



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
新世纪高职高专实用规划教材**公共基础系列**

2007年江苏省高等学校评优精品教材

大学生心理 健康教育

(第3版)



周家华 王金凤 主 编

赠送
电子课件

清华大学出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
新世纪高职高专实用规划教材 公共基础系列
2007 年江苏省高等学校评优精品教材

大学生心理健康教育

(第 3 版)

周家华 王金凤 主 编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,同时针对高职高专类院校学生的身心特点和实际思想情况来编写,具有一定的理论性和很强的实用性。

本书共分 11 章,从各个角度介绍了大学生在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题,并指出了原因,最后重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

本书绝大多数章节附有与章节内容相配套的心理训练游戏和心理测试。需要说明的是,我们希望同学们能根据提供的心理训练游戏和心理测试问卷,增加自己的认识和体验。心理测试问卷在使用过程中受选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响,其测试结果具有相对性,因此心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书可作为各类高职高专院校大学生心理健康教育的教材和指导书,也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/周家华,王金凤主编.—3 版.—北京:清华大学出版社,2010.9

(新世纪高职高专实用规划教材 公共基础系列)

ISBN 978-7-302-23388-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 146056 号

责任编辑:黄 飞

封面设计:山鹰工作室

版式设计:杨玉兰

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:19.75 字 数:476 千字

版 次:2010 年 9 月第 3 版 印 次:2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:30.00 元

序 言

《大学生心理健康教育》一书自 2004 年 9 月出版以来,受到高职院校和学生的热烈欢迎。该书 2006 年被江苏省教育厅评为省评优精品教材,2008 年被教育部评为国家“十一五”规划教材。有的高职院校以本书为蓝本开发并建设成省级精品课程。本书产生的社会影响和取得的荣誉,是对我们的鼓励和鞭策。

在本书第 1、2 版使用期间,我们针对教材开展了以下工作:一是发动作者及任课教师,在教学过程中用心体会教材与高职高专学生的心理健康状况的匹配程度,考察教材的针对性和适用性;二是召开座谈会,发放问卷,广泛征求教师和学生对教材的意见和建议;三是收集有关高职院校在心理咨询中的最新案例;四是加强高职院校大学生心理健康教育的教学和科研工作,并取得可喜成绩。在上述工作的基础上,我们感到,高职高专学生的心理障碍和心理疾病有上升的趋势,同时也掌握了一手资料,所以,决定对本书进行再次改版。

《大学生心理健康教育(第 3 版)》在保持原教材特色的基础上,我们既努力突破以往心理学教材板着脸说教的局面,又力求保持心理健康教育的科学性,使教材与时俱进。从内容上看,第 3 版反映了 2006 年第 2 版以来高职高专学生心理健康教育的教学和科研成果,使用了权威部门公布的最新数据,选用了新案例、名人名言及有关图表,深度适宜,指导性、适用性、可读性进一步增强。从形式上看,突破了传统教材的编写体例,设计了案例导读、心理知识讲坛、心理训练游戏、心理测试等栏目,结构新颖独特。

参加第 3 版编写的老师具有在高职院校长期从事心理健康教育、思想政治工作和学生管理工作的经历,共有教授一名、副教授六名。作者了解高职高专学生,并带着真诚的关怀和爱心,从高职高专学生的身心特点和发展规律出发,对高职高专学生的自我意识、学习、人际交往、恋爱与性、择业、挫折的承受与应对、常见心理障碍与心理疾病等方面的问题,进行潜心研究并撰写了此书。我们希望本书的出版能对高职院校从事心理健康教育和思想政治教育的工作者,以及关心、爱护高职高专学生的家长、广大心理教育工作者有些实际的帮助。

编 者

2010 年 5 月

前言

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势，伴随国内改革开放的不断深入，我国社会生活的各个领域都迎来了新的竞争和挑战。在高等教育正步入大众化阶段的今天，大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”，大学生在校期间面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、理想与现实、升学、就业等方面的心理压力与冲突。这些问题如果处理不当，会对大学生的心理健康带来不良影响，甚至导致心理障碍和心理疾病。我们的调查显示，目前在校大学生中有心理问题的已占 30% 左右。特别是近几年，大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀、伤害动物，甚至杀人的案例已不鲜见，这些不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应高科技和网络时代的要求，培养出更多的德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才，是当前高等教育所面临的重要课题。

当今世界综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争，归根结底是人才素质的竞争。科技的发展、经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高。大学生是国家的栋梁之才。大学阶段正是学生世界观、人生观和价值观的形成阶段。健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提，是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功，也关系到民族素质的提高。因此，开展大学生心理健康教育十分必要，这已成为教育界的共识，许多高校已经将《大学生心理健康教育》列为全校的公共选修课。

本书根据教育部 2002 年 4 月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，同时针对高职高专院校学生的身心特点和思想实际情况编写，具有一定的理论性和很强的应用性。本书内容上有三大特点：一是适应大学生的知识水平和认知特点；二是理论联系实际，每章既有抽象的理论探讨，又有具体的案例分析，还有可操作的预防或调适的方法；三是多数章节附有与章节内容相配套的心理训练游戏和心理测试，其中，心理训练游戏是为了寓教于乐，附心理测试是为了提供参考，让学生了解自己，以便预防或调适。编写此书旨在帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平。全书通俗，易懂，实用，既可以作为教师教学用书，也可以作为学生自学自助用书。

编者与所在学院的心理学教师和其他相关专业的骨干教师通力合作，共同完成了此书的编写任务。各章执笔者：第一章，周家华；第二章，赵建梅；第三章，郑之左；第四章，李晶；第五章，郑步淮、张小光；第六、七章，董芸；第八章，柴义江；第九章，蒋桂萍；第十章，解光夫；第十一章，王金凤。最后由周家华、王金凤统稿。

在本书的编写过程中，尽管参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精华，并结合本人的理解，力图向大学生献上一本好书，但由于编者的理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，敬请各位读者批评指正。在此，谨向在本书中被提名或未被提名的引



文作者表示深深的谢意，同时，也向支持此书出版的各位专家和朋友表示衷心的感谢。

十年树木，百年树人。愿我们的教育工作者都能为学生的心理健康作出自己的贡献。同时，也寄希望于我们的学子在大学里健康成长，自觉地把自已塑造成伟大祖国的建设者和接班人。

周家华
2010年5月

目 录

第一章 绪论..... 1	第三节 大学生自我意识的养成..... 35
【案例导读】..... 1	一、影响大学生自我意识发展的因素..... 35
【心理知识讲坛】..... 2	二、大学生自我意识的养成..... 38
第一节 健康与心理健康..... 2	【心理训练游戏】..... 43
一、现代人的健康观..... 2	【心理测试】..... 43
二、心理健康的标准..... 3	【思考题】..... 45
三、心理健康的测定..... 5	第三章 大学生的情绪与情感..... 46
第二节 大学生心理健康概述..... 6	【案例导读】..... 46
一、大学生的身心特点..... 6	【心理知识讲坛】..... 46
二、大学生常见的心理健康问题..... 9	第一节 情绪与情感..... 46
三、大学生心理健康问题的原因与对策..... 11	一、情绪与情感的概述..... 46
第三节 大学生心理健康教育..... 13	二、情绪的基本状态..... 48
一、大学生心理健康教育的主要任务和内容..... 13	三、情感的种类..... 50
二、大学生心理健康教育的发展趋势..... 14	四、情商..... 51
【心理训练游戏】..... 16	第二节 大学生常见的情绪困扰..... 53
【心理测试】..... 17	一、大学生情绪和情感发展的特点... 53
【思考题】..... 20	二、情绪和情感对大学生身心健康的影响..... 54
第二章 大学生的自我意识..... 21	三、大学生常见的情绪困扰..... 55
【案例导读】..... 21	第三节 情绪控制与良好情绪的保持..... 63
【心理知识讲坛】..... 22	一、健康情绪的标志..... 63
第一节 自我意识概述..... 22	二、学会调节和控制情绪..... 64
一、自我意识的含义..... 22	三、学会应激的调适..... 67
二、自我意识的结构..... 23	四、培养高级情感..... 68
三、自我意识的作用..... 25	【心理训练游戏】..... 69
第二节 大学生自我意识的发展..... 26	【心理测试】..... 70
一、历史变迁中的大学生自我意识... 26	【思考题】..... 71
二、大学生自我意识发展的过程..... 28	第四章 大学生的学习心理..... 72
三、大学生自我意识发展的特点..... 30	【案例导读】..... 72
四、大学生自我意识发展中的缺陷... 33	【心理知识讲坛】..... 73
	第一节 学习与心理健康..... 73



一、学习概述	73
二、大学生学习的基本特点	74
三、大学生学习的任务	75
四、学习与心理健康的关系	77
第二节 大学生学习心理问题及其调适	79
一、学习动机问题	79
二、大学生学习焦虑问题	85
三、大学生学习畏难问题	88
四、大学生学习疲劳问题	90
五、注意力不集中问题	92
六、记忆力差的问题	94
第三节 大学生学习方法与学习能力 的培养	98
一、学习方法的培养	98
二、学习能力的培养	105
【心理训练游戏】	109
【心理测试】	110
【思考题】	112
第五章 大学生的人际关系问题	113
【案例导读】	113
【心理知识讲坛】	114
第一节 大学生人际关系概述	114
一、人际关系概述	114
二、大学生人际关系	117
三、影响大学生人际关系的心理 因素	121
四、大学生人际关系与心理健康的 关系	122
第二节 大学生人际交往中存在的心理 障碍及其调适	123
一、自负心理及其调适	123
二、嫉妒心理及其调适	125
三、多疑心理及其调适	129
四、自卑心理及其调适	132
五、害羞心理及其调适	135
第三节 大学生良好人际关系的培养	139
一、大学生人际交往的原则	139
二、大学生人际交往的基本技能	141
三、大学生人际交往的艺术	143
【心理训练游戏】	144
【心理测试】	145
【思考题】	146
第六章 大学生的恋爱心理	147
【案例导读】	147
【心理知识讲坛】	148
第一节 大学生恋爱面面观	148
一、爱情的本质	148
二、大学生恋爱现状	150
三、大学生恋爱的特点及原因 分析	154
第二节 健康的恋爱观与恋爱行为	157
一、大学生谈恋爱应具备的条件	157
二、健康的恋爱观	159
三、健康恋爱行为的养成	161
第三节 大学生恋爱的心理困扰 与调适	163
一、单相思的困扰与调适	163
二、一见钟情的困扰与调适	166
三、对男性性冲动的困扰与调适	167
四、失恋的困扰与调适	169
五、大学生恋爱中的其他困扰 与调适	171
【故事点击】	175
【心理测试】	177
【思考题】	179
第七章 大学生的性心理和性健康 教育	180
【案例导读】	180
【心理知识讲坛】	180
第一节 青春期的性心理	180
一、青春期的性生理发育特征	181
二、青春期性心理发展的特征	182
三、大学生的性困扰与调适	184
第二节 大学生婚前性行为的现状 与透析	187

一、大学生发生婚前性行为的现状	187
二、女大学生应慎重对待婚前性行为	189
三、简单的避孕知识	191
第三节 探索具有中国特色的性健康教育	191
一、我国大学生性教育的现状	192
二、大学生性教育的必要性	192
三、探索中国特色的性健康教育	194
【思考题】	195
第八章 大学生的择业心理	196
【案例导读】	196
【心理知识讲坛】	197
第一节 大学生择业的心理准备	197
一、择业心理概述	197
二、当前大学生择业的心理特点分析	200
三、大学生择业必需的心理准备	202
第二节 大学生择业的心理问题	204
一、大学生择业心理问题产生的原因	204
二、大学生择业中常见的不良心理	205
三、女大学生择业的特殊心理	209
第三节 大学生择业心理的调适	210
一、个性心理与择业	210
二、培养健康的择业心理	213
三、择业心理的调适	215
【心理训练游戏】	218
【心理测试】	218
【思考题】	225
第九章 大学生挫折的承受与应对	226
【案例导读】	226
【心理知识讲坛】	226
第一节 挫折概述	226
一、挫折及其作用	227

二、常见的挫折类型	228
三、挫折的心理防御机制	229
第二节 大学生挫折的反应及原因	236
一、大学生最常见的挫折	236
二、大学生的挫折反应	237
三、大学生挫折产生的原因	241
第三节 大学生挫折的承受与应对	245
一、大学生挫折的承受	246
二、大学生挫折的应对	251
【心理训练游戏】	258
【心理测试】	259
【思考题】	260

