

项新求 高桥 主编

大学生心理与心理健康



中国建材工业出版社

大学生心理与心理健康

主编 项新求 高桥

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理与心理健康/项新求、高桥主编, -北京: 中国建材工业出版社,
2000. 3

ISBN 7-80090-880-1

I. 大… II. ①项… ②高… III. 大学生-心理卫生 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05403 号

大学生心理与心理健康

主 编 项新求 高 桥
责任编辑 米惠兰

*

中国建材工业出版社

(北京百万庄国家建材局内 邮政编码 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京忠信诚胶印厂印刷

*

开本: 850×1168 毫米 1/32 (大) 印张: 11 1/8 字数: 295 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 10 月第 2 次印刷

印数: 6 501—9 500 册 定价: 15.00 元

ISBN 7-80090-880-1/G · 148

内容提要

世界卫生组织章程序言中指出,“健康不仅是没有疾病的表现,而且是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态”。这说明,一个健康的人应该是身心健康的。美国教育家戴乐·卡耐基认为:“一个人事业的成功,只有15%是由于他的学识和专业技术,而85%是靠良好的心理素质”。可见心理健康既是身体健康的重要保证,也是人类健康的最终标准,更是人生成败的关键。

本书从增进大学生心理健康角度出发,在心理科学的基础上,紧紧围绕大学生的生理特点和心理特点对大学生自我认知、学习心理、交往心理、性心理和爱情观、择业心理、心理障碍、心理健康调适等方面内容进行了详细讲解。本书贴近大学生活,重点突出,针对性和可操作性强,是高校思想政治工作者和大学生良师益友,同时也可做教材使用。

编委成员

主 编 项新求 高桥
副主编 杨晓梅 彭为鑫 敖立功
编 委 (以姓氏笔划为序)
王 非 杨晓梅 项新求
敖立功 高 桥 彭为鑫
彭 友 曾美英

前 言

随着社会的发展,应试教育向素质教育的转变,大学生心理健康教育工作也越来越受到人们的重视。在《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》的文件中第一次明确指出:应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,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。

大学生是国家的未来和希望,是社会主义建设事业的后备军,这就要求他们不但要有广博、精深的知识,还要具有良好的心理素质。大学阶段是一个人成长的关键时期,也是人生多事之秋。大学生思想活跃,求知欲旺盛,但情绪容易波动,易受挫折,对事物的复杂性认识不足,容易偏激;特别是随着社会的发展,生活节奏的加快以及高校就业、招生、收费制度的改革,学生竞争力的增强,压力的增大……这些都直接影响到大学生的心理健康状况。许多资料表明,大学生心理健康问题日趋严重,这些都直接影响了他们在大学期间的学习和生活。目前,心理健康教育虽越来越受到人们的重视,但还没有纳入到课堂教学主渠道。大学生作为文化层次较高的社会群体,我们相信,他们完全有能力通过自学掌握一些心理健康知识,达到维护自身心理健康的目的。

本书正是结合大学生的实际情况,对他们在日常生活和学习过程中常见的心理健康问题及如何调适进行了详细阐述。该书有三个特点:(1)贴近大学生活,针对性强。书中对大学生中自我认知、学习心理、交往心理、性心理和爱情观、择业心理、心理障碍、心理健康调适等方面内容进行了详细讲解,针对性强。(2)理论联系实际,深入浅出。本书在心理科学的基础上,全面分析了大学生的心理发展特点,并结合大学生中的实际情况,列举了一些具体实例,使理论与实际有机结合起来。(3)注重指导、调适,实用性强。本书

在列举了大学生各种心理问题的同时，注重指导和调适，使大学生在遇到问题时能够知道“怎么办”，实用性强。本书每章后，还附了一些简易心理健康自测量表，可作为倾向性参照。大学生们通读全书不但可以了解掌握一些心理学、心理健康理论知识、更能够提高自身心理调适能力，以达到“自助”、同学之间“互助”的目的，从而减少心理问题、心理失衡、心理障碍，增强心理素质。同时，它对于培养大学生健康心理与行为，消除不良心理习惯，促进全面发展，更好地适应社会都是大有益处的。

