

大学生

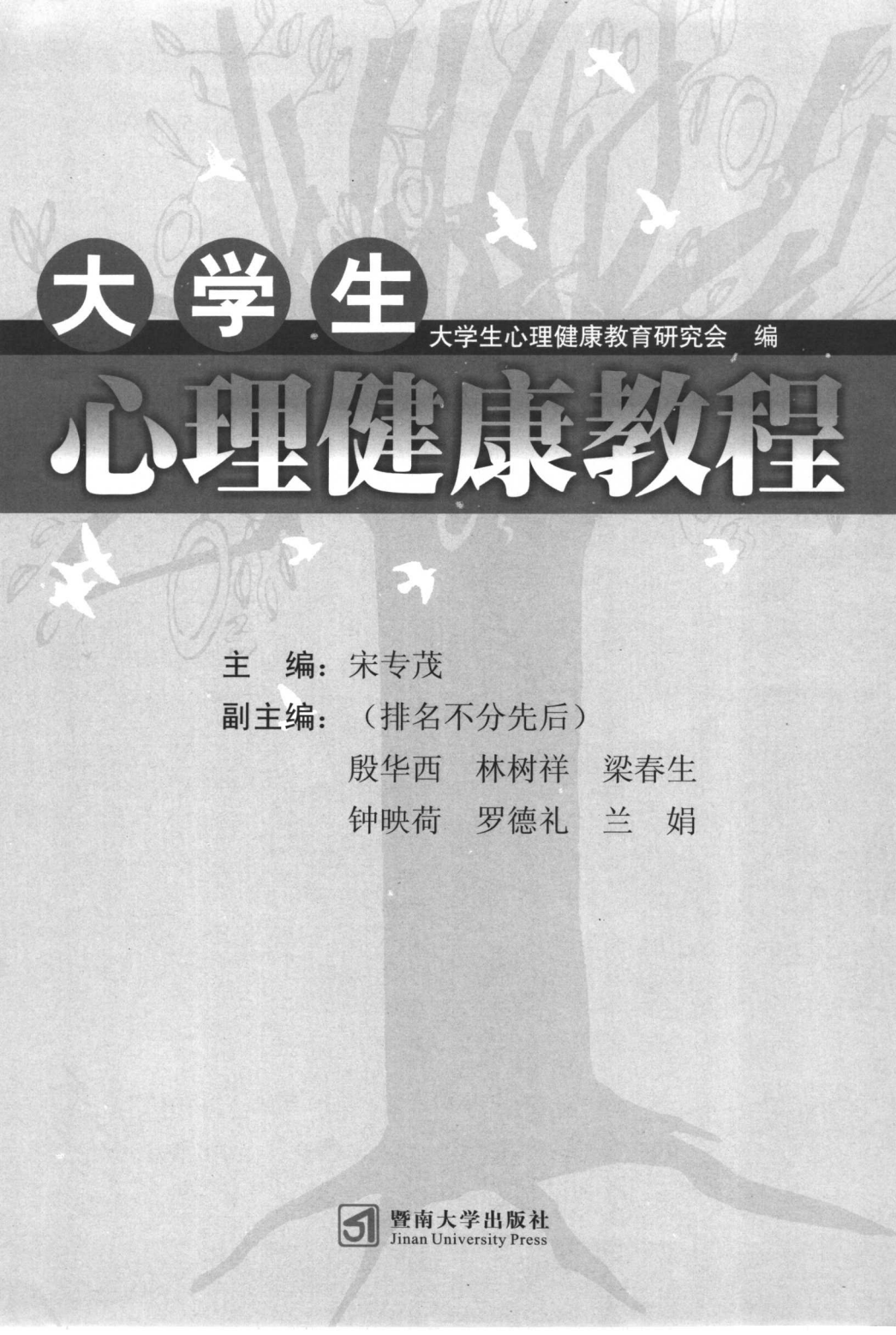
大学生心理健康教育研究会 编

心理健康教程

Coaching College
Students
in Mental
Health



暨南大学出版社
Jinan University Press



大学生

大学生心理健康教育研究会 编

心理健康教程

主 编：宋专茂

副主编：（排名不分先后）

殷华西 林树祥 梁春生

钟映荷 罗德礼 兰 娟



暨南大学出版社
Jinan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教程/大学生心理健康教育研究会编. —广州:
暨南大学出版社, 2006. 8
ISBN 7-81079-760-3

I. 大… II. 大… 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 087477 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581
营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 1/32
印 张: 10.25
字 数: 265 千
版 次: 2006 年 8 月第 1 版
印 次: 2006 年 8 月第 1 次

定 价: 18 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

编委会主任：何大进

编委会委员：（排名不分先后）

周美新 余建春 张 灵

高泽涵 朱志辉



前 言

面对大学生心理健康问题日益严峻的形势，如何提高心理健康教育与辅导工作的实效，是摆在我们每个心理教育工作者面前的重要课题。教材是提高心理健康教育与辅导工作实效的重要保障，也是改革教育方法的突破口。我们在吸收同行科研成果的基础上，结合自己的心理健康教育与辅导工作经验，编写了这本教材，作为我们主编的国家“十一五”规划教材立体化建设的重要支柱。

本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理障碍展开系统论述，为心理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法，力求做到“必需、够用、实用”。在结构上，本书打破旧有教材的编写思路，从帮助学生认识心理健康问题产生的根源入手，以培养心理健康自我维护能力为主要目标，以介绍方法为主，做到体系清晰、内容简练、通俗易懂。全书共分九章，前两章从心理健康问题产生的一般机制和维护的角度出发，论述了心理学的基本原理与方法；随后六章针对大学生健康心理构成的核心要素，包括自我、人格、学习、人际交往、恋爱、职业心理等，对发展特点、形成机制、异常的成因与表现、调适方法等内容展开论述；最后一章系统地论述了大学生心理危机与干预及自我拯救的方法。在体例上，设置了学习目标、引例、本章小结、核心概念、思考与心理训练等模块。本书既深入浅出地勾画了心理健康教育与辅导的内容体系，又有足够的实训安排，适合作为高等院校大学生心理健康教育与辅导教材。



本书由宋专茂担任主编，林树祥、殷华西、罗德礼、钟映荷、梁春生、兰娟担任副主编，参加编写的还有李艳霞（第四章）、王佛池（第九章）。

本书的编写得到有关学校领导的支持，书中引用了不少前辈的成果，在此一并深表感谢！由于编者水平有限，本书的编写可能存在一些不足之处，望同仁不吝赐教。

编 者

2006 年 5 月

目 录

前言	(1)
1 大学生心理与心理健康	(1)
1.1 人的心理现象及其发生原理	(2)
1.2 大学生心理发展的特点与形成机制	(9)
1.3 大学生心理健康的含义与标准	(15)
1.4 影响大学生心理健康的主要因素	(28)
2 大学生心理健康的维护	(36)
2.1 大学生心理健康的辅导	(37)
2.2 大学生心理障碍康复的社会支持策略	(47)
2.3 大学生心理健康的自我调节方法	(59)
2.4 运用催眠术防治心理疾病的原理与方法	(62)
3 大学生自我的发展与心理健康	(81)
3.1 大学生自我发展的特点与形成机制	(85)
3.2 大学生自我发展异常与心理健康	(88)
3.3 大学生自我发展异常的主要原因	(91)
3.4 大学生自我发展异常的评估	(94)
3.5 大学生自我发展异常的调适方法	(100)



4	大学生人格的发展与心理健康	(112)
4.1	大学生人格发展的特点与形成机制	(113)
4.2	大学生人格发展异常与心理健康	(117)
4.3	大学生人格发展异常的主要原因	(119)
4.4	大学生人格发展异常的表现与评估	(122)
4.5	大学生人格发展异常的调适方法	(127)
5	大学生的学习与心理健康	(148)
5.1	大学生学习的特点与心理机制	(149)
5.2	大学生学习适应性与学习心理异常	(156)
5.3	大学生学习心理异常的调适方法	(163)
6	大学生人际交往的发展与心理健康	(183)
6.1	大学生人际交往发展的特点与形成机制	(184)
6.2	大学生人际交往发展异常与心理健康	(193)
6.3	大学生人际交往发展异常的主要原因	(196)
6.4	大学生人际交往发展异常的表现与评估	(203)
6.5	大学生人际交往发展异常的调适方法	(211)
7	大学生恋爱和性心理与心理健康	(224)
7.1	大学生恋爱和性心理的特点与形成机制	(224)
7.2	大学生恋爱和性心理异常与心理健康	(228)
7.3	大学生恋爱和性心理异常的主要成因	(231)
7.4	大学生恋爱和性心理异常的表现与调适方法	(232)
8	大学生职业心理与心理健康	(248)
8.1	大学生职业心理的特点与形成机制	(249)
8.2	大学生职业心理异常与心理健康	(257)



8.3 大学生择业问题的自我心理调适	(270)
9 大学生心理危机与干预	(283)
9.1 大学生心理危机的特点与形成机制	(284)
9.2 大学生自杀倾向与自杀行为现象	(289)
9.3 大学生自杀倾向与自杀行为形成的主要原因	(295)
9.4 大学生有自杀倾向者的表现与评估	(300)
9.5 大学生危机自我拯救与他人干预的方法	(305)
参考文献	(313)

1 大学生心理与心理健康

学习目标

1. 认识心理的实质及其变异特性
2. 理解大学生心理发展的特点及其形成机制
3. 掌握大学生心理健康的含义与标准
4. 了解影响大学生心理健康的主要因素

引例

大学生心理健康问题日益严峻

大学生心理健康问题日益严峻，迫切需要全社会关注。中南大学等单位的研究者组织的一项调查结果显示，心理健康不良已成为大学生辍学的主要原因，每年全国因心理疾病退学的大学生占退学总人数的54.4%；《中国青年报》（2004.7.4）刊登的一份调查结果显示，14%的大学生存在抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人有敌对情绪；在校大学生中有人际关系、环境适应、情感障碍、焦虑等心理健康问题的也占了相当大的比例。

“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲……大学让我好失望……”这是一位大学生在某大学网站上的留言。

的确，从名牌大学学生的“硫酸泼熊”，到马加爵残杀多名同学藏于宿舍柜中；从北京高校多名研究生的接连跳楼轻生，到广州某高校一周之内发生3起学生自杀事件；从北京四名大学生因嫖资引发纠纷惨遭刀砍，到南京一个法律专业大学生因迷恋网络游戏花掉所有生



活费，认为“进监狱是不错的选择”，于是抱着假炸药包去抢劫银行，最终被判刑……所有这些，无不折射出大学生心理健康问题的严峻。

引例印证了心理学揭示的一个原理：大学生处在人生第二次“断乳期”，在生理和心理层面都会发生很大的变化，一旦处理欠妥，就会引起不可忽视的心理危机。大学生心理健康问题不容忽视，开展大学生心理健康辅导工作刻不容缓。

1.1 人的心理现象及其发生原理

心理，是我们时刻都在产生，也为每个清醒者所熟知的现象。但当人们面对种种困惑时，仿佛熟知的心理又变得陌生。请看：

“我不知道为什么，最近总感到很郁闷。”某高校大二学生小雷如是说。

“老天爷对我不公，为什么苦难、贫穷只降临于我？”一名悲观的女大学生说。

“既然偌大的世界没有我的位置，我只有选择离开。”一名自杀成功的大学生的遗书上写着这样一句话。

“最近老走神，上课听不进，脑子里除了他还是他……”念大二的阿静苦恼地说。

……

以上所举几名大学生的心理困惑感语，正反映了人对自己心理活动管理的失控。的确，心理是十分复杂的现象。面对心理困惑，人们经常感到无所适从，甚至出现极端行为。那么，人的心理是什么，有哪些现象，它们是如何产生的呢？

1.1.1 对心理的科学认识

在古代，人们曾经认为心理是心脏的功能，这从汉字字形与其



所指就可以看出,例如,思、想、恋、怒、悲等这些表示心理现象的词,都用“心”作部首。但现代科学证明,心理是大脑的机能,大脑神经系统进化的程度决定着心理发展的绝对水平。蚯蚓只有简单的神经节,因此产生不了思维;老虎有接近人脑水平的复杂神经系统,故能表现出“虎毒不食子”的母爱。

心理又是人脑(图1-1)对客观世界的反映。客观世界的多样性为人的心理反映的复杂性奠定了基础。与什么样的客观世界打交道,就有什么样的心理反映内容。例如,印度历史上出现的“狼孩”虽然具备人脑,但由于自幼与狼为伍,远离成人社区,结果两个“狼孩”均没有像正常儿童那样的思与想。

心理还是人脑对客观世界的主观反映。人对客观世界的反映不是照相,不是被动地吸收,而是主动地观察、分析和整合。比如,面对相同的一幅画,不同的人会产生不同的理解。

可以看出,人的心理离不开人的大脑,它是人的大脑对客观现实的主观反映。既然它是客观现实的反映,那么种种心理现象的发生都与当事人实际生活的经历相关联;由于它是主观的反映,因此作为人的心理也就免不了会烙上个体经验、偏见甚至虚幻的印记。

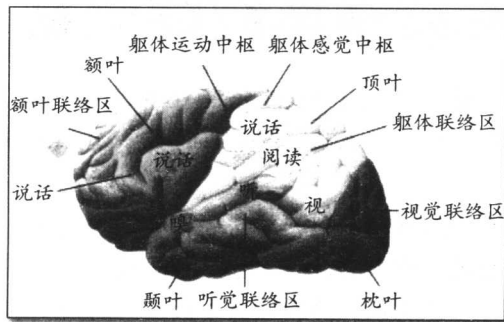


图1-1 人的大脑皮层功能分区示意图

心理是大脑的机能;大脑皮层的不同部位从事着不同类型的心理活动,大脑皮层存在功能定位。



1.1.2 丰富多彩的心理现象

1. 感知觉：眼见不一定为实

感知觉，是人类心理产生的初级形式。例如，听到喇叭传来的声音，看到物体的光亮、颜色，尝到水果的滋味等，这些都属于感觉。在这些感觉的基础上，能辨认出音乐、花朵、果实等，就产生知觉了。对感知觉，人们往往赋予它以“事实”的化身。“眼见为实”，便是人们对自己感知觉信任的写照。然而，我们的感知觉并非像人们所期望的那样可靠，它甚至会无中生有。例如，注视下面这幅图（图1-2），你会看到一些闪动的黑点。

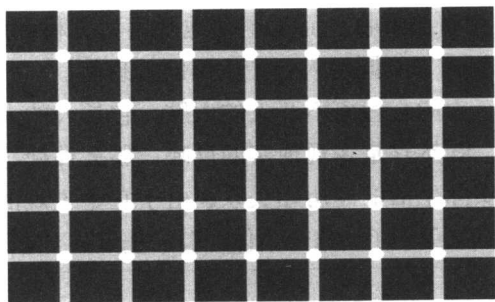


图1-2 人的颜色感觉是分阶段进行的

凝视这张图，你会发现方格之间有交替闪动的黑白点。

为什么会产生这种现象呢？生理心理学家们发现，人的颜色感觉是分阶段进行的。在人的视网膜感受器阶段，光被三种锥体细胞所接受，是一种三色机制，然后在这里被编码的视觉信息在向大脑皮层视觉区的传导通路中变成四色机制，即接受来自三种锥体细胞的输入而编码的信息是一个亮度信号，同时也有一个两色差异信号。在这里，黑色的大方格与白色的小圆点由于相继被编码输送到



大脑视觉中枢，结果产生视觉后效，而变成了不断闪动的黑白点。

2. 记忆：往事历历在目吗

人类凭借记忆，能积累经验和获得知识。但记忆中保存的经验和知识，是否历历在目呢？英国心理学家巴特利特（Bartlett）认为记忆不仅形成联想，还涉及对意义的追求。记忆是一种心理重建的过程，它是在一定的社会环境中进行的，具有一定的社会性。人们对既往事件的记忆不只是简单的保存和再现，而是受文化态度和个人习惯渲染的心理重建。巴特利特通过实验证明了人们对一个事件很少在其发生的当时被如实地知觉到，观察或知觉中的遗漏部分在记忆过程中进行重建时，被以往的经验所填补。在记忆的过程中，图式起着重要的作用，因为在记忆过程中，人们总是不自觉地改变事件的某些细节，使整个事件更符合已有的图式，意义更明确。人总能在不知不觉中将新的事物纳入自己的图式中，并不断地对已有的图式进行重建（图1-3）。

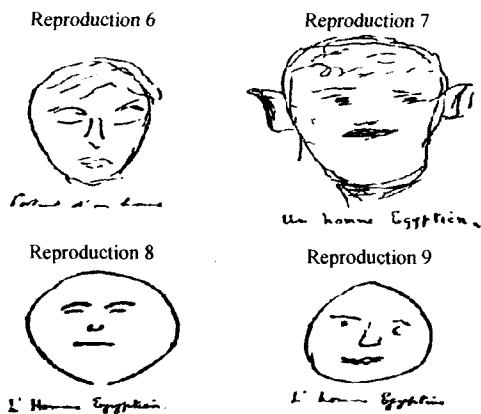


图1-3 四个接受记忆测试的人，虽然见到的是同一个人，可几天过后回忆起来却是不同的面孔



3. 思维：常常先入为主

思维，这一帮助我们摆脱具体事物的羁绊、遨游于思想太空的高级心理活动，曾让人类创造千千万万的奇迹。但它也存在定势效应，使人们习惯于从固定的角度来观察、思考事物，以固定的方式来接受事物。

美国心理学家迈克曾经做过这样一个实验：他从天花板上悬下两根绳子，两根绳子之间的距离超过人的两臂长，如果你用一只手抓住一根绳子，那么另一只手无论如何也抓不到另外一根（图1-4）。在这种情况下，他要求一个人把两根绳子系在一起。不过他在离绳子不远的地方放了一个滑轮，意思是想给系绳的人以帮助。然而，尽管系绳的人早就看到了这个滑轮，却没有想到它的用处，没有想到滑轮会与系绳活动有关，结果没有完成任务和解决问题。

其实，这个问题也很简单。如果系绳的人将滑轮系到一根绳子的末端，用力使它荡起来，然后，抓住另一根绳子的末端，待滑轮荡到他面前时抓住它，就能把两根绳子系到一起，问题就解决了。

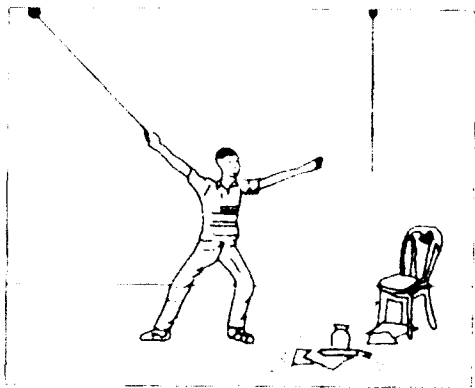


图1-4 绳子问题：这个人怎样够着另一根绳子



4. 信念：理解自己和世界的认知习惯

我们每个人都有关于自己及其所处世界的种种想法，这些想法来自于观察和经验。它告诉我们世界是什么，我们为什么要存在，该怎么做才是对的，等等诸如此类的问题。信念的根基在于合理性，但正如心理学家塞尔提出的，合理性虽然建造在心灵和语言的结构之中，却并不表明理性就必然会遵循逻辑规则。20 世纪 60 年代以来的一系列心理学实验证明了这一点。实验结果表明，在人们的演绎推理和或然推理中，普遍存在着某些类型的具有一贯性的（而不是偶然的）和深层的（而不是表面的）推理错误。在非常正常的情况下（而不是在疲劳、遗忘、注意力不集中、情绪激动等情况下），人们的推理活动常常会违背某些推理规则。而且，这些实验的结果具有高度的一致性。相关的心理学实验涉及到两种类型的推理过程：演绎推理和或然推理。心理学实验的结果表明，被试在正常的推理过程中会普遍地、一贯性地违背某些类型逻辑学或统计学规则。这些实验主要有：华生选择任务（Wason selection task）：了解被试是否能够正确运用否定后件推理的规则（Modus Tollens）；基率谬误（Base-rate fallacy）：了解被试在确定一个假说为真的概率时是否考虑这个假说的先验概率；合取谬误（Conjunction fallacy）：了解被试是否能够了解复合事件中的组成部分发生的概率要高于复合事件发生的概率。

实验的结果以华生选择任务为例，通常在实验中只有 4% ~ 10% 的被试能够做出正确的选择。在华生和约翰逊—莱尔德（Johnson - Laird）的另一次实验中，被试是 128 名大学本科生，只有 5 个人做出了正确的回答。相同类型的实验，总是得到基本相同的结果。由此可以认为，逻辑规则并非我们理性能力的构成要素。

日常生活中，人们将逻辑规则看作是内在理性能力构成要素的做法，即认为诉诸于逻辑法则辩护推理的有效性，甚至会导致无穷倒退。因为逻辑法则本身也需要辩护。没有得到有效维护的逻辑法



则甚至会成为不利暗示的强大动力。看一看当代历史中与我们最接近以及直接相关的大事件，或许就不会轻易地以为我们能够不卷入那些在事后看来极为荒唐、不可思议的事情中去了。例如，第二次世界大战前，大量德国人在各种因素的影响之下，渐渐形成了自己是优等人种的信念，并衷心拥戴希特勒为国家元首（图1-5）；二战期间，那些原来在政府部门工作的公务员，日复一日地安排火车班次，发出一辆辆前往波兰屠场的死亡列车；那些曾经过着普通生活的正常人，亲自参与了灭绝种族的大屠杀。

在理性成长相对充分的当代人类史中，这种大规模人群卷入的无理智事件就有许许多多，更不用说微观的受骗上当事件。例如，我们经常会购买自己并不需要的商品，并且事后才意识到是听从了他人或广告的引导暗示；又如，人们往往信任那些欺骗自己、利用自己的人。这种小范围的短暂的事件可以被很快觉察并纠正，但大规模人群卷入的事件所造成的社会后果，其影响可能是巨大而长久的。

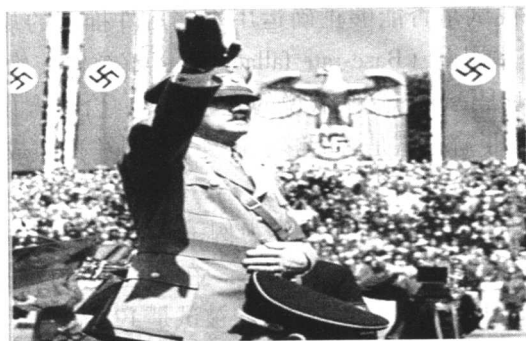


图1-5 二战时期，成千上万的青年人，在希特勒言论的暗示下，成了战争的牺牲品