

高等院校“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

主编 蒙晓影



HEUP 哈尔滨工程大学出版社

高等院校“十二五”规则教材

五 四 零 四

大学生心理健康教育

主 编 蒙晓影

内 容 简 介

本书结合当前大学生的心理特征、心理发展规律和大学生迫切的心理需求,围绕大学生在成长过程中容易出现心理问题,如挫折应对、情绪健康、人际交往以及恋爱等方面的困惑,重点分析产生的原因和调适的方法,并提供了大量生动的案例、可操作的心理游戏和心理测试等,具有较强的实用性。

本书共分十章,包括大学生的自我意识、挫折应对及意志力的培养、情绪健康、人际交往心理、学习心理、恋爱与性心理、网络心理、常见心理障碍的识别与预防、生命教育等内容。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/蒙晓影主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2015.6

ISBN 978-7-5661-1052-7

I. ①大… II. ①蒙… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 126907 号

选题策划 包国印

责任编辑 张忠远 马广超

封面设计 恒润设计

出版发行 哈尔滨工程大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号

邮政编码 150001

发行电话 0451-82519328

传 真 0451-82519699

经 销 新华书店

印 刷 肇东市一兴印刷有限公司

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 391 千字

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 31.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

高等院校是培养各类专业人才的基地,大学生肩负着现代化建设的重大使命,是祖国未来建设的栋梁。大学生正处于人生的青年中期阶段,正是从校园走向社会的过渡阶段。他们精力充沛,求知欲旺盛,思维更活跃,身心发展更快。但是,随着现代社会经济发展,社会繁荣,市场竞争日趋激烈,大学生的危机感日益增强,各种矛盾、困惑日益增多,心理负荷越来越大,这些压力聚集久了,就会影响到大学生的心理健康,从而影响到大学生的生活质量和发展前景。因此,研究大学生的心理特点,揭示大学生心理发展的内在规律,开展适合大学生的心理健康教育是目前各高校的重要任务之一。

为满足开展大学生心理健康教育的需要,我们编写了这本《大学生心理健康教育》教材,参与编写的人员是长期在高校从事心理健康教育的教师。编写时进行了认真、详细的探讨,结合当前大学生的心理特征、心理发展规律、大学生迫切的心理需求以及编写教师对教材的期望和要求,最终确定了编写内容,制定了编写要求。考虑到当前大学生在人际交往、恋爱、情绪管理、接受挫折以及网络心理等方面存在较为突出的心理困惑,本书编写时着重增加了这些方面的内容,并且每章均提供一些形象生动的案例、具有可操作性的心理游戏、心理互动的活动以及心理测试,便于授课教师有选择性地开展相关活动,提高教学有效性。

编 者

2015年6月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康概述	8
第三节 大学生心理健康教育	13
第二章 我是我的主人——大学生自我意识	19
第一节 自我意识概述	19
第二节 正确认识自我	23
第三节 塑造积极健康的自我意识	30
第三章 让我有颗坚强的心——大学生挫折应对及意志力的培养	43
第一节 挫折概述	43
第二节 挫折产生的原因及应对方式分析	49
第三节 意志力培养与提高挫折承受力的途径方法	53
第四章 把握快乐的秘诀——大学生的情绪健康	64
第一节 认识情绪	64
第二节 情绪管理	68
第三节 大学生常见情绪困扰	71
第四节 掌握情绪调节方法	76
第五章 独乐无乐,众乐愈乐——大学生人际交往心理	89
第一节 人际交往概述	89
第二节 大学生人际交往的原则及技巧	107
第三节 大学生常见人际关系的调适	112
第六章 会学习者进步快——大学生学习心理	122
第一节 大学学习的特点	122
第二节 大学生学习心理问题及调适	125
第三节 学习技巧的掌握	131
第七章 让爱情之舟驶向幸福的彼岸——大学生恋爱与性心理	141
第一节 爱情概述	141
第二节 当代大学生恋爱心理面面观	145
第三节 大学生常见恋爱心理问题及调适	150
第四节 大学生性心理健康的维护	157

第八章 “网”出精彩——世界大学生网络心理	168
第一节 大学生网络心理概述	168
第二节 网络与大学生生活	176
第九章 拨开迷雾塑心灵——大学生常见心理障碍的识别与预防	189
第一节 正常心理与异常心理概述	189
第二节 大学生常见的心理障碍	194
第十章 活出你的精彩——大学生生命教育	209
第一节 生命的价值	209
第二节 不必要的死亡——自杀	212
第三节 让生命变得更精彩	220
参考文献	226

第一章 绪 论

第一节 心理健康概述

21 世纪是中国发展、经济腾飞、取得现代化建设成功的关键期,国家需要大批由协调性、进取性和创造性三个精神要素有机组合而成的,具有若干优良品格和全面发展的身心健康的复合型人才。高等院校是培养各类专业人才的基地,大学生们肩负着现代化建设的重大使命,是祖国未来建设的栋梁。但是,随着现代社会经济发展,社会繁荣,市场竞争日趋激烈,大学生的危机感日益增强,各种矛盾、困惑日益增多,心理负荷越来越大,这些压力积聚久了,就会影响到大学生的心理健康,从而影响到大学生的生活质量和发展前景。所以,关注心理健康,就是关注大学生的发展。

心灵之窗

小林最近让家人觉得有点受不了了。原来,最近小林总说自己得了怪病,经常头疼、手麻,然后坚持要到医院去检查。家人陪着他跑了几个大医院,都没有检查出什么器质性的疾病。可是,面对医院的检查结论,小林却坚称是医院的技术不够高,没有查出自己的病,继续要求家人带他去另外的医院看病。家人焦急万分,不知所措。小林到底是怎么了?

一、心理健康的概念

(一)什么是健康

长期以来,人们主要关注于身体的健康,认为健康就是身体没有疾病。早在公元 2 世纪,著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义,他认为“健康就是没有疾病的状态”。这种观点得到人们长期普遍的认同,在此后的一千多年的时间里,它始终占据着统治地位。在现实生活中,我们可以接受身体的疾病与亚健康,可是对心理的健康却有误解。人们不愿意谈心理健康和心理疾病,甚至有时把心理疾病和心理问题直接等同于“精神病”,因而谈“心”色变。

其实,人的身体会感冒,会生病,人的心理也会“感冒”,也会生病。

世界卫生组织健康下的定义为“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可看出,与我们传统的理解有明显区别的是它包含了三个基本要素:①躯体健康;②心理健康;③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准,全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,无法分割,这是健康概念的精髓。

(二)什么是心理健康

心理健康英文为 Mental Health 或 Psychological Well-being(意为心理健康或良好,中文译作“心理健康”)。尽管早在古希腊时代就有学者意识到心理健康的问题,但直到 19 世纪中叶开始,人们才逐渐认识到心理、社会因素在健康、疾病与其相互转化中的不容忽视的重要作用。进入 21 世纪后,心理健康问题越来越受到社会各界的广泛关注。

从广义上讲,心理健康是指一种高效的、满意的且持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

1946 年第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,并将个人心境发展为最佳的状态。具体表现为身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”

心理健康者具有较好的自控能力,且能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信而且有自知之明。心理健康并非是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

心理健康水平可以分为四个等级:一是健康心理;二是亚健康心理,即身体指标无异常,但心理并不健康,注意力分散、学习工作效率低,但没有心理疾病;三是轻度心理失调,通过主动调适或专业人员帮助可恢复;四是严重病态心理,不能维持正常的生活、工作,需要专业的治疗。

不少人认为生理健康与心理健康是两个没有关系的概念。实际上,这是不正确的。在现实生活中,心理健康与生理健康是互相联系、互相作用的,心理健康每时每刻都在影响着人的心理健康。如果一个人性格孤僻,心理长期处于一种抑郁状态,就会影响内分泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人,如果老是怀疑自己得了什么疾病,就会整天郁郁寡欢,最后会导致真的一病不起。

当然,心理健康不是一种固定不变的状态。比如说心理疾病患者,病好了叫做恢复健康;没有心理疾病的人,经过努力自我修养和磨炼可以更加健康;而所谓的心理健康者也不是就不会生病,更不是一点心理问题都没有。

心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面。人类基本心理状态是从最健康、健康、较健康、心理缺陷、较轻的心理疾病以及严重的心理疾病,这样一种连续的分布。心理缺陷者是向两极发展的、不稳定的且特殊的心理不健康的人群,其发展和变化取决于个人的心理防卫功能、接受心理健康教育程度和自我心理保健水平。

