而艰巨。

现代化是历史发展的必然趋势。教育在推进现代化进程中担负着重要的职责。学校教育应配合社会与经济发展的需要，教授学生适应社会、服务社会并促进社会发展。这是现代教育的显著功能之一。这一功能在目前的社会下已得到重视，并将进一步被

强化。

然而，教育的功能、教育的目的并不仅仅只有这一点，教育还具有开发潜能、启迪心灵、陶冶人性，塑造人格的功能，通过教育促进人的社会化和人的发展、完善。全美教育协会1977年出版的《七十年代及其以后的学校》一书中指出，学校不限于培养学生“成为生存于社会中的人，它要培养出全面发展的、获得了自我实现的、具备着能够缔造更美好社会的能动作用的人——一个真正人的、具有自我革新精神的、自律的个人。……”^①

尤其在一个工业化、都市化、科学化的现代社会里，如何保持技术与情感之间的平衡、协调，即如何保持人性特质，将成为一个严重的问题。美国未来学家约翰·奈斯比特在其巨著《大趋势》中指出，“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需要平衡起来”、“我们周围的高技术越多，就越需要人的情感”、

“高技术与高情感相平衡，这是象征我们需要平衡物质与精神现实的原则”^②。当今世界高等教育现代化的主导观念与实践课题之一是教育的“人本化”（人性化）的观念。人性化的教育是在教育内容高度学术化、教学手段技术化的背景下，突出强调学生人格的全面发展。它不仅注重培养学生的知识、思维、理解、技能，即不仅注重学生知识的系统性这一认知侧面，而且注重培养学生的感情、兴趣、态度、需要、信念、自我决断这些情意侧面。也就是说，大学教育不仅要有“认知目标”（cognitive objective），而且要有“情意目标”（affective objective）。大学教育不能仅仅着眼于智力开发，而必须是人格的全面开发^③。

然而，目前的教育在培养人的情感、塑造人的心理、开发人

①转引自（日）筑波大学教育学研究会编，《现代教育学基础》，上海教育出版社1986年版

②（美）约翰·奈斯比特著，《大趋势》，中国社会科学出版社1984年版

③钟启泉，世界高等教育现代化的新课题，载入余立主编，《现代教育思想引论》，华东师范大学出版社1986年版

的潜力、完善人的人格方面却还远远没有做好。目前的教育过于强调了为经济服务的一面，而忽视了为人本身服务的一面，即重视了技术教育而忽视了人性教育。对此，联合国教科文组织前总干事勒内·马厄指出，“教育应把社会的发展和人的潜力的实现作为它的目的”，认为这是“目前指导联合国教科文组织工作的思想”^①。

心理卫生学的理论和实践在高校逐渐受到重视，意味着教育的后一种功能在加强，意味着现代社会下教育正在越来越多地寻求一种发展的平衡——社会的物质文明与精神文明的平衡、社会与个体的平衡、个体心身的平衡、个体理智与感情的平衡。尽管心理卫生工作不能承担后一种教育功能的全部，但它确实在起着一种微妙的调节作用——对个体成长、对学校教育、对社会发展。目前它虽然弱小，但必将发展，因为这是社会发展和学生成才的客观要求。

第二节 大学生心理卫生学概述

大学生心理卫生事业的发展是教育事业发展和全国心理卫生事业的发展所趋。在中国，比较而言，大学生的心理卫生较其他年龄层次、其他群体更受重视。

一、心理卫生与心理卫生学

心理卫生 (Mental Health)，又称精神卫生。它的本义是维护心理健康。日常使用时，可有三种不同的含义：一是指一门学科，即心理卫生学；二是指一种实践活动，即心理卫生工作；三是指人的一种状态，即心理健康状态。

^①联合国教科文组织国际教育发展委员会编著，《学会生存——教育世界的今天和明天》，职工教育出版社1989年版