

DAXUESHENG
XINLI
JIANKANG
CONGSU
ZHIYI

DAXUESHENG XINLI WEI SHENG

大学生心理卫生

大学生心理健康丛书之一

主
编
／
郑
日
昌

山东
教育
出版
社

DAXUESHENG
XINLI
JIANKANG
CONGSHU
ZHIYI

DAXUESHENG XINLI WEI SHENG

大学生心理卫生

大学生心理健康丛书之一

主编 / 郑日昌

山东教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理卫生/郑日昌主编. —济南: 山东教育出版社, 1999 (2001 重印)

(大学生心理健康丛书之一)

ISBN 7-5328-2918-9

I. 大… II. 郑… III. 大学生—心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19172 号

大学生心理健康丛书之一

大学生心理卫生

主编 郑日昌 副主编 张晓辉

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)

电话: (0531)2023919 传真: (0531)2050104

网址: <http://www.sjs.com.cn>

发行者: 山东教育出版社

印刷: 山东新华印刷厂潍坊厂

版次: 1999 年 2 月第 1 版

2001 年 4 月第 2 次印刷

印数: 3001—6000

规格: 850mm×1168mm 32 开本

印张: 11.75 印张

插页: 6 插页

字数: 255 千字

书号: ISBN 7-5328-2918-9/G·2646

定价: 14.80 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

加强青少年心理
健康教育

雷洁琼



“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”

课 题 顾 问

张厚粲

陈学诗

陈仲庚

李丛培

宋维真

沈德灿

林崇德

〔日〕松原达哉

〔美〕南希

MAR 32/07

《大学生心理健康丛书》编委会

(以姓氏笔画为序)

主任:	王洪信	郑日昌			
副主任:	马惠敏	陈永胜	胡晓路		
委员:	马立骥	马建青	马惠敏	王伟红	王洪信
	白玲	白世国	孙红	刘丹	刘京林
	乔友复	华冠新	何召祥	何浩然	李国瑞
	杨斌	宋剑辉	陈永胜	张小乔	张志明
	张丽宏	张学珉	张晓辉	林永和	金冬梅
	郑日昌	赵国胜	胡晓路	袁辛	夏珺
	贾小明	徐富明	郭孟谦	蒋平	蒋俊
	董章良	甄中科	臧伟	樊富珉	薛其林
	戴赛鹰				

“学生心理健康文库”

总 序

一个年仅 10 岁的小学生，因为期中考试成绩未达到父母要求，心中害怕，便离家出走，在外流浪多日，险些被坏人拐卖。

一位女中学生经常听母亲讲：“世上男人没几个好的，接触男的要小心。”从初三开始，她见了男性便不由自主地将目光移向“不该看的部位”，由此产生罪恶感，不敢出门，甚至想弄瞎自己的眼睛。

某名牌大学的一位品学兼优的三好生、优秀学生干部，因为在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀。

1991 年万圣节，美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生，因为竞争压力和人际关系紧张，精神崩溃，竟开枪打死 6 人（包括自己），重伤致残 1 人。笔者在美期间，曾和该留学生为邻半年，那时他是一个每次考试必夺魁，很为中国人争了些光的佼佼者。

上述几个案例并非刻意搜寻而来！据前些年对几所大城市在校学生的调查，有心理和行为问题的小学生约为 13%；初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，随年级升高呈递增趋势。

最近，我们对全国近 3000 名大、中学生调查发现，

42.73%的学生“做事情容易紧张”，55.92%的学生“对一些小事过分担忧”，47.41%的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，67.26%的学生“在心情不舒畅时找不到朋友倾诉”，48.63%的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”。

枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

早在1948年，世界卫生组织就在其宣言中指出，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，使其更加全面。笔者认为，所谓社会适应和道德健康可归于心理健康的范畴。简言之，一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理，好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。

