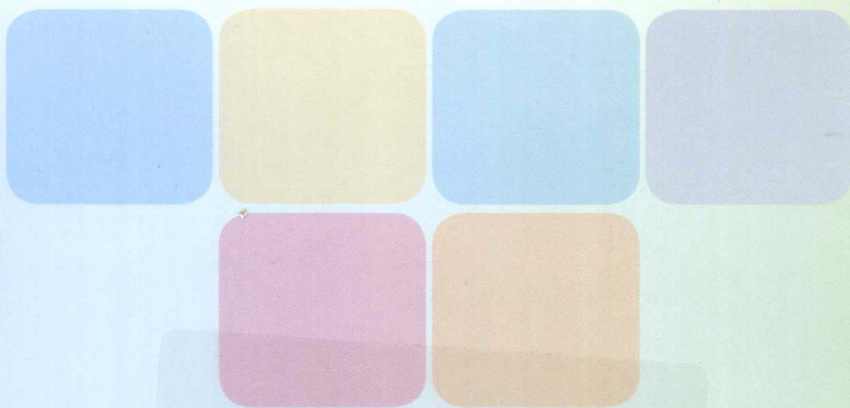


大学生

陈济川 编

心理健康教程



厦门大学出版社 | 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/陈济川编. —厦门:厦门大学出版社,2013.1
ISBN 978-7-5615-4382-5

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生-心理健康-健康教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 301239 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

福建二新华印刷有限公司印刷

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:15

字数:346 千字 印数:1~3 000 册

定价:25.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

内容简介

本教程在编撰过程中,力求结合新办本科师范院校的特点,针对大学生心理健康教育方面存在的问题予以指导,具有较强的实用性。

本教程包括正文十章及三个附录。

第一章主要阐述大学生心理健康的意义与价值,常见心理问题及其调适方法,常见精神疾病及其处理方法,心理咨询的理论、原则和方法等;第二章主要阐述大学生人格特征及大学生人格健全的标准,人格自我健全及人格障碍自我矫正的方法等;第三章主要阐述大学生情绪的特征,常见情绪障碍类型及处理方法,情绪控制与调节的方法等;第四章主要阐述自我意识的概念、特征,大学生自我意识发展的困扰及其形成原因,健康自我意识培养的方法等;第五章主要阐述适应、应激、自我防御机制的概念,大学生常见的适应问题及其原因,应对挫折的能力等;第六章主要阐述大学生人际交往的特点和作用,增进大学生人际关系的技巧,人际交往心理障碍的调适方法等;第七章主要阐述大学生学习心理的特点,科学用脑的方法和适合自己的学习技巧等;第八章主要阐述大学生性心理的发展及表现,大学生的爱情与婚恋观,树立正确的恋爱观及常见性心理障碍调适方法等;第九章主要阐述生命的意义、大学生心理危机的表现,及大学生心理危机的干预与预防等方面的问题。第十章主要阐述职业生涯的概念、特性及各发展阶段的特点,让学生学会规划自己的职业生涯,克服常见的择业心理困惑等。

附录是大学生心理健康及教与学心理案例,以及一些常用的心理量表,读者可以阅读参考。

前 言

21世纪是一个发展迅猛、竞争激烈、交流频繁和生存问题突出的时代,21世纪的人才不仅应当拥有强健的体魄、渊博的知识、精湛的技术,更应具备开拓进取、执着追求、勇于创新、承受挫折和适应环境的良好心理素质与健全人格。1994年8月《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”大学生应根据时代发展要求和自己的生理心理特点,掌握科学的知识和正确的方法,努力将自己塑造成身心健康、全面发展、能适应国际国内形势发展的新型人才。

大学生涯对每一位大学生来说,都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么复杂,有时甚至是那么难以驾驭。在痛苦的反思之后,有的人开始调整目标,重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

为深入贯彻落实全国教育工作会议、教育规划纲要以及全国加强和改进大学生思想政治教育座谈会精神,进一步深入贯彻落实《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号),推进大学生心理健康教育工作科学化建设,进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,提高大学生心理健康素质,编者根据教育部制定的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,并结合本校的实际,制定了教学大纲、教学计划并编写了本教程。

本教程在编写过程中,参考了国内外许多已发表的心理健康教育论著,并引用汇编了其中部分研究成果,在此,对这些心理健康教育的专家们以及关心、支持本书编写的宁德师范学院领导和同事表示深切的谢意。限于编者水平,书中不妥或错漏之处在所难免,敬请专家、同仁和广大读者赐教。

编 者

2012年11月

目 录

第一章 心理健康概论	1
第一节 心理健康概述	1
一、心理健康的概念	1
二、心理健康的评估方法	2
三、大学生心理健康的标准	4
四、心理健康的意义与价值	6
第二节 常见心理问题及其调适	7
一、常见心理问题的类型和特征	7
二、如何面对自身的“心理问题”	8
三、常见心理问题的成因和自我调适方法	8
四、心理疲劳、一般性焦虑、一般性抑郁、自我关注、心理固着及应对方式.....	10
五、心理异常的判断和克服.....	17
第三节 常见精神疾病及其处理	23
一、神经症的特征及处置.....	23
二、精神分裂症的特征及处置.....	32
第四节 心理咨询	34
一、心理咨询的概念.....	34
二、心理咨询的类型.....	34
三、心理咨询的功能.....	36
四、心理咨询基本原则.....	36
五、心理咨询的主要理论与方法.....	38
课后练习	39
教学方法与手段	39
第二章 人格与心理健康	40
第一节 大学生的人格特征	40
一、什么是人格.....	40
二、大学生的人格特征.....	40
三、人格发展的影响因素.....	41
四、认知风格与认知能力的差别.....	43
五、人格测验.....	43



第二节 大学生的人格健全	43
一、人格健全的标准	43
二、健全人格的评价标准	45
三、大学生人格自我健全的方法	46
第三节 人格障碍及其矫正	49
一、人格障碍的特征和类型	49
二、人格障碍的自我矫正方法	52
课后练习	53
教学方法与手段	53
第三章 情绪与心理健康	54
第一节 人类情绪与大学生情绪特征	54
一、人类情绪的产生与分类	54
二、大学生情绪特征	57
第二节 大学生常见的情绪障碍	58
一、紧张状态及其调适	58
二、焦虑及其调适	59
三、激动易怒及其调适	60
四、压抑苦闷及其调适	61
五、抑郁消沉及其调适	62
六、冷漠及其调适	63
七、虚荣嫉妒及其调适	63
八、挫折感及其调适	65
第三节 大学生情绪的控制与调节	65
一、情绪控制与调节的原则	65
二、情绪控制与调节的方法	66
课后练习	69
教学方法与手段	69
第四章 自我意识与心理健康	70
第一节 自我意识概述	70
一、自我意识的概念	70
二、自我意识的特征	70
三、自我意识的作用	71
四、自我意识的心理意义	72
五、大学生自我意识发展的特点	73
第二节 大学生自我意识发展的困扰	76
一、大学生自我意识发展困扰的主要表现	76

二、大学生自我意识发展困扰的原因·····	79
第三节 大学生健康自我意识的培养·····	81
一、树立正确的自我观·····	81
二、积极地悦纳自我·····	82
三、有效地控制自我·····	82
四、不断地超越自我·····	82
课后练习·····	82
教学方法与手段·····	82
第五章 适应与心理健康·····	83
第一节 适应与心理适应·····	83
一、适应、应激及心理适应的概念·····	83
二、心理适应的类型·····	83
三、自我防御机制·····	85
第二节 大学生常见的适应问题及其原因·····	87
一、大学生常见的适应问题·····	87
二、产生适应问题的原因·····	88
三、适应不良的人格心理特征·····	89
第三节 挫折与应对·····	90
一、挫折·····	90
二、提高心理适应能力·····	92
课后练习·····	94
教学方法与手段·····	94
第六章 人际交往与心理健康·····	95
第一节 交往与心理·····	95
一、交往概述·····	95
二、人际交往的作用·····	96
三、大学生人际交往现状·····	97
四、大学生人际交往的特点·····	98
第二节 增进大学生人际关系的技巧·····	99
一、影响人际交往的基本因素·····	99
二、人际交往的技巧·····	102
课后练习·····	103
教学方法与手段·····	103
第七章 学习心理与心理健康·····	104
第一节 大学生学习心理特点·····	104

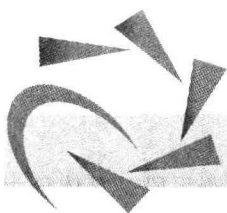


一、学习的较高层次和专业定向性(智力发展高峰)	104
二、学习具有较大的主观能动性(主导学习动机)	104
三、学习目标选择的多样性(自我调控能力)	105
四、学习形式的多样性	105
五、学习具有研究和探索的性质(探索性)	105
第二节 学习态度问题及其调适	105
一、缺乏学习动机及其调适	105
二、缺乏自信及其调适	106
三、意志薄弱及其调适	107
第三节 学习技巧问题及其调适	108
一、学习方法不当及其调适	108
二、记忆力减退及其调适	110
三、注意力涣散及其调适	110
四、考试焦虑及其调适	112
第四节 科学用脑	114
一、保证睡眠时间	114
二、及时转移大脑兴奋中心	114
三、坚持体育锻炼	115
四、适当增加营养	115
五、不宜长时间地使用大脑	115
六、宜五官并用、手脑并用地学习	115
七、宜充分利用“最佳用脑时间”	115
课后练习	115
教学方法与手段	115
第八章 大学生的性心理及其心理卫生	116
第一节 大学生性心理的发展及表现	116
一、大学生性心理的发展	116
二、大学生性心理活动的表现	117
第二节 大学生的爱情与婚恋观	118
一、大学生恋爱意识发展的阶段	118
二、大学生恋爱的动因	119
三、大学生恋爱的心理特征	120
四、大学生恋爱心理的调适	121
第三节 性心理障碍的调适与辅导	123
一、大学生常见的性心理障碍	123
二、性心理的自我调节	127
三、性心理辅导	127

课后练习·····	131
教学方法与手段·····	131
第九章 大学生生命教育与心理危机应对·····	132
第一节 生命的意义·····	132
一、生命的本质·····	132
二、记忆是一种平衡态·····	132
三、人有来生吗·····	132
四、人生的意义释义·····	133
五、生活就是爱·····	134
六、生命就是一种境界·····	134
第二节 大学生心理危机·····	135
一、心理危机与心理危机干预的含义·····	135
二、大学生心理危机表现和成因·····	135
三、大学生心理危机的处置·····	137
四、大学生心理危机的预防和干预机制·····	137
课后练习·····	138
教学方法与手段·····	138
第十章 大学生职业生涯发展心理·····	139
第一节 什么是职业生涯·····	139
一、职业生涯的概念及特性·····	139
二、职业生涯发展的阶段·····	139
三、职业生涯规划·····	141
第二节 个人与职业匹配原理·····	148
一、个人与职业匹配过程和类型·····	148
二、人职匹配原理的工作机制·····	148
第三节 职业生涯规划的步骤·····	151
一、职业生涯规划的方法和步骤·····	151
二、如何落实规划·····	157
第四节 择业心理困惑·····	158
一、人际关系障碍·····	158
二、自信心不足·····	158
三、不合理的预期·····	158
四、紧张与焦虑·····	158
课后练习·····	160
教学方法与手段·····	160



附录一 大学生心理健康教育案例·····	161
附录二 教与学的心理案例·····	175
附录三 常用心理测量量表·····	196
参考文献·····	227



第一章 心理健康概论

【目的与要求】

1. 了解心理健康的意义与价值；
2. 了解常见心理问题及其调适方法；
3. 了解常见精神疾病及其处理方法；
4. 了解心理咨询的理论、原则和方法。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的概念

理论与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态,并进一步指出健康的新概念:一是有充沛的精力,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,勇于承担责任,心胸开阔;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;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会情绪低落,烦躁不安,容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。

(<http://baike.baidu.com/view/1137846.htm>)



二、心理健康的评估方法

(一)心理评估中常用的方法

心理评估方法众多,有心理测量学技术,还有社会学及其他学科检测手段。具体分为以下几类:①健康史的自我报告;②收集档案记录;③观察法;④调查法;⑤心理测验方法(包括心理测验和评定量表,是心理卫生评估主要的标准化手段);⑥生物医学检查;⑦其他手段。如果能将多种方法结合使用,使收集的资料更客观、更全面,并在分析结果时全面考虑各方面的相关因素,将使评估结果更科学、更有意义。下面介绍心理评估中经常用到的方法。

1. 观察法

在心理社会评估中,离不开对被试者的观察。观察法是评估者获得信息的常用手段。观察的结果需要经过科学而正确的描述加以“量化”。

(1)目标行为:在心理评估中观察内容常包括仪表、体形、人际交往风格、言谈举止、注意力、兴趣、爱好、各种情境下的应对行为等。实际观察中,应根据观察目的、观察方法及观察的不同阶段选择观察目标行为。对每种准备观察的行为应给予明确的定义,以便准确地观察和记录。

(2)资料记录:常因观察方法不同而采用不同的记录方式。一般而言,定式观察有固定的记录程序和方式,只要严格遵循即可;非定式观察常采用描述性记录方法,不仅要记录观察到的目标行为表现、频率,还要进行推理判断。

2. 调查法

调查法是通过晤谈、访问、座谈、问卷等方式获得资料,并加以分析研究。

(1)晤谈法或访问法:通过与被试者晤谈,了解其心理信息,同时观察其在晤谈时的行为反应,以补充和验证所获得的资料,进行描述或者等级记录以供分析研究。晤谈法的效果取决于问题的性质和研究者本身的晤谈技巧。

(2)座谈法:座谈也是一种调查访问手段。通过座谈可以从较大范围内获取有关资料,以提供分析研究。例如,冠心病康复期的心理行为问题可以通过定期与家属座谈,获得有关心理社会因素资料,并可以进行等级记录。

(3)问卷法:在许多情况下,为了使调查不至于遗漏重要内容,往往事先设计调查表或问卷,列好等级答案,当面或通过邮寄供被调查者填写,然后收集问卷,对其内容逐条进行分析等级记录并进行研究。例如,调查住院病人对护理工作是否满意,哪些满意、哪些不满意及其等级程度。问卷调查的质量取决于研究者事先对问题的性质、内容、目的和要求的明确程度,也取决于问卷内容设计的技巧性及被试的合作程度。例如,问卷中的问题是否反映了所要研究问题的实质,设问的策略是否恰当,对回答的要求是否一致,结果是否便于统计处理,以及内容是否会引起被调查者的顾虑等。

3. 心理测验法

这是指在临床护理工作中以心理测验作为心理或行为变量的主要定量手段。测验法使用经过信度、效度检验的现成量表,如人格量表、智力量表、症状量表等,获得较高可信

度的量化记录。心理测验种类繁多,必须严格按照心理测验科学规范实施,才能得到科学的结论。(参见附录三常用心理测量量表)

4. 实验法

实验法是对某一生物性(或心理行为)变量进行实际客观的直接的测量,获得绝对的量化记录。但是,在心理社会和行为领域,这种方法受到客观的限制,往往仅作为临床护理工作中的辅助变量。

(<http://www.xnjk.net/xljk/cs/20091021130838.htm>)

(二)个体心理健康判断的标准

迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。一般而言,从以下四个方面判断个体心理健康与否:

1. 经验标准

即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。重在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调个别差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。

2. 社会适应标准

以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如,根据生理、心理与社会发展,大学生应当具有独立生活与处理生活事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下,不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

3. 统计学标准

依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中。一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

4. 自身行为标准

每个人在以往生活中形成稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否的界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的把握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应把握三个标准,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,应将目光投向健康的发展观,即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题、心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之于大学生,他们的人生期望、职业抱负、学期期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性,当个体心理成熟后会自愈。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;



二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

(<http://baike.baidu.com/view/1137846.htm>)

三、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同与社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

(一)智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。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,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二)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自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

(三)意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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,能适时地做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信,而不是行动盲目,畏惧困难,顽固执拗。

(四)人格完整

人格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,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括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。

(五) 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。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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卑。面对挫折与困境,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。

(六) 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,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短;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。

(七) 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要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,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

(八) 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,大学生应具有与年龄与角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:

一是标准的相对性。事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程。如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。



三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长而逐渐调整使之趋于健康。心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

心理健康如一缕阳光,撒在我们探索人生、了解自我与社会的路上,也让心灵始终充满阳光,使我们看清了自己的前方,特别是自己的囿限,懂得了如何调节自己,成为一个健康的社会人。

(<http://dep.hrxy.edu.cn/shekexi/ScientificResearch.Asp?Tid=81&Id=243>)

(<http://baike.baidu.com/view/1137846.htm>)

四、心理健康的意义与价值

(一)促进身心的健康发展

世界卫生组织认为,健康不但指没有身体疾患,而且指有完整的生理、心理状态和社会适应能力。心理健康是一个人身心健康不可缺少的组成部分之一。有关研究证明,人的生理与心理的关系非常密切。某种生理变化或疾病对人的心理活动有着明显的影响,健康的心理对人的身体健康的良好作用是药物所不能代替的,而不健康的心理对身体健康的危害不亚于病菌。确实,生理健康和心理健康是一个整体,不能分割开来,心理健康能促进生理健康。

(二)和谐人际关系

很多人人际关系不良,源于他们存在人格缺陷和病态心理,这不但使他们自身不快乐,也会造成社会不和谐。而人格完美、心理健康的人,他们不但人际关系和谐,而且还会带来事业的进步和成功。由此可见,从社会关系方面来看,心理健康的意义十分重要。

(三)完善个人事业

心理健康的意义还体现在工作和事业上。一切的成就,一切的财富,都源于一个健康的心理。很多人在问鼎成功之时,由于精神压力过大和心理不健康,最后精神崩溃或自杀,空留世人无尽遗憾。也有很多成年人,由于心理不健康,他们没心思工作,即使工作,效率也极低。

开拓事业,人的非智力因素非常重要,如人格魅力、意志力、情绪控制力、沟通能力等。心理不健康的人,这些非智力因素都会有所削弱。这也就是为什么很多有严重心理问题者大都一辈子一事无成。

(四)提高生命质量

现代人普遍承受着比往日更为沉重的压力,由于没有注意到心理健康的意义,一些有

心理问题的人没有选择及时进行心理治疗,而是选择更为极端的方式来减轻压力带来的痛苦,比如自杀。据了解,自杀者绝大多数心理不健康。由此可见,关注心理健康就是关注生命,保持心理健康能够极大地提高生命质量。

了解心理健康的意义与价值,可以帮助人们更好地认识心理健康和心理疾病,有利于人们重视心理疾病,适时寻找解决的办法而不是一味地压抑。所以,平时我们应多关注一些心理健康的相关常识,以便及时发现心理异常,尽早寻求心理医生的帮助。

(<http://soul.ecjtu.jx.cn/ShowArticle.php?id=2581&1260744453.html>)

第二节 常见心理问题及其调适

一、常见心理问题的类型和特征

(一)环境适应问题

在大一新生中较为常见。

(二)学习问题

大学生常见的学习问题主要表现为学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题,以及学习成绩差等。大学期间,学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视,目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

(三)人际关系问题

如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,是大学生面临的一个重要课题。同高中阶段相比,大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习,也成为大学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处,没有知心朋友,缺乏必要的交往技巧,过分委曲求全等,以及由此而引起的孤单、苦闷,缺少支持和关爱等痛苦感受。

(四)恋爱与性心理问题

大学生处于青年中期,性发育成熟是重要特征,恋爱与性问题是不可避免的。一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等,而性心理问题常见的有手淫困扰,以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。

(五)性格与情绪问题

性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍,其形成与成长经历有关,原因较为复杂,主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

(六)求职与择业问题

是高年级大学生常见问题。在跨入社会时,他们往往感到很多的困惑和担忧。如何