



大学生心理健康 与调适

主编 张改叶 吴贺喜 郑邦山



河海大学出版社

大学生心理健康与调适

主 编 张改叶 吴贺喜 郑邦山

副主编 罗艳艳 张秀芳
董志厚 袁静波

河 海 天 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与调适/张改叶等主编. —南京: 河海大学出版社, 1999. 8

ISBN 7-5630-1439-X

I. 大… II. 张… 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 35022 号

河海大学出版社出版发行

(南京西康路 1 号 邮编: 210098)

河海大学印刷厂印刷

江苏省新华书店经销

1999 年 7 月第 1 版

1999 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12.625

字数: 325 千字

印数: 1~3100 册

定价: 18.00 元

前 言

心理健康教育是 20 世纪 80 年代在我国大地上涌现出来的新生事物。因为它是以研究各种因素对人的心理健康发展影响的规律为己任,旨在培养学生良好的心理素质和健康的人格,开发潜能,促进高素质人才的成长,所以它一出现就表现出旺盛的生命力,受到了各级教育部门、学校、家庭、社会各界的积极关注和重视,并正在成为素质教育的核心内容。

所谓心理健康教育,就是学校为培养学生良好的心理素质而进行的教育工作。大家知道,心理素质是指个体所具有的独特心理品质和行为模式,它反映了人的身心潜能开发和利用的程度。在一个人的德、智、体、美、劳全面发展中,心理素质具有核心的地位和作用,在整个教育工作中,心理素质教育是一切教育工作的出发点和归宿。心理素质教育与德、智、体、美、劳五育共同构成一个相互制约、相互渗透的辩证统一的完整体系。心理素质教育不仅辐射、渗透在各育之中,制约着各育的最终效果,而且又是其他各育的基础。学生思想品德的修养,知识的学习与掌握,智力的发展与利用,身体素质的增强,审美情趣的培养与提高,高尚情感的陶冶,劳动观点和技能的养成,都离不开心理健康教育。同时,在人才成长过程中,心理健康教育还有其他各育所无法替代的独特作用。正因为这样,我们认为,在教育的各个层面上,无论是初等教育、中等教育,还是高等教育,都必须十分重视心理健康教育问题。正如有关权威人士所言:“没有心理教育的教育是有缺陷的教育,没有打好心理素质基础的人才是有缺陷的人才。”可以毫不夸张地说,在各级教育工作中,抓好心理健康教育,就等于牵住了学校教育人才成长的牛鼻子,对于促进其他各育工作的开展和学生的全面发展来说,可以起到牵一发而动全身的效应。

目前,河南省心理健康教育工作刚刚起步,为了培养队伍,促进工作的开展,急需这方面的著作问世。正是在这样的背景下,由新乡医学院、郑州粮食学院等学校多年来从事思想政治教育和心理健康教育的老师们,共同策划、组织编写出版了《大学生心理健康与调适》一书,针对大学生时期心理发展的特点,成长的需要和在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面容易出现的问题,进行了科学而系统的分析。全书包括五大方面:其一,大学生阶段身心发展的基本特点和发展规律;其二,大学生阶段在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面表现出的心理问题、障碍及调适矫治的方法与途径;其三,心理咨询的理论依据、方法和心理检测;其四,各种心理素质的自我检测;其五,几种实用的心理训练方法简介。其中最突出的特点是:本书在系统分析论述各种心理现象基本理论和问题之后,在每章后边设置引用了心理素质自我检测题,在书的最后介绍了几种实用的心理训练方法、技巧和要领。所以,本书的理论性、科学性、指导性、实用性都很强,内容丰富,资料新颖,观点明确,可以说是一本很好的高校心理健康教育的指导教材,相信它的出版一定能受到读者的欢迎。

为了更快更好地促进高校心理健康教育工作的开展,期望我们抛出的《大学生心理健康与调适》这块“砖”,能引出一串“玉”的诞生,希望能有更多这方面的著作和研究成果问世,以推动和满足心理健康教育工作的的发展和人们对心理健康教育日益增长的需要。

