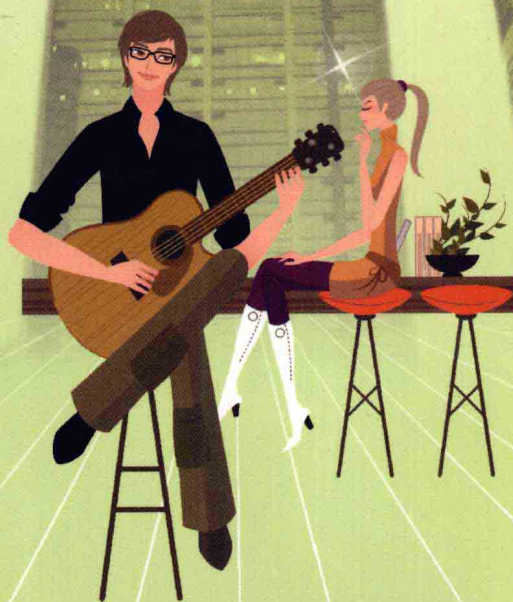




高职高专“十一五”规划教材·公共基础类

当代大学生心理健康

陈德富 王振武 / 主编



冶金工业出版社

www.cnmp.com.cn

高职高专“十一五”规划教材·公共基础类

当代大学生心理健康

主 编 陈德富 王振武
主 审 张树江



北 京
冶 金 工 业 出 版 社
2009

内 容 简 介

本书是高职高专“十一五”教育科学规划课题的内容,围绕高职大学生身心发展特点以及高职教育特色,针对高职大学生在环境适应、学习、人际交往、情绪调节、挫折应对、恋爱、就业等方面遇到的心理问题和心理障碍,较为全面地介绍了与其相关的心理学理论知识,重点突出帮助大学生进行自我心理保健的基本方法和技术,尽可能与高职教育培养实用型、技能型人才的目标相适应。

本书选择了案例与情景活动结合的方法,将理论学习与实际应用相结合,增加了本书的可读性和趣味性。本书内容翔实、浅显易懂、知识点覆盖全面且结构清晰,注重理论与实际操作相结合。本书每章后面都附有与本章内容相关的心理测验量表或情景活动,有利于自我测试,自我了解,自我调节。本书适合高职高专院校师生使用,同时对于广大教育工作者、心理学爱好者和学生家长,可作为一本颇有价值的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康/陈德富,王振武主编. —北京:冶金工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5024-4839-4

I. 当… II. ①陈…②王… 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(2009)第 009750 号

出 版 人 曹胜利

地 址 北京北河沿大街嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009

电 话 (010)64027926 电子信箱 postmaster@cnmip.com.cn

责任编辑 刘 源

ISBN 978-7-5024-4839-4

北京天正元印务有限公司印刷; 冶金工业出版社发行; 各地新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版, 2009 年 1 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/16; 15.25 印张; 359 千字; 236 页; 1-3000 册

23.00 元

(本书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

前 言

自 21 世纪历史开启以来,人类社会进入了一个空前的高速发展时期。在世界经济全球化、政治多极化、文化多元化的复杂国际背景下,中国特色社会主义市场经济不断发展壮大、改革开放不断深入完善,党和政府对教育和科技发展的高度重视以及一系列相关方针政策、法律法规的颁布实施,大大促进了中国高等教育的发展,仅仅几年时间,中国高等教育就跃入了大众化发展阶段。在此过程中,中国高等职业教育获得了尤为迅猛的发展,学校规模、招生数量等均实现了历史性的提升,目前已占据了整个高等教育的半壁江山。但同时,高职大学生面临的挑战与压力却也日益严峻,社会环境的剧烈变化与发展激荡着他们的内心世界,成长过程中的烦恼与困惑催生出一个个心理问题,威胁着他们的心理健康;而独生子女占主流的 80 后、90 后们的特殊成长经历与高职大学生身份的结合,又使这种状况具有了特殊性和复杂性。为了给这样一个群体的大学生量“心”定制一本适用的心理健康学习用书,作者遵循 2002 年教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》和 2005 年教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》两个文件的指导原则与要求,紧密结合高职大学生心理健康的实际情况,着眼于满足高职大学生维护心理健康、提高综合素质的实际需要,而编写了本教材。

为了编好该书,作者做了大量的前期准备工作,在调查研究的基础上,汲取以往国内外大学生心理健康教育和相关心理学方面的研究成果,充分考虑中国高职大学生的特殊性,搜集有针对性的案例和实用的心理测试量表,来建构本教材。书中修正了一般心理健康教材过分强调学科体系完整性、过分突出理论演绎、习惯居高临下式说教、缺乏时代感和针对性的缺欠;理论上突出高职特色,坚持“必须、够用”的原则,精选高职大学生常见而亟需解决的心理问题作为教材的内容框架;教材编写注重实用性、有效性,并尝试在每个单元章节,用发生在大学生身边的典型案例,引发出简单明了的心理学原理,提出咨询、指导和治疗的建议,同时附以自我测试量表,以提高学生学习的实效;教材分编 15 章、每章一个心理专题的编排体例既有利于自学、又方便于教学,这与多数高职院校心理健康课 30 学时左右的计划设置也是一致的。

本书由陈德富、王振武任主编。全书由辽宁石油化工大学陈德富统稿,并由该校张树江主审。在本书的编写过程中,作者参阅了国内同类教材和许多学者专家的著作及研究成果,在此表示衷心感谢!

由于编者水平所限,书中如有不足之处敬请使用本书的师生与读者批评指正,以便修订时改进。如读者在使用本书的过程中有其他意见或建议,恳请向编者(bjzhangxf@126.com)踊跃提出宝贵意见。

编 者

目 录

第一章 绪论.....1

第一节 健康观与心理健康观的发展概述.....2

第二节 心理健康的含义与大学生心理健康的标准.....3

- 一、心理健康的含义.....3
- 二、心理健康标准的不同模式.....5
- 三、大学生心理健康的标准.....6

第三节 大学生心理健康教育的意义.....9

- 一、在新形势下加强和改进学校德育工作的需要.....9
- 二、大学生心理发展的客观需求.....10
- 三、促进大学生身心健康全面发展的需要.....10
- 四、强化智力、增进智能,提高学习效率 and 适应能力的保障.....10
- 五、大学生心理健康教育有利于身体健康.....11

第四节 高校心理健康教育的特点、任务、形式、内容和原则.....11

- 一、高校心理健康教育的基本特点.....11
- 二、高校心理健康教育的基本任务.....12
- 三、高校心理健康教育的形式和内容.....12
- 四、高校心理健康教育的原则.....13

【心理健康水平测评表】.....16

第二章 大学生适应心理.....17

第一节 适应概述.....17

- 一、人的适应.....17
- 二、适应的方式和目标.....17

第二节 大学生环境适应中常见的问题.....19

- 一、高职大学生的观念和角色转变中的适应问题.....20
- 二、对学校环境的不适应出现的问题.....21

第三节 高职大学生适应问题的心理调节.....22

- 一、如何适应学校的自然环境.....23
- 二、如何适应大学的语言环境.....23
- 三、高校管理模式的适应方法.....23
- 四、学会适应大学的学习环境.....24
- 五、学会适应大学里的人际交往,建立和保持和谐的人际关系.....25
- 六、要培养自己的独立生活能力.....26

【适应性测量】.....27

第三章 大学生自我意识.....29

第一节 大学生自我意识概述.....29

- 一、自我意识的概念.....30
- 二、大学生自我意识产生和发展的一般规律.....32

第二节 大学生自我意识发展中的矛盾和障碍.....34

- 一、过度自我否定产生的自卑意识.....34
- 二、现实自我与理想自我的矛盾.....35
- 三、心理的独立渴望与现实生活的过分依赖的矛盾.....35
- 四、过度的自我接受.....35
- 五、期望值不切合实际.....35
- 六、错误的角色定位和无目标性学习.....36

第三节 大学生自我意识的自我调节和自我教育.....36

- 一、要形成良好的自我意识的标准.....36
- 二、大学生必须树立正确的世界观、人生观和价值观.....36
- 三、正确地认识自我.....37
- 四、客观地评价自己,悦纳自己.....37
- 五、不断地超越自我.....38
- 六、自我完善的小组讨论活动.....38

【自我形象测试】.....39

【自信心心理测试】.....42

第四章 大学生情绪情感心理.....44

第一节 情绪情感心理的理论概述.....45

- 一、什么是情绪和情感.....46

二、情绪和情感的区别	46	第二节 大学生人格发展及人格障碍问题	84
三、情绪和情感的特性	46	一、当代大学生人格发展的基本特点	84
四、情绪和情感的分类	47	二、人格障碍的含义及其特征	85
五、情绪情感功能健康的一般指标	48	三、大学生中常见的人格障碍及其矫正	85
六、常见的情绪障碍及产生原因	48	第三节 大学生健康人格的培养	87
第二节 大学生情绪情感障碍及成因	49	一、正确认识自我, 优化人格结构	87
一、高职学生与情绪情感相关的特点	49	二、努力学习科学文化知识	87
二、高职学生几种常见的情绪情感障碍	50	三、积极参加社会实践活动, 从小事做起	87
三、造成高职院校学生心理障碍的原因	51	四、融入集体, 加强人际交往	87
第三节 大学生的情绪调节与辅导	53	五、加强体育锻炼, 丰富业余生活	88
一、大学生情绪调节与辅导的意义	53	【成功性格训练法】	88
二、大学生情绪调节与辅导的原则	53	【气质测量表】	89
三、大学生情绪调节的方法	54	第七章 大学生学习心理	92
【情绪稳定性测评】	56	第一节 学习与心理健康	93
第五章 大学生意志心理	59	一、学习的概念及特点	93
第一节 意志与大学生优良意志品质	60	二、职业院校大学生学习的特点	94
一、什么是意志	60	三、大学生学习与心理健康	95
二、大学生应具有的优良意志品质	61	第二节 大学生学习心理问题	97
三、大学生意志品质与全面发展	62	一、学习动力缺乏	97
第二节 大学生意志存在的问题及调适	63	二、学习动机过强	98
一、大学生意志品质的特点	63	三、过度的学习焦虑	100
二、大学生不良品质及其调适	65	四、记忆障碍	101
第三节 大学生良好意志的培养	71	五、学习中的自卑	101
一、树立明确的奋斗目标	71	第三节 大学生学习问题的自我调适	102
二、改变自我, 完善自我	72	一、大学生缺乏学习动机的自我调适	102
三、塑造良好个性	72	二、学习动机过强的自我调节	103
四、锻炼身体, 磨炼意志	73	三、学习焦虑的自我调适	104
五、踏踏实实, 从小事做起	73	四、记忆障碍的自我调适	105
六、目标专一, 坚持到底	74	五、自卑心理的自我调适	106
七、坚持不懈, 持之以恒	74	【大学生学习动力测量表】	108
【意志品质自测简量表】	74	【大学生时间管理自测量表】	108
第六章 大学生人格心理	77	第八章 大学生品德心理	111
第一节 人格概述	79	第一节 品德心理概述	113
一、人格的概念	79	一、品德心理之旨意	113
二、人格的结构	79	二、品德心理结构	114
三、人格的意义	83		

三、品德心理建构特征	116	三、人际交往挫折	146
第二节 大学生品德心理常见问题	117	四、经济消费挫折	147
一、品德认识方面的矛盾冲突	117	五、人生发展挫折	147
二、品德情感方面的矛盾冲突	118	六、心理冲突挫折	147
三、品德修养动机方面	118	第三节 心理防御机制	148
四、品德意志方面	119	一、心理防御机制的含义	148
五、品德行为方面	119	二、心理防御机制的方式	148
第三节 大学生品德心理修养	120	三、心理防御机制与心理健康	150
一、确立品德心理修养的目标	120	第四节 大学生心理挫折调适方法	
二、重视和加强自身品德心理		技术	150
修养	122	一、社会、学校要努力帮助大学生	
三、从细微之处努力,不断提高		战胜挫折	151
道德能力	124	二、大学生自我调适	151
【自我道德评价测量表】	126	【情景活动】	153
第九章 大学生人际交往心理	128	【自我挫败态度量表】	153
第一节 人际交往概述	128	第十一章 大学生生活方式与	
一、人际交往的含义	129	心理健康	155
二、人际交往产生的缘由	129	第一节 现代生活方式概述	156
三、人际交往的功能	129	一、什么是生活方式	156
四、影响人际交往的因素	130	二、不良生活方式和心理行为	
第二节 大学生人际交往的特点与		会导致亚健康	157
障碍	131	三、高职大学生生活方式的特点	158
一、大学生人际交往的特点	131	四、改变不良生活方式和心理	
二、大学生人际交往中常见的		行为的对策	159
心理障碍及调适	131	第二节 闲暇活动与心理健康	161
第三节 大学生人际交往能力的培养	136	一、闲暇时间与闲暇活动	161
一、人际交往遵循的原则	136	二、大学生的闲暇活动	161
二、大学生人际交往能力的培养	136	三、大学生健康的闲暇活动对	
三、确立良好的第一印象	137	促进身心健康的重要意义	163
四、掌握人际交往的艺术	137	四、大学生闲暇活动选择与安排	
【人际成功案例】	138	要注意的几个问题	164
【测量表:你是个受欢迎的人吗】	139	第三节 网络与心理健康	166
【测量表:你是否善于与人合作】	140	一、网络对大学生生活方式的	
第十章 大学生心理挫折与调适	143	影响	167
第一节 心理挫折概述	143	二、大学生网上问题的心理分析	170
一、挫折与挫折感	144	三、大学生网络问题的调适	171
二、挫折产生的原因	144	四、大学生“网络成瘾症”的诊断	
三、挫折体验的个体差异	145	与调适	172
四、挫折的意义	145	【相关资料】	174
第二节 大学生的心理挫折	146	第十二章 大学生恋爱心理	176
一、学习挫折	146	第一节 大学生恋爱心理概述	177
二、恋爱挫折	146	一、恋爱心理	177

二、心理特点	178	二、行为疗法	205
第二节 大学生恋爱中存在的心理		三、人本主义心理治疗主要方法	207
问题	178	四、认知心理治疗方法	207
一、常见的恋爱心理问题	178	五、森田疗法	209
二、恋爱中的心理挫折与对策	180	【抑郁症状自评量表(SDS)】	209
第三节 培养健康的恋爱行为	181	【焦虑症状自评量表(SAS)】	210
一、健康恋爱心理的含义	182	第十五章 大学生就业心理辅导	212
二、健康恋爱行为培养的基本		第一节 大学生就业心理准备	213
要求	182	一、端正动机,树立正确的职业	
三、发展爱的能力	182	价值观	213
【恋爱观测量表】	183	二、转变观念,培养全新的就	
第十三章 大学生性心理	186	业理念	214
第一节 大学生青春期性心理发展	187	三、面对现实,正确认识自我	
第二节 大学生常见的性心理问题		和社会	215
及调适	188	四、善于竞争,培养良好的就业	
一、常见的心理问题	189	心理品质	216
二、性心理问题调适	191	第二节 大学生常见的就业心理问题	218
第三节 怎样建立健康的性心理	193	一、择业期望值过高的心理	218
一、什么是健康的性心理	193	二、就业忧虑和恐惧的心理	219
二、怎样建立健康的性心理	194	三、消极自卑的心理	219
第十四章 大学生常见心理疾病	195	四、就业盲从和冲动的心理	220
第一节 精神疾病概述	196	五、思维定势和求稳求全的心理	220
一、精神病的病因	196	六、害怕艰苦,盲目追求享受的	
二、早期预防、早期发现精神病	197	心理	221
三、如何对待精神疾病	197	七、不注重提高自身素质,热衷于	
第二节 功能性精神病	198	托关系的心理	221
一、精神分裂症	198	八、过高估价自己,自命不凡的	
二、反应性精神病	199	心理	221
第三节 神经症	199	九、过分依赖的心理	222
一、神经症概述	199	十、法律意识淡薄的心理	222
二、焦虑性神经症	200	第三节 大学生就业心理辅导	223
三、强迫性神经症	201	一、求职前要了解各类职业对人才	
四、疑病性神经症	201	素质的总体要求	223
五、恐怖性神经症	202	二、求职前要了解各类职业对人才	
六、抑郁性神经症	203	素质的要求	225
七、神经衰弱	204	三、求职交往中应注意的问题	226
第四节 心理治疗的主要方法	204	四、如何正确面对求职挫折	228
一、精神分析治疗主要方法	204	【测量表:你将来适宜选择哪种职业】	233
		【测量表:霍兰德的职业爱好问卷】	234

第一章 绪 论

【引例】

2007 年:

1 月 11 日, 黔南某高校一名大二女生因为男朋友提出分手跳楼身亡。

2 月 1 日, 清华大学自动化系学生张宽跳楼自杀。

3 月 17 日, 一名大学生毕业三年找不到工作跳楼自杀(未遂)。

4 月 16 日, 上海一名大学生因实习压力过大在家跳楼身亡。

4 月 30 日, 江西一名大学生在北京因求爱遭拒自杀(未遂)。

5 月 10 日, 一名女大学生因为求职被骗在成都跳楼自杀。

5 月 13 日, 清华大学一女生跳楼自杀。

5 月 14 日, 中国农业大学一男生跳楼自杀。

5 月 15 日, 北京师范大学一名女研究生疑因写论文不顺利跳楼自杀。

5 月 17 日, 武汉大学一大四女生跳楼自杀。

2008 年:

2 月 24 日北京理工大学 23 岁的女研究生毕业生刘某在宿舍内吞安眠药身亡。

2 月 26 日北京大学化学与分子工程学院 2006 级研究生李冬旭在学校宿舍楼地下浴室自缢身亡。

2 月 27 日人民大学大四女生跳楼自杀身亡。

6 月 29 日南通大学大四某男生跳楼自杀, 原因是学校未发毕业证!

上述事件触目惊心, 任何一个都让人痛彻心底! 然而, 痛定之后, 人们不禁要问: 大学生们究竟怎么了? 作为有着高智商的大学生为什么会作出如此令人扼腕叹息、令人费解的举动呢? 一切都是心理不健康惹的祸! 加强大学生心理健康教育已刻不容缓!

随着近年来国内经济的迅猛发展, 尤其我国加入 WTO, 国内市场竞争日益激烈, 各行各业竞争加剧。这些变化使人们生活节奏加快, 心理压力逐步增大。大学生的心理健康问题已成为社会各界和高等学校所关注的热点问题之一。社会主义市场经济体制的确立是一场深刻的社会变革, 一方面它带来经济的高速发展和市场的繁荣, 另一方面又造成变化剧烈的社会环境, 给人的心理带来巨大的冲击和震荡, 使人的心理活动较之以往任何时期都更加复杂, 威胁心理健康的因素也随之增多。据统计表明, 近年来随着我国高职教育事业的大发展, 高职大学生中相当一部分学生心理上存在一系列的不良情绪反应和适应障碍, 心理疾病的发生率呈上升趋势, 影响着高等职业教育任务的完成和高层次专业技术人才的培养。这说明, 对大学生“进行心理健康教育 and 指导, 帮助学生提高心理素质, 健全人格, 增强承受挫折、适应环境的能力”是全面贯彻国家教育方针, 培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业建设者和劳动者的客观要求。

第一节 健康观与心理健康观的发展概述

健康是生命之本，快乐之源，人人都企盼健康，并视其为人生的第一财富。而健康不仅取决于生理方面，还体现在人的心理状况和社会适应之中。健康的心理不仅关系到大学生学习、工作乃至生活，还关系到他们能否适应社会的发展，能否成为面向现代化、面向未来、面向世界的合格人才。

健康是人类的永恒追求，但究竟什么是健康，一直是人们探讨关注的问题。随着社会的发展以及人类对自身认识的深入，人们对健康的认识也随之发生变化。在原始社会，由于生产力水平极其低下，人类为适应和改造自然环境，仅仅把注意力集中在自身的生存，不重视健康问题。在这一医学思想的影响下，“无病即健康”的观念一直在社会中占统治地位。早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦就将健康定义为：“没有疾病的状态。”这种健康观念长期占领着人们的健康意识，认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识仅局限于躯体的生物学变化。

随着社会生产力水平的提高，人类开始关心身体各器官的正常发育和完善，于是生理模式的医学科学得以产生。

我国《现代汉语词典》对“健康”的解释是：“人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。”这种解释虽然比“无病即健康”较为具体和全面，但仍然属于传统的生物学模式的观点。用生物学模式来解释健康，只有当人的内脏器官有了异常或者功能改变时，才被称为患者，而内心焦虑紧张以及有行为异常的人，由于透视、化验以及其他生理检查正常，则被视为无病，也就是健康。这是十分片面的。

20世纪初，《简明不列颠百科全书》把健康定义为“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。而《辞海》也曾给健康定义为“人体的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、体格检查和各种生理指标来衡量”。上述这些解释都源于生物医学模式(生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式)。

历史发展到现在，人类对健康的认识又发生了一次飞跃，不再局限在生理机能的正常和疾病的减少方面，而看到了心理和社会的影响作用。1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，在其宪章中就认为健康是人的“健康状态和社会适应能力”。1989年，该组织又为“健康”下了新的定义：“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，我们可以得出如下结论：健康不只是没有疾病和不虚弱；能够抵抗疾病只是健康的一个部分；健康包括生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。这一理解比我们平常所说的“身心健康”、“体魄健全”更加全面、更加科学。

现代医学从“生物学模式”向“社会—心理—生物模式”的转变，大大促进了人们对健康的理解朝着更全面、更科学的方向发展。它使人类除了关心自身的躯体健康状况外，更加关注自己的心理素质和社会适应能力的提高。可以说，人类对健康的正确理解不仅是社会发展和科学进步的要求，也是个体自身发展的需要。

人的本质是社会性，人是不能离开社会而独立存在的，人的一切反应都与社会息息相关。科学技术的飞速发展及社会的急剧变革使人们面临着激烈的竞争。频繁的变动、生活

节奏的加快给人的心理带来前所未有的压力,对人们的健康产生了重大影响。

人们已逐渐认识到心理因素和社会因素对人的健康具有不可忽视的作用。人类的医学模式也随之发生了相应的变化:生物—心理—社会医学模式应运而生。

1948年联合国世界卫生组织在成立宪章中提出一个较为全面、完整、系统的定义,指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织又对健康标准做出了如下解释。

一是有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;二是态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;三是关于休息,睡眠良好;四是能适应外界环境的各种变化,应变能力强;五是能够抵抗一般性的感冒和传染病;六是体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁,无龋齿,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

1989年世界卫生组织对健康又进一步解释为“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。”而后,它又提出了身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”。

“五快”是指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。吃得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。

“三良”是指良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。良好的个性,即性格温和,意志坚定,经常保持乐观和幽默;良好的处事能力,即待人接物合情入理;良好的人际关系,即遇事不斤斤计较,助人为乐,与人为善。

由此可以看出,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会及行为等因素加以分析,健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

第二节 心理健康的含义与大学生心理健康的标准

心理健康是一个时代的课题,是科技、文化和社会发展以及人类对自身认识不断深化的产物,是人们以全新观念、多角度看待健康的结果。然而,一个人的心理怎样才算健康,以什么标准来衡量心理健康,这是一个非常复杂的问题。国内外专家和学者仁者见仁、智者见智,对此提出不同的观点和看法。

一、心理健康的含义

对于什么是心理健康,每个心理学家都有自己的见解,下面介绍几种有代表性的观点。

(1) 精神病学家门宁格认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效益及快乐的适应情况,不仅要有有效率,也不只是要有满足感,或愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”

(2) 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，当事人在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身体潜能。这乃是一种积极的丰富体验，不仅仅是免于心理疾病而已。”

(3) 《简明不列颠百科全书》的观点。

该书指出：心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态，其具体标准为：认知过程正常，智力正常；情绪稳定、乐观，心情舒畅；意志坚强，做事有目的；人格健全，性格、能力、价值观等均正常；养成健康习惯和行为，无不良行为；精力充沛地适应社会，人际关系良好。

(4) 马斯洛和密特尔曼提出的标准。

马斯洛和密特尔曼在《变态心理学》一书中把心理健康的标准概括为以下十个方面：有足够的自我安全感；能充分了解自己，并有恰当估计自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合社会规范的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

(5) 我国学者提出的标准。

① 马建青提出的心理健康标准。马建青在其主编的《心理卫生学》中提到的心理健康标准为：智力正常；善于协调与控制情绪，心境良好；具有较强的意志品质；人际关系和谐；能动地适应和改造现实环境；保持人格的完整与健康；心理行为符合年龄特征。

② 王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中把心理健康概括为：了解自我，悦纳自我；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 以上；心理行为符合年龄特征。

③ 王效道提出的心理健康的标准。我国著名学者王效道提出的心理健康评估标准是：适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力及康复力正常。并提出判断心理健康的三项原则：一是心理与环境的同一性；二是心理与行为的完整性；三是人格的稳定性。

一般认为，心理健康是指一种持续高效而满意的心理状态，个体处于这种状态中，其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极的状态，而且保持良好的个性心理，具有适当的调控能力，并能充分发挥其身心潜能。

它包含两层含义：

一是没有心理疾病。这是心理健康的最基本条件，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样。

二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳的发展状态。

从心理上看，心理健康的人能够乐观向上，对自己抱肯定的态度，认识自己的潜能、优点和缺点，并能够发展自我；其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作；在发展自我的同时有良好的人际关系；在现实生活中既能顾及生理需求，也能顾及社会的道德规范，同时还能面对现实问题积极调适，具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看，只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境，以积极的人生态度参与社会竞争，具有良好的承受挫折能力，能正确处理人际关系，其行为习惯符合生活环境和文化习俗，其扮演的角色符合社会的要求，与社会

保持良好的接触，并能为社会做贡献。

由此可以看出，界定心理健康标准时，一般应该考虑自我意识水平、环境适应、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等因素。

二、心理健康标准的不同模式

在心理健康的标准上，学术界曾有过不同的观点和描述，形成了不同的模式。

1946年在第三届国际心理卫生大会上，曾具体提出了人的心理健康的标准。

- (1) 身体、智力、情绪十分调和。
- (2) 适应环境，人际关系彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国心理学家斯柯特从行为表现上进行分析，曾列出如下 10 项衡量心理健康水平的标准。

- (1) 适应能力。
- (2) 自我满足的能力。
- (3) 人际间交往的能力。
- (4) 智慧能力。
- (5) 对他人的审慎态度。
- (6) 对社会的贡献。
- (7) 自主性、自治的能力。
- (8) 综合能力。
- (9) 对待自己的态度。
- (10) 对情绪和动机的控制能力。

如前之所述，美国人本主义心理学家马斯洛和密特尔曼在 20 世纪 50 年代提出了 10 条心理健康者的标准，受到心理卫生学界的普遍重视，并被广泛引用。

我国学者王极盛在他的《青年心理学》一书中，根据青年人的心理发展的特点，曾提出青年心理健康的 5 个标准。

- (1) 智力正常。这是心理健康的基本条件。
- (2) 心理特点符合年龄特点。
- (3) 完整的人格。出现双重人格是心理不健康的表现。
- (4) 尊重自己，尊重他人。
- (5) 人际关系的心理适应。人际关系心理失调，影响人的心理健康，甚至导致心理疾病。

此外，还有人把心理健康的标准划分为统计标准、症状标准和内心体验标准。

统计标准是一种最常用的标准。因为人的许多心理特征都呈正态分布，正态分布曲线是一种钟形曲线，中间较高，两端较低。这说明处于中等水平的人数最多，处于极端状态的人数较少。如果某个人处于极端状态，就可能被认为其心理健康有问题。借助统计分析的方法，可以获得普通人的一般心理水平，即常模。通过对某人的行为表现与常模相比较，可以获得这个人心理健康情况的信息。

症状标准是根据人的外显的心理症状来判断其心理健康水平的。根据这一标准,只要一个人没有明显的神经心理症状,即认为他心理健康。如果一个人经常失眠、痴呆、高度焦虑,有强迫行为和幻觉等症状,则被视为心理不健康。

内心体验标准是通过本人表述其内心体验来衡量其心理健康水平的。根据这一标准,凡是自己感到经常存在情绪困扰和紧张焦虑的人,就不能算作一个心理健康的人。

统计标准、症状标准和内心体验标准虽然可以在一定程度上判断和评价一个人的心理健康水平,但都具有某些局限性,在使用时应该进行具体和全面的分析。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的社会群体,在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面都有其特点。因此,大学生心理健康标准的确定首先应该具有针对性。也就是说,这些标准应符合大学生群体的特点,既要立足于他们已经接受过系统的学校教育,具有相当高的科学文化水平这一现实,又要着眼于国家、社会对他们的未来有较高的期望值。其次,大学生心理健康的标准应该具有可操作性。即尽力做到简单明确,易于掌握,切实可行。据此,我们在分析国内外研究成果的基础上,结合我国大学生心理的实际,概括出以下 10 个方面大学生心理健康的标准。

(1) 有正常的智力。

智力和一般能力是等同的概念,它是人们进行任何活动所必须具备的能力。智力是人的观察力、记忆力、想像力、思维力、注意力的综合。智力水平是衡量心理健康与否的基本标准之一。正常的智力是大学生学习、生活的最基本的心理条件,它是大学生能够胜任学习任务、适应环境、和谐与人交往的心理基础和保证。因此,智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。

(2) 正确地认识自我,接纳自我。

心理健康的大学生,应该能够体验到自身的价值,这不仅要求正确地了解自己,还要求正确地接纳自我。所谓正确地认识和了解自己,就是要有自知之明,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当、客观的评价。他们不会过高地估计自己或对自己具有的一些长处和优势沾沾自喜,从而提出不合实际的生活目标和理想;也不会常常贬低自己或过多地关注自己的缺点和不足,从而自责、自卑、自怨。所谓正确地接纳自我,就是能对别人的评价做出客观的反应,自我认识稳定,并保持积极的生活态度,努力发展自己的潜能。反之,一个心理不健康的人,往往不能恰当地认同自己,存在强烈的心理矛盾和冲突,对自己总是不满意,缺乏积极的自我态度。总是要求十全十美,却往往不能实现,因而无法保持平衡的心理状态。

(3) 对现实和环境的良好适应。

心理健康的大学生能够面对现实,接受现实,并能主动去适应现实,逐步地改造现实。他们对周围的事物和环境能够做出客观的评价和深刻的认识,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想和信念,又不会沉湎于不切实际的幻想和奢望中。面对不利的现实环境,既不怨天尤人,也不采取逃避的方式,而是敢于面对现实的挑战。在现实和环境发生改变时,能及时调整心态和行为,使之与新的环境保持一致。

(4) 和谐的人际关系。

心理健康的大学生乐于与人交往,在工作、学习和生活中,不仅能接受自我,还能融洽他人。在与他人的交往中,他们往往注意别人的长处,不苛求别人,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与集体融为一体。他们既能与挚友同聚一堂而共享欢乐,也能独处沉思而不感孤独。他们能经常与他人进行沟通,并保持和谐的人际关系。在与人相处时,同情、友善、信任、尊敬等积极的态度总是多于猜疑、畏惧、嫉妒、敌视等消极的态度。在学习和生活中有乐于助人和合作共事的优良品质。

(5) 热爱生活,乐于工作和学习。

心理健康的大学生热爱现实生活,并积极地投身于现实生活,体验人生的乐趣。他们不在乎日常生活的渺小,能够从中品味到生命的意义。不管是一次同学聚会,还是郊游。他们乐于参加集体活动,愿意为集体尽自己的义务,做好组织和管理的工作。他们珍惜自己的学习机会,把学习看做大学生活的主要内容,求知欲望强烈,能够克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持较高的学习效率,并在学习中获得需要的满足,体验人生的价值和心理的愉悦。

(6) 能保持健全的人格。

心理健康的大学生有健全的人格,人格结构中的气质、能力、性格以及理想、信念、需要、动机、兴趣、价值观等能平衡地发展。人格能够作为一种整体的精神风貌完整、协调、和谐地表现出来。思想和行为比较一致,考虑问题的方式合情合理,待人接物的态度恰当灵活,对外界刺激不会有偏颇的行为和情绪反应,既能与社会的要求相符,也能与集体融为一体。他们具有积极进取的人生观,并能把自己的需要、目标和实际行动较好地统一起来。

(7) 能有效地调控情绪。

心理健康的大学生,其愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪体验总是占优势,虽然有时也会有悲伤、忧愁、厌恶等消极情绪,但一般不会持续较长的时间。他们能适度地并不定期地控制自己的情绪,喜不狂、忧不惧,胜不骄,败不馁,做到谦而不卑,自尊自重。在社会交往中既不自尊自大,也不畏惧退缩,对于无法得到的东西不过于贪求;对于自己能够得到的一切感到满意,心情总是开朗和乐观,很少烦恼。

(8) 心理和行为特点与年龄特征相符。

行为是心理健康与否的表现。所谓合理的行为包括以下几个含义:一是指行为与年龄特征相一致,心理健康的大学生应具有与多数同龄相符的行为,应精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索;二是行为方式与社会角色一致,了解自己的社会责任和义务,具有较强的求知欲,保持浓厚的学习兴趣;三是行为方式具有一贯性,即无论对人、对事其行为应具有一贯性;四是理智地控制自己的行为,使其符合社会对自身的要求。

(9) 有完整、统一的人格。

人格又称为个性,它包括需要、兴趣、世界观、动机、信念等个性心理倾向和气质、能力、性格等个性心理特征。完整的人格意味着其组成因素平衡发展,所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,能够与社会步调一致,积极地融入集体。一个人是否有完整的人格,对其能否获得幸福的生活,学业、事业能否成功,以及对他人和集体产生什么影响均有影响。

大发明家爱迪生发明电灯的过程中,曾寻找适合做灯丝的上千种材料,做了1200次试验,始终没能找到一种既能耐高温又经久耐用的好材料。这时有人对他说:“你已经失败了1200次了,还要试验下去吗?”爱迪生回答道:“不,我没有失败,我已经发现有1200种材料不适合做灯丝。”爱迪生的回答中蕴含着一种令人难以置信的自信,对发明创造的痴迷,在困难与挫折面前的坚强意志,是爱迪生的人格特质,他的人格健全已达到了极高状态。

(10) 健全的意志。

意志是自觉确定目的、支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性、意志的顽强性。具有优良品质的大学生常表现为有合理的学习和生活目的,并有达到目的的坚定信念和自觉行动;在实现自己愿望的过程中,能主动克服各种困难,排除干扰,抵御有害刺激的诱惑。

心理健康的标准不是绝对的,而是相对的。这种相对性的特点可以从以下三个方面加以说明。

① 心理健康状态具有连续性。人的心理健康水平是一种连续状态,可分为不同的等级,从不健康到健康是一个序列的两极。而它们之间并没有明显的分界线,是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的过程。了解这一点非常重要,一方面它可以提醒我们,如果不注意保护自己的心理健康,心理健康水平将会不断下降,甚至出现心理病态,变成心理障碍患者;另一方面它可以使我们意识到,我们目前的心理状况尽管是正常的,但并不是心理健康的最佳水平。我们可以通过努力来不断提高心理健康水平,使个性不断得到发展。另外,从良好的心理健康状态到严重心理疾病之间有一个广阔的过渡带。一般情况下,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分界线,只存在程度和水平的差异。每个心理健康的人都是从整体上讲的,但不能完全否认他们有异常或古怪的心理现象。同样,一个心理不健康的人也会有许多正常的心理和行为。

② 心理健康的状态具有相对性。心理健康是个相对的概念,现实生活中很少有一点问题没有的人,而属于绝对病态心理的人也不多,多数人的心理则处于健康与病态之间的第三状态。偶尔的不健康心理和行为并不等于患心理疾病,心理不健康是一种持续的不良状态,只有当不良的心理和行为持续而稳定时,才谈得上其心理在某一方面是不健康的或病态的。因此,不能根据偶然的心理和行为来判断他人和自己的心理健康与否。同样,也不能根据某人偶尔的一些正常行为就断定他是心理健康的人。从社会文化的角度来看,心理健康也具有相对性。每个人都是社会群体中的一分子,心理健康与否是以能否适应其所处的社会环境作为基准的,如果一个人的行为不能适应他所处的社会生活环境,就被视为不健康。此外,一个人如果跟一般人的生活习惯或方式相差甚远,也会被视为不健康。

③ 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能划等号。心理不健康是指一种持续的不良心理状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不能认为患了心理疾病。只能当异常的心理和行为屡屡出现,持久而不间断时,才能认为其心理不健康。能够正常而有效地进行生活、学习和工作,是大学生心理健康最基本的标准。如果一个大学生的心理和行为已经偏离了正常的生活、学习和工作,就应该及时调整和纠正,以提高心理健康的水平。从统计学的角度来看,心理健康与不健康的人数呈正态分布,心理健康的标准是以全部人群中大多数人的心理特点为依据而确定的。这里的“大多数人”,就是

正态分布曲线居中间的所有人，他们是相对于居于两端的少数人而言的。

上述的心理健康标准只是为大学生评价自身的心理健康状况提供了一个参考尺度，在具体运用时应持辩证的态度，不能生搬硬套，应灵活地加以运用。了解心理健康状态的相对性的特点还要注意心理健康标准与人们所处时代、环境、年龄及文化背景等方面的因素有关，在评价人的心理健康状态时应考虑这几个因素。

第三节 大学生心理健康教育的意义

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程，具有很强的科学性、知识性、专业性和技术性，具有自己独特的内涵、意义、目标、任务、途径和原则等，正确理解和把握这些，可以提高学校心理健康教育的针对性和有效性。大学生心理健康教育是指教育者根据大学生生理、心理发展的特点，运用心理学等多种学科的理论与技术，对大学生进行心理健康知识与技能的教育与训练辅导，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。心理健康教育是高职院校素质教育的重要组成部分，对大学生身心健康成长和发展，思想品德的教育，以及社会主义精神文明建设都具有重要的意义。

提高我们对高校开展心理健康教育意义的认识，才能促进高校决策部门和广大师生对心理健康教育的理解和支持，这是搞好高校健康教育工作的一个前提。否则，不是无人过问心理咨询室，就是“无米下锅”，不能真正发挥健康教育的效能。一般来说，高校心理健康教育具有如下几个方面的意义。

一、在新形势下加强和改进学校德育工作的需要

中共中央在《关于进一步加强和改进学校教育工作的若干意见》(1994年)中指出：“新形势对学校德育工作提出了更高的要求……在科学技术迅速发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求。这些都是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”“德育工作要与关心指导学生的学习、生活相结合……德育工作者要深入到学生中去，通过谈心、咨询等活动，指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题。”显然，心理健康教育已成为现代德育工作者关注的问题。然而，传统的德育方式受行为主义心理学的影响，把人的思想教育视为简单的条件反射学习，强调灌输、强制、惩罚强化和榜样模仿，忽视了教育对象的主体性和个性特点，缺乏细致的个别工作。重视人的世界观、人生观、价值观等重大问题的教育，而轻视对交友、恋爱、生活、健康等日常具体问题的关注。然而，高尚的情操、正确的世界观、人生观和道德观等同层次的精神世界必须以正常的心理过程和健全的人格为基础，很难想像一个人格变态和心理过程不正常的人是能接受与强化人生观和价值观教育的。一个人格障碍的人也不可能真正和持久地保持符合社会规范的行为。事实上，一个人的世界观、人生观和价值观的改变往往与生活中普通生活事件的经验和境遇息息相关，一次考试失败或恋爱的挫折可能引发突发性的情绪障碍而导致自杀，这并非平时没有受过德育教育，而主要与个体的心理素质不良和没有及时的心理危机干预有关。德育高屋建瓴，心理咨询因小见大，见微知著，两者在工作方法和内容等方面具有很大的互补性。心理健康教育有助于人格的完善，德育教育则有助于人精神的完美，两者相辅相