第十章 大学生常见的心理障碍与心理疾病	261
【案例导读】	261
【心理知识讲坛】	261
第一节 大学生中常见的心理障碍和心理疾病	261
一、心理疾病概述	261
二、心理疾病的类型	263
三、心理急症	267
第二节 大学生心理疾病的原因分析	270
一、遗传因素	270
二、个体的生理、心理特点	271
三、自然和社会灾难	271
四、生活事件	272
五、社会环境因素	272
第三节 心理疾病的治疗	272
一、什么是心理治疗	272
二、心理治疗的方法	273
【案例分析】	276
【思考题】	279

第十一章 大学生与心理咨询	280
【案例导读】	280
【心理知识讲坛】	280
第一节 心理咨询概述	280
一、心理咨询的含义	280



二、心理咨询的作用.....	282
三、心理咨询的类型.....	282
四、心理咨询的原则.....	284
五、心理咨询的过程.....	287
第二节 大学生心理咨询的主要内容和步骤.....	289
一、大学生对心理咨询的态度.....	289
二、大学生心理咨询的主要内容.....	290
三、大学生心理咨询的步骤.....	290
四、大学生心理咨询效果的评价及影响因素	293
第三节 团体心理咨询.....	294
一、团体心理咨询概述.....	294
二、团体心理咨询的发展过程	295
三、团体心理咨询的操作过程和常用方法.....	297
【心理训练游戏】	301
【思考题】	301
附录：学校团体心理咨询应用举例	302
参考文献	304

第一章 绪 论

本章重点阐述健康的新概念以及心理健康的一般标准，分析当前大学生中常见的心理健康问题及其存在的原因，指出我国心理健康教育的主要任务和内容，论述我国心理健康教育的发展趋势。

【案例导读】

案例 1：张某某系某高职院校大一学生，她学习很用功，目的很明确——要争取学校的奖学金以解苦涩的生活支出。第一学期期末，本来踌躇满志想获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学之间的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了轻度的抑郁症。

案例 2：小王来自贫困地区，祖祖辈辈都是面朝黄土背朝天的农民，全家人省吃俭用供他读书。他明白家里的艰辛和父母的期望，学习很努力，学得很苦——整天除了学习就是学习，高考成绩是全校第一名，全村人为他祝贺，因为他是村里的第一个大学生。因家里穷，全村人为他拼凑了路费和第一年的学费。带着难以名状的自豪与期望，他来到了大学校园。看到大批从各地赶来报到的新同学，他们提着各式各样的旅行包、行李袋……着装十分漂亮，许多同学还有父母陪同，开心地谈着笑着。而他，为了节省车费，孑身一人来报到，穿着一双自制的布鞋，用竹棍子挑着两个尼龙袋，上面还写着“化肥”二字……他一下子觉得自己好像是从垃圾堆里爬出来的苍蝇，感觉大家都在盯着他、嘲笑他……入学后，小王学习依然十分刻苦，学习成绩在班上还算不错。可除了学习，他什么也不会，琴棋书画不会，唱歌跳舞更是不行。看着别的同学见多识广，开口闭口谈论着网络，而他连计算机都没怎么碰过。别人的谈话他无法介入，也不敢介入，怕同学笑话他。渐渐地，小王就封闭起来，不与同学接触，课余时间就待在图书馆里，有时等到快睡觉时才回宿舍。小王感到很自卑、很乏味，想退学，但想到父母的艰辛，亲人的期望，他又无颜以对……

进入青年初期的大学生，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从家门到校门的生存背景，因此，有人称之为“门内人”。高职院校的大学生在校期间面临着学习、人际交往、经济、情感、就业、家庭变故、周边环境等诸多问题，而且社会经验不足、依赖性强、心理承受能力差。根据我们的调查显示，高职院校大学生中存在心理问题的占32.60%。特别是近几年，大学生因为心理障碍和心理疾病而出现休学、退学、自残、自杀、伤害动物甚至杀人的苗头在上升。所以，要切实加强大学生心理健康教育，提高大学生的心理素质，促进其心理健康，激发其潜能，引导其愉快的人生。

【心理知识讲坛】

第一节 健康与心理健康

一、现代人的健康观

健康是每个人所向往的。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)前总干事马勒(Halfdan. Mahler)博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，却忽视了心理卫生的保健。

“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，君子以自强不息。”《尚书·洪范》曰：“身其康强，子孙其逢吉。”“健康”有“刚健”、“无病”，于是“安乐”之意。

1948年WHO提出，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态，并进一步指出健康的新概念：一是精力充沛，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，心胸开阔，勇于承担责任；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；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

1989 年, WHO 进一步深化了健康的概念, 认为健康不不只是指身体无疾病, 健康应包括躯体健康、心理健康、道德健康以及社会适应良好, 要求人们从这四个方面综合评价一个人的健康, 如表 1.1 所示。所以, 健康不不只是指身体无疾病, 牙齿棒、吃饭香、身体壮的人不一定就健康, 一个人健康与否, 应该按以上四个方面来评价。

表 1.1 健康的含义

健康	躯体健康	人体的结构完整，生理功能正常
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内，个人心境发展最佳的状态
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范行为
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色，能立足角色创造性地开展工作并取得成就，贡献社会，实现自我
健康四方面之间的关系		躯体健康是其他健康的基础；心理健康与躯体健康相互作用；以心理健康为基础发展起来的道德健康高于单纯的心理健康；社会适应良好是心理健康的充分体现，是健康的最高境界

二、心理健康的标准

(一)心理健康的含义

心理健康是相对于生理健康而言的,它是指生活在一定社会环境中的人,在高级神经系统功能正常的情况下,智力正常,具有协调关系和适应环境的能力和性格,情绪稳定,行为适度。心理健康不是指一个人对任何事物都能愉快地接受,而是指其在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。因此,心理健康是一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状态。

(二)心理健康的标准

心理健康包括哪些维度?是否有心理健康标准?对此,国内外学者有过各种不同的阐述。

世界心理卫生联合会(World Federation for Mental Health, WFMH)曾具体明确地指出心理健康的标志是: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;在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

坎布斯(A. W. Combs)认为心理健康者具有4种特质:积极的自我观念;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供人们取用。

罗杰斯(C. R. Rogers)认为心理健康者的特征是:对任何经验是开放的,不对某种经验拒绝和歪曲;自我结构与其经验相协调,并能同化新经验;体验到自我价值感;与周围人高度协调,乐于给他人以关怀;自我实现的潜能得到发挥。

美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出了10条被认为是经典心理健康的标准:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当地评估自己的能力;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;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数学者认为心理健康的标准如下。

(1) 智力正常。一般智商在80分以上。这是人们学习、工作与生活的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪,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,既能自我克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是一个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

资料卡

我国的中医学认为,人的身心存在互动关系:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。七情失调,从而引起阴阳失调,气血不和,经络阻塞,脏腑功能失常而患病。

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效的方法解决所遇到的问题;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行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整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。个人具有正确的自我意识,能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。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。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优于别人而自傲,也不以在某些方面差于别人而自卑。能做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。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,不卑不亢;能客观评价别人和自己,有自知之明,善于取长补短;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保持良好秩序。个体能客观地认识现实环境,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,或改善环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段有不同的心理和行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果心理行为特征严重偏离同龄人,则是不健康的表现。

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时,应把握以下几点。

(1) 心理健康与否的心理活动和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。我们不能仅根据一人、一时、一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现,并不意味着这人就一定是心理不健康,应具体问题具体分析。例如,一个平时活泼可爱的大学生,近来突然变得忧郁寡欢,有时半夜啼哭。她的表现正常吗?心理健康吗?如果告诉你,她的亲人刚去世了,或者她最近失恋了,你又会怎么想?

(2) 心理健康与否不是泾渭分明的截然对立,而是一种连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级,从严重的心理疾病到轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好,这是一个连续的过程。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准,没有绝对的界限。

(3) 心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的,而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健,经常处于焦虑、抑郁的心理状态,其心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态或患上心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,其能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快恢复到心理健康良好的状态。随着自身的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标

准,而且为我们指明了提高心理健康水平的方向。

心理健康,说到底是一种人生态度。心理健康的人,一般都能以积极的眼光看待世界,看待周围事物,富有利他精神,能在付出、发展自己的过程中增强自我价值感。他们追求高尚的生活目标,但又没有做“完人”、“超人”等超载其自身能力的念头。

三、心理健康的测定

人的心理是人脑的内部活动。科学无法直接测量人的心理,只能根据人的具体活动加以推测,通过测量作为心理外部表现特征的行为(如人的言行),间接知道人的心理特征和心理健康水平。通常情况下,衡量心理健康状况有两种方法:即心理测验法和精神检查法。

(一)心理测验法

心理测验法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试,把测试结果与常模进行比较,若某项测试结果超出该项常模过多,一般认为是异常的。此方法除个别使用外,还大量地用于团体测验和心理健康的流行病调查,以把握某一人群的心理健康分布状况。这是目前心理健康测定中使用最广泛的一种方法。心理测验的用途很广:在教育工作上,它可以测量学生的智能、品德、个性发展,学习动机及兴趣爱好,便于因材施教;在人才选拔和职业指导上,有利于实现人职匹配。每一种职业往往对就业人员的心理结构都有一定的要求,心理测验便是了解一个人心理结构的一种简洁、可靠的方法。常用的心理测验有智力测验、能力倾向测验、人格测验、成就测验及各类职业测验等。本章心理测试有常用的症状自评量表(SCL-90)、抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS)、焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)等问卷材料及评分标准供大家参考。

心理测验法虽然比较科学、可靠,但必须有相应的量表,而且使用者要经专业培训。目前有关心理健康方面的量表使用的范围、测定的内容有限,还不能满足需要,因此,人们也常用精神检查法。

(二)精神检查法

精神检查法原指精神科医生收集精神科病史时,通过交谈与观察检查患者精神活动的一种常用方法。本章引申其为对心理健康状况进行评判的一种方法。一般多由具有心理健康专业知识的专业人员,在心理咨询或治疗中,对当事人做出心理健康问题的性质、类型、程度的评判。此方法多用于个别检查,要求评定人员具有较丰富的专业知识和经验,否则容易误判,尤其当症状不典型、不明显或时好时坏时,更需谨慎。

在实际操作中,尤其在面临难以判断的情形时,为了增加结论的可靠性,常将心理测验与精神检查两种方法结合使用,或先做心理测验,对提示可能有异常者再进行面谈和深入了解,或先做一般性精神检查,再用适宜的量表做专门评定。

论型转化;情感也从激情体验,易感状态逐步升华过渡到富于热情,充满青春活力;社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上,则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平;理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如:在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育时间长,从家门到校门,没有社会生活经验,从而心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立、传统价值权威的衰落以及现代价值多元化的影响等,使得大学生的心理既存在积极面,又存在消极面,这必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有以下几种。

(1) 理想与现实的矛盾。大学生对未来有自己的设想,一般理想比较高,希望将来能发挥自己的才能,成为社会有用之人。然而,在现实生活中往往难以找到实现理想的途径,有的面对前进道路上的障碍没了信心和方法;有的学生只有美好的向往而没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

(2) 情绪与理智的矛盾。大学生的情绪是丰富而动荡的,往往容易激动、兴奋,也容易转向消沉、失望,特别在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情,以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

(3) 独立与依赖的矛盾。从中学进入大学,生理逐渐成熟,反映在心理上,则增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大加强,渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是,大学生还处于学习阶段,经济上必须依赖父母的供给,而且缺乏独立生活的经验,还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题,不能恰当地处理社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,也就不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

(4) 乐群与防范的矛盾。大学生一般远离亲人,渴望交友,乐于群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短,一时难以建立心贴心的真情与友谊,在与他人的交往中,总是带有试探和防范的心理,这就产生了乐群与防范的矛盾。因此,大学生经常感叹接触的人很多,信得过的人却很少;同学很多,知心朋友很少。

(5) 自尊与自卑的矛盾。经过激烈的竞争进入大学校园的大学生成为青年中的佼佼者,受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕,容易产生一种优越感和自豪感,表现出强烈的自尊心。然而,大学里人才济济,高手如林。许多高中时期的尖子生,其优势不