

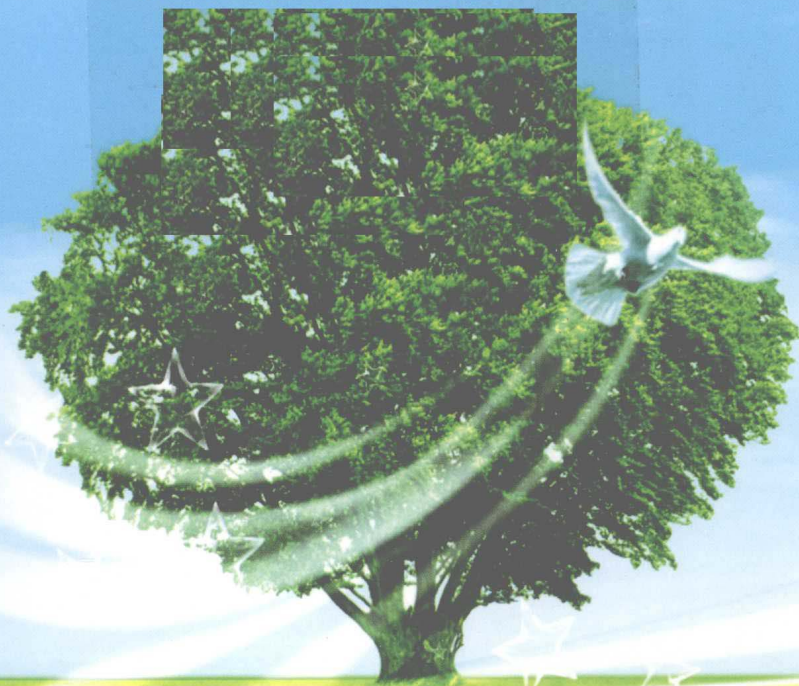


普通高等学校“十一五”规划教材

◆ 主编 刘新民 ◆

大学生心理健康的 维护与调适

Daxuesheng Xinli Jiankang de Weibu yu Tiaoshi



中国科学技术大学出版社

普通高等学校“十一五”规划教材

大学生心理健康的维护与调适

Daxuesheng Xinli Jiankang de Weihu yu Tiaoshi

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书以促进青年大学生成才为目标,根据青年学生心理发展的特点和需要,从大学生的角度进行健康心理学的论述,通过分析青年大学生们在心理发展方面存在的普遍性问题,阐述了当大学生遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题时应该具备和掌握的心理健康知识。文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等,增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

本书适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读。既可作为心理卫生读物,也可用作高校心理健康教育教材、大学生心理健康教育研究和工作的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康的维护与调适/刘新民主编. —合肥:中国科学技术大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-312-2505-1

I. 大… II. 刘… 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(2009)第 154547 号

出 版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号, 邮编: 230026
网址: <http://press.ustc.edu.cn>

印 刷 安徽联众印刷有限公司

发 行 中国科学技术大学出版社

经 销 全国新华书店

开 本 710 mm×960 mm 1/16

印 张 22.75

字 数 472 千

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价 27.90 元

前 言

随着现代社会的飞速发展,人们承受着越来越多的心理压力,故健康中的心理健康问题显得非常突出。心灵是人的窗口,保持心灵的健康,意味着保证一个人面对世界的窗口,保证一个人的目标和方向,保证一个人的毕生发展。大学生们尤其如此,因为他们不仅要完成基本的专业学习、做好职业前的各种知识和能力的储备,更要实现向成人角色的转变,提升综合素质。在大学生活中,大学生会遇到自我认知、情绪、学习、人际关系、人格成长、恋爱和择业等问题。因此,掌握适当的心理健康知识,对于尽快适应大学生活,防治心理障碍,促进全面发展是非常必要的。

大学生心理健康的维护与调适是大学生健康心理学的应用。本书共十五章:第一章为大学生心理健康维护与调适的总论,主要阐述心理健康的标准、意义以及解决方法;第二章至第十三章分别就自我意识、情绪、人格、道德、恋爱、性心理、生活习惯、学习、人际交往、职业生涯设计和择业,以及常见心理障碍等问题逐一讨论,并给学生们提供了相应的自我调适的技巧;第十四章介绍自我心理测评,以帮助学生了解对自己的心理特点进行客观评价的方法;第十五章通过常见的心理治疗方法的介绍,让学生学会运用这些方法进行自我调适。

