

大学生心理健康教育

刘淑娟 主编

上官凤 郦红港 董陶陶 副主编

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

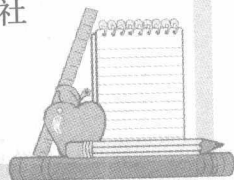
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

大学生心理健康教育

刘淑娟 主 编
上官凤 郇红港 董陶陶 副主编
张淑娥 主 审

中 国 铁 道 出 版 社

2004年·北京



内 容 简 介

本书以心理学为理论基础,深入浅出地阐述了大学生常见的心理问题和常用的调适方法,常见的心理疾病与防治方法,心理健康咨询的理论与实践等教育内容。具有较强的可理解性、可操作性和教育功能。

本书可作为高等学校和高职高专学校学生的教学用书,也可供有关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/刘淑娟主编. —北京:
中国铁道出版社,2004. 8
ISBN 7-113-06129-X

I. 大... II. 刘... III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087937 号

书 名:大学生心理健康教育

作 者:刘淑娟 主编

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

策划编辑:李丽娟

责任编辑:李丽娟

封面设计:薛小卉

印 刷:北京市兴顺印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32 印张:10.375 字数:284千

版 本:2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印 数:1~3 000册

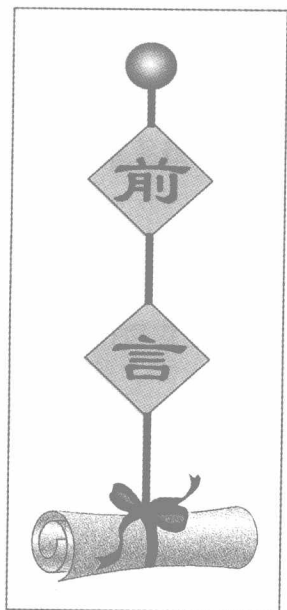
书 号:ISBN 7-113-06129-X/X·12

定 价:19.70元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

编辑部电话:(010)51873135 发行部电话:(010)63545969



本世纪,人才问题已成为社会各个领域和国际间竞争的核心问题。然而在当今这样一个飞速发展的时代;人们关于人才的理念也发生了深刻的变化。人才不再是以“学历”和“职称”为经典标准,而是将既有扎实的专业功底,又有健康的心理素质,并且富有创新精神和实践能力的人,作为社会普遍认可的人才。

近年来,随着改革开放步伐的加快、竞争压力的增大,面对市场经济,面对网络时代,面对不同观念的碰撞和不同文化的融合,以独生子女为主要群体的当代大学生心理负荷越来越重,心理困惑和心理障碍越来越多,而由这些困惑和障碍导致的诸如恋爱、学习、交友以及适应性等问题越来越突出,自残、自杀、违法犯罪的案例也越来越严重。为此,2001 年在国家教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出:“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质,所以说,大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求”。

为推进素质教育和保证大学生健康成长,我们在借鉴和吸

收国内外关于大学生心理健康教育的理论和实践成果的基础上,结合我们的教育实践,针对大学生的心理活动特点编写了这本《大学生心理健康教育》。本书以心理学为理论基础,深入浅出地阐述了大学生常见的心理问题和常用的调适方法,常见的心理疾病与防治方法,心理健康咨询的理论与实践等教育内容。具有较强的可理解性、可操作性和教育功能。

本书由刘淑娟任主编,上官凤、酆红港、董陶陶任副主编,张淑娥任主审。编写分工如下:刘淑娟(第一~四章)、董陶陶(第五、六、十一章)、酆红港(第七、八、十二章)、上官凤(第九、十章)。

