



高等教育“十二五”规划教材

大学生

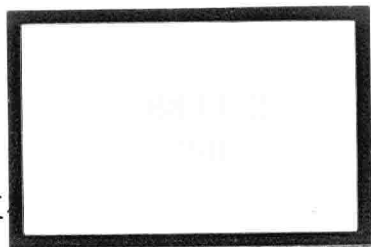
心理健康理论与实践

章明明 饶东方 主 编



科学出版社

高等教育“十二五”规划教



大学生心理健康理论与实践

章明明 饶东方 主 编
冯清梅 韩 劭 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书依据大学生心理发展的特点,运用心理学及相关学科的理论与技术,针对大学生在学习、交友、择业等方面遇到的常见心理困扰及成因进行系统分析,并提出有助于心理和谐发展的自我教育方法与调适途径,从而帮助大学生提高心理健康水平。

本书内容贴近当代大学生现实生活,通俗易懂,还结合每一章的内容主题,在章末设置了“教学实践园地”,通过团体实践教学活动,参与体验,反思感悟,使学生更好地理解与掌握理论知识,在活动中相互启发,共同成长。

本书可作为普通高等院校心理健康教育的教材,也可作为大学生进行自我心理健康教育的指导书,还可作为教育工作者、家长等开展心理健康辅导的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康理论与实践/章明明,饶东方主编.—北京:科学出版社,2012

(高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-035322-1

I. ①大… II. ①章…②饶… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 191481 号

责任编辑:李 瑜 阙星文 / 责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉 / 封面设计:科地亚盟

版式设计:科地亚盟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2012 年 8 月第一次印刷 印张: 16 1/4

字数: 310 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈铭浩〉)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62135763-2038

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

大学生处于青年中期或晚期阶段,心理发展过程中存在着明显的两面性。随着大学生自我意识的增强,他们开始从着重认识外部世界转向认识自己,经常强烈地意识到内心的各种困惑与冲突。很多学生都为成长过程存在的各种心理问题烦恼和忧虑,并感受到由此带来的心理压力。因此,正确引导和帮助大学生认识 and 解决在学习生活中出现的各种心理问题,对于他们提高自身的心理素质水平,具有十分重要的意义。

本书围绕大学生心理发展的一般规律和特点,运用心理学及相关学科的理论与技术,从自我意识、人格发展、人际交往、学习心理、恋爱、生涯规划等方面展开论述,力图对大学生常见心理问题的成因进行剖析,并提出了有助于大学生健康成长的多种自我教育方法和调适途径,其目的在于引导和帮助大学生培养健全的人格,增强承受挫折、适应环境的能力,提高心理健康水平。

全书共十章,第一章主要探讨了心理健康的概念与标准、影响心理健康的主要因素及大学生心理发展特点。第二章至第九章主要针对大学生在环境适应、人格发展、自我意识、人际交往、情绪调控、恋爱、生涯规划等方面遇到的心理困扰及其成因进行系统分析,并提出了有助于大学生心理健康水平的方法与途径。第十章针对校园危机事件的发生,重点阐述了大学生心理危机特点及心理危机的预警措施与干预方法。为了更好地将理论联系实际,体现“学以致用”,本书每一章的最后部分专设了“教学实践园地”,通过丰富新颖、形式多样的团体心理辅导活动,使学生更好地理解与掌握书本上的理论知识,在参与体验的过程中,深入反思与感悟,在互动过程中,相互启发,共同成长。

本书的作者均为从事大学生健康教育的专职教师与管理工作者,具有丰富的教学工作实践经验。本书由章明明、饶东方拟定全书编写大纲、确定编写原则及编写风格。各章节的编写分工如下:前言、第一章、第二章、第四章由章明明执笔;第三章、第五章、第七章和第九章由冯清梅执笔;第六章、第八章由韩劭执笔;第十章由饶东方、韩劭执笔。由章明明负责全书统稿和审定。

在本书的编写过程中,我们参考了国内外相关研究成果和文献资料,引用了其中的一些材料数据及团体辅导活动方案。在此,谨向原作者表示由衷的感谢。本书的出版还得到了科学出版社的大力支持,在此一并致谢。



