

大学生

心理健康

指导

叶湘虹 ● 编著

湖南人民出版社



心理健康

指导

叶湘虹 ● 编著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导/叶湘虹编著. —长沙:湖南人民出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5438-5067-5

I. 大... II. 叶... 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(2007)第 174867 号

章红立
责任编辑:夏新军
黎晓慧
装帧设计:周佳佳

大学生心理健康指导

叶湘虹 编著

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路 3 号 邮编: 410005)

营销部电话: 0731-2226732

湖南省新华书店经销 湖南贝特尔印务有限公司印刷

2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 21

字数: 310000

ISBN 978-7-5438-5067-5

定价: 42.00 元

目 录	
引言	(001)
第1章 时刻准备着：迎接压力社会的挑战	(003)
一 现代社会观念与心理健康	(003)
(一) 现代生命观	(003)
(二) 现代健康观	(004)
(三) 现代教育观	(005)
二 现代社会生活与心理健康	(009)
(一) 专业分工越来越细，造成人心理机能的片面使用和发展	(010)
(二) 人口密度增加，人际冲突增加	(011)
(三) 家庭结构和功能发生变化	(011)
(四) 教育日益片面化，忽视个性的和谐发展	(013)
(五) 人际直接交往减少，情感联系淡化	(015)
(六) 社会转型对人的影响	(016)
三 现代社会压力与心理健康	(018)
(一) 压力	(018)
(二) 压力源	(018)
(三) 影响压力的因素	(020)
(四) 压力测量	(022)
(五) 处理压力的方法	(025)
四 面临压力，你的心理健康吗	(026)

(一) 什么是心理健康	(026)
(二) 心理健康的标准	(028)
(三) 大学生心理健康的标准	(029)

第2章 警惕情绪阴霾：大学生情绪困扰及其调适 (031)

一 情绪是什么	(031)
(一) 情绪概述	(032)
(二) 情绪情感的外部表现	(037)
(三) 情绪的种类及状态	(038)
二 大学生情绪和情感发展的特点	(042)
(一) 稳定性和波动性并存	(042)
(二) 丰富性与复杂性并存	(044)
(三) 阶段性和层次性并存	(045)
三 大学生的情绪困扰及其调适	(046)
(一) 大学生情绪困扰的表现	(047)
(二) 大学生情绪困扰的危害	(053)
(三) 大学生情绪的自我调节	(055)

第3章 关注另类痛苦：大学生的心理障碍 (061)

一 神经症	(062)
(一) 神经症的共同特征	(062)
(二) 大学生常见神经症的种类及其防治	(063)
二 精神分裂症	(081)
(一) 精神分裂症的病因	(082)
(二) 大学生精神分裂症的常见症状	(082)
(三) 精神分裂症的治疗	(083)
三 人格障碍	(084)
(一) 什么是人格障碍	(084)
(二) 人格障碍的形成原因	(085)
(三) 大学生人格障碍类型及其防治	(086)
四 性变态	(098)

(一) 同性恋	(098)
(二) 恋物癖	(100)
(三) 施虐癖与受虐癖	(100)
(四) 窥淫癖	(101)
(五) 裸露癖	(101)
(六) 异性装扮癖	(102)
第4章 把握动态平衡：大学生人际交往的艺术	(104)
一 什么是良好的人际关系	(105)
(一) 人际关系的内涵	(105)
(二) 什么是良好的人际关系	(106)
(三) 大学生的人际关系现状	(106)
(四) 大学生人际交往的基本原则	(110)
二 大学生人际交往的优化策略	(111)
(一) 社交自卑感及其调整	(111)
(二) 社交猜疑心及其调适	(114)
(三) 社交报复心理及其调适	(116)
(四) 克服人际偏见	(117)
三 大学生人际交往的技巧	(120)
(一) 聆听的技巧	(120)
(二) 谈话的技巧	(121)
(三) 非言语交往技巧	(122)
(四) 平等的动态平衡技巧	(124)
第5章 履行天职：我的学习我做主	(130)
一 学习：大学校园的核心主题	(130)
(一) 学习的内涵	(131)
(二) 大学生学习的特点	(131)
(三) 学习对大学生心理健康的影响	(132)
二 问题与对策：我的学习我做主	(133)
(一) 学习效率低下，遵循科学用脑原则	(133)

(二) 学习动力缺乏, 增强学习主动性	(138)
(三) 学习动机过强, 适度激发学习积极性	(141)
(四) 学习兴趣偏离, 因材施教培养兴趣	(142)
(五) 考试焦虑, 寻找调控策略	(150)
第6章 解读性、爱、情: 大学校园的浪漫诗篇	(165)
一 大学生性心理的形成与发展	(166)
(一) 大学生性心理的发展阶段	(166)
(二) 大学生常见性心理问题	(167)
二 大学生恋爱心理问题的类型与实例	(170)
(一) 大学生恋爱动机中存在的问题	(171)
(二) 大学生恋爱应对方式上存在的问题	(176)
(三) 大学生恋爱观念上存在的问题	(183)
三 爱情: 婚恋的道德基础	(189)
(一) 人类婚姻模式的发展历程	(189)
(二) 爱情是什么	(190)
(三) 大学生的择偶标准	(192)
四 发展爱的能力, 学习爱的艺术	(193)
(一) 爱的能力	(193)
(二) 如何发展爱的能力	(195)
五 学习爱的艺术的个案分析	(197)
第7章 解读生命: 挫折调适与自杀预防	(208)
一 大学生挫折心理调适	(208)
(一) 心理冲突及其表现	(209)
(二) 挫折与心理防御	(211)
(三) 正确对待挫折	(223)
二 大学生自杀现状	(230)
(一) 自杀概述	(230)
(二) 大学生自杀现状	(232)
(三) 大学生自杀心理分析	(233)

三 “当事人自我成长”的自杀危机干预模式	(235)
(一) 了解自杀者	(235)
(二) 自杀危机干预模式	(236)
四 大学生自杀的危机干预措施	(239)
(一) 大学生自杀危险性的评估	(239)
(二) 大学生自杀危机的心理治疗	(244)
(三) 大学生自杀危机干预网络的建立	(245)
(四) 开展系统的自杀预防工作	(245)
(五) 对大学生开展“珍惜生命”的主题教育	(246)
 第8章 修身养性：塑造大学生健全人格	(249)
一 拨云见月：认识自己的真性情	(249)
(一) 大学生的自我概念	(250)
(二) 大学生自我概念的矛盾	(252)
(三) 大学生的自我教育	(255)
二 揭开面纱：探寻人格的内涵与特点	(259)
(一) 人格与人的身心发展	(260)
(二) 当代大学生的人格特点	(262)
三 世纪呼唤：健全人格的塑造	(268)
(一) 健全人格的标准	(268)
(二) 大学生人格健康的基本特征	(269)
(三) 大学生常见人格发展缺陷及调适	(271)
(四) 大学生健全人格的塑造	(276)
 第9章 创造七彩生活：休闲指导与生涯规划	(279)
一 享受色彩斑斓的休闲生活	(279)
(一) 休闲与生命质量	(280)
(二) 大学生休闲的意义	(284)
(三) 大学生休闲生活现状分析	(286)
(四) 大学生科学休闲观的教育对策	(288)
二 大学生生涯规划	(290)

(一) 生涯规划内涵	(290)
(二) 探索个人生涯价值	(293)
(三) 生涯决策	(295)
三 大学生潜能开发	(308)
(一) 潜能概述	(308)
(二) 潜能开发	(310)
主要参考书目	(321)

引言

近年来，在一些人眼中，大学生成了“脆弱的一代”的代名词。自杀、出走、违法犯罪，他们在自我的黑暗中寻找解脱。

2003年，卫生部发布数据，全国有3000万青少年存在不同程度的心理问题，16%到25.4%的大学生有心理障碍。中国犯罪学研究会会长康树华教授曾做过一项调查，结果显示，近几年青少年犯罪占社会刑事犯罪的比例上升到了70%至80%，其中大学生犯罪已上升到17%。近5年大学生自杀人数逐年增长：2002年则是27起，19人死亡；2004年这一数据是68起，48人死亡；2005年中国内地报道大学生自杀事件116起；2006年自杀“高发年”增加到130起之多，其中男生多于女生。2006年，自杀的男大学生为64人，女大学生52人。男生和女生的自杀死亡率分别为71.9%和71.2%；且毕业年级学生自杀最多，无论是专科、本科、硕士、博士，自杀人数均随年级而增长。由于面临情感、学业、求职、就业的压力和矛盾，毕业生的自杀人数都是最多的。^①同时，大学生杀人事件也屡见不鲜。

不仅如此，似乎现在大学生自我折腾和折腾他人的方式越来越有花样翻新：武汉某高校一失意学子在长江大桥上悬挂十余小时；北京一大学生已失踪十月余，痛不欲生的父母还在苦苦找寻；北京某民办大学学生熊伟为了女友一部手机，用酱油瓶碎片、小刀猛刺同学刘某的脖子，

^① 资料来源 <http://hi.baidu.com/379993305/blog/item/db63cceda2922d4e79f055eb.html>

然后用被子捂住刘的头部，使其窒息而死；成都一名牌大学大四的一名男生把一只三个月大的小鹿犬放入微波炉里用微波活活烤了一分多钟，导致小狗严重受伤，医生说：“如果再多烤个十几秒钟，恐怕这只小狗的血液就沸腾了”；湖南一大学生因为考试舞弊被老师抓住受到校纪处分而怀恨在心，决心杀掉老师，令人发指的是在准备杀老师之前先杀掉一个女生练手……

这个时代为中国大学生提供了前所未有的机遇，但同时也给他们带来了前所未有的压力。中国大学生面临的压力及压力产生的一个重要背景因素是，整个中国存在紧张与焦躁的迹象。与世界各国相比，在中国成功的压力更大。当代中国年轻人的成功欲望特别强烈，因为他们承载着父母太多的期望。另外，我们的大学教育不是全面的教育，而是单一的学业教育，使我们的学生在人格、心理、道德、价值观等方面存在缺失问题，这也是大学生发生心理问题的一个重要原因。

教育本是充满情感和爱的事业。现代教育不仅要培养富有智慧的人，还要培养心理健康的人。因此，大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。但反观我们当下的大学教育，仍存在着重认知能力的培养、轻情感体验的发展，重智轻德、忽视对大学生精神世界的关注等弊端。换言之，我们的大学教育十分缺乏对“情商”的开发，只是把传授专业知识、培养专业技能、开发智力，甚至片面追求虚高的就业率作为教育的重要目标，而忽视了对陶冶情感、锻炼意志、培养良好的心理素质这些更为重要的教育目标的追求，导致一个又一个令人痛心疾首的事件发生。严重的事实摆在我们面前，作为心理健康教育工作者，我们责无旁贷。局面是严峻的，但我们首先需要勇于面对，只有敢于面对，才有可能采取措施解决。我们除了要向大学生传递心理健康知识，形成心理保健意识，还要启迪大学生的心灵，传递生活的智慧，促进他们心灵的成长，从而提升他们的生活质量，促进其生命意义的彰显。

第1章

时刻准备着：迎接压力社会的挑战

健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。

——陶行知

心理疾病比生理疾病为数更多，危害更烈。

——（古罗马）西塞罗

健康不仅仅是没有疾病的表现，而且是一种个体在身体上、精神上、社会上均臻完满（well-being）的状态。

——1948年世界卫生组织（WHO）

健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观蓬勃向上及有应激能力。

——1981年世界卫生组织（WHO）

一 现代社会观念与心理健康

（一）现代生命观

理论研究与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。人与动物相比，人除具有动物学生命外，也具有生物学生命，还具有人才具有的人格生命。身体是生物学生命的载体与表现，但只是受本能制约的，身体是生命的唯一主宰。但人不同，人有心理，

有能力、气质、性格、智慧、情感、意志，是生命的精神载体，是人格生命的基础，具有理性生命。人的生命本质，主要不表现在身体上或生物学生命上，身体只是生命的工具，人的真正富有是精神的富有，人的真正力量是精神的力量，人的价值是由他的精神力量和精神深度决定的。所以，人的发展的本质，是人的精神的、心理的发展。人的身体的潜能有限，而人的心理潜能无限，所以心理健康问题越来越受重视。

（二）现代健康观

毛泽东曾对学校教育提出要求：学校教育应以“健康第一”。

著名教育家陶行知先生也曾提出：“健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。”

1948年，世界卫生组织（WHO）的章程序言中也指出：“健康不仅仅是没有疾病的表现，而且是一种个体在身体上、精神上、社会上均臻完满（well-being）的状态。”即健康是身心两方面的，且心理健康是人类健康的最终标准。身体与心理实际上是一个整体的两个方面，不能分开，即健康是一个整体。没有一种疾病是纯身体的，也没有一种疾病是纯心理的，当他生病时，就是整个人病了。

WHO还提出了衡量健康的十条标准：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；5. 能抵抗一般性的感冒和传染病；6. 体重得当，身材匀称，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，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。

在1948年世界卫生组织对健康定义的基础上，传统的“无病即健康”的片面认识已经被改写，现在已经走出了传统的生物医学模式，形成了生物—心理—社会（biopsychosocial）模式，即从生理、心理、社会角度定义健康，即“立体健康观”。

科学实验证明：心理状态能够影响疾病的易感性和抵抗力，心理因素与许多威胁现代人健康的主要疾病存在高相关，如心脏病、癌症、脑溢血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等。而且，良好的卫生习惯、生活方式和行为特征与低死亡率有关。1/4的人一生中

将因心理原因引起躯体疾病；1/12的人将因心理困扰而住院；1/22的人在一生中会有较严重的心理疾病，并影响工作和正常生活。美国医院病房中有一半为心理疾病患者。美国曾抽样调查，有20%的被调查者肯定自己曾有过精神濒临崩溃的感受，每年有约6%的人加入精神分裂症患者的行列。美国已有近5000万人患有不同程度的精神疾病。在法国，健康投资在20年中增加了10倍，这方面费用大大超过了购买食品的费用；而在药品消费中以镇静类药物所占比重最大。法国人除了越来越热衷于吃药，还越来越热衷于自杀。事实证明了古罗马西塞罗的论断：“心理疾病比生理疾病为数更多，危害更烈。”

WHO统计心理疾病患者在人群中的比例：19世纪中叶500:1，19世纪末期200:1，20世纪初期100:1，20世纪中期50:1，20世纪70年代25:1，90年代10:1。并且表现出如下规律：城市高于农村，生产发达地区高于生产落后地区，发达国家高于发展中国家。

1978年国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》：健康是基本人权，达到尽可能健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标。因此1981年WHO修改了“健康”的定义：“健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观蓬勃向上及有应激能力。”另外美国学者杜巴对“健康”也有诠释：“真正的健康并不是全无疾病的理想境界，而是在一个现成的环境中有效运作的能力。环境不断在变，健康就是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”

关于死亡，几千年传统历来把心脏停止跳动和呼吸停止作为生理死亡的标准。但随着技术的发展，心、肺、呼吸系统可以移植，或可以靠机器维持功能。在此基础上，专家们提出了脑死亡的概念，最后在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识，脑死亡的观念更加强调了人格生命中的心理因素。可见健康、疾病、死亡概念中均涵盖了心理与心理健康的成分。

（三）现代教育观

我国教育观经历了只重考分、强调记忆的应试教育，到注重知识传授、强调感性的知识教育，再到强调思维的智能教育阶段。人们越来越认识到，良好的个性与人格比智力和能力更重要。就教育而言，知识可

以分化,如数理化文史哲等;但就学生而言,他的个体和人格不能分化。知识既然为人所用,就不能离开人的因素,人的因素远不限于智力、能力这一项,人格、个性教育更重要。就如卡耐基所说的:一个人的成功,15%取决于专业能力,而85%取决于有效处理人际关系等心理特征。另外还有一种说法与此异曲同工:一个人的成功20%取决于智商(IQ),而80%取决于情商(EQ: Emotional Quotient)。即教育出来的学生不仅要有知识、有特长,还应有理想、有道德、有纪律、精神饱满、情绪愉快、人际关系协调、举止行为受人欢迎。我们的教育无法培养“完人”,但可以培养“全人”,一个健全的人,一个身心都健康的人。

EQ 即情绪商数,是1995年由戈尔曼(Daniel Goleman)提出的。EQ 包括五种能力:自我认知能力、情绪调控能力、自我激励能力、对他人的情绪的识别能力、人际协调能力等。EQ 高的人生活快乐,人生态度积极,人际和谐,不论做什么,成功的机会大。EQ 与心理健康的概念接近。^①

【活动 1.1 情商测试】^②

1. 当你与自己的恋人或爱人争吵后,你能在他人面前掩饰住自己的沮丧

☒ A. 是

B. 否

2. 当工作进展不顺利时,你认为这预示着结局可能不妙

☒ A. 否

B. 是

3. 在你最好的朋友和你说话前,你就能先看出他(她)的情绪状况

☒ A. 是

B. 否

4. 你常常为一些忧心事不能入眠

A. 否

☒ B. 是

5. 你常会受浪漫爱情片或伤感片感染

A. 否

☒ B. 是

① 张厚粲主编:《大学心理学》,北京师范大学出版社2001年版,第335页。

② 肖永春、齐亚丽主编:《成功心理素质训练》,复旦大学出版社2005年版,第273页。

6. 如果人际关系不妙，你觉得首先应当检讨并改变自己的看法或做法

A. 否 ☒ B. 是

7. 如果你忘了恋人或爱人的生日，更可能是因为自己太忙，而不是不善于记别人的生日

A. 是 ☒ B. 否

8. 你经常想知道别人是怎样看待或评价自己的

A. 否 ☒ B. 是

9. 你對自己几乎能使每个与自己打交道的人高兴而自豪

A. 是 ☒ B. 否

10. 你讨厌讨价还价，尽管讨价还价能使你少花一百多元钱

A. 否 ☒ B. 是

11. 你十分相信直率说话能使一切事情变得容易解决

☒ A. 否 B. 是

12. 在讨论中，尽管知道自己是正确的，但你也会转换，不愿与对方争论

☒ A. 否 B. 是

13. 在工作中作出一个决策，你会不时反省一下，看看它是否正确

A. 否 ☒ B. 是

14. 你不会担心环境的改变，因为你对自己的适应能力有信心

A. 是 ☒ B. 否

15. 如果有群体性的休闲娱乐活动，你往往能提出有趣的建议

A. 是 ☒ B. 否

16. 若你有一根魔棒，你将用它改变自己的外貌和个性

☒ A. 否 B. 是

17. 不管你工作多努力，你的上司似乎总在催促着你

☒ A. 否 B. 是

18. 你觉得恋人或爱人的厚望会对你构成不小的压力

A. 否 ☒ B. 是

19. 你认为小小一点压力是会伤害任何人的

☒ A. 否 B. 是

20. 你会把个人隐私告诉你最好的朋友

A. 是 ☐ B. 否 ☒

21. 你会对你的合作者发火, 如果他(她)总是唠唠叨叨对你不放心

A. 否 ☒ B. 是 ☐

22. 你的锻炼没有收效, 是因为方法不对, 而不是锻炼本身无益

A. 是 ☒ B. 否 ☐

23. 你打牌输了, 是因为牌不好, 而不是打牌太难

A. 是 ☐ B. 否 ☒

24. 如果你的朋友说了伤你感情的话, 你会认为他是个以自己为中心、言行不考虑别人的人

A. 否 ☐ B. 是 ☒

25. 如果失败, 往往是因为你本不想做, 而不是你无能

A. 是 ☐ B. 否 ☒

评分方法: 选 A 得 1 分, B 得 0 分, 计算累积总分。

结果分析:

20~25 分: 你对自己的才能极有信心。你不会轻易被情绪击倒, 而且十分善于控制自己的情感。一般情况下, 你能与他人融洽相处, 并显得出类拔萃。但如果过于自信, 因感觉过好令人生厌, 或者忽视艰苦努力, 则仍可能会成为一个失败者。

9~19 分: 你能意识到自己与他人的情感, 但有时仍显得不够关注。你對自己不断提出要求和目标, 如果你能更好地分析与理解自己与别人的情感和需求, 并能不怕挫折、吸取教训、扬长避短, 你会显现出自己的优势的。

0~8 分: 你太注重自己而漠视他人了。粗鲁的行为方式也许能帮你一时, 但很快你就会发现这样会失大于得的。你要学会尊重别人的意见和需求, 学会在不损害别人利益的同时得到自己想要的东西。如果得了低分, 你不要太沮丧。关注一下自己的情商, 亡羊补牢, 为时未晚。

当前人才市场上还有一种倾向, 用人单位一般不是特别愿意招收新鲜出炉的大学毕业生, 因为他们没有工作经验, 而更愿意用那些大学或研究生毕业三年左右、在社会上摸爬滚打了几年的人, 因为他们初步积