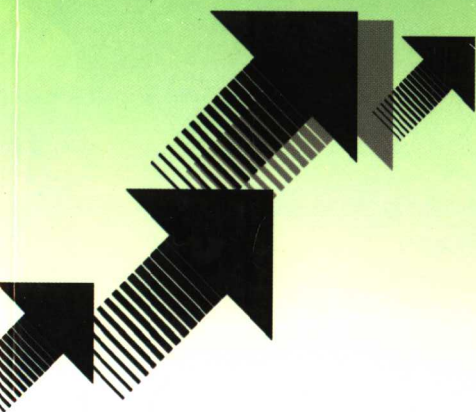


D 大学生 心理健康教育

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU

◎李贤瑜 王萍涛 彭跃红 徐春华 主编



江西人民出版社

大学生 心理健康教育

李贤柳 王平海 彭佩红 徐春华 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李贤瑜,王萍涛,彭跃红,徐春华主编.
—南昌:江西人民出版社,2006.8

ISBN 7-210-03453-6/B·127

I.大... II.①李...②王...③彭...④徐... 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(2006)第104097号

大学生心理健康教育

李贤瑜、王萍涛、彭跃红、徐春华 主编

江西人民出版社出版发行

江西青年报社印刷厂印刷 新华书店经销

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:11.125

字数:300千 印数:1-3000册

ISBN 7-210-03453-6/B·127 定价:26.80元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号
邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

E-mail:jxp-ph@163.net web:jxp-ph.com

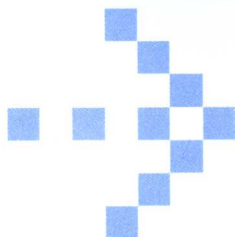
(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

内容提要:

本书系大学生心理健康教育教材。主要介绍了心理健康概念,大学新生心理适应,大学生心理特点与保健、人格、自我意识、学习心理、人际关系、挫折应对、爱情、性与心理健康、网络心理、生涯规划等,并提供了相关案例及心理测试。对大学生在学习期间可能面临的各種心理冲突在心理上加以引导,以提高其心理承受能力和心理素质。

本书适合各类大中专院校公共课使用,也可作为学生的课外读物,还可作为学生辅导员、学工干部的培训教材。

本书由南昌理工学院牵头,宜春学院、江西司法警官学院等学校参与编写。



主 编：李贤瑜 王萍涛 彭跃红 徐春华

副主编：习育华 王明生

编 委：胡冬莲 余 莉 贾 威 杨梅香 饶美英



第一章

大学生心理健康概述

第一节 健康新观念 /2

第二节 我国大学生心理健康状况 /8

第三节 大学生心理健康的自我维护 /23

第四节 大学生健康心理的培养 /24

附录:心理健康自评量表 /30

第二章

大学生入学适应心理

第一节 环境的适应 /39

第二节 生活的适应 /45

第三节 学习的适应 /48

第四节 经济的适应 /52

第五节 心理的适应 /54

第三章

大学生职业生涯规划

第一节 职业生涯规划的概念及必要性 /59

第二节 职业生涯规划的原则及方法 /66

第三节 选择适合自己个性的职业 /73

第四节 大学生职业生涯规划存在的问题及对策 /77



附录一:你的成功指数有多少 /83

附录二:测测你的包容力 /84

第四章

大学生的自我意识

第一节 自我意识概述 /86

第二节 大学生自我意识发展的特点 /95

第三节 塑造健全的自我意识 /101

附录:自我和谐量表(SCCS) /106

第五章

大学生人格特征

第一节 人格的含义 /111

第二节 人格的影响因素 /118

第三节 大学生健全人格的培养与发展 /127

附录一:心理健康自评量表 /139

附录二:气质量表 /141

第六章

大学生的情绪与心理健康

第一节 情绪概述 /149

第二节 大学生情绪的特征 /153

第三节 大学生常见的情绪问题 /159

第四节 大学生良好情绪的培养 /173

附录一:焦虑自评量表(SAS) /181

附录二:抑郁自评量表(SDS) /182

第七章

大学生的挫折心理

第一节 挫折的内涵 /185

第二节 大学生挫折成因分析 /191

第三节 大学生受挫后的行为应对 /195

第四节 增强大学生挫折承受力的方法 /202

第八章

大学生学习心理

第一节 大学生学习概述 /214

第二节 学习动机 /223

第三节 影响大学生学习动机的基本问题及对策 /230

第四节 开发你的智力潜能 /240

附录:考试焦虑自我检查表 /242

第九章

大学生人际交往心理

第一节 大学生人际交往概述 /247

第二节 人际交往的原则和技巧 /260



第三节 大学生人际交往心理障碍及其克服 /268

附录:你的人际关系如何 /282

第十章

大学生的爱情

第一节 爱情是什么 /287

第二节 大学生的爱情 /301

第三节 爱是自我成长 /314

第四节 爱与性 /318

附录:恋爱态度测试表 /323

第十一章

大学生网络心理

第一节 网络及其特征 /327

第二节 大学生网络心理问题 /336

第三节 大学生健康网络心理的培养 /344

参考文献 /350

第一章

大学生心理健康概述

现代校园,涌动着一批批年轻的追梦人,也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说:“大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。”人生的路有许多,但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生,由于经历相对简单,生活阅历相对较少,基本上是从校门到校门的生活状态,有人称之为“门内人”;而另一方面,当代大学生经历升学的压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此,他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学是人生非常重要的时期,将是奠定人一生发展的基础,之所以“危机四伏”,是因为大学生身心都处于剧烈变化并承受着巨大的压力。近朱者赤,近墨者黑,如果自我控制不力,则易引发问题行为步入自伤、自杀甚至违法犯罪。下面是一封自杀学生留下的遗书:

“我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很内向、偏激。做出这个决定我真的想了好多,突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友,可是仍然不明白,命运为何如此不公?我原本生活得很幸福,但由于天真、无知、愚蠢,把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨,我不断地责怪自己,也许我本不该来这个世界,可是,我终于向命运屈服了,我的世界里只有悲伤,我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷,我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命?什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活?失恋、学业失败、人际适



应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上,他选择了逃避与放弃。如花生命如斯早逝,留给我们的是一份沉重的思考。因此,加强对大学生的心理健康教育是每个教育心理工作者责无旁贷的事情,也是大学生的必修课。正如学生所言:“心理健康教育课程如一缕阳光,撒在我们探索人生、了解自我与社会的路上,也让心灵始终充满阳光。使我们看清了自己的前方,特别是自己的局限,懂得了如何调节自己,使自己成为一个健康的社会人。”

健康是人的第一财富。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利用。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对于当代大学生来说,健康更是学业有成、事业成功、生活快乐的基础。

第一节 健康新观念

一、什么是健康

长久以来,“没有病痛和不适就是健康”的观念一直为许多人所持有,认为只要自己头不疼、脑不热的就是健康。随着科学文化和社会的不断发展,人们对健康的理解也发生了很大的变化,社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为,在人体疾病的发生与发展中,个体的情绪、性格有很大的影响。一个人在遭受重大刺激,心理上遭到严重创伤时,会本能地产生一种应激反应,进行自我保护,但是如果这种刺激强烈而持久,就有可能导致机体疾病的产生,甚至导致精神崩溃,也就是我们常说的精神失常。

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样一个定义: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状态。由此可见,一个人只有生理、心理和社会适应都处于完满状态,才是真正的健康。

下面有几个案例,你能判断出他们存在哪些方面的适应不良

吗?

A:小学三年级学生,在家里备受宠爱,大小事情都不用自己动手,在学校里,轮到自己做值日时,经常很不情愿,希望家长代替自己做值日。

B:男,大学二年级学生,自从失恋后,经常抽烟、酗酒,试图以此摆脱痛苦。

C:女,初二学生,性格内向,在学校里没有什么知心朋友,最近父母离异,该女生情绪很低落,不愿与人说话。

二、大学生心理健康的标准

心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。对心理健康状况的划分,一般用“常态”和“变态”或者“正常”与“异常”来表示。心理健康正常与否的界限是相对的,是一个连续体的两端,没有绝对的分界线。

美国心理学家马斯洛与米特曼在《变态心理学原理》中提出了一个正常人的行为标准:

1. 具有适度的安全感,有自尊心,对自我与个人的成就有“有价值”感;
2. 适度的自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己;
3. 在日常生活中,具有适度的自发性与感应性,不为环境所奴役;
4. 与现实环境保持良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想;
5. 适度的接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力,特别不应个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚;
6. 有自知之明,了解自己的动机与目的,并能对自己的能力作适当的估计;
7. 对个人违背社会规范、道德标准的欲望不作过分的否认或压抑;
8. 能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能视社会标准的不同而改变,对自己的工作能集中注意力;



9. 有切合实际的生活目的,个人所从事的多为实际的、可能完成的工作,个人生活目的中含利己与利人两种成分;

10. 具有从经验中学习的能力,能适应学习的能力,能适应环境的需要而改变自己;

11. 在团体中能与他人建立和谐的关系,重视团体的需要,接受团体的传统,并能控制为团体所不容的个人欲望或动机;在不违背团体意愿的原则下,能保持自己的个性;有个人独立的意见,有判断是非善恶的能力,对人不作过分的阿谀,也不过分追求社会赞许。

浙江大学青年心理学者马建青主编的《心理卫生学》认为,一个心理健康的人,智力正常,善于协调和控制情绪,心境良好,意志品质健全,人际关系和谐,能主动适应环境,心理行为符合年龄特征。

大学生心理健康的标准,迄今为止还没有一个统一的概念。我们区分的依据,一般有以下四个标准:

一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;

二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断;

三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较;

四是自身行为标准,每个人以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。

事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是非常困难的,综合国内外专家学者的观点,根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征,我们认为,当代我国大学生心理健康的标准包括以下几个方面:

(一) 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、思维能力、创造力和实践能力等



等的综合。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥了效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二)情绪健康

其主要标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有,愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应,情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度与情境相符。情绪在心理健康中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

(三)意志健全

意志是一种心理过程,即个体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。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平,在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前能采取合理的、有效的反应方式,善于控制自己的情绪和言行,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(四)人格完整

心理学上所说的“人格”与我们平时说的“人格”在内涵上有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈到这样的话题:这个人的格低下(很坏);我的人格受到了侮辱等等。这里的人格指的是我们人的尊严。心理学上的人格是指一个人比较稳定的心理特征的总和,包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等等,也就是我们常说的个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做的都是协调一致的:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,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、目标和行动统一起来。

(五) 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,对自己的认识比较接近现实,有自知之明,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,对优点感到欣慰,又不至于狂妄自大,对弱点既不回避,也不自暴自弃,而是善于自我接纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

(六) 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取长补短;对人宽容,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(七) 适应能力强

和社会保持良好的接触,对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,能够面对现实,接受现实,并能主动适应。以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,心理行为符合年龄特征。在校大学生正处于青春期,心理特征应与年龄特征和角色相适应。如果一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征,有可能是心理异常的表现。

也就是说,一个心理健康的大学生一般心境良好、愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。当有了喜事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能依场合的不同,适当地控制自己的情绪。

心理健康的大学生乐于与人交往,对人态度积极;能理解和接受别人的思想感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位知交。

心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时,比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担超过自己能力的任务,也

不低估自己而逃避任务。

心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不发生过度的焦虑;遇到困难时,他们往往能积极应对,勤于思考,有条不紊地寻找解决办法,而不是寝食不安,惶惶不可终日。

心理健康的大学生有独立的生活能力,意志坚定;无论是在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;他们善于在不同的环境下寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点,心理充实,很少有孤独感;他们较能接受现实,不轻易产生敌对情绪,对因家境、地域、病患、个人能力与努力等原因导致的各种差异能正确看待。例如,面对班上的某些同学家庭生活条件本来就很好,学习成绩名列前茅,拿到一等奖学金,自己则不但家境差、生活困难,而且学习成绩又不尽如人意,在这种情况下也能高兴地接纳他人和自己。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活,不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求,而不是把自己孤立起来,与社会格格不入。心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。

以上心理健康标准仅仅反映了大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,而不是最高境界,心理发展的更高层次,是充分发挥自己的潜能,促进自己的全面发展。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:

一是标准的相对性,事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。对多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,而应积极加以矫正。与此同



时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整;人的健康状态的活动在于一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。这是一个发展的问题,反映到心理上形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是可自行解决的。

二是整体协调性,把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作时,可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的,否则说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性,事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,其症状随着发展而自行消失。

第二节 我国大学生心理健康状况

一、大学生心理健康状况

当代大学生作为具有较高智力、较高文化和较高自尊心的群体,有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临更多的机遇和挑战,因而也承受着更大的心理压力。从这个意义上讲,大学生是心理健康问题的高发人群。有关调查统计表明,目前我国多数大学生心理是健康的,有较高的智力水平和强烈的求知欲望,学习效率高,情绪稳定,乐观自信,充满朝气,人际关系良好,善于自我调节,适应良好。但是,也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