

全国高等学校教学研究会
21 世纪初中国高等教育人才培养体系研究计划
立项课题成果

21 世纪大学生心理素质教育丛书

大学生 心理 自我保健

(修订版)

主编 姜宪明

副主编 卢肖明 邓旭阳

北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理自我保健/姜宪明主编. —北京: 北京出版社,
2001.10

(21 世纪大学生心理素质教育丛书)

ISBN 7-200-04433-4

I. 大… II. 姜… III. 大学生-心理卫生-教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070193 号

大学生心理自我保健

(修订版)

DAXUESHENG XINLI ZIWO BAOJIAN

主 编 姜宪明

副主编 卢肖明 邓旭阳

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 10.5 印张 235 000 字

2001 年 10 月第 1 版

2003 年 6 月第 2 版 2003 年 6 月第 2 次印刷

印数: 20 001-28 000

ISBN 7-200-04433-4/G·1429

定价: 16.80 元

实施素质教育
培育健康身心

王珉

二〇〇一年九月廿五日

原江苏省人民政府王珉副省长题词

序

作为一位教师，我深知许多大学生十分关心自身心理健康的维护，因此，有关心理健康的读物，通常都会受到他们的关注。我相信，本书不仅会受到关注，而且会受到欢迎。我之所以这样说，是基于以下四点理由：第一，本书的作者是一批既有心理学理论素养、又有心理保健运作经验的高校中青年教师。其中不少人是获得相关专业研究生学位后投身于大学生心理保健工作的，对大学生的心理需求比较了解，与大学生的情感沟通比较顺畅，因此他们能从朋友的角度与大学生切磋如何维护心理健康的问题。第二，本书所阐述的保健理念比较先进。讲健康，它强调在当代完整意义上的健康是生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的有机整合。讲心理健康，它突出了反思、体验、互助、自助对于个人获得心理健康的重要性。第三，本书所规划的内容，是大学生心理成长道路上必然遇到并期待帮助解决的重要问题。自我观念、情绪自控、人际关系、对环境的适应、对挫折的应对、对智力的认识等等，这些问题可以说都是提到了点子上的，并且在书中均作了较为充分的讨论。第四，本书的体例能使人感到较为亲切、生动。书中一个个紧扣主题的心理故事、一幅幅颇有趣味的心理漫画和一

系列注重体验的活动设计以及思考作业、行为作业，都提高了这本书的可读性和应用性。

如果说这本书还有什么不足的话，我想，有两点是可以考虑加以改进的，一是部分内容的表述过于学术化，没有拉开与心理学专业教科书的差距；二是有些“辅导与实践”的内容设计应有深度上的开掘，避免学生不知为何而做或不知这样那样做意味着什么。

任何事物都不可能十全十美，何况大学生心理自我保健教育还是个实践时间不长、实践程度不深的领域，因此，写这类著作时有某些不足之处是难免的。有的缺点，随着作者个人专业素养的提高会自然而然地得到解决；有的缺点，则是需要依靠整个心理健康研究领域总体水平的提升才能得以解决的。我们大家都应继续努力，不应以出一两本书为满足。

几年来，有关大学生心理健康教育的著作，已经出了不少。与以往的同类著作相比，这本书有一定的新意，它已经融入了作者们的心理健康教育经验，融入了他们的某些创造性做法，这是可贵的。我祝愿这本好书的问世，并祈望大学生朋友能从中得到心理保健和心理成长的启示。

南京师范大学心理学教授 郭亨杰

2001年9月21日

前言

本书为所承担的全国高等学校教学研究会“21世纪初中国高等教育人才培养体系研究计划”立项课题《大学生心理素质系列化课程教育的理论与实践》的系列成果之一，是作为“21世纪大学生心理素质教育丛书”的第一本著作，此系列丛书还包括大学生潜能开发、性心理与性健康教育、职业心理辅导等多本著作。本书是根据大学生的心理发展过程第一阶段——大学初期（1~2年级）的心理特点和问题，主要吸收国内外有关大学生、青少年心理健康研究的成果，结合十多位作者、十余年来的心理健康教育的理论与实践研究经验加以著述的，力求做到科学严谨、趣味生动、深入浅出，实用有效。

本书体例的设计与安排参考了相关的多部著作，但更多的是来自于自身的教育研究实践，将其细分为八大部分。第一部分：心理健康总论，主要讨论了健康、心理健康的概念、标准，以及大学生如何看待自身的心理健康；第二部分：自我认识与评价，主要讨论了自我意识的概念、内涵、结构与形成发展特点，以及自我评价的方法；第三部分：生活适应与发展，主要讨论了适应与发展的内涵与标准，适应的心理过

程，大学生的生活适应问题与适应方式；第四部分：人际关系与调适，主要讨论了人际关系的内涵、特点、影响因素、建立良好人际关系的途径与方法；第五部分：智力发展与学习进步，主要讨论了智力概念的产生与发展变化，智力测验与智商，促进智力发展的途径与方法；第六部分：情绪变化与自控，主要讨论了情绪、情感、情操的不同涵义，情绪的分类、特性、作用与发生机制，大学生情绪变化特点，情绪的调适与自控的方法；第七部分：恋爱情感与升华，主要讨论了恋爱情感的涵义、形成过程和发展机制、表现类型、功能作用，大学生恋爱情感发展的原则，恋爱道德观的自我评价，以及恋爱情感挫折的应对与升华；第八部分：心理挫折与应对，主要讨论了挫折的涵义和分类，挫折与动机的关系，大学生对挫折的认知现状，大学生生活中常见的挫折源、挫折反应以及应对挫折的方法。

为了便于对各部分内容在概念上的理解和方法上的掌握，我们将每部分分为三个板块：理论概述、心理健康辅导与实践、心理探索与思考。在“理论概述”这一节里，我们在充分吸收国内外的新近研究成果的基础上加以综合分析，融入我们的理解，并尽可能地用通俗的、口语化的、生动的语言表述出来。但我们仍觉得有些过于学术化、专业化，甚至有些晦涩难懂，好在我们的初衷在于想让我们当今的大学生能接触到心理学中一些基本的原理和观点，而且我们也充分相

信，我们 21 世纪的新一代大学生有这个能力，用自己的智慧理解和把握它们。心理学作为一门科学知识，同样包含有陈述性知识、程序性知识和策略性知识，对于心理健康知识的学习也应包括以上三方面的知识内容，或许更强调程序性知识的学习——一种操作性、体验性心理保健知识的获得，策略性知识的学习——心理保健的策略、方法、途径的掌握。因而我们特别增加了“心理健康辅导与实践”和“心理探索与思考”两部分内容，旨在通过真实的心理故事的讲述和讨论，心理漫画的欣赏、品议和自己动手画漫画，有针对性的趣味心理活动、心理游戏，心理问卷测评，以及对内心世界的反思、内心感受、体会的分享，完成课后作业和对自己及小组活动成效进行评价等方法，促进大学生对心理健康概念、心理问题的认识，掌握自我心理保健的策略和方法，促进大学生的心理健康水平的提高。

如果说，本书在使用过程中对大学生能真正有所裨益的话，更多地得益于心理学、教育学、医学界的前辈所做的开拓性和发展性工作及同仁们真知灼见的实践研究成果；得益于不少前辈的关怀和鼓励，同仁们的支持和帮助；也受益于与我们一起工作的，充满生命活力、身心健康的、学校三级心理保健网络组织中最重要力量之一——Ⅰ级心理保健网络、大学生心理卫生协会中的一群可爱的大学生朋友，他们闪光的青春睿智不断地启迪着我们的心扉，使我们获益匪

浅。还有我们教育、辅导过的许许多多大学生朋友，他们自我成长的经历、体验，对我们的信任，都给予了我们十分难能可贵的帮助。这也充分体现了本书的书名——《大学生心理自我保健》所表达的理念，即通过大学生自我的积极健康的行动，从而达到心理的自我保健。在这里，我们内心深深地感谢所有给予我们帮助、支持和鼓励的前辈、同仁和大学生朋友们！

本书能得以尽快地问世，也得到了北京出版社的大力支持和密切合作，在此一并表示衷心感谢！

我们希望本书能起到抛砖引玉的作用，也诚恳接受大家的批评指正！

编者

2001年9月

21 世纪大学生心理素质教育丛书

丛书编委会名单

主任委员	胡凌云	黄成惠	
副主任委员	王卓君	晏仲超	姜宪明
委 员	(按姓氏笔画为序)		
	马向真	王小玲	邓旭阳
	卢肖明	江 鸿	陈 华
	张 静	杜文东	陈社育
	何家声	宋绍峰	周春开
	赵 波	陶新华	郭晋林
	韩承敏	樊增荣	戴兆骏

本书编委会名单

审 定	朱永新		
主 编	姜宪明		
副主编	卢肖明	邓旭阳	
编 者	(按姓氏笔画为序)		
	于立东	邓旭阳	卢肖明
	陈 华	张 静	张晓文
	宋绍峰	赵 波	姜宪明
	陶新华	戴兆骏	

目 录

第一章 心理健康总论	(1)
 理论概述	(2)
 心理健康辅导与实践	(39)
 心理探索与思考	(45)
第二章 自我认识与评价	(46)
 理论概述	(46)
 心理健康辅导与实践	(80)
 心理探索与思考	(88)
第三章 生活适应与发展	(89)
 理论概述	(90)
 心理健康辅导与实践	(110)
 心理探索与思考	(118)
第四章 人际关系与调适	(122)
 理论概述	(123)
 心理健康辅导与实践	(148)
 心理探索与思考	(155)

第五章 智力发展与学习进步	(157)
 理论概述.....	(157)
 心理健康辅导与实践.....	(176)
 心理探索与思考	(183)
第六章 情绪变化与自控	(184)
 理论概述.....	(185)
 心理健康辅导与实践.....	(215)
 心理探索与思考	(224)
第七章 恋爱情感与升华	(228)
 理论概述.....	(228)
 心理健康辅导与实践.....	(250)
 心理探索与思考	(258)
第八章 心理挫折与应对	(264)
 理论概述.....	(264)
 心理健康辅导与实践.....	(298)
 心理探索与思考	(306)
附表	(310)
参考文献	(316)
后记	(321)

第一章 心理健康总论

- * 有人说健康就是指身体没有毛病,是吗?
- * 有人说,一个美国人身边有两个人,左边是律师,右边是心理医生,真的吗?为什么?
- * 过去 20 年里,因故退学的大学生中有心理障碍、精神疾病的占了不少比例,对此你觉得吃惊吗?



健康是生命之本,快乐是生命之源,那么如何才能保持健康,怎样才能拥有快乐呢?这正是本书要讨论的问题。我们首先在第一章要讨论的,是关于健康的概念,心理健康的内涵、标准、特点,作为人生特殊阶段的大学生的心理健康标准的含义等理论知识。接下来将通过参与有趣的实践体验、分享活动,进一步理解健康、心理健康的内涵,了解自己的心理健康状态。让我们共同迈进心理健康的明媚春天!

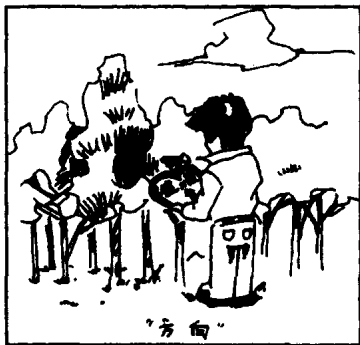


图 1-1 健康罗盘



理论概述

一、心灵的启示

当我们处在孩提时代时，关注的重心主要是外部感性世界，那时还没有产生认识自身心灵的强烈要求。然而当我们步入青春的大门，儿童期的那种对自我认识的沉睡状态已一去不复返，生命的力量驱使我们反观自己，寻找自我心灵世界的奥秘。对此，一位心理学家曾评价说：“青年初期最有价值的心理成果，就是发现了自己的内部世界。对青年人来说，这种发现同哥白尼当时的革命具有同等重要的意义”。

尽管对自身内部世界的发现意义十分重大，但是我们的“发现”毕竟是比较粗浅的。那个属于自身的心灵世界，我们对此却十分陌生，许多方面如云隔雾，扑朔迷离，恰似一个充满着问号和无法解答的奥秘的迷宫。面对这一切，由于我们过去没有清晰的自我认识，对自身的心灵世界缺乏必要的基本知识，因而对这个神秘的心灵世界蕴含着如此丰富的内容而感到惊讶和震撼。为什么有些人总是胆怯、懦弱、孤僻、遇事退缩不前；为什么有些人脾气暴躁易怒，稍不如意就会大动肝火。我们曾耳闻目睹过这样一些事实，一些人（或许包括你或你的朋友）由于不能妥善地克服所遇到的困难和压力而惊慌失措，焦虑不安；有的人由于经受不了所遭遇的挫折而悲观厌世；也有的人由于不能同别人和谐相处而终日烦闷苦恼；还有的由于在恋爱、成家立业上遭遇不幸打击而心灰意冷，郁郁寡欢，从而丧失生活的信心，甚至有时会产生轻生的念头……这一切都

驱使我们来探索心灵世界的奥秘，寻找解答人生的各种困惑。

生命之舟在我们的一生中要历经一系列航程，其中青年期是最为色彩缤纷的，同时也是最不平静的。“自我”的发现使这些纷呈的色彩在心灵世界尤为丰富。它们不时迅捷地聚散、重组、变异和进化。当我们跨进大学校门，构思青年人成才之路的人生理想时，对未来的生活充满着憧憬和向往。然而，精彩的外部世界并非是单纯的，社会生活的方方面面会在我们的心灵内部激起阵阵涟漪，久久不能平静。生活中既有顺利和坦途，也有坎坷和歧径，而缺乏一个牢固的心灵支点的人，则是在波涛汹涌的人生大海中迷航以至沉没的。由此给我们一个启示，心灵世界的健康与否对人的成长是多么的重要。

青年期是人生必须经历的一个非常重要的阶段，许多心理学家把我们所经历的这一过程称之为：心理上的第二次断乳期。事实上，刚刚踏上人生旅途的大学生，在社会和人生的舞台上，已经受到了时代的严峻挑战。处在改革开放的新形势下，中西方文化的冲突，新旧观念的碰撞，各种社会思潮的影响，以及社会主义市场经济的建立与发展，竞争机制在各方面的引入，从经济结构、经济利益到文化生活各个领域所呈现的多样性和层次性，已把社会转型过程中纷纭复杂、扑朔迷离的矛盾摆在了大学生面前，使其面临多重价值体系的抉择，许多人因此而困惑、苦恼……陷入激烈的心理冲突和矛盾之中。在这种既不具备认识“心灵世界”的基本知识，而又不得不去认识这个内涵丰富的世界时，我们的压力如肩挑重担。

当我们探索的视线对准自己的内心世界时，我们看到的東西又是动摇的、矛盾的。我们中的大多数属于初离父母、刚走上独立生活之路，开始独当一面地处理生活、学习、工作、社交等各方面的问题，从而体会“自我”的存在及其价值，此时我们看到的自我是很不稳定的。一方面，自我正处在旺盛的生

长发育与变化之中；另一方面，量度自我的各种心态时，我们所用的标尺也是多种多样的，难于确定一个最佳标准的。事实上，可供选择使用的标尺很多（常常由社会价值观念判定，受文化、习俗等因素的影响），这就使许多朋友的内心世界处在矛盾彷徨之中，行为与情绪也呈现出波动和不稳定。

时常会困扰青年、使青年心情不佳的是幻想，是理想和现实之间的不协调。青春的活力使青年人思想活跃，无所顾虑。我们设想世界应该阳光灿烂，但现实生活却告诉我们，阳光下面也会有阴影。理想与现实的差距，情感与理智的冲突，使得许多事情不尽如人意。如果理念中的世界和感受到的世界相差很大，会使人失望抑郁。无法摆脱的失望会异化为消极悲观的不良情绪体验。我们中的不少人曾经奋斗过，由于竞争激烈遭挫折而败退下来，日渐消沉，自暴自弃。长期体验不良情绪的结果是增生心身疾患。

在漫长的人生旅途中，不免有时处于顺境，有时处于逆境。顺境如下水行舟，轻松快捷；逆境如上水撑船，寸步难移。生活的道路，犹如山间小路，充满着荆棘和坎坷。一个人生活在世界上，一帆风顺是很少的。俗话说：“行船走马三分险！”大学生刚接触社会，经验少，阅历浅，可是人生路上又不能不“走马”，在生活的长河里又不能不“行船”。要“走马”、“行船”，必然要遇到困难、压力与挫折，这是常有的事，不足为怪。然而，令人感到奇怪的是，为什么有些人在激烈的心理冲突面前会产生严重的情绪反应，而有些人则不然呢？由此，我们得到的启示是：人只有具备足够的心理弹性才能适应现代社会发展的需要。

为了从纷繁的社会生活图景中清理出明晰的脉络，找出答案，确定自己目前乃至将来的位置，实现成才目标，青年人都默默地思索着。然而，思不断，理还乱。我们应逐步意识

到，青年人和成年人的不同之处就在于青年人的人格还处在形成的过程中。处在青春期的大学生们，不但兴趣和爱好广泛、稳定，而且逐渐形成了自己看待事物的标准；不但自我评价、自我教育、自我控制的能力日益发展，而且对社会、生活逐渐形成了比较稳定、系统的观念，世界观开始初步形成。青年人开始逐渐意识到自身的存在和自己在社会和家庭中的地位，因而表现出前所未有的独立自主意向，不愿受人管辖，愿意自己管理自己，对未来充满了美好的希望和幻想。然而，我们终于惊喜地发现，由于涉世不深，初出茅庐，知识经验不足，对人生、社会了解得还少，加上独立思考、分析问题的能力正在发展中，心理发展上还未完全成熟，处事态度和行为方式还容易受各种因素的影响，而我们的人格还没有定型，还有很大的可变性和可塑性。由于人格是在人和环境相互作用中表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应特征，所以个人对周围事物怎样认识、采取哪种态度、作出什么样的情绪和行为反应等，都充满特定人格的色彩。这不正是我们苦苦思索的答案嘛！由此，我们又得到一个启示：一个人的人格是否健全，直接影响到他对外部世界和环境的认知程度，影响到全面发展和未来事业的成就，也影响到怎样处理人际关系以及对社会生活的适应能力。

青年期是人格形成的关键时期，对广大青年朋友们来说，都存在着如何顺利度过这一时期、如何保持和增进自己的心理健康的现实问题。我们知道，人类的心理现象是宇宙间最复杂、最高级的现象之一，心灵之谜曾被称为三大宇宙之谜中的一个。意识主宰人的行为，也能影响人的自主神经系统的运动，心理活动和健康状况息息相关，给人体健康以好和坏的影响，这就促使我们来研究和认识这个重要课题。