

新疆人民出版社

xinli jiankang yu ziwotiaoshi

心理健康与自我调适

新疆高等学校大学生心理健康教育试用教材
新疆维吾尔自治区教育厅组织编写

主 编 李维吉
副主编 焦其和 张旭新

新疆高等学校大学生心理健康教育试用教材

新疆维吾尔自治区教育厅组织编写

xinli jiankang yu ziwotiaoshi

心理健康与自我调适

主 编 李维青

副主编 焦其和 张旭新

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与自我调适/李维青主编. —乌鲁木齐:

新疆人民出版社, 2001. 9

ISBN 7-228-06705-3

I. 心… II. 李… III. 大学生—心理卫生—高等学校—教材

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066899 号

出版发行 新疆人民出版社

地址:乌鲁木齐市解放南路 348 号

电话:0991-2816212 邮政编码:830001

印 刷 新疆金版印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 16.125

字 数 400 千字

版 次 2001 年 10 月第 1 版

印 次 2001 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1-5 000

定价: 23.00 元

前 言

这是一个科技迅猛发展的时代,知识经济、网络信息、高新技术、多元文化、生命科学……正以不可阻挡的力量改变着社会状态。面对充满机遇、充满选择、充满挑战、充满竞争的现实,人们感受到的心理压力越来越明显。怎样才能正视现实、调解心理、适应环境、奋力进取?人们向往着人生的高质量,追求着自己的心身健康,本书正是基于现代社会的特点及人们对心理健康知识的渴求而编写的。

大学生是一个特殊的社会群体,其心理健康水平的高低,不仅会影响到自身的成长,也会在社会上产生影响,更关系到国家建设人才的培养质量。因此,教育部要求加强大学生心理健康教育工作,并指出“心理健康教育要以课堂教学、课外指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”。^①

根据高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和内容,这本书主要宣传普及心理健康知识,解析心理异常现象,传授心理自测和自我心理调适方法,介绍增进心理健康的途径,使读者能以科学的态度对待各种心理问题。

本书力求从全面实施素质教育的新视角、新观念触及现代社会发展的新领域,有步骤地讲述心理健康知识。编写方法力求体现科学性与思想性的统一,理论与实际相结合,帮助青年学生正确认识自己、完善自己,以提高自身素质。为此,本书在以下四方面做了

^① 《教育部关于加强普通高等学校大学生的心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号),第4页。

一些努力：

1. 读者的目标指向公众人，不在于其是否有心理疾病，而是重视人们心理健康水平整体提高。只有提高整体心理健康水平，才能进一步提高生活质量，提高个体自身素质，体验生活中多层次的幸福感。

2. 书中的内容分为四个区块：适应篇、选择篇、障碍篇、发展篇，既考虑到个体的人生成长，也考虑到青年人易出现困惑的几个方面，从而使阅读的目的性更明确，具有整体提高的作用和解决具体问题立竿见影的效果。

3. 编写的风格突出在“广”、“新”、“娱”、“思”，把心理健康教育与思想道德教育结合在一起，以提高思想政治工作的科学性与效能。

4. 全书各章节分为心理健康基本概念、自测自评、调适指导三部分。自测是阅读中的一种调剂，一种游戏和娱乐，在轻松的阅读中来完成；基本概念深入浅出便于理解，具有提高认知的作用；调适指导具有较强的实用性。因此，本书不仅是高校大学生“心理健康”教育教材，也可作为广大教育工作者的参考用书以及各级各类人士调节心身健康的读本，是随测随调的健康手册。

本书的编写思想主要着重于调整学生心理的健康和增进学生心灵的高尚。心理健康和心灵高尚虽是有高低之分的两个层次，却关系密切。一方面，只有解决了较低层次的心理负担、心理障碍，促进心理的发展，心灵的高尚才具有一个健康的心理基础；另一方面，高尚的心灵、宽阔的胸怀又对心理的健康起着很大的促进作用。

