



21 世纪精品规划教材系列

大学生



心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI J I A N K A N G J I A O Y U

主编◎周惠玉 高忠有

 吉林大学出版社

21 世纪精品规划教材系列

大学生心理健康教育

主 编 周惠玉 高忠有

副主编 梁圆圆 董坤伟

编 委 宋炜弘 王 晓燕 林 瑛 牛万强

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 周惠玉, 高忠有主编. —— 长春: 吉林大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5677-3816-4

I. ①大… II. ①周… ②高… 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 125231 号

周惠玉 高忠有 编 主
吉林出版集团有限责任公司 编 主

书 名: 大学生心理健康教育
作 者: 周惠玉 高忠有 主编

责任编辑: 李伟华 责任校对: 宋睿文
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 18 字数: 350 千字
ISBN 978-7-5677-3816-4

封面设计: 可可工作室
北京楠海印刷厂印刷
2015 年 6 月 第 1 版
2015 年 6 月 第 1 次印刷
定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-89580028/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

现代意义上的健康不仅体现在生理方面,心理健康也占据着极大比例。心理健康是现代人才的必备条件和基本要求。它不仅与大学生个人的正常学习、生活息息相关,同时也影响了我国新世纪人才的总体质量,从根本上决定了“科教兴国”战略以及中国综合国力能否顺利实现和有效提高,影响到中国梦的实现和中华民族的伟大复兴。同时,根据《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)、《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)、《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)等文件精神,结合当代大学生心理健康发展的规律等相关研究成果,为协助各高校培养优秀人才,适应社会发展新形势,满足国家发展的人才需求,特此组织编写了本教材。

大学生心理健康教育课程是一门专门研究大学生心理活动产生、发展及变化规律的科学,是心理学的一个分支,旨在使大学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认识能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。随着社会的进步与发展,生活节奏的加快,国家对人才的素质要求进一步提高。由于大学生这个群体的特殊性,其身心尚未完全成熟,因而,面对目前沉重的社会压力,往往无法自如应对,表现出众多的心理不适或心理问题,影响了大学生的正常生活、学习,以及家庭的和睦、社会的安定。面对大学生心理问题日益突出这一现状,大学生心理健康教育显得尤为重要,也成为现阶段高校学生工作的重要内容。大学生心理健康已成为人们研究和学习的热门学科,受到社会各方面的广泛关注。

本书为更好地指导大学生心理健康教育工作,提高其实效性,集知识传授、心理体验与行为训练为一体,着重突显本教材的全面性、专业性、时代性、实用性。(1)全面性。本书力图全面地描述大学生心理健康的全貌,揭示大学生心理健康的一般规律,包括十个专题:大学生心理健康概述、大学生自我意识、大学生人格健康、大学

生情绪管理、大学生学习心理、大学生人际关系、大学生性与恋爱心理、大学生网络心理、大学生择业心理、高校心理咨询。(2)专业性。编委会成员均为心理教育及相关人员,具有专业心理咨询与教育、辅导水平。为了增加教材的科学化,在各专题增加了相关理论研究,心理专家介绍专栏。同时,编委会成员多年来都在高校教育一线承担着大学生心理健康教育的教学和辅导工作,具有大量大学生心理健康教育的实战经验。(3)时代性。编写本书时,在查阅大量材料和讨论的基础上,增加了与当代大学生群体中突显的网络心理、高校心理咨询的发展趋势以及具有时代特性的心理个案等。(4)实用性。为了全面提升大学生素质教育质量和教材的实用性,本书突破了传统教材缺乏实用性和操作化的缺点,在每一个专题下增设了“心理健康训练”,包括案例分析、主题心理训练(团体心理辅导)、心理测验(专业)三个部分。这是体验式教学的有效探索,如此,极大地提升了学生的学习兴趣,激发了学生自我科学调适能力,提升了教师授课的吸引力,丰富了教师授课的科学教学手段。

本书的大纲由周惠玉、高忠有编写,共包括十章,各编者分别参与本书相关章节编写工作,最后由主编对全书进行修改、整合、统稿。

本书在撰写过程中参考和吸收了国内外的相关著作、论文以及研究成果,在此向有关作者和提供信息资料的老师表示衷心的感谢!由于水平有限,加之时间仓促,书中难免有疏漏及不足之处,敬请专家和广大读者不吝赐教,以便使之日臻完善。

编者
2015年5月

目 录

第一章 导论:大学生心理健康教育	(1)
第一节 大学生心理健康概述	(2)
第二节 大学生心理的形成与发展	(9)
第三节 大学生心理健康的培养	(17)
第四节 心理健康训练(一)	(21)
第二章 大学生自我意识与心理健康	(26)
第一节 自我意识概述	(27)
第二节 大学生自我意识的形成与发展	(31)
第三节 大学生健全自我意识的培养	(44)
第四节 心理健康训练(二)	(48)
第三章 大学生人格与心理健康	(52)
第一节 人格的概述	(53)
第二节 大学生人格的形成与发展	(64)
第三节 大学生健康人格的塑造	(77)
第四节 心理健康训练(三)	(80)
第四章 大学生情绪与心理健康	(86)
第一节 情绪的概述	(87)
第二节 大学生情绪的形成与发展	(92)
第三节 大学生合理情绪的调控	(101)
第四节 心理健康训练(四)	(110)
第五章 大学生学习与心理健康	(114)
第一节 学习概述	(115)
第二节 大学生学习心理的形成与发展	(119)
第三节 大学生健康学习心理的培养	(131)
第四节 心理健康训练(五)	(137)

第六章 大学生人际交往与心理健康	(143)
第一节 人际交往概述	(144)
第二节 大学生人际交往的形成及发展	(149)
第三节 大学生人际交往能力的培养	(161)
第四节 心理健康训练(六)	(166)
第七章 大学生性、恋爱与心理健康	(171)
第一节 性、恋爱与心理健康概述	(172)
第二节 大学生性、恋爱心理的形成与发展	(174)
第三节 大学生健康性、恋爱心理的调适与培养	(184)
第四节 心理健康训练(七)	(191)
第八章 大学生网络心理与心理健康	(197)
第一节 网络心理的概述	(198)
第二节 大学生网络心理的形成与发展	(204)
第三节 大学生健康网络心理的培养	(212)
第四节 心理健康训练(八)	(216)
第九章 大学生择业心理与心理健康	(221)
第一节 择业心理的概述	(223)
第二节 大学生择业心理的形成与发展	(225)
第三节 大学生健康择业心理的培养	(236)
第四节 心理健康训练(九)	(243)
第十章 大学生心理健康与心理咨询	(250)
第一节 心理咨询概述	(251)
第二节 大学生心理咨询与生活	(263)
第三节 心理咨询在高校的兴起与发展	(271)
第四节 心理健康训练(十)	(276)
主要参考文献	(280)

第一章 导论:大学生心理健康教育

【心理学家】

高尔顿·奥尔波特

高尔顿·奥尔波特(1897—1967),美国人格心理学家,也是特质理论的始创者,现代个性心理学创始人之一,实验社会心理学之父,“社会促进”(Social facilitation)概念的提出者,美国人本主义心理学家的代表人物之一。1939年当选为美国心理学会主席。1964年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖。生于美国印第安纳州的蒙特苏马,因患肺癌逝于马萨诸塞州的剑桥。其兄 F. 奥尔波特是美国著名社会心理学家。



他在1929年第九届国际心理学大会上发表了题为《什么是个性特质》的论文,提出将特质作为个性的基本单位。他继承和发扬了特里普利特和莫德用实验研究社会心理学问题的方法,推进了美国实验社会心理学的发展和社会促进作用的广泛研究。他证明他人在场对完成大多数任务起促进作用,对完成某些任务也可能产生不利影响。他把群体区分为工作群体和面对面群体。发现工作群体中存在的社会刺激,使个人工作在速度和数量方面有所增加。增加的量在外部身体运动的工作中比在纯智力工作中要多。这种社会性增值与年龄、能力和人格特性有关。他对社会促进作用的研究在美国社会心理学界中产生了很大影响。同时,他认为特质是人格的基础,是心理组织的基本建构单位,是每个人以其生理为基础而形成的一些稳定的性格特征。奥尔波特将人格特质区分为共同特质(common traits)和个人特质(personal traits)。共同特质是人所共有的一些特质,所有人都具有这些人格特质,人与人之间都可以在这些特质上分别加以比较,如外向性,任何人都具备这一特质,个体之间的差异只在于不同的人具备此种特质的多寡或强弱不同而已。个人特质是个人所特有的,代表着个人的独特的行为倾向。

第一节 大学生心理健康概述

一、心理的含义

从心理学上讲,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西,是感觉、知觉、记忆、思维、情绪、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格等心理现象的总称。人的心理是由心理过程和个性心理特征构成的,见下表。

表 1-1 人的心理构成和特征

心理过程		心理特征
心理过程	认识过程(知)	人在现实生活中对客观事物的属性、特征和联系的反映过程,包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程
	情感过程(情)	人在认识客观事物的过程中,因客观事物是否满足自己的需要而产生相应的态度体验,如高兴、痛苦、忧愁、恐惧、喜欢等
	意志过程(意)	人在认识过程中,确定了行为目标,在执行行动过程中,碰到了困难,从而克服困难,去实现目标的心理过程
个性心理	个性倾向性	人的个性心理结构中最活跃的因素,是推动人进行某种活动的内部动力系统。包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等
	个性心理特征	人的个性心理的具体体现,是确保活动任务完成的条件系统。包括能力、气质和性格

二、心理的本质

(一)心理是脑的功能

心理是脑的功能,脑是心理活动的器官。在古代,人们一直认为“心脏”是产生心理的器官。孟子曰:“心之官则思”。后来,随着生理学、医学的不断发展,人们逐步认识到,心理不是心脏的功能,而是大脑的功能,有大脑的存在,才有心理的作用,心理活动的过程也是大脑的神经系统作用的活动。

心理是物质世界发展到高级阶段的产物。心理现象是随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统进化而不断发展和不断完善的。

(1)无机物和植物没有心理,只存在动物学意义上的“感应性”,如绿色植物的向阳

性、变形虫的食物特性等。

(2)没有神经系统的动物也没有心理,只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单,像环节动物只有一条简单的神经索,它们只具有感觉的心理现象,只能认识事物的个别属性,如蚂蟥随着水的响声而动。

(3)脊椎动物有了脊髓和大脑,它们才有了知觉的心理现象,能够对事物外部的整体加以认识。灵长类动物,像猩猩、猴子,大脑有了相当高度的发展,它们能够认识事物的外部联系,有了思维的萌芽,但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。

(4)只有到了人类,不仅有了具体思维,如幼儿借助手指数数、或借助实物玩游戏等,而且随着人类独有的语言中枢的产生和完善,才产生了最高级心理反映形式即抽象思维,如人们借助客观现象能认识到月晕而风,础润而雨,并能提出和认可日心说等。人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,从心理现象的产生和发展的过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。神经系统,特别是大脑是从事心理活动的器官。

(二)心理是客观现实的反映
心理活动的最初和最终都是一种应激。刺激的形成源于客观现实。大脑是脑的高级神经中枢,是心理活动的主要器官,健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,具有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。

1. 客观现实是心理的源泉和内容

心理现象是客观现实作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。客观现实是指不依赖于人的主观意识而存在的自然环境和社会环境。它包括磁力、电波、日月星辰、大地山河、花鸟虫鱼、飞禽走兽乃至人类社会。人在客观实践中,大自然的各种事物以其颜色、声音、气味、硬度等特性作用于人的感觉器官,如眼、耳、鼻、皮肤等,通过相应的感觉神经传递到大脑中枢,从而产生了人的感觉、知觉等心理活动现象,这就是所谓“环境心理”。如美丽的色彩陶冶着人的心理和情操,健康的色彩美,使生活富有朝气,使人心境爽快,情绪饱满,学习与工作效率提高。又如轻快优美的音乐也能调节人的情绪,培养人的意志,陶冶人的情操。当听到雄壮激昂的进行曲时,往往因受到激励而热情奔放,斗志昂扬;当听到悲壮低沉的哀乐时,往往流泪,怀念之情涌上心头。同样,悦耳的声音使人心静,喧闹的噪声使人心烦。所以,人的一切心理现象,是人在实践活动中对客观现实的反映,是人脑的活动。从简单的感知到复杂的想象、思维、情感、意志、性格等,都是客观现实的反映,所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。

2. 心理是对客观现实的主观能动的反映

所谓主观是指经受个体知识、经验、性格、人生观的制约等在人类头脑中变形、变位了的物质。同一事物,不同人对它的反映是不同的,犹如“如人饮水,冷暖自知”。再如一个水杯中装有半杯水,乐观的人会说“还有半杯水”,而悲观的人却说“哎,只有半杯水了!”所谓能动是指人们对客观事物的反映,不是照镜子似的机械的反映,不是全息对应反映,而是通过实践积极能动的反映。正是这种能动的反映使人们不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

总之,心理是脑的机能,是对客观现实的反映,是社会实践的产物。

(三) 心理能够自我把握和控制

心理也是能够控制的。表现为:(1)心理内容的控制,即对自己的观念、看法等控制;(2)对自己进行生理、心理状态控制。既然心理是客观事物的刺激和反映,那么采用客观回避法,即采用回避、逃避、不接触的办法,设法躲开刺激,“眼不见为净,耳不听不烦”,是保持心理健康的重要方法。例如,发生争吵时,只要及早离开现场,就可避免争吵带来的心理伤害。既然大脑是脑的高级神经中枢,是心理活动的主要器官,心理是脑的功能,那么有一个发育健全的保持充足睡眠的大脑,是心理健康的基础。采用主观回避法,即当客观刺激已经存在无法逃避时,从主观上竭尽全力,通过有意识地大脑训练,减轻对刺激的反应强度,也能促进心理的健康。

三、心理健康的概念

(一) 心理健康的内涵

心理健康是完整健康概念的重要组成部分,人们不仅要关心自己的身体健康,还应关注自己的心理健康及自己与社会相融合的程度。那么,一个人的心理怎样才算是健康,以什么作为心理健康的标准呢?这是一个非常复杂的问题,国内外很多学者从不同角度探讨过心理健康的定义与内涵,并提出了各种各样的观点,但如今在心理学界尚未形成统一的标准。这是因为心理健康的判断并不像生理健康那样具体、精确、绝对,心理健康与否不是直观可以确认的,它的度量也很难有一个清晰而明确的界限。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,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,将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里斯给心理健康下的定义是:“心理健康是一种持续的心理状态,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,这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

现代理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一,即人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定社会中的完整的人。1948年,世界卫生组织(WHO)指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。1989年又提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。WHO关于健康的解释可以理解为现代意义上的健康,这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等诸因素分析,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。

综上所述,心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。但心理健康不是指某种固定不变的状态,一个人的心理正常与否都是相对的,其间无明显的界限,判断标准也是多维度的。心理学家主张在具体界定心理健康与否时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面进行分析。

(二)心理健康的标准

美国心理学家奥尔波特提出了心理健康的6条标准:

- (1)力争自我的成长;
- (2)客观地看待自己;
- (3)统一的人生观;
- (4)良好的人际关系;
- (5)具备人生所需的能力、知识、技能,并专注于工作;
- (6)具有同情心,对生命充满关爱。

我国著名学者樊富珉在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的7条标准:

- (1)能保持对学习的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)能保持良好的人际关系,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。

世界卫生组织为了加深人们对健康的认识,从生理、心理和社会三个方面进一步阐述了心理健康的含义,规定了健康的10条标准:

- (1)精力充沛,能从容不迫地担负起日常生活和工作压力,而不感到过分疲劳和紧张;

- (2) 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
- (3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4) 自控和应变能力强,善于排除外界干扰,适应环境变化;
- (5) 体质好,抵抗能力强,能抵御一般性的感冒和传染病;
- (6) 体重得当,身体匀称;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象;
- (9) 头发有光泽、无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

从以上 10 条健康的具体标准可以看出,健康包括生理健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种疾病是纯粹生理方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应,确立科学的健康观念。

根据中外心理健康专家的研究,可将人的心理健康水平大致分为三个等级:

- (1) 一般常态心理,表现为心情愉快,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各种活动,具有调节情绪的能力;
- (2) 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,生活自理有些吃力,但经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;
- (3) 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,如不及时治疗可能会恶化,甚至会演变为精神疾病。

同时,一些大学生存在较严重的心理危机,比如个别学生的自杀,严重的精神疾病等。虽然这些学生占的比例很小,但是对于处于危机之中的大学生却是非常危险和痛苦的,对其家人、周围的人以及学校、社会带来的身体和精神上的痛苦,以及治疗上的经济负担都是十分沉重的。

界定心理健康与否应遵循三条基本原则:

- (1) 心理活动与外部环境是否具有同一性,即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界,有无明显的差异;
- (2) 心理过程是否具有完整性和协调性,即人在心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致;
- (3) 个性心理特征是否具有相对稳定性,即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

上述三个原则是我们分析和诊断一个人心理健康与心理异常的理论依据。由此可见,在具体界定心理健康标准时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、

社会交往能力、自我意识水平等方面来界定心理健康的标准。

(三)大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义,结合大学生的心理特点及所处的特殊环境和社会角色,一个心理健康的大学生应符合以下标准。

1. 智力正常,拥有较浓厚的学习兴趣

智力是指人的观察力、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。智力正常是人从事生活、学习、工作等活动的最基本的心理条件,也是适应周围外界环境变化所必需的心理保证。大学生的智力一般都比较优秀,他们具有较强的学习或理解的能力,获得和更新知识的能力、迅速而准确地对新事物做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生具有明确的学习目标,能够在学习中保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望,乐于接受新鲜事物和勇于挑战,善于克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,能从学习中体验满足与快乐。

2. 具备良好的环境适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,具有良好的环境适应能力是大学生心理健康的重要标志之一。环境适应能力包括正确认识环境的能力及正确处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生能够与环境保持良好的接触,对社会现状有清晰的认知,在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识与评价,并能根据变化的环境及时修正自己的需要和愿望,使个人行为符合新环境的要求;当个人需要与社会发生矛盾时,能够选择积极的方式调节自我与社会之间的冲突,使自己在思想、行为上与社会保持协调一致;心理健康的大学生还具有较强的竞争意识与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

3. 能保持正确的自我意识和自我接纳

自我意识是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。客观评价自我和正确认识自我,是大学生心理健康的重要条件;积极悦纳自我和不断发展自我,是大学生心理健康的重要表现。心理健康的大学生首先表现为自我评价客观、全面、恰如其分,能够充分了解自己,认识自己;其次表现为能够正视现实,积极地进行自我接受和自我悦纳,既不因自己在某些方面优越于别人而自傲,也不以某些方面存在缺点而自卑;再次表现为面对挫折与困境,能够乐观自信,积极进取,做到自尊、自强、自制、自爱,不断调整自己在生活中的位置,实现自我发展与自我完善。

4. 具有较强的情绪调节与自控能力,意志健全

情绪是伴随人的心理活动过程所产生的内心体验。对于大学生来讲,情绪是复杂多样的,它与大学生的生活、学习、人际交往、个人发展等密切相关。大学生情绪的自我

管理与控制,不仅是大学生身心健康的重要内容,而且也是大学生自我发展和人格成长的必要条件,是大学生面对挫折、适应环境的基础。心理健康的大学生具有较强的情绪管理与调节能力,情绪稳定,乐观开朗,富有朝气,对生活和未来充满希望,能适度表达和控制情绪,合理宣泄自己的情绪,正确处理生活中的喜、怒、哀、乐等情绪体验,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。同时,心理健康的大学生还具有坚强的意志力和承受外部挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难、锲而不舍、勇往直前的精神。

5. 具备完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,是个体比较稳定的而具有一定倾向性的心理品质或心理特征的总和,它是一个人素质的重要组成部分。人格完整就是指拥有健全统一的人格,即构成人格诸要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生,他们的所思、所做、所言能够协调一致,具有正确的自我意识和积极进取的人生态度,有明确的社会责任感,注重培养自己优良的性格,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持和谐的人际关系,善于与人交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况,一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人,建立良好而深厚的人际关系,也是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与他人交往,具备良好的沟通能力和技巧,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能为其他人所理解和接受,建立和谐的人际环境;心理健康的大学生还表现为善于与人交往,即在交往中能保持独立而完整的人格,既能接纳自我,客观评价自己,又善取人之所长补己之所短。严于律己,宽以待人,与他人同心协力,合作共事,乐于助人,进行积极健康的人际交往。

7. 心理行为符合大学生的年龄特征和性别特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有与其相适应的心理行为表现和性格特征,即他们的认识、情感、言行、举止等都与自己所处的年龄段相符。大学生作为处于特定年龄阶段的特殊群体,也应具有与自身年龄、角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生表现为充满朝气和活力,精力充沛,勤学好问,反应敏捷,喜欢探索。过于老成,过于幼稚,过于依赖,情绪喜怒无常,都是心理不健康的表现。心理健康的大学生还表现为能够接纳自己的性别特征,根据社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求与发展。

第二节 大学生心理的形成与发展

一、大学生心理发展特点

大学时代是人生中最丰富、最活跃、最绚烂的时期。绝大多数大学生都是 18~25 岁之间的年轻人,处于心理成熟的关键期,是人生发展的重要阶段,面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种问题。事实上,大学生中有心理障碍或精神疾病的学生只占少数,多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是,由于大学生处于成长的关键时期,即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响大学生的发展,而且对一般性心理困扰若不及时调节和疏导,持续发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病,有的学生甚至走上不归路,给家庭和社会造成无法挽回的损失,必须引起社会、学校、家庭及本人的高度重视。大学生所处的年龄阶段在发展心理学中被称为学龄后期,在这个特殊的社会历史时期,需求、性格、观念与心态都具有其显著特点。

1. 需求的旺盛性

大学阶段已经处于青年期,生理和心理都得到了迅速的发展,表现出“成人化”趋势。一方面,外表完全是成人的模样,智力达到了发展的旺盛期,拥有了成熟的生殖能力,表现出积极、热情的特征;另一方面,由于社会经验等的缺乏,还没有达到完全的成人化。因此大学生往往表现出以下的特点:情绪强烈而丰富,热情高涨,容易冲动;精力充沛,朝气蓬勃,积极向上,勇往直前,对未来充满憧憬;渴求与人交往,乐于接受竞争,急迫需要人际交往能力的提高;强烈需要归属、爱、尊重与理解。因此大学生对现代化的物质生活、新奇的娱乐、提升自我的专业课程等有着高度的需求。

2. 个体的独立性

现代大学生活使在校大学生获得了相对自由和开放的环境,产生了强烈的自主自立意识。这个阶段的大学生主动性强,善于独立思考,拥有极强的求知欲和创新意识,自尊心特别强,不仅要求切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”,更要构建自己独立的心理世界。也正是由于个体抽象思维能力的高度发展,逻辑辩证能力变得更强,对自己和世界的各方面都产生了自我判断,更要求独立自主,希望自己能够主宰、决定自己的一切,独立地走自己的路,个性发展达到自主化,为将来的社会适应做好准备。

3. 观念的多元性

进入 21 世纪以来,大学生们表现出与以往任何一个年代大学生不同的心理面貌。当今社会变化日新月异,多元价值观并存的现象在当代大学生身上表现突出,绝对权威

崇拜和一元化的价值信仰与价值评价标准已经不复存在,越来越多的大学生强调自我与社会融合、索取与奉献并重,兼顾国家、集体和个人三者利益的同时又比较注重自我,注重实际。由于当前迅速多变的社会形势,在择业竞争、完善自我、迎接挑战与适应未来的目标驱使下,当代大学生的学习越发注重实用价值,学习行为也呈现出实用化趋势。

4. 心态的矛盾性

社会转型与变革的时代背景给当代大学生带来了越来越多的压力,而一定程度上大学生心理尚未完全成熟,心理承受力较低,心理发展过程中存在明显的两面性。虽然当代大学生心理发展的主流是健康向上的,但的确存在着不少例如实用心态、浮躁心态、困惑心态、冷漠心态、悲观心态、逆反心态等消极的负面心态与一定比例的例如精神分裂、强迫症、抑郁症等严重的心理障碍,如何解决这些问题,是当今高等院校心理健康教育工作者必须面对的重要课题。

二、大学生常见的心理冲突

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中,存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的一种矛盾心理状态。心理冲突常常会造成动机部分或全部不能满足,同时也使动机所指向的目标的实现受到阻碍。大学生的心理发展尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力不强,加上难以适应环境变化,因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情及求职择业等复杂问题时,常常出现内心矛盾和冲突,造成心理发展失衡。大学生常见的心理冲突主要表现为以下几个方面。

1. 理想与现实的冲突

大学生富于激情,每个人都在心中勾画出了一个美好的理想自我形象,对自己的未来都充满了美好的憧憬,都希望自己将来能够成为对社会有用的人才。但一般来讲,大学生的理想自我认识与设计趋于理想化,现实生活中的实际情况又远不如想象中的那么美好,理想与现实之间产生的巨大落差常给大学生带来苦闷、抑郁等消极的自我体验。特别是在实现理想的过程中遇到困难、挫折、障碍时,往往会产生较大的心理波动,甚至使大学生感到生活的严酷和无情。因此,当许多人的理想之梦在现实中破灭时,便会在理想与现实之间产生强烈的心理冲突。

2. 独立与依赖的冲突

从中学到大学,随着生理上的逐渐成熟,大学生的心理也逐渐成熟起来,他们的独立意识、自我意识大大地增强了。他们一方面想摆脱老师和家长的束缚,希望自己像大人一样独立解决自己的一些问题,凡事依靠自己的力量,处处显示个人的主张。但另一方面,他们在经济上又无法摆脱父母的供给,也缺乏独立生活的经验和能力,一时难以解决生活中遇到的许多问题,因而难以摆脱长期形成的对家长和老师的依赖,面对复杂