

大学生心理健康

八讲

主编 ◇ 马伟娜



华东师范大学出版社



大学生心理健康

八讲

主 编 ◇ 马伟娜



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康八讲/马伟娜主编. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5675-3705-7

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134533号

大学生心理健康八讲

主 编 马伟娜
项目编辑 陈菊香
审读编辑 张 伟
责任校对 林文君
装帧设计 孔薇薇

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 昆山市亭林彩印厂有限公司
开 本 186×260 16开
印 张 17.25
字 数 366千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-3705-7/G·8387
定 价 36.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

目 录

第一讲 大学生心理健康导论	1
第一节 你对心理健康知多少——认识心理健康	3
第二节 你对自身心理发展知多少——认识我们的心理发展特点	13
第三节 如何判断自身心理健康与否——掌握我们的心理健康标准	16
第四节 心理健康的法宝是什么——维护我们的心理健康	23
第二讲 大学生的学习心理	35
第一节 你对学习知多少——了解我们的学习心理	37
第二节 是什么使你不断学习——激发与培养我们的学习动机	44
第三节 你真的会学习吗——养成我们良好的学习习惯	50
第四节 你的创新能力怎样——培养我们的创新能力	64
第三讲 大学生的情绪及其管理	73
第一节 你对情绪知多少——了解情绪的基本原理	75
第二节 为什么你会不开心——认识我们的情绪困扰	83
第三节 快乐的秘籍是什么——体验情商管理的力量	93
第四讲 大学生的人际交往	111
第一节 你对人际交往知多少——认识人际交往	113
第二节 你是如何进行人际交往的——了解我们的人际交往	125
第三节 怎样让自己更受欢迎——提升我们的人际交往能力	133
第五讲 大学生的人格培养	147
第一节 为什么每个人都不同——认识人格	149
第二节 你对自身人格特点知多少——知悉我们的人格特点	156
第三节 大学生如何完善自我——培养我们的自我意识	162
第四节 如何拥有健全人格——培养我们的健全人格	175

第六讲 大学生的恋爱与性心理	179
第一节 你对恋爱知多少——认识我们的恋爱心理	181
第二节 你的恋爱状况如何——提升我们的恋爱能力	188
第三节 你对性行为知多少——认识和调适我们的性行为	195
 第七讲 大学生的挫折应对与压力管理	 203
第一节 你对挫折与压力知多少——认识挫折与压力	205
第二节 为什么偏偏是我——了解我们常见的挫折	213
第三节 遇到挫折怎么办——提升我们的耐挫能力	225
第四节 面对压力应该怎么办——有效进行压力管理	233
 第八讲 大学生的生命教育	 243
第一节 你对生命知多少——认识生命的价值与意义	245
第二节 你如何看待生命——知悉我们的生命意识与心理危机	252
第三节 你能识别和处理心理危机吗——应对我们的心理危机	259
 参考文献	 269

第一讲

大学生心理健康导论

【导语】

“要让阳光照耀到别人心里,先得自己心里拥有阳光。”从古至今人们都渴望获得来自内心的愉悦和安宁,在高速运转的社会里人们承受着巨大的压力,即使是“象牙塔”里的大学生也面临着许多心理困扰或问题,心理健康作为大学生全面发展的重要内容,值得每一位大学生关注和重视。

通过本章的学习,希望你可以:

1. 明确心理健康的概念和标准;
2. 知悉大学生心理发展特点;
3. 了解大学生常见心理问题,学会用具体方法应对。

第一节 你对心理健康知多少——认识心理健康

一个健全的心态,比一百种智慧更有力量。——[英]狄更斯

当你敞开心扉,阳光便会照射进来,春风便会吹拂进入,心灵便会透亮起来。

——汪国真

人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。

——[英]欧文

课前热身活动

谁是最快乐的人?

