



大学生心理与辅导

DAXUESHENGXINLIYUFUDAO

张潮 杨晓敏 编著

兵器工业出版社

大学生心理与辅导

张 潮 杨晓敏 编著

兵器工业出版社

内 容 简 介

本书以大学生心理健康和心理辅导为主线,重点介绍了自我意识的发展与辅导、学习的心理与辅导、情绪的发展、意志的发展与辅导、人格的发展与辅导、人际关系的发展与辅导、恋爱与爱情心理辅导、大学生的心理辅导、就业心理与辅导以及大学生常见的异常心理与矫治。

本书注重运用心理学的原理,密切联系当前大学生问题的实际,各章节都包含基本理论、案例分析、自我测验和心理训练互动营四个部分,通俗易懂,易于学生自学和自我心理调适。

本书可作为高校学生心理健康教育、心理辅导教材,也可作为大学生进行自我心理调整、修养的辅导书,还可作为教师、家长和有关领导对学生进行心理辅导的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理与辅导/张潮,杨晓敏编著. —北京:兵器工业出版社,2007.7

ISBN 978—7—80172—903—3

I. 大… II. ①张…②杨… 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110345号

出版发行:兵器工业出版社

发行电话:010-68962596,68962591

邮 编:100089

社 址:北京市海淀区车道沟10号

经 销:各地新华书店

印 刷:中北大学印刷厂

版 次:2007年7月第1版第1次印刷

印 数:1-3050

责任编辑:刘燕丽

封面设计:李 晖

责任校对:全 静

责任印制:赵春云

开 本:787×1092 1/16

印 张:21.75

字 数:554千字

定 价:29.00元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

前 言

本书是为了适应我国高等学校对学生进行心理健康教育 and 心理辅导的需要而编写的。

全书共12章内容。每一章内容包含有基本理论、案例分析、自我测验和心理互动训练营等四部分。基本理论部分不以追求心理学专业理论为目标,而是以通俗化的语言向大学生介绍一个独立个体心理发展的基本规律和当代大学生心理发展的基本特点,引导学生树立科学的健康观和发展观。案例分析部分试图通过具体生动的事例来剖析心理现象,使大学生在阅读这些案例的过程中了解心理健康知识,加深理解自己存在的和可能存在的心理问题,从而提高大学生进行自我心理健康教育的能动性。自我测验部分通过提供部分成型的心理测验量表,为大学生提供了解自己心理状况的工具。通过测查,为熟知自己的心理发展状况提供借鉴和参考。心理互动训练营是以心理辅导的基本理论为指导,向学生提供具体的、实用性较强的个体或团体心理活动操作方法,帮助大学生提高自我心理调整和修养的信心,引导学生形成正确的心理调节方法。

本书遵循理论与实际、原理与实践相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的特点和规律,又密切联系当前大学生心理问题的实际,阐明进行心理辅导以及大学生进行自我教育的理论和方法。因此,本书既可以作为高校对学生进行心理健康教育、心理辅导的教材,又可以作为大学生进行自我心理调整、修养的辅导书,同时还可作为一切关心大学生健康成长的教师、家长和有关领导对学生进行心理辅导指导的参考书。

张 潮 杨晓敏

2007年6月

目 录

第一章 大学生心理健康概论.....	1
一、心理健康的概念和标准	1
二、大学生心理健康的标准.....	10
三、影响大学生心理健康的因素.....	13
四、加强大学生心理健康教育.....	16
案例分析	18
自我测验	22
心理互动训练营	26
第二章 大学生心理辅导概论	29
一、心理辅导概述.....	29
二、大学生心理辅导的目标和内容.....	33
三、大学生心理辅导的基本理论与方法.....	35
四、大学生心理辅导的形式.....	54
案例分析	56
五、心理辅导人员的专门素质要求.....	59
案例分析	61
心理互动训练营	63
第三章 大学生的自我意识发展与辅导	69
一、自我意识的概念.....	69
二、关于自我与自我意识的理论.....	71
三、自我意识的发生和发展.....	73
四、大学生自我意识的发展.....	74
五、大学生自我意识的缺陷及其形成.....	81
六、大学生自我意识的完善.....	84
案例分析	87
自我测验	89
心理互动训练营	93
第四章 大学生的学习心理与辅导	94
一、学习心理概述.....	94
二、大学生的学习动机.....	99
三、大学生的学习心理问题	106
四、大学生的考试心理	110
案例分析.....	114
自我测验.....	114

