

全国通用教材



顾问 林崇德
编著 孔 燕 江立成 兰文敏 郑汉华 等



Psychological
Health Training
for University
Students

大学生 心理健康教育

Daxuesheng Xinlijiankang Jiaoyu (修订版)

安 徽 人 民 出 版 社

全国通用教材

大学生心理健康教育

顾问 林崇德

编著 孔 燕 江立成 兰文敏 郑汉华 等

安徽人民出版社

责任编辑:白 明

李稚戎

装帧设计:丁 明

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/孔燕等编者. -2版. —合肥:安徽人民出版社,2001

ISBN 978-7-212-01591-6

I. 大... II. 孔... III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 042880 号

大学生心理健康教育

孔 燕 江立成 等编著
兰文敏 郑汉华

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场 邮编:230071

编辑部:0551-3533285 0551-3533276

发行部:0551-3533258 0551-3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥东方红印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数:329 千

版 次:2001 年 6 月第 2 版 2007 年 10 月第 6 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-01591-6

定 价:16.00 元

印 数:25001-30000

世界上最宽阔的东西是海洋，
比海洋更广阔的是天空，
比天空更广阔的是人的心灵。

——雨果

如果能随理想而生活，本着正直自由的精神，
勇往直前的毅力，诚实不欺的思想而行，则
定能臻于至美至善的境地。

——居里夫人

三人行，必有我师焉。择其善者而从之，
其不善者而改之。

——孔子

人可以被击倒，但不可被击垮。

——海明威

序

中国心理学会副会长 林崇德
北京师范大学教授

我十分欣赏由孔燕、江立成等编著的《大学生心理健康教育》一书,我更感谢安徽人民出版社出版提高大学生心理素质的著作。

今天的大学生是未来国家建设的栋梁之材,他们的心理健康及由心理健康引发的诸多问题日益引起社会各界的广泛关注。来自许多高校的资料业已表明,大学生心理健康问题显示出日益严重的趋势,涉及到大学生生活和学习的各个方面,使众多莘莘学子饱受在学习领域、人际关系和自我方面诸如抑郁、焦虑、自卑、恐惧、压力和适应不良等情绪问题和行为问题的折磨。这些心理健康问题不仅直接影响到他们在大学期间的学习和生活,而且,还将对他们毕业后的敬业、乐群、修我和幸福造成不良影响,影响到他们对社会的适应,对社会作出他们自己应有的贡献。因此,大学生的心理健康问题已到了迫切需要面对和解决的时候。

一方面,大学生迫切需要了解自己的心理健康状况,迫切需要了解和掌握一些应付心理冲突、心理紧张和心理压力的方法与技巧,实践表明,大学生产生的许多心理健康问题往往是由于他们不了解自己的问题所在以及解决问题的方法才导致的,一旦他们了解了和掌握了,他们的许多问题也就会迎刃而解;另一方面,许多在大学从事大学生思想工作、心理健康教育工作、心理咨询与治疗的人也存在同样的需要,他们希望能够系统地了解目前大学生生的主要心理问题以及有助于帮助大学生克服和解决这些心理问

题的方法和技巧。由于我国的大学生心理健康教育以及咨询治疗工作属于起步阶段,有许多从事这方面工作的人迫切需要了解这方面的理论与知识、方法与技巧。然而,与这种需要相反的是,我国目前有关大学生心理健康方面的书籍可谓凤毛麟角,所以,《大学生心理健康教育》的出版对于弥补我国该领域的空白会起到积极的作用。它既是大学生心理健康教育的教材,又是大学生乃至大学教师的有益读本。

参与该书写作的作者系我国部分高校中一些多年从事心理学教学与研究、大学生心理健康教育与咨询治疗的专家和学者,他们不仅有着丰富的大学生心理健康教育的理论知识,也有着丰富的大学生心理健康教育和咨询治疗工作的实际经验。这两方面的结合使得该书呈现三个特点:(1)时代性。该书尽量将当代有关大学生心理健康的最新研究成果收集其中,体现了鲜明的时代性;(2)理论性。该书全面分析了大学生心理发展的特点,系统阐述和分析了大学生心理健康领域的各种理论观点;(3)实用性。该书总结了现实生活中大学生存在着或面临着种种的心理问题、心理障碍,并提出了简便易行的心理调适方法与措施。这是一本颇有特色的大学生心理健康教育和心理素质提高的好书。它将成为大学生的良师益友。

