



**DAXUESHENG XINLI JIANKANG WENTI
JI TIAOSHI TANJIU**

大学生心理健康问题 及调适探究

张梅英◎著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

大学生心理健康问题 及调适探究

张梅英◎著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康问题及调适探究 / 张梅英著. —北京: 中国商务出版社, 2016. 11
ISBN 978-7-5103-1702-6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 278310 号

大学生心理健康问题及调适探究

DAXUESHENG XINLI JIANKANG WENTI JI TIAOSHI TANJIU
张梅英 著

出 版: 中国商务出版社
地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号
邮 编: 100710
责任部门: 职业教育事业部(010-64218072 295402859@qq.com)
责任编辑: 吴小京
总 发 行: 中国商务出版社发行部(010-64266193 64515150)
网 址: <http://www.cctpress.com>
网 店: <http://cctpress.taobao.com>
邮 箱: cctp@cctpress.com
照 排: 北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷: 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张: 17.25 字 数: 309 千字
版 次: 2016 年 11 月第 1 版 2017 年 6 月第 2 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5103-1702-6
定 价: 58.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系。(电话: 010-64212247)



版权所有 盗版必究(盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: cctp@cctpress.com)

前 言

知识经济是推动 21 世纪社会发展的重要因素,它是一种以知识和信息的生产、分配、传播、使用为基础,以创造性的人力资源为依托,以高科技产业和智力为支柱的全新的经济形态。根据知识经济的特点,知识经济时代对人才的要求有五个方面的统一:基础性与创造性、全面发展与个性特长、民主精神与法制观念、主体意识与奉献精神、智力因素与非智力因素。其中非智力型因素占据了重要地位,而在非智力因素中,心理素质又是其中的一项重要内容。

大学生是国家宝贵的人力资源,是全面建设小康社会,推进中国特色社会主义伟大事业的主力军。作为社会群体的重要组成部分,他们正处于身心发展的关键时期,随着生理心理的发展以及社会阅历和思维方式的变化,他们将会面临着学习、人际交往、恋爱与性等多方面的心理困惑和问题。这些问题如果处理不当,将会给大学生的心理健康带来不利的影响,甚至导致心理疾病的产生。因此,如何帮助大学生在心理素质等方面尽快适应新的形势,培养出德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的人才,是当今高等教育面临的重要课题。鉴于此,作者撰写了《大学生心理健康问题及调适探究》一书。

本书包括大学生心理健康概述、大学生的自我意识与自我调适、大学生的学习心理问题与调适、大学生的人格发展问题与调适、大学生的人际交往问题与调适、大学生的情绪问题与调适、大学生的恋爱与性心理问题的调适、大学生的网络心理问题与调适、大学生的职业规划心理问题及调适、大学生心理咨询与治疗、大学生团体心理辅导研究、大学生心理危机干预、高校心理健康教育活动的开展与设计共 13 章内容。总体来说,本书内容翔实、结构清晰、理论明确,相信本书的出版会给大学生心理健康教育方面的研究提供一定的借鉴。

本书在撰写的过程中参阅了许多有关大学生心理健康方面的著作,同时也引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!由于时

间仓促,作者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用过程中多提宝贵意见,以便本书日后的修改与完善。

作 者

2016 年 6 月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 大学生心理发展的基本特征	1
第二节 大学生心理健康问题的判定标准	4
第三节 大学生心理健康的影响因素	10
第二章 大学生的自我意识与自我调适	17
第一节 大学生自我意识及其特点	17
第二节 大学生常见的自我意识问题	23
第三节 大学生良好自我意识的培养	26
第三章 大学生的学习心理问题与调适	36
第一节 学习与学习理论	36
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	41
第三节 大学生学习能力的培养	47
第四章 大学生的人格发展问题与调适	53
第一节 大学生人格发展概述	53
第二节 大学生常见的人格发展障碍及调适	71
第三节 大学生健全人格的塑造	76
第五章 大学生的人际交往问题与调适	89
第一节 大学生人际交往及其影响因素	89
第二节 大学生人际交往过程中常见的问题	96
第三节 大学生良好人际关系的培养途径	99

第六章 大学生的情绪问题与调适	107
第一节 大学生情绪的特点	107
第二节 大学生常见的情绪障碍	112
第三节 大学生不良情绪的调适	117
第七章 大学生的恋爱与性心理问题的调适	125
第一节 大学生恋爱及性心理特点	125
第二节 大学生常见的恋爱心理困扰及调适	131
第三节 大学生性心理发展障碍及调适	139
第八章 大学生的网络心理问题与调适	146
第一节 大学生的网络情结	146
第二节 大学生常见的网络心理问题	151
第三节 大学生健康网络心理的培养	156
第九章 大学生的职业规划心理问题及调适	165
第一节 大学生职业生涯规划	165
第二节 大学生择业的心理问题	176
第三节 大学生择业的心理调适与就业心理准备	179
第十章 大学生心理咨询与治疗	191
第一节 大学生心理咨询概述	191
第二节 大学生常见心理疾病的预防与治疗	202
第十一章 大学生团体心理辅导研究	212
第一节 大学生团体心理辅导概述	212
第二节 大学生团体心理辅导活动的开展	216
第三节 大学生团体心理辅导运用的主要技术	224
第十二章 大学生心理危机干预	229
第一节 大学生心理危机概述	229

第二节 大学生心理危机的评估与干预·····	234
第三节 大学生自杀的危机干预·····	239
第十三章 高校心理健康教育活动的开展与设计·····	246
第一节 高校心理健康教育的目标与原则·····	246
第二节 高校心理健康教育课程的开设·····	251
第三节 高校心理健康教育课外活动的设计·····	256
参考文献·····	264

第一章 大学生心理健康概述

大学生在进入大学之前生活经历相对简单,阅历较少,而进入大学之后,面临着学习、人际交往、就业等诸多问题,他们社会经验不足,依赖性强,心理承受能力差,很容易出现心理问题。因此,大学生有必要对心理健康的相关知识有所了解,从而为其树立健康的心理打下基础。

第一节 大学生心理发展的基本特征

一、大学生心理发展的阶段

大学生心理发展通常可以分为适应阶段、成长阶段和成熟阶段。

(一)心理适应阶段

大学生刚入学的第一年,对环境表现出不适应,思想也不稳定,该阶段即心理适应阶段。进入大学后,大学生的学习任务、内容和方法与中学都有很大不同,从而表现出众多心理适应方面的问题,其中,因环境发生较大变化使大学生出现的自我意识、人际交往、学习方面不适应的问题非常突出。大学生心理适应的时间长短根据每个人的情况不同也有所不同,有的只需1~2个月便可适应大学生活,有的则需要半年甚至一年才能适应大学生活。

(二)心理成长阶段

大学的第二、三年通常为大学生的心理成长阶段,也是大学生活全面展开和深化的关键期。在这一阶段,大学生积极追求丰富的精神生活,多方面发展自己的能力,其心理主要表现为以下几方面的特点。

第一,求知欲旺盛,进取心强,但个体的差异也很大。

第二,多数大学生有“知识饥饿”感,十分重视基础课。

第三,世界观和自我意识日趋稳定。

第四,不满足于课堂学习,积极参加各种课余活动,如社会实践调查、社团活动等。

(三)心理成熟阶段

心理成熟阶段主要发生在大学第四年。这个阶段,大学生开始面临继续深造和就业创业这样的抉择问题。经过三年多的教育和培养,大学生的心理趋于成熟,主要表现为以下几方面的特点。

第一,专业心理趋向稳定,憧憬未来的事业和生活。

第二,着手了解、分析本专业的就业状况和发展前途。

第三,自我意识进一步发展,能较准确地评价自己的优缺点。

第四,重视毕业论文、毕业设计。

第五,与资历较深的专业教师交流频繁,以得到深造、就业、创业方面的指导。

二、大学生心理发展的特点

大学生已经处于青年期,甚至接近成年,其在心理方面主要表现出以下几方面的特点。

(一)智力发展呈现“量”和“质”的发展态势

在“量”方面,大学生的年龄一般在十八九岁至二十三、四岁之间,其智力发展正处于黄金时期,基本上达到了巅峰的状态。

在“质”方面的发展,大学生的观察力、记忆力、想象力和思维能力比中学时都有了明显的发展。

(二)意志发展不稳定

与中学时代相比,大学生的意志得到了很大的发展,但仍表现出不稳定的特点,意志行动易受情绪的影响,这主要表现在以下几方面。

第一,大学生自我意识得到了很大增强,其行为的目的性、自觉性也因此得到明显的提高。

第二,多数大学生办事、行动果断,喜欢自己做决定,但在行动中往往缺乏毅力和恒心。

第三,多数大学生思考、行动较理性,能抑制自己的冲动,但仍有不少大学生常常为自己的自制力不强而深感苦恼,难以控制自己的情绪。

(三) 社会化不足

与其他早已步入社会的青年相比,生活在校园的大学生的社会化程度带有一定程度的封闭性、虚假性和准成人性的特点。高校为大学生提供的社会化环境是以自己内化的社会化方式为主,因此,社会化不足或过度构成大学生社会化的一大特点,主要表现为迟滞型、假成熟型和变态型三种。

(四) 情绪情感复杂矛盾

大学生情绪情感的复杂矛盾主要表现为以下两方面。

第一,友情与爱情构成大学生情感的重要内容。大学生渴望友情,通常比其他年龄阶段或其他领域、阶层的青年要强烈很多。另外,大学生也很渴望爱情,渴望与异性交往。

第二,大学生情绪呈现出两极性和矛盾性。当情绪高涨时,大学生总能自信满满,认为自己可以克服任何困难;当情绪低落时,大学生就会觉得任何事情都不顺意,觉得自己特别无能,对生活也没有了兴致。

(五) 性心理得到不断发展

随着性生理的成熟,大学生的性心理也得到不断发展,主要表现为以下两方面的特点。

第一,性意识的强烈性。大学生渴求性知识,爱慕异性,但表现得比较隐蔽,因此其性意识的表现形式也多种多样,如性兴趣、性幻想、性好感、爱慕异性、恋爱等。

第二,性冲动的强烈性。大学阶段,大学生的性冲动往往强烈而普遍,而且很多是非理性的,许多大学生对自己的性冲动会羞愧、自责、困惑和苦恼。

(六) 自我意识发展呈现“自我认同危机”的态势

大学生正处于自我意识发展的关键时期,既有分化、矛盾,又有统一,出现了“自我认同危机”,主要表现为无法全面地认识自我,不知道自己是一个怎样的人,将来从事什么行业,不能确定自己的价值和生活方向。

第二节 大学生心理健康问题的判定标准

一、心理健康水平等级划分

人的心理健康水平是有不同的等级划分的,一般将其分为健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病四个等级水平。

(一)健康状态

在健康状态下,个体的心情愉悦,适应能力较强,人际关系和谐,情绪调节能力较强。除此之外,它还具有以下特点。

第一,个体在一定的时间内,觉得快乐多于痛苦。

第二,个体的心理活动与周围环境处于和谐的状态,没有出现格格不入的现象,也没有让他人觉得异常。

第三,个体能胜任家庭和社会所赋予自己的角色,能认识与充分发挥自身的潜能,实现自我价值。

(二)不良状态

不良状态又称为第三状态,主要指个体的心理处在健康状态与疾病状态之间。这种状态常被视为正常人群组中的一种亚健康状态,通常是由个人心理素质、生活事件、身体不良状况等因素引起的。心理的不良状态主要表现为以下几方面的特点。

第一,持续时间短暂,一般在一周以内便得到缓解和恢复。

第二,损害轻微,对个体的社会功能影响比较小,能完成正常的工作学习任务,生活正常,只是愉快感小于痛苦感。

第三,个体能自行调整,其具体方式一般是参加休闲娱乐项目,以转移注意力。

(三)心理障碍

心理障碍,即个体因自身因素或者外界因素的影响,心理状态的某一方面出现超前、停滞、延迟、退缩或偏离。心理障碍主要表现为以下几方面的特点。

第一,具有针对性。个体只有面对特定的障碍对象时才有强烈的心理

反应,当转向非障碍对象时则归为正常。

第二,具有不协调性。个体心理活动的外在表现严重不符合其生理年龄,与常人的反应方式有很大差别。

第三,损害较大。这种状态影响个体社会功能的正常发挥,它可能使个体无法按常人的标准完成某项任务,自我调整无法从根本上解决问题,而必需要心理医生的帮助。

(四)心理疾病

因自身因素及外界因素的影响,个体产生强烈的心理反应,而且通常会伴随明显的躯体症状和不适感,这就是心理疾病。心理疾病主要表现为以下几方面的特点。

第一,躯体感觉到明显的不适,通常出现中枢控制系统功能失调,从而影响消化系统、心血管系统、内分泌系统,引发食欲不振、心慌、头晕、生理周期改变等症状。

第二,心理反应非常强烈,如经常性地出现思维混乱,记忆力下降等现象,容易产生空白感、强烈自卑感及痛苦感,情绪非常低落,没有精力等。

第三,需要心理医生的帮助。通过自我调整和非心理科专业医生的治疗,心理疾病患者无法从根本上得到恢复,必须要有专业医生的支持与帮助。心理医生一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段来治疗这些患者。

第四,损害很大。心理疾病患者不能或勉强能发挥其社会功能,但是缺乏轻松、愉快的体验,有强烈的痛苦感。

二、心理健康的标准

心理健康并不是绝对的,而是一个相对的概念。它没有什么明显的生理指标,要对不正常、正常、良好的心理状态进行区分并不容易,特别是那些临界状态。为了能够把握心理是否健康,中外心理学家从不同研究角度对心理健康提出了不同的判断标准,了解这些标准可以对心理健康有更深刻的认识。

(一)国外心理学家提出的标准

1. 马斯洛提出的心理健康标准

马斯洛认为,心理健康的人要具有自我实现的人格特征。自我实现的人格特征主要表现为以下内容。

第一,他们拒绝幻想,比一般人更有效地知觉现实,并能适意地在现实生活中生活。

第二,能接纳自己、他人以及客观现实,接受不足,现实地看待各种问题,同周围的环境保持良好接触。

第三,以问题为中心,专注于任务、职责和使命。

第四,有自发性,率真。

第五,有独处和自立的需要,以更好地集中于感兴趣的问题或是沉思默想,有充分的自我安全感。

第六,有着高度的自主性,不容易受他人、文化环境等的影响和左右,意志坚定。

第七,能够欣赏生活,感受普通生活的新鲜,经常有新的愉快体验。

第八,常有“高峰体验”,感觉个人与周围环境融为一体。

第九,有“共同感”,认同、同情和喜爱整个人类。

第十,与少数朋友和亲爱的人有一种忠实、亲密、充满爱意的关系。

第十一,拥有民主的性格结构,能够自发地平等对待他人。

第十二,拥有强烈的道德感和独立的善恶判断能力。

第十三,善意的幽默感。

第十四,富有创造性,不喜欢陈旧的东西,永远对未知世界有着浓厚的兴趣。

第十五,抗拒文化适应,能对自己所属的文化中的矛盾或不公采取批判的态度。

2. 坎布斯提出的心理健康标准

美国学者坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应该符合以下几条标准。

第一,具有积极的自我概念。

第二,能够恰当地认同他人。

第三,敢于面对和接受现实。

第四,具有丰富的主观经验,可以灵活使用。

3. 杰何达提出的心理健康标准

美国心理学家杰何达认为应该从六个方面建立心理健康的标准(表1-1)。

表 1-1 杰何达心理健康的六条标准

概念范畴	标准说明
对自己的态度	有意识地适当探索自身;自我概念现实;能够接受现实的自我,正确评价自己;心理认同感觉明确、稳定
成长、发展或自我实现的方式及程度	很好地实现自己各种能力及才干,实现各种较高目标
主要心理机能的整合程度	心理能量趋于适宜的动态平衡;有完整的生活哲学;在应激条件下能坚持,忍耐能力和应付焦虑的能力水平
自主性或对于各种社会影响的独立性	遵从自身的内部标准;行为有一定之规;行为独立
对现实知觉的适应性	没有错误的知觉;重视实际证据;能敏锐觉察、共情他人的内心活动
对环境的控制能力	人际关系适宜;能够适应环境的要求;具有适应和调节自身的能力;能有效地解决问题