以本文开头提到的那位因唱歌跑调而自杀的大学生来说，该生对自己一向要求严格，学习好、品德好、身体好，堪称是教育成功的典范。但就是这样一个家长、老师都引以为自豪的学生，尚未给国家和人民做任何贡献便走上了绝路。这不能不引起广大教育工作者的深思：这是教育的成功吗？否！这是家庭教育的失败，也是学校教育和社会教育的失败。这个学生身上究竟缺少了什么？他缺少的是对挫折的承受能力，对情绪的自我调节、自我解脱能力。一句话，他缺少的是心理健康！

如果说重智轻德、重体轻心主要是家庭教育的误区的话，那么，片面强调知识传授和政治思想教育，忽视良好性格、情绪的培养，则主要是学校和社会教育的误区。现在是走出这个误区的时候了！

近代的心理卫生、心理健康运动是本世纪初由美国人比尔斯倡导的。他有个哥哥患癫痫症，他惧怕患此病而天天忧虑，

终致心理失常。痊愈后他决心致力于心理疾病的救治与预防，于1908年在家乡成立了世界上第一个心理卫生组织——康州心理卫生协会。翌年，美国成立了全国心理卫生委员会。其后，世界各国相继推行此项学说与运动，1930年在美国召开了第一届国际心理卫生大会，并正式成立了国际心理卫生委员会。1959—1960年，世界卫生组织与联合国教科文组织共同举办国际心理健康年，呼吁全人类重视心理健康。

据考察，目前多数发达国家的大、中、小学校设有专职或兼职的心理学工作者，从事心理辅导或心理咨询工作，帮助学生解决品德、学习、择业及情绪方面的问题。心理学家们还设计了各种教案，主要涉及学生个人与社会适应方面的问题，利用生动活泼的“对话”、“心理剧”、“角色游戏”、“主题讨论会”等形式，对学生进行心理健康教育。

例如，美国某小学在一堂“怎样对待不公正”的课上，教师把一块蛋糕切成不等的两块，只请两位男同学吃。然后，教师问全体学生：“我这么做是否公正？”让学生们尽量发表自己的看法，讨论怎么做才能使自己的感受变得好一些。这堂课，不仅给学生提供了在不公正面前表达自己感受和看法的机会，也帮助他们找到了怎样对待不公正的合理方法。

我国台湾在借鉴国外经验开展心理健康教育方面起步较早。从60年代开始，台湾教育部门便有计划地在各级学校逐步推行教育辅导制度，对中、小学制定了统一的辅导目标，并在大学设立了学生辅导中心或心理卫生中心，主要任务包括：对学生进行心理测评，并对特殊学生进行个案调查；对学生进行生活与道德教育；对有特殊才能的学生进行培养，促进其智能的提高；对学生的学习、社交、家庭、婚姻及升学、择业问

题进行辅导；研究并解决一般学生的行为困扰问题；对学生的不正常心理和行为进行矫治；举办学生心理卫生讲座或进行有关的座谈讨论；出版有关心理卫生的研究报告、论文、书刊等。目前，在台湾的一些大学中已设立系或研究所，专门培养从事教育辅导或心理咨询方面的人才，以切实加强对学生心理健康教育。

我国目前正处在进一步深化改革、扩大开放的新时期，社会的变迁、竞争的加剧，增加了人们适应上的困难。优胜劣汰，心理不健康者比过去更容易被社会所淘汰。

独生子女政策是我们现在和今后若干年内必须奉行的基本国策。一些家长实行的“小太阳”教育导致许多独生子女“以我为中心”，依赖性强，自理能力差，经不起挫折，这样的孩子将来一旦步入社会，便会无所适从。

面对如此严峻的现实，我们必须更新观念，勇于探索，高度重视儿童、青少年的心理健康教育，在抓好德育、智育、体育的同时，注意培养学生开朗坚强的性格、稳定乐观的情绪，使他们德、智、体、性、情全面发展。培养身心俱健的一代新人，应成为我们每个教育工作者（包括家长）应尽的责任。

家长和教师要特别注意从小培养孩子的民主意识、独立意识、竞争意识、文明意识，使其学会自信、自立、自强、自律；要适当创设挫折情境，使其掌握应付挫折及自我心理调节的技巧。当然，在不同年龄阶段，心理健康教育应侧重不同的问题。例如，青春期性心理卫生教育应主要在初中阶段进行，而克服考试焦虑心理及升学就业指导等，则是高中阶段面临的主要课题。

上述心理健康教育内容可以渗透在政治、思想品德、体

育、音乐、美术及各门文化课教学中，也可以通过讲座、讨论、游戏、广播、板报等形式或结合团队活动进行。

借鉴国外经验并结合我国实际，在学校中开展心理健康教育 and 心理咨询活动，对于加强精神文明建设，促进社会安定团结，提高广大儿童青少年乃至全民族的心理素质，具有不容置疑的重要意义。因此，有必要在全国各级各类学校推行心理辅导制度，在大学设立心理咨询中心，中学设立心理咨询室，小学设立心理辅导员，重点师范大学设立心理咨询系或专业，并成立相应的研究机构，以便培养一支稳定的专业队伍。为了解决当前急需，可对各级学校部分德育教师、团队干部及校医进行短期培训，让他们先兼职将此项工作开展起来，并在实践中不断提高。

1991年，国家教委将“儿童青少年心理卫生与心理咨询研究”列为全国教育科学“八五”规划重点课题，由本人牵头组织各地近百名专家学者参加协作。经过三年努力，研制了大、中、小学生心理健康量表和心理健康教育实验大纲。在此基础上，为解决缺乏培训教材的燃眉之急，集体编撰了这套《学生心理健康文库》。本文库包括《大学生心理健康丛书》、《中学生心理健康丛书》、《小学生心理健康丛书》，分册阐述了心理卫生、心理诊断、心理咨询的基本理论、方法技术及其在大、中、小学的实际应用。

此项研究得到了中国心理学会副理事长、心理测验专业委员会主任张厚粲教授，中国心理卫生协会理事长陈学诗教授，心理治疗与咨询专业委员会主任陈仲庚教授，大学生心理咨询专业委员会主任李丛培教授，青少年心理卫生专业委员会主任宋维真教授，中国社会心理学会理事长沈德灿教授，中国教育

学会理事兼学术委员、中国心理学会常务理事林崇德教授及国家教委基教司、思政司、体卫司、职教司、全国教育科学规划领导小组有关同志的关心和支持，日本学校心理咨询协会理事长松原达哉教授、美国学校心理咨询协会理事长南希教授、台湾测验学会会长吴武典教授、台湾辅导学会会长林幸台教授及亚洲心理与教育辅导协会也对我们的研究提供了诸多帮助，在此一并致谢。

全国人大常委会副委员长雷洁琼教授，在百忙中欣然命笔，为本文库题辞，体现了老一辈专家学者对青少年的殷切期望和爱护。文库的编者、作者代表广大教师 and 神州学子向德高望重的雷老致以崇高的敬意！

由于笔者学识寡陋，加之时间仓促，文库中疏谬之处定有不少，竭诚欢迎读者批评点正。

郑日昌

北京师大英东楼

目 录

“学生心理健康文库”总序	1
第一章 绪论	1
第一节 心理卫生的概念及其发展简史	1
第二节 大学生心理卫生问题	10
第三节 大学生心理卫生工作的任务与意义	25
第二章 大学生心理特点与心理保健	33
第一节 大学生的心理特点	33
第二节 心理健康的标准	43
第三节 大学生心理健康的培养	49
第三章 应激与心理健康	58
第一节 应激及其产生原因	58
第二节 应激的身心反应	64
第三节 影响应激体验的因素	67
第四节 应激的调适	73
第四章 挫折与心理健康	85
第一节 挫折的内涵	85
第二节 挫折的情绪反应	90
第三节 挫折承受力及其培养	95
第四节 自杀的原因及其预防	105
第五章 情绪与心理健康	116
第一节 情绪概述	116
第二节 大学生的情绪特点和情绪障碍	120

