



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

新编大学生心理健康

(第五版)

PUTONG GAODENG JIAOYU
SHIYIWU GUOJIAJI GUIHUA JIAOCAI

新世纪高职高专教材编审委员会组编

主编 杨 丽

大连理工大学出版社



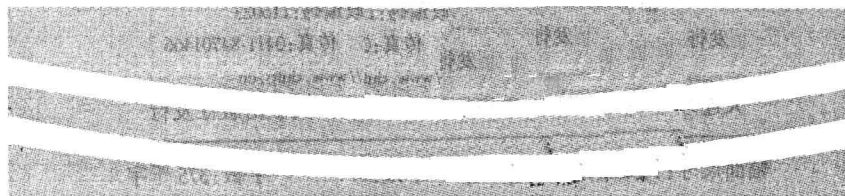
普通高等教育“十一五”国家级规划教材

新编大学生心理健康

(第五版)

新世纪高职高专教材编审委员会组编

主 编 杨 丽 副主编 王志兵 刘 波 王澄宇



XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG

DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康 / 杨丽主编. —5 版. —大连: 大连理工大学出版社, 2006. 11
普通高等教育“十一五”国家级规划教材
ISBN 978-7-5611-2343-0

I. 新… II. 杨… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 007359 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm × 260mm	印张: 17	字数: 375 千字
	印数: 58001 ~ 64000	
2003 年 6 月第 1 版		2006 年 11 月第 5 版
	2006 年 11 月第 6 次印刷	

责任编辑: 张剑宇 赵 部	责任校对: 王 乐
封面设计: 波 朗	

定 价: 20.00 元

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

20 世纪与 21 世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高职教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且惟一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引发出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

如所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。

随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是



否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论。但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用本科教育、应用硕士教育、应用博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国 100 余所高职高专院校和出版单位组成的旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职教育发展的同道朋友,在共同推动高职教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001 年 8 月 18 日



前 言

《新编大学生心理健康》(第五版)是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

大学阶段是青年学生个性形成的关键时期,也是其个性心理转折的关键时期。面对因科技进步、经济全球化以及体制变革等多重因素引致的市场经济的迅速推进这样一个竞争日趋激烈的社会环境,如何培养青年学子的健康心态,以应对日趋严峻的挑战,乃是当前高等教育需要履行的最为重要最为迫切的职责和义务,也是我们的高等教育过程能够给予当代大学生的最好礼物。

基于这样的考虑,我们组织了编委会部分院校的一线教师编写了这部《新编大学生心理健康》教材,旨在给予我们的莘莘学子们一种他们乐于接受的客观全面的人生健康指导。

在我们看来,一切与我们人类主观作为相关的认识,是困扰我们心灵的根源。联合国专家断言,从现在起到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。因而,一个人的心理健康与否,不仅仅是关涉到个人能否立足社会、生存发展的私事,而且是关系到他人乃至整个社会的大事,对于我们这些未来社会的建设者来说尤其如此。

我们的心理健康程度不仅决定着我们的行为的良善与丑恶,而且更进一步地影响着整个社会文明。因为健康的意识与不健康的意识都在不停地循环,整个社会精神文明进程的命运就取决于我们人类心灵深处的认识。

与人类的物质文明并行,精神文明在自己不断发展的进程中也在不断地给出心理健康的新标准,很显然,这是一个动态的进化过程,而这个过程的每一次变动,都是文明进程的标志性见证。因此,我们在通过本教材给予学生以心理健康指导的时候,重要的不是要给出一个多么正确的结论,而是旨在指导学生怎样学会自己去认知。因此,开放性探讨是本教材的一个最显著特征。



按照辩证唯物主义认识论,健康的心理有一个客观的标准,这个标准随着社会文明进程的不断推进,自身也在逐步趋于完美。这个标准不会为个别的认识所左右,所有的个别的认识无论多么正确,也不过是对这个客观标准的某种程度的接近而已。在这个问题上,不会有绝对真理。因此,剔除传统教材的说教色彩是本教材的又一个显著特征。

面对众多的复杂的心灵,希冀将一种认识强加于人不现实的。心灵的产物只有得到心灵的认可,才有获得接受的可能。因此,注重可读性,注重趣味性,注重心灵的互动与感应,注重潜移默化的自然的影响过程,也是本教材的重要特征。

此外,为了进一步方便教学,本教材还特别突出了下述几点:

1. 探新。我们试图站在应用心理学的前沿,以我们对当前大学生心理发展的方向和脉络的总体认识与把握为出发点,尽量引用最新的研究资料和文献,突破以往教材的结构体系,各篇均从提出学生最关心的问题开始,环环相扣,以强化学生阅读的兴趣。

2. 重实。本教材遵循理论与实际相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系当前大学生心理问题的实际,阐明进行心理指导的理论和方法;既有案例分析,又有实用性量表的辅助。学生们既可从本教材中获得有价值的指导建议,也可以运用量表测查自己的心理健康状况。

3. 图精。大学生心理健康涉及方方面面,本教材所精心撷取的只是其中最有代表性的部分,概括的也只是大学生最常见的心理问题。虽则如此,由于本教材给出了具有广泛指导意义的认知方法,所以,学生们完全可以藉此自主认知其他相关问题。

本教材适用于不同学时安排的教学过程,这一方面是由于它的讲座式的结构安排,一方面是由于它的容易为人接受的风格叙述。藉助本教材,你完全可以创造性地去安排一个真正互动的教学过程。

较之前四版教材,《新编大学生心理健康》(第五版)主要是作了结构编排上的调整及部分内容的增删,目的是将上述思想表述得更加合理、更加完美。

《新编大学生心理健康》(第五版)由辽宁石油化工大学职业技术学院杨丽任主编,河北建材职业技术学院王志兵、黑龙江工商职业技术学院刘波、大庆职业学院王澄宇任副主编。各篇的编写分工如下:第一篇、第二篇和第七篇由王志兵编写;第三篇由刘波编写;第四篇由刘波、杨丽编写;第五篇、第六篇由杨丽编写;第八篇、第九篇由王澄宇编写。

尽管我们在《新编大学生心理健康》(第五版)教材的特色建设方面做了许多努力,但由于水平有限,不足之处仍在所难免,恳请各相关高职高专院校和读者在使用本教材的过程中继续给予关注,并将意见及时反馈我们,以便下次修订时完善。

所有意见、建议请发往:gzjckfb@163.com

联系电话:0411-84707492

编者

2006年11月



第一篇 健康综述篇	1
心理与健康	1
健康新概念	2
大学生具有哪些心理特点	4
大学生心理健康的标准	5
大学生心理问题及其症状	7
大学生心理健康现状	7
大学生心理问题主要表现在哪几个方面	8
大学生心理障碍的主要症状	9
大学生心理健康的培养	14
认识影响大学生心理健康的因素	14
强化心理健康意识	16
心理健康的自我调适	17
测试量表	21
第二篇 环境适应篇	27
认识大学新环境	27
环境适应与心理健康	27
从中学到大学环境发生了哪些变化	28
积极适应新环境	29
怎样适应大学的生活	30
如何适应新的学习环境	32
怎样处理各种人际关系	34
有了经济压力怎么办	40
如何调整入学后的不适心理	41
测试量表	43
第三篇 自我意识篇	45
认识自我	45
什么是自我意识	46
你是一个什么样的人	48
你为什么会成为这样的人	49
自我认识为什么会有偏差	50
接受自我	53

始终捍卫自己的自信	53
摆脱自卑感的折磨	54
换个角度看人生	57
完善自我	58
你能改变自己吗	58
你想成为一个什么样的人	62
测试量表	66
第四篇 学习成才篇	69
学习是生存与发展的动力	69
我们为什么要学习	69
应当怎样认识高等职业教育	72
高等职业教育给我们提供了新的人生平台	74
高职学习与其他学习有何不同	76
树立正确的学习观念	77
怎样克服学习过程中的心理障碍	77
怎样克服考试焦虑	81
怎样看待学习中的网络问题	82
学习能力的培养	85
怎样培养创造能力	85
怎样培养自学能力	87
怎样培养阅读能力	88
怎样培养记忆能力	89
测试量表	91
第五篇 人际交往篇	94
人际交往——心灵沟通的钥匙	94
人际交往对我们意味着什么	94
人际关系类型	96
影响大学生人际交往的因素	97
人际交往的障碍及其克服	99
用辩证的方法对待嫉妒	99
用平和的心态克服恐惧	101
人际交往的原则与技巧	104
遵守人际交往的原则	104
讲究与人交往的技巧	105
如何培养你的人际交往的魅力	109
建立和发展真挚的友谊	112
人生难得是诤友	112
交友之道	115

交友之道贵在“亲密有间”	121
怎样处理好异性间的友谊	124
测试量表	125
第六篇 恋爱心理篇	130
正确理解与认知爱情	130
问世间情为何物,直教人生死相许	130
大学生应树立怎样的恋爱观	132
哪个少女不怀春,哪个少男不钟情	134
特别的爱只能给特别的你	136
克服恋爱中的心理障碍	140
怎样认识一见钟情	140
吃醋者的爱是真的爱吗	142
恋人脾气与你不同怎么办	143
“内热外冷”是何故	145
大学生恋爱的成功率有多高	145
爱情是不可决的堤	146
爱情挫折及其调适	148
爱情鸟飞走了怎么办	148
“不懂道理”的人是何故	151
怎样从单相思中解脱出来	152
测试量表	153
第七篇 情绪情感篇	159
情绪与情感的认知	159
情绪、情感与感情是一回事吗	159
何为情商	161
情绪与情感的调节	162
怎样进行应激的调适	162
怎样应对挫折	165
怎样控制不良情绪	172
情绪情感的培养	178
大学生情绪情感的特点	179
怎样培养积极的情绪情感	179
测试量表	182
第八篇 个性完善篇	187
个性心理结构的认知	187
气质——心理活动的动力特征	187
性格——个性差异的最鲜明表现	193
能力——活动成功的最基本的个性条件	197

不良个性的克服	199
如何克服不良性格	200
怎样调适人格障碍	204
个性的完善	211
个性发展的影响因素	211
个性培养的目标	213
如何培养良好的个性	213
测试量表	215
第九篇 求职择业篇	221
职业的选择与设计	221
什么职业适合你	222
大学生怎样进行职业设计	228
求职前的准备	229
求职前应做好哪些思想准备	229
求职前应做好哪些心理准备	232
求职前的物质准备有哪些	234
面试的技巧	238
面试的准备及其注意事项	238
怎样获得用人单位的青睐	239
面试时怎样让心情放松一些	241
怎样回答面试中常问的问题	242
面试后应注意的事项	243
步出求职中的心理误区	245
大学生职业设计的误区及矫正	245
怎样正确看待不如意的工作	250
测试量表	253
主要参考文献	260

第一篇

健康综述篇

你知道吗?



身体没病就是健康吗?

健康的核心是什么?

大学生具有哪些心理特征?

大学生心理健康的标准应如何界定?

大学生有哪些常见的心理问题 and 心理障碍?

影响大学生心理健康的因素有哪些?

大学生应如何增进自身的心理健康?

人类自诞生以来,就非常关注自身的健康。随着科学技术与社会文化的不断发展,人们对健康概念的认识也在逐步深化,现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的核心——心理健康提出了更高的要求。重视心理健康教育,提高全民心理素质,不但是社会发展的需要,也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生,提高心理健康水平,更是完善自我人格、提高综合素质的首要任务。

心理与健康

【引 例】

2004年2月13日~15日,云南大学生化学院生物技术专业2000级学生马加爵,因为与同学之间的一点积怨竟在宿舍用铁锤残忍地杀死四名大学同学,其中一名同学仅仅是因为妨碍了他的杀人计划就无辜地惨遭其杀害。

上述事件一经披露,舆论哗然,人们不禁要问:马加爵究竟怎么了?作为有着高智商的大学生为什么会作出如此残忍而又令人费解的举动呢?事实上,在此之前,有关媒体早已多次报道过大学生心理健康不容乐观、大学生心理压力过大以及心理障碍发生率不断提高等有关内容。马加爵杀人事件再次提醒人们:加强大学生心理健康教育已刻不容缓!

■ 健康新概念

1. 什么是健康

亘古至今,人类一直在追求着健康。拥有健康是每个人的期盼,那么到底什么是健康呢?

提到这个问题,很多人都会回答,健康不就是没病吗?这种回答不能算错,但也不能算对,至少不能算全对。因为它只注意到了生理上存在健康的问题,而忽略了心理上同样也存在健康的问题。

下面是20道有关心理健康的测试题,请你仔细阅读下面的每一个问题,然后作出回答。

(1)当你弄伤了自己,不管是割伤、扭伤、骨折还是接受了外科手术,你是否康复得比其他入快?或比医生所预料的要快?

(2)当你受到侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时,你是否在一两天内即能恢复一向的乐观情绪?

(3)当你做了一些你实在不愿做的事,并且做完后不久即感到后悔时,你能否很快就原谅自己,并继续你的工作,而不是长久地沉溺在自责中?

(4)你目前是否在培养和增强自己的能力,以完成看来是你生命中最重要的事情?

(5)每一天你想做的所有活动(如穿鞋,将衣物从洗衣机中取出,将柜顶的坛子取下来等)是否都能做到,有没有感觉不适或使你累坏呢?

(6)你最近是否开始实行一项新计划或开始一项新工作,或对自己的生活有一种新的尝试(例如在家中安装一种节能装置,或学习一种乐器等)?

(7)你参加宴会、舞会、音乐会或看电影时,是否能得到很多快乐?

(8)你是否酷爱运动,能玩多种运动项目?

(9)你的耳垂是否平滑(有斜角的折痕便不算平滑)?

(10)你起床后,是否在数分钟后就会感到充满活力、渴望工作?

(11)你是否渴望能种些花或蔬菜?

(12)你最近是否经常发脾气叫人滚开、闭嘴或别管闲事?

(13)你是否发觉自己在淋浴、开车或在屋内时常唱歌?

(14)你是否时常微笑?

(15)你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子?

(16)你是否感到深呼吸是一种享受?你是否在无需奔跑的时候亦渴望能奔跑?

(17)你时常感到很快乐吗?

(18)当你照镜子时,是否经常能喜欢自己的形象?

(19)当你照镜子时,镜子中你的姿势是否好看?

(20)你是否深爱着某一个人?是否亦感到被对方同样深爱着?或者你对某一样重要的东西是否有一种深切甚至热烈的爱恋,觉得它比你自身更重要和更持久?

评分规则:

假如你的答案是“否”,给自己记0分;假如你的答案有部分程度是“对”,给自己记1

分;假如你的答案完全是“对”,给自己记2分。最后将分数加起来,然后再根据后面的“标准”评估自己的心理健康状况。

结果解析:

假如你得到40分(满分),那么你的心理已经比许多人健康;如果得不到40分,也不要担心,因为无论你得到多少分,每1分都代表一点健康,都对你有帮助,你可以将你自己认为是健康的象征写下来。事实上健康的象征比这里所提到的要多许多,例如面色红润、身材苗条、热爱工作、热爱家庭、看起来比实际年龄年轻等。

事实上,人除了拥有自己的躯体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理及社会因素的复合体,因此,当我们谈到健康问题时仅仅注意生理上的健康显然是片面的。

早在1948年,世界卫生组织就给出了关于健康的新的定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的10条标准:①有充沛的精力,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;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力较强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症;⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富于弹性,走路轻松自然。

1998年,世界卫生组织又对健康问题作出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,且富有文明的意义。

2. 健康的“核心”——心理健康

根据上述全面健康的观点,健康至少包括四大要素——生理平衡(没有身体疾患)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(具有良好的品质)。四者相互联系,相互影响。一方面,身体疾患可以影响个体的正常心理活动;强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。即生理问题可以引起心理的反应,心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面,心理健康与社会成熟的关系更是密不可分,二者互为因果。心理不健康就无从谈起社会成熟;而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然,不同的社会阶段、不同的阶层、不同的需求群体,对四者的重视程度也有很大区别,四者在健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于注重身体健康一样,现在人们也已逐渐开始重视心理健康。后者在健康中的地位将会变得越来越重要,尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

既然心理健康如此重要,那么究竟什么是心理健康呢?

为了更好地把握心理健康的概念,我们先来了解一下什么是心理。说到心理,人们总会觉得它挺神秘,其实心理是人类最常见的精神现象之一,心理不过是人脑的机能,是人

脑对客观事物的能动反映。

心理现象由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程即人们心理活动的过程,具体包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是人脑对客观事物本质的反映过程,包括感觉、知觉、记忆、思维及注意等。人们在认识客观事物的过程中,总会持有一定的态度和倾向,产生某种主观体验,如喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等,这些对客观事物的态度体验过程就是情绪情感过程。人们在认识世界、改造世界的过程中,总会遇到这样或那样的困难,为达到预期目的并与克服困难相联系的心理活动过程,称之为意志过程。认识过程、情绪情感过程和意志过程所构成的心理过程的三个方面既相互区别,又相互联系和制约。

人的心理活动不仅有各种各样的心理过程,而且具体到每个人时又表现出各自不同的特点。这些不同的特点就构成了人与人之间心理上的差异,即个性差异。

个性差异主要体现在两个方面:个性心理倾向和个性心理特征。

个性心理倾向是指一个人所具有的意识倾向以及对客观事物的稳定的态度倾向。它是人从事各种活动的基本动力,决定着人的行为方向。个性心理倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观和人生观等。世界观在个性心理倾向中居首要地位,决定着人的总的意识倾向。个性心理倾向的各个方面随着人生发展阶段的不同其地位也不同。在儿童期,支配心理活动的主要个性心理倾向是兴趣;在青少年期,理想上升为主导地位;到了成年期,世界观和人生观成为支配整个心理与行为的主导性倾向。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,它包括气质、性格和能力。气质主要是指高级神经系统的特征(强度、平衡性、灵活性等)在心理活动动力上的表现;性格是指一个人对现实的稳定态度以及在习惯化的行为方式中所表现出来的个性心理特征;能力是指一个人能够顺利地、完成某种活动所必需的个性心理特征。

个性与心理过程是紧密相连、密不可分的:心理过程是个性心理特征形成的条件和表现;个性心理特征又可以影响和制约个性心理过程的形成,并在个性心理过程中得到表现。

世界卫生组织把心理健康定义为是一种持续高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现。世界卫生组织同时提出了心理健康的具体标志:身体、智力、情绪十分调和;能适应环境,人际关系和谐;有幸福感;在工作中能充分发挥自己的能力,能高效率地生活。

【问题讨论】

对照大学生心理健康标准,谈谈你的心理健康程度如何?你打算怎样提高自己的心理健康水平?

■ 大学生具有哪些心理特点

同中学生相比,大学生在身体的成长与心理的发展方面呈现出许多新的变化与特点。

生物学与心理学的研究表明:人的身体生理机能的发展是心理发展的物质基础。人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰。第一次是一岁左右的婴儿期,第二次是十一二

岁到十七八岁的青春期。大学生正处于身体生长发育的第二个高峰的后期。这一时期骨骼趋于定型,各器官、各系统的机能日趋成熟,身体形态日趋稳定。

大学生心理发展方面的主要表现是:由未完全成熟向成熟迅速过渡。一方面,大学生觉得自己长大了,成人感明显增强;另一方面,又摆脱不了对父母老师的依赖,独立性与依赖性并存。具体地说,这一时期大学生心理发展主要表现出下述特点:

1. 智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育影响、个人努力等几个方面共同作用的产物。大学的环境为智能的开发提供了良好的条件,而大学生的身心特点又决定了大学期间是智能发展的关键时期。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维能力、想像力及注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完成学业、奠定未来发展基础具有重要意义。

2. 情绪情感日益丰富

与中小学生相比较,中小学生情绪的变化主要来自外部刺激,而大学生的情绪变化主要源于内部需求结构的变化;与成年人相比较,成年人情绪较稳定,大学生则由于正处于迅速发展期而经常表现出波动性较大的不稳定性特点。大学生的多方面需要的产生,使得其情绪日益丰富而激烈。随着大学生所受教育程度的提高及学校、社会环境的影响,大学生的情感也在迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强

大学生脱离了原来熟悉的生活环境及父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也随之增强。开始重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

4. 性意识迅速发展并渐趋成熟

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个性形象,并开始了对异性的关注与追求。此时,恋爱过程也构成了大学生心理发展过程中的一个重要因素。

■ 大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可概括为以下几个方面:

1. 智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想像力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能掌握有效的学习方法,保持较高的学习效率;从学习中能获得满足感和快乐感。

2. 情绪稳定

情绪稳定是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响

心理健康的一个重要因素,对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能经常保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并能泰然处之。

3. 意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感;能克服不良习惯,克制不良欲望,抵制不正当诱惑。

4. 意识清醒

自我意识是指人们对自己及自己与周围关系的认识和体验,也是人们认识自己和对待自己的统一。大学生是在现实环境中与他人的相互关系中认识自己的。心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

5. 人格统一

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往;有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

7. 行为反应适度

人的心理特征是随着年龄的增长而不断地发展变化的。在人生的不同年龄阶段,都应有相应的心理行为表现。心理健康的人,认识、情感、意志、行为都是符合其所处年龄阶段的基本特征的。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段,因此,心理健康的大学生应是精力充沛、勤学多问、反应敏锐、积极探索、勇于创新、不断进取的,而不应是老成迂腐、保守落后或天真幼稚及过于依赖。

8. 社会适应能力良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时,面对现实,对环境作出客观的认识和评价,主动调整自我以积极地适应环境;能和社会保持良好的接触,不断调整自己对现实的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致;当社会环境出现负面变化时,不是被动消极地去适应,而是积极主动地去影响周围的环境,保持头脑清醒,不随波逐流、人云亦云;等等。