4. 哈威哥斯特提出的心理健康标准

在综合许多心理学家意见的基础上,哈威哥斯特认为个体具有以下几方面的心理特质即为心理健康。

- 第一,拥有幸福感。
- 第二,内在与环境和谐。
- 第三,拥有自尊感。
- 第四,个人获得成长,即潜能得到发挥。
- 第五,个人趋于成熟。
- 第六,人格是统整的。
- 第七,个人与环境保持着良好的接触。
- 第八,能够有效地适应环境。
- 第九,在环境中能够保持相对的独立。

5. 奥尔波特提出的心理健康标准

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括以下几个方面的内容。

- 第一,自我意识广延。
- 第二,人际关系良好。

第三,情绪安全。

第四,知觉客观。

第五,掌握广泛的技能,能专注于工作。

第六,自我形象现实。

第七,内在的人生观统一。

6. 世界卫生组织提出的心理健康标准

第一,人格完整,自我感觉良好,情绪稳定且积极情绪占主导地位,自控能力良好,能保持心理平衡,自尊、自爱、自信、自知。

第二,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,受到他人的欢迎和信任。

第三,对未来有明确的生活目标,并能切合实际地不断进取,有理想和事业上的追求。

(二)国内心理学家提出的标准

根据我国民族文化的特点,国内学者也提出了各自的心理健康标准。

1. 蔡焯基教授提出的标准

中国心理卫生协会理事长蔡焯基教授提出了中国人心理健康的六条标准。

第一,情绪稳定,有安全感。

第二,正确认识评价自我,接纳自我。

第三,能够自觉地进行自我学习,独立生活。

第四,人际关系和谐良好。

第五,角色功能协调统一。

第六,能够很好地适应环境,应对挫折。

2. 王登峰等人提出的标准

心理学家王登峰等人根据各方面的研究结果,归纳总结出了以下几条有关的心理健康标准。

第一,了解自我,悦纳自我。

第二,接受他人的缺点与不足,善于与人相处。

第三,热爱生活和工作。

第四,接受、适应现实,志于改变现实。

第五,能协调与控制情绪,心境良好。

第六,人格和谐。

第七,智力正常。

第八,心理行为与相应的年龄特征相符合。

3. 王效道提出的标准

我国著名心理学家王效道认为健康心理应具备下列八项标准。

第一,智力正常,能够对事物做出正确的反应。

第二,心理行为特点基本符合其生理年龄特征。

第三,心理与行为处于相互协调的状态下。

第四,情绪基本处于稳定状态,能够积极适应情境。

第五,人际关系的心理适应协调。

第六,行为反应适度,既不迟钝,也不过敏。

第七,在符合社会规范的前提下能实现个人动机,满足基本需求。

第八,自我要求基本符合自我实际。

王效道还指出可以通过适应能力、耐受力、控制力、社会交往能力、康复力等对心理健康水平进行评量。

总之,心理健康的标准迄今为止还没有获得统一。需要指出的是,人的心理状态并不是固定不变的,它随着个体的成长、时间的推移、环境的改变而不断发展变化。也就是说,上述的心理健康标准中的一些条件具有差异性、历史性,因此,不能通过某次、某时、偶尔的行为和情绪反应做判断,而是要从整体上来进行判断。

三、大学生心理健康的标准

与一般的心理健康标准的情况一致,关于大学生心理健康的标准,至今人们也没有给出较为统一的答案,常常是“仁者见仁,智者见智”。综合前面的心理健康标准知识,根据大学生的年龄特征、心理特征、角色特征,我国当代大学生心理健康的标准主要以这些内容为参照。

第一,智力正常,并具有较强烈的求知欲,对学习有较高的热情,能够以积极的态度参与学习活动。

第二,情绪表达合理,积极的情绪多于消极的情绪,能够适度宣泄和调控消极情绪。此外,情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度与情境是相符的。

第三,人格健全统一。气质、能力、性格和思想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,能够与社会步调合拍;待人接物恰当灵活,思考问