

江苏省教育委员会组织编写



大学生 心理健康 导论

主 编 杜文东

副主编 乔建中 夏东民

江苏人民出版社

大学生心理健康丛书

江南大学图书馆

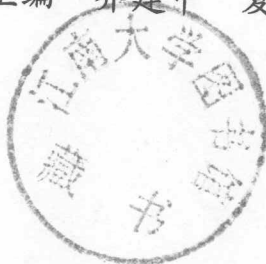


91310595

江苏省教育委员会组织编写

大学生心理健康导论

主 编 杜文东
副主编 乔建中 夏东民



江苏人民出版社

书 名 大学生心理健康导论
主 编 杜文东
责任编辑 张晓薇
责任监制 王旭
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南京五四印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 12.5
印 数 1—2040 册
字 数 280 千字
版 次 1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—02487—X/G·753
定 价 22.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

江苏省教育委员会编

参加本书编写人员(按汉语拼音为序)

卞华舵	陈家麟	崔景贵	戴梅竞
邓旭阳	杜文东	郭晋林	乔建中
吴正国	夏东民	张芸芸	周达生
周 平	朱 梅	朱逢九	

主 编 朱文林
副主编 朱 夏 朱 中



江苏人民出版社

序

由江苏省教育委员会委托江苏省大学生心理健康教育研究会,组织江苏高校从事心理健康教育专家、学者编写的大学生心理健康教育丛书(《大学生心理健康教育教程》、《大学生心理健康导论》、《与你同行》)正式出版发行,这是一件可喜可贺的大事。这套丛书一为教材,一为教学及工作参考书,一为大学生自修读物,它的出版为我省大学生心理健康教育工作由点到面,开创新的局面,提供了及时的精神食粮。它必将对我省高校心理健康教育的实施,高校教育质量的提高,培养社会主义现代化建设所需要的合格人才,起到极大的推动作用。

随着社会的发展,社会主义市场经济体制的建立,以及应试教育向素质教育的转变,大学生心理健康教育工作显得越来越重要。近年来,我省许多高校相继开展了各具特色的心理健康教育工作,如开展大学新生心理测试与建立心理健康档案,开设心理门诊进行

2 大学生心理健康导论

心理咨询与治疗,设立咨询信箱,开通心理热线,编辑心理咨询通讯,开展针对不同特点人群的行之有效的团体咨询,以及开展大型现场心理咨询,开设心理学、心理卫生选修课等等,大大地丰富了大学生的心理健康知识,辅助了大学生的心理健康成长,促进了大学生心理健康教育事业的发展,使各类心理危机现象大为减少,在校内外产生了良好的影响,这是值得提倡和肯定的。但是,据我省部分高校近四五年来心理测试统计结果分析,有不同程度心理问题的学生的比例高达20%左右,这不能不引起我们高度的警觉。在世纪之交世界范围内各种思想文化相互碰撞和科学技术迅猛发展的新形势下,随着社会主义市场经济体制的建立和完善,教育体制尤其是办学体制、招生就业、培养机制改革的深化,学校教育,尤其是思想道德和心理素质教育面临着许多新的课题和许多新的机遇和挑战。面对日益激烈的社会竞争,加之大学生中独生子女的比率逐年增加等新的情况,我们的教育内容、教育方法、教育手段出现了许多不相适应的地方,大学生心理健康教育就更具重要性、紧迫性。

在新的形势下加强大学生心理健康教育,需要全省各高校的同志团结一致,齐心协力。希望全省高校有志于心理健康教育的同志,以科学态度和奉献精神投入这一工作,积极开展理论学习、研究和具体教育实

践,开展成果与论文交流和工作研讨,资源共享,形成合力,不断提高理论水平和实践能力,更好地普及大学生的心理健康知识,促进大学生的心理健康成长,提高江苏省的心理健康教育水平。

任何事物的发展都离不开内在因素与外在条件,高校的心理健康教育工作也是如此。希望各个高校的领导对大学生心理健康教育工作给予高度的重视和支持。高校应建立大学生心理健康教育机构,提供必备的物质条件,加大人力、物力、财力投入,促进本校工作的开展。高校领导要认清这样一个道理,高校心理健康教育不是可有可无,也不是可早可晚,而是宜早不宜迟,宜快不宜慢,宜深入全面而不宜肤浅片面。它是塑造健全人格、培养具有优良综合素质大学生的有效途径。事实证明,哪个学校的这方面工作开展得早,开展得好,所发生的心理问题就少,所取得的成效就大。

从事心理健康教育工作的同志们,也要进一步看到自身的不足,更不要满足于已取得的成绩。正如前面所说,我们面临的问题还很多,我们要做的事不少。我们要不断地加强自身的学习:向书本学习、向同仁学习、向实践学习、向全国兄弟院校学习,还要注意吸收、消化国外心理学理论教育的优秀成果,加强科学研究,不断地提高自身的理论水平,增强工作能力,探索新时期大学生心理健康教育工作的规律,在此基础上出版

4 大学生心理健康导论

更多的优秀著作,为培养跨世纪的身心健康、素质全面的社会主义事业建设者和接班人作出贡献!

要培养大学生具备良好的心理素质、健康的心理决非一朝一夕所能完成,这是一个渐变的过程,既要我们有科学严谨的态度,又要我们有认真、热忱、执著奉献的精神,更要我们有密切的协作配合和精心的组织实施,去帮助、辅导每位大学生营造坚实的心灵大厦,引导他们去迎接人生的风雨考验,去担负历史的重任!千里之行,始于足下。衷心希望在各高校的各级领导的大力支持下,通过不懈努力,我省大学生心理健康教育不断取得新的成绩!我省的大学生心理健康教育事业必将日益昌盛!全省高校的心理健康教育必将步入科学化、规范化的轨道,开创跨世纪人才培养的新篇章!

中共江苏省委教育工作委员会书记

江苏省教育委员会主任

陳永年

目 录

101		第二章
801		第三章
		第四章
		第五章
211		第一章
811		第二章
951		第三章
		第四章
第一章 心理健康概论		
第一节 心理健康概述	1	
第二节 大学生心理健康工作的意义与任务	16	
第三节 大学生心理健康教育的开展	23	
第二章 大学生的心理发展		
第一节 大学生心理发展的基本阶段	30	
第二节 大学生心理发展的一般特点	35	
第三节 大学生心理发展的相关理论	43	
第三章 性心理健康		
第一节 大学生的性心理发展	53	
第二节 大学生爱情与婚恋观剖析	63	
第三节 女大学生的性心理问题及调适	72	
第四节 性行为的调节	80	
第四章 挫折与应对机制		
第一节 需要、动机与挫折	84	

2 大学生心理健康导论

第二节	防御反应机制	104
第三节	大学生应对挫折的特点、存在问题及指导	108

第五章 心理障碍

第一节	心理障碍的概念与分类	115
第二节	心理障碍的病变表现	118
第三节	神经症	129
第四节	大学生心理障碍的处理原则	133

第六章 与心理因素有关的病症

第一节	心因性的躯体问题	136
第二节	心身疾病概述	143
第三节	大学生中常见的心身疾病	149

第七章 大学生常见的心理困扰

第一节	社会适应方面的心理困扰	158
第二节	学习方面的心理困扰	162
第三节	择业方面的心理困扰	169
第四节	人际交往方面的心理困扰	173
第五节	常见的情绪困扰	177
第六节	常见的个性偏差	183

第八章 大学生的异常行为与防范

第一节	自杀	188
第二节	考试作弊	196
第三节	偷窃	201

第四节 失恋伤害	206
----------------	-----

第九章 心理诊断

第一节 心理诊断概述	212
第二节 心理测验法	219
第三节 心理测验量表的编制要素	224
第四节 心理测验的应用	228
第五节 常用心理测验介绍	234

第十章 心理咨询概论

第一节 心理咨询概述	247
第二节 心理咨询的领域与形式	253
第三节 高校心理咨询的程序	258
第四节 心理咨询的一般方法与技巧	260
第五节 大学生心理咨询的实施及效果评价	271

第十一章 团体心理咨询

第一节 团体咨询概述	277
第二节 团体咨询的实施	285
第三节 团体咨询的技术与方法	289
附录 团体咨询实例	295

第十二章 心理治疗

第一节 心理治疗概论	299
第二节 精神分析疗法	307
第三节 行为疗法	311

4 大学生心理健康导论

第四节 询者中心疗法	315
------------	-----

第五节 认知疗法	319
----------	-----

第十三章 高校心理咨询工作的开展

第一节 高校心理咨询机构的设立	324
-----------------	-----

第二节 高校心理咨询工作的内容	332
-----------------	-----

第三节 高校心理档案的建立	335
---------------	-----

第四节 高校心理咨询工作者的素养	342
------------------	-----

第十四章 大学生心理健康的科研方法

第一节 大学生心理健康的科研特点	349
------------------	-----

第二节 大学生心理健康科研设计	352
-----------------	-----

第三节 大学生心理健康科研的统计方法	365
--------------------	-----

参考文献	382
------	-----

后记	384
----	-----

第一章

心理健康概论

第一节 心理健康概述

一、心理健康的定义

(一)健康概念的演进

自从人类诞生开始,人们便祈求健康。然而,什么是健康,健康的概念应包括哪些内涵,一直有不同的理解。人类对健康的追求是与生产力水平、科技发展和社会进步相联系的,随着科学技术与社会文化的发展,以及人们对各种健康问题的认识、研究与解决,健康的概念几经变更,人们对健康的认识也逐步趋向完善。

数百年来,生物医学的巨大成功为人类的健康作出了卓越的贡献。这种成功使人们对健康的认识过分沉溺于关注躯体的生物学变化,而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。本世纪初《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。”甚至我国 1989 年出版的《辞海》中，也将健康的概念解释为：“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。”可以看出，这种解释仍是只注重生物学的认识。

现代科技的飞跃与社会文化的迅猛发展，使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏，前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人类的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，因而逐步确立了心身统一的健康观，从更全面的角度诠释健康的生物心理社会医学模式应运而生。1948 年世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这种认识是现代人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体状况的反映，同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。

（二）心理健康的定义

心理健康是本世纪中叶以来，由科技、文化和社会发展所决定的，是以一种全新、多元的视角看待健康的产物。它反映了唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。由于心理健康的迅速发展，其概念众说纷纭，难以界定。

1946 年的第三届国际心理卫生大会就将心理健康定义为：“在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围，将个人的心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：“身体、智力、情绪十分调和；适应环

境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”精神病学家门宁格(Menninger K.)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”英格利希(English H. B.)提出:“心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种状况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的生活,不仅仅是免于心理疾病而已。”我国学者章颐年则认为心理健康包括:“像别人;和年龄相符;能适应他人;快乐;统一的行为;适度的反应;把握现实;相当尊重他人的意见。”张人骏则将心理健康概括为:“健全的认知能力;适度的情感反应;坚强的意志品质;和谐的个性结构;良好的人际关系。”王效道等认为心理健康具有如下特征:“智力水平处在正常值范围内,并能正确反映事物;心理和行为特点与生理年龄基本相符;情绪稳定、积极与情境适应;心理与行为协调一致;社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情境相应;不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足;自我意识与自我实际基本相符,‘理想我’和‘现实我’之间的差距不大。”

综上所述,我们可将心理健康的概念定义为:个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征。认知、情绪反应、意志行动处于积极状态,并保持正常的调控能力。

（三）心理健康的研究内容

世界卫生组织阿拉木图宣言提出了 21 世纪“人人享有健康”的奋斗目标。人类社会对心理健康的呼唤日益迫切,人们需要身心的全面健康,享受高质量的社会生活。这些给研究心理健康的学科提出了明确的任务和研究内容。

心理健康关注个体一生的完满发展。它的研究内容可从以下个体生命各个阶段的正常发展与各个年龄阶段的社会化与社会适应来认识(见图 1-1)。

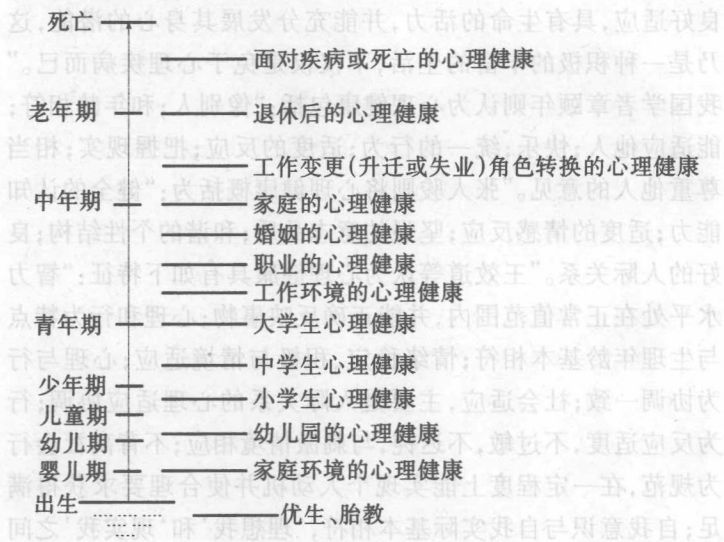


图 1-1 心理健康研究内容示意图

如果以个体生命各阶段的发展为纵线,便有婴幼儿的心理健康、儿童少年心理健康、青春期心理健康、中年心理健康、更年期心理健康、老年心理健康等研究范畴;在此基础上即产

生了与社会适应相对应的研究领域,如家庭生活的心理健康、幼儿园的心理健康、小学生的心理健康、中学生的心理健康、大学生的心理健康、工作与职业的心理健康、婚姻与家庭的心理健康、工作变更(失业或升迁)的心理健康、退休后的心理健康等。此外,心理健康研究还注意培养个体心理健康的基础,提倡优生优育,研究择偶、受孕、胎儿生长等方面的最佳规律,提倡“胎教”。在职业心理健康中还关注特殊职业群体,如海员、飞行员、矿工、军人等的心理健康研究。

在个体不同年龄阶段的心理健康研究中,尤须注重少儿期到青春期这个阶段,因为塑造完善的个性,培养正常的情绪调控和顽强的意志品质,以及树立正确的世界观,这个阶段是个体心理健康发展最重要的时期,它所奠定的良好基础,是个体一生顺利发展的保证。

二、心理健康概念的由来与发展

(一)心理卫生运动的兴起

古代的东西方学者曾提出了丰富的心理健康思想,并进行了大量的实践研究。然而心理健康纳入现代科学的范畴,则得益于本世纪初的心理卫生运动。

心理卫生运动的倡导者是美国的比尔斯(Beels C. W.), 1908年比尔斯所著的《自觉之心》(A Mind That Found It Self)一书的出版将这一运动向前推进了一步。

比尔斯1876年出生于美国康涅狄格州新哈芬的一个中产阶级商人家庭。1900年,也就是比尔斯从耶鲁大学毕业后第三年,不幸患了精神病,他曾在几个私人人和州立精神病院度过了三年非人的生活,目击和亲身体验到医院医护人员对病人的冷漠和虐待。对此,他深恶痛绝,不胜愤慨。出院后,