

Da Xue Sheng Xin Li Jian Kang Jiao Yu
Shi Yong Jiao Cheng

大学生心理健康教育 实用教程

杜丽娟 ● 主编



大学生心理健康教育实用教程

主 编 杜丽娟

副主编 袁贵勇

河南大学出版社

· 开封 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育实用教程/杜丽娟主编. —开封: 河南大学出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-81091-273-0

I. 大… II. 杜… 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 (2009) 第 043988 号

责任编辑 董庆超

责任校对 董庆超

封面设计 马汀

出 版 河南大学出版社

地址: 河南省开封市明伦街 85 号

邮编: 475001

电话: 0378-2864669(事业部)

0378-2825001(营销部)

网址: www.hupress.com

E-mail: bangong@hupress.com

经 销 河南省新华书店

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 郑州市毛庄印刷厂

版 次 2009 年 3 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

字 数 446 千字

印 数 1—6000 册

定 价 32.80 元

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

目 录

序言	(1)
第一章 大学生心理健康概述	(3)
第一节 科学健康新理念	(4)
第二节 大学生心理健康标准	(9)
第三节 大学生心理健康现状	(15)
第四节 大学生心理健康教育的内容、途径和意义	(22)
第二章 认识自我不容易	
——大学生自我意识	(29)
第一节 自我意识概述	(29)
第二节 大学生自我意识的特点	(38)
第三节 大学生自我意识发展中的问题	(41)
第四节 充分发挥潜能,不断完善自我	(44)
第三章 横看成岭侧成峰,远近高低各不同	
——大学生人格发展	(49)
第一节 概述	(49)
第二节 大学生人格特点	(59)
第三节 大学生健康人格的塑造	(61)
第四章 学会学习	
——大学生学习的心理卫生	(73)
第一节 学习与心理卫生	(73)
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	(77)
第三节 大学生学习方法的培养	(88)
第四节 大学生学习与科学用脑	(96)
第五章 与大学生谈“情”说“爱”	
——大学生的爱情心理	(104)
第一节 大学生恋爱心理概述	(104)
第二节 大学生恋爱心理问题	(111)
第三节 正确对待爱情	(118)
第六章 人际交往是一种艺术	
——大学生人际交往的特点及问题调适	(126)
第一节 大学生人际交往概述	(126)
第二节 大学生人际交往的心理障碍及其调适	(132)
第三节 大学生人际交往技能的培养	(138)

第七章 我的情绪我做主	
——大学生的情绪与情感·····	(144)
第一节 情绪、情感概述·····	(144)
第二节 大学生的情绪特征及其对心理发展的影响·····	(148)
第三节 大学生中常见的情绪问题及其调控·····	(152)
第八章 生命能否承受之重	
——大学生挫折及其应对·····	(161)
第一节 挫折的内涵·····	(161)
第二节 大学生挫折心理的成因分析·····	(164)
第三节 大学生挫折心理的行为反应及其影响·····	(170)
第四节 改善大学生挫折心理的对策·····	(174)
第九章 学会与压力共处	
——大学生的心理压力及其调适·····	(180)
第一节 压力概述·····	(180)
第二节 大学生心理压力分析及调适·····	(184)
第三节 大学生自杀及其干预·····	(193)
第十章 特别的关注给特殊时期的你	
——大学生特殊时期的心理卫生·····	(203)
第一节 入学适应的心理卫生·····	(203)
第二节 大学生择业与求职的心理卫生·····	(213)
第十一章 做自己的“心理医生”	
——大学生心理咨询·····	(221)
第一节 大学生心理咨询概述·····	(221)
第二节 大学生自我心理防治方法·····	(226)
第十二章 设计一个亮丽的人生	
——大学生的生涯发展与心理健康·····	(244)
第一节 生涯与人生发展·····	(244)
第二节 大学生的职业生涯·····	(248)
第三节 大学生择业的心理问题·····	(256)
主要参考文献 ·····	(264)

序 言

早在2004年10月,《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中就明确指出:大学生是十分宝贵的人才资源、民族的希望。加强和改进大学生思想政治教育,提高他们的思想政治素质,把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人,对于全面实施科教兴国和人才强国战略,确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地,确保实现全面建设小康社会,加快推进社会主义现代化的宏伟目标,确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人,具有重大而深远的战略意义。心理素质是大学生思想政治素质的重要组成部分,加强和改进大学生心理健康教育是一项重大而紧迫的战略任务,是促进大学生全面发展的重要保证。

随着改革开放的逐步深化和社会主义市场经济的深入发展,我国社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系和分配方式日益多样化,人们思想活动的独立性、选择性、多变性和差异性日益增强。这有利于大学生树立自强意识、创新意识、成才意识、创业意识,同时也带来一些不容忽视的负面影响。一些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素质欠佳等问题。同时,随着科技的进步、社会的急剧变化和竞争的日益激烈,引发的心理问题和恶性事件越来越多,如大学生自杀现象频频发生,校园暴力事件屡见报端,一件件惨剧在本该是文明、和谐的大学校园中演奏出了不和谐的音符。提高大学生的心理素质,促进大学生的全面发展,增进大学生的社会适应能力和心理保健能力,帮助大学生更好地适应大学生活,成功地走向社会,让大学生掌握心理健康方面的知识,正确认识心理健康问题和心理健康的重要意义,同时掌握科学的心理健康调试方法,显得尤为迫切与重要。

在新乡学院党委的大力支持下,新乡学院教育科学系一批热心大学生心理健康教育事业的教师,长期以来一直从事普及心理健康教育知识、传授心理保健技能、提供心理咨询服务与心理危机援助的工作,促进了大学生心理健康工作在我院顺利开展,为把新乡学院创建为和谐校园做了大量的工作,同时也积累了丰富的从事心理健康教育工作的经验。为了进一步推进大学生心理健康教育工作,我们克服重重困难,开始把大学生心理健康教育课程引入课堂教学环节,使每个在校大学生都能够掌握一系列的心理知识和实用技能。为了把这一工作真正落到实处,由教育科学系主任杜丽娟教授带头组织一批长期从事大学生心理健康教育工作的青年教师,密切结合当前大学生的心理发展特点和他们所面临的实际问题,组织编写了《大学生心理健康教育实用教程》。本教程作为开展大学生心理健康教育工作的教材,针对大学生的身心发展特点,就大学生在学习、生活、人际交往、恋爱、择业与就业等方面易出现的问题进行了科学而系统的分析。本书主要有以下特点:第一,在介绍基本心理概念与理论的基础上,分析了大学生的心理发展特点与存在的问题;第二,紧扣大学生心理发展的特点与存在的问题,重点深入地分析造成大学生常见心理问题的各种原因以及问题解决的可能性;第三,教给大学生了解自己心理品质的方法以及进行自我心理调适的实用技术。总之,本教程集理论性、

科学性、实用性于一体,内容科学严谨,占有资料新颖翔实,是指导大学生正确认识心理健康、学会分析处理各种心理问题以及进行自我心理调适的实用指南。

本书是集体智慧的结晶,是团队成员精诚合作的结果。参加编写的作者及分工为:杜丽娟,第一章;袁贵勇,第二、第七章;张伟锋,第三、第八章;何冬丽,第四、第九章;于洪超,第五、第十二章;郭晓薇,第六章;高小永,第十、第十一章。全书由杜丽娟教授统审、修改并定稿。本书在编写过程中,得到了新乡学院有关领导与教师的大力支持与帮助,并提出了宝贵的意见与建议,还得到了河南大学出版社编辑的热情支持与合作,在此表示衷心的感谢!在本教程的编写过程中参考了国内外专家学者的大量研究资料与成果,在此对涉及的著作者一并致谢!

由于水平所限,本书中定会有疏漏与不妥之处,恳请同行专家、广大读者批评指正。

编 者

2009年1月

第一章 大学生心理健康概述

导 言

大学生是我国建设的主力军,是国家发展的重要力量。心理健康是大学生成长的基础,为了大学生的正常发展和成才,高等学校必须大力开展大学生心理健康教育。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、承受挫折能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质、思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。本章在介绍科学健康新理念和大学生心理健康标准的基础上,分析了大学生心理健康的现状,并探讨了大学生心理健康教育的内容、途径和意义。

这是一则流传很广、又深有寓意的故事:三个打鱼人在潭边打鱼时,突然发现有人从上游被冲进水潭。一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来,并用人工呼吸等方法予以抢救。这时,他们又见到另一个被冲下来的落水者挣扎着求救,另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是,他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者,于是这三个打鱼人便手忙脚乱,难于应付了。

此时,有一个打鱼人似乎想到了什么,他离开现场来到上游,劝说人们不要在这里游泳,并在人们通常游泳时的入水处插上一块木牌以示警告。可是,仍有无视警告者被冲进水潭,三个打鱼人还得忙于救人的工作。

后来,一个打鱼人醒悟了,他说这样不能从根本上解决问题,他要去做另一项工作——教人们游泳。这似乎是问题的关键,因为有了好的水性,像他们三个打鱼人那样,那么即使是被冲下深水或急流之中也能够独立应付,不至于深陷危机,甚至于付出生命了。

我们从这个故事中可以领悟许多道理。如果以此来比喻心理学,那么第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”——一项艰巨而具有意义的工作。心理治疗往往需要花费相当多的时间和精力,“被治疗者”也往往感到沉重和不安。第二步,去上游对人们进行劝说,这就好比是“心理咨询与辅导”,也是一项充满意义的工作,但一般来说,它也只是对“来访者”或接受咨询者才能够产生作用和影响。那么第三步,那位要去教人们游泳的打鱼人所做的工作,就好比是“心理健康教育”,即普及心理保健知识。他找到了“落水者”需要被抢救的根本原因——水性不好,并着眼和致力于从教会人们游泳这一根本方式上来解决问题。

由此看出,普及心理保健知识,进行预防性心理建设,是以培养与完善人格、提高人们的心理素质、提高人们的生活质量为目的的,治病于未病,防患于未然。“水性的好坏”对于“落水者”是至关重要的,心理素质对于一个人的生活也有同样的意义。心理素质将在很大程度上决定一个人生活的质量。美国心理健康专家艾森伯克教授说:“一旦基本生存需要得到保证后,心理健康在决定人们的生活质量方面起着重要的作用。”

第一节 科学健康新理念

美国科学家、发明家、政治家富兰克林指出：“保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。”

美国思想家爱默生曾说：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”

阿拉伯有谚语说：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”

可见健康是人生最宝贵的财富，是我们生活幸福、事业成功的基础。人人都希望健康，健康是人类的基本权利和幸福的源泉，维护和增进人们的健康历来被重视。但是，长期以来，人们对健康的理解却有着很大的不同。正确认识和理解健康概念，将有利于人们树立正确的健康意识，养成良好的行为习惯和行为方式，以降低或消除影响健康的危险因素，更好地维护和增进人们的健康。

一、健康的概念

（一）传统认识

长期以来，人们常把“健康”看做“没有疾病”，把“有疾病”看成“不健康”，仅从生物医学的观点出发，认为人体器官系统发育良好，功能正常，体格健壮就是健康，即“无病即健康”，“无缺陷即健康”。这种对健康概念的认识是消极的、不全面的，而对于心理或精神的健康却很少了解。

随着科学技术的进步和社会的发展，建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变，转变为生物—心理—社会模式，传统的健康观念逐渐被摒弃，新的现代健康观念应运而生。

（二）现代观念

当今，人们已越来越清楚地认识到，对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度，三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。

1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，就在其章程中开宗明义地指出：“健康是身体、心理和社会适应上的完满状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”根据这一定义，一个身体没有疾病且充满活力、心理正常、社会适应良好的人，才算是一个健康的人。

为了加深人们对健康的认识，WHO又提出了健康的十条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作压力，而不感到过分紧张和疲劳；②处事乐观，态度积极，勇于承担责任，遇事不挑剔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑤能抵抗感冒和其他传染病；⑥体重适当，身材发育匀称；⑦眼睛有神，反应敏捷，伤口不易发炎；⑧牙齿清洁，无蛀牙，无疼痛，牙龈色泽正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉丰满，皮肤富有弹性。

1989年，联合国世界卫生组织深化健康概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康，而应从这四个方面综

合评判一个人的健康。

道德健康也是健康新概念中的一项内容,主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良,心态淡泊,为人正直,心地善良,心胸坦荡,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、恐惧等不良心态,有损健康。

可见,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式,并将道德健康增加了科学健康新理念。

(三) 亚健康概念

传统的观念认为,健康与疾病是非此即彼的两个极端,无病就是健康,健康就是无病。现在,人们更多地将健康看成一个连续体,在健康与疾病之间是没有截然分界点的,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病。人们将这一中间状态称为亚健康状态。20世纪80年代初,世界卫生组织提出了“亚健康”这个崭新的概念,即一种介于健康与疾病之间的“第三状态”。处于“亚健康”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,极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适现象。从心理健康的角度来看,处于“亚健康”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但无论如何应该归为一种心理的非健康状态,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,等等。因此,1981年世界卫生组织又对“健康”的概念作出了如下的阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”

从以上健康观的演变中可以看到,人类在认识、改造自然的同时,也在不断地认识和改造人类自身,并且随着人类实践广度和深度的发展,社会生产力和科学技术的不断进步,人类的主体地位也不断增强,人类对自身生命的认识也在不断更新和发展,健康概念也在不断发展与深化,“心理健康是健康的一半甚至全部”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一新的科学概念出发,为了实现完满康宁的健康状态,人们不仅要注重身体健康,还要认识到心理健康的重要性。

二、心理健康

(一) 心理健康的含义

关于心理健康的含义,目前国内外尚没有一个公认的定义,但也有不少的研究和论述。

心理健康一词最早由美国精神病学家斯惠特(Sweeter W)提出。它是指人的内部心理和外部行为和谐、协调,并适应社会准则和职业要求的良性状态。它包括了人的知、情、意、行的健康状况,体现在理想境界、智能发展、情绪、意志、性格、人际关系等方面。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下了这样的定义:心理健康是指在身体、智能以及情感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。它的第一层含义是,无心理疾病;第二层含义是,能积极调节自己的心态,顺应环境并有效地、富有建

设性地发展和完善个人生活。

1948年世界卫生组织对心理健康的界定是：“人们在学习、生活和工作中的—种安宁平静的稳定状态。”

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内，所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。

心理学家英格里希(H. B. English)(1958)的定义为：心理健康是指—种持续的心理状态，当事者在那种状态下，能做良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的状态，不仅是免于心理疾病。

精神病学家孟尼格尔(Karl Menniger)认为，心理健康是指人们对于环境及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和畅快的心态。

社会工作者波姆(W. W. Boehm)指出：“心理健康是合乎—定水准的社会行为，—方面能为社会所接受，另—方面能为本身带来快乐。”

尽管心理学家及心理机构在心理健康的定义上措辞有所不同，涉及方面有所侧重，但归纳起来，心理健康的内容应该包含两个最基本的要素：—个是情绪情感要素，—个是思维或智力要素，而且，两种要素体现在人际交往的情境之中。

情绪健康是指个体的自我感觉和状态方面的健康。美国心理学家迪恩·夏皮罗将情绪健康特征进行了如下的概括：① 追求健康的决心和努力；② 对不同环境的机动性和适应性；③ 感到生活有意义和值得肯定；④ 懂得自我不是宇宙的中心；⑤ 同情他人；⑥ 在为别人服务或发生关系时能够做到无私；⑦ 有对身心的控制感觉，自己能够作出促进健康的选择和决定。

思维健康则是指人们根据现实情况去认识世界，并能对现实世界发生的情况作出及时的反应，对生活的处理具有理性判断的能力。其基本特征包括：① 具有面对现实与接纳现实的能力；② 有承担责任的能力；③ 有组织与建构人际关系的能力；④ 有合理运用组织策略的能力；⑤ 具有理性的、批判性的思维过程。

据此，我们可将心理健康的含义概括为：个体能够积极地适应环境，有正常的认知水平、稳定愉快的情绪、同客观现实保持积极平衡的意志行为与良好的个性特征的状态和正常的自我控制能力。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准是随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断发展变化着的。国内外有不少的学者从自己的社会文化背景、研究立场、观点和方法出发，对心理健康的标准进行了研究和论述。

1946年，第三届国际心理卫生大会曾具体地指明心理健康的标准：① 身体、智力、情绪十分调和；② 适应环境，人际关系中彼此能谦让；③ 有幸福感；④ 在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》的心理健康具体的标准：① 认知过程正常，智力正常；② 情绪稳定乐观，心情舒畅；③ 意志坚强，做事有目的；④ 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；⑤ 养成健康习惯和行为，无不良行为；⑥ 精力充沛地适应社会，人际关系良好。

美国人格心理学家奥尔波特提出六条标准：① 力争自我的成长；② 能客观地看待自己；③ 人生观的统一；④ 有与他人建立亲睦关系的能力；⑤ 人生所需的能力、知识和技能的获得；

⑥ 具有同情心,对生命充满爱。

美国著名的心理学家马斯洛(H. A. Maslow)和密特尔曼(Mittelman)在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康的 10 条标准:① 具有适度的安全感;② 具有适度的自我评价;③ 生活的理想和目标切合实际;④ 能与现实环境保持良好接触;⑤ 能保持自身人格的完整与和谐;⑥ 具有从经验中学习的能力;⑦ 能保持良好的人际关系;⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪;⑨ 在符合团体要求的情况下,能有限度地发挥个性;⑩ 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,一个心理健康、人格健全的人应具有 4 种特质:① 积极的自我观念。能悦纳自己,接受自己,也能为他人所悦纳,能体验到自己存在的价值,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战。尽管有时也可能会觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱,但是肯定的积极的自我观念总是占优势的。② 恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,即能认同别人而不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的,能和别人分享爱和恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,仍保持着自我的独立性。③ 面对和接受现实。能面对和接受现实,而不论其是好是坏或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。能够多方面寻求信息,善于倾听不同的意见,正确把握事物的真相,相信自己的力量,随时接受挑战。④ 主观经验丰富,可供利用。对自己、周围的事物、人物及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨,在自己的主观经验世界里,储存着各种可资利用的信息、知识和技能,并能随时提取使用。善于发现和利用自己的长处和优点,同时也能借鉴和学习别人的长处和优点,以此来解决自身所遇到的问题,从而增进自己行为的有效性,并且不断丰富自己的经验、知识库。

国内著名行为科学专家李庆善研究员提出,心理健康的人是快乐的人、有效率的人、与人善处的人、忍耐挫折的人、自信心较强的人。① 快乐的人。大多数时间是积极的、肯定的、愉快的情绪,人生态度是豁达的。② 有效率的人。有发动和制止、抗拒诱惑和干扰的能力,在学习和工作中,具有自我调控能力,能充分发挥自己的潜能,过着有效率的生活。③ 与人善处的人。与大多数人保持不冲突、不矛盾,又有少数知心朋友,具有随和、包容、尊重人、与人共识、同感、合作、善于度解的人格特征。④ 忍耐挫折的人。能正确勇敢地面对挫折,不逃避,不惧怕,情绪保持稳定,思维过程理性,保持清醒的头脑,寻找策略、方法应对。⑤ 自信心较强的人。自信的人,能正确估计自己,能正确看到自己的优点,欣赏自己,不讨厌自己,对自己有信心,不为自己存在的缺点和不足而沮丧。自信的人,了解自己的局限并能够接受自己的局限,了解自己的所长并能发挥自己的所长,不去做力所不能及的事,但要把力所能及的事做好,这才是充满自信魅力的人。自信的人,把目光放在已有的进步上,对做什么多充满期待和希望。

国内著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果,归纳总结,较为详细地提出了有关心理健康的几条指标:

① 了解自我,悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能作出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑,总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是,就总是和自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,

也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。

② 接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。

③ 热爱生活,乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作视为乐趣而不是负担。他能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,能够克服各种困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

④ 面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

⑤ 能协调与控制情绪,心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重,在社会交往中既不自妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

⑥ 人格和谐完整。心理健康的人,气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,即整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与步调合拍,也能与集体融为一体。

⑦ 智力正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力的操作能力的综合。

⑧ 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

以上列举了国内外一些学者提出的心理健康的评判标准和尺度,造成这种不尽相同的原因有:一是人们确立心理健康标准的依据不同。二是人们对心理健康标准把握的尺度宽严不同。三是人们在描述心理健康的人的行为特征时涉及的品质范围与关注的重点不同。有的强调积极自我概念的重要,有的强调良好习惯的重要;有的重视生活适应状况,有的关注人的自我潜能实现的程度。但总的来说,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正

常,人格和谐。

我们在理解和运用心理健康标准时要注意:① 心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性,以平静接受不可改变之事,以勇气改变可以改变之事,以智慧区分这两者。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同的角度看待问题。② 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着这个人就是心理不健康(或心理变态)。③ 人的心理健康水平可以分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续状态,从健康状态到不健康状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说,心理正常与异常并无确定的界线,只是程度的差异而已。④ 心理健康状态并非是固定不变的,而是一个动态的变化过程,既可能从不健康转变为健康,也可能从健康转变为不健康。随着人的成长、经验的积累和环境的改变,心理健康状况也会有所变化的,因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态,并不是他一生的状态。⑤ 心理健康并不是平衡与适应状态,不能把适应理解成对周围环境的顺从、把平衡理解为内心无冲突。如果说“平衡”就是健康,那么一个满足现状、没有追求、不思进取的人,内部就很平衡,因为他不会有挫折感,也没有冲突。这算不算健康?⑥ 心理健康的标准无论是哪种表述,都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

第二节 大学生心理健康标准

一、大学生的生理心理特征

(一) 大学生的生理发育特点

人的一生,以某一时间内具有较多共同的生理心理特点和主导活动为依据,将个体的发展分为几个主要时期:乳儿期(0~1岁);婴儿期(1~3岁);幼儿期(3~6、7岁);童年期,又称学龄初期(6、7~11、12岁);少年期,又称学龄中期(11、12~14、15岁);青年期,又分为青年初期(14、15~17、18岁,又称学龄晚期)、青年中期(17、18~22、23岁)、青年晚期(22、23~25岁);成年期(25~65岁);老年期(65岁以后)。

我国大学的在校年龄大多数在18~25周岁,约处于青年期的中、晚期。这一时期是青年初期发展到成人的过渡期。它既有青年初期学生身体发展的承接,又有该阶段自身的质的特点。其特征是身体发育速度变慢,全身器官系统基本发育完善,骨化过程基本完成,性生理发育基本成熟。我们可以从体形、机能、神经系统、性机能等四个方面来阐述。

1. 体形特点

低年级大学生已经经历了人生最后一个生长发育的高峰期,身高、体重、胸围、肩宽、头围、骨盆等外部形态已逐渐转入缓慢发展阶段,骨骼已基本骨化并坚固。在此年龄阶段,由于性激

素的作用,肌纤维变粗,向横径发展。肌肉中的水分逐渐减少,蛋白质、脂肪、糖和无机物含量逐渐增多。肌肉的横断面、肌肉重量和肌肉力量都明显增加,接近成人水平。男女学生在外部形态上出现了明显的差异,男生四肢较长,肩胸宽阔,上臂粗壮,下肢和骨盆较窄细,躯干较短。女生四肢相对较短,肩胸较窄,上肢较细,而躯干相对较长,骨盆较宽,大腿较粗壮。加之男女第二性征更加突出明显,表明了生理发育已逐渐成熟,能承受较大的负荷,为担负繁重的脑力和体力劳动、适应各种困难的环境变化,为心理素质的健康发展,奠定了物质基础。

2. 机能特点

大学生的心脏,在形态结构和功能作用上均已达到成人水平。心脏重量约为 300~400g,心脏容积达到 240~250ml,心跳频率每分钟 65~75 次,血液量占体重的 7%~8%,每搏输出血液量约为 60ml。大学生的呼吸系统已接近或达到成人水平。青年初期心肺的结构和机能迅速生长发育,呼吸频率逐渐减慢,呼吸深度相应增加。有资料表明,青年中期呼吸频率每分钟约 16 次左右,男女大学生平均肺活量分别是 $4124 \pm 552\text{ml}$ 和 $2871 \pm 390\text{ml}$ 。心脏和肺是人体血液循环和气体交换的动力器官。从生理学角度看,大学生这些器官达到健全程度,可以进行旺盛的新陈代谢,以保证繁重的脑力劳动和体力活动中能量的消耗与补充。

3. 神经系统特点

神经系统是人体发育最早、最快、成熟最早的系统。青春发育期大学生的脑重和脑容积都已经接近和达到了成人水平。处于 18~25 岁期间的大学生脑重和脑容积几乎没有什么变化。

大脑皮层是中枢神经系统的最高级部位,它的结构最复杂,功能亦最完善,在整个神经系统中起“司令部”作用。它的成熟为大学生高、深、专的学习提供了主要的物质基础。大学时期,正处在脑细胞建立神经联系的上升期,大学生经过教学训练,特别是专业学习,皮层细胞活动的量迅速增加,神经元联系扩大,皮层沟回更加明显和完善,兴奋与抑制基本神经过程的功能有所增加,第二信号系统最高调节能力大大增强,第一和第二信号系统的联系完善起来,为思维发展创造了良好的物质条件。所以大学时期是智力水平增高、记忆功能增强、抽象思维获得重大发展、分析综合能力明显提高的时期。

4. 性机能特点

人的各个器官发育不均衡,生殖系统发育是最迟的。个体进入青春发育期后,性激素的分泌量增多,性机能迅速发展。青年中期的大学生已经达到性完全成熟的水平,标志是第一性征和第二性征的发展与成熟。性成熟意味着个体生殖系统具备了生殖能力,也为性心理的产生奠定了生理基础。

(二) 大学生的心理发展特点

大学生的生理发展已接近最后完成阶段,其心理变化处于迅速走向成熟而又没有真正完全达到成熟的特殊阶段,正开始向形成稳定的个性发展,主要表现在以下几个方面:

1. 智力发展高峰

一个人的智力是随着年龄的增长而发展的,一般在 18~25 岁达到顶峰。那么作为处于青年中期的大学生正处在这样的年龄阶段,因而智力的发展也逐渐达到了最佳水平。对于大学生来讲,智力发育的成熟主要表现在思维能力方面。人的思维发展是一个由低级到高级、由具体到抽象的过程,一般经历直觉思维→形象思维→抽象逻辑思维的变化历程。中小学教育以培养学生的直觉思维、形象思维为主,而大学教育以培养学生理论型的抽象逻辑思维为主。这个年龄的大学生,随着知识的积累和实践经验的丰富,辩证逻辑思维迅速发展,思维的灵活性

和敏锐性迅速增强,具有了思维的批判性和独立性,出现了思维的创造性。因此,大学生抽象逻辑思维的形成标志着智力发展达到高峰。

2. 情绪、情感发展迅速

青年大学生由于身心的迅速发展,活动领域及交往范围的不断扩大,生活变得更加丰富多彩,多样性的需要和体验产生了丰富复杂的情感。特别是大学里更为广阔的科学领域和丰富的知识,使得大学生的世界观逐渐形成,知识水平和道德修养不断提高,这将有力地推动大学生情感的发展。

比起中学生来说,大学生的情绪、情感具有更大的稳定性特点,对情绪和情感的自我调节与自我控制能力逐步提高,表达情感的方式具有了间接性和内隐性特点。但大学生的情绪、情感比起成人来,其发展又有较大的波动性,心境变化频繁,情绪体验非常敏感,反应迅速,表现较为充分而具体,还有一些外显性的特点。

大学生情感日益丰富,高级社会性情感迅速发展,这类情感包括学习科学技术过程中形成的理智感、集体生活中形成的道德情操、人与人交往中形成的友情和爱情、文化娱乐生活中形成的美感、政治生活中形成的政治责任感等等。

成熟的情绪、情感体验是大学生心理走向成熟的重要标志之一,这对其智力活动、个性发展、身心健康、人际交往、行为目标等都产生重要的影响。

3. 自我意识逐步成熟

处于青年中期的大学生,经过大学生活和教育,随着个体心理和意识的不断发展,自我意识的发展达到了新的水平。独立感、自尊心、自信心、好胜心等逐步趋于成熟;自我认识、自我体验、自我控制三方面趋于协调发展;自我意识的核心——世界观和人生观已基本确立。总的来说,大学生自我意识的发展是随着年级的上升而发展的,并表现出以下几方面的主要特点:大学生自我评价有了较高的客观性、连续性和稳定性,能够从多个角度认识自我,能够通过与他人比较评价自我,能够从自身的成长过程纵向分析自我;大学生自我体验的深度和广度大大深化和扩展,能够不断地反思自己,对自己的一切行为举止能够产生强烈的内心体验;大学生自我控制的水平明显提高,能够按照自己的理想和追求规范自己的行为,并能逐渐以社会标准和社会要求调节自己的行动,自我控制能力大大提高。

4. 意志品质不断发展

意志是指人自觉克服困难、完成预定任务的心理过程,是人的能动性的突出表现形式。大学生在完成学习任务和其他实践活动中发展了各种优良的意识品质。

大学生的意志行动具有比较明显的目的性,在行动时能够意识到自己的行为的目的,并能自觉地进行有意识的行动。大学生在学习和生活中克服困难的毅力不断增强,大多数能够克服来自内部和外部的障碍,以顽强的意志力和持之以恒的态度战胜困难。大学生的意志行动的社会性不断提高,随着大学生的社会化不断深入,他们的生活准则和生活目标更多地倾向于社会的需要和要求,更多地与社会目标结合起来,形成意志行动明显的社会性倾向。

5. 人生观基本形成

人生观是对人生的基本看法和态度,是一种最高级的心理现象。大学时代是人生观形成并稳定发展的重要时期。

大学低年级学生处于青年中期,进入高等学校后,由于生活独立性的加强,社会活动范围的扩大,承担社会任务的逐渐增多,以及人际关系的进一步加深,他们对人生的目的和人生的意义有了进一步的认识,喜欢从社会意义和社会价值方面来衡量和评价社会生活中的各种事

件,其人生观初步形成,但不稳定。大学高年级学生一般处于青年晚期,是人生观确立和稳定的关键时期。这是因为,大学生的抽象思维已发展到一个新的水平,能够对复杂的社会和人生问题进行概括性的认识和理性的思考。自我意识的发展,使得大学生能够经常进行自我观察、自我评价、自我反思,促进了自我矛盾的统一和自我完善。社会意识的快速发展,使大学生明确了自己承担的社会义务和责任。科学知识的学习发展了大学生的理论思维,为深入思考人生观问题提供了理论依据。大学的集体生活,为他们提供了探讨和交流人生问题的机会和场所。所有这些因素都对这个时期的大学生人生观的确立和稳定起到了重要的作用。

6. 社会化心理的成熟

大学生的社会化就是指学生个体通过学习社会生活所必需的知识、技能、道德行业规范,获得社会生活资格,培养社会角色,不断发展和完善自身社会性的过程。大学生处于社会化过程的重要阶段,这个时期对个人终生成长与发展将会产生重大影响。

大学生社会化过程中个体的心理发展,是大学生总体心理发展过程的组成部分。刚刚进入大学时,他们的学习和生活的依赖性较强,自理能力较差,易凭感情用事,理智感较弱,对学校社会化的要求明显不适应。随着时间的推移,他们开始熟悉并适应大学学习环境,参与各种社会及集体活动,除学习外,也注意了解现实社会,学习处理人际关系,较多地思考理想与人生观,对未来生活目标、职业定向、事业及社会责任感日趋明确。经过大学阶段的学习,系统性的教育使之较高层次地掌握了专业知识及技能,社会生活及人际交往也使他们积累了一定的经验,个性基本形成,自我意识趋向同一,自我评价趋于客观,社会化心理趋于成熟,已能完全进入社会角色。

总之,在大学期间,大学生在生理、心理和社会化方面迅速走向成熟而又未真正完全成熟。这三方面的成熟不是平行发展的,而是呈现不平衡状态,有时间上的先后和程度上的强弱,个体之间也存在着较大的差异。所以,了解和掌握大学生的年龄特征,是促进大学生稳步走向成熟必不可少的条件,也是确定大学生心理健康标准的依据。

二、大学生心理发展的矛盾

大学生在心理发展的过程中,虽然与之前相比具有了更稳定、更成熟的心理特点,但由于存在明显的两面性,而且各方面的发展也很不平衡,往往会引起各种矛盾与冲突。

(一) 锁闭性所致的孤独感与强烈交往需要的矛盾

新的大学生活,陌生的环境,又缺乏人际交往的主动性,使新生一时知音难寻,同学之间不易将苦恼倾吐出来。由于自我意识的发展,大学生常常对自己的内心世界进行细致而深入的探索、反思,希望有一方完全属于自己的自由角落。这是青年期最显著的锁闭性心理特征。但是处于青年中期的大学生对自我有了更深刻的了解,并产生了强烈的被他人接纳、认可的心理需求。同时,大学生还十分关心自己在他人心目中的地位,渴望别人理解自己,需要得到别人的帮助,需要友谊,希望自己有心灵共鸣的知己,希望自己的情感有宣泄的对象。这种心理特点上的两重性就形成了一种孤独感与强烈交往需要的矛盾。

(二) 独立性与依赖性的矛盾

大学环境的社会气氛很浓,大学生的成人感迅速增强,他们渴望独立,强烈要求社会承认他们的成人资格。同时,大学生活中又有很多事情要他们完全靠自己的能力来处理,使他们的