

DAKUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN

# 大学生

# 心理健康教育概论

DAKUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN DAKUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN

主编 / 龙晓东



2

海南出版社

# 大学生心理健康教育概论

龙晓东 主编

海南出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育概论/龙晓东著. —海口: 海南出版社, 2003.8 (重印 2005. 8)

ISBN 7-5443-1090-6

I. 大... II. 龙... 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 (2003) 第 066921 号

### 大学生心理健康教育概论

主 编: 龙晓东

责任编辑: 古 华

\*

海南出版社出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216 电话: 0898-66830933

湖南省印研所实验工厂印装

2003 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 3 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 8

字数: 200 千字

ISBN 7-5443-1090-6/B·56

定价: 16.00 元

## 前 言

20世纪90年代以来，中国在校大学生中的心理问题逐渐增多，而且随着新闻媒体的报导进一步明显化和社会化，从而引起了教育管理部门、高等学校和家长的日益重视。

目前，我国大学生的心理健康状况正面临着现实与未来的双重挑战。从现实存在的问题来看，第一，目前的大学生绝大多数属于独生子女，在父母呵护下闯过了高考关后又发现自己进入了一个新的强手如林的竞争之地，需要独立承受学习和处理人际关系等方面的压力，而大学新生中较普遍地表现出抗挫折的心理能力偏弱；第二，以高考为核心目标的应试教育，淡化了青少年的创新意识和社会责任感，同时对在大学阶段同样需要刻苦学习缺乏必要的心理准备；第三，随着我国社会的进一步开放和网络时代的信息快速传播，多种价值观念的互相冲突日益渗入校园，导致大学生心理冲突的加剧；第四，高校毕业生分配政策的取消和人才市场的变化，使在校大学生在专业学习和自主择业方面的心理压力有进一步加大的趋势；第五，随着社会主义市场经济体制改革进一步深化过程中不同社会阶层贫富差距的扩大，

以及大学生资助政策的改革和高校招生规模不断膨胀，贫困生现象及相应的心理健康方面的问题也随之增加。所有这一切都使得当代大学生的心理困扰和所诱发的问题比以往任何时期都更为突出。从未来社会发展趋势看，中国入世后，对高等教育的人才培养质量提出了更高的目标和要求。未来的大学生不仅应具备远大的理想、正确的价值观、高尚的道德、坚实的知识基础、健康的体魄，而且要具备良好的心理素质，具有较强的人际交往能力和合作精神、良好的自控性和勇于创新的精神。这些心理上的特点潜移默化地从深层面上影响着一个人在事业上的努力过程与成功几率。因此，无论是从社会与个人的发展，还是从高等教育的使命来看，积极关注和研究如何有效地提高当代中国大学生的心理素质，应当是我们思考 21 世纪高等教育人才培养的一个重要视角。

我们在多年从事心理健康教育以及大学生心理咨询的实践经验中，逐步形成了教学、研究、咨询三位一体面向全体学生的教育工作格局。此外，针对当前高校心理健康教育偏重个别心理问题矫治的咨询取向，我们提出了在高校开展发展性的心理健康教育模式，即以面向全体学生为主，以促进大学生健康人格发展为目标，从认知过程、情绪调控和行为训练三个维度开展全方位的心理健康教育实践活动，以增进大学生心理健康，优化心理素质，使每个学生的心理素质都能获得相对于自身而言的最佳发展。通俗地说，就是让心理不健康的学生

健康起来，让心理健康的学生优秀起来。

心理健康的核心目标是健康人格。人格的内涵非常丰富，我们将自我意识、情绪调控、自信心等方面的内容作为人格教育的主要内容。因为这几个方面是人格结构中的关键因素，也是健康人格的基础。自我意识是使人格各部分整合和统一的核心力量，健康的自我意识不仅是健康人格形成的基础，而且也是一个人未来能否成功的关键所在。自我意识教育，能帮助大学生在人生的重大转折时期学会正确地认识自我、把握自我、确定自我的发展方向，具有积极进取的生活目标和科学的人生观，以其健康的心态面对未来社会的挑战。实践效果表明，大学新生随着高考压力的解除和独立思考能力的增强，对如何正确地认识自我和把握自我都表现出极大的新鲜感和强烈的欲望。情绪调控教育在于帮助学生学会表达、控制和处理自己的情绪、学会合作，发展建设性的人际关系；自信心培养在于帮助大学生全面地接受自我，悦纳自我，形成自尊、自爱、自豪、自我接受、自我愉悦的自我信念。因此，促进大学生的健康人格发展是高校心理健康教育的主要目标。

本书的编写以发展性的心理健康教育模式为指导，根据多年来从事心理健康教育以及大学生心理咨询的实践经验，参考了当前国内大学生心理健康研究的相关成果，融青年心理学、人格心理学、社会心理学、情绪心理学、学习心理学等方面的知识性和实用性为一体，针对当前大学生在心理发展过程中遇到的适应问题、人格

发展问题、人际关系问题、情绪调控问题、爱情等方面的问题进行理论和应用方面的阐述。我们希望为从事高校心理健康教育的教师提供一本适用的教材，也为广大大学生提供一本实用的心理健康教育读本。

本书是集体合作的结果。第一章第三节、第二章、第四章、第五章、第十一章由龙晓东编写；第一章第一节、第二节、第三章、第八章由邓治文编写；第六章、第七章由廖湘蓉编写；第九章、第十章由杨小玲编写。全书由龙晓东统一定稿。

本书的编写得到了长沙理工大学的领导和教务处的的大力支持，在此表示衷心的感谢！

由于时间仓促及我们水平所限，书中的错误和不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

龙晓东

2003年5月

# 目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 大学生心理健康教育的内容与意义	(2)
第二节 健康与心理健康	(6)
第三节 大学生的心理特点与常见的心理问题	(15)
第二章 健全人格理论模式	(19)
第一节 人格概述	(19)
第二节 精神分析学派的人格理论	(22)
第三节 奥尔波特——成熟的人	(39)
第四节 人本主义学派的人格理论	(43)
第三章 大学生健全人格的塑造	(54)
第一节 人格的形成	(54)
第二节 心理健康与健全人格	(57)
第三节 健全人格的塑造	(59)
第四章 大学生的自我意识与心理健康	(78)
第一节 自我意识概述	(78)
第二节 大学生自我意识的发展	(82)
第三节 大学生健全自我意识的培养	(88)
第五章 大学生的学习与指导	(97)
第一节 大学学习过程及其特点	(97)
第二节 大学生的学习动机	(100)
第三节 大学生的一般学习方法	(104)
第六章 大学生的情绪与心理健康	(109)
第一节 情绪情感概述	(109)



第二节	大学生的	情绪特点与情绪成熟的标准	… (114)
第三节	大学生的	异常情绪表现及其情绪的影响因素	… (118)
第四节	大学生	良好情绪的培养	… (123)
<b>第七章</b>	<b>大学生的人际交往与心理健康</b>		… (134)
第一节	人际交往	概论	… (134)
第二节	大学生	人际交往的特点	… (141)
第三节	大学生	人际交往的障碍与消除	… (145)
第四节	良好	人际关系的培养	… (152)
<b>第八章</b>	<b>大学生的挫折与心理健康</b>		… (160)
第一节	挫折	概述	… (160)
第二节	挫折与	身心健康	… (169)
第三节	战胜	挫折的技巧	… (174)
<b>第九章</b>	<b>大学生的爱情与心理健康</b>		… (185)
第一节	爱情的	本质和分类	… (186)
第二节	大学生	的爱情	… (190)
第三节	恋爱	问题的心理调适	… (194)
第四节	培养	高尚的恋爱道德	… (197)
<b>第十章</b>	<b>大学生的性心理与心理健康</b>		… (202)
第一节	人类的	性和性行为	… (202)
第二节	性	心理	… (205)
第三节	大学生	的性心理困扰	… (209)
第四节	大学生	性心理健康的维护	… (215)
<b>第十一章</b>	<b>大学生职业生涯规划与择业指导</b>		… (222)
第一节	大学生	职业生涯规划	… (223)
第二节	大学生	职业意识与择业方法	… (232)
第三节	大学生	择业中的心理问题与调节	… (238)
<b>主要参考文献</b>			… (242)

## 第一章 绪论

美国加州弗尔顿学院著名心理学家陆哥·赫胥黎曾经说过：“在编撰世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震、连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在他们自身的人类未开发的巨大潜力。如此之多的现代人，其生活中心只是生活的安全，食物的充足，以及电视和卡通片的感官刺激，我等芸芸众生却不知道自已究竟是什么人，或可以成为什么人；如此众多的吾辈尚未经足月的心理的社会的诞生，却已经衰老死亡。”

