

大学生心理健康指导用书

大学生 Psychological

心理健康教育

health 身论

■ 主编 张丽宏 赵阿勤

■ 主审 崔光成



第二军医大学出版社

大学生心理健康指导用书

大学生心理健康教育导论

主 编 张丽宏 赵阿勤

主 审 崔光成

编 者 (以姓氏笔画排序)

李忠艳 张丽宏

周 贤 周馨竹

赵阿勤

第二军医大学出版社

内 容 简 介

本书由长期从事心理学、心理健康学的教学和心理辅导、咨询工作的教师编写。全书共 12 章,针对大学生的身心特点论述心理健康教育意义,认识自我意识塑造和大学新生的心理转型,在学习、生活中如何调整情绪和人际关系,以及互联网恋爱和求职中的心理应对和相应心理减压、疏导等问题。

本书适于各层次的高等院校学生(文、理科的研究生、本科生、大中专学生)和社会青年阅读,既可被选作正式教材,也可作为辅助读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育导论/张丽宏,赵阿勤主编. —
上海:第二军医大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-81060-853-4

I. 大… II. ①张… ②赵… III. ①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 065297 号

出 版 人 石进英

责任编辑 高 标 钟懿俊

大学生心理健康教育导论

主编:张丽宏 赵阿勤

第二军医大学出版社出版发行

(上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433)

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:15.5 字数:379 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~4 000

ISBN 978-7-81060-853-4/B·004

定价:29.00 元

前言

本书主要从心理健康概述、自我意识、新生适应、情绪、学习、人际交往、挫折、网络心理、生涯规划、爱情与性、心理障碍、心理咨询等方面阐述大学生心理卫生知识,着重分析大学生中最常见的心理问题,并介绍了调适的方法和途径。本书力求从发展的视角看待和处理大学生的心理问题,充分利用现有资源和最新的研究成果,有效地突出教学用书与自我教育读本的双重功效,使其成为广大学生日常学习生活中有益的参考资料。

本书在编写中采用了国内外最新的心理学方面的资料,同时结合了高校心理卫生教育中长期积累的实践经验,具有较强的理论性和实践性。本书内容详尽、案例丰富,针对性和实用性强,既可作为高等院校心理卫生课程的教材,也可以作为学生阅读、学习的读本。

参加本书初稿编写的人员有张丽宏(齐齐哈尔医学院)、赵阿勤(齐齐哈尔医学院)、李忠艳(东北林业大学)、周贤(绍兴文理学院)、周馨竹(齐齐哈尔医学院)等。本书为黑龙江省教育厅人文社会科学项目《大学生发展性心理辅导研究》(11532212)阶段性成果。

本书由张丽宏、赵阿勤担任主编,由崔光成审稿、统稿。

本书在编写过程中参考了大量有关的教材和资料,并得到第二军医大学出版社编辑的具体指导和帮助,在此谨致谢意!

由于时间仓促,并限于编者水平,本书难免存在不足和疏漏,诚请广大读者不吝予以批评指正。

编者
2008年8月

序言

大学是人生的转折点,大学生是时代的骄傲、祖国的栋梁、家庭的希望。他们在经历数载寒窗之后,载誉进入了自己为之向往的大学校园。但今天的大学已不再宁静,生活在象牙塔中的大学生正在面临着这个时代赋予他们的机遇、挑战和考验。当代大学生的身上存在着许多心理和行为问题,其中既有成长中的新问题也有业已形成的老问题,如学习心理、自我意识、人格、青春期、人际关系、网络心理等问题。对大学生开展心理健康教育是大学生顺利成长的重要保证,也是促进大学生其他诸多素质得以培养、发展的基础和平台。今天的大学生关注自己的心理健康,了解心理健康知识的愿望比以往任何时候都更加迫切,大学生良好心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。心理学家荣格曾经提醒人们,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,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽,心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人,尤其是具有较高智力、文化、自尊、追求和抱负的青年大学生,面对社会竞争的压力,在学习、生活、人际交往、自我意识、情感和就业等问题上,苦闷、孤独、焦虑、冷漠甚至精神崩溃。这使得高校心理健康教育不得不从根本上入手,改善心理健康教育的手段与措施,并通过课程设置、普及知识、心理测量、心理咨询等方式,使大学生养成心理健康的科学观念,学会心理调节的基本技巧,最终形成良好的心理素质。

本书的编者都是长期从事心理学、心理健康学的教学和心理辅导、咨询工作的心理学教师。本书逻辑清晰,结构严谨,观点明确,理论联系实际,紧密结合当代大学生心理的特点,具有很强的系统性、现实性、针对性,不仅可作为广大学生心理健康教育的教材使用,还可供教育工作者参阅。

崔光成

2008年8月

目 录

第1章 大学生心理健康教育概述——受益终生的教育	(1)
第1节 心理健康及其意义	(2)
第2节 大学生身心发展的特点	(14)
第3节 大学生心理健康教育的目标与原则	(17)
第4节 大学生心理健康教育的主要途径和方法	(20)
第2章 自我意识——完善人生的前提	(22)
第1节 自我意识概述	(23)
第2节 大学生自我意识的发展	(25)
第3节 塑造健全的自我意识	(32)
第3章 大学新生的适应——心理转型的重要时期	(36)
第1节 大学新生适应中常见的心理问题	(36)
第2节 大学新生心理问题产生的原因	(41)
第3节 大学新生适应不良的应对策略	(42)
第4章 学习——成才的基础	(48)
第1节 学习与用脑卫生	(49)
第2节 大学生学习心理问题及其调适	(53)
第3节 大学生学习能力与学习方法的培养	(62)
第5章 情绪——健康的基石	(69)
第1节 情绪概述	(69)
第2节 大学生情绪的特点	(75)
第3节 大学生常见的情绪困扰	(81)
第4节 大学生的良好情绪与培养	(88)
第6章 人际关系——成功的阶梯	(94)
第1节 人际关系概述	(95)
第2节 大学生人际交往障碍及调适	(101)

第3节 大学生良好人际关系的形成	(105)
第7章 互联网——与时俱进的利器	(114)
第1节 互联网与大学生	(114)
第2节 大学生网络心理及其调适	(122)
第8章 恋爱与性——走向成熟的表现	(133)
第1节 大学生的爱情与婚恋观	(133)
第2节 大学生性心理的发展	(140)
第3节 大学生性心理健康	(144)
第9章 职业生涯规划——新的历史征程	(155)
第1节 大学生的职业生涯	(156)
第2节 大学生择业的心理准备	(161)
第3节 大学生择业的心理问题	(166)
第4节 大学生择业的心理调适	(169)
第10章 心理压力——生存的困扰	(177)
第1节 大学生心理压力分析	(178)
第2节 心理压力的危害及其调节	(183)
第3节 自杀及其预防	(187)
第11章 大学生常见的心理障碍——发展的阻碍	(199)
第1节 大学生心理障碍概述	(199)
第2节 大学生常见的心理障碍	(203)
第3节 大学生心理障碍的防治	(209)
第12章 心理咨询——心理健康的有效手段	(215)
第1节 大学生心理咨询概述	(216)
第2节 大学生心理咨询的理论和方法	(227)
第3节 自我心理调适	(231)
参考文献	(236)

大学生心理健康教育概述

——受益终生的教育

第 1 节 心理健康及其意义

- 一、健康内涵
- 二、心理健康
- 三、心理健康的意义
- 四、影响大学生心理健康的因素

第 2 节 大学生身心发展的特点

- 一、大学生心理发展特点
- 二、大学生心理发展阶段

第 3 节 大学生心理健康教育的目标与原则

- 一、大学生心理健康教育的目标
- 二、大学生心理健康教育的必要性
- 三、大学生心理健康教育的原则

第 4 节 大学生心理健康教育的主要途径和方法

- 一、普及心理卫生知识和保健知识,传授心理保健技能,提高大学生自我调节能力
- 二、加强心理训练,提高心理健康水平
- 三、开展心理咨询与行为指导,加强危机干预
- 四、建立心理健康档案,开展心理普查

身体的健康只是健康的一半,另一半是心理的健康。只有身心健康,才能幸福一生。如果没有健康,智慧就难以表现,文化魅力就无从施展,力量就不能用来战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

——赫拉克利特[希腊]

在经济转轨、社会转型、竞争加剧的大背景下,高校大学生心理健康教育工作显得尤为重要。大学生是青年中知识层次较高、很有发展潜力和创造性的群体。他们要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人,成长为全面建设小康社会的生力军,接好中国特色社会主义事业的接力棒,就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养,又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育,是大学生健康成长的需要,是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的必然要求。在这一章中,我们首先阐述大学生心理健康教育的内涵,以及大学生心理健康教育的目标和意义,然后探讨大学生身心发展的特点,大学生心理健康的标准,最后论述如何培养大学生的健康心理。

第1节 心理健康及其意义

一、健康内涵

(一) 健康的含义及演化

健康是人类珍贵的资源和财富;是驶向人生航标的载体;是驱动事业成功的能源;是修德立业的根本;是人类的基本需要和权利。因此,对健康的追求和张扬,毫无疑问是社会文明进步的标志,也是人类永久的时尚。那么,什么是健康呢?

人类对健康的认识是随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在人类社会早期,由于生产力水平很低,人们只关注如何适应和征服自然,维持自身的生存。而随着社会生产力水平的不断提高,人们开始关心身体健康,防病、治病的医学科学随之而产生。但长期以来,人们单纯从生物医学模式出发,认为健康就是指身体没有疾病,而对心理或精神的健康却很少了解。如20世纪初,《简明不列颠百科全书》给予健康的定义是“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。另外,在我国《辞海》(1989年版)中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量”。实际上,人不仅是生物人,还是社会人,人的活动离不开社会,除了生理活动之外,人还有心理活动。近20多年来,“生物-心理-社会医学模式”的建立使人们得以从“生物-心理-社会”全方位把握人乃至疾病和健康的问题。世界卫生组织(WHO)曾对健康提出下述定义:“健康不但是身体没有残疾,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力,只有躯体健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。”这是对健康较为全面、科学、系统的定义。

另外,WHO还规定了健康的10条标准,以加深人们对健康的认识。

- 1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张或疲劳。
- 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,积极用脑,睡眠良好。
- 4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
- 5) 能抵御一般性的感冒和传染病。
- 6) 体重得当,身体发育匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- 7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- 8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,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。

由这10条标准可以看出,健康并非单纯是指身体无病,而且是指有强壮的体魄、完善的神经、清晰的思维、正常的心理、充沛的精力、完好的抵抗力以及对环境的适应能力和较好的文化素养。

1990年,WHO在对健康定义的阐述中,又在此基础上增加了道德健康。所谓道德健康,就是指不能损害他人利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

2000年,WHO又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健

康新准则。

WHO关于健康概念的发展变化,是对健康的比较全面的认识。这是一种整体的、积极向上的健康观,表明人们传统的健康思维发生了变化,明确指出了只有躯体健康、心理健康、社会良好适应能力和道德健康、生殖健康5方面都具备,才算得上是真正意义上的健康。健康概念的发展变化,说明了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。

21世纪,由于基因研究的进展,人的寿命将有所突破。对此,前联合国秘书长安南曾向全世界宣布:21世纪是长寿的时代,人人享有健康100年,这是21世纪健康新概念的标志。

21世纪是一个大健康时代,人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。8种健康状态的构成见表1-1。

表1-1 8种健康状态的构成

健康状态	类 别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	抑郁症病人	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

资料来源: F. D. Wolinsky 于1988年在其《健康社会学》中提出的“立体健康观”。

(二) 亚健康

当人们处于既不是健康,又不是患病的中间状态,即处于健康与疾病之间的过渡状态时,便称之为亚健康或第三健康状态。这是在20世纪80年代初,WHO提出的新概念,也被称作“次健康”、“疾病前状态”、“潜临床状态”等。亚健康状态包括发病的潜伏期、前病期及病后的康复期。处于这些时期中的人的状态具体表现出如下特征:身体上无明显的疾病,但活力降低、功能减退,常有食欲降低、疲倦乏力、情绪不振,并有头晕、失眠、心悸、胸闷、虚汗、恶心和身体不适、疼痛以及易激动、思想不集中、心烦意乱、坐立不安、压抑、学习没有目标、学习工作效率差等。亚健康状态虽不是严重的心理问题,但如果不加重视的话,极易引起相应的心理问题。

据专家统计,全世界有30%~70%的人处于亚健康状态。而大学生处于亚健康状态的也占有一定比例。据1998年国家教委对12.6万名大学生调查发现有近40%的大学生处于亚健康状态。而另一调查研究显示(2007年),上海14.29%的大学生身心状况处于“亚健康状态”。其中,对自己专业不满意、父母期望值太高、吸烟、上网时间过久、经常熬夜等是导致身心出现问题的主要原因。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,对黄金年华、美丽大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不

高,内在潜能不能被充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多,除由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期,身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。人体若处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康造成不良影响,不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚健康状态,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,从亚健康状态转归到健康状态。为预防与消除亚健康状态,大学生应注意以下几个方面:

1. 适度运动

“生命在于运动”,大学生应坚持适宜的活动内容和活动方式,或者选择参加各项能延缓人体各器官衰退、老化的健身运动,如游泳等。

2. 全面均衡适量的营养

人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此,均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

3. 保持心理健康

长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负性情绪,也是导致亚健康的一个因素。保持良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字、画画等有益于身心健康的活动。

4. 提高自我保健意识

日常生活中戒除不良习惯和嗜好,如吸烟、酗酒、偏食,做到饮食有节,起居有常,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

5. 适时干预

采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施,对失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状,可适当用药或采用理疗、心理治疗等,使机体转归健康。

二、心理健康

(一) 心理健康的含义

关于心理健康的定义,不同的学科和学者有着不同的解释。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为: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,而不是指绝对的十全十美。

第三界国际心理健康大会(1946年)曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”显然,这一定义过分突出了个人体验。

English(1958年)指出,心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在这种情况下,能有良好的适应能力,具有生命的活力,并能充分发挥其自身潜能。这是一种积极的、丰富的心理健康表现。

社会学家 W. W. Boehm 认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观(personal growth)把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展(Schultz,1977),认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

目前在心理学理论中,特别是在人格心理学和临床心理学中,美国心理学家杰哈塔(Jahoda M)的“心理健康”定义最为著名。他提倡一种“积极的精神健康”(positive mental health),对于现代社会中的人们来说很有教益。其主要包括6个方面:①自我认知的态度。心理健康的人,能对自己作出客观的分析,对自己的体验、感情、能力和欲求等作出正确的判断和认知。②自我成长、发展和自我实现的能力。心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的,他会努力去实现自己内在的潜能,自强不息;即使遇到挫折,也会成长起来,去追求人生真正的价值。③统一、安定的人格。心理健康的人能有效地处理内心的各种能量,使之不产生矛盾和对立,保持均衡心态。他对于人生有一种统一的认知态度,当产生心理压力和欲求不满时,有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。④自我调控能力。对于环境的压力和刺激,能保持自我相对的稳定,并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人,善于调节自我的情绪和能力,果断地决定自己的发展方向。⑤对现实的感知能力。心理健康的人,在现实生活中不会迷失方向,他能正确地认知现实世界,判断现实。⑥积极地改善环境的能力。心理健康的人,不会受环境的支配、控制,而是顺应环境,适应环境,并积极地发问,变革环境,使之更适应人的生存。在这样的环境中,他热爱人类,适当地工作和游戏,保持良好的人际关系,并有效率地处理、解决问题。

由此可见,心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系,是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持,即不仅能获得确保自我安定感和安心感,还能自我实现,具有为他人的健康贡献、服务的能力。

我国学者把“心理健康”的定义又做了一个概括:①有幸福感和安定感;②身心的各种机能健康;③符合社会生活的规范,自我的行为和情绪适应;④具有自我实现的理想和能力;⑤人格统一和调和;⑥对环境能积极地适应,具有现实志向;⑦有处理、调节人际关系的能力;⑧具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。

我们认为,所谓心理健康(mental health)是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

(二) 衡量心理健康的不同标准

1. 第三届国际心理健康大会(1946年)的标准

- 1) 身体、智力、情绪十分协调。
- 2) 适应环境,人际关系中彼此谦让。
- 3) 有幸福感。
- 4) 在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

2. 马斯洛(Maslow)和米特尔曼(Mittelman)提出的10条标准

- 1) 有充分的自我安全感。
- 2) 能充分了解自己,并能恰当评价自己的能力。
- 3) 生活理想切合实际。
- 4) 不脱离周围现实环境。
- 5) 能保持人格的完整与和谐。

- 6) 善于从经验中学习。
- 7) 能保持良好的人际关系。
- 8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- 9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- 10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

3. 世界卫生组织(WHO)的标准

- 1) 有充分的安全感。
- 2) 充分了解自己,对自己的能力作出恰如其分的判断。
- 3) 与外界环境保持接触。
- 4) 生活目标切合实际。
- 5) 保持个性完整和和谐。
- 6) 具有一定的学习能力。
- 7) 保持良好的人际关系。
- 8) 能适当表达和控制自己的情绪。
- 9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。
- 10) 在不违背社会道德规范的情况下,个人的基本需要得到一定程度的满足。

4. 北京师范大学郑日昌教授概括的标准

- 1) 认知活动正常。
- 2) 情绪生活健康。
- 3) 意志品质健全。
- 4) 自我意识正确。
- 5) 个性结构完整。
- 6) 人际关系协调。
- 7) 社会适应良好。

衡量大学生心理是否健康,除了以上基本标准以外,还包括大学这一特定时期所决定的一些条件。大学阶段是大学生人生的转折时期,是大学生培养健全人格、适应社会需求的社会化过渡时期。大学生不仅要完成必要的学业任务,还要为进入社会打好基础,做好各方面的准备。

(三) 衡量大学生心理健康的标准

1. 正常的智力水平

智力是衡量心理健康最重要的标准之一。具有与年龄阶段相适应的智力水平是大学生进行正常学习与生活的最起码条件。国内外的心理学家通常用智力测验来评定智力,用智力商数(简称智商,IQ)表示智力发展高低。一般而言,正常智商为90~110,如果智商低于70,则为智力低下。大学生只有拥有正常的智力,才能承担繁重的学习任务,培养较强的自信心和自我认识能力,从而避免由于智力低下导致的心理压力或可能出现的自卑心理与挫折感。

2. 完整的人格

心理健康的人,心胸开阔,真诚待人,言行一致,表里如一,热爱生活,善于生活;面对困难,能发挥自己的潜能和调控自己的行为,致力于完成目标;遇到挫折,能采用自己特有的应对和心理防御机制,战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪,忍受打击而保持自身人格的完整,维持心理平衡。大学生人格完整的主要标志是人格结构的各要素完整统一,具有健全的自我意

识,自我意识各部分内容协调一致,乐观,积极进取。

3. 良好的人际关系

大学生能否友好地与他人相处也直接影响其身心健康及今后的社会适应能力。美国的社会心理学家弗洛姆曾就现代人的孤独感与不安全感提出2点建议:学会爱与勤奋工作。其中的“爱”主要是去爱自己的亲朋好友及周围的同事。增加人际交往与心灵沟通,减少人际间的冲突,便可减少由于激烈的社会竞争导致的孤独感与心理封闭。大学生要保持愉快的心境和健全的人格,应当学会培养宽松的人际环境,建立良好的人际关系。在与别人相处时,肯定的态度(如尊敬、信任、友善等)应多于否定的态度(如憎恶、嫉妒、怀疑等)。

4. 正确的自我认识

正确地认识自己并进行正确的自我评价是心理健康的重要条件。大学生应当敢于自我评估,勇敢面对现实,以正常的心态面对自我,努力向理想中的“我”靠近。缺乏正确的自我认识,过分夸大或无端缩小自己的优点和缺点都会导致偏差行为,甚至出现病态人格,不能有机地将“现实的我”与“理想的我”结合起来,一味地沉湎于不切实际的幻想之中或妄自菲薄。

5. 稳定的情绪

遇事能冷静思考,谨慎处理。在顺境中,不会被胜利冲昏头脑,骄傲自满,盛气凌人,忘乎所以;在逆境中,也不会自怨自艾,多愁善感,抑郁沮丧,消极悲观。心境应常常保持平衡,情绪较少出现波动。

6. 坚强的意志

坚强的意志使人在行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高水平。意志坚强的大学生自主能力较强,不过分依赖于别人,面对挫折和困难能够调整自己的心态,采取合理、积极的解决办法。爱因斯坦说过:“优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更为重要。”意志坚强的人,其心理一般都是比较健康的。

7. 个人与社会协调一致

大学生保持与社会良好的接触对其身心健康是有益的。心理健康的大学生绝不能单纯从个人的意志与动机出发,脱离一定历史时期社会文化的影响及约束,应善于将国家、社会与个人的利益紧密地结合起来,保持与社会同步发展,紧跟时代的步伐。如若脱离社会,甚至产生反社会心理,都不利于大学生身心的健康。

8. 追求目标可取

树立正确的世界观和价值观,有理想,有追求,有目标;理想和目标符合社会需要,追求的目标力所能及;在理想指引下和目标导向下勤奋好学,自强不息。

有的学者把心理健康标准定得十分复杂,多达10类75条标准。亦有许多作者,发表过关于心理健康的见解,均大同小异,在此不再赘述。

(四) 大学生心理健康及其标准

由于心理问题造成的大学生行为偏差的个案不断增多,心理学家和教育工作者在接受记者采访时指出:目前中国大学生存在的心理问题呈增多趋势,众多诱因导致大学生成为心理弱势群体,社会各界必须从认识、行动上充分重视这一问题,帮助“天之骄子”们远离“郁闷”,重新拥有阳光般明媚的健康心态。

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非常困难的。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3个标准,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许多人生的课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

在实践中,我们认为,大学生心理健康应从以下几个方面把握。

(1) 智力正常 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。因此衡量时,关键在于是否正确地、充分地发挥了效能,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;情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全 意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、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,能适时地作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行,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整 人格指的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,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一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,大学生应能自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,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惭,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,善于取人之长补己之短,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 个体与客观现实环境应保持良好秩序。进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善环境以适应个体需要,或改造自我以适应环境。

(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,应具有与年龄与角色相应的心理行为特征。

知识窗

情商与心理健康

你感到很自卑吗?你对工作失去信心了吗?你和他人的沟通上出现问题了吗?你是否莫名其妙地感到情绪低落?你是否常常发怒?如果你有以上征兆,那么你的心理健康有问题,必须引起重视。最近,这种症状被称为“EQ下降症”。所谓EQ就是情商,即情绪商数(emotional quotient)。1995年,美国学者丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)在其著作《情绪智商》中,系统地阐述了情绪智商的概念及其表现,并把它概

括为5种能力:自我认知能力、情绪调控能力、自我激励能力、对他人情绪的识别能力、人际协调能力。最新研究显示,一个人的成功,只有20%归属于智商(IQ)的高低,而80%取决于情商(EQ)。情商高的人,生活比较快乐,人生态度积极,人际关系和谐,不管做什么,成功的机会更大。

只要对心理健康的概念及标准有清晰了解的人就不难看出,情商与心理健康概念相近,标准相似。可见情商早存在于心理学的研究中,体现在心理健康的指标上。综合而言,就是心理健康水平的具体体现。情商不是遗传的,而是在社会实践中,随着人生经验的丰富、学习的进步而增长。心理健康的人就是高情商的人。

资料来源:张厚粲.大学心理学.北京:北京师范大学出版社,2001.

三、心理健康的意义

对一个人来说,心理健康有着重大意义。尤其对于当代大学生来说,心理健康的价值更大。从宏观上看,当代大学生正处在一个社会变革的时代,国际局势复杂多变,国内改革深入发展,社会生活节奏加快,相互竞争日趋激烈,人际关系日益复杂,价值观念更加多元,影响、威胁人们心理健康的因素越来越多;从微观上看,大学时代是人生心理上的“断乳期”,经历由依赖依存向独立自主全面过渡的发展阶段。因此,相对于身体健康而言,心理健康占有更为突出的地位。

(一) 心理健康可以促进大学生全面发展

健康的心理品质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、劳等全方面的和谐发展,是以健康的心理品质为基础的。一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

(二) 心理健康可以使大学生克服依赖心理、增强独立性

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争,告别了中学时代,跨入了大学,进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前,在他们想象中的大学犹如“天堂”一般。而上大学后,紧张的学习、严格的纪律、生活的环境,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,积极主动地适应大学生活。

(三) 心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础

目前我国大学生的毕业分配制度已发生了深刻的变革,大学生就业都须通过供需见面、双向选择、择优录用等方式进行。择业的竞争必然使大学生心理上产生困惑和不安定感。因而,面对新形势,大学生要保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理品质,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,正确抉择,敢于面对困难和挫折,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

四、影响大学生心理健康的因素

影响心理健康的因素是各种各样的,包括外界环境因素以及个体自身的心理素质等。大学生作为一个特殊的群体,不仅在心理素质上有着特异性,其自身所处的外部环境也有着明显的特异性。

1. 环境变迁

对大多数刚踏进大学校门的学生来说,他们所面对的是一个非常新奇,但又非常陌生的环

境,这种环境的变迁在很大程度上决定了新入学学生的适应和调整问题。

首先,学习和生活环境的变化会增加他们适应新环境的困难。大学学习更强调自学和独立思考的能力,同时教师的直接指导会相应减少。这与中学学习有着很大的差距。而且所学的内容又与中学有着巨大的差异。学习习惯和作息时间大部分由自己掌握,这就更增加了学习上的困难。例如新生往往不知道该如何选择选修课,不知该学一些什么样的课程,或如何学习。

同时生活环境上的变化也很大,这种变化的主要方面就是要自己独立生活,应付一切生活琐事,这对目前大多数大学新生都是一个不小的挑战。例如,有的学生到了公共食堂以后,面对很多不同种类的饭菜,不知道自己该买什么。这虽然是一个很极端的例子,但却反映出了新生中存在的生活上适应的问题。

当然这种学习和生活上的适应相对来讲都比较快,但也绝不能对此不予以重视。尤其很多新生有远离家乡、亲人的问题,要适应起来还需要一段时间,这时,他们迫切需要有老师或同学的帮助和指导。为了使他们能够很快地适应新的学习和生活环境,对新生的入学指导以及班主任工作是非常重要的。

但相对来讲,大学生对新的人际关系适应要远比对学习和生活环境的适应困难。入学不仅是进入了一个新的学习和生活环境,同时也意味着进入了一种新的人际关系之中。面对来自各地,风格、特点各异的新同学,如何建立、协调友好的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学或亲人之间,人际关系相对稳定。而一旦进入大学,将面临一个重新结识别人,确立人际关系的过程。这一过程的进展将对整个大学生生活产生重大的影响,在大学生中普遍存在的人际关系、交往以及适应障碍可能都与新生阶段的人际关系状况有着一定的联系。

对新环境的适应也包括对自己地位变化的适应,这可能是大学生适应过程中应特别注意的一个问题。在我们国家目前的情况下,能进入大学学习,特别是能进入重点大学学习的学生毕竟是少数。换句话说,能进入大学的学生在他们的中学中往往都是成绩比较好,或者说是最好的,而他们也往往习惯了这样的地位,即成绩比较好、比较拔尖的地位。但进入大学以后,各方面的人才聚在一起,势必使大部分同学失去原来的“拔尖”地位,而成为“一般”甚至“比较差”的成员,这种地位的变化越强烈,他们适应起来就越困难。

实际上,这种地位的变化包括很多方面。首先是学习成绩上的变化,由“最好”变为“一般”的将占多数。但这种变化并不是主要的,更多的却是表现在学习以外的方面,如人际交往能力,体育、艺术才能,组织能力,甚至文学修养等。这些因素加在一起,就使得几乎每一个大学生都将面临一个重新评价自己与他人、重新确立对自己看法的过程。这个过程可能会持续很长的时间,而且很容易出现各种各样的问题,从而影响大学生之间正常的交往和学习,并且将极大地影响着他们适应新环境的过程。

在这些适应问题中,一个基本的特点就是大学生在新的环境下往往希望自己在各个方面都能取得优异的成绩。例如一位一年级学生在来咨询时讲到,觉得学习、工作压力大,一方面想在学习上争取领先,同时又担任学生干部,想把各项活动开展好,并且也相信自己有这方面的能力,但又怕影响学习。对于工作与学习的权衡,不知道如何选择,哪个都不想抛弃。这个同学的情况基本上反映了新生适应新环境及重新确认自我时所面临的问题。

对于刚刚经历巨大环境变迁的新生来说,不仅存在一个适应外部环境的问题,更重要的是他们也面对一个如何自我调适的过程。而以前的新生入学教育更多的是注重前者,而对后者