



工业和信息化普通高等教育“十三五”规划教材
高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生心理健康 理论与实践

阿不都卡迪尔·艾海提 赵辉 主编
刘小溶 侯瑞华 常海亮 常玉柱 副主编
杜义强 古翠英 孔黎 时学梅 编



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化部普通高等教育“十三五”规划教材
高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生心理健康 理论与实践

阿不都卡迪尔·艾海提 赵辉 主编
刘小溶 侯瑞华 常海亮 常玉柱 副主编
杜义强 古翠英 孔黎 时学梅 编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康理论与实践 / 阿不都卡迪尔·艾海提, 赵辉主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-115-41518-9

I. ①大… II. ①阿… ②赵… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第006929号

内 容 提 要

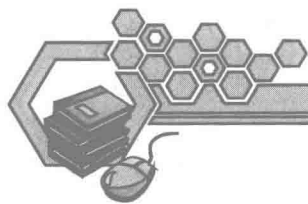
本书结合当前大学生的心理健康状况, 概要介绍大学生的心理健康理论, 并对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点, 以及在学习、生活、人际、恋爱、职业等多种实践中遇到的困惑等进行讲解。书中既有理论方面的深入阐述, 又有大量拓展性的阅读材料和案例分析。本书不仅能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑, 还有利于促进大学生健康成长和全面发展。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材, 也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书, 还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

-
- ◆ 主 编 阿不都卡迪尔·艾海提 赵 辉
副 主 编 刘小溶 侯瑞华 常海亮 常玉柱
编 杜义强 古翠英 孔 黎 时学梅
责任编辑 马小霞
责任印制 焦志炜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京艺辉印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 8.25 2016 年 2 月第 1 版
字数: 198 千字 2016 年 2 月北京第 1 次印刷
-

定价: 18.80 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315



前言

大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体,自我定位高,成才的愿望非常强烈,但他们的心理发展尚未完全成熟、稳定,心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”,大学生们要不断地学习与探索,才能一步步成长、成熟和进步。

加强大学生心理健康教育,对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观,推进素质教育,增强大学生思想政治教育的实效性,促进学生个性健康发展,为建设和谐社会、培养身心健康的合格人才具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能,培养其良好的心理素质,促进人格和谐发展,增强他们的社会适应能力,从而最大程度地实现其人生价值。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件的精神,结合我国高校开展心理健康教育的实际情况,通识教育规划教材编写组中几位国内从事心理学研究和教学的专家和教师共同编写了本书。

本书结合大学生成长的阶段性特点,针对大学生普遍存在的心理健康问题,从心理发展与健康的角度出发,以大学生的心理困惑为切入点,分别对自我意识、情绪管理、挫折应对、人际交往、学习成才、恋爱交友等基本问题进行指导,同时也对职业规划等新形势下的新问题进行了阐述。编者在本书编写过程中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验,力求突破传统,有所创新。本书实现了理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合,是大学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 内容普适。本书传播大学生心理健康知识,使大学生能够认识自身心理活动与个性品质,让大学生了解心理学的一般理论,掌握一些心理调适的方法,树立心理健康意识。

(2) 案例翔实。教材的每个章节都收录了心理咨询案例和手记,通过对案例的翔实描述和深入分析,可以让大学生对本章节内容认识得更加深刻,对如何进行自我调适有所启示。

(3) 形式活泼。本书语言活泼、结构新颖、形式多样,不仅有重点提示、名言警句、阅读材料等文字内容,还配有大量生动形象的插图和表格,增加阅读的趣味性和可读性。

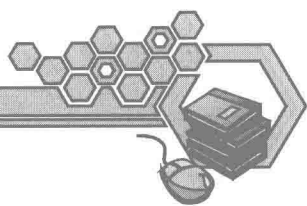
本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编者

2015年12月

目 录



第 1 章 大学生心理健康概述	1		
1.1 大学生心理健康的意义	1		
1.1.1 健康与心理健康	1		
1.1.2 大学生心理健康的含义	2		
1.1.3 大学生心理健康的意义	2		
1.2 大学生心理健康标准	3		
1.2.1 大学生心理健康标准概述	3		
1.2.2 正确掌握大学生心理 健康标准	5		
1.2.3 如何提高大学生心理 健康水平	6		
1.3 大学生常见心理问题与障碍	7		
1.3.1 心理健康水平的划分	7		
1.3.2 大学生一般发展性心理 问题	8		
1.3.3 大学生常见心理障碍	11		
1.3.4 大学生心理问题与障碍 产生的原因	13		
1.3.5 大学生心理问题与障碍的 应对	16		
第 2 章 大学生自我意识	18		
2.1 自我意识概述	18		
2.1.1 自我意识的概念	18		
2.1.2 自我意识的结构	18		
2.1.3 自我意识的形成	20		
2.2 大学生自我意识的特点	22		
2.2.1 大学生自我体验的特点	23		
2.2.2 大学生自我控制的特点	24		
2.3 大学生自我意识的误区	24		
2.3.1 自我否定型	24		
2.3.2 自我扩张型	24		
2.3.3 自我萎缩型	25		
2.3.4 自我矛盾型	26		
2.4 大学生如何建立正确的 自我意识	26		
2.4.1 正确地认识自我	27		
2.4.2 愉快地接纳自我	27		
2.4.3 有效地控制自我	28		
2.4.4 不断地超越自我	28		
第 3 章 大学生情绪情感	30		
3.1 情绪情感概述	30		
3.1.1 什么是情绪与情感	30		
3.1.2 情绪与情感的分类	31		
3.2 大学生情绪情感特点	33		
3.2.1 丰富性与复杂性	33		
3.2.2 易感性与波动性	34		
3.2.3 激情性与冲动性	34		
3.2.4 自尊性与敏感性	34		
3.2.5 阶段性与层次性	34		
3.2.6 内隐性与外显性	34		
3.3 大学生常见情绪障碍与 自我调节	35		
3.3.1 愤怒情绪与调节	35		
3.3.2 焦虑情绪与调节	36		
3.3.3 抑郁情绪与调节	37		
3.3.4 压抑情绪与调节	39		
3.4 保持良好的情绪状态	40		
3.4.1 学会驾驭自己的情绪	40		
3.4.2 建立积极的自我意象	41		
3.4.3 给不良情绪找个出口	42		
第 4 章 大学生挫折应对与意志力 培养	45		
4.1 了解挫折	45		
4.1.1 挫折的概念	45		



4.1.2	挫折的主要来源	46	6.1.4	大学学习的探索性	87
4.1.3	大学生挫折的主要类型	48	6.2	大学生常见学习心理问题	87
4.1.4	挫折对大学生成长的 意义	50	6.2.1	学习动力不足	87
4.2	挫折承受力	51	6.2.2	学习动机过强	88
4.2.1	什么是挫折承受力	51	6.2.3	学习适应不良	89
4.2.2	挫折承受力的影响因素	51	6.2.4	学习过度焦虑	90
4.2.3	正确认识挫折	52	6.2.5	学习过度疲劳	90
4.3	挫折应对策略	52	6.3	大学生学习与科学用脑	91
4.3.1	什么是应对策略	52	6.3.1	建立科学的学习理念	91
4.3.2	挫折的应对资源	52	6.3.2	培养和激发学习动机	91
4.3.3	应对策略的类型	54	6.3.3	建立有效的学习方法	94
4.4	提升挫折承受力, 更好地应对 挫折	57	6.3.4	发展创造性思维能力	96
4.4.1	保持自信和乐观的态度	57	6.4	考试焦虑与对策	96
4.4.2	认知上正确对待挫折	57	6.4.1	什么是考试焦虑	96
4.4.3	行动上勇敢接受挑战	58	6.4.2	考试焦虑的危害	96
第5章	大学生人际关系心理	59	6.4.3	考试焦虑的原因	97
5.1	人际关系的类型及影响因素	59	6.4.4	考试焦虑的调适	97
5.1.1	什么是人际关系	59	第7章	大学生恋爱心理与性心理	99
5.1.2	人际关系的类型	59	7.1	大学生恋爱心理概述	99
5.1.3	人际交往的理论	61	7.1.1	什么是爱情	99
5.1.4	人际关系的影响因素	63	7.1.2	健康的爱情价值观	100
5.2	大学生人际关系发展的特征	67	7.1.3	正确的爱情道德观	100
5.2.1	大学生人际交往的特点	67	7.2	大学生恋爱心理困惑	101
5.2.2	大学生人际交往的意义	69	7.2.1	大学生恋爱心理的 发展过程	101
5.3	人际关系的心理调适	70	7.2.2	大学生恋爱中的心理 健康问题	102
5.3.1	人际交往的心理过程	70	7.2.3	大学生失恋的心理 健康问题	104
5.3.2	人际交往的心理效应	71	7.3	培养健康的恋爱心理	106
5.3.3	人际交往问题及调节	73	7.3.1	提升爱与被爱的能力	106
5.4	建立良好人际关系的基本 方法	81	7.3.2	树立健康的爱情价值观	107
5.4.1	人际交往的原则	81	7.3.3	发展健康的恋爱行为	107
5.4.2	人际交往的技巧	83	7.3.4	提高恋爱挫折承受能力	108
第6章	大学生学习心理与考试焦虑	86	7.4	大学生的性心理特点	109
6.1	大学生学习特点	86	7.4.1	大学生性心理的 发展阶段	109
6.1.1	大学学习的自主性	86	7.4.2	大学生性心理的特点	110
6.1.2	大学学习的多元性	86	7.5	大学生性心理困扰	111
6.1.3	大学学习的专业性	86			



7.5.1	大学生性意识困扰	111	8.2.2	充分了解并积极 适应社会	120
7.5.2	大学生性行为困扰	112	8.2.3	树立正确的自我意识	121
7.5.3	大学生的其他性困扰	113	8.2.4	实现社会角色的转换	121
第 8 章	大学生职业规划与职业选择 ..	115	8.2.5	发展职业技能和品质	122
8.1	职业规划意识	115	8.2.6	树立主动积极的 竞争意识	122
8.1.1	什么是职业生涯规划	115	8.2.7	应对国际化趋势	123
8.1.2	为什么要进行职业 生涯规划	116	8.3	大学生职业选择辅导	123
8.1.3	如何进行职业生涯 规划	117	8.3.1	我能干什么	123
8.2	走向社会的心理准备	119	8.3.2	社会能提供什么	124
8.2.1	准确认识职业意义	119	8.3.3	我选择什么	125



第1章

大学生心理健康概述

本章主要介绍了大学生心理健康的含义和标准,对大学生一般发展性心理问题和常见心理障碍进行了分类讲解,分析了大学生心理问题和障碍的产生原因并提出了相应的应对策略。

1.1 大学生心理健康的意义

【名言警句】

少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强……少年进步则国进步。

——梁启超

当今的时代,是一个前所未有的发展时代。在这个时代里,人类已能在太空遨游,生命已被克隆,农业、工业、医学、交通、军事等方面已取得了长足的进步。然而,伴随这些巨大的进步,许多数不清的问题也随之而来,并且越来越影响着我们的日常生活。日益加快的生活节奏,使人们处于高度紧张之中;趋于多元化的文化环境,让人们无所适从,搅乱了我们的价值观念体系;瞬息万变的社会变革,使人们感受到焦躁、忧虑与迷惘;无处不在的竞争,让人们力不从心,丧失安全感。这些新问题的出现使包括大学生在内的每一个人的心理都受到了冲击,产生这样或那样的心理问题,需要社会的引导与帮助,以便重新适应环境,重塑心理健康。

1.1.1 健康与心理健康

根据世界卫生组织(World Health Organization, WHO)提出的健康定义,健康是一种生理、心理与社会适应力都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和虚弱的状态。1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应力。新的健康观认为,没有生病只是健康的一个基本方面,同时还应包括心理健康以及对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态,这就是新健康观的完整而全面的含义。



新的健康观强调健康是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系,密不可分。人同时有生理活动和心理活动,身心作为一个整体对外界环境刺激产生两方面的反应。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,人会情绪低落,烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生身体不适。因此,健全的心理有赖于健康的身体,同时健康的身体也依托于健全的心理。

1.1.2 大学生心理健康的含义

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,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否,应遵循3条基本原则。

1. 心理活动与外部环境是否具有同一性

一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显差异。

2. 个性心理特征是否具有相对稳定性

在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定,行为是否表现出一贯性。

3. 心理过程是否具有完整性和协调性

一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调。

1.1.3 大学生心理健康的意义

健康的心理是人类的全面发展必须具备的条件及基础。加强对大学生心理素质的教育和培养,全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。

1. 心理健康有利于培养大学生健康的个性心理

大学生的个性心理特征,是指他们在心理和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常主要表现在气质和性格两个方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等,这些都有利于大学生的健康成长。

2. 心理健康是大学生取得事业成功的坚实基础

目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化,大学生找工作都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式。择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感,惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而,面对新形势,大学生要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在变幻复杂的社会环境中,做出适宜自己角色的正确选择,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

3. 心理健康所促成的大学生优秀的心理品质是大学生全面发展的基本要求

心理健康所促成的大学生优秀的心理品质既是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德、智、体、美、劳等方面的和谐发展,是以健康的心理品质作为基础的,一个人



的心理健康状态直接影响着他的全面发展。

4. 心理健康可以使大学生消除依赖心理、增强独立性

大学生经过努力拼搏和激烈竞争,告别中学跨入大学,进入了一个全新的生活天地。大学生必须从依靠父母转向依靠自己。上大学前,他们想象中的大学犹如“天堂”一般,浪漫奇特,美妙无比。上大学后,紧张的学习、严格的纪律使他们难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学时光。

1.2 大学生心理健康标准

大学生心理健康意义重大,那么我们要搞清楚大学生心理健康的标准有哪些,才能在正确把握心理健康标准的前提下,采取多种措施,提高大学生心理健康水平。

1.2.1 大学生心理健康标准概述

个体的心理怎样才是健康的?这是一个复杂的问题。因为心理健康与否没有一个绝对的界限,判断一个人心理是否健康是相当困难的。根据我国大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,其心理健康的基本标准可归纳为以下几个方面。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必备的心理特征,也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,能通过高考的选拔足以表明大学生的智商是正常的,且总体水平会高于同龄人。衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识和实践活动中都能协调地参与,并能积极地发挥作用;乐于学习。

2. 接纳他人,适应环境

每个人都生活在由他人构成的社会中,就像鱼生活在水中一样,离开了他人,离开他人的帮助,个人将无法生存。所谓合乎常理地认识客观现实,是指对一些人人皆知的东西,不要有悖于常理。较强的适应能力是心理健康的重要特征。个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,或改造自我适应环境。心理健康的大学生,应能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。这里所讲的适应,不是被动、一味地迎合,甚至与不良风气、落后习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,不逃避现实,努力提升自己,主动适应社会发展的要求。

3. 认识自我、悦纳自我

孔子曰:“知人者智,自知者明。”大学生要有正确的自我概念,并对自己采取现实主义态度,客观地进行自我评价,这是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与



他人的相互关系以及自己的实践活动中,不断认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识应比较接近实际,有“自知之明”,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自理、自立、自律,正视现实,积极进取。了解自己的长处,我们才会清楚自己的发展方向;了解自己的缺陷,我们才会少犯错误,避免去做一些力所不能及的事情。对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,做到善于接纳自我。

4. 具有健全的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。健全的人格指个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是:人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,能以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。因此,心理健康的人其人格是健全统一的,其行为表现出一贯性或统一性;反之,其人格缺乏统一性,行为表现出不连贯,变化无常,比如双重人格或多重人格等。

5. 心理行为符合大学生的年龄特征

人的心理行为表现是与人的不同阶段的生理发展相对应的,不同的年龄阶段往往具有不同的心理行为特征。对心理健康的人而言,其认识、情感、言行、举止应与其所处的年龄段相符合。如果一个人的心理行为,经常严重偏离自己的年龄和性别特征,就意味着他心理有问题。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

6. 有和谐的人际关系

人总是处于一定的社会关系中,和谐的人际关系,既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。具体表现为,交往动机端正,乐于与人交往,在交往中具有稳定而广泛的人际关系。在与同学的交往中能保持独立的人格,有自知之明,不卑不亢。同时,能客观地评价他人和自己,善于取他人之长补己之短,并且宽以待人,乐于助人。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。

7. 行为与社会角色相一致

社会角色,通俗地讲就是“身份”。在现实生活中,每个人在不同的场合或从不同的角度来看,都充当着不同角色,即有不同的身份,社会对各种角色有相应的要求或规范。如果个体的行为与其充当角色的规范基本一致,则说明其心理处于健康状态。

8. 有较强的情绪调节能力

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。当一个人心理十分健康时,他的情绪表达恰如其分,仪态大方,既不拘谨也不放肆。



1.2.2 正确掌握大学生心理健康标准

对于上述大学生心理健康标准应作辩证、全面的理解和应用,应因时、因地、因人、因事地进行具体的分析,全面而深刻地理解它的内涵。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面。

1. 整体的协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续变化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

2. 标准的相对性

大学生的心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,只有质的描述,没有精确的量的计算。上述标准必须分解为从不同角度判别个体心理健康的各个心理测量表之后,才能既从质上又从量上判别个体的心理健康状况。心理健康状况是一段时间内较经常的心理状态,一个人偶尔违背上述标准,并非一定是不健康的心理与行为。心理健康状态不是静态的、固定不变的,而是动态的、变化的。既可由不健康转变为健康,又可由健康转变为不健康。一个人心理状态不符合上述标准,只能说明他彼时彼刻心理不健康,而不意味着他从前或今后也不健康。心理状况由健康到不健康并非非此即彼,而是对立两极间的各个连续状态。因此,即使都为“不健康”,也各有各的程度,不能用“不健康”来“一言以蔽之”。

3. 标准的发展性

个体的心理健康状态是动态变化的。随着个体的成长、经验的积累以及环境的改变,心理健康状况也会因此而改变。因此,我们可将心理健康的标准理解为一种理想的尺度,它不仅提供了衡量一个人是否健康的标准,还指明了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上都可以为之作出不同程度的努力,都可以追求自己心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。



1.2.3 如何提高大学生心理健康水平

1. 健全三级心理健康教育网

为了及早发现学生中存在的各种心理问题,预防和减少心理疾病或心理障碍的发生,及时干预危机事件的发生,应尽快完善高校三级心理健康保健网络。

(1) 一级心理素质教育网

一级心理素质教育网即大学生心理健康辅导中心,由专职人员组成。承担并完成的工作有:①对大学生群体实施心理素质教育;②为需要帮助的学生提供个别心理辅导与团体咨询;③开展大学生心理素质测查工作,建立在校生的心理健康档案并进行追踪观察;④干预校园危机事件。

(2) 二级心理健康教育网

二级心理健康教育网由心理健康辅导中心聘任的相关专业教师、各学院辅导员及班主任共同组成。定期对他们进行有关大学生心理素质教育的专题培训,使之初步了解和懂得区别政治思想问题与心理问题的异同,使其具备发现与解决学生一般心理问题的能力,并协同辅导中心承担学生心理素质测查与心理素质教育宣传工作。

(3) 三级心理健康教育网

三级心理健康教育网即学生心理卫生协会。在专职教师的指导和协会干部的策划组织下,协助心理健康辅导中心开展心理卫生知识的宣传普及工作,定期举行与心理素质教育相关的各项活动,向学生宣传心理卫生知识,使心理素质教育更深入人心。在此基础之上,还可培训一批具有相关理论知识的学生骨干,承担心理保健员的工作,以便及时发现学生中出现的心理问题,并将发现的情况及时反馈到心理辅导中心,介绍或推荐有严重问题的学生去寻求帮助,并协助兼职人员做好学生心理素质教育的宣传工作。

2. 开展多种形式的心理健康教育活动

心理素质教育的主体是学生,教育的目的应满足学生适应环境和心理发展的需要,而这一需要是来自学生自身的实际需求,而不是教育者硬性强加的。因此,在开展心理素质教育的过程中,应自始至终坚持“发展优先,以学生为本”的心理教育原则,根据学生的生理、心理发展特点,运用有关心理健康教育的方法和手段,有目的、有计划地以班组为单位,开展多种形式的心理健康教育活动。

(1) 开展多种形式的心理健康教育宣传与教育实践活动

心理健康教育宣传和普及是大学生心理健康教育的基础。为在校园内普及心理健康知识,提高学生心理自我保健的意识,可定期主办以“心理健康教育”为主题的墙报,制作学生心理健康教育网页和心理健康教育宣传册,创办供学生课外浏览的校内期刊,向学生宣传心理卫生知识,使心理健康教育深入人心。

(2) 有的放矢地举办心理健康教育专题讲座

在开设心理健康教育的必修课和选修课的基础之上,可针对学生在大学各个学习阶段中出现的心理问题,有计划、有目的地开展大学生心理健康教育专题讲座。

(3) 开设心理健康教育的必修课和选修课

在教学过程中,可通过课堂讲授、小组讨论、多媒体演示、角色表演等多种教学手段,



激发学生学习心理学及相关学科的内在动机,提高学生的自我心理保健意识。

3. 重视校园文化建设、创造良好的心理社会环境

校园文化是指发生在“校园”这一特定空间的文化形态,是学校在教育过程中所形成的各种文化形态的总和,具体包括物态文化、制度文化、活动文化、心理文化等文化形态(图1-1和图1-2所示分别为清华大学和北京大学的校园)。重视校园文化建设,不仅有助于学生深化自我认识,充分发展个性,还有助于培养学生乐观向上的生活态度和形成健康愉悦的情绪,陶冶大学生的道德情操,提高道德境界,提高综合素质。



图 1-1 清华大学校园



图 1-2 北京大学校园

1.3 大学生常见心理问题与障碍

【名言警句】

真正的光明绝不是永远没有黑暗的时候,只是永不被黑暗掩蔽罢了。真正的英雄绝不是永远没有卑下的情操,只是永不被卑下的情操屈服罢了。所以在你要战胜外来的敌人之前,先得战胜你内在的敌人;你不必害怕沉沦堕落,只要你能不断地自拔与更新。

——傅雷

有关的研究发现,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。北京地区的调查显示,大学生的抑郁症患病率已经达到 23.66%。据此估计,北京地区患有抑郁症的大学生不少于 10 万人。北京大学的一项调查显示,大学生中存在一定比例的网络成瘾者,占被试者的 6.4%。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。

1.3.1 心理健康水平的划分

根据有关的研究与实践,人的心理健康水平大致可划分为 3 个等级。

1. 一般常态心理

一般常态心理表现为心情经常愉快满意,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有承受挫折、调节情绪的能力。

2. 轻度失调心理

轻度失调心理不具有同龄人所应有的愉快满意心境,与他人相处略感困难,独立应对生



活工作有些吃力。若能主动调节或请心理咨询师帮助,可以恢复常态。

3. 严重病态心理

严重病态心理表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、痛苦等消极情绪中难以自拔,严重影响正常的生活和工作。如不及时矫治,发展下去会成为精神病患者。

大学生的心理咨询按咨询目的来划分,可分为发展性咨询和障碍性咨询。发展性咨询是大学生心理咨询中最常见的类型,是针对大学生成长过程及心理发展中的矛盾和困惑进行的咨询;障碍性咨询是对患有神经症、轻度精神症及性变态等心理疾病的大学生进行的咨询与治疗。



【阅读材料】

神经病、神经症、精神病的区分

(1) 神经病。神经病指神经系统发生的器质性疾病。根据神经所在的位置和功能不同,可以把神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。根据神经所支配的对象的不同,又可以把神经系统分为躯体神经和内脏神经。神经病指中枢与周围神经或者说内脏神经与躯体神经表现出解剖学上的病理特征,其主要特征是神经有器质性的病变。

(2) 神经症。神经症又称神经官能症、心理症或精神神经症。神经症是由心理因素引起的,主要基本上都是主观感觉方面的不良,没有相应的器质性损害。表现为当事人一般社会适应能力保持正常或影响不大;有良好的自知力,对自己的不适有充分的感受,一般能主动求治。

(3) 精神病。精神病指严重的心理障碍,患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的、明显的异常;不能正常地学习、工作、生活;动作行为难以被一般人理解,显得古怪、与众不同;在病态心理的支配下,有自杀或攻击、伤害他人的动作行为;有程度不等的自知力缺陷,患者往往对自己的精神症状丧失判断力,认为自己的心理与行为是正常的,拒绝治疗。

1.3.2 大学生一般发展性心理问题

从某种角度看,生命的过程是不断选择、放弃和不断对面临的困境加以克服的过程,所以心理冲突是人生过程中无法回避的客观现象。个体在各个成长阶段都有其特定的发展任务,面临特殊的矛盾,如果这些心理矛盾得到了妥善解决,那么心里潜能就能获得有效发挥,个性品质实现和谐发展,发展任务得以顺利完成。但是在大学阶段,由于学生自身发展的特殊性和大学环境,以及社会生活的种种作用,大学生经常处于矛盾与困惑之中,我们称之为大学生一般发展性的心理问题。这些问题如果得到解决,就会对大学生的成长起到推动的作用,但是如果得不到解决或者解决得不好,就会进一步升级为心理障碍。一般情况下,冲突状态会随着选择的做出或者困难的克服而被消除。大学生所面临的主要发展性心理冲突与矛盾主要有以下几种类型。

1. 独立与依赖的冲突

大学生随着自我意识的增强,特别是离开家庭,进入了大学之后,大学生的成人感迅速



增强。他们渴望走向独立生活,强烈要求社会承认他们的成人资格,自信心、自尊心、独立意识都有很大的提高。大学的环境也赋予个人更多的独立和自由空间。但是,由于各种主、客观因素的限制,在一些大学生身上仍存在着与其独立意识格格不入的依赖性倾向。

(1) 要求人格独立与经济的依赖之间的冲突

大学生还处于学习阶段,经济必须依赖父母的供给,而且不可避免地造成独立与依赖的矛盾。年轻人大都希望自己解决问题,不愿被过多干涉,而父母则仍习惯于在一些重大问题上替子女做决定。这样,有的亲情之间就难免发生冲突。有的大学生在经受一些冲突之后,干脆放弃自己的选择,一切听从父母的安排,这样无疑影响个体独立人格的形成,弱化一个人的社会适应能力。

(2) 意识上的独立性和情感上的依赖性之间的冲突

不少人在中学阶段就曾梦想过有一天离开父母的约束,过自己的独立生活,用自己的方式处理学习生活中的问题。可是一旦真的离开父母,对亲人的思念和想回家看看的情绪很快就笼罩了他们的心境,常常感到心理上空虚和孤独。

(3) 自我主张与经验不足,缺少主见

这种情况多表现为缺乏独立生活的经验,还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题,不能恰当地处理社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,甚至盲目决断而陷入误区,导致失败和挫折。

2. 求知与识短的冲突

大学生思想活跃,思维敏捷,求知欲强,渴望成才,但由于他们的社会阅历浅,生活经验匮乏,认识、理解分析问题的能力较差,常常以自己的好恶判断是非曲直,决定取舍,缺乏全面、辩证观点,容易出现认识的片面性、随意性和绝对化,个别甚至走向极端。

3. 理想与现实的冲突

大学生以往都是各地的学习尖子,成长过程比较顺利,因此一般理想比较远大,有的同学立志成为“帅才”或“特才”。然而,进入大学之后,他们发现在现实生活中往往难以找到实现理想的途径,有的面对前进道路上的障碍没有信心和方法;对知识强烈的追求动机,使一些学生在学习上给自己制定了很高的标准,在实现目标的过程中,一旦出现挫折,自卑心理就很容易产生;有的学生只有美好的向往而没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

4. 自尊与自卑的冲突

经过激烈的竞争进入大学校园,大学生成为青年中的佼佼者,受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕,容易产生一种优越感、自豪感,表现出强烈的自尊心。然而,大学里人才济济,高手如林,许多高中时期的尖子优势不再明显,失去了往日的荣耀,易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己,否定自己,产生了自卑感、挫折感和焦虑感,表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取,甚至发生退学和轻生等极端行为。虚荣心还使一部分学生进入这样的心理冲突:他们十分渴望自己在学习上名列前茅,但同时又要在大家眼里表现出对学习并非特别在意的样子,他们想得到别人这样的评价:“并非很努力,成绩却优异——这人聪明”。由此可知,过多过重的虚荣心,既是学习效果的直接内阻力,也是使个体形成心理冲突的重要因素。



5. 情绪与理智的冲突

大学生的情绪是丰富而不稳定的,往往容易激动、兴奋,或者转向反面而消沉、失望。特别在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己和周围的事情,以个人的情趣、好恶为标准处理事务。但大学生渴望成熟,渴望处理事情时能沉稳,这就必然产生情绪与理智的冲突。

6. 乐群与防范的冲突

大学生远离亲人,渴望交友,乐于群体活动。但大学生相处的时间较短,在与其他人的交往中,总是带有试探和防范的心理,这就产生了乐群与防范的矛盾。大学生经常感叹接触的人很多,信得过的人却很少;同学很多,知心朋友很少。每个大学生都渴望得到良好的人际关系,但有的大学生过于爱面子,有明显的从众心理,为了哥们儿义气违心地参加一些诸如同乡会、庆贺生日、节日会餐、舞会等活动,造成费用的增加和时间的浪费,而且影响对知识的追求和掌握。这种现象的存在导致一部分人产生出另一种冲突,这些同学经济比较困难,他们不愿父母的血汗钱被如此耗费,但又不希望自己因出手小气而被人看不起。每当出手大方之后,他们会陷入后悔自责的痛苦之中不能自拔。

7. 竞争与求稳的冲突

当代大学生平等竞争意识较强,渴望在平等的条件下竞争一切,以便最大限度地发挥自己的能力,实现自己的奋斗目标,深恶那种投机取巧、靠侵害别人的权利获取好处的行为。但在实际竞争中又怕风险,抱怨竞争的残酷性,出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

8. 性冲动和性压抑的冲突

虽然青春期的大学生性生理已成熟,有了性的欲望和冲动,然而,由于受社会道德、法律、校纪等方面的制约,性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径,使生理能量得以正常释放,使之得到某种程度的转移和升华。但也有一部分学生由于缺乏性知识,对性问题有偏见,性冲动得不到正常的转移,久而久之造成性冲动与性压抑的尖锐冲突,出现性心理异常。

9. 追求与安逸的冲突

大学生大多追求干一番轰轰烈烈的事业,希望在大学阶段奠定良好基础。但是面对紧张而清苦的大学生活又向往一种安逸的生活。新生和毕业生尤为突出。新生经过十几年寒窗苦读走进大学,认为“大功告成”,该松一口气了。毕业生觉得大学几年太辛苦了,毕业论文之后又是工作,不如抓紧毕业前短暂地休息一下。大学生常常在这种矛盾中生活。

以上这些心理冲突和矛盾如果得不到合理解决和正确的引导,就容易出现心理问题。



【阅读材料】

10 种正常的心理异常现象

精神正常并不意味着没有一点问题,正常人也可能出现短暂的异常现象,时间短、程度轻,尚不能贴上精神病的标签。判断是否为正常心理异常现象的关键是这些症状的产生背景、