由于我们的理论水平和实践经验有限,本书中难免有错、漏等不足之处,敬请广大读者批评、指正。

编 者

2004 年 7 月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 心理健康教育的原则和内容	11
第三节 心理健康教育的目标和意义	15
第四节 增进大学生心理健康的途径和方法	18
思考题	24
第二章 大学生心理发展及成长中的问题	26
第一节 心理发展特点及心理发展过程中的矛盾	26
第二节 常见的心理疾病及人格障碍	34
思考题	48
第三章 自我意识与心理健康	51
第一节 大学生自我意识概述	51
第二节 大学生自我意识偏差	64
第三节 培养健全的自我意识	73
思考题	78
第四章 大学生情绪与心理健康	79
第一节 情绪的理论概论	79
第二节 情绪、情感的分类	85
第三节 大学生的情绪特征	88
第四节 大学生情绪的自我调节	95
思考题	100
第五章 大学生意志品质与心理健康	104
第一节 意志概述	104
第二节 意志品质的特点和常见问题	111
第三节 良好意志品质的培养	117
思考题	121
第六章 大学生个性与心理健康	124
第一节 个性概述	124
第二节 个性对大学生成才的影响	131



第三节 优化大学生个性的途径与方法	137
思考题	144
第七章 大学生学习与心理健康	145
第一节 学习理论基础	145
第二节 大学生学习中常见的心理问题	151
思考题	168
第八章 大学生人际交往与心理健康	172
第一节 人际交往概述	172
第二节 影响人际交往的因素	177
第三节 建立良好的人际关系	185
思考题	192
第九章 大学生恋爱与性心理	200
第一节 培养健康的恋爱心理和行为	200
第二节 走出性心理误区	214
思考题	223
第十章 择业与心理健康	234
第一节 个性心理特征与择业的关系	234
第二节 择业过程中常见的心理问题	243
第三节 择业中常见的心理障碍及其调适	251
第四节 大学生求职成功的技巧	257
思考题	263
第十一章 网络与心理健康	268
第一节 互联网与大学生	268
第二节 大学生的网络行为及心理分析	274
第三节 大学生存在的主要网络心理问题	277
思考题	284
第十二章 心理咨询与心理治疗	287
第一节 心理咨询与心理治疗的一般知识	287
第二节 精神分析疗法	291
第三节 行为主义疗法	298
第四节 其他疗法简介	305
思考题	308
附 录	312
参考文献	325



第一章 绪 论

健康是生命之本,快乐之源,人人都企盼健康,并视其为人生的第一财富。而健康不仅取决于生理方面,还体现在人的心理状况和社会适应之中。健康的心理不仅关系到大学生学习、工作乃至生活,而且还关系到他们能否适应社会的发展,成为面向现代化、面向未来、面向世界的合格人才。



第一节 健康与心理健康

一、健康观念的发展

健康是人类的永恒追求,但究竟什么是健康,一直是人们探讨的问题。随着社会的发展以及人类对自身认识的深入,人们对健康的认识也随之发生变化。

早在公元2世纪,著名的罗马医生盖伦就将健康定义为:“没有疾病的状态。”这种健康观念长期占领着人们的健康意识,认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识仅局限于躯体的生物学变化。20世纪初,《简明不列颠百科全书》把健康定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”而《辞海》也曾给健康定义为:“人体的各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”上述这些解释都源于生物医学模式(生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式)。

而人的本质是社会性,人是不能离开社会而独立存在的,他的一切反应都与社会息息相关。科学技术的飞速发展及社会的急剧变革使人们面临着激烈的竞争。频繁的应激、生活节奏的加快给人的心理带来前所未有的压力,对人们的健康产生了重大的影响。

人们已逐渐认识到心理、社会因素对人的健康具有不可忽视的作用。人类的医学模式也随之发生了相应的变化:生物—心理—社会医学模式应运而生。

1948年联合国世界卫生组织(WHO)在成立宪章中提出一个较为全面、完整、系统的定义,指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织又对健康标准做出了如下解释:



一是有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;二是态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是能适应外界环境的各种变化,应变能力强;五是能够抵抗一般性的感冒和传染病;六是体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁,无龋齿,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

1989年世界卫生组织对健康又进一步解释为“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。”而后,它又提出了身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”。

“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。

“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。良好的个性,即性格温和,意志坚强,经常保持乐观和幽默;良好的处世能力,即待人接物合情入理;良好的人际关系,即遇事不斤斤计较,助人为乐,与人为善。

由此可看出,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会及行为等因素加以分析,健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

二、心理健康的含义和标准

心理健康是一个时代的课题,它是科技、文化和社会发展以及人类对自身认识不断深化的产物,是人们以全新观念、多角度看待健康的结果。然而,一个人的心理怎样才算健康,以什么标准来衡量心理健康,这是一个非常复杂的问题。国内外专家和学者仁者见仁、智者见智,对此提出不同的观点和看法。

