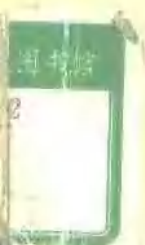


# 大学生心理健康教育概论

主编 陈明忠



中国环境科学出版社



# 大学生心理健康教育概论

主编 陈明忠

中国环境科学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育概论/陈明忠主编. -北京:  
中国环境科学出版社,1997.9  
ISBN 7-80135-333-1

I. 大… II. 陈… III. 大学生-心理卫生-健康  
教育-概论 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 18322 号

中国环境科学出版社出版发行

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

三河市宏达印刷厂印刷

各地新华书店经售

\*

1997 年 9 月第 一 版 开本 850×1168 1/32

1997 年 9 月第一次印刷 印张 8 1/8

印数 1—4 000 字数 218 千字

ISBN 7-80135-333-1/Z·311

定价:11.00 元

## 编委会

主 编 陈明忠

副主编 盛维勇 任新钢

王同奇 沈 华

# 序 言

书声朗朗，花香盈盈。大学生活永远浸透着醉人的芬芳。大学时代正是长身体、长知识、立志成才的黄金时期。这个时期对于一个人树立远大理想、发展智力、提高能力、形成良好的气质性格、促进身心的健康成长，都具有十分重要的意义。因而，大学生的心理健康，不但是他们自己关心的问题，也是教育工作者和全社会所关注的问题。

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。心理健康对人的健康成长的积极作用，是任何药物都不能替代的。在健康心理的支配下，大学生们会心胸开阔、朝气蓬勃、勤于学业、奋发向上，并妥善地处理好学习、工作和生活中的各种新问题。反之，心理不健康，则会使大学生精神萎靡、意志消沉、适应不良、厌倦人生，导致性格缺陷和各种身心疾病。可以说，不健康的心理对大学生身心健康的损害，并不亚于病菌和病毒。

我们是高等学校的教育工作者。在平时与大学生的接触中，我们深感大学生心理健康的重要意义。这本《大学生心理健康教育概论》，就是我们根据多年学校工作经验而写的心理卫生读本。本书从大学生身体和心理发展的实际出发，结合青年的情绪、兴趣、意志特征，联系智力与创造力的开发、人际关系、恋爱与性心理、择业与成才等方面的实践问题，阐述青年大学生如何维护和增进心理健康，克服和消除不良心理因素的影响，使他们圆满地度过大学的这段美好时光。

我国社会主义的建设实践，为大学生开辟了一条洒满阳光的人生之路，改革开放的伟大时代呼唤着千百万学子们奋发成才。愿这本小册子能为他们的健康成长带来一丝春风、一滴雨露。

编 者

# 目 录

<b>第一章 绪 论</b> .....	(1)
第一节 心理健康的含义.....	(1)
第二节 大学生心理健康教育的目标和意义.....	(9)
第三节 大学生心理健康教育的基本内容和学习方法 .....	(16)
<b>第二章 大学生身体发展及特征</b> .....	(20)
第一节 青年期的意义与分期 .....	(20)
第二节 大学生身体发展与成熟 .....	(25)
第三节 身体成熟过程中的心理反应 .....	(31)
<b>第三章 大学生心理发展与特征</b> .....	(38)
第一节 大学生心理发展 .....	(38)
第二节 大学生心理特征 .....	(45)
第三节 大学生性别差异 .....	(52)
<b>第四章 大学生情绪、兴趣和意志</b> .....	(57)
第一节 大学生情绪特点 .....	(57)
第二节 大学生兴趣与动机 .....	(65)
第三节 大学生意志的特点 .....	(71)
<b>第五章 大学生的智力与创造</b> .....	(78)
第一节 智力与心理 .....	(78)
第二节 大学生的智力发展 .....	(88)
第三节 大学生创造力的开发.....	(100)
<b>第六章 大学生恋爱与性心理</b> .....	(106)
第一节 大学生性心理发展及其特征.....	(106)
第二节 大学生性心理困扰及其调适.....	(111)
第三节 大学生恋爱心理的形成及特点.....	(119)

第四节	大学生恋爱中的心理问题	(125)
<b>第七章</b>	<b>大学生的人际关系</b>	(131)
第一节	大学生的人际关系	(131)
第二节	建立良好人际关系的原则和方法	(137)
第三节	建立良好人际关系的艺术	(142)
<b>第八章</b>	<b>体育运动与身心健康</b>	(149)
第一节	体育运动对身心健康的影响	(149)
第二节	体育运动的原则和锻炼内容与方法的选择	(156)
第三节	体育运动前后注意事宜	(171)
<b>第九章</b>	<b>大学生的心理障碍</b>	(180)
第一节	大学生常见的心理障碍	(180)
第二节	大学生常见的心理疾病	(188)
第三节	培养大学生健康心理	(194)
<b>第十章</b>	<b>心理咨询</b>	(200)
第一节	心理咨询概述	(200)
第二节	心理咨询的基本程序、形式与原则	(212)
第三节	大学生心理咨询案例	(224)
<b>第十一章</b>	<b>大学生的择业与成才</b>	(234)
第一节	大学生的择业心理	(234)
第二节	影响择业的心理因素及调适	(239)
第三节	大学生择业与成才	(245)
<b>后 记</b>		(252)

# 第一章 绪 论

## 第 一 章

随着现代社会的高速发展,人们的生活节奏日益加快;市场经济下竞争意识的强化,迫使人们奋发努力,不断地更新知识;都市化生活造成了交通拥挤,住宅狭窄,空气污染,人际关系复杂化;高科技发展,用人层次不断提高;随着物质水平的提高,人们对生活质量和健康水平的要求越来越高,所有这些都对当代大学生这一我国社会文化层次较高的青年群体产生重大影响,带来巨大的心理压力,影响着大学生的健康心理。为了促进大学生的健康成长,提高大学生身心健康水平,使大学生避免和减弱各种心理问题、心理障碍和心理疾病,开设大学生心理健康教育课是十分必要的。这一课程的设置标志着我国高等教育对高素质人才的培养进入到一个新的境界。

## 第一节 心理健康的含义

心理健康是人们长期实践活动中总结出来的对人类健康的新认识。“无病即健康”的传统观念一直束缚着人们对健康的正确理解。教育界也没有引起足够的重视。随着现代尖端科学技术的提高,新的科技手段不断地被用于人的心理和健康关系的研究,人们对人的健康有了全新的认识。研究表明:人的心理的、社会的和文化的因素同人的生物因素一样,直接或间接地对人的健康和疾病产生影响,使得人们不仅关心自己身体健康状况,更关注自身的心理素质和社会适应能力,以便使自身发展适应社会发展的需要,去实现自己在为社会服务中追求的完美的人生价值。



## 一、心理学研究对象

心理健康学是心理学的重要组成部分,它们之间是源和水,林和木的关系。因此,在研究心理健康之前,我们有必要对心理学是研究什么的有一个简单的了解。

任何一门学科都有自己特定的研究对象,例如化学是研究物质的组成、结构、性质和变化规律的科学。物理学是研究物质运动最一般规律和物质基本结构的科学。生物学是研究生命现象的科学。法学是研究法的特定社会现象及其发展规律的科学。那么,心理学研究什么呢?心理学是研究心理现象及其活动规律的科学。

人的心理现象也称为人的心理活动,是宇宙间最复杂的现象之一。自德国的冯特(1823~1920年)创建心理学以来,各学派对心理学研究的对象众说不一,并未形成统一的看法。主要有七大学派。

内容心理学派。它产生于19世纪中叶的德国,代表人物冯特。内容心理学派主张对人在具体的心理过程中可以直接体验到的经验进行研究,分析其心理结构和内容,发现心理元素这一最小心理构成复合为复杂观念的内在原理与规律。