因此《心理健康与自我调适》旨在心理健康教育的过程中，不仅仅把工作停留在解决学生的心理问题，而是尽可能地在更高层次上给学生指出努力的方向，引导青年树立正确的、积极的世界观、人生观和价值观。

《心理健康与自我调适》在新疆的出版，是一次初步尝试，敬请读者在阅读中提出宝贵意见，以便在今后的心理健康教育中不断完善。

编者

2001年9月

目 录

前言.....	1
绪论.....	1
第一节 心理健康概述.....	2
第二节 心理健康标准与评估.....	7
第三节 心理健康之路	16

适应篇

第一章 环境	25
第一节 环境与人的健康	26
第二节 人对环境的评价与对策	32
第三节 创造更健康的环境	41
第二章 学习	47
第一节 学习概述	47
第二节 考试的心理卫生	56
第三节 学习与考试的心理诊断	65
第四节 学习策略及学习指导	88
第三章 交往.....	106
第一节 人际交往概述.....	106

第二节	人际交往中的困惑分析·····	115
第三节	人际交往的自测自评·····	121
第四节	人际交往能力的提高·····	132
第四章	网络·····	146
第一节	网络心理特征·····	146
第二节	网络心理疾病·····	155
第三节	网络文明与健康·····	157

选 择 篇

第五章	婚恋·····	169
第一节	大学生性心理卫生·····	169
第二节	大学生爱情与婚恋观剖析·····	173
第三节	恋爱心理自测·····	178
第四节	大学生婚恋心理保健·····	186
第六章	择业·····	191
第一节	择业的心理卫生·····	191
第二节	求职中的心理问题·····	198
第三节	择业心理自测·····	204
第四节	大学生就业心理指导·····	207
第七章	挫折·····	220
第一节	挫折及其心理过程·····	220
第二节	受挫反应·····	222
第三节	挫折心理自测及自我调适·····	224
第八章	成就·····	237
第一节	成就动机概念·····	237
第二节	成就动机的自测与分析·····	245
第三节	目标的确定·····	258
第四节	追求有价值的人生·····	263

障碍篇

第九章 心理困扰	274
第一节 大学生心理特征及自测	274
第二节 大学生的主要心理问题及调适	278
第十章 心理障碍	286
第一节 心理障碍的概念	286
第二节 人格和性心理障碍及其矫正	290
第三节 神经症、癔症及其矫治	295
第四节 自杀及其预防	309
第十一章 心理疾病	313
第一节 精神分裂症与心境障碍	313
第二节 精神活性物质所致精神障碍	316

发展篇

第十二章 认知	319
第一节 苦恼来自于自己的认知	320
第二节 认知过程及其诊断	328
第三节 努力开发认知潜能	362
第十三章 情绪	378
第一节 情绪与情商	378
第二节 不良情绪的成因分析	382
第三节 情绪自测与自我调适	386
第十四章 自我意识	393
第一节 自我意识概述	393

第二节	自我意识偏差·····	399
第三节	自我教育与自我培养·····	402
第十五章	个性·····	414
第一节	个性概述·····	414
第二节	气质、性格及其自测·····	421
第三节	塑造健康的个性·····	437
第十六章	创新·····	443
第一节	创新、创造与创造力·····	443
第二节	创造心理测评·····	453
第三节	创新规律简述·····	472
第四节	创造力的培养·····	493
参考文献	·····	505
后记	·····	509

绪 论

自人类诞生,人们就祈求健康。

什么是健康? 怎么理解健康? 如何追求健康? ……

1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满(well-being)的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

维护和保持心理健康是 20 世纪中叶以来科技、文化和社会发展的产物,是以全新、多元的视角认识健康的概念。

21 世纪,人们的生活将高度的现代化,同时充满激烈竞争。人们可能将同时面对梦想与磨砺、机遇与绝望、希望与痛苦、光荣与苦难以及焦虑、抑郁、悲观、烦恼、孤独等各种心理疾患的困扰。正如联合国专家断言,“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦”。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步,那么不仅不能领先时代,恐怕连生存都是困难的。

因此,时代呼唤心理健康,人才呼唤心理健康,心理健康将是 21 世纪成为人才的首要条件!

许多人的一生,并不缺乏才华、能力和机遇,却总与成就擦肩而过,其重要的原因之一就是因不具备健康成熟的心理和个性。

实践告诉人们：一切智慧、成就和幸福都离不开健康的心理。

第一节 心理健康概述

一、什么是心理健康

人类对健康的认识与追求是和生产力水平、科技发展和社会进步相联系的，随着科学技术与社会文化的发展，以及人们对各种健康问题的探索与解决，人们对健康的认识也逐步趋向完善。

现代科技的飞跃与社会文化的迅猛发展，使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争。频繁的应激、快速的节奏所带来的心理压力使人不堪重负，这对人类的健康产生了严重影响。人们逐渐认识到心理因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，因而逐步确立了心身统一的健康观。健康不再仅仅是躯体生理状况的反映，而必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。

1946年国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能及情感上，在与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会将心理健康定义为：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

因此，可以将心理健康的概念定义为：能够适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征，认知、情绪反应、意志行动处于积极状态，并保持正常的调控能力。从这个定义中可以得出如下结论：

(1)心理健康是一种心理上和行为上的良好状态，是个人所能达到的最佳状态。

(2)心理健康具有相对性。心理与行为的健康与不健康的划分只是相对的，在健康与不健康之间没有超然的、绝对的分界线。心理健康不能脱离个人的自身条件，不同社会对心理健康划分的标

准也是不同的。

(3)心理健康具有动态性。心理健康是人的理想追求,是人的心理的最佳状态,健康无止境,它永远是人们努力追求的方向。

二、健康的内容

人们都期望健康,健康决定了生命的质量。人类的健康只能是相对健康,而增进健康却是人们所不断追求的。现代意义上的健康包括:

(一)生理学上的健康

人的全部生命活动都是建立在生物躯体的基础之上,因此一个人健康与否最基本的是生理学上的健康。

1. 生长发育指标

生长是指体格的增长,发育是指机能的成熟。生长从出生开始到青春中期逐渐缓慢。发育主要是青春期开始,各组织器官趋于成熟。青春期是机体生长发育的一个主要阶段,作为生长发育指标的身高、体重及各组织器官的功能迅速接近成人。如果一个人在一定年龄阶段身高、体重和各组织器官的功能不足或超过一定的范围都不能视为健康。

2. 行为发展指标

行为是个体生理行为的重要标志。世人的行为发展虽然存在个体差异,但也有一定的年龄规律,到一定的年龄时,就要学会相应的行为和动作,否则就被视为不健康。

3. 营养标准

个体的营养状况是身体健康的传统评价方法,即通过评价个体每天摄入营养的总量及多种不同成分的量来确定个体的健康状况。营养不良及营养过剩都是不健康的表现。

(二)心理学上的健康

1. 心理与环境的统一性

心理是人脑的机能,是人脑对客观现实的反映。心理和环境能否和谐统一是衡量一个人心理健康的一个重要方面。所谓心理与

环境和谐统一,就是一个人的心理表现和行为符合所处的环境。如果一个人穿着泳装逛商店,就会被视为不正常。

2. 心理与行为的完整统一性

人的心理活动(包括认知、情感、意志)与行为的发展或表现应该是一个完整和谐的统一体。这种完整的统一性是确保一个人具有良好的社会效能与心理基础。如果一个人用欢乐的语调诉说痛苦的事情,就属于心理与行为的不和谐,是心理健康的异常状态。

3. 个性的稳定性

个性是一个人的总的精神面貌,是个体在长期的生活经历中形成的独特的、较为稳定的心理特征的总和。个性心理特征形成之后,就具有相对的稳定性。如果一个爽朗、乐观、外向的人突然变得沉闷、悲观、内向,那就得考虑他是否出现了心理异常。

这三条原则一般可以概括地评价个体心理健康与否,在此基础上又确定了若干区分心理健康水平的评估标准。主要有:适应能力、耐受力、控制力、意识水平、智力水平、社会交往能力和康复力。

(三) 社会学上的健康

1. 家庭心理卫生

家庭是社会的基本单位,是通过婚姻和生育形成的社会细胞。家庭成员的心理状态具有重要的相互影响作用。

2. 学校心理卫生

学校集体生活是人生极为重要的一个阶段。一个人能否取得成就,对社会能否做出贡献,学校教育非常关键。

3. 工作环境心理卫生

人生的大部分时间都在工作或劳动中度过,所以工作环境的好坏往往决定着人们是否安宁、幸福以及前途如何等问题。工作环境的心理健康在人生的历程中占据着重要的位置。

三、关注心理健康的紧迫性

现代医学研究表明,心理、社会和文化的因素同生物学因素(包括遗传、生理、生化和免疫等)一样,与人的健康和疾病有着非

常密切的关系。以我国疾病谱的变化为例,我国 50 年代国民死亡原因的前三位是呼吸系统疾病、急性传染病和肺结核病,而现在则演变为心血管病、脑血管病和恶性肿瘤。显然,这三大疾病都与不良的心理社会因素密切相关。因此,当今心身医学的格言是:“人有病,不应理解只是发生在细胞或器官上,而是发生在人身上。”

现代医学模式从传统的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式,正是适应现代社会变化的需要,是基于对人本身和对疾病、健康的本质有了更深刻的了解的结果。

1987 年,国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会上披露,目前我国大学生在校期间所患疾病主要是心理障碍。心理健康已成为大学生成长的主要问题。

一些大学的休学、退学统计资料表明,因心理障碍或精神病导致的休学、退学人数占休、退学总人数的 30% 左右,并且呈上升趋势。

虽然不同时期、不同地区的调查结果不尽一致,但是从中不难发现,大学生的心理健康形势比较严峻,已引起社会各方面的高度重视。

四、心理健康与成长

世界卫生组织《阿拉木图宣言》提出了 21 世纪“人人享有健康”的奋斗目标。人类社会对心理健康的呼唤日益迫切,人们需要身心的全面健康,需要享受高质量的社会生活。

心理健康关系着个人一生的完满发展,对大学生成才是至关重要的。这从以下几个方面可以得到充分体现:

(一) 心理健康是正确认识自己的前提

“认识你自己”是古希腊的一句至理名言,它凝聚着人类的伟大智慧。人类漫长的历史过程中,无不充满对自我的探索。心理健康的人,能客观地评价自己,并且悦纳自己。他们站在现实的角度,把握自己的行为,因此他们的行为与环境相适应。而有心理障碍的人,则总是以歪曲的观念看待自己与环境,要么自卑、多疑,要么抑

郁、敏感,把自己放在一个不恰当的位置,以不恰当的方式评价自己,评价自己与他人的关系,缺乏自知之明。这就使自己的心理永远无法平衡,也就不可能正确认识自己。

(二) 心理健康与自我确立

自我确立,就是树立自己独立的需求结构与价值观,是告别不成熟走向成熟的一个重要标志。现代社会变化迅猛,价值观趋向多元化,这就更增加了自我确立的难度。一个人如果长期处于未确立状态,就会陷入一种心理上的混乱,这对于个人人格的进一步成长是极为不利的。

心理健康的人,由于能正确地认识自己,知道自己的优势与不足,所以能有效地从纷繁的环境中吸取对自己有用的信息,及时调整自己的认识,比较顺利地确定自己的价值观,而这种价值观又将作为心理健康的决定因素,支配着你对事物的看法、想法和行动,进而对个性统一起重要作用。

(三) 心理健康与生活适应

适应不仅与能力有关,而且与更广泛意义上的个性有关系。适应性不是固定不变的,它具有灵活性,并能得到充分的开发。每个人能否迅速进入新的角色,迅速适应新的环境,很大程度上取决于他的心理素质如何。

生活适应,表现于生活的各个方面,虽然细小,却对个人有极大的影响,它是大学生走向成功的基础。

(四) 心理健康与学业

如何发挥潜能,如何多方面地获取知识、博采众长,如何使自己的认识能力、思维能力有一个质的飞跃,凡此种种,都与心理素质的好坏息息相关。心理健康的人,有顽强的意志和良好品质,能富有成效地工作;有理智的思考习惯,能正确对待暂时的失败与挫折。而心理素质差的人,即使智商很高,聪明过人,却可能终日被自己的心理问题所困扰,不能正确地对待和处理所面临的种种不利处境,要么不能迅速适应自己的新角色,要么不能承受一时的挫折和打击,因而往往不能持久而有效地学习,获得最终的成功。

（五）心理健康与社会交往

时代发展到今天,个人的成功更加离不开群体,社会交往显示出越来越重要的作用。有了良好的人际环境,可以使自己心情舒畅,而且能有效地与他人交流信息,开拓自己的视野和考虑问题的角度,从别人那里得到有益的启迪。同时,科学的高速发展,对管理人才提出了更高的要求,心理健康的人,最重要的一个特征就是能建立良好的人际关系,能接受他人,善与人处,能与所在的集体融为一体,能与他人相互沟通和交往。

成才,是一个极富魅力的字眼。大学时代,每个人都在设计人生,追求着成功。真正的成功,是与正确的自我认识、明确的奋斗目标、良好的生活适应、学业适应以及人际关系的适应密不可分。健康的心理是使个体在这诸多方面进入良好状态的决定因素。

第二节 心理健康标准与评估

一、心理健康判断标准

由于心理健康问题的复杂性,在制定心理健康判断标准时,就很难只采用一种确定依据。从目前的情况看,主要采用三种依据来确定心理健康的判断标准:①以人的主观感受为依据。②以适应社会的情况为依据。③以统计学所确定的正常值为依据。这几种判断标准都有很充分的道理,也都有很充分的优点,但没有一个能单独解决全部问题。利用这几种标准来判断比较严重的心理疾病是比较容易、比较准确的,但在临界状态进行判断时,则都显得比较困难。

目前,心理健康判断标准众多,下面选择几种有影响和有代表性的标准作介绍。

（一）基本标准

1. 坎布斯标准

美国学者坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有四种

特质：①积极的自我观念。能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己的存在价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战。②恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，即能认同别人而又不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的；而且能够和别人分享爱与恨、乐与忧，以及对未来美好的憧憬。③面对和接受现实。能面对现实和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验；并能多方寻求信息，倾听不同的意见。④主观经验丰富，能对自己、周围的事及环境有较清楚的认知，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题。

2. 美国著名心理学家马斯洛提出的标准

①有足够的自我安全感。②能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。③生活理想切合实际。④脱离周围现实环境。⑤能保持人格的完整与和谐。⑥善于从经验中学习。⑦能保持良好的人际关系。⑧能适度地发泄情绪和控制情绪。⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当满足个人的基本要求。

3. 我国心理健康的标准

①智力正常。②情绪稳定、心境乐观。③意志健全、行为协调。④注意力集中。⑤完整统一的人格。⑥积极向上、面对现实，有良好的社会适应能力。⑦适度的反应能力。⑧心理特点与实际年龄相符。⑨自我认知。⑩创造性、成就感。

(二) 大学生心理健康判断标准

综合国内外专家学者的观点，根据我国大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准应包括以下几个方面：

1. 智力正常

这是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证，因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力，关键看大