



高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职高专公共选修课教材系列

大学生心理卫生教育

■ 林效廷 周永平 编著



科学出版社

www.sciencep.com

普通高等教育心理学专业国家级特色专业建设点

普通高等教育心理学专业国家级特色专业建设点

大学生心理卫生教育

主编 王 颖 副主编 王 颖

清华大学出版社
Tsinghua University Press

B844
63-c.

● 高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职高专公共选修课教材系列

大学生心理卫生教育

林效廷 周永平 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

随着社会的发展,大学生心理卫生问题受到了广泛的重视。

本书从5个方面入手来论述大学生心理卫生:绪论篇,简要地论述了大学生心理卫生学;正常心理篇,对大学心理发展的特点进行了论述;异常心理篇,论述了大学生中经常出现的各种心理困扰、神经症、心身疾病与心理疾病;心理矫治篇,在这一部分中论述了常用的心理治疗形式,即个别心理治疗和团体心理辅导,介绍了各种心理治疗理论;发展篇,主要论述了生涯发展。

本书逻辑清晰,结构严谨,观点明确,理论联系实际,紧密结合高职高专院校学生心理的特点,具有很强的系统性、现实性、针对性,不仅可作为高职高专学校学生的心理卫生教育的教材使用,还可供教育工作者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理卫生教育/林效廷,周永平编著. —北京:科学出版社,2005
(高等职业教育人才培养创新教材出版工程·高职高专公共选修课教材系列)

ISBN 7-03-015646-3

I. 大… II. ①林…②周… III. 大学生 心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第058643号

责任编辑:苏 鹏 刘 韩 王剑虹 / 责任校对:朱光光
责任印制:安春生 / 封面设计:陈 敬

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年8月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2005年8月第一次印刷 印张:16 1/4

印数:1—5 000 字数:309 000

定价:22.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

前 言

加强学生的心理卫生教育，已经成了世界各国的共识。日本把学生的心理卫生教育看成是教育的一个必不可少的组成部分，美国把对学生个性的教育列为国家教育的八大目标之一。在我国，学生的心理卫生教育日益受到重视，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育教育工作的若干意见》指出：“通过多种形式对不同年龄层次的学生进行德育心理健康教育指导，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。”《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出加强学生心理卫生教育的目的：“培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，培养青少年适应社会生活的能力。”心理健康教育的重要性正像江泽民同志指出的：“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”

加强大学生心理卫生教育不仅是国家的要求，也是大学生自身发展的必然。近年来，大学生的心理卫生问题逐渐增多。首先，有社会原因，当代大学生生活在一个不断变革的时代。在这样一个迅猛发展的时代面前，他们会产生紧迫感，也有强烈的无助感、失落感、孤独感。其次，也与大学生自身的因素有关，大学时代是人生的转折时期，是一个人的世界观、人生观形成的时期，是一个人的心理定型时期，在这个时期，非常容易出现各种各样的心理问题。大学生的生理已经基本成熟，但是心理还显得很幼稚，幼稚的心理驾驭不了成熟的生理；他们情感丰富，但是理智还不够成熟，不成熟的理智驾驭不了丰富的情感。因此，大学生总是被心中的各种矛盾困扰着。大学生刚刚踏上人生的征程，面临着许多的人生选择，如学习、就业、社交、恋爱，但是他们选择能力却非常有限。很多大学生是独生子女，从小过着娇生惯养的生活，直到大学才离开父母的怀抱，他们往往不知道该如何面对生活，缺乏认识和处理生活中所遇矛盾的能力。因此，对大学生进行心理卫生教育，对于保证他们的健康成长来说是非常必要和迫切的。

随着大学生心理卫生问题的不断凸现，理论研究也在不断地深入和完善。许多关于大学生心理健康、心理卫生方面的书籍极大地推进了大学生心理卫生的教学和研究工作。工作之余，我长期与大学生打交道，对大学生的心理问题耳濡目染，出于对现实问题的研究兴趣，也出于一个老教育工作者的责任，近几年来，十分关注对青年学生心理问题的分析和研究。我先后主持了“当代大学生心理问题对策研究”等多项河南省哲学社会科学研究项目，也有了相当的知识积累和教育经验，取得了一些科研成果，2004年中国高等职业技术教育研究会及科学出

出版社决定出版一套供高职高专院校学生使用的系列教材，我与我的同事——一位多年从事大学生心理健康教育、具有扎实的理论功底和教育经验的心理学教师周永平，共同申报了“大学生心理卫生教育”项目并获得了批准。经过数次讨论和精心构思，终于完成了这个稿件，本书在整体构思和论述中体现了以下一些特点。

体系上的系统性和完整性：本书分为五个部分，绪言篇、正常心理篇、异常心理篇、心理矫治篇和发展篇，完善了心理卫生教育理论的框架结构，明确了心理卫生学的体系。现行的心理卫生学教材大多只注意到了变态心理和心理矫治这两部分，而没有充分考虑到学生的发展，没有把学生的人格发展、自我实现纳入到心理卫生教育的框架结构中来。对于完善大学生心理卫生学的教学与实践体系，本书做出了一些努力和尝试。

内容上的时代性和实用性：在理论知识适度、必需和够用的基础上，重点选择与大学生日常生活相关的新知识，如告诉他们什么是健康的心理，什么是不健康的心理，心理健康的理念是什么，怎样维护自己的心理，心理卫生对大学生活以及人的一生有什么意义等，这些都是与大学生息息相关的。本书力求做到从学生中来、到学生中去。“从学生中来”是指介绍理论和选择案例时，建立在对学生的观察和教育的基础上，“到学生中去”是指把从学生中总结出来的经验、理论、方法与技巧重新“返还”给学生，使他们能够通过本书获得丰富的收益。

紧扣时代，体现新颖性：时代在变，学生的心理特征也在变，学生的心理问题也在变，教材要反映在不断变换的时代下学生不断变换的心理问题，如择业心理问题、独生子女心理问题等。随着改革开放的进一步深入，社会经济结构也会进一步发生变化，这对心理卫生教育提出了新的要求。本书尽可能介绍心理健康、心理矫治等领域的新成果以及在大学生中出现的新问题及对策。同时，注意表述的浅显易懂、通俗有趣，把必要的理论知识融汇到日常生活的应用中去，用浅显生动的案例来讲述心理卫生知识。做到把科学性、实用性、通俗性、趣味性融为一体，为高职高专学生的心理卫生教育工作提供可读资料。

著述中参阅借鉴了许多专家和同行的成果，在此一并表示感谢。

由于我们的实践和理论研究的局限，加之时间仓促，本书难免有一些疏漏和不当之处，敬请同行和读者批评、指正，以便作者更深入一步研究。

林效廷

2005年4月20日

目 录

前言

绪 论 篇

第1章 大学生心理卫生的含义及研究对象	3
1.1 大学生心理卫生的概念	3
1.2 大学生心理卫生学的原则、任务、意义	14
1.3 大学生心理卫生学调查与研究的方法	19

正常心理篇

第2章 大学生发展的特点及相关理论	29
2.1 大学生发展的特点	29
2.2 大学生发展的相关理论	32
第3章 大学生心理发展的特点	37
3.1 大学生个体心理发展的特点	37
3.2 大学生社会心理发展的特点	51

异常心理篇

第4章 大学生常见的心理困扰	59
4.1 大学生学习与考试中常见的心理困扰	59
4.2 大学生社交中常见的心理困扰	67
4.3 大学生就业方面的心理困扰	77
4.4 大学生恋爱与性方面的心理困扰	88
第5章 异常心理	96
5.1 异常心理概述	96
5.2 大学生中常见的神经症	106
5.3 大学生中常见的人格障碍	113
第6章 心身疾病与异常行为	121
6.1 心身疾病	121

6.2 异常行为与不良嗜好	128
---------------------	-----

心理矫治篇

第7章 大学生心理咨询	141
7.1 心理咨询概述	141
7.2 心理咨询过程	146
7.3 心理咨询的方法和技巧	148
7.4 高校心理咨询工作的要求	153
7.5 心理测验与心理诊断	161
第8章 个别心理治疗	166
8.1 个别心理治疗概述	166
8.2 精神分析疗法	172
8.3 行为主义疗法	180
8.4 认知疗法	188
8.5 人本主义疗法	193
8.6 催眠疗法	197
第9章 团体心理辅导	205
9.1 团体心理辅导概述	205
9.2 团体心理辅导的过程	211
9.3 团体心理辅导的具体形式及相关理论	214
9.4 团体心理辅导的操作技巧	222

