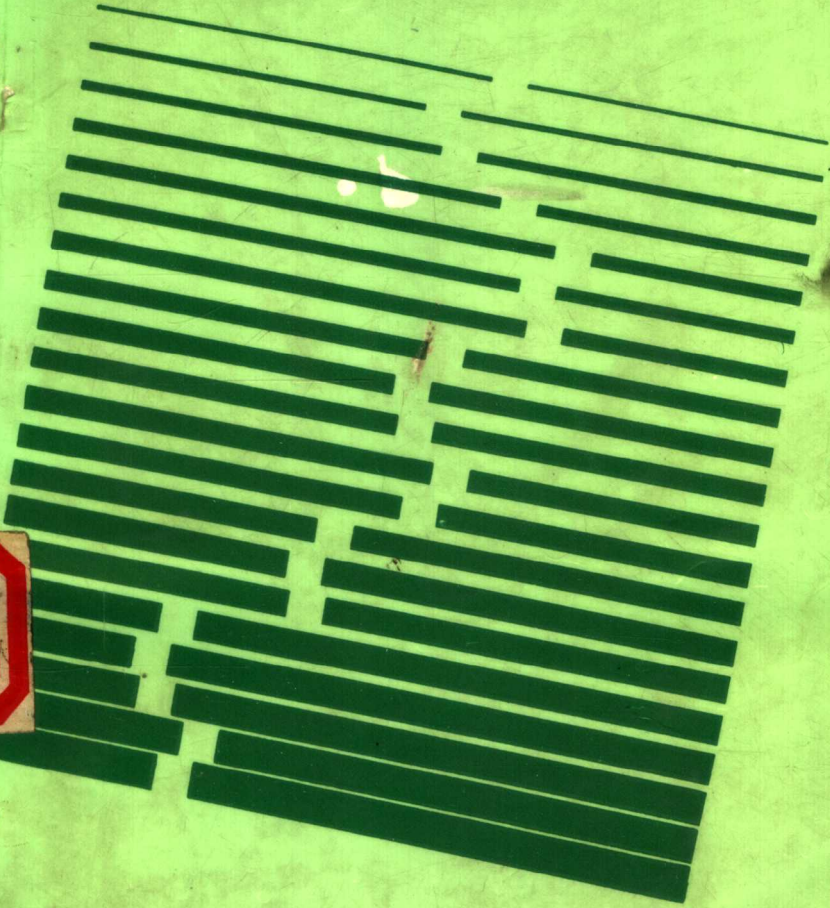


大学生心理卫生

主审 王应杰

主编 宋 斐 胡卫东 苑 靖



大连理工大学出版社

大学生心理卫生

主审 王应杰

主编 宋 斐 胡卫东 苑 靖

大连理工大学出版社

(辽)新登字 16 号

主 审 王应杰

主 编 宋 斐 胡卫东 苑 靖

副主编 曹晓平 张秀萍 马 强

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 强 于 健 于春雷 王 平

王应杰 宋 斐 李 强 迟景明

杨晓春 苑 靖 张秀萍 胡卫东

欧阳辉 赵泉英 曹晓平

大 学 生 心 理 卫 生

Daxuesheng Xinli Weisheng

王应杰 主审

宋 斐 胡卫东 苑 靖 主编

大连理工大学出版社出版发行

(邮政编码: 116024)

东北财经大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10 字数: 274 千字

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0001—7000 册

责任编辑: 韩 露

责任校对: 寸 土

封面设计: 孙宝福

ISBN 7-5611-0982-2

G · 119

定价: 7.40 元

衡水三絕

毛筆

序 金魚

畫

李洪鈞

随着改革开放事业的不断深化，社会主义市场经济体制对人才素质的要求愈来愈高。应试教育偏离了教育的宗旨和规律，更不能满足社会主义市场经济对人才的需求。21 世纪的竞争是科学技术的竞争，人才的竞争，因此人才的素质教育极为重要。现代管理科学中的木桶理论，生动形象阐述的道理是：一只木桶的容水量，不取于构成木桶的那块最长的木板，而取决于最短的那块木板。要使木桶能装更多的水，就要设法改变这块木板的现状。由于历史的误会，我国高等教育对人才素质的培养较为薄弱。加之片面追求升学率，只重视智育，忽视或轻视了德育、体育，以及审美、心理和人格素质的教育，使被教育者的人格不够协调和不够和谐。《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》中指出：“要积极开展青春期卫生教育，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，健康人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”由于大学生处于社会成熟和人生转折的关键时期，同时心理上又处于“断乳”的风暴时期，因此大学生的心理困扰，进而发展的心理障碍较为普遍和突出。据辽宁省教育研究院 1994 年对省内

