

大学生



心理健康教育

主编 郑宝锦 马桂兰

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
JIAOYU



中国海洋大学出版社

大学生心理健康教育

主 编 郑宝锦 马桂兰

副主编 黄翠翠 陈 昉

郭 玲 刘志燕

中国海洋大学出版社

· 青 岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/郑宝锦等主编. —青岛:中国海洋大学出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-81125-235-4

I. 大… II. 郑… 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 118031 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号 邮政编码 266071

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 huazhang_china@hotmail.com

订购电话 0532—82032573(传真)

责任编辑 张华 电 话 0532—85902342

印 制 日照报业印刷有限公司

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本 170 mm×230 mm 1/16

印 张 19.75

字 数 300 千字

定 价 26.00 元

前言

2002年4月,教育部下发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》,特别指出了在高等学校中开展心理健康教育任务、内容、途径和方法。培养大学生的良好心理素质是高等教育的基本目标,也是学校素质教育的重要组成部分,这已成为教育和心理学界研究者的共识。现在,以系统地培养大学生心理素质为主要目的的心理教育在大学已蓬勃开展,方兴未艾。

在此背景下,要真正实现大学生心理健康教育工作的目标,既需要心理学专家和学者科学地探讨大学生心理素质各组成部分发展的特点与规律,也需要心理学工作者特别是从事大学生心理健康教育的教师从实践出发来探讨大学生心理素质教育的策略和基本方法。

本书的编者们都是心理学教师和教育工作者,长期从事心理学、心理健康的教育教学和心理辅导、心理咨询工作。在长期教育教学实践过程中,一直在开展教学理念及其方法等方面的不断探索和改革,特别是在案例教学方面作了深度的理论探索,也取得了良好的教学效果。他们在教学之余还从开展的心理咨询和辅导工作中,积累了丰富的案例,并作了不少实证调查,本书就是在大量研究与调查的基础上建构起来的。

本书的编写,汲取了当前诸多的研究成果,参考了大量的资料,以传授心理学基本知识为支点,以利于学生身心发展为本,以促进学生素质提高为宗旨,注重理论联系实际,采用的数据和案例很多都是编者在教学和咨询过程中遇到的活生生的例子,每个章节都应用了很有代表性的案例来引发阐明心理学的原理,提出咨询、预防、治疗和指导的方法与建议,非常具有针对性,因此肯定会取得更好的教学、学习效果。

本书的编写特点集中体现在以下五个方面:第一,教育发展性。心理健康教育是以开发学生身心潜能,完善和提高心理素质为宗旨的教育,所以始终以促进大学生积极适应、主动发展为目标。第二,针对性。紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际,成长经历、自我发展以及常见的心理障碍展开系统论述,不脱离具体的生活情景,为心理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法。第三,系统性。根据大学生心理素质发展的阶段性和连续性,构建了大学生心理素质教育的主要体系,即生活适应、学习心理、自我

意识的发展、人际交往、人格成长、情绪情感调控、挫折心理、恋爱和性心理、网络心理和职业规划等。第四,实践性。本书编者大都工作在大学生心理健康教育第一线,和大学生接触密切,一些案例直接来自所接触的学生,所以,本书能够从学生心理健康问题产生的根源入手,以培养心理健康自我维护能力为主要目标,体系清晰、内容简练、通俗易懂,很多具体方法具有可操作性。第五,集体性。本书是集体智慧的探索和总结,由众多经验比较丰富的教师反复研究修改、合作编写而成。

在编写本书的构思中,附加众多实用的自我测试量表,还加入了许多生动有趣的心理学故事和阅读资料,增强了可读性,相信无论学习者,还是阅读者,都会从中享受到心理健康的乐趣,得到更多的启发。

同时,需要说明的是,本书第十三章内容是关于技能与技能学习的内容,是针对高职高专大学生的学习技能添加的。但是,随着社会用人机制的改革,社会对人才要求越来越理性化,对专业技能要求趋向也越来越具体和细化,因此专业技能的学习心理对其他大学生也有很大的参考价值。

