



高等学校通识课程系列教材

大学生 心理健康辅导

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG FUDAO

主 编 金河岩

高等教育出版社

高等院校通识课程系列教材

大学生心理健康辅导

Daxuesheng Xinli Jiankang Fudao

主 编 金河岩

高等教育出版社·北京

内容简介

本书依据《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要》、《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件精神,结合现代大学生实际编写而成。

本书分为大学生心理健康辅导导论、大学生生活适应、大学生自我意识调节、大学生学习心理、大学生情绪调节、大学生心理压力与挫折应对、大学生人际交往心理、大学生恋爱与性心理、大学生网络心理、大学生职业生涯规划与择业心理共 10 章内容。每章除相关理论介绍外,还辅以案例分析、小知识、大学生现状分析与原因探讨,问题应对策略和思考练习等部分。

本书适合作为高等学校心理健康辅导课程的教材及相关学科的教学参考书,也可作为大学生自学材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导 / 金河岩主编. —北京: 高等教育出版社, 2014. 6 (2016. 6重印)
ISBN 978-7-04-040325-1

I. ①大… II. ①金… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 130976 号

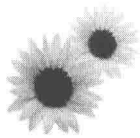
策划编辑 张晶晶 责任编辑 张晶晶 封面设计 吴 昊 责任印制 高忠富

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	上海华教印务有限公司		http://www.hep.com.cn/shanghai
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landraco.com
印 张	14.75		http://www.landraco.com.cn
字 数	311 千字	版 次	2014 年 6 月第 1 版
购书热线	021-56717287	印 次	2016 年 6 月第 3 次印刷
	010-58581118	定 价	29.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 40325-00



前 言

心理健康是大学生成才的基础。健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求;是他们将来走向社会,在工作岗位上发挥才智,积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件;也是大学生取得事业成功的坚实心理基础。大学阶段是大学生学知识、长才干、全面提升综合素质的最佳时期;同时也是他们心理问题和矛盾冲突较多,而又缺乏比较成熟的解决能力的特殊时期。在社会竞争日益激烈,经济、学习、择业等压力不断加大的新形势下,大学生的心理负荷越来越大,心理问题发生率呈逐年上升态势,这极大地阻碍了大学生的成才与发展,对社会也造成了消极的影响。因此,加强大学生的心理健康教育已刻不容缓。

本书依照教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》的要求,并结合大学生的心理特点和学习规律编写,可配合普通高等学校开展的大学生心理健康教育工作使用。

本书以大学生的成长为主线,结合大学生的心理变化与需求,运用心理学及相关学科的理论,针对大学生在适应大学生活、自我意识调节、学习心理、情绪调节、心理压力与挫折应对、人际交往心理、恋爱与性心理、网络心理、职业生涯规划与择业心理方面遇到的矛盾和问题,进行分析探讨,提出解决问题的思路和有助于大学生身心健康、和谐发展的各种方法,有效地解决他们在成长过程中遇到的各种问题,提高大学生整体心理健康水平,促进大学生身心健康、全面发展。

本书由金河岩教授担任主编,提出编写方案、编写提纲并负责修改统稿。崔美玉、严秀英、郅一杰、蔡香花、汪勇刚、秦红芳、金哲洙、金香花、赵红姬、李淑玲等老师参与编写。



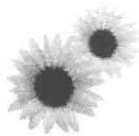
前言

感谢李文雪、王璐、王殿斌、李虎、闵美玉、王立莹等同学收集资料、校对文稿,尤其感谢延边大学教材科老师们热情帮助和支持,值此向他们致以诚挚的谢意。编者在编写过程中参阅了国内外有关心理学的最新论著并汲取了其中的研究成果,在此一并表示感谢。

由于编著时间较仓促及编者水平的限制,本书会存在不少疏漏和不恰当之处,敬请有关专家和读者批评指正。(编者 E-mail: kimhy@ybu.edu.cn)

编者

2014年6月



目 录

第一章 大学生心理健康辅导导论	1
第一节 大学生心理健康的标准	2
第二节 大学生心理健康问题与心理健康辅导	10
第三节 大学生常见心理异常问题	18
第二章 大学生生活适应	29
第一节 社会变革与心理适应	30
第二节 大学生常见的适应问题和发展目标	39
第三节 适应大学生活的有效途径	46
第三章 大学生自我意识调节	55
第一节 自我意识概述	56
第二节 大学生自我意识的发展特点与评估	62
第三节 大学生自我意识的偏差及调适	67
第四章 大学生学习心理	77
第一节 大学生学习心理特点	78
第二节 大学生学习中常见的心理问题及调适方法	80
第三节 大学生良好学习心理的养成	88
第五章 大学生情绪调节	100
第一节 情绪概述	100



第二节 大学生情绪的特点	104
第三节 大学生情绪调节与管理	110
第六章 大学生心理压力与挫折应对	116
第一节 大学生的心理压力及其应对策略	117
第二节 心理挫折及其应对策略	122
第七章 大学生人际交往心理	132
第一节 人际交往概述	133
第二节 大学生人际交往的特点与困惑	139
第三节 大学生人际交往能力的培养	144
第八章 大学生恋爱与性心理	156
第一节 恋爱心理概述	157
第二节 大学生恋爱心理与性心理	161
第三节 培养大学生爱的能力	168
第九章 大学生网络心理	172
第一节 网络与网络心理健康	173
第二节 大学生网络心理问题及其成因	179
第三节 大学生网络心理问题的调适与培养	186
第十章 大学生职业生涯规划与择业心理	195
第一节 职业生涯规划概述	196
第二节 大学生择业心理问题及成因分析	209
第三节 大学生择业心理问题的调适	219
参考文献	226

第一章

大学生心理健康辅导导论

学习目的与要求

1. 了解心理健康的概念和标准。
2. 理解大学生常见的心理健康问题和阶段性特点。
3. 掌握一些心理调适的方法。
4. 关注自己生理和心理的发展特点,追求身心健康和全面协调发展。主动进行心理调适,做积极、乐观、勇于面对现实的人。

案例 1-1 马加爵事件

马加爵,某大学生化学院生物技术专业大四学生。2004 年寒假,由于要找工作,马加爵没有回家,其他同学也早早返回了学校。案发前几天,马加爵和邵瑞杰等几个同学在打牌时,邵瑞杰怀疑马加爵出牌作弊,两人发生了争执。邵瑞杰说:“没想到连打牌你都玩假,你为人太差了,难怪龚博过生日都不请你。”从与他十分要好的朋友邵瑞杰口中听到这样的话,马加爵认为自己受到了伤害,而另一位好朋友龚博居然过生日没叫他,让他更觉得受到了污辱。由此,马加爵动了杀邵瑞杰和龚博的念头。为了实施他的杀人计划,马加爵在网上查阅了许多资料,最后确定用铁锤作为他的作案工具。他到一个旧货市场上买了一把石工锤,还把过长的木柄锯短后再带回宿舍。

邵瑞杰那几天经常跑到隔壁宿舍玩,玩得晚了有时就住在隔壁。唐学李的存在成为了马加爵杀邵瑞杰的最大障碍。2月13日晚,趁其不备,马加爵用石工锤砸向了唐学李,直至将其砸死。14日晚,邵瑞杰回宿舍休息,就在邵瑞杰洗脚的时候,马加爵乘其不备用石工锤将邵瑞杰砸死。15日中午,马加爵正在宿舍里处理前夜杀死邵瑞杰时留下的血迹时,杨开红来宿舍找马加爵打牌,马加爵做贼心虚,怕事情败露,用同样方法杀害了杨开红。当晚,马加爵到龚博的宿舍,借口说寝室里打牌三缺一,骗出龚博,将其杀害。

马加爵将这4名同学的尸体藏在宿舍的衣柜内,随即开始逃亡,2004年3月15日晚,马加爵被三亚市公安局河西派出所民警抓获归案。经审判后于2004年6月17日被执行死刑。

