

大学生心理教育

秦彧 著



河南大学出版社

大学生心理教育

秦 彧 著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理教育/秦彧. —开封:河南大学出版社,
2003.8

ISBN 7-81091-119-8

I. 大… II. 秦… 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(2003)第 077752 号

书 名 大学生心理教育

作 者 秦彧

责任编辑 董庆超

责任校对 千里草

责任印制 苗 卉

封面设计 马隆基

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2864669(行管部) 0378-2825001(营销部)

网址:www.hupress.com E-mail:bangong@hupress.com

经 销 河南大学出版社

排 版 河南大学出版社印务公司

印 刷 开封日报社印刷厂

版 次 2003 年 8 月第 1 版 印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32 印 张 10.75

字 数 270 千字

印 数 1—3500 册

ISBN 7-81091-119-8/B·52

定 价 16.80 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

近些年来,我们目睹了学术界对心理健康教育所给予的高度关注,并深深地惊叹这一领域所发生的生动变化。我们完全有理由认为:过去的十几年见证了我国心理健康教育研究的巨大变革和发展,时代已经迈进了科学而规范的心理健康教育理论的新纪元。

随着生物—心理—社会医学模式的建立,心理健康教育研究跨越了传统心理学的理论属地,正朝着跨学科研究的方向,推动心理学、教育学、社会学、人类学、脑科学等不同学科研究领域的对话和互动的目标迈进。

大学生的心理健康历来是全社会关注的焦点之一,尤其是当我们的国家以世人瞩目的速度完成了高等教育由精英化向大众化转变的历史时期,大学生心理健康与我们民族的未来更加休戚相关。因此,培养大学生的平民化理想人格形象便成为高校在素质教育平台上的凸现理念。而理想人格的形成离不开科学心理教育的引导,这已是社会的共识。

笔者长期耕耘于大学生心理教育第一线,深切地体味着莘莘学子灵魂深处的悲伤与欢乐,感受着时代和社会变迁以及技术发展所带来的人类精神的困惑和迷惘,教师的职业良心和社会责任敦促我总结自身的心理咨询和心理教育经验,采撷国内外心理健康教育领域的思想

智慧，写下这本旧曲新弹的《大学生心理教育》。

本书共分为十一章，在经典的体系框架下突出了大学生心理教育的时代特征，着重加强了对当代大学生网络心理、求职择业心理和生涯设计等现实领域的探讨。每章内容理论分析与教育引导相互呼应，最后又附有科学、简明、易操作的心理自测量表，使学术性、针对性、趣味性、实用性交融一体，成为本书的一大特色。

最后，在该书面世之际，我想对广大读者说，如果相信书上所言是有用的，那么我以为采用本书中任何一种理论的关键之处，都与放弃或改变自己习以为常的认知与行为习性最为相关。因为日常生活充满了复杂的、结构不良的心理问题，当问题的发展超越了人们解决问题的能力时，心理的衰退或障碍就开始出现。而解决这些问题要求人们成为合作的、有意图的、自律的人。

对于个人的持续发展和社会的进步来说，大学生受到良好的心理教育比以往任何时候都更加重要，惟愿每一个当代大学生都成为明智、健康、成功、幸福的人！

鉴于笔者水平有限，书中疏漏不当之处难免，衷心希望各位专家、同仁和读者批评指正。

秦 彧

2003年5月18日

目 录

第一章 大学生心理教育总论	(1)
第一节 大学生心理健康概述.....	(2)
第二节 大学生心理问题探源.....	(9)
第三节 大学生心理教育简述.....	(17)
附:心理健康水平测评表	(26)
第二章 大学生的角色改变与心理适应	(28)
第一节 大学生角色改变概述.....	(28)
第二节 大学生角色改变的主要特征.....	(33)
第三节 大学生的角色改变障碍与心理适应.....	(36)
附:大学生心理适应能力测量	(44)
第三章 大学生自我意识的领悟与发展	(51)
第一节 大学生的自我意识概述.....	(51)
第二节 大学生自我意识的特点及规律.....	(59)
第三节 大学生自我意识发展问题及自我教育.....	(66)
附:自信心测验量表	(78)
第四章 大学生的情绪困扰与情绪管理	(81)
第一节 大学生的情绪概述.....	(81)
第二节 大学生的情绪特征及其影响.....	(88)
第三节 大学生常见的情绪困扰与情绪管理.....	(95)
附:大学生情绪状态自测量表	(107)
第五章 大学生人际关系问题及其调适	(112)
第一节 大学生人际关系概述.....	(112)
第二节 大学生人际关系的特点及影响因素.....	(119)

第三节	大学生人际交往中常见的误区·····	(125)
第四节	大学生人际交往的艺术·····	(132)
附:	大学生人际关系综合诊断量表:·····	(140)
第六章	大学生学习心理问题及其调适·····	(146)
第一节	大学生学习心理概述·····	(146)
第二节	大学生常见的学习心理问题及其调适·····	(153)
第三节	大学生的考试心理分析·····	(161)
附:	大学生考试焦虑测验·····	(169)
第七章	大学生性心理发展问题及其调适·····	(174)
第一节	大学生性心理发展概述·····	(174)
第二节	大学生性心理发展的特征及影响因素·····	(181)
第三节	大学生常见的性心理问题及其调适·····	(185)
附:	大学生魅力心理测评量表·····	(195)
第八章	大学生恋爱心理问题及其调适·····	(203)
第一节	大学生爱情心理概述·····	(203)
第二节	大学生恋爱心理发展的特征及影响因素·····	(209)
第三节	大学生常见的恋爱心理问题及其调适·····	(214)
附:	大学生恋爱观心理自测表·····	(224)
第九章	大学生网络心理问题及教育·····	(229)
第一节	大学生网络心理概述·····	(229)
第二节	网络对大学生的影响·····	(236)
第三节	大学生网络心理问题·····	(245)
第四节	大学生健全网络人格的培养·····	(255)
附:	网虫自测大全·····	(258)
第十章	大学生择业心理问题及其指导·····	(263)
第一节	大学生择业心理概述·····	(263)
第二节	大学生择业的心理问题·····	(268)
第三节	大学生择业的心理准备·····	(275)

第四节	大学生择业心理指导·····	(284)
附:	毕业生面试回答问题的技巧·····	(294)
第十一章	大学生常见的神经症及其防治·····	(299)
第一节	大学生神经症的形成机制·····	(299)
第二节	大学生常见的神经症·····	(309)
第三节	大学生心理咨询的方法·····	(318)
第四节	大学生神经症的防治·····	(324)
附:	抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS)·····	(330)
主要参考文献 ·····		(335)

第一章 大学生心理教育总论

生命之舟在人的一生中要经历一系列航程,其中青年期是人生必须经历的一个非常重要的阶段。刚刚踏上人生旅途的大学生,从跨进大学校门,就已经受到了时代的严峻挑战。处在改革开放的新形势下,中西方文化的冲突,新旧观念的碰撞,各种社会思潮的影响,社会主义市场经济的建立与发展,竞争机制在各方面的引入,从经济结构、经济利益到文化生活各个领域所呈现的多样性和层次性,已把社会转型过程中的纷纭复杂、扑朔迷离的矛盾摆在了大学生面前。他们面临一系列的人生重大课题,这些人生课题的完成与他们的身心发展有着密切的关系。然而,大学生们涉世不深,初出茅庐,知识经验不足,对人生、社会了解得还少,加上独立思考、分析问题的能力正在发展中,心理发展还未完全成熟,处事方式还易受各种因素的影响等,因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情以及个人与集体的关系、个人与社会的关系等复杂的问题时,常常出现内心矛盾与冲突,带来不适感、焦虑感、压抑感等消极的心理体验,影响以后的心理发展。因此,促进他们的心理健康,优化他们的心理素质,不仅是大学期间正常学习、生活的基本保证,也是促进其人格完善和全面发展的重要保证。本章将论述心理健康的含义及标准,讨论大学生的心理问题及其成因,并提出切实有效的心理教育措施。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康的概念

自有人类以来,个体便不断祈求着健康。然而,对什么是健康,健康的概念应包括哪些内涵,人们的理解不尽相同。

在人类社会发展的早期,生产力发展水平极为低下,人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便无法生存,因此,那时的健康等同于生命,我们将之称为健康的生命观。

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富,人类才有可能去考虑消除和预防疾病,提高生活质量,以延长自己的生命。因此,在很长的历史时期中,衡量一个人是否健康是以前是否患病及患病的严重程度为尺度的。即把健康定义为没有疾病,把有疾病定义为不健康,我们将之称为健康的疾病观。

进入 20 世纪中叶后,现代科技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,这对人类的健康有着重要的影响。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不容忽视的重要作用,因而逐步确立了身心统一的健康观,我们将之称为健康的全面观。1947 年世界卫生组织在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”这种认识是现代社会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、社会适应良好的综合体现。1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念做出了如下阐述:“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。”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。”

在世界卫生组织的推动下，21 世纪健康新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的重要标志和潜在动力，保护和增进健康是全社会共同的责任。个体不仅要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务，而且要在促进他人和全社会健康方面承担义务，这也就是所谓的“人人为健康，健康为人人”。

二、心理健康及其标准

心理健康是时代的课题，是 20 世纪中叶以来由科技、文化和社会发展所决定的以一种全新、多元的视角看待健康的产物，它反映了辩证唯物主义身心统一的哲学观在健康观念上的确立。

