

大学生心理健康

主 编 王世民

副主编 曹玉东 褚利民 邵执玉

 科学出版社

大学生心理健康

主 编 王世民

副主编 曹玉东 褚利民 邵执玉

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以大学生的心理健康成长为主线,围绕大学生心理发展的特点,运用心理学基本理论从心理健康概述、自我认知、优在发展、积极调适等方面,系统介绍了大学生在学习和生活中遇到的各种常见的心理问题及其表现、诱发原因和调适的方法。本书包括十四个章节,四个单元:单元一包含的内容主要为心理健康的基础知识、心理疾病的诊断与防治、心理测验与心理咨询等;单元二主要探讨大学生心理发展的特点,帮助大学生更加科学地、全面地认识自己,培养自立自强的良好心理品质;单元三主要从发展的角度看待大学生成长中面临的主要问题,如人际交往、恋爱与心理等比较常见的问题;单元四主要针对大学生现实生活中的心理困扰,引导他们学会如何合理地进行心理调适,在生活中塑造积极向上的心态。

本书是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书。主要读者对象是在校大学生或对心理学有一定兴趣,想了解心理学基本知识的青少年。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 王世民主编. —北京: 科学出版社, 2017

ISBN 978-7-03-053945-8

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 167655 号

责任编辑: 王京苏 / 责任校对: 于佳悦
责任印制: 霍 兵 / 封面设计: 蓝正设计

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司 印刷

科学出版社发行各地新华书店经销

*

2017 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2017 年 8 月第一次印刷 印张: 22

字数: 522 000

定价: 56.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

目 录

第一单元 走进心理健康

第一章 大学生心理教育概述	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 大学生心理发展特点与心理健康教育	8
第二章 大学生心理咨询	28
第一节 心理咨询的一般界定	29
第二节 心理咨询的理论与方法	34
第三节 心理咨询的具体方法	43
第四节 大学生心理自助与互助	48
第三章 心理测验	54
第一节 心理测验概述	54
第二节 大学生常用的心理测验	62
第三节 心理测验的选取与注意事项	74
第四章 大学生心理疾病的诊断与案例分析	80
第一节 心理疾病概述	80
第二节 大学生心理疾病的诊断与防治	87
第三节 大学生心理问题案例分析	103

第二单元 认识自我篇

第五章 大学新生入学适应与心理健康	111
第一节 适应的心理学研究	111
第二节 大学新生适应不良及心理调适	114
第六章 大学生的人格发展与教育	123
第一节 人格概述	124
第二节 人格理论	128
第三节 大学生常见的人格问题与矫正	135
第七章 大学生的自我意识发展	147
第一节 自我意识概述	147
第二节 大学生自我意识发展的特点	156
第三节 塑造健全的自我意识	163
第八章 大学生职业生涯规划与择业心理	172
第一节 职业生涯规划概述	172
第二节 大学生择业心理的一般问题	180

第三节 大学生职业发展与心理调适	190
------------------	-----

第三单元 发展篇

第九章 大学生的学习心理	200
第一节 学习的基本概念	200
第二节 大学生常见的学习问题及其调适	204
第三节 大学生学习方法的探索	217
第十章 大学生人际交往心理	223
第一节 大学生人际交往概述	223
第二节 大学生人际交往常见的心理问题与调适	230
第三节 培养成功的交往能力	236
第十一章 大学生恋爱与性心理	249
第一节 爱情的心理学界说	249
第二节 培养健康的恋爱心理	254
第三节 大学生健康性心理的培养	259
第十二章 大学生挫折应对与意志力培养	268
第一节 挫折概述	268
第二节 意志力与大学生意志品质的培养	285

第四单元 心理调适篇

第十三章 大学生情绪情感心理	293
第一节 情绪概述	293
第二节 大学生常见的情绪问题	299
第三节 健康情绪情感的培养	307
第四节 大学生良好情商的培养	311
第十四章 大学生的网络心理	318
第一节 大学生的网络心理特点	319
第二节 常见的网络心理障碍与调适	323
第三节 大学生健康网络心理的培养	335
参考文献	343

第一单元

走进心理健康

第一章 大学生心理教育概述

★ 本章导航

台湾心理学家杨国枢指出：“对于贫穷落后国家而言，心理学是没有必要的‘奢侈品’，而在富裕文明社会中，心理学是‘必需品’”。在当今社会中，随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧及多元文化和价值理念冲突的加深，“心理健康”已成为人们生活中的一个主题。在我国人民的生活中心理学正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。特别是 21 世纪建设小康社会，心理知识和心理教育、训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到学校、家庭和社会等方面的重视。大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体，代表着先进青年的精神风貌，更预示着国家和民族的未来，他们的心理健康状况如何对国家和社会有着特别的意义。现在，大学生也普遍意识到，现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质及健全人格的较量。但究竟如何衡量心理健康，如何看待心理问题，又如何提高心理素质，增强应对心理困扰的能力，等等，大学生还存在不少疑虑和困惑。大学生需要系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效维护心理健康，促使心理健康的发展。



本章重点

- 了解课程的主要学习任务及特点
- 心理健康及心理健康教育的内涵
- 大学生心理发展的特点及模式

大学生作为一个正在接受高等教育的特殊群体，在完成学业的同时，还要经历一次重大的心灵成长，学会处理各种复杂的心理与行为适应的人生问题，因此，在大学生中开展心理健康教育，提高他们的心理素质，维护其心理健康，就显得非常重要。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

长期以来,人们单纯从生物医学模式出发,一般只从身体健康的角度去理解健康,认为健康就是指身体没有病。《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这只是把个体看作生物意义上的人来界定健康的含义。随着时代的发展,人们对自身的认识越来越广泛,越来越深入,对健康的理解也更加广泛。

人是一个完整的有机体,身体和心理实际上是一个整体不可分割的两个方面,所以健康也是一个整体。身体疾病会引起行为和心理问题,同样心理问题也能影响身体状况。因此,健康不仅指生理意义上的健康,也包含心理意义上的健康。健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也易受到影响,会情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(一) 健康的定义

1946年,世界卫生组织(World Health organization, WHO)把健康定义为:“健康不但是身体没有残疾,还有完整的生理、心理状态和社会适应力,具体地说,健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育,也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。”1970年,世界卫生组织为顺应时代的进步,给健康下了一个新定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”1981年,世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对健康的概念又作如下描述:健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。1989年,世界卫生组织再次将健康定义为:“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此可见,身心平衡、情感理智和谐是一个健康的人的必备条件。衡量一个人健康与否应当从身体、心理、社会适应和道德品质四个方面来判断。

(二) 心理健康

什么是心理?心理是人脑的机能,是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反映。它通常表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为。这种反映有的我们能意识到(在意识层面),有的我们不能意识到(在潜意识层面)。

所谓心理健康,是指不仅没有心理疾病或心理变态,而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态。具体而言,心理健康包括两个方面的含义:①指心理状态,



阅读专栏



阅读专栏

个体处于这种状态时,不仅自我心理感觉良好,而且与社会和谐;②指维持心理健康、减少行为问题和心理疾病的原则和措施。心理健康有狭义和广义之分:从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态,主要目的在于预防和调适心理障碍或行为问题;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好,是以促进人们心理调节能力、发展更大的心理效能(开发更大的心理潜能)为目标。心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内。脑是心理的器官,心理是脑的机能,健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。

从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且通常对自我持肯定的态度,能有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会负责和有所贡献。

二、心理健康的标准

由于心理健康问题的复杂性,既有文化差异,又有个体差异。迄今为止,关于心理健康的标准国内外还没有一个统一的概念。一般而言,判断个体心理健康与否,主要依据四个方面。

(1) 经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康与否,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;重在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个体差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,其自我评价也不尽相同。

(2) 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如,大学生根据其生理、心理与社会发展状况应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

(3) 统计学标准。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。这个标准更多的应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

(4) 自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否,其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个原则,即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题、心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,如多重压力之下的大学生,他们的人生期望、职业抱

负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性，当个体心理成熟后会自愈。

（一）国外学者关于心理健康的标准

美国学者坎布斯认为：一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：①积极的自我观；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面：①自我意识广延；②良好的人际关系；③情绪上的安全性；④知觉客观；⑤具有各种技能，并专注于工作；⑥现实的自我形象；⑦内在统一的人生观。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准：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自己的生活目标和理想是否切合实际；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能否适度地表达与控制自己的情绪；⑨能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；⑩能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

罗伯特·哈维格斯特（R. J. Havighurst）综合许多心理学家的意见，认为个体具有以下九个有价值的心理特质即为心理健康：①幸福感，这是最有价值的特质；②和谐，包括内在和谐及与环境的和谐；③自尊感；④个人的成长，即潜能的发挥；⑤个人的成熟；⑥人格的统整；⑦与环境保持良好接触；⑧在环境中保持有效的适应；⑨在环境中保持相对独立。

斯科特（Scott）提出十类心理健康标准：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，阐明目的并完成目的的能力，成功的行为，顺利地改变行为的能力；②自我满足的能力：生殖欲（获得性高潮的能力），适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣，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，成熟的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，自由和自决感，摆脱了自卑感，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，道德，勇气，自制力，对紧张的抵抗，道义，良心，自我的力量、诚实、率直。

（二）国内许多学者关于心理健康的标准

严和钺提出六条心理健康的标准：①有积极向上、面对现实和环境的能力；②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状；③与人相处时，能保持发展融洽互助的能力；④能将其精力转化为创造性和建设性活动的能力；⑤有能力进行工作；⑥能正常进行恋爱。

王效道提出，正常心理应具备下列八项标准：①智力水平在正常范围以内，并能正确反映事物；②心理行为特点与生理年龄基本相符；③情绪稳定，积极与情境适应；④心理与行为协调一致；⑤社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；⑥行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情景相应；⑦不背离社会规范，在一定程度上能实现个人动机，并结合生理要求得到满足；⑧自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦等七个方面加以评量。

王极盛等认为，人的心理健康标准应包括五个方面：①智力正常；②情绪健康：情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志；③意志健康：行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志；④统一协调的行为：一个心理健康的人，他的行为是一致的、统一的，思想与行动是统一的、协调的，他的行为有条不紊，做起事来按部就班；⑤人际关系的适应。

樊富珉提出大学生心理健康的七个标准：①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；②能保持正确的自我意识，接纳自我；③能协调与控制情绪，保持良好的心境；④能保持和谐的人际关系，乐于交往；⑤能保持完整统一的人格品质；⑥能保持良好的环境适应能力；⑦心理行为符合年龄特征。

王希永等认为，心理健康的标准可以概括为：①智力正常，思维方式正确，能唯物辩证地看待社会、看待自己、看待一切事物；②具有高尚的情感体验，能控制自己的情绪；③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，顺利时不骄傲自满；④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；⑤具有自觉的社会公德，具有社会所赞许的道德品质，能恰当地处理好人际关系；⑥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。

李百珍提出七条标准：①心理健康者了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值；②心理健康者正视现实、接纳他人；③心理健康者能协调、控制情绪，心境良好；④心理健康者有积极向上的、现实的人生目标；⑤心理健康者对社会有责任心；⑥心理健康者心地善良，对他人有爱心；⑦心理健康者有独立、自主的意识。

黄珉珉认为，心理健康的标准有：①能进行正常的学习、生活和工作；②能与他人和睦相处，保持良好的人际关系；③具有健全的人格；④具有良好的情绪体验；⑤具有正常的行为；⑥有正常的心理意向；⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力；⑧有一定的安全感，有信心和自立性。

郑日昌认为，心理健康包括：①正视现实；②了解自己；③善与人处；④情绪乐观；⑤自尊自制；⑥乐于工作。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够对环境有良好的适应，其生命具有活力，如果能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。据此，人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是一般常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；二是轻度失调心理，表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理能力较差，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态；三是严重病态心理，表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

（三）大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准着重考虑。

（1）智力正常。智力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、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，因此，衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

（2）情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情境的原因相符合。

（3）意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生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，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

（4）人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一；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。

（5）自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我

观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为: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,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

(8) 心理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,大学生应具有和年龄与角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:一是标准的相对性。事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都散落在这一区域。这说明,对多数大学生而言,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,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。一个人形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的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。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,它随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,就可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

第二节 大学生心理发展特点与心理健康教育

一、心理发展和大学生心理发展的特点

(一) 心理发展的概念

人的心理是处于不断发展的过程中的,所谓心理发展,通常是指个体在胚胎发育、出生、成熟、衰老直至死亡的整个生命进程中所发生的一系列生理和心理的变化。

个体的发展包括生理发展、人格发展、个体与他人的关系的社会性发展及认识的发展四个方面。这些发展的内容实际上包含两个不同的方面:一是指个体的生长和成熟,受生理规律支配,是遗传带来的变化,随时间的进展自然发生。只有在营养不良或严重疾病条件下,才会打乱这种变化。二是个体与环境相互作用而产生的变化。对于人的心理发展来说,这两个方面都是很重要的。

(二) 个体心理发展的一般特点

1. 心理发展的阶段性

个体的心理发展存在着阶段性,不同年龄阶段有着不同的心理特点。以思维发展为例,童年期以具体形象为主要形式,逐渐过渡到以抽象逻辑思维为主要形式;少年期抽象逻辑思维逐渐占主导地位,但在很大程度上还属于“经验型”;青年初期不仅抽象逻辑思维具有更高的理论性和概括性,而且开始形成辩证逻辑思维;大学阶段理论型逻辑思维和辩证逻辑思维逐渐占主导地位。

2. 心理发展的连续性

个体的心理发展是连续不断的由低水平到高水平向前发展的过程。各个相邻阶段是相互联系、逐渐过渡的,前一阶段的发展为后一阶段准备了条件,后一阶段是前一阶段的继续和发展。因而前一阶段往往包含了后一阶段的某些特征,而后一阶段又往往遗留着前一阶段的特征,表现出明显的连续性。

3. 心理发展的顺序性

个体的心理发展具有一定的顺序性,不论是总的心理发展,还是各种心理过程和个性心理的发展,都遵循着一定的顺序,即由低级向高级发展,这是一个不可逆的发展过程。例如,记忆总是从无意记忆、机械记忆向有意记忆、意义记忆发展;情感总是由喜、怒、哀、乐等一般情绪发展到道德感、理智感、美感。掌握心理发展的顺序性可以使人们预见人们的心理和行为的变化,从而能促进和指导其发展。

4. 心理发展的联系性

在个体心理发展过程中,心理的各方面,即各种心理过程之间、个性心理特征之间、心理过程和个性心理特征之间是相互联系、相互制约的。例如,感知的发展是记忆发展的前提,

而记忆的发展又影响着感知的发展。思维的发展建立在感知为它提供的感性材料基础上,而思维的发展又使感知得到改造、完善,并获得概括的性质。

5. 心理发展的差异性

在个体心理发展过程中,心理的各个成分的发展速度和达到成熟水平的时期存在着差异。有的发展较快,在较早的年龄阶段即已达到较高的发展水平;有的发展较慢,到较晚的年龄阶段才达到成熟水平。例如,感知在童年期、少年期就能得到充分的发展,而思维却要到青年期才能得到充分的发展。另外,同一年龄阶段的人的同一心理过程与个性心理特征的发展速度、发展水平和达到成熟水平的时期也是各不相同的。

(三) 大学生心理发展的一般特点

1. 大学生心理发展的基本水平

国内学者张增认为,大学生主要处于青年中期,从心理发展水平来说,大学生正在走向成熟而又未真正成熟。从平均年龄来看,目前在校生平均为 19~22 岁,他们的生理在某些方面虽然还继续有所发展,但基本上已经成熟。但从心理发展来看,尚未达到完全成熟的水平。从心理发展角度看,特别是对社会问题的认识方面,他们只能算是“准成人”。尤其应该提出的是,大学生主要的活动是学习,而且在生活的各个方面都不像中学生那样经常直接处于家长和教师的约束之下,而是比较“自由”和“开放”的。在处于走向社会的过渡期中,他们往往不易深刻体会社会的准则以及他人的思想感情,总以为别人对一切都应该和自己设想的一样,因而在思想情感上容易与学校及社会的要求不一致。如果我们以人生观的形成作为心理发展成熟的主要标志,青年大学生也正处于形成人生观的关键时期,只有到了青年中后期,其人生观才较为稳定。

2. 大学生心理发展的一般特点

大学生一般正处于青年中期,研究表明,在生理发展方面,大学生身体各器官系统的解剖生理(包括大脑皮层的结构和机能)已经接近成熟或达到成熟,这为他们的独立生活和学习提供了必要的生物前提。生理发展接近或达到成熟必然进一步促进心理的变化。

(1) 成人感和独立性明显增强。随着生理特性的成熟,大学生不仅从体态上感到自己已像个成人了,而且从内心体验上加强了这种成熟感,因而他们强烈要求成人和社会把他们当作成人看待,极力摆脱成人对他们的约束和干涉,强烈要求独立自主。

(2) 智能发育到高峰期,精力旺盛。大学生正处于人生充满活力的青春期,精力充沛、血气方刚、思维敏捷、充满热情、富有创新精神,对未来充满憧憬,易接受新生事物,需求多元化,尤其是精神方面的需要(要求丰富多彩的文化生活、希望自己取得成就、关心社会 and 个体未来的发展等),强烈渴望参加各种社团组织以锻炼和展示自己的能力和能力,获取更多的人生经验。

(3) 自我意识增强。自我认识 and 自我评价能力明显提高,自主性和自尊心增强,自我需要增加。但有些急功近利,在某些需要不能满足时,又怀疑自己的能力并走向自卑。

(4) 情感丰富但情绪不稳定。由于各种需求的增加,情绪体验丰富多彩,但由于心理的

不够成熟,自我控制能力较弱,情绪的波动性较大。

(5) 注重友谊,交往需求迫切。大学生渴望友谊和被理解接纳,人际交往范围扩大,交往能力提高。但由于交往心理不够成熟,对人际关系期望过高,有时可能陷于交往误区而烦恼。

(6) 性意识发展迅速,异性交往愿望强烈。大学生虽然在生理上性发育已成熟,但在性心理发展、性角色观念和性角色行为等方面亟待完善。大学校园是青春洋溢的世界,每一个大学生都有充分的机会与同龄异性接触,因此性意识的迅速发展以及与之相伴随的恋爱问题便成为大学生心理发展过程中的一个重要的内容。但正确的性角色观念和性角色行为尚未完全建立,他们往往不善于处理异性交往及恋爱中的一些问题,导致心理的冲突,影响其身心健康。

二、心理健康教育概要

心理健康教育是根据学生心理发展的特点,运用有关心理健康教育的方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心和谐发展的教育活动。

(一) 心理健康教育的意义

现代社会的人不仅享受着经济发展带来的相对富足的生活,同时也承受着各种社会改革带来的精神压力,这使人们产生了各种新的心理困扰,更容易陷入心理的冲突和心理的失调的状态。因此,现代人特别需要借助一条有效的途径解除心理困扰,以更好地适应环境,保持身心健康。

有资料表明,在初次发病住院的精神病患者中,大学生就占 30%;南京精神病院 2 200 多人次心理疏导门诊中,90%是青年人,其中多数是大专、中专学生。2001 年北京大学生心理健康素质调查,运用“卡特尔十六种人格因素”和“精神症状自评量表”,抽样选取北京 23 所高校、6 000 名在校大学生进行调查。结果显示,16.51%的学生有中度以上心理问题,具体而言,女生占 17.51%,高于男生的 16.51%。据山东医科大学统计,14 年中,休学学生中,精神疾病居首位,占休学人数的 37.5%。同济大学对 1981~1994 年死亡学生原因进行分析,自杀者占首位,主要原因是学习紧张、考试失败、恋爱挫折及性心理障碍。

目前在校生因心理疾病和精神疾病而休学的人数占全体休学人数的比例逐年上升,已取代传染病成为休学主要原因。

困扰大学生的问题主要有三方面:学习、恋爱、人际关系。毕业自谋职业、生存压力、复杂的人际关系、转轨时期价值观念的不稳定及外来文化的冲击,使大学生的心理疾病的概率提高,因而进行心理健康教育是十分必要的。

无论是着眼于个人的进一步发展,还是为了保持个人身心健康,要达到以上目的,都需要从人性的因素上寻求突破,尤其是对于正处于人生成长关键期的青年大学生,通过心理健康教育掌握基本的心理学理论和心理训练方法,能成为他们今后自我潜能可持续开发、事业上取得成功、生活中取得幸福的不可或缺的工具。

1. 心理健康是现代人的主要心理需要

现代人处在理想与现实、个人与他人、能力与社会需求、工作与生活、压力与心理承受

力等多重夹缝之中,压力无所不在,因此需要学会应对压力、适应环境,需要认识和发挥自己的心理潜能,需要解决内心的冲突。对于青年大学生来说,当进入一个新的学习、工作、生活环境中时,往往会出现难以适应的状况,一旦遇到挫折,便会觉得精神紧张,忧心忡忡。与此同时,传统文化中形成的人们依靠的各种支持系统都已开始削弱或瓦解了。例如,家庭成员间的关系逐渐疏离,各自的独立性增强,个人必须单独面对许多困难甚至危机。这对现代人心理承受力、心理活动的弹性和心理的自我成长能力都提出了挑战。

心理学家霍妮认为人的各种心理、心理疾病,归根结底来自于人们内心冲突所带来的心理焦虑,她指出:“现代文化在经济上建立在个人竞争的原则上,独立的个人不得与同一群体中的其他人竞争,不得超过他人和不断把他人排挤开。一个人的利益往往就是另一个人的损失,这一情形的心理后果乃是人与人之间潜在敌意的增强。”个人面对一个充满敌意的世界会产生恐惧感,随时随地处在一种心理焦虑之中。现代人的心理冲突和心理危机虽然根源于社会矛盾和文化危机,但在不发生社会变革的前提下,对个人来讲,要获得心理健康和精神安宁,最主要的途径就是借助于心理学的知识和方法,进行心理调适和心理训练,提高处理心理矛盾、缓解心理冲突的能力。

2. 青年的心理危机重重,呼唤心理健康教育

当代大学生正处在青年中期,虽然他们的生理趋于成熟,但心理发展的许多方面尚未成熟,人生观、世界观正处在形成过程中。面对生活环境中的种种问题,许多人因处理不当而陷入焦虑、失望和困惑之中,严重者甚至表现出过激或异常行为。同时,在自身心理、生理发展过程中,内在体验的剧烈变化又加剧了他们的心理负担,并引发不同程度的心理危机,具体表现为以下几个方面。

(1) 自我意识危机。不能全面认识和正确评价自己,自我意识缺乏稳定性,容易受外界因素的左右,因此难以建立适当的自信心,从而阻碍了心理其他方面的发展。

(2) 社会适应危机。由于对社会、他人和自我的认识与实际情况有偏差,不能接纳现实,不能接纳他人。同时,个人的需要、态度、价值观等不够稳定,出现了矛盾,加上缺乏丰富的社会阅历,行为反应方式单一,因此容易在顺应环境与对抗环境之间进退失衡,人际关系出现危机。这样会使人感到备受挫折和磨难,导致消沉和自我封闭。

(3) 情绪发展危机。情绪不稳定,容易受到外界和暂时因素的影响。情绪反应很容易被激发而且难以被控制在适应的范围内。不能自觉地、有效地阻止消极情绪,以致干扰正常的学习、工作和生活,总之,表现出敏感、不稳定、缺乏弹性和倾向于失控的特点。

(4) 个性发展危机。态度或行为的某些方面偏离了一般人的正常状态,发展滞后或过于偏激。例如,敌视、怀疑、依赖性过强、意志薄弱、怯懦、退缩、固执、任性、好强、虚荣、过度幻想、放纵不羁、优柔、多虑,这些个性缺陷会给青年心理健康的发展带来障碍,并危害到他们今后的生活。

(5) 人生抉择危机。青年人由于受到个人需要、兴趣、能力和个性条件及机遇的限制,在做选择时不能把握关键,不能全面权衡利弊,因而常常会左右为难,顾此失彼,或急功近利,得不偿失,或求全责备,坐失良机。正确的抉择可以使生活产生质的飞跃,错误的抉择

却可能给人留下终身的遗憾。

从当前我国高校的普遍情况来看,多数大学生的心理是健康的;但也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。根据一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查,约 20.23%的人有不同程度的心理问题,主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫及精神分裂等方面。尽管如此,只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助,而绝大部分学生并没有真正认识到这一问题,一定程度上不能不说明心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。

我国大学生心理问题和心理障碍的类型及严重程度随专业、年级、性别和地域的不同而不同,不同程度的主要心理问题有焦虑、抑郁、人际关系敏感、强迫、偏执和精神病性等几个方面,其中学习、恋爱和人际关系问题是困扰大学生的三个主要问题,如不能及时解决,势必成为大学生健康成长的障碍。随着高等教育的大众化,学费制普遍实行,毕业生自谋职业,社会竞争的日趋激烈,人际关系的复杂、转型期价值观念的不稳定以及外来文化的冲击,大学生心理疾病的概率增加。因次,在当前形势下,对大学生进行心理健康教育是非常必要的,也是极为迫切的。

(二) 心理健康教育的重要内容

1. 智力发展的教育

通过智力发展的教育,学生了解智力发展的规律、特点及自身智力发展的水平与特点。通过培养学生的观察力、记忆力、想象力、思维力等,开发学生智力潜能,其掌握有效的、科学的学习方法,养成良好的学习习惯,提高学习效率。

2. 非智力因素的培养

非智力因素是指动机、兴趣、情绪、意志等心理因素。培养非智力因素主要在于激发学生的成才动机,培养学习兴趣,锻炼意志品质,形成健康的情绪。重点在于使学生了解人的情绪成熟的标准及情绪变化特点,掌握调节情绪的方法,保持乐观的情绪和良好的心境。

3. 环境适应教育

通过环境适应教育,学生了解社会变化发展的主流和趋势,通过社会实践、模拟心理训练等方法,学生正视现实,改变不切实际的幻想,脚踏实地,提高心理承受能力,以充分的心理准备和较强的适应能力去迎接急剧变化的时代。

4. 人际关系和谐教育

通过人际关系和谐教育,学生了解人际交往及人际关系的基本知识与技能,学习与他人交往并保持良好的人际关系,悦纳他人、尊重他人、学会合作、和睦共处。有能力处理好与周围人际的关系。

5. 人格健康教育

通过人格健康教育,学生了解健康人格的基本理论与特征,了解心理活动的规律和个性特点,学会客观分析自己,培养和重新塑造良好的性格。