

《我的心灵家园》编委会

主 任：陈明辉

副主任：王文科 许东风 魏贤君

委 员：(以姓氏笔画为序)

王登富 毕红升 华学成

纪丽莲 张乃钟 张元华

张积羽 李建农 陆昌龙

陈伯清 周志国 薛建明

图书在版编目(CIP)数据

我的心灵家园:大学生心理健康与调适 / 倪莉著. — 徐州:中国矿业大学出版社,2005.8

ISBN 7 - 81107- 149 - 5

I. 大… II. 倪… 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 089089 号

书 名 我的心灵家园——大学生心理健康与调适

著 者 倪 莉

责任编辑 褚建萍

责任校对 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> **E-mail:** cumtpvip@cumtp.com

印 刷 淮阴新华印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 **印张** 9.375 **字数** 224 千字

版次印次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



序

哲学家伯特兰·罗素说过：“人类还从来没有像今天这样如此多地忧虑，也从来没有过如此多的原因而忧虑。”现代人处在新旧观念碰撞与更迭、中西文化交流与冲突、生活节奏加快以及社会竞争加剧的时代，生存压力越来越大，各种心理问题成为困扰人们的难言之隐。而在社会的各类人群中，大学生是一个值得关注的特殊群体。

大学生处于心理发展的重要阶段，也是个性形成的关键时期。由于大学生的独立意识和自尊心不断增强，而心理发展尚未成熟，自我认识和自我调控能力还不足，在处理学习、社交、



友谊、爱情、择业及个人与集体、个人与国家的关系等方面的复杂问题时,常常产生矛盾冲突,导致心理发展中的失调和不平衡。这些失调和不平衡给大学生的心理体验带来缺陷感、焦虑感和压抑感。如果这些不良的心理体验长期积聚,得不到疏导和缓解,将会成为其成功的最大障碍。

青年期可以说是人生的危机期,这一时期的情绪骚动、内心冲突等“动荡不安”的特点十分显著。有调查表明,大学生中有抑郁、焦虑、社会恐惧、自卑、过分依赖、神经衰弱等心理疾病的人数要高于同龄的社会青年,是心理障碍的高发人群。因此,大学心理健康教育的重要任务就在于帮助大学生了解自身的心理特点,促使其自我意识的发展和完善,提高心理免疫能力,帮助他们走向成熟与独立。

2002年4月,教育部办公厅印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(以下简称《纲要》)。《纲要》指出,高校心理健康教育总的宗旨是:着力于大学生整体心理素质的提高,使其个性和谐,社会适应性强;培养创新意识,提高创新能力;开发潜能,发挥优势能力;增强大学生自我心理教育能力;解决大学生在发展中所面临的各种发展性问题;预防和减少心理疾病。《纲要》提出了高校大学生心理健康教育工作的主要内容:一是宣传普及心理科学基础知识;二是培训心理调适的技能,提供维护心理健康和提高心理素质的方法;三是认识与识别心理异常现象;四是根据大学生生活不同阶段的心理特点,有针对性地实施心理健康教育。

可以看出,《纲要》非常强调在大学生心理健康教育工作中,通过普及心理健康知识,培训大学生自我心理调适的技能,使其学会识别心理异常现象,加强自我心理教育能力。人具有主观能动性,正常人可以通过自我调节与控制去改善自



己的心境,解除轻度的心理困惑。大学生作为有知识、有文化的群体,其自我教育、自我调适的能力更是强于一般的人群。所以,高校除了开设大学生心理健康课程,举办讲座,利用各种媒体宣传和普及心理知识,培养专、兼职的心理咨询师资队伍,及时为大学生提供心理咨询服务等途径外,如果能够引导学生通过有益的阅读,自己找到解决一些简单心理问题的答案,这样既减轻了咨询工作的巨大压力,也完全符合心理咨询“助人自助”的原则,使得大学生在阅读中轻松解决自己的问题,增强自信。

我欣喜地看到,由倪莉老师撰写的这本书,针对当前大学生在入学适应、自我评价、学习、人际交往、情绪管理、恋爱与性心理、网络心理、择业就业心理等方面遇到的问题,以心理学理论为基础,围绕大学生的身心发展特点和生活实际,提出了一些有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法,指导大学生了解心理健康方面的基本知识,更好地认识自己,更好地调适自己,提高大学生的心理素质和适应环境的能力。全书紧扣“健康、适应、发展”的主题,围绕大学生的生活实际,内容深入浅出、通俗易懂、操作性强,既可作为大学生自我修养、心理保健的读本,也可作为大学教育工作者及学生家长的参考资料。

法国浪漫主义作家雨果曾经说过:“世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空更浩瀚的是人的心灵。”如何让我们的心灵保持健康状态,理应成为每个人不懈的追求。

让我们的心灵家园更加健康而美好吧!

