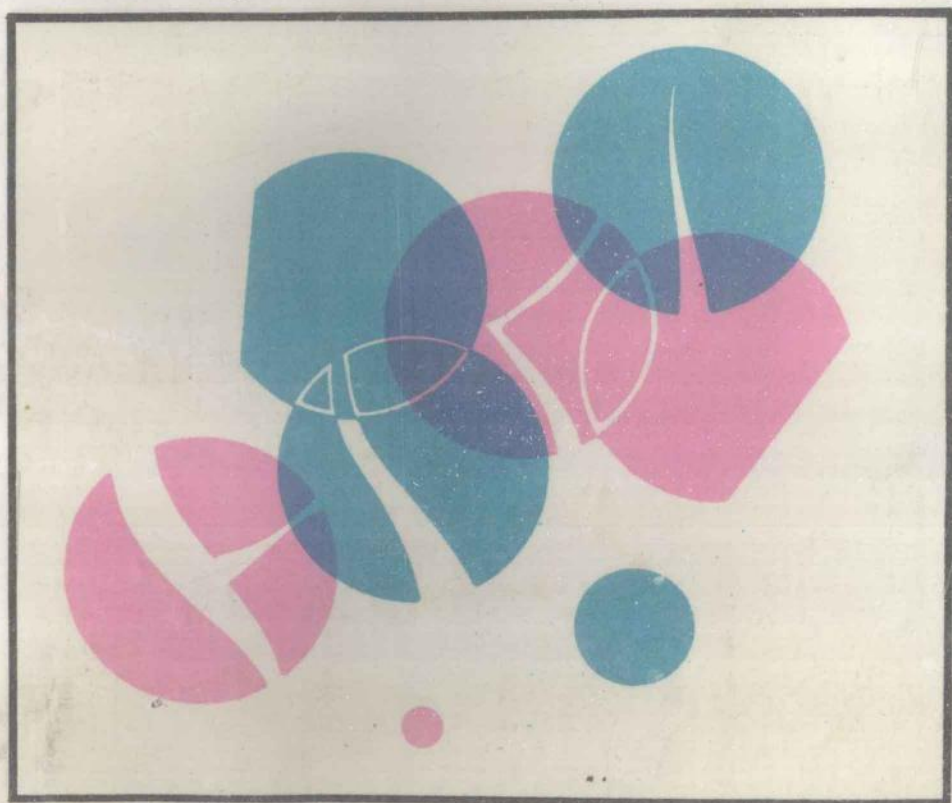


大学生健康教育系列丛书

心理健康之友

张铭礼 王志刚 主 编



吉林大学出版社

大学生健康教育系列丛书

心理健康之友

张铭礼
王志刚 主编

吉林大学出版社

编 著 者

(按姓氏笔划为序)

王志刚	吉林建筑工程学院	邮编	130021
王立武	东北水利电力专科学校	邮编	130012
江 山	吉林建筑工程学院	邮编	130021
刘 蕴	吉林公安专科学校	邮编	130021
齐东华	长春财税专科学校	邮编	130006
朴万出	延边大学	邮编	133002
李文才	吉林师范学院	邮编	132011
林大荣	吉林建筑工程学院	邮编	130021
张铭礼	吉林工学院	邮编	130012
张 丹	长春光机学院	邮编	130021
金世龙	东北师范大学	邮编	130021
徐景龙	吉林林学院	邮编	130011
黄宝汉	东北电力学院	邮编	132012
潘洪珠	吉林农业大学	邮编	130118

大学生健康教育系列丛书

心理健康之友

张铭礼 王志刚 主编

责任编辑：张 军

封面设计：孙 鸿

吉林大学出版社出版
(长春市东中华路 29 号)

吉林大学出版社发行
吉林工学院印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32

1993 年 10 月第 1 版

印张：8.75

1993 年 10 月第 1 次印刷

字数：226 千字

印数：1—4 100 册

ISBN 7-5601-1424-5/Z·61

定价：7.00 元

编写说明

一、根据“学校卫生工作条例”的原则精神，结合普通高校的实际，我们编著了一套“大学生健康教育系列丛书”，共三册，每年出版一册。第一册《生活健康之友》已于去年出版，受到了大学生的普遍欢迎和好评。一致认为该书深入浅出，适合大学生使用，对帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式、消除或减少危险因素的影响起了重要作用，从而促进身心健康，提高生活质量。

二、《心理健康之友》是“大学生健康教育系列丛书”的第二册，在编著的过程中，国家教委办公厅文件“关于印发大学生健康教育基本要求的通知”下发了，我们按照这个文件的要求，对部分内容作了修改，使之更适合同样要求的原則精神，以保证这套丛书的质量。

三、《心理健康之友》，从大学生心理实际出发，紧紧围绕心理卫生这个核心，展示心理成才这一主题，广泛介绍心理咨询的最新成果，内容丰富，通俗易懂，它的出版发行，必将为了大学生的健康和成才作出有益的贡献，成为每一名渴望健康和成才的大学生的良师益友。

四、根据大学生健康教育基本要求（试行）和高等院校开设健康教育的实际情况，结合讲座、选修、必修三种不同课型的实际需要编著《心理健康之友》，供普通高校36~40学时的健康教育课教学使用。

五、参加这套丛书的编著人员是高校长期从事保健医学研究和开展健康教育有经验的专家和学者。由张锦礼和王志刚主编。参加《心理健康之友》的编著人员（按姓氏笔划为序）是：王志刚、

王立武、江山、刘蕴、齐东华、朴万出、李文才、林大荣、张铭礼、张丹、金世龙、徐景龙、黄宝汉、潘洪珠。各章写完后，最后由张铭礼和王志刚修改审定。

六、本书得到了有关领导和同志们的大力支持和帮助，特别是吉大出版社张军副社长对这套丛书的出版给予了热情的帮助；吉林建筑工程学院江山同志，又为本书编著了“心理咨询与健康”一章，对于保证这套丛书的完整性起了一定的作用，在此，表示衷心地感谢。

本书在编著过程中，还参阅了大量的文献资料，并选编了部分资料，未能一一注明出处，请原谅，让我们向原作者表示深切的谢意。

七、任何新生事物都有一个成长过程，这套丛书第一册《生活健康之友》出版后得到了社会的普遍承认。但是，我们认为，这套丛书在对象、体系和内容方面只是一种草创，还很不成熟，甚至存在缺点和错误，恳请读者指正，以便再版时修订。

编 著 者

1992年9月15日

目 录

第一章 大学生的心理特征与健康	1
一、大学生心理发展的基本情况	2
二、大学生心理发展的主要特点	9
三、不同年级大学生的心理特点	15
第二章 大学生成才心理与健康	22
一、什么是大学生成才心理学	22
二、大学生成才心理学与邻近学科的关系	27
三、学习大学生成才心理学的意义	29
四、成才的规律	31
五、专业心理与成才	45
六、实践活动与成才	53
七、创造心理与成才	60
第三章 大学生心理卫生与健康	71
一、什么是心理卫生	71
二、心理卫生运动的由来和发展	73
三、心理健康的标准及其水平	75
四、影响心理健康的致病因素	81
五、心理卫生的原则和方法	85
六、疾病的心理卫生问题	90
七、人际关系与心理卫生	96
第四章 心理咨询与健康	109
一、什么是心理咨询	109
二、心理咨询的对象	110
三、心理咨询的内容	111

四、心理咨询简史·····	112
五、心理咨询在我国的发展情况·····	115
六、心理咨询的前景展望·····	117
七、心理咨询的过程·····	119
八、心理咨询的形式、原则和方法·····	128
九、心身健康的自我评定·····	142
十、学习障碍的心理咨询·····	149
十一、性格的心理咨询·····	160
第五章 医学心理咨询与健康·····	172
一、医学心理咨询的对象、任务和形式·····	172
二、心理因素致病问题·····	178
三、现代身心疾病咨询·····	187
四、变态心理咨询·····	192
第六章 心理健康顾问·····	215
一、心理学入门·····	215
二、漫游心理世界·····	242

第一章 大学生的心理特征与健康

大学阶段是人生中最可宝贵的时期，是人生的黄金时期。在人生发展过程中，青春年华是人生中美好的时期，大学生正处于人生发展阶段中的四大高峰时期，即智力发展高峰、生理变化高峰、社会需求高峰、创造高峰。因此，他们正处于既蓬勃发展，具有心理上积极的一面；又充满矛盾，具有心理上消极的一面的人生发展阶段。在这里，有红的欢悦，有绿的希冀，有灰的忧郁，也有调色板上杂乱无章的迷离……。

