

高等教育21世纪课程教材

大学生心理健康 与心理调适

龙晓东 主编



DAKUESHENG XINLI JIANZHANG YU XINLI TIAOSHI

海南出版社

高等教育 21 世纪课程教材

大学生心理健康与心理调适

龙晓东 主编

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康与心理调适/龙晓东编. —海口: 海南出版社, 2006. 7

ISBN 7-5443-1800-1

I. 大… II. 龙… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 085375 号

大学生心理健康与心理调适

主 编: 龙晓东

责任编辑: 古 华

出版发行: 海南出版社

地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

海 口 (0898) 66830929

电 话: 长沙 (0731) 4918670

邮 编: 570216

印 刷: 长沙理工大印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 13.875

印 数: 1 ~ 7100 册

字 数: 340 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5443-1800-1/B · 69

定 价: 25.00 元



前 言

当前在校大学生中的心理健康问题正在逐渐增多,引起了教育管理部门、高等学校和社会的日益重视。形成这一现象的原因主要来自于以下几个方面:第一,目前的大学生绝大多数属于新一代独生子女,从小受到父母的精心呵护,但在进入大学后则需要独立承受学习和处理人际关系等方面的压力;第二,以高考为目标的应试教育,使当代大学生缺乏创新意识与创新精神,同时对在大学阶段同样需要刻苦学习缺乏必要的心理准备;第三,随着社会的进一步开放,多种价值观念的互相冲突日益渗入校园,从而导致大学生的心理困惑与价值迷失;第四,高校毕业生分配政策的取消和人才市场的变化,使在校大学生在专业学习兴趣和自主择业预期方面的心理压力有进一步加大的趋势;第五,经济体制转型时期由于收入差距拉大所形成的贫困生现象一时难以缓解,贫困学生由于经济上的原因将承受着更多的心理压力和焦虑。这一切都使得当代大学生的心理困扰和所诱发的问题比以往任何时期都更为突出。

为了适应社会发展对高等教育人才培养不断提出的新的要求,在校大学生不仅应具备远大的理想、正确的价值观、高尚的道德、坚实的知识基础、强烈的创新意识和健康的体魄,同时非常重要的一是还必须具备良好的心理素质,因为一个人的心理素质潜移默化的从深层面上影响着他在未来事业上的努力过程与成功几率。因此,提高在校大学生的心理素质和心理健康水平是当前高校加强人才培养工作的迫切任务之一。我国高教界在 20 世纪 90 年代教育改革中形成共识的素质教育思想,相对于过去而言,一个明显的突破就是认识到必须将心理素质作为大学生的基本素质之一,从而指出了高校心理健康教育的基本方向。

相对于高校德育目标中所提出的正确的世界观、人生观和价值观而言,心理素质处于更基础的层面。良好的心理素质不仅是大学生完成正常的大学学业和进行正常的大学生活的保证,也是他们未来在事业上取得成功的一块主要的基石,更为重要的是这种素质完全可以通过恰当的教育教学方式获得有效的提高。

提高在校大学生心理素质可以通过多种渠道进行,但对于大学教育来说,培养目标主要是通过课程教学来实现的。课程不仅是学校面向全体学生实现心理健康教育目标的主要途径,也是学生在心理成长过程中为不断完成自我认知和社会认知而吸取知识与经验养分的主要载体。因此 2001 年教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件中明确指出,所有高校都应为学生开设心理健康教育方面的必修课程或选修课程。

本书编写者认为,高校心理健康教育应当面向全体在校大学生,课程教学是真正实现面



向全体学生的重要和有效的教育途径。建立学生的主体性地位是课程教学改革核心理念,提升学生整体心理素质是课程的基本教学目标,形成师生互动的课堂环境是实现教学目标的主要方法。心理健康课程的教学目标不是仅仅面向少数学生解决心理不健康问题,而是为了提高全体大学生的心理健康水平,使每个学生的心理素质在原有的基础上获得相对于自身而言的优化与提高。为此教师在教学中应以发展的眼光看待学生的心理,立足于积极地促进学生形成健康人格,使学生在教学过程中获得对心理发展动机的有效激励。心理健康课程教学不应只满足于让学生了解心理健康基础知识和排除心理障碍的方法,不是企图告诉学生某种解决心理问题的标准答案,而要着重引导学生努力发展自己的良好心理品质和潜在能力。我们认为,在教材编写和课堂教学中应坚持不分析和讨论极端病态的严重行为问题案例和精神病学案例,以尽量避免激活学生的负面心理活动或产生不良的心理暗示。对于学生在课堂上认识和表达出来的心理问题,应当通过提示的方法鼓励学生进行心理咨询寻求帮助和解决。

