



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

大学生

(第2版)

心理健康与咨询

主编 黄希庭 郑 涌



高等教育出版社
Higher Education Press



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

大学生 心理健康与咨询

(第2版)

主 编 黄希庭 郑 涌

参编人员 (按姓氏拼音顺序排序)

黄希庭 李宏翰 李 媛 夏凌翔

杨 东 张志杰 郑 涌



高等教育出版社

Higher Education Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与咨询/黄希庭,郑涌主编. —2版.

—北京:高等教育出版社,2007.1

ISBN 978-7-04-020552-7

I. 大… II. ①黄… ②郑… III. 大学生-心理
卫生-健康教育 IV. B884.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第143978号

策划编辑	王莉	责任编辑	王玲	封面设计	张楠
责任绘图	吴文信	版式设计	王艳红	责任校对	张颖
责任印制	陈伟光				

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京市白帆印务有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
		版 次	2000年11月第1版
开 本	880×1230 1/32		2007年1月第2版
印 张	9.875	印 次	2007年1月第1次印刷
字 数	270 000	定 价	12.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20552-00

内 容 提 要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材,其第1版系教育部高等教育司组织编写的“大学生文化素质教育书系”之一,2002年荣获“全国普通高等学校优秀教材一等奖”。主要介绍了需要、动机、情绪、体魄与心理健康,自我观念、人际关系、人格与心理健康,角色改变、爱情、性与心理健康等内容。对大学生可能面临的各种心理冲突善加引导,并对大学生可能出现的各种心理障碍提供相关的心理咨询,以促进大学生的心理健康。

本书适合于文、理、工、农、医等各类院校通选课使用,也可作为学生的课外读物。

前言

有一种观点认为,无论从横向与同龄其他青年群体相比较,还是从纵向与成人或中学生相比较,大学生都是心理健康问题较多的人群。这种说法本身值得商榷,但有一点是相当明显的,即大学生们作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体,他们通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临着更多的机遇和挑战,因而要承受更大的心理压力与冲突。从这个意义上说,大学生们可能产生的更多的心理问题正是他们要想更有作为所必须付出的“代价”,逃避或抱怨都无济于事,只有勇敢而坦然地面对现实。面对市场经济,面对网络时代,当今的大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”。加上近年来高校扩招,大学教育又面临一系列新的问题。可以说,从中学到大学,各种新的矛盾纷至沓来,不少大学生由于种种原因,如学业上的优势不再、感情上的纠葛丛生、同学关系的紧张、自我角色的迷失,等等,感到无所适从,甚至在心理上十分痛苦。这些其实并不可怕,关键在于如何面对,如何从心理上加以调适。

大学生是国家的栋梁之才。《中国教育改革和发展纲要》指出:“当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向 21 世纪的教育,谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”现在人们已深刻地认识到,无论是科学技术的竞争还是综合国力的较量,归根结底,是人才素质的竞争。心理健康是人才素质的基础。只有心理健康,大学生的德、智、体、美才能得到全面发展;只有心理健康,才能培养大学生的实践能力和创新精神。正因为如此,大学生们关心自己的心理健康,迫切想了解心理健康的知识,是完全可以理解的。本书的写作目的就是为了维护大学

生的心理健康,以满足大学生对心理健康知识的渴求。

本书作者都是常年工作在高校教学与科研一线的骨干,各章执笔情况如下:第一章,黄希庭教授;第二章,李媛教授;第三章,张志杰博士;第四章,夏凌翔博士;第五、九、十章,郑涌教授;第六、八章,李宏翰教授;第七章,杨东博士;第十一章,骆一硕士。全书由我拟定框架,由我和郑涌统稿、定稿。本书第1版于2002年荣获“全国普通高等学校优秀教材一等奖”,这对我们是很大的鼓舞。如果大学生读者能通过这本书,有一个重新认识自己的机会,进而有助于悦纳自我,克服成长障碍,充分发挥自身潜能,那将是我们莫大的欣慰。

黄希庭

2006年夏于重庆,西南大学心理学院

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康述要	1
一、心理健康的含义	1
二、心理障碍的表现	6
三、影响心理健康的因素	10
第二节 大学生的心理健康问题	17
一、大学生心理健康现状	17
二、大学生心理健康的特殊性	20
第三节 大学生心理咨询的一般概念	22
一、心理咨询定位	22
二、学校心理咨询的原则	25
三、主要心理疗法简介	26
参考文献	30
第二章 需要、动机与心理健康	33
第一节 大学生需要与动机的一般问题	33
一、需要与动机的一般概念	33
二、大学生需要与动机的特点	39
三、大学生人生价值观的特点	43
第二节 大学生的需要、动机与心理健康	46
一、需要的丧失与匮乏	46
二、挫折	49
三、冲突与选择	53
第三节 大学生需要与动机的调适	55
一、树立正确的人生观与世界观	55

二、正确对待挫折	56
三、选择的策略	60
参考文献	62
第三章 情绪与心理健康	63
第一节 大学生情绪的一般问题	63
一、情绪的心理分析	63
二、情绪与身心健康	66
三、大学生的情绪发展	69
第二节 大学生的情绪困扰	71
一、大学生不良情绪的一般表现	71
二、大学生常见的情绪障碍	74
三、自杀	80
第三节 大学生的情绪调控与心理咨询	84
一、不良情绪的消除	84
二、情绪障碍的调适	86
三、自杀的预防	88
参考文献	91
第四章 体魄与心理健康	93
第一节 大学生的一般体质特点	93
一、身体形态方面	94
二、身体机能方面	96
三、身体素质方面	97
第二节 大学生的身体自我与心理健康	98
一、身体自我及其影响因素	99
二、当代大学生的身体自我特点	101
三、与身体自我有关的心理健康问题	104
第三节 大学生体魄问题的心理咨询	106
一、形成健康的身体自我观念	106
二、提升悦纳与补偿自我身体不足的能力	107
三、完善自我体魄	111

参考文献	112
第五章 自我观念与心理健康	114
第一节 大学生自我观念的一般问题	114
一、自我观念及其心理功能	114
二、自我同一性及其状态	116
三、大学生自我观念的发展	120
第二节 大学生自我观念的特点与心理健康	125
一、大学生自我观念的水平	125
二、大学生的苦恼	126
三、大学生的自我冲突与心理健康	127
第三节 大学生自我成长的心理咨询	129
一、改变自我的时机	129
二、自我观念的调整策略	130
参考文献	137
第六章 人际关系与心理健康	140
第一节 大学生人际关系的一般问题	140
一、大学生人际关系及其类型	140
二、影响大学生人际关系的因素	143
三、大学生人际关系的发展	145
第二节 大学生人际关系的特点与心理健康	149
一、大学生的人际关系格局	149
二、大学生的人际相处障碍	155
三、大学生的人际交往障碍	157
第三节 大学生人际关系障碍的心理咨询	160
一、大学生人际关系障碍的原因	160
二、大学生人际关系障碍的消除	162
参考文献	164
第七章 人格与心理健康	165
第一节 大学生人格心理的一般问题	165
一、人格的心理学阐释	165

二、健康的人格	171
三、大学生的人格发展	176
第二节 大学生的人格特点与心理健康	180
一、人格类型与身心健康	180
二、大学生常见的性格缺陷	182
三、大学生中的人格障碍倾向	183
第三节 大学生人格心理健康咨询	186
一、健全人格的塑造	186
二、大学生不良性格品质的调控	189
三、人格障碍的矫治	191
参考文献	191
第八章 角色改变与心理健康	193
第一节 大学生角色改变的一般问题	193
一、角色与角色改变	193
二、大学生角色改变的原因	196
三、大学生角色改变的内容	196
第二节 大学生角色改变的特点与心理健康	200
一、大学生角色改变的格局	200
二、大一学生角色改变中的心理冲突	205
三、大学生的角色改变障碍	207
第三节 大学生角色改变障碍的心理咨询	209
一、大学生角色改变障碍的原因	209
二、大学生角色改变障碍的消除	211
参考文献	213
第九章 爱情与心理健康	214
第一节 大学生爱情心理的一般问题	214
一、爱情内涵的心理学阐释	214
二、健康与不健康的爱情	216
三、大学生恋爱心理的发展	217
第二节 大学生爱情心理特点与心理健康	219

一、大学生的爱情价值观点	219
二、大学生的爱情道德心理特点	222
三、大学生恋爱表现中的心理健康问题	228
四、大学生失恋的心理健康问题	231
第三节 大学生恋爱心理咨询	236
一、提升爱与被爱的能力	236
二、处理好热恋中的心理问题	238
三、恋爱挫折及其调适	240
参考文献	245
第十章 性与心理健康	247
第一节 大学生性心理的一般问题	247
一、性内涵的心理学阐释	247
二、健康与不健康的性心理	251
三、大学生性心理的发展	253
第二节 大学生性心理特点与心理健康	255
一、大学生的性经验状况	255
二、大学生性观念的发展变化	258
三、大学生发生性交行为的原因	261
四、可能引起大学生性心理失调的一些因素	261
第三节 大学生性心理咨询	264
一、性意识困扰的心理咨询	264
二、性行为困扰的心理咨询	267
三、性伤害后的心理问题与咨询	273
四、性变态的心理矫治	274
参考文献	275
第十一章 就业与心理健康	278
第一节 大学生就业心理的一般问题	278
一、职业与职业发展	278
二、职业心理测量	280
三、大学生就业心理的矛盾冲突	286

第二节 大学生就业心理特点与心理健康	287
一、大学生专业选择行为研究	287
二、大学生就业心态的资料分析	288
三、大学生就业的心理压力	293
第三节 大学生就业心理咨询	295
一、大学生就业心理问题诊断	295
二、大学生就业心理准备	297
参考文献	300

第一章

绪 论

人类已经历了体力竞争及智力竞争为主的时代,现正处在从智力竞争为主转向心理与人格竞争为主的时代,而我国也正处在一个由贫弱走向富强的全面复兴的社会转型期。作为新一代大学生,肩负着振兴民族的重任,如何在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足,并能有所贡献,心理健康是一个基本条件。本章开宗明义,将对有关大学生心理健康与咨询的一般问题加以讨论。

第一节 心理健康述要

一、心理健康的含义

当前,人们对健康的观念已经有了很大进步。联合国世界卫生组织对健康所下的定义是:健康不仅仅指没有疾病或不正常现象的存在,还包括每个人在生理上、心理上以及社会行为上能保持最佳、最高的状况。由此可见,健康包含有生理、心理和社会行为三方面的意义,身心平衡、情感理智和谐是一个健康人必备的条件。从生理上看,健康的个人的身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。从心理上看,健康的个人对自我必然持肯定的态度,能自我认知,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并

发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时融洽的人际关系也得到发展;现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的心理适应能力。从社会行为上看,健康的个人能有效地适应社会环境,能妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常模而不离奇古怪,所扮演的角色符合社会要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做出贡献。

那么,什么又是心理健康呢?我们每一个人都经常地、主观地在评估自己的能力、性格、自信心等等,现在让你评估一下自己的心理健康状况,你可能会感到相当困难。试回答:“谈谈这些天来你的心情怎样:是十分快乐、相当快乐、还是不快乐?”你可能感到难以回答,因为日常生活中快乐里可能包含有失望,不快乐中也可能包含有喜悦。心理健康不像生理健康那样可以用一些数据加以量化,如体温、血压、白细胞等数据,以表明生理健康与否。心理健康无法根据这些数据为标准来衡量。心理健康与不健康,很难截然划分,这两种状态不是非此即彼的,而是相对的。每个人在不同情境中的行为表现、内心体验也不完全一致。正因为如此,对于心理健康的特点,学者们的看法也不尽相同。综合各家的见解,我们认为,所谓心理健康是指不仅没有心理疾病或变态,而且个人在身体上、心理上以及社会行为上均能保持良好状态,大致应具备以下几个特点。

(一) 积极的自我观念

心理健康的人,能够正面地看待自己和别人,了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备;即使对自己有不满意的地方,也不妨碍其感受自己较好的一面;悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切,老子天下第一;或者只看自己的缺点,对自己总是不满意,由于所定的目标和理想太高,主观与客观现实相差太大,因而总是自责、自怨、自卑。心理健康的人有遵循社会行为规范的愿望,不过分压抑自己,而是能接纳自己。他们自己眼中的我和别人眼中的我大致是一致的。如果两者愈趋于一致,其心理就愈健康;若不一

致,易造成困扰。心理健康的人能够比较不受自己的动机或自我防卫的影响,能正确地看待自己、真实地感知自己,理想的我与真实的我基本上是一致的。

(二) 对现实有正确的感知能力

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。每个人每天都在生活环境中应对各种压力。要合理地应对环境中的各种压力,首先对现实要有正确感知,并能做出正确的解释。心理健康的人能与现实保持良好的接触,能对环境做出客观的观察,进行有效的适应,而不是歪曲现实环境。他们也能客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境,而不是回避,陷入幻想。心理不健康的人往往对现实缺乏正确的感知能力,杯弓蛇影,心神不宁。

(三) 热爱生活,乐于学习和工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活之中,并享受人生的乐趣,而不会视生活为重负。他们乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并从学习和工作的成果中获得满足和激励。对学习和工作的投入,能使人获得成就感并提高自我价值感,有益于心理健康。乐于学习和工作,既反映出一个人的学习和工作能力,同时也是心理健康的一个指标。一个心理健康的人,是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

(四) 良好的人际关系

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人,悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系较融洽。朋友可以满足个人的安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要;朋友能替自己分忧解愁,有助于心理健康。在人际交往中,一个心理健康的人对待他人,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等反面态度。良好的人际关系不一定要有许多好朋友,但一定是有一些与之亲近的朋友。良好的人际关系既反映出一个人的社交能力,同时也是心理健康的特点之一。因为他在和别人交往时感到舒服自在,感到安全可靠。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能与社会要求相互协调,能重视团体的要求,接受团体规范,并能控制为团体所不容的欲望。

(五) 能面对现在,吸取过去经验,策划未来

每一个人都生活在时间维度上:从过去经现在,走向未来。心理健康的人,能面对现在的生活,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能吸取过去经验,针对现在,策划将来。他既能重视现在,也能预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决,权衡过去、现在、未来的关系,以提高自己的生活质量。而心理不健康的人不能吸取自己过去的经验和教训,不能面对现在的生活,以幻想代替现实,没有勇气去接受现实生活的挑战,对未来十分悲观。当然心理健康的人在时间维度上也不是十全十美的,但他却能从过去的错误中吸取教训,应对现在,从而逐渐走向成熟。

(六) 能真实地感受和恰当地调控自己的情绪

心理健康的人能体验到各种情绪:喜、怒、哀、惧、美感、理智感、内疚感、羞耻感等等。真实地感受自己的情绪经验,其前提是个体对环境、对自己能有真实的感知。心理健康的人能恰当地调控自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意的积极情绪状态为主,虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态,但不是长期占主导地位;他对情绪的表达是适度的,控制是恰如其分的,不会太过或不及。情绪如果不加以控制或过分控制都会使人不愉快。心理健康的人不是冷酷无情的人,他在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。调控消极情绪对心理健康尤为重要,如果不加以调控,经常以消极的情绪和态度看待人生,不仅会增加自己的沮丧,而且还会给自己增加更多的压力。因此,心理健康的人,心境通常是开朗的、乐观的。

要指出的是,心理健康是有层次性的。在我们看来,心理健康的表现大致可分为心理疾病或障碍、心理机能正常和人格健全这样三个层次(黄希庭等,2006)。其中,心理疾病或障碍属于不健康的层次。心理机能正常则属于低层次的心理健康,以心理适应为基本特征,通常表现为能消除过度的紧张不安而达到内部平衡状态,对周围环境顺从,内心无冲突,甚至上下讨好,左右逢源。而人格健全属于高层次的心理健康,表现为有高尚的目标追求,发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生意义。

【专栏 1-1】

心理健康者的特点——各家说法,大同小异

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康所下的定义是：“所谓心理健康是指在身体、智能以及感情上与健康人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳的状态。”并指出心理健康者的特点是：(1) 身体、智力、情绪十分调和；(2) 适应环境，人际关系中能彼此谦让；(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。

坎布斯(A. W. Combs)认为心理健康者应具有四种特质：(1) 积极的自我观念；(2) 恰当地认同他人；(3) 面对和接受现实；(4) 主观经验丰富，可供取用。

人本主义心理学创始人之一马斯洛(A. H. Maslow)认为心理健康者的特点是：(1) 有充分的安全感；(2) 对自己有较充分的了解，并能恰当评价自己的能力；(3) 自己的生活理想和目标切合实际；(4) 能与周围的环境保持良好的接触；(5) 能保持自身人格的完整与和谐；(6) 具备从经验中学习的能力；(7) 能保持适当和良好的人际关系；(8) 能适度地表达和控制自己的情绪；(9) 能在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；(10) 能在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需要。

人本疗法的创立者罗杰斯(C. R. Rogers)认为健康人格者应具有下列特征：(1) 对任何经验都是开放的，不对某种经验拒绝和歪曲；(2) 自我结构与其经验相协调，并能同化新经验；(3) 体验到自我价值感；(4) 与周围人高度协调，乐意给他人以关怀；(5) 自我实现的潜能得到发挥。

我国台湾心理学家张春兴认为心理健康者应是：(1) 能了解自己并肯定自己；(2) 能掌握自己的思想和行动；(3) 有自我价值感与自尊心；(4) 能与人建立亲密的关系；(5) 有独立谋生的意愿与能力；(6) 理想追求不脱离实际。