



走进阳光地带

中共湖北省委高校工委宣传处
湖北省教育厅思政社科处
组编

大学生心理健康导航

汪海燕 主编



华中师范大学出版社

走进阳光地带

——大学生心理健康导航

中共湖北省委高校工委宣传处
湖北省教育厅思政社科处 组编

主 编 汪海燕
副主编 朱美芳 马奇柯 彭 萍 毛 平
编写人 (按姓氏笔画为序)
马奇柯 毛 平 王 芳 任 秦
吴月琼 邹凤梅 邹 强 陈芬芬
余建华 肖厚群 汪海燕 应培录
明金林 郭秀兰 高萍萍 彭 萍
曾 智 黎 杨

华中师范大学出版社

2006年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

走进阳光地带:大学生心理健康导航/汪海燕主编. —武汉:华中师范大学出版社, 2004. 10

ISBN 7-5622-2988-0/B·75

I. 走… II. 汪… III. 心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 065446 号

走进阳光地带 ——大学生心理健康导航 汪海燕 主编

责任编辑:周柏青

责任校对:章光琼

封面设计:罗明波

编辑室:编辑五室

电话:(027)67867364

出版发行:华中师范大学出版社®

社址:湖北省武汉市珞瑜路 152 号 邮编:430079

电话:(027)67867076(发行部) (027)67861321(邮购)

传真:(027)67863291

网址:<http://www.ccnp.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:武汉大学出版社印刷总厂

督印:姜勇华

字数:243 千字

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.375

版次:2004 年 10 月第 1 版

印次:2006 年 2 月第 2 次印刷

印数:10 001—20 000

定价:12.50 元

目 录

第一讲 让心灵沐浴在温暖的阳光下——和大学生谈	
心理健康	(1)
一、心理健康对大学生至关重要	(2)
二、健康与心理健康	(5)
三、影响大学生心理健康的因素	(9)
第二讲 适者生存——适应环境与学会生存	(20)
一、心理适应及其必要性	(20)
二、大学生常见心理适应问题	(24)
三、大学生心理适应策略	(31)
第三讲 “我是谁？我爱我吗？”——自我认识与自我	
接纳	(40)
一、自知自爱是健康成长的前提	(41)
二、大学生自我认识的特点与误区	(48)
三、大学生悦纳自我的方法和策略	(52)
第四讲 性格决定命运！——大学生健全人格的培养	
.....	(61)
一、人格与健全人格	(63)
二、大学生常见人格障碍及其成因分析	(67)
三、大学生人格障碍的预防与矫治	(71)

四、大学生健康人格的塑造	(72)
第五讲 都是情绪惹的祸——情绪认识与情绪管理	(83)
一、情绪概述	(84)
二、大学生常见负性情绪	(88)
三、大学生情绪的控制与调节	(93)
第六讲 压死骆驼只需一根草——压力及其应对方略	(102)
一、压力概述	(102)
二、大学生常见压力	(108)
三、压力应对	(112)
第七讲 人情练达即文章——人际关系与人际交往	(121)
一、人际关系与心理健康	(122)
二、人际交往的心理效应	(124)
三、常见人际交往障碍的分析与处理	(127)
四、人际交往的原则和技巧	(132)
第八讲 莫让鼠标成“鼠患”——网络成瘾分析与治疗	(144)
一、大学生与网络	(145)
二、大学生网络成瘾及其原因	(147)
三、大学生网络成瘾的预防与治疗	(152)
第九讲 女人是月亮还是太阳——女大学生心理保健	(160)
一、女大学生心理特征概述	(161)
二、女大学生常见心理困扰与应对	(166)