在社会进入知识经济的时代,健康的、高素质的、创造性的人才培养尤为重要。我相信,这本著作将起到其应有的作用。它在普及心理学、心理健康理论与知识的同时,指导大学生如何提高心理素质水平、如何适应大学生生活、如何适应不断变化的环境,避免出现心理失衡和心理障碍,保持和促进心理健康,这对于促进大学生的全面发展,具有重要意义。同时,它对于指导广大青少年日常生活、学习、工作,培养健康的心理与行为,消除不良心理、习惯,更好地适应社会,同样也是有益的。希望大家喜欢它,并和作者一起不断地修订它、完善它。

是为序。

1998年11月11日于北京师范大学

目 录

序.....	1
第一章 大学生心理健康概述.....	1
第一节 现代社会与心理健康.....	2
第二节 大学生心理健康现况和标准.....	8
第三节 中外大学生心理健康事业的历史和发展	20
第二章 大学生的生理特点及其对心理的影响	27
第一节 大学生的生理发展及特点	27
第二节 大学生心理发展的一般特点	33
第三节 大学生生理发展对心理健康的影响	43
第三章 大学生正确的自我概念与发展	49
第一节 大学生自我概念的发展及特点	49
第二节 大学生自我概念的矛盾与调节	58
第三节 大学生的自我教育	62
第四章 大学生良好的情绪、情感与培养.....	69
第一节 大学生情绪和情感的发展与特点	69
第二节 大学生中常见的情绪障碍与调适	75
第三节 大学生良好的情绪和情感的培养	87

第五章 大学生优良意志品质与锻炼	98
第一节 意志与大学生优良意志品质	98
第二节 大学生意志存在的问题及调适	104
第三节 大学生良好意志的培养	120
第六章 大学生健全人格与塑造	129
第一节 大学生的人格特点	129
第二节 大学生人格发展中存在的问题与调整	142
第三节 大学生健全人格的塑造	152
第七章 大学生品德心理修养	162
第一节 品德的心理结构及其特征	162
第二节 大学生品德的形成	167
第三节 大学生品德心理中存在的问题	173
第四节 大学生品德心理修养的途径	180
第八章 大学生学习心理促进	189
第一节 大学生学习的特征	189
第二节 大学生学习中常见的心理问题及克服	196
第三节 大学生健康学习心理的培养	208
第九章 大学生人际关系调适	226
第一节 大学生人际关系的基本特征	226
第二节 大学生人际交往中存在的问题及调适	242
第三节 大学生良好人际关系的建立	254
第十章 大学生性心理的健康维护	267
第一节 青春期性心理概述	268
第二节 大学生性心理问题及解决	276
第三节 大学生健康性心理的建立和维护	294
第十一章 大学生恋爱心理的健康发展	300
第一节 大学生的恋爱心理特点	301
第二节 大学生恋爱中存在的问题及解决方式	305

第三节 发展健康的恋爱心理与行为·····	315
第十二章 大学生挫折心理与正确对待·····	327
第一节 大学生的挫折及其原因·····	327
第二节 大学生受挫后的行为反应·····	334
第三节 正确对待挫折·····	345
第十三章 大学生常见心理疾病及防治·····	361
第一节 漫话精神病·····	361
第二节 大学生的功能性精神病·····	365
第三节 千姿百态的神经症·····	369
第四节 人格障碍和性变态·····	380
第五节 心身疾病·····	385
第六节 大学生心理疾病防治·····	388
第十四章 大学生健康的生活方式·····	400
第一节 健康生活方式的要素·····	400
第二节 大学生生活方式中存在的问题及克服·····	404
第三节 营造积极和谐的氛围 促进大学生全面 发展·····	409
后 记·····	424
再版后记·····	426

