

当代大学生 成才成功与心理健康

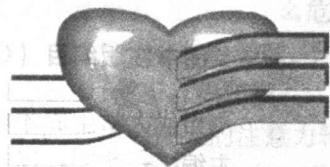
◇郭忠孝 赵永吉 高云 主编

辽宁人民出版社

郭忠孝 赵永吉 高云 主编

当代大学生

成才成功与心理健康



江苏工业学院图书馆
藏书章

辽宁人民出版社

©郭忠孝 赵永吉 高 云 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生成才成功与心理健康/郭忠孝, 赵永吉, 高云
主编, 一沈阳: 辽宁人民出版社, 2005. 12

ISBN 7-205-05993-3

I. 当… II. ①郭…②赵…③高… 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 (2005) 第 126409 号

出版发行: 辽宁人民出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷: 沈阳农业大学印刷厂

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 10.625

字 数: 240 千字

印 数: 1-3500

出版时间: 2005 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 田 杨

封面设计: 杨 勇

版式设计: 王珏菲

责任校对: 宋玉培

定 价: 22.00 元

《当代大学生成才成功与心理健康》

编委会

主 主 副	审 编 编	金宝莲	李天来	
		郭忠孝	赵永吉	高云
主 主 副	编 编 编	曹军	安俊学	宋德群
		关大伟	田爱民	牛巨龙
		孟祥龙	许晓辉	闫明
		范守君		
编写人员		郭忠孝	赵永吉	高云
		曹军	安俊学	宋德群
		关大伟	田爱民	牛巨龙
		孟祥龙	许晓辉	闫明
		范守君	张英	王丽娟
		李松	邹晓军	李晓安
		王仲德	孙殿玉	李蹇东
		禹劲松	徐秀凤	周杨
		姜策		

前言

前言

我们正处于一个伟大的时代，这个时代给予了我们激烈的竞争、开阔的视野和成功的机会。我们正处于一个开放的时代，传统与现代的磨合，中与西的交融为当代大学生搭建出广阔的舞台。现代社会对每个人都提出了越来越多的挑战，对人才的素质要求也越来越高，不仅要有正确的思想、良好的道德、精湛的业务、强壮的身体，还必须具备良好的心理。事实证明，一个民族没有振奋的精神和坚强的意志，不可能自立于世界民族之林；一个人没有振奋的精神和坚强的意志，不可能成为高素质人才；许多成功人士一个共同之处，就是具有良好的心理素质。因此，不断优化心理素质是每一个当代大学生的必修课，也是高校人才培养中必须认真研究和解决的紧迫问题。

当代大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体，自我定位高，成功、成才的愿望强烈，但心理发展尚未成熟，心理承受和适应能力相对较弱。随着社会竞争的日益加剧，社会问题高校化的趋势增强，大学生面临的经济、学业、就业、情感等方面的压力越来越大。大学生人格发展、环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。因此，加强大学生心理健康教育已经成为培养高素质合格人才的迫切需要，是帮助学生成长成才的迫切需要，也是进一步





做好大学生思想政治教育工作的迫切需要。

本书包括心理健康的基本知识、学习心理、创造性思维、人际交往心理、性与恋爱心理、审美心理、成功心理、校园生活心理、择业心理、大学生常见心理疾病十个方面内容，较系统地介绍了心理健康的基本内容，帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义；诠释了增强心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格；有效地开发心理潜能，培养创新精神；解析心理现象，帮助大学生了解常见的心理问题产生的主要原因及表现，帮助大学生以科学的态度对待心理问题；传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命，关心集体，悦纳自己，善待他人。重点从健康心理的培养与辅导的角度，紧密结合大学生心理问题的实际情况，进行了系统的分析和阐述。本书力求从大学生成才、成功与心理健康关系的实际出发，广泛运用心理学知识及各学科最近研究成果，突出强调对大学生成长心理调适的具体指导性与应用性。内容丰富，通俗易懂，文字精练，融科学性、应用性于一体，可读性较强。

本书可作为大学生心理学相关课程的教材，亦可作为高校思想政治工作者、心理教学工作者和广大青年朋友的有益参考书。

编 者

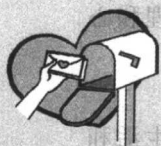
2005年9月

目 录	
前 言	1
第一章 大学生心理健康概论	1
第一节 大学生心理健康的涵义与标准	1
第二节 心理健康是大学生的重要素质	17
第三节 大学生个性心理分析	23
第二章 大学生学习心理的培养与辅导	41
第一节 大学生学习心理基础	41
第二节 大学生学习心理障碍	65
第三节 学习心理障碍的调适	72
第三章 大学生创造性思维方式的培养与辅导	83
第一节 创造性思维概述	83
第二节 激发创造潜力	96
第三节 善于使用右脑	110
第四章 大学生人际交往的心理健康与辅导	119
第一节 大学生人际关系的心理基础与模式	120
第二节 网络人际交往	130
第三节 大学生人际关系的心理障碍与调适	137
第四节 大学生良好人际关系的形成	145





第五章 大学生性与恋爱心理健康与辅导	153
第一节 大学生性心理.....	153
第二节 大学生恋爱心理.....	166
第三节 大学生恋爱心理问题与调适.....	179
第六章 大学生审美心理健康与辅导	189
第一节 大学生审美心理特点.....	189
第二节 大学生审美心理障碍及表现.....	199
第三节 大学生审美心理健康的养成.....	203
第七章 大学生成功心理的培养与辅导	217
第一节 成功的心理动机.....	217
第二节 成功者应具备的素质.....	223
第三节 成功素质的培养.....	234
第八章 大学生校园生活心理健康与辅导	249
第一节 大学生业余生活心理健康的培养.....	249
第二节 大学生经济生活心理健康.....	261
第三节 大学生睡眠心理健康的培养.....	268
第九章 大学生择业心理健康与辅导	275
第一节 大学生择业心理特点与类型.....	275
第二节 大学生择业心理障碍与调适.....	283
第十章 大学生常见心理疾病与诊治	301
第一节 大学生常见心理疾病.....	301
第二节 大学生常见心理疾病的诊断.....	310
第三节 大学生常见心理疾病的治疗与调适.....	320
后 记	332



大学生心理健康概论

第一节 大学生心理健康 的涵义与标准

健康是人类的基本需求之一,是人生的第一财富,也是每个人的基本追求。随着人类的社会进步,科学技术特别是医学科学的发展,“健康”这一概念也有了很大变化。健康的现代涵义已经由过去单一的生理健康发展到生理健康、心理健康、社会适应良好和道德完善的同时具备。对于处在青春期的大学生而言,生理疾病一般较少,而心理疾病却比较突出。因此掌握大学生心理健康的标准,并努力实现这一标准,会极大地促进大学生健康成长。

一、健康的涵义

(一) 健康的现代涵义

世界卫生组织给健康所下的正式定义是“健康是指生理心理和社会适应均臻良好的状态,而不仅仅是指没有疾病或体质健壮”。从这一定义来看,健康并不是人们在一般意义上所理解的身体好,没有疾病,没有缺陷,不虚弱,而是要求生



理、心理和社会适应等多方面的良好协调。健康是生理和心理健康的辩证统一。

1. 世界卫生组织提出健康的十条标准

(1) 有足够充沛的精力, 能从容不迫地应付日常生活和工作压力, 不感到过分紧张;

(2) 处事乐观, 态度积极, 勇于承担责任, 不论事情大小都不挑剔;

(3) 善于休息, 睡眠良好;

(4) 能适应外界环境的各种变化, 应变能力强;

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病;

(6) 体重适当, 身体匀称, 站立时, 头、肩、臂的位置协调;

(7) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁, 无空洞、无痛感、无出血现象, 牙龈颜色正常;

(9) 头发有光泽, 无头屑;

(10) 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

可见, 健康包括身体健康和心理健康两个方面, 一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态, 才算是真正的健康。

2. 健康的四个层次

(1) 生理健康。这是健康的基础, 指人体结构完整, 生理功能正常;

(2) 心理健康。具有同情心与爱心, 情绪稳定, 具有责任心和自信心, 热爱生活, 与人和睦相处, 善于交往, 有较强的社会适应能力, 知足常乐;

(3) 道德健康。最高标准是无私奉献, 最低标准是不损害他人。不健康标准是损人利己或损人不利己;

(4) 社会适应健康。社会适应是指不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角

色,适应不良是指缺乏角色意识。

(二)心理健康的涵义

“一个人的身体不健康,可以在这个世界上生活得很愉快。但是,如果一个人的心理不健康,即使他的身体非常的健康,也可能生活得很痛苦。可见心理健康对于一个人来说是非常重要的。”那么,怎样才叫心理健康呢?古今中外的心理学家们对此进行了长期艰苦的探索,对心理健康的涵义给予了不同的表述。

医学心理学家认为,所谓心理健康,是指这样一种状态:即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上认可的形式去适应。也就是,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,都能以社会认可的行为予以克服。这种安定、适应的状态,就是心理健康。也有一种理论认为:心理健康是指一种持续的心理状态,主体是在这种状态下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。反映在社会行为方面的特征是:一方面能为社会环境所接受,另一方面又能为自身带来快乐和成就。国际心理卫生大会认为:心理健康是指在身体、智能,以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。车文博教授主编的《心理咨询百科全书》中指出:就个体的心理状态,心理健康是指个体在一般适应能力、自我满足能力、人际间各种角色的扮演;智慧能力对他人的积极态度、创造性、自主性、成熟性,对自己有利的态度,情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好的水平。关于心理健康的正常状态,一般有四种意义:正常即健康状态,以有无心理疾病为判断标准;正常即平均状态,从统计学角度强调正常和异常之间的程度变化,处于正态分布中间范围的属于正常;正常即理想状态,正常是用来评价行为而





非描述行为;正常即适应过程,将正常看作是不断进步的过程,心理健康的人能不断学习有效的技巧以应付紧张状态。

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处,那就是:心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处事能力和良好人际关系的心理特质结构。

二、心理健康的标准

(一)心理健康的基本标准

健康的心理是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。我们知道人的生理健康是有明显的生理指标的,比如:脉搏、体温、呼吸、血压等,而心理健康则是相对的、阶段性的。其“常态”与“变态”,“正常”与“异常”之间没有一个绝对的分界线。所以心理健康的标准也众说纷纭。

1. 世界心理卫生联合会提出心理健康的四条标准

- (1) 身体、智力、情绪十分调和;
- (2) 适应环境,人际交往中能彼此谦让;
- (3) 有幸福感;
- (4) 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效的生活。

2. 我国心理学家提出心理健康的十条标准

(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变;

(2) 充分了解自己,对自己的能力作出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利。由于超负荷的工作,甚至会给健康带

来麻烦;

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康;

(4) 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境;

(5) 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展;

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以取得更多的成功;

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响;

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益;

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益。否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康;

(10) 在不违背社会道德规范的情况下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。



（二）大学生心理健康的标准

我国很多心理学学者根据我国的国情提出了一些大学生心理健康的标准，但至今仍然有争论。长期以来，我国大学生心理健康标准的研究大多集中在对西方国家心理健康观的阐释、甄别与验证上，也有部分学者研究了中国传统文化背景下的大学生心理健康标准，即具有良好的人际关系；适当约束自己的言行；保持情绪的平衡与稳定；正确认识周围的环境；积极的生活态度；完善的自我发展目标等。

中国传统文化中关于心理健康方面的缺陷是专注于人与人、人与社会之间的关系，因而缺乏对独立人格、个性、创造性的重视。其实，任何时候考究人的心理健康标准，都应建立在人的内在需求与发展同外在适应与发展之间是否和谐一致上，只有二者和谐一致，人才能真正达到心理健康及幸福状态。也有学者认为，中国传统文化对于理想的心理健康状态可以归纳为一个“和”字，要求从个人的身心阴阳平衡、形神统一的基础上，将心理健康的内涵提升到人与社会、人与自然的高度，体现在人与社会的和谐统一、人与自然的和谐统一，这是我国传统文化中心理健康的理论基础。

综合以上观念，现在人们普遍认为大学生心理健康的标准主要有以下八个方面：

1. 正常的智力

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力与操作能力的综合，智力因素保持在正常水平是心理健康的前提条件。对大学生来讲，心理健康意味着在智力上处于正常或超常的状态，能尽快适应大学学习生活的压力，使自身智力能充分发挥出来，学习成绩稳定，有一定的创造力。

2. 情绪稳定乐观

积极乐观的情绪是大学生心理健康的重要标志。心理健康的大学生心胸开阔，从容乐观，热爱生活，积极进取。虽然人有悲欢离合，但总体上情绪是稳定乐观的，具有理智感、责任感与幽默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，忧而不绝，胜而不骄，败而不馁，稳定地保持愉快开朗的心境，无论是顺境还是逆境，都能随遇而安，积极寻找生活乐趣，发掘生活中阳光的一面。

3. 顽强的意志

心理健康的大学生，学习生活有明确的目标与追求，敢于开拓创新，在意志行动中有主见，有恒心，专心致志，自制力强，遇到外界干扰与诱惑时能不为之所动，在学习上能耐得住寂寞。

4. 和谐的人际关系

心理健康的大学生热爱生活，乐于交友，善于与人相处，既能容人之长，也能容人之短，能正确处理互助与竞争的关系，有团队合作意识，有集体归属感。相反，疑心重重，尖酸刻薄，自私自利，敏感嫉妒等都是不健康的人际关系心理。

5. 健全的人格

健全的人格是心理健康的基石。健康的人格能对自己的所思、所说、所为做到协调一致，具有积极的人生观、价值观，能将自己的愿望、需求、目标与行动统一起来，刻苦学习，努力进取。2004年云南大学学生马加爵事件就是典型的人格不健全所导致的。马加爵仅仅因为打牌吵架就连杀4人，表面上看来好像是人际关系问题导致的，实际上根本还在于其人格的不健全。



6. 正确的自我观念

心理健康的大学生对自身内在环境具有安全感，有正确的自我意识，能客观地、实事求是地了解自己，能作出正确的自我评价，接纳自我，并能不断地自我完善。

7. 适度的行为反应

在人的生命发展的不同年龄阶段都有相应的心理行为表现。对于心理健康的人，他们的认识、情绪、意志、言行举止都能符合其年龄特征与要求。心理健康的大学生充满青春活力，朝气蓬勃，勤学苦练，独立自主。过于世故、过于依赖都是心理不健康的表现。

8. 良好的社会适应能力

心理健康的大学生能保持与社会环境良好的接触，面对现实环境，能抵制消极的影响，又能积极地参与社会生活，能运用正确的方法解决问题，能适应社会的节奏、工作方式，为社会所接纳。看破红尘与玩世不恭都是心理不健康的表现。

（三）正确把握大学生心理健康的标准

上述大学生心理健康的基本标准只是一种相对的衡量尺度，所以在理解和运用时应该注意以下五点：

1. 心理不健康与有不健康的心理和行为并非完全是一回事

判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人就是心理不健康。但不健康的心理和行为持续多长时间才是心理不健康（或心理变态），只能视具体情况而定。

2. 心理正常与异常无确定的界线

人的心理健康水平可以分为不同的等级，是一个从健康到不健康的连续状态，从健康状态到不健康状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说，心理正常与异常并无确定的界限，只是程度的差异而已。

3. 心理健康状态并非是固定不变的，而是一个动态的变化过程

心理健康状态既可能从不健康转变到健康，也可能从健康转变为不健康。随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所变化。因此，心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态，而并不是他一生的状态。所以，判断大学生的心理健康状况我们也应有发展变化的眼光。

4. 心理健康的标准无论是哪种表述，都是一种理想的尺度

它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每个大学生都应追求心理健康和心理发展的更高层次，充分发挥自身潜能，促进自己的全面发展。

5. 大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活

如果正常的工作、生活和学习难以维持和保证，就应该引起注意，及时地调整自己。

三、心理学性质及发展历程

（一）心理学性质

心理学是研究人类心理行为和心理历程的科学，是研究