（一）心理健康的涵义

关于心理健康的涵义问题，在当前学术界是一个有争议的问题，国内外学者由于所处的社会文化背景不同，研究问题的立场、观点和方法相异，迄今尚未有统一的认识。

1946 年第三届国际卫生大会认为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

《简明不列颠百科全书》指出：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。”

美国人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)将理想的心理健康状态称为自我实现，即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。

综合以上有关心理健康的定义表述可以看出，它们都强调了充分发挥个体的心理潜能以及个体内部心理协调与外部行为这两

个方面。因此,我们认为,心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。这一定义表明,心理健康既表现在个体与环境互动时的适应行为上,也蕴涵在相对稳定并处于动态发展和完善中的心理特质上,这两者又是辩证统一的。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准也是一个有争议的问题。国内外不少专家学者从自己不同的社会文化背景、研究立场、观点和方法出发,做出了不尽相同的表述。之所以存在分歧,既有客观原因,也有主观原因。就客观原因而言,衡量人心理健康与否,远不如衡量人生理健康与否时所采用的身体各项形态、生理和功能指标那样具体而客观。就主观原因而言,研究者确定心理健康标准的依据不同,导致划分心理健康的标准不同。

1946年第三届国际心理卫生大会曾具体指明心理健康的标准:① 身体、智力、情绪十分调和;② 适应环境,人际关系中彼此能谦让;③ 有幸福感;④ 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》的心理健康的具体标准为:① 认知过程正常,智力正常;② 情绪稳定乐观,心情舒畅;③ 意志坚强,做事有目的;④ 人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤ 养成健康习惯和行为,无不良行为;⑥ 精力充沛地适应社会,人际关系良好。

美国人本主义心理学家马斯洛列出了心理健康的10条标准:① 充分的安全感;② 充分了解自己,对自己的能力做适当的评价;③ 生活的目标能切合实际;④ 与现实环境能保持接触;⑤ 能保持人格的完整与和谐;⑥ 具有从经验中学习的能力;⑦ 能保持良好的人际关系;⑧ 适度的情绪表达及控制;⑨ 在不违背团体要求的情况下,能做有限度的个性发挥;⑩ 在不违背社会规范的前

提下,能适当地满足个人的基本需求。

我国心理学者王登峰提出心理健康的 8 条指标;王效道提出了心理健康的 10 条评估标准等。

综合国内外学者的观点,结合我们开展心理健康教育工作的经验,将心理健康标准界定如下:① 智力发展正常;② 情绪稳定乐观;③ 意志品质健全;④ 行为协调适度;⑤ 人际关系和谐;⑥ 人格独立完整;⑦ 能较好地适应环境。

(三) 大学生心理健康的标准

根据大学生所具有的心理特征及大学生特定社会角色的要求,参照心理健康的一般标准,大学生心理健康的标准可以概括为以下 7 条:

1. 正确认识自我,悦纳自我

心理健康的大学生能体验到自己存在的价值,能了解自我、接受自我,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价,既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不要妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观,生活目标和理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

2. 能力发展正常,具有较强的求知欲、学习兴趣和学习能力

一般来说,大学生的求知欲是很强的,他们很爱学习,兴趣也很广泛。但并非每位大学生都如此,有的学习兴趣广泛,但不专注、不持久;有的爱学习,但不善于学习,未掌握学习的方法,创造性学习能力不强。因此,心理健康的大学生应珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

3. 具有良好的人际交往能力,人际关系和谐

良好的人际关系是心理健康的润滑剂,人际关系和谐的人有安全感和幸福感。心理健康的大学生乐于与人交往,能接受他人,悦纳他人;能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能分

享、接受和给予爱和友谊；能与他人同心协力，正确处理个体与群体的关系，有独立的人格和积极助人的精神，人际关系协调和睦。

4. 良好的适应环境和改造环境的能力

心理健康的大学生能够面对现实、接受现实，并能主动地适应或改变现实；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想和奢望中，对自己的能力有充分的信心；能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，不怨天尤人；能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

5. 情绪乐观，心境良好

心理健康的大学生能够经常保持愉快、乐观、开朗、满意的心境，对生活充满希望；能适度地表达和管理自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。

6. 人格完整统一

心理健康的大学生，其人格构成要素如气质、性格、能力和理想、信念、人生观等各方面平衡发展；其所思、所言、所做协调一致，具有积极进取的人生观，能够与社会步调合拍，也能和集体融为一体。

7. 心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生应具有与其年龄相符合的心理行为特征；精力充沛，勤学好问，反应敏捷，喜欢探索。过于老成，过于幼稚，过于依赖都是心理不健康的表现。

(四) 正确理解和运用心理健康标准应注意的问题

(1) 心理健康是一个相对的概念。所谓相对性，是指心理健康只有在同一年龄段的人的心理发展水平的比较中，才能显现其价值。而人与人之间的个别差异，地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景的差异，又决定了心理健康标准不能绝对化。

