



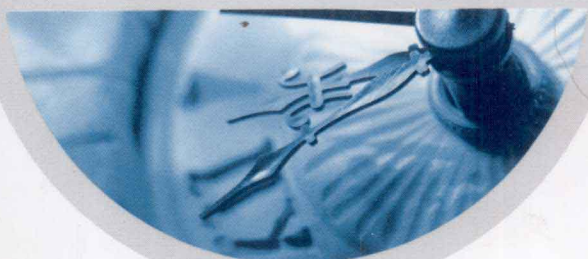
全国高等院校规划教材·公共课

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大学生心理健康

戴朝护 / 主编

杨智勇 段忠阳 / 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



全国高等院校规划教材·公共课

大学生心理健康

主 编 戴朝护
副主编 杨智勇 段忠阳
编 委 吴光辉 田 玲 魏彩军



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书编写的目的在于普及心理健康知识、提高大学生的心理健康水平。本书在内容上突出大学生常见心理问题的表现、心理问题形成的原因及应对方式。大学生处于青春期向成人期的过渡阶段,在生理、心理与社会发展方面,有其自身的特点。使大学生认识自身的生理、心理与社会发展特点,有利于大学生正确认识自我、发展自我、完善自我,有利于缓解大学生因对自身不了解而产生的自我混乱与角色错位,有利于大学生心理的健康发展。本书也可供教师与学生家长参考,使他们能够在了解大学生身心发展规律的基础上,与大学生进行良好的互动,对大学生进行正确的教育与引导。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/戴朝护主编. —北京:北京大学出版社,2011.7

(全国高等院校规划教材·公共课)

ISBN 978-7-301-09097-8

I. ①大… II. ①戴… 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(2011)第 136171 号

书 名: 大学生心理健康

著作责任者: 戴朝护 主编

责任编辑: 李 玥 陈新江

标准书号: ISBN 978-7-301-09097-8/B·1000

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>

电子信箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

印 刷 者: 河北滦县鑫华书刊印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 15.25 印张 372 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 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 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

前 言

21 世纪的大学教育已经从精英化教育走向大众化教育,现在从大学毕业步入社会的大学生不再享有 20 世纪大学生的学历优势。卡耐基指出,一个人的成功,15%取决于其智商,85%取决于其情商。在大学生的人生发展过程中,智商是发展的前提条件,但在智商基本相当的大学生群体中,谁能脱颖而出,则更多地取决于情商,取决于一个人的情绪控制能力、意志力、兴趣等非智力因素。研究显示,在同一所大学中的优秀大学生往往不是智商最高的群体,而是情商更高的群体,是心理健康状况更好的群体。由此可见,对大学生进行心理健康教育有重要的现实意义。

从教育的目的来看,大学教育应培养德、智、体、美、劳全面发展的人才,应培养品德高尚、智力发达、人格健康的人才。这样的人才会对国家、社会、家庭有更好的贡献。从国家发展,民族存续的角度来看,教育应培养会做人、会做事、会学习、会思考的人才,这样的人才在国际科技竞争日益激烈的环境下,才可能有很好的协作精神,才可能适应国际分工日益细致的时代要求。要培养这样的人才,就要求高校不仅仅是传授专业知识给大学生,还应该培养他们良好的心态、塑造他们健全的人格,使他们不仅仅能有效地学习大学的知识,而且能合理地将所学知识运用到有利于国家和社会的事业中;使他们不仅仅能成才,而且能成为社会所需要的人。

从历年的新生心理普查结果来看,大学生中存在中度至重度心理问题的人数接近同年级学生人数的 19%。这种情况对大学生的顺利成才是严峻的挑战,因此开展大学生心理健康教育有其迫切性。从教学实践来看,大学生心理健康课程历年均受到大学生的欢迎,他们在学习大学生心理健康课程之后,不仅能识别常见的心理问题,还掌握了一些简单的应对方法。这对大学生以后的幸福生活有积极意义。

编写本书的目的主要在于:宣传、普及心理健康知识,提高大学生的心理健康水平;提高大学生识别心理问题、预防心理危机事件的能力。本书内容共分十章:第一章,大学生心理健康概述;第二章,大学生健康人格的塑造;第三章,大学生的认知与心理健康;第四章,情绪与心理健康;第五章,大学生的人际交往心理;第六章,大学生的性心理与恋爱心理;第七章,大学生的挫折心理;第八章,大学生的择业心理;第九章,大学生的学习心理;第十章,大学生常见心理问题的识别及调适。本书针对大学生心理发展过程中的常见问题展开论述,并提供相应的心理调适指导,具有较强的操作性。本书可以作为心理咨询员、辅导员和班主任的参考书。

本书由戴朝护担任主编，杨智勇、段忠阳担任副主编，具体编写分工如下：杨智勇编写第一章、第二章；段忠阳编写第三章、第十章；吴光辉编写第四章；戴朝护编写第五章、第六章、第九章；田玲编写第七章；魏彩军编写第八章。本书由戴朝护进行策划，段忠阳负责全书的统稿。在本书的编写过程中，编者参考了大量的国内外专家、学者的论著、论文，对部分精彩内容直接引用；所引用的著作、论文在本书的参考文献中尽可能地列出，但限于篇幅，有些可能被遗漏，在此，谨致以诚挚的谢意，并请求谅解。对为本书的出版付出辛勤劳动的出版工作人员，以及帮助、支持本书编写的同人、朋友亦致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限，热烈欢迎各位专家、学者、同人和广大读者不吝赐教，以便今后进一步修改和完善。

编 者

2011年5月16日

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 心理概述.....	(2)
第二节 树立现代健康观念.....	(7)
第三节 心理健康标准.....	(10)
第四节 大学生心理保健.....	(14)
第二章 大学生健康人格的塑造	(25)
第一节 人格与人格差异.....	(26)
第二节 人格障碍与大学生常见人格发展缺陷.....	(32)
第三节 大学生健康人格的塑造.....	(39)
第三章 大学生的认知与心理健康	(45)
第一节 自我意识与心理健康.....	(46)
第二节 认知理论及认知疗法.....	(60)
第四章 情绪与心理健康	(69)
第一节 情绪概述.....	(70)
第二节 大学生的情绪与健康.....	(75)
第三节 大学生情绪管理与调节.....	(81)
第五章 大学生的人际交往心理	(87)
第一节 人际交往概述.....	(88)
第二节 人际交往的产生和发展.....	(92)
第三节 大学生人际交往中的主要问题和障碍.....	(99)
第六章 大学生的性心理与恋爱心理	(111)
第一节 大学生的性心理.....	(112)
第二节 大学生的恋爱心理.....	(125)
第七章 大学生的挫折心理	(143)
第一节 挫折概述.....	(144)
第二节 大学生挫折产生原因.....	(147)
第三节 大学生的挫折应对.....	(152)

第四节 大学生挫折承受力的培养·····	(157)
第八章 大学生的择业心理·····	(165)
第一节 择业概述·····	(166)
第二节 大学生择业的心理准备·····	(170)
第三节 大学生择业的心理问题·····	(182)
第四节 大学生择业的心理调适·····	(188)
第九章 大学生的学习心理·····	(197)
第一节 学习概述·····	(198)
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适·····	(204)
第三节 大学生学习能力的培养·····	(212)
第十章 大学生心理问题的识别及调适·····	(219)
第一节 大学生心理问题的识别·····	(220)
第二节 心理危机的干预·····	(226)
参考文献·····	(238)

第一章

大学生心理健康概述

大学时代是人生旅途的一个重要转折点。四年的时间里，大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变，从而建立起自己稳定的人格结构，走向独立与成熟。然而，完成这些人生旅途中的重要转变并不是一帆风顺的，在成长过程中，我们将面临许多重要的发展课题，将遇到种种的困惑和矛盾，将会体验到伴随着成长的焦虑、苦恼、悲观、失望以及兴奋、喜悦、欢乐和自信。在这急剧变化的人生发展阶段，具备良好的健康的心理素质是大学生尽快适应大学生活、完成学业、走向社会的必备条件。学习心理学的基本理论和基础知识，树立现代健康观念，了解心理健康状态的划分依据，熟悉大学生的心理发展特点及常见的心理问题，把握心理健康的标准，积极采取包括心理咨询在内的各种有效措施以预防心理疾病，提高心理健康水平，对于大学生完善个性，促进自身素质的全面发展，具有重要的理论意义和实践意义。

第一节 心理概述

一、心理的实质

心理活动尽管是人人具有并为大家所熟悉的，但是对它的实质却有各种说法。例如，有人把心理看成是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果；有人则庸俗地认为人脑产生心理如同胆脏分泌胆汁一样；有人认为心脏是心理活动的器官，理由是人的情绪平静时心脏跳动正常，情绪激动时心脏跳动加快，从汉字结构上可以发现，凡是表现心理现象的多带“心”字部，如“思、想、念、意、志、恋、忘”等。以上种种观点都是不正确的。科学的观点是：心理是人脑的机能，即任何心理活动都产生于脑，所有心理活动都是脑的高级机能的表现；心理是人脑对客观现实的主观反映，即所有心理活动的内容都来源于外界，是客观事物在脑中的主观反映。

（一）心理是脑的机能

在长期的社会实践中，人们逐渐体会到心理活动不是与心脏而是与脑密切相关。例如，人在睡眠或酒醒时，心脏活动没有变化，而心理活动发生了很大变化；脑受外伤或振动会使正常心理活动发生严重障碍，而当脑的机能恢复正常活动时，心理活动也就逐渐得到改善。生理心理学和神经心理学研究表明，动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后，就有了心理机能；而且随着进化，动物越高级，脑的结构就越是复杂化，心理活动相应也发展得越复杂。

脑的生理研究表明，任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。脑电图记录的脑中产生的生物电流能够用来判断人的心理状态的变化。临床观察发现，任何脑部位的损伤，在其生理机能变化的同时也发生心理变化。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏，使一个本来温和、宁静、有理智的人变成粗野、急躁、不能自制的人。

总之，脑是心理的器官，心理是脑的机能，是大脑活动的结果。离开脑这一物质基础，任何心理现象都不会发生。

（二）心理是人脑对客观现实的主观、能动的反映

心理是脑的机能，并不意味着人脑本身能独立地产生心理。脑的发育成熟只是人的心理产生的前提，提供了人的心理产生的可能性，而要把这种可能性变为现实，还必须依赖于客观现实。

人的心理是在人的活动过程中，通过人与客观现实相互作用产生和发展的。客观现实是指独立于人的心理之外的，不依赖于人的心理而存在的一些事物。首先，包括自然现象，

如日月星辰、山川河流、花草树木、飞禽走兽等，这些都是人产生心理现象的来源，但它们只有与主体发生联系时才能成为心理的源泉。其次，是社会现象，如人际交往、生产劳动、文化科学、社会风尚等，它们反映的是个体对存在的实践关系，是人心理生活更重要的源泉，在产生人的心理方面起着决定性的作用。

人类长期的生活实践证明：只有在现实的社会生活的种种实践活动中，由外界的事物作用于人的感觉器官，传达到脑，引起脑的生理活动才能产生和发展心理。如果没有人的社会生活实践，即使具备了人脑这一物质基础，有自然环境的影响，仍然不能形成人的正常心理活动。“狼孩”的事实就充分说明人的社会生活实践对人的心理的产生与发展起着决定性的作用。一切心理现象，无论是简单的感觉、知觉和表象，还是复杂的思想、观念与意识，都是以客观现实中的事物为其源泉的。例如，关于苹果的感知和表象，就是因为现实中存在过苹果，才会在人的头脑中产生苹果的印象。如果没有客观现实的存在，就没有对客观世界的反映，也就没有人的心理。

心理活动是人脑对现实的一种主观反映。这种对客观现实的反映不是消极、机械、被动的，而是积极、灵活、主动的，具有主观性和能动性。

主观性是指一定的个人或主体对客观现实带有主体自身特点的反映。人们已有的知识经验、生活阅历、个性特点和当前心理状态等因素在反映事物中起重要作用，它们影响着反映，使反映带有个人主观特点，形成人与人之间的个别差异，所谓“仁者见仁，智者见智”。对同一事物，不同的人往往会有不同的评价，即便是同一个人对同一事物在不同的时间、地点、条件下也会有不同的反映，所谓“此一时，彼一时”也。

能动性是指一定的个人或主体对客观现实的反映是自觉、积极、主动的。它集中体现了人的心理（即意识）的主要特点。人能够自觉反映和意识到客观世界的存在，并具有明确的目的性和选择性，首先反映的是那些对自己来说具有重要的直接的意义，并符合活动目的的客观存在。同时人在反映客观现实的过程中能透过表面现象深入到本质，通过思维对感性材料进行加工，以达到认识事物内在的本质和规律的目的。而且人有意识，能在知识、经验、需要、动机、愿望的推动下，自觉确立目的，制订计划，调节行动，克服各种困难，改造自然，改造社会，创造先进的物质文明和精神文明，以适应和满足自身的需要。

二、心理现象

心理现象包括心理过程和个性心理。个性心理由个性心理特征（能力、气质、性格）与个性心理倾向性（需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等）组成。心理过程是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程，包括认知过程、情感过程和意志过程。认知过

程起于感觉器官接受刺激后在脑中产生感觉,脑将多种感觉综合并整合成一个整体而形成知觉,再经过记忆、思维、联想、想象,借助语言并伴随注意来完成。人在认识客观事物的活动中,总是带着一定的态度(喜爱、厌恶、高兴、烦恼、愤怒、恐惧、悲伤等),这便是情感过程。人在处理客观事物的活动中总是有目的的,在确定目的和达到目的的行动过程中,必然要克服困难,这就需要意志。认知、情感和意志是既有区别又有联系的,是心理过程的三个方面。认知是情感和意志的前提,意志又对认知和情感起着控制和调节的作用。

(一) 认知过程

认知过程是人的最基本的心理过程,它是人脑对客观事物的属性及其规律的认识,是人从感性认识上升到理性认识的过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

感觉是事物直接作用于人的感觉器官的个别属性的反映。例如,在一个春光明媚的早晨,你来到户外锻炼,当微风拂面时,你会感到凉爽;阳光照在身上又感觉很温暖;此时空气中不时送来阵阵清香;环顾四周看到五颜六色的东西,还可听到各种声音……凉爽、清香、五颜六色、各种声音都是外部世界作用于我们的皮肤、鼻子、眼睛、耳朵等感觉器官所产生的感觉。感觉是人最简单的认知活动,也是我们认识事物的起点和基础。

知觉是事物直接作用于人的感觉器官的整体属性的反映,是对事物整体的把握。在感觉的基础上,当你进一步认识到周围事物的意义时,辨认出风的凉爽、空气中花草的清香、鸟的鸣唱、汽车的轰鸣声等,这时你对事物个别属性的感觉就转化为对事物整体的知觉。

在人的认知过程中感觉和知觉往往不容易分开,所以有时合称为感知觉。

记忆是指感知的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹,在一定的条件下可以回想起它们的特征和形象。当你回到家中,户外锻炼过程中感知到的一切还会“历历在目”,其中的某些片段可能会给你留下深刻印象,即便是过了相当长的一段时间都无法磨灭,这就是记忆。

思维是人对客观事物本质特征和内在规律性联系的、概括的反映。思维是认知过程的高级阶段,是对客观事物的直接、概括的反映。例如,教师可以根据学生的外部表现和言行,了解其内心世界;人们可以通过对古代化石的研究,进而推知远古时代动物和人类的生活情景,这些都是凭借思维实现的。

人不仅能再现亲身经历过的事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象,这就是想象。通过想象,我们不仅能设计未来发展的宏图,也可以在头脑中重构几千年前人类生活的图景,还可以进行文学艺术上美的创造。总之,以上提到的感觉、知觉、记忆、思维、想象都属于认知过程。认知过程就是人脑接受、储存、加工各种信息的过程。

(二) 情感过程

心理过程的第二个方面是情感过程。情感过程是个体在实践过程中对事物的态度体

验。人在认识客观世界的时候，并不是无动于衷、冷漠无情的，总是要对它采取一定的态度，产生某种主观体验，如成功的喜悦，失败的痛苦；得到的快乐，失去的失落；得到理解的感激涕零，遭人误解的无可奈何；对不道德行为的憎恨，对祖国名山大川的赞叹等等。积极的情感可以使人斗志旺盛，对人的行动起促进作用；消极的情感则会削弱人的斗志，阻碍人的意志行动的实现。据说，1824年5月，贝多芬的《D调弥撒曲》和《第九交响曲》在维也纳第一次演奏，当这两首充满爱国之情的交响曲演奏一结束，全场就响起了经久不息的掌声，在场的许多人都感动得泪流满面。巨大的成功、震撼人心的场面，使贝多芬激动得不省人事。这种强烈的激情就是情感的体现。

（三）意志过程

如果说感知觉是外部刺激向内部意识的转化，那么意志过程就是内部意识向外部行为的转化，因为意志过程总是要伴随着行动，并指向外部的特定目标。

意志过程是个体自觉地确定目的，并根据目的支配、调节自身的行动，克服困难去实现预定目标的心理过程。人对客观事物不仅要感受它，认识它，同时还要处理它并改造它。人们在认识世界与改造世界的过程中，必须有明确的目标，还要制订计划，选择方法，克服种种困难，最终才能实现预定目标。我们在学习和工作中，通常不是一帆风顺的，总会遇到这样那样的困难，常言道“不如意事十之八九”，但我们不能半途而废，要迎难而上，不达目的决不罢休。这就要启动人的意志过程。

要完成一个意志过程大致要经过下定决心、坚定信心、持之以恒这样三个阶段。选择目标的过程就是立志的过程，需要下定决心。然后，还要树立信心，相信目标可以通过自己的努力而达到。最后，要持之以恒，只有坚持努力，才能达到目标。这需要恒心，缺少恒心就可能虎头蛇尾，半途而废。

认知、情感与意志这三者不是彼此孤立的，而是相互联系、相互制约的。一方面，认知是情感和意志的基础，只有正确与深刻的认识，才能产生强烈的情感和坚强的意志，所谓“知之深，则爱之切”；另一方面，情感和意志又会影响认知活动的进行与发展，因为情感和意志既在个体的认知过程中起过滤和动力的作用，又是衡量个体认知水平的一个重要标志。同样，情感也会对意志行为产生推动作用，而意志行为又会有利于丰富和升华情感。因此，各种心理过程及其相互关系是心理学研究的一个重要内容。

三、心理学的产生与发展

德国著名心理学家艾宾浩斯（H. Ebbinghaus）曾说，心理学虽有着漫长的过去，但仅有着短暂的历史。就是说，心理学既是一门古老的学问，又是一门年轻的科学。说它古

老，因为心理学的前身可以追溯到人类早期的历史。

几乎自有人类以来，人们就很关心自身的心理现象并且试图给予解释。最早的解释，把心理说成是灵魂的活动。心理学一词来源于希腊语，是由灵魂和学科二词构成，即关于灵魂的学问。在原始社会末期，由于探索自然界支配力的驱使，原始思维发展到较高的阶段，但人们又无法理解自身的结构和机能，单凭直观的感受和梦境的影响，于是出现了万物有灵论的观点，认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动。人出生时，灵魂在身体里，控制人体的活动；人在睡觉时，灵魂暂时走出人体；人在觉醒时，灵魂回到人体；人死时，灵魂则永远离开人体。这种万物有灵论的观点是人类心理学思想的萌芽形式。

美国心理学史家加德纳·墨菲（G. Murphy）曾说，世界第一个心理学故乡在中国。这是一个颇为客观和公正的评价。因为两千年前，在我国思想家遗留下来的著作中，就有不少关于心理学的思想。春秋时期的孔子（公元前 551—前 479）提出：“知之者不如好之者；好之者，不如乐之者”（《论语·雍也》），“学而时习之，不亦乐乎”（《论语·学而》）以及“因材施教”等诸多观点，已蕴涵现代心理学中的兴趣、记忆和个性差异等问题。战国时期的荀况（公元前 313—前 238）关于“形具而神生，好恶，喜怒，哀乐藏焉”（《荀子·天论》）的学说阐明了先有身体而后有心理、心理依附于身体的身心观。关于心理与脑的关系我国古代也有比较正确的认识。明代医学家李时珍（1518—1593）提出“脑为元神之府”的论断，认为脑是神经中枢，它聚集着人的精神。清代著名医生王清任（1768—1831）根据大脑的临床研究和尸体的解剖，明确指出：灵机、记性不在心而在脑。后人称之为“脑髓说”。

在西方，两千多年前，被尊为西方医学之父的古希腊哲学家、医生希波克拉底（Hippocrates）把人分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，并解释说，这四种类型是由人体内四种液体所占的比例不同造成的。后来，古希腊的盖伦（Galen）提出了气质这个概念，把希波克拉底的分类叫做人的气质类型。由于他们对气质类型的划分比较符合实际，所以至今还沿用这四种气质类型的名称。古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle，公元前 384—前 322）的《论灵魂》一书，是人类文明史上关于心理现象的第一部专著。自那时起，直至 19 世纪中叶，无论在东方还是在西方，都有许多学者论及心理学问题，其中不乏有真知灼见，但心理学在漫长的岁月中始终隶属于哲学范畴而无独立地位，是哲学家与思想家运用思辨的方法进行研究的领域。

仅从公元前 4 世纪古希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》算起，对心理的研究也有两千多年的历史。由此可见，心理学是一门古老的学问。只是长期以来，人们对心理现象的探讨都是在哲学的范畴中进行的。心理学脱离哲学而独立是 16 世纪以后的事。1590 年德国麻堡大学教授葛克尔（R. Gockel）开始用“心理学”来标明自己的著作，从那以后，有关心理学的著作、派别逐渐问世。然而，直到 19 世纪中叶以前，心理学的研究方法都是



思辨式的，研究成果多带经验描述性质，因而心理学还不能被称为科学。

19 世纪中叶，德国医学博士、生理学讲师、心理学家威廉·冯特（W. Wundt, 1832—1920）把实验法引进心理学，并于 1879 年在德国莱比锡大学创建了世界上第一个专门的心理学实验室，对感觉、知觉、注意、联想和情感开展系统的实验研究，创办了刊登心理学实验成果的杂志《哲学研究》，出版了第一部科学心理学专著《生理心理学纲要》。冯特此举对于心理学的发展是具有划时代意义的，因为当心理学采用了实验方法之后，对人的心理的研究就从对心理、行为的现象的描述，深入到了因果关系的揭露。而心理学一旦能够揭露心理活动的因果关系、心理活动的规律，它就获得了作为一门独立的科学的权利。于是，1879 年心理学终于从哲学的母体中诞生出来，成为一门独立的科学，冯特也被视为科学心理学的创始人。从冯特建立世界第一个心理学实验室，使心理学成为一门独立学科至今，仅有百余年的历史，因此，心理学又是一门年轻的科学。

自 19 世纪末，由于实验方法的广泛运用，心理学研究的新成果、新理论不断提出，围绕着心理学的对象、任务、方法展开的争论，到 20 世纪 30 年代终于形成了构造主义心理学、意动心理学、机能主义心理学、精神分析、格式塔心理学等学派。从 20 世纪 50 年代开始，学派林立、理论纷纭的局面演变为学派减少，呈现相互吸收、互补并存的态势，这也标志着心理学开始走向成熟。新的心理学思想相继产生，它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域，从而加强了心理学研究的整合趋势。其中最具影响的有新出现的人本主义心理学、认知心理学和生理心理学研究。

心理学已渗透到许多科学领域和人们的实际生活当中，产生了广泛的影响并显露出巨大的实用价值。在教育领域，心理学知识十分重要，它为教师的教育教学提供心理学依据；在工商业领域，对工程设计、人际关系、组织管理、产品营销等都有一定的指导意义；在人类健康领域，心理学的知识越来越发挥它特有的重要作用，心理咨询已被人们广泛采纳与接受。心理学的影响已远远超出了教育、生产劳动和卫生保健范围，在军事、司法、文学艺术、体育、航空等领域中都有用武之地。由于心理学渗入到各个实践领域中，服务于社会，这就大大加快了心理学的发展步伐，由此产生了众多的心理学分支学科。据统计，心理学现已有近百个分支学科，形成了一个庞大的学科体系。

第二节 树立现代健康观念

一、健康概念的演化

健康是人类永恒的话题。古希腊哲学家赫拉克利特曾指出：“如果没有健康，智慧就

难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”健康是人生第一财富，也是每个人的基本追求。对大学生来说，健康更是学有所成、事业成功、生活快乐的基础。

在相当长的一段时期里，人们曾经认为没有病痛和不适就意味着健康，在日常生活中只注重锻炼身体，而忽视健康心理的培养。随着科学技术的进步和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变。心理、社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们逐渐意识到健康不仅与肉体有关，还与人的精神状态有着密切的联系，心理健康也是健康的重要组成部分。健康的概念不断发展，由过去单一的生理健康（一维）发展到生理、心理（二维），又发展到生理、心理、社会良好（三维），再发展到生理、心理、社会良好、道德完善（四维）。

不少学校的调查统计表明，心理疾患已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。据北京 16 所大学的调查，因心理疾患而休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的 37.9%和 64.4%，心理疾患已经成为大学生辍学的主要原因。人们在重视身体健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增，“无病即健康”的旧健康观念日渐为人们所抛弃，新的现代健康观念已经逐步树立起来。

二、现代健康的含义

健康是人生的第一财富，是每个人的基本追求。健康人人都需要，但不一定人人都理解。那么，什么是健康呢？

世界卫生组织（WHO）于 1948 年成立之初就在其宪章中指出，健康就是“身体没有缺陷和疾病，在生理、心理和社会适应能力方面具有完满（Well-being）而良好的状态”。明确指出心理状态和社会适应能力也是健康不可缺少的组成部分。1989 年，世界卫生组织又公布了经过修改的健康定义：“健康乃是一种生理、心理、社会适应和道德都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病。”生理完满即身体健康；心理完满即心理健康；社会适应完满即个体的各种活动和行为能够适应复杂的环境变化，并为他人所理解和接受；道德完满即不以损害他人的利益来满足自己的需要，能自觉以社会道德规范来约束自己的行为。

理论研究和生活实践都使人们深刻地认识到：人不仅仅是一个生物体，而且是一个有着复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人；人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的，不存在无生理活动的心理活动，也不存在无心理活动的生理活动。因此，我们说，人的心理健康和生理健康是辩证统一的。

健全的心理寓于健康的身体，健康的身体又有赖于健全的心理，现代健康的根本性标

志是心理健康与生理健康的辩证统一。心理健康与生理健康紧密相连,生理健康是心理健康的基础,心理健康则是生理健康的必要保证,而且积极的心理对生理健康有促进作用。例如:第一次世界大战时,俄国有一个医生叫皮罗戈米,他发现同样的年轻人,同样的创伤,同样的治疗方法,结果胜利者的伤口要比战俘的伤口愈合得好且快。因为胜利者的心情比战俘的心情要轻松、愉快得多。一个人的心理若长期处于不健康状态,就会导致生理异变或病变。古代《黄帝内经》中就指出:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。在现代,心理因素对健康的影响已引起医学界和心理学界的广泛关注。许多国家已将身心健康作为一门学科研究,并发现心理因素是许多疾病的病源或诱因,如心脑血管疾病、消化道疾病、癌症、哮喘以及糖尿病等都和心理因素密切相连。

三、现代健康的标准

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还对健康作了更加具体的要求,提出健康的十条标准,即:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作而不感到过分地疲劳和紧张;
2. 态度积极,处事乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
4. 自我控制能力强,善于排除干扰;
5. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
6. 体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调;
7. 眼睛炯炯有神,善于观察,反应敏锐;
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,无头皮屑;
10. 肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

从这十条标准我们可以看到,前五条是心理健康的内容,后五条是生理健康的要求。而即便是在后五条中,我们也可以发现它们和心理健康有密切的关系。如眼睛炯炯有神,既说明人的眼睛生理器官正常,也表现出人的精神状态的积极;步态轻松自如,既说明人身体健康,也说明人心情愉快。可见,健康应包括身体健康和心理健康两个方面,一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态,才算是真正的健康。

根据 1998 年世界卫生组织修改过的健康定义,我们可以将健康划分为以下四个层次并分别确定相应标准。

1. 生理健康

这是健康的生理基础,要求人体结构完整,各项生理机能正常。

2. 心理健康

要求具有同情心与爱心,情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活,与人和睦相处,善于交往,有较强的社会适应能力,知足常乐。

3. 社会适应健康

社会适应是指不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色,适应不良是指缺乏角色意识。

4. 道德健康

最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。不健康标准是损人利己或是损人不利己。

第三节 心理健康标准

一、心理健康的含义

一个身体有缺陷,生理机能不完善的人,可能在这个世界上生活得很愉快,但一个心理不健康的人,即便他的身体非常健康,他也可能生活得非常痛苦。由此可见,心理健康对一个人来说是非常重要的。那么,什么是心理健康呢?

第三届国际心理卫生大会(1946年)曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在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。”显然,这一定义,过分突出了个人体验,而且“最佳”状态的标准,也难以掌握。该次大会也曾认定心理健康的标志是:

1. 身体、智力、情绪十分协调;
2. 适应环境,人际关系中能彼此谦让;
3. 有幸福感;
4. 在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

我们认为,心理健康应包括两个方面的含义:一是指心理健康状态,即心理健康是一种持续的、积极的心理状态,个体在这种状态下能更好地适应环境、发展自我。具体表现在:个体对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式去应对,能充分体现出生命的活力,最大限度地发挥出其身心功能和潜能。表现在行为上,一方面能为社会所接受;一方面又能为自身带来快乐和成就。二是指维持心理健康、保持和改善个体对环境的适应、减少问题行为和预防与治疗精神疾病的原则和措施。

心理健康还有狭义和广义之分:狭义的心理健康,主要是预防和治疗心理障碍或问题行为;广义的心理健康,则以帮助个体学会心理调控,发挥更大的心理效能为目标,即个体在环境中健康地生活,不断提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为