

大学生素质教育丛书

当代大学生心理健康教育

姚锡远 王金云 主编

河南大学出版社

大学生素质教育丛书编委会

主 任 王文金
副主任 关爱和 王发曾
编 委 陈江风 张顺利 王桂兰 陈 灿
高凤山 秦耀辰 张天祥 杜 静
宋秋安

《当代大学生心理健康教育》编委会

名誉主编 李德平 李纪轩
主 编 姚锡远 王金云
副 主 编 张红运 张书义 刘 健 党 黎
编 委 李 光 宗占营 王世军 李郁清
薛 丹 党 黎 刘 健 张书义
张红运 王金云 姚锡远

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育/姚锡远主编. —开封:
河南大学出版社, 2000. 8
(大学生素质教育丛书)
ISBN 7-81041-772-X

I. 当… II. 姚… 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(2000)第 40181 号

责任编辑:赵 枫

责任校对:张 琳

装帧设计:刘广祥

出版发行:河南大学出版社

河南省开封市明伦街 85 号 (475001)

0378-2865100

排版:河南大学出版社电脑照排室

印刷:河南大学印刷厂

开本:850×1168 1/32

版次:2000 年 8 月第 1 版

印次:2000 年 8 月第 1 次印刷

字数:229 千字

印张:9.125

印数:1—6000 册

定价:15.00 元

目 录

导论	(1)
第一章 心理健康概说	(11)
第一节 古代心理健康观	(11)
一、古代中国有关心理健康的思想	(11)
二、古代国外有关心理健康的思想	(14)
第二节 近代心理学有关心理健康的研究	(15)
一、精神分析派对心理健康问题的研究	(15)
二、行为主义派对心理健康问题的研究	(17)
三、人本主义派对心理健康问题的研究	(18)
四、认知学派对心理健康问题的研究	(19)
第三节 世界心理卫生运动的兴起与发展	(20)
一、心理卫生运动的兴起与发展	(20)
二、当今世界心理卫生运动的发展趋势	(24)
第四节 心理健康与个体的发展	(25)
一、心理健康的涵义	(25)
二、心理健康在个体发展中的作用	(26)
三、现代社会人类心理健康面临的严峻现状	(32)
第二章 心理健康教育的途径和方法	(37)

第一节 心理健康教育的途径	(38)
一、设置心理健康教育课程和开设心理健康教育讲座	(38)
二、通过心理咨询和心理治疗对学生中出现的心理障碍和心理疾病进行及时矫治	(38)
三、开展课外心理训练活动	(39)
第二节 促进心理健康的方法	(39)
一、心理辅导	(39)
二、心理咨询	(40)
三、心理训练	(43)
四、自我心理调节	(52)
第三章 心理健康的标准和心理健康自我检测	(63)
第一节 心理健康的标准	(63)
一、一般水平的心理健康标准	(64)
二、高水平的心理健康标准	(67)
第二节 大学生心理健康状况的自我评定	(73)
一、精神症状自我诊断量表	(73)
二、贝克抑郁量表	(81)
三、考试焦虑测验	(86)
四、焦虑自评量表	(89)
第四章 大学生常见人格障碍及调治	(91)
第一节 健康人格的追求	(91)
一、人格与人生絮语	(91)
二、健康人格的标准	(93)
三、美好人生的误区——人格障碍	(94)
第二节 自我评价的人格障碍	(98)

