

春花凋落

大学生

健康成才丛书

王明旭 主编

李兴民 李小龙



军事医学科学出版社
金盾出版社

CHUNHUAD | AOLUOCHUNHUAD | AOLUOCHUHU

◎大学生健康成才丛书

主编 王明旭

春花凋落

作 者 李兴民 李小龙

参编人员 方会玲 孙晓菊 李 娜

军事医学科学出版社

金 盾 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

春花凋落/李兴民,李小龙.
-北京:军事医学科学出版社,2006
(大学生健康成才丛书)
ISBN 978-7-80121-833-9

I. 春… II. ①李… ②李… III. 大学生-自杀-
病理心理学-研究 IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095656 号

出 版:军事医学科学出版社
发 行:金盾出版社总发行
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6213,6216,6315

传 真:(010)63801284
网 址:<http://mmsp.bmi.ac.cn>
印 装:京南印装厂
发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32
印 张:4.5
字 数:110 千字
版 次:2007 年 3 月第 1 版
印 次:2007 年 3 月第 1 次
定 价:10.00 元

本社图书凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

《大学生健康成才丛书》主编与总策划



王明旭，本丛书主编，总策划之一。教授，医学硕士，硕士研究生导师。现任西安交通大学医学院党委副书记，《中国医学伦理学》杂志主编，《医学与哲学》、《医学与社会》、《中国农村卫生事业管理》、《西北医学教育》、《国外医学·医学地理》等杂志编委。中国性学会常务理事，中华医学会医学伦理学分会常务委员，中国科技史学会医学史分会常务委员，中国少数民族卫生事业管理学会常务理事，全国卫生管理教育学会常务理事，陕西省性学会副会长兼秘书长，陕西省医学会医学伦理学会主任委员，陕西省科技史学会医学史学会主任委员。担任全国高等医药院校卫生管理专业规划教材建设委员会委员，全国高等医药院校药事管理和医药市场营销专业规划教材建设委员会委员，卫生管理专业规划教材《管理学基础》主编，药事管理和医药市场营销专业规划教材《医药消费者行为学》主编等。

长期从事学生教育和管理的工作，同时承担卫生管理的教学和研究工作。近年来承担了18项国家、省部级、国际合作基金等科研项目；主编与参编的著作和教材35种，其中担任主编的有18种；发表论文88篇。



王国晨，本丛书总策划之一。编审，毕业于第一军医大学。现任军事医学科学出版社社长，兼任总后勤部卫生专业高级专业技术职称资格评审委员会委员、全军医学编辑专业委员会副主任委员等。

从事医学编辑出版工作20余年，曾担任《军事医学科学院院报》主编、《军事医学科学院院刊》常务副主编、军事医学科学出版社副总编辑、副社长、总编辑，并曾担任总后“九五”重点图书《中国军事后勤百科全书·卫生勤务卷》责任编辑。组织策划的《现代热带医学》等3种图书分别被列为国家“十五”和“十一五”重点图书出版项目；组织出版的《军事医学科学院院刊》曾获全军优秀医学期刊一等奖；策划或责编的多种图书获全国、全军图书奖；《新一代青春期健康教育丛书》获“百套全国青少年喜爱的优秀图书”；《中国蝶科昆虫》（2卷）初选入围“国家‘三个一百’原创图书”；《神经系统肿瘤学》、《重症加强护理学》获解放军图书奖提名奖；《进藏卫生指南》、《军事训练心理学》、《老年健康促进》、《现代老年医学答疑》等4种图书获军队科技进步三等奖。另有12种图书获省部级科技成果奖。参编（撰、译和编委及副主编）出书18种；发表论文50余篇，其中6篇获优秀论文奖。1999年被评为“全军优秀医学编辑工作者”。

丛书简介

这套以促进大学生健康成才为目的的丛书，涉及到大学生在成长与成才过程中遇到的心理、生理以及行为规范等多方面问题，对学业、择业、就业等方面内容进行了翔实而深入的分析与探讨。

作者以大学生喜闻乐见的语言风格，通过各种正面和反面的案例以及大量触目惊心、震撼心灵的事实，对当今大学生存在的现实问题和思想问题等进行全方位的把握和阐述，旨在为处在困惑之中的大学生朋友解决当前面临的种种现实难点和疑点问题；对大学生如何清醒地认识自我、把握自我、丰富自我、改善自我和超越自我并成为高素质的创新人才提供有益的指导；对大学生应当怎样看待自己、看待社会，迅速走出不能适应生活环境的各种误区，以顽强的意志打造自己的美好未来，促进身心的健康成长提供倾心的帮助。

愿这份精心为大学生朋友们制作的精美礼物，给所有朋友带来生活的充实和快乐。

大学生健康成才丛书

共同期盼

情商泛舟

相约成功

青春警钟

春花凋落

聚焦诚信

习惯透视

职业导航

合作关爱

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



ISBN 978-7-80121-833-9/R · 826
定价: 10.00元



ISBN 978-7-80121-835-3/R · 828
定价: 10.00元



ISBN 978-7-80121-828-5/R · 821
定价: 10.00元



ISBN 978-7-80121-829-2/R · 822
定价: 17.00元



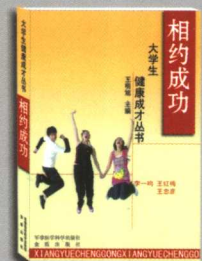
ISBN 978-7-80121-834-6/R · 827
定价: 12.00元



ISBN 978-7-80121-830-8/R · 823
定价: 11.00元



ISBN 978-7-80121-826-1/R · 819
定价: 11.00元



ISBN 978-7-80121-831-5/R · 824
定价: 13.00元



ISBN 978-7-80121-827-8/R · 820
定价: 14.00元

◎ 编者的话

人生不幸之事犹如一把刀，我们究竟抓着刀刃，还是握住了刀柄？

残酷的竞争，给社会带来了生机，也给脆弱的心灵带来了伤害。

家庭，学业，爱情，一次又一次意想不到的心理失落与失衡，

生命之轻，生活之重，人生路上，有何化解不开的难言情结？

是进取还是逃避，是坚守还是放弃？

调整一时的心理失衡，把握一生的行为准则。

走出心理的阴霾，莫让春花凋落，走过去，前面是个天。

丛书总策划：王明旭

王国晨

责任编辑：吕连婷

封面设计：杨超

内 容 提 要

大学生是青年群体的杰出代表,担负着国家发展与建设的重担,是国家和民族的希望与未来,因此大学生的自杀会对科学发展和经济建设带来巨大的损失。虽然大学生自杀的人数相对于大学生整个群体比例较小,但是带给大学生群体的心理冲击和不良社会影响却是非常巨大的。所以,在大学生中开展自杀预防教育,已成为大学生心理健康教育工作的重中之重。

本书通过较多的案例,讨论了大学生自杀的原因,涉及到了生物、心理、社会,以及家庭、学校教育的方方面面,同时提出了对自杀的预防和心理咨询、心理治疗等工作的方法。

序

大学生是我国社会主义现代化建设的生力军,是国家宝贵的人才资源,是民族的希望和祖国的未来,是最富有生命力和朝气蓬勃的一个社会群体。大学生属于社会新生力量的精英。他们重学习、肯思考,对未来充满理想,代表着未来的走向。因此,社会各界对他们充满了关注和期盼。

大学生是一个正在成长的社会群体,有着无限的前途,但也存在着成长中的困惑和问题。大学生群体不是脱离社会发展环境而孤立存在的,社会中的各种风气,社会中的祥和气氛和某些不良因素在他们身上产生各种折射和反映。大学生身上闪烁着各种光环,也存在着各种问题,包括思想政治素质、道德素质、科学文化素质和身心健康素质等各方面的問題。要促使大学生健康成长,我们既要看到大学生的优点,又要注意解决他们成长过程中的问题。只有这样,才能更好地实现科教兴国、人才强国的战略。

为了促进大学生健康成长,使其在成长过程中实现心理素质、道德素质、文化素质和身体素质的全面协调发展,促进良好的个性心理品质的形成,使他们成为高素质的创新人才。为了实现这个崇高目的,西安交通大学的王明旭教授与军事医学科学出版社的王国晨社长经过精心策划,由西安交通大学王明旭教授、陕西中医学院李兴民教授、滨州医学院李一鸣教授等,共同组织了一些长期从事大学生思想教育工作的教师和大学生骨干,并与校内外有关专家学者合作,根据大学生的实际情况,包括闪现在他们身上的各种光环和存在的各种问题,本着不粉饰现状,不回避问题,把优点说够,把缺点说透的原则,采取学生自己写自己,主管学生的干部和相关教师写学生的方式,编写了这套旨在促进大学生身心健康

成长的丛书。

在写作过程中,他们针对困惑大学生的各种现实的难点、疑点和热点问题,以饱满的热情,以大学生喜闻乐见的语言和风格,通过各种正面和反面的案例及大量的触目惊心、震撼人们心灵的事实,对大学生存在的实际问题 and 思想问题进行了全面的分析和阐述。这些状况中有的令人敬佩、令人赞扬,有的令人惋惜、令人惊心动魄。大学生的心理素质、道德素质,既有阳光灿烂的一面,也有亟待改进和提高的一面。这套丛书,像一面镜子,读它不能不引起深思,不得不考虑如何改善大学生培养工作,如何使大学生的生长环境更加优化,以增强他们的亮点,消除存在于他们中间的各种问题。这套丛书对大学生应当怎样看待自己、看待社会,怎样清醒地认识自我、把握自我、丰富自我、改善自我和跨越自我提供了有益参考,鼓励他们利用顽强的意志打造自己的未来,迅速走出不能适应生活环境的各种误区。

这套丛书采用大学生自己的语言,写大学生自己的生活,从中引出问题,引出哲理,引出解决问题的方法和理论。它的语言活泼、故事生动、贴近大学生的生活实际,既看到了大学生的生机,也看到了大学生的稚嫩;既看到了大学生的理想,也看到了大学生生活经验和能力的欠缺;既看到了大学生的发展空间,也看到了大学生还有许多不足。大学生是一个成长的阶层、发展的阶层,他们的幼稚,也正是他们成长为国家栋梁的一个基本生长点。

这套丛书在编写中注意理论与实践的结合;调查研究与案例剖析的结合;教育者与受教育者的结合;严肃的热点问题与轻松活泼的表现形式的结合;叙事与说理的结合;平等沟通与心理互动的结合;大学生直接参与与教师专家指导的结合;继承与创新的结合。特别是动员了一大批学生直接参与写作,直接探讨促使他们健康成才的道路和方法,这是一项很成功的经验。

本书的总编王明旭教授,为本丛书的编写付出了辛勤的劳动。他对每本书的编写提纲和主导思想,组织相关老师、专家反复进行

讨论,初稿形成后,又多次组织大家提意见,反复推敲,精益求精。为完善丛书的编写,他主持相关编写人员讨论会议不下20次。我与毛磊教授也多次被邀请参加他们的讨论,与会人员的认真态度,使我们深受感动。他还利用节假日和繁忙的工作之余,通读了全部书稿,提出了许多补充修改意见。经过近2年的努力,这套丛书总算完成了,可以说整套丛书里都渗透着他的汗水。

我在阅读这套丛书时,为书中写的故事喜,为书中写的故事悲,为大学生得以施展才华而高兴,又为某些大学生误入歧途,青春过早地凋落而惋惜。这些故事深深地打动了我的心,使我深深感到这套丛书的分量,感到它的力量和启示。我想,广大的大学生、大学生教育工作者、大学生家长和关怀大学生成长的社会各界人士读了这套丛书,一定会有和我同样的感想。

西安交通大学 张 文

2007年2月20日

前 言

近年大学生自杀的消息不断通过媒体传开。这些坏消息让人们不禁为那些风华正茂的学子担心。可以肯定,那些轻生的大学生有严重的心理障碍。因而在大家都在关心自己的心理健康时,也应该将目光投向大学校园中那些青春飞扬的学子。对大学生自杀问题进行剖析,无疑有着重要的意义。

21 世纪是一个快节奏、高要求的世纪。高速发展的社会,向大学教育提出了更高的要求,大学成为培养和造就高素质的创造性人才的摇篮。在竞争愈发激烈、压力与日俱增的情况下,在改革开放的阳光雨露下长大的新一代大学生心理、思想素质都存在不少问题,不能不引起方方面面的注意。应该看到大学生是青年群体的杰出代表,担负着国家发展与建设的重担,是国家与民族的希望与未来,因此大学生的自杀会对科学发展和经济建设带来巨大的损失。虽然大学生自杀的人数相对于大学生整个群体比例较小,但是带给大学生的心理冲击和不良的社会影响却非常巨大。对自杀这个沉重的话题,人类学、社会学、教育学等诸多学科都进行了深入的探讨和研究,它不仅是医学问题,也是一个社会问题。较之动物的弱肉强食、适者生存的残酷拼杀来说,人可以在生存和死亡中做出选择,这是一种社会进步。然而,一部分年轻人,在遭到强烈的应激性生活事件后,诸如一次重要考试的失利,恋人的变心,家庭遭到变故,上学经济来源困难,等等,在心理失衡后迅速发展心理危机,少数人竟失去了求生的本性,选择了求死的欲望,这种选择大多是在冲动性影响下出现的。死,自然有他的难言之隐、难诉之苦。但必须指出:他们的心理肯定是出了问题,如产生严重的心理障碍或患上了抑郁症。

一位心理学家曾说：“死亡的诱惑多是人们在遭受挫折打击时逃避现实的自我暗示，它会使人看问题越来越片面，越来越容易走向极端。”理性的人应该选择生存，珍惜生命！

目前，国内外对大学生的自杀原因和预防的探讨日趋升温，观点也不完全统一，认识有差异，甚至争论激烈，这都是正常现象，体现了人们对这一问题的重视和时代的进步。如有学者认为大学生自杀态度与生活事件并无直接的相关，生活事件并不能直接对自杀意念产生影响，只能间接地通过人格因素产生作用，且作用很小，可能只是产生自杀行为的一个激发因素。有些学者认为生活事件可能只造成个体的“精神痛”，而不会对自杀意念和行为产生促进作用。因此又有学者认为自杀态度作为一种认知体系，与导致自杀的意念和直接的自杀行为还有所不同，可能更多地与内部因素有关，而较少受到外部因素的直接作用，与生活事件并无直接关系。生活事件可能作用于一定的人格特质产生负面的情绪，进而影响自杀态度的形成。

生活事件是否会对个体产生消极的影响，关键取决于个体对这些事件的认识和理解。美国心理学家罗威尔曾说：“人生不幸之事犹如一把刀，它可以为我们所用，也可以使我们被割伤，这要看究竟我们是抓着刀刃，还是握住了刀柄。”罗威尔实际强调了事物的两个方面，即外部因素（生活事件）和内部因素（人格、意念和控制应激的能力）。笔者认为自杀无疑是一个综合的原因。个体对于生活事件的发生确实很难预料，但是生活事件是否能对其产生负面的作用，都是能够控制和改变的。因此，对于大学生的教育应把重点放在生活事件的应对能力训练之上，而非生活事件的控制之上。

总之，在大学生中开展自杀预防教育，已成为大学生心理健康教育工作的重中之重。

本书通过较多的案例，讨论了大学生自杀的原因，涉及到了生物、心理、社会以及家庭、学校的方方面面，而且对抑郁症、焦虑症

与自杀的关系,作了专节讨论。因为国内外众多的学者越来越多地认为:抑郁是青少年自杀行为发生的重要因素,患有抑郁症的青少年人数自二战后逐年上升,且首发年龄逐渐减小,因而我们应当加倍努力去发现抑郁症,以便阻止自杀行为的发生。大学生中,无论自杀未遂或自杀,绝大多数人在此之前有过抑郁症状。抑郁症在大学生中的发生率比我们想象的要常见得多,然而许多患有抑郁症的大学生表面堪称健康快乐的个体,使我们忽视了大学生的抑郁症状,导致对大学生的抑郁症未能及时诊断,这对于预防大学生自杀是极为不利的。

此外,焦虑也被认为是青少年自杀的重要危险因素,有自杀企图的患者往往存在较高的焦虑症状。有学者在大样本的青少年研究中发现,男性焦虑障碍与自杀企图显著相关。情绪影响决定着人们的态度体系,因此在研究中要考虑其影响的重要性。许多研究显示,大学生群体中存在明显的焦虑表现,主要和学习压力、人际关系适应、就业分配等事件有关联,如果不能及时消除,就有可能发展为情感障碍,产生持久的不良影响,导致自杀倾向的发生。

本书同时提出了对自杀的预防和心理咨询、心理治疗等工作的开展和方法。

编 者

2007 年 3 月 10 日

目 录

第一篇 沉重的开题

一、不能忘却的事件和数据	(1)
二、给自杀下个定义	(8)
三、自杀者的性格特征和心理状态	(9)
四、自杀的类型和心理过程	(12)
五、自杀的病理研究	(16)
六、大学生自杀手段	(16)

第二篇 大学生自杀的社会、心理、生物因素

一、社会因素	(20)
二、心理因素	(32)
三、生物因素	(56)

第三篇 大学生自杀与抑郁症和其他原因

一、抑郁、抑郁症与大学生自杀行为	(63)
二、自杀与独生子女的关系	(75)

第四篇 防患未然

一、开展大学生的心理健康教育活动	(85)
------------------------	------

二、建立学生心理档案	(92)
三、自杀干预	(95)
四、高校心理咨询	(106)
五、大学生心理行为治疗	(115)



第一篇

沉重的开题

一、不能忘却的事件和数据

自杀是一个全球性的悲剧,尤其年轻人的自杀有日益增加的趋势,特别是大学生的自杀人数在青年人自杀总数中占据了相当大的比例。这一问题,引起了社会各界的广泛关注,它已成为健康心理学中的一项重要研究课题。

我们先从一则自杀案例说起。

2003年6月,一天晚上,西安南郊某大学年仅19岁的大二女学生王小秋(化名),从女生宿舍的三楼上跳了下来。由于刚下晚自习,同学们三五成群正走向宿舍,所以王小秋跳楼立即被发现了,大家一片喊声:“有人跳楼了!”“快救命啊!”校医和有关负责人赶到后,发现小秋尚有呼吸,便立即送往医院抢救,同时赶忙通知了她的家长。

这幢宿舍楼下是一片树林,王小秋跳下时,经过树枝的缓冲,落地时撞击地面并不重,所以伤也不重,除有几处肋骨骨折和轻度脑震荡外,并无生命之忧,她父亲第二天下午从陕南赶到医院时,她已清醒了。

王小秋的家在陕南一个小县的深山沟里,在她考上大学一年