19所高校、8000余名学生的心理普查，有严重心理问题或心理障碍的学生占调查总数的18.5%。因此，开展和加强大学生心理卫生的教育和个别具体的心理咨询，已成为急迫的、刻不容缓的工作。

近年来，我省部分高校的心理教师 and 德育教师，积极开展大学生的心理教育。并在深入地进入理论研究和积累了丰富的实践经验的基础上，编写了这本《大学生心理卫生》。本书作者结合大学生的生活实际，不尚空谈，较系统地论述了大学生的入学适应、学习、交往和恋爱等易引起心理困扰的具体问题，材料翔实，论述得当，可读性强，具有较高的学术价值和应用价值。为在高校开展心理卫生的教育做了有益的工作。

大学生的心理卫生与心理咨询工作，在我国还处于起步阶段，在理论和实践上需要深入研究探讨的问题还很多。希望有志于从事这项造福于人类的事业的同志，认真借鉴国内外成形的理论和成功的经验，灵活运用，积极探索，大胆创新，早日建立起符合中国国情和人情的、有中国特色的理论和模式，为提高全民族的文化素质做出贡献。

1995年1月20日于沈阳

目 录

绪 论	1
思考题	20
第一章 大学新生的环境适应与心理调适	21
第一节 大学新生的心理困惑	21
第二节 大学生的角色适应	26
第三节 大学生的适应能力和生活指导	34
思考题	39
第二章 大学生学习心理导论（一）	40
第一节 大学生学习的特点	40
第二节 学习不适应的表现与原因分析	47
第三节 大学学习的一般原则和方法	55
思考题	65
第三章 大学生学习心理导论（二）	66
第一节 注意、记忆障碍与调治	66
第二节 学习疲劳与科学用脑	73
第三节 考试焦虑及调节	81
思考题	88
第四章 大学生人际关系与心理健康	89
第一节 大学生人际关系的特点	89
第二节 大学生人际关系的发展	96

第三节 大学生人际关系障碍与调节·····	102
思考题·····	113
第五章 大学生人际交往与心理健康·····	114
第一节 大学生人际交往的特点·····	114
第二节 大学生人际交往中的障碍与问题·····	118
第三节 大学生人际交往障碍排除的途径和方法·····	126
思考题·····	135
第六章 挫折与心理防卫·····	136
第一节 挫折与挫折反应·····	136
第二节 挫折与心理防卫·····	142
第三节 挫折与顺应能力·····	152
思考题·····	161
第七章 情绪与身心健康·····	162
第一节 大学生情绪活动的特征·····	162
第二节 大学生常见的消极情绪及情绪的 自我调控·····	169
第三节 自杀及危机干预·····	178
思考题·····	183
第八章 恋爱心理·····	184
第一节 大学生恋爱中常见的心理现象分析·····	184
第二节 恋爱的变奏·····	190
第三节 培养健康的恋爱、爱情心理·····	197
思考题·····	206
第九章 大学生性心理·····	207

第一节	大学生性的觉醒与躁动·····	207
第二节	大学生的性困扰及其调适·····	213
第三节	性心理变态·····	225
思考题	·····	231
第十章	大学生常见的精神疾病与治疗·····	232
第一节	神经症·····	232
第二节	精神病·····	240
第三节	人格障碍·····	245
思考题	·····	250
第十一章	职业选择与咨询·····	251
第一节	大学生的就业意识与择业动机·····	251
第二节	大学生就业前的准备·····	257
第三节	大学生求职择业的技巧·····	267
思考题	·····	276
第十二章	走向成功·····	277
第一节	成功者应具备的心理品质·····	277
第二节	妨碍成功的心理因素·····	285
第三节	提高自我,走向辉煌·····	292
思考题	·····	303
参考书目	·····	304
后记	·····	308

