

21世纪普通高等院校心理健康教育规划教材

大学生心理健康 教育与训练

主 编 王金云 张 静 宋大成
副主编 刘欣欣 杨 阳



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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

21 世纪普通高等院校心理健康教育规划教材

大学生心理健康教育与训练

主 编 王金云 张 静 宋大成

副主编 刘欣欣 杨 阳

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本书内容紧扣大学生生活实际,围绕大学生常见的心理问题及表现进行了阐述。本书内容包括理论篇和训练篇,既有基础理论,又有实践训练,既注重大学生基本理论素养的培养,更注重学以致用,帮助大学生对可能遇到的问题进行分析,并介绍具体的调节策略和方法。本书在相应的章节穿插心理测试和心灵鸡汤,帮助大学生更好地认识和调节自我,在轻松的阅读中获得启发和感悟。

本书可作为普通高等院校大学生心理健康教育的教材和指导书,也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与训练 / 王金云, 张静, 宋大成主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.8
ISBN 978-7-121-26372-9

I. ①大… II. ①王… ②张… ③宋… 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 (2015) 第 135826 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 鄂卫华

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 787×1092 1/16 印张: 20.5 字数: 499 千字

版次: 2015 年 8 月第 1 版

印次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前 言

呈现在读者面前的是一本以培养当代大学生健康心理为宗旨的普通高校素质教育教材，是黄淮学院教改研究“大学生心理健康教育课程资源开发与建设研究”的成果之一。它以非心理学专业的大学生为基本阅读对象，融知识性、实践性、实用性、趣味性于一体，信息量充足，针对性强，通俗易懂，希望能对提高当代大学生的心理素质起到一定的积极引导作用。

本书是多年从事心理学及相关学科教学的学者集体智慧的结晶。本书分为理论篇和训练篇，重点对中国大学生心理健康教育与训练进行具体论述和讲解。全书共分十四章，第一章介绍心理健康概论，第二章介绍大学生良好情绪情感的培养与训练，第三章介绍大学生良好人际关系的培养与训练，第四章介绍大学生恋爱心理指导与训练，第五章介绍大学生健康性心理的培养，第六章介绍大学生常见的人格障碍及其调适，第七章介绍大学生挫折心理教育与调节，第八章介绍大学生网络心理健康指导与训练，第九章介绍大学生健康欣赏心理的培养，第十章介绍大学生就业心理辅导与训练，第十一章介绍身心放松训练，第十二章介绍角色扮演心理训练，第十三章介绍认知行为调节与训练，第十四章介绍音乐心理调适。

本书具体撰稿分工为：第一章由王金云执笔；第二、三、八、十章由张静执笔；第四、十一章由宋大成执笔；第五、六、十二、十四章由刘欣欣执笔；第七、九、十三章由杨阳执笔。主编王金云编制了本书的提纲，并与主编张静、宋大成一起审定了全稿；杨阳、赵贺、杨宁等同志为本书的校对工作付出了辛勤的劳动，在此表示诚挚的感谢！

本书的出版得到了电子工业出版社祁玉芹女士的大力支持，她为本书的编写提出了诸多宝贵的意见。在编写过程中，我们吸纳、借鉴了有关专家、学者的相关研究成果，恕不一一列出，在此一并表示衷心的感谢！

由于时间仓促，加上我们水平有限，书中可能存在这样那样的不足，请读者朋友能将意见反馈给我们，以便修订，并致谢忱。

编 者

2015年6月26日



目录

CONTENTS

理 论 篇

第一章 心理健康概论	1
一、心理健康的概念与作用	1
二、心理健康的标准	8
三、心理健康维护的途径和方法	14
四、心理测试	23
五、心灵鸡汤	29
第二章 大学生良好情绪情感的培养与训练	31
一、情绪情感概述	31
二、大学生情绪和情感发展的特点	34
三、大学生常见的情绪障碍及其调适	36
四、大学生良好情绪和情感的培养	44
五、专题训练	46
六、心理测试	49
七、心灵鸡汤	56
第三章 大学生良好人际关系的培养与训练	59
一、人际交往概述	59
二、大学生人际关系的特点、类型和发展趋势	65
三、大学生常见人际交往问题及调适	67
四、良好交际心态和风度的培养与训练	72
五、专题训练	76
六、心理测试	79
七、心灵鸡汤	84





第四章 大学生恋爱心理指导与训练	87
一、大学生恋爱心理的一般过程	87
二、大学生的恋爱心理特点	88
三、大学生恋爱中的心理困惑与调适	90
四、健康恋爱心理与行为的培养	97
五、专题训练	102
六、心理测试	105
七、心灵鸡汤	110
第五章 大学生健康性心理的培养	115
一、揭开性心理的神秘面纱——性和性心理	115
二、大学生性心理发展的特点	117
三、大学生性心理问题的成因	118
四、常见的大学生性心理问题及其调适	120
五、专题训练	124
六、心理测试	126
七、心灵鸡汤	129
第六章 大学生常见的人格障碍及其调适	131
一、人格概念的界定	131
二、大学生健康人格的特征	132
三、大学生美好人生的基石——人格障碍	132
四、专题训练	149
五、心理测试	151
六、心灵鸡汤	155
第七章 大学生挫折心理教育与调节	159
一、挫折概述	159
二、挫折后的心理与行为反应	160
三、自杀及其预防	162
四、大学生的挫折教育与疏导	165
五、专题训练	169
六、心理测试	173
七、心灵鸡汤	176

第八章 大学生网络心理健康指导与训练	182
一、互联网的形成与发展及其特征	182
二、互联网对大学生心理的影响	185
三、大学生的网络人际关系	188
四、大学生的网络心理分析	190
五、大学生网络心理障碍及调适	193
六、专题训练	198
七、心理测试	200
八、心灵鸡汤	203
第九章 大学生健康欣赏心理的培养	205
一、大学生欣赏心理概述	205
二、大学生欣赏心理的艺术规律	207
三、大学生欣赏心理的特征	209
四、大学生欣赏心理的困惑与对策	212
五、专题训练	220
六、心理测试	222
七、心灵鸡汤	227
第十章 大学生就业心理辅导与训练	229
一、就业与就业心理概述	229
二、就业指导的内容、方式与技术	232
三、大学生就业心理问题与调适	234
四、大学生健康就业心理的培养	238
五、专题训练	246
六、心理测试	248
七、心灵鸡汤	250

训 练 篇

第十一章 身心放松训练	255
一、放松训练的概念	255
二、放松训练的作用	255



三、放松训练的一般要求和有关注意事项	256
四、放松训练的方法及其操作技术	257
五、专题训练	268
六、心灵鸡汤	270
第十二章 角色扮演心理训练	272
一、角色扮演概述	272
二、角色扮演的理论	273
三、实施角色扮演的要素	275
四、角色扮演的功能	276
五、角色扮演的优点及其作用	277
六、角色扮演法实施的步骤	278
七、角色扮演的形式	278
八、专题训练	281
九、心灵鸡汤	287
第十三章 认知行为调节与训练	289
一、认知行为调节的概念	289
二、认知行为调节与训练的理论依据	289
三、认知行为调节法的基本框架	294
四、认知行为调节法的作用	296
五、认知行为调节法的操作要求	296
六、专题训练	298
七、心灵鸡汤	306
第十四章 音乐心理调适	309
一、音乐心理调适概述	309
二、音乐心理调适的原理	313
三、音乐心理调适的方法	313
四、音乐心理调适的基本过程	315
五、专题训练	315
六、心灵鸡汤	317
参考文献	319

理论篇

第一章 心理健康概论

一、心理健康的概念与作用

(一) 心理健康的概念

1. 健康新概念的提出

健康是人类最基本的需求之一。从古至今,无论是达官贵族还是平民百姓,人人都在追求健康,渴望能够健康长寿。因为人们已认识到健康是人类最宝贵的财富,它对社会的发展、对自我价值的实现均具有重要作用。但传统观念认为,健康主要是指人体生理机能正常,无身体缺陷或疾病。正如《辞海》中所解释的:健康是指人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且有良好的劳动效能的状态。但随着现代科学技术的进步和各类医学模式的发展,人们对传统的健康概念提出了质疑。大量的临床医学实践也表明,很多疾病并不是由纯生物学的因素造成的,而是由心理因素导致的。