由于作者的能力和水平有限,编写经验不足,书中可能会有疏漏和错误之处,敬请同行专家和广大读者斧正。

目 录

第一章 心理健康概论.....	1
第一节 什么是心理健康	1
一、心理健康的概念	1
二、心理健康运动的发展	2
三、大学生心理健康的标准	3
四、心理健康与心理异常的鉴别	5
第二节 心理健康的影响因素	8
一、社会环境因素	8
二、各种心理应激源	8
三、个体心理因素	9
第三节 大学生心理发展的特点	10
一、心理发展的主要理论	10
二、大学生心理发展的基本情况	14
三、大学生心理发展的一般特点	14
四、大学生心理发展的矛盾特点	15
第四节 心理健康的评估方法	16
一、访谈法	16
二、观察法	17
三、问卷法	17
四、心理测验	18
第五节 常见心理障碍及心身疾病	18
一、大学生常见心理障碍	18
二、大学生常见心身疾病	24
教学实践园地	28
第二章 大学生人格发展与塑造	32
第一节 人格概述	32
一、什么是人格	32



二、人格的结构	32
三、健全人格的标准	35
第二节 人格的主要理论	39
一、特质理论	39
二、类型理论——多元类型理论	40
三、层次理论	42
第三节 大学生常见人格障碍	43
一、什么是人格障碍	43
二、人格障碍的成因	44
三、常见人格障碍类型及表现	46
四、人格障碍的矫正	48
第四节 健全人格的自我塑造	49
一、了解自己人格类型的特点	49
二、学会自我教育	50
三、增强对挫折的承受力	51
四、积极参与社会实践，培养良好习惯	52
教学实践园地	53
 第三章 新生心理适应与调适途径	 55
第一节 大学生活的新变化	55
一、生活环境的转变	55
二、学习环境的变化	56
三、人际环境的变化	57
四、心理环境的变化	58
第二节 大学新生心理一般特征	58
一、独立性与依赖性并存	59
二、自豪感和失落感相交织	59
三、渴望成材，但缺乏明确目标	60
四、渴望交往，但容易自我闭锁	60
五、自我意识与认识能力发展不协调	61
第三节 大学新生适应不良的表现与原因	61



一、大学新生适应不良的表现	62
二、大学新生适应不良的原因	65
第四节 心理适应的调适途径	66
一、学会自理, 培养良好的生活习惯	66
二、自觉主动, 培养良好的自学能力	67
三、掌握交往技巧, 构建和谐人际关系	68
四、正确评价, 合理定位	69
五、科学规划, 及早建立新的奋斗目标	70
教学实践园地	70
第四章 大学生学习心理发展与教育	73
第一节 学习心理概述	73
一、什么是学习	73
二、大学生学习心理结构	73
三、影响学习活动的主要因素	75
第二节 大学生学习心理的一般特点	79
一、大学学习特点	79
二、大学生学习心理的一般特点	80
第三节 大学生学习心理问题的自我调适	81
一、大学生学习心理问题的成因	81
二、学习心理问题的自我调适	88
第四节 大学生学习与科学用脑	94
一、充分利用最佳时间	94
二、有效调整大脑兴奋中心	96
三、合理调节学习情绪波动	96
四、劳逸结合, 爱脑护脑	97
教学实践园地	99
第五章 健康自我意识及培养	102
第一节 自我意识概述	102
一、什么是自我意识	102



二、自我意识的基本结构	103
三、自我意识的表现形式	104
四、自我意识的主要理论	105
第二节 大学生自我意识的特点	106
一、自我认识日趋成熟	106
二、自我体验复杂深刻	107
三、自我控制能力显著增强	109
第三节 大学生常见自我意识偏差	110
一、自我认识偏差	110
二、负性的自我体验	111
三、消极的自我控制	112
第四节 健康自我意识的培养途径	113
一、在比较中客观认识自我	113
二、在实践活动中学会悦纳自我	115
三、在发展中有效地调控自我	117
教学实践园地	119
 第六章 大学生情绪情感与调控	 121
第一节 情绪情感概述	121
一、什么是情绪	121
二、情绪和情感的区分	122
三、情绪的功能	123
四、大学生情绪情感发展的一般特点	125
第二节 情绪产生的主要理论	126
一、詹姆士—兰格理论	126
二、坎农的丘脑学说	127
三、阿诺德的评定—兴奋学说	127
四、沙赫特的认知—激活理论	128
第三节 大学生情绪调节主要方法	128
一、心理平衡法	128
二、疏导宣泄法	130



