

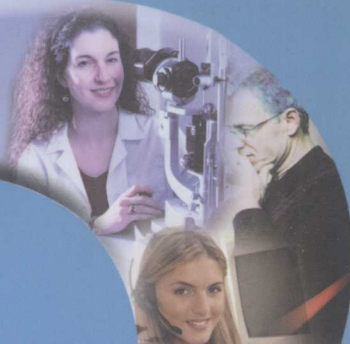
Psy

马建青心理咨询与心理健康教育丛书

心理卫生与心理咨询论丛

ESSAYS ON MENTAL HEALTH
AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING

第二版



马建青 著
浙江大学出版社

●马建青心理咨询与心理健康教育丛书

心理卫生与心理咨询论丛

第二版

马建青 著

浙江大学出版社

内 容 提 要

马建青教授作为我国学校心理卫生与心理咨询的开拓者之一,取得了一系列探索性的成果。本书撷取了他 1987—2003 年 17 年间在该领域内独到的理论思考、丰富的实证调查和开拓性的实践探索的结晶,展现了他的研究之路和学术思想,也从一个侧面反映了我国心理卫生与心理咨询的发展历程。

本书可供心理学、教育学、社会学、心理卫生等多种学科的专业人员参考,也适宜对心理卫生、心理咨询有兴趣的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生与心理咨询论丛 / 马建青著. —2 版. —杭州:
浙江大学出版社, 2005. 8

(马建青心理咨询与心理健康教育丛书)

ISBN 7-308-03766-5

I. 心... II. 马... III. ①心理卫生—健康教育
—文集 ②咨询心理学—文集 IV. ①B844.2-53
②C932-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 067722 号

责任编辑 应伯根

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

经 销 全国新华书店

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 32.5

字 数 610 千字

版 次 2004 年 7 月第 1 版 2005 年 8 月第 2 版

印 次 2005 年 8 月第 2 次印刷

印 数 3001—6000

书 号 ISBN 7-308-03766-5/B·053

定 价 38.00 元

研究心理健康

提高生命质量

潘云鹤题



谨以此书纪念

**中国心理卫生协会成立二十
周年暨大学生心理咨询专业委员
会成立十五周年**

丛书总序

心理健康问题,十分重要。因为心理疾病会使人丧失正常人的能力。我曾接待过一位大学生来访者,他向我叙述:“我的头脑里反复出现‘真该死’,‘没出息’,……‘真该死’,‘没出息’……这不是我要想的,但就是要反反复复出现,我努力设法摆脱,都无济于事。我上楼就数楼梯,老觉得没有数对,三番五次来回检查,快上课了,还是不放心,来回检查。我知道这样做毫无意义,想摆脱,也无法摆脱……。”可以想见,这种强迫状态的心理疾病给患者带来多么巨大的痛苦!不少心理疾病初次发病大多在青年期,儿童和青少年时期心理疾病较为少见。由于这一时期精神发育尚未成熟,易受环境的影响,因此儿童青少年时期的神经机能失调、心理和行为问题仍相当常见,也应当引起我们的高度重视。

我们都希望心理健康。那么,什么是心理健康呢?对于这个问题,各家的说法各不相同,见仁见智。我想听听大学生们对心理健康的看法。2003年5月,我曾在大学生中做过一个开放式问卷调查:“你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为?依据你的看法请写出5至10条。”收回问卷49份,提出的特征性行为共计393条,经内容分析可分为12类,按百分比多少依次排列如下:爱学习、乐于工作,积极上进,对生活充满希望(20.5%);尊重他人,帮助他人,人际关系好(15.7%);能正确认识自己,有自信心,不自卑(11.8%);能客观地看待事物,能适应新环境(11.5%);能调整自己的

心态,情绪较稳定(11.4%);意志坚定,遇困难不退缩(10.2%);行为举止合乎情理(9.7%);有忠心、良心、爱憎分明(2.8%);无人格障碍、无精神病(2.6%);有理想、有抱负和责任心(1.4%);尊敬师长、团结同学、帮助弱小(1.4%);身体健康无疾病(1.0%)。从这个调查结果可以看出,大学生们的心理健康观念就不仅仅是指没有心理疾病或心理障碍,而是指最佳的心理健康行为。其实心理健康是一个连续体。连续体的一端是最佳的心理健康行为,另一端是最差的心理健康行为——也就是心理疾病或心理障碍。

仔细分析大学生们所说的心理健康的特征性行为,我发现,大学生们的心理健康观与我提出的健全人格者的特征有着不少相似之处。这一方面反映了大学生对高标准心理健康的追求,也反映了他们对健全人格的渴望。我认为健全人格者应具有以下特征:

对世界抱开放态度,乐于学习和工作,不断吸取新经验;

以正面的眼光看待他人,有良好的人际关系和团队精神;

以正面的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦纳;

以正面的态度看待过去、现在和未来,追求现实而高尚的生活目标;

以正面的态度对待困难和挫折,能调控情绪,心境良好。

总之,以辩证的态度对待世界、他人、自己、过去现在和未来、顺境与逆境,是一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。

自立、自信、自尊、自强是健全人格的基础。只有人格健全,学生的德、智、体才能得到全面发展;只有人格健全,学生今后才能适应社会激烈的竞争并立于不败之地。《马建青心理咨询与心理健康教育丛书》的出版是一件令人高兴的好事。这不仅是马建青教授个人的事,也反映了我国心理咨询与心理健康教育事业的蓬勃发展,有助于学生健全人格养成教育的开展。

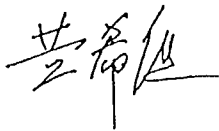
马建青教授是我国高校心理咨询和心理健康教育的开拓者之一。从20世纪80年代中期他就开始做这方面的工作,二十年如一日,锲而不舍,为

探索我国高校心理健康教育的模式做了不少工作。现在他又开始从事中小学生的心理健康教育研究,其进取精神令人称赞!我与马建青教授是在课题研究中相识的。1992年,他申报的全国教育科学规划课题“中国特色的高校心理咨询研究”经规划办协调,纳入我主持的国家哲学社会科学“八五”规划重点课题“当代大学生心理特点与教育对策研究”中,成为子课题,从此我们有了多次合作。1996年,我和其他几位专家赴浙江大学为他主持完成并申报的国家级教学成果“大学生心理素质教育十年探索”作现场鉴定。他和他的同仁们在这一领域中所做的大量工作给我留下了深刻的印象。

这套丛书凝聚了马建青教授等人在心理健康教育和心理咨询领域中的多年探索成果,涉及的内容涵盖了心理咨询的理论、内容、方法、技能、案例,小学生、初中生、高中生、大学生、教师的心理卫生和辅导。这套丛书中既有科学性、基础性较强的著作,也有注重理论与实际相结合的著作,内容丰富,有较强的时代特点和应用价值。我相信,它对我国的心理健康教育和心理咨询的发展将会产生积极的作用。

丛书的出版是一件可喜可贺的事情。我期望马建青教授和丛书的作者们继续努力,为我国心理健康教育和心理咨询事业的发展作出更大的贡献!

国务院学位委员会心理学科评议组召集人
中国心理学会副理事长



谨识于西南师范大学窥渊斋

2004年4月9日

致 谢 词

我提笔想写“丛书自序”，却久久无法下笔。一幕幕往事浮现眼前，一个个人物印入脑海，一种种情感涌上心头，千言万语在胸，却不知从何说起。思索良久，积淀下来的却是二字：谢谢！

这就是我此时此刻最强烈、最浓厚也是最真切的感受。

这套丛书如果有些价值，便是我献给多年来给我以各种支持、帮助的专家、老师、同行、同事、朋友和家人的礼物。在我思考大纲、写作书稿、统稿定稿的几年中，他们的音容笑貌、他们给予我的各种形式的鼓励、信任、支持，是鞭策，是力量，是指导。

我要感谢浙江大学出版社。如果没有出版社尤其是应伯根教授几年来一再的提议和鼓励，我是不敢写作丛书的，更不敢以我的名字命名丛书，因为我知道自己才疏学浅。正是出版社领导和编辑对心理卫生事业前景的直觉、对我的信任才让我有了出版丛书的勇气。之前，我也曾有多本著作在浙大出版社出版。浙大出版社是我成长的摇篮。

我要感谢和我合作丛书的各位作者。尤其是和我一同主编或合著丛书各册的专家、同行，他们是王东莉、樊富珉、王应杰、王晓刚、沈晓红、钟志农、俞群、吕澜、汪国琴、石变梅、姚月红等等。正是他们的积极参与、辛勤劳动和鼎力合作，才有丛书的诞生。

我要感谢多年来给我以大力支持和鼓励的心理学界、精神医学界的一大批专家。其中一些人对我的事业和人生道路产生过重要的影响,他们是中国科学院心理学研究所郭念锋研究员、宋维真研究员,首都医科大学陈学诗教授,吉林大学车文博教授,西南师范大学黄希庭教授,北京大学医学院王效道教授、李丛培教授,北京师范大学郑日昌教授,等等。在此我要特别提及浙江大学陈立教授、北京大学陈仲庚教授。

2003年8月下旬,我在北京参加中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会(筹)第一届学术研讨会期间,曾计划登门拜访北京大学陈仲庚教授,没想到他已于年初因病离世,心中十分悲痛。陈教授是引领、指导我进入心理咨询领域的导师。1988年夏天,我们同在原中央教育学院为全国高校心理咨询培训班讲课,从此结下忘年之交。他先后签名赠予我的《心理治疗与咨询》、《人格心理学》、《实验临床心理学》以及他合作编著的《变态心理学》、主编译的《变态心理学》等著作一直是我案头常用之书,我是读着这些书成长的。他关心、指导我校的心理咨询工作,1988年他为我主编的浙江大学《心理咨询》宣传刊物写稿,鼓励之余,提出了殷切的希望。1990年我主编的《心理卫生学》申报全国优秀教材奖、1996年我主持完成的“大学生心理素质教育十年探索”申报国家级教学成果奖,他都在百忙中认真地写来了专家评审意见,予以热情鼓励。1992年我晋升副教授、1997年我晋升教授时,都是他为我的成果作学术鉴定。他无私的关心、支持和帮助一直是我成长的力量。他治学严谨、为人谦和、扶植后生的高尚品格始终是我学习的榜样,深深地影响了我的为人处事。他的去世,是我国心理咨询界的重大损失,也使我失去了一位可敬可亲的老师。未能在敬爱的老师生病时前去探视,在离世时送上一只寄托我无限哀思的花圈,已成了我心中永远的遗憾。

2004年3月27日上午,我参加了我国心理学界泰斗、103岁仙逝的我校陈立教授的追悼会。陈立教授十分关心我校、我省、我国的心理卫生事业,他是中国心理卫生协会顾问,也是我校学生心理健康教育指导委员会顾

问。我曾多次聆听他的报告和当面教诲。1990年我主编的《心理卫生学》出版后,曾请陈老指正,他对此书的出版感到很高兴,认为是填补了我国心理卫生学著作的空白,他说中国心理卫生事业的发展特别需要你们年轻人多做贡献。他勉励我出更多更好的书。2001年,在陈老百岁诞辰的庆祝会上,我向陈老汇报了我正在组织出版心理咨询与心理健康教育丛书的有关计划,并提及届时请他题词,当时陈老满脸笑容地答应了,还鼓励我要好好写。就在丛书即将出版之际,惊闻陈老离去的噩耗,悲痛之情难以言表。我将长久地保留追悼会上我佩戴过的那朵小白花,以寄托我心中深深的哀思。我将铭记陈老的谆谆教导,把陈老的鼓励作为激励自己前进的力量。

我要感谢人文社科界的各位专家。1999年3月,我非常有幸与北京大学季羨林教授、任继愈教授同赴台湾参加“人的素质和人文关怀”的学术研讨会,朝夕相处10天,耳濡目染两位国学大师的一言一行,聆听他们的亲切教诲,终生难忘。他们对人、人性、人文的理解和关怀大大拓展了我的视野,开阔了我的襟怀,提升了我对心理咨询、心理健康教育的认识境界。我从他们身上感悟到的人格力量和智慧光芒更是我永远的精神财富和不竭的前进动力。我要感谢张耀灿教授、郑永廷教授、王殿卿教授等专家给予的帮助,感谢许征帆教授、靳辉明教授、姜琦教授、顾海良教授等专家给予的指导。

我要感谢台湾、香港的各位专家、同行们,他们或是面赠或是从远方寄来他们的研究成果,在我访问台湾、香港期间得到了他们诸多的帮助,并与他们进行了坦诚的交流。特别是杨国枢教授、杨极东教授、吴武典教授更是给我多方支持。

我要感谢十几年来与我共同奋斗在全国大学生心理咨询专业委员会战线上的国内高校心理咨询界的专家、同行们,多年来我们互相合作,交流成果,彼此关心,留下了真挚的情谊;感谢中国心理卫生协会、浙江省心理卫生协会的诸位专家,他们给了我许多的帮助。

我要感谢支持我心理咨询工作的历任有关校领导以及有关部门的领

导,有他们的大力支持才有我一步一步的前进;感谢我的老师、同事和学生,他们始终是我强有力的支持者、合作者;感谢我的家人和各地的朋友,他们总是给我以关心和鼓励;我还要感谢我的心理咨询来访者,他们是促进我深入思考、不断学习的动力。

我要深深地感谢多年来与我一同工作在浙江大学心理咨询中心、浙江省高校心理咨询专业委员会的各位合作者。在多年的合作、研讨中,我们同甘共苦,互相支持,共同成长,结下了深厚的友情。

我要特别感谢我的博士生导师万斌教授,他的鼓励和鞭策常使我有压力,有动力,有启迪。他以哲学家的智慧和豁达指导着我的研究和做人。

最后,我要衷心感谢国务院学位委员会心理学科评议组召集人、中国心理学会副理事长黄希庭教授为丛书作序,他始终给我以满腔的爱护、无私的帮助,感激之情难以言表;我要衷心感谢中国工程院院士、浙江大学校长潘云鹤教授为本丛书题词,他一直关心和支持学校的心理健康教育工作。

在我前进的道路上,许多人鼓励、支持、帮助过我,当我撰写丛书自序的时候,我的初稿中曾一一记下了他们的名字,后因担心篇幅过长,又惟恐“挂一漏万”,犹豫再三,才忍痛删去,但他们所做的点点滴滴是我无法忘怀的,我对他们的感激更不是一句“谢谢”所能涵盖的。

丛书的写作、统稿历时几载,多个寒暑假,无数节假日,我足不出户。从内容到观点,从文字到标点,我逐字逐句地反复修改、认真推敲,其间的酸甜苦辣一言难尽,但诸位的关切、鼓励和期待始终是我强大的动力。

本丛书凝集了我先后承接的多个相关课题的部分成果,包括国家自然科学基金课题“企业家心理健康状况及其对管理行为的影响和对策研究”;国家哲学社会科学基金课题“心理咨询对加强思想政治教育的价值及两者相互影响的研究”;全国教育科学“九五”规划重点课题“高校心理咨询与德育结合的理论探讨与实验研究”;国家哲学社会科学“八五”重点课题“当代大学生心理特点与教育对策研究”子项目“大学生心理健康与心理咨询研

究”；浙江省哲学社会科学“八五”规划重点课题“改革开放与青年学生心理素质塑造研究”；浙江省社联重点课题“团干部的心理健康及对策研究”；浙江省教育科学规划课题“大中小学心理辅导研究”；浙江省教育科学“十五”规划重点课题“大中小学生心理健康与辅导系统研究”；浙江大学“心理健康教育专业学科建设”项目等。本丛书也包含了各位作者的课题成果。在此，我和我的合作者们对上述课题的立项单位和评审专家表示诚挚的感谢。

我在丛书中力图反映我对心理卫生和心理咨询的理解，体现我的人性观和教育理念，阐述我对人的关爱和对未来的思考。

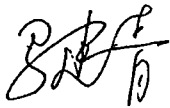
丛书各册写作有早有晚，参与人数有多有少，风格各异。尽管我和作者们夜以继日，奋战数年，几易其稿，力求精益求精，但终因视野和水平所限、时间和资料不足而难尽如人意。丛书出版之际，欣喜之余，更多的是诚惶诚恐。我作为丛书的总设计者，又是每册的主编或第一作者，因此，对整套丛书负有全责。如果有什么纰漏，当是我的责任；如果有可取之处，则是全体作者和编辑共同努力的结果。

出版这套丛书，某种意义上说，是对我过去学习、思考和实践的一个总结。当我完成这些的时候，心中忽然产生了一种空荡荡的感觉，不禁有些茫然、害怕起来。然而一句话支持了我：空，是一种境界，意味着可以随时充满。我释然了，是的，我相信，它将是我的新的起点。

写到这里，我把原来计划用的“丛书自序”标题划掉，改成了“致谢词”。

谢谢你们——我的老师、学生和朋友！

还有丛书的读者们！



2004年4月11日于浙江大学求是园

目 录

丛书总序	黄希庭
致谢词	马建青

第一篇 论心理卫生

中国需要心理卫生 人类需要心理卫生	3
论心理卫生学学科的基本问题	5
论心理卫生的意义	14
论心理健康的标准	17
论增进心理健康的原则与途径	23
论心理卫生教育	26
论心理防御机制	29
论挫折承受力与挫折调节力	36
论个体心理卫生	39
时代的挑战与心理卫生事业	47
论科学和文明地对待心理疾病	52
论人格发展的生理心理学基础	56
关于情商的思考	64
情商与人的心理生活	80
现代化的两重性与心理健康	97

第二篇 论心理咨询

心理咨询手记四例·····	105
心理咨询方法二则·····	120
心理咨询心得二十谈·····	124
论心理治疗的有效性·····	158

第三篇 论学生心理健康问题

大学生情绪特征及其背景因素分析·····	165
从自我意识的发展看青年逆反心理的必然性·····	168
自杀与抑郁症·····	173
大学生心理卫生现状、影响原因及对策·····	178
影响大学生学习的心理卫生因素·····	186
大学新生适应过程中的心理卫生问题及教育对策·····	191
我国 528 名大学生 SCL—90 测查情况分析·····	197
我国大学生心理健康状况的分布特点 ——来自全国高校心理咨询机构的调查·····	202
我国大学生心理健康 10 年研究得失探析·····	206
影响中国青少年心理素质的教育因素探析·····	212
影响大学生自杀心理行为的三因素探析·····	219
正确认识和科学研究当代研究生的心理健康状况·····	227
“优秀学生心理综合征”探析·····	234
青少年自杀与生命教育·····	242

第四篇 论群体心理卫生

论亲子关系的心理卫生·····	251
论职业心理卫生·····	255
现代化·青年企业家·心理健康·····	260

青年企业家心理重负的阶段性及其解脱机理·····	266
论教师的心理健康·····	272
女教授常见的心理健康问题探析·····	276
论女教授工作压力感的影响因素·····	281

第五篇 论青少年性心理行为障碍

大学生对婚前性行为的心态及原因·····	291
性压抑对青少年身心健康的影响·····	296
对恋物癖患者的心理分析及相关的几点认识·····	304
青少年的性适应问题及其心理辅导·····	310
窥视、恋物倾向的调查与分析 ——兼谈性变态的界定·····	314
论大学生的性焦虑·····	319
大学生恋物行为的性质及形成机制·····	325
10 例大学生恋物行为的心理行为特征探析 ·····	330

第六篇 论高校心理咨询发展

积极稳步,开创高校心理咨询新局面 ——浙江大学心理咨询中心工作半年回顾·····	337
高校心理咨询的现状特点·····	342
中国高校心理咨询的现状与未来走向·····	348
从障碍性咨询到发展性咨询 ——我国高校心理咨询发展述评·····	353
心理咨询:心理健康教育的新领域 ——浙江大学心理咨询中心工作总结·····	359
海外大学生心理咨询的特点及对我们的启示·····	365
我省高校心理咨询工作现状及发展对策·····	371
我国高校心理咨询发展现状的调查分析·····	374

我国大学生心理咨询心态的调查分析

——兼与高校咨询员看法的比较研究·····	380
发展性咨询:我国学校心理咨询的基本模式·····	392
高校心理咨询员专业资格考评工作的探索及其思考·····	402
加强浙江省高校心理咨询队伍专业化建设的若干措施·····	407

第七篇 论心理咨询与思想教育的关系

论高校心理咨询与思想政治教育的关系·····	415
深化高校心理咨询与思想政治教育关系研究的若干思考·····	422
论思想教育工作者从事心理咨询的利弊·····	425
不同工作背景的咨询员对心理咨询与思想教育两者关系看法的比较·····	429
论心理咨询与思想政治教育之异同·····	433
心理咨询:企业思想政治工作的新课题·····	444
高校心理咨询与德育相结合的前景分析·····	446
心理咨询与德育结合点的选择·····	452
论心理咨询与学校思想政治教育的碰撞与融合·····	456

第八篇 论高校心理健康教育模式

心理卫生教育是学校教育的重要组成部分

——浙江大学心理卫生教育的初步实践·····	463
大学生心理卫生课程十年探索·····	468
大学生心理素质教育十年研究与实践·····	474
高校学生心理健康组织建设的思考与实践·····	484
大学生心理卫生教学干预实验效果的调查分析·····	489
浙江省高校心理健康教育工作模式的构建与实践·····	493
后 记·····	499