那么,到底什么是真正的健康?联合国世界卫生组织(WHO)于1946年曾把人的健康定义为:“不仅身体没有缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”从世界卫生组织对健康的界定来看,健康包含了三层含义:(1)无躯体疾病;(2)无心理疾病;(3)具有一定的社会适应能力。1989年世界卫生组织对健康又给出了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”同时,世界卫生组织还将人的身心健康细化为八大标准,即“五快三良”。“五快”是指:(1)吃得快,即吃饭不挑食,胃口较好,这说明内脏功能正常;(2)排得快,即排便快,一般为4~8分钟,这说明肠胃功能好;(3)睡得快,即入睡容易,且睡眠质量高,睡醒之后头脑清



醒,精力充沛,这说明中枢神经系统功能正常;(4)说得快,即说话利索,反应快,说明心肺功能正常;(5)走得快,即行动敏捷,身体灵活,精力充沛,无衰老状等。“三良”是指:(1)良好的人格:性格温和,意志坚强,乐观,具有坦荡胸怀与乐观心境。(2)良好的处世能力:看问题客观现实,能应对复杂的社会环境,待人接物合情入理。(3)良好的人际关系:待人接物大度和善,不斤斤计较,能与人为善,助人为乐。

健康新概念的提出使传统的健康概念得到了纠正,也使越来越多的人认识到健康不仅是指生理健康,而且还包括心理健康、道德健康和具有良好的社会适应能力。因此,提高人们的健康水平,不能只限于保护人类机体的生物机能,还必须提高人们的精神生活质量,即提高心理健康水平。

2. 心理健康概念的界定

要想给心理健康一个明确的界定,是比较困难的。因为心理健康与不健康之间的差别常常是相对的,两者在某些情况下可能有本质的区别,但在更多的情况下又可能只是程度上的不同。所以到目前为止,心理健康仍没有一个公认的准确定义。尽管国内外专家学者从各自不同的角度、以不同的尺度和标准对心理健康做出了界定,但在其揭示心理健康的本质方面都有一定的局限性。

精神病学家孟尼格尔(K.Menniger, 1945年)从临床医学的角度给心理健康的概念进行界定:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者能保持平静的情绪,有敏锐的智能,具有适合社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯(H.B.English, 1958年)从心理学的角度给心理健康的概念进行界定。他认为:“心理健康是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,具有生命的活力,并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯(W.W.Boehm, 1955年)从社会学的角度给心理健康的概念进行界定。他认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自己带来快乐。”

综合国内外专家学者的论述,我们认为:心理健康就是指个体能根据环境的变化及时调整自己的内部心理结构,在各种环境下能保持一种较好的心理状态,达到与环境的平衡与协调,并在与不断变化的环境相互作用中逐步提高心理发展水平,完善人格特征。

(二) 心理健康的作用

1. 心理健康是正确认识自我的前提,是人格成熟的重要标志

古人云:人贵有自知之明。心理健康的人能够做到对自己的优缺点了如指掌,所以他能够客观地评价自己,能站在现实的角度去把握自己,使自己能较好地适应环境和现实社会,在现实中能做到既不自卑又不自满。而心理不健康的人,却不能客观公正地评价自己,总是用偏激的方式评价自己、处理自己和他人的关系,使个人的心理永远无法得到平衡。因而,保持心理健康对于正确认识自我尤为重要。

树立自己独立的需要结构与价值观,是一个人全面发展、走向成功的必要条件,也是个体走向成熟的重要标志。在现实生活中,有些人之所以常常感到失落、无聊,是因为没

有真正确立自己独立的需要结构与正确的价值观。如果一个人长期处于未确立状态,就会陷入一种心理上的混乱状态,这对人格的进一步发展是极为不利的,不利于人格的健全和心智的成熟。只有心理健康的人,才能正确认识自我,了解自己的优势与不足,因而能有效地从纷繁的环境中吸取对自己有用的信息,及时调整自己的认识,顺利确立自己的需要结构、价值观和奋斗目标。这种需要、价值观与目标将作为心理的重要决定因素,支配自己对事物的看法、想法和行动,也使个体人格得到顺利的发展。

2. 心理健康是个体适应社会的前提

随着高科技的发展,劳动生产率得到极大的提高,许多大中型企业纷纷进行产业结构调整。大规模的产业结构调整使得相当数量的国有企业职工转岗、下岗。职业的变迁常常使得已经习惯了稳定的人们心理失去平衡,很多人心理上出现不适应。高科技的发展,也使得市场经济下的就业竞争越来越激烈。“优胜劣汰”的法则,使得人们不得不一刻的喘息,竞争的取胜者不继续前进,很快就会落伍,竞争的失败者不奋力拼搏则无法生存。每个人都想取胜,但是,人生能否成功,个人能否成才,并不完全取决于个人所处的环境,还取决于个体是否具备良好的心理素质,取决于个人的社会适应能力,而只有适应能力强的人,才能面对现实和环境的变化,主动地去适应现实,突破困境,抓住机遇,发展自己。但研究发现,大学生的适应能力与学业成绩并不是统一的,适应能力与学生的个性品质有极大关系。心理健康的大学生,对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。他们心胸开阔,生活态度积极、乐观向上,并能根据环境的变化及时进行自我调整,在任何一种新环境中都能找到自己的朋友,并建立新的友谊,开拓新的人际交往领域,他们还具有顽强的意志品质,积极的情绪调控能力,能正确对待暂时的失败与挫折,能富有成效地完成所承担的工作。相反,心理不健康的大学生,即使智商很高、聪明过人,却可能由于不能正确对待和处理所面临的困难,常被挫折和打击所困扰,导致学业或事业的失败,难以适应周围变化的环境。因此,心理健康是个体适应社会和环境的的前提和保证。

3. 心理健康是个体建立良好人际关系的重要保证

随着社会的发展,社会交往显得越来越重要。美国著名的成人教育家卡耐基曾说过这样一句富有哲理性的话:一个人事业上的成功只有15%是由于他的专业技术,另外的85%是靠人际关系和处世技巧。在当今世界,可以说“关系就是效益,关系就是财富。”一个人如果没有良好的人际关系,得不到他人的支持与合作,就会寸步难行,就要遭到失败。

美国人际关系学者阿尔伯特·爱德华·威根,在他的研究报告《探索你的心理世界》中指出,在一年内失去工作的4000名职工中,只有400人即总人数的10%是因不能胜任工作而被开除的,其余的90%则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇。美国学年及格分数技术协会,在对1万人的情况记录进行分析研究后,也得出了类似的结论:90%的人是因为不能成功地交往而导致失败。诸多事实证明,良好的人际关系对个体来说是极其重要的,一个人如果没有良好的人际关系,得不到他人的支持与合作,就会寸步难行,就要遭到失败。而心理健康的人,最重要的一个特征就是能建立良好的人际关系,能接受他人,认可别人存在的重要性和作用,能与他人相互沟通和交往,建立协调和谐的人际关系。由此可见,良好的社会交往能力是必不可少的素质,而要达到这一点必须培养健康的心理。

4. 心理健康是生理健康的重要保护神

临床医学和现代心理学研究表明：心理因素与身心健康的关系是极为密切的。

众所周知，生理性缺陷、躯体性疾病易使人产生悲观、恐惧、抑郁、焦虑等心理疾病，严重影响一个人的心理健康。如生理有缺陷者易产生自卑心理，甲亢病人易患躁郁症。这说明身体健康是心理健康的前提和基础。

心理因素对人的身心健康具有重要的影响。人们发现，很多心理疾病都有其相应的病态心理特征。精神分裂症的病态心理特征主要表现为：孤僻、懦弱、敏感、多疑、独处、心胸狭窄、待人冷漠、生活散漫、兴趣单调、留恋过去、适应能力差、经常生闷气；躁狂症的病态心理特征主要表现为：情绪不稳、意志脆弱、忽冷忽热、缺乏耐性、脱离现实、争强好胜、爱出风头、自我夸耀、嫉妒心强、肚量狭窄；神经衰弱症的病态心理特征主要表现为：敏感、胆怯、自卑、脆弱、缺乏独立性、依赖性强，或者是自我中心、主观、执拗、暴躁、自制力差、喜怒无常；恐惧症的病态心理特征主要表现为：自恃清高、追求完美、生活规律、严谨刻板、防范心理严重、介意外界是非、心情经常处于紧张状态、紧张有余、活泼不足、行为谨慎、优柔寡断、唯恐出错、过分克制自己、不苟言笑、扭扭捏捏、局促不安；忧郁症的病态心理特征主要表现为：疑心太重、固执死板、尖刻挑剔、胸襟狭隘、沉默寡言、情绪不稳、好生闷气、懦弱畏怯、自暴自弃；疑病症的病态心理特征主要表现为：固执、多虑、畏怯、沮丧、情绪消沉、心地狭隘、处事过于小心谨慎等。

不良的心理因素不仅会影响一个人的心理健康，而且还会直接影响一个人的生理健康。正如巴甫洛夫所指出的：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给疾病大开方便之门，不良的心态对人的身体健康的危害是极大的。”

美国临床医学家研究发现：A 型性格与心血管疾病有密切关系，A 型性格是诱发心脏病的重要因素。这是因为，A 型性格的人，血清中的胆固醇、甘油三酯的浓度比较高，在激动状态下，容易诱发心绞痛和心肌梗塞，且冠心病的复发率和死亡率显著高于 B 型性格的人。但 A 型性格是可以改变的，只要平时注意调节情绪，用理智控制自己的冲动行为，放松生活节奏，逐步改掉与他人比高低的心理，就可以降低或预防心脏病的危险性。最先研究 A 型性格的美国学者弗里德曼，以前就是一位 A 型性格的心脏病患者，后来，他在自己的研究中发现 A 型性格与心脏病的发病率有关之后，就开始注意矫正自己的行为方式，结果，在此后的十几年中没有再度复发心脏病。

目前，癌症已成为威胁人类生命的头号杀手，它已引起人们的高度重视。大量的临床医学表明，不少癌症病人在患病前曾经过长期的负性情绪刺激或突然的重大情绪打击，因此，有学者指出：“恶劣情绪可能是癌细胞的促活剂”。

由社会紧张刺激引起的情绪危机，如极度的恐惧、焦虑和悲伤，均会通过神经内分泌反应，使脑垂体分泌 ACTH 增多，导致皮质类固醇过度分泌，从而使癌细胞得以突发和增殖。实践证明，那些饱受悲惨和绝望等恶劣情绪折磨的人易患癌症。

心理学家和临床医学家通过研究还发现，性格因素在癌症的发生和发展过程中起着重要作用，C 型性格与癌症有着密切的关系。人们对癌症病人的个性进行了研究，有人把与癌症有关的性格特征统称为 C 型性格或癌症性格。

C 型性格特征：

(1) 情绪易激动,易产生焦虑不安和怨恨情绪,但为了不影响人际关系和顾全自己的面子,总是把这些消极的情绪压抑在内心深处,使情绪得不到宣泄。

(2) 表里不一。在与其他人交往时,表面上处处牺牲忍让,但并非甘心情愿,故常生闷气。

(3) 做事急于求成,急功心切。当遇到困难时,易悲观绝望。

(4) 过分看重人际关系,希望与周围的每个人都能保持良好的关系。因此,常常为了迎合别人,委屈自己。在与人打交道时,常对人持有高度的戒心。与人交往躲躲闪闪,小心谨慎。

(5) 具有强烈的嫉妒心。时常为一些小事而妒火中烧,但表面上又装作若无其事,常常压抑着愤怒和不满情绪。

(6) 经常处于矛盾状态。该爱的不敢爱,该恨的不敢恨,逃避现实经常感到自己无所依靠,对事无能为力。

此外,科学家们通过研究还发现,其他一些常见病如高血压、偏头疼、溃疡病、结肠炎、哮喘病等也与性格有关。

高血压患者的性格特点:听话、急躁、易激惹、愤怒被压抑;

偏头痛患者的性格特点:追求十全十美、争强好胜、死板教条、有妒忌心;

溃疡病患者的性格特征:依赖、敌意、被压抑、雄心勃勃、有魄力、情感受挫;

结肠炎患者的性格特点:听话、强迫性、抑郁、矛盾、吝啬;

哮喘病患者的性格特点:过分依赖、幼稚、希望受到照顾,对别人和对自己在感情上都是模棱两可的。

由此可见,性格对一个人的身心健康具有较大影响。因此,塑造良好的性格品质就显得尤为重要。

美国生理学家爱尔马为了进一步证实心理状态对身体健康的影响,特意设计了一个很简单的实验:把一支玻璃试管插在有冰水的容器中(此时容器中的冰水混合物的温度正好是零度),然后收集人们在不同状态下的“汽水”。当一个人心情平和时,他呼出的气变成水后是澄清透明、无杂无色的;悲痛时有白色沉淀;生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此他分析:生气(十分钟)会耗费人体大量精力,其程度不亚于参加一次3000米的赛跑;生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比任何情绪时都复杂、都更具毒性,因此,动辄生气的人很难健康。所以他告诫人们:尽量不要生气,母亲切勿在生气(或刚生完气)时给孩子喂奶。

美国新奥尔良的奥施纳诊疗所也曾做过统计,发现500个连续求诊而入院的肠胃病人中,因情绪不好而致病者占74%。美国耶鲁大学医学院门诊部也做了统计,得出的结论是:在求诊的病人中,因情绪紧张而致病的占76%。

美国哈佛大学的一些学者,用了近40年的时间,对204位成年人做了跟踪调查,结果发现,在21岁至46岁之间,过着舒畅精神生活的59人中,只有2人在53岁时得了重病,其中1人死亡。而在同一时期内,精神生活过得不舒畅的48人都在55岁以前死亡。这是因为,在抑郁、压抑、紧张、焦虑、恐惧等不良情绪的长期作用下,人体免疫功能下降,容易罹患各种传染性疾病,同时内脏器官尤其是消化系统和心血管系统会受到影响,易导致高血压、冠心病、消化性溃疡等疾病的发生。只有当心理状况得到改善时,病情才



能有所减轻或治愈。因此,心理健康对生理健康具有重要的影响作用,心理健康是保障生理健康的重要条件。

5. 心理健康是保障个体创富的根本

有这样一句名言:“一切的财富,一切的成就都始于一个健康的心理。”这说明健康的心理与创富的关系是很直接的。在现代社会中,许多人并不缺乏能力和机会,却总与成就和财富擦肩而过,其根本原因就在于不具备健康成熟的心理。在这个新旧交替、社会生活的各方面都在发生深刻变化的时代里,没有金钱和充裕的物质条件,是无法发展和很好地生活的,个体心理也同样受到伤害。因此,在现代社会中,我们应具备努力赚钱的意识。然而一个人要想赚钱,必须具备创富的条件。当一个人拥有健康的身体和健全成熟的心理时,就具备了创富的基本条件。心理创富学研究者对许多杰出人物进行了观察和研究,发现那些真正拥有财富的人必须具备下列特征:

- (1) 有积极进取的人生态度;
- (2) 有大无畏的精神;
- (3) 对未来的成就充满希望;
- (4) 享有良好的人际关系;
- (5) 有信心和懂得运用信心;
- (6) 愿意与人分享自己的成就;
- (7) 胸襟广阔,能容人纳物;
- (8) 有良好的自律性;
- (9) 有了解他人和世事的智慧;
- (10) 有强健的体魄;
- (11) 愿意以博爱的精神去工作,享有经济充裕的生活。

在以上创富者必备的特征中,除后两条外,其余均是从个体心理和人格的角度来确立的。这说明健康成熟的人格才是决定个性能否创富的根本,而财富的创造只是完善人格的结果。只有当个体具备健康成熟的心理时,才能不断创富,因此,从一定意义上讲,心理健康是21世纪个体生存和发展的需要。

6. 心理健康是促进个体智力发展,形成优良品德的重要保障

大量的实践证明,心理健康的人能保持轻松、愉快、乐观的良好情绪。这种情绪不仅能使人的思维敏捷、记忆力增强、注意力集中,而且还能充分发挥心理潜力,促进智能的高度发展。而心理不健康的人经常处于焦虑不安、悲观失望、忧郁苦闷、激愤恼怒等不良状态下,这种情绪会使人心烦意乱、注意力不集中、思维呆滞、记忆力衰退,从而阻碍智能的发挥。

人格是一个人心理面貌的集中反映,也是一个人综合素质的重要组成部分。许多人格特征实质上反映了一个人的思想品德,人格特征和人的思想品德紧密联系,没有健康的人格就不利于形成优良的思想品德。如变态性格的人,常常对工作缺乏责任感和义务感,经常玩忽职守,甚至超越社会的伦理道德规范,做出扰乱他人和危害他人和社会的行为。如震惊中外的“马家爵事件”,马家爵是一个“父母心中的好孩子”、“老师眼中的好学生”,然而他却成为了全国公安机关的A级通缉犯。深深的创痛在告诫世人:心理健康对每个人

来说都是至关重要的。因此,要培养学生良好的思想品德,就必须使他们具备健康的心理。

7. 心理健康是决定人生成败的关键

曾有这样一个故事:日本有一个青年报考日本一个有名的大公司,公布考试结果时,他未被录用。消息传来后,该青年心灰意冷,深感绝望,顿生轻生念头,幸及时发现,自杀未遂。不久又传来消息,他又被录用了,原来是统计分数出了差错,实际上他的成绩名列前茅。但后来又很快传来消息,他又被解雇了。用人单位的理由是:一个人连如此小的人生打击都承受不住,又怎能在今后艰难曲折的奋斗之路上建功立业呢?这个故事告诉我们这样一个道理:心理健康水平的高低关系到人生的成败。正如美国著名的成人教育家戴尔·卡耐基所说:“一个人事业的成功,只有 15%是由于他的学识和专业技术,而 85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。”

在美国企业界有这样一句名言:“智商(IQ)决定录用,情商(EQ)决定提升。”这一形象的说法准确地说明了情商和智商的关系以及情商在一个人事业成功中的重要作用。其实 EQ 即心理健康。EQ 包括五个方面的内容,即自我意识、自我激励、自我控制、了解他人情绪和人际交往。智商 IQ 与情商 EQ 的关系如图 1-1 所示。

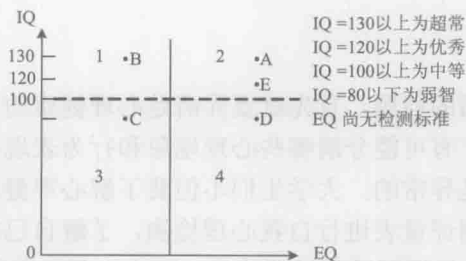


图 1-1 智商 IQ 与情商 EQ 的关系

A、B、C、D、E 代表 5 个人,这 5 个人的事业发展如何呢?

A 的 IQ 和 EQ 都很高。不论在学校或在社会上都是一个备受欢迎的人,这种人在日后事业上很可能青云直上。

B 的 $IQ > EQ$, 这种人在校成绩优异,但走出校门后,由于个性、人际关系等原因,或许终生怀才不遇,无所作为,或者成为社会上的不安定分子。

C 的 IQ 和 EQ 均很低,是个庸人。

D 的 $EQ \geq IQ$, 且 IQ 和 EQ 都是中等或偏低,是一个平凡的好人。

E 的 $EQ \geq IQ$, 且 IQ 和 EQ 都是中等偏上,这种人很有可能成为一个卓越的人才。

这也就是所谓的象限分法。在 2、4 象限者因为 EQ 高,只要 IQ 在中等偏上,成功的几率就高,在 1、3 象限者多为失败者。美国著名心理学家韦克斯勒曾考察过 40 余名诺贝尔奖金获得者,发现他们在儿童时代的智商绝大部分是中等或中等偏上,他们的成长和成就主要是凭借后天的非智力因素即 EQ。外国学者在考察了社会各界许多名人后也认为,一个人的事业成就 80% 取决于情商数(EQ),只有 20% 是智商的作用。因此,从一定意义上讲,EQ 的高低关系到人生的成败。心理健康是 21 世纪人才发展的资本。

心理健康是生理健康的必要条件和个体创富的根本,是促进智力发展,形成良好道德品质的重要保障,是个体正确认识自我、适应社会环境的前提和保证,是个体建立良好人



际关系、取得事业成功的关键所在。21 世纪是机遇与竞争并存、希望与痛苦并存、光荣与苦难并存的年代,人类将迎接来自许多方面的严峻挑战。心理素质将是 21 世纪人类生存和发展的重要素质,可以说健康的心理将成为 21 世纪对人才选择的重要条件。然而,大量的实践和研究表明,高校大学生的心理健康状况不容乐观。有研究表明,大学生这一特殊群体中有 10%~30% 的学生存在不同程度的心理健康问题、精神疾病和其他心理障碍问题,这已成为大学生退学、休学等中断学业的重要原因。据统计,高校休学、退学的学生中有 50% 左右是由于心理疾患,有的学生甚至还发生自杀或他杀事件。由此可见,大学生的心理健康问题十分严重,已严重影响某些学生的健康成长和发展,因此,在大学生中开展心理健康教育已成为大势所趋,人心所向。改善大学生的心理健康状况、提高心理健康水平已成为时代的迫切需要。不少专家学者建议,应该针对不同年级的大学生开展不同内容不同形式的心理健康教育。例如,对于大学一年级的学生应开展新生入学适应问题教育讲座;对于大学二年级的学生应开展人际关系、恋爱和个人发展问题的教育讲座;对于大学三年级的学生应开展价值观和发展规划问题的教育讲座;对于大学四年级的学生应开展职业生涯辅导问题讲座等。

二、心理健康的标准

要想研究心理健康方面的问题,首先就要弄清楚心理健康的判断标准。我们只有知道了心理健康的判断标准,才有可能分清哪些心理现象和行为表现是健康的,哪些是不健康的;哪些是正常的,哪些是异常的。大学生们不但要了解心理健康的判断标准,而且还要学会利用一些心理测验的测评量表进行自我心理检测,了解自己的心理健康状况,对自身的心理问题进行早期发现、早期调适和早期治疗,防止心理问题发展成严重的心理疾病。

在研究心理疾病的同时,人们也在探讨心理健康者具有的特质。然而,这个十分重要的问题在当今的学术界依然悬而未决。心理健康判断标准“难产”的原因就在于人的心理活动是非常复杂的,其行为表现是丰富多彩的,对它们进行分类或分界是一件困难的事情。由于心理健康问题的复杂性,在制定心理健康判断标准时,就很难采用一种确定的依据,因此就出现了心理健康判断标准依据的多元化现象。目前,心理健康的判断标准很多,不同的国家和民族,不同的年龄阶段都有不同的标准,它们各有优点,同时也各有局限性,无论哪一个都不能“放之四海而皆准”。下面,介绍几种较有影响和代表性的心理健康标准。

(一) 一般水平的心理康标准

1. 马斯洛与米特尔曼提出的标准

马斯洛是人本主义心理学的创始人之一。他与米特尔曼合著《变态心理学》,在这本书中叙述了一个很著名的心理健康标准,这个标准共有 11 条。

- (1) 有足够的自我安全感,有自尊心,对自我与个人的成就有“有价值”之感。
- (2) 适度的自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。
- (3) 生活理想切合实际。

- (4) 与现实环境保持良好的接触,能容忍生活中的挫折和打击,无过度幻想。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。个人的价值观能根据社会标准的不同而改变,能集中注意力工作。
- (6) 善于从经验中学习,具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要而改变自己。
- (7) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (8) 在团体中能与他人建立和谐的人际关系。重视团体的需要,接受团体的传统,并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。
- (9) 有自知之明,能充分了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需要,并具有满足此种需要的能力,特别不应对个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚。
- (11) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;有个人独立的见解,有判断是非、善恶的能力,对人不作过分的阿谀,也不过分追求社会赞许。

2. 王登峰、张伯源提出的心理健康标准

我国学者王登峰、张伯源经过多年潜心研究,总结出了我国成年人应具备的心理健康标准。

(1) 了解自我,悦纳自我。一个心理健康的人能体验自身存在的价值,有自知之明,即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价,能定出切合自己实际的生活目标和理想,对自己无法弥补的缺陷(如身高、相貌)也能泰然处之。

(2) 接受他人,善与人好。心理健康的人乐于与人交往,能接纳他人,认可别人存在的重要性和作用。能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐;既能与挚友同聚之时共享快乐,也能在独处沉思之时无孤独之感;在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜测、嫉妒、畏惧、敌视等)。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

(3) 正视现实,接受现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并主动地去适应现实,而不是逃避现实;能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于幻想之中。对自己的力量有充分的信心;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。很少有“生不逢时”的怨天尤人之感。

(4) 热爱生活,乐于工作。心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情地享受人生的乐趣。他们在生活中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,把工作看作是兴趣而不是负担,从工作的成果中获得满足和激励。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题。

(5) 能协调与控制情绪,心境良好。心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,自尊自重,不妄自尊大,也不畏惧退缩;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要;在现实生活中,心境总是愉快、乐观、开朗、满意。虽然有时也会有悲、忧、愁、怒等,但一般会长久,积极情绪远多于消极情绪。

(6) 人格完整和谐。心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展。在思考问题时,方式适中而合理,在待