



高等学校素质教育系列教材

余琳 主编

大学生心理健康

(修订本)



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

高等学校素质教育系列教材

余琳 主编

大学生心理健康

(修订本)

主 编：余 琳

副主编：彭春妹 陈田林 吴江峰 王 勤

编 委：王 勤 甘雅芬 白素英 叶忠华

余 琳 吴江峰 陈田林 陈树发

张艳萍 罗润生 罗玉莲 涂玉香

彭春妹 戴晴晴



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/余琳主编. —修订本. —武汉:武汉大学出版社,
2007. 1

高等学校素质教育系列教材

ISBN 978-7-307-05344-1

I. 大… II. 余… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 136772 号

责任编辑:谢群英 责任校对:刘 欣 版式设计:支 笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉大学出版社印刷总厂

开本:880×1230 1/32 印张:11.125 字数:285 千字 插页:1

版次:2004 年 6 月第 1 版 2007 年 1 月修订

2007 年 1 月修订本第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-05344-1/B·166 定价:16.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

内容提要

心理素质教育教材

本书系大学生心理素质教育教材。主要介绍了心理健康、新生心理适应、大学生的心理特点与心理保健、人格、情绪与情感、自我意识、学习心理、人际关系、挫折应对、恋爱与性心理健康、择业心理、心理治疗与心理咨询常识等，并提供了相关的案例分析及多种心理测试。本书的一大特点是附录了心理学的最新研究成果和最令人关注的某些问题，如自杀的防治、性格与高血压的关系，以及紧张、焦虑、生气对人体的影响等。对大学生在学习期间可能面临的各种心理冲突，在理论上加以分析，在方法上加以指导，以提高学生心理承受能力和心理素质。

本书适合于各类院校公共课使用，也可作为学生的课外读物，还可作为学生辅导员的培训教材。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康的概念及其研究对象	1
第二节 心理健康的任务	4
第三节 心理健康的基本理论和研究方法	7
附:测试你的情商(EQ)有多高?	12
第二章 大学生的心理发展特点与心理保健	14
第一节 大学生心理发展的特点	14
第二节 大学生心理健康的标准	20
第三节 大学生心理健康的保持与维护	25
附1:你富有幽默感吗?	32
附2:症状自评量表(SCL-90)	37
第三章 大学新生的心理适应	45
第一节 大学新生适应中的心理问题	45
第二节 大学新生心理问题产生的原因	49

第三节	大学新生心理适应的基本方法	52
案例思考	:他是否真的想退学?	58
第四章	大学生的人格	59
第一节	大学生的气质	61
第二节	大学生的性格	69
第三节	大学生人格的完善	75
案例分析	:与众不同的女出纳	79
附1	:性格与高血压的关系	79
附2	:基因疗法可改变人的性格	81
第五章	大学生的情绪	82
第一节	情绪的概念、作用和大学生的情绪特点	82
第二节	大学生常见的情绪问题及其调适	87
附1	:测量情绪是否健康	91
附2	:紧张、焦虑、生气对人体的影响	94
第六章	大学生的自我意识	96
第一节	自我意识的概述	96
第二节	大学生自我意识发展的特点	100
第三节	塑造健全的自我意识	108
案例思考	:他为什么自卑?	113
附	:智力行为水平自我评价	114
第七章	大学生的学习心理	116
第一节	学习心理概述	116
第二节	大学生常见的学习心理障碍与调适	121
第三节	大学生应试心理与调适	128
案例分析	:睡眠不好的男生	133

附 1:学习问题自我评价	134
附 2:自我放松训练	136
第八章 挫折心理及应对	137
第一节 挫折的概述	137
第二节 挫折后的行为反应及影响因素	143
第三节 大学生怎样应对挫折	148
附:自测意志力	151
第九章 大学生的人际交往	155
第一节 人际交往与人际关系概述	155
第二节 大学生人际交往的特点与常见问题	164
第三节 大学生人际交往的技巧	168
案例思考:她为什么见人就脸红?	174
附:人际关系中的自信训练	175
第十章 大学生的恋爱心理	178
第一节 爱情的心理结构与发展阶段	178
第二节 影响青年恋爱的因素	182
第三节 爱情形态与大学生择偶	185
第四节 恋爱中的困扰及心理调适	189
附:测测你的婚恋观	192
第十一章 大学生的性心理健康	194
第一节 人的性心理发展概述	194
第二节 大学生常见的性心理问题及其调适	198
第三节 艾滋病及其预防	205
案例思考:他怎么啦?	212
附:简要的预防艾滋病十二法	213

第十二章	大学生的能力发展	214
第一节	能力概述	214
第二节	大学生的能力发展	218
第三节	大学生创造能力的培养	220
第四节	大学生的潜能开发	226
附:	潜能开发训练	231
第十三章	大学生的择业心理	234
第一节	大学生的择业心理准备	234
第二节	大学生择业常见的心理问题	249
第三节	大学生择业的心理调适	256
附:	测试你的求职能力	261
第十四章	心理治疗	265
第一节	心理治疗概述	266
第二节	心理治疗的常用方法	268
第三节	心理治疗中的工作原则与治疗过程	275
附 1:	自杀行为及其防范	278
附 2:	产生奇妙效果的娱乐疗法	285
第十五章	心理咨询概述	288
第一节	心理咨询的定义与意义	288
第二节	心理咨询者的素质与态度	293
附:	性格测试	302
第十六章	心理咨询的对象、技法与原则	306
第一节	心理咨询与指导的对象	307
第二节	心理咨询的技法	310

第三节 心理咨询的基本原则	320
案例思考:如何帮她快乐起来?	323
第十七章 心理咨询的常见形式和步骤	326
第一节 心理咨询的常见形式	326
第二节 心理咨询的基本步骤	328
第三节 大学生常见的心理问题与咨询对策	331
心理咨询案例:重要的是不要迷失自己	340
主要参考书目	342
后 记	344

第一章

绪 论

随着时代的发展和社会的进步，健康的概念已发生了深刻的变化，健康已不再是生物学意义上的“没有疾病和营养不良，以及虚弱状态”，而是如世界卫生组织（WTO）在宪章中指出的那样“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态”。这是对健康概念的全面总结与更新，这个健康概念表明了健康不再仅仅是躯体状况的反应，同时还必须是心理活动正常，社会适应完满的综合体现。也就是说，健康是躯体、心理和社会功能三方面的有机统一。心理健康是身体健康的重要组成部分。心理健康的研究对促进人类的健康与文明具有重大的现实意义。

第一节 心理健康的概念及其研究对象

心理健康是伴随着社会的文明进步而产生的一个全新的领域。什么是心理健康，心理健康的研究对象是什么，这是我们首先要学习和探讨的内容。

一、心理健康的概念

对于什么是心理健康，国内外很多专家曾做过深刻的探讨。《简明不列颠百科全书》认为：“心理健康是指个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态。”精神病学家门宁格认为：“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，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，适应社会环境的行为和愉快的气质。”波蒙认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，即一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”国内一些学者认为，所谓心理健康，它主要表现在：1. 乐于工作，并能在工作中充分地表现出自己的知识和能力，有工作成就感；2. 乐于与人交往，能够和他人建立良好的关系，同时在与他人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于负面的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧等）。

综上所述，心理健康就是人的基本心理过程总是处于良好的协调状态，即认识、情感、意志的健康和人格的健康，同时具有良好的社会适应能力。

二、心理健康的研究对象

从心理健康的概念中我们可以看出，心理健康旨在促进人们更好地适应社会环境，提高生活满意度。因此，心理健康的研究应遵循以心理健康教育为主，心理疾病预防为辅的原则，具体内容有：

（一）健康人格教育。健康人格是生物进化赋予人的本性在充分发展时所能达到的较高境界，是人类应该追求的价值目标。具有健康人格的人是心理健康者，他们能有意识地控制自己的生

活；能意识到自己的优点和弱点，并能容忍和认可；不沉溺于过去而是注重未来的目标。具有健康人格的人过着有效率和高质量的生活。健康人格表现出人格的完整性、统一性、稳定性等特点。因此，心理健康就是要研究如何使人们了解个体心理活动的规律和个性特征，了解健康人格的理论和特征，建立良好的自我意识，培养健康的人格品质，克服自卑心理，避免心身疾病、心理变态和人格异常。

（二）环境适应教育。适应是人类生存和发展的前提。人类史就是一部生存与发展的历史，是人类不断地适应与改造环境的历史。人的适应就是个体面对着现实生活的环境时做出身心调整，维持一种良好而有效的生存状态的过程。适应表现为积极的适应和消极的适应两种形式。积极的适应是心理健康的表现，而消极的适应往往容易导致心理疾病。环境适应教育，是研究如何帮助人们认识环境，及时调整身心，进行积极适应，不断提高心理承受能力。

大学生处于人生的非常时期，必然面对种种的环境适应问题：生活和学习环境的改变、学习与考试的焦虑、择业的压力等，这些都可能对大学生的心理健康造成威胁，因此大学生环境适应教育尤为重要。

（三）人际关系和谐教育。自然人在与社会环境相互作用中，逐渐确立自我，完成个性发展；并且通过社会学习与社会同化，与社会的其他成员同化，实现人的社会化。人不仅仅是单个人，而且是赖以人与人之间关系而存在的人。人离不开群体，个人的心理健康在很大程度上是个人对于周围人的适应。如果人际关系持久失调，不仅会产生各种心理障碍，同时还会造成种种心身疾病。因此，心理健康要研究如何帮助人们掌握进行人际交往和建立良好人际关系的基本知识和技能，学会与他人交往，学会优化人际关系，以降低不良人际关系对心理健康乃至身心的损害。

(四) 健康情绪教育。情绪是个体心理活动的组成部分,是个体对外界刺激是否满足自己的生理和心理需要而引起的一种主观体验,这种体验渗透于人们的一切活动中。一般来讲,情绪是由刺激、认知、主观体验和行为反应几个方面组成的反应过程。情绪作为心理活动的重要组成部分,与心理健康有着很大的关系,情绪障碍会造成人们精力分散、注意力不集中、记忆力和理解力下降,从而使工作和学习效率下降,严重的还会使人的神经系统机能失调,从而导致各种神经症和身心疾病,甚至诱发精神病。因此,心理健康要研究如何帮助人们学会调节情绪,培养良好积极的情绪,避免消极的不良情绪,努力保持乐观的生活态度和良好的心境,做自己情绪的主人。

(五) 心理咨询知识教育。心理咨询是由受过专业训练的工作人员,通过与来询者建立一种特殊的具有治疗功能的人际关系,协助来访者认识自己,悦纳自己,克服成长障碍,发展个人潜能。心理咨询是一个“助人与自助”的过程,可以帮助人们从心理困境中走出来,摆脱有害因素对心理健康的危害,是增进心理健康的重要途径和方法。因此,心理健康要研究如何帮助人们了解心理咨询的对象、内容、过程,纠正人们对心理咨询的误解,使他们学会积极寻求心理援助。

第二节 心理健康的任务

一、心理健康的基本任务

(一) 预防心理障碍和各种精神疾病。随着社会的发展,生活节奏的加快和激烈的社会竞争,人们的精神压力也日益增加,于是,心理障碍和精神疾病成为一种常见病和多发病。根据世界卫生组织的估计,全世界有4 000多万人患有严重的精神疾病,而且许多严重的精神疾病多在青壮年时期发。患者生活常常不能

自理,严重损害了社会劳动力,甚至影响社会的安定。因此,心理障碍和精神疾病的预防工作成为心理健康的重要任务之一。

(二) 努力帮助人们提高心理健康水平,有效地应付各种精神压力所致的身心功能损害,促进人们的全面健康,使之愉快地生活。心理健康工作已不再局限于心理疾病患者和心理缺陷的个体,而是面向全社会、全人类的各类个体和群体。通过咨询、指导和普及教育等有效形式,推行种种提高心理健康水平的措施,建立精神愉快和心理安定的生活模式,提出有效预防各种因精神压力所致身心功能危害的措施和方法,从而维护心理健康和确保身心全面健康,达到防病于未然。

(三) 充分发挥心理潜力和优势,最大限度地增强大脑功效,高效能地完成各项社会职能,为社会做出积极贡献。维护心理健康是措施而非目的,目的是争取人人能够具备较完善的身心健康状态。心理健康是人类适应环境、改变环境、创造性开展工作的基础,心理健康工作的最高目标是使人们充分发挥心理潜力和优势,最大限度地增强大脑功效,高效率地完成社会所赋予个体的各项职责。

二、大学生心理健康的任务

(一) 提高大学生的心理素质,完善素质教育。大学生素质包括身体素质、心理素质、思想道德素质、专业素质、科学文化素质五大方面,其中,心理素质是整个人才素质结构的基础,是核心。只有心理健康、个性完善的大学生才能真正成为符合社会需求的人才。人的心理素质是在先天素质的基础上,经过后天的教育、环境的影响而形成的。随着年龄的增长,实践活动的发展,知识经验的积累,加上个人的主观努力以及有目的、有计划的教育,大学生是可以塑造良好心理素质的。良好心理素质的形成与发展必须要有良好的环境熏陶和有效的教育引导,因此,作为国家未来栋梁培养之地的高校,肩负提高大学生心理素质之重

任。大学生心理健康教育的首要任务是培养大学生具备完善的个性、坚强的意志、正常的情绪、挫折的承受力、良好的人际关系、奋发向上的成就动机。

(二) 促进大学生的心理健康发展。大学生正处于逐步走向成熟的年龄,生理和心理发展呈现了不平衡的现象。身体内各器官的发育达到了人生的鼎盛状态,但心理的发展仍处在希望与困惑同在,成熟与单纯交织,智慧与幼稚混合的状态,因此,大学生心理健康工作的任务就是要促进他们的心理朝着稳定、成熟、健全的方向发展。通过建立大学生心理档案和心理咨询机构,有针对性地解决大学生中普遍存在的心理发展中的困惑、疑虑,指导正确的应对措施,了解与监测高校大学生心理健康的状况,把心理健康中的共性教育与个别指导结合起来,才能使大学生的心身得到顺利发展。另外,对于少数存在个性偏差、轻度心理障碍的大学生,可以通过心理咨询及其他形式的指导,使他们从挫折的阴影中解脱出来,重新恢复正常和自信,愉悦并且有效地投入到学习与生活中去。对程度严重者可以通过行为矫正和心理治疗等手段。在心理健康教育工作中如发现此类早期患者,及时安排专家诊断与治疗。应该指出,通过及时的帮助、指导与治疗,绝大多数学生是能够恢复正常心身状态,重新适应学习与生活的。

(三) 培养大学生的自我心理保健能力。自我心理保健能力是指在有关心理健康知识的引导下,主动发现自己的心理问题,并及时解决它,从而保持良好的心态,实现心理健康。可以通过积极的宣传与具体的指导,努力营造和优化一个健康向上、积极奋进的校园文化环境,形成一个群体心理健康的大环境。因此,大学生的心理健康教育重点在于培养大学生具有自我克服心理障碍的能力,提高自我保健的意识。学会积极调节个人的心理状况,顺应变化的环境,提高生活的效率和满意度,有效地发展和完善自我。

第三节 心理健康的基本理论和研究方法

一、国外有关心理健康的基本理论观点

(一) 精神分析学的基本观点。精神分析理论的创始人和代表人物是弗洛伊德。其理论的主要观点是：人格的合理构造、均衡与协调是心理健康的基础。他把人的心理构造分为能意识到的部分和不能意识到的部分，后者称之为潜意识。潜意识在心理健康中意义非常重要，心理障碍就是由于人的潜意识与意识之间的不平衡所致。潜意识是深层心理活动，它发源于人的本能需要，以本能冲动和欲望的形式表现出来，具有强大的心理能量。人们由于受到各种社会道德规范的约束，很多本能的冲动和欲望会被意识强行地压抑到潜意识中去。当被压抑到潜意识里的冲动用歪曲的方法表达出来时，往往就形成了心理障碍，所以，压抑到潜意识中的心理冲突是产生心理疾病和精神障碍的根本原因。例如，当一名大学生对母亲依恋的需要在受到压抑时，他可能采取与比自己年长不少的女性谈恋爱的方式来满足这种需要。弗洛伊德所创造的自由联想法，能让压抑在潜意识的欲望再现出来，使潜意识的症结意识化，认清自我防御的本质，建立正确与健康的心理结构，摆脱心理障碍。弗洛伊德的精神分析理论特别强调对人的问题行为和被意识所压抑的各种欲求，对感情的动力关系的理解及其意义的解释。

新精神分析学派在此基础上进一步提出，除了强调个人潜意识影响之外，还应看到社会文化的影响作用，这种思想使得精神分析更加符合实际，也更容易被人们所接受。

荣格是新精神分析学派的代表人物之一，他认为人类在更深的心理层次上（他称为集体无意识）是统一的，导致现代人心理障碍的重要原因之一是两极化思维，如要么好，要么不好，两

者水火不容。解决的办法是帮助来访者弄清对立者为何物，而后帮其认识到这种对立本身是一种假象，真实状况是所有对立的两极在更深层次上是相互依赖和统一的。

(二) 行为主义心理学的基本观点。行为主义心理学认为，人的行为，不管是功能性或非功能性的，正常的或病态的，都是经过学习而获得，而且也可以通过学习而更改、增加或消除。如果受到奖赏或能获得令人满意的结果，就容易掌握且能维持；相反，受到处罚或获得令人不悦的结果，就较不容易学习或维持。因此，操作这些奖赏或处罚条件，就可控制行为增减或改变方向。也就是说，人的病态心理及病态行为既可以通过学习获得，同样也可以通过学习而改变或消失。

行为主义不关心所谓“潜意识”或“内在精神情结”，也不追溯幼年期的致病根源，而是把着眼点放在当前可观察的非适应性行为问题，强调通过学习和训练，提高患者的自我控制能力，通过控制情绪，调整行为及协调内脏生理活动，来矫正异常行为，消除心理障碍。具有典型代表性的行为主义理论学派有：巴甫洛夫首创的条件反射学习理论、斯金纳创立的操作性条件反射学习理论、班杜拉等人提出的社会学习理论、基于行为主义理论的行为主义心理治疗等，至今仍广泛应用于各种心理疾病的治疗。

(三) 人本主义心理学的基本观点。人本主义心理学认为，健康的人将主动向外在的实现成就的目标前进，如马斯洛的“自我实现”理论、罗杰斯所说的“潜能在其中得到完全发挥的成长过程”或弗兰克所说的“超越自我”，所有这些概念的共同点都认为，生活的目标就是一个实现他自己信仰的某种价值，目标实现是一个自主过程，但当受挫时，如人体验到衰老并充满忧虑时，自我实现的目标也许会泯灭，安于现状的欲望就突出了，此即马斯洛所说的成长性动机和缺乏性动机之间的斗争，这也是为什么会出现心理的冲突、焦虑、罪恶感的原因。面对冲突，人会