

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

大学生



心理健康教育教程

主编 陈美松 曾文雄 钟碧来



中国科学技术大学出版社



XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

大学生 心理健康教育教程

主编 陈美松 曾文雄 钟碧来

参编 陈冬梅 吴紫苑 吴碧红 王淑敏

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程/陈美松主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,
2007.8

ISBN 978-7-312-02090-2

I. 心… II. 陈… III. 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 133769 号

选题组稿:职教部

文字编辑:陈隆隆

出版	中国科学技术大学出版社 安徽省合肥市金寨路 96 号,230026 http://press.ustc.edu.cn	开本	700mm×1000mm 1/16
印刷	安徽江淮印务有限责任公司	印张	14.25
发行	中国科学技术大学出版社	字数	280 千
经销	全国新华书店	版次	2007 年 8 月第 1 版
		印次	2007 年 8 月第 1 次印刷
		定价	23.00 元

凡购买中国科大版图书,如有印装质量问题,请与本社发行部门调换。

前 言

当代大学生们的身上存在着许多心理和行为问题,这其中有成长中的问题也有业已形成的问题,如学习心理问题、自我意识问题、人格问题、青春期问题、人际关系问题等。对大学生积极开展心理健康教育是使大学生顺利成长的重要保证,也是保证大学生其他诸多素质得以顺利发展的基础和平台。

本书的编者都是心理学教师,长期从事心理学、心理健康学的教学和心理辅导、咨询工作。鉴于当前心理健康教育方面的书籍虽然很多,却没有比较适合高职高专类学校学生使用的教材,为了更好地对学生开展心理健康教育,特编写了本书。

本书具有的特色如下:

第一,教育性,心理健康教育是以开发学生身心潜能,完善和提高心理素质为宗旨的教育,所以在各章的论述中,我们都介绍了一些可以形成健康心理的方法和措施;第二,针对性,书中的内容主要是对当前高职高专大学生存在的典型心理问题、心理障碍进行阐述,如人格障碍、大学生挫折心理、大学生恋爱心理、人际关系心理等;第三,实践性,本书作者都工作在教育第一线,和大学生密切接触,一些案例直接来自所接触的学生;第四,集体性,本书是集体智慧的结晶,由众多经验丰富的教师反复研究修改合作编写而成。

本书由陈美松担任主编,对全书进行修改总纂,曾文雄、钟碧来担任副主编。陈美松编写第一、十二章,陈冬梅编写第二章,钟碧来编写第三、四章,曾文雄编写第五、十章,吴紫苑编写第六章,吴碧红编写第七、十一章,王淑敏编写第八、九章。全书由主编和副主编统稿。

在本书的编写与出版过程中,得到河源职业技术学院教务处和教育系的大力支持和鼓励,我们在此表示感谢!

在本书编写过程中,我们引用和参考了国内外的一些文献资料,对上述作者我们在此深表敬意!

由于水平有限,本书难免会有不足之处,敬请专家、读者批评指正。

编 者

2007 年 4 月

目 录

前 言	(I)
第一章 心理健康概述	(1)
第一节 心理健康的涵义	(1)
第二节 心理健康的标准	(2)
第三节 心理健康的理论	(6)
第四节 影响大学生心理健康的因素	(8)
第五节 大学生心理健康教育的目标、原则及意义	(11)
第二章 大学生自我意识	(17)
第一节 自我意识概述	(17)
第二节 大学生自我意识发展的特点及培养	(22)
第三章 大学生人格发展	(29)
第一节 人格的概述	(29)
第二节 人格的心理结构	(31)
第三节 人格的形成	(33)
第四节 大学生良好人格的培养	(34)
第五节 大学生的人格障碍	(36)
第四章 大学生学习心理	(47)
第一节 大学生学习心理的概述	(47)
第二节 大学生学习的方法	(48)
第三节 大学生学习的焦虑心理	(53)
第五章 大学生的爱情心理	(57)
第一节 大学生的爱情概述	(57)
第二节 大学生的爱情心理特征	(61)
第三节 大学生常见的爱情心理问题	(65)
第四节 大学生的恋爱能力	(70)
第五节 健康的恋爱心理与行为	(73)
第六节 爱情的理论	(76)
第六章 大学生的人际关系心理	(82)
第一节 大学生人际关系概述	(82)
第二节 大学生人际交往中常见的问题及其调适	(86)
第三节 大学生几种主要人际关系的处理	(93)

第七章 大学生择业心理	(99)
第一节 择业心理特征	(99)
第二节 职业规划	(108)
第三节 学业规划	(116)
第八章 大学生的情绪健康	(120)
第一节 情绪概述	(120)
第二节 大学生的情绪	(125)
第三节 大学生的情绪问题	(129)
第四节 快乐情绪的经营	(138)
第九章 大学生的挫折心理	(146)
第一节 挫折概述	(146)
第二节 挫折产生的原因	(152)
第三节 大学生受挫后的行为反应	(157)
第四节 大学生挫折承受力的培养	(162)
第十章 大学生的性心理和性健康教育	(173)
第一节 性心理概述	(173)
第二节 大学生的性幻想	(174)
第三节 大学生的手淫	(177)
第四节 大学生常见的异常性心理与教育	(181)
第十一章 心理测量与诊断	(192)
第一节 心理测量	(192)
第二节 心理诊断	(197)
第十二章 心理咨询与心理治疗	(204)
第一节 心理咨询	(204)
第二节 心理治疗	(210)
参考文献	(222)

第一章 心理健康概述

我们正处在深化改革、扩大开放的新时期,人们的价值观、生活方式、人际关系遇到了前所未有的冲击,容易使人产生异常的情绪和心理障碍,如迷惘、恐慌、焦虑、失落等。大学生面临对新生活环境的适应、学习压力、考试竞争、就业选择等现实问题,可能产生新的困惑,引发各种冲突,甚至遭遇挫折,引起身心动荡和情感波澜,于是各种各样的心理疾病也伴随而生。重视大学生心理健康,使大学生形成健康的心理,是我国当前大学教育改革的重大课题,也是时代的迫切要求。

第一节 心理健康的涵义

一、健康的涵义

按照传统的观点,总认为身体没有疾病就是健康。过去中国人对健康的认识大多数停留在这种生物医学模式的层次上,如《辞海》(1979年版)对健康的定义是:“人体各种器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的活动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”现代人健康的观点,已从生物医学模式转变为生理—心理—社会医学模式。我国著名医学家傅连璋先生认为,所谓健康就是:“身体各部位发育正常,功能健全,体质坚强,对疾病有高度的抵抗力;能吃苦耐劳,经受各种环境的考验;精力充沛,能保持清醒的头脑;思想集中,意志坚强,情绪正常,精神愉快。”可见他对健康的界定包括了生理健康和心理健康两方面的内容。世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出:“健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完善状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱现象。”可见对健康的理解,应从生理、心理、社会、文化等多角度来看待。1989年世界卫生组织又提出,对健康的定义要增加道德健康方面的内容,使其更全面。社会适应和道德健康都可以归于心理健康的范畴,所以我们认为,健康的概念是指个体生理上没有缺陷和疾病,心理上没有异常和障碍,具有完善的生理和心理状态。

二、心理健康的涵义

假如有这样几个例子,让你判断该人的心理是否健康,你将得出什么样的结论。

有一个大学生,平时性格开朗,活泼大方,但近几周里,他变得抑郁、孤僻、沉默,甚至不能集中注意力学习,还经常在半夜里哭醒,他精神失常了吗?若告诉你,他的母亲刚去世不久,你又会怎样认为?

一位青年男子在火车站站台上焦虑地徘徊着,列车进站,尚未停稳,一位女青年便急切地走下列车,接她的那位男青年也不顾一切地跑上前去,抱起她拼命地狂吻,全然不顾站台上众多乘客的目光。你认为他正常吗?若告诉你,这对青年男女是西方人,你的结论又是什么呢?

