

安徽省高等学校“十三五”省级规划教材

大学生 心理健康 教育

陈选华 / 编著

中国科学技术大学出版社

安徽省高等学校“十三五”省级规划教材

大学生心理健康教育

陈选华 编著

中国科学技术大学出版社

• 合 肥 •

内 容 简 介

知识经济时代的到来给当代大学生的心理健康和调适带来许多新的课题,并且引起了全社的关注。本书以科学的精神、求真务实的态度,对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理作了较为全面的分析,旨在使大学生从心理科学的角度,用科学的眼光审视自我、认识自我,学会进行自我心理评判、调适和矫正,努力培养和塑造健康的心理,从而在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展,成为优秀的社会主义事业接班人和建设者。

本书撰写角度新颖,资料翔实,内容丰富多彩,入选安徽省高等学校“十三五”省级规划教材,是一本很有特色的大学生心理健康教育教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/陈选华编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2018.8
安徽省高等学校“十三五”省级规划教材
ISBN 978-7-312-04524-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 177240 号

责任编辑:张善金

出 版 者:中国科学技术大学出版社

地址:合肥市金寨路 96 号 邮编:230026

<http://www.press.ustc.edu.cn>

<https://zgkxjsdxcbs.tmall.com>

印 刷 者:合肥华苑印刷包装有限公司

发 行 者:中国科学技术大学出版社

经 销 者:全国新华书店

开 本:710 mm×1000 mm 1/16

印 张:18.50

字 数:395 千

版 次:2018 年 8 月第 1 版

印 次:2018 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1—6000 册

定 价:36.00 元

前 言

近年来,大学生心理健康问题已经逐渐成为社会关注的热点之一。习近平总书记高度重视心理健康教育工作。2016年12月,他在全国高校思想政治工作会议上强调,“培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导”,“遵循学生成长规律”,“满足学生成长发展需求和期待”,“注重以文化人以文育人,广泛开展文明校园创建,开展形式多样、健康向上、格调高雅的校园文化活动,广泛开展各类社会实践”。在党的十九大报告中,习近平总书记又提出“加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。这些论述是习近平新时代中国特色社会主义思想关于科学“心理观”的重要体现,也是高校心理健康教育工作的基本原则。

早在2011年5月,教育部办公厅即印发了《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),要求各高校根据学生心理健康教育的需要,结合本地区、本学校的实际,制定科学、系统的教学大纲和教学计划,组织实施教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。根据上述要求,全国各高等院校纷纷着手开设心理健康教育课程,进一步推动了高校心理健康教育工作的发 展。而一本“遵循学生成长规律、满足学生成长发展需求和期待”的教材无疑成为开设心理健康课程的必备条件。

本书作者积极贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想,在借鉴和参考了其他同类教材优点的基础上,凝练教学团队三十多年的教学实践经验和知识创新研究成果,在写作时着重突出以下特点:

第一,较强的针对性。以“学生是心理健康教育的主体”为指导思想,精心设计大学生身心发展、情绪和情感、人格完善、恋爱心理、学习心理、自我意识、人际交往、职业生涯规划、生命教育以及心理咨询等主题,

贴近大学生心理需求。

第二,较强的理论性。深入贯彻《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的相关规定,吸收了近年来我国高校心理健康教育最新研究成果,结合了多少年的教学与科研工作实践经验,并在很多方面提出了作者独到的见解。

第三,较强的操作性,注重培养大学生解决实际问题的能力。每章内容以“案例”引入,帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容;每节均有大量心理咨询实例,并配有专业解答;安排了心理素质训练、心理测试、相关背景知识、拓展阅读等诸多内容,突出培养能力的实际训练,便于学生学以致用,避免行、知脱节的问题。

第四,较强的可读性。以“深入浅出、联系实际”为写作指导思想,兼顾理论性和趣味性,融知识性、科学性和实训指导于一体,有利于读者更好地了解自己、不断完善自我。

本书撰写角度新颖,资料翔实,内容丰富多彩,入选安徽省高等学校“十三五”省级规划教材,是一本很有特色的大学生心理健康教育书籍。本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。

本书在编写过程中,得到了许多同志的支持,作者的同事和一些同行专家对本书的编写提出了许多有益的建议,特别是中国科学技术大学出版社的同志对本书的编写与出版给予了热情的支持,在此谨向他们表示衷心的感谢!

由于时间和水平有限,书中不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正,以便我们在将来重版该书时,使之更臻完美。

作 者

2018年5月30日

目 次

前言	(i)
第一章 探索心灵奥义——大学生心理健康	(001)
第一节 健康与心理健康的含义	(002)
第二节 大学生心理健康概述	(006)
第三节 我国大学生心理健康教育的发展	(012)
第四节 大学生中常见的心理问题	(016)
第二章 身与心交融——大学生身心发展基本特征	(025)
第一节 大学生的生理发展与特点	(026)
第二节 青年期的心身异步现象	(028)
第三节 大学生的心理特征	(030)
第四节 生理变化对大学生心理的影响	(034)
第三章 我的情绪我做主——大学生情绪与情感	(039)
第一节 情绪、情感的本质	(040)
第二节 情绪、情感与大学生的发展	(045)
第三节 大学生中常见的情绪问题及调适	(051)
第四章 独一无二的我——大学生人格心理	(059)
第一节 人格概述	(059)
第二节 人格的形成和发展	(071)
第三节 大学生人格的形成及特征	(074)
第四节 大学生健康人格的塑造	(077)
第五章 众里寻他千百度——大学生恋爱心理	(091)
第一节 爱情理论概述	(092)
第二节 大学生的恋爱	(098)
第三节 大学生恋爱中常见的心理困扰	(102)
第四节 大学生爱的能力培养	(114)
第六章 学海无涯心相伴——大学生学习心理	(120)
第一节 大学生学习及学习心理特点	(121)

第二节	大学生合理的知识结构与智能优化	(125)
第三节	大学生学习与心理健康	(129)
第四节	大学生常见的学习心理问题及其调适	(133)
第七章	识得庐山真面目——大学生自我意识	(146)
第一节	自我意识概述	(147)
第二节	大学生自我意识的发展特点	(151)
第三节	大学生自我意识的矛盾和常见问题	(152)
第四节	大学生健康自我意识的培养	(158)
第八章	沟通你我他——大学生人际交往	(165)
第一节	人际交往概述	(166)
第二节	人际交往中的心理效应与心理问题	(168)
第三节	大学生的人际交往	(174)
第四节	人际交往的艺术	(180)
第九章	我的未来不是梦——大学生职业生涯规划	(192)
第一节	职业生涯规划概述	(193)
第二节	个性与职业	(204)
第三节	大学生择业过程中的心理问题及其调适	(210)
第十章	生命不可以重来——大学生生命教育	(240)
第一节	生命教育的内涵	(241)
第二节	大学生生命教育的实施	(246)
第三节	预防自杀,关爱生命	(250)
第十一章	寻求帮助是强者行为——大学生心理咨询	(261)
第一节	心理咨询概述	(262)
第二节	学校心理咨询理论	(268)
第三节	学校心理咨询中常用的心理测验	(276)
第四节	正确认识心理咨询	(279)
参考文献		(289)

第一章 探索心灵奥义—— 大学生心理健康

案例 1.1

冲动是魔鬼

小李是一位大学二年级学生,平时少言寡语,但周围的同学能从他冷漠和充满怪异的目光中,感到很难和他接近。一天,他因一点小事与班里一位同学发生冲突,大打出手,还动用了凶器,使对方肢体严重受伤,被学校开除了学籍。事后了解到,小张在中学期间曾受到过校园暴力的伤害,从那之后,他对任何人都抱有“敌意”,凡是他认为有可能会伤害他的人,他马上就会产生一定要报复的愤怒情绪,以致酿成恶果。

当今社会,人们的生活节奏正在日益加快,竞争越来越激烈,人际关系也变得越来越复杂,知识爆炸性地增加,人们的生活观念、思想意识、情感态度也变得复杂多变。作为现代社会的组成部分,大学生群体对社会这块时代的“晴雨表”十分敏感。同时,大学生作为一个特殊的社会群体,还面临着自身许多特殊的问题,如对新环境与任务的适应、对专业的选择与学习、理想与现实的冲突、人际关系的处理、恋爱中的矛盾以及对未来职业的选择等。如何加强对大学生进行心理健康教育和非理性情绪疏导,使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍,增进身心健康,以积极、正常的心理状态,去适应现代的社会环境,预防精神疾患和心身疾病的发生,培养健全的人格特质和适应社会发展需要的优秀品质,成为高等学校共同关注和迫切需要解决的问题。

第一节 健康与心理健康的含义

一、健康与心理健康的概念

(一) 健康的概念

“健康”一词最早见于我国的《周易》和《书·洪范》两部典籍之中。《易·乾》上说:“天行健,君子以自强不息。”《书·洪范》上云:“身其康强,子孙其逢吉。”“健康”一词有“刚健”“康强”“安乐”“无病”之意。

“健康”一词的英文为“health”,意指人体对其环境有良好的适应性,两者保持正常的动态平衡;疾病则是由于人体与环境的正常平衡被破坏所致。

我国的《辞海》上对“健康”一词是这样解释的:“健康,是指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劳动效能的状态。”

随着现代科学技术的飞速发展与社会文化的迅猛变革,生活在现代社会的人普遍面临着激烈的竞争,快速的生活节奏、前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人们的健康产生了重大影响。

人们开始逐渐认识到了心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用,进而逐步确立了身心统一的健康观,从更全面的角度诠释健康的概念。由此,生物—心理—社会医学模式应运而生。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

1989年,世界卫生组织重新定义了健康的概念,提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见,21世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应与道德健康的整合。在这一新概念中,以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应、道德健康则是整体健康的统帅。

此外,关于死亡的定义,在人们几千年来传统观念中,都将心跳和呼吸停止视作人的死亡。而现代社会,随着心脏、肾等器官的功能可以靠机器维护,还可进行异体移植,于是提出了脑死亡的概念,从而才最后在逻辑上统一了人们对人体生命中枢问题的认识,而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的

反映,而且还必须是心理活动正常、社会适应良好的综合体现。

(二) 心理健康的概念

对于心理健康的概念,处于不同文化背景、不同学派的中外众多研究者都进行了界定和阐释。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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,将个人的心境发展成最佳的状态。”

精神病学家门宁格认为:“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,不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,具有适应于社会环境的行为和愉快的气质。”

日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”

心理学家英格里士指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在各种情况下,能作出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身体潜能。这乃是一种积极的丰富体验,不仅仅是免于心理疾病而已。”

社会学家 W. W. Boehm 认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

我国诸多学者也对心理健康进行了界定。柯永河(1979年)的心理健康定义较为通俗,他认为,良好习惯多、不良习惯少的心态谓之健康;不良习惯多、良好习惯少的心态谓之不健康。钱萃(1980年)认为,心理健康应有满意的心境、和谐的人际关系、人格完整、个人与社会协调、情绪稳定。王极盛(1989年)提出:心理健康指的是个人的一种良好心理状态,即以积极的反应形式去适应自身环境、自然环境与社会环境,充分发挥个人的身心潜力。张承芬(1997年)认为,心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平稳和协调,并在其中逐步提高心理发展水平,完善人格特质。刘华山(2001年)对心理健康的再认识是:心理健康指的是一种持续的心理状态,在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。冯忠良(2002年)指出,心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。而所谓“适应”,实质上是有机体对环境影响的调节功能。林崇德(2003年)认为,心理健康是一种个人的主观体验,既包括积极的情绪情感和消极的情绪情感,也包括个人生活的方方面面,其核心是自尊。王书荃(2005年)认为,

心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是在个体与社会环境相互作用的过程中,表现在人际交往方面能否使自己的心态保持正常平衡,使情绪、需要、认知保持一种稳定状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。

综上所述可以发现:目前尽管在心理健康的界定上还未完全达成共识,但许多研究者在对这一问题的认识上有趋同的趋势,即都强调个体的内部协调与外部适应,将心理健康视为个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。

二、心理健康的标准

1946年,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、智能以及感情上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”大会还具体地指明心理健康的标志是:“a. 身体、智力、情绪十分调和;b. 适应环境,人际关系中彼此能谦让;c. 有幸福感;d. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效的生活。”

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:a. 积极的自我观念;b. 恰当地认同他人;c. 面对和接受现实;d. 主观经验丰富,可供取用。

马斯洛与米特尔曼曾合著了一本《变态心理学》,在这本书中他们提出了著名的心理健康十条标准:a. 有足够的自我安全感;b. 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;c. 生活理想切合实际;d. 不脱离周围现实环境;e. 能保持人格的完整与和谐;f. 善于从经验中学习;g. 能保持良好的人际关系;h. 能适度地发泄情绪和控制情绪;i. 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;j. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

我国有多位学者对心理健康标准进行了深入的研究,提出了自己的见解。

黄坚厚提出了心理健康的四条标准:a. 乐于工作;b. 能与他人建立和谐关系;c. 对自身具有适当的了解;d. 和现实环境有良好的接触。

黄希庭教授等曾提出判断心理是否健康的五条标准:a. 个人的心理特点是否符合相应的心理发展的年龄特征;b. 能否坚持正常的学习和工作;c. 有无和谐的人际关系;d. 个人能否与社会协调一致;e. 有没有完整的人格。

王极盛先生提出心理健康有七条标准:a. 智力正常;b. 情绪稳定而愉快;c. 意志健全;d. 统一协调的行为;e. 人际关系良好;f. 行为反应适度;g. 心理特点与年龄相符合。

郑日昌先生提出的心理健康标准有十条:a. 认知功能良好;b. 情感反应适度;c. 意志品质健全;d. 自我意识正确;e. 个性结构完整;f. 人际关系协调;g. 社会适应良好;h. 人生态度积极;i. 行为规范化;j. 活动与年龄相符。

北京大学王登峰教授等曾提出八条标准:a. 了解自我,悦纳自我;b. 接受他人,善与人处;c. 正视现实,接受现实;d. 热爱生活,乐于工作;e. 能协调与控制情绪,心

境良好；f. 人格完整和谐；g. 智力正常，智商在 80 以上；h. 心理行为符合年龄特征。

刘华山教授提出的关于心理健康的标准是：a. 对现实的正确认识，自知、自尊与自我接纳；b. 自我调控能力；c. 与人建立亲密关系的能力；d. 人格结构的稳定与协调；e. 生活热情与工作效率。

归纳各种标准，可以发现确定心理健康标准的具体依据主要有：a. 以统计学上的常态分布作为标准；b. 以合乎社会规范为标准；c. 以社会生活适应状况为标准；d. 以医学上的症状存在与否为标准；e. 以个人主观经验为标准；f. 以心理成熟与发展水平为标准；g. 以心理机能的充分发挥为标准。

从方法论的层面来看，这些标准又可以归为两类：一类为生存标准或社会适应标准；一类为精英标准或发展标准。

生存标准遵循“众数原则”，即假定社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的，偏离这一正常范围的心理和行为可视为异常。这一原则集中体现于常态分配标准。如今用以鉴别心理健康的量表的编制是遵循常态分配原则的，所以说众数原则是当今被广泛应用的确立心理健康标准的依据。以上统计学、社会学、心理学等标准均属于此。

我国学者提出的标准多数属于生存标准。

发展标准遵循“精英原则”，强调以人的本质力量、人的潜能的实现程度为评价依据，认为真正的心理健康者，应是内心世界极其丰富、精神生活无比充实、潜能得以充分发挥、人生价值能够完全体现的人。这种标准着眼于个人与社会的发展，“冀求最有价值的创造生活，强调能动适应和改造环境，通过开掘个人最大身心潜能求得身心的满足，成为崇高、尊严、自豪的人”。

三、对心理健康的认识

通常，一个普通人观察别人的心理是不是健康应当遵循“众数原则”，即我们可以从以下三个角度来观察：

第一个角度，我们叫做病理学的角度。也就是说，我们若要观察一个人的心理是不是健康的，就要看他有没有出现某些精神上的症状，比如说幻觉。什么叫幻觉呢？就是他能听见别人听不见的声音，能看见别人看不见的事物，这就是幻觉。再一个叫做妄想，这是思维上的一种障碍，患者总觉得别人在讲一些跟他有关的话，总觉得别人在议论他，甚至还觉得别人在害他。另外，还有一些像夸大妄想、钟情妄想、嫉妒妄想等等。就是这些在别人看来很荒唐的一些观念，在这些人身上如果发生了，大家就会怀疑这些人精神上是不是有问题了。

第二个角度，我们叫做统计学的角度。从统计学的角度是指看一个人和大多数人的表现一样还是不一样。比如说在课堂上，当大家都很安静地听老师讲解的时候，突然有一个人哈哈大笑，或者是哇哇大哭，那么这样的人我们就要高度怀疑他是不是有心理上的问题了。

第三个角度,我们叫做文化学的角度或者叫做社会学的角度。也就是说,我们不能把一些和我们大多数人不一样的现象,都认为是有问题。比如说,南方有个少数民族,结婚的时候,女方到男方家里的时候,女方先闭门不出,男方进了大门以后,他会大喊一声,说你们家的人都“死光”啦。然后女方再出来说,就等着您来传宗接代呢。这样一个婚俗在当地是很正常的,而且他们这样的一个对话是非常风趣、和谐的。但是如果拿到汉族人里面,可能就会觉得有问题。如果拿这样一个风俗接待你的朋友,周围人肯定会说你不正常。也就是说,我们要把现象放到特定的文化和历史的环境里面去看待问题。

第二节 大学生心理健康概述

一、心理健康对大学生健康成才的重要意义

我国的教育方针,要求大学生在德、智、体、美、劳诸方面都得到发展,成为社会主义现代化的建设者和各行各业的接班人。心理健康对大学生的健康成长有着十分重要的意义。

(一) 有利于大学生的身体发育

我们已经认识到人的身心是统一的,生理和心理是相互影响和相互作用的。我国古代医学经典《黄帝内经》已揭示心理对身体健康的影响。中国有句俗话:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”近代医学更明确提出了“心身疾病”的概念,指的是心理因素在其发生、发展、治疗和预防方面起着重要作用的一类躯体疾病,主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃病、神经性皮炎、类风湿关节炎以及疼痛综合征等。现代医学研究发现,长期情绪不良还会导致人体免疫功能下降,因而感冒、肝炎甚至癌症都与心理因素有关。据统计,这类心身疾病已占人类疾病总量的50%~80%。大学生正处在身心成长时期,周围的环境变化容易对心理敏感的大学生产生影响。研究表明,不良的情绪会抑制青年人生长激素的分泌,进而影响身高,经常的紧张和焦虑情绪体验会加重青春期高血压倾向、胃病、粉刺和痤疮的发病率。神经性厌食症不仅会引起女青年闭经,而且最近发现会导致骨质疏松(即使饮食恢复正常后仍会留下这种后遗症)。因此,消除各种不健康的心理因素,增进健康,将会减少大学生的患病率,提高身体素质,促进健康成长。

(二) 有利于健全人格的发展

人格是人的心理行为的基础,它在很大程度上决定了人如何对外界的刺激作出反应以及反应的方向、程度、效果。人的心理行为是人格与环境相互作用的结果。

果。因而人格会影响一个人的心身健康、潜能开发、活动效率以及社会适应状况。而心理健康对人格的发展也起着重要的作用。一个拥有健康心理的大学生,在人格个性的几个方面都将表现出较强的社会适应性。性格开朗热情、为人诚恳,兴趣广泛、高雅,善于学习各种知识,能有效合理地调节自己的需要结构,富有人生理想、信念坚定。他们往往较容易得到群体和他人的接纳、欢迎和帮助,容易创造出一种和谐的环境,从而有利于自己心情愉快、施展才华,在群体中相互学习,培养和健全各种人格因素,如自信心、独立性、勤奋、踏实、坚韧、耐心、恒心、创新精神以及乐观、合作精神等。

(三) 有利于大学生成才立业

人们常常认为,身体健康是事业的本钱。诚然,健康的身体对工作、学习、生活产生非常大的影响。但是,现实社会中无数的事实使我们认识到,光有强健的体魄,如果没有健康的心理素质,追求事业成功和生活快乐也可能成为泡影。有不少青年,纵有强壮的体魄,但是由于某种不健康的心理因素,如自卑、缺乏毅力,终落得个庸庸碌碌、虚度一生的结局。从某种意义上说,心理健康才是一切的本钱。有些青年人,即使疾病缠身、严重残疾,但是由于心理健康,以乐观的人生态度、惊人的意志力量、顽强的毅力,用心血和汗水赢得事业上的巨大成功,博得人们的尊重与敬佩。例如著名的残疾人作家张海迪,5岁患脊髓病,高位截瘫,医生曾断言她活不过27岁,但她挑战命运,自强不息,成为作家,她的事迹曾经影响了整整一代人。另外,谁又能想到,许多美丽动人、在中国广为传唱的苏联歌曲《莫斯科郊外的晚上》《红梅花儿开》等的中文歌词的翻译,竟然出自一位双腿严重残疾的轮椅青年薛范之手。这是因为心理健康使人的智力和非智力因素有可能获得最完美的结合,从而为成才立业提供了三个最基本的条件:智能活动的高效率、不畏艰难的精神和锲而不舍的耐力。正如高位截瘫患者、全国政协委员、中国残疾人联合会主席、作家张海迪所说:“身体残疾并不可怕,可怕的是失去了进取的勇气和信心。”

(四) 有利于改善大学生的人际关系

继学习问题、恋爱问题之后,人际关系问题是困扰大学生的又一大问题。进入大学学习后,大学生们一方面仍维系着与父母、老师等成人的纵向人际关系,另一方面又大大开拓了与同龄人的横向人际关系。人际交往成了大学生生活中的一大需要,并直接影响着大学生的成长和社会化过程。然而,人际关系是人与人之间的心理关系,反映人与人之间的心理距离,也受到一个人心理健康状况的影响。心理学研究表明,在集体中受欢迎的人,他们的个性品质恰恰与心理健康的标准相一致,而在集体中受人排斥、不受欢迎的人,他们的个性品质又恰恰与心理健康的标准相冲突。研究证实,有心理健康问题的大学生,无论与父母、老师的关系,还是与

兄妹、同学的关系,都处在一种无法发展关系的状态中,并且还会形成一种人际关系发展的恶性循环。

二、大学生心理健康的标准

迄今为止,大学生心理健康的标准还没有一个完全统一的共识,但一般倾向于如下四个方面:一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;二是社会适应标准,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心理是否健康的判断;三是统计学标准,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;四是自身行为标准,每个人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非常困难的,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标准,即相对性、整体协调性和发展性。大学生在发展中会面临许多人生的课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

综合国内外专家学者的观点,根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征,我国当代大学生心理健康的标准包括以下几个方面:

(一) 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力等的综合。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥了效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。其所包括的内容主要有: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;情绪反应与环境相适应,情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度与情境相符。情绪在心理健康中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

(三) 意志健全

意志是一种心理过程,即个体在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平,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式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前能采取合理的、有效

的反应方式,善于控制自己的情绪和言行,而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

(四) 人格完整

心理学上所说的“人格”与我们平时说的“人格”在内涵上有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈到这样的话题:这个人的格低下(很坏);我的人格受到了侮辱等等。这里的人格指的是人的尊严。心理学上的人格是指一个人稳定的心理特征的总和,它包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等,也就是我们常说的个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做的都是协调一致的,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。

(五) 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。其表现为对自己的认识比较接近现实,有自知之明,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,对优点感到欣慰,又不至于狂妄自大,对弱点既回避,也不自暴自弃,而是善于自我接纳,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。

(六) 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,善于取长补短;对人宽容,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正。

(七) 适应能力强

适应能力主要表现为与社会保持良好的接触,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,能够面对现实、接受现实,并能主动适应。以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。

(八) 心理行为符合年龄特征

在校大学生正处于青春期,心理特征应与年龄特征和角色相适应。如果一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征,就有可能是心理异常的表现。

综上所述,我们可以说一个心理健康的大学生,一般应该是心境良好、愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。当有了喜事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能依场合的不同,适当地控制自己的情绪。

心理健康的大学生乐于与人交往,对人态度积极;能理解和接受别人的思想、感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位知交。

心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时,比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担自己无法胜任的任务,也不低估自己而逃避任务。心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不过度地焦虑;遇到困难时,他们往往能积极应对,勤于思考,有条不紊地寻找解决办法,而不是寝食不安,惶惶不可终日。

心理健康的大学生有独立的生活能力,意志坚定;无论是在情感上还是在实际生活中,都较少有依赖心理,自主性强;他们善于在不同的环境中寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点,心理生活充实,很少有孤独感;他们较能接受现实,不轻易产生敌对情绪,对因家境、地域、病患、个人能力与努力等导致的各种差异能正确看待。例如,与班上某些家庭生活条件本来就很好,学习成绩名列前茅,且拿到一等奖学金的同学相比,自己不但家境差、生活困难,而且学习成绩又不尽如人意,在这种情况下也能高兴地接纳他人和自己。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活,不管处于什么社会生活环境下,都能主动与社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求,而不是把自己孤立起来,与社会格格不入。

心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康的。而且心理健康状态并非固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。以上心理健康标准仅仅反映了大学生个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高境界。我们应该充满信心地努力争取心理发展的更高层次,充分发挥自己的潜能,促进自己的全面发展。

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并无明显界限,而是一个连续化的过程,如果将正常比作白色,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。对于多数学生群体而言,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在于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。这是一个发展的问题,反映到心理上形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

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。从心理过程来看,健康人的心理活动是一个完整统一的和谐体,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