

大学生心理健康教育指南

主编

盛祖龙
龚延铎

韩彩萍
李英奇



江大学出版社

大学生心理 健康教育指南

教育部“十二五”规划教材
教育部“十二五”规划教材



清华大学出版社

大学生心理健康教育指南

主 编 盛祖龙 韩彩萍
龚延铎 李英奇
主 审 徐斌

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育指南/盛祖龙主编. —杭州:浙江大学出版社, 1999. 9

ISBN 7-308-02169-6

I. 大… II. 盛… III. 大学生-心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47132 号

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市玉古路 20 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

责任编辑 王文文

经 销 浙江省新华书店

电脑排版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7

字 数 188 千字

印 数 0001-7000

版 次 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

定 价 10.00 元

ISBN 7-308-02169-6/R · 075

编辑委员会

主 任：杨贵仁

副主任：廖文科 李平

委 员：孙圣道 张 芯 王慧芳 陈 燕
修维辰 顾 展 于利娟 江伟康
张龙杰 臧之树 陈天翔 余燕高

主 审：徐 斌

主 编：盛祖龙 韩彩萍 龚延铎 李英奇

副主编：赵国恩 廖碧珠 周性芳 周元余
巴莺乔 姜海洋

编 委：李春玲 郭良才 朱锦士 单文华
靳利军 曾琳娜 刘 顺 朱 梅
李庆芳 杲 强 张崇恂 白长生
孟 斌 杨秀枝 张士健 涂星光
刘绪成 杨佩龙 董德全 邵功华
李喜梅 郭玉琴 陈荣忠

前 言

国务院批准颁布的《学校卫生工作条例》规定：“学校应当把健康教育纳入教学计划”，“应当开展学生健康咨询活动”。原国家教委颁布的《大学生健康教育基本要求（试行）》中更进一步明确：要帮助大学生树立现代的健康意识，使他们真正认识健康不仅是躯体无病、体格健壮，还应有良好的心理素质和社会适应能力。同时将“心理卫生”作为大学生健康教育的十二项内容之一。在当前全面贯彻教育方针，深化教育改革，全面推进素质教育的进程中，心理健康教育越来越显示出其独特的重要性和不可替代性。通过心理健康教育，能帮助高校学生掌握大学生的心理健康基本知识，增强社会适应能力、人际交往能力和自我调适能力，能够积极开发自我潜能，成功完成学业，具备择业能力。通过心理健康教育能够有助于提高学生素质，努力培养德智体全面发展的社会主义现代化事业建设者和接班人，加强学校心理健康教育，已经成为教育界的共识。

为了进一步抓好高等学校心理健康教育工作，必须要充分认识开展学校心理健康教育的重要意义，要从贯彻邓小平同志的教育思想，努力提高全民族素质的高度，来认识开展心理健康教育的重要性。同时必须认识到，随着社会的发展，科技的进步，生活水平差距拉大，价值观念日趋纷杂，家庭结构新的变化，人际竞争日益加剧，学习负担逐渐加重，当代大学生多为独生子女，心理承受力比较脆弱，在这样的外部环境压力下，产生心理困扰，导致心理障碍和心理疾病成为难免的现象。心理健康教育在解决大学生心理问题，提高大学生心理素质方面起着不可替代的作用。也必须认识到，心理健康教育不仅仅是指一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进科学的教育观念，心理健康教育的普及将有助于教育工作者教育观

念的更新与教育方法的改善。

自 80 年代中期开始,全国高等学校中,大学生的心理健康问题逐步引起广泛的关注。越来越多的心理学专业人员和医务人员在各级教育行政部门的领导下,形成合力,努力探索符合我国国情的心理健康教育,并取得了宝贵的经验。中国高教学会保健医学研究会心理卫生专业委员会顺应时代需要,编写了“大学生心理健康教育指南”。该书是作者在多年心理健康教育实践的基础上,以心理健康教育理论为指导,结合当前我国高等学校心理健康教育开展的特点和大学生群体对心理健康教育的需求编写的,它可作为普通高校心理学专业人员、医务人员、德育教师及从事心理健康教育人员的工具书、参考书,并可作为对大学生进行心理健康教育的讲座教材或试用教材。愿本书日臻完善,为我国高等学校进一步开展心理健康教育发挥积极的促进作用。

教育部体育卫生与艺术教育司

杨贵仁

编者的话

据中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》的精神，中国高教学会保健医学研究会心理卫生专业委员会组织编写了《大学生心理健康教育指南》一书，以适应教育改革形势以及在高等学校中开展心理健康教育工作的实际需要。

中国高教学会保健医学研究会心理卫生专业委员会于1997年11月在广州暨南大学召开常务委员会，决定由盛祖龙、韩彩萍、龚延铎、李英奇负责编写符合中国国情的“大学生心理健康教育指南”一书。旋即于1998年4月在河南郑州大学召开了编委会，确定编写大纲。1998年5月在昆明召开的中国高教学会保健医学研究会常务理事会上审议并通过编写计划和编写大纲，开始组织专家进行编写。1999年2月在长沙湖南农业大学召开了主编会议，对初稿进行了初审，提出修改意见，并由盛祖龙统稿，同年5月在杭州浙江大学召开的主编会议再行审阅定稿。

《大学生心理健康教育指南》全书共分十章，内容包括绪论、心理健康教育、心理健康及其影响因素、大学生心理卫生与性心理健康教育、心理应激与应对、异常心理、心理评估、心理咨询、心理治疗及心理疾病的预防，并附有大学生心理咨询和心理治疗的部分实际案例。全书章节分明，突出重点，内容丰富，深入浅出，可作为普通高等学校心理健康教育工作者、校医院医务人员、德育教师、政工干部以及热衷于心理健康教育人员的工具书、参考书，亦可作为心理健康、教育讲座教材或试用教材。

本书编写过程中，自始至终得到国家教育部体卫艺术司、中国高教学会保健医学研究会以及湖南农业大学、西北大学、郑州工业大

学、浙江大学领导的关怀和支持。还得到暨南大学、东南大学、山东师范大学、南开大学、浙江中医学院、黑龙江财经专科学校等高校的大力支持。浙江大学出版社为本书出版付出了辛劳。本书聘请苏州医学院徐斌教授担任主审,并对本书内容提出了许多宝贵建议;湖南农业大学医院的谢碧霞为本书稿编排打印,在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,时间仓促,书中错误和不足之处在所难免,敬请同行和读者批评指正。但愿本书的出版,能为普通高等学校开展大学生心理健康教育起到促进作用。

目 录

第一章	绪论	1
第二章	心理健康教育	11
第一节	心理健康教育概述	11
第二节	心理健康教育的重要性	17
第三节	心理健康教育的效果评价	20
第四节	心理健康教育者必备的条件	23
第三章	心理健康及其影响因素	28
第一节	心理概述	28
第二节	心理健康	34
第三节	影响心理健康发展的因素	38
第四章	大学生心理卫生与性心理健康教育	45
第一节	大学生心理发展的基本特征	45
第二节	大学生个体心理卫生	49
第三节	大学生群体心理卫生	64
第四节	大学生的性心理	71
第五节	大学生的性道德观	77
第五章	心理应激与应对	85
第一节	心理冲突、心理挫折与防御机制	85
第二节	心理应激与适应	95

第六章 异常心理	114
第一节 心理障碍.....	114
第二节 大学生常见的神经症.....	123
第三节 大学生常见的精神疾病.....	129
第四节 大学生常见的异常心理行为.....	132
第七章 心理评估	140
第一节 个体心理评估.....	140
第二节 心理测验概述.....	144
第三节 心理测验的实施.....	150
第四节 常用的心理测验.....	152
第八章 心理咨询	162
第一节 心理咨询的基本概念.....	162
第二节 心理咨询的形式方法.....	167
第三节 心理咨询工作者的职业道德.....	171
第九章 心理治疗	174
第一节 心理治疗基本概念.....	174
第二节 自我心理疗法.....	176
第三节 专业心理疗法.....	178
第十章 心理疾病的预防	184
第一节 心理健康教育的模式.....	184
第二节 心理档案的建立.....	187
第三节 设立学校三级预防网.....	190
附：心理咨询与心理治疗案例	192

