

XINLI JIANKANG YU CHENGCAI

心理健康与成才



主编 魏景荣
主审 朱冬英

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

——XINLI JIANKANG YU CHENGCAI——

心理健康与成才



主 编 魏景荣
主 审 朱冬英

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与成才/魏景荣主编. —南京:江苏人民出版社, 2007. 9(再版)

ISBN 978-7-214-04471-6

I. 心... II. 魏... III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 099936 号

书 名 心理健康与成才
主 编 魏景荣
责任编辑 曹 斌
责任校对 丁 萍
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 者 江苏苏中印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 12 插页 1
字 数 240 千字
版 次 2007 年 9 月第 2 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-04471-6
定 价 18.00 元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

组 稿：曹 斌
封面设计：许文菲

前 言

在高等教育步入大众化阶段的今天,大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”。大学生在校期间面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、理想与现实、升学、就业等方面的心理压力与冲突。这些问题如果处理不当,会对大学生的心理健康带来不良影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。

近年来,大学生心理健康问题已逐渐成为社会关注的焦点,大学生因心理问题休学、退学的不断增多,自杀、凶杀等恶性事件也时有发生。针对大学生心理问题的日益凸现,2001年3月,教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对高等院校大学生心理健康教育工作的重要性、指导思想、主要任务和内容、途径、方法、师资队伍建设和领导与管理等作出了进一步的科学规范。

大学阶段正是一个人世界观、人生观和价值观的形成阶段。健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提,是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功,也关系到民族素质的提高。开展大学生心理健康教育十分必要,这已成为教育界的共识。如何科学、有效地对大学生进行心理保健,是大学教育的一项重要课题。法国浪漫主义作家雨果曾说过:“世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空更浩瀚的是人的心灵。”如何让这世界上最浩瀚之物——人的心灵保持健康状态,应该而且必须是人类自身不断完善的重要内容,也理应成为人类不懈的追求。

因此,从培养目标、课程特点的教学实际出发,编写一本适合高职大学生特点的心理健康教育的教材就显得十分必要,这也是时代赋予高职教育工作者的责任。通过几年来心理健康教育的教学实践,根据教育部2002年4月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要(试行)》的要求,针对高职院校学生的身心特点和思想实际情况,我们编写了本书。本书有三大特点:一是适应高职大学生的知识水平和认知特点;二是理论联系实际,每一讲既有理论的探讨,又有具体的案例分析,还有可操作的预防或调适方法;三是专题化构思,一讲一个主题,并附有与内容相配套的心理测试或心理拓展训练,这是为了让学生更好地了解自己,以便预防和调适。在编写过程中,我们力求坚持理论联系实际的原则,力求突出高职大学生的个性心理特点,注重吸取国内外心理健康研究中的新成果、新信息,注重反映大学生成才教育的新进展。

本书是集体智慧的结晶,由从事心理学教学和心理咨询的骨干教师通力合作,共

同完成编写任务。执笔者:第一、三讲,魏景荣;第二、四讲,郭亚兰;第五、七讲,李弋强;第六、八讲,周杭梅。最后由魏景荣统稿,朱冬英教授主审。

在本书的编写过程中,我们参阅了大量的理论著作及有价值的文献资料,借鉴了许多著作的精华,并结合我们的研究,力图向高职大学生献上一本好书。但由于我们理论修养和实践经验的局限,本书难免出现问题和疏漏,敬请广大专家和各位读者批评指正。在此,我们谨向在本书中被提名或未被提名的引文作者表示深深的谢意。同时,也向支持本书出版的学院领导、各位同事及朋友表示衷心的感谢。

编 者

2006 年 6 月

目 录

前 言	1
第一讲 健康的心理与成才	1
第一节 心理健康是成才的保障	1
第二节 树立心理健康新理念	6
第三节 积极培养健康的心理	12
第二讲 确立科学的认知模式	25
第一节 认知与心理健康	25
第二节 认知失真	29
第三节 认知失真的矫正	36
第三讲 调节情绪 丰富情感	47
第一节 认识情绪与情感	47
第二节 大学生情绪及其常见的情绪困扰	51
第三节 情绪调适与良好情绪的保持	60
第四讲 锻炼优良的意志品质	69
第一节 意志与心理健康	69
第二节 大学生意志品质发展状况	73
第三节 优良意志品质的培养与锻炼	79
第五讲 学习心理问题及其调适	88
第一节 学习概述	88
第二节 大学学习的特点与策略	92
第三节 常见学习心理问题及调适	98
第六讲 心理健康与和谐人际关系	112

第一节	人际交往与大学生心理健康·····	112
第二节	人际交往中的不良心理与调适·····	118
第三节	建立和谐的人际关系·····	123
第七讲	培养健康的恋爱心理与性心理·····	135
第一节	恋爱心理概述·····	135
第二节	大学生恋爱问题与分析·····	140
第三节	爱与性心理·····	151
第八讲	职业生涯发展与择业心理·····	159
第一节	职业生涯与人生发展·····	159
第二节	择业中常见的心理误区及调适·····	169
第三节	大学生求职素质与技巧·····	174
参考书目	·····	182

我们这一代人最大的发现是人能改变心态,从而改变自己的一生。

——威廉·詹姆斯

第一讲 健康的心理与成才

大学生活是人生中一段十分重要的经历,它是一个人完成社会成熟、进入职业社会的响亮前奏。对每一位大学生来说,大学生涯都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难以驾驭。在痛苦的反思之后,有的人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立科学的心理健康观关系着每一位学子的成长。

第一节 心理健康是成才的保障

心理健康与一个人成长成才的关系十分密切。我们今天的大学生将来所要从事的各种专业活动,是一些极其复杂而艰巨的实践活动。这些活动的复杂性、创造性、长期性与艰苦性要求我们不仅要有一个健壮的身体,而且还要有一个健康和谐的心理品质;不仅要具有一定的智力发展水平,而且还要具有相应的个性心理素质。对此,有人作了这样形象的比喻:如果学校培养出来的学生,思想道德素质不合格可能就是“危险品”,科学文化素质不合格可能就是“次品”,身体心理素质不合格可能就是“废品”。由此可见身心素质在人才培养中的基础地位和作用。心理健康作为心理素质的基本要求,作为身体素质的重要保证,也成为身心素质发展的基础,成为成才的必备条件。

一、良好的心理素质是实现人的全面发展的必然要求

一个人要健康成长、顺利成才,离不开科学文化素质、思想道德素质和身体心理素质的有机结合。21世纪是一个发展迅猛、竞争激烈、交流频繁和生存问题突出的时代,21世纪的人才不仅应当拥有强健的体魄、渊博的知识、精湛的技术,而且更应具备开拓进取、执著追求、勇于创新及善于承受挫折和适应环境的良好心理素质与健康人格。

1. 心理素质是人的素质全面发展的基础

心理素质在人的素质结构中处于基础地位,是使人的素质各部分联系起来成为能动发展主体自身的内部根源。心理素质提供人的素质全面发展的生理心理支撑,是人全面发展的整体素质的中介和载体,也是人们成长的基础和保证。它关系到人们生活的质量、人生的成败。第一,心理素质在一定程度上决定着身体素质水平的高低。俄国著名生理学家巴甫洛夫曾经指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门”。我国《黄帝内经》中也有“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”的说法。作为天之骄子的大学生们,要想有一个强健的体魄,首先必须要有一个健康的心理。第二,心理素质是思想道德素质的基石。人的一切思想活动都是以一定的心理活动为前提的。一个人的心理素质是他的内心世界、自我修养、道德评价和价值取向的综合表现。具有自知之明的大学生往往具有乐观进取的人生观和较高的政治觉悟,而具有自卑心理的人很容易受到消极无为的人生观和错误社会思潮的影响。第三,良好的心理素质也是科学文化素质发展的重要前提。大学生的学习是高强度的思维活动,需要健康的心理素质。一方面,智力水平作为心理素质的组成部分,在一定程度上决定着个体科学文化活动水平的高低;另一方面,非智力性的因素又将决定个体对科学文化知识的获取与提高。

2. 良好的心理素质是经济社会人才成长的必备条件

人生活社会环境中,必须与周围社会环境相协调、相融洽、相适应,才能在社会环境的大舞台上茁壮成长。第一,在社会主义市场经济条件下,竞争和合作不仅是普遍的社会现象,也是生存发展之必需。竞争与合作,对于大学生来说是不可能逃避的。一个具有良好心理素质的大学生要在社会主义市场经济的社会环境中,求得自身的存在和发展,就必须加强竞争与合作意识,不断提高竞争与合作技巧,寻找机遇,最终达到人生的目标。第二,开放是经济社会的一个重要特征。所谓“开放”,就是沟通、交流。从内容上说,包括物质、精神、文化、科技诸方面的沟通与交流;从地域上说,既有国内的,也有国际的沟通与交流。要参与社会生活,适应社会生活,大学生就必须具备社会交往能力,在人际交往中形成人际关系,而良好的人际关系必定是建立在良好的心理素质基础之上的。第三,在社会主义市场经济体制逐渐完善的条件下,由于多种经济成分并存,多元价值取向的影响,东西文化的碰撞冲击,市场经济的负效应引发的拜金主义、享乐主义、利己主义滋生泛滥,党内不正之风和腐败现象蔓延必然会对大学生产生消极影响。这些社会矛盾与冲突加剧了大学生内心的矛盾与冲突,生活在这个时代急流中的大学生,由于所学专业不同,业余兴趣不同,家庭经济地位不同,思想认识也不尽相同,部分大学生的心理健康出现了明显的差距,感到茫然、疑虑、混乱,心理陷入空虚、压抑、紧张的状态,内心的冲突与矛盾若得不到有效疏导、合理解决,久而久之就可能形成心理障碍。其中的个别人还表现为严重的心理危机,不能维持正常的生活、学习和工作。因此,培养良好的心理素质对大学生而言至关重要。

二、心理健康是大学生心理阶段性发展的需要

大学教育是有计划、有目的、有步骤地进行的,教育过程有一定的阶段性。这种阶段性与大学生心理发展的一般特点相结合,就使大学生个体的心理发展变化过程,也要经历一些共同的发展阶段,各阶段有不同的特点但又相互联系,就是大学生个体心理发展由旧质到新质的变化过程。在各个阶段中,大学生个体实践活动的面有宽窄、感受有深浅、主观努力程度有差异,就会导致不同大学生个体心理形成不同的发展程度和发展水平,而具有良好的心理素质则是顺利度过这些心理发展阶段、完成社会化的必要条件。

1. 适应大学环境的阶段

新生步入大学,随着紧张的学习生活的开始,原本高考胜利的喜悦感还未散去,就立即面临从中学生活到大学生活的急剧转折,多数同学感到自己对新的环境很不适应或不够适应,整个身心处于动荡不安之中,原有的心理结构被破坏,心理平衡被扰乱,这主要反映在以下三方面:第一,对大学集体生活的不适应。进入大学后,生活环境发生了变迁,班集体成为主要生活环境,宿舍成了主要的生活区,日常生活全都得自理,人际关系变得复杂,要和陌生的老师,特别是陌生的同学交往,由原来的热热闹闹、同学间亲密无间,忽然变得彼此间相互陌生,有想法和困难难以启齿,社会化要求急速提高,一切事情都要靠自己思考和处理,因而感到十分拘谨、手足无措,每逢节假日就会想家、想过去的同学,感到异常孤独与苦闷。第二,对大学的专业学习要求的不适应。首先,大学新生入学前往往对录取的学校和专业了解甚少,而期望又太高,入校后或因专业和兴趣不对口,或因学校条件不理想,加上刚考进大学的自负心理,往往有明珠暗投之感;其次,随着升学目的的达到,长时间来对前途的担忧与家庭、学校、社会舆论的三重压力消失了,就业的压力还为时过早,入学时对大学和专业感到不满的情绪被“总比没有考上好”的想法代替了,大多数新生心理上会有一种轻松和满足感,因而也就懈怠下来。第三,对大学学习特点的不适应。大学新生虽然记忆力、理解力都已达到青年期的高峰值,但对于大学的教学方法和教学内容,一时却难以适应,笔记记不下来,课后复习无从下手,自学能力较差。几个回合下来,同学之间的差距拉开。在新的竞争面前,一些学习成绩较优秀的大学生更加自信,但多数大学生却感到了新的压力,心情也较沉重。此外,大学新生在饮食、气候、语言、风俗、生活习惯等方面也会因环境而产生变化,带来种种不相适应。

大学新生的不适应,与其青年期的心理发展尚未成熟有关,同时也是进入新环境的一种特殊心理反应。大多数学生经过一两个学期的大学生活,是能够逐步适应的,但也有少数大学生经受不住这一阶段的各种心理激荡,造成过大的心理压力,从而影响健康和学习。因此,培养积极的心理品质,增强适应环境的能力,才能在新的环境中比较快地步入正常的学习、生活的轨道。

2. 稳定发展的阶段

经过一年左右的时间,大学生进入新环境而自然产生的不适应心理已经消失,新的心理平衡基本稳定。这时前进目标已大体上确定,差异已经形成,新的进取和竞争开始展开。这些情况意味着大学生开始进入了相对稳定的发展阶段,这是按照专业培养目标全面塑造自己的阶段,这一阶段跨度较大,大致从二年级开始,至毕业前一年或半年为止。这一阶段所表现出来的心理特点有:第一,自主性、随意性增强。大学生此时比较善于独立观察和分析问题,自我意识明显增强,并出现主体我与客体我、理想我与现实我的分化,这个自我的分化与大学生个体的思想觉悟、道德观念、兴趣爱好等相结合,其个性差异便很明显地表现出来。大多数学生思想稳定,上进心强,情绪饱满,按照专业设计的人才目标塑造自己;有一部分学生对所学专业不感兴趣,学习动力不足,另有所爱,却又常遭遇挫折和失败,产生内心的痛苦和烦恼;还有少数学生自我满足,不求上进,迟到早退,旷课缺席,结果将自己的成长给耽误了。第二,交际范围扩大。这一时期,大学生思想活跃,爱好广泛,乐于参加第二课堂活动和社会实践等活动,对社会的接触有所增加,交际范围扩大。但是,一旦处理不好同学间的关系,就容易出现摩擦和不团结现象,影响学习和成长。此外,在扩大交往的过程中,异性交往明显增多,并且许多学生的异性交往向着目标化发展,恋爱现象明显增多。不过,由于许多大学生缺乏正确的恋爱观,难以理智地把握爱情和学业的位置,往往因热衷于谈恋爱而影响学业。

这一时期是大学生心理全面发展的重要时期,对大学生能否形成合格的专业人才有举足轻重的影响,大学生若能保持积极的心态,进行良好的意向活动,培养正确的人生观、世界观和义务感、责任感,完善自己的人格,把握住自我意识的正确发展方向,就会培养起优良的个性,建立起合理的专业知识结构,把自己锻炼成能适应社会发展需要的专业人才的后备军。

3. 趋于成熟的阶段

由于学校类型和专业性质不同,这一阶段大致在临毕业前一年或半年开始。在这一阶段,课堂学习基本结束,逐渐转入实习、毕业总结等环节。将近毕业的大学生,心理活动会有许多新的变化,主要是成人感、理智感突然提高到了一个新的水平,内省精神增长,开始依照即将开始的职业生活模式来要求自己。这一阶段所表现出来的心理特点有:第一,冷静与认真。此时的大学生,自立感、好胜心、自尊心较强,自我意识基本完善,个性已趋于稳定,他们十分注意国家政治、经济、文化的发展,尤其关心本专业的动态。多数学生遇事比较冷静,能作出妥善反应,表现出比以往任何时候都注意处理与同学、老师、学校领导的关系。第二,焦虑与紧迫感。在这一阶段,大学生的焦虑主要是围绕毕业求职而产生的,其中最大的焦虑是怕学非所用或工作单位不理想。此时,许多学生会发现自己有许多不足,如知识面不广,知识结构不够完善,能力发展不够平衡等,这无疑对将承担社会职业角色的大学生来讲会产生巨大的心理压力,使其从心理上产生强烈的紧迫感,希望能抓紧最后的一段宝贵时间,努力丰

富、完善和提高自己。

大学生在趋于成熟阶段面临人生道路的重大转折,一方面其心理趋向成熟,另一方面其内心世界又如万顷波涛,难以平静。这时,只有具备良好的心理素质,才能积极进行适应未来工作环境的训练,积极进行人才素质的自我检查和完善,也才能将社会需求与自身心理素质发展紧密结合起来,既视国家发展为己任,又将自我发展纳入其中。

三、保持积极心态是健康成长的润滑剂

心理状态即心理活动。个体的心理状态一旦形成,就会影响以后的心理发展和变化。大学生成长之路并不是一帆风顺的,当遇到困难和挫折时,要保持一个积极的心态,坚定自己对成长价值的认知,用坚强的意志排除焦虑和自卑等消极情绪,使自己能冷静、客观地评价自己的成长行为,检查自己的不足和失误,端正认识和修改行动步骤,强化自信心和恒心,战胜内心的懒散、畏难、退缩等不良心理,加强自己行动的勤奋力度,重新投入到实践中去直至取得成功。

1. 正确的认知与成长

认知是一种心理活动。认知过程主要有感知、注意、记忆、思维等心理因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的,也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调,就会产生认知矛盾和冲突。这种矛盾和冲突,会使人感到紧张、烦躁和焦虑,可能产生心理偏差或心理障碍。认知的严重失调,还会损坏人格的完整性和协调性,甚至导致人格变态。因此,维持认知因素的协调有利于大学生的健康成长。第一,感知是认识客观事物的基础,从正确的角度对事物进行感知并保持注意的稳定和专一是大学生进行学习和正确认识客观事物的重要前提。第二,记忆是经历过的事物在人脑中的反映,掌握记忆与遗忘的规律,适时地进行恰当的复习和练习能够使大学生在学习中将所学过的知识保持更长久时间、保持比较完整的内容,稳固大学生的知识结构与水平。第三,思维是人脑对客观事物的间接的和概括的反映,善于独立思考和广泛联系、思维反应快、应变能力强等都是大学生成长成才中应该具备的良好的思维品质。

2. 健康的情绪、情感与成长

情绪和情感是个体心理活动的重要组成部分,渗透于每个人的各种活动之中,一定的情绪、情感体验总是伴随着我们的日常活动而发生的。情绪是情感的初级状态,是短暂的、冲动的、不稳定的心理体验,情感则是稳定、深刻、持久的情感体验。积极良好的情绪、情感能使一个人的感知变得敏锐、记忆力获得增强、思维更加灵活,有助于内在潜能的充分展示。情绪有三种状态:心境、激情、应激。这三种状态与大学生的成长都有着密切的联系。第一,具有时代使命感和责任感,保持乐观向上的心境,对人的智力开发起着积极促进作用。大学生通过学习,接受教育,了解到当前我国的国情以及与世界发达国家的距离,就会在脑海里留下痕迹性刺激,产生时代使命感、社会责任感,经常保持这种心境,就能充分调动自己在学习过程中的智力因素,促

进成长。第二,促进社会进步的积极的激情,是大学生勤奋学习锐意进取的心理基础。立志促进社会进步这种高尚的道德热情所产生的强烈爱憎、好恶能激励大学生为祖国、为人民而献身的精神,并对行为和意志起着积极的调节作用。第三,“天有不测风云,人有旦夕祸福。”对于人生中的突发事件,积极的应激能使人勇敢面对,“超常发挥”。积极的应激情绪能够调动大学生身心内部的巨大潜力,激发创造才能,提升体力和智力,甚至创造奇迹,取得学业、事业和人生的巨大成功。

3. 坚强的意志与成长

意志是人类最基本的心理过程之一。坚强的意志是成长目标的守护神,它可以增强克服消极情感的控制力、保持心理健康,使人乐观、勇敢、有效地面对困难与危机,摒除失望、忧郁与畏缩,做到身心健康。意志品质主要有:自觉性、果断性、坚韧性、自制性。第一,自觉性使大学生能自觉地管理自己,不用别人暗示和督促,就能独立地发现问题,并按照客观规律调适自己的行动,努力坚持实现目标。自觉性还表现在对错误目标的自觉检查和主动修正上。即使曾出现过错误,也能不自弃,不甘落后,继续前进。第二,果断性不同于轻率鲁莽,它以充分根据及周密思考为前提,能对行为目的、方法及可能产生的后果作出深刻认识和清醒估计,在最为紧急关头立即采取正确的行动。具有果断性的大学生,还能表现出拿得起、放得下的气魄,正确分析情况,及时作出决定,不虚耗时间和精力。第三,坚韧性使人能够长期地、持之以恒地保持充沛的精力,不屈不挠地向着既定目标前进。凡是想作出一番事业的人都必须有坚韧性,即所谓“绳锯木断,水滴石穿”,不达目的誓不罢休。大学生在成长的道路上,困难与挫折是难免的,甚至会反复出现。在面对挫折和苦难时,就需要无比的毅力、勇气与锲而不舍的精神。第四,自制性使人能够驾驭自我,抗拒诱惑。在人的意志行动过程中,总会有与目标不一致的欲望相诱惑,或有消极情绪情感的干扰。大学生要成大器,自制性是必备的品质,特别是在当今的改革开放的环境中,能否克制住外界的诱惑以及不良文化的侵袭,用理智战胜欲念和情感,调节注意力,专心致志于自己的学业,对于成长成才来说是十分关键的。

第二节 树立心理健康新理念

健康对世界上绝大多数人来说,都曾经拥有过,但整个一生都能拥有者,则微乎其微。健康是人生存的根本、事业的基础。只有健康的人才能高质量地生活,达到人的全面发展。健康不仅是指身体发育好,无疾无患,体魄强健,还包括具有良好的心理素质和心理状态。

一、健康与心理健康

1. 现代人的健康观

人类对“健康”的理解经历了一个漫长的阶段,对“心理健康”的认识也经历了一

个深化的过程。过去,人们普遍认同健康即是体质健壮、没有疾病。20世纪初《简明大不列颠百科全书》对健康的定义是“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”,说明人类对健康的理解长期停留在躯体健康的狭隘范围内。世界卫生组织(WHO)1948年成立时,在其宣言中开宗明义地指出:“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。”这意味着人类对健康的认识有了一个质的飞跃。

世界卫生组织由此进一步指出了健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,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,其心理也必然受到影响,会造成情绪低落、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。所以,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

2. 中外心理健康观

关于心理健康的论述很多,中外学者从不同层面、不同角度做了侧重点不同的研究。

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。

斯考特提出多达10类共75条心理健康标准: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。

我国学者王希永等认为,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。

我国台湾地区学者柯永河认为:心理健康者之适应行为多而不适应行为少,心理不健康者之适应行为少而不适应行为多。

3. 界定心理健康标准的方式

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;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。迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。一般而言,判断个体心理健康与否,可以有几个基本的参照:

一是以社会文化作为参照。

主要是从统计上和道德上来看。异常往往是统计上稀少的。但是,仅仅根据统计上的少数这一点,有时不能理解为什么不把特别聪明的人或者特别幸福的人划入异常范围。因此还有必要考虑道德上的规范。即某人的与众不同的行为是否给社会或他自己带来消极影响。例如,抗战时期的狼牙山五壮士的舍生取义,革命英雄江姐的坚忍不拔的精神,不仅是正常的偏离,而且因为这样的正常的偏离而成为学习的榜样。而神经症患者的自残行为却是病态的偏离,是从统计上和道德上来界定的真正的消极的偏离,是典型的异常。在不同的社会文化背景下,有时某种行为具有不同的意义,因而在界定其正常与否的问题上答案也是不同的。

二是以个人反应的环境刺激作为参照。

有些行为在统计上和道德上不容易区别,则可以从个人反应与环境的关系上来区别。例如:害怕蛇的心理比较普遍,但是看到蛇正向自己靠近而害怕得惊叫起来与仅仅是听到别人提到“蛇”就惊叫起来是不同的。再如:从传染病医院看望病人回到家中总是要洗澡,认真用肥皂或消毒液清洗双手是正常的;但在每次吃饭前都必须洗澡,用消毒液洗手则是异常的。在考虑个人反应与环境刺激的同时,考虑行为的频率和程度等因素也是必要的。某学生在期终考试前失眠了一两个晚上,且感到一定程度的焦虑,不能说是异常。而另一学生每次考试前都要失眠而且连续几天的彻夜不

眠,十分焦虑,以至于影响看书、吃饭,这就表明了异常。

总之,心理健康与生理健康一样,都是健康不可分割的部分,但是心理健康并不像生理健康那样具体、明确、绝对。心理健康与否、正常与否的界定是相对的。正常与异常是一个连续体的两端,它们之间没有绝对的分界线,处于两端的情况容易判断,而处于其间的部分由于含糊而难以判明。我们大多数人的“健康”是处在其间的动态过程中的。

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。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。

二、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18—23 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给予着重考虑:

一是智力正常。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作出反应的能力,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,关键在于其能否正常地、充分地发挥自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。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反应的情境相符合。

三是意志健全。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,能适时地作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