



21 世纪高等院校创新精品规划教材

大学生心理健康指导

主 编 杨志家 邵肖琴
副主编 王 莹 穆泉伶



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

21 世纪高等院校创新精品规划教材

大学生心理健康指导

主 编 杨志家 邵肖琴

副主编 王 莹 穆泉伶



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本教材以心理健康知识的基本理论为基础,通过对心理理论、心理调适方法的介绍和对一些案例的分析,帮助大学生更好地认识自我,能够及时对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力。

本教材力求通俗易懂,把抽象的知识具体化,引用了大量的案例,补充了阅读材料,做到理论联系实际,达到学以致用。在每章都增加了教学互动、心理自测等内容,有利于教师教学,也有利于学生更好地了解自己,不断完善自我。

本教材不仅可以作为大学生心理健康教育方面的教材,还可作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导 / 杨志家, 邵肖琴主编. -- 北京: 中国水利水电出版社, 2010.5
21世纪高等院校创新精品规划教材
ISBN 978-7-5084-7487-8

I. ①大… II. ①杨… ②邵… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第084396号

策划编辑: 石永峰 责任编辑: 杨元泓 加工编辑: 周益丹 封面设计: 李 佳

书 名	21 世纪高等院校创新精品规划教材 大学生心理健康指导
作 者	主 编 杨志家 邵肖琴 副主编 王 莹 穆泉伶
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	184mm×260mm 16 开本 15.75 印张 388 千字
版 次	2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	28.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

前 言

本教材以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生学习、生活中经常遇到的心理问题，如自我认识、情绪调节、人际交往、恋爱心理、生涯发展等方面的困扰，通过对心理理论、心理调适方法的介绍和对一些案例的分析，帮助大学生更好地认识自我，能够及时对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。书中附有心理健康状况的自测表，大学生可以进行自我测试，以便更好地了解自己。

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，针对大学生在校学习、生活过程中面临的主要问题安排编写内容。本教材力求通俗易懂，把抽象的知识具体化，引用了大量的案例，补充了阅读材料，做到理论联系实际，达到学以致用效果。每章都增加了教学互动、心理自测等内容，有利于教师教学，也有利于学生更好地了解自己，不断完善自我。

本教材由杨志家、邵肖琴任主编，王莹、穆泉伶任副主编，周璠、赵荣、许隆、张玉兰、刘颖、王萍等参加了编写工作，编写过程中参照了大量心理健康教育文献，借鉴了许多同仁的理论和教学成果，在此一并表示感谢，同时也希望广大读者能指出我们的不足，多提宝贵意见，为普及我国学生心理健康教育共同努力。

编者

2010年5月

第一章 大学生心理健康概述

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，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、实现自己的理想时，会发现生活之舟是那么复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、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，以消极的心态与行为去对抗生活。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。

第一节 科学的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”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。因此关于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康的观念正在被一种“立体健康观”（F.D.Wolinsky 1988 年著的《健康社会学》）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。

1948 年联合国世界卫生组织成立时，在宪章中将健康定义为：一种身体上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织又对健康的标准作了如下的解释：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力较强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽、无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

1989 年世界卫生组织将健康进一步解释为：“健康不只是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”而后，又提出了身心健康的八大标准，即“五快”、“三良”。

“五快”是指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。吃得快，说明牙好、胃口好、吃饭不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰，而且没有烦心事；说得快，说明思维敏捷，语言表达能力强，切勿口吃现象，心肺功能正常；走得快，身体无残疾，精力充沛，无衰老之相。

“三良”指良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。良好的个性，即性格温和，意志坚定，经常保持乐观和幽默；良好的处事能力，即待人接物合情入理；良好的人际关系，即遇事不斤斤计较，助人为乐，与人为善。

由此可见，衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会及行为等因素加以分析，健康是生理健康和心理健康的协调统一。

对于正在成长发展中的青少年学生而言，身体健康固然重要，但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出，为了实现完满康宁的健康状态，不仅要讲究生理卫生，还要讲究心理卫生，那么，准确地认识心理健康的内涵和标准，有意识地规划、调整自己的心理发展，主动改善心理健康状态，就成了健康心理学研究的首要问题。

第二节 心理及心理健康

心灵像一驾马车，它由三部分组成：驭者与两匹马，驭者是理智，一匹是不驯的劣马，一匹是听话的好马，好马是意志冲动，劣马是情欲，好马“能自治，知廉耻”，是正确见解的朋友，而劣马“靠鞭打才能勉强驯服”。这匹马朝着肉欲的宴席疾驰，沉湎于享乐之中。

——柏拉图

一、心理的基本结构

人的心理现象异常复杂，可以按不同的标准进行分类，构成一个系统，下面再分成不同的子系统。

（一）认知

认知(Cognition)指人们获得知识或应用知识的过程，或信息加工(Information Processing)的过程，是人的最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，再进而支配人的行为，这个过程就是信息加工的过程，也就是认知过程。

人们获得知识或应用知识的过程开始于感觉与知觉。感觉是对事物个别属性和特性的认识，而知觉是对事物的整体及其联系与关系的认识。在知觉中，人的知识经验起着重要的作用。

人们通过感知觉所获得的知识经验，在刺激物停止作用后，并没有马上消失，它还保留在人们的头脑中，并在需要时能再现出来。这种积累和保存个体经验的心理过程，叫记忆。人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识和经验去间接、概括地认识事物，揭露事物的本质及其内在的联系和规律，形成对事物的概念，进而推理和推断，解决所面临的各种各样的问题，这就是思维。人们还能利用语言把自己思维活动的结果、认识活动的成果与别人进行交流，接受别人的经验，这就是语言活动。人们还具有想象的活动，这是凭借在头脑中保存的具体形象来进行的。

在人的心理活动中，还有一种重要的心理现象，即注意。这是指人的心理活动指向和集中在当前所选择的认识对象和所需要的行为上，注意和人的意识有密切的关系，它出现在人的各种认知和行为中。注意的基本作用是选择信息。没有注意的作用，人就无法清晰地认识事物，也无法准确而迅速地完成任务。

（二）情绪和动机

人在加工外界输入的信息时，不仅能认识事物的属性、特性及其关系，还会产生对事物的态度，引起满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪或情感。情感在认知的基础上产生，又对认知产生巨大的影响，成为调节和控制认知活动的一种内在因素。

人类的认知和行为不仅受情绪和情感的影响，而且是在动机的支配下进行的。所谓动机就是指推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。动机的基础是人类的各种需要，即个体在生理上和心理上的某种不平衡状态。人有生理的需要，如饥择食、渴择饮等，也有社会的需要，如劳动的需要、人际交往的需要、成就的需要、自尊的需要等。动机具有性质和强度的区别。动机不同，人们对现实的态度以及相应的行为方式也不一样。

（三）能力和人格

人在获得和应用知识的过程中，或者说在信息加工的过程中，还会形成各种各样的心理特性，造成人与人之间的心理差异。人们的心理特性有些是暂时、偶然出现的，有些是稳固、经常出现的。这些心理特性是心理学研究对象的另一重要方面。

心理特性包括能力和人格两个方面。例如，有人记得快，有人记得慢；有人长于想象，有人善于思考，这是能力的差异。有人比较温柔，有人比较粗暴；有人敏捷，有人迟钝；有人谦虚谨慎，有人骄傲自满；有人坚强，有人怯弱等，这是人格的差异。正是这些心理特性，使一个个体的心理活动与另一个体的心理活动彼此区别开来。

总之，认知、情绪和动机、能力和人格是个体心理现象的三个重要方面，是心理学的主要研究对象。

二、正确理解人的心理

（一）心理是脑的功能

大量的研究表明，心理现象是脑的功能。例如，临床的研究发现，语言表达功能的障碍是和大脑额叶特定区域的损伤有关的；而老年性痴呆症是大脑双侧额叶及海马受损的结果。脑是心理的器官，或思维的器官，无头脑的思维是不存在的。

从另一方面说，心理的产生也依赖于神经系统与脑的出现。人的心理是神经系统和脑发展到高级阶段的产物。低等动物只有简单的神经系统和不发达的大脑，因而只有简单的心理现象，如感觉和简单形态的知觉，随着神经系统和脑的发展，才产生了有意识的人的心理，出现了抽象思维和复杂的情绪和情感。

个体心理的发展也和脑的发育相联系。婴儿出生之后，神经系统和脑获得迅速的发展，正是在这段时间内，儿童的语言能力和其他认知能力也得到快速的发展。

（二）客观现实是心理的源泉和内容

心理现象是客观现实作用于脑和神经系统产生的。人们的颜色视觉依赖于可见光谱中光波的长度，长波使人看到红色，短波使人看到蓝色；人们的声调听觉依赖于物体震动的频率，高频使人觉得声音尖锐，低频使人觉得声音低沉；婴儿情绪的发展依赖于亲子之间的关系，失去父母拥抱的婴儿，会产生退缩的情绪反应；儿童语言的发展依赖于社会交往，在隔绝人际交往的条件下，不可能发展正常的人类语言。总之，人的大脑好比是个“加工厂”，客观现实好比是原材料，没有原材料，头脑这个加工厂就不能生产出任何产品来。人是社会关系的总和，社会的存在和发展对人的心理的发展有重要的作用。人的心理包括兴趣和爱好，理想和志向，