第一章 绪 论

高等学校的基本任务是为社会主义建设培养有理想、有道德、有文化、有纪律的合格人才。大学生在高校学习期间,应在德、智、体全面发展的同时,还应培养良好的心理素质和社会适应能力。因此高等院校必须认真贯彻中共中央《关于进一步加强与改进学校德育工作的若干意见》,贯彻《学校卫生工作条例》,通过多种方式对大学生进行心理健康教育与指导,帮助大学生提高心理素质,健全人格,增加承受挫折、适应环境的能力,加速传统的应试教育向素质教育的转变,以提高大学生的整体素质。自 80 年代中期开始,大学生心理健康问题已引起教育、心理、医学以及社会工作者的担忧和重视,越来越多的有识之士开始意识到它已成为影响大学生心身健康的重要因素之一。心理健康教育是学校素质教育的重要内容,是学校德育的重要内容,也是大学生健康教育的重要内容。

一、大学生的心理健康状况

随着生物医学模式朝着生物—心理—社会医学模式的转变,人们对健康的概念也有了新的认识。1948 年世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康下了个比较明确的定义,即“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且在躯体上、心理上和社会适应上达到一个完美的状态”。1978 年 9 月国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又重申:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”世界卫生组织还提出了衡量健康的 10 个具体标志:有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界的各种变化;能抵抗普通感冒和传染病;体重合适,身材匀称

而挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发具有光泽而少头屑;牙齿清洁无龋,牙龈无出血颜色正常;肌肤具有弹性。在健康的定义和具体标志中,心理健康都具有重要位置。而当前大学生心理健康状况却令人担忧,精神疾病呈上升趋势,并已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因之一,大学生心理健康不良状况比例颇高,自杀现象不时发生等等,大学生心理健康问题应该引起我们广泛的关注。

(一)精神疾病成为休学、退学、死亡的主要原因

根据 10 个省、自治区 124 所高校 1980~1989 年的辍学资料统计,10 年中辍学学生总数为 8301 人。其中因病辍学者:休学 4811 人,退学 583 人,死亡 448 人,共 5842 人,占辍学总数的 70.38%。不属疾病辍学者:休学 208 人,退学 2182 人,死亡 69 人,共 2459 人,占辍学总数的 29.62%。辍学病因构成中,精神、神经疾病居首位,占因病辍学总数的 32.15%,传染病居第二位,占因病辍学总数的 31.36%,其他疾病占因病辍学总数的 30.74%,意外伤害事故占因病辍学总数的 5.75%。

精神、神经症辍学者中,休学原因以神经衰弱症为主,退学和死亡原因以精神分裂症为主。

另一方面,精神疾病的发病率呈明显的上升趋势,北京 16 所大学的调查中还指出,1982 年前因精神疾病休学、退学的学生年均占因病休、退学总数的 30% 以下,而 1982 年以后年均在 40% 左右。北京某高校医院统计,该校神经症和其他心理障碍的发病率从 1980 年的 1.3%,上升到 1986 年的 40.3%。

神经症是主要的精神疾病,北京 16 所高校调查,因精神疾病休学、退学的大学生中,神经症患者分别占 71.6% 和 51.8%。某重点大学因精神疾病休学的大学生中神经症者占 75.6%,神经症又以神经衰弱为主,除神经症休学、退学的大学生外,更多较轻症状的神经症患者仍在校学习,然而他们的学习效率、生活情绪、社会适应力已受到严重影响。而重症精神病发病率虽不高,但后果严重,北京 16 所院

校中因精神疾病退学的病例中,重症精神病占 45.2%,某重点大学统计,在退学和死亡的大学生中,精神分裂症占 60%。

(二)大学生心理健康调查结果不容乐观

《中国青年报》1988 年 1 月 13 日报道,据天津市高校体育卫生验收资料统计,在全市 5 万名大学生中,16%以上存在着不同程度的心理障碍,即有 8 千名大学生的心理状态不良,主要有恐怖症、焦虑症、疑病症、强迫症、神经性抑郁症和情感危机等 6 种。东北某大学对 94 级 1129 名入校新生采用 UPI 量表进行调查,存有不同程度的心理障碍者占 27.81%,男生的心理问题明显高于女生。山东某师专对 93 级 1508 名新生作卡特尔 16PF 测卷调查,心理不健康人数占 11.67%。1997 年湖南某大学采用 SCL-90 量表,对职教学院 431 名大学生进行心理健康状况调查,其中 19.26%大学生存在有心理问题,发现情况依次为抑郁、强迫、人际敏感、偏执等。对兰州地区 4868 名大学生的调查表明,有 8.48%的大学生患神经衰弱症,其中男生达 10.08%,这些数字充分显示了大学生心理健康问题的严重性。

(三)大学生自杀发病率逐年增加

自杀是大学生心理健康中的一个比较突出和敏感的问题,虽然大学生中的自杀发病率不及情绪和情感障碍那样普遍,但其危害的后果往往更为严重。随着医学的进步,癌症、心脏病等疾病的死亡率正在下降,而自杀对人类生命的威胁却日益突出。自杀已成为我国大学生死亡主要原因之一,其中大多数为重症精神病患者,北京 16 所院校中 1978~1987 年因病死亡的 17 例中,有 9 例为重症精神病自杀而死亡,其中 6 例为精神分裂症,3 例为躁郁症。某重点大学学生中因精神疾病死亡人数为死亡总人数的 50%。北京某大学因患精神分裂症死亡的学生有 7 人(其中 5 例自杀致死),占学生死亡总数的 33.3%。

二、国家对大学生心理健康的重视

近年来,大学生心理健康问题受到中共中央、国务院的高度重视,《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》(1994)、《中国普通高等学校德育大纲》(1995)、《学校卫生工作条例》(1991)、《大学生健康教育基本要求(试行)》(1993)和《高等学校医疗保健机构工作规程》(1998)中都提出了要加强大学生心理健康,开展心理咨询工作。全国教育科学“八五”规划、“九五”规划课题指南,原国家教委人文社科“九五”规划课题指南中都有心理健康、心理咨询研究课题,这充分的说明了研究这一课题的重要性。

为增强大学生健康意识,提高自我保健能力,建立健康生活方式,根据《学校卫生工作条例》第十三条的要求,原国家教委办公厅于1993年1月18日印发了《大学生健康教育基本要求(试行)》和《大学生健康教育基本要求的编制说明》。其中大学生健康教育十二个主要内容中就有三个部分涉及到心理健康,第二部分大学生身心发育和疾病特征,要求认识大学生的生理特征、心理特征和疾病特征。第三部分心理卫生,要求掌握大学生心理健康的基本要求,妥善处理生活事件和心理压力(应激),提高对挫折的耐受与自我心理调节能力,明智地选择心理咨询与心理治疗,正确对待神经症,防止精神失常与自杀行为。第八部分性心理卫生,要求了解性成熟带来的身心变化,正确对待性欲和性冲动,理解婚前性行为的不良后果,提倡性道德,警惕性病和艾滋病的发生和蔓延。这同样也说明了研究和普及大学生心理健康问题的重要性。根据原国家教委的要求,各省、市编写的大学生健康教育教材中均体现了将心理健康放在重要的章节,大学生健康教育教材主要有《大学生身心自我保健》(湖北王文珠,1991年),《大学生健康教育学概论》(江苏许新东,1991年),《大学生健康教育》(河南张好松、靳世杰、龚延铎、邵友仁,1991),《大学生卫生保健》(河北吴风贤、白长生,1992年),《高校健康教育教程》(江苏陈永生,1992年),《大学生健康指南》(北京孙宗鲁,1993年),《青年健康

教育讲座》(河北白长生、陈新、吴风贤,1993年),《大学生健康教育》(四川、云南、贵州陈天翔、余燕高,1993年),《当代大学生自我保健指南》(湖北张润生,1993年),《大学生健康教育》(陕西韩彩萍,1993),《大学健康教程》(湖南盛祖龙,1994年),《大学生自我保健指南》(浙江丁涵章,1995年)等。

在原国家教委体卫艺术司的领导下,中国高教学会保健医学研究会于1989年12月在北京成立,为加强对高校医疗保健工作的全面学术性研究、交流,成立了包括心理卫生学科组在内的五个学科组。心理学科组成立后开展了各种活动,1992年由徐斌任主编,陆棋生、吕学聪任副主编编著了《大学生心身健康》一书,该书的出版,为高校提供了心理卫生和健康教育教材。1992~1998年心理学科组先后在苏州、桂林、长沙、太原、郑州等地举办了心理咨询与治疗、心理测试培训班,通过办班、培训、研究会等形式为全国各省、市部分高校培养了一批心理咨询和治疗的心理卫生骨干,推动了各省、市高校心理卫生活动的开展,部分高校还建立了心理卫生门诊和师生心身健康档案。随着生物医学模式的转变,生物—心理—社会医学模式不断深入高校医疗卫生领域,社会应激和心理因素对人们健康的重要意义已越来越多地被高等学校各阶层重视,心理卫生学科组已不能适应形势发展的需要,经中国高教学会保健医学研究会的批准,于1993年4月在河南郑州正式成立中国高教学会保健医学研究会心理卫生专业委员会,在中国高教学会保健医学研究会领导下及中国心理卫生协会的指导下,中国高教学会保健医学研究会心理卫生专业委员会6年来先后在河南(郑州)、江苏(苏州)、辽宁(沈阳)、浙江(杭州)、广东(广州)、河南(郑州)召开了6次学术论文交流会,通过大会交流,促进高校医疗卫生部门开展心理卫生、心理咨询门诊,组织和开展了心理测试工作,积累了SCL-90、MMPI、16PF、EPQ等大样本的测试数据,健全电脑网络和修订,自行设计、编排软件程序,建立健全了心理健康档案,开展了省、市校院的协作。心理卫生专业委员会创办了《高校心理卫生》杂志,6年来出版了年刊5期,发表论

文 279 篇。《高校心理卫生》杂志为高校医院(卫生科、医务所)从事心理卫生工作的人员提供了发表论文的园地,交流了各省、市高校在心理卫生、心理咨询、心理治疗、心理测试以及临床医学、预防、护理、药学等方面的经验体会,促进了各省、市高校之间的信息往来。

三、国内大学生心理健康研究动态

我国大学生心理健康研究近 10 年来发展较快,心理健康研究多以大学生心理健康状况测评和大学生心理健康研究工作为主,并且受到重视,出版了一批大学生心理健康类著作和教材。

(一)大学生心理健康研究的模式

目前大学生心理健康研究有两大模式:实证研究和思辨研究。在《中国心理卫生杂志》、《中国临床心理学杂志》、《心理卫生》、《健康心理学》、《中国高校医学》、《高校心理卫生》等杂志上发表的大学生心理健康研究论文多为实证研究,其强调数据、实验和临床,以自然科学研究方法为主;而青年研究类杂志、教育研究类杂志及院校学报(社科专辑)等杂志上发表的大学生心理健康研究论文多为思辨研究,强调逻辑演绎、体系结构、理论分析,以人文社科研究方法为主。两大模式、两种方法各有所长,也各有所短,同为研究大学生心理健康,实证性论文少见于人文社科学杂志,思辨性研究又难见于心理卫生类杂志。尽管如此,大学生心理健康研究发展较快,由中国心理卫生协会和北京医科大学精神卫生研究所主办的《中国心理卫生杂志》,1987~1995 年共出版 54 期,其中有关大学生心理健康的文章,包括论著、调查报告、个案研究共 39 篇,占该杂志全部文章的 4.63%,而 1987~1989 年有 10 篇,1990~1992 年 9 篇,1993~1995 年增加至 20 篇,呈明显上升趋势。

(二)大学生心理健康研究的领域

大学生心理健康研究的内容丰富,领域广阔,但目前多以大学生