


全国高校大学生心理健康教育教师用书

心理卫生学

教育部社会科学研究所与思想政治工作司 组编

 高等教育出版社



内容提要

本书比较系统地介绍了心理卫生的概念、影响因素、实现途径以及涉及的领域和问题。本书对于高校从事心理健康教育的教师系统掌握本学科的知识很有帮助。本书内容丰富,材料翔实,体系完整,文笔简练,具有较高的理论水平和使用价值。

本书可作为大学生心理卫生咨询教师培训教材,也可供大学生及从事心理健康研究的人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生学/王登峰,崔红主编. —北京:高等教育出版社,2003.8

ISBN 7-04-012896-9

I. 心… II. ①王…②崔… III. 心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052874 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	潮河印业有限公司		
开 本	850×1168 1/32	版 次	2003 年 8 月第 1 版
印 张	13.25	印 次	2003 年 8 月第 1 次印刷
字 数	340 000	定 价	20.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

科学的发展和技术的进步已经极大地改善了人们的社会生活。人类已经逐渐从繁重的体力劳动和疾病的困苦中解放出来；曾经对人类的生存构成巨大威胁的疾病（如天花、霍乱）已经被控制，人类的生命得以延长；交通的便捷和通讯的发达使世界变小，人们有了更多属于自己的时间和空间；信息时代的到来甚至使人们拥有了整个世界。所有这一切似乎预示了人们幸福生活的来临。然而，伴随技术进步和体力解放的不仅是欣喜和快乐，还有无尽的烦恼和痛苦：日趋激烈的社会竞争所造成的工作节奏和压力的加大，与物质生活的丰裕相伴随的拥挤和环境污染，以及通讯高度发达带来的人际交往的隔阂和冷漠，等等。人们还没来得及享受技术和经济发展带来的方便和益处，就又被更多新的问题所困扰。

我们正是生活在这样的一个时代：物质生活的丰裕伴随精神世界的相对匮乏，体力支出的减少无补于精神的高度紧张，躯体健康的保障日益进步，而心理健康的问题日趋突出。人们慢慢发现，科学技术的进步和经济社会的发展并没有改善人们的生活满意度，反而有所下降；生活条件的改善使人们付出了个人“片面发展”的代价，因而幸福感不但没有提升，反而有所下降。于是，对“人的全面发展”的呼吁和对“健康的生活方式及幸福生活和美好未来”的憧憬成了当今时代社会生活的主题。

然而，应该看到的是，科学技术的发展和经济社会的进步并非必然带来人们生活质量和幸福感的下降。造成目前这一状况的根本原因是人们并没有随着经济社会的发展而对自身做出调整：人们生活的环境已经发生了巨大的变化，但人们素质的提高、生活方

式和思维方式的改变却相对滞后。人们在享受环境提供的便利条件的同时,也在受到环境的影响甚至制约。对这些问题的漠视将会为人类的生活带来灾难性后果。

心理卫生工作要解决的恰恰是当今时代的这一难题:如何在变化的环境中,既保持与环境的和谐使自己能够施展才华、创造价值,又能保持一定的独立性使自己得到全面发展。换言之,心理卫生科学的普及和提高是人们到达幸福生活彼岸的必由之路。

目前,心理卫生问题已经越来越引起社会各界的重视,对个体心理卫生的要求也越来越高,心理卫生领域的研究和实践也将越来越深入。本书比较系统地介绍了心理卫生的概念、影响因素、实现途径以及涉及的领域和问题。作为一门系统的科学,心理卫生学尚不成熟,还需要大量的研究和实际经验的积累。本书所涉及的内容也远远没有穷尽心理卫生学的所有内容,只是对其中最重要、最常见的问题进行了讨论和分析,希望能为有志于从事心理卫生学研究的同仁提供一些参考,为关心心理健康问题的读者提供具体的知识和技巧。

本书是集体工作的结果。由主编者选定各章节的具体内容并写出详细的写作提纲后,分别由专业人员按照提纲和由主编者提供的材料最后成稿。各章完成后,主编者又重新进行了修改、定稿。杨安博士对最后定稿进行了字词方面的更正。参加编写者和各自完成的章节分别是:王登峰,第一、三章;崔红,第十章;童永胜,第二、六章;安芹,第四章;迟英梅,第五章;胡纪念,第七、十三章;茅玥,第八章;刘洋,第九章;周帆,第六、第十一章;李虹,第十二章;张佩,第十四章。

由于编写者水平有限,书中错漏粗浅之处在所难免,诚恳地期望读者的批评指正。

王登峰 崔红

2003年2月26日谨记于北京大学

策划编辑 马 雷 张新峰
责任编辑 岳永华
封面设计 刘晓翔
版式设计 张 岚
责任校对 俞声佳
责任印制 孔 源

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581698/58581879/
58581877

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn 或 chenrong@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号
高等教育出版社法律事务部

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)64014089 64054601 64054588

目 录

第一章 心理卫生学概论	(1)
一、心理卫生的定义	(1)
1. 没有明显的症状	(1)
2. 具备积极的心理状态	(2)
3. 心理卫生的文化或社会观点	(5)
4. 心理卫生的统计学观点	(6)
二、心理卫生的任务	(7)
1. 心理卫生的含义	(7)
2. 心理卫生的任务	(8)
3. 与心理卫生有关的几个问题	(11)
三、关于心理卫生的主要理论观点	(12)
1. 界定心理卫生的重要性	(12)
2. 精神分析的观点	(13)
3. 人本主义的观点	(14)
4. 行为主义的观点	(15)
5. 认知论的观点	(16)
6. 中国人的心理卫生观念	(17)
四、心理卫生的基本特性	(19)
1. 良好的生理状态	(20)
2. 个体的内部和谐	(21)
3. 与外部的和谐	(24)
4. 主观幸福感	(26)
五、心理卫生学的定义	(26)
小结	(27)
讨论题	(27)

参考文献	(27)
第二章 心理卫生的影响因素	(29)
一、个人特点	(29)
1. 遗传	(29)
2. 个人早期经历	(30)
3. 自我强度	(31)
4. 个性特点	(32)
5. 外表	(33)
6. 其他身体因素	(34)
7. 情绪	(34)
8. 性别与年龄	(35)
二、个人与环境的关系:压力与社会支持	(36)
1. 压力的影响	(36)
2. 外在压力	(38)
3. 内在压力	(43)
4. 压力的评估	(45)
5. 社会支持	(48)
6. 维护心理卫生的外部资源	(49)
三、社会文化大环境的影响	(51)
1. 社会文化环境与个人特点	(51)
2. 文化背景与社会支持	(52)
3. 文化背景与心理问题的表现方式	(52)
小结	(53)
讨论题	(54)
参考文献	(54)
第三章 人生的发展阶段与心理卫生	(56)
一、人生阶段的划分与人格发展	(56)
1. 人生不同阶段的经验划分	(56)
2. 弗洛伊德对人生阶段的划分	(57)
3. 埃里克森对人生阶段的划分	(59)
4. 自然和社会发展的人生阶段	(60)

二、人生的第一个阶段:出生到上小学	(62)
1. 人生的第一次转折:独立的新生命	(62)
2. 主要任务:游戏学习	(63)
3. 成功的标志	(65)
三、中小学阶段:正规的学习	(66)
1. 从“儿童”到“学生”的转变	(66)
2. 主要任务:正规的、有督导的学习	(68)
3. 成功的标志	(69)
四、大学阶段:自主学习	(70)
1. 从学生到成人的转变	(71)
2. 主要任务:自主学习	(75)
3. 成功的标志	(78)
五、第四阶段:产出和创造	(80)
1. 从学习(吸收)到工作(产出)的转变	(80)
2. 主要任务:产出与创造	(82)
3. 成功的标志	(83)
六、第五阶段:休闲与整合	(85)
1. 从工作到休闲的转变	(85)
2. 主要任务:享受生活、自我统和	(86)
3. 成功的标志	(87)
小结	(88)
讨论题	(88)
参考文献	(88)
第四章 自我概念	(90)
一、自我概念的定义	(90)
1. 自我概念的来源	(90)
2. 自我概念的定义	(92)
3. 自我概念的心理功能	(93)
4. 自我概念的内涵	(94)
5. 自我概念的评定	(95)
二、自我概念的发展	(96)

1. 父母对自我概念发展的影响	(97)
2. 社会规范对自我概念发展的影响	(98)
3. 其他因素对自我概念发展的影响	(98)
三、自我概念的 内部一致性	(99)
1. 自我概念的一致性	(100)
2. 自我概念的灵活性	(101)
3. 自我概念的一致性与对他人的看法	(101)
4. 自我概念与公众形象	(102)
四、自我概念的 调适	(102)
五、自我概念的 影响	(104)
1. 自我概念与学业成绩	(104)
2. 自我概念与身体意象	(105)
3. 自我概念与心理卫生	(105)
六、大学生自我概念的特点及其调整	(106)
1. 大学生自我概念的特点	(106)
2. 大学生自我概念容易出现的问题	(107)
3. 发展正确的自我概念	(110)
七、自我概念的 改变	(112)
1. 个人中心疗法	(113)
2. 认知-行为疗法	(113)
3. 现实疗法	(113)
小结	(114)
讨论题	(114)
参考文献	(115)
第五章 人际交往	(117)
一、人际交往的心理学意义	(117)
1. 什么是人际交往	(118)
2. 人际交往与心理健康的关系	(118)
3. 健康的人际交往模式	(122)
二、网络人际交往的特点	(122)
1. 网络交往的基本特征	(123)

2. 网络人际交往的特点	(124)
3. 网络交往的心理危机	(125)
4. 网络中的心理健康维护	(127)
三、人际交往的原则与技巧	(130)
1. 人际交往的原则	(130)
2. 人际交往的技巧	(132)
四、人际交往的影响因素	(135)
1. 光环效应的影响	(135)
2. 刻板印象的影响	(136)
3. 第一印象效应的影响	(136)
4. 自我投射效应的影响	(137)
5. 自我评价不同的影响	(138)
6. 嫉妒与自卑的影响	(139)
7. 自负与害羞的影响	(139)
五、友谊的建立和发展	(140)
1. 人际吸引	(140)
2. 友谊的建立、发展阶段	(144)
六、人际交往障碍的调适	(146)
1. 改变认知	(146)
2. 改变行为	(147)
3. 团体心理训练	(147)
小结	(148)
讨论题	(149)
参考文献	(149)
第六章 亲密关系	(151)
一、爱情与性	(151)
1. 爱的含义	(151)
2. 爱的类型以及男女对“爱情”的反应	(154)
3. 爱与性	(155)
二、感情挫折及其预防	(158)
1. 与异性交往时应有的态度	(158)

2. 感情挫折的种类	(160)
3. 感情挫折的预防原则和解决方法	(161)
三、婚姻与家庭	(164)
1. 婚姻生活的角色	(164)
2. 婚姻生活的价值	(164)
3. 家庭生活	(166)
4. 亲子关系	(167)
四、婚姻与家庭生活的改善	(168)
1. 改善婚姻	(168)
2. 家庭生活的调适	(171)
3. 健康家庭的特点	(173)
五、离婚问题与心理卫生	(174)
1. 离婚心理卫生	(175)
2. 帮助离婚人士	(175)
3. 离婚对孩子的影响	(176)
小结	(177)
讨论题	(178)
参考文献	(178)
第七章 性别角色与人类性行为	(179)
一、性别角色的差异与形成	(179)
1. 性别与性别角色	(179)
2. 性别差异	(180)
3. 性别角色的形成	(185)
4. 性别角色形成的理论学说	(187)
二、性别角色与个人适应	(189)
1. 性心理正常发育的意义	(190)
2. 青春期性心理的健康发展	(191)
3. 性健康教育	(192)
三、人类的性行为	(194)
1. 概述	(194)
2. 性行为的方式	(195)

3. 性乐的来源	(199)
小结	(202)
讨论题	(203)
参考文献	(203)
第八章 压力与焦虑	(204)
一、压力的意义、性质与来源	(204)
1. 关于压力的一般性问题	(204)
2. 压力的意义	(205)
3. 压力的来源	(209)
二、压力的心身反应	(211)
1. 压力的生理反应	(211)
2. 压力的心理反应	(213)
三、应付压力的策略和方法	(214)
1. 应付压力的策略	(214)
2. 应付压力的资源和方法	(216)
四、焦虑的性质和来源	(219)
1. 焦虑的性质	(219)
2. 焦虑的来源	(220)
五、焦虑的影响	(222)
1. 正向的影响	(222)
2. 负向的影响	(222)
六、应付和降低焦虑的方法	(224)
1. 防御机制的应付方式	(224)
2. 自然的应付方式	(226)
七、降低焦虑的途径	(228)
小结	(230)
讨论题	(230)
参考文献	(230)
第九章 挫折与攻击性	(232)
一、挫折	(232)

1. 挫折的定义	(232)
2. 挫折的分类	(233)
3. 挫折的后果	(236)
4. 对挫折的适应	(241)
二、攻击性	(242)
1. 攻击性的定义	(242)
2. 攻击性的性质	(244)
三、攻击性与心理卫生	(248)
1. 攻击性与自我价值感	(248)
2. 降低由攻击性所引发的罪恶感	(249)
四、愤怒的控制与积极行为的形成	(250)
1. 控制情绪的生理途径	(250)
2. 通过社会学习控制攻击性行为	(250)
3. 非攻击性行为的塑造	(251)
4. 处理夫妻关系中的愤怒	(252)
小结	(253)
讨论题	(253)
参考文献	(253)
第十章 危机干预与自杀预防	(255)
一、危机干预	(255)
1. 危机的定义和特征	(255)
2. 危机干预的概念	(257)
3. 危机干预理论和模式	(258)
4. 危机干预的原则	(261)
5. 危机干预的步骤	(262)
6. 危机干预的策略	(265)
二、自杀	(267)
1. 自杀及其动力学分析	(267)
2. 自杀人群的特征	(270)
3. 自杀危险性的评估与预测	(272)
三、自杀的干预	(275)

1. 自杀的干预途径	(275)
2. 自杀干预的策略	(276)
3. 影响自杀干预的因素	(278)
四、自杀的预防	(281)
1. 心理咨询与社区互助	(281)
2. 普及精神医学知识	(282)
3. 防止过量服药	(282)
4. 建立危机卡片	(282)
5. 建立社区危机干预中心	(282)
小结	(283)
讨论题	(284)
参考文献	(284)
第十一章 环境变化与心理卫生	(285)
一、环境对人类行为的影响	(285)
1. 遗传和环境	(285)
2. 环境对行为的影响	(286)
二、环境的类别及其影响	(286)
1. 环境的类别	(286)
2. 环境的影响	(287)
3. 学校环境与学校心理卫生	(291)
三、个人空间	(294)
1. 个人空间的功能	(294)
2. 人际距离	(295)
3. 个人空间的侵犯	(296)
四、拥挤	(297)
1. 人类的拥挤现象	(298)
2. 拥挤的消极作用及其原因	(299)
3. 对待拥挤的性别差异	(300)
4. 拥挤的积极作用	(301)
五、城市化	(302)
1. 社会性刺激过多带来的负面影响	(302)

2. 责任分散	(303)
3. 去个人化	(304)
4. 对意外灾祸的恐惧	(305)
5. 城市中老龄人口增多的问题	(305)
六、环境污染问题	(306)
1. 空气污染	(307)
2. 噪音污染	(308)
3. 化学物质污染、辐射和环境事故	(310)
七、人性化建筑指导	(312)
小结	(313)
讨论题	(313)
参考文献	(313)
第十二章 工作与休闲	(315)
一、工作与工作应激	(315)
1. 职业的选择	(316)
2. 工作满意度的来源	(320)
3. 工作不满意和工作应激	(325)
4. 失业与心理适应	(328)
二、工作压力与工作品质	(330)
1. 电脑与工作环境	(330)
2. 工作压力与过度疲劳	(331)
3. 改善工作品质	(333)
三、休闲与心理适应	(335)
1. 什么是休闲	(335)
2. 休闲的意义	(338)
3. 休闲的类别	(339)
4. 休闲的功能	(341)
四、健身运动与心理健康	(345)
小结	(346)
讨论题	(347)
参考文献	(347)

第十三章 心理障碍的类型与特点	(349)
一、心理障碍的概念	(349)
1. 心理障碍及相关概念	(349)
2. 心理障碍的判定标准	(350)
3. 心理障碍的病因	(351)
二、常见心理障碍的分类与特点	(353)
1. 常见心理障碍分类系统简介	(353)
2. ICD-10 及 CCMD-3 的分类	(354)
三、神经症	(356)
1. 常见症状	(356)
2. 防御机制	(357)
3. 恐惧症	(359)
4. 焦虑症	(360)
5. 强迫症	(360)
6. 疑病症	(360)
7. 神经衰弱	(361)
8. 癔症	(361)
四、精神分裂症	(362)
1. 特征性症状	(362)
2. 其他常见症状	(363)
3. 精神分裂症的类型	(364)
五、情感性障碍	(365)
1. 躁狂症	(365)
2. 抑郁症	(366)
3. 双相情感性障碍	(368)
4. 分裂情感性精神障碍	(368)
六、人格障碍	(368)
七、性心理障碍	(370)
1. 性指向障碍	(370)
2. 性偏好障碍	(371)
3. 性身份障碍	(372)