



中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等院校规划教材

心灵解惑

——大学生心理健康教程

第2版

◎ 黄雪薇 主编



科学出版社

中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等院校规划教材

心灵解惑

——大学生心理健康教程

第2版

主 编 黄雪薇

主 审 姚树桥

副主编 吴均林 黄 钢 陈 力 杨小丽 周云祥

编 委 (按姓氏笔画排序)

王海玲 茂名学院

刘 蕴 广东药学院

孙宏伟 潍坊医学院

杨小丽 重庆医科大学

杨润涛 广东药学院

李江雪 华南师范大学

吴均林 华中科技大学同济医学院

陈 力 哈尔滨医科大学

周云祥 茂名学院

胡连新 广东医学院

钟向阳 华南农业大学

姚树桥 中南大学湘雅医学院

聂衍刚 广州大学

黄 钢 广东医学院

黄雪薇 广东药学院

雷学军 湛江师范学院

蔡宝鸿 广东药学院

潘燕华 佛山科学技术学院

霍莉钦 北京大学医学部

插 图 庄文敏 广东药学院

陈清清 广东药学院

刘安妮 广州美术学院

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

本教材力求让读者掌握自我心理保健的实用知识、技能和具体方法,提高整体心理素质,预防和解决心理问题与心理障碍。在此基础上,提高生活质量和学习效率,感悟和发展自我愉悦与成才的方法及能力。全书共13章,依照教育部对“大学生心理健康教育”的要求,根据课程特点,编写成“学生爱读的书”。

本教材的编写目标为“健康、快乐与成才并进”,编写风格锁定为在科学性、专业性、系统性的前提下,突出实用性与可读性。编写时贴近现实生活和临床实际,强调“学以致用”,深入浅出,丰富多彩,较大幅度地启用心理自测、心理实验、心理剧、案例分析、报章杂志时事思考、故事等实用而有趣的元素,强调所有理论、原理的现实应用性,并加强写作文采。在版面设计上,结合课程内容配上插图、漫画等生动活泼的新颖元素,以期使学生更好地掌握和理解,品味耳目一新,体验和感受“心理”的内涵与魅力。

本教材适用于本科各专业“大学生心理健康教育”的教学,并可供成人教育本专科、网络学院、职业学院等使用,还适用于所有希望改善、调整心态和对心理感兴趣的读者。

图书在版编目(CIP)数据

心灵解惑:大学生心理健康教程/黄雪薇主编.—2版.—北京:科学出版社,2016.3

中国科学院教材建设专家委员会规划教材·全国高等院校规划教材

ISBN 978-7-03-047570-1

I. ①心… II. ①黄… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第046637号

责任编辑:胡治国 王 超/责任校对:张怡君

责任印制:赵 博/封面设计:陈 敬

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2016年3月第 二 版 印张:16 1/2

2016年3月第五次印刷 字数:392 000

定价:45.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

卷首语

大学生的心身健康日益受到各方的重视,“大学生心理健康”内容成为当代每一位大学生必须掌握的知识 and 技能。而我们期望,大学生们不但有能力保持心身健康,还有能力在愉快地享受自己人生的同时成长为社会有用之才。

因而本书的编写目的是让读者掌握自我心理保健的实用知识、技能和具体方法,提高整体心理素质,预防和解决心理问题与心理障碍。在此基础上,提高生活质量和学习效率,感悟和发展自我愉悦与成才的方法及能力。

本书以我们2007年、2011年出版的教材为基础,与时俱进,依照教育部对“大学生心理健康教育”的要求、时代特色和现状、使用反馈与经验积累,补充了新的素材、观点与内容,保留了所有精华部分,进行了认真的修订与调整。然而编写目标仍为“健康、快乐与成才并进”,并根据本课程为公共普及知识技能课程的特点以及我们“教材应是学生爱读的书”的出发点,编写风格仍锁定为在科学性、专业性、系统性的前提下,突出实用性与可读性。编写时贴近现实生活和临床实际,强调“学以致用”,深入浅出,丰富多彩,较大幅度地启用心理自测、心理实验、心理剧、案例分析、报章杂志时事思考、故事等实用而有趣的元素,强调所有理论、原理的现实应用性,并加强写作文采。在版面设计上,结合课程内容配上插图、漫画等生动活泼的新颖元素,以期使学生更好地掌握和理解,品味耳目一新,体验和感受“心理”的内涵与魅力。

本教材编写大纲、编写思路与风格、修改方案均由黄雪薇提出,得到了主审和各位参编专家、教授的一致认可和热情支持,不少专家还补充了富有建设性的建议,使整体框架更趋完善。参编作者认真修改,最后由黄雪薇统稿。书中既阐述了公认实用的知识理论,也渗入了编者的创新研究和经验心得。对每一章节的内容我们都反复推敲、修改,力求尽善尽美。编委们对学生和心理健康专业始终如一的无限热爱和坚厚的专业素养为本书的质量提供了强有力的保障。编写与修改过程使人受益匪浅,趣味盎然,无比愉悦。这本书的一字、一句、一图、一表,都倾注了每一位编委深邃的智慧、满腔的热情和浓浓的爱……

本教材与国内高校绝大多数同类教材的模式与风格迥然不同,希望专家、读者不吝指正,使之日臻完善。我们还热切地期待着更大范围读者对她的反应,期望大学生们从书中得到启迪,学有所得,并勇于探索实践,将心身健康融入生活、融入校园文化,融入家庭、融入社会!

灿烂的阳光、明媚的春色让人激情澎湃、奋发向上、生机勃勃,对硕果充满期盼,期待着这本书可以为每一位读者带来沁入心田的收获与生机……

编者
2015年4月

目 录

卷首语	
第一章 成才前提——身心健康	(1)
第一节 保持身心健康:人生的首要课题	(2)
第二节 健康与心理健康的概念	(5)
第三节 心理健康的影响因素	(12)
第四节 心理保健方法	(15)
第五节 小结、应用实习设计与问题思考	(19)
第二章 学会调适——生活心理	(24)
第一节 大学生生活适应	(25)
第二节 大学生常见的生活心理	(36)
第三节 小结、活动设计与问题思考	(40)
第三章 轻松读书——学习心理	(43)
第一节 大学生的学习与认知活动	(43)
第二节 大学生常见的学习困扰及其调适	(53)
第三节 小结、应用实习设计与问题思考	(60)
第四章 悦纳自我——情绪意志	(62)
第一节 大学生的情绪情感	(62)
第二节 大学生的意志活动	(72)
第三节 小结、活动设计与问题思考	(78)
第五章 解读心底——自我意识	(84)
第一节 自我意识概述	(84)
第二节 大学生自我意识的发展及其塑造	(90)
第三节 小结、应用实习设计与问题思考	(97)
第六章 完善人格——个性健康	(99)
第一节 个性概述	(99)
第二节 大学生的个性及其培养	(104)
第三节 小结、活动设计与问题思考	(117)
第七章 交往艺术——人际沟通	(121)
第一节 人际交往的含义和在成才中的作用	(122)
第二节 大学生人际交往的心理分析	(125)
第三节 人际关系与人际交往的要领与原则	(133)
第四节 人际关系与人际交往的方法与艺术	(135)
第五节 小结、应用实习设计与问题思考	(142)
第八章 爱海深思——恋爱与性	(145)
第一节 大学生恋爱探讨	(145)

第二节	性心理概述	(154)
第三节	小结、应用实习设计与问题思考	(159)
第九章	走出困境——应对调节	(164)
第一节	大学生常见的挫折与压力及其对健康的影响	(165)
第二节	挫折与压力的应对与调节	(169)
第三节	小结、活动设计与问题思考	(173)
第十章	安渡险遇——危机干预	(178)
第一节	危机与危机干预概述	(178)
第二节	自杀及其干预	(182)
第三节	小结、活动设计与问题思考	(191)
第十一章	跨越障碍——防治异常	(194)
第一节	心理障碍概述	(195)
第二节	大学生常见心理障碍的防治	(200)
第三节	小结、活动设计与问题思考	(220)
第十二章	助人助己——咨询治疗	(222)
第一节	心理咨询	(222)
第二节	心理治疗	(227)
第三节	小结、活动设计与问题思考	(234)
第十三章	把握前程——择业心理	(237)
第一节	大学生择业心理概述	(238)
第二节	大学生择业的心理调适与训练	(245)
第三节	小结、活动设计与问题思考	(251)
参考文献	(257)

第一章 成才前提——身心健康

伴随着高等教育的发展,越来越多的适龄青年有机会进入大学,接受高等教育。虽然大学校园依旧是青年心目中的象牙塔,但大学生们已渐渐走出“天之骄子”和“栋梁之材”的神话,回归现实生活。当我们真正走进大学校园,深入大学生的生活实际,就会发现情况远比我们想象的复杂。大学不再只是梦想之旅,而是更多地承载着理想与现实的冲突,此时此刻,我们成长的压力与动力并存,机遇与挑战同在,个人发展与危机共生。

毋庸置疑,每个大学生都希望自己成才,而成才、腾飞的最基本、最重要的前提是:身心健康。



第一节

保持身心健康：人生的首要课题

一、大学生的心身成长特点



“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们年轻人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”

五十多年前，毛泽东对青年学生发表了上面这段著名的演讲，形象地形容了青年学生所处的心身阶段。

大学时代是人生的花样年华，大学阶段是社会生活领域迅速扩大的时期，大学生们富有理想、富有生气，对未来怀着美好的憧憬。我国大学生多在18~24岁，处于青年中期、步入成年，在生理、心理方面都逐渐趋向成熟。

（一）大学生的生理特点

1. 体格的变化 大多数男生的身高、体重都会有较明显的增加，骨骼变得粗壮，肌肉变得发达，使男性性征变得更明显，逐渐进入成年人的行列。不少女生在18岁左右在体格上已发育成熟，但也有部分在身高、体重方面仍有所增加。

2. 器官、系统的变化 在此阶段身体各器官、系统功能达到完善、高峰状态，肺活量达到最高，胃肠容量达到最大，食欲极好，新陈代谢处于最佳状态，是身体的最佳时期，极少出现躯体疾病。因而大学生们精力旺盛，体能充沛，焕发着无尽的生机和活力。

3. 大脑功能 神经系统功能处于最佳状态，脑重量达到最高值，大脑发育达到成人水平，第一、第二信号系统功能完善。大脑解剖结构成熟、生理功能达到最佳状态，为心理的发展奠定了良好的基础。

4. 性发育 第一、第二性征已经发育完成，进入性成熟期，也是性欲旺盛的时期，性功能达到最佳状态。

（二）大学生的心理特点

1. 心理发展趋向成熟的关键阶段 大学生处于少年向成人心理过渡的关键阶段，多数大学生的心理迅速发展趋向成熟却又未完全成熟，成人意识出现并逐渐增强，自我意识增强，经历自我分裂、自我评价、自我设计、重塑自我等阶段，并逐渐以一个独立的社会公民的角色参与学校和国家的各项重大政治、经济、公益等活动，然而，由于阅历浅，使得他们的观念和行为往往容易出现偏激现象。



历史上不少积极的政治运动是由大学生发起并组织的（如五四运动），但也有一些大学生运动被利用而导致不良后果。

2. 心理发展的矛盾阶段 大学生往往是从学校到学校，社会经验少，经济上不独立，但却希望独立和摆脱家庭和老师的束缚，心理社会成熟滞后于生理成熟，处于心理“断乳期”，期望、憧憬与幻想丰富多彩，并受现代价值观多元化的影响，使心理矛盾冲突显得尤为明



显。常见的矛盾冲突包括：

- (1) 理想与现实的冲突。
- (2) 独立性与依赖性的冲突。
- (3) 友谊与竞争的冲突。
- (4) 心理闭锁与寻求理解的冲突。
- (5) 强烈的成就意识与知识经验不足的冲突。
- (6) 性生理成熟与性心理成熟相对迟缓的冲突等。



想想看，自己有没有类似的矛盾冲突？

3. 认知发展的高峰阶段 我国学者吴福元采用国内修订的韦氏成人智力量表对大学生进行前瞻性研究发现,22岁是智力发展的高峰期,观察力、注意力、记忆力、想象力和创造力等各方面发展迅速,抽象逻辑思维发展完善,批判思维和独立思维明显增强,对事物有自己独立的见解,喜欢怀疑和争论。好奇心和求知欲强烈,思维活跃,富于想象和创造,是一个人创造力和创造品质迅速发展的阶段,是长知识出成果的黄金时代。



众所周知,世界首富比尔·盖茨是23岁左右开始创业的;而最近报道的一位29岁的亿万富翁,是在他21岁时开始创业的。

沃森是在他25岁时在英国的《自然》杂志上发表震惊世界的有关发现DNA双螺旋结构的论文的。

4. 情感发展丰富但欠稳定 大学生的高级情感不断丰富,爱国主义、集体主义、责任感、使命感、义务感等迅速发展,踊跃参加各种社团活动和社会各项运动,整个群体的情感总体是积极乐观向上的,但不够稳定,也容易受生活、学习、人际关系、恋爱、经济、择业等问题困扰,出现困惑、苦恼、焦虑、郁闷等情绪波动。

5. 个性基本形成阶段 大学生的性格、气质、能力等个性心理特征,需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等个性倾向性,个性的自我调节系统等基本发展成熟,形成自己较独特的独特风格,此阶段是培养良好个性、健全人格的最好时机。

6. 不同年级大学生心理发展的特点 大学一年级属于“适应期”,此阶段大学生常出现尚未适应大学生活和学习,人际交往问题突出;大学二年级到三、四年级属于“发展期”,大学生逐渐适应了大学生活,建立了新的心理平衡,进入相对稳定的阶段,此时,大学生们自信心增强,积极探索实现自己理想的途径;大学最后一年属于“成熟期”,世界观、人生观逐渐形成,心理趋向成熟,面临择业和就业,开始将重点放在实在的现实和未来生活上,有紧迫感、责任感和忧虑感。

二、大学生的心理健康状况

大学生群体是朝气蓬勃的正常人群体,绝大多数大学生心理健康状况是良好的,有问题的只是少数,有严重问题者只是极少数。然而,这些问题均不容忽视。



近年来,报章、网络、电视等不断有类似报道:“某大一男生家境不好受打击,在努力读书的同时不断找各种兼职工作来做,把自己当成一台永不停止的机器,终于心身劳累到极点,每晚准时不停地跑楼梯”;“某大一女生性格孤僻,多愁善感,每到周末望着空荡荡的宿舍,心情更是处于低谷,常向同宿舍同学宣布想去死,认为死是一种欢乐”;“某大学女生不停地念叨对面宿舍楼里那位陌生的男生爱上了她,时而兴奋傻笑,时而自言自语”“某某大学学生跳楼自杀”“高校学子自杀黑名单”……

不断丰富的大学生心理健康调查结果揭示了在大学生群体中心理问题、心理障碍日趋严重,精神病、自杀率呈上升趋势,并成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。朱毅等2010年采用亚健康状态自评量表和大学生压力量表对南京四所大学的在校学生进行调查,结果显示处于亚健康状态的学生占57%,其中33%轻度亚健康,17%中度亚健康,7%重度亚健康状态;8%疾病状态;只有35%的学生身心健康。存在压力状态率为80.3%。严红虹等采用分层整群抽样方法调查2585名在校大学生,应用贝克抑郁自评量表进行评估。结果显示调查的近1周内,大学生自杀意念的发生率为7.9%,抑郁症状的发生率为39.3%,抑郁水平与自杀意念的严重程度呈正相关($r=0.405, P<0.001$)。刘宏、万志莉等在不同的地区采用SCL 90自评症状量表对在校大学生进行了调查,并与全国成人常模、全国青年常模进行对比分析,结果显示所查学生各种心理问题检出率为15.11%~46.41%,其症状自评量表各因子得分总和及各因子得分均大于全国成人常模及全国青年常模,有统计学意义。

事实和数字都表明:我国大学生的心理健康状况不容乐观。大学生所负载的高期望值与自身心理发展未成熟之间的差距,以及适应和矛盾处理的不当等原因造成了各种各样的心理问题,因此普及大学生的心理健康教育非常必要,通过让他们了解各种常见心理问题产生的原因及主要表现,帮助他们以科学的态度对待各种心理问题,学会自我心理调适,有效消除心理困惑,提高承受和应对挫折的能力,预防心理障碍和心身障碍,提高整体心理素质。

三、保持身心健康对人生的重要意义



《重庆晚报社》2008年一篇题为“少年班30年神童今何在”的报道,追踪了1978年几位当时以11~13岁的年龄进入中国科技大学少年班学习的著名“神童”的人生轨迹。其中有不少成功的案例,但最著名的几位似乎被归于“失败”之列。据当时的报道,其中一位“神童”两岁半时已经能够背诵30多首毛泽东诗词,3岁时能数100个数,4岁学会400多个汉字,5岁上学,6岁开始学习《中医学概论》和使用中草药,8岁能下围棋并熟读《水浒传》。几乎一夜之间,这个神奇少年为整个国家所熟知。其他几位也有惊人的表现,均成为那个年代家喻户晓的“明星”,成为全国青少年学习的榜样和羡慕的对象。26年后,当年被渲染得最多的三位,一位本科毕业后一直在科大任教,然而在科大的25年中他不断想逃亡,最后成功出家;另外两位在国内和国外都攻读过博士学位,均因与导师关系不良最后没有成功,其中一位“运气”较好,



以硕士身份在大学任教，过着普通人的生活，另一位得了精神障碍症，“被自己禁锢在了与母亲共同居住的房间里”。

目前最受赞誉的是微软亚洲研究院首席科学家张亚勤，而他的同学普遍认为他的成功是因为他当时被渲染得最少，压力最小，过着相对“最正常”的生活。

为何的天资如此聪颖的人最终没有成才？心理健康、心理素质问题绝对是关键所在。

我们做任何工作都必须有正常的感知觉、思维、记忆、想象、注意，必须有稳定的情绪，有健全的人格，必须与别人有正常的交往与合作，任何一方面出问题，都不可能做好工作，更不用说有所成就了。事实证明，心理缺陷比生理缺陷对一个人成才的影响更大，古今中外都有报道身体有残疾的人获得了令人赞叹的成就，却极少见报道心理有障碍的人在出现问题后获得成就。

身心健康状况是整个人生是否愉快的首要影响因素，最简单地概括，人的一生只做两件事：第一，享受自己的生命与生活；第二，为社会做贡献。做好这两件事的必要条件是身心健康。

可见，没有什么比身心健康对人生更具重要意义！保持身心健康绝对是我们人生的首要课题！

第二节

健康与心理健康的概念

一、健康的概念

人们在日常生活中都渴望健康，追求健康。但什么是健康(health)，人们在不同时期有着不同的认识。

“健康就是没病”这是人们对健康最早期的认识。

“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。”这是传统的生物医学模式下对健康的认识。

《简明不列颠百科全书》中文版(1985年)关于健康和疾病的概念：“健康，使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病，是产生症状或体征的异常生理或心理状态”，是“人体在致病因素的影响下，器官组织的形态，功能偏离正常标准的状态。”这一概念提到了心理因素，较生物医学模式下的健康概念有了显著的进步。

适应生物医学模式向生物心理社会医学模式转化，是时代的要求，我们对健康的认识，应该统一到世界卫生组织(WTO)对健康的定义上来。“健康不仅仅是没有疾病或病症，而是一种在身体上、心理上和社会上的完好状态与和谐发展。”它明确指出健康包括了身与心两个方面，两者之间互为依存、互相制约、密切联系构成了健康的整体观。1992年世界卫生组织在此基础上又增加了道德健康的内容，要求健康的个体还表现在不损害他人的利益来满足自己的要求，能够按照社会的道德规范和行为准则约束自己的行为。

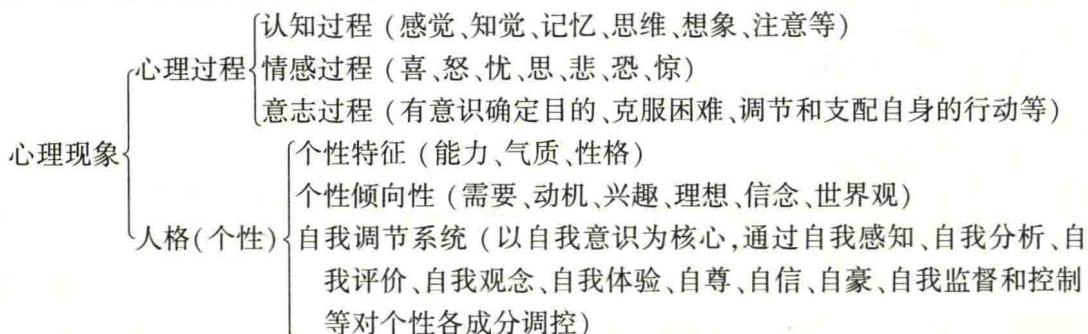


某本科毕业生，身体强壮，成绩优秀，工作能力强，毕业后很快找到了较满意的单位，可不到2个月，他感到不受重视，“怀才不遇”，于是跳槽，可仍出现同样的情况，1年内他跳槽5次。

您认为他健康吗？如果您的回答是“不”，他的问题是什么？

二、心理健康与心理卫生的概念

“心理”是心理活动的表现形式，是人类心理活动过程（心理活动的共同性）与个性（人格，个体心理活动的差异性）的综合。其内容包括：



“心理健康(mental health)”已经被接受为一种“现代的观念”，在我们现代人的实际生活中起到越来越重要的作用。这不仅仅是因为人们对“健康”本身的理解已经是加入了“心理健康”的成分，而且是因为在现代人的生活态度和生活观念中，都已经渗透了心理健康的精神和内容。

1946年WHO成立时宪章中对“心理健康”所提要求是：要有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，并且不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观，勇于承担责任，并且能上能下，心胸开阔，不至于因为很小的事就耿耿于怀。必须是精神饱满、情绪稳定，并且是善于休息的人。要有比较强的应变能力。反应速度快，并且有高度适应能力等。

简言之，心理健康是指“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”。

1978年世界卫生组织在苏联的阿拉木图召开了国际会议，重点讨论了与“健康观念”有关的问题，并发表了著名的“阿拉木图宣言”。宣言中重申了WHO对健康的定义，心理

健康已经隶属“健康”概念和范畴中的必然而重要的因素。

心理卫生(Mental Hygiene)又称精神卫生，它是指运用心理学上的理论和原则来保持并促进心理的健康。即以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态对当前和发展着的社会和自然环境，以及内环境具有良好的适应功能。从狭义的角度上来说它指的是对精神病的预防；而从广义的社会角度来说则指在人群中防止人们得精神疾患和保持精神健康的各





种措施。因此,它又叫“健康心理学(health psychology)”。通过讲究心理卫生,培养人们的健康心理,从而达到预防疾病,提高心理素质的目的。

《简明不列颠百科全书》心理健康与心理卫生(mental health and hygiene)条目中说:“心理健康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,不是指绝对的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”我国著名心理学家潘菽教授在《教育心理学》中提出:“我们应注意身体的健康,故研究心理卫生;我们若要使心理得到健全地发展,则必须注重心理卫生。”著名社会学家费孝通教授为《中国心理卫生杂志》撰文指出:“讲究心理健康及社会功能良好之道,即心理卫生。”“讲究心理卫生以达到心理健康和社会功能良好,非仅能预防诸种心理疾病,而且能预防一些不良的社会现象。例如,心理健康往往具有较高的道德品质,不致违法乱纪、触犯法律;而有许多犯罪者往往是心理不健康者或不很健康者,故为了预防青少年失足和成人犯罪,自幼就讲究心理卫生,是个积极的有效措施。”然而,应引起注意的是,并不是所有道德高尚者的心理都是健康的。



某大三男生,是班长、学生会干部,道德高尚,学习认真,工作负责,平时见到乞丐,他宁愿自己走路,也会将仅有坐车的钱送给乞丐。对自己要求非常严格,不能容忍自己犯任何错误,稍有差错即非常自责、痛苦,因此他总觉得自己处在紧张状态,感到压力很大。

这位同学的情况属于心理健康范畴吗?

大学生心理卫生的目的,是培养大学生健全的人格,养成运用适宜方法解决各种心理问题的习惯,使个体在家庭生活、学校学习和社会生活等方面都能得到良好适应,能在各种挫折环境中保持心理健康。大学生心理卫生的任务是按照个体的心理特征,通过各种有益的教育、学习和训练,以及家庭、学校、社会的良好影响(即社会化)来达到上述目的,使大学生在学习、工作、生活、创造活动中保持身心健康,处于完满康宁状态。

附:心理卫生的来由与发展

在中世纪的西方,对于“精神病患者”或“有心理问题的人”流行着一种所谓的“魔鬼说”,即认为这些疾病是由于被魔鬼附体作祟所致。而与此相应的治疗方法就是把魔鬼从人体内驱除,称之为“驱鬼疗法”,包括大脑钻孔术、念咒和动用火刑等。总之要动用酷刑来驱赶躲藏在患者体内的魔鬼,使之无法和无处栖身。

17世纪以后,随着工业革命的发展以及科学的进步,民主主义和人道主义逐渐兴起,为心理卫生运动的出现提供了适宜的社会背景。1794年,菲利普·皮内尔被任命为巴黎妇女疯人院的院长,他为精神病人打开了手铐和铁链,把严酷阴森的疯人院变成了仁爱关怀的医院,为心理卫生运动的兴起奠定了基础。

1908年美国比尔斯(C. W. Beers)出版了一本影响深远的著作《灵魂自省》(A mind that found itself),促进了心理卫生运动的开展。比尔斯1876年出生在美国的康涅狄格州,在18岁时就读于耶鲁大学,由于他的哥哥患有癫痫病,因此他也非常害怕得此病,由于长期处于恐惧、紧张和焦虑当中,结果一度精神失常而住进了精神病院,在精神病院里住了三年才痊愈出院。在精神病院里他亲身经历了极其粗暴残酷的待遇,并目睹了精神病人过着非人的生活,故出院后撰写了这部著作,揭露了精神病院里的阴暗、冷酷和无

情,呼吁社会关心精神病人,改善精神病人的待遇。当时美国精神病学家 Adof Meyer 读此书后,认为这就是心理卫生。

在各方的响应和支持下,比尔斯在 1908 年 5 月成立了“康涅狄格州心理卫生协会”,这是世界上第一个心理卫生组织。1909 年 2 月,在比尔斯等人的积极努力和推动下,在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”。随后,以该委员会为核心,心理卫生运动在美国全国普遍展开,一年内有 65 个“心理卫生学会”在美国各州相继成立。美国心理卫生运动的发展及其影响,很快扩大到了世界其他国家,加拿大、法国、英国、德国等 20 多个国家随后相继成立了全国性的心理卫生学会。1930 年 5 月,在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,当时有 50 多个国家和地区的代表参加了会议,并成立了“国际心理卫生委员会”。心理卫生运动在国际上得到了不断地发展,确立了自己的重要地位。

而我国也于 1936 年在南京成立了“中国心理卫生协会”,该协会提出了自己明确的主张和宗旨:“保护与促进国民之精神健康,及防止国民之心理失常与疾病为唯一之目的,以研究心理卫生学术及推进心理卫生事业为唯一之工作”。但由于各种各样原因,我国心理卫生工作未能持续发展,于 20 世纪 80 年代初再重新起步。1985 年“中国心理卫生协会”再次重新成立,并于同年 9 月在山东泰安召开了首届代表大会。近年来,由于教育界、医学界、心理学界等社会各界人士的努力,我国心理卫生发展步伐正在加快。

三、心理健康的标准

如何衡量心理健康及其水平,可以说是心理卫生中一个首要、也是极为复杂的问题。一个人的躯体健康与否,目前有比较客观的标准,即可通过各种检查手段,包括各种实验室检查和先进仪器的检查来得到判断。但是一个人的心理是否健康是没有客观、截然和绝对的判断标准的,心理健康的标准是一个发展、变化的概念,它反映了不同时代对个体良好地适应社会生活所应当具有的心理状态的一般素质。社会发展了,心理健康的标准也可能随之有所改变,而且不同社会制度和民族文化背景对健康心理也会提出不同要求。因此国内外学者对心理健康的认识提出了各自不同的观点。其中影响较大的有人本主义心理学创始人马斯洛关于心理健康的十条标准;我国心理卫生专家许又新教授提出衡量心理健康的三项标准等。综合不同的观点,我们认为心理健康应当具备以下几点:

1. 智力水平处于正常范围内,并能正确反映事物 智力是指人们运用积累的知识和经验,用以解决问题的能力。它是人的感知觉能力、记忆力、注意力、想象力和思维能力的综合,集中表现在反映客观事物深刻、正确、完全的程度上和用知识解决实际问题的速度和质量上,往往通过观察、记忆、想象、思考、判断和概括等表现出来。智力正常是一个人日常生活最基本的心理条件,也是衡量心理健康的最重要的标准之一,智力测量最常用的工具是韦氏智力量表。

我们假定,群体在智力高低的分布也像身高、体重一样,呈正态分布。根据智力测验的结果,依智商(IQ)高低,分级及其在人群的理论分布如下:

IQ	>130	极超常智力(非常优秀)	2.2%
IQ	120~129	超常智力(优秀)	6.7%
IQ	110~119	高于平常智力(中上,聪明)	16.1%
IQ	90~109	平常智力(中等)	50%
IQ	80~89	低于平常智力(中下,迟钝)	16.1%
IQ	70~79	临界状态(边界)	6.7%
IQ	<69	智力缺陷	2.2%



据国际疾病分类手册第十版(ICD₁₀,1992,WHO),精神发育迟滞又分为如下等级:

IQ	50~69	轻度智能低下
IQ	35~49	中度智能低下
IQ	20~34	重度智能低下
IQ	<20	极重度智能低下



试搜索历届美国总统的 IQ, 分析其 IQ 与行为表现的关系。

2. 心理与行为特点和生理年龄基本相符 个体在不同的年龄阶段,举止言行各有与之相适应的年龄特点。心理健康的人必然具有与同时代、同年龄大多数人相符合的心理行为特征。当一个人的心理行为严重滞后于自己的年龄特征,滞后于社会时代发展的趋势时就必然会产生各种有异于大多数人的言行,与周围群体格格不入,容易产生各种消极的心理状态,这些都是心理不健康的具体表现。



大学生还像小学生一样生活不能自理、老人还像小孩一样随地拣东西吃,正常吗?

3. 情绪稳定、积极且与情境适应 情绪稳定,积极进取,乐观开朗,知足自信,无论成功失败,都能及时调整,合理支配自己的感情和行为。激情时能理智、恰当地宣泄,防止情绪大起大落。失败挫折时,不灰心丧气,能发掘生活中的光明面,增强自信,控制情绪,调整心态,摆脱困扰,较快渡过难关。



林黛玉一直多愁善感,她的情绪正常吗?

4. 健全的意志 行为目的明确而合理,自觉性高,自律性强;坚忍不拔,敢为有恒,勇于克服各种困难,有不达到目的誓不罢休的勇气,但也能根据现实进行适当的调整;在实现目标的过程中,能冷静分析各种情况,果断独立地处理各种问题;自制力好,耐挫力强,不放纵自己。

5. 心理与行为协调一致 正常人的认知、体验、情感、意志、行为在自身是协调一致、完整的统一体。这种统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理学基础。例如,遇到一件令人庆幸的事,在感知它的同时,应有愉快的情绪体验及相应的表情,并用欢快的语调和行为来表达,否则,就属于不健康的异常状态了。

6. 有良好的社会适应能力 每一个人都是社会的一员,都不可能生活在真空中,能否很好地适应社会也是衡量心理健康的重要的标准之一。心理健康的大学生应有符合社会发展的价值观、人生观、道德观,并以此约束自己。热爱社会,热爱自然,热爱生活,热爱家庭,热爱学校,遵纪守法,遵守学校规定。通过顺应环境和改造环境,缩小主客观之间的距离,使个人理想、目标与社会发展总趋势相适应,达到个体与环境协调统一,促进个体的身心健康。

7. 有良好的人际关系和心理适应协调能力 人际交往从一个侧面反映了一个人的心理健康状况,人必须与各种各样的人交往,结成不同的关系,扮演不同的角色,处理各种纷

运的世事,使自己融于社会中。适应协调能力好的人,能积极主动地乐于与人交往,心理上能悦纳大多数人,他们既有广泛的人际关系,又有自己的知心朋友;在与他人交往中能保持独立而完整的人格,不卑不亢,不依赖别人,也不驾驭别人,举止言行与自己所扮演的角色相符;严于律己,宽以待人,忠厚老实,乐于助人。

8. 行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情境相适应 正常人的行为反应是与周围环境协调一致的,遇到外界刺激,能在全面、及时和准确评估的基础上,根据刺激的强度,做好适时适度的反应,既不敏感,也不迟钝。

9. 不背离社会行为规范,在一定程度上能够实现个人动机并使合理要求能够满足 中国人一直以来仍受封建思想的影响,大部分人养成了在几乎任何情形下都会绝对地“下级服从上级、学生服从老师”,没有争论、辩论,即使觉得这样不对,也不敢提出,或有的人提了出来却受到打击、压制或报复。这样一方面阻碍了科学的发展,压抑了创新思维;另一方面阻碍了社会的发展,使上层领域如法律的健全、管理的改善等发展速度缓慢;再者,也妨碍了个人的发展,影响个体的心理健康,不少神经症和重症精神病患者是因在单位不能充分发挥自己的才干又不敢提出自己的合理要求又愤愤不平、无处申诉而诱发的。我们新一代的大学生应在不背离社会行为规范的前提下,勇于冲破枷锁,既能为祖国的繁荣昌盛添砖加瓦,又能使自己活得舒适畅快。

10. 自我意识与自我实际基本相符,“理想我”和“现实我”之间差距不大 自我意识指个人对自己,及自己与周围关系的认识。包括自我观察、自我体验、自我监督、自我控制、自我分析、自我评价、自我教育和自我实现。健全的自我意识是心理健康的重要条件之一。



曾有报道某公司以40万人民币年薪准备聘请一位本科即将毕业的女生,2位即将毕业的本科生将自己的年薪定为20万来找工作。您对这种想法和做法有何评价?

四、判断心理健康的原则

正常人并非十全十美、毫无缺点的完人,多数人并不能毫无差别地完全符合上述的心理健康标准,但即使有些不符合,但仍能有完善的社会适应力和社会生活,仍应视为正常。因此心理健康与否、心理正常与异常的界限只是相对的。判断心理是否健康的原则包括:

1. 心理与环境的同一性 人的心理是在社会生活环境与实践活动中逐渐形成和发展起来的,是对客观现实的能动反映。任何正常的心理活动与心理现象都来源于客观的社会生活环境,因而正常的心理现象必然与客观现实保持一致性。

2. 心理与行为的统一性 认知、情感和意志行为构成人的心理过程的完整统一体。人对客观事物的认识与改造客观世界的言行在意志的控制和情感的调节下进行,构成了心理与行为协调一致的统一体。它是确保个体具有良好社会功能和有效进行社会实践活动的重要基础,也是心理健康的基础。

3. 健全的人格 人格是在先天遗传素质的基础上,后天社会现实生活中逐渐形成的独特的个性心理特征。人格具有稳定性,假如一个性格开朗、乐观、积极向上的人毫无原因地



突然变得抑郁、悲观、沉默寡言,表现出与以往异常的言行举止,表明其心理偏离了正常的轨道。

除以上三条原则外,我们还可以通过一个人的下列方面来评估其心理健康水平的高低:

(1) 适应能力:对环境(自然环境与社会环境、内环境)的适应能力是人赖以生存的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律,能否对变动着的环境保持良好的适应,是判断心理健康水平的重要标志。

(2) 对外界压力或心理、社会刺激的耐受力。

(3) 对自己情绪、思维、意志、行为的控制与调节能力。

(4) 注意集中能力。

(5) 社会交往能力。

(6) 承受精神打击和刺激后心理创伤的康复能力。

(7) 愉快胜于痛苦的调整能力。

五、大学生心理健康的内容与任务

1. 大学生心理健康的内容

(1) 对健康、心理健康、心理保健的认识、理解和应用。认识和理解健康、心理、心理健康的概念、内容,了解和理解自身的心理特点,学习如何判断心理健康状况和如何保持心理健康,并将心理保健方法和技术应用到自己的日常生活和学习工作中去。

(2) 学会适应环境,调整情绪,快乐生活和轻松学习。大学生涯可以说是人生的一个重要的转折,生活和学习与中学都有很大的区别,学会适应各种新的环境,扩大生活视野,学会轻松管理自己的情绪,探讨适合自己的学习方法和技巧,提高大学生活的生活质量。

(3) 完善自我意识,培养良好个性。心理学家们总强调“个性决定命运”,我们应学习如何掌握和安排自己的命运,让自己拥有美妙的一生。

(4) 提高人际交往水平,探讨获得健康幸福的恋爱。沟通艺术是当今社会生活与工作的重要工具,恋爱是人生令人心动和陶醉的经历,两者都需要不断地学习、探讨、领悟和提高。

(5) 提高心理应对和心理调节水平,安渡危机,防治心理障碍。学习和完善心理应对和调节的方法和技巧、危机及其干预和常见心理障碍的知识,遇到相关问题时了解如何处理或为别人提供建设性的建议。

(6) 了解择业心理,学习把握自己的前程。

(7) 了解常用的心理咨询与心理治疗的基本知识、技能和方法,既方便自己,也为有需要的人提供帮助。

2. 大学生心理健康的任务

(1) 掌握、认识了解和理解自己的心理特点,培养良好的心理品质。

(2) 了解心理刺激、心理紧张及心理障碍等的发生原因和机理,掌握适合自己的心理调节方法与技巧,安渡危机,预防心理障碍,提高心理健康水平。

(3) 塑造健康的人格、改善调整自己情绪的能力,培养良好的学习与工作能力、人际交