

高汉运 主编

大学生

DA XUE SHENG
XIN LI JIAN KANG
GAI LUN

心理健康概论

山东大学出版社



《大学生心理健康概论》编委会

主 编	高汉运	
副主编	唐桂莲	刘 杰
	刘继清	王宝德
参 编	张禄军	郭剑平
	张顺发	牛进社
	范 强	裴国栋

前 言

知识经济时代已经到来,知识经济的一个重要特征就是创新。在这种社会条件下,新旧体制的转换、新旧观念的摩擦、新旧事物的矛盾以及社会的发展对人才需求不断提出更新、更高的要求,社会的竞争日趋激烈等,给大学生如何正视社会现实、适应社会发展变化,在激烈的社会竞争中找准自己的位置,在适应和改造客观世界的同时改造自己的主观世界等带来了许多新的问题,甚至使他们产生了各种各样的心理矛盾、心理困惑、心理偏差或障碍,严重影响了大学生的心理健康和成长。因此,为揭示大学生不良心理或心理障碍发生、发展及其变化的规律,探索维护大学生心理健康的原则与途径,发现与掌握调适大学生不良心理与心理障碍的方法与措施,引导大学生适应学校和社会生活,使他们在社会大潮中站稳脚跟,奋勇搏击,创造辉煌,我们编著了《大学生心理健康概论》一书。

本书以马克思主义的认识论、方法论为指导,以生理学、卫生学、心理卫生学、教育学、社会学、伦理学的新知识、新理论、新技术和最新的研究成果为基础和依据,从当前大学生心理卫生现状的实际出发,详细阐述了在当前新的社会形势下,大学生心理障碍的发生、发展和变化的规律;介绍了大学生心理健康的标准、各种心理障碍的表现和成因、矫正方法以及自我测试、自我调节和维护心理健康的依据,重点论述了大学生心理活动的过程、人格特征、学习活动、人际关系、性心理、挫折与健康、自我意识、校园文化、社会环境与心理健康以及大学生在谋职、就业和创业活动中的心理健

康问题。

《大学生心理健康概论》一书属于心理卫生学的分支,是心理卫生学体系的重要组成部分。本书与其他同类的著作及教材相比,一个重要的特征就是在对当前大学生,特别是最近几年来招收的高职生进行大量调查与研究的基础上,通过分析、研究而形成的。本书所揭示的大学生在就业谋职、创业实践活动中的心理障碍及其矫正问题是以往的著作和教科书中很少涉及的。

本书在体系上和结构上打破了以前《心理卫生学》等一些著作的框架,大胆尝试、标新立异、勇于创新,突出了内容的科学性、思想性、针对性、实用性和艺术性,强调了大学生心理健康的重要意义并提出了具体要求和指导。为使这门学科不断充实、完善和发展,我们将与有志于这方面研究的专家和学者一起,不断作深入的研究和探索,为培养全面、健康发展的人才而不懈努力,奉献自己的一份力量。

本书作者参考和借鉴了一些专家和学者的研究内容,吸取了众多名家的最新研究成果。在编写过程中曾得到山东省心理学会理事长、山东创造教育学会理事长、山东师范大学教科院长赵承福教授的悉心指导,在此作者一并表示衷心的感谢。

由于作者水平有限,本书难免有不足之处,敬请各位专家及读者指正。

作 者

2001年6月20日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 大学生心理健康概述	(2)
一、心理健康的含义	(2)
二、研究大学生心理健康的目的、意义.....	(3)
三、心理健康研究的主要内容	(5)
第二节 心理健康的特征与标准	(6)
一、心理健康的一般特征	(6)
二、大学生心理健康的标准	(8)
三、心理健康标准述评	(9)
第三节 心理健康的途径	(10)
一、树立正确的世界观和人生观.....	(10)
二、正确估价自己,端正前进方向	(11)
三、正确对待困难和挫折,增强心理承受能力 ...	(11)
四、用理智驾驭情感,做情绪的主人	(12)
五、建立良好的人际关系.....	(13)
六、重视自己的身体健康.....	(14)
七、注意教学中的心理卫生.....	(15)
八、加强大学生的性心理卫生教育.....	(16)
第二章 大学生身心发展规律与特点	(18)
第一节 生理的发展变化	(18)
一、生理发展的概念.....	(18)
二、大学生的生理发展变化.....	(19)

第二节 生理发展变化对心理的影响	(29)
一、体格与运动能力的发展对心理的影响	(29)
二、性成熟对心理的影响	(30)
第三章 心理活动过程与健康	(32)
第一节 认知过程与健康	(32)
一、认知过程的基本含义	(32)
二、大学生的认知规律与特点	(34)
三、大学生的认知障碍	(36)
四、塑造健康的自我意识	(38)
第二节 情感过程与健康	(48)
一、情绪与情感过程的基本含义	(48)
二、大学生的情感规律与特点	(50)
三、大学生的情绪障碍	(54)
四、健康情感的培养	(57)
第三节 意志过程与健康	(60)
一、意志过程的基本含义	(60)
二、大学生意志过程的规律与特点	(62)
三、大学生的意志障碍	(64)
四、良好意志品质的培养	(66)
第四章 人格心理与健康	(69)
第一节 人格的基本内涵	(69)
一、人格的基本内容	(69)
二、大学生的人格特点	(73)
第二节 大学生人格发展障碍	(74)
一、人格障碍的原因及影响	(74)
二、人格障碍的表现及调适	(82)
第三节 大学生健全人格的培养	(85)
一、健全人格的基本特征	(85)

二、影响大学生人格发展的因素·····	(86)
三、健全人格的塑造·····	(87)
第五章 学习活动与心理健康 ·····	(89)
第一节 学习是大学生生活的主旋律·····	(89)
一、什么是学习·····	(89)
二、青年期是学习的黄金时期·····	(90)
三、努力学习是时代对大学生的要求·····	(91)
第二节 学习中的心理健康问题·····	(92)
一、学习中的冲突与心理健康·····	(92)
二、考试与心理健康·····	(95)
三、人际与心理健康·····	(99)
第六章 挫折与心理健康 ·····	(102)
第一节 挫折的基本内涵·····	(102)
一、挫折的含义·····	(102)
二、挫折与身心健康·····	(103)
三、导致挫折的主要因素·····	(105)
第二节 挫折的反应与调适·····	(109)
一、挫折的反应·····	(109)
二、挫折的调适·····	(112)
第七章 人际关系与心理健康 ·····	(121)
第一节 人际关系的基本内涵·····	(121)
一、什么是人际关系·····	(121)
二、影响人际关系的因素·····	(123)
第二节 大学生人际交往障碍·····	(126)
一、学生之间的交往障碍·····	(126)
二、异性之间的交往障碍·····	(130)
三、师生之间的交往障碍·····	(135)
四、社会交往障碍·····	(138)

第三节 良好人际关系的建立·····	(141)
一、建立良好人际关系的原则·····	(141)
二、人际交往的途径与方法·····	(142)
三、塑造良好形象,学会推销自我·····	(145)
第八章 性心理与健康·····	(148)
第一节 青春期性成熟与性心理的发展·····	(148)
一、青春期性日趋成熟·····	(148)
二、青春期性心理的发展·····	(149)
第二节 青春期的性心理问题·····	(151)
一、青春期的性困扰问题·····	(151)
二、常见的性心理障碍·····	(152)
第三节 青春期性心理的调适·····	(154)
一、对性的科学认识·····	(154)
二、对性欲的合理调节·····	(155)
三、增进男女学生间的正常交往·····	(155)
第九章 校园文化环境与心理健康·····	(156)
第一节 校园文化的基本内涵·····	(156)
一、校园文化的内容·····	(156)
二、校园文化对大学生心理发展的影响·····	(159)
第二节 校园文化中不良现象及其心理危害·····	(162)
一、校园文化中的不良表现·····	(162)
二、产生不良文化现象的原因·····	(165)
第三节 营造优良文化氛围,促进学生身心健康·····	(167)
一、营造优良的校园文化氛围·····	(167)
二、促进大学生身心健康·····	(170)
第十章 大学生择业、就业和创业与心理健康·····	(174)
第一节 职业心理研究的主要理论·····	(174)
一、发展理论·····	(174)

二、人格类型理论	(178)
第二节 大学生的择业心态分析	(181)
一、大学生择业心态的特征	(181)
二、保持良好的择业心态的意义	(182)
第三节 大学生就业的心理准备	(184)
一、正确认识社会	(184)
二、正确认识自己	(186)
三、做好心理准备	(187)
第四节 大学生创业中的心理障碍及其矫正	(194)
一、创业心理品质	(194)
二、创业心理障碍的表现及原因	(200)
三、创业心理障碍的矫正与消除	(203)
第五节 女大学生求职择业的调适技巧	(205)
一、女大学生就业难的原因分析	(205)
二、女大学生求职择业的心理调适	(207)
第十一章 大学生心理咨询	(210)
第一节 咨询概述	(210)
一、心理咨询的含义	(210)
二、咨询分类	(212)
三、咨询过程	(213)
四、咨询方法	(214)
五、咨询效果分析	(215)
第二节 咨询原则	(217)
一、开发潜力原则	(218)
二、咨访结合原则	(218)
三、综合性原则	(219)
四、灵活性原则	(221)
五、矫正与发展相结合原则	(221)

六、对来访者负责原则	(222)
第三节 咨询技巧	(223)
一、参与技巧	(224)
二、响影技巧	(233)
三、咨询技巧的妥善使用	(244)
第四节 咨询中的心理测验	(246)
一、咨询中的心理测验	(246)
二、智力测验	(253)
三、人格测验	(255)
四、临床测验	(275)
参考文献	(287)

第一章 绪 论

大学生的年龄在二十岁左右,正处于青年中期,生理和心理各方面的变化虽不像中学生那样明显,但仍处于发展变化和逐渐成熟的阶段。大学时代,是人生的黄金时代,同时也是一个重要的生理和心理转折时期。这个时期,大学生们既伴随着第二次生长发育高峰所带来的生理冲击,又经历着由于自我意识的发展而出现的一系列的心理转折。知识经济时代的到来,社会竞争的日益激烈,社会对人才规格的新要求、新高度和新变化以及高等学校独特的学习、生活环境和人际关系环境,都使大学生的心理带上某些独特的色彩。这个时期,是最为色彩缤纷的,同时也是不平静的时期。他们的世界观、人生观、价值观处于一个从未成熟向成熟,从未定型向定型的过渡和转折时间;他们的自我意识虽然发展到一个较高的水平,但在自我认识、自我体验、自我控制与调节上仍然存在着偏差,妄自尊大和妄自菲薄的现象依然存在;他们的道德观念、法制观念、意志力和自制力与中学生相比虽有较大发展,但仍会被社会上一些腐朽的现象所迷惑;他们向往社会、渴望交际,但情感还不够深厚,仍然存在着波动性,往往被情绪所驱使,用理智驾驭情感的能力还有待于加强和提高;由于社会、学校和家庭教育的某些不当,致使他们的心理承受能力还不太强,往往不能正确对待困难与挫折、成功与失败;心理“闭锁性”在他们身上依然存在,苦闷与烦恼还时常伴随着他们;他们强调自我设计、自我选择、自我实现,但在理想的我与现实的我之间还存在矛盾冲突。由于这些心理特点的存在,再加上社会上和家庭中一些不良诱因的影响,

就使他们产生了许多不良心理或心理障碍,诸如青春烦恼、社交障碍、人格障碍、行为障碍、情感危机、学习紧张、应激反应、考试焦虑、心境抑郁、自我强迫、忧虑前途等。

大学生的不良心理和心理障碍,严重影响着他们的学习、生活和工作,影响着他们身心的健康成长和发展。因此,对大学生进行青春期卫生教育,进行心理健康的指导,开展心理咨询,矫正和调治大学生的心理障碍是十分必要的。这对大学生保持健康心理、形成良好的品德、取得事业的成功、成为合格的社会主义事业的建设者和接班人,具有极其重要的现实意义和深远的历史意义。

第一节 大学生心理健康概述

一、心理健康的含义

许多学生总是把健康与有无疾病联系起来,认为无病就是健康。一些调查也显示大学生中许多学生认为健康只是指身体状况,这种“健康”观念是十分片面的。世界卫生组织(WHO)曾对健康作了如下定义:“健康不仅仅是躯体无疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这就是说健康还包括心理健康。要判断一个人的生理是否健康,就人的身体而言,并不难定义,现代医学足以鉴定和验证。而鉴定心理健康则要难得多,因为它没有一个公认的纯客观的尺度,对心理健康的评价还受种族、社会、文化、宗教信仰等诸多因素的影响。一般讲,心理健康有广义和狭义之分。从狭义上讲,心理健康指不具有某种心理疾病或病态心理。1929年,美国第三次健康及保健的白宫会议上,对精神(心理)健康作了以下解释:健康的精神,就是在个体的精神功能活动上未显露出明显精神障碍中所常见的症状表现。从广义上讲,心理健康是指一个人具有良好的心理品质,即健全的人格。具体到大学生

就是指在心理上有比较完善的发展,以形成健全的个性,做到能自如地运用自己的智慧去适应客观环境,使个人的心理倾向和行为与社会现实的要求之间有着和谐、完善的关系,即个体与环境取得积极的平衡。

关于心理健康,有人认为是全部人格协调的活动状态,其核心是内在的安定。它应具备幸福感、积极性、统一性、协调性、客观性、适应性、责任感等特性。而《云五社会科学大词典》认为,心理健康的人应具备以下特点:

1. 乐于工作,且能将本身的知识和能力在工作中表现出来,并能从工作中获得满足感。

2. 能与他人建立和谐的关系,即乐于与人交流。其对人的态度是正面的态度(如喜悦、信任、尊敬等)多于反面的态度(如敌视、怀疑、畏惧、憎恶等)。

3. 对本身有适当的了解,并能悦纳自己的态度。愿意努力发展其身心潜能,对于无法补救的缺陷,也能安然接受。

4. 和现实环境有良好的接触,并能作健全的适应。对生活中的各种问题,能用切实有效的方法谋求解决,而不是企图逃避。

二、研究大学生心理健康的目的、意义

研究心理健康的目的,从消极的方面讲,是预防和调治心理疾病、心理障碍和不良心理;从积极的方面讲,则是促进和提高人们的心理健康水平,使其在智力、情感、意志、性格等方面都得到正常的、健康的发展。

在当前新的历史时期,我们研究大学生的心理健康,开展学校心理卫生工作,对于促进大学生身心的健康发展,对于培养全面发展的合格的社会主义事业的建设者和接班人,以及提高国民素质都具有重大的现实意义。

1. 研究大学生心理健康具有现实意义

目前,在我国高等院校中,学生心理健康的问题虽然越来越受到重视,但仍然很薄弱,还远远不能适应大学生健康成长的需求。突出表现在许多学校的教师仍然只注意知识的传授,而忽视对学生的认识、情感、意志和个性品德方面的良好心理素质的培养,也不认真研究和考虑学生心理上的需要,从而引发出许多的心理健康问题,甚至产生严重的心理疾病。这不仅影响了学生的身心发展,而且也影响教育质量的提高。由此可见,研究大学生的心理健康问题、开展学校心理卫生工作具有重大的现实意义。

2. 开展学校心理卫生工作是培养全面发展的合格人才的必要条件

现代意义上的人才,不仅要求德、智、体、美全面发展,而且也要求具备健康的心态及良好的社会适应能力,这意味着心理健康是人才所应具备的必要条件。

随着生活水平的逐步提高和医药卫生事业的发展,身体疾病对人类健康的威胁已变得相对小些了,而心理适应不良甚至失常者却增多。大学生心理发展中的异常性及不平衡性会带来不适应感、焦虑感及压抑感,如果长期得不到缓解,就会产生心理疾病,带来一系列的生理病变,严重影响正常发展,成为畸形的“人才”,变态的“人才”。

3. 开展学校心理卫生工作能提高教育质量,增强国民素质

教育质量的优劣首先表现在学生的思想问题中,思想问题同心理问题是互相联系、互相影响的,心理不健康的学生,一般也有严重的思想问题。学生的良好的心理状态,可为提高教育质量奠定良好的心理基础。

人的心理疾病,除少部分是与生俱来的外,大多数是在成长过程中受到各种因素的影响逐渐累积而成。一种行为的发展,开始时总是极细微的,要改变它比较容易,到了酝酿成型就很难改变。

心理不健全的学生往往在他们走出学校后,仍有一定的心理问题,有的甚至终生难愈,严重影响了国民素质的提高。因此,心理卫生工作是关系到未来人口素质的一件大事。

三、心理健康研究的主要内容

研究大学生的心理健康问题,开展心理卫生工作,是当前进行素质教育、培养身心健康的合格人才的需要。要想很好地解决这个问题,就必须对心理健康的主要内容作深入的探讨和研究。由于大学生受诸多客观和主观因素的影响,所反映出来的问题也十分复杂,产生心理问题的背景和原因也很多。因此,在把握心理健康所要研究的内容时,要客观全面,抓住重点,从大学生的实际出发,讲求实效,切实能够解决大学生的心理问题,促进其身心健康发展。心理健康研究的主要内容从总体上可以归纳为以下几点:

(1) 健康的真正含义,特别是关于心理健康的含义。通过这方面的研究,揭示心理健康的实质,弄清什么样的人才是真正健康的人,从而明确努力的方向。

(2) 心理健康的特征与标准,特别注重研究大学生心理健康的标准。通过对心理健康的特征和标准的理解和把握,对自己的心理是否健康进行初步鉴定和估价,随时对自己心理和行为进行必要的调节。

(3) 大学生身心发展的规律和特点,生理的发展对心理发展产生的影响,心理的发展对其思想、行为产生的影响。通过研究揭示大学生在认识、情感、意志、动机、个性心理等方面的一般规律和突出特点,从而根据这些规律和特点,从学生的实际出发,有针对性地开展教育工作。

(4) 大学生在认识、情感、意志、人格、学习活动、人际交往、挫折、性意识等方面所表现出来的种种心理疾病、心理障碍及不良心理。

(5) 多种不良心理、心理障碍产生的背景及原因。不仅分析、指明心理障碍发生的外在因素,还要着重指出其内在因素。通过对社会、学校、家庭等客观环境及动机、需要、情感、意志、个性等主观因素的研究和分析,为预防和调治大学生的心理障碍提供心理学依据。

(6) 学校心理卫生工作和心理咨询活动。主要研究心理卫生工作的目的、意义、心理咨询机构的建立,心理咨询的原则、途径和方法。为在大学生中开展“三德”、“三观”教育奠定心理学基础。

(7) 为大学生提供简便易行、可操作性较强的心理诊断及调适的治疗方法,通过自我诊断、自我调治,及时将自己的心理表现转到健康的轨道上来。

第二节 心理健康的特征与标准

一、心理健康的一般特征

1. 智力正常

正常智力是指一个人学习、工作和生活所必须的基本心理条件。心理健康的人,智力发展水平虽各有不同,但必须智力正常,有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,个人的智慧能在学习、工作、生活中充分表现,对周围环境及现实中的各种问题、困难和矛盾能切实有效的认识。

2. 正视现实

心理健康的人能和现实环境保持良好的接触,对各种问题能从现实条件出发,以切实可行的方法加以处理。不自欺欺人,不逃避现实,处处表现积极进取的精神。正视现实还包括正视自己,对自己有自知之明,充分了解自己的优点和缺点,正确估价自己的能力,从而在学习、婚姻、事业等方面做出正确的选择,增加成功的机

会。脱离现实条件或逃避现实,狂妄自大或过分自卑是心理不健康的特点。

3. 情绪健康

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志。心理健康的人,喜、怒、哀、乐等情绪处于相对的平衡状态,情绪反应的强度适中,恰如其分,该激动时激动,该冷静时冷静。喜怒无常则是心理不健康的表现。同时,心理健康的人,积极的情绪多于消极的情绪,快乐是其主导心境。有人认为,用快乐来表示心理健康就像用体温表示身体健康一样准确。经常愁眉苦脸、灰心绝望,则是心理不健康的标志。当然,人生难免会遭到不幸而心情不快,但心理健康的人,能很快适应,不会长期处于悲观的心境之中。

4. 意志健全

行动的自觉性和果断性是心理健康的重要标志。心理健康的人,思想清晰,在行动中有明确的目的,能适时地作出决定并执行决定,行动与思想统一协调;在行为表现上有条不紊,始终如一;行为方式与角色一致;在挫折与焦虑面前能采取合理的反应手段。

5. 个性和谐

心理健康的人,他的心理活动和行为方式都处于和谐统一之中。例如,一个工作积极热情、认真负责的人,他在行动中必然表现踏实肯干,不怕困难,自觉积极地去完成任务。因此,只要了解一个心理健康者的心理品质具有哪些特点,就可以预见到他在某种情况下将会怎样行动,因为他的行为是与之一致的、统一协调的。心理不健康的人,则是行为前后矛盾,言行不一,思想紊乱。

6. 善于交往

心理健康的人喜欢交往,他既了解关心别人,也让别人了解关心自己,能够受到大家的欢迎。在与人交往中,积极的态度(如尊敬、信任、喜悦等)多于消极的态度(如嫉妒、怀疑、憎恨等)。孤僻、嫉妒、跟多数人合不来是心理不健康的表现。