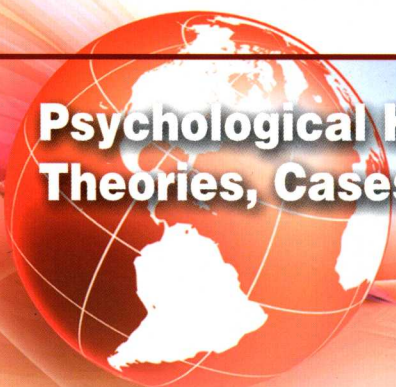


作者凭借其丰富的大学生心理健康教育工作经验，结合社会现状和大学生的心里特点，对他们的心理健康状况、自我意识、人格发展、心理适应、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、心理困扰与心理障碍、自我潜能与创新意识等进行了充分详实的论述。

大学生 心理健康

理论 · 案例 · 自测

崔诣晨 · 编著



Psychological Health of College Students
Theories, Cases, and Self-tests



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

江苏省社会科学基金资助项目
江苏高校优势学科建设工程资助项目
江苏高校哲学社会科学基金资助项目

大学生心理健康

理论·案例·自测

编著◎崔诣晨



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

·南京·

内 容 提 要

本书的篇章设计力求内容通俗易懂、信息量丰富,便于读者实际应用;结构新颖简洁、生动活泼,便于课堂教学和课外实践使用。作者凭借其丰富的大学生心理健康教育工作经验,结合社会现状和大学生的心里特点,对他们的心理健康状况、自我意识、人格发展、心理适应、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、心理困扰与心理障碍、自我潜能与创新意识等进行了充分详实的论述。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:理论·案例·自测 / 崔诣晨编著.
— 南京:东南大学出版社,2015.9
ISBN 978-7-5641-5625-1

I. ①大… II. ①崔… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教学参考资料 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 059273 号

大学生心理健康:理论·案例·自测

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096

经 销 全国各地新华书店
印 刷 南京京新印刷厂
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 16
字 数 380 千字
书 号 ISBN 978-7-5641-5625-1
版 次 2015 年 9 月第 1 版
印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷
定 价 35.00 元

序

Preface

“心之官则思”，过去的传统观念认为，心理的功能就是思想——假如一个人没有正常的思想，那他就与动植物无异。随着哲学思辨向科学探索的转变，人们越来越深刻认识到心理科学研究对于解开意识起源之谜的重要性。究竟理性与感性、主观与客观、先天与后天、意识与无意识、认知与情感之间有着怎样的奥秘？殊途同归，哲学家和科学家在共同寻找着答案。

随着科技的进步，人的认识能力有了极大的提高，对外部世界的掌控力也越来越强，但对于自身内部问题的认识似乎并不那么清楚，以至于行为失控而屡屡犯错。正是这样，心理学的基础研究在大力探寻人类的大脑、心理与行为之间的关系，与此同时，哲学、伦理学和社会科学关于人类自身内部问题的探讨已上升到精神文明建设的高度。精神文明建设的根本涉及人类的素质教育，从哲学意义上讲，人类的素质教育即人性教育。“人性”乃人的根本属性，其核心要素是身心状态。如何使个体的身心处于健康状态？从某种意义上说，需要一个人拥有良好的生理基础，从而培养健康的心态以从事特定活动。我非常欣赏尼采曾说过的一句话：懂得为什么活着的人，无论什么样的生活都能忍受。很难想象，一个心理不健康的人能够进行正常的思维，能有正确的思想，能够进行正常的社会活动。可见，“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”。当它揭开神秘面纱，贴近人类生活，深入社会实践时，可以使人们更好地诠释人性，提高自身全面素质。

近年来，社会对人才素质的要求越来越高，大学生长期生活在无形的压力下，导致部分大学生产生不同程度的心理危机或心理疾病，不时发生的因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己或他人的极端事件就是典型。因此，加强大学生心理健康教育与心理危机干预工作，探索一套行之有效的工作机制和方法，以预防学生心理危机事件的发生及恶化，已经成为高校学生工作的重要任务。党和政府十分重视学生的心理健康教育，从《中国教育改革和发展纲要》到《中国妇女儿童发展纲要（2001—2010）》，一直把学生心理健康看作素质教育的核心议题之一，不断要求学校、家庭和社会各界高度关注学生心理健康问题。从一定意义上讲，学生心理健康教育已成为素质教育的中心内容之一，成为中国教育改革和发展的重点之一，也成为当前最受社会关注的教育热点问题之一。我想我的博士生崔诣晨编著这本书的目的，也正是基于以上思考吧。

本书既是作者多年来教学实践和学术研究的经验总结，也是一本心理健康教育的通俗读物。作者以普通心理学知识为基础，根据心理咨询理论和发展心理学的相关理论，结合大学生的身心特点和发展规律，以及大学生心理健康教育研究的最新成果，对他们的心理健康状况、自我意识、人格发展、心理适应、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、心理困扰与心理障碍、自我潜能与创新意识等进行了充分详实的论述。本书具有三个方面的特点：

第一,以大学生为主要对象,以知识教育为主要载体,突出应用性。本书的理论构架打破传统理论体系,通过案例分析、自我认知和故事分析等方法导入心理健康知识,并加上课堂练习环节加以巩固提高。知识普及一直是大学生心理健康预防体系的重要环节,构建科学的知识结构将为大学生心理问题的有效预防与干预奠定坚实的理论基础。作者从教学实践出发,广泛搜集整理相关文献,从而保证了本书的理论性和应用推广价值。

第二,知识点丰富,适用面广,突出实践性。本书通俗易懂、信息量大,内容涵盖了大学生生活与心理健康、大学生心理健康教育中的一般问题以及大学生心理健康的自我维护等方面,更加贴近大学生的心理世界,文字深入浅出,可适合各级各类高校学生使用。

第三,内容新颖实用,体例设计较为科学,突出教育性。本书在结构体例上进行了一些创新,每章均由一个生动的案例或小故事导入,每个抽象的概念均有相应的实例说明,在规范表述的基础上力求生动活泼,可读性强。例如,导读部分加入案例分析和心理故事等图文材料,增强了对读者的吸引力,便于课堂教学和课外实践使用。

心理健康是毕生的学问,目前,在大学生心理健康教育领域还存在着一些需要探索的普遍性问题。因此,本书作为一本富有新意、具有一定理论深度、联系社会实际的好书,还有进一步完善的空间。我相信,如果读者朋友与作者一道,共同探索书中的奥秘,定会让自己的精神世界变得丰盈而美好。

学生心理健康教育,乃国脉之所寄。当大家读到这本书时,我愿以这句话与大家共勉。是为序。

上海师范大学首批申江学者特聘教授、博士生导师
教育部“新世纪”人才、上海市曙光学者

王沛

前言

Foreword

近年来,社会对人才素质的要求越来越高。与此同时,人们也越来越多地认识到,心理健康状况与个人的生活品质和工作状态息息相关,是个人获得幸福、成功人生的基本前提与保障。如何对大学生开展切实有效的心理健康教育成为高校面临的紧迫课题。

人的心理是一个复杂的动态系统,一个心理健康的人,其人格健全,知、情、意等心理过程协调发展。大学时期是一个人身心走向成熟的重要发展阶段。对大学生而言,通过了解心理健康常识和自我调适方法来增强心理保健意识、预防心理疾患,无疑具有重要的发展性意义。大学生心理健康教育作为一门综合性学科,包括了青年心理学、学校心理学、教育心理学、健康心理学、心理咨询及心理治疗的理论和技术等多学科的知识,其教育理念既是教育预防性的,也是辅导和治疗性的。可见,大学生的心理健康教育不能只停留在对一些心理调节技巧的学习上,而应该让大学生更加全面和系统地了解自身心理发展的一般规律,学习如何适应大学生活,如何处理人际关系,如何对待挫折,如何理解人生意义,等等。

本书正是秉承上述思想,坚持全面性、针对性和实效性的原则,在认真总结大学生心理健康教育实践教学的基础上编写而成。贴近学校生活,理论联系实际,具有较强的可操作性是本书的一大亮点。书中既有理论阐述,更有实践经验介绍,特别是有鲜活的心理案例和故事可资援引。编者搜集整理了近年来的相关参考文献和资料,增加了有助于师生互动和团体辅导的内容,以提高本书的理论性和应用性。

本书系江苏省社会科学基金资助项目、江苏高校优势学科建设工程资助项目、江苏高校哲学社会科学基金资助项目“生态文明建设中健康社会心态的培育路径研究”(2014SJB034)的阶段性成果。全书由崔诣晨负责编著和统稿,参与部分章节编写和校对工作的有南京林业大学宣传部的袁开国老师、安徽省淮南第二中学心理健康中心的刘春梅老师以及南京师范大学心理学专业的研究生唐佃珍、夏寅、魏冉。在此,对他们的辛勤劳动致以诚挚的谢意。

在本书编写过程中,上海师范大学首批申江学者特聘教授、博士生导师王沛教授给予了我鼓励和鞭策,并在百忙之中欣然为本书作序。南京林业大学学生工作部(处)的杨振华研究员、南京林业大学学生工作部(处)分管大学生心理健康教育工作的副部(处)长姜俊玲给予了我大力支持和指导。东南大学出版社也给予了大力帮助。本书受到国内外很多专家、学者的思想启迪,主要参考文献在书末已经列出,在此一并致谢。由于编者水平有限,书中不足之处恳请批评指正。

大学心理健康教育是一项系统工程。良好的人文环境和心理氛围将对受教育者产生潜移默化的影响。祝愿大学生朋友都能拥有一颗健康快乐、充满活力的心灵,在人生的道路上越走越越好!

编者

2015年元月

目 录

Contents

第一章 揭开人类心灵的神秘面纱	1
——大学生心理健康与心理咨询漫谈	
第一节 心理健康 ABC	3
第二节 心理问题与心理障碍	9
第三节 直面心理咨询	14
第二章 人,认识你自己	20
——大学生自我意识及青年期心理特点	
第一节 自我意识概述	21
第二节 大学生自我意识及其特点	27
第三节 大学生自我同一性的确立	30
第四节 大学生自我意识的完善	34
第三章 独立、坚定、充满朝气地走上自己的生活道路	39
——大学生的人格发展与完善	
第一节 人格概述	42
第二节 大学生常见的人格障碍与调适	51
第三节 大学生健康人格的塑造	62
第四章 从学会包容与改变开始	73
——大学生的心理适应与调适	
第一节 大学生活的特点	75
第二节 大学新生的心理适应及常见问题	81
第三节 大学适应中的心理调适	89
第五章 立身以立学为先	94
——大学学生的学习心理与调适	
第一节 大学学生的学习心理	97
第二节 大学生常见的学习心理困扰及调适	102
第三节 大学生学习、生活和职业规划	105

第六章 发掘并享用宝贵的快乐资源	112
——大学生的情绪管理与调适	
第一节 焦虑的意义与调试	116
第二节 悲伤的意义与疏导	122
第三节 愤怒的意义与管理	124
第四节 嫉妒的含义与化解	127
第五节 羞愧与内疚	129
第六节 积极情绪的力量	131
第七章 我行,你也行	135
——大学生的社会化和人际交往能力的培养	
第一节 大学生与社会化	137
第二节 大学生与人际交往	142
第三节 大学生绿色交往	156
第八章 在爱的过程中学会坚强与责任	160
——大学生的恋爱与性心理	
第一节 揭开爱情的面纱	160
第二节 大学生恋爱心理	168
第三节 大学生性心理	176
第九章 从顺境中找到阴影,从逆境中找到光明	186
——大学生的心理困扰与心理障碍	
第一节 大学生常见心理问题	191
第二节 大学生常见心理障碍——神经症	201
第三节 大学生常见心理行为障碍	214
第十章 做人生道路不朽的拓荒者	217
——大学生的自我潜能与创新意识的培养	
第一节 每个人都有潜能	220
第二节 任何人都能创新	229
第三节 大学生创新意识能力的培养	235
参考文献	240

第一章 揭开人类心灵的神秘面纱

——大学生心理健康与心理咨询漫谈

案例介绍

某高校一位心理老师收到一封信,来自一位女学生。信中说:“很长时间以来,我一直承受着心理上的困扰和折磨。这已经给我的生活和学习造成了很大的干扰。我真心希望心理老师能帮助我!”她还在信中提出了会见时间,又特意嘱咐道:“我不愿这件事让别人知道,我没有勇气前来敲门,请您将咨询室外的门开一小缝,我即可进来。”

她按照约定时间来到老师办公室,紧张且羞怯,进入办公室后立马把门关上了。老师一边招呼她入座,一边和她说明心理咨询的保密原则,让她心理放松。女孩缓缓说道:“入学快一年了,却发现自己怎么也融不进大学生活。从小学到中学一直做班干部,老师和同学也都很认可自己,本来以为到了大学也会混得如鱼得水,但情况却越变越糟。首先,学习上问题很多,不懂的题目也找不到老师询问,毕竟大学老师不像高中老师常常来班级辅导,又不好意思向同学请教,怕丢脸。班上同学除了上课平时都见不到面,室友也有自己的活动空间,我经常感到莫名的孤独,常常一个人坐着发呆。报名参加社团却总是不被录用,参加比赛往往初赛就被刷下来。老师,你说我是不是很没用?现在,我干什么事都提不起兴趣,总是感觉不如别人,也不知道怎么改变现状。我经常会觉得焦虑、恐慌、疲惫,上课没有精神,甚至会逃课。您说,我是不是心理有毛病了?我不知道自己怎么会变成这样,再这样下去,我怕自己会成为废人……”一番倾诉后,女孩哽咽了,过了好一会,她轻轻地说:“老师,这些话我没有对任何人说过,我怕大家笑话我,瞧不起我。我看了一些心理学方面的书,我的问题很严重,是吧?”

【案例分析】

其实一直以来,诸如上述案例中将生活细节捕风捉影进而自我认定心理有疾病这样的情况困扰了很多。有的人直接将心理问题与心理不健康、心理咨询与心理疾病画上了等号,认为只有那些心理有问题的人,才需要心理咨询。他们狭隘地理解了心理健康的概念,并误导一些人的行为,使他们害怕心理咨询,害怕别人说自己“有病”,正如女孩的遭遇和心理误区。其实,她的心理问题并不可怕,不少人都曾经历过,但被自己贴上“心理有病”的标签,这才是真正可怕的。因此,正确了解什么是心理健康,怎样才能拥有健康的心理,对于刚步入大学校门的青年人来说,具有深远的意义。在个人的成长过程中,良好的心理素质必不可少,然而受教育水平的高低才是决定心理素质的重要因素。可见,心理健康教育对青年学生的健康成长与成才、思想品

德的教育以及社会主义精神文明建设都具有重要的意义。高校实施心理健康教育的有效途径除了开设心理健康教育课、团体心理辅导以外,个体心理咨询、心理治疗也是必不可少的,因为后者对于有相对较严重的心理问题的学生来说更加有针对性,也更加有效。

自我认知:保持良好的心态

心理实验

饥饿的大鱼为何保持静止一动不动

在一个实验室里,一位心理学家把一条非常饥饿的鱼放在鱼缸里,它拼命地在这个有限的鱼缸里找可以吃的东西,但是什么也找不到。后来心理学家在鱼缸中间放了一块透明的玻璃板,把这条饥饿的大鱼隔在一边,在玻璃板另一边放养了许多小鱼,这条大鱼在看到小鱼的瞬间就冲了上去,结果可想而知,被玻璃板撞出个大包,大鱼还是不放弃,它不断地尝试,不断地撞包,不断地留下疼痛,终于,头上的包也越撞越大,它没有勇气再去尝试,只得忍受着饥饿蜷缩在角落里喘息。这时,心理学家轻轻地将玻璃板抽走,奇怪的事情发生了:小鱼在大鱼咫尺之处游动,大鱼却只是眼睁睁地看着,一动不动。

生活体验

学生与老师的一段对话

学生:学习中遇到挫折时,人会变得很消沉,这时我们会说:“现在看书没有心情,等心情好了再学习吧。”

老师:面对挫折陷入沮丧是正常的。但是,我们不要总是坐等到心情好了再行动,那会错失良机,而应该在挫折中学习,通过采取有效的行动去解决问题、调整心情,这就是典型的积极心态,与之对应的便是消极心态。具有消极心态的人遇到挫折就情绪低迷,他们容易被消极的情绪所控制,他们会说:“我真倒霉,我真没用,我实现不了目标。”最终,他们会放弃自己的目标。而具有积极心态的人遇到挫折反而情绪高涨,他们会控制消极情绪,他们会反问自己:“这次挫折对我达到目标有什么好处?我能从这次挫折中学到什么?”最终,他们能迅速从挫折的阴影中走出来,找到解决问题的办法,将坏事变成好事。

学生:有人说面对挫折可以用精神胜利法来调节情绪?

老师:精神胜利法和积极心态是两种截然不同的心理。精神胜利法自我麻醉,只改变思想不改变行动。阿Q是“精神胜利法”的典型代表。当被人打而丧失了尊严时,他不是尽力去维护自己的尊严,而是以“儿子打老子”的话语来自我安慰,图个精神痛快。积极心态则是自我调节,先改变思想,进而改变行动。被人打了,要反省被打原因。如果是因为自己太软弱,就应当设法使自己强壮起来;如果是自己仗势欺人,则要收敛起来。换言之,精神胜利法只是在头脑中完成;积极心态是先进行积极思考,然后脚踏实地去行动,去改变现实。

通过自我认知的心理实验与生活体验,我们了解到:一个人的成长需要经过一个漫长的过程,这个过程不会一帆风顺,总会遇到各种各样的挫折。刻苦学习但没有理想成绩,屡屡奋战却总是与四级擦肩而过,设法沟通却不能拥有友情,因家事变迁而感觉身心疲惫,幸福的爱情成了如烟往事,经济困窘让生活备尝艰辛等等。这一切都会让我们在一段时间里感到迷惘、失落,甚至痛苦。“不经历风雨,怎么见彩虹,没有人能够随随便便成功。”这句歌词诠释的涵义告诉我

们,抱着一种平和的心态应对周围的世界,才能最终超越自我,走向成熟。本章将带领同学们一起揭开心理奥秘,理解和掌握心理健康的涵义、标准,心理咨询的重要性以及如何开展心理咨询服务等。

第一节 心理健康 ABC

小 故 事

谁使她变美

曾经有一位名叫艾米丽的姑娘,她有一个理想,但是她认为自己永远都实现不了那个理想。其实那个理想也是许多妙龄女孩的理想,就是能够和梦想中的白马王子结婚,过着幸福美满的生活。但是,艾米丽认为这样的生活只会出现在梦里,不会在现实生活中。

有一天下午,艾米丽去找了著名的心理学家。进门后,艾米丽与心理学家握手,手指冰凉。心理学家打量了她一下,发现她的眼神呆滞,声音里也满是绝望。

心理学家请她坐下,交谈后,心里有了些底。

最后,他对她说:“艾米丽,我有办法了,但是你必须按我说的做。明天一早,你去买新衣服,按店员推荐的买。去剪个头,按理发师的主意剪。多听听别人的意见。周二晚上,请你来参加我家的晚会……”

艾米丽听了之后有点担忧,但是心理学家对她说:“请你来是想请你帮忙的。参加晚会的人,你认识的不多,要是看见单身的年轻人,你就上前问好,可不要蜡烛似的坐着不动。”

艾米丽还是有些不安,心理学家安慰她:“你的任务就是帮我照顾客人,比如说,要是谁没咖啡,你就去端一杯给他。艾米丽,你要帮我一个大忙呢!”

周二晚上,艾米丽衣着得体,顶着漂亮的发型出现了。她按照心理学家的嘱托忙活,她活泼大方,笑容温暖,赢得了大家的青睐。晚会结束后,竟然有三个青年说要送她回家。三个青年都对艾米丽进行了热烈的追求,最终,艾米丽选择了其中的一位,并答应了求婚。

最后,艾米丽结婚了,许多人认为这都归功于心理学家,心理学家笑道:“道理很简单,做人不能只是关心自己,也应该关心他人,站在他人的角度上思考问题。艾米丽正是懂得了这些才会得到她想要的一切,是她将自己变得美丽。”

(【美】F. 奥斯勒)

【分享感悟】

一位心理学家曾说:“人只有在人群中才会变美,世上最好的镜子就是别人的笑脸。而要得到这面美容镜,你首先要对自己露出微笑。”故事中的女孩不知不觉中按照心理医生的话开始微笑地对待自己,自信地迎接生活的每一天,慢慢地,她越来越美丽,最后终于实现了自己的愿望。一个人拥有美丽的外表会受人欣赏,而拥有美丽的心灵则会令人赞赏。人的心理在很多关键时候决定着人的心态和行为,心理的清澈会让人从内到外散发出自信的光芒。一个人倘若心理是残缺的,哪怕只是消极的,他的人生也定会与幸福相隔甚远。让我们开始给心理“美容”,找到那个真善美的自我。

知 识 讲 堂

一、健康

(一)健康模式的演变

人类对于健康的认识,不仅受到各种历史阶段生产力和生产关系的影响,还会受到科学水平和哲学思想的影响。随着历史的演变,健康模式也在不断演变,其内涵日趋丰富、完善。其演

变过程如下：

1. 迷信的健康模式。在古代,受生产力发展及科学技术水平的制约,人们持有“健康由鬼神主宰”的唯心的迷信观点,认为健康一旦出现问题必定是妖魔作祟,人类无力抗争,再加上面对大规模的流行传染疾病束手无策的局势,更使得此种错误的认知在当时的民众心中根深蒂固。这种健康概念忽视了人的自然因素,更是忽视了社会性因素。

2. 机械的健康模式。工业革命后,人们的思想受到了近代社会机械唯物论影响,将保护健康和维护机器视为同等,表面没有疼痛能够正常生活就算是健康。这种观念明显忽视了人的社会性和生物的复杂性。

3. 生物健康模式。到了 19 世纪末,微生物学、病原学等学科逐渐发展起来,业界某些观念得到了统一,普遍存在这样的认知:病原微生物是导致疾病的因素之一,因此,想要保持健康就要取得病原微生物、人体生理病理和自然环境三者之间的动态平衡,因此医护人员的工作即是保证病人躯体机能的完善。这种健康概念只涵盖了自然因素,忽视了疾病的多元病因。

4. 生物—心理—社会健康模式。20 世纪初,微生物学和心理学发展迅速,相关研究也日趋成熟,人们对于健康有了新的认识:疾病的病因具有多元复杂性,又包括生物因素、自然环境和遗传因素等。此外,人所处的社会环境,人们的心理状态都会影响人的健康问题,因而健康的概念还牵涉到社会因素、心理因素和个人行为,成为一种多种因素共同影响相互作用的健康概念,从而产生了新的健康模式:生物—心理—社会健康模式。该模式把人看作复杂的,具有生理、心理和社会属性的个体,强调社会、心理因素在健康与疾病之间的重要关系,强调人际关系、社会压力、个体因素和认知对健康的影响。指出医务工作不单单是治疗躯体疾病,还要帮助个体改善社会适应能力及心理调适的能力,对人的心理、行为方式等方面给予全面关注。F. D. Wolinsky(1988 年)在其所著的《健康社会学》一书中提出“立体健康观”,即健康应从心理尺度、医学尺度和社会尺度三个方面来综合评价(见表 1.1.1)。这一主张的提出代表着健康的概念已从传统的生物医学模式发展至如今的生物—心理—社会模式。

表 1.1.1 生物—心理—社会健康模式:立体健康观

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

“假如从生命的起点直至终点,都拥有健康的心理,成功与幸福将伴随您的一生。”这样的命题已逐渐被人们认识和接纳。随着健康模式的演变,由过去机械的健康模式到后来的生物健康模式,再到今天的生物—心理—社会健康模式,人们对健康的理解也在推动着心理科学的发展。

(二) 健康的涵义

社会文明的进步通常会回赠人类自身一份特别的礼物,那就是高质量的生活。但收下这份礼物,并不意味着客观物质条件对人类幸福的决定意义,主观的精神生活水平对人类的生存和

发展同样重要。拥有健康的生活是人类幸福和快乐的源泉。因此,时代在进步,健康的定义也在更新,为我们追求高质量生活注入新的活力。

长期以来,在生物健康模式的指导下,人们更多关注的是生理健康。《简明不列颠百科全书》对健康的解释:“躯体没有疾病和缺陷,没有营养不良以及虚弱状态。”《辞海》注释:“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。”随着社会的发展,人们对健康的认识发生了深刻的变化。从1948年到1978年的30年间,世界卫生组织(WHO)对健康概念进行了诠释并先后予以多次修改,使人们的认识得到了深化。

世界卫生组织在1948年对健康有了新的定义:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱的状态,而且是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”这是对于疾病、自身和生存环境有了深度理解才能概括形成的,意义重大,因而成为至今为止最被认可的健康概念。1968年,世界卫生组织在研究健康的定义时,着重强调了人的社会属性,因而健康被定义为“身体精神良好,具有社会幸福感”。1978年,世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中对健康的涵义又作了重申,指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”该《宣言》进一步提出“健康是基本人权,达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”。同时,该《宣言》还制定了健康的10条标准:

1. 精力充沛,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. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 能够随机应变,适应能力强。
5. 自身免疫力高,能够抵御一般性的感冒和传染病。
6. 身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调,身姿挺拔。
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,牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松有力。

1989年,健康又有了新的定义。世界卫生组织指出,一个人的健康不能仅仅凭借躯体状况来代表,还应该将心理健康、社会适应良好和道德健康三者一同纳入评估健康的范畴内。因而,健康不仅仅是普通意义上的不生病的状态,健康是建立在生理、心理、社会适应和道德健康的基础之上的。在世界卫生组织的推动下,人们逐渐接受了新的健康概念,追求高质量生活。健康被公认为能促进社会进步,是社会进步的重要标志。所以,保护和增进健康不仅是卫生部门的责任,还是教育部门的责任,更是全社会共同的责任。

二、心理健康

心理健康是大学生成才的基础,良好的心理素质是大学生顺利完成学业、走向成功的前提和保证,使他们对成功与生活的关系抱有正确的态度——学会为生活而成功,而不是为成功而生活是大学生心理健康教育的重要工作内容。

(一) 心理健康的涵义和标准

1946年,第三届国际心理卫生大会定义了健康的概念:身体、智力和个人情绪能够协调发展,相互作用;善于处理人际关系,能够尽快适应环境,常能感受到幸福感;能够在工作职业中显示出自己的能力,做事有效率。根据此定义,心理健康被认为是一种积极而持续的心理状态。

在这种状态下生活的人，心情愉悦，能够和他人、环境、社会协调发展，实现自己的潜能，感受到生命的价值。

具体说来，心理健康大致包括两层含义：一是没有心理疾病，这是心理健康的最基本条件，心理疾病包括所有心理及行为异常的情形；二是具有一种积极发展的心理状态，即从积极、预防的角度对人们提出要求，目的是要保持和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。

事实上，心理健康的概念十分复杂，它因受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的影响而具有不同的内涵。同时，人的心理和行为随着年龄的增长而不断发展、变化，不同的年龄、性别会呈现出不同的心理行为特征。心理健康的人所具有的心理行为特征与其年龄、性别相符。现代心理卫生学认为，一个人的心理是健康的或是不健康的，很难作出非此即彼的、简单而明确的界定，因为心理健康本身是一个动态的过程：它随着个体自身发展变化，也可能随着个体所处环境改变而变化。因此，在个体自身和环境变化的共同影响下，心理状态能够从健康向不健康转变，同样，存在从不健康向健康转变。如此一来，大量的所谓“亚健康”状态的存在也就不足为奇了。就一般人群而言，真正称得上心理健康的只占 10%~15%，真正有心理问题或心理不健康者也只占 5%~10%，而八成左右的人都处在亚健康状态（见图 1.1.1）。

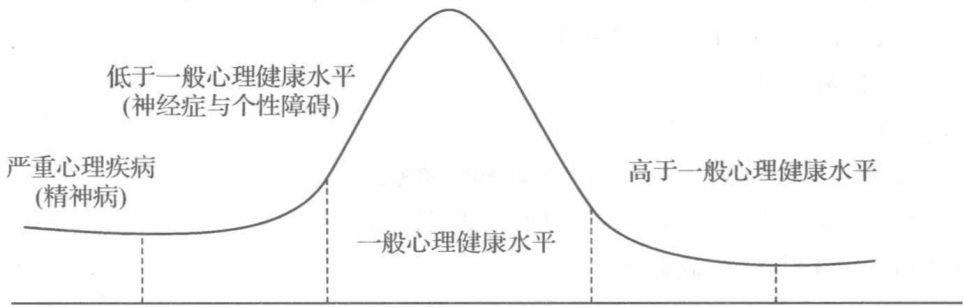


图 1.1.1 心理健康常态曲线图

与躯体健康的评价相比较，心理健康的评价更为复杂困难，科学界至今尚未形成一个公认的、一致的、完备的心理健康评价标准。尽管如此，还是有不少心理学者对此进行了积极的探索，提出了各种观点。总结各方观点，心理健康不外乎以下 7 个方面：

1. 智力正常。人类最基本的活动离不开智力。心理健康是建立在智力正常的基础之上的。正常的智力能够提供个体正常的认知行为，正确地看待事物，良好地适应环境。在社会上与他人交际的时候，有一定的观察能力，能够理解他人言行所代表的意思。
2. 情绪稳定乐观。良好的情绪是心理健康的基础，心理健康的人能时刻保持积极情绪，忍耐力强，能够自我消化不良情绪，合理地控制情绪。
3. 自我悦纳。心理健康的人具有积极的自我形象，能现实地评价自己的长处与短处，不会过分掩饰自己，不会刻意取悦于人，能够实事求是地看待别人的评价与议论。
4. 人际关系协调。人际关系和谐有利于人们保持心理健康。心理健康的人善于与人交往，能够合作融洽，正确处理人际关系，人际关系范围广而稳定，有知心朋友，亦有亲密家人，宽以待人而不失其独立人格。
5. 自制力较强。自制力是人能动性的体现。心理健康的人学习和工作目标明确，自觉性高，能主动克服困难，有毅力。

6. 人格完整健康。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整健康的主要标志则包括各个结构要素的全面和谐发展,以及积极进取、具有创造性的人生观。

7. 适应性良好。心理健康的人能够处理自身与周围现实环境的融合,往往不会随便抱怨生活,能够适应环境带来的改变。

参照上述心理健康的标准,可以判断自己的心理或行为是否有些异常,以便及早采取措施,寻求心理咨询的帮助。但是,这些标准只是一个相对的衡量尺度,其关键点在于正常、异常两方面行为发生的频率和程度:只要个人在较长的一段时间内保持良好的心境,就可以认为心理是健康的;相反,若异常行为频频出现,持久而不间断,便足以视作心理健康问题。

(二) 心理健康的机理

哪类人群的心理环境处于最健康的状态? 经过调查,著名心理学家马斯洛发现那些最成功的科学家、人类学家、心理学家、书画家等心理最健康,因为他们经常具有共同的感受——高峰体验。

“高峰体验”,是指在日常生活、学习、工作、文艺欣赏或投身于大自然时,感受到一种奇妙、着迷、忘我并与外部世界融为一体的美好感觉。这种使人情绪饱满、高涨的高峰体验往往难名其状。在马斯洛看来,大多心理健康的成功者都有过这种高峰体验,而且体验次数越频繁,他们的成就阈值就越高,越有自信心,越少出现抑郁等消极情绪,从而促进他们的心理更加健康,如此一来,便形成一种良性循环。

这里所说的“心理更健康”是指“更有自主性、更具独立性”。正如马斯洛所言:“这些科学家、心理学家、人类学家、书画家等,他们表面上承认习俗,但实际上对这些习俗是漫不经心的、马马虎虎的和超然的,也就是说他们能够接受这些习俗,又能遗弃它们。这是因为他们能够全部地、平静地、幽默地抵制文化的愚蠢和缺陷,用或大或小的努力来改进它们。他们明显地表现出与这些缺陷进行坚决斗争的能力。”所以说,心理健康的人不会为了适应环境而迎合;心理健康的人注重人际关系的协调,但不拒绝合理的对抗;心理健康的人更有独立性,在必要时能够做到真正的自己,成为心理高度自由的一类人。

高峰体验毕竟是一种人生境界,除了领悟之外,更需要一种健康的人格,其主要的典型特征概括为:

积极进取的人生态度,
独立自主的人权意识,
争强好胜的竞争精神,
惜时如金的效率观念,
平等互利的合作习惯,
顺其自然的超越心态。

(三) 大学生的阶段特征与心理健康

随着社会竞争的加剧,人们的心理问题日益突出。作为现代社会的重要组成部分,大多数高校学生的心理正处于一个十分敏感的时期,其心理状况不容乐观。许多调查显示,近三分之一的大学生存在不同程度的心理问题,其中 15%(或 10%以上)的学生存在严重的心理问题。大学生群体也是社会的一个群体,大学生的阶段特征与其心理健康状况主要体现为以下 4 个方面:

1. 高教育水平

我国当代大学生的年龄在 17~24 岁之间,处于青年中期且接受高等教育的过程中。在心

理特征上有共同性,在影响心理健康的因素上也有共同性。这是一个具有较高文化素养的群体,也是一个更加重视心理健康问题、更加强调自身修养的群体。但大学生的个性千差万别,在遗传素质、行为习惯、文化素养、兴趣爱好、抱负追求等方面都各不相同,因而所遇到的心理健康问题也有很大差异。

2. 高智商

调查研究的资料显示,大学生的平均智商约为 110 分,高出一般人群约 10 分。外界普遍认为,在同龄人之中脱颖而出,进入大学的高中生是较为聪明的。同时,一定的智商水平也是心理健康的基础之一。但是,高智商不等于高智慧,有时反而更易产生心理健康方面的障碍。有调查显示,人们的快乐度与智商呈弱的负相关,这可能是因为较高智商者更难为人们所理解,因而更容易体会到“高处不胜寒”的悲凉。

3. 高自我价值感

大学生对自我的评价认知一般高于同龄的其他群体。一般而言,积极的自我观念能够促进心理的健康发展,但如果自我评价过高,一味追求难以实现的目标,内心越容易受挫,严重时则会诱发心理疾病。此外,大学生尚未步入社会,经历和经验较少,缺少接触到挫折并且战胜挫折的机会,如遇到困境便不知所措,不当的解决方式便会影响心理健康。

4. 高压

大学生承受着来自各方面的压力。首先,升入大学目前仍被认为是佼佼者的一种体现,家庭、学校、社会对他们寄予了厚望,如果家长过分提高对于孩子的要求便会造成孩子内心的压力,失去了原本激励的作用。其次,社会日新月异,在学生毕业之际,各种择业和就业的情况也在发生变化,这让大学生陷入了多重选择的境地,加重了心理负担。再者,生活在校园里的大学生还承受着一些特殊方面的压力,如对新的学习与任务的适应问题、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、家庭经济困难的窘迫、人际关系的处理与竞争、恋爱中的矛盾问题等等,这些问题都会不知不觉给学生带来一定的精神负担。如果不能正确的处理,难免造成心理问题。

大学生应该如何面对自身的“心理问题”?据调查,当“自己遇到心理困惑、不适时”,有近 1/5 的受访者表示不会寻求心理健康咨询;而当自己的同学、亲友遭遇心理问题时,有一半的受访者表示会动员他们去心理咨询。可见,大学生在对待他人心理问题的态度上比对待自己的更为理性。

【课堂练习】

1. 联系本节所讲的内容,请自我检测心理健康状况。
2. 根据自己的体会,列举 3 种有效应对挫折的方法。
3. 如果你有消极、愤怒等情绪体验的时候,你是如何化解这些负性情绪的?可以和身边的同学交流一下。

第二节 心理问题与心理障碍

小故事

生命的价值

有一个生长在孤儿院的男孩,常常很悲观,找不到生活的意义。

有一天,院长交给男孩一块石头,说:“明早你拿这块石头去卖,但不是真卖。记住,不论别人出多少钱,绝对不能卖。”

第二天,男孩来到市场,在角落蹲着,面前摆着一块石头。来往的人们纷纷问价,将石头的价格一抬再抬。小男孩很激动,回去之后就告诉了院长,院长让他再拿到黄金市场去卖。小男孩来到黄金市场,那里竟有人将价格提高到昨天的十倍。

最后,男孩听从院长的指导将石头带到宝石市场,石头的身价又被抬高了。由于男孩一直不肯将石头卖出去,人们便猜想它一定是稀世珍宝,价值连城。

男孩将石头带回去,将一切告诉了院长。院长耐心地说道:“生命就像这块石头,你越是珍惜,它越是显得珍贵,生命越是有价值、有意义。”

【分享感悟】

一个人因为发生的事情所受到的伤害与他对事情悲观的看法相比,其悲观的看法更为严重。我们改变不了既成事实,但可以改变面对事情的态度。面对同样的问题,每个人的心态不一样,产生的结果也不同。生命的质量取决于你每天的心态,心态影响人的能力,能力影响人的命运。

知识讲堂

一、心理问题

(一) 心理问题的涵义

心理问题是指正常人在日常工作、学习、生活中受到外界的不良刺激后,不能以健康心态或健康的思维、行为方式处理冲突,导致心理困扰进而产生不良情绪。心理问题是正常心理范围内的心理不健康的情绪症状,区别于异常(病理)心理范围内的精神障碍和精神病。因此,有心理问题的人只是心理健康出现了问题的正常人,而不是精神异常的病人。

心理问题无褒贬之意,既包括积极的,也包括消极的。心理的“正常”和“异常”之间没有精确的划分。普遍认为,人的心理及行为是一种连续动态的过程,在“正常”和“异常”之间相互转化,相互依存。毫不夸张地说,大多数人都具有心理问题,只是每个人心理问题的程度不同。由此可知,人的心理问题是生活在现实社会中,每一个人都存在一定程度的心理问题。即人的心理问题是普遍存在的,只是个体不同、程度不同而已。因而,从狭义上看,心理问题也称心理失衡,是正常心理活动的局部异常状态,而不是病理性变化,具有明显的偶发性和暂时性。心理问题常与一定的情境相关联,随着情境变化而变化。但是一旦脱离该情境,个体的心理活动则恢复正常。

(二) 心理问题的类型及症状表现

心理问题按照程度不同划分为以下三种类型:

1. 发展性心理问题

个体自身没有建立正确的自我认知时,心理素质和心理潜能没有得到相应的发展。想要解决发展性心理问题,就要进行有针对性的教育和训练,提高个体的心理素质,引导个体调节和控