



心理健康教程 大学生

主 审 刘东江

主 编 张元洪

副主编 孔庆娜 全金峰 张文俊 郑 蕾



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

黑龙江省教育科学“十二五”规划课题成果

大学生心理健康教程

主 审 刘东江
主 编 张元洪
副主编 孔庆娜 全金峰
 张文俊 郑 蕾

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书主要由关注心理健康、适应大学生活、唤醒自我意识、学会管理情绪、塑造健康人格、大学生职业生涯规划、优化你的学习、学会经营人际关系、大学生恋爱心理、压力与挫折应对、走近心理咨询、培养健康的生命态度等贴近学生学习生活实际的章节构成。书中探讨或回答了大学生最关心、最想解决的困惑与问题,有助于学生了解心理学的相关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段学生的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识及自我探索技能、心理调适技能和心理发展技能。

本书既可作为高等院校学生进行心理健康教育的教材,也可作为青年朋友心理健康维护的自学读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/张元洪主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5606-3830-0

I. ① 大… II. ① 张… III. ① 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材
IV. ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 190361 号

策 划 高 樱

责任编辑 阎 彬 孙雅菲

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 19.25

字 数 456 千字

印 数 1~4500 册

定 价 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3830 - 0/B

XDUP 4122001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜, 谨防盗版。

前言

依据《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)、《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号)和《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)文件精神,我们在多年的教育教学实践与探索的基础上,认真总结经验,不断深入研究,组织编写了本书。

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程,旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。

本书由关注心理健康、适应大学生活、唤醒自我意识、学会管理情绪、塑造健康人格、大学生职业生涯规划、优化你的学习、学会经营人际关系、大学生恋爱心理、压力与挫折应对、走近心理咨询、培养健康的生命态度等贴近学生学习生活实际的章节构成。书中探讨和回答了大学生最关心、最想解决的困惑与问题,有助于学生了解心理学的相关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段学生的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识及自我探索技能、心理调适技能和心理发展技能,使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本书大纲由张元洪、任燕、孔庆娜、钟平编写,共分十二章,参加编写的人员及其分工是:第一、二章由孔庆娜编写;第三、五章由全金峰编写;第四、十二章由任燕编写;第六、七章由郑蕾编写;第八、十章由张文俊编写;第九、十一章由钟平编写。全书由张元洪、任燕、孔庆娜、钟平进行修改、统稿。

本书在编写过程中参阅了相关著作、论文和资料,在此向相关作者致以衷心的感谢!由于编者水平有限,书中难免有不足之处,敬请专家和广大读者提出宝贵意见。

编者

2015年5月

目 录

第一章 关注心理健康	1
1.1 心理与心理健康	1
1.1.1 心理的含义	1
1.1.2 心理学的本质	2
1.1.3 健康与心理健康	4
1.2 透视大学生心理健康	9
1.2.1 大学生常见的心理冲突	10
1.2.2 大学生常见的心理问题	11
1.2.3 影响大学生心理健康的因素	13
1.3 大学生心理健康教育	15
1.3.1 认识心理健康教育	15
1.3.2 心理健康教育类型	19
第二章 适应大学生生活	27
2.1 适应与心理健康	27
2.1.1 适应的含义和种类	28
2.1.2 适应的心理过程	32
2.1.3 适应的心理机制	33
2.2 大学新生常见的适应问题	34
2.2.1 适应与大学生生活	34
2.2.2 大学新生适应问题的种类	36
2.3 大学新生适应的策略	38
2.3.1 环境的适应	38
2.3.2 生活的适应	41
2.3.3 学习的适应	42
2.3.4 心理的适应	44
第三章 唤醒自我意识	52
3.1 自我意识与心理健康	53
3.1.1 “认识自我”是心理学最大的学问	53
3.1.2 自我意识的作用	57
3.1.3 自我意识与心理健康的关系	58
3.2 大学生自我意识的发展	59