三、冲突缓解法	131
第四节 大学生常见情绪困扰与调控	133
一、焦虑	133
二、恐惧	135
三、抑郁	136
四、愤怒	139
教学实践园地	140
第七章 人际交往与沟通技巧	143
第一节 人际关系概述	143
一、人际关系的含义	143
二、人际关系的类型	144
三、人际关系发展的阶段	145
四、人际关系的主要理论	146
第二节 大学生人际关系特点	147
一、大学生人际关系的一般特点	148
二、大学校园里的人际关系特点	150
第三节 影响人际交往的因素	154
一、外表与个性特征	154
二、相似与互补	155
第四节 良好人际关系的培养技巧	156
一、提高认识,克服人际关系中的认知错觉	156
二、培养良好的交往品质,增进个人魅力	159
三、掌握交往的技巧,培养交往能力	161
教学实践园地	163
第八章 大学生两性心理辅导	166
第一节 两性关系中的爱情	166
一、什么是爱情	166
二、爱情的心理结构	168
三、爱情的发展过程	169



第二节 大学生恋爱心理特点	171
一、大学生恋爱心理的发展过程	171
二、大学生恋爱的一般特点	172
三、大学生健康恋爱心理的培养	174
第三节 大学生恋爱常见问题及对策	177
一、单相思与爱情错觉	177
二、失恋	179
三、女生如何处理男生的性要求	180
四、男生如何与自己的性冲动相处	181
第四节 大学生常见性心理困扰	183
一、性意识困扰	183
二、性行为困扰	184
三、大学生常见的性心理障碍	186
教学实践园地	189

第九章 大学生职业生涯的发展与教育

第一节 职业生涯概述	196
一、职业及职业生涯	196
二、职业生涯规划	198
第二节 职业生涯发展的主要理论	203
一、金兹伯格的职业发展理论	203
二、萨帕的职业生涯阶段论	204
三、霍兰德的职业选择理论	206
四、认知信息加工理论	207
第三节 大学生职业生涯的发展特点	208
一、职业自我概念日渐成熟	209
二、职业意识渐趋务实	209
三、择业心态存在某些矛盾	209
四、大学生择业过程的影响因素	211
第四节 大学生职业生涯发展的心理调适	213
一、大学生职业生涯发展误区	213



二、大学生职业生涯发展的心理调适	215
三、大学生职业生涯的规划	218
教学实践园地	220
第十章 大学生心理危机的干预	223
第一节 心理危机概述	223
一、什么是心理危机	223
二、心理危机的类型	223
三、大学生心理危机的主要成因	224
四、心理危机的特征及演变结局	226
第二节 心理危机干预的基本方法	226
一、危机干预的主要目的	226
二、危机干预的原则	227
三、危机干预的一般步骤	227
四、常见心理危机及其干预	229
第三节 大学生心理危机的预警	232
一、心理危机的预警分析	232
二、心理危机预警的组织准备	234
三、心理危机预警的管理	235
第四节 大学生自杀的危机干预	235
一、大学生自杀现象分析	235
二、个体自杀行为的心理分析	238
三、企图自杀或非致命的自杀未遂者的辨别	239
四、大学生自杀的危机干预	242
五、如何帮助有自杀念头的同学或朋友	243
教学实践园地	245
参考文献	247

第一章 心理健康概论

心理健康对大学生成长与发展有着重要的意义，心理健康有利于学习、工作效率的提高，有利于建立和谐的人际关系，提升个人生活幸福感，是人格健康成长和自我实现的保证。因此，健康的心理品质不仅是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。

