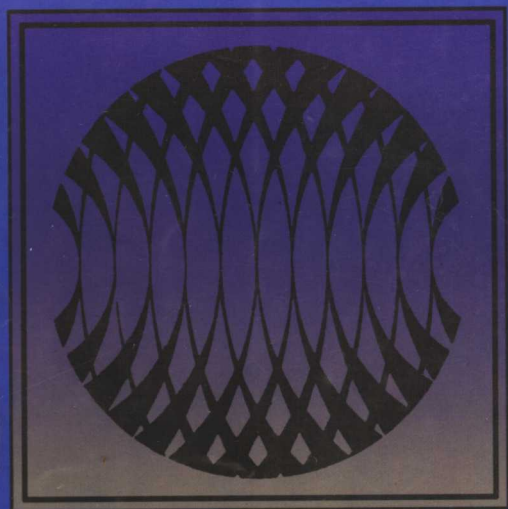


大学生

心理健康

汪新建 主编



兰州大学出版社

大学生心理健康

y
B37
1
汪新建 主编

兰州大学出版社

内 容 简 介

本书在前九章中分析了作为一个特殊的社会群体的大学生在校期间将要面临的挑战和由这些挑战所引起的各种心理问题及其机制;讨论了有效地调整心理状态和应对、处理各类心理障碍的方法和原则;介绍了如何保持心理健康以提高生活和学习质量的技巧。

本书在第十章到第十二章专门挖掘、探讨了中国古代关于修身的理论及方法,以便使大学生能洞见传统文化中对心理健康的精深见解,并从中汲取养分,培养自己健全的人格。

大 学 生 心 理 健 康

汪新建主编

兰州大学出版社出版发行

兰州理工大学校本路300号 电话:8617156 邮编:730000

各高校图书馆订购: <http://www.lzu.edu.cn/>

<http://www.lzu.edu.cn/press/index.htm>

兰州大学出版社激光照排中心排版

甘肃省委印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.875

2000年2月第1版 2000年2月第1次印刷

字数: 243千字 印数: 1~2000册

ISBN7-311-01631-2/B·37 定价: 16.50元

目 录

第一章 现代人的健康观念.....	(1)
第一节 健康及健康观念.....	(1)
第二节 大学生的心理健康与心理素质	(12)
第三节 大学生心理健康的维护	(23)
第二章 大学生心理发展	(37)
第一节 大学生心理发展概述	(37)
第二节 大学生心理发展的主要特点	(48)
第三节 对不同年级大学生心理特点的分析	(52)
第四节 早期社会化与大学生生活	(57)
第五节 挫折与心理健康	(68)
第三章 角色转换与心理适应	(84)
第一节 角色与角色转换	(84)
第二节 大学生角色转换与心理健康	(94)
第三节 重塑自我与心理调适.....	(105)
第四章 应激与健康.....	(117)
第一节 应激与应激源.....	(117)
第二节 应激的生理过程与心理过程.....	(122)
第三节 应激与疾病.....	(130)

第四节 应激调整和社会支持·····	(136)
第五章 竞争与心理健康·····	(140)
第一节 竞争·····	(140)
第二节 大学生竞争心理分析·····	(153)
第三节 学会竞争、适应竞争·····	(163)
第六章 冲突与抉择困难·····	(171)
第一节 冲突·····	(171)
第二节 大学生面临的各种冲突·····	(182)
第三节 大学生面对的抉择困难·····	(191)
第七章 性别差异与心理健康·····	(202)
第一节 性别差异的生物学基础·····	(202)
第二节 女性的人格特点·····	(210)
第三节 女性的能力·····	(220)
第八章 大学生心理健康与心理咨询·····	(233)
第一节 大学生心理健康现状·····	(233)
第二节 影响大学生心理健康的因素·····	(235)
第三节 大学生心理咨询·····	(240)
第九章 心理咨询与治疗的流派和方法·····	(250)
第一节 经典精神分析法·····	(250)
第二节 行为疗法·····	(255)
第三节 个体心理疗法·····	(261)
第四节 认知疗法·····	(266)
第十章 中国古代的修身方法·····	(274)
第一节 关于修身的概念·····	(274)
第二节 人性问题的讨论·····	(277)
第三节 慎独与内省·····	(279)

第四节	修身所要达到的境界——致中和·····	(282)
第十一章	古代思想家论积极的修养方法·····	(287)
第一节	集义与养气·····	(287)
第二节	自作主宰·····	(290)
第三节	持敬·····	(294)
第四节	感和应·····	(300)
第五节	诚·····	(307)
第六节	克己·····	(311)
第十二章	古代思想家论消极的修养方法·····	(317)
第一节	淡泊寡欲·····	(317)
第二节	虚与静·····	(325)
第三节	人心常要活·····	(331)
主要参考文献	·····	(335)
后记	·····	(341)

第一章 现代人的健康观念

健康是人生所要追求的，现代人有现代人的健康观念。心理学理论揭示了人的心理健康与生理健康的密切关系，使人们在认识健康的时候，将生理健康与心理健康有机结合起来，这就是现代健康观念。大学生是社会中的一个特殊群体，是在社会发展中要发挥其重要作用的一个群体，代表了一个社会的明天。因此，大学生的心理健康就是一个既带有理论性又具有实际意义的问题。什么是现代人的健康概念，什么是心理健康，如何维护大学生的心理健康，这也是大学生普遍关心的问题。对于大学生而言，要认识心理健康，首先要对健康观念的沿革，对大学生自身心理的发展特征，对如何维护大学生心理健康有一个总体性的认识。

第一节 健康及健康观念

健康概念是一个历史范畴，随着人们认识的不断深入而发生着变化。将人的心理状况与人的健康联系起来，标志着人对

健康的深入、全面的认识。因此，心理健康也就作为一种健康运动而得到发展。

一、健康

健康是表示人的一种自身良好状态的概念，也是人对自身这种良好状态的评价。同健康相对应的是疾病，如果将疾病状态视为人自身的不正常状态，那么，健康应当是人的正常状态，或者是比正常更良好的最佳状态。

健康也是人对自身状态的一种认识，当人们能够将自我一分为二时，即分出“主格”的我和“宾格”的我以后，就形成对自身的认识，这种认识是多方面的，其中基本的认识就是对自身健康的认识。

健康概念还是一个历史范畴，不同的历史时期会有不同的健康概念，一方面，健康概念是随着人们对自身认识的不断深化而变化的；另一方面，健康概念也随着人们对自身认识范围的不断扩大而变化。

（一）传统的健康定义

健康首先是作为一个经验性的概念而出现，它是人们在长期日常生活中积累起来的经验性、常识性的认识。在很长一段时期内，人们的健康概念就是指人的特定的生理状态，这是传统的健康定义。

与传统的观念相联系，健康涉及到三个方面：其一，健康是指人的生理上的无病状态。当人们谈论健康时，最初是把有病与无病相对应，当人在一段时间内，生理上处于无病状态时，即是人们所认为的健康；其二，健康是指生命的延长。在相当长的时间内，人们认为能够尽可能地延长人的生命，人能够活

到常人所不具备或很少具备的年龄，就是健康，健康就是益寿延年；其三，健康就是指人的某些生理机能的人为维持和强化。人的某些生理功能随着年龄的增长，而呈现出衰老的趋势，人们曾渴望通过人为的方式使某些生理功能得以延续，并认为这种生理功能的延续就是健康。

（二）健康的定义方式

1. 健康可以是一个从统计调查的意义上确定的概念

人们在统计学意义上，可以用一条常态分布曲线表示健康状态的存在，在这样一个曲线中间，大部分人均处在曲线的中间部分，也就是统计学意义上的健康状态，只有少数人是处在极其健康的状态，同时，也有少数人处在曲线的另一端，即属于不健康的范围。用常态曲线表示人们的健康状况，可以比较清楚地显示出健康的比例情况，但是，也应看到这种方法事实上并未将健康与不健康截然分开，健康与不健康只具有相对意义。另外，使用统计学意义上的健康概念，事实上也是力求在统计中找到某些平均标准，于是，这些标准就成了衡量健康的尺度。但是这种方法的最大问题就是，合乎标准的大多数，未必就确实是正常的，因为，在许多心理学家看来，合乎平均标准的未必就一定会合乎人的需要，合乎人的心理发展要求。

2. 健康还可以是一个从社会常规或习惯的意义上确定的概念

健康有一个社会认可的标准，这一标准是在社会某个历史阶段中确立起来的，因此，这样的健康标准的相对意义就十分明显了。例如，人的寿命在不同社会条件下会有不同的标准，在古代社会中，人的寿命要短于现代社会，因此，在古代社会中某个人活到一定的年龄如果可以看成是正常的话，那么，在今

天就很可能变成不正常的了。这样一种社会常规的标准可以让人看到，健康概念本身随着社会的常规或社会习惯的变化而带有历史意义。

（三）健康的定义

以上对健康概念的讨论，一方面可以看出健康是一个相对概念，另一方面尤其可以看出，在形成健康概念的初期，人们只将健康与人的生理状况联系起来。随着科学的发展和人对自身认识的发展，人们才将健康与人的心理状况联系起来。

现代的健康观念认为，人的健康分为身体和心理即身和心两部分。1948年在英国伦敦召开的国际心理健康大会上，第一次对健康的定义赋予了新的内容：健康不仅是指身体的强健和没有疾病，而且包括心理上的和谐完善。

我国医学专家傅连璋认为，健康应当包括以下的因素：第一，身体各部分发育正常、功能健全、没有疾病；第二，体质强健，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负得起各种艰巨繁重的任务，经受得住各种自然环境的考验；第三，精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对学习工作都能保持较高效率；第四，意志坚强，情绪正常，精神愉快。这四个方面本质上仍然是涉及到人的生理和心理上的健康。

联合国世界卫生组织（WHO）给健康的定义是：“健康不仅是指躯体上没有疾病，还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。”综上所述，可以给健康下这样一个定义：健康就是指人的生理与心理上的正常发展，从而形成人对环境的良好的适应。

二、心理健康

随着人对自身认识的进一步深入,随着心理学作为独立的学科的诞生,人们也越来越重视人的心理状态,从而将心理健康纳入到健康概念中来。应当承认,将生理健康和心理健康结合起来,是现代的健康概念。

(一) 心理健康的提出

心理健康的提出并受到人们的重视,开始于1908年。当时美国一位名叫比尔斯(Beers)的大学生,曾因精神失常而住进了精神病院,由于有长达三年深受精神病医院中的种种粗暴待遇和目睹病友非人生活的经历,比尔斯出院后便立志把自己的一生贡献给精神病患者,并积极开展了预防精神病和改善精神病患者待遇的活动。比尔斯根据自己的亲身遭遇和体会写成了一本书,名为《一颗失而复得的心》,于1908年3月出版。由于该书文字生动感人,得到了当时许多著名心理学家的极高评价,认为这就是心理健康概念的提出和心理健康运动的兴起。比尔斯的书出版后,引起当时社会的高度重视,许多人纷纷表示愿意帮助比尔斯推行其规划的心理健康运动。

1908年5月由比尔斯发起,成立了世界上第一个心理健康机构,即美国“康涅狄克州心理卫生协会”,参加协会的有大学教师、精神病学家、医生、法官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及家属。协会以维护心理健康、防止精神疾患、改善精神患者的待遇、普及心理健康知识为宗旨。当时,这一心理卫生协会的活动很快就扩展到社会,为心理健康运动奠定了基础。

《一颗失而复得的心》一书到1935年已发行了22版,并在

世界上许多国家都有译本。在美国心理健康运动的影响和推动下,许多国家也纷纷成立本国的心理健康机构。1919年以后,比尔斯还曾酝酿建立国际性的心理健康机构。第一届国际心理卫生大会于1930年5月在美国华盛顿举行,出席大会的有包括中国在内的53个国家的代表3042人,在这次大会上成立了永久性的“国际心理卫生委员会”,并且以“保持和增进世界各国人民的心理健康”、“研究治疗和防止心理疾患和心理缺陷”、“增进全人类的幸福”为其活动宗旨。

(二) 心理健康

心理健康也称为精神卫生或心理卫生(Mental Hygiene 或 Mental Health),最初人们使用“心理卫生”词语,而现在更多地使用“心理健康”词语,其实,这两个词汇表示了相同的概念。在本书中将使用心理健康这一词汇。

心理健康这一概念包含着多方面的内容,其主要可以有三层意思:第一,心理健康概念表示了人的一种状态、程度,是对人的内在心理结构合理化的表示;第二,心理健康概念表示对自身心理状态的一种维持,特别是在科学意义上对心理健康的维护和保持,因此,也可称其为心理健康运动;第三,心理健康表示了将以上二者结合起来的一门学问,它构成了心理学的一个应用分支。

(三) 心理健康的含义

什么是心理健康?其含义是什么?心理学家对此分别有各种解释。

美国学者坎布斯(Combs)认为,一个心理健康的人应具有4种特质:

第一,积极的自我观念。心理健康的人既能接纳自己,也

能为他人所接纳；能够体验到自身的存在价值，能正视并处理好日常生活中所遇到的各种难题；在自我感觉中，虽然有时会有不如意之感，虽然感觉到并不是总被他人所喜爱，但是，肯定的、积极的自我观念总可以占据优势。

第二，恰当地认同他人。承认他人的存在和重要性，既认同别人而对他人又不具有依赖感，从而体验到自己与众人在多方面是具有相似性的；能与他人共同分享情感体验，并且不会因为与他人的交往而失去个性。

第三，面对和接受现实。能冷静、客观地接受现实，即使现实不符合自己的希望和信念，也能实事求是地面对和接受现实的考验；并具有多方面沟通、寻求信息、倾听不同的意见的能力，从而能够掌握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

第四，主观经验丰富。能对自己以及周围的事情和环境有着清楚的知觉。在自己的主观经验世界内部，储存着各种可用的经验、知识、信息和技能，并能随时提取使用，以解决问题，从而增进自己的行为效率。

对于什么是心理健康，美国心理学家希尔加德(Hilgard)和阿特金森(R. L. Atkinson、R. C. Atkinson)等人主张，根据心理治疗的经验，心理健康在很大程度上依赖于情绪健康，因此可以提出以下心理健康的标准：

第一，承认自己的情感。人应当具有正常的情感体验，这包括喜怒哀乐等多种情感，因此健康的人完全没有必要回避某些情感体验；第二，了解自己的弱点。健康的人会发现使自己不安的情境有助于自己有准备地对付紧张刺激，有助于用新的观点看待自己、看待问题的解决；第三，发展自己的才能和兴

趣。烦恼和不愉快的人很少有许多兴趣，因此，健康的人能够广泛接触各种事物，从而提高对各种事物的兴趣，不仅能施展人的才能，还极大地支持了人的自尊心；第四，关心他人的疾苦。隔离和孤独的情感是许多情绪障碍的核心，把注意力全部集中在自己的问题上，会导致不健康的自我关注。健康的人能够与他人同舟共济，因此可以正确看待自己的烦恼；第五，知道何时应寻求帮助。健康的人往往能够知道如何客观地对待自己面临的问题，知道有些问题不是单靠自己就能解决的，因此，能够找到适当的求救方式。

心理学家詹霍达(Jahoda)曾经将各派心理学家在心理健康问题上的不同观点归纳为6个类别：第一个类别是人对自己的态度；第二个类别是生长、发展和自我实现；第三个类别是整合，这既可以是自我实现的一部分，也可以作为一个独立标准；第四个类别是自主的标准，包括内部行为的调节和不为直接的环境压力所动；第五个类别是现实的知觉，包括社会感受性和不同个人的知觉自由；最后，是环境的掌握，包括人际关系的胜任，处理爱情、工作、娱乐的能力，以及适应、调节和解决问题的能力。

我国学者吴靖提出，心理健康的人应具备如下五个条件：一是积极向上，有自信心、自尊心和进取心，能正确认识现实，适应环境的变化，并有改造环境的能力；二是有独立性和自觉性，发挥自己的智慧和能力去学习和工作并取得成就；三是乐于交往，能以积极的态度如尊敬、信任、谦让和诚挚等与人相处，保持和发展融洽互助的关系；四是能正确认识 and 评价自己，发扬优点，克服缺点，使自己的学识品格向高水平发展；五是心理活动完整、协调，能避免由于各种心理因素如过度紧张或焦虑

等而产生的病态症状。

三、心理健康运动的发展

心理健康现在已经作为一种运动而迅速发展起来。目前世界各国都十分重视心理健康工作，每年由政府拨出大量资金资助心理健康工作的开展，而且工作范围越来越大。其中包括建立各级各层的心理健康咨询机构，以各种方式帮助人们解决在心理健康方面所面临的问题，普及心理健康所提倡的各种原则和方法，落实与心理健康有关的各种工作和措施。所有这些，在维护和保持人类的心理健康方面正越来越显示出积极的和重要的作用。

中国古代关于心理健康的思想和观念已经有很长的历史。我国古代的思想家所探讨的有关形神关系的思想，就涉及现代心理学关于生理与心理的相互关系问题。我国学者曾将中国古代心理健康的思想原则归结为形神并养、养神为主、以静制躁和顺时调神等几方面，可见，在中国浓厚的传统文化氛围中，就存在着心理健康的思想和方法。

在青年学生的心理健康维护方面，国外出现的学校心理学具有很好的参考价值。学校心理学是应用心理学、教育科学与心理健康相结合的新兴分支，在美国，学校心理学是具有开业资格的四种职业心理学之一。学校心理学通过评估、干预、咨询、研究、在职教育和监督等六种形式开展服务活动。在心理预防和心理卫生、心理咨询、行为矫正等方面为改善学生心理健康发挥了很大作用。

在中国，将心理健康作为学术研究和实际推广开始于本世纪 30 年代。早在 1936 年，全国性的心理卫生协会就已经成立，

但是，在中华人民共和国成立之前，该协会就停止了活动。而心理健康的全面的学术研究与推广是在“文化大革命”结束以后。1979年，在中国心理学会上一些专家提出了重新组建全国性心理健康机构的倡议，并于1985年9月重新建立了“中国心理卫生协会”。在此前后，国内各省市都相继成立了各种心理健康的诊治和咨询机构，开展了卓有成效的工作。在高等院校中，近年来，大学生的心理健康的维护和指导，在提高大学生心理素质和提高心理健康水平方面，均取得良好的效果。

四、现代健康观念

在人们的日常生活经验的积累和心理学等科学的发展背景下，健康已经成为人们生活中的一项重要内容，人们越来越关注健康，同时，科学的现代健康观念也逐渐形成。现代健康观念主要包括两个方面的内容：一是全面理解健康自身的含义，二是将健康融入到人们的生活方式中去。

（一）健康具有全面发展的含义

全面理解健康，就要弄清生理健康与心理健康的关系。在这二者中存在着三层关系：

1. 生理健康是健康的基础

生理上的健康是健康的自然基础，因为生理健康不仅是个体生存的基础，是人的种族整体生存和优化发展的基础，而且，生理健康也是心理健康的自然前提。心理的正常发展，离不开生理上的正常发育，也就是说，正常的生理发育为心理健康的全面发展提供了生理上的前提和基础，也为心理活动和行为活动的高效率提供物质性的基础，提供先天的遗传基础。

2. 心理健康是健康的重要标志

人毕竟是社会的人，人的社会属性是人的根本属性。因此，人的各种心理活动及其特征，是最能体现人与其他生物的区别所在。心理健康对于人类而言，具有更为本质性的意义，或者说，判定一个人是否健康，其主要标志还应是心理健康。心理健康才真正能表现出一个人在现实意义上的正常发展。

3. 生理健康与心理健康是相互作用、相互影响的

人的生理与心理是相互作用、相互影响的，在生理上发育的正常与否，会影响到人的心理是否能够正常发展，反之亦然。在医学上有心身疾病的分类，这一类病症就很明显地表现出了人的生理与心理的相互作用与相互影响。

(二) 健康是一种生活方式

现代健康观念具有其价值观念，健康是人生的一种活动方式，是人的一种有社会价值意义的生活方式。

1. 健康标志着合理、和谐

健康不仅是一种工具性的条件，而且融汇到人的生活本身之中。当人们说到健康时，不仅因为生理与心理上的健康而使人的自身素质得以合理、和谐，并以此作为人能够实现幸福生活的条件。

2. 健康标志着能力

健康的人才能具有人生活的各种能力。马克思主义认为，人的能力是人为了满足需要的动力基础，人有哪些需要，就必然会有哪些能满足需要的能力，因此，健康的人具有生存的能力、享受的能力和发展的能力。可见，健康就标志着人的能力结构，标志着人的能力的发挥程度。

3. 健康标志着人生的价值

人要追求生命的价值，了解生命的真正意义，因此，人们