3.2.1	大学生为什么关注自我	59
3.2.2	大学生自我意识的发展特点	62
3.2.3	自我意识的偏差	64
3.3	大学生自我意识的完善	66
3.3.1	认识你自己	66
3.3.2	天生我材必有用	67
第四章	学会管理情绪	75
4.1	情绪与心理健康	75
4.1.1	情绪的心理学术解读	76
4.1.2	情绪对大学生的影响	79
4.2	大学生常见的情绪困扰	82
4.2.1	人人都有难念的经	82
4.2.2	情商决定生活的品质	85
4.3	大学生管理情绪的策略	88
4.3.1	提高情绪的觉察力	88
4.3.2	培养情绪的控制力	91
第五章	塑造健康人格	99
5.1	人格与心理健康	99
5.1.1	人格——独一无二的人生底色	100
5.1.2	人格研究的主要流派	104
5.1.3	健全人格与心理健康	106
5.2	人格的心理特征	108
5.2.1	人格结构	108
5.2.2	人格成因	111
5.2.3	人格测验	113
5.3	大学生健全人格的塑造	115
5.3.1	大学生健全人格发展特点	116
5.3.2	人因可爱而美丽	116
5.3.3	健全人格来自不断地完善	118
第六章	大学生职业生涯规划	126
6.1	职业生涯规划与心理健康	126
6.1.1	职业生涯规划——一幅徐徐展开的生命画卷	127
6.1.2	职业生涯规划中的心理因素	129
6.2	大学生职业生涯规划的发展	135
6.2.1	大学生职业生涯规划的特点与现状	135
6.2.2	大学生求职的心理准备	137
6.3	大学生职业生涯规划的策略	138
6.3.1	调整心态, 增强职业竞争的能力	138
6.3.2	确立目标, 进行科学系统的职业生涯规划	140

第七章 优化你的学习	152
7.1 学习与心理健康	153
7.1.1 学习的本质	153
7.1.2 大学学习面面观	155
7.2 大学生的学习心理	160
7.2.1 大学生的学习困扰	160
7.2.2 快乐学习的秘诀	165
7.3 学会学习, 学会思考	168
7.3.1 增强学习动机	168
7.3.2 掌握科学的学习方法	170
7.3.3 建立终身学习的理念	172
第八章 学会经营人际关系	177
8.1 人际交往与心理健康	177
8.1.1 人际交往概述	178
8.1.2 了解大学生的人际关系	180
8.2 人际交往是一门艺术	182
8.2.1 影响人际交往的心理因素	182
8.2.2 人际交往需要技巧	183
8.3 大学生良好人际关系的培养	185
8.3.1 调整认知, 改变交往心态	185
8.3.2 优化个性, 提升人格魅力	188
第九章 大学生恋爱心理	199
9.1 理解爱与恋	199
9.1.1 什么是爱情	200
9.1.2 什么是恋爱	201
9.1.3 大学校园里的爱情困扰	203
9.2 大学生的性心理	206
9.2.1 性的概念	206
9.2.2 成熟的苹果最甜美	208
9.3 培养爱的能力	212
9.3.1 认识自我, 辨别真爱	212
9.3.2 在成长中升华情感	216
第十章 压力与挫折应对	223
10.1 大学生压力和挫折概述	223
10.1.1 认识压力	224
10.1.2 认识挫折	228
10.2 审视你的压力源	233
10.2.1 大学生的压力源	233
10.2.2 大学生压力应对方式及类型	235

