

名家通识讲座书系

□ 樊富珉 费俊峰 编著

青年 心理健康 十五讲

心理健康是成才的基础，
心理健康是自我实现的保证，
心理健康是人们在现代社会生存发展的条件。



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

名家通识讲座书系

青年 心理健康 十五讲

□ 樊富珉 费俊峰 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青年心理健康十五讲/樊富珉,费俊峰编著. —北京:北京大学出版社,
2006.11

(名家通识讲座书系)

ISBN 7-301-11243-2

I. 青… II. ①樊…②费… III. 青年-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130726 号

书 名: 青年心理健康十五讲

著作责任者: 樊富珉 费俊峰 编著

责任编辑: 艾 英

标准书号: ISBN 7-301-11243-2/G·1982

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: pkuwsz@yahoo.com.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 出版部 62754962

编辑部 62752025

印 刷 者: 河北三河新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650mm×980mm 16 开本 22.75 印张 385 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 次印刷

定 价: 30.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

《名家通识讲座书系》 编审委员会

编审委员会主任

许智宏(北京大学校长 中国科学院院士 生物学家)

委员

许智宏

刘中树(吉林大学校长 教育部中文学科教学指导委员会主任 教授
文学理论家)

张岂之(清华大学教授 历史学家 原西北大学校长)

董 健(南京大学文学院院长 教授 戏剧学家 原南京大学副校长)

李文海(中国人民大学教授 历史学家 教育部历史学科教学指导委
员会主任 原中国人民大学校长)

章培恒(复旦大学古籍研究所所长 教授 文学史家)

叶 朗(北京大学艺术系主任 教授 美学家 教育部哲学学科教学
指导委员会主任)

徐葆耕(清华大学中文系主任 教授 作家)

赵敦华(北京大学哲学系主任 教授 哲学家)

温儒敏(北京大学中文系主任 教授 文学史家 中国现代文学学会
副会长 原北京大学出版社总编辑)

执行主编

温儒敏

《名家通识讲座书系》总序

本书系编审委员会

《名家通识讲座书系》是由北京大学发起,全国十多所重点大学和一些科研单位协作编写的一套大型多学科普及读物。全套书系计划出版100种,涵盖文、史、哲、艺术、社会科学、自然科学等各个主要学科领域,第一、二批近50种将在2004年内出齐。北京大学校长许智宏院士出任这套书系的编审委员会主任,北大中文系主任温儒敏教授任执行主编,来自全国一大批各学科领域的权威专家主持各书的撰写。到目前为止,这是同类普及性读物和教材中学科覆盖面最广、规模最大、编撰阵容最强的丛书之一。

本书系的定位是“通识”,是高品位的学科普及读物,能够满足社会上各类读者获取知识与提高素养的要求,同时也是配合高校推进素质教育而设计的讲座类书系,可以作为大学本科生通识课(通选课)的教材和课外读物。

素质教育正在成为当今大学教育和社会公民教育的趋势。为培养学生健全的人格,拓展与完善学生的知识结构,造就更多有创新潜能的复合型人才,目前全国许多大学都在调整课程,推行学分制改革,改变本科教学以往比较单纯的专业培养模式。多数大学的本科教学计划中,都已经规定和设计了通识课(通选课)的内容和学分比例,要求学生在完成本专业课程之外,选修一定比例的外专业课程,包括供全校选修的通识课(通选课)。但是,从调查的情况看,许多学校虽然在努力建设通识课,也还存在一些困难和问题:主要是缺少统一的规划,到底应当有哪些基本的通识课,可能通盘考虑不够;课程不正规,往往因人设课;课量不足,学生缺少选择的空间;更普遍的问题是,很少有真正适合通识课教学的教材,有时只好用专业课教材替代,影响了教学效果。一般来说,综合性大学这方面情况稍好,其他普通的

大学,特别是理、工、医、农类学校因为相对缺少这方面的教学资源,加上很少有可供选择的教材,开设通识课的困难就更大。

这些年来,各地也陆续出版过一些面向素质教育的丛书或教材,但无论数量还是质量,都还远远不能满足需要。到底应当如何建设好通识课,使之能真正纳入正常的教学系统,并达到较好的教学效果?这是许多学校师生普遍关心的问题。从2000年开始,由北大中文系主任温儒敏教授发起,联合了本校和一些兄弟院校的老师,经过广泛的调查,并征求许多院校通识课主讲教师的意见,提出要策划一套大型的多学科的青年普及读物,同时又是大学素质教育通识课系列教材。这项建议得到北京大学校长许智宏院士的支持,并由他牵头,组成了一个在学术界和教育界都有相当影响力的编审委员会,实际上也就是有效地联合了许多重点大学,协力同心来做成这套大型的书系。北京大学出版社历来以出版高质量的大学教科书闻名,由北大出版社承担这样一套多学科的大型书系的出版任务,也顺理成章。

