

Psychological

潘玉腾 孙建平 杨林香 等著

走向阳光

——大学生心理健康指导



ZHEJIANGDAXUECHUBANSHE

浙江大學出版社

走向阳光

——大学生心理健康指导

潘玉腾 孙建平 杨林香等 著

浙江大学出版社

走向阳光——大学生心理健康指导

潘玉腾 孙建平 杨林香等 著

责任编辑 庄道鹤

封面设计 姚燕鸣

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学世纪数码印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10.75

字 数 310 千

版 印 次 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-89490-203-9/G·431

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88072522

目 录

第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康的含义与标准	2
一、心理健康的含义	2
二、心理健康的标准	5
第二节 中西方心理健康思想	9
一、中国传统的心理健康思想	9
二、西方的心理健康思想	16
第三节 心理健康的基础	23
一、生理基础	23
二、社会基础	25
三、心理基础	28
第四节 学校心理健康教育	29
一、心理健康教育的回顾	29
二、学校心理健康教育的现状	30
讨论：我的心理健康吗？	32
附录：心理健康自评(SCL-90 自测)	32
第二章 自我意识与心理健康	39
第一节 自我意识概述	40
一、自我意识的概念	40
二、自我意识的结构	40

第二节 青年期自我意识的发展	46
一、青年期是自我意识的形成期	46
二、青年期的发展课题	47
三、青年期自我同一性的追求和确立	49
第三节 大学生自我意识的缺陷及调节	50
一、大学生最容易出现的自我意识障碍	53
二、大学生自我意识的完善	58
讨 论：生命的价值	60
附 录：“我是谁”心理测验	61
第三章 情绪与心理健康	63
第一节 情绪概述	63
一、情绪的含义	63
二、情绪的功能	67
第二节 大学生负性情绪的成因与调适	71
一、抑 郁	73
二、焦 虑	75
三、愤 怒	77
第三节 大学生情绪调节能力的培养	80
一、正确认识和感知自己的情绪	80
二、形成合理性的认识	82
三、培养幽默感	85
四、增加愉快生活的体验	85
讨 论：小张的一天	86
附 录：抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)	86
第四章 人格与心理健康	90
第一节 人格概述	90

一、人格的含义及其基本特征	90
二、人格形成与发展的三个阶段	93
三、影响人格形成的因素	94
四、人格的内容	99
第二节 大学生常见人格障碍与调节	101
一、反社会型人格障碍	102
二、依赖型人格障碍	105
三、回避型人格障碍	106
四、偏执型人格障碍	107
五、大学生人格障碍的调节方法	108
第三节 大学生健康人格的培养	109
一、健康人格的心理特征	110
二、健康人格的模式	111
三、培养良好的个性品质,塑造健康人格	113
讨 论:他为什么不让人喜欢?	117
附 录:气质测评表	117
第五章 挫折与心理健康	122
第一节 挫折概述	122
一、挫折的含义	122
二、挫折与身心健康	123
第二节 大学生挫折的成因与表现	126
一、大学生挫折产生的原因	126
二、大学生受挫折后的心理与行为反应	131
第三节 大学生挫折的调适	133
一、大学生挫折的适应机制	133
二、大学生挫折心理的调适	135
讨 论:两粒种子的对话	139

附 录：社会再适应估价量表	140
第六章 学习与心理健康	143
第一节 学习概述	143
一、学习的科学含义	143
二、有关学习的理论	145
三、大学生学习的心理特点	147
四、学习与心理健康的关系	148
第二节 大学生学习潜能的发挥	149
一、发现自己的学习潜能	150
二、认清自己的学习类型	152
三、激发自己的学习潜能	155
第三节 大学生学习的困惑与调适	159
一、大学生学习动力的缺乏及其调适	160
二、大学生学习疲劳及其调适	163
三、大学生考试作弊心理及其调适	166
四、大学生考试焦虑及其调适	168
讨 论：大一新生是时间的富翁	171
附 录：(一)大学生学习动机潜能的测试	173
(二)考试焦虑综合诊断量表	176
第七章 人际关系与心理健康	182
第一节 人际关系概述	183
一、人际关系的科学内涵	183
二、有关人际交往的理论	190
第二节 大学生人际交往中的困惑与调适	192
一、自卑心理及调适	192
二、嫉妒心理及调适	196

三、孤独心理及调适	199
四、社交恐惧心理及调适	202
第三节 大学生如何建立良好的人际关系	205
一、影响人际吸引的因素	206
二、影响人际交往的认知因素	210
三、如何建立良好的人际关系	215
讨 论：先知和长勺的故事	222
附 录：社交能力诊断表	223
第八章 恋爱与心理健康	229
第一节 爱情概述	229
一、爱情的内涵	229
二、健康与不健康的爱情	232
三、大学时期的爱情	233
第二节 大学生恋爱能力的培养	240
一、树立正确的恋爱观,提高迎接爱的能力	240
二、丰富爱的内涵,提高主动给予爱的能力	241
三、肯定爱的价值,提高接受爱情的能力	244
四、掌握正确的方式,提高珍爱他人的能力	245
五、慧剑斩情思,完善拒绝爱情的能力	246
六、培养坚定的意志,提高承受恋爱挫折的能力	247
第三节 大学生恋爱中的心理困惑与调适	249
一、困惑 1:“我爱的人不爱我”——对自身缺乏爱的 磁场的感伤	250
二、困惑 2:“茫茫人海谁是我的最爱”——对真爱难求、 知音难觅的喟叹	251
三、困惑 3:“相爱总是简单相处太难”——恋爱“光晕” 散尽后对爱情持久性的怀疑	252

四、困惑 4：“多情却被无情恼”——恋爱受挫后对爱情、学业的懈怠	253
五、困惑 5：“我心痒痒我心惶惶”——偷尝“禁果”心理引发的道德责难	255
讨 论：这样的爱情谁受得了？	258
附 录：大学生恋爱矛盾心理测评	258
第九章 择业与心理健康	261
第一节 大学生择业心理	261
一、矛盾心理	261
二、功利心理	262
三、竞争心理	263
第二节 大学生择业心理偏差及调适	264
一、择业期望值偏高及调适	264
二、择业焦虑及调适	267
三、怯懦心理及调适	270
四、悲观心理及调适	271
第三节 大学生择业技巧	272
一、求职信的书写技巧	272
二、简历的书写技巧	276
三、面试的常识和技巧	282
讨 论：用人单位欢迎谁？	288
附 录：你适合做什么工作？	288
第十章 网络与心理健康	291
第一节 网络对大学生的影响	292
一、网络对大学生学习心理的影响	292
二、网络对大学生人际交往心理的影响	297

三、网络对大学生心理的其他影响	303
第二节 网络心理障碍及调适	306
一、畸形网恋	308
二、网络成瘾综合症(IAD 病)	310
三、网络环境下的人格异常	318
四、大学生网络失范	322
讨 论：大学生为何会网络成瘾?	327
附 录：网络成瘾自测	328
后 记	331

第一章 心理健康概述

健康是人人所追求的,传统观念中,健康更多的是指向生理健康。《现代汉语词典》将“健康”释义为:“人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。”随着社会的发展,人们越来越认识到真正的威胁不仅来自躯体的不适,更多来自我们的内心世界:苦闷、焦虑、孤独、恐惧……贝尔特兰德·罗素说:“人类还从来没有过像今天这样如此多的忧虑,也从来没有过如此多的原因而忧虑。”

当我不受重视时,我就会难过。

当一想到前途时,我会害怕。

当一个人独处时,我会很悲观。

我经常自卑。

我并没有什么特别不幸的事,也不知为什么会总觉得自己可怜。

资料来源:《重见彩虹》。蔡焯基主编,中国社会科学出版社 2001 年版。

诸如此类的例子不胜枚举。生活中困扰我们的不仅有物质的匮乏、生理的疾病,还有许多我们无法把握的情绪、欲望和烦恼。确实,人生的不幸和灾难不请自来,幸福和快乐却要自己去寻找。感受幸福快乐不仅需要物质的满足,更需要健康的心理,需要良好的心理状态。

当代大学生经历了从“天之骄子”到普通人,从“皇帝的女儿不愁嫁”到自主择业甚至失业,从“60 分万岁”到终身学习等巨大变化,大学生承受着越来越大的心理压力。

消极,颓废,自卑,认为自己一无所长,会突然暴跳如

雷,几乎无法自控,甚至想到自杀。我不想伤害别人但又觉得他们没什么了不起,有时候极为自大。在强迫自己干点什么的时候头会痛,但对愿意干的事情会集中精力去做,也不觉得累。人际关系很差,与人相处时会不知所措,只想不引起他们的反感,但事实往往相反。有时候想要自暴自弃,过后又勉励自己振作。

现在不知道做什么好,学习头痛,不学习又觉得是在堕落。

资料来源:《重见彩虹》。蔡焯基主编,中国社会科学出版社2001年版。

这是一个大三学生的烦恼,相信在许多大学生身上也有类似的经历和痛苦。处于青年中期的大学生生活中充满了成长的快乐和烦恼:既要完成学业,又想赢得爱情;既要竞争取胜,又要获得友谊;既想与人为善,又不想委屈自己。人生的这一阶段哪个环节处理不好都容易出现心理问题。在大学生中进行预防心理疾病、发展心理潜能及融入社会的心理健康教育,具有十分重要而现实的意义。

第一节 心理健康的含义与标准

一、心理健康的含义

2002年,清华大学电机系大四学生刘海洋先后用硫酸和火碱等化学物质将北京动物园的五只黑熊、棕熊和马熊烧伤致残。刘海洋从小都是好学生,中学六年,刘海洋始终是学校一块金光闪闪的“招牌”,曾获过“迎春杯”(北京市中学生数学竞赛)三等奖、“希望杯”(全国中学生数学竞赛)二等奖、初中数学竞赛北京市二等奖、物理“迎奥赛”三等奖等等。考入清华大学后学习成绩优异,并被

保送研究生。就是这样一位学业优秀的大学生作出了令人震惊的“伤熊”事件。据北京电视台报道,警方审讯犯罪嫌疑人刘海洋片断:

刘:我觉得好奇,因为是兑在饮料里,看它能不能辨出里面有东西,不是存心想伤害它或怎么着。我比较喜欢动物,这都是实话。

民警:你在做之前知道是伤害它吗?

刘:知道,但不知道后果会这么严重。

民警:如果硫酸和碱泼在你身上会怎么样?

刘:疼,硫酸和碱都曾滴到我手上,疼而已。

民警:那波熊身上呢?

刘:疼啊,疼吧?

据了解,刘海洋平日只喜欢看书,没有其他的业余爱好,体育也不行。平时只喜欢看书,但与生物和专业无关的内容从来不看。刘海洋在社会上也没有什么朋友,在班里也就有一两个好朋友。他两周回家一次,有时还不回去,其生活过于闭塞,平时也不和同学交往。刘海洋的同学是这样评价他的:“刘海洋遵循严格的逻辑思维,他不是感性思维,甚至可以说他是缺乏感情的。”“他很少外出,一点社会经验都没有,阅历太少了。他甚至没有意识到恋爱的需要,我们从未发现他对某位女生表现出格外的兴趣。”

资料来源:《刘海洋“伤熊”之前的故事》。原载《三联生活周刊》,有改动。

刘海洋“伤熊”事件引发的探讨范围涉及到教育、文化、心理、环保及科学等多方面领域,尤其是刘海洋的心理健康问题,更是社会关注的焦点。

什么是心理健康?卡普兰(Kaplan, L.)说:“许多人都试图定义心理健康,但这是一个混合的领域,难以给予精确的定义;它不

仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观以及人际关系的质量。”《简明不列颠百科全书》把心理健康定义为:“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。”心理学家英格里士(H. B. English)(1958)的定义为:心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。社会学家波孟(W. W. Boehm)认为,心理健康就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。我们认为,心理健康是一种高效而满意的心理状态,在这种状态下,人内部协调,外部适应。

我是一名大学生,我原来是一个乐观向上的人,对未来充满了希望,可谈了恋爱以后同学们都说我变了。高兴的时候愿意把寝室的卫生都包了,不高兴的时候谁也不敢惹我。尤其是我和男朋友激烈地争吵了几次后,我一直不能确定他是不是真的爱我,我变得烦躁、易怒和多疑。我开始失眠、厌食、无法集中注意力,而且感到自卑。有时候我很想放弃,可这是我的初恋啊!我总是想发泄:喝酒、跳舞、上网、找人聊天,身边每个人的一句鼓励的话都会让我很感动,可不久以后发现我还是不能摆脱内心的苦闷。我的心理是不是出了毛病?

资料来源:学生的咨询自诉。

心理健康状态不是固定的,而是富有弹性和伸缩性的。一个人偶然出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已经患有心理疾病。对于心理健康含义的理解,我们应当端正两种认识:

首先,心理问题的出现和我们生理疾病的出现一样是很正常的。大学生正处于人生发展的重要时期,他们在学习、生活中出现

心理困惑和心理问题是很正常的现象。

其次,心理健康与不健康的界限是相对而言的,心理健康与不健康是一种连续状态。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。健康人蕴涵着不健康的因子,而病人包含着健康的素质。健康的人处理不当会变成不健康,而病人如果能有效解决自己的问题,就能重新拥有健康。

二、心理健康的标准

近年来,许多学者关注大学生群体的心理健康问题,一些学者统计认为大学生心理不健康的比例达 15%,有的学者统计认为有 30%,有的甚至认为高达 50%。2001 年,清华大学樊富珉教授等主持的对首都 6000 名大学生心理健康的抽样测试显示,有 16.51% 的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的比例为 3% 至 5% 左右。不同学者的统计为何有如此大的差距? 出现这些现象的根源在于对心理健康的标准认识不一,对心理健康的层次划分不明确。

由于心理现象极其复杂,每个人的情况又千差万别,所以,我们不能像测量血压或体温那样划出一个心理健康与否的明确界限。不同的学者依据不同的研究思路提出了许多心理健康的标准。第三届国际心理卫生大会(1946 年)所明确的心理健康标准是:身体、智力及情绪十分调和;适应环境,在人际关系中彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。台湾学者黄坚厚(1976)认为心理健康有四条标准:乐于工作;能与他人建立和谐的关系;对自身具有适度的了解;和现实环境有良好的接触。王登峰(1992)提出有关心理健康的八条标准:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整

和谐;智力正常;心理行为符合年龄特征。

更为直观的标准是弗洛伊德在1911年的《详论心理功能的两个原则》中提出的心理活动的两大原则:“快乐原则”和“现实原则”。所谓“快乐原则”,是主体的本能需要得到满足就会带来快乐,得不到满足就会带来紧张、不安甚至痛苦。“我的生活中没有什么明显的不如意,但是我经常陷入无法控制和调节的忧郁、焦虑中,通常要大哭一场才能暂时忘却烦恼。”“我一拿起书本就觉得没劲,看见别人学习心里又很着急,想学学不下去,不学习心里又很内疚。”“我一看异性就手足无措,害怕和别人交往,连给喜欢的人打个电话也得准备那么半个钟头,总是徘徊在打和不打的两难境地之中。”“我会为了做错一件很小的事情而想不通。不断后悔,不停自责,无法摆脱。”“我对很自然的问题也会经常怀疑,比如为什么会有我,明知这些念头、行为是没有意义的但是想控制又控制不住。”“我怕脏怕到了极点,很少有东西让我想像它是不脏的,我每天至少要洗20次手。”这些情况可能会让你感觉不安、烦恼和痛苦,你的生活不快乐,你需要调整心理,重新找回快乐。

弗洛伊德提出的第二条原则是“现实原则”,强调个人应当适应社会,与社会处于和谐状态。“我觉得社会很不公平,特别是对我们这些家里没权没势的人来说活着太艰难了。我恨不得地球爆炸,然后一切重新来过。”“我真希望现在还能找到世外桃源,这样就可以不要和别人交往,也不会再受到伤害了。”“我觉得人都很坏,发现弱者就拼命踩着往上爬。”“我觉得活得无意义,无价值,在公司大家都很虚伪,很累。人活在世上到底是为了什么?”人总是活在一定的社会生活中,我们要正视现实,而不是一味地抱怨、逃避,当你觉得自己与社会格格不入时,你需要重新审视自己,调整心态。

快乐原则和现实原则是衡量心理健康的两个基本原则。无论是牺牲快乐原则还是牺牲现实原则,都是不健康的。很多同学认

为二者不能兼顾,“我不想奴颜婢膝地讨好别人,但是我希望得到我应当得到的东西”。出现这些矛盾也很正常,在我们能改变现实时,我们要积极行动,“此地不留人,自有留人处”,市场经济时代谁也没必要在一棵树上吊死。如果我们无法改变现实,我们应当改变的是自己。人际交往,人与社会的互动都是双向的,“送人玫瑰,手留余香”,“一分耕耘,一分收获”,“苦心人,天不负;有志者,事竟成”。暂时的困难和挫折磨砺的是我们的意志,战胜困难,战胜自己,我们的人生就有了一个更高的起点。

我们认为,确定心理健康标准首先要澄清心理健康标准研究和确立的方法论。我国学者江光荣认为,在心理健康标准研究的方法论层面,存在两大倾向:其一遵循“众数原则”。即假定社会成员中大多数心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理行为视为异常。其二遵循“精英思路”。人类的“精英”即自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表着真正的心理健康,心理健康的标准应当根据他们的心理品质来确定。依据“众数原则”得出的心理健康标准称为适应标准或生存标准,生存标准强调无条件适应环境,顺从主流文化;依据“精英思路”得出的心理健康标准称为发展标准,发展标准强调能动地适应和改造环境,通过挖掘个人最大身心潜能满足个体发展的需要,成为崇高、尊严及自豪的人。过分追求生存原则,会把一部分追求自我实现的精英视为异端,特别是在社会主流文化异常、压抑人性的时候,只会造就一大批“适应良好的奴隶”。过分追求发展原则,藐视生存原则,不可避免会出现梵高那样的悲剧,“世人皆浊惟我独清”的标准不仅大多数人无法达到,而且对标准的理解和认同也有困难。我们认为,科学的心理健康标准是生存标准和发展标准的结合。综合近年来心理学家对心理健康标准的研究,我们认为大学生心理健康的标准可以概括为六条: