大学生心理健康教育

宋岩 赵凤兰 杨蕴 主编

哈爾濱工業大學出版社

大学生心理健康教育

主　编　宋　岩　赵凤兰　杨　蕴
副主编　何　磊　王　丽　黄　丹

哈爾濱工業大學出版社

内容简介

本书注重对大学生心理健康教育理论与实践的探索，注重其基本理论的科学性、相对稳定性和应用性，注重培养大学生自觉运用相关原理解决现实问题的能力。

本书可作为高校相关课程教材，也可供教育战线的思想政治工作者及其他相关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/宋岩，赵凤兰，杨蕴主编.—哈尔滨：哈尔滨工业大学出版社，2009.6

ISBN 978-7-5603-2934-5

Ⅰ.大… Ⅱ.①宋…②赵…③杨… Ⅲ.大学生-心理卫生-健康教育 Ⅳ.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 139258 号

策划编辑 孙雅洁 杨明蕾
责任编辑 苗金英
出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社　　址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006
传　　真 0451-86414749
网　　址 http://hitpress.hit.edu.cn
印　　刷 哈工大节能印刷厂
开　　本 880mm×1230mm 1/32 印张 9 字数 233 千字
版　　次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5603-2934-5
定　　价 21.80 元

(如因印装质量问题影响阅读，我社负责调换)

前　言

现代社会工业化程度提高，竞争加剧，生活节奏加快，人际关系更为复杂，大学生心理上所承受的压力越来越大。因此，帮助大学生了解心理健康教育的有关知识，讲求心理卫生，防止心理疾病，增进其心理健康，是我们心理学工作者的重要职责。

为此，编者在总结多年教学实践经验和研究成果的基础上，借鉴国内外有关文献资料，并从我国大学生的实际情况出发，编写本书，目的是为高校开设相应课程提供一部实用教材，也可供教育战线的思想政治工作者及其他相关人员参考。

本书注重对大学生心理健康教育理论与实践的探索，注重其基本理论的科学性、相对稳定性和应用性，注重培养大学生自觉运用相关原理解决现实问题的能力。同时，本书也对大学生的心理健康状况进行了定性与定量分析，相信这对帮助他们了解自身的心理活动，发挥其心理优势，进一步推动大学生素质的全面提高，会起到积极作用。

本书的编写汇集了广东女子职业技术学院、黑龙江幼儿师范高等专科学校、中共黑龙江省委党校等众多心理学教师和研究人员参加，其具体编写分工如下：宋岩（第一章、第十二章），高鹏程（第二章），王丽（第三章），赵凤兰（第四章），黄丹（第五章、第七章），何磊（第六章、第九章、第十章），孟彩（第八章），杨蕴（第十一章）。本书由宋岩、赵凤兰、杨蕴任主编，何磊、王丽、黄丹任副主编。全书由宋岩教授最后统改定稿。

本书在编写过程中，借鉴了国内外许多相关文献，在此不一一列举，谨向其作者表达真诚的谢意。本书作为2009年度广州市哲学社会科学规划立项课题“高职院校全面素质教育的理论与实践

