大学心理咨询与教育指导丛书

大学生心理健康与发展

MENTAL HEALTH AND DEVELOPMENT FOR COLLEGE STUDENT

樊富珉　等编著

清华大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(京)新登字 158 号

内 容 提 要

本书是“大学心理咨询与教育指导丛书”之一。它运用心理学及相关学科的理论,针对大学生在学习、成才、交友、恋爱、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题,进行系统分析,并提出了有助于大学生身心健康、和谐发展的种种心理健康原则与方法,目的在于提高大学生心理素质、健全人格,增强他们承受挫折、适应环境的能力。

本书紧扣健康、适应、发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂、实用性强,既可作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生自我修养、心理保健的读本,还可以作为大学心理咨询员业务学习的参考书。对于广大教育工作者与医务工作者以及学生家长,本书也不失为一本有价值的参考资料。

书　名: 大学生心理健康与发展
作　者: 樊富珉主编
出版者: 清华大学出版社(北京清华大学校内,邮编 100084)
印刷者: 国防工业出版社印刷厂
发行者: 新华书店总店北京发行所
开　本: 850×1168　1/32　印张: 9.5　字数: 247 千字
版　次: 1997 年 6 月第 1 版　1999 年 10 月第 2 次印刷
书　号: ISBN 7-302-02583-5/G·129
印　数: 8001～11000
定　价: 12.50 元

目　　录

总序 …… Ⅱ
前言 …… Ⅶ
1　心理健康与大学生成才 …… 1
1-1　心理健康与成才的关系 …… 1
1-2　大学生心理健康的标准 …… 7
1-3　大学生常见心理矛盾与问题 …… 12
1-4　增进心理健康的途径与方法 …… 18
2　环境改变与心理适应 …… 28
2-1　大学生活的新变化 …… 28
2-2　适应中的问题与改善 …… 31
2-3　心理挫折与应对 …… 37
3　学习与心理健康 …… 51
3-1　学习与心理健康的关系 …… 51
3-2　大学生常见的学习心理问题及调适 …… 57
3-3　考试心理卫生 …… 64
4　情绪与心理健康 …… 68
4-1　情绪及其特征 …… 68
4-2　情绪与大学生的身心健康 …… 72
4-3　大学生常见情绪困扰与情绪的调节 …… 77
5　自我意识与心理健康 …… 89
5-1　大学生自我意识概述 …… 89
5-2　大学生自我意识发展缺陷及其调整 …… 102
5-3　塑造健全的自我意识 …… 108

6 人格发展与心理健康 …… 113
6-1 人格与心理健康的关系 …… 113
6-2 大学生常见的人格问题及矫正 …… 125
6-3 健康人格的培养与塑造 …… 132
7 意志品质与心理健康 …… 139
7-1 意志与心理健康的关系 …… 139
7-2 大学生意志品质的特点与问题 …… 145
7-3 大学生意志品质的培养与锻炼 …… 153
8 人际交往与心理健康 …… 158
8-1 大学生人际交往概述 …… 158
8-2 影响大学生人际交往的因素 …… 162
8-3 培养成功交往的能力 …… 167
9 恋爱与心理健康 …… 175
9-1 爱情概述 …… 175
9-2 大学生恋爱现象分析 …… 178
9-3 培养健康的恋爱心理与行为 …… 186
10 性心理发展与健康 …… 194
10-1 性心理的发展及影响因素 …… 194
10-2 大学生中常见性心理问题及其调适 …… 201
10-3 怎样保持性心理健康 …… 211
11 校园生活与心理健康 …… 218
11-1 校园环境与心理健康 …… 218
11-2 生活习惯与心理健康 …… 223
11-3 余暇活动与心理健康 …… 232
12 压力处理与紧张解消 …… 238
12-1 压力与身心健康 …… 238
12-2 失眠症状与睡眠卫生 …… 247
12-3 压力评价及松弛训练 …… 252

13 常见心理障碍的预防与治疗 …… 263
13-1 常见心理障碍的类型及症状 …… 263
13-2 大学生心理障碍产生的原因 …… 274
13-3 大学生心理咨询与心理治疗 …… 279
主要参考文献…… 291

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为了使人类达到最充分的健康状况，就必须向所有的人普及医学的、心理的和其它有关的知识。

——《世界卫生组织宪章》

我们因注意身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注意心理卫生。

——中国著名心理学家 潘菽

总　　序

清华大学出版社与清华大学哲学社会学系共同策划出版《大学心理咨询与教育指导丛书》,内容涉及大学生的心理发展、大学生的心理健康教育、大学生心理素质的优化与培养、大学生的心理咨询与治疗以及对大学生的学习、择业的教育指导等等,是一部综合性的、自成体系的心理健康教育丛书。本《丛书》不设主编,由具有大学教学素养、一定的心理临床经验及相关学科训练基础的中青年学者来分别撰写;本《丛书》也不预先设定丛书总目而采用开放式,即随着论题内容的拓展扩充,可将《丛书》不断地出版下去。故所谓自成体系,又不是封闭的、凝固的,而只具独立完整的相对意义。这将保证本《丛书》的组稿有较大的灵活性,足以适应学科的发展与社会的需要,又能够充分发挥《丛书》各册作者撰稿的主动性与创造性。

自从改革开放以来,随着我国社会形势的发展和对中央文件精神的学习领会,心理咨询、心理治疗以及心理健康教育的重要性日益为人们所认识和接受。尤其是对大学生的心理健康教育,更为社会各界所关注,这是因为当代大学生将是下一世纪我国社会主义建设的主力军,他们的素质如何不仅会影响其自身的发展,而且会影响整个国家及民族的命运;而通过心理咨询与教育指导,加强对大学生的心理健康教育,将优化学生的心理素质,增进学生的心理健康,预防各种心理疾患,促进大学生的德智体全面发展。

近年来,根据《中国教育改革和发展纲要》及《大学生健康教育基本要求(试行)》,国内不少大学开展了心理咨询工作和心理健康教育活动,陆续出版了一些心理咨询方面的著作。但从整体看,我

国大学生心理咨询事业仍处于发展初期，急需编著出版一批结合中国实际而独具特色的书籍，以供大学心理咨询员学习并有效地开展工作。本《丛书》的编写出版正是针对社会的需要、时代的呼唤，并力求体现高校心理教育的发展观，反映国内外最新研究成果、国内高校心理咨询的现有水平。书中强调针对性、系统性、实践性、操作性，从心理健康教育的内容、个别咨询的理论方法、团体咨询的技巧到个案研究，为高校心理教育提供多方面的参考资料。《丛书》将为高校的思想政治教育者、心理咨询工作者、医务工作者提供参考和借鉴，对其他教育工作者、医务工作者、管理工作者以及关心青年大学生成长的家长与社会各界人士也都有重要的参考价值。

得知上述《丛书》的出版计划，我作为 50 年代初曾在清华大学心理系求过学的校友和一直在高校从事心理学教学的教员，特别感到惊喜。因为这个出版计划不但设想很有新意，而且编著者都很有生气，一旦出版计划得到实现，它对《中国教育改革和发展纲要》和《大学生健康教育基本要求(试行)》的实施，对我国大学生健康教育的推进，以及对我国高校心理卫生事业的普及提高，将产生难以估量的积极影响。记得当初我在清华时，有关心理卫生的基本概念、心理疾患的基本知识、心理测验的基本操作和心理统计的基本方法，都是在那时通过听课、实习，向恩师们学得的。但当时专攻心理学的人很少，理解心理学这门科学的重要性的人在社会上则更少，全国仅有个别综合大学设有心理学专门系科，几乎成为学术界一种装饰门面的点缀品。如今情况大不同了，不但已有 10 个独立的心理学系分设在全国高校，而且各大学还设有专人从事大学生心理咨询与治疗的教学与实际工作。在社会上则形成一股心理咨询热，设有各种心理咨询的服务部、中心点、广播站、电话热线以及有关心理咨询的专门期刊杂志。长期鲜为人知的心理学，如今普及推广有了这样大的变化，反映了社会的需要和科学的进步，我国社

会在政治、经济各方面的迅速发展，是这种变化的前提。我们在为心理学的学科前景遇到这么好的形势而欢呼、而庆幸的同时，不能不严肃地想到：心理咨询与治疗不仅仅是一门技术，也是一种理论；不仅仅是一门科学，也是一种艺术；从事这种工作的人，不仅要有丰富的学识经验，也要有完善健康的精神面貌与人格魅力。这样来考虑，我们对从事心理咨询与治疗这样一件神圣伟大的拯救与修补人们心灵的事业，就会觉得有学不完的内容，开拓不完的领域。我们希望《丛书》对于社会各界从事或关心高等教育与青年一代健康成长的人们将是一种有益的参考与帮助，对正处在成长发展中的青年朋友将提供一种选择与建议，促其日益自信自强。依靠不同社会层面广大读者的支持、督促与鼓励，我们有理由相信本《丛书》将按上述既定的方针尽量快出书、多出书、出好书，用一片真诚的爱心和一意执着的努力奉献给大家，答谢大家，不辜负大家的殷切期望。

沈德灿

1996 年 11 月 16 日写于北京大学中关园公寓

本序作者系北京大学心理学系教授，中国社会心理学会会长。

前　言

1994 年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作需要研究和解决的新课题”。并且提出“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力”。

在社会主义市场经济条件下高等教育工作中提出心理健康教育的任务,强调优化大学生的心理素质,提高他们的心理健康水平,是高等教育面向世界、面向未来、面向现代化,适应社会主义市场经济体制对人才素质要求的必然结果。

心理健康教育包括良好心理素质培养及心理疾病防治教育。在大学生中开展心理健康教育,不仅关系到社会主义高等教育能否培养出身心健康、全面发展、适应市场经济要求的新型人才,而且关系到全民族素质的提高、社会主义事业的前途。

恩格斯在《共产主义原理》一书中指出:“新的制度需要新的人,并且创造这样的人”。社会主义市场经济体制的确立和发展,强烈呼唤着一代新人的出现。经济的竞争、科技的竞争、说到底是人才的竞争。社会主义市场经济对人才素质的要求是全方位的,不仅要求人才具有坚定的政治方向与较高的道德水准,而且还要求人才应该具有与时代发展相一致的现代意识和良好的心理素质,如开拓进取、勇于承担责任、敢冒风险、顽强的毅力、自信乐观、能够承受挫折与失败等。因此,重视良好心理素质的培养,是适应社会

主义市场经济发展的需要。同时社会主义市场经济的确立又是一场深刻的社会变革,它一方面带来经济的高速发展和市场的繁荣,另一方面又造成了躁动起伏、变化剧烈的社会环境,由此给人们心理世界带来了巨大的冲击和震荡,使人们的心理活动较之以往任何时期更加复杂,威胁心理健康的因素越来越多。近年来,大量的研究与统计表明,大学生中相当一部分学生心理上存在一系列的不良反应和适应障碍,心理障碍的发生率呈上升趋势,表现为焦虑、强迫、恐怖、抑郁、神经衰弱等,明显地影响了一部分学生的智能素质、人格成长和身体健康。因此,心理健康教育势在必行。

人的心理素质是在先天素质基础上,经过后天的教育、环境的影响而形成的。随着年龄的增长、实践活动的发展、知识经验的积累,加上个人自身主观的努力以及有目的、有计划的教育,是可以塑造的。良好心理素质的形成与发展必须要有良好的环境熏陶和有效的教育引导。而培养良好的心理素质自然有助于减少心理疾患,防止心理疾病的产生。可见,良好心理素质的培养与心理疾病的防治两者相辅相成,密不可分。

大学生心理健康教育的根本出发点就在于优化学生的心理素质,提高学生心理健康水平,预防心理疾病,促进人格全面发展与完善。因此,心理健康教育应该包括智能发展教育、非智力因素的培养、人际关系和谐教育、环境适应教育、性教育、健康人格教育、心理卫生知识普及、挫折应对教育、心理疾病防治教育等。

近年来,在大学生心理健康教育的研究与实践中,我们深切体会到加强心理健康教育不仅有助于减少心身疾病,维护健康,而且有助于充分发挥潜能,塑造健全人格,促进大学生成才,最终有助于实现高等教育的培养目标。接受过心理健康教育的学生们认为,心理健康教育使他们了解了自身身心发展的规律与特点,对自己有了更客观的评价,学会了情绪调控的方法和人际交往的技能,改善了社会适应能力,面对学习、交友、择业、恋爱等人生问题,能正

需要全本请访问 www.ertongbook.com

确的抉择、自觉地调节，减轻心理压力，保持心理平衡，愉快地学习和生活。用学生的话来概括，就是“心理健康与发展教育使我们丰富了知识、端正了认识、增添了动力、增强了自信、培养了兴趣、学会了方法、明确了人生、找到了方向”。

本书就是为了普及心理健康知识，帮助大学生尽快适应大学生活，指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题，避免因适应不良而引发心理障碍，提高心理健康水平，促进德智体全面发展而编写的。本书的作者都是多年从事心理学教学、科研以及大学生心理咨询工作的教师。全书从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性，既可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以成为大学生自我心理保健的读本，还可以成为大学生心理咨询工作者的参考书。

全书由樊富珉设计并主编。编写分工为第 1、2、8、11、12 章由樊富珉撰写；第 3 章由唐淑云编写；第 4、9 章由李淑红撰写；第 5、7、10 章由王泓撰写，第 6 章由唐淑云、樊富珉撰写。最后由樊富珉统一修改并定稿。

本书编写过程中，一方面动用了作者们多年教学及咨询积累的经验，同时也尽量汲取了近年来国内同行的研究成果。由于篇幅有限，不能一一列出所有感谢的名单。如果这本书能对大学生健康成长发挥一些作用的话，就是我们与全国大学生心理健康教育工作者最大的心愿。

作　者

1996 年 8 月于清华园

1　心理健康与大学生成才

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生是高级人才的预备队。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，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成，与大学生的身心发展有着密切的关系。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，加上环境变化难以适应，因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情以及个人与集体的关系，个人与社会的关系等复杂的问题时，常常出现内心矛盾冲突，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。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。本章将论述心理健康对大学生成才的影响，介绍大学生心理健康的标准，并提出切实有效的增进心理健康的措施。

1-1　心理健康与成才的关系

心理健康运动的兴起

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。

本世纪初,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,他哥哥患有癫痫,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。终于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。比尔斯是发起人。协会的工作有5项: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认识;⑤ 与心理卫生有关机构合作。

1909年2月,在比尔斯等人的积极努力下,"美国全国心理卫生委员会"在纽约成立,比尔斯任顾问。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,"第一届国际心理卫生大会"在华盛顿召开,到会3042人,代表53个国家和地区,会上成立了一个永久性的"国际心理卫生委员会"(The International Committee for Mental Hygiene),它的宗旨是"完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于世界各国人民

的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进”。

“心理卫生”一词的英语原是“mental hygiene”,有维护心理健康的意思。现在常用 health(健康)一词来代替“hygiene”。心理卫生和心理健康用英文都是“mental health”。心理卫生既是指一门学科,也是指一种实践活动,又是指一种心理状态,即心理健康。心理卫生学是研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律,以及如何维护和增进心理健康的学问。

心理健康运动的兴起与普及决非偶然,它反映了社会发展的需要,也证明它符合人类自身的利益。随着现代化工业的发展,科学技术的进步,人们的生活和工作节奏大大加快,各种心理和社会的紧张刺激越来越多,对人们心身健康造成的威胁和危害也越来越大。可以说,现代社会生活中,人人离不开心理健康。

科学健康观的确立

(一) 健康的科学定义

心理健康是完整健康概念的组成部分。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代,人类对健康的认识又发生了飞跃,不再局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会,行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康

行为。

(二) 健康的具体标准

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。

2. 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

6. 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,齿龈颜色正常。

9. 头发有光泽、无头屑。

10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从这10条健康标志可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,相辅相成,缺一不可。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。

(三) 健康观的演变

长期以来,人们对健康的传统认识存在着许多片面性。比如,一谈起健康就认为是医学的事,只注重生理健康而忽视心理健康。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。据美国的统计资料,每4个人中有1人在其一生中将因心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中就有1个将因心理方面的疾病而住院。美国全国的医院病床中,几乎有一半是被心理疾病患

者所占住[①]。在我国,根据 80 年代初全国 12 个地区精神疾病流行学调查资料显示,我国城乡重性精神病患病率为 10.54‰,轻性精神疾病患病率为 22‰[②]。各种心理卫生问题在人群中大量存在,严重地影响着人们的健康。事实证明了古罗马哲学家西塞罗的论断:心理的疾病比起生理的疾病为数较多,危害更烈。

随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变,转变为生物-心理-社会医学模式,即从生理-心理-社会的角度去开展医学临床和科研工作。1988 年,F. D. Wolinsdy 在其所著的《健康社会学》一书中提出了"立体健康观"。见表 1-1

表 1-1　健康模型中的 8 种健康状态的构成[③]

健康状态	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

我们从健康观的演变可以看到,科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好,健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展,是一种身心健康、社会幸福的完满状态。1978 年 9 月,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》提出:健康是基本人

① 陈学诗主编. 当代心理卫生. 中国社会科学出版社, 1992 年 2 月, 2

② ③马建青编. 心理卫生学. 浙江大学出版社, 1990 年 5 月, 6、40

需要全本请访问 www.ertongbook.com