

呵护心理健康 塑造完美人格

音乐审美教育与 大学生心理健康

黄铨剑 王燕萍 胡红 主编

河南文艺出版社

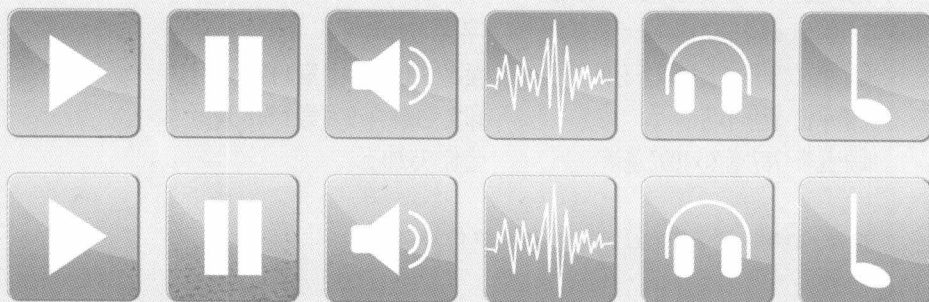


呵护心理健康 塑造完美人格

音乐审美教育与 大学生心理健康

黄铨剑 王燕萍 胡红 主编

河南文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

音乐审美教育与大学生心理健康/黄铨剑主编. —
郑州:河南文艺出版社,2008.9

ISBN 978-7-80765-037-9

I.音… II.黄… III.音乐-美学教育-影响-大
学生-心理卫生-健康教育-研究 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148014 号

出版发行 河南文艺出版社

开本 16

本社地址 郑州市鑫苑路 18 号 11 栋

印张 26

本社网址 www.hnwybs.cn

字数 472000

承印单位 安阳市长顺印务有限公司

版次 2008 年 9 月第 1 版

经销单位 新华书店

印次 2008 年 9 月第 1 次印刷

纸张规格 787 毫米×1092 毫米

定价 35.00 元

如发现印装质量问题,请与承印单位联系。

前 言

普通高等学校担负着培养高素质人才的神圣使命。高素质人才不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,而且要具备良好的心理素质。培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、承受挫折的能力和情绪的调节能力,促进他们的心理素质和思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是当代普通高校人才培养的目标。

当代大学生由于高校的连续扩招以及高等教育高收费等问题而带来的就业压力以及上学期间的经济压力,再加上部分大学生为独生子女,因此,新的形势下当代大学生是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体。由于大学生自我定位较高,成才欲望强烈,但是他们的社会经验不足,心理发展不成熟,面临的学习、就业、经济和情感等方面的压力越来越大,形成了各种各样的心理问题,需要及时疏导和正确的调节。特别是近年来大学生由于心理疾病、精神障碍等原因出现了许多令人担忧的伤害自己和他人的案件,在社会上产生了很大的影响。北京、江苏、江西、山东、上海等省市的一些高校对大学生心理素质状况跟踪调查表明,大学生中有抑郁、焦虑、社会恐惧、自卑、过分依赖、神经衰弱等心理疾病的人数要高于一般的社会青年,这说明大学生是心理障碍高发人群。清华大学的樊富珉教授对清华毕业班学生所作的研究表明,约有 60% 的学生认为自己有心理压力,而且大部分学生对压力的处理没有信心。江西省 1999 年 1 月至 10 月,因心理问题导致的恶性事件是 1996 年的 3 倍。2004 年 2 月发生在云南大学的“马加爵事件”更让人触目惊心。一系列的数据和事件提醒人们,关心大学生心理健康、加强大学生心理健康教育,已经成为一个刻不容缓的问题,所有这些不得不起高校教育工作者的深刻反思。

大力加强大学生心理健康教育,既是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务,同时也是高等教育的内在要求,也是每一个大学生成才的要求。大学生的心理健康问题经过调查分析突出表现在人际敏感、孤独、抑郁、焦虑、心理自闭等,这些问题不仅影响了大学生的学习和身心发展,而且直接影响到家庭和社会的稳定。大学生的心理健康问题成为当前普通高校所面临的需要引起高度重视和研究解决的问题。虽然大部分普通高校开设了心理咨询机构,讲授大学生心理学、心理卫生保健等课程,但远远不能满足大学生对心理健康教育的要求,再加上大学生受传统思想的影响比较深,一些有心理问题的大学生不愿意向学校和心理咨询教

师袒露自己的心理问题,大学校园的心理咨询和心理治疗机构往往处于一种被动的地位和状态。那么能否从其他途径切入来关注、帮助大学生缓解心理压力,有效提高大学生的心理健康水平呢?笔者作为一个多年来从事普通高校音乐教育的工作者有责任关注大学生的心理健康。普通高校的音乐教育是一种审美艺术教育,它区别于专业音乐院校的音乐技能学习,而是一种参与性和欣赏性的学习,其教育的目标是使非音乐专业的大学生通过音乐教育达到一种审美体验、培养审美能力、帮助大学生树立正确的人生目标。笔者试从普通高校音乐教育的审美功能、教育功能、情感功能出发,利用音乐的表演和音乐的欣赏,探索有效提高大学生心理健康水平的途径,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,引领他们珍爱生命、关心集体、悦纳他人、善待自己、舒缓精神压力、开启自闭的心灵、走出抑郁的阴影、迎接灿烂的人生。

普通高校音乐教育在培养大学生的审美能力、树立正确的人生目标、增强群体观念、扶植个性意识以及学会如何面对挫折等方面有着其他教育形式无法替代的作用。本书试从普通高校音乐教育的角度出发,利用音乐的教育功能、审美功能以及情感功能,通过音乐的表演活动和欣赏活动使大学生参与音乐情景体验,增强交往能力,走出自我封闭的空间,善待自己,悦纳他人;通过设计音乐表演活动,让大学生在特定的情景中学会调控自己的情绪,适当地宣泄压抑的情绪,培养自信、自我调节的能力;通过音乐欣赏不仅可以培养大学生的审美意识,而且可以缓解、调控精神压力,激发表现欲望、优化心理品质有效提高心理健康水平,进而实现普通高校音乐审美教育在高素质人才培养中的独特价值。

目 录

绪 论	(1)
第一章 当代大学生心理健康状况	(6)
第一节 心理健康及其界定	(6)
第二节 大学生心理健康的标准	(13)
第三节 大学生心理健康的特殊性	(16)
第四节 大学生心理健康状况调查	(19)
第二章 当代大学生心理健康问题分析	(24)
第一节 大学生的情绪障碍影响心理健康	(24)
第二节 大学生人际交往困难影响心理健康	(39)
第三节 大学生失恋与心理健康	(50)
第四节 大学生性心理与心理健康	(61)
第三章 音乐的本质属性与大学生的和谐发展	(82)
第一节 音乐的本质属性	(82)
第二节 音乐的物理属性与大学生的和谐发展	(88)
第三节 音乐的社会属性与大学生的和谐发展	(91)
第四节 音乐的情感属性与大学生的和谐发展	(95)
第五节 音乐的审美属性与大学生的和谐发展	(100)
第六节 音乐的文化属性与大学生的和谐发展	(104)
第四章 音乐审美教育的本质特征	(112)
第一节 音乐审美教育中的主客体关系	(112)
第二节 音乐审美教育实现的媒介	(118)
第三节 音乐审美的本质特征	(121)
第四节 大学生音乐审美能力的培养	(125)
第五节 大学生的音乐审美体验能力	(130)
第五章 普通高校音乐审美教育的特殊性	(135)
第一节 普通高校音乐审美教育的本质特征及其价值分析	(135)
第二节 普通高校音乐审美教育课程设置的特殊性	(137)
第三节 普通高校音乐审美教育教学原则和教学手段的特殊性	(140)

第六章 普通高校大学生音乐能力和音乐兴趣的调查分析	(146)
第一节 音乐能力	(146)
第二节 大学生音乐能力分析	(148)
第三节 大学生音乐欣赏能力分析	(157)
第四节 大学生音乐表演能力分析	(168)
第五节 大学生音乐兴趣和音乐能力调查分析	(170)
第六节 大学生音乐能力和音乐兴趣的调查问卷分析	(183)
第七章 普通高校音乐审美教育的目标和主题	(192)
第一节 通过普通高校音乐审美教育培养大学生的审美能力	(193)
第二节 通过普通高校音乐审美教育树立大学生正确的人生目标	(200)
第三节 通过普通高校音乐审美教育增强大学生的群体意识	(210)
第四节 音乐审美教育与大学生个性意识	(218)
第五节 通过普通高校音乐审美教育引导大学生学会面对挫折	(225)
第八章 普通高校音乐审美教育与大学生情绪之间的关系	(238)
第一节 大学生的情绪特点	(238)
第二节 大学生的情绪障碍	(242)
第三节 情绪与大学生心理健康的关系	(247)
第四节 音乐审美教育对大学生情绪的调节与控制作用	(253)
第九章 普通高校音乐审美教育与大学生人格之间的关系	(262)
第一节 人格的类型	(262)
第二节 健康的人格标准是什么	(267)
第三节 大学生健康人格标准	(270)
第四节 大学生的人格障碍	(271)
第五节 音乐审美教育与大学生人格之间的关系探讨	(278)
第十章 普通高校音乐审美教育与大学生交往能力的关系	(289)
第一节 大学生人际交往和心理健康之间的关系	(289)
第二节 大学生人际交往心理障碍分析	(293)
第三节 大学生人际交往特征	(299)
第四节 音乐审美教育中的交往因素	(303)
第五节 通过音乐审美教育提高大学生人际交往能力	(306)
第十一章 音乐的文化渗透对大学生心理品质的影响	(313)
第一节 音乐的文化属性	(313)
第二节 普通高校音乐教育的课程设置体现了音乐的文化渗透	(326)
第三节 音乐的文化渗透对大学生心理品质的影响	(327)

第十二章	音乐的审美功能与大学生心理健康之间的关系	(331)
第一节	音乐的审美体验与大学生情绪之间的关系	(331)
第二节	音乐审美对大学生心理健康的影响	(335)
第十三章	音乐的表演活动对大学生心理健康影响的理论分析	(342)
第一节	音乐表演活动与大学生心理健康关系	(342)
第二节	音乐表演活动对大学生心理健康影响的调查报告	(346)
第十四章	音乐欣赏对大学生心理健康影响的理论分析	(350)
第一节	音乐与人的心理反应	(350)
第二节	音乐欣赏对大学生心理健康影响的理论分析	(351)
第三节	转变传统音乐欣赏教学观念,关注大学生心理健康	(352)
第四节	普通高校音乐欣赏教学方法初探	(353)
第十五章	发挥音乐独特的治疗价值,提高大学生心理健康水平	(358)
第一节	音乐治疗的起源	(358)
第二节	音乐治疗的原理	(364)
第三节	音乐治疗的理论基础	(373)
第四节	音乐心理治疗在大学生亚健康群体中的应用及发展	(381)
第十六章	关注大学生心理健康,探索普通高校音乐审美教育的应对策略	(388)
第一节	学习心理健康教育方法,切实对大学生进行心理健康教育 ...	(388)
第二节	配合学校的心理健康教育,提高大学生的心理健康水平	(392)
第三节	创设音乐表演活动,辅助健康心理行为训练	(393)
第四节	面对特殊教育群体,确定不同的音乐教育目标	(394)
结 语		(395)
参考文献		(397)
附 录		(400)
后 记		(406)

绪 论

目前,构建和谐社会是时代的主题。和谐社会,其本质就是人与自然、人与社会、人与自身三大矛盾的全面和谐。其中人自身的和谐是社会和谐发展的根本前提,也是自然和社会和谐的产物。人自身的和谐要求作为个体的人,必须有健全的人格,有正确的人生观、世界观、价值观,能够合理处理人与自然、个人与社会的复杂关系,能够将自身融入到自然,融入到社会。大学生无论作为个体,还是作为群体,特别是当代大学生所面临的学习压力、就业压力、经济压力等普遍增大,由这些问题引发的心理问题在增多,心理障碍和心理不和谐不仅影响了思想道德素质、科学文化素质和健康素质诸方面的和谐发展,严重的还会导致违法乱纪行为的发生。如果不采取措施积极帮助大学生解决心理健康问题,解决引起心理问题的各方面的压力、困惑,那么,培养社会主义合格建设人才和可靠接班人的目标就不可能达到,构建社会主义和谐社会的蓝图就无法实现。

音乐审美教育作为艺术教育的重要组成部分,它在普通高校的发展状况如何?音乐审美教育在高等教育中处于一种什么样的地位?音乐审美教育对大学生整体发展有何作用?音乐审美教育在大学生心理健康教育中有何独特的价值?对这些问题的深入研究和探讨将有助于探索音乐审美教育在育人方面的独特功效,特别是建立在音乐审美体验基础之上的普通高校音乐审美教育,将在大学生心理健康教育体系中发挥特有的价值功效,实现新时期人才培养的重大突破。

一、教育理念的重大转变为普通高校音乐审美教育带来契机

自20世纪80年代起,全世界范围内进行了一场深刻的、前所未有的教育变革。这场变革的对象就是针对工业革命以来形成的传统教育理念和教育模式。众所周知,在近两个世纪内,工业革命以来形成的教育模式和教育理念无可争议地占据了主导的教育地位,正是由于它高扬起科学主义和理性主义的大旗,构建了一系列以传授科学知识和技能、培养专业型人才为目标的现代教学模式,从此,理工科成为普通高校教育的主体和重要核心。20世纪,以理工科目为主的教学模式获得了全面的普及、发展,我国普通高校体制也受到它的影响,应该肯定地说,这套现代教育理念和模式的形成对于培养适应现代化发展的专门人才,推动世界经济的快速发展,确实起到了重大的作用,作为工业革命的产物,现代教育理念自有其不可抹杀的功绩和贡献。然而,这种现代教育理念所带来的弊端也是十分明显的。当前,比较突出的问题体现在以下几个方面:第一,高校的专业设置过于狭窄,

大学生的知识面受到严重的局限。学校培养出来的大学生除了高度专业性的领域之外,对于其他知识知之甚少,甚至是一无所知,知识结构严重失衡。自 20 世纪 60 年代以来,科学技术的发展进入信息化的时代,知识呈现爆炸性的增长趋势,不同领域的隔阂逐渐被打破,学科之间的渗透和综合日益广泛,边缘学科层出不穷,社会职业呈现多元化的趋势。然而,过于严格的专业训练和教育已经成为人才综合能力培养的障碍,已经很难适应社会的发展。第二,教学内容以知识灌输为主,忽视了对人的综合能力的培养。现代教育模式将灌输知识为教学的主要内容,注重把现成的、已经形成定论的东西灌输给学生,课堂教学满堂灌,教材的编写也以知识积累为主,忽视了对学生主观创造性的激发,缺少发现问题、解决问题等实际能力的培养,压抑了大学生对知识探求的兴趣。美国教育家罗杰斯曾经指出:“教学中只有智力,而无完整的人,学生的好奇心、兴趣被扼杀了。”^①这种教学方法对于工业化时代的科学知识的普遍推广、复制性培养有一定的积极意义,但是,目前知识更新更快,对于已经进入后工业时代的今天更显得不合时宜。第三,现代教育更偏重于对学生智力的培养,忽视了对人的全面培养,带有严重的工具主义倾向。科学教育的这种空前的胜利是付出沉重代价的。其突出表现是,科学教育中的人文价值被忽视了,甚至是出现了极端的偏向。在这种情况下,科学教育所培养出来的人,带有明显的趋利性、工具性色彩。在这种教育体系下培养出来的大学生,他们虽然能够熟练掌握科学知识和技能,但他们未必能够真正理解“科学”的含义,以至于对于科学以外的东西,如社会、人等,所知更少。在这里,科学教育严重被异化了,教育走上了工具化的道路,背离了人健康发展的方向,是现代教育最大的不幸。美国著名教育家杜威曾指出:“我们的生活正在经历着一个彻底的和根本的变化,如果我们的教育对于生活必须具有任何意义的话,那么,它就必须经历一个相应的变革。”^②教育改革在 20 世纪末的西方国家已经开始了,美国于 20 世纪 80 年代率先实行了从传授知识为中心向培养能力为中心的转变,美国教育专家明确指出:“把单纯积累知识和教育等同起来是荒唐的。”^③著名科学家爱因斯坦早年就提出:“发展独立思考和独立判断的能力,应当始终放在首位,而不应该把获得专业知识放在首位。”^④德国教育专家提出,要培养学生勇于开拓、勇于创新 and 勇于探险的精神和能力,强调关注学生能力的培养。日本教育界根据自己的国情提出了要发展学生在复杂技术社会里承担领导重任所必需的想象能力和批判性思维能力。由此可见,在

①《学习的自由》,英文版,贝尔霍维尔出版公司,1983 年版。

②约翰·杜威:《学校与社会·明日之学校》,人民教育出版社,1994 年版。

③约翰·杜威:《学校与社会·明日之学校》,人民教育出版社,1994 年版。

④引自宋蕾:《实施素质教育应处理好的几个关系》,《山西师范大学学报》,2000 年第四期。

知识和能力这一对教育基本的要素方面,能力正在取代专业知识,上升为主导地位,如何运用知识、扩展知识并解决实际问题,这比知识本身更重要、更有价值。从传授知识为中心到培养能力为中心,教育界经历了一场巨大的变革。长期以来,我们习惯将知识的传授当成教育的中心内容,“知识就是力量”在高校变成了接受知识就成为人才的概念。目前,很多高校正在讲授的知识呈现老化的趋势,早已经被新的科学研究成果所代替,成为过去的无用的知识。

高校之间的知识需要进一步综合,不同学科之间需要交叉、渗透和融合,这样就给艺术教育提供了良好的发展契机。华中理工大学校长、中科院院士杨叔子指出:“在我国高等教育中,存在着以下四个方面的问题,过弱的文化陶冶,使学生人文素质不高;过窄的专业教育,使学生视野与学术基础不宽;过重的功利主义导向,使学生的全面素质培养与扎实的基础训练不够;过强的共性制约,使学生的个性发展不足。”^⑤1988年北京大学更加明确提出了教育改革的十六字方针:“加强基础,深化专业,因材施教,分流培养。”总之,以人为中心的教育理念向大学教育的整体目标发起挑战,我们的大学教育应该怎样实现以人为本的教育目标,高等教育不应该局限于进行职业培训,而是应该发挥更广泛的作用,特别是在培养人的全面发展上发挥作用。新世纪所需要的大学毕业生不仅仅是有专长的专家型人才,而且是能力素质稳定,人格健全,知识广博,有着创造热情的人,也就是说,新的时代对人才的整体素质提出了异乎寻常的要求。过去的人才重复型的、模拟型的、对个人整体素质的要求显然不高,因此,大学教育逐步走向综合素质教育的阶段,审美艺术教育在高校教育中对于大学生素质的培养起着其他教育形式无法替代的作用,普通高校的音乐审美教育也因此获得了新的发展契机,对于大学生综合素质的培养发挥着艺术教育独特的功效。那么,我国普通高校音乐审美教育的基本现状如何呢?

二、我国普通高校音乐审美教育的发展历程

普通高校音乐审美教育在我国的发展是改革开放带来的契机,改革开放以后,人才培养提到了日程上来。21世纪是一个充满竞争的世纪,而世界各国的政治、经济、军事、科技的竞争,归根结底是人才的竞争,而人才的竞争关键在素质,谁抓住人才素质培养这个关键环节,谁就能拥有21世纪的主动权。大学生是社会主义建设的主力军,是振兴中华的脊梁,是肩负民族伟大复兴的优秀人才,这样的人才必须具备良好的素质。因此,培养当代大学生良好素质的任务是当前摆在高等教育面前的一个重要工作。就像原国务院副总理李岚清同志所讲:“中国能不能在下世纪可持续发展,能不能在世界上占据优势,单靠知识远远不够。主要是提高人的整体素质。”素质的含义很广泛,可以指政治素质、思想

^⑤《永远要求真,今应更求美》,载《文化素质教育理论与实践》,湖南大学出版社,1997年版。

素质、文化素质、艺术素质、心理素质、身体素质等,这些素质是相互渗透相互影响的,综合起来构成人的整体素质,而人的整体素质是通过教育来培养的。大量的艺术实践证明,艺术教育在培养人的综合素质方面起到了独特的作用,特别是在普通高校开展艺术教育对于大学生艺术素质提高具有非常重要的意义。为此,国家教育部于1986年成立了高等学校音乐教育学会,专门研究和管理全国普通高校音乐教育的实施。我国普通高校音乐审美教育走过了近三十年的发展历程,主要有以下几个发展阶段。

(一)普通高校积极增设音乐教育机构

普通高校音乐审美教育的发展,必须有相应的音乐教育机构,在国家教委的积极提倡和支持下,我国大多数普通高校增设了音乐教育机构。有的学校增设了音乐欣赏教研室等;有的师范院校以音乐系为依托,专门成立公共音乐课程教研室,专门负责音乐系之外的音乐教育;有条件的院校增设了艺术教育中心,如清华大学的艺术教育中心,它由人文学院和学校主抓艺术教育的副校长领导,由艺术教育中心对学校的艺术教育进行总体的规划,与学校教务处、学生部、校团委等机构共同负责。艺术教育中心对全校学生进行非艺术专业的选修课程教学、学生艺术团的教学,以及学生艺术团队的指导工作。

(二)普通高校音乐审美教育的学科设置和课程体系

普通高校音乐审美教育是建立在培养大学生艺术素质的理念之上,实施教育的目的不是以培养音乐家为前提,而是以培养大学生对音乐艺术的热爱,提高音乐艺术修养为目标,因此,普通高校音乐审美教育的学科设置和课程体系都有其自身的规律。由于教育对象是非音乐专业的大学生,因此,其学科设置和课程体系具有区别于专业音乐院校的特征。它的课程设置要求兼顾音乐基础知识与名作赏析、艺术实践与艺术表演、艺术美学理论的层面。由于中国基础教育中艺术教育差别极大,普通高校大学生的音乐修养表现出很大的差异性。这种差异性表现在大学生在音乐知识、音乐技能以及音乐素养上的极大差异,很难做到统一的教育标准。因此,普通高校音乐课程设置的总体指导思想是:音乐艺术门类要开设齐全,音乐学科内部知识覆盖面要广泛,照顾不同层次的学生要求,兼顾音乐理论与音乐实践。开设的音乐课程主要包括:音乐知识与名作赏析、西方室内乐欣赏、键盘艺术赏析、中国民歌赏析、中西戏剧艺术赏析、歌剧知识与名作赏析、传统音乐与现代音乐比较;实践性的音乐课程主要有:声乐基础知识与训练、合唱指挥与训练、中外名歌学唱与训练、钢琴入门与基础知识;有条件的学校有自己的音乐团体,面向音乐团体的大学生开设的课程就体现出一定的专业水平,因为大学生乐团的学生都有一定的演奏水平和相当的音乐修养,面对这一群体开设的课程主要有:独唱、重唱、合唱艺术表演、室内乐合奏、单人舞、双人舞表演。普通高校音乐审

美教育是人文学科的重要领域,是素质教育的重要组成部分。以音乐审美为导向,突出美育性能。在实施音乐审美教育中弘扬我国优秀的民族音乐文化,同时尊重多元音乐文化。课程设置要面向全体学生,体现人人参与是普通高校音乐课程设置必须遵循的原则。

第一章 当代大学生心理健康状况

第一节 心理健康及其界定

健康是人生的首要财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过:如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量就不能战斗,财富就变成废物,知识也无法利用。因此,有了健康,就有了希望,人只有充满了希望,才有生活的勇气,奋斗的动力。长期以来,人们的固有意识认为“没有疾病和不适就是健康”。这种无病就是健康的传统观念一直影响着人们的医疗保健意识。在人们的日常生活中,人们大都注意身体锻炼,而往往忽视心理健康。人们往往有一点小病就赶紧看医生,而出现心理障碍时,却往往不能正视。随着科学技术和医学的发展,人的生物学寿命可以延长到 150 岁以上,而现实社会中,百岁老人也是寥寥无几。这是因为人的寿命的长短,受许多因素的制约和影响。通常情况下,人的躯体器官正常的生理功能与正常的心理活动共同维持着人生命的健康运动,当任何一方面发生障碍时,都会引起身体上的疾病,而且发病后心理因素和躯体因素互相影响,促使原发疾病加重或者变得更加复杂。人们的饮食营养、生活起居、居住环境、遗传以及有害物质都可以影响人的健康和生命。同时,在人的生命活动中,人的机体必须与社会环境和自然环境相互协调,而人在相互协调中往往处于被动地位,人自身的行为方式对健康具有举足轻重的作用。因此,现代社会中,人们对健康的认识,已经从被动地治疗疾病到积极地预防疾病,从单纯的生理标准扩展到心理社会标准,从生物学模式到心理学模式和社会医学模式的转变,从个体的诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。人类社会对健康的认识从人的自然属性延伸到人的社会属性。1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中明确指出:健康不仅是身体没有疾病和缺陷,还要有完整的生理、心理状况和较强的社会适应能力,1988 年又增添了社会道德标准。因此,健康对个体而言,应该包括以下几个方面的内容:

1. 身体发育状况:是否有生理疾病或者缺陷,身体各部分的机能是否良好。
2. 心理发展状况:是否有心理疾病,是否有持续的、积极的心理发展状态。
3. 社会化的程度:是否有正确的积极的生活目标,能否遵守社会的道德约束和法律规范,能否顺利融入社会群体,承担社会角色,适应社会生活。
4. 道德文明标准:是否具有符合社会道德标准的认知水平以及道德行为。

那么,界定心理健康标准的基本原则是什么呢?界定心理健康与否应遵循三条基本原则:

1. 心理活动与外部环境是否具有统一性。也就是说一个人的所思、所想和所作所为是否能够正确反映外部世界,有无明显的差异。

2. 心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中的认知、情感、意志三个心理过程内容是否完整,是否协调一致。

3. 个性心理特征是否具有相对的稳定性。也就是说一个人在外部环境没有重大改变的情况下,人的气质、性格和能力等个性心理特征相对稳定,行为表现出一致性。

具体界定心理健康时,一般可以从环境的适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面提出明确的标准。

心理健康的评判依据是什么呢?

关于心理健康的标准,目前心理学界主要有这样一些判断依据:

1. 统计学的常态分布

所谓统计学的常态分布,就是把那些在心理健康方面的成绩或表现异于平均值的人,看作心理不健康者。这一标准主要来源于对正常心理特征的心理测量,它是以统计中的人数频率的常态分布为依据,居中间的大多数人为正常,居两端者为异常。确定一个人的行为异常与否就是以其心理特征是否偏离平均值为依据。这里,异常是一个相对的概念,其程度是根据与全体的平均偏离程度来确定的。这个标准比较机械,不是在任何情况下都适用。有些行为的分布不一定是常态分布曲线,有的数量虽是常态分布,但仅有一端是变态,另一端则是优秀状态,如智力水平,一端是低能,另一端则是超常。

2. 社会规范

即把社会通行的行为规范当做标准,凡符合社会规范的行为,心理是健康的,否则,即为心理不健康。这一点是以人的行为的社会意义以及个人的适应能力为出发点的。研究者主要考察当事人对人、对己的态度以及个人的适应程度为出发点的。例如,与他人交往和处理人际关系是否恰当,对社会事件的看法和反应是否适合社会的要求。社会规范标准为较多的临床心理学家所运用,但是人的社会适应能力是受到一定时间、地区、习俗、文化等条件影响的。因此,这一标准也非一成不变。

3. 心理疾病的症状

出现心理疾病的症状为心理不健康,没有为健康。有些异常心理现象或疾病因素在常人身上不存在,若在临床诊断中发现某些人身上有些病因或症状,就可以认定为“异常”,如神经病或精神病状的人,就是心理异常者。目前医学界比较

支持这种观点,它比较客观,也比较准确,但是运用的范围比较狭窄。因为疾病的病因与症状的出现也远远不是单一的,心理异常现象是多种因素导致的。

4. 个人心理体验

自我感觉良好,没有心理不适应,即为心理健康,否则,为心理不健康。

5. 心理成熟水平

心理健康的个体,其心理发展水平与年龄、社会角色保持一致。否则,如 18 岁的青年,其行为现象和 8 岁儿童相似,就是心理不正常的表现。

6. 社会适应

能够积极适应社会者,能够和周围的人和谐相处即为心理健康者,否则,为心理不健康者。

7. 文化的标准

心理健康判断有一定的文化标准。比如,同性恋者在某些文化中被认定为正常的,而在另一种文化中则被认定为不正常者。

以上的心理健康标准都有自己的解释领域,如果仅仅将一项作为评判心理健康的标准,也不是很客观。有的学者将以上标准作为正常心理和异常心理的划分标准,这种划分标准的作用,主要是从正常人群中检测心理异常的样例,它是为防治性目标服务的。但值得注意的是,不能以这种划分标准来代替面向大部分正常人的心理健康标准,因此,心理健康标准应该服从发展与成长的目标,它应该是如何使人的心理更健康的一种标准,也是一种人人争取要达到的理想心理发展目标。

一个人的心理怎样判断才算是健康的,以什么作为心理健康的标准,心理健康评判的标准是什么?这是一个非常复杂的问题,也是学术界研究的一个热点问题。所以,明确这个问题是心理测试、心理保健的前提。国内外学者曾就心理健康的定义和内涵从不同角度作过阐述,首先我们来看西方学者的关于心理健康的标准。

第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与健康人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会还明确提出心理健康的标志:身体、智力、情绪十分和谐;适应环境、人际关系中彼此能够谦让;有幸福感和成就感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

有关心理健康的标准,西方学者也从不同方面作了许多论述:

1. 心理健康是一种良好的心理状态。早在 1929 年,美国举行的第三次儿童健康以及保护会议上就指出:“心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高智能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能够谨慎其行为,并且敢于面对现实人生的能力。”

2. 心理健康能充分发挥自己的潜能。心理学家英格里士指出:心理健康是指

一种持续的心理状态,当事人在这种心理状态下,能够作出良好的反应,具有生命的活力,而且能够充分发挥其身心潜能。这是一种积极的、丰富的状态,不仅仅是免于心理疾病而已。

3. 心理健康是对社会环境的适应。精神医学专家曼宁吉认为:心理健康是指人们对于环境及其相互间具有最高效率以及快乐的适应情况,不只是有效率,也不只是要有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备,心理健康的人应该能够保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。社会工作者孟波认为:心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能给自身带来快乐。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代初提出的心理健康者的十条标准,受到心理卫生界的普遍认可,并被广泛引用。这十条标准是:1.充分的安全感。2.充分了解自己,并能对自己的能力作出恰当的评价。3.生活的目标切合实际。4.与现实环境保持接触。5.能保持人格的完整与和谐。6.具有从经验中学习的能力。7.能保持良好的人际关系。8.适度的情绪表达与控制。9.在不违背社会规范的情况下,对个人的基本需要给予适当的满足。10.在不违背集体意志的要求下,能作有限度的个性发挥。贾霍达综合了佛罗姆、马斯洛和罗杰斯的观点,归纳了六项心理健康标准:

1. 对自我的态度。这种态度包括能客观地了解自己的经验、感情、能力和意见的程度;能够整体接纳自己的优缺点的程度;能够区别自己和别人及其承担角色责任的程度,一个心理健康的人会在这些方面表现出优异的水平。

2. 成长、发展和自我价值的实现。一个心理健康的人,能够坚定不移地朝着自我目标迈进,尽全力采取积极的行为以完成自我价值的实现。在生活中能与他人共处并关心别人,工作踏实,并且有成效。

3. 整合的人格。人格是由三个层面整合而成:第一,“心力的平衡”,即本我、自我和超我三者的平衡;第二,“对人生的统一性态度”,即理想自我与现实自我之间的一致性;第三,是对承受挫折的耐受程度。

4. 自律性。自律是指个人能否独立于其所处的环境,以及能否作出决定。‘倘若缺乏自律性,个人就只能对环境的刺激作出被动的反应,犹如墙头草,随风而飘,完全受外部环境摆布。反之,个人若能作出自我决定,并且能在对自己的行为负责的状态下展开行动,那么他便是一个心理健康的人。

5. 对外界环境知觉的精神程度。它是指个体对于周围的外部世界了解的程度,或能否使自己认知的误差缩小到最低的程度。一个人对其所处的世界没有准确的认知,便无法采取适当的对应行动,容易陷入不适应的状态。因为潜存于个人内心的欲望、焦虑、不安等情绪因素,会歪曲个人所知的事实。因此,假使一个人能