

大学生 心理健康 实用教程

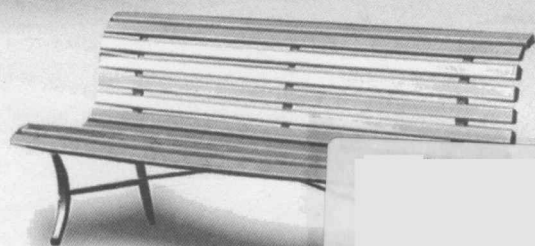
主编 唐俊兵 刘 磊 周 璠



中国书籍出版社

大学生 心理健康 实用教程

主编 唐俊兵 刘 磊 周 璠



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康实用教程 / 唐俊兵, 刘磊, 周璠主
编. —北京: 中国书籍出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5068-3021-8

I. ①大… II. ①唐… ②刘… ③周… III. ①大学生
—心理健康—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(2012)第 173071 号

责任印制/孙马飞 张智勇

封面设计/王菊红

出版发行/中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编: 100073)

电 话: (010)52257142(总编室), (010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip. sina. com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/17.5

字 数/426 千字

版 次/2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价/32.00 元

版权所有 翻印必究

中国书籍出版社

《大学生心理健康实用教程》

编审委员会

主 审 师东海 徐秋琴 师曙光

主 编 唐俊兵 刘 磊 周 璠

副主编 (按姓氏笔划排序)

于洪超 王 静 刘荷花 邵国华

赵 荣 郭妍琼

编 委 (按姓氏笔划排序)

王晓燕 王宾彦 邢 娜 刘俊庆

刘晓庆 杨喜红 张 妍 张 潮

武哲民 郝勇东 郝振华

第八章:唐俊兵;

第二章、第三章、第五章:刘磊;

前言

随着我国社会经济的飞速发展,生活节奏的日益加快,竞争的日益激烈,人们心理方面存在的问题日趋增多。作为特殊社会群体的大学生,由于社会经验与社会阅历比较缺乏,心理成熟程度也还不高,因此更容易受到社会上各种不良思潮的影响,甚至出现心理疾病。21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期,大学生作为国家培养的高级专业人才,其心理健康问题不仅关系到自身的健康成长,也关系到我国后备人才的培养,关系到我国社会的全面发展。因此,大学生心理健康问题自然成为各高校以及全社会共同关注的问题。

近年来的一些调查研究表明,心理健康问题是导致大学生出现休学、退学、死亡的第一位原因。据有关专家估计,大约有 30% 的大学生有各种各样的心理问题,大约有 10% 的大学生存在神经之类的较轻的心理问题,大约有 1% 的大学生患有严重的精神障碍。由此可见,积极有效地开展大学生心理健康教育是非常必要和重要的。

目前,社会上出现了许多关于大学生心理健康教育的书籍,但是往往针对性都不强,所以不能起到应有的教育作用。针对这一情况,我们以大学生普遍存在的心理问题为切入点,编写了《大学生心理健康实用教程》一书。

全书共有十章,包括心理健康与大学生心理健康教育概述、大学生的自我意识与心理健康、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生人际交往与心理健康、大学生恋爱心理与性心理健康、大学生网络心理健康、大学生就业心理健康、大学生挫折心理与情绪控制以及大学生心理咨询与心理疾病的防治。

与其他大学生心理健康教育的书籍相比,本书具有以下特点:一是理论体系具有系统性与科学性;二是内容具有针对性,从大学生心理发展现状出发,立足于大学生日常生活中所面临的实际问题;三是具有较强的实用性与趣味性,涉及的内容不仅包括心理学的基本理论知识,还结合心理学相关知识,增加了一些具有科学性、严谨性的心理测验活动以及趣味性测试题,突出了可操作性,对大学生人际交往、健康人格的形成以及情绪控制、求职择业等提供了切实可行的方法,具有较强的实用性。总之,本书各章内容均根据大学生的实际而写,深入浅出,既便于向大学生讲授,又便于大学生自学。

本书的主编由徐州医学院唐俊兵,陕西学前师范学院保卫处刘磊,太原大学周璠担任;副主编由太原大学刘荷花、郭妍琼、赵荣,宁夏大学人文学院王静,内蒙古师范大学体育学院邵国华,新乡学院于洪超担任;编委由王晓燕、王宾彦、邢娜、刘俊庆、刘晓庆、杨喜红、张妍、张潮、武哲民、郝勇东、郝振华担任。全书由唐俊兵、刘磊、周璠统稿。具体分工如下。

- 第八章:唐俊兵;
- 第二章,第三章,第五章:刘磊;

第十章:周璠;

第四章第一节、第二节:刘荷花、郭妍琼、赵荣;

第一章第二节,第六章:于洪超;

第七章:王静;

第一章第三节,第九章:邵国华;

第一章第一节:王晓燕、武哲民、邢娜;

第四章第三节:郝振华、王宾彦、刘俊庆;

第四章第四节:刘晓庆、张妍、张潮;

第一章附录,第四章附录:杨喜红、郝勇东。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

本书在编写过程中参阅了大量有关大学生心理健康教育方面的著作,引用了许多专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于时间仓促,编者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

目 录

第一章 心理健康与大学生心理健康教育概述	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生与心理健康	7
第三节 大学生心理健康教育	14
【附录】心理健康状况测试	24
第二章 大学生的自我意识与心理健康	29
第一节 自我意识的内涵	29
第二节 大学生自我意识	35
第三节 大学生自我意识的误区与自我完善	44
【附录】自我和谐量表	48
第三章 大学生适应心理健康	52
第一节 大学生适应心理概述	52
第二节 大学新生的适应心理问题	58
第三节 大学生适应问题的心理调适	65
【附录】社会适应能力自测	72
第四章 大学生学习心理健康	75
第一节 大学生学习心理概述	75
第二节 大学生常见的学习心理问题	81
第三节 大学生学习心理问题的原因及调适	83
第四节 大学生的学习指导	92
【附录】时间管理自我诊断量表	98
第五章 大学生人际交往与心理健康	101
第一节 人际交往概述	101
第二节 人际交往的心理分析	105
第三节 大学生人际交往中的问题与调适	111
第四节 大学生人际交往能力的培养	116
【附录】人际关系综合诊断量表	121
第六章 大学生恋爱心理与性心理健康	125
第一节 大学生恋爱心理概述	125
第二节 大学生恋爱心理问题及调适	133



第三节 大学生性心理概述	137
第四节 大学生性心理问题及调适	146
【附录】恋爱观测试	150
第七章 大学生网络心理健康	154
第一节 网络与大学生	154
第二节 大学生网络心理问题及调适	166
第三节 大学生健康网络心理的培养	176
【附录】网络成瘾自测	177
第八章 大学生就业心理健康	179
第一节 大学生就业心理概述	179
第二节 大学生就业心理问题及调适	183
第三节 大学生就业的心理准备	189
【附录】霍兰德职业倾向测验量表	198
第九章 大学生挫折心理与情绪控制	211
第一节 挫折与挫折反应	211
第二节 大学生常见的挫折心理及调适	223
第三节 情绪概述	227
第四节 大学生常见不良情绪及调适	233
【附录】焦虑、抑郁自测量表	241
第十章 大学生心理咨询与心理疾病的防治	244
第一节 大学生心理咨询	244
第二节 大学生心理治疗	253
第三节 大学生自我心理防治	266
参考文献	272

第一章 心理健康与大学生心理健康教育概述

心理健康是时代的主题。在生活节奏加快,社会压力越来越大的今天,人们的价值观、生活方式、人际关系等都会遇到各种各样的问题,容易使人产生异常的情绪和心理障碍,如迷惘、恐慌、焦虑、失落等。大学生面临对新生活环境的适应、学习压力、考试竞争、就业选择等现实问题,也可能产生新的困惑,引发各种冲突,甚至遭遇挫折,引起身心动荡和情感波澜,可能会产生各种各样的心理疾病。因此,学习有关心理健康的知识是十分必要的。

第一节 心理健康概述

一、健康与心理健康

(一)健康的概念

传统的观点认为健康就是身体没有疾病。过去中国人对健康的认识大多数停留在这种生物医学模式的层次上,如《辞海》(1979年版)对健康的定义是:“人体各种器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好活动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”但是随着时代的发展,人们对健康的理解逐渐加深,健康的观点已从生物医学模式转变为生理—心理—社会医学模式。我国著名医学家傅连障先生认为,所谓健康就是“身体各部位发育正常,功能健全,体质坚强,对疾病有高度的抵抗力;能吃苦耐劳,经受各种环境的考验;精力充沛,能保持清醒的头脑;思想集中,意志坚强,情绪正常,精神愉快。”可见他对健康的界定包括了生理健康和心理健康两方面的内容。世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出:“健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完善状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。”可见对健康的理解,应从生理、心理、社会、文化等多角度来看待。1989年世界卫生组织又将健康的定义修订为:“健康不仅仅是身体没有疾病,而且还要具备心理将抗、社会适应良好、道德健康。”

由此可见,现代意义上的健康概念是指个体生理上没有缺陷和疾病,心理上没有异常和障碍,具有完善的生理和心理状态。

（二）心理健康的概念

“心理(mind)”一词存在不少的同义词或近义词,而且在不同的语境下,其含义不尽一致。作为心理学的研究对象,不同的心理学家也有不同的定义。一般认为,心理是人们对客观事物的反映,是生物进化到高级阶段后大脑的特殊功能。那么什么是心理健康呢?关于这一问题,古今中外的心理学家们进行了长期艰苦的探索,对心理健康的含义给予了不同的表述。

精神病学家孟尼格尔认为:心理健康是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。不仅要有效率,也不只是能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。

心理学家英格里斯认为:心理健康是一种持续的、积极的、丰富的心理状况,是当事者在任何情况下都能良好地适应,具有生命力,并能发挥其身心的潜能。

国际心理卫生大会(1946年第三届)认为:心理健康是在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

由此可见,心理健康通常指的是一种积极的心理状态。从广义上来说,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,也是维护和增强心理素质,提高社会适应能力,预防和消除心理疾病、使心理处于最佳状态的一个学科领域。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,能适应社会,与社会保持同步。

（三）健康与心理健康的关系

1946年,联合国世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康是指生理、心理和社会适应均致良好的状态,而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。”这一解释是目前最常见、最权威的定义。到了1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”1989年,联合国世界卫生组织进一步提出了21世纪健康新概念,即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。可见,人们对健康的理解越来越深刻和科学,现代健康越来越受到人们的关注和健康。为了加深对健康的认识,WHO还明确的提出了健康的10条具体标准(图1-1)。

世界
卫生
组织
健康
标准

- ★ 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。
- ★ 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- ★ 善于休息,睡眠良好。
- ★ 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- ★ 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ★ 体重适当,身材均匀,站立时头、臂位置协调。
- ★ 眼睛明亮,反应敏锐,眼睛不发炎。
- ★ 牙齿清洁,无空间,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
- ★ 头发有光泽,无头屑。
- ★ 肌肉,皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

图 1-1

由图中所示的10条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,人体健康是生理健康和心理健康的统一,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适。对于正在成长发展中的青年大学生而言,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,为了实现完美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。现在人们普遍认为:人的健康是多维度的,包括生理健康、心理健康、社会适应和道德健康等,任何一方的欠缺都不能称为真正的健康。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准,中外学者、专家提出众多的观点,至今尚无完全一致的标准。

(一)国外心理学家提出的标准

1. 马斯洛和米特尔曼提出的标准

马斯洛(Maslow)和米特尔曼(Mittelman)在合著的《变态心理学》中提出的心理健康10条标准普遍被认为是经典的标准,主要包括以下几个方面。

- (1)有独处和自立需要,有充分的自我安全感。
- (2)能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价。
- (3)良好的现实知觉,如实地看待世界,生活的理想和目标符合实际。
- (4)接纳自然、接纳他人,能接受别人的不足和缺点,同周围的环境保持良好接触。
- (5)能保持人格的完整与和谐。
- (6)热爱工作,经常有新的愉快体验,善于从经验中学习。
- (7)能保持良好的人际关系。
- (8)能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9)在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10)在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

2. 坎布斯提出的标准

美国学者坎布斯(A. W. combs)认为一个心理健康、人格健全的人应该符合以下4条标准。

- (1)积极的自我概念。
- (2)恰当地认同他人。
- (3)面对和接受现实。
- (4)主观经验丰富,可供取用。



3. 奥尔波特提出的标准

美国人格心理学家奥尔波特(Gordon W. Allport)认为心理健康包括以下七个方面。

- (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。

4. 哈威哥斯特提出的标准

哈威哥斯特(Havingurst)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下9个有价值的心理特质即为心理健康。

- (1)幸福感,这是最有价值的特质。
- (2)和谐,包括内在和谐及与环境的和谐。
- (3)自尊感。
- (4)个人的成长,即潜能的发挥。
- (5)个人的成熟。
- (6)人格的统整。
- (7)与环境保持良好接触。
- (8)在环境中保持有效的适应。
- (9)在环境中保持相对独立。

由于人的心理状态并不是固定不变的。随着自身的成长、时间的推移、环境的改变,人的心理状态也是随之不断发展变化的。因此,不能通过某次、某时、偶尔的行为和情绪反应作判断,而是要从整体上来进行判断,换句话说,心理健康事实上是个动态的过程。

(二)国内心理学家提出的标准

基于心理健康标准多样性的特点,我国多数心理学家根据我国民族文化特点,提出了心理健康的标准。

1. 蔡焯基教授提出的标准

中国心理卫生协会理事长蔡焯基教授提出的中国人的心理健康有以下6条标准。

- (1)情绪稳定,有安全感。
- (2)认识自我,接纳自我。
- (3)自我学习,独立生活。
- (4)人际关系和谐良好。
- (5)角色功能协调统一。



(6) 适应环境, 应对挫折。

2. 王登峰等人提出的标准

国内的著名心理学家王登峰等人根据各方面的研究结果, 归纳总结, 较为详细地提出了有关心理健康的 8 条标准。

(1) 了解自我, 悦纳自我。

(2) 接受他人, 善与人处。

(3) 热爱生活, 乐于工作。

(4) 面对现实, 接受现实, 适应现实, 改变现实。

(5) 能协调与控制情绪, 心境良好。

(6) 人格和谐完整。

(7) 智力正常。

(8) 心理行为符合年龄特征。

3. 王效道提出的标准

我国著名心理学专家王效道认为健康心理应具备下列 8 项标准。

(1) 智力水平在正常范围以内, 并能正确反映事物。

(2) 心理行为特点与生理年龄基本相符。

(3) 情绪稳定, 积极与情境适应。

(4) 心理与行为协调一致。

(5) 社会适应, 主要是人际关系的心理适应协调。

(6) 行为反应适度, 不过敏, 不迟钝, 与刺激情景相应。

(7) 不背离社会规范, 在一定程度上能实现个人动机, 并结合生理要求得到满足。

(8) 自我要求与自我实际基本相符。

他还指出心理健康水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦等七个方面加以评量。

总体上来说, 心理健康的标准, 迄今为止还没有统一。现今常用的一般有四个评判标准, 一是经验标准, 即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康, 研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定; 二是社会适应标准, 以社会中大多数人的常态为参照标准, 观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断; 三是统计学标准, 依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模, 把当事人的心理与常模进行比较; 四是自身行为标准, 每个人以往生活中形成的稳定的行为模式, 即正常标准。

(三) 心理健康水平等级划分

人的心理健康是一种高效而满意的、持续的、积极的心理状态。心理健康水平大致可以分为四级: 健康状态—不良状态—心理障碍—心理疾病。



1. 健康状态

这种状态表现心情经常处于愉悦状态,适应能力较强,人际交往不错,具有较强的情绪调节能力。除此之外,它还具有以下特点。

- (1)本人不觉得痛苦:即在一个时间段中(如一周、一月、一季或一年)快乐的感觉大于痛苦的感觉。
- (2)他人不感觉异常:即心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象。
- (3)社会功能良好:即能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力,利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

2. 不良状态

又称第三状态,是介于健康状态与疾病状态之间的状态。这是正常人群中常见的一种亚健康状态,它是由个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累、身体疾病)等因素的影响引起。它的特点如下三个方面。

- (1)时间短暂。此状态持续时间较短,一般在一周以内能得到缓减。
- (2)损害轻微。此状态对个体社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活,只是感觉到的愉快感小于痛苦感,“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们的常用词汇。
- (3)能自己调整。此状态者大部分人通过自我调整,如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状况得到改善。

3. 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面(或几方面)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。心理障碍具有鲜明的特点,具体有以下几个方面的内容。

- (1)不协调性。个体心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反映方式与常人不同。
- (2)针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维、信仰及动作行为等),而对非障碍对象可能表现很正常。
- (3)损害较大。此状态对个体的社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成某项或某几项社会功能,大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助从根本上解决问题,而需要心理医生的专业帮助。

4. 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志)并伴有明显的躯体症状和不适感。心理疾病的特点有以下几个方面的内容。

- (1)强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误,思维敏捷性的下降,记忆力的下降,头脑黏滞感、空白感、强烈自卑感及痛苦感,缺乏精力、情绪低落成忧郁,紧张焦虑等。
- (2)明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能失调可引起所控制人体各个系统功能失



调:如影响消化系统则可出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘—腹泻交替)等症状;影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状;影响到内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性功能障碍等等。

(3)损害大。此状态之患者不能或勉强能完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈,“哪里都不舒服”“活着不如死了好”是他们内心的真实体验。

(4)需心理医生的治疗。此状态之患者一般不能通过自我调整和非心理科专业医生的治疗而恢复健康状态。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节药物快速调整情绪,中后期结合心理治疗解除心理障碍,并通过心理训练达到社会功能的恢复并提高其心理健康水平。

第二节 大学生与心理健康

一、大学生心理发展的概况

(一)大学生心理发展的阶段

大学生正处于青年阶段中期,在四年的大学生活中,随着生理年龄的增长,心理也随之发展、变化。一般情况下,可以把大学生心理的发展分为三个阶段:适应阶段、成长阶段和成熟阶段。

1. 心理适应阶段

这一阶段的主要特征是对环境的不适应和思想的不稳定,时间为大学一年级阶段。进入大学后,大学生们发现学习的任务、内容和方法发生了很大的变化。因此,大学新生面对中学生活向大学生活的转化,表现出众多心理适应方面的问题,其中环境改变与心理适应方面的问题居于第一位,人际交往问题居于第二位,自我意识方面的问题占第三位。所有这些问题在大学一年级学生中普遍存在,也是心理适应期的大学生急需解决的问题。由于个人的具体情况不同,心理适应的时间长短也不同,短的只需1~2个月,长的需要半年甚至一年。

2. 心理成长阶段

心理成长阶段相当于大学生活的二、三年级时期,这一阶段的主要特征是积极追求精神上的丰富和多方面发展自己的能力,是大学生活全面展开和深化的关键期。在这一阶段,大学生心理表现出下面的几个特点。

- (1)努力在精神上充实自己,多方面发展自己的能力。
- (2)求知欲旺盛,进取心强,但个别差异很大。
- (3)大多数学生有“知识饥饿”感,十分重视基础课和外语学习,力求学得更扎实些。
- (4)不满足于课堂学习,千方百计在课余扩展自己的知识面,如参加学生科研、社团活



动等。

(5)世界观和自我意识日趋稳定。

(6)少数学生由于受多种消极因素影响,学习积极性较差,产生“混大学”的念头和行动。

3. 心理成熟阶段

大学生进入四年级后,面临着继续深造和择业两大问题,他们经过几年来的教育和培养,在这一时期大学生的心理显得成熟多了,此期为心理成熟阶段。在成熟阶段,大学生心理发展表现出下面的几个特点。

(1)专业心理进一步趋向稳定。他们对未来的事业和生活充满着美好的憧憬。

(2)愿意与资历较深的专业教师进行交往,争取老教师的指导。

(3)关心本专业的发展前途,询问本专业历届毕业生的分配和近况。

(4)自我意识进一步发展,能较准确地评价自己的优缺点。

(5)重视毕业论文、毕业设计。

(6)到处收集有关分配的信息,甚至有些学生为此放松课堂学习。

(二)大学生心理发展的特点

大学生正处于少年期向成年期过渡的阶段,即青年期。此时,大学生个体生理发展已接近成熟,个体心理发展正在走向成熟,呈现出既有别于少年儿童,又有别于成年人的独特心理发展特点。

1. 大学生智力发展呈现“量”和“质”的发展态势

(1)大学生的智力呈现“量”方面的发展,具体而言,我国大学生的年龄一般在18、19岁~23、24岁之间,其智力发展正处于黄金时期,达到巅峰状态。

(2)大学生智力呈现“质”方面的发展,具体而言,在这一时期,大学生的观察力、记忆力、想像力和思维能力都有了明显的发展。

2. 大学生情绪情感复杂、矛盾

情绪情感是指人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。大学生情绪和情感上发展的特点主要有以下两个方面的内容。

(1)情绪的两极性和矛盾性。其显著代表就是许多大学生在谈论自己的情绪情感体验时情绪高涨,满怀自信,似乎世界上没有攻不下的难题,觉得干什么都得得心应手,看什么都顺眼悦目;当情绪低落时,似乎任何东西都在和自己作对,觉得自己无能、笨拙,干什么都不顺手,没兴趣,生活变得索然无味。

(2)友情与爱情构成大学生情感的重要内容。大学时期是人生情感体验最丰富的阶段,一方面,大学生十分渴望友情,他们对友谊的追求,一般比其他年龄阶段或其他领域和阶层的青年要强烈很多。另一方面大学生也十分渴望爱情,他们的性意识已经发展,渴望与异性交往,男女同学之间产生爱慕之情是一种正常心理现象。



3. 大学生意志发展不稳定

大学生的意志发展已呈现较高的水平,但仍表现出不稳定的特点。原因是大学生处于心理发展时期,意志品质尚未定型,意志行动易受情绪的影响,具体表现在下面几个要求。

(1)随着大学生自我意识的增强,大学生的行为目的性、自觉性有了较明显的提高,但惰性在相当一部分大学生身上存在着。

(2)多数大学生能较理性地思考和行动,努力调节自己的冲动,但仍有不少大学生常常为自己的自制力不强而深感苦恼,感到自己常易受内在情绪和外在环境的干扰,自己想做的事做不到,指定的计划往往不能实施,难以控制强烈的情绪等。

(3)多数大学生的果断性品质有较大发展,他们喜欢自己作决定,采取行动,表现得自信、果断,但在行动中往往缺乏毅力和恒心。

4. 大学生自我意识发展呈现“自我认同危机”的态势

自我意识是人对自己以及与周围世界关系作出的反映,是人的意识发展的高级阶段。青年期是自我意识发展的关键时期,这期间大学生自我意识的发展处于分化、矛盾、统一的时期,呈现“自我认同危机”的特点。

5. 大学生性心理不断发展

在大学时期,伴随性生理的成熟,大学生的性心理不断发展,主要呈现下面几个特点。

(1)性意识的强烈性。大学生对性知识的渴求,是其性心理发展的必然反映,他们对性知识的渴求和对异性的爱慕虽然是隐蔽且难以启齿的,但他们仍然通过各种渠道与方式来得到性生理、性心理、性生活等方面的性知识。因此,心理学家把大学生所处的年龄阶段称为“性饥饿时期”。大学生性意识的表现形式多种多样,如性兴趣、性幻想、性好感、爱慕异性、恋爱等。

(2)性冲动的强烈性。大学阶段,大学生的性冲动往往强烈而普遍。中国人民大学社会学系潘绥铭教授的调查研究表明:大学生中 94.7% 的男生和 65.2% 的女生出现过性冲动。由于性冲动更多的是属于非理性的,许多大学生对自己的性冲动会产生羞愧、自责、困惑和苦恼。大学生的性冲动可通过学习、活动以及男女同学交往等多种合理途径,使生理能量得到释放、代偿、升华以及有效地转移。

二、大学生心理健康的标准

迄今为止,大学生心理健康的标准还没有一个完全统一的共识。通常情况下,人们对大学生心理健康标准的认知主要倾向于经验标准、社会适应标准、统计学标准和自身行为标准四种。综合这些专家学者的观点,根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征,我国当代大学生心理健康的标准主要涵盖以下几个方面的内容。

(一)智力正常,并具有较强烈的学习动机、学习兴趣和学习能力

智力是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心