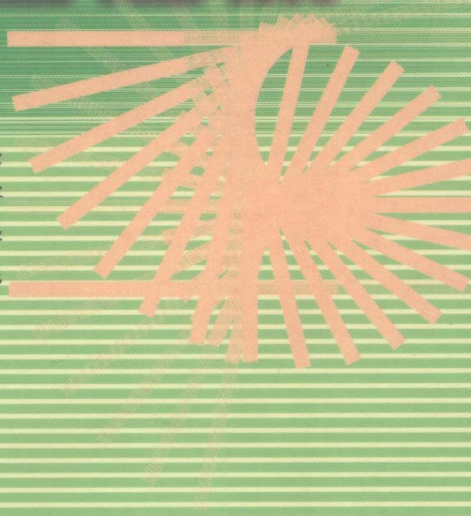


大学生

心理健康

主 编 王素珍
副主编 汤其好
张建华
滕 飞



中国矿业大学出版社

大学生心理健康

主 编 王素珍

副主编 汤其好 张建华 滕 飞

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/王素珍主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2006. 8

ISBN 7 - 81107 - 361 - 7

I. 大… II. 王… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077916 号

书 名 大学生心理健康
主 编 王素珍
责任编辑 关湘雯 许 建
责任校对 徐 玮
出版发行 中国矿业大学出版社
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
排 版 中国矿业大学出版社排版中心
印 刷 连云港海狮印刷厂
经 销 新华书店
开 本 880×1230 1/32 印张 10.125 字数 263 千字
版次印次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

高素质人才,不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,而且也要有良好的心理素质。事实说明,一个民族,没有振奋的精神和坚强的意志,不可能自立于世界民族之林。一个人,没有振奋的精神和坚强的意志,也不可能成为高素质人才。

大学时代是人生最美好的时代,大学生作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体,通常有着不同于一般青年的强烈的参与社会各项活动的意识、强烈的独立意识和批判精神。然而,当他们以极大的热情去面对市场经济、面对网络时代、面对日益多元化的社会时,却发现如今的大学校园已不再是“象牙之塔”,生活之舟也不再一帆风顺了。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活,有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。因此,加强大学生心理健康教育,帮助大学生正确认识自己,激发潜能,培养良好的个性心理品质,增强社会适应能力,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,培养一大批身心健康的中国特色社会主义事业的建设者和接班人,不仅是高校一切工作的出发点和落脚点,也是一项功在当代、利在千秋的事业。

《大学生心理健康》一书正是基于上述思考,以心理学为理论基础,针对当前大学生心理健康教育的特点,从学习、交往、情感、择业等多维角度,对大学生心理健康教育的理论作了系统而又有重点的阐述,是一本内容丰富、文笔流畅、理论和实践紧密结合的教材。

我们衷心希望,本书出版不仅能为广大青年学生架起一座沟通心灵的桥梁,铺设一条提高素质的途径,而且也能成为加强和改进当代大学生思想政治工作的有效载体。

目 录

序	(I)
第一章 绪 论	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 大学生的心理发展与特点	(9)
第三节 大学生实施心理健康教育的意义和特点	(15)
第二章 大学新生的心理适应	(29)
第一节 大学新生角色转变的心理矛盾	(29)
第二节 大学新生心理问题产生的原因	(34)
第三节 大学新生的心理调适	(37)
第三章 大学生学习心理	(43)
第一节 学习心理概述	(43)
第二节 大学生学习中常见的心理问题及原因	(51)
第三节 大学生健康学习心理的培养	(58)
第四章 大学生自我意识的发展	(80)
第一节 大学生自我意识的形成与发展	(80)
第二节 大学生自我意识发展的主要矛盾冲突和特点	(86)
第三节 大学生自我意识的调节	(91)

第五章 大学生健康人格的形成	(107)
第一节 人格的概述	(107)
第二节 大学生常见的人格发展障碍及调适	(115)
第三节 大学生健康人格的塑造	(125)
第六章 大学生的情绪调节	(147)
第一节 情绪概述	(147)
第二节 大学生的情绪障碍与调适	(151)
第三节 情绪的自我调节方法	(165)
第七章 大学生人际交往	(170)
第一节 大学生人际交往概述	(170)
第二节 大学生人际交往中的障碍及其调适	(180)
第三节 大学生的友谊	(187)
第八章 大学生性心理与爱情	(195)
第一节 大学生的性心理	(195)
第二节 大学生的爱情	(208)
第九章 大学生挫折心理	(225)
第一节 挫折概述	(225)
第二节 大学生对挫折的反应	(233)
第三节 大学生挫折心理的调适	(239)
第十章 大学生消费心理	(246)
第一节 消费心理与行为概述	(246)
第二节 大学生消费特点与误区	(254)
第三节 大学生正确消费观念和消费行为的形成	(261)

第十一章 大学毕业生就业心理准备·····	(271)
第一节 大学毕业生就业心理概述·····	(271)
第二节 影响大学生就业准备的因素·····	(276)
第三节 大学毕业生就业心理障碍及其调适·····	(280)
第十二章 大学生常见心理疾病及防治·····	(287)
第一节 心理疾病的概述·····	(287)
第二节 大学生常见的心理疾病及产生的原因·····	(296)
第三节 大学生心理疾病的防治·····	(306)
参考文献·····	(312)
后记·····	(315)

第一章 绪 论

随着改革开放和社会的发展变化,当代大学生表现出来的心理问题已经引起了整个社会的关注。未来社会对人才心理素质的要求日益突出,国内外学校工作的实践证明,心理健康教育并不仅仅是一种方法和技术,更重要的是其体现了一种先进科学的教育理念,心理健康教育的普及有助于教育观念的更新和方法的改善。所以,大力加强学校心理健康教育,已经成为世界性的教育共识。世界各国都把开展心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。为了切实提高大学生的整体素质,特别是心理素质,认真研究和大力加强大学生心理健康教育是非常必要的。

第一节 心理健康概述

健康是人类最基本的需求之一。大学生的健康成长,不仅需要有一个和谐宽松的良好环境,而且需要帮助他们掌握正确有效的方法。开展心理健康教育,是促进大学生身心健康和全面发展的重要举措。同时也可以通过各种教育手段和方法,尽早发现大学生的各种心理和行为问题,尽早矫治,把问题消灭在萌芽状态。

一、心理健康的涵义

早在半个多世纪之前,心理学家荣格就提醒人们,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,人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。几十年过去了,荣格的担心成

了现实。随着社会发展竞争的加剧,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件时有发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人,虽然表面看来一切正常,但内心也在默默忍受着越来越大的心理压力。大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强的一個特殊人群,心理健康更受到极大的威胁和考验。然而,由于长期以来人们对心理健康的误解,许多人对心理健康缺乏正确的认识,对自己的心理状态缺乏了解,对自己的发展更缺乏明确的规划。因此,大学几年,知识也许收获甚丰,但自我却没有太多成长,对大学生进行心理健康教育已成为高校教育的当务之急,而一个首要的问题是澄清对心理健康的误解,确立一个心理健康的正确观念。

心理健康不是指某种固定的状态,而是一个富有弹性的相对状态。心理学家一般多主张以个体行为的适应情况作为鉴别心理健康的标准,而不是以个别症状的有无作为依据。所以,心理健康是一个“状态”概念,而非“人格”概念。如何辨别正常与异常?我国台湾学者柯永河认为,心理健康者的适应行为多而不适应行为少,心理不健康者的适应行为少而不适应行为多。我国台湾学者黄坚厚总结了心理健康的五个不同的考察角度:统计数字、社会规范、个人痛苦、接受治疗、心理测试。可见,正常与异常、健康与不健康都是相对的,其间并无明显界限,判断标准也是多维度的。

世界卫生组织在定义健康时明确指出:健康乃是一种在生理上、心理上和社会适应上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。这就充分说明了心理健康已成为现代人健康概念中不可或缺的重要组成部分。

心理健康的概念是什么呢?心理健康是相对于生理健康而言的,表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。对于心理健康概念的表述,国内外学者有过多种阐述。早在1946年的第三

届国际心理卫生大会上,就为心理健康下过这样的定义: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状态。

二、当代中国关于心理健康的代表性观点

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中,提出 8 条心理健康的指标:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 分以上;心理行为符合年龄特征。

颜世富博士在《心理健康与成功人生》一书中认为,心理健康应当包括以下 12 个方面的内容:智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并作出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实,乐于工作、学习、社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。

黄坚厚在《青年的心理健康》一书中认为,心理健康有 4 条标准:第一,心理健康者有工作,而且能够把本身的智慧和能力从其工作中发挥出来,以获取成就,他乐于工作,能够从工作中得到满足。第二,心理健康者有朋友,他乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,而且在与人相处时,正面的态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等)。第三,心理健康的人对于他本身应有适当的了解,并进而能悦纳自己,他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,也能安然接受,而不作无谓的报怨。第四,心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能作出正确的、客观的观察,并能够做健全的、有效的适应,他对生活中各项问题能以切实的方法处理,而不企图逃避。

心理健康者未必都能够解决他碰到的一切问题,但他采取的方法总是积极的,适应方式是成熟的、健全的。

三、西方心理学家关于心理健康的观点

(一) 弗洛姆关于心理健康的标准

弗洛姆是最早对“健康人格”做研究的心理学家之一。在 20 世纪 40 年代,他率先提出社会性格理论,将社会性格分为健康社会性格(生产性倾向)与病态社会性格(非生产性倾向)两大类。以自信、独立自主、现实、完整、自发、爱和创造,以给予和分享为乐,对生活的热爱和敬重,脱离幻想,认识自我,不贪婪,不想入非非,不崇拜偶像,有能力克服自卑,不骗人,也不受骗,不幼稚,沉着稳重,无论命运如何,在生命过程中都要以轻松愉快为主要特征的生产性人格,便是后来许多“健康人格”的原型描述。弗洛姆以《爱的艺术》为代表的一系列著作,奠定了“健康心理学”的理论基础。

(二) 奥尔波特关于心理健康的标准

美国著名的心理学家奥尔波特提出心理健康的六个标准:力争自我的成长;能客观地看待自己;人生观的统一;有与他人建立亲睦关系的能力;人生所需的能力、知识和技能的获得;具有同情心,对生命充满爱。

