

辽宁省大学生心理咨询专业委员会组织编写

大学生

王应杰 主审

欧阳辉 张 澜 闫 华 编著

心理健康教育与咨询

Da xue sheng xin li jian kang jiao yu yu zi xun

沈 阳 出 版 社

大学生心理健康教育与咨询

王应杰 主审

欧阳辉 张 澜 闫 华 编著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育与咨询/欧阳辉等编著. —沈阳:
沈阳出版社, 2005. 12

ISBN 7-5441-2964-0

I. 大... II. 欧... 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 003510 号

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 辽宁华育印务有限公司

发 行 者: 沈 阳 出 版 社

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13

字 数: 360 千字

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: 张 梅

封面设计: 张 军

版式设计: 周 森

责任校对: 王利华

责任监印: 杨 旭

定 价: 22.00 元

联系电话: 024-24112678

邮购热线: 024-24124936

E-mail: sysfax_cn@sina.com

前 言

廿一世纪是人类心理重负的时代。科技和文化的高速发展，使人们的心理负荷也在不断增加，适应社会发展跟随时代文化已是很多人难以企及的社会问题。时代带来了生机也带来了危机，带来了活力也带来了压力。正如约翰·奈斯比特在《大趋势》中指出：“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需要平衡起来”，“我们周围的高技术越多，就越需要人的情感”，“高技术与高情感相平衡，这是象征我们需要平衡物质与精神现实的原则”。社会在向更大的集成化发展，人们则希望有更多的个性。而目前的教育过于强调为经济服务的一面，而在培养人的情感、塑造人的心理、开发人的潜力、完善人的人格方面却重视的不够。所以人们难以适应现代社会的发展，在面对机遇和选择时无所适从，在面对压力和挑战时感到恐惧和焦虑。

大学生是一个特殊的群体，他们是最社会上最活跃最敏感有知识的人，他们常常敏锐地感觉到变化和冲击，但由于他们正处于人格观念的形成期，生理和心理迅速变化，又对某些变化感到迷惑不解，难以适从，生活在变革环境中的大学生，往往会增加心理适应负担等问题。

根据系统论的观点，系统内任何一方发生变化，系统内其他方面就要相应地进行变革调整，不然就会引起内部的混乱和失调。自然和社会系统是如此，人这一系统也是如此。当个体原有的心理定势不能随着外界的改变而作出相应的改变，当人们的思想状况、态度情感、意志活动等体内的诸因素来不及协调，那么个体就会承受较大的心理压力，或者社会中的某些部门，社会中的某些人没能作出相一致的调整，那么个体就会与社会其他人发生矛盾和冲突。另一方面，社会还未形成可以宣泄解脱这种不安和焦虑的方式，因而

容易使人产生一种混乱、空虚、压抑或紧张心态。在现代社会中，大学生面临的挑战很多，心理上存在着多方面的压力源：一是来自社会责任的压力；二是来自生活本身的压力；三是来自竞争的压力；四是来自于整个社会不断加快的节奏所带来的压力，它迫使大学生们要加快步伐。越是敏感、进取心强的大学生，这种压力感就越沉重，就可能会出现不同程度的心理障碍。

本书正是从大学生的实际出发，对大学生的心理发展过程以及存在的问题进行了较为深入的研究和探讨，同时对大学生的不同的心理问题提出了咨询和调适的方法。本书在理论上遵循大学生群体的特殊性，在特定的社会条件、文化氛围、环境影响和人格特征的前提下研究大学生的心理发展、潜能开发和人格完善。在内容上主要突出三个特点：一是适合大学生的知识水平和认知特点，便于大学生了解自身心理特点，丰富心理学的知识；二是能使大学生了解群体心理的发展特点，对心理问题如何寻求咨询和自我调节提供方法；三是为大学生开发潜能、完善自我提供了训练方法和案例。

编者的宗旨一是试图通过本书反映大学生心理发展的状况和心理问题产生的原因以及调适的方法，二是帮助大学生解脱心理困扰，获得健康人格。但是由于时间和编写水平所限，书中错误和不足之处在所难免，恳请读者朋友批评指正。

编者

2005年10月

目 录

前 言	(1)
第一章 心理健康概论	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理健康工作的任务	(8)
第三节 大学生心理发展研究的理论及意义	(17)
第二章 大学生的人格发展	(29)
第一节 大学生人格发展的一般阶段	(29)
第二节 大学生人格发展的一般特点	(42)
第三节 大学生健康人格的塑造	(53)
第三章 角色改变与心理发展	(58)
第一节 适应环境与角色改变	(58)
第二节 心理发展与自我意识	(65)

第三节	生活方式与性格修养	(72)
第四章	认知与心理发展	(81)
第一节	认知过程与特征	(81)
第二节	智能与认知发展	(89)
第三节	认知对心理健康的影响	(97)
第五章	大学生的人际关系发展	(103)
第一节	大学生人际关系的特点	(103)
第二节	大学生人际交往的效应	(110)
第三节	大学生人际关系障碍与消除	(117)
第六章	情绪与心理健康	(126)
第一节	情绪概述	(126)
第二节	大学生的情绪特征及其困扰	(133)
第三节	情绪的调节与控制	(140)
第七章	学习心理与调适	(148)
第一节	大学生学习的特点	(148)
第二节	大学生学习过程中的心理问题	(155)
第三节	掌握科学的学习方法	(168)
第八章	大学生恋爱与性心理	(175)
第一节	大学生恋爱心理	(175)
第二节	大学生性心理	(184)
第三节	大学生性心理障碍	(192)
第九章	大学生的挫折心理与应对	(198)
第一节	大学生的挫折表现	(198)

第二节	大学生挫折心理的行为反应及其影响	(209)
第三节	改善和提高大学生挫折心理的对策	(217)
第十章	大学生心理咨询概述	(224)
第一节	心理咨询的基础理论	(224)
第二节	心理咨询的一般过程	(230)
第三节	心理咨询的效果评价	(239)
第十一章	团体心理咨询	(243)
第一节	团体心理咨询概述	(243)
第二节	团体心理咨询的实施	(259)
第三节	团体心理咨询的技术与方法	(269)
第十二章	职业心理与职业指导	(279)
第一节	职业心理发展理论	(279)
第二节	职业选择	(295)
第三节	职业指导	(313)
第十三章	大学生异常行为与心理危机干预	(332)
第一节	大学生的异常行为	(332)
第二节	危机干预的理论与模式	(345)
第三节	危机干预的基本步骤与技术	(350)
第四节	常见的大学生危机干预	(356)
第十四章	心理治疗	(369)
第一节	心理治疗概论	(369)
第二节	精神分析疗法	(375)
第三节	行为疗法	(380)

第四节	以人为中心的治疗	(389)
第五节	认知疗法	(396)
后 记		(405)
参考书目		(407)

第一章 心理健康概论

自从有人类诞生以来，人们就开始追求健康。但是健康的内涵究竟是什么？可谓不同的时代有不同的解释。人类对健康的追求是与生产力水平、科学技术发展和社会进步密切相联系的，随着科学技术与社会文化的发展，以及人们对各种健康问题的认识、研究与解决，对健康概念的认识逐步趋向全面完善。

第一节 心理健康概述

一、健康新概念

20 世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”1989 年我国出版的《辞海》中，对健康的概念解释为：“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劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”可见，数百年来人们对健康的认识还只是关注人的躯体生物学变化，对人的心理活动及社会适应没有涉及。

现代科技的飞跃与社会文化的迅猛发展，使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏，前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人类的健康均产生了重大影响。人们逐渐开始认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，因而逐步确立了心身统一的健康观，从更全面的角度诠释健康的生理—心理—社会医学模式应运而生。1948 年联合国世界卫生组织（WHO）在成立宪章中明确指出：“健康乃

是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这种认识是现代社会人们对健康要领的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体善的反映，同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康，必须从重量、心理、社会、行为等因素分析，不仅要看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

世界卫生组织规定了人类健康应具备以下十条标准：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
2. 态度积极，乐于承担责任，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. 体重得当，身体均匀，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、痛感、出血现象，牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这十条健康标准可以看出，健康包括身体健康和心理健康两个方面，相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。

随着科学技术的进步和社会的发展，建立在传统健康观基础上的生理医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变，转变为生理—心理—社会医学模式，即从生理—心理—社会的角度去开展医学临床和科研工作。1988年，F. D. Wolinsky在其所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健康观”，见表1-1。

表 1-1 健康模型中的八种健康状态的构成

健康状况	类 别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

我们从健康观的演变可以看出，科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的完满状态。1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》提出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标。

二、心理健康的含义

心理健康是20世纪中叶以来，由科技、文化和社会发展所决定的，是以一种全新、多元的视角看待健康的产物。它反映了唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。由于心理健康的迅速发展，其概念众说纷纭，难以界定。

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。美国有一位大学生名叫比尔斯（C. W. Beers），1876年出生于康涅狄格州，18岁考入耶鲁大学商科就读。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣、痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传性，总担心自己也会像哥哥一样，终日生活在恐惧、担忧、焦虑之中，终于在1900年，因精神失常，自杀未遂，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴残酷的待遇与非人的生活，不胜悲愤，同时有感于

社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠。三年后，他病愈出院，立志把自己的余生献给精神病患者。他向各个有关方面呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并从事预防精神病的活动，但响应者甚少。于是，他根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成了《自觉之心》（A Mind That Found Itself），1908年3月出版。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯（W. James）给此书以高度评价，并为书作序。《自觉之心》问世后，在美国引起了轰动。康奈尔大学校长列文斯通·法兰（L. Farrand）等名人都被此书所感动，纷纷支持比尔斯。于是，1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生了，为心理健康运动的发展奠定了坚实的基础。比尔斯是发起人。协会的工作有五项：①保持心理健康；②防治心理疾病；③提高精神病患者的待遇；④普及关于心理疾病的正确认识；⑤与心理卫生有关机构合作。1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立，比尔斯任顾问。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。1930年“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会3042人，代表53个国家和地区，成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防，以及全体人类幸福的增进”。心理健康运动的兴起与普及决非偶然，它反映了社会发展的需要，也证明它符合人类自身的利益。随着现代化工业的发展，科学技术的进步，人们的生活和工作节奏大大加快，各种心理和社会的紧张刺激越来越多，对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。在现代社会中，人人离不开心理健康。

1946年的第三届国际心理卫生大会就将心理健康定义为：“在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有

效率的生活。”精神病学家门宁格（Menninger K.）认为：“心理健康是指人对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持稳定的情绪，敏锐的智能，适于社会的行为和愉快的气质。”英格利希（English H. B.）提出：“心理健康是一种持续的心理善，当事者在那种善下能作良好适应，具有生合的活力，并能充分发展其身心理的潜能，这乃是一种积极的丰富的生活，不仅仅只限于心理疾病而已。”我国学者章顾年则认为心理健康包括：“像别人；和年龄相符；能适应他人；快乐；统一的行为；适度的反应；把握现实；相当尊重他人的意见。”张人骏则将心理健康概括为：“健全的认知能力；适度的情感反应；坚强的意志品质；和谐的个性结构；良好的人际关系。”王效道等认为心理健康具有如下特征：“智力水平处在正常值范围内，并能正确反映事物；心理和行为特点与生理年龄基本相符；情绪稳定、积极与情境适应；心理与行为协调一致；社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情境相应；不背离社会行为规范，在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足；自我意识与自我实际基本相符，‘理想我’和‘现实我’之间的差距不大。”

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在上世纪 50 年代初提出了心理健康者的 10 个标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用。这 10 条标准是：①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标切合实际；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适度的情绪表达与控制；⑨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；对个人的基本需要作恰当的满足；⑩在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

综上所述，我们可将心理健康的概念定义为：个体能够适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征。认知、情绪反应、意志行动处于积极状态，并保持正常的调控能力。

三、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的等级

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分，但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确和绝对。因为心理现象是主观精神现象，它的度量很难有一个固定而清晰的界限。一般认为，心理健康是指一种持续的心理状态，个体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。

根据中外心理健康专家们的研究，可将人们心理健康水平分为三个等级：

一般常态心理者：表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调动情绪的能力。

轻度心理失调者：表现为不具有同龄人应有的愉快，和他人相处略显困难，生活自理能力偏低。若主动调节或通过专业人员帮助，可以恢复常态心理。

严重病态心理者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活和工作。如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。

(二) 大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征，根据大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下七个方面：

1. 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

2. 能保持正确的自我意识，接纳自我

自我意识是人格的核心，指人对自己以及对他人、对周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己，接纳自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，

也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

3. 能调控自己的情绪，保持良好的心境

情绪影响人的健康、工作效率、人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

4. 能保持和谐的人际关系，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

5. 能保持完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌，人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人与环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 心理行为符合年龄特征

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。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄阶段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(三) 正确理解心理健康的标准

正确认识和运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题：

1. 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

2. 心理健康与心理不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异而已。

3. 心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。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改变。

4. 心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

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、学习和生活难以维持，应该及时调整。

第二节 大学生心理健康工作的任务

一、大学生心理健康的现状与特点

大学生作为青年当中文化层次较高的社会群体，一向被认为是最健康的人群。如果仅仅从躯体健康的角度来看，处于十七八岁到二十二三岁的青年应该是最有活力最健康的群体。他们与一般青年有许多共同的特点和行为特征，如他们年轻，风华正茂，朝气蓬勃，他们充满好奇心，遇事考虑得不仔细，有时只顾行动，不考虑后果，情绪易急躁，情绪不够稳定等等；然而，他们作为青年人中的特殊群体，大学生也具有自身的许多独立特点，如他们智商较高，在同龄人中有一定优越感，谦虚不足，骄傲有余，自尊心强等等。