本书也是山东省教育厅的课题“高职高专大学生心理健康教育研究”成果的重要组成部分。

本书由青岛港湾职业技术学院郑宝锦、马桂兰担任主编,负责对全书进行规划和统稿;第一章、第九章与第十二章,由青岛港湾职业技术学院马桂兰编写;第十章、第十一章,由青岛港湾职业技术学院郑宝锦编写;第二章,由青岛理工大学刘志燕编写;第三章、第五章、第八章,由青岛港湾职业技术学院黄翠翠编写;第四章,由郑宝锦和山东师范大学郭玲合作编写;第六章、第七章由青岛港湾职业技术学院陈昉编写;第十三章,由山东师范大学郭玲编写。

本书可供普通大学,尤其是高等职业学院、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级学院、继续教育学院和民办高校学生使用,也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

由于书稿的准备时间较为仓促,编者的水平有限,书中的错谬和不足之处在所难免,敬请专家、读者指正。

编者

2008年5月

目次

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 现代社会与心理健康	(2)
第二节 健康新理念	(4)
第三节 大学生心理健康的问题	(6)
第四节 大学生心理健康的维护	(10)
第二章 大学生适应心理及调适	(18)
第一节 适应概述	(19)
第二节 大学生适应中常见问题及产生原因	(21)
第三节 大学生适应问题的对策	(25)
第三章 大学生的自我意识	(32)
第一节 自我意识的概述	(33)
第二节 大学生的自我意识的矛盾与缺陷	(39)
第三节 大学生自我意识的完善	(44)
第四章 大学生学习与心理健康	(53)
第一节 学习概述	(53)
第二节 大学生学习的基本策略	(65)
第三节 大学生学习中常见的心理问题	(76)
第五章 大学生人格发展	(92)
第一节 人格概述	(92)
第二节 人格的影响因素	(97)
第三节 大学生健全人格的特点	(103)
第四节 大学生健全人格的塑造	(113)
第六章 大学生的人际交往心理	(123)
第一节 人际交往概述	(124)
第二节 大学生的人际交往	(129)
第三节 提高大学生的人际交往能力	(139)
第七章 大学生的情绪情感	(151)
第一节 情绪情感概述	(151)

第二节 大学生的情绪情感·····	(156)
第三节 大学生的不良情绪·····	(161)
第四节 情商与大学生的情绪调适·····	(171)
第八章 大学生的挫折心理·····	(182)
第一节 心理挫折概述·····	(183)
第二节 大学生的心理挫折与调适·····	(188)
第三节 大学生逆商的培养·····	(193)
第九章 大学生恋爱与性心理·····	(200)
第一节 大学生的性心理·····	(201)
第二节 大学生的爱情与恋爱心理·····	(206)
第三节 大学生恋爱心理的困惑与调适·····	(209)
第四节 培养大学生健康的恋爱心理·····	(212)
第十章 大学生网络心理健康·····	(221)
第一节 大学生与网络时代·····	(222)
第二节 大学生网络心理及其调适·····	(230)
第十一章 大学生职业生涯规划 and 职业心理指导·····	(246)
第一节 生涯规划和大学生生涯设计·····	(246)
第二节 大学生职业生涯规划·····	(256)
第十二章 常见的心理障碍及调适·····	(273)
第一节 神经症·····	(274)
第二节 人格障碍与性变态·····	(282)
第三节 精神病及其防治·····	(288)
第四节 科学地对待心理疾病·····	(290)
第十三章 技能与技能的学习·····	(293)
第一节 技能概述·····	(294)
第二节 技能及专业技能的学习·····	(298)
参考文献·····	(309)
后记·····	(310)

身心发展特点,中重度智力障碍者,智力水平在20分以下,生活不能自理,需长期监护。轻度智力障碍者,智力水平在20-35分之间,生活部分自理,需长期监护。中度智力障碍者,智力水平在36-50分之间,生活部分自理,需长期监护。重度智力障碍者,智力水平在51-70分之间,生活部分自理,需长期监护。极重度智力障碍者,智力水平在71分以上,生活部分自理,需长期监护。

第一章 大学生心理健康概述

【名人名言】

健康是生活的出发点,也是教育的出发点。

——陶行知

你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能改变容貌,但你可以展现笑容;你不能控制他人,但你可以控制自己。

——佚名

【导读】

时代发展、社会进步,大学生面临学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。良好健康的心理有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实,有利于营造健康和谐的生活,有助于发挥心理潜能,提升创造力。本章将告诉你什么是健康,什么是心理健康,心理健康的标志是什么,大学生心理和生理发展特点,大学生心理健康教育的目标、原则、内容、途径、方法等方面的内容。

【案例 1】

2000年1月13日《中国教育报·生活周刊》上刊载了一篇题为“人才为何夭折”的文章,讲述了这样一件事:2000年初,北京一所大学同居一室的两名博士生,在同一清晨先后殒命——一个把对方推下楼,自己也随之飘然而下。

【案例 2】

早在半个多世纪之前,心理学家荣格就提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人对心灵的提升却停滞了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活中的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人:苦闷、焦灼、孤独、冷漠……

大学生,作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望值很高、对挫折的承受力不强的一个特殊人群,面临着更多的机遇和挑战,承受着更大的压力与冲

突,呈现出更多的心理问题与疾患。研究者发现,在大学生中,患有明显心理疾病的人虽为数不多,但几乎每一位大学生都曾被“第三状态”困扰过。

第一节 现代社会与心理健康

现代化是 20 世纪以来全世界范围内的趋势。它像一把双刃剑,既给人们带来了福音,又带来了灾难。现代化的过程既是经济发展、生活环境变化的过程,也是社会结构、生活方式、价值观念、行为模式变革的过程,是民族文化、国民性格变迁的过程。现代化使人们面临新的挑战,身心健康也同样面临新的挑战,人们不得不在享受物质幸福的同时,也来关心身心的健康。有人预计 21 世纪将是心理问题泛滥的世纪,是人们挑战自我的世纪。

人口膨胀、交通拥挤、空气污染、社会关系紧张、社会阶层复杂多变等,造成了诸多不良的心理应激;面对人们所创造的物质财富,人们感到若有所失,物质丰富了,精神的家园在何处? 现代化改变了人际交往的方式,修改了人际关系的准则,它一方面使天涯如咫尺,另一方面又使咫尺如天涯,中华传统的人际交往的美德正在被人们所修改;现代社会生活节奏加快,竞争加剧,加重了人们的心理负担;观念的多元与多变,使人们失去了稳定感与方向感,使人们之间的差异越来越明显,也使人们之间的矛盾与自身的矛盾变得更加突出。

一、客观上要求我们要掌握一些心理健康知识,以保持良好的心态

各种心理疾病的发病率明显上升。1999 年 11 月在北京召开的“中国、世界卫生组织精神卫生高层研讨会”开幕式上,世界卫生组织总干事布伦特兰博士指出,心理健康问题、精神卫生问题已经成为了整个社会发展的一个重要问题。世界上导致残疾和丧失劳动能力的前十大疾病中,有 5 种是精神疾病。世界卫生组织《2001 年世界卫生报告》中指出,目前全世界约有各类精神和脑部疾病患者 4.5 亿。

1999 年,我国卫生部公布我国各类精神病人 1600 多万人,精神障碍在我国疾病总负担的排名中占到了首位。我国重性精神疾病中患病率从 20 世纪 50 年代 1.3‰~2.5‰,70 年代的 12.69‰,上升到 90 年代末的 15‰,呈现出直线上升的趋势。

在各种疾病中,与心理社会因素有关的疾病正在不断上升,逐渐占据重要的位置。1982 年,美国国家科学院医学研究所的一份权威的研究报告指出:“在美国导致死亡的十大因素中,50% 的致病因素可以追溯到生活方式。”1982 年,我国国民死亡原因的前三位是心脏病、脑血管病、恶性肿瘤,共占总死亡率

的 67.59%。这些疾病的发生与心理社会因素有很大的关系。以心脏病为例,在其发生的因素中,生活方式与行为占 45.70%,心理社会环境占 19.15%,两者共占 64.85%,而生理因素和保健因素只占 35.15%。

以大学生为例,国内大量学者的调查资料显示,大学生心理障碍发生率在 5%~25%之间。全国六大区 16 所院校的测量显示,有 22.35%的大学生存在不同程度的心理问题。卫生部调查结果显示,因为心理问题休学、退学的人数逐渐上升,占休学总人数的 64.4%,一般是学业、经济、就业、情感、人际关系方面出现问题,导致自闭、抑郁、焦虑、偏执、精神分裂等。

大学生心理问题的事件层出不穷,某大学生 2002 年 1 月、2 月两次泼熊事件,某大学研究生 2005 年虐待猫的事件,都反映了大学生正面临着前所未有的压抑、紧张与焦虑。

