

大学生素质导论

王春华 著

哈尔滨地图出版社

大学生素质导论

DAXUESHENG SUZHI DAOLUN

王春华 著

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生素质导论/王春华著. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-80717-744-9

I. 大… II. 王… III. 大学生—素质教育—研究 IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138498 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:22.25 字数:618 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80717-744-9

印数:1~1 000 定价:32.00 元

前 言

人类进入 21 世纪,高等教育面临着更大的机遇和挑战。培养学生全面健康发展的素质教育已经成为高等学校教育改革的方向和目标。但是,目前我国大学生素质教育的现状不容乐观,理论和实践脱轨成了普遍的现象,大学生动手能力差或干脆不会操作、面对现实困难束手无策或者故意逃避的情况并不少见,抗挫折能力弱、价值观发生偏转、心灵被扭曲成为大学生素质教育中的瓶颈。而当代大学生又是社会的希望、国家的栋梁、祖国建设的主力军。这一群体的素质将直接影响着整个国民素质。因此,应该进一步加强大学生的素质教育,帮助他们树立科学的人生观、价值观和世界观,培养良好的身心素质和团队合作精神,使他们朝着有利于自己、有利于他人、有利于整个社会的方向发展。

大学生是时代的先锋,曾经被视为“天之骄子”、“时代的宠儿”,身居“象牙塔”无忧无虑。然而随着社会的发展、竞争的加剧以及高校扩大招生、收费制度和就业制度的改革,当代大学生面临的压力既是多方面的,也是非常巨大的。而如果缺少正确应对压力和挑战的综合素质,就会出现各种心理问题。因此,学校的任务不仅仅是教会学生学习先进的文化知识,更重要的是培养学生的一种精神、一种作风和一种生活态度,即帮助大学生学习积累社会经验、加深生活体验、增进人生感悟,通过对大学生进行心理健康教育与调适和职业生涯规划与就业指导,帮助大学生了解大学的学习特点和适应大学生生活节奏,使大学生能够正确地认识自我,做好职业生涯和人生规划,掌握专业知识和技能,顺利地就业,以实现自己的人生理想。

《大学生素质导论》以素质教育为主,从高等教育的任务规律和特点入手,运用教育学、社会学、心理学、生物学、教育学等学科以及彼此交叉边缘学科的知识,采取理论和实践相结合的方法,比较详尽地研究和论述了大学生在校期间需要了解、认识、面对和解决的有关问题。本书针对性、实用性、科学性和可读性很强,同时也具有一定的理论性和学术性。所以,本书既是大学生德育教材,又对高校教师、管理人员以及学生家长们具有借鉴作用。

由于本书作者理论水平和实践经验有限,错漏在所难免,不足之处敬请各位读者批评指正。

作 者

2007 年 8 月

目 录

上编 大学生心理健康与调适

第一章 大学生心理健康	(1)
第一节 加强大学生心理健康教育的重要性	(1)
第二节 加强大学生心理健康教育的紧迫性	(4)
第三节 大学生心理健康的内容和标准	(5)
第四节 影响大学生心理健康的主要因素	(11)
第二章 大学生自我意识的完善	(18)
第一节 认识自我	(18)
第二节 接纳自我	(22)
第三章 大学生健全人格与人格塑造	(27)
第一节 人格概述	(27)
第二节 人格障碍的成因及其调节	(29)
第三节 大学生理想人格的塑造	(34)
第四章 大学生的情绪情感与心理健康	(39)
第一节 认知情绪	(39)
第二节 大学生的情绪障碍	(43)
第三节 大学生的情绪控制与心理咨询	(50)
第五章 大学生的意志品质教育	(54)
第一节 意志的含义	(54)
第二节 大学生意志品质的特征及优良意志品质的培养	(59)
第六章 学习与创新的心理问题	(64)
第一节 大学生学习与心理健康	(64)
第二节 学习中的心理问题与调适	(69)
第三节 心理健康与创造性学习	(75)
第七章 大学生人际交往与心理健康	(79)
第一节 大学生的人际交往	(79)
第二节 大学生的人际发展	(83)
第三节 大学生人际关系障碍	(89)
第四节 大学生的人际交往技巧	(90)
第八章 大学生的个性发展与完善	(98)
第一节 气质类型	(98)

第二节 性格塑造	(106)
第三节 能力培养	(114)
第九章 大学生恋爱与性心理调适	(119)
第一节 大学生的恋爱心理特点	(119)
第二节 失恋与网恋	(128)
第三节 大学生性心理的健康维护	(133)
第十章 大学生的心理障碍与心理疾病	(141)
第一节 神经症	(141)
第二节 精神分裂症	(156)
第三节 人格障碍	(164)
第十一章 一年级大学生的心理困扰与调适	(175)
第一节 加强大一学生心理健康教育的重要意义	(175)
第二节 大一学生的心理特点及问题	(176)
第三节 大一学生的心理调适	(179)
第十二章 女大学生心理保健	(182)
第一节 女性心理特征的概述	(182)
第二节 女大学生的成才心理与性心理	(185)
第三节 女大学生常见心理困扰及对策	(191)
第十三章 心理咨询与心理治疗	(196)
第一节 心理咨询	(196)
第二节 常见的心理治疗方法	(200)
第三节 心理测验	(204)

下编 大学生职业规划与就业指导

第十四章 职业与职业发展	(207)
第一节 职业内涵	(207)
第二节 个人职业适应与发展	(210)
第三节 职业发展	(215)
第十五章 大学生职业规划概述	(219)
第一节 大学生职业规划	(219)
第二节 大学生职业规划意义	(224)
第三节 我国大学生职业规划教育	(227)
第十六章 大学生职业规划的原则和方法	(230)
第一节 大学生职业规划的时机选择	(230)
第二节 大学生职业规划的原则	(233)
第三节 大学生职业规划的要点	(237)
第四节 大学生职业规划的方法	(239)
第十七章 大学生职业规划的制订	(245)
第一节 大学生职业规划与人生规划	(245)

第二节	大学生生活规划与大学生职业规划	(248)
第三节	大学生进行职业规划的切入点	(251)
第四节	大学生的职业规划与就业准备的关系	(258)
第十八章	大学生就业指导概述	(263)
第一节	就业指导的基本问题	(263)
第二节	就业指导的发展及内容	(265)
第三节	就业指导的意义和方法	(269)
第十九章	就业制度和就业市场	(274)
第一节	大学主就业制度	(274)
第二节	大学生就业市场	(277)
第二十章	大学生就业准备	(280)
第一节	大学生就业准备的原则与内容	(280)
第二节	大学生就业准备的注意事项	(282)
第三节	大学生就业的思想准备	(283)
第四节	大学生就业的知识准备	(286)
第五节	大学生就业的能力准备	(290)
第六节	大学生就业的信息准备	(293)
第二十一章	求职对策和应聘规则	(296)
第一节	求职简历的制作	(296)
第二节	求职过程的基本礼仪	(299)
第三节	笔试和面试的准备和技巧	(301)
第二十二章	就业政策与法律法规	(305)
第一节	就业规则	(305)
第二节	就业协议	(312)
第三节	毕业生的就业权益	(316)
第二十三章	毕业生的社会适应	(326)
第一节	角色转换	(326)
第二节	适应职业角色	(330)
第二十四章	大学生创业指导	(337)
第一节	创业指导概述	(337)
第二节	大学生创业指导实践	(342)
第三节	大学生创业指导思考	(344)
参考文献		(347)

上编 大学生心理健康与调适

第一章 大学生心理健康

据调查,目前我国各类精神障碍患者总人数已经超过 1600 万,超过了心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病的患病人数跃居首位。而青年大学生又是精神疾病的高发人群。官方数字称,我国青年人心理负担的一半是由精神疾病所致。在大学生中,因为有严重的心理障碍或者心理变态而被迫休学、退学、自残、自杀,甚至违法犯罪者,已屡见不鲜。大学生是一个特殊的社会群体,代表着未来国民的整体精神面貌,其心理健康水平不仅会影响到自身的成长,而且关系到国家建设人才培养的质量问题。因此为了全面提高大学生的素质(特别是心理素质),培养合格的新世纪人才,加强大学生的心理健康教育是非常必要和迫切的。

第一节 加强大学生心理健康教育的重要性

一、心理健康教育是素质教育的重要组成部分

我们都知道:当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈,而国力的强弱越来越取决于各类人才的质量和数量,取决于劳动者的素质。因此,加强素质教育已势在必行。素质教育包括很多方面,心理健康教育是其中的一个重要内容。在 1999 年 6 月召开的“第三次全国教育工作会议”上,中共中央、国务院出台了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》。在这个《决定》中明确指出:“针对新形势下青少年成长的特点,应加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”可见,我们的党和政府都已经清楚意识到了心理健康教育是素质教育的重要内容。同时,在这个《决定》中也明确指出,要全面提高学生的素质,不仅要培养他们的创新精神和实践能力,而且也要培养他们的健康体魄。从世界卫生组织(WHO)对“健康”的定义中可以看出,健康不仅包括身体和生理上的健康,而且也包括心理上的健康。因此,培养学生的健康体魄,当然包括培养学生的健康心理。事实上,心理素质是其他素质(如政治素质、品德素质、知识素质、能力素质等)形成和发展的基础;并且,心理健康对身体健康还具有特别重要的影响。因而,要全面提高大学生的素质,必须首先提高他们的心理素质。

二、心理素质教育是时代的要求,是世界人才培养的大趋势

随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,生活压力越来越大,由此而产生的心理问题也越来越突出。可以说,心理障碍是这个飞速发展、日新月异的社会和时代的特征,心理(精神)疾病是一种时代病。为此,世界卫生组织(WHO)将新世纪第一个世界卫生日(2001 年 4 月 7 日)

的主题确定为精神卫生。中国政府积极响应世界卫生组织的号召,江泽民同志于2001年3月8日亲自给世界卫生组织总干事格罗·哈莱姆·布伦特兰博士复函,表示中国政府将“注重采取措施积极防治,综合治理”、“以‘消除偏见,勇于关爱’为口号开展一系列活动,动员全社会,努力为精神障碍患者重返社会创造适宜的环境”;卫生部于2001年4月7日在人民大会堂召开世界卫生日纪念座谈会,李岚清副总理致信座谈会,指出“精神健康是与人民群众身心健康不可分割的组成部分,做好精神卫生工作,不仅关系到千百万人的身心健康,而且关系到社会稳定和人民群众生命财产的安全,对社会经济发展也是具有重要意义”。可见,精神障碍(心理疾病)已成为世界性的社会问题。从另一方面看,当今世界对人才的培养,不仅要注重开发其智力,培养高智商(IQ)和创造力,而且还要特别注重培养其高情商(EQ)。“情商”是20世纪90年代初美国心理学家提出的一个概念,是指一个人的情绪智力。国外的许多调查研究发现,真正有成就的人,往往是那些智商处于中上水平而情商较高的人。在我国现实生活中,独生子女的情商普遍较低,具体表现为:受不了父母或老师轻微的批评;经不起挫折;缺乏对别人的关心和理解;有的性格过分内向、胆小,不易与别人相处;有的过分挑剔,这也不满足那也不满足,获得的东西和关怀越多,脾气就越暴躁。这种低情商的人最容易出现心理疾病,甚至发生心理变态,影响学业和事业,最终一事无成,有的甚至成为家庭和社會的累赘。因此,从世界潮流看,培养高素质人才,必须要智商和情商并重,因此必须加强心理健康教育,提高心理卫生水平。

三、心理健康教育对大学生成才具有重要意义

可以说,没有心理健康教育的教育不是完整的教育,没有心理保健工作的学校工作是欠缺的工作。心理健康在健康方面的积极意义和重要性是无可厚非的,它对于人的生活方式、人格因素、行为特征、社会压力等导致的不健康或疾病都产生直接或间接的作用。心理健康不仅是个体的愉悦和自我实现,而且是与社会环境共同作用的结晶。让我们共同关注心理健康,共同营造一个健康和谐的校园。

(一)心理健康直接关系到大学生学业的成败

大学生的心理健康状况与学业的成败互相联系、相互制约;不良的心理状态不利于学业完成,而学业不佳又反过来引起新的心理问题或者加剧原有的不良心理状态,进一步影响学业,形成恶性循环。对那些因学习成绩差而退学、留级、补考的学生调查发现,他们成绩差的原因常常是由于学习态度不端正,学习目标不明确,对所学专业不感兴趣,或者因为恋爱、家庭经济困难等原因引起焦虑、紧张,情绪不稳定,精神疲惫,缺乏学习动力等。同时,我们对学习成绩优秀的学生的研究也可以发现,这些优秀学生学习目标明确,充满自信,学习刻苦努力,能够及时排除与学习无关因素的干扰,把主要精力用于学习,从而取得了学业的进步。可见,心理健康对学生的学业成败有着重要而直接的影响。

(二)心理健康状况直接影响到知识结构的完善

现代科学技术的发展,要求大学生既要有宽广的知识面,以适应现代科学向综合、交叉、横向发展的特点;同时,又要有精深的专业知识,体现横向知识与纵向知识的结合、专业化与多能化的结合。现代人才的知识结构中,既要有比较宽厚的基础知识,又要有一定深度的专业知识,以及与专业相关的边缘学科知识。要完善知识结构,有赖于个人兴趣、爱好、需求、动机、意志等心理健康因素作支撑。心理健康状况不佳将导致人对周围世界缺乏兴趣,对新知识持抗拒态度,不愿意吸收新的知识,并且习惯于用对待旧知识的态度去对待新知识,从而阻碍了对新知识

的吸纳,这样的学习状态和学习方式,显然不利于建立合理的知识结构。而心理健康的大学生,有广泛的兴趣和爱好,有强烈的好奇心,能够以开放的心态来对待学习,不断丰富和完善知识结构。他们精力充沛,学习效果良好,完成本专业的课程学习后,能够把大量精力用于学习课外书籍,或者选修其他专业,从而在大学毕业时具有比一般大学生更丰富和完善的知识结构,在以后的就业和成才过程中他们明显会占优势。

(三)心理健康状况直接影响思维方式的形成

培养科学的思维方式是大学生学习的重要目标。从科学角度讲,影响思维的因素可以分为理性因素和非理性因素。非理性因素中的个人心理健康状况对于保证思维的清晰、有效,形成良好的思维习惯等有直接影响。心理不健康的学生,突出的人格特征表现为紧张不安、心神不宁、情绪波动大、缺乏稳定性和为人处世不成熟。因此,他们一遇到问题就会引起很大的情绪波动,进而干扰了正常情况下的冷静思考;处理问题通常是优柔寡断,而最后做出的决定常常凭一时冲动。心理健康状况良好的学生,情绪稳定,面对客观现实冷静沉着,能够很好地发挥比较、分析、判断等抽象思维能力。从认知的角度看,心理不健康者通常表现出认知障碍,从而限制了事物的科学和全面认识。

(四)心理健康状况影响着大学生创造能力的形成和发挥

创造性是人才的重要特征,创造能力的形成需要强有力的心理健康素质基础。首先,积极健康的情绪对创造能力的形成和发展具有重要的作用。要形成创造能力必须克服自卑、保守、害怕失败等不良心理,保持敢于进取、不怕失败的积极心理品质。心理不健康者通常对创造新事物、产生新观念具有畏惧心理和排斥态度,他们为了求稳妥,常常以习惯化的行为方式对待外界事物,因为害怕失败而不敢创新。其次,创造是一种艰辛的劳动,需要付出比其他活动更大的努力。因此,坚强的意志力(包括高度的自觉性、顽强性、果断性和自制性等)是创造活动必不可少的心理品质。心理不健康者常常注意力不能坚持长久,易受暗示,对外界的诱惑抵制能力弱,果断性差,由此,必然影响创造能力的形成与发展;而心理健康者通常具有坚强的意志,行为目标明确,能够在创造目标指引下克服重重困难,以实现预定的目标。第三,心理健康者常常对事物具有浓厚的兴趣,而兴趣对创造性思维能够起到激发和推动作用。强烈而高尚的兴趣,往往会使人在研究和探索中达到一种乐而忘返、如痴如醉乃至废寝忘食的状态,即使是十分疲劳和辛苦,也总是兴致勃勃、心情愉快,尽管困难重重也不灰心丧气,而能够千方百计、百折不挠地去克服它。兴趣能够培养和增强人的主动性和顽强性,能够强烈地吸引人去不断开拓和创造。孔子所说的“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”就是这个道理。

(五)心理健康是大学生快乐生活的基本条件

“一个人要能快乐地生活,最起码的要求是什么?”当向同学们问及这个问题时,答案是多样的。有的回答是要有钱,理由是金钱虽非万能,没钱却是万万不能的;有的回答是要找到一位真正的知己,理由是“人生得一知己足矣”;有的回答是要有事业,事业有成,人生才能辉煌,钱自然不在话下;有的回答是要有理想的家庭,那是可靠的后方,是歇息的港湾;有的回答是要轻松地活着,一切都是身外之物,如过眼云烟;有的回答是要潇洒地生活,不为名所累,不为钱所困,不为情所苦……各种回答都有一定的道理。但应该看到,只有具备承受挫折的能力,才能雨过天晴、转败为胜;只有保持健康的心态,才能在困苦中感受到快乐;只有具备健全的人格,才能在平凡中创造出辉煌。

有的人有钱、有事业、有地位、有美满的家庭,但人格特质决定了他不能很好地面对社会生

活中的风风雨雨,心理压抑或扭曲,生活质量、自我感觉都较差,甚至走到自杀的绝境。像张国荣的蝴蝶飞天,导致多少影迷为之感慨万千、深思不已;像三毛的绝情而去,致使多少崇拜者为之扼腕长叹、歔歔不已;像顾城的疯狂之举,导致多少追随者摇头沉思、痛惜不已。高校学生中,有不少贫困生,由于心理承受能力不同,而导致完全不同的结局:有的自强自立,贫困成了他奋斗的动力、人生的财富;有的怨天尤人,精神萎靡,不思学业。同样是失恋,有的同学把此作为提高自己挫折容忍力的机会,把情感上的失意转化为学习上的动力;有的同学一蹶不振,自暴自弃,甚至丧失了求知、生活的热情,在青春的黄金岁月结束了自己如花般的生命。

如上所述,培养高素质的人才,必须要加强心理健康教育。这是因为,健康的心理对于大学生的成才具有特别重要的意义。

第二节 加强大学生心理健康教育的紧迫性

一、从大学生的现状看,加强心理健康教育十分必要和紧迫

1995年2月8日的《天津日报》披露世界卫生组织当时公布的全球精神疾患数据:有5亿人患有不同程度的精神疾病。其中,精神分裂症5000万人;神经官能症15亿人;弱智12亿人;感情失调,如严重的抑郁症,1亿人;痴呆症1600万人;精神失调症1亿人。

在我国,现在心理问题发生率急剧攀升。我国12个地区精神疾病流行病学调查资料显示,重度精神病患者率为:20世纪50年代为1.3%~2.8%;70年代为3.2%~7.3%;80年代初为10.54%;90年代初达到12.6%。目前,我国中重度精神病患者达1000万,而神经官能症患者率已达22.2%。据中央电视台1997年4月15日的《焦点访谈》报道,上海市精神病患者有75万人,其中重度患者有20万人,而且每年以12%的速度增长。另外,据不同方面的统计综合来看,目前,青少年中患各种心理疾病的人数达到总人数的20%左右。

据江苏、江西、山东、上海等省市一些高校对大学生心理素质状况跟踪调查,大学生中有抑郁、焦虑、社会恐惧、自卑、过分依赖、神经衰弱等心理疾病的人数要高于一般的社会青年。由此可见,大学生是心理障碍的高发人群。北京大学王登峰博士的研究认为,在校大学生中出现心理障碍倾向者占在校生总数30%~40%,其中有较严重心理障碍的约占10%。根据北京医科大学精神卫生研究所李淑然一项以全国12.6万大学生为对象的调查,发现20.23%的人有心理障碍,心理疾病和精神分裂症之类的精神疾病成为休学、退学、死亡的主要原因。据北京16所大学的联合调查报告,因精神疾病休学、退学的人数分别占休学、退学人数的37.9%和64.4%;清华大学的调查表明,该校因精神疾病休学、死亡的人数分别占休学、死亡人数的51.03%和50%。

神经症是主要的精神疾病。据北京16所高校调查,因精神疾病退学的学生中,神经症患者占了76.1%。清华大学因精神疾病休学、退学的学生中,神经症患者高达75.68%。在神经症中又以神经衰弱为主,重度精神病比例虽然不高,但危害极大。清华大学死亡和退学的学生中,精神分裂症占60%;中国人民大学因患精神分裂症死亡的学生占死亡学生总数的33.3%。

山西省学生心理健康研究中心在省教委的支持下,连续数年组织全省大中专学校开展学生心理健康的测查和研究工作。根据对26所高校的12357名大学生进行心理健康状况调查结果

的统计分析,得出了如下结论:山西省大学生 SCL-90 的各项均值皆高于全国常模,且差异显著。这表明山西省大学生的心理问题远高于其他正常成人。山西省大学生 SCL-90 的筛查阳性率为 55.4%。这就是说,在 12357 名大学生中,竟有 6846 人需要进一步检查其心理是否健康。

上述这些数字的确是令人震惊的。这是常人所不能想象的,但它却是无情的现实,并且正是因为如此之多的人自觉或不自觉地患上了各种心理疾患,从而导致各种心因性疾病对人的健康的无情摧残。这些调查统计说明,大学生的心理健康问题已成为影响大学生健康成才以及高校稳定的突出因素,大学生心理素质教育和心理保健工作亟待引起社会各界的高度重视。因此,帮助大学生掌握一定的心理健康知识和心理调控技能是十分必要的。开展心理健康教育,加强心理保健,对大学生的成长和社会的进步有着十分重要的意义。

二、从趋势预测看,加强大学生的心理健康教育也势在必行

目前来看,大学生的心理健康问题在最近几年不可能得到根本的改善,反而有进一步恶化的趋势。笔者之所以得出这种预测结论,主要基于两点理由:其一,学校招生制度改革,自费和公费并轨后,学生交纳的学费大幅度提高,有些学生可能因为经济负担加重,而导致心理负担加重。特别是下岗职工子女和贫困家庭的大学生,可能在为学费、生活费发愁时,心理负荷逐渐加大,久而久之,就容易出现心理障碍。其二,学校分配制度改革,自主择业,加剧了社会竞争,且近年来社会就业渠道不畅,特别是女大学生找工作常常受到歧视和冷落,这就更容易引发大学生的内心紧张、焦虑,容易出现心理疾病。

此外,从大学生的实际需要看,他们热切期盼得到心理健康方面的指导。近年来笔者曾作过几次大学生心理健康方面的讲座,大学生们所表现出来的极大兴趣令笔者感动。在课余时间,经常有大学生打电话或当面向笔者寻求心理帮助,也使笔者感受到大学生们期盼心理指导(咨询)的强烈愿望。

当然,大学生心理健康不佳的现象虽然比较普遍,但是,真正成为心理变态者的还是极少数,仅占 1% 左右。然而,从另外一个角度看,即使是心理严重变态的大学生的比例并不大,但它所产生的消极影响却不能小视。因为一个学生出了问题,常常搞得学校不安宁、社会影响恶劣、家庭负担重,造成人才培养的巨大浪费。

综上所述,加强大学生的心理健康教育势在必行,且迫在眉睫,既具有紧迫的现实性,更具有深远的历史意义,因为它关系到大学生的素质、人才的质量、国家和民族的未来。

第三节 大学生心理健康的内容和标准

一、大学生心理健康的内容

关于心理健康的含义,精神病学家孟尼格尔认为:“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悦的气质。”

心理学家英格里斯给心理健康所做的定义是：“心理健康是指一种持续的心理状况，指人有良好的适应能力，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。这是一种积极的状况，而不仅仅是没有心理疾病。”社会学者玻肯的看法则是，心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

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，在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。”

“心理健康”是指个体心理在自身和社会环境许可的范围内，能达到的良好适应和最佳功能状态。心理健康至少包括两方面内容：

1. 要能够适应环境，与周围环境保持协调。包括适应自然环境（如季节、气候的变化等）和适应社会环境（如能进行正常的学习和工作，能与人交往和合作，能够处理好各种人际关系等）。

2. 心理活动要达到良好的功能状态。心理状态是指认识、情绪、意志等心理活动在程序加工过程中所体现的相对稳定的持续状态。例如，认识过程中的聚精会神状态、思维活动中的灵感状态、情绪过程中的心境状态和激情状态、意志过程中的信心状态等，都是典型的心理状态。通常，心理状态是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。例如，在“人逢喜事精神爽”的良好心理状态下，这个人在一段时间里，感知敏锐，记忆清晰，思维活跃，心情愉悦，做事果断，意志坚强……表现为心理功能上的振奋状态；反之，人处于消极的心理状态时，注意力涣散，感知迟钝或刻板，情绪压抑或忧郁，做事优柔寡断，犹豫不决，虎头蛇尾。总之，心理健康者的心理状态常常是处于积极的良好的功能状态。

二、大学生心理健康的标准

心理健康是相对于不健康而言的，然而，健康与不健康之间并没有明显的界限，它不像学生考试成绩中59分与60分（不及格与及格的界线）那么分明。正因为如此，关于心理健康的标准问题，众说纷芸、莫衷一是。这是因为对心理健康标准的界定，并不像描述生理健康那样明确、具体。生理上的健康与否，往往可以通过外观症状或可测量到的生理指标如体温、血压、脉搏、血液、尿液等予以病理确认。而心理上的健康与否，有些可以看到，有些只存在于人的内心体验和意识之中。再者，人的心理往往处于正常与异常、常态与变态之中，它们之间往往没有绝对的界线可分。

（一）世界卫生组织对心理健康制定的七条标准

1. 智能良好。我们一般理解的智能，多数指的是智力，并不是智能。智能是人对客观事物的认识能力和运用知识、经验、技能解决问题能力的综合。智能良好综合体现在两种精神和四种能力上，即科学精神、人文精神和发现问题的能力、认识问题的能力、分析问题的能力、解决问题的能力。

2. 善于协调与控制自己的情感。情感是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。人的情感活动要有倾向性，喜怒哀乐要表现出来。一定要跟外界环境协调，心情要舒畅，要乐观。

3. 具备良好的意志品质。意志就是为达到既定目标，主动克服困难的能力。一种良好的意志具备四个特点：一是目的性，目的要合理；二是要学会调整自己的期望值和心态；三是要培养自己的坚韧性和自觉性；四是要培养自己的果断性和自制性。

4. 人际关系和谐。一是要有一个相对稳定的、相对广泛的人际交流圈；二是人际交流中要独立思考，要保持一个独立完整的人格，不要人云亦云，不要盲从；三是在人际交往当中要注意

宽以待人；四是在人际交往中要积极主动，要坦诚。

5. 能动地适应和改造现实环境。适应社会是绝对的，改造社会是相对的，重点是适应。只有在适应的基础上才能局部地改造。

6. 要保证人格的完整和健康。人格是人在社会生活当中的总体心理倾向，体现在三个方面：一是构成要素要完整，不能有缺陷；二是人格的统一，不能混乱，生理上的我和心理上的我必须是一个人，不能分离；三是要有积极进取的人生观。

7. 心理年龄和生理年龄要相适应。一个心理健康的人，其一般心理特点与所属年龄阶段的共同心理特征是大致相符的。这可从三个方面加以判断：一看心理活动与外界环境之间是否统一，言行有没有过于离奇和出格的地方；二看心理活动过程之间是否完整和协调，认识过程、情感体验、意志行为是否协调一致；三看心理活动本身是否统一，个性心理特征是否具有相对稳定性。生理发育超前、心理发育滞后，或心理发育超前、生理发育滞后，应对社会生活变化的能力就差，就需要进行调整。

在我们的文化里，“神经病”这三个字恐怕是含“病”的术语里贬义最强的词汇。没有人喜欢疾病缠身，不管是生理疾病还是心理疾病。同样，没有人不希冀自己的身心健康，即体能和精神都达到良好的状态。但在实际生活中，正如人吃五谷杂粮，哪有不生病的道理一样，人处于复杂的社会生活和人际关系之中，也必有不适应的时候，必有因不能主宰自己而产生各种各样心理问题的可能。于是，人的心理健康便会因心理异常而受到损伤。为此，了解什么是心理健康，心理健康的标准是什么，以及如何保持和提高心理健康水平，是我们获取幸福和成功，避免或减少不幸和挫折的前提。

（二）大学生的心理健康标准可以从以下几方面考察

1. 要能够适应大学生活和社会生活

进入大学后，大学生要能够完成由中学生向大学生的角色转变，承担起大学生的责任和历史使命，适应大学阶段的学习特点和方法，适应大学里的各种人际交往，适应大学所处的自然环境和社会环境。有一些大学一年级学生，由于独立生活能力太差，或者不适应大学的学习方法，或者不适应异地气候和饮食习惯等而出现心理障碍，严重影响学习和身体健康。

当代大学生还应当与社会保持良好的接触，要能够认识和了解现实社会，使自己的目标、思想和行动等都能够与社会协调一致。那种“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的做法，显然不符合现代人才的要求，而这种人到了大学四年级或者大学毕业后就容易出现心理问题。

2. 应具有正常的智力、协调的情绪、健全的意志

由于大学生的主要任务是学习，因此，具有正常的智力（智商中等以上）是大学学习的基本条件，也是大学生心理健康的标志之一。心理健康的大学生应当学习目的明确，求知欲望强烈，他们乐于学习和工作，能够最大限度地开发自己的潜能，有意识地培养自己的观察力、想象力、记忆力和思维力等智力；同时，他们还注重开发自己的非智力因素，如培养学习兴趣、强化学习动机、捕捉学习灵感、完善学习技巧和注重智力保健等。

心理健康的大学生还应当是情绪协调的人。他们心情愉快，情绪稳定，心境积极，快乐、悲伤有度；能够做到胜不骄、败不馁，即使遭到挫折与失败，也能用理智调节和控制自己，做情绪的主人而不是做情绪的奴隶。

由于学习活动是一种艰苦的脑力劳动，所以，心理健康的大学生还必须是意志健全的人。他们能够有意识地通过自己的学习和社会实践培养良好的意志特征，如顽强的毅力、勇往直前

的精神、坚韧不拔的意志、锲而不舍的追求等,逐渐克服优柔寡断、见异思迁、草率、任性、怯懦等不良意志品质。

总之,心理健康的大学生应当在认识、情感、意志等心理活动方面彼此协调,并保持良好的功能状态。

3. 在个性方面应具有完整、统一的人格

个性可分为个性倾向性、个性心理特征和自我意识等三个方面。心理健康的大学生在以上三方面应当是协调、完整、统一的:他们襟怀坦白、言行一致、表里如一,有明确的人生观和世界观,并以之为中心把自己的需要、兴趣、动机、愿望、理想等统一起来;他们有明确的社会责任感,注重培养自己的优良品格;他们的自我意识恰当而清晰,能够正确地认识、了解和悦纳自己,既不目空一切,也不妄自菲薄,对自己的长处和优点,以及短处和缺点等都有恰如其分的认识,并有意识地不断改正缺点、发扬优点,对于自己的一些不可改变的缺陷(如身材矮小、长相丑陋、肤色不美等)也能够接纳。有的大学生正是由于没有正确的自我意识,要么自我评价过高、极端自负,要么极端自卑,不能悦纳自己甚至彻底否定自己,而导致心理障碍。总之,心理健康的大学生应当是有统一人格的人。具有双重人格甚至多重人格,或者出现人格分裂,例如,当面一套、背后一套,在人前说人话、在鬼前说鬼话,或者极度脆弱、孤僻,与他人或社会格格不入等,都是心理不健康的表现。

4. 大学生的心理特征还应当符合其年龄特征和性别特征

在人的一生中,不同的年龄阶段有不同的心理特征和行为表现;同时,男女两性在社会生活中也有相应的性别角色特征。一个心理健康的人,其心理特征和行为表现必须符合其相应年龄特点和性别特征。大学生正值青春年华,应活泼好动,朝气蓬勃,精力充沛,勤学好问。如果老气横秋、老态龙钟,或者经常耍小孩子脾气,喜怒无常,对任何事情都没有主见,则是心理不健康的表现。心理健康的大学生还应当接纳自己的性别,以社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征得到表现和发展。例如,男生应培养自己坚强、勇敢、有主见、有责任感等性别特征,女生应发展自己的温柔、善良、细心等性别特征。有的大学生不喜欢自己的性别,总是把自己装扮成异性,这实质上是一种性变态,即易性癖。

5. 具有良好的人际关系,乐于与人合作共事

我们知道,人是具有社会性的高等动物,与人交往和共同生活是全人类的共有现象,合群、交往和沟通是人的正常心理需要。一个心理健康的人,必定是一个善于与人交往和沟通、人际关系良好、乐于与人合作的人。当今,中国不断与世界接轨,职业流动性增大,大学生毕业后的自主择业等,都表明了人与人之间的社会交往尤为重要。社交能力应当是大学生的基本能力之一。心理健康的大学生应当有自己的知心朋友,能够建立良好的人际关系,乐于与人交往、沟通和合作,乐于帮助他人;在人际交往中能够掌握基本的交际和沟通技巧,能够具有宽容、信任、友爱、诚恳、谦虚、忍让等良好性格特征。而那些极端虚伪、自私、孤僻、冷漠,或者怨恨、敌视、欺侮同学和朋友的行为,常常是心理不健康的表现。如果人际关系不和谐、经常发生冲突,或者害怕与人交往,则容易导致心理障碍。

6. 情绪稳定乐观、反应适度

稳定而乐观的情绪是心理健康的重要标志之一。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着肌体功能的协调和心理活动的协调,表明人的心理能依据客观环境的要求而调控个体自身的体验,表明喜怒哀乐变化有常。喜怒无常是深层次心理障碍的表现。

但是,并非稳定的情绪都是心理健康的标志。只有那些稳定、乐观、积极的心境,才能成为心理健康的标志。心理健康的人,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正面的情绪反应,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的,虽然因挫折和不幸也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长期处于消极、悲观的情绪体验之中,更不会对严重打击下轻生。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,自尊自重。不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐,既不会得意忘形,也不会悲极轻生。如果经常笼罩在消极情绪中,萎靡不振、悲伤忧愁,则是心理不健康的表现。

反应适度也是心理健康的重要标志。人的心理活动的各个方面,都会在人的行为中得到反映。可以说,行为是心理活动的一面镜子,通过它可以看出人的心理正常与否。即使通常被认为是良好的情绪,同样也存在反应适度的问题。过度的情绪反应包括三种:第一种是为了一些重大的生活事件而情绪反应过于强烈,如狂喜、暴怒、悲痛欲绝等;第二种是为了一点小事而有过分的情绪反应,如怒不可遏或激动不已;第三种是情绪反应过于迟钝、无动于衷、冷漠无情。研究表明,心理健康的人,反应的强度依刺激的变化而转移,对刺激的反应总是适度的。如该激动时激动,该冷静时冷静,恰如其分,反应灵敏适度,行为有条不紊,做事按部就班,合乎逻辑现实。

7. 具有高尚的伦理道德精神

心理健康的人,也应该是一个有道德修养的人,这是因为人的生理、心理、精神这三个层面有机地构成完善的人格,心理健康与精神高尚密不可分。

孟波说:“心理健康就是合乎某一标准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”其中前者便是一种社会规范。马斯洛也说过:心理健康的人,应具备“基本哲学与道德原则”。马斯洛所说的“自我实现”的人,本身也是富有道德情操的人;自我实现的人坚持向着越来越完善的存在前进,而这也意味着,他坚持向着大多数人愿意叫做美好的价值前进,向着安详、仁慈、英勇、正直、无私、善良前进。我国也有学者提出了心理健康的道德伦理标准,“能将其精力转化为创造性和建设性活动的能力”,“有较长远而稳定的符合社会进步方向的人生哲学、价值观和道德观”,“具有高度社会义务感和责任感”,“自我实现,尽己所能贡献社会、创造人生”等。可以认为,心理健康的人应该具备进步的价值观、积极的人生观、责任感、奉献精神 and 正义感。一个人若缺少这些道德价值精神,很难说是一个心理健康的人。

8. 具有生存意识、竞争意识和创新意识

现实社会是一个充满竞争的世界,任人唯能、任人唯贤、优胜劣汰是不可逆转的社会大趋势。可以说,整个人才市场就是一个竞争市场。大学生要有危机感,要具有生存意识。只有在竞争中才能求生存,在创新中才能求生存。那种嫉贤妒能、不愿冒尖、因循守旧、不思进取的意识,对当代大学生的心理健康是不利的。当然,在竞争中难免遇到各种障碍和挫折,这就需要理智地分析受挫的原因,通过自我调适或者寻求心理咨询,及时地排解心理矛盾,使心理活动始终保持健康水平。

值得注意的是,大学生在日常生活中因为某种原因而暂时出现心理异常,例如,焦虑、烦躁、多疑、精神空虚等,不能视为心理不健康,更不能视为有心理障碍或变态。而只有那些比较稳定和经常性的异常情况才是心理不健康的具体表现。因此,心理健康与否,要视不良心理出现的频率和持续时间而定。

三、关于心理健康标准的几点说明

(一)心理健康是一个动态的概念

心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一个动态连续的过程。从良好的心理健康到严重的心理疾病之间存在一个广阔的过渡带——亚健康状态。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只有程度的差异。心理健康是相对的,健康的人随时可能陷入到不健康的状态。及时予以调整,可恢复到健康状态;若任矛盾激化,亦可走向极端,成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。有人说,“没进精神病院,就没有心理健康问题”,这是对量变与质变没有充分认识和把握的结论。没有精神病的人,并不意味着心理就完全健康,从心理正常到出现心理疾病乃至精神病发作,是一个不断变化的连续过程,精神病是人的心理不健康发展至极端的表现。事实上,每个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。因此,不能绝对地对一个人下结论:他是健康的,或是不健康的。

(二)判断一个人心理健康的标准

判断一个人的心理是否健康,要持相对和综合的标准,不能以单一的表现和绝对的数字为准则,这是进行心理测验的同学应特别注意的地方。因为心理测验受到很多因素的影响,比如,身体的状况、情绪的好坏、环境压力的大小,以及应激性生活事件的影响等等,以致同一个测验,在不同的身体状况和情绪状态下得出不同的分数。因此,如果对来访者用同一量表进行测试,需要间隔一定的时间段。而且,心理测验的分数只是一个相对的统计学数字,那种认为心理健康测验多一分即是异常、少一分即为正常的观念是错误的。同样,以个体单一的一个心理或行为就下结论的做法是不符合心理健康的实际的。

(三)心理不健康与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,至于偶尔出现的一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并不意味着这个人心理就是不健康的。这正如一个人偶尔迟到一次,不能给他扣一个“总迟到”的帽子一样。比如,对神经衰弱的诊断需要病程迁延在半年以上,对抑郁症的诊断一般病程需要迁延在两年以上。我们不能因为一个人一两晚睡不着觉,或由于其家人病故一两个月心情不佳,就给他下一个心理不健康的结论。只有当不健康的心理和行为持续表现并且稳定形成之时,才可以说其在这一方面是不健康或变态的。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(四)心理健康是一种积极的社会适应

许多学者在论述心理健康的标准时都将社会适应作为重要的一条。适应有两种:消极的适应是指个体被动地适应环境,而积极的适应则是指个体一边调整自我的需求,一边试图改造环境。有人强调心理健康的标准应该是生存标准与发展标准兼顾。生存标准是指个人生命存在,更强调个体适应环境,顺应社会主流文化;而发展标准则着眼于个人与社会的发展,追求最有价值地创造生活,强调能动地适应和改造环境,通过最大限度地开掘个人身心潜力,达到自己最佳水平,获得身心的最大满足。这种发展标准,便是一种积极的适应。

我们不能认为适应病态的、不健康社会的人的心理是健康的。有一种人看上去社会适应不错,左右逢源,阿谀奉承,上下讨好,游刃有余,见人说人话,逢鬼说鬼话,这种人不仅不算健康,而且只能叫做没有灵魂的躯壳、有教养的市侩,应该说是最大的不健康。而在不健康的、消极的