真心希望这本书能够成为大学生们的良师益友；真诚祝愿每位大学生朋友都能够拥有一个成功、快乐的人生。

编者

2000年1月

目 录

前言

第一章 绪论	(1)
第一节 大学生要懂一点心理学	(1)
第二节 心理健康概述	(5)
第三节 积极开展大学生心理健康工作	(9)
附：简易心理测验量表	(15)
一、你的精神状态好吗？	(15)
二、你需要心理咨询吗？	(19)
第二章 自我意识	(22)
第一节 大学生自我意识	(22)
第二节 建立理性的自我认知	(33)
第三节 悦纳自我，完善自我	(39)
附：简易心理测验量表	(44)
一、你的人缘怎样？	(44)
二、你自卑、自怜吗？	(46)
第三章 大学生学习心理和成才心理	(50)
第一节 大学生学习心理概述	(50)
第二节 大学生常见学习心理障碍与克服	(53)
第三节 大学生成才心理与实现	(57)
第四节 创造心理与创造性人格培养	(67)
附：简易心理测验量表	(79)
一、你的创造能力如何	(79)
二、学习目标自我诊断量表	(82)
三、学习动力自我诊断量表	(83)
四、学习计划自我诊断量表	(84)
五、时间管理自我诊断量表	(85)

六、学习技能自我诊断量表	(88)
第四章 大学生交往心理	(90)
第一节 人际关系概述	(90)
第二节 大学生的人际关系	(93)
第三节 大学生人际交往中应克服的心理障碍	(98)
第四节 成功交往的原则、技巧和礼节	(104)
附：简易心理测验量表	(117)
一、人际关系综合诊断量表	(117)
二、社交能力诊断量表	(120)
第五章 大学生的性心理与爱情心理	(124)
第一节 性与性心理	(124)
第二节 性心理健康	(136)
第三节 爱情概述及大学生恋爱心理	(146)
第四节 大学生健康的恋爱心理与行为	(156)
附：简易心理测验量表	(164)
一、你的恋爱观正确吗？	(164)
二、你对恋爱的看法？	(167)
第六章 大学生择业求职心理	(172)
第一节 择业心理	(172)
第二节 求职心理	(179)
第三节 适应社会 走向成功	(198)
附：简易心理测验量表	(209)
一、性格类型测量表	(209)
二、兴趣测量	(211)
第七章 大学生心理障碍与心理疾病	(217)
第一节 心理障碍	(218)
第二节 心理疾病	(228)
第三节 心理咨询与心理治疗	(236)
第四节 心身疾病与身心疾病	(241)

附：简易心理测验量表·····	(247)
你感到精神压抑吗？·····	(247)
第八章 大学生心理健康的调适·····	(249)
第一节 大学生适应·····	(249)
第二节 大学生良好的情绪、情感与培养·····	(257)
第三节 大学生挫折心理与正确对待·····	(279)
第四节 大学生面对重要丧失的调适·····	(304)
第五节 正确对待冲突与选择·····	(317)
附：简易心理测验量表·····	(332)
一、测测你的心理适应性·····	(332)
二、大学生如何适应人生转折·····	(334)
三、你的心境如何·····	(335)
参考文献·····	(338)
后记·····	(339)

第一章 绪论

如果说人是一个整体，那么身体和心理就是这个整体的两个方面；如果说健康是一个整体，那么躯体健康和心理健康也是这个整体的两个方面。处于青春期的大学生，虽然生理上已经成熟，但心理远没有完全成熟，时常会出现心理困惑和心理问题，所以了解一些心理学知识和心理健康知识对于提高心理素质、健全人格、增强承受挫折力和适应能力、维护整体健康是大有裨益的。

第一节 大学生要懂一点心理学

一、什么是心理学

心理学源于西方的哲学，西方哲学起源于两千多年前的希腊。自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人开始，历代哲学家的思想中，都把“心”的探讨视为哲学上的问题之一。直到1879年，德国心理学家瓦耳海姆·冯特（1832~1920）在莱比锡建立了世界上第一个心理实验室，用自然科学的方法对人的心理进行实验。从此，心理学从哲学中分化出来，成为一门独立的学科。

心理学是研究心理现象的发生、发展及其规律的科学。人类的心理现象是人与客观现实相互作用时，客观现实反映在人脑中而产生的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程和在这些心理过程中形成与表现出来的需要、兴趣、理想、信念、态度、能力、性格、气质等个性心理倾向和心理特征，以及在一定时间内心理活动综合表现的心理状态。常有：觉醒、振奋、消沉、应激等

状态。心理学对人类心理现象的研究即是探讨心理活动的过程及机制,心理特征的形成及机制,心理状态对心理活动的影响,以及心理特征和心理状态的相互关系等方面,通过研究揭示心理现象的规律性。