一、大学生心理发展的基本情况

(一) 大学生心理发展阶段及其水平

划分心理发展阶段,主要是根据他们的生理和语言发展水平、能力水平和个性特征,以及主导活动等方面。通常把青年期划分为青年初期(十四五岁至十七八岁)、青年中期(十七八岁至二十一二岁)和青年晚期(二十三岁至二十七八岁)三个阶段。我国全日制普通高等学校学生的年龄,一般在十八九岁至二十二岁之间,相当于青年中、晚期的年龄阶段。其中,有些低年级的大学生处于青年初期向中期过渡,仍有许多心理特点和青年初期的高中青年学生相似,不过由于已进入大学,其环境条件、主要目标、所处的社会地位及人对他们的看法等,都对其心理特点有新影响。

据报导,大学生平均年龄在二十岁左右。他们在生理发展方面已基本达到成熟水平,为大学生的独立生活和学习提供了必要的条件。同时,心理也得到了迅速的发展。但是,心理的成熟程度往往落后于身体的成熟。如表现在处理和对待异性问题上,表现在对待社会问题的认识等方面,他们往往又显得不成熟。

如果我们以人生观的形成作为心理发展达到成熟的标志,大学生正是处于人生观形成的关键时期,只是到了青年中期末,其人生观才比较稳定。所以,从心理发展所达到的水平来看,大学生也只是处于迅速走向成熟,但又未真正完全成熟的阶段。这种发展水平表现在两点上:一是在心理特点上都具有由于迅速走向成熟而形成的主导的积极面,但却同时又存在着由于未真正完全成熟而产生的某些消极面;二是由于心理特点的两面性,反映在自我意识中,必然存在着显著的自我矛盾。

(二) 大学生生理发育状况及其对心理发育的影响

1. 大学生生理发育的基本情况

低年级大学生的生理，一般是经过青年初期的发育向青年中期过渡，是身体生长发育成熟的关键时期。

青年初期生理上的变化是多方面的，也是比较显著的：

形态方面：身高、体重、坐高、胸围、头围、肩宽、骨盆等都在增长；

机能方面：背肌力、肺活量、握力等都在增长；

身体素质方面：力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性和平衡能力等都有发展；

性征方面：乳房、阴毛、腋毛、声音、喉结等都在发育，生殖器官及性功能也迅速成熟，标志着人体全部器官接近成熟。

由青年初期进入青年中期的大学生，从生长发育期进入生长稳定期，身体各部分的长度、宽度、围度的生长发育基本完成，身体内部各系统、各个器官的机能也渐趋成熟和健全，这些变化都为将来担负繁重的体力和脑力劳动，适应环境变化，准备了物质的基础。

青年初期，肌肉适应骨骼的快速增长，主要向长度发展，肌纤维较细，力量和耐力较差。青年中期，身高的增长逐渐缓慢，由于性激素的作用，使肌纤维变粗，向横径发展。肌肉中的水分逐渐减少，蛋白质和无机物含量逐渐增多，因此肌肉的横断面、肌肉重量和肌力都明显增加，接近成人水平。青年男女，在外形上出现了明显的差异。这时期男性身体一般变得魁梧起来，须毛丛生，喉结明显的突出，声带加宽，发音低沉，肢体粗壮，肩部增宽，胸廓呈前后扁平，显得十分壮实，前臂和小腿也长出了汗毛。女性身材窈窕，乳房突出膨隆，喉结突出不像男性那么明显，声带变长，嗓音尖细，肢体柔软而丰满，臀部增大。男女之间出现的这些性别上的差异，称为第二性征。第二性征的出现，预示着

身体正逐步成熟，经过青年中期，最后达到身体各部分的比例关系正常、匀称。

随着大学生身体外形的变化，各个器官也有相应的变化，生理机能的发育已逐步稳定和完善。

(1) 神经系统

大脑是人体机能的重要调节机构，是一切心理活动的物质基础。胚胎时期第一个发育的是神经系统，此后它一直在优先发育着，青少年时的脑重量已接近于成人，约 1500g，女子在 20 岁左右最重，男子在 20~24 岁最重。大学生的脑重量已达到成人水平，但脑的机能仍在不断完善。大学生正处于脑细胞建立联系的上升期，皮层细胞活动增强，兴奋和抑制过程趋于平衡；联络神经纤维活跃，特别是第二信号系统迅速增强。大脑此层的发育，在一定程度上呈现出一种类似“飞跃”的状态，已经过到基本成熟的水平，为思维的发展创造了良好的物质基础。因此，大学时期是接受教育的黄金时代，是智力发展的高峰。

(2) 循环系统

心脏是血液的动力器官。随着年龄的增长，心脏在形态和结构方面发生一系列变化，到青年初期心脏重量增加到出生时的 12—14 倍，达到成人水平；心脏容量也迅速增加，到 18—20 岁时一般已达到 240—250ml，心脏容积和血管容积之比急速增大。

青少年的血压，在 14 岁之前，性别差异很小，以后男性的收缩及脉压比女的高些，脉率以女性为快。女大学生情绪容易兴奋，也易出现窦性心动过速。此外，据报导，大学生的血压和脉搏也有一定的地域差别，南方男女大学生的血压略低于北方大学生，而脉搏却高于北方大学生。

(3) 呼吸系统

随着青春发育期肺脏、支气管、胸膛及呼吸肌的发育，肺脏的功能也增强了，呼吸次数相对减少。在安静状态下，呼吸频率青春期开始减为 20 次左右/分，成人为 15—16 次/分；而女性比

男性多 1—2 次/分。肺活量可以反映人体呼吸运动的能力，如 10 岁时为 1585ml，15 岁时为 2687ml，而在 20 岁时可接近于成人。在一般情况下，男大学生约为 3500—4000ml，女生较低，约为 2500—3000ml。北方男女大学生的肺活量均大于南方大学生。

(4) 生殖系统

男女大学生的性器官发育已基本成熟。性器官和性机能的发育成熟，这是青年发育的特征。男生首次遗精一般在 15—16 岁，进入青春期后，大约 80% 的人每年出现一次遗精。女子首次月经期约在 13 岁左右。一些研究认为，随着人类社会的发展和体质的提高，女生的性发育有提前的趋向，平均每 10 年提前 3—4 个月。

2. 生理发育引起的心理变化

大学生生理发育的基本特点是接近成熟和达到成熟。而生理的成熟，随着其社会地位的变化，环境和教育的影响，必然进一步促进其心理的发展变化：

第一突出增强成人感、独立感

大学生随着身高、体重的增长，第二性征的明显，性的成熟，不仅从体态上感到自己象个大人了，而且从内心体验上加强了这种成熟感。因而强烈要求成人和社会把他们当成人看待，极力摆脱成人对他们的约束和干涉，强烈要求独立自主，自尊心增强。在许多场合下力图表示自己具有独立生活和处理问题的能力，遇事不愿找成人商量，特别在性爱之类的问题上对成人“封锁”。大学生的独立性还反映在他们特有的一套行为举止、活动爱好等方面，成年人对此有时不理解，常常在交往中发生一些冲突现象。因而他们同师长的谈心越来越少，而在同龄人中形成朋友，彼此交心。

第二精力旺盛、朝气蓬勃、勇往直前

大学生由于生理的各种机能的健全和成熟，总觉得浑身有使不完的劲，并从中体验到自己的青春活力，深信自己的力量。他们向往未来，精力旺盛，血气方刚，朝气蓬勃，思维敏锐，追求创造，充满热情，兴趣广泛，出现众多的新需要，特别是精神方

面的需要，如要求有丰富多彩的物质文化生活，希望在各方面取得成就，关心政治生活，积极参加校内外各种活动，力求处处显示出自己的精力和能力等等。

总之，生理上的成熟，必然引起心理上的反映，表现出朝气蓬勃、勇往直前的特点。但是，他们的心理成熟往往落后于生理成熟，认识能力落后于活动能力，自制能力虽有一定发展，但水平不高。因此，也会出现一系列矛盾，引起某些心理冲突。例如，独立自主与遵守组织纪律的矛盾；要求别人尊重自己与自己忽视尊重别人的矛盾；面向未来、勇往直前与脚踏实地、不脱离现实可能性的矛盾等等。

3. 社会因素对大学生心理发展的影响

研究大学生的心理发展，不仅要研究生理成熟对心理的影响，更要研究社会因素的决定性作用。

我国从党的十一届三中全会以来，实现了伟大的历史性转变，进入了开创社会主义现代化建设新局面的历史时期。社会主义现代化的宏伟任务，要求造就数以万计能够适应现代科学文化发展和新技术革命要求的高级专门人才。这些人才都应该有理想、有道德、有文化、有纪律，热爱社会主义祖国和社会主义事业，具有为祖国富强和人民富裕而艰苦奋斗的献身精神和实事求是，独立思考、勇于创造的科学精神。当代大学生的这种积极的社会因素起着主导作用，学校教育对积极方面的促进作用和对消极方面的干预能力也大大提高。这一切都有利于大学生心理的健康发展。

心理是客观现实与主观状态结合。由于社会历史的发展变化，当代大学生与解放后各个时期的大学生在心理发展上有共性，同时也反映出不同点。最突出的心理倾向就是面向未来，倾向改革。面向未来是大学生们的共性，而倾向改革则是当代大学生的特征。主要表现在以下几个方面：

(1) 追求理想

大学生在历史发展中，总是向往未来的。人们把大学时期比

作八九点钟的时候，人生的春天，对他们来说，生活的大部分时间还在未来，追求理想是他们向往未来的主要表现。我们党的最终目标，是人类未来的最美好的理想，是和大学学生的需要相一致的，问题是如何把这些宏伟的理想和目标转化为大学生的内心需要。

（2）倾向改革

毛泽东同志指出：“青年人最肯学习、最少保守思想”。这在一定程度上说明了大学生的主要心理特点，或者说反映了大学生心理上的根本要求。大学生无论在知识方面、经验方面，或者社会地位和物质生活条件方面，都没有什么可以保守的，他们既没有框框，又很少有顾虑，所以总是面向未来，反对因循守旧，倾向改革现实。在历史上的历次革命运动中，大学生总是走在前面的。所以谁能引导革命，引导改革，推动社会向前发展，谁就能引导大学生；而抱残守缺，因循守旧，固步自封，眼睛总是盯住过去，是和大学生的心理不相容的。当然、具体到不同的人，有人从追求社会发展和进步出发，也有人从追求个人的需要出发。但是，从时间上来看总是向往着未来的。由于认识的不同，经验的不足和自我控制能力比成人差，所以他们也容易产生脱离实际的空想、简单急躁的态度和轻率的行为。需要循循善诱，耐心帮助，正确引导。

（3）紧迫感

党的干部“四化”政策，使大学生清醒地意识到自己的责任和人民的期望。对外开放的政策，使大学生处在前所未有的开放环境中，使他们思想解放，眼界开阔，接触更多的知识，思考更多的问題。众多的科学信息，使大学生敏锐地觉察到我国和世界先进技术的差距，意识到要使我国的科学技术赶上去，自己有责无旁贷的神圣义务，因而造成一种紧迫感。迎接新技术革命的挑战，对大学生有很强的激励作用，青年人血气方刚，是喜欢接受挑战性义务的。正如邓小平同志指出的那样：“科学的未来在于青

年。青年一代的成长,正是我们事业必定要兴旺发达的希望所在。”大学生是青年中比较精华的一部分,是科学的尖兵,是未来事业的骨干。所以时代赋予重托,党、国家和人民寄以重望。这些社会条件,都增强了大学生的责任感和紧迫感,极大地影响大学生心理发展的水平和方向。

(4) 做时代的强者

经过层层考试升入大学的学生,是同时代人中的佼佼者。他们好胜心强,总是力图把自己锻炼和塑造成为理想的人,成为适合时代发展需要的强者。家长、学校与社会的期待,又不断强化这种愿望。这是最容易激起大学生心理发展动力的有利条件。“为振兴中华,报效祖国而刻苦学习”,是当代多数大学生的主导学习动机。他们努力学习,奋发向上,但是由于形势的变化和四化建设的需要,我国大学生希望在所学专业上成名成家的思想比较普遍。这一点与 50 年代的大学生是显然不同的。

总之,大学生的心理特点特别是心理倾向,具有鲜明的时代特征,是 90 年代社会现实生活的反映,是同 90 年代的政治、经济和文化特点所决定的。这些倾向主要是积极的,但具体到不同的人,又有其个别差异。概括这些差异的实际情况,大体可以把大学生划分为三个类型:

A. 开拓型

这一类大学生,才思敏捷,学业优良,勇于探索。他们中的大部分人胸怀大志,善于独立思考,不受传统思想的束缚,有创造精神,能开创新局面。坚持正确的政治方向,将是我们事业的栋梁之才。

B. 务实型

这一类大学生,好学上进,重视原则,讲究道德,遵守纪律,服从安排。他们之中大部分创造性虽不及开拓型,但实干精神好,将是我们事业的骨干人才。

C. 平庸型

这一类大学生，胸无大志，目光短浅，学业和品德均一般化，既缺乏开拓型的创造性，又缺乏刻苦实干精神，表现出很大的可塑性和被动性，他们之中的多数人属于一般使用人才。也有极少数的人上大学是为了改变社会地位，弄个“铁饭碗”，是教育引导的重点对象。

当然这些类型的划分是比较而言的，不是绝对的，是可以改变的。随着教育思想和教学方法的改革，将会有更多的开拓型创造性人才培养出来。

二、大学生心理发展的主要特点

随着生理发育的成熟，社会因素的影响，特别是大学生特有的学习和活动方式，使大学生的智力发展达到了较高的水平，个性心理方面也出现了许多重要的变化，形成了他们自己的一些主要特点。

（一）大学生的思维达到了较高和较成熟的程度

人的认识能力，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象，其中核心的部分是思维，也可以说思维是认识的高级阶段。大学教育对学生的心理发展应以促进和提高他们的思维能力为主。大学生思维的主要特点是：

1. 思维已从经验型思维转向理论型逻辑思维

人的思维发展，一般要经过直觉思维——具体形象思维——理论型逻辑思维（或抽象逻辑思维）。这是一个由低级向高级，由具体到抽象的发展过程。学生在接受初等教育时，主要是发展直觉行动思维和具体形象思维。在接受中等教育时又发展了抽象逻辑思维，但多属经验型的理论思维。到了大学阶段，随着知识量的急剧增加，特别是专业训练的需要，理论型的抽象逻辑思维占

据了主导地位。大学生通过学习和广泛地接触社会，掌握了较多的抽象概念、原理、法则、公式，而且在生活实践中经常运用。所以，大学生中常常善于进行系统的论证性的思维活动，不满足于现象罗列、现成的结论，而且要求揭示事物的本质和规律，要求有理论的深度。他们对事物的因果关系的规律性探索越来越感兴趣。但有时辨别是非能力较差，不能很好地把握现象和本质的内在联系。

2. 思维独立性和批判性增强了

大学生喜欢用批判的眼光看待周围的一切，喜欢怀疑和争论，敢于大胆发表个人的独立见解。如果他们通过思考提出的一些想法得到人们的支持或为事实所证明，他们就会更加自信思维的力量，更加愿意独立地思考问题。如果他们的想法总是受到人们和事实的否定，他们也就会注意分析主观上的原因，从而出现自我批判的态度，但有时表现出思维的片面性。

3. 思维有一定的创造性

大学生由于长期接受专业训练，积累了比中学生更多的知识和社会经验，由于能够进行独立思考及想象力的发展，一部分学生特别是才思敏捷的学生，能够灵活运用各种思维技能，提出大胆的设想和新颖独特的见解，或者尝试着用一些新的方法去解决问题。可见，他们的智力已不是简单地把握信息，而是通过自己的思维去加工创造出某种新的东西。

当然，由于大学生辩证逻辑思维的基础还不够深，社会经验不丰富，识别能力还不够强，在观察、分析事物时，有时则表现出过分自信和固执己见。

(二) 大学生的社会性情感得到充分发展

情绪和情感是人的需要是否得到满足而产生的内心体验的一种特殊反映形式。大学生除具有较高的理智感、道德感和美感以外，在情绪情感方面表现出来的主要特点：