10.2.3 当代大学生压力应对方式的特点	236
10.3 大学生挫折承受能力的培养	237
10.3.1 构建成熟的心理防卫机制	238
10.3.2 全面正确认识挫折	239
10.3.3 采用正确的方法和途径对待挫折	240
第十一章 走近心理咨询	249
11.1 心理咨询概述	249
11.1.1 心理咨询的概念和功能	249
11.1.2 心理咨询的基本原则	251
11.1.3 心理咨询的主要理论与方法	253
11.2 大学生心理咨询	255
11.2.1 心理咨询的类型	255
11.2.2 心理咨询的过程	258
11.2.3 心理咨询与心理治疗	259
11.3 做个阳光心灵旅行者	262
11.3.1 健康心灵守护神	262
11.3.2 大学生团体心理咨询	264
11.3.3 大学生朋辈心理咨询	267
第十二章 培养健康的生命态度	275
12.1 学会珍爱生命	275
12.1.1 关注生命	276
12.1.2 了解生命历程	278
12.1.3 探寻生命意义	279
12.2 大学校园里的生命意识	283
12.2.1 树立健康的生命态度	283
12.2.2 珍爱生命——一个必要的人生课题	286
12.3 大学生心理危机干预	289
12.3.1 危机及危机干预	289
12.3.2 大学生的危机表现	291
12.3.3 危机干预的技术	294
参考文献	300

第一章

关注心理健康

如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特

引子：授人以鱼，不如授人以渔

有三个钓鱼人聚在一个大水潭边钓鱼，他们发现有人从上游被冲进水潭挣扎着求救，于是，一个钓鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并予以抢救。就在这时，他们又看见一个被冲下来的落水者，另一个钓鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们又接连发现了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者已经是手忙脚乱，难以应付了。此时，有一个钓鱼人似乎想到了什么，他离开现场去了上游，想做一项性质不同但目的一样的工作，他在落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳，但仍有无视警告者被冲下水潭。后来，其中一个钓鱼人最终明白这样做并不能从根本上解决问题，他需要做另一项工作——教会人们游泳。这应该是问题的关键，因为有了好的水性，才不易被冲走，即使被冲入急流，也能够独立应付，自我保护。如果借此来比喻心理健康教育，那么，第一步跳入水中抢救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多的时间和精力，“被治疗者”也往往深感痛苦和不安。第二步插警告牌的工作好比是“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来访者”或接受咨询者才能够发生作用和影响。那么，第三步就是那位要教会人们游泳的钓鱼人所做的工作，就好比是“心理健康教育”了，他着眼于从根本上解决问题，不但教给人们如何预防危险发生，还教给人们处于危机时进行应对的能力。

大学阶段是人生发展的最重要的阶段之一，也是人生的重大转折期。从大学生个体发展来看，其生理发育已经成熟，而心理发育尚未健全，自我调节和自我控制能力还不够强，社会阅历也比较浅，在处理学习、人际交往、情感以及环境适应等问题上，内心常出现矛盾与冲突，有时甚至会产生一些心理障碍，从而影响其顺利成长。因此，了解心理健康的基本常识，掌握大学生心理健康的标准，既是大学生完成学业的重要保证，也是大学生自我完善与成才的先决条件。

1.1 心理与心理健康

1.1.1 心理的含义

什么叫心理？在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和机理叫做

“理”。“心”是产生观念看法的物质基础，“理”是精神活动的机理，“心理”就是心思、思想、感情的总称。我们无论从事任何活动，都会产生相应的体验、想法，这都是心理。

从心理学上讲，心理是心理活动、心理现象的简称，是和“物质”相对应的“精神”的东西，是感觉、知觉、记忆、思维、情绪、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格等心理现象的总称，是浅层次的思想意识。

人的心理是由心理过程和个性心理构成的，如表 1-1 所示。

表 1-1 人的心理

人的心理		定 义
心理过程	认识过程(知)	人在现实生活中对客观事物的属性、特征和联系的反映过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程
	情感过程(情)	人在认识客观事物的过程中，因客观事物是否满足自己的需要而产生相应的态度体验，如高兴、痛苦、忧愁、恐惧、喜欢等
	意志过程(意)	人在认识过程中，确定了行为目标，在执行过程中遇到了困难，要克服困难，去实现目标的心理过程
个性心理	个性倾向性	人的个性心理结构中最活跃的因素，是推动人进行某种活动的内部动力系统，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等
	个性心理特征	人的个性心理的具体体现，是确保活动任务完成的条件系统，包括能力、气质和性格

