



DAXUESHENG

XINLI JIANKANG FAZHAN YAOSU

秦波 著



大学生

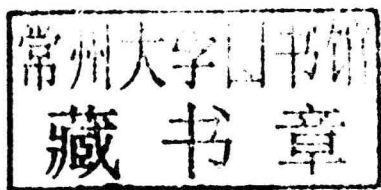
心理健康发展要素



煤炭工业出版社

大学生心理健康发展要素

秦 波 著



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康发展要素 / 秦波著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4085 - 7

I. ①大… II. ①秦… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 148249 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn
北京房山宏伟印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 7³/₄

字数 186 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 6908 定价 24.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换

内 容 提 要

本书在现有心理学研究结果的基础上，结合作者对大学生所作的实证研究，提出了大学生心理健康发展的7大要素，即对人生意义与任务的积极认识、对自我的客观认识和良好接纳、与他人建立良好关系（既包括友情，也包括爱情）的能力、认识与适应社会的能力、调节情绪的能力、职业生涯规划的能力、提升幸福感的能力。

本书既适合大学生阅读，也适合其他年龄段的人阅读；既适合作为对心理学感兴趣的读者的心理学入门读物，也适合作为高校心理健康教育工作者的教学参考书。

前言

据媒体报道,近年来,我国大学生群体中自杀现象日益增多,自杀已成为我国大学生意外死亡的第一大原因。中国社会调查所的一项调查也显示,26.5%的受访大学生有过自杀的想法。大学生自杀率的提高预示着大学生心理健康水平的下降,因此大学生心理健康发展成为社会各界关注的热点问题,关于大学生心理健康方面的书籍也越来越多。

综观目前市场上关于大学生心理健康教育的书籍,其作者大致可分为两类:一类是具有心理学专业背景的学者,一类是不具备心理学专业背景但从事大学生德育工作的人员,同时具备这两种条件的作者还很罕见。从事心理学专业的作者所写的书籍虽然在专业性方面无可挑剔,但由于作者没有进行过大学生的德育工作,因此很难对大学生迫切需要解决的问题有深入的了解,并且书籍内容也倾向于心理学研究,专业性较强,与实际生活联系不紧密或语言表述比较专业,因而书籍的易读性较差;从事大学生德育工作的人员虽然比较容易了解学生的思想动态,但由于不具备心理学专业的学习背景,对有些问题的阐述缺乏心理学专业的严谨性和科学性。比如有的书籍仍然把同性恋作为一种心理障碍来描述,但事实上这种认识已经相当陈旧。目前,不论是《美国心理障碍诊断和统计手册》(DSM-IV-R,目前世界范围内使用最广泛的一种精神疾患诊断系统),还是《中国精神障碍分类与诊断标准》第3版(CCMD-3)都已不再把同性恋列入心理障碍。另外,还有的书籍对于某些心理现象侧重于从教育学、社会学或伦理学甚至文学的角度来进行阐述,缺乏心理学理论和研

究方法的支持，更缺乏作者对某些理论的理解和对某些现象的研究。

鉴于此，本书在现有心理学研究成果的基础上，结合作者对河南省7所高校1521名大学生的调查，提出了大学生心理健康发展的7大要素。作者既具有心理学专业背景，又具有在高校进行大学思想政治课的教学实践和心理健康工作的实践，因此本书内容既有心理学的研究成果，又具有与大学生心理健康实际情况相关的内容。其中第七章第三节关于大学生专业承诺、职业成熟度与综合幸福感的关系研究提出了大学生专业承诺、职业成熟度对综合幸福感的预测作用以及职业成熟度可以调节大学生专业承诺与综合幸福感的关系的论点，具有可信性和独创性。第一章关于人生意义和发展任务的引入，也是目前大学生心理健康教育中比较新颖的内容。

本书所有关于大学生心理健康发展要素的阐述，在尊重原有观点的基础上，对所有内容都加入了作者自己的独特理解和阐释，使内容更通俗易懂并接近生活。

在写作本书的过程中，凡是引用其他作者观点的地方均有标注，严格执行心理学严谨科学的学术研究和写作方法，使本书观点具有科学性和可信性。

由于作者水平有限，书中可能存在错误和疏漏之处，敬请各位学者批评指正。

河南财经政法大学思想政治理论教研部
河南财经政法大学心理健康教育研究所

秦 波

2012年5月

绪论·····	1
第一章 积极认识人生·····	9
第一节 了解人生任务·····	9
第二节 明确人生的意义 ·····	22
第三节 探索行为的原因 ·····	28
第二章 认识与接纳自我 ·····	37
第一节 关于“我”的重要概念 ·····	37
第二节 关于“我”的心理学阐释 ·····	42
第三节 大学生认识自我、接纳自我的方法 ·····	80
第三章 提高人际交往能力 ·····	84
第一节 人际交往的基本知识 ·····	84
第二节 交往需要形成的原因 ·····	88
第三节 人际交往中应遵循的原则 ·····	92
第四节 影响人际吸引力的因素 ·····	99
第四章 认识与适应社会·····	107
第一节 态度·····	107
第二节 典型社会现象的心理学成因·····	115
第三节 大学生在认识与适应社会中应注意的问题·····	124

第五章 拥有调节情绪的能力.....	127
第一节 情绪的界定.....	127
第二节 调节情绪的方法.....	135
第六章 拥有美满的爱情与婚姻.....	146
第一节 爱情与友谊.....	146
第二节 爱情产生的条件.....	150
第三节 影响爱情质量的因素.....	157
第四节 影响婚姻的因素.....	167
第五节 拥有健康的性心理.....	171
第七章 提升幸福感.....	176
第一节 幸福感的界定.....	176
第二节 影响幸福感的因素.....	181
第三节 影响我国大学生幸福感的因素.....	193
参考文献.....	230

绪 论

一、心理健康的界定

什么样的人心理健康的人？由于人的心理现象的复杂性，关于这个问题，目前世界上尚没有统一的答案，不同的组织机构和学者对这个问题提出了不同的看法，我们可以综合他们的看法，使自己向着心理健康的方向努力。

（一）国际心理卫生大会的标准

早在 1946 年，第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为“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之内，将个人心境发展成最佳状态”。并在此基础上提出心理健康的 4 条标准，即身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在职业和工作中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

（二）马斯洛和密特尔曼的标准

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼（Maslow, Mittelman, 1951）提出了衡量心理健康的 10 条标准：

- （1）是否有充分的安全感。
- （2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- （3）自己的生活理想和目标能否切合实际。
- （4）能否与周围环境事物保持良好的接触。
- （5）能否保持自我人格的完整与和谐。
- （6）能否具备从经验中学习的能力。

- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下有限地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内适当地满足个人的基本需求。

(三) 杰何达的标准

杰何达 (Jahoda, 1958) 提出的心理健康标准有 6 条:

- (1) 认识自我的特性。
- (2) 自我成长、发展和自我实现。
- (3) 人格整合。
- (4) 自主性。
- (5) 认识现实。
- (6) 掌握环境。

(四) 舒尔兹的标准

舒尔兹 (D. Chultz, 1977) 关于心理健康的标准:

- (1) 能够有意识控制自己的生活。
- (2) 能了解自己的实际情况。
- (3) 坚定地立足于现在。
- (4) 强调增加紧张而不是降低紧张的重要性。

(五) 艾森伯格的标准

A·艾森伯格和 H·艾森伯格 (Arlene Eisenberg, Howard Eisenberg, 1979) 所描绘的成熟人的特征 (即心理健康的标准) 为:

- (1) 自我感。
- (2) 独立和自治。
- (3) 相互依存。
- (4) 适应性和灵活性。
- (5) 接受和应付现实的能力。

(6) 现实检验，而非迷信权威或者随大流。

(7) 接受别人对现实的不同理解。

(8) 有目标。

(9) 适度的延迟满足。

(10) 果断执行。

(11) 积极回应他人。

(12) 对别人的移情。

(13) 交流的能力。

(14) 给予他人的能力。

(15) 爱和被爱的能力。

(16) 控制情感的能力。

(六) 郑日昌的标准

北京师范大学心理学院教授郑日昌(1996)认为，心理健康的大学生应具有如下特征：

(1) 具有独立生活能力。

(2) 具有独立思考、判断能力。

(3) 能够从心理上接纳自己。

(4) 勇于面对现实，同时又对生活、对自己充满信心。

(5) 具有较强的自我调节能力，能积极主动地适应新环境，调节、平衡各方面的心理冲突。

(6) 人际关系良好。

(7) 学习方法得当。

(8) 能应付一定的挫折，如失恋等。

(七) 黄希庭的标准

西南师范大学心理学系教授黄希庭(1999)认为，学生心理健康的标准应该包括以下几个方面：

(1) 智力正常。

(2) 能够正确表达自己的情绪。

- (3) 能够悦纳自我。
- (4) 良好的人际关系。
- (5) 有较强的自制力。
- (6) 保持人格的完整与健康。
- (7) 能动地适应现实环境。
- (八) 中国心理卫生协会的标准

李健明教授根据中国心理卫生协会专家组 2011 年讨论修订意见,认为中国人的心理健康标准与评价要素包括以下 6 个方面:

(1) 情绪稳定,有安全感。评价要素为情绪稳定、情绪控制、情绪积极、安全感。

(2) 认识自我,接纳自我。评价要素为自我认识、自我接纳。

(3) 自我学习,独立生活。评价要素为生活能力、学习能力、解决问题能力。

(4) 人际关系和谐良好。评价要素为人际交往能力、人际满足、接纳他人。

(5) 角色功能协调统一。评价要素为角色功能、行为符合年龄、行为符合环境、实现个人满足。

(6) 适应环境,应对挫折。评价要素为接触现实、接受现实、挫折应对。

从以上对心理健康标准的描述中我们可以看出,虽然不同的心理学家或机构对心理健康的标准定义不同,但大致说来,一般包括以下几个方面:

- (1) 对自我的认识和接纳。
- (2) 与他人友好相处的能力。
- (3) 对环境和现实的适应能力。
- (4) 调节情绪和保持良好情绪的能力。

(5) 努力发挥个人才能、实现潜能的能力。

绪论中提及的所有关于心理健康的标准几乎都是心理健康的理想状态，它们是我们努力的方向，但能够百分之百地符合这些标准的人是极少数的，因此以上标准只能作为我们健康发展的一个参考、一个目标，不是判断我们自己是否心理异常、是否有心理障碍的标准。

心理障碍是变态心理学和精神医学的研究对象，有多种诊断标准和方法，如 WHO 的《国际疾病分类》第 10 版（ICD-10）、《美国心理障碍诊断和统计手册》（DSM-IV-R），以及《中国精神障碍分类与诊断标准》第 3 版（CCMD-3）等，都是目前通用的心理疾病的分类和诊断工具。要做出具有诊断意义的判定，需要由训练有素的专业人员进行。

目前关于心理健康的症状自评量表，使用较多的有 Symptom Check List 90，简称 SCL-90。但一个人是否有心理障碍，仍然要由专业人士来断定。非专业人士不可根据自评量表对号入座，自己给自己下结论。如果怀疑自己有心理障碍，可向专业的心理医生求助。

二、影响大学生心理健康发展的因素

随着我国经济的快速发展，出现心理问题的人也越来越多，这是经济快速发展的副产品。这种现象不仅出现在我国，美国经济发展速度最快的时期也是美国抑郁症的高发期，因此近年来我国大学生自杀现象也呈逐年上升趋势。2002 年大学生自杀事件是 27 起，2004 年为 68 起，2005 年是 116 起，2006 年是 130 起（肖畅，2007）。2008 年全国仅教育部直属高校就发生 63 起大学生自杀事件，达到历史顶峰。由于大学生的自杀率与大学生的心理健康水平有着密切的相关（王军，葛小锚，胡健，2005），因此近年来我国对大学生心理健康的研究也呈不断上升趋势。2009

年9月在中国知网中国学术文献网络出版总库(CNKI)上,以“大学生”并含“心理健康”为检索词在题名中进行检索,搜索到的文献有1759篇,到2011年9月,以同样方式搜索,搜索到的文献有3521篇,近两年关于大学生心理健康的研究增长了将近100%。在这些以大学生心理健康为题名的文献中,有80.1%的内容是关于大学生心理健康影响因素的研究。

(一) 直接影响大学生心理健康的因素

综观这些影响大学生心理健康的因素,总的来说,可以归类于以下4个大的方面:

1. 人格方面

如愤怒情绪特征、乐观、幽默风格、自尊、完美主义、自我概念、自我和谐、自我同一性、自我效能感、人格、坚韧性人格、归因方式(控制点)、防御方式、应对方式、依恋类型、性别角色类型等对大学生心理健康的影响。

2. 社会支持与人际关系方面

包括宿舍气氛、宿舍关系、非专业心理求助、团体辅导、现实社会支持、网络社会支持、人际关系、同伴交往、人际期望。

3. 情绪调节方面

如情绪调节方式、情绪管理能力、情绪智力、愤怒表达、抗挫折能力、生活事件、学习压力、生活压力、就业压力和应对方式、心理弹性、自我表露、不合理信念、音乐治疗、健美操运动、体育锻炼。

4. 社会适应性

包括社会技能、社会适应性、社会文化适应。

(二) 间接影响大学生心理健康的因素

有研究表明,大学生的心理健康水平和大学生的幸福感有着显著的相关(苗元江,白苏好,冯骥,2009)。Greenspoon(2001)认为,心理病态和主观幸福感是标示心理健康的两个重

要指标，它们分别从负面和正面描述一个人的心理健康状况，因此影响大学生幸福感的因素（如职业成熟度、专业承诺、专业满意度、学习倦怠等与学业、专业、职业选择有关的因素）也会间接影响到大学生的心理健康水平，这就使得对职业的认识和选择也成为影响大学生心理健康水平的因素之一。

由于大学生是普通人群中的一个特殊群体，因此凡是一般意义上与普通人群心理健康有关的因素也会影响到大学生的心理健康。维也纳第三心理治疗学派的意义治疗理论的创始人、奥地利著名心理学家维克多·E·弗兰克尔认为，神经症的3种表现（抑郁、攻击和成瘾与缺乏）对生命意义的认识有密切的关系，因此影响大学生心理健康的另外一个因素便是对生命意义的认知。

三、大学生心理健康发展要素

在参考直接与间接影响大学生心理健康因素的基础上，通过综合各心理学家和权威机构对心理健康标准的描述，结合作者在大学生德育工作与心理健康教育工作中的研究与实践经验，作者认为，大学生心理健康发展的要素包括以下几个方面：

- （1）对生命意义和人生任务的积极认识。
- （2）对自我的客观认识和接纳。
- （3）与他人建立良好关系的能力（既包括友情，也包括爱情）。
- （4）良好的认识社会与适应社会的能力。
- （5）调节情绪的能力。
- （6）职业生涯规划的能力。
- （7）提升幸福感的能力。

以上7个要素将分为7章内容详细阐述，其中第3个要素分为第三章和第六章，第6个要素鉴于许多高校都开设有职业生涯

规划与指导的课程，因此本书对职业生涯规划不再做详细论述。但将在第七章第三节影响我国大学生幸福感的因素中结合河南省大学生的实证研究结果对职业成熟度在专业承诺与大学生综合幸福感间的调节作用做一个详细介绍，以帮助那些对专业不满意的学生在职业方面树立信心，提高心理健康水平。

第一章 积极认识人生

第一节 了解人生任务

一、了解人生任务的意义

对于刚刚踏进大学校门的大学生来讲，在完成高考之后，他们常常会进入一个比较茫然的时期，不知道自己下一步的具体目标该是什么。虽然找工作、考研这些目标似乎清晰可见，但毕竟还有四年的时间才会毕业，才会直接面对那些问题。这四年的生活应该怎么度过？不少大学生在大学时期浑浑噩噩，除了混张文凭、赚一点生活费之外，似乎就没有太多有意义的事情要干。这个时期，如果了解了人生中一些非常重要的问题，一些大学生就不会茫然失措了。

除了高考，人的一生中是否还有一些其他必须完成的任务？如果有，是什么？如果不完成这些任务，对我们会产生什么样的影响？当岁月流逝、死亡最终来临的时候，什么样的人能比较坦然地接受死神的到来？什么样的人到了老年后回顾自己的一生相对来说不容易后悔？如果在青年时期，对这些人生中非常重要的问题有一个积极而清晰的认识，那么大学时期就不会茫然地度过，也有利于以后的发展。这一章，我们在心理学家艾瑞克·埃里克森（Erik Erikson）提出的心理社会性发展理论的基础上，找出这些问题的答案。

埃里克森在他的著名的心理社会性发展理论中提出：从人格