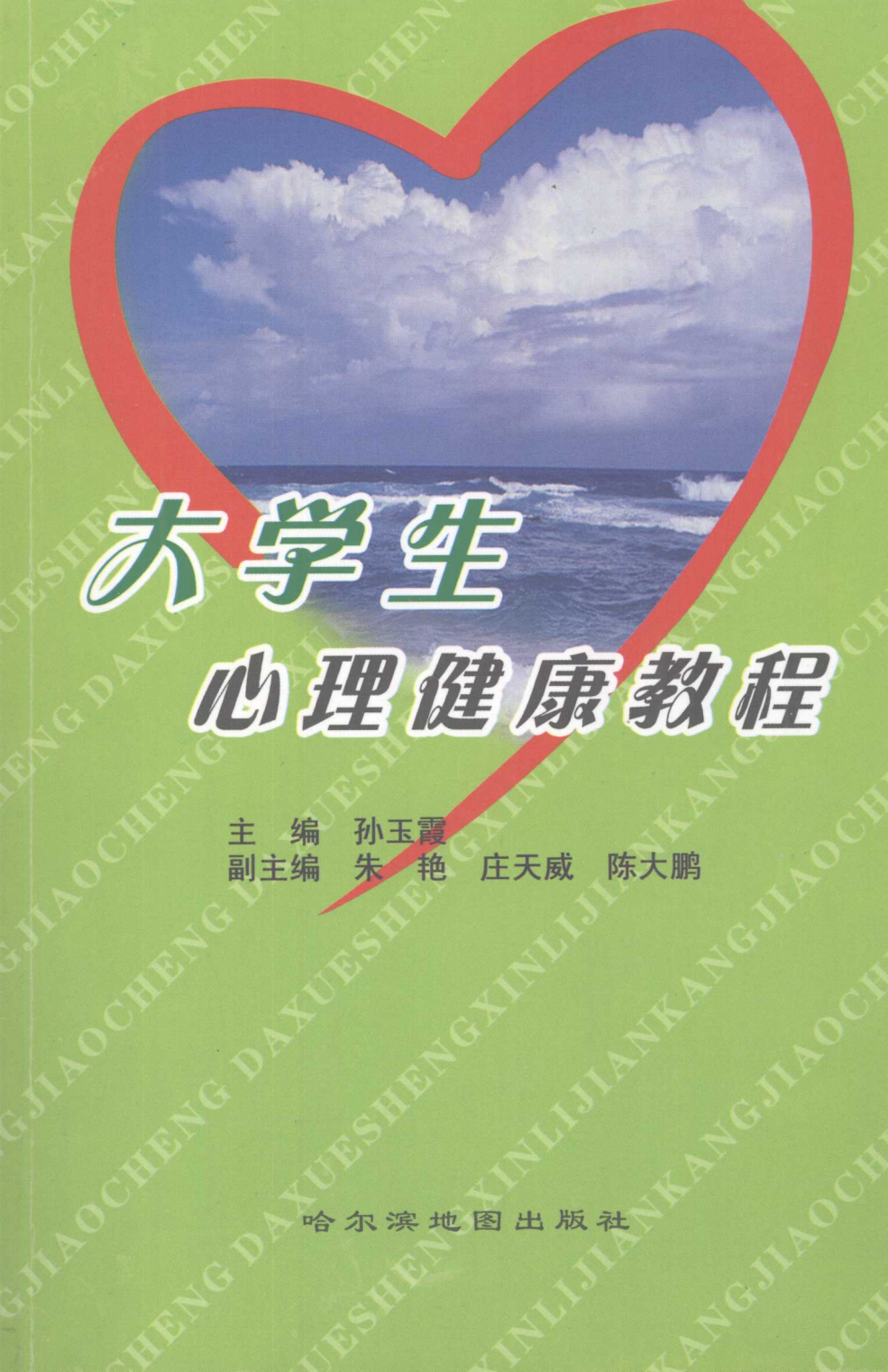




大学生 心理健康教程

主 编 孙玉霞
副主编 朱 艳 庄天威 陈大鹏

哈尔滨地图出版社

大学生心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主 编 孙玉霞

副主编 朱 艳 庄天威 陈大鹏

参 编 陈 怡 朴玉霞

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 孙玉霞主编. — 哈尔滨: 哈尔滨
地图出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-80717-580-3

I. 大… II. 孙… III. 大学生—心理卫生—健康教育—
教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046768 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)

哈尔滨市动力区哈平印刷厂印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 8.437 5 字数: 243 千字

ISBN 978-7-80717-580-3

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 定价: 19.80 元

前 言

当今社会,经济全球一体化、文化价值多元化、高等教育大众化、行业需求多变化等,在给大学生带来更多的挑战与机遇的同时也给他们带来内心的冲击。他们在环境适应、人际交往、个性与能力、性与爱情、学业与成才、就业与职业等方面产生了诸多心理困惑,他们的心理健康状况引起了全社会的极大关注。

为贯彻落实《中共中央关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,满足大学生心理健康的迫切需要,我们编写了本书。参与本书编写的作者,是多年来从事大学生心理健康教育工作第一线的实际工作者。他们一致认为,密切关注大学生心理热点问题,紧密结合大学生心理特点,有针对性地进行心理健康教育,授之以心理健康的知识和方法,解惑于心理困扰,致力于健全人格,使学生真正有所裨益,是本书的出发点和归宿。这一共识使本书具有以下特色:

1. 注重实践、针对性强。本书是在编者认真研究高校的培养目标、人才培养模式和大学生身心发展规律、认知水平、心理素质现状的基础上,集体合作编写的。它充分体现了高校教育特点,服务于高校人才培养的总体目标。本书在编写中坚持理论联系实际的原则,努力贴近大学生的思想、贴近大学生的实际,贴近大学生实践。每章在具体心理问题的调适上,都给出应对的方法和技巧,为学生维护自身心理健康提供能够自我调节的操作平台。

2. 理论适度,可读性强。本书坚持融大学生的知识、能力、素质要求为一体,理论为应用服务,以必需、适用、够用为度,使学生知其然更知其所以然,以提高学生的认知水平和维护自身心理健康的自觉性。全书围绕大学生心理健康特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有理论探讨,又有实际的心理调适指导、调查建议,形式新颖活泼,具有较强的可读性。

3. 结构新颖、互动性强。本书从大学生的心理热点问题导入,从理论知识和实践操作上给予指导。同时,每章开设有心灵求索、情景聚集、资料卡、心理小实验、测测你自己、小贴士等窗口,并设有相关的案例分析、心灵读本等思考与实践活动,使教师与学生,理论与实践,课内与课外构成互动平台,让学生进行主动学习、开放学习和创造性学习。

4. 内容创新,时代性强。根据当代大学生心理健康教育内容、特点、方法、对策与途径,本书在内容上把大学生的心理健康与成长教育有机地结合起来,力求促进大学生健康和谐发展。本书在内容上注重吸收国内外心理健康研究的新成果、新信息,反映当代大学生成才教育的新进展,融入了长期从事大学生心理健康教育工作者的经验和体会,具有较强的时代性。

本书由孙玉霞主编,朱艳、庄天威、陈大鹏副主编,陈怡、朴玉霞参编。各章撰写分工如下:第一章,由黑龙江农业职业技术学院陈大鹏编写;第二章、第三章、第四章、第五章,由黑龙江农业职业技术学院孙玉霞编写;第六章、第七章、第八章、第九章,由哈尔滨职业学院朱艳编写;第十章第一节、第二节,由牡丹江医学院朴玉霞编写;第十章第三节由佳木斯技师学院陈怡编写;第十一章、第十二章,由黑龙江农业职业技术学院庄天威编写;全书由孙玉霞、庄天威统稿、定稿。

在编写过程中,我们参考了国内外有关文献和资料,并借鉴了其中许多研究成果。其中采用的网上资料,难以一一鸣谢,在此,我们一并向原作者表示深深的感谢。

在编写过程中,尽管我们作了一些积极的探索,希望能够给大学生的心理健康提供一本好书。但由于我们水平有限,加之时间仓促,难免有疏漏之处,敬请专家、同行和广大读者批评指正。

编 者

2007年4月

目 录

第一章 人生成才与心理健康	1
第一节 大学生与心理健康	2
第二节 大学生心理健康的标准	5
第三节 大学生心理健康现状	11
第四节 关注与增进大学生心理健康	17
第二章 享受心理咨询	23
第一节 享受心理咨询	23
第二节 认识心理咨询	26
第三节 走进心理咨询	27
第四节 危机干预	30
第三章 适应与心理健康	36
第一节 认识适应和发展	37
第二节 大学生适应与发展中的问题	44
第三节 学会适应积极发展	47
第四章 自我意识与心理健康	58
第一节 自我意识概述	59
第二节 大学生的自我意识及其特点	67
第三节 大学生自我同一性的确立	75
第四节 自我意识的完善	81
第五章 情绪管理与心理健康	87
第一节 情绪概述	87
第二节 大学生的情绪	93
第三节 大学生的情绪问题	99
第四节 情商与大学生的情绪调适	110
第六章 挫折应对与心理健康	121
第一节 挫折概述	121

第二节 大学生对挫折的反应·····	125
第三节 大学生的挫折心理调适·····	131
第七章 人格培养与心理健康·····	137
第一节 人格概述·····	138
第二节 人格与心理健康的关系·····	151
第三节 大学生常见人格问题及矫正·····	155
第四节 培养良好人格品质的方法·····	160
第八章 人际交往与心理健康·····	164
第一节 人际交往概述·····	165
第二节 人际交往的相关理论·····	171
第三节 改善人际关系的方法·····	181
第九章 性、恋爱与心理健康·····	188
第一节 解密性心理·····	188
第二节 大学生性心理困惑与调试·····	195
第三节 恋爱与爱情心理·····	198
第十章 互联网与心理健康·····	207
第一节 互联网概述·····	208
第二节 互联网与大学生·····	211
第三节 大学生的网络心理需求·····	215
第四节 大学生的网络心理障碍及其调适·····	217
第十一章 生涯规划与心理健康·····	225
第一节 生涯规划的意义·····	226
第二节 生涯规划的方法·····	228
第三节 大学生职业生涯规划中存在的心理问题及调试·····	234
第十二章 品味幸福·····	242
第一节 什么是幸福·····	242
第二节 影响幸福的因素·····	251
第三节 品味幸福·····	255
参考文献·····	263

第一章 人生成才与心理健康

只有优异的成绩,却不懂得与人交往的人,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪的人,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。如果你想做一个有自知之明的,健康快乐的人,拥有亲情、友情和爱情的人,如果你想在成才的道路上不断前行,那就必须具备健康的心理。

【心灵求索】

一颗自我发现的心

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20世纪初,美国有一位来自康涅狄格州,就读耶鲁大学商科的名叫比尔斯(C. W. Beers)的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起,他哥哥患有癫痫,俗称“羊角疯”,发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣,痛苦万分,使他非常害怕。他听说此病有遗传性,总担心自己也会像哥哥一样,终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。终于,1900年,他因心理失常,被送进了精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇与非人的生活,不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠。病愈出院后,根据自己三年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书:《一颗自我发现的心》(A Mind That Found Itself)。1908年3月该书出版时,美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯(W. James)给予了高度评价,并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰(L. Fatrand)等名人也被此书所感动,纷纷支持比尔斯。于是,1908年5月,世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月,在比尔斯等人的积极努力下,“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开,到会3042人,代表53个国家和地区,会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”,它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化

的、教育的活动。尤其关于世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进。”

心理健康(mental health)既是指一门学科,也是指一种实践活动,又是指一种心理状态,是探索和研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律,以及如何维护和增进心理健康的学问。心理健康与大学生成长成才息息相关。大学是一个能够实现人梦想的地方。四年时光虽然短暂,但对人一生发展的影响却具有决定性的力量。许多学生进入大学后,一直苦苦挣扎在学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等人生课题中,生活中充满困惑和烦恼,出现诸多不适感、焦虑感、压抑感、紧张感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解,就容易出现心理障碍,轻则影响正常的学习与生活,重则导致心理疾病,影响今后的发展。因此,保持心理健康,优化心理素质,不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

