



普通高等学校省级规划教材
心理学创新系列教材

第3版

大学生心理健康的 维护与调适

Mental Health of College Students
Maintainence and Adjustment

主编 刘新民

中国科学技术大学出版社



普通高等学校省级规划教材
心理学创新系列教材

大学生心理健康的 维护与调适

第3版

主 编 刘新民

副主编 王 欣 黄慧兰 许亚军

何苗苗 范佳丽

编 者 (以姓氏笔画为序)

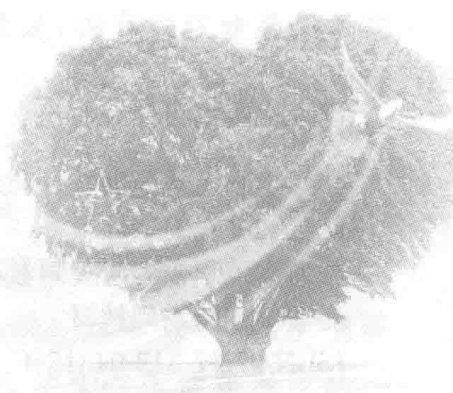
丁伶灵 王 欣 凤林谱

刘新民 许亚军 何苗苗

张 婷 李 秀 杭荣华

范佳丽 金 鑫 金明琦

黄慧兰



中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书以促进青年大学生成才为目标,根据青年学生心理发展的特点和需要,从大学生的角度进行健康心理学的论述,通过分析青年大学生们在心理发展方面存在的普遍性问题,阐述了当大学生遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题时应该具备和掌握的心理健康知识。文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等,增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

本书适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读,既可作为心理卫生读物、高校心理健康教育教材,也可用作大学生心理健康教育研究和工作的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康的维护和调适/刘新民主编.—3版.—合肥:中国科学技术大学出版社,2017.8

普通高等学校省级规划教材

心理学创新系列教材

ISBN 978-7-312-04315-4

I. 大… II. 刘… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 211284 号

出版 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路 96 号,230026

<http://press.ustc.edu.cn>

<https://zgkxjstxcbs.tmall.com>

印刷 合肥华苑印刷包装有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm×1000 mm 1/16

印张 20.5

字数 425 千

版次 2009 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 2 版 2017 年 8 月第 3 版

印次 2017 年 8 月第 8 次印刷

定价 37.00 元

第3版前言

法国作家雨果说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”心理健康是人类灵魂的健康，是人生活力与动力的基础。对于一个在校大学生来说，拥有积极健康向上的心态，是高质量完成大学学业的保证。健康心态好比心中的太阳，它能给你以光明、温暖、希望、勇气和力量。

这部《大学生心理健康的维护与调适》正是为了提高大学生心理健康水平和解决心理问题而撰写的教科书，它连续被评为安徽省“十一五”规划教材和“十二五”规划教材，受到广大师生的广泛好评，并获多项奖励。本书第3版编委主要由皖南医学院从事大学生心理健康教育的一线老师以及皖南医学院附属弋矶山医院的心理医师组成。编委们都具有比较丰富的心理教学和心理辅导实践经验，在创作中力求结合大学生的生活实际，打造科学、实用、前沿且通俗的精品。本书共十五章：第一章为大学生心理健康维护与调适总论，主要阐述心理健康的标准、意义以及解决思路；第二章至第十三章分别就自我意识、情绪、人格、道德、恋爱、性心理、生活习惯、学习、人际交往、职业生涯发展以及常见心理障碍等问题逐一讨论，并给学生们提供了相应的自我调适的技巧；第十四章介绍自我心理测评，以帮助了解对自己的心理特点进行客观评价的方法；第十五章通过对常见的心理治疗方法的介绍，让学生学会运用这些方法进行自我调适。与国内同类教材相比，本书的特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度进行心理健康实践的论述，在形式和内容上致力于贴近大学生的生活现实，每章都有来自学生生活的实际案例(化名)，并增设了丰富多彩的专栏，以增加本书的知识性、可读性和趣味性。但是，由于心理健康问题的多元性和复杂性，且限于编者能

力,书中肯定会存在着这样或那样的不足,我们衷心希望与广大读者及时沟通、共同讨论。

此书在出版的过程中,一直得到中国科学技术大学出版社的支持和帮助,在此深表谢意。

刘新民

2017年5月5日

第2版前言

英国诗人约翰·弥尔顿说过：“心灵是自己的地方，在那里可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。”

大学生是一个看似轻松，事实上却承担巨大压力的群体。在学业、交往、生活、情感、就业等多重压力下，大学生心理在告急！

本书正是为满足我国大学生心理健康教育 and 解决心理问题的需要而编撰的教科书，是安徽省高等学校“十一五”省级规划教材。自从2009年出版以来，以其新颖性、实用性和可读性深受大学生们的欢迎。2011年，教育部下达增设“大学生心理健康教育”课程的通知，同时下发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，为了使本书更加符合教学要求，体现近年的研究进展，我们开始了第2版的修订。本版仍然保留原有的特色与风格，减少篇幅，调整章节，使之更加贴近生活、贴近实际，使学生们更加喜欢并真正受用。

全书共15章：第一章为大学生心理健康维护和调适总论，主要阐述心理健康的标准、意义以及解决方法；第二章至第十三章分别就自我意识、情绪、人格、道德、恋爱、性心理、生活习惯、学习、人际交往、职业生涯设计和压力管理，以及常见心理障碍等问题逐一进行讨论，并提供自我调适方法与技巧；第十四章介绍自我心理测评方法；第十五章介绍常见的心理治疗方法，从而引导大学生运用这些方法进行自我评价和调适。

与国内同类教材相比较，本书的主要特色是从大学生的角度，而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学实践的论述。每一章均由案例引出主题，文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏，以增加本书的知识性、可读性、鉴赏性和趣味性。

限于编者的水平，本书在结构和内容上肯定存在着一些不足，与我

们的初衷还有一定的距离,希望广大读者不吝赐教。此书在出版过程中,得到了中国科学技术大学出版社的大力支持和帮助,作者深表谢意。本版教材还作为山东省高校行为与健康人文社会科学研究基地项目之一获得资助,在此一并致谢。

刘新民

2012年5月30日

第1版前言

随着现代社会的飞速发展,人们承受着越来越多的心理压力,故健康中的心理健康问题显得非常突出。心灵是人的窗口,保持心灵的健康,意味着保证一个人面对世界的窗口,保证一个人的目标和方向,保证一个人的毕生发展。大学生们尤其如此,因为他们不仅要完成基本的专业学习、做好职业前的各种知识和能力的储备,更要实现向成人角色的转变,提升综合素质。在大学生活中,大学生会遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题。因此,掌握适当的心理健康知识,对于尽快适应大学生活,防治心理障碍,促进全面发展是非常必要的。

大学生心理健康的维护与调适是大学生健康心理学的应用。本书共十五章:第一章为大学生心理健康维护与调适的总论,主要阐述心理健康的标准、意义以及解决方法;第二章至第十三章分别就自我意识、情绪、人格、道德、恋爱、性心理、生活习惯、学习、人际交往、职业生涯设计和择业,以及常见心理障碍等问题逐一讨论,并给学生们提供了相应的自我调适的技巧;第十四章介绍自我心理测评,以帮助了解自己心理特点进行客观评价的方法;第十五章通过常见的心理治疗方法的介绍,让学生学会运用这些方法进行自我调适。

与国内同类教材比较,本书的主要特色是从大学生的角度,而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学实践的论述,突出内容的科学性、实用性和实践性。本书也力图在形式和内容上使学生喜欢,如每一章均由案例(案例中人名均为化名)引出主题,文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等,增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

限于编者的水平,本书在结构和内容上肯定存在着一些不足,与我

们的编写初衷还可能有一定的距离,希望广大读者不吝赐教。

此书在出版过程中,得到了中国科学技术大学出版社的大力支持和帮助,在此深表谢意。皖南医学院应用心理学硕士点的研究生吴金庭、王婷在帮忙统稿中做了大量的工作,在此也一并致谢。

刘新民

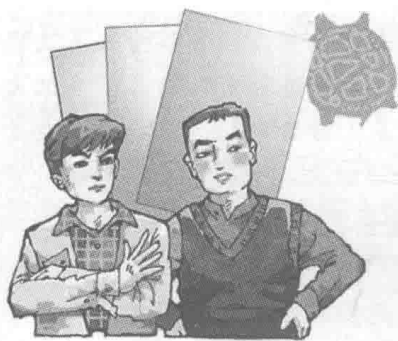
2009年7月26日

目 录

第3版前言	(i)
第2版前言	(iii)
第1版前言	(v)
第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康的意义与概念	(2)
第二节 大学生健康心理学的任务	(9)
第三节 心理健康问题的解决途径	(12)
第四节 心理健康调适的基本方法	(14)
第二章 自我意识与心理健康	(17)
第一节 自我意识概述	(18)
第二节 大学生常见自我意识问题	(25)
第三节 良好自我意识的培养	(32)
第三章 情绪管理与心理健康	(38)
第一节 情绪概述	(39)
第二节 大学生常见情绪困扰	(45)
第三节 大学生情绪管理	(51)
第四章 人格与心理健康	(59)
第一节 人格概述	(60)
第二节 大学生常见人格问题	(69)
第三节 大学生健康人格的培养	(77)
第五章 道德与心理健康	(84)
第一节 道德概述	(85)

第二节	当代大学生的道德现状	(86)
第三节	大学生健康道德的培养	(100)
第六章	恋爱与心理健康	(102)
第一节	恋爱概述	(103)
第二节	大学生恋爱心理困扰	(108)
第三节	大学生爱的能力培养	(119)
第七章	性心理与心理健康	(123)
第一节	性心理概述	(123)
第二节	大学生常见的性困惑	(126)
第三节	大学生常见的性偏离行为	(134)
第四节	大学生健康性心理的培养与调适	(138)
第八章	生活习惯与心理健康	(145)
第一节	生活习惯概述	(146)
第二节	饮食行为与健康	(146)
第三节	睡眠行为与健康	(150)
第四节	锻炼休闲行为与健康	(155)
第五节	成瘾行为与健康	(159)
第六节	健康行为习惯的培养	(164)
第九章	学习与心理健康	(166)
第一节	大学学习的特点	(166)
第二节	大学生常见学习心理问题	(168)
第三节	大学生健康学习心理的培养	(180)
第十章	人际交往与心理健康	(184)
第一节	人际交往概述	(185)
第二节	大学生人际交往常见问题	(191)
第三节	良好人际交往心理的培养	(198)
第十一章	职业生涯与心理健康	(205)
第一节	职业生涯概述	(206)
第二节	职业生涯规划制定	(209)
第三节	职业生涯心理问题的调适	(217)

第十二章	压力挫折与心理健康	(224)
第一节	压力概述	(224)
第二节	大学生挫折的原因	(228)
第三节	大学生常见压力与挫折	(231)
第四节	大学生压力管理与挫折应对	(235)
第十三章	心理障碍及其防治	(244)
第一节	心理障碍概述	(245)
第二节	神经症	(248)
第三节	创伤与应激障碍	(253)
第四节	人格障碍	(257)
第五节	躁狂抑郁症	(259)
第六节	精神分裂症	(262)
第十四章	自我心理测评	(265)
第一节	心理测评概述	(266)
第二节	心理健康自评	(268)
第三节	常见的心理健康测评量表	(271)
第十五章	自我心理治疗	(293)
第一节	心理问题的自我识别与求助	(294)
第二节	心理师常用的心理治疗方法	(297)
第三节	自我心理调节与治疗	(305)
参考文献		(312)



第一章 绪论

案例 1-1 马家爵的忏悔

马家爵是云南大学生化学院生物技术专业 2000 级大学生,2004 年 2 月,仅仅因为打牌发生口角等琐事,连杀四名同学,引发了轰动全国的“马家爵事件”。2004 年 6 月 17 日,马家爵被执行死刑。下面是马家爵写的忏悔书:

夜已经很深了,面对着这高墙铁网,我无法入眠,思绪像灰。几年的大学生活佛就在眼前,但我此刻却是在这样一个地方。表面上看我很平静,但到了这种境地,试问谁又能做到心如止水呢?

两个月前我的身份是一名重点大学的大学生,一名即将进入社会展示自己才能的毕业生。家人和国家都对我寄予厚望,而我本人又何尝不是满腔热血地想为祖国的现代化建设作出一份贡献,实现自己的人生价值?我的母校在整个云南省当中是名气最高、实力最强的高校,就业前景是很看好的,这些我都从师兄师妹(老乡)和老师那里打听得很清楚了,所以很多报纸上所渲染的大学生就业压力我是从来没有感受到的。

写到这里我真的很痛苦。可以说这“天之骄子”的身份是国家给予的,也可以说是我个人经过十二年努力奋斗而得来的,但我当初怎么就轻易地毁了这一切呢?那四名被害者也和我一样,家里都有父亲母亲、兄弟姐妹,也和我一样经历了多少年的寒窗苦读,也和我一样对未来充满期待。但我当初怎么就那么轻易地毁了他们呢?人云:凡事都是有原因的,又说:事物的发展总有内因和外因,而内因是占主导地位的,所以现在每天我都努力思索,试图从自己身上寻求原因,一个合理的解释,但此刻我亦很糊涂,只能说当初很偶然!

就因为一次打牌吵架,我决定了走上这条路。现在我以一个旁观者的身份看,这是多么荒谬,多么无知啊!这是多么悲哀,多么残酷啊!难道生命就这么脆弱?难道这世界上就没有什么值得留恋的吗?不是的!现在我是这么想的,以前也是!

但是那几天我的心里只有苦恼,只有恨,诸多后果都未曾设想。很多事情来不及思考,就这样发生了。事后才知道造成的影响是多么大,才知道给亲人造成了多么大的伤害。也才明白伤心难过的远远不止我的亲人朋友。后悔啊,但木已成舟,我是无力挽回的了。我是想对整个社会说声对不起,想对那四名同学的亲人朋友说对不起,但你们会接受么?对于这么一个恶魔,你们会接受么?

.....

这篇短文取名“忏悔”,除了想写出自己的所感所想以对所有受到伤害的人有个交代之外,还想以此警醒世人,千万不要犯罪,凡事要三思。当你想犯罪的时候你要明白——最大的受害者其实是你最亲最爱的人!

其实,我最想对亲人们说声对不起。父亲母亲对我从小就疼爱有加,从小就对我寄予厚望,希望我出人头地,希望我为家乡争光。他们为我含辛茹苦了几十年,而我在即将成功的时候,却犯下了不可饶恕的罪行,这对他们的打击是多么的沉重啊,可怜天下父母心,对不起.....

马加爵

2004年4月6日



思考题

1. 导致马家爵犯罪行为的内在原因是什么?
2. 马家爵有哪些心理问题值得人们引以为戒?

第一节 心理健康的意义与概念

马家爵事件已经成为国内大学生反面教育的典型案件。当你了解这一事件并读完他的忏悔书后,你是否为那样的小事断送了5位大学生的性命而感到惋惜?如果我们仔细考察马家爵的内心世界,就会从整个事件过程中透视出马家爵存在的心理缺陷,无论是在认知、情绪、意志方面,还是在个性、人际关系、理想和人生观等方面。那么,马家爵到底有哪些具体的心理问题呢?这些问题又是如何形成的?它们怎样影响着他的成长?我们怎样才能及时地识别它们?如何才能改变这些心理缺陷?怎样防止此类悲剧的发生?等等,都是我们应该关注的问题。本书将围绕这些主题带着读者经历一个健康心理学的学习旅行,以帮助读者获得一些知识和能力,能够比较全面、客观和深入地审视自己的心灵,找出自己的问题,发现自己的优势,完善自己的人格,保持积极的心理状态,高效率地完成学业,为人生更好的发展奠定比较强大的心理基础。

英国诗人约翰·弥尔顿说过:“心灵是自己的地方,在那里可以把地狱变成天堂,也可以把天堂变成地狱。”从马家爵案中我们可以看到,人的内心对一个人的行

为有着重大的影响。近几十年来的统计数据 and 调查研究表明,因各种心理疾患使大学生辍学的要占 50% 左右,大学生违纪多数与心理问题有关,学业不良者绝大多数存在心理缺陷,违法者更往往存在着更为严重的心理问题。大学生的心理问题和心理障碍是一个比较普遍存在的问题,大学生的心理健康已经成为影响大学生完成学业和健康成长的重要因素。

专栏 1-1 大学生心理健康——世界性的问题

自杀是美国 15~24 岁年轻人居第三位的死亡原因,却是大学生的第二位死亡原因。

据估算,近些年来美国每年都有超过 1100 名大学生自杀,而受到精神疾病折磨的学生更多。美国大学健康协会 2003 年的一项问卷调查显示,40% 以上的美国大学生表示,自己每年至少有一次“感到沮丧,以至于无法维持正常的学习和生活”,30% 的学生认为自己已经患有焦虑症或抑郁症。美国的另一项研究表明,有 15% 的大学生需要心理治疗。

在英国剑桥大学 20~24 岁的男大学生中,自杀率为 22/10 万,而一般同龄男青年只有 6/10 万。

无数优秀或成功的大学生的的事实说明,健康心理对于一个人的发展非常重要。如果仔细地观察和了解,就会发现决定一个学生学业与事业成功的关键因素是心理状态,而非是身体、家庭、经济或教师等外在因素。美国心理学家马斯洛(A. Maslow)通过始于大学时代对成功者的研究,包括对大量杰出的历史人物的心理研究,最终发现了他们积极心理的“创造性人格”的关键特征。国内刘新民等曾经运用卡特尔 16 种个性因素测验(16PF)对大学生中的“三好学生”和“优秀学生干部”进行研究,发现他们在心理健康水平与行为方式上具有更好的特征。“三好学生”的特点是:心情轻松兴奋、随遇而安、活泼、愉快、信赖随和、怀疑性低、不斤斤计较,更多地考虑别人的利益,忧虑烦恼少;“优秀学生干部”更突出的性格是乐群外向、热情合作与适应能力强、情绪稳定和成熟、能以沉着的态度面对现实、知己知彼、自律谨严、言行一致、有自尊心、能赢得别人的尊重、心平气和等。进一步的分析(二元人格因素)说明,“三好学生”和“优秀学生干部”的大学适应能力更好,并以“优秀学生干部”最为明显。

总之,一个人的心理健康是非常重要的。无数正反两方面的事实都说明,心理健康水平对一个人的生活、学习、工作、事业、家庭和一生的发展都有决定性作用,在个体的所有身体和心理特性的发展方面,良好的心理状态是最重要的。从这个意义上可以说:心态决定命运!



