

大学生心理 教育与发展

程玮主编



科学出版社
www.sciencep.com

大学生心理教育与发展

主编 程玮

副主编 王陈 殷华西

科学出版社

北京

100011

http://www.sciencep.com

印刷

地址

2008年7月第1版

2008年7月第1版

科学出版社

北京

100011

内 容 简 介

本书以大学生的心理健康成长为主线,围绕大学生心理发展的特点、运用心理学基本理论从心理健康概述、自我认知、优在发展、积极调适等方面,系统介绍了大学生在学习生活中遇到的各种常见的心理问题及其表现、诱发原因及调适的方法。本书包括14个章节,4个单元:单元一包含的内容主要为心理健康的基础知识、心理疾病的诊断与防治、心理测验与心理咨询等;单元二主要探讨大学生心理发展的特点,帮助大学生更加科学地、全面地认识自己,培养自立自强的良好心理品质;单元三主要从发展的角度看待大学生成长中面临的主要问题,如人际交往、恋爱及性心理等比较常见的问题;单元四主要针对大学生现实生活中的心理困扰,学会如何合理地进行心理调适,在生活中塑造积极向上的心态。

本书是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书。主要读者对象是大学生或对心理学有一定兴趣,想了解心理学基本知识的青少年。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理教育与发展/程玮主编. —北京:科学出版社,2008

ISBN 978-7-03-021999-2

I. 大… II. 程… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第070032号

责任编辑:徐蕊 匡敏 李俊峰/责任校对:朱光光

责任印制:张克忠/封面设计:无极书装设计工作室

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>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年7月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2008年7月第一次印刷 印张:24 3/4

印数:1—8 000 字数:571 000

定价:29.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《大学生心理教育与发展》编委会名单

(按姓氏笔画排列)

主 编 程 玮

副 主 编 王 陈 殷华西

编委会成员 支素华 卢小莲 刘秀菊

李靖洁 张传柱 周蓝岚

前言

在当今社会中，随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧以及多元文化和价值冲突的加深，“心理健康”已成为人们生活中的一个重要主题。在我国人民的生活中心理学正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。特别是在21世纪，我们建设小康社会，心理知识和心理教育、训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。教育部在2001年3月颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，阐明了在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性。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如何有着特别的意义。大学阶段不仅是青年学生心理发展的转折时期，也是其个性完善或重塑的关键时期，面对竞争日趋激烈的社会环境，如何培养青年学生的健康心态是当前高等教育需要承载的最为重要和迫切的核心职责。

现在，大学生也普遍意识到，现代社会给他们提供了充分施展自我才能的舞台，提供了多方面发展的机遇，但现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质、健全人格的较量。究竟如何衡量心理健康，如何看待心理问题，又如何提高心理素质，增强应对心理困扰的能力等，大学生还存在不少疑虑和困惑，这就需要通过系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效维护心理健康，促进心理健康的发展。

本书的结构设计遵循了大学生身心发展的规律和认知规律，紧密联系大学生的生活实际，理论适度、注重实践。本书以大学生心理健康成长为主线，围绕大学生心理发展的特点，运用心理学基本理论从心理健康概述、自我认知、优在发展、积极调适等方面，系统介绍了大学生在学习生活中遇到的各种常见的心理问题及其表现、诱发原因及调适的方法。

本书包括十四个章节，四个单元，既相对独立又统为一体，结构严密，内在逻辑性强。单元一为心理健康篇，主要内容为心理健康的基础知识，如心理健康概述、心理疾病的诊断与防治、心理测验与心理咨询等；单元二为自我认知篇，主要探讨大学生心理发展的特点，帮助学生更加科学地全面的认识自己，培养自立自强的良好心理品质；单元三为心理发展篇，主要从发展的角度看待大学生成长中面临的主要问题，如人际交往、恋爱及性心理等比较常见的问题；单元四为心理调适篇，主要针对大学生现实生活中的心理困扰，学会如何合理地进行心理调适，在生活中塑造积极向上的心态。此外，在每一个单元后面设置了相应的心理辅导训练工作坊。

本书给出了每章导航、每章要点、资料卡、重点案例、练习与思考等模块，突出了学生知识面的拓展，理论与实际的紧密联系。本书将大学生心理健康教育的内容分为四

个单元,在实际教学工作中有利于教师选择性的合理地组织教学内容,在每个单元的后面都设置了心理辅导训练工作坊,这样不仅兼顾到传统授课方式的优势,而且可以通过团体训练的辅导,有助于学生对心理健康教育获得直观的体验,并在团体心理训练中促使学生提高心智,历练品质,教会他们一些实用性的心理学方法,同时帮助教师实现真正的互动教学。在内容的选择上,我们采用心理案例与心理学知识相结合的方法,既传授了心理学基础知识,又让心理学真正走进学生的生活,帮助他们更好地认识自己和他

人,理解人性,并科学地使用心理学方法全面提高心理素质。

本教材特点归纳如下:

1. 现实性和针对性:结合心理学理论知识,编入大量高校学校心理咨询工作实践中收集的较典型的心理案例,有针对性地进行案例分析,开展心理教育。

2. 理论性和实践性:系统阐述心理学的基本理论知识,加强心理训练和案例探析,突出培养学生的实践能力和自我潜能开发的能力。

3. 易读性和丰富性:内容丰富,整部教材各章节以单元形式组廓理论知识、案例分析、心理测试、心理训练等,并介绍大量有关心理学的知识资料,内容充实,题材鲜活,可读性强。

本书是三所高校的心理学骨干教师通力合作完成了编写任务。由程玮担任主编,殷华西、王陈担任副主编。大纲由程玮编写,模块式样由支素华设计。各章撰写分工如下:第一章、第八章、心理辅导训练工作坊一和二,由广东培正学院程玮编写;第二章、第六章,由广州大学松田学院殷华西编写;第三章,由广东三九脑科医院刘秀菊编写;第四章,由广州大学松田学院卢小莲编写;第五章、第十一、十二章,由广东工业大学华立学院王陈编写;第七章与第十章第一节,由广东培正学院李婧洁编写;第九章、第十章第三节,由广东培正学院周蓝岚编写;第十三章、第十章第二节、心理辅导训练工作坊三,由广东培正学院支素华编写;第十四章、心理辅导训练工作坊四,由广东工业大学华立学院张传柱编写。全书由程玮、王陈与殷华西统稿、定稿,其中特别感谢广州大学松田学院周睿、黄碧蓉,广东培正学院朱运清等几位老师的辛勤校稿工作。

本书既注重揭示和解决大学生当前所面临的最新心理健康问题,同时引导大学生如何规划未来生活 and 自我发展,做到解决问题和发展未来相结合的特点。本书是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书,全书不仅要向学生普及心理学的基础知识及心理健康的常识,重点是教会学生如何利用科学的心理学方法进行自我调适。全书设置了四个教学单元,内容形式较为灵活,有助于高校教师与学生构建课内与课外互动式自主学习的平台,同时信息量大、可读性强、案例丰富,增强了心理健康教育课程的实训性。

最后还要说明的是,本书尽管是各位老师多年的心理教育教学和心理咨询经验的结晶,但是在编写过程中难免会有所不足,希望各位同仁多多提出宝贵意见。

编者

2008年4月

目 录

前言

第一单元 走进心理健康

第一章 大学生心理教育概述	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生心理发展特点与心理健康教育	9
第二章 大学生心理咨询	30
第一节 心理咨询的一般界说	31
第二节 心理咨询的理论与方法	36
第三节 心理咨询的具体方法	46
第四节 大学生心理自助与互助	51
第三章 心理测验	58
第一节 心理测验概述	58
第二节 大学生常用的心理测验	65
第三节 心理测验的选取与注意事项	78
第四章 大学生心理疾病的诊断与案例分析	85
第一节 心理疾病概述	85
第二节 大学生心理疾病的诊断与防治	92
第三节 大学生心理问题案例分析	108
心理辅导训练工作坊一：自杀危机预防干预	115

第二单元 认识自我篇

第五章 大学新生入学适应与心理健康	117
第一节 适应的心理学研究	117
第二节 大学新生适应不良及心理调适	121
第六章 大学生的人格发展与教育	130
第一节 人格概述	131
第二节 人格理论	135
第三节 大学生常见的人格问题与矫正	144
第七章 大学生的自我意识发展	157

第一节 自我意识概述	157
第二节 大学生自我意识发展的特点	166
第三节 塑造健全的自我意识	174
第八章 大学生职业生涯规划与择业心理	183
第一节 职业生涯规划概述	183
第二节 大学生择业心理的一般问题	192
第三节 大学生职业发展与心理调适	203
心理辅导训练工作坊二：校园心理情景剧	216

第三单元 发 展 篇

第九章 大学生的学习心理	219
第一节 学习的基本概念	219
第二节 大学生常见的学习问题及其调适	224
第三节 大学生学习方法的探索	238
第十章 大学生人际交往心理	245
第一节 大学生人际交往概述	245
第二节 大学生人际交往常见的心理问题与调适	252
第三节 培养成功的交往能力	259
第十一章 大学生恋爱与性心理	273
第一节 爱情的心理学界说	273
第二节 培养健康的恋爱心理	281
第三节 大学生健康性心理的培养	289
第十二章 大学生挫折应对与意志力培养	298
第一节 挫折概述	298
第二节 意志力与大学生意志品质的培养	317
心理辅导训练工作坊三：塑造健康情绪	324

第四单元 心理调适篇

第十三章 大学生情绪情感心理	327
第一节 情绪概述	327
第二节 大学生常见的情绪问题	334
第三节 健康情绪情感的培养	342
第四节 大学生良好情商的培养	346
第十四章 大学生的网络心理	353
第一节 大学生的网络心理特点	354

第二节 常见的网络心理障碍与调适.....	359
第三节 大学生健康网络心理的培养.....	372
自测网络成瘾，看看你是不是网虫.....	378
心理辅导训练工作坊四：减少网络依赖.....	379
参考文献.....	381

第一单元 走进心理健康

第一章 大学生心理教育概述

【本章导航】

台湾心理学家杨国枢指出：“对于贫穷落后国家而言，心理学是没有必要的‘奢侈品’，而在富裕文明社会中，心理学是‘必需品’”。在当今社会中，随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧以及多元文化和价值理念冲突的加深，“心理健康”已成为人们生活中的一个主题。在我国人民的生活中心理学正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。特别是 21 世纪，我们建设小康社会，心理知识和心理教育、训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。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如何有着特别的意义。现在，大学生也普遍意识到，现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质及健全人格的较量。但究竟如何衡量心理健康，如何看待心理问题，又如何提高心理素质，增强应对心理困扰的能力，等等，大学生还存在不少疑虑和困惑。需要通过系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效维护心理健康，促使心理健康的发展。

【本章要点】

了解课程的主要学习任务及特点

心理健康及心理健康教育的内涵

大学生心理发展的特点及模式

大学生作为一个正在接受高等教育的特殊群体，在完成学业深造的同时，还要经历一次重大的心灵成长，学会处理各种复杂的心理与行为适应的人生问题，因此，在大学生中开展心理健康教育，提高他们的心理素质，维护心理健康，也就显得非常重要。

第一节 心理健康概述

【资料卡】

20 世纪下半叶，联合国有关专家预言：从现在到 21 世纪中叶，没有任何灾难会像

心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。这一预言在大学校园化作一串令人触目惊心的数据:

2001年,中国卫生协会对6000名大学生进行抽样调查,结果显示,16.51%的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的有3%~5%。

2003年12月,北京某名牌大学一二年级学生,以跳楼的方式告别了青春。

2006年2~3月,广州某高校连续三名学生结束了年轻的生命。

.....

一位大学生说:“我们大学生遇到不顺利的事情太多,因此我们感到迷茫,感到自己很无能,但为什么会这样呢?”

“谁来解决我们的郁闷?希望社会和学校能真正关心每个学生的心理成长,因为这比其他关心都重要。”

现在,重视大学生的心理健康已成为政府、社会、学校、学生的共识。

全国大学生心理健康专业委员会主任樊富珉教授认为,大学生心理健康问题并不比其他群体严重,更重要的是普及心理健康知识。

一、心理健康的概念

长期以来,人们单纯从生物医学模式出发,一般只从身体健康的角度去理解健康,认为健康就是指身体没有病。《辞海》对健康的描述是:“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的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这只是把个体看做是生物意义上的人来界定健康的含义。随着时代的发展,人们对自身的认识越来越广泛,越来越深入,对健康的理解也更加广泛。

人是一个完整的有机体,身体和心理实际上是一个整体不可分割的两个方面,所以健康也是一个整体。身体疾病会引起行为和心理问题,同样心理问题也能影响身体状况。因此,健康不仅指生理意义上的健康,也包含心理意义上的健康。健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也易受到影响,会产生情绪低落、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、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(一) 健康的定义

【资料卡】

“健康”一词最早出现于我国儒家经典著作《周易》和《尚书·洪范》。《周易》曰:“天行健,君之以自强不息。”《尚书·洪范》云:“身其健强,孙子其逢吉。”“健康”有“刚健”、“无病”、“安乐”之意。

1946年,世界卫生组织(WHO)把健康定义为:“健康不但是身体没有残疾,还有完整的生理、心理状态和社会适应力,具体地说,健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育,也包括认识、情感,意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。”1970年,世界卫生组织为顺应时代

的进步,给健康下了一个新定义:“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。”1981年,世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对健康的概念又作如下描述:健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。1989年,世界卫生组织再次将健康定义为:“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此可见,身心平衡、情感理智和谐是一个健康人的必备条件。衡量一个人健康与否应当从身体、心理、社会适应和道德品质四个方面来判断。

(二) 心理健康

什么是心理?心理是人脑的机能,是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反映。它通常表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为。这种反映有的我们能意识到(在意识层面),有的我们不能意识到(在潜意识层面)。

所谓心理健康,是指不仅没有心理疾病或心理变态,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状态。具体而言,心理健康包括两个方面的含义:①指心理状态,个体处于这种状态时,不仅自我心理感觉良好,而且与社会和谐;②指维持心理健康、减少行为问题和心理疾病的原则和措施。心理健康有狭义和广义之分:从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态,主要目的在于预防和调适心理障碍或行为问题;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好,是以促进人们心理调节能力、发展更大的心理效能(开发更大的心理潜能)为目标。心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。

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。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、意识、认知和行为才能正常运作。

从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持肯定的态度,能有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,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,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,且能对社会负责和有所贡献。

二、心理健康的标准

由于心理健康问题的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。迄今为止,关于心理健康的标准国内外还没有一个统一的概念。一般而言,判断个体心理健康与否,主要依据源于四个方面:

(1) 经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康与否,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;重在关注当事人的主观心理感受,由于个体

先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个体差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,其自我评价也不尽相同。

(2) 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如:大学生根据其生理、心理与社会发展状况应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

(3) 统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多的应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

(4) 自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否,其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个原则,即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题、心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之下的大学生,他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性,当个体心理成熟后会自愈。

(一) 国外学者关于心理健康的标准

美国学者坎布斯认为:一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全性;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活目标和理想是否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需求。

罗伯特·哈维格斯特(R. J. Havighurst)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下九个有价值的心理特质即为心理健康:①幸福感,这是最有价值的特质;②和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;③自尊感;④个人的成长,即潜能的发挥;⑤个人的成熟;⑥人格的统整;⑦与环境保持良好接触;⑧在环境中保持有效的适应;⑨在环境中保持相对独立。

斯科特(Scott)提出多达10类共75条的心理健康标准:①一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力;②自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的

能力), 适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣, 行为的自然性, 放松片刻的感觉; ③人际间各种角色的扮演: 完成个人社会角色, 行为与角色一致, 社会关系适应、行为受社会的赞同, 与他人相处的能力, 参与社会活动, 利用切合实际的帮助, 托付他人, 社会责任, 稳定的职业, 工作和爱的能力; ④智慧能力: 知觉的准确性, 心理功能的有效性, 认知的适当, 机智, 合理性, 接触现实, 解决问题的能力, 智力, 对人类经验的广泛了解和深刻理解; ⑤对他人的积极态度: 利他主义, 关心他人, 信任、喜欢他人, 待人热情, 与人亲密的能力, 情感移入; ⑥创造性: 对社会的贡献、主动精神; ⑦自主性: 情感的独立性, 同一性, 自力更生, 一定的超然; ⑧完全成熟: 自我实现, 个人成长, 人生哲学的形成, 在相反力量之间得以平衡, 成熟的而不自相矛盾的动机, 自我利用, 具有把握冲动、能量和冲突的综合能力, 保持一致性, 完整的复杂层次, 成熟; ⑨对自己有利的态度: 控制感, 任务完成的满足, 自我接受, 自我认可, 自尊, 面对困难、充满解决问题的信心, 积极的自我形象, 自由和自决感, 摆脱了自卑感, 幸福感; ⑩情绪与动机的控制: 对挫折的耐受性, 把握焦虑的能力, 道德, 勇气, 自制力, 对紧张的抵抗, 道义, 良心, 自我的力量、诚实、率直。

(二) 国内许多学者提出心理健康的标准

严和钺(1980)提出六条心理健康的标准: ①有积极向上、面对现实和环境的能力; ②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状; ③与人相处时, 能保持发展融洽互助的能力; ④能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力; ⑤有能力进行工作; ⑥能正常进行恋爱。

王效道(1990)提出, 正常心理应具备下列八项标准: ①智力水平在正常范围以内, 并能正确反映事物; ②心理行为特点与生理年龄基本相符; ③情绪稳定, 积极与情境适应; ④心理与行为协调一致; ⑤社会适应, 主要是人际关系的心理适应协调; ⑥行为反应适度, 不过敏, 不迟钝, 与刺激情景相应; ⑦不背离社会规范, 在一定程度上能实现个人动机, 并结合生理要求得到满足; ⑧自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦等七个方面加以评量。

王极盛等认为, 人的心理健康标准应包括六个方面: ①智力正常; ②情绪健康: 情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志; ③意志健康: 行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志; ④统一协调的行为: 一个心理健康的人, 他的行为是一致的、统一的, 思想与行动是统一的、协调的, 他的行为有条不紊, 做起事来按部就班; ⑤人际关系的适应。

樊富珉提出大学生心理健康的七个标准: ①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望; ②能保持正确的自我意识, 接纳自我; ③能协调与控制情绪, 保持良好的心境; ④能保持和谐的人际关系, 乐于交往; ⑤能保持完整统一的人格品质; ⑥能保持良好的环境适应能力; ⑦心理行为符合年龄特征。

王希永等认为, 心理健康的标准可以概括为: ①智力正常, 思维方式正确, 能唯物辩证地看待社会、看待自己、看待一切事物; ②具有高尚的情感体验, 能控制自己的情

绪;③正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;④需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;⑤具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;⑥经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

李百珍提出七条标准:①心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;②心理健康者正视现实、接纳他人;③心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;④心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;⑤心理健康者对社会有责任心;⑥心理健康者心地善良,对他人有爱心;⑦心理健康者有独立、自主的意识。

黄珉珉认为,心理健康的标准有:①能进行正常的学习、生活和工作;②能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;③具有健全的人格;④具有良好的情绪体验;⑤具有正常的行为;⑥有正常的心理意向;⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;⑧有一定的安全感,有信心和自立性。

郑日昌认为,心理健康包括:①正视现实;②了解自己;③善与人处;④情绪乐观;⑤自尊自制;⑥乐于工作。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够对环境有良好的适应,其生命具有活力,如果能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

(三) 大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在18~25岁,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

(1) 智力正常。智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、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、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、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;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情境的原因相符合。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

(4) 人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,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、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,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。

(7) 社会适应正常。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,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。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有和年龄与角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:一是标准的相对性。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,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。二是整体协调性。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。三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长而逐渐调整而趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们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不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

【资料卡】 马斯洛“自我实现”的14项特质

“自我实现”是人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow, 1908~1970)提出的一个用以描述人的最高的需要层次的概念,特指个体成长中对未来最高境界追求的动机或愿望。随着人本主义心理学越来越广泛的影响,现在心理教育与咨询界已经越来越普遍地将自我实现看作最高的理想境界,或看作心理咨询与治疗的终极目标。按照马斯洛的解释,自我实现的需要是人类基本需要中最高层次的需要,但不是每一个成熟的成年人都能达到自我实现。个人人格获得充分发展的理想境界是自我实现,自我实现(self-realization)就是人性本质的终极目的,也就是个人潜力得到了充分发展。

(1) 对现实有较强的洞悉力并与现实有良好的关系,能辨别真伪,不会产生错觉;能容忍新奇的事物,能坦然面对生活中的疑虑。

(2) 接纳自己、他人和周围的世界;

(3) 有自发性,不盲从、不保守,行为是自发内在的成长需要;

(4) 以问题为中心的处世态度,不以人为中心,有责任感、义务感和使命感;

(5) 有超然脱俗的本质,静居独处的需要,有安全感和自足感,能够享受孤独和退隐的时刻,能够处变不惊;

(6) 有自主性,不受文化背景和周围环境的左右;

(7) 不断有新鲜的鉴赏力。在一生当中可以反复体验敬畏、快乐、满足、惊讶等;

(8) 关系别人的福祉和感受,能无条件地接纳人性,热爱人类,对他人有深切的同情感,共鸣、怜悯和仁慈;

(9) 能与他人建立深厚的人际关系;

(10) 具有民主的性格,对他人有极大的尊重;

(11) 能自然地表达自己的情绪和思想;

(12) 具有富于哲理、善意的幽默感;

(13) 具有明确的道德标准;

(14) 富有创造力,不屈服于外在的约束,保持新鲜、纯真、率直的眼光看待世界。

在这些特征中,马斯洛特别强调顶峰体验的概念。顶峰体验(peak experience)指自我实现者在人生历程中曾有过体验到欣喜感、完美感及幸福感的经验。顶峰体验多在