编写出版这套书的目标是明确的,那就是:充分整合和利用全国各相关学科的教学资源,通过本书系的编写、出版和推广,将素质教育的理念贯彻到通识课知识体系和教学方式中,使这一类课程的学科搭配结构更合理,更正规,更具有系统性和开放性,从而也更方便全国各大学设计和安排这一类课程。

2001年底,本书系的第一批课题确定。选题的确定,主要是考虑大学生素质教育和知识结构的需要,也参考了一些重点大学的相关课程安排。课题的酝酿和作者的聘请反复征求过各学科专家以及教育部各学科教学指导委员会的意见,并直接得到许多大学和科研机构的支持。第一批选题的作者当中,有一部分就是由各大学推荐的,他们已经在所属学校成功地开设过相关的通识课程。令人感动的是,虽然受聘的作者大都是各学科领域的顶尖学者,不少还是学科带头人,科研与教学工作本来就很忙,但多数作者还是非常乐于接受聘请,宁可先放下其他工作,也要挤时间保证这套书的完成。学者们如此关心和积极参与素质教育之大业,应当对他们表示崇高的敬意。

本书系的内容设计充分照顾到社会上一般青年读者的阅读选择,适合

自学;同时又能满足大学通识课教学的需要。每一种书都有一定的知识系统,有相对独立的学科范围和专业性,但又不同于专业教科书,不是专业课的压缩或简化。重要的是能适合本专业之外的一般大学生和读者,深入浅出地传授相关学科的知识,扩展学术的胸襟和眼光,进而增进学生的人格素养。本书系每一种选题都在努力做到入乎其内,出乎其外,把学问真正做活了,并能加以普及,因此对这套书作者的要求很高。我们所邀请的大都是那些真正有学术建树,有良好的教学经验,又能将学问深入浅出地传达出来的重量级学者,是请“大家”来讲“通识”,所以命名为《名家通识讲座书系》。其意图就是精选名校名牌课程,实现大学教学资源共享,让更多的学子能够通过这套书,亲炙名家名师课堂。

本书系由不同的作者撰写,这些作者有不同的治学风格,但又都有共同的追求,既注意知识的相对稳定性,重点突出,通俗易懂,又能适当接触学科前沿,引发跨学科的学习和思考的兴趣。

本书系大都采用学术讲座的风格,有意保留讲课的口气和生动的文风,有“讲”的现场感,比较亲切、有趣。

本书系的拟想读者主要是青年,适合社会上一般读者作为提高文化素养的普及性读物;如果用作大学通识课教材,教员上课时可以参考其框架和基本内容,再加补充发挥;或者预先指定学生阅读某些章节,上课时组织学生讨论;也可以把本书系作为参考教材。

本书系每一本都是“十五讲”,主要是要求在较少的篇幅内讲清楚某一学科领域的通识,而选为教材,十五讲又正好讲一个学期,符合一般通识课的课时要求。同时这也无意形成一种系列出版物的鲜明特色,一个图书品牌。

我们希望这套书的出版既能满足社会上读者的需要,又能够有效地促进全国各大学的素质教育和通识课的建设,从而联合更多学界同仁,一起来努力营造一项宏大的文化教育工程。

前 言

这是一本写给青年学生看的书,也是写给所有关心青年健康成长的教师、家长、心理学者、社会工作者看的书。青年是国家的未来、民族的希望,青年的所作所为直接关系到社会、人类的前途和命运。青年的健康成长历来都是最受政府和社会关注的课题。

作者在大学教授心理学二十多年,也担任硕士、博士生导师,开设《青年心理学》、《大学生心理健康》等多门应用心理学课程。无论是在教学中还是在生活中,常常遇到青年学生在成长中提出的各种困惑和问题,因此,非常想从心理和教育立场探寻大学生身心发展的规律,帮助大学生提高适应能力,有效解决成长过程中的困惑。心理学研究表明,在个体一生的发展过程中,大学生处在青年期后半段。青年期是个体身心发展迈向成熟的时期,是个体由他律转变为自律、由社会我进入心理我充分发展的时期,同时,也是由发现自己、了解自己到了解自己与他人或社会关系,进而认清人生意义,看清自己未来发展方向的时期。青年期所处的从不成熟走向成熟的过渡阶段注定其发展不可能是坦途。作家狄更斯(Charles Dickens, 1812—1870)在他的《双城记》中这样描述青年期:“它是最好的时期,也是最坏的时期;它是智慧的时期,也是愚蠢的时期;它是信仰的时期,也是怀疑的时期;它是光明的时期,也是黑暗的时期;它是充满希望的春天,也是令人失望的冬天;我们前途有着一切,我们前途什么也没有;我们正在直趋天堂,我们也正在直坠地狱。”