编 者

1999年2月

目 录

前 言

第一章 大学生心理发展理论与现代健康新观念	(1)
第一节 西方心理学家关于青年心理发展的理论	(1)
第二节 我国心理学家关于大学生心理特点的研究论述	(12)
第三节 现代健康新观念	(19)
第四节 大学生心理健康的标准	(22)
练习 判定自己处理日常问题的自如程度	(25)
第二章 大学生心理健康现状及影响因素	(32)
第一节 大学生群体心理健康现状	(32)
第二节 大学生中常见的心理问题	(35)
第三节 影响大学生心理健康的因素	(42)
第四节 增进大学生心理健康的途径与方法	(46)
练习一 心理健康水平自我诊断(SCL-90)	(50)
练习二 大学生人格健康调查(UPI)	(54)
第三章 大学生自我意识与完善	(58)
第一节 大学生自我意识的形成与发展	(58)
第二节 大学生自我意识的特征	(61)
第三节 大学生自我意识的缺陷	(67)
第四节 完善自我意识的途径	(71)
练习一 个人价值自测	(75)
练习二 自我探索,自我认识	(82)
第四章 大学生的认知特点与矫正	(83)
第一节 认知与心理健康	(83)
第二节 不合理认知及其特征	(85)

第三节	大学生常见的不合理认知·····	(9 1)
第四节	不合理认知的矫正·····	(9 3)
练习一	价值观念自测量表·····	(9 6)
练习二	自我形象有关的行为态度评价·····	(101)
第五章	大学生的情绪特点与自我调节·····	(105)
第一节	情绪与情感·····	(105)
第二节	大学生的情绪特征·····	(110)
第三节	大学生的情绪与心理健康·····	(114)
第四节	大学生常见异常情绪困扰与自我调节·····	(118)
练习	情绪智商(EQ)评估 ·····	(123)
第六章	大学生的意志品质与实践锻炼·····	(133)
第一节	意志与心理健康·····	(133)
第二节	大学生意志现状及其调节·····	(137)
第三节	锻炼意志的途径与方法·····	(145)
练习一	生活目的测验·····	(148)
练习二	培养意志品质的法则·····	(150)
第七章	大学生的挫折心理与调适·····	(153)
第一节	大学生的挫折与挫折阈·····	(153)
第二节	导致大学生心理挫折的主要原因·····	(156)
第三节	挫折反应与心理防御·····	(158)
第四节	心理挫折的适应机制·····	(163)
第五节	心理压力及处理方法·····	(167)
练习一	社会适应等级量表·····	(169)
练习二	心理适应性自测·····	(171)
第八章	大学生的人格缺陷与自我塑造·····	(175)
第一节	人格与健康·····	(175)
第二节	气质类型及心理特征·····	(178)
第三节	性格结构及分类·····	(184)
第四节	大学生人格发展缺陷和人格障碍·····	(188)

第五节	大学生健康人格的塑造·····	(191)
练习一	气质类型自测·····	(196)
练习二	男性气质与女性气质自测·····	(200)
第九章	大学生的学习心理与潜能开发·····	(203)
第一节	大学生学习与心理健康·····	(203)
第二节	大学生智力潜能开发·····	(205)
第三节	大学生常见的学习心理问题·····	(207)
第四节	考试焦虑症的表现与克服·····	(210)
练习一	考试焦虑度的测验·····	(214)
练习二	学习习惯与应试技能自测·····	(217)
第十章	大学生的创造心理与培养·····	(223)
第一节	创造力概述·····	(223)
第二节	大学生创造心理的特点·····	(226)
第三节	大学生创新能力的培养·····	(230)
练习一	创造力的自我测试·····	(237)
练习二	关于你的创造日的种种方面·····	(241)
第十一章	大学生的人际关系与交往能力训练·····	(245)
第一节	人际交往概述·····	(245)
第二节	大学生人际交往的心理效应·····	(251)
第三节	大学生常见的人际交往问题·····	(255)
第四节	人际交往中的心理调适·····	(260)
练习一	社交能力自测·····	(263)
练习二	人际关系自我评定·····	(265)
第十二章	大学生的恋爱心理与恋爱能力培养·····	(269)
第一节	恋爱与大学生·····	(269)
第二节	大学生的恋爱心理问题·····	(273)
第三节	健康恋爱心理的培养·····	(280)
第四节	大学生的性心理卫生·····	(284)
练习一	恋爱观自测·····	(289)

练习二	区分爱情与友情的自测·····	(293)
第十三章	大学生的择业心理与自我推销·····	(295)
第一节	大学生择业的心理准备·····	(295)
第二节	大学生常见的择业心理问题·····	(300)
第三节	大学生的择业心理调适·····	(306)
第四节	掌握“推销”自己的艺术·····	(310)
练习一	职业倾向自测·····	(316)
练习二	职业能力自测·····	(318)
练习三	应聘面试引例·····	(319)
第十四章	校园文化与大学生心理健康·····	(322)
第一节	校园环境与学生心理卫生·····	(322)
第二节	生活习惯与大学生心理健康·····	(324)
第三节	余暇活动与大学生心理健康·····	(328)
第四节	学校管理与大学生心理健康·····	(330)
练习	自我能力评估与改善能力的行动目标·····	(333)
第十五章	大学生心理咨询的理论与实践·····	(338)
第一节	心理卫生常识·····	(338)
第二节	心理咨询理论与方法·····	(343)
第三节	心理测验·····	(355)
第四节	集体心理咨询与治疗·····	(362)
第五节	几种心理训练方法简介·····	(372)
后记	·····	(393)

第一章 大学生心理发展理论与现代健康新观念

大学生阶段是一个人的生命里程中十分重要的阶段。在这个阶段中,大学生不仅在生理和心理的发展方面,而且在知识结构、能力素质、人生观、世界观发展和形成方面都达到了一个新的高峰,并且,在这一发展过程中表现出独特的特点和规律,因而,引起国内外一些心理学家的特别关注和重视。他们对大学生阶段生理心理发展的理论进行了深入研究,提出了不同的观点,形成了不同的流派。下面介绍几种青年发展的理论,以此作为本书研究大学生心理健康与调适的理论依据。

第一节 西方心理学家关于青年心理发展的理论

西方心理学家们,力图揭示青年心理发展的奥秘,从美国的霍尔(G·S·Hall,1844~1924)到勒温(Kurt Lewin,1890~1947)和米希尔(Wolter Mischel,1930~),都从不同角度提出了青年心理发展的观点,构想出青年心理的理论模型。在此,介绍一下生物发生论、社会发生论和心理发生论三个派别的不同观点。

一、生物发生论

生物发生论者把青年心理的发展过程看作是生物成熟的过程,把青年生理发展看作是心理发展的决定性因素,以生物成熟去解释、推断青年心理发展的特点,这种理论的代表是美国的心理学

家霍尔和格赛尔(Arnold Gesell, 1880~1961)。

霍尔认为,处于蒙昧时代向文明时代演化的青年期,是个体发展的一个新开端,它出现了人类更高级、更完善的特征,个体获得了“个性”,变得更加“人类化”、“文明化”。然而,这一时期的特点是动摇、起伏的,出现了一些非常显著的互相对立的冲动,他称之为“狂风暴雨”的时期。他在《青年期》中列举出有下列的对立冲动:

(1)热衷于有几小时、几天、几周或几个月精神过分旺盛的活动,然后走向反面——很容易疲倦,以致于精疲力尽而无精打采。

(2)生活于快乐与痛苦的两极摆动之间:从得意洋洋、尽情欢乐到哭泣叹息、忧郁厌世。

(3)自我感增加了,于是出现所有形式的自我肯定(虚荣心、自信、自高自大),同时又怀疑自己的力量,担心自己的前途,害怕自爱受到伤害。

(4)生活不再是自我中心的,出现了自私与利他之间的轮换更替。

(5)良心已可以扮演主要的角色,出现迫切追求主义与说谎犯罪等好坏行为的交替。

(6)许多社会性本能也有同样的情况:羞怯的、忸怩的、好孤独,沉浸于主观生活与不甘孤单、想搭伴结伙,崇拜英雄,对新的伟大思想的盲目崇拜,对文艺作品的过分倾心等的交替。

(7)与此非常类似的变化是,从强烈的敏感到冷静,以至冷漠、无情或残忍。

(8)对知识的好奇和渴求,理智的狂热有时变得简直过于热切。

(9)在知与行之间摆动:手不释卷、热心读书,想有学问与自觉或不自觉地走到户外,欣赏大自然,干一番事业的冲突。

(10)保守本能与激进本能两者间的更替。

(11)感官与智力有明显的相互作用,似乎各有其开始形成的阶段。

(12)聪明与愚笨的并列。

霍尔认为,正是经历上述种种内部冲突,才使青年最终复演成为人类文明的一员。他还认为,心理的发展是不均衡的。灵魂中的各种品质时而向这个方向发展,时而向那个方向伸展到新的领域。大多数人的发展似乎只能复演至半开化时期(第三个阶段),习惯于单调的日常生活;而处于第四阶段的人则喜欢欣赏音乐和艺术,并很想取得成就。青年只有处在想改善我们的人种的时期,他才会成为一个社会革新者。

美国格赛尔从一个人成熟的过程提出了一种发展理论。他认为,发展是遵循一个规则有次序地进行的。指导并决定个体心理发展的特殊顺序是成熟机制,虽然环境对于正常的成长也是必须的。

格赛尔根据对 165 名儿童的长达 12 年的研究,详细描述了各个年龄阶段儿童伴随着生物发育成熟,在兴趣、爱好、情绪、态度和行为取向方面的特点。他说,十岁是人的发展中的黄金时代。这个年龄的儿童,机体组织稳定,发育缓慢,因而心理生活也十分稳定,很少关心外界事物,对别人持信任态度,与父母相处得很和睦。从 11 岁开始到 21 岁是由儿童向成人的过渡时期,即青春期。这个时期人的机体发生着突出的变化,进行着较大的更新,性机能逐渐成熟起来,引起了心理的一系列变化。比如:开始,他们变得情绪不稳,爱冲动,常违抗父母,脱离成人的自主性增强,易受同龄人影响,并对异性发生兴趣;后来,他们变得愈益内向,爱沉思,爱作自我评价,对他人的评价很敏感,并且对待父母更持批评态度,择友标准也严格起来;继而,外倾又取代了内向,情感容易外露,精力充沛,好交往,自信心增强,并且喜欢谈论“人格”,常将自己与他人和电影、文学作品中的英雄人物相对照,从中发现自己的人格特征;最后,外倾又转向内倾,内部独立性增强,自我控制、自我监督能力得到发展,情绪变得稳健起来,并且处处表现出朝气蓬勃、向往未来。整个青春期就是这样不停地更新、整合、均衡,使个体的心理由不成熟变得更加成熟起来。

格赛尔认为,在整个青春期中,11岁至16岁特别重要。他所描绘的11岁至16岁的特点如下:

11岁:开始出现生理变化,并引起心理变化,喜怒无常,冲动、易怒、热情、违拗性,与兄弟姐妹争吵和反抗父母。

12岁:许多在11岁时的骚动已消失,变得更有理智、容忍、积极,爱交往和社交,热心,好活动,独立于父母,更多地受到同龄人的影响。注意外貌,爱穿流行的服装,敌视异性的现象逐渐消失。

13岁:愿意自己试探,愿意独立,对批评很敏感,自我意识较强,更加批评父母。身体变得很有姿态,动作协调。爱发表意见,富有面部表情。由于不能自我接受而心情变化大,有几个接近的朋友。

14岁:由于精力充沛、自我确信,有社交能力而变得较外倾。关心自己和别人的个性,选择朋友以兴趣和个性特征为基础,常常以英雄为榜样。

15岁:有大量的个别差异,较喜欢描述,独立性提高,喜欢自治。增加了紧张情绪和与父母、同学的冲突,并可能导致防卫、有问题行为或犯罪。有些成熟的倾向,开始具有自我控制的能力。

16岁:具有成年前期的模式,自我意识强,更加独立,有自信心,有更平衡和完整的个性,更能自我控制,更多地想到未来,是欢乐的、注重友谊的、有成果的、与人协调的。开始在浪漫主义的基础上与异性交朋友。

综上所述,这种用个体的生物成熟去解释青年心理发展规律的理论,在一定程度上揭示了青年心理发展与生物成熟的联系,肯定了青年心理发展对其生理发育的依赖关系,对科学心理发展观的形成有一定的贡献。

二、社会发生论

社会发生论是与生物发生论相对立的一种发展理论。这种理论把青年期作为人的社会化过程的一个重要阶段,把青年心理发

展过程归结为社会化过程。这一理论流派的代表,是勒温的“场论”和行为主义的“社会学习论”。

勒温借助于物理学上的场论认为,个人心理活动是在一种心理场或生活空间发生的。生活空间包括有可能影响着个人的过去、现在和将来的一切事件,这些事件的每一个方面都能决定任何情境下的行为。他说:“环境中的物体和事情对我们活动着的人不是中立的。不仅是这些物件和事情的性质在不同程度上促进或阻止我们的活动,而且我们遇到面对我们的很多事物,这些事物有自己的意志,要求我们进行一定的活动。”

勒温认为,个体心理的发展在于其心理场或生活空间的分化程度。心理场或生活空间可以显示出不同的分化程度,而分化程度又决定于个体所积累的那些经验的数量和种类。在婴儿的心理场或生活空间中即使有分化区,也是很少的,因为他缺乏经验。而受过高等教育、通晓世故的成人的心理场则是复杂的、分化得很好的。他认为,青春期是儿童的“心理场”向成人“心理场”过渡时期。由于儿童与成人在“生活空间”上的差距,所以过渡阶段的青年处于儿童与成人之间的中间地位。他们所积累的经验,既不完全属于儿童,也不完全属于成人,而是具有“中间性”或“边缘性”,常常表现出一系列的矛盾和冲突,如抱负水平不稳、拘谨、害羞,爱采取极端立场和观点,富有攻击性,等等。儿童世界与成人世界的差距越大,成人对儿童越是采取不允许接近的态度,青年内心的紧张和冲突就越强烈。相反,如果成人社会能够对儿童实行无防范的开放,不造成儿童与成人间的壁垒分明的状态,那么,步入过渡年龄段的青年就不会体验到那么多强烈的冲突和矛盾。因此,青春期最重要的发展任务就是实现青年的社会化。社会化的基本内容和方式就是不断扩大青年的活动和交往范围,扩大他们愿意接近的团体成员和不同类型的社会成员,扩大他们信息交流的机会和通道,从而使他们与环境趋于平衡,建立起新的“心理场”。

勒温的“场论”,把青年心理发展过程看作是个体与环境交互

作用的过程,把发展的实质归结为经验积累的社会化,并且从个体与环境的关系及社会化的进程出发,解释了青春期心理的发展规律。

社会发生论者除勒温外,还有社会学习论的创立者班都拉(Albert Bandura, 1925~)和米希尔(Wolter Mischel, 1930~)。他们认为:“行为可以由个体与环境成因两者交互作用来解释。”社会学习论者认为,人固然受环境的影响,但人同时也可以选择如何行为。人既对情境作出反应,但同时也主动解释并影响情境。人通过思考和符号的运用,能超越当前的经验,而对未来有所预期。这种认知过程多半决定于经验,同时人对未来的计划多少也是受他对奖惩的预期的影响。

社会学习论者强调观察学习和自我调整。所谓观察学习是指人通过看他人(榜样)而习得复杂行为的过程,学习可以不依赖于强化而进行。他们认为,习得的行为不仅受到行为结果的影响,无强化的行为被遗弃,有强化的行为被保持,而且习得行为的保持又受着个体内部预感或预期结果的影响。这种预期的强化,可以是外部的现实强化,也可以是内部的自我强化。个人对成就是满足和未完成的不满足,便成了他努力的动因。这就是自我调整过程。

他们认为,虽然生物因素对行为的发展会有某种影响,但个体行为的发展主要决定于社会学习因素。他们反对行为和认知发展的阶段论,认为阶段论的说法是低估了人的能力,人的能力是可以通过社会学习而改变的。人未必以固定的、有次序的方式学习社会的各种技能,认识能力未必在某一时期就一定如何表现,而可能是因事件、因情境而异的。因此,他们认为,研究行为发展的阶段性,倒不如研究行为的独特性来得更为合理。

班都拉认为,要解释攻击行为的发展,必须阐释攻击反应是怎样获得的,由什么事件引起的,以及攻击行为一旦引起,什么因素在维持着这种行为。他认为,通常,攻击是通过观察攻击性的榜样或由直接经验而学得的。攻击行为者或是由痛苦刺激而引起,或是

因对酬赏的预期而引起,或者由两者共同引起。当一个人受痛苦或嫌恶事件激起情绪时,它可能引起攻击行为反应,也可能不引起。这取决于他对该情况的解释和他对攻击行为结果的预期。至于攻击行为的维持或终止,也取决于它所造成的结果。结果可以有三种:直接的外在结果,他人结果的替代经验以及自我产生的结果。前两种属社会性结果,后者属个人结果。攻击行为可能因外在惩罚的威胁或对自我谴责的预期而终止。自我谴责的罪恶感,是人对行为的道德伦理标准学习的结果。

班都拉认为,青少年所具有的知识经验、社会规范、思想观念和态度等,与其说是直接经验学得的,毋宁说是通过观察学习得来的。观察学习如模仿和认同,是青少年最主要的学习形式。

模仿是指青少年对榜样的仿效,其功能可以使个体学到一种前所未有的新行为,可以使原有的潜伏着的行为表现出来,也可以使已有的行为习惯得到加强和改变。供作模仿的榜样有三类:一类是观察中的人,如父母、亲友、老师和同学等;二类是电影、电视中的人物形象;三是符号模型,如文艺作品中所描写的人物行为。认同是深层的模仿,是学习行为的内化过程。它不只是模仿榜样的外部行为,而且能学到榜样的内在品质。模仿的行为经过认同,就成为个性的构成物。认同的对象除了模仿的对象外,还有社会团体、传统、规范、舆论、时尚等等。模仿和认同,可能使个体学到好的行为和品质,也可能使个体学到不良的行为和品质,这既取决于榜样本身的社会价值,也取决于对来自外部和内部酬赏的预期。

社会学习论在青年心理疾病的问题上强调:①反对疾病模式,主张异常行为是功能不良的学习所造成;②注重现在,不重过去;③强调外在行为,而不是潜在动力;④强调治疗是要达到思维和行为模式的学习,而不是潜在的原因。

社会学习论者强调个体与环境的复杂的交互作用,观察学习以及预期、计划和自我调整在心理和行为发展中的意义,对于科学地理解青年心理的发展和个性的形成,具有深刻的启发作用。

三、心理发生论

(一)弗洛伊德的心理性欲发展论

弗洛伊德(Sigmundfreud, 1856~1939)的发展理论,称为心理性欲发展论。他将个体的心理生活分为三个层次:意识、前意识和无意识。意识是意识到的心理内容,前意识是容易忆起的心理内容,无意识是正在被压抑的或从未变成意识的本能驱力。他又把人格分为三个系统:本我(id)、自我(ego)和超我(superego)。本我位于无意识之中,是生来就有的本能。弗洛伊德特别强调性欲,并将其定名为“里比多”(Libido)。本我遵循所谓避苦就乐的原则活动。它常常盲目地要求立即满足。然而,“本我”无法满足自身的需要,必须通过“自我”才能获得满足。“自我”是从“本我”分化出来的,它一部分位于意识,一部分位于无意识之中。它是现实化了的本能,是本我同外部世界、欲望与满足之间的中介。由于现实的陶冶,它变得识时务了,不再受“快乐原则”支配,一味盲目地追求满足,而是遵循“现实原则”进行活动。它不仅要满足“本我”的正当欲望,调节本我的原始欲望,以符合现实环境的要求,而且要调节本我与超我的矛盾冲突,压抑不为超我所允许的本我冲动。人格发展的第三个系统是超我,它从自我中分化出来,是父母向儿童解释的传统价值和社会理想的内心代表物,即儿童以父母的道德权威作为自己的内心权威。它的活动原则是“至善原则”。包括“良心”、“自我理想”等成分。其主要职能是指导自我,或直接干预,限制不符合社会道德的本能冲动;引导自我以社会规范为目标,代替较低级的现实目标;督促自我追求理想,以完善人格。

弗洛伊德认为,一个人的行为和心理发展就取决于本我、自我和超我三者的交互作用。如果大部分的能量为超我所控制,那么这个人将是道德至上的;如果大部分能量为本我所占有,则这个人的行为将是很冲动的;如果三者处于平衡和谐状态,则个体的心理将得到顺利发展。若本我受到过分压抑,三者的平衡关系不断遇到破