

XINLIJIANKANGJIAOCHENG

心理健康教程



北京世纪方略教育研究院组织编写

邓志革 主编

中南大学出版社

心理健康教程

北京世纪方略教育研究院组织编写

主 编 邓志革

副主编

任少红

余建

萧

宋

赞

朱志平

陈文华

颜学勤

杨立东

桂兹军

曹斌勇

曹少华

金潇明

袁琳华

编 著

周晓宏

谭圣林

中南大学出版社

心理健康教程

主 编 邓志革

☐责任编辑 江 河

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 长沙市天心区井岗印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 8 ☐字数 220 千字

☐版 次 2003 年 5 月第 1 版 ☐2003 第 5 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-708-7/G·156

☐定 价 16.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

世界卫生组织曾对健康下了这样的定义：“健康不仅仅指没有疾病，而是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”心理健康在人的健康中具有举足轻重的地位。近来，在各种媒体上关于心理健康问题的讨论越来越多，这反映我们国家越来越关注心理健康问题。

随着科技的进步，社会生产力的不断提高，生活条件和医疗条件不断改善，营养缺乏和生理疾病这两个难题逐渐被人类征服，但社会发展越来越快，现代化生产对人的素质要求越来越高。社会竞争日益加剧，使得现代人的心理压力逐渐增大，心理疾病的发病率也在逐渐增高。专家预言，心理问题和心理疾病是 21 世纪最大的医学难题。据抽查，40% 以上的中国人都存在不同程度的心理疾患，而白领职业病中更以心理疾病为主。

2003 年上半年，在我国的一些省、市出现了较严重的传染性非典型肺炎疫情，一些学校的教学秩序因此受到影响。大多数青年学生能够正确对待这个问题，但也有一些学生出现了恐慌心理和焦虑心理。在抗击“非典”的战役中，心理素质非常重要。良好的心态既有利于我们在出现疫情的情况下愉快地工作、学习和生活，又有利于增强自身的免疫能力，从而更好地抗击“非典”。

心理素质将成为 21 世纪人才选择的重要依据之一。青年学生在校学习阶段正是性格形成的关键时刻，这一阶段的心理状态对性格的形成和心理素质有很大影响。据抽样问卷调查反映：我国有 30% 以上的青年学生有不同程度的心理问题。我们看到了许多青年学生因心理问题而严重阻碍自己发展的事例，也读到了不少青年学生因心理问题而导致犯罪的报道。教育工作者和青年学生都应该充分意识到：心理健康问题应引起我们的高度重视！

我国早在 20 世纪 80 年代就提出了心理教育问题，1999 年 1

月 13 日国务院批转教育部制定的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中,再次提出,学校要进行心理教育。令人高兴的是,越来越多的青年学生认识到了提高心理素质,解决心理问题,预防和矫治心理疾病的重要性。

本书正是在这种新的教育理念背景下,为适应青年学生心理健康教育的迫切需要而编写的。

全书共分六章,对青年学生非智力品质的培养、学习心理、人际交往心理以及就业与创业心理等问题进行了探讨,分析了青年学生在这些方面的心理特点和存在的心理问题,介绍了解决这些心理问题的途径;对青年学生中常出现的心理异常及其预防矫治的方法进行了阐述。希望本书能为青年学生以及相关人员的心理健康教育提供指导和帮助。

本书可作为大中专院校开设心理健康教育课程的教材,可作为大中专学生进行自我教育的读物,也可作为从事心理健康教育的教师和其他教育工作者的参考书。

本书在编写过程中广泛征求了各方面的意见,但由于编者水平有限,书中错误和疏漏难免,恳请专家和读者批评指正。

编 者
2003 年 5 月

目 录

前 言

第一章 绪论.....(1)

一、心理与心理健康.....(1)

二、青年学生的心理健康不容忽视.....(7)

三、心理异常及其分类.....(11)

四、青年学生常见心理异常及其原因.....(13)

五、青年学生心理指导与心理保健.....(18)

第二章 青年学生非智力品质的培养.....(22)

一、非智力品质概述.....(22)

二、动机和兴趣的培养.....(27)

三、青年学生的情绪与心理保健.....(31)

四、青年学生意志的特点及其培养.....(65)

五、残疾学生如何培养自信心.....(70)

六、青年学生个性的塑造.....(73)

第三章 心理疾病及预防矫治.....(76)

一、常见的心理疾病及其成因.....(77)

二、心理咨询与心理治疗.....(95)

第四章 学习心理指导.....(105)

一、学习的一般概述.....(105)

二、与学习相关的心理学知识.....(112)

三、青年学生学习的特点.....(140)

四、学习中的心理障碍与矫正方法.....(143)

五、互联网对青年学生的负面影响.....(152)

六、有效的学习策略.....(156)

七、动作技能学习指导.....(159)

第五章 人际交往心理指导	(163)
一、人际交往概述	(163)
二、青年学生人际交往中的心理障碍及其调治	(169)
三、青年学生人际关系的成功之道	(179)
四、青年学生的友谊与爱情	(186)
第六章 就业与创业心理指导	(198)
一、青年学生就业与创业的心理特点	(198)
二、青年学生就业心理障碍及调控	(202)
三、青年学生就业的心理准备	(207)
四、青年学生创业的心理准备	(217)
附录 简易心理测验量表	(223)

第一章 绪论

一、心理与心理健康

世界卫生组织在成立宣言中明确指出：“健康，不仅仅是没有疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均衡完满的状态。”青年学生要健康成长，就必须对心理和心理健康有一个明确认识。知识就是力量。掌握了各种心理知识之后，才有可能进行正确的心理调节，才更能够保持心理健康。

(一)心理

1. 心理概念

心理是人脑对于客观现实的能动反映。

在经历了两千多年对人类心理活动的探索之后，人们终于接受了这样一种描述。

首先，心理是脑的机能。人脑是一种结构上极为复杂、机能上极为灵敏的物质。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会部分或全部失调。如枕叶受损，人就变盲；顶叶下部跟颞叶、枕叶相邻的部位受损，阅读就会发生困难；人的头脑受到剧烈震荡，便会产生幻觉、错觉和遗忘。这些事实证明，心理是脑的机能，脑是心理的器官。

其次，心理是客观现实的能动反映。客观现实包括自然条件、社会环境、教育影响、他人言行等，这些是人的心理活动内容的源泉。一个人如果不接触客观现实，闭目塞听，与世隔绝，那么心理也就成为无本之木、无源之水。人的心理活动是在接触社会生活实践、与人交往中产生和发展的。离开了生活实践，要么不能形成人的心理，要么失却已形成的正常心理。众所周知的印度狼孩卡玛拉，至8岁时被人从狼的世界中发现，其时她仅相当于6个月婴儿

的心理发展水平。事实说明,客观现实和社会生活实践是人的心理活动和发展的源泉。同时,人脑对于客观现实的反应不是简单的“镜像”,而是人在社会生活实践中积极能动的映象。同样的事物,于不同的人有不同的反应;于同一人,在不同情境之中的反应亦往往相异。如肥肉,有人称腻,有人贪食,平日吃着香,有病则不欣赏。另外,人总是主动地把外界事物变成自己的观念,客观的东西反映到主观上来,又通过实践使主观见之于客观,变主观的东西为客观的东西。于是,人可以操纵事物,认识本质、创造财富、创造世界,并且在反映客观现实的过程中产生各种各样的体验,增长各种各样的见识和才干,也塑造自己独具的特性,形成不同的心理特征。

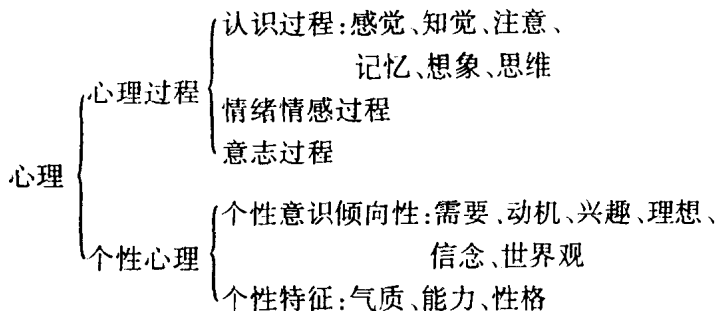
2. 心理现象

人的心理现象十分复杂且互相联系。它伴随着人所从事的一切活动而产生,因此为人们所熟悉。比如,我们的感觉、知觉、记忆、想象、思维、判断,是通过感官和大脑对客观事物的表象、性质和规律和认识而产生的心理活动,在心理学上称之为认识过程。对事物认识过程中产生的愉悦或不满等态度体验,属于情绪情感过程。为达到一定目的而拟定计划、克服困难、付诸行动的心理过程叫意志过程。这些心理过程在每个人身上产生时又总会带有每个人的不同色彩或特征,从而形成区别于人的个性心理,其中包括个性的意识倾向性(如气质、动机和能力)等。所有这些,都是我们所说的心理现象。

心理学就是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

3. 心理构成

人的心理是由人在能动反映客观事物时所发生的一系列心理现象构成的。可分为心理过程和个性心理两个方面。其具体内容表示如下:



认识过程是人通过感官和大脑对客观事物的现象和本质能动的反映的心理活动。情绪情感过程是人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心体验和态度体验。意志过程是人自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节行动,从而克服困难实现预定目的的心理过程。这三者之间相互作用和制约。个性是具体个人在社会交往过程中所具有的意识倾向性以及经常出现的稳定的心理特征的总和。人的个性心理过程之间也是相互联系、相互渗透、相互制约的。

(二) 心理健康

有位高职二年级男生常常会莫名其妙地焦虑,他自己也说不出是什么事情导致他焦虑,每当出现这种焦虑时还会伴有空虚感,他常感觉自己很自卑,还常出现一些强迫性的重复念头,挥之不去。

有位中专二年级的女生来自乡下,地方口音较重,普通话说得很差劲,她内心很希望获得同学的好感,但由于她的地方口音有时会招来个别同学的嘲笑,她便变得很敏感,为此她很苦恼,并逐渐变得沉默寡言,性格越来越内向。

上述两位同学的心理,是一种不健康的表现。随着科学文化和社会的不断发展,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变,人们对于心理社会因素和健康与疾病的关系认识也发生了和正在发生着巨大变化,越来越多的人在重视生理健康的同时,对心理健康的关注日益增强,对“健康”的理解也更趋完

整。

人，之所以为人，不仅因其具有生理的躯壳，更由于其具有其他动物无可比拟的心理现象。人的生理活动和心理活动是时时刻刻相伴而行的，当生理方面发生疾病时，往往会影响心理活动的改变。比如，肢体伤残，是纯粹的生理疾患，但它会给你造成行动不便，学习、工作、生活不能如你所想象的那样正常进行而引起你的情绪低落，烦躁不安，甚至悲观、丧气、绝望、自卑。肝郁不舒容易急躁，大脑的器质性病变如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑外伤等，也会导致心理异常，如意识障碍、人格异常等。

因此，生理健康是心理健康的基础。同时，心理健康对生理健康的反作用表现更为明显。许多研究表明了情绪对于生理健康的主宰地位。健康向上的情绪使人处于良好的心境之中，可以使人做到未病先防，有病早治，重病缓解的功效。北京癌症患者康复中心的经验表明，许多重症、绝症患者，在良好的情绪这一人体内最有助于身心健康力量的支配与调节下，可以减轻乃至消除疾病。我们在日常工作、学习、生活中保持愉悦的心情，往往耳聪目明，思维敏捷，反应迅速准确，活动效率明显提高。即便承受较重的负荷，从事比较紧张的工作、学习和劳动，也较少发生生理疾患。相反，强烈或持久的负性情绪，如烦恼、忧愁、焦虑、怀疑、恐惧、悲哀等，往往会导致诸种生理性疾病。比如，青年学生在应考期间，因精神负担过重，紧张、焦虑、恐惧情绪得不到调整，在重负荷之下，往往会引发人体功能紊乱，导致肠胃不适、胃炎、溃疡等。据耶鲁大学门诊部统计，因情绪紧张而致病的求诊病人占有求诊者的 76%。

事实证明，健康的心理寓于健康的身体，健康的身体依赖于健康的心理，健康是生理与心理的统一整体。

心理健康对人成长与发展有重要的影响。健康的心理状态是正常生活、工作、学习和交往的保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、暴怒、怨恨、猜疑等不良心态中，轻则妨碍潜能开发，重则导致心理变态。那么，一个人的心理怎样才算健康呢？它用什么标准来衡量呢？

1. 心理健康的概念

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否应遵循以下三条基本原则:

(1)心理活动与外部环境是否有同一性。一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显差异;

(2)心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认识过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调;

(3)个性心理特征是否具有相对稳定性。在没有外部环境重大改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定,行为是否表现出一贯性。

2. 心理健康水平的划分

根据国内外的研究与实践,人的心理健康水平大致可划分为三个等级:

(1)一般常态心理。表现为心情经常愉快满意,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有承受挫折、调节情绪的能力。

(2)轻度失调心理。不具有同龄人所应有的愉快满意心境,和他人相处略感困难,独立应对生活工作有些吃力。若能主动调节或请专业人士帮助,可以恢复常态。

(3)严重病态心理。它表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、痛苦等消极情绪中难以自拔,严重影响正常的生活和工作。如不及时矫治,发展下去会成为精神病患者。

(三)心理健康的标准

心理的常态与病态、正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。心理学家们一般是从个体适应环境的角度提出心理健康的标准,包括自我意识水平、情绪调控能力、挫折耐受能力、社会交往能力、环境适应能力等。具体而言,心理健康的标准具有以下五条:

1. 智力正常。智力是人的观察力、注意力、想象力、记忆力、思维力的综合。正常的智力是人一切活动的最基本的心理前提。如果智力有缺陷,则社会化的过程难有进展,心理发展水平必然受到阻碍,难以独立生活。心理健康的人能在工作、学习、生活中保持好奇心、求知欲,能发挥自己的智慧和能力,获取成就。

2. 了解并接纳自己。人贵有自知之明。对自我有适当的了解和恰当的评价,并有愉悦的接纳态度,知己所长所短,愿意扬长避短,开发潜能,不苛求自己,既不妄自尊大也不妄自菲薄,自信乐观。

3. 善于调节与控制情绪。情绪影响人的健康、工作效率和人际关系,心理健康的人能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等体验,但能适当发泄,主动调节和控制情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁。

4. 能与他人建立和谐的关系。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康水平。心理健康的人乐于与他人交往,能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处,能分享、接受与给予爱和友谊,有稳定的人际关系,拥有可信赖的朋友,社会支持系统强有力。

5. 有良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境的关系。心理健康的人是环境的良好适应者,对所处环境有客观的认识和评价,使自己与社会保持良好的接触,生活不脱离现实,能面对现实修正自己的需要与欲望,使自己的思想行为与社会协调统一。

以上五条心理健康的标准不仅为我们衡量心理健康状况提供了线索,而且也为我们提高心理健康水平指出了努力方向。一般而言,一个人能够在社会生活中正常地、有效地工作、学习、交往,就是达到了心理健康的基本标准。但是,心理健康状态不是固定不变的,它随着人的成长、环境改变和经验积累而变化。每个人不仅要努力达到心理健康的基本要求,而且应该追求心理发展的更高层次,不断开发自己的身心潜能。

二、青年学生的心理健康不容忽视

首先,来看几个典型的案例:

其一,湖南某高校毕业班一吴姓同学,到省城参加了一次招聘会,看到用人单位的要求都很高,自己去应聘几家单位都没有聘上。返校后,他情绪非常低落,跟同学说自己没学到什么本事,是个废人,对不起父母。他于2002年12月26日从教学楼上跳下,自杀身亡。其实,吴同学还是班上的学习委员,在同班同学中素质还算比较好的。

其二,2001年3月19日,深圳某职业技术学院建工系学生赵××因失恋服毒身亡。

其三,2001年6月15日,广东省某高职院校学生邓××因遭受自己无法承受的打击,跳楼身亡。

其四,2001年9月17日,某农业技术学院新生黄××跳河自杀,他生前曾多次表示讨厌宿舍生活。

其五,2002年上学期,某职业技术学院的一名男生和一名女生谈恋爱,后来男生想中断恋爱关系,而女生不同意。那名男生居然把自己的女朋友杀死并肢解、抛尸,其行为残忍之极,而他在学校竟然担任班长,平时表现不错。

其六,某中专学校一名学生打架斗殴,学校要处分他,他深怀怨恨,竟然持刀将学校保卫科长杀死。

如果把青年学生的心理问题比作一座冰山的话,那么,上述自杀事件和暴力事件所反映的问题只是暴露在大海水面之上的冰山一角,更多的、更严重的心理问题还隐藏在水面之下。一项以全国12.6万名中高职学生为对象的调查显示,20%~30%的人有明显的心理障碍。据某职业技术学院连续两次对入学新生所做的心理测验发现,1/4左右的学生存在不同程度的心理障碍。另据权威部门统计,因各种心理因素而休学、退学的中、高职学生人数已占总体学、退学人数的50%左右。

我们来看一看某高职院校“心理咨询情况报告”。

2001年1月到2003年1月的两年间,共接待心理咨询的学

生 1500 人。兹以十个月内的 411 人为分析对象。

年 级		男	女	总人数
中 专	一年级	25	18	43
	二年级	21	17	38
	三年级	20	16	36
高 职	一年级	48	34	82
	二年级	65	45	110
	三年级	61	41	102
总 计		240	171	411

咨询结论	人数	% (± 0.25)
神经衰弱	152	37
焦虑症	64	15
强迫症	20	4.9
社交恐怖症	43	10
抑郁症	33	8
食欲障碍	9	2
疑病症	13	3
癔病	5	1.2
性心理障碍	7	1.7
癫痫	3	0.7
精神分裂症	16	4
应激性精神病	3	0.7
无病	42	10

对比分析可见:低年级患神经衰弱者多于高年级,男生多于女生。通过社会调查还发现,患有各类神经症的,来自县乡(指入学前居住地)的多于来自城市的,理工科的多于文科的。女生易患抑郁症,男生易患焦虑症。是什么原因使这些学生产生了心理障碍?该报告从一项产生障碍前的生活条件调查中得知,有以下多种因素(按发生频率排列):

1. 长期的学习紧张与竞争压力感。较易发生在一年级学生

中。从进入高中到考上大学,持续 3~4 年的紧张学习,没有得到心理上的放松,进入大学后,依然按照原来的学习方式拼命。所谓“强中自有强中手”,相比之下,失去原有的优势,这就在心理上产生了竞争压力感,使大脑处于高度疲惫状态,导致功能的失调。

2. 考试应激。主要是在应付各种考试之前所出现的焦虑和不安。这些同学常常对自己缺乏信心。由于学习方法呆板,平时又很少参加文体活动,一次失利便斤斤计较,陷于紧张、焦虑及慌乱之中,形成一种恶性条件反射。

3. 长期的孤独、空虚及压抑感。这种情况多发生在女生中。在校生活的单调,早年建立的伙伴关系的解体,青春问题带来的烦恼,缺乏精神支柱,向往与现实的矛盾,人际感情的失真,特别是快节奏与传统生活所造成的心理时差,往往给人以压抑感,由此产生孤独和空虚感。

4. 恋爱与单相思。目前高职生恋爱问题已成为学校生活中的一项重要课题。从一年级到三年级,恋爱需求逐年上升。据男女生抽样调查,正在恋爱或准备恋爱的人,一年级为 15%,二年级为 25%,三年级为 50%,单相思 10%,失恋者为 20%。就年轻人的爱情而言,不管是成功、失败、失恋及单相思,从心理角度看,都是一种应激,需要动用大量的精神能量,其强度不亚于紧张的学习。如果学习和恋爱交织在一起,产生各自的或交叉的冲突,便可能造成心理危机。

5. 人际关系不良。它常发生在那些具有攻击性、反抗性和投射性性格的同学中,致使他们在同学中处于被排斥和受冷落地位,形成经常性苦闷和心境恶劣。

6. 经济困难。原来不应成其为问题,近年来由于家庭经济变化而使学生的生活水平对比产生明显的差别。一些家庭经济能力差的同学产生自卑情绪,从而破坏了心理内环境的稳定。

7. 自慰行为(如手淫)。它多发生在男生中。由于传统的认识及有关性心理知识不足,以致在自慰行为后,往往产生强烈的恐惧和不安,进而自责、负罪,致使心理处于持久的冲突之中,不能自

拔。

8. 思乡及环境不适应。这多见于一年级新生,以女生为突出。她们一般是独生子女,或是家中的宠儿。从遥远地区来到新环境,没有在外独立生活的经验。面对社会化的大学或中专生活,感到陌生和不知所措,一旦遇到困难便情不自禁地想家。此外,有的人由于娇生惯养,受不得半点委屈,心理特别易受挫伤。

9. 就业压力。由于就业形势不好,有些学生对前途颇为担忧。有的学生进入三年级后就开始为找工作发愁,尽管他们中的大多数人并没有采取积极行动,但他们仍然会不自觉地有一种对未来的担忧。毕业班学生在找工作过程中遇到困难后更容易引发心理问题。

10. 专业兴趣低。这种情况往往与入学申报时的选择失误或服从统一分配有关。有些同学经过一段时间可以适应,但有些则难以克服。他们以一种无可奈何的心情去应对学习,于是心理矛盾倍出。

11. 批评和打击。有些同学不能忍受批评和打击,心胸狭隘,怨天尤人,失败时常耿耿于怀,不善于反省。有些人因偶然的错误,便认为自己在老师、同学面前失去面子丢了人,自尊心受挫,产生消极情绪。

当然,从造成烦恼和心理障碍的原因上分析,直接事件刺激的强度起主要作用。但对这些学生进行个性分析时发现,他们大部分人的性格类型属于内向、不稳定的结构,即他们的心理有一定的易损伤性和对生活事件的易感性。不仅如此,从分析中也可以看出,社会经验和对生活事件的认识与评价程度(轻视、重视),往往能左右其心理承受力,从而改变了刺激的质和量。似乎有这样一种现象,从农村来的同学看事件较重,而从南方来的同学则常以躯体不适来反映情绪问题,当然这与每个同学成长的社会文化背景有关。

在 368 名心理障碍者中,经过 3~6 个月的调治,约 80% 的人能得到改善或恢复。他们的内心苦闷消除了,情绪稳定乐观,适应