第一章 大学生心理健康概述

《中国教育改革和发展纲要》中指出：“当今世界政治风云变幻，国际竞争日趋激烈，科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争，综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。从这个意义上说，谁掌握了面向 21 世纪的教育，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。为此，必须高瞻远瞩，及早筹划我国教育事业的大计，迎接 21 世纪的挑战。”并且，人们也已深刻地认识到，科学技术的竞争也罢，民族素质的竞争也好，归根结底，是人才的竞争。

人才的竞争，既有数量的问题，也有质量的问题。心理健康是关系到人才质量的重要问题。心理健康的重要性，在现今的我国已被越来越多的人所认识。在《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》的文件中，第一次正式明确指出：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”。2001 年 3 月，教育部也发布了《关于加强普遍高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，进一步明确了大学生心理健康教育工作在高校工作中的重要性，以及任务和途径等。随着社会的高速发展，人们的生活节奏也日益加快，竞争的加剧，人际关系也随之日益复杂化；加上科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新。这些都给人们造成巨大的心理压

力,给人的心理健康带来一定的影响。作为现代社会组成部分的高等院校中的大学生,在心理健康方面,会不可避免地受到这种影响。何况,大学生还有自己的许多特殊问题,如:如何适应大学的学习环境和学习任务,如何选择专业,如何处理人际关系,如何处理学习与恋爱的矛盾、理想与现实的矛盾等等。如果这些问题处理不妥,就会对大学生的心理健康造成不良的后果。因此,必须重视大学生的心理健康教育。

第一节 现代社会与心理健康

一、现代社会

由于生产力的高度发展,科学技术的日新月异,人们称:我们进入了现代社会。现代社会有其自己的生活方式和思想观念。

现代生命观、现代健康观、现代教育观都对心理健康提出了更高的要求。进行心理健康教育,提高民族的心理素质,尤其是提高大学生的心理健康水平,更成为时代赋予的任务。

1. 现代生命观

身体是生命的物质载体,是生物学生命的具体体现,没有身体,生命就无法存在,包括心理也无法存在。心理是人脑对客观事物的主观映象,指人的智慧、情感、意志、性格、气质等,是生命的精神载体,是人格生命的基础。人格生命是指处于一定社会关系中具有自我意识,具有理性的生命。一切道德、文化素质都是建筑在一定心理活动的基础上的。这也是人区别于其他动物的根本不同之处。动物虽然也有大脑和神经系统,但没有丰富多彩的心理世界,它们的活动和所有行为都是由其本能加以规定的,身体是惟一的主宰,真可谓是“心为形役”。人的生命的本质,主要不是表现在身体上,即不是表现在生物学生命上,而是表现在我们的活动与行为上,人格生命上。对人来说,身体只是生命的工具,是我们活动

与行为的工具,是完成人生事业的工具,而精神才是生命的主宰、生命的本质,是真正体现生命的价值的。人的真正的富有是精神的富有,人的真正的力量是精神的力量,人的价值是由他的精神力量和精神深度决定的。正是从这个意义上讲,人的发展的本质,是人的精神的、心理的发展。人的身体的潜能是有限的,而人的心理的潜能是无限的。所以,前苏联著名的教育学家苏霍姆林斯基说:“人是一种精神力量。”随着时代的进步、文化的提高,人们越来越重视心理健康在个体生命中的作用。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界许多名人之后认为,一个人事业上的成功,只有 15% 是由于他们的学识和专业技术,而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。1976 年奥运会十项全能金牌获得者詹纳,从体育比赛的角度也有类似的看法,他说:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20% 是身体方面的竞技,80% 是心理上的挑战。”可见,心理健康状况关系到人生的成败。

2. 现代健康观

毛泽东曾提出学校教育应以“健康第一”。陶行知先生也提出:“健康是生活的出发点,也就是教育的出发点。”世界卫生组织(WHO)的章程序言中指出:“健康不仅是没有疾病的表现,而且是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”这说明,一个健康的人应该是身心健康的,心理健康既是身体健康的重要保证,也是人类健康的最终标准。