三、女大学生身心自我保护·····	(171)
 第十讲 谈性不必色变——性心理健康·····	(181)
一、性心理健康·····	(181)
二、大学生性心理的发展及其特征·····	(184)
三、大学生性心理困扰与调适·····	(191)
四、常见性心理障碍及其治疗·····	(196)
 第十一讲 爱中交融着情与理——爱情、婚姻、家庭 与心理健康·····	(202)
一、爱情的心理学视角·····	(203)
二、大学生恋爱心理·····	(205)
三、大学生恋爱中的心理问题与调适·····	(210)
四、恋爱、婚姻、家庭·····	(217)
 第十二讲 知识改变命运——学习心理的改善与调适 ·····	(224)
一、更新学习观念与树立学习目标·····	(225)
二、优化学习方法与改善思维品质·····	(229)
三、常见学习心理障碍与调适·····	(236)
四、应试心理及其调适·····	(239)
 第十三讲 我的未来不是梦——生涯规划与求职择业 ·····	(246)
一、大学生求职择业的心理准备·····	(247)
二、大学生求职择业中常见的心理矛盾及其调适 ·····	(251)
三、职业生涯规划·····	(254)

第十四讲 在这儿你可以敞开心扉——心理咨询与心理**治疗**..... (270)**一、心理咨询与心理治疗**..... (271)**二、高校心理咨询的内容、目标、原则及方法**..... (275)**三、影响心理咨询效果的因素分析**..... (282)**参考文献**..... (289)**后 记**..... (293)

第一讲 让心灵沐浴在温暖的阳光下

——和大学生谈心理健康

当前，随着社会主义市场经济的发展，我国迫切需要数以亿计的不同层次、不同专业的面向基层、面向生产，具有熟练技能和实践能力的专门人才和劳动者。这就决定了大量的大学毕业生将成为我国经济建设和社会发展的生力军，也决定了高等教育存在的合理性以及它的发展和壮大的必然性。然而，毋庸讳言，在知识经济条件下的人才竞争中，大学生这个群体将面临更为严峻的挑战，其承担的环境压力与内心矛盾冲突将更加严重。如何正确认识清形势，迎接挑战，使自己在激烈的竞争中立于不败之地，这是每个同学必须认真思考、不可回避的人生课题。

其实，在这个迅速变化着的时代，青年人不可避免地要面对充满矛盾的人生，注定会有许多心理的困扰。人的一生常常是梦想与磨砺并存，挑战与机遇同在，希望与绝望相伴，快乐与痛苦共生，幸福与苦难并行。因此，如何努力使自己学会认知，学会做事，学会生存，能在不利的环境、复杂的人际关系中，坚定信念，毫不动摇地走自己的路，直至最后取得成功，就具有极为重要的意义。心理健康教育就是以此为目的的教育，其主要任务是：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动；帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题；为学生的环境适应、自我管理、学业成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展、情绪调节以及创新、竞争，提供

人文关怀,使其得到全面和谐地发展。

什么是心理健康,心理健康对大学生有何意义,大学生是不是心理健康的高危人群,大学生心理健康的标准有哪些,影响大学生心理健康的因素有哪些,大学生的心理特点有哪些,大学生良好的心理素质如何养成等,就是本讲所要探讨的问题。

一、心理健康对大学生至关重要

1995年5月,某专科学校一位男生因成绩不好自缢身亡。1997年4月,某师范院校一位男生留下遗书后自杀身亡。遗书中说:“我已经没有精力和能力去实现我的理想。理想之灯一旦破灭,生命就毫无意义。”1999年1月,某专科学校一位女生仅仅因为晚自习回来后,寝室同学没有及时开门,第二天就买了两公升汽油在本寝室纵火,险些酿成火灾。^①

1998年4月28日,湛江广东医学院临床医学系1995级学生甄新喜用浓硫酸泼向同学,并用菜刀、匕首砍杀同宿舍以及隔壁宿舍的同学,造成一死六伤,死者是他的下铺小张。理由竟然都是一些鸡毛蒜皮的小事:毛巾掉在地上被小张扔掉,饭盒被小张拿到厕所。最让小甄担心的一件事是:一次性自慰行为被小张看到,小甄担心小张到处散播,但实际上连小张最要好的朋友都不知道这件事……^②

近年来,大学校园里因心理问题引起的恶性事件呈增多的趋势。

上述案例中的大学生不论是自杀还是杀人,原因是多方面

① 陈建华等:《回顾与展望》,江西人民出版社,1999年,第15页。

② 《南方周末》,1999年1月29日。

的,但值得关注的是他们都存在某些共同的问题,即来自心理、性格的缺陷。仅靠对他们及其行为进行道德谴责或法律制裁,是不足以从根本上改变目前这种状况的。应该承认,目前的状况已经直接影响到大学生成才和学校的稳定,大学生心理健康问题已经引起了全社会的广泛关注。

大学生心理健康与否,关系到当代大学生能否在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足、能否对国家和社会有所贡献,这是因为:

(1) 心理健康是适应新环境与和谐人际关系的首要前提

无论是在自然界还是在社会中,一个有生命的系统,一定是一个开放的系统,即与外界有信息、物质、能量交流的系统。大学生作为社会中最有朝气的成员,总是要与人交往的。心理健康的大学生,乐于与人交往,能够为个人建立一个良好和谐的人际关系。良好和谐的人际关系,可以使自己心情舒畅,提高学习效率,而且能有效地与他人交流信息,吸取他人所长,开拓自己的视野,从别人那里得到有益的启迪。从中学到大学是一个重大的人生转折,如何适应这变化了的一切,如何适应大学生活及所处的环境,是每一个大学生所必须面对和解决的问题。心理健康的大学生,能与自己所处的社会环境、学校环境保持良好的接触,对学校、社会的现状有比较清晰正确的认识,能随着环境的变化主动地进行自我调节,使个人的思想和行为都能与时俱进。他们能在新的环境中找到自己的朋友,建立新的友谊,开拓新的生活空间,产生新的归属感和稳定感,从而使自己更好地适应新的生活。

(2) 心理健康是智力正常发挥和学习效能提高的必要条件

正常的智力是人们从事生活、学习、工作的最基本的心理条件。大学生是同龄人中的优秀群体。一般来说,他们的智力是正常的,具有较大的智力潜能。但是,大学生的智力在学习和工作中能否正常、充分地发挥其效能,却与他们的心理健康状况密切

相关。心理健康的人是认知、情感、意志协调发展的人。心理健康的大学生，在学习过程中有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，其大脑皮层神经活动的灵活性、强度、平衡性都比较强，分析综合能力也较强，智力结构各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用。心理健康可以使大学生经常感到心情愉快、无忧无虑，易于在大脑皮层中形成优势兴奋中心，增强记忆力，活跃思维，充分发挥智力潜能，获得学习的高效率。坚强的意志品质，又可使大学生积极主动地去克服在学习和智力活动中遇到的各种困难、挫折，取得好的成绩。

(3) 心理健康是身体健康的重要保障

研究表明，人的心理与生理之间有着极为密切的互动关系。首先，人的不良情绪会影响人的身体健康。古人认为人有“七情六欲”。所谓“七情”，乃喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。我国古代医学认为，情绪的过度兴奋或思维的过度紧张、激烈，可导致内脏疾病，即怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。强烈的情绪反应是重要的致病因素。调查发现，大学生中常见的消化性溃疡、紧张性头痛、心律失常、月经失调、神经性皮炎等疾病都和不良情绪有关。其次，良好的、愉快的情绪有利于人的身体健康。良好的情绪可直接作用于脑垂体，保持内分泌功能的适度平衡，从而使全身各个系统、器官的功能更加协调、健全。临床实践表明，积极开朗的情绪对治愈疾病大有好处。长寿者的共同特点之一就是心情愉快、心平气和、乐观豁达、笑口常开。巴甫洛夫说过：“忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。”法国大作家乔治·桑也认为，心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

总之，大学生的心理健康对他们的人际和谐、智能发挥乃至身体健康，都有积极的意义。

二、健康与心理健康

心理健康如此重要,那么,什么是健康,什么是心理健康,什么样的人才算是心理健康的人,这是大学生所关心的问题,也是国内外很多学者曾经研究过、现在仍然在关注的问题。

1. 健康与心理健康

长期以来,许多人认为没病即健康。这种认识显然是片面的。

随着现代科学技术的飞速发展与社会变革的不断加深,生活在现代社会的人普遍感到生活节奏快、竞争激烈,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人们的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的作用,进而逐步确立了身心统一的健康观。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989年,世界卫生组织提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”最近,世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,胃肠功能好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心肺功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛,无衰老之症。“三良”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

那么,心理健康又是什么呢?我国学者张玲认为:第一,人作为一种社会性的动物,对社会文化的适应,与周围环境的协调

是人生存与发展的条件。因此,心理健康是人类生存最基本的要求,对自然环境、社会文化、道德准则,对生活、工作、学习和人际环境的正确知觉与良好适应,无疑是人心理健康的重要方面。第二,适应不是一种静止的状态,而是一种动态的平衡系统。一个人生活在现实生活中,心理健康是一种过程,是在心理失衡与心理平衡的往复运动中不断向前发展的。第三,人不仅具有社会性,而且具有发展性。生理与心理的不同发展阶段,对人的心理和行为也提出了不同的任务和要求,能否顺应不同年龄阶段的发展特点,完善与之相应的知、情、意各方面的心理功能,具有与其年龄发展阶段相应的认识水平,是影响人的心理健康状态的重要因素。因此,对发展的顺应程度,也是人的心理健康的重要方面。第四,人之所以不同于动物,还在于人具有意识,尤其是具有自我意识。人对自身的认识、定位,对自我的监控与调节,也是影响其心理健康水平的重要因素。第五,正如第二次世界大战后,心理学家所公认的那样,心理的健康与“正常”或“仅仅没有病态”是不同的,健康的心理既不同于“没有病态”,又高于“正常”,因而在结构和动力上还应具有向崇高人性发展的特征。

总而言之,心理健康从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及性格。而且心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受,而是指在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。

2. 心理健康标准

“健康”一词并不意味着没有疾病。当然,没有疾病的人是比有疾病的人更健康。但是,人们有时候觉察不到自身疾病的存在,有些疾病甚至根本无法诊断。不同领域的科学研究者,在研

究的过程中，常常用数据来说明问题。但心理健康是不能像生理健康那样，可以用体温、血压、白血球数等数据进行量化的。另外，心理健康与否，也不是绝对的。心理健康与不健康之间，难以以明确的二分法来界定。心理健康这一概念本身也处于发展变化之中。因此，如何确定心理健康的标准，是个复杂的问题。

著名心理学家马斯洛曾在《变态心理学》一书中，列举了心理健康的十条标准：充分的安全感；充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计；生活的目标切合实际；与现实环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达及控制能力；在不违背团体的前提下，能作有限的个性发展；在不违背社会规范的前提下，能恰如其分地满足个人的基本需求。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中，提出了心理健康的八项指标：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在80分以上；心理行为符合年龄特征。

我国台湾学者王以仁等将心理健康者归纳为具有以下六种特质：(1)积极的自我观念——能了解并接受自己；(2)对现实有正确的知觉能力——能面对现实的有效适应；(3)从事有意义的工作——有工作、勤于工作且热爱工作；(4)良好的人际关系——有朋友且有亲密的朋友；(5)平衡过去、现在和未来的比重——生活在现实中，吸取过去之经验，并策划未来；(6)能自我控制感受与情绪——真实且实际地感受情绪并恰如其分地加以控制。

由于大学生是处于青年中期的、具有一定知识层面的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我们认为我国大学生心理健康的标准有如下八条：

(1) 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣

大学生的智力水平一般都比较高,学习是大学生活的主要内容。具有健康心理的大学生目标明确,学习热情高,精力旺盛,朝气蓬勃,不畏艰难,孜孜不倦,在学习中经常体验到满足与快乐。而“六十分万岁,多一分浪费”的大学生终日懒洋洋,糊里糊涂混日子,体验不到成功的喜悦。

(2) 具有独立生活的能力

这一能力体现了一个人的生存能力。在竞争的时代,在当今众多选择的面前,要有独立处理自己生活的能力,要学会自己作决定。不会作决定,则做事唯唯诺诺,缺乏独立性。

(3) 具有正确的自我意识,能悦纳自我

自我意识是人格的核心,是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。健康的心理,应该是自我评价客观,能够接纳自我,不苛求自己,既不妄自尊大,做力所不能及的事情,也不妄自菲薄,甘愿放弃可能发展的机会,自信乐观,理想我和现实我达到完美的统一。

(4) 具有完整统一的人格品质

人格是个人比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展,不存在明显缺陷,有积极进取的人生观,并以此为中心,有效地支配自己的心理行为。

(5) 具有协调和控制情绪的能力,心境良好

心理健康的人能够经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情,对生活充满希望;当痛苦、忧伤等不良情绪袭来时,善于调整并保持情绪的稳定,保持与周围的平衡。

(6) 具有良好的适应和改造环境的能力

对环境的适应和改造的能力,是由一个人的生活态度决定的。心理健康的人,能在环境改变时正确面对现实,对环境做出客观正确的判断,不怨天尤人;能与社会保持良好的接触,使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 具有良好的人际交往能力, 人际关系和谐

良好的人际关系是心理健康的润滑剂, 人际关系和谐的人有安全感和幸福感。健康的人善于与他人接触, 以乐观豁达、宽容理解的心态与人相处; 能够正确处理个体与群体的关系, 有独立的人格和积极助人的精神。

(8) 具有符合年龄特征的心理行为

不同年龄阶段有不同的心理行为, 心理健康者应具有与同年齡多数人相符合的心理行为特征, 如果严重偏离, 就是不健康的表现。

三、影响大学生心理健康的因素

科学研究表明, 影响心理健康的因素是十分复杂的, 是生理、心理和社会诸因素共同作用于个体的结果。

(一) 影响大学生心理健康的诸因素分析

1. 个体生理因素对心理健康的影响

影响个体心理健康的因素主要体现在遗传、发育和疾病等方面。

遗传是指机体的生理解剖的结构和机能特性由上一代传给下一代。心理卫生的研究表明, 人的某些心理障碍或疾病同遗传因素有关。如在精神分裂症、狂躁抑郁症等精神疾病的发病因素中, 遗传因素不可忽视。此外, 高级神经活动类型过强或过弱的人, 比一般人更容易产生情绪上的紊乱。

在个体从胎生到成熟的过程中, 发育情况如何对心理健康状况有显著影响。大量的研究证实, 母亲孕期身体有病、情绪不好或营养不良, 可直接或间接地损及胎儿生理发育, 并进而影响其心理功能的正常发展。孕妇剧烈而持续的紧张情绪, 可增加新生儿神经系统的畸形率, 并会造成婴儿期的适应困难。生理发育迟

缓对心理健康的影响是显而易见的。国内一项对 554 名中小学生的研究发现,在 25~26 个月才会说话、走路的学生中,其心理卫生方面的问题明显多于正常的学生。

许多躯体疾病尤其是神经系统的器质性病变或伤害,可直接导致心理异常。研究发现,7%~11.76% 的多动症儿童在分娩过程中脑部受过伤害;具有高热惊厥、颅外伤和其他严重病史的学生,比正常学生表现出更多的心理健康问题。

2. 个体心理因素对心理健康的影响

人的心理活动包括心理过程(认知、情感、意志)、个性倾向性(需要、动机、兴趣、人生观、价值观等)和个性心理特征(能力、气质、性格)以及处于动态心理过程和稳定个性特征间的心理状态。各种心理活动的功能调节和发展水平如何,都对人的心理健康有所影响,尤其以需要、动机、情趣和性格的影响为甚。

影响大学生心理健康的个体心理因素主要有:

(1) 个性的缺陷

人的心理现象丰富多彩,人的内心活动异常复杂,它既广阔又狭窄,广阔到能装下整个宇宙,如雨果就曾说过:“世界上最广阔的是海洋,比海洋更广阔的是天空,比天空还要广阔的是人的心灵。”狭窄到有时半句话都容不下。同样的环境、同样的挫折,不同的个体会有不同的反应。这与人的个性有直接关系。性格过于内向的人、心胸狭窄的人、过于斤斤计较的人、孤僻封闭的人、自卑忧郁的人、急躁冲动的人、固执多疑的人、爱慕虚荣的人、娇生惯养而感情脆弱的人,都比个性开朗大度、乐观的人更容易患心理疾病。

(2) 心理素质的不完备

大学生的心理素质不仅影响他们的成长发展,也影响他们的健康。从现实看,随着整个社会紧张性刺激增多而带来的应激和压力增加,大学生的心理素质已跟不上时代的要求。有的学生在