

魏青 编著

女大学生 心理健康指导

nǚ daxuesheng
XINLI JIANKANG

SHIYI ZHIDAO



西南交通大学出版社
<http://press.swjtu.edu.cn>

—— 第四版 ——

女大学生 心理健康指导

XINLI JIANKANG

GUIDE

中国海洋大学出版社

女大学生心理健康指导

魏 青 编著

西南交通大学出版社
·成 都·

图书在版编目 (C I P) 数据

女大学生心理健康指导 / 魏青编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2006.9

ISBN 7-81104-452-8

I. 女... II. 魏... III. 女性—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 113417 号

女大学生心理健康指导

魏 青 编著

- | | |
|-------|---|
| 责任编辑 | 郭发仔 |
| 封面设计 | 何东琳设计工作室 |
| 出版发行 | 西南交通大学出版社
(成都二环路北一段 111 号) |
| 发行部电话 | 028-87600564 028-87600533 |
| 邮 编 | 610031 |
| 网 址 | http://press.swjtu.edu.cn |
| 印 刷 | 四川智元印务有限公司 |
| 成品尺寸 | 140 mm×203 mm |
| 印 张 | 10.375 |
| 字 数 | 269 千字 |
| 版 次 | 2006 年 9 月第 1 版 |
| 印 次 | 2006 年 9 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-81104-452-8 |
| 定 价 | 27.00 元 |

图书如有印装问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

作者简介



魏青，1964年生于四川威远，1986年毕业于西南师范大学教育系，现为四川理工学院教育系系主任、副教授。主要研究方向为教育基本理论、健康心理学。已发表学术论文30余篇，其中10余篇在国内核心期刊上发表。主编教材3部，担任过3部教材的副主编，出版专著1部。

前言

在从事高校心理学教学与心理咨询 20 年的工作中，我接触到了大学生的各类心理问题。我的教学、咨询工作甚至生活都与大学生们息息相关，每天所做的事也是伴着学生们的喜怒哀乐，与一颗颗真挚、善良、率真而又脆弱的心灵对话，在促进他们成长的同时，我也与他们共同成长。20 年来，我竭尽所有，倾尽所能，帮助许多学生解决了无数成长中的困惑与问题。我常常感觉到自己是在学生的“逼迫”下，才潜心钻研、积极进取的。在学生的喜爱与信任中，我的心智日臻成熟，情绪变得平和，心理趋于稳定，因而我变得更加自信与坚强。我从心底感激这些曾与我有过各种形式交流的学生们，因为他们时时刻刻在激活着我的智慧、创造力，促使我对生命孜孜不倦地追求。

也许因为我曾是女大学生中的一员，在成为大学女教师后，我特别关注女大学生所表现出来的共同问题。在咨询中，我喜欢和她们一起探讨成长中的困惑与烦恼，分担成长中的痛苦与挫折，分享成功的快乐与欣喜。久而久之，我似乎成了她们中的一员，扮演着教师、朋友的双重角色，成为学生交流与“发泄”的对象，引领着她们走出心理上的阴霾，感受人生灿烂的阳光。我从她们的眼泪与欢笑中，感受着她们的喜怒哀乐，体验着她们成长的快乐与酸楚，于是，我与她们共同成长。我被学生亲昵地称为“美丽的陷阱”，许多秘密到了我这儿，会在“不经意间”成为我们共同探讨的话题，并在我的“刻意”引导下，她们顺利地度过成长中的各种心理难关。我与她们的共情并非完全出于专业素养的需要，更多的是一

种发自心灵的真实的情感体验。我爱她们，更希望她们健康成长，展现新时代女大学生的精神风貌，期盼她们抛开自我羁绊，勇敢地实现自我。

高校扩招，使在校大学生数量迅速增加，其中女大学生所占的比例也不断扩大。尤其是在外语、外贸专业和师范类院校中，女生的比例远远高于男生。女大学生在女性群体中是极富个性的一类，位于女性群体的较高层次上。与男生相比，她们面临着更为复杂的环境和机遇。一方面，她们受传统文化中消极因素的影响以及习惯势力的束缚，背负着“男尊女卑”的沉重包袱；另一方面，现代社会的要求，市场经济的发展，又使她们与男生同样跻身于生存空间的竞争和拼搏中。她们内心的各种冲突、矛盾和失衡可能比男生更为复杂、强烈和隐蔽。由于受生理、传统文化、社会观念等因素的影响，女生的心理存在着一些带有规律性的问题：女大学生较之男生更易受到各种主客观因素的影响，并出现自我意识偏差、焦虑、抑郁、适应困难、人际关系不协调、情绪波动、人格缺陷等心理问题。目前，女大学生比较突出的心理问题主要表现为：成就意识偏弱，有相当部分的女大学生把上大学作为人生奋斗的顶峰，在个人发展上缺乏目标和动力；挫折承受能力弱，一旦受挫，很长时间走不出失败的阴影；不良心境持续时间较之男生要长，抗干扰能力差，情绪容易波动，经常为一点小事感到苦恼和烦躁；嫉妒心理强等。于是，我一直想为女大学生的心理健康做些有益的探讨。我试着以体验与观察相结合的方式，一方面我以自己为客体，换位体验女大学生的心理状态，体验她们待人接物的方式以及由此引起的心理变化，体验她们在学习、生活和交往中的烦恼与应对措施；另一方面，以女大学生为客体，以教师、咨询者、观察者和研究者的角色，收集了大量的咨询个案，理性而客观地分析各类心理问题产生的原因，以自己的专业知识帮助女大学生们分析自身问题的表现与成因，并能自觉主动地采取有效方法加以改进，提高心理健康水

平。同时，在这一过程中，探索一些带有规律性的女大学生心理健康问题的特点以及有效的教育方法。

《女大学生心理健康指导》旨在把女大学生作为一个专门的研究群体，以女大学生心理健康测量、问卷调查、座谈会、个案分析为基础，采用实证的研究方法，分析女大学生在认知、自我意识、情商、人际交往、性心理、择业、成就动机等方面存在的问题和误区，提出针对性的辅导策略。《女大学生心理健康指导》，是我多年实践与思考的结果。在成书过程中，参阅了大量专家、学者的著作与论文；邀请了大量学生阅读书稿，他们给书稿提出了不少宝贵的修改意见和建议；桂世权、苟萍、张姝、刘广林等教师参与了心理测量、问卷调查的数据处理，并提供了一些有价值的咨询案例。在此，对他们一并表示衷心的感谢！

由于本人知识与视野有限，本书不妥之处在所难免，望各位专家、学者不吝赐教。

魏 青

2005年12月

目 录

第一章 女大学生心理健康概述	(1)
第一节 心理健康的内涵	(1)
一、科学的健康观念	(1)
二、心理健康的概念与标准	(4)
三、亚心理健康	(7)
四、压力与心理健康	(9)
第二节 女大学生心理健康状况调查研究	(11)
一、对象和方法	(11)
二、女大学生心理健康的总体状况	(16)
三、不同背景女大学生心理健康状况的比较研究	(19)
四、不同年级女大学生心理健康状况的比较研究	(22)
五、不同学科类别女大学生心理健康状况的比较研究 ...	(29)
六、结果讨论	(32)
第三节 女大学生心理健康与教育	(34)
一、充分认识女大学生心理健康教育的必要性	(34)
二、开设女大学生心理健康课程	(35)
三、建立女大学生心理健康档案	(35)
四、开设专门的女大学生心理健康咨询门诊	(36)
五、在女大学生中设立有针对性的专题团体辅导项目	(36)
六、形成女大学生心理健康教育支持体系	(37)

第二章 女大学生的认知与心理健康	(45)
第一节 认知与心理健康的关系	(46)
一、认知的概念	(46)
二、认知理论	(48)
三、认知在心理健康中的作用	(53)
第二节 女大学生的认知特点与偏差	(56)
一、女大学生认知特点	(56)
二、女大学生常见的认知偏差	(59)
第三节 女大学生理性认知的建立	(63)
一、学会甄别理性认知与非理性认知	(63)
二、掌握认知改组的基本理论与方法	(66)
第三章 女大学生的自我意识与心理健康	(82)
第一节 自我意识概述	(83)
一、自我意识的内涵	(83)
二、自我意识的产生与发展	(90)
三、健康的自我意识	(99)
第二节 女大学生自我意识的误区	(105)
一、虚荣心	(106)
二、自卑	(108)
三、嫉妒	(111)
四、逆反	(114)
五、任性	(115)
第三节 女大学生自我意识的构建	(116)
一、认识自我,找准自己的坐标	(116)
二、悦纳自我,恰当展示自我	(119)
三、有意识地进行自我塑造	(121)

四、养成自我控制的习惯与能力	(122)
五、超越自卑	(124)
第四章 女大学生的人际交往与心理健康	(137)
第一节 人际交往的基本理论	(138)
一、人际交往概述	(138)
二、人际交往的理论研究	(140)
三、人际交往与心理健康	(144)
第二节 女大学生人际交往的特点	(146)
一、交往动机方面	(146)
二、交往范围方面	(147)
三、交往行为方面	(151)
第三节 女大学生人际交往的障碍	(154)
一、女大学生人际交往的认知障碍	(155)
二、女大学生人际交往的情绪障碍	(158)
三、女大学生人际交往的行为障碍	(162)
第四节 女大学生人际交往的技巧	(163)
一、受人欢迎的技巧	(163)
二、密切关系的技巧	(167)
三、负面交往的技巧	(169)
第五章 女大学生的情商与心理健康	(179)
第一节 情商的内涵	(179)
一、情商的概念	(180)
二、情商的内容	(182)
三、情商的功能	(183)
四、情商与女大学生心理健康的关系	(185)
第二节 女大学生主要的情商问题	(190)

一、焦 虑	(194)
二、抑 郁	(196)
三、社交恐惧	(199)
四、惧怕挫折	(201)
第三节 女大学生情商的培养	(203)
一、学会认知情绪	(204)
二、学会管理情绪	(206)
三、学会承受挫折	(212)
四、学会人际交往	(217)
第六章 女大学生性心理与心理健康	(224)
第一节 女大学生性心理概述	(224)
一、关于性内涵的心理学解释	(224)
二、女大学生性心理的发展	(227)
第二节 女大学生性心理的困扰	(236)
一、性心理健康的含义与标准	(236)
二、女大学生性心理的困扰	(238)
第三节 女大学生健康性心理的维护	(245)
一、培养女大学生正确的恋爱观	(245)
二、维护女大学生健康的性心理	(251)
第七章 女大学生的职业生涯规划与心理健康	(265)
第一节 职业生涯规划概述	(265)
一、职业生涯规划的内涵	(265)
二、职业生涯的阶段	(267)
三、我国大学生职业生涯规划的理念与现状	(270)
第二节 女大学生的职业生涯规划	(274)
一、女大学生职业生涯规划的步骤	(275)

二、职业生涯规划与女大学生心理健康的关系	(279)
三、女大学生职业生涯规划的误区	(284)
第三节 女大学生择业的困境与心理偏差	(286)
一、女大学生择业的困境	(286)
二、女大学生择业的心理偏差	(288)
第四节 女大学生就业技巧训练	(293)
一、就业材料准备技巧	(295)
二、面试技巧	(301)
三、就业必需的心理素质	(307)
参考文献	(317)
后 记	(320)

第一章 女大学生心理健康概述

进入 20 世纪 90 年代以后,中国大学生的心理健康问题越来越受到社会的关注。我们越来越强烈地感受到,心理健康已成为大学生成长、成才的重要影响因素,心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。其实,早在半个多世纪以前,心理学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽^①。心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题,抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人,尤其是青年学生,面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面产生了诸多问题,由此而滋生出苦闷、孤独、焦虑、冷漠……有的甚至精神崩溃,导致自杀、杀人等恶性事件频频发生。因此,高校心理健康教育不得不从质上入手,完善心理健康教育的手段与措施,通过课程设置、普及知识、心理测量、心理咨询等方式,使大学生养成心理健康的科学观念,学会心理调节的基本技巧,最终形成良好的心理素质。

第一节 心理健康的内涵

一、科学的健康观念

随着社会的发展以及人类自身认识的深化,人们对健康内涵的

认识正在发生着极大的变化,那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”(F.D.Wolinsky, 1988)所替代,也就是说,健康应从心理、医学和社会的角度来评价。健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,其宪章开宗明义地指出:健康不仅仅是没有指疾病,而且还包括身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。^②并提出了健康的十条标准:①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽、无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。^③

由这十条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。1989年,WHO又将健康的概念补充为:健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更有其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完满康宁的健康状态,不仅要讲生理卫生,还要讲心理卫生。因此,准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善心理健康状态,就成了健康心理学研究的首要问题。

心理健康(Mental Health)的概念是由心理卫生(Mental Hygiene)的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状

态,心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

近代心理卫生运动是在本世纪初由美国人比尔斯倡导的。比尔斯毕业于耶鲁大学,其兄患癫痫症,他害怕自己也患此病,整日忧心忡忡,最终因精神失常而自杀,得救后被送进了精神病院。在住院三年期间,他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见,不胜悲愤。出院后,他将自己在精神病院的生活与感悟写成《自觉的心》(A Mind That Fond Itself)一书,于1908年3月出版。读书得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月,由比尔斯等人发起,成立了“康涅狄格州心理卫生协会”,这是全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外,还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标,有下列五项:①保持心理健康;②防止心理疾病;③提高精神患者的待遇;④普及关于心理疾病的正确知识;⑤与心理卫生有关的机构合作。其活动的对象已扩展到了整个社会,从而为心理卫生工作的开展奠定了坚实的基础。^④

经比尔斯和同行们的继续努力,于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年,全国总会出版的《心理卫生》季刊为科普读物,主要宣传心理卫生常识,其流传很广,影响极大。另外,还有各种不定期的刊物和小册子,供群众免费阅览。1930年5月5日,在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,到会的有53个国家的3042名代表,中国也有代表参加。大会产生了国际心理卫生委员会。它的宗旨是:“完全从事慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其是关心世界各国人民的心理健康的保持和增进,开展对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,增进全人类的幸福。”

二、心理健康的概念与标准

(一) 什么是心理健康

1946年,第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心理发展到最佳状态。”^⑤

精神医学学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”^⑥

心理学家英格里斯(H.B.English)给心理健康的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”^⑦

心理卫生学者阿可夫(Abr Arkoff)认为,心理健康是指具备:“有价值心质”的人,“有价值心质”即:①有幸福感;②和谐(指在情绪平衡,以及欲望与环境之间协调);③自尊感(包含自我了解,自我认同,自我接纳与自我评价);④个人成长(潜能充分发展);⑤个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为);⑥个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动,能应变);⑦保持与环境的良好接触;⑧从环境中自我独立(独立自主,自由而自律);⑨有效适应环境。

(二) 心理健康的标准

1946年,第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是:①身体、智力以及情感十分调和;②适应环境;③有幸福感;④在工作中能发挥自己的能力,过着有效率的生活。^⑧

人本主义心理学家马斯洛(A.H.Maslow)提出了心理健康的