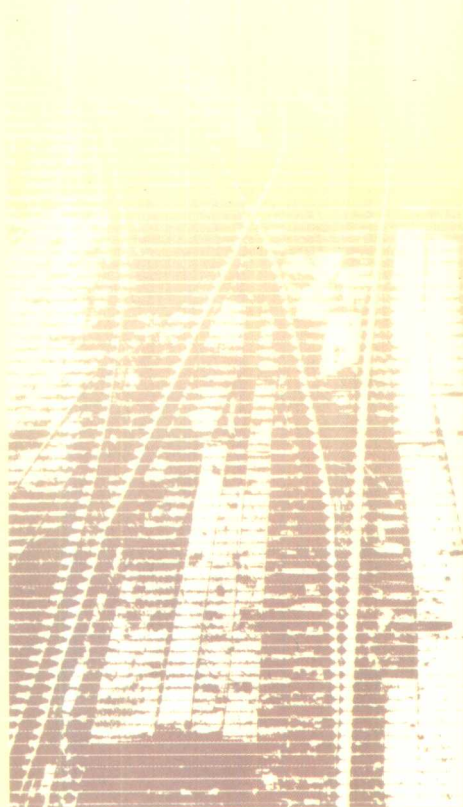


大学生心理健康 教育研究

潘玉腾 著



人 民 出 版 社

大学生心理健康 教育研究

潘玉腾 著

人 民 出 版 社

责任编辑:陈鹏鸣

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育研究/潘玉腾著.

-北京:人民出版社,2001.9

ISBN 7-01-003468-0

I. 大…

II. 潘…

III. 大学生-心理卫生

IV. B844.2

大学生心理健康教育研究

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YANJIU

潘玉腾 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

福州鼓楼印刷精装厂印刷 新华书店经销

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:14.125

字数:342 千字 印数:1-2,000 册

ISBN 7-01-003468-0/B·292 定价:28.00 元

前 言

现代社会的一个显著特点是矛盾纷呈、竞争激烈、变化多端、发展迅速。对每个人来说，不但机遇与挑战同在，而且往往成功与挫折并存。大学生是社会中最活跃、最敏感的知识者，他们往往最敏锐地感受到这种变化的冲击。由于大学生的心理发展水平正处在走向成熟而又未真正完全成熟，加之，他们面临的挑战多，使得大学生面对社会的急剧变化感到迷茫、不适应，心理压力沉重，各种心理问题日益突出。2000年在南京召开的大陆、香港、台湾三地21世纪高校心理健康教育学术研讨会上，有报告提供资料说，在我国，80年代中期，23.25%的大学生有心理障碍，90年代上升到25%，近年来已达到30%，有心理障碍的人数正以10%的速度递增。^①众多学者对大学生心理状况进行的研究表明，大学生的心理健康水平不仅低于同年龄段的其他群体，而且也远远低于全国的平均水平。因此，如何在大学里开展和加强心理健康教育，使大学生避免或消除由种种心理压力可能造成的心理危机或心理障碍，以增强他们的心理保健能力，提高生活质量，增进身心健康，就成为大家共同关注的问题。《中共中央关于进一步加强

^① 《中国教育报》2000年2月20日。

和改进学校德育工作的若干意见》(1994)中指出:“应通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(1999)强调要“加强学生心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(2001)更明确要求高等学校要“根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题”。心理健康教育的重要性在我国已为越来越多的人所承认,这是毋庸置疑的。

心理健康教育既是一种特殊的教育,也是一种普通的教育。它不局限服务于心理障碍者,而且服务于所有普通的与正常的人。大学生心理健康教育的根本出发点就在于面向全体学生,优化学生的心理素质,提高学生心理健康水平,预防或减少心理疾病的发生,充分发挥潜能,塑造健全人格,促进学生全面成长,最终实现高等教育的培养目标。本书结合大学生的实际情况,对他们在环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面可能会遇到或产生的心理问题,深入浅出地从理论与实际应用方面加以阐述。全书从结构到内容力求做到思想性和实用性的统一。所谓思想性,是欲通过自己粗浅的眼光和思维去认识、分析大学生成长过程中存在的各种心理现象,试图给一些经常遇到的心理问题找到一种大学生们所能理解和接受的答案。所谓实用

性，是通过传授一定的理论知识和技巧，使学生不断正确认识自我，培养他们分析和解决心理问题的能力，加强心理保健意识。

大学生心理健康教育是一项系统工程，影响大学生心理健康的因素极其复杂。对大学生心理健康教育的研究尚处于初创阶段，至少在中国是如此。虽然作者进行了艰苦的努力和探索，但由于心理健康教育这一研究领域的涉及面既广又深，书中难免存在错误和不足，恳请专家、学者，以及广大读者给予指正。

本书能够出版，首先要感谢福建师范大学副校长、博士生导师李建平教授和党委副书记郑传芳教授的鼓励和关怀。陈伯强教授、郑又贤教授、苏振芳教授、林修果教授、陈桂蓉教授等对本书的写作给予指导和帮助。经济法律学院党政领导给本书的出版以大力的支持。思政教研室全体同仁以及各年级辅导员为本书的出版也给予许多帮助。人民出版社陈鹏鸣同志仔认真地审稿，积极提出修改意见，努力帮助提高质量。在此，作者致以最衷心的感谢。本书的写作参考并使用了国内外不少研究资料和著作，有些在脚注中注明，其余皆附录于书后，在此，谨向这些原著作者表示衷心的感谢。最后，要特别感谢我的妻子周雪梅女士，她不仅帮我查阅、整理了大量资料，还主动承担了几乎全部的家务和教育儿子的责任，使我的写作时间得到了充分的保证。

潘玉腾

2001年7月5日于

福建师范大学

目 录

前 言	(1)
第一章 导论	(1)
一、心理健康的涵义与标准	(1)
二、大学生心理健康的现状与成因	(10)
三、大学生心理健康教育的意义	(16)
第二章 大学生生理心理特征与心理健康教育	(25)
一、大学生的生理特征	(25)
二、大学生心理发展的基本特征	(32)
三、大学生心理健康教育的基本模式	(49)
第三章 学习与心理健康教育	(55)
一、学习及其对心理健康的作用	(55)
二、大学生常见的学习心理困惑与调适	(62)
三、大学生考试焦虑与调适	(73)
第四章 创造力与心理健康教育	(84)
一、创造力概述	(84)
二、创造型人才的心理特征	(92)
三、大学生创造力的培养	(103)
第五章 自我意识与心理健康教育	(115)
一、自我意识概述	(115)
二、大学生自我意识发展的特点和规律	(122)

三、大学生自我意识发展的偏差或缺陷·····	(129)
四、大学生健全自我意识的培养·····	(133)
第六章 情绪与心理健康教育·····	(139)
一、情绪概述·····	(139)
二、情绪与大学生的身心健康·····	(145)
三、大学生情绪调控的策略·····	(155)
第七章 意志与心理健康教育·····	(168)
一、意志是人生不可或缺的心理素质·····	(168)
二、大学生意志品质的特点与存在的问题·····	(174)
三、大学生意志品质的培养·····	(182)
第八章 挫折与心理健康教育·····	(190)
一、挫折概述·····	(191)
二、大学生受挫折后的心理与行为反应·····	(202)
三、大学生心理挫折的适应机制与调适·····	(207)
第九章 人际交往与心理健康教育·····	(219)
一、大学生人际交往概论·····	(220)
二、影响大学生人际交往的因素·····	(227)
三、大学生人际交往的心理误区与调适·····	(238)
四、大学生成功交往的原则与艺术·····	(246)
第十章 性心理与心理健康教育·····	(256)
一、大学生性心理的发展及其表现·····	(256)
二、大学生中常见的性心理问题与调适·····	(262)
三、大学生的恋爱心理分析·····	(274)
第十一章 生活方式与心理健康教育·····	(289)
一、大学生的不良生活习惯及调适·····	(289)
二、大学生的不良嗜好及调适·····	(298)

三、大学生不健康的消费心理及调适·····	(303)
第十二章 闲暇活动与心理健康教育·····	(312)
一、大学生的闲暇活动·····	(312)
二、大学生闲暇活动的功能·····	(317)
三、大学生闲暇活动的选择与安排·····	(325)
第十三章 信息网络与心理健康教育·····	(335)
一、Internet 是当代大学生的必然选择 ·····	(335)
二、信息网络对大学生心理的冲击和挑战·····	(341)
三、网络时代大学生心理素质的培养·····	(349)
第十四章 职业选择与心理健康教育·····	(360)
一、大学生的择业心理·····	(360)
二、大学生择业心理的调适·····	(369)
三、大学生择业的心理准备与面试·····	(375)
第十五章 大学生心理疾病的预防与治疗·····	(384)
一、心理疾病的判断标准·····	(384)
二、常见心理障碍的类型及症状·····	(387)
三、神经症及其防治·····	(396)
四、精神病及其防治·····	(402)
第十六章 大学生心理咨询和心理治疗·····	(408)
一、心理咨询概述·····	(408)
二、心理治疗概述·····	(418)
三、心理咨询与心理治疗的方法·····	(422)
主要参考文献·····	(441)

第一章 导 论

我国社会正发生着复杂而深刻的变化。社会结构的变化、利益分配的调整、信息急剧的膨胀、社会节奏的加快、各种思潮的冲击使人们的思想、观念、心理、行为发生了一系列的变化。人们面临着传统观念的变革、价值体系坐标的选择、新生活方式的适应等问题。大学生是我国青年中文化知识层次较高的群体，他们生活在大校园这一特殊的环境中，社会对其要求和学生的自我期望都较高，但日益变化的社会生活对这个年龄低、生活阅历浅的群体时刻产生着影响，使他们不成熟的心理经常出现失衡，产生一些心理问题。因此，如何看待和进行心理健康教育已成为大学生素质教育无法回避的一个重要课题。

一、心理健康的涵义与标准

（一）健康的传统理解与科学涵义

世人都希望自己健康，但传统的健康观念有些片面。《现代汉语词典》“健康”条释义为“人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。”显然，这里偏重于躯体功能的正常而忽略了心理方面。而事实上，身体上没有疾病和缺陷，生理功能正常的人

还不能算健康。健康的科学含义应包括心理活动的正常、个性的健全和行为的正常。我国医学专家傅连璋就认为，健康应包括如下因素：①身体各部分发育正常，功能健全，没有疾病；②体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚强，情绪正常，精神愉快。世界卫生组织成立时公布的章程里，给健康下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。”1989年联合国世界卫生组织又对健康下了新的定义，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。”当个体在这几个方面都健全时，才算是真正的健康者。这种对健康的理解，比起一般认为健康是躯体无疾病的含义来，要广泛得多，全面得多，因为它把心理健康也包括进去了。

由于过去对健康的理解是肤浅的、片面的，因此，人们对于躯体生理上的不适与疾患，诸如伤风感冒、头痛、胃痛、咳嗽、腹泻等，都能明显地感知到有了病，应当去看医生。但是对心理上的疾患和社会生活中的不适应，诸如过度的焦虑、烦恼、抑郁、悲观、孤独、空虚、冷漠以及人际关系紧张等，人们不会想到这些也是一种不健康的表现，自然也没有引起人们的注意和警惕。因此，帮助大学生对健康的理解从“传统”的看法到“现代”的转变，懂得健康是一个综合性概念，除躯体健全外应有健康的心理和社会环境的高度适应，是实施大学生心理健康教育的基础。

(二) 心理健康的涵义及界定原则

关于心理健康的涵义,国外不少学者有过论述。1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心理发展成最佳的状态。”心理学家英格里士(H·B·EnGLISH)认为:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能作良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。”波孟(W·W·Boehm)指出:“心理健康是合乎某一水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”日本学者松田岩男教授在《体育心理学》一书中则认为:“所谓心理健康,是指这样一种心理状态,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。也就是说,遇到任何障碍和困难的问题,心理都不会失调,都能以社会上认可的行为进行克服,凡具有这种耐性的状态,就可以说是心理的健康状态。”《简明不列颠百科全书》对心理健康作的定义为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,但不是指绝对的十全十美状态。”

我们认为,心理健康是指个体在各种环境中能保持一种良好的、积极的心理效能状态。它至少包含两层含义:一是个体在当前无心理疾病或心理障碍,这是心理健康的最基本条件;二是个体具有一种积极发展的心理状态,在这种状态下,个体不仅自我情况良好,而且与社会契合和谐。

要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,一般可遵循以下四项原则:

1. 要看心理活动与外部环境之间是否具有统一性。即一个人的心理、行为是否正确反映客观外界，有无明显离奇的地方。如果一个人“看到了”并没有出现的某个人，或“听见了”并没有出声的某人讲话，或为一些实际上并不存在的威胁而惶惶不可终日时，就可断定他的心理活动异常了，在环境——心理统一性方面出现了障碍。

2. 要看心理现象本身是否具有完整性和协调性。如果一个人讲述一件愉快的事情时面带忧伤，声调悲哀，或者在讲述悲痛遭遇时却满面笑容，兴高采烈，就可断定，他的心理活动丧失了协调性，其心理活动的完整性受到了破坏。

3. 要看一个人的个性心理特征是否具有相对稳定性。如果一个人平素落落大方，交际广泛，性格外向，突然在没有明显原因的情况下，变得孤癖少动；或者一个人平时稳重沉静，却突然变得兴奋饶舌，好说好动；这说明他的个性稳定性出现了障碍，就要警觉他是否出现异常。

4. 要看一个人的心理特点是否与相应的心理发展的年龄特征相一致。心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征，称为心理发展的年龄特征。如果一个人的认识、情感、言行举止严重偏离了他的年龄特征，就可断定，他出现心理异常或心理不健康。例如，大学生活泼好动，精力充沛，喜欢探索和创新，如果某个十八、九岁的大学生，老气横秋，老态龙钟；或者碰到鸡毛蒜皮的小事就大哭大闹，经常耍小孩子脾气，甚至对任何问题都拿不出主见。对这样的人，人们就认为他的心理是不正常的。

需要指出的是，心理健康与否的界限是相对的、模糊的。因为心理健康是一个复杂的多因素变量，人们所处的社会历史

条件的不同，主体年龄、职业、性别的不同等，都会呈现出不同的心理差异。

（三）心理健康的标准

由于心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温、血压、肝功能等，通过各种检查，把结果综合一下就可以知道。要看心理健康还是不健康，正常还是异常，却是相当困难的，因为并没有一个公认的、一致的标准。不过，古今中外有许多人都从不同的角度对此进行了积极的探索，提出了各种观点。下面我们选择几种较有影响和代表性的标准作介绍。

1. 中国古代的标准

中国古代没有明确提出心理健康的标准，但是我们可以通过分析古代养生思想中的“养心”内容，总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后总结出 9 条标准^①，即：

①经常保持乐观心境，“心恬愉为务”，“喜怒而安居处”。

②不为物欲所累，“志闲而少欲”，“不惧于物”。

③不妄想妄为，“淫邪不能惑其心”，“不妄作”。

④意志坚强，循理而行，“意志和则精神专直，魂魄不散”。

⑤身心有劳有逸，有规律地生活，“御神有时”，“起居有常”。

⑥心神宁静，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。

^① 转引自颜世富编著：《心理健康与成功人生》，上海人民出版社 1997 年版，第 9 页。

⑦热爱生活，人际关系好，“乐其俗”，“好利人”。

⑧善于适应环境变化，“婉然从物，或与不争，与时变化”。

⑨涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点，“节阴阳而调刚柔”。

2. 西方心理学家的标准

1946年第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的4个标志：

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，过有效率的生活。

美国心理学家坎布斯（A·W·Combs）认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特质：

①积极的自我观念。

②恰当地认同他人。

③面对和接受现实。

④主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家奥尔波特（G·W·Allport）提出了心理健康的6条标准：

①力争自我的成长。

②能客观地看待自己。

③人生观的统一。

④有与他人建立亲睦关系的能力。

⑤人生所需的能力、知识和技能的获得。

⑥具有同情心，对生命充满爱。

美国心理学家马斯洛（A·Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出了心理健康的 10 条标准：

①有足够的自我安全感。

②能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价。

③生活理想切合实际。

④不脱离周围现实环境。

⑤能保持人格的完整与和谐。

⑥善于从经验中学习。

⑦能保持良好的人际关系。

⑧能适度地发泄情绪和控制情绪。

⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。

⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

3. 我国学者的标准

郑日昌教授提出心理健康的 7 条标准：

①认知活动正常。

②情绪生活健康。

③意志品质健全。

④自我意识正确。

⑤个性结构完整。

⑥人际关系协调。

⑦社会适应良好。

王登峰、张伯源提出的心理健康的 8 条标准：

①了解自我，悦纳自我。

- ②接受他人，善与人处。
- ③正视现实，接受现实。
- ④热爱生活，乐于工作。
- ⑤能协调与控制情绪，心境良好。
- ⑥人格完整和谐。
- ⑦智力正常，智商在 80 以上。
- ⑧心理行为符合年龄特征。

经过比较，我们不难发现，上面列举的心理健康标准尽管表达方式不完全相同，但在重要的方面本质上都是相同或相近的。一般都从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面确定心理健康的标准。

（四）大学生心理健康的标准

根据心理健康界定的原则，以及大学生心理发展特征和角色要求，综合上述几位心理学家提出的心理健康标准，大学生心理健康的标准可以概括为 6 条：

1. 健全的认知能力。它标志着人的智力水平，是保证大学生学业和事业成功的心理基础。主要体现为观察力、思维力、注意力、记忆力、想像力五个方面。心理健康的大学生，这五种能力都应得到一定程度的发展并处于相对平衡状态。

2. 良好的自我意识。自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的学生，能一分为二地对待自己，在对自我的认识、评价、监督、控制等方面都较客观。既不狂妄自大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。在自知之明的基础上，心里充满自信，相信自己有巨大的潜能，同时也知道怎样发掘