

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOCHENG

高等学校心理健康教材.....

大学生心理健康教程

倪亚红 杨雪花 / 主 编



东南大学出版社

高等学校心理健康教材

大学生心理健康教程

主 编 倪亚红 杨雪花

东南大学出版社

内 容 提 要

本书根据大学生心理发展特点,从大学生个体的自我认识、个性发展、情绪情感管理、人际交往、生涯规划等方面进行深入分析,给出了大学生心理健康教育的理论体系与实践模式。本书适合作为本科及高职高专心理健康公共基础课教材。

东南大学出版社出版发行

(南京市四牌楼2号 邮编 210096)

出版人:江 汉

江苏省新华书店经销 扬州鑫华印刷有限公司印刷

开本:880 mm×1230 mm 1/32 印张:10.25 字数:290千字

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5641-0683-6/B·6

印数:1—8100册 定价:19.80元

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328)

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/倪亚红,杨雪花主编. —南京:
东南大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-5641-0683-6

I. 大... II. ①倪... ②杨... III. 大学生—
心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024232 号

序

当前,随着对外开放不断扩大,社会主义市场经济深入发展,我国的社会经济成分、组织形式、分配方式、利益关系和就业方式日益多样化,大学生面临着多元文化思潮和价值观的冲击,大学生思想活动的独立性、选择性、多变性和差异性日益增强,这既有利于大学生树立自强意识、创新意识、成才意识和创业意识,同时也对大学生的就业、学习和生活方式等带来一些不容忽视的负面心理影响,使得一些大学生不同程度地存在着迷茫、焦虑、自卑、苦恼、忧郁、嫉妒、逆反甚至轻生意念等心理素质欠佳的问题。加强和改进大学生心理健康教育,塑造阳光心理,完善健康人格,对于促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心素质全面协调发展,对于高等学校全面实施素质教育,培养高素质人才,推进高等教育改革和发展,对于确保校园和谐稳定,建设和谐社会,都具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

党中央、国务院十分重视大学生的心理健康教育,2004年8月,中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号),2005年1月,教育部、卫生部、共青团中央又颁布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的实施意见》(教社政[2005]1号),这些文件的颁布和实施,对于高等学校开展大学生心理健康教育有着重要的指导意义。我认为,要认真做好大学生心理健康教育工作,就要始终遵循大学生心理发展和思想发展的规律,坚持心理健康教育与思想教育相结合,既要帮助大学生优化心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度;坚持普及教育与个别咨询相结合,既要开展面向全体学生的心理健康教育,又要针对不同情况,开展

个别心理辅导和咨询工作；坚持课堂教育与课外活动相结合，既要通过课堂教育传授心理健康知识，又要组织大学生参加陶冶情操、磨炼意志的课外实践活动，不断提高大学生的心理健康水平；坚持教育与自我教育相结合，既要充分发挥教师的教育引导作用，又要调动学生的积极性、主动性，增强大学生的心理调适能力；坚持解决心理问题与实际相结合，既要加强大学生心理健康教育，又要为大学生办实事办好事。

南京航空航天大学心理健康教育中心成立于20世纪80年代末，十多年来，特别是近些年，通过努力，我们逐步建立和完善了大学生心理健康教育全员育人的工作机制、预警机制和高危人群的干预机制，对于广大青年学生的身心健康、人格健全和健康成长，对于大学生心理健康教育与思想政治工作有机结合、校园安全稳定和教学生活和谐有序做出了贡献。心理健康教育中心也逐步发展成为条件优良、机制灵活、师资有保障的，集教学、心理辅导和学术研究为一体的机构。

本书的出版是我校心理健康教育中心的主要成果之一。四位编者均是长期工作在心理健康教育一线的专职教师。他们既有较为深厚的理论基础，又有丰富的教学 and 实际咨询与辅导经验，对当代大学生的心理发展规律把握较为准确，对大学生中存在的常见问题与应对策略有一些独特的见解。在本教材付梓之际，四位编者要我为之作序，作为高校学生工作一员，不揣浅陋，是为序，相信本教材会成为广大青年学生和心理健康教育工作者的良师益友。

陈惠仁

2006年12月于南京航空航天大学

前 言

科学技术的迅猛发展,社会文化的快速变迁,中西方文化的交融,各种教育思潮的激荡促进了当代中国的高速发展和变革。中国大学生正处在一个改革发展的伟大时代,机遇与挑战同在,“黄金发展期”与“矛盾凸显期”的压力并存。新的时代对人的全面发展提出了更高的要求,作为社会建设重要力量的当代中国大学生肩负神圣的历史使命,任重道远。努力把自己培养成一名具备良好的道德素养、精深的专业知识、健康稳定的心理素质的祖国建设者,对于当代中国大学生来说责无旁贷。

心理健康教育是人的全面发展教育的基础之一。目前,各个高校都相继掀起了加强大学生心理健康教育的热潮,很多高校已经将心理健康教育相关课程开设为必修课程。本书就是在这样的形势下应运而生的。在主要内容的设计方面,编者作了深入细致的研究,本书内容紧扣大学生的生活、学习实际,这是他们最关心的问题,也是他们最容易遇到的问题。内容主要涉及大学生的自我意识、学习心理、情绪管理、人格、人际关系、挫折应对、恋爱情感及职业生涯规划等方面的内容。本书既可作为在校大学生学习心理健康相关课程的教材,也可作为大学生自学的普及读物,还可作为高校教师、心理健康教育工作者、学生家长的参阅读本。本书结合了大量的实际案例,本着理论联系实际的原则加以阐述,内容生动活泼,书中还设计了一些比较新颖的探索练习及思考题,便于大学生学习思考,细化所学知识。

本书是集体劳动的成果。四位编者团结协作,为本书的顺利出版提供了保障。全书提纲的拟定、统稿及审定修改由倪亚红老师承担,各

章的分工如下:倪亚红老师编写第三、六、八章的全部内容及第四章的第三节内容;杨雪花老师编写第一、二、五章的全部内容及第九章的第四节内容;沈雪萍老师编写第九章的前三节内容和第十章内容;杨易老师编写第四章的前两节内容和第七章内容。

在本书的编写过程中,得到了南京师范大学教育科学学院心理系教授傅宏老师的鼓励和指导,也得到了南京航空航天大学学生工作战线的各级领导的大力支持。没有他们的支持与帮助,本书难以与读者见面,在此,对他们表示衷心的感谢。另外,还要感谢东南大学出版社为此书顺利出版而做出的努力。本书在编写过程中参阅了国内外大量的文献资料,但限于篇幅,只列出了部分主要参考书目,对于未能列出的参考文献作者深表歉意。

由于时间仓促和编者的水平有限,书中难免有不足之处,恳请广大读者批评指正,我们将在此书再版时进行修改、润色。

倪亚红

2006年12月于南京航空航天大学

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 心理健康的重要意义	9
第三节 大学生的心理健康	16
第二章 大一新生面临的主要心理问题	24
第一节 大学生心理发展的特点	25
第二节 大一新生面临的主要心理问题	33
第三章 认识自我与完善自我	50
第一节 自我概述	51
第二节 大学生自我意识的特点及影响因素	56
第三节 大学生自我完善的途径与方法	68
第四章 大学生学习心理	80
第一节 大学生学习心理概述	81
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	87
第三节 大学生应试心理与调适	100
第五章 培养与塑造良好的个性	107
第一节 人格概述	108
第二节 影响人格形成的因素及几种人格评价方法	120
第三节 大学生常见的人格问题及人格障碍	131
第四节 大学生健康人格的培养	139
第六章 大学生的挫折心理与应对	148
第一节 挫折及其理论	149

第二节	大学生常见的挫折及其产生的原因·····	155
第三节	大学生受挫后的行为反应·····	165
第四节	挫折应对的策略与方式·····	170
第七章	大学生的情绪健康·····	183
第一节	大学生的情绪概述·····	184
第二节	大学生常见的情绪困扰与调适·····	191
第三节	大学生健康情绪的培养·····	202
第八章	人际关系与调适·····	208
第一节	人际关系概述·····	209
第二节	大学生人际关系的影响因素·····	217
第三节	大学生常见的人际交往障碍及调适·····	226
第四节	大学生良好人际关系的培养·····	233
第九章	恋爱与性心理·····	245
第一节	爱情的本质·····	247
第二节	爱情产生的生理心理基础·····	250
第三节	大学生爱情难题与困境应对·····	255
第四节	恋爱与性·····	262
第十章	大学生职业生涯规划·····	279
第一节	职业生涯规划的基本含义·····	281
第二节	职业生涯规划的步骤方法·····	289
第三节	职业心理与职业选择·····	299
参考书目 ·····		317

第一章 绪 论

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

——易卜生

痛苦的秘密在于有闲工夫担心自己是否幸福。

——萧伯纳



引导案例

2002年2月23日，北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”，造成严重烧伤，凶手当场被抓获，经查是清华大学四年级学生刘海洋，据这名电机专业的高材生供认，用硫酸泼熊是为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。此事件发生后，在社会上引起强烈反响，社会各界都一致认为，大学生的心理健康教育刻不容缓。全国政协委员、教育部副部长袁贵仁委员阐述了自己的观点：今天学生的教育至少存在四个方面的欠缺。一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做，这位同学的心理方面有些缺欠。现在教育侧重知识的传授，对学生而言，知识也应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育，都应该重视心理健康，以增强对复杂影响的抵抗力。二是从环境教育来说，这位同学是单亲家庭，性格内向，不爱交流，与人和谐相处的能力不是非常好。如果一开始他能与人交流自己的想法，可能就不会发生这样的事情。从教育角度来说，应该提供宽松的环境。很多学校只重视思想教育和专业教育，在创造学校和宿舍的文化氛围中，还需要进一步改善条件。三是人文精神教育。即教学生怎样做人，与自然、人和社会和谐相处。大学更重视自然科学知识的传授，对人文精神教育的重视远远不够，我们教育的目标应该把他律变成自律，内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体，形成三位一体的教育理念，朝一个方向用

力,为学生制定一个统一的努力目标。

尽管刘海洋懂得学习,酷爱读书,在学习中成长,在各种各样的奖状中成长,优异的学业成绩带给他所需要的一切。但恰恰是作为一个社会人必要的心理的正常成长被忽视与弱化了,“高材生”的称号与社会评价掩盖了个人成长中的缺陷,致使他做出极端的举动。尽管单亲家庭不能成为刘海洋做出某些行为的全部理由,然而,个体、家庭、学校与社会组成的四联屏障却是大学生健康成长所必需的。

第一节 心理健康概述

一、健康的定义

20世纪初《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良状态。”我国《辞海》(1989年版)将健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”以上这些解释都是从健康的生物学模式出发的。

随着科技的发展,人们生活水平的提高,人们对健康的要求也越来越高,于是就出现了生物—心理—社会医学模式。1948年世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宪章》中对健康的新定义是:“健康不仅是疾病或虚弱的消除,而且是身体、精神(心理)和社会适应的完满状态。”为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的十条标准:

一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活的压力,而不感到过分的疲劳和紧张;

二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;

三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;

四是自我控制能力强,善于排除干扰;

五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

六是体重得当,身材匀称;

七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;

- 八是头发有光泽,无头屑;
- 九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- 十是肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此可见,人类健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。具体地说,健康新概念指:一是躯体健康。就是生理健康。二是心理健康。就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能够保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信、有自知之明,等等。三是社会适应健康。就是自己的各种生理和心理的活动和行为,能适应复杂的环境变化,为他人所理解和接受,使自己在各种环境中充分的安全感;能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任;对未来有明确的生活目标,能切合实际地在各种社会环境下不断进取,有理想和事业上的追求。四是道德健康。就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福作贡献。

“心理健康”已经被接受为一种“现代的观念”,在现代人的生活态度和生活观念中,以及在现代人的实际生活中,都已经渗透了心理健康的精神和内容。因此,心理健康在我们现代人的实际生活中起着越来越重要的作用。个人的幸福取决于心理健康水平。一个人的知识和智力处于中等水平,并不妨碍他获得幸福的生活和健康的心理。只要有健全的自我、乐观的性格和正确的人生观,就可能比许多高智力、高知识的人更幸福。知识和智力与健康和幸福并不是成正比的,有的人智力水平很高但个性心理发展不健全,因而痛苦终生,甚至自杀身亡。传统教育强调知识和智力的发展,而忽略了个性的发展,因而使不少青少年学生个性发展不平衡,出现许多心理健康问题,如自卑、抑郁、焦虑、强迫症、人际关系障碍,等等。

近年来国际医学界提出“亚健康”状态新概念,这是指机体虽无明确的疾病,却呈现生活力降低,适应呈不同程度减退的一种生理状态,

是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所导致,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态,国外也称“第三状态”或“灰色状态”。目前认定,“亚健康”状态的范围很广,躯体上、心理上的不适应感觉,在相当长时期内难以确诊是哪种疾病,均可概括在其中。从预防医学、临床医学,尤其是精神及心理医学的临床实践工作中发现,处于这种状态的人群数量是相当多的。衰老、疲劳综合征、精神衰弱、更年期综合征及重病、慢性病的恢复期,均属于“亚健康”状态范畴。“亚健康”状态产生的主要原因是人体脏器功能下降,感觉身体和精神上不适,如疲乏无力、情绪不宁、头疼失眠、胸闷等,但各种仪器和生化检查都很难确诊。“亚健康”状态极有可能发展成多种疾病。总之,“亚健康”状态是指处于健康和疾病之间的一种临界状态,是介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。从“亚健康”状态既可以向好的方向转化恢复到健康状态,也可以向坏的方向转化而进一步发展为各种疾病。

二、心理健康的定义

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,比如脉搏、体温,所以要区别心理是否健康并不那么容易。国内外学者对心理健康有许多不同的定义。

荣格(C. G. Jung)认为,理想的心理健康是有意识地指挥和引导潜意识力量。有意识和潜意识的领域必须一体化,两个方面应当任其自由发展。荣格观察了大量精神病人之后,认为几乎所有人的痛苦和绝望、无意义感、无目标感和无意思感,都起源于与人格的潜意识基础失去了联系。荣格认为,能使意识和潜意识一体化,就实现了个体化或自我现实化,这一过程是一种自然的过程。那些真能达到自我实现顶点的人,就是心理成熟和健康的、纯粹的、完美人性的人。

精神病学家门宁格(K. Meninger)认为:“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能,适应社会环境的行为。”

美国人本主义心理学家的主要代表之一罗杰斯(C. R. Rogers)的

人格体系中,有一个假定的单纯的动机,即“一个基本的需要”,就是保持、实现和提高个体的各个方面,体现在生理和心理两方面的成长因素。自我一旦出现,也同时出现了自我实现的倾向,这是一生中持续不断的过程,是人生中最重要目标。自我实现的过程是成为自己的过程,自我实现是受社会力量决定的。

德国精神病学家、人格心理学家弗洛姆(E. Fromm)认为,人格是社会文化的产物,因此,心理保健应该是社会根据所有个体的基本需要来适应群体,而不是个体去适合社会。因此,心理健康问题不是社会成员的问题,而是社会满足人的需要达到什么程度的问题。弗洛姆认为,人有一种天然的追求情绪健康和身体健康的倾向,只要有机会,这种天然倾向就会兴旺起来,引导人们充分地发展这种潜能。如果社会力量与天然的成长倾向发生冲突,就会导致非理性的行为,即病态的社会制造出病态的人。

美国当代心理学以人本主义为方向的所谓第三势力的先驱之一马斯洛(A. H. Maslow)认为,极度健康的人(自我实现者)有更高级的需要:实现他们的潜能和认识并理解他们周围的世界。他们不是力求补足缺失或努力减少紧张,他们的目的是扩大和丰富生活经验,在现有的生活上增进快乐和欣喜。他们的理想是通过新的、挑战性的、各种各样的经历增加紧张。之所以如此,是因为他们有成为具有完美人性,实现他们全部潜能的“超动机”。这个动机是“特性的成长,特性的表现、成熟和发展。总之一句话:是自我实现”。

奥地利精神病学家弗兰克(V. Frankl)认识到,人在任何情况下,都有选择他们行动的能力。即使在最黑暗的时刻,人们也能够保存精神自由的某种残余、自主性的某种片断。弗兰克关于心理健康的观点,强调意义意志的重要性。这包括人存在的意义、人对生活意义的需要和发现生活意义的特殊的治疗技术。

德国人珀尔斯(F. Perls)本人并未提出心理健康的标准或特点,但从他对人格的研究、格式塔疗法的提出、人格的附加方向等来看,他的“此时此地”的人的本性的观点就是心理健康标准。

“此时此地”的人牢牢地建立在当前时刻存在的基础上。集中注意

当前,这是唯一的现实。珀尔斯认为,对于我们来说,除了此时此地之外,不存在任何别的东西。过去已不存在了,而未来则尚未存在。我们关于过去的记忆和对未来的展望,只是当前此时此地的一种感受。

综合归纳各心理学家的心理健康观以及世界卫生组织对健康的定义,我们可以将心理健康定义为:所谓心理健康,并不是消极地维持正常状态,治疗、矫正和预防心理疾病或心理障碍的一门学科,而是有意识地控制自己,正确了解自己,立足于现在,面向未来,渴望生活中的挑战和新的奋斗目标,从而推动自我成长的最佳心理状态。

我们由此可以更为通俗地给心理健康做出诠释:心理健康的人没有心理疾病,而具有一种积极向上发展的心理状态。也就是说,心理健康的人是向前看的,他们有长远的目标和理想;他们尽全力地忘我学习和工作;在困难面前会勇敢地迎接挑战。

三、心理健康的标准

国内外学者对于心理健康的标准众说纷纭,典型的有以下几种:

国外学者关于心理健康的标准。

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;(2)恰当地认同他人;(3)面对和接受现实;(4)主观经验丰富,可供采用。

马斯洛和心理学家密特尔曼(Mittelman)提出心理健康的十条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活目标和理想是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持适当和良好的人际关系;(8)能否适度地表达与控制自己的情绪;(9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

美国人格心理学家奥尔波特(G. W. Allport)认为,心理健康包括七个方面:(1)自我意识广延;(2)良好的人际关系;(3)情绪上的安全性;(4)知觉客观;(5)具有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形

象；(7)内在统一的人生观。

Havingurst(1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下九个有价值的心理特质即为心理健康:(1)幸福感,这是最有价值的特质;(2)和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;(3)自尊感;(4)个人的成长,即潜能的发挥;(5)个人的成熟;(6)人格的统整;(7)与环境保持良好接触;(8)在环境中保持有效的适应;(9)在环境中保持相对独立。

美国心理学家斯科特(Scott)提出多达十类共 75 条心理健康标准:(1)一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力;(2)自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要,对日常生活感到有兴趣,行为的自然性,放松片刻的感觉;(3)人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应,行为受社会的赞同,与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人,社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力;(4)智慧能力:知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当,机智,合理性,接触现实,解决问题的能力,智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解;(5)对他人的积极态度:利他主义,关心他人,信任,喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入;(6)创造性:对社会的贡献,主动精神;(7)自主性:情感的独立性,同一性,自力更生,一定的超然;(8)完全成熟:自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟;(9)对自己有利的态度:控制感,任务完成的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难、充满解决问题的信心,积极的自我形象,自由和自决感,摆脱了自卑感,幸福感;(10)情绪与动机的控制:对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,道德,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量,诚实,率直。

国内学者提出的心理健康的标准。

严和镔(1980)提出六条心理健康的标准:(1)有积极向上、面对现实和环境的能力;(2)能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;