

大学生心理卫生与咨询

王登峰 张伯源 主编

北京大学出版社



心理学丛书

118f66

B844.2

93-13

心理学丛书

大学生心理卫生与咨询

王登峰 张伯源 主编



S0163577

北京大学出版社

新登字(京)159 号

心 理 学 丛 书
大学生心理卫生与咨询

王登峰 张伯源 主编

责任编辑:朱新邨

*

北京大学出版社出版发行

(北京大学校内邮编:100871)

北京大学印刷厂印刷

新华书店经售

*

850×1168 毫米 32 开本 9.625 印张 250 千字

1992 年 9 月第一版 1992 年 9 月第一次印刷

印数: 0 001—8 000

ISBN 7-301-01765-0/B·107

定价: 6.00 元

内 容 简 介

本书运用心理学理论知识,结合科学调查及大量的心理咨询实例,进行系统的分析,并提出了疏导、调理的意见和方法。

本书内容涉及到大学生心理健康的指标,心理障碍的根源,保持心理健康的途径,如何适应新的环境,如何建立协调的人际关系,如何摆脱学业上的困境,如何正确处理家庭、恋爱问题以及如何发展完善自我并实现自己人生的理想和目标,等等。全书深入浅出,立论正确,内容健康,材料具体,通俗易懂,是大学生自我修养,维护身心健康的良师益友。

前 言

随着社会的高速发展,人们的生活节奏正在日益加快,竞争越来越加剧,人际关系也变得越来越复杂;由于科学技术的飞速进步,知识爆炸性地增加,迫使人们不断地进行知识更新;工业化、都市化,人口高度集中,造成了居住和交通的日益拥挤,等等。这些都可能给人们造成巨大的心理压力;从而给当今人类的心身健康带来严重的威胁。作为现代社会组成部分、在大学院校生活和学习的大学生们在心理健康方面当然也不可避免地面临着这种威胁。况且,大学生作为一个特殊的社会群体,还有他们许多特殊的问题,如对新的学习环境与任务的适应问题,对专业选择与学习的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及未来职业的选择问题,等等。这些问题如果处理不当对大学生的心理健康难免会造成不良的后果。因此,如何在大学里开展和加强心理卫生和心理咨询工作,使大学生们避免或消除由上述种种心理问题或压力可能造成的心理应激、心理危机或心理障碍,以增强他们的心理保健能力,提高生活质量,增进心身健康,就成为大家迫切需要和共同关注的问题。

然而,我们国家是一个拥有 11 亿多人口的大国,仅北京就是一个上千万人口的大城市,搞几个、几十个,甚至几百个心理咨询门诊或“希望热线”也是远远满足不了社会各阶层人士日益增长的需求的。所以,由专业人员撰写一些有关心理卫生、心理咨询的著作和文章,向群众广泛传播有关的知识和技能是非常必要的。特别是大学生,作为社会上文化层次最高的社会群体、作为国家和社会未来寄予厚望的一代精华,他们完全有能力,通过自我学习与训

练,掌握自我心理保健的各种知识与技能,达到维护自身心理健康的目的。

本书正是结合大学生的实际情况,对他们在日常生活和学习过程中,从他们的行为、情绪及所思所想中反映出来的各种心理问题和心理障碍,试图通过大量的举例,深入浅出地从理论和实际应用方面加以阐述。本书内容涉及大学生心理健康的指标;心理障碍的根源;保持心理健康的途径;如何适应新的环境;如何建立协调的人际关系;如何摆脱学业上的困境;如何正确处理好家庭和恋爱问题;以及如何发展独立和完善的自我,并实现人生的理想目标,等等。

本书是集体劳动的产物。作者都是近几年在大学里从事心理学教学、科研、以及心理咨询和治疗实践的教师或科研人员。各章最初的分工为:第1章,王登峰(北京大学心理系),宋微涛(山东医科大学);第2,3,5,7,11等5章,王登峰;第4章,陆英(南京医学院);第6章,谢东(北京大学心理系);第8章,岳冬梅(中国医科大学);第9章,甘怡群(北京大学心理系);第10章,宋微涛。本书初步成书后,由中国健康教育研究所研究员张伯源先生负责进行了重大的修改,健康教育研究所的徐岫茹以及中央民族学院的孙玉兰两位同志也协助做了大量的修改工作。

在本书的编写和校订过程中,一直得到了北京大学心理系主任朱滢教授的鼓励和支持。北京大学出版社的朱新邨同志为本书的出版付出了艰辛的努力。没有他们的支持和帮助,本书将难以与读者见面。另外,北京大学心理系的李宏、刘寿安、陈强、赵德岳等同志也为本书的出版提供了很多的帮助,在此一并向他们表示衷心的感谢。最后,由于时间仓促及我们水平所限,书中错谬和不足之处在所难免,恳请读者朋友批评指正。

编 者

1992年7月10日

01/11/18

目 录

第1章 心理卫生与心理咨询	(1)
一、什么是心理卫生	(1)
二、心理健康的标志	(2)
三、心理障碍或异常表现的类别	(6)
四、影响心理健康的因素	(13)
五、如何维护和保持心理健康	(24)
六、心理咨询	(29)
第2章 大学生的心理健康问题	(39)
一、大学生心理健康现状的简要分析	(39)
二、大学生的心理卫生问题及其表现	(43)
三、影响大学生心理健康的因素	(48)
四、大学生的心理特点与心理健康	(57)
五、大学生心理咨询的方法和策略	(61)
第3章 角色改变与环境适应	(69)
一、环境与角色的改变	(69)
二、适应环境中的问题	(74)
三、人际交往中的问题	(79)
四、对自我的重新评价	(84)
五、总结与建议	(91)
第4章 人际交往与心理健康	(95)
一、人际交往概论	(95)
二、人际认知与交往障碍	(103)
三、情绪、情感与交往障碍	(110)

四、人格特点与交往障碍	(115)
五、人际交往障碍的消除	(118)
第 5 章 面对重要的丧失	(124)
一、大学生所经历的“重要丧失”	(124)
二、重要关系丧失产生的影响的分析	(127)
三、家庭中的悲剧及其适应	(135)
四、日常生活的困扰因素及其影响	(142)
第 6 章 情绪障碍与自杀	(148)
一、情绪活动的特点与障碍	(148)
二、常见的情绪障碍:表现、原因及其克服措施	(152)
三、自杀及其预防	(166)
第 7 章 冲突与选择	(176)
一、冲突的类型以及作出选择的困难	(176)
二、专业学习方面冲突的分析	(180)
三、与学习有关的其它冲突	(186)
四、理想与现实的冲突	(191)
第 8 章 父母的教养态度与心理健康	(198)
一、大学生心理断乳期的心理特征	(198)
二、父母为儿女奠定心理健康的基石	(201)
三、不同类型父母的教养方式对大学生个性形成的影响	(203)
四、心理咨询中的家庭治疗问题	(224)
第 9 章 早期经历与心理健康	(226)
一、早期经历与个人成长	(227)
二、早期经历与大学生活	(232)
三、早期不良性经历与社交恐怖症:一项调查研究及其评价	(241)
四、如何看待早期经历	(244)
第 10 章 性心理卫生	(250)
一、性意识的困扰与咨询	(250)
二、性行为的心理困扰与咨询	(257)

三、性伤害后的心理问题与咨询	(267)
第 11 章 走向独立的自我	(272)
一、大学生的自我特点	(272)
二、对自我的客观认识与心理障碍	(278)
三、依赖与防御反应	(284)
四、树立独立的自信心	(291)

第1章 心理卫生与心理咨询

一、什么是心理卫生

心理卫生有时又称精神卫生(Mental Hygiene 或 Mental Health),是探讨人类如何来维护和保持心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的涵义,《简明大不列颠百科全书》中的一个条目是这样写的:“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防;减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平”。

在谈到卫生时,人们往往只知道生理卫生,即起居饮食的卫生,但对心理卫生却知道得很少。维护和保持心理健康的原则和方法也往往为人们所忽视。人体的健康不仅是指躯体生理上的正常,而且还包括正常的心理和健康的人格。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。这表明,如果人们只讲求生理卫生是很不够的,必须既注意生理卫生,又注意心理卫生,才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。因此,讲求心理卫生对人有十分重大的意义。这是因为心理和生理固然相互制约、不可分割;心理状态和社会适应能力也是分不开的。如果人的心理不健康(或不正常),一方面会通过心理影响生理的途径,对人的躯体健康造成危害,甚至会导致疾病,特别是各种严重的慢性病,如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等;另一方面,人的心理一旦失常(轻者如神经官能症或病态人格,重者如各种精神病),人的社会适应能力就会遭到破坏,甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活,不仅给个人和家

庭带来极大的痛苦和不幸,而且会给社会造成损害。

因此,心理卫生的任务是多方面的、也是非常艰巨的。首先是,要预防心理障碍和各种精神疾病的发生。精神病是一种多发病,而且发病多在青壮年时期,严重损害社会劳动力。精神病人通常不能自理生活;在激动兴奋状态下还会毁物伤人或自毁,破坏生产,影响社会。因此,增进人们的心理健康,防止精神疾病的发生是整个社会面临的任务之一。其次是,根据人生各个不同年龄阶段的不同心理特点(包括胎儿期、婴儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期),制定出保持各年龄阶段心理健康的一般和特殊的心理卫生原则和方法。第三是,要提供人们在生活、工作和劳动的各个领域中进行活动时所要注意的心理卫生原则和措施。第四是,要制定培养和锻炼健康人格的心理卫生原则和措施。因为健全的人格有助于人有效地适应变化着的社会环境,顺利地进行社会交往以及正确处理人际关系。促进人们保持身心的健康发展,有利于促进个人事业上的成就并为社会作出更大的贡献。

二、心理健康的标志

人的心理怎样才算是健康的,以什么作为健康的标志,这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能等那样明显,通过各种检查,把结果综合一下就可以知道。要看心理健康还是不健康,正常还是异常,却是相当困难的,因为并没有一个公认的、一致的标准。不过已有许多心理学家都从不同的角度对此进行积极的探索,提出了各种观点。例如美国学者坎布斯(A. W. Combs)就认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特质。

(1) 积极的自我观念

能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己的存在价值,

能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能会觉得不顺意,也并非总为他人所喜爱。但是,肯定的、积极的自我观念总是占优势的。

(2) 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性,既能认同别人而又不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的;而且能和别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬;并且不会因此而失去自我。

(3) 面对和接受现实

能面对现实和接受现实,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验;并能多方寻求信息,倾听不同的意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

(4) 主观经验丰富,可供取用

能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

此外,著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)也曾提出人的心理是否健康的 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能力;
- ③ 自己的生活理想和目标能否切合实际;
- ④ 能否与周围环境保持良好的接触;
- ⑤ 能否保持自身人格的完整与和谐;
- ⑥ 是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，有限度地发挥自己的个性；
- ⑩ 能否在社会规范的范围內，适度地满足个人的基本需求。

下面我们根据各方面的研究结果，归纳起来，提出有关心理健康的几条指标：

(1) 了解自我、悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将已面临的心理危机。

(2) 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。同时他也能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中能融为一体，既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自外于集体，与周围的人们格格不入。

(3) 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能能动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能作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与奢望。同时对自己的力量有充分的信心;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,而不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战;总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

(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,而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,克服各种各样的困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

(5) 能协调与控制情绪,心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的,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,在社会交往中既不自尊自大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许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,心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格完整和谐

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。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来;思考问题的方式是适

中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界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。

(7) 智力正常,智商在 80 以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平。智商低于 70 者为智力落后。

(8) 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

三、心理障碍或异常表现的类别

我们在大学生心理咨询与治疗工作中发现,有些大学生长期以来受到某种心理障碍或心理异常的折磨,十分痛苦,严重影响了他们的生活和学习。但遗憾的是他们不知道这是怎么回事,不知道自己的心理已出了毛病,因而也不知道去寻求心理医生或精神科医生的帮助。另有一些大学生,从报刊上或书本里读到有关心理变态(或异常)的知识介绍,就硬是与自己联系起来,以致整日忧心忡忡,惶惶不安,唯恐自己精神不正常,由此也严重干扰了其正常的生活和学习活动。鉴于以上种种情况,我们参考了《中国精神疾病分类方案与诊断标准》(1989 年)、世界卫生组织的《国际疾病分类》第 10 版(1986 年),即 ICD-10、美国《精神疾病诊断分类手册》第 4 版(1989 年),即 DSM-IV,并根据人们日常生活和活动所常

