

大学生心理健康修养

主编 黄晞建 丁 玲



上海交通大学出版社

大学生心理健康修养

主 编 黄晞建 丁 玲
副主编 李兴华

上海交通大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康修养/黄晞建,丁玲主编. —上海:
上海交通大学出版社,2008

ISBN978-7-313-05084-7

I. 大... II. ①黄... ②丁... III. 大学生—
心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 199219 号

大学生心理健康修养

黄晞建 丁玲 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:7.375 字数:208千字

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

印数:1~2050

ISBN978-7-313-05084-7/B·041 定价:28.00元

版权所有 侵权必究



序

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”由此可见，在全社会推进心理和谐的建设是构建和谐社会的重要任务之一。

在校大学生作为我国社会主义事业的接班人和建设者，对他们的培养和身心健康的维护无疑会对我国未来社会经济发展的走向起到举足轻重的作用。大学阶段正值个体生理心理发育日趋成熟以及适应社会环境的关键时期，也是心理冲突和压力的高发段。大学期间的心理状况从微观看会影响个人的毕生发展，向外延伸会影响家庭和学校，从宏观长远的分析则关乎国家社会的和谐发展。大学生身心健康的维护理所当然是构建和谐社会的重要一环，是国家兴旺和繁荣的基础，是中华民族对人类作出较大贡献的重要保证。

为此，近年来中央和上海地方颁布一系列加强大学生心理健康教育工作的文件，推出了一系列改进大学生心理健康教育工作的措施。上海市科教党委、上海市教委在上海高校中建设了5个市级大学生心理健康教育与咨询区域示范中心和若干个达标中心。上海水产大学作为上海市大学生心理健康教育与咨询区域示范中心，设备投资百万元引进了数名国内外心理学专家作为该校的兼职教授，引进和培训了四十余名具有心理咨询师资质的学生工作管理者，使大学生心理健康工



作开展即红红火火,又扎扎实实,真正起到了示范作用。

本书主编黄唏建教授早在上个世纪八十年代就开始就在当时他工作的交通大学开展大学生心理健康教育,他是国内大学生心理健康教育的开创和发起者之一,他在上海市教委工作期间,在时任上海市教委有关领导的支持下,对推动上海学校的心理健康教育起了重要作用,那一时期被上海学校心理健康工作者认为是上海心理健康教育的黄金时代。参加本书编写的作者都是该校长期工作在大学生心理健康教育工作第一线的专兼职老师和辅导员,他们在从事大学生心理健康教育和大学生管理工作的实践经验基础上,结合大学生目前面临的一些实际心理问题(例如心理健康、适应、生理卫生、自我意识、自我实现、学习、情感、压力、网络、作弊、求职等),写出了这本理论联系实际的大学生心理健康读物。本书还有一个特点就是它是一本来自大学生生活,又能指导大学生生活的图文并茂、浅入深出的心理学读物,书中的插图不是请的艺术家,而全部是由在校大学生根据他们自己的心理体验所画。这些画从艺术的角度看可能稚嫩了点,但它更能从同龄人那里获得共鸣和产生亲切感。希望这本书的出版能对高校师生的心理健康教育工作和心理健康水平的提高有一定的帮助和影响,这也是所有编写者们的共同心愿。

上海高校心理咨询协会会长

孙时进

2007年10月



目 录

第一章 告别精神疲劳 / 1

第一节 机体健康,精神疲劳,原因何在 / 1

第二节 心理健康的标准 / 8

第三节 心理健康需要“营养素” / 12

第二章 生理健康,成长的基础 / 18

第一节 大学生身体发育特点和常见病 / 18

第二节 克服不良生活习惯 / 21

第三节 性健康 / 27

第三章 适应与成长 / 40

第一节 什么成就了现在的你? / 40

第二节 适者生存 / 44

第三节 大学生适应的策略 / 50

第四章 认识自己,发展自我 / 58

第一节 认识自己从自我意识开始 / 58

第二节 自我意识的产生和发展 / 65

第三节 大学生自我教育 / 70

第五章 性格决定命运 / 86

第一节 气质、性格、人格 / 86

第二节 气质,影响人格形成 / 92

第三节 完善人格,做一个自我实现者 / 96



第六章 扣开学习成功之门 / 101

- 第一节 记忆和遗忘 / 101
- 第二节 学习动机 / 107
- 第三节 促进学习动机 / 111

第七章 奔向情感的天空 / 116

- 第一节 难分难移的亲情 / 116
- 第二节 友情的支持就是力量 / 122
- 第三节 多彩而真诚的爱情 / 128

第八章 丢掉吧,那些包袱 / 138

- 第一节 与压力同行 / 138
- 第二节 把压力化解了 / 148
- 第三节 为自己建立一个坚强的保护壳 / 152

第九章 网络:一把双刃剑 / 156

- 第一节 让我又爱又恨的网络 / 156
- 第二节 网络成瘾的原因与表现 / 166
- 第三节 如何让他们远离网瘾 / 171

第十章 作弊:不可进入的雷区 / 175

- 第一节 踏入雷区的后果 / 175
- 第二节 为什么还是会有人踏入雷区 / 178
- 第三节 怎样才能不进入雷区 / 188

第十一章 求职,你准备好了吗 / 195

- 第一节 职业概述 / 195
- 第二节 职业选择 / 200
- 第三节 就业准备和就业实践 / 206



第十二章 心理咨询伴您成长 / 214

第一节 心理咨询与现代生活 / 214

第二节 你我他走进心理咨询 / 219

第三节 任重而道远的心理咨询 / 223

后记 / 227



第一章

告别精神疲劳

第一节 机体健康,精神疲劳,原因何在

一、不可忽视的大学生心理健康状况

(一) 大学生心理健康状况不容忽视

21 世纪,是知识经济的时代,人类进入了经济实力的竞争、科技水平的竞争、人才素质的竞争,特别是心理素质的竞争。所以有专家说,21 世纪人类社会进入了心理重负的时代。大学生正处于青春发育、第二个心理断乳期,面临着即将就业走入社会的重大人生转折,在此期间他们所承受的心理压力可能超过其自身已具备的知识与经验,是心理问题出现的高发期。个体对这一重要转折的适应不仅直接影响大学生当前的心智活动和社会适应,而且还影响他们成年期人格的发展。

根据美国心理学家埃里克森(Erik H. Erikson, 1902~1994)心理社会期发展理论,人生按照危机性质的不同可以分为八个时期,青年期正处于人生的第五时期。心理社会期发展理论认为,青年时期是人生八个阶段中最重要的时期,可以说是人格发展历程中多个关键中的关键。大学阶段又是青年期人才成长发展的重要阶段。在大学期间,每个学生都要面临一系列的人生重大课题,而这些人生课题的完成与大学生的身心发展有着密切的关系。近年来,大量的研究与统计表明,我国大学生中相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍,有的甚至比较严重。据上海某高校 6 年来心理健康调查的结果统计,大学生中心理健康状况不好或不够好的约占总数的 18% 左右,而且还有不断上升的趋势。从心理社会期发展理论来看,人生的每一时期,各有



其特定的问题或困难,某一时期的困难和问题如果不解决,危机将一直存在,而且还将影响下一时期的发展;如果困难和问题得以解决,那么危机将化解,个体则会顺利继续发展,而且还将发挥良好的基础作用,有助于后期的发展。因此我们要非常重视和解决大学生的心理问题,如果大学生中存在的这些消极心理状况长期积累得不到缓解,就容易形成心理障碍,轻则影响他们正常的学习与生活,重则导致心理疾病,影响他们自身今后的发展,也将进一步影响我国的人才发展和国家建设,所以有专家疾呼大学生急需心理健康教育。大学生的心理健康状况已经引起了高等院校和社会各方面的广泛关注。

多方面的研究统计结果显示,大学生心理问题综合起来大体可以分成两大类:一类是一般性的成长心理问题,有心理障碍倾向但并不严重,是大学生心理存在的主要问题。成长心理问题主要包括:环境改变与心理适应的问题,情绪控制、自我认知、人格发展、意志相对较弱而造成的人际交往、学习、情感等方面出现心理与行为的偏差。另一类则是出现了程度不等的心理障碍。从个体来看,大学生心理障碍或异常主要表现为神经症、人格障碍、心理、行为偏离、心身疾病、性行为变态、严重的心理异常等几种。

神经症是一种没有查出任何器质性原因的精神障碍,是由于精神因素造成的常见病,其病态表现比较复杂,绝大部分患者以痛苦的主观体验为主,有焦虑症、恐惧症、强迫症、神经衰弱和疑病症等几种。人格障碍是指不伴有精神症状的人格适应缺陷。这种患者对环境有相当严重的根深蒂固的不能更改的不适应的反应,其人格构成对自己、对社会都是不被允许的、不得体的行为模式。大学生中常见的有反社会型人格障碍、偏执型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍等几种。性行为变态在大学生中最常见的是同性恋、异性服装癖、恋物癖、暴露癖等。

(二) 大学生心理健康状况的特点

根据上海某高校6年来,心理状况测试结果具有以下几个特点:

(1) 心理健康水平明显偏低,心理障碍检出率从高到低依次为强迫、焦虑、人际敏感、抑郁调查统计偏执、敌意、恐怖和躯体化。



(2) 情绪困扰比较普遍。调查统计表明,抑郁症、焦虑症、强迫症等主要表现为情绪障碍的神经症在大学生心理疾病中所占比例相当高。

(3) 因心理障碍退学与休学的比例呈上升趋势,占总退学与休学人数的30%左右。

大学生心理健康已渐渐成为社会关注的焦点,大学生心理健康教育是个社会系统工程,需要学校、家庭和社会的密切配合,共同努力。

二、影响大学生心理健康的原因

大学生的心理健康受许多因素影响,概括起来主要由生物的、环境的、个体的心理特征等诸多因素共同作用的结果。

(一) 生物遗传因素

心理活动的生理基础是受个人遗传基因制约的。因此,心理障碍与生物遗传因素有很大的关系。

(二) 环境

大学生所生活的环境特别是社会环境如亲子关系、同学关系、师生关系、家庭气氛、生活压力、环境变迁等影响着他们的心理健康。

(三) 个体的心理特征

个体的心理因素也是影响大学生心理健康的重大因素,并且多而复杂。其中影响最大的有自觉控制感、乐观心态和自我价值感三个方面。自觉控制感是指个人相信自己对情境能够加以控制的主观感受,而这种主观体验不同于个人对情境的实际控制。遇到压力和挫折时丧失自觉控制感就可能导致心理疾病。乐观心态是指具有积极进取、正向的心态看问题,有适当的安全感、满足感、幸福感、舒适感、愉悦感的心理状态。第三是适度的自我价值感。当前,大学生心理健康方面的一些问题与其自我意识发展中的矛盾和自我价值感的缺失或不适度有很大关系。

所谓自我价值感是个体对自身的重要性价值的主观感受,它反映一个人对自己的悦纳程度,以及是否有积极健康的自我。从个体自我意识发展的历程看,个体自我意识的发展一般要经历“笼统——分

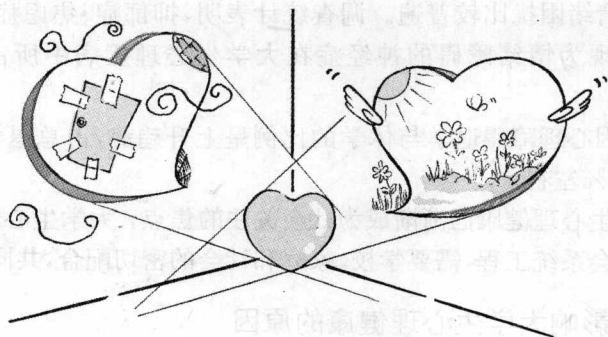


图 1-1 不同心态看同一事物结果不一样

化——矛盾——统一”的过程。在青少年阶段,由于生活中的重大转折和生理心理的发育变化,他们的自我意识发展出现了明显的自我分化。分化出“主我”与“客我”、“理想我”与“现实我”,由此也带来了“主我”与“客我”、“理想我”与“现实我”之间的矛盾斗争。这种自我如不能和谐统一,自我形象不能确立,自我概念不能形成,往往造成个体内心激烈的冲突,导致痛苦和焦虑。一方面,个体对自我持否认、回避、拒绝的态度,形成与本人实际相脱离的自我概念,缺乏自我认同和自我肯定,这种过低地估计自己和过度地自我拒绝,导致自我价值感的缺失或自我价值感过低,形成消极的自我,出现自卑、虚荣、嫉妒等心理问题。另一方面,个体过高地估计自己,过度地自我接受,过高地自我评价和过强的自我肯定,则会导致过高的、不适当的自我价值感,表现为自高自大、自负和自恋,一旦遭遇挫折,就一蹶不振,消沉、颓废。

心理学研究表明,凡是对自己的认识和评价与本人的实际情况越接近,自我防御行为就越少,社会适应能力就越强。就易形成适度的自我价值感,形成积极的自我。

在众多导致大学生心理问题的因素中,心理因素是影响最大也是造成伤害最严重的因素,但同时它又是个体通过学习、训练可以控制和改变的因素。



三、大学生心理问题面面观

上海某高校6年来新生入校心理健康普测结果表明,虽然绝大部分学生的心理状况是健康的和比较健康的,但仍有18%左右的学生存在中度以上的心理问题。

具体而言,女生(17.24%)的心理健康差于男生(16.05%);不同年级的学生中二年级最高(17.56%),其他分别是三年级(16.57%)、四年级(16.02%)和一年级(15.65%);来自非城市的大学生存在中度以上心理问题的比例高于来自城市的学生,其中边远农村的学生比例最高,为18.68%。就心理问题的内容而言,其中学习就业压力、人际交往排在前两位,但是性与恋爱所造成的危害却最严重。



图 1-2 女生在偷偷哭泣,我失恋,我完了再没有人爱我了

首先学习、择业压力过大。一项有关学习、就业状况的调查中有39%的大学生感到自己所面对的学习、择业压力过大,这让他们有些不堪重负。一些大学生反映,随着就业形势越来越严峻,他们希望在学校里能储备更多的知识,给将来的就业增加砝码。因此,在学有余力的同时他们频频给自己充电、积累能量,或者从一入学就开始为自己的考研梦而努力,以至于一些学生在超负荷的学习运转下有些吃不消,而且自己无法及时排解、释放这些无名的压力,造成了一定的心理问题。据调



查,理科生的学习压力与文科学生相比较为突出。但是文科生的就业压力高于理工科学生。从一些高校的心理咨询中心了解到,在他们接待的前来咨询学生中,有将近一半左右的人都是因学习和择业的压力大,搞的心烦意乱,弄的心情很遭,或由其糟糕心情又间接地影响了人际关系。

其次在人际交往上。现在的大学生多数是独生子女,生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺,使他们很少经受挫折锻炼,独立的生活能力较差,大学生活与梦想上的落差,以及同学生活水平上的差异,很容易产生心理上的不稳定。

再次在性与恋爱上,开放的校园使性与恋爱成为大学生活的重要话题,一旦遇到不顺一些学生难以把握住自己,一旦出现问题可能走向极端。

以上心理问题具体表现为:

1. 茫然,生活学习无目标

具体表现形式为自己的人生缺乏目标,感到生活压抑,从而导致郁闷、迷茫的情绪出现,这是接受调查的 1/3 的大学生普遍存在的问题。除了一部分学生从大一开始就对自己的职业和继续升学等方面设立了一个努力目标外,大部分在校大学生,尤其是低年级的学生对于自己今后的生活和奋斗目标没有一个很清晰的认识。例如,大一学生晓波曾很迷茫地说:“开始我真的对大学有很多憧憬,可是真正上来后,很长一段时间不能给自己找准位置,每天就是按部就班地上课、自习、吃饭。现在社会上人才这么多,本科生也不像以前那么吃香了,我不知道自己大学毕业后能做些什么,也不知道自己究竟该怎么做,每天几乎就是这样迷迷糊糊地混日子。”

2. 面对挫折无所适从

在调查中显示,有大部分学生都存在这样或者那样的自负或自卑的矛盾心理。他们坦言,在遇到困境或者挫折时,往往无所适从。大三学生铭辉说:“现在社会对每个人的各方面素质要求越来越高,面对激烈的竞争,我也给自己设定了比较高的门槛,并且设定了‘只许成功,不许失败’的信念。因为我觉得自己输不起,一旦失败了就会和同起点的



人差一大截,自己很难接受这个事实,挫折和失败在我看来很可怕……”而大二学生严峰则说:“我从小到大一直都很顺利,没受过什么挫折。如果让我回答怎样在挫折中成长起来,我也不知道。”

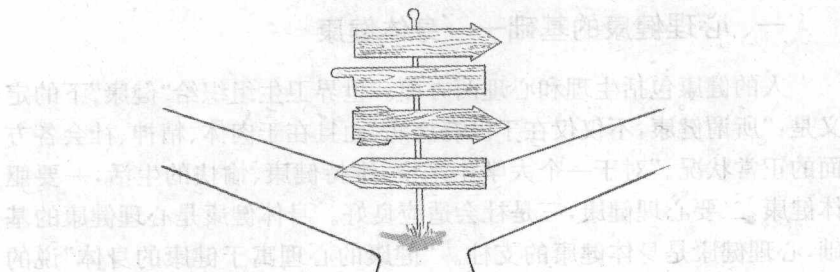


图 1-3 面前有很多路,应该向左走还是向右走?

3. 很多人把话闷在心里

当调查中涉及“你怎样发泄你的不良情绪?”时,有相当多的人表示遇到不良情绪时选择“闷在心里”。一位不愿透露姓名的大学生对记者说:“我觉得社会很复杂,所以也不太相信别人,遇到什么事情我想还是自己解决的好。”一些高校的心理咨询教师对大学生的此种做法表示并不认同,他们认为,如果遇到不开心的事或者情绪不佳的话,一味“闷在心里”自己又不能及时进行调整,那么负面情绪的淤积将可能导致危机心理的出现,



图 1-4 肚子里面憋着一肚子的气,可又不愿说出来,涨的好难受啊!

严重的还会影响到学生正常的学习和生活,甚至出现极端事件。心理咨询教师建议,大学生还是应该建立相信他人、相信学校心理咨询机构,及时调节不良情绪。



第二节 心理健康的标准

一、心理健康的基础——身体健康

人的健康包括生理和心理两方面。世界卫生组织给“健康”下的定义是：“所谓健康，不仅仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。”对于一个大学生来说，维持健康、愉快的生活，一要躯体健康，二要心理健康，三是社会适应良好。身体健康是心理健康的基础，心理健康是身体健康的支柱。“健康的心理寓于健康的身体”说的就是这个道理。

没有健康，一切无从谈起。一个不注重健康的人，不珍惜生命的人，对当事人来讲损失的只是自己或者说只是冰山一角，甚至是种解脱，但对其周围人的打击无论是金钱上、精力上还是其他方面将是无法估量的。因此，忽视健康，伤害的不止是自己，还要殃及自己最亲的人，是一种不负责任的行为。



图 1-5 这是一把大的开启健康大门的钥匙，我们要珍惜手上健康的钥匙，不要丢失或者给了别人

21 世纪提倡的健康标准应该是“健康快乐 100 岁，天天都有好心情，60 岁以前没有病，健健康康离退休，80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁，自己少受罪，亲人少受累，节省医药费，造福全社会！”

按照世界卫生组织(WHO)的定义，健康由四个因素决定：一是父母遗传，占 15 分；二是环境，占 17 分——其中社会环境占 10 分，自然环境占 7 分；三是医疗、医院、技术，占 8 分；四是个人生活方式、生活行为，占 60 分。“也就是说，决定一个人健康的因素中，个人的生活方式、生活行为占主



体——健康的钥匙就在自己的手里。”良好的个人的生活方式、生活行为的养成与坚持靠的是个体坚强的意志。

二、心理健康的标准

现代医学研究表明,信仰破灭、自卑、多疑、压抑、骄傲等都是心理不健康的表现,都会不同程度地影响人的身体健康。那么,大学生心理健康的标准有哪些呢?

综观国内外的研究,大学生心理健康的标准主要有以下几方面:

(1) 积极的自我观念。能悦纳自己,接受自己,也能为他人所悦纳,能体验到自己存在的价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战。尽管有时也可能会觉得不顺心,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;同时,努力发展自身的潜能,即使对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,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑,总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是,就总是和自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。

(2) 接受他人,善与人处的和谐的人际关系。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。他能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,与生活的集体中能融为一体,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,但也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人群格格不入。