

# 心理健康教程

主编 王宏德

副主编 刘治映 刘子秀

周文迪 陈奎

何兆述 陈金星

主审 彭合成

副主审 卢次之 彭京南

编著 周晓宏 谭圣林

中国人事出版社

## 前 摇 言

现代社会竞争日益加剧,青年学生要想拥有一个美好的人生,就必须具有良好的素质。青年学生在走向社会之前,除必须具有知识和能力外,还必须具备良好的心理素质。良好的心理素质,是青年学生参与社会竞争的重要资本。青年学生在学习、就业、创业、人际交往和婚恋的过程中,将会面临许多困惑与困难,这一切都将在心理上造成很大的压力。随着社会的发展,这种压力将有增无减。这是现代人心理问题和心理疾病逐渐增多的一个重要原因。在现代社会中,一个没有良好心理素质的人能永保心理健康,很难达到成功的彼岸。

心理素质已成为新世纪人才选择的重要条件之一,而良好的心理素质取决于教育。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”各项调查表明,大中专学校和青年学生本人都日渐重视心理健康,许多学校都开设了心理健康教育课程。青年学生在校学习阶段正是性格形成的关键时期,这一阶段的心理状态对性格的形成和心理素质有很大影响。青年学生如果能在学习期间多学一些心理健康的知识,将对提高心理素质大有帮助。本书正是为适应学校和青年学生心理健康教育的迫切需要而编写的。

全书共分七章,从心理健康的标准、积极认知、培养优良情绪、人格及其塑造、人际交往心理、学习心理以及就业与创业心理等方面进行了探讨,分析了青年学生在这些方面的心理特点和存在的

## II

心理问题,介绍了解决这些心理问题的途径。对青年学生中常出现的心理异常及其预防矫治的方法进行了阐述,介绍了成功素质的培养方法。希望本书能对青年学生以及相关人员的心理健康教育提供指导和帮助。

本书可作为大中专院校开设心理健康教育课程的教材,可作为青年学生进行自我教育的读物,也可作为从事心理健康教育的教师和其他教育工作者的参考书。

本书由王宏德(湖南机电职业技术学院院长)主编,刘治映(湖南水电职业技术学院院长)、刘子秀(永州职业技术学院党委副书记)、周文迪(长沙县职业中专校长)、陈奎(浏阳市职业中专校长)、何兆述(永州工贸学校校长)、陈金星(湘潭生物科技学校副校长)担任副主编。全书由彭合成(湖南工业大学)主审,卢次之(澧县职业中专校长)、彭京南(湘潭市工贸中专校长)担任副主审。

本书在编写过程中广泛征求了各方面的意见,但由于编者水平有限,书中错误和疏漏难免,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2008年 远月

# 目 录

## 第一章 绪论

- 第一节 心理与心理健康的标准 ..... (1)
- 第二节 青年学生心理健康的现状及其成因 ..... (10)
- 第三节 加强心理教育 提倡心理保健 ..... (18)
- 摇[案例] 如何在工作和生活中保持心理健康 ..... (20)

## 第二章 学会积极认知 培养优良情绪

- 第一节 认知与心理健康 ..... (1)
- 第二节 如何积极认知 ..... (10)
- 第三节 情绪与健康的关系 ..... (18)
- 第四节 健康情绪的培养 ..... (20)
- 摇[案例] 他为何情绪低落 ..... (20)

## 第三章 人格及其塑造

- 第一节 人格概述 ..... (1)
- 第二节 影响人格形成的因素 ..... (10)
- 第三节 健全人格与人格障碍 ..... (18)
- 第四节 如何塑造健全人格 ..... (20)
- 摇[案例] 马加爵：一个人格障碍者的犯罪危机 ..... (20)

## 第四章 人际交往与心理健康

- 第一节 人际交往概述 ..... (1)

第二节 人际交往理论及其应用 .....	(页码)
第三节 人际交往心理调适 .....	(页码)
第四节 青年学生的友谊与爱情 .....	(页码)
摇[案例] 摇好心为何没好报 .....	(页码)

### 第五章 摇学习与心理健康

第一节 摇青年学生常见的学习心理问题及其调适 .....	(页码)
第二节 摇科学用脑 .....	(页码)
第三节 摇考试心理卫生 .....	(页码)
第四节 摇青年学生学习能力的培养 .....	(页码)
摇[案例] 摇调整心理落差,正确认识自我 .....	(页码)

### 第六章 摇就业与创业中的心理健康

第一节 摇就业中的心理健康 .....	(页码)
第二节 摇创业中的心理健康 .....	(页码)
摇[案例] 摇网易公司的创始人——丁 伊的创业历程 .....	(页码)

### 第七章 摇心理疾病及其防治

第一节 摇常见的心理疾病及其防治 .....	(页码)
第二节 摇心理咨询与心理治疗 .....	(页码)
摇[案例] 摇大学生强迫性神经症的诊治 .....	(页码)
参考文献 .....	(页码)

# 第一章 绪论

## 第一节 心理与心理健康的标准

据长沙市伊伊部门的一次调查,有 ~~员~~ ~~死~~ ~~疑~~ 的青少年学生存在着严重的心理障碍问题,且随着年龄的增长,心理障碍问题有较大的上升趋势。其中,少年(初中生)为 ~~员~~ ~~死~~ ~~疑~~,青年初期的学生(高中、中专阶段)为 ~~员~~ ~~死~~ ~~疑~~,青年(青年学生)为 ~~员~~ ~~死~~ ~~疑~~。女性青年少年重于男性青少年;农村青少年重于城市青少年。

另据报载,全国有近七成青少年正承受着来自工作、生活、学习的巨大精神压力,其中 ~~死~~ ~~疑~~ ~~死~~ 的青少年因心理压力而出现如疲倦、睡眠不好或失眠、腰酸背痛等生理疾病。

事实表明:我国青年中的心理健康问题是严峻的,这些问题的存在对青少年成长的负面影响是不容忽视的。它严重地阻碍着青少年智力潜能的充分发挥,阻碍着他们学业的进步、优良道德品质的形式、人际之间的正常交往,甚至导致少部分青少年心理扭曲、道德沦丧,危害着社会的稳定和安定。

### 一、心理的概念与心理的构成

有位高职二年级男生常常会莫名其妙地焦虑,他自己也说不出是什么事情导致他焦虑,每当出现这种焦虑时还会伴随空虚感,他常感觉自己很自卑,还常出现一些强迫性的重复念头,挥之不去。

有位中专二年级的女生来自乡下,地方口音较重,普通话说

得很差劲，她内心很希望获得同学们的好感，但由于她的地方口音有时会招来个别同学的嘲笑，她便变得很敏感，为此她很苦恼，并逐渐变得沉默寡言，性格越来越内向。

随着科学文化和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变，人们对于心理社会因素和健康与疾病的关系认识也发生了和正在发生着巨大变化，越来越多的人在重视生理健康的同时，对心理健康的关注日益提高。

世界卫生组织在成立宣言中明确指出：“健康，不仅仅是没有疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均衡完满的状态。”

青年学生要能健康成长，就必须对心理和心理健康有一个明确认识。知识就是力量。掌握了各种心理知识之后，才有可能进行正确的心理调节，才更能够保持心理健康。

### 援心理

#### (员) 心理的概念

心理，是人脑对于客观现实的能动反映。

在经历了两千多年对人类心理活动的探索之后，人们终于接受了这样一种描述。

首先，心理是脑的机能。人脑是一种结构上极为复杂、机能上极为灵敏的物质。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会部分或全部失调。如枕叶受损，人就变盲。顶叶下部跟颞叶、枕叶相邻的部位受损，阅读就会发生困难。人的头脑受到剧烈震荡，便会产生幻觉、错觉和遗忘。这些事实证明心理是脑的机能，脑是心理的器官。

其次，心理是客观现实的能动反映。客观现实包括自然条件、社会环境、教育影响、他人言行等，这些是人的心理活动内容的源泉。一个人如果不接触客观现实，闭目塞听，与世隔绝，那么心理也就成为无本之木、无源之水。人的心理活动是在接触

社会生活实践、与人交往中产生和发展的。离开了生活实践，要么不能形成人的心理，要么失去已形成的正常心理。众所周知的印度狼孩卡玛拉，至八岁时被人从狼的世界中发现，其时她仅在相当于六个月婴儿的心理发展水平。事实说明，客观现实和社会生活实践是人的心理活动和发展的源泉。

同时，人脑对于客观现实的反映不是简单的“镜像”、而是人在社会生活实践中积极能动的映像。同样的事物，于不同的人有不同的反映；于同一人，在不同的情境之中反映亦往往相异。如肥肉，有人称腻，有人贪食，平日吃着香，有病则不欣赏。另外，人总是主动地把外界事物变成自己的观念，客观的东西反映到主观上来，又通过实践使主观见之于客观，变主观的东西为客观的东西。于是，人可以操纵事物，认识本质、创造财富、创造世界，并且在反映客观现实的过程中产生各种各样的体验，增长各种各样的见识和才干，也塑造自己独具的特性，形成不同的心理特征。

#### （圆）心理现象

人的心理现象十分复杂又互相联系。它伴随着人所从事的一切活动而产生，因此，为人们所熟悉。比如，我们的感觉、知觉、记忆、想象、思维、判断，是通过感官和大脑对客观事物的表象、性质和规律和认识而产生的心理活动，在生理学上称之为认识过程。因对事物认识过程中产生的愉悦或不满等态度体验，属于情绪情感过程。为达到这一目的而拟定计划、克服困难、付诸行动的心理过程叫意志过程。这些心理过程在每个人身上产生时又总会带有每个人的不同色彩或特征，从而形成区别于人的个性心理，其中包括个性的意识倾向性（如气质、动机和能力）等。所有这些，都是我们所说的心理现象。

心理学，就是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

#### （猿）心理构成

人的心理是由人在能动反映客观事物时所发生的一系列心理现象构成的。可分心理过程和个性心理两个方面。其具体内容如下：认识过程、情绪情感过程、意志过程、个性。认识过程是人通过感官和大脑对客观事物的现象和本质能动反映的心理活动。情绪情感过程是人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心体验和态度体验。意志过程是人自觉地确定目的，并根据目的支配、调节行动，从而克服困难实现预定目的的心理过程。这三者之间相互作用和制约。个性是具体个人在社会交往过程中所具有的意识倾向以及经常出现的稳定的心理特征的总和。人的个性心理过程之间也是相互联系、相互渗透、相互制约的。

## 二、健康是身心健康的统一

理论研究和实际生活都使人们深刻地认识到，人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。因此，健康是身心健康的统一。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着，它又具体提出健康的标志是：除了众所周知的没有病理改变和机能障碍外，还应该具有：

①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；

②积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；

③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；

④自我控制能力强，善于排除干扰；

⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

⑥体重得当，身材匀称；

⑦眼睛炯炯有神，善于观察；

⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；

⑨头发有光泽，无头屑；

⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

上述对健康的详细解释表明，健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面，一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态，才算是真正的健康。

人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。不存在无生理活动的心理活动，也不存在无心理活动的生理活动。因此，人的生理健康与心理健康是辩证统一的。

首先，当生理或心理某一方面产生疾病时，另一方面也受到影响。人们都有这样的经历：当生理上有病时，会情绪低落，烦躁不安，容易发怒；当面临重要考试而紧张焦虑时，则会食而无味，胃口大减，出现失眠、头痛、易疲劳等症状。许多研究表明，情绪主宰健康，强烈或持久的负性情绪，如烦恼、忧愁、焦虑、恐惧、失望等，最终会导致生理疾病。

其次，生理健康是心理健康的基础，而心理健康反过来又能促进生理健康。有许多专家指出，人的体内有一种有最助于身心健康的力量，即良好情绪的力量，若能善于调节情绪，经常保持心情愉快，可以起到未病先防、有病早除的效果。

健全的心理寓于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理，两者互为因果，互相影响。

### 三、心理健康的标准

尽管心理健康与生理健康一样，都是健康不可分割的部分，但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、明确。心理健康与否、正常与否的界限是相对的，正常与异常是一个连续体的两端，它们之间没有绝对的分界线。

关于心理健康所包含的具体内容和标准，国内外不少专家学者都有过研究和论述。

1957年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“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，将个人心境发展成最佳的状态。”还具体地指明心理健康的标志是：“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。”

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出 10 条被认为是经典的标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违反社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

综合国内外专家学者的观点，根据青年学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，一般认为我国当代青年学生心理健康的基本标准如下：

#### 1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力，迅速而又成功地对新环境做出反应的能力，运用推理有效地解决问题的能力等。

智力正常是青年学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是青年学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证，因此，是衡量青年学生心理健康的首要标准。一般来说，青年学生的智力是正常的，其智力总体水平较高，因而衡量青年学生的智力，关键在于看青年学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。

青年学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用；乐于学习。

### 圆 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是青年学生心理健康的一个重要指标，因为情绪在心理变态中起着核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。青年学生的情绪健康应包括以下内容：

①愉快情绪多于不愉快情绪，一般表现为：乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，善于自得其乐，对生活充满希望；

②情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑，使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；

③情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

### 猿 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。青年学生人格完整的主要标志是：

①人格结构的各要素完整统一；

②具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；

③以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

### 源 人际关系和谐

社会的人总是处在一定的社会关系中，青年学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系既是青年学生心理健康不可缺少的条件，也是青年学生获得心理健康的重要途径。青年学生人际

关系的和谐表现为：

①乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；

②在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；

③能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短；

④宽以待人，乐于助人；

⑤积极的交往态度多于消极态度；

⑥交往动机端正。

### 缘 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

意志健全的青年学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行，而不是顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽，或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。

### 远 自我评价正确

正确的自我评价乃是青年学生心理健康的重要条件。青年学生是在与现实环境，与他人的相互关系中，在自己的实践活动中，认识自己的。

一个心理健康的青年学生对自己的认识应比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接受”。

### 苑 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。

心理健康的青年学生，应能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰正确的认识，思想和行动都能跟得上时代的发展步伐，与社会的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求和社会的协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大，一意孤行，与社会需要背道而驰。

#### 四、正确理解和运用青年学生心理健康的标准

上面所述的青年学生心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，所以在理解和运用时应注意：

第一，一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一事一时下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这人就一定是心理不健康。但不健康的心理和行为要持续多久才是心理不健康（或心理变态），则要视具体情况而定。非专业人员不可轻易地给自己和他人贴上标签。

第二，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，并且心理正常与异常之间并无确定的界限，更可能是程度的差异。

第三，心理健康状态并非是固定不变的，既可以从不健康转变为健康，也可以反之。因此，心理健康与否只能反映某一段时间内的特定状态，而非永远。所以，判断青年学生的心理健康状况应有发展变化的眼光。

第四，上述心理健康标准仅仅反映了青年学生个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求，而不是最高的境界。每一个青年学生都应追求心理健康和心理发展的更高层次，更积极的状态，充分发挥自身潜能，促进自己的全面发展。

## 第二节 青年学生心理健康的现状及其成因

### 一、青年学生的心理健康不容忽视

首先,来看几个典型的案例:

其一,2005年猿月 员怨日,深圳某职业技术学院建工系学生赵伊伊因失恋跳楼身亡。

其二,2005年 远月 员缘日,广东省某高职院学生邓伊伊因遭受自己无法承受的打击,跳楼身亡。

其三,2005年 怨月 员苑日,某农业技术学院环境工程系新生黄伊伊跳楼身亡,他生前曾多次表示不习惯宿舍生活。

其四,2004年上学期,某职业技术学院的一名男生和一名女生谈恋爱,后来那位男生想中断恋爱关系,而那名女生不同意。那名男生居然把自己的女朋友杀死并肢解、抛尸,那名男生的表现残忍之极,而他在学校竟然担任班长,平时表现不错。

其五,邵阳某中专学校的一名学生打架斗殴,学校要处分他,他深怀怨恨,竟然将学校保卫科科长杀死。

如果把青年学生的心理问题比作一座冰山的话。那么,上述自杀事件和暴力事件所反映的问题只是暴露在大海水面之上的冰山一角,更多的、更严重的心理问题还隐藏在水面之下。一项以全国 员亿 远万名青年学生为对象的调查显示,2004~2005年的人有明显的心理障碍;据某职业技术学院连续两次对入学新生所作的心理测验结果发现,20%左右的学生存在不同程度的心理障碍。另据权威部门统计,因各种心理因素而休学、退学的中高职生人数已占总休学、退学人数的 缘%左右。

下面是某高职院校的《心理咨询情况报告》。2004年 员月到 2005年 员月的两年间,共接待心理咨询的学生 员 400人。现以十

个月内的 100 人为分析对象，进行如下分析。

年级	男	女	总人数
中专一年级	100	100	200
二年级	100	100	200
三年级	100	100	200
高职一年级	100	100	200
二年级	100	100	200
三年级	100	100	200
总计	600	600	1200

咨询结论	人数	豫(垣)比例
神经衰弱	100	100
焦虑症	100	100
强迫症	100	100
社交恐怖症	100	100
抑郁症	100	100
食欲障碍	100	100
疑病症	100	100
癔病	100	100
性心理障碍	100	100
癫痫	100	100
精神分裂症	100	100
应激性精神病	100	100
无病	100	100

摇摇对比分析可见：低年级患神经多于高年级，男生多于女生。通过社会调查还发现，来自县乡（指入学前居住地）的多于来自城市的，理工科多于文科。女生易患抑郁症，男生易患焦虑症。

是什么原因使这些学生产生心理障碍的？该报告从一项障碍前生活条件调查中得知，有以下几种因素（按发生频率排列）：

① 长期的学习紧张与竞争压力感，易发生在一年级中。从进入高中到考上大学，持续猿~源年的紧张学习，没有得到心理上的放松，进入大学后，依然按照原来的学习方式拼命。所谓“强中自有强中手”，相比之下，失去原有的优势，这就在心理上产生了竞争压力感，使大脑处于高度疲惫状态，导致功能的失调。

② 考试应激。主要在应付各种考试之前所出现的焦虑和期待不安。这些同学常常对自己缺乏信心。由于学习方法呆板，平时又很少参加文体活动，一次失利便斤斤计较，陷于紧张、焦虑及慌乱之中，形成一种恶性的条件反射。

③ 长期的孤独、空虚及压抑感。这种情况常发生在女生中。在校生活的单调，早年建立的伙伴关系的解体，青春带来的自然烦恼，缺乏精神支柱，向往与现实的矛盾，人际感情的失真，特别是快节奏与传统生活所造成心理时差，往往给人以压抑感，由此产生孤独和空虚感。

④ 恋爱与单相思。目前高职生恋爱问题已成为学校生活中的一项重要课题。从一年级到三年级，恋爱需求逐年上升。据男女生抽样调查，正在恋爱或准备恋爱的人，一年级为 员缘，二年级为 圆缘，三年级为 缘缘，单相思 员缘，失恋者为 圆缘。就年轻人的爱情而言，不管是成功、失败、失恋及单相思，从心理学卫生角度上看，都是一种应激，需要动用大量的精神能量，其强度不亚于紧张的学习。如果学习和恋爱交织在一起，产生各自的或交叉的冲突时，便可能造成心理危机。

⑤ 人际关系不良。常发生在那些具有攻击性和投射性性格