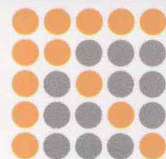


21世纪 通识课系列教材

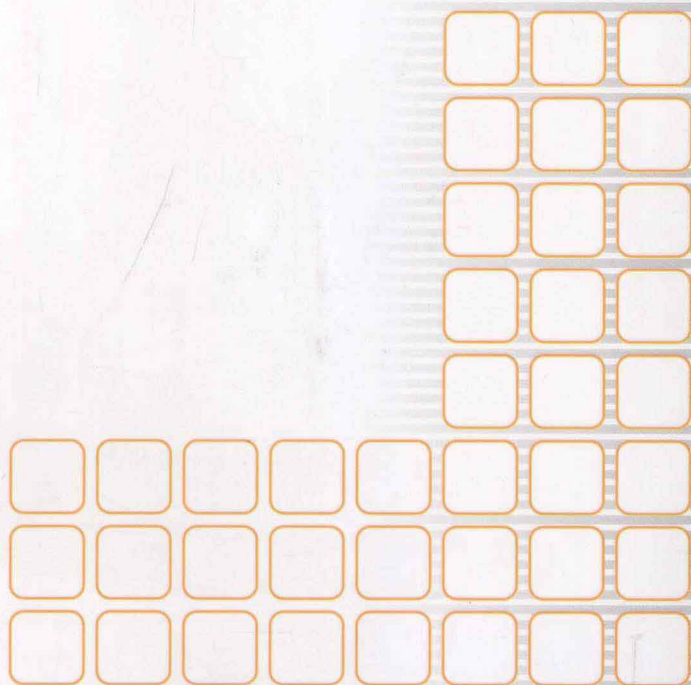
大学生心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



黄艳苹 陈 晶 主编

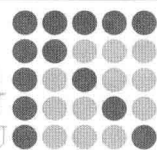
 中国人民大学出版社



21世纪 通识课系列教材

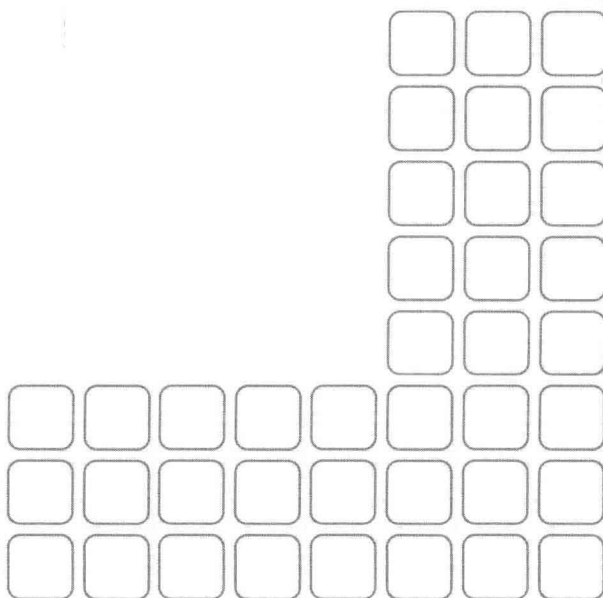
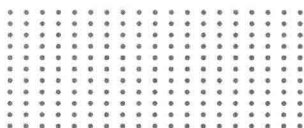
大学生心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



黄艳苹 陈 晶 主编

中国人民大学出版社
· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/黄艳苹、陈晶主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2011. 9
(21 世纪通识课系列教材)
ISBN 978-7-300-13934-0

I. ①大… II. ①陈…②黄… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ① B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 158814 号

21 世纪通识课系列教材

大学生心理健康教育

黄艳苹 陈 晶 主编

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010 - 62511242 (总编室)	010 - 62511398 (质管部)	
	010 - 82501766 (邮购部)	010 - 62514148 (门市部)	
	010 - 62515195 (发行公司)	010 - 62515275 (盗版举报)	

网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本 版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 张 15 插页 1 印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷

字 数 350 000 定 价 28.00 元

序言 Preface

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”从根本上说，教育本质上是作用于人的心灵和精神世界的，是塑造心灵和滋润心灵的。也就是说，教育不仅仅是一个传授灌输知识和能力的过程，更应该是一个生命与心灵再造的过程，一个人格提升、心性拓展的过程。所以大学生心理健康教育在大学教育中有着不可或缺的作用。

我国大学生心理健康教育起步于20世纪80年代中期，最初是由海外留学归国人员在大学中发起心理咨询活动。90年代后得到政府的重视，逐步走向蓬勃发展。所以大学生心理健康教育经历了一个逐步被认识，逐步受重视，逐步得到加强的过程。大学生心理健康教育从形成到发展的这20多年来，在广大心理健康教育者的探索与实践，逐步形成了有理论、有特色、有体系的中国高校大学生心理健康教育的模式，并且仍处在不断的探索与努力之中，内容不断地丰富，并创新性地发展出大学生心理健康教育的理论。

每个大学生都会经历一个发展和成熟的过程，在这个过程中面临着人际关系、学业、情绪、恋爱、职业规划等人生必经的课题。当今大学生对于自身心理健康状况、人生的目标和生命意义等问题越来越关心。在多年的心理健康教育工作中，我们深深体会到在校大学生对心理学知识的热情，对自己人生意义和方向的不断思考和探索，同时也发现部分学生在成长过程中会经历许多挫折，感受到他们在自我超越时存在的痛苦。因此，我们希望把工作中的经验和方法写出来，以帮助更多的大学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考，塑造完善的人格，拥有一颗健康而具有活力的心灵。

目前关于大学生心理健康教育的教材数量繁多，我们在多年的教学过程中也曾用过许多编者出版的教材，但笔者发现在我国许多高校，大学生心理健康教育课程多半是选修课，也有高校将其作为必修课，但课程课时不多，很多教材的章数都远超过课时的需求，教学中无法全部囊括讲述，所以我们几位心理工作专职教师碰头商议，决定出一本分专题的教材，增强教材的可读性与实用性，这是本书出版的初衷。

本书共分八章：第一章，走进心理健康的殿堂（陈晶）；第二章，从认识自我开始（陈音）；第三章，情绪是把双刃剑（阎媛）；第四章，让我们学会学习（徐剑）；第五章，提高人际交往的能力（于秀丽）；第六章，直面人生的挫折（何春来）；第七章，规划我们的人生（姜敏敏）；第八章，生命价值的追寻（黄艳苹），最后由陈晶与黄艳苹统稿。

本书具有理论性、实践性、可操作性强的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和人生规划等方面的困扰，介绍心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法，帮助学生更好地认识自我，培养对自我心理健康状况的关注度，增强大学生心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力，提升抵御挫折的能力。每章后都附有心理测验的量表，同学们可以进行自我测试，帮助同学

们更好了解自己。

本书得以顺利出版，首先要感谢编写组的所有人员，感谢大家在忙碌的工作中，抽出自己的休息时间完成本书的编写工作，实属不易；同时也要感谢中国人民大学出版社的大力支持；在编写过程中，引用了许多研究者的相关理论、文献，在此一并谢过。

由于编者水平有限，本书尚有许多不足之处，疏漏与错误在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2011年6月

第一章 走进心理健康的殿堂

第一节 身边的故事	2
第二节 心理学的研究对象	2
第三节 心理健康定义与标准	6
第四节 大学生常见心理问题与应对	10

第二章 从认识自我开始

第一节 身边的故事	24
第二节 自我意识的概念及理论	26
第三节 大学生自我意识的特点、问题及培养	31

第三章 情绪是把双刃剑

第一节 身边的故事	49
第二节 情绪的概念及其相关理论	50
第三节 情绪的调节	57

第四章 让我们学会学习

第一节 身边的故事	81
第二节 学习的概念和意义	82
第三节 学习的心理学理论	86
第四节 学习的方法和技巧	97

第五章 提高人际交往的能力

第一节 身边的故事	107
第二节 人际交往的概念及相关理论	109
第三节 人际冲突及其调适	116
第四节 如何培养人际交往能力	122

第六章 直面人生的挫折

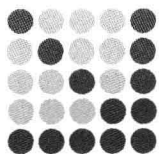
第一节 身边的故事	137
第二节 挫折及其相关理论	139
第三节 大学生对挫折的反应	147
第四节 挫折心理问题应对	151

第七章 规划我们的人生

第一节	身边的故事	163
第二节	大学生职业选择常见的问题及其心理调试	166
第三节	如何进行职业规划	169

第八章 生命价值的追寻

第一节	身边的故事	197
第二节	大学生生命存在体验	201
第三节	漠视生命价值	205
第四节	生命意义追求	220



第一章

走进心理健康的殿堂

本章提要

大学生人格的健康发展、学业的进步、事业的成功都离不开心理科学知识。本章简要介绍了心理学的研究对象、心理学的学科性质,以及学习和研究心理学的意义和任务;然后探讨了什么是健康与心理健康,以及心理健康的标准有哪些;最后一节论述了大学生常见的心理问题,分析了这些心理问题形成的原因,并介绍了大学生维护心理健康的途径与方法。通过本章的学习,能够掌握大学生心理健康的标准,了解大学生常见心理问题的成因,帮助大学生树立正确的心理健康意识,以积极的心态应对成长路上可能遇到的各种困扰。

有这样一则故事,美国著名高校斯坦福大学心理学通识课堂上,一名老教授问在座的同学们一个问题:“你大学毕业后,由于公务繁忙,个人问题被耽误了,父母为你的问题着急,有一天,父母托一个朋友给你介绍了一个女孩(男孩),客观条件都不错,你们约定好晚上9点到某个咖啡厅见面。这天你兴奋异常,早早打扮完毕,9点不到就到咖啡厅约定好的位置等待着,可9点过去了,5分钟、10分钟、15分钟……直到接近9点半的时候,她(他)才小跑着过来,气喘吁吁地对你说:‘真不好意思,我刚才去看了我的心理医生,所以耽误了。’那请问,这样一个人,你是否还愿意和她(他)交往呢?”话音一落,容纳100多人的教室里,大部分学生都举起了手,表示愿意甚至是非常愿意和她(他)交往。同样的故事,发生在笔者接触心理学不久,大概是在1999年的一天,在一个心理学讲座上,我问了学生同样的问题,结果大相径庭,举手的学生寥寥无几。问其原因,多半学生回答的是担心对方去看心理医生是不是心理有毛病,或者是日常说的有精神病。而美国的学生回答的是,之所以愿意和她(他)继续交往,主要有两个原因,一是这个人去看自己的心理医生,这表示她(他)肯定非常有钱,否则怎么负担得起;二是她(他)知道自己出现心理困惑后能及时寻求心理医生地帮助,表明她(他)在遇到问题后懂得及时求助及时解决,并且是合理地解决,所以她(他)是个非常懂得生活的人。由此推断,在今后的相处中也能合理地解决各种冲突与争端,所以找这样的人过日子,是不二的选择。中外大学生面对这类问题,为何会出现不同的答案呢?

尊重生命、尊重他人,也尊重自己,是生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

第一节 身边的故事

2010年10月20日23时许，西安音乐学院大学生药家鑫驾驶红色雪佛兰小轿车从西安外国语大学长安校区送完女朋友返回市区途中，当行驶至西北大学长安校区外西北角学府大道时，撞上前方同向骑电动车的张妙。药家鑫下车查看，发现张妙倒地呻吟，因怕张妙看到其车牌号，以后找麻烦，便产生杀人灭口之恶念，遂转身从车内取出一把尖刀，上前对倒地的被害人张妙连捅数刀，致张妙当场死亡。杀人后，药家鑫驾车逃离现场，当车行至郭杜十字路口时再次将两情侣撞伤，逃逸时被附近群众抓获，后被公安机关释放。2010年10月23日，药家鑫在其父母陪同下到公安机关投案。经法医鉴定：死者张妙系胸部锐器刺创致主动脉、上腔静脉破裂大出血而死亡。

2011年1月11日，西安市检察院以故意杀人罪对药家鑫提起了公诉。2011年3月23日，该案件在西安市中级人民法院开审。2011年4月22日，西安市中级人民法院一审宣判，被告人药家鑫犯故意杀人罪，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并赔偿被害人家属经济损失45498.5元。

分析：

中国的心理学很年轻，大众对心理学的接受度还非常有限，很多人都觉得心理健康问题很重要，可当自己遇到困惑后又不敢去找心理医生或者心理老师，造成很多问题在初期没能得到及时的解决，最后变得严重到自己无法控制时，才被家人或者朋友发现，耽误了治疗的最佳时间。在十多年前，我记得我所在的心理咨询室门可罗雀，白天几乎是无人问津的，偶尔在晚上或者狂风暴雨的时候，才可能会有一两个学生趁着没人溜进咨询室来咨询，结束后还要跟我说：“老师，麻烦去外面看看还有没有人，没人的话我就出去”，仿佛在做间谍工作一般。十几年后的今天，情况已经完全不一样，来咨询室咨询的同学太多，以至于不预约都无法及时安排咨询时间，同学们对心理问题的认识逐渐客观，求助意识也逐渐增强了。

但是随着经济社会的发展，社会竞争的加剧，以及多元文化和多种价值观的冲击，社会心理呈现出焦虑、怨恨、冷漠、恐惧、不安全感、不确定性等特征。生活在这种背景下的大学生，其心理困扰不断增多，心理压力不断加大，由此引发的各种事件也不断地见诸报端。云南大学马加爵杀人事件、西安音乐学院药家鑫撞人杀人事件更是向世人敲响了警钟。关注大学生的心理成长，促进大学生人格的健康发展，已成为社会、学校和家庭的共识。

第二节 心理学的研究对象

法国作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋还要广阔的是天空，比天空更

广阔的是人的心理世界。”的确，人的心理世界不但是世界上最广阔、最复杂的，也是最抽象、最难以把握和难以控制的。心理学就是对人的心理现象进行深入研究的学科。在19世纪70年代以前，人们对心理现象的研究和探索，只是停留在现象的描述和主观推断方面，1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一座心理学实验室，这才标志着心理学作为一门独立科学的形成，因此，人们把1879年视为科学心理学诞生的一年，把冯特称为科学心理学的创始人。

科学心理学诞生以后，经历了130多年的历史，有了长足的发展，形成了140多个分支学科，包括基础心理学、实验心理学、社会心理学和生理心理学等，对人类更好地认识世界、认识自我，帮助人类更好地适应社会、健康地生活起到了积极的作用。目前，心理学在应用方面已得到了广泛的社会认可。

一、心理学研究什么

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。

psyche + logos = psychology

灵魂 表达 心理学

心理学是研究人的心理现象和行为表现的一门科学。凡是人的精神现象，诸如人们眼睛看到的、耳朵听到的声音、脑子想到的事情，不论过去的、现在的，还是未来的，只要属于精神现象，都可以归为心理现象或心理活动，简称心理。心理学研究的行为一般分为两大类：一类是外显行为，即可以直接观察到的行为和反应，如哭、笑、愤怒、读书、讲话、表情等，它能够通过直接观察加以研究；另一类是内隐行为，即不能通过直接观察，但可以运用心理学特定的研究方法和技术，从能够直接观察到的行为来推测的内部心理活动，如人的思维过程、记忆过程、情感、欲望等，都属于内隐行为。

但是，单纯的现象描述还不能成为科学，心理学要成为一门科学，就必须研究和把握心理现象是怎样发生的，会怎样发展，并揭示心理现象变化的规律。

人的心理活动极其复杂，为了研究的方便，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性两个方面。

（一）心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。就认识过程来看，人们通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、皮肤等感觉器官接触外界事物，产生对事物的感觉和知觉；把感知的事物和个人的活动、体验保留在头脑中，作为知识和经验积累下来，这就是记忆；人们不仅要认识事物的表面现象，还要认识事物的内在本质和事物发展变化的规律，认识事物之间复杂、多变的关系，不但要直接依靠感知认识具体事物，还要依靠判断、推理，间接地、概括地认识事物的本质和规律，这就是思维；在认识事物的时候，不仅能认识现实中存在的、被自己感知过的事物，而且能想象出现实中尚未存在或根本不可能存在的事物，或者是自己从未感知过的事物，如科学家的发明创造、艺术家的艺术创作等，都是依靠人们的想象；人在感知、记忆、想象和思维过程中，必须把自己的心理活动有选择

地指向和集中在一定对象上,并保持一定时间,这就是注意。人们对客观事物的认识常常不是无动于衷的,总是根据事物能否满足自己的客观需要而产生一定的态度,同时产生一种态度的体验,这就是情感过程。人不仅能认识客观世界,更重要的还在于改造客观世界,为了认识和改造客观世界,人必须有计划、有目的地进行工作,在完成某些活动任务的时候,常常需要忍受艰苦,克服困难,战胜挫折,这一系列复杂的心理和行为过程,就是意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程三个方面是相辅相成的,人们常说,知之深,则情之切,意之坚。认识过程是一切心理活动的基础,在认识的基础上才有可能产生情感过程、意志过程。情感是人在认识事物过程中所产生的态度体验,认识深刻则情感深刻,认识肤浅则情感肤浅。在认识基础和情感激励下,才可能形成顽强的意志,战胜困难,实现目标。已经形成的对某一事物的肯定或否定的情感过程,必然会影响人的认识过程,而意志过程反过来对认识过程、情感过程的影响更是显而易见。

(二) 个性

人们不是脱离社会而独立存在的,人们生活在现实环境中,每时每刻都会受到社会、自然各种因素的影响。由于每个人的生活背景、生活条件和生活经历不同,其心理活动必然具有各自的特点,例如,人的能力有高有低,人的脾气有急有慢,人的态度有热情与冷漠,人的性格有襟怀坦荡和阴险狡诈等,这就是人的个性心理特征。与此同时,人们在各自的生活中,还形成了各自的追求,诸如需要、动机、兴趣等,心理学上把这些心理活动称为个性倾向。人的个性心理特征和个性倾向是丰富多彩、各不相同的,正如俗语所说“人心不同,各如其面”。

心理过程概括了人们共性的心理规律,个性则反映了千差万别的不同心理特征。心理过程和个性都属于心理学研究的对象,二者密切联系。个性是在心理过程中不断重复、强化而逐渐形成的,已经形成的个性又制约影响着心理过程的发生、发展和进行的方式。另外,个性也只有通过心理过程,才可能在人的行为活动中表现出来。例如,一个人的观察能力很强,既深入细致,又迅速准确,另一个人的观察能力较差,既肤浅又粗略还不准确,这说明两个人在不同的生活实践中形成了不同的个性,两者对事物的认识效果就必然不同。两个个性不同的人,他们的认识过程、情感过程、意志过程必然会有很大的差别。

二、心理学的学科性质

人既是自然实体,又是社会实体。从心理现象的发生发展、心理现象的生理机制等方面可以清楚地看到心理学的自然科学属性;从作为社会实体的人、从心理活动受到社会历史生活条件的制约等方面,又体现出心理学具有较强的社会科学属性。所以,国内外绝大多数心理学家都认为心理学属于自然科学和社会科学之间的中间科学,或者叫做边缘学科。

心理学既是一门基础学科,又是一门应用学科。在生活、学习和工作过程中,人每时每刻都在进行着心理活动,因此,研究心理活动规律的心理学,在生活实践的各个方面都发挥着非常广泛的作用。凡是有人的地方,凡是研究内容涉及人的学科,如教育学、管理学

等,都用得上心理学知识,都需要心理学知识作为基础。随着社会的发展,心理因素在人类活动中的作用将会越来越受到重视,心理学在人类社会生活中的重要意义将更加引人注目。

目前,心理学的研究课题和分支越分越细,大约有140多个,可概括为三个方面:第一,以研究课题分,基础心理学中所包括的各个大小课题,都可确定为一个分支,如感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学、个性心理学,或更具体的时间知觉心理学、定势心理学、应激心理学、气质心理学等;第二,以研究对象分,可分为新生儿心理学、婴幼儿心理学、儿童心理学、小学生心理学、青年心理学、妇女心理学、老年人心理学、聋哑人心理学等;第三,以应用范围分,可分为教育心理学、管理心理学、社会心理学、体育运动心理学、文艺心理学、军人心理学、航空心理学、航天心理学、工程心理学、交通心理学、商业心理学等应用心理学。随着社会的发展和人类的进步,人们的活动领域越来越开阔和复杂,研究心理学的规律在人们不同活动领域和范围中的应用,将进一步构成越来越多的心理学分支。

在心理学的各个分支中,基础心理学是一切心理学的主干,因为它研究正常心理现象的最一般的规律,概括了心理学在各个方面的研究成果,也可以说是各个分支心理学的理论基础。实验心理学是各个分支心理学的实验科学基础,社会心理学和生理心理学则是心理科学的两大支柱。随着社会的发展,心理学在应用方面的分支将会越来越多,人类有多少个活动领域,就会出现多少个心理学的分支。

三、学习和研究心理学的任务和意义

(一) 学习和研究心理学的任务

学习和研究心理学的基本任务就是探索、揭示人类心理现象发生、发展和变化的规律。尽管人的心理现象是抽象的、复杂的,但总是可以找到很多规律,可以找出这个心理现象的出现和这个人所处的社会环境、文化背景、个人经历、生理状况等方面必然的关系和联系。例如,不同的社会生活实践必然会造就出人的不同心理特点,一个人如果生活在养尊处优、娇生惯养、挥霍无度的环境中,就很有可能产生好逸恶劳、自私自利、贪图享受的心理特点;如果生活在勤俭朴素、团结奋斗的环境中,就很有可能与周围的人一样具有勤劳、乐于助人、能吃苦耐劳的特点。这正如我国古人说的“富岁弟子多懒,凶岁弟子多暴”的道理。

影响人心理的因素是多方面、多层次的,可概括为以下三点:

(1) 环境因素。影响人心理的环境因素既包括地理自然环境,如是山区还是平原、是沿海还是内陆、是江南还是西北,也包括社会经济环境,如是经济发达地区还是贫瘠落后地区、是交通发达信息畅通地区还是偏僻闭塞地区、个人生活的家庭小环境是富裕宽敞还是贫困狭小。此外,人际关系也属于重要的社会环境因素,学校教育、社会的风俗、时尚、规范、制度、文学、艺术等,也都属于社会环境因素。正所谓“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳,叶徒相似,其实味不同。所以然者何?水土异也”^①。

^① 《晏子春秋·内篇杂下》。

(2) 机体的生理状况。这方面包括身体健康状况,如身材高矮、胖瘦、患病、伤痛、饮食睡眠情况等。我们经常可以看到,一个身材矮小相貌平平的人,为了弥补自己生理上与别人的差距,发愤读书而成就大业的事迹。

(3) 个人心理因素。一个人心理上原有的情况、特点、倾向都可以对当前心理现象的发生、发展和变化产生一定影响。例如,同样是与人交往,有的人就襟怀坦荡、真诚热情、与人为善,而有的人则心胸狭窄、谎话连篇、居心叵测;同样是面临困境,有的人能镇定自若、坦然面对、应对自如,有的人则惊慌失措、忧心忡忡、惶惶不可终日。这与人的认识、态度、人格都直接相关。

心理学的任务不但要探索、揭示影响人心理现象发生、发展和变化的一般规律,还要研究在特殊环境、特定群体、特殊情况下人们心理现象发生、发展和变化的特殊规律,这是心理学各分支学科要研究的特殊任务。

(二) 学习和研究心理学的意义

探索人心理活动的规律具有重要的实践意义。

(1) 学习、研究心理学,可以使心理因素对行为活动产生最佳影响,为提高劳动生产率和卫生保健服务。例如,一个工程技术人员,在操作过程中只有保持专注和最佳的心理状态,才可能产生最佳的劳动效率;汽车、火车乃至飞机驾驶人员,只有全神贯注,保持良好的情绪状态,才可能提高驾驶效率并保证安全;一个患病的人,只有满怀信心,乐观地对待疾病,才可能取得最佳的治疗效果。

(2) 利用心理规律,可以更有效地影响人的心理活动,为提高教育、教学质量服务。譬如,利用儿童心理发展的规律,可以更好地培养儿童多方面的能力;利用人的个性特点和规律,有针对性地进行教育,能够取得最佳的教育效果;利用记忆规律,可以教给学生最佳的学习、记忆方法,取得最佳的学习效果,提高教育、教学质量。

(3) 根据心理变化的规律和特点,可有效预测并有准备地对待某些心理现象。有些心理规律,人不能改变它,只能因势利导。比如,对人的注意稳定性所做的研究表明,在一个对象上人的注意力最多只能持续 20 分钟,因此教师可以利用这一规律,改进教学方法,增加新刺激,提高教学效果。再如,人的受暗示性是不可避免的,人们就可以根据这一规律,充分利用积极暗示,避免消极的暗示,增强心理治疗的作用,使心理学能够更好地为人的健康服务。

此外,在选拔和培训人才方面、在提高企业管理水平方面、在增强人岗匹配等方面,心理学都可充分发挥作用。

第三节 心理健康定义与标准

台湾心理学家杨国枢先生曾说过,对于贫穷落后的国家而言,心理学是没有必要的“奢侈品”,而在富裕文明的社会中,心理学是大有用处的“必需品”。以杨先生的观点来

看,在我国国家经济和社会获得巨大发展的今天,心理学在我国人民生活中的地位,正在从可有可无的“调味品”,转变成不可或缺的“必需品”。随着经济社会的发展,人们面临的困惑越来越多:人际的压力、学习的压力、竞争的压力、就业的压力以及多元文化和价值的冲突等。如何以积极自信的心态面对生活、学习、就业的压力和挑战,越来越为人们所关注,“心理健康”也成为使用频率越来越高的词语。与此同时,大学生的心理健康及其教育问题也越来越受到学校、家庭和社会各方面的重视。在大学教育中人们已形成了这样的共识,即大学教育不仅是知识、技能的传授,更重要的是“情”和“意”的培养,是健全人格和美好心灵的塑造,是综合素质的全面提高。当代大学生也普遍意识到,现代社会的竞争已不单纯是体力或智力的竞争,更是心理素质的竞争,是心理与人格的较量。因此当代的大学生在学习知识和技能的同时,更应该加强对自身心理素质的培养,使自己获得全面的发展。

一、健康

曾担任世界卫生组织总干事的马勒博士说过,有了健康并不等于有了一切,但没有健康就等于没有一切。过去,人们常认为身体没病就是健康,为了维护健康,不惜花费重金购买昂贵的营养品;为了恢复健康,总要千方百计求医寻药。身体不生病就是真正的健康吗?随着社会和科学文化的不断发展,心理因素对健康的影响越来越引起人们的关注,健康的概念也在不断发展演变和扩展。21世纪人类的健康不再仅仅是身体的良好状态,而是扩展到生理、心理、社会适应与道德良知的完美结合。早在1948年,联合国世界卫生组织就给健康下了一个全新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”就是说,健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。世界卫生组织还进一步提出了健康的十项指标:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

二、心理健康

所谓心理健康,从广义上讲是指一种积极乐观的、高效满意的、持续的心理状态;从狭义上讲是指生活在一定社会环境中的个体,智力正常,情绪稳定,行为适度,协调一致,人格健全,具有协调人际关系和适应环境的能力,能顺应社会,能充分发挥身心潜能。心理健康不仅指没有心理病变或变态,而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的适应状态。因此,心理健康有生理、心理和社会行为三个方面的意义。

从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,也没有不健康的遗传特质。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。

从心理上看，一个心理健康的人，不仅各种心理功能正常，而且对自我通常持有肯定的态度，有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并能发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看，一个心理健康的人，能有效地适应社会环境，妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪，角色扮演符合社会要求，与社会保持良好的接触，且能对社会有所贡献。

三、心理健康标准

测试：你的心理健康吗？^①



请从以下十个项目中勾出符合你的情况项目：

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并能对自己的能力做出恰当的评估。
- (3) 生活目标切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度表达和控制自己的情绪。
- (9) 在符合集体的要求下，能积极地发挥个性。
- (10) 在不违背社会道德规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

这是美国入本主义心理学家马斯洛提出的“心理健康十项标准”。你符合的项目越多，代表你越接近心理健康的状态。反之，符合的项目越少，则代表你的心理健康状态偏低。

怎样才算心理健康？这是一个比较复杂的问题。1946年，第三届国际心理卫生大会认为，心理健康的标志是：(1) 身体、情绪十分协调；(2) 适应环境，人际关系中彼此能谦让；(3) 有幸福感；(4) 在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

心理现象是一种主观精神现象，对心理健康与否的判断，无法像生理健康那样有精确、具体的指标，如血常规、心率、血压等都有明确的衡量指标。人的心理世界是复杂多

^① 参见〔美〕马斯洛：《动机与人格》（第三版），北京，中国人民大学出版社，2007。

样的,心理健康也是相对的概念,很难用固定、精确的指标来度量,在“正常”与“异常”之间没有绝对的分界线,即使一个健康的人,也随时可能会遇到各种困扰,产生心理问题。国内学者张小乔提出一种灰色区的概念,即人的精神正常与不正常无明显界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的精神正常比作白色,精神不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在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。灰色区又可分为浅灰色与深灰色两个区域。浅灰色区域的人只有心理冲突,没有人格变态;深灰色区域的人则人格异常或患有神经症。在现实生活中,人们可以发现许多正常人有时也存在焦虑、烦躁、郁闷、嫉妒、猜疑、顾虑、自卑、自负等不良心理状态,这种不良心理状态称为灰色心理,不少人都在这个灰色区域内。

世界上没有一个人能在一生中始终保持百分之百的心理健康,任何人都有可能在一生中的某个阶段产生这样或那样的心理问题。只要人们在遇到心理问题时,能够及时进行自我调整,积极寻求社会支持和专业帮助,及时进行专业治疗,就能够使心理状态从灰色逐步转为白色,恢复心理健康。

四、大学生心理健康标准

大学阶段是大学生心理迅速走向成熟的时期。在这一阶段,随着身体的发育成熟,个体智力的发展进入了最高阶段,自我意识趋于成熟与完善,心理需要呈现多样化,情感体验丰富而深刻,性意识和爱情需要有了进一步发展。但由于大学生心理发展未完全成熟,在心理发展过程中呈现出一些明显特点:一是理想与现实的矛盾,二是渴望独立与难以摆脱依赖的矛盾,三是渴望交往却又缺乏交往技巧的矛盾,心理发展出现种种矛盾和冲突。因此,大学生心理健康标准需要依据大学生心理特征和心理发展特点来进行确定。

对于大学生心理健康的标准,国内心理学工作者依据大学生心理特征和心理发展特点,根据现实社会生活和大学生心理行为表现,提出了我国大学生心理健康的具体标准。综合各家观点,其主要标准有以下8个方面^①:

(1) 良好的学习能力。心理健康的大学生应智力正常,有浓厚的学习兴趣,有强烈的求知欲望,掌握适合自己的学习方法,能积极克服学习中的困难,保持较好的学习效率,并能够从学习中体验到快乐和满足。

(2) 正确的自我意识。能正确认识自我、评价自我、悦纳自我,体验到自己存在的价值,对自己的能力、性格和优缺点能作出恰当的评价;自尊自重,自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己。

(3) 善于调控情绪。经常保持愉快、乐观、开朗的良好心境,对生活和未来充满希望;遇有悲、忧、哀、愁等消极体验,能适度表达和善于调控自己的情绪;整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。

(4) 和谐的人际关系。乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相

^① 参见谢炳清等主编:《大学生心理健康教程》,武汉,华中科技大学出版社,2004。

处；能与他人合作共事，乐于助人；能与集体保持协调的关系。

(5) 完整统一的人格。人格构成要素无明显的缺陷与偏差；具有清醒而正确的自我意识；以积极进取的人生观和理想信念作为人格的核心；气质、能力、性格等方面平衡发展，具有完整统一的心理特征；所思、所言、所做协调一致，个人的需要、愿望、目标和行动相统一。

(6) 良好的环境适应能力。能正确认识和处理个人与环境的关系，对环境做出客观评价，在环境改变时能面对现实，个人行为符合新环境的要求；能与社会保持良好接触，对社会现状有清晰的认识；能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想行为与社会协调一致。

(7) 优良的意志品质。具有行动的自觉性，能主动支配自己的行动以达到预期目标；具有行动的果断性，善于明辨是非，能适当、果断地采取决定并执行决定；具有行动的顽强性，在执行决定过程中，能克服困难、排除干扰，做到锲而不舍、坚持不懈。

(8) 心理行为符合年龄特征。人在每个年龄阶段的心理发展都表现出相应的特征，称为心理年龄特征。心理健康的人的认识、情感、言行、举止都应符合他所处的年龄段的心理发展水平。

第四节 大学生常见心理问题与应对

一个真实的故事

题记：有了那次经历，我忽然意识到原来的想法错了。打败别人，得第一名，不是最重要的。最重要的是，你能不能学会尊重你自己，能不能发现自己的价值在哪里。

——沈向阳

“一个人明白一个道理，都是有一件事情作为契机的，”沈向阳这样说。接着他就开始讲述那个成为他“契机”的故事。

1980年，向阳成为南京工学院自动控制系的一名学生。那一年他13岁，是这所大学“最年轻的学生”。这引起了轰动，好多人都说这所学校里出了一个“神童”，但是他自己觉得，进入这所大学是“一次失败的经历”。

“我让我的中学老师失望了，后来都不好意思见他，”他这样说。

实际上向阳在中学时代一直是老师最宠爱的学生，因为他年龄小，还因为他成绩好。老师都偏爱成绩好的学生，把希望寄托在他们身上，向阳的班主任当然也不例外。

高考之前老师带着向阳去体检，就像母亲带着自己的孩子，跟在医生身后亦步亦趋，面色紧张，直到最后终于吐出一句话：“我这孩子没问题吧？”