



中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高职高专院校规划教材

供高专、高职各专业用



高职高专大学生 心理健康教程

彭林珍 舒毓昆 主编



 科学出版社
www.sciencep.com

主要参考文献

中国科学院教材建设专家委员会规划教材

全国高职高专院校规划教材

案例版™

供高专、高职各专业用

高职高专大学生 心理健康教程

彭林珍 舒毓昆 主编

科学出版社

北京

郑 重 声 明

为顺应教育部教学改革潮流和改进现有的教学模式,适应目前高等院校的教育现状,提高教学质量,培养具有创新精神和创新能力的人才,科学出版社在充分调研的基础上,引进国外先进的教学模式,独创案例与教学内容相结合的编写形式,组织编写了国内首套引领高等教育发展趋势的案例版教材。案例教学在高等教育中,是培养高素质、创新型和实用型人才的有效途径。

案例版教材版权所有,其内容和引用案例的编写模式受法律保护,一切抄袭、模仿和盗版等侵权行为及不正当竞争行为,将被追究法律责任。

图书在版编目(CIP)数据

高职高专大学生心理健康教程/彭林珍,舒毓昆主编. —北京:
科学出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-03-019827-3

I. 高… II. ①彭… ②舒… 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 134242 号

责任编辑:魏雪峰 李国红 / 责任校对:朱光光

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年8月第一版 开本:850×1168 1/16

2007年8月第一次印刷 印张:13 1/4

印数:1—20 000 字数:338 000

定价:20.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<长虹>)

《高职高专大学生心理健康教程》

(案例版TM)

编 委 会

主 任 杨金华

副主任 钱福祥 杨维和 黄毓玺

委 员 (以姓氏笔画为序)

田伟明	李玉鸿	许维平	杨勇承	吴 健	肖 芳
宋国敏	汪艳丽	张 城	张 颖	段永兴	洪少华
聂 曲	彭建春				

主 编 彭林珍 舒毓昆

副主编 吴兴梅 何成江 王志良 陈 玲 高 东 刘晰梦

李建刚 李锡云 訾 鸣 姚韵红 杨维杰 刘俊辉

刘永亮 于 芳 黄碧蓉 柏文涌

编写人员(以姓氏笔画为序)

于 芳	王 荔	王志良	邓洪玲	刘 洁	刘永亮
刘俊辉	刘晰梦	孙 云	何成江	吴兴梅	张 莉
张伟荣	李建刚	李锡云	杜立峰	来松海	杨维杰
汪艳丽	肖 芳	陈 玲	陈明星	林孟晖	罗建华
虎法梅	姚韵红	宣 婴	柏文涌	洪少华	赵 丽
徐惠萍	栗晓云	秦亚伦	高 东	崔巧玲	梁利苹
黄碧蓉	彭林珍	景四新	舒毓昆	訾 鸣	滕其维
襄桂梅					

前 言

本书是在全国教育科学“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系,深化研究与推广实验”高职学段子课题研究成果《心理健康与快乐人生》编写、使用与实践基础上总结和深入研究的产物,也是中央教育科学研究所、中国伦理学会德育专业委员会立项课题“高职高专大学生心理健康教育内容体系与教材建设的理论与实践深入研究”的成果。

随着高等职业教育的发展,高职高专大学生作为青年中知识层次较高和发展潜力较大的群体,成为经济社会发展的重要力量。然而,因学习压力、就业困难、恋爱受挫、环境不适、人际关系不协调等原因,高职高专大学生心理问题日趋增多。学生因心理疾病、心理障碍不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。这些情况给学生及其家庭带来极大的心灵伤害,在高校和社会上都产生了很大的影响,引起了社会的广泛关注和深刻反思。因此,在高职高专大学生(简称高职生)中开展心理健康教育,提高其心理健康水平,是当前摆在高职高专院校面前的一项重要任务。高职高专院校要根据自身实际,从培养高素质人才的高度,重视学生的心理健康问题,以学生为本,全面统筹协调,不断加强和改进高职生的心理健康教育,使广大学生能够健康地成长、成才,真正成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

对高职生进行心理健康教育,首先要解决的问题,就是要有贴近高职生实际、符合其身心特点和感知习惯的高质量教材。使其通过对本门课程的学习,能够提高自身的心理素质和心理能力,把学习、就业、经济和情感等方面的压力转化为人生成长过程中的不可缺少的动力。但是,目前高职高专院校在高职生中开展心理健康教育,在全国范围内尚属起步阶段,成熟的教材不多。因此,本书的编写正是从高职生的心理实际出发,遵循高职生心理成长和认知规律,采用国外先进的心理健康教育的教学模式、方法进行积极思考和探索,尝试运用教学设计的理论和方法构建“问题—认知—体验”教学新模式,为提高高职生心理健康教育的质量提供教学依据和实践模式。

本书的编写是为进一步贯彻落实《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)和《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)等文件要求和精神,由中国科学院教材建设专家委员会和科学出版社在全国范围内遴选并组织了云南交通职业技术学院、北京联合大学、重庆城市管理职业学院、武汉交通职业学院、新疆交通职业技术学院、新疆克拉玛依职业技术学院、新疆农业职业技术学院、内蒙古农业大学职业技术学院、杨凌职业技术学院、云南广播电视大学、昆明艺术职业学院、云南体育运动职业技术学院、云南热带作物职业学院、云南司法警官职业学院、西双版纳职业技术学院、昆明大学、云南医学高等专科学校、云南能源职业技术学院、云南农业职业技术学院、云南林业职业技术学院等高职高专院校的有关从事心理、德育的专家、教授和一线心理、德育教师以及学生工作者组成课题组和编委会,由云南交通职业技术学院牵头并组织实施的。

本书是在党的十六大精神指引下,以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,根据高职高专大学生的心理健康问题和客观需要,紧密结合高等职业教育的特点,以科学的人才观,知识、能力、素质三位一体的教育质量观和以学生为主体的现代教学观组织教材编写。本书以心理素质和心理能力培养为主线,以“实际、实用、实践、实效”的原则,精选十一个专题内容,使之具有可读性、生动性、针对性、指导性、



科学性, 贴近实际、贴近生活、贴近高职生, 强调“用”, 明确知识、能力、素质的任务和教学目标, 形成有机的理论教学体系。

本书在编写上力求生动活泼、形式新颖; 知识原理深入浅出, 说理力求简明、透彻。在全书的每个单元中, 设置了学习目标、引航、问题聚焦、探索与认知和活动体验五大板块, 并穿插了案例导入、交流研讨、各抒己见、专家支招、心灵感悟、资料链接、回顾思考、自我测试、动手动脑、小组活动等相关板块。通过必要的插图和图表, 增加并丰富本书的形象元素, 使之具有很强的可读性。充分利用案例优势, 对高职生的心路历程、情感发展、心理困惑、矛盾冲突等问题进行分析, 帮助他们开发心理潜能, 获取人生幸福, 体验生命意义, 走向人生成功。本书适合作为必修课或选修课教材供师生教学使用, 适合以开展专题讲座的形式供学生自学, 适合渗透到“两课”教学之中, 也适合作为辅导员或班主任开展心理健康主题班会或课外活动的读本。同时, 也适合关注、重视心理健康的人士阅读。

在课题组研讨和本书编写过程中, 由彭林珍、舒毓昆主持制定并集体讨论确定了编写大纲, 明确了各单元分工并组织了调研。在初稿形成后, 由吴兴梅、何成江、王志良、陈玲、高东、刘晰梦、李建刚、李锡云、訾鸣、姚韵红、杨维杰、刘俊辉、刘永亮、于芳、黄碧蓉、柏文涌分别负责相关部分的修改和统稿工作, 汪艳丽、虎法梅、邓洪玲、王荔、刘洁协助并参与部分统稿工作; 彭林珍、舒毓昆主持修改和统稿, 最后由彭林珍负责完成修改、统稿、板块设计并定稿的工作。

各单元执笔人: 前言, 彭林珍; 绪论, 彭林珍、舒毓昆、于芳、邓洪玲; 第一单元, 陈玲、景四新、栗晓云、彭林珍; 第二单元, 何成江、林孟晖、邓洪玲、彭林珍; 第三单元, 刘晰梦、洪少华、李建刚、柏文涌、滕其维、彭林珍; 第四单元, 吴兴梅、罗建华、崔巧玲、杜立峰、彭林珍; 第五单元, 高东、肖芳、襄桂梅、来松海、梁利苹、彭林珍; 第六单元, 王荔、汪艳丽、徐惠萍、彭林珍; 第七单元, 杨维杰、黄碧蓉、陈明星、彭林珍; 第八单元, 李锡云、虎法梅、宣婴、彭林珍; 第九单元, 姚韵红、刘俊辉、孙云、赵丽、张莉、彭林珍; 第十单元, 刘永亮、王志良、张伟荣、訾鸣、秦亚伦、刘洁、彭林珍。

本书在编写过程中得到了中央教育科学研究所、云南省教育厅以及参编院校的大力支持和指导; 得到了科学出版社在出版方面的大力支持。书稿出来后得到了云南师范大学心理学系李辉教授、云南大学高力教授、云南师范大学陈路教授、云南民族大学张建国教授、昆明理工大学韩跃红教授等专家的具体指导。同时, 部分高职高专院校学生处负责人、一线教师以及高职高专大学生也参与审阅并为本书的修改完善提供了宝贵意见, 在此一并表示感谢。

由于编者水平有限, 难免有错漏之处, 敬请同仁、专家、读者批评指正。对允许本书参考、引用有关著作、报刊、杂志和网络的资料和图片的原作者, 我们在此表示感谢。

彭林珍

2007年6月

目 录

前 言	问题聚焦	44
绪 论 构建美好的心灵家园	探索与认知	45
——心理健康与快乐人生	一、树立正确的学习观	45
学习目标	二、高职生常见学习心理障碍与	
引航	调适	47
问题聚焦	三、建立合理的知识结构, 优化智能	
探索与认知	结构	51
一、心理健康的标准	四、讲究学习策略, 优化学习方法,	
二、心理健康是人生发展的基石	提高学习效率	52
三、高职生心理特点与常见心理冲	五、掌握大学学习的几项基本	
突	技能	58
四、良好心理品质的培养及增进心理	活动体验	62
健康的基本途径		
活动体验	第四单元 挖掘你的人脉金矿	
	——建构和谐的人际关系	64
第一单元 人生的新起点	学习目标	64
——适应环境, 学会生存	引航	64
学习目标	问题聚焦	64
引航	探索与认知	65
问题聚焦	一、好人缘受用终身	65
探索与认知	二、高职生常见人际交往偏差与	
一、高职新生适应新环境的意义	调适	68
二、常见的高职新生心理适应	三、人际交往的原则和技巧	76
问题	四、建立和谐的人际关系	79
三、高职新生心理适应策略	活动体验	82
活动体验		
第二单元 认识你自己	第五单元 学会控制情绪之潮	
——悦纳自我, 完善自我	——情绪认识与情绪管理	84
学习目标	学习目标	84
引航	引航	84
问题聚焦	问题聚焦	84
探索与认知	探索与认知	85
一、自我意识概述	一、情绪与身心健康	85
二、高职生的自我意识	二、高职生情绪特点与常见负性	
三、自我调适, 走向完善的自我	情绪	87
活动体验	三、情绪的控制与调节	92
	活动体验	96
第三单元 知识改变命运		
——学会学习, 优化能力	第六单元 在风雨中起飞	
学习目标	——锻炼意志, 承受挫折	99
引航	学习目标	99
	引航	99



问题聚焦	99	第九单元 精心谋划职业人生	
探索与认知	100	——职业心理与调适	153
一、磨砺意志,学会坚强	100	学习目标	153
二、压力与应对	104	引航	153
三、挫折与应对	108	问题聚焦	153
活动体验	113	探索与认知	154
第七单元 爱也需要学习		一、气质、性格与职业倾向	154
——性、恋爱与心理健康 ..	118	二、职业生涯的成功离不开精心	
学习目标	118	谋划	159
引航	118	三、树立正确的求职择业观,增强	
问题聚焦	118	就业竞争力	164
探索与认知	119	四、适应社会需要,完成职业角色	
一、性与性心理健康	119	转变	170
二、青春期性心理发展及特点	121	五、勇于开拓,自主创业天地宽 ..	173
三、高职生性心理困扰与调适	123	活动体验	179
四、发展健康的恋爱心理	128	第十单元 让心灵充满阳光	
五、爱的能力需要学习和培养	133	——常见心理障碍与心理疾病	
活动体验	136	的防治	181
第八单元 感受美好生活		学习目标	181
——追求文明健康的生活方式		引航	181
.....	138	问题聚焦	181
学习目标	138	探索与认知	182
引航	138	一、常见人格障碍的预防与矫治 ..	182
问题聚焦	138	二、常见神经症及防治	186
探索与认知	139	三、常见精神病及防治	192
一、生活方式与健康	139	四、心理咨询与心理治疗	194
二、健康膳食与休闲健身	144	活动体验	199
三、消费观与健康的消费方式	147	主要参考文献	201
活动体验	151		

绪论 建构美好的心灵家园

——心理健康与快乐人生



学习目标

- ◆认识心理健康的定义和标准
- ◆明确心理健康是人生发展的基石，是幸福快乐人生的源泉
- ◆了解高职生心理特点和常见的心理矛盾与困惑
- ◆掌握维护身心健康的基本途径，自觉培养良好的心理品质

引航

随着我国改革开放和现代化建设事业的深入发展，以及社会主义市场经济体制的建立和逐步完善，社会各方面竞争日趋复杂和激烈。社会生活节奏加快，人与人之间关系复杂，人们的观念意识和情感态度起伏多变，各种利益关系上的矛盾和冲突越来越多。在这种激烈复杂的社会变革之下，如果人们不会正确认识自我和社会现实，不能很好地协调生活中遇到的各种矛盾和问题，势必会在心理上引起很大的不适。而这种心理上的不适若得不到及时的调节和排除，长期压抑下去，将会演变成严重的心理问题，并有可能导致极端行为的发生。人生道路上遇到各种矛盾、困难及不顺心的事情是常有的，能否避免、消除由此引发的心理压力及由此造成的心理危机或心理障碍，增进身心健康，是我们高职生面临和迫切需要解决的人生课题。对于高职生来说，自觉培养健康心理是顺利完成学业、提高综合素质、成为社会有用人才的重要条件，更是获取人生成功、幸福，体验生命意义的源泉、动力和基石。



问题聚焦

终于考上了大学，进入了高职院校的大门，我们为什么还有这么多的烦恼？



◎“黑色”的6月高考终于过去了，我拿到了南方一所职业技术学院汽车维修专业的录取通知书，这使我既高兴又痛苦，高兴的是我考上了自己喜欢的专业，痛苦的是没有像其他同学一样考上自己心仪的名牌大学。千里迢迢来到这所学校以后，先是交流上的不通畅，再就是适应不了这里的生活习惯，没有交到知心朋友，学习开始下滑，内心一直很压抑，我就像一只离群的孤雁，没有了方向，没有了目标。我不停地问自己，我该怎么办？

◎我希望回到小时候，那时的我内心纯净。在我的眼中世界是美好的，生活是美好的，一件漂亮的新衣让我像拥有全世界般手舞足蹈。父母的呵护，让我无忧无虑。可是一晃眼过了18年，我发现世界不再纯净，我的眼中不再有完美，我接触许多让我厌恶和不认同的事物，责任和重担如潮水般涌进我的世界，我拒绝成长，我宁愿做一只鸵鸟，把头埋进沙里，当作什么也没有改变。

◎小萍是高职一年级学生。自幼在生活上得到父母的宠爱，想吃什么父母就买什么，但在学习和行为上受到严格的要求。到了中学，父母更是不让她做任何家务事，她衣来伸手、饭来张口，只能整天看书学习。考入大学后，由父母陪同入学，安顿好后，父母欲回家，她不让，经父母再三安慰劝说后方同意父母回家。开始她表现尚正常，只是生活自理能力差。临近考试，她忙于学习，经常吃不到饭，衣服也不洗，有时不梳头就去上课，考试成绩也不理想，受到父母的严厉批评。她渐渐地出现情绪低落，不愿与同学交往，常独自一人在宿舍里唉声叹气、哭泣，觉得自己没有能力，甚至对父母说不想读书、想退学。晚上失眠、不能入睡，次日又感觉头昏脑胀、心烦，上课注意力不能集中。食欲