都是在一定的社会条件和教育的影响下形成的。

（三）心理支配行为，又通过行为表现出来

行为（Behavior）指有机体的反应系统。有的行为很简单，只包含个别或少数几种反应成分；有的行为很复杂，包含了较复杂的反应成分。引起行为的内、外因素叫刺激。光线是使眼睑关闭的刺激，饥饿是使胃肠蠕动加快的刺激。在人类行为中，语言刺激具有重要的意义。通过语言发布命令，可支配别人的行为，也可进行自我调节，使行为服从预定的目的。

行为不同于心理，但又和心理有着密切的联系。引起行为的刺激常常通过心理的中介而起作用。人的行为的复杂性是由心理生活的复杂性引起的。同一刺激可能引起不同的反应，不同刺激也可能引起相同的反应，其原因就在于人有丰富的主观世界。

心理支配行为，又通过行为表现出来。心理现象是一种主观精神现象，它看不见，摸不着，没有重量、大小和体积，而行为却具有显露在外的特点，可以用客观的方法进行测量。因此，我们可以通过观察和分析行为来客观研究人们的心理活动。在这个意义上，心理学有时也叫做研究行为的科学，即通过对行为的客观记录、分析和测量来揭示人的心理现象的规律性。

（四）人的心理具有意识与无意识的特点

人和动物都有心理，但人的心理不同于动物的心理，它具有意识的特点。人的活动具有明确的目的，能够预先计划达到目的的方法和手段，这是人类意识的一个特征。人的意识还表现在人能够把“自我”与“非我”、“主体”和“客体”区别开来。也就是说，不仅能意识到客体的存在，而且具有自我意识。正是这种自我意识，使人们能够对自己的所作所为进行自我分析、自我评价、自我调节和控制。动物只有自我意识的萌芽，婴儿的自我意识也有一个发展的过程，因而都没有自我分析和自我评价的能力。自我意识是人的心理的重要特征，是个体在一定发展阶段上才有的，它对个体的发展有着重要的意义。

三、心理健康的内涵

心理健康是科技、文化和社会发展以及人类对自身认识不断深化的产物，是人们在满足物质欲求、追求高品质生活的产物，是人们以全新的视角看待健康的结果。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。”

显然，这一定义，过分突出了个人体验，而且最佳的状态也难以把握。为此，国内外的专家和学者又提出了不同的观点。

精神医学者孟尼格尔（Karl Menninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备，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。”

心理学家英格里斯（H.B.English）给心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。”

心理卫生学者阿可夫（Abr Arkoff）认为心理健康是指具备“有价值品质”的人，即：①有幸福感；②和谐（指在情绪平衡，以及欲望与环境之间协调）；③自尊感（包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价）；④个人成长（潜能充分发展）；⑤个人成熟（个人发展达到该年龄应有的行为）；⑥个人统整性（能有效发挥其理智判断力及意识控制力，积极主动，能

应变); ⑦保持与环境的良好接触; ⑧从环境中自我独立(独立自主, 自由而自律); ⑨有效适应环境。

《简明不列颠百科全书》指出: 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达到的最佳状态, 而不是指一种绝对的十全十美的状态。

我国的张伯源和王登峰在《大学生心理卫生与咨询》一书中将心理健康概括为: 了解自我、悦纳自我; 能协调和控制情绪, 心境良好; 人格完整和谐; 智力正常, 智商在 80 以上; 心理行为符合年龄特征等几个方面。

综上所述, 我们认为: 心理健康是指人的心理, 即知、情、意活动的内在关系协调, 心理的内容与客观世界保持统一, 并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态, 并由此不断地发展健全的人格, 提高生活质量, 保持旺盛的精力和愉快的情绪。

【相关链接】

名落孙山以后

一大学优秀毕业生应聘某大公司。在公布考试结果时, 他名落孙山。得知消息后, 他深感绝望, 顿生轻生之念。然而自杀技术欠佳, 只在脖子上留下了一道长长的标记。正当该人神昏意迷之际, 忽然传来他被录用的喜讯。原来此人名列榜首, 只是统计时出了差错。就在他把喜讯告知朋友、准备庆祝一番之时, 又有消息传来, 他被公司解聘了。

请你思考: 你认为公司解聘他的理由是什么? 你若是公司的负责人, 你录用他吗? 为什么?

他的烦恼何其多?

有一个 30 多岁的男士, 在近 20 年的人生历程中充满了怨悔和烦恼, 他的朋友们与他在一起很容易听到他的抱怨和感慨。

他在读大学前, 向往做一名医生。那时, 他觉得医生救死扶伤, 职业很高尚。医生是很有学问的, 能对人的健康和生命提供很切实的帮助。在病人的眼里, 医生是很权威的, 很受信赖和尊敬, 而且, 医生随着年龄的增长, 经验会越来越丰富, 自己的社会价值会越来越提高。于是, 他在报考大学专业志愿时, 毫不犹豫地全部填写了高等医学院校。后来, 他如愿以偿地考取了国内一所有名的医科大学。

拿到录取通知书时的兴奋心情和幸福感觉很快就被枯燥而繁重的医学课程冲走了。最先接触的基础课程是人体解剖学, 在这门课程里要掌握人体构成。有哪些系统、器官, 各部分的位置、形态和毗邻关系, 单是每块骨头、每根血管和每条神经的名字就够人头痛的了, 需要记的东西越来越多, 他兴味索然, 望而生畏。同时, 他发现与他一批升学的其他专业的同学, 尤其是文科的同学, 学习比较轻松有趣, 而且学时也不像自己那样多, 将来还比自己少读一年就能得到同等学位, 工资也没有明显的差别。自己在中学时各科成绩都很好, 何必“鬼迷心窍”选择学医这条路呢? 比较来比较去, 他为自己的选择感到后悔了, 因后悔生出了许多烦恼。

要是你, 你会怎样帮助这位朋友?

事已至此, 只能硬着头皮走下去。他烦恼归烦恼, 学习还是很勤奋的。读到大三时, 他又为自己的下一步目标进行谋划了。现在本科毕业生多如牛毛, 自己干脆一鼓作气拿下硕士学位。保证自己在将来的社会竞争中占据较有利的地位, 至于学什么专业、谁是导师并不重要。

最终他考取了一个当时比较“冷门”的专业。

读研究生后，他看到自己的不少大学同学毕业后的工作单位都挺理想，业务上进步较快，又有经济收入，大多很快组建了美满的家庭，而自己还在过着清苦的学生生活，还要靠年迈的双亲从不多的工资中拿出一部分作自己的学费，他越想心里就越不平衡。请读者朋友帮助一下这位朋友，分析一下他烦恼的根源。

转眼间，三年又过去了，硕士学位拿到了，他在一所医科大学附属医院中找到了专业对口的职业。按理他应该感到满足和高兴了。他周围熟悉的人在几年之内都发生了很大的变化，有的出国了，有的在商海中淘金发了财，成了小富翁。看着他们乘着私家车，住着私家房，出入高级酒店宾馆，一股难言的滋味总是萦绕在心头，挥之不去。是羡慕？是嫉妒？是愤然？很难说清楚。总之他感到强烈的心理不平衡。自己哪方面比都不比他们笨，他们能做到的自己完全有可能做到，而且可能会做得更好。现在当医生越来越没意思，医生的劳动强度大、工作责任大，工资却不高，而且自己的工作经常接触对人体有害的放射物质，不如下海去经商。

于是他到一个经营医疗器械的公司任职，每月可赚 3000 元左右。这在当时已是相当可观的收入水平。没过多久他又开始抱怨了。觉得老板太苛刻；过去学到的知识用不上多少；经常出差比较辛苦；推销时要对人陪笑脸，低声下气，而且十有八九会碰一鼻子灰。他对这份工作已厌烦了。

收入比过去高多了，为什么他还不满足，还有那么多的烦恼呢？相信即使他再换一份工作，他依然还会不满足，还会生出许多新的烦恼。

请你分析一下原因何在。

第三节 心理健康的标准

一、标准体系

（一）统计学标准

在普通人群中，对于人们的心理特征进行测量的结果常常先是常态分布，其中的大多数人属于心理正常范围，而远离中间的两段则被视为“异常”，即不健康。因此决定一个人的心理是否健康，就以其心理特征偏离平均值的程度来决定。显然这里“心理异常”是相对的，它是一个连续的变量。偏离平均值程度越大就越不健康。所谓正常与不正常，健康与不健康的界限是以统计数据为依据的。这与许多心理测验方法的判定是相通的。

统计学标准提供了心理特征的数量资料，比较客观，也便于比较，操作也简便易行（如课后的心理健康的自我测定——症状自评量表），因此，受到很多人的欢迎。但是这种标准也存在明显的缺陷。例如，智力超常或有非凡创造力的人在人群中是极少数的，但很少被认为是病态。再者，有些心理特征和行为也不一定成常态分布，而且心理测量的内容同样受社会文化制约。所以，统计学标准并不是普遍使用的。

（二）医学的标准

将心理异常当作躯体疾病一样看待，将异常个体的心理、行为表现当作疾病的症状对待，深信心理不健康的人脑部应有病理过程存在。虽然由于医疗仪器不够先进，有些目前未能发现明显病理改变的心理障碍，但随着科学技术的发展，可能在将来会发现更精细的分子水平上的变化。

医学的标准比较客观，十分重视物理、化学检查和心理生理测定，是临床医师经常使用的一种判断方法。这种标准将心理异常纳入了医学范围，对心理障碍学（研究心理异常的发生、发展的机理和干预的学问）的研究做出了重大的贡献。

（三）内省经验标准

这里的内省经验包括两个方面：其一是“病人”的主观体验，即自己觉得有焦虑、抑郁或说不出原因的不舒服感，或自己觉得不能适当地控制自己的行为，因而需要寻求他人的支持和帮助。其二是从观察者（心理咨询室和治疗师）的角度而言，观察者根据自己的经验做出被观察对象心理健康还是不健康的判断。当然这种判断带有很强的主观性，即不同的观察者有各自不同的评判标准。但由于接受过专业训练及临床经验的积累，大多数观察者形成了大致相近的评判标准，故而对大多数心理异常现象仍可取得一致的看法，而对少数“病人”的症状存在着分歧。

（四）社会适应的标准

在正常情况下，人体能够维持着生理、心理的稳定状态，能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此，心理健康的人的行为符合社会准则，能根据社会要求和道德规范行事，行为方式符合社会常模。如果由于器质性的或功能的缺陷或两者兼而有之的原因使得个体能力受损，不能按照社会认可的方式行事，致使其行为后果对本人或社会产生不适宜的现象，则认为此人心理障碍，即心理不健康。这里的正常与不正常、健康与不健康，主要是与行为的社会常模比较而言的。

二、心理健康的标准

文献调查显示，关于心理健康的标准，目前国内外有 30 多种。1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：①身体、智力以及情感十分调和；②适应环境；③有幸福感；④在工作中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛（A.H.Maslow）提出了心理健康的 10 条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；③能与周围环境保持良好的接触；④生活的理想切合实际；⑤能保持自身人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

台湾学者黄坚厚在 1982 年提出了衡量心理健康的 4 条标准：①乐于工作，能在工作发挥智慧和能力，以获取成就和满足；②乐于与人交往，能与他人建立良好的关系，与人相处时正面态度多于反面态度；③对自己有适当的了解和悦纳的态度；④能与环境保持良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

我国学者马建青于 1992 年在《心理卫生学》一书提出了心理健康的 7 条标准：①智力正常；②情绪协调，心境很好；③具备一定的意志品质；④人际关系和谐；⑤能动地适应环境；⑥保持人格完整；⑦心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的概念与标准的理解，角度有所不同，但基本理念是一致的。其实，心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。我们认为

心理健康的标准可以包括以下几个方面：

1) 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识，掌握技能，解决问题，获得成就。

2) 了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点作恰当的评价，不苛求自己，生活的目标和理想切合实际，对自己基本感到满意，很少自责、自怨、自卑、自我否定，心理相对平衡。

3) 能协调、控制情绪，心境良好。心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的，虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪，但不会长期处于消极情绪状态中，善于适度地表达、调节和控制自己的情绪，在社会交往中，既不妄自尊大也不退缩畏惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，心境积极乐观。

4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐，分担痛苦，社会支持系统强而有力。

5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解，不盲从，热爱并专注于自己的工作、学习、事业，有强烈的责任心，并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入到不同的环境中，是自己的心理需要与社会协调统一，从而最大限度地满足自己的需要，实现自己的人生理想。

为了方便大众群体辨识周围的人心理是否健康，有一个简单的标准。这个标准包括以下三方面的内容：①认识自己、悦纳自己；②面对现实、适应环境；③结交知己、与人为善。通俗地说，就是“你好、我好、世界好”。

三、大学生心理健康的标准

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。大学生的普遍年龄一般在18~23岁，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于社会上的青年。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：

一是智力正常。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地、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。

二是情绪健康。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境相符合。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目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。

【相关链接】

“延迟满足”实验

发展心理学研究中有一个经典的实验,称为“延迟满足”实验。实验者发给4岁被试儿童每人一颗好吃的软糖,同时告诉孩子们:如果马上吃,只能吃一颗;如果等20分钟后再吃,就给吃两颗。有的孩子急不可待,把糖马上吃掉了;而另一些孩子则耐住性子、闭上眼睛或头枕双臂做睡觉状,也有的孩子用自言自语或唱歌来转移注意消磨时光以克制自己的欲望,从而获得了更丰厚的报酬。研究人员进行了跟踪观察,发现那些以坚韧的毅力获得两颗软糖的孩子,长到上中学时表现出较强的适应性、自信心和独立自主精神;而那些经不住软糖诱惑的孩子则往往屈服于压力而逃避挑战。在后来几十年的跟踪观察中,也证明那些有耐心等待吃两块糖果的孩子,事业上更容易获得成功。实验证明:自我控制能力是个体在没有外界监督的情况下,适当地控制、调节自己的行为,抑制冲动,抵制诱惑,延迟满足,坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。它是自我意识的重要成分,是一个人走向成功的重要心理素质。

四是人格完整。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。

五是自我评价正确。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。

六是人际关系和谐。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。

七是社会适应正常。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,加以有效的办法应付环境中的各种困难,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,改造自我适应环境。

八是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和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的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理的起点,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在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而趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准,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。

【相关链接】

训练营: 请完成下面的陈述句。

- ①我所具有的良好心理素质是:
- ②别人所具有的良好心理素质有:
- ③我不具有的良好心理素质有:
- ④培养自己良好的心理素质的打算是:

当你完成上面的练习,有何感想?

第四节 大学生心理健康问题

一、大学生进行心理健康教育的意义

大学生是个体心理各要素逐渐成熟的重要时期,尤其是自我意识、独立人格、价值体系日益形成并完善。同时,大学生的整体心理机能尚未完全成熟,自我控制 and 自我调节能力还不强,所以面临现实困境诸如学习、考试、交友、爱情等问题时,往往会茫然不知所从,情绪波动很大,心理平衡失调。这种不良状态如不及时排解清除,就必然会引起心理体验的不适应、焦虑和紧张,长久积累会导致心理病变及生理病症。大学生是青年中富有理想、敢于创新、积极进取、文化层次较高的群体,他们身上肩负着未来社会建设的主力军的重任,他们在文化进步和社会风气的净化方面起着相当重要的促进作用,可以说他们是不断成长的社会主体。他们的素质、能力、心理关系着整个民族的未来,因此我们必须面对并解决大学生心理健康方面的诸多问题,保证他们健康地成长,顺利地完学业,成熟地踏入社会,为国家建设做出应有的贡献。

学生心理健康教育是指教育者根据学生生理、心理发展的特点,运用心理学等多种学科的理论与技术,对学生进行心理健康知识与技能的教育与训练辅导,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分,对学生身心健康成长和发展、思想品德的教育,以及社会主义精神文明建设都具有重要的意义。

(一) 有利于促进学生全面发展

我国现阶段学校教育的培养目标,就是以马克思主义关于人的全面发展思想为理论基础,培养适应社会经济、文化建设所需要的全面和谐发展的各级各类人才。但是长期以来,片面追求升学率的应试教育却偏离了这一思想,损害了学生的全面发展。为此,党和国家作出了深化教育改革,全面推进素质教育的重大决定,将片面应试教育转变为全面素质教育,这与教育的根本目的就是提高人的素质是完全一致的。至于素质教育的基本内涵有哪些,尽管提法很多,但健康的心理素质是其重要的组成部分已成为共识。道理很简单,因为人是一个身心统一体,全面发展理应包括身心的全面健康发展。另外,学生的心理健康教育与德、智、体、美、劳诸方面的教育有着密切的关系,不仅是其中不可缺少的部分,也是从某些方面对全面发展教育的融通和优化,具有很大的相互促进和相互制约作用。随着我国改革开放的逐步深化,社会关系的日趋复杂,未来社会对人才素质的要求也将更加全面,尤其是心理素质的要求会越来越高。为此学校必须大力加强心理健康教育,促进学生素质的全面发展和提高。

(二) 有利于促进学生身心健康

毛泽东同志曾指出,学校应以健康第一;陶行知先生也曾指出,健康是生活的出发点,也是教育的出发点。由此可见健康教育的重要意义。但是,健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。不难看出,现代生活关于健康的概念已超越了传统的医学模式。所以仅有躯体上、生理上的健康,而没有精神上、心理上的健康,也谈不上真正的健康。进一步说,若没有心理的健康,就难以保证生理的健康。然而,在现实生活中,由于心理学知识的贫乏,关于健康的生物、心理、社会医学模式观念尚未深入人心,人们对青少年的发展及健康的评价,往往只注意生理上的健康,而极少注意精神的、心理的健康;只重视生理健康的教育与训练,而极少重视心理健康的教育与训练。其结果不仅损害了学生的心理健康,也使生理健康得不到保证,这已为大量事实所证明。只有学生的生理健康和心理健康都得到了重视,才能全面提高学生的身心健康水平,所以,必须要开展学生的心理健康教育。

(三) 有利于促进学生思想品德教育

加强学生的思想品德教育,培养学生良好的道德品质是学校教育首要的基本任务。青少年学生正处在品德形成的重要时期,也是人生观、世界观形成的关键时期,同时也是心理上充满矛盾和冲突的时期,心理复杂而多变。不掌握他们的心理,就难以真正了解其思想,也无法进行有效的思想品德教育。不使其具备健康的心理素质,也难以塑造优良的道德品质。开展心理健康教育,旨在通过对其心理的调节和指导,提高其心理素质,进而完善品德的发展。当然,这绝不意味着心理健康教育可以取代思想品德教育或思想品德教育可以取代心理健康教育,因为两者在理论和实践体系方面有着显著的区别,故不能混为一谈或互相替代。但两者又并不对立,在学校教育工作中可以各司其责,各得其所,并能相互借鉴与提高;在本质上又都是以培养全面发展的人为宗旨,具有异曲同工、殊途同归之效应,更似鸟之双翼,不应缺一。因此可

以说,开展心理健康教育丰富了德育的内容,扩展了德育的方法,增加了德育的途径,进一步加强了德育的地位和功能,且使德育在新的历史时期与其他各育获得更和谐的统一,在更高层次上提高人的素质,使之达到全面发展的培养目标。

(四) 有利于促进精神文明建设

加强社会主义精神文明建设是我国新时期的一项带有根本性的战略任务。学校是培养人才的基地,也是建设社会主义精神文明的重要场所。开展青少年学生的心理健康教育,优化社会心理环境,既是建设社会主义精神文明的一项重要内容,也是社会主义精神文明建设的一种动力,其意义不可低估。首先,心理健康教育有助于克服青少年学生的消极心理状态,促进积极向上心理的形成,振奋民族精神。其次,心理健康教育有助于青少年学生正确认识社会和现实及自身,缓解人际冲突,密切人际关系,增进社会稳定。再次,心理健康教育有助于塑造青少年学生良好的个性,健全品格发展,提高道德水准,净化社会风气。还有,心理健康教育有助于调动青少年学生的主动性、积极性和创造性,以科学的态度处理各项实际工作,推动社会经济和文化的发展与进步。

二、大学生的身心特点

(一) 大学生的生理特点

大学生年龄一般在18~23岁之间,处于青年中、晚期。这一时期,个体在形态结构、生理功能以及代谢等方面已日趋完善,能承受较大的生理、心理负荷。

在身体形态方面,身高、体重的增长日趋缓慢,随着年龄的增长,年增长值很少,甚至出现负增长。胸围、头围、肩宽、骨盆宽等生长指标均日趋徐缓。

身体功能方面,各器官系统功能发育日趋完善。进入青年期,大脑皮层的结构功能复杂化,这为思维的发展提供了物质基础。但这一时期,由于内分泌活动发生变化,性腺活动加强,神经系统的稳定性受到影响,心肺功能也趋于完善。但身体素质(力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等)指标到18岁以后,其增长都开始变慢,并有自然下降的趋势。

青年期生理特点的最重要变化就是性的成熟。男性主要表现为睾丸功能的发育与成熟,男性的第二性征发育成熟,表现为胡子、体毛增多,喉结增大、突出,音调变低、变粗,皮下脂肪减少,肌肉显得强劲有力。女性则表现在卵巢功能的发育和成熟,女性的第二性征的发育,表现在随着乳腺的发育和脂肪的沉积,乳房逐渐隆起,乳头突出,声调变高,骨盆增高,皮下脂肪增厚等。

