

主 编 李 慧
副主编 云月华 傅彩云
大学生文化素质教育系列教材

大学生心理健康教程

内蒙古大学出版社



大学生文化素质教育系列教材

大学生心理健康教程

主 编 李 慧

副主编 云月华 傅彩云

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/李慧主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社, 2002. 12

ISBN 7—81074—415—1

I. 大… II. 李… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材
N. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110156 号

书 名	大学生心理健康教程
主 编	李 慧
责任编辑	李继东
封面设计	杨亦武
出版发行	内蒙古大学出版社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
经 销	内蒙古新华书店
印 刷	内蒙古瑞德教育印务股份有限公司
开 本	850×1168/32
印 张	11.625
字 数	291 千
版 次	2002 年 12 月第 1 版
印 次	2002 年 12 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7—81074—415—1/C·12
定 价	16.00 元

(本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系)

目 录

第一章 大学生心理健康综观	/1
第一节 心理和心理健康	/2
一、什么是人的心理	/2
二、健康和心理健康	/4
三、大学生的心理健康	/7
第二节 大学生的心理健康状况及常见的心理问题	/10
一、大学生心理健康状况	/10
二、大学生中常见的心理问题	/13
三、影响大学生心理健康的因素	/16
第三节 大学生健康心理的培养	/20
一、学习掌握必要的心理健康知识	/21
二、学会保持良好的情绪	/21
三、培养健康的生活方式	/23
四、主动接受心理辅导	/25

心理探索与训练	/26
思考题	/28
第二章 环境改变与适应	/29
第一节 适应与发展概述	/30
一、适应与发展的涵义	/30
二、适应的心理过程	/33
三、大学生适应中的影响因素	/35
第二节 环境改变所带来的适应问题	/38
一、角色改变适应	/38
二、社会冲突适应	/40
三、适应中的心理困惑	/42
第三节 学会适应,不断发展	/44
一、心理适应和发展的标准	/44
二、学会积极适应	/46
三、积极适应的方法	/47
心理探索与训练	/52
思考题	/54
第三章 自我意识与评价	/55
第一节 自我意识概述	/56
一、自我意识的涵义及其表现	/56
二、自我意识的有关理论	/58
三、大学生自我意识的特点	/60
第二节 大学生自我意识的发展	/64
一、自我意识的发展过程	/64
二、大学生自我意识发展的规律	/66
三、自我意识发展的问題	/70

第三节 自我认知与评价	/73
一、自我认知与评价的作用	/74
二、正确自我意识的评价标准	/74
三、不断提高自我意识水平	/75
心理探索与训练	/79
思考题	/82
 第四章 健全人格与塑造	 /84
第一节 人格与心理健康	/85
一、人格理论简述	/85
二、人格的形成过程	/88
三、人格对心理健康的影响	/90
第二节 人格与气质、性格	/92
一、气质的涵义、特征及其心理学意义	/92
二、性格的涵义、分类及特征	/97
三、性格与气质的关系	/101
第三节 塑造健全人格	/102
一、健全人格的标准	/102
二、大学生人格心理中的不良品质及完善	/105
三、塑造健全人格	/110
心理探索与训练	/112
思考题	/116
 第五章 情绪变化与调控	 /117
第一节 情绪活动的特点	/118
一、情绪的涵义与分类	/118
二、情绪的特点及其与认知的关系	/120
三、情绪的生理心理机制	/121

第二节 情绪与大学生的身心健康	/122
一、大学生情绪发展的特点	/122
二、情绪对大学生身心健康的影响	/125
三、情绪与大学生的心理发展	/127
第三节 大学生情绪的调控	/128
一、大学生中常见的不良情绪及其调控	/128
二、保持良好的情绪状态	/136
心理探索与训练	/142
思考题	/145
 第六章 意志品质与磨练	 /146
第一节 意志与心理健康	/147
一、意志及其特征	/147
二、意志的心理品质	/148
三、意志品质与大学生生成才	/151
第二节 大学生的意志品质特点及其调适	/152
一、大学生的意志品质特点	/152
二、大学生中常见的不良意志品质及其矫正	/154
第三节 培养大学生良好的意志品质	/163
一、树立正确的人生观,增强社会责任感	/163
二、树立伟大理想,明确奋斗目标	/164
三、抓住锻炼机会,积极参加社会实践	/165
四、加强自我修养,努力克服困难	/165
五、讲究科学方法,做到循序渐进	/167
六、优化个性品质,积极锻炼身体	/168
心理探索与训练	/169
思考题	/171

第七章 学习心理与优化	/172
第一节 学习心理概述	/173
一、学习的内涵	/173
二、学习动机	/174
三、学习方法与科学用脑	/178
第二节 学习心理困难与调适	/181
一、学习动机缺乏与调适	/182
二、学习心理机能障碍与调适	/185
三、考试焦虑及其调适	/188
第三节 学会学习 努力成才	/191
一、学会学习,提升学习能力	/191
二、创造性思维能力的训练	/194
三、非智力因素的培养	/198
心理探索与训练	/201
思考题	/202
 第八章 心理应激与调适	 /203
第一节 应激理论概述	/204
一、应激的概念	/204
二、应激状态下的反应	/206
三、应激产生的原因	/209
第二节 应激与心身健康	/211
一、对应激体验的影响因素	/211
二、应激与心身健康	/216
第三节 应激的应对	/220
一、情绪集中性应对	/220
二、问题集中性应对	/224

心理探索与训练	/227
思考题	/231
第九章 挫折心理与应对	/232
第一节 挫折的涵义与作用	/233
一、挫折的涵义	/233
二、挫折与需要、动机的关系	/234
三、大学生的挫折认知现状	/236
第二节 大学生的挫折成因及心理反应	/237
一、大学生挫折心理产生的原因	/238
二、大学生受挫后的心理反应	/241
三、挫折的心理防御机制	/242
第三节 挫折的有效应对	/247
一、挫折承受力及其影响因素	/247
二、大学生挫折的有效应对	/249
心理探索与训练	/256
思考题	/260
第十章 人际关系与改善	/261
第一节 人际关系概述	/262
一、人际关系的概念	/262
二、大学生人际关系的特点	/263
三、大学生人际交往的作用	/264
第二节 影响大学生人际关系的因素	/266
一、生活背景——影响大学生人际交往的客观环境因素	/267
二、心理连结——影响大学生人际交往的心理因素	/268

三、人际吸引——影响大学生人际交往的心理特质因素	/272
第三节 人际关系的改善	/276
一、大学生常见的人际交往心理障碍	/277
二、良好人际关系的建立与改善	/279
三、大学生的异性交往与调适	/284
心理探索与训练	/285
思考题	/290
第十一章 恋爱心理与性健康	/291
第一节 大学生恋爱中的心理问题	/292
一、大学生的恋爱现状及其恋爱心理特点	/292
二、大学生恋爱中的心理问题	/297
三、培养健康的恋爱心理与行为	/298
第二节 大学生的性心理	/301
一、性生理的发展	/302
二、大学生性心理的发展与表现	/303
三、大学生性心理发展的一般特征与矛盾冲突	/306
四、大学生常见的性心理问题及其调适	/309
第三节 健康性心理的培养	/319
一、健康的性心理及大学生性心理健康的现状	/319
二、大学生健康性心理的培养	/320
心理探索与训练	/324
思考题	/325
第十二章 职业生涯发展与辅导	/326
第一节 职业生涯设计与发展	/327
一、职业生涯设计概述	/327

二、职业生涯发展	/333
三、职业生涯开发	/335
第二节 个性与职业选择	/338
一、兴趣与职业选择	/338
二、能力与职业选择	/341
三、个性与职业选择	/345
第三节 求职择业心理调适	/348
一、求职择业中的心理问题	/348
二、求职择业的心理误区	/349
三、求职择业的心理调适	/351
四、求职择业技巧	/352
心理探索与训练	/355
思考题	/356
后 记	/357
主要参考文献	/359

第一章

大学生心理健康综观

作为跨世纪的新一代大学生,肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任。大学生如何在社会变迁加速、生活节奏加快、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命,并发展自身,贡献社会,保持健康的心理确实是一个基本的条件。同时随着我国社会的不断发展和进步,大学生也日益重视自身的心理健康问题。能否拥有健康的心理,是影响大学生全面素质能否提高的关键因素之一。

第一节 心理和心理健康

一、什么是人的心理

人有两个世界,一是物质世界,二是精神世界,而人的精神就是人的心理。这似乎是对心理做了解释,但实际上是把“心理”转换了一个说法。现代科学对人的心理所做的说明是这样的:首先,心理是一种反映。也就是说,“心理”是物质(事物)相互作用并留下痕迹的过程。而它又不同于一般的无机物或有机物的反映,其特殊之处在于,参与这种反映过程的一方是人的高级物质结构——神经系统。因此人的心理是人的神经系统与其之外的物质(事物)相互作用并留下痕迹的过程。其次,心理是人脑的机能。这是从“物质第一性,精神第二性”的哲学观点来分析的,产生心理的重要物质实体是人的神经系统之中处于最高级的部分——大脑。但不是大脑生出了心理,也不能完全由大脑决定心理。大脑只是产生心理这种反映的一个重要组成部分。再次,大脑之外的客观现实是人的心理的内容和源泉。这是由存在决定意识的命题形成的结论。它想表明的是,精神的产物从根源上说必须依赖于客观存在。人类的心理与人类的历史、人类社会的发展是协调的,个体的心理必然受到他生存的物质空间和社会环境的制约。最后,人对客观现实的反映不是消极的、被动的,而是积极的、主动的。客观现实不能直接、简单地决定人的心理,人对客观现实的各类刺激和作用,既有能动的选择,又有能动的加工。对什么产生反映,对什么不反映,怎样反映,反映者都有一定的主动性。

综上所述,可以进一步得到这样的结论:心理这种反映,既受先天的影响,又有后天的制约;既有生理的运动,又有社会的调控。但是,人的心理主要不是受生理和先天因素制约的,而是后天的影响和教育起着决定作用。所以,一个人心理的可塑性、建构性是比较大的。即使一个人在心理方面存在很严重的问题,依然有逆转和重塑的较大空间。

具体分析,又可以把人的心理划分为心理过程和个性心理两个部分。心理过程主要指人的心理活动的基本形式,可划分为认知、情感、意志这三类既有区别又有联系的过程。其中,认知过程指人对客观事物及其本质的反映过程,是人脑接受、储存、加工和理解各种信息的过程。如果将其内容由低到高排列,基本的顺序为:感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象。情感过程指人对事物所持有的态度和主观体验,更具体地说,是人对客观事物和对象是否符合自己的需要而产生的主观体验。如果这种体验源于低级的生理需要、或与低级的心理过程相联系,我们把它称为情绪。反之,源于高级需要、或与人的社会性密切联系的体验,我们称之为情感。意志过程指人在认识客观世界并与之相互作用时所表现的,自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,主动克服困难,努力实现预定目的的心理过程。

从理论上说,知、情、意的划分是清晰明确的,但在人的实实在在的心理活动过程中,它们却并不是单独存在的,而是相互联系、相互影响的统一的心理活动过程。比如:正确有效的认知,可能导致积极乐观的情绪和自觉的意志行动;情绪方面的良好体验,又可能促进认知的深化和增强克服困难的决心。除此之外,一类心理活动过程中的内容之间也是相互联系、相互影响的。

作为人的心理的另一个重要组成部分——个性心理,是指在个人遗传素质的基础上,由于社会的影响,并通过个人的主体活动而形成的典型的、稳定的心理特征的总和。其主要意义是体现一个

人与他人在精神世界方面的不同。所以,个性可以用来说明人与人彼此心理活动方面的差异。这种差异从大的方面分析,又可划分为两类:一是人与人在产生心理活动和行为方面的内部驱动体系的不同。心理学把这样的体系称为个性心理倾向性,主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。我们常说到的价值观,应该是这个体系中多种内容的综合反映。二是人与人在活动和行为中所表现出来的、经常的、相对稳定的心理活动特点的不同。心理学把这些特点的总和称为个性心理特征,主要包括能力、气质和性格。其中,能力是指一个人具有的、直接影响他活动效率的各种心理特点的总和。而气质和性格主要指一个人在活动中稳定表现出的活动方式或活动风格。

人的心理过程和个性心理也是彼此密切联系的。一方面,个性心理中的每一个内容都是以心理过程的内容为基础的。比如:一个人对某个事物的兴趣,主要源于他与该事物相互作用过程中的积极性认知和获得的良好体验。另一方面,已经形成的个性心理倾向性和个性心理特征,又制约着一个人的心理活动过程。比如:一个在性格方面具有急躁特点的人,很难在认知活动中有深刻性方面的表现,也很难在情感活动中表现出细腻的体验。因此,既没有不表现在心理活动过程之中的个性心理,也没有不带有个性心理的心理活动过程。所以,在了解一个人的心理全貌时,必须把两者结合起来进行考察才可能产生真实、准确、恰当的评价。

二、健康和心理健康

在相当长的一个历史时期中,人们对健康的认识和理解是在医学领域展开的。许多人认为,只要躯体没有疾病、身体强健就是健康的。也有人认为只要心情愉快、无忧无虑、笑口常开就是健康的。由此,有人就把健康定义为:人体各器官系统发育良好、功能正

常,体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。应该说,这个定义还是指出了健康的若干特征的,但它反映的却是社会生产力发展处于较低水平的一种健康观念。

随着社会发展和生产力水平的不断提高,当社会历史进程进入到现代社会时,人类对健康的认识就不再局限于生理机能正常、衰弱与疾病减少这些方面了。他们开始关注除生理之外的心理或精神方面的问题。中国青年运动的早期领导人杨贤江早在1915年就曾指出:“就健康言之,则有身体和精神的两种”。现代医学研究也表明,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、疾病有非常密切的关系。因此,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:“健康不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有完满的生理、心理状态和良好的社会适应能力”。这可以说是比较早的对健康所下的较为全面、科学、完整、系统的定义。到1989年,世界卫生组织又在上述定义中增加了“健康道德”的内容,即“健康不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有完满的生理、心理状态和良好的社会适应能力,以及健康的道德”。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等多种因素进行分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观方面的不适应,有没有社会公认的不健康行为。

这种新的健康观一经提出,就受到了普遍的认可,但它涵盖的内容是什么,直到今天也不能说有了比较一致的认识。世界卫生组织成立之初,为了加深人们对健康的认识,曾提出过“健康人”的十大标准:

- (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,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;
- (7)反应敏锐,眼睛明亮,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)肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

进入 20 世纪 90 年代后,世界卫生组织又提出了新的关于健康的八条标准。这八条新的标准是从人的生理、心理和行为活动特点出发考虑的,具体可以表述为“五快”和“三良”,即吃得快、便得快、说得快、走得快和睡得快;良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。

从上述健康观的演变中可以看出,现代社会对健康的认识,是对身体健康和心理健康两方面综合的认识。一个真正健康的人,既要有健康的身体,又要有健康的心理,在这里二者必须是统一的。另外,一个身体健康的人,在心理上未必健康;而一些在生理上有缺陷或疾病的人,却有可能在心理上达到很好的健康状态。这时二者又是分离的。

世界心理卫生联合会提出了心理健康的四条标准:

- (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,过高效率的生活。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代初提出的关于心理健康者的标准,受到大家的普遍赞同,并被广泛引用。这些标准为:

- (1)有充分的安全感;