1. 心理健康含义

对于什么是心理健康,每个心理学家都有自己的见解,下面介绍两种有代表性的观点:

(1)精神病学家门宁格认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况,不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”

(2)心理学家英格里士指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身体潜能。这乃是一种积极的丰富体验,不仅仅是免于心理疾病而已。”

一般认为,心理健康是指一种持续的心理状态,个体处于这种状态中,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极的状态,而且保持良好的个性心理,具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心潜能。

它包含两层含义:

一是没有心理疾病。这是心理健康的最基本条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样。

二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳的发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够悦纳自己,对自己报肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自我;其认知系统和



环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好的适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的抗挫折能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境和文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做贡献。

2. 心理健康的标准

目前,对于心理健康并没有一个公认、统一的标准,许多心理学家对此进行了探讨,提出了各种观点。

(1)《简明不列颠百科全书》的观点

该书指出:心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所达到的最佳状态,而不是指一种绝对的全全十美的状态。其具体标准为:认知过程正常,智力正常;情绪稳定、乐观,心情舒畅;意志坚强,做事有目的;人格健全,性格、能力、价值观等均正常;养成健康习惯和行为,无不良行为;精力充沛地适应社会,人际关系良好。

(2)马斯洛、密特尔曼提出的标准

马斯洛、密特尔曼在《变态心理学》一书中把心理健康的标准概括为以下十个方面:有足够的自我安全感;能充分了解自己,并有恰当估计自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合社会规范的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

(3)我国学者提出的标准

①马建青提出的心理健康标准

马建青在其主编的《心理卫生学》中提到的心理健康标准为:

智力正常;善于协调与控制情绪,心境良好;具有较强的意志品质;人际关系和谐;能动地适应和改造现实环境;保持人格的完整与健康;心理行为符合年龄特征。

②王登峰、张伯源提出的心理健康标准

王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中把心理健康概括为:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 以上;心理行为符合年龄特征。

③王效道提出的心理健康的标准

我国著名学者王效道提出的心理健康评估标准是:适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力及康复力正常。并提出判断心理健康的三项原则:一是心理与环境的同一性;二是心理与行为的完整性;三是人格的稳定性。

由此可以看出,界定心理健康标准时,一般应该考虑自我意识水平、环境适应、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。

3. 对心理健康特征的两点说明

上述的心理健康标准只是为大学生评价自身的心理健康状况提供了一个参考尺度,在具体运用时应持辩证的态度,不能生搬硬套,应灵活地加以运用,并掌握心理健康的以下两个特征。

(1)心理健康状态具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级,而它们之间并没有明显的分界线,是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的过程。了解这一点非常重要,一方面它可以提醒我们,如果不注意保护自己的心理健康,心理健康水平将会不断下降,甚至出现心理病态,变成心理障碍患者;另一方面它可以使我们意识到,我们目前的心理状况尽管是正常的,但并不是心理健康的最佳水平。我们可以通过自觉的努力来不断提高心理健康水平,使个性不断得到发展。

(2)心理健康的状态具有相对性



心理健康是个相对的概念,现实生活中很少有一点问题没有的人,而属于绝对病态心理的人也不多,多数人的心理则处于健康与病态之间的第三状态。偶尔的不健康心理和行为并不等于患心理疾病,心理不健康是一种持续的不良状态,只有当不良的心理和行为持续而稳定时,才谈得上其心理在某一方面是不健康的或病态的。因此,不能根据偶然的心理和行为来判断他人和自己的心理健康与否。同样,也不能根据某人的一些正常行为就断定他是心理健康的人。

了解心理健康状态的相对性的特点还要注意到心理健康标准与人们所处时代、环境、年龄及文化背景等方面的因素有关,在评价人的心理健康状态时应考虑这几个因素。

三、大学生心理健康的标准

有关大学生心理健康的标准,专家们同样有多种论述。综合国内外专家的观点,结合大学生这一群体的特殊性,我们把大学生的心理健康标准概括为以下几点:

1. 有正常的智力

智力和一般能力是等同的概念,它是进行任何活动所必须具备的能力。智力是人的观察力、记忆力、想像力、思维力、注意力的综合。智力水平是衡量心理健康与否的基本标准之一。正常的智力是大学生学习、生活的最基本的心理条件,它是大学生能够胜任学习任务、适应环境、和谐地与人交往的心理基础和保证。因此,智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。

2. 有正确的自我意识,能悦纳自己

心理健康的人能体验到自身存在的价值,能了解自我、接受自我,对自己的能力、性格和优缺点都能做出客观的评价。人贵有自知之明,大学生应能正确评价自我、悦纳自我,做到既不自尊自大,而去做力所不能及的事情,也不要妄自菲薄而甘心落后。

3. 有较强的自我控制能力

心理健康的人能较好地调节和控制自己,保持相对稳定的情

绪。情绪是影响健康、学习效率、与人交往的重要因素之一。积极的情绪可以使身心处于积极向上、充满希望的乐观状态,排除干扰而正常的生活和学习。大学生要适度表达、控制自己的情绪,当喜则喜,当忧则忧。做到喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁。

4. 有良好的人际交往能力

人际交往状况是体现和反映心理健康状态的重要指标之一,良好的人际交往是维护心理健康的重要条件。心理健康的大学生往往能主动地与老师、同学交往,保持相对稳定的人际关系,在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬、理解)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视)。因而,他们在大学生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。游离于集体,与周围的人格格不入,则是心理不健康的表现。

5. 有良好的环境适应能力

此处的环境适应能力,包括正确的认识环境及处理人和环境的关系的能力。心理健康的人能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,乐于工作和学习,对自己充满信心,能妥善处理生活、学习中的困难,并能使自己的行为符合环境的要求;总能和社会保持良好的接触、自觉抵制环境中的不良影响,同时及时调整自己的目标与需求,使自己的思想、行为与社会协调一致。心理不健康的人往往不敢面对现实,或抱怨自己“生不逢时”,或责备社会、命运对自己不公,而无法适应现实。

6. 有合理的行为

行为是心理健康与否的外在表现。所谓合理的行为包括以下几个含义:一是指行为与年龄特征相一致,心理健康的大学生应具有与多数同龄人相符的行为,应精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索;二是行为方式与社会角色一致,了解自己的社会责任和义务,具有较强的求知欲,保持浓厚的学习兴趣;三是行为方式具有一贯性,即无论对人、对事其行为应具有一贯性;四是理智地控制自己的行为,使其符合社会对自身的要求。

7. 有完整、统一的人格



人格又称为个性,它包括需要、兴趣、世界观、动机、信念等个性心理倾向和气质、能力、性格等个性心理特征。完整的人格意味着其组成因素平衡发展,所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,能够与社会步调一致,积极地融入集体。一个人是否有完整的人格,对个人能否获得幸福的生活,学业、事业能否成功,以及对他人和集体产生什么影响均有直接作用。



大发明家爱迪生在发明电灯的过程中,曾寻找适合做灯丝的上千种材料,做了1200次试验,始终没能找到一种能耐高温又经久耐用的好材料。这时有人对他说:“你已经失败了1200次了,还要试验下去吗?”爱迪生回答道:“不,我没有失败,我已经发现有1200种材料不适合做灯丝。”爱迪生的回答中蕴含着一种令人难以置信的自信,对发明创造的痴迷,在困难与挫折面前的坚强意志,是爱迪生的人格特质,他的人格健全已达到了自我实现者的极高状态。

8. 健全的意志

意志是自觉确定目的、支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性、意志的顽强性。具有优良品质的大学生常表现为有合理的学习和生活目的,并有达到目的的坚定信念和自觉行动;在实现自己愿望的过程中,能主动克服各种困难和问题,排除干扰,抵御有害刺激的诱惑。

四、影响心理健康的因素

人的心理是一个复杂的动态过程,它的影响因素是多方面的,但主要有以下几点。

1. 生物遗传因素

心理活动的基础受个人遗传基因的制约,一个人作为整体(包括其身心两方面)与遗传因素的关系是十分密切的,尤其是体形、能力、性格,受遗传因素的影响较明显。统计调查数据和临床观察表明,不少精神疾病的发生与遗传有关。有人对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属患该病的比率进行了调查(统计结果见表1-1,表1-2)。

表 1-1 躁狂抑郁症患者亲属的患病率

父 母	子 女	异卵双生	同卵双生
11.5%	22.2%	23.0%	95.7%

表 1-2 精神分裂症患者亲属的患病率

表兄弟 姊妹	堂兄弟 姊妹	父 母	同胞兄 弟姊妹	异卵双生	子 女	同卵双 生分居	同卵双 生同居
3.9%	7.3%	9.8%	11.9%	12.5%	16.4%	77.6%	91.5%

该表表明,一些精神病患者家属的发病率随着他们的血缘关系由远及近而呈上升趋势。

某些微生物损害神经系统组织结构也可导致器质性心理障碍或精神失常。生理和遗传只是影响心理健康的一个因素,但它不是主要的。

2. 家庭环境 with 教育

(1) 家庭环境气氛

家庭环境气氛对人的成长是非常重要的。对个体早期发展的研究表明,单调、贫乏的家庭环境影响其心理发展,抑制其潜能的发挥。很多在成人期表现为能力不足的个体往往是因其早年生长环境缺乏刺激所致。如果家庭气氛不和,父母经常发生冲突,会导致个体缺乏信任感,过于敏感、多疑,难以和同学、老师建立和谐、信任的人际关系。而民主、和谐、向上的家庭气氛有利于个体的成长,在这样的家庭里,所有家庭成员都能在各自工作、学习的岗位上积极奋斗,他们彼此和睦相处、互相信任、互相支持;家长开明、民主,对子女的教育循循善诱,以理服人,尊重子女的人格和自尊心,能正确引导其兴趣和爱好。因此,孩子容易形成正确的是非观念、坚强的意志、稳定的情绪、努力向上和友好待人的态度,智能和创造力能得到良好的培养。

(2) 父母对子女的态度和教养方式

个体早期发展中,父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对初始接触者的信任 and 安全感,而这种信任和安全感则会成为个体

成年后与他人顺利交往的保证。儿童早期缺乏信任感和安全感容易使个体形成孤独、无助的性格,难于与人相处,因而,容易导致心理异常,特别是人际交往方面的障碍。杰克布逊通过大量的临床观察还提出,青春期前持续的爱缺乏和丧失与成年期的抑郁有着密切的联系。



同时,宽严失度的教养方式同样也会影响个体的心理健康。如由于父母的过度保护,减少了子女与他人交往、适应社会的机会,使其逐渐变得依赖、被动、缺乏创造性和独立的自我意识。并且容易使子女形成“以自我为中心”的个性,他们常常重视自己的需求而忽视他人的存在,只索取而不奉献。而过分严厉的父母培养的是胆小、顺从的子女。他们在与人交往中表现为被动、自卑,不敢反对与自己不同的意见,甚至当别人侵犯自己利益时,也不敢申辩,害怕对方生气,因而不善于保护自己。过分严厉的父母给子女造成的另一个影响,是追求高成就动机,对于未来发展或有价值的事情,总是追求完美无缺,以及超过自己能力的高标准。而这种追求完美的过分欲望,常常成为自责、自罪和无休止的自我反省的根源,其结果常常诱发各种心理疾病。如大学生孙某的父亲曾希望他考入北京一名牌大学,他拼命地学习以实现父亲的愿望,然而事与愿违,他却以几分之差被别的院校录取了。为此,他觉得对不起父亲,恨自己无能。每当父亲发脾气时,他都归因于自己,认为父亲心情不好是因为自己没有实现父亲的愿望,他陷入深深的自责中,而无法自拔。

3. 心理冲突

在现实生活中人们常常处于难于选择的处境。这种情况在人生会遇到很多,如短期利益和长期利益的选择;学习与社会工作的选择;学习与恋爱的选择;深造与就业的选择等等。人们在做出选择时,会陷入面临冲突的情境,往往承受着巨大的心理压力。这是因为在做出选择时,不仅意味着选择些什么,同时也意味着失去些什么,很多人也正是由于害怕失去某些东西才难于做出自己的选择。

例如,一位大学三年级的女生与本班的一男生谈恋爱已有一