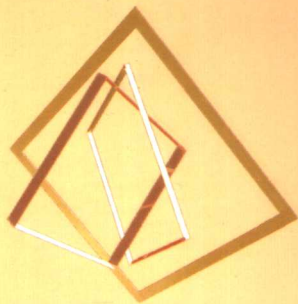


DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



大学生 心理健康教育

李远贵 编著



大学生 心理健康教育

李远贵 编著

四川出版集团 巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李远贵编著 - 成都:巴蜀书社,
2006.8

ISBN 7-80659-900-2

I. 大... II. 李... 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(2006)第 104084 号

大学生心理健康教育

李远贵 编著

责任编辑 李嘉

封面设计 何东琳

出 版 四川出版集团巴蜀书社

成都市槐树街2号 邮编 610031

总编室电话:(028)86259397

网 址 www.bsbook.com

发 行 巴 蜀 书 社

发行科电话:(028)86259422 86259423

经 销 新华书店

印 刷 四川机投印务有限公司

版 次 2006 年 9 月第 1 版

印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷

成品尺寸 203mm × 140mm

印 张 11.5

字 数 350 千字

书 号 ISBN 7-80659-900-2/B·159

定 价 22.00 元

本书如有印装质量问题,请与工厂调换

目 录

第一章	心理健康教育概论	(1)
第一节	心理健康概述	(1)
第二节	加强大学生心理健康教育的重要性和必要性	(9)
第三节	我国大学生心理健康教育的发展与前景	(20)
第二章	大学生的性格与心理健康	(31)
第一节	性格概述	(31)
第二节	不良性格的危害	(38)
第三节	良好性格的培养	(51)
第三章	大学生自我意识与心理健康	(59)
第一节	自我意识概述	(59)
第二节	大学生自我意识的发展	(65)
第三节	大学生自我意识发展的特点	(70)
第四节	大学生自我意识发展缺陷及其调整	(75)
第五节	大学生健康自我意识的培养	(80)
第四章	大学生的情绪与心理健康	(86)
第一节	人类情绪与大学生情绪特点	(87)
第二节	大学生常见的情绪障碍	(96)
第三节	情商与大学生的情绪调适	(106)
第五章	大学生人格与心理健康	(116)
第一节	人格概述	(116)
第二节	大学生常见的人格问题及矫正	(129)
第三节	大学生健全人格的培养与塑造	(138)

第六章 大学生的挫折与心理健康	(145)
第一节 挫折概述	(145)
第二节 挫折产生的原因	(153)
第三节 挫折对大学生心理的影响	(159)
第四节 大学生受挫后的行为反应	(161)
第五节 大学生挫折承受力的培养	(166)
第七章 大学生的学习与心理健康	(174)
第一节 大学生学习与心理健康的关系	(174)
第二节 大学生学习能力的培养	(183)
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适	(188)
第八章 大学生人际交往与心理健康	(213)
第一节 大学生人际交往概述	(213)
第二节 影响大学生人际交往的因素	(219)
第三节 大学生人际交往中常见的心理问题及调适	(228)
第四节 大学生人际交往能力的培养	(236)
第九章 大学生恋爱与心理健康	(245)
第一节 爱情与恋爱概述	(245)
第二节 大学生恋爱心理发展特点	(251)
第三节 大学生恋爱中存在的问题	(258)
第四节 大学生健康恋爱心理的培养	(262)
第五节 大学生中常见的恋爱挫折及调适	(266)
第十章 大学生性心理与心理健康	(273)
第一节 性心理概述	(273)
第二节 大学生的性心理与性行为	(283)
第三节 大学生常见的性心理困扰及调适	(289)
第四节 大学生性心理健康的维护	(303)
第十一章 大学生中常见的心理疾病	(311)
第一节 神经症及其调适	(311)

第二节	功能性精神病及其调适	(328)
第三节	心理咨询与心理治疗	(333)
第十二章	大学生自杀及其预防	(342)
第一节	自杀概述	(343)
第二节	大学生自杀的类型及原因	(347)
第三节	大学生自杀的预防	(352)
	参考文献	(259)
	后记	(361)

第一章 心理健康教育概论

随着社会经济的发展,现代化程度的提高,人在社会活动中承受的心理压力越来越大,出现心理问题和心理疾病的人数不断增加。大学生作为一个特殊的群体,心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出。因此,掌握心理健康知识,及时调适不健康的心理,提高心理健康水平,已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。

第一节 心理健康概述

一、什么是心理

(一)心理的涵义。

心理属于心理学研究的范畴,人的心理就是人脑对客观现实的反映。

(二)人的心理是客观现实的反映。

人的心理现象对我们来说并不陌生,因为在日常生活中,除了熟睡以外的一切活动,无论是专心地学习、剧烈地运动、安静地休息,还是友好地交谈,都会产生各种各样的心理活动。人的心理现象是我

们所熟悉的,但人的心理究竟是一种什么性质的现象,它是怎样产生的,它到底起什么作用,就不是每个人都很明了的了。围绕着这个问题,诸家学派争论了几千年,直到马克思主义的心理学派创立,才真正科学地解决了这一根本问题。

心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格等的总称,是客观现实在人脑中的反映。从心理的源泉和内容看,人的心理是客观现实的反映。所谓客观现实是指独立于人的心理之外、不依赖人的心理而存在着的一切事物,包括自然界和人类社会。无论自然界和人类社会,都是独立于人的心理之外而客观存在的。它的存在不依赖人的心理,而人的心理的产生,却首先是由于作用于人的客观现实的存在。例如月盈亏和阶级斗争这两种不同性质的现象,不管你看到与否,它都客观存在着,只是当其作用于你的感觉器官时,这些现象反映到你的头脑中来,才产生感觉、思维等心理活动。如果没有作用于人的客观事物,人的心理是无法产生的。所以说,客观现实是心理的源头内容。不过,客观现实不会自然而然地反映到人的头脑中来,人们对现实的反映,在婴幼儿阶段,是在各种活动过程中发生的;在成人,则是在有目的地改造世界的实践活动中,通过人和客观世界的相互作用而实现的。

客观现实反映在人的头脑中,便在头脑中产生了映象。映象与它所反映的事物是相像的。正如照片与所照的事物相像一样。但是,事物的映象毕竟不是事物本身,而是事物在头脑中的反映。例如:我们在看天安门广场的升旗仪式时反映在头脑中形成的映象,当然不是升旗仪式的本身。所以,我们把客观现实在头脑中所形成的映象,称为主观映象。映象的内容虽然是客观的,但它的表面形式是主观的,因为它毕竟不是客观事实本身,而只是在人的头脑中产生的事物的映象。映象的主观性表现在,不同时代的人对同一事物的映象是有差异的,就是同一时代的人,对同一事物的映象也不尽一致,甚至同一个人,在幼年、青年、壮年等不同时期对同一事物的映象也不完全相同。例如对于自然界的风雨雷电,历史上从古到今,个人从

小到大,人们对于其映象的看法是多么的不同。又如一个教师以同样的教材和教学方法给同一个班级的学生讲课,每一个学生对教材的理解和掌握都各不一样。再如“仁者见仁,智者见智”正是说明人们对同一客观事物的主观映象的不完全相同,甚至完全不同。这是因为,第一,人对客观现实的反映,不像镜子照物那样,只是消极的、被动的反映,而是在实践中能动地反映。随着实践的发展,人对客观现实的反映也就日益全面深入。第二,人对客观现实的反映,不单决定于当时直接作用于人的客观现实,也受到个人所积累的全部经验和个性心理特征的制约,因而所获得的映象总带有个人的特点,它不能完全、真实地反映现实。所以,一个人的观点、方法、知识水平,以及有限的生命限制,对客观事物只能获得接近正确和真实的反映。那么,最后判断主观映象是否正确、真实、合乎客观实际,不是依赖主观上觉得如何而定,而是依赖客观上社会实践的结果如何而定。只有人们的社会实践,才是人们对于外界事物认识的真理性的标准。

(三) 脑是心理的器官

心理是脑的机能,脑是心理的器官。这在人体解剖学、临床医学,特别是神经科学比较发达的今天,已经成为人们的常识。然而,从心理学史看,人们能得出这一科学的结论,却经过了一个漫长的认知过程,在古代相当长的时期内,曾有许多人把心脏视为心理活动的器官,随着近代生理学、临床医学、特别是神经科学的发展,才不断地从科学上证明了心理主要是脑的机能。人脑所以能够产生心理活动,是因为人脑是具有特殊的组织形态、高度完善的物质结构。它具有反映客观现实的特殊机能和作用。由于人有高度完善的大脑,因而不但能反映事物的外部特征,而且能通过思维反映事物的本质和规律,不但能认识世界,而且能按照事物的规律改造世界。这就是人的心理的能动性表现。

总之,人的心理,按其内容来说,是客观现实的反映,按其产生的方式来说,是脑的机能。也就是说,人的心理是客观现实在人脑中的反映,是客观事物的主观映象。

二、心理健康的概念与标准

(一) 心理健康的概念

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心自身的身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在,人类对健康的认识又产生了飞跃。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:健康是整个身体、精神和社会生活的完好状态,而不仅仅是没有疾病或不虚弱。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,健康的目标是追求一种更积极的状态,一种更高层次的身心协调与发展。

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪稳定,行为适度,具有协调关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其健康程度可分为三种状态。一是正常状态,简称常态。个体在没有较大困扰的一般情况下,心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。二是不平衡状态,简称偏态。它指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态,他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效,就得借助他人疏导,使之消除不平衡,恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。三是不健康状态,简称变态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准就是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。由于个体在生活、学习方面

遇到的这类事件和活动很多,不仅在积极反应上存在个体差异,而且各人面临的事件或活动也不尽相同,因此很难包揽无遗。

目前,心理健康判断的具体标准很多,还缺乏公认的标准。下面选择几种作一介绍。

1. 国际心理卫生大会提出的标准

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及在感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”大会还具体地指明心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;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. 坎布斯提出的标准

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:①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。

3. 奥尔波特提出的标准

美国心理学家奥尔波特对心理健康提出的六条标准是:①力争自我的成长;②能够客观地看待自己;③人生观的统一;④具有与他人建立和睦关系的能力;⑤获得人生所需的能力、知识和技能;⑥具有同情心和对一切生命的爱。

4. 马斯洛和米特尔曼提出的标准

马斯洛与米特尔曼曾合著了一本《变态心理学》。在这本书中他们提出了一个很著名的心理健康标准:①有足够的自我安全感;②能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

5. 世界卫生组织的标准

世界卫生组织对心理健康的标准规定了7条内容:①智力正常;②善于协调和控制情绪,心境良好;③具有较强的意志品质;④人际关系和谐;⑤能主动地适应和改善环境;⑥保持人格的完整和健康;⑦心理行为符合年龄特征。

我国学者王登峰、张伯源、王效道等人也提出了心理健康的标准。

需要注意的是,心理健康标准,只是一个相对的衡量尺度,应该辩证、全面地理解和应用。判断一个人的心理特征,要充分考虑其稳定性,不能简单地根据一时一事下结论,也就是说,一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现,并非意味着这人就一定是心理不健康,应视具体情况而定。心理健康状态也并非静态的、固定的,而是动态的、变化的,既可以从不健康转变为健康,亦可以从健康转变为不健康。也就是说,心理健康与否只反映某一段时间内的特定状态。虽然人们常常笼统、简单地把心理状态分为健康和 unhealthy 两种情况,然而实际情况远比这复杂得多,它并非是泾渭分明或对立的两极,而是一种连续的状态,人的心理健康水平可以分为不同的等级,从严重的精神疾病、轻度的心理障碍到心理健康状况一般(无明显的心理和社会不适应),直至心理健康状况良好,这是一个连续的过程。应该说,在许多情况下,异常与正常之间并没有严格的界限。因此,心理健康的状况与其说是正常与异常这种类型上的差异,不如说是程度上的差异。心理健康标准是一个发展的、文化的概念,不同的国家、同一国家的不同地区、同一地区的不同阶层(如年龄、文化、职业、性别)均有不同的心理健康常模。

(三)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、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概括为八条:

1. 智力正常

智力是衡量心理健康最重要的标准之一,是正常生活、学习和工

作的基本心理条件,是人们与周围环境达到心理平衡的心理基础。国内外的心理学家通常用智力测验来评定智力,用智力商数(简称智商 IQ)表示智力发展的高低。一般而言,正常智商为 90 ~ 110,如果智商低于 70,则为智力低下。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务,适应周围环境变化需要的心理保证,因此,它是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力是正常的,甚至相对于同龄人,其智力总体水平较高,因而衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。

2. 人格完整

心理健康的人,心胸开阔,真诚待人,言行一致,表里如一,热爱生活,善于生活;面对困难,发挥自己的潜能和调控自己的行为,致力于达到目标;遇到挫折,采用自己特有的应对和心理防御机制,战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪,忍受打击而保持自身人格的完整,维持心理平衡。大学生人格完整的主要标志是人格结构的各要素完整统一,具有健全的自我意识,自我意识各部分内容协调一致,乐观、积极进取。

3. 尊重自己与他人

尊重自己就是要有自知之明和良好的自我意识。缺乏自尊心的人,忧郁颓废。大学生要尊重别人,讲文明礼貌,要知己知彼,谦虚谨慎,多看别人的长处,认识和改进自己的不足,互相学习和切磋,共同提高。

4. 人际关系良好

生活在社会中,必须与各种各样的人交往,发生和结成各式各样的社会关系。心理健康的人能够正确地处理好这些关系,保持和睦相处。主要表现在:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价他人和自己,取他人之长补自己之短。

5. 与大学生年龄心理特征相适应

不同的年龄阶段各有与之相适应的年龄特点。一个人的举止、言行符合其年龄特点者,是健康的表现;反之,严重地偏离了自己的年龄特点者,是不健康的表现。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。若一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征,则有可能心理异常。

6. 追求的目标可取

树立正确的世界观和价值观,有理想,有追求,有目标;理想和目标符合社会需要,追求的目标力所能及;在理想指引下和目标导向下勤奋好学,自强不息。

7. 情绪基本稳定

遇事能冷静思考,谨慎处理。在顺境中,不会被胜利冲昏头脑,不骄傲自满,盛气凌人,忘乎所以;在逆境中,也不会自怨自艾,多愁善感,抑郁沮丧,消极悲观,心境常常保持平衡。如果能够在情绪稳定的前提下保持愉快的心情,而且愉快情绪多于不愉快情绪,则更佳。

8. 意志健全

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,能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是盲目行动、优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗。

以上八个标准仅是检验大学生心理健康与否的参照。值得注意的是,心理健康是一种持续状态,偶尔出现一些不健康的心理并不等于心理不健康,而且,心理健康的状态是动态变化的,随着人的成长、经验的丰富、环境的改变,心理健康状况也会改变。因此,上述八个标准仅是一种理想尺度,重要的是每个大学生可以按此尺度锻炼提高心理健康水平。所以,我们在日常的工作学习中不必担心偶尔出现的心理波动和情绪问题,不要动辄以为自己心理不健康、心理有疾

病等,以便造成不必要的心理负担。

第二节 加强大学生心理健康教育 的重要性和必要性

一、心理健康运动的兴起

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。

心理健康,也称心理卫生,这一概念是由国外引入的。早在古罗马时期,Galen 在其著作中就叙述了关于“感情卫生或精神卫生”的问题。1843 年,美国精神病学家 Sweetser 撰写了世界第一部心理卫生专著,明确提出了“心理卫生”这一名词。1906 年 Clouston 正式出版《心理卫生》一书,此名词遂被采用。

美国有一位大学生叫比尔斯(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,俗称“羊脚疯”,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、焦虑的情绪之中。1900 年,他终于因精神失常,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。3 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,为心理健康运动奠定了坚实的基础。比尔斯是发起人。协会的工作有5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,会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”(The International Committee for Mental Hygiene),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”。

1936年我国也成立了“中国心理卫生协会”,但由于抗日战争爆发,协会未能开展工作。直至1985年,重新成立“中国心理卫生协会”,我国的心理卫生运动才由此得以发展。

二、加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性

当前,我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,社会情况发生了复杂而深刻的变化,全面建设小康社会需要的高素质创新人才,不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。当代大学生是社会上特殊的群体,是社会主义现代化的建设者和接班人,如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求,是高等学校亟需研究和解决的新课题。大学生心理健康教育对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,努力培养和造就全面建设小康社会必须的高质量的身心健康的高级专门人才,具有重要作用。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、全面推进素质教育

的重要内容,是加强和改进大学生思想工作的重要任务,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。

近年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生家庭带来极大的心灵伤害,在高校和社会上都产生了很大的影响,引起了社会的广泛关注和深刻反思,目前大学生的心理健康状况十分令人担忧。

1999 年 3 月高校开学仅一个星期,北京市 3 所著名大学就各有 1 例学生自杀身亡案。

北京某高校对 98 级新生的心理调查表明,8.77% 的人经常失眠,5.33% 的人对任何事情都没有什么兴趣,20.73% 的人觉得心理卫生方面没有问题,26.19% 的人觉得有心理问题。

1999 年在南京召开的大陆、香港、台湾 21 世纪高校心理健康教育学术研讨会上,有报告提供资料说,在我国 80 年代中期,23.25% 的大学生有心理障碍,90 年代上升到 25%,近年来已达到 30%,有心理障碍的人数正以 10% 的速度递增。

江西省高校心理健康教育研究会,在对全省 28 所全日制高校 3896 名学生进行了 SCL-90 抽样调查,结果表明 40.18% 的学生有强迫倾向,34.04% 的学生对人际关系敏感,24.46% 的学生存在忧郁倾向,24.5% 的学生存在敌对情绪,1999 年全省因大学生心理问题造成的不良事件是 1996 年的 3 倍多。

2000 年 10 月 8 日,安徽某名牌大学成人教育学院学生潘滢在合肥鼓楼商厦附近被安徽农业大学学生、也是其过去的恋人夏兢兢血腥杀害。

2003 年 1 月 29 日、2 月 23 日,清华大学学生刘海洋先后两次用硫酸、火碱残忍地伤害北京动物园的 5 只熊。

2004 年 2 月 13 日至 15 日,云南大学学生马加爵在宿舍用铁锤先后将 4 位室友杀害,并将尸体藏匿于宿舍衣柜内。

2004 年 5 月 16 日早上,江西医学院 2000 级临床 1 班的学生薛