近年来,由于社会的快速变迁、时代的急剧转变,青年人在思想上、观念上、态度上及行为上、需要上产生了许多不同于以往的显著变化。尤其是大

学生,是经由教育选择获取成功的一个群体,是青年中独特的一个群体,其对于自我的评价以及社会对大学生的评价都不同于一般青年。他们在面临诸多的机会和挑战,例如深造、择业、求偶、交友、发展、自我实现等时,往往有冲突、有矛盾、有挣扎、有渴望。帮助青年学生了解自己、认识自己、接纳自己、完善自己无疑是大学教育最重要的任务之一。

提起“心理健康”几个字,一些人会马上联想到“心理不健康”或者“心理疾病”,会误认为这本书是写给心理不健康的人看。这其实是一种不正确、不科学的观念,是一种误解。心理健康的目标分为积极和消极两个层面。针对心理不健康人群的心理障碍矫治和针对广大人群的心理疾患预防属于心理健康的消极目标。心理健康的积极目标则是面向全体人群塑造健全人格,开发心理潜能,优化心理素质,促进人格成长,实现自我价值。心理健康是成才的基础,心理健康是自我实现的保证,心理健康是现代社会生存发展的条件。心理健康不仅仅是为了预防心理疾患、提高心理健康水平,心理健康的本质要求是开发潜能、促进成长。

对于青年学生而言,心理健康尤为重要。在传统的应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授方面,学生的注意力集中在如何取得好成绩,很少着眼于情绪、意志、自我形象和性格的培养。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往,应试教育容易导致学生片面发展。进入大学后,面对生活和环境的新变化,面临着学习、交友、恋爱、就业、成长发展等种种课题,大学生心理尚未完全成熟,来自于社会的、家庭的、学校的各种矛盾与自身成长发展中的矛盾交织在一起,极易产生心理困惑。内心的冲突与矛盾若得不到有效疏导、合理解决,久而久之就可能形成心理障碍,轻则影响学习效率,重则妨碍正常的生活和学习。此外,由于现代化激流的冲击,以及人际关系表面化浪潮的压力,使得现代大学生的动机需要、亲和需要、受人尊重、社会接纳需要以及自我实现需要表现得更为强烈,对未来都有相当高的期望。青年对未来有期望在本质上是一件好事,可以推动社会的进步,但如果实际的发展不能符合青年的期望,势必使其产生挫折感,造成心理上的失衡,并可能间接影响社会的安宁和稳定。因此,帮助青年把握自己、认识社会、适

应社会、有恰当的期望、有健康的心态和强健的体魄应对社会的变化变得特别迫切和重要。

作者从1980年代中期起在清华大学为广大青年学生开设“青年心理学”，1990年代中期起开设“大学生心理健康”，不知不觉已经走过了二十个年头。至今，心理健康课仍是最受大学生欢迎的课程之一，因为它贴近学生、贴近生活、贴近实际，可以直接回答或者探讨大学生最关心和最想解决的问题，成为他们成长的好伙伴。有学生告诉我，从大一开始就想选修，但一直选不上，到了大四还是选不上，只好旁听了。也有学生告诉我，心理健康课的教材《大学生心理健康与发展》将成为他一生的案头必备书籍，因为从中可以找到许多人生的智慧。每每听到这些，我心中都非常感动，也更增强了讲好这门课的信心和决心。

感谢北京大学出版社邀请我编写《青年心理健康十五讲》。为了增加可读性，本书没有按照教材的章节编排，而是针对青年学生成长的课题，选择了部分主要内容。其中每讲都是独立成章，读者可以随意从任何一个自己感兴趣的题目开始阅读。由于篇幅的原因，不可能回答青年学生成长中的所有问题，但我们尽了最大的努力。感谢南京大学费俊峰老师在书稿编写过程中付出的辛劳，我们愉快地合作完成了书稿。也感谢所有的同行，你们的研究给了我们最宝贵的资源，能够分享你们的成果是我们莫大的荣幸。

衷心希望所有的青年身心健康、快乐成长！

樊富珉

于清华大学教育研究所

2006年8月

目录

《名家通识讲座书系》总序

本书系编审委员会/1

前言/1

第一讲 心理健康与人生发展/1

- 一 时代发展呼唤心理健康/2
- 二 社会变革影响心理健康/6
- 三 青年成长需要心理健康/8
- 四 人才培养离不开心理健康/12

第二讲 心理健康标准纵横谈/16

- 一 科学整全的健康观/17
- 二 心理健康的内涵与标准/22
- 三 青年学生心理健康的标准/26
- 四 正确把握心理健康的标准/29
- 五 影响心理健康的各类因素/31

第三讲 塑造健康的自我形象/35

- 一 良好的自我形象是成功的基础/36
- 二 关于自我发展的渐成说/39
- 三 自我形象与心理健康的关系/44
- 四 完善自我的有效方法/49

五 悦纳自我与超越自我/53

第四讲 情商与情绪管理/56

- 一 情商 EQ 与人生/57
- 二 情绪健康与成熟的标准/59
- 三 青年期常见情绪困扰/68
- 四 管理情绪提高情商/73

第五讲 逆商与挫折应对/82

- 一 逆商 AQ 新概念/83
- 二 挫折及其产生过程/87
- 三 挫折反应与防卫机制/91
- 四 提高挫折承受力/95

第六讲 培养良好的个性/102

- 一 解析人的个性/103
- 二 影响性格形成的因素/107
- 三 性格决定命运吗/118
- 四 个性优化的策略与方法/123

第七讲 现代学习与心理健康/128

- 一 现代学习观念的转变/129
- 二 影响学习活动效能的因素/131
- 三 心理健康与学习的关系/133
- 四 克服学习障碍的策略/136
- 五 努力提高学习能力/144

第八讲 人际关系的建立与调适/150

- 一 人际关系的建立与发展/151

二	人际吸引的秘密/156
三	影响人际关系的心理效应/158
四	建立良好人际关系的原则/160
五	改善人际关系常用的技术/166
第九讲	人际沟通与冲突管理/170
一	沟通对个人发展的意义/171
二	不同类型的沟通/173
三	沟通的过程及特点/178
四	人际冲突来源及其管理/186
五	做一个沟通的赢家/192
第十讲	谈情说爱与心理健康/202
一	爱情的心理学研究/203
二	恋爱过程与男女差异/206
三	大学生的恋爱与成长/209
四	恋爱中的九大心理困扰/212
五	主动提高自身爱的能力/216
第十一讲	知性论性话心理健康/220
一	性的本质及对人的影响/221
二	大学生性心理的发展/226
三	性心理异常及其原因/233
四	维护性健康的途径/236
五	勇敢应对性骚扰/240
第十二讲	描绘职业生涯发展蓝图/244
一	什么是职业生涯规划/245
二	舒伯的生涯发展学说/250

- 二 青年职业生涯发展的困惑/253
- 三 职业生涯规划的内容与模式/256
- 四 大学四年如何做好生涯规划/269

第十三讲 有效的时间管理/272

- 一 时间管理及其意义/273
- 二 你是否善用时间/277
- 三 时间管理中常见的问题/279
- 四 有效管理时间的技巧/282

第十四讲 学会与压力共处/294

- 一 压力与心身疾病/295
- 二 压力与失眠/304
- 三 压力自我管理策略/308
- 四 压力应对具体方法/314

第十五讲 识别与预防心理障碍/319

- 一 心理问题及其鉴别/320
- 二 常见心理困扰及障碍/323
- 三 识别与关注抑郁症/331
- 四 珍爱生命预防自杀/333
- 五 心理咨询与心理治疗/341

第一讲

心理健康与人生发展

时代发展呼唤心理健康

社会变革影响心理健康

青年成长需要心理健康

人才培养离不开心理健康

“很幸运地选上大学生心理健康这门课，还是补退选时选上的。一是因为这门课负担不太重，又可以学习一些知识；二是自己刚刚进大学，对这个陌生的环境有太多的不适应。在上一大上学期时，我对宿舍生活很有排斥感，每天睡眠也不好，学习成绩也不理想，弄得自己很郁闷。和同学交往有一些障碍，感觉诸事都不顺心。空闲的时候，我静静地想了想，感觉不应该把原因都归咎到身边的人身上去，而是应该从自己身上找问题。所以在选课的时候，我就毅然选了这门‘大学生心理健康’，我想，这总会对我有一些帮助吧！结果不仅是这样的，甚至超出了我的想象。”

“上了将近一个学期的大学生心理健康课，我发现我收益良多。说实话，在这之前我并没有接触过有关心理健康的知识。我一直以为健康就是指人体各健康系统发育良好、功能正常，体质健壮、精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通过学习这门课，我知道，这种认识把健康的概念仅仅局限

在过分关注躯体的生物学变化,而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。实际上现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革,使生活在现代社会的人普遍面临着激烈的竞争,频繁的应激、快速的生活节奏,这些前所未有的巨大心理压力使人们不堪重负,这对人们的健康产生了重大影响。通过学习,我认识到大学生心理健康有巨大的意义。第一,心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提。第二,心理健康和生理健康是大学生全面发展的基础。第三,心理健康是大学生培养健全人格的基础。第四,心理健康是大学生掌握文化科学知识的必备条件。……我相信,当我开始会调整自己的心理,接下来的三年大学生活一定是充实而愉快的!”

每一位进入大学深造的青年学子都渴望成才。但是,怎样才能成才?成才需要哪些基础呢?像上面大一新生陈晓同学所谈的自己选修大学生心理健康课的感受,我们看到很多、听到很多。心理健康课是各地大学中最受学生欢迎的课程之一,原因是它贴近学生的生活、贴近学生的实际、贴近学生的需要,能够直接回答青年成长中的疑惑,排解心理方面的困扰,提高心理健康的水平,带来全面发展的促进。近年来,青年的心理健康,青年的成长发展,已经成为政府、社会、媒体、学校、家长、学生共同关注的重点和热点。只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。如果想成为一个有自知之明的、健康快乐的、拥有亲情友情和爱情的人,那就必须具备健康的心理。

一 时代发展呼唤心理健康

世界已进入全球化时代,表现在交通、信息、科技、经济、贸易、文化、社会问题全球化,科学技术从来没有像今天这样,以空前巨大的威力、难以想象的速度,深刻地影响着人类经济和社会的发展。在轰轰烈烈走向现代化的过程中,人们的家庭结构、观念和人际关系都发生了巨大的变化。而人的现代化主要反映在对社会的心理适应程度上。适应社会变化的人应该对变

化持积极的、灵活的态度,主动调整身心去迎接挑战。美国社会学家英格尔曾提出人的现代化应具备的品质和特征:(1)乐于接受新事物,包括新经验、新观念、新的行为方式;(2)准备接受社会的改革和变化;(3)思路广阔,头脑开放,尊重各方面不同的看法;(4)把握现在,展望未来,而不沉迷过去,守时惜时;(5)强烈的个人效能感,对个人和社会充满信心,办事讲求效率;(6)重视有计划的生活和工作;(7)尊重他人,尊重知识;(8)可依赖性和信任感;(9)重视专门技术,对科学技术有较大的信心。

中国改革开放二十多年来,初步建立了社会主义市场经济体制,形成了所有制多元化的格局。宏观社会经济文化背景的嬗变,是当今中国人心理激荡和变化的深层次动因。市场经济带来变化剧烈的社会环境,带来了很多的机遇,但同时也带来许多挑战,使人们的心理活动较以往任何时期都更加复杂,影响心理健康的因素越来越多。竞争的加剧,生活节奏的加快,东西文化的碰撞,价值观念的冲突,贫富差距的拉大,利益格局的调整,造成了一些人的心理失衡。对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘和不安在增加,由此导致心理失衡和心理障碍,甚至精神疾病的发生率也大大增加。但是,社会主义市场经济又要求人才具有与时代发展相一致的良好心理素质,勇于承担责任,敢冒风险,有顽强的毅力,能够承受挫折与失败等。因此,重视良好的心理素质的培养,是适应市场经济发展的需要。

幸福的公式。当代的人们更加开放地生活,我们坦言幸福,我们追求幸福。幸福在哪里?当代心理学告诉我们,幸福也是有指数的,总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感,而不是暂时的快乐和幸福。看了一个喜剧电影,或者吃了一顿美食,这是暂时的快感;而幸福感是指令你感到持续的、稳定的幸福感觉,它包括你对你的现实生活的总体满意度和你对自己的生命质量的评价,指你对自己生存状态的全面肯定。这个总体幸福取决于三个因素:一是一个人先天的遗传素质,二是环境事件,三是你能控制的心理力量。美国著名心理学家赛利格曼提出了一个幸福的公式:总幸福指数 = 先天的遗传素质 + 后天的环境 + 你能主动控制的心理力量。其英文表达为: $H = S + C + V$ 。财富和成功不能永葆幸福,而乐天派的情绪才是稳定的。金钱竟然也买不来快乐!