差,食量明显减少。她说没有胃口,不想吃。

◎小军是高职一年级学生,父母均为农民。在县城读高中时是学生干部,曾经任班长、学习委员,成绩突出。自从进了大学后,课程内容多,进度快,他感到与以前的学习大不一样,学习起来十分吃力,并担心考试不及格。特别是他觉得大学生活紧张而单调、毫无乐趣。班上的同学也让自己厌恶,总有几个同学处处“压”着自己,和自己过不去。用他自己的话说:“在中学,我是班长,学习在班上数一数二,大家都主动找我。老师也特别喜欢我、关照我,那时是阳光灿烂的日子。不像现在的老师见面不多还偏心,生活一片灰色。”

【分析思考】

自我分析进入大学后遇到的苦恼和困惑,然后把这些问题和困扰归纳起来。

问题聚焦一

入学后,学校安排了心理健康教育课程,每个同学都拿到了《高职高专大学生心理健康教程》,为什么要开设这门课程?这本书有用吗?

问题聚焦二

现代社会强调的是人各方面素质的全面发展,一个人素质发展越全面,他的潜能越得以充分发挥,他就越容易适应日益纷繁复杂的社会发展的需要。一个人发展的好坏,并不完全取决于他的智力,还要看他是否具有一个良好、健康、积极的个性心理。你如何看待心理品质与人生发展的关系?

问题聚焦三

进入高职高专院校后,遇到各种矛盾、困难及不顺心的事情是常有的。相同的境遇,心理调适能力强的人有着积极的体验与行为,从而笑对人生。你是否想过主动调适自己的心理状态,做一个健康快乐的人?



探索与认知

一、心理健康的标准

【名人名言】

一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。

——卡耐基



在你关注身外世界的同时,别忽略了你的

的内心世界。假如你照料得当、滋养充分,那将是一个十分精彩、无比神奇、能量巨大、浪漫温馨的世界;假如你将它冷落,让它荒芜,它便是一个十分脆弱、单调黯淡甚至导致灾难的、噩梦般的世界。你是成为一个人格完美、快乐向上、理智达观的人,还是成为一个人格残缺、消极低沉、鲁莽狭隘的人,这都将取决于你拥有一个什么样的内心世界。让我们在心理健康教育的引导下,探索我们的内心世界,构建我们美好的心灵家园吧。

(一) 健康与心理健康

当被问到什么是健康,我们会脱口而出:“没伤没病,能吃能睡,就是健康。”健康人人都很关心,从小到大,我们都会遇到生病的时候,疾病的痛苦使我们体会到健康的重要和快乐。当一个疾病缠身的人躺在医院的病床上时,对健康的渴望就会比任何时候都强烈。但是,当一个人有了心理疾病的时候,并没有引起我们足够的重视,心理问题已成为困扰现代人健康的日益重要的因素。

过去,从生物医学模式的角度看,健康是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的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。现在,随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的改变,人们对健康有了更深刻的理解。

关于健康,现代综合医学是这样定义的:“健康是身体上、精神上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。它包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。”在这一定义中,精神因素和心理因素占有十分重要的地位。世界卫生组织认为:健康不仅仅是“没有疾病和虚弱感”,而应该是“身体、心智和人际关系三者都处于最佳状态”。这就明确告诉我们,健康标准除身体因素外还包括精神心理因素,而且精神心理的健康是更高层次的健康。

心理健康是一个完整的有机综合体系,它包括正常的智力、情商,良好的意志品质,积极的处世态度和良好的交际心态,健全的



人格品质以及完备的思想信念体系。心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标,即人们在环境中健康地生活,不断地提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类做出贡献。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。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,指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳的状态。”

心理健康包括两层含义:一是心理健康状态。个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且社会契合和谐;二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

(二) 心理健康的标准和特点

1. 心理健康标准的探讨 衡量生理健康与否,标准非常具体、精确和绝对。但是一个人的心理健康与否如何判断?它的标准和依据是什么?目前理论界存在不同看法,尚没有一个绝对统一的标准。这主要是因为人的心理健康与否不像生理健康那样,它本身并没有一个绝对的界限,人们通常只是用“常态”或者“病态”、“正常”或者“异常”来表示。还因为随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多,对心理健康的理解和认识在不断深入和提高。此外,不同个体经历的事物或活动不尽相同,即便他们经历类似或同样的事物和活动,但在积极反应上仍存在个体间差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对和统一。

即便如此,许多专家、学者还是根据自己的观点,提出对心理健康标准的认识。1946年,第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标准是①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准:①有充分的安全感;②充分了解自己,能恰当地估价自己的能力;③生活的理想和目标切合实际;④不脱离周

围现实环境;⑤保持自身人格的完整与和谐;⑥具备从经验中学习的能力;⑦保持适当和良好的人际关系;⑧适度地表达和控制自己的情绪;⑨在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

我国学者石国兴提出心理健康的维向标准,可以多方位、较全面地衡量人的心理健康状况。他认为:心理健康标准必须从横向、纵向两个方面来考察。所谓心理健康的横维标准,即从心理所包含的不同方面(知、情、意、人格)及内外适应(人际关系和行为规范)的角度来考察,它包括①认知发展正常;②情感稳定乐观;③意志品质健全;④行为协调适度;⑤人际关系和谐。⑥人格健全。这6个方面从心理构成的横向角度比较全面地涉及了心理健康的各个方面。心理健康的纵维标准包括正常的生存需要、活动需要、爱和归属需要、尊重需要、发展需要、道德和审美需要。这6种需要,在个体的社会化发展过程中,是逐步依次获得的,从而构成了以生存需要为基础、以道德和审美需要为顶端的需要结构。心理健康的人不仅具备这6种需要,而且善于处理好6种需要之间的关系。它们的关系:互有区别,但不可截然分开;动态发展,却又相对稳定;依次递进,却又彼此制约,交互作用;相对于高层次需要,低层次需要具有基础功能;相对于低层次需要,高层次需要又有导向作用。不同的人,由于6种需要的比重不同而表现出不同的优势需要;同样一个人,在不同的情境下,也可表现出不同的优势需要,从而构成人的个性差异的重要方面。心理健康的横维标准和纵维标准既互相区别,又互相联系。横维标准是从静态的角度,对构成心理的各个侧面进行量度;而纵维标准则是从动态的角度,对推动个体心理发展的动力、基础,即需要从层次的角度进行度量。前者侧重心理活动结果,后者侧重心理活动原因;前者提供保证和手段,后者提出心理愿望和目标。横、纵维标准所量度的目标统一存在于人的心理结构系统,它们相互作用、相互制约,从而使丰富多彩的心理活动“剧目”不断上演。





心理健康维向标准,有助于我们从纵横交叉、动静结合、因果兼顾、目的手段统筹的立体视野更加全面地把握人的心理健康,有助于人们更加全方位地维护心理健康,优化心理素质,开发心理潜能和促进心理发展。心理健康各项指标是不平衡的,一个人不可能样样指标都健康或均衡发展,不能因某项指标不健康就妄下结论,应综合分析。

2. 心理健康的特点 由于每个人在生活、学习和工作上存在着个体差异,因此,每个人心理健康的状态和表现也不一样。心理健康的状态具有相对性、连续性、可逆性和动态性的特点。

(1) 心理健康状态的相对性 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为,并非完全是一回事。假如有这样一个情景:一位大学生,平时性格开朗、活泼大方,可近几个星期以来,他变得抑郁寡欢,常常神思恍惚、神不守舍,以致学习成绩一落千丈,还常常半夜里哭醒。他精神失常了吗?从表现看可以有这样的看法。但当我们得知不久前他相恋多年的女友不幸因车祸丧生时,我们则认为他的表现是完全正常的。可见,人的心理健康具有相对性,与人们所

处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行为来判断他人或自己的心理是否健康。

(2) 心理健康状态的连续性 人的心理健康水平可分为不同的等级,“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的,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。如果将人的心理健康比喻为白色,心理不健康比喻为黑色,那么,在白色和黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区(见图1),大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。灰色区又进一步划分为浅灰色和深灰色。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡和精神压抑。深灰色的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、焦虑症、癔症、性倒错等。浅灰色和深灰色也无明显界限,后者往往包含了前者。

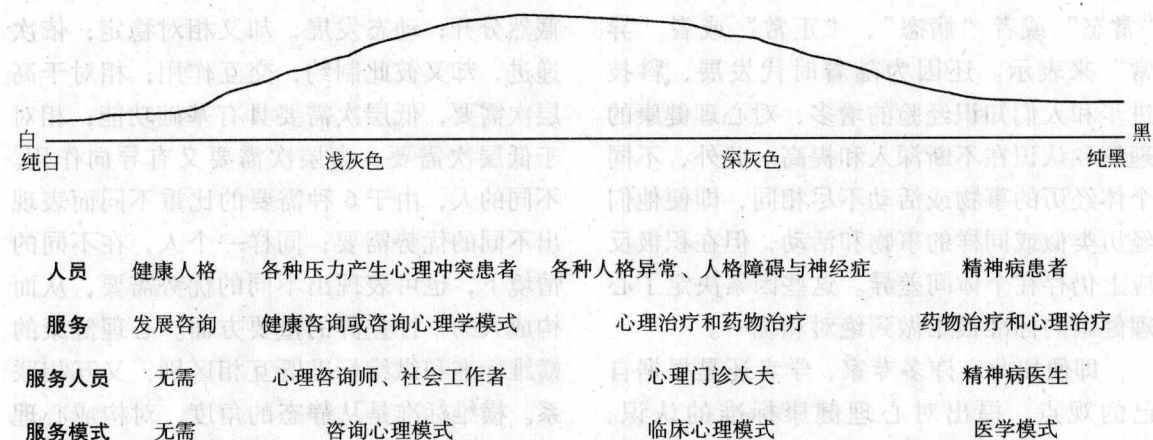


图1 心理健康“灰色区”示意图

(3) 心理健康状态的可逆性 如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快解除烦恼,恢复

健康的心理。

(4) 心理健康状态的动态性 心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展变化的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,以及自我保健意识的发展而发展变化。



(三) 大学生心理健康标准

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,我国学者普遍认同将大学生心理健康的标准概括为7条:

(1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望 智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

(2) 能保持正确的自我意识,接纳自我 自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己,接受自己,自我评价客观,既不妄自尊大做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

(3) 能协调与控制情绪以保持良好的心境 情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境,对生活和未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节。

(4) 能保持和谐的人际关系,乐于交往 人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系;能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

(5) 能保持完整统一的人格品质 人格指人的整体精神面貌,人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(6) 能保持良好的环境适应能力 环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时

能面对现实,对环境做出客观认识和评价,使行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 心理行为符合年龄特征 在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

如果用比较简单容易朗朗上口的话来概括,心理健康的标准就是:

了解自我,悦纳自我;

接受他人,善于合作;

正视现实,接受现实;

热爱生活,乐于工作;

调控情绪,心境良好;

人格完整,和谐统一。



心灵感悟

我们不仅要重视生理健康,更要重视心理健康。判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,不能离开具体人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素,并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。我们如果不注意维护自己的心理健康,心理健康的水平将会下降,并有可能出现心理障碍和心理疾病。尽管自己目前的心理状态是正常的,但并不一定是心理健康的最佳水平,我们可以通过更多努力来调适,自觉维护好自己的心灵家园,使心理健康提高到较高水平。



探索与认知

二、心理健康是人生发展的基石

【名人名言】

本世纪最伟大的发现是,人类若改变本身的心态,就能使生活本身发生变革。

——威廉·詹姆斯





案例

亚伯拉罕·林肯是美国历史上一个谜

他出身贫贱，自学成才，却成为美国最受欢迎的总统之一。

他一生充满坎坷、饱受挫折，却不屈不挠地追求个人的政治抱负。

他的长相丑陋，而且不修边幅，却迷倒了千百万美国人。

是什么能使林肯坦然地面对人生中的磨难与坎坷？又是什么使林肯在遭受重大的挫折和打击后，仍然能够成就一生的丰功伟业，成就整个美国的进步与发展？

事实上，这一切都源于林肯拥有健康的心理。

只有拥有健康的心理，他才会有面对一切挑战和战胜一切困难的勇气。

假如他的心理不健康，一遭遇挫折，他在心理上就不能承受，唉声叹气，甚至怨天尤人的话，他本身就会陷入沮丧和绝望中，又何谈让美国人民景仰呢？

健康的心理状态和良好的心理素质是一个人全面发展所必须具备的条件和基础。大学生的心理健康状况对其学习能力、思想素质的提高以及人生价值的实现都有着至关重要的作用。

在人生的竞技场上，每一步都充满着惊心动魄的较量和心理冲突，我们只有用健康的心理优势去接受人生的挑战，用日渐成熟的双肩担负起时代的使命，才能使自己拥有搏击人生的资本，才能使困难和磨炼变成生活的调料、人生的游乐场，才能使青春的风采谱写出人生壮丽的篇章！就像身体健康并不仅仅是指没有疾病一样，心理健康也不仅仅是指没有心理问题。要像珍惜自己的身体一样去培养自己健康的心理素质，使自己以身心俱健的姿态，去接受人生的挑战，超越生命中的障碍，迈向人生的高峰。

(一) 高质量的生活和身心全面发展是现代人的共同追求

据世界卫生组织的估计，心理疾病患者在人群中的比例：19世纪中叶是每500人中有1人，20世纪19世纪末是每200人中有1人，20世纪初是每100人中有1人，20世纪中叶是每50人中有1人，20世纪70年代是每25人中有1人，20世纪90年代已是每10人中有1人。其规律是城市比农村的比例高，生产发达地区比生产落后地区的比例高，发达国家比发展中国家的人数比例高。

美国心理学界用长达10年的时间，对100多个国家和地区的1万多人进行了详细调查，发现快乐是人类特有的一种心理感受。一个生活处境相同的人，乐观主义者往往健康无恙，即使偶尔患病，也容易不药自愈。这是因为乐观者能沉浸在“内啡肽”的世界里。内啡肽这种物质很有意思，每当一个人感觉快乐时，脑内就分泌出这种有助于缓和神经紧张的物质。研究大脑免疫系统的美国切斯特大学的神经生理学教授戴维·菲尔顿指出：脑内分泌内啡肽时，人体免疫力随之提高，从而防御疾病，维持身体健康。

科学家推算，人的自然寿命是120岁。然而，为什么大多数人活不到120岁呢？据世界卫生组织的观点，由于生活习惯不良、体力活动不足以及对自身健康状况关注不够，引起高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的发病率逐年提高，这就影响了人的寿命。



1. 高质量的生活离不开精神家园的美好构建 现代社会，人们越来越追求高质量的生活。高质量的生活包括高质量的物质生活和高质量的精神生活以及健康长寿。随着现代社会经济与科学技术的迅速发展，人类正享受着越来越富足、便捷的物质生活，但同时，人类也面临着伴随社会进步而来的生活节奏的加快、生存竞争的激烈和人际冲突的频繁，增加了人们前所未有的内心矛盾和冲突，产生了心理适应困难等问题，心理健康问题日益成为影响人们生活的重要问题。人们比以往任何时候都更关注自己的精神需要，渴望获得高质量的精神生活；更关注自己美好精神家园的构建，更关注人类自身的精神





和心理健康的美好构建和健全发展,这是人类最根本、最本质的需求所在。良好的物质生活条件只是人类获得个性自由全面发展这一最根本、最本质需要的物质基础和前提。因此,评价人的生活质量的综合标准和根本准则归根到底在于一个人在心灵上、精神上是否自在、充实和幸福,这在根本上将归结为一个人内心的心灵感受和精神状态,而与人的财富、名望、地位无关。这也正是建立一个健全和完备的心理健康体系最基本的出发点所在。

2. 长寿离不开身心健康 人们都希望身体健康长寿,而身体健康长寿与心理健康是密切相关、互为影响的。心理健康可以促进生理健康,生理健康又能促进心理健康,只有两者都得到健康发展,才是高水平的全面健康。早在古代,我国医学经典《黄帝内经》就揭示了心理对生理健康的影响,指出:“大怒伤肝,暴喜伤心,思虑伤脾,悲忧伤肺,惊恐伤肾。”近代医学更明确提出身心疾病的概念,它指心理因素在其发生、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。现代研究证明,长期情绪不良会导致人体免疫功能下降,因而感冒、肝炎,甚至癌症等疾病都与心理因素有关。



生活链接

某人经医院检查确诊为癌症晚期后,几天之内便苍老许多,仿佛换了一个人,没有两个月就命归黄泉了。其实到检查出癌症为止,癌症已在他体内和平共处十几年了。为什么十几年来能正常生活、工作,而一旦知道自己患了癌症就立即倒下了呢?这是因为平时从各种传媒中知道癌症是绝症,一听说自己也患上了癌症,就立即联想到自己在劫难逃,于是精神崩溃,陷入绝望之中。一时间,对死的恐惧、对生的留恋、对亲朋好友的牵挂、对未了事业的遗憾一齐袭来。在这种高强度的心理压力之下,身体的各种机能急剧减弱,对疾病的抵御力大大降低,癌症便势不可挡,急剧发展,导致悲剧迅速发生。

心理因素、情绪状态既可致病,也可加重已有的病情。人们平日的喜、怒、哀、乐等情绪反应,大多时间较短,所引起的生理变化也随之比较短暂,所以通常并不会造成器官的损伤,且不大会影响健康。如果情绪因故延续,那么与之相伴的生理变化也将随之延续下去,这样就将使每个器官或组织长期处于不正常的活动状态,久而久之就会使这些器官受到损伤甚至功能失常。由于这些疾病的根本原因是在情绪方面,因此除了需用药物或手术治疗机体上的症状以外,还需要心理方面的治疗,调整情绪、消除导致异常生理反应的心理因素,才能期望患者的康复。

人在忧虑时,血压就会升高。如果某人因故长久地陷入忧虑状态,则其血压将一直较其正常情况高,而构成功能性的高血压症。人生气的时候,食欲常会降低,因而吃下去的食物就减少,而此时胃酸的分泌却反而增加,超过当时的实际需要;同时因胃壁充血,表面积增加,胃壁黏膜就有随之延展的趋向,使某些部位变得单薄,保护胃壁的作用因而降低。这些反应连续出现,便使胃壁部分受到胃酸的侵蚀而形成溃疡。这一类病症的共同点就是器官功能的失常和组织的损伤,是持久性情绪的结果。医学上称这类疾病为“心身反应性疾病”。现已查明,人类的许多疾病,如高血压、肿瘤、偏头痛、哮喘、消化不良、心脏病、糖尿病、便秘、腹泻、皮疹、癌症、溃疡、月经失调等疾病都属于这类疾病。据统计,平日到一般医院门诊部求治的病例,约有一半左右是属于这个范畴的。



每一个人都有自己对幸福的理解,有的人认为拥有权力是幸福,有的人认为有钱才幸福,有的人把爱情置于一切之上……我们想在有限的人生里拥有的东西很多很多,就需要我们用自己的血肉之躯去承载。如果我们的身体和心理生了病,幸福就会离我们远去。有人说得好:健康是一,其余的东西都是零。健康并不代表一切,但失去了健康,就失去了一切。

积极的情绪有益于健康,消极的情绪易导致身心疾病。一个人想要活到自己应有的





寿命,应当学会快乐、分享快乐、把握快乐。中国有句古话“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”。许多百岁健康老人,尽管其生活方式和习惯不同,但他们都心胸开阔、性格随和、心地善良。可以说,心理平衡与快乐的作用,超过一切保健措施的总和。所以,要想促进自己的身心健康,有高质量的生活并全面发展,就要学习心理健康知识,构建和维护好自己的心灵家园。

(二) 健康的心理助你成功

【名人名言】

一切的财富和成就,都源于杰出的智慧与健康的心理。

——荣格



案例

有位记者采访晚年的投资银行家摩根,问他:“决定你成功的条件是什么?”

摩根毫不掩饰地说:“个性。”

记者又问:“资本和技术哪一个更为重要?”

摩根答道:“资本比技术重要,但更重要的是个性。”

的确,翻开摩根的奋斗史,无论他成功地在欧洲发行美国公债,还是力排众议甚至冒着生命危险推行全国铁路联合,都是由于他倔强和敢于创新的个性,如果排除这一条,恐怕有再多的资本也无法开创投资银行这一伟大开拓性的事业。

【分析思考】

现在,很多企业招聘人才时都把积极的心态看得很重,你知道为什么吗?

有人将世界上320名诺贝尔奖获得者所具有的内在素质,即良好的心理素质归结为以下6个方面:①高瞻远瞩,把握时机;②选准目标,坚持不懈;③勤奋努力,注重实践;④富于幻想,大胆探索;⑤排除干扰,勇往直前;⑥兴趣浓厚,好奇心强。

心理素质对人的成功非常重要。美国心理学家曾经对1500名智力超常学生进行长达30年的追踪研究,其研究结果验证了这一点。他们对其中150名最成功者(高成就组)和150名最不成功者(低成就组)进行了详细的分析比较,结果发现两者之间在智力发展上相差无几,而在毅力、自信心、情感、社会适应能力,以及实现目标的内驱力等非智力因素方面的差异却非常明显。高成就组具有较强的进取心、自信心、责任心,有不屈不挠、坚忍不拔的意志,良好的人际关系和社会适应能力以及创新精神。而低成就组却表现出意志薄弱,耐挫折能力差,对环境常表现出被动、退缩、害怕失败,在机遇面前又表现出患得患失,在困难面前畏缩不前,从而丧失了发展和成功的机遇。



马克斯·韦伯认为,有资格将手放在历史舵轮上的人必须具备3种素质:①对事业炽热的情;②对实现目标的神圣使命感和现实责任感;③冷静理智的判断力和洞察力。这是良好心理素质对成功者影响的最好概括。良好的心理素质在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业的成败。

心理健康的人,有利于充分发挥其心理的潜在能量,在其他条件相当的情况下,他们的学习成绩必然优于心理不健康者,工作效率也必然相对较高。心理健康的人比较能够耐受挫折和逆境,并比较容易平稳地度过社会变革和灾难。对大学生来说,心理健康是成才立业之本。有不少人虽有强壮的身体,但由于某种不健康心理因素的存在,如自卑、缺乏毅力,最终落得个庸庸碌碌、虚度一生的结局。有的人,即使疾病缠身,严重残疾,但由于心理健康,就会以乐观的态度、惊人的毅力,赢得事业上的巨大成功,博得人们的尊重与钦佩。

人的任何活动都是在一定的心理活动参与之下进行的,心理素质、心理状态对人的活动有着正负两方面的效应,影响和制约人们活动的效率和效果。活动越是复杂与艰苦,心理活动的参与程度就越大,对心理素质的要求也就越高。古今中外,大凡有所作为和成就的人,无不具有较好的心理素质。与此



相反,许多人尽管智力超凡、才华横溢、博学多识,但由于心理素质有缺陷,不具备健全的人格和健康的心理素质,成就却与他们无缘,财富从他们身边擦肩而过,即使他们拥有了一定的财富和某种程度的成就,他们却在烦恼、抑郁和痛苦中度日,难以承受各种重负和挑战,难以面对各种压力和挫折,甚至成为心理危机的牺牲品。可见,如果没有良好的个性心理品质,可能会毁灭人的才华、能力,毁灭人的创造,毁灭人成功的可能性,毁灭人的生活 and 整个人生。

积极的心态才会有积极的人生。心理素质对一个人成功成才具有重要意义,优良的心理素质历来是人才成长和成功的不可缺少的条件。良好的心理素质对我们高职人才成长具有重要的作用:

1. 良好的心理素质是实现成才目标的方向指南 心理素质对我们成才的影响,主要体现在心理活动的选择上。在支配和制约人选择行为方向方面,动机、信念、理想和世界观等心理素质起着重要作用。因为动机具有始发、定向和强化的机能,它将人的行为引导到特定的目标方向上去,使人为完成确定的目标志向作不懈的努力。理想是成才的奋斗目标,它使人有明确的努力方向。信念促使人按照一定的观念和原则行动,成为实现奋斗目标的坚定意识倾向,从而规划着人的发展方向。世界观是人对整个世界的看法和态度,是多种心理活动倾向性的最高调节器,它作为一种行动的指南,从根本上决定着人才成长的方向。一个人确立科学的世界观,其行为就必然具有崇高的目的和正确的方向。

2. 良好的心理素质是人才成长的内在动力 满足祖国建设的需要,为中国社会的发展做贡献是当代高职生成才的根本动力,这种动力只有被个体意识到并内化为心理素质,才能产生强烈的社会责任感和时代使命感,转化为自己的成长动机和创造精神,才能迸发出极大的积极性。一个人的追求、热情、兴趣、理想等心理素质可以表现为学习与创造的动机,成为促进成才的内动力。需要是动机产生的基础,是一切活动的动力源泉。对知识、理想、人格、创造成就的追求等高层次的需求,会驱使我们勇于开拓进取,攻

克难关。情感是推动学业和事业进步的重要力量,积极的情感体验能调动身心的巨大潜力。理想能鼓舞人为达到成才目标而艰苦奋斗,当理想转化为信念时,又会成为一个人生活的动力和行为的约束力量。推动人才成长的各种心理动力,是以热爱祖国、献身建设中国特色的社会主义事业的情操、理想和信念为核心的,具有这种心理素质,才能使人获得取之不尽的力量。

3. 良好的心理素质是人才成就事业的重要保证 成才的基本要求是充分发展智能和创造力,并成就事业,造福人民。这一要求只有在良好心理素质的保证下才可能实现。如果心理素质不良,智能将被“窒息”、创造力将会泯灭,从而阻碍人的顺利成长。无数事实证明,注重培养良好的心理素质对成才与成就事业具有重要的现实意义,是人成才与成功的重要保证。

总之,成功最重要的因素取决于心理素质,取决于拥有一个健康的心理。许多人一生并不缺乏才华,也不缺少能力和机会,但却总与财富、成就擦肩而过,其根本原因就在于不具备健康成熟的个性与心理。一位伟人说:“要么你去驾驭生命,要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑士。”健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康;不健康的心理则是心灵的垃圾,不仅排斥财富、成功、快乐和健康,甚至会带走生命中所有美好的东西。



心灵感悟

我们要运用积极心态支配自己的人生,用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的心态。在失败者中,很多人其实是自己放弃了成功的希望,并不是被打败的。“胜人者勇,胜己者强”,只有心理健康的人,才能真正认识自我,充分发挥潜能,超越自我。

(三) 心理健康是人生幸福快乐之本

【名人名言】

无论是家庭教育还是学校教育,都应该考虑两个层面:一是物质幸福;一是心灵幸福,两者共同构成幸福人生。

——杰克·考立

