



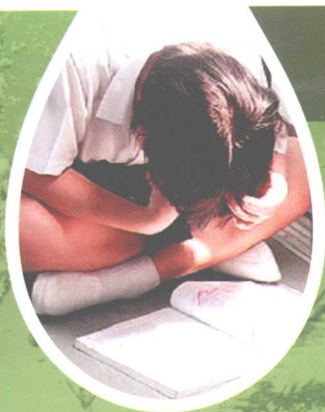
高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

大学生心理与健康

Daxuesheng Xinli Yu Jiankang

王朝庄 主编
张 婷



科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

大学生心理与健康

王朝庄 张 婷 主 编

王在尚 万中范 尚慧静 副主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书立足高职高专类院校学生的身心特点和思想实际,以大学生在校期间生活、学习、人际关系、恋爱、性、就业、网络和休闲活动等方面的心理健康问题为主线,分类介绍了大学生心理发展规律和相关问题的调节措施。各章由相关理论知识及名言导入、学习目标、思考题和心理训练和心理测试几个模块建构,充分考虑了大学生的知识水平和认知特点,理论联系实际,寓教于乐,使大学生在学习知识之余,增强了对自身的了解,实现了帮助大学生解决成长中的各种困惑及问题,增强了他们适应现代社会生活的能力、开发个体心理潜能,达到了完善身心素质的目的。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材、大学生自我心理保健的读本,也可以成为大学生心理咨询工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理与健康/王朝庄,张婷主编. —北京: 科学出版社, 2008

(高等教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-021853-7

I.大… II.①王… ②张… III.大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062682 号

责任编辑: 韩尔立 / 责任校对: 赵 燕

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 东方人华平面设计部

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>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2008 年 8 月第 一 版

开本: 787×1092 1/16

2008 年 8 月第一次印刷

印张: 18 1/2

印数: 1—5 000

字数: 274 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈双青〉)

销售部电话 010-62135763

编辑部电话 010-62135763-2016

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

当今社会,心理问题日益受到人们的关注。处于身心发展关键阶段的大学生,在求学、就业、交友等生活事件中不断经受着各种困扰,其心理发展状况与健康维护显得尤为重要。近年来,我国陆续颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》(试行),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》和教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件,体现了对大学生心理健康教育的重视。

本书编者积极响应上述文件精神,结合多年从事大学生心理健康教育的工作经验,立足高职高专院校学生的身心特点和思想实际,分类介绍了大学生心理发展规律和相关问题,具有一定的理论性和较强的应用性。在编写过程中,全书力图体现针对性、时代性、实用性、科学性和全面性,既可以作为大学生心理健康教育教材和自我心理保健的读本,还可以作为大学生心理咨询工作者的参考资料。各个章节的“名言导入”、“学习目标”、“思考题”、“心理训练”和“心理测试”等内容的建构,充分考虑了大学生的知识水平和认知特点,理论联系实际,寓教于乐,使大学生在学习知识的同时,增强了自我了解,认识了成长中的各种困惑及问题,增强了适应现代社会生活的能力,近而达到开发个体心理潜能,完善身心素质的目的。

王朝庄负责全书结构和章节的设定及提纲的编拟。各章执笔者为:第1章,王朝庄;第2、6章,蔡文俊;第3、14章,张婷;第4章,张琪;第5、8章,张华;第7、17章,尚慧静;第9、12章,王在尚;第10章,杜月菊;第11、16章,万中范;第13章,王湛;第14章,赵孟静。王在尚、万中范协助王朝庄进行了统稿工作。全书由王朝庄最终审定。

由于时间仓促,疏漏之处在所难免,敬请各位读者批评指正。本书参阅了多部相关著作和资料,并得到不少专家和学者的帮助,在此我们谨向相关作者和支持本书出版的各位专家、朋友表示衷心的感谢。

