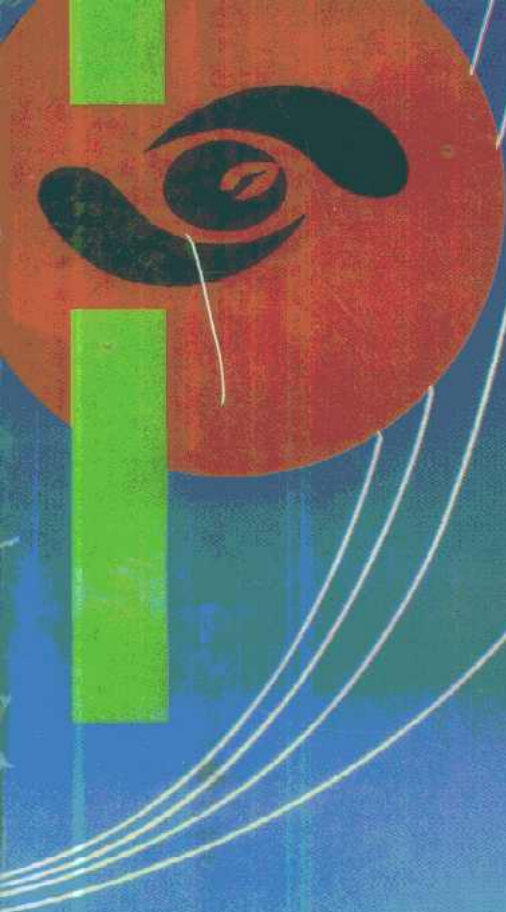


全国教育科学“八五”规划重点课题



大学生



心理卫生

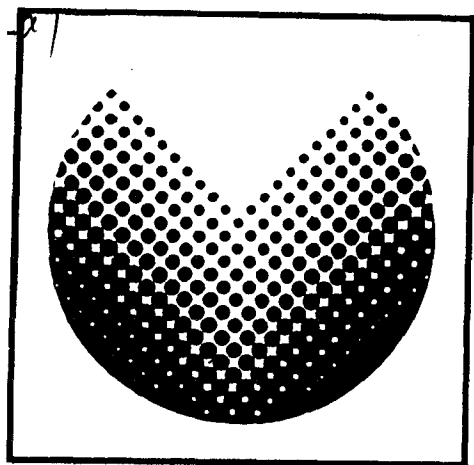
DAXUESHENG XINLIWEISHENG

主编/郑日昌

山东教育出版社

大学生心理健康丛书之一

daxuesheng xinli jian kang congshuzhiyi



大学生心理健康丛书之一

大学生心理卫生

主 编/郑日昌

副主编/张晓辉

山东教育出版社

大学生心理健康丛书之一

大学生心理卫生

主 编 郑日昌

副主编 张晓辉

*

山东教育出版社出版发行

(济南经九路胜利大街)

日照市印刷厂印刷

*

850毫米×1168毫米 32开本 11.75印张 6插图 255千字

1996年5月第1版 1997年3月第2次印刷

印数 1501—4000

ISBN 7-5328-2220-6/G · 2028

定价 14.80 元

第一章 绪 论

自古以来，人类对于自身的健康都是十分重视的。随着文明的进步，讲究卫生已成为人类的共识。与此同时，人们对“健康”这一概念也有了更加深入的认识。世界卫生组织就明确规定，健康不仅指身体健康，也包括心理健康在内。这一概念的变化，既反映出人类对自身认识的深化，也反映出现代社会对个人提出的更高要求。它意味着，心理卫生作为当代卫生工作中一个新的、重要的方面，应引起人们的高度重视并得到广泛深入的研究。

第一节 心理卫生的概念及其发展简史

一、心理卫生的含义

说起“心理卫生”，人们或许会联想到“心理不健康”甚至“心理疾病”、“精神病”上去，以为有关心理卫生方面的书籍、文章是给不健康的人看的。这种看法是不正确的。

那么，到底什么是心理卫生呢？心理卫生又称精神卫生，英文为 mental hygiene。心理卫生以增进人们的心理健康为目的，其含义有二：一是指预防和治疗心理疾病；二是指促进和提高人们的心理健康水平。

从人的发展的角度来看，如何防止不良行为的产生，如何增进心理健康，这涉及每个人生活的各个方面，与个体能否更

愉快、更卓有成效地生活密切相关。这是每一个健康个体都十分关心的。

概括说来，心理健康包括两方面：一是能积极调节自己的心理状态，顺应环境；二是能有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。

人是环境的产物。人的身心发展并不总是与环境发展完全同步，它们之间不是静止不变的，而是一种动态关系。个体能良好地适应环境，意味着这种动态关系的平衡与协调；而不良适应则是平衡与协调的破坏。人们从心理上与周围环境保持和谐的关系，主要是指对现存的以及即将发展的物理环境、社会习俗、道德观念、人际交往方式和各种生活事件能够理解、接纳，进而积极投入其中。

有这样一个例子。李××和周××是大学时代的好友。毕业后，周××远离故乡，踏上了刚刚开发的海南岛；李××则留在省城机关工作。两人虽远隔千里，却友情未断。五年过去了，周××凭着自己的才学和勤奋创办了华慧公司。他得知李××工作清闲，没有大的作为，便邀请李××来华慧共同创业。李××欣然前往，就任开发部主任。然而，习惯于在机关按部就班的李××无法适应紧张的工作节奏和严格的工作纪律，加之几年来学业多有荒废，因此半年下来工作成绩平平。在激烈的竞争环境下，周××不得不让他先从最普通的职员干起。在海南，这本是正常现象，但李××却认为周××太不讲情面，从此更放松了自己，最后周××不得不解雇了他。面对残酷的现实，李××痛定思痛，终于认识到自己的过失和观念上的陈旧。他发愤努力，从头干起，后来又回到华慧公司，与周××一起创业。

这个例子为我们展现了人对于新环境从不适应到适应的发展变化过程。这一过程可能是漫长而充满坎坷的。如果解决不好，就会使个体生活与环境不相协调，进而影响心理发展。

刘×是大学二年级学生，虽然进大学一年有余，但他还没有适应大学生活。在家里他是家庭的中心，全家人都围着他转，衣来伸手，饭来张口，在他看来，这个世界就是为他而存在的。升入大学之后，他的生活自理能力很差，和同学关系也处不好，觉得他人都很自私，却很少反思自己的不足，一味地挑剔他人。不是调整自己去适应新环境，而是要求环境来适应自己。用这种态度，自然难以和环境建立起和谐的关系，久而久之，他变得自私、多心、难与人处，形成了不健康的心理状态。

上述两个例子涉及的是人如何适应环境的问题。心理健康的另一层含义是如何积极有效地发展和完善个体生活。人不能只是被动地适应环境，做环境的奴隶，而应积极理解并接纳自己的环境。应该看到，环境中的事物，都有其历史的渊源，有其存在的合理性。不好的东西，不可能一下子消除。因此，仅仅生气、发牢骚是不能解决根本问题的。平静地看待生活环境中的不足，不随波逐流，在适应的同时，去改进环境，从而找到生活的价值和意义。发展积极而良好的个性，使个人生活更加丰富，这就是发展自我。如果个人只是在被动地顺应生活环境，不致力于发展自我，那么他的个人生活质量则只能处于低水平。

二、心理卫生学的任务

近年来，心理卫生学愈来愈受到人们的重视。心理卫生之

所以得到如此迅速的发展，主要是由于它顺应了社会的需要，在造福人类和社会方面做出了显著的贡献。现代社会，科学技术的突飞猛进，现代化、自动化水平的极大提高，使人与自然的的关系、人与人的关系经历了全面而深刻的变革。这种变革，与人类传统生活习惯和行为方式发生了冲突，从而给人类造成了巨大的心理压力。例如，社会的高度分工与发展，使家庭结构日益简单化，这就引起了诸如子女教育、老龄化等问题。机器化大工业在某种程度上扩大了人与人之间心灵的距离，冷漠、孤独、空虚、无聊成为现代社会中的流行病，精神上的各种疾病应运而生，越来越严重地影响了人类的日常生活。如何治疗预防各种心理疾病，维护、提高人类心理素质，就成为十分迫切的问题。心理卫生学正是在这种背景下，得到迅速发展，担负起使人类更加健康生存的历史责任。