案例分析

1. 马加爵不懂得用建设性方式处理人际冲突,缺乏做人的基本素质。
2. 马加爵没有伦理底线,产生犯罪行为时无法形成道德焦虑,也就无法有效地制止恶行。

经济社会的发展首先是人的发展,而人发展的基础是健康心理的形成。当今,在“科教兴国”战略的指导下,高等教育事业发展迅速,大学校区连成一片,校舍漂亮,教育方法进步,课程内容和类型丰富,活动场地与设备先进,可是,大学生群体反映出的心理问题却较以前严重了。每年全国因心理疾病退学的大学生占退学总人数的54.4%,在校大学生中有人际关系、环境适应、情感障碍、焦虑等心理健康问题的学生占了相当大的比重。而学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例也时有发生,且有上升的趋势,这些都引起了政府相关部门的高度重视。

加强大学生心理健康教育是大学全面推进素质教育的一项重要举措。心理健康教育直接影响到大学生心理素质的发展水平,是关系到人才素质全面发展、大学人才培养工作成败的大问题。加强大学生心理健康教育是以学生为本,促进学生成长成才的迫切需求。当代大学生基本上是独生子女,他们是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体,他们成才定位高,但社会阅历较浅,心理发展不成熟,因此极易产生情绪波动,产生过激行为。特别是中国正处在完善社会主义市场经济的新时期,城镇化、工业化、信息化在带来物质文明同时,不可避免地给各社会阶层带来工作和生活压力大、节奏快的影响,由此导致了许多人心理上无所适从、焦虑、郁闷等不良情绪的产生,自杀、犯罪等社会事件也相继发生。近年来对社会地位和物质利益的过度追求,精神追求及社会责任意识的淡漠等因素严重影响大学校园,部分大学生心理失衡。因此,加强大学生心理健康教育,使学生在校时就能打下扎实的健康心理基础,他们进入工作岗位后,才能承担社会压力,坚定、自主地完成各项任务。

第一节 大学生心理健康的标准

有人说:生活像镜子,你对着它哭,它就哭,你对着它笑,它就笑。平心而论,我们现在的生活条件比以前好得多,但心理健康的人并不见得比以前多,大学生心理健康状况并不理想。在学习压力、就业压力和生活快节奏压力下,大学生们过早地感受到了未来职业的艰辛,难以再有大学时代的舒坦和宽心。



一、健康和心理健康

(一) 健康的新概念

健康是人生存的根本,是事业的基础。只有健康的人才能高质量地生活,实现人的全面发展。健康不仅是指身体发育良好,无疾无患,体魄强健,还包括拥有良好的心理素质和心理状态。

什么是健康?健康是一个具有强烈时代感的综合概念,它随着社会科学和医学的发展而逐步深化。

人类社会早期,生产力水平低下,人们以获得食物、保存和延续生命为目的,对生命现象和疾病了解甚少。医学经历了巫医混杂时期的神灵医学模式时代,健康被视为神灵的恩赐。随着社会的发展,生产力水平的提高,物质资料逐渐丰富,人类开始寻求改善生活质量,抵御和防治疾病,医学逐渐转入了实验医学阶段,建立了以生物机体和机体的生物性为研究着眼点的生物医学模式,提出了健康是生物学上的适应,健康是指没有疾病和无伤残等概念。从历史和现实角度看,生物医学模式无疑是一次巨大的进步,大大提高了人类的总体健康水平。

从现代社会角度看,这个概念是极不全面的。美国社会医学家沃林斯基认为:“这种定义不是健康的概念,而是无病的定义。”它的缺陷就在于将人的自然属性和社会属性截然分开;忽视了影响健康的心理和社会因素,如政治、经济、战争、教育、居住、职业以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患、不良行为方式等社会、心理因素对健康的影响。

1948年世界卫生组织(WHO)提出了新的健康概念:“健康是一种完整的躯体、心理和社会的良好状态,而不仅仅是没有疾病和伤残。”1989年世界卫生组织又进一步认为:健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观使医学模式从单一生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。它强调生理健康为物质基础,发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统领。

世界卫生组织具体提出了健康的标准,即除了躯体没有病理改变和机能障碍外,还应具备以下因素:

- (1) 有充沛的精力,胜任日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张。
- (2) 积极乐观,心胸开阔,勇于承担责任。
- (3) 精神饱满,情绪稳定,睡眠良好。
- (4) 自我控制能力强,善于排除干扰。
- (5) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (6) 体重得当,身材匀称。
- (7) 眼睛炯炯有神,善于观察。



(8) 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

可见,心理健康是其中的一个重要组成部分,一个人只有身体、心理和社会适应同时处于较完美的状态,才算是真正的健康。

(二) 心理健康的含义

心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况,个体能做出良好的适应,能充分发挥自身潜能,而不仅仅是没有心理疾病。事实上心理健康是一个非常复杂的概念,在不同国家、不同民族之间存在不同的观点,即使在一个国家的不同地区也存在不同的看法。如同性恋现象,我国精神医学观点认为它属于一种心理障碍,但是在某些国家却认为其是正常的心理现象。因此,心理健康的概念受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的影响而产生不同的内涵。另外,在心理健康与不健康之间,并不存在截然的界限,无绝对的明确标志,它们之间存在着从量变到质变的连续谱系。

1946年,第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指在身体、智能以及情绪上能同他人保持心理相容,并将个人心境发展成为最佳的状态。”我们可以这样理解心理健康的含义:

首先,心理健康具有广义和狭义之分。广义的心理健康是以促进人们自我心理调节、发挥更大的心理效能为目标。心理健康的人能够不断提高心理健康水平,更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类做出贡献。狭义的心理健康主要目的在于预防心理障碍、心理疾病和行为障碍。

其次,心理健康具有两层含义:其一是没有心理疾病,这是心理健康最起码的含义,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样;其二是具有积极的发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,消除不健康的心理倾向,使心理处于最佳状态。

总而言之,心理健康从一般意义上说,是指没有心理疾病。但从本质特征来说,是指积极发展的心理状态,使人充满生机和活力。心理健康的人具有良好的适应能力,能充分发挥自身潜能,体现生命的活力。此类人群不仅能够适应社会,寻求良好的人生发展,还能给自己带来愉悦和幸福。

就心理健康水平而言,由于环境因素和个体行为方式的不同,心理健康状况也各不相同。即使是同一个人,在不同的年龄阶段,不同的环境条件下,其心理健康水平也是不同的。国外心理卫生的研究表明,心理健康水平可分为:一般心理健康水平、高于一般心理健康水平、极端心理健康水平、低于一般心理健康水平(神经症人格障碍)、严重心理疾病(神经病)。在这五种心理健康水平中,大多数人往往具备第一种或第二种心理健康水平,这可称为平均健康心理水平。第三种是理想的心理健康水平。第四、第五种属于不良的心理状况。

知识窗 1-1

心理亚健康

当今社会,许多人感觉自身出现了种种不适的身体症状,医院检查后却又找不到病因,医生也没有治疗办法。其实这种状态就是亚健康状态。亚健康是介于健康与疾病之间的状态,一般是由于工作与学习过于紧张,心理承受压力比较大而产生的,当然还与人的遗传基因、环境污染、不良的生活习惯等因素有关。亚健康不是病,但处于亚健康状态的人是不健康的。

研究指出,陷入亚心理健康状态有七大信号,分别是:第一,焦虑。烦恼不堪,焦躁不安,充满无奈。第二,罪恶感。自我冲突,产生无力感。第三,疲倦。精疲力竭,颓废不振,厌倦,无聊。第四,烦乱。感觉无序,一团糟。第五,空虚。无所适从。第六,无助感。孤立无援,人际关系紧张。第七,无用感。缺乏自信,自卑、内疚和无价值观。

摆脱亚心理健康状态,个人应从身心两个方面进行调适。从生理保健来说,应注意营养均衡,保障睡眠,劳逸结合,可静坐放松,多晒太阳,适当锻炼等;从心理保健来说,应学会与人为善,悦纳自我,培养广泛的兴趣爱好等。大学生应该在日常学习与生活中,注意生理、心理的自我保健,使自己摆脱亚健康的困扰。

