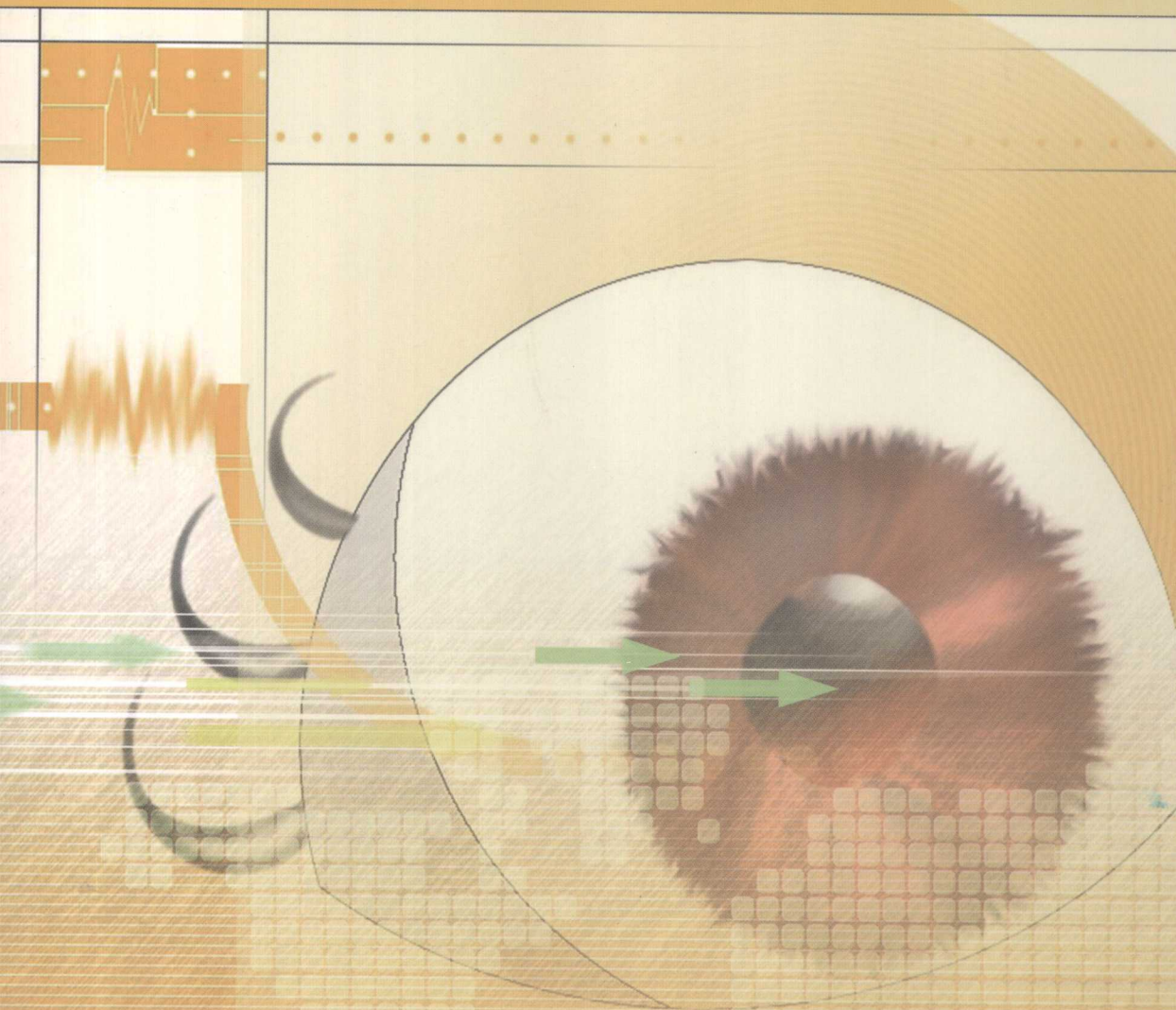



普通高等学校心理健康教育通用教材

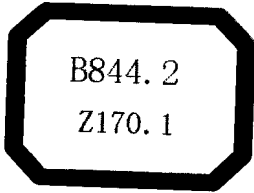
# 大学心理健康教育



 人 民 出 版 社

14.2  
70.1

4



B844.2

Z170.1

学校心理健康教育通用教材

# 大学心理健康教育

~~B844.2~~  
~~Z170.1~~

人民教育出版社

责任编辑：陈鹏鸣 毛升

封面设计：董焱平

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心理健康教育 / 《大学心理健康教育》编写组编.

北京：人民出版社，2006

ISBN 978-7-01-005452-0

I. 大... II. 大... III. 心理卫生—健康教育—高等学校：技术学校—教材  
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016173 号

大学心理健康教育

DaXue XinLi JianKang JiaoYu

人民出版社 出版发行

(北京朝阳门内大街 166 号 邮政编码：100706)

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开本：787×960 毫米 1/16 印张：12.5

字数：218 千字 印数：0, 001-5, 000 册

ISBN 978-7-01-005452-0 定价：20.00 元

购书电话：010-62962557 62988474

# 《大学心理健康教育》编写组

主 编：张德志

副主编：张 丹 刘晓霞

编 委：（按姓氏笔画排名）

刘晓霞 张 丹 邵 威

张德志 甄艳波

# 前言

当前，我国正处在发展社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新变化，是高等学校德育工作需要研究和解决的新课题。健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提，是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成败，也关系到民族素质的提高。因此，开展大学生心理健康教育十分必要，这已成为教育界的共识。

本书根据教育部2002年4月颁发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》的要求，同时结合我校“学生心理咨询室”15年来开展心理咨询和心理健康教育的经验和成果，针对学生咨询的难点、热点问题和学生的思想实际情况，运用心理学及相关学科的理论，以求真务实的态度，对当代大学生在身心发育、自我意识、学习活动、人际交往、恋爱生活、挫折应对、职业选择、性心理等方面的心理健康问题进行了分析，并重点阐述了相关心理问题的自我调适方法。本书围绕大学生的学习和生活实际，紧扣健康、适应、发展的主题，内容深入浅出，通俗易懂，它既可以作为教师教学用书，也可以作为学生自学自助用书。为了增强可操作性，本书各章附有与其内容相配套的操作性较强的测试量表以供学生参考。需要说明的是，心理测试量表在使用过程中受选取的样本、人群、文化背景和时代变迁的影响，其测试结果具有相对性，我们建议同学们将测试的结果仅作为一个参考。

在本书编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精华；我们得到了人民出版社编辑的具体指导和帮助，吸取了他们提出的许多宝贵意见，在此谨向他们表示深深的谢意。同时，也向关心、支持此书出版的各位专家和朋友表示衷心的感谢。由于编写者的理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，敬请各位读者批评指正，以便进一步修改和完善。

《大学心理健康教育》编写组

# 目 录

1	<b>第一章 大学生心理健康概述</b>
1	第一节 现代健康新概念
1	一、健康的含义
3	二、心理健康
10	第二节 大学生心理特征和常见的心理问题
10	一、大学生的心理特征
12	二、大学生常见的心理健康问题
17	<b>第二章 大学生的自我意识</b>
17	第一节 自我意识概述
17	一、自我意识的含义
18	二、自我意识的结构
20	三、自我意识的产生与发展
21	第二节 大学生自我意识的发展规律
21	一、大学生自我意识的类型
23	二、大学生自我意识发展中的缺陷及其形成
26	三、大学生自我意识的发展特点
28	第三节 大学生健康的自我意识的养成
28	一、自我意识对大学生成才的作用
29	二、大学生健康的自我意识的培养

### 第三章 大学生挫折及其应对

- 38 第一节 挫折内涵及类型
- 38 一、挫折的内涵
- 39 二、挫折的类型
- 40 第二节 大学生受挫后的行为反应
- 40 一、大学生挫折产生的原因
- 43 二、大学生最常见的挫折
- 44 三、大学生的挫折反应
- 49 第三节 提高挫折承受力
- 50 一、挫折承受力
- 51 二、如何提高挫折承受力

### 第四章 大学生的学习心理

- 59 第一节 学习与学习动机对心理健康的影响
- 59 一、学习概述
- 64 二、学习动机
- 67 三、学习对心理健康的影响
- 69 第二节 大学生中常见的学习心理问题及其调适
- 69 一、学习动力缺乏及调适
- 73 二、学习畏难及调适
- 75 三、注意力不集中及调适
- 77 四、考试心理卫生问题及调适

### 第五章 大学生人际交往心理

- 83 第一节 大学生人际交往概述
- 83 一、什么是大学生人际交往
- 83 二、大学生人际交往的特点
- 84 三、大学生人际交往与心理健康的关系

85	第二节 大学生人际交往中存在的问题及调适
85	一、人际交往的认知偏差及调适
92	二、情绪、情感交往障碍及调适
95	三、个性交往障碍及调适
97	第三节 大学生人际交往能力的培养
98	一、明确大学生人际交往的原则
100	二、掌握人际交往的技巧
102	三、形成良好的交往风度

## 105 **第六章 大学生恋爱心理**

105	第一节 大学生恋爱心理概述
105	一、什么是爱情与恋爱
108	二、大学生恋爱心理的基本类型
110	三、大学生谈恋爱应具备的条件
113	第二节 大学生恋爱的心理困扰与调适
113	一、单相思的困扰与调适
116	二、一见钟情的困扰与调适
118	三、失恋心理的困扰与调适
120	四、学会拒绝不喜欢的人
122	第三节 培养健康的恋爱观
122	一、什么是健康的恋爱观
126	二、培养爱的能力
127	三、学会区分爱情与友谊

## 133 **第七章 大学生性心理(上)**

133	第一节 性与性别
133	一、性的含义
134	二、性别划分
134	三、性角色的认同



135	四、性角色混乱及自我调适
136	第二节 青春期的性生理和心理特征
136	一、青春期的含义
136	二、青春期的性生理特征
137	三、青春期的性心理特征
140	第三节 性心理的发展阶段及其特点
140	一、青少年性心理发展的几个阶段
142	二、大学生性心理发展的特点

## 146 第八章 大学生性心理(下)

146	第一节 大学生常见的性心理困惑及其调适
146	一、性好奇心理及其调适
149	二、性冲动心理及其调适
149	三、婚前性行为的危害及其调适
151	四、女大学生性心理现状、问题及调适
155	第二节 性心理变态及其治疗
155	一、恋物癖
155	二、窥阴癖
156	三、露阴癖
156	四、同性恋
157	第三节 性传播疾病与防治
157	一、性传播疾病概述
160	二、艾滋病
162	三、其他重要的性传播疾病
163	第四节 培养健康的性道德观念
163	一、大学生应具备的健康的性道德观念
165	二、健康的性心理的培养

167

## 第一节 大学生择业的心理特点

167

一、择业热情高涨

167

二、对未来满怀憧憬

168

三、乐于接受竞争

168

四、崇尚双向选择

168

五、择业容易冲动

168

六、心理易受打击

169

七、保守和冒险并存

169

八、机会和实惠并重

169

## 第二节 大学生如何保持良好的择业心理

169

一、大学生择业的心理准备

171

二、个性心理与职业的匹配

174

三、大学生择业心理问题及调适

190

主要参考文献

## 第一章

# 大学生心理健康概述

随着社会的不断进步，改革开放的不断深入，特别是社会主义市场经济体制的逐步确立，社会竞争的日益加剧，大学生的心理问题越来越突出。为了提高大学生的心理素质，促进大学生的全面发展，增强大学生的社会适应能力和心理保健能力，顺利地走向社会，让大学生认识心理健康的重要意义，了解一些心理健康的基础知识，掌握一些心理健康的一般方法是非常必要的。

## 第一节 现代健康新概念

### 一、健康的含义

许多人都认为，健康就是指人体生理功能和身体结构处于正常状态，没有缺陷和疾病。“无病即健康”“无缺陷即健康”的传统观念把人的健康只看成人体生理活动的结果。因此，在日常生活中，人们比较注意肌体的异常，却大多忽视心理的健康。有头疼脑热就赶紧看医生，可心理出现障碍，却往往不能正视。

现代科学技术和医学的发展，揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。科学研究表明，人的生物学寿命在 150 岁以上。但实际情况却不尽然，即使是在衣食无虞的人类群体中，百岁老人也寥寥无几。这是因为人的寿命长短，要受许许多多因素的制约。如生理的、心理的、社会的、自然环境的等等因素。因而，现代社会中，人们对健康的认识，已经从被动地治疗疾病转变为积极地预防疾病和提升素质；从单纯的生理标准扩展到心理—社会标准；从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。于是，新的健康观应运而生。20 世纪 30 年代，美国教育家鲍尔指出，健康是人们身体、心情和精神方面都感觉良好，精力充沛的一种状态。

1948 年世界卫生组织（WHO）成立时，就在其章程中开宗明义地指出：

“健康乃是一种在身体上、精神上及社会生活中的完美状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”接着世界卫生组织又提出了健康的10条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病；
6. 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

前不久，世界卫生组织又提出了人体健康的新标准，这个标准可简单地概括为肌体健康的“五快”和心理健康的“三良好”。

“五快”指：

1. 吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐。说明内脏功能正常。
2. 走得快：行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状态良好。
3. 说得快：语言表达正确，说话流利。表示头脑敏捷，心脏功能正常。
4. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋，抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。
5. 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好。说明肠胃功能良好。

“三良好”是指：

1. 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。
2. 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。
3. 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

上述对健康标准的理解表明：健康包括生理健康和心理健康两个方面。一个健康的人，既要有健康的身体，又要有健康的心理。人体健康是生理健康和心理健康的统一。现代科学和实践经验证明，人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又能促进生理健康。专家们普遍认为，没有一种疾病是纯生理或纯心理的，生理或心理无

论哪一方面出现问题,另一方面都要受到影响。对此,我国古代医学家早有论述,如“形神合一”论认为,“形盛则神旺,形衰则神惫”,还有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之医说等等。现实生活中也可以经常见到类似的例子:如果遇到一些事想不开,心境不佳,晚上睡不好,两三天还能顶得住,一周半个月睡不好,自然精神不振,饭量大减,致使身体的免疫力大大降低,很容易染病,这是心理问题影响到生理健康的情况;反之,有的人身体有残疾或久病难愈,如果不能正确对待,就可能产生急躁情绪或过于敏感的病态心理,甚至丧失自信,自暴自弃,这是生理问题影响心理健康的表现。

人们都有这样的体会,当一个人身体有病时,情绪会低落,烦躁不安,容易发怒,难以维持正常的工作和学习。当一个人的心理不健康时,不仅会通过心理影响生理,会导致高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等严重的疾病,而且会使人的社会适应能力遭到破坏,直至无法从事正常的家庭和社会活动。

## 二、心理健康

### (一) 什么是心理健康

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分,但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的标准。

关于心理健康的含义,国内外专家有过不少研究和论述。心理学家英格里希(H. B. English, 1958)指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的状态,不仅是免于心理疾病而已”。精神病学家孟尼格尔(Karl Menniger)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”。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。社会工作者波孟(W. W. Boehm, 1955)指出:“心理健康是合乎一定水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐”。

虽然关于心理健康的含义,国内外学者的理解各有不同,众说纷纭,但都比较倾向于这样的认识:心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常,情绪稳定,行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。

中外心理健康专家们经过研究,还将人的心理健康水平大致分为3个层次:

## ◎ 大学心理健康教育 ◎

(1) 心理常态。表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动，包括具有调节情绪的能力。

(2) 心理失调。主要表现为与他人相处略感困难，生活自理有些吃力，缺乏同龄人所应有的愉快。若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。程度上可分为轻、中、重度。

(3) 心理病态。表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作，如不及时治疗可能恶化，就成为精神病患者。程度上也可分为轻、中、重度。

### (二) 心理健康的标准

一个人的心理怎样才算是健康的？以什么作为心理健康的标志？这是一个非常复杂的问题，也是学术界研究的一个热点问题。

#### 1. 西方学者的心理健康标准

(1) 世界卫生组织明确提出了心理健康的 4 条标志：

- ① 身体、智力、情绪十分协调；
- ② 适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- ③ 有幸福感；
- ④ 在学习和工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

(2) 美国著名的心理学家马斯洛 (A. Maslow) 和麦特曼 (Mittelman) 在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康的 10 条标准：

- ① 有充分的安全感；
- ② 能充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断；
- ③ 生活目标切合实际；
- ④ 与现实环境保持良好的接触；
- ⑤ 能保持人格的完整和谐；
- ⑥ 具有从经验中学习的能力；
- ⑦ 能保持良好的人际关系；
- ⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- ⑨ 在符合团体要求的前提下，能有限度地发展个性；
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

(3) 美国著名心理学家贾霍达 (Jahoda) 综合了弗洛姆、马斯洛和罗杰斯的观点，归纳出了心理健康的 6 条标准：

① 对自我的态度。这种态度包括能客观地了解自己，了解自己的经验、感情、能力和意见的程度（自我认识）；能整体接纳自己优点的程度（自我悦纳）；能统整自己的各种属性，明确地加以认识，并区别自己和别人承担角色责任的程度（角色认同）等要素。一个心理健康的人在 these 要素上表现出较优

异的水准。

② 成长、发展与自我实现。一个心理健康的人，能坚定不移地朝向自我的目标迈进，尽全力采取积极的行动以完成自我实现。在生活中对工作、对别人关心至深，愿意为工作与他人而献身，并能与他人共鸣。

③ 整合的人格。人格是由三个层面整合而成的：第一是“心理的平衡”，即本我、自我与超我三者处于平衡状态的人格结构；第二是“对人生的统一性态度”，即理想自我与现实自我之间的一致性；第三是“对压迫的抗衡”，即对挫折的忍受程度或自我强度。

④ 自律性。自律性乃是个人能否独立于其所处的环境以及能否自我决定。倘若欠缺自律性，则个人只能对环境的刺激做出被动的反应，个人就犹如墙头之草，随风而飘。反之，个人若能自我决定以及在对自己的行为负责的状态下展开行动，便是一个心理健康的人。

⑤ 对外界环境知觉的精确程度。它是指个体对于周围的外在世界了解到何种程度，或能否使自己认知的误差缩小到最低的限度。一个人对其所处的世界没有准确的认知，便无法采取适当的对应行动，容易陷入不适应的状态。因为潜存于个人内心的欲望、愿望、焦虑、不安等情绪因素，会扭曲人所知觉到的事实。因此，一个人假如能了解这一点，而能将自己所认识的内容与现实环境做一番对比，以修正自己的认知，或能采纳别人的意见，即使他面对压力，必能依据较正确的认知而采取更适当的反应行为。这正是建立良好人际关系的基本条件。

⑥ 支配环境。这是指人不仅要适应环境，还要能主动地向其所处的环境挑战，改变自己的生存环境。

(4) 舒尔兹 (Schultz) 提出了心理健康的 5 条标准：

① 能够控制自己的生活。人无法永远保持理性，但起码应能有意识地引导自我的行动，并能接纳自己的命运。这与贾霍达标准的第一、第四条类似。

② 能认识自己是怎样的一人。能充分了解自己的长处和短处，宽待与悦纳属于自己的一切，让自己保持本来面貌，绝对不加以伪装。这与贾霍达标准的第一条相近。

③ 能正视现实。人虽然或多或少要受到幼儿时期经验的影响，但一个心理健康的人，也并非像弗洛伊德所说的：“对于过去，人是一个无力的附庸者。”同样，人固然应放眼未来的目标，或怀抱远大的志向，但是目光的焦点尤其必须关注现在进行的事务。

④ 能向新目标或新经验挑战。即对富有挑战性的新目标或新经验的渴望，甚于对寂静而安定的人生的期待。

⑤ 独特性的人格特质。

2. 我国现代学者的心理健康标准

结合西方与我国的传统文化，我国有些学者认为，心理健康并不是固定的状态，而是富有伸缩性，是比较性多于绝对性，它不是使所有的人变成一个样子，而是使个人依据自己的情况获得充分发展，走上健康之路。

(1) 我国现代学者黄坚原提出了心理健康的4条标准：

① 心理健康的人是有工作的，而且能把本身的智慧和能力在工作中发挥出来，以获取成就；同时他常能从工作中得到满足感，因此他通常是乐于工作的。心理不健康的人，常有不必要的疑虑与恐惧，使他不能把精神与注意力放在工作上，从而降低了工作效率。心理健康的人，不但能将自己的学识和能力在工作中表现出来，而且工作上的成就又为他带来满足，转而增加对工作的兴趣，因而不会把工作看成负担或痛苦。

② 心理健康的人朋友多，他乐于与人交往，而且常能与他人建立良好的关系。他在与人相处时，正性的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于负性的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、愤怒等）。

③ 心理健康的人对于他自身应有适当的了解，并有悦纳自己的态度。他愿意努力发展其身心的潜能，对于无法补救的缺陷也能安然接受，而不作无谓的怨尤。一个人在生活环境中；若要经常使自己与环境相适应，那么，他对自己的了解就十分重要，能据此来选择对其自身最适合的行为，所以正确的自我概念是心理健康的条件。人不但要了解自己，而且要适当地接纳自己，不讨厌自己，无自卑感。一个有自卑感的人，他担心、内疚、紧张，会选用防卫性行为来保护自己，因而对现实环境不易了解与适应。一个人悦纳自己，承认自己的短处，就会努力发展其身心潜能，使自己更完善。

④ 心理健康的人应能和现实环境保持良好的接触，对环境能做正确、客观的观察，并能做健全的、有效的适应。他对于生活中各种问题能以切实的方法加以处理，而不是企图逃避。一个心理健康的人虽不能解决他所遇到的所有问题，但他采取的方法应是积极的，即使遭遇挫折与失败，其适应方式也是成熟的、健全的。同时，也因为他对环境有正确的了解，能运用之以满足自己的要求，解决自己的问题，而不必以幻想来逃避现实。

(2) 华中师范大学刘华山教授提出了心理健康有6条标准（《中国青年报》1999年8月9日）：

① 对现实的正确认识。看问题能持客观的态度。

② 自知、自尊与自我接纳。能现实地评价自己，既不过分地显示自己，也不刻意地取悦别人；既接纳自己的优点，也接纳自己的缺点。



③ 自我调控的能力。能调节自己的行为，既能控制自己的冲动，又能调动自己的身心力量，在实践中实现自己的更高级目标。

④ 与人建立亲密关系的能力。关心他人，善于合作，不为满足自己的需要而苛求于人。

⑤ 人格结构的稳定与协调。这种稳定与协调包括理想与现实差距的调适，包括认知与情感的协调。

⑥ 生活热情与工作效率。人人都会有苦恼，但心理健康的人能从生活与工作中寻得快乐。

刘华山教授强调，除了以上6条标准，心理健康还需要内外兼顾。所谓内外兼顾是指：对外，要人际关系良好，行为符合规范；对内，基本需要获得满足，心理机能正常。与此相反的是两种人，一种人只顾自己需要的满足，不顾社会规范，为了达到自己的目的，什么都可以干。这种人一般具有反社会的人格，如许多犯罪分子就是如此。另一种人是千方百计让自己的行为符合社会要求，但又感到苦恼，因为自身的心理需要没有得到满足。比如过去有很多劳模很努力地工作，从来没休过星期天。不是他不想休息，而是按照社会舆论，一休息就不像劳模了。久而久之，他的工作效率就低了，心理状态自然也不会好。只有行为既符合外界的规范，又能满足自己的心理需要，才是心理健康的人的特征。

从以上关于心理健康标准的阐述中我们可以得到两点启示：第一，由于人的社会生活和遗传因素是多样的，人的社会背景和人体差异是多方面的，所以人的心理健康的表现形式是多种多样的，衡量人的心理健康的标准也应是相对的和多样的。第二，心理健康的标准又具有统一性，心理学家普遍把积极的自我意识、适应环境能力、挫折的耐受能力作为心理健康的标准。

### （三）大学生心理健康的标准

心理学家提出的心理健康标准对衡量大学生的心理健康提供了一些有价值的参考，结合我国大学生的心理特征及特定的社会角色，大学生心理健康的标准可概括为：

#### 1. 能够从心理上正确认识自己、接纳自己

一个心理健康的大学生，应能够体验到自己存在的价值，既能了解自己又能接受自己，对自己的能力、性格和优点能做出恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻、非分的期望与要求；同时，努力发展自身的潜能，即使对于自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，由于目标定得不切实际，而且过高或过低估计自己，总是将自己陷于自傲或自卑的漩涡中，心理无法平衡。