

大学生

心理健康教育与应用

董广杰●主编

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
JIAOYU YUYINGYONG

 中国纺织出版社

大学生**心理健康**教育与应用

董广杰 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书运用心理学及相关科学的理论,针对当前大学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱、性心理、挫折、人格健康、职业选择等方面遇到的矛盾和问题,在介绍较系统的理论知识的基础上提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法,并辅助于量表测试,使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识,更好地认识自己,从而提高自己的心理素质、健全人格、增强自身承受挫折和适应环境的能力。

本书紧扣健康、适应、发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有抽象的理论探讨,又有实际的调适建议和各种量表测试,操作性强,既可作为大学生自我修养、心理保健的读本,也可作为大学生心理咨询的参考书。对于广大教育工作者及学生家长,本书也不失为一本有价值的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与应用/董广杰主编. —北京:中国纺织出版社,2004.3

ISBN 7-5064-2640-4/B·0069

I. 大… II. 董… 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(2003)第 115537 号

策划编辑:卞 葆 郭慧娟 责任编辑:王力凡 吴嘉云
责任校对:余静雯 责任设计:何 建 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010—64160816 传真:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:14.125

字数:336 千字 印数:1—5000 定价:25.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

主 审:薛志强

主 编:董广杰

副 主 编:赵荣莉 李廷利

参编人员:刘红芬 李廷利 陈 慧 张媛媛

虎业勤 赵荣莉 董广杰

主编简介

董广杰,男,1953年出生,1981年毕业于郑州大学历史系,现为中原工学院(原郑州纺织工学院)教授。长期从事政治理论和思想政治教育、教学和研究工作,主持完成科研项目14个,发表学术论文60多篇,主编、参编教材等著作6部,独撰学术著作2部,其中之一入选郑州市“五个一工程奖”;1997年获中国纺织总会“钱之光教育奖”;2000年获河南省高校思想政治教育先进工作者;2003年获郑州市“五一劳动奖章”。

当代大学生生长在中国社会由计划经济向市场经济、从封闭社会向开放社会、从伦理社会向法制社会转换的过程中,生活在全球化趋向日益强烈、知识经济的发展日益迅猛、多元文化日益交融的时代,亲身感受到了先进与落后的碰撞、文明与愚昧的冲突、现代与传统的矛盾,感受到了人们生活节奏的加快,竞争压力的加大,面对自主择业分配制度,心理负荷越来越重;同时,由于当代大学生绝大多数都是独生子女,其心理素质普遍较低,因此,当代大学生心理健康状况令人堪忧。在大学生中,因心理问题而被迫休学、退学,甚至自残、自杀、违法犯罪的事例也越来越多。那么,如何在变革大潮中提高当代大学生的心理素质,培养新世纪合格的高等人才,增强综合国力,使中华民族在世界人才竞争中占有一席之地,便成了亟待解决的突出问题。

1994年《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:“在科学技术迅猛发展、社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面,尽快适应新的要求,是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”可见,强调优化大学生的心理素质,提高他们的心理健康水平,是高等教育面向世界、面向未来、面向现代化,适应社会主义市场经济体制对人才素质要求的必然结果。

近年来,全国许多高校都成立了“大学生心理咨询中心”,将大学生心理健康教育作为一门课程或公共选修课来开设。本书是中原工学院从事这方面教育、教学、科研的实际工作者二十多年来开展心理咨询和

心理健康教育教学的成果。书中运用心理学及相关科学的理论,针对当前大学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱、挫折、人格健康、职业选择等方面遇到的矛盾和问题,在介绍较系统的理论知识的基础上提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的心理健康原则和方法,并辅助于量表测试,使读者能更好地了解一些心理健康方面的知识,更好地认识自己,从而提高自己的心理素质并健全人格,增强自身承受挫折的能力和适应环境的能力。

本书紧扣健康、适应、发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有抽象的理论探讨,又有实际的调适建议,还有各种测试量表,具有很强的可读性和可操作性。因此,本书既可作为高校开展大学生心理健康教育课的教材使用,也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考,还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

河南省教育厅厅长
蒋笃运

2003年10月

第一章 大学生心理健康与心理问题	1
第一节 健康与心理健康	1
一、健康	1
二、心理健康	3
第二节 大学生心理问题综述	10
一、大学生的心理发展特点	10
二、大学生心理健康问题的主要特征	13
三、大学生心理问题的多发“地段”	14
第二章 学习与心理健康	22
第一节 学习与学习动机对心理健康的影响	22
一、学习的含义	22
二、学习动机	29
三、学习对心理健康的影响	36
第二节 大学生常见的学习问题及调适	40
一、学习动机缺乏及调适	40
二、学习动机过强及调适	45
三、注意力不集中及调适	46
四、学习焦虑及调适	49
五、记忆力差及调适	53
六、考试心理卫生	57

第三章 情绪、情感与心理健康	69
第一节 情绪和情感	69
一、什么是情绪和情感	69
二、情绪的两极性和功能	70
三、情绪和情感的分类	72
第二节 情绪、情感与大学生的心理健康	78
一、大学生的情绪特征	78
二、情绪对大学生身心健康的影响	83
三、大学生产生不良情绪、情感的原因	85
第三节 大学生常见情绪困扰与情绪的调节	87
一、情绪健康的标准	87
二、常见的情绪困扰及克服	87
三、情绪的控制与自我调适	103
 第四章 人际交往与心理健康	 115
第一节 大学生人际交往概述	115
一、什么是大学生人际交往	115
二、大学生人际交往的意义	116
三、大学生人际交往的特点和类型	117
第二节 影响大学生人际交往的因素	122
一、环境因素	123
二、心理因素	123
三、能力因素	125
四、其他因素	126

第三节 大学生人际交往中存在的问题及调适	129
一、人际交往的认知偏差及调适	129
二、人际交往中的情绪、情感障碍及调适	135
三、人际交往中的人格障碍及克服方法	143
第四节 大学生人际交往能力的培养	150
一、人际交往的一般原则	150
二、人际交往的艺术	154
三、人际交往的风度	158
四、优化人际交往中的个性特征	160
第五章 恋爱心理与健康	167
第一节 大学生恋爱心理特点	167
一、什么是爱情与恋爱	167
二、大学生恋爱的动机和心理	170
三、男女大学生恋爱的心理差异	173
第二节 大学生恋爱中存在的问题	174
一、动机简单	175
二、感官满足	175
三、功利满足	176
四、不敢表白	176
五、不文明的恋爱方式	177
六、爱情、学业错位	177
七、爱的道德观念淡薄	178
八、“猪栏式的爱情”	178

九、恋爱误区	178
第三节 大学生恋爱心理的调适	180
一、正确对待恋爱	180
二、爱的能力的学习	183
三、恋爱挫折的处理	186
 第六章 性心理发展与健康教育	196
第一节 性心理概述	196
一、性心理的概念和内容	196
二、性心理发展的阶段性	201
三、青少年性心理发展的各个层面	204
第二节 当代大学生的性心理与性行为	208
一、大学生性心理现状	208
二、大学生性心理特征	213
三、大学生的性行为	215
第三节 大学生性心理健康的塑造	222
一、性心理健康及标准	222
二、大学生常见性心理障碍	224
三、积极塑造性心理健康	226
 第七章 挫折及其应对	232
第一节 挫折及其产生的原因	232
一、挫折的概念	232
二、挫折产生的原因	237

第二节 大学生受挫折后的行为反应	242
一、积极的行为反应	243
二、消极的行为反应	245
第三节 提高挫折承受力	254
一、挫折承受力	254
二、提高挫折承受力的方法	255
 第八章 人格与心理健康	273
第一节 人格概述	273
一、人格的内涵和特点	273
二、人格的结构	278
三、人格与心理健康	288
第二节 关于气质	289
一、气质及其生理基础	289
二、气质类型及其特征	290
三、了解气质特征的意义	292
第三节 关于性格	296
一、性格的内涵和特征	296
二、性格类型	300
三、气质与性格既有区别又有联系	302
四、性格对人生的作用	304
 第九章 大学生人格问题矫正与健全人格塑造	321
第一节 大学生常见的人格问题及其矫正	321

一、大学生常见的人格缺陷及其调节	321
二、大学生常见的人格障碍及其调节	327
第二节 大学生健全人格的塑造	332
一、健全人格的内涵和标准	333
二、人格的可塑性	336
三、塑造大学生健全人格是时代的需要	337
四、当代大学生应具备的人格特质	344
五、怎样塑造健全人格	355
 第十章 职业选择与心理健康	360
第一节 大学生择业心理	360
一、大学生择业的新变化	360
二、大学生择业应具备的能力	362
三、大学生择业应具备的健康心态	365
四、大学生择业心理及其存在的问题	367
第二节 大学生求职心理与调适	370
一、求职心理准备	370
二、大学生求职技巧	388
三、大学生求职的心理问题对策	409
 参考文献	437
后记	439

第一章 大学生心理健康与心理问题

随着社会的不断进步,改革的不断深入,特别是社会主义市场经济体制的建立,高校改革的深化,社会竞争的程度日益加剧,大学生的心理问题也在不断增多。为了提高大学生的心理素质,促进大学生全面发展,增强大学生的社会适应能力和心理保健能力,帮助大学生成功地走向社会,让大学生了解一些心理健康的一般知识,认识实现心理健康的重要意义,掌握一些心理健康的方法,显得尤为迫切和重要。

第一节 健康与心理健康

一、健康

许多人都认为,健康是人体生理功能和身体结构处于正常状态,没有缺陷和疾病。“无病即健康”、“无缺陷即健康”,把人的健康只看成是人体生理活动的结果,这是传统的健康观。随着社会的发展和历史的进步,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变,于是,新的健康观应运而生。20世纪30年代,美国教育家鲍尔指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的状态。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”接着世界卫生组织又提出了健康的十条标准:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作;②态度积极,乐于承担责任,心胸开阔;③善于休息,睡眠良好,精神饱满,情绪稳定;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体重适当,身材匀称;⑦反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。前不久,世界卫生组织又提出了人体健康的新标准,这个标准可以简单地概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良好”是指良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。上述对健康标准的解释表明:健康包括生理健康和心理健康两个方面,一个健康的人既要有健康的身体,又要有健康的心理。人体健康是生理健康和心理健康的统一。现代科学和实践经验证明,人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又促进生理健康。人们都有这样的经历,当一个人身体有病时,情绪会低落,烦躁不安,容易发怒,难以坚持正常的工作和学习。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”显然,生理健康是心理健康的基础。反过来也是一样的,当一个人的心理不健康时,不仅会通过心理影响生理,会导致高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等严重的疾病,而且会使人的社会适应能力遭到破坏,直至无法进行正常的家庭生活和社会生活。

二、心理健康

(一)什么是心理健康

长期以来人们只注意生理上存在着健康问题,而忽略了心理上也有着健康问题。实际上,人体本是生理与心理的统一体,健康的意义不仅在于生理方面,在心理方面也是极为重要的。1989年,WHO深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从这四个方面综合评判一个人的健康。

关于心理健康的涵义,国内外专家有过不少研究和论述。心理学家英格里希(H. B. English)指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅是免于心理疾病而已。”精神病学家梅尼格尔(Karl Menniger)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快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。社会工作者波孟(W. W. Bochm)指出“心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

虽然关于心理健康的涵义,国内外学者的理解各有不同,众说纷纭,但都比较倾向地认为,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。我们在讨论心理健康时,一要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程;同时,心理健康也不是指对任何事物都能够愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多表现出积极的、适应的倾向。

(二)心理健康的标准

心理健康标准问题,是个一直受到人们关注的问题,国内外不少专家对此都有过研究和论述。

1946年第三届国际心理卫生大会曾把心理健康的标准拟定为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他们的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”具体标志为:“①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和生活中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼在20世纪50年代初提出了心理健康者的十条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整和谐;⑥善于从经验中学习;⑦保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪;⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

美国心理学家奥尔波特提出了心理健康的六大标准:①力争自我的成长;②能客观地看待自己;③人生观的统一;④有与他人建立和睦关系的能力;⑤人生所需的能力、知识和技能的获得;⑥具有同情心,对生命充满爱。

我国学者马建青主编的《心理学卫生学》认为心理健康的标准是:①智力正常;②善于协调控制情绪,心境良好;③具有较强的意志品质;④人际关系和睦;⑤能主动地适应和改造现实环境;⑥保持人格的完整与健康;⑦心理行为符合年龄特点。

1. 贾霍达的六项心理健康标准

贾霍达综合了弗洛姆、马斯洛和罗杰斯的观点,归纳了六项心理健康的标准:

(1)对自我的态度。这种态度包括能客观地了解自己,了解自己的经验、感情、能力和意见的程度(自我认识);能整体接纳自己的优缺点的程度(自我悦纳);能统整自己的各种属性,明确地加以认识,并区别自己和别人,与承担角色责任的程度(角色认同)等要素。一个心理健康的人在這些要素上表现出较优异的水准。

(2)成长、发展与自我实现。一个心理健康的人,能坚定不移地朝向自我的目标迈进,尽全力采取积极的行动以完成自我实现。在生活中对工作、对别人关心至深,愿意为工作与他人而献身,并能与他人共鸣。

(3)整合的人格。人格是由三个层面整合而成的:第一是“心力的平衡”,即本我、自我与超我三者处于平衡状态的人格结构;第二是“对人生的统一性态度”,即理想自我与现实自我之间的一致性;第三是“对压迫的抗衡”,即对挫折的忍受程度或自我强度。

(4)自律性。自律性乃是个人是否独立于其所处的环境以及能否自我决定。倘若欠缺自律性,则个人只能对环境的刺激做出被动的反应;则个人就犹如墙头之草,随风而飘。反之,个人若能自我决定以及在自己的行为负责的状态下展开行动,那么便是一个心理健康的人。

(5)对外界环境知觉的精确程度。它是指个体对于周围的外在世界了解到何种程度,或能否使自己认知的误差缩小到最低的限度。一个人对其所处的世界没有准确的认知,便无法采取适当的对应行动,容易陷入不适应的状态。因为潜存于个人内心的欲望、愿望、焦虑、不安等情绪因素,会扭曲人所知觉到的事实。因此,一个人假使能了解这一点,而能将自己所认知的内容与现实环境做一番对比,以修正自己的认知,或能