台湾心理学家吴静吉列出了十二条治疗亚健康的良方:①重视快乐的价值;②诚实待己、怡然自处;③不再庸人自扰,拒绝杞人忧天;④抒发压抑感受,清理消极问题;⑤发展积极乐观的思考模式;⑥掌握此时此刻的时机;⑦确定生活目标有组织、有计划;⑧降低期望水平,放缓冲刺脚步;⑨追求人生大梦,建立亲密关系;⑩追求有意义的工作,在工作中发挥创意;⑪尊重自己,亲近别人;⑫积极主动,分秒必争。

二、大学生心理健康的标准

(一) 大学生心理特点

1. 心理发展滞后于生理发展

大学生多处于青年中期(18岁~24岁)这一年龄阶段,这是个体走向成熟的关键时期。这一阶段,个体的生理发展已接近完成,个体已具备了成年人的体格及各种生理功能,但心理发展却尚未成熟。对大学生而言,这一阶段的首要任务就是促进自我的成熟,自我成熟的标志有以下三个方面:

- (1) 身体的长成,以个体生理成熟为标志,尤其是以性成熟为重要指标。
- (2) 心理发展完善,即形成了完善的自我概念,形成了稳定的个性。



(3) 社会化程度的提高,以人的社会成熟为标志,即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

其中,身体成熟是心理成熟的物质基础和依据,社会成熟是心理成熟的必要条件。社会化程度的提高,取决于个体的社会实践活动。由于大学生仍是在校学生,对真正的社会生活并没有直接深刻的了解,因而他们的社会实践活动还比较表面和肤浅。

2. 自我意识的增强与认知能力发展的不协调

自我意识是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认知、情感、意志的综合体,是人心理发展过程中一个极为重要的方面。自我意识从童年期就开始产生并逐步发展,青少年时期是自我意识发展最快的时期。大学生所处的年龄阶段及所具备的文化水准,决定了他们不再像中学生那样眼光向外,对外界事物充满了兴趣,急于去了解世界,把握外部环境;而是眼光向内,力图理解自己的情感、心理变化,自觉地从各方面了解自己,塑造自己形象。

在认知能力上,一方面,大学生关心社会发展,这种关心是抛开切身利益,以大视角来进行的,注重的是整个社会的提高与进步,有一种以天下为己任的心愿和抱负。另一方面,由于生活阅历有限,与社会有一定的距离,社会实践能力不强,他们在谈论、评价、思考社会问题时,往往带有幻想的色彩,不能十分切合实际。他们对事物的认识表现出一定的片面和幼稚,还不能深入、准确、全面地认识问题。

知识窗 1-2

心理健康对人的影响

1. 心理健康对生理健康的影响

心理健康与生理健康是密切相关的,心理健康可促进生理健康,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。近代医学明确提出心身疾病的概念,它是指心理因素所导致的一类躯体疾病,主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃病、神经性皮炎等。青年时期,正是大学生身心发展的重要时期,心理因素对他们的发展影响巨大:不良的情绪会抑制大学生生长激素的分泌而影响身高;紧张焦虑会加重青春期高血压倾向和痤疮、粉刺的发生率;神经性厌食也会引起女大学生的闭经等生理异常。因此,心理健康无疑对大学生的生理健康具有十分重要的影响。

2. 心理健康对素质教育的影响

心理健康不但有助于人具有良好的心理素质,而且对其他素质的形成起到促进的作用。良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在心理素质基础上。素质教育必须从提高学生的心理素质开始,良好的心理素质能使人从根本上提高思想境界,促进



高尚道德品质的形成和发展。

3. 心理健康对生活质量的影响

心理健康有利于个体充分发挥其心理潜能,学习成绩、工作效率也相对较高。据研究表明,心理健康的人耐受挫折,能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。心理不健康的人即使有强壮的身体和满腹经纶,亦会庸庸碌碌、虚度一生;而心理健康者即使疾病缠身,身患残疾,也会以乐观的态度、惊人的毅力,赢得事业的成功,博得人们的尊重与钦佩,史铁生就是最好的例证。心理健康对人的学习、生活具有直接的影响。

4. 心理健康对人际关系的影响

大学生所处的青年期是人际关系发生重大变化的时期。大学生一方面仍维系着与父母、老师等成人的纵向人际关系,另一方面又开拓了与同龄、异性青年的横向人际关系。人际交往成为大学生生活中的一大需要,并直接影响了大学生的社会化进程。然而,人际关系是人与人之间直接的心理关系,反映着心理的距离,也直接受到一个人心理健康状况的影响。心理学研究表明,在集体中受欢迎人群的个性品质,恰恰与心理健康的标准一致,而集体中受人排斥的嫌弃儿的个性品质恰恰与心理健康的标准相悖。

由此可见,一个人只有处于全面健康状态,才能维持身心平衡的协调稳定,消除各种精神压力,更好地适应现代社会生活,为社会做出积极贡献。所以说,心理健康对大学生健康成长、全面发展具有重要意义。

3. 情感丰富而不稳定

大学生是一个比较敏感的群体,其内心体验极其细腻。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,他们的情感也越来越丰富。然而,由于大学生需求结构的变化,追求的独特性及价值观念的不稳定,大学生时常处于波动、迷惘和困苦的抉择中,他们的情感是非常不稳定的。情绪变化起伏较大,易受周围环境变化的影响,心境变化快。

4. 性意识发展

性意识是个体心理发展的一个重要方面,大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识的明朗化与进一步发展都是正常的现象。大学校园的每个大学生都有充分的机会与异性接触,因而性意识的发展及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面,性意识的发展使每个大学生都会产生一种内心要成为怎样的男人或女人的向往;另一方面,产生对异性的倾慕与追求,这些都是青春萌动的大学生会遇到的问题。然而,由于大学生的异性交往能力、经济状况、心理成熟度还不足以应对恋爱而引发的一系列问题,一旦恋爱关系处理不好就会给他们带来种种烦恼和不安。



5. 智力发展达到高峰

大学生大多思维敏捷,接受能力强,通过大学的专业训练、系统学习,他们的抽象思维逻辑思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析和解决问题的能力强。这些显著特点使大学生在这个阶段的智力发展水平达到高峰。

6. 社会需求迫切

大学生在校园中接受系统的专业教育,这使得他们与社会有一定的距离。也正因如此,他们渴望加入社会的愿望显得更为迫切。在校园里,他们关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己能加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满的现象,运用自己的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

(二) 大学生心理健康的标准

大学生的心理健康标准一般从以下几个方面来考察。

1. 智力正常,智商在 80 以上

智力正常是大学生正常学习与生活的基本条件,也是适应周围环境变化所必需的保证。智力是人们观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合反映。衡量大学生智力正常的关键在于是否有强烈的求知欲,是否乐于学习或积极参与学习活动。正常智力智商应在 80 以上。

2. 控制情绪,心绪良好

心理健康的人虽然也会有消极情绪体验,但一般不会长久,情绪相对稳定;能适度表达自己的情绪,情绪反应与环境相适应,既能克制又能合理宣泄;善于控制与调节自己的情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望。

3. 正确地评价自我

正确地自我评价是大学生心理健康的重要条件,包括自我观察、自我认知、自我判断等。恰当地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面优于别人而自傲,也不因某些方面劣于别人而自惭,能够悦纳自我,自尊自爱,正视现实,积极进取。

4. 人格完整和谐

人格完整是指人格结构的各要素,包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观、价值观等完整统一,平衡发展。个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完整和谐表现为个体具有自我同一性,正确的自我意识,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。

知识窗 1-3

心理健康的判别标准

1. 主观经验标准

主观经验有两种含义:一是指被判别者的主观体验和感受,如被判别者自己感到有不明原因的焦虑、抑郁、紧张、恐惧等情绪,且又难以控制和摆脱,则被视为心理异常。二是指判别者的主观临床经验,即判别者根据以往的实践经验,结合被判别者的心理状态和行为表现来判别其心理异常与否。主观经验标准是最简便也最直接的心理健康判别标准,目前在心理咨询的普及活动中运用得也最广泛。但这种判别标准的主观随意性太大,判别者稍不谨慎,就有可能造成失误。

2. 统计分析标准

由于心理健康是相对于心理异常而言的,两者的界限可以根据对普通人的心理特征进行测量后获得的统计数据进行划定,因而判别受试者是否心理异常,可以依据被判别者的心理特征是否与平均值相符来确定。心理特征的测量结果通常为常态分布,居中的大多数人属于心理正常,而远离中间的两端则被视为心理异常。

3. 心理测验标准

心理测验标准原理和统计分析标准相同,是对样本参数的标准化,以判别心理健康与否。如智力测验、人格测验、投射测验,以及包括由积木图案测验、视觉保持测验、图案记忆测验、运动损害测验等组成的各种神经心理测验等。心理测验标准由于要受到标准化样本、常模、信度、效度以及标准化方法的制约,因而具有较强的科学性。

4. 社会适应标准

社会适应标准主要表现在自理、沟通、交往等方面。心理健康者能按照社会生活的需要,即能按照社会准则和道德规范行事,主动地适应社会环境,其行为符合社会常模。如果不能按照社会认可的方式行事,其行为有悖于社会要求,以致使人难以理解和接受,则就会被判别为心理异常。社会适应标准比较容易掌握,适用范围较广。但在运用这一标准时,判别者也必须考虑到不同时代、不同地区、不同社会习俗和不同文化背景的因素。

以上各种心理异常的判别标准都各有根据,也各有自身的临床价值。但由于每种标准都有其局限,难以用某一种标准单独地解决全部问题,因而在临床实践中,只有互相补充并综合应用,认真地对被判别者的心理状态和行为表现进行细致的科学的分析,才能准确地判别被判别者的心理是否健康或异常,以及心理异常的性质和程度。



5. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。人际关系和谐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,不卑不亢,有自知之明;能客观评价他人和自己,善于取长补短,宽以待人,乐于助人,态度端正。

6. 意志健全

意志是人自觉地确定目的,调节支配自己的行为,克服困难,实现预定目标的心理过程。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式解决问题;在困难和挫折面前,能控制自己情绪和言行采取合理的反应方式,而不是盲目行动、畏惧困难或顽固执拗。

7. 社会适应正常

个体的观念、行为方式等应随社会环境的改变而发生变化,以适应所处的社会环境。个人不但要正确认识自身所处的社会环境,应对环境中的各种困难,还要根据环境和自身的特点进行自我心理调节。

8. 心理行为符合年龄特征

在个体发展的不同年龄阶段都有与其相对应的心理行为表现,从而才有不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同龄多数人相符合的行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,其心理状态一般可能不健康。

第二节 大学生心理健康问题与心理健康辅导

大学生的心理健康问题具有顺序性、阶段性及个别差异性的特点,因此,大学开展心理健康教育需要及时掌握这些特点,循序渐进,因材施教,并在解决心理问题的同时,向学生提出一些经过他们自身努力能够达到的新目标,从而增强学生的自我效能感和自我调适能力,同时,促进其身心、学业、创业、人生生涯的持续健康发展。

一、大学生主要心理问题

大学生的心理问题可以表现为三个层次:

第一个层次是常见的心理困惑,主要是由于环境的改变、学习的压力、人际关系紧张、失恋、就业期待等问题引起的一种暂时的紧张、烦恼、压抑状态,一般持续时间较短,症状较轻。第二个层次是一般的心理障碍,包括神经衰弱、焦虑症、歇斯底里等神经症和性心理障碍、行为障碍和人格障碍。第三个层次是精神病,包括精神分裂症、偏执型精神病、情感性精神障碍和精神发育迟滞等。这是心理疾病中较重的一个层次,患者难以坚持正常的学习、工作和生活。

心理困惑人人都会遇到,稍加自我调适或进行心理咨询,就可摆脱,这属于心理健康的人遇到了心理问题,不属于心理疾病。平时讲的大学生的心理问题主要指的是属于第一个层次的困惑问题,主要包括以下方面: