



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
(高职高专教育)

新
编

大学生心理健康

(第七版)

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主编 刘庆明 赵生玉



大连理工大学出版社

十一五

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
(高职高专教育)

新编 大学生心理健康

XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG

(第七版)

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主编 刘庆明 赵生玉

副主编 樊玲 王军 郝朝娜 王进



图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康 / 刘庆明, 赵生玉主编. — 7
版. — 大连: 大连理工大学出版社, 2017. 6
新世纪高职高专公共基础课系列规划教材
ISBN 978-7-5685-0690-8

I. ①新… II. ①刘… ②赵… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 015466 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84708943 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://dutp.dlut.edu.cn>

大连日升彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 18.5 字数: 427 千字
2003 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 7 版
2017 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵晓艳

责任校对: 田宏光

封面设计: 对岸书影

ISBN 978-7-5685-0690-8

定 价: 38.80 元

本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系更换。

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

20 世纪与 21 世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高等职业教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且唯一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

众所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。



随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论,但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用本科教育、应用硕士教育、应用博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职高专教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国 100 余所高职高专院校和出版单位组成的、旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职高专教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职高专教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职高专教育发展的同道朋友,在共同推动高职高专教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001 年 8 月 18 日

前言

《新编大学生心理健康》(第七版)是普通高等教育“十一五”国家级规划教材,也是新世纪高职高专教材编审委员会组编的公共基础课系列规划教材之一。

联合国专家断言,从现在起到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。因而,一个人的心理健康与否,不仅仅关系到这个人能否立足社会、生存发展,而且关系到他人乃至整个社会的和谐发展。

我们的心理健康程度不仅决定着我們行为的良善与丑恶,而且更进一步地影响着整个社会文明。因为健康的意识与不健康的意识都在不停地循环,整个社会精神文明进程的命运就取决于我们人类心灵深处的认识。大学阶段是青年学生个性形成的关键时期,也是其个性心理转折的关键时期。面对因科技进步、经济全球化以及体制变革等多重因素引致的市场经济的迅速推进这样一个竞争日趋激烈的社会环境,如何培养青年学子的健康心态,以应对日趋严峻的挑战,乃是当前高等教育需要履行的极为重要、极为迫切的职责和义务,也是我们的高等教育过程能够给予当代大学生的最好礼物。

基于这样的考虑,我们组织了编审委员会部分院校的一线教师编写了这本《新编大学生心理健康》教材,旨在给予我们的莘莘学子一种他们乐于接受的、客观全面的人生健康指导。与人类的物质文明并行,精神文明在自身不断发展的进程中也在不断地给出心理健康的新标准,很显然,这是一个动态的进化过程,而这个过程的每一次变动,都是文明进程的标志性见证。因此,我们在通过本教材给予学生以心理健康指导的时候,重要的不是要给出一个多么正确的结论,而是旨在指导学生怎样学会自己去认知。因此,开放性、探讨性是本教材最显著的特征。

面对众多而复杂的心灵,希冀将一种认识强加于人不现实的。心灵的产物只有得到心灵的认可,才有获得接受的可能。因此,注重可读性,注重趣味性,注重心灵的互动与感应,注重潜移默化的自然影响过程,也是本教材的重要特征。



此外,本教材还特别突出了下述几点:

1. 前瞻性。提起心理健康,人们总是把焦点聚集在有心理问题的学生身上,其实对高职生这个群体,他们面临的更多的是发展中的共同的课题,编者认为应该更多地关注高职生这个群体而不仅仅是这个群体中极少数人的心理问题或心理障碍;应以预防性为主,而不是集中于治疗性。因此,发展性、预防性贯穿于本教材。

2. 时代感。“大众创业,万众创新”,随着时代的发展,创新意识是现代高职生需要掌握的重要技能之一。为了提高高职生的创新意识,此次修订特别增设了“创新思维”一章内容。

3. 针对性。本教材以高职生为研究对象,根据高职生的心理发展特点和心理素质量身定做,结合社会和市场对高职生的综合素质的要求,进行取材和内容设置,具有很强的针对性。

4. 重实践。本教材遵循理论与实际相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明高职生心理发展的规律与特点,又密切联系当前高职生心理问题的实际,阐明进行心理指导的理论和方法;既有案例分析,又有实用性量表的辅助。学生们既可从本教材中获得有价值的指导建议,也可以运用量表测查自己的心理健康状况。

本教材适用于不同学时安排的教学过程,这一方面是由于它的讲座式的结构安排,一方面是由于它的容易为人接受的风格叙述。借助本教材,你完全可以创造性地去安排一个真正互动的教学过程。

《新编大学生心理健康》(第七版)由安徽水利水电职业技术学院刘庆明、温州职业技术学院赵生玉任主编,云南国土资源职业学院樊玲、淮北职业技术学院王军、滨州医学院郝朝娜、大连理工大学城市学院王进任副主编。此外,安徽水利水电职业技术学院余磊和程佳、安徽艺术职业学院鲁晓云也参与了本教材的编写。具体编写分工如下:第一、二、七、十四章由刘庆明编写,第三章由余磊和程佳共同编写,第四、五章由赵生玉编写,第六、八章由樊玲编写,第九章由王军编写,第十章由郝朝娜、鲁晓云编写,第十一章由郝朝娜编写,第十二、十三章由王进编写。本教材由刘庆明负责统稿、定稿。

在编写本教材的过程中,我们参考和借鉴了许多专家的相关著作和文章,在此谨向各位专家、学者表示感谢!对于教材中存在的不足和错误之处,诚望读者批评指正。

编者

2017年6月

所有意见和建议请发往:dutpgz@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84706671 84707492



第一章 心理健康概述	1
第一节 心理与健康	2
第二节 大学生常见的心理问题	9
第三节 大学生心理健康的培养	17
第二章 心理适应	23
第一节 环境适应	24
第二节 角色适应	31
第三章 自我意识	38
第一节 自我意识概述	39
第二节 认识自我	43
第三节 悦纳与完善自我	47
第四章 职业生涯规划	56
第一节 职业生涯规划概述	57
第二节 职业生涯规划理论	63
第三节 大学生职业生涯规划	69
第五章 健康人格	76
第一节 人格概述	77
第二节 不良性格及其调适	86
第三节 人格魅力之诚信	94
第四节 培养健康的人格	102
第六章 学习成才	107
第一节 学习概述	108
第二节 技能学习	111
第三节 学习的心理误区及其调适	114
第四节 学习能力的培养	123
第七章 创新思维	131
第一节 创新思维概述	132
第二节 创新思维的开发	136
第八章 人际交往	144
第一节 人际交往概述	145
第二节 人际交往中常见的心理困扰	147
第三节 提高人际吸引力	153

第九章 恋爱与性	163
第一节 关于爱情.....	164
第二节 培养健康的恋爱观.....	168
第三节 恋爱中的心理困扰及其调适.....	175
第四节 大学生的性心理.....	183
第十章 绿色网络	192
第一节 网络概述.....	193
第二节 网 恋.....	196
第三节 网络游戏.....	201
第四节 大学生网络心理素质的培养.....	206
第十一章 情绪管理	211
第一节 大学生与情绪.....	212
第二节 理性情绪理论及其应用.....	220
第三节 情绪情感的培养.....	227
第十二章 挫折应对	233
第一节 挫折概述.....	234
第二节 大学生常见的挫折反应.....	235
第三节 大学生耐挫能力的培养.....	240
第十三章 珍爱生命	252
第一节 生命意识.....	253
第二节 生命的意义与价值.....	259
第三节 自杀及其心理干预.....	265
第十四章 爱与感恩	273
第一节 爱让我们懂得感恩.....	274
第二节 学会感恩.....	277
第三节 大学生感恩缺失的表现及其改进途径.....	282
参考文献	288

第一章

心理健康概述

本章导航

2016年3月,中国高校传媒联盟随机抽取全国13382名大学生,发放“大学生心理健康教育现状”的调查问卷。有接近20%的学生存在中等心理不良反应和适应障碍,其中达到严重程度的比例为3%~5%。突出表现为人际关系敏感、强迫症状、抑郁、敌对等心理障碍,39.9%的受访者曾怀疑自己患有抑郁症,大学生因精神疾病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的40%和60%左右。23.88%的受访者表示心情压抑会选择憋在心里,甚至会采取极端的方式排遣。34.38%的受访者表示,即使患上抑郁症,也不愿意去看心理医生。大学生有心理困扰是很普遍的现象,但很多同学选择自我消化,从不主动去心理咨询室。那么大学生有心理困扰却不愿或不敢去寻求他人帮助的原因何在?如何判定自己的心理是否健康?大学生提高自己的身心健康水平的渠道有哪些?学校心理咨询可以为我们提供哪些帮助?带着这些疑问开始我们的心理健康旅程吧。



经典名言

只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人!
只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人!
只有超人的推理,却不善于了解自己,是个迷茫的人!
只有健全的肢体,却不拥有健康心理,是个不幸福的人!

第一节 心理与健康

一、心理

某职业院校心理协会 2016 年对刚入学的大一新生进行抽样调查,发现 95% 的学生在高中没有系统学过心理健康的相关知识,他们只是凭感觉或从课外书中了解一些零散的心理学内容;有的同学认为心理是指人的情绪、心中所想。有的同学则认为它是一种生活态度,一种思想,一种处世能力等,还有一些同学认为心理是道德伦理。

他们的回答大都涉及心理的一个或几个方面,几乎没有把认知和智力作为心理的内容;有的则把心理与伦理道德混为一谈。那么,什么是人的心理?

人的心理是心理过程和个性心理的总称。

人的心理现象如图 1-1 所示。

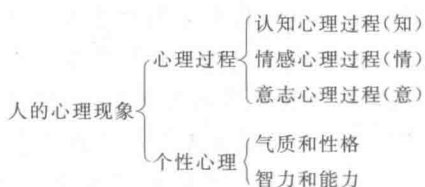


图 1-1 人的心理现象

(一) 心理过程

1. 认知心理过程

认知心理过程是人的最基本的心理过程,一般概括为感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动过程。

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映,它包括视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉等。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体属性的反映。如当一个苹果的色、香、味、形等各个属性,直接作用于人的各有关感觉器官时,就在大脑皮层相关的几个中枢间建立起一组复杂的暂时神经联系,于是就形成苹果这一事物的整体映象,这就是对苹果的知觉。记忆是经验过的事物在人脑中的反映。思维是人脑对客观现实间接的、概括的反映,即在掌握感知材料的基础上,通过分析、综合、推理、判断等环节,从而认识事物共同的、本质的特征和内在的联系。想象则是人脑在思维的参与下对已有表象进行加工改造而创造新形象的过程。

2. 情感心理过程

人在认识客观事物时,对客观事物是否符合自己的需要,总会做出一定的评价,并产生满意、喜爱、恐惧、愤怒等主观体验,这些现象就是情感心理过程。

3. 意志心理过程

人在与周围环境互相作用时,不仅认识事物,产生情绪、情感,还要为达到认识世界、改造世界的预期目的订立计划、采取行动、克服困难,这种心理过程叫意志心理过程。

(二) 个性心理

个性心理是指一个人在其生活、实践活动中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定

倾向性的个体心理特征的总和。它包括个性倾向性和智能。

个性倾向性是指人的多种心理活动特点的一种独特的结合形式,包括心理活动的动力特征即气质以及对现实环境和完成活动的态度上的特征即性格。智能指完成某种活动的潜在可能性的特征,即智力和能力。

二、心理健康

(一)健康新概念

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会适应上完全安好的状态。由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。所以,一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

(1)有足够的、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。

(2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑无炎症。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

(二)心理健康的含义

心理健康的含义有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程和内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

良好的心理功能状态,并不是绝对的,而是相对的,即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好的心理功能状态的相对性包含两层含义:一是个体的心理与大多数人相比,其心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态的两极,是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。

保持良好的心理功能状态,必须符合三项基本原则:

其一是心理活动与客观环境的同一性原则。不论在形式上还是内容上都要与客观环

境保持统一,失去统一,即失去平衡,则心理失调、行为异常。例如,青少年富于想象,幻想未来,无疑是正常现象,但若整天想入非非,甚至产生幻觉,则是心理异常的表现。

其二是心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一、协调一致,保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一,必然会出现异常心理。例如,当一个人对令人愉快之事却做出冷漠的反应,而对使人痛苦之事却做出欢迎的反应,就是心理异常的表现。

其三是个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征具有相对稳定性,一般是不易改变的。但是,如果在外部环境没有巨大变化的情况下,一个人的个性出现明显变化,就应考虑到心理活动是否出现异常。例如,一个平常热情活泼的人突然变得沉默寡言,一反常态。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体,有其自身的独特性,其心理健康的基本特征应包括以下几个方面。

(一)智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认知能力的总和。它是衡量一个人心理是否健康的最重要标准。正常的智力水平是人们生活、学习、工作最基本的心理条件。大学生智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能掌握有效的学习方法,保持较高的学习效率;从学习中能获得满足感和快乐感。

(二)情绪适中

情绪适中是指情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。情绪的产生是由适当的因素引起的,情绪的强弱、持续时间是随着主观、客观情况的变化而变化的,所以每个人的情绪状态是经常变化的。但是,心理健康的人的情绪状态就像高中时学习的价值规律:价格围绕价值上下波动,但不超出一定的度。大学生的情绪活动的主流是“价值”,每天的情绪状态是“价格”,它围绕“价值”上下波动,但不会超出一定的界限。

快乐的心态是心理健康的重要标志。一个人的情绪适中,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪适中的大学生能经常保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望,善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时情绪反应适度并能泰然处之。

(三)意志健全

意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲,就是有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感;能克服不良习惯,克制不良欲望,抵制不正当诱惑。

(四)人格统一

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现

出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心,把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向。

(五)自我意识健全

正确地认识自我、评价自我是高职学生心理健康的重要条件。一个心理健康的学生对自己的认识,应是比较接近现实的,对自己的优点感到欣慰,但不狂妄自大;对自己的缺陷、不足不回避,能改则改,无法改变的就欣然接受。

(六)人际关系和谐

人际关系和谐既是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容、互相尊重,而不是心理相克、相互排斥;对人真诚、善良,而不是冷漠无情;以集体利益为重,关心集体,乐于奉献,而不是私字当头、损人利己。

(七)社会适应良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及正确处理个人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时,面对现实,对环境做出客观的认识和评价,主动调整自我以积极地适应环境;能和社会保持良好的接触,不断调整自己对现实的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致;当社会环境出现负面变化时,不是被动消极地去适应,而是积极主动地去影响周围的环境,保持头脑清醒,不随波逐流、人云亦云。

(八)心理特点符合年龄特征

在人的一生中,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认知、情感和言行举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,则表明其心理是健康的;如果严重偏离相应的年龄特征,心理发展严重滞后或超前,则表明其心理是不健康的。

心理健康的标准说起来容易,但在实际操作中则要困难得多。

人体的身高、体温可以用尺子、温度计准确测量,心理健康水平的测试就困难多了。不妨先来看看下面的这些例子:

一个人玩扑克游戏正玩得开心,同伴走过来拿走了他的扑克牌,他立刻大哭大叫。你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但是,如果他是一个四五岁的孩子,你还这样认为吗?

有一位同学,精力旺盛,易与人相处,整天无忧无虑。可是近两个星期来,他变得极为抑郁,不能集中精力学习,晚上失眠,还时常发出阵阵失去控制的哭喊。他是精神不正常了吗?或许你会这样认为。但是,假如你知道,他两个星期前收到家里的来信,得知自己的弟弟得了白血病,前两天又得知弟弟已经离开了人世,你还会认为他的精神出了问题吗?

心理健康是一种持续性的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理行为,并不表

明这个人的心理不健康。

正确理解和运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题:

(1)心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。

(2)心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,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界线,只是程度的差异。

(3)心理健康的状态的动态性。心理健康状态不是固定不变的,而是动态变化的过程,是随着人的成长、经验的积累、环境的变化而变化的过程。

(4)心理健康的标准是一个理想尺度,是从人的优秀的心理素质中总结出来的有代表性的特征,它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

四、大学生心理健康的意义

(一)心理健康是大学生身心健康发展的需要

心理健康是身体健康的保证。生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。有关研究表明,人体内有一种最能促进身体健康的力量,即良好的情绪的力量。如果善于调节情绪,经常保持心情愉快,可以提高自身的免疫力,促进身体健康。长寿学者胡里夫指出:“一切对人不利的影晌中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”

(二)心理健康是大学生适应社会的需要

现代社会要求人才具有良好的心理素质。良好的心理素质是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新型人才的必然要求。培养大学生良好的个性品质,拥有创新、自信、进取、合作的精神,使个人的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质协调发展,是现代社会对人才的要求,是大学生必备的心理素质。

现代社会要求人才具有很强的适应能力。现代社会挑战与机遇并存,面对社会的迅速变革,每个人都会承受来自各方面的巨大压力。迎接挑战,战胜压力,要不断调整人的心理,使之与环境相适应。大学生要在现代社会中发展,必须拥有健康的心理。

(三)心理健康是大学生实现自我、超越自我的前提

每个人都有一座潜能“金矿”,蕴藏无穷,价值无比。当一个人拥有自信、情绪积极乐观、意志品质坚强时,能够最大限度地挖掘自己的潜能;当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时,对外界的感知能力就会下降,从而限制自己潜能的发挥。

适中的情绪、坚强的意志、良好的性格,对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用;相反,情绪不稳定、意志力薄弱、性格存在明显缺陷的人,其在学习、生活、事业上也往往到处碰壁,其智力的发展亦同样会受到阻碍。



大学生心理健康测试

对以下 40 道题,如果感到“常常是”,画“√”;“偶尔是”,画“△”;“完全没有”,画“×”。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也不清楚在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。
11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。
13. 经常与人争吵发火,过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇到挫折便心灰意冷,丧失信心。
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆、畏首畏尾。
18. 感情脆弱,稍不顺心就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家会有恐惧感。
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。
30. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。

32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患同病。

33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。

34. 经常怀疑自己发育不良。

35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。

36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。

37. 怀疑自己患了癌症等不治之症,反复看医书或去医院检查。

38. 经常无端头痛,并依赖止痛或镇静药。

39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。

40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

测评方法

画“√”的题得2分,画“△”的题得1分,画“×”的题得0分。

评价参考

(1)0~8分。心理非常健康,请你放心。

(2)9~16分。大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。

(3)17~30分。你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。

(4)31~40分。黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

(5)41分以上。有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。



生活链接

心理学与生活

我们生活的每一天都离不开心理现象与心理问题。

清晨,到点自己醒来,是生物钟的作用,这是人对时间知觉的心理现象;当你起床之后,感觉天气冷热变化或根据季节时令而增减衣服,这是人的冷暖知觉心理在起作用;走出房间,发现绿色的树木、各色的花朵使人心旷神怡,这是人的视觉与内心的体验;来到校园,生活在集体中,要与老师、同学交往,人际交往心理必然参与其中;学习时,要专心听讲,记下知识的结构和主要内容,要思考问题,其间要调动人的多种感觉器官如听觉、视觉、触觉等参与其中,要有记忆、思维、观察、想象、书写、创新等心理活动。

从我们个人成长来看,从初生的婴儿,到幼儿期、少年期,再到青年期,以至以后的中年期、老年期,从生到死,在人生发展的各个阶段都会有不同时期的心理特点出现。

在人的社会发展中,也处处有心理学。从平凡的生活小事,如人与人之间的交流、合作,亲子沟通,恋爱,求职就业等,到国际的交流与合作,极端的政治——战争中的心理宣战,如美国—伊拉克战争中信息心理战就是绝好的例子。在高新技术对现代战争产生巨