世界卫生组织预言,到 2020 年抑郁症将成为人们的第二大杀手。

美国的艾森伯格教授曾说:“一旦基本生存需要得到保证后,心理卫生在决定人们生活质量中起着重要的作用。”心理健康教育不仅仅是为了解决心理问题,更是为了促进人类心理的充分发展,提高生命价值。

二、我们主观上认识到心理健康的重要性

近年来,高校心理健康教育工作发展迅速,也得到了教育部和各省市教育主管部门的高度重视。教育部先后于 2001 年、2002 年颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,明确了高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、原则、途径、方法等。这也使我们明确了开展这一工作的重要意义和积极作用,从而探索新的工作思路,推动高等学校大学生心理健康教育工作健康地发展。心理健康教育是我们健全人格、开发潜能、适应社会的手段。现在各大院校都积极开展心理健康教育,培养合格的、符合时代发展的大学生。

三、事实证明:成功、成才不仅要求心理健康,还要有很高的心理素质水平

成功需要健康的心理。居里夫人、爱迪生、爱因斯坦等,他们获取成功的秘诀,是因为他们在智商以外,找到了成功的另一支撑点——非智力因素,即情意等方面的因素。如自信、主动、好奇、探索、竞争、冒险、创新、专注、情绪稳定、自控能力强等。成功的影响因素除个人的才能、机遇、环境外,健康的心理状态是不可缺少的因素。“学习改变命运,心态改写人生。”一个成功的人首先要有健康的心态。正如美国成功学大师拿破仑·希尔所说:人有一个法宝,一

面装饰着积极心态,另一面装饰着消极心态。积极的心态使人攀上巅峰,消极的心态使人一生都处于生活底层。

成功的影响因素除智力外,还有非智力因素。从图 1-1 中可以看出非智力因素影响的大小。

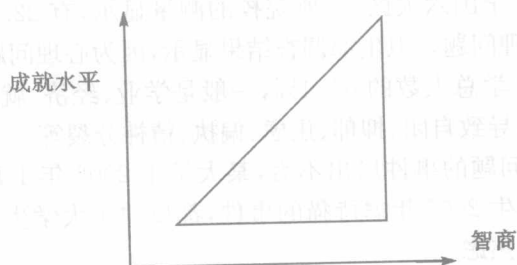


图 1-1

心理素质教育是素质教育的核心,优化学生的心理素质结构是促进学生素质整体发展和全面提高教育质量的关键。美国华裔科学家、微软公司全球副总裁李开复博士的做事三原则:有勇气来改变可以改变的事情,有度量接受不可改变的事情,有智慧来分辨两者的不同。网络上也有类似的语言:忘记该忘记的,记住该记住的,改变可以改变的,接受不可改变的;快乐原则:把自己当作别人,把别人当作自己,把自己当作自己。

第二节 健康新理念

长期以来,无病即健康的传统观念一直为许多人所持有,并且影响到医疗保健与卫生政策。然而,随着社会的不断进步,健康问题越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,也注意到心理健康的重要性。传统的健康观逐渐被新的健康观所代替。

一、健康是身心健康的统一整体

人不仅是一个生物体,而且是一个有复杂心理活动,生活在一定社会环境中的动物。健康理应包括身与心两个方面。1948 年世界卫生组织把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一定义标志着人类对健康的理解从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的 10 条标准:

①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常工作和工作的压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力较强;⑤能够抵抗一般性的疾病和传染病;⑥体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症;⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、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,走路轻松自然。

1998年,世界卫生组织又对健康作了进一步的解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应该是能对抗紧张,经得住压抑与挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,并且富有文明的意义。

二、健康的核心——心理健康

根据上述全面健康的观点,我们认为健康包括四大要素:生理平衡(没有身体疾病)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(良好的品质)。四者相互联系,交互影响,一方面,身体疾病可以影响个体的正常心理活动,强烈、持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。另一方面,心理健康与社会成熟密不可分,二者互为因果。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。随着社会的发展,正如长期以来人们重视身体健康一样,现在人们逐渐重视心理健康。它在健康中的地位越来越重要,尤其在竞争日益激烈的信息时代,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

那么究竟什么是心理健康呢?

世界卫生组织把心理健康定义为:一种持久高效而满意的心理状态。在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现,这是自身环境的最佳功能状态,而不是十全十美的状态。世界卫生组织同时提出心理健康的具体标志:身体、智力、情绪十分调和;能适应环境,人际关系和谐;能正确评价自我、意志健康、人格健全、有幸福感;在工作中能充分发挥自己的能力,能高效率地生活。

马斯洛在《变态心理学》一书中把心理健康的标准概括为以下十个方面:有足够的自我安全感;能充分了解自己并有恰当估计自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合社会规范的情况下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需要。

我国学者马建青在其主编的《心理卫生学》中提到心理健康的标准为:智力正常;善于协调与控制情绪,心境良好;具有较强的意志品质;人际关系和谐;能主动适应和改造现实环境;保持人格的完整与健康;心理行为符合年龄特征。我国学者王效道提出的心理健康评估的标准是:适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力及康复能力正常,并提出判断心理健康的三原则:一是心理与环境的统一性;二是心理与行为的完整性;三是人格的稳定性。

综上所述,我们认为心理健康是指一种持续的心理状态,个体在这种状态中,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极的状态,而且保持良好的个性心理,具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心潜能。

它包含两层含义:一是没有心理疾病。这是心理健康的最基本的条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本的条件一样。二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳的发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够乐观向上,对自己抱肯定的态度,认识自己的潜能、优点与缺点,并能发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调节,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的挫折承受能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境和文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会作贡献。

因此,界定心理健康的标准时,一般应该考虑自我意识水平、环境适应、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征的稳定性和心理过程的完整性等几个因素。

讨论:心理健康很容易达到吗?我们自己是一个健康之人吗?

第三节 大学生心理健康的问题

一、大学生的心理特点

同中学生相比,大学生在身体的成长与心理的发展方面呈现出许多新的变化与特点。

大学生正处于身体发育的第二个高峰期,各器官、系统的机能日益成熟,

身体形态日益稳定。在心理方面,由未完全成熟向成熟迅速过渡。具体地说,大学生心理发展主要表现在下面几个方面。

1. 智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育因素、个人努力等几个方面共同作用的结果。大学的环境为智能的开发提供了良好的条件,大学生的身心特点又决定了大学期间是智能发展的关键时期。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维能力、想象力、注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完学业、奠定未来发展的基础具有重要意义。

2. 情绪情感日益丰富

中小学生的的情绪变化主要来自外部刺激,而大学生的情绪变化主要源于内部需求结构的变化。大学生多方面需要的产生,使其情绪日益丰富而激烈,表现出波动与不稳定的特点。随着学校与社会的影响,大学生的情感也迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强

大学生脱离了原来熟悉的生活环境与父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也明显增强,开始重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

4. 性意识迅速发展并渐趋成熟

大学生正处于青年中期,生理发育已经基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个人形象,并开始对异性关注与追求,恋爱也成为大学生们的向往。

5. 个性张扬,思想开放,思维活跃,接受新事物较快,很少有传统观念的影子

改革开放以来,东西文化的交融,社会价值观念呈现多元化的特点。生长在这一时期的青年学生被人称为“新新人类”。他们的思想很少受传统观念的影响,个性张扬、思维活跃,接受新事物快,重视个人的价值、需要与尊严,重视自我价值的实现,比较讲究个人的生活享受,关注人的个性化。

总的来说,当代大学生有比较高的智力水平,有强烈的求知欲,有较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气与活力,敢于竞争、努力向上,积极进取,有较完善的自我意识,拥有良好的人际关系,对社会与现实有客观的认识,接受新事物快,适应性良好。

二、当代大学生心理上出现的新问题

生长在一个经济快速发展时期的大学生可谓机遇与挑战并存。由于竞争

日益激烈,现在的孩子从小就感到竞争的压力,人际关系日趋复杂。因此,当代大学生在心理上出现了一些新的问题。

(1)自我中心意识明显,很少体会到别人的感受。当代大学生生长在经济快速发展的时期,生活比较富足的环境中,没有历史造成的沉重的苦难经历,在社会上竞争意识凸显,但社会规则和规范意识相对淡漠。当代大学生大多为独生子女,据调查统计,他们占在校生人数的62.5%。童年时期缺乏同龄伙伴,父母的溺爱使其缺乏对生活的体验和感悟,情感体验肤浅,心中往往只有自己,很少站在别人的立场看问题。

(2)行为举止易与习俗冲突,而不被社会接纳,进而产生敌意和逆反心理。由于当代大学生受中国传统观念的影响较小,思想意识与现实容易发生冲突,在心理上觉得自己的权利没有得到尊重,因此出现逆反心理、人际关系紧张。

(3)急功近利,盲目攀比,缺乏执著的奋斗精神。社会的转型、市场经济的大潮使社会经济利益面临着新的调整与改变,市场经济本身的负面效应及某些传媒的误导,使得当前社会上拜金主义、享乐主义和极端个人主义的思想迅速滋生与蔓延。社会价值导向失衡,引起部分青年学生的人生观、价值观强烈振荡。媒体宣传的“造星运动”,使许多人一夜成名、一夜暴富,这对青年学生的负面影响极大。他们也幻想有朝一日奇迹发生,自己一夜成名。而对于成功人士的奋斗史则视而不见,不注重能力的积聚与培养。表现在学习上就是,眼前有用的则学,眼前无用的不学,出现极端浮躁的心理现象。

(4)适应能力差,受挫折后容易自我封闭。到大学新环境后,这些家庭中独生子女开始独立生活,学习方面、人际关系方面的新问题,使有些学生出现了悲观、焦虑、失落、自卑等不良情绪。学习无效率,生活无意思,把自己的情感封闭起来,若再有应激事件发生,就很容易极端发泄,造成严重后果。

(5)弱势学校中学生的心理压力表现更为突出。弱势学校的教育条件与名校有很大的差距,再加上学生的就业压力、经济贫困等原因导致学生出现自卑和心理过敏等问题。很多学生在中学阶段成绩一般,他们缺乏成功的体验与成就感,缺乏自信心,容易受到紧张、焦虑等心理问题的困扰,心理问题引发的事件层出不穷。

三、大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可以概括为以下八个方面。

1. 智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,

包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能保持较高的学习效率,掌握有效的学习方法;从学习中能获得满足感和快乐感。

2. 情绪稳定

情绪稳定是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响心理健康的一个重要因素,对人们工作、学习、人际关系有重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆,情绪稳定的大学生经常能保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望,善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并能泰然处之。

3. 意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感,能克服不良习惯与克制不良欲望,抵御不正当的诱惑。

4. 意识清醒

自我意识是指人们对自己及自己与周围环境关系的认识和体验,也是人们认识自己和对待自己的统一。大学生是在环境与他人的相互关系中认识自己的,心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱、自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

5. 人格统一

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来,这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我统一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向,更不能出现双重人格与多重人格。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交

往、乐于交往、善于交往；有着广泛而稳定的人际关系；在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处；能理智地接受和给予爱；与集体保持协调的关系；在人际交往中能正确处理人际冲突，化解矛盾，处理好竞争与互助的关系。

7. 行为反应适度

人的心理特征是随着年龄的增长而不断发展变化的。在人生的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人，认识、情感、意志、行为都是符合其所处年龄阶段的基本特征的。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段，因此，心理健康的大学生应是精力充沛、勤学好问、反应敏锐、积极探索、勇于创新、不断进取的，而不应是老成迂腐、保守落后或天真幼稚、过于依赖。

8. 社会适应能力良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人与环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时，面对现实，对环境做出客观的认识和评价，主动调整自我以积极地适应环境；能和社会保持良好的接触，不断调整自己对现实的期待及态度，使自己的思想、目标、行为和社会协调一致；当社会环境出现负面变化时，不是被动消极地适应，而是积极主动地去影响周围的环境，保持头脑清醒，不随波逐流、人云亦云等。

但我们要注意的是，心理健康与不健康之间没有绝对的界限，心理健康的状态是一个动态的变化过程，随着时间的推移、环境的变化及人们自身的成长，每个人的心理健康状态都会不断地发生变化。心理健康的标准只是一种相对的衡量尺度，它反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本的心理条件，而不是心理健康的最高境界。

心理健康有三个层次：没有心理疾病；能够有效率地学习、生活、交往；发挥自身潜能、促进自我价值实现、追求自身全面发展。我们每个大学生都应该努力追求心理健康的更高境界，不断发展自我和完善自我。

第四节 大学生心理健康的维护

大学生都希望自己能拥有一个幸福、完美的人生，成就一番事业。这就要求大学生和教育者时时刻刻注意心理健康问题，把塑造人格、维护健康当成一件重要的事情看待。增进大学生的心理健康水平，可以从两大方面入手：

一、大学生心理健康的自身关注

1. 坚持健康、文明的生活方式

生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的行为方