陈昭辉





目 录

第一章 健康与心理健康	1
第一节 心理健康的涵义	2
第二节 大学生心理健康的标准	9
第二章 大学新生的入学适应	34
第一节 大学新生常见的适应障碍	35
第二节 大学新生入学阶段的自我 调适	42
第三章 大学生自我意识的领悟与发展	48
第一节 自我意识概述	49
第二节 大学生自我意识的发展	56
第四章 大学生学习与心理健康	69
第一节 大学生学习的特点	70



第二节	大学生学习中的心理困扰与自我调适	76
第五章	大学生人际交往与心理健康	90
第一节	大学生人际交往的特征	91
第二节	大学生人际交往障碍与自我调适	95
第六章	大学生情绪管理	116
第一节	情绪与心理健康	117
第二节	大学生不良情绪的自我调适	123
第七章	大学生恋爱与性心理健康	148
第一节	大学生恋爱与性心理发展特点	149
第二节	大学生恋爱与性心理调适	158
第八章	网络与大学生心理健康	187
第一节	网络与大学生	188
第二节	网络心理问题与调适	196
第三节	网络成瘾的预防	205
第九章	大学生择业心理辅导	215
第一节	大学生毕业求职的心理准备	216
第二节	大学生择业中的心理问题与自我调适	227
第十章	心理咨询与心理疾病的防治	240
第一节	大学生心理咨询的途径和方法	241
第二节	大学生心理疾病的防治	260
附录		272
参考书目		286
后记		288





健康与心理健康

大学阶段是整个人生十分关键的时期。现代社会高速发展,生活节奏不断加快,竞争日益激烈。作为社会最活跃、最敏感又有知识的群体,大学生往往最先敏锐地觉察到社会和生活环境变化的种种冲击。在压力下,有人奋起,也有人颓废;有人发展,也有人退缩。越来越多的人开始认识到,心理健康在人的发展中占据着越来越重要的地位。对于大学生而言,身体的健康固然很重要,而心理的健康发展,也已经成为全社会共同关注的焦点。



第一节 心理健康的涵义

一、什么是健康

许多人都认为,健康是人体生理功能和身体结构处于正常状态,没有缺陷和疾病,把人的健康只看成是人体生理活动的结果。这是传统的健康观。而传统医学也认为引起疾病的原因仅仅是生物的因素。随着社会的发展和科学的进步,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变。于是,新的健康观应运而生。20世纪30年代,美国教育家鲍尔指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的状态。

世界卫生组织(WHO)在其成立之初,就在章程中明确指出:“健康是指身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”根据世界卫生组织对健康的定义,人的健康标准可概括为三个方面:躯体健康、心理(精神)健康和社会适应性良好。

1. 躯体健康

指人在生物学方面的健康,即机体完整或功能完善,具有对健康障碍的预防和治疗的基本知识,能够对健康障碍及时采取合理的预防、治疗和康复措施。

2. 心理健康

指人的内心世界丰富充实,为人处事态度和蔼,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括两层含义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;二是有正确的人生目标,



不断追求和进取,对未来充满信心。

3. 社会适应性良好

指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,与他人保持正常的人际关系。

世界卫生组织还提出了健康的具体标准,包括以下十个方面:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力较强,能适应外界环境的各种变化;能够抵抗一般性感冒和传染病;体重得当,身材均匀,站立时,头、肩、臂位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽、无头屑;肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

前不久,世界卫生组织又提出了人体健康的新标准,简单概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。机体健康的“五快”是指:“食得快”,即胃口好,不挑食,证明消化功能良好;“便得快”,说明排泄轻松自如,胃肠功能良好;“睡得快”,证明中枢神经系统功能协调,内脏无病理性信息干扰;“说得快”,表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常;“走得快”,证明精力充沛、旺盛,无衰老症状。精神健康的“三良好”是指:良好的个性,即性格温和,意志坚强,情绪乐观;良好的处世能力,即待人接物合情合理;良好的人际关系,即遇事达观,不斤斤计较,助人为乐。

现代科学和实践经验证明,人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又促进生理健康。每个人几乎都有这样的经历,当



一个人身体有病时,情绪会低落,烦躁不安,容易发怒,难以坚持正常的工作和学习。古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过这样一段很精辟的话:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”显然,生理健康是心理健康的基础。反过来也是一样的,当一个人心理不健康时,不仅会通过心理影响生理,会导致高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等严重的疾病,而且会使人的社会适应能力遭到破坏,直至无法进行正常的家庭生活和社会生活。

