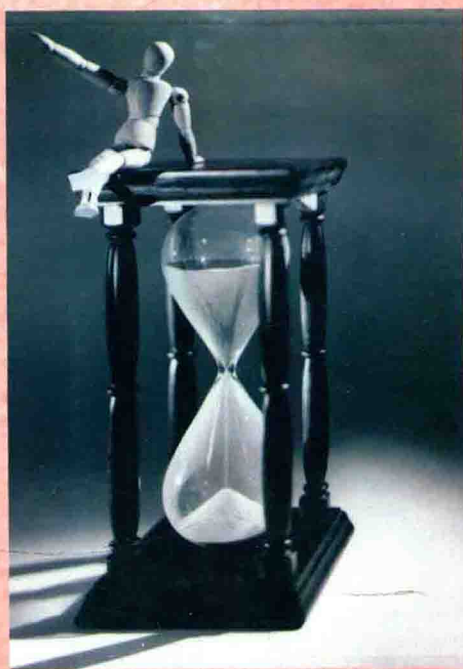


徐 英【编著】

大学生心理健康教育



◆ 苏州大学出版社

虞山教育丛书

徐英【编著】

大学生心理健康教育



◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/徐英编著. —苏州: 苏州大学出版社, 2003. 9

(虞山教育丛书/何东亮主编)

ISBN 7-81090-155-9

I. 大… II. 徐… 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 068698 号

大学生心理健康教育

徐 英 编著

责任编辑 王英志

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

常熟高专印刷厂印装

(地址: 常熟市元和路 98 号 邮编: 215500)

开本 850 × 1168 1/32 印张 29.25(共六册) 字数 725 千

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81090-155-9/G · 64 定价: 84.00 元
(共六册)

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258802

《虞山文库》总序

许 霆

虞山，以“十里青山半入城”的姿态与文化历史名城常熟融合，对常熟文化的形成与发展影响巨大，并进而成为常熟的别名和常熟文化的标志。商末，周太王长子泰伯、次子仲雍让国避奔江南，建立“勾吴”，泰伯、仲雍相继成为首领。仲雍死后葬于常熟卧牛山，仲雍又名虞仲，山遂以虞为名。春秋时期的言偃生于常熟，北学中原，成为孔门七十二贤人中的“十哲之九”，晚年回归故土传道讲学，“道启东南”，“文开吴会”，死后葬于虞山东麓。仲雍和言偃，昭示了常熟文化源头的深邃和博大，标志着吴地早期文明曙光终于开启出一个区域文化的圣地。

常熟文化发展绵延不绝。南北朝昭明太子的“文选”，开始了常熟文化发展的自觉时代；自唐代陆器高中状元，常熟历史上出过8个状元483个进士；北宋时郑时性嗜书好藏书，开了明清时代常熟出版、藏书兴盛的先河，赵琦美与脉望馆、瞿氏与铁琴铜剑楼、毛晋与汲古阁都对中国文化史作出过重大贡献；元代的黄公望，以其绘画理论和创作开创了明清山水画的新纪元；明清之际以王翬为首的“虞山画派”、以钱谦益为代表的“虞山诗派”、严澂的琴学理论和虞山琴派，还有虞山书派、虞山印派等，都达到全国一流水平，影响一时风气；近代以来，黄人的文学史论、曾朴的谴责小说等，表明常熟文化在求新变革时吐故纳新的活力。基于这种深厚的文化底

蕴,常熟当代文明,更是显示了勃勃生机。

常熟高等专科学校就坐落在人文荟萃的虞山脚下,接受着常熟深厚博大的传统文化和生生不息的现代文明的滋养。学校在与地方经济和文化的互动发展中获得不竭的创造精神,塑造崭新的主体形象,确立自身的价值目标。学校有一批人文和理工学人,更是为常熟的传统文化甘泉所浸润,以虞山的人格精神塑造品行,用致远的人生追求敬业乐教。宋人朱熹在《丹阳公祠堂记》中说言偃为人,“必当敏于闻道而不滞于形器,岂所谓南方之学,得其精华者,乃自古而已然也耶”。明末龚立本纂修《常熟县志》15卷,其中《风俗志》说常熟士人“贫不负诺,富不易交,吐纳风流,意气横溢。表人胜士,千里命驾者比比,人物显晦殊途,或矜名节,或树勋庸,或敦学术”,这都揭示了常熟传统文化中独特的人格精神。这种精神是常熟文化生生不息的产物和动力,也是常熟文化走向现代文明的底蕴和财富。常熟高等专科学校的学人,在市场经济发展的大潮中,自觉地从立足的虞山福地的传统人格精神中汲取营养,坚持自强不息、敏捷好学、达美达诚的学风,在学术园地和育人园圃播种、耕耘和收获,形成了一批学术探索和教学研究成果,这是可喜可贺的。

