

21 世纪高职院校心理健康教育规划教材

大学生心理健康教程

主 编 林 桦 王中军 磨勒坦
副主编 胡晓军 唐 军 蒋玲霞

中南大学出版社

21 世纪高职院校心理健康教育规划教材

大学生心理健康教程

主 编 林 桦 王中军 磨勒坦

副主编 胡晓军 唐 军 蒋玲霞

编 委 (以姓氏笔画为序)

王中军 王彩霞 林 桦

胡小兰 胡晓军 张婷婷

唐 军 蒋玲霞 磨勒坦

—长沙:中南大学出版社,

—心理卫生—健康教

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第1628号

教程

磨勒坦

410083

0731-8710482

320千字

1次印刷

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/林桦,王中军编. —长沙:中南大学出版社,
2007.7

ISBN 978-7-81105-579-5

I. 大... II. ①林... ②王... 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(2007)第 102070 号

大学生心理健康教程

主编 林桦 王中军 磨勒坦

☐责任编辑 何彩章

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 15.5 ☐字数 390 千字

☐版 次 2007 年 8 月第 1 版 ☐2007 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-579-5

☐定 价 24.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

编写说明

·当今社会正处在思想文化激荡,价值观念多元,人才竞争激烈,社会瞬息万变的时代。飞速发展的社会,对人才的培养提出了更高的要求,不仅要具备良好的道德品质,精湛的专业技能,还需具有优良的心理素质。大学生心理素质教育是时代发展的要求,是教育改革的要求,是德育创新的要求,也是学生健康成长的要求。高校心理素质培养关注的不仅是学生的心理健康,更关注学生自我评价、情绪管理、挫折承受、个性发展、学科学习、人际交往、恋爱态度、潜能开发、适应发展、职业生涯等非常实际的大学生成长的课题。因此,加强青年大学生的心理健康教育,是适应新形势下人才培养的必然要求。

大学生心理健康教育是一个重大课题,而加强高等职业院校大学生心理健康教育的任务更加艰巨。高职大学生既有一般大学生的心理特点,又有职业技术教育前提下的独特性。目前,关于大学生心理健康教育的教材版本很多,而面向高职大学生的心理健康教育教材相对较少,由于高职教育人才培养模式的不同,高职大学生在思想状况、文化基础、心理素质等方面具有与本科院校大学生不同的特点,高职大学生心理健康教育值得我们更多的关注。为此,我们针对高职大学生的身心特点和思想实际编写了本书。

本书最大的特点是以提高高职大学生心理健康水平和培养就业岗位综合能力的心理素质为主线,以“普及心理知识,加强心理调节,优化心理品质”为主旨,以实用性、启发性、知识性为原则,结合大量案例,充分体现因材施教的教学规律,有针对性地指导大学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我,把握自我,完善自我,健康发展。

全书共分为十章:

第一章“走进心理健康”,旨在帮助大学生正确理解并积极关注自身的心理健康成长。同时,作为面向入学新生的第一课,它也承担着帮助大学生适应大学的新环境、新生活,让大学生悦纳自己新的“身份”,进行恰当的心理定位的任务。

第二章“认识你自己”,旨在帮助大学生正确认识自我,积极悦纳自我,多重肯定自我,适当调整自我,合理确立目标,树立自信,超越自我。

第三章“学会学习”,旨在帮助大学生解决在学习过程中出现的心理困惑,激发他们的学习动机,开发自身的学习潜能,掌握一些学习策略,让他们想学、会学、坚持学。

第四章“管理你的情绪”,旨在帮助大学生认识负性情绪情感的特点,以及负性情绪情感对人际交往、学业和身心的负面影响,学会觉察自己的情绪情感和调节负性情绪情感,将负性情绪情感的能量引向符合社会规范的方向,转化为具有社会价值的积极行动。

第五章“修炼人格”,旨在帮助大学生塑造健康的人格。健康的人格能促进个体亲社会行为的产生,而有缺陷的或不健康的人格则可能导致个体反社会行为的发生。本章主要是帮助大学生了解自己的气质、性格特点,认识健康人格的特点,学习完善健康人格的必要途径。

第六章“建立和谐的人际关系”,旨在提高大学生的人际交往能力。主要是帮助大学生了解自己的人际沟通状况,学习与人交往所必需的技能,如沟通、接纳、求助、拒绝、合作以及人际冲突的解决等,正确处理、应对大学校园生活中与老师、同学、朋友等的各种人际关系。

第七章“学习爱的艺术”，旨在引导大学生正确的了解“性”，科学的保护“性”；引导大学生积极面对可能或已经发生的失恋，预防因失恋而产生的各类心理问题；帮助大学生形成对爱情的合理期望，理解男性与女性在交往过程中不同的心理期望，学会和谐相处，学会处理爱情与学业、爱情与成长的关系。

第八章“塑造健全的网络人格”，旨在引导大学生正确的认识网络，善于利用网络进行学习，预防“网瘾”的发生，全面客观地看待“网恋”，增强自我保护意识，合理的使用网络，塑造健康的“网络自我”。

第九章“规划理想的职业生涯”，旨在帮助大学生做好职业生涯规划，不仅能更好的就业，还要以一种发展的视角和长远的眼光看待自己的职业，在职业生涯规划的过程中确定自己的性向，充实自己的知识，训练自己的技能，然后选择一份适当的工作，并在之后的道路中不断寻求自我成长，从而实现自己的梦想。

第十章“应对常见的心理障碍”，旨在帮助大学生认识常见的心理障碍，学会正确判断大学生神经症、人格障碍、性心理障碍等心理异常现象的各种表现，懂得及时发现大学生自杀的前兆，并采取相关的预防措施。

为了提高学生对本书的理解，我们在每章加入了“案例的引入”、“活动”、“心灵读本”、“专栏”等栏目。“案例的引入”是在每章以一个案例开始，引入该章的内容，帮助学生更好地理解每章所要讲述的主题内容。“活动”栏目要求学生完成一些拓展性活动，引导学生加深对所学知识的理解。“心灵读本”选取了一些充满哲理的小故事，让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪。“专栏”主要是结合每章的各个知识点，增加相关的心理学知识，拓展学生的视野，为学生进一步了解心理学和心理健康的知识提供参考。

在本书的编写过程中，我们得到了中南大学、湖南师范大学等高校诸多教授的指导和多所高校领导及心理健康教育同行的大力支持。这本书的出版，是集体的智慧、团结的产物、合作的结晶、耕耘的硕果，期待本书能成为高职学子成长中最忠实的心灵伙伴。

另外，在本书的编写过程中参考了大量的相关资料，有的已在本书中加以说明；而有的则限于条件不能一一列出，在此一并表示衷心的感谢。

高职大学生心理健康教育是一个不断发展的领域，我们的努力仅仅是一个有意义的尝试，在编写具有高职教育特色的心理健康教育教材方面，仍需要不断的探索、充实和完善。由于时间仓促，加之我们水平有限，本书中存在的错误与不完善之处，恳请心理学界、教育界的专家和广大读者提出宝贵意见。

编者

2007年7月

目 录

第一章 走进心理健康	(1)
第一节 什么是心理健康	(2)
一、健康新概念	(2)
二、心理健康的标准	(3)
三、心理健康有多重要	(5)
第二节 大学生的心理健康	(6)
一、大学生心理健康的标准	(6)
二、大学生心理健康的现状	(7)
三、提高你的心理健康水平	(9)
第三节 大学新生的心理适应	(13)
一、大学新生面临的新环境	(14)
二、转变角色	(16)
三、构筑自己的支持系统	(17)
四、建立合理的目标	(19)
第二章 认识你自己	(23)
第一节 叩问我是谁	(24)
一、什么是自我意识	(24)
二、寻找自我	(26)
三、大学生自我意识的发展	(30)
第二节 大学生自我意识的偏差	(32)
一、“理想的自我”与“现实的自我”	(32)
二、自负与自卑	(34)
第三节 自我的成长	(41)
一、悦纳自我	(41)
二、你想成为的自己	(43)
三、潜能的力量	(44)
第三章 学会学习	(46)
第一节 了解学习	(47)
一、什么是学习	(47)
二、学习的分类	(48)
三、大学生的学习特点	(49)
第二节 激发学习动机	(51)
一、什么是学习动机	(51)

二、内部动机和外部动机	(53)
三、学习动机的培养和激发	(53)
第三节 学会学习	(57)
一、抛弃过去的失败或荣耀	(58)
二、了解自己所擅长的学习类型	(59)
三、掌握良好的学习方法	(59)
四、利用积极的心理暗示	(59)
第四节 走出学习困境	(60)
一、学习疲劳	(60)
二、考试焦虑	(62)
第五节 培养创造性思维	(64)
一、突破思维定势	(64)
二、什么是创造性	(66)
三、训练你的创造性思维	(68)
第四章 管理你的情绪	(72)
第一节 情绪	(73)
一、什么是情绪	(74)
二、情绪的功能	(75)
三、情绪与健康	(78)
四、大学生的情绪特点	(80)
第二节 常见的情绪困扰及其调适	(81)
一、焦虑	(82)
二、易怒	(86)
三、抑郁	(88)
四、孤独和冷漠	(91)
第三节 压力	(91)
一、了解压力	(91)
二、对压力的反应	(92)
三、应对压力	(94)
第五章 修炼人格	(96)
第一节 什么是人格	(97)
一、人格的含义	(97)
二、人格的形成	(98)
三、当代大学生人格发展的特点	(100)
第二节 气质	(101)
一、理解气质	(101)
二、气质的类型	(101)
三、气质会影响我们的生活吗	(103)

第三节 性格	(104)
一、性格的类型	(105)
二、追求迷人的个性	(107)
三、良好性格的特点	(109)
第四节 完善你的人格	(111)
一、你的人格健康吗	(111)
二、塑造健康的人格	(114)
第六章 建立和谐的人际关系	(119)
第一节 人际沟通与吸引	(120)
一、什么是沟通	(121)
二、身体语言的魅力	(124)
三、人际交往中的心理效应	(125)
四、为什么会相互吸引	(128)
第二节 建立和谐的人际关系	(129)
一、人际关系的建立和发展	(130)
二、人际关系的状态	(130)
三、人际关系的原则	(131)
四、改善你的人际关系	(133)
第七章 学习爱的艺术	(140)
第一节 性与性心理	(141)
一、性是什么	(141)
二、大学生的性心理发展及其特征	(143)
三、大学生常见的性心理困扰	(145)
四、维护你的性心理健康	(148)
第二节 恋爱需要学习	(152)
一、爱情到底是什么	(152)
二、大学生恋爱心理特点	(153)
三、常见的恋爱心理困扰及调适	(154)
四、培养爱的能力	(157)
第八章 塑造健全的网络人格	(160)
第一节 网络世界与心理需求	(161)
一、走进精彩的网络世界	(161)
二、大学生的网络心理需求	(166)
三、大学生常见的网络心理问题	(168)
第二节 认识“网恋”	(170)
一、“网恋”的类型	(170)
二、大学生的“网恋”心理	(171)
三、“网恋”其实是自恋	(172)

第三节 网络成瘾	(173)
一、大学生网络成瘾的类型	(174)
二、大学生网络成瘾的心理成因	(175)
三、接种“网瘾”疫苗	(176)
第四节 健康的网络心理	(177)
一、网络心理健康的标准	(177)
二、正确的网络认知	(178)
三、自律与自我管理	(178)
第九章 规划理想的职业生涯	(181)
第一节 了解职业生涯	(182)
一、什么是职业生涯	(182)
二、职业生涯分期	(182)
三、职业生涯规划对你的帮助	(185)
第二节 规划你的职业生涯	(186)
一、职业生涯规划流程	(186)
二、大学生职业生涯规划误区	(195)
第三节 展示自我的风采	(197)
一、积极的自我推荐	(198)
二、恰当的自我介绍	(199)
三、赢得好感和青睐	(199)
四、掌握成功面试的技巧	(200)
第十章 应对常见的心理障碍	(204)
第一节 了解心理障碍	(205)
一、什么是心理障碍	(205)
二、心理障碍的主要类型	(206)
第二节 大学生中常见的心理障碍	(206)
一、神经症	(207)
二、人格障碍	(214)
三、性心理障碍	(218)
第三节 大学生自杀行为	(220)
一、自杀的心理过程	(220)
二、大学生自杀原因的心理分析	(221)
三、大学生自杀行为的预防对策	(222)
附 录	(224)
量表(一) 大学生心理健康调查问卷(UPI)	(224)
量表(二) 症状自评量表(SCL-90)	(226)
量表(三) 大学生行为问题量表	(229)
量表(四) 职业兴趣量表	(233)
主要参考文献	(238)

第一章 走进心理健康

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。

——（古罗马）塞涅卡

◆ 什么是心理健康

健康新概念

心理健康的标准

心理健康有多重要

◆ 大学生的心理健康

大学生心理健康的标准

大学生心理健康的现状

维护你的心理健康

◆ 大学新生的心理适应

大学新生面临的新环境

转变角色

构筑自己的支持系统

建立合理的目标

5·25 “我爱我”

2004年5月25日,这是一个值得纪念的日子。教育部和团中央将这一天定为全国大学生心理健康日,并举办了首届全国大学生心理健康节。之所以将这一天定为大学生的节日,是取自“5·25”与“我爱我”的谐音。开展“全国大学生心理健康节”的活动,目的是为了帮助大学生了解心理健康的重要性,关注自己的心理健康,倡导大学生关爱自己,珍视生命,把握机会,为自己创造更好的成才之路;并由关爱自己到关爱他人,关爱社会。

首届大学生心理健康节的活动主题是“我爱我,走出心灵的孤岛。”倡导大学生悦纳自己、关爱他人,建立和谐的人际关系——接纳、宽容、互助。

接纳是自信的开始——要接纳自己是一个独特的人,不管是优点还是缺点,都是自己特有的部分。

宽容是关爱的基石——“当土包容了水,水也就滋养了土。”

互助是和谐的序曲——“赠人玫瑰,手有余香。”

如果你曾见过翱翔天空的雄鹰,你一定会为它那矫健的身姿赞叹不已。它那健硕的躯干、雄壮的翅膀,使它能够在天空中自由飞翔。如果我们将品德比喻为雄鹰的躯干,将专业知识技能比喻为雄鹰的一只翅膀,那么健康的心理、良好的心理素质就是雄鹰的另一只翅膀。心理学的研究早已表明,心理健康与个体的身体健康、学习、成功、幸福等等都有密切的关系,而良好的心理素质,则带给你一股来自心底的力量,去开启自身潜能的“宝藏”。

在这一章里,我们将帮助你心理健康有一个全面的认识和了解,并帮助作为大学新生的你尽快适应校园的多彩生活。

第一节 什么是心理健康

一、健康新概念

1978年,世界卫生组织将健康定义为:“健康不仅仅是没有疾病,而是在身体上、心理上和社会上的完好状态。”这个定义是对传统健康观念的革命性拓展,健康不仅仅是生理问题,更是与个人的心理紧密相关。1989年,世界卫生组织对健康作进一步解释:“健康不仅没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康,”并提出了身心健康的八大标准:“五快、三良”。世界卫生组织对健康的定义清楚地说明,健康是生理健康和心理健康的统一。

专栏 1-1

身心健康的八大标准:五快、三良

快食:三餐的饮食吃起来感觉津津有味,能快速吃完一餐而不挑食,食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是吃饭时不挑食,不偏食,吃得痛快,没有过饱或不饱的不满足感。

快睡：快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡眠最重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力，则是心理生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

快便：便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

快语：说话流利，语言表达流畅，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不觉得吃力，没有有话说而又不想说的疲倦感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

快行：行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

良好的个性：性格温柔和顺，言行举止得到众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。

良好的处世技巧：看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人接受。

良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。

人身心健康观是一种全面的健康观，是一种心身和谐共处的健康观，主要包括三个方面：身体的健康、心理的健康、身心关系的和谐。

(1) 身体的健康：即生理技能的正常和疾病的减少。

(2) 心理的健康：主要指内心的和谐、人格的稳定等，是一种内心的自然、满足、平衡状态。

(3) 身心关系的和谐：身体健康可以促进心理健康，而具有乐观、积极心理品质的个体对疾病的克服能力也更强，这就是心身和谐的互动。

二、心理健康的标准

心理健康是完整健康概念的组成部分，许多学者都提出了对心理健康界定的不同标准。

► 美国著名的人本主义心理学家马斯洛认为，衡量人的心理是否健康有 10 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) 自己的生活理想和目标能否切合实际；

(4) 能否与周围环境保持良好接触；

(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) 能否适度地表达和控制自己的情绪；

(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要。

► 美国著名的人格心理学家 G. W. 奥尔波特提出心理健康包括：自我意识广延；良好的

人际关系；情绪上的安全感；知觉客观；具有各种技能，并专注于工作；现实的自我形象；内在统一的人生观。

对于心理健康的界定有许多，我们认为，**心理健康**是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调人际关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康的标准是一种理想尺度，是从人的优秀的心理素质中总结出来的有代表性的特征，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

1. 心理健康的状态

让我们先来看看下面的这个例子：

一个人玩扑克游戏正玩得开心，同伴走过来拿走了他的扑克牌，他立刻大哭大叫。你认为他正常吗？也许你会认为他不正常。但是，如果他是一个四五岁的孩子，你还这样认为吗？

通过这个例子，我们知道人的心理健康标准是相对的。判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则可能是心理障碍；某些行为发生在女性身上是可以接受的，而发生在男性身上则难以容忍。因此，判定心理健康或心理正常与否的基本标准，是同等条件下大多数人的心理和行为的一般模式，也就是社会通常模式。

人的心理健康水平大致可分为三个层次：

(1) 一般常态心理。表现为具有调节情绪的能力，且情绪经常能保持稳定而愉快，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。

(2) 轻度失调心理。表现出不具有同龄人所应有的愉快，生活自理有些吃力，与他人相处略感困难，经自我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，无法很好地调节自己的情绪，不能维持正常的学习和生活。如不及时治疗就可能恶化，上升到精神疾病。

2. 相关概念的区分

在心理学领域，正常心理、异常心理、心理健康、心理亚健康、心理不健康这五个概念常常被混淆，我们应该将这些概念区分清楚（见图 1-1）。

(1) 正常心理。正常心理指的是具备正常功能的心理活动，或者说不包含精神病症状的心理活动。

(2) 心理健康。心理健康包含在“心理正常”的范畴中，通俗地说就是指没有心理疾病，具有一种积极向上发展的心理状态。

(3) 心理亚健康。亚健康同样包含在“正常心理”的范畴中。迄今为止，对于心理亚健康的界定，还没有权威的、约定俗成的



图 1-1 心理状态的划分

定义。但可以将亚健康理解为次健康状态或第三状态,指人体介于健康与疾病之间的身心状态,身体上无器质性病变。亚健康与脑疲劳有密切的关系,虽然无明确的疾病,但却呈现出反应能力减退、学习效率降低等状态。据调查,亚健康状态在全世界发生率很高,主要表现为:心情烦躁、情绪低落、忧郁焦虑、失眠、疲乏无力、腰酸背痛等。

值得注意的是,“亚健康状态”是一种动态的变化状态,有可能发展成为疾病,也可通过调节恢复到健康状态。

(4)心理不健康。心理不健康,又称偏态,不平衡状态。它指个体处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾等应激状态。一般来说,这种状态可以被认为是有心理问题,可通过各种途径解决问题,比如,通过自我调节或他人疏导来解决问题。否则,任其发展下去,会对身心造成严重损害,由心理问题转化为心理疾病。表现为轻度心理失调,严重心理问题等。

(5)异常心理。心理障碍与精神疾病是两个概念,心理障碍属于心理学研究的范畴,是许多不同类的心理、情绪、行为失常的统称,多由心理因素所致;而精神疾病属于临床医学范畴,既包括精神障碍又包括脑器质性病变所致。的精神疾病。

小贴士

如何区分心理健康与不健康?

(1)心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。

(2)心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(3)心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

三、心理健康有多重要

或许你经常可以从电视、报纸、网络等媒体上看到过类似的报道:某成绩优秀的大学生仅仅因为同学之间的口角,就做出极端的行为,断送了美好的前程。其原因正在于他们心理素质的孱弱。大量的研究已经证实,心理健康与你的身体健康、学习、人际交往、恋爱、成功、幸福都有密切的关系。

1. 心理健康与身体健康

一提起健康与疾病,你或许会立即联想到医院、医务工作者。你是否知道,许多疾病,如胃病、心血管疾病,甚至重要考试和比赛前的感冒、拉肚子等都有可能与你的心理状态有关。我国古代就有很多医书记载:“七情太过均可致病”,比如,“暴喜伤心,暴怒伤肝,积忧伤肺,过思伤脾”,等等。

美国霍普金斯医院的医生汤姆斯和贝兹博士曾对性格与冠心病的关系进行了长达三十年的追踪研究。他们从1948年起,把一批医学院的学生按其性格分为三类:第一类是谨慎、稳

定、安静、知足的；第二类是活泼、开朗、自在的；第三类是情绪波动、急躁、易怒、不知足的。30 年后再对他们进行体检，发现第一部分人中患有严重疾病的比例为 25%，第二部分为 26.7%，第三部分是 77.3%。

由此可见，身体健康与心理健康密切相关，良好的心理状态，乐观、积极的心理品质可以促进身体健康。

2. 心理健康与学习

提及学习，你可能会想到智商的高低、埋头苦读与否。你是否知道，良好的学习心态、积极的情绪、科学的学习方法会让我们的学习事半功倍。

有位心理学家曾做过这样一个形象的比喻：当你情绪状态良好的时候，你的思维速度和记忆的提取功能相当于一辆汽车行驶在高速公路上；当你的情绪状态一般时，相当于一辆汽车行驶在柏油马路上；当你的情绪状态极差的时候，相当于一辆汽车行驶在崎岖不平的山路上。这个比喻形象的说明了情绪和学习的关系。

3. 心理健康与成功

美国心理学家特尔曼曾对 800 名男性进行了 30 年的跟踪研究。研究表明，在成就最大的 20% 和成就最小的 20% 男性之间，最明显的差别不在于智力水平，而在于是否有良好的心理素质。有良好心理素质的人才能发挥出自己的最大潜能，才能不断战胜工作、生活中的困难与挫折，才能不断调节自己保持良好的心态去面对人生。

不仅如此，健康的心理还能使你保持积极、乐观的情绪状态，拥有良好的个性品质，保持良好的心态，促使你积极与人沟通，建立和谐的人际关系，构筑良好的社会支持系统。反过来，这又会使你获得安全感和归属感，从而促进你的心理健康。

第二节 大学生的心理健康

一、大学生心理健康的标准

作为一名大学生，该具备怎样的心理水平才是健康的心理呢？一般认为，我国当代大学生心理健康水平可以从以下几个方面进行评估：

1. 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力等的综合。智力正常是大学生正常生活最基本的心理条件，是衡量心理健康的重要标准。

2. 善于调控情绪

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标。大学生情绪健康包括的内容有：愉快情绪多于不愉快情绪；情绪稳定；情绪反应是由适当的情境引起的，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志坚强

意志是自觉确定目的，支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的大学生行为自发自觉，具有果断性、坚韧性，面对痛苦和挫折不会轻易动摇自己的信念和心态，也不会轻易地怀疑自己和放弃自己。常表现为有合理的学习和生活目标，并有达到目标的坚定信念和自觉行动，具有克服困难、排除干扰和抵御诱惑的能力。

4. 正确的自我意识

心理健康的大学生能够体验到自己存在的价值,既能了解自己又能接受自己,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;同时,努力发展自身的潜能,对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大,对自己的缺点不回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

5. 人格完整、稳定

心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来;思考问题的方式是适中和合理的,待人接物常常采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应;能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体。

6. 人际关系和谐

心理健康的大学生乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用;能为他人所理解,为他人和集体所接受;能与他人相互沟通和交往,人际关系协调;在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

7. 适应能力良好

环境适应能力包括正确认识环境及处理个体与环境的关系。心理健康的大学生,其行为能顺应社会变化,具有积极的处世态度,与社会接触广泛,对社会现状有清晰的认识,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战能妥善处理。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的行为特征。大学生是一个处在青年期年龄阶段的社会群体,因此其认知、情感、言行、举止应该具有与其年龄相应的心理特征,如精力充沛、朝气蓬勃、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等;反之,如果表现出精力衰竭、暮气沉沉、思维迟钝,那就是与大学生的年龄特征不相符合,就是心理与行为方面存在障碍或问题,是心理不健康的表现。

二、大学生心理健康的现状

维护和促进大学生的心理健康,必须首先了解大学生心理健康的现状。根据我国的研究者对20世纪90年代以来许多大学的大学生心理健康所作的调查,我们可以认为,多数大学生心理的发展是健康的,而且,心理健康水平随年级升高而提高。

大学生心理问题的两个层次

研究表明,大学生中存在的主要心理问题(心理困惑)是由成长和发展过程中的矛盾所导致的,例如出现不适应大学校园环境问题,学习成绩不佳,失恋,等等。

我们可以把大学生在成长过程中出现的心理问题分为两个层次:一般心理问题和比较严重心理问题。

(1) 心理问题的第一个层次——一般心理问题(心理困惑)。

一般心理问题是由现实的因素激发的,持续时间较短(不超过2个月),情绪反应能在理

智控制之下,正常的社会生活,即学习、生活、工作、社会交往能基本维持下去,但效率有所降低。

实际上,生活中每个人都有或大或小、或多或少的心理问题,一般心理问题几乎随处可见。但这不等同于心理障碍或是心理疾病,所以有心理问题并不是不正常的。

一般心理问题的特征:

① 疲劳感:遇到给自己带来压力的事件后,感到紧张、惊慌,有一种无力应付事件的感觉,表现为自信心不足。

② 情绪低落:主要表现在遭受心理挫折后,觉得干什么都没有意思,无精打采,情绪消沉。例如,失恋后一段时间里的情绪低落。

③ 焦虑反应:这是人们适应某种特定环境的一种反应方式,例如考试焦虑。正常的焦虑反应会随着事过境迁而很快缓解,如随着考试结束,焦虑也会消除。

④ 自我关注:出现问题的时候,人们较多地关注自己;而在正常的情况下,人们关注的是自我以外的世界。

⑤ 心理活动固定化:个体在相当长的时间内为某种想法所困扰,例如总是在思考同一个消极的问题;而在正常的情况下,人的心理活动是不断变化的,思考的问题也随之变化。

大学校园里,大学生比较常见的心理问题有:①学习目标不明确,缺乏学习动力,学习适应困难,考试焦虑,甚至厌学;②人际关系处理不当;③人生目标不明确,信仰危机带来精神空虚;④恋爱与性的困惑;⑤意志不坚定;⑥抗挫折能力弱;⑦情绪调控能力差;⑧就业和未来发展的困惑。在本书后面的章节里,我们将一一详述这些常见的心理问题,并提供一些自我调适的建议。

(2) 心理问题的第二个层次——严重心理问题。

这种心理问题往往是由相对强烈的现实因素所激发的,会使大学生产生痛苦情绪,且痛苦情绪间断或不间断地持续。严重心理问题有时伴有某一方面的人格缺陷。

叶子是一名大一的女学生,平时性格比较内向。有次,无意间她知道班上一名叫峰的男生喜欢自己,顿时觉得不知所措。从此,叶子就不再搭理峰,而且一见到他,就产生一种畏惧的感觉,不敢正视他的目光。由于老担心这件事,叶子上课时也不能集中注意力,学习效率也降低了。这更加使她感到有极大的心理压力,她把稍微好看的衣服都收起来不穿,怕惹人注目,一听到“喜欢”两字就感觉不舒服,甚至干脆不与异性交往。

【分析】获得异性的青睐本是件很正常的事件,女生突然知道有点惊慌也是正常的心理反应,然而对一件事情的后果过于担心,压抑自己,采用了不恰当的方法应对,使问题越来越严重。

尽管多数大学生的心理是健康的,但是与其他群体相比较,大学生仍属于心理障碍的高发群体。心理障碍是所有心理与行为失常的总称。通常我们所说的精神疾病、心理异常和变态行为都属于心理障碍。据调查表明,大学生中常见的异常心理包括神经症、人格障碍、性心理障碍等。在本书的最后一章,我们将阐述这些异常心理的表现、成因和常用的治疗方法。