



浙江省高等教育重点建设教材

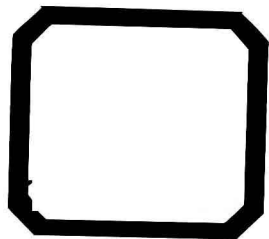
DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU YU SHIXUAN

大学生心理健康 教育与实训

◎ 马立骥 编著


浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS



重点建设教材

大学生心理健康教育与实训

马立骥 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育与实训 / 马立骥编著. —杭州:
浙江大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-308-09927-1

I. ①大... II. ①马... III. ①大学生 - 心理健康 - 健
康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 081357 号

大学生心理健康教育与实训

马立骥 编著

责任编辑 石国华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州星云光电图文

印刷 德清县第二印刷厂

开本 710mm × 1000mm

印张 19.25

字数 371 千

版印次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-09927-1

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

前 言

从我国高等教育改革和社会发展的趋势来看,21 世纪是尊重知识、注重人才、素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质人才是高等教育的历史责任。改革开放在加速经济市场化的同时,也在推动政治的民主化,从而导致价值的多元化。宽松和包容的社会给了人们更多的自由和更多的选择,同时也就给了人们更多的矛盾冲突和更多的烦恼焦虑。随着社会的快速发展,人们的生活节奏正在日益加快,竞争也越来越激烈,人与人之间的关系也变得越来越复杂。科学技术的飞速进步以及知识爆炸性地增加,迫使人们不断地更新知识结构,致使人们的观念意识、情感态度复杂嬗变,人类进入了“情绪负重时代”。当代大学生的心理健康问题也越来越凸显。大学生作为一个特殊的社会群体,同样面临许多特殊的问题:如对新的学习与任务的适应问题、自我概念的形成、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理与学习、性与爱情的选择以及对未来职业的选择问题等,这一切都将影响他们的心理健康。

在校大学生年龄一般都在十八九岁到二十一二岁这个年龄段,正值人生知识积累和选择未来发展方向的黄金时期。他们在智力和能力迅速发展的同时,也步入了人生情绪最易起伏的阶段。不稳定的情绪状态对大学生的学习生活会造成干扰和冲击,使他们不能以充沛的精力投入到知识技能的学习当中,影响他们的健康成长和成才。

通过加强大学生心理健康教育,引导大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,激发自身潜能,养成良好的心理素质,提高心理健康水平。重视大学生心理健康工作的开展,要从知识的普及(和掌握基本的调节技能)开始,大学生学习和掌握一定的心理健康知识(与技能),达到助人与自助的目的,也是大学人文素质教育的基本要求。

根据多年的大学生心理健康教育工作经验,在吸取该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的实际心理状况,我们编写了《大学生心理健康教育与实训》教材。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现操作性、参与性和可读性的特点,旨在帮助大学生解决

在现实生活和学习中所遇到的心理问题,为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

《大学生心理健康教育与实训》全书共分十一章,内容包括心理健康概述、自我意识、大学生人际交往、学习心理、大学生的情绪、恋爱与性心理、大学生人格发展、大学生常见心理障碍、大学生择业、职业心理适应与生涯规划等。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是高校大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

与以往的教材不同,本教材突出了培养能力的实际训练,避免了知行脱节的问题,内容更有针对性。每章开始部分增加了“案例”(介绍一二个案例,引入该章的内容,帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容),而每章后面部分均增加了心理活动训练(要求学生完成一些拓展性活动,引导学生加深对所学知识的理解)、心理小测试、课外拓展资源、思考题等内容,力求做到理论联系实际,达到学以致用效果。教材既有利于阅读、掌握理论知识,也有利于课堂实训的组织;既有利于教师教学,也有利于读者更好地了解自己,不断完善自我。

在编写的过程中,尽管我们力图做一些积极的探索,但由于编者水平所限,本书不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外专家、学者的成果,在此表示感谢。

目 录

第一章 心理健康教育绪论	(1)
第一节 健康新概念	(1)
第二节 大学生心理健康的标准	(8)
第三节 大学生心理健康方面存在的主要问题	(13)
第四节 大学生心理健康的维护	(17)
第二章 自我意识与心理健康教育	(28)
第一节 自我意识概述	(28)
第二节 自我意识的心理分析	(39)
第三节 促进自我意识发展的方法	(48)
第三章 大学生人际交往与心理健康	(59)
第一节 人际关系的概念	(62)
第二节 大学生人际关系不良的表现	(67)
第三节 保持良好人际关系的途径	(71)
第四章 学习与心理健康	(88)
第一节 学习概述	(89)
第二节 大学学习的心理准备	(91)
第三节 大学生常见的学习心理障碍与调适	(97)
第四节 大学生知识结构与能力的培养	(107)
第五节 健康学习心理的培养	(112)
第五章 大学生的情绪与心理健康	(118)
第一节 情绪概述	(118)
第二节 大学生的情绪特点	(124)
第三节 大学生的情绪问题	(127)
第四节 情商与大学生的情绪调适	(133)

2 大学生心理健康教育与实训

第六章 性心理与心理健康	(142)
第一节 大学生性心理发展与特征	(142)
第二节 大学生常见性心理问题与调适	(145)
第三节 大学生如何培养健康的性心理与行为	(158)
第七章 大学生人格发展与心理健康	(164)
第一节 人格概述	(164)
第二节 人格的影响因素	(170)
第三节 大学生健全人格的培养与发展	(176)
第八章 心理评估技术与运用	(189)
第一节 心理评估概述	(189)
第二节 大学生人格测验	(195)
第三节 常用心理评定量表	(200)
第九章 大学生常见心理障碍及其防治	(215)
第一节 心理障碍概述	(215)
第二节 大学生心理障碍的原因	(217)
第三节 大学生心理障碍的常见表现	(221)
第四节 大学生常见的心理障碍及其矫治	(229)
第十章 大学生择业与心理健康	(247)
第一节 大学生择业心理概述	(248)
第二节 大学生择业技巧	(251)
第三节 大学生择业的心理困惑及其调适	(259)
第十一章 职业生涯发展与心理健康	(268)
第一节 生涯与大学生人生发展	(268)
第二节 大学生的职业生涯	(276)
第三节 人生管理三步曲	(282)
参考文献	(299)
后 记	(300)

第一章 心理健康教育绪论

第一节 健康新概念

一、健康的概念

健康(health)是个人的基本追求,是人的生命最重要的课题之一,是人类永恒的主题。在一般情况下,当人在健康与某些事物或物质不能兼得时,我们总是首选健康,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。

那么,什么是健康呢?许久以前,人们多是将健康理解为与疾病相对的术语。即健康等于没有疾病,没有疾病等于健康。

世界卫生组织(WHO)1984年针对“没病就是健康”的健康观提出了新的健康概念:“健康是一种完整的躯体、心理和社会的良好状态,而不仅仅是没有疾病和伤残。”1989年又将健康的概念调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此概念可以得出,评价一个人的健康状况需从下述几方面着手:生理健康——各器官组织结构是否完整,发育是否正常,功能是否良好,生理生化指标是否正常;心理健康——人格发展是否健全,智力、情感、意志行为活动是否正常,人际关系是否良好,社会适应能力是否强;社会健康——包括家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等是否正常。

一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。有人对这几方面的健康作了如下解释:

躯体健康:一般指人体生理的健康。

心理健康:一般有三个方面的标志:

第一,具备健康的心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的。情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡。有自

尊、自爱、自信心以及有自知之明。

第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和外界信息。

第三,健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

社会适应良好:指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

道德健康:最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念的能力,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人类幸福作贡献。

【知识拓展】

健康是一个极具时代特征的综合概念。人们对健康的认识随着历史的发展,社会的进步而大致经历了从神灵自然医学模式、生物医学模式到现在的生物心理社会医学模式三个阶段。

神灵自然医学模式:早期的人类社会,由于生产力水平和认识水平低下,对于生命现象和疾病的认识也甚少,健康被认为是神灵赐予人类获得生存和延续生命的礼物。并认为所谓的“血液、黏液、黄胆、黑胆”四种液体和谐平衡就会健康,否则就会生病,人有了疾病无法医治应求神问卜。这就是早期的神灵自然医学模式。

生物医学模式:随着社会的发展,生产力水平的提高,人们认识事物的能力和水平也得到了极大的提高。医学随之进入了实验阶段,并因此而建立以生物机体和机体的生物性为研究对象的生物医学模式,开始从生物学的角度认识疾病,以生物学上的适应与否来解释健康与否。但这种医学模式也随着社会的发展而暴露出其局限性。这种基于生物医学的认识,不但不能全面反映健康的内涵,而且束缚了医学研究的进一步深化。现代医学、社会学研究成果给了人们许多新的启示。

生物心理社会医学模式:20 世纪后半叶,人们发现,由理化、生物刺激所导致的疾病的死亡率已退居次要地位,而与心理、社会因素密切相关的高血压、冠心病、癌症、溃疡和精神疾病等心身疾患的发病率和死亡率则明显提高。据统计,上述这些心身病的死亡率已进入了人类疾病死亡谱的前三名。另外,政治、经济、战争、教育、居住、职业等社会因素以及冲动、孤独、紧张、恐惧、忧虑等心理因素对健康的影响也日趋严重。这种现象说明仅从生物医学的角度来描述健康是不够的,应该充分考虑到社会心理和行为因素对疾病和健康的影响。

二、健康教育的概念

健康教育是在人们对健康认识发展的基础上形成和成熟起来的一门学科,它以传授健康知识、明确健康行为规范为己任,即“研究传播健康知识和技术、影响个体和群体行为、预防疾病、消除危险因素、促进健康的学科”。

健康教育之所以越来越受到重视,是因为从 20 世纪 60、70 年代以来,疾病谱和死亡谱的变化,使人们日益认识到,人的行为和生活方式是影响健康的重要因素。因此,迫切需要对人们进行以健康为目的、有计划、有组织、有步骤的教育活动,促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危害因素,以便预防疾病,提高生活质量。健康教育课程就担当了这样的重任,1988 年和 1990 年先后召开了第十三、十四届国际健康教育大会,100 多个国家的有关专家和学者指出:健康教育不是一般的卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题,帮助人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为。

从实施角度来看,健康教育首先是健康与教育的有机结合,它的核心就是要教育人们树立正确的健康观,增强自我的和群体的保健意识及保健能力,营造一种全民范围的健康意识。因此,健康教育就必须为人们提供改变对健康有害的行为和生活方式所需的知识、技能与服务,并促使人们自觉地去应用这些知识和服务。其次,健康教育又是一种有目的的教育活动,它强调改变人们的行为,以提高生活质量。因此,健康教育要有组织地加以实施,要贯穿在学生的整个学习生活中。以在他们的意识形态、生活理念和独立生活习惯形成的过程当中自然地渗透进健康的行为准则,在接受其他知识,培养认识问题、解决问题的能力,同时也接受正确的健康知识,学会认识和处理自身的、周围的健康问题。

三、心理健康教育的概念

(一)什么是心理学

心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能地按照科学的方法,间接地观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的,人与人有什么不同,为什么会有这样和那样的不同,即人格或个性,包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等,从而得出适用人类的、一般性的规律,继而运用这些规律,更好地服务于人类的生产和实践。

墨菲说:在冯特创立他的实验室之前,心理学像个流浪儿,一会儿敲敲生理

学的门,一会儿敲敲伦理学的门,一会儿敲敲认识论的门。1879年,它才成为一门实验科学,有了一个安身之处和一个名字。

【知识拓展】

1879年,威廉·冯特(W. Wundt)在德国莱比锡大学创立了世界上第一个有影响的心理学实验室,用科学方法研究心理现象,标志着心理科学的诞生和独立。

【知识拓展】

斯芬克斯之吻(谜)

《新大英百科全书》:在古希腊奥林匹斯山上,有一座特耳菲神殿,神殿里有一块石碑,上面写着:“人,认识你自己”。就是这句话,成为西方心理学家所公认的心理学的源头,同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。被称为西方第一位“心理学家”的苏格拉底,自以为秉承了特耳菲神殿的旨意,将其一生都投注于这种“认识自己”的事业之中。苏格拉底把人类的智慧从上苍带到了人间,也就是说,他为我们带来了这种关于人心或关于我们心理学的思想和知识。通过苏格拉底,以及他的学生柏拉图、柏拉图的学生亚里士多德,也都为西方心理学的发展打下了主导性的思想基础。除了苏格拉底之外,还有关于特耳菲箴言的传说,那就是斯芬克斯之吻(谜),他们与心理学有关,也涉及我们对心理学的理解。

奥林匹斯山是西方诸神集住的地方,主神是宙斯,以及由他所统帅的众神。凡人涉足不了神的境地,而神的箴言——“人,认识你自己”要让人知晓。于是就有了斯芬克斯的故事。“斯芬克斯”是传说中的一个奇特的生物——“狮身人面”,埃及还有她的雕像,与雄伟的“金字塔”一样著名。她作为神的使者,带着神对人类的忠告——“人,认识你自己”,从奥林匹斯山来到人间(古希腊的忒拜城堡),把神的箴言化作“谜语”来盘问她所遇到的所有人——“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”这就是斯芬克斯之谜语。每个路过的人,如果回答不出来,就会被斯芬克斯毫不留情地吃掉。非常遗憾的是,当时忒拜城堡中没有一个人能回答出斯芬克斯的问题,因而忒拜城堡也就从此陷入了空前的灾难。国王拉伊俄斯不得不亲自外出,想要找寻一个能解答斯芬克斯谜语之人。而就在国王带着随从外出求贤的途中,发生了一件意外之事。

事情是这样的,就在国王带着随从外出求贤的途中,遇到了一位异乡青年,

为了争路先行(要求对方避让自己),双方发生了争斗,在争斗的过程中,国王及其随从都丧命于该青年手下。这位异乡青年的名字就叫“俄狄浦斯”。实际上他不知道,他自己在不知的情况下,杀死了他自己的亲生父亲。

要了解这其中的原由,故事不得不回溯18年之前:拉伊俄斯国王在其王后伊俄卡斯忒怀孕临产的前夜,做了一个非常奇特的梦,梦中有神仙来告诉他,说他与王后所要生的孩子是一个儿子,这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲,并且还会与自己的母亲结婚。拉伊俄斯国王非常相信他梦中的这一切情况,并试图避免梦中描述的厄运,便在那个男婴生下来后,刺穿其双脚,同时命令他手下的武士将这个男婴带出城外处死。受命于国王的那个武士出城后动了恻隐之心,将这个男婴送给了一个牧羊人,而那牧羊人带着男婴流浪到了另一个叫做科林斯的城堡,该婴儿又被科林斯城堡的国王所收养,并为该男婴取名为“俄狄浦斯”。就这样过了18年,俄狄浦斯在他18岁生日的前夜,也做了一个非常奇怪的梦。梦中有神仙来告诉他,说他命中注定要杀死自己的父亲,并且还会与自己的母亲结婚。俄狄浦斯也非常相信他梦中的这一切情况,也同样试图避免梦中描述的厄运发生,便在第二天离家出走,想远离自己的父母(实际上是他的养父母),流浪的途中不知不觉来到了忒拜城堡的附近,遇到了外出求贤的拉伊俄斯国王及其随从,在争斗的过程中,杀死了他自己的亲生父亲。

国王死后,忒拜城堡的大臣们发出了通告,凡是能够解答出斯芬克斯谜语之人,就可以继任王位,并且可以与王后结婚。就这样在命运的安排下,俄狄浦斯来到了斯芬克斯的面前,并且解答出了斯芬克斯之谜语——那就是人,就是人本身!“人在‘早晨’,即很小很小的时候,是用‘四条腿’走路的,也就是在地上爬;长大了就能够站立起来,于是‘中午’就用‘两条腿’走路了;到了晚上,也就是老年,人会用一条拐杖来帮助自己走路,也就是变成了‘三条腿’”。

俄狄浦斯答对了斯芬克斯的谜语,斯芬克斯也就完成了自己的使命。因为作为神的使者,她是要通过这样一个谜语,来告诫人类要对自己或自身进行认识。作为人,你必须要认识你自己!斯芬克斯的谜语是富有内涵的。

让我们换一种角度来看这一谜语,如果达尔文的理论是正确的话,我们人类不也是从四条腿的猿而逐渐演变进化为两条腿的人吗?曾经有一位著名的画家,根据这段故事和自己的想象,绘出了一幅深沉而动人的油画——斯芬克斯之吻。“狮身人面”的斯芬克斯,撩起了自己的面纱,露出了世人难以所见的面容,吻住了跪在她面前的俄狄浦斯。这一吻,吻出了一个真正的人,一个具有自我意识,对自身有所认识、有所反思的人。这一吻,也吻出了一种关于人的学问,也即《新大英百科全书》所注的“心理学”。

【知识拓展】

“俄狄浦斯情结”

“俄狄浦斯情结”，即“恋母情结”。通过上面的故事，我们发现这样斯芬克斯也就与心理学结下了缘。作为西方心理学形象之一的弗洛伊德，便与这斯芬克斯有着特殊的情结。他的心理学源于他对自己的分析和理解，在他的理论中，有一个关键的基础性的概念，就叫做“俄狄浦斯情结”，也就是所谓的“恋母情结”。而这位被弗洛伊德用来表达“恋母情结”的俄狄浦斯，也正是上述古希腊故事中猜出斯芬克斯谜语的那位“俄狄浦斯”。弗洛伊德为了维护他所创立的精神分析体系，曾定做了7枚“戒指”（上面都刻有斯芬克斯的头像），分别给予他自己和他所器重的6位忠实的追随者，以表示他本人对他所从事的心理学的理解和期望。弗洛伊德有一个鲜为人知的心愿：他曾经这样告诉他的女儿，要求在他死后，在他的墓碑上刻这样一句话——他揭开了斯芬克斯的谜语，他是本领高强的人。

这是由斯芬克斯之谜所引出的斯芬克斯之吻，这也是我们对心理学的一种普通理解——“人，认识你自己！”简单而朴素的语言，蕴涵着深刻的内涵，提醒人类必须对自己或自身进行认识；这既是心理学的根源，也是心理学的目标。

（二）“心理健康教育”与现代生活

在我们的日常生活中，在我们每个人的内心深处，都存在着两种基本的需求：一是要解决心理与行为上的种种冲突、障碍与困惑；一是要充实与完善自我，维护心理健康，提高生活质量。人们的这种内在需求，正是心理学本身所包含的意义和价值之所在。但问题是：人们尚未能把这种需求与心理学联系起来。因而，我们认为，不管是为了适应社会的需要，还是为了心理学自身的发展，都应该有一种应运而生的“心理健康教育”。

关于对“心理健康教育”的理解，有一个通俗的故事，很能说明其深刻的内涵。故事的名字就叫“三个打鱼人”。

【知识拓展】

三个打鱼人

有一天，有三个“打鱼人”聚集在一条河边打鱼，突然发现有人在河的上游被冲进河的深水处挣扎着并发出求救的呼声。于是有一个打鱼人急忙跑上前

去,跳到水中救起了那个落水者,并用人工呼吸等方法予以抢救。但在这时,他们又发现了另一个被水冲下来的落水者,于是另一个打鱼人急忙跑上前去,也跳到水中救起了那个落水者……可是,他们同时又发现了第三、第四和第五个落水者,这三个打鱼人已经是手忙脚乱,应接不暇,难以应付了。此时,有一个打鱼人似乎想到了什么,他离开了现场跑到上游,想去做一种性质不同但目的完全一致的工作,到上游劝说人们不要在此游泳,并且在人们游泳入水处的一个醒目位置立了一个警告牌。他这样做了,虽然有一些作用,但仍有无视警告者被冲进水潭,三个打鱼人身处其中,仍然要在河边忙于从水中救落水者的工作。后来有一个打鱼人似乎突然明白了什么,他说这样仍然不能从根本上解决问题,他要去做另一项工作,就是去教人们游泳,像打鱼人自己这样,掌握游泳的技能,即使被水冲进深水或急流之中,也有能力去解决面临的问题,一般不至于身陷危难甚至于付出生命的代价,这似乎是问题的关键。

“三个打鱼人”的故事给我们很大的启示。如果以此来比喻心理学,那么第一步跳到水中去救起落水者的工作就好比“心理治疗”,这是一项艰巨而充满意义的工作,心理治疗往往需要花费相当的时间与精力,而“被治疗者”也往往感受着深刻的痛苦与不安;第二步是有一个打鱼人跑到上游,劝说人们不在此游泳,并且在人们游泳入水处的一个醒目位置竖立了一个警告牌,这就好比是“心理咨询与辅导”,也是一项充满意义的工作,但一般来说,它只对那些接受咨询的人或“求询者”才能够产生作用与影响;第三步,是那位打鱼人似乎突然明白了什么,悟出了去“教人们游泳”的道理,就是掌握游泳的技能,有能力去解决面临的问题,这位教人们“水性”的打鱼人所做的工作,就好比是“心理健康教育”了,他找到了落水者需要帮助的内在根源,是没有掌握游泳的技能,“教人们游泳”就是着眼和致力于从根本上来解决问题。

(三)什么是心理健康教育

心理健康教育是一项新的心理学事业,它以实现心理学自身的意义和价值为目标,以培养与完善人格,提高人们的心理素质,提高人们的生活质量为目的。在一般的意义上,它可以包括心理咨询与辅导,但是以主动的心理预防为主,治病于未病,防患于未然。心理健康教育不是将自己的服务对象局限于一些具有心理疾患的特殊对象,而是面向普通与正常的人。

心理健康教育是在心理卫生和心理健康基础上的新发展,也是心理卫生与健康心理学的有机结合。心理健康教育最为关注人们心理素质的提高,心理素质将在很大程度上决定一个人心理健康的状况,而心理健康的状况又会决定与影响一个人整体的健康状况;心理素质在很大程度上决定一个人对生活的感

受,这种感受又将决定与影响一个人的生活质量,以及一个人的终生幸福。对心理素质的培养,对心理卫生和心理健康的维护,对个人及社会生活质量的关注与促进,将是心理健康教育的基本内涵。

第二节 大学生心理健康的标准

一、什么是心理健康

心理健康(mental health)是健康的重要组成部分,对于大多数身体健康者来说,心理健康是健康的核心部分,因为它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。我们在理解心理健康时要注意以下几个方面的要点:

第一,心理健康决不仅限于没有心理疾病或是心理上的安宁,它还要求良好的社会适应能力,具有追求更高的境界和最大的发展的趋向。

第二,心理健康不是一种永恒的完美无缺状态,人的心理随着环境的变化有相应的改变是正常现象。但这种变化应该是适度的、适时和良性的反应。具有身心缺陷的人也可以追而求之,目标是达到尽可能的心理健康状态。

第三,心理健康是一个相对的状态,是一动态的发展过程。因此,心理健康与躯体健康一样需要终生维护。

第四,从更广泛意义上讲,心理健康不仅仅是个人的感觉,良好的心理健康与社会环境有关。

二、心理健康标准

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。有关心理健康的判断标准可因不同的目的、场所有所不同,尤其在操作上常因不同需要而采取不同的标准。

(一)正常标准

人的心理健康包括以下七个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人与人关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。了解什么是心理健康,对

于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准,以此为依据对照自己,进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离,就有针对性地加强心理锻炼,以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准,就要及时求医,以便早期诊断与早期治疗。

(二) 异常标准

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,特别是专家评价。有关异常心理与行为是变态心理学的研究对象,其评价已有多种诊断标准和方法。如联合国世界卫生组织(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诊断工具。这些具有诊断意义的判定,需要训练有素的专家来进行。

(三) 社会标准

对于心理健康状况,社会标准显得格外重要。关于身体健康,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,仅仅自我感觉良好是远远不够的。一个重要方面是在人的内心世界里,必须要有接受基本的社会规范、习俗、文化、法律要求的能力,即符合社会规范标准。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,就不能算得上一个心理健康者。

(四) 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,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。

最低标准由两方面组成:第一,你的心理与行为对你自己有没有伤害;第二,你的心理与行为对别人有没有伤害?如果没有,你在心理上是安宁的。

最高标准:你的心态是否有利于你得到最大的发展?这是在基本标准基础上达到的一种高级的心理状态,尤其对于处在以学为主的大学生特别重要。

三、心理健康的评价方法与途径

(一) 自我评价

个体健康的评价标准,WHO(世界卫生组织)于20世纪90年代制定了一个简明的标准,共十条:精力充沛、处事乐观、睡眠良好、保持标准体重、适应能力强、能抵抗一般性疾病、眼睛明亮、牙齿完整坚固、头发有光泽、肌肉皮肤弹

性好。

自测身体健康最简单的方法,可用“五快”标准,即吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。这“五快”体现在日常生活中,具体是指:食欲良好、不暴饮暴食、不偏食,消化系统良好,睡眠质量高、有规律,思维活跃,行动敏捷。判断心理健康可用“五有”来衡量,即有正常的智力、稳定的情绪、良好的社会适应能力、和谐的人际关系、健全的个性。专家同时强调,心理健康中特别要注重情绪健康,情绪健康的核心是自我控制能力,能自觉地控制自己是做人的基本准则,是心理成熟的最高标志。

(二) 他人评价

这是通过熟悉并了解自己的人进行评价,这一途径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,会有利于全面、客观地认识自我,促进自我意识的健康发展。

(三) 专家评价

这是他人评价的一种专业形式。通过训练有素的专业人员,运用心理学或医学心理学的理论与方法,或运用心理障碍的诊断方法与标准,对自己心理的某些方面或广泛方面进行评价,是心理健康状况最可靠、最科学的评价途径。但不同的专业人员的领域有所不同,这需要根据目的进行选择。

四、大学生心理健康标准

上述心理健康的标准,是对所有社会人心理健康的共同要求,是具有普遍性的一般标准。心理健康的标准在大学生这一群体身上应有一些不同的具体体现。

(一) 浓厚的学习兴趣和较高的效率

学习是大学生的主要任务,也是评价一个大学生收获优劣的重要指标(这里的学习是指广义的综合能力和素质的习得)。大学生一般不存在智力落后问题。当然,智商高在同等用功条件下,常常有更好的学习效果。但从普遍意义上考察,大学生的学习效率主要并不取决于智力因素。在影响学习的非智力因素中,学习兴趣及其与之相关的学习动机起着极大的作用。心理健康的大学生,应该珍惜学习机会,有强烈的求知欲,能克服学习中的困难,且有较高的学习效率,学习成绩稳定,并能从学习中体验到满足与快乐。

(二) 正确的自我意识并悦纳自我

苏格拉底说过:“人,认识你自己”。自我意识是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验,它是人格的中心内容。心理健康的大学生应能正确地了解自己并接受自己;对自己有客观的自我评价,既不妄自尊大而做力所不