与国内同类教材比较,本书的主要特色是从大学生的角度,而不是从心理健康工作者的角度进行健康心理学实践的论述,突出内容的科学性、实用性和实践性。本书也力图在形式和内容上使学生喜欢,如每一章均由案例(案例中人名均为化名)引出主题,文中有大量的真实案例以及丰富多彩的专栏等,增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

限于编者的水平,本书在结构和内容上肯定存在着一些不足,与我们的编写初衷还可能有一定的距离,希望广大读者不吝赐教。

此书在出版过程中,得到了中国科学技术大学出版社的大力支持和帮助,在此深表谢意。皖南医学院应用心理学硕士点的研究生吴金庭、王婷在帮忙统稿中做了大量的工作,在此也一并致谢。

刘新民

2009年7月26日

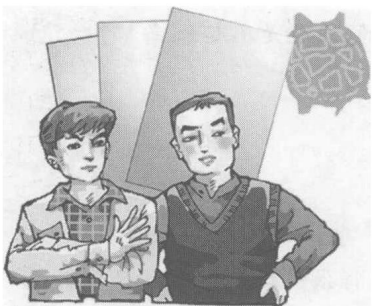
目 录

前言	i
第一章 绪论	1
第一节 心理健康的意义	3
第二节 心理健康的概念	5
第三节 大学生心理健康维护与调适的任务	9
第四节 维护心理健康的基本内容	14
第五节 心理健康问题的解决途径	16
第六节 心理健康调适的基本方法	17
第二章 自我意识与心理健康	21
第一节 自我意识概述	22
第二节 大学生自我意识的特点	26
第三节 大学生自我意识的类型与分化	28
第四节 大学生健康自我意识的培养	34
第三章 情绪与心理健康	39
第一节 情绪概述	39
第二节 大学生常见的情绪困扰	42
第三节 大学生情绪调控的方法	51
第四章 人格与心理健康	56
第一节 概述	57
第二节 大学生常见的人格缺陷及其调适	64
第三节 大学生健康人格的培养与塑造	71
第五章 道德与心理健康	78

第一节 道德概述	78
第二节 当代大学生的各类道德状况	80
第三节 大学生健康道德的培养	99
第六章 恋爱与心理健康	103
第一节 爱情理论概述	104
第二节 大学生的恋爱	110
第三节 大学生恋爱中常见的心理困扰	113
第四节 大学生爱的能力培养	125
第七章 大学生性心理与心理健康	130
第一节 性心理概述	130
第二节 大学生常见的性困惑	134
第三节 大学生常见的性偏离行为	146
第四节 大学生健康性心理的维护与调适	153
第八章 生活习惯与心理健康	161
第一节 生活习惯概述	161
第二节 进食	164
第三节 睡眠	167
第四节 锻炼	171
第五节 娱乐	173
第六节 吸烟	175
第七节 酗酒	178
第八节 赌博	180
第九节 吸毒	181
第十节 网络成瘾	184
第十一节 良好行为习惯的培养	187
第九章 学习与心理健康	189
第一节 学习心理概述	189
第二节 大学学习与学业规划	194
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适	200
第四节 大学生健康学习心理的培养	209

第十章 人际交往与心理健康	213
第一节 大学生人际交往概述	213
第二节 人际交往的规律与技巧	218
第三节 大学生人际交往问题与调适	228
第四节 健康人际交往心理的培养	237
第十一章 职业生涯与心理健康	241
第一节 职业生涯概述	242
第二节 职业生涯规划的重要意义	244
第三节 职业生涯规划的基础	245
第四节 职业生涯规划的制定	248
第五节 职业生涯规划中的心理因素	252
第六节 职业生涯中的心理问题	254
第七节 维护职业生涯中的心理健康	257
第十二章 择业与心理健康	259
第一节 大学生择业心理概述	260
第二节 大学生择业中常见的心理误区	262
第三节 大学生择业中的常见的心理障碍	265
第四节 大学生择业的心理调适	267
第五节 面试的心理准备	270
第六节 大学生应具备的择业心态	272
第十三章 大学生心理障碍及其防治	275
第一节 心理障碍概述	276
第二节 神经症	279
第三节 应激障碍	285
第四节 人格障碍	289
第五节 精神病	291
第十四章 自我心理测评	296
第一节 心理测评概述	296
第二节 心理健康自评	298
第三节 智力自评	303

第四节	情绪自评	307
第五节	个性自评	312
第六节	自尊自评	315
第七节	人际关系自评	319
第十五章	自我心理治疗	323
第一节	概述	323
第二节	精神分析疗法	331
第三节	行为疗法	338
第四节	认知疗法	340
第五节	自我暗示疗法	346
第六节	自我催眠疗法	349
参考文献	354



第一章 绪论

案例 1-1 成华的遗书

一个周末之夜,上海某高校。

毕业班的大学生们都在尽情地享受着这难得的空闲,上街、约会、娱乐、休闲等。来自农村的成华与同寝室的同学们选择了打牌,玩“争上游”^①。为了增添刺激性,有人提议,谁当一次“下游”就用粉笔在谁的背上画一只乌龟,大家一致赞成。或许是手气好,成华好长时间没当下游,他与同学们起劲地在下游同学的背上画着一只又一只乌龟。嘻嘻哈哈,好不开心。

可是,一不留神,成华当了下游,而他却怎么也不让其他同学在自己的背上画乌龟。年轻气盛的同学岂能放过他,一拥而上,将他按倒在床上,在他背上画了一只好长好长尾巴的大乌龟!

成华生气了,他愤怒地将牌摔到地上,恨不得掀翻桌子。同学们莫名其妙,不知道问题出在哪儿。一位同学解围道:“好了,好了,天已不早了,都睡觉吧。”扫兴的同学们各自上床休息。

已过半夜,成华一直为被画乌龟之事而耿耿于怀,翻来覆去不能入睡。大约 2 点钟,他从上铺跳下来,将下铺的张敏(画乌龟的执笔者)推醒:“起来,起来!”

张敏睡得正香,半睡半醒的他极不情愿地喃喃道:“什么事啊?”

成华说:“你告诉我,为什么要在我背上画乌龟?!”

张敏无法回答,就敷衍说:“睡觉,睡觉,有话明天再说吧。”

成华不依不饶:“你必须起来给我讲清楚!”

^① 一种扑克牌游戏,多由四人进行,先出完牌者为胜者,被称为“上游”;最后有牌未出者为败者,被称为“下游”,即“乌龟”。

此时,张敏已清醒:“你胡闹什么!这有什么好讲的,我就是不起来。”

成华拿起一把水果刀:“我喊一、二、三,你必须起来!”

“我就不起来!”张敏答道。

“一——二——三!”

张敏未动。

失去理智的成华对着张敏的胸部连捅三刀。

全寝室的同学都被惊醒了。大家一边上报,一边将张敏送往医院。在路上,张敏就不行了……

成华的遗书:

1981年,我以较好的成绩考入了××学院,我怀着无比虔诚的心情来到了这个我向往已久,并为之奋斗数年的地方。可是,当稍微了解了真实的大学生活之后,我失望了,加上听不懂上海话,不了解这里的生活习俗,自然十分迟钝和笨拙,我越来越沉默寡言,以前从学习上培养出的自信,开始瓦解了,我第一次意识到学业并不是唯一要关心的事情,有些方面甚至更重要。

长期以来,我的这些思想围绕着我,折磨着我,我知道自己无法解脱,我早就注意了自己的生理缺陷(成华的尾骨因发育问题较别人要长一点,故一直怕别人耻笑而自卑,从不敢上澡堂——作者注)。知道这些想法会使我越发孤僻,会摧毁我的自信,会消除我的进取心,但我毫无办法,我不信任任何人,只觉得如果我把内心的痛苦讲出来,只会被嘲笑,而不会得到真正的帮助,我的心扉从未向谁完全敞开过……

每天早晨,天还未亮,当我醒来的时候,便会猛然地意识到自己是一个双手沾满鲜血的凶手,我不敢认识我自己,我竟那么凶残,竟会去行凶!我当时为什么就没有更多地想一想?如果我想到我的行为将会使那么多人不幸,如果我想一想父母的养育之恩,如果我想到国家培养了我那么多年,如果我想到法律的威严,哪怕稍微想一想呢?为什么,为什么?

当我拖着铁链,通过阴暗的牢房的时候,才仿佛真正意识到,我失去了最宝贵的东西——自由。一个人没有自由,他就变成行尸走肉,活着只能是苟延残喘。悔恨、绝望和恐惧没日没夜地围绕着我,无法摆脱。我时刻挂念着我的父母,我的外婆,我的爷爷,我的亲友们,他们含辛茹苦养育了我二十多年,对我抱有最大的希望,当我可以报答他们的时候,等待他们的却是被捕的消息,他们受得了这种严酷的打击吗?他们现在做些什么?爸爸、妈妈、外婆、爷爷一切爱我和我爱的人们,我是您最最不孝的后代,我罪该万死!

……

一失足成千古恨,只有在犯罪后,才真正地体会到它的含义,我悔恨,但我很清楚,已经晚了。我对不起任何人,我对不起我的亲友,我对不起国家对我的培养,我还深感对不起被害人,对不起他(注:指被害人)的父母、亲友,他的父亲患过中风,不

知道这样的打击能否受得了。我也感到对不起我自己。我没有想到我的行为会使他失去自己的生命。

我来到这个世界上,只有短短的二十二年,我是多么渴望生活!第一次放风的时候,我沐浴在春天的阳光里,那阳光多么温暖,太阳那么高,它照着铁窗外的人们,它照着我的同学们,在这明媚的春天里,他们该是多么愉快,多么幸福!太阳还一直照着母亲痛不欲生的面容,外婆苍白的头发,我多么想跪在他们面前,可是,没有用了,只是请她相信,我的行为,我自己负责,与任何人无关。



思考题

1. 导致成华犯罪行为的内在原因是什么?
2. 成华有哪些心理问题?
3. 成华如果把内心的痛苦讲出来,真的只会被嘲笑,而不会得到同情和帮助吗?

第一节 心理健康的意义

当你读完这一悲剧以后,你是否为一桩小事断送了两位即将毕业大学生的性命而感到惋惜?虽然这是一例刑事案件,但整个过程都可以透视出成华存在的心理缺陷,无论是在认知和情绪方面,还是在行为、个性、人际关系和人生观等方面。那么,成华到底有哪些具体的心理问题呢?这些问题又是如何形成的?我们怎样才能及时地识别这些问题?如何才能改变这些心理缺陷?怎样防止此类悲剧的重演?等等。这些问题都是我们大家非常关注的。本书将围绕这些问题带你进入一个大学生健康心理学的学习旅行,目的是让你获得一些知识和能力,能够比较全面、客观和深入地审视自己的心灵,找出自己的问题,发现自己的优势,完善自己的人格和心理健康,从而保持一种积极的心理状态,愉快地、高效率地完成大学学业,争取最大的发展。

从成华案例中我们可以看到,心理缺陷对一个人的行为有着重大的影响。近二十年来,统计数据和调查研究表明,因各种心理疾患导致辍学的人数占大学生辍学总人数的50%左右,违纪大学生多数与心理问题有关,学业不良者绝大多数是心理缺陷,违法者往往存在着更为严重的心理问题。例如,北京医科大学精神卫生研究所对北京16所高校进行调查,发现从1978~1988年精神病患者逐年增加,占休学的80%;天津某大学抽查一年级至四年级大学生,发现有神经衰弱和心理异常潜在因素的人数占该校学生总数的50.32%和25.95%。原国家教委对全国

12.6万大学生进行调查,发现存在心理问题的占20.23%。西方国家大学生同样如此,据统计,自杀是美国15~24岁年轻人的第三位死亡原因,却是大学生的第二位死亡原因。根据心理健康机构估算,近些年来美国每年都有超过1100名大学生自杀,而受到精神疾病折磨的学生更多。美国大学健康协会2003年的一项问卷调查显示,40%以上的美国大学生表示,自己每年至少有一次“感到沮丧,以至于无法维持正常的学习和生活”,30%的学生认为自己已经患有焦虑症或抑郁症。美国的另一项研究表明,有15%的大学生需要心理治疗。在英国剑桥大学20~24岁的男大学生中,自杀率占0.22‰,而一般同龄男青年只占0.06‰。由此可见,大学生中的心理障碍是一个普遍存在的世界性问题,大学生的心理健康成为影响大学生完成学业和健康成长的重要因素。

我们周围更多的正面的事实说明,健康心理对于一个人的成功非常重要。如果我们仔细地观察和了解就会发现,决定一个学生成功的关键因素是心理状态,而很少是因为身体、家庭、经济或老师等外在因素。美国著名心理学家马斯洛在时代就开始了成功人士的研究,他发现在他的导师中,有两位特别卓尔不群,他认为这两位导师在心理上肯定存在着与众不同的特点。以后,他专门对历史上许多杰出人物的心理进行研究,终于发现了他们心理上“创造性人格”的特征。国内刘新民等曾在20世纪90年代运用卡特尔16种个性因素测验(16PF)对大学生中的“三好学生”和“优秀学生干部”进行研究,发现他们从总体上较一般大学生具有不同的心理健康状态。“三好学生”的特点是:心情轻松兴奋,随遇而安,活泼,愉快,信赖随和,怀疑性低,不斤斤计较,更多地考虑别人的利益,忧虑烦恼少;“优秀学生干部”更突出的特点是乐群外向,热情合作与适应能力强,情绪稳定和成熟,能以沉着的态度面对现实,知己知彼,自律谨严,言行一致,有自尊心,赢得别人的尊重,心平气和,等等。进一步的分析(用二元人格因素)说明,“三好学生”和“优秀学生干部”比一般学生的适应能力要好,尤其以“优秀学生干部”最为明显。

总之,一个人的心理健康是非常重要的。无数正反两方面的事实都说明,心理健康水平对一个人的生活、学习、工作、事业成功、家庭幸福和一生的发展都有决定性作用,在个体的身体和心理特性发展方面,良好的心理状态是最重要的。从某种意义上说:心态决定命运!



思考题

你能联系自己心理状态的若干实际,谈谈重视心理健康的意义吗?

第二节 心理健康的概念

一、什么是“健康”

健康(health),是个人的基本追求,是人的生命中最重要课题之一。一般情况下,当一个人在健康与某些事物不能兼得时,应该首选健康,因为只有“留有青山在”,才能“不怕没柴烧”。健康是人类生存的基础,没有健康,就没有一切。但是,随着社会的进步和发展,人们对健康的认识和要求也在不断进步和深入。因此,健康是一个不断发展的概念。

许久以前,人们多是将健康作为与疾病相对的术语来理解,即健康等于没有疾病,没有疾病就等于健康。20世纪初的《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”在我国1989年出版的《辞海》中,将健康的概念解释为:“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、体格检查和各种生理指标来衡量。”可见,这类定义主要是将健康局限于身体或生理的范围。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立时的宪章中指出:“健康乃是一种身体上、心智上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity).”WHO对健康的定义,是现代社会对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,同时还是心理活动正常和社会功能完美的综合体现。这一定义不仅强调个体心理上的安宁,还要求具有良好的社会功能状态。1986年,WHO还强调了健康的作用、目的和意义:健康为“人人能够实现愿望,满足需要,改变和适应环境。健康是每天生活的资源,并非生活的目的。健康是社会和个人的资源,是个人能力的体现”。同年,世界卫生协会年会发出“健康还要包括良好的道德品质”宣言,进一步丰富了健康的内涵,使健康包含了道德健康部分。到了20世纪90年代,一些学者还强调环境健康问题。

可见,“健康”的概念是在科学进步和社会发展中不断更新的,它由早期单一的生理健康的一维结构,增加到心理健康的二维,再增加到社会适应的三维,发展到道德完善的四维,再扩展到环境健康的五维等,健康是生理、心理、社会、道德和环境五个方面的和谐统一。多维度的健康概念对于人们全面理解和认识人类健康有重要意义。

1998年,WHO在其总会创建50周年纪念会上,对健康定义又作了进一步强调:“健康乃是一种身体上、心智上、精神上和社会上动态的完满状态,而不仅仅是

没有疾病和虚弱的现象(Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity)。

二、什么是“心理健康”

心理健康(mental health)又称之为精神健康,是相对于躯体健康的概念,一般来说对其理解并不存在多大的困难。但是,如果要从科学的角度给予一个简明的定义和完整的标准绝非易事。这里,我们来讨论心理健康的定义与标准问题。

由于人们对心理健康的认识是一个渐进的过程,也因为心理健康问题的复杂性和对人类影响的广泛性,关于心理健康形成了众多的定义和标准。至今尚没有一个简明、公认或统一的说法,因为有很多因素影响我们对其概念和标准的一致性的认识。例如:在心理健康问题上采用多宽的概念和范围?是采用完美的标准还是尽其所能的标准?应用理想的标准还是应用操作性标准?是考虑全体还是考虑个体?是自我评价还是他人评价?等等。这里讨论心理健康概念的一般性问题。

心理健康是健康的重要组成部分。我们可以将身体健康作为基础,而将心理健康作为核心。因为心理健康问题在日常生活中有更多的体现,也更难维护。近几十年来,现代科技的飞速进步与社会文化的迅猛发展,使人类面临着激烈的竞争,频繁的应激、快速的节奏,前所未有的压力使人们在精神上不堪重负,并对身体健康产生重大影响。人们逐渐认识到心理健康的重要性,认识到心理因素对躯体健康的影响,认识到心理社会因素在健康与疾病及其相互转化中的重要作用。因而逐步确立了心身统一的健康观,导致诠释健康的生物心理社会医学模式应运而生。这里,我们首先列举若干定义:① 1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”② 世界心理卫生联合会将心理健康定义为:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”③ 精神病学家门格(Menninger K.)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”④ 英格利希(English H. B.)提出:“心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种状况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这是一种积极的丰富的生活,不仅仅是免于心理疾病而已。”⑤ 《简明不列颠百科全书》认为,心理健康是指个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。

三、心理健康的标准

在了解了心理健康的概念以后,我们大体知晓了心理健康是什么。下一步要做的是对自己心理是否健康进行具体的评价和判别,即讨论心理与行为健康的具体标准问题。心理健康的标准是心理健康定义的拓展,是衡量心理是否健康的指标。如同心理健康的定义一样,有关心理健康的标准众说纷纭,主要差别在于侧重点和描述方法。有关心理健康的判断标准可因人群、目的和情境等因素的差异而有所不同。

1. 正常的标准 正常的标准即从常态心理角度描述心理健康,可以理解为完美的标准或理想的标准。这一标准的特点是对心理健康的定义进行全面展开,在心理结构诸方面进行系统的描述。任何一个人都可以此类标准作为努力目标。

(1)《简明不列颠百科全书》认为心理健康的具体标准为:①认知过程正常,智力正常;②情绪稳定、乐观,心情舒畅;③意志坚强,做事有目的;④人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤养成健康习惯和行为,无不良行为;⑥精力充沛地适应社会,人际关系良好。

(2)马斯洛(Maslow A.)将心理健康的标准概括为10个方面:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并有恰当估价自己的能力;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在符合社会规范的前提下,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。马斯洛的标准主要是创造性人格的标准。

(3)我国学者王效道、徐斌主编的《心理卫生》提出了心理健康水平的七条评估标准,包括:适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉悦胜于道德痛苦等。

上述各种心理健康的标准适用于所有人,作为一名大学生也应尽量做到。这一标准特别是在教育模式或发展模式的心理辅导中最为实用。但如果仔细地对照,我们发现能够百分之百地做到的人是极少的,因为每一种标准差不多都是心理健康的理想状态。如果我们用其作为判断一个人有无心理障碍的标准,就会发现在现实生活中差不多没有正常的人。因此,从有无异常心理的角度来评价心理健康应有其他的方法和标准。

2. 异常的标准 这一标准主要是判断自己心理现象的各个方面是否存在着异常或明显的问题。例如,是否存在着伤害自己的异常心理,如焦虑、恐惧、强迫、抑郁等。这里除了自我评价外,常常还需要他人评价,特别是专家的评价。

有关异常心理与行为是变态心理学和精神医学的研究对象,已有多种诊断标

准和方法。如 WHO 的《国际疾病分类》第 10 版(ICD-10),美国的《精神障碍诊断和统计手册》第四版(DSM-IV),以及我国的《精神障碍分类与诊断标准》第三版(CCMD-3)等,都是目前通用的心理疾病的分类和诊断工具。这些具有诊断意义的判定,需要有训练有素的专业人员进行。

3. 社会的标准 对于心理健康状况,社会标准显得格外重要。身体健康,在大多数情况下主要是个体自身的问题,而在心理健康方面,仅仅是自我感觉良好是远远不够的。每一位生活在现实世界中的人,必须具有接受其所处的基本社会规范、习俗、文化和法律要求的能力,并得到社会的认可。一个人体格再健壮,自我感觉再良好,如果总是同别人过不去,不能适应社会对个人的各项要求,或总是为此而感到痛苦和受其影响,就不能认为其心理是健康的。

4. 操作性标准 所谓操作性标准即一种简便易行且好用的标准。这里,作者在综合前述资料基础上提出心理健康的最低标准和最高标准。

最低标准由两个问题组成:第一,你的心理与行为对你自己有没有伤害?这一问题主要考验你的感觉或内心体验,它要求你不存在自我伤害的心态,精神上感到安宁、愉快和没有痛苦。第二,你的心理与行为对别人有没有伤害?它要求你不存在损害别人的心理倾向,如迁怒、报复、怪异、欺负别人等。如果你没有伤害自己和他人的心理或行为倾向,就可以认为你在生存方面有较好的心理健康状态。

但是,心理健康不能仅限于个体的生存方面,对绝大多数人来说必须考虑发展问题。最高标准是在最低生存标准基础上的拓展,要点是:你的心态是否有利于你得到最大的发展?这一标准意味着你有一种发挥自身潜能和智慧,高效率的学习和工作,实现自己的价值和理想的状态。对于处在学习阶段的大学生格外重要。

四、心理健康的评价方法与途径

你是否想对自己的心理健康状况作一个比较客观的判断?这种判断是如何进行的呢?研究心理评估和诊断是一门学科,它涉及很多理论和技术性问题(请参见第十三章)。这里主要讨论有关心理健康评价的一般性问题,目的是了解心理健康的评价途径。

1. 自我评价 自我评价是根据自己的感觉,即自我体验标准分析和判断自己心理健康状况的过程,是心理健康的基本的评价途径和方法。试想,一个人自我感觉十分痛苦的人能否谈得上心理健康?一个正常人都应该具有认识、反省、检查和判断自己内在身心状况的能力,并具有一定的改变自己不尽如人意之处的能力。关于心理健康,无论是采用正常完美的标准还是异常的标准,都可以通过自我反思和对照进行判断。运用异常的标准,我们可以发现自身存在的问题;使用完美的标准或马斯洛创造性人格标准,我们可以了解发展方面的不足等。自我评价的思考

要点是：你在心理上自我感觉如何？是否存在着痛苦的体验？你的心理和行为是否对存在对自身的伤害？你的心理是否有利于你的环境适应？你的心态是否不利于你的发展？等等。如果存在明显的问题，你就需要认真对待并尽早解决。

但是，由于自我评价的局限性，还因为个人自我评价能力的高低不同，我们不能将其作为心理健康唯一的判断方法。因为自我感觉良好的人并不一定都是心理健康者，有时甚至可能是心理疾病严重状态的表现。

2. 他人评价 这是通过熟悉自己的人进行评价的过程，是弥补自我评价不足的重要方面。任何一个人，尤其是正处于快速成长的大学生，适当地了解同学、老师、朋友等他人对自己的看法，会有利于个体全面和客观地认识自我，促进自我意识的健康发展。但是，对于一般的“他人”，因受其知识、能力、价值观和世界观，以及情感和动机的影响，有可能带有倾向性或偏差，这需要你有能力进行鉴别，把握好分寸。

3. 专家评价 这是一种专业形式的他人评价。是指通过训练有素的专业人员，运用心理学的理论与方法，包括心理检查、心理测量和心理障碍的诊断等方法，对人的心理与行为的若干方面或广泛方面进行评估的过程。一般来说，这是心理健康最为可靠和准确的评价途径。但不同的专业人员的知识、能力、经验和专业背景有所不同，这也需要根据目的进行选择。



思考题

你能运用上述标准和方法综合评价一下你的心理健康状况吗？

第三节 大学生心理健康维护与调适的任务

一、对象与任务

大学生心理健康维护与调适是大学生健康心理学的应用，其学科性质、目的、对象和任务与大学生健康心理学基本一致。区别是本书更加注重大学生健康心理学理论与方法的运用，更关注实际问题的解决。

前述成华案例发生后，一方面引起了广大师生的惋惜，另一方面引起人们的深入思考：成华的心态到底怎么了？他为何因此等小事产生那么大的反应？他的行为是偶然的吗？他难道有精神疾病吗？大学生心理健康维护与调适将全面系统地研究这些问题。成华案例告诉我们：一名大学生的心理健康水平对他的大学学业有重要影响，因为心理健康问题使大学生失败的案例数不胜数。因此，在心理学学