研究"(课题编号:09B72)的阶段性研究成果,在编写和出版中得到了多方面的帮助和支持,在此也衷心地表示感谢。

由于大学生心理健康教育在我国开展的时间不长,各方面的研究资料还较缺乏,加之编者的知识、经验有限,所以本书难免有不当之处,恳请读者批评指正。

编　者

2009 年 6 月

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

目　录

第一章　大学生心理健康教育概述 …… 1
第一节　心理与心理健康 …… 1
第二节　大学生心理健康教育的任务和内容 …… 10
第三节　增进大学生心理健康的途径和方法 …… 16
第二章　大学生身心发展特点 …… 24
第一节　大学生生理发展特点 …… 24
第二节　大学生心理发展特点 …… 27
第三节　大学生心理发展的矛盾 …… 36
第四节　生理变化对大学生心理的影响 …… 41
第三章　影响大学生心理健康发展的突出问题及其调适 …… 48
第一节　大学新生的适应心理及其调节 …… 48
第二节　大学生学习障碍及其克服 …… 52
第三节　大学生恋爱的心理误区及其矫正 …… 56
第四节　大学生迷恋网络的心理原因及其整饬 …… 62
第四章　大学生的自我意识 …… 71
第一节　自我意识概述 …… 71
第二节　大学生自我意识发展的特点 …… 76
第三节　大学生自我意识的偏差 …… 80
第四节　大学生自我意识培养的途径 …… 88
第五章　大学生的情绪管理 …… 95
第一节　情绪概述 …… 95

第二节　大学生情绪的特征 …… 105
第三节　大学生常见的不良情绪 …… 108
第四节　优化大学生情绪的方法 …… 114
第六章　大学生的个性完善 …… 122
第一节　个性心理概述 …… 122
第二节　大学生的个性特征 …… 129
第三节　大学生嫉妒心理及其调节 …… 141
第七章　大学生的人际交往心理 …… 149
第一节　人际交往概述 …… 149
第二节　大学生人际交往的特点及影响因素 …… 153
第三节　大学生人际交往中常见心理问题及其调适 …… 164
第四节　提升大学生人际交往能力的方法 …… 168
第八章　大学生的挫折心理与调适 …… 178
第一节　挫折概述 …… 178
第二节　大学生受挫后的心理反应 …… 182
第三节　提高大学生挫折承受力的方法 …… 188
第九章　大学生的择业心理教育 …… 194
第一节　个性心理特征与择业 …… 194
第二节　择业心理及调整 …… 200
第三节　择业成功案例与借鉴 …… 206
第十章　女大学生的心理健康与性别教育 …… 213
第一节　女大学生的心理特征 …… 213
第二节　性别角色对女大学生心理的影响 …… 222
第三节　性别意识教育 …… 229

第十一章　大学生心理危机的干预与自我调适 …… 237
第一节　心理危机概述 …… 237
第二节　大学生心理危机的特点 …… 242
第三节　大学生常见心理疾病的预防和危机干预 …… 246
第四节　大学生心理健康的自我调适 …… 253
第十二章　心理测验及其应用 …… 260
第一节　心理测验的特性与功能 …… 260
第二节　心理自测的方法 …… 265
附录　关于健康与心理健康的定义 …… 276
参考文献 …… 278

第一章　大学生心理健康教育概述

联合国教科文组织于1989年在北京召开的“面向21世纪教育国际研讨会”把“学会关心”确定为会议主题。心理健康作为大学生全面发展、早日成才的重要基础，正越来越受到学术界和社会各界的重视。心理健康已被视为与身体健康同等重要。世界卫生组织提出，健康指“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态及社会适应能力”。因此，当代高等教育重视大学生的心理健康教育，教会学生从“学会生存”到“学会关心”，已成为不可逆转的时代潮流和全球性教育改革关注的焦点。每个大学生都应当讲究心理健康，注意个人心理卫生。只有这样，才能以积极的心态迎接社会变革时期带来的挑战。

第一节　心理与心理健康

一、心理现象及其实质

(一)什么是心理

心理现象是人们非常熟悉的精神现象。任何一种活动都伴有心理现象。大学生在实践活动中，能够听到他人的言谈，记取和运用知识经验，预想活动的结果，思考在活动中遇到的各种问题。这里的“听到”，是心理学所讲的感觉或知觉；“记取和运用”“预想”“思考”是记忆、想象和思维。学业顺利、生活幸福带给大学生的喜悦，学业受挫带来的悲伤等内心体验，就是情感和情绪。为了实现预定的目标，经常要克服重重困难，坚持不懈地实现预期目标的心理活动就是意志。在完成同一项工作时，有的人能够轻松地完成，

有的人费很大力气也不能完成，这是能力水平的差异。在性情上，有人温柔，有人暴躁；有人活泼，有人沉静；有人热情，有人冷漠，这些都是气质和性格方面的差异。由此可以看出，心理离不开活动，活动也离不开心理。心理是注意、感觉、知觉、记忆、想象、情感、意志、能力、气质、性格等心理现象的总称。心理活动是客观事物以及它们之间的联系在人脑中的反映。人的心理现象错综复杂、丰富多彩，同时又是一个统一的整体。为了便于研究，心理学家将统一的心理现象分为心理过程、个性心理特征和心理状态三大部分（见图 1.1）。

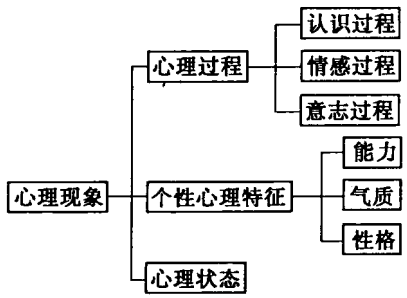

图 1.1　心理现象的结构关系图

认识、情感、意志，是人所共有的心理现象。这些心理现象都是一种有始有终的活动过程，心理学上将其分别称为认识过程、情感过程、意志过程，统称为心理过程。个性心理特征则是在个人身上经常表现出来的、比较稳定的心理特点。这些心理活动在具体时间和空间条件下表现为心理状态。

（二）心理的实质

人的心理是怎样产生和发展的呢？心理现象虽然是人们所熟悉的，但要认识它的本质并非易事。早在远古时期，人们就对心理有一些朴素的不够科学的解释，后来出现了主观唯心主义和客观唯心主义对心理的错误认识。到了 19 世纪后半叶，马克思和恩格斯创立了辩证唯物主义和历史唯物主义，才为科学地解释心理现象提供了哲学基础。

科学的心理观认为，人的心理是在实践活动中人脑对客观现实的能动反映。

1.心理是人脑的机能

列宁指出："心理的东西、意识等等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。"①这句话阐明了心理是脑的机能，脑是心理的器官。然而，人类并不是一开始就认识到心理是人脑的机能。在古代，人们常常把心理与心脏或身体的其他器官联系在一起，误认为心、肝、脾、肺、肾五脏都是心理产生的器官。随着临床医学和脑科学的发展，人们终于否定了这些错误的结论，逐步认识到心理与人脑的密切关系。科学研究和实践经验都证明，人无大脑，不仅没有正常的心理活动，而且无法维持生命，无脑畸形儿的事例就可以说明这一点；人脑发育不全或受到损伤，人的心理活动也会出现异常。正常人的一切心理活动，都是人脑和神经系统有规律活动的结果。

2.客观现实是心理的源泉，心理是客观现实的主观映象

人脑是人产生心理的器官，但并不等于说，有了大脑就可以产生心理，人脑必须在客观事物的影响下，才能实现反映的机能。所谓反映，就是物质在相关联系和相互作用的运动变化中留下痕迹的过程。它是一切物质普遍具有的属性。人的一切心理现象，不论是简单的感觉、知觉，还是复杂的思维、情感等，都可以从客观现实中找到源泉，甚至在神话和传奇中虚构的、在现实生活中不存在的荒诞现象，不管它本身如何超脱现实，但构成它的原材料还是来自客观现实。如果没有作用于人的客观现实，人的心理乃至行为便成为无源之水、无本之木，是绝不会产生出来的。因此，客观现实是人的心理源泉和内容。

人的心理具有主观能动性，这是因为对客观现实的反映，总是由具体的个人进行的。主体已有的知识、经验、个性特点以及当前的心理状态等影响着反映的结果，使反映带有个人的特点。同一事物，仁者见仁，智者见智，这说明心理的主观性，说明人的心理是

① 列宁.列宁全集：第14卷[M].北京：人民出版社，1957:238.

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

客观现实的主观映象。但这种主观映象不是像镜子反映外物那样机械、刻板的,而是积极、能动地进行的。人脑反映客观现实形成心理,心理又能支配和调节人的行为活动,能动地反作用于客观现实。因此,人对客观现实的反映,是主观和客观的统一。

3.实践活动是心理产生和发展的必要条件

人脑对客观现实的反映,是在人的实践活动中实现的。人的心理活动的产生,不是有了脑,有了客观世界就自然生成的,而是通过人和客观世界交互作用实现的。任何人尽管有正常的产生心理的生理机构,生存在自然界,但是如果脱离了人类社会,没有社会实践活动,就不能产生正常的人的心理与行为。在这方面,有些地方出现的"狼孩"事例就能说明这个问题。虽然"狼孩"具备了人的遗传素质,但因被狼掠去,脱离了人类社会生活环境,所以,形成了一些狼的心理与行为,而没有形成正常人的心理。实践活动不仅是人的心理产生和发展的基础,也是检验人对现实反映是否正确的唯一方法。当人根据对现实的认识进行活动的时候,伙动产生的结果便检验着反映是否正确。因此,实践活动是心理产生和发展的必要条件。

二、大学生心理健康的标准

(一)心理健康运动的起源与发展

心理健康运动的形成是与心理卫生运动的发展分不开的。当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道的待遇开始的。

20世纪初,美国人比尔斯因患精神病,曾在精神病院里度过了3年非人的生活。出院后他便写了一本名为《一颗自我发现的心》的书,并于1908年出版。书中,他揭露了精神病院对病人的虐待和病人所受的痛苦,提倡心理卫生、改善精神病院的设施和医疗手段,呼吁人们采取措施预防各种精神疾患。1908年5月6日,在社会各界人士的赞助和支持下,比尔斯在自己的家乡和志同道合者一起举行了世界上第一个心理卫生协会成立大会,成立了"康涅狄格州心理卫生协会"。后来,"美国心理卫生委员会""国际心理

卫生委员会”“联合国心理卫生世界联盟”等组织陆续成立。1958年，我国召开了全国卫生心理工作会议，1985年又成立了“中国心理卫生协会”。这样，心理卫生工作便在全世界范围内积极地开展起来了。

由此可见，心理卫生这一概念是由预防精神上的各种疾病和对其进行治疗发展起来的。因此，所谓心理卫生，从广义上讲，就是采取措施预防心理疾病，增进心理健康，提高对环境的适应能力。其中包括从狭义上讲的预防和治疗精神疾病。心理卫生工作者提出的预防措施，就是对这个问题的一个很好的说明。预防措施分为三级：

一级预防：帮助心理状态正常的人避免或消除危机和刺激，防止各种心理障碍和行为变态的发生，使心理得到完善的发展。

二级预防：对轻度心理障碍和不良适应行为的人，做到及早诊断、及早发现和及早治疗，防止出现急性发作或转变成慢性，减少心理障碍造成的损害，降低复发率。

三级预防：对严重精神疾病患者，通过药物和心理治疗等手段，一方面改善已患症状，努力阻止病情恶化，缩短病程，减少机能障碍的危害；另一方面努力阻止原有的适应行为和健康心态的减弱。

各级各类学校可建立三级保健网络，即班级（学生保健员）—系（班主任）—校级（心理中心）之间的关系，定期培训学生心理保健员和班主任，普及心理保健知识。

现代社会工业化程度提高，竞争加剧，生活节奏加快，人际关系更为复杂，大学生心理上所承受的压力越来越大。因此，应了解心理卫生的有关知识，讲求心理卫生，防止心理疾病的发生，增进大学生的心理健康。

（二）大学生心理健康的标准

根据国外有关资料，所谓心理健康是指这样一种心理状态，即对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。这就是说，遇到任何障碍和困难的问题，心理上都不会失调，都能以社会上认可的行为进行克服。凡具有这种耐性的状态，

都可以说是心理健康的状态。对于大学生来说,心理健康主要包括以下几方面的内容:

