

DAXUESHENG JIANKANG
XINLIXUE

大学生健康 心理学

杨 红◎主 编

大学生健康心理学

主 编 杨 红
副 主 编 杨 兢 周 婧
参编人员 程 科 李 艺

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康心理学/杨红主编. —重庆:重庆出版社,
2007.8

ISBN 978 - 7 - 5366 - 9014 - 1

I. 大… II. 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 126294 号

大学生健康心理学

DAXUESHENG JIANKANG XINLIXUE

杨 红 主编

出 版 人:罗小卫

责任编辑:余筱瑶 李支军 冯雁雯

封面设计:李 妮

版式设计:幸 忻



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路3号科协大厦14楼

邮政编码:400013 电话:(023)63659849

全国新华书店经销

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:14.5 字数:240 千

版次:2007年8月第1版 印次:2007年8月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5366 - 9014 - 1

定价:20.00 元

如有印装质量问题,请向重庆市天下图书有限责任公司调换:023 - 63658950

版权所有,侵权必究

序

不论我们怎样定义健康,这个世界上都没有一个人是完全健康的。相对于健康而言,生理疾病也许是一种更加普遍的状况,而心理问题常常被忽略。

中国的大学生是一个特殊的群体,他们是高考的胜利者,正在享受非大学生享受不了的接受高等教育的权利。在离全民都享受高等教育的理想还很远的情形下,他们的这一特点显然可以使他们拥有更多的知识、能力和机会。竞争激烈的高考,对胜利者和失败者来说都是一种类似于创伤的体验。因为这场考试在相当大的程度上决定了他们的未来。压力之大,可想而知。

他们为此付出了时间和精力,同时也可能付出心理健康的代价。部分人只会读书、不会做别的,就是惨重的代价之一。很多有成就的人认为,大学与其说是学知识的地方,倒不如说是结识优秀人物的地方。我同意这种说法,因为只有跟人打交道,才能修复自己已有的创伤,也才能发展比知识还重要的人际交往能力。

人生可以说是被一个接一个的考试串起来的。即便是已经拿到了最高学位,也还会面对很多的来自生活的考验。而归根到底,一切考试或者考验,与其说考的是知识和能力,倒不如说考的是人格的韧性和强度。所以,只有具备健康的人格,才能为一切考试作好准备。

任何考试的后面都跟随着一个转折。越是大的、重要的考试,后面的转折也就越大。就象旅行需要向导一样,在人生的转折处,也最好有个向导。好的向导可以告诉你现在身在何处,眼前的每条路可以通向何方。

一本好书就是一个好的向导。本书涉及到了大学生心理健康问题的各个方面,为大学生们探索自我、设计人生提供了很好的指导。书中提到的一些活生生的例子,可以帮助你照见自己的内心深处;而对那些例子的精彩分析,可以让你洞察人性的方方面面。

写着这个序的时候,想到了自己的大学生生活。由于时代的限制,我们那时读不到这样的好书。有关人生的很多东西,都是经历了很多曲折的探索才明白的。虽然探索本身就具有重要价值,但弯路走得太多,不管怎样也是一种浪费。所以很羡慕将要读这本书的大学生们:你们有这本书在手,将来的路途一定会更稳当和明亮一些。

曾奇峰

2007年8月9日

前言

已出版的关于大学生心理健康的书林立书架。我自己在教学中曾参考的就有近二十种。但每当站在大学新生“心理健康”的课堂上,我总会有一些新的感悟要抒发,一些新的体会想与人分享。这些来自于教学相长、临床心理咨询的经验总结和学术的探讨,名师的讲座引导,还有那些通过媒体报道的、让人唏嘘不已的大学生心理问题引发的危机事件的思考,使我一直想把教学中经常要补充引用到的心理学知识、与大学生心理非常贴近的案例、学生喜欢听的心理小故事,还有应时应景的心理健康事件分析评论,比如刚刚看过的电影的心理分析,最新的关于大学生的社会新闻的心理点评,等等。除了写在教案里,制作在课件中,还想写在一本书里。此外,大学生心理咨询的实践活动也给了我一些启发。如在微风拂面的清晨,我们选择在校园空旷宽阔的绿茵场上,来一次放松疗法的心理体验;课余的团体心理辅导,等等,我想和大学生们以及心理健康课程的教学者们一同分享这些非常有益于营造良好心理健康教育氛围的教学形式。