传统的课程教学过程把学生看做是接受教师知识传授和教育训导的客体或在比较好的情况下把教学过程视为知识传授加能力培养的过程。然而学生主体性人格的生成和确立的现实基础只能是其真实的生活世界,生活世界是学生主体创造性活动的可能场所。因此心理健康教育必须关注学生真实的内心体验与生活世界,必须使社会生活中的价值冲突和学生内心的心理冲突进入教师的视野。在心理健康课程教学中教师应当充分调动学生整个个性的内在力量来促进、深化和拓展教与学的过程,引导学生丰富自己的心理体验,使学生感到是自己在建构自己的心理健康知识,是自己在提高自己的心理素质,是自己在形成自己的健康人格,自己就是心理健康课程教与学过程中的一个主体。

健康人格是心理健康的核心。人格的内涵非常丰富,我们在教材中将自我意识、情绪调控、自信心等方面的内容作为人格教育的主要内容。自我意识是使人格各部分整合和统一的核心力量,健康的自我意识不仅是健康人格形成的基础,而且也是一个人未来能否成功的关键所在。实践效果表明,大学新生随着高考压力的解除和独立思考能力的增强,对如何正确地认识自我和把握自我都表现出极大的新鲜感和强烈的欲望。情绪调控教育在于帮助学生学会表达、控制和处理自己的情绪、学会合作,发展建设性的人际关系;自信心培养在于帮助大学生全面地接受自我,悦纳自我,形成自尊、自爱、自豪、自我接受、自我愉悦的自我信念。

上述思路是作者编写本书的基本指导思想。本书力图形成以自我意识为核心,以人际关系、情绪调适、学习心理、情感处理为基本层面,以创造心理、就业心理、危机应对、抗挫折教育、性心理教育等为外围的课程知识结构,从而使教师在教学过程中便于根据不同的学时和进度,抓住必讲重点内容,灵活处理外围模块,引导学生从正确认识自我出发,以良好心理素质为基础,增强对环境的适应能力和创新能力,从而体现出教学过程的探索性、学科基础的专业性、课程内容的针对性、知识结构的开放性等心理健康课程的特征。各章末尾都



提供了供教师和学生参考的、用于心理素质测试或指导心理调适的附录材料。

本书的编写是作者根据多年来从事高校心理健康教育以及大学生心理咨询的实践经验,在开展发展性心理健康教育教学改革的基础上,参考当前国内大学生心理健康教育研究的成果完成的。我们希望为从事高校心理健康教育课程教学的教师提供一本适用的教材,也为广大在校大学生提供一本实用的心理健康教育读本。

本书编写者认为心理健康课程应当确定为高校各专业学生的必修课程,建议为18~36学时。同时课程应尽可能在一年级开设,这是考虑到大学新生正经历着三种重要的人生转折:一是从未成年人转变为准成年人,心理发展进入“准成熟期”;二是从依附于父母转变为独立面对新的人际环境,面临着对自我的重新确定;三是从针对高考的应试性学习转变为拥有更多的学习自主权和弹性时间,在学习方法和学习观念上都需要发生改变。因此选择在一年级开设心理健康教育课程将有助于他们更好地完成这种发展性转变,从而尽快适应大学的学习和生活。

本书是集体合作的结果,各章编写人员为:龙晓东:第一至第三章、第九至第十一章;廖湘蓉:第四至第五章;邓治文:第八章、第十二章;杨小玲:第六至第七章。最后由龙晓东统一定稿。

由于时间仓促及我们水平所限,书中的错误和不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

龙晓东

2006年5月



目 录

第一章 绪 论	(1)
一、健康心理——大学生成功的基石	(1)
二、健康与心理健康	(5)
三、大学生的心理特点与大学新生所面临的挑战	(9)
四、大学生心理问题产生的原因	(14)
五、大学生心理健康的维护	(16)
附：心理素质测试	(17)
第二章 自我意识与自我完善	(21)
一、自我意识的内涵	(21)
二、大学生自我意识发展的过程与特点	(24)
三、大学生自我意识发展中容易出现的问题	(27)
四、大学生健全自我意识的培养	(29)
附：自我意识训练	(33)
第三章 学习心理与创造性思维	(38)
一、大学学习过程及其特点	(38)
二、大学生的学习动机	(41)
三、大学生学习方法的培养	(44)
四、创造性思维及其培养	(48)
附：学习心理训练与创造性倾向测验	(52)
第四章 情绪与自我调控	(57)
一、什么是情绪、情感	(57)
二、情绪、情感的作用	(58)
三、几种情绪理论	(58)



四、情绪反应	(60)
五、大学生的情绪特点与情绪成熟的标准	(60)
六、大学生的异常情绪表现及其影响情绪的因素	(63)
七、大学生良好情绪的培养	(65)
附：情绪调控训练	(71)
第五章 人际关系与交往能力	(74)
一、人际交往概论	(74)
二、大学生人际交往的特点	(78)
三、大学生人际交往的障碍与消除	(80)
四、良好人际关系的培养	(84)
附：人际交往训练	(89)
第六章 恋爱心理	(93)
一、爱情的本质	(93)
二、大学生的恋爱心理	(97)
三、培养高尚的恋爱道德	(102)
附：心理训练	(105)
第七章 性心理与性健康	(109)
一、人类的性和性行为	(109)
二、性心理	(111)
三、大学生的性心理困扰	(114)
四、大学生性心理健康的维护	(118)
附：心理训练	(123)
第八章 心理挫折与承受能力	(125)
一、挫折概述	(125)
二、挫折与身心健康	(129)
三、战胜挫折的技巧	(131)
四、应对挫折的训练	(135)
附：逆境反应量表	(139)



第九章 心理危机与应对策略	(144)
一、应激与心理危机	(144)
二、大学生心理危机的特征与类型	(146)
三、大学生心理危机成因分析	(147)
四、大学生心理危机的一般表现	(149)
五、大学生自杀问题分析	(150)
六、大学生心理危机的干预与应对策略	(152)
附：心理危机测验和放松训练	(155)
第十章 职业生涯规划与择业指导	(159)
一、大学生职业生涯规划	(159)
二、职业生涯指导理论与性格类型理论	(161)
三、大学生职业生涯规划目标设计	(165)
四、大学生职业意识与择业方法	(169)
五、大学生择业中的心理问题与调节	(172)
附：职业选择的自测方法	(174)
第十一章 健全人格理论模式	(177)
一、人格概述	(177)
二、精神分析学派的健康人格观	(179)
三、奥尔波特——成熟的人	(183)
四、皮尔斯——“此时此地”型	(185)
五、人本主义学派的健康人格观	(187)
附：气质与性格测定	(189)
第十二章 大学生健全人格的塑造	(194)
一、人格的形成	(194)
二、心理健康与健全人格	(195)
三、健全人格的塑造	(197)
四、健全人格的训练	(205)
附：自我监控量表	(210)
参考文献	(211)



第一章 绪论

人的心理是一个异常复杂的世界。我们每一个人都希望拥有一种健康的心理状态,然而我们又随时都能感受到各种心理问题的困扰。对处于青春发展时期的当代大学生而言,这种理想和现实的矛盾现象显得更为突出。反思自我,我们不难感受到许多心理困惑久久潜伏于自己的内心深处;环顾四周,我们更容易看到心理冲突常常引发出各种外显的行为问题。心理健康已经成为大学校园中出现频率很高的一个常用词,心理健康教育已经成为高等教育的一项重要内容。因此,无论是高等学校的教育工作者还是在接受教育的大学生,都需要思考如下的问题:

心理健康教育对大学生的全面发展与成才有何帮助?人的心理素质中哪些因素对心理健康起着重要作用?

心理健康的内涵和标准是什么?心理健康教育是否只对有心理问题的学生才有意义?

当代大学生的心理特点是什么?哪一些社会因素容易成为影响大学生心理健康或者说导致心理问题的主要成因。

健康心理和健全人格是由先天遗传因素决定还是可以通过环境与教育获得发展?

心理健康是一种一经拥有就不会丧失的状态吗?如果不是,大学生应当如何注意去维护自己的心理健康?

大学生的学习和生活中哪些方面与心理健康状况的变化直接相关?在遇到心理问题和心理危机时应当如何判断和应对?

心理健康教育是一种只要由教师传授学生理解就可掌握的知识性教育,还是一种需要学生主动参与和体验才能有收获的实践性教育?

对上述问题的探讨和回答构成了本书的主要线索。现在让我们从最基本的问题开始。

一、健康心理——大学生成功的基石

(一) 心理健康与全面发展

现代教育已超越了智能学习的范畴,不再狭隘地局限于获得书本知识、应付考试,而是注重人的全面发展,特别是人格成长与潜能的开发。

教育的目的就是要培养全面发展的人。然而,长期以来的应试教育过分注重和追求升学率,极大地损害了人的全面发展。所以我们国家做出了全面推行素质教育的决定,将片面应试教育逐渐转变为全面素质教育。在素质教育的基本内涵当中,健康的、良好的心理素质是素质教育的重要组成部分已经成为共识。从大学生的身心全面发展来看,心理健康教育与德智体美诸方面的教育密切相关,它们彼此之间也是相互促进的。

全面发展是我国培养开拓型、创造型人才的理想目标和基本条件,心理健康教育则是实现理想目标和创造基本条件的重要途径之一。当前,随着我国科学技术的飞速发展,人才竞争的日趋激烈,我们要培养全面发展的具有综合素质的劳动者和专门人才,就必须使学生具备健康的心理,因为心理素质是人的综合素质的重要组成部分,只有具备良好的心理素质,



才能获得较好的生存和发展空间,才能适应社会迅猛发展的客观需要。

(二) 心理健康与成功

对于人才,人们常常有一个误区,认为人才就是非常聪明的人,很多家长非常重视孩子的智力,而忽视了一个非常重要的问题,即对孩子非智力因素的教育。

智力是什么?人们对智力这个词并不陌生,在日常生活中人们经常谈论到智力,有时我们也凭经验来判断一个人的智力高低。实际上,人们是把智力作为一个日常概念来使用,把智力的高低作为聪明愚钝的同义词。在科学上,智力的概念是一个非常复杂的问题,目前,学术界尚未取得一致的看法。有人认为,智力是个体有意识的思维活动来适应新情境的一种潜力;有人认为智力是个体有目的地行动,合理的思维,并有效地处理周围事物的一种潜能;还有人认为,智力是学习的潜在能力等。尽管心理学界和教育界对智力的概念众说纷纭,莫衷一是,但比较一致的看法是智力是人的认识能力,它包括:注意力、观察力、记忆力、想像力和思维能力。

关于非智力因素有广义和狭义之分。广义的非智力因素包括智力因素以外的心理因素、环境因素、生理因素以及道德品质等。狭义的非智力因素则指不直接参与认识过程,但对认识过程起直接制约作用的心理因素。在心理学研究中所涉及的非智力因素概念是相对于智力因素而言的,故多指狭义的非智力因素。因此,非智力因素是指智力因素以外的,又决定智力活动效益的一切心理因素。如:情绪特征、意志品质、个性倾向(动机、信念、价值观、兴趣、需要等)、人格特征(气质、性格、能力)。非智力因素对一个人的智力起推动、导向、补偿等作用。

在既相互竞争又相互依存的现代社会,人们怎样才能取得成功,这是心理学家们探讨的重要问题。过去,人们普遍认为,高智商等于高成就,然而,许多事实和实验研究结果表明,在人的成功要素中,智力因素只是一个必要条件,而非充分条件。近年来美国学者丹尼尔·戈尔曼提出了“情绪智商”(EQ)学说,它作为一个新的心理学概念,为人们了解和研究成功者心理提供了一个全新的视野。

情商是相对于智商而言的,是用来衡量一个人情绪智力水平高低的一个不可缺少的重要方面。它包括五个方面的内容:第一,情绪控制能力。这里包括自我安慰、摆脱焦虑的能力,对冲动和愤怒的控制能力,遇到挫折和失败时保持镇静、信心和希望的勇气,有延迟满足欲望的克制力、善于化解不良情绪的能力;第二,自我情绪的认知能力。不了解自己真实感受的人,必然会沦为感觉的奴隶,掌握感觉才能成为生活的主宰,才能对人生大事有所决策;第三,自我激励的能力。包括始终保持“高度的热情”,这是一切成就的动力;“有明确的目标”,即根据主客观变化的情况,不断给自己制定目标,促使自己不断进步;第四,认知他人情绪的能力。包括感受别人感受的同理心,能设身处地的为别人着想,能通过控制自己的情绪从而改变别人情绪的能力等;第五,人际交往的能力。

丹尼尔·戈尔曼认为,一个人的事业成就有20%决定于智商(IQ),有80%决定于情商(EQ)。确实,在人类历史和现实中,人们不难发现这样的事实:一个人虽然有很好的专业技能,智商很高,但往往不能成功,成为怀才不遇的人;而一些在智力方面看来很平常的人,却最终成为了成功者。长期以来,我国的学校教育尤其是普通学校教育过于重视学生智力的培养和提高,而在相当大的程度上却忽视对学生情感、意志、动机、人格等重要心理素质方面的教育和培养。在学校学习成绩好的学生,毕业参加工作后,有不少人碌碌无为,他们经



常抱怨与人相处难,这里除了社会环境、机遇等因素外,情绪智商低或不注重培养和提高自己的情绪智商确实是一个重要原因。而那些在学校学习成绩平平,被认为智商一般的学生,参加工作后,有不少人却如鱼得水,他们摆脱了在学校学习时的被动状态,他们适应了社会环境,抓住了机会,更重要的是他们善于把握和调整自己的情感,善于把握和处理自己周围的人际关系,具有较强的挫折承受力,因而在工作中获得了成功。

当然,成功在人生的不同阶段其含义是不一样的,对大学生来说,成功的含义应包括如下几个方面:

第一,做到四会

1. 学会做人 (learn to be)

现代教育愈来愈认识到做人对于学习成才的重要性。今天是经济全球化的崭新时代,市场经济需要道德、法制去调控,经济全球化需要多种文化、价值观念相互融合、和谐发展,需要人与人之间的理解与协作,而这一切都以个人品质为基石。英国著名伦理学家斯迈尔斯所著的《品格的力量》一书中指出:“在日常生活或者商务活动中,我们判断一个人,更多的是根据他的品格,而不是根据他的知识,更多地是根据他的心地,而不是根据他的智力,更多的是根据他的自制力、耐心和纪律性,而不是根据他的天才”;“在日常生活中,我们经常看到人们所表现出来的影响力的大小或者成就,与他的智力、秉赋明显地不相称。并不是智商越高,他的成就越大。这是因为他们在品格上的控制能力不同所导致的。”贝尔实验室所作的一项研究考察了为什么在智力和技术水平都相当的工程师当中,有的人更有杰出的成就。这项研究发现,成就突出者致力于在同事间培育良好的人际关系。因此,当出现技术问题时,他们能求助于朋友和支持者的关系网;而另一些同样聪明但缺乏建立合作关系技巧的工程师却可能会等上几天才能得到所需信息。结果是他们成绩平平,在事业上的进展不如那些在人格上更具有魅力的人。

教育家约翰·斯隆·迪基说:“教育归根到底是要看人是不是既在能力方面也在良知方面成为整体。只培养能力而不给予相应的方向来引导是糟糕的教育,因为离开了良知,能力终将散失。”品格在人的事业越有成就的时候越显得重要,一个人做出的成就越来越大,那么他所处的位置就可能越高,他所遇到的道德矛盾可能就越复杂,它的影响面就更宽,而且愈是位高权重,利益的诱惑力就越大,道德的冲突性就越激烈,对一个人的品格要求就愈重要。

2. 学会做事 (learn to do)

学会做事,就是大学生要有敬业精神和社会责任感。要学会独立选择、独立决断,学会在一定环境中工作、生活的能力,学会独立处理问题的能力和善于应付各种情况和各种环境的能力;学会做事,要理解现代社会越来越注重能力,而不是资历,不仅要有专业知识,更应该具备应用专业知识的能力;学会做事,不仅要有考场上回答试题的理论分析能力,还应该具备将理论运用于实践的能力;学会做事,不仅要在毕业后具备从事专业工作的能力,而且还应该培养自己的创新能力。我们要特别强调从技能到能力的转变,也就是说,学会做事的能力,不仅要学会实际动手操作的技能,更重要的是要具备一种综合而成的能力,它包括如何处理人际关系的能力,社会行为、集体合作的态度,主观能动性,管理能力和解决矛盾的能力以及敢于承担风险的精神。因此,学会做事的涵义,在很大程度上就是培养处理信息的能力、协作能力、交际能力和管理能力。

3. 学会与人相处 (learn to be with others)



在现代社会中,与人和谐相处,既是一种人际交往的能力,也是人生成功的一种人际资源。学会共处的能力,也就是在人类活动中,要学会与他人一起参与。现代社会既充满竞争,也离不开合作。要学会在合作中竞争,在竞争中合作。既要尊重多样化的现实,又要尊重价值观的平等,增进相互了解、理解和谅解,加强对相互依存关系的认识。大学生应当对他人有尊重、真诚的态度,能够接纳他人的长处与不足,能够与他人进行良好的沟通,在沟通中建立亲密的合作关系,在相互交流与分享中促进自我和他人成长与发展。

4. 学会如何学习 (learn to how learn)

学会如何学习就是要学会最迅速、最有效地获取信息、处理信息和运用信息的能力。要学会广博与专精相结合,由博返约的学习方法。这是终身教育的根本。学会学习,不仅是为了获得知识本身,更重要的是获得一种认识世界的手段和能力;学会学习,不仅通过考试,取得学分,而且应该有意识地培养思维能力;学会学习,不仅要深入学习本专业、本学科,而且要广泛涉猎其他领域,拥有跨学科的交融能力,应该了解在边缘、在交叉点有着广阔的探索空间。学习是一个人的终生任务,大学生应当热爱学习,不断用新的知识充实自己,拥有不断创新的能力。

第二,具备九种能力(美国社会和工商界对大学生能力的要求)

- (1) 很强的分析和解决问题的能力,包括系统思维的能力;
- (2) 对新问题、复杂问题的综合和表达能力;
- (3) 跨学科知识的交融能力;
- (4) 英语和第二外语的交流能力;
- (5) 判断自己的选择和决定的结果及相关后果的能力;
- (6) 在复杂信息环境下的检索和判断能力;
- (7) 多元文化环境下的工作能力;
- (8) 对民主价值、平等和社会责任的承诺;
- (9) 了解外来文化和变化中的世界的的能力。

从心理健康的角度来看,从大学毕业到整个工作阶段,人生获得成功的含义可概括为:

一是稳定、成熟的人生观和价值观:明确的伦理道德观念和是非观念,明确的目标和追求,能够区分目的和手段,灵活的处世方式;二是敬业、负责、工作卓有成效:从事自己喜欢的工作,工作有成绩,能从工作中得到乐趣;三是健全的情感生活和人际关系:健全的情感生活、稳定幸福的家庭、密切的亲子关系、稳定的人际关系网络;四是学习掌握新知识、新事物的能力:顺应时代和环境的要求,及时调整自己的目标和追求,能够应付不断出现的新事物、新要求。

(三) 心理健康与社会适应

当代大学生生活在一个变化激烈的时代,随着经济的发展,竞争的加剧,文化的冲突,人们的生活方式、价值观念发生很大的变化。复杂的社会环境使人们的心理活动较以前更加复杂,处于选择中的大学生往往难以适应,出现种种困惑、迷惘和焦虑不安,在心理和行为上出现不少的问题;而社会变革对人才的心理素质的要求却比以往任何时代都高,迫切需要大学生发展创新、自信、进取的精神,以适应竞争的时代。

有关研究表明,大学生一进入高校,首先面临的就生活适应问题。而且在以后的几年大学生活中和将来走向社会的过程中,都随时会遇到生活适应问题。适应能力与学业成绩不



是同一的,它不是指现有的具体知识、技术如何。适应不仅与能力有关,而且与更广泛意义上的人格特征关系密切。适应性不是固定不变的,它具有灵活性,并能充分的开发。大学生能否迅速进入新的角色,迅速适应大学环境,在很大程度上取决于他的心理素质如何。心理素质好的,随着环境的变化,能进行自我调整,在新的环境中找到自己的朋友,建立新的友谊,开拓新的生活空间,产生新的归宿感和稳定感。所以,大学生要学会适应环境以求生存,改造环境以求发展的能力。每个人若要求得到有价值的生存和发展,就必须充分开发潜能,发展个性,提高素质,增强自主性、能动性、创造性和责任感。

(四) 心理健康与社会交往

21 世纪,我们处在一个开放的世界,加之科技、通讯的发展,使得国际之间的交流越来越多。信息高速公路的发展,使得世界和人们之间的距离越来越小。在这样一个人际交往越来越频繁的世纪,越来越开放的社会,需要未来的人才有与人合作的能力,协调人际关系的能力以及与人为善的道德观念。很多的行为学者和心理学家研究也表明:一个人的成功,人际关系的能力占了很大的份额。时代发展到今天,个人的成功越来越离不开群体。要想有所成就,不与他人交往,几乎是不可能的。因此,社会交往显示出越来越重要的作用。有了良好的人际交往环境,可以使自己心情舒畅,高效率的学习和工作。心理健康的人,最重要的一个特征就是能建立良好的人际关系,能接受他人,能与他人相互沟通和交往。中国外资企业用人标准核心问题是四点:团队精神、忠诚度、创新精神和交往与表达能力。基本涉及的是心理素质。由此可见,将来无论干什么,良好的社会交往能力是必不可少的心理素质。

大学时代,每一个人都在设计人生,追求成功。真正的成功是与正确的自我认识,明确的奋斗目标,良好的社会适应分不开的。造就健康的心理,是大学生全面发展的前提和基础,也是大学时代应重点解决的人生课题。正因为如此,促进大学生心理健康具有重要的意义。

二、健康与心理健康

心理健康教育的目的是培养大学生具有健全的人格。因此,大学生要做具有健全人格的人,首先需要自己具有健康的心理。那么在今天的人们眼里,究竟什么是健康?什么是心理健康?以什么样的标准来判断一个人的心理是健康的呢?

(一) 健康是什么

早在 1000 多年以前,罗马医生盖伦就提出:“没有疾病就是健康”。这一观点影响了欧洲达 1000 多年之久,今天我们许多人依然受其影响,甚至认为能吃能喝能睡就是健康。这些观点当然太过分注重生理健康,很不全面。

世界卫生组织 1948 年在其宪章序言中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是个体身体上、精神上、社会上的完满状态。”1978 年 9 月,国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又明确指出:“健康不仅是没有疾病及体质强壮,而且是身心健康、社会幸福的完满状态。”其后又对心理状态提出了较为具体的要求:

- (1) 有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;
- (2) 要乐观、积极,勇于承担责任,能上能下,心胸开阔,不至于因为小事就耿耿于怀;
- (3) 精神饱满、情绪稳定、善于休息、睡眠好;
- (4) 有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;
- (5) 有较强的应变能力,反应速度快,适应能力强;双目炯炯有神,眼球转动灵活,善



于观察等。

1989年,世界卫生组织又在宣言中对健康作了最新界定:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康,心理健康,社会适应良好和道德健康。”这里已经将心理、社会适应、道德都纳入了健康范畴,充分表明人类更加认识到健康的重要性和全面性,也充分表明健康内涵的丰富性。

(二) 心理健康的内涵

1. 什么是心理健康

心理健康不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标。对于躯体上的不适与疾病,如感冒、头痛,我们明显的感觉到有了病,应当上医院。但是心理上的疾病和社会生活的不适应,就未必感觉是病,如焦虑、烦恼、抑郁、空虚等消极情绪体验。如果没有过度的反应,不会想到这些也是一种不健康的表现。特别是在社会适应不良方面,导致人际关系的紧张乃至轻度的人格障碍时,更不会认为自己在健康上出了毛病。

心理健康是一个相对的概念,相对的参照系是正常,即心理健康的理想状态是以无心理疾病为准的,而“正常”这一概念是有阶段性的,即使一个健康的人,也可能有突发性的、暂时的心理异常。因此,每一个人随时都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发热一样不足为奇。

关于心理健康的定义,至今尚未有公认一致的定论。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是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,但不是十全十美的绝对状态。”

心理学家 H.B. English (1958) 的定义为,心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在哪种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W.W. Boehm 认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

Schultz (1977) 把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展,认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

国内有学者认为,心理健康是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。也有学者认为,心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,能不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平稳与协调,并在其中逐渐提高心理发展水平,完善人格特质。

目前较为普遍的观点认为,心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。因此,心理健康至少包括两层含义:

第一,无心理疾病;

第二,具有一种持续而积极发展的心理适应状态。

“无心理疾病”是心理健康的最基本的条件。

“积极发展的心理状态”是消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。心理健康并不是指对任何事物都能愉快的接受,而是在对待环境和问题冲突的反应上,能表现出积极的适应倾向。所以心理健康是一种持续而积极的心理适应状态,这意味着:

(1) 心理健康是一种适应状态,即个体带着已有的心理模式对来自自身的和外部环境条



件的种种变化作出合适反应的状态。具体讲就是人能根据所面临的内外环境条件变化的性质、强度及环境的要求与个人的愿望作出相应的心理和行为反应。

(2) 适应应当是持续的,即相对稳定的,而不是波动的或偶发的,即人的心理行为反应在大多数情况下应当是合适的。

(3) 适应应当是积极的,虽然人可以无意地处理环境刺激,但作为有意识的人来讲适应主要应当是有意识的,在意识领域解决问题,一方面有意识地改变自身的认知、情感、思想观念等去满足环境的需求,另一方面通过改变环境满足自身的需求与愿望。这样的适应过程也就具有了灵活性与创造性。

(4) 适应的状态从本质上意味着人自身获得了一种平衡,能享受到满足感、幸福感、自尊感和自我统一感,同时也意味着与环境之间取得了协调,人能与社会与他人产生积极的互动,搞好人际关系,为社会公众利益付出自己的努力。

在对心理健康理解时应注意到:首先,心理健康有广义和狭义之分,广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康,指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。其次,心理健康是有等级的。心理健康水平大致分为严重病态、轻度失调、常态和很健康四个等级(莫雷等,1996)。在这里,从常态到很健康是一种趋向,即正常心态的人如何从“正常”的心理向更为“健康”的心理转化,如何从一般健康的心理水平向更高健康的心理水平转化。

2. 心理健康的标准

(1) 有关心理健康标准的观点。在进行心理健康研究和教育的过程中,所碰到的首要问题是确定心理健康的标准。那么,衡量心理是否健康的标准是什么呢?

在具体区别正常和异常时,人们运用的标准主要有:

经验的标准:一是指研究者本人以自己的经验来看待别人的心理状态,凡与自己经验不同者都可被认为异常;二是指病人主观的感受,即是否持续感觉到紧张、疼痛、忧郁等症状。

社会的标准:这一标准以社会常模为体,以行为适度为用。以通常的社会规范、道德标准、价值观念等为社会所接受者为正常,否则为异常。

适应的标准:以个人对其环境的适应能力来区分。这是以社会生活要求为基础来考虑个人行为调节的完善程度。

统计的标准:采用统计学上常态分配的概念。多数人近于平均数为正常,居于两极端的少数人为异常。按这种观点,在智力的分配上,低能和天才均属异常。

这些标准皆有各自的不足之处,正常与异常既有程度之分,也有质的不同。已有的判别标准在使用时也不可能是单一的。

(2) 大学生心理健康的标准。一般来说,大学生心理健康的标准主要从以下三种标准来衡量。

①体验标准:这是以个人的主观体验和内心世界作为衡量心理健康的标准。

这里有两项指标:良好的心境和恰当的自我评价。

良好的心境是指人的心理处在一种和谐、安宁、相对稳定的状态。如果一个人经常或长期心情不愉快,可以毫不犹豫地说,他的心理不健全。我们常常谈到自我控制和自我调节,要做到自我控制和自我调节,心情愉快是必要的。越是心情不好,自我控制能力越差;反之,心情愉快时,即使别人惹了我或个人出了什么事,也比较能忍受和应付,不致产生过火的情



绪和行为反应。有些人为了追求某种过高的目标,过分约束自己,造成心情不好,以致控制能力下降,这些人感到迷惑不解,我极力加强对自己的控制,为什么反而越来越控制不了?问题是他们牺牲了愉快的心情。

良好的心情还包括适度的紧张,并且紧张和松弛可以主动互换。在需要紧张时能紧张起来,在需要休息时能使自己放松。心情不愉快的人特易疲劳,累了还轻松不下来,得不到适当的休息。良好的心境蕴涵着一种跃跃欲试的动机作用。尽管心理无忧无虑,可长时间什么也不想干,这并不是心理健康的表现。良好的心情对人的行为起促进作用,它意味着积极、主动、好奇、欢迎变化,善于迎接来自各方面的挑战。相反,消极、被动,对什么都不感兴趣,厌恶新鲜事物,害怕变化,都是心理不健康的表现。

恰当的自我评价指心理健康的人对自己的认识比较接近实际。自我评价过低,就缺乏信心,做什么都畏首畏尾,顾虑重重,缺乏勇气和毅力,聪明才智就发挥不出来,至少不能充分发挥出来。自我评价过高,表面上看,这种人自信、能干,但由于过高估价自己,目标也就定得过高,这就潜伏着自我挫折和自我苛求的危险。

人们常说,“人贵有自知之明”,主要就是对自己有恰如其分的评价,这是很不容易做到的。苏格拉底说:“认识你自己”。这可以作为我们每个人的座右铭或当作一种理想的境界,终生为之努力。但相对心理健康来说,这意味着对自己的评价偏差不大,而且是我们可以做得到的。

②社会适应标准:即从社会适应角度对大学生的心理活动过程和效应来考察其行为是否符合社会要求和道德规范,包括个性结构是否完整、人际关系是否和谐。

心理健康的人能够面对现实、接受现实,并主动的去适应现实。如果个性结构完整,心理活动与行为方式就经常处于统一和谐的状态之中,而不会发生欲望与良心的冲突、思想与行为的矛盾、心理活动与行为方式的不协调。

社会标准主要有两条:工作或学习效率,人际关系和谐。

工作或学习效率,不仅指单位时间内完成的量大,还指工作或学习的质量也高,错误少并且能及时纠正。

人际关系和谐是指乐于与人交往,不仅能接受自我,而且也能接受他人,在与人相处时,同情、友善、信任、尊重等积极的态度总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等消极的态度。

孟子说过:“天时不如地利,地利不如人和。”这可以说明我国的文化传统很重视人际关系。良好的人际关系不仅是心理健康的标志,而且对心理健康也是一种强有力的促进。很多有心理障碍的人表现出人际关系紧张,也说明了两者之间的互动性。

由此可见,以社会适应作为衡量标准看待一个人的心理健康水平,主要不是看他的聪明才智的高低,而是看他的聪明才智是否得到了充分的利用和发挥。一个个性不完整、人际关系不和谐的人,他的聪明才智是得不到正常发挥的,这样的人难以创造较大的社会价值。

③发展标准:前面的两种标准主要考虑的是一个人的心理现状。发展指标则主要把一个人的心理状况放在时间坐标上加以考察和分析。一个人经历了怎样的发展,是衡量心理健康的重要指标。

对于一名大学生来说,是否成熟是衡量心理健康的一把尺子。能否分清幻想与现实的关系,能否有效的控制自己的情绪,是否具有较强的耐挫折能力,是否对自己的未来有一个明晰而长远的计划,是否具有积极的心境,是否具有良好的自控性和内在的创造愿望等,都是