



全国高协组织教材研究与编写委员会审定

大学生 心理健康教程

主编 薛志芬

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOCHENG

中国科学文化出版社

本书由全国高协组织教育发展中心、香港教科文出版有限公司资助出版
全国高协组织教材研究与编写委员会审定

大学生心理健康教程

主 编 薛志芬

副主编 张旭虹

闻 英

中国科学文化出版社

全国高协组织教材研究与编写委员会学术专著
与高校教材审定委员会成员名单

主 任：李恒光

副主任：田玉敏

委 员：崔东云 吴长庚 白 林 林 虎
刘维鸿 刘延祚 金新政 李学慧

大学生心理健康教程

主 编 薛志芬

出版发行：中国科学文化出版社

排 版：新天地文印中心

印 刷：临沂市第二印刷厂

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：10.45

字 数：270千字

版 次：2003年7月第1版

书 号：ISBN962-8467-26-3/G·287

定 价：16.00元

版权所有 翻印必究

序

心理健康教育是 21 世纪的系统工程之一,是素质教育的出发点和归宿。党和国家十分重视大学生的心理健康教育,多次通过各种方式对大学生进行心理健康的教育及指导,帮助大学生提高心理健康水平,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。国家教育部专门下发了《关于加强普通高校心理健康工作的意见》,阐明了心理健康教育在素质教育中的地位和重要性。

人的健康不仅是指躯体生理上的正常,还包括正常的心理和健全的人格。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体上的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。这表明,人们要达到健康的要求,必须注重心理健康。但从当代大学生的现状看,其心理健康状况不容乐观,由于当代大学生缺少生活磨练,缺乏心理健康教育,心理承受能力普遍较差。加上知识经济时代的来临,人才竞争日趋激烈,社会生活纷繁复杂,给大学生带来激烈的心理冲突,一旦遇到学习、生活、人际交往、恋爱、择业等方面的挫折,便容易引起情绪波动,影响正常生活和健康成长,严重的还出现行为偏差和心理障碍,甚至导致自杀和精神病。可见在高校积极开展心理健康的教育工作是十分必要的。

我阅读完这本《大学生心理健康教程》,认为该书体现了科学性与实践性、理论性与应用性、普遍性与针对性相结合的特点,具体地说有以下特色:

该书着眼于人的全面发展,促进大学生的健康成长。本书各章的第一节,以心理学为基础,介绍相关基本理论、基本概念和研究取向等;第二节、第三节紧紧围绕大学生的身心特点,择大学生常见的心理发展问题和心理问题展开论述,注重提供科学的、有效的、实用的方法,开发潜能,增进适应能力,健全人格。

该书以大学生心理健康问题为中心。具有较强的可操作性。

该书作者以较通俗的语言介绍理论，使“高深莫测”的健康心理学、心理卫生学等理论通俗化。

由此可以看出作者具有较为广博的心理卫生保健知识和健康心理学理论基础，有丰富的心理咨询经验和良好的文字水平。尽管该书中有些观点还不成熟，但是我相信该书的出版能对大学生心理健康教育工作发挥良好的指导作用和积极的影响。

原中国心理学会理事

河南省心理学会理事长

丁秀峰

2003年6月23日于开封河南大学

序 言

由我院德育教研室和心理健康教育中心组织，长期从事大学生心理健康教育的老师编写的《大学生心理健康教程》一书，伴随我国全面建设小康社会，培养全面发展的社会主义事业建设者和接班人的时代脚步正式出版发行，这是一件可喜可贺的事情。该书作为大学生心理健康教育的教材、自修读物，它的出版必将为我院、我省高校心理健康教育工作的深入开展、教育质量的提高，培养全面发展的人起到推动作用。

大学生心理健康教育是高校德育的重要组成部分，是高等教育面向世界、面向未来、面向现代化，适应社会发展需要，全面推进素质教育，培养德、智、体、美全面发展的合格人才的客观要求。未来的竞争，关键是人才的竞争，培养健康人格的人将逐渐成为教育的重要职责和核心任务之一。未来社会对人才的要求是全方位的，不仅具有渊博扎实的文化基础知识，良好的思想道德素质，而且具有健康的体魄和健全的人格。大学生心理健康教育的根本出发点在于优化学生的心理素质，提高心理健康水平，预防心理疾病，促进全面发展，实现培养目标。因此，重视对学生良好心理素质的培养，是社会发展的必然结果。

大学生心理健康教育是个时代的命题。人类在进入 19 世纪，走向 20 世纪的过程中经历了一个明显的变化，走向 21 世纪的今天，变化更加普遍和巨大。当前，我国的各种社会现象无不带有社会转型期的特点。在急剧的社会转型时期，市场经济的浪潮冲击着传统的价值观念，各项改革打破了沿袭多年的陈规陋习。生活方式从温饱型向小康型、从简朴型向美化型、从物质型向精神型、从单调型向多样型、从封闭型向开放型、从慢节奏向快节奏等逐步转化；教育开始从应试教育趋向素质教育，从师道尊严趋

向教学相长,从单一的“传道解惑”趋向综合能力培养,从被动接受趋向主动吸取。开放的社会使各种西方思潮源源涌入,新的思想观念、观点大量涌现。传统的、现代的、本土的、外来的,各种思潮、价值观和多元文化产生急剧的碰撞,从各个角度影响着校园文化、校园文化主体,引起校园伦理观念、价值体系、精神生活和社会心理等方面的深刻变化。面对这一切,大学生心理健康教育显得更重要。

心理健康问题严重影响人们生活的品质。健康的人格是人幸福生活的心理基础,是人性发展、完善的重要标志之一。心理健康涉及个体的生理、心理和社会等三个方面,它不仅是指心理没有疾病、心理功能正常,还包括环境适应良好,人际关系融洽,向人格的理想状态靠近。现在,过一种健康的心理生活已成为大学生的共同追求。开展心理健康教育,是大学生心理发展的内在要求。

近年来,我国许多高校相继开展了多种多样的心理健康工作,如建立心理健康教育机构,设立心理咨询信箱、心理咨询室,开通心理热线、在线咨询,开设心理健康教育课程等等,促进了大学生心理健康教育事业的发展。但是,目前我国的大学生心理健康教育工作无论是规模、力度,还是人们的重视程度与国外高校的做法相比有较大的差距。而许多调查结果显示:目前大学生心理疾患发生率仍居高不下,存在中度以上心理卫生问题的大学生的比率呈逐年上升趋势。《青年参考报》2003年5月7日报道:“今年以来,武汉高校在短短的三个月,发生了12起大学生自杀事件。”4月8日,针对当前高校学生自杀现象突出的问题,湖北省教育厅根据省党政主要领导的批示,召开了全省范围内81所高校党委书记参加的“防止高校学生自杀专题会议”,这是湖北省乃至全国有史以来第一次以“防止大学生自杀”为主题的大型会议。这一切说明,大学生心理健康教育迫在眉睫。

该书的主编薛志芬同志,自1992年开始在本院对大学生开展

心理辅导工作，主编《心理评定与调适》、参编《大学生心理咨询》等书籍，在公开刊物上发表了《高校心理健康教育研究》、《高校心理咨询的发展思路》等数篇文章，现在她结合自己多年上课的经验，广泛吸取近年来国内外心理健康研究成果，紧紧围绕大学生的心身特点、生活实际以及常见的心理发展问题和心理障碍，和我院心理健康教育中心的其他同仁一道编写《大学生心理健康教程》一书。

该书强调理论性与针对性、指导性与适用性相结合，以心理学为基础，大学生心理健康教育为主线，详细阐述了大学生心理健康教育的理论、内容，提供了科学、有效、实用的心理调适方法。该书内容详实，结构严谨，层次分明，可读性强。

我想，这本书阐述的理论、思想观念和方法对高校心理健康教育工作者、家长和大学生很有参考意义。我祝贺《大学生心理健康教程》的出版，相信它将对大学生心理健康教育起积极推进的作用。

郑州轻工业学院党委副书记

张胜利

2003年6月23日于郑州

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 大学生心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康教育的意义和任务	10
第三节 大学生心理健康教育的基本内容和方法	17
第二章 大学生心理适应	25
第一节 适应理论概述	25
第二节 大学生适应中的心理问题	31
第三节 改善适应状况, 提高适应能力	43
第三章 大学生学习心理	50
第一节 大学生学习心理概述	50
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	57
第三节 大学生应试心理与调适	72
第四章 大学生的自我意识	79
第一节 大学生自我意识概述	79
第二节 大学生自我意识发展的特点	87
第三节 塑造健全的自我意识	95
第五章 大学生健康人格培养	101
第一节 人格概述	101
第二节 大学生常见的人格障碍与调适	115
第三节 大学生健康人格培养	121
第六章 大学生的情绪	126
第一节 大学生情绪概述	126
第二节 大学生常见的情绪困扰与调适	135
第三节 大学生健康情绪的培养	146
第七章 大学生挫折心理	159

第一节 需要、动机与挫折概述	159
第二节 大学生挫折心理调适	165
第三节 大学生挫折心理干预	172
第八章 大学生人际交往	176
第一节 大学生人际交往概述	176
第二节 大学生人际交往中存在的问题	183
第三节 大学生良好人际关系的建立	191
第九章 大学生性心理	201
第一节 大学生性心理发展及其特征	201
第二节 大学生性心理问题	206
第三节 培养健康的性心理	213
第十章 大学生恋爱心理	221
第一节 大学生的恋爱心理特点	221
第二节 大学生恋爱中存在的问题及其调适	228
第三节 发展健康的恋爱心理与行为	235
第十一章 大学生择业心理	242
第一节 大学生择业心理分析	242
第二节 大学生择业心理调适	254
第三节 大学生择业基本策略	259
第十二章 大学生常见的心理问题与心理障碍	268
第一节 大学生常见的心理问题与心理障碍	268
第二节 大学生心理障碍产生的原因	279
第三节 大学生常见的心身疾病	283
第十三章 大学生心理咨询与心理治疗	292
第一节 心理咨询概述	292
第二节 大学生心理咨询的程序	301
第三节 心理咨询与心理治疗的方法	309
主要参考文献	321
后 记	323

第一章 绪 论

21 世纪是人人享有健康的世纪。在这个世纪,人们更加关注自身的健康状况。对“健康观念”重新审视,并赋予其更加丰富、更加全面的内涵。“心理健康”是健康的重要方面。本章主要介绍大学生心理健康的基本知识、基本内容以及大学生心理健康教育的现实意义。

第一节 大学生心理健康概述

一、心理健康运动的起源和发展

“心理健康”一词的英文是“mental health”。翻译成汉语可以是心理健康,也可以是心理卫生。

关于心理健康的思想,可以追溯到远古时期。在古代,东西方学者在关注自身生存的过程中,开始注意到人的心理因素、七情六欲对生理健康的影响。中国最早的医学著作《黄帝内经》在论述心身关系时说:“悲伤忧虑则心动,心动则五脏六腑皆摇,怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”而且《内经》还论述了中国古代的养生之道——心理健康的方法,如“上古之人,其知道者,法与阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神具,而尽终于天年,度百岁乃去……以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,起居无节,故半百而衰也”。“故智者之养生也,必须四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则避邪不至,长生久视。”

在西方,古希腊著名医生希波克拉底,提出了体液学说,认

为人体中有四种体液，即血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁，人体内各种体液所占优势不同，气质特征也不同。治疗疾病时，必须注意气质特征、生活方式等对疾病的影响。古罗马学者西赛罗在他的《论友谊》一书中，把友谊列为有利于保护健康的因素。

近代的心理健康运动萌芽于法国。法国大革命以后，著名精神病医生比奈在他所管辖的精神病院里，首先把精神病人从锁链中解放出来。比奈认为，不受束缚的精神病人，不仅容易康复，而且还能从事有益的劳动。把心理健康纳入现代科学的范畴，得益于20世纪初美国心理健康运动的倡导者——比尔斯(C·W·Beers)。