思考题

联系自己心理状态的若干实际,谈谈你现在对心理健康意义的理解。

一、什么是“健康”

健康(Health),是每个人的基本追求,是人的生命最重要的课题之一。在一般情况下,当一个人在健康与某些事物不能兼得时,应该首选健康,因为只有“留得青山在”,才能“不怕没柴烧”。健康是个人生存的基础,没有健康,就没有一切。但是,随着社会的进步和发展,人们对健康的认识和要求也在不断进步和深入。因此,健康是一个不断发展的概念。

许久以前,人们多是将健康作为与疾病相对的术语来理解的,即健康等于没有疾病,没有疾病就等于健康。20世纪初的《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”。在我国1989年出版的《辞海》中,将健康的概念解释为“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的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。可见,这类定义主要是将健康局限于身体或生理的范围。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立时的宪章中指出:“健康乃是一种身体上、心智上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”WHO对健康的定义,是现代社会对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,同时还必须是心理活动正常和社会功能完满的综合体现。这一定义不仅强调个体心理上的安宁,还要求具有良好的社会功能状态。1986年,WHO还强调了健康的作用、目的和意义:健康为“人人能够实现愿望,满足需要,改变和适应环境。健康是每天生活的资源,并非生活的目的。健康是社会和个人的资源,是个人能力的体现”。同年,世界卫生协会年会发出“健康还要包括良好的道德品质”的宣言,进一步丰富了健康的内涵,使健康包含了道德健康部分。到了20世纪90年代,一些学者还强调了环境健康的问题。

专栏 1-2 健康的定义

1948年WHO成立时,其宪章对健康的定义为:“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

1998年,WHO在其总会创建50周年纪念会上,对健康定义又作了进一步强调:“Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.”

可见,“健康”的概念在科学进步和社会发展中是不断更新的,它由早期单一的生理健康的一维结构,增加到心理健康的二维,再增加到社会适应的三维,发展到道德完善的四维,再扩展到环境健康的五维等,健康是生理、心理、社会、道德和环境五个方面的和谐统一。多维度的健康概念对于人们全面理解和认识健康很有意义。

二、什么是“心理健康”

心理健康(Mental Health)又称为精神健康,是相对于躯体健康而言的概念,一般来说对其理解并不存在多大的困难。但是,如果要从科学的角度给其一个简明的定义和完整的标准又绝非易事。这里,我们来讨论心理健康的定义与标准问题。

由于心理健康所包括内容的广泛性和复杂性以及对心理健康量化的困难,故关于心理健康至今尚没有一个简明、公认或统一的说法。有很多因素影响人们对概念和标准的认识。例如,在心理健康问题上采用多宽的概念和范围?是采用完美的标准还是尽其所能的标准?应用理想的标准还是应用操作性标准?是考虑全体还是考虑个体?是自我评价还是他人评价?等等。这里将讨论心理健康概念的一般性问题。

心理健康是健康的重要组成部分。我们可以将身体健康作为基础,而将心理健康作为核心,因为心理健康问题在日常生活中有更多的体现,也更难维护。近几十年来,现代科技的飞速进步与社会文化的迅猛发展,使人们面临着激烈的竞争,频繁的应激、快节奏的生活,前所未有的压力使人们在精神上不堪重负,并对身体健康产生深远的影响。人们逐渐认识到心理健康对人生的意义,认识到心理因素对躯体健康的影响,认识到心理社会因素在健康与疾病相互转化中的作用。这里,我们首先列举若干定义(见专栏1-3),然后加以讨论。

专栏1-3 心理健康的定义

● 1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”

● 世界心理卫生联合会将心理健康定义为:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”

● 精神病学家门格(K. Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”

● 英格利希(H. B. English)提出:“心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种状况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的生活,不仅仅是免于心理疾病而已。”

● 《简明不列颠百科全书》认为:心理健康是指个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。

我们可以发现,人们对心理健康概念的理解与概括不尽相同,但是,它们也有许多共同之处。我们在理解心理健康时要注意以下几个方面的要点:

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com