有一个人正在看一本书,忽然手中的书被人夺走,于是,他大哭大闹起来。你认为他正常吗?若告诉你,他是一个五岁的小孩,你的结论又将如何?

通过上述案例,不难看出,人的心理是否健康,仅仅以某一种行为来判断是得不出正确的结论的,还要考虑到其所处的时代、年龄、环境、背景、文化等诸多因素。关于心理健康的概念,国内外不少专家和学者进行了研究和论述,但到目前尚无一致的看法。如坂格森认为心理健康的定义是:“具有行动的热情,良好地适应社会生活,具有创造的理想。”麦灵格指出:“心理健康是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率快乐的适应情况。不只是为了有效率,也不仅是要有满足之感或只是能愉快地接受生活的规范,而是要三者都具备,心理健康的人应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适应于社会环境的行为和愉快的气质。”《简明不列颠百科全书》的“心理健康与心理卫生”条目中也这样写道:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,而不是绝对的十全十美的状态。”

综合大多数有关专家、学者的观点,我们认为心理健康应有“广义”和“狭义”之分。广义的心理健康指预防心理障碍或行为问题;狭义的心理健康指能调动人的积极性的心理状态,最大限度地发挥人的能力的心理效能。

第二节 心理健康的标准

对心理健康标准的描述并无一个普遍的模式。对于不同的人,心理健康可能是以不同的方式表现出来,即使是对于同一个人,在不同的时期,其反映心理健康的特点也可能不同。因此,对于心理健康的标准众说纷纭。下面介绍一些现有的关于心理健康的模式。

一、中国古代人的心理健康标准

中国古代人虽然没有提出心理健康的具体标准,但从医学思想、养生思想、心理学思想出发,可以总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后总结出 9 条标准:

- (1) 经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”。
- (2) 不为物欲所累,“志闲而少欲”,“不惧于物”。
- (3) 不妄想妄为,“淫邪不能惑其心”,“不妄作”。
- (4) 意志坚强,循理而行,“意志和则精神专直,魂魄不散”。
- (5) 身心有劳有逸,有规律地生活,“御神有时”,“起居有常”。
- (6) 心神宁静,“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”。
- (7) 热爱生活,善处人际关系,“乐其俗”,“好利人”。
- (8) 善于适应环境变化,“婉然从物,或与不争,与时变化”。
- (9) 涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点,“节阴阳而调刚柔”。

中国古代传统心理健康的标准,注重内心的宁静和谐,同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。

二、西方心理学家关于心理健康的标准

哈佛大学教授奥尔波特提出有关心理健康的 7 个指标:

- (1) 能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中。
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
- (3) 能够接纳自己的一切,好坏优劣都如此。
- (4) 能准确、客观地知觉现实和接受现实。
- (5) 能够形成各种技能和能力,专注和高水平地胜任自己的工作。
- (6) 自我形象现实、客观,知道自己的现状和特点。
- (7) 能着眼未来,行动的动力来自长期的目标和计划。

人本主义心理学家马斯洛等提出心理健康的 11 条标准:

- (1) 具有适度的安全感,有自尊心,对自我与个人的成就有“价值”之感。
- (2) 适度的自我批评,不过分夸耀自己,也不过于苛求自己。
- (3) 在日常生活中,具有适度的自发性与感应性,不为环境所奴役。
- (4) 与现实环境保持良好的接触,能容忍生活中挫折和打击,无过度幻想。
- (5) 适度的接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力,特别不应对个人

在性方面的需要与满足产生恐惧与歉疚。

(6) 有自知之明,了解自己的动机与目的,并能对自己的能力作适当的估计;对个人违背社会规范、道德标准的欲望不作过分的否认或压抑。

(7) 能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能视社会标准的不同而改变,对自己的工作能集中注意力。

(8) 有切合实际的生活目的,个人所从事的多为实际的、可能完成的工作,同时个人生活中宜包含利己与利人两种成分。

(9) 具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要而改变自己。

(10) 在团体中能与他人建立和谐的关系,重视团体的需要,接受团体的传统,并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。

(11) 在不违背团体意愿的原则上,能保持自己的个性;有个人独立的意见,有判断是非善恶的能力,对人不作过分阿谀,也不过分追求社会赞许。

三、现代心理学标准

沈桂风撰文提出青春期心理健康的 6 条标准:

(1) 与他人相似。年龄相仿的人的心理是应该相似的,差异有一定的限度,不过分与众不同,使人“难以理解”,悬殊越大,心理不健康的程度也越严重。

(2) 善群体交往。每个人应该把自己当作社会、集体的一个成员,不能脱离群体而单独存在。要善于与人友好相处,培养相互合作,取长补短的精神和适应社会的能力。性情孤僻,独来独往,置身于群体之外的心理状态是很不健康的。

(3) 勇于面对现实。正确认识环境,创造机会,把握时机。屈服于环境,逃避现实或超越实际而盲目乐观这两种心态越明显,心理上的危害也愈严重,甚至会导致病态。

(4) 反应适度。人对事物的反应速度和程度各不相同,但敏捷者不可以过快,缓慢者不可过于迟钝。如遇难事无动于衷或整日愁容满面、吃不下睡不好,都可以认为是心理上的不健康。

(5) 思维合乎逻辑。心理健康的人说话办事专心致志,有条不紊。若一个人说话东扯西拉,做事条理不清,甚至前后相悖,凌乱无序,分不出轻重缓急,这也可以被认为心理不够健康。

(6) 谈吐有修养。语言最容易显露一个人的心理状态,文雅、礼貌、得体的谈吐是心理健康的重要特征。若一个人常与人顶撞、争吵、滔滔阔论或神经质、沉默寡言、词不达意,则心理往往不健康。

四、大学生心理健康的标准

综合众多心理学家和医学家提出的心理健康的标准,结合大学生的特点,我们对大学生心理健康提出如下 8 个指标:

(1) 正视现实。心理健康的人能和现实保持良好的接触,对周围的事物有清醒的、客观的认识;能正视现实中的各种问题,对生活中的各种问题、各种矛

盾能以切实的方法加以处理,不回避现实,处处表现出积极的进取精神。

(2) 智力正常。此处所说的智力偏重于解决知与未知的矛盾的能力,是一种能否有效地解决客观事物的稳定的心理特征的总和。大学生都经过严格的考试选择,其智力水平总体上较高,因此衡量大学生的智力,关键是看其智力能否正常地、充分地发挥效能。主要表现为:是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;是否乐于学习,并成绩优良;是否积极参与学校各项活动。否则,即使智力正常,也不能算是心理健康。

(3) 情绪健康。情绪健康是心理健康的主要表现。健康的情绪标志主要有:能正确反映一定环境或情况的影响,善于表达自己的感受,良好的情绪能使反应的强度与引起情绪的刺激强度相适应,情绪的过度强烈和过度抑郁都是不正常的;情绪反应应随产生情绪的客观情境转移而有所变化,如果当引起愉快、欢乐的客观情境已经转移而进入到悲痛、抑郁的情境时,还沉浸在愉快、快乐的情绪之中,那么这种情绪是不适当的;情绪反应的特点与年龄要相适应,大学生处于青年时期,情绪容易冲动,但情绪控制能力、情绪的稳定性比少年儿童要强,如果一个大学生的情绪控制能力仍停留在小学生、初中生的水平上,也说明情绪不正常。

(4) 意志顽强。人的意志与人的世界观和人生观有很大的关系。具有顽强意志的人,在行动中有远大的志向和理想,有自觉、果断、坚持、自制、勇敢等良好的品质。害怕困难、优柔寡断、轻率鲁莽、虎头蛇尾、半途而废都是缺乏顽强意志的表现。

(5) 健全的人格。大学时期是人格形成的重要时期,具有健全人格的学生,表现出对社会生活有良好的适应能力;反之则不能适应社会环境。待人接物、为人处事、情绪反应和意志行为与他人格格不入或者不协调,都是人格障碍的表现。

(6) 正确的自我意识。心理健康的人具有自知之明,不但了解自己的优点,也能了解自己的缺点,能正确的自我认识、自我评价、自我体验、自我监控,并据此来安排自己的生活、工作和学习,以积极的态度来对待自己。在自我评价中过高或过低地评价自己的大学生,都被认为是缺乏正确的自我意识。

(7) 良好的人际关系。人际关系是各种社会关系的总和,人总是在一定社会关系中生活,离开和谐的人际关系,想长久保持心理健康是难以想像的。大学生在生活、工作、学习中,如果能得到家庭、老师、同学、朋友的关心、鼓励、支持,就能使心理保持积极健康的状态。反之,如果家庭不和、师生冲突、同学分歧、人际关系紧张、整天孤单一人、少言寡欢,就容易产生心理疾病。

(8) 良好的社会适应能力。大学生应该与社会保持良好的接触,跟上时代发展的步伐,与社会需求相符合,当自己的需要、愿望、观念与社会的发展步伐、社会伦理道德相悖时,就要自觉地调整自己,以求和社会需求协调一致,而不能逃避现实、妄自尊大、一意孤行,否则就会造成反社会行为,形成变态人格。

第三节 心理健康的理论

人的心理现象具有多样性和复杂性,到目前为止,还没有找到一种能回答所有关于心理健康问题的理论体系,也许永远不可能有这种万能的理论。因此,在心理学界形成了众多的学派,他们各自从自己的思想观点出发,对心理健康问题进行了多方面的探索,下面就对几种主要理论作一些简单的介绍,这对我们理解能够影响心理健康的各种因素会有很大的启发。

一、精神分析理论

精神分析理论又称心理分析理论,是由奥地利著名的精神病医生弗洛伊德创立,后来由荣格、阿德勒、霍奈、弗罗姆、沙利等进一步发展。弗洛伊德是一个生物决定论者,认为人的心理是由遗传而来的生物本能所决定的,人的行为都来自于本能,是一种与生俱来的内部能量,若本能不能以恰当的方式转移,必然导致心理异常,而本能欲望过分放任和受挫折也是心理病态的根源。弗洛伊德还认为人的心理由意识和潜意识两部分构成。人的人格由本我、自我和超我三部分组成,本我是遗传的本能;超我是个体在后天的社会化过程中,将人类社会的道德规范等社会要求内化为具有自我约束力量的良心,按至善的原则行事;自我是个体与环境接触过程中由本我发展来的一种理性,按现实的原则行事。人格三部分若不协调,则会导致人的心理障碍的发生。弗洛伊德的精神分析理论主要属于一种心理治疗的方法,他所创立的自由联想、阐释、梦的解析、移情等方法在心理治疗领域中产生了广泛的影响。荣格、阿德勒等发展了弗洛伊德的思想,而到了霍奈、弗罗姆、沙利等人则主张要改变精神分析的方向,使之由生物学转到社会学的观点,提出精神文化对人类精神生活具有重要影响,形成了新精神分析学派。

二、行为主义理论

当弗洛伊德推行精神分析的时候,心理学界同时形成了一股与其相抗衡的理论,这个理论即行为主义理论。行为主义的创始人是心理学家华生,另外桑代克、斯金纳、米勒等也是行为主义的代表人物。行为主义反对精神分析的无意识影响,强调环境的决定作用,认为人的正常与异常都是后天学来的,而且可以通过学习改变。行为主义观点极端强调外显行为,把人的行为等同于心理,是一种典型的机械论。行为主义论者,在心理教育上强调儿童要有良好的环境

和教育,使之养成符合健康需要的良好行为习惯和生活方式;在心理诊断方面,主张运用客观观察法和实验观察法,了解人在什么样的环境中出现异常的行为。在心理治疗中,米勒还创立了内脏操作条件反射理论,使行为主义心理疗法扩展到以往不受意识调节的植物神经系统上,促成生物反馈疗法的形成。

三、人本主义理论

以心理学家马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义心理学理论,强调人的自我实现,人的潜能发挥。马斯洛在关于人的心理健康理论中,提出了“健康不是没有疾病”的著名论断,反对精神分析理论把人看成是非理性的、丑恶的、攻击性的、受本能支配的“动物”,也反对行为主义把人看成是受环境支配的“机器”。他认为科学心理学不应该从病态心理出发,而应该从健康人出发,解释心理健康和躯体强壮的人的心理品质。马斯洛强调,心理健康是指能充分发挥自己效能的自我实现。心理障碍的原因是人的自我实现的历程受阻,不了解自身的价值,不能干自己能够干的事情。心理诊断的目的是帮助患者认识自己和发现导致心理异常的环境因素及患者对自己的错误认识。心理治疗要不管过去与将来,着眼于当前,创造条件使患者认识自我和发挥自我。马斯洛还认为,人的行动的动力来源于本能化的需要,把人的需要划分为7个层次,最高层次的需要就是自我实现,阻碍人需要的满足,是心理异常的重要原因。

四、特质心理学理论

特质的概念是心理学家阿尔波特在通过对18,000个用来描写人的特点的形容词加以研究后提出的。他认为特质反映人的活动方式,把特质分为共同特质和个人特质,个人特质又分为基本特质、核心特质和次要特质。把个性分为理论型、经济型、艺术型、社会型、政治型、宗教型6类,并把这些类型运用于临床分析。另一个心理学家卡特尔用因素分析方法对个性进行研究,把人的特质分为共同特质与个别特质,个别特质又分为表面特质和根源特质,提出人的16种个性特质理论。卡特尔编制的16种人格个性测验方法被广泛应用于心理测试。他认为不同的心理障碍是由于个人在某一特质的量上与众不同,如神经症患者是敏感性特质极高和焦虑特质很高而导致的。他还认为人格是个体在子宫里发育到神经系统成熟时形成的,但又认为在人的成长过程中,环境特质的影响在加大。

特质理论最大的特点是强调心理测量在心理治疗中的作用,强调心理健康与个性的密切关系,在当前使用的个性心理测量中大多数测试方法与特质论有密切的关系。

五、认知心理学理论

认知心理学是随着现代控制论、信息论、系统论和电子计算机技术等现代科学技术的发展而出现的一种现代心理学流派。它的特点是不重视情绪、意志、意识、动机及外在行为等在心理活动中的作用,突出强调认知的决定性意义。如心理学家埃莉斯认为:“一切心理障碍,特别是情绪异常都不是由某一诱发事件本身所直接决定的,而是由经历事件的人对事件与自身关系的意义做出错误评价和解释造成的,错误的思考方式和不合理的理念是心理异常的症结所在。”心理学家贝克也认为:“情绪和行为异常不一定是由于某种内在神秘的心理力量,而是由对外部世界和自身处世方式的认知所推动的。”贝克在心理诊断中强调要发现患者的歪曲的认知形式、病理信念和思想与情绪意志的关系;在心理治疗中强调纠正病理信念,矫正不良认知方式和切断不良认知与恶劣情绪行为的联系。

第四节 影响大学生心理健康的因素

大量的研究资料和临床实践表明,影响大学生心理健康的主要有遗传因素、生物因素、家庭因素、社会因素、学校因素和个人因素等。

一、遗传因素

遗传是心理发展的基础和物质前提。遗传因素主要指与生俱来的生理解剖特征,如形态、结构和神经系统类型等,是人心理发生发展的必要条件。研究遗传对心理健康的影响主要是依靠由遗传学、家谱调查及双生子研究提供的一些资料。由北京医科大学精神卫生研究所主编的《精神病学》一书中介绍,在对躁狂抑郁症和精神分裂症患者的亲属患病率进行调查后,得出的结论是:躁狂抑郁症患病率,父母为 11.5%,子女为 22.2%,异卵双生子为 23.09%,同卵双生子为 95.7%;在精神分裂症患病率上,表兄弟姐妹为 9.8%,同胞兄弟姐妹为 11.9%,异卵双生子为 12.5%,子女为 16.4%,同卵双生(分养)患病率为 77.6%,同卵双生(合养)患病率为 91.5%。这说明血缘越近,躁狂抑郁症和精神分裂症的患病率越高。对染色体的研究也证实,染色体数量或结构异常导致某些精神疾病,如先天愚型是一种第 21 对染色体三体症;XYY 综合症是多了一条 Y 染色体,这类患者不但有精神失常症状,而且常伴随有暴力犯罪行为。

二、生物因素

生物因素对人的心理健康也产生重要影响。神经生理学、生化学和药理学研究已经证实,脑损伤可以导致心理障碍,如意识障碍、遗忘症、语言障碍和人格变态等。某些严重的躯体疾病或生理机能障碍也可能成为精神失常或心理障碍的诱因,如甲状腺机能紊乱,代谢机能亢进,会出现过于敏感、易怒、暴躁、情绪不稳定和自制能力减弱等心理异常。个体的生理疾病如感染、中毒、外伤、癌瘤、缺氧、代谢障碍、内分泌疾病、营养缺乏以及高度中暑、放射性损伤等均可以直接或间接损伤人脑的正常结构与机能,引发心理疾病,如在 5-羟色胺减少的基础上,脑内去甲肾上腺素活动水平低下,人就会抑郁;如果过高,人就会躁狂。

三、家庭因素

家庭是社会的细胞,是人生活的基本单元,是寄托情感的主要依靠,家庭的气氛、家庭的结构以及家庭的教育态度、教养方式等对人的心理健康产生重大影响。中国医科大学医学心理教研室岳冬梅等人对神经症病人父母的教养方式进行了调查,发现神经症病人的父母对他们的教养方式主要表现为三种类型:即冷漠型、严厉型及过分保护型。在这种教育方式下长大的孩子们,其人格特征和人际关系方面都存在着较多的问题。当面对复杂的社会环境时,容易出现各种各样的适应障碍甚至出现神经病。国外有学者对恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症个体早期家庭关系进行调查,发现在这些家庭中父母对小孩表现出比较少的情感温暖,较多的拒绝态度或过度的保护。根据我国一些犯罪心理学家的调查,下列类型的家庭教育,容易造成青少年的犯罪:

1. 溺爱型

这种家庭对子女一味迁就,百依百顺,据统计,因溺爱而导致犯罪的青少年,占少年犯的 40%。

2. 暴虐型

这种家庭对子女的管教简单粗暴,动辄打骂训斥,这种类型的家庭占少年犯的 28%。

3. 忙碌型

父母双方忙碌,无暇管教子女,由于管教不严,子女容易受不良思想的影响,这种情况占少年犯中的 13%。

4. 混杂型

父母或家庭中的其他成员,经常与不三不四的人来往,进行一些对青少年有不良影响的活动,如参加不健康的舞会、赌博、大吃大喝、播放黄色录像片等,

占少年犯中的 5.3%。

当前我国推行计划生育政策已有 20 多年,独生子女已经纷纷进入大专院校,独生子女家庭是一种特殊的家庭结构,如果没有一个正确的教育态度和教养方式,容易形成溺爱型、放任型或者苛求型的教育,使孩子养成自私、任性、粗暴、娇生惯养、不合群等不良的心理品质。独生子女教育已成为当前我国家庭教育的一个热点问题。

四、社会因素

人是社会关系的总和,社会的政治、经济、文化、风俗习惯以及报纸杂志、广播、电视、电影等大众传播工具对人的思想、行为、情感和人际关系等都会产生影响。如动荡的社会生活或变化过程中的各种体制可能造成人们的心理创伤;在失业、灾难和各种社会压力面前人们会感到恐惧、悲观、失望,这一系列的恶劣心情,容易产生身心疾病,影响心理健康。社会的不良因素如“拜金主义”、“享乐主义”、“性自由”以及“黄色信息”泛滥等也会对青少年心理产生不良的影响。

五、学校教育因素

学校教育在对青少年一代的影响中起主要作用,因为学校教育与家庭教育、社会教育有显著的差异:学校教育其有明确的目的性、组织性、系统性,而相比之下,家庭和社会的影响往往是非正式的、零散的、片断的,带有很大的随机性和偶然性。在学校教育中,教师的影响很大。有人把教师分为三个类型:专制型、放任型和民主型。专制型教师表现为对学生时时加以监视,以严厉的纪律要求学生,很少给学生表扬,学生表现为屈服,易激怒,不愿合作,背后伤人,没有教师监督,就不可能自觉学习等特点。放任型教师表现为对学生放任自流,没有明确的目标,既不参加学生的活动,也不帮助学生,既不鼓励,也不反对,学生往往表现为不知道应该做什么,没有合作精神,品德差,学习差,推卸责任,容易激怒等特点。民主型教师能与学生平等相处,和学生一起讨论教育教学工作,给学生客观的表扬和批评,学生表现出合作精神,有强烈的责任感,具有巨大的创新动力和热情等特点。社交恐惧症、考试焦虑症和学校恐惧症等心理障碍的产生都与学校教育有直接的关系。

六、个人因素

个人因素包括个体生活方式、生活习惯、人格特征、机能状态和生活事件等方面。不良的生活方式、生活习惯,如嗜烟、酗酒、吸毒、赌博等行为习惯对心理健康产生极大危害。不良的机能状态,如睡眠缺乏、精神持续紧张、心理压力过大都可以诱发一些心理疾病。人格的不同特征也可以成为心理疾病的发病基础,如谨小

慎微、优柔寡断、墨守成规、心胸狭窄、过分苛求自己等,容易形成强迫性神经症。在个体的生活中,心理过度紧张,破坏心理平衡,也影响人的心理健康。

第五节 大学生心理健康教育的目标、原则及意义

一、大学生心理健康教育的目标

大学生心理健康教育的目标主要体现在三个不同的层次上。

(一) 帮助大学生正确了解和认识心理健康及其教育

这是大学生心理健康教育最基本的目标。包括让全体大学生懂得什么是心理健康、什么是心理欠佳、什么是大学生成长发展中的心理困惑与问题、什么是程度不同的各种心理障碍,懂得乃至掌握维护自己心理健康、心理保健和自我调节的一般方法和技巧。目的是想让大学生通过学习,改变过去对心理健康教育的忽视或不正确认识,转而充分认识心理健康教育对身心发展的重要意义,增长心理健康方面的知识。

(二) 全面提高大学生心理素质

这是大学生心理健康教育和素质教育的重要任务和目标之一。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,他的潜能就越能得以充分发挥,他就越容易适应日益纷繁复杂的社会发展的需要。心理素质是人全面发展中一个不可缺少的方面,现实反复证明,一个人发展的好坏,并不完全取决于他的智力因素,还要看非智力因素的影响,即他是否还具有一个良好、健康、积极的个性心理。心理健康知识是一门科学,是一种生活的哲学和艺术,人们掌握它,既可以促进其他素质的提高,又可以使自己的人生更加和谐、充实和富有意义。

(三) 开发心理潜能,提高自我意识和社会适应水平

大学生心理健康教育的目的并不仅限于维护心理健康及对现代社会生活和复杂人际关系等周围环境的一般性适应,其最终目的在于开发个体多方面心理潜能,促进个体认识机能、情感机能和人格的发展与完善,进而充分发挥出个体的创造性,有效改造周围的环境并创造性地适应现代社会生活。良好个性的形成是一个不断学习、总结、发展和完善的过程。大学生心理健康教育的最高目标,就是要引导大学生有意识地重视自己的内心世界和内心生活,通过自我塑造,形成更为独立、健全、完善的人格,走向更加成熟和成功。