第三节 情绪的调节与控制	122
第六章 性格与心理健康	128
第一节 性格概述	128
第二节 不良性格的危害	136
第三节 良好性格的培养	152
第七章 大学生入学适应的心理卫生	162
第一节 环境的适应	162
第二节 生活的适应	168
第三节 学习的适应	172
第四节 经济的适应	175
第五节 心理的适应	177
第八章 大学生学习的心理卫生	181
第一节 学习动机	181
第二节 学习方法与用脑卫生	193
第三节 考试的心理卫生	210
第九章 大学生人际交往的心理卫生	220
第一节 人际交往中的认知障碍及其克服	221
第二节 人际交往中的情绪障碍及其克服	225
第三节 人际交往中的人格缺陷及其克服	231
第四节 人际交往技能的培养	236
第十章 大学生恋爱与性心理卫生	250
第一节 大学生性心理卫生	250
第二节 大学生恋爱中的心理卫生	266
第十一章 大学生择业与求职的心理卫生	284
第一节 深造的选择	285
第二节 择业的心理卫生	292
第三节 求职中的心理问题与对策	306
第十二章 大学生走向社会的心理准备	317

第一节 树立自信心	317
第二节 培养独立性	328
第三节 培养积极的心态	338
第四节 发挥自己的潜力	348
附录：大学生心理健康量表	354
参考文献	359
后记	363

第一章 绪 论

自古以来，人类对于自身的健康都是十分重视的。随着文明的进步，讲究卫生已成为人类的共识。与此同时，人们对“健康”这一概念也有了更加深入的认识。世界卫生组织就明确规定，健康不仅指身体健康，也包括心理健康在内。这一概念的变化，既反映出人类对自身认识的深化，也反映出现代社会对个人提出的更高要求。它意味着，心理卫生作为当代卫生工作中一个新的、重要的方面，应引起人们的高度重视并得到广泛深入的研究。

第一节 心理卫生的概念及其发展简史

一、心理卫生的含义

说起“心理卫生”，人们或许会联想到“心理不健康”甚至“心理疾病”、“精神病”上去，以为有关心理卫生方面的书籍、文章是给不健康的人看的。这种看法是不正确的。

那么，到底什么是心理卫生呢？心理卫生又称精神卫生，英文为 mental hygiene。心理卫生以增进人们的心理健康为目的，其含义有二：一是指预防和治疗心理疾病；二是指促进和提高人们的心理健康水平。

从人的发展的角度来看，如何防止不良行为的产生，如何增进心理健康，这涉及每个人生活的各个方面，与个体能否更

愉快、更卓有成效地生活密切相关。这是每一个健康个体都十分关心的。

概括说来，心理健康包括两方面：一是能积极调节自己的心理状态，顺应环境；二是能有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。

人是环境的产物。人的身心发展并不总是与环境发展完全同步，它们之间不是静止不变的，而是一种动态关系。个体能良好地适应环境，意味着这种动态关系的平衡与协调；而不良适应则是平衡与协调的破坏。人们从心理上与周围环境保持和谐的关系，主要是指对现存的以及即将发展的物理环境、社会习俗、道德观念、人际交往方式和各种生活事件能够理解、接纳，进而积极投入其中。

有这样一个例子。李××和周××是大学时代的好友。毕业后，周××远离故乡，踏上了刚刚开发的海南岛；李××则留在省城机关工作。两人虽远隔千里，却友情未断。五年过去了，周××凭着自己的才学和勤奋创办了华慧公司。他得知李××工作清闲，没有大的作为，便邀请李××来华慧共同创业。李××欣然前往，就任开发部主任。然而，习惯于在机关按部就班的李××无法适应紧张的工作节奏和严格的工作纪律，加之几年来学业多有荒废，因此半年下来工作成绩平平。在激烈的竞争环境下，周××不得不让他先从最普通的职员干起。在海南，这本是正常现象，但李××却认为周××太不讲情面，从此更放松了自己，最后周××不得不解雇了他。面对残酷的现实，李××痛定思痛，终于认识到自己的过失和观念上的陈旧。他发愤努力，从头干起，后来又回到华慧公司，与周××一起创业。