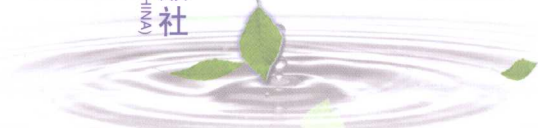


心理健康教育

本书编委会
编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)



心理健康教育

本书编委会 编



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/本书编委会编. —北京:社会科学文献出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5097 - 0354 - 0

I. 心… II. 本… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143006 号

心理健康教育

主 编 本书编委会

出 版 人 谢寿光
总 编 辑 邹东涛
出 版 者 社会科学文献出版社
地 址 北京市东城区先晓胡同 10 号
邮政编码 100005
责任部门 高职教育出版中心 (0532)82886779
责任编辑 闵 佳
责任编辑 杨晓英
组稿编辑 程丕鹏 丁 丽
书籍设计 李世林

排 版 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛凯文印务有限责任公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 13.25
字 数 337 千字
版 次 2008 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5097 - 0354 - 0/G · 0032
定 价 27.00 元



版权所有 翻印必究

本书编委会

顾问：田建国 徐建培 夏临华

主任：谢德新 徐宏力 张铁柱

副主任：王焕良 于永明

成员：(按姓氏笔画为序)

王有全 王守春 王春光 王雪媛 曲绍阳

任洪彦 刘德英 刘海荣 刘彩云 刘善东

杜 荣 李云海 李善慧 李同林 吴绪永

宋立峰 张 磊 张启春 张国辉 张洪慧

张稳磐 陆 婕 陈学文 陈韶娟 国世忠

赵升文 修志军 姜 淮 高育红 郭 梅

崔洪林 陶明达 程济华 解 涛 燕德志

唐伶俐 米振宏

主 编：王焕良 王 冬

副主编：毕 叶 陶明达 夏锡梅 刘 冰

前 言

胡锦涛同志在党的十七大报告中指出，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”。加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。对大学生进行心理健康教育越来越受到社会各界的广泛重视。大学生是祖国的未来，是同龄人中的佼佼者；社会、家庭在大学生身上的投入也更多一些。大学生担负着更多的社会期望，理应成为心智更加健全的人。

但是，大学生的心理素质现状并不乐观。由大学生心理因素引发的各种问题，显示出大学生心理健康素质现状并不能满足社会的要求。有统计表明，有心理问题的大学生的人数有逐年上升的趋势。大学生实现了考取大学的梦想，但理想之梦不应该戛然而止，而应该在新的起点上重新点燃。这是自我实现的需要，更是社会的需要。大学生社会化的任务在大学阶段有了新的形式和内容。在这一过程中，把大学当做驿站而停止不前的同学耽误了新的行程，一不留神搞得自己一步赶不上，十步撵不上，落下了很多功课，追悔莫及；迷惘的同学找不到新的行程，不知道今后的路向何方，所以“郁闷”常挂口头；潇洒的同学走乱了新的行程，随心所欲地挥霍青春，却忘记了该走的路，到头来措手不及。那么，大学生到底应以什么样的心态来经营大学生活？应该如何

克服自身的不足而让自己变得强大？如何使自己的心理更健全？最重要的一点是大学生要有较强的心理健康能力。

所谓心理健康能力，是指维护、调适、完善、提高自身心理健康水平的能力。心理健康能力是心理素质的重要组成部分，是提高心理素质的核心技能。一个人只有保持一种健康的心理，才能保证自己有良好的社会适应能力。心态决定命运，健康的心理状态是一个人从事事业、进行人际交往、确立和实践人生目标、实现自我价值的基础和保证。学会健全、维护、调适、矫正自己的心理与行为，提高自己的心理健康能力，理应成为大学生素质培养之要义。

提高大学生的心理健康能力可以通过有组织的课程教育、心理训练、技能培训、活动熏陶、自我感悟等途径来进行。大学生应充分利用宝贵的大学时光，健全心理、提高素质、培养理想人格，为今后走向社会打下坚实的基础。这需要学校、社会、学生各方面的共同努力。大学生心理问题并不是孤立的，它与大学生的经历、所处的社会环境和自身的生理、心理、思想等息息相关。我们不赞同将大学生的所有问题都归结为心理问题，也反对将一般的心理问题和首先应该从心理层面上观察和解决的问题直接判断为思想道德问题。一个人的思想道德行为有其心理基础。一个人格变异或者扭曲、心理不健全或者变态的人，很难保证他的思想道德行为能符合社会规范；反之，一个世界观、人生观、价值观健全的人，其心理与行为的表现则很难失去常态。从这个意义上说，提高大学生的心理健康能力，促进包括大学生心理素质在内的大学生综合素质的提高，也是提高包括大学生世界观、人生观、价值观在内的思想道德素质的重要途径和手段。一个人的思想道德和价值观可以决定其心理行为表现；反过来，一个人的心理行为表现又潜移默化地促使其思想道德和价值观念发生变化，进而进一步影响人的心理与行为。因此，大学生的心理健康教育必然是大学生素质教育的重要组成部分，更是大学生思想道德和

行为规范的基础工程。

基于此，我们看到了这样一本书：它以解决大学生心理问题为中心，强调借鉴性、参考性、实际的应用价值和可操作性；它选取了大学生常见的心理问题 and 行为表现，结合典型案例进行分析诊断和指导，不过分注重理论的系统阐述和前后的系统关联。参编人员都是高校长期从事心理健康教育与咨询工作的专家、学者和教师，所选择的案例大多是他们亲身经历、专业处理过的，具有较强的现实指导性、启发性和可操作性。在此，我们要对那些曾经的求助者和合作者表示敬意和感谢。没有他们的参与和贡献，很可能就不会形成这样一本有分量的书。读者既可以参照本书的案例，运用书中提供的理论分析与方法，结合自己生活、学习、工作中碰到的实际问题，触类旁通、有针对性地提高自己的心理健康能力和水平，有效地解决自己的问题；还可以运用所学给周围的人以实际、有效的帮助。这也是编者的初衷和期望。

当然，要编写一本切合大学生特点的、高质量的书并非易事，需要有对理论的准确把握和长期实践积累的经验。理论与实践的有机结合是心理学工作者，特别是高校大学生心理健康教育咨询者成长发展的必然之路。这本书的编者们做出了有益的尝试，很值得赞赏。心理问题的分析与解决没有完全固定的模式，需要具体问题具体分析。书中所列举的案例分析和解决方案，虽然多是编者们的各家之言，但确实有较强的参考价值。热切盼望同行及各界专家学者、读者给予本书中肯的建议和指导，大家共同促进学校心理健康教育的发展和大学生心理健康水平的提高。

抛砖为引玉，交流为沟通。让我们共同地付出与分享。

张铁柱

2008 年于青岛

目 录

前言	[1]
第一章 导论	[1]
第一节 心理健康概论	[1]
一 心理健康的概念	[1]
二 心理健康的标准	[3]
三 心理健康的维护途径	[11]
第二节 心理咨询与治疗	[13]
一 心理咨询与治疗的定义、内涵与原则	[13]
二 心理咨询与治疗的对象、区别和范围	[27]
三 心理咨询与治疗的途径与方法	[40]
第三节 心理咨询与治疗的主要理论流派和常用技术 ...	[52]
一 精神分析理论观点	[52]
二 行为主义理论观点	[59]
三 认知心理学观点	[63]
四 存在—人本主义心理学	[65]
五 人性心理学心理咨询	[67]
第二章 自我概念	[72]
第一节 自我概念的概述	[72]
一 自我概念的含义	[72]
二 自我概念的作用	[73]
第二节 影响自我概念发展的因素	[75]
一 个人的成功和失败	[75]
二 社会反馈	[76]
三 认同	[76]
四 身体自我和身体意向的知觉	[77]

五 认知活动对自我概念的影响	[77]
六 成熟对自我概念的影响	[78]
第三节 不同自我概念的具体表现	[78]
第四节 大学生自我概念中容易出现的问题	[79]
一 自我否定型	[79]
二 自我扩张型	[83]
三 自我萎缩型	[86]
四 自我概念模糊	[89]
第五节 发展维持正面的自我概念	[93]
一 悦纳自我的意义	[93]
二 怎样欣然接受自我	[94]
三 努力塑造自我, 积极超越自我	[95]
第三章 人际交往	[97]
第一节 人际交往的概念、作用及影响因素	[97]
一 人际交往的概念	[97]
二 人际交往对大学生健康成长的作用和意义	[99]
三 影响大学生人际交往的因素	[100]
第二节 人际交往中存在的问题及其矫正	[104]
一 社交恐惧心理	[104]
二 交往自卑心理	[109]
三 社交封闭心理	[113]
四 社交猜疑心理	[117]
五 社交嫉妒心理	[120]
六 异性交往障碍	[124]
第四章 学习心理问题	[130]
第一节 学习的概述	[130]
一 什么是学习	[130]
二 人为什么要学习	[131]
第二节 学习与心理健康的关系	[132]
一 学习对大学生心理健康的影响	[132]

二 心理健康状况对大学生学习的影响	[133]
第三节 学习的不同阶段及规律	[134]
一 对学习材料的感知	[134]
二 对知识的理解	[135]
三 知识的巩固	[136]
四 知识的应用	[139]
第四节 常见的学习心理障碍及其调适	[140]
一 学习动机不明	[140]
二 学习适应不良	[145]
三 学习兴趣问题	[148]
四 考试焦虑	[152]
五 记忆力减退	[156]
六 注意力不集中	[159]
第五章 恋爱问题	[164]
第一节 爱情的概念	[164]
第二节 恋爱的作用	[165]
第三节 错误的爱情认知	[166]
第四节 恋爱中容易出现心理问题及其调适	[169]
一 单相思	[169]
二 暗恋	[174]
三 多角恋	[177]
四 网恋	[181]
五 自私恋	[183]
六 不敢恋爱	[186]
七 失恋	[188]
八 大学生结婚的问题	[191]
第六章 考研、就业与职业生涯规划	[195]
第一节 职业生涯规划的概念、作用与意义	[195]
第二节 考研与就业的矛盾	[199]
第三节 考研面临的问题	[202]

一 专业选择	[202]
二 学习与准备	[205]
第四节 择业的问题	[208]
一 家庭要求与个人需求的矛盾	[208]
二 恋爱与就业的矛盾	[209]
三 金钱与兴趣的矛盾	[211]
四 就业信息的搜集与选择	[212]
五 面试时的着装礼仪和技巧问题	[214]
六 实习期间的适应问题	[219]
第七章 情绪管理	[222]
第一节 情绪的概述	[222]
一 什么是情绪	[222]
二 情绪的表现形式	[224]
三 情绪的作用	[225]
第二节 大学生的情绪特点	[227]
一 丰富多彩	[227]
二 心境化	[228]
三 富于激情	[228]
四 自尊性与敏感性	[229]
五 追求友谊和爱情	[229]
第三节 情绪的调节	[230]
一 学会驾驭自己的情绪	[230]
二 建立积极的自我意向	[231]
三 保持良好的情绪状态	[233]
第四节 消极情绪的控制	[236]
一 愤怒	[236]
二 忧虑	[240]
三 懊悔	[243]
四 抑郁	[247]
第八章 网络成瘾	[255]

第一节 网络成瘾的界定及诊断标准	[256]
一 网络成瘾的界定	[256]
二 网络成瘾的诊断标准	[256]
第二节 网络成瘾的类型及其表现	[257]
一 网络游戏成瘾	[257]
二 网络交友成瘾	[258]
三 网络色情成瘾	[258]
四 网络信息搜集成瘾	[259]
五 网络制作成瘾	[259]
六 其他强迫行为	[260]
第三节 网络成瘾的危害	[260]
一 信息选择失度	[260]
二 情感自我迷失	[260]
三 道德意志弱化	[261]
四 行为角色混淆	[261]
五 网络人格异常	[262]
第四节 网络成瘾的学科解释	[262]
一 精神分析学和人格心理学上的解释	[262]
二 社会文化学解释	[263]
三 行为主义的解释	[263]
四 生物医学解释	[264]
第五节 网络成瘾的原因	[264]
一 网络的某些特性具有致瘾倾向	[264]
二 生理机制	[265]
三 心理原因	[266]
四 社会原因	[268]
第六节 网络成瘾的矫治	[270]
一 脱瘾治疗	[270]
二 心理康复	[271]
三 人格重塑	[271]

第七节 关于网络成瘾的自限性	[277]
第九章 压力管理	[285]
第一节 压力的基本概念	[286]
一 什么是压力	[286]
二 压力产生的原因	[286]
三 压力的相关概念	[289]
第二节 压力与身心健康	[291]
一 压力下的生理反应	[291]
二 压力下的心理反应	[291]
三 压力下的行为反应	[292]
四 压力的自我检验	[293]
第三节 科学有效的压力管理	[296]
一 保持对自己的合理期望	[298]
二 做时间的主人,科学安排学习、工作和生活	[298]
三 寻求社会支持,学会倾诉	[300]
四 加强运动,学会适度放松	[300]
五 调整饮食,注意营养降压	[301]
第四节 挫折与冲突	[302]
一 挫折的概念	[303]
二 挫折的主要来源	[303]
三 挫折的承受与应对	[304]
第五节 家庭变故	[307]
一 家庭变故对大学生的消极体验	[308]
二 大学生消极体验的原因分析	[309]
三 大学生应该如何面对家庭变故	[310]
第十章 心理障碍	[315]
第一节 进食障碍	[315]
一 神经性厌食症	[315]
二 神经性贪食症	[318]
三 神经性呕吐症	[320]

第二节 睡眠障碍	[321]
一 失眠症	[321]
二 嗜睡症	[323]
三 睡眠—觉醒节律障碍	[324]
四 睡行症	[325]
五 梦魇	[326]
第三节 神经症	[327]
一 抑郁性神经症	[327]
二 焦虑性神经症	[329]
三 恐怖性神经症	[332]
四 强迫性神经症	[334]
五 癔症	[338]
六 疑病性神经症	[341]
七 神经衰弱	[342]
第四节 人格障碍	[346]
一 偏执型人格障碍	[347]
二 分裂型人格障碍	[349]
三 反社会型人格障碍	[350]
四 冲动型人格障碍	[352]
五 表演型（癔症型）人格障碍	[353]
六 强迫型人格障碍	[354]
七 其他人格障碍	[356]
第五节 性心理障碍	[357]
一 露阴癖	[358]
二 窥淫癖	[359]
三 恋物癖	[360]
四 异装癖	[361]
五 易性癖	[363]
六 摩擦淫癖	[363]
七 施虐淫癖和受虐淫癖	[364]

八 同性恋	[365]
第十一章 心身疾病中常见的心理问题	[370]
第一节 内科疾病常见的心理问题	[370]
一 消化性溃疡病	[370]
二 胃肠神经官能症	[371]
三 偏头痛	[372]
四 紧张性头痛	[373]
第二节 妇科心身疾病常见的心理问题	[373]
一 闭经、痛经、经前期紧张综合征	[373]
二 人工流产	[375]
第三节 精神活性物质所致心理障碍	[376]
一 嗜酒所致心理障碍	[376]
二 吸毒所致心理问题	[377]
第十二章 心理评估	[380]
第一节 会谈	[381]
第二节 心理测验	[382]
一 智力测验	[384]
二 人格测验	[389]
第三节 心理卫生评定量表	[395]
一 症状自评量表 (SCL-90)	[397]
二 焦虑自评量表 (SAS)	[398]
三 贝克抑郁问卷 (BDI)	[399]
参考文献	[401]
后记	[403]

第一章 导论

第一节 心理健康概论

一 心理健康的概念

(一) 健康的概念

1989年，世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“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”。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，心理、社会适应能力和道德等几个方面都要健全和良好，才算得上真正的健康。

世界卫生组织对健康的定义细则如下：

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材均匀；站立时，头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞、无痛感；齿龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性。

其中，前四条为心理健康的内容，后六条则为生物学方面的内容（生理、形态）。

（二）心理健康的概念

医学上对人的身体健康已经有了比较客观的指标，但对心理健康的概念，至今尚无公认的、一致的标准。不过，国内外有关方面的专家从不同的角度对此进行了积极的探索。

第三届国际心理卫生大会（1946年）曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，在与他人的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。”显然，这一定义过分突出了个人体验，而且“最佳状态”的标准也难以掌握。该次大会认定心理健康的标准是：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

自第三届国际心理卫生大会为心理健康下定义之后，迄今又有许多人从不同的角度对心理健康的定义或标准进行界定。例如：

马斯洛（Maslow）和米特尔曼（Mittelman）曾提出十条标准：有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；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。

English（1958）指出，心理健康是指一种持续的心理状态。如果当事人有良好的适应能力，具有生命的活力，并能充分发挥其身心潜能，这是一种积极的、丰富的心理健康表现。

也有学者把心理健康的标准定得十分复杂。但从总体上来看，其界定的内容大同小异，其共同特征是外延过于宽泛、分散，内涵不够概括、集中。

对任何事物下描述性定义，实际上也是一种逻辑运作，是按