

大学生 心理素质发展与教育

● 吴枝兵 主编

大学生心理素质发展与教育

吴枝兵 主编

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质发展与教育/吴枝兵主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5650-0887-0

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生-心理素质-素质教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 193064 号

大学生心理素质发展与教育

吴枝兵 主编

责任编辑 朱移山 金 伟

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2012 年 8 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2012 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总 编 室: 0551-2903038 市场营销部: 0551-2903198	印 张	16
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	314 千字
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	合肥星光印务有限责任公司
		发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0887-0

定价: 35.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

前 言

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）中指出，加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

当前，大学生心理健康问题越来越多，身心健康状况越来越受到社会各方面的关注，大学生心理健康教育工作也得到各级主管部门的高度重视，进一步加强和改进大学生心理健康教育，切实做好高校心理咨询工作已成为一种共识。《大学生心理健康教育》目前已成为一门必修课在高校广泛开设。

大学生心理健康教育要以提升全体大学生心理健康素质为着眼点，广泛开展面向全体学生的心理健康知识普及教育和各种辅导活动。工作的主要任务包括宣传普及心理健康知识；介绍增进心理健康的方法和途径；解析心理现象；传授心理调适方法等。当大学生在成长过程中遇到的诸如自我认知、情绪情感、人际交往、人格成长、学习心理、人生发展、恋爱与交友等人生困惑时，心理健康教育工作应当以正面的教育疏导为主，目的是教会学生助人以及自助，以多渠道的心理咨询为辅，为的是解决个别学生或团体的困惑。要坚持教育的主导地位，则必须有一本好的大学生心理健康教育教材。纵观目前国内的教材市场，大学生心理健康教育教材大同小异，有的侧重于理论的阐述，有的偏重于方法的传授，难以找到一本集科学性、针对性、实用性和趣味性于一体的优秀教材。为此，我们在这一方面进行了大胆而又积极的探索和尝试，组织一批从事心理学教学和心理咨询工作多年的一线教师，编写了这本《大学生心理素质发展与教育》。该书采用心理健康基本知识讲解、案例分析与交流、心理训练与测量相结合的方式，努力把握当代大学生心理发展的规律和特点，贴近大学生实际生活，培养大学生心理健康意识，优化个性心理品质，增强心理调适和适应社会的能力。

相比较而言，本教材具有三个特色：

一是重在育人，强调发展。将教学重点放在心理健康知识的理解与运用

上，目的是促进学生的自我调节和自我成长，学以致用，从而有利于他们应用行为能力的形成。

二是内容贴近学生，针对性强。围绕大学生心理需求，针对学生存在的心理问题编选内容和经典案例（经过处理加工），注重贴近学生学习、生活实际。

三是严谨科学，讲求趣味。在保证科学性的前提下，全书增加了“知识窗”、“课堂活动或实践”、“心理活动或小测验”、“课外延深阅读”等内容，以提高趣味性，增强吸引力。

本教材由宿州学院心理咨询中心组织编写，吴枝兵担任主编，詹春燕、王妹担任副主编，各章编写者如下：丁雪红，第一、二章；朱韩兵，第三、四章、十一章；詹春燕，第五、六章；王妹，第七、八章；李伟，第九章；吴枝兵，第十章。全书由吴枝兵负责框架设计以及审稿，詹春燕、王妹、李伟协助统稿。教材的编写是集体合作的结晶，整个编写过程中得到宿州学院有关领导和相关职能部门的大力支持。同时，教材编写过程中参考了大量的资料，有的已在书后列出，有的没列出，在此一并表示诚挚的谢意！

由于编写时间和本身水平的限制，书中难免存在错误和不足之处，恳请广大读者朋友批评指正。

编 者

2012年6月

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 心理健康与心理健康的标准	(1)
第二节 大学生心理健康的现状与成因	(9)
第三节 大学生的生理与心理特点	(11)
第四节 大学生心理健康教育的途径和方法	(14)
第二章 大学新生的环境适应与心理健康	(19)
第一节 适应概述	(19)
第二节 大学生活的特点与适应	(22)
第三节 大学新生适应问题的表现与原因	(24)
第四节 学会适应 走向成功	(28)
第三章 大学生自我意识发展与教育	(35)
第一节 自我意识概述	(35)
第二节 大学生自我意识的特点	(41)
第三节 大学生自我意识发展的冲突和影响因素	(45)
第四节 大学生健康自我意识的培养	(50)
第四章 大学生人格发展与教育	(58)
第一节 人格概述	(58)
第二节 人格结构	(61)
第三节 大学生健康人格的培养	(70)
第五章 大学生学习心理与教育	(84)
第一节 大学生学习心理概述	(84)

第二节	大学学习与学业规划	(93)
第三节	大学生学习心理问题及调适	(100)
第六章	大学生人际关系发展与教育	(112)
第一节	人际交往的现状和特点	(112)
第二节	人际交往的规律与技巧	(114)
第三节	人际交往问题与调适	(120)
第七章	大学生情绪情感发展与教育	(132)
第一节	情绪与心理健康	(132)
第二节	大学生常见的不良情绪及其危害	(137)
第三节	情绪与情绪管理	(146)
第八章	大学生恋爱与性心理发展与教育	(153)
第一节	大学生恋爱心理	(153)
第二节	大学生性心理	(161)
第三节	大学生健康恋爱观与成熟性心理的养成	(168)
第九章	大学生压力调节与挫折应对	(175)
第一节	大学生压力调节	(175)
第二节	挫折及其应对	(184)
第十章	大学生生命教育与心理危机干预	(200)
第一节	大学生生命教育	(200)
第二节	大学生心理危机预防与干预	(213)
第十一章	高校心理咨询工作	(225)
第一节	心理咨询概述	(225)
第二节	高校心理咨询工作实操	(233)
参考文献		(249)

第一章 绪 论

本章学习目标:

1. 了解心理健康的涵义和标准
2. 了解心理健康和心理异常的区别
3. 了解大学生心理健康的现状
4. 了解大学生的生理与心理特点
5. 了解大学生心理健康教育的途径和方法

如果没有健康,智慧不能实现,文化无以实施,力量不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。

——赫拉克里特

第一节 心理健康与心理健康的标准

一、心理健康的涵义

什么是心理健康?不同时代、国家的学者对心理健康的看法各有不同。

《简明不列颠百科全书》定义是:“心理健康指个体心理的本身在环境许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。”

日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康是指这样一种心理状态,即个体对内部环境具有安全感,对外部环境能以社会上认可的形式与之相适应。也就是说,遇到任何障碍和困难问题,心理都不会失调,都能以社会认可的行为加以克服。凡具有这种耐性的状态就可以说是心理的健康状态。”

美国学者马斯洛认为心理健康的人要具备下列品质:(1)对现实具有有效率的知觉;(2)具有自发而不流俗的思想;(3)既能悦纳本身,也能悦纳他人;(4)在环境中能保持独立,欣赏宁静;(5)注意哲学与道德的理论;(6)对于平常事物,甚至每天的例行工作,能经常保持兴趣;(7)能与少数人建立深厚的感情,

具有助人为乐的精神;(8)具有民主态度、创造性的观念和幽默感;(9)能经受欢乐与受伤的体验。

我国学者佐斌总结了中国传统文化中的心理健康观,指出中国传统文化中的心理健康观主要包括这样几个方面:(1)具有良好的人际关系;(2)适当约束自己的言行;(3)保持情绪的平衡与稳定;(4)正确认识周围环境;(5)抱有积极的生活态度;(6)完善的自我发展目标。

我国台湾学者张春兴指出,心理健康是“一种生活适应良好的状态。大体而言,一个心理健康的人多能符合以下若干条件:(1)情绪稳定,无长期焦虑,少心理冲突;(2)乐于工作,能在工作中表现出自己的能力;(3)能与他人建立和谐的关系,而且乐于和他人交往;(4)对于自己有适当的了解,并且有自我悦纳的态度;(5)对生活的环境有透彻的认识,能切实有效地面对生活,解决问题,而不逃避生活。”

1946年,第三届国际心理卫生大会对此定义为: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状态。具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境;人际关系中彼此能谦让;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。

除以上表述外,人们还从不同的方面来进行解释。较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说,包括两层含义:一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,无心理疾病;二是能积极调节自己的心理状态,顺应环境,能有效并富有建设性地发展完善个人生活。

基于以上观点,我们认为,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

在理解心理健康的涵义时,需要注意以下几个方面的问题:

(1)心理健康是一个动态的概念。心理健康在不同的历史时期具有不同的要求。这是因为,随着社会的变迁,不同的社会对人有不同的要求,如安贫乐道在封建社会可能是一种理想的保持心理平衡的观念,但在现代社会,则会使人不思进取,容易在激烈的社会竞争中遭到淘汰。心理健康要立足于现代社会对人的素质的要求,要体现时代性,当然也要弘扬传统文化中的精华。

(2)心理健康是一种积极的社会适应。人不是一个被动适应环境的客体,而是一个富有创造性的、具有自主发展的主体,人不但要积极适应环境,还要勇于改造环境。心理健康应该是生存标准和发展标准兼顾。生存标准是指个人生命存在,强调适应环境,顺应社会主流文化;而发展标准则着眼于个人与社会的发展,追求最有价值地创造生活,强调能动地适应和改造环境,通过开掘个人

最大身心潜力,求得身心满足,成为崇高、尊严、自尊的人。

(3)心理健康是健全的人格发展过程。心理健康是人的知、情、行统整的过程。心理健康教育应当注重人的情绪层面和行为层面的问题,但更要重视人的价值观、人生观、道德认识观等的形成和发展。缺乏道德感,实际上是一个心理有缺陷的、不健全的人。

(4)心理健康具有相对性。人的一生的发展经历了若干不同的阶段,各个阶段的心理特征不尽相同,社会化的要求也不一样。对于不同年龄阶段的人来说,心理健康的标准可能不会完全划一,而是各有侧重。同时,由于文化差异,不能完全照搬西方社会的心理健康标准,需要结合我国文化实际情况。

二、心理健康的各类标准

论及心理健康,自然要涉及正常心理与异常心理的划分标准,这是无法回避的一个基本问题,同时也是一个相当复杂的问题。一方面,正常心理与异常心理之间的差异是相对的,很难确定一个严格的界限;另一方面,心理正常或异常的现象总是客观存在的,它往往受多种因素的影响,而且各种形态的心理症状都不是孤立存在的,它们是相互影响、相互作用的,因此认识的角度不同确定的标准也就不同。

(一)经验性标准

经验性标准是以个人的主观经验或感受来判断其心理健康。包括两个方面的含义:一是指个体自己的主观体验,他们感觉到自己身上的一些症状及反应,不能自我控制某些行为,从而寻求他人帮助;二是指研究者或他人根据自身的活动体验来判断正常或异常,这是一般人把常态的已有经验作为出发点去判断他人心理健康。

一般来说,经验性标准具有较大的主观性、局限性和差异性。不同的观察者所积累的知识经验不同,参照的标准不同,所作出的判断也不同。但专业的观察者对多数心理异常现象还是能够取得一致看法的,因而经验性标准具有一定的实用性和推广意义。

(二)社会规范标准

即在社会规范的基础上来衡量、判断行为是否异常。一般来说,个体的行为总是与环境协调相互一致的。个体依据社会生活的需要来适应环境、改造环境。因此,他们的行为是根据社会需求和道德规范行事,是符合社会准则的。一个人行为异常,势必在行为上偏离大多数人的行为常规。社会规范标准是以个体行为的社会意义及个体的适应程度为出发点的,主要考察当事人对自身与他人的态度、在群体中的表现、与他人交往和处理人际关系是否恰当以及对社

会事件的看法和反应是否符合社会的要求。

由于个体的社会适应行为和能力受时间、地区、习俗、文化等条件的影响,因此,这一标准也并非一成不变。在具体运用过程中必须注意以下几个方面:(1)要充分考虑不同时代、不同地区、不同民族、不同社会文化和风俗习惯的差异及其影响;(2)必须注意分析其心理和行为的性质及对社会的影响;(3)一个人心理和行为的变化有时是很缓慢的、不明显的和渐进性的,要细心观察并作出确切的判断。

(三) 临床诊断标准

这是以个人或他人是否观察或检测到某些心理疾病的症状和致病因素,来判断人的心理健康状况。这种判断标准是将心理异常或心理障碍与躯体疾病同样看待,以生理病理性变化为根据的心理诊断标准。临床诊断标准认为,个体的心理出现异常,其大脑、神经系统、内分泌系统或其他系统必定存在着生理病理变化的过程,即使目前未能发现任何生理病理性变化,也不等于这种变化过程不存在。随着现代科学和诊断技术的发展,这种变化过程一定能被测定。人体这种生理病理性变化的存在,是判断心理正常与异常的可靠依据。

一般来说,临床诊断标准对于大脑及其他躯体病变导致的伴发性心理障碍及癫痫、药物中毒性精神障碍的诊查非常有效,而对神经症和人格障碍的诊断则效果不大。

(四) 统计学标准

统计学标准是指依据心理特征偏离统计常模的程度作为判断心理正常或异常的标准。统计学标准来源于对正常心理特征的心理测量,它是以大样本统计中的常态分布为依据,居中间的大多数人为正常,居两端者为异常。必须指出,依据统计学标准认定的所谓正常或异常也是相对的,在心理疾病的诊断中仅有参考意义。因为一个人的心理由正常到异常是一个连续的变化过程,某些心理症状在正常人身上也可能或多或少地存在着,但不一定都达到异常。一般偏离的程度超过一个半或两个标准差以上才判断为异常(图1-1)。

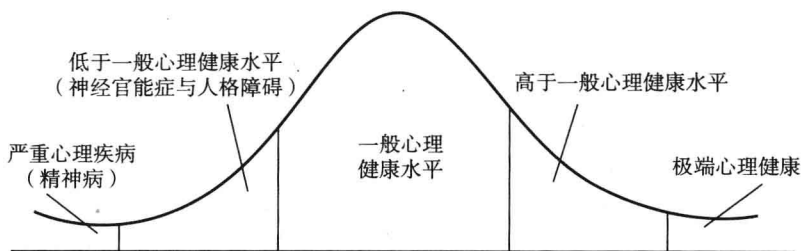


图1-1 心理健康常态分布曲线

统计学标准提供了心理特征的量化资料,比较客观,而且操作简便易行,统计结果一目了然,便于分析比较。但该标准是以心理测量的统计结果为依据的,心理正常与异常的界限人为划定,因而不可避免地存在某些局限性。

(五) 心理学标准

心理学标准实际上就是社会规范标准的具体化,是从个体心理的发展水平及其功能的角度提出若干为大多数人所共同具有、所认可的条目作为评定心理健康与否的标准。由于不同的组织或学者有不同的观点和理解,因而提出的标准也不尽相同。

1. 美国心理健康协会关于心理健康的标准

(1)经常感到快慰、舒适;(2)不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或忧愁等情绪所捆绑;(3)能坦然接受不如意的事;(4)能以开阔的心胸面对自己和他人,必要时还能自我解嘲;(5)既不高估也不低估自己的能力;(6)能接受自己的缺失;(7)能保持高度的自尊心;(8)能善于处理所面临的各种情景;(9)能从每日生活点点滴滴中,吸取生活乐趣;(10)能经常感受人际关系的乐趣;(11)能经常关怀他人,热爱他人;(12)拥有永久的、非常良好的友谊;(13)相信别人,由衷地欢迎别人,也渴望人家爱我、信任我;(14)尊重别人的思想与意念,纵然这些思想与意念与我有些分歧;(15)不强迫他人接受我的意见,也不随便接受别人的看法,甚至甘心让人家颐指气使;(16)乐于参与各种团体的活动;(17)对左邻右舍,甚至所接触的任何人都具有高度的责任心;(18)胜任并愉快地面对生活中的各种需求;(19)能自行处理所有的问题;(20)勇于负责;(21)尽可能谋求与环境的良好相处;(22)乐于接受新经验与新观念;(23)能充分运用自己的天赋;(24)能确立合理的人生目的;(25)能自我思索、自我抉择;(26)能全力投入工作,从而寻求乐趣。

2. 马斯洛等人提出的心理健康标准

美国心理学家马斯洛(A. H. Maslow)和密特爾曼(Mittelman)认为判断一个人的心理是否健康有10条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活理想和目标能否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持适当和良好的人际关系;(8)能否适度地表达和控制自己的情绪;(9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要。

3. 舒尔兹提出的心理健康标准

舒尔兹(Schulth)归纳出5项心理健康的标准:(1)能够控制自己的生活。

人无法永远保持理性,但起码应该能够有意识地引导自我的行动,并能接纳自己的命运。(2)能认识自己是怎样一个人。能充分了解自己的强与弱、长处与短处,能悦纳属于自己的一切,让自己保持本来面貌而不加以伪装。(3)能正视现实。人虽然或多或少要受到幼儿时期经验的影响,但一个心理健康的人,也并非像弗洛伊德(S. Freud)所说的,“对于过去,人是一个无力的附庸者”。同时,人固然应放眼未来的目标,或怀抱远大的志向,但是目光的焦点也应该关注现在正在进行的事务。(4)能向新目标或新经验挑战。(5)独特性的人格特质。

4. 林崇德提出的标准

林崇德教授认为,心理健康标准的核心是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。对于学生心理健康,大体可从以下三个方面加以概括:敬业、乐群和自我修养。

学习方面:(1)成为学习的主体;(2)从学习中获得满足感;(3)从学习中增进头脑发展;(4)从学习中保持与现实环境的接触;(5)从学习中排除不必要的恐惧;(6)从学习中形成良好的学习习惯。

人际关系方面:(1)能了解彼此的权利与义务;(2)能客观地了解他人;(3)关心他人的需要;(4)诚心地赞美和善意地批评;(5)积极地沟通;(6)保持自身人格的完整性。

自我方面:(1)善于正确评价自我;(2)通过他人来认识自己;(3)及时正确地归因;(4)扩展自己的生活经验;(5)根据自身实际情况确立抱负水平;(6)具有自制力。

5. 台湾学者张春兴的心理健康标准

(1)了解自己并肯定自己;(2)掌握自己的思想行动;(3)自我价值感与自尊心;(4)能与人建立亲密关系;(5)独立谋生意愿和能力;(6)追求理想不脱离实际。

6. 吴增强的心理健康标准

(1)保持良好的心理状态;(2)具有良好的社会适应性;(3)具备积极的成长发展趋势,以及对挫折的承受力;(4)具有高尚的伦理道德。

7. 黄希庭等关于大学生心理健康的标准

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

综合国内外专家学者的意见,我们认为,大学生心理健康标准大致可作如下描述:

(1)智力正常。智力是指人的认识问题、解决问题的能力,包括人的观察

力、注意力、记忆力、想象力、创造力、思维能力和实践活动能力等的综合,是人在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而又成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证,因此,它是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力是正常的,甚至相对于同龄人,其智力总体水平较高,因而衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。个别大学生可能会出现智力不正常的表现,如对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等,应及早发现并积极治疗。

(2)情绪适中。情绪是指人对客观事物态度的一种体验。临床心理学将情绪分为两类:①正性情绪,指那些给我们带来愉快体验的情绪,包括喜爱、满意、欣慰等;②负性情绪,指那些给我们带来痛苦体验的情绪,包括愤怒、焦虑、恐惧、悲痛、羞愧等。我们的任何情绪情感不管是高兴也好,还是痛苦也罢,都是有意义的,都是必要的。心理健康与否的区别,不在于是否产生负性情绪,而是负性情绪持续时间的长短,以及它在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人正性情绪状态占优势,面对失败、疾病和死亡等因素,他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等负性情绪,但是不会长久。他们能控制、调节、转移负性情绪,善于避免负性情绪对自身的伤害。

(3)社会适应能力良好。社会适应是指对社会环境中的一切刺激能作出恰当正常的反应。心理健康的大学生应能适应社会生活的变化,对社会现实生活保持良好的接触,不回避现实,主动面对社会现实中的各种挑战。当个人需要与社会现实矛盾时,能充分发挥主观能动性,积极妥善处理环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利环境中。心理不健康的大学生常常不能适应社会生活的变化,逃避现实,在新环境中表现出种种适应性障碍。

(4)自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中,在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的大学生对自己的认识应比较接近现实,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大;对自己的弱点既 not 回避,也不自暴自弃,而是善于正确的“自我接受”。

(5)人际关系和谐。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。心理健康的人乐于与人交往,能充分认识到人与人交往的重要作用,富有同情心,对人友善,理解、悦纳他人,能采取恰当的形式与他人沟通,交往中不卑不亢,人际关系比较和谐。心理不健康的大学生时常表现出人际交往的障碍,对人与人交往缺乏正确的认识,不能采

取恰当的方式与他人交往,人际关系紧张,缺乏知心朋友,总把自己游离于群体之外,离群索居,与他人格格不入。

(6)人格完整。人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是:①人格结构的各要素完整统一;②具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;③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、愿望、目标和行为统一起来。

三、心理健康与心理异常

心理健康与心理异常是心理功能状态这一序列的两极,保持良好的心理功能状态,必须符合三项基本原则:一是心理活动与客观环境的同一性原则。个体不论在形式上还是在内容上都应与客观环境保持同一。失去同一,即失去平衡,则心理失调,行为异常。二是心理过程之间的协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一,协调一致,保证准确有效地反映客观现实。三是个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征,具有相对稳定性,一般是不易改变的。如果一个人知情意保持一致,对自己的问题有自知力,有主动求医行为,无逻辑性混乱,无感知觉异常,无幻觉,无妄想等精神病症状可排除心理异常。

四、心理健康与“第三状态”

“第三状态”最早是由前苏联科学家布赫曼提出的。从医学上来说,处于“第三状态”的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人相比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲乏,许多人常伴有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适症状。

“第三状态”介于心理健康与心理异常之间,既非健康又非疾病。从心理健康的角度看,处于“第三状态”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但也应该归为一种心理的非健康状态,外在表现为:学习、工作效率不高,注意力分散;情绪烦躁焦虑,缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊,提不起劲;人际关系不好,经常有矛盾冲突等。

就大学生而言,患有明显的心理疾病的人毕竟为数不多,然而可以毫不夸张地说,几乎每个大学生都曾为处于“第三状态”困扰过。大学生的“第三状态”具体表现为:无聊无为、胆怯退缩、自卑逃避、封闭压抑、麻木迟钝(不会内疚、不懂感激)、幼稚依赖、优柔寡断、虚荣矫饰、偏激固执、任性刁蛮、委屈感与牢骚、悔恨、犯罪感与自责、仇恨与敌意、自我失败主义等。日本学者松原达哉

先生将这一现象称为“无气力症”(Student Apathy)。

“第三状态”是一种很不幸的非健康状态,虽然不是明显的病态,但却严重影响人的心理生活质量,浪费精力,将精力引向非建设性的渠道,降低人际吸引力,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。

总之,无论是身体健康还是心理健康,不仅是指没有疾病,而且是指要超越“第三状态”,促进人的成长与完善。这也是大学生心理健康教育的重中之重。

第二节 大学生心理健康的现状与成因

一、大学生心理健康的现状

大学时期是从青年期向成人期发展的阶段,是在各种各样的心理变化中自我创造、自我实现的时期。现代大学生非常重视自我的感受、判断和对现实的体验,从中形成自我价值取向。但是尽管现在大学生的信息、知识比以往的大学生要多得多,可对现实生活的感受和体验却变得更狭窄、更局限。一方面是因为现代社会信息技术的高度发展,通过电脑网络可以遨游世界,与天下人结交、通信;另一方面是对自我、自身环境的过多关心,使他们缺乏对现实社会更广阔的视野。我们在心理咨询门诊发现,80%以上的大学生心理问题与人际关系(包括同学关系、异性、恋爱关系等)有关。大学生在人际关系中不是通过相互交流、碰撞来确认自我与对方的关系性质,而是尽量做到自己既不伤害对方,也不让对方伤害到自己,以采取回避的方式居多。现代大学生相互之间是在不“侵犯”对方领域的默许规则下,各自探索自我的生活方式和价值观。

从总体上看,大部分学生的心理是健康的,他们思维敏捷,记忆力良好,有强烈的求知欲,情绪比较稳定,意志比较坚强,对社会生活有良好的适应能力。但仍有部分学生由于自身因素,如身体素质、个性中的弱点和缺陷、心理发育不良等,在社会生活节奏加快、竞争日益激烈的错综复杂的环境中往往难以适应,造成强烈的心理冲突、心理疾患和心理障碍。有人对某学院 1559 名本科生的心理健康调查显示,有明显心理问题的本科生人数占全部本科生总数的 25.9%,其中强迫、人际关系敏感、偏执、忧郁为困扰大学生心理健康的四大问题,分别占总人数的 39.4%、34.4%、23.1% 和 22.5%。有精神病性倾向的学生人数也占学生总数的 14.2%。心理疾患率高、各种心理问题日益突出,心理适应能力差严重困扰了大学生的学习和生活,直接关系到大学生的健康全面和谐发展问题。

二、大学生心理健康问题的成因

影响大学生心理健康的因素可分为客观和主观两大类。

(一) 影响大学生心理健康的客观因素

1. 早期经历

早期经历指大学生生活以前的经历。精神分析学派创始人弗洛伊德,通过在精神病临床治疗工作中的长期研究发现,心理障碍与早期经历有关。他指出,心理变态并非都由遗传和脑生理损害引起,人成长中的早期不良经历也会导致心理异常。不良的早期经历留在个体心里的痛苦记忆,将对个体后来的生活产生重大影响,并有可能引发心理疾病。

2. 父母的教育态度和培养方式

父母对孩子的影响最早,良好的家庭教育能培养孩子健康的心理;不良的家庭教育会使一个人从童年时代起就充满偏见,不安、焦虑、紧张,从而潜伏下心理疾病的隐患。如果父母过度溺爱,会使孩子被动依赖;如果父母过度严厉甚至打骂恐吓,孩子就会产生自责、忧虑和负罪心理,就会缺乏自信;如果父母缺乏认可和关爱,孩子就会产生孤独无助甚至反社会心理。

3. 社会因素

社会因素包括社会制度、经济状况、科学技术水平、社会阶级阶层差别、传统习俗、伦理道德观念、教育方式等方面。这些因素是人的心理产生的社会基础。人的心理是对社会生活的反映,所以人的心理和社会因素之间是一种内在的、本质上的协调关系。人的心理品质的形成是和特定的社会条件相适应的。当社会生活条件发生变化,人不能作出相应的调整而出现社会文化关系失调,这就有可能导致心理异常发生。诸如父母离异、亲人亡故、失恋等人际关系丧失,父母下岗、权力更换、企业破产等利益关系丧失,个人名誉、能力丧失等,这些重大丧失可能突然改变大学生的处境。如果不能尽快调整适应,长久停留在丧失之苦中,就可能引发焦虑、抑郁、恐惧的心理病症。

(二) 影响大学生心理健康的主观因素

1. 道德因素

世界卫生组织近来把道德纳入健康范畴,把道德作为健康的一部分。巴西著名医学家马丁斯研究发现,品德端正、心态淡泊、为人正直、心地善良、胸怀坦荡,则会心理平衡有助于身心健康。相反,有违于社会道德准则,胡作非为,则会导致心情紧张、恐惧等不良心理,这种心态有损健康。马丁斯的结论同样适合于大学生。一个道德水准低下,处处伤害他人的人,他自己最先受到伤害。因为这样的人很难有一个平静愉快的心境,他总是生活在紧张易激怒情绪之