行为主义学派。它产生于20世纪初的美国。代表人物是华生和斯金纳。行为主义学派主张去研究那种从人的意识中折射出来的看得见、摸得着的客观东西,即人的行为。他们认为,行为,就是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合。心理学的任务就在于发现刺激与反应之间规律性联系,从而达到预测和控制行为的目的。

格式塔学派。它产生于20世纪初的德国。代表人物有魏特曼、考夫卡和苛勒。格式塔学派主张任何一种心理现象都是一个完整的整体,这个整体并不简单地等于各部分之和,而是具有特殊的内在规律的完整的历程和具体的整体原则的结构。

精神分析学派。它产生于 20 世纪 20 年代的奥地利。代表人物弗洛伊德。精神分析学派着重于精神分析和治疗,强调人的本能的、情欲的、自然的一面,肯定了非理性因素在行为中的作用,开辟了潜意识研究的新领域,重视人格的研究和心理应用,但夸大了人的自然性而贬低了人的社会性,把精神凌驾于物质之上,故基本上是唯心主义的。新弗洛伊德学派开始重视人和人之间的关系的 社会因素。

皮亚杰学派。它产生于 20 世纪 20 年代的瑞士。代表人物皮亚杰。皮亚杰学派的理论核心是“发生认识论”。这一理论主要就是从纵向来研究人的各种认知的起源以及不同层次的发展形式的规律。它丰富和发展了科学的认识论,拓宽了心理学研究的领域,促进了儿童心理学和认知心理学的发展。但它忽视了环境影响,低估教育的作用。

神经心理学派。它产生于 20 世纪 40 年代的加拿大。代表人物有潘菲尔德。神经心理学派从心理对生理机制的研究,即从解剖结构、生物化学组成、电活动等三个方面对脑及神经系统结构与机能进行研究。

认知心理学派。它产生于 20 世纪 70 年代初的美国。代表人物耐塞和西蒙。认知心理学派反对行为主义,认为人的行为主要决定于认识活动,包括感性认识和理性认识,人的意志支配人的行为,强调人的主动性,认为人是进行信息加工的生命机体,人对外界的认知实际是一种信息的接受、编码、操作、提取和使用的过程。但它忽视了人的实践活动的意义,而偏重了人的主观经验。

我国心理学界对诸学派研究的结果倾向于采众学派之长,弃众学派之短,吸取其合理内核。认为心理学的研究对象将是一个广义的研究人的心理活动及其规律的科学。

## 二、心理学研究的主要内容

心理学是研究人的心理活动的科学,因此,人只要活着,就有

心理活动。人的心理活动是一个既熟悉又复杂的现象,它有一个发生、发展和变化消失的过程,但是要对其发生、发展和变化规律作出回答并非是简单易事。现在一般把心理学划分为两大部分来研究,即心理过程与心理个性。

### 1. 心理过程

人的心理过程主要包括认识过程、情绪与感情过程及意志过程三个相互联系的方面。

认识过程是人类最基本的心理过程之一。它主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程。感觉是人的感觉器官(眼、耳、鼻、舌、身等)对外界事物的个别属性的直接反映,像物体的大小、颜色、声音、气味等。日常生活中,不存在单纯的感觉,它总是以多种属性反映出客观事物的外部特征。例如,我们对圆的形状,不只感觉到是圆球,而且会反映出是足球,蓝球,还是乒乓球;我们听到某种声音,就会知道是火车声还是音乐;我们见到红色或绿色,马上会反映出是红布还是红纸,是麦苗还是树叶,这种对事物外部特征的整体反映就是知觉。知觉是对直接作用于感觉器官的事物整体的反映。人们不仅能通过感觉、知觉认识事物外部特征,还能在实践的活动中,运用感知的材料、已有的经验和知识,进行分析、综合、比较,抽象地概括事物,揭露事物的本质和规律,这就叫做思维。如果把感知过的事物,抽象地概括和思考过的问题,体验过的情感和操作过的动作等等,都储存在头脑之中,在需要的时候能回忆起来,当这些事物再现时能把它们认出来,这便是记忆。我们还能以感知材料为基础进行加工、组合,创造出自己从未经历过或现实中根本不存在的事物的新形象。这就是想象。想象是人对头脑中已有的事物形象加工改造而形成新形象的过程。人的创造和发明都离不开思维与想象活动。思维与想象都属于人的高级认识过程。