人是一个整体的人。整体的各个部分为了生活环境而有形态与功能的分化,并不表示各自是完全独立的。身体和心理实际上也应该看做是一个整体的两个方面,不能分开,因此,健康也是一个整体。没有一种疾病是纯粹身体方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。当一个人生病时,就是他整个人病了。许多身体疾病会引起行为和心理症状,而心理症状也能影响身体状况。

据世界卫生组织对心理疾病患者在人群中比例的估计:19 世纪中叶是每 500 人中有 1 人,19 世纪末是每 200 人中有 1 人,20 世纪初是每 100 人中有 1 人,20 世纪中叶是每 50 人中有 1 人,20 世纪 70 年代是每 25 人中有 1 人,90 年代已是每 10 人中有 1 人。其规律是:城市比农村的比例高,生产发达地区比生产落后地区的比例高,发达国家比发展中国家的人数比例高。因此,当代对健康的理解又在 20 世纪 40 年代世界卫生组织关于健康定义的基础上有所发展。1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念作了如下的阐述:健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观蓬勃向上及有应激能力。美国学者杜巴认为:“真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在一个现成的环境中有效运作的能力。环境是在不断地变,所谓健康便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”还有学者提出了现代人应有的健康观,健康就是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,能积极安排自己的各种生活活动,使自己的智慧、情感融为一体,生活和精神充满生机,且富有文明意义。另外,关于死亡的定义,几千年来的传统观念都是把心脏停止跳动和停止呼吸作为死亡。近代随着心、肺、肾等器官可以靠机器维持,还可以进行移植,于是提出了脑死亡的概念,才最后在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识,而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。从这些有关健康的定义中可以看出,健康、疾病和死亡的概念中都含有价值观念,随着社会的进步,对心理健康也提出了更高的要求。

3. 现代教育观

在我国,教育观的发展,大致经历了由最初只是注重考分,强调记忆的应试教育,进入注重知识传授,强调感性知识教育,再进入强调思维的智能教育阶段。教育观的逐步变化,使人们认识到,完美的个性或人格比智慧和能力更重要。智慧和能力只有和良好

的人格相结合,才能在日后对社会作出贡献,也才能使自己幸福。因此,我们培养的学生不仅应该有知识、有特长,还应该是有理想、有道德、有纪律、精神饱满、情绪愉快、人际关系协调、举止行为受人欢迎的人。我们无法培养一个没有缺点的“完人”,但可以而且应该培养“全人”,即一个健全的人,一个身心都健康的人。

就教育而言,知识是可以分化的;但就学生而言,他的个体和人格是不能分化的。即使是学习,它的心理过程也是连续不断地整体地发生的。知识可以按类别分为语、数、理、化、天、地、生等,教育也可按类别分为德、智、体、美、劳等。但作为一个学生,如果受到的是片面的教育,偏科地进行学习,只求某一特长的发展,而不顾及个性、人格的完美成长,就不能成为一个健全的人。知识既然是为人所用的,就不能离开人的因素,而人的因素却不限于知识、智慧这一项。从现代教育观念来看,人格教育或个性教育远较知识或智能教育更为重要。有健全的人格而缺乏知识,仍不失其为人的价值,而且有了健全的人格,就自有求知的欲望;而若没有健全的人格仅仅只有知识,就会造成知识的误用或滥用,结果知识和智慧反而成了有害的东西。

健全的人格以健全的心理为主宰,往往是和心理健康密不可分的。当谈到一个人的心理问题时,便不免影响到人格问题,这就是由于行为是受心理支配的,表现于对环境的适应方式之中。长期的健康心理,也会塑成健全的个性。

现代教育观又一更新的内涵是注重学习潜能的开发。大脑被称为“人类机体的宇宙”,“所包含的思维能量可与原子核所包含的物理能量相当”(加拿大生理学家塞利语)。它是每个人真正的生命中心,是真正为每个人自己所拥有的无价之宝。从理论上说,人的潜能是取之不尽、用之不竭的。谁也不知道自己潜能的界限。通常我们的大脑只以其微不足道的一部分能力工作着。它被称为“沉睡在心灵中的智力巨人”、“有待开发的金矿脉”。经济学家早

就发现生产效率不单取决于物质条件和技术,在通常情况下,最高效率和最低效率之比为 4:1,而通过有效激励的人常可提高到 30:1。这还只是潜能中热情的激发,并不包括智力、创造力潜能开发所得的效果。世上没有没有潜能的人,只有没有把潜能开发出来的人。人的潜能是世界上最宝贵的资源。我们实施教育的目的就是要开发这种资源。要让如此巨大的资源发挥作用,就要求人们具有良好的心理健康状况。提高学生的心理素质的整体水平,就有利于他们的潜能的开发。潜能开发,不仅需要每个人有更大的求知热情,也要有更坚定的自信自强品质,高度紧张的、快节奏的生活也需要高度的情感的调节平衡。开发潜能和培养良好的心理品质是相互促进、互为前提的。我们的教育将会越来越重视学生心理健康水平的提高。

二、心理健康

1. 什么是心理健康

心理健康,包括两个方面的含义:(1)指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会契合和谐;(2)指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义和广义之分:狭义的心理健康,主要目的在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标,也即是人们在环境中健康地生活,保持不断地提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。

心理健康这一术语是人们在认识和处理障碍的过程中提出来的。早期的西方,凡行为古怪者均被视作异人,遭到非人的待遇,有的被铁链锁起来,有的被作为展品在周末展出,尤其当社会发生变革或天灾人祸时,对异人的怀疑、蔑视、憎恨和迫害就会加剧。随着心理科学的出现和发展,人们对异人的看法逐步改变了,发现这些行为古怪者是可以医治的,于是各种专门收容异人的机构应

运而生,治疗取代了惩罚。但当时的治疗机构大多设在修道院中,其方法也只是在为这些人提供阳光、空气、自由和一些生物性需要的基础上进行治疗。正是在这种医疗过程中,人们发现这些行为古怪者的心理活动是导致精神不适和行为怪异的一个主要原因,而且这些招致了障碍的心理活动有时在正常的人,甚至医生身上也会出现,如焦虑、紧张、抑郁等。这说明每个人对自己进行正确认识和评价的重要性。这么一来,心理咨询和心理治疗就成为人在其一生中不得不问津的领域,而什么是心理健康的问题也随之提了出来。

2. 心理健康的标准

概括地说,心理健康的标准就是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。由于个体在生活、学习诸方面遇到的这类事件和活动很多,不仅在积极反应上存在个体差异,而且各人面临的事件或活动也不尽相同,因此很难包揽无遗。

目前,心理健康判断的具体标准很多,还缺乏公认的标准。下面选择几种作一介绍。

(1) 国际心理卫生大会提出的标准:

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及在感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”大会还具体地指明心理健康的标志是:“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。”

(2) 坎布斯提出的标准:

美国学者坎布斯(A·W·Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质: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。

(3) 马斯洛和米特尔曼提出的标准:

马斯洛与米特尔曼曾合著了一本《变态心理学》,在这本书中他们提出了一个很著名的心理健康标准: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,能有限度地发挥个体;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。

我国学者张伯源、王登峰、王效道等人也提出了心理健康的标准。

总之,在现代社会,人们对心理健康越来越重视。

第二节 大学生心理健康现状和标准

我国的教育方针,要求大学生在德、智、体、美诸方面都得到发展,成为社会主义现代化的建设者和各行各业的接班人。心理健康对大学生的健康成长有着十分重要的意义。

一、心理健康对大学生健康成长的重要意义

1. 心理健康是大学生更好适应大学生活的重要条件

大学生虽是同龄人中的幸运者和佼佼者。但身处我国经济转型和教育转轨时期,剧变的社会环境,深入改革的高等教育,他们必然在学习和生活中,遇到种种矛盾、困难、挫折和烦恼。大学生在心理上尚未完全成熟,认识问题、自我调节和自我控制的能力还不强,在处理面临的矛盾和冲突时,往往会因为遇到挫折和障碍,而产生忧虑和烦恼,造成心理压抑和心理紧张,出现种种心理问题。如:学习和生活上的不适应问题,人际关系紧张问题,学习上竞争激烈问题,经济问题,理想与现实矛盾的问题,专业与择业问