(二) 大学生的心理特点

随着生理的发展,大学生的心理迅速发展,心理的发展水平较中学生有所提高,这主要表现在抽象逻辑思维逐渐占据主导地位。当代大学生通过学习广泛接触社会,掌握了一定的科学知识,并能生活实践中运用知识。思维具有独立性,喜欢用批判的眼光看问题,敢于大胆发表个人的独立见解。思维具有创造性,能提出新颖的见解,尝试用新的方法去解决问题,但在观察分析事物时,有时表现出主观性,甚至过分的自信和固执。

情感得到充分的发展。大学生的理智感、道德感和美感得到充分的发展,情绪体验强烈而富于热情,对生活充满激情,高兴时欢呼雀跃,不满时义愤填膺。热情奔放、勇往直前,可能成就一番事业;而盲目的狂热、不计后果的冲动,往往会做出一些蠢事或坏事。大学生重视友谊,有强烈的交往需要。异性交往越来越多,爱情也逐渐成为青年期情感体验的一个方面。

自我意识的增强。大学生要求深入地了解与关心自己的发展,关心自己的才能、性格和品德的发展。自我评价能力具有连续性、整体性和稳定性,具有一定的自我教育能力。

理想比较明确,富有社会性。大学生的理想大多比较明确而具体,有一定的志趣。大学生的理想往往比较切合实际,具有社会意义。

三、大学生的心理健康现状

大学生一贯被誉为是“天之骄子”,充满着青春与活力,是最健康、最活跃的群体之一,但这仅仅是从生理角度而言。随着经济和社会的发展,就业压力、学习压力、竞争压力、经济压力、情感压力等普遍加大,导致以独生子女为主要群体的大学生心理落差大,易颓废、暴躁或抑郁,一系列大学生自杀、杀人、退学等事件屡屡发生。有的调查甚至认为有心理障碍的大学生竟占全体学生数的30%~40%。调查认为,大学生心理健康的总体水平低于同年龄青年和正常成年人。其中女生的心理健康水平比男生低,来自农村的学生比来自城市的学生问题更为严重。全国大学心理学专业委员会理事、河北省大学生心理咨询专业委员会副秘书长魏文凤老师近年从对河北省一些高校新生心理普查来看,存在严重心理障碍并导致心理疾病的学生占总数的0.8%~2%,这一群体的心理问题需要进入医院接受正规医学治疗,学校已无能为力。25%~30%的学生存在一定心理困惑或轻度心理障碍,这是最需要学校关注的一类人,也是最容易走上极端的危险人群。自卑、抑郁、偏执、敌意、恐怖、焦虑、人际敏感、价值取向迷茫和自我意识模糊等是大学生的主要心理疾患表现,大学生心理健康问题已成为一个不容忽视的严峻问题,大学生心理健康教育工作势在必行。

四、影响大学生心理健康的因素

(一) 客观因素的影响

1. 社会因素

人不仅是生物的人,同时也是社会的人,人必须在某种特定的社会环境中,在某种特定的人际关系和特定的集体中生活。社会对于生活在其中的个体有着巨大的影响作用,人们必须根据从社会中所获得的信息,不断地调节自己的心理和生理功能,调节自己的行为,使之适应社会的要求。然而这种适应性反应有时会出现某种程度的失调,从而在人们的心理上造成不良影响,引起心理上的矛盾和冲突,带来情绪体验上的巨大变化,并影响中枢神经系统的功能,严重持久的心理平衡失调就会导致心理失常,影响生理状况。

在现代社会中,急剧的社会变革、知识与技术的高速发展、政治风云的变幻、思想理论界的反思、人们日常生活中的诸多变化等,对于现代人的生理、心理乃至社会无不施其影响。作为社会上最活跃、最敏感和最有知识的大学生群体,他们常常最先敏锐地感觉到变化和冲击。但由于他们正处在人格和观念的形成期,生理和心理在迅速变化,处于成熟与不成熟之间,因而这些变化和冲击在他们的心灵中引起的波涛也最为明显、强烈。他们既欢迎这种变化,但另一方面又对某些变化感到迷惑不解,难以适从。现代社会中,大学生面临的挑战很多,心理上存在着多方面的压力源:一是来自于社会责任的压力;二是来自于生活本身的压力;三是来自于竞争的压力;四是来自于整个社会不断加快的节奏所带来的压力,它迫使大学生要改变原有的生活方式,加快生活节奏。越是敏感、进取心强的大学生,这种压力感也就越明显。而且这种压力感过于沉重,就会出现心理障碍。