

把该书作为礼物献给将要步入社会的同学

一部献给同学的书

一部指点大学生人生必读的书

李大卫 林秉贤 著

大学生

心理健康



DA XUE SHENG

XIN LI JIAN KANG

天津社会科学院出版社

大学生心理健康

李大卫 林秉贤 著

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/李大卫, 林秉贤著. - 天津: 天津社会科学院出版社, 2006.9

ISBN 7-80688-277-4

I. 大… II. ①李…②林… 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 (2006) 第 114815 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 天津市武清开发区腾龙印业有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 11.25

字数: 312 千字

版次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

定价: 22.50 元



版权所有 翻印必究

序

从 20 世纪五六十年代以来,随着现代科技的发展,世界教育改革的浪潮此起彼伏,学校教育的方方面面,其目标可以归结为联合国教科文组织提出的让学生“学会学习”、“学会创造”、“学会生存”、“学会交往”的教育主张,这一切都必须以学生具有良好的心理素质为前提条件。所以,加强高等学校心理健康教育,已经成为整个世界教育界的共识。

心理素质是一个人综合素质的基础。大学生的心理素质如何,不仅关系到他们今天的健康成长,关系到他们未来的成功,更关系到我们国家和民族在未来社会的发展。很多学者已经提出,“现代化的社会最重要的是现代化的人。”一个国家只有实现人的现代化、实现人的素质的全面提高,使人们从心理和行为上都转变为现代化的人,这个国家才能真正实现现代化。在激烈的国际竞争当中,物质资源和信息资源固然很重要,但最重要的是人的资源。如果人的思想观念和生活方式不现代化,那么这个国家的整个经济、政治,整个的管理体制要进入一个现代化的水平是不可能的。所以现代化是以人为中心的一个根本转变。这就提醒我们要重视人的素质的提高,尤其是大学生的素质教育。在素质教育中,最为基础的是心理健康教育。重视大学生的心理健康,加强大学生心理素质的培养,必然带来学生整体素质的提高。

那么,一个人的知识和健康人格相比究竟哪一个更重要呢?一些独生子女的家长,他们过多地关心孩子,提出“从起点上竞争”的口号。他们把自己相当大的心血和期望倾注在孩子的身上,将自己由于种种原因而不能实现的愿望加于孩子。从幼儿园开始,孩子们就生活得非常累。除了学校的功课外,周末还要参加各式各样的学习班,请家教补习功课。家长们不惜花费大量的精力和物力培养孩子,但是却常常忽略了这样的问题:如果不注重孩子心理素质的培养,所学的知识就

2 大学生心理健康

不能发挥很大的作用。大学生心理素质教育的根本任务是按他们心理发展规律尽可能充分开发大学生的心理潜能,进而促进大学生的全面素质的提高和个性的和谐发展。现代社会需要高科技人才,更需要德才兼备的优秀人才,心理健康教育是帮助学生正确处理好学习、生活、择业和人际关系问题,培养健全人格的手段和有效途径。同时,心理健康教育越来越显示出其独特性和不可替代性。

我们生活在一个剧烈变化的时代,大学生也不能生活在这个社会之外,尤其是他们还正处在心理发育的转型期,与社会发展中的转折期发生共振,他们将同时处于内在心理发育困惑与外在社会群体心理矛盾冲突的焦点上。因此,大学生首先应学习一些心理知识,促使他们对自我有一个准确的认识,提高自我教育能力,这对将来的学习和生活都有举足轻重的作用。其次,大学生应了解心理健康的标准,树立正确的人生态度,形成良好的个性和健全的人格,始终保持热情饱满、乐观向上的情绪。

本书是我的学长林秉贤教授与其挚友李大卫院长合作的一部新著,对其出版很是高兴并表示祝贺,是为序。

郑日昌

2006年8月8日于北京

郑日昌:现任北京师范大学心理学院博士生导师,中国社会心理学会常务理事、中国心理卫生协会常务理事、中国性学会常务理事、教育部考试中心兼职研究员、教育部中小学心理健康教育咨询委员会副主任、教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员、人事部人才交流中心人才测评师资格认证专家委员会主任。

前 言

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过:“有了健康并不等于有了一切,但没有健康就等于没有了一切。”的确,健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提,而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说,心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善,躯体疾病在逐渐减少,而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高,每一个想获得成功的人,都必须关心和维持自身的心理健康。

人类进入 21 世纪后,时代变化的节奏加快,变化的幅度与强度增强,社会结构性变化周期也在缩短。这种急剧的社会变化、文化变迁,要求人们用发展的眼光来看今天。人类在时间维度取向上的重要变化,正在挑战自身的潜能。成长中的人,面临着比过去更多的学习与适应问题。学会学习,学会助人、求助和自助,自信、理性地解决好发展中面临的问题,是当代大学生身心健康、成人成才的生存智慧之所在。

中国二十多年的高等学校心理卫生实践,从消除少数人心理障碍到促进全体学生健康发展,从解决心理健康问题到倡导创新学习与潜能开发,从心理技术应用取向到校园文化建设取向,走过了西方心理卫生运动近百年的历程。一种与时代精神合拍的工作理念——和谐社会、和谐校园、和谐人际关系的建设,加上在大学生个体价值系统中的社会理想的内化,方能构成大学生健康成长的环境。

和谐社会关系的一个基本社会心理特征,在于每个人都能意识到自己是他人环境的组成部分,是他人愉快的一部分,而他人也正是自己愉快、幸福的基本组成部分。因为,人归根结底是一种社会存在。正如美国著名社会心理学家阿伦森所说:“人不过是一种社会动物。”

从而,每个人都需要自觉地调节自己,使自己健康,同时也要主动成为他人健康环境的组成部分。在和谐社会中,每个人都需要了解心

理健康的知识,理解自己所生存的世界,理解他人的需要,理性地选择自己的生存、奋斗目标,充分利用自己宝贵的时间、生命资源,懂得调整自己维护健康的方法,学会一些科学、有效的自我调节技术。

对于大学生而言,每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题,越来越引起大学生的积极关注。我在长期的教育教学工作、学校管理工作实践过程中,深深体会到在校大学生对心理科学知识的热切期盼,对自己人生探索的苦苦追求,同时也发现部分大学生在成长过程中经历的许多挫折,关注到他们在自我超越时的痛苦。因此,希望能把工作中的体会和做法总结出来,以帮助更多的青年学生,使他们学会心理调适的方法,掌握自我塑造的基本途径,帮助他们对心理健康、人生追求作更加深入的思考,以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

我非常荣幸和著名心理学家林秉贤教授合作主编本书。李大卫编写第1、2、3、4、5、6和第10(章);林秉贤编写第7、8和第9(章)并负责全书的统审。

本书可以作为高等学校、高等职业学校大学生心理健康的教材,也可以作为心理咨询师、辅导员、大学生、教师等的参考书。

在书中引用了国内外专家、学者的研究成果,再此,谨向有关作者和为本书的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员,以及帮助、支持本书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

编写是我们虽力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性,但限于编者的水平,书中一定存在许多不足之处,敬请读者提出宝贵意见,以便再版时修订。

李大卫

2006年8月6日

目 录

1.大学生心理健康	(1)
1.1 心理学的基本知识	(4)
1.1.1 心理学的产生	(4)
1.1.2 心理的含义	(6)
1.1.3 心理实质	(8)
1.2 大学生心理健康学的学科性质	(20)
1.2.1 大学生心理健康学的研究定义	(20)
1.2.2 大学生心理健康学与邻近学科的关系	(22)
1.2.3 大学生心理健康学的研究方法	(23)
2.大学生心理健康的标准	(35)
2.1 心理健康的概念	(37)
2.1.1 心理健康概念的过去与现在	(37)
2.1.2 大学生心理健康的标准和特征	(48)
2.2 大学生的心理应激与适应	(52)
2.2.1 大学生的心理应激	(52)
2.2.2 大学生的心理障碍	(54)
2.2.3 大学生心理应激源和类型	(59)
2.2.4 大学生应激的心理对策	(63)
2.2.5 大学生的心理自我防卫	(66)

2 大学生心理健康

3.大学生的理想	(73)
3.1 大学生理想的模式	(75)
3.1.1 大学生理想的内涵	(76)
3.1.2 大学生理想的主流倾向	(80)
3.1.3 大学生理想的层次	(83)
3.2 大学生的人生观	(86)
3.2.1 大学生人生观的界定	(86)
3.2.2 大学生人生观的类型	(87)
3.2.3 正确理解人生的价值	(91)
4.大学生的学习心理	(95)
4.1 学习与心理健康	(98)
4.1.1 学习与学习过程	(98)
4.1.2 影响大学生学习过程的因素	(98)
4.2 大学生学习的任务	(105)
4.2.1 刻苦学习,充分发挥智力资源	(105)
4.2.2 尊敬师长,虚心向老师学习	(107)
4.2.3 博览强记,由博返约的学习技巧	(109)
4.2.4 培养兴趣,持之以恒的学习态度	(113)
4.2.5 独立思考与相互切磋的学习方法	(114)
4.2.6 提要钩玄与经常复习的学习秘诀	(117)
4.3 学习与心理健康的关系	(119)
4.3.1 大学生学习对心理健康的影响	(119)
4.3.2 心理健康对大学生学习的影响	(121)
4.4 大学生学习焦虑问题	(122)