发 展 篇

第10章 生涯发展	229
10.1 生涯发展概述	229
10.2 生涯发展的理论与应用	234
10.3 生涯辅导的实施	240
10.4 大学生生涯辅导	245
参考文献	252

绪 论 篇

第 1 章

大学生心理卫生的含义及研究对象

1.1 大学生心理卫生的概念

1.1.1 心理卫生运动的起源与发展

1. 世界范围的心理卫生运动

作为一种说法,心理卫生可以说是由来已久,中医很早就提到这个问题。中医认为人的情感与情绪如喜怒哀乐等与人的生理疾病有很大关系。但是作为一种思想、一种体系,作为专门的研究对象,心理卫生却是西方近现代的产物。要想探讨大学生心理卫生,必须先要了解现代意义上的心理卫生思想与心理卫生运动。

在西方,19世纪以前,人们无法理解精神病患者,常常认为他们是魔鬼附体。人们对这些疾病的治疗也大都采取非人道的方法,如鞭打,精神病患者长期受到惨无人道的摧残。当代心理卫生运动正是从正确认识精神病和精神病患者开始的,这就要必须提到两个人:法国的比纳(Pinel)和美国的比尔斯(C. M. Beels)。

比纳是法国的一名医生,1733年毕业于图卢兹大学的医科,他首先提出了一个新的理念:如果对精神病患者不加束缚,那么他们不仅容易康复,而且还能从事有益于社会的事业,从而打破了以往人们认为精神病患者是魔鬼附体的说法。在治疗上,他认为鞭打等方法是不可行的,人们应该以关心的态度来倾听他们的诉说,这种方法更有利于他们的康复。其实这就是以后的心理治疗和心理咨询中的谈话法。比纳在对精神病患者治疗时,废除了束缚患者躯体的锁链,为他们提供清洁的房间、良好的饮食和仁慈的护理,让他们受到与其他疾病患者一样的待遇,这一举动引起了社会的巨大反响。一般认为,比纳是心理卫生运动的倡导者。

美国人比尔斯,对现代心理卫生运动也做出了巨大的贡献。1876年他出生于康涅狄格州,18岁开始就读于耶鲁大学商科,其兄患有癫痫病,他目睹了其发病时晕倒在地、四肢抽搐、口吐唾液的可怕情景,担心这种病也会遗传到自己身上。为此,他每天处于惶惶不安的心理状态之中,恐惧、焦虑常常伴随着他,最后致使自己得了精神病,住进了精神病院。在住院的3年期间,他亲眼目睹和

亲身体会了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的折磨,以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见。3年后,病愈出院的他决心把自己的一生献给精神病事业,为改善精神病患者的待遇而努力。1907年,比尔斯写《自觉之心》一书,该书在1908年出版。在这本书中,他用生动的文笔和发自内心的感受,叙述了自己在精神病治疗期间的感受和见闻,并且还详细记述了自己的病情、治疗和康复经过,最后他向全社会呼吁,要求改善精神病患者的待遇,改善对精神病患者的治疗理念和方法。该书出版后在社会上引起了轰动,受到了社会各界的广泛关注。著名的心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯为该书做序,同时该书还获得了美国许多著名学者、知名人士的关注和支持。由于众多人士的参与,使心理卫生运动发展成一个蓬蓬勃勃的社会运动。1908年5月,比尔斯成立了世界上第一个心理卫生协会——“康涅狄格州心理卫生协会”。该协会的工作目标有五项:①保持心理健康;②预防心理疾病;③提高精神病患者的待遇;④普及对心理疾病的正确认识;⑤与和心理卫生有关的机构互相合作。

在比尔斯等人的努力下,心理卫生运动很快在全世界得以发展。1909年,“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。1917年,美国全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志,并宣传和普及心理卫生常识。在随后的20年期间,加拿大、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本、意大利、挪威、中国等国家相继成立了全国心理卫生协会。1930年5月在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,有53个国家和地区的3042人参加了会议,同时还建立了一个永久性的国际心理卫生委员会。此次大会的宗旨是:“完全从事慈善的、科学的、教育的活动,尤其是关注世界各国人民心理健康的保持和增进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,以及人类幸福的增进。”

2. 中国的心理卫生运动

世界心理卫生的蓬勃兴起也必然影响到中国,我国的一些教育家、心理学家、医生、社会学家于1936年4月在南京成立了“中国心理卫生协会”。第二年由于抗日战争的爆发而被迫停顿。当时,我国著名心理学家吴南轩还在中央大学开设了“心理卫生”选修课,后来,由于种种原因,这一工作一直没有得到恢复。直到1979年冬天,在天津召开的中国心理学会年会上,一些学者倡议重建“中国心理卫生协会”,才于1985年4月重新成立该协会,推选我国著名精神病学家陈学诗为理事长。

自此以后,我国的心理卫生运动得到了很快的发展。1987年创办了《中国心理卫生通讯》,并成立了心身医学、儿童心理卫生、青少年心理卫生、特殊职业群体心理卫生等专业委员会,我国的大学生心理咨询委员会成立于1990年,该委员会每两年召开一次全国大会,大学生心理卫生问题日益受到社会各界的广

泛关注。

1.1.2 与心理卫生相关的概念及其关系

在心理卫生学中,常会出现一些专用术语,人们在读心理卫生学的书籍时常常会被这些词弄得不知所措,甚至会误解它们的本意。在此对一些常用概念做简要介绍,以便大家正确地理解和使用。

1. 心理卫生

心理卫生又称精神卫生,其英文为 mental hygiene。它的主要含义是预防和治疗心理疾病,从而促进和提高人们的心理健康水平。其主要任务是研究并揭示心理疾病的原因及规律,如发病机制、症状、病理特点等,从而探索诊断、治疗、预防心理疾病的方法和手段。同时它也担负着训练心理咨询人员和心理辅导人员,研究、探索、改善和提高人们心理健康水平,加强心理健康教育的任务。

2. 心理健康

心理健康指的是人的一种状态,不仅指人免于疾病和虚弱,而且还指人在身体、心理、社会等方面的完善状态。从词义本身来看,与心理卫生相比,心理健康的范围要小一些,心理卫生既指健康心理的保持、保健,又指异常心理的矫正、治疗、调适,还指对健康心理的研究与探索。既指一个状态,又强调整整个过程;既指健康心理,又指变态心理。严格而言心理健康只应该指健康的心理,更多地侧重于状态,也指“心理卫生”最终达到的目标。但在国内,这两个词常常是通用的,比较起来,不少学者更喜欢使用“心理健康”,并且把原本属于“心理卫生”这一概念的许多东西都赋予给了“心理健康”,使其外延扩大了。本书的书名使用“心理卫生”一词,是考虑到严格地使用概念的问题。就本书的内容而言,使用“心理卫生”一词更为合适,因为它的涵盖面会更大一些。

3. 心理咨询

心理咨询是指受过专业训练的人员对来访者进行帮助的过程。在咨询过程中,要依据一定的心理学理论,针对咨客的心理问题,运用一定的方法、技巧,从而促进来访者的人格健全或潜能开发。美国《哲学百科全书》认为心理咨询应具有以下一些特征:①主要针对正常人;②为人的一生提供有效的帮助;③强调个人的力量和价值;④强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用;⑤研

究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异；⑥充分考虑情景和环境的因素，强调人对环境资源的利用及改变。

心理咨询是一门专业性极强的综合性工作，在心理卫生学中有十分重要的地位。美国出版的《心理学百科全书》认为心理咨询有两种模式：一种是教育模式；一种是发展模式。也就是说，心理咨询不仅要处理正常人身上存在的心理问题，还要引导一个人如何正常地发展。这两方面也是心理卫生学研究的重点问题。

4. 心理辅导

心理辅导是指有相当的心理学素养的人对心理不适者进行指导或辅导的过程。与心理咨询相比，心理辅导的含义更为广一些。它面对的对象比心理咨询要宽，心理咨询主要针对一些有障碍的人，但是心理辅导还可以针对那些没有心理障碍的人。而且，在心理咨询中，咨询人员必须是专家、专业人员，而心理辅导人员可以是专家，也可以是一些具有这方面修养的人或者在这方面有经验的人，心理辅导最后可以归结为一句话：实施心理帮助。心理辅导作为一种助人活动，需要采取多种多样的手段，如心理诊断、心理咨询、心理健康教育等。心理辅导与心理咨询还有一个区别：在心理咨询中，咨询人员是被动的，如果咨询对象没有主动提出要求，咨询人员便无能为力；在心理辅导中，辅导人员可以是主动的，即使被辅导对象没有提出要求，辅导人员也可以对其进行辅导，如搞讲座。

心理辅导比心理咨询的涵盖面要大，但是总的来说，它们是一对近义词，都是对正常人实施的一种心理帮助。心理辅导也是心理卫生学研究的重要内容，这种形式对于心理保健有非常大的作用。可以这么说，心理咨询、心理治疗是个别专家、学者的事，但是心理辅导却不一样，每一个老师对大学生都有心理辅导的职责。

5. 心理治疗

心理治疗是指心理医生对有心理疾病或严重心理障碍的人进行心理矫治的方法，它是由专业人员承担的。治疗者必须是医生，被治疗者必须是患者——即有心理疾病的人。医生通过有计划、有步骤地交谈，了解病人发病的原因、临床表现以及病因、患病的过程等，指导病人发挥主观能动性，战胜疾病，促进康复。心理治疗需要专门的技巧，如对病人进行启发、诱导、暗示等；还需要专门的场所，如一个幽雅的、安静的场所，对室内的布置也有一些要求，如清洁、整齐、美观等；在必要的时候还需要一些专门的器械；有时，为了达到好的心理治疗效果，有时还需要用药物进行辅助治疗，特别是一些精神类药物。

心理治疗与心理咨询、心理辅导有很大的区别,心理治疗面对的是病人,所以在治疗前要先确认一下患者患的到底是不是心理疾病。在进行心理治疗时,常常会遇到一些躯体性的疾病,这些疾病有些是因为心理病变引起的,而有些则是由于躯体病变引起的,所以在进行心理治疗前一定要先请医生确定患者到底是不是躯体疾病。生理医生的参与是心理治疗的一个重要的环节,但是在心理辅导与心理咨询中这个环节一般不会出现。

与心理咨询、心理辅导一样,心理治疗也是心理卫生学研究的一个重要内容。对于一些具有严重心理疾病的人,我们就需要对其进行心理治疗,以保证人的身心健康。

6. 心理诊断

判断一个人的心理是否健康,需要进行诊断。诊断是一个医学术语,在“心理诊断”中,诊断一词具有评定、评价等意。心理诊断是确定一个人有没有心理问题及心理疾病的一种方法。它运用心理学的理论、技术和方法,对个体的心理健康状况进行评定。在以前,心理诊断只是作为心理治疗或心理咨询的辅助性内容存在,但是近些年来,心理诊断越来越受到人们的重视,逐渐形成了一个新的学科:心理诊断学。心理诊断学中最麻烦的问题是心理健康标准的问题,每个人都是独特的:每个人都有与众不同的遗传禀赋,都有与众不同的生活经历,这些独特的东西决定了每个人的心理面貌都是独特的,都是与众不同的,一个标准并不能“放之四海而皆准”,到底该如何去诊断一个人的心理?这是困惑学者们的问题。

心理诊断是心理卫生学中的一个重要组成部分,一个不可或缺的部分,只有通过心理诊断,我们才能准确地知道一个人有没有得心理疾病,得的是哪一种心理疾病,然后才能对症下药。

7. 心理测试

如果说心理咨询与心理辅导是一对近义词的话,心理测试与心理诊断便是另外一对近义词。只不过是心理测试要比心理诊断的涵盖面要大得多。心理诊断也是一种心理测试,它重在测试人是否有心理疾病。心理测试是一种对人的个体差异进行标准化测试的方法,早在文艺复兴时期,人们便开始对个人的天赋及其发展产生了兴趣,同时对低能者和精神病人给予更多的关心,希望能以一些更为客观的、科学的方法来鉴别智力落后和心理异常者,在这种形势下,心理测试便诞生了。它不仅能对病态的心理与行为进行测试,还能对正常的心理与行为进行测试,对人的多样性如兴趣、爱好、态度等进行测试。在心理卫生学中新兴的一个

学科即就业辅导中,心理测试起了很大的作用。

在心理卫生学中,心理测试的作用是巨大的,现在这门技术逐渐发展成为一门独立的学科,相信随着这门学科的发展,它将为心理卫生学的发展提供更为有力的支持。

1.1.3 与心理卫生学相关的学科

心理卫生学是一门研究如何保护和增进人们心理健康的一门学科,人的心理是一个多层次、结构复杂的系统,这决定了大学生心理卫生学也是一个多层次、结构复杂的学科,它是一个边缘学科,是许多学科综合的产物。研究心理卫生学需要从其他学科中吸取一些东西。

1. 非心理学的内容

1) 哲学

哲学是关于世界观的学科,而世界观是人的心理内容的核心,正确的世界观对于个体的心理卫生来说是必要的也是首要的,特别是对青年大学生而言更是如此。在心理咨询的过程中经常会发现,一些学生之所以心理有问题,并不是因为心理结构出了问题,而是因为意识内容出了问题,世界观出了问题。世界观出了问题,会造成认知学派所说的“认知失调”,“知情意”无法达到和谐的统一,而使整个心理处于紊乱的状态。当前,我国提倡的人文教育,从某种意义上讲也是基于这方面的原因——解决大学生的世界观问题。

2) 教育学

教育有广义和狭义之分,凡是能增进人的知识和技能,对人产生影响的活动均属于广义的教育。从这个意义上讲,心理卫生也应该是教育的一个部分,心理卫生也是通过影响人们而改变他们的心理状况。因此,教育学中总结出的一些规律如因材施教等对心理卫生都是有用的,特别是在大学中,如果要对学生进行群体咨询、群体辅导,或进行讲座,这些原则就更加有用。所以,学习一些教育的知识,对成功地进行心理卫生教育有着非常大的帮助。

3) 医学常识

医学是一门十分专业而且涉及面非常广的学科,不经过多年的专门研究是不能进入它的殿堂的。但是心理咨询人员应该了解一些医学常识,当遇到有躯体症状的病人时这些常识会非常有用。有了这些常识,就不会把生理疾病患者当成心理疾病患者;有了这些常识,在进行心理辅导的时候,就可以有充分的理由去劝导别人。

当然,除了以上介绍的三类学科之外,还有许多与心理卫生学相关的学科,

理论上是掌握的越多越好。

2. 心理学的内容

1) 普通心理学

心理卫生学是建立在普通心理学的基础之上的,学习一些普通心理学的知识是十分必要的。普通心理学包括感觉、知觉、记忆、思维、语言、情绪情感、动机、人格和意识等内容,这些都与心理卫生的内容有着密切的联系,只有学习了这些内容,才能更好地研究心理卫生学,否则,心理卫生学就成了无源之水、无本之木。因此,在对大学生进行心理卫生教育的时候,应该先向他们讲述一些普通心理学的知识。

2) 病理心理学

从某种意义上讲研究心理健康就是研究病态心理,就像人们去医院:可以说是去看病,也可以说是去看健康,没有病就是健康,不健康就是有病,健康与疾病是相对的,也是统一的。对于心理疾病(如癔症、强迫性神经症等),神经官能症,人格障碍等都应该去研究和学习。现在有的大学生有一些变态心理和行为,使他们感到惊讶甚至恐慌,只有他们知道了相关的知识之后,才不会惊慌,才会找心理咨询人员进行矫治。对于心理健康而言,有这样一句话:明白了事理是走向成功的一半。

3) 心理治疗学

心理治疗学包括一系列的理论和许多操作技巧。理论有精神分析、人本主义、认知学派、行为主义等。疗法有许多,有的疗法是从属于某个具体的心理学流派的,如自由联想法是精神分析学派的,有的疗法却不属于哪一个学派,如放松术、暗示疗法等。这些疗法都需要掌握,世上没有包治百病的药,也不存在什么包治百病的疗法,每种疗法可能对某些人、某类心理状态、某类心理疾病是有效的,但对其他的情况却无能为力,理论流派也一样。所以,只有努力掌握更多的理论、更多的疗法,使应用的选择余地扩大,才会有更大的战胜异常心理的把握。

心理卫生学是建立在普通心理学的基础之上的,它与心理学的一些其他分支学科有着千丝万缕的联系,尽可能多地掌握这些知识,对心理卫生学的研究和心理卫生教育有很大的帮助。

1.1.4 心理健康的标准

心理健康是精神范畴的事,要想找到它的标准非常不容易,国内外有不少专家和学者都进行过论述,但迄今为止还没有一个能够被大家公认的标准。每一种标准都是提出者站在自己的角度上提出的,各有各的道理。现把一些具有代表性