

主 编 刘秀芬 王永杰
副主编 袁晓松 郭志峰 张永华

大学生心理健康

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOCHENG

教程

当代大学生心理健康指南，帮助大学生：

- 平息心理冲突 •
- 缓解心理压力 •
- 提高心理健康水平 •

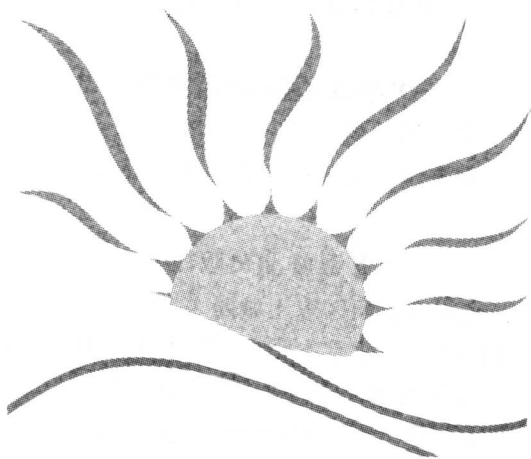
中国海洋出版社

大学生心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主 编：刘秀芬 王永杰

副主编：袁晓松 郭志峰 张永华



中国海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/刘秀芬,王永杰主编. —北京:
中国海关出版社, 2006. 8

ISBN 7-80165-370-X

I. 大... II. ①刘... ②王... III. 大学生—心理
卫生—健康教育—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078456 号

选题策划:左 铁 单 颖

责任编辑:单 颖 张宏巍

责任校对:胡 茜 冯雪松

大学生心理健康教程

主 编 刘秀芬 王永杰

副主编 袁晓松 郭志峰 张永华

中国海关出版社

(北京市朝阳区东土城路 14 号 100013)

新华书店经销 北京市雅彩印刷有限责任公司印刷

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:7.625

字数:180 千字 印数:1-4 000 册

ISBN 7-80165-370-X

定价:18.00 元

海关版图书,印装错误可随时调换

图编部电话:(010)85271538 85271833-655

发行部电话:(010)84252703 85271610

出版社网址:www. haiguanbook. com

前言

现代社会充满了竞争和挑战,大学生作为这个时代最具有活力的群体之一,希望自己能够适应社会的发展需要,更希望能够不断地完善自我、发展自我。但是,在这个机遇与竞争、希望与痛苦、传统与现代并存的时代,许多大学生因学业、经济、情感、人际交往及职业选择等方面的压力而出现了各种各样的心理问题。因此,缓解大学生的心理冲突和心理压力就成为我们高校心理学教育工作者必须要面对的问题。在我们开设《大学生心理健康教育》课程近 10 年的时间里,从来没有什么课如此牵动我们的心。通过这门课使我们有更多的机会探知当代大学生的心理世界,能够让我们与大学生走进彼此的心灵,使我们与大学生的心理世界更加有机地相融在一起。工作的挑战、学生们的需求激发了我们的干劲,为使大学生们通过这门课程的学习与实践真正获得心灵的成长,我们这些一线授课教师萌发了编写一本适合他们学习与实践的教材的想法,把我们多年从事心理学工作的点滴体会和经验加以总结,来与各位高校心理学工作者以及所有热爱心理学的同仁们一起真诚地分享,希望我们能够共同去探索 and 发现。

本书针对大学生在自我意识、学习、人际交往、恋爱、职业规划、网络等方面遇到的问题进行了分析探讨,并给出相应的心理调适方法,为大学生了解心理学知识,学会自我心理调适,提高

心理健康水平提供积极的帮助。本书既可以作为高校进行心理健康教育的教材和大学学生的课外读物,也可以作为心理学爱好者的参考书籍。

本书的编写工作分工如下:第一章:郭志峰(包头师范学院);第二章:袁晓松(包头师范学院);第三章:刘秀芬(包头医学院);第四章:张丽娜(包头医学院);第五章:张永华(包头医学院);第六章:王瑞军(包头医学院);第七章:杨淑芳(包头医学院);第八章:阳天明(包头医学院);第九章:徐焕章(包头医学院);第十章:王永杰(包头医学院)。由于参编者在个人知识、经验和风格方面多有差异,因而给全书风格的统一带来一定困难,再加上时间仓促,特别是由于案例和信息的局限,书中疏漏在所难免,恳请读者朋友指正。

在本书编写过程中,我们借鉴了许多大学生心理健康方面的论述、教材和著作,在此向原作者表示衷心的感谢。此书能够顺利出版,得益于学校各级领导及同事、朋友们的大力支持与帮助,特别是中国海关出版社领导和编辑为本书的出版做了大量工作,在此深表谢意。包头医学院社科人文学院的凌敏、王惠、许学义、夏立明、崔惠民、马晓玲、王彤、张晓莉、陈勇利、葛雪琴等老师也给予了支持和帮助,在此一并表示感谢。

编者

2006年7月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康的涵义	1
第二节 大学生心理健康标准	4
第三节 大学生心理健康现状	13
第四节 影响大学生心理健康的因素	18
第二章 大学生的自我意识与心理健康	26
第一节 自我意识概述	26
第二节 大学生自我意识的特点及发展规律	35
第三节 大学生完善自我的途径与方法	46
第三章 大学生的学习心理	53
第一节 大学生学习的特点	53
第二节 大学生的学习动机	55
第三节 大学生学习的技巧与策略	60
第四节 大学生学习中的心理困扰与自我调适	71
第四章 大学生人际交往	80
第一节 大学生人际交往概述	80
第二节 大学生人际交往中常见的心理问题	85
第三节 大学生人际交往的原则和技巧	90

第五章 大学生如何面对挫折	98
第一节 挫折的涵义	98
第二节 挫折产生的原因	104
第三节 应对挫折的策略	108
第四节 大学生意志力的培养	110
第六章 大学生恋爱心理与爱的能力培养	116
第一节 大学生的爱情	116
第二节 大学生的恋爱心理及其困扰	123
第三节 培养健康的恋爱心理行为	133
第七章 职业生涯规划与心理健康	139
第一节 职业生涯规划与大学生心理发展	139
第二节 大学生择业的心理问题	147
第三节 大学生择业的心理调适	153
第八章 互联网与大学生心理健康	159
第一节 互联网对大学生身心发展的影响	159
第二节 互联网与大学生心理健康	162
第九章 大学生常见心理障碍	183
第一节 精神分裂症	184
第二节 躁郁症	190
第三节 神经症	195
第十章 传统文化中的人格精神	215
第一节 人格——一个古老而又崭新的话题	216
第二节 儒家文化中的理想人格	223
第三节 道家文化中的理想人格	228
主要参考文献	237



第一章 大学生心理健康概述

大学生是智力较高的一个群体,属于文化前沿的探索者,他们思想敏锐、富有创造性。但这些被寄予极大期望的青年人,他们健康吗?他们的健康决定着一个民族、一个国家的希望。本章要告诉大家的是,这些身体里充满活力的青年内心是否真的神采奕奕,我们将从心理健康的角度来认识这个本应飞扬的群体。

第一节 心理健康的涵义



一、什么是健康

20 世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国所编的《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”以上两种观点都是只把个体看作生物人。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

现代科学技术和医学的发展,揭示了人的整体性以及人与自然和社会环境的统一。人们认识到,人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命系统中共同起着作用。

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:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”

20世纪80年代初,世界卫生组织提出了一个新的概念:“亚健康”,即一种介于健康和疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”。“第三状态”最早是前苏联科学家N·布赫曼提出来的。从医学上来说,处于“第三状态”的人,虽然各项体检指标未发现异常,没有出现器质性或功能性病变,但生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退现象,与健康人相比,显得生活质量差,工作效率低,容易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度看,处于“第三状态”的人虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但处于一种心理的非健康状态。

因此,世界卫生组织在1981年对健康的概念作了新的阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力”。1989年世界卫生组织又提出了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。”这表明,21世纪人类健康是生理与心理的、社会适应与道德健康的完美整合,这是对健康的一个全面、完整、科学、系统的定义。从以上关于健康定义的演变,我们可以看出人类对自身生存或生活状态的要求在不断地提高,对于生活物质条件较佳的大学生来说,健康的重点已由身体转向了心理。

二、什么是心理健康

关于心理健康的界定有很多种,我们不妨先了解一些典型的观点。

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不是只要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯认为:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能做出良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能,这才是一种积极丰富的状况,而不仅仅是免于心理疾病。”

波孟指出:“心理健康是合乎某一水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

日本学者松田岩男教授在《体育心理学》一书中则认为:“所谓心理健康,是指这样一种心理状态,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进行适应。也就是说,遇到任何障碍和困难的问题,心理都不会失调,都能以社会上认可的行为进行克服,凡具有这种耐性的状态,就可以说是心理的健康状态。”

《简明不列颠百科全书》对心理健康作的定义为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,但不是指绝对的十全十美的状态。”

学者思考角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但也存在一些共同之处,那就是,心理健康是指个体在正常发展的智能基础上所形成的一种积极的状态,表现在良好个性、良好处世能力、良好人际关系以及与环境保持良好的适应能力等方面。

有的人认为,心理健康就是没有心理疾病。其实不然,有些人虽无心理疾病,没有精神病、神经官能症或者变态人格,但他们或者缺乏积极的生活态度,对生活感到厌倦,认为没有意义,对别人不信任,拒绝与人交往;或者惟我独尊,狂妄自大,人际关系失调;或者情绪偏执,缺乏自我调控能力,遭遇不幸往往不能自拔等等,这些都是心理不健康的表现。

一些学者提出的关于心理健康的“灰色区”的观点(见图 1-1),可以帮助我们更好地理解心理健康,了解处在不同的心理健康水平和相应的服务人员及服务模式。

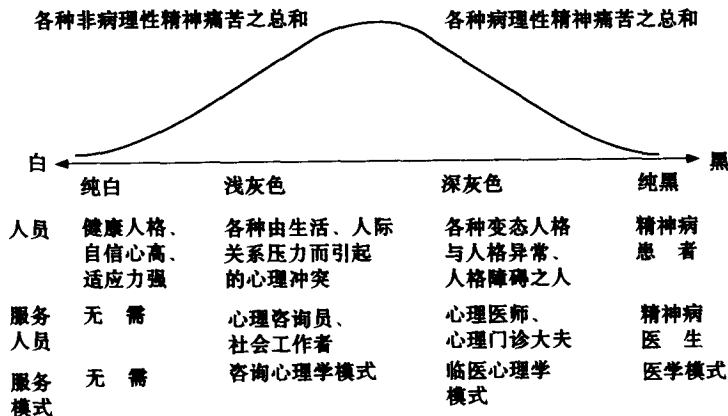


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

第二节 大学生心理健康标准

一、心理健康的标准

(一)我国古代的标准

中国传统文化重视人内心世界的圆融和谐,重视心理的平

衡统一,重视心理的自我调节,如提出虚静养神、恬淡虚无、清心寡欲、省思少虑、舒畅情志、性善、知足、忍让、调节七情、养心调神、戒怒等内容。强调个人与自然、社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突时,强调以“克己”的方式求得调和与平衡,不重视表达与宣泄。当个人与社会发生矛盾时,强调牺牲个人服从社会。因此,中国人的心理健康以“和”为核心。《清寤斋赏心编》中有一个心理处方叫“和气汤”,“先下一个忍字,后下一个忘字”,可“治一切怒气、抑郁不平之气”。一忍一忘,均为克己。这样一种低调的心理健康观念,作为一种“集体潜意识”代代相传,至今仍影响着我们的许多大学生。

我国古代关于理想人格的论述中也隐含着中国式的心理健康标准。中国传统文化中理想人格的第一个特征是它的社会责任感和道德修养。孔子视仁德之君子为理想人格,而孟子则视“明心见性”的大丈夫为理想人格。第二个特征是坚强的意志,刚毅不拔、日进不息的进取精神以及坚强乐观的态度。《易经》中将乾界定为:“天行健,君子应自强不息。”第三个特征是它的自律与反省,独立自信。“君子求诸己,小人求诸人。”第四个特征是君子能自得于心性,非常自信,在人际关系中能够左右逢源。“君子深造之以道,欲其自得之也。自得之,则居之安;居之安,则资之深;资之深,则取之左右逢其源,故君子欲其自得之也。”

在达到理想人格的方法上,孔子强调立志(志于道,志于学),博学(切问、近思、广博)、笃行(言忠信,行笃敬)、慎思(敏于事,慎于言),同时特别强调“内自省”。孟子认为,如欲成就大丈夫的品格,不仅要立志、诚心、存养,而且还要寡欲、自省,动心忍性,要“苦其心志、劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身”。

除了主流文化中关于理想人格的界定之外,我们还可以从

传统文化关于修身养性的方法中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容。通过分析这些养心的方法,我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后,总结出九条标准,即:

1. 经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和善怒而安居处”。
2. 不为物欲所累,“志闭而少欲”,“不惧于物”。
3. 不妄想妄为,“谣邪不能惑其心”,“不妄作”。
4. 意志坚强,循理而行,“意志和则精神专直,魂魄不散”。
5. 身心有劳有逸,有规律地生活,“御神有时”,“起居有常”。
6. 心神宁静,“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”。
7. 热爱生活,人际关系好,“乐其俗”,“好利人”。
8. 善于适应环境变化,“婉然人物,或与不争,与时变化”。
9. 涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点,“节阴阳而调刚柔”。

古人养生注重内心的宁静和谐,同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心不平衡,便努力进行调和。在维护内心的平静中,谦和忍让是基本原则。

(二)国内学者提出的心理健康标准

1. 王登峰、张伯源提出的心理健康的八条标准,它们是:

- (1)了解自我,悦纳自我。
- (2)接受他人,善与人处。
- (3)正视现实,接受现实。
- (4)热爱生活,乐于工作。
- (5)能协调与控制情绪,心境良好。
- (6)人格完整和谐。
- (7)智力正常,智商在 80 分以上。
- (8)心理行为符合年龄特征。

2. 台湾学者黄坚厚教授提出了四条标准,它们是:

(1)心理健康者有工作,而且能够把本身的智慧和能力,从其工作中发挥出来,以获取成就。他乐于工作,能够从工作中得到满足。

(2)心理健康者有朋友,他乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,而且在与人相处时,正面的态度(尊敬、信任、喜悦等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等)。

(3)心理健康者对于他本身应有适当的了解,并进而能接纳自己。他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,也能安然接受,而不作无谓的怨尤。

(4)心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能进行正确的、客观的观察,并能够作健全的、有效的适应,他对生活中的各项问题能以切实的方法处理,而不企图逃避。心理健康者未必都能够解决他碰到的一切问题,但他采取的方法总是积极的,适应方式是成熟健全的。

(三)国外学者提出的心理健康标准

西方的心理健康观念,则以崇尚自我为核心,崇尚个人的成长,潜能的发挥,尊重个体的独特性与创造性,重视直接而坦率的自我表达。

1. 1946年第三届国际心理卫生大会曾具体明确心理健康的标志是:

- (1)身体、智力、情绪十分调和。
- (2)适应环境,在人际关系中能彼此谦让。
- (3)有幸福感。
- (4)在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

2. 美国心理学家奥尔波特提出心理健康的六条标准是:

- (1) 力争自我的成长;
- (2) 能客观地看待自己;
- (3) 人生观的统一;
- (4) 有与他人建立亲睦关系的能力;
- (5) 人所需要的能力、知识和技能的获得;
- (6) 具有同情心,对生命充满爱。

3. 美国学者库布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应具有四种特征,即:

- (1) 具有积极的自我观念。
- (2) 恰当地认同他人。
- (3) 面对和接受现实。
- (4) 主观经验丰富,可供取用。

4. 对于心理健康的研究,心理学上最著名的当数美国的马斯洛。马斯洛将理想的心理健康称为自我实现,即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长,并提出了自我实现者临床观察的 16 个方面的特征。在此基础上,他提出了被公认为经典的心理健康的 10 条标准:

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并恰当估计自己的能力。
- (3) 生活目标切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在不违背团体要求的前提下能适当地发展个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下能适当地满足个人的基本

需求。

二、大学生心理健康标准

大学生是一个特殊的群体,他们不能完全等同于社会上的年轻人,主要原因是:

1. 在政治上,他们积极敏感。
2. 在经济上,他们不能自立。
3. 在人际关系方面,他们大多数远离家乡,缺乏家庭的温暖;校园生活使他们与社会接触甚少,集体生活往往又使他们缺乏个人空间。
4. 书本知识比较丰富,而社会经验相对不足;思维活跃,但易脱离实际。

因此,大学生除了可能产生一般的心理问题外,这些特殊处境还会使他们产生一些特殊的心理问题。

(一)大学生心理健康的标准

根据我国大学生的实际情况,综合国内外专家学者的观点,可以从以下几个标准来评判大学生的心理健康水平。

1. 个人的心理活动特征符合大学生年龄特征。

大学生处于青年期,其心理特征不同于少年儿童,又有别于中老年,同时因他们是一个处于特定年龄阶段的社会特殊群体,应当具有与其年龄和角色相应的行为特征。其主要表现是活泼好动、精力充沛、勤学好问、喜欢探索和创新等。

2. 智力发展正常。

智力发展正常,是大学生学习、生活和工作的最基本的心理条件,是大学生完成学习任务、适应周围环境变化所需要的心理保证。因此,智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力都是正常的,与同龄人相比较而言,其智

力总体水平是比较高的。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键是看大学生的智力是否正常和充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:

(1)有较强烈的求知欲和学习探索兴趣。

(2)智力结构中各要素在认识活动和实践活动中都能积极地参与并正常地发挥作用。

(3)乐于学习。

3. 情绪健康。

情绪健康,是大学生心理健康的一个重要标志。大学生的情绪健康应包括:愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀信心,善于自得其乐和对生活充满希望;情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能较好地克制约束又能适度宣泄而不过分压抑,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度和引起这种情绪反应的情境相符合。

4. 意志健全。

意志,是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难,在困难和挫折面前能够采取合理的反应方式,能在行动中控制自己的情绪和言行,而不是行动盲目、优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗、言行冲动。

5. 人格完整。

人格完整,是指有健全统一的人格,即个人的所思、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是: