

大学生心理 健康教育

主 编 孔 平 张秋影
副主编 艾玉波 谢君萍 马 玲



电子课件
教学案例
习题及答案

Daxuesheng
Xinlijiankangjiaoyu

21 世纪高职高专应用型规划教材·公共基础系列

大学生心理健康教育

主 编 孔 平 张秋影

副主编 艾玉波 谢君萍 马 玲

首都师范大学出版社
北 京

B844.2/58

内容简介

本书以心理健康知识的基本理论为基础,针对当前大学生尤其是高职高专学生,就心理状况、人格塑造、学习心理、人际关系、情绪健康、挫折心理、恋爱心理、择业心理和常见心理问题及调适等方面的内容进行阐述。

本书不仅有理论上的阐述,在内容安排上更侧重于对学生的实际指导,包括一些案例、测试题等。

本书的适应读者群体为高职高专院校大学生以及从事大学生心理健康教育教学或心理咨询的教师、辅导员等。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/孔平,张秋影主编. —北京:首都师范大学出版社,2008.8

21世纪高职高专应用型规划.公共基系列

ISBN 978-7-81119-360-2

I. 大… II. ①孔…②张… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116901号

21世纪高职高专应用型规划教材·公共基础系列

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理健康教育

主 编 孔 平 张秋影

责任编辑 糜 碧 单 战

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2008年9月第1版

印 次 2008年9月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 317千

定 价 25.00元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前 言

中国在科学发展观的指导下,社会主义市场经济深入发展,社会文化快速变迁,对外开放领域不断增加,当代大学生正处在一个改革发展的伟大时代,机遇与挑战同在。崭新的时代对大学生的全面发展提出了更高的要求,努力成为一名具备良好思想道德素质、精深专业知识、健康稳定心理素质的社会主义建设者和接班人是当代大学生责无旁贷的义务。

良好的心理素质是大学生在大学期间正常生活、学习、交往和发展的基本保证,党中央、国务院十分重视大学生的心理健康教育,2004年8月中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,2005年1月教育部、卫生部、共青团中央又颁布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的实施意见》(教社政[2005]1号),指出了在高等学校开展心理健康教育的重要性以及开展心理健康教育的任务、内容、途径、方法。这些文件的颁布和实施,对高等学校开展大学生心理健康教育具有重要的指导意义。在文件的指导下,各高校相继掀起了开展大学生心理健康教育的热潮,很多高校已将心理健康教育相关课程开设为必修课程,本书就是作者根据长期的教学实践,结合高职高专院校学生的心理发展规律和特点编写的。

在编写过程中,我们力求体现下面三个基本原则。第一,科学性,对有关心理学和大学生心理与教育的基本概念、原理、方法的介绍力求正确规范。第二,时代性,尽量把握时代的主旋律,结合大学生的思想实际,对当代大学生的心理现象进行客观的分析、阐述,选取的案例和故事多具有典型性。第三,应用性,在内容的选择上,强调给大学生介绍适用的心理学知识和方法,同时就大学生在求学、就业、人际交往等方面常见问题提供解决办法,设计和呈现大学生可以认识自我的心理测量工具和活动。为大学生关注自己、自主解决心理发展中的问题提供帮助。

本书共分十章,由多年从事思想政治工作的老师和心理健康教育与咨询的教师共同完成,在编写过程中,我们还邀请了浙江工商学院的谢君萍老师、江西环境工程学院的龙佳梅老师和天津对外经济贸易职业学院的黄盈老师共同参与。本教材的立项动议、提纲设计、内容确认、组织编写、稿件审定由四平职业大学的孔平、张秋影两位老师完成。参编人员的具体分工如下:第一章、第三章、第四章(部分)、第八章由四平职业大学孔平编写,第二章、第四章(部分)、第九章、第十章由四平职业大学张秋影编写,第五章由浙



江工商学院谢君萍编写，第六章由天津对外经济贸易职业学院黄盈编写，第七章由江西环境工程学院龙佳梅编写。教材编写委会成员艾玉波（四平职业大学）、马玲（四平市第四职业高中）老师参与了相关章节的编写工作。在编写过程中，引用和参考了国内外有关文献资料，并借鉴了其中许多研究成果，对此，表示深深的谢意，另外，本书的出版得到首都师范大学出版社的大力支持，一并感谢。

由于编写者的水平有限，本书难免有疏忽与不足，恳请各位同行和大学生朋友们提出宝贵意见和建议，便于我们改进和完善。

教材编委会

2008年5月

目 录

第一章 心理健康概论	1
第一节 心理健康的内涵与标准	1
一、健康与心理健康的内涵	1
二、心理健康的标准	4
第二节 心理健康的意义	7
一、大学生心理健康的现状	8
二、影响大学生心理健康的因素概述	9
三、心理健康的重要意义	10
第三节 大学生心理健康教育	13
一、大学生心理健康教育的功能和价值	13
二、大学生心理健康教育的内容	14
三、大学生心理健康教育的原则	15
四、大学生心理健康教育的途径和方法	17
本章思考题	19
心理测试 SCL-90 问卷	19
第二章 认识自我与完善自我	25
第一节 自我意识的概述	25
一、自我意识的概念及其内涵	25
二、自我意识的结构	26
三、自我意识的发生	27
四、自我意识的作用	29
第二节 大学生自我意识的特点及影响因素	30
一、大学生自我意识的特点	30
二、大学生自我意识的影响因素	32
第三节 认识自我, 超越自我	34
一、大学生自我意识的矛盾	34



二、自我意识发展的障碍	35
三、塑造大学生健全自我意识的途径	37
本章思考题	40
心理测试 自我和谐量表 (SCCS)	40
第三章 大学生的人格健康	43
第一节 人格概述	43
一、人格的含义及特征	43
二、人格的结构	45
三、影响人格的因素	50
第二节 大学生常见的人格问题	52
一、当代大学生人格发展特点	52
二、大学生不良人格及调适	53
第三节 大学生健康人格的培养	57
一、健康人格的含义与特征	58
二、健康人格的意义	59
三、健康人格的培养	60
本章思考题	61
心理测试 气质类型测试	61
第四章 大学生的学习心理	65
第一节 大学生学习心理概述	65
一、大学生学习活动的基本特点	65
二、大学生学习活动与心理健康	67
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	69
一、大学生学习动机问题与调适	70
二、大学生的学习疲劳及调适	75
第三节 大学生应试心理与调适	77
一、大学生考试心理	77
二、几种不良的考试心理	78
本章思考题	82
心理测试 应试焦虑的自我评定	82
第五章 大学生的人际关系及调适	85

第一节 人际关系概述	85
一、人际关系的重要意义	85
二、人际交往的基本规律	87
三、人际交往的理论	87
四、人际关系的种类与结构	89
第二节 大学生人际交往常见的障碍及调适	90
一、大学生人际交往概述	91
二、大学生不良人际关系的成因	94
三、大学生常见的人际关系困扰及社交心理障碍	95
四、大学生人际关系障碍的心理分析	98
第三节 建立良好人际关系的途径和方法	99
一、人际交往的原则和方法	100
二、建立良好人际关系的若干种技巧	103
本章思考题	106
心理测试 大学生人际关系综合诊断量表	106
第六章 大学生的情绪健康	109
第一节 情绪和情商概述	109
一、情绪概述	109
二、情商概述	113
第二节 大学生的情绪特点及情绪困扰	117
一、大学生的情绪特点	117
二、大学生常见的情绪困扰	118
第三节 大学生健康情绪的培养	126
一、情绪与健康	126
二、大学生情绪健康	127
三、大学生健康情绪自我调节与培养	128
本章思考题	131
心理测试 焦虑、抑郁自评量表	131
第七章 大学生的挫折心理与调适	135
第一节 挫折概述	135
一、挫折的概念及分类	135
二、影响挫折感大小的因素	136



三、挫折感后的心理和行为的反应	138
四、挫折理论	142
第二节 大学生常见的挫折及其产生的原因	144
一、大学生常见的挫折	144
二、大学生挫折产生的原因	146
第三节 挫折应对的策略及调适	150
一、正确认识挫折	150
二、挫折心理调适	151
本章思考题	154
心理测试 挫折承受力测验表	154
第八章 大学生的恋爱与性心理健康	157
第一节 大学生的恋爱心理	157
一、大学生的恋爱概述	157
二、大学生恋爱问题及调适	160
第二节 大学生的性心理	167
一、大学生的性心理及其特征	167
二、大学生的性心理健康的标准	170
三、大学生性心理问题及调适	171
本章思考题	174
心理测试 恋爱态度量表	174
第九章 大学生的择业心理健康	177
第一节 大学生择业心理概述	177
一、职业与人生	177
二、大学生职业选择的模式和心态	179
第二节 大学生的择业心理准备	181
一、认识自我	181
二、正确认识环境	185
三、确立目标和职业定位	186
四、制定行动的计划和策略	187
第三节 大学生择业中常见的心理问题及调适	189
一、大学生择业中常见的心理问题	189
二、大学生择业心理问题的调适	192

本章思考题.....	195
心理测试 霍兰德的职业爱好问卷.....	195
第十章 大学生常见的心理问题及其调适.....	199
第一节 大学生常见的心理问题及其影响因素.....	199
一、大学生常见的心理问题	199
二、影响大学生心理健康的因素	207
第二节 大学生心理问题的预防与防护.....	209
一、自我认知调整	210
二、寻求心理咨询专业帮助	212
本章思考题.....	218
心理测试 大学生心理健康调查表 (UPI)	218
参考文献.....	221



第一章 心理健康概论

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

——易卜生

心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾难、饥饿、贫困和战争，而是我们的心灵自身。

——荣格

高等学校培养的学生不仅要具备良好的文化素质、专业素质、身体素质和思想道德素质，而且还要具备良好的心理素质。在几年的大学生活中，大学生将面临学业、发展、生活、恋爱、交往和就业等一系列的现实问题。健康的心理有利于正确认识和适应复杂的社会现实，有利于营造健康和谐的生活，有助于发挥心理潜能、提升创造力。加强大学生心理健康教育工作，提高大学生的心理素质，是促进大学生全面发展，特别是为将来走向社会，成长为社会建设生力军做准备的重要途径和手段。

第一节 心理健康的内涵与标准

一、健康与心理健康的内涵

(一) 健康的概念

健康是人生存的根本和事业的基础。只有健康的人才能高质量地生活，达到人的全面发展。古希腊的哲学家赫拉克利特曾说过：如果没有健康，智慧难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富就变成废物，知识也就无法利用。

20 世纪初，《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。我国《辞海》（1989 年版）把健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量，体格检验和各种生理指标来衡量。”此类解释都是从健康的生物学模式出发的。长期以来，医学模式下的健康概念往往停留于浅层面的机体生理方面。伴随着科学文化和社会不断进步，人们对健康的认识越来越深刻，传统的生物学模式已经向生理—心理—社会—医学模式转变。心理和社会因素对人们健康的影响与日俱增，越来越引起人们关注。

1948 年世界卫生组织提出了新的健康概念：健康是一种完整的躯体、心理和社会适应的良好状态，而不仅仅是没有疾病和伤残。1989 年世界卫生组织又进一步地认为：“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。”由此可



见,人类健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。

具体来说,健康新概念包含下面四个方面的内容。

(1) 躯体健康,就是生理健康。

(2) 心理健康,就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能够保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信、有自知之明等。

(3) 社会适应健康,就是自己的各种生理和心理的活动和行为,能适应复杂的环境变化,为他人所承受和接受。自己在各种环境中充分的安全感,能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任。对未来有明确的生活目标,能切合实际地在各种社会环境下不断进取,有理想和事业上的追求。

(4) 道德健康。就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、美丑、荣辱、是非的能力,能按照社会公认的道德标准来约束和支配自己的言行,愿为人们的幸福做贡献。

可见,心理健康是其中的一个重要组成部分,一个人只有身体、心理和社会适应同时处于圆满状态才算是真正的健康。

(二) 心理健康的内涵

1. 心理健康的概念

心理健康已经被接受为一种健康的观念,其精神和内容已经渗透在人们的生活态度、生活观念以及实际生活中,因此心理健康在人们的社会生活中起着越来越重要的作用。其实,如何判断一个人的心理是否健康,一直是心理学、医学、社会学等学科领域不断探讨而没有绝对标准答案的问题。这主要是因为人的复杂性,特别是对于心理健康的探讨具有下面的几个特点。

(1) 无法像医学一样通过各种仪器进行诊断。如果说身体有病,比如感冒,可以通过检查化验等得出结论,然而由于人的心理复杂性,常常无法通过运用仪器来检查心理状况来得出结论。

(2) 不能用伦理道德去衡量。比如有不少同学上网,甚至因上网而逃课,不能完成作业,虽然他们违犯了学校的规章制度,但不能简单的就判断他们心理不健康。

(3) 不同文化对人的心理行为理解不一样,不同地区、不同的民族以及不同的国家,形成了不同的文化。可能在某种文化被接受的行为,在另一种文化中就会被认为是异常的,例如同性恋现象,在我国传统精神医学观点中被认为属于一种心理障碍,但是在某些国家却被认为是一种正常的心理现象。因此,我们应该认识到心理健康的概念,受社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的影响,而产生不同的内涵。

(4) 在心理健康与不健康之间,事实上并不存在截然的界限,无绝对明显的标志。人的心理状态是不断发展变化的,不能通过某次某时的行为和情绪反应做出判断,也就是说评价心理健康是一个动态的过程。

基于以上的观点,人们对心理健康的认识也不尽相同。1946年第三届国际心理卫生大会指出,心理健康是指在身体、智能以及情绪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,我们认为心理健康包括两个方面的含义:一是指心理健康状态,即心理健康是一种持续的、积极的心理状态,个体在这种状态下能更好地适应环境和发展自我,具体表现在行为上,一方面能为社会所接受,一方面又能为自身带来快乐和成就;二是维护心理健康,保持和改善个体对环境的适应,减少问题行为,预防和治疗精神疾病。

心理健康有广义和狭义之分:广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续健康的心理状态;狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程,即认识、情感、意志、行为和人格完整协调,能适应社会,与社会同步的过程。狭义的心理健康,主要是预防和治疗心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则以帮助个体学会心理调控,发挥更大的心理效能为目标。

2. 心理健康的本质

心理健康从一般意义上说,是指没有心理疾病。但从本质上说,是指一种积极发展的心理状态。这种心理状态要求作为主体的人,在任何时候都能够具有良好的适应能力,把蕴藏着的身心潜能充分发挥出来,体现生命的活力。这不仅使人表现出为社会所接受的行为,寻求良好的人生发展,而且给人自身带来愉悦和幸福。

3. 心理健康的特点

1) 心理健康的状态具有相对性

人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行为来判断他人或自己的心理是否健康。

2) 心理健康的状态具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级,“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

3) 心理健康的状态具有可逆性

如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快解除烦恼,恢复健康的心理。

4) 心理健康的状态具有动态性

心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展变化的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,以及自我保健意识的发展而发展变化。



二、心理健康的标准

(一) 判断心理健康与否的一般标准

心理健康与否没有一个绝对的界限,区别心理健康与不健康相当困难,判断心理健康与不健康的标准大体可概括为下面几种标准。

1. 内省经验法标准

内省经验法体现在两个方面:一是指病人的主观体验,即病人自己觉得有焦虑、抑郁或没有明显原因的不适感,或自己不能适当地控制自己的行为,因而寻求他人的关心、支持与帮助;二是观察者的经验判断,即观察者根据自己的经验做出心理健康与否的判断,当然这种判断具有很大的主观性,其标准因人而异,即不同的观察者有不同的评定行为的常模。但由于接受专业教育以及通过临床实践的经验积累,观察者们也形成了大致相近的评判标准,只是对少数病人可能有些分歧。

2. 统计学标准

对普通人群心理特征进行测量的结果常常显示常态分布,居中的大多数人属于心理正常,而远离中间的两端则被视为异常。因此,决定一个人的心理正常或异常,是以其心理特征偏离平均值的程度来确定的。虽然心理异常是相对的,是一个连续的变量,但偏离平均值的程度越大,则越不正常。所谓正常与异常的界限是人为划定的,以统计数据为基础。这与许多心理测验方法的判定是相同的。

3. 医学标准

这种标准将心理变态视为躯体疾病一样看待。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据,则认为此人有精神疾病。其心理表现则被视为疾病的症状,其产生原因则归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们广泛采用。他们深信心理障碍病人的脑部应有病理过程存在,这种病理变化的存在是心理正常与异常划分的可靠依据。医学标准使心理障碍纳入了医学范畴,对变态心理学研究做出了重大贡献。

4. 社会适应标准

在正常情况下,人体维持着生理与心理的平衡状态,人能够依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此,正常人的行为符合社会的准则,能根据社会公德规范行事,亦即其行多是符合社会常模,是适应性行为。如果由于器质的或功能的缺陷或两者兼而有之使得个体能力受损,不能按照社会认可的方式行事,致使其行为后果对本人或社会不适应的时候,则认为此人有心理异常。

(二) 国内外心理健康标准综述

迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的标准,国内外学者一般都认同心理健康标准的复杂性——既有文化差异,也有个体差异。各位学者根据自己的观点,提出了对心理

健康标准的认识。

1. 国外学者关于心理健康的标准综述

(1) 美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:①积极的自我观;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。

(2) 马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准: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自己的生活和理想是否切合实际;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能否适度地表达与控制自己的情绪;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,适度地满足个人的基本需求。

(3) 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面: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。

2. 国内学者关于心理健康的标准综述

(1) 严和钺(1980)提出六条心理健康的标准:①有积极向上、面对现实和环境的能力;②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;③与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;④能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;⑤有能力进行工作;⑥能正常进行恋爱。

(2) 王效道(1990)提出,正常心理应具备下列八项标准: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。他还认为心理水平可从适应能力、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。

(3) 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括五个方面:①智力正常;②情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④统一协调的行为,一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;⑤人际关系的适应。

(4) 樊富珉提出大学生心理健康的七个标准: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。

(5) 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:①智力正常,思维方式正确,能



唯物辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;② 具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;③ 正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;④ 需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;⑤ 具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;⑥ 经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

(6) 李百珍提出七条标准:① 心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;② 心理健康者正视现实、接纳他人;③ 心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;④ 心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;⑤ 心理健康者对社会有责任心;⑥ 心理健康者心地善良,对他人有爱心;⑦ 心理健康者有独立、自主的意识。

(7) 黄珉珉认为,心理健康的标准有:① 能进行正常的学习、生活和工作;② 能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;③ 具有健全的人格;④ 具有良好的情绪体验;⑤ 具有正常的行为;⑥ 有正常的心理意向;⑦ 有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;⑧ 有一定的安全感,有信心和自立性。

(8) 郑日昌认为,心理健康包括:① 正视现实;② 了解自己;③ 善与人处;④ 情绪乐观;⑤ 自尊自制;⑥ 乐于工作。

判断一个人心理是否异常,最好通过比较的方法。首先,与社会认可的行为常模相比较,看其行为能否为常人所接受,有无明显离奇的行为;其次,与一个人一贯的心理状态和行为模式相比较,看其心理过程或心理特征是否发生了显著的改变,即与其常态有无明显不同;最后,还要充分考虑到判断标准会受到不同地区、时代、社会习俗及文化的重大影响。因此,心理正常与异常是相对而言的。

(三) 大学生心理健康的标准

作为大学生群体,一方面,从高中升入大学,环境与要求发生了重大变化,需要与之相适应的心理机能;另一方面,由于自身的成长所带来的心理矛盾需要面对、解决以适应环境,所以大学生的心理健康标准应是适应与发展的结合体。大学生心理健康的标准可概括为下面的六方面内容。

1. 能保持浓厚的学习兴趣,勤奋求知

智力正常是人的一切活动的最基本的心理条件,而大学生智力一般都比较正常或超常。学习是大学生活动的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能不断克服学习中的困难,学习效率高,成绩稳定,善于从学习中体验满足与快乐,并通过知识学习和人生思考延展阅历空间、蕴蓄文化积淀、丰富精神世界。

2. 能具有正确的自我认识,悦纳自我

自我意识是人格的核心,是人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。“人贵有自知之明”,心理健康的学生能够正视自我、了解自我、接纳自我、评价自我,既不妄自尊大而强做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机遇;自信乐观,人生目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短并注重扬长补短。

3. 能协调与控制情绪,心境平和

情绪影响人的身心健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持开朗、乐观、向上、知足的心境,对生活和未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能积极面对、主动调节;同时能适度表达和控制情绪,喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁。经验表明,由于大学阶段学生年龄、生理及情感的特殊性,往往会产生情绪焦虑的病态心理。而克服负性情绪的前提,是对自己情绪状态的清醒觉知。因此,要引导大学生树立调整情绪的自觉意识。

4. 能创设和谐的人际关系,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理学家分析,很多人的心理问题是因无法与外界交流而造成的,只要跳出自己设定的心灵圈套即会海阔天空。心理健康的学生乐于与他人交往、倾吐心声,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱与友谊,能与集体保持协调的关系,能与他人合作共事,乐于助人。

5. 良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认知和评价,使个人行为尽快适应新环境的要求;能与社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识和分析;能及时随环境变化修正自己的需要和愿望,使思想、行为与社会协调一致。当然,人的环境适应能力不是先天遗传的结果,而是在克服困难、磨砺意志的过程中逐步培养出来的。

6. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人在认识、情感、言语、举止、行为等方面都会基本符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该精力充沛、善于交流、喜欢探索。与其年龄段不相符合的过分老成、过分幼稚、过于依赖与过于闭锁,都是心理不健康的具体表现。

对于心理健康标准,我们只能把它视为一个人努力追求的理想目标。尽管自己目前的心理状态是正常的,但不一定是心理健康的最佳水平。我们也应通过更多努力来调整自己,使心理健康水平提高到较高水平。

第二节 心理健康的意义

当今,在“科教兴国”战略指导下,高等教育事业发展迅速,大学校区连成一片,