



新世纪高职高专实用规划教材

● 公共基础系列

2007年江苏省高等学校评优精品教材

大学生心理健康教育 (第2版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

周家华 王金凤 主编

赠 送
电子课件



清华大学出版社

新世纪高职高专实用规划教材 公共基础系列
2007 年江苏省高等学校评优精品教材

大学生心理健康教育(第 2 版)

周家华 王金凤 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,同时针对高职高专院校学生的身心特点和实际思想情况来编写,具有一定的理论性和很强的实用性。

本书共分 11 章,从各个角度介绍了大学生在日常生活学习中遇到的各种心理健康问题,并指出了原因,最后重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

本书绝大多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试。需要说明的是,我们希望同学们能根据提供的心理训练活动和心理测试问卷,增加自己的认识和体验。心理测试卷在使用过程中受选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响,其测试结果具有相对性,因此心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书可作为各类高职高专院校大学生心理健康教育的教材和指导书,也可用于教育学和心理学工作者的参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育(第2版)/周家华,王金凤主编. —北京:清华大学出版社, 2007.8
(新世纪高职高专实用规划教材 公共基础系列)
ISBN 978-7-302-15771-7

I. 大… II. ①周… 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 112879 号

责任编辑:黄 飞 宣 颖

封面设计:陈刘源

版式设计:北京东方人华科技有限公司

责任校对:李玉萍

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印张:21.25 字数:431 千字

版 次:2007 年 8 月第 2 版 印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~8000

定 价:28.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:026721-01



读者回执卡

欢迎您立即填写回函

您好！感谢您购买本书，请您抽出宝贵的时间填写这份回执卡，并将此页剪下寄回我公司读者服务部。我们会在以后的工作中充分考虑您的意见和建议，并将您的信息加入公司的客户档案中，以便向您提供全程的一体化服务。您享有的权益：

★ 免费获得我公司的新书资料；

★ 免费参加我公司组织的技术交流会及讲座；

★ 寻求解答阅读中遇到的问题；

★ 可参加不定期的促销活动，免费获取赠品；

读者基本资料

姓 名 _____ 性 别 ☐男 ☐女 年 龄 _____
电 话 _____ 职 业 _____ 文化程度 _____
E-mail _____ 邮 编 _____
通讯地址 _____

请在您认可处打√（6至10题可多选）

- 1、您购买的图书名称是什么：_____
- 2、您在何处购买的此书：_____
- 3、您对电脑的掌握程度：
☐不懂 ☐基本掌握 ☐熟练应用 ☐精通某一领域
- 4、您学习此书的主要目的是：
☐工作需要 ☐个人爱好 ☐获得证书
- 5、您希望通过学习达到何种程度：
☐基本掌握 ☐熟练应用 ☐专业水平
- 6、您想学习的其他电脑知识有：
☐电脑入门 ☐操作系统 ☐办公软件 ☐多媒体设计
☐编程知识 ☐图像处理 ☐网页设计 ☐互联网知识
- 7、影响您购买图书的因素：
☐书名 ☐作者 ☐出版机构 ☐印刷、装帧质量
☐内容简介 ☐网络宣传 ☐图书定价 ☐书店宣传
☐封面、插图及版式 ☐知名作家（学者）的推荐或书评 ☐其他
- 8、您比较喜欢哪些形式的学习方式：
☐看图书 ☐上网学习 ☐用教学光盘 ☐参加培训班
- 9、您可以接受的图书的价格是：
☐20元以内 ☐30元以内 ☐50元以内 ☐100元以内
- 10、您从何处获知本公司产品信息：
☐报纸、杂志 ☐广播、电视 ☐同事或朋友推荐 ☐网站
- 11、您对本书的满意度：
☐很满意 ☐较满意 ☐一般 ☐不满意
- 12、您对我们的建议：_____

请剪下本页填写清楚，放入信封寄回，谢谢！

1 0 0 0 8 4

北京100084—157信箱

读者服务部

收

贴 票 邮 处

邮政编码：□□□□□□

技术支持与课件下载: <http://www.tup.com.cn> <http://www.wenyuan.com.cn>

读者服务邮箱: service@wenyuan.com.cn

邮购电话: 62791864 62791865 62792097-220

组稿编辑: 黄飞

投稿电话: 62773995-314

投稿邮箱: tupress03@163.com

前言

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势,伴随国内改革开放的不断深入,我国社会生活各个领域迎来了新的竞争和挑战。在我国高等教育正步入大众化的今天,大学校园已不再是优哉的“象牙塔”,大学生在校期间已逐渐面临着环境适应、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。我们的调查结果显示,目前在校大学生中有心理问题的已达30%左右。特别是近几年,大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀、伤害动物甚至杀人的案例已不鲜见,不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应高科技和网络时代的要求,培养出更多德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才,是当前高等教育所面临的重要课题。

当今世界综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根结底是人才素质的竞争。科技的发展、经济的振兴,乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高。大学生是国家的栋梁,大学阶段正是学生世界观、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。因此,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。许多高校已经将《大学生心理健康教育》列为全校的公共选修课。

本书根据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,同时针对高职高专类院校学生的身心特点和思想的实际情况编写,具有一定的理论性和很强的应用性。本书在内容上有三大特点:一是适应大学生的知识水平和认知特点;二是理论联系实际,每章既有理论探讨,又有案例分析,还有可操作的预防或调适方法;三是多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试,心理训练活动,是为了寓教于乐,心理测试是为了让学生了解自己,以便预防或调适。编写此书旨在帮助学生解决成长和个人发展中的各种困惑和问题,增强适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平。全书内容通俗、易懂、实用,既可以作为教师教学用书,也可以作为学生自学自助参考。

编者与所在学院的心理学教师及其他相关专业的教师通力合作,共同完成了此书的编写任务。各章执笔者如下:第一章,周家华;第二章,赵建梅;第三章,郑之左;第四章,李晶;第五章,郑步淮、陈焱;第六、七章,董芸;第八章,柴义江;第九章,蒋桂

萍；第十章，解光夫；第十一章，王金凤。最后由周家华、王金凤统稿。

在本书的编写过程中，尽管参阅了大量的文献资料，借鉴了多部著作，并结合了编者的理解，但由于编者的理论修养和实践经验有限，本书难免有疏漏之处，敬请各位读者批评指正。在此，我们谨向在本书中被提名和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各位专家和朋友表示衷心的感谢。

十年树木，百年树人。愿我们的教育工作者都能为学生的心理健康作出自己的贡献。同时，也寄希望于我们的学子在大学里健康成长，自觉地把自已塑造成伟大祖国的建设者和接班人。

周家华

目 录

第一章 绪论.....1	二、大学生自我意识发展的过程.....32
第一节 健康与心理健康.....1	三、大学生自我意识发展的特点.....35
一、现代人的健康观.....1	四、大学生自我意识发展中 的缺陷.....38
二、心理健康的标准.....2	第三节 大学生自我意识的养成.....40
三、心理健康的测定.....4	一、影响大学生自我意识发展 的因素.....40
第二节 大学生心理健康概述.....5	二、大学生自我意识的养成.....43
一、大学生的身心特点.....5	心理训练活动.....49
二、大学生常见的心理健康问题.....8	性格倾向测验.....49
三、大学生心理健康问题的 原因与对策.....10	思考题.....51
第三节 大学生心理健康教育.....13	第三章 大学生的情绪与情感.....52
一、大学生心理健康教育的 主要任务和内容.....13	第一节 情绪与情感.....52
二、大学生心理健康教育的 发展趋势.....14	一、情绪与情感的概述.....52
心理训练活动.....16	二、情绪状态.....54
心理健康测试.....17	三、情感的种类.....55
思考题.....22	四、情商.....57
第二章 大学生的自我意识.....23	第二节 大学生常见的情绪困扰.....59
第一节 自我意识概述.....23	一、大学生情绪与情感发展的特点.....59
一、自我意识的含义.....23	二、情绪与情感对大学生身心 健康的影响.....60
二、自我意识的结构.....24	三、大学生常见的情绪困扰.....62
三、自我意识的形成过程.....26	第三节 情绪控制与良好情绪的保持.....71
四、自我意识的作用.....28	一、健康情绪的标志.....71
第二节 大学生自我意识的发展.....30	二、学会调节和控制情绪.....72
一、历史变迁中的大学生 自我意识.....30	三、学会应激的调适.....75
	四、培养高级情感.....77

心理训练活动	78	第二节 大学生人际交往中存在的	
焦虑自评量表(SAS)	79	心理障碍及其调适	134
思考题	80	一、自负心理及其调适	134
第四章 大学生的学习心理	81	二、嫉妒心理及其调适	136
第一节 学习与心理健康	81	三、猜疑心理及其调适	141
一、学习概述	81	四、自卑心理及其调适	144
二、大学生学习的基本特点	83	五、害羞心理及其调适	148
三、大学生学习的任务	84	第三节 大学生良好人际关系	
四、学习与心理健康的关系	86	的培养	152
第二节 大学生学习的心理问题		一、大学生人际交往的原则	152
及其调适	88	二、大学生人际交往的基本技能	154
一、学习动机问题	89	三、大学生人际交往的艺术	156
二、学习焦虑问题	95	心理训练活动	158
三、学习畏难问题	98	大学生人际关系的自我测量与诊断	159
四、学习疲劳问题	100	思考题	160
五、注意力不集中问题	102	第六章 大学生的恋爱心理	161
六、记忆力差的问题	104	第一节 大学生恋爱面面观	161
第三节 大学生学习方法与学习		一、爱情的本质	161
能力的培养	108	二、大学生恋爱现状	163
一、学习方法的培养	108	三、大学生恋爱的特点	
二、学习能力的培养	117	及原因分析	168
心理训练活动	121	第二节 健康的恋爱观与恋爱行为	171
心理测量	121	一、大学生谈恋爱应具备	
思考题	123	的条件	172
第五章 大学生的人际关系问题	124	二、健康的恋爱观	174
第一节 大学生人际关系概述	124	三、健康恋爱行为的养成	175
一、人际关系概述	124	第三节 大学生恋爱的心理困扰	
二、大学生人际关系	128	与调适	178
三、影响大学生人际关系的		一、单相思的困扰与调适	179
心理因素	132	二、一见钟情的困扰与调适	181
四、大学生人际关系与心理健康		三、对男女性冲动的困扰	
的关系	133	与调适	183

四、失恋的困扰与调适	185
五、大学生恋爱中的其他 困扰与调适	187
测试你的恋爱态度	192
思考题	195
第七章 大学生的性心理和 性健康教育	196
第一节 青春期的性心理	196
一、青春期的性生理发育 特征	196
二、青春期性心理发展的特征	198
三、大学生的性困扰与调适	200
第二节 大学生婚前性行为的 现状与透析	203
一、大学生发生婚前性行为 的现状	204
二、女大学生应慎重对待婚 前性行为	206
三、简单的避孕知识	208
第三节 探索具有中国特色的性 健康教育	209
一、我国大学生性教育的现状	209
二、大学生性教育的必要性	210
三、探索中国特色的性 健康教育	211
思考题	213
第八章 大学生的择业心理	214
第一节 大学生择业的心理准备	214
一、择业心理概述	214
二、当前大学生择业的心理 特点分析	216
三、大学生择业必需的 心理准备	218
第二节 大学生择业的心理问题	221
一、大学生择业心理问题产生 的原因	221
二、大学生择业中常见的 不良心理	222
三、女大学生择业的特殊心理	226
第三节 大学生择业心理的调适	227
一、个性心理与择业	227
二、培养健康的择业心理	230
三、择业心理的调适	232
心理训练活动	235
职业兴趣的自我测评	235
思考题	242
第九章 大学生挫折的承受与应对	243
第一节 挫折概述	243
一、挫折的含义	243
二、常见的挫折类型	245
三、挫折的防御机制	246
第二节 大学生挫折的反应及 原因	252
一、大学生最常见的挫折	252
二、大学生的挫折反应	254
三、大学生挫折产生的原因	258
第三节 大学生对挫折的承受 与应对	263
一、大学生对挫折的承受	264
二、大学生对挫折的应对	270
心理训练活动	277
挫折承受能力测试	278
思考题	279

第十章 大学生常见的心理障碍与**心理疾病.....280****第一节 大学生中常见的心理障碍****和心理疾病280****一、心理疾病概述.....280****二、心理疾病的类型.....281****三、心理急症286****第二节 大学生心理疾病的****原因分析290****一、遗传因素290****二、个体的生理、心理特点.....291****三、自然和社会灾难.....291****四、生活事件292****五、社会环境因素.....292****第三节 心理疾病的治疗.....292****一、心理治疗292****二、心理治疗的方法.....293****案例分析297****思考题299****第十一章 大学生心理咨询300****第一节 心理咨询概述.....300****一、心理咨询的含义.....300****二、心理咨询的作用..... 301****三、心理咨询的类型..... 302****四、心理咨询的原则..... 305****五、心理咨询的过程..... 307****第二节 大学生心理咨询的主要****内容和步骤..... 309****一、大学生对心理咨询****的态度..... 309****二、大学生心理咨询的****主要内容..... 310****三、大学生心理咨询的步骤..... 311****四、大学生心理咨询效果的评价****及影响因素..... 314****第三节 团体心理咨询..... 316****一、团体心理咨询概述..... 316****二、团体心理咨询的发展过程..... 317****三、团体心理咨询的操作过程和****常用方法..... 318****团体心理训练活动..... 323****学校团体心理咨询应用举例..... 324****思考题 326****参考文献.....327**

第一章 绪 论

本章重点阐述了健康的新概念、心理健康的一般标准，分析了当前大学生常见的心理健康问题及其存在的原因，指出了我国心理健康教育的主要任务和内容，论述了大学生心理健康教育的发展趋势。

第一节 健康与心理健康

一、现代人的健康观

健康是每个人都向往的。前世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，而忽视了心理卫生的保健。

现在，理论与实践均证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。1948年世界卫生组织提出，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态，并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；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；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相互联系，密不可分。当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况，从而导致心理不适；同样那些长期心情抑郁、精神负担重的人易产生身体不适。我国中医认为，身心存在互动的关系，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，七情失调，从而引起阴阳失调、气血不和、经络阻塞、脏腑功能失常而患病。据资料显示，癌症病人90%的人存在心理抑郁；工作、生活压力大，易患糖尿病。

所以，健康不仅是指身体无疾病。牙齿棒、吃饭香、身体壮的人不一定就健康，健康还应包括心理健康、人格健全、社会适应良好及道德健康。

二、心理健康的标准

心理健康是相对于生理健康而言的,它有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下,人能作出良好的反映,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能;狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程,即认识、情感、意志、行为和人格完整协调,能顺应社会,与社会保持同步的过程。

对于心理健康的维度以及心理健康的标准,国内外学者有过各种不同的阐述。

世界心理卫生联合会曾明确地指出心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

坎布斯(A. W. Combs)认为心理健康者具有四种特质:积极的自我观念;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供人们取用。

罗杰斯(C. R. Rogers)认为心理健康者的特征是:对任何经验是开放的,不对某种经验拒绝和歪曲;自我结构与其经验相协调,并能同化新经验;体验到自我价值感;与周围人高度协调,乐于给他人以关怀;自我实现的潜能得到发挥。

美国心理学家马斯诺和密特尔曼提出了 10 条被认为是经典的心理健康标准:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数学者认为心理健康的标准有以下几条。

(1) 智力正常。一般智商在 80 分以上。这是人们学习、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。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪,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;情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、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,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前能采取合理的反应方式;能在行动中控制情绪和行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。个人具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。能做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好的秩序。个体能客观地认识现实环境,以有效的办法对应现实环境中的各种困难,不退缩;还要根据现实环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善现实环境适应个体需要,或改造自我适应现实环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同的年龄阶段具有不同的心理和行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康标准时,应把握以下几点。

(1) 一个人心理不健康与有不健康的心理活动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。我们不能仅根据一人、一时、一事而简单地判断自己或他人心理不健康。一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为的表现,并不意味着这个人就一定心理不健康,应当具体问题具体分析。例如,一个平时活泼可爱的女大学生,近来突然变得忧郁寡欢,有时半夜啼哭,她的表现正常吗?心理健康吗?如果你得知她的亲人刚刚去世,或者她最近失恋了,你就会理解她的行为了。

(2) “心理健康”和“心理不健康”不是泾渭分明的截然对立,而是一种连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级,从严重的心理疾病、轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好,这是一个连续的过程。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准,没有绝对的界限。

(3) 心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的,而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健,经常处于焦虑、抑郁的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和患上心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快恢复到心理健康良好的状态。随着年龄的增长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想的尺度。这种标准不仅为我们提供了衡量心理是否健康的依据,而且为我们指明了提高心理健康水平的方向。

心理健康,说到底是一种人生态度。心理健康的人,一般都能以积极的眼光看待世界,看待周围事物,富有利他精神,能在付出、伸展自己的过程中增强自我价值感。他们追求高尚的生活目标,但又没有做“完人”、“超人”等超载其自身能力的念头。

三、心理健康的测定

人的心理是人脑的内部活动,科学无法直接测量人的心理,只能根据人的具体活动加以推测,通过测量作为心理外部表现特征的行为(如人的言行),间接知道人的心理特征和心理健康水平。通常情况下,衡量心理健康的状态有两种方法,即心理测验法和精神检查法。

1. 心理测验法

心理测验法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试,把测试结果与常模进行比较,若某项与该项常模差异过大,一般认为是异常的。心理测验法大量地用于团体测验和心理健康的流行病调查,以把握某一人群的心理健康分布状况。这是目前心理健康测定中使用最广泛的一种方法。心理测验法的用途很广。在教育工作上,它可以测量学生的智能、品德、个性的发展,学习动机及兴趣爱好,便于因材施教。在人才选拔和职业指导上,有利于实现人职匹配。各职业往往对就业人员的心理结构有一定的要求,心理测验便是了解一个人心理结构的一种简洁、可靠的方法。常用的心理测验有智力测验、能力倾向测验、人格测验、成就测验及各类职业测验等。

心理测验法虽然比较科学、可靠,但必须有相应的量表,使用者要经专门培训。目前有关心理健康方面的量表的使用范围、测定的内容有限,还不能完全满足需要。因此,人们也常用精神检查法。

2. 精神检查法

精神检查法原指精神科医生收集病史时,通过交谈与观察来检查患者精神活动的一种常用方法。本章引申为对心理健康状况进行评判的一种方法。一般多由具有心理健康专业知识的专业人员,在心理咨询或治疗中,对当事人做出心理健康问题的性质、类型、程度的评判。此方法多用于个别检查,需要评定人员具有较丰富的专业知识和经验,否则容易误判,尤其当症状不典型、不明显或时好时坏时,更需谨慎。

在实际操作中,尤其在面临难以判断的情形时,为了增加结论的可靠性,常将心理测

验与精神检查两种方法结合使用,或先做心理测验,对提示可能有异常者再进行面谈和深入了解,或先作一般性精神检查,再用适宜的量表做专门的评定。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心特点

在校的大学生是最富有理想、生气,文化层次较高的青年群体。与西方国家的大学生不同,中国大学生的群体特征相对突出,表现在年龄段的相对集中(一般在 18~23 岁左右),学习和生活环境相对封闭,学习条件相似等方面。大学生的心理活动特征以其生理特征为基础,同时又受社会环境和教养方式的影响。因此,要了解大学生的心理健康问题,必须熟悉大学生的生理特征和心理特征。

(一)大学生的生理特征

18~23 岁的大学生,其生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

(1) 体。突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰,第一次是出生到周岁,这一时期身高可增加 50%,体重可增加一倍。第二次是青年期,男女青年平均每年的身高、体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮、肌肉发达,在体形上进入了成人的行列。

(2) 力。青年期生命力处于最旺盛时期,身体的各种系统、器官全面发展;心脏的重量猛增至出生时的 10 倍,肺活量达 4800 毫升;食欲极佳,胃肠容量达到最大,体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化;脑垂体加快各种激素的分泌,新陈代谢处于最佳状态。这些变化使青年人充满了生机和活力。

(3) 脑。大学生的大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到最大值,脑神经细胞的分化机能达到成人水平,大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善,使得青年人能够理智地走向社会。

(4) 性。青春期为性萌发和性成熟最神秘、最敏感的时期。第一、第二性特征变化突出,男女性别差异明显。在青年中期,个体的生理发育已基本完成,已具备了成年人的体格以及各种生理功能,故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四个方面的变化,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

(二)大学生的心理特征

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看,多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看,认知迅速发展,达到了相对成熟。认知的核心要素——思维已由经验型向理论型转化。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情、充满青春活力,具有较强的社会道德感和社会责任感。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到了相对稳定和渐趋成熟的水平;理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如,在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界和生活情境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育的时间长,没有社会生活经验,心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立,传统价值权威的衰落,以及现代价值多元化的影响等,使得大学生的心理既存在积极面,又存在消极面,就必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有如下几方面。

(1) 理想与现实的矛盾。大学生对未来有自己的设想,一般理想比较高,希望将来能发挥自己的才能,成为社会有用之人。然而,在现实生活中往往难以找到实现理想的途径,有的学生面对前进道路上的障碍没有信心和解决的方法;有的学生只有美好的向往而没有切实的行动;有的学生眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

(2) 情绪与理智的矛盾。大学生的情绪是丰富而动荡的,往往容易激动、兴奋,也容易转向消沉、失望,特别是在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情,以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

(3) 独立与依赖的矛盾。从中学进入大学,伴随着生理逐渐成熟,反映在心理上,则