心理互动训练营	117
第五章 大学生的情绪发展与辅导	121
一、情绪、情感概述	121
二、大学生的情绪发展特点	129
三、大学生常见的情绪困扰及其特点	130
四、理性情绪疗法简介	133
五、挫折及其应对	138
案例分析	143
自我测验	144
心理互动训练营	146
第六章 大学生的意志发展与辅导	150
一、意志概述	150
二、意志品质与大学生的成长发展	155
三、大学生意志品质的特点	156
四、大学生的不良意志品质	157
五、大学生优良意志的培养	163
案例分析	166
自我测验	172
心理互动训练营	174
第七章 大学生的人格发展与辅导	175
一、人格及其特征	175
二、人格类型与健康的关系	176
三、大学生健全人格的培养	180
四、性格与气质概述	185
五、大学生的性格特点及常见的性格缺陷	193
六、塑造良好的性格	197
七、对气质的调节与利用	200
案例分析	202
自我测验	203
心理互动训练营	208
第八章 大学生人际关系的发展与辅导	209
一、人际关系概述	209
二、人际关系的发展和破裂	216
三、人际交往的心理效应	220
四、大学生人际交往的特点及功能	222
五、人际交往的障碍及调适	224
六、大学生人际交往能力的培养	230
案例分析	234
自我测验	237

心理互动训练营·····	247
第九章 大学生恋爱与爱情心理辅导·····	248
一、什么是爱情·····	248
二、大学生的恋爱心理·····	253
三、大学生恋爱心理的自我调适·····	259
案例分析·····	264
自我测验·····	266
心理互动训练营·····	271
第十章 大学生的性心理辅导·····	272
一、性的本质·····	272
二、性心理发育阶段·····	273
三、性心理健康的标准·····	274
四、大学生性心理活动的表现·····	275
五、男女大学生性心理的差别·····	277
六、大学生常见的性心理障碍·····	279
七、性心理障碍的预防·····	281
八、直面网络性爱·····	284
案例分析·····	285
心理互动训练营·····	287
第十一章 大学生的就业心理与辅导·····	288
一、职业及其分类·····	288
二、大学生的职业意识·····	290
三、大学生职业选择的影响因素·····	293
四、大学生择业心理误区及调适·····	295
五、大学生择业技巧指导·····	299
案例分析·····	304
自我测验·····	306
心理互动训练营·····	312
第十二章 大学生常见的异常心理与矫治·····	313
一、异常心理概述·····	313
二、大学生常见的异常心理·····	316
三、大学生常见的神经症·····	317
四、大学生常见的精神疾病·····	325
案例分析·····	332
自我测验·····	334
参考文献·····	340

第一章 大学生心理健康概论

一、心理健康的概念和标准

(一)心理健康的概念

1. 健康的科学定义

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下时代,人们的注意力主要集中在如何适应、征服自然和维护自身的生存上。其后,随着人类生产力水平的提高,医学科学的发展,人类对健康的认识发生了质的飞跃,不再局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了10条标准:有充沛的精力,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;态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;精神饱满,情绪稳定,善于休息;能适应外界环境的各种变化,应变能力强;自我控制能力强,善于排除干扰;体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;眼睛炯炯有神,善于观察,眼敛不发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;头发有光泽,无头屑;肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

上述对健康的详细解释表明,健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面,一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态,才算是真正的健康。

人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动。因此,人的生理健康与心理健康是辩证统一的。首先,当生理或心理某一方面产生疾病时,另一方面也会受到影响。人们都有这样的经历,当生理上有病时,会情绪低落,烦躁不安,容易发怒;当面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味,胃口大减,出现失眠、头痛、易疲劳等症状。许多研究表明,情绪主宰健康,强烈或持久的负性情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、恐惧、失望等,最终会导致生理疾病。其次,生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。有许多专家指出,人的体内有一种最有助于身心健康的力量,即良好情绪的力量。若能善于调节情绪,经常保持心情愉快,可以起到未病先防、有病早除的效果。由此可见健全的心理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理,两者互为因果,互相影响。

1989年,联合国世界卫生组织又把健康定义为“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态”。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的

人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行端正,心态淡泊,为人正直,心地善良,心胸坦荡,则会心理平衡,有助于身心健康。相反,有违于社会道德准则,胡作非为,则会导致心情紧张、恐惧等不良心态,有损健康。试看,一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者,何以能谈健康!据测定,这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下,或者早衰,或者早亡。

2. 心理健康的科学定义

什么是“心理健康”?人们的心理怎样才算健康?心理健康的标准是什么?这是一些很有意义却又十分复杂的问题。在1946年举行的第三届国际心理卫生大会上,心理健康被定义为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。大会还具体指明心理健康的标准是:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中能彼此谦让;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”。

后来,国内外学者对心理健康又提出过许多论述,由于每位学者研究的出发点、侧重点各不相同,因而说法各异。

《简明不列颠百科全书》的定义是:“心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”

英哥力士认为,“心理健康是指一种持续的心理状态。主体在那种状态下能做出良好适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的丰富的状态,不仅仅是免于心理疾病而已”。

麦令格认为,“心理健康是指人们对环境及相互间最高效率及快乐的适应状态。不只是有效率,也不只是有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是要三者同时具备。也就是说,心理健康的人能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的心情”。

波蒙认为,“心理健康就是合乎于某一水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐”。

我国台湾地区学者张春兴,把多数心理卫生学者对心理健康的意见归纳成6条原则:

(1) 真切与务实

一个正常的人不但知道自己应该做什么,别人及社会要求自己做些什么,而且也能妥善地处事待人,以达到现实环境对自己的要求;既不存有过多幻想,遭遇困难时也不逃避现实。

(2) 自知与自励

一个良好适应的人,不但能了解自己的能力和条件,而且还了解自己的情绪与动机。因为按照自己的能力与条件去安排自己的生活与职业,将可增加成功的机会;了解自己的情绪与动机,将可使自己的行为更为合理,免受幼稚的冲动而构成不符合社会标准的结果。

(3) 自动与自制

正常人的行为,多是独立自主的,能做到有所为与有所不为。这样的人,他自己有明确的行为标准;自己认为是好的就主动去从事、去参与;自己认为是坏的就自我管制,纵有诱惑亦不为所动。

(4) 自重与自尊

心理健康者不但欣赏自己,接纳自己,体认自己的价值,而且在社会活动中也要与别人居于同等地位,表现出不退缩、不畏惧的心理。

(5)情感与友爱

心理正常者在情感生活中,既对别人施予感情,也能欣赏并接受别人的感情,因而有良好的人际关系,与人保持深厚的友谊。

(6)积极且努力

心理正常者,无论待人、处事、求学都积极而且努力,特别是乐于工作并能欣赏工作成果。这样的人,工作对他不是负担而是乐趣。因此,他对繁忙事多不随便抱怨,身心也不易疲劳,而且也易与同事合作无间,融洽愉快。

从上述表述中可以看出,学者们在措辞和侧重点上有所不同,但是基本思路是一致的。即心理健康涉及到知、情、意、行等心理活动的各个方面。据此,我们将心理健康的含义概括为:个体能够积极的适应环境,有正常的认知水平、稳定愉快的情绪,同客观现实保持积极平衡的意志行为与良好的个性特征的状态和正常的自我调控能力。

3. 心理健康的等级

心理健康与生理健康是健康概念的两个不可或缺的组成部分,但是心理健康的评判标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。

中外心理健康专家经过研究,将人的心理健康水平大致分为三个等级。

(1)心理常态

表现为心情经常愉快,适应能力强;善于与别人相处,能较好地完成正常发展水平上的同龄人应做的活动,包括调节自己的情绪。

(2)心理失调

表现为与他人相处略感困难,生活自理有些吃力,缺乏同龄人所应有的愉快状态。若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。

(3)心理病态

表现为严重的适应失调,不能进行正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化,发展成为精神病患者。程度上也有轻、中、重度之分。

威廉·葛雷斯顿把人的心理健康状况划分为五个阶段:常态适应行为阶段、紧急应变行为阶段、不良因应行为阶段、精神神经病行为阶段、精神病行为阶段。

(二)心理健康的标准

1. 制定心理健康标准的依据

学者们在制定心理健康标准时,提出了许多不同的依据。具有代表性的依据有以下几类:

(1)众数标准

众数标准是一种相对标准,即个体的心理健康状况是比照同社会的大多数人的心理特点来判断的。这一标准假定:①社会中绝大多数成员的心理行为是正常的,不健康的永远是少数,偏离这一正常范围的心理行为便可视为异常;②社会是健康的,不健康的永远是个体。一些流行的心理测量工具在编制时也大多是遵循这一标准,如明尼苏达多项人格调查表(MMPI)、心理健康症状自评量表(SCL-90)等。

众数标准又有以下一些具体的形式:

统计学标准。利用统计学的方法找出正常行为的数值分布(常态分布的平均数加减一个标

准差),若一个人的行为接近数值分布的平均状态被认为是健康的,否则不健康。

社会学标准。每个社会都有被大多数人所接受的行为标准,如果某个人的行为符合这些社会规范,他就是一个心理健康的人;明显偏离这些社会规范的人就被视为心理不健康。

主观经验标准。即当事人自觉痛苦、抑郁,则视为不健康;没有心理疾病症状者被视为是健康的。但这一判断众数标准不能单独采用,因为某些有轻微心理障碍(如神经症)者常有强烈的不适感,并伴随有失眠、食欲减退等躯体症状。而那些严重的精神病人(如狂躁抑郁症患者)在其狂躁发作期常常精力充沛、热情高涨、充满自信,并未自感痛苦。

生活适应标准。能够适应社会生活者为正常,难以适应社会生活者为异常。

心理成熟标准。即个体生理、心理两方面成熟和发展与同龄人相当者为正常,而心理成熟落后于生理成熟程度,也落后于同龄人平均水平者为不健康。

(2)精英标准

西方一些学者制定心理健康标准时提出了另一标准——“精英标准”,其代表人物是美国人本主义心理学家马斯洛。他认为,人生天性本善,至少也是中性的。但人的天性需在一定的环境条件下,才能发展成现实的人格或心理品质。如果环境条件提供适宜发展的土壤,人就能顺其天性发展出良好的人格或心理品质;否则就可能阻抑、扭曲人的天性,发展出不健全的心理品质。如果一个社会中占主导地位的文化条件本身是异常压抑人性的,在此条件下大多数人就可能不能顺其本性发展,结果就会出现多数心理不健全的情况,出现大量“适应良好的奴隶”。这样,“众数”所代表的人格就不是什么健全人格,再以“众数”作为衡量心理健康的标准更是荒唐的。因此,他反对在制定心理健康标准时遵循“众数原则”。

马斯洛认为,自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表真正的心理健康。心理健康标准应该根据自我实现者的心理品质来确定,即以自我实现者所共有的那些心理特点作为心理健康的标准。马斯洛概括出了自我实现者的15种心理品质,这也就是心理健康者所具备的心理品质。由于自我实现者在全人口中只占极少数,在常态分布中处于一侧的尖端,故称“尖端样本统计学”。因此,马斯洛倡导的制定心理健康标准的依据是“精英标准”。这一标准被西方其他一些学者所认同,如罗杰斯把心理健康看做是“机能充分发挥”;奥尔波特称为“成熟”;弗罗姆看做是“有创造力”等。但是,依据“精英标准”所制定的心理健康标准不易操作化,故很少有根据这一标准编制的测量工具,在实际调查中也很少应用。但在心理咨询与辅导中,很多咨询人员以此类标准判断心理障碍的性质,确定心理辅导目标。

(3)生存标准

生存标准又称社会适应标准,即立足于个人生命存在、生命无忧,目标是最有利于保存与延长生物学寿命,故强调无条件适应环境,绝对顺从社会世态(主流文化)。

但是,被一个社会视为正常的行为,可能被另一个社会视做异常的行为;在同一社会内,正常行为也会随时间推移而发生改变。另外,如果心理学工作者为了提高学生的“社会适应”水平,而去引导学生学会钻营,阿谀奉承,以便在社会上四处讨得好处,则是一件令人悲哀的事。这样的“社会适应”能力不是教育的目标,而是过度社会化,个体失去了对社会的改造意识和能力。人本主义心理学家马斯洛早就警告过类似的事,而且他的研究还揭示出自我实现的人特点之一就是“抗拒文化适应”。

心理学工作者考察社会适应,更多的应从某种行为是否出自正常的心理机能以及是否指向个人内在本质的实现和发展的角度,去考察心理是否健康。一个人八面玲珑、四处讨好;另一

个人天马行空、我行我素,其行为本身不能说明哪一个健康、哪一个不健康。只有根据这种行为是否出自正常的心理机能,以及这种行为是否指向个人内在本质的实现和发展,才能判断是否健全。因此,心理咨询与辅导工作者在实践中要力求根据心理学的社会适应观去看问题,尽可能避免从德育的角度看问题。

(4) 发展标准

发展标准着眼于个人与社会的发展,企求最有价值地创造生活,强调能动地适应和改造环境,通过挖掘个人最大身心潜力,充分发挥人的才能和创造性,求得身心的满足,成为崇高、自豪、有尊严的人,强调心理健康务必追求自我实现、丰满人性与高峰体验,使人生价值在一定的时代和环境能够下能够得到完全体现。

综上所述,学者们提出的关于心理健康标准的依据各不相同,甚至分歧很大。不过,最近有学者试图融合各家学说之长,提出:以众数标准和精英标准作为横坐标,以社会现实适应状况和个体理想发展状况作为纵坐标,形成四种不同类型和层次的心理健康标准。

2. 心理健康的标准

由于学者们确立心理健康标准的依据不同,也因为心理健康与不健康之间没有明确绝对的界限,不像人的躯体健康与不健康那样有明显的生理指标容易测量,而且,在区别心理正常与异常,刻画心理健康者与不健康者的行为特征等方面,学者们还存在不少分歧。因此,关于心理健康所提出的标准也就种类繁多,说法不一。

我国国内关于心理健康的标准具有代表性的观点如下:

严和钺(1980)提出6条心理健康的标准:①有积极向上、面对现实和环境的能力;②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;③与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;④能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;⑤有能力进行工作;⑥能正常进行恋爱。

王效道(1990)提出,正常心理应具备下列8项标准:①智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;②心理行为特点与生理年龄基本相符;③情绪稳定,积极与情境适应;④心理与行为协调一致;⑤社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;⑥行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情境相适应;⑦不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足;⑧自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至道德痛苦等八个方面加以评量。

王极盛等认为,人的心理健康标准应包括6个方面:①智力正常;②情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④统一协调的行为:一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;⑤人际关系的适应。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中,提出8条心理健康的标准:①了解自我,悦纳自我;②接受他人,善于人处;③正视现实,接受现实;④热爱生活,乐于工作;⑤能协调与控制情绪,心境良好;⑥人格完整和谐;⑦智力正常,智商在80分以上;⑧心理行为符合年龄特征。

樊富珉提出大学生心理健康的7个标准:(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;(2)能保持正确的自我意识,接纳自我;(3)能协调与控制情绪,保持良好的心境;(4)能保持和谐的人际关系,乐于交往;(5)能保持完整统一的人格品质;(6)能保持良好的环境适应能力;(7)心理行为符合年龄特征。

颜世富提出12条标准:智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意识健全;对自己有充分的了解,并做出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实,乐于工作、学习、社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。

马建青主编的《心理卫生》认为,心理健康的标准为:智力正常;善于协调与控制情绪,心境良好;具有较强的意志品质;人际关系和谐;能动地适应和改造现实环境;保持人格的完整与健康;心理行为符合年龄特征。

台湾学者黄厚坚提出简明综合的4条标准。第一,心理健康者有工作,而且能够把本身的智慧和能力,从其工作中发挥出来,以获取成就,他乐于工作,能够从工作中得到满足;第二,心理健康者有朋友,他乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,而且在与人相处时,正面的态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于反面的态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等);第三,心理健康的人对于他本身应有适当的了解,并进而能悦纳自己,他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,也能安然接受,而不作无谓的怨尤;第四,心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能做正确的、客观的观察,并能够作健全的、有效的适应,他对生活中各项问题能以切实的方法处理,而不企图逃避。心理健康者未必都能够解决他碰到的问题,但他采取的方法总是积极的,适应方式是成熟健全的。

西方学者关于心理健康的标准具有代表性的观点如下:

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“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的状态。”还具体地指明心理健康的标志是:“①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活”。

弗洛姆是最早对“健康人格”做研究的心理学家之一。在20世纪40年代,他率先提出社会性格理论,将社会性格分为健康社会性格(生产性倾向)与病态社会性格(非生产性倾向)两大类。以“自信、独立自主、现实、完整、自发、爱和创造,以给予和分享为乐,感受对生活的热爱和尊重,脱离幻想,认识自我,不贪婪,不想入非非,有能力克服自卑,不骗人,也不受骗,不幼稚,沉着稳重,无论命运如何,在生命过程中都要轻松愉快”为主要特征的生产性人格,便是后来许多“健康人格”的原型描述。他的以《爱的艺术》为代表的一系列著作,奠定了“健康心理学”的理论基础。

美国心理学家奥尔波特提出6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有与他人建立亲睦关系的能力;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。

美国学者库布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特征。第一,具有积极的自我观念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己的存在价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能会觉得不顺意,也并非总为他人所喜爱。但是,肯定的、积极的自我观念总是占优势。第二,恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,既能认同别人而又不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的;而且能和别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬;并且不会因此而失去自我。第三,面对和接受现实。能面对现实和接受现实。即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验;并能多方寻求信息,倾听不同的意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。第四,主观经验丰富,可供取用。能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉,不

会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

心理学家马斯洛和密特尔曼也曾提出人的心理是否健康的10条标准。

- (1)是否有充分的安全感;
- (2)是否对自己有较充分的了解、并能恰当地评价自己的能力;
- (3)自己的生活理想和目标能否切合实际;
- (4)能否与周围环境保持良好的接触;
- (5)能否保持自身人格的完整与和谐;
- (6)能够具备从经验中学习的能力;
- (7)能否保持适当和良好的人际关系;
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

Scott 提出多达10类共75条心理健康标准:①一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力;②自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣,行为的自然性,放松片刻的感觉;③人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应、行为受社会的赞同,与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人,社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力;④智慧能力:知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当,机智,合理性,接触现实,解决问题的能力,智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解;⑤对他人的积极态度:利他主义,关心他人,信任,喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入;⑥创造性:对社会的贡献、主动精神;⑦自主性:情感的独立性,同一性,自力更生。⑧完全成熟:自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟;⑨对自己有利的态度:控制感,任务完成的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难、充满解决问题的信心,积极的自我形象,自由和自觉感,摆脱了自卑感,幸福感;⑩情绪与动机的控制:对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,道德,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量、诚实、率直。

显然,心理健康标准明显地带有不同文化的特征。中国传统文化重视人内心世界的圆融和谐,重视心理的平衡统一,强调个人与自然、社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突时,强调以“克己”的方式求得调和与平衡,不重视表达与宣泄,当个人与社会发生矛盾时,强调牺牲个人服从社会。总之,中国人的心理健康以“和”为核心。《清·寤斋赏心编》中有一个心理处方叫“和气汤”,“先下一忍字,后下一忘字”,可“治一切客气、怒气、抑郁不平之气”。一忍一忘,均为克己。这样一种低调的心理健康观念,作为一种“集体潜意识”代代相传,至今仍左右着我们的许多学生。

西方的心理健康观念,则以崇尚自我为核心,重视个人的成长、潜能的发挥,尊重个体的独特性与创造性。重视直接而坦率的自我表达。

从东西方的人格发展来说,东方人的个性偏于内向,西方人的个性偏于外向。虽然心理学上对个性的内外向不作价值判断,认为内外向都各有优缺点,但从心理健康的角度来看,外向

的人较之内向的人,心理负担与心理困扰较少,更容易保持心理健康。有一个调查,让人们对一些心理问题进行严重程度排序,比如偷窃、欺骗、撒谎、抗拒权威、内向、害羞、沉默、自责,一般人将前4项看得比后4项更严重,而心理学家的观点恰恰相反,他们把后4项看得比前4项更严重。前4项属于外向行为,后4项属于内向行为,心理学家认为,内向行为对心理健康的损害更大。

确定心理健康的标准,一般应遵循三条基本原则:

(1)心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映了外部世界,有无明显的差异。

(2)心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中认知、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。

(3)个性心理特征是否具有相对稳定性。即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

3. 心理健康的特点

虽然有关心理健康的概念和标准不尽一致,但它们也有一些共同的特点。

心理健康的基本要求是心理各个方面的均衡发展,是个人与社会的协调,最终形成完整统一的人格品质。青年塑造好心理健康的优秀品质,对个体的一生都会有重要影响。因此,正确理解和运用心理健康的标准应注意心理健康的一些特点:

(1)心理健康状态具有相对性

一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理行为,不完全是一回事,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不能说就是心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅从一时一事或一种偶然的行就判断他人或自己心理不健康。

(2)心理健康状态具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级。“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态,从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带,是渐进的、连续的。在许多情况下,异常心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(3)心理健康状态具有可逆性

不注意心理保健,就会经常出现不良的心理状态,那么,心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态或心理疾病。反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,能够及时自我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。

(4)心理健康状态具有动态性

心理健康状态不是静止不变的,而是一个动态发展过程。心理健康的水平会随个人的成长、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。

4. 心理健康的原则

个体的心理是否健康?首先可以根据主观感觉来评判。任何行为必然伴随主观感受。主观感受指行为者自身的内心体验,这种体验中最基本的是本体感觉。无论是工作学习还是待人接物,主要不是依靠耳目的情报和抽象的道理来评定行为是否过分,而是靠内心体验来调整行为,大道理只能起“宏观”调控作用,时刻起作用的“微观”调控几乎完全取决于内心体验。强迫症患者屈从于强迫性的需要,行为拘谨刻板,说话吞吞吐吐,笔直地坐在椅子边上,有扶手和靠

背也不利用;每天西装革履,哪怕回到家里,走进厨房烧饭,也得系好领带。他们不能区分生理饥饿与情感需要,于是变成饭囊。他们不能自由地产生与表达情感,因此转为糟蹋自己的身体,以消极的方式发泄情感,或把情感转嫁到旁人。他们长期处于感情激动状态,忽而盛怒,忽而痛哭涕零。这显然是本体感觉出了问题。回避来自本体感觉的真实声音,所以他们在社会生活中步履维艰,因为他们完全是一个直接体验上的“瞎子”。利他行为不一定是健康行为。老师搬桌子时不小心夹了学生的手,这个一年级的孩子强忍着泪水,笑着宽慰老师“不疼,不疼!”,作为老师的你,千万别太早地为学生的懂事而高兴,你得留意这孩子的心理健康。过分地早熟与懂事会压抑孩子的本体感觉,这不是什么好事!原因在于当利他只是一种手段时,它不会给行为者带来真正的道德愉快。只有行为中的愉快真正来自本体而不依赖于他人的评价,也就是社会性评价真正达到个人化与体验化之后,利他行为才成为健康行为。为什么通宵达旦打麻将打不出神经衰弱,因为感兴趣才打,不感兴趣就不打。所以弗洛伊德在《详论心理功能的两个原则》中提出心理活动的第一原则为“快乐原则”。它表明,本能需要的即时满足给人带来快乐,不满足则会带来紧张、不安甚至痛苦,而人都具有追求快乐、避免痛苦的本性。快乐原则是指导人之初心理活动的惟一原则,也是衡量心理健康的首要法则。

如果个体经常遭受到严重的忧郁、焦虑、敌意等不良情绪困扰,并且这些烦恼与痛苦影响了他的生活质量;如果个体经常失眠、头痛、感到注意力不集中、记忆力减退、情绪大起大落,注意到这些变化并且为此而感到不安;当一个人不敢在班级讨论中发言,不敢与陌生人打交道,想到要在公众场合抛头露面就会脸红、心跳、出汗、发抖,为此他感到自己无能,深陷于沮丧与挫败感中;当个体感到总有一些毫无意义的念头、怀疑与行为不断出现,想控制却又控制不了,诸如此类情况,个体都会感到不安、烦恼甚至痛苦。总之,个体不快乐,他对自己的心理状态不满意。只要个体认为自己不健康,那他就需要调整与改善。根据个人的主观感受作出自己是否处于健康状态的判断,一般是可行的。

那是不是自我感觉很好的人就一定健康呢?比如精神病人,这是心理疾病中最严重的一类疾病,但他们从来不会意识到自己有病,而且越严重的越不承认自己有病。又如,有的人自我防御意识很强,整日生活在自欺欺人之中,但他毫无觉察。再比如,有的人自私自利,凡事以自我为中心,只管自己的感受,从来不顾及对他人的伤害。或者就像《小井胡同》中的小环子,无论在什么时代他都能活得很滋润,钻空子,骗吃骗喝,如鱼得水,无忧无虑,好不快活!这样的人不能说不快乐,但这样的人是否能算心理健康呢?

