

Daxuesheng De Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生的 心理健康教育

第三版

主 编 郭 鹏

副主编 周珊珊 孙 慧



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

大学生的心理健康教育

主 编 郭 鹏

副主编 周珊珊 孙 慧

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书以教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为指导,针对当代大学生身心发展现状与特点,注重理论与实践相结合,利用心理学原理和方法进行教育与引导,促进大学生身心健康发展。

图书在版编目(CIP)数据

大学生的心理健康教育/郭鹏主编. —3版. —徐州:
中国矿业大学出版社, 2017.8
ISBN 978 - 7 - 5646 - 3695 - 1

I. ①大… II. ①郭… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 215540 号

书 名 大学生的心理健康教育

主 编 郭 鹏

责任编辑 夏 然 章 毅

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 426 千字

版次印次 2017 年 8 月第 3 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前言

心理素质是大学生全面发展的整体素质的中介和载体,也是促进大学生健康成长、成才的基础和保证。加强大学生心理素质教育,是高等学校的重要任务。2004年,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》(中发[2004]16号);2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号);2011年,教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知(教思政厅[2011]1号),并制定了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)等标准和规范。文件明确要求全国各高校大力加强大学生心理健康教育,要求专门开设相关课程,帮助学生擦亮心窗、拥抱阳光、走向和谐。

和谐社会的构建,需要更多和谐的个体。我们清楚地看到,教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击。大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致心理问题明显增多。消极的人等待风向改变,积极的人调整风帆勇往直前;自卑的人害怕厄运,自信的人面对挑战斗志昂扬;被动的人接受已有结论,主动的人积极寻求自我创新。因此,认清客观形势,确立人生目标,肩负民族振兴使命,认真刻苦学习,脚踏实地,培养良好人格,增进心理健康,使生命充满着希望和活力,成为每个大学生必须面对的人生挑战。大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透在大学教育的每一个过程中。其中开设心理健康教育课程,普及心理健康知识,教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。

本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理障碍展开系统论述,为心理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法,内容更有针对性。每章内容都涵盖案例分析、心理小测试、课外拓展阅读、思考题等内容,力求做到理论联系实际,达到学以致用、学以致用的效果。教材既可用于阅读、掌握理论知识,也可用于课堂实训的组织;既可用于教师教学,也可用于读者更好地了解自己,不断完善自我。在结构上,本书从帮助学生认识心理健康问题产生的根源入手,以培养心理健康自我维护能力为主要目标,以介绍方法为主,做到体系清晰、内容简练、通俗易懂。全书共分十二章,内容包括:心理健康导论、大学生心理困扰及异常心理、大学生自我意识、大学生人格发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生恋爱与性心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生生涯规划、大学生生命教育与心理危机干预、大学生心理咨询。因此,本书不仅可以作为高校开设大学生心理健康教育的教材,



而且可以作为青年心理健康教育的自助读物。

本书编写分工如下：第一章、第八章由周珊珊编写；第二章、第三章、第四章、第十二章由孙慧编写；第五章由周鼎编写；第六章由李丕振编写；第七章由吕楠编写；第九章由赵蕾编写；第十章由胡波编写；第十一章由沈洋编写。吕楠、石月荣、周珊珊、孙慧承担了后期统稿、校对、打印、整理工作。根据教材近几年在教学中的使用情况，2015年5月，孙慧对其中部分章节进行了第一次修订，更新了部分拓展阅读及案例解析。2017年6月，孙慧、田硕、田静、朱昕蕾对第一章、第五章、第六章、第七章、第九章内容进行了第二次修订并整体改版，更贴近当代大学生心理，适合阅读及讨论。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外专家、学者的大量成果，在此表示感谢。尽管我们力图作一些积极的探索，但由于编者水平所限，时间紧迫，本书不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编者

2017年7月



目 录

第一章 心理健康导论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康	10
第三节 大学生心理健康教育	15
第二章 大学生心理困扰及异常心理	20
第一节 大学生常见的心理困扰	20
第二节 异常心理概述	26
第三节 大学生常见的异常心理	30
第三章 大学生自我意识	46
第一节 自我意识概述	46
第二节 大学生的自我意识	51
第三节 大学生健全自我意识的塑造	60
第四章 大学生人格发展	67
第一节 人格概述	67
第二节 大学生常见的人格缺陷及调适	75
第三节 大学生健康人格的培养	81
第五章 大学生学习心理	91
第一节 大学生学习心理概述	91
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	96
第三节 大学生学习能力的培养	104
第六章 大学生情绪管理	119
第一节 情绪概述	119
第二节 大学生的情绪	125
第三节 大学生常见的情绪困扰及调适	129



第七章 大学生人际交往	138
第一节 人际交往概述	138
第二节 大学生的人际交往	144
第三节 大学生人际交往问题与调适	155
第八章 大学生恋爱与性心理	166
第一节 大学生恋爱心理	166
第二节 大学生性心理	178
第九章 大学生压力管理与挫折应对	189
第一节 压力与挫折	189
第二节 大学生的压力与挫折	198
第三节 大学生的压力管理与挫折应对	204
第十章 大学生涯规划	218
第一节 生涯规划对大学生成材的意义	219
第二节 大学生涯认知与决策	224
第三节 大学生涯规划策略	230
第十一章 大学生生命教育与心理危机干预	237
第一节 大学生生命教育	237
第二节 大学生心理危机干预	242
第十二章 大学生心理咨询	256
第一节 心理咨询概述	256
第二节 大学生的心理咨询	264
参考文献	272



第一章 心理健康导论

如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从发展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

——赫拉克里特

亲爱的同学们,从你们走进大学校园的那一刻起,就走进了知识的象牙塔。你们背负着父母的期望,带着对未来的憧憬,对新知识的渴望,对青春的美好幻想和好奇,开始人生的梦想之旅。大学阶段是人生的一个特殊阶段,大学校园是一个新环境,这里的生活方式、学习方式、人际关系等都和以前的学校有很大的不同。在大学的不同阶段,你可能会面临各种机会与挑战、矛盾与冲突。然而,正是这些压力和危机才使得我们开始探索心灵的成长。

从大学生成才的意义上来说,提高心理素质,维护身心健康,既是社会发展的需要,也是我国高等教育的根本出发点和归宿,更是青年学子人生发展的需要。因此,保持健康心理,优化心理素质,不仅是大学生正常学习、日常生活的基本保证,也是促进人格完善和德智体全面发展的有效措施。

第一节 心理与心理健康

一、探索心理科学

(一) 心理的实质与特点

心理活动是所有人时时刻刻都在体验着的,是人类生活和生存所必需的。人的任何行为都离不开心理活动,通常所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可以称为心理现象。

心理活动虽然隐藏在人们的内心深处,但它可以通过行为、语言来表现,并且可以



通过一定的方式、方法和途径来推测。复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质特征。恩格斯曾经将人们的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。

心理是心理活动的简称,实质上是人的大脑的一种功能,即人脑对客观事物的主观反映。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人脑受到损伤就不能进行正常的心理活动。脑的某一部分受到损害,与之相应的某种心理活动就会受到阻碍。

由此可见,人的心理产生必须具备三个基本条件:人的大脑、客观现实和实践活动。其中,人的大脑是产生心理活动的物质基础,客观现实则是产生心理活动的决定性因素,而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。



心理学小故事

1920年10月,一位印度传教士辛格在印度加尔各答的丛林中发现两个由狼哺育的裸体女孩。大的女孩约8岁,小的1岁半左右。据推测,她们是在半岁左右时被母狼带到洞里去的。辛格给她们起了名字,大的叫卡玛拉、小的叫阿玛拉。这两个狼孩虽然长得与人一样,但一切生活习惯都同野兽一样,只能用四肢走路。她们害怕日光,经常白天睡觉,夜里活动。每夜10点、1点和3点循例发出非人非兽的尖锐的怪声。她们不愿与人接近,完全不懂人类语言,也发不出人类的音节。吃东西狼吞虎咽,喝水也和狼一样用舌头舔。她们怕火和水,不肯洗澡,也不肯穿衣服,并随地便溺。辛格夫妇把她们领入孤儿院后异常爱护她们,耐心抚养和教育她们。阿玛拉进了孤儿院两个月后,当她渴时,她开始会说“bhoo(水,孟加拉语)”,遗憾的是,阿玛拉进院不到一年便死了。卡玛拉进院后16个多月才会用膝盖走路,两年后,卡玛拉终于学会了直立,但需要有人扶着。6年后她能够单独直立行走,但是不会跑,她想走快时,需要四肢并用。卡玛拉用了25个月才开始说第一个词“ma”,4年后一共只学会了6个单词,7年后增加到45个单词,并曾说出用3个单词组成的句子。在她生命的最后三年中,卡玛拉喜欢并开始适应人类社会了。卡玛拉17岁那年死于伤寒热病。17岁时智力只相当于三四岁孩子的水平,但她直到死还没真正学会说话。

(二) 心理学的研究对象

有人会问:心理学家们每天在干什么?用两三句话很难说清楚。临床心理学家也许在设计新的治疗方法,使病人摆脱痛苦的睡眠障碍;生物心理学家在使用计算机扫描技术研究视觉;教育心理学家在努力使一些儿童克服阅读障碍,因为不及时帮助这些孩子就会给他们的一生带来不利影响;人事心理学家在进行个性测试,为警官学校选拔学员;实验心理学家在做实验,深入探查人的记忆系统是怎样工作的,等等。

由此可见,心理学中包含着极其辽阔的研究领域,涉及记忆、应激、心理治疗、爱情、催眠、知觉、死亡、创造力学习、个性、衰老、情绪等问题,此外,还有很多没有提及。

随着心理学的发展,心理学界大多认为:心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。一般而言,心理学作为一门科学,以达到对行为的描述、了解、预测和控制为目



标,而其最终目标是为人类积累知识。

二、健康

对“健康”这个词,人们并不陌生,古今中外,有很多俗语表示人对健康的向往,诸如:健康与智慧是人生的两大幸福;健康就是美,最健康就是最美;健康是人生第一财富;健康的心理,寓于健康的身体;健康是智慧的条件,是愉快的标志;等等。那么,什么是健康、什么是心理健康呢?

(一) 健康

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)前总干事马勒博士曾指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”什么是健康?人们对健康的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力十分低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病、治病的医学科学应运而生。但过去人们基本上将健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,即没有疾病和不适便是健康,健康就是无病。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。”《辞海》对健康的描述是:“健康的人体首先要各器官各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛、处世乐观、应变力强、能吃能睡、体重适当、眼睛明亮、牙齿整洁、头发光亮、走路轻松等。”这就是只把个体看做生物人。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

现代科学技术和医学的发展,揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们认识到,人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命系统中共同起着作用。人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升素质;从单纯的生理标准扩展到心理标准;从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。也就是说,既考虑到人的自然属性,也重视人的社会属性;既研究健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识,导致了传统的健康观逐渐被抛弃,新的健康概念应运而生。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。

1978年,世界卫生组织、联合国儿童基金会等在苏联哈萨克共和国(现哈萨克斯坦共和国)首府阿拉木图召开国际会议,重点讨论了与“健康观念”有关的问题,发表了著名的《阿拉木图宣言》。宣言特别指出,健康“不仅是疾病与体虚的匿迹,而是身心健康社会幸福的总体状态”。

1985年版英国《简明不列颠百科全书》把健康定义为“个体长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”。

健康如何定义,至今依然是一道难题。关于健康的诸多定义,都有其依据也有其



不完善之处。我们认为,WHO 章程序言中提出的定义比较权威:“健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态,而不只是没有疾病、身体不适或不衰弱”。换言之,健康的人要有强壮的体魄、乐观向上的精神状态、良好的心理素质,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

(二) 亚健康

20 世纪 80 年代初,WTO 提出了“亚健康”一词,又称为“次健康”。亚健康是介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内、外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调但未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人们相比,生活质量低,学习工作效率低,注意力分散,生活缺乏动力,学习没有目标,有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项针对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确、学习动力缺乏,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一名处于亚健康状态的大学生,都会对美好大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够充分发挥。



拓展阅读

亚 健 康

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线,而是一种连续过渡、不断变化的状态。如果用白色代表心理健康,用黑色代表心理疾病,那么在白色与黑色之间存在一个缓冲区域——灰色区,心理亚健康正是处在灰色区域或已经介入灰色区域的状态。

心理亚健康状态是以频繁出现情绪躁动、兴致低落、注意力不易集中、过分敏感或行为能力下降等表现为特征的存在状态。心理亚健康状态可导致人们不能保持正常的生活质量和良好的工作状态。

亚健康状态表现为生活质量差、学习工作效率低、注意力分散、情绪烦躁焦虑,缺乏生活目的与动力,常常感到生活无聊,提不起精神,人际冲突频繁,躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。

需要特别提醒的是,心理亚健康不是一种疾病,但长期处于心理亚健康状态会导致心理疾病的发生。积极调整自己的生活态度,适当改变自己的生活方式就可以有效地避免心理亚健康状态的出现。



三、心理健康

(一) 心理健康的含义

戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)认为,一个人在事业上的成功,只有15%是由于他的学识和专业技术,而85%是依靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,因为人的心理活动是十分多变的,心理活动的行为表现又是多种多样的。因此,关于心理健康的界定,不同学者从不同的角度有不同的论述。

美国心理学家英格利希(H. B. English)认为,“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已”。

美国健康心理学家凯利·麦格尼格尔(Kelly McGonigal)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率,也不仅是能有满足之感,或者愉快地接受生活的规范,而是需要三者皆具。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。

社会工作者玻肯(W. W. Boehm)认为,心理健康就是合于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。

1946年召开的第三届国际心理卫生大会为心理健康下过这样的定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他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。

以上观点虽然角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都比较一致地认为,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。在讨论心理健康时,要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程。同时,心理健康也不是指对任何事物都能够愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多表现出积极的、适应的倾向。

(二) 心理健康的意义

生理健康与心理健康固然都很重要,但比较起来,心理健康对人的生活及人类社会的发展有着更为深远的意义。

1. 保持心理健康有利于人的生理健康

人的生理和心理之间互相依赖、互相联系,是有机统一的整体。生理健康是心理健康的基础,而心理健康对生理健康也有巨大的影响。心理学研究表明,焦虑、恐惧、愤怒等消极情绪长期笼罩着一个人的心灵,就会使大脑皮层的机能降低,而神经中枢机能却亢进,从而导致疾病的产生。在我国的传统医学和养生思想中,古人早就提出了消极情绪可以致病的经验概括。其中特别强调七情失调会引起阴阳失调、气血不和、经络阻塞等生理疾病。所谓七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等心理因素,古人认



为七情太过而生百病,怒伤肝、喜伤心、思伤脾、恐伤肾、惊伤胆、忧伤肺。因此,强调情绪稳定和精神愉快,要防止过度的情绪变化。现代医学研究表明,心理的变化会引起一系列生理上的异常和不适,持久的情绪压抑或消沉则会导致生理器官的功能失调或病变。这说明心理健康状况对生理健康起很大的作用,甚至有些病可以说是“病由心生”。

2. 保持心理健康有利于人的整体素质提高

一个心理健康的人能自知、自爱、自制,能够从容地适应社会环境。心理素质好比是一种载体,人的其他素质必须由良好的心理素质来承载才能表现出良好的整体素养。良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在良好心理素质的基础上,因此,搞好素质教育必须从提高学生的心理素质开始。心理素质教育不仅能促进教学,还能使德、智、体、美、劳五育的教育成果得以稳定和巩固。

3. 保持心理健康有利于提高生活质量

心理健康不仅有利于取得良好的学习成绩,提高工作效率,创造愉快的生活,而且能够帮助人们在挫折和逆境中处之泰然,在社会变革和生活灾难面前知道变通,有较高的适应能力。因此,心理健康有益于自己,有益于他人,有益于社会。心理健康者会想人之所想,急人之所急,他们是宽容的人,具有奉献精神的人。而这些都是美好生活所必须具备的精神和品质。

4. 保持心理健康有利于和谐的人际关系

有些人人际关系糟糕透顶,源于存在人格缺陷和病态心理。但心理健康者则不同,不但人际关系和谐,而且还会带来事业的进步和成功。心理和谐,社会才能和谐。心理不平衡、仇视社会,则会极大地造成社会不稳定,严重的甚至会引起社会恐慌。

四、心理健康标准

(一) 心理健康标准

心理健康标准是一直受到人们关注的问题,许多专家对此都有过研究和论述。

1. 国外观点

(1) 1946年第三届国际心理卫生大会曾把心理健康的标准拟定为:

第一,身体、智力、情绪十分调和;

第二,适应环境,人际关系中彼此能谦让;

第三,有幸福感;

第四,在工作和生活中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(2) 美国著名心理学家马斯洛(Abraham Maslow)在20世纪50年代初提出了心理健康的十条标准:

第一,有充分的自我安全感;

第二,能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力;

第三,生活理想切合实际;

第四,不脱离周围现实环境;



第五,能保持人格的完整和谐;

第六,善于从经验中学习;

第七,保持良好的人际关系;

第八,能适度地宣泄情绪和控制情绪;

第九,在符合团体要求的情况下,能有限度地发挥个性;

第十,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。

2. 国内观点

(1) 严和程提出六条心理健康的标准:

第一,有积极向上、面对现实和环境的能力;

第二,能避免过度紧张或忧虑而产生病态症状;

第三,与人相处时,能保持发展和互助的能力;

第四,能将其精力转化为创造性和建设性活动的能力;

第五,有能力进行工作;

第六,能正常进行恋爱。

(2) 王希永等认为心理健康的标准可以概括为:

第一,智力正常,思维方式正确,能辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;

第二,具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;

第三,能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,成功时不骄傲自满;

第四,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;

第五,具有自觉的社会公德,具有社会赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;

第六,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。

(3) 王效道提出正常心理应具备下列八项标准:

第一,智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;

第二,心理行为特点与生理年龄基本相符;

第三,情绪稳定,积极与情境适应;

第四,心理与行为协调一致;

第五,社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;

第六,行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;

第七,不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求达到满足;

第八,自我要求与自我实际基本相符。



（二）使用心理健康标准的原则

国内外学者对心理健康的见解,为研究心理健康的标准提供了条件。但对他们提出的标准并不能简单套用,而必须结合不同人群的特点进行深入研究。因此,研究和使用心理健康标准应当遵循以下原则:

1. 客观性

确定心理健康的标准,必须以心理的外部表现即行为表现为客观标准。心理作为一个“黑箱子”,只有透过其外部表现,才能判断其内部状况。这是研究心理学必须遵循的基本原则,也是研究心理健康标准的基本原则。

2. 动态性

心理健康状态并非是固定不变的,而是一个动态变化的过程。随着人的成长经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所变化。既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。心理健康的标准是一种理想的尺度,它是一种用来判断人的心理是否健康的标准,但它更是一种努力的目标和方向。使用它来测查一个人的心理健康水平,并不是为了“判决”,而是为了了解心理健康状况,从而提高自己的心理健康水平。

3. 全面性

判断一个人心理是否健康,必须沿着三个方向思考:一是心理与环境的同一性。一个人心理健康,其形式与内容均应与客观环境保持一致,即具有同一性。二是心理与行为的统一性。个人的心理活动的内部结构应是一个完整的、协调一致的统一体。与此相应,心理与行为也是统一的。这种统一性是个体进行有效活动和具有良好社会适应的基础。三是个体人格的稳定性。一个心理健康的人,其个性特征具有相对的稳定性,并在个体行为中稳定地表现出来。

（三）大学生心理健康的标准

1. 智力正常

一般智商在 80 分以上。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。内容包括:乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于调节与控制自己的情绪;情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前能采取合理的反应方式;能在行动中控制情绪和行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做协调一致。具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。



5. 自我评价正确

这是心理健康的重要条件。个人要学会自我观察、自我认定、自我判断。能做到自尊、自强、自制、自爱。正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

乐于与人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系。

7. 社会适应正常

个体能客观地认识现实环境,以有效的方法应对环境中的各种困难,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

不同年龄有不同的心理行为,具有与多数同龄人相符合的心理行为特征。



案例解析

不向命运低头

小青是一名全国重点大学的女大学生。她出生在一个贫困山区的家庭,父亲在她年少时由于车祸丧生,母亲体弱多病。小青和妹妹以及一个有残疾的弟弟由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛,她却从不向生活低头,她坚信没什么是做不到的。她独立自主,自强不息,虽然家庭贫困却不失自信。刚进入大学不久,她就凭借自信和优秀的组织能力竞选上了班长和学生会的干部,不仅积极配合院系开展各项活动,而且真诚地为同学们服务,赢得大家的赞誉。小青靠周末做家教、发传单、超市收银来维持生活。每年放寒暑假时,她放弃休息,独自打工,赚的钱不仅缴纳学费还资助弟弟、妹妹的生活费。她平时勤奋好学,早起晚归,成绩优异,课余时间还积极参加校园文化活动,每年获取优秀奖学金,连续两年被评为校级三好学生,两次参加了“全国大学生创业设计大赛”获得金奖。大学毕业时,小青被学校保送攻读研究生,毕业时获得校级优秀硕士毕业生称号。目前,她已经成功应聘为一所全国知名大学的高校老师。

【分析与指导】

积极的心态和坚定的意志可以激发一个人内在的潜力和才华。小青同学的人生道路并不平坦,但她却凭借坚强的个性、自信的勇气和扎实的努力取得了一系列的成功。可以说,正是因为具有乐观的心态和良好的心理素质,她的生命才没有因为种种的不幸和困难而失去光彩,反而不断创造着生命的价值。所以我们说,心理素质是一个人正常生活的基础,优良的个性是人才成长的因素,良好的心理素质是大学生不断发展、完善与成才的重要保障。



第二节 大学生心理健康

大学阶段是人才成长的重要阶段,大学生心理健康问题越来越受到社会的关注。从个体发展的角度看,大学生正处于青春期向成熟期的过渡时期,面临着人生发展的一系列重大问题。面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题上,出现了苦恼、孤独、焦虑、冷漠,甚至精神崩溃等状况,自杀、杀人等恶性事件在大学生中也频频发生。因此,了解大学生心理发展的特点、心理健康状况及存在问题,采取切实措施,维护和增进大学生心理健康,优化大学生的心理素质是促进大学生人格完善,提高社会适应能力,全面落实素质教育宗旨的基本保证。

一、大学生心理发展的特点

(一) 大学生心理发展的一般特点

大学生在大学阶段经历着认知、个性、情感等方面的发展,自我意识加强,个性逐渐形成并趋向稳定,其他各种心理品质已全面而完整地发展起来。但由于大学生社会经验的不足和心理发展的不完全成熟,在一些复杂问题面前还会表现得幼稚或片面。具体而言,大学生心理发展的特点主要包括以下几个方面。

1. 自我意识增强,但发展仍不成熟

大学生的独立感、自尊心、自信心非常强烈,自我分析、自我评价、自我教育有了较大提高,期望个体自我完善,成为生活中的强者和事业上的成功者。但大学生自我意识发展中矛盾较多,理想自我与现实自我的矛盾冲突比较尖锐,有时自我追求过分理想化,自我评价失之偏颇。

2. 抽象思维迅速发展,但仍带有主观片面性

大学的专业学习会使人的独立思维和批判思维增强,抽象思维和辩证思维也得到了进一步发展,然而大学生刚进入成年期,心理发展还不是很成熟,对问题的思考仍具有一定的片面性。

3. 情感和意志日益丰富,情绪强烈而不稳定

大学生的社会情感在良好教育的影响下获得充分的发展,道德感、理智感和美感的发展均趋于成熟,并在情绪生活中占据主导地位。当然还没有真正成熟,仍然存在一些明显的弱点或缺陷。大学生情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存,在冲突中发展,这种局面给大学生的情绪适应带来一定的困难。

4. 性意识进一步发展

由于性机能的成熟,大学生与此相伴随的情感欲望也逐渐增强。他们关注异性,渴望与异性交往,追求美好的爱情。由于大学环境不同于中学,男女学生有更多的交往机会,不少学生开始考虑恋爱问题并进入恋爱实践,随之而来的爱情方面的苦恼和困扰日趋增多。