虽然世界卫生组织对健康的定义一直随着人类社会的发展而不断在修改,但很明显,它们都说明着一个道理:健康包括生理健康和心理健康两个方面,一个健康的人既要有健康的身体,又要有健康的心理。人体健康是生理健康和心理健康的统一。

二、什么是心理健康

身体是生命的物质载体,是生物学生命的具体体现,没有身体,生命就无法存在,心理也就无法存在。人的心理是人脑对客观事物的主观反映,是生命的精神载体。一个人的生命力,不仅体现在身体技能方面,而且表现在活动与行为方面。对人来说,身体只是生命的工具,是我们活动与行为的工具,是完成人生事业的工具;而精神才是生命的主宰,真正体现了生命的价值。人的身体潜能是有限的,而人的心理潜能是无限的。所以,前苏联教育家苏霍姆林斯基说:“人是一种精神力量。”

然而,长期以来,人们只注意生理上的健康问题,而忽略了心理上也存在着健康方面的问题。特别是随着时代的发展,生活节奏越来越快,竞争加剧,现实生活中的一些不良精



神刺激和不恰当的生活方式、行为和环境因素等,不断导致心理疾病和心理健康问题的发生。世界卫生组织在近期的报告中指出:在年满 20 岁的成年人中,忧郁症患者正以每年 11.3% 的速度增加,近 20 年来,呈现出迅速增长的趋势,全球约有 5 000 万人患有此病。根据上海市精神卫生研究所的调查,在有 1 300 万人口的上海,已有逾 75 万各类精神、心理障碍症患者,其中大多是工作、学习、生活压力过大,长年超负荷运转的青年人,其中大学生中的发病率竟高达 25%。这印证了世界精神病协会专家的判断:从疾病发展史来看,人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”,进入到了“精神疾病时代”。所以,现代人开始越来越重视心理健康在个体生命中的作用。

什么是心理健康?所谓心理健康,指不仅没有心理疾病或变态,而且在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态。心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看,一个心理健康的人,其身体特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的特质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。

从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,能有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模



式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

三、心理健康的特质

究竟什么是心理健康?虽然人们都经常地、主观地评估自己的能力、性格、自信心等,但真要评估自己的心理健康状况,可能会着实感到困难。而且,心理健康也不像生理健康那样可以用一些数据加以量化,如体温、脉搏、血压、肝功能指数等。另外,心理健康与不健康,并非绝对的两个方面,而是一种相对的形态,每个人在不同情境中的行为表现、内心体验也不完全一致。正因为如此,对于心理健康者的特点,学者们的看法也不尽一致。综合各家的见解,可将心理健康者的特质归纳为以下几点。

1. 积极的自我观念

首先,心理健康的人能够体验到自己的存在价值。他们了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备,即使对自己有不满意的地方,也不妨碍其感受自己较好的一面;他们悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切;或者只看到自己的缺点,对自己总是不满意,由于所定的目标和理想太高,主观与客观现实相距甚远,因而总是自责、自怨、自卑。例如,有人会对自己说:“我不如期望中漂亮,我真是一无是处。”而心理健康的人则会告诉自己说:“我虽然不如理想中漂亮,但我仍有不少优点,我是快乐的。”

其次,心理健康的人既有遵循社会行为规范的愿望,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地看待自己。

再次,一个人自己眼中的我和别人眼中的我是否一致也



非常关键,二者越趋于一致,显示心理越健康;若不一致,则容易造成心理困扰。

总之,一个心理健康的人由于有着积极的自我观念,他的“理想我”与“现实我”、“应该我”与“实际我”、“镜像我”与“真实我”之间通常是协调一致的,即使有矛盾,也不会对其心理健康构成威胁,反而有可能促进自我的发展。

2. 悦纳他人

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人、悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系融洽。在人际交往中,一个心理健康的人对待他人,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度;他们不一定有许多的朋友,但一定有一些与之亲近的朋友。因为朋友可以满足个人的安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要;朋友能替自己分忧解愁,有助于心理健康。良好的人际关系既反映出一个人的社交能力和悦纳他人的特质,同时也是心理健康的特点之一。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能融入社会要求和习俗,能重视团体需要,并能有效调控为他人所不容的欲望。

3. 面对现实

每一个人都是从过去经现在走向未来。心理健康的人能够面对现实、接受现实,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能吸取过去的经验,针对现在,策划将来;他既能重视现在,也能权衡过去、现在与未来的关系,预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决。当然,心理健康的人也会遭遇挫折,也有面对失败的时候,但他对各种经验,无论是成功的还是失败的都能持开放的态度;当面对失败与挫折



