

大学生 心理健康教育

李有华
主编



科学出版社

大学生心理健康教育

李有华 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部 2011 年印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写而成,全书共十二章,分别是绪论、积极心理学、大学生的自我意识与培养、大学生个性品质塑造、学习心理及其应用、大学生情绪管理、和谐人际关系构建、恋爱与心理健康、网络活动与心理健康、大学生涯规划、大学生常见心理问题及调试和心理状况与心理咨询。

本书可以作为普通高等院校大学本科生心理健康教育的教材,也可以作为相关学科学习者的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 李有华主编. —北京: 科学出版社, 2016

ISBN 978-7-03-049846-5

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生-心理健康-健康教育
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 208462 号

责任编辑: 胡云志 任俊红 邵 华 / 责任校对: 桂伟利
责任印制: 赵 博 / 封面设计: 华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 9 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2016 年 9 月第一次印刷 印张: 16

字数: 384 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前 言

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节，是加强和改进大学生思想工作的一项重要任务。大力推进大学生心理健康教育工作具有重要意义。

本书坚持正面引导、开发潜能、面向全体大学生心理素质发展的原则，以积极心理学的理念统领全书内容，以普及心理健康教育基础知识、促进大学生了解自我和发展自我、提高心理调适能力为基本内容，通过正文、案例分析、小贴士和故事等形式深入浅出、形象生动地阐述了大学生应该掌握和了解的心理健康教育方面的知识，对提高大学生心理素质具有有效的指导作用。

本书由华北水利水电大学人文艺术教育中心组织编写，李有华任主编，负责全书框架设计、指导具体写作及统稿工作。郭瑾莉任副主编，负责协助统稿及审稿工作。各章节的编者如下：第一章，李有华；第二章，郭瑾莉；第三章，任智霞；第四章，郭瑾莉；第五章，李有华；第六章，李有华；第七章，郭瑾莉；第八章，张金芳；第九章，郭瑾莉；第十章，张龙真；第十一章，梁芳；第十二章，李有华。

本书的编写结合了参编人员多年大学生心理健康教育教学的经验，注重科学性、实用性和趣味性相结合，但由于水平有限，难免有疏漏和不妥之处，敬请大学生朋友和同行专家不吝赐教。本书参考借鉴了国内外许多论著和教材，除在本书相应地方注明外，在此谨向原作者表示衷心的感谢！本书的编写得到了华北水利水电大学教务处和人文艺术教育中心领导的大力支持，在此一并感谢！

编 者

2016年4月20日

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康的概念	2
第二节 心理健康评价	6
第三节 大学生心理健康教育的意义	9
第四节 学习本课程的原则和方法	16
第二章 积极心理学	20
第一节 积极心理学的概念	20
第二节 从积极心理学的角度认知幸福与人生	23
第三节 大学生积极生活之道	30
第三章 大学生的自我意识与培养	41
第一节 自我意识概述	41
第二节 自我意识发展的历程和特点	44
第三节 大学生完善自我的途径	48
第四章 大学生个性品质塑造	55
第一节 个性概述	55
第二节 气质与性格	59
第三节 大学生个性心理品质塑造	63
第五章 学习心理及其应用	70
第一节 学习及大学生学习	70
第二节 大学生学习活动的结构及心理过程	74
第三节 影响学习活动的非智力因素	90
第六章 大学生情绪管理	102
第一节 情绪和情感	102
第二节 情绪、情感的分类	110
第三节 情绪理论	114
第四节 情绪的自我调节	115
第五节 情商	119
第七章 和谐人际关系构建	133
第一节 人际交往概述	134
第二节 大学生人际交往的内容与特点	143

第三节 大学生人际交往能力的培养·····	147
第八章 恋爱与心理健康·····	163
第一节 爱的心理实质与爱情的理论·····	164
第二节 大学生恋爱的影响因素及其特点·····	169
第三节 大学生性心理·····	171
第四节 树立正确的爱情观·····	175
第九章 网络活动与心理健康·····	181
第一节 网络与大学生活·····	182
第二节 网络与大学生心理健康·····	186
第三节 正确对待网络·····	193
第十章 大学生涯规划·····	200
第一节 大学生涯规划的意义·····	200
第二节 大学生涯规划的制定·····	203
第十一章 大学生常见心理问题及调适·····	211
第一节 大学生常见学习问题及调适·····	211
第二节 大学生常见人格问题及调适·····	215
第三节 大学生常见人际交往问题及调适·····	221
第四节 大学生中常见的恋爱问题及调适·····	226
第十二章 心理状况与心理咨询·····	230
第一节 心理状况区分·····	230
第二节 心理咨询·····	234
第三节 常见心理咨询理论及流派·····	237
第四节 大学生常见心理疾病·····	245
参考文献·····	249

【破冰活动】

活动时间：30 分钟。其中，10 分钟用于活动；10 分钟用于学生自己介绍自己的活动内容；10 分钟用于点评。

活动内容：请学生与前后左右的同学打招呼并进行简单的互动。

点评内容：介绍初次相识的基本礼节和注意事项，重点介绍握手礼。点评同学们活动的情况，教育大家珍惜在一起学习本课程所要度过的美好时光。

握手礼的基本要求：通常年长（尊）者先伸手后，另一方及时呼应。如果年长（尊）者没有伸手，而是点头或进行其他的表示，另一方也应该以相应的礼节呼应。来访时，主人先伸手以表示欢迎。告辞时，待客人先伸手后，主人再相握。握手的力度以不握疼对方的手为限度。初次见面时，握手时间一般控制在 3 秒钟内。

第一章 绪 论



不同的心态，
不同的人生

【案例导入】

其一：小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

其二：成都某女大学生，进入学校 3 个月后，3000 多元的存款被骗。该生以前从未离开过父母的保护，性格内向乖巧。此事后她出现了失眠、无食欲、焦虑、反应减慢、不能集中注意力思考、情绪低落、愤怒、自责等症状。她感到生活中处处都是危险，感觉自己很不幸，认为这样的事会给家庭带来羞辱，并且目前及今后的生活将会不可控。为了弥补经济损失她四处找工作，这影响了她的学习，这让她对今后能否继续上学很不确定。

点评：以上两位同学都身体健康，没有生理疾病，但可能都将无法继续完成学业，这对于经过十年寒窗苦才迈入大学校门的她们无疑是一个巨大打击，对于她们的人生也将是一个巨大损失。

提问：是什么原因导致她们如此的结局呢？

再次点评：两位同学都是心理原因导致无法继续学业的。前者是心理承受能力太差，特别是承受挫折的能力太差。后者是心理自闭，遇到挫折不敢寻求帮助，甚至连自己的父母都不敢告诉。总之，都是心理不够健全造成的。这说明人仅有身体的健康是不够的，还应该有良好的心理。正如一个“人”字的写法，必须是一撇一捺相互支撑才能组成一个不倒的“人”字。

第一节 心理健康的概念

一、心理的含义

(一) 心理的实质

什么是心理？它的实质是什么？这是心理学界要解决的根本问题。对心理实质的理解历来存在着两种根本对立的观点，即唯心主义的心理观和唯物主义的心理观。下面我们就来简单学习这两种心理观，并通过学习来认识心理的实质。

1. 两种对立的心理观

1) 唯心主义的心理观

坚持唯心主义观点的人认为心理是独立于大脑或者其他物质之外的，是不依赖于大脑或者其他物质而独立存在的一种东西。

几乎自从有人类以来，人们就很关心自身的心理现象并且试图给予解释。最早的解释是把心理说成是灵魂的活动。在原始社会末期，由于探索自然界支配力的驱使，原始思维发展到较高的阶段，但人们又无法理解自身的结构和机能，单凭直观的感受和梦境的影响进行判断，于是出现了万物有灵论的观点，认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动。人出生时，灵魂在身体里，控制人体的活动；人在睡觉时，灵魂暂时走出人体；人在觉醒时，灵魂回到人体；人死时，灵魂则永远离开人体。

虽然这种万物有灵论的观点是人类心理学思想的萌芽形式，但是它把心理看成是世界本源，是第一性的东西，这是毫无科学根据的，是错误的。现代医学已经证明：做梦是人脑的正常活动，是人脑处于睡眠状态下，一定时间一定部位的兴奋活动，属无意识想象。它或是身体内部的某些变化，如胃空时，人们往往梦到自己到处在找食物；或是外部刺激的作用，如睡觉时风刮树叶的沙沙声，可使人梦到下雨，睡觉时把手压在心脏跳动的部位，就会做恐怖的梦；或是日有所思，夜有所梦。白天生活中的某些事情引起大脑皮层的过度兴奋，使这部分细胞不易抑制，也能构成梦境。做梦是脑的正常功能的表现，是维持脑的正常功能的必要过程。

2) 唯物主义的心理观

坚持唯物主义观点的人认为，心理起源于物质，是物质的产物，但受当时科学水平和生产力发展水平的限制，唯物主义者对心理的认识也经历了一个曲折的发展过程。

例如，古代人往往把心脏看成是精神器官，把精神活动称为心理活动。通过汉字的结构就不难看出这一点。在汉字结构中，凡是与精神活动有关的字都带“心”部，如思、想、念、怒、恋等；与人们思考有关的成语也与心有联系，如“心中有数”“口蜜腹剑”“满腹经纶”“胸有成竹”等。我国古代哲学家孟珂曾认为，“心之官则思，思则得之，不思则不得之也”，把心脏看成是思维的器官。古希腊哲学家亚里士多德也认为心脏是思想和感觉的器官，而脑的工作只是使来自心脏的血液冷静而已。后来随着科学的进步和发展，尤其是医学、解剖学、生物学的发展，人们逐渐认识到脑才是真正的心理器官。例

如,明代著名的医生李时珍就说“耳目鼻动于内,声色嗅味引于外”,较科学地揭示了人的大脑活动与各种器官的密切联系。清代名医王清任根据自己对尸体的解剖和大脑病理的临床研究,也提出了“灵机、记性不在心在脑”的著名论断。

一切唯物主义者都认为,心理是物质派生出来的,所以现代科学将心理解释为:心理是脑的机能,是客观现实的主观映象。列宁也曾精辟地指出:人的心理是头脑的机能,是外部世界的主观反映。这就是心理的实质。

2. 心理是脑的机能

在人类的发展史中,认识到心理是脑的机能,脑是心理的器官,曾经经历了漫长的过程。

首先,人们是从物种发展史来看,心理是物质发展到高级阶段的属性。无生命的反映是物理的、化学的反映形式;有生命物质的反映是生物反映形式;低级动物的反映,虽然有了心理的萌芽,但仅停留在感知觉较低级的水平,只有大脑和神经系统发育到高级水平的动物,才有了比较完整的心理过程。

其次,从个体发展史来看,心理的发生、发展是与脑发育完善紧密相连的。刚出生的婴儿,其大脑结构接近成年人,但皮层比较薄,上面的沟回比较浅,脑的重量只有成人的 $\frac{1}{3}$,随着大脑的迅速发育,9个月的时候,发育到成人重量的 $\frac{1}{2}$,这个时期,婴儿的智力等心智水平也迅速发育。而后,婴儿继续逐渐地发育成熟,而这个过程,也是一个人的记忆、思维等心理发展的过程。

再次,从心理解剖学的发展来看,心理活动与脑的活动是不可分割的。在18世纪前后,由于科学的发展和对脑的知识的积累,人们已经认识到脑是心理的器官。但真正用科学的方法鉴定出脑是心理器官是在1861年。当时法国著名医生布洛卡,他对一个多年说话障碍的患者的尸体进行了解剖,发现患者在大脑皮层左侧额叶部分有病变,从而发现了言语运动区的位置,并将该病症称为“运动性失语症”。以后,医学界通过多年的临床积累,把大脑各部分的机能确定下来,这后来被称为“大脑皮层机能定位”。

最后,从心理活动产生的方式来看,心理活动是伴随着人脑的反射活动而产生的。“反射”是有机体通过脑对刺激发出反应的活动。当内、外刺激作用于眼、耳、鼻、舌、身等感受器时引起神经冲动,神经冲动沿着传入神经传到神经中枢,经过神经中枢的分析综合,引起新的神经冲动,由传出神经传到肌肉、腺体等效应器,发出应答性反应。人的一切活动,不论是最简单的、不由自主发出的反应动作或复杂的心理现象,就其产生的方式而言,都是反射活动。人的心理现象也是由外界刺激引起,经过脑的分析与综合而产生,而又调节着各种反应动作的反射活动。外界刺激和反应动作是心理现象的开端和终结。心理现象和整个反射过程密不可分。

3. 心理是客观现实的反映

心理是脑的机能,脑是心理的器官,并不意味着脑本身可以单独地产生心理。心理就其内容来说,是客观现实的反映。客观现实包括:自然界、人改造了的自然、社会生活等三方面,无论是简单的心理现象还是复杂的心理现象,其内容都可以在客观世界中

找到它的源泉，客观现实是心理的源泉。个体对客观世界的反映并不像镜子那样消极和被动，而是积极、能动的，由于每个个体的知识经验、目的动机、兴趣爱好、态度体验不同，因而对现实的反映也不一样。例如，一棵杨柳树，工人、农民看是遮阴避日的建筑材料，哲学家看会想到“毁树容易成才难”的人生哲理，多情的诗人看到会作出“唯有垂杨管别离”的诗句等，心理反应的产生是通过内部特点而折射出来的，这都说明心理反应具有主观能动性。大脑只是反映客观世界的器官，是心理反应产生的自然前提，大脑和客观世界提供了心理反应产生的可能性，而把这种可能转变为现实，还必须依靠实践活动。心理是在实践活动中产生并通过实践而检验和校正的。

所谓心理是客观现实在大脑中的反映。心理是脑的机能，脑是心理的器官，脑对客观现实的反映具有能动性。

4. 意识与自我意识

心理反应具有不同的形式。意识是心理反应的高级形式。意识是个体心理发展到一定阶段才出现的。年幼的婴儿只能产生某些简单的感性认识，而且数量有限，还极为零散，只有个体在掌握了一定的知识，并构成经验体系后，意识才有可能产生。自我意识是一个人对自我及自我和他人关系的意识。

（二）心理现象

人的心理现象极为复杂，行为表现形式多样，但它的构成一般分为：心理过程和个性心理两大部分。

1. 心理过程

心理过程是指人对现实的反映过程，是一个人的心理现象的动态过程，包括认识过程、情感过程和意志过程。

1) 认识过程

认识过程是人的最基本的心理过程，它是人脑对客观事物的属性及其规律的认识，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。例如，在一个春光明媚的早晨，你来到户外锻炼，当微风拂面时，你会感到凉爽；阳光照在身上又感觉很温暖；此时空气中不时送来阵阵清香；环顾四周看到五颜六色的东西，还可听到各种声音……凉爽、清香、五颜六色、各种声音都是外部世界作用于我们眼、耳、鼻、舌、身各个感觉器官所产生的感觉。

感觉是人最简单的认识活动，但却是我们认识的起点和基础。感觉所提供的是对事物个别属性的认识。在此基础上，当你进一步感觉到周围事物的意义时，如辨认出风的凉爽、空气中花草的清香、鸟的鸣唱、汽车的轰鸣声等，这时你对事物个别属性的感觉就转化为对事物整体的知觉。当你回到家中，户外感受到的一切还会“历历在目”，这就是记忆。记忆是人在头脑中保留对以前感知过的对象或现象的映像。人不仅能直接感知事物的表面特征，还能间接概括地反映事物内在的、本质的特征。例如，教师可以根据学生的外部表现和言行，了解其内心世界；人们可以通过对古代化石的研究，进而推知远古时代动物和人类的生活情景，这是凭借思维实现的，思维是认识的高级形式。人不

仅能再现亲身经历过的事物的形象，而且还能在此基础上创造新事物的形象，这就是想象。通过想象，我们不仅能设计未来发展的宏图，也可以在头脑中重构几千年前人类生活的图景，还可以进行文学艺术上美的创造。总之，以上提到的感觉、知觉、记忆、思维、想象都属于认识过程。认识过程就是人脑接收、储存、加工各种信息的过程。

2) 情感过程

情感过程是个体在实践过程中对事物的态度体验。人在认识客观世界的时候，并不是无动于衷、冷漠无情的，总是要对之采取一定的态度，产生某种主观体验，如获得学习成功的喜悦，失去亲人的悲伤，对不道德行为的憎恨，对祖国名山大川的赞美等。据说，1824年5月，贝多芬的《D调弥撒曲》和《第九交响曲》在维也纳第一次演奏，当这两首充满爱国之情的交响曲演奏一结束，全场就响起了经久不息的掌声，在场的许多人都感动得泪流满面，巨大的成功、震撼人心的场面，使贝多芬激动得不省人事。这种强烈的激情就是情感的体现。

3) 意志过程

意志过程是个体自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难去实现预定目标的心理过程。人对客观事物不仅要感受它，认识它，同时还要处理它并改造它。人们在认识世界与改造世界的过程中，必须有明确的目标，还要制订计划，选择方法，克服种种困难，才能最终实现预定目标。在我们的学习和工作中，通常不是一帆风顺的，总会遇到这样那样的困难，常言道“不如意事常八九”，但我们不能半途而废，要迎着困难上，不达目的决不罢休，这就要启动人的意志过程。

认识、情感与意志这三者不是彼此孤立的，而是相互联系、相互制约的。一方面，认识是情感和意志的基础，只有正确与深刻地进行了认识，才能产生强烈的情感和坚强的意志，所谓“知之深，则爱之切”；另一方面，情感和意志又会影响认识活动的进行与发展，因为情感和意志既在人的认识中起过滤和动力的作用，又是衡量人的认识水平的一个重要标志。同样，情感也会对意志行为产生推动作用，而意志行为又会有利于丰富和升华情感。因此，各种心理过程及其相互关系是心理学研究的一个重要内容。

2. 个性心理

个性心理指一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和。它包括个性倾向性和个性心理特征两方面。

1) 个性倾向性

个性倾向性是关于人的行为活动动力方面的心理特征，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、自我意识等。个性倾向性决定着人对现实的态度，决定着人对认识和活动对象的趋向和选择，是个性结构中最活跃的因素。它制约着所有的心理活动，表现出个性的积极性和个性的社会实质。

2) 个性心理特征

个性心理特征是个人身上经常表现出来的稳定的心理特征。它集中反映了人的心理活动的独特性，包括能力、气质和性格。例如，有的人观察细致入微，有的人想象力奇特，有的人擅长语言表达，有的人在音乐上显露才华，这是能力上的差异；在性情、脾

气方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人反应敏捷,有的人反应缓慢,有的人暴躁,有的人温柔,这都是气质上的差异;在对人对事上,有的人朴实肯干,有的人懒散拖拉,有的人大公无私,有的人斤斤计较等,这是性格上的差异。性格是个性心理特征中的核心,它反映了一个人的基本精神面貌。

需要指出的是,还有一种心理现象叫注意,它不属于某一种独立的心理过程,而是伴随各种心理过程存在的特殊的心理状态。

心理现象虽然分为心理过程和个性心理两方面,但它们是密切联系、不可分割的:一方面,个性心理是通过心理过程形成的,如果没有对客观现实的认识,没有对外界事物的情感体验,没有对客观事物的积极改造的意志行动,人的性格、能力、信念、世界观是不可能实现的;另一方面,已形成的个性又影响着心理过程,并在心理过程中得以表现,使人的各种心理过程总带有个人的色彩。事实上,既没有不带个性特征的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性特征,二者是同一现象的两个方面。

二、心理健康的含义

所谓心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态,在这种状态下,主体能作出良好的适应,并且充分发挥其身心潜能。即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。心理因素主要包括:认知、情感、意志、人格、心理状态等。因此,心理健康又可分为狭义的心理健康和广义的心理健康。狭义的心理健康是指基本心理活动过程的协调统一。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。它是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会适应能力达到和谐一致,并且心理各种功能都能较好发挥作用的状态。因此,心理健康是人的心理调适能力和发展水平的标志。

第二节 心理健康评价

一、心理健康的标准

关于心理健康的具体标准,不少国内外专家学者都有过研究和论述,目前尚无统一论。我们根据大学生的心理发展规律和他们特定的社会角色的要求,将大学生心理健康的标准概括为以下七条。

(一) 有较浓厚的求知欲望和学习兴趣,学习成绩相对稳定

学习是大学生活的主要内容。心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,能保持一定的学习效率,能体验到学习中的满足与快乐,学习成绩相对稳定。