第一节 大学生与心理健康

心理健康是时代的课题,是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。对当代大学生而言,全方位开放为其提供了成才的广阔舞台和更多的发展机会,但同时,激烈的竞争也带来更多严峻的挑战,时代的发展对大学生提出了更高、更新、更强的要求。能否成才不仅需要掌握知识和技能,更需要开发心理潜能,拥有健康的心理。怎样提高个人的修养,保持心理的健康,增加人格的魅力,优化心理素质已经成为每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。

一、大学生心理健康的意义

(一)心理健康是时代发展的要求

当代大学生面临着新世纪的挑战。未来的社会,世界范围内国家间的竞争就是综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。科技的发展,经济的振兴,乃至整个社会进步都取决于人

才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础,同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。21 世纪的竞争拼的就是人才的心理素质。谁拥有良好心理素质的年轻一代谁就拥有了未来。而心理健康是良好心理素质的基本要求。心理健康教育的目标是提高全体大学生的心理素质,优化每一个学生的人格,帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平,使全体学生都能得到全面发展。由于 21 世纪对人才的素质要求更高、更全面,与以往任何时期相比,当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

(二)心理健康是大学阶段的成长课题

大学阶段是人才成长发展的重要阶段,大学生是高级人才的预备队。心理学家的研究证明,大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。自我发展涉及的领域很宽,包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是个人全面、健康而均衡的发展。但是,从个体发展的角度看,大学生正处于青年期向成年期的转变过程,这一发展特点决定了大学生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程。大学期间,每一个学生都将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成,与大学生的心理健康有着密切的关系。

在应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授上,学生的注意力集中在如何取得好成绩上,很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格的培养。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往,应试教育容易导致学生片面发展。进入大学后,面对生活和环境的新变化,大学生中适应不良的现象很容易出现。虽然学校的心理咨询机构和老师会尽力帮助,但服务的面毕竟有限。为了帮助更多学生成长,促进心理发展,普及心理健康的知识显得格外重要。

(三)大学生心理健康关系国家的未来

大学生的心理健康不仅关系到大学生个人的成长,也关系到民族素质的提高,更关系到社会主义一代新人的培养,也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。因为崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系、努力工作、遵纪守法、维护社会公德是一个心理健康的重要标志。此外,随着我国现代化工业的发展,经济飞速提升,科学技术进步,竞争不断加剧,人们的生活和工作节奏大大加快,各种心理和社会的紧张刺激越来越多,对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。在迅速变化的时代,所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生,每个人都注定会产生许多心理的困扰。因此,认清客观形势,确立人生目标,肩负民族振兴使命,认真刻苦学习,脚踏实地的实践,培养良好人格,增进心理健康,使自己的生命充满希望和活力,就成为每个大学生都必须面对的人生挑战。

二、心理健康是大学生成才的基础

心理健康对大学成才有着重要的影响,健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤独、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能,取得成就,得到发展的。大学生心理健康尤为重要,这是因为大学生所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂,较为困难和艰苦;同时,社会对大学生的期待也更为殷切,要求更为全面和严格。大学生心理健康尤为重要,还因为大学生不但具有一般青年心理不成熟的特点,而且常常由于对自身估计过高、家庭与社会期望过大而产生巨大的心理压力,容易导致心理失衡。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或行动;有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数的,却说明了一个普遍的道理:一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。可见,大学生的心理健康对品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大

的影响。通过对清华大学获得 1992 年特等奖学金的学生心理特征研究发现,他们具有一些共同的心理特征,如心理健康水平高,表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外向、人际关系协调等。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

第二节 大学生心理健康的标准

从个体心理发展的角度看,大学生正处在青年中期向成人的转变。几乎所有的心理学家都承认,从青少年向成人的转变是一个相当艰巨并且充满危机的时期。大学生,特别是大学新生,由于独立性的不完全,对家长有较大的依赖;对社会了解有限,过于理想化,环境突变难以适应;对自我的认识摇摆不定而难以定位等,从而在心理上显露出一系列的矛盾与冲突。准确界定大学生心理健康标准对于引导大学生提高心理健康水平意义重大。

一、确立科学的健康观

(一)健康的科学定义

心理健康是完整健康概念的组成部分。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。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代,人类对健康的认识又发生了飞跃,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,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。这是对健康全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着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。

(二)健康的具体标准

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的 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,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

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,走路轻松匀称。

从这 10 条健康标志可以看出,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,没有一种病是纯粹身体方面的,也没有一种病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应。

【测测你自己】

身心健康自我评估的七大标准:

1. 快食:吃饭不挑食、不偏食,津津有味

2. 快眠:较快入睡,睡眠质量好,精神饱满

3. 快便:快速通畅地排泄,感觉轻松自如

4. 快语:说话流利,头脑清醒,思维敏捷

5. 快行:行动自如协调,迈步轻松有力,动作流畅

6. 良好的个性:性格柔和、适应环境,为人处事好

7. 良好的人际关系:与人相处自然融洽,朋友多

请你记住这“五快”“两良好”,你就随时可以评价自己的整体健康状况。

二、心理健康及界定原则

一个人的心理怎样才算健康,以什么作为心理健康的标志,这是一个非常复杂的问题。

(一)心理健康的概念

国内外学者曾就心理健康的定义与内涵从不同角度阐述过。第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“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內,将个人心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志: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,过高效率的生活。

心理学家英格里士(H. B. English)于1958年指出,心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心潜能。

综上所述,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

(二)心理健康的等级

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分,但是心理健康的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。根据中外心理健康专家们的研究,可将人的心理健康水平大致分为3个等级:

1. 一般常态心理者

表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。

2. 轻度失调心理者

表现出不具有同龄人所应有的愉快,和他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。

3. 严重病态心理者

表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗将会恶化,可能成为精神病患者。

(三) 界定心理健康标准时应遵循的基本原则

界定心理健康与否应遵循以下三条基本原则：

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，即人在心理活动中认识、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。

由此可见，在具体界定心理健康标准时，一般应该从环境适应能力、挫折耐受力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面提出明确的标准。

三、大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为 7 条：

(一) 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力都比较优秀。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，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

(二) 能保持正确的自我意识和自我接纳

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能发展的一切机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

(三) 能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 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,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

(四)能保持和谐的人际关系,乐于交往

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,乐于助人。

(五)能保持完整、统一的人格品质

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,他们的所思、所做、所言能够协调一致,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,对环境做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,能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,他们的认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

四、正确理解和运用心理健康的标准

正确理解大学生心理健康的标准,准确运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题:

(一)心理不健康不等于有不健康的心理和行为

心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能画等号。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,更不等于已患心理疾病。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。

(二) 心理健康与不健康是一种连续状态

心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。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。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,只是程度的差异。见图 1-1。

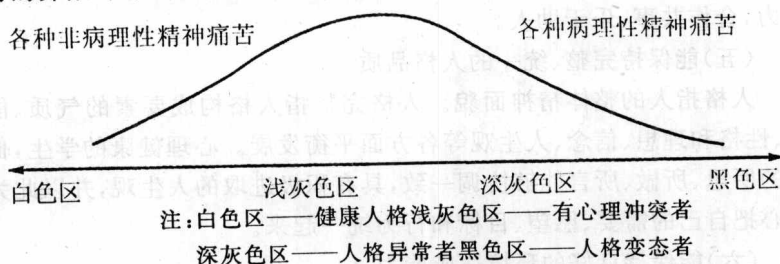


图 1-1 心理问题程度与范围

表 1-1

心理状态				
项目	白色区	浅灰色区	深灰色区	黑色区
特 点	健康人格 自信适应	各种由生活人际关系压力 而产生的心理冲突	各种人格异常者	精神病患者
服务者	无需	心理咨询师、社会工作者	心理咨询师	精神科医生
服务模式	无需	咨询心理学模式	临床心理学模式	医学模式

(三) 心理健康的状态是动态变化的过程

心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(四) 心理健康的标准是一种理想尺度

心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,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。

(五) 满足大学生心理健康的基本标准

大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。