绪 论

社会的发展，经济的繁荣，科技的进步，促进了教育的发展，也对教育提出了挑战。教育（尤其是高等教育）如何适应经济建设的需要，为培养现代化建设人才服务，另一方面，又如何为促进人的全面发展服务，在中国走向现代化的今天，这一问题比任何时候都显得突出、尖锐，教育的使命也变得特别重大而艰巨。高等教育应配合社会与经济发展的需要，教授学生适应社会、服务社会并促进社会发展。这是现代教育的显著功能之一。这种功能作用在当今社会已得到理解与重视并将进一步被强化。

然而，教育的功能、教育的目的并不仅仅限于这一点，教育还具有开发人的潜能、启迪心灵、陶冶个性、塑造人格的功能，促进人的社会化和人的发展与完善。目前教育在培养人的情感、塑造人的心理、开发人的潜力、完善人的人格方面却还远远没有做好。教育过于强调了为经济服务的一面，而忽视了为人本身服务的一面。对此，联合国教科文组织前总干事勒内·马厄指出“教育应把社会的发展和人的潜力的实现作为它的目的”，认为这是“目前指导联合国教科文组织工作的思想”。

心理卫生的理论和实践在高校逐步受到重视，意味着教育的后一种功能的加强，意味着现代社会下教育正在越来越多地寻求一种发展平衡——社会的物质文明与精神文明之间

的平衡、社会与个体的平衡、个体心身平衡、个体理智与情感的平衡。强调对人的心理卫生教育，尽管心理卫生不能承担其全部内容，但它能起到一种调节作用——对个体成长、对学校教育、对社会发展是非常重要的。

目前我国心理卫生工作虽然在起步，但它必然发展，因为这是社会发展、教育发展、学生成长的客观要求。

一、心理卫生的涵义

心理卫生又称为精神卫生，是探讨人类如何来维护和保持心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的涵义，《简明大不列颠百科全书》中的一个条目注明，“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”《云伍社会科学大辞典》心理学卷对心理卫生解释为：“心理卫生的意义，可由心理卫生工作的目标察见之。其目标有二：

(1) 消极的目标：治疗心理疾病及处理不良适应行为，并设法尽早发现疾病的倾向，以期及时矫正或预防其发生。

(2) 积极的目标：保持并增进个人和社会的心理健康，发展健全人格，使每个人都有能力适应变动的环境，同时应设法改善社会环境及人际关系，以减少造成心理疾病的原因。

上述心理疾病的治疗工作时常列入精神医学的范围，一般心理卫生工作则应以积极地增进心理健康为基本目标。”

我国著名心理学家潘菽教授在《教育心理学》(1947)一书中就指出：“我们因注重身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注重心理卫生。”

人们一谈到卫生时，往往只知道生理卫生，即起居饮食

的卫生，但对心理卫生却知道很少。维护和保持心理健康的原则和方法也往往为人们所忽视。人体的健康不仅是指躯体生理上的正常，而且还包括正常的心理和健康的人格。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。这表明，如果人们只讲求生理卫生是很不够的，还应注意心理卫生，才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。因此，讲求心理卫生对人们有着十分重大的意义。这是因为心理和生理固然相互制约，不可分割；心理状态和社会适应能力也是不可分开的。如果人的心理不健康（或不正常），一方面会通过心理影响生理的途径，对人的躯体健康造成危害，甚至会导致疾病，特别是各种严重的慢性病如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病等；另一方面，人的心理一旦失常（轻者如神经官能症或病态人格，重者如各种精神病），人的社会适应能力就会遭到破坏，甚至无法进行正常的学习、工作、家庭生活和社会生活，不仅给个人和家庭带来极大的痛苦和不幸，而且会给社会造成损害。

1. 心理卫生一词由来

祖国医学自古以来就强调修身必须养性，即注重心理卫生。但“心理卫生”一词却是由国外引入的。据记载，古罗马医生盖伦在其著作中就叙述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。1843年美国精神病学教授威廉·斯惠特撰写了世界第一部心理卫生专著，明确提出了“心理卫生”这一名词。1858年，精神病学专家艾萨克·雷伊当选美国精神病学会会长，他以“心理卫生”为题作了就职演说。1906年克劳斯登正式出版《心理卫生》一书，此名词遂被正式采用。