比尔斯(C·W·Beers)1876年出生于美国的康涅狄格州，18岁就读于耶鲁大学商科。因其兄患有癫痫病，发作时四肢抽搐，口吐白沫，十分痛苦。他听说此病有遗传性，总担心自己也会像哥哥一样患上此病，终日生活在恐惧和焦虑之中。1900年，由于心理不堪重负，精神失常，自杀未遂，被送进了精神病院。在三年的住院治疗期间，他亲眼目睹和亲身体会了精神病人所遭受的种种冷漠和外人折磨，以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见，他病愈出院后，立志把自己的余生献给精神病患者。他向社会有关方面呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并积极从事精神病的预防工作。1980年3月，他根据自身的经历和体验，出版了《A Mind That Found Itself》(自觉之心)一书。当时美国著名的心理学家哈佛大学教授威廉·詹姆斯(W·James)，亲自为该书作序，给予高度评价。

《自觉之心》问世后，在美国社会引起轰动，美国许多著名学者、知名人士，如康奈大学校长列文斯通·法兰德(C·Farrand)，精神病学家、精神生物学创始人迈耶(A·Meyen)等，都被此书感动，纷纷支持比尔斯，使心理健康运动成为一个社会运动。

1908年5月6日，在美国社会各界的赞助和支持下，由比尔斯发起的心理卫生组织——“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生，该协会提出五个工作目标：(1)保持心理健康；(2)防治心理

疾病；(3)提高精神病患者的待遇；(4)普及关于心理疾病的正确知识；(5)与心理卫生有关机构合作。经过比尔斯的努力，1909年2月“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。

随后20年，心理健康运动扩展到世界各国，法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、法国、日本、意大利等国也相继成立心理卫生组织。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会者包括中国在内有53个国家和地区，会上成立了一个永久性的国际组织——“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动，尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和防治，以及人类幸福的增进。”1984年，第三届国际心理卫生大会在伦敦召开，会上发表了纲领性文件《心理健康和世界公民》，成立了新的国际心理卫生组织——世界心理健康联合会。1949年，世界卫生组织总部成立了心理卫生部，有来自世界各国的100多名专家参加了该部的工作。从此，心理卫生运动在全世界蓬勃展开。

我国心理卫生运动发起于20世纪30年代。当时，我国著名教育家吴南轩先生率先在中央大学心理系开设了《心理卫生》选修课，他还在中央大学《宏观》杂志上发刊《心理卫生专号》。1936年4月，由228位教育家、心理学工作者、医生、社会学工作者以及其它社会各界有识之士倡议发起的“中国心理卫生协会”在南京宣告成立，选举了吴南轩等35位理事及21位监事。同年，商务印书馆出版了章颐年的著作《心理卫生概论》。此后，由于抗日战争的爆发，中国心理卫生协会的工作被迫停止。

新中国成立后，特别是改革开放以来，我国的心理卫生运动蓬勃发展。1985年4月，经国家体改办公室和国家科委批准，“中国心理卫生协会”（Chinese Mental Health Association）恢复成立，著名精神病学家陈学诗教授就任理事长。在协会的组织领导下，1987年创办了《中国心理卫生杂志》。协会的成立和刊物的

创办,为有组织、有计划地普及心理卫生知识,开展心理卫生运动,促进我国人民的心理健康提供了场所和保障,强有力地推动了我国心理卫生运动的发展。此后,儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、特殊职业群体心理卫生等专业委员会相继成立。心理健康运动在我国全面展开,1990年11月27日,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会在京成立,它标志着中国高等学校心理健康运动进入了一个新的发展时期,各高校先后建立起心理健康教育机构,对大学生开展不同形式的心理辅导活动,这对大学生心理素质的提高和全面发展起到积极的促进作用。

二、大学生心理健康的标准

(一)健康概念的演进

人类对健康的追求和理解是随着生产力的提高、科技的发展、社会的进步以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的原始社会,人类以无畏的精神战胜凶猛的野兽,适应和改造恶劣的环境条件,求得自身的繁衍生息,健康对他们来说就是生存。

历史的年轮滚滚向前,人类在改造自然的过程中也不断地改造着自身,关心身体各器官的发育和完善,于是生物医学应运而生。数百年来,生物医学的巨大成功,为人类健康做出了卓越的贡献。这种成功,使人们对健康的认识过分地沉溺于关注躯体的生物学变化,形成传统的健康观——躯体没有病变就是健康。本世纪初《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国《现代汉语词典》对健康的解释是:“人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。”可以看出,这种解释仍是生物医学思想模式下的产物,认为只有人的身体器官有了异常或者功能改变时,才被认为是不健康的,忽视了心理活动和社会存在对健康的影响。

现代科技的飞跃与社会文化的迅速发展,使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、快速多变的生活节奏、前所未有的

巨大心理压力。人们开始对“生物医学模式”下的健康理念产生怀疑。逐渐认识到心理、社会因素对健康、疾病及其相互转化的重要影响,因而逐步确立了心身统一的现代健康观。1848年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开明宗义地指出,健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或安全安宁。1989年,该组织又提出了21世纪健康新观念:“健康不仅是没有疾病,而且包括身体健康、心理健康、社会适应与道德健康”。

由此,我们可以得出,21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。生理、心理、社会适应和道德状况相互影响,相辅相成。生理缺陷和疾病会影响心理健康和个性的发展;心理状况、社会适应困难也会影响到身体的健康。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,不仅要看有没有器质性和功能性病变,而且要看有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

(二) 心理健康的定义

心理健康,是20世纪中期以来人们以全新、多元视角看待健康的产物,心理健康的内涵曾被许多国内外学者从不同角度阐述过。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

1946年,第三届国际心理卫生大会给心理健康进行这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态”。明确心理健康标准是:身体、体力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让,有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

精神病学家门宁格(K·Menninger)认为:心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效

率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适应于社会环境的行为和愉快的气质。

心理学家英格里士(H·B·English)指出，心理健康是一种持续的状况，当事者在那种情况下，能作出良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的、丰富的生活，不仅仅是免于心理疾病而已。

清华大学樊富民教授编著的《大学生心理健康与发展》中指出：“我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。”

南京中医药大学杜文东教授主编的《大学生心理健康导论》中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。”

综合分析各家的观点，我们认为，心理健康是指主体适应环境、生活的一种高效、满意、持续、良好的心理状态，是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完全协调，能顺应社会，与社会保持同步的过程，心理健康是人类健康的重要组成部分。

(三) 大学生心理健康的标准

关于心理健康的标准，迄今为止还没有一个统一的定论。

美国人本主义心理学家马斯洛(A. Maslow)和米特尔曼(Mittelman)提出了心理健康者的10条标准，①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧适度

的情绪表达与控制；⑨在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；⑩在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

台湾黄坚厚(1976)认为心理健康有4条标准：乐于工作；能与他人建立和谐的关系；对自身具有适度的了解；和现实环境有良好的接触。

王登峰(1992)提出有关心理健康的8条标准：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常；心理行为符合年龄特征。

人们评价心理健康，一般来说有四个标准：一是经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；二是社会适应标准，以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断；三是统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；四是自身行为标准，每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

事实上，心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，心理健康与否其界限是相对的，人的心理活动是在不断产生和变化的，人的心理健康状况也是处于运动和变化之中。因此，企图找到绝对标准是非常困难的，且上述关于心理健康的界定，是针对社会所有成年人而言的，具有普遍性，是统一标准。

大学生是一个特殊的社会群体，在年龄、知识结构、生活环境、心理特征、学习、交际等方面都有其特点。因此大学生心理健康的标准应以普遍的标准为基础，立足于大学生群体的特点，进行科学的研究和探索。综合国内外专家学者的观点，我们认为，大学生心理健康的标准如下：

1. 具有比较浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲望。智力正常是