情绪和感情过程。人们常说:“触景生情”、“睹物思人”。人在认识客观事物的过程中,决不会无动于衷,总会表现出一定倾向性的态度,产生喜、怒、哀、惧、欲、爱、恶等立体反映,这就是情绪和情

感。情绪和情感是有区别的,情绪是与生理需要相联系的态度体验,具有短暂的比较明显的外部表现,喜形于色。情感是与社会,与精神需要相联系比较稳定而持久的态度的体验。两者有时很难截然分开。情绪和情感对人的心理活动既有积极的方面,也有消极的方面。

意志过程。意志过程也称意志行动。人不仅能认识客观世界,而且能发挥主观能动作用去改造客观世界,变革现实。人们为变革现实就要确定目标,制定计划,提出措施,并且还要克服困难,顽强地达到预定的目标。这种为达到预定目标而克服困难的活动就叫意志过程。人们在实现计划、完成任务的过程中表现出意志的差异。意志薄弱者,半途而废;意志坚强者,百折不挠。

认识过程。情绪与情感过程和意志过程是心理过程的三个相互联系、相互影响而又制约的不同方面。认识过程是激起情绪和情感以及确定行动目标的基础;情绪和情感对人的认识过程和意志过程起着动力或阻力作用;意志品质如何,又反过来对人的认识,情绪和情感以及实现目标产生巨大影响。

## 2. 个性

个性是心理学研究的另一方面的内容。心理过程研究的是人的心理活动的共性。个性则是研究人的主体自身的心理活动的差异性。由于每个人的遗传因素不同,所受教育层次的不同,所处的环境及实践经历的不同,产生各个人心理活动的不同特点,形成了人的个性差异,称之为个性。个性差异主要表现在个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。

个性心理倾向性是决定人对现实的态度和行为方式的动力系统。主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。每一个人的心理倾向性都表现出不同的态度和行为方式。如有的理想、信念坚定,有的则动摇;有的人追求物质需要的满足,花天酒地,有的人更注重精神的需要,情操高尚;有的人生理性动机强烈,有的人社会性动机更突出。

个性心理特征指某个人身上经常表现出来的,比较稳定的心

理特点。主要是指人的兴趣、能力、气质、性格等方面的特征。兴趣是指人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向,它是人的个性趋向性的表现,表现为物质兴趣、精神兴趣和社会兴趣三种类型。物质兴趣又称生理兴趣,它主要指与生理需要有关的兴趣,如对衣、食、住、行等方面的兴趣等。精神兴趣,主要指与精神生活需要有关的兴趣。如对科学、文艺、体育等方面的兴趣。社会兴趣,主要指对社会活动、社会热点、时事形势、国内外大事等方面的兴趣。能力是完成变革现实、实现目标、计划的必要的心理条件。我们常讲某人有文学才能,某人有音乐天赋,某人记忆力好,某人思维敏捷等,这些都表现为各个人能力上的差异。

### 三、心理健康的含义

心理健康包含着什么是心理健康和如何才算心理健康,前者回答心理健康是研究什么,后者回答心理健康的标准。

心理健康是维护和增强心理素质,提高社会适应能力,预防和消除心理疾病,使心理处于最佳状态的一个学科领域。它的根本目的是在于预防和矫治各种心理及行为异常,保持和促进个人与社会的心理健康。世界卫生组织(WHO)1989年对健康下的定义是:“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。”可见,健康不仅是身体各器官系统发育良好、功能正常、体质健全、精力充沛,而且包括心理、生理、社会适应和道德健康等诸方面,这是相互影响、相辅相成的一个整体,使人处于“一种身体上、精神上、社会上的完满状态。”从而能够充分发挥个人的最大潜能,妥善地处理和适应人与人之间,人与社会环境的相互关系。

心理健康的标准,世界各国的学者都提出了不同的看法,至今还没有一个公认的标准。

心理是否健康,目前还不能像躯体健康那样可以通过各种检测予以客观评价,更何况处于不同社会制度和民族文化背景下的

人们,对心理健康也会有不同的要求。尽管如此,各国心理学家从本国实践中总结出了心理健康标准。

美国心理学家马洛斯提出正常心理的 10 条标准:

1. 良好的现实知觉,如实地看待世界,生活的理想和目标符合实际,不是按自己的需要和欲望看待世界;
2. 有独处和自立需要,有充分的自我安全感;
3. 接纳自然、接纳他人,能接受别人的不足和缺点而不感困惑,仍保持良好的接触;
4. 接纳自己,充分了解自己。对自己的不足和失败也不会感到羞耻或内疚,经得住打击;
5. 保持着人格结构的完整与和谐,坦率、真实;
6. 热爱工作,经常有新的愉快体验,有从经验中学习的能力;
7. 对社会有兴趣、对人有强烈、浓厚的情感,能保持适当和良好的人际关系;
8. 具有适度的情绪表达与控制;
9. 在不违背集体意志前提下,有限度地发挥自己的个性;
10. 在不违背社会道德规范的情况下,适度地满足个人的基本需要。

我国多数心理学家,根据我国民族文化特点,提出了心理健康的六条标准:

### 1. 对自己有正确的认识和恰当的评价

心理健康的人,既能了解自己,也能接受自己,对自己的相貌、体型、生理特点、健康状况及心理活动有比较全面的了解。对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的评价。这样的人既不高估自己,提出不切实际的生活目标,也不贬低自己,为自己存在的某些不足而自责、自怨、自卑。心理健康的人对别人的评价能做出客观反应,在尊重自己中自我意识稳定,自信、果断,对生活充满信心,努力发挥自己的潜能。反之,一个心理不健康的人,对自己总是不满意,处在强烈的心理矛盾冲突之中。不要去追求无法达到的十全十美,而要把个人生活目标和社会目标结合起来,充实生

活,保持着一种积极上进的心理状态。

## 2. 正视现实并对现实环境有良好适应

心理健康的人能够面对现实,接受现实,准确地把握现实,主动地适应现实,从而进一步地改造现实。对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价,在适应现实环境时,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之中。心理健康的人面对不利的现实环境,敢于迎接各种困难和挑战,勇于面对现实生活中的问题,能实事求是地妥善处理。

## 3. 建立和谐的人际关系

心理健康的人乐于与人交往,不仅仅在与亲属、朋友、同事的交往中感到心理上的安全,而且能在交往中与集体融为一体,感受集体的温暖。心理健康的人总是注意别人的长处,能容忍别人的不足和缺点,从不苛求别人,对别人总是能理解、同情,充满着爱。在生活中,既能与朋友、同事欢聚一堂,也能独处而无孤独感。在与人相处时,尊敬、信任、友善等积极态度总是多于猜疑、嫉妒、敌视等消极态度。有了这样的思想境界,便有了良好的和谐的人际关系,在精神上自然得到安慰。

## 4. 热爱生活,献身事业

心理健康的人珍惜和热爱生活,通过投身事业尽情欣赏、享受生活各个方面的乐趣,调剂精神,忘记烦恼。所谓的“工作疗法”、“职业疗法”,就是在埋头学习和工作中,获得满足,与别人分享精神上的充实。全身心地投入到学习和工作中的人,经常享受学习和创造的乐趣,有成就感而不郁郁寡欢,自暴自弃,悲观失望。心理健康的人善于通过各种活动调剂紧张的生活,消除疲劳,解除苦闷。如体育活动能使体魄健壮,勇敢乐观,心灵健全;欣赏音乐能使人心旷神怡;书法绘画能陶冶情操,舒畅胸怀,总之从热爱生活,献身事业中体验到生命的全部意义。

## 5. 保持健全的人格

心理健康的人的气质、能力、性格、兴趣、理想、信念、人生观等人格结构能协调平衡地发展。人格作为人的整体的精神风貌能够

完整、协调、和谐地表现出来；思考问题比较成熟，有全局观念；待人接物有自己的处世原则，又有较为恰当的灵活态度；对外界的刺激较为冷静，不会有偏颇的情绪和行为反应；有社会责任感，与社会步调合拍，能和集体融为一体。

#### 6. 能协调情绪，保持良好的心境

心理健康的人心情愉快，情绪稳定，精神振奋，乐观开朗，事事满意，悲忧愁怒等消极情绪很快被积极情绪所替代；能适度地表达自己的情绪，对来自强刺激引起的情绪能进行调节控制，以摆脱过强情绪和不良情绪对自己的影响和干扰，做到喜不狂，忧不绝，悲不伤，胜不骄，败不馁；调节好潜在意识使其处在自然的平衡状态，始终保持心境活泼、开朗、稳定、豁达、充满朝气。

心理健康标准具有相对性。心理健康与心理疾病或心理异常之间没有明确的界限，它是一个连续渐近体系的两极。每个人都有健康的一面，也有其独特、古怪、异常的一面，关键要看其健康与异常两方面行为发生的频率与程度。若异常行为屡屡出现，持续时间长，便视为健康有问题。从健康到不健康是一个渐变的过程，人的一生的健康状态也并不固定，处在多变状态，没有一个人能在任何时刻都能达到绝对健康状态。这就提醒我们，如果不注意增强心理素质，心理健康水平将会渐渐下降，出现心理病态，甚至成为心理障碍者。同时还要提醒我们，尽管目前我们是健康的。正常有，但并非都处于心理健康的最佳状态，这就需要我们自觉地努力提高心理健康水平。

## 第二节 大学生心理健康教育的 目标和意义

### 一、大学生心理健康教育的目标

心理健康教育是一种以传授心理健康知识、建立心理健康行



为、优化心理素质、适应社会环境为核心内容的心理素质教育。大学生心理健康教育的总的目标是：通过有计划有目的的心理健康教育 and 个别行为指导，丰富和增加大学生的心理健康知识，了解健康的价值和意义；增强维护自身健康的自觉性，提高心理健康和预防心理疾病的能力；帮助大学生合理选择健康行为和生活方向，消除或减少影响心理健康的因素；改善大学生心理素质，增进社会适应能力，促进身心健康，改善生活质量。

大学生心理健康教育的目标，概括起来可以归纳以下四点：

### **1. 了解心理健康教育的功能**

社会的发展使人们对心理健康教育的认识不断深化，提出了心理健康教育的三级功能：即初级功能、中级功能、高级功能。初级功能是传授和提供心理健康知识，预防和减少心理疾病的发生；中级功能是增强心理素质，完善心理调节；高级功能是健全个体，适应社会。我国是发展中国家，心理健康教育的水平不高，还做不到普及，正处在初级功能阶段。我们要通过全社会的重视，特别是教育部门的重视，逐步发展心理健康教育的中级功能和高级功能，使心理健康教育更趋完善。

### **2. 帮助大学生树立现代健康意识**

了解心理健康的知识，使他们不仅认识到除了要有健壮的体魄、无病的躯体，还应有良好的心理素质和社会适应能力。未来竞争的焦点是人才竞争，而健康水平又是人才竞争中最重要条件，要使自己保持人才竞争的有利条件，就要有增进健康的紧迫感。

### **3. 丰富心理卫生知识，提高自我保健能力**

与心理健康有关的知识水平是促使行为和生活方式改变的最基本条件，也是人的整体素质重要方面。目前我国大学心理卫生知识水平不高，且明显与年龄及学历很不相称。心理健康教育就是要使大学生改变心理卫生知识贫乏的现象，充分运用文化水平高，学校设备先进、信息传递快、资料丰富、各种人才济济等良好条件，努力掌握并丰富心理卫生知识，学会观察分析各种生理、心理和社会的影响因素，改变不健康的行为和不良的生活方式，如吸