4.4.1	学习焦虑的表现	(122)
4.4.2	学习焦虑的原因	(123)
4.4.3	焦虑自评量表(SAS)	(124)
5.	大学生的个性心理	(127)
5.1	大学生的能力	(129)
5.1.1	能力的含义和类型	(129)
5.1.2	影响能力发展的因素	(130)
5.1.3	能力表现的个体差异	(131)
5.1.4	大学生应具备的能力	(137)
5.2	大学生的气质和性格	(139)
5.2.1	气质与性格的概念及特征	(139)
5.2.2	气质与性格的相互关系	(145)
5.3	大学生的兴趣	(146)
5.3.1	大学生兴趣的含义	(146)
5.3.2	大学生兴趣的心理构成	(147)
5.3.3	大学生的兴趣特点	(148)
6.	大学生的心理过程	(151)
6.1	观察力	(153)
6.1.1	观察与观察力的含义	(153)
6.1.2	大学生观察力的培养	(153)
6.2	记忆	(155)
6.2.1	大学生的记忆能力	(155)
6.2.2	记忆力的开发与培养	(160)
6.3	思维和想像	(163)

4 大学生心理健康

6.3.1 大学生的思维活动	(163)
6.3.2 大学生的想像活动	(168)
6.3.3 大学生的创造性活动	(170)
6.3.4 思维和想像能力的培养	(173)
6.4 技能	(175)
6.4.1 技能的心理构成	(175)
6.4.2 技能形成的过程	(177)
6.4.3 大学生技能的培养	(181)
7.大学生的人际关系	(183)
7.1 人际关系概述	(185)
7.1.1 影响大学生人际关系的因素	(185)
7.1.2 大学生人际关系的特征	(187)
7.2 大学生人际关系的调适	(190)
7.2.1 大学生人际关系紧张的原因	(191)
7.2.2 大学生人际关系不适的表现	(194)
7.2.3 大学生人际关系与心理健康的调适	(197)
7.3 人际吸引的因素	(206)
7.3.1 人际吸引的研究	(206)
7.3.2 不同群体内的人际关系	(210)
8.大学生恋爱心理	(215)
8.1 大学生恋爱观念	(217)
8.1.1 大学生的婚姻动机	(217)
8.1.2 大学生的恋爱与择偶	(228)
8.1.3 大学生恋爱中的网恋心理	(246)

8.1.4	影响当代大学生恋爱心理的维度	(249)
8.2	大学生性心理	(253)
8.2.1	大学生性心理的表现	(254)
8.2.2	大学生性心理的时代特征	(255)
8.3	大学生婚前性行为	(263)
8.3.1	当代大学生婚前性行为的状况	(263)
8.3.2	大学生应慎重对待婚前性行为	(269)
8.4	大学生性健康教育	(273)
8.4.1	大学生性教育的含义	(274)
8.4.2	大学生性教育的原则	(275)
8.4.3	大学生性教育的内容	(276)
8.4.4	大学生性教育的途径	(279)
8.4.5	大学生性教育的作用	(281)
9.	大学生品德心理	(285)
9.1	大学生的品德结构与特征	(287)
9.1.1	大学生的品德结构	(287)
9.1.2	大学生品德的心理特征	(293)
9.2	大学生品德培养	(296)
9.2.1	注重德育教育	(296)
9.2.2	开展有益的集体活动	(297)
9.2.3	大学生的自我教育	(298)
10.	大学生职业选择指导	(301)
10.1	大学生的职业选择	(303)
10.1.1	大学生的择业心理状况	(303)
10.1.2	当代大学生的择业特点	(307)

6 大学生心理健康

10.2 大学生择业中的心理因素	(313)
10.2.1 当前大学生择业的心理分析	(313)
10.2.2 大学生择业的心理问题及调适	(315)
10.3 大学生择业误区及调适	(322)
10.3.1 择业误区的表现	(322)
10.3.2 加强就业的指导	(323)
10.4 职业兴趣心理测验	(326)
10.4.1 斯特朗—坎贝尔兴趣调查量表(SC II)	(326)
10.4.2 库德职业兴趣问卷量表	(326)
10.4.3 霍夫兰德职业兴趣测验量表	(327)
附 录	(331)
附录一	(331)
附录二	(337)
参考书目	(343)

1. 大学生心理健康

本章内容细目

1.1 心理学的基本知识

1.1.1 心理学的产生

1.1.2 心理的含义

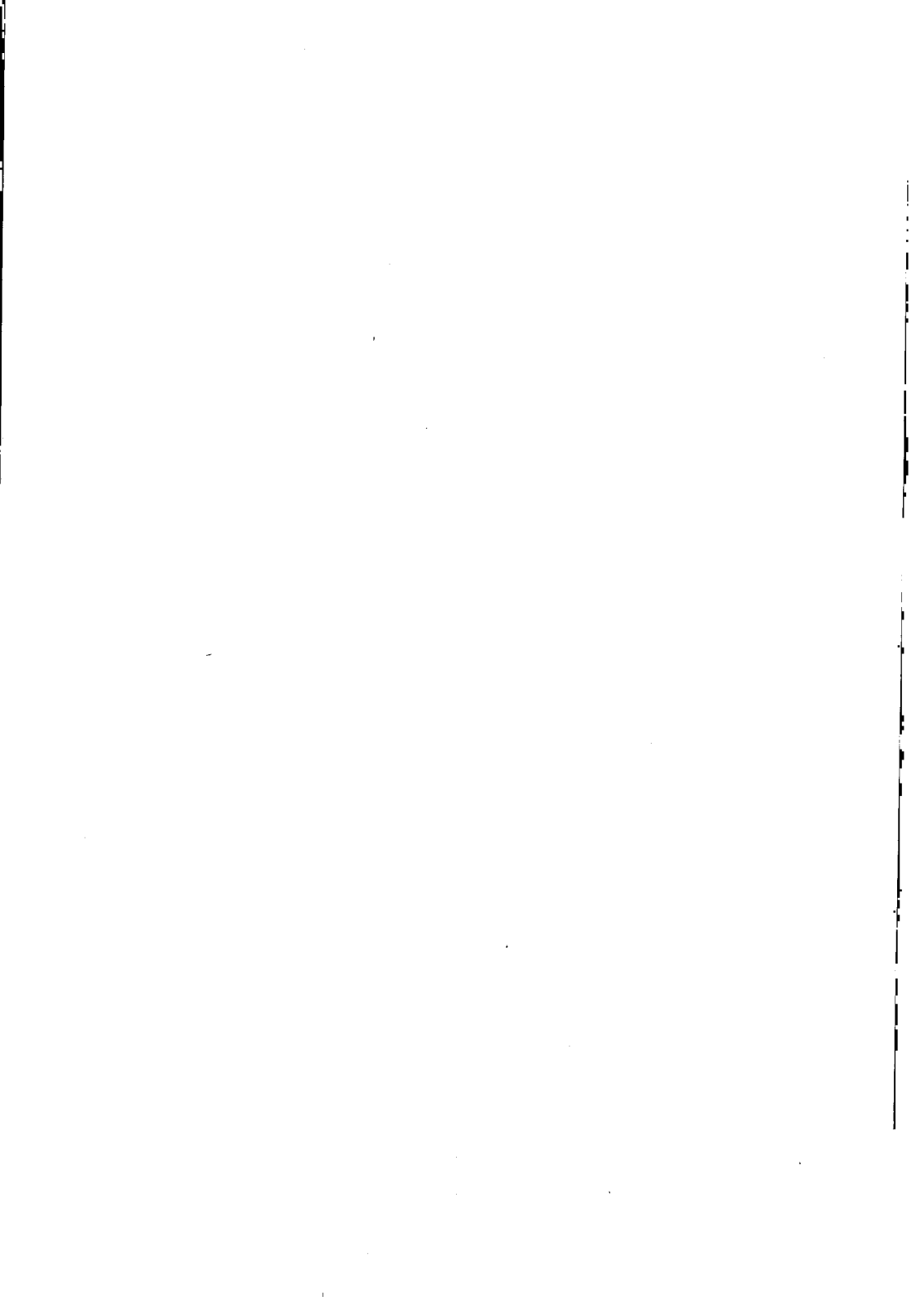
1.1.3 心理实质

1.2 大学生心理健康学的学科性质

1.2.1 大学生心理健康学的研究定义

1.2.2 大学生心理健康学与邻近学科的关系

1.2.3 大学生心理健康学的研究方法



进入 21 世纪后,随着科学技术的迅猛发展,我国的高等教育面临新的挑战和历史机遇。高等教育如何适应新技术时代的要求,培养出更多德才兼备,身心健康,全面发展的新型人才,是当前我国高等教育面临的重要课题。

随着社会的进步与发展,人们生活节奏的加快,社会竞争日益加剧,人与人之间的关系日趋复杂等诸多因素都给人们造成了巨大的心理压力,同时给人们的身心健康造成严重威胁。作为现代社会生活的重要组成部分,在大学学习和生活的大学生在心理健康方面同样也面临着严重的威胁和挑战。大学生们普遍面临环境适应问题、学习适应问题、理想与现实的冲突问题,人际关系问题、恋爱问题、道德问题和职业选择问题等等。诸如此类的种种问题,如果处理不当势必会给大学生带来不良影响,甚至会导致心理障碍和心理隐患。

国家教育部曾于 2001 年 3 月下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,并于 2002 年 4 月再次下发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》,上述文件特别指出了在高校开展心理健康教育的必要性和高等院校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法。

教育部要求 2006 年秋季入学的所有大学新生都建立心理档案,同时由教育部牵头开发“中国版”学生心理档案管理系统,今后,教育部直属院校都将使用这一中国制造的大学生心理档案系统。

大学生心理健康就是顺应这个时代要求,由原来体系与内容较为宽泛的“大学生心理学”转向更为集中的,由一个创新的视角专门研究大学生中的“心理健康”问题。由此,作为一门应用心理学研究领域中,又绽开了一门新的学科,即“大学生心理健康学”。

据 2006 年 8 月 10 日的新浪网转载了某杂志的专题策划《中国大学生:危机四伏的一代》,“诚信危机、道德失范、心理失控、情感迷惘……”,“这些现象在大学已呈蔓延之势”。该文章还引用了一个最新数据,即 14% 的中国大学生有抑郁症状。然而,文章也充满信心和希望地坦露道:我相信,这一代大学生长大之后,也会和我们一样,在下一代身上找

到让自己眩晕的“危机”。并宣告,找到了问题症结解决的办法,这也就是作者编写本书的愿望。^①

1.1 心理学的基本知识

1.1.1 心理学的产生

地球上自从有了人类,就有人的心理活动,我国古代已有不少探讨人的心理问题的文字记载。如关于人的本性的问题,春秋时代的大思想家孔丘就提出“性相近也、习相远也”(《论语·阳货篇》)的论断。意思是说,人的先天本性是相近似的,由于后天的学习、环境和教育的影响,就产生了差异。后来孟轲主张性善,荀况主张性恶,各有见解。他们所讨论的人的本性问题就是今天心理学所研究的人的心理的发生、发展问题,也就是遗传和环境、天性和习性的关系问题。

但是,在远古时期却把“心理学”这一门科学称作“关于灵魂的学问”。早在战国时期的思想家荀况(前 340 ~ 前 245 年)曾说:“形具而神生,好、恶、喜、怒、哀、乐藏焉”。《荀子·天论》就是说,有形才能有心,心不离乎人的形。好、恶、喜、怒、哀、乐等的情绪的心理现象都是从人的形体而来。东汉时的王充(公元 27 ~ 97 年)也说:“人之精神藏于形体之内。”“人之所以聪明智慧者,以含五常之气也,五常之气所以在人者,以五脏在形中也。”^② 就是说,人的精神就藏在形体里面。人所以有聪明智慧,因为含有五常之气;五常之气所以能存于人身上,是因为有五脏在身体中间。也就是说,人的灵魂是由物质的“气”构成的。魏晋南北朝的范缜(约公元 448 ~ 515 年)指出:“形者神之质也,神者形之用也。”“形存则神存,形谢则神灭。”^③ 他把物质的身体看作是主体,而精神只是物质的身体的作用,是从属于身体的。身体死亡了,精神也就必然随之而

① 据南方都市报 2004 年 09 月 16 日。

② 王充 论衡卷 20 论衡。

③ 王充 神灭论。