(二) 能保持正确的自我意识

自我意识是人格的核心,指人对自己,以及自己与周围世界关系的认识和体验。人

贵有自知之明，心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可以发展的机会。

（三）能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪可以影响健康，影响工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持开朗、乐观的心境，对生活和未来充满希望，虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节，同时能适度表达和控制情绪，喜不过狂、忧不过绝、胜不过骄、败不过馁。

（四）能保持和谐的人际关系

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力、合作共事，能乐于助人。

（五）能保持完整统一的人格

人格指人的整体精神面貌，人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（六）能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境，以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，抵制环境中的消极影响；及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

（七）心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人的认知、情感、言行、举止都符合他所处年龄段的要求，心理健康的学生应该是精力充沛、朝气蓬勃、勤学好问、反应敏捷、勇于探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

二、心理健康的评价依据

心理健康是指一种持续的、积极的心理状态，个体在这种状态下能作出良好的适应，生命具有活力，能充分发挥其身心的潜能。人的心理健康状况大致可以分为三个等级：常态（正常）、轻度失调、变态（异常）。其判断依据如下。

（一）统计常模

人们许多心理品质，如智力、性格特征，都可看成有量的差异的维度。心理健康状况也是这样。如果用一把衡量这种维度的尺子去测量全部人口中每一个人的心理健康状

况, 必然会发现, 大多数人的测量值集中于全尺的中段, 而越往两端人数越少。全部测量的分布接近于统计学上所谓的“常态分布”。根据常态分布的思想, 可以认为大多数人所具有的心理健康状况是正常状况, 偏离大多数人状况的视为异常。这种异常实际有两种情形: 一种是心理健康状况高于大多数人, 另一种则相反。我们只能说属于后一种情况的人有心理健康问题。

(二) 社会准则

以社会准则作为衡量心理健康状况的标准, 是看一个人的行为是否偏离社会公认为规范。一个人心理异常, 势必在行为上乖离大多数人的行为常规, 如逃学、打架、自杀等。但这种标准有时候很难贯彻到底。因为社会规范并非是非常明确一致的, 因而在考虑具体问题时经常蜕变为以大多数人的行为为参照标准。然而, 大多数人的行为并非总是代表着健康的行为。例如, 我们经常见到“路人遇难, 众皆不救”的情景, 恐怕不能说那一两位舍身救者反不如众多看客心理健康。以社会准则为依据未能解决这样一个问题: 有心理障碍者必然偏离社会规范, 偏离社会规范者却未必都有心理问题。

(三) 生活适应

从生活适应的角度看心理是否健康, 是看个体是否能根据环境条件及其变化, 有效地发挥其心理机能, 通过适当的行为去适应或改造环境, 以满足自己生存发展的需要。例如, 能够胜任工作、学习的重担, 自立解决各种人际问题。这一标准最适合“适应性也就是一个人的心理健康的程度”的本义, 其缺点是在具体适用时易受到评价者的主观影响, 操作的客观性稍差。

(四) 主观感受

依据被评价者的主观感受来判断他的心理健康状况, 通常只能作为一种辅助的标准使用, 不能作为一个完整自定的单独标准使用。这种主观感受通常包括被评价者的满意感、幸福感、自觉痛苦、快乐程度等。此标准不能独立使用的原因在于, 真正能感受心理痛苦的人, 大都是自我定向力完好, 情感活动基本正常的人。这些人即使有心理障碍, 也多属轻度障碍。例如, 神经症患者的痛苦体验可能是所有精神障碍病人中最强烈的, 而一些严重精神病患者反而没有自觉痛苦, 反而充满了欣快感。

(五) 医学检测

身心是相互作用的, 有些心理障碍是大脑器质性改变和躯体障碍的结果, 医学检查可以发现相应的异常变化。根据临床症状、体征和辅助检查结果(如脑电图、脑血流图、头部 X 射线、CT 检查等), 可以判断其心理障碍及其原因。此标准也不能单独使用, 只能作为辅助手段使用。

在实际操作中, 在对个体的心理健康状况进行诊断时, 不能只依据一种手段或一种方法。而必须综合运用上述各种标准进行多维诊断, 才能够作出比较正确的判断。有时候甚至需要诊断者自身多年的实践经验, 对被评价者采取“听其言观其行”来做出诊断。

所以,心理医生的知识渊博程度和经验对心理健康的正确评估和诊断是很有帮助的。

三、对大学生心理健康标准的理解及运用

大学生心理健康的标准只是为评价大学生的心理健康状况提供了一个参考尺度,在具体运用时应持辩证的态度,不能简单地、机械地照搬照套,而应灵活地加以掌握和应用,并应注意以下几个问题。

(1) 是否心理健康与是否有不健康的心理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,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于心理疾病。因此,不能仅从一时一事简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的两种心理状态,而是一种连续状态,正常与异常或者说常态与变态只是连续状态的两个端点,从良好的心理状态到严重的心理疾患之间还有一个广阔的过渡带,在许多情况下,他们之间没有绝对严格的界限,只是程度上的差异。

(3) 心理健康状况不是固定不变的,它呈现一种动态的变化过程。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况随时都会有所改变。特别是大学生感情丰富,人生经验相对较少,加之又处于长知识、长才干的时期,心理状态是很容易发生变化的。

(4) 大学生心理健康标准是一种理想的尺度,而不一定是每个人最佳的心理境界。它的提出不仅为我们提供了一个衡量心理是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作出不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。即使是符合心理健康标准的大学生,也要努力不断增进心理健康的水平。

(5) 大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行学习、生活和工作。如果正常的学习、生活和工作都难以维持,那就无需再谈符合不符合标准了,就应该及时调整并求助心理咨询员。

第三节 大学生心理健康教育意义

一、大学生概述

(一) 大学生的年龄特征

大学生处于少年儿童向成年的过渡阶段,即青年期(17~25岁)。这时,大学生个体的生理发展已接近最后完成,心理的第二逆反期也接近尾声,自我同一感基本建立,心理发展也趋于稳定,呈现出既有别于少年儿童,又有别于成年人的独有的年龄特征。表现在以下三个方面。

1. 生理机能基本成熟

大学生经过了青春期的第二次生长发育高峰之后,生理发育已达到人生的高峰值。

虽然身高、体重仍有缓慢增长,但已由生长发育期进入生长稳定期,人体各个器官的功能日益完善。表现为以下几个方面。

(1) 身体形态的性别差异明显。男子的身高增长速度已趋缓慢,开始转向肌肉的增长而显得粗壮结实;女子的身高增长已基本停止,转向脂肪的积累而显得丰满。这种身体形态上的变化带来了男子气质和女子气质的明朗化,并使男性意识和女性意识进一步增强。

(2) 内脏机能逐渐成熟。大学生的心、肺等功能日趋完善,脉搏频率与少年期相比,略有下降并逐渐稳定,血压也基本上在正常范围内,肺活量逐渐提高,呼吸由浅而快,变得深而缓。这表明:大学生的循环系统、呼吸系统都已发育完善,达到了成熟。

(3) 运动能力显著增强。随着身体形态与机能的成熟,大学生的运动能力也明显提高。他们已经有了较强的控制身体运动的能力,在速度、灵敏度、耐力、爆发力及动作的协调性上有了很大的进步,并先后进入高峰阶段。

(4) 大脑功能健全发达。人的大脑功能的发展程度主要取决于脑细胞间建立联系的多寡。高校学生正处于脑细胞建立联系的上升期,大脑发育逐渐成熟。一方面,大脑皮质的沟回组织已经完善、分明;另一方面,大脑皮质的兴奋与抑制已具有较好的平衡性。

2. 心理需求不断增长

随着生理机能的渐臻完善,在心理需求水平上也不断提高和深化,出现了众多新的需求,特别是精神方面的需求。表现为以下几个方面。

(1) 要求有丰富多彩的文化生活。大学生精力旺盛、朝气蓬勃、求知欲强、兴趣广泛。除了本专业的知识以外,他们大多还涉猎了非专业的领域,希望通过多种形式开拓新的更为广阔的知识视野和业余文化生活阵地。因此,他们如饥似渴地阅读大量的课外书籍,充满热情地奔走于各种传播知识的社团、沙龙讲座、展览之间。校园文化的繁荣和兴趣热点的交替更迭,便反映了大学生的这种广泛的文化需求。

(2) 追求美好的理想。富于理想是青年的一个典型特征。大学生的理想是多姿多彩的,但概括起来主要是生活理想、职业理想、道德理想和社会理想。一般来说,他们的理想是较明确而积极的。

(3) 向往友谊和爱情。随着知识的积累和阅历的加深,大学生的情感体验愈益丰富而深刻。他们珍视友谊,把友谊看作“阳光”“鲜花”,喜欢向知心朋友倾诉自己的志向、抱负、欢喜、烦忧,乐于为朋友分担悲欢;他们向往爱情,把爱情看作人生最美好的感情,希望在学习、生活、工作中觅得知音,希望在未来的人生旅途上有一个理想的伴侣。

(4) 大学生自我意识显著增强。首先,他们更关心自己的现状和未来,对未来的自我设计和自我实现的能力更强,而且能根据自己的理想和需要将注意力长时间地集中于某一目标上。其次,他们已有一定的自我评价和自我教育的能力。他们能联系自己的实际,较客观地分析自己的品行,并能在与旁人的表现、与社会规范的对比中进行自我反省和自我批评。再次,他们的自信心和思维的独立性增强。由于已意识到自己告别了童年和少年,而且作为“天之骄子”进入了高等学校,他们踌躇满志,希望成为自己命运的主人。表现了强烈的独立思维的愿望和能力。他们不轻信、不盲从,思维的变通性和

跳跃度较大,受传统观念和他人思维方式的束缚较少。最后,他们的意志、品质更坚定,能够不畏困难,向着既定的目标前进。

(二) 大学生的个体特征

大学生的个体特征源于其年龄特征、身份特征及高等教育培养目标的要求,因而大学生在内在的需要与外部的行为表现上,在所肩负的使命与社会寄予的希望上都不同于中小学生。大学生的个体特征可以概括为三个方面。

1. 大学生是身心日趋成熟的完整个体

“身心日趋成熟”是指大学生的身心发展既不同于少年儿童身心的尚未成熟,也不同于成年人的身心已经成熟。他们身体各器官的解剖生理虽已基本达到成熟的水平,这为他们在大学的独立生活和学习提供了必要的生理基础。但在心理发展上,远未达到真正的成熟,这使他们在一些复杂的问题面前,特别是在一些社会问题的认识方面表现出幼稚和片面,有时也会产生心理上的强烈矛盾冲突,甚至出现心理水平倒退的现象。然而,他们毕竟日趋成熟,他们的态度体系、价值标准和生活方式正逐步确立。只有这样,他们才能担负起繁重的学习任务,并努力适应未来社会的要求。“完整的个体”是指大学生的身心发展并不是片面的、孤立的,而是全面的、完整的。教育活动的进行既要有利于学生身体的健康,又要能促进心智的进步;既要使学生将来能适应现有的生产力和生产关系,又要使学生具有改造自然、适应社会的勇气和能力,高等教育不仅要能造就出某一领域的高级专门人才,还要培养身心全面和谐发展的完善的人。

2. 大学生是具有主动性、积极性和创造性的独立个体

大学生作为已经掌握了一定社会规范,有着较强烈的独立意识,具有较高智力发展水平的人,在教育过程中具有较强的主动性。他们具有各自的兴趣、需要和能力,对各种影响会作出自己的分析、判断和选择。他们正逐渐从依附教师走向独立获取,从自发的学习转向自觉的追求。这不仅表现在他们对环境的适应和独立生活能力提高的方面,还表现在他们结合所学专业知识和通过多种途径,积极参加校内外的社会实践活动,以期在活动中塑造和锻炼自己。大学生的学习也与中小学生有较大的不同,中小学生主要是掌握人类已有的文化知识,而大学生的学习中却有更多的探索、发现和创造。他们虽未进入为社会生产财富的阶段,但思想中常闪烁着智慧之光,有着强烈的创造欲望,并力求在这种创造中确认自身的价值。因此,高校教育必须调动学生的积极性,鼓励并爱护学生的创造热情,使学生获得生动活泼的发展。

3. 大学生是在规范的教育中,以专业知识的学习为己任的能动个体

大学生的学习是一种规范化的学习,它有学制和校规校纪的规定,有系统的课程安排,有计划有组织的教学及实践,有“术业有专攻”的教师的指点,有明确的培养目标。学生要成为某一专业的合格人才,就必须经过学校的循序渐进的教学,以及自己坚持不懈的努力。因而,学校的规范教育成为学生成才的必经之路。另外,大学生的学习