目 录

第1章 绪论	1
1.1 心理与健康概述	1
1.1.1 人的心理现象	1
1.1.2 科学的健康观	3
1.2 大学生心理健康概述	7
1.2.1 大学生心理健康的现状	7
1.2.2 影响大学生心理健康的主要因素	8
1.2.3 大学生在心理健康方面的主要问题	9
1.3 大学生心理健康教育概述	11
1.3.1 大学生心理健康教育的含义	11
1.3.2 大学生心理健康教育的目的与任务	12
1.3.3 大学生心理健康教育的内容与方法	12
1.3.4 开展大学生心理健康教育的意义	15
第2章 大学生身心发展概述	18
2.1 大学生生理发育的基本特点	18
2.1.1 大学生身体发育形态上的特点	18
2.1.2 大学生身体机能发育的特点	20
2.1.3 大学生生殖系统发育的特点	22
2.1.4 大学生身体发育对心理的影响	22
2.2 大学生心理发展的基本特点	24
2.2.1 智力发展达到高峰	24
2.2.2 情感丰富而不稳定	25
2.2.3 意志品质相对薄弱	25
2.2.4 自我意识快速发展	27
2.2.5 性意识强烈觉醒	28
2.3 大学生心理发展过程中的矛盾性	29
2.3.1 大学生心理发展相对生理发展的滞后性	29
2.3.2 大学生自我意识增强与能力发展的不协调性	29
2.3.3 性意识的发展与责任感的不均衡性	30
第3章 大学生适应心理与健康	34
3.1 大学生适应心理概述	34
3.1.1 适应心理的含义	34

3.1.2	大学生生活与适应.....	35
3.1.3	影响大学生适应心理的主要因素.....	36
3.2	大学新生的适应心理问题.....	38
3.2.1	失落感.....	38
3.2.2	自卑感.....	39
3.2.3	空虚感.....	39
3.2.4	孤独感.....	39
3.2.5	焦虑感.....	40
3.2.6	困惑感.....	40
3.2.7	压抑感.....	40
3.3	大学生适应心理的调适.....	40
3.3.1	大学生适应心理的自我调适.....	40
3.3.2	大学生适应心理的健康教育.....	46
第4章	学习心理与健康.....	51
4.1	大学生学习心理概述.....	51
4.1.1	学习的含义.....	51
4.1.2	当代大学生学习心理的基本特点.....	52
4.1.3	影响大学生学习活动的心理因素.....	53
4.2	大学生的学习心理问题.....	56
4.2.1	专业思想的不稳定.....	57
4.2.2	学习方法的不适应.....	58
4.2.3	学习动机的不强劲.....	59
4.2.4	考试压力与心理问题.....	61
4.3	大学生学习心理的调适.....	63
4.3.1	大学生学习心理的自我调适.....	63
4.3.2	大学生学习心理的健康教育.....	66
第5章	交往心理与健康.....	70
5.1	大学生人际交往心理概述.....	70
5.1.1	人际交往的含义.....	70
5.1.2	大学生的人际关系及形成.....	71
5.1.3	当代大学生人际关系的基本特点.....	73
5.1.4	影响大学生人际关系的主要因素.....	75
5.2	大学生的人际交往心理问题.....	76
5.2.1	人际认知的过于理想化.....	76
5.2.2	人际情感的过高风险化.....	78
5.2.3	人际交往的自我中心化.....	79
5.2.4	人际相处的过分苛求化.....	79

5.3 大学生人际交往心理的调适	80
5.3.1 大学生人际交往的原则	80
5.3.2 大学生健康人际交往心理的养成和自我调适	81
第6章 恋爱心理与健康	88
6.1 大学生恋爱心理概述	88
6.1.1 爱情的含义	88
6.1.2 大学生恋爱的基本类型	90
6.1.3 当代大学生恋爱心理的基本特点	91
6.1.4 影响大学生恋爱的主要因素	92
6.2 大学生的恋爱心理问题	93
6.2.1 恋爱观问题	93
6.2.2 恋爱动机问题	94
6.2.3 恋爱中的不良行为	96
6.2.4 恋爱中的挫折承受问题	97
6.3 大学生恋爱心理的调适	99
6.3.1 大学生恋爱心理的自我调适	99
6.3.2 大学生恋爱心理的健康教育	101
第7章 性心理与健康	107
7.1 大学生性心理的概述	107
7.1.1 性心理概述	107
7.1.2 大学生性心理的表现形式	109
7.1.3 当代大学生性心理的基本特点	109
7.1.4 影响大学生性心理的因素	110
7.2 大学生的性心理问题	112
7.2.1 生理特征引起的心理问题	112
7.2.2 性冲动与性自慰	113
7.2.3 性梦与性幻想	113
7.2.4 性别认同与两性交往	114
7.2.5 婚前性行为与婚前同居	114
7.2.6 性骚扰与性伤害	115
7.2.7 边缘性行为与异常性行为	116
7.2.8 沉迷于淫秽书籍、色情片和网络色情	118
7.3 大学生性心理的调适	118
7.3.1 大学生性心理的自我调适	118
7.3.2 大学生性心理的健康教育	122
7.3.3 常见性传播疾病的预防	123

第8章 网络心理与健康	126
8.1 大学生网络心理概述	126
8.1.1 大学生与互联网	126
8.1.2 大学生迷恋网络的心理因素	130
8.2 大学生的网络心理问题	132
8.2.1 网络心理健康	132
8.2.2 大学生网络心理问题	133
8.3 大学生网络心理的调适	136
8.3.1 大学生网络心理的自我调适	136
8.3.2 大学生网络心理的健康教育	137
第9章 休闲心理与健康	141
9.1 大学生休闲心理概述	141
9.1.1 大学生休闲心理的含义	141
9.1.2 大学生休闲活动的主要类型	143
9.1.3 影响大学生休闲心理的因素	144
9.1.4 当代大学生休闲心理的基本特点	145
9.2 大学生的休闲心理问题	148
9.2.1 休闲活动的认知偏差	148
9.2.2 休闲活动自觉性不强	148
9.2.3 休闲活动技能缺乏	148
9.2.4 休闲活动的满意度较低	149
9.2.5 休闲调节能力不强,导致学习压力增加	149
9.2.6 休闲形式单一,致使集体意识弱化	149
9.2.7 休闲内容的不良影响,造成心理问题增多	149
9.3 大学生休闲心理的调适	150
9.3.1 大学生休闲心理的自我调适	150
9.3.2 大学生休闲心理的健康教育	152
第10章 就业心理与健康	156
10.1 大学生就业心理概述	156
10.1.1 大学生就业心理的含义	156
10.1.2 大学生就业的心理类型分析	157
10.1.3 当代大学生就业心理的基本特点	158
10.1.4 影响大学生就业心理的因素	159
10.2 大学生的就业心理问题	160
10.2.1 就业观问题	160
10.2.2 就业期望问题	161

10.2.3	就业心态问题	162
10.2.4	就业人格缺陷问题	163
10.3	大学生就业心理的调适	165
10.3.1	大学生就业心理的自我调适	165
10.3.2	大学生就业心理的健康教育	167
第11章	自卑的克服	174
11.1	自卑的概述	174
11.1.1	自卑的含义	174
11.1.2	自卑的种类与表现	174
11.1.3	大学生自卑的特点	176
11.1.4	大学生自卑的原因	177
11.2	大学生自卑的自我克服	179
11.2.1	大学生自卑的预防	179
11.2.2	大学生自卑的克服	180
第12章	抑郁的调适	189
12.1	抑郁的概述	189
12.1.1	抑郁的含义	189
12.1.2	抑郁的种类与表现	190
12.1.3	大学生抑郁的特点	191
12.1.4	大学生抑郁的原因	192
12.2	大学生抑郁的自我调适	194
12.2.1	大学生抑郁的预防	194
12.2.2	大学生抑郁的调适	196
第13章	焦虑的调节	201
13.1	焦虑的概述	201
13.1.1	焦虑的含义	201
13.1.2	焦虑的种类与表现	202
13.1.3	大学生焦虑的特点	203
13.1.4	大学生焦虑的原因	204
13.2	大学生焦虑的自我调节	206
13.2.1	大学生焦虑的预防	207
13.2.2	大学生焦虑的调节	207
第14章	人格障碍的矫正	211
14.1	人格障碍概述	211
14.1.1	人格及其特征	211

14.1.2	人格障碍及其特征	212
14.1.3	大学生中常见的人格障碍	213
14.1.4	大学生人格障碍的成因	215
14.2	大学生人格障碍的自我矫正	218
14.2.1	大学生人格障碍的预防	218
14.2.2	大学生人格障碍的矫正	222
第15章	挫折的应对	227
15.1	挫折的概述	227
15.1.1	挫折的含义	227
15.1.2	大学生挫折的种类与表现	228
15.1.3	大学生挫折的特点	232
15.1.4	大学生挫折的原因	232
15.2	大学生挫折的自我应对	233
15.2.1	大学生挫折的预防	233
15.2.2	大学生挫折的应对	235
第16章	危机的觉察与干预	238
16.1	危机的概述	238
16.1.1	危机的含义	238
16.1.2	危机的特征	239
16.1.3	大学生心理危机的原因	240
16.1.4	大学生危机的种类与表现	245
16.2	危机的干预技术	247
16.2.1	自我支持技术	247
16.2.2	专业协助	250
16.3	大学生自杀的干预	253
16.3.1	大学生自杀的原因	253
16.3.2	大学生自杀人群的特征	255
16.3.3	大学生自杀的干预策略	256
第17章	心理疾病与防治	262
17.1	心理疾病概述	262
17.1.1	心理疾病的含义	262
17.1.2	心理疾病产生的原因	264
17.1.3	心理疾病的早期预防	266
17.2	大学生心理疾病概述	267
17.2.1	大学生心理疾病的分类	267
17.2.2	大学生心理疾病产生的原因	269

17.2.3 学校预防大学生心理疾病的对策	271
17.3 几种常用的心理治疗方法	272
17.3.1 精神分析疗法	272
17.3.2 行为疗法	273
17.3.3 来访者中心疗法	277
17.3.4 合理情绪疗法	278
17.3.5 森田疗法	278
参考文献	284

第1章

绪论

世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——雨果

【学习目标】

1. 全面把握心理现象的概念及其主要内容。
2. 牢固掌握心理健康的内涵、标准及其水平。
3. 客观认识当代大学生心理健康的现状及其主要影响因素。
4. 系统了解当代大学生在心理健康问题上的主要表现。
5. 正确理解大学生健康教育的意义、目的与任务、内容和方法。

本章是该书的导言，将对全书中涉及到的最关键、最基本的问题予以阐述，并简要勾勒出本书的轮廓结构，为随后的学习作好交代和铺垫。因此必须正确认识和系统掌握所谈到的知识点和知识面，以形成科学的认知观。学习本章要做到三个结合：前与后的结合、理论与实践的结合、教育与自我教育的结合。

1.1 心理与健康概述

1.1.1 人的心理现象

心理现象又称心理活动，不仅人有，动物也有。它是心理学研究的对象。心理学就是研究心理现象发生发展及其变化规律的一门科学。我们讲的是人的心理现象。人的心理现象是我们十分熟悉的现象，它是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一，有人称它为“万花筒”，恩格斯把它誉为“地球上最美丽的花朵”。

一个处在清醒状态的人，每时每刻总在感知着他周围的环境，有选择地记忆着他所经历过的事情，不时地提取记忆仓库中的资料去理解和剖析发生的事情，必要时需开动脑筋思考问题，推测想象，以求得恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想象等心理现象，属于人对事物由浅入深、由现象到本质的认识过程。

人在认识客观事物时,总会对事物有一定的态度,从而产生一定的内心体验。例如,满意、愉快、痛苦、气愤、悲伤、绝望等,这些属于人的情绪、情感过程。

人不仅要认识和感受客观事物,对它还会采取一定的行动。一个人有意识地提出目标,制定计划,选择方法,调控行动,克服困难,以达到预期目的的心理活动过程就是意志过程。

人的认识、情绪、情感和意志都有其发生、发展和完成的过程,所以统称为心理过程,简称知、情、意。知、情、意这三个不同的过程,彼此既有区别,又相互联系。人的认识和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动;情感、意志过程又总是以一定的认识活动为前提,而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展。意志对情感活动有调控作用。因此,心理过程是心理学的一个重要研究对象,是重要的心理现象。

伴随着心理过程还存在一种重要的心理现象——注意。注意是心理活动对一定事物的指向和集中。只有心理活动注意了某种事物才能产生认识、情感和意志。

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程产生时又总是带有个人的特征,从而形成了每个人的个性。因此,心理学还要探讨人与人之间的差异,称之为个性心理或差异心理。个性是指一个人的整个心理面貌,即具有一定倾向性的各种心理特征的总和。它具有稳定性、独特性、整体性、倾向性和社会制约性与生物制约性。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为方向。主要包括需要、动机、兴趣、信念和自我意识等。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如,有的人有数学才能,有的人擅长写作,有的人有音乐特长,这是能力上的差异。在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。个性倾向性和个性心理特征是相互渗透、相互影响、错综复杂地交织在一起。个性心理特征受个性倾向性的调节;个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性。因此,个性是一个统一的整体结构。个性心理是心理学另一个重要研究对象,也是心理现象的重要组成部分。

心理过程与个性心理二者合起来构成了心理学研究的主要对象和心理现象的主要内容,如图1.1所示。

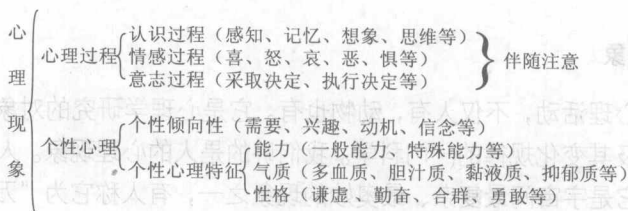


图1.1 心理现象结构示意图

人的心理过程和个性心理是相互联系的。一方面,个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极改造的意志过程,个性心理就无法形成。另一方面,已形成的个性心理又会制约心理过程的进行,并在

心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要的影响,使之带有个人的色彩。无论对心理过程的研究,还是对个性心理的研究,都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人的活动有自觉的,也有不自觉的。例如,一个人在解数学学习题时,自觉地进行思考,这是一种自觉的活动。而个人的一些习惯性的动作,这是一种不自觉的活动。自觉的活动叫做意识的活动,不自觉的活动叫做无意识的活动。无意识的活动是指一个人在正常情况下觉察不到,或不是自觉调节和控制的活动。意识是人所特有的心理活动,是人对现实的一种有意识、有组织、有组织的心理发展的高级形式。正常人的意识活动是借助于语言而实现的对客观现实的反映。因此,通常把人对客观现实的反映统称为意识,有时也把心理作为意识的同义词。作为心理学研究对象的心理活动是心理过程和个性的总称,意识则是指自觉的心理活动。

1.1.2 科学的健康观

谈到健康,很多人马上想到生理健康或身体健康,而对于心理健康却知之甚少,常常容易忽略它。早在1948年,联合国世界卫生组织就给了健康一个全新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”

1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”并进一步指出健康的新指标:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

由此可见,身心平衡、情感稳定、理智和谐是一个人健康的必备条件,当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适。同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑紧张的人也易产生身体不适。只有当一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态时,才算是真正的健康。伴随着我国现代化的进程和人们生活水平的不断提高,生理、心理、社会三个方面和谐发展的健康观逐渐为更多的人所接受和认同。

1. 心理健康的含义

当今社会,随着生活节奏和竞争的加剧以及多元文化与价值冲突的加深,“心理健康”已经成为一个使用频率越来越高的词语。与此同时,学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会方方面面的重视。大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体,既代表着先进青年的精神风貌,更预示着国家和民族的未来,他们的心理健康状况有重要意义。当代大学生也普遍意识到,现代社会的竞争已不单纯是体力或智力的竞争,更重要的是心理素质的较量。但究竟什么是心理健康、如何衡量心理健康、如何看待大学生心理健康等问题还存在不少疑虑和困惑。因此,必须不断研究和探索。

所谓心理健康,从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲是指生

活在一定社会环境中的个体,在高级神经活动功能正常的前提下,智力正常,情绪稳定,行为适度,协调一致,能顺应社会,具有协调关系和适应环境的能力,能充分发挥身心潜能。心理健康不仅指没有心理病变,而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的状态。因此,心理健康有生理、心理和社会行为三个方面的意义。

从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的遗传特质。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意志、认知和行为才能正常工作。

从心理上看,一个心理健康的人,不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并能发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,一个心理健康的人,能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

2. 心理健康的标准

那么究竟以什么样的标准来衡量自己的心理是否健康呢?虽然人们习惯于主观地评价自己的能力、性格等,但要科学地评价自己的心理健康状况,可能会感到无从下手。而且,心理健康也不能像评估身体健康一样,借助于仪器,把心跳、血压、肝功、脑电等以数字或图谱的方式直观地显示出来,更不能简单地与标准值进行对比,得出非此即彼的结论。心理健康是一种相对状态,是持续的而且是动态的不断变化发展的,不同的个体在不同的情境中会有不同的行为表现;内心的体验也会相去甚远。

迄今为止,关于心理健康还没有形成一个统一的标准,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。对于我国当代的在校大学生群体而言,他们的年龄普遍在17~25岁之间,其心理具有青年人的一般特点。但作为一个特殊的社会群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年,就心理健康的标准而言,心理健康的大学生一般有以下几个方面的表现:

(1) 智力正常,符合年龄特征

智力活动是心理活动中认知功能的表现,智力正常是衡量大学生心理健康最重要的标准之一。正常的智力是保障人们生活、学习、工作和事业成功的必备心理基础。一般地说,大学生的智力总体水平高于同龄人。衡量大学生智力状况是否正常主要看他有无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知活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并能正常地发挥作用,是否乐于学习。

心理健康的大学生的心理和行为符合年龄特征。在个体的身心发展过程中,不同的年龄阶段会表现出不同的发展特征。如果从生理与心理两个方面来看个体年龄的话,则生理年龄是指人们的自然年龄,即实际年龄;心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征,与实际并

不完全一致。对于心理健康的大学生来说,其心理年龄与实际年龄基本一致。

(2) 接受自己,悦纳他人

心理健康的大学生能够客观自我认知和评价,真实地感受和表达情绪,并体验到自己的存在价值。他们能够以积极的心态看待自己、接受自己、悦纳自己,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。他们既有遵循社会行为规范的愿望,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地看待自己。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切;或者只看到自己的缺点,对自己总是不满意,常对身上存在的微不足道的不足之处念念不忘,总是因为主观期望和客观现实相距甚远,而自责、自怨、自卑。

良好的人际关系,是学业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与人交往,既能接受自我也能悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系融洽。一个心理健康的人在人际交往中能够保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢。对待他人时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度。他们总是宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。良好的人际关系既反映一个人的社交能力和悦纳他人的特质,同时也是心理健康的特点之一。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行动能融入社会要求和习俗,能重视团体需要,并能有效调控为他人所不容的欲望。

(3) 面对现实,主动调整

人们的生活环境处于不断的发展和变化之中,因此,每个人都会产生不断适应新环境的需要。因此,个体要与客观现实环境保持良好适应,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,不退缩;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。

心理健康的大学生能够以积极、灵活的心态来应对变化,视变化为正常、为机会,而不视为问题,主动地进行自我调整,使自己在现实中保持一种良好的、有效的心理状态。他会勇敢地面对现实、接受现实,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能立足过去,面对现在,计划将来;他既能重视现在,也能权衡过去、现在与未来的关系,预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决。

心理不健康的大学生往往以幻想代替现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人,对未来十分悲观。当然,心理健康的大学生也会遭遇挫折,也有面对失败的时候,但他对各种经验,都能持客观的态度;面对失败与挫折时,他既不会否认或推诿,也不会否定自己,而视为自身经验的一部分,坦然面对,从容应付。

对于大学新生来说,不论在生活上还是在学习上都面临着一个很大的改变,如何面对现实、如何适应这些改变,尽快投入新的学习和生活,是每一个同学所必须面对和解决的问题。

(4) 感知敏锐,认知完整

人们每天都要应对环境中的种种压力,需要对现实有敏锐而且正确的觉知,并做出合理的解释,因此,正常智力水平是心理健康必不可少的保证。心理健康的大学生能与现实保持良好的接触,能对环境进行细致观察,做出客观评价,进行有效适应,具有在经验中学习和理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效且创造

性地解决问题的能力。心理不健康的大学生却往往对现实缺乏正确而全面的觉知能力和判断能力,甚至歪曲现实情境,杯弓蛇影,心神不宁。

(5) 心态积极,情绪适度

保持积极的心态就是要求大学生时刻以乐观心态去面对每天的学习和生活。一位心理学家说过,我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝,它的一面写着积极心态,另一面写着消极心态。积极心态可以使你达到人生的顶峰,消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。

积极的心态能够充分激发心灵的巨大能量和智慧,使学习、生活和事业都达到一种完美的境地。相反,消极的心态则阻碍了心灵能量与智慧的发挥,它会让人像双目失明的瞎子一样,四处乱撞,会让人生变得黯淡无光。大学的生活不可能永远是一帆风顺的,会经常遇到挫折,挫折能令人感到沮丧。有些大学生很快便重新振作,并能从中汲取经验和教训,而有些大学生则从此心灰意冷,自暴自弃,甚至变得抑郁无助。乐观的大学生的抑郁程度会随时间下降,而悲观的大学生抑郁程度则会随时间上升。可见以乐观的态度去面对挫折,是保持心理健康的基本前提。

心理健康的大学生能恰当地调控自己的情绪。他们乐观开朗、富有朝气,情绪稳定,对生活充满希望。善于控制与调节自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主,虽然也会有沮丧、愤怒、恐惧等消极的情绪状态,但不会长久持续。既能考虑社会的要求又可顾及自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。情绪的反应强度与引起这种情绪的情境相符合,情绪控制恰如其分,既能克制又能合理宣泄自己的情绪。

情绪不加控制或过分压抑都有损于心理健康。心理健康的大学生当然不是没有七情六欲,重要的是他们在情绪方面能恰当地估量并表现得合乎情境。疏解消极情绪对人尤为重要,如果不加以调控,经常以消极的情绪和态度对待人生,不仅情绪上会愈加郁闷和沮丧,而且会感到压力越来越多、越来越重,使身心不堪重负。因此,心理健康的大学生,心境通常是开朗的、乐观的。

(6) 热爱生活,享受乐趣

一个心理健康的大学生,是热爱生活、乐于学习、勤于钻研的人,是能够从学习、生活和奋斗中获得无穷乐趣的人。他珍惜并热爱生活,坦然面对现实,勇于面对挫折,善于思考,乐观豁达,富有奋发进取的精神,能享受人生的乐趣,而不会视生活为负担。他乐于学习,积极生活,有明确的学习目标。在学习和生活中能有效发挥自己的才能、施展自己的才华,并能从学习和生活的成就中得到满足和激励。通过对学习和生活的投入,能够不断获得成就感并提高自我价值感,增强学习、生活的信心和勇气。他热爱学习和生活,并能体验到学习和生活的乐趣,有较强的学习和生活能力。

综上所述,大学生心理健康的标准像其他社会群体的心理健康标准一样,也只是一种理想尺度。它一方面为我们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为大学生指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做出不同程度的努力,都可能实现自身心理发展的更高层次,从而不断激发自身的潜能。