



高职高专“十三五”规划教材



大学生 心理健康教育

主编 邵政



南京大学出版社



前言

大学生 心理健康教育

主 编 邵 政
副主编 郭兆良 王涛济 卜艳艳
李婉君 韩善仓 韦 琨
安 倩
主 审 程大鸣



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 邵政主编. — 南京 : 南京大学出版社, 2016. 3

(高职高专“十三五”规划教材)

ISBN 978 - 7 - 305 - 16675 - 4

I. ①大… II. ①邵… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 065245 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣
丛 书 名 高职高专“十三五”规划教材
书 名 大学生心理健康教育
主 编 邵 政
责任编辑 谢娇艳 王抗战 编辑热线 025 - 83597482
照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 南京新洲印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 21.5 字数 500 千
版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 305 - 16675 - 4
定 价 49.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调换

前 言

近些年来,大学因心理问题导致的自杀和他杀等极端事件频频发生,因心理失常而引发的打架、出走、报复等问题行为以及违法犯罪的比例也在不断升高,激情犯罪的人数迅速增加,引发了大家对大学生群体心理的重视。这主要由于社会的快速转型、教育体制的深化改革,一方面学生面临学业、择业与就业等一系列问题、压力甚至危机,另一方面,他们又不善于掌握新的学习方法、技术以及创造性思维解决问题。他们面对困惑而不能解决困惑,于是,焦虑、抑郁、压抑等常见的心理与行为问题在大学生中比较普遍。为此考虑到大学生心理健康状况,提升大学生的心理素质,培养大学生积极的心态、乐观的精神,特编写本教材。

本教材在编写过程中,在参考吸收同类高校心理学健康教材优秀之处,更是着眼于编者多年的大学生思想政治教育和教学经验,特别注重结合大学生的实际情况,编写过程中主要有以下几个特色:

(1) 着重案例教学法。由于90后学生的特点,枯燥的理论很难激发他们学习知识的兴趣。本书通过身边大学生发生的心理故事的案例,容易引起他们的共鸣,触发他们学习的兴趣,让他们积极地参与到心理学教学中。

(2) 注重学生心理体验。心理学研究的对象是每个人的心理。但每个人所思所想,不是光靠理论能体会到的,需要不断通过心理小游戏、团体辅导等让每个人分享自己的心理体验,时刻关注自己内心的变化。

(3) 培养学生自学能力。通过具体对话式咨询让学生了解心理咨询的全过程,学会通过心理咨询去解决自己的心理问题和帮助他人渡过心理难关。通过他山之石这个环节,学习一些心理学专家的文章、教程及视频学习提升自己,不断增强自己的心理素质。

(4) 借力新媒体工具。90后学生主要通过手机、电脑来吸收学习知识。编写本教材中考虑90后学生的吸收知识的渠道。通过百度相关的心理新闻,让学生了解身边心理学



知识。通过一些心理学相关的博客、微博、微信等,让学生通过自己擅长的新媒体来学习心理学。

本书编写由江苏食品药品职业技术学院牵头,组织心理学专业老师和心理健康教育工作者集体讨论、分头执笔。全书总体框架由邵政执笔,经讨论后确定。参与编写的人员有郭兆良、邵政、王涛济、卜艳艳、李婉君、韩善仓、韦琨,全书由邵政统稿,由江苏食品药品职业技术学院副院长程大鸣主审。

本书编写过程中,得到了江苏食品药品职业技术学院各级领导和南京大学出版社的大力支持,同时也参阅和借鉴了国内外专家的学术成果,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,加之时间仓促,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2015年5月

目 录

前 言	1
第一章 畅享人生:大学生心理健康	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生常见心理问题与调节方法	13
第三节 心理咨询	20
第二章 独立体验:大学生生活适应	35
第一节 大学与高中的不同	35
第二节 大学新环境的适应	40
第三节 大学新生活的适应	46
第四节 大学生消费心理	55
第三章 树立目标:大学生学习择业	71
第一节 大学生学习特点与要求	71
第二节 大学生学习动机及记忆策略	80
第三节 大学生择业的心理调适	93
第四章 阳光心态:大学生情绪管理	106
第一节 了解情绪	106
第二节 大学生的情绪问题	122
第三节 情绪管理	135
第五章 扬长避短:大学生网络心理	144
第一节 互联网与大学生	144
第二节 大学生网络心理	153
第三节 大学生的网络心理障碍及其调适	159



第六章 学会交往:大学生人际关系	168
第一节 大学生人际交往概述	168
第二节 大学生人际交往的心理特点与基本技能	182
第三节 大学生人际交往的不良心理与对策	199
第七章 自我完善:大学生自我意识	211
第一节 自我意识概述	211
第二节 大学生的自我意识	219
第三节 自我意识的完善	231
第八章 爱情憧憬:大学生恋爱心理	240
第一节 关于爱情	240
第二节 大学生的爱情	247
第三节 健康的恋爱观和恋爱心理	257
第九章 坚忍不拔:大学生挫折应对	266
第一节 挫折概述	266
第二节 大学生的挫折	279
第三节 大学生应正确面对挫折	288
第十章 珍惜生命:大学生生命教育	302
第一节 生命的价值	302
第二节 生命的心理评价	310
第三节 珍爱生命,拯救生命	322
参考文献	335

第一章 畅享人生：大学生心理健康

第一节 心理健康概述

你说我听

“学心理学的都是心理有问题的人吧？”

“大学生的心理问题就是比其他人多。”

“上完心理健康课我的心理就会非常健康了，说不定还能看透别人的心理呢。”

“去看心理医生的人就是有精神问题的人，神经病不就是精神有问题嘛？”

理论探索

一、心理健康的概念

(一) 心理的定义

心理是客观事物在脑中的反映，是感觉、知觉、表象、注意、记忆、想象、思维、情绪、意志等的总称。人的心理是心理发展的最高阶段，是在劳动和语言的影响下产生和发展起来的，与动物心理有本质的区别，其分为心理过程、心理状态和个性特征三个部分。

心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学，它的主要研究内容包括心理动力、心理过程、心理状态、心理特征，这4个方面既相互独立又相互联系。

(1) 心理动力

心理动力决定个体对现实世界的认知态度和对活动对象的选择与方向，它主要包括动机、需要、兴趣和世界观等心理成分。

① 动机。人的各种活动，都是在一定的动力推动下进行的。这种推动人进行活动，并使活动朝向某一目标的动力，就是人的活动动机。它使个体产生一定的行为并指向特定的对象，并在活动的过程中不断调节行为的强度、持续时间，最终达到预定的目标。

② 需要。即个体进行活动的基本动力，是个体积极性的源泉。人既有生理的需要，



也有社会的需要；既有物质的需要，也有精神的需要。人有了需要就会产生求得需要满足的动力，即动机，并产生相应的行为。

③ 兴趣。即一个人对事物、世界好奇而进行探索认知的需要，促使一个人产生探索认知的行为。

④ 世界观。即个体对客观世界的总体看法与基本态度，决定一个人行为的基本方向。

(2) 心理过程

心理过程包括认知过程、情绪(情感)过程和意志过程三个方面，它们从不同的角度能动地反映着客观事物及其相互关系。

① 认知过程。它是个体认识世界、获取并运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。人对客观世界的认识始于感觉与知觉，将感觉与知觉所获得的知识经验储存在人们的头脑中，并在需要时再现出来，这就是记忆。人不仅能直接感知个别的具体事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识经验去间接、概括地认识事物，揭露事物之间的本质联系和内在规律，这就是思维。人对客观事物在头脑中形成的形象进行加工改造，从而产生新形象的过程，即为想象。

② 情感过程。在认识客观世界的同时，人还会对事物产生一定的态度，引起满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪(情感)。它是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。凡是符合人的需要的客观事物，就会使人产生积极肯定的情绪；反之，则产生消极否定的情绪。

③ 意志过程。人和动物不同的是，人不仅能认识世界并对之产生肯定或否定的情绪，而且能调节自己的活动并有目的、有计划地改造世界。心理学把人自觉地确定目的并为实现目的而克服困难、有意识地支配和调节自己行为的心理过程，叫做意志过程，表现为激励个体去从事达到目的所必需的行为和抑制与预定目的不相符合的行为两个方面。

上述三者在现实生活中总是紧密联系、相互作用的。一方面，认知决定人的情绪和意志，“知之深，爱之切”，认识到学习的重要性才会付出意志努力；另一方面，情绪和意志又影响人的认知，如“情人眼里出西施”就是情绪对认知的影响，坚强的意志能促进人认知的积极性，并取得良好的认知成效。情绪可以加强或减弱意志，而意志也可以控制情绪。

(3) 心理状态

心理状态是人的心理活动在一段时间里出现的相对稳定的持续状态，其持续时间可以是几个小时、几天或更长的时间。它既不同于动态的心理过程，也不同于静态的心理特征。例如，在感知活动时可能会出现聚精会神或漫不经心的状态；在思维活动中可能会出现灵动或刻板的状态；在情绪活动时可能会产生某种心境、激情或应激的状态；在意志活动时可能会出现犹豫或果敢的状态等。

人反映客观现实的心理活动，总是有注意状态相伴随。注意作为一种比较积极的心理状态，使人的心理活动指向和集中在一定的对象上，并使人对被注意的事物进行清晰的反映。没有注意的作用，人就无法清晰地认识事物，也无法准确而迅速地地完成各种活动。

(4) 心理特征

心理特征是人们在长期的认知、情绪和意志活动中形成的稳固而经常出现的心理特



性,主要包括能力、气质和性格。

① 能力是人顺利地完 成某种活动所必须具备的心理特征,体现着个体活动效率的潜在可能性与现实性。

② 气质是指表现在人的心理活动动力方面的特征,如心理活动速度、强度、稳定性、灵活性等,这些特征与生俱来,很少受个人活动的目的、动机和内容的影响。

③ 性格是对现实的稳固的态度和习惯化的行为方式。气质与性格有时统称为人格。正是上述心理特征,使一个人的心理活动与其他人的心理活动区别开来。

人的心理系统的上述四个方面总是彼此密切联系、相互作用的,反映了心理现象的发生、发展过程及其规律。人内在的心理与外在的行为有着密切的对应关系,人们不仅可以 根据所给予的刺激来预测人的行为,也可以根据所表现出来的行为来推测人的心理。因此,心理学家在研究人内在的心理现象时,往往也研究人外在的行为反映,并通过探讨心理与行为的关系,来全面准确地理解人的心理活动及其规律。因此,心理学有时也叫做行为科学,即通过对行为的客观记录、分析和测量来揭示人的心理现象的规律性。

心理学除了研究人的意识外,还研究人的无意识。人的绝大多数活动是由意识支配的,也有一些是无意识的(如笔误、做梦等)。通过对意识和无意识的研究,能更全面地把握人的心理现象。

(二) 健康的定义

每个人都期望能够健康,但什么是真正的健康,不一定人人都能正确认识。1989年,世界卫生组织(WHO)将健康定义为:个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全,才算是完全健康的人。可见,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

世界卫生组织还对健康的具体内容,规定了以下 10 条标准:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
- (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、臀的位置协调;
- (7) 反应敏锐,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) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

从这 10 条健康标准可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,相辅相成、缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹的身体方面的,也没有一种病是纯粹的心理方面的。

(三) 心理健康的定义

1946 年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:所谓心理健康是指在身体、智



能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。

《简明不列颠百科全书》认为,心理健康是指个人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。

我国王效道等认为心理健康具有如下特征:智力水平处在正常范围内,并能正确反映事物;心理和行为特点与生理年龄基本相符;情绪稳定、积极,与情境适应;心理与行为协调一致;社会适应,主要是人际关系的心理适应与协调;行为反应适度,不过敏、不迟钝,与刺激情境相应;不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足;自我意识与自我实际基本相符,“理想我”和“现实我”之间的差距不大。

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处。

综上所述,我们将心理健康定义为:心理健康是一种持续良好的心境,个体在这种状态下,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态,而且具有正常的、适当的调控能力,并能充分发挥其身心的潜能。

心理健康的“灰色地带”

人们习惯于将人的心理健康看做是黑白分明的事情:要么你是正常的人,要么你就是个疯子。这种观点将人的精神正常与否看作简单的质差,忽视了正常人与精神病患者的巨大量差的变化。

事实上,在人的心理健康方面存在着一个广泛的灰色区域。如果将人的精神健康比作白色,精神不健康比作黑色,那么,在白色和黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。换言之,灰色区可谓是人非器质性精神痛苦的总和,其中包括了人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

灰色区又进一步划分为浅灰色区和深灰色区。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为由诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡和精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、焦虑症等。浅灰色区和深灰色区也无明显界限,后者往往包含了前者,心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展变化的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,以及自我保健意识的发展而发展变化。

如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现心理失衡时,学会及时调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快解除烦恼,恢复健康的心理。

二、影响心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,影响心理健康的因素是各种各样的,既有外界环境因素的影响,也有个体自身的心理素质的影响。



(一) 外部因素

1. 家庭因素

家庭是人生的奠基石,父母是孩子的第一任老师,对人的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度及家庭结构、家庭经济状况四个方面。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提,家庭成员间的语言及人际氛围,直接影响着家庭中每个成员的心理。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理:民主、平等、开明的教养态度与教育方法有利于心理的健康发展;家庭结构的破坏,如父母不和及离异、继父(母)虐待等往往会给人造成一定的心理创伤;家庭经济状况也对人的心理成长有一定影响。

2. 学校因素

随着社会的进步,人们到学校学习的年限逐渐延长,以一个普通大学生为例,他从3岁上幼儿园到22岁大学毕业,就有19年的时间在学校中度过。学校是学生学习、生活的主要场所,所以学校生活对学生的心理健康影响极大。学校因素中的种种条件和关系,如果处理不当,就会影响学生的心理健康发展。比如,如果校风学风不良、教育方法不当、学习负担过重、师生情感对立、同学关系不和等,都会使学生心理抑郁、精神焦虑,若调适不及时,就会造成心理失调,甚至导致学生的心理障碍。

3. 社会因素

社会的变化、生活节奏、社会风气等也是影响人心理健康的不可忽视的因素。随着社会竞争意识增强、生活节奏加快,人们的心理压力也逐渐加大。根据统计,心理障碍发生率发达国家比第三世界高,先进地区比落后地区高,城市比农村高。美国未来学家威廉斯曾说,今后30年的变化在规模上可能等于过去2~3个世纪的变化,一部分人会感到难以适应未来世界的变化而产生心理危机和心理不适应。

4. 重大生活事件

一些重大的生活事件也是个体心理障碍产生的诱发因素。这些重大事件包括升学、转学、考试、职业选择、工作调动、恋爱以及亲人的生死离别等。它们都要求人消耗相当的精力去适应,由此引起的生活环境的变化和某种情感上的冲击,无论它们是成功的还是失败的,作为一种刺激都可能诱发心理障碍,影响人的心理健康。

(二) 内部因素

内部因素是一个人自身所具有的一种内在和主观的因素。

1. 生物遗传因素

(1) 先天遗传因素。先天遗传因素在很大程度上决定一个人的生物学特性,同时对人的心理健康有着直接的影响。

(2) 身体状况。健康的身体是健康心理的前提。孩子营养不良或是营养过剩都会影响大脑的发育,进而影响智力的发育,智力发育的迟缓又极易引起社会适应不良,对孩子的心理健康造成影响。先天体弱多病甚至身体缺陷的孩子,由于自身的缺陷,特别容易产生自卑心理,在遭遇嘲笑、批评或者挫折时,往往更容易心理失衡。某些躯体疾病还会伴发精神障碍,当外界环境中的病毒、细菌、螺旋体、真菌、原生虫及寄生虫侵入机体时,病毒、细菌等的毒素对脑细胞可能造成直接的损害,例如流行性感冒、肺炎、疟疾、流行性出



血热、狂犬病以及艾滋病都可能导致精神障碍,临床上应鉴别疾病伴发的功能性精神病与非感染性精神病,如为疾病伴发的功能性精神病要首先对身体疾病进行治疗。

2. 心理状态因素

一个人的心理状态一旦成型,就可预测其以后的心理发展和变化。心理状态因素包括认知因素和情绪因素。

(1) 认知因素。认知过程就是信息的获得、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涵盖范围很广,包括感知、记忆、注意、思维、想象、言语等。认知因素之间是相互影响的。倘若某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调,就会产生认知的矛盾和冲突,从而会使人感到紧张、烦躁和焦虑。认知因素之间的失调程度越严重,人们减轻或消除失调、维持平衡的需要和期望就越强烈。如果这种期望和需要长时间得不到满足,则可能使人产生心理偏差或心理障碍。

(2) 情绪因素。俗话说“情急百病生,情舒百病除”。可见情绪对人的身心健康具有非常重要的意义。极端情绪不论是积极的或是消极的都会影响心理健康。过度的兴奋和高兴可能导致神经系统出现障碍,严重的可能导致精神性疾病。适度的愉悦可以减少心理的压力和紧张感,使人放松,身心和谐。

(三) 协同作用

上述各种因素既相互独立,又相互制约,对一个人的心理健康往往协同起作用,而这种协同作用要超过单个因素作用的简单相加。由此,在诊断心理失调、心理障碍或心理疾病时,必须要充分考虑到各种因素的作用,逐一考察,全面、正确地做出诊断,才能采取有效的措施进行心理调适和治疗。

三、心理健康的重要意义

(一) 心理健康是大学生发展的前提和基础

从发展心理学的角度来看,一个人从小到老要依次经过婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、中年期、老年期等不同人生发展阶段,每个人生发展阶段都有相应的人生发展课题,一个人的发展就是不断完成其人生发展课题的过程。大学生正处于青年期,这是人生发展的高峰时期,也是关键时期,这一时期包含着诸如学习、交往、爱情、求职等许多重要的人生发展课题,这些课题完成得好与不好对今后的人生历程具有决定性的意义。而心理健康是完成好这些课题的前提和基础。心理健康的大学生,具有正常的智力、积极的情绪、坚强的意志、完整的人格,能够充分挖掘自身的潜力,能够充分发挥良好的心理效能,圆满地完成繁重的学习任务,恰当地处理复杂的人际关系,正确看待和妥善解决爱情问题,在激烈的社会竞争中获得理想的职业。而心理不健康的大学生,心理困扰多,心理效能低,难以完成大学阶段的发展课题。

(二) 心理健康能够增强大学生的环境适应能力

适应具有重要的意义。生物学家曾说:物竞天择,适者生存。心理学家皮亚杰认为:适应是智慧的本质。大学生面临着多种多样的适应问题:在校期间,要适应大学的学习方法,适应大学的生活环境,适应大学的人际关系;毕业以后,要适应工作要求,适应婚姻生活,适应社会竞争等等。适应能力强的大学生,能够充分利用环境中的有利条件,改变不



利条件,求得不断发展,在生存竞争中取胜;而适应能力弱的大学生,与环境不相容,使自己发展受限,在生存竞争中往往被淘汰。适应能力强与弱在很大程度上取决于心理健康。心理健康的大学生,能够根据外界环境的变化,相应调节自己的心理状态和行为方式,取得与外界环境的平衡与协调,保持良好的适应。心理不健康的大学生,心理功能紊乱,调节能力低下,难以与外界环境保持良好的适应。

（三）心理健康能够提高大学生的综合素质

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其他素质形成和发展的基础。学生求知和成长,实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高,在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成,要以心理素质为中介,创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中,保持良好的心理适应状况,是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上说,大学生综合素质的强弱,主要取决于其心理素质的高低,取决于学校心理健康教育成功与否。

四、心理健康的标准

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是:① 身体、智力及情感十分调和;② 适应环境;③ 有幸福感;④ 在工作中能发挥自己的才能,过着有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛提出了心理健康的10条标准:① 有充分的自我安全感;② 能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;③ 能与周围环境保持良好的接触;④ 生活的理想切合实际;⑤ 能保持自身人格的完整与和谐;⑥ 善于从经验中学习;⑦ 能保持适当和良好的人际关系;⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪;⑨ 能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;⑩ 能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

中国台湾学者王沂钊历经多年的研究,认识到唯有健康的心理,才会有健康的生活习惯和健康的身体,能在社会上保持较高的效能,而提出以下6项衡量个人心理是否健康的准则:① 要有工作而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐的来源);② 要有朋友而且乐于与他人交往(通过与人分享心情,体会爱的幸福感,能够稳定情绪);③ 要适当地了解自己并且悦纳自己;④ 能客观地评估他人与认可他人;⑤ 能与现实环境维持良好的接触;⑥ 经常保持满意的心情。

中国台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的4条标准:① 乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足;② 乐于与人交往,能和他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;③ 对自己有适当的了解和悦纳的态度;④ 能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

我国学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的7条标准:① 智力正常;② 善于协调和控制情绪,心境很好;③ 具有较强的意志品质;④ 个人关系和谐;⑤ 能动地适应和改造环境;⑥ 保持人格的完整和健康;⑦ 心理行为符合年龄特征。



以上关于心理健康的概念与标准的理解,角度有所不同,但基本理念是一致的。其实,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,正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康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。心理健康的标准一般包括以下几个方面:

(1) 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并能充分发挥自己的智慧学习知识、掌握技能、解决问题、获得成就。

(2) 了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点做恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪;在社会交往中,既不妄自尊大,也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐、分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的学习、工作、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入到不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

上述心理健康的标准仅仅反映了个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高境界。心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。把握心理健康的标准,应该把握三个方面,即相对性、整体协调性和发展性。人的一生会遇到各种各样的问题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

心理健康的特点:心理健康的评价标准有其相对性,体现在不同时代、不同社会、不同地区、不同场合、不同对象都可以有不同的标准。它随时代变迁而变化,随文化背景区别而有差异,随性别、年龄、情境的不同有不同的表现。

五、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般为 18~25 岁,从心理学的观点来看正处于青年期。由于受文化层次、接受教育程度以及所处环境的影响,大学生的心理除了具有这一年龄阶段青年的



普遍特征外,还有其特殊之处。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平,应该考虑以下几项标准:

(一) 身心感觉良好

自我感觉是否良好,是判断个体心理健康与否的基本条件。身心是一个整体,自感精力旺盛、神清气爽、身心愉悦、心理需要基本上能得到满足,是心理健康的重要表现。

(二) 积极的自我观念

心理健康的大学生,能正确认识自己,包括自己的机体状态、认知水平、行为表现;能实事求是地看待自己的学业和成就,有切合自己实际的志向水平;能悦纳自己、关心自己、尊重自己,大胆地、恰当地表现自己;能恰如其分地评价自己,正确对待自己的长处和不足,对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大,自满自足,对自己的弱点、缺点不回避,泰然处之,不过于自卑、自责、自暴自弃。

(三) 情绪积极,稳定协调

情绪积极的大学生,对客体有正确的认知和合理的态度,绝大多数情况下,都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反应。愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久。同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,谦而不卑,情绪相对稳定,不会动辄失去平衡,反复无常。

(四) 人格和谐健全

人格健全的大学生,在思维模式、行为方式和情感反应等方面表现出积极、协调的态度,凡事能从积极乐观的方面去考虑。具体来说表现为:理智而不冷漠;多情而不滥情;活泼而不轻浮;豪放而不粗鲁;坚定而不固执;勇敢而不鲁莽;稳重而不寡断;谨慎而不胆怯;忠厚而不愚钝;老练而不世故;自信而不自负;自谦而不自卑;自尊而不自骄;自爱而不自恋。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;在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

(五) 人际关系良好

心理健康的大学生拥有良好的人际关系,他们乐于与人交往,有稳定而广泛的人际关系。在交往中不卑不亢,保持独立,对他人尊重、诚挚、热情,富于同情心和友爱。在群体中,一方面,具有合作与竞争的协调意识,既不强迫别人的意志,又能向他人提出自己的看法;另一方面,具有独立自主的意识和能力,既不随意附和他人,又能适当地听取他人的意见,与异性同学能保持热情而又理智的交往。

(六) 良好的适应能力

人处于复杂、多变的社会中,心理波动,甚至短时期不适和异常是难免的。心理不健康的人遇到这样的情况,往往不知所措,一味希望别人替自己解决问题;心理健康的人则能够控制自己的言行,并进行有效的自我心理调整,与社会保持良好的接触。现实生活是复杂多样的,不能看到社会的阴暗面,其心理是幼稚的;只看到阴暗面,心理必然是灰暗和痛苦的。



(七) 心理行为符合年龄特征

大学生正处在人生中精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的阶段,与之相适应,行为上应该表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。如果缺乏朝气、萎靡不振,或者喜怒无常、好吵好闹、过于幼稚、过于依赖,那么,都是心理不健康的表现。

新闻解读

石油大学女生跳楼身亡

6月1日凌晨,石油大学一名女生跳楼!据了解,她是从7楼坠下,当120救护车赶来后经抢救无效当场死亡,现场十分凌乱,血迹一片,虽然事件原因还在调查中,但该女生选择这样惨烈的自杀方式来结束自己的生命,再次向社会发出警钟:关注大学生的心理健康问题已经刻不容缓,石油大学女生跳楼事件同时也暴露出学校教育与家庭教育的不足。看到这样年轻的生命这样凋谢,很多网友都在痛惜,希望悲剧不再发生。

解读:生活中总会遇到一些让我们痛苦的事情,只有怀抱希望、不绝望才能有所改变,才可以重新来过。为大家介绍一些克服绝望情绪的方法:

1. 运动

进化心理学研究表明,运动是一种有效地减缓情绪低落的方法。如果你有绝望情绪的迹象,不要犹豫,抓紧去宣泄,去打打球、跑跑步、爬爬山,出一场大汗,当汗珠不断下落时,也会同时带走不愉快的情绪,我相信“绝望”也会无处遁形了。因为人体在运动后会在生理层面产生变化,促进与正向情绪有关的多巴胺和血清素分泌,让我们有正向情绪感受。

2. 变换角度想问题

其实,生活中有些事情总会让一些人杞人忧天,让人变得情绪低落。情绪不好实质上都是由于思维方法不对所致。比如,在街上离你不远处看见一个朋友,他没有跟你说话或打招呼,你就以为是他不再理你了。如果你反过来想:“他可能没看见我”,“他可能正埋头想自己的事情”,就不至于影响自己的情绪了。克服情绪低落的具体办法是,每天注意自己情绪的变化,可以把一些问题记下来,把自己不好的情绪起因尽量写在第一部分,在第二部分写上完全相反的意见,并努力在内心中默想第二部分是正确的,第一部分引起悲伤的原因绝大部分可能是由于自己主观臆断造成的。

3. 结交朋友

人不可能孤立地活着,人为什么要群居?除了生存因素外,还有就是心灵上的慰藉。如果一个人长期活在自己的世界里,要么他是高人隐士,要么就是神经病。如果当你觉得无聊,情绪低落的时候,实际上是心灵提醒你要出去走一走了,去和朋友在一起谈谈话,一起娱乐。而且研究发现,人在结交陌生人或新朋友的时候,会变得兴奋起来,心情会变得愉悦,长期和好朋友在一起,会使人愉快,甚至可以使人长寿。