二、心理健康的标准

(一)关于心理健康标准的不同观点

关于心理健康的标准,目前世界上并没有统一的说法。判断一个人的心理是否健康,是看他与大多数人,特别是与同龄的、同性别的人是否一致。

美国心理学家马斯洛(A. H. Maslow)和密特爾曼(Mittelman)认为判断一个人的心理是否健康有十条标准:

- (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) 自己的生活理想和目标能否切合实际;
- (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) 能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9) 能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10) 能否在社会规范范围内,适度地满足个人的基本需要。

美国心理学家斯科特(Scott)也提出十条心理健康标准,与马斯洛和密特尔曼的标准有所区别:

(1) 一般的适应能力 灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目标的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力。

(2) 自我满足的能力 适度满足个人需要,对日常生活感到快乐,行为的自然性,放松片刻的感觉。

(3) 人际间各种角色的扮演 完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应,行为受社会的赞同;与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人;社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力。

(4) 智慧能力 知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当、机智;合理性,接触现实,解决问题的能力;智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解。

(5) 对他人的积极态度 利他主义,关心他人,信任、喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入。

(6) 创造性 对社会的贡献,主动精神。

(7) 自主性 情感的独立性、同一性,自力更生,一定的超然。

(8) 完全成熟 自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟。

(9) 对自己的有利的态度 控制感,任务完成的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难充满解决问题的信心,积极的自我形象,摆脱了自卑感,具有幸福感。

(10) 情绪与动机的控制 对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,首先,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量、诚实、率直。

我国的心理学家王登峰和张伯源在归纳总结的基础上,提出了八条心理健康标准:

(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,有自知之明,对自己的能力、性格和长短处都能作出恰当的、客观的评价。对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求。对自己的生活目标和理想也能制定得切合实际,因而对自己总是满意的;努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能泰然处之。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。由于总跟自己过不去,结果心理状态永远无法平衡,无法摆脱自己感到将要面临的心理危机。

(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,同时也能被他人和集体所理解、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入其中,既能与挚友相聚时共享欢乐,也能在独处沉思时无孤独感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任及尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧及敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。而心理不健康的人可能常常置身于集体之外,与周围的人格格不入。

(3) 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实,能动地适应现实,进一步改造现实,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。对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和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,而不敢面对现实,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。

(4) 热爱生活,乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,而不会认为生活是重负。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来,随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,使自己的工作行为更有效。

(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、满意等积极情绪总是占优势,当然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久。他们能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁,谦而不卑,自尊自重,既不妄自尊大,也不退缩畏惧。对于无法得到的东西不过分追求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要,对于自己所能得到的一切都感到满意。

(6) 人格完整和谐

心理健康的人,气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣和人生观等各方面平衡发展,人格作为人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。他们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。他们能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体。

(7) 智力正常

智力正常是人们正常生活工作和学习的基本心理条件,是心理健康的重要标准。一般智商低于 70 分者为智力落后,而智力落后是很难称为心理健康的。

(8) 心理行为符合年龄特征

在人生发展的不同年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,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同年龄多数人所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,一般是心理不健康的表现。

我国知名心理学家郭念锋先生提出了心理健康的十条标准,即:

(1) 周期节律性

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性,比如白天思维清晰,注意力集中,适于工作;晚上能进入睡眠,以便养精蓄锐,第二天工作。如果一个人到了晚上就睡不着觉,那表明他的心理活动的固有节律处在紊乱状态。

(2) 意识水平

意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注于思考问题,思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错,就有可能存在心理健康方面的问题了。

(3) 暗示性

易受暗示的人,往往容易因周围环境引起情绪波动和思维的动摇,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化,给精神活动带来不太稳定的特点。

(4) 心理活动强度

心理活动强度是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,抵抗力低的人往往容易留下后患,可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症,而抵抗力强的人虽有反应但不致病。

(5) 心理活动耐受力

心理活动耐受力这是指人的心理对于现实生活中长期反复出现的精神刺激的抵抗能力。这种慢性刺激虽不如一次性的刺激剧烈,但却久久不消失,几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。

(6) 心理康复能力

由于人们各自的认识能力不同,经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。这种创伤刺激中恢复到往常水平的能力,称为心理康复能力。

(7) 心理自控力

情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动十分自如,情感的表达恰如其分,辞令通畅、仪态大方,既不拘谨也不放肆。

(8) 自信心

一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认识和分析综合能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。

(9) 社会交往

一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着这个人的精神健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友断绝来往,也可能是他处于一种躁狂状态。

(10) 环境适应能力

环境就是人的生存环境,包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。

各国心理学家对心理健康虽然有自己独特的表达,涵盖的内容也有所区别,但总体上讲都基本包含了认识、情感、意志、行为、人格完整和协调以及适应社会的能力等多个方面。我们判断一个人心理是否健康,不管使用哪一派的标准,都要将该派标准的全部内容

一起考察,进行综合分析,才能得出正确的结论。

(二) 心理健康的特征

一个人心理健康与否,总会通过一定的外在行为表现出来,这就是心理健康的特征。通常认为心理健康具有如下特征。

1. 智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维能力和实践活动能力的综合,是大脑活动整体功能的表现,而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。根据世界卫生组织规定,正常人包括青少年和儿童在内,其智商在 85 以上,是智力正常的最低要求;70 ~ 79 是智力缺陷的范围,已属心理缺陷;70 以下则属于低能;在心理疾病范畴智商超过 130 为智力超常,但亦属心理健康范围内。

2. 较好的社会适应性

较好的社会适应性是指个体能够根据客观环境的需要和变化,通过不断调整自己的心理行为和身心功能,达到与客观环境保持协调的和睦状态。它主要表现在以下三个方面:

(1) 具备适应各种自然环境的能力

任何一个心理健康者尤其是青年人,为了某种需要,应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(2) 具备人际关系的适应能力

正确对待、处理和协调好各种人际关系,是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素,是心理健康的重要标准之一。

(3) 具备适应不同情境的能力

情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围,有广义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等;后者是指个体心理行为活动时所处的场所、氛围,接触对象的态度、情绪及期待等,如考核、演讲、比赛等场合。狭义的情境要受到广义的情境的制约和影响。心理健康者能够在不同时空和各种情境中调整、平衡自己的心理状态,并充分发挥个人心理潜能和优势,取得事业成功。

3. 具有健全的人格

人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示出的独特个性,是一个人具有的稳定心理特征总和,又被称为个性(也叫个性心理)。健全的人格是指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念和人生观等各方面能够平衡、健全地发展。

心灵博士

著名的发展心理学家阿尔波特从人本主义自我实现的需求出发,提出健全和成熟的人格指标,即:

(1) 有自我扩展的能力

健康的成人能够积极广泛地参与社会活动,有许多兴趣爱好。

(2) 有与他人热情交往的能力

能与他人保持亲密的关系,无占有欲和嫉妒心;有同情心,能容忍与自己在价值观念和 information 上有差别的人。

(3) 在情绪上有安全感和认同感

能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,能经得起突然袭来的打击。

(4) 具有现实性

健康成人看待事物是根据事物实际情况而非自己所希望,是看清情境和顺应它的“明白人”。

(5) 有清醒的自我意识

对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6) 有一致的人生哲学

有符合社会规范的、科学的人生观,为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人生产生创造性的推动力。

4. 情绪和情感稳定,能够保持良好的心境

过度的情绪反应,如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已,以及持久的消极情绪,如悲、忧、恐、惊、怒等,可使人的整个心理活动失去平衡,不仅左右人的认识和行为,而且也会造成生理机能的紊乱,导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等良性情绪,有益于心身健康和调动心理潜能,有利于进一步发挥人的社会功能。因此,保持情绪、情感稳定协调和良好的心境是心理健康的又一重要标准。

一位心理健康者能保持愉快、开朗、乐观的心境,对生活和未来充满希望,虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验,但能主动调节。同时能适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标,并支配其行动,努力实现预定目标的心理过程。意志与行为难以分割,没有行为,看不出一个人意志活动的实质,受意志支配和控制的行为称“意志行为”。衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否,取决以下四种心理品质:

(1) 自觉性

自觉性是对自己的行动目的和意义有明确认识,并能主动地支配和调节自己的行动,使之符合自己行动的目的。自觉性强的人既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为,又能不屈从周围的压力和影响,坚定地去完成任务。与自觉性相反的意志品质是懒惰、盲从和独断。

(2) 果断性

果断性是善于迅速明辨是非,合理决断和执行的心理品质。

(3) 自制、自控性

自制、自控性是指善于促使自己执行已采纳的决定,制止和排斥与决定无关的行为,克制自己的负性情绪和冲动行为。

(4) 坚韧性

坚韧性是指坚持自己的决定,为达到目标百折不挠,克服困难。

正常行为指标是:①行为大多数是受理智控制而尽量不受情感和非意识支配;②行为的适应是采取了弹性方式处理问题,而非固执僵化。

6. 心理特点符合心理年龄

不同年龄阶段的人有不同的心理和行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。每个人都有三个年龄层次,即实际年龄、心理年龄和生理年龄。心理行为符合年龄及性别特征也是心理健康的一项基础性指标。

实际年龄是指人的自然年龄。

心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征,与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历八个心理时期,即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期及老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点,如幼儿期天真活泼;青少年期自我意识增强,身心飞跃突变,心理活动进入剧烈动荡期;进入老年期,心理活动趋向成熟稳定、老成持重,身心功能弹性降低,情感容易倾向忧郁、猜疑等。

生理年龄是指生理发育成长的年龄特点,其与实际年龄亦不一完全一致,如营养不良的人生理发育延迟,也就是生理年龄小于实际年龄。

所谓心理特点符合心理年龄指两方面的标准,即:

- (1) 个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄相符;
- (2) 个体的不同心理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心特征

我国大学生多数处于青年中期(18~24岁)这一年龄阶段。在这个阶段,生理发育正处于身体快速发展和趋于成熟阶段。由于经历了人生的第二次生长发育高峰阶段,个体的生理发育已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,身体形态趋于稳定,开始由快速增长期进入生长稳定期,但其心理尚未成熟。对大学生而言,所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟,以便成为一个心理健康的成年人。可以说,大学阶段是走向成熟的关键期。

(一) 大学生的生理特征

1. 形体发育变化

(1) 身高:大学阶段主要处于青年期后期,身体增高速度缓慢且逐渐趋于稳定,绝大多数人的身高已基本稳定,很少一部分人(主要是男生)的身高会继续增长。

(2) 体重:随着身体内脏、肌肉、脂肪及骨骼生长发育的基本成熟,身体已基本定型,男生体型显得粗壮结实;女生体型丰满,皮肤光滑。

2. 机能发育特征

大学阶段,大学生的循环系统(心血管系统)功能发育已接近成人;血液系统功能发育成熟;呼吸系统功能大大增强;神经系统结构发育成熟,机能发育逐渐完善;抽象概括、理解、分析、记忆、判断和思维能力等迅速发展,最易接受新事物,同时情绪、情感不稳定,容易波动,可塑性很强;内分泌系统功能发育基本成熟,性生理发育成熟。

总体上说,大学生生理发育已基本成熟,处于相对稳定的状态,但是身体机能还处于完善过程之中,所以需要加强体育锻炼,让身体机能更加完善,身材更加完美。

(二) 大学生的心理特征

大学生已发展到青年中期,由于性激素分泌旺盛,提高了大脑皮层的兴奋性,使他们精

力充沛,易于激动,情绪丰富但不稳定,有强烈的两极性;他们有强烈的求知欲,但鉴别能力不强;逻辑思维、抽象思维能力大大提高,开始关心社会发展,有独立见解,但由于阅历尚浅,对事物认识易轻率、片面。在现代市场经济体制的冲击下,逐渐形成了有时代烙印的心理特征,主要表现如下。

1. 智能发展达到高峰

智能发展达到高峰主要表现在以下几方面。

(1) 观察力显著提高

一个人的观察力与他的知识经验有一定关系。一个人处在大学阶段时,已经有一定的知识积累,情绪、情感较以前成熟稳定,因此他们的观察力较以前显著提高。

(2) 记忆力处于最佳时期

人的一生中大学阶段处在记忆最佳的时期,有这样一组数据可以说明问题:18岁到29岁之间,记忆能力是100%;10到17岁之间,记忆能力是95%;35到49岁之间,记忆能力是92%;50到69岁之间,记忆能力是82%;70到89岁之间,记忆能力是55%。由此我们可看到,在大学生的年龄段记忆能力是最强的。

(3) 抽象思维、逻辑思维逐渐占主导

一个学生到了大学的阶段,因为有了一定的知识积累,所以他的抽象思维和逻辑思维逐渐占据主导位置,表现在:大学生更善于遵循逻辑的规律,思维过程符合客观事物的逻辑顺序,思维的首尾连贯,清楚、有条理;善于全面地思考问题,能够抓住问题的基本轮廓,不会忽视重要细节和主要因素;善于通过现象深入到事物本质,能抓住事物核心;善于根据事物发展变化的情况,审时度势,采取恰当的处理方法。

2. 情感和情绪日益丰富

情感和情绪是客观事物是否符合人的需要与愿望而产生的体验,是由客观现实引起的主要体验,以需要为中介。步入大学以后,一方面学生的生理特征有了变化,身体素质好,喜欢运动,有活力,因此对生活有激情;另一方面大学生的社会性逐渐增强,大学生最富有激情、热情和感情,因此情感和情绪日益丰富。

3. 性意识的发展

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。一方面,性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往,每个大学生都会在心里产生一种愿望,如成为什么样的男子或女子;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求,这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。20世纪80年代初,西方社会爆发了一场性解放和性自由运动,许许多多年轻人深受其害,成了性的奴隶。20世纪90年代初,许多大学生只要两人相爱就可以发生性关系。而今天,部分大学生仍崇尚活着就是要享受,甚至有人认为即使不相爱,只要两个人愿意也可以发生性关系,校园同居已愈演愈烈。

4. 批判性思维增强

当今世界是一个开放的世界,信息技术的发展使信息流动加速,使信息能够得到最大程度的共享。在这种形势下,当代大学生是一个活跃的群体,接受能力强,理解能力强,对信息的接收快,较少盲从,大多数有了自己对问题的见解,批判性思维增强。

5. 感情脆弱,意志薄弱

中国犯罪学研究会会长、北京大学法学教授康树华作了一项调查:1965 年青少年犯罪在整个社会刑事犯罪中约占 33%,其中大学生犯罪约占 1%;1965~1978 年间,青少年犯罪开始增多,占到了整个刑事犯罪的 60%,其中大学生犯罪占 25%;而近几年,青少年犯罪占到了社会刑事犯罪的 70%至 80%,其中大学生犯罪约占 17%。和普通人群相比,大学生属于素质较高的群体,其辨别是非的能力较强,但因其年轻、不成熟、意志薄弱,加之家庭、学校管理力度不足,一时糊涂就很容易走向犯罪。因此,社会和学校应加强对大学生生活环境的管理。

6. 思维活跃,主体意识增强

当代大学生处在信息技术高度发达的现代社会,他们自身素质较全面,思维活跃、敏捷,容易接受新事物,但相对缺乏辨别真伪的能力。当代大学生正在逐步建立起自己的新的思维视角——主体意识。主体意识强调人是历史的主体,强调自我的主动性、积极性、实践性和建设性,是发挥人潜能的内在基础。他们不再轻信,注重自我挑战、亲身经历,不服输,他们关注社会的发展和进步,目的是为了有所作为,在社会发展中实现自我。他们对知识灌输越来越缺乏热情,对社会实践和社团活动却有极大的兴趣。

二、大学生心理健康的常见问题

大学生的心理问题是指大学生在知、情、意、行等方面不符合心理健康标准的各种表现。大学生心理发展存在着明显的两面性,而且其各方面的发展也很不平衡,容易引起多种冲突与矛盾。主要的心理矛盾有:孤独感与强烈交往需要的矛盾,独立性与依赖性的矛盾,情绪与理智之间的矛盾,愿望、幻想与实际现实的矛盾,强烈的性意识与正确处理异性之间关系的矛盾等。如果这些心理矛盾得不到合理的处理和正确的引导,就容易导致心理问题。有报告表明,20 世纪 80 年代中期,23.25% 的大学生有心理问题,90 年代上升到了 25%,近年来已经达到 30% 左右。大学生心理问题的产生并不是偶然的,而是受生理、心理、社会及大学生自身等几方面因素的共同影响,常见的心理健康问题及原因可以归为以下几个方面。

(一) 学业问题

大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响最为显著,学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。大学生在进入大学之前多是学业上的优秀者,但进入大学以后,众多优秀者在同一个平台上竞争,原来的优势不见了,加之大学学习环境、学习内容、学习方法、授课方式等都与中学有很大不同,许多新生往往缺乏必要的心理准备,仍然抱着过去学习的心理,沿用高中的学习方法。在经历一段时间的学习之后,便有茫然失措的感觉,进而不知道该怎么去学,从而由兴奋转为自卑、消沉。部分学生处于难以适应的境地,久而久之就会引发心理健康问题。大学生常见的学习问题主要表现为学习焦虑过度、学习动力缺乏、学习动机不强、学习成绩不理想、注意力涣散、记忆减退及考试焦虑等。

(二) 人际关系问题

同高中阶段相比,大学生的人际交往更为复杂,更为广泛,独立性更强,更具社会性。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期,良好的人际关系是他们心理正常发

展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。目前很多大学生是独生子女,“自我为中心”的心理倾向比较严重,在人际交往中经常表现为很少关心别人,与他人关系疏远,唯我独尊,猜疑心理很重,嫉妒心强。与此同时,又因为缺乏人际交往的基本技巧,一些大学生既渴望交往又害怕交往,导致产生孤独、自卑、恐惧、烦恼、抑郁等不良症状。一些来自贫困家庭的学生担心别人看不起自己,性格敏感多疑,不愿或害怕与他人交往,常感到自卑、孤独和寂寞,觉得大学生生活空虚、无聊、乏味,这些都不利于大学生的健康成长。很多大学生因人际关系紧张而在网络的虚拟世界里寻找心理满足。有些大学生对网络的依赖性越来越强,有的甚至染上网瘾,每天花大量时间和金钱泡在网上,沉湎于虚拟世界,自我封闭,与现实生活产生隔阂,不愿与人面对面交往。

(三) 情绪问题

进入大学后,社会角色的换位引起许多心理冲突,一些基础相对较差、能力相对较弱、个性不够坚强而又不能正确对待挫折的学生,就可能产生各种消极情绪,从而产生内心的痛苦和不安,易出现情绪困扰,主要表现如下。

1. 抑郁

抑郁的表现对任何事都感到悲观失望,整天郁郁寡欢、意志消沉、自卑内疚,还可能表现为失眠等,它出现的原因大多是客观性的,如考试失败、情场失意、交往困惑、亲人病故、奖学金未评上与入党没批准等。这种抑郁情绪在经过一段时间后,轻度的会逐渐减弱甚至消失,但严重的往往会影响正常的学习和生活,如果得不到及时的心理咨询及治疗,就会形成心理疾病,造成严重后果。

2. 焦虑

焦虑通常包括自信心、自尊心的丧失,失败感、罪恶感的增加等,是由几种情绪混合而成的情绪体验。大学生入校后,有些同学发现大学并非是自己理想中的“伊甸园”,现实并非如他们憧憬的那么美好,因此开始感到失望,过分担心将来,紧张和焦虑过度,严重者还会导致身心疾病,如患上忧虑症、神经衰弱、恐惧症、疑惧症以及强迫症等,影响正常生活和学习。

3. 自卑

一些学生常常觉得自己处处不如别人,总感到别人瞧不起自己;做事瞻前顾后、畏首畏尾,不敢与人交往,不敢实践,因而抑制了自己的才华和进取的时机。

4. 冷漠

冷漠的一般表现为对外界的任何刺激都无动于衷,漠不关心,既不与人流思想感情,也不多管闲事,一副冷若冰霜的样子,对学习成绩满不在乎,对集体活动不热心等。

(四) 恋爱与性的问题

爱情作为人类美好的情感被大学生所向往和体验,而大学生的恋爱也有着自身的发展规律和特点,因恋爱引发的心理困扰、矛盾、冲突与挫折也在大学生中普遍存在着。

恋爱中绝大多数大学生都能够遵守正常的人际交往道德和行为规范,也有少部分大学生在恋爱过程中表现出一些心理问题,有时难以把握自己的情感,易冲动,好走极端。当前大学生恋爱特点主要表现为低龄化,公开化,轻率,具有从众和逃避心理等。

性心理主要是指与性生理、性行为有关的心理状况,也包括异性交往、恋爱、婚姻等与