(三) 库姆斯关于心理健康的标准

美国学者库姆斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有以下四种特征。

1. 具有积极的自我观念

能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己的存在价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能会觉得不顺利,也并非总为他人所喜爱,但是肯定的、积极的自我观念总是占优势。

2. 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性,即能认同别人而不依赖以及强

求别人,能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的;而且能和别人分享爱与恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,保持着自我的独立性。

3. 面对和接受现实

即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验;并能多方寻求信息,倾听不同的意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

4. 主观经验丰富,可供运用

能对自己、周围的事、人及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

(四) 马斯洛和密特曼关于心理健康的标准

1. 有充分的安全感;
2. 对自己有充分的了解,并能对自己的能力作出适当的评价;
3. 生活理想和目标切合实际;
4. 与周围环境保持良好的接触;
5. 能保持自身人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 保持良好人际关系;
8. 适度的情绪发展与控制;
9. 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性;
10. 在社会规范的前提下,恰当满足个人的基本需要。

(五) 斯柯特关于心理健康的标准

1. 一般的适应能力

适应性;灵活性;把握环境的能力;适应和对付变化多端的世界的能力;阐明目的并完成目的的能力;成功的行为;顺利改变行为的能力。

2. 自我满足的能力

适度满足个人需要;对日常生活感到乐趣;行为的自然性;放松片刻的感觉。

3. 人际间各种角色的扮演

完成个人社会角色;行为与角色一致;社会关系适应;行为受社会的赞同;与他人相处的能力;参与社会活动;利用切合实际的帮助;托付他人;社会责任;稳定的职业;工作和爱的能力。

4. 智慧能力

知觉的准确性;心理功能的有效性;认知的适当;机智;合理性;接触现实;解决问题的能力;智力;对人类经验的广泛了解和深刻的理解。

5. 对他人的积极态度

利他主义;关心他人;信任;喜欢他人;待人热情;与人亲密的能力;情感移入。

6. 创造性

对社会的贡献;主动精神。

7. 自主性

情感的独立性;同一性;自力更生;一定的超然。

8. 完全成熟

自我实现;个人成长;人生哲学的形成;在相反力量之间得以均衡;成熟的而不是自相矛盾的动机;自我利用;具备把握冲动、能量和冲突的综合能力;保持一致性;完整的复杂层次;成熟。

9. 对自己的有利态度

控制感;任务完成的满足;自我接受与自我认可;自尊;面对困难,解决问题充满信心;积极的自我形象;自由和自觉感;摆脱了自卑感;幸福感。

10. 情绪与动机的控制

对挫折的耐受性;把握焦虑的能力;道德;勇气;自制力;对紧

张的抵抗;道义;良心;自我的力量;诚实;清廉正直。

四、当代大学生心理健康标准

从以上可以看出,尽管不同的专家学者对心理健康的标准有不同的观点,但是,以上几位研究者所提出的心理健康标准也具有较大的一致性,主要是从认知、情感、意志、适应能力等方面加以考察。

综合国内外专家学者的观点,根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征,我们认为,大学生心理健康标准主要应包括以下内容。

(一) 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和,它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲,智商在 130 以上为超常;智商在 90 以上为正常;智商在 70~89 之间为亚正常;智商在 70 以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活,很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较,要及早发现和防止智力的畸形发展。例如,对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等,这些均是智力不正常的表现。

(二) 情绪适中

情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起;情绪的持续时间是随着客观情况的变化而变化;情绪活动的主流是愉快的、欢乐的及稳定的。有人认为,快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪适中,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。

(三) 意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上,意志品质是衡量心理健康的主要标准,其中行动的自觉性、果断性和顽强性是

意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中,具有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一,反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处事,合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

(四) 人格统一

人格是指一个人的整个精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成一定联系和关系的整体,对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调,人的行为就是正常的;如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点,因此,形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

(五) 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理相克、相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情,施虐、害人;以集体利益为重,关心、奉献,而不是私字当头、损人利己等。

(六) 与社会协调一致

心理健康的人,应与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动能跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾

和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实、悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。

(七) 心理特点符合年龄特征

人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言行举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,心理发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

第二节 大学生的心理发展与特点

随着生理发育的成熟,大学生的心理发展正经历着逐渐成熟的过程。大学生心理发展的阶段和特征是大学生心理发展的基本问题,它是研究和论述大学生心理的各种形式及特点的基本依据,也是对大学生实施心理健康教育的基本依据。

一、大学生心理发展的基本阶段

大学生心理发展的过程,大致可分为适应阶段、充实阶段和分流阶段三个阶段。

(一) 适应阶段

适应阶段是指从入学到一年级结束,是大学生在心理发展上适应大学新环境的时期。大学新生迈进大学校门,在处处感到新鲜、好奇的同时,也面临着自我意识上的、学习上的、生活上的三个不适应。这三个方面不适应的情形,每个大学生都不同程度地经历过。从不适应到适应的时间,因个人的自身情况不同,长短也不一样,短者数月,长者可达一年以上。