1.1.2 心理学的本质

1. 心理是脑的功能

心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。在古代，人们一直认为“心脏”是产生心理的器官。孟子曰：“心之官则思”。随着生理学、医学的不断发展，人们逐步认识到心理不是心脏的功能，而是大脑的功能，有大脑的存在，才有心理的作用，心理活动的过程也是大脑神经系统作用下的活动过程。

心理是物质世界发展到高级阶段的产物。心理现象随着神经系统的产生而出现，又随着神经系统的进化而不断发展和不断完善。

(1) 无机物和植物没有心理，只存在动物学意义上的“感应性”，如绿色植物的向阳性、变形虫的吞食特性等。

(2) 没有神经系统的动物也没有心理，只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单，如环节动物只有一条简单的神经索，它们只具有感觉这一种心理现象，只能认识事物的个别属性，如蚂蚁随着水的响声而动。

(3) 脊椎动物因为有了脊髓和大脑，才有了知觉的心理现象，能够对事物外部的整体加以认识。灵长类动物，比如猩猩、猴子，大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。

(4) 只有人类，不仅有具体思维，如幼儿借助手指数数，或借助实物玩游戏等，而且

随着人类独有的语言中枢的产生和完善,又产生了最高级的心理反应形式即抽象思维,如人们借助客观现象能认识到“月晕而风,础润而雨”,能提出并认可日心说等。人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,心理现象的产生和发展的过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。神经系统,特别是大脑是从事心理活动的器官。

2. 心理是客观现实的反映

心理活动的最初和最终都是一种应激。刺激的形成源于客观现实。大脑是脑的高级神经中枢,是心理活动的主要器官,健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是大脑只是从事心理活动的器官,具有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。

(1) 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人的感觉器官,并通过大脑活动而产生的。客观现实是指不依赖于人的主观意识而存在的自然环境和社会环境,包括磁力、电波、日月星辰、大地山河、花鸟虫鱼、飞禽走兽乃至人类社会。人在客观实践中,大自然的各种事物以其颜色、声音、气味、硬度等特性作用于人的感觉器官如眼、耳、鼻、皮肤等,通过相应的感觉神经传递到大脑中枢,从而产生了人的感觉、知觉等心理活动现象,这就是所谓的“环境心理”。如美丽的色彩陶冶着人的心理和情操,健康的色彩美使生活富有朝气,使人心境爽快、情绪饱满,使学习与工作效率得到提高。又如轻快优美的音乐也能调节人的情绪,培养人的意志,陶冶人的情操。当听到雄壮激昂的进行曲时,人们往往因受到激励而热情奔放、斗志昂扬;当听到悲壮低沉的哀乐时,心中难免涌上悲伤与难过之情。同样,悦耳的声音使人心静,喧闹的噪声使人心烦。所以,人的一切心理现象,是人在实践活动中对客观现实的反映,是人脑的活动。从简单的感知到复杂的想象、思维、情感、意志、性格等,都是客观现实的反映,所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水、无本之木。

(2) 心理是对客观现实的主观能动的反映。

所谓主观,是指经受个体的知识、经验、性格、人生观的制约等在人类头脑中变形、变位了的物质。同一事物,不同的人对它的反映是不同的,正所谓“如人饮水,冷暖自知”。比如一个水杯中装有半杯水,乐观的人会说“还有半杯水”,而悲观的人却说“哎,只有半杯水了!”所谓能动,是指人们对客观事物的反映,不是照镜子似的机械地反映,而是通过实践积极能动地反映。正是这种能动的反映使人们不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

总之,心理是脑的机能,是对客观现实的反映,是社会实践的产物。

3. 心理能够自我把握和控制

心理也是能够控制的:首先是对心理内容的控制,即对自己的观念、看法等的控制;其次是对自己进行生理-心理状态的控制。既然心理是对客观事物的反映,那么采用客观回避法,即采用回避、逃避、不接触的办法,设法躲开客观事物的刺激,“眼不见为净,耳不听不烦”,是保持心理健康的重要方法。例如,发生争吵时,只要及早离开现场,就可避免争吵带来的心理伤害。大脑是脑的高级神经中枢,是心理活动的主要器官,心理是脑的机

能,一个发育健全且保持充足睡眠的大脑,是心理健康的基础。采用主观回避法,即当客观刺激已经无法逃避时,从主观上竭尽全力,通过有意识的大脑训练,减轻对刺激的反应强度,也能促进心理健康。

1.1.3 健康与心理健康

1. 健康新概念

古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”健康对于人来说太重要了。前世界卫生组织总干事马勒博士也曾指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康便失去一切。”那么究竟什么是健康呢?

人类对于健康概念的认识是随着社会的发展及人类自身认识的不断深化而不断丰富和发展的。长期以来,人们对健康的传统认识存在着许多片面性,一谈起健康就认为是医学的事,有了严重的心理疾患却自觉不自觉地掩盖,这种只注重生理健康而忽视心理健康的片面的健康观导致了许多不良后果。实际上,当今人类的心理疾病比生理疾病更多,危害更大。据美国的资料统计:美国平均每4人中有1人在其一生中将由心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12人中就有1人因心理方面的疾病而住院。世界卫生组织根据在世界范围内的调查推测,全球目前约有3.4亿抑郁障碍的患者,而且这个数字还在不断地上升。心理卫生问题在人群中大量存在,严重地影响着人们的健康。只重视躯体健康而忽视心理健康已成为一种社会问题。

现代理论与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一,即人不仅是一个生物体,更是有着复杂的心理活动、生活在一定社会空间中的完整的人。1948年,世界卫生组织(WHO)指出:健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。1989年又提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。WHO关于健康的解释可以理解为现代意义上的健康,这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等诸因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。事实证明:健康的心理有利于身体的健康,健康的身体依赖于健康的心理,健康是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系,相互促进。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的十条标准:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地担负起日常生活和工作压力,而不感到过分疲劳和紧张。
- (2) 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。
- (3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好。
- (4) 自控和应变能力强,善于排除外界干扰,适应环境变化。
- (5) 体质好,抵抗能力强,能抵御一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身体匀称。
- (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。
- (9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

从以上十条健康的具体标准可以看出,健康包括生理健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种疾病是纯粹生理方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反映,确立科学的健康观念。

2. 心理健康及其界定

心理健康是完整健康概念的重要组成部分,人们不仅要关心自己的身体健康,还应关注自己的心理健康及自己与社会相融合的程度。那么,一个人的心理怎样才算是健康,以什么作为心理健康的标准呢?这是一个非常复杂的问题,国内外很多学者从不同角度探讨过心理健康的定义与内涵,并提出了各种观点,但至今未在心理学界形成统一的标准。这是因为心理健康的判断并不像生理健康那样具体、精确、绝对,心理健康与否不是直观可以确认的,它的度量也很难有一个清晰而明确的界限。

1) 什么是心理健康

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标准:

- (1) 身体、智力、情绪十分调和;
- (2) 适应环境,人际关系中彼此能谦让;
- (3) 有幸福感;
- (4) 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

心理学家英格里斯给心理健康下的定义是:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

美国心理学家奥尔波特提出了心理健康的六条标准:

- (1) 力争自我的成长。
- (2) 客观地看待自己。
- (3) 统一的人生观。
- (4) 良好的人际关系。
- (5) 具备人生所需的能力、知识、技能,并专注于工作。
- (6) 具有同情心,对生命充满关爱。

我国著名学者樊富珉在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的七条标准:

- (1) 能够保持对学习的较浓厚的兴趣和求知欲望。
- (2) 能保持正确的自我意识,接纳自我。
- (3) 能协调与控制情绪,保持良好的心境。
- (4) 能保持良好的人际关系,乐于交往。
- (5) 能保持完整统一的人格品质。
- (6) 能保持良好的环境适应能力。
- (7) 心理行为符合年龄特征。

中国传统的心理健康观与发源于西方国家的现代心理健康观有着很大的区别。我国传统文化中涉及心理健康及其相关问题的论述十分丰富。各派系的观点虽然颇有差异,但关于理想的健康心理的宗旨则大多可以归结为一个“和”字。中国传统文化以其独特的对于人生的直观认识在整体上把关系与和谐作为健康心理的根本标准。这个标准,要求在个人身心阴阳的平衡、形神统一的基础上,将心理健康的内涵提升到人与社会、人与自然关系的高度。这个标准体现在人与社会的关系中,就是个人与社会的和谐统一;体现在人与自然的关系中,就是人道与天道的统一。这个标准是中国传统文化中心理健康思想理论的基础。

中国传统文化以儒家文化为主流。儒家采取了入世的态度,从社会关系的角度来考察人的本质,进而提出了理想人格即健康人格的模式。孔子说:“仁者人也,亲亲为大。义者宜也,尊贤为大。亲亲之杀,尊贤之等,礼所生也。”仁是血缘的关系,义是政治的关系;仁反映血缘亲爱,义反映了上下服从,这两种关系的总和便是人的本质的规定。礼是仁的本质内容的表现形式,仁义的内容和礼的形式的统一,共同构成了人的理想人格及其修养途径和目标。具体来说,符合社会行为的标准,保持良好人际关系的人在儒家看来是心理健康的人,即仁义之人。这个社会行为的标准是由一些基本的道德和人伦法则所规范了的。一个人要成为仁义之人,就要注重个人的品德修养,讲究中庸,约束自己,与他人保持和谐,即所谓“克己复礼为仁”。

先秦诸子中能 with 儒家并驾齐驱的有以老、庄为代表的道家。道家思想不同于儒家,它以超脱社会伦常为目的,把复归自然当做是寄托身心的最高境界,这就使关系的谐调从人际的谐调中独立出来,直接指向天人谐调。道家的健康人格是通过道德修养来返回自然淳朴的本性,最终达到天地精神合而为一的理想人格。为了通达这种理想的人格境界,道家强调按照道的要求,以道为内容进行道德修养。道德经曰:“孔德之容,惟道是从。”只有通过清静无为、恬淡去欲,才能复归自然,走向体道、行道之境。值得一提的中医养生文化,是在汲取了古代各派哲学思想精髓之后逐步形成的,其中道家 and 儒家思想对中医养生文化的形成和发展起了十分重要的作用。中医养生文化以祛病延年为主要目的,强调从人与自然、人与社会的关系中理解和认识人体的健康和疾病,尤其重视心理因素的作用。中医养生文化在其长期的发展过程中,形成了一套内容丰富的心理健康原则和保健方法,诸如提倡形神并养、以养神为主、以静制躁、节欲适度、动静结合、阴阳平衡、顺时调神等,这些原则主要来源于对儒家和道家心理健康思想的解释和发挥。

根据以上关于心理健康标准观点的介绍,我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,在这种状态下,人的生命具有活力,潜能能够得到开发,价值能够得到实现;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整,协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

综上所述,心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,生命具有活力,并能充分发挥身心潜能,就可被视为心理健康。但心理健康不是指某种固定不变的状态,一个人的心理正常与否都是相对的,其间无明显的界限,判断标准也是多维度的。心理学家主张在具体界定心理健康与否时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意

识水平等方面进行分析。

根据中外心理健康专家的研究,可大致将人的心理健康水平分为三个等级。

(1) 一般常态心理,表现为心情愉快,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各种活动,具有调节情绪的能力。

(2) 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,生活自理有些吃力,但经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态。

(3) 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,如不及时治疗可能会恶化,甚至会演变为精神疾病。

界定心理健康与否应遵循三条基本原则。

(1) 心理活动与外部环境是否具有同一性,即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界,有无明显的差异。

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性,即人在心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。

(3) 个性心理特征是否具有相对稳定性,即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

上述三个原则是我们分析和诊断一个人心理健康与心理异常的理论依据。由此可见,在具体界定心理健康标准时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面来分析判断。

2) 大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义,结合大学生的心理特点及所处的特殊环境和社会角色,一个心理健康的大学生应符合以下标准。

(1) 智力正常,拥有较浓厚的学习兴趣。智力是指人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践能力等的综合。智力正常是人从事生活、学习、工作等活动的最基本的心理条件,也是适应周围外界环境变化所必需的心理保证。大学生的智力一般都比较优秀,他们具有较强的学习或理解能力以及获得和更新知识、迅速而准确地对新事物做出反应、运用推理有效解决问题的能力等。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生具有明确的学习目标,能够在学习中保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望,乐于接受新鲜事物,勇于挑战,善于克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,能从学习中体验满足与快乐。

(2) 具备良好的环境适应能力。人生活在纷繁复杂、变化多端的世界,一生中会遇到各种变化,因此,具有良好的环境适应能力是大学生心理健康的重要标志之一。环境适应能力包括正确认识环境的能力及正确处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生能够与环境保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,在环境改变时能面对现实,能够对环境做出客观的认识与评价,并能根据环境的变化及时修正自己的需要和愿望,使个人行为更好地符合新环境的要求;当个人需求与社会发生矛盾时,能够选择积极的方式调节自我与社会之间的冲突,使自己在思想、行为上与社会保持协调一致。心理健康的大学生还具有较强的竞争与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

(3) 能保持正确的自我意识和自我接纳。自我意识是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。客观评价自我和正确认识自我,是大学生心理健康的重要条件;积极悦纳自我和不断发展自我,是大学生心理健康的重要表现。心理健康的大学生首先表现为自我评价客观、全面、恰如其分,能够充分了解自己,认识自己;其次表现为能够正视现实,积极地进行自我接受和自我悦纳,既不因某些方面优越于别人而自傲,也不因在某些方面存在缺点而自卑;再次表现为面对挫折与困境,能够乐观自信,积极进取,做到自尊、自强、自制、自爱,不断调整自己在生活中的位置,实现自我发展与自我完善。

(4) 具有较强的情绪调节与自控能力,意志健全。情绪是伴随人的心理活动过程所产生的内心体验。对于大学生来讲,情绪是复杂多样的,它与大学生的生活、学习、人际交往、个人发展等密切相关。大学生情绪的自我管理与控制,不仅是大学生身心健康的重要内容,也是大学生自我发展和人格成长的必要条件,是大学生面对挫折、适应环境的基础。心理健康的大学生具有较强的情绪管理与调节能力,情绪稳定,乐观开朗,富有朝气,对生活 and 未来充满希望,能适度表达和控制情绪,正确处理喜、怒、哀、乐等情绪体验,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。同时,心理健康的大学生还具有坚强的意志力和承受外部挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难、锲而不舍、勇往直前的精神。

(5) 具备完整统一的人格品质。人格是指人的整体精神面貌,是个体比较稳定且具有一定倾向性的心理品质或心理特征的总和,它是一个人素质的重要组成部分。人格完整就是指拥有健全统一的人格,即构成人格的诸要素如气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生,其所思、所做、所言能够协调一致,具有正确的自我意识和积极进取的人生态度,有明确的社会责任感,注重培养自己优良的性格,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(6) 能保持和谐的人际关系,善于与人交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人,建立良好而深厚的人际关系,也是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与他人交往,具备良好的沟通能力和技巧,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能为他人所理解和接受,能够建立和谐的人际环境。心理健康的大学生还表现为善于进行积极健康的人际交往,即在交往中能保持独立而完整的人格,既能接纳自我,客观评价自己,又善取人之所长补己之所短,严于律己,宽以待人,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

(7) 心理行为符合大学生的年龄特征和性别特征。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有与其相适应的心理行为表现和性格特征,即他们的认识、情感、言行、举止等都应与自己所处的年龄段相符。大学生作为处于特定年龄阶段的特殊群体,也应具有与自身年龄、角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生表现为充满朝气和活力,精力充沛,勤学好问,反应敏捷,喜欢探索。过于老成,过于幼稚,过于依赖,情绪喜怒无常,都是心理不健康的表现。心理健康的大学生还表现为能够接纳自己的性别特征,根据社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求与发展。

1.2 透视大学生心理健康

大学时代是人生中最丰富、最活跃、最绚烂的时期。绝大多数大学生都是 18~25 岁之间的年轻人，正处于心理成熟的关键期，面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种问题，是人生发展的重要阶段。事实上，大学生中有心理障碍或精神疾病的学生只占少数，多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是，由于大学生处于成长的关键时期，即使一般性心理困扰有时也会很大程度地影响大学生的发展，若对一般性心理困扰不及时加以调节和疏导，发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病，有的学生甚至走上不归路，给家庭和社会造成巨大的损失。因此，对于一般性心理困扰也必须引起社会、学校、家庭及本人的高度重视。大学生所处的年龄阶段在发展心理学中被称为学龄后期，在这个特殊的时期，需求、性格、观念与心态都具有其显著特点。

一是需求的旺盛性。大学阶段已经处于青年期，大学生的生理和心理都得到了迅速的发展，并表现出“成人化”趋势。一方面，外表完全是成人的模样，智力达到了发展的旺盛期，拥有了成熟的生殖能力，表现出积极、热情的特征；另一方面，由于社会经验等的缺乏，还没有达到完全的成人化。因此大学生往往表现出以下的特点：情绪强烈而丰富，热情高涨，容易冲动；精力充沛，朝气蓬勃，积极向上，勇往直前，对未来充满憧憬；渴求与人交往，乐于接受竞争，急迫需要人际交往能力的提高；强烈需要归属、爱、尊重与理解。因此，大学生对现代化的物质生活、新奇的文化娱乐、提升自我的专业课程等都有着强烈的需求。

二是个体的独立性。现代大学生活使在校大学生获得了相对自由和开放的环境，产生了强烈的自主自立意识。这个阶段的大学生主动性强，善于独立思考，拥有极强的求知欲和创新意识，自尊心特别强，不仅要求切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”，更要构建自己独立的心理世界。也正是由于个体抽象思维能力的高度发展，逻辑辩证能力变得更强大，对自己和世界的各方面都产生了自我判断，要求独立自主，希望自己能够主宰、决定自己的一切，独立地走自己的路，个性发展达到自主化，为将来的社会适应做好准备。

三是观念的多元性。进入 21 世纪以来，大学生们表现出与以往任何一个年代大学生不同的心理面貌。当今社会日新月异，多元价值观并存的现象在当代大学生身上表现突出，绝对对权威的崇拜和一元化的价值信仰与价值评价标准已经不复存在，越来越多的大学生强调自我与社会融合、索取与奉献并重，兼顾国家、集体和个人三者利益的同时又比较注重自我，注重实际。由于当前迅速多变的社会形势，在择业竞争、完善自我、迎接挑战与适应未来的目标驱使下，当代大学生的学习越发注重实用价值，学习行为也呈现出实用化趋势。

四是心态的矛盾性。社会转型与变革的时代背景给当代大学生带来了越来越多的压力，而这时的大学生心理尚未完全成熟，心理承受力较低，因此在心理发展过程中存在着明显的两面性。虽然当代大学生心理发展的主流是健康向上的，但的确存在着不少例如过于实用、浮躁、困惑、冷漠、悲观、逆反等消极的负面心态与一定比例的如精神分裂、强迫症、抑郁症等严重的心理障碍。如何解决这些问题，是当今高等院校心理健康教育工作者必须