我们的目标是使教学贴近学生心理实际,使心理健康教学变得更愉快。因此,本书的知识主干体系主要针对大学生心理咨询的常见问题,设置了情绪、人格、学习、人际关系、恋爱和性、就业等专题,同时兼顾传统的内容划分,建设性地单辟了心理咨询章节。此外,我们还设计了丰富的知识板块提供教学选择和学生阅读。如“大学心事”“阅读”“自测”“心理学人物小知识”“案例分析”“知识窗口”“小贴士”“电影心理赏析”“团体心理辅导”“理论运用于实践”“关键术语”,等等。这些都可以根据教学的需要取舍;为了使教师的教学更为直观,本书专门制作了课件,并精制成光盘供教师选购参考。在光盘里,我们特别提供了在本书中提及到的几个心理测试量表,如《NOSIMH 心理卫生自评表(SCL-90)》《霍兰德职业兴趣问卷》《气质类型测试》《ZUNG 抑郁自评表(SDS)》等,也可供教师在教学中选用。

本书在编写过程中,得到四川外语学院李晓苹老师的鼓励与支持,西南大学心理学院老师的协助,以及协同编写本书的合作伙伴的倾力奉献,对此,我表示由衷的感谢。

最后,衷心感谢武汉中德心理医院创办人,中国心理治疗领域精神分析学派的领军人物曾奇峰先生的题序。

杨红

二〇〇七年八月

声 明

本书录用的作品均有稿酬,如因作者无法联系而不能支付稿酬的,本书将稿酬交给重庆市版权保护中心代为转付。请未收到稿酬的作者与该中心联系。

地址:重庆市江北区杨河一村 78 号国际商会大楼 10 楼
邮编:400020

电话:(023)67708231

目 录

第一章 调适与发展——绪论	1
第一节 什么是心理健康	3
第二节 怎样才是一个心理健康的大学生	8
第三节 问题与障碍——大学生心理健康现状概述	14
第四节 个体与环境——影响大学生心理健康的因素分析	18
第五节 迈向自我实现——心理健康教育的目标	24
第二章 冲突与平衡——大学生的心理健康	30
第一节 我需要什么	31
第二节 人类的动机	39
第三节 挫折与心理健康	45
第三章 管理与调节——大学生的情绪	54
第一节 情绪、情感概述	55
第二节 大学生常见情绪问题	62
第三节 情绪的自我管理与调节	68
第四章 了解自我 追求卓越——大学生的人格	75
第一节 人格的缤纷色彩	76
第二节 如何认识自我	83
第三节 人格与心身健康	86
第五章 沟通与和谐——大学生人际沟通	98
第一节 人际关系概述	99
第二节 大学生人际关系现状	108
第三节 和谐人际 沟通则通	112
第六章 理智与情感——大学生的恋爱与性心理	123
第一节 关于爱情——爱情是什么?	124
第二节 与爱有关——让我们谈谈“性”	137
第七章 策略与技巧——大学生的学习心理	151
第一节 正视学习	152

第二节 学习因人而异	156
第三节 学习的困惑	161
第四节 学习可以如此快乐	167
第八章 定位与选择——大学生求职心理	176
第一节 什么是生涯规划?	177
第二节 我的职业生涯	181
第三节 大学生择业心理的一般问题	188
第九章 更新观念 积极求助——大学生心理咨询	201
第一节 什么是心理咨询	202
第二节 心理咨询技术与方法	206
第三节 团体心理咨询	213
主要参考资料	219
145	145
146	146
147	147
148	148
149	149
150	150
151	151
152	152
153	153
154	154
155	155
156	156
157	157
158	158
159	159
160	160
161	161
162	162
163	163
164	164
165	165
166	166
167	167
168	168
169	169
170	170
171	171
172	172
173	173
174	174
175	175
176	176
177	177
178	178
179	179
180	180
181	181
182	182
183	183
184	184
185	185
186	186
187	187
188	188
189	189
190	190
191	191
192	192
193	193
194	194
195	195
196	196
197	197
198	198
199	199
200	200
201	201
202	202
203	203
204	204
205	205
206	206
207	207
208	208
209	209
210	210
211	211
212	212
213	213
214	214
215	215
216	216
217	217
218	218
219	219
220	220
221	221
222	222
223	223
224	224
225	225
226	226
227	227
228	228
229	229
230	230
231	231
232	232
233	233
234	234
235	235
236	236
237	237
238	238
239	239
240	240
241	241
242	242
243	243
244	244
245	245
246	246
247	247
248	248
249	249
250	250
251	251
252	252
253	253
254	254
255	255
256	256
257	257
258	258
259	259
260	260
261	261
262	262
263	263
264	264
265	265
266	266
267	267
268	268
269	269
270	270
271	271
272	272
273	273
274	274
275	275
276	276
277	277
278	278
279	279
280	280
281	281
282	282
283	283
284	284
285	285
286	286
287	287
288	288
289	289
290	290
291	291
292	292
293	293
294	294
295	295
296	296
297	297
298	298
299	299
300	300

第一章 调适与发展

——绪 论

【本章概要】

本章选择具有典型性和时效性的新闻报道(《美国最血腥的校园枪击案》《触目惊心的中国大学生校园犯罪事件》)及评论为导引,提出了大学生心理健康的一系列概念、基本理论,对大学生心理健康问题的表症状况和原因进行了概略的分析,介绍了心理健康的标准以及诊断心理健康水平和心理问题的基本方法,建设性地提出了大学生心理健康调适与发展的目标。

本章还从心理学人物知识的角度介绍了心理学创始人冯特和我国心理学最早的创建者潘菽,还提供了关于心理健康水平的美国心理学家曼弗莱达《心身健康自问检查表》测试和心理问题的《症状自评量表(SCL-90)》测试,以促进大学生对自我心理健康水平的了解。

【案例】

1. 震惊世界的美国大学生暴力事件:《美国最血腥的校园枪击案》

2007年4月16日,美国弗吉尼亚理工大学23岁韩国男大学生赵承熙在校内开枪行凶,打死32人,打伤29人,随后自杀身亡。制造了美国历史上最惨重的校园枪击案。

——摘自 psytopic.com

2. 上海市大学生“校园犯罪”报道摘要

大学生“校园犯罪”案件近年来呈上升趋势。据统计,在2000年至2002年三年中,上海市经由公安机关提请、经市检察院审查批准逮捕的大学生共有48人,另有3人因自首等原因不被逮捕。而1997年到1999年批准逮捕的大学生不过14人。

【点评】

在上述涉及到大学生心理问题的真实报道中,首先是美国弗吉尼亚理工大学校园枪击案成为大学生心理健康的焦点话题。媒体在报道这起美国史上最血腥的枪击事件时,抓住了一个细节:嫌疑人在很长一段时间里已经暴露出许多心理问题,心理老师很早就发现了他的异常。此外,近年来发生在我国高校因学生心理问题而引发的危机事件,甚至是血腥的教训亦是触目惊心。从清华的刘海洋硫酸泼熊、马加爵杀害同学到天津医科大学的马晓明杀父,大学生心理问题渐渐浮出水面。面对“上海市大学生‘校园犯罪’呈上升趋势”的报道,我们要问:究竟是什么让这些“天之骄子”自甘沦为罪犯?除了分析得出很多大学生基本的法律知识欠缺的结论外;一些家庭对子女有求必应的做法也产生了一定的负面作用。因为当孩子一旦离开原先被宠爱的环境,可能产生心理逆反。心理问题引发的大学生犯罪正日益突出。

大学生所表现出的心理问题,让心理专家忧心不已。其实,每一位进入大学深造的青年学子都渴望成才。只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,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。如果想成为一个有自知之明、健康快乐、拥有亲情、友情和爱情的人,使自己的学习和生活都能顺利度过,那就必须具备健康的心理。

一位联合国专家曾断言:“从现在到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”因此,时代呼唤心理健康,人才呼唤心理健康,可以说心理健康是21世纪生存和发展的通行证。

心理健康课之所以成为大学中最受学生欢迎的课程之一,原因是它贴近学生的生活、贴近学生的实际、贴近学生的需要,能够直接回答青年成长中的疑惑,排解心理方面的困扰,提高心理健康的水平,促进身心全面发展。

第一节 什么是心理健康

一、心理健康概念

(一)什么是“心理”

心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等心理现象(活动)的总称,是由心理过程、心理状态和个性特征三者所构成。

心理是客观事物在人脑中的反映,是在劳动和语言影响下的社会实践的产物。

(二)健康的定义

“健康”这两个字,在每一个人的心目中都居于至关重要的位置,也是人人都希望拥有的最大财富。气候寒暖变化,我们会注意增减衣服;身体感到不适,我们会主动去看病;为防病强身,我们会“闻鸡起舞”“拳不离手”。每一个人都有自己的养身之道和保健方法。

什么是真正的“健康”?世界卫生组织(WHO)1948年在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”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内容具体化,规定了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。

(三)心理健康的定义

心理健康是20世纪中期以来由科技、文化和社会发展所决定的以一种全新、多元的视角看待健康的产物。

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。”

心理学家英格里士(H. B. English)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,并能充分发挥其身体潜能。这乃是一种积极的丰富体验,不仅仅是免于心理疾病而已。

我国的王效道等人则认为心理健康具有如下特征:①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。②社会适应,主要是人际关系的心理适应与协调。③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。④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。

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。

二、心理健康的两个基本原则

(一)快乐原则

弗洛伊德提出心理活动的第一原则为“快乐原则”。本能需要的即时满足能给人带来快乐,不满足则会带来紧张、不安,甚至痛苦,而每个人都具有追求快乐、避免痛苦的本性。

快乐原则是衡量心理健康的首要法则,即强调心理活动的主观感觉。主观感觉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,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。

如果一个人经常遭受严重的忧郁、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,且注意到这些变化并为此而感到不安;当一个人不敢在班级讨论中发言,不敢与陌生人打交道,一想到要在公众场合抛头露面就会脸红、心跳、出汗、发抖,为此感到自己无能,深陷于沮丧与挫败感中;当一个人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,都会让

人感到不安、烦恼甚至痛苦。总之,这些人不快乐,对自己的心理状态不满意。这种根据个人的主观感受做出自己是否处于健康状态的判断,是衡量心理健康首要考虑的因素。

(二)现实原则

衡量一个人的心理是否健康,除了自我感受外,还必须考虑其社会适应性,一个人的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,这便是“现实原则”。自我感觉很好的人不一定健康。比如,精神病人,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;自我防御意识很强的人,整天生活在自欺欺人之中,但自己并不觉察;以自我为中心的人,只管自己的感受,从不顾及对他人的伤害。这些人很快乐,但他们的心理并不健康,因为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,个人在追求快乐时,应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,不论牺牲哪个原则,都是不健康的,甚至是病态的。

【人物小知识】

冯特——现代心理学奠基人

威廉·冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920),德国心理学家,第一个心理学实验室的创立者。他的《生理心理学原理》是近代心理学史上第一部最重要的著作。1856年冯特获得医学博士学位,1875年任莱比锡大学哲学教授,1879年在该校建立世界上第一座心理实验室。

威廉·冯特将内省实验法引入了心理学。威廉·冯特认为,心理与生理是互相关联的。他的认识论结合了斯宾诺莎、莱布尼茨、康德和黑格尔的理论。冯特自称他的心理学为内容心理学,他的某些观点由铁钦纳继承,发展成为构造心理学。他的主要贡献是使心理学既脱离哲学又同生理学分开走向真正独立的道路,转变成为一门以实验为基础的独立学科。心理学家大都承认他作为第一位实验心理学家的历史贡献。



图1-1 威廉·冯特

冯特晚年发表了她的十卷巨著《民族心理学》。

潘菽——我国现代心理学的奠基人之一

潘菽(1897—1988)原名有年,曾用名潘菽,字水叔(菽),生于江苏宜兴。早年就学于北京大学哲学门(系)。1926年获美国芝加哥大学哲学博士学位。历任第四中山大学(后改称中央大学)心理系教授、南京大学校长兼心理系主任、中国科学院



图1-2 潘菽

学院生物学部委员、中国科学院心理研究所所长。解放后连续担任中国心理学会理事长,1984年11月起任名誉理事长。他在中国心理学的发展中起了奠基的作用,并作出了重要贡献。

1917年潘菽报考了北京大学哲学系。他在北京大学读书的几年正值“五四”运动时期,他怀着满腔爱国之情积极参加了这场反帝反封建的革命运动,是被捕的32名爱国青年之一。1920年大学毕业后,考取了官费留学。基于“教育救国”

的思想,他决定去美国学教育。到美国不久,他感到美国的教育不一定适合我国国情,用美国式的教育未必能解决中国的问题。而心理学作为研究人的基础科学既与教育有密切关系,又比教育更具有根本的性质。于是他决定改学心理学,并由此踏上了献身心理学的道路。

潘菽是与中国现代心理学一起成长起来的心理学家。潘菽一生主要的著作有《教育心理学》《人类的智能》《心理学简札》等数十部。

三、心理健康的特点

(一)心理健康的状态具有相对性

一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为,并非完全是一回事。假如有这样一个情况:一位大学生,平时性格开朗、活泼大方,可近几个星期以来,他变得抑郁寡欢,常常神思恍惚、神不守舍,以致学习成绩一落千丈,还常常半夜里哭醒。他精神失常了吗?从表象看可以说是精神失常。但当我们得知不久前他相恋多年的女友不幸因车祸丧生时,我们则认为他的表现是完全正常的。可见,人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行为来判断他人或自己的心理是否健康。

(二)心理健康的状态具有连续性

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。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的,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。

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做简单的质差,忽视了正常人与精神病患者的巨大量差的变化。

事实上,在人的心理健康上存在着一个广泛的灰色区域。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。

灰色区又进一步划分为浅灰色和深灰色。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、癔症、性倒错等。浅灰色和深灰色也无明显界限,后者往往包含了前者,如表 1-1 所示。

表 1-1 心理健康等级表

精神健康状况	纯白	浅灰色	深灰色	纯黑
突出表现	健康人格、自信心强、适应能力强	各种由生活、人际关系压力产生的心理冲突	各种变态人格、人格异常、障碍之人	精神疾病患者
服务人员	无须	心理咨询师、社会工作者	心理医生	精神病医生
服务模式	无须	咨询心理模式	临床心理模式	医学模式

(三)心理健康的状态具有可逆性

如果我们不注意心理保健,经常会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失衡时,学会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。

(四)心理健康的状态具有动态性

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。

四、心理健康的意义

生理健康与心理健康固然都很重要,但比较起来,心理健康对人的生活及人类社会的发展有着更为深远的意义。

(一)心理健康对生理健康的影响

心理健康与生理健康是密切相关、互为影响的。心理健康可以促进生理健康,

生理健康又能促进心理健康,只有两者都得到健康发展,才是高水平的全面健康,才有可能激发自身潜在能力。早在古代,我国医学经典《黄帝内经》就已揭示了心理对生理健康的影响,指出:“大怒伤肝,暴喜伤心,思虑伤脾,悲忧伤肺,惊恐伤肾。”近代医学更明确提出身心疾病的概念,它是指心理因素在其发生、发展、治疗和预防方面起着重要作用,主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃病、神经性皮炎、类风湿关节炎以及疼痛综合症等。现代研究证明,长期情绪不良会导致人体免疫功能下降,因而感冒、肝炎,甚至癌症等疾病都与心理因素有关。

(二)心理健康对素质教育的影响

心理健康的人不但具有良好的心理素质,而且对其他素质的形成也起着促进作用。一个心理健康的人能自知、自爱、自制,能够从容地适应社会环境,具有良好的心理素质。良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在良好的心理素质基础之上。因此,搞好素质教育必须从提高学生的心理素质开始。心理素质教育不仅能促进教育的发展,还能使德、智、体、美、劳的教育成果得以稳定和巩固。

(三)心理健康对生活质量的影响

心理健康的人,有利于充分发挥其心理的潜在能量。心理健康的人比较能够耐受挫折和逆境,也比较容易平稳地度过社会变革和灾难。对大学生来说,心理健康是成才立业之本。有不少人虽有强壮的身体,但由于某种不健康心理因素的存在,如自卑、缺乏毅力,最终落得个庸庸碌碌、虚度一生的结局。有的人,即使疾病缠身,严重残疾,但由于心理健康,仍会以乐观的态度、惊人的毅力,赢得事业上的巨大成功,博得人们的尊重。

(四)心理健康对人际关系的影响

人际关系是人与人之间直接的心理关系,反映了人们之间的心理距离,也受到一个人心理健康状况的影响。心理学研究表明,在集体中受欢迎的“人缘型”学生的个性品质,恰恰与心理健康的标准相一致;而在集体中受人排斥的“嫌弃型”学生的个性品质,恰恰与心理健康的标准相悖。

第二节 大学生心理健康的标准

【案例】

武汉市大学生心理问题典型案例

■别人分手,我心里就乐

某高校一女生被同寝室5位女孩齐发“逐客令”。原因很简单,她常常偷看室友私人信件,窥视别人的情感秘密。有一次,一位室友的男友从北京打来长途,寝

室里就她一人,于是,找了一封“虚拟”情书,对着电话详细描述室友与“新欢”的发展动态。结果,“北京那边”与室友分手了。

她已经让几乎所有室友的情感都出现裂痕。她说:“一看到室友与男友出双入对,甜言蜜语地煲‘电话粥’,心里就不爽,感觉快要发疯了。”

华中师范大学严正教授点评:这是典型的情感失落,导致心理失衡,该女生家教甚严,所受关爱太少,过分关注自我。她的同学宜多与其沟通,转移其注意力,使其学会关心他人。

■ 车轮吓哭求职者

收到广州一公司面试通知,某高校毕业生陆远坐上南下列车。晚上,周围变得寂静起来,只剩下铁轮与车轨摩擦的声音,“轰隆,轰隆,轰隆隆……”

陆远抱紧脑袋,想把这声音挤压出去,他怕,怕得哭了,哆嗦着反复念叨,“别打我,别过来……”

工作没了,回武汉后,陆远还是恍恍惚惚。

武汉科技大学文法学院李锐锋教授点评:陆远父母离婚,读大学期间,与他相依为命的爷爷去世,使其产生无依靠的感觉。此类同学宜多参加社会活动,尤其是体育运动,在运动中释放不良心病。

人的躯体健康有客观的标准,只要医生用仪器进行内、外科的检查,就可以得出基本正确的结论。人的心理健康也是有客观标准的,一般可以根据心理测验、观察和个人主观体验等方面的材料进行综合分析,做出较明确可靠的判断。

世界心理健康联合会(WFMH)具体地指明了心理健康的标准:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此谦让;有幸福感;在工作职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。《简明不列颠百科全书》则认为心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。其具体标准为:认知过程正常,智力正常;情绪稳定,乐观,心情舒畅;意志坚强,做事有目的;人格健全,性格、能力、价值观等均正常;养成健康习惯和行为,无不良行为;精力充沛地适应社会,人际关系良好。

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

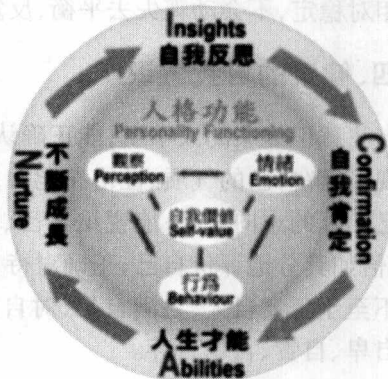


图 1-3