

大学生

心理健康指导

DAXUESHENG XINLI JIANKANG ZHIDAO

主 编 刘 霄

副主编 马福全



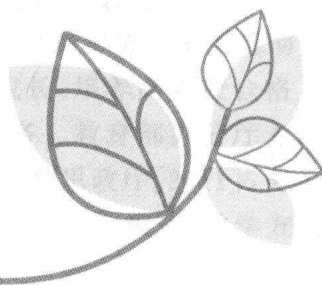
河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

大学生 心理健康指导

DAXUESHENG XINLI JIANKANG ZHIDAO

主 编 刘 霄

副主编 马福全



 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导/刘霄主编. — 郑州: 河南大学出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5649-2303-7

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 314536 号

责任编辑 马 博 王 珂

责任校对 邢金平

封面设计 郭 灿

出版发行 河南大学出版社

地址: 郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编: 450046

电话: 0371-86059701(营销部)

网址: www.hupress.com

印 刷 辉县市文教印务有限公司

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 329 千字

定 价 28.00 元

版权所有·侵权必究

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



前 言

大学阶段是人生发展最为重要的阶段之一,也是人生的重大转折期。从大学生个体发展来看,其生理发育已经成熟,而心理发育尚未成熟,自我调节和自我控制的能力还不强,社会阅历也比较浅。在处理学习、人际交往、情感以及环境适应等问题上,其内心常出现矛盾与冲突,有的甚至出现一些心理障碍,进而影响大学生的顺利成长。因此,学习了解心理学的基本常识,掌握大学生心理健康的标准,既是大学生完成学业的重要保证,也是大学生自我完善与成才的先决条件。

《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》(中发[2004]16号)中明确指出:加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。教育部办公厅专门印发了《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),进一步对大学生心理健康教育的课程设置、教学目标、教学内容、教学模式、教学方法及教学评估提出了明确而具体的要求。

《大学生心理健康指导》是南阳师范学院多年来实施大学生心理健康教育的成果,该书以提升学生心理素质为主线,以指导学生认识心理问题为宗旨,目的在于提高学生自我调节的能力,帮助他们健康快乐成长。本书共分十章内容,介绍了心理健康的概念和标准、常见心理障碍及其应对,对大学生的自我意识、人格发展、职业规划、学习心理、情绪管理、人际交往、挫折应对、恋爱心理、生命教育等都做了解析,并结合大学生生活中的实际案例给予了指导和建议。本书体例活泼,可读性强,每一章内设置有心理故事、心理窗、心理测试等小栏目,并设计了专题心理素质拓展活动,供学生自我感悟、自我体验。本书可作为大学生心理健康教育课程的教材,也可作为心理咨询员、辅导员、大学教师的参考书。

《大学生心理健康指导》是集体劳动的结晶,由南阳师范学院刘霄教授拟定编写提纲,具体分工如下:刘霄撰写前言、第一章,马福全撰写第二章,王晓红撰写第三章,张香敏撰写第四章,徐智全撰写第五章,彭子菊撰写第六章,朱其春撰写第七章,魏萍撰写第八章,董璇撰写第九章,刘璞撰写第十章,刘霄、马福全负责全书的通稿工作。

《大学生心理健康指导》的出版,得到了南阳师范学院党政、教务处、学工部领导的大力支持,承担学校《大学生心理健康》公共课的老师也给予了许多中肯建议,在

此向你们表示诚挚的谢意！

本书在编写过程中参考了大量的心理健康类教材和资料，在此对该领域所有前辈、专家和学者们也表示诚挚的感谢！

由于编写者水平有限，书中难免会有一些错误和不当之处，还望各位读者批评指正。

编 者

2016年3月22日

本书在编写过程中参考了大量的心理健康类教材和资料，在此对该领域所有前辈、专家和学者们也表示诚挚的感谢！

由于编写者水平有限，书中难免会有一些错误和不当之处，还望各位读者批评指正。

本书在编写过程中参考了大量的心理健康类教材和资料，在此对该领域所有前辈、专家和学者们也表示诚挚的感谢！

由于编写者水平有限，书中难免会有一些错误和不当之处，还望各位读者批评指正。

目 录

前言	(1)
第一章 打开心窗 展翅飞翔	
——大学生心理健康概述	(1)
第一节 大学生心理发展特点	(2)
第二节 大学生心理健康标准	(6)
第三节 影响大学生心理健康的主要因素	(12)
第二章 了解自己 把握自我	
——大学生自我意识提升	(16)
第一节 自我意识概述	(17)
第二节 大学生自我意识发展特点	(21)
第三节 大学生自我意识偏差及其调适	(29)
第三章 魅力人格 成就人生	
——大学生健全人格塑造	(37)
第一节 人格概述	(37)
第二节 大学生人格的特征	(47)
第三节 大学生常见的人格障碍	(49)
第四节 大学生健全人格的塑造	(53)
第四章 设定目标 规划明天	
——大学生职业生涯规划	(61)
第一节 职业生涯规划概述	(61)
第二节 大学生职业生涯规划的步骤与原则	(67)
第三节 大学生职业生涯规划常见的方法	(76)
第四节 大学生职业生涯规划误区及其对策	(79)
第五章 力学笃行 扬帆千里	
——大学生学习能力培养	(86)
第一节 大学生学习的心理结构与特点	(86)

第二节	大学生学习心理障碍及其调适	(93)
第三节	大学生学习能力的培养	(97)
第六章	调适有度 快乐心情	
——	大学生健康情绪管理	(106)
第一节	情绪概述	(107)
第二节	大学生的情绪特点及影响因素	(115)
第三节	大学生不良情绪的表现及其调适	(119)
第四节	大学生良好情绪的培养	(130)
第七章	海纳百川 天涯我行	
——	大学生人际交往艺术	(136)
第一节	人际关系与人际交往概述	(136)
第二节	大学生人际交往及其影响因素	(143)
第三节	大学生人际交往障碍及其调适	(149)
第四节	大学生人际交往技能	(154)
第八章	洗礼阴霾 风雨彩虹	
——	大学生压力挫折应对	(161)
第一节	挫折和压力概述	(162)
第二节	大学生心理压力和挫折的产生	(168)
第三节	大学生压力管理与挫折应对	(174)
第九章	真爱无疆 玩转魔方	
——	大学生情爱能力培育	(188)
第一节	性心理和大学生性心理特点	(191)
第二节	大学生性心理问题及其调适	(194)
第三节	大学生恋爱心理特点及常见误区	(199)
第四节	大学生健康恋爱观培育	(204)
第十章	珍爱生命 浴火重生	
——	大学生心理危机干预	(211)
第一节	生命教育概述	(212)
第二节	大学生心理危机的表现与应对	(219)
第三节	大学生心理危机的预防与干预	(226)
	参考文献	(231)

第一章

打开心窗 展翅飞翔

——大学生心理健康概述



本章要点:

- * 大学生心理发展的基本特点。
- * 大学生心理健康的标准。
- * 影响大学生心理健康的主要因素。

相貌与心理

人的先天相貌缺陷生下来时已决定了,而出生后,人的青春却要靠健康心理来延迟衰老的降临。老年人常告诫我们:“不要生气,生气会变丑。”美国总统林肯的好朋友曾向其推荐一个人来任职,被拒绝后不解地问道:“怎么能凭相貌来判定人的好坏呢?”林肯回答:“四十岁以后每个人都得对自己相貌负责。”不难判断,一个性格扭曲的人不可能相貌堂堂,反而会加快丑化速度,导致其由美变丑。美国一位科学家所做的一项有趣实验也给人们提供启示。这位科学家发现,把人呼出的气体用试管进行回收,平静时液体无显著变化,伤心时液体产生白色沉淀,而生气时液体浑浊;进一步实验竟发现人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠,并据此计算出一个人如果生气十分钟,体能消耗不亚于长跑三公里。科学家因此得出结论:人在很大程度上不是老死的,而是被气死的。由此可见,人们拥有健康的心理是何等重要!我们应该像珍惜自己的青春美貌一样去培养我们的心理素质,使之泰然自若,平静如水,那种处在飓风恶浪之中而仍然心平如镜的心理乃是世间最高的境界。

那么,心理健康的标准究竟是什么?大学生怎样拥有健康的心理?

