

大学生 心理健康导论



DAXUESHENGXINLI
JIANKANGDAOLUN

主编 胡凌云
姜宪明

东南大学出版社

大学生心理健康导论

主 编 胡凌云 姜宪明

副主编 王集权 丁玉敏

东南大学出版社

(苏) 新登字第 012 号

内容提要

本书以大学生的心理发展规律及其与成才要求的关系为主线, 根据心理学、社会学、教育学等相关理论, 针对社会主义市场经济条件下大学生的心理发展状况, 阐述了大学生心理健康的基本理论, 揭示了大学生中普遍存在的心理问题, 提出了解决问题的办法, 对广大青年学生适应大学生活和社会生活具有指导作用。

本书结构新颖, 语言通俗流畅, 知识性广, 针对性强, 其既可作为高校学生的成才修养教材, 也可作为从事大学教育、管理和青年研究工作者必备的参考资料, 还可作为广大青年的有益读物。

责任编辑: 徐步政

大学生心理健康导论

胡凌云 姜宪明 主编

*

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210018)

江苏如东印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8 5/16 字数 216 千

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-81023-786-1/R·59

定价: 4.60 元

(凡因印装质量问题, 可直接向承印厂调换)

序

目前,全国众多高校的领导、教师以及大学生本身,均已开始重视大学生心理卫生的工作,并且已有一批有志于此项新兴事业的教育工作者在这一领域辛勤地耕耘着,这是一个可喜的现象。此时《大学生心理健康导论》书的出版确是一件很及时和十分有意义的事情。

大学阶段是人生的重要转折时期,也是一个人在智力和人格发展上从不成熟逐步达到比较成熟和完善的阶段。处于这一阶段的大学生,不仅在知识技能方面面临着许多复杂高深的、等待探索的问题,而且,更面临着人生课题的挑战,在世界观、人生观、价值观、理想和情操,信念与修养,兴趣和爱好,友谊和婚恋等方面,都将作出认真的思考和慎重的选择。因此,大学时代是人生心理矛盾和冲突较多的时期,也是人生苦闷、烦恼最多,情绪不稳定时期,是心理障碍乃至心理疾病发生的高峰时期,有的心理学家认为,青年时期是人生的多事之秋,是心理卫生工作的重点阶段之一。

《大学生心理健康导论》在论述新的健康观和大学生心理特征的基础上,详细地分析了大学生生活中诸如学习活动,人际关系、情绪、恋爱等最为主要的内容与心理健康的关系;描述、分析了大学生常见的心理疾病与心身疾病;还对大学生普遍存在的挫折感、冲突与焦虑作了细致的剖折,同时,介绍了维护和增进心理健康密切相关的心理咨询、心理测验的一些常识。

此书编写人员均为南京地区高校中从事大学生心理卫生工作多年的同志,既有丰富的实践经验,也有较高的理论水平。我希望并且相信,对所有大学生以及关心他们成长的人们来说,读一读《大学生心理健康导论》书,将会是开卷有益的。

南京师范大学心理系副教授
江苏省心理学会理事长
程昌柱

1993年6月

目 录

0 绪论	(1)
0.1 探索心灵的奥秘	(2)
0.1.1 心灵的启示	(2)
0.1.2 心理健康与生理健康	(5)
0.2 研究大学生心理健康的意义和方法	(7)
0.2.1 学习、研究大学生心理健康的意义	(7)
0.2.2 学习、研究大学生心理健康的方法	(10)
1 心理健康与大学生成才	(13)
1.1 大学生与心理健康	(13)
1.1.1 大学生心理健康的现状	(13)
1.1.2 影响大学生心理健康的因素	(15)
1.1.3 心理健康与大学生全面发展	(22)
1.2 心理健康概述	(24)
1.2.1 心理健康的由来与发展	(25)
1.2.2 心理健康的基本标准	(27)
1.3 维护和增进心理健康	(30)
1.3.1 走出心理误区	(30)
1.3.2 掌握心理健康知识	(33)
1.3.3 健全自我意识	(34)
2 大学生的心理特征	(38)
2.1 大学生的心理发展概述	(38)
2.1.1 大学生所处的心理发展阶段	(38)
2.1.2 大学生心理发展的水平	(39)
2.1.3 影响大学生心理发展的因素	(40)

2.2 大学生心理发展的主要特点	(44)
2.2.1 抽象思维高度发展	(45)
2.2.2 情感丰富,但不稳定	(45)
2.2.3 自我意识进一步完善	(47)
2.3 大学生的心理矛盾	(50)
2.3.1 自我意识的六大矛盾	(50)
2.3.2 不同阶段大学生的心理发展倾向	(53)
3 大学学习与心理健康	(57)
3.1 大学学习及其心理关系	(57)
3.1.1 大学教育与大学学习的内在要求	(57)
3.1.2 大学学习与心理发展的关系	(59)
3.2 大学生学习过程的心理分析	(61)
3.2.1 学习动机	(61)
3.2.2 知识	(64)
3.2.3 智能	(66)
3.3 大学生学习的心理障碍	(68)
3.3.1 认识障碍	(68)
3.3.2 情绪障碍	(70)
3.3.3 行为障碍	(71)
4 情绪与心理健康	(73)
4.1 情绪概述	(73)
4.1.1 情绪产生的心理机制	(73)
4.1.2 情绪的生理机制	(74)
4.1.3 情绪活动的特征	(75)
4.2 大学生的情绪特征	(77)
4.2.1 情绪的功能	(77)
4.2.2 健康情绪的特点及标准	(79)
4.2.3 大学生的情绪特征	(81)
4.3 情绪调节	(83)

4.3.1	大学生常见的情绪困扰	(84)
4.3.2	健全情绪的培养	(87)
4.3.3	不良情绪的自我调节	(88)
5	恋爱与心理健康	(92)
5.1	恋爱的心理分析	(92)
5.1.1	恋爱与爱情	(92)
5.1.2	恋爱的心理构成	(94)
5.1.3	大学生与恋爱	(97)
5.2	恋爱与心理健康	(99)
5.2.1	大学生恋爱面面观	(99)
5.2.2	对恋爱中的心理不健康的调适	(100)
5.2.3	对健康恋爱心理的思考	(105)
5.3	恋爱观的导向	(107)
5.3.1	大学生两性情感分析	(107)
5.3.2	恋爱观的正确导向	(109)
5.3.3	恋爱观自测	(111)
6	人际关系与心理健康	(116)
6.1	大学生的人际关系	(116)
6.1.1	人际关系概述	(116)
6.1.2	大学生人际关系的心理特征	(119)
6.1.3	大学生人际关系的表现形式	(121)
6.2	大学生的人际交往	(122)
6.2.1	人际交往及其规范	(122)
6.2.2	大学生人际交往中易出现的问题	(124)
6.2.3	大学生人际交往中易出现问题的主要原因	(127)
6.3	建立良好的人际关系	(130)
6.3.1	坚持科学理性	(130)
6.3.2	消除心理障碍	(131)
6.3.3	掌握交往技巧	(133)

7 冲突、挫折、焦虑和心理防御机制	(140)
7.1 冲突	(140)
7.1.1 什么是冲突	(140)
7.1.2 冲突的类型	(142)
7.1.3 解决冲突的方法	(144)
7.2 挫折	(146)
7.2.1 什么是挫折	(146)
7.2.2 挫折产生的原因	(147)
7.2.3 挫折后的个体反应	(148)
7.2.4 如何对待挫折	(150)
7.3 焦虑	(153)
7.3.1 什么是焦虑	(153)
7.3.2 焦虑的种类	(155)
7.3.3 如何克服焦虑	(156)
7.4 心理防御机制	(158)
7.4.1 心理防御机制的产生	(159)
7.4.2 主要的心理防御机制	(161)
7.4.3 心理防御与心理健康	(168)
8 应激与心身健康	(171)
8.1 什么是应激	(171)
8.1.1 应激的概念	(171)
8.1.2 应激源	(172)
8.1.3 应激反应	(173)
8.1.4 应激的测量与后果	(176)
8.2 应激与心身健康的关系	(180)
8.2.1 应激的体验	(180)
8.2.2 生活事件与心身健康	(182)
8.2.3 应激与疾病的模式	(182)
8.3 与应激相关的常见的心身疾病	(184)

8.3.1	心身疾病的概念	(184)
8.3.2	心身疾病的诊断	(185)
8.3.3	诊断的具体步骤	(186)
8.3.4	大学生常见的心身疾病	(186)
8.3.5	心身疾病的防治原则	(190)
8.4	应激的对策	(191)
8.4.1	减少应激刺激,发展社会支持	(191)
8.4.2	培养健全人格,改善人标关系	(193)
8.4.3	增强自我防御,提高应激能力	(193)
8.4.4	重视心身疾病,采取综合治疗	(195)
9	常见心理疾病	(198)
9.1	大学生中常见的心理障碍	(198)
9.1.1	意识障碍	(198)
9.1.2	智力障碍	(198)
9.1.3	情感障碍	(199)
9.1.4	人格障碍	(199)
9.2	大学生常见的心理疾病	(200)
9.2.1	神经症	(201)
9.2.2	功能性精神病	(206)
9.2.3	性变态	(209)
9.3	增进心理健康的基本途径	(209)
9.3.1	适应与改造要从实际出发	(209)
9.3.2	要有自知之明与自爱之心	(209)
9.3.3	有良好的人际关系	(210)
9.3.4	要积极从事适当的劳动	(210)
10	心理咨询	(211)
10.1	心理咨询概述	(211)
10.1.1	心理咨询的定义、范围和性质	(211)
10.1.2	心理咨询简史	(214)

10.1.3	心理咨询的类型	(215)
10.1.4	心理咨询的过程、特点	(216)
10.1.5	心理咨询的要求	(219)
10.2	大学生心理咨询	(221)
10.2.1	大学生心理咨询在国内外的现状	(221)
10.2.2	大学生心理咨询的发展趋势	(222)
10.2.3	大学生心理咨询的具体内容与意义	(223)
10.3	常用心理咨询方法及其效果评价	(224)
10.3.1	常用的咨询方法	(224)
10.3.2	咨询方法的选择及效果评价	(228)
11	心理测验	(230)
11.1	心理测验概述	(230)
11.1.1	心理测验的定义	(230)
11.1.2	心理测验的种类	(232)
11.1.3	心理测验的应用	(233)
11.1.4	正确对待和使用心理测验	(235)
11.2	常用心理测验简介	(238)
11.2.1	智力测验	(238)
11.2.2	人格测验	(240)
11.2.3	临床测验	(242)
附录		(245)
A	内外向性格测试	(245)
B	贝克氏病情调查表(BDI)	(249)
C	Zung 焦虑自评量表(SAS)	(253)
后记		(254)

0 绪 论

时代需要人才，奋起的民族需要人才。

青春是人生的黄金时代，也是人才成长的关键时期。当我们怀着七彩的理想走进充满阳光的大学校园时，眼前的一切是多么新鲜，给人以惊奇、喜悦和兴奋……。

今天的大学生正处在改革开放的新时期，社会变革的浪潮猛烈地叩击着新世纪的大门，展现在我们面前的是更加色彩斑斓的社会和人生。社会转型过程的加快要求我们尽快去适应，生活向我们提出了严峻的挑战，而大学校园不是人生的避风港，在我们学习、生活、人际交往、恋爱、择业等人生问题的认识和处理上，在完成个体社会化的进程中，在通向成才的道路上，既有美丽芬芳的鲜花，也有长满荆棘的灌木，我们是被希望的鲜花、成功的喜悦所陶醉？还是被艰辛的跋涉、失败的困惑所却步？这不仅是对每位青年朋友的一个考验，而且在很大程度上将影响和决定人的一生。对此，我们应该有一个理性的思考。

当我们积极思考人生，思考生活时，当我们寻找在社会中的位置，调整自我与他人，自我与社会的关系，摆正发展方向时，我们不能陷入认知的误区，心理的误区，更不能坠入迷惘的漩涡，让不健康的心理侵袭损害自己，而应有正确的人生观指导，尽可能地避免或消除不良因素的干扰，以维护身心健康，保证自己在成长过程中处于最佳状态。因此，青年大学生需要健康成长的动力源，需要清醒的认知和成熟心理素质，这不仅是人的思想品德和智能素质形成和发展的基础，而且是时代对人的素质的要求，也是德、智、体全面发展的大学生所必备的基本素质。

0.1 探索心灵的奥秘

0.1.1 心灵的启示

当我们处在孩提时代时，关注的重心主要是外部感性世界，那时还没有产生认识自身心灵的强烈要求。然而当我们步入青春的大门，儿童期的那种对自我认识的沉睡状态已一去不复返，生命的力量驱使我们反观自己，寻找自我心灵世界奥秘。对此，一位心理学家曾评价说：“青年初期最有价值的心理成果，就是发现了自己的内部世界。对青年人来说，这种发现同哥白尼当时的革命具有同等重要的意义”。

尽管对自身内部世界的发现，意义十分重大，但是我们的“发现”毕竟是比较粗浅的。那个属于我们自身的心灵世界，朋友们对此却十分陌生，许多方面如云隔雾，扑朔迷离，恰似一个充满着问号和无法解答奥秘的迷宫。面对这一切，由于我们过去没有清晰的自我认识，对自身的心灵世界缺乏必要的基本知识，因而对这个神秘的心灵世界蕴含着如此丰富的内容而感到惊讶和震撼。为什么有些人总是胆怯、懦弱、孤僻，遇事退缩不前；为什么有些人脾气暴躁易怒，稍不如意，就会大动肝火；我们曾耳闻目睹过这样一些事实，一些人（或许包括你或你的朋友），由于不能妥善克服所遇到的困难和压力而惊慌失措，焦虑不安；有的由于经受不了所遭遇的挫折，而悲观厌世；也有的由于不能同别人和谐相处，而终日烦闷苦恼；还有由于在恋爱、成家立业上的不幸打击而心灰意冷，郁郁寡欢，从而丧失生活的信心，甚至有时会闪起轻身的念头。……这一切都驱使我们来探索心灵世界的奥秘，寻找解答人生的各种困惑。

生命之舟在我们一生中要历经一系列航程，其中青年期是最为色彩缤纷的，同时也是最不平静的。“自我”的发现使这些纷呈的色彩，在心灵世界尤为丰富。它们不时迅疾地聚散，重组，变

异和进化。当我们跨进大学校门，构思青年人成才之路的人生理想时，对未来的生活充满着憧憬和向往。然而，精彩的外部世界并非是单色调的，社会生活的方方面面已在我们的心灵内部激起阵阵涟漪，久久不能平静。生活中既有顺利和坦荡，也有坎坷和不平。而缺乏一个牢固的心灵支点的人，则是很容易在波涛汹涌的人生大海中迷航以至沉没的。由此给我们一个启示：心灵世界的健康与否对人的成长是多么的重要。

青春期是人生必须经历的一个非常重要的阶段，许多心理学家把我们所经历的这一过程称之为：青年心理上的第二次断乳期。事实上，刚刚踏上人生旅途的大学生，在社会和人生的舞台上，已经受到了时代的严峻挑战。处在改革开放的新形势下，中西文化的冲突，新旧观念的碰撞，各种社会思潮的影响，以及社会主义市场经济的建立与发展，竞争机制在各方面的引入，从经济结构，经济利益到文化生活各个领域所呈现的多样性和层次性，已把社会转型过程中纷纭复杂，扑朔迷离的矛盾摆在了大学生面前，我们面临多重价值体系的抉择，许多朋友曾对此困惑、苦恼……处在激烈的心理冲突和矛盾之中。在这种既不具备认识“心灵世界”的基本知识，而又不得不去认识这个内涵丰富的世界之时，我们如同肩挑重担一般。

当我们把探索的视线对着自己的内心世界时，我们看到的東西又是动摇的矛盾的。我们中的大多数属于初离父母，刚走上独立生活之路，开始独当一面地处理生活、学习、工作、社交，从而来体会“自我”的存在及其价值。而此时我们看到的自我是很不稳定的。一方面，自我正处在旺盛的生长发育与变化之中，另一方面，量度自我的各种心态时，我们所用的标尺也是多种多样，难于确定一个最标准的。事实上，可供选择使用的标尺很多，（常常由社会价值观念判定，受文化、习俗等因素的影响），这就使许多朋友的内心世界处在矛盾彷徨之中，行为与情绪也呈现出波动和不稳定。

时常会困扰我们，使青年心情不驻的是幻想，是追求的理想和现实之间的不协调。青春的活力使青年人思想活跃，无所顾虑，我们设想世界应该充满阳光，但现实生活却告诉我们，阳光下面也会有阴影。理想与现实的差距，情感与理智冲突，使得许多事情不尽如意。如果理念中的世界和感受到的世界相差很大，会使人失望郁悒。无法摆脱的失望会异化为消极悲观的不良情绪体验。我们中的不少人曾经奋斗过，由于竞争激烈连遭挫折而败退下来，日渐消沉，自暴自弃。不良情绪长期存在的结果是增生心身疾患。

在人生漫长的旅途中，不免有时处于顺境，有时处于逆境。顺境如下水行舟，轻松快捷；逆境如上水撑船，寸步难移。生活的道路，尤如山涧的小路，充满着荆棘和坎坷。一个人生活在世界上，一帆风顺是很少的。俗话说：“行船走马三分险”！我们刚接触社会，经验少，阅历浅，可是人生路上又不能不“走马”，在生活的长河里又不能不“行船”。要“走马”、“行船”，必然要遇到困难、压力与挫折，这是常有的事，不足为怪。然而，令人感到奇怪的是为什么有些人在激烈的心理冲突面前会产生严重的情绪反应，而有些则不然呢？由此，我们得到的启示是：人应该有足够的心理弹性，才能适应现代社会发展的需要。

为了从纷繁的社会生活图景中清理出明晰的脉络，找出答案，确定自己目前乃至将来的位置，实现我们的成才目标，我们默默地思索着。然而，思不断，理还乱。我们逐步意识到，青年人和成年人的不同之处就在于我们的人格还处在形成的过程中。处在青春期的大学生，不但兴趣和爱好广泛，而且逐渐形成了自己看待事物的标准；不但自我评价、自我教育、自我控制的能力日益发展，而且对社会、生活逐渐形成了比较稳定、系统的观念，世界观开始初步形成。他们逐渐意识到自身的存在和自己在社会和家庭中的地位，因而表现出前所未有的独立自主意向，不愿受人管辖，愿意自己管理自己，对未来充满了美好的希望和幻

想。然而，我们惊喜地发现，由于涉世不深，初出茅庐，知识经验不足，对人生、社会的了解还少，加上独立思考、分析问题的能力正在发展中，心理发展上还未完全成熟，处事态度和行为方式还容易受各种因素的影响，因而他们的人格（个性）还没有定型，还有很大的可变性和可塑性。由于人格是在人和环境相互作用中表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应特征，所以个人对周围事物怎样认识、采取哪种态度、作出什么样的情绪和行为反应等，都充满特定人格的色彩。这不正是我们苦苦思索的答案吗！由此，我们又得到一个启示：一个人的人格是否健全，直接影响到他对外部世界和环境的认知程度，影响到全面发展和未来事业的成就，也影响到怎样处理人际关系以及对社会生活的适应能力。

青年期是我们人格形成的关键时期，德国心理学家斯普兰格曾断言，青年期可能有三种不同的发展类型。第一种类型是，青年期以急风暴雨般的危急的湍流为其特征，那时感到青年期犹如第二次诞生，其结果导致产生了新的“自我”。第二种类型为缓慢而逐渐地成长，步入成年人的生活时，其个性没有深刻而剧烈的变动。第三种类型是，个体积极地、自觉地进行自我教育，以顽强的毅力克服内心世界的震荡和危机。由此可见，大学生的心理类型的差别是与我们的个性类型联系在一起的。但是，无论是哪种类型的青年，都存在着如何顺利渡过这一时期，如何保持和增进自己的心理健康的现实问题。

0.1.2 心理健康与生理健康

我们知道人类的心理现象是宇宙间最复杂，最高级的现象之一，心灵之谜曾被称为三大宇宙之谜的一个。意识主宰人的行为，也能影响人的自主神经系统的运动，这样心理活动就和我们的健康状况息息相关，给人体健康以好和坏的影响，这就促使我们来研究和认识这个重要课题。

人的心理活动总是和我们的生理状态相联系的。一般来说，心理状态是心理活动中最活跃的因素。它在人的机体受到各种内外因素的作用时产生，影响着人的心理活动特征和行为表现，它不仅有复杂的内在的心理体验，也伴随着各种各样的生理活动。因此，心理因素与我们的健康是休戚相关的。

洛杉矶一家体育馆内，曾发生一次极富喜剧性的场面，看台上的观众全神贯注，兴高采烈地观看着一场激动人心的足球赛，由于值班医生接待了几个食物中毒的观众，询问得知他们喝过自动售货机的清凉饮料，医生便叫广播员通知喝过这种饮料的人当心。通知刚刚播出，霎时，整座体育馆乱成了一团，观众纷纷倒地，翻肠兜肚吐个不停，二百人当即被送上医院。后来鉴定清凉饮料根本无毒。于是，每个人的病症，顷刻烟消云散。我国史书上记载伍子胥过昭关，进退维谷，极度焦虑，一夜间白了“少年头”。诸葛亮利用周瑜器量狭小的弱点，巧设计谋，气得他“金疮迸裂”，断送了风华正茂的性命。这些都是由于心理上的问题而导致生理方面发生变化的例子。

我国古代医学典籍中就有关于人体的生理过程受心理活动调节的论述，“心者，五脏六腑之主也，……故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。同时也指出了心理状态对生理健康的影响：“喜怒不节则伤脏，脏伤则病起”。近代医学和生理学的发展论证和发展了上述观点。

心理状态的变化对生理过程的影响在很多情况下是不以人的意志为转移的，有时是不易觉察的。美国生理学家坎农曾进行过大量研究，发现人处在焦虑忧愁等情绪状态时，会抑制胃肠的蠕动，抑制消化腺体的分泌，从而引起食欲不振，消化不良等变化。而人处在发怒、惊恐等情绪状态时，会产生呼吸短促，心跳加快，血压升高，面红或苍白，以至心压疼痛，四肢发冷，皮肤、毛发等方面的变化。因此，不良的心理状态可以使生理健康的水平急速下降。

心理因素之所以会引起生理健康的变化，乃至诱发疾病，主要是因为不良情绪可以削弱我们大脑皮层的功能，干扰人体内分泌系统、神经系统、免疫机制等方面的功能平衡，从而使人体各机制的正常运行发生紊乱和破坏。古罗马的哲学家西塞罗曾经说过：“心理的疾病比起生理的疾病为数较多，为害更烈”。他在两千多年前所作的这一论断，随着人类社会的不断发展，在当今这个时代显得越发真实和确切起来。

现代医学和心理学的研究表明：心理健康和生理健康是相辅相成的。生理与心理之间相互作用，相互影响。一个身体健壮，功能正常，精力充沛的人其身体素质能适应各种艰苦的环境，对自己的劳动工作效能充满自信，为心理健康创造了一个良好的条件。而生理上不健康的人往往容易在心理上产生不良的情绪体验，从而破坏人体的心身平衡，对健康产生不利的影响。所以生理健康有助于心理健康，是心理健康的外部条件，而心理健康可以弥补不健康的生理，还能促进不健康的生理战胜疾患走向健康，总之，保持健康的心理，也是预防疾病的重要途径之一。

综上所述，不正常的心理状态，不良的情绪体验，将对我们的健康构成严重的威胁，甚至产生不良的后果。因此，所有的人都有必要了解什么样的心理状态对健康有利，什么样的心理状态对健康不利。从而使我们在青春期避免因自身的观念、思想、行为的影响而步入心理误区的深渊，使心灵受到创伤。

0.2 研究大学生心理健康的意义和方法

0.2.1 学习、研究大学生心理健康的意义

人的心理是对客观现实的反映，而健康的心理是我们能够正确反映社会客观现实的必要条件。只有正确地反映了社会环境，才能适应环境，也才能谈得上改造环境，所以健康的心理状态和