

# 心理健康与成功人生

大学生心理健康教育

何昭红 覃干超 编著



XINLI JIANKANG YU CHENGGONG RENSHENG  
DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

图书馆

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

# 心理健康与成功人生

大学生心理健康教育

何昭红 覃干超 编著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

·桂林·

### 图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康与成功人生: 大学生心理健康教育 / 何照红, 覃干超编著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2006.10  
ISBN 7-5633-6284-3

I. 心… II. ①何…②覃… 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 (2006) 第 122207 号

广西师范大学出版社出版发行

( 广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001 )  
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 9.5 字数: 230 千字

2006 年 10 月第 1 版

2006 年 10 月第 1 次印刷

印数: 00 001~11 100 册 定价: 13.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 目 录

## 第一部分 基础:心理健康与成才

### 第一章 心理健康概述

- 第一节 心理健康的概念 ..... 3
- 第二节 大学生心理健康的问题 ..... 23
- 第三节 影响大学生心理健康的因素 ..... 38
- 专栏: 自我探讨系列 ..... 46

### 第二章 心理健康的基本理论

- 第一节 心理动力理论与心理健康 ..... 47
- 第二节 环境学习理论与心理健康 ..... 68
- 第三节 认知理论与心理健康 ..... 73
- 专栏: 理性-情绪理论的应用 ..... 79

### 第三章 大学生心理障碍的预防与治疗

- 第一节 心理障碍的主要表现形式 ..... 80
- 第二节 心理障碍与大学生心理健康 ..... 93

第三节 心理障碍的预防与治疗 .....	98
----------------------	----

## 第二部分 路径：大学生心理健康的 7 种策略

### 第四章 策略 1：构建内心的安全

第一节 安全感与心理健康 .....	119
第二节 应激与反应 .....	126
第三节 压力与心理健康 .....	136
第四节 冲突与心理健康 .....	146

### 第五章 策略 2：学会情绪管理 塑造阳光心态

第一节 认识情绪 .....	154
第二节 情绪管理 .....	168
专栏： 放松训练 .....	175

### 第六章 策略 3：学会学习 提升就业竞争力

第一节 对学习的科学认识 .....	179
第二节 强化学习动机 提升就业竞争力 .....	184

### 第七章 策略 4：和谐人际关系的培育

第一节 人际关系概述 .....	206
第二节 人际交往的心理调适 .....	218

### 第八章 策略 5：为幸福的情感生活做准备

第一节 恋爱与心理健康 .....	229
第二节 婚姻生活与心理健康 .....	237

第三节	家庭生活与心理健康 .....	240
专栏:	人生状态自我评价训练表 .....	245

## 第九章 策略6: 自我丰富, 自我完善

第一节	生活适应与心理健康 .....	246
第二节	生涯发展与心理健康 .....	250
第三节	自我完善与心理健康 .....	253
专栏:	自我探讨系列活动 .....	255

## 第十章 策略7: 做一个身心健康的现代人

第一节	身心发展与成才 .....	257
第二节	现代社会中的人 .....	263
第三节	做一个身心健康的现代人 .....	266
专栏:	生命线前的沉思 .....	270

## 第三部分 目标: 迈向成功人生

### 第十一章 成功者的心理素质

第一节	成功的定义 .....	275
第二节	国外有关成功心理品质的理论简介 .....	276

### 第十二章 重塑自我 迈向成功

第一节	营造与调适生存环境 .....	282
第二节	开放心灵 迎接新生活 .....	285
第三节	坚持信念 体验成功 .....	288
专栏:	积极迎接每一天 .....	291

主要参考书目 .....	292
后记 .....	296

# 第一部分

## 基础：心理健康与成才

- 第一章 心理健康概述
- 第二章 心理健康的基本理论
- 第三章 大学生心理障碍的预防与治疗





# 第一章 心理健康概述

如果你没有能力给生活强加一种什么方式的话,你必须接受生活给你提供的方式。

——伊利奥特

适应生活意味着人在不断成长。人只有不断成长,才会拥有被称之为是相对健康的应付机制。

——范伦特

## 第一节 心理健康的概念

### 一、“健康”的含义

“无病”曾是人们对“健康”一词的最直接的理解,但是,在很多情况下要诊断一个人是否有病并非易事。首先,许多疾病没有早期症状或很难通过检查发现其早期症状,有些疾病无法觉察其存在或尚无法诊查。其次,疾病的标准受人种、年龄、居住条件、自然环境等因素的影响,生活在不同社会群体中的个体,其疾病的标准(如许多生理指标)并不一样。再次,疾病的标准还受文化历史背景、社会道德规范、政治经济制度等因素的影响,同样的行为症状是否被认为正常也要受到这些因素的影响。

对健康的理解的核心在于对心身关系问题的认识和对心理因素的致病、治疗和防病作用的认识。长期以来,人们一直关注着生理与心理的关系问题。生理健康与心理健康是联系紧密、相互制约的。一个人如果长期生病,会引起消极情绪,如焦虑、忧愁、疑心、烦恼,因而会表现出

心理上的种种障碍;同样,心理的不适也会引来多种躯体疾病。

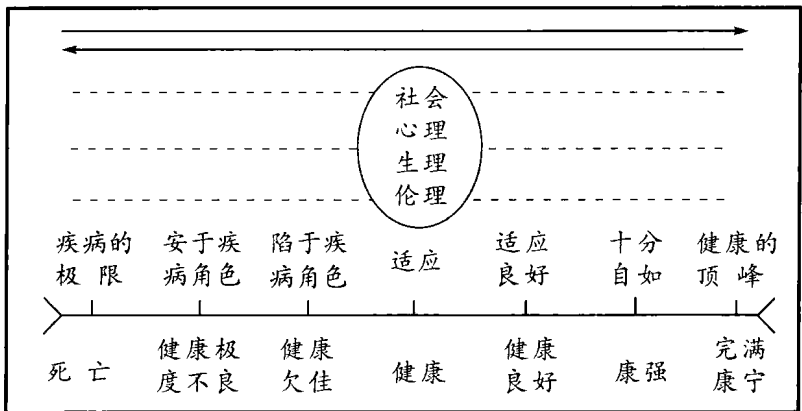
心理和生理固然不可分割,心理和社会适应也同样是分不开的。人的心理一旦失常,其社会适应能力就会遭到破坏,甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活,这不仅给个人和家庭带来极大的痛苦和不幸,而且会给社会带来危害。

随着人类对自身认识的发展,人们对“健康”一词已经有了更全面更深的理解。联合国世界卫生组织(WHO)1948年对“健康”的定义为:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是生理的、心理的和社会的完好状态。”1998年又进一步指出,健康应包括四个方面:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。个体健康的生理和健康的心理结合在一起,对社会做出良好的适应,以及行为符合社会道德规范,才会呈现出完满的健康状态。

人们关于健康的理念是随着关于“人”的理念的发展而发展的。

(1)人的存在是多层面的,从健康的角度看,可从生物的存在、社会的存在、心理的存在和伦理的存在四个层面分析,在这四个层面上,人是统一的整体,仅仅从生物学层面界定人的健康水平是对人的健康残缺的理解。

(2)健康与疾病并不是对立的两极,它们都是生命运动的组成部分,共存于生命的过程之中。人们的生命过程随时都处于健康和疾病的对



立统一的矛盾运动过程之中。

(3)纯粹的健康状态和纯粹的疾病状态是不存在的,人们在任何时候都是健康与疾病两者并存的,问题在于我们如何对待自己和他人在生命活动中的各种因素和表现。

## 二、心理健康的含义

躯体健康和心理健康是健康的两大要素。尽管上述健康的概念中包括着心理健康的内容,但在心理学中对心理健康的含义有着更详细的阐述。心理健康(Mental Health)又称为心理卫生或精神卫生,原名为Mental hygiene,其中hygiene的意思是古希腊健康女神,后来人们以health代替了hygiene,所以应该确切地称心理健康。心理学家英格里希(H. B. English)认为:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能作出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况,不只是免于心理疾病而已。”<sup>①</sup>精神病学者麦宁格(K. Menninger, 1929)则说:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是有效率,也不只是要有满意之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”<sup>②</sup>社会学家波孟(W. W. Boehm)也指出:“心理健康就是合乎某一水平的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”<sup>③</sup>

实际上心理健康的含义较广,一般来说,包括三个含义:

第一,是指个体的心理健康状态,这是人们常说的心理健康的含义。

第二,是指心理健康教育,包括各行各业维护和增进人的心理健康的种种活动和措施,如学校的学生和教师的心理健康教育等。

① 王登峰:《大学生心理卫生与咨询》,1页,北京:北京大学出版社,1992。

② 朱敬先:《健康心理学》,63页,北京:教育科学出版社,2002。

③ 朱敬先:《健康心理学》,63页,北京:教育科学出版社,2002。

第三,是指一门学科,即健康心理学。它是以人的心理健康为研究对象的综合性边缘学科,着重探讨在不同条件下个体与群体心理保健的一般规律。

在实际应用中,我们可从两个方面来理解心理健康:

(1)以增进人们的心理健康为目的的原则和举措。

心理健康包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复,精神疾病的预防,减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人保持处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。

心理健康的意义,可由心理健康工作的目标察见之:

①消极的目标:治疗心理疾病及处理不良适应行为,并设法尽早发现疾病的倾向,以期及时矫正或预防其发生。

②积极的目标:保持并增进个人和社会的心理健康,发展健全人格,使每个人都有能力适应变动的环境,同时应设法改善社会环境及人际关系,以减少造成心理疾病的原因。

(2)个人和社会的心理健康状况。

个体处于心理健康状态时,不仅自我情况良好,而且与社会契合和谐;心理健康的人有良好的心理调节能力和较高的心理效能,也就是能在环境中健康地生活,保持并不断提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。

总的说来,心理健康可以表述为:以积极的生活态度、有效的心理活动、正常的心理状态对当前和发展着的社会和自然环境作出良好的适应,按照不同年龄阶段的心理特征和心理发展规律,通过各种有益的教育和训练,以家庭、学校和社会的良好影响来培养和维持健康的心理、社会适应能力和健全的人格,使人在生活、学习和工作的创造性活动中保持身心健康,从而呈现一个完整、协调的生命状态。

### 三、心理健康的标准与水平

#### (一)心理健康标准的有关论述

心理健康与生理健康都是健康的一部分,但心理健康不像生理健康

有明确的标准,通常使用“有障碍”、“变态”、“异常”等词汇,没有严格的划分界限。心理健康工作在世界各国开展起来以后,有许多专家、学者都有过研究和论述。

### 1. 奥尔波特(G. W. Allport)心理健康的标准

奥尔波特是人格特质理论的创始人,是美国明确提出研究健康人格而不是神经病人格的第一批心理学家之一。他认为健康个性不受无意识力量的控制,也不受往年心灵创伤或冲突的控制。健康的个体是在理性和有意识的水平上活动,指引这些活动的力量是完全能够意识到的,并且也是可以控制的,心理健康的人是被当前的以及指向未来的紧张和期望所指引的。一个人愈是专注于自己的事业、工作、活动,他的心理就会愈健康,承认自己的一切,包括优点和缺点,既不孤芳自赏,也不妄自菲薄;面对挫折不会丧失心理健康的活动能力,不为忧虑、恐惧吓倒。这些人是高度现实的人,有稳固的自我意向和自我同一,有自尊感;能够坦率而无条件地表现爱,有安全感,以及有给生活提供意义和方向的目标和目的感。奥尔波特还进一步描述了作为一个心理健康的人所应该具备的特征<sup>①</sup>:

#### (1)自我意识广延。

心理健康者会主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动之中。这种推延包括真正涉及某些人的关系,真正涉及对自己有意义的某些事,比如工作、理想等。一个人涉及的活动、人或观念越多,他的心理健康水平就越高。

#### (2)自己与他人关系融洽。

心理健康的人有能力对别人表示同情、亲密或爱,这意味着他们能真正同别人发生相互作用,并能容忍别人的不足和缺陷。

#### (3)有安全感。

安全感首先表现为自我承认,即在没有被动屈从的情况下承认自己的一切,包括弱点和缺点,并且在生活中尽其所能,努力改善自己。他们

---

<sup>①</sup> 李蔚:《心理健康的定义和特点》,《教育研究》,2003[10]。

对自己的情绪既不放任也不掩饰,而是能有所控制。安全感还表现为挫折耐受性。成熟者不会因挫折而丧失活动能力,他们对挫折有耐受力。他们并非摆脱了不安全感和忧虑,但他们很少感受威胁。

