



全国高等院校“十二五”规划教材

大学生

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

心理健康

教程

主编 孙一平 周章毅

四川大学出版社

全国高等院校“十二五”规划教材

琴小周, 琳德微特
都 露, 琳德引露
加雨欠, 林对引露
新文思融, 计对引露

大学生

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOCHENG

心理健康

教程

主 编 孙一平 周章毅

副主编 邱子辉 方 可

编 委 胥德富 杨 勋

罗 贤 梁 丽

藏书章

四川大学出版社

特约编辑:周小琴
责任编辑:楼 晓
责任校对:吴雨时
封面设计:畅想文博
责任印制:李 平

主 编 大

主 编 大

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/孙一平,周章毅主编. 一成都:四川大学出版社,2012.4

ISBN 978-7-5614-5754-2

I. ①大… II. ①孙…②周… III. ①大学生—心理

健康—健康教育—高等职业教育—教材 VI. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 066475 号

书名 大学生心理健康教程

主 编 孙一平 周章毅
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号(610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-5754-2
印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司
成品尺寸 170mm×240mm
印 张 15.5
字 数 371 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:028-85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://www.scup.cn>

前言

经过紧张的高考进入大学校园以后,不少学生由于陌生的环境、学业的压力、略显复杂的人际关系等因素的影响,出现了各种各样的心理问题。这一切让我们日益感到大学生心理健康教育的重要性。除了应对这些心理问题以外,大学生还要面对学习生活中的很多困惑,比如说如何发展良好的人际关系,如何建立正确的爱情观,如何科学地运用网络,如何提高学习效率,如何增进生活的幸福感等。所有这些发展中的问题都指向同一个主题:必须加强大学生心理健康教育。

实际上,早在2001年,教育部就在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中,对加强新时期大学生心理健康教育提出了明确的要求;胡锦涛总书记在2005年召开的全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上强调:要高度重视大学生心理健康咨询和教育,为大学生健康成长创造良好条件;教育部办公厅也在2011年发布《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,文件再次强调指出:“高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系……高校应充分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,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系,学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康教育课程教育,高校应充分考虑学生的心理发展规律和特点,科学规范大学生心理健康教育课程的教学内容,切实改进教育教学方法。”

大学生心理健康教育工作不但受到了党和政府及各级教育行政部门的高度重视,大学生的心理健康发展也日益受到广大教育工作者和大学生自身的积极关注。大学生心理健康教育已成为当代高等教育的重要内容之一。为了进一步提高大学生心理健康水平,减少心理障碍的发生,我们精心组织编写了《大学生心理健康教育教程》教材。

本教材依据国家和省教育主管部门对大学生心理健康教育的基本要求上,落实“使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到“切实提高心理素质,促进学生全面发展”的目标,以每位学生在学习生活中都可能遇到的实际问题为切入点,结合学生在校期间心理成长的具体过程编写而成。教材不仅包含心理健康教育理论知识,还包含了各位编者从自身多年的教学经验和工作经验中总结出来的适用于大学生的调适方法;不仅能够帮助大学生解决学习生活中遇到的实际问题,也有助于增进大学生增强心理素质,提高心理健康水平。教材分为十章,每章都配备心理词典、成长案例、心理拓展训练等板块,希望能够有利于学生的心理健康和促进学生的全面发展。

尽管编者在编写过程中始终保持严谨、认真的态度,但由于时间仓促,书中难免有错漏之处,恳请专家、读者予以指正。

编者

2012年3月

目 录

第一章 心理健康导论	1
第一节 心理和心理健康	1
第二节 大学生心理咨询	16
第三节 大学生常见心理困扰及心理异常	21
第二章 自我意识	33
第一节 自我意识的性质	33
第二节 自我意识的发生与发展	41
第三节 自我意识的健全和完善	45
第三章 大学期间生涯规划及能力发展	57
第一节 大学生生活特点与生涯规划	57
第二节 大学生能力概述及其培养	63
第三节 大学生生涯规划的制定与实施	67
第四章 大学生的学习心理指导	79
第一节 大学生常见的学习心理问题	79
第二节 大学生学习动机的激发与指导	81
第三节 大学生学习策略的指导	85
第四节 大学生时间管理及利用的指导	93
第五章 大学生的人际适应	107
第一节 人际交往概述	108
第二节 大学生人际交往常见的心理问题	114
第三节 大学生人际交往心理问题的调适	122
第六章 大学生的情绪管理	141
第一节 情绪概述	141
第二节 大学生的情绪	147
第三节 大学生的情绪管理	154

第七章 大学生恋爱与性心理	166
第一节 爱情的实质	166
第二节 大学生的恋爱心理	174
第三节 大学生的性心理健康	181
第八章 大学生的网络成瘾心理与行为	191
第一节 网络成瘾的概念及标准	191
第二节 网络成瘾的发生机制	195
第三节 大学生网络成瘾影响因素	197
第四节 如何避免网络成瘾	203
第九章 大学生的人格与幸福感	211
第一节 人格及当代大学生人格现状	211
第二节 幸福及当代大学生幸福感现状	213
第三节 大学生的人格与幸福	219
第四节 大学生幸福之道	220
第十章 生命的意义	228
第一节 生命的意义	228
第二节 大学生心理危机的预防与干预	233
第三节 生存策略训练	242
参考文献	250

第一章 心理健康导论

天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

——《周易》

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好的资金。

——[英] 斯宾塞

健康是人生的第一笔财富。对大学生来说，心理健康更是学业成就、事业发展、生活快乐的基础。一切智慧、成就、财富和幸福都与健康的心理密不可分。有时，我们依赖青春的身体形成自我神化，认为自己可以无所不能；有时，我们会忘记了身体的存在而过度依赖精神力量，挑灯夜读、通宵上网；有时，我们又会在挫折面前失去自我，看不到自己的力量在哪里……这都是青春的特征，青春的激情。然而激情之后我们需要思考：如何将激情引向理想的彼岸，带来持久的幸福？我们的激情如何转变成心灵的力量，指引我们成就学业、开拓事业、收获幸福？这种思考将使我们面对“什么样的心理是有力量的”以及“什么样的心理能够完成这样的引领”等问题。我们认为，健康的心理最有力！只有健康的心理才能引领我们获得持久的快乐和幸福！让我们一起去经历心理健康的思考和整合的过程，提升我们的心灵力量吧！

第一节 心理和心理健康

一、心理概述

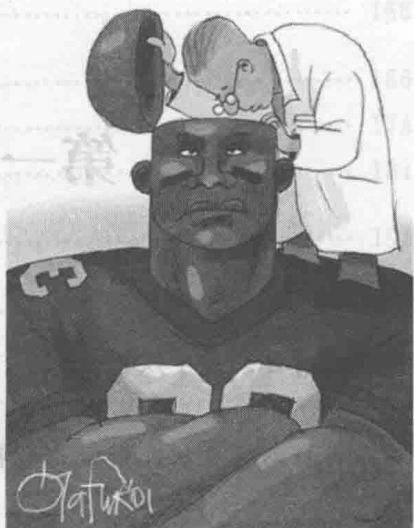
（一）心理的概念

所谓心理是指一种客观存在于自然界、人世间和每一个人身上的特殊现象——心理现象。动物有心理现象，人际之间有心理现象，甚至人类产品中也可看到心理现象。但更直接、更典型的心理现象是表现在每个具体的人身上的。因此，我们这里所说的心理现象，是指在个体身上表现出来的可以感觉、可以观察的受内在心理活动支配的行为活动及其内在的心理过程。

在个体身上，是什么在主导我们的心理活动呢？是我们的神经系统及其主管“脑”。所以，心理是神经活动的产物，是脑的机能，但它又不是脑本身，而是在脑活动的基础上对各种刺激的主观反映并对其进行加工的结果。所以我们说，心理是脑的机能，是客观世界在人脑中发生反映的结果。

心理现象作为脑的机能是以活动的形式存在的。它以脑的神经活动为物质基础。脑的神经活动是生理的、生化的过程,而心理活动则是在这些过程中发生的对现实外界刺激作用的反映活动,是对外界信息的加工。

环境刺激事件是心理的源泉和内容。神经过程对它们的加工和处理就是心理活动。因此,一切心理活动都是由神经活动过程携带的对现实刺激的反映,也就是通过神经系统的感觉知觉、想象或思考的加工过程,最终以映像、观念或情绪的形式保存在大脑中,形成我们的记忆、体验和观念。当我们能觉察到这一过程时,便形成了我们的意识活动。当这一过程通过我们的外部活动显现出来,就是我们的行为活动,例如表情、说话、动作等。当某个体经常性地以某种心理过程及其外部行为应对生活刺激,就形成了该个体的独特的习惯化心理反应形式,称为个性或人格,这包含了个体的气质、性格、能力等结构化心理特征。所有这些心理活动过程和结构化心理特征及其外部表现行为,就是我们所说的心理现象。



所谓感觉与知觉是关于事物的外部属性的反映,它们以映像的形式发生。在一定条件下,储存的映像可在观念中再现,这就是记忆。在记忆中储存和再现的映像,称为表象。脑中映像在人的经验中得到积累和丰富,并在另外的条件下被重新组合而呈现出与原来不同的或全新的映像,这就是想象。想象是比表象更高一级的脑的功能。

对于某些事物,对那些不能直接感知的属性,可通过对它们的分析与综合,抽象与概括,揭示它们的内在属性和规律以及事物之间的联系和关系,这就是思维过程。思维是人类认识世界和创造新事物的高级心理工具。

上述感觉、知觉、记忆、表象和思维的活动过程,统称为认识过程或认知过程。认识是人的基本的心理活动,也是首要的心理功能。

除认识活动之外,还有意志活动和情绪活动。意志活动是思维决策见之于行动的心理过程;情绪活动是伴随认知与意志过程而生的独特体验。意志和情绪各有其独特的表现形式和发生规律。认知、情绪和意志是组成人的心理活动或心理过程的主要形式。

所谓个性或人格是指随着实践经验的积累,在不知不觉中,心理活动的某些特点就恒定地贯注在个体的心理世界,也就是将个体的各种心理要素以不同的方式联系和组织起来,以一定的结构形式表现在行为之中,形成人的个性心理特征。其中主要包括才能、气质和性格等心理要素。才能主要是由人的认识能力和解决问题的实践能力所组成。凡认识活动以及操作实践的某些方面的最优特性的组合集中在某人身上,他就被标定为才能较高的人。气质与性格所涉及的心理特性比才能更加广泛,它们不仅包括认识特性,而且包括意志和情绪特性。人的认知、意志和情绪在强弱程度、延续程度、灵敏程度、强力坚韧程度、激活程度等多维量的组合,就构成个体的气质特征和性格特性。例如可把个体的性格特性标定为坚强而稳定、活泼而热情、独立而果断,等等。由于人的心理活动特征的多样性,其多维量、多层次的叠加与组合,就形成多种多样的能力、气质与性格。这些心理活

动特征在具体人身上所形成的个性，标志着具有个体差异的心理世界和精神面貌。

(二) 心理的特点

心理现象具有如下主要的特点：

首先，心理是观念性的反映。

心理的反映形式是非物质的、观念的反映。刺激物的意义通过脑的过程在动物的行为应答中表现出来。我们的感知、记忆、理解等，就是非物质的、观念的反映。这种观念的反映，在人的思维加工阶段，可以产生这些观念的主体——人的知觉，这就是人的意识。观念的反映构成了人的精神世界，它使人认识外界、存储知识、制订计划、调节行为；它还使人适应环境、改造环境、组织社会生活、创造新的世界。这就是以心理活动为依据的人的精神力量。

其次，心理是客观世界的主观映像。

由于人在生活经历中除了直观地认识现实事件之外，在头脑里还储存了个人所获得的知识和经验。每次在新事件作用下所产生的反映，均经过已有的知识、经验以及个人特征的折射，带有很大的主观性和个体性。

再次，心理是以活动的形式存在的。

从感觉到思维的过程，正如计算机一样，是信息加工的过程，是心理的运算活动。感觉，如对光产生的视觉映像，只在反映的过程中存在；思维，更明显地是在某一主题上进行的脑的操作。思维或其他心理过程，都是在脑外显的或内隐的交替操作中进行的。我们的脑似乎可以呈现出思维或知觉的产品，如设计的图样或知觉的图形，但它们决不是静止的，图样呈现本身就是心理操作。

情绪也是心理的操作。鉴于情绪具有一种独特的主观体验的色彩，无论是短暂的或持久的；均可被人体验为一种状态。这种状态也是脑的操作活动并参与到当时的认知活动中。个性特征似乎是一种稳定的特征，一种心理结构形式。但它们只有在人的活动或行为方式中存在，离开了人的活动和行为，个性也就不存在了。

心理以活动的形式存在。这个论断是以神经系统和脑的活动为基础的，不能设想活着的人的神经是静止的。而心理现象，虽然是脑的产物，但却不是物质的产品。心理是神经系统和脑的功能，是以脑的反映活动的形式存在着的。

二、大学生的心理发展

(一) 心理发展的特性

心理发展有广义和狭义之分。

广义的心理发展：包含心理的种系发展、心理的种族发展和个体心理发展。

狭义的心理发展：指个体的心理发展，是个体从出生——成熟——衰老的整个生命历程中的心理发展。发展意味着生长，从简到繁，从低级到高级。因此，心理发展具有如下四个基本特性：

1. 整体性

个体心理是由各种心理过程和现象有机联系的整体，心理发展是在各种心理过程和相

互作用中实现的。理解心理发展的整体性需要把握两个要点：其一，作为整体心理活动有其独特的质的规定性，它不等同于各种心理现象特征相加的集合；其二，心理的发展是在各种心理过程紧密联系、相互制约、相互作用的互动关系中进行的。

2. 社会性

人的心理发展受到人类社会环境制约，并在社会生活条件下及人际交往过程中得以实现。有学者（维果斯基）指出，人的高级心理机能的发展由社会文化所决定，是通过语言符号的中介作用而不断内化的结果。语言符号的运用本质上就是人与人之间交往的体现。可见，个体的心理发展是受社会制约的。

3. 活动性

个体心理的发展是主体与客体之间相互作用的结果，而主客体相互作用的桥梁就是活动。心理发展不能简单地以先天排定的发展程序展开，也不能机械地归结为由后天环境所决定。对心理发展起决定作用的是主体与客体之间的相互作用（皮亚杰）。两者的相互作用是指：外界环境对个体的刺激和要求；主体对客观环境采取的一系列活动；动作和活动是主客体相互作用的中介。

这里的动作和活动包括外部动作和内化活动两个方面。“活动的内化，也就是外部的活动逐步改造内部智力的活动”（列昂节夫）。这就是说，内化是一种过程，一种特殊的转化过程。内化过程表现为概括化、语言化、简约化和超越化。在这里，超越是指能够超出外部活动的界限而转化为内部的智力活动。

4. 规律性

心理发展的规律性表现在心理发展的普遍性和特殊性的统一、心理发展的方向性和顺序性、心理发展的不平衡性等方面。

（1）心理发展的普遍性和特殊性的统一。人的个体心理都具有特殊性，不可能存在两个人心理特征完全相同的现象，这是心理的个性。心理发展又具有共性，共性是寓于个性之中，又从个性中抽象出来的共同特征。个体的心理活动，是共性和个性的统一体，即遵循着普遍性和特殊性统一的规律。

（2）心理发展的方向性和顺序性。心理发展的方向性是指心理发展的指向，一般来说，发展的趋向是从简单到复杂、从低级向高级发展。心理发展的顺序性是指心理发展遵循着确定的序列，如从婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期到中老年期的发展变化。这个发展次序是固定的，不能颠倒错乱。心理发展的方向性和顺序性是先天排定的向性和序性程序。

（3）心理发展的不平衡性。心理发展的不平衡性是指个体一生的心理发展并不是随年龄的增长而匀速前进的，它是按不均衡的速率向前进展的，即一生的发展历程中，有的时期发展速度快，有的时期发展速度缓慢，呈现发展的快速期和缓慢期。

心理发展过程中，婴幼儿期属第一发展加速期；童年期是发展速度较快的缓慢发展期；少年期（主要指青春发育期）是第二个加速发展期；青年期结束，心理发展到达高峰，进入成熟期；中年期处于平稳发展变化阶段；老年期的心理变化呈下降趋势。这样，心理发展就呈现出不平衡性。

（二）大学生的心理发展特点

大学生所处的生命发展阶段是一个很特殊的过渡时期，即生理上从不成熟到成熟，心理上，从发展要素不平衡到平衡过渡的时期。因此，既可看到他们的聪明才智，又可看到他们的波动沉浮。这是一个理论上已经进入成年初期，但多数人尚在青春延后期的特殊时期。在生理变化、社会影响和个人独特经历的共同作用下，其心理发展呈现六个基本特点。

1. 智力进入高峰期

国内外的研究都证明，青春期是人生发展的又一高峰期。经历了青春期的巨大发展，进入大学时代的青年，其智力发展依然处于高峰阶段。无论是记忆能力还是思维能力都处在全面发展的高峰期。

卡特尔（R. B. Cattell）把智力的构成区别分为流体智力（Fluid Intelligence）和晶体智力（Crystallized Intelligence）两大类。流体智力是随神经系统的成熟而提高的，如知觉速度、机械记忆、识别图形关系等都不怎么受教育与文化的影响。晶体智力是指通过掌握社会文化经验而获得的智力，如词汇概念、言语理解、常识等以记忆储存的信息为基础的能力。在青年期以前，两种智力都随着年龄增长而提高。在成人阶段，流体智力呈缓慢下降的趋势，而晶体智力则一直保持相对稳定，并随经验和知识的积累而呈上升趋势。大学阶段的青年，处于承前启后时期，既保有两种智力同时都在提高的优势，又享有晶体智力随年龄增加而更加稳定的特点，是智力发展的高峰期。

在思维能力方面，美国心理学家帕瑞（W. Perry）经过研究认为，进入青年期后，个体思维中逻辑的绝对成分逐渐减少，辩证成分逐渐增多，其原因之一是由于个体逐渐意识到，对同一个问题存在多种观点和多种解决方法。他发现青年期的思维发展可以分为三个阶段。

第一阶段：二元论阶段。青年初期的个体对问题的看法非此即彼，要么对，要么就错，没有“灰色区”，易将知识视为固定不变的真理。

第二阶段：相对性阶段。处于这一阶段的个体不再毫无区分地把知识当做不变的真理，而是通过比较不同的理论、方法，进而找到有效的理论和方法。

第三阶段：约定性阶段。个体在分析问题时已有自己的立场和观点，能结合个人的实际情况具体问题具体分析，认识到即使是两个相反的观点也都可能是正确的，因为每个观点的出发点不同。这说明青年的思维能力正处在从单一的绝对化思维进入了辩证思维的成熟阶段。

2. 情绪情感丰富多样

大学生已进入成年初期，身体机能强盛，开始独立观察事物，接触和认识的事物大量增加。思考快速，喜好钻研，思维容量大，但同时缺乏社会生活实践的锤炼，稳定性较差。因而在情绪情感的体验和表现上呈现出复杂性、波动性以及内隐与外显并存的特点。

所谓情绪情感的复杂性，是指大学生情绪情感体验的多样，深入，同时又分化不清，复杂交织的特点。例如，成熟的成年人对友情体验很深，但通常能分开友情与恋情的关系，不使二者交织而扰乱自己的心灵稳定。大学生则极容易将友情与恋情混淆，并深陷其中不能自拔。

所谓波动性,是指大学生仍然存在的情绪情感大起大落现象。青春期是个体情绪情感波动性最大的阶段,刚从青春期走进大学校园的青年,身体和心理发展都还保持了青春期的特点,即两极化和易冲动,从而使情绪情感的大起大落、不稳定成为其情绪情感现象的基本特色之一。

所谓内隐与外显并存,是指大学生由于对外界的复杂思考和疑虑,会将丰富复杂的情绪情感内隐于心,不轻易表达出来;同时,自我成长的需要和情绪情感的冲动性又会使其直接表达自己的情绪情感。于是,形成一种似乎矛盾的心理现象。

3. 意志力忽强忽弱

与大学生情绪情感特点相关联,大学生在意志力方面表现出自觉性与惰性、勇敢与退缩的矛盾同时存在的特点。大学生思维的发展,似乎并未直接带来理性的成熟。大学生对生活现象的理解、对自身需求的把握有一个逐渐成熟的过程,当其理性思维还不够清晰准确时,就会出现犹豫彷徨、拖延后退的与理想追求相矛盾的状况。因此,我们常常见到在某些时间、某些事情上他们非常自觉、非常勇敢,但在另一些时间或另一些事情上,他们明知应该去做却又一再拖拉或迟迟不能行动。例如,明知应该早起,进行晨练,但却不能付诸行动;明知应该按照自己的规划按步骤完成学习生活的目标,却总是寻找理由拖延甚至放弃,事后又后悔。这都说明大学阶段还是一个需要不断得到锻炼、不断提升意志力的时期。

4. 自我意识向自我同一迈进

自我意识是关于自我状态的觉知。大学生在经历了青春期自我追问的冲击后,自我意识的发展也呈现出矛盾明显、向自我同一发展的趋势。其明显的矛盾现象主要是主观我与客观我,自负与自卑不协调的状态。主观我是关于自己是什么人的主观设想;客观我是关于自己是什么人的现实认知,二者有可能是统一的,也有可能存在矛盾。但若矛盾较大,会引起个体对自己认识上的不确定性,甚至行为无力。自负或自卑也建立在对自我的认识上,对自我认识的不正确或不协调,不是导致自负就是导致自卑,不能建立自信。但随着青年的思维能力逐渐从二元论阶段走向辩证思维阶段,其对自我的认知也会逐渐减少矛盾性,能够接纳理想我与现实我同时存在、不足的我与优秀的我同时共存的现实,向自我同一性迈进。

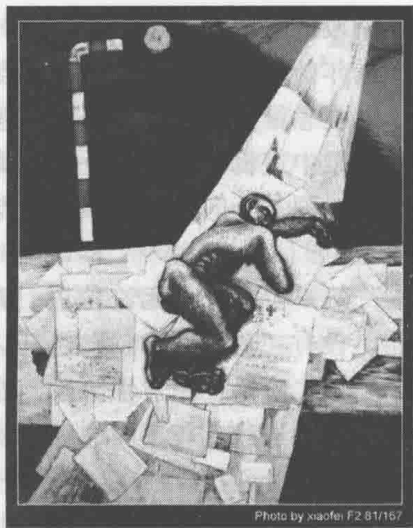


Photo by xiaofei F2 81/167

5. 性意识明朗化但不善于处理异性之间的关系

大学生处于青年期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。一方面,性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往,每个大学生都会在心里产生一种愿望,即成为什么样的男子或女子;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求。但大学生还不善于处理异性之间的关系,或者他们的经济地位及心理成熟度还不足以应付这种问题,造成愿望和现实相矛盾,从而带来种种烦恼与不安。这是大学生成长过程中的一个敏感问题,也是大学生十分突出的心理特点之一。

6. 进入社会的愿望迫切

为了接受系统、严格的专业训练,大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使得他们与社会有一定的距离。也正因为如此,他们渴望进入社会。这种迫切进入社会的愿望与大学生正在形成的价值观相互作用,是将来他们走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

三、大学生心理健康的标准

(一) 健康与心理健康的概念

1. 什么是健康

1948年世界卫生组织(简称WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1977年恩格尔(Engel)在《科学》杂志上发表了一篇著名论文,在该论文中提出了一个基本假设,即健康和疾病是生物、心理、社会因素相互作用的结果。提出了“生物——心理——社会医学”模式,产生了广泛的影响。随后,1989年世界卫生组织又将健康的定义修改为“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病,而且是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”,并提出了健康的十条标准:

第一,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;

第二,态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;

第三,精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;

第四,能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

第五,自我控制能力强,善于排除干扰;

第六,体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;

第七,眼睛炯炯有神,善于观察,眼睑不发炎;

第八,牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙齿和牙龈颜色正常;

第九,头发有光泽,无头屑;

第十,肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松协调。

2. 心理健康的概念

卡普兰(Kaplan, L.)说:“许多人都试图定义心理健康,但这是一个混合的领域,难以给予精确的定义,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”

第三届国际卫生大会认为:心理健康,是指“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”

《简明不列颠百科全书》指出,心理健康是指“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,但不是十全十美的绝对状态”。美国学者马斯洛(A. H. Maslow)将理想的心理健康状态称为自我实现(Self-actualization),即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。

从以上对国外学者心理健康定义的考察中,不难获得一些有关心理健康定义的价值

的线索。我们认为,心理健康是个体心理内部和谐与外部和谐相统一的状态,呈现为有效率的生活和较高的幸福感。

【心理词典】

心理健康

心理健康 (mental health) 亦称“心理卫生”。个体的各种心理状态 (如一般适应能力、人格的健全状况等) 保持正常或良好水平, 且自我内部 (如自我意识、自我控制、自我体验等) 以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。关于其正常状态, 有四种含义: (1) 正常即健康状态, 以有无心理疾病为判断标准; (2) 正常即平均状态, 从统计学角度强调正常或异常之间的程度变化, 处于正态分布中间范围的属正常; (3) 正常即理想状态, 用以评价行为而非描述行为; (4) 正常即适应过程, 将正常视为不断发展进步的过程, 心理健康者能不断学习有效的技巧应对紧张状态。符合下列标准者可视为心理健康: (1) 情绪稳定, 无长期焦虑, 少心理冲突; (2) 乐于工作, 能在工作中表现自己的能力; (3) 能与他人建立和谐的关系, 且乐于和他人交往; (4) 对自己有适当的了解, 且有自我悦纳的态度; (5) 对生活的环境有适当的认识, 能切实有效地面对问题、解决问题, 而是不逃避问题。以罗杰斯为代表的自我理论学者认为, 心理健康指在各种自我之间, 即在主观自我、社会自我、理想自我之间获得和谐关系。

(二) 大学生心理健康的标准

心理健康为世人所重视。世界各国的心理学家都研究并提出过有关心理健康的标准。例如, 美国心理学家奥尔波特 (G. Allport) 认为心理健康与人格有密切关系, 提出 7 条标准:

- (1) 自我意识广延;
- (2) 良好的人际关系;
- (3) 情绪上的安全性;
- (4) 知觉客观;
- (5) 具有各种技能, 并专注于工作;
- (6) 现实的自我形象;
- (7) 内在统一的人生观。

马斯洛 (A. H. Maslow) 则从人本心理学角度提出 10 条标准:

- (1) 充分的安全感;
- (2) 充分了解自己, 并对自己的能力作适当的估价;
- (3) 生活的目标能切合实际;
- (4) 能与现实环境保持接触;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;

- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适当的情绪表达及控制;
- (9) 在不违背集体要求的前提下能作有限度的个性发挥;
- (10) 在不违背社会规范的前提下对个人的需要能恰如其分地满足。

结合对当代大学生特殊心理的研究也产生了有关大学生心理健康的评定标准。我国黄希庭教授将大学生心理健康的标准概括为:

- (1) 智力正常;
- (2) 情绪健康;
- (3) 意志健全;
- (4) 人格完整;
- (5) 自我意识正确;
- (6) 人际关系协调;
- (7) 适应能力强;
- (8) 心理行为符合大学生的年龄特征。

樊富珉教授则提出大学生心理健康的7个标准:

- (1) 能保持对学习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) 能保持和谐的人际关系,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。

综合上述研究,大学生的心理健康应达到如下基本标准。

1. 接纳自我

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,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

2. 情绪分化度较高,积极稳定

个体的成长在情绪层面通常显现为从混沌、边界不清发展到分化、各种情绪情感表达适宜。因此,情绪分化度是衡量人格成熟、心理健康的重要指标。个体从母子一体,分化成独立的人;情绪情感也从母子一体、易受他人影响分化到自我调控的水平。从自我情绪体验混沌不分,分化到能够区分不同情绪而且互不干扰,不再因小事而勃然大怒,不再因某时某事的波折而影响自己的整体心情,形成自我调控的、自我稳定的情绪情感体验特征。

情绪分化较好的主要表现就是情绪稳定、积极。在心理健康者身上,往往是积极情绪多于消极情绪,积极情绪占主导地位。这是因为只有当一个人经常保持愉快积极的情绪

时,他才能善于从生活中寻找乐趣,对生活充满希望。诚然,一个人在其生活、学习及工作中难免因遭受挫折而心情不快。心理健康与不健康的主要区别,不在于是否产生消极情绪,而在于这种消极情绪持续时间的长短,以及它是否较长时间影响到积极情绪的发展。心理不健康者只一味陷入消极情绪中不能自拔,而心理健康者则能主动调整自己的不良情绪以保持积极情绪的主导地位,这就是情绪稳定性的表现。情绪的稳定性还表现在情绪的表现强度和持续时间上,心理健康者情绪反应与客观刺激相适应的,“当喜则喜,当忧则忧”,且能做到适度表现,适可而止。

3. 意志品质健全

所谓意志是一种有意识、有目的地行动并克服内外困难的心理过程,是人意识能动性的集中体现,是个性的重要精神支柱。意志品质健全的主要标志是坚持性与弹性的统一。具有如下表现:

(1) 行动目的明确,独立性强。即善于按照自己合理的创见提出行动的目的、方法并实现之,对行为结果敢于负责。独立性以强烈的批判意识为主要特征,并与理智地分析和吸取他人合理意见相联系。

(2) 善于当机立断,果敢性强。即指在复杂的情况中能迅速有效地采取决定,及时、勇敢地投入行动,而不是优柔寡断、草率鲁莽。

(3) 行动不屈不挠,坚持性强。即一方面表现为坚定的意志,在任何时候、任何条件下都不动摇对既定目标的执著追求;另一方面表现为意志的毅力,即善于长期维持与目标相符合的行动,克服困难,坚持到底。

(4) 心理承受力强,自制力好。自制力强的人,一方面能控制与实现目标不一致的思想情绪,保证坚持已经采取的、有充分依据的决定;另一方面,为了崇高的目标,能够从挫败中吸取教训,不断调节自己的具体行为以适应具体情境的需求,具有一定的灵活性、弹性,待度过一时的困难,绕过暂时的阻碍,最终实现理想的目标。

4. 行为协调、适度

人与动物的根本不同点在于,人的行为有自觉的目的并受意识的支配。在正常情况下,对一个有自我意识的人来说,他总是知道自己在做什么,也知道为什么做,并能预见行为的过程和结果,使自己的行为服从于一定的目的和要求。人的心理活动的各个方面都会在人的行为中得到反映,所以,人的行为像是心理的镜子,通过它可以反映出人的心理是否正常。一个心理健康者,其行为应有如下特点:①行为方式须与年龄特点相一致;②行为方式须与社会角色相一致;③行为反应强度须与刺激强度相一致;④行为的一贯和统一。

5. 人际关系协调

人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系。和谐的人际关系既是心理健康不可或缺的条件,也是增进心理健康的重要途径。人际关系和谐的表现是:①乐于与人交往,既有广泛而稳定的人际关系,又有知己的朋友;②在交往中能保持独立而完整的人格,知人知己,不卑不亢;③能客观地评价别人,取人之长,补己之短,严于律己,宽以待人;④在交往中能用尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与人友好相处,能接受和给予爱与友谊;⑤与集体能保持协调的关系,能与他人同心协力、合作共事,并乐于助人。

6. 人格发展协调, 热爱生活

人格也称个性, 它是一个人与另一个人区别开来的独特的心理特性的总和。心理健康发展的最终目标是使人保持人格的独立完整性, 形成协调的人格。人格协调的主要标志是: ①人格结构的各个要素都不存在明显的缺陷与偏差。②具有正确的自我意识, 能了解自己、接受自己、客观评价自己, 既不妄自尊大做力所不能及的工作, 也不妄自菲薄放弃可能发展的机会。生活目标与理想切合实际, 不产生自我同一性的混乱。③以积极进取的、符合社会进步方向的人生观和价值观作为人格的核心。具有高度的社会义务感和责任感, 希望通过对自身身心潜能和创造力的开发来体现自身的价值并贡献于社会。④有生活热情和追求, 乐享生活。

在理解上述心理健康标准时, 尚有以下几点需要注意:

其一, 心理健康是一个相对的概念。所谓相对性, 是指心理健康只有在与同龄人的心理发展水平的比较中, 才能显现其价值。而人与人之间的个别差异, 地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异, 又决定了心理健康标准不能绝对化, 只能在相应的范围内使用。

其二, 人的心理健康水平可分为不同的等级, 是一个从健康到不健康的连续体。两端之间难以分出明确的界限, 一些学者(张小乔、岳晓东等, 1998)曾提出心理健康“灰色区”概念。具体地说就是, 如果将心理健康比做白色, 心理疾病比做黑色, 则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灰色区域内。还有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”或者“第三状态”。

【心理词典】

亚健康状态

在现代社会, 心理健康对于我们每一个人来说都非常重要。事实上, 对心理健康的重要性怎么高估也不过分, 因为心理健康所能带给现代人的, 不但是心理健康本身, 而且是更大的潜能实现、更高的生活质量与更多的身心幸福感! 过去一般将心理状态正常与否划分为心理健康与心理障碍疾病两种状态, 但完全的心理健康者和真正的心理障碍者毕竟是少数, 绝大多数人都处于中间状态。如果我们把健康的心理比做白色, 不健康的心理比做黑色, 那么介于白色和黑色之间的灰色心理即所谓的心理亚健康状态。由于它处于心理健康与心理疾病两种状态之间, 因而又被人们称之为“第三心理状态”。

概言之, 心理健康不是一种固定不变的状态, 而是一个变化和发展的过程。健康是没有止境的, 每一个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次, 以充分发挥自身潜能, 不断完善自我人格。

(三) 影响心理健康的因素

哪些因素在影响着我们的心理健康呢?