第一节 什么是心理健康

一、心理健康的概念

国内外学者曾就心理健康的定义与内涵从不同角度阐述过。第三届国际心理卫生大会（1946年）对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志：第一，身体、智力、情绪十分调和；第二，适应环境、人际关系中彼此能谦让；第三，有幸福感；第四，在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

概括而言，心理健康是指人在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐和人际关系等。心理健康的人充满活力，能充分发挥其身心的潜能。

根据上述定义，由此可以看出，心理健康在个体的生理、心理和社会行为这三方面有着重要的意义。①生理方面：一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应正常。脑是心理的器官，心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体，个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。②心理方面：心理健康的人不仅各种心理功能系统正常，而且对自我通常持肯定的态度，能有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并愿意发展自我。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，有良好的情绪感受和心理适应能力。③社会行为方面：心理健康的人能有效地适应社会环境，善于处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规模式，角色扮演符合社会要求，且具有



较强的责任感，对家庭、社会均有所贡献。

二、心理健康运动的发展

在中世纪，精神病患者被认为是鬼神附体，一旦患有精神病即被监禁，并受到非人的折磨和社会歧视，其处境非常悲惨。古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）在两千年前就提出“心理卫生”这一概念，主张用音乐、幽默、读书、水浴以及在花园散步等方法来治疗精神病人，但这一观点没有得到人们的响应。

本世纪初，美国大学生比尔斯（C.W.Beers）就读于耶鲁大学商科，其兄长患有严重的癫痫（俗称“羊角风”），发作时四肢抽搐、口吐泡沫、声似羊鸣。比尔斯听说此病有遗传性，担心自己也会患病，故终日陷入恐惧和焦虑的情绪之中。1900年，比尔斯因精神失常、自杀未遂，被送进精神病院。在住院期间，他深受种种粗暴残酷的虐待，亲眼目睹了精神病友们惨遭折磨和不公正的待遇。三年后，他病愈出院，立志为改善精神病患者待遇而努力。1907年，比尔斯写了一本自传体著作《自觉之心》（A Mind That Found Itself）。在这本书中，他用生动的文笔和发自内心的感受，历数了当时精神病院的冷酷和落后，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，向社会各方面发出呼吁，要求改善精神病人的待遇，并从事预防精神病的活动。《自觉之心》一书问世后，即在美国引起轰动，许多社会知名人士都被此书所感动，纷纷支持比尔斯所倡导的观念。1908年5月，世界第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”成立，为心理卫生运动的开展奠定了坚实的基础。此后，心理卫生运动扩展到世界各国。

1930年，第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开，三千多人到会，代表53个国家和地区。会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，其宗旨是：完全从事慈善的、科学的、教育的活动，尤其关注于世界各国人民的心理健康的保持和增进、心理疾病和心理缺陷的研究、治疗与预防，以及全体人类幸福的增进。1949年，世界卫生组织（WHO）总部设立了心理卫生部。1960年被定为国际心理健康年。

在国际心理卫生运动影响下，在我国于1936年4月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”。但翌年抗日战争爆发，致使心理卫生工作被迫停顿。其后，由于种种原因，直到1979年冬，在天津召开的中国心理学年会上，许多与会者倡议重建“中国心理卫生协会”。以陈学诗教授为首的联系小组积极活动，经中



国科协和国务院体制改革办公室批准，中国心理卫生协会于1985年3月成立。

综上所述，心理健康运动的发展，大致经历了三个阶段。第一阶段是从改善精神病患者待遇到注意精神疾病的预防。第二阶段从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响。在这一阶段，随着临床领域生物—医学模式向生物—心理—社会医学模式的逐步转变，心理健康工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐步向关注社会因素对精神健康的影响方面发展。在1948年伦敦第三届国际心理卫生大会上通过的《心理健康与世界公民》文件中，明确指出了心理卫生的社会化趋向，要求心理卫生工作者重视社会因素对心理健康的影响。从20世纪70年代到目前，是心理卫生运动发展的第三个阶段，该阶段从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造美好的心灵与个性，成为当今心理卫生运动的新的目标和发展趋势。