时,他既不会否认或推委,也不会因此而否定自己,而能视为自身经验的一部分,坦然面对,从容应付。而心理不健康的人往往以幻想代替现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人,对未来十分悲观。

4. 认知完整

每个人每天都要应对环境中的种种压力,因此能对现实有正确的觉知,并作出合理的解释是相当必要的。为此,正常的智力水平是心理健康必不可少的保证。心理健康的人能与现实保持良好的接触,能对环境作出客观的观察,进行有效的适应,而不是歪曲现实环境。心理不健康的人却往往对现实缺乏正确的觉知能力,杯弓蛇影,心神不宁。

5. 情绪适度

心理健康的人能恰当地调控自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主,虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态,但不会长久持续。他们的情绪表达是适度的,情绪控制得恰如其分,不会太过或不及。心理健康的人当然不是没有七情六欲,重要的是他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。疏解消极情绪对心理健康尤为重要,如果不加以调控,经常以消极的情绪和态度看待人生,不仅情绪上会愈加郁闷和沮丧,而且会感到压力越来越多、越来越重,身心不堪重负。因此,心理健康的人,心境通常是开朗的、乐观的。

6. 热爱生活

心理健康的人珍惜和热爱生活,并享受人生的乐趣,而不会视生活为负担。他乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并从学习和工作成绩中得到满足和激励。对学习和



工作的投入,能使人获得成就感并提高自我价值感,有益于心理健康。乐于学习和工作,既反映出一个人的学习和工作能力,同时也是心理健康的一个重要指标。

7. 丰富的人生经验

心理健康是一个实践的过程。就像身体的健康必须要有足够的营养和适当的锻炼一样,心理的健康也只有在一个人有丰富的人生阅历,历经生活磨炼,不断战胜挫折与失败之后,才可能真正建立起来。心理健康绝不仅仅是心情愉快、没有烦恼,它必须从生活实践中获得,并经得起实践的检验。很难想像,一个思想简单、生活阅历贫乏、一帆风顺的人,在复杂多变的现实社会环境中拥有真正意义上的心理健康。所以说,心理的健康不是从书本上就能找到答案的,学生的心理健康教育也绝不仅仅是书本的教育,或者仅仅是如何消除烦恼的问题。事实上,挫折教育本身就是学生心理健康教育的一个重要的组成部分。

第二节 大学生心理健康的标准

一、大学生心理发展的基本特征

大学生的心理发展有其特殊的心理特征。

1. 自我意识增强

自我意识就是大学生对自己的认识。他们进入青年期,自我意识发生了新的变化,独立感、自尊心、自信心、好胜心等各种自我意识不断发展,日益增强。在此期间,他们特别关注自己在别人心目中的形象,对自己究竟是什么、应该怎么样等问题十分敏感;时时思考自己在别人眼里是怎样一个人,自己的兴趣、志向在哪里,将来自己会成为怎样的一个人;常常把



自己与他人相比,在比较过程中认识自己,对自己的积极品质加以强化,对不良品质进行校正。

2. 智力发展迅速

智力就是在人认识问题和解决问题的活动中保证人以最优的方式方法,达到最优效果的那些心理特征的综合。其主要因素包括观察力、想像力、记忆力和逻辑思维能力。大学期间,大学生正值人生智力发展的高峰期,加上学校优越的学习条件和科学的思维训练,更进一步提高了他们的智力发展。表现为:第一,观察力得到显著发展。他们不限于五官感受,不限于对事物表象的了解,而是追求对事物本质的联系。第二,想像力明显增强。他们不仅具有再造想像能力,而且具有主动创造的积极性,想像的结果达到一定的深度和广度。第三,记忆力达到高峰。大学生随着大脑的发育,大脑皮质所形成的暂时联系稳步增强,记忆储存量增大,理解记忆能力不断增强。第四,逻辑思维能力显著发展。大学生思维的独立性、创造性、敏锐性、广阔性和深刻性明显发展,敢于标新立异。

3. 情绪容易波动

处于青年期的大学生,情绪易波动,呈现两极性,时而高兴不已,时而自我厌恶,时而自我欣赏。当学习、工作、生活等方面顺心如意时,他们就会精力充沛,热情奔放,工作主动,勇往直前;当学习、工作、生活等方面稍有挫折时,情绪马上会一落千丈,跌入低谷,有时还会为一点小事怒气冲天,作出理智行为。

4. 参与意识强烈

大学生关心社会发展和变革,关心祖国的前途和命运,他们富于理想,富有坚持为真理而奋斗的热情,敢说、敢干、敢想、敢闯,能紧跟时代步伐,接受新生事物快,敢于追求,敢于