一、偏执型人格障碍	(98)
二、分裂型人格障碍	(101)
第三节 情绪控制的人格障碍	(104)
一、癯症型人格障碍	(104)
二、自恋型人格障碍	(106)
三、反社会型人格障碍	(108)
四、攻击型人格障碍	(111)
第四节 选择行为方式的人格障碍	(113)
一、回避型人格障碍	(113)
二、依赖型人格障碍	(115)
三、强迫型人格障碍	(117)
第五章 大学生良好人际关系的培养	(120)
第一节 人际关系概述	(120)
一、什么是人际关系	(121)
二、大学生人际关系的特点和类型	(121)
三、大学生良好人际关系的意义	(123)
第二节 大学生常见的人际交往障碍与调适	(125)
一、自卑心理与调适	(125)
二、孤独心理与调适	(127)
三、嫉妒心理与调适	(129)
四、猜疑心理与调适	(130)
五、报复心理与调适	(130)
六、社交恐怖症与矫治	(132)
第三节 大学生良好人际关系的培养	(134)
一、学会人际交往的艺术——驾驭未来人生	(134)
二、实用社交招数	(135)
第六章 大学生良好的情绪和情感的培养	
.....	(149)

第一节 大学生情绪和情感发展的特点	(149)
一、稳定性与波动性并存	(149)
二、丰富性与复杂性并存	(150)
三、阶段性与层次性并存	(151)
第二节 大学生常见的情绪障碍与调适	(153)
一、情绪、情感与大学生的身心健康	(153)
二、大学生常见的情绪障碍与调适	(154)
三、过度的不良情绪导致的神经症	(167)
第三节 大学生良好的情绪和情感的培养	(170)
一、保持积极乐观的生活态度	(170)
二、在实践活动中培养良好的情绪和情感	(171)
三、学会积极认知	(171)
四、学会调适,保持情绪稳定	(173)
第七章 大学生恋爱心理的健康发展	(178)
第一节 美妙的乐章——大学生的恋爱心理特点	(178)
一、大学生恋爱的一般过程	(178)
二、大学生的恋爱心理特点	(182)
第二节 爱的漩涡——大学生恋爱中的心理困惑与调适	(185)
一、大学生恋爱中的心理困惑与调适	(185)
二、大学生失恋与调适	(191)
第三节 爱的艺术——培养健康的恋爱心理与行为	(199)
一、树立健康的恋爱观	(200)
二、发展健康的恋爱行为	(205)
第八章 大学生健康性心理的培养	(215)

第一节 性心理的奥秘	(215)
一、性和性心理	(215)
二、性心理的成因和发展阶段	(216)
三、大学生性的心理特点	(218)
第二节 大学生性心理问题的调适与矫治	(220)
一、大学生性心理问题的成因	(220)
二、大学生性心理问题的调适与矫治	(223)
第九章 善待挫折——大学生成熟的重要标志	(231)
第一节 挫折与挫折感	(231)
一、挫折及其产生原因	(231)
二、挫折感	(232)
第二节 挫折后的行为反应	(233)
一、攻击	(234)
二、冷漠	(234)
三、退化	(234)
四、固执	(235)
五、逃避	(235)
六、自杀	(236)
第三节 自杀	(236)
一、什么是自杀	(236)
二、自杀的心理过程和一般表现	(237)
三、自杀的预防	(239)
第四节 大学的挫折教育与疏导	(241)
一、挫折教育	(241)
二、挫折疏导	(243)
第十章 大学生健康欣赏心理的培养	(250)

第一节 大学生欣赏心理概说	(251)
一、大学生欣赏心理的理论基础	(251)
二、大学生欣赏心理的艺术规律	(255)
第二节 大学生欣赏心理的特征	(258)
一、大学生欣赏心理的变化性特征	(258)
二、大学生欣赏心理的指向性特征	(261)
第三节 大学生欣赏心理的困惑与对策	(263)
一、大学生艺术欣赏中常见不良现象及其分析	(263)
二、大学生健康欣赏心理的培养途径	(269)
参考文献	(279)
后记	(281)

导 论

一、“大学生心理健康教育”的学科地位及其特点

1. 学科产生的社会背景和理论依据

“心理健康教育”作为一门新兴学科,它的出现绝不是偶然的,它是有着深刻的社会文化背景和深厚的理论基础的。人类社会进入 20 世纪 80 年代以后,高科技迅速发展,计算机广泛应用于人类生活。高新技术的不断涌现,迅速改变了人类社会的政治、经济格局乃至生活方式。信息的网络化、经济的全球化趋势日益加快,“知识爆炸”已不再是耸人听闻的骇世惊语,知识经济正向我们逼进。

知识经济是以知识创新为原动力的人才竞争,因为掌握知识的主体是人,经济上的竞争,说到底就是对知识主体——“人才”的竞争。随着我国改革开放的不断深入,经济体制的改革、分配制度的改革、工作方式的改革、人事制度的改革、医疗制度的改革、就业制度的改革、住房制度的改革、教育制度的改革等等等等,铺天盖地向人们袭来,这种生活节奏的加快,生存竞争的危机,经济竞争的挑战,对长期处于计划经济体制下、悠然自得地吃着“大锅饭”生活的中国人来说,无疑被逼上了改革的“风口浪尖”之上,人们心理上受到了猛烈的撞击,与此同时,各种社会变革在人们心理上的反

映,也迅速表现出来。因此,人们的心理状况,心理障碍,以及如何调整不健康心理,勇敢地面对社会,自然就成了社会学家、心理学家们关注的热点。在这种大背景下,我国的心理学研究迅速发展起来。理论工作者冲破了“唯心主义”的禁区,研究心理的著作、文章,如雨后春笋般地涌现出来。尤其是80年代以来,心理学研究的范围越来越宽,诸如普通心理学、管理心理学、犯罪心理学、文艺心理学、恋爱心理学、悲剧心理学、语言心理学、医学心理学、领导心理学等理论著作不断问世。新的心理学理论的产生,也孕育了另一新的学科的产生,那就是“健康心理教育”。“健康心理教育”是在诸多心理理论基础产生出来的,它在理论上是以普通心理学和各种专业心理学理论为依据的,因此,它必须具有一定的基本心理理论知识,但相对于“心理医生”、“心理门诊”、“心理咨询”这类实践性著作而言又有区别,它不是纯粹医治具体心理创伤的技能性著作,它是心理学理论为基础、以实际心理疾病为对象,经过理论分析,并指导人们怎样用心理学理论来消除异常(变态)心理状况的学问。因此,我们认为“心理健康教育”是心理学的边缘学科,是介于理论研究和应用研究之间的一门学科,这就决定了它既有理论指导意义又有实践上的可操作性的基本特征。我们这本“当代大学生心理健康教育”,是“心理健康教育”的一个分支,它是当代大学生为研究对象的心理健康用书。

2. “大学生心理健康教育”的基本特征

① 理论上的针对性

普通心理学和描写心理学都是以理论研究为主要内容,其目的是通过深刻的理论研究揭示心理学的一般规律,并用以宏观地指导人们的行为。而“健康心理教育”不是纯理论上的研究,它是运用普通心理学的一般原理,有针对性地对人们的心理素质进行理论阐释,并从理论上揭示人们非健康心理因素产生的原因、危害,同时指出调适措施,也就是说“心理健康教育”不是从理论到理

论,而是从理论与实践相结合的角度对心理健康问题进行阐述。这就是“心理健康教育”不同于一般心理学之处。

② 功能上的指导性

每一门学科,每一本著作,都有它自身的功能特点。普通心理学的功能在于通过人们对心理学的学习,能使人掌握心理学的普遍规律,并在工作实践中加以应用。而“心理健康教育”主要的功能则在于通过对健康心理和非健康心理理论的阐释和理解,来指导人们如何纠正、调适自己的非健康心理现象,使自己保持一个纯洁健康的心理状态。如对“焦虑症”,“心理健康教育”必须首先从理论上阐述其涵义、基本特征以及发生发展的内在外在原因,并同时指出消除焦虑的方法和措施,这就是我们所说的“指导性”。这和普通心理学有所不同,普通心理学一般不针对具体心理现象进行详细分析,不直接指导人们用心理学知识矫正具体的心理障碍。

③ 内容的可读性

由于一般心理学著作是理论著作,因此,它的内容较多的是抽象的理论阐述。书面用语、科学用语的大量使用是其语言上的重要特点。这些理论著作往往是以从事教学、科研或理论研究人员为主要阅读对象,而“心理健康教育”则是以广大群众为读者群,人们读之不是为了理论学习、探讨规律;“大学生心理健康教育”的读者对象以大学生为主,但即使是大学生读之也不是为了学习理论知识,而是为了“实用”。因此,它要求在内容上必须是理论和生活中存在的心理现象相结合,叙述上要求语言优美流畅,通俗易懂,具有较强的可读性,反之则失去了其应有的价值。

④ 信息客体的主动性

信息的传递,一般是由信息主体通过传递媒介到信息客体(信息接受者)。信息客体接受了信息之后,或自然消化、或将信息效果间接地反馈给信息主体,这一信息传递过程,信息主体始终是主动的,信息客体是被动的,即被动地接受信息。而“心理健康教育”

所传达的信息,信息客体不仅是信息的被动接受者,而且也是信息效果产生的参与者,换句话说,没有信息客体的主动参与,信息的效果就不存在。如我们看了一本小说,作为读者,读过之后(即接受信息之后),信息传递过程结束。而读了“心理健康教育”之后,信息传递过程并未结束。读者(或患者)还必须按照获取的信息,积极主动地去具体实践,然后才能使信息产生应有的效果。如患者读了对神经症(神经官能症)调治的内容后,信息传递并没有就此结束。读者还按要求予以配合,主动参与才能最后实现信息效果。这一点和读一般理论著作或文艺性书籍是大不相同的。

二、当代大学生心理状况透析

1. 当代大学生应具有的健康心理素质

当代大学生是在全世界高科技迅速发展,信息化、电子化席卷全球的时代成长起来的。是一个特殊的知识群体。在人类社会即将进入 21 世纪的时候,这一代大学生要想圆满完成学业,以成功者的姿态走向社会,首先必须要有健全、良好的身心素质。总的说来,一是要有良好的学习心理,要有明确的学习目的,要有强大的学习动力,排除一切心理障碍干扰,全身心地投入到学科学、学文化、学技术当中去。二是要有健康的处世心理,善待社会,善待人生,正确处理个人与社会、个人与家庭、个人与他人的关系,清除傲世、厌世、排斥异己的阴暗心理。这样才能丢掉许多无端的烦恼,才能保持良好的心态。三是大学生要有健康的社交心理。现代社会,是一个开放型社会,是一个信息密集的社会,中国和外国、内地和沿海、农村和城市、个人与组织、个人与他人之间的交际频繁而复杂。今日的大学生,明天就可能成为社会的栋梁之才,学校的人际关系还比较单纯,而社会上人际关系的交往要复杂得多,频繁得多,要求高得多,所以大学生在校期间,就必须学会保持健康的社交心理,学会社交、掌握社交、运筹社交,这样不论是在学校还是毕

业后走上社会,都能使你在纷繁复杂的社交活动中游刃有余,潇洒自如,也能使你在激烈残酷的生存竞争中站稳脚跟并开垦出一片属于自己的天地。四是要有健康的恋爱心理。爱情是当代大学生不容回避的一个客观存在,大学生是一个知识青年群体,他们博学多识、情感热烈、精力旺盛、丰富想象,因此,大学生的恋爱心理更加复杂,更难把握,稍不留神就会跌进爱情的漩涡,轻则影响学习,影响身体健康,重则会出现人生危机。因此,青年大学生要树立正确的恋爱观,要有健康美好的恋爱心理,能正确处理爱情过程中出现的各种问题,把握好自己情感的尺度,要让美好的情感化为学习、工作的动力,而不能让它成为学习工作的羁绊。事实上,当代大学生们要具备的健康心理素质,还有许多内容,因篇幅所限,仅谈以上四种,其余不再赘述。

2. 当代大学生存在的心理障碍

首先是自负与自卑心理的并存。中国的大学生是从千军万马过独木桥的拼杀中脱颖出来的胜利者,这些被誉为“天子骄子”的大学生,走进了大学的校门,有着良好的自我感觉,颇有“指点江山,激扬文字,粪土当前万户侯”的气度,他们对未来充满了信心,充满了希望,相信自己有一天能成为国之栋梁。但是,这种人生的自信,往往导致负面效应,即会产生自负心理。这种自负心理主要表现在对任何事情都会表现出不屑一顾,过分相信自己的思维和能力,过分看重自我价格,固步自封,傲视一切,时间久了,就会形成以“自我”为中心的心态,与周围的人为敌,领导、老师、同学,统统被拒之与自己的感情世界之外,使自己变成了一个“套中人”,这样势必严重影响工作、学习和生活。同时,有些大学生不仅存在“自负”心理,还带有明显的自卑心理,主要表现在经常妄自菲薄,不愿与人为伍,不敢展示自我,举止猥琐,言语木讷不畅,遇事谨小慎微。这些学生经常处于“矮人半截”的心理状态中诚惶诚恐地生活。首先这种自卑心理的主要来源是这些学生对社会的无知性认

识,并以此导致对自己在深不可测的大社会中的价值产生怀疑。还有其他原因,如家庭贫寒,出身卑微,生理缺陷,其貌不扬,学习成绩不佳等等。可以说,这种“自负”与“自卑”并存的心理状态,是一种病态的心理现象。

其次是“社交恐惧症”与脆弱的心理承受能力,这两种心理现象有着深层次的联系。据载:有一位大学生在自杀前给老师的一封信中说:走这条路,不怨任何人,我很想与人交往,却又怕与人交往,经常处于孤独之中。这个案例说明,这位大学生存在着严重的“社交恐惧”症。青年大学生往往内心非常希望积极参与社会,在社会中展示自己,推销自己,但又对社会活动惶恐不安。形成这种“恐惧症”的原因很多,主要是由于受了错误思想意识的影响。我国有着数千年的封建文化,有些腐朽的思想意识至今还在影响着人们的思维。如封建时代的人才形象观是老成持重、少言寡语、谨言慎行、心有城府、谦谦君子。如果经常抛头露面、社交频繁、巧言善辩,会被人认为是不稳重、油嘴滑舌、爱出风头等等,尤其是女生,经常出入社交场合,会有可怕的舆论向你袭来,也会承受比男生更大的压力。可以说,封建的思想意识是大学生“社交恐惧症”的内在的深层的文化原因。当然对社会认识不足,不相信自己的社会能力,自卑心理的作用等也是“社交恐惧症”产生的原因。当代社会是开放型社会,尤其是毕业分配制度的改革,就业竞争的日益激烈,需要大学生勇敢地走向社会,勇敢地走向社交圈,展示自己,提高自己的社交能力,这样才能适应未来社会的需要。我国的基础教育长期禁锢在应试教育的锁链之中,从幼儿园到高中,学生就奔着考大学这一目标,不遗余力,在“题海”中搏击。每一个家长,都是望子成龙,望女成凤,不惜一切代价供养子女。子女在家是“一把手”,是“小皇帝”、“小太阳”,一切为着子女转,子女“饭来张口,衣来伸手”。可以说,现在的学生,绝大多数是被“捧”大的,根本没有适应复杂社会环境的心理准备。进入高校以后,开始了

独立生活,与同学、与老师,与社会的关系已不再像中小学那样单纯,而且进入大学之后,继之而来的就是面临着就业难的人生重大问题。中小学单纯的人际关系和大学复杂的人际关系之间形成很大落差。在复杂的人际关系面前,不少大学生就显得心理承受能力很脆弱,遇到突发性事件,或意外打击,或惊慌失措,或束手无策,或狂躁不安,或一蹶不振,甚至有的感到末日来临,无路可走,最终走向极端。这些心理障碍对青年大学生危害极大,必须引起我们的高度重视。

再次是不健康的爱情心理。“男大当婚,女大当嫁”,这是对人的成长规律的最通俗的揭示,大学生已进入成年阶段,“婚姻”这一概念在心中已经占有相应的位置。从中学对爱情朦胧的想像到大学对爱情的渴望已有很大的变化,喜欢在异性面前表现自己,渴望得到异性的青睐,是大学生在爱情方面的典型表现。但不健康的爱情观、恋爱观也在困扰着一些学生。主要表现在:一、强烈的占有欲。不是为了爱情,而是对自己喜欢的人欲占为己有而采取一些不正当手段,甚至走向极端。二、一厢情愿的爱情。自己对另一方一往情深,爱之情切,而对方一无所知或“冷若冰霜”,拒不理睬,这种自我心理折磨或自尊心的被损伤,会造成严重的心理疾病。三是失恋的困扰。失恋本是正常现象,因为“一步到位”的爱情毕竟是少数,但如何对待失恋却需要有一个健康的思想意识。“恋爱不成朋友在”是高尚爱情观的一个表现。但不少人却与之相反,相爱不成反为仇。某大学一男生因女友与自己分手,并与同班另一男同学相爱,心理承受不了这一打击,最终走向极端,成了杀人凶手。这就是畸形恋爱心理所导致的恶果。由此可见,对大学生进行正确爱情心理教育的重要性。

当代大学生存在的心理障碍还有许多类型,如人格诸方面的缺陷,不正常性心理、焦虑症、感情压抑等等。其原因也是多种多样的,后面各章节都将有比较全面深刻的讨论。

三、大学生心理的研究对象和内容

任何一门学科,都有它特定的对象,大学生心理健康教育针对的对象是大学生、大学生是一个特殊的群体,他们和一般的青年不同,他们是一个高智商的群体,他们思想深邃、思维敏捷。接受的现代文明教育程度高、容量大、信息多,现代意识浓厚,自我意识强烈。因此,在心理特征、人格特点等方面与一般社会青年又有所不同,所以,他们所产生的心理障碍也有其特殊性,也就是说,研究其心理障碍时要从“大学生”这一视点出发,分析研究其内在规律,从而更有效地预防、调适他们的心理障碍。

大学生心理健康教育的涉及的范围可以从三个方面加以限定。一是由心理障碍引起的各种生理疾病不在其研究的范围之内,如由情绪导致的癌症、高血压、冠心病、肝硬化、精神病等已经成为“病”的现象,是医学研究的范围。二是由突然事件惊吓造成的疯癫、痴呆等不本书研究的范围。三是由一时激动而形成的精神状态的失常现象也不在其研究之列。本书主要研究健康心理的特点是什么、如何保持健康的心理,以及由于人格特征及其他如社会、家庭、生理缺陷、爱情等方面的原因而形成的心理障碍,即不正常心理状态及其调适方式,从而达到教育启发学生保持良好心理状态更好地完成学业的目的。确定了范围,本书所研究的内容就显而易见了。总体上看,它包括以下诸方面:心理健康的涵义,古今心理健康理论的阐述,大学生心理健康的标准,大学生心理健康状况的测试,大学生心理障碍的类型及其分析,大学生心理障碍调适的方法与措施,大学生良好情绪和情感的培养,大学生良好交际心理的培养,大学生在挫折面前如何保持清醒冷静的头脑,大学生应具有什么样的恋爱观和恋爱心理,以及大学生健康文化欣赏心理的养成等等。当代大学生心理障碍的表现多种多样,其原因也各有所异,因此,在研究中,我们既注意大学生心理的共通性,又注