

深受大学生欢迎的心理健康与素质教程



塑造阳光心态——

大学生心理健康 与素质教育

编著→舒 曼



江西人民出版社

塑造阳光心态——

大学生心理健康 与素质教育

编著→舒 曼

江西人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

塑造阳光心态——大学生心理健康与素质教育/舒曼编著.
—南昌:江西人民出版社,2006.6
ISBN 7-210-03418-8

I. 塑... II. 舒... 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(2006)第 092047 号

塑造阳光心态——大学生心理健康与素质教育
舒曼编著

江西人民出版社出版发行

南昌市红星印刷有限公司印刷 新华书店经销

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:20

字数:290 千 印数:1—2000 册

ISBN 7-210-03418-8/B·124 定价:30.00 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号
邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

前言

几年前,人们对心理咨询还讳莫如深;如今,前来要求咨询的学生日益增多,这是一个可喜的现象。仅从这一点来看,心理调适对广大学生而言,不再是隐性的需求,而是现实的需要。许多大学生逐渐意识到,心理健康知识的掌握不仅仅是对心理障碍者的治疗,而且可以在更广的范畴里对心理的成长和发展产生积极的促进作用。这种观念的转变无疑是令人欣喜的,表明我们的社会在发展,大学生的思想在进步。

与此同时,我又感到深深的不安,学生大面积的心理健康的需求与专职心理健康教师的严重缺乏构成了一对现实的矛盾。如何才能满足更多同学对心理健康知识的需求?这就是促使我编写这本书的最初动机,旨在希望学生阅读之后能够掌握一套简捷、有效的心理调适技巧。

在动笔之前,我曾广泛地征求了大学生朋友的意见,一致认为,本书应该把心理学原理与实例巧妙地结合在一起,使大学生常见的心理问题都可以在这本书中找到答案。于是,我确定了两个编写原则:一方面尽量写得通俗易懂,充满情趣;另一方面,希望读者在阅读之后,能够掌握一些实用的心理学知识,从而促进心理的成长和人格的成熟。当然,要做到这两点不容易。于是,在撰写的过程中,我大胆地摒弃了传统心理健康教材的体例,将案例、心理学原理、心理调适的原则、心理与行为训练以及精彩故事有机地融合在一起。尽管本书少了一些严肃性,这同时给它好处和不足,好处是阅读本书,无须有心理学或任何学术背景;不足的是,本书并不像



传统心理学界所认可的写作模式。因为我认为,既然大学生普遍存在这些问题,那么解决这些困扰的学问也应普及,内容自然通俗易懂。

就本书而言,它重点扣紧与大学生相关的主题,每一小节都围绕一个专题展开。通常采用一个简短的个案开始,但本书毕竟不是一本案例集,我并没有对个案进行详细的介绍。另外,我希望读者能对个案提出一些自己的解决办法。通过帮助他人,更好地审视自己的心灵,助人自助正是心理健康教育的较高境界。至于心理学教师,利用本书便可开设专题讲座,讲授心理健康专题,或运用本书所提供的方法,熟练地帮助学生。

心理的成熟和发展犹如等腰三角形,底边是知识,两个斜边代表态度和行动。当你的知识基础已经打好,真正决定你心理素质的是你的态度和行动。态度积极就会表现出强烈的意志力,从而提升你的综合素质。

当然,塑造健康的心灵是一件十分艰难的事,你不可能一蹴而就。从这个意义上来说,本书所能做的只是帮你指明方向,剩下的就看你的行动了。

目 录

第一章 心理健康的基本问题/1

- 第一节 健康心理学:奠定健康的基石/2
- 第二节 心理与健康:构建健康新概念/9
- 第三节 大学生健康:心理问题全扫描/16

第二章 心理健康理论/24

- 第一节 心理动力:诠释心灵的密码/25
- 第二节 行为主义:改善心态在行动/32
- 第三节 合理情绪:改变角度看世界/40

第三章 心理咨询/49

- 第一节 心理咨询:揭开神秘的面纱/50
- 第二节 咨询技术:解决困扰的利器/58
- 第三节 团体咨询:停泊心灵的港湾/70

第四章 意识与心理健康/80

- 第一节 自我意识:认识你自己/81
- 第二节 自我发展:了解你自己/88
- 第三节 自我价值:提高你自己/94

第五章 适应与心理健康/104

- 第一节 学会适应:做自己的心理医生/105
- 第二节 应对压力:在逆风中飞翔/114
- 第三节 直面挫折:善待人生的低谷/124



第六章 学习与心理健康/131

- 第一节 学习心理:高效学习有窍门/132
- 第二节 记忆技巧:全面提高你的记忆力/141
- 第三节 考试心理:缓解考试焦虑的心理按摩/149

第七章 交往与心理健康/156

- 第一节 学会交往:使人生别具情趣/157
- 第二节 人际交往:心灵深处有阳光/166
- 第三节 化解冲突:和谐是美的语言/176

第八章 爱情与心理健康/183

- 第一节 认识爱情:爱情不是浪漫的雨/184
- 第二节 爱情分析:成长从爱情开始/192
- 第三节 性变态:激情的爱与恼人的性/200

第九章 择业与心理健康/208

- 第一节 择业准备:走出择业的心理误区/209
- 第二节 面试艺术:敲开职业的大门/217
- 第三节 生涯规划:完善人生的画卷/226

第十章 情绪与心理健康/238

- 第一节 认识情绪:了解真我/239
- 第二节 管理情绪:掌握人生/245

第十一章 行为与心理健康/253

- 第一节 网络成瘾的心理调适/254
- 第二节 自杀危机的心理干预/264

第十二章 效能与心理健康/272

- 第一节 管理时间,从容生活/273
- 第二节 开发潜能,走向成功/283

第十三章 心理测试与心理健康/291

第一节 心理健康测试/292

第二节 气质心理测试/299

第三节 考试焦虑心理测试/303

第四节 人际关系心理测试/306

参考文献/309

后记/310

第一章

心理健康的基本问题



心理健康是一个动态的概念，很少有人能够达到完全健康的标准；同样，也没有哪个人的心理疾病达到无可救药的程度。事实上，心理困扰在症状出现之前就已经存在了，症状不是问题，而是解决问题的开始。

阅读本章，你会懂得，你完全有能力通过你的努力解决你所有的心理问题，不过你最好能够及时地寻求专业的帮助；心理疾病常常出现在那些追求完美和不愿意承担痛苦的人身上。为此，适应和忍耐常常是摆脱痛苦的良方；你还会明白，健康的心灵意味着需要恒定的人生目标和坚定的信念，并不断激发信心，最终使症状消失在心灵成长的过程中。



第一节

健康心理学:奠定健康的基石

一名女大学生成天抱怨后背疼痛,她说:“内心时时有一种很强烈的颤抖感就像浑身绷紧的弦一样,我努力让自己镇定和从容下来,但是我做不到,我容易受刺激,容易伤心。而且总是很激动,一点点小事就会让我惊讶得不得了。”

我到各种医院检查,没有发现任何生理症状。因而医生认为我没有病,可以继续学习,可是我根本无法静下心来学习。我有病,我知道。周围的同学也认为我的健康状况会影响我的学业,但我不知道谁能治好我的病。最后,迫不得已,接受医生的建议,来到学校心理咨询中心做心理咨询,但我不知道来这儿对不对?”

这位女大学生的情况你一定不会感到陌生吧?或许我们在某个阶段都会遭遇类似的困境。不要说这位女大学生很难做出选择,就是给她开转诊证明的医生,也会感到困难:她到底是什么问题?这种现状表明,只有将生理的、心理的、社会的因素结合起来,才能充分地定义健康和疾病。

健康的起源:行为谦逊就能获得健康

在日常生活中,不同来源的判断可能是不一致的:个体认为自己生病了或没生病,而医生则会从生理角度考虑他有病还是没有病,社会环境可能会根据他的行为是否与大多数人一致来判断他是否正常。对上述这个大大简化的例子,大家可能对健康有不同的见解。为了更好地理解这个问题,我们引入健康心理学的概念。

在某种意义上,健康心理学起源于古希腊,而不是多数人所认为的源于北美。根据神话传说,埃斯克克拉皮俄斯(Asclepius)医生因为医术高超,

奥林匹斯众神之父宙斯(Zeus)便将他引入天国。埃斯克拉皮俄斯变成了半人半神,并有两个著名的女儿希革厄亚(Hygeia)和帕娜西亚(Panacea)。希革厄亚是掌管健康及其预防疾病的女神,她教育希腊人只要行为谦逊就能获得健康。帕娜西亚是众所周知的医药女神,她不断寻找各种治病方法。由于健康心理学关心行为在健康和疾病中的重要作用,因此,我们便把希革厄亚看作健康心理学女神。

现实的确如此,一个行为积极、满脸笑容的人会一如既往地热爱生活,尽情享受成功和快乐,表现在生理上便是年轻和动人。

为此,健康心理学可以定义为心理学的一个分支,阐述了心理过程和行为以及健康和疾病之间的关系。值得注意的是,健康心理学家对“正常的”日常行为和“正常的”心理过程的关注,远胜过对精神病理学或变态行为的关注。例如,有些人在经历一次考试失败后,出于害怕引发另一次失败而惧怕考试,从健康心理学的角度看,这是一种对失调情境(如考试失败)作出的正常功能性反应,而不是变态性恐惧反应。

3

关注健康而非治愈疾病

但是,传统医学对疾病的关注大大超过了对健康的关注。大学生所面临的心理困扰并不是人们所想象的那么复杂。据一项社会调查显示,45%的人需要的是情绪支持,他们希望有人能够听他说话、理解他、接受他,被压抑的情绪可以得到缓解;30%的人需要的只是知识和信息,他们希望有人能够提供信息,帮助他们分析问题,提供一般性的意见或建议;21%的人常体验到紧张、焦虑,经常失眠,只有4%不到的人患有疑病症、恐惧症等神经症或者人格方面存在问题(转引王行娟)。例如,我们只有不到3%的医疗保健预算是用作预防疾病的,而青年大学生在这方面的投入则少得可怜。这种现象反映了人们对健康的消极态度。

健康概念阐释

虽然健康是该学科的核心概念,但它却不易明确界定。自20世纪40



年代中期以来,人们对健康下了种种定义,但大多用的都是消极词汇(如健康就是没有疾病、没有疼痛与难受等)。表面上看来,这种观点似乎可以接受,但其后果值得考虑,例如,许多有心理困扰的个体迫切要求专家给他一个“XX症”的标签,然后就抱着这个标签去做人。为此,我常在咨询室听到这样的问题:“我患了什么病?”或者“我有什么问题?”若一个人认为自己有什么病,他便会理直气壮地用“我有病”的心态看事情;若他认为自己没有病,他便会用正常人的心态看事情和处理自己的事。换句话说,健康的消极定义助长了对医疗保健体系的依赖。世界卫生组织(WHO)提出了一种积极的定义:“健康是指个体生理、心理和社会适应的健全状态。”这一定义是在1964年提出来的,这一神圣的概念指导我们以更积极的态度去看待心理问题。

4

根据健康的积极定义,我们不仅要重视生理健康,更要重视心理、行为以及社会因素对健康的影响与作用。现代社会的步伐加快,竞争日益加剧,一个人因为没有丰富的社会经验,其常常表现为恐惧、焦虑、紧张、绝望等一系列综合征,这些心理症状又是心脑血管疾病、高血压、恶性肿瘤、溃疡病和精神疾患的重要致病因素。

每个人都有点儿神经病

传统观点强调健康与疾病的生理因素,心理学强调精神健康和疾病,而社会学则重视社会因素。而事实上,这些貌似互不相干的因素都会对健康产生实质性的影响。可现实生活中,经常碰到一种特别的误解,倘若某人身体不适,例如发烧和头疼或者胃和心脏不适,他就会比健康人得到更多的照顾。他虽然并未完全脱离社会公认的工作要求的约束,但人们毕竟总是降低对他的要求。可是某人的行为举止在我们眼里若是“奇怪”的,若是有别于我们平时习惯,甚至间或还忽视了“最起码的礼貌规矩”,那么人们的宽容限度很快就会到头的,有人若是突然脱离自己周围的人去独处,表现出许多对他人来说无法理解的恐惧,把自己的房间搞得乱七八糟,过量地饮酒或者学习成绩急剧下降,也大多不被视为病态,人们最多只说他

是个胡思乱想的人,是个怪物,一个懒汉,一个对公众有危险的家伙,并且劝他振作起来,人们几乎总是尽量与这种人保持距离。

导致这种认识上的差别是有着深刻的根源。在一般的医院里,情况很清楚:一个病人要么有糖尿病,要么没有糖尿病;要么怀孕了,要么没怀孕,因为有点儿怀孕的这种情况是不存在的。然而在心理医生看来情况却不同了,心理医生不能下是或不是的绝对断言,更多的情况是介于疾病与健康之间,只是程度不同而已。

正如,我们每个人都有自己的优点和弱点,所以可以原封不动地借用一名瑞士著名心理学家的话:“每个人都有点儿神经病。”换句话说,每个人都有自己的问题和矛盾。如果在特别困难的境地,这些问题和矛盾超过了一个人能够承受的限度,它们就可能具有疾病的倾向。于是,似乎可以得出这样的结论,人们若是感到不舒服,这就提醒你得去看看医生;即使你在心理上感到不舒服,也要去看看医生,至少应该看看心理医生。

虽然生理的健康与心理的健康息息相关,不过我在这里所叙述的健康,着重指心理方面。通常一个人春风得意的时候,正是他很健康的时候;而一个人痛苦的时候,也就是他不健康的时候了。虽然哪个是因、哪个是果不易分辨,两者相伴而生却是很普遍的现象。

绝对健康和绝对不健康的人比较少见,至于大多数数人,当然就是有点健康、又不会太健康!绝大部分人就在这中间地带来来回回跑。根据我的经验,一直停留在最健康的巅峰状态几乎是不可能的事;事实上别说一直停留了,就连常常处在最健康的状态,也是很罕见的现象。试着让自己维持在前1/3的健康地带,就算是比较合理的期望。

如何才能有效地促进健康?我在此介绍几种健康模型。

◆从恐惧到知识 该模型假设,恐惧或焦虑是激



健康十条标准

- 1.精力充沛,从容不迫。
- 2.处世乐观,态度积极。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.善于应变,适应环境。
- 5.能够抵御一般感冒。
- 6.体重适当,身体匀称。
- 7.眼睛明亮,反应敏捷。
- 8.牙齿清洁,无龋齿。
- 9.头发光泽,无头屑。
- 10.肌肉丰满,皮肤弹性。



发改善健康的动力。换句话说,如果一种特定的信息或刺激引发了焦虑,那么个体就会产生削弱焦虑的动机行为。传统的牙科教育就运用这个模型,教育牙医激发病人的强烈焦虑,如在洗牙前给人看腐烂的牙齿,刷牙后的焦虑减弱强化了病人的洗牙行为。

◆**从期望到行为** 根据这个理论,在面对两种或更多可以采取的行动时,人们通常会选择主观期望效用最大的一种行为。举例来说,要使运动能有效预防抑郁症这一信息成功地被大学生所接受,必须确保让大学生相信:(1)得抑郁症是件坏事,(2)运动会使人变得更健康。

◆**从信念到动机** 这种模型的核心概念是威胁知觉和行为评估。威胁知觉依赖于对疾病的敏感性和对疾病后果严重性的认识。行为评估包括健康行为的有效性,以及作出行动的开支、障碍等。按照这种观点,如果同寝室有人长期接受心理治疗,而他意识到自己对心理疾病有易感性,他就有可能会去心理咨询机构接受帮助;而如果学校就设有心理咨询机构,那么他就更有可能去寻求心理咨询老师的帮助。

◆**合理行动** 合理行动的理论假设,行动是行为的意向函数,是否打算采取行动改善健康的意向取决于对行为的态度和主观规范。如果网络成瘾的学生持有这样一些信念:“迷恋网络只会使我失败”、“我想获取成功”,那么他对上网行为就会持积极的态度加以改善。该模型的另一个重要成分是主观规范,比如“父母知道我迷恋网络一定会伤心”、“我想按父母的要求去做”。这样一些信念会导向积极的主观规范,在这种意向的驱使下,会促使个体采取合理的行动去改善成瘾行为。

心理及行为训练

快速脱困法

在试图帮助同学或家人改掉有损健康的行为时,有时我们会发现,所有理论及教诲就像落到了聋子的耳朵里一样引发不了任何反应。为什么我们的美好愿望会落空呢?健康心理学认为,情绪和理智就像两极,假如丢失目的(理智),就容易掉进情绪的陷阱,可能会非常情绪化、感情用事、并出现一些盲点和误区,继而产生一些偏见,从而不断重复无效的行为和做法。为此,遇到困惑时,我们应该善于问这样几个问题:

①我现在的目的是什么?

②我这样想、这样做是情绪在作怪,还是理性在闪光?

③选择什么样的方法才能够有效走出困境?

如此三问,犹如“在黑夜里找星星”,也能够引发积极、向上的思想,化解和消除负面情绪。

如何让我们重新拥有力量?要知道我们除了拥有动物性和社会性,还有与生俱来的神性,当我们意识到自己拥有神性的时候,并且能够时刻记着、感受着内心的神性,内心就会充满爱、充满智慧和力量。

好,现在请你闭上眼睛,想象自己在遇到困难的时候。

△请你向前伸出拇指并在心里说:“我要锁定目标。”

△接下来,请你举起右拳头坚定地对自己说:“我要为自己负责。”

△最后,仰望着天空在心里呼喊:“我内心充满着力量,我一定能选择最佳、最棒、最有效的方法解决问题。”



相关链接:

有欲望就有希望

在一家医院里,一位病人已经病入膏肓,家人也都很痛苦。但医生仍感觉还有一线生机,便按照平常的惯例来询问病生:“先生,你想吃点儿什么吗?”病人摇了摇头,默不作声。“先生,那你还有什么喜好吗?”医生想用心理疗法来给他治疗。但病人还是摇了摇头。“那你对打牌、喝酒,甚至对婚姻都没兴趣吗?”医生仍不死心。可这一次,病人用极其微弱的声音回答道:“没兴趣。”医生想继续问下去,病人的家属在旁边赶紧说:“医生,没有用的,他健康时都没有什么爱好,就别说这个样子了。”

医生听了之后,神情一下忧郁起来,他叹了口气,转身走了出去。家属们一看,不明白发生了什么事情,急忙赶上去追问:“医生,是不是有不好的情况?”医生说:“我医治过成千上万的病人,每次都全力以赴,但这个病人,我想是彻底没有希望了,因为他是一个失去一切欲望的人。这样的人对生活没有任何留恋,也不会有信心活下去,所以并不是完全单靠医生治疗,就能好转起来的。”

第二节

心理与健康:构建健康新概念

李明阳,是一位正在读大二的学生。困扰他最大的问题就是焦虑和紧张,现在见人就脸红。每天心慌意乱,人生没有目标,成绩也不尽如人意。刚来大学时,他对自己的学习落后并未在意,以为这只是暂时现象。但后来,无论他怎样下工夫,都赶不上学习进度,往往是上一堂课的问题还没有搞清楚,新一堂课的问题又出现了。如此连续不断的恶性循环,使他感到已经无法应付这日益沉重的学习压力。他说,这样的日子太痛苦了。

9

我很能理解他的痛苦。如果进一步对李明阳的心态进行分析,不难发现,所有的症状都应该可以分为显性症状和隐性症状。显性症状一般都已成为当事人体验,并为之痛苦,比如见人紧张脸红,焦虑和紧张,这是要着力解决的,而隐性症状就不大容易引起当事人的觉察或重视,比如消极思维,生活懒散,自私自利,没有目标,性格有完美主义倾向等。

症状的二重性

可以说,显性症状往往是由隐性症状生成、引发、决定着的。如果说显性症状是标,那么隐性症状才是本。显性症状好比是露出海平面的冰山一角,它是由隐藏在水中的更大一部分冰体——隐性症状所支撑着的。所以忽视、放弃对隐性症状采取相应的措施而只针对显性症状进行咨询和治疗,是毫无成效的。而隐性症状往往不容易被当事人直接观察和意识到,非要借助有意识地观察、学习、思考、总结和请教他人,才能识得其真面目。

上面所说的李明阳,他经过对心理健康知识的学习,发现自己真正的实质问题乃是没有自信,过分恐惧失败,人生没有目标,生活没有负起责