

大学生 心理卫生 与咨询

主 编/马 莹



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

海南省教育厅高校科研项目

海南大学学术著作出版基金资助

大学生心理卫生与咨询

主 编 马 莹

编 者 (以姓氏笔画为序)

马 莹 海南大学法学院

马立骥 浙江警官职业学院

井世洁 华东政法大学

刘春雪 南开大学马克思主义教育学院

管 健 南开大学周恩来政府管理学院

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理卫生与咨询/马莹主编. —北京:人民卫生出版社,2008.1

ISBN 978-7-117-09608-9

I. 大… II. 马… 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(2007)第 188423 号

大学生心理卫生与咨询

主 编:马 莹

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址:北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编:100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

印 刷:北京智力达印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:18.25

字 数:433 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-09608-9/R·9609

定 价:33.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

构建和谐社会,不仅要有物质基础和思想道德基础,还要有心理基础。关注人的心理和谐,才能为整个社会的和谐建设提供坚实的基础。因为个人是社会的基础,促进人的心理和谐就能够促进人与人、人与社会以及人与自然的和谐,就能够促进社会的和谐。

党的十六届六中全会审议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中提出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理辅导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络、塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”

因此,构建和谐社会,首先需要每个人了解心理健康的知识,理解自己所生存的世界,以及自己和他人的需要,充分利用宝贵的时间、生命资源,懂得调整自己、维护健康的方法,学会一些科学、有效的自我调节技术。

当代中国大学生是一个承载社会与家庭高期望值的特殊群体,也是社会中最活跃、最敏感的群体,他们是构建和谐校园、和谐社会以及和谐人际关系的中坚力量。大学阶段是人格发展和世界观形成的关键期,但是,由于大学生生理及心理趋于成熟与社会经验不成熟之间的矛盾,自我调节和自我控制能力不强,他们面临着一系列重大的课题,复杂的社会变化和自身问题,往往容易导致大学生产生强烈的心理冲突,从而产生较大的心理压力,严重者甚至形成心理障碍或心理疾病。近年来大学生中由于心理问题或心理因素引发的休学、退学等情况,乃至自杀、凶杀等恶性事件也呈上升趋势,已严重影响了部分学生的健康成长,也影响了环境的稳定与和谐。因此,在高校构建完善的心理健康教育体系,开展心理健康教育,对大学生予以疏导和调节,促进大学生身心和谐、培养良好心理品质将十分重要。

2005年3月,教育部、卫生部和共青团中央联合发出通知,要求进一步加强和改进大学生心理健康教育工作。该通知提出,大学生心理健康教育的总体要求是,遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质的协调发展。

作为这个专业的教师,在教学过程和心理咨询实践中,也深深地感到大学生对心理健康知识的渴求,以及他们改变消极心态、追求和谐心态的急切愿望。实践表明,大学生的许多心理健康问题是在成长中遇到的,即多数学生的心理问题,都是由于在完成自身成长任务过程中遇到了困难而产生的。大学生由于不能很好地认识并且妥善地解决所面临的发展性心理问题,从而导致了各种各样的心理问题。

近年来各高校也非常重视大学生心理健康教育,要求心理学专业的教师面向各专业大学生开展全校性的心理健康教育公选课。但是,教师在教学过程中发现,社会上出现的



有关此方面的书籍,大多数适用于心理学专业的学生学习,专业理论性强,难度大,运用范围局限,无法适用于没有一定心理学基础知识的非心理学专业的大学生。教师在选择教材上有难度,学生在自学过程中也有难度。鉴于此,我们决定在认识了解大学生实际情况的基础上,在十几年教学经验与科研的基础上,在心理咨询实践基础上,针对大学生在成长过程中经常出现的心理问题进行解答分析,编写一本适合于非心理学专业学生学习的心理健康教育书籍,理论结合实践,选择适于解决心理问题的理论与方法,突出科学性、应用性、可读性、案例分析性和重点引导性等特点,为大学生心理健康成长与维护提供具有指导意义的可读书籍,以促进大学生身心和谐、人际关系和谐和健康成长。

本书从大学生发展过程中出现的问题入手,从大学生的视角出发,首先提出具体问题,引出分析,讨论发生问题的原因,提出解决问题的办法。强调理论和实践的结合,全书结构严谨,条理清楚,语言简捷明了,深入浅出地讲解基本的心理学理论与方法。每章有典型个案分析讨论,让学生通过讨论把心理健康知识与方法融入自己的实际生活中去,内化为个体的内在品质、行为习惯,解决学生的实际问题。本书所附的测量量表,可供学生自测,以了解自己的心理健康水平与人格特征,并及时进行调适。

《大学生心理卫生与咨询》是海南省教育厅高校科研项目,得到了海南大学学术著作出版基金资助。承担写作任务的作者都是心理学专业毕业的博士生,而且一直在高校工作,既有扎实的专业基础和科研水平,又有大学生成长的切身经历,还有从事高校工作、了解当代大学生身心发展特点的教学经验与心理咨询临床实践,相信本书能带给广大青年朋友和教育工作者一定的启示和指导以及相关的心理学知识参考。

本书在编写过程中,参考了大量有关心理学方面众多学者的论文和著作,并引用了其中有关的资料,向这些文献的作者致以诚挚的谢意。同时,本书得到了潘丽编辑的大力支持,在此表示深深地感谢。

由于编著者水平有限,错误和不妥之处在所难免,敬请专家和学者给予批评指正。

编著者

2007年10月18日

目 录

第一章 心理卫生与心理健康	1
第一节 心理卫生概述	1
第二节 心理健康的含义与标准	4
第三节 大学生心理健康现状与咨询	10
第二章 心理咨询理论与方法	29
第一节 精神分析法	29
第二节 中国的认识领悟疗法	35
第三节 行为疗法	39
第四节 认知治疗	44
第五节 森田疗法	53
第三章 大学新生心理问题与调适	62
第一节 大学新生的心理特点及表现	63
第二节 大学新生心理困惑的原因分析	66
第三节 大学新生的心理调适	69
第四章 大学生自我意识发展与心理卫生	79
第一节 自我意识概述	79
第二节 大学生自我意识的发展特点与影响	87
第三节 大学生自我意识发展中的问题与自我调适	92
第五章 大学生的人格障碍与调适	102
第一节 人格概述	103
第二节 人格障碍的成因	107
第三节 大学生人格障碍的调适	114
第四节 大学生健康人格的塑造	123
第六章 大学生的人际交往	131
第一节 大学生人际交往与人际关系概述	132
第二节 大学生人际交往障碍	137
第三节 大学生人际交往的改善	145



第七章 大学生的爱与性	157
第一节 大学生的爱情观	157
第二节 大学生的爱情困扰及调适	164
第三节 大学生的性心理与性健康	171
第八章 大学生挫折心理与防卫	179
第一节 挫折概述	179
第二节 大学生挫折心理产生的原因分析	183
第三节 大学生挫折的应对与防卫	188
第九章 大学生择业心理与调适	201
第一节 如何认识竞争择业	201
第二节 大学生择业的心理准备	204
第三节 择业心理障碍及其调适	210
第四节 大学毕业生社会适应期心理调适	216
第十章 大学生问题行为与干预	222
第一节 网络成瘾与干预	223
第二节 自杀行为与干预	234
第三节 药物滥用与干预	248
第十一章 大学生常见心理障碍与防治	252
第一节 强迫症及其防治	252
第二节 抑郁症及其防治	257
第三节 恐惧症及其防治	266
第四节 焦虑症及其防治	270
附 常见心理测试量表	276

心理卫生与心理健康

1

第一章

第一节 心理卫生概述

一、心理卫生的含义

(一) 心理卫生运动的兴起

心理卫生(mental health)又称精神卫生,是与生理卫生相对而言的,也是随着人类自身对健康的认识发展而产生的。

随着社会的进步,人类对健康的认识有了新内容:健康不只是身体的健康,还应该包括心理健康。1908年,美国的比尔斯(G. W. Beers)发表了名著《一颗失而复得的心》(或译称为《一种发现自身的心理》),叙述了他因精神失常被送进精神病院长达三年的住院经过,揭露了精神病人所遭受的粗暴、残酷、痛苦的折磨和非人生活,呼吁改善精神病人的待遇。这本书的问世,将人们对心理卫生的认识推向了高潮。比尔斯在社会各方面的赞助和鼓励下,于同年5月在康涅狄格州倡导并成立了世界上第一个心理卫生协会的组织,推动了心理卫生运动的发展。该协会的工作目标是:①保持心理健康;②防止心理疾病;③提高精神病人的待遇;④普及关于心理疾病的正确知识;⑤与心理卫生有关的机构合作。

1909年美国成立了“全国心理卫生委员会”,几乎每一个州都设立了分会。1917年,出版了《心理卫生》季刊,宣传心理卫生常识,影响很大。随后20年中,加拿大、法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本和意大利也相继成立了心理卫生组织,并于1930年5月在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,到会代表有包括中国在内的53个国家。1948年,在伦敦召开的第三届国际心理卫生大会上成立了另一个重要的国际心理机构——世界心理卫生联合会,提出了为世界各国人民心理健康的保持和增进、心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,以及全人类幸福的增进而开展活动的宗旨。心理卫生最初是以社会性的“运动”而逐步引起了人们的普遍关注。

在心理卫生运动的影响下,50年代社区心理学应运而生。社区心理学关注的主要是社区的心理健康,关心的是通过社区的力量来防止心理疾病的产生,提高人们的心理健康水平。1978年,在苏联召开了一次国际性的会议,此会议的一个重要成绩是起草了一份至今仍有重大影响的宣言——“阿玛阿塔宣言”,这是一份对心理健康工作具有重大影响



的国际性文件,这份文件对社区的心理健康问题提出了具体的要求以及实施的措施。从此,心理健康成为社会每一个成员所关心的重大问题。它不仅引起精神病学家、心理学家、教育学家、社会学家、法官、律师等专家学者的兴趣和关注;同时也引起政府各个职能部门,如卫生、教育、公安、民政以及各个社会团体和慈善组织的重视。心理卫生工作的目标逐渐扩大,从提高精神病人的治疗效果到精神病人重返社会;从强调精神病的预防到塑造健全人格;把重点逐渐移到没有精神病疾患的各个社会成员和各个社会群体的心理健康方面,其工作内容早已超出临床医学的范围。并对卫生行政部门和预防医学或卫生学界提出了新的要求,即卫生部门的工作和卫生学的研究应把重点从疾病的防治转移到如何使人们更加健康地生活。在不同人群中预防各类心身疾病、神经症、智力缺陷、适应不良和精神疾病;同时指导人们怎样培养健全的人格,以便能很好地适应高度紧张复杂的社会环境。保持心理健康已成为心理卫生的中心任务。

(二) 心理卫生的含义

从心理卫生运动的发展来看,心理卫生的意义最初侧重于改善精神病人的待遇,随着心理卫生运动的广泛和深入,人们对心理卫生意义的认识逐渐深化,心理卫生的内容越来越丰富。包含着:向人们提供心理卫生知识,防止和减少心理疾病的发生;尽早发现心理疾病患者,提供心理和医学的干预。同时也包括设法缩短病人的病程和降低复发率;防止住院病人的精神异常转为慢性,使他们尽快地回到社会生产和独立自主的生活中去。对已进入慢性期的病人设法减轻其残疾程度,适当提高他们的社会适应能力。指导人们怎样培养健全的人格,以便能很好地适应高度紧张复杂的社会环境。保持心理健康已成为心理卫生的中心任务等内容。

从以上的角度认识,心理卫生工作的目标就有狭义与广义之分。就狭义而言,是指预防和矫治各种心理障碍、心理疾病;就广义而言,是指维护和增进心理健康,培养健全人格,以提高人类对社会生活的适应及改造的能力。

狭义和广义的心理卫生工作是相互联系、相辅相成的。对心理障碍、心理疾病的防治就是对健康心理的维护和增进;而维护和增进心理健康则是预防心理障碍、心理疾病最积极的手段和最根本的措施。当然两者的具体内容、方法和要求有所不同。

我们认为心理卫生的定义应该是:心理卫生(mental hygiene),又叫做“心理健康”(mental health)、“心理保健”或“精神卫生”,是通过相应的方法防止心理疾病和不良心理状态的发生,促进健康有效的心理状态的形成,充分发挥人的潜能,使人形成一种向上的精神活力,在社会生活中获得最佳的效能。

健康的本质含义应该是生理、心理和社会诸方面良好的适应,充分的发展。心理卫生是通过改善心理而对整个人起作用,并表现在各个方面的。健康的心理既是心理卫生的目的,又是手段,是健全个人和社会工作系统的组成部分,因此,它需要社会各方面力量的支持和各项工作的配合。

二、心理卫生研究的对象

对于心理卫生的研究对象,国内外学者做过种种表述。比如:

1. 洛逊诺甫(Rosanoff, 1938)指出:心理卫生是保持心理健康的一种科学。其主要目的有三:



(1)尽可能由改良人种入手,使每个人都能具备优良的禀赋;

(2)充分利用优良的禀赋,使身体的、教育的、职业的、社会的和两性的活动能有良好的适应;

(3)预防心理的扰乱。

2. 瑞士心理卫生学家 H. 门格(H. Meng, 1960)认为:心理卫生是“旨在保护每一个人和整个社会的心理健康的科学与实践”。

3. 我国学者章颐年在其《心理卫生概论》(1936)中指出:心理卫生是“预防精神疾病、促进心理健康的学问”。

4. 台湾学者钱萃在《教育心理学》(1980)一书中认为:“心理卫生是矫治心理失常、预防心理扰乱或保持心理健康的一种科学或艺术。”

5. 我国心理学家陈仲庚主编的《医学心理学浅谈》(1982)提出:“心理卫生学是研究关于维护人们的心身健康,尤其是预防精神疾病的心理学原则和措施。”

关于心理卫生学研究对象的表述,至今尚无一致的意见,基于以上各家观点,以及我们对心理卫生理论与实践的发展过程及趋势的认识,我们认为,心理卫生是研究人类心理健康的形成、发展和变化的规律以及维护与增进心理健康的原则和方法的一门科学。

根据这一定义,心理卫生应把一般正常人和轻微心理失调者的心理健康问题作为研究和主要对象。当然,精神疾病(尤其是神经症)的防治也是它关注的对象,但不应是重点(因其属于精神病学领域)。

三、心理卫生工作者的任务

根据心理卫生研究的内容,我们可以将心理卫生工作者的任务划分为以下几点:

(一) 心理卫生机构工作者的任务:

1. 普及心理卫生知识,呼吁社会重视心理健康,保持心理健康 心理卫生的根本目的是促进人们的心身健康和人格完善。这既有赖于整个社会的心理健康氛围,也有赖于每个人的自我心理保健,而要做到这一点,就离不开心理卫生知识的普及与提高。

2. 建立新的医学模式概念,防止心理疾病 传统医学模式用生物学观点解释人类的健康和疾病。这种观点长期影响着人们的思想和行为,随着社会的进步和医学科学的发展,这种生物医学模式越来越显露出它的局限性。心理因素和社会因素在人类健康和疾病过程中的作用日益被人们所认识。心理卫生机构应促进生物—心理—社会医学模式观念的丰富与发展。

3. 提高精神病患者的待遇 创建并利用合乎心理卫生的有利条件,控制并消除其不利因素,促进人们的心理健全,从而增进人际关系,提高工作效益。对精神障碍者的治疗及复归社会,以生物的、社会的以及人为的等具有功效的因素给予关心。

(二) 学校心理学工作者的任务:

1. 进行心理健康教育 以引起学生对心理健康的重视,并接受心理健康这一观念;使教育工作者和家庭重视孩子的心理健康,消除那些能够引发人们心理疾病产生的因素,如不良的家庭因素、不良的学校教育因素等。心理不正常(精神障碍)的预防。

2. 对学生学习和其他行为问题的心理诊断 及时调查了解学生的心理健康状况,当学生出现心理疾病时就要使用一定的方法进行治疗。从家庭、学校和社会来说,应充分尊



重、理解、信任和爱护学生,给他们以自我发展的自由和条件,多指导少指责,多帮助少干涉,加强学生的心理卫生教育、性知识教育和生活指导,建立心理咨询、辅导和治疗的机构,帮助学生解决心理困惑和实际困难。

3. 对心理问题进行治疗 接受心理咨询、治疗以及有关方面的训练,使用一定的方式对学生进行评价,如观察等。对父母、老师就学生的学习和心理健康等方面的问题进行咨询;对学生的心理健康状况进行全面的普查,确定学生的心理健康水平,明确学生主要的心理问题;采取措施对有心理问题的学生提供特殊的帮助与指导,提高正常学生的心身健康水平。只有这样才能够真正完成应试教育向素质教育的转变。

4. 高等学校大学生心理卫生工作 应该是宣传普及心理健康知识,使大学生认识自身,了解心理健康对成才的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径,使大学生掌握科学、有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调适的方法,使大学生学会自我心理调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力,以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理问题。

第二节 心理健康的含义与标准

由第一节所述可知,心理卫生是研究心理健康的一门学问,也是增进心理健康的一种方式,它是应用于人类心理方面的卫生研究与实践的科学。以预防心理方面的疾病,防止心理不健康为目的。也就是说,在身体上、心理上和社会上保持最佳的状态,并以心理健康的保持,心理抵抗力的增进为目的。由此可知,心理卫生与心理健康可说是一体两面的,若严格区分,心理健康是目的,心理卫生是达到这一目的的手段。

一、心理健康的含义及其标准

关于心理健康的定义,不同时代、不同国度以及不同学者从自己的学术研究领域出发,提出了不同的定义,尚无一致的解释。

(一) 什么是心理健康?

1. 1929年美国举行的“第三次儿童健康与保护会议”认为:心理卫生是指心理健康的卫生。什么是心理健康?该会草案指出:“健康的心理是没有像精神病患者的症状……不仅如此,心理健康是指个人在适应过程中,能发挥其最高智能而且获得满足,因而感觉愉悦之心理状态。并且在社会中,能谨慎其言行,并有勇于面对现实人生的能力。”

2. 精神病学家孟尼格尔(K. Menniger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

3. 心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康所作出的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展



其身心的潜能;这乃是一种积极丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

4. 社会学者玻肯(W. w. Boehm)的看法是:心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。

5. 第三届国际卫生大会(1946年)认为:“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,将个人心境发展成最佳状态。”

6. 《简明不列颠百科全书》中指出:“心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美的状态。”

7. 台湾心理学家张春兴说:“心理健康是一种生活适应的良好状态。”

8. 心理学教授王淑兰认为:心理健康是一种持续而积极的心理适应状态。

从以上的定义中可以看出:①心理健康是一种心理上和行为上的良好状态,是个人所能达到的最佳状态。②心理健康具有相对性。心理与行为的健康与不健康的划分只是相对的,在健康与不健康之间没有决然的、绝对的分界线。心理健康不能脱离个人的自身条件,不同社会对心理健康划分的标准也是不同的。③心理健康具有动态性。

笔者结合自己的领会与实际认为:心理健康是一种相对持续稳定、向上,良好地调节自己适应环境的心理状态。心理健康的人对自己、他人和环境的要求相对适中,不求全责备,不过分放松。心理健康意味着和谐、幸福,意味着能挖掘自己的潜力。是人的理想追求,是人心理的最佳状态,永远是人们努力追求的方向。

(二) 心理健康的标准

实际上,要探讨心理健康的标准,必须要有一定条件的限制,没有条件限制的标准无法比较,无法参照。具体而言要从以下几个方面限定:

1. 参照群体 一个人是否有健康的心理状态应该有一个比较标准,群体就是一个重要的标准。每一个群体都有和自己群体一致的行为方式,在群体的发展过程中,这种行为方式逐渐地固定下来;在这个群体中,个体成员的行为如果和群体行为是一致的,那么其心理对这个群体而言就是健康的,否则如果个体成员的行为和群体认同的行为方式不一致,其行为对这个群体而言就是不健康的。在现实生活中,人们对一个人的心理健康的判断一般是根据参照群体这个标准。

但是,在利用这个标准对群体行为进行判定时应注意这样一些问题。

(1) 群体的差异性:由于群体的地理和文化等方面的差异性,群体行为存在较大的差异,西方人和东方人的行为方式差异是明显的,因此利用群体参照判定一个人是否有心理健康问题时,其心理健康问题是针对这个特定的群体而言的。也就是说,有些人的行为对于一个特定的群体而言是异常的,但是对于另一个群体而言可能是正常的。如我们中国人见面后询问一个人的年龄和收入表示对人的一种关注和尊重,是正常行为。但是,西方人则很少有这样的行为表现,如果一个西方人经常表现出这样的行为方式,会被判定为异常。

(2) 群体的历史性:一个群体是不断发展的,随着群体的社会经济水平的发展,群体行为也发生了很大的变化,因此在一个时期,这种行为对这个群体而言可能是健康的,但是在另一个时期这种行为可能就是不健康的,如我国古代崇尚的是“女子无才便是德”,有才是一种异常。而现代社会,我们崇尚的是男女价值平等,有才是正常行为。



2. 常模参照 常模参照实际也是一种群体参照,不同的是这种参照更加科学和标准。常模就是群体一般或平均的行为表现,判定时将一个人的行为和这个常模进行比较,如果超出这个常模规定的标准就被认为是不健康的。常模的确定是通过群体成员的普遍测定完成的,因此,对一个群体而言,测试的人员越多,常模的可靠性就越大。和群体参照一样,常模参照也有明显的地区性,如果这个常模是在美国获得的,我们只能说这是一个美国常模,这个常模是不适应于中国的。如果这个常模是在上海获得的,这个常模就是上海常模,我们就不能使用这个常模去判定北京人。此外,常模还具有历史性。由于人的行为是在不断地发展变化的,因此常模具有明显的时间性,常模的历史越长,其有效性就越差。

3. 内容标准 很多人认为,不论什么时代,什么地区,人们存在一些永恒的健康标准,有恒定的内容,通过这个标准可以对任何一个人作出判定,如智力,智力就是人的认识能力,这是判定人的心理健康的基本内容。言语,人们的行为主要表现在言语上,因此言语也是一个重要的指标,言语发展水平是否和同龄人一致,言语的理解和表达是否正常。情绪,包括情绪的程度和性质。情绪反应的程度适当,积极和消极的情绪平衡协调,那么是健康的。人际关系也是判定的标准之一。交往是否和谐,外在行为方式是否协调统一,是否具有较强的社会一致性等。

二、心理健康的内容标准

下面我们主要从心理健康标准的内容上来了解部分学者专家对心理健康标准的认识。

(一) 中国古代人的标准

中国古代人没有明确指出心理健康包括哪些标准,但是我们可以从古人丰富的养生思想中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容,通过分析这些养心方法,我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。聂世茂在研究《内经》后总结出九条标准,即:

1. 经常保持乐观心境,“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”。
2. 不为物欲所累,“志闲而少欲”,“不惧于物”。
3. 不妄想妄为,“淫邪不能惑其心”,“不妄作”。
4. 意志坚强,循理而行,“意志和精神则专直,魂魄不散”。
5. 身心有劳有逸,有规律地生活,“御神有时”,“起居有常”。
6. 心神宁静,“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”。
7. 热爱生活,人际关系好,“乐其俗”,“好利人”。
8. 善于适应环境变化,“婉然从物,或与不争,与时变化”。
9. 涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点,“节阴阳而调刚柔”。

(二) 中国现代心理学家的标准

1. 颜世富认为:中国传统养心方法及心理健康标准可以用一个字来概括,即一个“和”字,古人养生注重内心的宁静和谐,同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心不平衡,便努力进行调和,以期达到平和的心境。《清寤斋赏心编》中有一个心理处方叫和气汤,和气汤的功能是“治一切怒气、抑郁不平之气”。和气汤中的“心药”是:“先下



一忍字,后下一忘字。”

2. 郑日昌教授认为,心理健康的标准是:

- (1) 认知活动正常;
- (2) 情绪生活健康;
- (3) 意志品质健全;
- (4) 自我意识正确;
- (5) 个性结构完整;
- (6) 人际关系协调;

(7) 社会适应良好。

3. 台湾心理学家张春兴指出:“大体而言,一个心理健康的人,大多能符合下列若干条件:

- (1) 情绪较稳定,无长期焦虑,少心理冲突;乐于工作,能在工作中表现出自己的能力;
- (2) 能与他人建立和谐的关系,而且乐于和他人交往;对于自己有适当的认识,并且有自我悦纳的态度;对于生活环境有确切适当的认识,能切实有效地面对问题,解决问题而不是逃避。”

4. 台湾学者黄坚厚在 1982 年也提出了心理健康的四条标准:

- (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、建立良好的关系,正面态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于反面态度(如仇恨、怀疑、憎恶等);
- (3) 对自己应有适当的了解和悦纳的态度;
- (4) 应能和环境有良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

(三) 西方心理学家的标准

1. 第二届国际心理卫生大会指出,心理健康具有如下标准:

- (1) 身体、智能、情绪十分和谐;
- (2) 适应环境,人际关系和谐;
- (3) 有幸福感;
- (4) 在工作中能充分发挥自己的能力。

2. 美国心理学家奥尔波特(G. w. Allport)提出了六个标准:

- (1) 力争自我的成长;
- (2) 能客观地看待自己;
- (3) 人生观的统一;
- (4) 有与他人建立和睦关系的能力;
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得;
- (6) 具有同情心,对生命充满爱。

3. 莱曼(LayMan)提出的心理健康标准则侧重于情绪、生活方面。他认为:

- (1) 情绪稳定,没有不必要的紧张感和莫须有的不安感;
- (2) 能将敌对情绪转向有创造性的、建设性的方面;
- (3) 能够移情;



- (4)喜欢别人和受人喜欢;
- (5)所表现的情绪与发育阶段相符合;
- (6)能建设性地处理问题,适应变化;
- (7)自信,善于同他人交往;
- (8)自给自足,同时也能接受帮助;
- (9)能延迟满足;
- (10)善于生活。

4. Sklare, Lancaster 的观点:

美国咨询心理学者 Sklare, Lancaster 认为应该从两个侧面来判断人的心理健康,即健康和 unhealthy,每一个侧面都有相应的标准。

心理健康的表现:

- (1)健康的人应该能够通过自己的日常行为确定自己的价值,或认为自己的存在是有价值的;
- (2)一个能够确认自己价值的人认为自己的价值是不可忽视的,并因为自己的这种价值感到自豪,并乐意为实现自己的价值付出一切;
- (3)能够注意到自己价值的变化。如果有必要的话,根据自己经验的变化,能够修正自己的价值;
- (4)能够倾听他人的看法,能够容忍他人的价值观,会公开自己的看法。倾向于选择能够扩展自己价值的行为方式。

心理不太健康的表现:

- (1)也去活动,但是活动的目的是取悦他人,因此活动方式和自己的价值观不统一,对自己的价值也很困惑,因此经常有心理烦恼。
- (2)在自己的价值方面表现出过度的行为,如为了炫耀一下自己,会突然花费很多钱,即使家庭很难负担这些费用。如有的学生,为了一时的高兴,请同学到高档的饭店吃饭。

- (3)经常炫耀自己的能力,炫耀自己的过去,经常将他人的价值说成是自己的。
- (4)往往不能接受他人的价值,在价值观方面很难和他人有一致的看法。
- (5)其选择的行为方式往往不利于自己价值的扩展。

5. 马斯洛(A. Maslow)等提出了心理健康的 10 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)与现实环境能保持接触;
- (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)适度的情绪表达及控制;
- (9)在不违背团体要求的情况下能作有限度的个性发挥;
- (10)在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。



三、大学生心理健康的标准

(一) 我国心理学者莫雷等针对大学生对象提出了心理健康的8个标准,即:

1. 智力正常;
2. 能协调与控制情绪,心境良好;
3. 意志坚强可控;
4. 心理特点符合年龄特征;
5. 人际关系和谐;
6. 适应社会生活;
7. 热爱生活;
8. 有完整和谐的人格结构。

(二) 王淑兰认为心理健康的大学生应具备如下的心理特征:

1. 智力健全 即智力水平正常,智力结构无明显缺陷,并且喜欢学习,能在学习中发挥自己的智慧,获得成功感和充实感。
2. 情感健全 即对自己的情感有基本的了解。情感反应的强度与延续性适当,能理解别人的情感,能保持愉快的心境。
3. 意志健全 即善于确定行为目标,并能为实现目标而克服来自自身的不合理欲望和各种困难,能抗拒外界的种种诱惑。
4. 人格(个性)健全 即有乐观开朗的性格,能接纳自我,并有积极的价值追求。
5. 人际关系良好 即喜欢与人交往,与多数人能友好相处,同时又有自己的知心朋友,在对人的态度上是积极的,如能做到对人尊重、真诚、理解和宽容。
6. 行为正常 即行为符合年龄特征和社会行为规范。
7. 能适应社会环境变迁 即有适应社会环境变化的观念和能力。
8. 有双重的心理承受力 即能承受成功与顺利以及受挫折与失败。

(三) 大学生心理健康的标准

综合上述心理学家提出的心理健康标准,结合自己的认识与我国大学生的实际情况,笔者认为,应该包括以下几个方面:

1. 智力正常 对于这一点,已是心理学者的共识。大学生智力正常的标准是:观察力敏锐、思维灵活、想象力丰富、注意力集中、记忆力强,有强烈的求知欲望和浓厚的探索兴趣。
2. 情绪稳定 心理健康的大学生总是快乐、满意和宁静等积极情绪多于忧伤、痛苦等消极情绪。情绪本身具有波动性等特点,但心理健康的人能够适度地表达和控制自己的情绪,不过分狂喜,不悲痛欲绝;不骄傲自满,不妄自菲薄;自尊自重,对于无法得到的东西不过于贪求,对于自己能得到的一切感到满意,心情开朗、乐观。
3. 接纳别人,悦纳自己 心理健康的大学生既能接受别人,又能悦纳自己。能认可别人存在的重要性和作用,同时也能理解别人,既承认他人的优秀之处,又善于吸收他人的长处,不卑不亢,交往大方。更重要的是还能了解自己,接受自己,有自知之明,即对自己的能力、性格和优缺点都能作出较为恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想定位较为实际,因而对自己总是相对满意的;同



时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。心理不健康的人则缺乏自知之明,由于所定目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;或怨天尤人、求全责备;或总是要求自己十全十美,当自己无法做到时,便讨厌自己,与自己过意不去。

4. 正视现实,适应能力强 心理健康的大学生能够面对现实,接受现实。并能能动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。能和社会保持良好的接触,对社会现状有清醒的认识;能对周围事物和环境作出客观的评价,环境改变时能面对现实、接受现实,并主动地去适应现实,使个人行为符合新环境的要求。同时对自己的力量有充分的信心;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的大学生往往以幻想代替现实,当与现实发生碰撞时,不敢面对现实,逃离现实,回避现实,没有勇气去接受现实的挑战;或抱怨自己“生不逢时”,或责备社会环境对自己不公,因而无法适应现实环境。

5. 行为正常 心理健康的大学生其行为应与其所处的社会情境及社会评价相一致,有责任心,爱心,有独立自主的观点,不盲目随从,对自己的一言一行负责。不过分依赖他人。心理不健康的大学生在行为上显著地异于常态,或未老先衰,或行为幼稚与自己的年龄不符;或表现出一些怪癖行为、如贪吃、厌食、酗酒、吸毒、药物依赖,重度吸烟,以及某些过失行为,如敌视权威、施虐、盗窃、诈骗和拉帮结伙、报复社会等行为。

6. 人际关系良好 心理健康的大学生人际关系协调和谐,在生活的集体中,既能与挚友同聚共处,也能独自沉思享受孤独之美;为他人和集体所接受。在与人相处时,同情、友善、信任、尊敬之态度总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等态度。既乐于帮助别人,又能接受别人的帮助,因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

第三节 大学生心理健康现状与咨询

有大学生来咨询:“老师,我是一位大三的女生,与相恋两年的男友分手以后总感到不能忘怀对方,对其他男性也不感兴趣,总觉得不如他,连原来自己认为对方是缺点的地方,也变得有吸引力了。此后,自信心下降,觉得这辈子不可能再遇到自己钟情的人,而且别人也不会再爱自己;同时,觉得自己已没有能力再去爱其他的人,自己以往对别人的耐心已不复存在。现在,对学习、交往的兴趣也明显降低,自己总感到没有头绪,不知该如何调整自己的生活。”

还有:老师,这几天晚上连续睡不着觉,是不是有心理障碍?

老师,这几天,我爱发脾气,同宿舍的同学也说我说话很冲,这是不是心理不健康?

.....

大学时期,是个体全面成熟的时期,也是一个真正的男人和女人的诞生期(王淑兰语),在这个时期,大学生应当追求什么呢?应该说,身心的健康、知识的拥有和能力的提高是大学生追求的目标。而心理健康又是知识拥有、能力提高的基础,“伤熊事件”等已充分说明了这一点。健康的心理导致健康的行为,人才能有幸福,才能使生命发出灿烂的光辉。那么,大学生心理健康现状到底如何?怎样才是心理健康?什么是心理异常?大学