赫胥黎的这段话真是令人振聋发聩。是的，我们都是人，但并非每个人都明白人究竟是什么？因为作为地球上唯一具有理性思维和拥有文化创造能力的人类，其心灵世界确实太复杂了。如果说纷纭复杂、瞬息万变的大千世界难以为人所把握，那么虚幻深邃、扑朔迷离的心灵世界就更难以捉摸。物质世界毕竟有其不以人的意志为转移的客观规律可以遵循，心灵世界的奥妙，几千年来，人类尽管耗尽了心血和智慧，却依然知之甚少。正因为如此，为了揭开心灵王国的神秘帷幕，为了透视和把握真正的人生，为了明白人究竟是什么，人类在心灵的迷宫中始终执着地探索前进。于是以人类心理为研究对象的“心理学”诞生了。弗洛伊德、荣格、奥尔波特、罗杰斯、马斯洛等，一批批心理学大师以他们的睿智，剖析人类的心灵，重构人类的生存观念。在他们的努力下，心理学赢得了民众与社会的广泛重视。“心理健康”

做为健康的重要组成部分也为人们所普遍接受。

进入 21 世纪,世界变得更为开放,人们的生活将高度的现代化。随着人们生活节奏的加快,随着竞争的日趋激烈,整个社会卷入了超负荷的运转之中,各种压力接踵而来,人类的精神大厦遭受冲击,人们的心理也遭遇更多的危机。

当代大学生作为当代社会的重要群体,其心理与精神上的困惑、焦虑、精神迷失等等尤其突出。他们渴望认识自己最真实的一面,同时更渴望以健康的心态投入到激烈的竞争之中。因此,对大学生开展发展性的心理健康教育就显得既必要又迫切了。

## 第一节 大学生心理健康教育的内容与意义

### 一、大学生心理健康教育的内容

#### 1. 什么是大学生心理健康教育

根据大学生的身心特点,结合我们多年的心理健康教育实践经验,参照其他心理健康教育专家对心理健康教育的理解,我们认为,所谓大学生心理健康教育,就是指教育者根据大学生生理、心理发展的特点,运用心理学等多种学科的理论与技术,对大学生进行心理健康知识与技能的教育及心理与行为的训练辅导,培养大学生良好的心理素质,形成大学生的健全人格,促进大学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。

大学生心理健康教育的这一定义基本包涵了以下四个方面的内容:第一,开展大学生心理健康教育的原则。即应该坚持与贯彻教育性原则、发展性原则、全体性原则、差异性原则、主体性原则和整体性原则。第二,大学生心理健康教育的方法。即心理健康教育方面的教学、讲座、个别心理辅导和团体心理咨询、心理与行为训练等。第三,大学生心理健康教育的目标。即提高心理素质,形成健全人格,促进大学生身心和谐全面发展。第四,

大学生心理健康教育的内容(关于此点,后面再详述)。

## 2. 大学生心理健康教育的内容

从前述大学生心理健康教育的定义可以看出,大学生心理健康教育的总体内容是:“对大学生进行心理健康知识与技能的教育及心理与行为的训练辅导”。具体来说,主要包括以下几个方面:

第一,了解现代健康的概念、心理健康的内涵与标准;

第二,能够全面客观地认清自我,学会培养和提高自己的心理健康水平;

第三,通过学习与心理行为训练,懂得与掌握实现心理健康的途径、方法、技巧。比如,学习方面的自主创造性学习方法,情绪调控的原理与方法,人际交往的原则与方法,战胜挫折的原理与技巧,正确处理恋爱冲突的方法,就业、工作的态度与方法。尤其重要的是知道如何培养与塑造自己具有健全的人格;

第四,了解心理咨询的一些基本知识。

## 二、大学生心理健康教育的意义

2001年3月15日,九届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》中明确要求:“特别要加强青少年的思想政治、道德品质、心理健康和法制教育”。这是我国第一次把青少年的心理健康教育列入国民经济和社会发展规划;2001年4月,国家教育部颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中更是明确规定:高等学校要大力开展大学生心理健康教育,并且每个学校要配备专门的心理健康教育机构,要有专职心理教师等等。为什么国家要大力开展心理健康教育?其意义何在?针对大学生心理健康教育来说,我们认为,开展大学生心理健康教育的意义主要体现在以下五个方面:

第一,有利于促进大学生的全面和谐发展。教育的目的就是要培养全面发展的人。然而,长期以来的应

试教育过分注重和追求升学率，极大地损害了学生的全面发展，所以我们国家做出了全面推行素质教育的决定，将片面应试教育逐渐转变为全面素质教育。在素质教育的基本内涵当中，健康的、良好的心理素质是素质教育的重要组成部分已经成为共识。从大学生的身心全面发展来看，心理健康教育与德智体美诸方面的教育密切相关。可以这么说，心理健康教育属于大德育观的范畴，同时，心理健康教育也渗透、融合在智育、体育、美育之中，它们彼此之间也是相互促进和相互制约的。

第二，有利于提高大学生身心健康水平，提高生活质量。

关于健康，现代的人们已经将其概念大大地扩展了，不再限于原来医学上的身体健康，而是包括心理健康、社会适应良好与道德健康。但是这一健康观念尚未深入人心，不少大学生和社会上其他人们的看法一样，太过分注重生理上的身体健康，比较轻视或忽视精神、心理健康；平时也只注重身体锻炼，心理健康的教育与训练则极少关注和投入。

从生活质量的视角来看，现代的人们对生活的享受以及对生活质量的看法也已经发生了极大的变化。不再只注重吃、住、行等物质上的享受，更加注重精神上的享受、心理上的愉悦。事实上，一个心理上困惑、苦恼、焦虑、忧愁、抑郁、或心理不健康的人，无论其物质条件多么优裕，物质享受多么富足，他也感觉不到生活的美好与幸福，他的生活质量也是比较低的。大学生也应该有自己健康幸福的生活，无论是在校期间还是以后的人生旅途，都希望自己具有较高的生活质量。但是，不少大学生其物质条件本来就不怎么富足，再加上没有相应的心理健康知识与技能，不会合理地处理生活学习中出现的种种问题，比如，人际交往、学习方法、情绪波动、恋爱矛盾、人生发展等等。面对这些问题常常是困惑、彷徨、或者束手无策，又不愿让他人知晓。因此，对大学生适时地开展心理健康教育是非常必要的。

第三，有利于促进大学生的社会适应力，提高竞争力。

要想顺利地适应社会，提高自己的竞争力，最基本、最主要、最首要的条件就是要心理健康。如果心理不健康，不但难以适应工作，适应社会，更谈不上和他人竞争。通过心理健康教育的学习，大学生可以在以下诸方面取得进步：合理全面客观地认识自己，即能对自己合理的定位；能够准确客观地知觉、判断、推论与调控自己与他人的情绪；面对挫折或逆境，能够采取积极的、建设性的方式加以应对；懂得人际交往的原则和技巧，能够建立积极有效的人际关系；能够正确处理恋爱与事业发展之间的矛盾以及恋爱中的种种冲突；能够运用自主创造性的学习方法去提高学习效率；面对就业和以后的工作能够以积极进取的心态去接受、理解和战胜它；最重要的是通过心理健康教育的学习、训练和实践，能提高自己的心理素质，形成良好的性格，进而发展自己具有健全的人格。

因此，大学生心理健康教育有利于促进大学生的社会适应力，提升竞争力，提高心理健康水平。

第四，有利于提高和优化大学生的道德良心。

道德良心在精神分析大师弗洛伊德（S. Freud）那里是超我，意为道德化的自我。良心的同义词是爱心。我们通常所说的“好人”即是指有良心的人、善良的人，也就是能够爱人的人。爱作为道德情感，是良心的基本存在方式；母亲的良心以母爱为存在方式；夫妇的良心以情爱为存在方式；朋友的良心以友爱为存在方式；高尚者的良心以博爱为存在方式等等。德国著名哲学家叔本华曾说过：“一切真诚的爱都是同情”。通过心理健康教育，大学生认识自己更清楚了，与人交往更懂得尊重了，他人遭遇困境时同情心会更多了等等。这样的话，其道德良心自然也就得到提高和优化。

第五，有利于精神文明建设和社会人口素质的提高。

关于大学生心理健康教育有利于社会的精神文明建设和人口素质的提高，首先我们可以作这样一个简单的分析与推论。心理健康教育可以提高大学生的心理健康水平，这一点已经成为共识。近年来，每年有近三百万的高中生将进入大学校园接受心理健康教育，他们以健康的心态进入社会，走上工作岗位，建立自己的家庭。因为他们的心理是健康的或比较健康的，他们中的每一个都将以积极健康的心态去影响周围人，包括同事、朋友、家里的夫妻、儿女。所谓近朱者赤，近墨者黑，被影响的人其心理健康水平也会有所提高。

其次，心理健康教育有助于大学生克服消极心理状态，促进积极进取向上心理的形成，振奋民族精神。

再次，心理健康教育有助于大学生正确把握社会、现实与自身三者之间的关系，缓解人际冲突，促进社会稳定。

最后，心理健康教育有助于塑造大学生具有健全的人格，提高道德水准，净化社会空气。

因此可以说，大学生心理健康教育将有利于社会精神文明建设和人口素质的提高。

（此处为模糊不清的印刷文字，疑似为参考文献或页眉内容）

## 第二节 健康与心理健康

（此处为模糊不清的印刷文字，疑似为参考文献或页眉内容）

心理健康教育的目的是培养大学生具有健全的人格。因此，大学生要做具有健全人格的人，首先需要自己具有健康的身体和健康的心理。那么在今天的人们眼里，究竟什么是健康？什么是心理健康？以什么样的标准来判断一个人的心理是健康的呢？

### 一、健康是什么

早在一千多年以前，罗马医生盖伦就提出：“没有疾病就是健康”。这一观点影响了欧洲达一千多年之久，今天我们许多人依然受其影响，甚至认为能吃能喝能睡就是健康。这些观点当然

太过注重生理健康，很不全面。

世界卫生组织1948年在其宪章序言中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是个体身体上、精神上、社会上的完满状态。”1978年9月，国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又明确指出：“健康不仅是没有疾病及体质强壮，而且是身心健康、社会幸福的完满状态。”其后又对心理状态提出了较为具体的要求：

①有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，并且不会感到疲劳和紧张；

②要乐观、积极，勇于承担责任，能上能下，心胸开阔，不至于因为小事就耿耿于怀；

③精神饱满、情绪稳定、善于休息、睡眠好；

④有较强的自我控制能力和排除干扰的能力；

⑤有比较强的应变能力，反应速度快，适应能力强；双眼炯炯有神，眼球转动灵活，善于观察等等。

1989年，世界卫生组织又在宣言中对健康作了最新界定：“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。”这里已经将心理、社会适应、道德统统纳入了健康范畴，充分表明全世界人们更加认识到健康的重要性，也充分表明健康内涵的丰富性。

## 二、心理健康的内涵

### 1. 心理健康的内涵

心理健康作为健康的核心内容已经受到全世界人们的广泛关注和重视，但究竟什么是心理健康？尚无统一的理解。现例举几种典型的看法：

(1) 人本主义的心理健康观  
人本主义的心理健康观认为“真正的心理健康者，应该是其内心世界极其丰富，精神生活无比充实，潜能得以充分发挥，人生价值能够完全体现的人。”



(2) 悉尼和特德 (Sidney M. Jourdh&Ted Lanfsman) 在《健康人格》一书中对健康人格是这样界定的：“健康人格是人行动的方式，这种方式由理智所导引并尊重生活，因此人的需要得以满足，而且人的意识、才智以及热爱自我、自然环境和他人的能力都将得以发展。”这里的健康人格与心理健康的意义是相同的。也就是说，悉尼认为，心理健康可看作人的一种理智健全的行为方式或心理状态，它导引个体朝着有利于自身和人类的方向发展。

(3) 湖南师范大学胡启先教授认为，心理健康不仅指心理活动本身正常，而且还应该考虑心理活动内容是否健康，即心理活动和行为是否有益于社会 and 他人。例如，某人的知情意等心理过程是完整协调的，但其心理活动内容经常是思考如何假公济私、损人利己，或者经常自责自罪，患有抑郁症，当然不能算是心理健康。

(4) 另外几种常见的观点：一种认为，心理健康是指人们对环境能高效而快乐地适应；另一种认为心理健康应是一种积极、丰富而持久的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命力，能充分发展其身心潜能而绝非仅仅免于疾病；还有一种观点认为，心理健康表现为积极性、创造性、人格统一，有行动热情和良好的社会适应能力。

总之，目前较为普遍的观点认为，心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。因此，心理健康至少包括两层含义：

第一，无心理疾病；

第二，具有一种积极发展的心理状态。

对这两层含义需要做两点说明：

① “无心理疾病”是心理健康的基本条件。青少年中常见的心理疾病有神经症，比如癔症、焦虑性神经症、强迫性神经症、恐怖性神经症、神经衰弱；心因性精神障碍，比如反应性精神障碍、感应性精神病；双向情感障碍，比如躁狂状态、抑郁状态、