

大学生 心理健康指导

主 编 黄学规 金瑾如

世纪高等教育精品大系



江科学技术出版社

世纪高

B844.2
H900.1

系

大学生

心理健康指导

主 编 黄学规 金瑾如

常务副主编 夏跃平 胡浙平 包国强 张敏生

主 审 童本立 傅进军 周湘浙

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG ZHI DAO

浙江科学技术出版社

第5次全国体育大会

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导/黄学规,金瑾如主编. —杭州:
浙江科学技术出版社,2005.2

ISBN 7-5341-2547-2

I.大... II.①黄... ②金... 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 129369 号

大学生心理健康指导

主编 黄学规 金瑾如

*

出版 浙江科学技术出版社

发行 浙江省新华书店

印刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开本 880×1230 1/32

印张 11.75

字数 315 千字

版次 2005 年 2 月第 1 版

印次 2005 年 9 月第 3 次

书号 ISBN 7-5341-2547-2

定价 24.00 元

责任编辑 周伟元

封面设计 孙菁

版权所有 翻印必究

《大学生心理健康指导》

编 委 会

主 编 黄学规 金瑾如

常务副主编 夏跃平 胡浙平 包国强 张敏生

副 主 编 陈跃泉 张玉茹 郝丽萍

编 委(按姓氏笔画为序)

王 劲 王 膺 方朝明 包国强

朱邦相 许志红 李庆峰 李晓娟

张玉茹 张敏生 陈跃泉 金瑾如

周湘浙 郝丽萍 胡浙平 夏跃平

黄学规 傅进军 童本立 裴学进

廖传景

主 审 童本立 傅进军 周湘浙

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 大学生心理健康现状探析	1
一、评价大学生心理健康状况产生差异 的原因分析	1
二、大学生心理健康基本状况的分析	6
第二节 加强大学生心理健康教育工作概述	11
一、加强大学生心理健康教育工作 的重要意义	11
二、加强大学生心理健康教育: 重在建设、立足教育	13
第三节 新生适应中的心理健康探讨	16
一、新生适应的主要内容与常见心理	16
二、新生适应心理的基本调适方法	23
第二章 心理健康概论	29
第一节 心理健康概述	29
一、心理健康的基本概念	29
二、心理健康的功能	31
三、维护与增进心理健康的方法	32
四、心理健康运动的起源和发展	36
第二节 心理健康的涵义与标准	39
一、心理健康的涵义	39

二、心理健康的标准	40
三、评估心理健康的原则和标准	44
第三节 心理咨询:帮助提高心理健康水平	46
一、心理咨询的基本概念	46
二、心理咨询的分类与形式	47
三、心理咨询的作用	50
四、心理咨询的基本要求	52
 第三章 大学生的心理发展	55
第一节 大学生的生理变化	55
一、大学生身体形态的发育	55
二、大学生身体机能发展概况	56
三、大学生性的成熟	58
第二节 生理变化对大学生心理的影响	60
一、体形特征与容貌变化对大学生心理的影响 ...	60
二、运动机能发展对大学生心理发展的影响	61
三、性别差异对大学生心理和行为的影响	63
四、性成熟对大学生心理的影响	64
第三节 大学生心理发展的主要特征	65
一、心理发展的一般特征	65
二、大学生心理发展的主要特征	67
第四节 不同阶段大学生的心理特点	74
一、适应大学阶段	74
二、全面发展阶段	75
三、从学生生活向职业生活过渡阶段	77
 第四章 大学生的自我意识	79
第一节 自我意识的形成与发展	79
一、自我意识的产生	80

二、自我意识的发展阶段	81
三、自我意识的分化与冲突	83
四、自我意识的统一	85
第二节 自我意识的层次结构	86
一、自我意识是对有关“自我”的属性的认识	86
二、自我意识是一个心理系统	87
三、自我意识是现实自我和理想自我的统一	88
第三节 大学生的自我意识的发展	90
一、自我认识具有自觉性和理性	90
二、自我评价趋向成熟,但仍具有片面性	92
三、大学生的自我同一性	94
第四节 大学生自我意识偏差的调节	98
一、自我意识偏差的主要表现	98
二、自我意识偏差的调节	102
第五节 塑造健全的自我意识	108
一、正确认识自我,全面评价自我	108
二、欣然悦纳自我,恰当展示自我	113
三、努力塑造自我,积极超越自我	115
 第五章 大学生的情绪	121
第一节 情绪概述	121
一、情绪和情感	121
二、情绪和情感的分类	125
第二节 情绪与心理健康	131
一、情绪和情感与身心健康	131
二、大学生情绪的特点	134
第三节 大学生常见的不良情绪	136
一、大学生常见的情绪困扰	136
二、大学生常见的情绪障碍	139

第四节 消极情绪的调节和控制	143
一、正确表达情绪	144
二、克服不良情绪	146
三、保持和创造快乐情绪	151
第五节 自杀及其预防	151
一、自杀的心理过程和一般表现	152
二、大学生自杀心理分析	153
三、自杀的预测与防治	155
第六章 人际交往与心理健康	157
第一节 大学生人际交往的特征	158
一、高期待值与高挫折感	158
二、单纯性	160
三、平等性	160
第二节 大学生人际交往功能	161
一、社会化功能	162
二、自我认识功能	163
三、心理保健功能	165
四、成才功能	167
第三节 大学生人际交往的心理误区	168
一、自卑心理	169
二、孤独心理	170
三、嫉妒心理	171
四、恐惧心理	172
五、猜疑心理	174
六、异性交往的困惑	175
第四节 提高人际交往的技巧	176
一、确立良好的第一印象	177
二、交往距离与相似性吸引	179

三、保持良好的人格品质	181
四、改善交往方法	185
第七章 大学生的性心理健康	190
第一节 大学生性心理健康概述	190
一、大学生性心理的发展过程	190
二、大学生性心理的特征	196
三、大学生性心理健康的影响因素	200
第二节 大学生性心理问题	203
一、因性生理而引发的心理问题	204
二、因性认知而引发的心理问题	207
三、与性情绪相关的心理问题	210
四、因性行为而引发的心理问题	211
五、性变态	214
第三节 加强大学生性心理教育	218
一、大学生性心理教育的目标	218
二、大学生性心理教育的内容	219
三、大学生性心理教育的方式之一 ——自我训练	221
四、大学生性心理教育的方式之二 ——外围教育	225
第四节 艾滋病预防与性健康	227
一、概述	227
二、艾滋病的传播途径	228
三、艾滋病的预防方法	229
四、动员全社会,防控艾滋病	231
第八章 大学生创造心理	233
第一节 创造是人类心理的高级过程	233

一、知识经济需要创造力的培养	233
二、什么是创造	235
三、创造力的构成	237
第二节 创造者的心理品质	239
一、大学生创造性学习心理品质的基本要求 ...	239
二、大学生创造人格的培养	242
第三节 大学生创造力的培养	244
一、影响大学生创造性学习的心理障碍	244
二、开展创造性思维的要求	247
三、创造性思维的开发过程	250
四、创造力培养关键是自己的训练	252
第九章 心理挫折与应对机制	259
第一节 心理挫折概述	259
一、心理挫折产生的条件	259
二、心理挫折产生的原因	260
三、挫折感受	264
第二节 心理挫折的两重性	265
一、心理挫折的消极效应	265
二、心理挫折的积极效应	269
第三节 面对挫折的心理调适	270
一、树立正确的挫折观	271
二、强化积极应对	271
三、合理确定期望,正确评估个人能力	272
四、强化应对方式的适宜性	273
五、争取社会系统的帮助和支持	274
六、强化心理训练,提高心理素质	275
第十章 大学生择业与心理健康	277

第一节 大学生择业的心理矛盾	277
一、憧憬美好的未来,但往往不能正视现实 ...	278
二、注重实现人生价值,但又缺乏艰苦创业 的心理准备	278
三、渴望竞争,但又缺乏勇气	279
第二节 大学生择业的心理准备	279
一、保持良好的择业心境	280
二、找准自己与社会职业的结合点, 逐渐完善自己的知识结构	281
三、合理确定择业的期望值	283
四、做好择业的信息准备	285
五、正确对待择业挫折	286
 第十一章 健全人格与心理健康	288
第一节 人格	288
一、心理学对人格问题的研究	288
二、关于人格定义的讨论	292
三、做一个完整的人	293
第二节 个性与人格	294
一、个性是人格的核心内容	294
二、青年期个性心理的发展	295
三、人格塑造是素质教育的出发点和归宿	307
第三节 变态人格与健全人格	310
一、变态人格及其类型	310
二、健全人格及其塑造的途径	314
第四节 社会现代化与人的现代化	322
一、社会现代化带动国民的人格现代化	322
二、世界各国普遍重视年轻人的 现代化人格塑造	325

第五节 知识经济时代对人格的挑战	328
------------------------	-----

一、知识经济凸现了知识和人才的重要性	328
--------------------------	-----

二、应对知识经济对教育和人格的挑战	329
-------------------------	-----

第十二章 真善美与心理健康	334
---------------------	-----

第一节 审美与心理健康	334
-------------------	-----

一、灵魂必须从美中吸收营养	334
---------------------	-----

二、审美有益于人的身心健康	336
---------------------	-----

第二节 人生境界	341
----------------	-----

一、人生境界是什么	341
-----------------	-----

二、人生四境界说	343
----------------	-----

第三节 真、善、美的统一	346
--------------------	-----

一、21 世纪的人类在追求什么	346
-----------------------	-----

二、真、善、美的统一是人格的最高境界	348
--------------------------	-----

附录 大学生自我心理保健方式	351
----------------------	-----

一、心理保健概述	351
----------------	-----

二、大学生自我心理保健方式	351
---------------------	-----

三、大学生情绪状态自测量表	357
---------------------	-----

主要参考文献	361
--------------	-----

后记	363
----------	-----

第一章 绪论

准确评价大学生的心理健康状况,充分认识开展大学生心理健康教育工作的重要意义,及时采取有效措施加强大学生心理健康教育工作,这既是新时期高等教育面临的一个新课题,也是高等学校迫切需要解决的一项紧迫任务。

第一节 大学生心理健康现状探析

恰如其分评价大学生心理健康状况,这是高校开展心理健康教育工作的现实基础,也是进行心理健康研究的逻辑起点。然而由于多种原因,长期以来评价大学生心理健康状况成了一个“聚讼不休”的焦点话题。本节就评价大学生心理健康状况产生差异的原因、大学生心理健康基本状况作简要探讨和分析。

一、评价大学生心理健康状况产生差异的原因分析

大学生中究竟有多少人有心理健康问题?这是当前社会各界,特别是高等教育界关注的热点之一。然而对这个问题的回答,结果差异很大,最低的4%、最高达64%,介于这两者之间的就不计其数了,如16%、20%、30%、40%等。这种差异不仅多见于不同种类的大众媒体之中,也常见于各种教育心理类专业期刊之内。因而这种情形不仅会引起广大民众困惑,也令广大高校心理健康教育工作者感到棘手。当前评价大学生心理健康状况产生差异的原因可归纳为理论研究 and 实践操作两个层面。

(一) 理论研究层面的原因

导致人们评价大学生心理健康状况产生差异的重要原因之一是目前我国心理咨询的整体理论研究不成熟。这种学科理论研究不成熟突出表现在以下两个方面:

1. 心理咨询学的基本范畴还没有得到科学统一界定

心理咨询引入中国,至今不过 20 余年历史。虽然心理咨询作为一种实践,它已深入到社会生活的各个方面和领域,也被越来越多的民众所接受,但由于诸种原因,我国心理咨询的学科建设还未起步,心理咨询的科学化和学科化水平都较低。目前心理咨询还没有成为一个独立的学科或专业门类,只能成为与之相关的学科、专业,如应用心理学、高等教育学、思想政治教育学等的一个研究方向而已。

心理咨询的学科水平偏低直接导致目前心理咨询学无法对其一些重要的基本范畴做出科学化、专业化的界定。加之我国心理咨询从业人员的多样化,在客观上又增加了心理咨询学科建设的难度,相应地也就增添了在心理咨询学科指导下以统一标准界定其基本范畴的困难。

理论的不成熟必然导致实践的“失范”。心理咨询也不例外,当前在心理咨询理论研究中,从其学科维度对心理困扰、心理(健康)问题、心理异常、心理障碍、心理疾病、心理紊乱、心理疾病边缘等体现心理咨询学学科特征的基本范畴,全国还没有形成一个统一的界定标准。仅心理正常与异常的判别标准就有四种:医学标准、统计学标准、内省经验标准和社会适应标准^①。而紧密依托心理咨询学发展而发展的大学生心理咨询学(大学生心理健康学)还远远没有引起人们从学科建设的角度来审视、重视它。尽管从最一般意义上来说,大学生心理咨询学(大学生心理健康学)是心理咨询学在大学生这个特殊群体的具体运用,两者之间的关系是一般与特殊、共性与个性的关系,但大学生心理咨询学(大学生心理健康学)有其特殊性。我们只有准确把握了这个特殊性,才能科学地进行包括评价大学生

^①敦念锋主编,《心理咨询师》,北京:民族出版社,2002:175

心理健康状况在内的一切关涉大学生心理咨询学(大学生心理健康学)基本理论问题的探讨。毛泽东同志指出,矛盾的特殊性“构成一事物区别于他事物的特殊的本质。这就是世界上诸种事物所以有千差万别的内在的原因……”,“科学研究的区分,就是根据科学研究对象所具有的特殊的矛盾性”^①。鉴于此,目前从大学生心理咨询学(大学生心理健康学)的专业角度来科学界定大学生心理健康问题也就难免仍然处于参照、借鉴水平,而不能提升到独立、专业层次了。这是导致当前评价大学生心理健康状况产生差异的极其重要的理论研究原因之一。

2. 没有编制出适合中国文化的大学生心理健康状况评定标准

国内至今还没有编制出适合中国文化的大学生心理健康状况评定标准,这是评价大学生心理健康状况产生差异的又一重要理论研究原因。

跨文化心理学研究表明,“在一定地域上形成的文化因素虽然可随社会及时代的变化而有所改变,但这种文化常直接或间接影响该地域上生活着的人的思想和行为,无形中左右着他们的心理与行为,也影响着他们所遭遇的心理挫折与困难,以及应对生活与适应心理问题的方式”^②。显然,基于中西文化差异形成的中国人和西方人(包括大学生)心理上的区别是显而易见的。因此只有编制出植根于中国文化的大学生心理健康状况评定标准才有可能科学客观地评价当前我国大学生心理健康状况。然而遗憾的是,目前用来评定大学生心理健康状况的标准全部是“舶来品”,没有一个是“土著”的。这些标准存在着以下一个方面或同时几个方面的不足:不符合中国文化,不适合当前我国经济社会发展的现状,不契合当代大学生心理健康状况及其教育特点。

令人欣喜的是,教育部已经在着手编制适合中国文化、针对中

① 毛泽东.矛盾论.北京:人民出版社,1967:279

② 曾文星,徐静.心理治疗理论与分析.北京:北京医科大学出版社、中国协和医科大学出版社联合出版社,1994:202

国大学生的心理健康状况评定标准。不久这一标准就将面世。届时借助这个“本土化”的标准将会显著提高评价大学生心理健康状况的科学性,相应地会提高评价大学生心理健康状况的一致性。

(二)实践操作层面的原因

评定大学生心理健康状况过程中,评定人员的学科背景与参照标准、评定人员采取的评定方法和使用的评定工具等实践工作中的因素是导致评价大学生心理健康状况产生差异的实践操作层面的主要原因。

1. 评定人员的学科背景和参照标准方面的因素

当前我国高校学生心理健康教育队伍主要由三类人员组成:医学(精神医学)背景、心理学背景和思想政治教育背景以及少量的其他学科背景等。多年大学生心理健康教育的研究和实践表明:上述三类人员在评定大学生心理健康状况时,因学科背景不同会有意无意选取各自偏好(与本学科背景相关)的参照标准。当前区分心理(健康)问题的多种标准、原则的并存,则为他们多样化地选取参照标准提供了可能和机会。总体而言,多数情况下医学背景的评定人员偏好于界定心理(健康)问题的医学及相关标准;心理学背景的评定人员偏好于统计学及相关标准;思想政治教育背景的评定人员偏好于社会适应及相关标准。而评定人员对参照标准的偏好在不同程度上影响了他们评定大学生心理健康状况的倾向、取向等。如医学背景的人在评定大学生心理健康状况时,往往带有生物化倾向,未能摆脱健康的生物医学模式的影响,往往偏重于把大学生的心理健康状况评定得严重些,较多地关注心理(健康)问题的消极面;思想政治教育人员(即思想政治教育背景的人员)在评定大学生心理健康状况时则往往带有政治化、教育化的倾向,偏重于把大学生心理健康状况评定得轻微些,较多地关注心理(健康)问题的积极面,更多地体现了健康的社会——文化模式的色彩;心理学背景的人员在评定大学生心理健康状况时似乎技术化程度有余而人文关怀气息不足。人(包括大学生)的心理健康状况本身就是一个连

续体,在正常与异常之间没有一个绝对的界限,这是导致不同学科背景的人员在评定大学生心理健康状况产生差异的客观基础。这种因评定人员的学科背景和参照标准的不同而导致的对大学生心理健康状况,特别是对个体大学生的心理状况进行评定时产生的差异就非常显著、普遍。

2. 评定人员采取的评定方法和使用的评定工具方面的因素

除了评定人员的学科背景和参照标准外,评定人员使用的评定方法、评定工具等是导致评定大学生心理健康状况产生差异的另一主要实践因素。

目前对大学生心理健康状况进行评定采取的基本方法有:测验法、观测法、会谈法、产品分析法等。其中对大学生的群体性心理健康状况进行评定多采用测验法。此外还用比较法,即用大学生和普通人群进行比较来评定大学生心理健康状况;自我评价法,是指从大学生自我评价的角度来评定其心理健康状况。心理测验的研究表明,由于心理的复杂性和评定方法的相对性,用不同评定方法来评定同一个人的心理健康状况,特别是那些存在着不同程度心理健康问题的人时,得出的结论会有显著差异。科学的方法是综合运用多种评定方法互相印证来评定一个人的心理健康状况。这不仅费时费力,而且对评定人员的心理评估素质提出很高要求,特别是在目前我国高校心理健康教育工作者整体心理评估素质不高、且又参差不齐的情况下,就容易出现因评定人员使用评定方法方面的因素而导致评价大学心理健康状况产生差异。据资料显示,1999年用测验法来评定北京市大学生心理健康状况时,结果显示,16.51%的大学生可能有心理问题;同期采用自我评定法来评定上述群体时,结果表明:10.7%的大学生认为自己的心理素质“很差”或“较差”,认为目前大学生总体上心理素质“很差”或“较差”的占23.1%^①。

目前多数高校用来评定学生心理健康状况的工具,主要是心理

^①王建中.正确评价大学生的心理问题.中国高等教育,2002(5):11