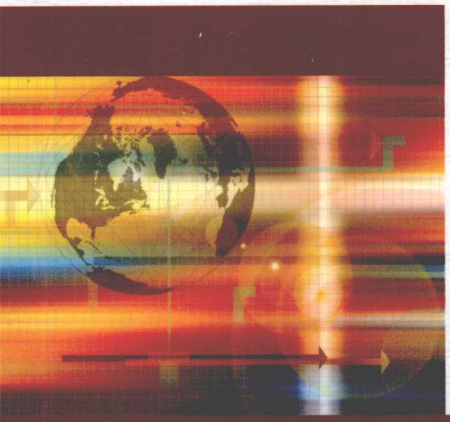
广州市医学伦理学重点研究基地系列丛书



大学生心理发展与调适

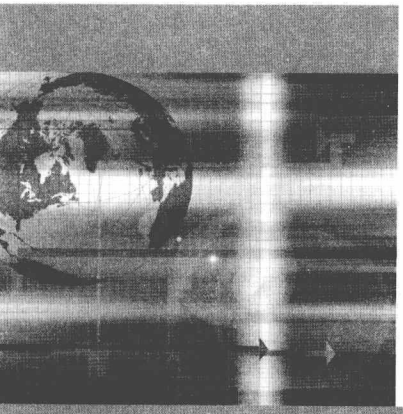
DAXUESHENG XINLI FAZHAN YU TIAOSHI

张雪琴／著

全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com

广州市医学伦理学重点研究基地成果



大学生心理发展与调适

DAXUESHENG XINLI FAZHAN YU TIAOSHI

张雪琴／著

全国百佳出版社
中央编译出版社
CCTP
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展与调适 / 张雪琴著. — 北京：中央编译出版社，2011.6

ISBN 978-7-5117-0847-2

Ⅰ.①大… Ⅱ.①张… Ⅲ.①大学生—青年心理学 Ⅳ.①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 067713 号

大学生心理发展与调适

出 版 人：和 龚
著 者：张雪琴
责任编辑：曲建文 李 同
出版发行：中央编译出版社
地 址：北京西单西斜街 36 号 邮编：100032
电 话：010－66509360(总编室) 010－66509353(编辑室)
010－66509364(发行部) 010－66509618(读者服务部)
网 址：www.cctpbook.com
经 销：全国新华书店
印 刷：北京振兴源印务有限公司
开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16
字 数：256 千字
印 张：19.25
版 次：2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
定 价：45.00 元

本社常年法律顾问：北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达
凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：010－66509618

序言

大学生是一个充满活力的群体，他们思想活跃，个性张扬，勇于迎接挑战，注重自我完善。但是，在当前社会急速转型时期，生存竞争压力日趋突显，社会各界对青年人才综合素质的要求也是“水涨船高”，这无疑对当前大学生就业和适应社会带来诸多新挑战。如何建构个人健康的心理状态，去适应社会和选择人生现实目标，是每个大学生面临的实际问题。具体到专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、就职择业准备、交友恋爱等均是大学生面临的一系列人生课题。大学生若能够提高自身心理健康水平，就有可能更好地去适应社会，为人生发展奠定良好的基础。如何提升个人学识才干、促进身心健康，如何培养自我信念、建立良好人际合作与积极的生活态度，如何提高意志品质和应对挫折等等，是当前大学生十分关心和迫切想了解的内容。

作者围绕上述关键问题，结合自己的专业知识撰写了本书。在书中作者试图通过走进大学生的心灵来解析他们的成长烦恼，以心理学相关知识为基础，从树立心理健康新观念、学习心理、情绪调整、个

性发展、意志力培养、心理承受能力的培养、人际关系和恋爱心理调适等方面阐述了大学生当前面临的现实问题及其心理调适方法，力图使大学生了解自我，掌握适宜的心理卫生保健方法，以达到增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我管理、自我服务、自我教育的目的。

作者是一位有抱负且勤奋好学的年轻学者，在大学一直从事大学生心理卫生理论教学和实践指导工作，并且具有较深厚的心理学积淀。她在大学执教的十几年工作中，对大学生有深入的接触和了解，同时积累了有关大学生心理健康状况的丰富素材，因此本书包含了丰富而生动的内容。相信这本书能够吸引广大大学生的注意与兴趣，使大学生通过阅读该书而有所收获和启迪。

2010年12月16日
于中山大学

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

CONTENTS

第一章　大学生健康新观念 …… 1

一、健康概念的演变 …… 5
二、关注心理健康 …… 7
三、提高自身心理健康水平 …… 9
四、保持身心健康的其他建议 …… 14

第二章　做一个聪明、高效率的学习者 …… 22

一、找到大脑学习的驱动器 …… 22
二、合理用脑、提高学习效率 …… 28
三、构建学习策略 …… 32
四、学会管理时间 …… 35
五、克服考试焦虑 …… 37

第三章　让自己的情商高起来 …… 44

一、认识自身情绪 …… 46
二、培养情绪调节能力 …… 58
三、男性与女性的情绪变化差异 …… 64

第四章　成功的先锋——意志力 …… 71

一、意志力及其作用 …… 72
二、成熟的意志表现及其特征 …… 74
三、意志行动过程 …… 77
四、衡量意志力的标准 …… 80
五、意志力的培养 …… 84

第五章　心理活动的和谐交响乐——人格 …… 94

一、多彩的气质 …… 94
二、飞扬的性格 …… 98
三、谁影响了我们的性格 …… 102
四、大学生良好性格的培养 …… 105
五、不断提高个人能力 …… 110

第六章　做一个善于交往的人 …… 120

一、交往与个性发展和成才 …… 121
二、影响人际吸引的因素 …… 123
三、人际交往的原则 …… 128
四、大学生人际交往 …… 131
五、建立良好的人际关系的途径 …… 135

第七章 大学生恋爱心理及其调适 …… 146

一、大学生恋爱心理 …… 146
二、解读爱情 …… 151
三、大学生恋爱调适 …… 159

第八章 提高挫折承受能力 …… 171

一、人的挫折有哪些 …… 174
二、大学生为什么会产生挫折感 …… 175
三、个体挫折承受力的差异 …… 179
四、挫折应对的策略与方式 …… 180
五、提高挫折承受力的途径 …… 184

第九章 压力与睡眠 …… 196

一、认识压力 …… 196
二、大学生压力 …… 202
三、压力与失眠 …… 205
四、压力管理 …… 213

第十章 心身疾病的预防 …… 221

一、心理因素与健康 …… 222
二、社会环境因素与健康 …… 225
三、认识心身疾病 …… 228
四、心身疾病预防 …… 238

第十一章　认识异常心理 …… 245

一、走出对心理问题的认识误区 …… 246
二、区分正常心理和异常心理 …… 248
三、了解不同程度的心理问题 …… 251

第十二章　了解心理咨询与治疗 …… 269

一、了解心理咨询与治疗 …… 269
二、心理咨询和心理治疗应注意的问题 …… 273
三、心理咨询和治疗的理论与方法 …… 280

参考文献 …… 293

后　记 …… 296

第一章　大学生健康新观念

大学生涯对每一个人来说，都是一种无法割舍的人生体验。大学阶段是人才成长发展的重要阶段，从个体发展的角度看，大学生正处于青年期向成年期的转变过程。这一发展特点决定了大学生活将是个体逐渐走向成熟，走向独立的重要历程。大学期间，每一个学生都将面临一系列的人生重大课题，如对新的学习环境与任务的适应，对专业的选择，理想与现实的冲突，人际关系的处理，恋爱中的矛盾以及对未来职业的选择等等。而这些人生课题的完成，与大学生的身心健康有着密切的关系。

由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，一些同学难以适应社会经济的转型、人际关系的复杂化、学业和就业竞争加大等环境变化，因此在处理学习、工作、社交、爱情以及个人与集体、与社会的关系等问题时，出现内心矛盾冲突，造成心理发展不平衡，带来不适感、焦虑感、压抑感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累，得不到缓解，就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病，影响今后的发展。

赵承熙事件

2007年4月16日，美国弗吉尼亚理工大学发生了美国历史上最严重的恶性校园枪击案，枪击造成33人死亡，枪击案疑犯、23岁的韩籍青年赵承熙开枪饮弹自尽。有关当局至今还无法确定，到底是什么使得赵承熙爆发并制造了16日的校园枪击惨剧？

与他相识多年的人都说，赵承熙不管是愤怒、沮丧或是心烦，都从来没有任何表情。他通常都轻声说话，并且完全拒绝对老师和同学敞开心扉。

枪击事件的目击者说，赵承熙在整个射杀过程中表情非常镇静，“完全清楚自己在做什么”。美国《华盛顿邮报》在报道中将其称为“沉默的杀手”，那么究竟是什么令赵承熙对他的老师和同学们开枪？在周围人的印象中，他又是个什么样的人呢？

赵承熙8岁时跟随父母从韩国移居到美国。在邻居们的眼中，他一直是沉默寡言的孩子。读大学时，赵承熙总是戴个帽子，坐在后排，很少在课堂上发言，也几乎不与人交谈。他的同班同学回忆说，在英国文学入门开课第一天，大家都围坐在一起介绍自己，但赵承熙却独自坐在一旁一言不发。老师发现他在签名册上只写了一个问号，于是问他“是叫问号吗？”赵承熙还是不回答。

写作课教授露辛达·罗伊说，两年前赵承熙写了很多表现愤怒和暴力情绪的诗歌，令她十分担心，于是叫他不要参加集体课，另外对他进行辅导，还劝说他去做心理咨询。但显然这些方法都没有奏效。

赵承熙曾写过两个剧本，有十几岁孩子讨论杀害老师的情节，还有男孩与其继父大打出手的描写。犯罪学教授苏桑·古德尼说：“很明显，他时不时承受着某种困扰或者折磨。很明显，他需要发泄出来。”这些剧本是他抒发内心世界的一种途径，因为他无法对其他人敞开心扉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



减压无术

王瑶是电影学院导演系的学生，个子高高的，学习成绩也很好，但几年下来她有一个很悲观的想法：做导演需要出名，而真正出名的导演又有几个呢？而且自己家是外地的，又是女生，一路走来实在太累了，这种压力压得她喘不过气来。最终，她办理了退学手续。学校的老师、同学无不为她惋惜。



性的迷惑

在一些高校附近的居民区里，居民的出租房屋有90%以上出租给了成双成对的大学生“夫妻”。目前，出租屋的房价提高了，一些大学生从经济方面考虑，逐渐将“大学生夫妻部落”从校外的居民区向校内的学生公寓和宿舍转移。“夫妻部落”成员在接受记者采访时坦言，双方对未来都没有太明确的想法，目前生活在一起只是为了“相互取暖”。



情感困扰

大连一知名网站的论坛上出现了一个“出租自己”的帖子，引起了许多网友的注意。帖子称：“本人欲将自己出租，只要不违背法律的要求都在考虑范畴！陪聊，陪逛，陪吃……价格再议。”发帖人自称是一名22岁刚从新西兰回国的大学生，“出租自己”只因为“太无聊”。



抑郁情绪

某大学生，22岁，由于刚上大学时，对大学生活和大学环境不适应，逐渐产生抑郁情绪，结果造成学习成绩明显下降，记忆力减退，甚至还有头痛、失眠等症状。尤其是当初高考时在当地名列前茅，但前两

个学期过去了，原来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。情绪从此一落千丈，郁郁寡欢，无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。自己对生活失去信心已达一年多的时间。



自　杀

2009年2月15日，晚8时许，一名大一男生从广东工业大学大学城校区西八宿舍楼跳下身受重伤，被紧急送往医院抢救，有人怀疑该同学因挂科而跳楼。



考试焦虑

李某，女生，19岁，某重点综合大学社会科学专业学生，自幼学习上进，记忆力较强，深受老师的器重。每逢市里的一些学科竞赛，学校都推荐她参加，这对她的精神压力很大，她本人对数学兴趣不浓，但是教师仍然很看中她，自己认为这是一种荣誉，是学校和老师对自己的器重，也不好违抗。考前一夜没睡，在考场上脑子很乱，原来复习过的内容也想不起来了，急得浑身出汗，心慌意乱，勉强交了试卷，考试失败。从此以后出现了睡眠障碍。考上大学以后，第一学期期末考试数学不及格，在中学学习时数学就不是强项，对数学不感兴趣，因而报考了社会科学专业。没想到这个系也要学习数理统计，数学和统计学在大一、大二两个学年都要学，这就给她带来了沉重的心理负担，每到期末复习考试临近期间就紧张焦虑，还伴有严重的睡眠障碍。

近年来，有严重心理问题的大学生的比例逐年上升，常见的表现主要有强迫症状、抑郁、人际关系敏感、敌对和焦虑等。据北京16所大学的调查，因精神疾病休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的37.9%和64.4%，精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主

要原因。

作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。由于社会阅历不足，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，部分心理脆弱的同学就会在残酷的现实面前迷失。因此，保持心理健康，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

一、健康概念的演变

什么是健康？这个问题在一些大学生看来，也许再简单不过。他会回答健康不就是身体没病嘛！只要自己身体健壮、医学常规检查的指标都合格，就可以说自己是健康的。就连我国 1989 年版的《辞海》中，也是如此定义健康的——“健康是指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、体格检验和各种生理指标来衡量。”但如此的定义与回答却不是完全正确的。

最早关于健康的权威解释是 1948 世界卫生组织成立时，在宪章中对健康所下的定义，即“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。

1989 年，世界卫生组织对 21 世纪的健康概念重新赋予了新的内涵：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”并将身心健康的概念细化为“五快”和“三良”。

“五快”是指：

1. 食得快。进食时有很好的胃口，能快速地吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。

2. 便得快。有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，说明

肠胃功能好。

3. 睡得快。上床能很快入睡，且睡得很深，醒后精神饱满，头脑清醒，说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理性干忧。

4. 说得快。语言表达正确，说话流利，表明头脑清楚，思维敏捷，中气充足，说明心肺功能正常。

5. 走得快。行动自如，身体敏捷，表明精力充沛旺盛，因为诸多病变导致体衰均先从下肢开始。

“三良”是指：

1. 良好的人格。表现为性格温和，情绪稳定，感情丰富，意志坚强，具有坦荡胸怀与达观心境，有较强的挫折耐受力。

2. 良好的适应能力。看问题客观、现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，不逃避现实，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，在社会变革中能打破思维定势使自己的心态、行为与新环境相协调。

3. 良好的人际关系。待人接物大度和善，不过分计较，能与人为善，乐于助人，与人相处多保持理解、尊重、宽容等积极态度，而不是敌视、憎恨、畏惧、嫉妒等消极态度。

长期以来，人们对健康的传统认识存在着许多片面性。所以在日常生活中往往只注重锻炼身体，而不重视培养健康的心理；一有头痛脑热就往医院跑，而有了严重心理疾患却自觉不自觉地掩盖。这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。当今，威胁我们健康的疾病源更多的来源于心理与社会因素。

二、关注心理健康

对于心理健康的关注，源于在20世纪初一个大学生的故事。美国有一位大学生叫比尔斯（C. W. Beers），1876年出生于康涅狄格州，18岁考入耶鲁大学商科就读。比尔斯与他的哥哥住在一起，哥哥患有癫痫，俗称“羊脚疯”，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣、痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传性，总担心自己也会象哥哥一样，终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。1900年，他因精神失常，自杀未遂，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴残酷的待遇与非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠，3年后，他病愈出院，立志把自己的余生献给精神病患者。他向各个有关方面呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并从事预防精神病的活动，但响应者甚少。于是，他根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成了《自觉之心》（*A Mind That Found Itself*），1908年3月出版。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯（W. James）给此书以高度评价，并为书作序。《自觉之心》问世后，在美国引起了轰动。康奈尔大学校长列文斯通·法兰（L. Farrand）等名人都被此书所感动，纷纷支持比尔斯，于是，1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生了，为心理健康运动奠定了坚实的基础。

什么是心理健康？《简明不列颠百科全书》将心理健康诠释为：“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。”1999年美国人力服务部在发表的报告中指出，心理健康是“心理功能的成功性表现，它带来富有成果的活动，完善的人际关系，有能力适应环境变化和应对逆境。心理健康对个人、家庭、人际关系、社区和社会是必不可少的”。换言之，心理健康就是一种持

续的心理状态。个体在这种状态下，能作出良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身体潜能。心理健康也是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，适于社会环境的行为与愉快的气质。心理健康又可以是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面为自身带来快乐。

世界心理卫生联合会提出的心理健康的衡量标准是：

1. 身体、智力、情绪十分调和；

2. 适应环境，人际关系中彼此谦让；

3. 有幸福感；

4. 在工作职业中，能充分发挥自己的能力；

心理学家马斯洛提出的有关心理健康的十条标准为：

1. 充分的安全感；

2. 充分了解并恰当评价自我；

3. 自己的生活理想和目标切合实际；

4. 与周围环境保持良好的接触；

5. 保持自身人格的完整与和谐；

6. 具备从经验中学习的能力；

7. 保持适当的和良好的人际关系；

8. 适度地表达和控制自己的情绪；

9. 有限度地发挥自己的个性；

10. 适度地满足个人的基本需求。

我国学者通常认为一个心理健康的人应了解自我，悦纳自我，接受他人，善与人处，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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com