衡量一个人的心理是否健康,除了自我感受之外,还必须考虑其社会适应性,主观感受必须与现实相吻合。因此,弗洛伊德提出心理活动的第二大原则“现实原则”,它强调个人与社会的整合。每个人都生活在社会之中,一个心理健康的人必须适应社会,与社会处于和谐状态而不是对立状态。个人与社会的适应情况表现在对自己、对他人、对家庭、对集体、对社会的态度上,表现在与他人和社会建立的联系上,也表现在对各种事情的处理上。如果个人只顾追求快乐而忽视社会规范,迟早会受到社会的惩罚。因此,个人在追求快乐的时候,必须学会延迟满足,将眼前需要的满足与长远而持久的利益结合起来。

快乐原则与现实原则是衡量心理健康的两个基本原则。不论牺牲快乐原则,还是牺牲现实原则,都是不健康的甚至病态的。

(三) 心理健康的评价方法

1. 环境适应判定法

环境适应主要包括社会适应和生活适应两方面。社会适应指个体与社会处于和谐状态而不是对立状态,也就是说,个体行为能符合社会行为规范的要求,说明其社会适应性良好,视其为心理正常;若个体行为不符合社会行为规范的要求,说明其社会适应性不良,则视其为心理异常。生活适应是以个人是否表现出与外在生活情境相一致的情感、言语、行为为依据,对人的生活适应水平进行了解,从而判断其心理是否健康。言行表现越是与外在情境相协调一致越正常,越是不一致越是反常。

环境适应判定法的优点是简便易行,获得的信息直观、真实,但局限性也显而易见。如有些违反社会规范的行为,可能是心理异常造成的,也可能是单纯的犯罪,很难区分。这时,就需要配合其他方法综合分析,才能做出准确的判断。

2. 症状观察法

症状观察法是通过观察学生在自然情境中的行为表现,捕捉基本信息,从而了解学生是否存在某些心理异常的症状,并对学生的心理健康状况进行判定的方法。使用此法判定时,必须要求判定者对心理异常的多种症状较为熟悉,并且要对被检查学生心理的方方面面进行检查,才能最后进行判定。

症状观察法的可靠性取决于判定者对心理异常症状的熟悉程度和检查的细微程度。这种方法最好能结合学生的自诉症状来综合判断。因为,任何行为必然伴随主观感受,一种行为是否健康不仅仅取决于行为本身,很大程度上还要看个体的主观感受如何?要看这种行为是快乐还是痛苦、焦虑。因此,将外部观察和内部体验结合起来评价学生的心理健康是较为可行的方法。

3. 心理测量法

心理测量法是一种采用专门的心理测量工具,在较短的时间内对被试的某些或某方面的心理属性做出测定,然后和常模进行比较,从而判定某个体的心理健康水平的方法。

心理测量时可使用的量表很多,常用的有人格测验、智力测验、心理健康测验等,如明尼苏达多项人格测验(MMPI)、卡特尔16人格因素测验(16PF)、主题统觉测验(TAT)、康乃尔健康问卷(CMI)、SCL-90、抑郁评定量表和焦虑评定量表等。

二、大学生心理健康的标准

心理是复杂的,心理健康的界定也应当是多维的。一个人的心理是否健康,不仅要看个体心理的客观表现,也要注意个体心理的主观感受,即应该用主观标准与客观标准相结合的原则来判断。同时,应该指出,任何评价标准都是相对的,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。心理健康的标准也不例外,它随时代变迁而变化,随文化背景区别而有所差异,随性别、年龄、情境的不同而不同。

综合国内外专家的观点,根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,一般认为我国当代大学生心理健康的标准大体有以下几条: