

DAXUESHENG XINLI JIANKANG ZHINAN

大学生 心理健康指南

汪元宏 吴贵春 著



安徽大学出版社

大学生心理健康指南

汪元宏 吴贵春 著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指南/汪元宏,吴贵春著,—合肥:安徽大学出版社,
1999.8

ISBN 7-81052-198-5

I.大… II.①汪… ②吴… III.大学生-心理卫生-指南 IV.R3999.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09473 号

大学生心理健康指南

汪元宏 吴贵春 著

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	印刷	中国科技大学印刷厂
联系电话	总编室 0551-5107719 发行部 0551-5107784	开本	850×1168 1/32
责任编辑	朱寒冬	印张	10
封面设计	孟献辉	字数	228 千
经 销	新华书店	版次	1999 年 8 月第 1 版
		印次	1999 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81052-198-5/B·9

定价 13.50 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

目 次

第一章 心理卫生概述	(1)
一、古代中西方心理卫生思想的产生与发展	(2)
二、心理卫生运动和科学的产生与发展	(10)
三、心理卫生运动对社会生活的重大影响	(14)
四、当代的心理卫生形势简析	(19)
第二章 心理健康与身体健康	(23)
一、心理因素与疑病症	(23)
二、心理因素与猝死	(25)
三、心理因素与疾病的发生发展	(27)
四、心理因素与疾病的治疗效果	(28)
五、心理因素与寿命长短	(30)
六、调适心情、健心健身	(33)
第三章 心理素质与成才成功	(43)
一、智商不是一切	(44)
二、智商之外有“情商”	(51)
三、人才成功和失败的心理品格	(54)
四、当代大学生成功心理品质的培育	(61)

第四章 大学生的心理发展特点和心理健康	(66)
一、大学生心理发展的一般特点与心理健康	(66)
二、大学生心理健康的一般状况	(70)
三、影响大学生心理健康的主要因素	(76)
四、大学生心理健康的一般标准	(80)
五、大学生心理保健应注意的几个问题	(85)
第五章 大学生的常见不良情绪与调节	(89)
一、情绪概述	(89)
二、大学生的情绪特征	(95)
三、情绪对大学生的影响	(98)
四、大学生情绪健康的标准及其检测	(102)
五、大学生中常见的不良情绪及其调控	(106)
第六章 特殊阶段大学生的心理冲突与调适	(120)
一、大学新生的心理冲突及其调适	(120)
二、毕业生的心理冲突及其调适	(129)
第七章 大学生特殊方面的心理矛盾冲突与调适	(156)
一、大学生中常见的学习心理障碍及其调适	(156)
二、大学生考试中的心理卫生问题	(165)
三、大学生恋爱的心理误区及其调节	(171)
四、大学生失眠的心理原因及其对策	(183)
第八章 大学生的心理防卫机制	(190)
一、移情作用	(191)
二、宣泄作用	(193)
三、暗示作用	(194)
四、幽默作用	(197)

五、合理化作用	(199)
六、幻想作用	(201)
七、补偿作用	(202)
八、潜抑作用	(204)
九、否定作用	(206)
十、升华作用	(207)
第九章 大学生常见的心理疾病	(209)
一、焦虑症	(209)
二、社交恐怖症	(212)
三、抑郁症	(215)
四、疑病症	(219)
五、性心理异常	(222)
六、精神分裂症	(229)
七、自杀心理	(231)
第十章 大学生心理咨询的理论与方法	(236)
一、大学生心理咨询的理论	(236)
二、大学生心理咨询的方法	(243)
第十一章 大学生优良心理素质的自我培育	(259)
一、心理素质与其他素质的关系	(259)
二、心理素质是人才的基本素质	(262)
三、大学生的表现差异的根本原因在于心理素质	(263)
四、大学生培育优良心理素质的途径和方法	(265)
附录 心理测试中常用的自评量表	(282)
一、气质测验	(282)
二、考试焦虑测验	(287)
三、焦虑自评量表(SAS)	(290)

四、抑郁自评量表(SDS)	(291)
五、临床症状自评量表(SCL-90)	(293)
六、大学生人格健康调查表(UPI)	(300)
主要参考文献	(306)
后记	(307)