第一节 大学生心理发展特点

大学生是一个特殊的群体,既有与其他群体的相似性,又有群体自身的特殊性。这一阶段的个体生理发展已基本完成,具备了成年人的体格以及各种生理功能。但在心理上尚未成熟,社会认知、情感、自我意识、性意识等方面仍需进一步的发展。所以,了解大学生心理发展的特点,是大学生提高自身心理素质,促进心理健康的基础。

一、大学生的生理发展特点

我国的大学生 18 岁左右进校,23 岁左右毕业,正处于青年中期。李大钊先生讲:“青年者,人生之王,人生之春,人生之华也。”

青年在这一时期的生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

体,突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰,一是从出生到周岁,这一时期身高可增加 50%,体重可增加一倍;第二个高峰是青年期,男青年平均每年身高长 3~4 厘米,平均增长 45 厘米,体重平均每年增加 3~4 公斤,平均增长 35 公斤;女青年平均每年身高长 3 厘米,平均增高 25 厘米,体重平均每年增加 2 至 3 公斤,平均增长 25 公斤。迅速的成长使青年人骨骼粗壮,肌肉发达,在体型上挤入了成人的行列。

力,青年期的生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展,内部机构、机能最发达、完善。心脏的重量猛增至出生的 10 倍,肺活量达 4800 毫升,食欲极佳,胃肠容量达到最大,体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化,脑垂体加快各种激素的分泌,新陈代谢处于最佳状态。这一时期的青年人充满了生机和活力。

脑,大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值,脑的神经细胞的分化机能达到成人水平,大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善,青年人才得以理智地走向社会。

性,青春期是性萌发和性成熟最神秘最敏感的时期。第一、第二性征突出变化,男女性别差异明显。在青年中期,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,故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四方面的巨变,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

二、大学生心理发展的主要特点

人的成熟,应具备以下三个基本条件:第一是身体的成长。以个体生理成熟为标志,尤其是以性成熟为重要指标。第二是心理发展完善。即形成了完善的自我意识

和稳定的个性。第三是社会化程度的提高。以人的社会成熟为标志,即个体对自己在社会中的角色和所担负的社会责任有正确的认识。

大学生的生理已基本成熟,但在心理发展、社会化程度上还有待于发展与完善。而且,整个大学阶段,大学生可通过学习、生活、参加各种活动,来促使心理成熟,并提高自身的社会化程度。大学生心理发展的主要特征可以概括为四个方面。

(一) 自我意识的增强和认知能力发展的不成熟

自我意识是指人对于自己和自己与他人及社会三者关系的认识,包括自我认识、自我评价、自我控制和自我体验等。大学生是自我意识迅速发展并趋向成熟的阶段。大学生自我意识的增强主要表现在以下几方面。

1. 自我认识更具有主动性。大学生注重对自己的体察和分析,探索自己微妙的内心世界,力图理解自己的情感、心理变化,自觉、主动地从各方面了解自己,塑造自己的形象。
2. 自我评价开始逐渐与实际相符合。大学生的自我评价不再完全依赖于他人的评价,表现出较明显的独立性和自主性。
3. 自我体验具有丰富性。大学生自我体验的基调是积极健康的,倾向于热情、憧憬、自信、舒畅、紧张、急躁等。
4. 自我控制有所增强。一方面大学生自我设计的愿望强烈,其能够根据所学专业 and 以后将要从事的工作来规划自己的学习、生活,确立自己的奋斗目标,不断激励自我修养、自我锻炼;另一方面大学生具有强烈的独立倾向。

大学校园宽松自由的环境允许大学生较大程度上自主地安排自己的生活,加上大学生所处的独特的社会层次及较高的文化素质,往往喜欢独立地观察和思考事物,独立地提出对事物的看法与见解,自制性与自立性提高。尽管大学生的自我意识在增强,但是由于认知能力发展的限制,在自我评价上存在片面性,要么过高要么过低;对于事物的见解和看法往往带有幻想的色彩,不能切合实际;自我体验存在波动性、敏感性。

(二) 情感丰富而不稳定

大学生是一个处于成长中的、极其敏感的群体,其内心体验极其细腻与微妙。对于自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高,生活空间的扩大,社会性需要的增多,特别是对爱情的渴望与追求,其情感变得日益强烈而丰富。同时大学生的情绪调控能力也由弱变强,大多数人的内心体验渐趋平稳。

由于大学生心理发展滞后与生理成熟、价值观念尚不稳定以及追求的独特性,使得大学生受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激,其情绪容易产生波动而表现出两极性,既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,又可能从冷漠突然变为狂热,乃至造成消极的后果。因此,大学生的学业、生活、人际关系等等都可能引起情绪变化与冲突。

(三) 性意识的发展

大学生的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。

而且大学校园环境的宽松与自由,为大学生提供了充分与同龄的异性进行接触的机会,因此性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题成为大学生心理发展过程中的重要内容。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;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求。但是这种愿望与大学生不善于处理异性之间的关系,以及其经济地位和心理成熟度不能应付这种问题相冲突,进而带来焦虑、困惑与烦恼。

(四) 智力发展达到高峰

大学生通过专业训练和系统的学习,抽象逻辑思维,尤其是辩证逻辑思维得到了迅速、充分的发展,逐渐在思维活动中占据了主导地位,使其智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力也有所增强。此外,大学生的智力层次含有较多的社会性和理论色彩,这一显著特点,使青年人心理活动的内容得到极大丰富。

(五) 社会需求迫切

大学生在四五年或更长的时间内,学习、生活在一个特殊的“社会生活环境”里,导致和社会存在一定的距离。正因为如此,渴望加入社会的愿望更为迫切。即使在校园里,也在关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己加入进去,按照自己的意愿改变各种令人不满的现象,用自己的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自己的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是其将来走向社会的重要依据。

三、不同年级大学生的心理特点

随着大学生年级的升高,其心理发展在不同年级表现出了不同的特点。

(一) 低年级大学生的心理特点

一年级的的大学生主要面临着如何适应新的环境,建立新的结构,实现新的心理平衡的心理问题。由于大学的生活环境、生活方式、人际关系、学习方式与方法以及管理方式较之中学阶段发生了巨大变化,使一年级的的大学生入学后产生了一系列心理矛盾。

1. 自豪感与自卑感的交织

大学生往往是同龄人中的佼佼者,带着中学教师的赞誉、同学的羡慕、家长的喜悦走进了大学校园,难免有些自豪的感觉。但是经过一段时间的相互比较,逐渐地发现自己原来在中学的那种优势已不复存在,摆在自己面前的是一种重新分化、改组的严重局面。过去很少经历的失败与挫折的痛苦,现在却不断出现,造成其自信心直线下降,自豪感与优越感受到冲击,产生了自卑感。

2. 新鲜感与恋旧感的交织

进入大学之前,大学生往往把大学看得过于神秘,甚至视其为“理想的天堂”“生活的乐园”。进入大学后,新的环境、新的师友、新的学习内容等展现在面前,产生了一种说不出的新鲜感。然而熟悉后,发现现实中的大学与理想中的并不一样,于是想家、留恋中学生活和朋友的念头就会接踵而来,甚至经常沉浸在对过去的回忆之中。

这样,新鲜感与恋旧感交织在一起,造成心理上的冲突。

3. 轻松感与被动感的交织

经过激烈的高考竞争,高中几年的拼搏总算有了安慰,胜利后的轻松感油然而生。同时,大学校园宽松的环境、自主的管理方式也都使低年级的大大学生产生轻松的感觉。但是轻松之余,大学生对于如何安排自己的学习、生活、娱乐却感到茫然失措,学习穷于应付,让作业、课程拖着走,生活缺乏条理,不会安排时间,具有很大的被动性,导致内心感到紧张、焦虑。总之,低年级的大大学生一般在心理上还具有依赖性、盲目性、理想化等心理特点,这些心态的存在,正是难以适应大学生活的一种具体表现。

(二) 中年级大学生的心理特点

随着对大学环境的适应,年龄的增长和知识的加深,大学生生活变得全面、丰富和深入了。低年级阶段的单纯和盲目明显减少,大学生逐渐变得复杂、独立、有主见、喜欢表现自我。同时,出现多层次的分化。具体地说,这一阶段的大大学生具有以下共同特点。

1. 世界观、人生观逐渐趋于稳定与定型

大学生喜欢思考人生,一方面是思维、自我意识的发展已经达到一定的水平;另一方面是所学的专业已经与社会需要有一定的联系。低年级大学生对专业的了解和专业所指向的社会任务基本上是感性的认识,因而对人生的思考也比较简单,世界观、人生观只是初步确立。随着心理发展的不断成熟,专业学习的不断深入,兴趣的不断扩大,到大学中年级时,世界观、人生观才开始渐趋稳定。一般来说,这个阶段的大大学生都有了比较明确的奋斗目标,而且对如何实现这个目标也有了比较切合实际的思考。尽管如此,和成人相比还具有可塑性。

2. 学习目标和态度出现了差异

中年级的大多数大学生逐渐有了明显的专业方向,在心目中已经形成了职业定向,对未来的考虑较多。因此,学习目标明确,学习动机强,学习态度认真,为将来目标的实现做着充分的准备。当然,也有一部分大学生由于多种原因变得胸无大志,思想没有压力,造成学习没有目标,学习无动力,不求有绩,只求无过。所以到了中年级,大学生的学习状态出现明显的分化。

3. 思想最活跃,兴趣爱好最广泛

中年级的大大学生,既无新生的不适应,又无毕业的压力,学习、生活正在向深入和丰富发展,所以是大学阶段思想最活跃,兴趣爱好最广泛的群体。积极参加学校的各种社团,关注各类社会发展问题,多种途径猎取知识,从而增长见识,扩大业余文化生活阵地,培养自己广泛的爱好与兴趣,并发展自己的中心兴趣。当然,这种中心兴趣一般来说与自己的专业学习有密切的关系,而且随着专业知识的扩大与加深,专业兴趣也会逐渐集中、稳定,甚至成为终身兴趣。

4. 友谊关系日益加深,独立能力日益增加

随着年龄的增长和能力的提高,到大学中年级时,学生已逐渐适应了大学的生活环境,独立生活的能力普遍增强。由于同学间相互了解的加深,开始建立起比较稳定

的友谊关系。共同学习,一起进行社会服务、社会调查、社会咨询等活动,又促进了独立能力和友谊关系的进一步发展。

(三) 高年级大学生的心理特点

高年级大学生的学业已接近完成,掌握了基础课与大部分专业课的内容,面临着毕业和职业的选择。因此,在心理上表现出如下特点。

1. 紧迫感

临近毕业的高年级学生,容易思考两样问题:一是对以往大学生活的回顾,二是对未来发展方向的设想。回顾过去,感觉有好多事没做,好多知识没有学,而对未来又感到不踏实,于是产生了一种紧迫感。因此,高年级大学生都显得非常忙碌,一方面抓紧时间学习;另一方面追踪各种信息,为就业做准备。

2. 责任感

由于走向社会将成为现实,因而绝大多数高年级的大学生对社会政治、经济生活中的重大事件更为关心,并容易把这些事件和个人未来的发展联系起来。特别是市场经济的发展,高年级的大学生社会责任感明显高于其他年级,不再像过去那样高谈阔论,指手画脚,面对理想与现实的矛盾,能从历史发展的观点、从社会的根本利益着眼,考虑主观与客观、个人与社会的关系,具有一定的社会责任感。

3. 忧虑感

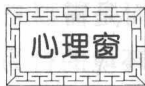
高年级大学生最关心就是毕业后的去向,围绕着就业,许多人产生了忧虑感。往往担心工作地方、单位、岗位不理想,影响自己的奋斗目标;担心专业不对口;担心工作不符合自身的特点;担心自己找工作无“门路”,等等。这些忧虑直接导致大学生产生两种行为:一是毕业竞争,大家都希望实现自己的工作愿望;二是肯定性的自我评价突出,很少有人说自己不行。

总之,大学生不同年级所具有的特点,可以使教育者有目的地帮助和指导不同年级大学生的心理素质得到发展,促进大学生的心理成熟。同时,也可以使大学生依据不同年级的心理特点,有针对性地提高自己,形成良好的心理素质。

第二节 大学生心理健康标准

一、什么叫心理健康

长期以来,一提到健康,人们自然而然就会想到身体上没有疾病,但随着时间的推移,人们对健康的理解已有了很大的拓展。世界卫生组织(WHO)在1948年提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。由此可见,健康既包括生理健康,又包括心理健康,心理健康和生理健康密切相关。



心理健康与生理健康的关系

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响,设计了一个很简单的实验:把一支玻璃试管插在有冰水的容器中,然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现:当一个人心情平和时,呼出的气溶于水后是澄清透明的;悲痛时水中有白色沉淀;生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此他分析:生气10分钟会耗费人体大量精力,其程度不亚于参加一次3000米赛跑。可见人在生气时的生理反应十分强烈,其分泌物比在任何情绪时都复杂,都更具有毒性。因此动不动就生气的人很难保持健康。所以他告诫大家:尽量不要生气,尤其是母亲,切勿在生气时或在刚生完气时给孩子喂奶,因为这时母体分泌的乳液是有毒的。

一般说来,心理健康与生理健康相互影响,相互作用。首先,生理健康是心理健康的重要条件。主要体现在两个方面:第一,生理健康状况影响一个人的日常生活,从而影响其心理健康。研究表明,先天生理缺陷者的心理健康水平总体上低于普通人。第二,生理状态的改变会影响人的心理状况。如人在心情愉悦时,感到身体舒适,充满活力;在悲痛抑郁时,感到四肢无力,虚弱不堪;感冒生病时心情不好,运动娱乐时,开心愉快。其次,心理健康对生理健康有重要的反作用。《黄帝内经》中,早就有“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的记载,说的是经常发怒会影响肝脏的功能,而狂喜则会损伤心脏,忧愁和焦虑会损伤肺部,思念会损伤脾脏,恐惧影响肾脏功能。一个人如果长期处在紧张、焦虑、忧愁和愤懑的心境下,久而久之就会导致胃炎、胃溃疡等消化性疾病。相反,即便出现严重的生理疾病,如果保持积极乐观的心态,则会使病情朝好的方向发展。

对于生理健康的概念,人们已经有所了解并达成了基本统一的认识。但什么是心理健康呢?学术界存在着不同的见解。

归纳起来,心理健康的概念可分为四个方面。

一是经验的观点,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。假如心理发展上没有任何异常或疾病,即可视为心理健康。总体上讲,这种观点将健康与疾病区分开来,有一定合理性,但忽视了健康与疾病没有泾渭分明的界限,且缺乏科学依据,仅凭个人经验判断心理健康与否具有一定的风险。

二是社会适应的观点,以能否适应社会生活环境为标准,如果能良好地适应社会生活环境,保持与周围人群和谐相处,就是心理健康。例如,美国精神病学家卡尔·孟尼格尔认为,心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。

不只是要有效率,也不只是要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适于社会环境的行为和令人愉快的气质。这种观点强调了社会适应是个体心理健康的重要标志,但忽略了心理健康概念所蕴含的价值取向,即“适应谁”“适应什么群体”。如果是适应希特勒的要求,或适应一个犯罪群体的规范,那么,则很难说一个人的心理是健康的。

三是统计学的观点,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较,合乎常模的即心理健康,否则为心理不健康。从这种观点看,心理健康概念包含着与常态、特别是与个体所处的年龄阶段等一致的内容,有其合理的一面,但却把一些本属健康的非常态(如超常儿童、天才等)排斥在心理健康的范围之外,显然有失偏颇。

四是发展性的观点,即将心理健康定义为个人身心潜能的充分发挥,或将心理健康定义为个体沿着其生命的最高境界——自我实现或全面发展的轨道顺利发展的过程。如在第三届国际心理卫生大会上,心理健康被定义为“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。心理学家英格里斯(H. B. English)认为,心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的状况,而不仅仅是免于心理疾病。美国著名社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛(Abraham H. Maslow)将心理健康定义为,心理的健康与否,可以并应该通过人性的现实化程度予以揭示,在动机上,成熟的状态可以描述为超动机的或非动机的,或描述为自我实现的、存在的、表现的而不是获得的;在认知能力、爱的能力上,成熟的认知是存在认知,成熟的爱为存在爱、目的爱;在行动上,当人性充分成熟——即自我实现之时,其行动则更主要是一种无动机的表现性行为。这种观点看到了心理健康与人的正常、全面的发展的关系,比较全面、准确,但对于什么是人的全面发展,全面发展的人有着什么样的标准等,仍存有许多可深入探究之处。

综合各家的观点,我们认为:心理健康就是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康是人的基本心理活动协调一致的过程,即认识、情感、意志、行为和人格完整协调,能顺应社会,与社会保持同步的过程。

二、大学生心理健康的标准

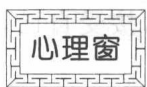
与对心理健康的本质理解一样,有关心理健康的标准,也歧义纷呈。

1946年,世界心理卫生联合会提出,心理健康的标准为: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。

美国心理学家坎布斯(A. W. Combs)认为,心理健康者具有四种特质:积极的自我观念;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供人们取用。

北京师范大学发展心理研究所林崇德教授则把学生面对的发展问题作为制定标

准的前提,认为学生心理健康的具体标准概括为:敬业、乐群和自我修养。一是敬业。学生学习的心理健康表现在如下六点:成为学习的主体;从学习中获得满足感;从学习中增进体、脑发展;在学习中保持与现实环境的接触;在学习中排除不必要的忧惧;形成良好的学习习惯。二是乐群。学生处理错综复杂的人际关系的能力直接体现了其心理健康水平。学生在人际关系方面,心理健康表现为如下六点:能了解彼此的权利和义务;能客观了解他人;关心他人的要求;诚心地赞美和善意地批评;积极地沟通;保持自身人格的完整性。三是自我修养,即心理健康的人要了解自己并悦纳自己。主要表现在以下六点:善于正确地评价自我;通过别人来认识自己;及时而正确地归因并能够达到自我认识的目的;扩展自己的生活经验;根据自身实际情况确立抱负水平;具有自制力。



马斯洛提出的十条心理健康标准

1. 充分的安全感。
2. 充分了解自己,并对自己的能力有适当的评估。
3. 生活的目标切合实际。
4. 与现实环境保持接触。
5. 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前提下,对个人的基本需求做适当满足。
10. 在不违背团体要求下,能做有限度的个性发挥。

我们认为,大学生心理健康的标准,一方面应能反映大学生心理发展的最终目标或者反映出大学生正处于实现这一目标的道路上;另一方面也应该反映大学生的心理与行为特征符合大学生群体的要求。

因此,大学生心理健康的标准应从以下八个方面把握。

一是智力正常。智力即一般能力,是人们从事任何活动都必须具备的能力。智力正常一方面指大学生的智力发展水平符合年龄特征;另一方面指大学生能正常地、充分地发挥智力的作用:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。情绪是人的需要满足与否的反映,心理健康的大学生情绪稳定,心情愉快,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应并符合其年龄特征。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。心理健康的大大学生具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大大学生能够恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭;能够悦纳自己,喜欢自己,接受自己,能够正确处理理想与现实之间的关系。

六是人际关系和谐。人际关系即人与人之间的关系,心理健康的大大学生在人际关系方面主要表现在:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取他人之长以补己之短,宽以待人,乐于助人,交往动机端正。

七是社会适应正常。社会适应是指个体能与客观现实环境保持良好互动关系。心理健康者能正确认识环境,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩、不逃避,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改造环境适应个体需要,或改变自己适应环境。

八是心理与行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,心理健康的大大学生应具有与年龄和角色相符的心理行为特征。

在理解大学生心理健康的标准时,应当注意以下三个方面。

一是标准的相对性。一方面,大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续变化的过程。大学生出现的许多心理问题,往往是发展性的问题,是特定年龄阶段必然出现又随着年龄增长逐渐消失的,对多数学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,而应积极加以矫正;另一方面,这一标准是针对大学生而言的,适用于大学生群体,除大学生之外的其他人群,并不完全符合这一标准。

二是整体协调性。健康人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。对于大学生心理健康与否的判断,也应从大学生整体上出发,某一心理活动的临时变化并不一定是心理问题的表现。

三是发展性。一方面,大学生面临的某些心理问题,是人在发展过程中不可避免的问题,其症状随着心理发展会自行消失;另一方面,心理健康的标准也会随着时代的发展而变化,不同时期所确定的心理健康标准有所差异。