

教育部哲学社会科学研究重大课题
委托项目资助成果

大学生心理健康教育的 理论与实践

杨振升 王朝庄 编著

大象出版社



教育部哲学社会科学研究重大课题委托研究
项目资助成果

大学生心理健康教育的 理论与实践

杨振升 王朝庄 编著

编委： 杨振升

副编： 王朝庄

编委： 杨振升

副编： 王朝庄

ISBN 7-309-04300-0

www.daxue.cn

全国新华书店

杭州普瑞印刷有限公司

河南郑州印刷厂

2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

187 × 109.5 1/16

34

32.7元

12.00元

封面设计： 杨振升

地址： 郑州市城南路331号

430000

 大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育的理论与实践/杨振升,王朝庄
编. —郑州:大象出版社,2008.12
教育部哲学社会科学研究重大课题委托研究项目资助
成果

ISBN 978 - 7 - 5347 - 4604 - 8

I. 大… II. ①杨…②王… III. 大学生—心理卫生—健
康教育—研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 192045 号

责任编辑 王茂森

责任校对 钟 娇

封面设计 张 帆

出 版 大象出版社(郑州市经七路25号 邮政编码450002)

网 址 www.daxiang.cn

发 行 全国新华书店

制 版 郑州普瑞印刷制版服务有限公司

印 刷 河南第二新华印刷厂

版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 24

字 数 357千字

定 价 35.00元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市商城路231号

邮政编码 450000

电话 (0371)66202901



前言

科学发展观强调以人为本,首先是人的发展。所以,人的全面发展、整个中华民族的全面发展,将是我们今后长期追求的一个战略目标。在这个目标中也要求高等教育必须坚持全面发展的素质教育,这种素质教育应该包括三方面的统一,即思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质的统一。大学生的身心健康素质应该说在全面发展的素质教育中占据了重要地位,因为不管是身体健康还是心理健康,当其达到严重程度时,造成的直接后果就是人的生命的死亡。随着今后社会竞争的加剧,社会多样性、选择性的发展,更要求人拥有健全的人格和健康的心理状态,所以,通过心理健康教育塑造健全的人格,将是我们对大学生进行教育的一项重要内容。对于全面发展的素质教育来讲,思想道德素质教育、科学文化素质教育和身心健康素质教育三者缺一不可。但是,现在我国的高等教育对培养大学生的科学文化素质强调得比较多,而对于思想道德素质、健康素质,特别是身心健康素质中的心理素质,却关注得很不够。面对世界政治、经济和文化的



发展变化,随着我国改革开放的不断深入,大学生的身心素质也面临着严峻的考验,要求高校必须加强大学生的心理健康教育工作。

根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》、教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件精神,结合高职高专类院校学生的身心特点和思想实际情况,我们承担并完成了教育部哲学社会科学研究重大课题委托研究项目《大学生心理健康教育理论与实践研究》(教社政司函[2004]256号)的研究任务,现在把研究成果汇集成书,以期对高职院校大学生的心理健康教育有一定的理论指导性和较强的实践针对性。

本书以向大学生普及心理健康知识、提升心理健康教育的自觉意识为出发点,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,促进大学生身心健康、和谐、全面发展。全书的内容分为两个部分,即理论基础与实践应用。第一部分(1~10章)是理论基础。主要是从心理健康教育的基础知识入手,以大学生在校期间遇到的生活、学习、人际关系、恋爱、性、就业、网络和休闲活动等方面的心理健康问题为主线,剖析大学生心理,以期帮助大学生了解心理健康知识,并以积极、健康的心态,科学的方法面对成长过程中所遇到的各种各样的问题,提高心理健康水平。第二部分(11~17章)是实践应用。主要介绍了在大学生中常见的自卑、抑郁、焦虑、人格障碍、挫折、心理危机等心理问题以及常见心理疾病的心理咨询与治疗知识。全书的篇章结构也可以分成两个部分,即理论学习与实践训练。书中每个章节的正文部分即为理论学习部分,正文后面的实践训练和心理测试部分即为实践训练部分。

本书由杨振升、王朝庄主持,课题组的其他同志参与了课题研究和成果的编写工作。各章执笔者是:第一、二、三、六、十三章,杨振升;第四、五、十六、十七章,王朝庄;第七、八章,祁伟;第十一、十二、十四章,万中范;第九、十、十五章,王在尚。

在本课题的研究过程中,参阅了大量的文献资料,借鉴了许多著作的精华,并结合编者的理解,力图向大学生献上一本具有较强针对性和实用性的



好书。但由于编者的理论修养和实践经验的局限,本书难免有疏漏之处,敬请各位读者批评指正。在此,我们谨向在本书中被提名或未被提名的引文作者表示深深的谢意。同时,也向支持本课题研究的教育部社改司、鹤壁职业技术学院和支持本书出版的各位领导、专家和朋友们表示衷心的感谢。

课题组

2008年5月10日





目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理健康概述	(7)
第三节 大学生心理健康教育概述	(13)
第四节 心理健康教育的发展概述	(17)
第二章 大学生的身心发展	(26)
第一节 大学生生理发育的基本特点	(26)
第二节 大学生心理发展的基本特点	(31)
第三节 大学生心理发展过程中的矛盾性	(34)



第三章 大学新生适应心理教育	(44)
第一节 大学生活适应的概述	(44)
第二节 大学新生适应的心理问题	(50)
第三节 大学新生适应问题的心理调适	(57)
第四章 大学生人际关系心理教育	(71)
第一节 大学生人际关系概述	(72)
第二节 大学生人际关系的心理问题	(79)
第三节 大学生人际关系问题的心理调适	(85)
第五章 大学生学习心理教育	(97)
第一节 学习心理概述	(97)
第二节 大学生学习的心理问题	(104)
第三节 大学生学习问题的心理调适	(110)
第六章 大学生恋爱心理教育	(122)
第一节 大学生恋爱心理概述	(122)
第二节 大学生恋爱的心理问题	(128)
第三节 大学生恋爱问题的心理调适	(133)
第七章 大学生性心理教育	(144)
第一节 大学生性心理概述	(144)
第二节 大学生的性心理问题	(150)
第三节 大学生性问题的心理调适	(159)
第八章 大学生就业心理教育	(167)
第一节 大学生就业心理概述	(167)
第二节 大学生就业的心理问题	(174)
第三节 大学生就业问题的心理调适	(181)



第九章 大学生网络心理教育	(193)
第一节 大学生网络心理概述	(193)
第二节 大学生网络心理问题	(206)
第三节 大学生网络问题的心理调适	(211)
第十章 大学生休闲心理教育	(216)
第一节 大学生休闲活动概述	(216)
第二节 大学生休闲活动的心理问题	(222)
第三节 大学生休闲问题的心理调适	(225)
第十一章 克服自卑	(235)
第一节 自卑的概述	(235)
第二节 大学生自卑的克服	(242)
第十二章 战胜抑郁	(255)
第一节 抑郁的概述	(255)
第二节 大学生抑郁的战胜	(263)
第十三章 调节焦虑	(271)
第一节 焦虑的概述	(271)
第二节 大学生焦虑的调节	(277)
第十四章 应对挫折	(285)
第一节 挫折的概述	(285)
第二节 大学生挫折的应对	(293)
第十五章 干预危机	(303)
第一节 危机的概述	(303)
第二节 危机的干预	(310)



第三节	大学生自杀的干预	(317)
第十六章	矫正人格障碍	(329)
第一节	人格障碍概述	(329)
第二节	大学生人格障碍的矫正	(334)
第十七章	防治心理疾病	(343)
第一节	心理疾病概述	(343)
第二节	大学生心理疾病的分类	(347)
第三节	心理咨询与心理治疗	(355)
参考文献	(370)





第一章 绪论

当今社会,随着生活节奏的加快和竞争压力的加剧以及多元文化和价值冲突的加深,“心理健康”已经成为人们使用频率越来越高的常用词。与此同时,学生的心理健康及其教育问题也越来越受到学校、家庭和社会方方面面的重视。大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体,代表着先进青年的精神风貌,他们的心理健康状况有着特别重要的意义。当代大学生也普遍意识到,现代社会的竞争已不单纯是体力或智力的竞争,更重要的是心理素质的竞争,是心理与人格的较量。

第一节 心理健康概述

一、科学的健康观

谈到健康,很多人马上想到或过多关注的是生理健康,对于心理健康却知之甚少,也常常容易忽略它。早在1948年,联合国世界卫生组织就给健康下了一个全新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、



心理和社会适应方面的完满状态。”

1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”并进一步指出健康的新指标：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

由此可见，身心平衡、情感理智和谐是一个人健康的必备条件，当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安并容易发怒，从而导致心理不适。同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。只有当一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态时，才算真正的健康。伴随着我国现代化的进程和人们生活水平的不断提高，生理、心理、社会三个方面和谐发展的健康观不断为更多的人所接受和认同。

二、心理健康的概念

所谓心理健康，从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲是指生活在一定社会环境中的个体，智力正常，情绪稳定，行为适度，协调一致，能顺应社会，具有协调关系和适应环境的能力，能充分发挥身心潜能。心理健康不仅指没有心理病变或变态，而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的心理状态。因此，心理健康有生理、心理和社会行为三个方面的意义。

从生理上看，一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，没有不健康的遗传特质。脑是心理的器官，心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。

从心理上看，一个心理健康的人，不仅各种心理功能正常，而且对自我通常持有肯定的态度，有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并能发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求，能面对现



实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,一个心理健康的人,能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

三、心理健康的标准

那么究竟以什么样的标准来衡量自己的心理是否健康呢?虽然人们都习惯于主观地评价自己的能力、性格等,但要科学地评价一下自己的心理健康状况,可能会遇到诸多困难,感到无从下手。而且,评判心理健康也不能像评估身体健康一样,借助于仪器,把心跳、血压、肝功能、脑电图等以数字化或图谱化的方式直观地显示出来,更不能简单地与标准值进行对比,得出非此即彼的结论。心理健康是一种相对状态,是持续而且是不不断发展变化的,不同的个体在不同的情境中会有不同的行为表现,其内心的体验也会相去甚远。

迄今为止,关于心理健康还没有形成一个统一的标准,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。对于我国当代的大学生群体而言,他们的年龄普遍在17~25岁之间,其心理具有青年人的一般特点。但作为一个特殊的社会群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。就心理健康的标准而言,心理健康的大学生一般有以下几个方面的表现:

(一)智力正常,符合年龄特征

在这里,我们把智力超常的情况也纳入到智力正常范畴。智力活动是心理活动的认知功能表现,智力正常是衡量大学生心理健康最重要的标准之一。正常的智力是保障人们生活、学习、工作和事业成功的必备基础。一般来说,大学生的总体智力水平高于同龄人。衡量大学生智力状况是否正常主要看他有无强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,智力结构中各要素在其认知活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并能正常地发挥作用,是否乐于学习等。

心理健康的大学生其心理和行为符合年龄特征。在个体的身心发展过程中,不同的年龄阶段会表现出不同的发展特征。如果从生理与心理两个



方面来看个体年龄的话,生理年龄是指人的自然年龄,即实际年龄;心理年龄是指每个人具有心理成熟期与发展阶段的特征。对于心理健康的大学生来说,其心理年龄与实际年龄基本一致。

(二)接受自己,悦纳他人

心理健康的大学生能够客观地进行自我认知和评价,真实地感受和表达情绪,并体验到自己的存在价值。他们能够以积极的心态看待自己、接受自己、悦纳自己,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。他们既有遵循社会行为规范的愿望,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地看待自己。心理不健康的人,则缺乏自知之明。或者自高自大,目空一切;或者只看到自己的缺点,对自己总是不满意,常对自身存在的微不足道的不足之处念念不忘,主观期望和客观现实相距甚远,因而总是自责、自怨、自卑。

良好而深厚的人际关系,是学业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人,悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系融洽。在人际交往中,一个心理健康的人在交往中能保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢。对待他人,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度。他们总是宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。他们未必有许多朋友,但一定有一些与之亲近的朋友。良好的人际关系既反映一个人的社交能力和悦纳他人的特质,同时也是心理健康的特点之一。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能融入社会要求和习俗,能重视团体需要,并能有效调控为他人所不容的欲望。

(三)面对现实,主动调整

每一个人都是从过去到现在走向未来。心理健康的大学生都懂得,人们的生活环境经常处于不断的发展和变化之中,每个人都会产生不断适应新环境的需要。因此,个体要与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,或改造自我适应环境。



心理健康的大学生能够以积极、灵活的心态来应对变化,视变化为正常、为机会,而不视为问题,主动地进行自我调整,使自己在现实中保持一种良好的、有效的心理状态。他会勇敢地面对现实,接受现实,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能立足过去,面对现在,计划将来;既能重视现在,也能权衡过去、现在与未来的关系,预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决。

心理不健康的大学生则往往以幻想代替现实,没有足够的勇气接受现实的挑战,常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人,对未来十分悲观。当然,心理健康的大学生也会遭遇挫折,也有面对失败的时候,但他们对各种经验,无论成功与失败,都能持开放的态度。当面对失败与挫折时,既不会否认或推诿,也不会因此而否定自己,而是将之视为自身经验的一部分,坦然面对,从容应付。

对于刚进入大学的同学来说,不论在生活上还是在学习上都面临着一个很大的改变,如何面对现实,如何适应这些改变,尽快地投入新的学习和生活,是每一个同学必须面对和解决的问题。

(四)感知敏锐,认知完整

每个人每天都要应对环境中的种种压力,因此对现实有敏锐而且正确的知觉,并进行合理的解释是相当必要的。为此,正常的智力水平是心理健康必不可少的保证。心理健康的大学生能与现实保持良好的接触,能对环境进行细致的观察,给出客观的评价、有效的适应,具有在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效且创造性地解决问题的能力。心理不健康的大学生却往往对现实缺乏正确而全面的知觉能力和判断能力,甚至歪曲现实情境,杯弓蛇影,心神不宁。

(五)心态积极,情绪适度

保持积极的心态即要求大学生时刻以乐观心态去面对每天的学习和生活。一位心理学家说过,我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝,它的一面写着积极心态,另一面写着消极心态。积极心态可以使你达到人生的顶峰,消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。

毫无疑问,积极的心态能够充分激发心灵的巨大能量和智慧,使学习、



生活和事业都达到一种完美的境地。相反,消极的心态则阻碍了心灵能量与智慧的发挥,它会让你像双目失明的盲人一样,四处乱撞,会让你的人生变得黯淡无光。大学的生活不可能永远是一帆风顺的,会经常遇到挫折,令人感到沮丧。有些大学生很快便重新振作,并能从中汲取经验和教训,而有些大学生则从此心灰意冷,自暴自弃,甚至变得抑郁无助。研究表明,抱乐观态度面对挫折与抑郁程度之间的相关度为0.24~0.51。更为重要的是,乐观的态度能可靠地预测抑郁程度的变化。乐观的大学生其抑郁程度会随着时间的推移而下降,而悲观的大学生其抑郁程度则会随着时间的推移而上升。可见以乐观的态度去面对挫折是保持心理健康的基本前提。

心理健康的大学生能恰当地调控自己的情绪,积极情绪多于消极情绪。他们乐观开朗,富有朝气,情绪较稳定,对生活充满希望,善于控制与调节自己的情绪。其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主,虽然也会有沮丧、愤怒、恐惧等消极的情绪状态,但不会长久持续;既能考虑社会的要求又可顾及自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。情绪的反应强度与引起这种情绪的情境相符合,情绪控制恰如其分,既能克制又能合理宣泄自己的情绪。

情绪如果不加以控制或过分压抑都有损心理健康。心理健康的大学生当然不是没有七情六欲,重要的是他们在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。疏解消极情绪对人尤为重要,如果不加以调控,经常以消极的情绪和态度对待人生,不仅情绪上会愈加郁闷和沮丧,而且会感到压力越来越多、越来越重,使身心不堪重负。因此,心理健康的大学生,心境通常是开朗的、乐观的。

(六)热爱生活,享受乐趣

一个心理健康的大学生,是热爱生活、乐于学习、勤于钻研的人,是能够从学习、生活和奋斗中获得无穷乐趣的人。他珍惜并热爱生活,坦然面对现实,勇于面对挫折,善于思考,乐观豁达,富有奋发进取的精神,能享受人生的乐趣,而不会视生活为负担。他乐于学习,积极生活,有明确的学习目标;在学习和生活中能有效发挥自己的才能,施展自己的才华,并能从学习和生活的成就中得到满足和激励;通过对学习和生活的投入,能够不断获得成就感并提高自我价值感,增强学习、生活的信心和勇气。他热爱学习和生活,



并能体验到学习和生活的乐趣,有较强的学习和生活能力。

综上所述,大学生心理健康的标准像其他社会群体的健康标准一样,也只是一种理想尺度。它一方面为我们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为大学生指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个大学生在自己现有的心理基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。

四、心理健康的水平等级

心理健康不是一个抽象的概念,它是具体的、动态的。对一个人来说,心理健康是处在不断的发展和变化中的,我们不能通过某个标准就下结论,说某人的心理健康或不健康,因为心理健康是有水平和层次区分的。

一般来讲,心理健康状况大致可以分为心理疾病、心理障碍和心理正常三个层次。其中,心理障碍和心理疾病属于不健康的层次,其基本特征表现为因生活、人际关系等压力而产生的各种心理冲突,甚至导致不同程度的人格障碍、心理变态,需要专门的心理工作人员甚至精神病医生提供帮助。心理正常属于心理适应层次,其基本特征主要表现为能消除适应中的心理问题而达到内部平衡状态,对周围环境适应,内心基本无严重冲突,不需要心理卫生工作人员提供帮助。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生心理健康的现状

黄希庭教授对全国6大区16所院校随机抽取的528名大学生Scl-90调查结果显示,其中118人至少有一项超过正常标准,即22.4%的大学生在该项测查中至少有一项呈现出心理障碍状况。上述结果高于同龄的一般青年群体,说明当今大学生心理健康状况已远远落后于全国平均水平。研究表明,大学生人群中,心理障碍检出率从高到低依次为强迫、焦虑、精神病性、偏执、抑郁、敌意、恐怖、人际敏感和躯体化。

其他相关调查也表明,目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。从