第一章 心理卫生概述

心理卫生有时也称精神卫生或心理健康(Mental Hygiene或 Mental Health),是研究人类如何维护和增进心理健康的原则和措施的一门科学。根据《简明大不列颠百科全书》的解释,心理卫生的含义是:“包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防,减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于按其身心潜能进行活动的健康水平。”心理卫生是一门既古老又年轻的学问。说它古老,是因为作为一种思想意识,可以追溯到距今 2000 多年前的古代;说它年轻,是由于作为一门科学,是在 19 世纪中期到 20 世纪才逐步发展起来的。现在心理卫生已经成为一门由心理学工作者、医学工作者、教育工作者和社会工作者共同参加和研究的边缘性学科,心理卫生运动也发展成全球范围内的运动。心理卫生科学的发展改变了人们的传统健康观念,转变了医学模式,也带给了人们新的教育思想,为人类的健康和全面发展提供了新的科学理论和方法。

为了帮助大学生全面把握心理卫生的内涵,本章将对心理卫生的历史发展过程作一些必要介绍。

一、古代中西方心理卫生思想的产生与发展

1. 西方古代心理卫生思想成果

西方古代自古希腊开始就有了心理卫生思想的萌芽,在心理卫生方面有着丰富的思想成果,这些成果集中表现在以下几个方面。

①认识到生理因素对心理健康的影响。

最早论及生理因素对心理影响的问题是古希腊西西里医学派的创始人恩培多克勒(Empedocles,约公元前495—前435),他提出了人体四元论,认为人的身体是由地、水、火、风构成,人的心理特征依赖身体的特殊构造,各人在心理上的不同表现是由身体内四元的配合比例不同所致。

后来,希波克利特(Hippocrates,约公元前460—前370)在“四元论”的基础上创立了“四体液病理学”,认为人体内有四种液体:粘液、黄胆汁、黑胆汁、血液。粘液生于脑(水元),黄胆汁生于肝(风元),黑胆汁生于胃(地元),血液生于心脏(火元)。他指出正是这四种体液结合的比例不同,形成了人的不同体质。“当这些元素在复合上、力量上、体积上彼此没有适当比例并当这些元素有一种太多或太少,或在体内孤立而不与其它元素结合时,人就感到痛苦。”古罗马医师、自然科学家和哲学家盖伦(Claudius Galen,公元129—199)根据希波克利特的四体液学说将人分为四种类型,并认为不同类型者气质不同,提出了气质学说。盖伦认为血液占优势的人属多血质,气质温而润;多血质的人,血液最多,这种人的行动表现为热心、活泼。粘液占优势的人属粘液质,粘液质的人,痰液多,这种人的心理表现为冷静、善于思考和算计。黄胆汁占优势的人属胆汁质,胆汁质的人,黄胆

汁多,易发怒,动作激烈。黑胆汁占优势的人属神经质,神经质的人,黑胆汁多,有毅力,但常表现抑郁悲观。只有四种体液配合恰当,人的精神才健康。可见,气质类型的心理表现在盖伦时代已相当明确。盖伦不仅提出了气质学说,还通过进行深入研究更明确地指出了生理对心理的影响作用。他明确指出,心理作用和生理作用乃是同一生命的不同方面,心理不正常往往是体质不正常引起的,因而心理不正常可以通过调治身心来恢复正常。在这一思想指导下,盖伦研究证实了许多器官机能失调对心理功能的影响,如脑损伤对心理功能的损害、酒精中毒对精神健康的威胁、青春期和绝经期身体生理变化对心理的影响等等。

②强调了遗传因素对精神健康的作用。

瑞士的医学家巴拉赛尔苏斯(Philippus Aurcolus Paracelsus,公元1493—1541)通过研究指出,某些影响精神和身体的疾病如梅毒,可能是母亲在孕期通过血液循环传递给胎儿的。因此,他认为,遗传因素在精神健康中的作用是不可忽视的。

③重视教育对心理健康的作用。

古希腊的德谟克里特(Democritus,公元前460—前370)认为人的本性是可以改变的。禀赋和教育同样重要,通过教育可以创造第二个性;有规律的生活养成平衡的性格,练习使人获得能力,个性就是在生活和教育中培养起来的。

古罗马的昆体良(Marus Fabius Quatilianus,约公元35—95)高度重视教育对心理卫生的影响。他指出,儿童从诞生的最初几天起,就应注意他们的心理发展,应挑选那些言谈合理、谈吐清楚的乳母或保姆做婴幼儿的家庭教养人。儿童的游伴要经过审慎选择,否则同伴中的粗俗评议和丑恶行为会有损儿童的心灵。学校应当充分考虑每个学生个性的发展和身心健康。昆

体良坚决反对对儿童进行体罚,认为这是对儿童身心的凌辱和摧残。他主张对脆弱或缺乏自信的孩子要多加表扬和鼓励,这样才有利于儿童的健康成长。

意大利的维多里诺(Vittorino Dafeltre,公元1378—1446)对封建教育压制儿童个性的弊病十分不满,大力提倡快乐教育。他认为学校应创造高雅的教育环境,这可以使儿童的身心在愉悦的气氛中和谐地发展。他主张教育应以培养精神、身体、道德等全面发展的人为目的;在教学方面,他提倡直观、生动、实际、有趣,以利发展儿童的个性;在学校的管理上,他推崇学生自治,重视从小培养学生的自理能力和责任感。这些教育思想在今天看来,仍具相当价值。

④注意到了人际交往与心理健康的联系。

古罗马的西塞罗(Marcus Tullius Cicero,公元前105—前43)在他的《论友谊》中指出,要保护人们的健康,必须把人与人之间的友谊作为其中的一项重要因素。他认为人们的健康水平特别是精神健康,有赖于正常的交往和社会关系的和谐。人们在交往中进行自我约束,做到既坦诚又谨慎,对双方的心理平衡都有好处。

西班牙学者比维斯(Juan Luis Vives,公元1493—1540)不仅注意到了人际关系和谐对于维护正常人心理健康的作用,而且还发现了良好的人际关系对精神病患者所具有的康复功能。他认为,对疯狂的人应该给予足够的营养,并采取温和的态度;不能嘲笑他们,也不能故意引逗他们做蠢事;要尽量使他们心神安宁,这样他们才有可能康复。

2. 中国古代的心理卫生思想成果

与西方相比,中国古代的心理卫生思想更为源远流长,可以追溯到2000多年前的春秋时代,而且涉及内容更加丰富,提出

的心理保健方法更具民族特色。这些心理卫生思想成果是我们祖先对世界文明宝库作出的杰出贡献。这些成果主要体现在以下几个方面。

①深刻揭示了“形”、“神”即生理与心理的内在联系,提出了修身养心的心理保健的方法。

我国古代学者常用“形”表示人的形体(身体),用“心”或“神”来表示精神,“形”与“神”(心)的关系,也就是生理与心理的关系。关于“形”、“神”的关系,早在春秋时代古人就有深刻认识。管仲的《管子·内业》中将人的良好心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次,并明确指出了“形”、“神”即生理与心理的内在联系。书中论述了不同层次心理状态下的生理(形体)表现,如:“定心在中,耳目聪明”;“心全于中,形全于外”;“大心而敢,宽气而广,其形安而不移”。这实际上指出了有什么样的“心”就有什么样的“形”。书中还进一步论述了具体的修养方法,强调“正静”(形体要正,心神要静)、“平正”(和平中正,节欲去凶)、“守一”(专心致志,独乐其身)等。这是我国古代最早强调形神兼养的修身养心之说。

②在提倡形神兼养的基础上,突出了“以神卫形”和“调形先调神”的心身健康思想。

我国古代学者不仅认识到“形”与“神”的内在联系,认识到“形”对“神”的决定作用,而且深入地揭示了“神”对“形”的反作用。于是在养生之道中,特别重视“以神卫形”、“以神为先”。如东晋学者张湛在《养生集序》中归纳了10条养生要点,其中第一要点就是“神”,把养神置于首位。北齐文学家刘昼在《刘子新论》中高度强调养“神”的重要性,他说:“故神静而心和,心和而形全,神躁而心荡,心荡则神伤。将全其形,先在理神。故恬和养神,则自安于内;清虚栖心,则不诱于外。神怡心清,则形无累

矣。”这一段论述表明了他“调形先调神”的思想。明代医学家张景岳在《类经》中进一步提出:“无形则神无以生”,“无神则形不可活”。因此,他也强调“调形先调神”。可见,突出心理因素在养生中的主导作用,是我国古代心理卫生思想成果的一个重要特点。

③强调通过存养来改善人的气质,即以存养提高人的生理、心理和文化的综合素质。

存养之说最早出于孟子“存其心,养其性”的提法,宋代以后,特别是理学思想家继承发展了孟子关于存养的思想,提出了养气、集义、持敬、节欲等多种旨在获得精神、心理的充实和稳定的修养方法。养气之说原出于孟子对“不动心”的讨论。这里的“气”实指一种生理—心理的状态。所谓“浩然之气”与“不动心”,都是指一种充实了道德意识和情操的精神境界,于是提出“养吾浩然之气”。至于养气的方法,他认为要不断培养自己的道德意识(“集义所生”)和保持住这种道德意识状态(“持志”)。

宋代后的儒学家们进一步发展了孟子的养气说,提出了气质和变化气质的命题。他们发挥孟子提出的“志”与“气”的关系的思想,强调“志”对气的主导作用和“持志”的重要。所谓“志”,主要是指道德理性,与之相对的“气”,即是气质,主要指人的禀性、生理欲望、情感等。不少宋明儒学家认为人的气质是有善有恶的,据此他们提出了变化气质的问题。所谓变化气质,也就是要克服气质中的恶,使之变为善。而要做到这一点的办法就是“持志”,即用志(道德理性)来驾驭气质(“志”驭气则治),使气质完全符合理性。“变化气质”就是提倡以道德理性来驾驭情欲。至于“集义”、“持敬”、“节欲”也都是从不同角度论述以理制情的问题。这充分表明,我国古代十分重视通过道德修养(“养气”)来调控人的生理、心理状态(“变化气质”)。

④揭示了心理与生理、心理与疾病的关系。

《庄子·在宥》中提出：“抱神以静，形将自正。”《素问·上古天真论》中也有关于“精神内守，病安从来”的论述。战国时极负盛名的文学家韩非也曾说过：“忧则疾生。”2000多年前的《黄帝内经》中也有“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气下，惊则气乱，思则气结”的记载。这些观点说明我国从很早的时候就认识到了精神与健康、精神与疾病的关系。清代医学家喻昌则进一步明确提出，有害的情欲是致病的主要因素，人要想保持身体健康，“和畅性情”最为重要。

⑤讲究道德养生。

据《史记·老子韩非列传》载，老子享年160岁，这位2000多年前的长寿者，最推崇的就是道德养生，他竭尽全力著成了流传至今的不朽之作《道德经》。他在书中明确指出：“重积德则无不克……是谓根深蒂固、长生久视之道。”在老子思想影响下，我国古代养生学家普遍认为，养生必先养德，大德必得其寿。唐代大医学家孙思邈在《千金要方》中说：“德行不克，纵服玉液金丹未必延寿。”明代吕坤在其所撰的《呻吟语》中说：“仁者寿，生理完也。”这就是说讲道德，重仁义者可以享尽天年。这种道德养生论是我国古代心理保健思想的精华之一，已为现代科学研究所证实。

⑥提倡清静养生。

庄子是战国时期一位颇负盛名的哲学家，又是我国清静养生学的代表人物，与老子两人是最早提出养生主要在于静养的学者。这里的清静并非指不动，完全是针对精神、心理而言。庄子以水为例，论述水在平静时，尤其透明清澈。人的精神状态若能平静如水，则必能健康长寿。庄子、老子在多种著作里力主以“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”、“少私寡欲”、“清静无为”、“返

朴归真”、“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”等作为养生要旨。这些思想后人多有阐述和发展。古代清静养生论主要涉及三方面内容:其一,要静欲念,“少私寡欲”。其二,要节喜怒、平心情。孙思邈告诫人们:莫要忧思,不要大怒,莫要恐惧,也不要大哭。宋代程颐认为,喜、怒、哀、乐、爱、悲、恶、欲“七情”,“既炽而益荡,其性凿矣”。应“约其情使合于中”。其三,要“食甘寝宁”、“居安游乐”,即讲究饮食的得当和居住环境的安静。孙思邈深谙此道,他晚年选择一处山清水秀之地而居,颐养天年,终得长寿。可见,我国古代的清静养生学已经形成了一个精神、社会、环境和谐统一的养生观。

⑦提出了不同年龄阶段的心理卫生要求。

注意探求不同年龄阶段的心理卫生问题自孔子时代就开始了。孔子在《论语·季氏》中说:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这是他根据人们不同年龄阶段生理特点,得出了色、斗、得分别是少、壮、老阶段的心理调适重点。继孔子之后,人们认识不断深化,逐渐形成了不同年龄阶段心理保健原则。这些原则可以概括如下:

a. 心理卫生要从胎儿开始。唐代孙思邈在《千金要方》中说:“故妊娠三月……焚烧名香,口诵诗书,古今箴诫;居处简静,割不正不食,席不正不坐;弹琴瑟,调心神;和情性,节嗜欲,庶事清静。斯盖胎教者也。”清代医学家曾懿在《女学篇》中也指出,孕妇“宜运动肢体,调和饮食,居室面东南,阳光和熙,空气流通,以娱心目,或纵观经史,以益神志,其影响皆能由及胎儿”。我国古代的胎教观念和提倡“和情性”、“娱心目”、“调心神”、“益神志”、“节嗜欲”等胎教方法是弥足珍贵的。

b. 重视婴幼儿的心理培养。我国古代十分重视婴幼儿的心

理教育问题。如《颜氏家训·勉学》中指出：“人生幼小，精神专利，长成已后，思虑散逸，固须早教，勿失良机也。”孙志宏在《简明医轍》中指出：“小儿不特护其形体，尤宜保其心性。勿恣其欲，纵其怒，常教以仁厚端方，勿导以相诈巧言等；常教以好生施济，勿导以惨杀骄吝等；勿以虫鸟等笼缚为娱，勿使闻淫歌鄙语。三四岁便谨防其习风，勿姑息其幼。”这些思想对维护婴幼儿的心理健康极有价值。

c. 强调学龄期的心理保健重点是畅其身心，维护激发其学习积极性。明代教育家王守仁认为：“大抵童子之情，乐嬉游而惮拘检，如草木之始萌芽，舒畅则条达，摧残之则衰痿。”如果学校不顾学童身心特点，强压严责，他们必然“视学舍如图狱而不肯入，视师长如寇仇而不欲见，窥避掩覆以遂其嬉游，设诈饰诡以肆其顽鄙”。因此，他强调，“今教童子，必使其趋向鼓舞，中心喜悦”，“诱之歌诗”以“发其志意”，“导之习礼”以“肃春威仪”，“讽之读书”以“开其知觉”^①，这样才能使学童身心健康发展，实现教育目的。这些观点，至今仍具借鉴意义。

d. 主张青少年心理卫生要讲究情绪心智的平衡协调和注意性心理卫生。魏徵认为青少年“傲不可张，欲不可纵，乐不可极，志不可满”。张锡纯在《医学衷中参西录》中指出，青少年不能因学业功名而劳心过度，告诫人们：年少刚强不能“失保养”，力小体弱不能“强任重”。这些对于维护青少年心理健康是非常必要的。青少年随着性成熟，婚恋问题必然影响心理健康。古人对此也有较深刻认识。李时珍在《本草纲目序例》中说：“世有童男室女，积想在心，思虑过当，多致劳损。男则神色先散，女则月事先闭，盖忧愁思虑伤心，心伤则血逆竭。”

^① 《王文成公全书·训蒙大意》。

e. 中年人要重视防止身心劳累。古人认为中年期是人身心负担极重时期。《黄帝内经》中说,人至中年,诸思劳形,万事累心,因此,“离绝苑结,忧恐喜怒”便成为影响中年人身心健康的重要原因。提醒中年人应注意心理保健。

f. 认为老年期的心理卫生应以怡情自乐,善于保养为要。古人认为,怡情自乐,善自颐养,对于老人安康极为重要。清人高桐轩把耕耘、把帚、教子、知足、安居、畅谈、漫步、沐浴、高卧、曝背等“十乐”作为老人怡情自乐的方法。《寿世保元》则把强应酬、多欲念、侈艳华、食无度、形过劳作为颐养之戒律提出。这些老人心理卫生观点至今仍具指导意义。

二、心理卫生运动和科学的产生与发展

心理卫生思想虽然源远流长,但作为大规模的运动和科学,其历史并不太长。

1. 世界心理卫生运动的发展概况

一般认为,心理卫生作为一项有意识的实践运动源于改善精神病病人的待遇。1792年,法国著名的精神病医生皮奈尔(Philippe pinel, 1745—1826)针对当时精神病人遭受锁链束缚等非人对待,提出废除精神病病人的约束,解除束缚他们躯体的锁链,并为其提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理,以促进他们康复。法国政府对皮奈尔的主张十分重视和支持,遂使精神病院的治疗方式发生了革命性的变化。可以说这是心理卫生的起点。但真正发起心理卫生运动的是美国的比尔斯(C·W·Beers)。

比尔斯生于1876年,18岁时就读于耶鲁大学,其兄患有癫痫病,他听说此病有遗传性,害怕自己也会得此病,终日处于恐