

XLJY

大学生心理健康 教育

主编 李有华 段虹 郭玉宾

中国林业出版社

大学生心理健康教育

主编 李有华 段 虹 郭五宾



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李有华,段虹,郭玉宾主编.
—北京:中国林业出版社,2000.8
ISBN 7-5038-2641-x

I. 大…

II. ①李… ②段… ③郭…

III. 大学生-心理卫生-健康教育

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45862 号

中国林业出版社出版

(100009 北京市西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 6618.4477

北京地质印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2000 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 2 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 8

字数: 210 千字 印数: 3001~5000 册

定价: 13.80 元

内 容 提 要

本书广泛汲取近年来国内外心理健康教育的最新成果，结合编者的工作体会，根据大学生身心发展规律，紧扣健康、适应、发展的主题，综合运用多学科知识，围绕大学生的学习、成才、交友、恋爱、择业等方面的常见心理冲突展开阐述，并注重提供科学、有效、实用的调适方法，以帮助大学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应社会的能力。

本书深入浅出、通俗易懂、实用性强，既可以作为大学生心理健康教育的教材，又可以作为大学生自我修养和提高的读本，还可以作为高校学生管理者以及家长的参考资料。

大学生心理健康教育 编辑委员会名单

主 审：高武胜

主 编：李有华 段 虹 郭玉宾

副主编：谭 雁 张丽英 高文荣

编 委：

李有华 乔 敏 宋国强 张丽英

饶明奇 郭玉宾 段 虹 高文荣

谭 雁 樊江串

前 言

大学生正处于身心发展的关键时期。在这个时期，将面临着知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱等一系列重大人生课题。但是，由于大学生心理发展尚未成熟，人生阅历单一，自我意识强，情感不稳定等原因，很容易产生挫折，受到伤害，引发心理烦恼和困惑，甚至出现心理障碍，这些都影响了大学生的身心发展和健康成才。同时，社会的发展，科技的进步，竞争的加剧，都对人才的素质，尤其是心理素质提出了更高的要求。所以，加强大学生心理素质教育势在必行。本书的编写目的：一是为大学生的心素质教育提供参考，二是为大学生进行自我心理保健提供指导。故写作时从满足大学生的心理需求出发，力求贴近大学生的心声，努力做到科学、实用和有针对性，希望能对大学生的健康成长提供帮助。

本书各章的编写分工为：第一章，谭雁；第二章，郭玉宾；第三章，饶明奇；第四章，张丽英；第五、八章，李有华；第六章，段虹、乔敏；第七章，樊江串、高文荣；由段虹、郭玉宾、李有华等同志进行统稿，高武胜组织策划并审定。

本书在编写的过程中，汲取和引用了国内外同行的最新研究成果。在此，深表感谢！书中不足之处，恳望指正。

编著者

2000年6月

目 录

第一章 导论	(1)
第一节 心理学概述	(1)
第二节 健康及心理健康	(8)
第三节 大学生概述	(23)
第四节 开展大学生心理健康教育的意义	(38)
第二章 大学生心理健康	(43)
第一节 大学生心理健康的标准及评价	(43)
第二节 大学生心理健康与大学生成才	(50)
第三节 增进大学生心理健康的途径和方法	(55)
第三章 大学生心理冲突	(65)
第一节 大学生心理冲突的表现	(65)
第二节 大学生心理冲突的反应	(75)
第三节 大学生心理冲突的成因	(80)
第四章 学习与心理健康	(91)
第一节 学习与心理健康的关系	(91)
第二节 大学生学习活动	(100)
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适	(113)
第五章 人际交往与心理健康	(127)
第一节 人际交往概述	(127)
第二节 人际交往与心理健康	(135)

第三节	大学生人际交往	(138)
第四节	大学生常见的不良人际情感及调适	(150)
第六章	恋爱、性与心理健康	(157)
第一节	恋爱与心理健康	(157)
第二节	性与心理健康	(175)
第七章	择业与心理健康	(187)
第一节	择业心理准备	(187)
第二节	大学生择业心理	(197)
第三节	培养健康的择业心理	(207)
第八章	心理咨询	(221)
第一节	心理咨询概述	(221)
第二节	团体咨询概述	(227)
第三节	心理咨询中的心理测验	(240)

第一章 导 论

第一节 心理学概述

一、心理学的发展简史

心理学是研究人的心理现象及其规律的一门科学。人们很早就开始关注人的心理现象，差不多已经有几千年的历史了。但是，心理学真正走向科学化的道路乃是近 100 年的事。因此，人们在谈论心理学时常常引用德国心理学家艾宾浩斯的话，即“心理学有一个长期的过去，仅有一个短期的历史”。换言之，心理学既古老又年轻！

回顾心理学的发展历史，可以看到心理学的发展经历了孕育、形成、成熟 3 个时期：

1. 心理学的孕育时期

“心理”这一学科名称，来源于希腊文“灵魂”和“学问”的意思，即关于研究灵魂的学问。早在原始社会，人类就注意到了各种心理现象并曾设法加以利用。例如，远古的各种巫术活动和图腾禁忌现象就利用了原始部族大众的情绪。这主要是由于人类生产力水平的低下，对自然灾害侵袭的无力和惧怕，而崇拜大自然力量的心理反映。另外，人们在对生与死的探索中，认为活人身上有一种灵魂的力量在支配着，灵魂可以脱离肉体而存在，死人的灵魂特别是圣贤豪杰的灵魂可以支配大自然，因而供奉它。原始民众最早的这种对灵魂以及对灵魂与肉体关系的看法，就是最初的西方心理学思想。

应该说，心理学也同其它许多学科一样是在哲学体系中孕育而成的，独立以前的心理学不仅同哲学思想混合交织在一起，并

且受宗教的渗透和影响很大。在古代西方，古希腊哲学家德莫克利特、柏拉图和亚里士多德等对灵魂或心理现象所进行的研究和提出的不同看法，对西方后来的心理学有着很大的影响。而中世纪的欧洲，宗教神学占统治地位，心理学成了教义哲学的一部分，大多数哲学家的心理学思想都是为维护基督教服务的。欧洲文艺复兴之后，在自然科学迅速发展的基础上，产生了唯物论的经验主义哲学，像霍布斯、洛克、笛卡尔、爱尔维修、卢梭、黑格尔等，他们有关心理现象的见解，都不同程度地扩大了心理学的领域，丰富了心理学的内容，为后来心理学脱离哲学而成为一门独立的学科做了重要的准备。

在古代中国，是没有“心理学”这一名称的。“心理学”三个字在中国古书中从来就没有在一处排列过，“心理”二字相连的时候也很少。但是，中国古代哲学家对心理思想的论述却很早，也比较多。其中，最突出的是人的心、性问题。散见于经、理、文、医的各种古书中。既有理论阐述，也有应用的资料。影响较大的有孔子、孟轲、荀况、王充、范缜、朱熹、王夫子等。如孔子的教育心理学思想涉及差异心理、学习心理、德育心理和教师心理各个方面，比古希腊的柏拉图全面系统得多。但是，由于受封建统治愚民思想和迷信思想所限，中国古代的心理学思想因缺乏相应的生理学和其它有关的系统科学辅佐，而没有发展成为一门独立的学科。因此，我国现代心理学并非由我国古代心理学思想直接演化而来，而是由西方近代心理学传入后，受其影响逐步形成和发展起来的。

2. 心理学的形成时期

15世纪中叶到20世纪20年代，许多学科都取得了很大的发展和进步，其中包括那些同社会生活各个过程有直接关系的学科。与此同时，心理学也于19世纪末脱离哲学而成为一门独立的学科。科学心理学的创立是以德国心理学家冯特建立心理学实验室为标志的。自冯特之后，西方心理学出现了众多的流派。下

面简要介绍一些影响较大的心理学流派。

行为派心理学：代表人物是美国心理学家华生。他认为心理学之所以不能成为一门精确的科学，就在于它研究的是一种不可捉摸和不能接近的对象。他反对把人的意识作为心理学的研究对象，主张心理学只应该研究可以捉摸和可以接近的“行为”。他所谓的“行为”指的是有机体适应环境变化的各种身体反应的结合，即“刺激—反应”。也就是说他把心理现象归结为一些物理或化学变化引起另一些物理或化学变化。

格式塔派心理学：代表人物有德国的韦特海默、考夫卡、苛勒等。他们主张研究意识的整体组织结构，强调部分相加不等于全体，知觉不是感觉的简单积累，思维不是观念的联结，行为不是简单的刺激和反射的过程，提倡顿悟说。“格式塔”是德语的音译，即整体组织的意思。其重视整体观念的思想颇有价值。

精神分析心理学：代表人物是奥地利心理医生弗洛伊德。他认为人的一切生活行为在实质上都是受一些本能冲动、特别是性欲本能冲动支配，但在人类的文明社会内，由于伦理道德等等的禁忌，许多本能愿望就被压抑于无意识中得不到满足。这些被压抑的本能愿望或者趁睡眠之机偷偷进入意识，造成人的梦境，或者趁人说话、写字之机，突然造成“笔误”等等失误，最严重的情况是造成各种神经症和精神病。因此，他坚决主张要想知道人的心理的真实情况，了解人的精神表现的真正原因，就必须通过一定的分析技术，求之于人的“无意识”、“潜意识”。弗洛伊德在一般民众中影响极大，以致于有的人认为心理学就是弗洛伊德学说。

西方心理学各流派之间不仅有理论之争，而且都各自做出了独特的研究成绩，这都对心理学的完善和发展具有重要的意义。而这段时间正是中国历史上的近代史时期，是中国沦为半封建半殖民地的时代，也是中国人民反帝、反封建，向西方寻求真理，探索解放中华民族的民主主义革命时代。这个时期的龚自珍、

谭嗣同、梁启超以及辛亥革命时期的孙中山、蔡元培等都提出了改革社会和文化教育的主张，并在其哲学思想中都涉及到心理学思想或者接触和应用了西方心理学。但基本观点有的具有唯物主义因素，有的则完全是唯心主义的。

3. 心理学的成熟时期

20 世纪 20 年代，被认为是心理学从奠基而最终趋向成熟的时期。在 20 世纪 20 年代和 30 年代，心理学的门派之争达到了顶点。他们在进行理论之争的过程中，百花齐放、百家争鸣、拓展思路、取长补短，不仅在自己领域做出了巨大成绩，而且博采众长，相互有了了解和弥补，各种论点渐趋统一。自 30 年代后，各学派先后趋于消失和瓦解。大家都热衷于实际问题的研究，而无暇或认为没必要去搞空洞的理论之争。虽然当代心理学创立于德国，但目前心理学最发达的国家是美国。美国心理学工作者的人数占全世界心理学工作者的一半，而美国的人口数只占全世界人口数的 4%。美国心理学的现状，基本上是世界心理学现状的代表。在美国，心理学受到普遍重视，应用广泛，发展迅速。学校、医院、机关、企业等均有大量的心理学从业人员。美国有 500 所大学设有心理系，3 000 多所高校开设有心理学课程，每年培养 300 多位心理学博士，出版有 200 多种心理学杂志。由于心理学在美国得到普遍重视，心理学科也得到迅速发展，出现了大量心理学分支学科，有人统计达 400 余个分支。如出生前心理学、死亡心理学、奇异心理学、超心理学等等。总之，与生活的各个方面相联系，基本上都有了相应的心理学分支学科。

中国现代心理学自 1917 年蔡元培任北京大学校长，批准陈大齐建立中国第一个心理学实验室开始。1920 年，南京东南大学开始成立中国第一个心理学系，1921 年中国心理学会成立，心理学专业人员、机构、出版刊物都急剧增长，形成第一个高潮发展时期。抗战爆发后，我国心理学处于低潮时期。1949 年建国以后，心理学的教学科研机构有所发展，60 年代中至 70 年代

中，遭到严重挫折和损失，1977年以后又得到恢复和发展。目前，中国心理学在教学、科研、从业人员等方面与美国等发达国家相比，差距还很大。在研究方法等方面，一度盲从前苏联，又一度盲从美国，缺乏自己的独立思考。近年来，我国心理学工作者开始注意心理学的本土化研究，希望运用心理学解决自己国家的一些问题，许多高校恢复、重建或正在筹备设立心理学教学、科研机构。总之，心理学在我国不断受到重视，得到发展。

二、心理学的研究领域

现代科学发展的一个重要特点是：一方面科学知识越来越高度分化，派生出许多新的学科；另一方面，许多原来似乎无联系的学科互相渗透，又形成了一些新的学科。现代心理学也不例外，它是极多的处于不同形成阶段的、与各种实践领域有联系的科学体系。心理学有很多分支，各自研究心理现象的某一方面或人们生活中某一领域内的心理现象。

普通心理学是心理学的主干，它主要研究正常成人的心理现象的一般规律和心理科学的基本原理，同时也概括各分支心理学的主要研究成果，人们一般将其概括为8个研究主题，即：心理生理基础；感觉和知觉；学习心理；身心发展；个别差异；动机和情绪；社会心理；异常行为和心理治疗。这8个主题的研究深入和扩增，逐渐又形成一门甚至数门独立的门类或学科。例如，身心发展这个主题，不但其本身早已独立发展成了发展心理学，而且又逐渐分化出幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理学等多种学科。大学生心理健康教育是大学生心理学的范畴，可以看作是发展心理学的一个分支。又如，动机和情绪这个主题，也早就分化为动机心理学和情绪心理学两个学科。这类由8个主题逐渐分化出来的，在性质上仍属于探究人性变化原则的多种学科，可以归类于理论心理学门类。它包括：普通心理学、学习心理学、发展心理学、人格心理学、认知心理学、变态心理学等等。当八个主题的相关理论研究

与人的生活相结合时，又形成了多种不同的应用心理学学科。它包括：教育心理学、临床心理学、法律心理学、消费心理学、管理心理学、心理测量学、健康心理学等等。

心理学的各个分支研究心理现象的各个侧面，从各个不同的角度揭示心理现象的各种规律。它们互相联系形成了心理学的科学体系。心理学的研究领域如此广阔，说明心理学有着极其广泛的应用价值，它将在我国的现代化建设中发挥日益重要的作用。

三、心理学研究的基本内容

心理学的研究对象和任务是什么？没接触过心理学的人对此往往感到很神秘，甚至把心理学与神学、巫术混为一谈。其实心理学并不神秘，它与我们每个人都有着密切的联系。每个人无论从事任何工作，都会伴随着一系列复杂的心理活动。人们每天都感觉着周围的事物，思考着问题，产生着对事物的态度，这都是心理活动。心理学就是研究人的心理现象及其规律的科学。人的心理是脑的机能，是客观现实的主观反映。心理学把人的复杂的心理现象分为3个研究范畴，即心理过程、心理状态和个性，分别从这3个不同侧面及其相互关系来研究人们的心理活动。

1. 心理过程

人的许多心理活动都有其发生、发展和完成的过程。心理过程主要包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程，是人认识客观现实的过程。它为人类获得知识、了解现实、解决问题及预测事物提供可能。认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映；知觉是人脑对客观事物各个部分和属性的整体反映；记忆是对经验过的事物的反映；思维是人脑对客观事物的本质特征内部联系的间接的概括的反映；想象是人脑在原有的感性形象的基础上创造出新形象的心理过程。

情感过程，是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的体验。它是人行为的内部动因。人在认识客观事物的同时，决不会

无动于衷，常常持有一定的态度，产生一定的体验。这在心理学上称情感或情绪。

意志过程，是与克服困难相联系、自觉地确定目的、并力求加以实现的心理过程，它是人心理能动作用的体现。

2. 心理状态

心理状态是指人在某一时刻的心理活动水平。它包括注意力的集中和分散，情感方面的激情和心境，意志中的信心和缺乏信心，疑难和应激等等。在不同的心理状态下，心理活动可以表现出很大的差异性。心理状态直接制约着心理活动过程。

3. 个性

由于各人的先天秉赋、生活经历、生活条件、所受的教育、所从事的实践活动都各不相同，因此，心理活动在每个人身上又总是带有个人特征的，这就形成了人的个性。个性是一个人在心理过程中表现出来的稳定的、本质的心理特点的综合，即一个人总的精神面貌。个性主要表现为个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是一个人行为的动机目的性。这种倾向性表现在人的需要、兴趣、理想、信念和人生观等方面。它是一个人对现实对自己的态度体系，表现在对认识和活动的对象的趋向和选择性上，在一个人心理活动中起主导、定向作用。个性心理特征是在一个人身上经常稳定地表现出来的心理特点。它是个体心理活动的特点以某种机能系统或结构的形式在个体身上稳定的表现。个体心理特征具有明显的个体差异，主要表现在能力、气质和性格方面。能力是人顺利地、完成某种活动所必须具备的心理特征，有的人长于数理运算，有的人具有艺术才能等，这些都是能力上的差异。能力是个性差异的重要特征。气质是一个人与生俱来的心理活动的动力特征。如人们在心理活动过程中表现出活泼好动、稳健沉着、灵活敏捷、迟钝呆板等。它影响人的性格表现形式和行为方式。性格是一个人对现实的稳定的态度体系和习惯化

了的行为方式。如人们在心理过程中表现出热情豪放、骄傲自大、勤劳俭朴、懒惰奢侈等。它是个性心理特征的核心。

人们的心理过程、心理状态和个性统称为人的心理现象。三者既有区别又密切相关。在人的心理活动中，不仅在认识、情感、意志过程之间，而且在个性与心理状态、心理过程之间也是密切联系的。没有心理状态的存在，心理过程就无法进行；没有心理过程，个性也就无由形成；而已经形成的个性又在一定程度上制约着人的心理过程和心理状态。

第二节 健康及心理健康

一、现代健康的概念

“2000年人人享有卫生保健”，这是世界卫生组织提出的全球性战略目标，其目的是“谋求全人类达到最高可能的健康水平”。该组织章程规定：“健康是每个人的权利，各国政府对其人民的健康负有责任。”卫生保健不仅指医疗服务，还指每个人都具有过富裕的社会生活与经济生活所需要的健康状况，了解影响健康的各种因素，接受健康教育，克服不良的卫生习惯和行为，养成健康的生活方式，以及消除不正常的心理状态等。可见，现代健康的概念及内涵已随着社会的进步、人民生活水平的提高、受教育人数的增多而越来越丰富了，远远超出了我国传统习惯所认为的“不生病就是健康”的标准。

原始社会以来的人类的所有历史，人类绵延不断的奋斗和努力，所有创造出来的一切社会文明都是为了一个目的：提高生命的质量，使人们能够幸福地生活，达到健康长寿！自然科学是人类与大自然搏斗、改善生存环境、提高自身生存能力的结晶。自然科学的巨大成就为人类健康幸福的生活提供了越来越安全可靠的物质保证。特别是工业革命以来科学技术的突飞猛进以及进入

21 世纪的信息数字时代的到来，生物工程等新技术的突破，环保、体育事业的普遍重视，医学的高度发达，人类抵御自然灾害和自身疾病的能力空前加强，全人类的平均寿命有望大幅度提高。社会科学是协调人类自身与大自然搏斗的组织形式的探讨和总结，是人类寻求和平共处、寻求平衡与支持、减少磨擦与战争、以组织的形式提高自身整体生存能力的成果结晶，是人类经验的代代相传，是人区别于动物的最主要标志之一。总之，所有科学成果的终极目的都是一个：为了全人类健康地活着！

然而，健康又不是那么轻而易举可以得到的。来自自然的、社会的各种各样的不良因素在侵袭着人类的健康。在非洲一些国家，战火连绵，疾疫流行，饿殍遍野，民不聊生，他们的健康要求首先是消除战争和饥饿生存下去；而一些发达国家，吃不愁，穿不忧，但艾滋病却乘隙而入，他们要想健康，首先就必须节制自己，养成文明的生活习惯。还有的地区需要加强环境保护，需要加强体育事业，提高人民的身体素质等等。进入工业化社会以来，人类的健康越来越突出地面临着一个新的困扰，即心理健康问题。这是因为工业化社会化程度的提高，竞争的日趋激烈，心理承受的压力越来越大造成的。前面提到，现代心理学是近一百年才真正发展起来的，就是说心理学是时代发展的产物，是社会进步的需要。在古代，人们虽然注意到了心理问题，但从来没有心理健康的概念。人们日常生活中经常谈论和祝愿的词语是“身体健康”，而从不认为心理也有健康的问题。实际上心理健康始终是存在的，每一个历史时期都有节妇烈女、自杀殒身、精神失常等现象发生，只不过人们更多地将其归结为社会原因、归结为吃人的礼教、归结为社会制度的落后、归结为统治阶级的愚民统治和残暴贪婪，而很少也不可能从个体身上找原因。诚然，每一种社会现象都有其深层次的社会背景。在整个社会制度落后，人们互相敌对、阶级矛盾突出的时代，人们的一切焦虑、紧张、自卑、绝望等心理活动都打上了深深的社会烙印，人们不可能在这