2. 心理卫生的三种含义

“心理卫生”这一词本义是维护心理健康。后来，随着心理卫生运动的发展，在实际运用“心理卫生”这一词时，常表示三方面的含义：一是指一门学科，即心理卫生学；二是指一种专业或实践，即心理卫生工作；三是指心理健康状态。

“心理卫生”这一词虽有这三种不同用法，但三者是相互联系，相互促进的。心理卫生学的研究为心理卫生工作提供了理论基础及实施原则和方法；心理卫生工作则为心理卫生学提供了大量的实践经验，检验了有关的理论，从而丰富和发展了心理卫生学基础理论研究；另一方面，心理卫生工作又是人们心理健康得以实现的手段；而人们的心理健康状态则是心理卫生学研究与心理卫生工作所要达到的目的。

二、心理健康的标志

人的心理怎样才算是健康的，以什么作为健康的标准，这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限，不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能等那样明显，通过各种检查，将结果综合后就可知道。要看心理健康还是不健康，正常还是异常，却是相当困难的，因为并没有一个公认的、一致的标准。这方面世界上已有许多心理学家从不同的角度对此进行积极的探索，提出了各种观点。例如美国学者坎布斯就认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特质。

(1) 积极的自我观念

能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己的存在价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然有时也可能会觉得不顺利，也并非总为他人所喜爱。但是，肯

定的、积极的自我观念总是占优势的。

(2) 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性，既能认同别人而又不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的；而且能和别人分享爱和恨、乐和忧，以及对未来美好的憧憬；并且不会因此失去自我。

(3) 面对和接受现实

能面对现实和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验；并能多方面寻求信息，倾听不同的意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

(4) 主观经验丰富，可供取用

能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉，不会迷惑和惶惶。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决遇到的问题，从而增进自己行为的效率。

著名心理学家马斯洛和密特尔曼也曾提出人的心理是否健康的 10 条标准：

- (1) 充分的适应力；
- (2) 充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；
- (3) 生活的目标能切合实际；
- (4) 与现实环境保持良好的接触；
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐；
- (6) 具有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) 能否适度地表达和控制自己的情绪；

(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要。

在第三届国际心理卫生大会上(1946年)曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感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。”世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是:“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, 过着有效率的生活。”

我国学者在心理健康上也有论述。

章颐年(1936年)提出:“什么是心理健康的标准呢? ① 像别人; ② 和年龄相符; ③ 能适应他人; ④ 快乐; ⑤ 统一的行为; ⑥ 适度的反应; ⑦ 把握现实; ⑧ 相当尊重他人的意见。”

张人骏等(1988年)认为, 心理健康应“包括健全的认识能力; 适度的情感反应; 坚强的意志品质; 和谐的个性结构以及良好的人际关系”。

综上所述, 可以提供参考, 但多数人未必全部符合。就是一个心理健康的人, 在个别情况下也可能出现异常反应。所以判断一个人是否心理健康, 应从总体上并以其经常性行为作依据进行把握。若对一般正常人的特点尚有轻微不符, 但仍能维系相当完善的社会生活, 便可以视为正常。同时应全面而重点突出地反映健康心理应有的水平。我们认为以下7条是心理健康较为全面的必要条件。

1. 智力正常

智力是人的观察力、注意力、想象力、记忆力、思维力和实践活动操作能力等的综合。智力是正常人生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。一个心理健康的人智商应在 80 以上，一般常用智力测验来诊断智力发展水平。智商低于 70 者为典型的智力落后。

2. 人际关系和谐

个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的，和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。其表现：一是乐于与人交往，既要有稳定而广泛的人际交往，又要有深交知己的朋友；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观地评价别人，取人之长补己之短，对人应有包容量，对人友好相处，乐于助人；四是交往中正面态度（如尊重、信任、关心、帮助、谅解等）常多于反面态度（如嫉妒、怀疑、仇恨、畏惧等）。

3. 善于协调与控制情绪，心境良好

情绪在心理变态中起着核心的作用，一个心理健康者愉快、乐观、开朗、自信、满意的心情等积极情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁，谦而不卑、自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己需要，具有调节控制自己情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

4. 保持人格完整和谐