

辽宁省大学生心理咨询专业委员会组织编写

主审/王应杰



大学生 心理健康学

X I N L I J I A N K A N G X U E

欧阳辉 王宝森 王起香 马莹华 编著



辽宁教育出版社

辽宁省大学生心理咨询专业委员会组织编写

主审 王应杰

大学生心理健康学

欧阳辉 王宝森 王起香 马莹华 编著

辽宁教育出版社

2001年·沈阳

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康学/欧阳辉主编. - 沈阳:辽宁教育出版社,2001.2

ISBN 7-5382-6000-5

I. 大… II. 欧… III. 大学生-心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09705 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 字数 192 千字 印张 12 $\frac{1}{2}$

印数 1—5 500 册

2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:刘 隽 张国强

责任校对:刘 璪

封面设计:朴 江

版式设计:赵怡轩

定价:15.80 元

序

随着新世纪的到来，我国即将加入 WTO，融入到全球经济一体化的大环境之中。社会主义市场经济体制随着改革开放事业的不断深化，对未来人才的素质也提出了愈来愈高的要求。21 世纪的竞争主要是科学技术的竞争，而科学技术的竞争背后主要是人才的竞争。人才的素质如何将直接关系到我国能否在未来的国际竞争中处于优势，从这一角度来看，大学生的素质教育则显得尤为重要。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出：“要积极开展青春期心理卫生教育，通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健康人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”由于大学生正处于人生转折的关键时期，从外表上看，他们的生理发育已趋于成熟，但是他们在心理上却处于“断乳”阶段，大学生的种种心理困扰、精神障碍时有发生。

省大学心理咨询专业委员会在近十年来，为我省高校的心理教育做了很多具体工作。许多高校相继开展了各具特色的心理健康教育工作，如开展大学新生心理测试、建立心理健康档案、开设心理健康课程和心理咨询等。促进了大学心理健康教育事业的发展，使各类心理危机现象大为减少，对学生健康成

2005.11.15

序

长产生了积极影响，这是值得肯定的。

近年来，心理健康研究机构统计的数字表明，有不同程度心理问题的学生的比例高达 20% 左右，特别是独生子女比率逐年增加，我们的教育内容、教育方法、教育手段出现了许多不相适应的地方，大学生心理健康教育就极具重要性、紧迫性。

希望全省高校有志于心理健康教育的同志，以科学态度和奉献精神投入到这一工作，积极开展理论学习，开展学术交流和研讨，不断提高大学生心理健康教育的理论水平和实践能力。

要培养大学生具备良好的心理素质，需要建立一支高水平的心理健康教育的师资队伍。希望各高校的领导大力支持，使我省的大学生心理健康教育在新的世纪里再上新的台阶。

李树森

2001.1.18

前 言



21 世纪是人类心理重负的时代。科技和文化的高速发展,使人们的心理负荷也在不断增加,适应社会发展的需要,关注时代文化的变迁,已成为很多人梦想却难以企及的社会问题。时代带来了生机也带来了危机,带来了活力也带来了压力。正如约翰·奈斯比特在《大趋势》中指出:“我们必须学会把技术的物质奇迹和人性的精神需要平衡起来”,“我们周围的高技术越多,就越需要人的情感”,“高技术与高情感相平衡,这是象征我们需要平衡物质与精神现实的原则”。社会在向更大的集成化发展,人们则希望有更多的个性。目前的教育过于强调为经济服务的一面,而在培养人的情感、塑造人健康的心理、开发人的潜力、完善人的人格方面却重视不够。所以人们难以适应现代社会的发展,在面对机遇和选择时无所适从,在面对压力和挑战时感到恐惧和焦虑。



大学生是一个特殊的群体,他们是最社会上最活跃最敏感的有知识的人。他们常常敏锐地感觉到变化和冲击。但由于他们正处于人格观念的形成期,生理和心理迅速变化,而又对某些变化感到迷惑不解,难以适从,生活在变革环境中的大学生,往往会增加心理负担等问题。

根据系统论的观点,系统内任何一方发生变化,系统内其



前 言

他方面就要相应地进行变革调整，不然就会引起内部的混乱和失调。自然和社会系统是如此，人的自身系统也是如此。当个体原有的心理定势不能随着外界的改变而作出相应的改变；当人们的思想状况、态度情感、意志活动等体内的诸因素来不及协调，那么个体就会承受较大的心理压力；当社会中的某些部门，社会中的某些人没能作出相互一致的调整，那么个体就会与社会其他人发生矛盾和冲突。另一方面，社会还未形成可以宣泄解脱这种不安和焦虑的方式，因而容易使人产生一种混乱、空虚、压抑或紧张心态。在现代社会中，大学生面临的挑战很多，心理上存在着多方面的压力源：一是来自社会责任的压力；二是来自生活本身的压力；三是来自竞争的压力；四是来自于整个社会不断加快的节奏所带来的压力，它迫使大学生们要加快心理适应的步伐。越是敏感、进取心强的大学生，这种压力感就越沉重，就可能会出现不同程度的心理障碍。

本书正是从大学生的实际出发，对大学生的心理发展过程以及存在的问题进行了较为深入的研究和探讨，同时对大学生不同的心理问题提出了咨询和调适的方法。本书在理论上遵循大学生群体的特殊性，在特定的社会条件、文化氛围、环境影响和人格特征的前提下研究大学生的心理发展、潜能开发和人格完善。在内容上主要突出三个特点：一是适合大学生的知识水平和认知特点，便于大学生了解自身心理特点，丰富心理学的知识；二是能使大学生了解群体心理的发展特点，对心理问题如何寻求咨询和自我调节提供方法；三是为大学生开发潜能、完善自我提供了训练方法和可资借鉴的案例。

编者的宗旨一是试图通过本书反映大学生心理发展的状况和心理问题产生的原因以及调适的方法；二是帮助大学生解脱



● **大学生心理健康学**

心理困扰，获得健康人格。由于时间和编者的水平所限，书中错误和不足之处在所难免，恳请读者朋友批评指正。

编 者

2001 年 1 月



目 录

序	李树森
前言	编者
第一章 心理健康概论	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理健康的任务	(10)
第三节 大学生心理发展研究的理论及意义	(21)
第二章 角色改变与心理发展	(36)
第一节 适应环境与角色改变	(36)
第二节 心理发展与自我意识	(45)
第三节 生活方式与性格修养	(54)
第三章 认知与心理发展	(65)
第一节 认知过程与特征	(65)
第二节 智能与认知发展	(75)
第三节 认知对心理健康的影响	(85)
第四章 应激与挫折对心理健康的影响	(92)
第一节 应激与心理健康	(92)
第二节 挫折与反应	(102)
第三节 挫折的心理防御与适应	(111)
第五章 情绪与心理健康	(124)

目 录

第一节 情绪概述	(124)
第二节 大学生的情绪特征及其困扰	(133)
第三节 情绪的调节与控制	(142)
第六章 人格塑造与心理健康	(151)
第一节 人格心理	(151)
第二节 大学生健康人格的标准	(158)
第三节 人格障碍的成因及其调节	(162)
第四节 大学生理想人格的塑造	(168)
第七章 学习心理与调适	(176)
第一节 大学生学习的特点	(176)
第二节 大学生学习过程中的心理问题	(186)
第三节 掌握科学的学习方法	(201)
第八章 人际关系发展及其障碍	(209)
第一节 大学生人际关系的特点	(209)
第二节 大学生人际交往的效应	(217)
第三节 大学生人际关系障碍与消除	(226)
第九章 恋爱与性心理	(237)
第一节 大学生的恋爱心理	(237)
第二节 大学生的性心理	(249)
第三节 大学生性心理障碍	(258)
第十章 大学生心理咨询概述	(266)
第一节 心理咨询的基础理论	(266)
第二节 心理咨询的一般过程	(274)
第三节 心理咨询的效果评价	(286)
第十一章 大学生常见的心理障碍与诊断	(290)
第一节 心理障碍概述	(291)



第二节	大学生常见心理疾病与防治	(296)
第三节	功能性精神病及诊断	(308)
第十二章	心理测验的方法与常用量表	(314)
第一节	心理测验概述	(315)
第二节	心理测验常用量表	(327)
参考书目		(370)
后记		(373)



第一章

心理健康概论

自从人类诞生以来,人们就开始追求健康。但是健康的内涵究竟是什么?不同的时代有不同的解释。人类对健康的追求是与生产力水平、科学技术发展和社会进步密切相联系的,随着科学技术与社会文化的发展,以及人们对各种健康问题的认识、研究与解决,对健康概念的认识逐步趋向全面、完善。

第一节 心理健康概述

一、健康新概念

20 世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”1989 年我国出版的《辞海》中,对健康的概念解释为:“人体各器官系统发育良好,功能正常、体质健壮、精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”可见,数百年来人们对健康的认识还只是关注人的躯体生物学变化,对人的心理活动及社会适应没有涉及。

现代科技的飞跃与社会文化的迅猛发展,使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争,频繁的应激,快速的节奏,前



第一章 心理健康概论



所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人类的健康均产生了重大影响。人们逐渐开始认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，因而逐步确立了心身统一的健康观，从更全面的角度诠释健康的生物心理社会医学模式应运而生。1948年联合国世界卫生组织(WHO)在成立宪章中明确指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这种认识是现代人们人们对健康要领的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体完善的反映，同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康，必须从重量、心理、社会、行为等因素分析，不仅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。

世界卫生组织规定了人类健康应具备以下十条标准：

- 
1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对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。

从这 10 条健康标准可以看出，健康包括身体健康和心理
健康两个方面，相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病
是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，
我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反
应。

随着科学技术的进步和社会的发展，建立在传统健康观基
础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改
变，转变为生物—心理—社会医学模式，即从生理—心理—社
会的角度去开展医学临床和科研工作。1988 年，F.D.
Wolinsky 在其所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健
康观”。见表 1-1。

表 1-1 健康模型中的八种健康状态的构成

健康状况	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

我们从健康观的演变可以看出，科学的健康观改变了人们

第一章 心理健康概论

传统的没有疾病即健康的观念，它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的完满状态。1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》提出：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平是

世界范围内一项最重要的社会性目标。

二、心理健康的含义

心理健康是20世纪中叶以来，由科技、文化和社会发展所决定的，是以一种全新、多元的视角看待健康的产物。它反映了唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。由于心理健康的迅速发展，其概念众说纷纭，难以界定。

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。20世纪初，美国有一位大学生名叫比尔斯(C. W. Beers)，1876年出生于康涅狄格州，18岁考入耶鲁大学商科就读。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传性，总担心自己也会像哥哥一样，终日生活在恐惧、担忧、焦虑之中。终于1900年，他因精神失常，自杀未遂，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴残酷的待遇与非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠。3年后，他病愈出院，立志把自己的余生献给精神病患者。他向各个有关方面呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并从事预防精神病的活动，但响应者甚少。于是，他根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成了《自觉之心》(A Mind That Found Itself)，1908年3月

第一章 心理健康概论

境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”精神病学家门宁格(Menninger K.)认为：“心理健康是指人对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持正常的情绪，敏锐的智能，适于社会的行为和愉快的气质。”英格利希(English H. B.)提出：“心理健康是一种持续的心理善，当事者在那种善下能作良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其心理的潜能，这乃是一种积极的丰富的生活，不仅仅只限于心理疾病而已。”我国学者章顾年则认为心理健康包括：“像别人；和年龄相符；能适应他人；快乐；统一的行为；适度的反应；把握现实；相当尊重他人的意见。”张人骏则把心理健康概括为：“健全的认知能力；适度的情感反应；坚强的意志品质；和谐的个性结构；良好的人际关系。”王效道等认为心理健康具有如下特征：“智力水平处在正常值范围内，并能正确反映事物；心理和行为特点与生理年龄基本相符；情绪稳定、积极与情境适应；心理与行为协调一致；社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情境相应；不背离社会行为规范，在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足；自我意识与自我实际基本相符，‘理想我’和‘现实我’之间的差距不大。”

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康者的 10 条标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用。这 10 条标准是：①充分的安全感；