

大学生

健康心理学

DA XUE SHENG JIAN KANG XIN LI XUE

夏新颜 杜智娟 赵辉 主编



南京大学出版社

大学生 健康心理学

夏新颜 杜智娟 赵辉 主编



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康心理学 / 夏新颜, 杜智娟, 赵辉主编. —南京:
南京大学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 305 - 08870 - 4

I. ①大… II. ①夏… ②杜… ③赵… III. ①大学
生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 187129 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 大学生健康心理学
主 编 夏新颜 杜智娟 赵 辉
责任编辑 府剑萍 编辑热线 025 - 83592193
照 排 南京玄武湖印刷照排中心
印 刷 南京新洲印刷有限公司
开 本 787×960 1/16 印张 23.5 字数 445 千
版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 305 - 08870 - 4
定 价 43.00 元

发行热线 025-83594756 83686452
电子邮件 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

序

高校是培养和造就高素质创造性人才的摇篮。高素质人才不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,还要有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育是贯彻党的教育方针,培养全面发展创新式人才的迫切需要,也是大学生实现自我和谐、人格完善的现实需要。

《大学生健康心理学》以培养学生良好的心理素质为核心,以帮助大学生解决成长过程中遇到的各种困惑及问题为主线,力求通俗易懂地进行理论阐述、问题分析和方法指导。该书具有以下特点:

第一,系统性。十六个章节相对独立又相互联系,内容丰富、体系完整。对大学生常见的各种心理问题从理论到实践都进行了详尽阐述,既包括各种常见的心理问题,又包括较为严重的心理障碍,如神经症、人格障碍和性心理障碍等。

第二,指导性。紧紧围绕大学生的心理需求,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,针对一些常见心理问题,提出了相应的调适、预防或矫治方法,目的在于提高大学生们的自我成长能力,并有助于其社会能力的形成。

第三,实用性。每章都附有量表,方便自我测试,通过心理测试可使大学生们对自己现阶段的心理状况有一个客观的了解。各章节精选大量贴近大学生学习、生活的实际案例,方便大学生们通过对照参考,提高其在实际生活中的问题应对心理健康水平。

第四,时代性。“羡慕嫉妒恨”、“鸭梨(压力)”等网络用语的应用,使读者在轻松阅读中普及了心理健康知识。“同性恋”等敏感话题,为同学们解疑释惑,揭开性心理障碍的“神秘面纱”。

第五,趣味性。大量运用心理故事、心理效应、心理实验等内容,读来说理却不显枯燥,详实而不尚空谈,给人以启迪而不显沉重,科学而不失趣味,在润物无声中促进学生的心灵成长。

总之,本书做到了理论与实践、科学性与趣味性的相统一,很好地普及了心理健康知识,对大学生进行自我心理调适具有指导作用。希望读者尤其是大学生朋友,通过本书能够系统了解心理健康知识,掌握自我心理调适方法,提高心理健康能力,培养良好的心理品质,做一个健康快乐,对社会有用的人。

陈岩

2011年7月

前言

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”身体健康是人生成功、幸福生活的基础和前提，但是健康不仅仅是身体上的无病痛，身心健康才是真正的健康，尤其是对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过身体健康。

随着社会的快速发展，科技的不断进步，人们的生活节奏正逐渐加快，竞争日益激烈，心理问题成为人们工作、学习与生活的一大困扰。大学生的心理不完全成熟，自我调适能力又有待提高，在复杂的内外因素作用下，容易出现各种各样的心理问题，有的甚至出现心理危机。大学生的心理健康，已经成为关系当今家庭、学校和社会稳定的一个亟待关注的重要问题。

在日常教学和心理咨询实践中，我们深切地感到大学生对心理健康知识的渴求，为了普及心理健康知识，指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题，提高心理健康水平，同时也为了家长和老师们了解大学生的心理特点，给大学生们及时有效的帮助，我们组织编写了本书。

编写过程中我们坚持以心理学及相关理论为依据，以贴近学生、贴近实际生活为出发点，努力做到理论性与实践性、科学性与趣味性相统一。根据这一定位，每章都选有贴近日常生活的案例，读者可以与生活实际进行对照、参考，既通俗易懂，又便于阅读理解。书中根据章节的不同内容设有专栏、扩展阅读等小栏目，增加了阅读的趣味性。同时每章都附有心理健康状况自测表，大学生们可以进行自我测试，以便更好地了解自己。

本书系统介绍了大学生心理健康知识、心理调适的基本方法，分析了大学生成长过程中可能遇到的各种心理问题及解决途径。全书在结构上共十六章，分为相对独立又相互联系的四编，涉及大学生在成长过程中出现的各种心理问题。第一编主要涉及大学生心理健康概述和大

学生的自我意识。第二编针对大学生常见的心理问题,主要从环境适应、学习、人际关系、恋爱、压力、情绪调节、人格发展、职业生涯等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨,并提出了多种解决、调适问题的思路和方法。第三编针对大学生日益严重的心理障碍问题,对大学生中常见的神经症、人格障碍、性心理障碍等有关内容进行了介绍。第四编简单介绍了心理咨询和心理治疗,以及生命教育的相关内容。

本书由夏新颜提出编写大纲并统改定稿。各章撰写人员如下:崔一鸣撰写了第一章、第三章;牛爱平撰写了第二章、第十六章;夏新颜撰写了第四章、第七章;韩小改撰写了第五章、第九章;冯晓艳撰写了第六章;罗瑞锋撰写了第八章;赵辉撰写了第十章、第十三章、第十五章;赵祎撰写了第十一章;杜智娟撰写了第十二章、第十四章;李建松撰写了第十六章第一节。杜智娟、赵辉在编写的具体组织上和统稿上协助做了大量工作。李建松承担了部分章节附录的编撰,以及后期校对、整理工作。

本书在编写过程中参阅了大量国内外文献资料,引用了国内外专家学者的研究成果。在此,谨向这些从事大学生心理健康工作并取得丰硕成果的国内外专家学者致以衷心的感谢!同时感谢南京大学出版社对本书出版所给予的大力支持!

尽管我们在编写中作了很大的努力,但是由于时间限制,同时由于编者学术水平有限,书中不足之处在所难免,恳请专家、读者批评指正!

编者
2011年6月

目 录

第一编 绪 论

第一章 开启心灵阳光之门——和大学生谈心理健康

第一节 健康与心理健康概述	3
第二节 大学生心理健康	8
心理测试 症状自评量表	23
扩展阅读 和心说话:每天问一遍,快乐从心生	28

第二章 我是谁——自我意识与大学生心理健康

第一节 自我意识概述	31
第二节 大学生自我意识的发展	39
第三节 大学生健全自我意识的培养策略	50
心理测试 自我和谐量表	55
扩展阅读 心理学中的“巴纳姆效应”	57

第二编 大学生常见的心理问题

第三章 适者生存——环境适应与大学生心理健康

第一节 适应概述	61
第二节 大学生常见的心理适应问题及原因分析	66
第三节 大学生良好适应能力的培养策略	72
心理测试 心理适应能力自测问卷	78
扩展阅读 关于分离焦虑	79

第四章 学然后知不足——学习与大学生心理健康

第一节 学习心理概述	81
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	85
第三节 大学生良好学习能力的培养策略	94
心理测试 学习类型自我测试	98
扩展阅读 李开复写给中国大学生的第四封信:大学四年应是这样度过	101

第五章 沟通从心开始——人际交往与大学生心理健康

第一节 人际交往概述	103
第二节 大学生常见的人际交往问题与调适	112
第三节 大学生建立良好人际关系的策略	116
心理测试 大学生人际关系量表	123
扩展阅读 善用你的“羡慕嫉妒恨”	124

第六章 爱情花开——爱情与大学生心理健康

第一节 大学生恋爱心理概述	127
第二节 大学生常见的恋爱问题与调适	131
第三节 大学生常见的性心理困扰与调适	136
心理测试 大学生恋爱观自测量表	141
扩展阅读 苏格拉底与失恋者的对话	143

第七章 虚拟世界的“精彩”——网络与大学生心理健康

第一节 大学生网络心理概述	146
第二节 大学生网络成瘾及其原因分析	154
第三节 大学生网络成瘾的预防及矫治	160
心理测试 网络成瘾量表	165
扩展阅读 8招帮你挽救被网络分散的注意力	166

第八章 压死骆驼的最后一根稻草——压力应对与大学生心理健康

第一节 压力概述	170
----------------	-----

第二节 大学生常见的压力类型·····	174
第三节 大学生良好压力应对能力的培养策略·····	179
心理测试 心理压力测试·····	182
扩展阅读 教你如何减轻压力·····	184

第九章 我的情绪我控制——情绪管理与大学生心理健康

第一节 情绪与心理健康概述·····	187
第二节 大学生常见的情绪问题与调适·····	191
第三节 大学生良好情绪管理能力的培养策略·····	199
心理测试 情绪稳定性自测量表·····	205
扩展阅读 焦虑的意义·····	206

第十章 展现生命的不同精彩——人格与大学生心理健康

第一节 人格概述·····	209
第二节 气质与大学生心理健康·····	214
第三节 性格与大学生心理健康·····	217
心理测试 气质类型测验·····	221
扩展阅读 父教缺失,孩子性格缺钙·····	223

第十一章 我的地盘我做主——职业生涯规划 and 就业与大学生心理健康

第一节 大学生职业生涯规划概述·····	226
第二节 大学生求职择业的心理准备·····	229
第三节 大学生求职择业中常见的心理问题及调适·····	234
心理测试 求职能力自测问卷·····	239
扩展阅读 钥匙忘在 20 楼了·····	241

第三编 大学生常见的心理障碍

第十二章 自我的挣扎——神经症与大学生心理健康

第一节 神经症概述·····	245
第二节 大学生常见的神经症及其调适·····	247
第三节 神经症的预防及治疗·····	263

心理测试 抑郁自评量表·····	265
扩展阅读 强迫症的本质是“自相搏斗”·····	266

第十三章 人性的畸变——人格障碍与大学生心理健康

第一节 人格障碍概述·····	269
第二节 大学生常见的人格障碍及矫治·····	271
第三节 大学生健康人格的塑造·····	287
心理测试 艾森克人格问卷·····	290
扩展阅读 揭秘多重人格障碍·····	293

第十四章 解读性的秘密——性心理障碍与大学生心理健康

第一节 性心理健康概述·····	295
第二节 大学生常见的性心理障碍及矫治·····	299
第三节 性心理障碍的预防及治疗·····	313
心理测试 同性恋潜质自测量表·····	316
扩展阅读 理性看待同性恋·····	317

第四编 大学生的心理成长

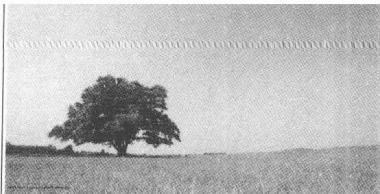
第十五章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗

第一节 心理咨询与心理治疗·····	321
第二节 心理咨询的内容、类型、原则及方法·····	324
心理测试 应对方式问卷·····	333
扩展阅读 心理咨询能做的和不能做的·····	336

第十六章 让生命之花绚烂绽放——大学生生命教育

第一节 生命意义·····	338
第二节 人生价值·····	347
第三节 自我实现·····	352
心理测试 总体幸福感量表·····	361
扩展阅读 活着就是幸福·····	362

参考文献



大学生健康心理学

D A X U E S H E N G J I A N K A N G X I N L I X U E

第一编

绪论

第一章 开启心灵阳光之门

——和大学生谈心理健康

第二章 我是谁

——自我意识与大学生心理健康

第一章 开启心灵阳光之门

——和大学生谈心理健康



心理导读

有一天某个农夫的一头驴子,不小心掉进一口枯井里,农夫绞尽脑汁想办法救出驴子,但几个小时过去了,驴子还在井里痛苦地哀嚎着。

最后,这位农夫决定放弃,他想这头驴子年纪大了,不值得大费周折去把它救出来,不过无论如何,这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了,以免除它的痛苦。

农夫和邻居们人手一把铲子,开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子知道了自己的处境时,刚开始哭得很凄惨。但出人意料的是,一会儿之后这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看,出现在眼前的景象令他大吃一惊:当铲进井里的泥土落在驴子的背部时,驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁,然后站到铲进的泥土堆上面!

就这样,驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底,然后再站上去。很快地,这只驴子便得意地上升到井口,然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了!

就如驴子的情况一样,在生命的旅程中,有时候我们难免会陷入枯井里,会有各式各样的泥沙倾倒在我们身上,而想从这些枯井脱困的秘诀就是:将泥沙抖落掉,然后站到上面去!

第一节 健康与心理健康概述

一、健康的含义

人们对健康的认识经历了一个由片面到全面、由浅入深的认识过程。这个认识过程主要经历了三个阶段:第一阶段,认为健康就是没有疾病,局限于“生理机能正

常”的范围内,认为医生没有检查出疾病来就是健康,这种认识是非常片面的。第二阶段,1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、生理上和社会适应上的完满状态。第三阶段,1989年WHO进一步深化了健康观念,认为健康是“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全。”时代赋予了健康新的含义,健康应包括四个层次:

(1) 躯体健康。这是健康的基础,指人体结构完整,生理功能正常。

(2) 心理健康。具有同情心与爱心,情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活,和睦相处,善于交往,有较强的社会适应能力,知足常乐。

(3) 道德健康。最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。不健康的标准是,损人利己或损人不利己。

(4) 社会适应健康。是指不同时间内在不同岗位上时各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色,适应不良是指缺乏角色意识(如在单位是好工作人员,在家不一定是好父亲或好母亲等)。

这就是说,当我们衡量一个人是否健康时,不仅要看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。为加深对健康的认识,WHO还规定了健康的十条标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

传统上人们只知道或只关注生理健康,这种对健康的理解一直是人们的主导观念。其实,人体是一个复杂的系统,健康和疾病是由多种因素而不是由单一的因素引起的。现在,人们已普遍把心理健康也归入“健康”的范畴。例如《现代汉语词典》中的“健康”定义为“(人体)发育良好,机理正常,有健全的心理和社会适应能力”。可见,健康和疾病是个体的生物因素、心理因素和环境社会因素交互作用的结果。

健康和疾病是一个连续体,彼此交叉重叠。健康和疾病位于连续体的两个端点,不同个体或同一个体在不同时期的健康状况,都处于这个连续体上的特定范围

内。也有学者把这个连续体分为健康状态、病理状态和亚健康状态(诱病状态)。健康状态和病理状态处于连续体的两端,而亚健康状态居于两者之间。所谓亚健康状态是指个体身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态。当亚健康状态的诱病因素积累到一定程度,便会转化为疾病;相反,如果保健措施得力就会转化为健康。因此,或生病或健康,个人的主观能动性是起重要作用的。心理因素不仅是健康和疾病的可能后果,也可能是导致健康和疾病的原因。

从以上我们可以看出,健康不仅包括身体方面,而且包括心理方面的健康。这要求我们在认识自身的健康和疾病时,不仅要注意身体健康,还要注意心理健康。



专栏 1-1

身心健康“十个一”

(1) “一”个宽阔的胸怀。心态决定健康。豁达、宽容、大度的生活态度会使你更容易满足和懂得享受生活的美好。

(2) “一”种活泼、热情、开朗的合群性格。性格决定命运。活泼、热情、开朗的人天真、善良、自信,愿意帮助别人,拥有和谐的人际关系。

(3) “一”种不向任何压力低头的意志。能接受挑战的人,说明他的精力十分充沛。

(4) “一”张永远微笑的面孔。笑会使你全身肌肉牵动,促进血液循环,并能呼出二氧化碳,吸入更多的新鲜空气。

(5) “一”种对年龄的忘却。不要老是想着我又长了一岁,更老了。每天都要抱着乐观的态度去生活,你就会觉得永远年轻,有活力。

(6) “一”种规律的生活。这将有助于形成良好的条件反射,以保证各种生理机能发挥最好的效应。

(7) “一”种合理的饮食习惯。合理饮食是长寿之本,每餐吃八成饱最好。注意营养平衡,不能偏食,主副食适当搭配,不吸烟、不喝酒。

(8) “一”种最适合自己的锻炼方法。选择的原则有两条:一是根据个人的兴趣和爱好;二是根据自己的身体状况,特别是有心血管和呼吸系统的疾病。

(9) “一”种能调节身心的业余爱好。一个人起码要有一种以上的业余爱好,它能增添你的生活情趣,同时也是消除工作疲劳的良方。

(10) “一”种正确对待疾病的态度。既得之、接受之。生病时,不要恐慌,要积极找医生治疗,且乐观自信,相信自己一定能战胜它。

(资料来源:http://blog.sina.com.cn/s/blog_49b588670100axv6.html。)

二、心理健康的含义

心理健康是一个很难下定义的概念,不同文化的社会、不同价值观和思维水平的人、不同的判断标准都可能导致对心理健康的不同理解。

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”

精神病学家门宁格认为心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及安乐的适应情况;不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,具有适用社会环境的行为和愉快的气质。

心理学家英格里士指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在这种状态下,能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。这乃是一种积极的丰富的体验,不仅仅是免于心理疾病而已。

迄今为止,对于心理健康的含义在学术界始终没有形成统一的认识。但在表述不一的心理健康的含义中,学者们都在强调个体内部的协调性和个体与环境的相互作用的关系状态。从个体内部的协调发展而言,一方面强调个体的自我感受,即个体的心理体验应是愉快的、幸福的;另一方面强调个体的潜能,即个体行为的高效率和内在潜能的发挥。从个体与环境的关系而言,强调个体与环境相互作用的和谐性及个体在环境中的良好适应状态。

综上所述,我们认为心理健康可以定义为:心理健康以人的神经系统为基础,它是一种持续良好的心理状态,个体在这种状态下,其认识活动、情感反应、意志行动处于积极状态,并能充分发挥其身心的潜能。

三、正确理解心理健康

一个人的心理是健康的或是不健康的,很难做出非此即彼的、简单而明确的界定,因为心理健康本身是一个动态的过程:它可能因个体自身的发展而变化,也可能因个体所处环境的不同而不同。这样,就有大量的所谓“亚健康”状态存在。就一般人群而言,据学界一般的看法,真正称得上心理健康的只占10%—15%,真正有心理问题或心理不健康者只占5%—10%,而八成左右的人都处在亚健康状态。从个体心理的发展来看,心理健康也是一个动态的过程,既存在由健康向不健康转化的可能,也存在由不健康向健康转化的可能。在日常生活中,有少数人因对心理健康标准的认识偏差,常常怀疑自己心理不健康,甚至认为自己得了疾病而焦虑不安。所以,我们在正确理解心理健康的标准时应注意以下问题: