



全日制高等院校通用教材

Psychology Health Education for University Students

大学生 心理健康教育

主编 韩延明

华东师范大学出版社





全日制高等院校通用教材

Psychology Health Education
for University Students

大 学 生 心 理 健 康 教 育

主 编 韩 延 明



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/韩延明主编. —上海:华东师范大学出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 5617 - 5440 - 5

I. 大… II. 韩… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097742 号

大学生心理健康教育

主 编 韩延明
策划编辑 王 焰
项目编辑 吴海红
文字编辑 徐红瑾
责任校对 王丽平
封面设计 人马艺术设计
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021 - 62450163 转各部 行政传真 021 - 62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cna

市 场 部 传真 021 - 62860410 021 - 62602316

邮购零售 电话 021 - 62869887 021 - 54340188

印 刷 者 上海崇明裕安印刷厂

开 本 787×1092 16 开

印 张 17.5

字 数 408 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版

印 次 2007 年 7 月第 1 次

印 数 11 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 5440 - 5/B · 326

定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

1

所谓大学生心理健康教育,是指教育者依据大学生生理、心理发展的特点和规律,有目的、有计划、有组织、有步骤地培育大学生优良的心理品质,促进大学生身心协调、健康、和谐发展的一种特殊的教育活动。自2000年始,发端于北京师范大学的“大学生心理健康日”,开始成为全国大学生共同拥有的一个特殊节日——5月25日,谐音“我爱我”,寓意对生命与自我的高度关注和珍视。大学阶段,是人一生中生理与心理的成长与成熟最为重要和关键的时期,又称第二次“心理断乳期”。大学生,是一个承载社会、学校、家长和亲戚朋友高期望值的特殊的知识群体。但勿需讳言,近年来,我国大学生的心理健康问题日趋严重。据调查,全国大学生中因心理疾患而退学的人数占退学总人数的54.4%,有28%的大学生具有不同程度的心理问题,其中有近10%的学生患有较严重的心理障碍或心理疾病。曾有媒体进行过一项高校流行语调查,“郁闷”一词以55%的得票率高居榜首。郁闷的本质是目标迷失和自我失落,有人曾形象地用鲁迅先生的四部书名《呐喊》、《彷徨》、《伤逝》、《朝花夕拾》来描述大学生四年的心态活动和心路历程。

从残忍的硫酸泼狗熊事件、离奇的铊中毒事件、全国震惊的马加爵事件、令人发指的虐猫事件,到中国科大少年班某学生窃取本校同学来自国外大学的邀请信并冒名用E-mail破坏同学的留学申请事件,再加上近年屡有发生的大学生跳楼、投河、服毒、割腕等自杀惨剧,浮出水面的大学生心理问题愈来愈发人深省。有位哲学家说得好:“使人疲惫的不是远方的高山,而是鞋里的一粒沙子。”因此,维护和增进大学生心理健康、使莘莘学子用阳光心情拥抱和谐人生,建立健全大学生心理危机的排查机制、预警机制、处置机制、追踪机制和反馈机制,已成为高校育人过程中刻不容缓的工作之一。

2

作为一名大学教师、管理人员和高等教育学研究工作,多年来我一直没有间断对大学生心理健康教育的关注和探索。我对大学生心理健康教育的认识,始于1982年。当时,我的硕士导师之一、全国著名心理学家李国榕教授就开始研究大学生入校后的心理调适和学

习适应问题,并亲自带领我们经常给大学生进行心理咨询和心理健康教育辅导。1984年,我在《教育丛刊》上发表的《也论人的全面发展的本质特征》一文中,首次明确把人的身体和心理两方面和谐、充分而健康的发展列为人的全面发展的特质。1988年至1989年,我在澳大利亚弗林德斯大学学习期间,也与该校几位心理学家进行了中澳大学生心理健康方面的比较研究,并探索和分析了一些相关案例。1990年,我在《齐鲁学刊》上发表的《当代大学生的思想特点及教育对策》一文中,有很多方面是针对大学生中出现的心理问题而探讨的。嗣后,我先后为大学生作了多场关于大学生心理咨询与心理健康教育方面的学术报告。1995年8月8日,我在《中国教育报》上发表了《进一步加强心理健康指导》一文,在全国引起了强烈反响。文中阐明:“加强青少年心理健康指导,这对化解他们思想上的困惑和不平衡,预防和医治不健康的心理,促进其对自身的认识和调控,增强其承受挫折、适应环境的能力等,都有着十分重要的意义。”1999年,我在《河北师范大学学报》上发表了《中国当代大学生素质教育问题探析》一文,对大学生的心理素质进行了深入的探讨与分析。2001年,我在《求是》杂志上发表了《塑造大学精神与强化做人教育》一文,其中也论及了人的心理健康教育问题。2003年,我在《教育研究》上发表了《理念、教育理念及大学理念探析》一文,从大学理念的角度对大学生的心理健康教育问题进行了剖析与论述。2004年,我在《临沂师范学院学报》上发表了《论大学教育国际化》一文,对国外大学生心理健康教育方面的有关问题作了客观的评介。2005年10月28日,临沂师范学院大学生心理咨询与健康教育中心正式成立。在会上,我作了题为《生理健全,心理健康,人生和谐平安》的致辞,强调指出:“心理健康教育是高校德育的重要组成部分,是实施综合素质教育的重要举措,是社会文明发展对新型创新人才的必然要求。”2006年9月6日,我在为我的硕士研究生、日照广播电视大学副校长秦玉刚教授主编的《大学生心理成长与成才》一书所作的“序”中写道:“我们必须高度重视并切实加强大学生的心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质和较强的适应社会生活的能力,卓有成效地促进大学生思想道德素质、科学文化素质、专业素质、身体素质和心理素质的协调发展,使我们的大学生获取心灵的慰藉、精神的依托、人生的幸福和生命的快乐!”2006年10月27日,我应邀在《中国教育报》上发表了《和谐社会需要什么样的大学?》一文,再次论及了通过认识和解决大学生中浮现的心理问题而创建和谐大学的观点。

据有关资料介绍,在美国等发达国家,每百万人口中就有550个心理学家、157个精神科医生,而我国每百万人口中只有2.4个心理工作者、10个精神科医生。因此,加强心理健康教育显得格外重要。2005年,国家教育部、卫生部、共青团中央联合发布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》,明确要求各高校大力加强大学生心理健康教育,并专门开设大学生心理健康教育课程,帮助学生擦亮心窗、拥抱阳光、远离“郁闷”、走向和谐。与此相适应,编写一本适合我国当前在校大学生心理健康教育实际的教材,是非常必要的。早在20世纪中叶,许多欧美国家的高校,就已经把心理健康教育作为一门课程而确立起来。通过学习,不但可以使大学生能够理性认识学习与生活中的问题,形成良好的心态和正确的价值观念,而且还能使其具有自我解除微小心理障碍的能力。在我国高校中,心

理健康教育课程虽然肇始于 20 世纪 90 年代,但真正受到重视则是最近几年的事情。

3

从目前我国大学生心理健康教育教材建设的总体情况来看,不少教材存在如下不足:一是拘泥于个别学生的某些心理问题,而不是从大多数学生的综合心理素质和长远发展着想;二是概念阐释过细,原理阐述过多,应用性、可操作性不强;三是对问题的看法,不能从正反两个方面去客观地辩证地进行分析,过于绝对化;四是教材中引用的故事、案例、情境陈旧,不能紧扣目前和未来一段时期内大学生的本真生活;五是运用的解决方法基本上限于外来理论和量表的简单移植,忽视了中国大学生的个性特点和思维方式。鉴于上述问题,我们在对现有的大学生心理健康教育教材进行全面分析与比较的基础上,力图查缺补漏,克服其不足之处。因此,本教材在编写过程中,尝试呈现如下特色:

(1) 明晰思路,凸显主体。我们将编撰心理健康教育教材的指导思想确立为:面向全体学生,通过心理健康教育教材和心理健康教育课程,使学生对心理健康教育有正确的理解和认识,使大学生心理素质不断提高。在编撰过程中,我们注重依据大学生的心理成长特点和身心发展规律,有针对性地构筑教材内容;我们积极创设师生互动平台,尊重、热爱与信任学生,以学生为主体,确保在实际运作中能够充分启发与调动学生的积极性和主动性;力求做到科学性与思想性相结合,助人与自助相结合,理论性与应用性相结合。

(2) 辩证思考,灵活设计。晓之以理、启人以思,重在实事求是地深刻阐明正反两方面的道理,摒弃绝对化。在诸如“追星”、“上网”、“恋爱”、“择业”等问题上,本教材改变了人们长期以来普遍持有的单一否定态度,而是采用辩证思维的观点,把正反两方面的利弊透彻地进行分析,为学生辨别与选择提供正确的导向。事实上,许多问题是很难用简单的结论来概括的,辩证的态度才是科学的态度。针对不同学校、班级、学生心理问题存在的差异性,在教材编写内容的设计和选择上我们采用了“板块式”结构,以便给教师处理教材和学生自我认知留有充分的思考和辨析空间,体现了一定程度的灵活性。

(3) 联系实际,内容充实。前已述及,我对大学生心理健康教育的认知和关注已有多年的,筹备编写《大学生心理健康教育》教材也有三年之久。其间,我们编写了讲授读本,并作为大学二级通识课程在全校开设,受益学生众多。令人欣慰的是,经过多种途径了解到的信息表明:该读本受到了心理辅导教师、辅导员及广大学生的欢迎,使用效果甚好。为进一步推进本成果的受益面,这次我们又吸纳了本领域的最新研究成果,尤其是在适应大学生活、规划人生道路、挫折心理调适、人格心理健康、网络心理健康、恋爱交友、择业创业等方面进行了较为深刻的论述,解析了常见的各种心理异常现象,介绍了大学生常见心理疾病的防治和心理咨询的基本知识和程序,使大学生了解常见心理问题产生的原因及其主要表现,并以科学的态度正确对待各种心理问题。

(4) 精选案例,媒体支持。本教材收入各类心理健康教育案例分析及相关量表 30 余例,这些案例和量表所反映的心理困惑,大多是学生在成长过程中出现的较为集中的问题。同时,我们还以多媒体或课件为手段,为学生创设了“问题情境”或模拟的“现实情境”,调动

学生已有的生活经验,思考现实中熟悉的问题,使其与教师一起重温发生过的心理情境,激发学生学习的主动性和趣味性,从而达到提高学生心理素质的目的。

为了更好地完成本教材的编撰任务,我们遴选了多位在心理健康教育教学和咨询方面颇具建树的专家、学者,共同致力于本教材的建设。本教材的立项动议、提纲设计、内容确认和组织编写工作由临沂师范学院院长、博士生导师韩延明教授主持。参加本教材编写的人员及分工情况为:第一章,韩延明教授(临沂师范学院);第二章,杨昭宁教授、林艳艳硕士(曲阜师范大学);第三章,李中国教授(临沂师范学院);第四章,李寿欣教授、薛燕飞硕士、万利娟硕士(山东师范大学);第五章,孙静硕士、许风全硕士(鲁东大学);第六章,董耘副教授(临沂师范学院);第七章,邵焕荣副教授(临沂师范学院);第八章,蒋晓虹教授(临沂师范学院);第九章,袁桂平硕士(临沂师范学院);第十章,张震教授(临沂师范学院);第十一章,李树军副教授(临沂师范学院)。各章初稿完成之后,由韩延明、张震、李中国分头对有关章节进行了适当的修改或补充。最后,由主编韩延明对全书进行修改、润色、统稿和审校。

《中庸》曰:“诚者,天之道也;诚之者,人之道也。”我想,生活中有一个我们不应该缺少的词,有一种诚恳、和乐、温馨、友善、动人的表达,那就是“感谢”。人应常怀感恩之心、感激之情和感谢之意。在此,我们衷心感谢华东师范大学出版社副社长王焰同志对本教材出版的关心和支持,并特别感谢本书责任编辑吴海红和徐红瑾同志对本书润色、提炼与装帧所付出的辛勤劳动。同时,也向临沂师范学院教材建设指导委员会及各位同仁所给予的诸多支持深致谢意!

《大学生心理健康教育》的编写,将最大限度地贴近大学生的学习与生活实际,以使其能够成为大学生的心理导航仪,真正使大学生珍爱生命、关注心理、悦纳自己、善待他人,逐步达到一首古诗中的境界:“云散长空雨过,雪消寒谷春生。但觉身如水洗,不知心似冰清”,让自己的生命永远充满感动、激动和律动。然而,由于编撰者的水平有限,加之四校联动、时间仓促,疏漏、偏颇与错误之处在所难免,期待各位同仁和同学不吝斧正。

韩延明 谨识

2007年7月1日

目 录

第一章 大学生心理健康教育导述	1
第一节 大学生心理健康的内涵与标准	1
一、健康、心理健康、大学生心理健康	1
二、大学生心理健康的标准	5
第二节 大学生心理健康教育的意蕴与实施	7
一、大学生心理健康教育的涵义	7
二、大学生心理健康教育的意义	8
三、实施大学生心理健康教育的原则	9
四、实施大学生心理健康教育的途径	11
第三节 心理异常与大学生常见的心理异常	14
一、心理异常	14
二、大学生常见的心理异常	14
三、大学生心理异常产生的原因	19
第四节 国内外大学生心理健康教育的现状与趋向	22
一、国外大学生心理健康教育的现状与趋向	22
二、国内大学生心理健康教育的现状与趋向	25
案例及案例分析	27
复习思考题	28
相关量表	28
参考文献	32
第二章 大学生的角色转换与环境适应	33
第一节 大学生的角色转换	33
一、大学生的角色挑战	33
二、大学生的角色认知	34
三、大学生的角色定位	36

第二节 大学生的环境适应	38
一、生活环境的适应	38
二、学习环境的适应	40
三、人际环境的适应	41
第三节 大学生适应不良的调适	43
一、改善心理条件,迈好大学生活第一步	43
二、调节不良心理,适应大学生活新环境	44
三、规划大学生活,提高大学生活品位	46
案例及案例分析	49
复习思考题	51
相关量表	51
参考文献	54
 第三章 大学生的人际交往心理	55
第一节 人际交往概述	55
一、人际交往的涵义与类型	55
二、人际交往的心理效应	57
三、大学生人际交往的功能与特征	59
四、影响大学生人际交往的因素	62
第二节 大学生人际交往常见的心理障碍与克服	63
一、大学生人际交往常见的心理障碍	63
二、大学生人际交往障碍的克服	65
第三节 大学生人际交往原则与技巧	67
一、大学生人际交往的基本原则	67
二、大学生人际交往技巧	69
案例及案例分析	73
复习思考题	74
相关量表	74
参考文献	76
 第四章 大学生的学习心理健康	77
第一节 当代大学生的学习特点	77
一、学习与大学生的学习	77
二、大学生的学习特点	78
三、学习与大学生的心理健康	81
第二节 常见的学习心理障碍及其调适	82

一、学习动机障碍及其调适	82
二、学习中的认知障碍及其调适	87
三、学习疲劳的调适	91
四、考试焦虑及其预防	95
第三节 大学生的学习心理与学习方法指导	97
一、树立正确的学习观,培养学习的自觉性	97
二、拥有一个好心情,形成良好的学习习惯	101
三、制订学习计划,明确努力的目标	103
四、灵活运用学习策略,掌握科学的学习方法	104
五、科学运筹时间,提高学习效果	106
案例及案例分析	107
复习思考题	108
相关量表	108
参考文献	113
第五章 大学生的情绪心理健康	115
第一节 情绪概述	115
一、情绪的内涵及其特点	115
二、正常的情绪及其功能	116
三、情绪与大学生身心健康	117
第二节 大学生的情绪特点及情绪困扰	118
一、大学生的情绪特点	118
二、大学生中常见的情绪困扰	119
第三节 大学生情绪的控制与调节	121
一、情绪的适当控制	121
二、情绪调节的有效方式	125
三、合理情绪的培养	129
案例及案例分析	132
复习思考题	133
相关量表	134
参考文献	136
第六章 大学生挫折心理与调适	137
第一节 挫折概述	137
一、挫折内涵解析	137
二、几种挫折理论	138



第二节 大学生挫折心理	140
一、大学生挫折类型	141
二、大学生挫折心理成因分析	142
三、挫折对大学生的影响	146
第三节 大学生挫折心理的行为反应及其调适	147
一、受挫后的心理行为反应	147
二、挫折防御机制	150
三、大学生挫折心理调适	154
案例及案例分析	157
复习思考题	158
相关量表	158
参考文献	160
 第七章 大学生的人格心理健康	161
第一节 人格概述	161
一、人格的内涵及其特征	161
二、人格的形成与发展	166
三、人格的模式及选择	168
第二节 大学生常见的人格问题	169
一、人格障碍的概念及其特征	169
二、常见人格障碍的类型及其表现	170
三、大学生常见的人格问题	171
第三节 大学生健康人格的塑造	172
一、健康人格的含义	173
二、健康人格的标准	173
三、大学生健康人格标准	174
四、塑造健康人格的途径和方法	175
案例及案例分析	176
复习思考题	177
相关量表	177
参考文献	179
 第八章 大学生的恋爱与性心理健康	181
第一节 大学生的恋爱心理	181
一、恋爱的内涵与过程	181
二、大学生恋爱心理特点	182

三、大学生恋爱心理问题与调适	184
第二节 大学生的性心理	189
一、大学生的性心理及其特征	189
二、大学生常见的性心理困扰	191
三、大学生性心理问题的调适	193
案例及案例分析	194
复习思考题	195
相关量表	196
参考文献	198
第九章 大学生的择业心理	199
第一节 大学生择业心理概述	199
一、大学生就业背景分析	199
二、大学生择业心理分析	200
三、大学生职业生涯规划	201
第二节 大学生择业心理准备	203
一、认知自我	203
二、敢于竞争	206
三、增强职业选择意识	207
第三节 大学生择业中常见的心理障碍及其调适	207
一、大学生择业中常见的心理障碍	208
二、择业心理障碍预防与调适	210
三、大学生良好择业心理的培养	212
案例及案例分析	213
复习思考题	214
相关量表	214
参考文献	219
第十章 大学生的网络心理健康	221
第一节 网络与心理健康	221
一、大学生网络心理特点	221
二、网络对大学生的心理影响	223
第二节 大学生不良的网络心理及其调适	224
一、网络成瘾及其调适	224
二、大学生网络性心理障碍及其调适	227
三、大学生不良网络道德与网络道德建设	230



第三节 大学生健康网络心理培养	231
一、科学的网络认知能力	231
二、健全的网络自我意识和网络人格	232
三、高尚的网络道德	232
四、优雅的网络情趣和审美格调	233
五、养成良好的上网习惯	233
案例及案例分析	234
复习思考题	234
相关量表	235
参考文献	236
 第十一章 大学生心理咨询与心理治疗	237
第一节 心理咨询与心理治疗概述	237
一、心理咨询与心理治疗的内涵	237
二、心理咨询与心理治疗的对象	240
三、心理咨询的模式和形式	241
四、心理咨询的步骤	244
第二节 心理咨询与心理治疗的理论与方法	246
一、精神分析法	246
二、行为疗法	248
三、以人为中心疗法	251
四、森田疗法	252
五、中国的认识领悟疗法	255
第三节 高校心理咨询人员的条件与素养	256
一、精湛的业务能力	256
二、高尚的职业道德	257
三、健康的心理素质	258
案例及案例分析	259
复习思考题	259
相关量表	260
参考文献	265

在当今转型期的中国,人们的生活节奏日益加快,就业竞争日渐激烈,心理问题日趋增多。特别是处于青春期向成人期转变的大学生,其生理、心理趋于成熟而尚未成熟,缺乏生活经验和社会阅历,自我定位高,成才欲望强,情绪易波动。面对强手如林的学习群体和你追我赶的竞争环境,他们极易产生超负荷的心理压力和思想负担,从而产生诸多的困惑、苦闷、焦虑、抑郁、悲观,出现心理障碍或心理疾病,甚至导致生命危机。因此,积极开展心理健康教育,有助于大学生提高心理品质,帮助他们排遣烦恼,愉悦性情,获取知识,健全人格,增强承受挫折的能力和适应环境的能力。“点亮内心那盏灯”,使冷漠在心灵的感召下热诚,使悲伤在心灵的启迪下乐观,使自卑在心灵的激励下自信,对促进大学生健康成长,谋职立业,服务社会,无疑具有重要的理论意义和实践价值。

第一节 大学生心理健康的内涵与标准

古今中外,人人都渴望健康,因为健康是一切价值的源泉,是与学业的完成、事业的成功、家庭的幸福和社会的繁荣息息相关的,健康的身心是提升生命质量的可靠保障。那么,什么是健康?什么是心理健康?就大学生而言,心理健康的标准是什么?此乃本节讲解的重点内容。

一、健康、心理健康、大学生心理健康

(一) 健康

人们对健康的认识和理解有一个漫长的认知和深化过程。从古代到近代,人们多是从有无疾病和能否有效地抵御疾病来衡量人是否健康的。直到19世纪末,健康仍被定义为:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛且具有良好的劳动效能状态。”该定义从生物医学基点出发,着重强调了人的生理健康。

近半个世纪以来,医学模式更新、人均寿命延长、死亡率下降、疾病成因愈益复杂,大量医学难题接踵而至,传统的医学观念和模式已经难以解释疾病的全部性质,因为疾病不仅仅

由生物因素所引起,与人的心理因素也密切关联。现代医学研究表明,生物、心理、社会等要素在疾病的成因上彼此影响、互相作用,于是新的心理社会生物医学模式逐步取代了传统的医学模式,人们对健康的认识和理解也进入了一个崭新的科学时代。1946年,联合国世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是身体健康、心理健康和社会适应良好的完美状态。”这一解释是目前最常见、最具权威性的定义。1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”可见,人们对健康的理解越来越深刻和科学,心理健康越来越受到人们的高度关注。

(二) 心理健康

心理健康标示着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好的心理功能状态下协调运作的综合体现。心理健康是现代人才的必备条件和基本要求。但究竟什么是心理健康,至今仍众说纷纭。

1948年,第三届国际心理卫生大会认为:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上,在与他人的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。”

1958年,心理学家H·B·英格利什(H. B. English)指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当人处于那种情况下,能有良好的适应能力,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。”

2002年,我国心理学家郭念峰等人认为:“所谓心理健康,最概括、最一般地说,是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。”

心理健康是相对于心理疾患而言的。心理疾患是心理问题、心理障碍和精神疾病的统称。心理问题是指那些近期发生的内容比较局限,心理活动反应不甚强烈,且未影响思维逻辑的暂时性的心理紊乱;心理障碍是指初始反应就很强烈,且持续时间较长,以及自身难以克服的精神负担;精神疾病则是大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度的障碍。在大学生群体中,主要存在的是心理问题。心理问题可分为发展性心理问题、轻度心理问题和重度心理问题。发展性心理问题,主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等,大都由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素所引起;轻度心理问题,主要是指神经症、轻度的人格异常等,多半由于心理负担过重、长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致;重度心理问题,主要是指病态人格和精神失常,表现为心理活动与行为紊乱,缺乏自制力,且一般持续时间较长,形成原因比较复杂。

由上可见,学者们在论及心理健康的定义时,都在强调个体内部的和谐性和个体与环境的适应性。就个体内部的和谐性而言,一方面强调个体的自我感受,即个体心理体验应是愉快的、幸福的;另一方面强调个体的潜能,即个体行为的高效率和内在潜能的发挥。就个体

与环境的适应性而言,强调个体与环境相互作用的协调性及个体在环境中的良好适应状态。综合各家学说,结合个人体悟,我们认为:所谓心理健康,是指个体内部的自我和谐及与环境进行积极的相互作用,并能够充分发挥其身心潜能的良好适应状态。这种状态,不仅使自己能免于心理障碍或心理疾病,而且能充分发挥其自身潜能,使自己的心理在自身及环境条件许可的范围内达到最佳状态。

(三) 大学生心理健康

心理健康是一个动态发展变化的过程,在人生发展的每一个阶段,都会存在心理健康与不健康的问题。当代大学生是一个承载社会、家长,包括亲戚朋友高期望值的特殊的知识群体。大学阶段是人生的第二个“心理断乳期”,是一个非常关注自我、注重个性表达、情感体验丰富、情绪波动起伏、易于争强好胜的关键时期。大学生心理健康,就是指这一正在接受高等教育的特殊群体的心理健康。从个体心理发展的角度看,大学生正处于青年中期向成人的转变。几乎所有的心理学家都承认,从青少年向成人的转变是一个相当艰巨、充满危机的时期。大学生,特别是大学新生,生活阅历浅,社会经验少,独立和自理能力弱,过于理想化,环境突变难以适应,对自我的认识摇摆不定而难以定位,世界观和人生观即将形成而尚未定型,多元文化冲击着他们尚不成熟的心智,因而心理上易显露出一系列矛盾与冲突,主要表现在:

1. 自豪感与自卑感的矛盾

在高考激烈竞争中有幸跨入大学校门的“天之骄子”,往往会在一片赞扬声与羡慕的目光下,油然而生一种优越感、自豪感和出类拔萃感。但在群英荟萃、强手如林的大学环境中,往日优势已不复存在,强大压力给不少青年学子稚嫩的心灵以沉重的思想包袱和心理负担。因此,学习生活中遇到一点小小的挫折就容易产生自卑心理,甚至悲观、消极、“破罐子破摔”。特别是由于家庭贫困而引起的自卑,会导致学生在人际交往中表现出沉默寡言、孤僻和不合群的特点,从而影响心理健康。

2. 新鲜感与恋旧感的矛盾

面对优美的校园、现代化的设施、高水平的老师、新交往的朋友,大学新生对周围的一切都有说不出的新鲜感,但随着岁月的流逝,新鲜感慢慢消失。紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活会使一些学生产生强烈的恋旧心情,眷恋父母、思乡心切、情绪低落,怀念过去的生活,想念老师和同学,甚至常常沉溺于绵延的思念和回忆之中,而致思绪万千、寝食难安,从而产生抑郁心理。

3. 独立感与依赖感的矛盾

告别了中学时代,摆脱了父母的监督和老师的约束,进入了较为自由和开放的环境,大学新生的独立意识增强,处处想显示个人的主张。但由于缺乏社会经验,经济上靠家长,所以长期形成的依赖感难以摆脱,面对复杂的环境,常常心中无数、束手无策。

4. 轻松感与被动感的矛盾

在多年高考重压下苦熬出来的学生进入大学之后,卸下了沉重的包袱,有一种说不出的轻松感,思想上也就容易产生松懈情绪。但思想上的松动会导致学习上的被动,加上大学的

学习从内容到方法上都与以往的中小学教育大不相同,因而常使一些学生陷入消极、被动、迷惘、无奈的状态。

5. 交友感与孤独感的矛盾

在陌生的环境中寻找良师益友、被人理解和接纳是大多数新生的强烈需要,但由于交往的机会较少,又缺乏主动性,加之青年期的心理闭锁等特点,有时往往难以如愿。不少同学远离故乡、备感孤单,同学之间不易吐露真情、交换思想,自然会产生一种郁闷孤独的感觉和难以排解的内心冲突。他们不敢主动与别人交往,或者在交往中感到紧张,或担心别人看出自己的紧张,因此在交往或交流过程中显得不自然、不协调。人际关系紧张或不协调是大学生最常见的心理困扰。

6. “理想我”与“现实我”的矛盾

“理想我”是将来要实现的我,是“现实我”的努力方向;“现实我”是生活中现存的我,是“理想我”的发展基础,两者是不同的。当两种形象混淆时,便会产生矛盾。一般来讲,大学生的“理想我”与“现实我”之间一致性系数很低,这是因为大学生的理想比较高远。这一方面是由于社会对他们的期望值很高,另一方面与他们自己优越的地位有关,往往容易使自我认识理想化或非客观化。当周围的人对自己的评价不如自己想象的那么高时,就容易产生矛盾,使大学生对自我认识摇摆不定、把握不准。当在实现“理想我”的过程中遇到困难、挫折、障碍时,特别是面对与日俱增的竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力时,大学生往往会产生苦闷、焦虑、抑郁甚至绝望等消极的自我体验。

处于转变阶段的大学生出现以上心理矛盾和冲突是过渡时期具有的正常现象,在这些“危机”中也蕴藏着“转机”:对大学生生活抱有的不切实际的幻想消失了,正视现实,勇于探索,调整情绪,重振精神,使得大学生顺利步入新的发展阶段。但是,若这些矛盾和冲突过于激烈和持久,就容易产生压抑感,甚至出现心理障碍,影响学生的健康发展。

从目前状况看,我国大学生心理健康总体水平偏低。1999年,黄希庭、郑涌等对全国6大区16所院校随机抽取的528名大学生作SCL-90测查,结果显示,其中118人至少有一项超过正常标准,即22.4%的大学生在该项测查中至少有一项呈现出心理障碍状况,其中44.1%的人主要是一项指标超标准,即在一个因子上呈异常,最高者达全部9项,人均超标2.65项。上述结果均高于同龄一般青年群体。最近,有学者利用SCL-90对北京市23所高校5220名本科生心理健康状况进行了测查,结果表明,被试中至少有一个因子得分大于或等于3分的学生占16.51%,大学生SCL-90各因子得分均高于国内正常人水平,且均具有显著性差异。据有关调查显示,全国大学生中因心理疾病而退学的人数占退学总人数的54.4%。上述研究充分说明,当前大学生的心理健康状况堪忧,理应引起学校、社会、家庭的高度关注。近年来,大学生因心理压抑、心理异常、心理变态、心理危机、心理障碍或心理疾病等原因不惜伤害自己和他人的恶性案件屡有发生,且有上升趋势。2004年2月,云南大学大四学生马家爵残忍地杀害了自己的四名同学,在全国引起了强烈震动。残酷的事实再次警示:高校必须高度重视大学生的心理健康教育问题。

