

潘永亮 主编



大学生**七彩镜**丛书

实话实说 与大学生 谈心理健康

21 世纪大学生实用宝典

- 大学生实话实说
- 心理专家评点

内蒙古科学技术出版社

G645.5

33



大学生七彩镜丛书

实话实说 与大学生 谈心理健康

RAD74/06



北京服装学院图书馆



00202336

内蒙古科学技术出版社

目 录



第一篇 心理健康

——人类生存与发展的源泉

- | | |
|------------------------------------|------|
| 一、心理健康探源 | [1] |
| 二、心理健康的几种含义 | [4] |
| 三、心理健康的标准 | [10] |
| 四、成功源于健康的情感智商 | [13] |
| 五、大学生心理健康问题探源 | [15] |
| 六、我国大学生心理健康的现状 | [19] |
| 七、大学生心理健康的标准 | [23] |
| 八、维护大学生的心理健康, 提高大学生的
心理素质 | [27] |

第二篇 环境适应

——发展自我的基石

- | | | |
|------------------|------|---|
| 第一节 适应理论概述 | [39] | ① |
|------------------|------|---|

第二节 新环境中的种种不适应	[47]
第三节 新环境中不正常的心态及调适	[58]
第四节 大学生环境适应的基本原则	[85]
第五节 学会适应,把握成功	[90]

第三篇 人际交往

——相互沟通的钥匙

第一节 人际交往心理概述	[99]
第二节 大学生人际交往的认知障碍及其调适 ...	[108]
第三节 大学生人际交往的心理障碍及其调适 ...	[131]
第四节 大学生成功人际交往的艺术	[142]

第四篇 学习心理

——学习与沟通的钥匙

第一节 大学生学习与心理健康	[152]
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	[157]

第五篇 情绪情感

——健康与成才的根本

- 第一节 情绪与健康情绪的培养 [222]
- 第二节 大学生常见情绪障碍及调适 [234]

第六篇 恋爱与性

——青春美妙的乐章

- 第一节 恋爱与性心理概述 [297]
- 第二节 大学生常见恋爱、性心理困惑调适 [309]
- 第三节 常见的恋爱、性心理障碍案例分析 [326]

第七篇 选择职业

——提升自我的阶梯

- 第一节 大学生择业心理概述 [402]
- 第二节 大学生择业心理困惑与调适 [413]

第八篇 医治心病

——清除发展的障碍

第一节 大学生常见心理疾病概述	[440]
第二节 神经症	[448]
第三节 人格与性心理障碍	[467]
第四节 心理治疗与心理辅导方法简介	[475]

心理健康—— 人类生存与发展的源泉

☆

第一篇 心理健康

古

今中外的哲人与文化典籍都把健康列为人生幸福的要素之一。在中国最早系统论述幸福问题的是《尚书·洪范》^①，箕子认为幸福必须具备五种要素：一、长寿；二、富足；三、康宁平安；四、爱好美德；五、善终正寝。西方第一个对幸福问题做出系统回答的是生活在公元前7世纪到公元前6世纪的古希腊七贤之一——梭伦。他也认为幸福应具备五个要素：一、有中等财富；二、身体不残废，没有疾病；三、一生顺利，总能心情愉悦；四、有儿孙；五、能善终，光彩而安乐地死去。箕子与梭伦年代大致相近，都认为健康是人生幸福的要素之一。箕子认为的“康宁平安”与梭伦认为的“总能心情愉悦”，都已领悟到人的情绪、心理状态是否愉快对生活质量具有重要的意义。后来的思想家对健康的认识不断深化，认为健康是智慧的条件，健康是人生第一财富，健康是事业成功的保障。然而，究竟什么是健康，人们的认识却经过了一个漫长的探索历程。

一、心理健康探源

早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦将健康定义为“没有

① 春秋中叶前作品，文中记叙周初武王访殷逸民箕子，箕子为武王陈述治理天下之大法，故有《洪范》。

疾病的状态”。这种健康观统治人们的健康意识至少有一千多年之久,认为疾病是影响健康的主要因素,将健康的心放在病人的躯体上,而对他们的心理社会适应方面不加理会。

人们对健康问题的探索一直与对自身认识的探索相关联。同人们对周围物质世界的探索相比,人们对自身的认识尚处在童稚时期。“认识你自己”这句名言出自古希腊德尔斐神庙祭坛的墙上,后被苏格拉底用于他的学说。这句名言揭示了人类对自身远未探明的无穷学问,包含了人对自身疾病由来期望探明的心愿。

近几个世纪以来,作为万物灵长的人类豁然意识到:当人类在征服客观物质世界,创造发明出魔术般的科技进步与丰富的物质财富的时候,同时也在为自己设置下种种“陷阱”。除生态破坏、能源危机、环境污染、人口膨胀之外,就是“人为物役”,人成了自己创造物的奴隶,人的目的被异化了,人的自身的健康和幸福被人自己创造的物质世界吞没了。美国加州富尔顿学院心理学家陆哥·赫胥勒的见解十分深刻,他说:“在编撰 20 世纪人类历史的时候,可以这样写:我们最大的悲剧不是恐怖的地震、连年的战争,甚至不是原子弹投向日本广岛,而是千千万万的人们生活着然后死去,却从未意识到存在他们自身的人类尚未开发的潜力。如此之多的现代人,其生活中心只是生活的安全,食物的充足,以及电视和卡通片的感官刺激,我等芸芸众生却不知道自己究竟是什么人,或可以成为什么人;如此众多的吾辈尚未经足月的心理的社会的诞生,却已经衰老死亡。”不仅如此,不少人连自己的死因也不清楚,不知道自己的死不是源于躯体的疾病,而是不良的生活方式和不良的习惯与嗜好,更明了不良的生活方式又与缺乏健康向上的生活目标相关。

随着物质生活条件的不断改善,人们日益认识到心理问题远比生理疾病对自身生存的威胁要大,心理问题对人的生存生活质量具有重要意义。人们发现,威胁人们生命的疾病在20世纪70年代是肺病,80年代是心脏病,90年代是癌症,而21世纪很可能是精神病。医学模式从单纯的生物模式转变为“生物—心理—社会”整体模式。世界上十分之七个体的主要死因,在本质上并不属于病理的范畴,而主要是由于行为,即不良的生活方式,不良的生活习惯及其嗜好。诸如心脏病、酒精中毒、吸毒成瘾、杀人和自杀、汽车事故、癌症等均被称为“行为杀手”。事实上许多疾病是心病引起的,许多疾病都与心理障碍相关联。日本九州大学附属医院内科,曾每天随机选5位病人,对男女各半80例进行调查、分析与诊断,发现这80例内科门诊病人中,患心身疾病者21人(占26.3%),可疑患心身疾病者7人(占8.8%)。美国学者克鲁帕通过临床观察,发现约有50%的求医者,其症状与心理因素有关。近年来,美国要求治疗的病人中,约60%的人有焦虑苦恼的情绪障碍,其中90%的病人可通过心理治疗恢复健康。上海医科大学徐俊冕等专家曾对上海中山医院内科、心血管科、肺科和上海华山医院内分泌科、皮肤科的1108例门诊病人做了心身疾病的调查,结果发现心身疾病患者占该科门诊的55.6%;心血管科心身疾病患者占该科门诊的60.3%;内分泌科心身病患者高达该科调查人数的75.4%。^①

著名学者米勒1981年整理过的200余篇涉及情绪与癌症关系的研究报告表明:忧郁、绝望的情绪,无法解决的悲哀,心理

^① 杨锦平. 青少年常见心理生理障碍及其矫治. 教育科学出版社, 1997年9月。

冲突严重而又时时强压愤怒等情绪的人,极易生癌症。在新近的研究中,医学家们发现了人格特征与癌症的密切关系。易患癌症的人往往是长期把愤怒压抑起来,不对外表达,这种瘀结愤怒的处理方式,本人是意识不到的,本人往往不承认自己存在愤怒情绪,这类人把内心的愤怒隐藏起来,外表上表现出与别人过分合作,对别人过分耐心,原谅一些不该原谅的行为,竭力控制住自己的不良情绪,但是这种情绪还是存在的,结果就通过躯体化——癌变的形式表达出来。

可喜的是人们对疾病的认识在不断深化的过去中,人类的伟大在于认识到“人类至今并未完全发现自己”。在迈进 21 世纪的征途中,在现代化事业的建设中,每个人都应更加关注自身的认识和发掘。人们对自身发展的理想是,不仅要拥有一个健康的体魄,还要具有健康的心理;不仅要有健康的身心 and 健全的人格及各种生存技巧;人们将不仅仅停留在追求物质财富的极大丰富的水平上,同时追求拥有一个健全、高尚的精神世界。人们将不认为金钱、成功、健康与爱情的最大限度地满足会给人们带来生活的幸福,而认为必须明确地知道自己的生活目标,并稳步地向目标迈进,才会给我们带来最大的满足和幸福。

二、心理健康的几种含义

什么是心理健康(Mental Health)? 它是指个人心理所具有的正常的、积极的状态和同环境保持良好心理适应的能力。有人认为,心理健康就是没有心理疾病,其实不然。有些人虽无心理疾病,没有精神病、神经官能症或者变态人格,但他们或者缺乏积极的生活态度,对生活感到厌倦,认为没有意义,对别人不信任,拒绝与人交往;或者惟我独尊,狂妄自大,人际关系严重

失调;或者情绪偏执,缺乏自我调控能力,遭遇不幸往往不能自拔;等等,这些都是心理不健康的表现。

不同的心理学学说,对心理健康也有不同的理解。

(一)精神分析学说的心理健康观

弗洛伊德(S. Fread, 1865~1939年)所创立的精神分析学说认为,人类一切行为都是由无意识的本能(主要为性与攻击性的本能)驱动的。他认为,人格结构中的“本我”就代表生物的本能,它活动的趋向就是寻求释放能量,消除紧张,以追求快乐、不顾现实而自行其是。同其根本对立的“超我”代表个人头脑中所确立的社会规范(包括道德、伦理和价值观等),则以社会规范为准则来评价和控制“本我”的活动,使个人做了好事感到内心欣慰,做了坏事则产生罪恶感。而心理结构中的“自我”则起着剧间调节的作用,它既要遵从“超我”的要求,又要满足“本我”的需要,所以,它是按现实原则而行动的。

当人的生物性本能冲动与社会化的行为规范发生矛盾时,就产生了“本我”与“超我”的冲突,人便产生紧张和焦虑,这是导致精神上痛苦和神经症的关键。而经过“自我”的调节,既照顾到不违反社会的道德伦理规范,又使本能的欲求获得满足,这时,“本我”、“超我”与“自我”三者的作用平衡,人的心理活动便处于协调和健康的状态。

弗洛伊德的心理结构理论和心理健康观,归根结底是把无意识的生物欲求视为人的一切行为的驱动力。当人的生物欲求获得满足时,人便快乐,心理便健康;当人的生物欲求受到障碍而不能满足时,人便焦虑,产生神经官能症。这种观点忽视了人是社会实体,人的活动主要是受社会的行为规范和价值观的支配,因此是一种生物学化的观点。

(二)行为主义心理学的心理健康观

行为主义心理学家反对使用心理学的概念来解释人的行为,而是把人的行为看作是环境的刺激所引起的反应,认为行为是受环境决定和控制的。

早期的行为主义心理学家华生(J. B. Watson, 1878~1958年)曾做过一个有趣的实验:他用锤子敲击钢板,发出刺耳的声音,发现11个月的婴儿阿伯特(Abert)产生了惊吓的反应。他试验在阿伯特看见老鼠时敲击钢板,发现以后阿伯特见了老鼠也产生惊恐反应。不仅如此,以后阿伯特看见兔子,或者毛皮大衣,也产生惊恐反应。后来,当老鼠出现时不再敲击钢板,久而久之,阿伯特见了老鼠就不再害怕了。这个实验说明,人的情绪可以在一定环境条件下形成,也可以在一定的环境条件下改变。如果环境条件同人的本能欲求相符合,人便感到快乐,行为便得到强化而巩固下来;如果环境条件不能满足本能的要求,或者使人受到伤害和痛苦,行为就会受到抑制而消除。华生基于这一原理宣称:如果给他一打(12个)健全的婴儿,他可以设定特殊的环境,把他们随意培养成为医师、律师、艺术家、富豪、乞丐和盗贼,而不管他们出身与天赋如何。

按照行为主义心理学的观点,正常的行为与不正常的行为都是按照同样的原理形成的。如果一个人从小开始,正常的行为受到强化,而不正常的行为受到否定或惩罚,那么,他形成的就是正常的行为。反之,他就形成了不正常的行为。从前有个故事说,一个做母亲的每次见儿子从外面得了个小便宜,或者拿回了别人的东西,就夸奖儿子能干,后来这儿子就成了江洋大盗。这正是说明错误的行为受到了不应有的强化。所以,从行为主义心理学的观点看来,行为的异常并非是一种疾病,只不过

是对刺激没有作出适当的反应,或者是没有学会作出适当的反应。因此,只要改变反应,改变反应与刺激之间的关系,人就正常了。

行为主义心理学只讲行为,而不讲心理,自然也就不讲心理健康。他们把一切正常的与不正常的行为都看作是刺激与反应之间的机械关系,否定了人的意识和自我意识,否定了行为的社会准则。这就把人看成了动物和机器,抹杀了心理、社会因素对心理健康的调节作用。

(三)人本主义心理学的心理健康观

以马斯洛(A. H. Maslow, 1908~1970年)和罗杰斯(C. R. Rogers, 1902~)为代表的人本主义心理学家,既反对弗洛伊德从精神病学的研究出发,以无意识和生物欲求作为驱动力来解释人的心理现象的生物化倾向,又反对行为主义以刺激与反应的关系来解释行为的机械主义观点。他们强调人具有高于一般生物的潜能,人性具有向真善美发展的自我实现的倾向;强调要尊重人的价值和尊严,要发展人向善的本性和创造能力。

马斯洛认为,人的自我实现的基本倾向包括五个层级:生理需要(饮食与性)→安全需要(生命安全保障)→归属与爱的需要(受到接纳、关怀与爱)→尊重需要(受到认可和赞扬)→自我实现需要(实现个人的潜能和创造能力)。当低一级的需要得到某种满足后,才会产生高一级的需要(马斯洛后来在自我实现需要之前,又增加了认识和审美的需要)。他认为,个人得到满足需要的层级越高,人的心理就越健康。而当人达到自我实现的高峰时,便可获得一种特殊的(巨大的狂喜、惊奇、敬畏,以及失去时空感的感觉)“高峰体验”(Peak experience)。

马斯洛认为自我实现的人具有以下特征:

1. 能客观而深刻地认识现实(具有比一般人更敏锐、更深刻的洞察事物和识别人的能力)。

2. 能接受自我、他人和自然(具有相对地不受罪恶感、羞耻心和焦虑影响的态度)。

3. 一切行为自发地出自人的本性、坦率、自然、不做作。

4. 注意力集中在自身以外的问题上,以问题为中心,而不以自我为中心。

5. 具有超然物外、与世隔绝的独处倾向和独立自主掌握自己命运的态度。

6. 成长和发展不是依赖于环境,而是依赖于自我的独立性(不为环境的打击与挫折所动)。

7. 能欣赏生活,并保持持续的新鲜感。

8. 能获得“高峰体验”。

9. 对人类怀有深刻的认同、同情和爱的情感。

10. 有更深刻的浓厚的人际关系。

11. 有谦虚、民主、尊重他人的性格。

12. 有鲜明的是非善恶标准。

13. 有富于哲理的善意幽默感。

14. 有创造性。

15. 对文化进行权衡、分析和辨别,而不受文化的束缚。^①

马斯洛对自我实现者特征的描述,是对他所熟知的朋友、著名人士和历史人物优点的概括,这些特征既反映了作者关于人性的理想化要求,也反映了他的文化背景和价值观。虽然马斯洛承认自我实现者也有缺点,而不是十全十美的,但把这些特征

① 马斯洛著,许金声译. 动机与人格. 华夏出版社,1997年版,第174页。

视为健康人普遍具有的特征,并不符合不同文化不同国家人民的共同要求。

人本主义心理学家罗杰斯十分重视“自我观念”的作用。他认为“自我观念”就是个人对自己的认识和看法的整个观念体系,包括“我是一个什么样的人?”“我有什么能力?”及“我有什么样的思想和价值观?”等。这种“自我观念”对个人心理的发展和健康状况影响巨大。

罗杰斯认为,在个人的“自我观念”中常常产生两种矛盾:一种是个人的经验与他的自我观念相矛盾(例如,一个人自认为是世界某项比赛的冠军,可是比赛的结果却只得了亚军或者根本未获得名次);另一种是“理想的自我”与“现实的自我”相矛盾(例如,一个学生希望成为“三好学生”,而他的现实表现却与之不相符)。自我观念中的这两类矛盾必然产生焦虑,影响心理健康。个人只有不断吸取经验,不断调整自我观念,使自我观念同实际的自我一致,才能使心理健康。

从上述几种心理学理论和心理健康观可以看出,无论单独用哪种心理学理论,都不能全面而科学地阐明人的心理健康的实质。弗洛伊德虽然深刻地揭示了人性中生物性与社会性的矛盾,但他用无意识与生物本能来解释人的一切活动,显然忽视了人的社会性与意识对心理健康的作用。行为主义正确地强调了环境对人的制约性,但否定了心理、社会因素对心理健康的制约作用。人本主义心理学强调人具有高于一切生物的向善倾向,然而,它处处以“自我”为中心,强调“潜能”的作用,也不能正确地评价和促进人的心理健康。

要正确理解人的心理健康的本质,必须首先理解人和人的心理本质。人既是一个生物的实体,又是一个社会的实体,人的

☆

第一篇 心理健康

9

心理既受身体的生物性制约,又受个体的社会性制约。因此,人的心理健康不仅受到个体的生物性与社会性的双重制约,还受到主体的意识与自我意识的支配。这表明,心理健康的人,不仅在于他的心理活动符合人们心理活动的共同规律,还在于他心理活动的倾向与内容符合人们共同的社会规范,并受到个体的意识与自我意识调节和控制。

那么,如何衡量人的心理是否健康呢?

三、心理健康的标准

衡量人的心理是否健康,通常是根据下面几项标准进行综合的判定:

(一)个人心理活动的规律与特点是否同大多数正常人相符合

人的心理活动都有相同的客观规律和特点。心理健康的人,他的心理活动的规律和特点自然同多数正常人心理活动的规律和特点相符合。比如,别人如何感知事物,他也如何感知事物;别人如何记忆、思维,他也如何记忆、思维;别人遇到伤心事感到悲痛,他遇到伤心事也感到悲痛,这说明他的心理是健康的。反之,如果别人都没有看见眼前有鬼,而他看见;别人都没听见有人咒骂,而他听见;别人看见小孩落水都紧张呼救,而他见了却拍手称快;别人的思维符合逻辑,而他的思维却荒诞离奇,不符合现实。这些都表明他的心理活动不符合多数正常人心理活动的规律和特点,是心理不健康的表现。

但是,单凭个人的心理活动是否同多数正常人的普遍规律与特点相符合这一条,显然不足以判定人的心理是否健康。例如,山东曹县有个民兵连长田永亮,因为学雷锋做好事而被人视

为疯子，四次被送进精神病院。本是先进人物，却因思想不符合某些世俗的潮流而被视为不正常。^①再比如，智力超常的人是少数，品德超群的人也是少数，但是，并不能因为他们是少数，同多数人有差别，就认为他们是不正常的。恰恰相反，智力和品德超群的出类拔萃者，心理更加健康。

（二）个人心理活动的倾向与行为表现是否符合社会共同的规范

每个人都是特定社会的一员，他的心理倾向与行为举止自然要与这个社会共同的伦理、道德规范和文明的要求相符合，否则就会被视为心理不健康的表现。比如，一般青年谈恋爱都是异性相恋，这是同性别生理和社会规范的要求相一致的正常现象。但是，有些人却偏偏同性相恋，不仅违反了性别的生理特点，也违反了社会的行为规范，是一种反常的、心理不健康的表现。

但是，不能把心理健康的标准同符合社会规范混为一谈，以为符合社会规范就是心理健康的表现，而不符合社会规范就是心理不健康的表现。实际上，问题不是这样简单的对应关系。一个遵守社会规范的人不一定就是心理健康的人（如某种精神病患者并无背离社会规范的行为），而某些同社会规范相违背的人却是心理健康的人（如某些罪犯）。更何况社会规范是发展变化的，因时、因地、因社会而异。在一个历史时期、一个民族被视为符合社会规范的正常行为，在另一个时期，另一个民族却可能被视为心理不健康的表现。在中国封建社会，妇女以死殉夫被视为节烈的表现，如果现代中国女性仍加以效法，必然会被视为心理不健康的表现。可见，把心理健康同符合社会规范划等号

① 参见《北京青年报》1998年12月11日。