

大学生心理 健康与咨询

主编 韦彦凌 贾晓明 江 远



中国经济出版社

大学生心理健康与咨询

主 编 韦彦凌 贾晓明 江 远

副主编 刘沛林

中 国 经 济 出 版 社

京)新登字 079 号

责任编辑:邵 岩

封面设计:高书精

大学生心理健康与咨询

主编 韦彦凌 贾晓明 江远

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京宏伟胶印厂印刷

•

787×1092毫米 1/32 10.25印张 222千字

1995年8月第1版 1995年8月第1次印刷

印数: 1—8000

ISBN 7 5017 3225 6 Z·441

定价: 10.80元

序

大学阶段是人生的重要转折时期，有的心理学家将其称之为第三次断乳期。此期间，大学生不但生理上发生很大变化需要调整，而且心理上也面临一个逐步走向成熟、健康发展的阶段。大学生来到大学这一新的环境，面临许多新的问题：学习上要适应新的学习方法，要调整新的人际关系，要培养健康的人格，要处理学习、恋爱、人际、择业等方面一系列复杂的问题。如果这些问题不能很好地解决，就容易产生各种心理问题和心理障碍，甚至发生意外事件。

随着改革开放、市场经济的发展，社会竞争越来越激烈，人们面临的心理压力也越来越大。世界未来的竞争就是人才的竞争，大学生是 21 世纪的人才，这就对大学生的心理素质提出了更高的要求。要求大学生在大学期间，不但掌握先进的科学知识，同时要注重良好心理素质的培养，提高社会适应能力，把心理健康放在一个重要位置。

注重心理健康，不仅要适应环境，保持身心平衡，同时还要寻求发展。学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能、促进人格完善，提高生活质量，都是大学生心理健康的重要课题。

由韦彦凌、贾晓明、江远同志主编、其他同志参编的《大学生心理健康与咨询》一书，是他们几年来在大学生心理健康教育领域内研究和实践结果的总结。

该书系统地研究了大学生心理健康的种种问题，并提出了切实可行的措施，为国内刚刚开始不久的大学生心理健康教育提供了很好的教材。它将给大学生适应新的环境，如何建立和谐的人际关系；如何开发与培养自我的各种能力；如何正确处理好家庭、恋爱问题；如何摆脱学业上的困境；如何发展健全与独立的人格；如何达到保持身心健康最佳途径等问题，提出了很好的指导性建议。这不但有助于大学生顺利完成学业，而且为将来走向社会打下良好的心理基础，有助于在事业上成功，生活上幸福。）

大学生的求知欲强，学习知识广泛，心理健康知识的学习同样重要。在大学期间读此书，不管对大学期间的学习还是对将来的发展都是很重要的。

除此之外，学校的教育工作者为了对大学生进行更好的教育，也需要了解大学生的心理状态，遵从心理健康的指导原则。我想此书阐述的思想与方法对大学教育工作者不无裨益。

中国健康教育研究所教授 张伯源

目 录

第一章 心理健康概述.....	(1)
第一节 心理健康的含义及其标准.....	(1)
一、心理健康的含义.....	(2)
二、心理健康的标准.....	(2)
三、心理健康标准的相对性.....	(5)
第二节 心理异常及大学生常见的心理问题.....	(7)
一、心理异常的类型.....	(7)
二、大学生常见的心理卫生问题.....	(9)
第三节 影响大学生心理健康的因素	(13)
一、环境变迁	(13)
二、青春期的不适应	(14)
三、家庭环境与教育	(15)
四、心理冲突	(16)
五、个体素质	(18)
第四节 心理保健手段	(19)
一、正确掌握心理健康知识	(19)
二、积极的自我调整	(23)
三、求助心理咨询	(25)
第二章 大学生环境适应与心理健康	(34)
第一节 <u>角色转换与环境变换</u>	(34)
一、大学生心理发展的基本特点	(34)

二、环境与角色的改变带来的心理落差 …	(39)
第二节 适应不良与心理问题	(42)
一、自豪感与自卑感的矛盾	(43)
二、放松与被动的矛盾	(45)
三、独立性与依赖性的矛盾	(46)
四、孤独感与强烈的交往要求的矛盾	(47)
五、强烈的求知欲与认识水平有限的矛盾	(49)
六、理想与现实的矛盾	(50)
第三节 大学生活的适应	(52)
一、改善心理条件，迈好大学新生活的 第一步	(52)
二、尽快适应大学新的生活模式	(56)
第三章 大学生的人际交往与心理健康	(60)
第一节 人际交往概述	(60)
一、人际交往的需要	(60)
二、影响人际交往的因素	(63)
三、交往与心理健康	(68)
第二节 大学生人际交往中的心理冲突	(70)
一、大学生人际交往的特点	(70)
二、大学生人际交往中的心理不适	(72)
第三节 建立良好的人际关系	(76)
一、交往的原则	(76)
二、人际交往技巧	(81)
第四章 大学生学业成就与心理健康	(87)

第一节 大学学习特点	(87)
一、学习的自主性	(87)
二、学习的广泛性	(89)
三、学习的专业性	(91)
四、学习的探索性	(92)
第二节 影响大学生学业成就的因素	(93)
一、学习动机不明确	(93)
二、注意分散和记忆衰退	(97)
三、知识与技能的矛盾	(105)
第三节 摆脱困境、发奋学习	(108)
一、掌握学习中的辩证法	(108)
二、明确目标, 巩固专业思想	(110)
三、学会科学用脑	(113)
四、注重能力培养	(115)
第五章 大学生性心理与心理健康	(119)
第一节 大学生性心理发展及其特征	(119)
一、性心理的基础	(119)
二、性心理的发展阶段及构成	(121)
三、大学生性心理特征	(122)
第二节 大学生的性心理困扰及其调适	(124)
一、大学生常见的性心理困扰	(124)
二、性心理困扰的致因	(129)
第三节 大学生性心理健康的维护	(130)
一、性心理的健康标准	(130)
二、大学生性心理的调适	(131)
三、加强大学生的性教育	(134)

第六章 大学生恋爱与心理健康	(136)
第一节 大学生的恋爱与爱情.....	(136)
一、爱情心理概述.....	(136)
二、大学生恋爱与爱情心理的形成 和发展.....	(140)
三、大学生的择偶心理.....	(143)
四、大学生恋爱的心理特点.....	(146)
第二节 大学生恋爱中的心理问题.....	(147)
一、大学生的爱情心理误区.....	(147)
二、大学生恋爱中常见的心理问题 与障碍.....	(152)
三、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机	(159)
第三节 培养大学生健康的恋爱心理.....	(164)
一、健康恋爱心理的含义.....	(164)
二、培养大学生健康恋爱心理的途径 与方法.....	(165)
第七章 大学生的情绪与心理健康	(167)
第一节 情绪的基本问题.....	(167)
一、情绪的一般概述.....	(167)
二、正常的情绪及功能.....	(170)
三、情绪与大学生身心健康.....	(172)
第二节 大学生情绪的特点及情绪障碍.....	(176)
一、大学生的情绪特点.....	(176)
二、大学生中常见的情绪困扰.....	(178)

第三节 情绪的控制与调节·····	(188)
一、情绪的适当控制·····	(189)
二、情绪的有效调节·····	(190)
三、合理情绪的培养·····	(192)
第八章 大学生的自我意识与心理健康·····	(198)
第一节 大学生自我意识概述·····	(198)
一、自我意识的发生与发展·····	(198)
二、大学生自我意识的特点·····	(202)
第二节 大学生的个人自我与社会自我·····	(207)
一、大学生的个人自我·····	(207)
二、大学生的社会自我·····	(209)
三、个人自我与社会自我的关系·····	(211)
第三节 大学生的自我评价与自我调节·····	(214)
一、大学生的自我评价·····	(214)
二、自我评价与他人评价的关系·····	(216)
三、大学生的自我调节与心理健康·····	(218)
第四节 大学生的理想自我与现实自我·····	(220)
一、大学生理想自我与现实自我的 冲突及解决·····	(220)
二、“小我”与“大我”之间的关系 ·····	(222)
三、正确认识自我与实现自我·····	(224)
第九章 大学生的人格障碍与神经症·····	(226)
第一节 人格的形成、表现及健康标准·····	(226)
一、人格的形成模式·····	(226)
二、人格的表现模式·····	(230)

三、人格健康的标准·····	(231)
第二节 人格障碍·····	(232)
一、人格障碍的表现模式·····	(232)
二、人格障碍的形成模式·····	(233)
三、病态人格的类型·····	(234)
第三节 神经症·····	(237)
一、神经症的表现模式·····	(237)
二、神经症的形成模式·····	(239)
三、神经症常见的类型·····	(241)
第四节 人格障碍、神经症的防治·····	(243)
一、人格障碍的治疗·····	(243)
二、神经症的治疗·····	(244)
三、神经症的预防策略·····	(244)
四、正确对待神经症·····	(250)
第十章 大学生的心理社会紧张与心理健康·····	(251)
第一节 社会环境刺激与大学生健康·····	(251)
一、人类健康的动力探索·····	(251)
二、大学生心理健康与身体健康·····	(253)
三、影响大学生心理健康的生活事件·····	(255)
第二节 应激·····	(261)
一、应激状态的形成·····	(261)
二、应激的后果·····	(266)
三、应付应激·····	(273)
第三节 大学生心理健康的保持与维护·····	(278)
一、学会放松·····	(279)
二、学会宣泄·····	(284)

三、学会自慰.....	(286)
四、学会伸缩.....	(287)
第十一章 国内外大学生心理健康咨询的应用与发展	
.....	(289)
第一节 国外大学生心理咨询工作概况.....	(289)
一、心理咨询在美国.....	(289)
二、心理咨询在日本.....	(295)
三、心理咨询在香港.....	(299)
第二节 国内大学生心理咨询的发展.....	(301)
一、国内高校心理咨询的现状.....	(301)
二、国内高校心理咨询的模式.....	(303)
三、国内高校心理咨询机构的模式.....	(304)
四、国内高校心理咨询的运营.....	(305)
案例讨论.....	(309)
教学参考.....	(314)

第一章 心理健康概述

随着现代社会的高速发展,人们的生活节奏不断加快,竞争越来越加剧,人际关系也变得越来越复杂;由于科技进步、经济繁荣、知识和信息爆炸性地增加,迫使人们不断地进行知识更新;人口膨胀、交通拥挤、住房狭窄、空气污染等等,这些改变过多、过快、过猛,致使相当多的人一时难以适应这种转变,感到不适应、迷茫、困惑,从而给当今人类的身心健康带来严重的威胁。大学校园不是世外桃源,大学生们在心理健康方面也不可避免地面临着这种威胁,存在着不同程度的心理卫生问题。由此看来,心理健康对大学生全面发展、早日成才起着越来越重要的作用,开展和加强大学生心理卫生和心理咨询工作,使大学生避免和削弱各种心理问题、心理障碍和心理疾病,从而提高大学生的心理健康水平,正在成为高等教育的重要组成部分。

第一节 心理健康的含义及其标准

长期以来,人们对健康的认识一直是“没有查出疾病就是健康”。这种“无病即健康”的传统观念一直被许许多多的人所持有,并且影响到医疗保健和卫生政策。现代医学的研究表明:心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样,与人的健康和疾病都有非常密切的关系。现代医学模式从传统的生物医学模式转变为生物——心理——社会三级医学模

式，这种转变使得人们除了关心自己躯体健康状况以外，更加关注自身的心理因素及社会适应能力，这不仅是社会发展的要求，也是个体自身发展的需要。

一、心理健康的含义

世界卫生组织（WHO）1989 年对健康下的最新定义是：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此我们得知，健康不只是不生病或没有虚弱；防治疾病是健康的一部分，但不是最主要的一部分，教育占有重要的地位；健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的健康。心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说来，至少应包括两层含义：其一是无心理疾病；其二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件，心理疾病包括所有各种心理及行为异常的情形。但“正常”与“异常”之间并无明确的界限，正常与异常行为之间的差别多只是在量的方面的差别。具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求，目的是要保护和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。1946 年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是：“①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”^①

二、心理健康的标准

由于心理疾病的原因比较复杂，而且难以测定，因此，给

① 引自周达生编著：《社会医学概论》 南京铁道医学院 1985 年

心理疾病的诊断带来一定的困难，心理健康的标准也没有同一模式。

美国心理学家马斯洛 (A·Maslow) 和麦特曼 (Mittelman) 提出 10 条被认为是经典的标准：①有充分的自我安全感；②充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标能切合实际；④不脱离现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适当地宣泄和控制情绪；⑨能作有限度的个性发挥；⑩在不违背社会规范的情况下，对个人基本要求作适当的满足。

美国心理学家斯柯特 (Scott) 从行为表现上进行分析，也列出了 10 项衡量标准：①适应能力；②自我满足的能力；③人际间交往的能力；④智慧能力；⑤对他人的审慎态度；⑥对社会的贡献；⑦自主性、自治的能力；⑧综合能力；⑨对待自己的态度；⑩对情绪和动机的控制能力。

综合各家之长，结合我国大学生的实际情况，我们提出大学生心理健康的标准如下：

1. 对自我的恰当认识

一个心理健康的人，能体验到自己的价值，既能了解自己，也能接受自己。有自知之明，对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当客观的评价。不会高估自己、对自己具有的一些长处和优势沾沾自喜，从而提出不切实际的生活目标和理想；同时，也不会贬低自己，为自己在某些方面存在的不足而自责、自怨、自卑。心理健康的人能接受自己，对别人的评价能做出客观的反应，自我认识稳定，并保持积极的生活态度，努力发展自己的潜能。反之，一个心理不健康的人，不能恰当地认同自己，总存在强烈的心理矛盾冲突，对

自己总是不满意，缺乏积极的自我态度。总是要求十全十美，然而总是无法达到，因此无法保持平衡的心理状态。

2. 对现实环境的良好适应

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能主动地去适应现实，进一步地改造现实。对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想和奢望中。面对不利的现实环境，既不怨天尤人，也不采取逃避的方式，而是敢于面对现实的挑战。

3. 能与他人建立和谐的人际关系

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我、能很好地面对现实，而且也能接纳他人。在与人交往中总能注意别人的长处，不苛求别人，同时也能为他人所理解，为他人和集体所接受。能与他人进行较好的沟通，并保持和谐的人际关系。在集体生活中融为一体，既能与挚友同聚一堂共享欢乐，也能在独处沉思时而无孤独感。在与人相处时，同情、友善、信任、尊敬等积极的态度，总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等消极的态度。在生活中具有较强的适应能力。

4. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，有积极的人生体验。心理健康的人不在乎生活事件的渺小，总能从其中体验到生命的意义，不管是一次朋友聚会，还是独自漫步街头。同时他们还在工作和学习中，尽可能发挥自己的聪明才智，并从学习与工作的成果中获得满足和激励，把学习工作看成是乐趣，而不是负担。

5. 保持健全的人格

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为整体的精神风貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中的和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界的刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

6. 情绪有效地调整

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪体验总是占优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑、自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不畏惧退缩；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗、乐观。

三、心理健康标准的相对性

一般人认为心理健康与疾病之间的区别是绝对的，一个人若非健康就有疾病。其实，每个人都有健康的一面，也有独特的、甚至异常、古怪的一面，问题的关键在于，健康、异常两方面行为的频率和程度。异常行为若是屡屡出现，持久毫不间断，便足以视作问题。异常是基于正常的标准，不但与其他人作比较，亦与自己本身惯例比较，去分辨出什么是问题性行为。现代心理卫生学认为，健康与疾病不是对立的双方，它们之间没有明确的界限，而是同一序列的两极。如