(4)知觉客观。

心理健康的人能准确、客观地知觉现实,并真诚地、实事求是地接受现实。心理不健康的人则相反,会经常歪曲现实。

(5)有多种技能,能专注于某项工作。

心理健康者能全身心地投入到某项工作中去,并能培养自己的技能和能力,高水平地胜任自己的工作。

(6)现实的自我形象。

能了解自己的现状和个人的特点,与实际的样子及他人的评价相距不远,具有良好的自制力。

(7)人生观内在统一。

心理健康者都有长远的目标和计划,能客观地看问题,对工作有使命感,而且心理健康者的价值观倾向具有一贯性。

## 2. 斯科特(Scott)心理健康的标准

斯科特从行为表现进行分析,提出 10 项衡量标准<sup>①</sup>:

(1)一般的适应能力。

它是指个体的灵活性和把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力。

(2)自我满足的能力。

包括生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣,行为的自然性,放松片刻的感觉。

(3)人际间各种角色的扮演。

能够准确扮演个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应,行为受社会的赞同,与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮

---

<sup>①</sup> 王焕斌:《试谈学生心理健康的标准》,《山东教育科研》,1998[6]。

助,托付他人,社会责任,稳定的职业,工作能力和爱的能力。

(4)智慧能力。

包括知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当、机智、合理性,接触现实、解决问题的能力,对人类经验的广泛了解和深刻理解。

(5)对他人的积极态度。

包括关心他人,信任、喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,与人相处时能够设身处地为他人着想。

(6)创造性。

为人处事主动积极,富有开拓精神,对社会有良好的贡献。

(7)自主性。

情感独立和稳定,行为做事能够自力更生,处世超然。

(8)人格成熟。

人生哲学已经形成,在相反力量之间能够把握平衡,具有成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用;具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,并使之保持一致;人格发展至高层次,成熟持重。

(9)对自己有利的态度。

有良好的自我控制感,任务完成后有较高的满足感;自我接受,自我认可,自尊;面对困难和困惑时充满信心,有积极的自我形象;行为自由和自决,可以摆脱自卑感,有较高的幸福感。

(10)情绪与动机的控制。

对挫折有较强的耐受性,对焦虑有良好的把握能力;能利用自我的力量有效对抗紧张;行为符合道德规范和良心,为人诚实、正直,行动果断,具有勇气和自制力。

### 3. 马斯洛(A. H. MASLOW)心理健康的标准

马斯洛是美国人本主义心理学的创始人之一。他通过对心理健康的人进行跟踪、观察和综合研究,认为心理健康的人应具备的品质为<sup>①</sup>:

(1)良好的现实知觉。

---

① 朱敬先:《健康心理学》,64页,北京:教育科学出版社,2002。



心理健康的人生活在现实环境中,对社会问题和社会发展有兴趣,对人类有强烈而深刻的情感,具有同人类共祸福的意识。

(2)接纳他人、自己和自然。

自我实现者能接受事物的自然规律,接受别人、自己以及自身的不足和缺憾。对人性的多方面都没有排斥情绪,对自己的不足或失败也不感到羞耻和内疚,而是坦然处之。与自然保持良好的接触,关系和谐。

(3)自动自发、坦率、真实。

心理健康者完全不存在伪装的情况。他们行为自然、坦诚,没有隐藏自己或伪装自己情绪的企图,除非这些情绪会伤害别人。他们有充分的自信 and 安全感,真实地表现自己。

(4)有独处和自立需要。

心理健康者不需要与他人同处,他们不依赖别人来求得安全感和满足感。他们依赖自己,并更喜欢离群和隐居。但他们并不是害怕别人,也不是有意回避他们,只是不需要他们而已。

(5)有基本处世哲学与道德原则,不盲目附从。

心理健康者是自我定向而不是他人定向。当然他们并不是有意识地轻视社会习俗和规范,而是能自然地确定自己的道德,抗拒遵从他人观念、行为和价值观的压力。

(6)愉快体验常新。

心理健康的人对于某些经验,如一次落日、一首交响曲、一个笑脸都可以保持愉快的体验,有广阔的生活领域。追求自我力量、自信和自我决断等高峰体验。

(7)人际关系有选择并深刻。

心理健康的人对他人可以产生更强烈更深刻的友谊和更崇高的爱。他们的朋友数目很少,同伴圈子也很小。他们对另一个人的爱完全是无私的,至少是给予爱与得到爱同样重要。他们能像关心自己一样关心自己所爱的人的成长与发展。

(8)具有真正民主的态度、创造性的观念和幽默感。

心理健康者没有偏见,不以种族、社会地位来看待别人。有民主性