

新时期大学生心理 健康教育指南

主编：谢淑芬 李淑环 刘素平

中国文史出版社

新时期大学生心理 健康教育指南

主 编：谢淑芬 李淑环 刘素平
副主编：乔艳华 季文琦 甘恒志
邱红洁 李丽英 范旭欣
赵林峰
编 委：以姓氏笔名为序：甘恒志 安新发 齐巧玲
乔艳华 李京彬 李丽英
范旭欣 季文琦 邱红洁
南凤池 赵林峰

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新时期大学生心理健康教育指南 / 谢淑芬 李淑环 刘素平
主编, -北京: 中国文史出版社, 2004.10

(大 地 文 丛)

ISBN 7-5034-1405-7

I. 新… II. ①谢…②李…③刘… III. 教育理论—中国—当代
IV. K820.822

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第083001号

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京太平桥大街23号

邮 编: 100811

印 刷: 廊坊市文化印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 9.75

字 数: 250 千字

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

文史版图书如有印、装错误, 印刷厂负责退换。

前言

从高等教育的角度来看,人才素质应包括思想道德素质、文化素质、业务素质、身体心理素质四个方面。新时期大学生没有良好的心理素质便无法很好的完成学业,更无力承担未来建设祖国的重任。从这个角度讲,加强心理健康教育,精心呵护莘莘学子的心灵,不仅是素质教育的需要,也是我们这个时代的需要。

不久前一个关于大学生心理素质状况的调查表明,近三成的大学生存在着不同程度的心理卫生问题。这令人心惊的数字充分说明了对大学生进行心理健康教育的重要性。大学生作为一个承载社会、家长高期望值的群体,自我的高定位使成才的欲望非常强烈,但心理发展却处于尚未完全成熟阶段,加之来自学习、就业、经济等方面的压力,引发了大学生心理素质的种种问题。因此,依据大学生的心理特点,有针对性地开展心理健康教育,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,已成为当务之急。

本书便是以解决新时期大学生心理健康方面存在的问题而编写的,全书共十二章,涉及到大学生心理健康教育内容的

方方面面。本书以实用性为着眼点，兼顾知识性、可读性。语言力求简洁、明快、流畅、深入浅出；内容力求通俗易懂。虽然此书凝聚了所有编写者大量的心血和劳动，期望给当代大学生尤其是处于心理问题困扰中的大学生们以一定的指导，但由于我们知识、视野、能力诸方面毕竟有限，所以不足、错误、疏漏在所难免，在此，诚恳地欢迎读者和方家指正！

本书在写作过程中，参阅、借鉴了大量的有关资料、文献，在此谨表谢忱！

编者

2004年9月

目 录

第一章 大学生生理与心理的发展	(1)
第一节 大学生的身体发展特征	(1)
第二节 大学生的心理发展特征	(7)
第三节 大学生心理发展的条件	(13)
第二章 大学生心理健康的内容和标准	(20)
第一节 心理健康的内容	(20)
第二节 心理健康的标准	(21)
第三节 心理健康的自我鉴定	(24)
第三章 大学生常见的心理疾病	(39)
第一节 大学生常见的神经症状表现	(39)
第二节 大学生常见的人格症状表现	(40)
第三节 大学生常见的精神性疾病	(43)
第四节 大学生常见的其他心理障碍	(45)
第四章 什么是大学生心理咨询	(48)
第一节 心理咨询概述	(48)
第二节 大学生心理咨询的基本形式	(53)
第三节 大学生心理咨询的主要原则	(57)
第四节 大学生心理咨询的主要方法	(63)
第五章 什么是心理治疗	(70)

第一节	心理治疗的概述	(70)
第二节	心理咨询与心理治疗的关系	(76)
第三节	心理治疗的回顾与展望	(78)
第四节	心理治疗过程中应注意的问题	(84)
第六章	心理治疗的主要理论方法	(88)
第一节	精神分析法	(88)
第二节	行为疗法	(92)
第三节	人本主义心理疗法	(98)
(1) 第四节	合理情绪疗法	(102)
(1) 第五节	森田疗法	(107)
第七章	大学生常见心理疾病的诊疗与指导	(112)
(8) 第一节	大学生常见神经症状的诊疗与指导	(112)
(02) 第二节	大学生常见人格症状的诊疗与指导	(126)
(02) 第三节	大学生常见精神性症状的诊疗与指导 ...	(129)
(12) 第四节	大学生常见的其他心理症状的诊疗与指导 ...	(130)
第八章	大学生基本心理素质的培养	(134)
(22) 第一节	大学生学习心理与创造能力的培养	(134)
(22) 第二节	大学生情绪与成就人才的培养	(151)
(04) 第三节	大学生优良意志品质的培养	(170)
第九章	大学生健全人格的培养	(185)
(24) 第一节	大学生气质、性格与良好性格的塑造	(185)
(84) 第二节	大学生自我意识与自我意识健全的培养	(202)
第十章	大学生人际交往能力的培养	(219)
(22) 第一节	大学生的人际关系	(219)
(12) 第二节	大学生人际交往能力的培养	(223)
第十一章	大学生恋爱与性心理指导	(231)
(01) 第一节	大学生恋爱心理与正确指导	(231)

第二节	大学生的性心理及性行为指导	(242)
第十二章	大学生的就业心理及相关指导	(261)
第一节	大学生就业心理的概述	(261)
第二节	大学生择业中常见的心理障碍	(265)
第三节	大学生择业心理障碍的调适	(268)
第四节	大学生求职成功的技巧	(272)

第一章 大学生生理与心理的发展

第一节 大学生的身体发展特征

人体的生长发育,从卵细胞受精开始到发育成熟,是一个长达二十几年的连续发展过程。这个过程的速度是不均衡的,时快时慢,显现出波浪式发展的模式。在这个发展过程中,有两次生长发育的高峰,第一次是在胎儿期至出生后一年,第二次就在青春发育期。

青春发育期是青年期的开始,女生约在 11 岁~14 岁之间,男生约在 12 岁~15 岁之间。在青春这段大约 2~3 年的时间内,个体身体方面的变化非常迅速,之后,发育逐渐缓慢直至停止生长。

我国大学生年龄在 16 岁至 25 岁之间,身体的发展已经经历了两次生长发育的高峰,进入青年期——生长稳定期。这一时期的大学生,身体发育已逐步趋于成熟。此时人的身高、体重、骨骼、肌肉、心率、血压、呼吸频率、肺活量等都已达到成人水平。同时,大脑皮层的兴奋和抑制过程逐渐平衡,神经系统的生长发育使第二信号系统的活动发展到了高峰期,抽象和概括能力大大提高。内分泌系统也迅速发展,性激素分泌增多,性功能

趋向成熟,出现正常的性欲望和性冲动。人的智力也在这一时期出现高峰。

一、大学生的身体发展特征

(一)身体形态日趋定型

青春期开始后,个体的骨骼迅速生长。在身高方面出现身高陡增的现象,这种现象女性比男生较早出现。此外,在这一时期,身体各部门的发育极不平衡。婴儿时期身体的发育遵循从躯干到四肢的原则,而在青春期却反其道而行之,先长手脚,再长胳膊长腿。

性别不同,在体态的发展上表现出一定的差异。女生在9岁~10岁时身高、体重、肩宽、骨盆宽的发育水平都超过同龄男性。15岁左右,男性的各项发育水平指标又超过了同龄的女性。到18岁时,男生的身高、体重、肩宽、骨盆宽等在绝对值上较女生达到更高水平。最后形成男生身体较高、肩部较宽,女生身体丰满,髋部较宽的不同体态。女性骨骼比男性约轻20%,肌肉重量约为男性的60%,所以女性的承重和耐力均比男性差。身高、体重、胸围、坐高是身体形态的主要指标。调查表明,我国大专院校男女学生在18岁后,同快速生长期相比,身体形态的各项指标已处于缓慢增长状态。

(二)体内机能健全

脉搏、血压、肺活量是人体心血管机能的基本指标。调查表明:①脉搏。人的脉搏频率,在10岁至25岁期间,随年龄的增长而逐渐下降。男生平均每年减少1次/分,女生平均每年减少0.8次/分。18岁至19岁趋于稳定状态,且女生比男生的脉搏频率,每分钟约高二次左右。②血压。男女生血压均随年龄的增长而增高,平衡每年增高100~200Pa(1~2mm汞柱),19岁后基本稳定。③肺活量。肺活量随年龄增长而加大。男、女生

肺活量增大的高峰期均在 21 岁。

根据大脑研究的资料,青年期大脑的发展主要是神经纤维变粗、分支及髓鞘化,脑细胞分化机能进入成人水平,第二信号系统的作用显著增强。由于学习、工作、生活的内容越来越丰富,因此促进了脑的内部结构和机能的不断分化和迅速发展,这就使青年大学生的抽象逻辑思维和理论思维的能力得到充分发展,并表现出记忆力强、理解力快和想像力丰富等一系列特征。现代科学已表明,青年期多用脑,勤学习,努力发展脑的功能,就能增长智慧,减慢脑的老化。

(三)性成熟

青年期始自个体身体上的重大变化,身体的变化则起始于性生理的成熟。生殖系统是人体最晚成熟的一个生理系统,因此性成熟历来被看作是青春发育的最重要特征。

性的成熟引起身体外部的一些生理变化,即出现了第二性征。男性表现为喉结突起,声调变粗,发音低沉,出现胡须。而女性表现为乳房突起,臀部增宽,皮脂丰腴。这些变化是由于身体内分泌及物质代谢等各系统功能的作用,其中性腺及性激素起着特别重要的作用。随着性生理的迅速发育,个体不仅具有了生殖的能力,而且唤醒了潜藏在体内的性意识。

二、大学生身体发展对心理的影响

身体的生长发育是心理发展的物质基础。身体发育的个体差异和性别差异对大学生的心理存在着影响。

(一)身体发展对心理的影响

自我意识的发展是大学生心理发展的一个重要特征。自我意识最初的指向为自己的身材、容貌和行为等,喜爱受到好评。研究表明,对男生而言,青春较早出现,即生理较早熟的,从开始到成年,在同龄人中一直居于有利地位。早熟的男性,身体

提前发育,在同学中,人高马大不仅在体育表现上占先,在人缘上较受同学欢迎,而且有较高的自信心。晚熟的男性,较少受人重视,情绪较为紧张。对女生而言,早熟非但显不出男生那样的优点,反而会有不利的影响。因班上同学多对性成熟缺乏经验,使早熟的女生显示出与别人不同,在心理适应上出现困难。到了大学阶段,大学生一方面对自己的体型和仪表特征非常敏感,另一方面能够综合个人的智能、情操和人格特点,进行自我评价。最后自我意识指向个人的社会价值,如人生观、世界观等方面,从而形成比较全面的、稳定的自我观念。

(二)性别差异对心理的影响

性别差异对个体心理和行为也有很大的影响。研究表明,生而具有的两性心理行为差异是微不足道的。但随着婴儿的成长,两性差异越来越明显。不难看到,幼年的女孩和男孩在游戏方面就存在着差异。女孩也许正在看护洋娃娃,拍她睡觉,给她喂水、喂饭;而男孩则可能扣动手中的枪,向洋娃娃身上“发射”一串“子弹”。这是因为,当婴儿呱呱落地后,父母就根据其生理特性赋予其性别,随后,人们便对此婴儿的行为有了一种期望和评估。如果是男孩,父母则鼓励并要求他积极进取,独立自强,不能随意受情绪的摆布,不能哭鼻子。长大后,社会则要求他竞争性强,自信心要强,善于克制自己,处事稳重老练,善交际。如果是女孩,父母则要求她伶俐乖巧,懂事听话,喜爱艺术。长大后,社会则要求她善于理解他人,富于同情心,对事物敏感,注重外表,爱洁净。

为了与这种外界要求一致,男女在智力、情感、性格及行为方面都接受着特殊的培养方式,其心理活动沿着各自的方向发展。

(三)性成熟对心理的影响

所谓性意识,是指青年对性的理解、体验与态度。性的成熟使青年开始注意到自己的性别,意识到两性之间的区别与联系。例如,男生对自己性器官的成熟和高大健壮感到欣喜和骄傲,珍视自己的男性美,出现自己已是一名男子汉的内心体验。女生对自己成熟的性器官常会感到害羞、腼腆或满足,显示一定的矛盾心理。随着对性生理的突变所造成的惊恐和神秘感的出现,男女生便产生了渴望了解性知识的愿望和要求,以揭示自己身体发生的这些新奇变化。同时对异性开始产生某种越来越强烈的异常感觉和特殊知觉,出现对异性的好奇、爱慕和吸引等心理反映,从而逐渐形成了完整的性心理结构。

三、大学生的卫生保健

大学阶段是大学生在身心、知识各方面承上启下的转折时期,是大学生走向社会,独立承担社会责任的准备时期,是人才成长、事业定向的黄金时期。身体的健康是成才与成功的基础。大学生只有积极参加体育锻炼,注意卫生保健才能获得健康的体魄。要使这一愿望成为现实,必须从以下几个方面做起。

(一)参加体育锻炼

体育锻炼的主要作用是增强体质。如:刺激身高的增长,促进肌肉发达、形体健美,促使胸部发达、增大肺活量及增强心脏机能。经常参加体育锻炼,充分利用空气和日光等自然条件,不仅可以增强体质,提高机体对环境的适应力,而且还有利于调节神经功能。如:注意力集中,知觉敏锐精确,记忆状态良好,思维敏捷灵活和想象活动丰富。研究表明,早操能很快地驱除大脑皮层因睡眠而残留的抑制;课间操及课外锻炼能调节大脑皮层及各系统和各器官的活动,使处于紧张工作的皮层相应部分得到休息,从而提高学习效率。研究结果还表明,体育活动的运动量如果适宜,就能提高学生学习的效率,运动量过大或过小都会

降低学习效果。

(二)合理作息

合理安排与执行生活作息制度,是保证学生身心健康、提高学习效率的重要条件。根据现代生理学的研究,人体的生理活动有着一定的节律性,这种节律性可以保持各器官系统的正常工作能力而不致发生过度疲劳。因此,大学生应当妥善安排好学习、锻炼和休息,有张有弛、有节律地交替轮换进行各种活动,从而保持身心健康,提高学习效率。

大学生在参加一定时间的心智活动或体力活动之后,都可能产生不同性质及不同程度的疲劳。疲劳的原因既有生理上的又有心理上的。一般性疲劳,属正常生理现象,只要经过一段时间的休息就会消失,机能就能恢复正常工作。无论从脑力上,还是从体力上讲,过度疲劳都可能导致不良的后果,因而需要休息或改变活动的内容加以预防。

(三)身体健康与心理健康

人的生理和心理有着重大关系。现代科学研究已经揭示,心理健康与身体健康是相互影响、相互制约、辩证统一的关系。个体身体的发育促进了心理的成熟,反过来,个体的精神状态对身体的健康也有很大影响。

“健康的心理寓于健康的身体”,身体健康是心理健康的基本条件之一。身体状况对于心理和行为方面的影响,最明显的是大脑的疾病引起某些心理疾病。例如,酒精中毒性精神病的主要原因就是酒精中毒引起的脑疾。临床上还发现,当人脑由于外伤或疾病而遭到破坏时,他的心理活动就会全部或部分地失调。

另外一个明显的例子就是内分泌系统对人的心理功能的影响。甲状腺素的作用是控制人的新陈代谢。当人体内甲状腺素

分泌过多时,代谢作用将加速,人就会出现肢体颤抖、情绪激动、焦虑不安、失眠、注意力不集中等紧张反应,甚至有妄想及幻觉出现。这时,人的感觉、知觉、记忆、想像、思维等认知活动也受到影响。反之,当甲状腺素分泌不足时,代谢作用就会降低,人的心智活动就变得迟钝、反应缓慢、记忆减退、思维迟滞,且常有抑郁的倾向。经过治疗,甲状腺素分泌正常,上述症状就会消失。

上述例子是身体状况对于心理活动的影响。另外,心理因素在身体疾病的发生、发展、治疗中也有重要作用。一般情况下,心理对生理影响最明显的是人的情绪。我国古代就知道了许多疾病是由七情内伤所致,并总结出很多关于养心、调节情绪、保持心理平衡的经验。平衡的、稳定的、乐观的、积极的情绪情感,有利于健康身体的发展,而剧烈的、悲观的、消极的情绪,则可能引起生理功能的紊乱,有害于身体的健康。因此,大学生要讲究精神卫生,注意培养积极、乐观、奋发向上的精神。

第二节 大学生的心理发展特征

“人贵有自知之明”这是老生常谈。可是,现实生活中,要真正做到“有自知之明”谈何容易。大学生既要知道自己的短处,更要了解自己的长处,扬长避短,发挥优势,才能立于不败之地,使自己成为有用的人才。而要透彻地了解自己,首先摸清自身心理发展的特征及其规律,从而加强自我心理素质的培养和提高。

一、心理的实质

究竟什么是人的心理?辩证唯物主义认为,心理是人脑的机能,是客观现实的反映,而且是人脑对客观现实的主观能动反

映。简言之,就是人在觉醒状态下,他的感知、情感起伏,他进行了任何思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。一句话,人的心理就是人在生活过程中,对客观事物的反映活动。

例如,一位乘火车返回故乡的大学生,听到“轰隆”声响,感受到规律地震动和耀眼的阳光,这些是感觉,是进入人体一系列感受器的外界刺激。一路上他全神贯注地眺望车窗外的景色,看到远处高低起伏的山峰,近处绿油油的麦田,这就是注意。快到家了,他想起和家人一起生活的情景,这是记忆。他惦记着一生不停操劳的母亲,此时他头脑里浮现出母亲的形象,显得更加苍老和憔悴,这就是想像。火车进站了,他看到站台上母亲的身影,一阵激动,两眶热泪,这就是情感。

心理活动的过程是共性的,凡人皆知此。特殊性表现在不同的人的个性心理上,这就是个性心理差异。世界上从来没有两片完全相同的树叶,同样,也不存在完全相同的心理。由于环境、变化、经历等各不相同,人们也就在自身的发展过程中,形成互不相同的人格特征。在现实生活中,人的任何思考、情感状态和选择,都离不开心理。

心理不仅对人们价值的取舍取向发生作用,而且对人们的好恶爱憎也发生作用。心理还对人们的成功失败发生作用,对人们的健康甚至寿命发生作用。

二、大学生心理发展的一般特征

个体是否成熟不是以统一的年龄为依据的,而是以个体的生理、心理、社会三方面发展程度为标准的。美国哈佛大学心理学专家艾瑞克逊将人生全程分为八个时期,并认为前一时期心理健康发展是后一时期心理健康发展的基础。人生的每一时期都有其特定的问题或困难,在困难解决之前,心理危机持续存在,困难解决了,危机变为转机,就会顺利发展。因此,心理危机

是因发展而产生的,属于正常现象。反之,有些人因心理危机不能适时化解,相继累积,结果阻碍甚至丧失了个人的适应能力,从而导致心理行为异常。

在人生全程的八个时期中,青年期是最关键的时期之一。当前,大学生处于改革开放的变革时代,在自我追寻中,感触到的多半是困惑与迷惘。大学生必须在教育上、在职业准备与职业选择上,以及在交友恋爱、学习选择上走自己的路。较之于前一发展时期,大学生个体主观的认知能力提升了,教育的内容与要求改变了,父母的期望更大了,社会的压力增加了,要追求未来,就要面对选择的困惑,就得接受竞争成败的压力。因此,处于青年期的大学生的心理危机,较之于其他时期更重要。

(一)智力发展达到高峰

作为智力核心成分的思维,是人脑对客观事物的一种概括的间接的反映。思维的基本过程是分析、综合、比较、抽象和概括。通过思维进行的学习,是主动探索 and 发展的学习,是高级形式的学习活动。

在大学生这个年龄阶段,由于知识的丰富、经验的积累、独立思考能力的增强,大学生已不再满足于现象的罗列,而是主动地探究事物的本质与规律,理论思维、辩证思维、逻辑思维迅速发展。此外,知识领域的扩大与大学特有的学习方式,也使大学生发散性思维能力有了新的发展,思维的辩证性日益提高,在思维中出现了创造性成分。

总体来说,大学生的思维是在走向成熟,智力发展达到顶峰,但是我们也应注意到思维发展的不平衡性。大学生过分凭借想像与间接抽象思维,不善于将集中思维与发散思维正确结合起来,欠缺辩证的思想方法。在抽象逻辑思维发展的前提下,大学生容易脱离具体事物自行提出假设并进行论证。若间接推