三、大学生心理健康的标准

个体的心理怎样才算是健康的，这是一个复杂的问题。心理健康与否没有一个绝对的界限，判断心理健康与不健康相当困难，没有一致的标准。根据我国大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准可归纳为以下几个方面。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证，因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，高考的选拔，足以保证大学生的智商是正常的，且总体水平会高于同龄人。关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在认识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用；乐于学习。

2. 认识自我、接纳自我

这是指有正确的自我概念，并对自己采取现实主义态度，客观地的自我评价，这是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境和他人的相互关系中，在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识，应比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是善于接纳自我。然而，不可能每个人都能正



确地认识自己,有的人会高估自己,而有的人会低估自己,这些都不能算是心理不健康,只有对自己的高估或低估到了不合常理的程度,才属于心理的不健康状态。另外,在现实生活中,每个人都有短处。缺陷,有时只能作有限的改善,甚至无法弥补,心理健康的人会现实地接受自己,而如果经常对自己不满意,不接受自己,则是心理不健康的表现。

3. 接受现实,适应环境

在新的环境中,每个人都会产生不同程度的理想与现实之间的落差,心理健康的人能较快地接受现实,并对现实合乎常理地认识与反应。较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生,应能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。这里所讲的适应,不是被动、一味的迎合,甚至与不良风气、落后习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,不逃避现实,主动适应社会发展的要求。

4. 有较强的情绪调节能力

每个人都会有各种各样的需要,但通常大部分的需要都是不能或不能完全得到满足的。个体在活动过程中遇到障碍或干扰,其需要得不到满足,心理学上称为挫折。心理健康的人遇到挫折时,会自觉或不自觉地运用一些合理的自我防御的方法,消除由于需要得不到满足而产生的内心紧张,从而表现出对挫折有较好的耐受力;相反,因一点小问题或小挫折而焦虑不安或烦躁异常,则表明此人心理处于不健康状态。

5. 行为与社会角色相一致

社会对各种角色有相应的要求和规范。个体的行为与其充当角色的规范基本一致,则是其心理处于健康状态的表现。社会角色,通俗地说就是“身份”。在现实生活中,每个人在不同的场合或从不同的角度来看,都充当着不同角色,即有不同的身份,社会对各种角色有相应的要求或规范。个体的行为与其充当的角色规范基本一致,则是其心理处在健康状态的表现;个体的行为明显表现出不符合其充当的角色规范,则表明其心理处在不健康的状态。

6. 有和谐的人际关系

人总是处在一定的社会关系中的,大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系,既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的



重要途径。具体表现为,交往动机端正,乐于与人交往,在交往中既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。在与同学的交往中还能自己保持独立的人格,有自知之明,不卑不亢。同时,能客观评价他人和自己,善于取他人之长补己之短,并且宽以待人,乐于助人。

7. 心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。大学阶段是人生中精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与之相适应,在行为上应该表现为朝气蓬勃、勤学好问、乐观进取和较强的自我控制能力。若经常严重地偏离这些心理行为特征,如过分幼稚依赖、喜怒无常或过于世故老、悲观厌世,则有可能是心理不健康的表现。

8. 具有健全的人格

人格,在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,就是指有健全统一的人格。即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是:人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,能以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。因此,心理健康的人,人格是健全统一的,其行为表现出一贯性或统一性,反之,人格缺乏统一性,行为表现则不连贯,变化无常,比如双重人格或多重人格等。

一个人的心理健康状态是一个动态变化的过程。随着个体的成长,经验的积累以及环境的改变,心理健康状况也会因此而改变。因此,我们可将心理健康的标准理解为一种理想的尺度,它不仅提供了衡量一个人是否健康的标准,还指明了为提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上都可以为之作出不同程度的努力,都可以追求自己心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。

四、心理健康与心理异常的鉴别

长期以来,人们习惯于将人的精神正常与否看作是黑白分明的事情:要么你是正常的人,无论你的思想和行为有多大的变化与异常现象;要么你就是一个疯子,无论你的疾患有多大的好转。这种判断,未免过于简单。国内学者张小乔提出心理健康“灰色理论”的概念,即人的精神正常与不正常无明显的界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的心理正常比作白色,心理不正常比