见的心理、行为异常的表现,把心理障碍或异常划分为6大类别。这是我们所能见到的,包括精神病在内的所有心理、行为障碍或异常的表现。在这里我们将作简要的介绍,以便有某种心理障碍或异常的读者能对自己的心理问题作出较客观和恰当的判断,并在有必要时去找心理医生咨询与诊治,及时解除病症;或是把疑虑排除,也就避免了不必要的担忧,从而以健康的身心投入紧张的学习生活。

1. 行为和人格偏离以及不良适应性反应

这一类别包括心理异常的问题较多,其中有行为偏离、人格变态、性行为变态,以及在应激状态下发生的不良适应性反应行为。这类行为异常问题有的可以是固定的、持续的,有的则是一时性的,其中有不少案例牵涉到社会治安或司法问题。由于他们虽然有心理、行为障碍问题,但并不是精神病,因为他们一般来说智力是正常的,意识是清醒的,而且一般也没有精神失常症状;故此,对自己的行为有责任能力,如果触犯刑律是要负法律责任的。不过,对于这类人,仅用强制性的惩罚手段或简单的劳教措施,通常难以使他们的障碍得到纠正,而必须同时使用心理与行为的有关理论与矫正方法进行处理才能取得效果。

(1) 行为偏离问题

这类问题多发生在青少年身上,是指在没有智力迟滞和精神失常症状的情况下而与其所处的社会情境及社会评价相违背,在行为上显著地异于常态,且妨碍青少年对正常社会生活的适应。这里包括饮食方面的怪癖行为、酗酒行为、吸毒行为、药物依赖、重度吸烟行为,以及某些过失行为,如敌视权威行为、施虐行为、盗窃行为、诈骗行为和拉帮结伙行为等。

(2) 人格障碍或称病态人格

这种障碍是指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种

持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。人格障碍一般始于童年或青少年,而持续到成年或终生。一般认为它是在不良先天素质的基础上,遭受到环境的有害因素(特别是心理社会因素)影响而形成的。通常有不同的表现类型。

反社会性人格,其特点是缺乏道德责任感,情绪活动呈爆发性,行为呈冲动性,对他人和社会冷酷无情,缺乏同情心和羞耻感,往往目无法纪,且不能从挫折和惩罚中吸取教训等。

偏执型人格,其特点是情感冷淡,孤独自处,对周围无动于衷,乖僻古怪,多幻想或奇怪观念,服饰、仪表常不顾习俗等。

强迫型人格,过分自我克制,常有不安全感和不完善感,过于追求完美,谨小慎微,优柔寡断,墨守陈规,思前顾后,敏感多疑,缺乏随机应变能力。

表演型人格,特点是自我中心,感情用事,情绪不稳定,爱自我表现,爱幻想,常以想象代替现实等。

(3) 性行为变态

这种变态是指与生殖没有直接联系,在寻求性满足的对象或方法上与常人不同,且违反当时的社会习俗而求得性满足的性行为活动,它与病态人格有一定联系,但又有所区别。一方面,性行为变态可能是病态人格的一种表现,它们可能有病原学上的联系。例如,一个性格好斗而残忍的人,在两性关系上可能是个施虐淫者。另一方面,性行为变态又不一定都具有病态人格的一般特征。国外有人调查发现,大多数性行为变态的人都能适应社会生活。性行为变态者对于正常的性生活通常没有要求,甚至心怀恐惧,其行为常带有强迫性、反复性,受惩罚后也会感到悔恨,但又难以自控而往往重犯。性行为变态最常见的有同性恋、恋物癖、窥阴癖、露阴癖、异装癖和男性癖等。

(4) 不良适应性反应

这一类行为问题常发生在青少年身上,大学生发生此类问题