

21世纪

高等学校通识教育系列教材

大学生健康 下册

—— 心理卫生与行为健康篇

主编 郭晋武 谭晓东

健康的人，应该能切实地
负起责任来，认识自己
独特的人格，以便在生活
中占据一个合适的位置。

21世纪最大的流行病是什么？是癌症
还是艾滋病？据专家预言，21世纪
“心理障碍”将成为人类最大的流行病。

一个人健康与否，除了看其
有无生物学意义上的病症之外，
还要看其心理及社会适应方面
有无问题。因此，我们不仅
要注意生理卫生，还要注意心理
卫生，保障心理健康。

成功者之所以成功，并不
在于他的完美无缺，而是他
努力将他自己的长处最大限度
地发挥出来。生命的主要任务不是
超越他人，而是超越自己。



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



G479

11

:2

21 世纪 高等学校 通识教育 系列教材

<http://www.wdp.com.cn>

大学生健康 下册

—— 心理卫生与行为健康篇

● 主编 郭晋武 谭晓东



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康(下册):心理卫生与行为健康篇/郭晋武,谭晓东主编. —武汉:武汉大学出版社,2005.12

21世纪高等学校通识教育系列教材

ISBN 7-307-04675-x

I. 大… II. ①郭… ②谭… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 110756 号

责任编辑:春风 林林 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:13.375 字数:299千字

版次:2005年12月第1版 2005年12月第1次印刷

ISBN 7-307-04675-x/G·767 定价:16.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

编审委员会

主任委员：顾海良
刘经南

委 员：陶德麟
韩德培
马克昌
谭崇台
刘纲纪
朱 雷
冯天瑜
彭斐章
郭齐勇
陆耀东
杨弘远
查全性
宁津生

21世纪

高等学校通识教育系列教材

总

序

顾海良



进入新世纪，中国高等教育发展形成的共识之一，就是要着力教育创新。教育创新共识的形成，是以对时代发展的新特点的理解为基础的，以对当今世界和我国教育发展的新趋势的分析为背景的，以实现中华民族的伟大复兴和社会主义教育事业发展的历史任务为目标的，深刻地反映了高等教育确立“以人为本”新理念的必然要求。

教育创新的首要之义就在于，教育要与经济社会发展的实际相结合，要与我国社会主义现代化建设对各类高层次人才培养的需要相适应，努力造就具有创造精神和实践能力的全面

发展的人才。为了达到教育创新的这些要求，高等教育不仅要实行教育理论和理念的创新，而且还要深化教育教学改革，着力提高教育教学质量和水平。特别要注重学科与专业设置的调整和完善，形成有利于先进科学技术发展和提高国民经济发展水平的学科专业和教学内容；要注重人才培养结构的优化，形成既能适应现代化建设对各级各类高层次人才的需求，又能体现和反映高校优秀的办学特色、办学风格和办学传统的人才培养模式。教育教学创新的这些措施，必然提出怎样对传统意义上的以“学科”、“专业”为主体的教育教学结构进行整合，并使之与现代社会发展要求相适应的“通识”教育相兼容和相结合的重大问题。

高等教育人才培养模式中的“专”、“通”关系问题，并不是现在才提出来的。至于与“专业”教育相对应的“通识”教育的思想，出现得更早些。在亚里士多德那里，就有与“自由”教育相联系的“通识”教育的思想。这里所讲的“通识”教育，通常是指对学生普遍进行的共通的文化教育，使学生具有一定广度的知识和技能，使学生的人格与学识、理智与情感、身体与心理等各方面得到自由、和谐和全面的发展。

世界高等教育的发展曾经经历过以“通识”教育为主、以“专业”教育为主，或者两者并举、并立的发展时期。从高等教育发展历史来看，早期的高等教育似倚重于“通识”教育。随着经济、科技和社会分工的不断发展和进步，高等教育也相应地细分为不同学科、专业，分别培养不同领域的专业人才，“专业”教育的比重不断增大。20世纪中叶以来，经济的迅猛发展、科技的飞速进步、知识的不断交叉融合，使学科之间更新频率加快，高度分化和高度综合并存，“专才”与“通识”的需求同在。但是在总体上，“通识”似更多地受到重视。这是因为，新时代高等教育培养的人才，应该

具有很强的应变能力和适应能力，应该具有更为宽厚的知识基础和相当广博的知识层面，应该具有更强的信息获取能力和多方面的交流能力。显然，仅仅依靠知识领域过窄的专业教育，是难以培养出这样的人才的。

我国大学本科教育专业一度划分过细，学生知识结构单一，素质教育薄弱，人才的社会适应性多有不足。随着国家经济体制改革的深入、产业结构调整步伐的加快和国民经济的飞速发展，国家和社会对人才需求的类型和结构发生了急剧变化，对人才的规格和质量的要求也不断提高，划分过细的专业教育易于造成人才供给的结构性短缺。经济全球化发展和我国加入 WTO，对我国高等教育人才培养提出了更为严峻的课题，继续走划分过窄、过细的专业教育之路，就可能出现一方面人才短缺、另一方面就业困难的严峻局面，将严重阻碍我国经济社会的发展，也将使我国高等教育陷于困境。我国教育界的有识之士和国家教育主管部门，已经深切地认识到这种严峻的形势。教育部前几年就在多方征求意见的基础上，推出了经大幅度修订的新的本科专业目录，使本科专业种类调整得更为宽泛些。各高等学校也在进一步加大教学改革力度，研究和修订教学计划，改革教学内容，努力使专业壁垒渐趋弱化，基础知识教育得到强化。这些都将有利于学生拓宽知识面，涉猎不同学科和专业领域，增强适应能力，全面提高综合素质。

在高等教育“通”、“专”关系的处理上，教育创新提供了解决问题的根本方法。通过教育创新，一方面能构筑高水平的通识教育的平台，另一方面也能增强专业教育的适应性，目的就是做好“因材施教”，实现“学以致用”。在这一过程中，除了要解决好选人制度即招生制度创新和教师队伍建设创新外，还要注重教学内容、教学方式和方法，以及教材建设等方面的创新。武汉大学有着坚持教育教学改革的优良传

统，在教学内容、教学方式和方法改革、教材建设等方面做出了很多有益的努力。学校投入大量的精力和经费加强名师、名课、名教材建设，其中通识教育指导选修课程建设得到全国许多高校教师的积极支持和高度赞赏。

近些年来，我们经过精心组织与策划，奉献给广大读者的这套通识教育系列教材，力图向大学生展示不同学科领域的普遍知识及新成果、新趋势或新信息，为大学生提供感受和理解不同学术领域和文化层面的基本知识、思想精髓、研究方法和理论体系，为大学生日后的长远学习提供广阔的视野。我们殷切地希望能有更多更好的通识教材面世，不仅要授学生以知识、育学生之能力，更要树学生之崇高理想、育学生之创新精神、立学生以民族振兴志向！

（作者系武汉大学党委书记、教授、博士生导师）

前 言

在社会人群中,大学生是一个特殊的群体,他们具有较高的文化素质,同时又处在人生的一个重要年龄阶段,其生理上虽然已基本发育成熟或接近成熟,但心理上则尚未完全成熟,并面临人生诸多重大问题和抉择,如求学、择业、建立事业、性与婚恋等等,所遇到的各种矛盾、冲击、困惑及烦恼较多;此外一些不良生活方式和行为的逐渐形成,对其健康也存在着潜在的影响。

根据这些特点,编写本书的目的就是希望能为大学生系统地介绍与生理、心理及行为健康知识,帮助他们调整和改进不健康的行为,消除危险因素,尤其是能将生理卫生和心理卫生知识转化为良好的健康行为,以提高大学生的自我保健能力与整体健康水平。

本书由郭晋武、谭晓东主编。全书共分上、下两册,上册为“生理卫生与疾病防治篇”,下册为“心理卫生与行为健康篇”。下册各章编写人员是:第一章、第三章、第四章、第五章、第七章、第八章、第九章、第十章、第十二章、附录——郭晋武,第二章——郭晋武、孙震、谭晓东,第六章——卢帆,第十一章——彭翌、谭晓东,第十三章——孙震、谭晓东,第十四章——朱娟蓉、谭晓东,第十五章——陕光、谭晓东,第十六章——丁琨、谭晓东。全书由主编统改、定稿。

本书不仅可以作为大学生通识教育选修课或健康讲座的教材,也可以作为个人的自我保健手册或参考书。由于时间仓促,水平所限,错误在所难免,殷切期望各位专家及同道批评指正,并请各位读者谅解。

在编写过程中,我们参考了国内外的一些有关文献,但由于篇

幅所限,未能一一列出,特此致歉。

本书的编写得到了武汉大学出版社和教务部的大力支持,在此表示诚挚的感谢。

编 者

2005 年 5 月

目 录

第一章 心理健康概论	1
第一节 心理卫生及其模式	1
第二节 心理健康的标准	5
第三节 大学生的心理健康现状	9
第四节 保持和增进心理健康	10
第二章 大学生的心理与行为特征	14
第一节 大学生的心理特征	14
第二节 大学生的行为特征	20
第三章 大学生的自我概念	27
第一节 概述	27
第二节 大学生自我概念的特点	32
第三节 大学生自我概念的矛盾与冲突	40
第四节 充分发挥潜能,不断完善自我	45
第四章 人格与健康	64
第一节 人格的概念	64
第二节 大学生人格特点	75
第三节 大学生健康人格的塑造	86
第五章 情绪与健康	100

第一节 概述	100
第二节 大学生的情绪特点	111
第三节 大学生中常见的情绪问题	115
第四节 情绪对健康的影响	128
第五节 大学生良好情绪和情感的培养	132
第六节 情绪的控制与调节	138
第六章 学习心理与健康	144
第一节 学习心理概述	144
第二节 大学的学习心理卫生	150
第七章 性心理健康	162
第一节 大学生性心理特点	163
第二节 性与恋爱的心理困扰与调适	168
第三节 性心理障碍与性变态	188
第八章 压力、紧张与健康	193
第一节 概述	193
第二节 压力、紧张对身心健康的影响	198
第三节 如何正确对待、处理紧张和压力	200
第九章 心理测验	211
第一节 概述	211
第二节 如何正确看待心理测验	216
第三节 常用的与心理健康有关的心理测验	219
第十章 大学生常见心理障碍	224
第一节 何谓心理障碍	224
第二节 如何正确看待心理问题	228

第三节	大学生常见心理障碍·····	230
第十一章	心理咨询与心理治疗·····	239
第一节	心理咨询的基本概念·····	239
第二节	心理咨询的技巧·····	242
第三节	心理分析的基本理论与方法·····	245
第四节	行为治疗的理论与方法·····	249
第五节	个人中心疗法的理论和方法·····	252
第十二章	心理问题的预防与自我调适·····	255
第一节	大学生常见的心理冲突·····	255
第二节	心理问题的应对与自我调适·····	259
第三节	预防心理障碍,保持心理健康·····	264
第十三章	大学生的行为与健康·····	268
第一节	概述·····	269
第二节	远离三害——吸烟、酗酒、吸毒·····	270
第三节	生活方式病和亚健康·····	281
第十四章	行为矫正原理和方法·····	288
第一节	行为矫正原理与原则·····	288
第二节	行为矫正的基本方法·····	293
第十五章	性行为与健康·····	301
第一节	性行为概述·····	301
第二节	性与社会规范·····	303
第三节	几个值得思考的问题·····	307
第十六章	大学生常见行为问题与矫正方式·····	312

4 | 大学生健康(下册)

第一节 概述.....	312
第二节 大学生常见行为健康问题.....	315
附录一 考试焦虑综合诊断量表.....	327
附录二 大学生生活事件量表.....	332
附录三 症状自评量表(SCL-90)	335
附录四 大学生健康调查表(UPI)	340
附录五 流行病学调查中心用抑郁量表(CES-D)	342
主要参考文献.....	344

第一章 心理健康概论

根据世界卫生组织对健康所下的定义，一个人健康与否，除了从生理健康的角度即看他有无生物学意义上的病症之外，还要看其心理及社会适应方面有无问题。曾经有一名女大学生因患感冒而一次服用了大量的感冒药（约二三十片）后被送医院急诊，这时，我们就不仅要考虑她躯体上的疾病（先是感冒，接着是药物中毒的危险），而且还要想到是否存在心理上的危机和自杀的可能，而后者往往比前者具有更大的危险性。事实证明，这名女生的确是因为学习压力太大，又与同学关系紧张而产生轻生念头的。

2004年发生的云南大学生马加爵残杀同学事件以及随后发生的兰州大学生用硫酸泼导师事件，更使大学生的心理健康问题前所未有地受到全社会的关注。按照通常的思维习惯，如果一个人不是表现出明确的犯罪迹象，人们一般都不会将其视为潜在的犯罪者，哪怕他的心理再扭曲，行为再怪异，都是他自己的事情。只有当一起惊天大案发生后，我们才会惊诧一个人由于心理问题，竟会对他人、对社会造成如此严重的侵害。

因此，我们不仅要重视生理卫生，还要重视心理卫生，保障心理健康。平常大家所说的讲卫生，防疾病，是为了保持生理健康；而讲究心理卫生则是维护和促进人的身心健康的另一重要手段。

第一节 心理卫生及其模式

自古以来，人们就意识到心理因素在防治疾病中的特殊作用，

但心理卫生真正成为一门科学,且逐渐演变成一项全球性的运动则是19世纪以来的事。

一、心理卫生的由来

“心理卫生”这一概念产生于19世纪初,其倡导者是C.W.Beels。1900年是Beels从美国耶鲁大学毕业后的第三年,他不幸得了精神病,并在精神病院里度过了3年,其间他目睹和亲身感受了医护人员对病人的冷漠和虐待。从精神病院出院之后,他根据自己的亲身经历和体验,于1908年写出了一本名为《一颗发现了自己的心》的畅销书,书中披露了精神病人在医院中所受到的非人的待遇。此书的问世,引起了美国社会的极大反响,并得到了很多人的关切和同情。当年5月,在社会各界人士的支持和赞助下,Beels与13位志同道合者成立了世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会,并将保持心理健康、防止心理疾病、提高精神病人的待遇、宣传防治心理疾病的科学知识、与有关组织一道搞好心理卫生作为该心理卫生协会的工作目标,当时在国际上也产生了广泛的影响。1930年,在美国举行了第一次国际心理卫生大会,与会代表多达3 042人,代表了53个国家,中国也是与会国之一。1948年联合国设立了心理卫生组织,1954年建立了世界心理卫生协会。几十年来,许多国家相继成立了心理卫生组织,心理卫生工作已经有了很大的发展。

我国在国际心理卫生运动的影响下,于1935年在南京成立了“中国心理卫生协会”,以保持并促进精神健康、防止心理的缺陷与疾病为宗旨,并于1948年在南京召开了一次代表大会,但此后这个学会间断了32年没有开展活动,直到1980年才恢复了工作,自此,心理卫生工作逐渐开始出现新的局面。现在,心理卫生已成为一门独立的学科,是心理学界和医学界共同研究的课题。有理由相信,随着医学科学和心理学的发展,心理卫生事业必将受到更大的重视。

二、何谓心理卫生

有人认为，心理卫生就是个人对环境的适应，其实这还不够全面。心理卫生又称为精神保健或精神卫生，是使人获得心理健康的方法或手段。讲究心理卫生就是要依据人的心理活动的一般规律，按照心理学的原则和方法，培养健康的个体心理活动，形成健全而开朗的性格，保持和提高适应能力，积极主动地参与改造自然、改造社会的活动。

心理卫生的主要任务是研究和促进人的心理健康，积极预防心理、精神方面的障碍和疾病的发生，并帮助人们消除已经产生的心理适应不良及障碍等。

三、心理卫生的模式

心理卫生工作开展初期的目标主要是为了改善精神病病人的待遇，而现代的心理卫生工作已远远超出了这一范围。心理卫生的三级预防模式，较好地把手理及精神疾病的防和治结合起来，对心理卫生工作实践起到了积极的指导作用。不过，这种模式的重点依然放在防治心理及精神疾病上。考虑到大学生心理发展变化的特点及他们具有较高文化素质的特性，我们提出四级心理卫生模式（见图 1-1），其宗旨是：在防治心理及精神疾病的同时，注重大学生心理健康水平的发展和提高。

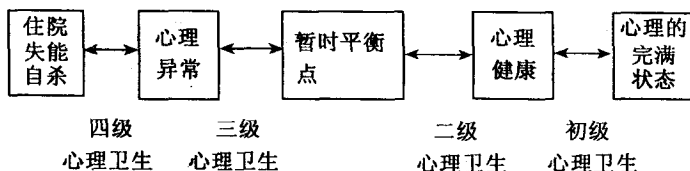


图 1-1 大学生心理卫生模式示意图