

# 大学生心理健康 教育概论

主 编 陈 刚



人民卫生出版社

# 大学生心理健康 教育概论

主 编 陈 刚  
副主编 成信法 巴莺乔  
编 者 方年根 巴莺乔  
成信法 陈 刚  
罗伟明 荆春燕  
彭建华

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育概论/陈刚主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2003.5

ISBN 7-117-05527-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 038177 号

## 大学生心理健康教育概论

主 编: 陈 刚

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 15.25

字 数: 348 千字

版 次: 2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05527-8/R · 5528

定 价: 32.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 内 容 提 要

本书以心理学知识为基础,对大学生心理健康问题作了系统的阐述,对大学生如何调适心理、保持心理健康作了具体的指导。全书共分十七章,大体上涉及了大学生心理健康的主要方面。

本书强调理论性、针对性、指导性、适用性、可读性相结合,重视广泛地吸取近年来国内外有关青少年心理健康研究的新成果,借鉴各地大学生心理健康教育的成功经验,紧紧围绕大学生心理发展的特点和规律、生活实际以及常见的心理问题、心理障碍和心理疾病,提出理论性的同时又是可操作性的指导,注重实用、有效、易懂,以达到促进大学生心理健康、开发潜能、完善人格的目的。本书既可以用作大学生心理健康教育课的教材或自学用书,也适宜于广大教师、家长、医护人员作为学习心理健康知识的参考书籍。

# 目 录

目

录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 绪论 .....             | (1)  |
| 第一节 大学生心理健康标准 .....      | (1)  |
| 第二节 大学生面临新的挑战 .....      | (13) |
| 第三节 大学生心理问题增加的原因 .....   | (16) |
| 第四节 学习心理健康知识的意义 .....    | (25) |
| 第二章 大学生心理特征 .....        | (31) |
| 第一节 大学生心理特点 .....        | (31) |
| 第二节 大学生常见心理问题和心理疾病 ..... | (38) |
| 第三节 大学生健康心理的培养 .....     | (45) |
| 第三章 情绪与心理健康 .....        | (53) |
| 第一节 情绪概述 .....           | (54) |
| 第二节 大学生情绪的特点 .....       | (62) |
| 第三节 大学生常见的情绪困扰 .....     | (65) |
| 第四节 情绪的自我调节与控制 .....     | (68) |
| 第四章 性格与心理健康 .....        | (76) |
| 第一节 性格概述 .....           | (77) |

|     |                  |      |
|-----|------------------|------|
| 第二节 | 影响性格形成的因素 .....  | (82) |
| 第三节 | 性格对人生发展的影响 ..... | (86) |
| 第四节 | 良好性格的培养 .....    | (93) |

## 第五章 意志与心理健康 ..... (99)

|     |                      |       |
|-----|----------------------|-------|
| 第一节 | 意志概述 .....           | (99)  |
| 第二节 | 意志品质的主要特点 .....      | (103) |
| 第三节 | 大学生意志品质的特点 .....     | (107) |
| 第四节 | 优良意志品质的培养途径和方法 ..... | (115) |

## 第六章 自我意识与心理健康 ..... (121)

|     |                  |       |
|-----|------------------|-------|
| 第一节 | 自我意识概述 .....     | (122) |
| 第二节 | 大学生自我意识的特点 ..... | (128) |
| 第三节 | 大学生自我意识的误区 ..... | (130) |
| 第四节 | 塑造健全的自我意识 .....  | (134) |

## 第七章 挫折与心理健康 ..... (141)

|     |                   |       |
|-----|-------------------|-------|
| 第一节 | 挫折的内涵 .....       | (141) |
| 第二节 | 导致挫折的原因 .....     | (144) |
| 第三节 | 挫折反应与心理防御机制 ..... | (148) |
| 第四节 | 挫折承受力及其培养 .....   | (159) |
| 第五节 | 自杀的原因及其预防 .....   | (164) |

## 第八章 大学生人际交往心理 ..... (170)

|     |                      |       |
|-----|----------------------|-------|
| 第一节 | 人际交往概述 .....         | (170) |
| 第二节 | 当代大学生人际交往的特征 .....   | (179) |
| 第三节 | 大学生人际交往不适的原因分析 ..... | (183) |

|      |                    |       |
|------|--------------------|-------|
| 第四节  | 良好人际关系的培养·····     | (188) |
| 第九章  | 大学生学习心理·····       | (196) |
| 第一节  | 大学生学习活动的特点·····    | (196) |
| 第二节  | 学习动机·····          | (202) |
| 第三节  | 考试心理·····          | (208) |
| 第四节  | 常见学习心理障碍与调适·····   | (214) |
| 第十章  | 大学生创造心理·····       | (220) |
| 第一节  | 创造心理概述·····        | (220) |
| 第二节  | 大学生创造心理的特点·····    | (227) |
| 第三节  | 大学生创造力的培养·····     | (231) |
| 第十一章 | 大学生性心理·····        | (242) |
| 第一节  | 性心理的发展·····        | (242) |
| 第二节  | 大学生常见性心理问题·····    | (251) |
| 第三节  | 大学生性心理的调适·····     | (264) |
| 第十二章 | 大学生恋爱心理·····       | (269) |
| 第一节  | 恋爱心理概述·····        | (269) |
| 第二节  | 大学生恋爱心理分析·····     | (277) |
| 第三节  | 大学生恋爱的心理困惑与调适····· | (284) |
| 第四节  | 了解爱的真谛,增强爱的能力····· | (291) |
| 第十三章 | 大学生美感心理·····       | (300) |
| 第一节  | 美感概述·····          | (301) |
| 第二节  | 大学生美感心理特征·····     | (305) |

|      |                     |       |
|------|---------------------|-------|
| 第三节  | 美育与大学生身心健康·····     | (310) |
| 第四节  | 树立大学生美的形象·····      | (317) |
| 第十四章 | 大学生择业心理·····        | (325) |
| 第一节  | 大学生择业心理的形成过程·····   | (326) |
| 第二节  | 大学生的择业心理特点·····     | (329) |
| 第三节  | 大学生求职的心理问题及对策·····  | (333) |
| 第四节  | 大学毕业生的求职心理准备·····   | (342) |
| 第十五章 | 大学生常见心理疾病·····      | (347) |
| 第一节  | 心理疾病概述·····         | (347) |
| 第二节  | 神经症与癔症·····         | (353) |
| 第三节  | 人格障碍·····           | (360) |
| 第四节  | 精神病·····            | (362) |
| 第五节  | 心身疾病·····           | (366) |
| 第六节  | 科学对待心理疾病·····       | (369) |
| 第十六章 | 大学生心理保健与自我疗法·····   | (373) |
| 第一节  | 健康心理的培养·····        | (373) |
| 第二节  | 心理自我保健方法·····       | (380) |
| 第三节  | 心理治疗·····           | (388) |
| 第十七章 | 大学生心理咨询·····        | (396) |
| 第一节  | 心理咨询概述·····         | (396) |
| 第二节  | 大学生心理咨询的意义·····     | (404) |
| 第三节  | 心理咨询的三大理论流派·····    | (408) |
| 第四节  | 高校心理咨询的现状与未来走向····· | (422) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 附录.....              | (427) |
| 一、大学生情绪状态自测卷 .....   | (427) |
| 二、大学生人际关系状况自测卷 ..... | (432) |
| 三、大学生学习状况自测卷 .....   | (436) |
| 四、大学生气质类型自测卷 .....   | (442) |
| 五、大学生性格特征自测卷 .....   | (446) |
| 六、大学生意志品质自测卷 .....   | (449) |
| 七、大学生思维方式自测卷 .....   | (453) |
| 八、大学生创造才能自测卷 .....   | (456) |
| 九、大学生适应能力自测卷 .....   | (463) |
| 十、大学生考试焦虑自测卷 .....   | (466) |
| 十一、大学生自卑心理自测卷 .....  | (468) |
| 参考文献.....            | (472) |
| 后记.....              | (475) |



## 第一章

# 绪 论

第一章  
绪 论

面对 21 世纪,我国要培养的人才应是能适应社会日趋激烈的竞争而具有全面素质的现代化人才,其中心理素质是关键因素之一。据国内外学者研究,一个人的成就大小,智商只有 20% 的作用,其余 80% 是社会因素和人格因素,即情商;心理素质是情商的重要组成部分。随着社会的进步,心理健康的重要性已逐渐为人们所认同,要为 21 世纪输送优秀人才,就应重视心理健康教育。

## 第一节 大学生心理健康标准

在进行心理健康研究和教育的过程中,所碰到的首要问题便是确定心理健康的标准。在参照一般标准的基础上确定针对大学生的特殊标准,这是大学生心理卫生工作得以开展的前提

和基本依据。

## 一、健康及心理健康的概念

### (一) 健康观的演变

自古以来人们都希望自己健康长寿,但对健康概念的理解往往只注意躯体健康而忽视心理健康。传统的观点认为:一个人如果没有大病,也不经常感冒发烧就称健康了。而现代观念认为,一个人生理无病不算健康,还必须同时有心理健康才是真正的健康,这就是现代人赋予“健康”的新内容:生理、心理都健康才是真正的健康。显然,仅从生理指标上来评价健康是不确切的。据美国的统计资料,每4个人中有1人在其一生中 will 因心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中就有1个将因心理方面的疾病而住院。美国全国的医院病床中,几乎有一半是被心理疾病患者所占住。在我国,根据精神疾病流行病学调查显示,各种心理卫生问题在人群中大量存在,严重地影响着人们的健康。

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物-医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变,转变为生物-心理-社会医学模式。传统的健康观念逐渐被摒弃,新的现代健康观念应运而生。

### (二) 健康的新概念

联合国世界卫生组织(WHO)1948年成立时,在其宪章中指出,健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美(well-being)的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。也就是说,健康必须包括三个方面:躯体无病、心理正常和社会功能良好。

所谓躯体无病,就是身强力壮,各器官(脑、心、肺、肝、肾等)无缺陷和病变,生理功能完整,这是健康的生物学基础。

所谓心理正常,就是人的知(认知过程)、情(情感过程)、意(意志行为过程)和个性心理特征协调而统一的持续的心理状态,没有神经症、心身疾病、各种精神病和人格障碍。

所谓社会功能良好,就是有积极向上、面对现实、能够适应社会环境、与别人建立亲睦关系的能力等等。

### (三) 生理健康与心理健康是辩证统一的

生理健康和心理健康是紧密联系的,它们对大学生的健康发展具有同等的重要性。

无数科学事实和实践经验证明,人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动。因此,人的生理健康与心理健康是辩证统一的。

首先,当生理或心理某一方面产生疾病时,另一方面一定会受到影响。人们都有这样的经历:当身体某部位有病时,往往情绪低落,烦躁不安,甚至容易发怒;而当面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味,胃口大减,失眠头痛,易疲劳。同样,有许多研究表明,情绪主宰着健康。强烈或持久的负性情绪,如烦恼、忧虑、焦虑、疑惧、失望等,最终会导致生理疾病。临床报告指出,大学生在应考期间,因精神负担过重,思想过度紧张,焦虑甚至恐惧,加之身体极度疲劳,正常饮食规律常遭打破,容易导致急性胃炎、急性胃溃疡。

其次,生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。在日常生活中,我们常见一些人无缘无故地忧郁或焦虑,而自己通过一切自我调节方法都无法改变现状。实际上这时候是生理因素对他的影响起了作用。从最新精神科对大脑的研究成果看,是大脑细胞与细胞之间的一种介质:5-羟色胺的代谢出现了异常,而出现了情绪的波动。这说明了生理因

素是人的健康的基础。反过来人们也发现,人的体内有一种最有助于身心健康的力量,即良好情绪的力量,若能善于调节情绪,经常保持情绪愉快,则可以起到防病治病的作用。

现代医学证明,人类的许多躯体疾病,如高血压、肿瘤、偏头痛、哮喘、消化不良、溃疡、心脏病、糖尿病、便秘、腹泻、皮疹等等,与人的心理因素有很大的关系,医学上专门有一类疾病叫心身疾病,就是指由心理因素引起的生理疾病。

当然,心身关系并非简单的对立或平行关系,身体健康不能保证心理一定健康,而身体不健康也未必心理都不健康。生活中,身体健康而心理不健康的人有之,身体不健康而心理健康的人亦有之。那些“身残志不残”的人就是很好的例子。

## 二、国外学者对心理健康标准的认识

早在 1946 年的第三届国际心理卫生大会上,就为心理健康下过这样的定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与其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。

国外有许多学者曾对心理健康标准做过描述。

### (一) 麦灵格的效率及快乐模式

精神病学家麦灵格认为:心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。当然这不只是要有效率,也不只是有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是要三者齐备。麦灵格还指出,一个心理健康的人应该能保持平静的情绪,敏锐的智能,适应于社会环境的行为和愉快的气质。

### (二) 坎布斯的健全人格模式

美国学者坎布斯认为心理健康、人格健全的人应有四种特质:①积极的自我概念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体

验到自己的存在价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能会觉得不顺利和不如意,也并非总为他所喜爱,但是,肯定的、积极的自我观念总是占优势。②恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,既能认同别人而又不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的;而且能和别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬。③面对和接受现实。能面对现实和接受现实,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验;并能多方寻求信息,倾听不同的意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。④主观经验丰富,可供取用。能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和犹豫、彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

### (三) 奥尔波特的心理健康模式

奥尔波特认为健康个性不受无意识力量的控制,也不受童年心灵创伤或冲突的控制。他提出健康个性有七个特征:①自我意识广延。心理健康者会主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动之中。一个人所卷入的活动、涉及的人或观念越多,他的心理健康水平越高。②自我同他人关系融洽。心理健康者有对别人表示同情、亲密或爱的能力,并能容忍别人的不足和缺陷。③有情绪安全感。心理健康者在自身内部没有不安全感。④知觉客观。即准确、客观地知觉现实,并实在地接受现实。⑤有各种技能,并专注于工作。心理健康者能够全身心地投入某种工作,并能培养自己的技能和能力,高水平地胜任自己的工作。⑥现实的自我形象。⑦内在统一的人生观。心理健康者都着眼于未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

#### (四) 马斯洛的自我实现者模式

马斯洛是人本主义心理学的创始人之一。他通过对心理健康水平出众的人进行跟踪、观察和综合研究,提出了自己的心理健康模型:①良好的现实知觉。②接纳自然、他人和自己。自我实现者对人性的所有方面均没有排斥情绪,对自正的不足或失败也不感到羞耻或内疚,而能坦然处之。③自发、坦率、真实。心理健康者完全不存在装假的情况。他们行为自然、坦诚,没有隐藏自己或伪装自己情绪的企图,除非这些情绪会伤害别人。④他们有充分的自信 and 安全感,足以使他们真实地表现自己。⑤以自身以外的问题为中心。对自我实现者来说,工作并非真正的劳苦,而是他们的快乐。⑥有独处和自立的需要。心理健康者不依赖于别人来求得安全感和满足。⑦功能发挥自主。心理健康者的满足来自自身的内部,来自他们的智慧和潜能,有自主发挥功能的需要和能力。⑧愉快体验常新。自我实现者对于某些经验,如一次落日、一首交响乐、一个笑脸都可以持续保持愉快的体验。⑨有神秘或顶峰体验。体验到强烈的力量、自信。⑩有社会兴趣。⑪人际关系深刻。自我实现者对他人可以产生更强烈更深刻的友谊和更崇高的爱。⑫有民主性格结构。心理健康者没有偏见,不以种族、社会地位来看待别人。⑬有创造力。⑭抗拒遵从。心理健康者并不有意识地轻视社会习俗和规范,但仍然能够走自己的道路,抗拒遵从他人观念、行为和价值观的压力。

#### (五) 罗杰斯的功能充分发挥者模式

罗杰斯认为,我们每个人都依赖自己对于世界的经验,因为这是人们所能知道的唯一现实。他认为,一个自身功能充分发挥者有五个特点:①他们能接受一切经验;②他们可时刻保持生活充实;③他们信任自己的机体;④他们有自由感;⑤他们具有

高度创造性。

#### (六) 弗洛姆的创发者模式

弗洛姆相信,每个人都有充分利用自己潜能成长与发展的固有倾向。之所以许多人未达到心理健康的状态,是因为社会本身的压抑和不合理。弗洛姆界定他称之为创发者的健康个性是:①创发性爱情。心理健康者的爱情是一种自由、平等的关系。在这种关系中,相爱的双方都可以保持他们的个性。②创发性思维。他们对思维对象的考察,是以客观、尊重和关心的方式进行的。③幸福。创发者都是幸福的,这种幸福不只是愉快的体验,它同时也是一种生机盎然、充满活力、身体健康和个人各种潜能得到实现的状况。④良心。支配心理健康者的良心是自我的心声,而非外在的力量,它的作用是引导人以一定的方式行动。

心理健康模式还有一些。虽然目前尚未形成统一的模式,但从上述理论和研究中,我们还是可以发现许多共同之处。

### 三、国内学者提出的心理健康标准

国内学者对心理健康的判断标准也提出了自己的见解。

#### (一) 王效道主编的《心理卫生》

王效道等提出了判断心理健康的三项原则:一是心理与环境的同一性,二是心理与行为的整统性,三是人格的稳定性。同时提出了心理健康水平的7条评估标准:适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快胜于道德痛苦等。

#### (二) 马建青主编的《心理卫生学》

马建青等认为心理健康的标准为:①智力正常;②善于协调与控制情绪,心境良好;③具有较强的意志品质;④人际关系和

谐;⑤能动地适应和改造现实环境;⑥保持人格的完整与健康;  
⑦心理行为符合年龄特征。

### (三) 郑日昌主编的《大学生心理卫生》

郑日昌等参照心理健康的一般标准,以及我国大学生的现状,提出心理健康的大学生应具有如下特征:①具有独立生活能力;②具有独立思考、判断能力;③能够从心理上接纳自己;④勇于面对现实,同时又对生活、对自己充满信心;⑤具有较强的自我调节能力,能积极主动地适应新环境,调节、平衡各方面的心理冲突;⑥人际关系良好;⑦学习方法得当。

## 四、大学生心理健康标准

制订心理健康标准是一个复杂的问题,国内外学者从不同角度已经作了很多研究。根据大学生心理发展的特点,我们可以用以下几个方面作为衡量大学生心理健康的参考标准。

### (一) 智力正常

正常智力是大学生学习、生活和工作最基本的心理条件。一般来说,智力超常或中常均属于智力正常。大学生都是通过层层选拔而上大学的,一般来说智力都不成问题。但值得注意的是智商高并不等于智力是正常的。智力正常发展的标准是:乐于学习、工作,有强烈的求知欲和浓厚的探索欲,能充分发挥自己的智力和潜能,努力获得优良成绩;否则,就是智商在正常以上也不能视为心理健康。而注意力不集中、记忆力下降、思维紊乱则是心理不健康的表现。

### (二) 情绪稳定

良好、稳定的情绪是心理健康的重要表现。大学生心理健康常表现为情绪稳定,反应恰如其分,强度适中,积极的情绪多于消极的情绪,对学习、生活充满信心。相反,总是愁眉苦脸,心