英国《太阳报》曾以“什么样的人最快乐”为题,举办了一次有奖征答活动,从应征的8万多封来信中评出了4个最佳答案。得出来的答案可以说既是情理之中又在意料之外。在揭晓答案之前,请同学们在纸上写下你认为什么样的人才是最快乐的,每位同学可以写下3个不同的答案。同学们写完之后,小组成员分享自己为什么觉得这三种人是最快乐的。老师公布英国民众调查的答案:(1)作品刚刚完成,吹着口哨欣赏自己作品的艺术家;(2)正在用沙子筑城堡的儿童;(3)为婴儿洗澡的母亲;(4)千辛万苦手术后,终于挽救了危重病人的外科医生。

老师提问:“为什么大家公认最快乐的人不是拥有亿万家产的世界富豪,不是长相最出众的选美冠军,也不是全球名人呢?反而是我们身边经常接触到的平凡的人?每位同学自由发表你对快乐的看法。”

学生自由发言:“……”

老师总结:“其实英国民众票选出的四个答案,每个答案都从不同的角度告诉了我们怎样会拥有快乐。从第一个答案中我们懂得人必须工作,工作会使人快乐;第二个答案告诉我们,要学会快乐,必须充满想象和好奇心,对未来充满希望;第三个答案告诉我们,要学会快乐,一定要心中有爱,懂得为爱付出;第四个答案告诉我们,可以通过帮助他人战胜困难获得快乐。”

一、现代健康的含义

古希腊哲学家赫拉克利特曾说:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从体现,力量就不能施展,财富就变成废物,知识也无法利用。只有当人类拥有健康的时候,才能更加有效地进行学习、工作等各项活动。”健康从古至今都是人类生存发展的前提,人类的健康对

社会的发展也起着极为重要的作用。人类在不同时期对健康的认知是不同的：早在石器时代,人类需要考虑的是如何征服自然获得更多的资源以保证自身生存。进入农业文明后,生产力有所提高,人类开始思考在保证基本生存的基础上减少疾病的发生,延长寿命。那时人们将健康和非健康看作非此即彼的两个极端,认为不生病就意味着健康,生病就是不健康。随着工业文明的发展和现代医学的进步,人们逐渐认识到健康并不单纯意味着没有疾病,在《辞海》(第6版缩印本)中健康的概念是:“人体各器官系统发育良好,功能正常、体质健壮、精力充沛;同时还要有良好的劳动效能,社会上和谐相处的表现和处理各种危险因素及应激的能力。”《简明不列颠百科全书》(1987年中文版)的定义是:“健康,使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,为健康概念注入了道德健康的内容。1990年重新修改后的健康定义为:“一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康才是完全健康。”现代健康的定义让人们认识到:人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命体系中相互影响作用。世界卫生组织认为健康的个体应符合下列十项标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作中的压力,而不感到过分紧张;

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小,均不挑剔;

(3) 善于休息,睡眠良好;

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病;

(6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;

(7) 反应灵敏,眼睛明亮,眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常;

(9) 头发有光泽、无头屑;

(10) 肌肉丰满,皮肤弹性好。

从以上十条健康标准中可以看出,健康包括了生理健康和心理健康,并不能用生理无疾病来推断一个人是否身心健康。可以认为心理健康是生理健康的基础,生理健康是心理健康的保证,社会因素是联系心理健康和生理健康的重要桥梁。现代健康观强调心理健康对生理健康的影响,重视生理健康、心理健康和社会适应三方面的和谐统一。

二、心理健康的概念

随着文明的进步和社会的飞速发展,社会竞争与职业竞争不断加剧,公民的心理健康问题日益突出,整个社会对心理健康的认识也不断加深。虽然人们经常主观评估自己的能力、性格、自信心等,但真要评估一下自己的心理健康状况,对应该从哪些角度客观评价会感到比较困难。因为心理健康与不健康,并非绝对的两个方面,而是一种相对的形态,人们在不同的情境下会有不同的表现和内心体验。那么究竟什么是心理健康呢?下面我们可以从心理健康的概念和标准来全面地认识心理健康。

1946年,第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”但是由于社会制度、传统习惯、道德观念、宗教文化等的差异,心理健康尚未有放之四海皆准的定义。国内外学者从不同角度解读心理健康的概念,学者麦灵格认为:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐感受的适应情况。”这种定义衡量的是个体对生活的满意度、能否愉快接受生活的规范以及生活是否有效率三个方面。王极盛认为心理健康是指个体以积极的反应去适应自然环境和社会环境的一种良好心理状态。王书荃将心理健康定义为:“个体的一种较为稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时,表现出来的心理平衡状态,包括在人际交往,学习工作中使认知、情绪、需要能够保持稳定的状态,并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。如果要用一个词来定义心理健康,则是‘和谐’。”^①刘华山认为:“心理健康其实是一种人生态度,心理健康的人心胸宽广,能够用积极的眼光看待事物,同时具有利他精神和明确的道德观念。”^②《简明不列颠百科全书》对心理健康的界定是:“个体在本身及环境条件许可的范围内达到最佳功能状态。这并不是指绝对的完美状态,即一个心理健康的人并不代表他没有心理冲突,也并非表示他对任何事情都满意,觉得合乎自己标准,而是用积极乐观的态度去面对和处理问题。”

综合以上的看法,我们认为:“心理健康是一种稳定积极的心理状态,它意味着个体智力正常、情感稳定、意志健康、行为一致,人格独立完整同时具有良好的适应状态。心理健康包含了两个方面:一是没有心理异常等问题;二是能够自觉主动减少心理问题,调节自己的情绪,同时具有积极发展的心理状态。”

需要注意的是对于心理健康的理解不能绝对化,因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态,常常是一种弹性的相对状态,即使是一个心理正常的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。每个人都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇,健康与不健康是可以相互转化的。

拓展阅读

一颗自我发现的心——心理健康的起源

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20世纪初,美国有一位就读于耶鲁大学商科的大学生名叫比尔斯。比尔斯与他的哥哥住在一起,他哥哥患有癫痫,俗称“羊角风”,发作时四肢抽搐、口吐白沫,痛苦万分,这使他非常害怕。比尔斯听说此病有遗传性,总担心自己也会像哥哥一样,终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。终于,1900年,他因精神失常,被送进了精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人所受到的种种

① 王书荃. 学校心理健康教育概论[M]. 北京: 华夏出版社, 2005: 2—3.

② 刘华山. 心理健康概念与标准的再认识[J]. 心理科学, 2001(4): 480—481.

粗暴、残酷的待遇与非人的生活,不胜悲愤。同时也有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠,病愈出院后,比尔斯根据自己三年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书《一颗自我发现的心》。1908年3月该书出版时,美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯给予了高度评价,并为此书作序;康奈尔大学校长列文斯通·法兰也被此书所感动,大力支持比尔斯。于是,1908年5月世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会诞生了。1909年2月,在比尔斯等人的积极努力下,美国全国心理卫生委员会在纽约成立。此后,心理健康运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,会上成立了国际心理卫生委员会,它的宗旨是:“保持和增进全世界各国人民的心理健康,研究、治疗和预防心理疾病、心理缺陷,增加全人类的幸福。”

(资料来源:王菁华,翟常秀.大学生心理健康教育教程[M].中国海洋大学出版社,2012.)

三、心理健康的标准

正如生理健康有标准,心理健康同样有标准。人们掌握了心理健康标准,以此为依据检查审视自身,进行心理健康的自我诊断。如果发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离,就可以有针对性地加强心理锻炼。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准,就要及时求医,接受科学的诊断和治疗。

心理健康标准并不像生理健康的标准具体与客观,可以使用科学仪器直接测量或是有客观的数据说明,心理健康的标准往往难以测量。而且随着社会文化和时代的不同,心理健康标准也在不断地发展和变化,因此心理健康的标准必须要通过对大规模正常人群的调查才能制定和确立。考虑到世界各国、各民族、各地区间的制度、文化、传统差异,制定出一套为世界各国、各民族、各地区通用的心理健康标准十分困难,所以迄今为止,尚缺乏一个令人信服的,为大家所公认的标准体系。关于心理健康的标准,主要列举下列一些主流观点:

第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的四条标准:“(1) 身体、智力、情绪十分协调;(2) 适应环境,在人际关系中彼此谦让;(3) 具有幸福感;(4) 在工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”

人本主义心理学家马斯洛和米特乐曼提出了心理健康的十条标准:“(1) 充分的安全感;(2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;(3) 生活的目标能切合实际;(4) 能与现实环境保持接触;(5) 能保持人格的完整与和谐;(6) 具有从经验中学习的能力;(7) 能保持良好的人际关系;(8) 适当的情绪表达及控制;(9) 在不违背集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;(10) 在不违背社会规范的前提下,使个人的需要能得到一定程度的满足。”

心理学家奥尔波特对心理健康提出了七条标准:“(1) 自我意识广延;(2) 良好的人际关系;(3) 情绪上的安全性;(4) 知觉客观;(5) 具有各种技能,并专注于工作;(6) 现实的自我

形象;(7) 内在统一的人生观。”^①

心理学家杰荷达通过实证研究总结出关于心理健康的六条标准:“分别是(1) 对自己的态度:心理健康的个体能够有意识地对自身进行适当的探索;自我概念具有现实性;接受自我,能够客观地评价自己的长处和短处;心理认同感具有明确性和稳定性。(2) 成长、发展或自我实现的方式及程度:心理健康的个体具有实现自己各种能力及才干的动机水平。(3) 主要心理机能的整合程度:心理健康的个体各种心理能力(如本我、自我、超我)能够保持动态平衡;拥有完整的生活哲学;在应激条件下能够坚持并具有忍耐力和应付焦虑的能力。(4) 自主性或对各种社会影响的独立性:心理健康的个体遵从自身的内部标准;行为有一定规则且具有独立性。(5) 对现实知觉的适宜性:心理健康的个体对于所预期和所见的事物重视现实证据,没有幻觉;对他人内心活动拥有敏锐的察觉力和同情。(6) 对环境的控制力:心理健康的个体拥有爱的能力并能够建立令人满意的性关系;人际关系适宜;行为活动可以适宜环境的要求,具有适应和调节自身的能力;能够有效解决问题。”^②

徐光兴认为主要可以用下列八条标准来衡量一个人心理是否健康:“(1) 有幸福感和安定感;(2) 身心的各种机能健康;(3) 符合社会生活的规范,自我的行为和情绪适应;(4) 具有自我实现的理想和能力;(5) 人格统一与调和;(6) 对环境能积极地适应,具有现实志向;(7) 有处理和调节人际关系的能力;(8) 具有应变能力和从危机中恢复的能力。”^③

林崇德认为心理健康主要有以下十条标准:“(1) 了解自我,对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力;(2) 信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败;(3) 悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同;(4) 控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为;(5) 调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能作出及时的反馈、修正、选择、变革和调整;(6) 完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐;(7) 发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格;(8) 调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系;(9) 设计自我,有自己的生活理想,理想与目标能切合实际;(10) 满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。”^④

叶一舵认为:“个体心理健康标准就是个体适应正常或良好。具体地说,个体心理健康包括心理适应(自我适应)——社会适应和生存适应——发展适应形成的二维结构(图1-1),不同个体的不同适应状况决定其心理健康水平并导致个体间心理健康水平的差异,而个体只要能以自己的方式正常或良好地适应各自的心理生活和社会生活,均应被视为心理健康的人。”^⑤

① 段鑫星,赵玲.大学生心理健康教育[M].北京:科学出版社,2005:5—30.

② 江光荣.心理咨询的理论与实务[M].北京:高等教育出版社,2005:36—40.

③ 徐光兴.临床心理学——心理健康与援助的学问[M].上海:上海教育出版社,2001:67.

④ 俞国良.心理健康教育(学生用书)[M].北京:高等教育出版社,2005:4—8.

⑤ 叶一舵.心理健康标准及其研究的再认识[J].东南学术,2001(6):169—175.

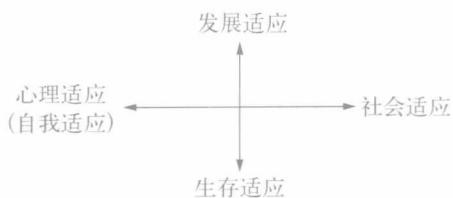


图 1-1 心理健康模型图

马建青认为心理健康的标准可分为以下五条：
“（1）对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断吸取新经验；（2）以正面的眼光看待他人，有良好的人际关系和团队精神；（3）以正面的态度看待自己，能自知、自尊、自我悦纳；（4）以正面的态度看待过去、现在和未来，追求现实而高尚的生活目标；（5）以正面的态度对待困难和挫折，能调控情绪，心境良好。”^①

许又新教授从心理咨询角度针对一般人群制定了三条评估心理健康的标准，即体验标准、操作标准、发展标准。“（1）体验标准：指以个人的主观体验和内心世界的状况作为衡量标准。主要包括是否拥有良好的心情和恰当的自我评价等。个人对自己的评价符合实际情况，不高估自己也不低估自己，拥有良好的自我感觉和稳定客观的自我评价标准，不会过度担心他人对自己的看法。（2）操作标准：指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效率，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能（如工作及学习效率高低，人际关系和谐与否等）。（3）发展标准，是指着重对个体的心理发展状况进行纵向（过去、现在和未来）考察与分析。体验标准与操作标准主要侧重于从横向考虑一个人的心理状况。”衡量一个人的心理健康状况时，不能孤立地只考虑某一标准，要把以上三类标准综合地加以考察和衡量。

郭念锋教授在《临床心理学概论》中提出评估心理健康水平高低的十个标准：

“（1）心理活动强度。心理活动强度是指对突然的、强大的精神刺激的抵抗能力。这种抵抗能力主要和人的认识水平有关。如果一个人对外部事件有充分的、理智的认识时，就可以相对减弱刺激的强度。当然，人的生活经验、固有的性格特征、当时所处的环境条件以及神经系统的类型，也会影响到这种抵抗能力。抵抗力弱的人往往反应强烈并容易遗留下后患，可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔病；而抵抗力强的人虽然也有反应，但不强烈，不会致病。

（2）心理活动耐受力。心理活动耐受力是指个体长期经受精神刺激的能力。这种慢性的、长期的精神刺激，可以变成慢性的精神折磨，使心理活动耐受力差的人处在痛苦之中，逐渐出现心理异常、个性改变、精神不振，甚至产生严重的躯体疾病。当然，也有人虽然被这些不良刺激缠绕，日常也体验到某种程度的痛苦，但最终不会在精神上出现严重问题，有的人甚至把不断克服这种精神苦恼当作强者的象征，作为检验自身生存价值的指标，在别人无法忍受的逆境中取得光辉成绩。

（3）周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。每个人的心理过程都有节律性，一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

（4）意识水平。意识水平的高低，往往以注意力品质的好坏为客观指标。进行任何一

^① 马建青. 心理卫生与心理咨询论丛[M]. 杭州：浙江大学出版社，2004：19.

项活动都需要注意力的参与,注意力水平的降低会影响到意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高,心理健康水平就越低。

(5) 暗示性。易受暗示的人,往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的紊乱,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境的变化而有所变化,给精神活动带来不稳定的特点。当然,易受暗示的这种心理现象在每个人身上或多或少地存在着,只是在水平和程度上有着较大的差别,一般来说,女性比男性易受暗示。

(6) 心理康复能力。人生不可避免会遭受精神创伤,在精神创伤之后,人们情绪发生波动,行为暂时改变,甚至会出现某些躯体症状。但是,由于人们各自的认识能力不同,经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力,称为心理康复能力。心理康复能力强的人恢复得较快,而且不会留下严重痕迹,每当再次回忆起这次创伤时,他们会表现得较为平静,而且原有的情绪色彩也很平淡。

(7) 心理自控力。一个人的心理健康水平高低,可以从他的自我控制能力如何进行判断。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制之下实现的。所谓不随意的情绪、情感和思维,只是相对的,它们都有随意性,只是由于水平不高难以觉察而已。当一个人的身心十分健康时,他的心理活动会非常自如,情感表达恰如其分,辞令畅通,仪态大方,既不过分拘谨,又不过分随便。

(8) 自信心。当一个人面对某种生活事件或工作任务时,首先会估计自己的应对能力。能力估计过高会产生盲目的自信,在实际操作中因掉以轻心而导致失败,从而产生失落感或抑郁情绪;能力估计过低会产生盲目的不自信,导致过低评价自己的能力而畏首畏尾,因害怕失败而产生焦虑不安的情绪。因此,自信也是评价一个人心理健康的标准之一。自信建立在正确的自我认知和思维分析基础之上,可以通过生活实践得到提高。

(9) 社会交往。人类的精神活动得以产生和维持,其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺,必然导致精神崩溃,出现种种异常心理。因此,一个人能否正常地与人交往,也标志着一个人的心理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往,或者变得十分冷漠时,就成了接触不良;但是,当一个人与素不相识的人也可以十分兴奋地聊天时,就可能处于躁狂状态。心理健康的人会根据交往对象的不同把握好交往的程度和交往的状态。

(10) 环境适应能力。人为了个体保存和种族延续,为了自我发展和完善就必须适应环境。这里的环境包括居住环境、工作环境、学习环境等。环境的变化需要我们采取相应的措施去适应。如果一个人能够用积极的方式很快地适应新环境则代表他环境适应能力良好。”

对于心理健康标准的理解,角度各有不同,但基本的理念是一致的。心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常和异常是相对的,不像生理健康那样具有精确、易于度量的指标。人的心理可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。在此,综合国内外学者的见解,本书将心理健康的标准归纳为以下九点:

(1) 智力正常。智力(Intelligence)是指生物一般性的精神能力。指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括记忆、观察、想象、思考、判断等。个体智力正常发育是其进行各项学习工作活动的基本条件,因此也是心理健康的重要指标。一般常用智力测验来评定智力发展水平。一般认为智商低于 70 分者为智力落后,智商在 80 分以上为心理健康的标准。

(2) 情绪稳定协调。情绪不仅能够反映我们的生活状态,还能对我们的生活发展产生影响,积极向上的情绪可以提高人的活动水平,有利于身心健康;而消极的情绪则容易降低人的活动水平,对身心健康的发展有阻碍作用。情绪稳定并不是说个体没有情绪的波动,而是指大多数时候能够通过自身的调节使情绪的起伏不至于太大,稳定在一个相对的区间范围。当过于悲伤或是过于激动时,能够有意识地调节自身情绪使之稳定下来。人的每一种情绪都有其产生的原因,心理健康的个体他的情感反应与引起它的情境相称,持续的时间也随客观情况而转移。相反,如果情绪的产生和情境不符且起伏不定、反复无常、难以自控则属于不健康的情绪状态。

(3) 认知完整健全。对现实环境的客观认知意味着能够较好地接纳自我和认识外部。个体在认识客观世界的时候,一方面不断地认识、评价和要求自己;另一方面也在不断地认识、评价和要求他人。认识的内容包括了个性品质、心理活动、行为乃至身体以及它们与客观世界的关系等方面。健全完整的认知既包括客观全面地认识自我,扬长避短;又包括正确、恰当地认识他人,取长补短。这是个体心理健康的一个重要方面。

(4) 人格完整独立。人格是指人类心理结构(包括需要、态度、动机、价值观、行为倾向、性格等)的整合、统一体,是一个相对稳定的结构组织。心理健康的人,其人格结构的各方面,包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等的发展应该是平衡、和谐、完善的,即个人的所想、所说、所做都协调一致,处在一个平衡和谐的状态。当产生心理压力时,人格能保持稳定,能理性把握自己的发展方向。虽然现在的大学生追求特立独行,但是无论多么有“个性”,都需要符合社会规范。

(5) 人际关系和谐。人类是生活在一定的社会关系中。人际关系的和谐融洽程度一直是影响个体心理健康的重要因素,也是衡量个体心理健康的重要指标。和谐的人际关系能够帮助人们获得更多的社会支持,不良的人际关系则会给人们带来沉重的心理压力,引发焦虑、抑郁等消极情绪。心理健康的个体能够享受与人交往的乐趣,能认可别人存在的重要性和作用。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)。

(6) 心理与行为符合年龄特征。在个体生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理和外在行为表现。心理健康的人在认知、情感、言谈举止等方面会表现出符合该年龄段的特征。儿童有符合该年龄的天真烂漫,青年人拥有符合该年龄的朝气蓬勃,中年人沉稳,老年人和蔼亲切。如果一个人的心理与行为表现与同年龄段大多数人存在明显的差异,一般可认为是心理不健康的表现。

(7) 面对和接受现实。心理健康的人能够面对现实、接受现实,不会沉溺于不切实际的

幻想当中。他能够对周围事物和环境作出客观认识和评价;能正视现在也能规划未来。心理健康的人对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人则没有足够的勇气去接受现实的挑战,用抱怨代替了行动,对未来盲目乐观或者过分悲观。

小贴士

家中被盗还值得庆幸?

美国前总统罗斯福的家中被盗,一位朋友知道后写信安慰他,罗斯福给这位朋友写了封回信,说:“我现在很平安,感谢生活——因为,第一,贼偷去的是我的东西而没有伤害我的生命,值得高兴;第二,贼只偷去我的部分东西,而没有偷去我的全部;第三,最值得庆幸的是做贼的是他,而不是我。”^①

(8) 认识自己,悦纳自己。心理健康的人能够评价自己的优点和缺点,对自己的性格、能力等有客观清晰的认识。既能了解自己,又能接受自己,拥有积极的自我概念。悦纳自己,也相信自己能够为他人所接纳。心理健康的人对自己的要求和未来目标的制定符合自身实际情况,一个心理不健康的人则缺乏自知之明,由于所定的目标和理想不切实际,因而总是自责、自怨、自卑,心理状态无法平衡。

(9) 热爱生活,乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。他们能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

心理测吧

心理健康自测量表^②

指导语:本测试共33道题目,认真阅读每一道题的表述后,你可参照自己最近一个月的表现,在符合情况的表述后“√”,每题记为1分。

- (1) 信仰破灭,精神萎靡,无精打采,消极度日。
- (2) 盲目自卑,缺乏自信心。
- (3) 无竞争意识,满足现状。

① 孙启香.大学生心理健康教育[M].北京:高等教育出版社,2013:7.

② 张建华,张可.大学生心理健康教程(2版)[M].北京:科学出版社,2014:19—21.

- (4) 缺乏生活热情,失去生活目标。
- (5) 习惯于依赖、顺从、怯懦、退缩,做事不主动,缺乏积极进取的精神。
- (6) 埋怨消极,情绪低沉。
- (7) 忧心忡忡,心绪郁结。
- (8) 消极厌世,得过且过。
- (9) 多疑多虑,欺骗自己。
- (10) 防范别人,怀疑自己。
- (11) 忐忑不安,焦虑紧张,心烦意乱,坐卧不安。
- (12) 经常说谎,情绪惶恐。
- (13) 分泌紊乱,免疫功能下降。
- (14) 对品德、才能、容貌比自己强的人心怀怨恨和反感。
- (15) 在行为上对被嫉妒的人冷漠、讽刺、挖苦、打击,以此来排泄心中的怨愤和不满。
- (16) 自己的不幸和别人的幸福,都使你(他)痛苦万分。
- (17) 郁郁寡欢,遇事常往坏处想,缺乏达观的态度。
- (18) 忧郁不乐,对他人办事不放心,心事重重。
- (19) 神经过敏,多愁善感,自作多情。
- (20) 情绪表现易受暗示,波动较大,反复无常。
- (21) 胆小怕事,怯场退避,怯懦恐惧。
- (22) 心神不宁,食不知味,难以入睡。
- (23) 斤斤计较,心胸狭窄,待人冷漠,苛求于人。
- (24) 人际关系紧张,处于孤独和苦恼之中。
- (25) 智力发展不正常。
- (26) 心理特点与年龄特点不符。
- (27) 言行不一,双重人格。
- (28) 狂妄自大,目空一切。
- (29) 自暴自弃,忧郁颓废。
- (30) 对强弱不同的刺激不能作出适度的反应,容易受到挫折。
- (31) 没有自知之明,只能看到自己的优点,忽视别人的长处。
- (32) 对各种活动都没有兴趣,总是想一个人独处。
- (33) 情感和意志行为不协调。

心理健康自测量表的计分和解释

当你做完问卷,将33题的得分累加起来求出总分。每题记为1分。

如果分数在10分以下,表明其心理健康;10—20分是不稳定型,心理健康与不健康参半;21分以上者为心理不健康。