1.健康的情绪

情绪稳定与心情愉快是人的情绪健康的主要标志。情绪稳定表示人的中枢神经系统活动协调,说明人的心理活动协调。如果情绪经常很不稳定,变化莫测,与他人很难相处,这是情绪不健康的表现。心情愉快表示人的身心活动和谐与满意,表示人的身心处于积极的状态。心理健康的人能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻找乐趣,对生活充满希望。

2.健全的意志

健全的意志,主要是指为了达到一定的目的自觉地组织自己的行动。这种目的和行动有利于社会;遇事当机立断,即使在执行计划中遇到情况变化,也能果断地改变计划;在困难和挫折面前能做出适当的心理反应;对所要达到的目的作持之以恒的努力,直至成功;为了适应社会需要而控制自己的思想、情绪和言行。如果做事缺乏明确的目的,或者对目标朝令夕改,对重大决策优柔寡断、草率从事,缺乏持之以恒的精神,对自我的约束力弱,放纵任性,则是意志不健全的表现。

3.正常的智力

智力是指人处理问题、解决问题的能力。大学生的智力根据其发展水平,可分为超常、一般和落后。心理学家通常用智力测验来衡量人的智力发展水平。智力水平的高低用智商(IQ)来表示。一般来说,大学生的智商为 90 ~ 110,表明其智力水平适中;智商超过 140,表明其才智出众;智商低于 70,表明其智力低下或称为智力落后。大多数人的智力属于一般常态水平,智力超常和智力落后都是少数。智力超常与智力一般且能充分发挥自身的潜在素质,是心理健康的表现;而智力落后则是心理不健康的表现;智商在正常以上但不能发挥自身的潜在素质,也不算心理健康。

4.适度的行为反应

行为是人在环境刺激下所产生的内在心理和心理变化的外在

反应。适度的行为反应，首先是指大学生的行为内容符合社会规范，并以积极的态度正确对待社会生活的准则。其次是指大学生的行为反应，诸如喜怒哀乐、言谈举止等皆在情理之中。最后，大学生的行为表现总的来说应该与其年龄相符。如果出现外在的行为表现与实际年龄严重的不相应状态，也是心理不健康的表现。

5.协调的人际关系

协调的人际关系，主要是指大学生乐于与别人交往，有自己的朋友。在与人相处时，尊重、信任、关心、帮助、谅解他人等肯定态度多于对人怀疑、嫉妒、仇视、埋怨、指责等否定态度。为此，心理健康的大学生在人际交往中要做到以下三点：第一，以积极的态度参加社会交往，不孤僻，不冷漠。第二，能客观公正地评价自己和别人，取人之长，补己之短；宽以待人，助人为乐。第三，在自己的生活、学习和工作领域中，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友。

(三)保护大学生心理健康的意义

保护大学生心理健康，对于达到教育目的有着重要的意义。

1.保护大学生心理健康能为实现德育奠定心理基础

德育就是向大学生进行思想政治和道德品质教育。其任务是培养大学生具有共产主义理想和道德品质。如果大学生心理不健康，就很难培养出这种优良的品质。按照现代健康的概念，优良的道德品质和心理健康是一个健康的人应该同时具备的。然而，道德品质受心理健康状况制约，一个心理扭曲、社会适应能力差的人，往往是一个道德品质低下的人。例如，人格异常的人就会扰乱他人和危害社会等。因此，大学生的心理健康教育是强化德育机制的心理基础。只有保护大学生心理健康，才能达到德育的圆满结果。

2.保护大学生心理健康能为实现智育提供前提

智育是向大学生传授知识、技能，发展认识能力的教育。但教育是教育者和受教育者双向进行的，如果受教育者的智能低下，心

理受阻,那么这种教育任务就难以完成。因此,要达到智育目的,首先就要使大学生拥有健康的心理。

3.保护大学生心理健康能为实现体育提供基本保证

体育是向大学生进行锻炼身体、增强体质的教育。从狭义上讲,体育是为了培养大学生具有健康的躯体;从广义上讲,体育是为了保证大学生的健康。而世界卫生组织在1948年《健康宪章》中提出,健康包括良好的躯体、心理状态和社会适应能力。在1989年召开的国际心理卫生协会年会上,专家们又对健康概念进行了修改,增加了另一个重要的内容,即优良的道德品质。从这个意义上讲,保护心理健康本身就是对大学生进行体育的一项重要内容。同时,从实践中看,保护心理健康,也是使大学生躯体没有疾病的基本保证。据世界卫生组织提供的资料表明,高血压、动脉硬化、癌症、糖尿病四种威胁躯体健康最严重的慢性疾病,都是由心理冲突引起的身心性疾病。两千多年以前,祖国医学就把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情看成是可以引起脏腑功能失调、气机紊乱,从而成为致病的重要因素。保护大学生的心理健康,有利于调节七情平衡,使气血流畅、内脏功能协调,避免慢性疾病的形成,保证大学生的身心健康,使身心健康在整个生命中起到支柱作用。

从目前状况来看,保护大学生心理健康刻不容缓。对于某些大学生而言,没有考上重点本科高校,是一个较大的难以自拔的挫折,在他们的心灵深处有一种挥之不去的失败的阴影。他们存在低人一等的自卑心理,存在排斥、逆反心理,茫然无所适从,沉迷网络,自强、自立能力较弱。这种情结在相当程度上阻碍了他们自身潜力的发挥,影响了其内在的自尊与自信。加强对大学生的心理素质培养就显得特别重要。据《北京晚报》资料显示,2001年5月一项对全国1.4万名大学生的调查显示,17%的学生存在负面心理情绪,大学生中因心理疾病退学的,高达退学总人数的

54.4%。[1]近年来，大学生因各种原因产生心理危机而自杀、杀人的报告增多。2001年全国高校大学生自杀身亡30余人，2002年1月至7月份就有25人自杀。2003年，武汉高校共发生大学生自杀事件12起，其中有10人死亡。据广东省心理委员会统计，2003年至今，广东省高校共发生心理危机事件78起，其中2008年前三个月就发生了6起危机事件。2001～2005年，我国共报道281名大学生自杀事件，其中209人死亡。《2005年中国教育发展报告》蓝皮书调查显示，2005年，媒体报道的中国内地大学生自杀事件116起，分布在全国23个省份近100所高校。在2007年的上半年时间里，北京高校学生自杀人数已接近2006年的总和。不仅如此，潜存的危机更让人担忧。2004年，陈志霞等人对1 010名大学生的自杀意识与自杀态度进行调查发现：有过轻生念头的学生占10.7%，表明大学生已成为有自杀倾向群体中的高危人群。[2]因此可以这样认为，现代高等教育和创新不仅是智力和技能问题，而且首先要受生活目标、思想境界、意志决心、审美情趣等诸多因素的影响，仅仅依靠工具理性是不能成事的。

大学生心理问题主要表现在人际关系、环境适应、焦虑障碍、情感障碍、神经症等方面。江西省高校心理健康研究会不久前的调查表明，近41%的学生有强迫倾向，34%的学生人际关系敏感，约25%的学生存在忧郁倾向，约25%的学生有敌对情绪。[3]这是因为大学生正处于心理情感突出、理性萌生但还不太完善的人生阶段，而且现在在校的大学生大多数为独生子女，适应环境以及处理人际关系的能力相对较弱，因此伴生的心理问题比较突出。这就要求学校、家庭、社会帮助大学生学会保护心理健康的策略，防患于未然，促进身心全面、健康发展。

---

① 董洪亮.营造良好的人际空间[EB/OL].[2001－06－05].http://www.people.com.cn/GB/paper464/3499/440659.html.

② 张健.浅议大学生的心理障碍及其预防[J].考试周报，2009(19).

③ 董洪亮.营造良好的人际空间[EB/OL].[2001－06－05].http://www.people.com.cn/GB/paper464/3499/440659.html.

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com