二、心理学研究的范围

心理学研究的范围非常广泛。

心理学有许多分支,按理论门类分有:普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、动物心理学和实验心理学等。

按应用门类分有:教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、商业心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学等。

普通心理学是所有心理学学科的基础理论。

三、心理学的基本理论与方法

(一) 精神分析学的基本观点

精神分析理论的创始人和早期代表人物是弗洛伊德。其理论的主要观点是认为个人人格的合理构造是心理健康的基础,他把人的意识分为意识、下意识和潜意识。意识是人们能够知觉到的,下意识不在意识范围,但一旦回忆就可以想起来,而潜意识是人们没有办法意识到的。心理障碍是由于人格结构中无意识成分与意识之间的不平衡所致,这种不平衡往往是无意识成分受到了意识的压制,个人由于采取歪曲的方式表达这种被压抑的意识冲动而产生障碍。弗洛伊德创造了自由联想法,让来访者将压抑于潜意识的欲望再现出来,使潜意识的“症结”意识化,帮助其认清自我防御的本质,明确自己与他人的关系,进而现实地强化自我,建立正确与健康的心理结构,摆脱心理障碍。

荣格是新精神分析学派的代表人物之一,他认为人类在更深的

心理层次上（他称为集体无意识）是统一的。他发现导致现代人心理障碍的重要原因之一是两极化思维，如要么好，要么不好，两者水火不容。解决的办法是帮助来访者弄清对立者为何物，尔后帮其认识到，这种对立本身是一种假象，真实状况是所有对立的两极在更深层次上是相互依赖和统一的。

（二）行为主义心理学的基本观点

相应于精神分析的思想，行为主义更加强调从个人的外部行为而不是内部深层心理活动去研究人。主要理论基础有：巴甫洛夫首创的条件反射学习理论；斯金纳创立的操作条件作用学习理论。60年代末由班杜拉等人提出的社会学习理论。行为主义心理学认为人类所有的行为都是通过学习得来的，个人的心理障碍直接表现为一种行为适应不良，也是由于某种歪曲的学习结果所致，改造行为不良的唯一办法依然是学习。

斯金纳提出自我调节法，其中之一是暗示控制法。要点是控制辨别性（或诱导性）刺激物的出现。伍尔帕提出“冷漠疗法”对付不良行为，其核心是用劝导来启发来访者对已有的刺激的“冷漠”，达到治疗目的。

（三）人本主义心理学基本观点

人本主义心理学的主要代表人物有罗杰斯和马斯洛。人本主义心理学家不同意精神分析学只研究不正常人——神经症患者和精神病人，而忽视对健康人积极心理品质的研究；也反对行为主义心理学把人当作“一只较大的白鼠或一架较慢的计算机”的机械论观点，主张心理学的研究应以人为中心。

马斯洛认为，自我实现（把自己的潜能充分展示、发挥出来）是人的自然倾向。它就像一粒种子，只要有适宜的土地、水分、气候等外部条件，便会以最优的方式成长起来。罗杰斯认为，人有理解自己、不断趋向成熟并产生建设性变化的潜能，就像冬天在地下室储藏的马铃薯，它要发芽，这芽有可能爬行几尺远以达到仅有的窗口光源。虽然这种细弱苍白的幼芽远不如正常条件下泥土中生长的

茁壮,但它总是要发展自己。他认为每个人的心中都有两个自我:即理想的自我和现实的自我。前者就是个人期望的自我(譬如期望成为作家、期末考试得100分),而现实自我就是实际当中的那个活生生的自我(譬如实际上作文枯燥空泛或期末考试得了69分)。两者之间的关系决定了人们是乐观还是悲观的心境。只要个人学会调整自己,使两者形成合理的统一,心理就能保持健康。

(四) 认知心理学的基本观点

认知心理学的代表人物艾利斯认为,人的情绪、情感并非直接由情境引起,而是经由对情境的认识而形成的。失常的情感往往是由一些错误的观念、认识带来的。艾利斯于50年代提出ABCDE理论,A为诱发事件,B为不合理信念,C为不良后果,D为诘难,E为合理效应。例:一男青年邀一女青年看电影受拒绝(A),产生不合理信念(B);认为自己太糟糕,太丢人;不良的后果(C)就是抑郁寡欢,不敢再约会;驳斥不合理的信念(D),即问自己:约会失败不代表自己糟糕啊!为何不能忍受别人的拒绝?产生合理信念,合理的情绪和合理行为(E)。

四、大学生要懂一点心理学

人的生命从出生到死亡的连续过程可以划分为许多不同的阶段,大学生正处于青年发展的中期,人体的机能旺盛,生机勃勃,充满生命活力。与此相应,心理的发展也突飞猛进,正在迅速走向成熟而未真正完全成熟。大学阶段作为人生的重要转折时期,大学生掌握心理学知识显得尤为重要。

1. 从心理学的学科性质来看,心理学通过对人的心理现象的研究,揭示人类行为的奥秘。大学生通过心理学的学习,能够更好地认识、发展、完善自我;同时也能更好地了解周围的人,使自己与他人和社会的关系更和谐。

2. 从大学生心身特点来看,一方面精力充沛,朝气蓬勃,具有勇往直前的气魄,另一方面又易于冲动,甚至冒险;在思维能力上,

大学生思维高度发展,思维的敏锐性、独立性都很强,但另一方面又比较容易走极端,思维的主观性、片面性较明显,有时易于脱离现实,轻视实践和经验;在情感发展上表现强烈而又不稳定的两极性特点,情绪化倾向比较明显。与此同时,大学生自我意识的发展常出现新的矛盾和冲突,在自我的认识、情感和意志方面都有待心理学知识的帮助。

3. 从大学生生活于其间的社会环境来看,大学生不仅自我身心发展的内环境平衡打破,外部生活环境的改变也相当显著。一方面,社会生活的瞬息万变给当代大学生提出了更高的要求,也给了他们更大的压力;另一方面,大学生环境迫使学生们必须独立地思考和行动,无论是大学的学习、人际交往、情感生活,求职择业等现实问题,还是个人潜能的开发、人格的完善、人生质量的提高都是大学生必须面临的课题。

第二节 心理健康概述

一、心理健康的定义及其标准

心理健康是在古代就已注意到的问题,自本世纪中叶以来,由于科技、文化和社会的快速发展,心理健康问题更为突出和复杂了,使人们从一种全新、多元的视角看待健康。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。

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是:

1. 身体、智力、情绪调和;
2. 适应环境;
3. 人际关系彼此谦让;
4. 有幸福感;
5. 在工作和事业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

具体的讲就是：

- (1) 有基本的自我安全感；
- (2) 能很好了解自己，并能恰当估价自己的能力；
- (3) 生活理想切合实际；
- (4) 不脱离周围现实环境；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 善于从经验中学习；
- (7) 能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，能适当地满足个人的基本要求。

我们可将心理健康的概念定义为：个体能够适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征。认知、情绪反应、意志行动处于积极状态，并保持正常的调控能力。

二、心理健康的研究内容

心理健康的研究内容：

出生前：优生和胎教；

婴儿期：家庭环境心理健康；

幼儿期～儿童期：幼儿园的心理健康；

儿童期～少年期：小学生心理健康；

少年期～青年期：中学生心理健康；

青年期：大学生心理健康；

青年期～中年期：工作环境的心理健康，职业的心理健康，婚姻的心理卫生和家庭的心理健康；

中年期～老年期：工作变更（升迁或失业）角色转换的心理健康；

老年期：退休后的心理健康；

老年期～死亡：面对疾病或死亡的心理卫生。

如果以个体生命各阶段的发展为线索，便有婴幼儿的心理卫生、

儿童少年心理健康、青春期心理健康、中年心理健康、更年期心理健康、老年心理健康等研究范畴。在个体不同年龄阶段的心理健康研究中,尤须注重少儿期到青春期这个阶段,因为塑造完善的个性,培养正常的情绪调控和顽强的意志品质,以及树立正确的世界观,这个阶段是个体心理健康发展最重要的时期,它所奠定的良好基础,是个体一生顺利发展的保证。

三、心理健康的特点

1. 心理健康的状态具有相对性。即人的心理健康与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅以一种行为或者一个偶然的事件来判断他人或自己心理是否健康。

2. 心理健康的状态具有连续性。“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

3. 心理健康的状态具有可逆性。如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和患上心理疾病;反过来如果心理有了困扰或出现失衡时,学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会逐步解除烦恼,恢复愉快的心情。

4. 心理健康的状态具有动态性。心理健康的状态不是固定不变的,是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,及自我保健意识的发展而发展变化的。

四、心理健康运动的起源与发展

心理卫生的思想渊源悠久,心理健康运动的形成是与心理卫生科学的发展分不开的。因此,必先了解心理卫生的发展。

19世纪以前,精神病患者被认为是魔鬼附体,长期受到惨无人