

大学生心理健康教育

● 主编 邢莹 吴敏

● 郑州大学出版社

大学生心理健康教育

主 编 邢 莹 吴 敏

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/邢莹,吴敏主编. —郑州:郑州大学出版社,2002.9

ISBN 7-81048-662-4

I. 大… II. ①邢…②吴… III. 大学生-心理卫生-健康教育-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072876 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:谷振清

全国新华书店经销

黄委会设计院印刷厂印制

开本:850 mm × 1 168 mm

印张:10.625

字数:257 千字

版次:2002 年 9 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-6966070

1/32

印次:2002 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-81048-662-4/R·539 定价:18.50 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

随着科学技术的迅猛发展和时代的变化,国际社会在 21 世纪对高等教育提出了许多新的要求和挑战。高等教育如何适应高科技社会及网络时代的要求,培养出更多的德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才,是当前高等教育所面临的重要课题。

然而社会的高度发展和生活节奏的加快、竞争日剧、人际关系的日趋复杂、居住和交通的日益拥挤等,都给人们带来了巨大的心理压力,也给人类身心健康带来严重威胁。作为现代社会组成部分,在大学院校生活和学习的大学学生们在心理健康方面也不可避免地面临着这种威胁。他们面临着许多问题,如对新的环境适应与学习适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系问题、恋爱问题、未来职业选择问题等,这种种问题如果处理不当势必对大学生的心理健康带来不良的影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。从我们近十年的大学生心理咨询工作和科学研究证明,心理问题与心理障碍已不单单是个别人的问题,而占大学生的 1/4 之多,严重地影响了大学生群体的健康发展。国内各省市有关研究报道,也反映了类似的问题。国家教育部为此于 2002 年 4 月下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》,特别指出在高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途经和方法。

为贯彻执行国家教育部文件精神,适应大学生心理健康教育工作的需要,我们编写了此书。本书是集体劳动的产物,作者是近年在大学里从事心理学教学、科研以及心理咨询和治疗实践的教师和科研人员。本书结合大学生的实际情况,对他们在日常生活和学习过程及从他们的行为、情绪及所思所想中反映出来的各种问题和心理障碍,试图深入浅出地从理论和实际应用方面加以阐述。本书内

容涉及到大学生心理健康的概念、标准、角色转变与环境适应、如何面对学习中的困难和挫折、如何处理好人际关系、性心理健康、如何对待恋爱问题、常见的心理障碍与心理疾病、人格问题、职业选择等。贴近大学生活,适合大学生阅读,同时也适合大学生心理健康辅导教师阅读。

由于工作时间仓促及我们水平有限,书中错谬和不足之处在所难免,恳请广大读者不吝指正。

编 者

2002.8.30

《大学生心理健康教育》编写人员名单

主 编 邢 莹 吴 敏

编 委 (以姓氏笔画为序)

邢 莹	李幼辉	时松和
吴 敏	张 洁	赵山明
赵振杰	郭玉琴	贾福军
贾 敏	葛菊红	

目 录

第一章 大学生心理健康概论..... (1)

第一节 健康与心理健康..... (1)

一、健康与医学模式的演变 (1)

二、心理健康的涵义 (2)

第二节 大学生心理健康标准..... (4)

一、大学生的一般生理特征 (4)

二、大学生的心理特征 (5)

三、大学生的基本社会特征 (8)

四、大学生心理健康标准..... (11)

第三节 大学生心理健康现状 (13)

一、心理健康的评估..... (14)

二、大学生常见的心理健康问题..... (15)

三、大学生心理健康问题成因分析..... (22)

四、大学生心理健康问题的对策..... (23)

第二章 环境适应与心理健康 (31)

第一节 环境与角色转变 (31)

一、理想与现实中的大学生活..... (31)

二、大学生如何尽快适应新角色	(32)
第二节 大学环境适应中的问题	(37)
一、生活习惯与心理健康	(38)
二、遵纪守法与心理健康	(41)
三、合理安排课余时间	(47)
第三章 学习与心理健康	(52)
第一节 学习与心理健康的关系	(52)
一、学习的概念与层次	(53)
二、大学生学习的目标和任务	(54)
三、大学生学习的特点	(57)
四、学习与心理健康的关系	(60)
第二节 如何营造良好的学习氛围	(62)
一、树立正确的学习观念	(63)
二、培养学习的自觉性,形成良好的学习习惯	(67)
三、拥有一个学习的好心情	(68)
第三节 大学生科学的学习方法	(69)
一、确立有针对性的学习目标和计划	(70)
二、掌握读书的方法和技巧	(71)
三、科学运筹时间	(74)
四、做好课堂笔记	(76)
五、提高记忆效果	(78)
六、科学组织复习	(82)
第四节 常见的学习心理障碍及其调适	(83)
一、学习动机障碍及其调适	(84)
二、严重的学习焦虑及其调适	(89)
三、学习疲劳的调适	(90)

四、注意力不集中的调适·····	(92)
五、考试过度焦虑和考试怯场及调适·····	(94)
第四章 大学生人际交往 ·····	(98)
第一节 人际交往概述 ·····	(99)
一、人际交往的涵义·····	(99)
二、人际交往的意义 ·····	(100)
第二节 大学生人际交往的特征·····	(104)
一、人际交往需要迫切 ·····	(105)
二、交往内容和范围扩大 ·····	(105)
三、交往独立性和个性突出 ·····	(106)
四、注重横向交往,忽视纵向交往·····	(107)
五、异性间交往拘谨 ·····	(108)
六、交往过程庸俗化倾向 ·····	(108)
七、交往技巧缺乏 ·····	(108)
八、女生在交往中的部分特点 ·····	(109)
第三节 大学生人际交往常见的心理问题·····	(110)
一、羞怯心理 ·····	(110)
二、自卑心理 ·····	(111)
三、猜疑心理 ·····	(112)
四、自私心理 ·····	(113)
五、嫉妒心理 ·····	(114)
六、自我封闭心理 ·····	(115)
七、代沟 ·····	(115)
第四节 大学生如何进行人际交往·····	(116)
一、掌握人际交往的技巧 ·····	(116)
二、端正人际交往的态度 ·····	(123)

三、正确认识和评价自己	(125)
四、积极参加人际交往和社会活动	(127)

第五章 性心理发展与健康 (129)

第一节 人类性心理发展	(129)
一、人类性心理特征	(129)
二、性心理发展的阶段性	(130)
三、青少年性心理发展的各个层面	(134)
第二节 大学生性心理健康塑造	(137)
一、性心理健康及标准	(137)
二、当代大学生的性心理现状	(139)
三、积极塑造性心理健康	(143)
第三节 大学生常见性问题及其调适	(146)
一、性生理困扰	(146)
二、性心理困扰	(153)
三、性适应障碍	(158)

第六章 恋爱的心理卫生 (160)

第一节 恋爱概述	(160)
一、恋爱的本质	(160)
二、恋爱的过程	(162)
第二节 现代大学生的恋爱心理	(164)
第三节 大学生应怎样面对恋爱	(166)
一、认清恋爱的心理特征	(166)
二、把握好择偶标准	(168)
三、适度的恋爱交往	(169)
四、加强热恋的心理调控	(171)

第四节 大学生恋爱中常见的

心理问题及调适	(174)
一、分清友情和爱情	(174)
二、单恋	(175)
三、多角恋	(177)
四、失恋	(179)

第七章 挫折与心理健康

(182)

第一节 挫折的内涵

(183)

 一、挫折概念

(183)

 二、挫折产生的条件

(183)

 三、挫折产生的原因

(184)

 四、常见的挫折种类

(185)

第二节 挫折的情绪反应

(186)

 一、挫折的一般反应模式

(186)

 二、挫折后的情绪反应

(187)

第三节 挫折的防御机制

(190)

 一、自爱防御机制

(191)

 二、消极防御机制

(191)

 三、妥协防御机制

(192)

 四、积极防御机制

(193)

第四节 挫折承受力及心理调适

(195)

 一、挫折承受力

(195)

 二、影响挫折承受力的因素

(196)

 三、挫折的缓解和消除

(198)

 四、挫折的心理调适

(200)

第八章 人格与心理健康	(204)
第一节 人格概述	(204)
一、人格概念的历史	(204)
二、人格的定义	(206)
三、人格的特性	(206)
四、人格的结构	(208)
第二节 人格障碍及大学生常见人格问题	(214)
一、人格障碍的概念及发生机制	(215)
二、人格障碍的共同特征	(216)
三、常见人格障碍的类型及表现	(217)
四、大学生常见的人格问题	(221)
第三节 健康人格的塑造	(223)
一、关于健康人格	(223)
二、关于健康人格的塑造	(224)
三、常用的人格测量工具	(227)
第九章 常见心理障碍与疾病	(228)
第一节 心理应激与健康	(228)
一、应激的概念	(228)
二、应激因素或应激源	(229)
三、应激引起的生理、心理反应	(230)
四、应激与健康	(235)
五、对应激的调适	(237)
第二节 大学生常见心理障碍与自我调适	(239)
一、情绪障碍	(239)
二、自我认知障碍	(244)

第三节 大学生中常见心理疾病及其防治·····	(247)
一、神经症·····	(247)
二、心境障碍·····	(260)
三、精神分裂症·····	(261)
四、反应性精神病·····	(263)
第十章 职业选择与心理卫生·····	(264)
第一节 职业与职业选择·····	(264)
一、职业的基本内容·····	(264)
二、职业的分类·····	(266)
三、影响个体职业选择的外部因素·····	(267)
四、影响职业选择的心理因素·····	(268)
第二节 大学生如何增强职业选择意识·····	(275)
一、增强市场就业意识·····	(275)
二、增强依法就业意识·····	(277)
三、增强竞争就业意识·····	(279)
第三节 职业选择中的心理卫生·····	(280)
一、大学生职业选择中的心理问题及误区·····	(281)
二、当前大学生择业的心理状况·····	(283)
三、树立正确的择业观,保持健康的心理·····	(286)
第四节 择业求职中不良心理问题的调适·····	(288)
一、择业中不良心理问题的调适·····	(288)
二、求职时的心理问题及对策·····	(291)
第五节 大学生如何在求职中推销自我·····	(293)
一、自我推销要有针对性·····	(294)
二、自我推销的方式应扬长避短·····	(294)
三、自我推销的态度应该从容不迫、不卑不亢·····	(295)

四、要讲究求职技巧	(296)
第十一章 心理测验	(299)
第一节 心理测验概述	(299)
一、心理测验的特点	(300)
二、心理测验的功能应用	(301)
三、心理测验的种类	(302)
第二节 大学生常用心理测验	(303)
一、智力测验	(303)
二、人格测验	(304)
三、临床测验	(306)
四、气质问卷测验	(307)
五、职业兴趣测验	(307)
附 录	(308)
一、症状自评量表(SCL—90)	(308)
二、抑郁自评量表	(314)
三、焦虑自评量表	(315)
四、考试焦虑度测验	(316)
五、气质测验	(318)
六、职业兴趣测验	(321)

第一章 大学生心理健康概论

第一节 健康与心理健康

一、健康与医学模式的演变

随着社会、经济、文化的发展,健康(health)的内涵和外延也发生了重大的变化,健康不再局限于无躯体疾病,还包含心理的健康和社会适应良好。现代医学研究发现,心理、社会和文化因素与生物因素(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联系。因此,现在的医学模式已由原来的生物医学模式转变为生物-心理-社会医学模式。以我国为例,目前重性精神病总患病率为12‰以上,明显高于50年代的1.3‰~2.8‰和70年代的3.2‰~7.3‰。疾病谱的变化也说明了同样的问题,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,后

者的三大疾病都与不良的心理社会因素有密切关系。近年来,有关疾病负担的研究从另一个角度反映了医学模式的改变,国外统计研究发现,目前精神障碍已占整个疾病负担(以残疾调整生命年表示)的15%以上,超过各种癌症的疾病负担。1998年世界卫生组织的统计结果是,非传染性疾病占全球疾病负担的比重日益增加,其中,精神障碍占全球疾病总负担的10.5%(中低收入国家)和23.5%(高收入国家)。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,正是适应现代社会变化的需要,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。

二、心理健康的涵义

心理健康(mental health),也称心理卫生,是指以积极有益的教育和措施,维护和改善人们的心理状态以适应当前和发展的社会环境。它是相对于生理健康而言的,反映了心理和社会适应完好的一种状态。

心理健康或心理卫生这一概念是由国外引入的。早在古罗马时期,Galen在其著作中就叙述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。1843年,美国精神病学家 Sweetser 撰写了世界第一部心理卫生专著,明确提出了“心理卫生”这一名词。1906年 Clonston 正式出版《心理卫生》一书,此名词遂被采用。1908年 Beers 撰写了《一颗失而复得的心》(A mind that found itself)一书,叙述了他患神经症住院的经历,呼吁改善对精神病人的待遇,此书出版得到心理学家和社会舆论的重视,心理卫生运动随此掀起。在社会各界的支持下,美国于1908年5月成立了“康奈狄克州心理卫生协会”。这是世界上第一个心理卫生协会。次年,“美国全国心理卫生委员会”成

立。此后,心理卫生运动迅速在西方发展,欧洲各国相继成立心理卫生协会。1936年我国亦成立了“中国心理卫生协会”,但由于抗日战争爆发,协会未能开展工作。直至1985年,重新成立“中国心理卫生协会”,我国的心理卫生运动由此得以发展。

对于心理健康所包含的具体涵义,国内外学者有过种种阐述。早在1946年的第三届国际心理卫生大会上,就为心理健康下过这样的定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。美国心理学家 Maslow 和 Mittelman 提出了10条被认为是经典心理健康的标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;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,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

需要注意的是,心理健康标准,只是一个相对的衡量尺度,应该辩证、全面地理解和应用。判断一个人的心理特征,要充分考虑其稳定性,不能简单地根据一时一事下结论,也就是说,一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现,并非意味着这人就一定是心理不健康,应视具体情况而定。心理健康状态也并非静态的、固定的,而是动态的、变化的,既可以从不健康转变为健康,亦可以从健康转变为不健康,也就是说,心理健康与否只反映某一段时间内的特定状态。虽然人们常常笼统、简单地把心理状态分为健康和 unhealthy 两种情况,然而实际情况远比这复杂得多,它并非泾渭分明或对立的两极,而是一种连续的状态,人的心理健康水平可以分为不同的等级,从严重的精神疾病、轻度的心理障碍到心理健康状况一般(无明显的心理和社会不适应),直至心理健康状况良好,这是一