常熟虞山,由于其深厚的文化积淀和不断的文化传承,已经成为一种文化创造的意象。正因为如此,我们愿意把这批初步的成果以“虞山文库”为名,汇集出版。我们无意创造学派,而意在宣示精神,表明当代学人对传承人文传统、创造现代文化使命的一种担当。我们衷心希望这项工作能够继续下去,能有更多的成果充实文库,承当起当代学人文化建设的重任。

2003年4月

目 录

第一章 心理健康概论

- 第一节 加强大学生心理健康教育的重要性..... (1)
 - 一、心理健康教育是素质教育的重要内容 (1)
 - 二、加强心理健康教育是大学生自身发展的需要 (3)
- 第二节 心理健康的涵义与标准..... (4)
 - 一、什么是“健康” (4)
 - 二、心理健康的涵义与标准 (5)
- 第三节 大学生心理健康的维护..... (8)
 - 一、影响心理健康的因素 (8)
 - 二、大学生心理健康的维护 (12)

第二章 应激、挫折与心理健康

- 第一节 应激与心理健康 (17)
 - 一、应激的基本涵义 (17)
 - 二、应激源 (18)
 - 三、应激反应 (20)
- 第二节 挫折与适应 (21)
 - 一、挫折概述 (21)
 - 二、挫折的情绪反应 (23)
 - 三、适应 (25)
- 第三节 自杀与预防 (28)
 - 一、自杀概述 (28)

二、自杀类型	(30)
三、对自杀危险性的评定和预测	(31)
四、自杀的防治	(32)

第三章 大学生的学习心理与调适

第一节 大学生学习特点	(33)
一、学习心理概述	(33)
二、大学生学习活动的特点	(34)
三、影响学习的因素	(37)
第二节 大学生学习心理障碍与调适	(39)
一、学习的动机障碍与调适	(39)
二、考试焦虑与调适	(42)
三、学习疲劳与调适	(45)
第三节 大学生学习方法指导	(47)
一、几种有效的学习方法	(47)
二、掌握记忆规律,进行有效学习	(50)
三、学习能力的培养	(51)

第四章 大学生交往心理与调适

第一节 人际交往	(55)
一、人际交往的涵义	(55)
二、人际交往的种类	(56)
三、人际交往的功能	(58)
第二节 交往障碍与交往调适	(60)
一、交往障碍	(60)
二、吸引人际交往的因素	(64)
三、助你交往成功的技巧	(66)
第三节 大学生交往的异常心理与调适	(68)
一、自我为中心及其调适	(68)
二、心理不相容及其调适	(69)

三、自卑心理及其调适	(70)
四、羞怯心理及其调适	(71)
第五章 大学生的情绪纷扰与调控	
第一节 情绪世界的奥妙	(73)
一、情绪的概念	(73)
二、情绪的类型	(74)
三、情绪的功能	(75)
第二节 大学生情绪特征与困扰	(77)
一、大学生情绪的一般特征	(77)
二、大学生的情绪困扰	(78)
第三节 情绪的调节与控制	(80)
一、培养积极乐观的人生态度	(80)
二、培养广泛的兴趣与爱好	(81)
三、学会自我欣赏与自我接纳	(81)
四、建立良好的人际关系,宽以待人	(82)
五、正确面对和处理负面情绪	(82)
第六章 大学生恋爱心理与调适	
第一节 大学生恋爱心理分析	(83)
一、大学生恋爱的驱动力	(83)
二、大学生恋爱的特点	(85)
三、大学生恋爱的类型	(86)
第二节 大学生的性心理	(87)
一、青年期性心理发展	(87)
二、大学生的性心理特征	(89)
三、大学生的性意识困扰	(90)
第三节 大学生的恋爱心理障碍与调适	(93)
一、大学生恋爱中常见的心理障碍	(93)
二、大学生恋爱心理的调适	(96)

第七章 大学生心理障碍与调适

第一节 神经症及其调适	(100)
一、神经衰弱及其调适	(101)
二、抑郁症及其调适	(102)
三、焦虑症及其调适	(104)
四、强迫症及其调适	(106)
五、恐怖症及其调适	(109)
六、癔病(歇斯底里症)及其调适	(111)
第二节 人格障碍及其调适	(112)
一、反社会病态人格及其调适	(113)
二、偏执型病态人格及其调适	(114)
三、分裂型病态人格及其调适	(116)
四、强迫型病态人格及其调适	(119)
五、自恋型病态人格及其调适	(120)
六、依赖型病态人格及其调适	(122)
第三节 性变态及其调适	(124)
一、同性恋	(124)
二、窥阴癖	(125)
三、恋物癖	(125)

第八章 大学生心理咨询

第一节 心理咨询的概述	(127)
一、什么是心理咨询	(127)
二、心理咨询的对象和范围	(128)
三、心理咨询与心理治疗的联系与区别	(129)
第二节 心理咨询的一般过程	(131)
一、咨询人员的选择	(131)
二、心理咨询的形式、原则	(132)
三、心理咨询的过程	(134)

第三节 心理治疗的常用方法.....	(136)
一、暗示疗法	(136)
二、行为疗法	(137)
三、精神分析法	(139)
四、理性情绪疗法	(141)
五、人本主义疗法	(144)
六、森田疗法	(146)
参考文献	(149)

第一章 心理健康概论

改革开放以来,随着社会竞争加剧,生活压力增大,大学生的心理健康问题越来越突出,健康状况越来越令人担忧。大学生中,每年因有心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀者,屡见不鲜。大学生是未来建设国家的栋梁,他们能否健康成长,他们的素质如何,直接影响到我国在国际上的竞争力。因此,在当代大学生中,开展心理健康教育是非常必要和迫切的。

第一节 加强大学生心理健康教育的重要性

一、心理健康教育是素质教育的重要内容

加强学校心理健康教育,已经成为国际教育界的共识。《日本 21 世纪教育目标》提出,要重视学生心理素质教育,培养国际性的日本人。“面向 21 世纪的教育”国际研讨会认为心理承受力等是 21 世纪人才应具备的重要特征;联合国教科文组织《学习:财富蕴藏其中》的报告将 21 世纪四大支柱性学习定义为:学知、学做、学会发展、学会共同生活。我国台湾的教育方针中也提出德智体美群五育并举,其中群就是培养合群的性格,即独立自主,乐群合作,强调培养学生良好的心理素质。提高学生心理素质,关系到提高民族素质的根本大计。1996 年 6 月我国召开的“第三次全国教育工作会议”上,中共中央、国务院作出了“关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定”。《决定》明确指出:“针对新形势下青少年

成长的特点,应加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”为加强大学生心理健康教育,促进大学生全面发展,2001年教育部、江苏省教育厅相继颁发了《关于进一步加强大学生心理健康教育的意见》,提出了大学生心理健康教育的工作目标和任务:帮助学生提高自我认识能力,树立自爱、自尊、自信、自强的意识和积极乐观的人生态度,培养学生具有坚强的意志品质和战胜挫折的信心,学会积极面对和正确处理学习、生活中的各种压力,提高对环境和社会的适应能力,培养健康的情绪、情感、自我调控能力及协调人际关系能力,开发学生潜能,优化个性心理品质。这是实施素质教育的一项重要工作。他们的素质如何,直接关系到我国未来教育的质量、效益和水平,关系到我国21世纪人才的素质和国际的竞争力。当前,对学生进行综合素质的培养已成为一个紧迫而重要的课题,受到了普遍重视。目前,对人的素质结构的分析众说纷纭,其中上海师大燕国材教授关于素质的结构即自然素质、心理素质、社会素质的提法比较有权威性。自然素质也称生理素质或身体素质,它是先天的,即人们与生俱来的一系列生理特点。心理素质是以自然素质为基础,在后天环境、教育、实践活动诸因素的影响下逐步发生、发展和形成的。心理素质是先天与后天的合金。社会素质纯粹是在教育适应与改造社会的过程中形成的,是人们的社会属性的集中表现。而心理素质是素质的核心,也是素质的归宿^[1]。因此,要培养合格的优秀的人才,良好的心理素质的培养是大学教育必不可少的重要内容,然而这恰恰为我国教育界所长期忽视,这时代和社会对人才素质特别是心理素质的更高要求极不相符。所以对大学生进行心理健康教育是时代的要求,是世界人才培养的大趋势。

[1] 燕国材:《论心理素质及其教育》,《云梦书刊》2000年第3期。

二、加强心理健康教育是大学生自身发展的需要

大学生正处于青年期,这是人的一生中心理发展急剧变化的时期之一,是从幼稚迅速走向成熟的过渡时期,容易发生各种心理问题。加之当今社会的巨大变革,人们的价值观、生活方式、思想观念发生了深刻的变化,大学生在心理上受到强烈的冲击和震动,各种心理矛盾、心理问题也更容易发生。国家教委于1989年对全国12.6万多名大学生的抽样调查表明,高达20.23%的大学生有不同程度的心理障碍〔1〕。1991年,中国心理卫生协会的调查表明,大学生心理问题的发生率已达25.39%。1992年,四川省“大学生心理咨询与治疗”课题组对西南地区8所院校4万名大学生抽样调查表明,有心理障碍的大学生高达31.13%,其中偏严重的占12.42%,严重者占0.81%〔2〕。1994年,成都地区高校调查发现,大学生中心理健康水平低于常规者占34.4%,心理有轻度障碍者占14.15%,严重障碍者占3.0%,而且有0.9%的学生经常有悲观厌世情绪〔3〕。1995年,上海高校的大学生有30.0%以上有不同程度的心理疾病,调查发现,在两百多种令学生烦恼的原因中,人际关系、学习、异性、对未来的担忧各占两成〔4〕。江西省高校心理健康教育研究会对全省28所全日制高校3896名学生进行了SCL-90抽样调查,结果表明:40.18%的学生有强迫倾向,34.04%的学生对人际关系很敏感,24.46%的学生存在忧郁倾向,24.5%的学生存在敌对情绪。大学生的心理问题产生的原因主要包括人际交往的不和谐,对新环境的不适应,经济上的拮据,竞争

〔1〕《健康咨询报》,1989,9.23。

〔2〕何成银等:《大学生心理咨询与治疗》,四川教育出版社1992年版。

〔3〕肖旭:《试论高校心理咨询特点的形成》,第四届全国高校心理咨询学术交流会论文,1994。

〔4〕上海《青年报》,1996,3.21。

压力过大,性认识的偏差等^{〔1〕}。2001年,常熟高等专科学校对高师学生心理健康状况的调查也得出了类似的结论,心理问题的发生率为22%^{〔2〕}。他们中的一部分具有明显的自卑、失落、痛苦、抑郁、烦闷、神经衰弱、心理冲突等症状。这不仅严重妨碍他们的身心健康,而且对其正确人生观的形成、专业思想的巩固、学习任务的完成等造成很大的障碍。所以,加强大学生心理健康教育是大学生自身发展的需要。

第二节 心理健康的涵义与标准

一、什么是“健康”

20世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康的定义是:“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,几百年来人们对健康的认识只停留在身体有无疾病上。

随着现代科技的迅猛发展,激烈的竞争,频繁的应激,快速的节奏,使人们的心理感到前所未有的巨大压力,这对人类健康产生了重大影响。现代人逐渐意识到,人仅有正常的身体结构和生理功能不能算健康。健康应该包括身和心两个方面。早在1948年联合国世界卫生组织(WHO)就在其宪章中明确指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的圆满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”1979年联合国世界卫生组织将健康定义为:“健康不仅是没有疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的圆满

〔1〕《中国青年报》,2000,2,26。

〔2〕许霆:《素质教育基地建设研究》,时代文艺出版社1992年版。

状态。”1989年健康概念又进一步被明确:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。最近世界卫生组织又完善了健康概念,提出“五快三良好”的八条最新标准:快食、快睡、快便、快语、快行,良好的个性、良好的处世技巧、良好的人际关系。快食就是吃得快,对食物不挑剔,胃口好,证明内脏功能正常;快便就是便得快,排泄轻松自如,证明肠胃功能好;快睡就是睡得快,说明神经系统的兴奋抑制功能平衡,且内脏无病理信息干扰;快语就是说得快,说明头脑清楚,思维敏捷,心肺功能正常;快行就是走得快,精力充沛、旺盛,无衰老之症。良好的个性就是为人豁达、谦虚、有礼貌,勤奋、刻苦、温和、乐观,意志坚强。良好的处世技巧就是要以和为贵。良好的人际关系就是我们平时所说的情商高:即有良好的自我意识、良好的自我调控能力,善于与人友好合作。这“五快三良好”是对健康较为全面、科学、完整、系统的解释。

二、心理健康的涵义与标准

(一) 心理健康的涵义

心理健康是指个体心理在自身和社会环境许可的范围内所能达到的最佳功能状态。其内容包括以下两个方面:一是,要能够适应环境,与周围环境保持协调。包括与自然环境协调(即适应季节、气候的变化)和与社会环境协调(即能进行正常的学习和工作,能与人正常交往和友好合作)。二是,心理活动要达到良好的功能状态。指人的认识、情绪、意志等心理活动在程序加工过程中所出现的相对稳定的持续状态。例如,有敏锐的感知觉,注意力集中,记忆清晰,思维敏捷活跃,情绪情感正常适度,意志坚强、果断,有自制力。如果一个人感知迟钝或刻板,注意力涣散,记忆力衰退,情绪忧郁,做事优柔寡断或退缩,那就说明一个人心理有问题。总之,心理健康者的心态是处在积极的、良好的状态。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准究竟是什么?这在心理学界还没有统一的

认识。

美国心理学家马斯洛认为心理健康有八条标准:(1) 优良的现实知觉;(2) 更能接受自我、他人和自然;(3) 内在的自发性和自主性;(4) 一种超脱的气质和心态;(5) 丰富的情感和高尚的情操;(6) 民主性的人格结构、同情和宽容;(7) 内在创造力的不断发展;(8) 不断的高峰体验和自我的不断完善。

北京师范大学郑日昌教授提出了心理健康的七条标准:(1) 认知活动正常;(2) 情绪生活健康;(3) 意志品质健全;(4) 自我意识正确;(5) 个性结构完整;(6) 人际关系协调;(7) 社会适应良好。

王效道主编的《心理卫生》一书提出的判断心理健康的三项原则:(1) 心理与环境的同一性;(2) 心理与行为的整统性;(3) 人格的稳定性。同时,该书还提出了心理健康的七条评估标准:适应能力,耐受力,控制力,意识水平,社会交往能力,康复能力,道德愉快胜于道德痛苦。

综合国内外专家学者的观点,根据大学生这一特殊群体的年龄特征,一般认为我国大学生的心理健康标准有以下几个方面:

1. 适应生活和学习

进入大学后,大学生要能够完成由中学生向大学生的角色转变,承担起大学生的历史使命和责任,适应大学的学习特点和方法,适应大学里的各种人际关系,适应大学所处的自然环境和社会环境。特别是新生,由于环境的急剧变化,往往会出现“适应不良症”,严重的会导致心理障碍,从而影响学习和身体健康。

另外,当代大学生还应该与社会保持良好的接触,要能够认识和了解现实社会,使自己的目标、思想和行动都能够与社会协调一致。那种“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的做法,显然不符合现代人才的要求,这种学生在求职过程中或走上社会后,容易出现心理问题,他们不能真正融入到现实社会中。

2. 认知活动正常

认知活动正常主要是指智力的正常,即要有敏锐的观察力、良好的记忆力、敏捷的思维能力、丰富的想像力、稳定而又集中的注意力。认知活动正常,是大学生学习、生活和工作的最基本的条件,也是大学生顺利完成学习任务,适应周围环境变化所需要的重要保证。心理健康的大学生应当学习目的明确,求知欲望强烈,他们乐于学习和工作,能够最大限度开发自己的潜能,有意识地培养自己的观察力、记忆力、思维能力、想像力等智力;同时,他们还注重开发自己的非智力因素,如培养学习兴趣,强化学习动机,提高学习技巧等。心理健康的人热爱学习,热爱工作,从不把它看成是负担和痛苦。

3. 人际关系和谐

社会上每个人总是处在一定的社会关系之中,大学生同样也是离不开与人交往的。良好的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。心理健康的大学生乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。善于与人沟通和合作,乐于帮助他人。与人交往中,能够具有宽容、信任、友爱、诚恳、谦虚、尊敬、忍让等良好的性格特征。而那些极端虚伪、自私、孤僻、冷漠、敌视的人,常常是心理不健康的预兆。如果人际关系不和谐,经常与他人发生冲突,或者害怕与人交往,则容易导致心理障碍。

4. 情绪稳定乐观

在生活中,每个人都有喜、怒、哀、乐,但是他们应该处在相对的平衡状态,而喜怒无常,情绪经常波动,则是情绪不健康的表现。同时,肯定的情绪体验应该多于否定的情绪体验,快乐应该成为大学生的主导心境。有人认为,用快乐表示心理健康,就像用体温表示身体健康一样准确。经常愁眉苦脸,灰心绝望,这是心理不健康的标志。