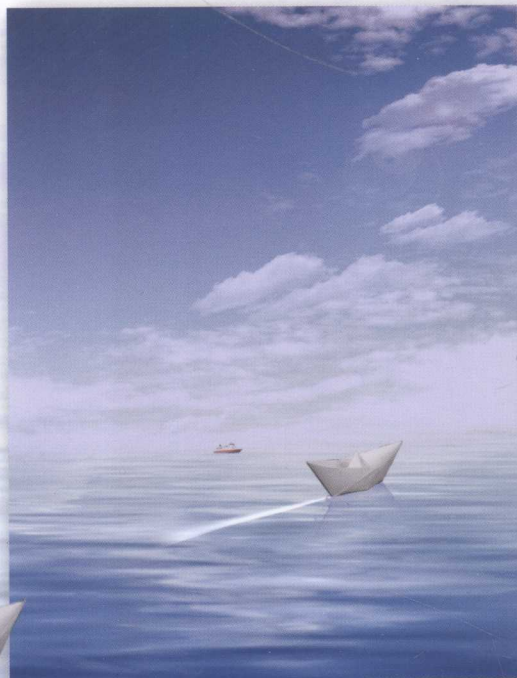


大学生[🎓] 幸福心理课

DA XUESHENG XINGFU XINLI KE 主编 刘爱华



重庆大学出版社

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

014058421

B844. 2

314

大学生 幸福心理课

DA XUESHENG XINGFU XINLI KE

主 编 刘爱华

副主编 汤舒俊

参 编 (以姓氏笔画为序)

马君莉 冉继强 陈 莎

郑红涛 徐庆龄



北航

C1745189

重庆大学出版社

B844.2
314

内容提要

本书以心理健康知识和积极心理学的基本理论为基础,以帮助大学生用更积极阳光的心态去追求幸福人生为目的,紧紧围绕大学生成长过程中经常遇到的心理困惑,如自我成长、学习困惑、人际交往、情绪困惑、压力管理等,展开了系统的阐述。

本书结合当前大学生身心特点和新时代对个体积极心态,以及高心理素质的要求,通过“身边故事”“理论快线”“探索自我”“实训操练”“感悟成长”五大模块,突出心理课程的适用性和可操作性。通过环环相扣的内容设置,让大学生在实战体验中获得良好的心理素质,勇敢追求属于自己的幸福生活。

本书既可作为高等院校开设大学生心理健康教育课程的教材,也适合关注自身心理健康、积极追求幸福生活的人群阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生幸福心理课/刘爱华主编. —重庆:重庆大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5624-8297-0

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第131184号

大学生幸福心理课

主 编 刘爱华

副主编 汤舒俊

责任编辑:袁文华 版式设计:袁文华

责任校对:邬小梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 720×960 1/16 印张: 13.5 字数: 226千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 978-7-5624-8297-0 定价: 28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言



PREFACE

近几年,我们一直通过专题讲座、专业课程等不同途径在给大学生讲授心理健康与辅导的课程。当前高校心理健康教育处于一个从外延到内涵深化的阶段,一方面,高校都普遍开始重视心理健康教育,但多数还停留在理念、形式甚至口头上;另一方面,学生的成长突显了对心理健康的重视和需求,社会的快速转型,教育体制的局限与深化改革,学生面临学业、择业与就业等一系列问题、压力甚至危机,他们又不善于运用新的学习方法、技术以及创造性思维解决问题。他们面对困惑而不能解决困惑,于是,焦虑、抑郁、压抑等常见的心理与行为问题在大学生中比较普遍。

在编写这本书的时候,我们的构思时间远远超过执笔时间,这种挑战已经在各位老师教学的挑战之前,我们的目的就是要将大家在教学中遇到的问题通过一定的形式和内容予以展现,让这门课程融入到学生的成长与生活实际中,见证和体验他们成长的过程。一直以来,大学生们常常带着好奇和好玩的心态来审视我们的心理健康课程,这正意味着我们高校心理教育的落后和不成熟。传统应试教育根深蒂固地给学生强化了某些观念,这些观念让他们过多地关注外部世界的变化,而非内部世界的改变和责任,这些错误的观念还来自于社会对教育和成才的非理性认知。在这样一个流行成功学、通俗心理学甚至变态心理学的时代,学生们希望能从心理健康课程中获得许多比较表层的东西,比如,如何应对压力,如何成功,甚至如何知道对方的心理,这些是心理学研究领域的终极目标和核心任务。但他们忽略了一个重要的事实,这一切的本质来自于对现实的适应、对自我的悦纳和对幸福的拥抱。本书也正是基于这样一个事实,来帮助学生实现自我的体验与成长。

在教学和教材写作的过程中,我们参阅了众多的心理健康教材,在实践中也尝试了不同的教学方法,包含一些工作坊、电影教学等形式,所有参编老师的一个普遍的愿望与初衷是:我们希望能编写一本学生喜欢阅读,并能记载他们成长的前沿而又实用的教科书,无论是老师还是学生,都可以通过它学到关于成长过程中众多现实、向往而又激动人心,甚至困惑不已的东西,从主题到书名,从结构到风格,甚至每一个课题、活动、案例与句子,我们都进行了反复的斟酌,让它们尽可能地符合学生的

认知和审美特点,又不犯知识与逻辑的错误。同时,我们还考虑到大多数老师的教学习惯,以及对理论正确性的追求,并兼顾教学的严谨性、大纲的适应性等因素。尽管最终这本书还不是那么的成熟,但我们依然坚信,这一切都来自我们课堂的实践和众多读者的心声。

本书与国内其他教材相比,具有三大创新。其一,选题新,在大家都在就心理健康谈心理健康时,《大学生幸福心理课》已经超越心理健康来谈心理健康了,围绕着大学生的幸福学业、幸福生活和幸福职业展开专题论述。其二,体例新,每个章节都由“身边故事”“理论快线”“心灵测试”“实训操练”“感悟成长”五个部分组成,这种教材编撰体例保证了同学们都能从身边熟悉的事件案例出发,学习必备的相关心理理论和技能,并从中获得反思与成长。其三,内容新,本书中所选取的案例都是近期各大高校发生的真实案例情境,所阐释的理论都尽可能选用新近发表的心理知识,所强调的实操测验都是近年来普遍采纳选用信效度尚好的心理测验工具和操作流程。希望我们所努力的创新之举能真正带给读者耳目一新的感觉。

本书是集体共同努力、精诚合作的结晶,参加本书编写的所有作者都是高校从事心理健康教育与研究的专任教师。由长江大学文理学院刘爱华担任主编,长江大学汤舒俊担任副主编,长江大学郑红涛、长江大学文理学院陈莎和马君莉、湖北科技学院徐庆龄参与了编写。具体编写分工如下:第一章由刘爱华编写;第二章由郑红涛编写;第三章由陈莎编写;第四章和第六章由马君莉编写;第五章由徐庆龄编写;第七章由汤舒俊编写;长江大学文理学院冉继强担任了本书的审查和编排工作;最后由刘爱华、汤舒俊统稿。

本书的出版,首先要感谢重庆大学出版社的大力支持,其次要感谢长江大学等兄弟院校的鼎力协助,再则要感谢各位同事的辛苦付出。本书在编写过程中,还参阅了国内外同行的许多研究成果,在此一并表示感谢!

由于编写者的学术水平、编撰经验、时间精力有限,仓促付梓,其中难免有诸多有待修改及完善之处,敬请广大读者批评指正!

编者

2014年6月

目录 |

CONTENTS

001	第一章 幸福心理学	1
011	第一节 关于心理学的常识	1
018	第二节 科学地解读幸福	18
025	第三节 幸福从“心”开始	28
037	第二章 自我心理成长	37
047	第一节 认识自我	37
057	第二节 大学生自我意识的特点	49
068	第三节 大学生完善自我的途径与方法	58
067	第三章 快乐学习	67
077	第一节 学会学习	67
087	第二节 消除学习困扰	78
097	第三节 时间与目标管理	87
099	第四章 情绪能力提升	99
109	第一节 认识情绪	99

第二节 情绪表达与识别	109
第三节 情绪调控	118

第五章 愉悦交往	127
第一节 交往特点	127
第二节 交往模式	134
第三节 交往能力的提升	140

第六章 美妙爱情	148
第一节 认识爱情	148
第二节 健康性爱	162
第三节 和谐的婚姻	171

第七章 笑面压力	179
第一节 认识挫折	179
第二节 应对挫折	186
第三节 管理压力	195

参考文献	206
------------	-----

第一章 | 幸福心理学

生活本身的目的就是获得幸福，追求幸福让众生殊途同归。

——安妮·弗兰克 (Anne Frank)

第一节 关于心理学的常识

一、身边故事

一位心理老师的自述

我最开始想要学心理学是在大学的时候，刚好学校可以报双学位班，有一个专业就是心理学。对心理学的喜欢说不清楚理由，就是觉得好奇。可是父母阻止了这个要求，说学心理学是和“精神病打交道的”。本科毕业后工作一年，觉得还是喜欢心理学，因此又转而考研进入心理学专业学习。目前在大学做心理学老师已经8年，也接过一些心理咨询的个案，每每在外提及自己的专业，就会有人觉得太神秘，或者觉得很恐怖，可能会看透他们的心。因此作为一名心理老师，让大众了解什么是真正的心理学，是一项必须要去坚持的工作。

一位女大学生的困惑

刚步入大学校门的小兰觉得自己非常孤单。自己从小最喜欢的是去帮别人打理头发，可父母觉得那是个“下档”职业，为她挑选了现在所学的专业，可她一点都不喜欢。同时她也觉得自己太胖，很不好看，经常一个人上课、上自习、吃饭，觉得很难和其他同学接近。她觉得大学的生活很难受，上完几节大学生心理健康课之后，觉得心理老师很亲切，

无数次地想去找心理老师聊天,可是她总是害怕同学们会笑话。有一次好不容易鼓起勇气跟心理老师打了个电话,约好了时间在咨询室见面,可是半路上遇到了同学问她去干嘛,结果她又鬼使神差地跟同学回了寝室。

过了一段时间,遇到节假日放假回家,父母依然只是关心她的学习,交流中充满着苛责和约束。下午和妈妈一起去上街买衣服,因为身材偏胖,很多衣服都不合适,妈妈又责备她。晚上一个人独处在房间,越想越觉得难过,觉得活着没什么意思,情绪低落至极点。突然想起心理老师上课时留下了QQ号,她想,那就跟老师留个言吧,如果连心理老师都不管我了,那我真没什么盼头了,于是打开手机QQ,跟老师的QQ留了几个字:“老师,我想自杀……”

二、理论快线

到底什么是心理学?当我们有了烦恼的时候还可以找谁倾诉?为什么明明知道可以去心理咨询室跟心理老师说心里话,却还是会害怕?到底怕什么?让我们先一起了解一下什么是心理学、心理健康以及心理咨询。

(一) 什么是心理学

“不是为了奚落,不是为了悲叹,也不是为了嘲笑人类的活动,我作出不懈的努力,是为了去理解他们。”斯宾诺莎在一则政治论文中写道。

1. 心理学不是什么

心理现象人皆有之。我们大多数人一直在以直觉的方式认识自己和他人,我们常常会问:“我们是谁?我们的思想、感受和行为从何而来?我们如何去理解、掌握和管理我们周围的人?”我们也常常喜欢轻易下结论:“他看上去似乎有点不正常”“只有像他那样才是最优秀的”“这个孩子未来必成大器”“做这样的梦意味着将要有好运”,等等。我们这样直觉式的结论真的不会犯错误吗?

让我们先来看看我们的直觉是怎么工作的:

一对父子开车外出,发生了车祸,父亲当场死亡,儿子的情况也十分危急,儿子很快被送到医院实施手术抢救。当医生走入手术室见到这个病人后,突然大叫:“我不能做这个手术,这是我的儿子。”

在看到这个故事之后,如果你的第一反应是惊讶,那么你一定在不自觉的情况下,对于某些职业的性别有了先入为主的概念。这种情况很多人认为不可能发生,如果这

个病人的父亲已经在车祸中丧生,病人就不可能是医生的儿子。至少在想到医生是病人的母亲之前,他们会这么推理。

有时候个体的行为或社会事件会引起我们对道德或品行的评判,比如曾经发生了一起轰动纽约的事件:

1964年3月13日夜3时20分,在美国纽约郊外某公寓前,一位叫朱诺比白的年轻女子在结束酒吧间工作回家的路上遇刺。当她绝望地喊叫:“有人要杀人啦!救命!救命!”听到喊叫声,附近住户亮起了灯,打开了窗户,凶手吓跑了。当一切恢复平静后,凶手又返回作案。当她又叫喊时,附近的住户又打开了电灯,凶手又逃跑了。当她认为已经无事,回到自己家上楼时,凶手又一次出现在她面前,将她杀死在楼梯上。在这个过程中,尽管她大声呼救,她的邻居中至少有38位到窗前观看,但无一人来救她,甚至无一人打电话报警。

这件事发生后,媒体纷纷认为这是众人的冷酷无情,或社会道德日益沦丧的表现。但心理学家进行了大量的实验和调查,结果发现:在不同的场合,人们的援助行为确实是不同的。当一个人遇到紧急情境时,如果只有一个人能提供帮助,那么他会清醒地意识到自己的责任,对受难者给予帮助。如果他见死不救会产生罪恶感、内疚感,这需要付出很高的心理代价。而如果有许多人在场的话,帮助求助者的责任就由大家来分担,造成责任分散,每个人分担的责任很少,旁观者甚至可能连他自己的那一份责任也意识不到,从而产生一种“我不去救,别人也会去救”的心理,所以心理学把这种众多的旁观者见死不救的现象称为责任分散效应。

因此,心理学更希望从接纳、认可的角度去理解一个人行为背后的原因,去了解人的本性,而不轻易作出道德性的是非评判。

2. 心理学是什么

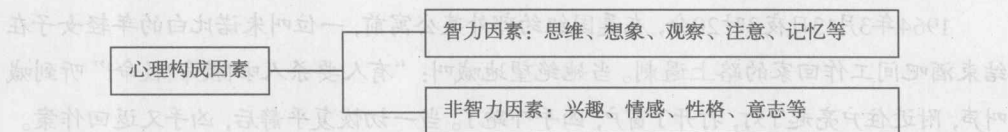
为了让我们更真实客观地了解人性,比如,人们如何以及为什么会做梦,为什么会坠入爱河,为什么会感到害羞,为什么会做出侵犯性行为,为什么会患上精神疾病。心理学尝试着用更科学的方式去回答关于人类的一系列问题。

严格地说,心理学是研究个体的行为及心理过程的科学。通俗地说,心理学想要通过极具说服力的方法,去了解“人本来的样子”,也就是人的一般性规律,又称人性。在此基础上,我们才能进一步地了解个体的行为或心理反应怎样是健康或不健康,怎样是正常或不正常,进而进行接纳、预防或调整。

为了进一步了解心理学的内涵,我们可以从以下三个方面去理解心理学的研究对象:

(1) 心理构成

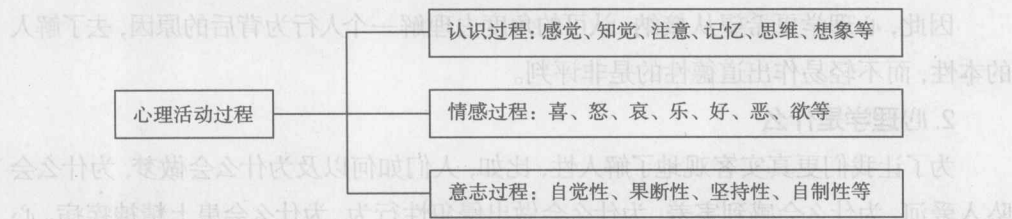
心理学认为,构成心理的因素主要来自两个方面:一是智力因素,即人的思维、想象、观察、注意以及记忆等;二是非智力因素,即人的兴趣、情感、性格以及意志等。因此,构成个体的心理品质主要从上述两个因素加以综合评定。



(2) 人的心理活动

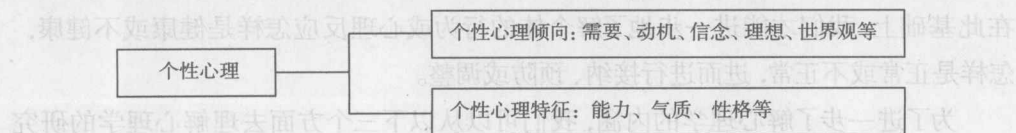
人的一切活动都离不开心理活动。人的心理活动主要包括认识过程、情感过程和意志过程。人对客观事物的反映既不像镜子一样消极被动,也不同于动物对外界简单地感知。人在接触客观事物的时候,先作用于感官(感知),如我们用自己的视觉、听觉、嗅觉等感官去接受信息。人们为了更好地感知事物,要通过自己的注意力的选择,同时还要回忆以往的经验进行想象和思维,这是认识过程。人们在对外界事物具有一定的认识之后,就会产生一定的态度,如喜欢或讨厌、热爱或仇恨等,这就是情感过程。情感过程是伴随认识过程而来的。人们除了认识客观事物,还要进行相应的处理和改造。因此,人们为了达到自己的目的,必须克服困难,坚持不懈地努力,这是意志过程。

人的心理活动过程是人区别于动物的最根本标志。



(3) 人的个性心理

人的心理除了一般的共性之外,还有个性,这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观,不同的兴趣、气质、能力和性格,构成了个体不同的心理特征。



(二) 什么是心理健康

1. 科学的健康观

现代的健康观念,早已经超出人们的传统认识。长期以来,人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱,也就是“无病即健康”的观念。而现代的理论研究与实践都证明,人不仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人,是生理、心理和社会层面的统一体。1948年,世界卫生组织(WHO)提出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会适应方面的完好状态。”从此“无病即健康”的观念被一种“立体健康观”所替代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

1978年,世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申这一定义,并指出:“达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标,而其实现则要求卫生部门及社会各部门协调行动。”1989年,世界卫生组织又对健康作出新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”根据世界卫生组织对健康的定义,人们对健康作出了如下诠释:

(1) 身体健康 身体健康一般指人的生理健康,是指身体的形态、结构和功能正常,具有生活自理能力。生理健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。体能也叫体适能,主要通过体育锻炼而获得。

(2) 心理健康 心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,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,而且有自知之明;第二,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,能受到别人的欢迎和信任;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,有理想和事业上的追求。

心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,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,而且有自知之明;第二,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,能受到别人的欢迎和信任;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,有理想和事业上的追求。

(3) 社会健康 社会健康,也称社会适应性,指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的的人际关系和实现社会角色的能力。如在单位是好职工、好领导,在家是好丈夫、好父

亲,或是好妻子、好母亲,在学校是好学生等。

(4) 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格完善两部分构成。

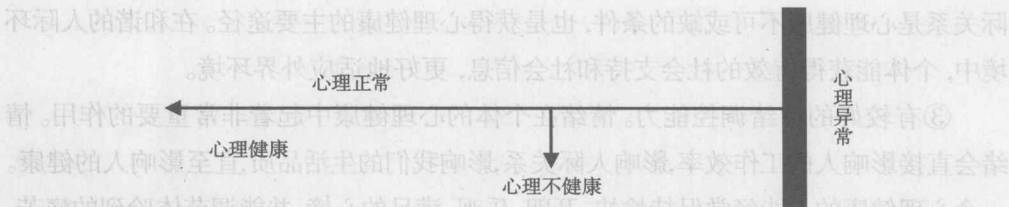
2. 心理健康概述

近代心理健康运动的兴起与一位大学生的贡献是分不开的。20世纪初,美国有一位就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯的大学生,他和哥哥住在一起,他的哥哥患有癫痫,俗称“羊角风”,发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣,痛苦万分,使他非常害怕。他听说此病遗传,总担心自己会像哥哥一样,因此,终日生活在恐惧之中。终于,1900年,他因心理失常,被送进精神病院。住院三年期间,他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见,不胜悲愤。在病愈出院后,他根据自己三年来的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书——《一颗自我发现的心》(*A Mind That Found Itself*),于1908年3月出版。此书得到了美国著名心理学家威廉·詹姆斯的高度评价和支持。1908年5月,在比尔斯的努力下,世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开,与会人员达3042人,代表了53个国家和地区,会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”。它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动,尤其关注世界各国人们心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进。”

(1) 心理健康的内涵

①心理健康相关概念的区分。理解心理健康的概念要学会区分心理正常、心理不正常(心理异常)、心理健康、心理不健康这几个概念。

心理正常是指具备正常功能的心理活动,或者说的不包含有精神障碍症状的心理活动;而心理不正常被理解为变态心理学中的心理异常,是指有典型精神障碍症状的心理活动。显然,“正常”和“异常”是表明和讨论“有病”或“没病”等问题的一对范畴。而“健康”和“不健康”是另外一对范畴,是在“正常”范围内,用来讨论“正常”的水平高低和程度如何。可见“健康”和“不健康”这两个概念,统统包含在“正常”这一概念之中。在临床上,鉴别心理正常和心理异常的标准与区分心理健康水平高低的标准也是截然不同的。它们的关系可以用下图来表示:



②心理健康的具体内涵。心理健康的定义有很多,至今仍然是一个有所争议和与时俱进的概念。

《简明不列颠百科全书》在心理健康与心理卫生(mental health and hygiene)条目中说:“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,不是指绝对十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如精神疾病的康复、精神疾病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

从静态的角度看,心理健康是一种状态,它在某一时段内展现着自身的正常功能。而从动态的角度看,心理健康是在常规条件下,个体为应对千变万化的内、外环境,围绕某一群体的心理健康常模,在一定范围内不断上下波动的相对平衡的过程,它涵盖一切有利于个体生存发展和稳定生活质量的心理活动。如果在某些条件下,心理活动变得相对失衡,而且对个体生存发展和稳定生活质量起着负面作用,那么这时候的心理活动便称为“不健康心理”状态,是一种处于动态失衡的心理过程。

就以上概念而言,心理健康并不是指时时刻刻都达到心理的最佳功能状态。人时时刻刻都在经受着环境的影响,因此,我们的心理状态总是处于一个起伏的过程,只要这个起伏在一个允许范围内,都属于正常状态。

(2) 心理健康的标准

关于心理健康的标准,目前也是各有见解。综合各家的意见,我们选取心理健康的七项指标供大家参考。

①智力正常。智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力的综合,是人们学习、生活和工作的基本心理条件。正常的智力是心理健康的基础与保证。

②人际关系良好。我国著名心理学家丁瓚先生曾指出:“人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,所以,人类的心理病态主要是因人际关系的失调而来的。”心理健康的人乐于与人交往,在交往中既能悦纳他人,也能接受自我。和谐的人

际关系是心理健康不可或缺的条件,也是获得心理健康的主要途径。在和谐的人际环境中,个体能获得有效的社会支持和社会信息,更好地适应外界环境。

③有较好的情绪调控能力。情绪在个体的心理健康中起着非常重要的作用。情绪会直接影响人的工作效率,影响人际关系,影响我们的生活品质,直至影响人的健康。一个心理健康的人能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,并能调节体验到的痛苦、忧伤、愤怒、恐惧、怨恨、嫉妒等种种消极情绪,以使自己始终保持一种积极和良好的生活和学习心境。

④有良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人与环境之间的关系的能力。心理健康的人在环境发生改变时,能主动地面对现实,对环境的具体变化作出客观的评价,有着正确而客观的认识,会根据个人的实际情况对外界环境作出符合环境要求的行动。即使遇到挫折也不会逃避生活、学习中的问题和困难,而是及时总结经验和教训,积极面对目前已经发生的变化和未来将要发生的变化,使自己充满信心地走向未来。

⑤有着完整、统一的人格。人格是个体比较稳定的心理特征的总和,反映了一个人独特的心理面貌。一个人在客观现实的反映活动过程中,一方面,获得了知识经验,形成了需要、动机、兴趣、价值观等个性倾向性;另一方面,也形成了与个性倾向性密切相关的能力、气质、性格等个性心理特征。一个人格健全的人,他的需要、动机、兴趣、价值观都是符合社会要求的,是积极向上的。

⑥心理行为符合年龄特征。人的一生要经历不同的年龄阶段,在不同的年龄阶段我们都有着相应的心理行为表现。当一个人的心理行为与其年龄段极不协调时,则是其心理不健康的表现。

⑦热爱生活、乐于学习和工作。心理健康的人珍惜和热爱目前的生活,能积极投身于生活,享受生活中的种种乐趣。他们乐于学习和工作,在学习和工作中能充分施展自己的才能,并从学习和工作的成果中获得满足和激励。一个心理健康的人应该是一个热爱生活、乐于学习、勤奋工作的人。

(3) 正确理解心理健康的标准应注意的问题 心理健康标准不像生理健康标准那样具体和精确。判断一个人是否心理健康,还应因人、因事、因时作具体分析。因此对以上标准的理解,应注意以下几个方面:

①心理健康的标准是一种理想的尺度。人本主义心理学大师罗杰斯曾说过:“美

好的人生是一个过程,而非一种存在的状态;它是一个方向,而非目的地。”心理健康的标准确实为人们衡量自己的心理是否健康提供了清晰的尺度,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上做出不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。因此,我们绝不能生搬硬套,轻易给自己和他人的心理健康状况下结论。

②心理健康不等于没有心理困扰。俗话说:“人生不如意者,十之八九。”这是前人经验的总结,也反映了人们生活的本来面貌。人的不同发展阶段都会遇到各种各样的问题、烦恼,但是如何应对这些烦恼却是人的主观选择。因此,心理健康的关键不在于是否有心理困扰,而在于是否能有效地面对和解决心理困扰。

③心理健康与不健康是一个连续的动态变化过程。心理健康不是一种静止不变的状态,而是一个动态发展变化的过程。随着个人的成长、经验的积累、环境的改变以及自我保健意识的发展,心理健康的状态也会有所变化。如果将这种心理健康的连续状态中的正常状况比作白色,将不正常状况比作黑色,那么在白色和黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都会在某些时间处于这一灰色区。

④心理健康与不健康具有可逆性。在日常生活学习工作中,如果我们不注意自身的心理保健,就会经常出现不良的心理状态,这必将导致心理健康水平的下降,甚至会出现心理变态和心理疾病;反之,当我们心理有了困扰或者出现心理失衡时,如果能够学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会解除烦恼,恢复健康心理。

⑤判断一个人心理是否健康应该看他的思想言行是否符合客观发展规律。只有这样才能作出比较全面、客观的判断,而不应该用某一标准去生搬硬套。个体心理健康的基本标准是能够有效地工作、学习和生活。如果不能维持正常工作、学习和生活,就应及时调整,或找心理辅导老师寻求帮助。

(三) 大学生心理健康现状

中共中央国务院于2004年8月26日下达的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确指出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。要制订大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育 and 咨询的专门机构,配备足够

数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长。”

大学时代是心理断乳的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护,彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”,摆脱家庭的依赖,成为独立的个体,完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大一学生身上时,必然会产生各种各样的心理冲突。

心理断乳期是指从青春早期到青年初期这一年龄阶段,是孩子从幼稚走向成熟的转折时期。从总体上讲,心理断乳期的各种心理现象,反映了少年儿童心理上的进步。从心理上依赖父母,到出现独立意向,这是重大的变化。这个时期的青少年,最主要的表现是独立活动的愿望变得越来越强烈,但由于缺乏生活经验而不能正确理解自尊,只是强烈要求别人把他们看作成人。实质上,心理断乳期是青少年随着身心的成长发育,逐渐从依赖于父母的心理状态中独立出来,自己判断、自己解决所面临的新的矛盾的时期,这是一个人的社会化过程,也是一个人从幼稚到成熟的关键时期。

因此,了解大学生心理健康的特点和所面对的问题,我们才能更好地帮助大学生在成长过程中积极面对各种人生的调整,塑造强大的心灵。

1. 大学生心理健康的特点

当代大学生作为具有较高智力、较高文化和较强自尊心的群体,有着和一般青年共同的心理特点,也有其特殊的地方。诸多调查表明,大学生心理健康的状况具有以下特征:

①大学生心理健康水平符合正态分布规律,多数人是健康的。根据我国某高校通过问卷方式所进行的测试,接受测查的大学生的心理健康水平是按“中间大,两头小”的规律分布的,即大多数学生的心理状况是健康的,心理不健康(包括有心理问题和轻度神经症者)的学生只是少数。

调查还发现,大学生心理健康水平随年级上升而提高,特别是生活态度与学习动机两项,年级越高,得分越多。

②大学生心理健康的主要问题是成长和发展中的矛盾。大学时期是个人成长过程中一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾,有环境适应问题、学习问题、人际关系问题、自我观念问题、恋爱问题,还有进一步