具体地讲，当代心理卫生学大致包括以下几个方面的内容：

第一，研究并揭示导致心理疾病的原因及其规律，例如发病机制、症状、病程特点及规律等。

研究表明，人的心理健康受到诸多因素的影响。这些因素，可综合归纳为心理的、生物的、社会的等几方面。心理因素包括紧张、冲突以及各种挫折事件等，如果不能很好地加以缓解、应付和调节，就可能导致心理疾病。生物因素，主要是指个人遗传方面的因素。某些心理疾病，如精神分裂症的患病率与血缘有较高的相关。此外，生物因素还包含身体健康方面的原因。身体状况不佳，往往会使心理功能变弱，容易被消极、悲观、沮丧等灰色情绪所左右，从而诱发心理疾病。社会因素，则主要指社会环境方面的因素。在良好的社会环境下，

人们生活、工作和谐有序，心理健康便得以保障；而不良的社会环境，使人们心理上的混乱和冲突增加，因而易患精神疾病。例如，在“文革”时期，患抑郁症、精神病的人数大大增加，这显然是与当时的社会环境相关的。

一般而言，任何一种心理疾患，都是上述三种因素综合作用的结果。其中，为我们所关注的焦点是心理因素。就个体而言，善于自我心理调节，提高心理承受能力，是保证心理健康的基础，也是维护自身心理健康的最有效的途径。

第二，针对影响心理健康的原因，探索诊断、治疗和预防心理疾病的方法与手段。

遵循现代精神医学有关综合防治的原则和模式，具体研究各种因素对于心理疾病的作用方式和规律，提出相应对策。例如，不同的个体、不同的年龄阶段、不同的生活环境，其心理问题的产生也有不同，因此，具体问题具体分析是研究心理卫生的一项基本原则。心理卫生学研究的重点是个体在适应社会、发展自己的过程中所遇到的心理问题。

此外，如何进行有效的早期治疗，改进精神病院的各种设施，缩短治疗时间，提高治愈率，防止症状复发等等一系列问题，都需要心理卫生学予以深入细致的研究。

第三，研究、探索改善和提高人们心理健康水平的途径和规律，加强心理健康教育，这是心理卫生学不容忽视的一个方面。

心理卫生必须把目标指向一般人。他们虽没有明显的心理疾病，但心理健康水平仍有待提高。只有提高整体心理健康水平，才能进一步提高生活质量，提高个体自身素质，体验生活中多层次的幸福感。在这方面，可以做的工作很多。如通过电

视、广播、书籍、报刊等媒介宣传普及心理卫生知识，引起社会对心理卫生的重视，纠正大众对心理疾病的各种错误认识；通过专门的心理咨询解决个人的心理困扰；通过企业、机关、学校等部门的专门机构或群众团体开展各种旨在提高群体心理健康水平的活动。

第四，训练心理咨询与辅导人员，提高专业队伍的素质，使全社会成员的心理卫生得到良好的保护。

心理卫生是一项涉及范围极广的工作，只有心理学、医学、生物学、社会学等多种学科共同合作，才能完成上述各项任务。

三、心理卫生运动的起源和发展

心理卫生虽然是在近代才受到人们普遍关注，但其思想渊源却相当悠久。早在两千多年前，伟大的古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）就提出了心理卫生的概念。塞尔萨斯（Celsus）主张用音乐、静默、读书、水浴、在花园中散步来治疗精神病人。但在当时，这种思想没有得到人们的响应。在中世纪，精神病患者长期受到惨无人道的对待。他们在社会上受歧视、受戏弄，他们被认为是神鬼附体，因而被监禁，并受到非人的折磨。公众认为应打他们，打得越凶，越有可能治愈。他们被送进精神病院，就如同进了监狱，处境悲惨。

1792年，法国精神病医生比奈尔（Pinel）首先为精神病人打开锁链。他指出，精神病人同其他身体疾病患者一样都是人，而不是什么神鬼附体。他们应得到人的待遇，并有权利获得与其他病人一样的正常的治疗。

比尔斯（C. W. Beers）出生于美国康涅狄格州，18岁

时，就读于耶鲁大学商科。他的哥哥患癫痫后，他总认为自己也会因遗传而患此病，便常常焦虑不安，因恐惧而精神失常。他被送入精神病院后，遭受了种种非人的粗暴虐待，牛马不如的生活使他感到震惊和愤慨。三年后他病愈出院，立志把自己的余生献给精神病患者。1908年3月，他发表了名著《自觉之心》，叙述了他因精神失常被送进精神病院长达三年的住院经过，揭露了精神病人的非人生活，呼吁改善精神病人的待遇。这本书在美国社会引起轰动，受到社会舆论的重视。美国许多著名学者、知名人士，如精神病学家、心理学家、大学教授、律师等积极支持、推动了心理卫生运动的发展，使心理卫生发展成为一个社会运动。

在社会各界的赞助与鼓励下，比尔斯于同年5月，在家乡成立“康涅狄格州心理卫生协会”，这是世界上第一个心理卫生组织。该协会提出五项目标：（1）保持心理健康；（2）防治心理疾病；（3）提高精神病患者的待遇；（4）普及关于心理疾病的正确知识；（5）与心理卫生有关的机构合作。1909年，在比尔斯等人的努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。从此，心理卫生运动在美国蓬勃开展。1917年，该委员会出版《心理卫生》季刊，宣传心理卫生常识，影响很大。

1918年，加拿大成立了全国心理卫生协会，并于1919年发行了有关杂志。随后20年，法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本、意大利、挪威等相继成立心理卫生组织机构，并于1930年5月在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会者有包括中国在内的53个国家和地区的3042人。会上产生了一个永久性的国际心理卫生委员会，其设立的宗旨

是：“完全从事于慈善的、科学的、教育的活动。尤其关注于世界各国人民的心理健康的保持和增进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防，以及全人类幸福的增进。”

1949年，世界卫生组织（WHO）总部设立了心理卫生部，来自38个国家和地区的100名专家参加了该部的工作。1960年为“国际心理健康年”。瑞士著名的心理学家门格（H. Moger）认为，心理卫生学家肩负的任务是控制精神疾病、神经官能症、性格异常、偏妄状态及某些偏见的发生和蔓延。他还认为，社会落后、经济贫困以及失业等社会问题，是许多精神疾病的起因。

心理卫生运动的兴起，促进了精神病院面貌的改观。随后，心理卫生运动又把精神病人返回社会的问题提上了日程。这不仅引起精神病学家、心理学家、教育学家、社会学家的兴趣和关注，同时也引起了政府各个职能部门如卫生、教育、司法、民政部门及一些社会团体、慈善组织的重视。心理卫生工作的目标逐渐扩大，从提高精神病人的治疗效果到精神病人重返社会，从强调精神病的预防到塑造健全人格，把重点逐步转移到没有精神疾患的各个社会成员和各个社会群体的心理健康方面，其工作内容早已超出临床医学的范围。在不同人群中预防各类心身疾病、神经症、智力缺陷、适应不良和精神疾病；同时指导人们培养健全的人格，以便能很好地适应和驾驭高度紧张、复杂的社会环境，这是当今心理卫生工作的中心任务。

目前，世界各国都十分重视心理卫生工作，心理卫生运动在促进人类心身健康方面正在并将继续做出积极的贡献。

四、中国心理卫生简史

中国早在两千多年前，就已注意到了精神因素对于养生的重要性，认识到“恬淡虚无，真气以之；精神内守，病安从来？”（《素问·上古天真论》）“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安后处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”（《灵枢·本神》），即通过修身养性来达到健康和延年益寿的目的。中国古代，关于这方面的论述是很多的。

科学的系统的心理卫生工作，在中国，是本世纪 30 年代，由心理学、教育学、社会学工作者，在学习国外经验的基础上开展起来的。当时，许多大学开设了心理卫生课。1936 年 4 月 19 日，我国成立了“中国心理卫生协会”，选举出著名教育家吴南轩等 35 位理事。该会以“保护与促进国民之精神健康及防止国民之心理失常与疾病为唯一之目的，以研究心理卫生学术及推进心理卫生事业为唯一之工作”。协会规定其任务为：（1）心理卫生之学术研究；（2）心理卫生资料之收集；（3）国内外心理卫生实况之调查统计；（4）关于心理卫生书刊之发行；（5）心理卫生人才培养；（6）心理卫生问题之解答；（7）国外心理卫生机构之联系。中国心理卫生协会的成立，是中国心理卫生史上的一件大事。但成立第二年，因抗日战争爆发，其工作被迫停止。

新中国成立后，心理卫生学随着心理科学及医药卫生事业的发展也有了新的进步。在心理治疗、神经症研究、精神病的病理心理特点、针刺麻醉中的心理问题、智力落后儿童的心理诊断等方面都取得了可喜的成果。1955 年后，工作中断。

1985 年 4 月，“中国心理卫生协会”重新成立，推选我国

著名精神病学家陈学诗教授为理事长，聘陆定一为名誉理事长。中国心理卫生协会下设：心身医学、儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、特殊职业群体心理卫生等专业委员会，并于1990年在北京师范大学召开大会，正式成立全国大学生心理咨询专业委员会。

此外，不少省市也相继成立了心理卫生协会，进一步推动了心理卫生运动在全国范围的推广和普及。

第二节 大学生心理卫生问题

在我国，大学生是经过严格考试，从全国各地选拔出来的学业成绩优秀的人才。对于这样的群体，一般人认为，他们春风得意，如愿以偿，心理上应该是十分健康的。可是，现实情况并非如此。目前，我国的高考制度仅仅测查的是中学各科学业成绩，而没有对心理素质进行测查；同时，从中学到大学，生活环境发生了巨大改变，而大学生所处的年龄阶段又决定了他们的心理尚未完全成熟。以这种尚未完全成熟的心理状态，来面对环境的巨大变化，其心理发展之路必定是坎坷不平、动荡不安的。可以说，大学生的心理问题更复杂、更多变，更具有独特性。因而，研究大学生心理特点，帮助大学生自觉讲究心理卫生，培养健康良好的心理素质，顺利度过大学时代这一人生重要的阶段，使其不仅具有较高的专业知识水平，而且具有完善的人格，是我们这个时代一项紧迫艰巨而又十分重要的任务。

随着社会的高速发展，人们的生活节奏日益加快，竞争加剧，人际关系也变得越来越复杂。由于科学技术的进步，知

识爆炸，迫使人们不断地进行知识更新；工业化、都市化、人口密集化等等现代城市的特征，都可能给人们造成巨大、沉重的心理压力，从而也给人们的心身健康带来严重的威胁。作为现代社会的重要组成部分，大学生在心理健康方面，当然也不可避免地面临着同样的威胁。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自身许多特殊的问题，如对新的学习环境、学习任务的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系与恋爱问题，以及职业选择问题等等。这些问题如果处理不当，对其心理健康难免会造成不良的后果，从而有可能引发出各种各样的心理卫生方面的问题，甚至导致心理障碍。

一、大学生心理卫生问题产生的原因

大学生的心理卫生问题，既有与其他群体的相似性，又有大学生群体自身的特殊性。大学生无论是在生理上还是在心理上，都处于迅速变化的过程中，处于从不成熟到逐渐成熟的过渡时期。他们虽然在生理上渐趋成熟，但由于阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而且又很敏感，受到社会上流行的各种各样思潮的冲击，便很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突。有研究表明，大学生心理问题，主要是成长过程与现实环境不相适应而导致的心理不平衡。这些问题解决不好，不仅影响当前学业，还可能导致他们走上社会后适应不良。

（一）心理冲突

在很多情况下，人们所面临的机遇与选择可能不止一个。当人面临两种或两种以上的选择时，往往会导致冲突的情境，即在做出某一选择的同时，意味着要丢掉另一个选择。当一个

人对同一目标，产生一种相互对立的心态、想法时，也会产生心理冲突。这种冲突会对个体的心理和躯体健康产生不良的影响。

心理冲突的形式多种多样，按性质可分为以下四种：

1. 双趋式冲突

个体面临两种选择，而这两种选择都可以给个体带来好处，个体也很想得到这两种选择所带来的好处，但是，又必须选出一种而舍弃另一种。中国古代所谓“鱼和熊掌不可得兼”的说法，就是属于此类冲突。

例如，学校在同一时间安排了两门课程，有个学生对这两门课程都十分感兴趣，但不可能两门课都听，难于取舍，他所面临的，就是双趋式冲突。

2. 双避式冲突

顾名思义，这是一种与上述双趋式冲突方向恰好相反的情况。个体所面临的两种选择，都会让选择者受到损害，但是个体必须从中选择其一。

例如，某个学生春节回家探亲却买不着车票，他面临两种选择，要么去买高价票，这要多花很多钱；要么就不回家了，这又使他很思念家中亲人。这两种选择必居其一，每一种选择都有其坏处。这两种选择他哪一种都难于接受，是属于双避式冲突。

3. 趋避式冲突

某一选择，既可以给个体带来好处，又可以给个体带来不利结果。个体如果接受这种选择，就必须把它所带来的利弊全部承受下来，这也会给个体带来心理冲突。

这种例子，在现实生活中是很多的。一场非常好的电影，

去看看，可以得到艺术的享受，同时，作业就可能要熬夜才能完成，好处坏处兼备，到底看重哪一方面呢？面对这种选择，个体心理上就有一种冲突。

4. 双趋双避式冲突

这是日常生活中最常见到的冲突形式，几乎比比皆是。面对一个问题，有两种或两种以上的选择方案，而每种选择都不是尽善尽美的，既有其好处，又有其弊端，个体难于选择其中之一。

这类冲突在大学生毕业分配时，有明显的表现。不同的用人单位，有各自的优势，又有各自的不足，无论选择哪一个单位，毕业生们所面临的都是双趋双避式的冲突。

当个体处于心理冲突时，很多情况下是可以自行解决的。但是，如果个体的选择对自己有至关重要的影响，而自己又缺乏主见，难于取舍时，要做出选择就不是一件容易的事了。冲突情境甚至会产生出各种各样的躯体和心理反应。

（二）压抑与创伤

压抑，属于一种无意识的活动。它不同于一般意义上所讲的“克制”。一般意义上的“克制”，是自觉的、有意识的，个体是在用道理、用理智说服自己，使自己的情绪得到控制。而压抑则不同，它是在不自觉的过程中，把一些令人难以接受的思想、感情或冲动，从自己的意识领域中排除出去，个体会认为，自己从来就没有这种想法或冲动。压抑这一过程本身，往往不被个体所意识。

人是具有社会性的，人不能离开群体而独自生存。人不仅具有各种生理需要，而且还具有各种社会需要。由于生活在社会群体中，人的各种需求就不可能获得百分之百的满足，总要

受到社会的、他人的、道德的、舆论的等等外界因素的制约。这些未被满足的需求，可能是为社会所不容的，因而只能被压抑到潜意识中。这一压抑过程的关键，在于个体并不是主动进行这一过程。对于社会所不容的观念、想法，或难以忍受的痛苦经历，个体极力不去正视，便以为自己没有这种观念和体验。实际上，这种观念、体验已被压抑到潜意识中了。然而，压抑并不等于消除，虽然表面上一切正常，但是实际上却仍郁结在个体心灵深处，会对个体生活及心理的各个方面产生潜在的、负面的影响。

在人的一生中，遇到挫折和失败总是难免的。如果一个人的自尊心受到严重的打击，欲求受到严重的压抑，或者在生活中发生重大的不幸，就会形成心理创伤，从而严重地影响到个体的行为，引起极为强烈的情绪反应，使得个体生活发生变形。

总之，压抑、创伤都是个体的欲望得不到满足，或是受到挫折以后所引发的一系列内在和外溢的负性心理反应过程。如果得不到及时处理，就可能导致各种心理障碍的产生。

（三）躯体健康的影响

躯体健康对心理健康的影响是不容忽视的。试想一个终日患病、体质极差的人，很难有开朗的心情。躯体不健康，不仅引起躯体上的不适感，而且还会扰乱人的正常的心理活动，从而可能导致情感障碍以及各种心理不良反应。这种扰乱如果成为经常性的，或强度过高而超过了个体的承受能力，就可能产生心理障碍。

（四）应激：生活事件与环境变迁

所谓应激，是指个体在遭受外界刺激后，机体组织或器官