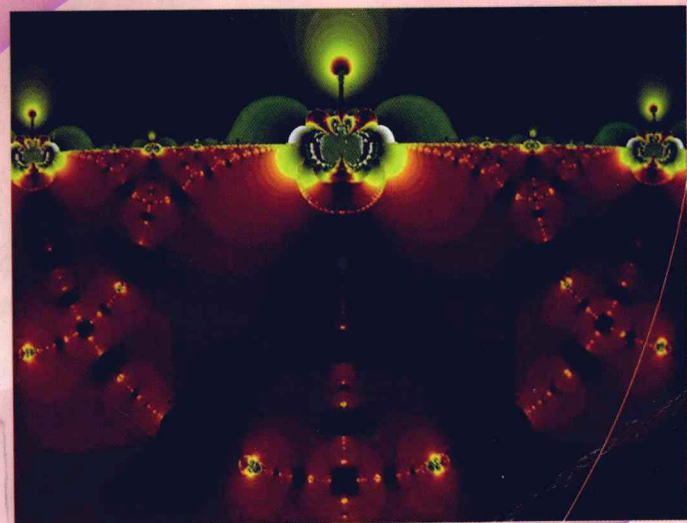


大学生心理学

◎ 李浪 编著



大学生心理学
DaXueShengXinLiXue

吉林文史出版社
吉林音像出版社

大学生心理学

李 浪 编 著

吉林文史出版社
吉林音像出版社

当代心理学丛书

大学生心理学

编 著:李 浪

责任编辑:张西琳

出 版:吉林文史出版社
吉林音像出版社

发 行:吉林音像出版社

印 刷:华创印务有限公司

版 次:2006 年 2 月第 1 版

印 次:2006 年 2 月第 1 次印刷

字 数:23 千字

开 本:850mm × 1168mm 1 / 32

印 数:0001 - 3000

版 号:ISBN 7 - 70802 - 342 - 4 / I·122

定 价:29.80 元

前 言

党的十六大确定的全面建设小康社会的奋斗目标中,明确提出要“促进人的全面发展”。人的全面发展是全面建设小康社会的一项核心内容和必然要求。人的全面发展就其实质而言,主要是造就全面、高素质、具有现代文明的人。今天的大学生即将是全面建设小康社会的主力军,他们不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质,具备良好的个性心理品质,具有较强的心理调适能力。现在,多数的大学生心理是健康的,他们具有较高的智力水平,有强烈的求知欲望;有比较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气和活力;他们有比较健全的思想,有自制力;他们的人格完整统一,敢于竞争,能够较好地认识和接纳自己;他们有良好的的人际关系,对于社会现状有比较客观的认识,善于进行自我调节,适应良好。但是,也有相当数量的大学生在心理健康方面还存在着程度不同的问题。这些问题不仅直接影响他们在校期间的学习和生活,而且将影响他们毕业后的工作、学习和对社会的适应。大力加强大学生的心理健康教育,努力提高他们的心理健康水平和综合素质,不仅是全面建设小康社会对培养高素质人才提出的客观要求和现代高等教育发展的必然趋势,也是大学生健康成长的内在需要,同时是广大心理教育工作者和思想政治教育工作者面临的理论和实践兼具的课题。鉴于此,特编著了这本《大学生心理学》。希望它将有助于广大大学生保持和促进心理健康,促进全面发展。

本书在编写过程中,参阅了国内外有关论著、教材和资料,借鉴吸取了一些专家学者的研究成果,因种类较多,未能一一注明,谨向作者表示衷心的感谢。

本书力求注重理论性、针对性和实用性。但由于大学生心理健康教育目前尚处在不断完善阶段,加之作者水平有限,本书难免存在疏漏、不妥和错误之外,敬请有关专家教授、同行和广大读者批评指正。

编 者

2006 年元月

目 录

第一章	大学生心理健康概述	(1)
第一节	健康概念和心理健康的标准	(1)
第二节	大学生心理健康标准	(9)
第三节	大学生心理健康教育的意义、途径和方法	(22)
第二章	大学生生理心理特征及常见心理问题	(29)
第一节	大学生的生理心理发展特征	(29)
第二节	大学生常见的心理问题	(37)
第三节	影响大学生心理健康的因素	(47)
第三章	大学生的学习与心理健康	(54)
第一节	学习心理概述	(54)
第二节	大学生学习中常见的心理问题	(65)
第三节	培养大学生健康的学习心理	(70)
第四章	大学生人际关系与心理健康	(86)
第一节	大学生人际关系概述	(86)
第二节	大学生人际交往中存在的不良心理	(94)
第三节	大学生良好人际关系的建立	(105)
第五章	大学生性心理和恋爱心理的健康维护	(117)
第一节	大学生性心理发展与性心理问题	(117)
第二节	大学生的恋爱心理	(127)
第三节	正确对待恋爱和性问题	(135)
第六章	大学生刚进校和将毕业时的心理健康	(152)

第一节	大学新生的心理问题及其适应问题	(152)
第二节	大学毕业生的心理问题及其调适	(168)
第七章	大学生心理咨询与心理治疗	(189)
第一节	大学生心理咨询概论	(189)
第二节	大学生心理咨询的内容、基本原则和形式	(201)
第三节	心理治疗的方法	(211)
第八章	大学生常见心理疾病及防治	(230)
第一节	心理疾病概述	(230)
第二节	大学生常见的心理疾病及防治	(233)
第三节	正确认识 and 科学防治“非典”	(245)

第一章 大学生心理健康概述

心理健康是时代的课题,是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。大学阶段是人才成长发展的重要阶段,大学生正处于青年期向成年期的转变过程。大学期间,每一个大学生都将面临一系列的人生课题,而这些人生课题的完成,与大学生的身心发展有着密切的关系。因此,对大学生开展心理健康教育,使他们保持心理健康,优化心理素质,不仅仅是大学生正常学习、日常生活的基本保证,也是促进人格完善和德智体全面发展的重要措施。

第一节 健康概念和心理健康的标准

一、健康概念

人生最大的财富是健康。健康也是每一个人所向往的。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从体现,力量就不能施展,财富就变成废物,知识也无法利用。前世界卫生组织总干事马勒博士曾指出“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”只有健康,才能使人更有效地学习、工作和交往。什么是健康?人们对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力十分低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开

始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。但过去人们基本上将健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,没有疾病和不不适便是健康,健康就是无病。20 世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国所编的《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这就是只把个体看做生物人。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

现代科学技术和医学的发展,揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们认识到,人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命系统中共同起着作用。人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变到积极的预防疾病和提升素质;从单纯的生理标准扩展到心理社会标准;从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式,从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。也就是说,既考虑到人的自然属性,又重视人的社会属性;既研究健康对人的价值。又强调人对健康的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识,导致了传统的健康观逐渐遭摒弃,新的健康概念应运而生。

1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”为了使人们加深对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的十条标准:

- (1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- (2)态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

- (5)能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6)体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- (7)反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉和皮肤有弹性,走路轻松。

20 世纪 80 年代初,世界卫生组织提出了一个新的“亚健康”,即一种介于健康和疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”。“第三状态”最早是前苏联科学家 N·布赫曼提出来的。从医学上来说,处于“第三状态”的人,虽然各项体检指标未发现异常,没有出现器质性或功能性病变,但生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退现象,与健康人相比,显得生活质量差,工作效率低,容易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度看,处于“第三状态”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但处于一种心理的非健康状态。因此,世界卫生组织在 1981 年对健康的概念作了新的阐述;“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力”。1989 年世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念:“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。”这表明,21 世纪人类健康是生理与心理的、社会适应与道德健康的完美整合,这是对健康的一个全面、完整、科学、系统的定义。人的健康是身心健康的有机统一,身体健康和心理健康是辩证统一的,二者可互为因果。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转变、相互依存和辩证统一的,不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。对此,我国古代医学家早有论述。如“形神合一”《说,认为“形盛则神旺,形衰则神惫”,有七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)失调可致病

说,还有《素问·阴阳应象大论》中的“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,悲伤胃,恐慌伤肾”之医说等等。现实生活中也可以经常见到这样的例子,如果遇到一些事想不开,心境不佳,吃不好,睡不香,时间一长,致使身体的免疫力大大降低,很容易生病;这是心理问题影响到身体健康的情况;反过来,有的人身患残疾。或久病难愈,如不能正确对待,就可能产生急躁情绪或过于敏感的病态心理,这是生理问题影响心理健康的表现。长寿学者胡兰夫德指出:“一切对人不利的影晌中,最能使人短命和夭折的是不良的情绪和恶劣的心境。”这是由于当外界各类信息作用于人的大脑后,经过大脑加工就会产生相应的情绪体验反应,这种情绪体验有强有弱。有正性的也有负性的,如果个体不能正确调控。导致心理失衡时,大脑的功能就会紊乱,植物神经系统就会功能失调,而其边缘系统脑干网状结构及植物神经又直接控制人体内部脏器的活动,进而致使体内新陈代谢失调,产生身体器官组织病变或功能的障碍。临床医学与心理学的大量事实说明,恶劣的心理状况是诱发各种病症的重要因素。据一些国家统计,在医院门诊中,有 50% 左右的病人发病原因与心理因素有关。因此,人们不仅要关注生理健康,而且要关注心理健康。随着时代的进步和快速的生活节奏,人们也越来越重视心理健康在个体生命中的作用。

二、心理健康概念

什么是心理健康?国内外专家有过不少的研究和论述,但尚无一个公认的界定。

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不是只要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能力,适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能做出良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能，这才是一种积极丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

有的人认为，心理健康就是没有心理疾病。其实不然，有些人虽无心理疾病，没有精神病、神经官能症或者变态人格，但他们或者缺乏积极的生活态度，对生活感到厌倦，认为没有意义，对别人不信任，拒绝与人交往；或者惟我独尊，狂妄自大，人际关系失调；或者情绪偏执，缺乏自我调控能力，遭遇不幸往往不能自拔等等，这些都是心理不健康的表现。

虽然人们所站的角度不同，对心理健康的理解响一定的差异，但都存在一些共同之处，综述起来那就是：心理健康是指个人心理所具有的在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出积极的状态、良好个性、良好处世能力、良好人际关系以及与环境保持良好适应能力的心理特质结构。

心理健康也可以从广义和狭义的角度去理解。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态，在这种状态下，人能做出良好的反应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能。从狭义上讲，心理健康是指人的心理活动的基本过程内容完整，协调一致，即认识、感情、意志、人格、行为完整和协调，能适应社会。

三、心理健康的标准

关于心理健康的标准，见仁见智，众说纷纭。

我国古代虽没有明确的关于心理健康的标助但却有丰富的关于理想人格的论述。中国传统文化中理想人格的第一个特征是它的社会责任感和道德修养。孔子视仁德之君子为理想人格，而孟子则视“明心见性”的大丈夫为理想人格。第二个特征是坚强的意

志,刚毅不拔、日进不息的进取精神以及坚强乐观的态度。《易经》中将乾界定为:“天行健,君子应自强不息。”第三个特征是它的自律与反省,独立自信。“君子求诸己,小人求诸人。”第四个特征是君子能自得于心性,非常自信,在人际关系中能够左右逢源。“君子深造之以道,欲其自得之也。自得之,则居之安;居之安,则资之深;资之深,则取之左右逢其源,故君子欲其自得之也。”

在达到理想人格的方法上,孔子强调立志(志于道,志于学)、博学(切问、近思、广博)、笃行(言忠信,行笃敬)、慎思(敏于事,慎于言)。同时特别强调“内自省”。孟子认为,如欲成就大丈夫的品格,不仅要立志、诚心、存养,而且还要寡欲、自省,动心忍性,要“苦其心志、劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身”。

除了主流文化中关于理想人格的界定之外。我们还可以从传统文化关于修身养性方法中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容。通过分析这些养心的方法,我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后,总结出九条标准,即:

- (1)经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和善怒而安居处”。
- (2)不为物欲所累,“志闭而少欲”,“不惧于物”。
- (3)不妄想妄为,“谗邪不能惑其心”,“不妄作”。
- (4)意志坚强,循理而行,“意志和则精神专直,魂魄不散”。
- (5)身心有劳有逸,有规律地生活,“御神有时”,“起居有常”。
- (6)心神宁静,“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”。
- (7)热爱生活,人际关系好,“乐其俗”,“好利人”。
- (8)善于适应环境变化,“婉然人物,或与不争,与时变化”。
- (9)涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点,“节阴阳而调刚柔”。

古人养生注重内心的宁静和谐,同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心不平衡,便努力进行调和。在维护内心的平静中,谦和忍让是基本原则。

在当代,我国学者王效道提出了判断心理健康的三项原则:

- (1)心理与环境的同一性。
- (2)心理与行溪的整统性。
- (3)人格的稳定性。

同时,他还提出了心理健康水平的七条评估标准:适应能力,耐受力,控制力,意识水平,社会交往能力,康复力,道德愉快胜于道德痛苦。

王鉴峰、张伯源提出了八条心理健康的指标:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调和控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 分以上;心理行为符合年龄特征。

台湾学者黄坚厚教授提出四条标准,它们是:

(1)心理健康者有工作,而且能够把本身的智慧和能力,从其工作中发挥出来,以获取成就。他乐于工作,能够从工作中得到满足。

(2)心理健康者有朋友,他乐于与人交往,能和他人建立良好的关系,而且在与人相处时,正面的态度(尊敬、信任、喜悦等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等)。

(3)心理健康者对于他本身应有适当的了解,并进而能接纳自己。他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,也能安然接受,而不作无谓的怨忧。

(4)心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能进行正确的、客观的观察,并能够作健全的、有效的适应,他对生活中各项问题能以切实的方法处理,而不企图逃避。心理健康者未必都能够解决他碰到的一切问题,但他采取的方法总是积极的,适应方式是成熟健全的。

美国心理学家奥尔波特提出心理健康的六条标准:力争自我的成长;能客观地看待自己;人生观的统一;有与他人建立亲睦关系的能力;人所需要的能力、知识和技能的获得;具有同情心,对生

命充满爱。

美国学者库布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应具有四种特征,即:

- (1)具有积极的自我观念。
- (2)恰当地认同他人。
- (3)面对和接受现实。
- (4)主观经验丰富,可供取用。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”同时,该大会还具体明确心理健康的标志是:

- (1)身体、智力、情绪十分调和。
- (2)适应环境,在人际关系中能彼此谦让。
- (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。

对于心理健康的研究,心理学上最著名的当数美国的马斯洛。马斯洛将理想的心理健康称为自我实现,即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。并提出了自我实现者临床观察的十六个方面的特征。在此基础上,他提出了被公认是经典的心理健康的十条标准:

- (1)有充分的自我安全感。
- (2)能充分了解自己,并恰当估计自己的能力。
- (3)生活目标切合实际。
- (4)与现实环境保持接触。
- (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)能适度地宣泄情绪和控制情绪。

(9)在不违背团体要求的前提下能适当地发展个性。

(10)在不违背社会规范的前提下能适当地满足个人的基本需求。

综上所述,可以看出心理健康在很大程度上是一种主观自感状态,因此易受特定时代、社会群体、特定文化背景等多种因素的影响,很难严格限定其标准。如中国传统文化重视人内心世界的圆融和谐,重视心理的平衡统一,重视心理的自我调节,如提出虚静养神、恬淡虚无、清心寡欲、省思少虑、舒畅情志、性善、知足、忍让、调节七情、养心调神、戒怒等内容。强调个人与自然、社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突时,强调以“克己”的方式求得调和与平衡。不重视表达与宣泄,当个人与社会发生矛盾时,强调牺牲个人服从社会。因此,中国人的心理健康以“和”为核心。《清寤斋赏心编》中有一个心理处方叫“和气汤”,“先下一个忍字,后下一个忘字”。可“治一切客气、怒气、抑郁不平之气”。一忍一忘,均为克己。这样一种低调的心理健康观念,作为一种“集体潜意识”代代相传,至今仍影响着我们的许多大学生。

西方的心理健康观念,则以崇尚自我为核心,崇尚个人的成长,潜能的发挥,尊重个体的独特性与创造性,重视直接而坦率的自我表达。

第二节 大学生心理健康标准

一、大学生心理健康标准

大学生是一特殊的群体,他们不能完全等同于社会上的年轻人,主要原因是:

(1)在政治上,他们积极敏感。

(2)在经济上,他们不能自立。

(3)在人际关系方面,他们大多数远离家乡,缺乏家庭的温暖;校园生活使他们与社会接触甚少,集体生活往往又使他们缺乏个人空间。

(4)书本知识比较丰富,而社会经验相对不足;思维活跃,但易脱离实际。

因此,大学生除了可能产生一般的心理问题外,这些特殊处境还会使他们产生一些特殊的心理问题。

根据我国大学生的实际情况,综合国内外专家学者的观点,可以从以下几个标准来评判大学生的心理健康水平。

1. 个人的心理活动特征符合大学生年龄特征

大学生处于青年期,其心理特征不同于少年儿童,又有别于中老年,同时因他们是一个处于特定年龄阶段的社会特殊群体,应当具有与其年龄和角色相应的行为特征。其主要表现是活泼好动、精力充沛、勤学好问、喜欢探索和创新等。

2. 智力发展正常

智力,是指一个人的认识能力和活动所达到的水平。它是人的观察力、注意力、记忆力、想像力、思维力、创造力及实践活动能力的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获取和保持知识的能力、快速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等等。智力发展正常,是大学生学习、生活和工作的最基本的心理条件,是大学生完成学习任务、适应周围环境变化所需要的心理保证。因此,智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力都是正常的,与同龄人相比较而言,其智力总体水平是比较高的。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键是看大学生的智力是否正常和充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:①有较强烈的求知欲和学习探索兴