(2) 人的心理健康水平可分为不同的等级，是一个从健康到

不健康的连续体。健康心理与不健康心理之间难以分出明确的界限。具体地说,如果将心理健康比作白色,心理疾病比作黑色,在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。有学者把这一灰色区域叫“亚健康状态”或者“第三状态”。大多数人都散落在这一灰色区域内。

(3) 个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为不能等同。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。一个人偶尔出现不健康的心理和行为,并非意味着此人一定心理不健康。

(4) 心理健康是一个变化的、发展的概念。心理健康不是一种固定不变的状态,而是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,以及自我保健意识的发展而发展变化。

(5) 心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上做不同的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

三、大学生心理健康的意义

《中国教育改革和发展纲要》中指出:“当今社会政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争,综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向 21 世纪的教育,谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”当代大学生面对新世纪的挑战,应该认识到,无论是科学技术的竞争还是民族素质的竞争,归根结底是人才的竞争。科技的发展,经济的振兴,乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高和健康人才的培养。而心理素质是人才素质中的基础,同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、

职业素质之中。因此,心理健康是良好心理素质的基本要求,它与大学生的健康成长有着十分密切的关系。

(一) 心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提

大学生的心理健康与德、智、体、美诸方面的发展有着密切的关系。在完成个体社会化的过程中,大学生树立正确的人生观和崇高的理想是十分重要的,只有这样,才能保证成长的方向,这也是心理健康的一个重要方面。因为人生观的形成必然包含许多心理成分,如对社会的认识、价值观念、理想、意志、感情等,有了对社会和自身的正确认识,有了对人的价值和生活的正确评价,有了正确远大的理想追求和为实现理想百折不挠的信念和意志,才能正视现实,对周围事物有客观的认识和清醒的判断,建立起正确的价值观和高尚的道德感,从而积极向上,既有高于现实的理想,又有合乎实际的考虑,眼界开阔,头脑敏锐,积极开拓,朝气蓬勃地学习和生活,向成才目标迈进。

(二) 心理健康是大学生全面发展的基础

心理健康的大学生都有相对稳定的人生观和信念,并以它为中心,把自己的需要、愿望、思想、目标和行动统一起来。而心理异常的大学生,一般不能正确地认识自己,具有自卑感和孤独感,不能从集体中吸取力量,不能用坚定的信念去鼓舞自己“发愤而起”,也不可能有切合实际的志向,往往一遇困难便自暴自弃;这样,要实现人生理想和成才目标是不可能的。

(三) 心理健康是大学生培养健全人格的基础

人格是人的素质的主要组成部分,是人的心理面貌的集中反映。心理健康的人格特征是:在与人的交往中能够保持心理活动的平衡,所想、所言、所做是有机统一的、稳定的。心理健康的大学生,能够根据周围环境的变化随时调节自己的心理活动,避免出现不良的情况,减少心理机能的紊乱,保证身心健康。他们胸怀坦白,言行一致,表里如一,因而人格是统一的、完整的。而有的大学

生的行为和思想却是相互矛盾的,或者不是始终一致的,则说明其心理已经不健康了。这种心理异常现象,将影响他们的健康成长。

(四) 心理健康是大学生掌握文化科学知识的必备条件

成才是大学生生活的主旋律,而心理健康是人才成长和发展的一个重要内因,对人的成才尤其是对大学生的成才有直接的关系。学习和掌握文化科学知识是大学生第一位的任务,学习和智力活动的开展,对大学生智能水平的提高、心理特征的发展及综合素质的形成,都产生深刻的影响。因此,心理健康不仅是大学生进行有效学习和智力活动的基本条件,而且能促进有效的学习和智力活动的正常进行。

总之,心理健康是大学生成才过程中不可忽视的一个因素,它不仅关系到大学生的个体的学习、工作、身心健康和全面发展,而且也关系到民族的素质和祖国的建设。因此,大学生不仅应该掌握丰富的科学文化知识和基本技能,而且应该具备健全的人格和良好的心理素质。

第二节 大学生心理问题探源

近几年,大学生出问题的报道频频见诸于各类媒体,硫酸伤黑熊,微波炉烤小狗,因被劝退学自感无法面对家人便杀死自己的奶奶和父亲……人们不禁要问:大学生究竟怎么了?导致这些事件的原因何在?

一、大学生心理健康的现状

大学生作为社会生活中一个高学历的群体,总体上看,大多数的心理是健康的。他们具有较高的智力水平,有强烈的求知欲望,对于学习有浓厚的兴趣,学习效率比较高;他们比较稳定的情绪,乐观自信,富有朝气和活力,对于未来满怀憧憬,对于生活有满足