

21世纪高校心理健康系列教材

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

大学生

心理健康教程

• 谢 建 主编

南方出版社

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

目 录

大学生

心理健康教程

主 编：谢建

副主编：吉梅 谢勇 郑敏

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康——大学生生活的一个重要课题	1
第二节 大学生心理健康的维护	16
第二章 大学生自我意识	24
第一节 塑造健全的自我意识	24
第二节 大学生自我意识的培养	32
第三章 大学生情绪与情绪调节	52
第一节 情绪概述	52
第二节 大学生的消极情绪	59
第三节 大学生的情绪自我管理与调节	71
第四章 大学生健全人格的培养	79
第一节 人格概述	79
第二节 人格研究的有关理论	90
第三节 大学生的人格发展与常见障碍	93
第四节 大学生健全人格的塑造	105
第五章 大学生学习心理	110
第一节 学习心理概述	110

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/谢建主编.—海口：南方出版社,2007.8

ISBN 978-7-80701-901-1

I.大... II.谢... III.大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 135506 号

大学生心理健康教程

谢建 主编

责任编辑:陈有功

责任校对:晓业

出版发行:南方出版社

邮政编码:570208

社 址:海南省海口市和平大道 70 号

电 话:(0898)66160822 传真:(0898)66160830

印 刷:合肥现代印务有限公司

开 本:720×980 1/16

印 张:18.50

字 数:280 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80701-901-1

定 价:32.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

前 言

21 世纪的科技迅速发展和竞争日益激烈,使大学生们面临着前所未有的压力和挑战。在带着憧憬和期盼步入象牙塔的同时,迷茫、空虚、孤独也成为困扰很多大学生的心理感受。于是,大学生的心理健康教育问题日益受到全社会的关注和重视。

大学生正处于生理、心理发展的重要时期,其生理发育已基本成熟,而心理的发展正趋向成熟而又尚未成熟,存在一定程度的身心异步现象。其实,大学生群体存在的所谓“心理问题”,大多是学生在发展过程中所必须经历的成长中的烦恼与困惑。因此,大学生心理健康教育的着力点在于提高大学生的自我心理调控能力、增强大学生的心理素质和社会适应能力。

2004 年 8 月 26 日,中共中央国务院(中发[2004]16 号)《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》颁布,文件中再一次强调对大学生进行心理健康教育的重要性。文件指出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力,要制定大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法。”2005 年 1 月 12 日教育部、卫生部、团中央(教社政[2005]1 号)《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》颁布,进一步明确了大学生心理健康教育的总体要求,成为对高等院校大学生进行心理健康教育的指南。大学生心理健康教育是一项庞大的系统工程,而开设大学生心理健康教育课程,普及心理健康知识,传授心理调适的技能和方法,是最重要的渠道之一。为此,我们组织几位长期从事高校心理健康教育和心理咨询工作的老师编写了这本《大学生心理健康教程》,作为大学生心理健康教育的教学用书。

本书的编写注重理论与实践的结合,内容涉及大学生的自我意识、情绪情感、人际交往、人格特征、网络心理、学习心理、生涯规划等各方面。每章当中都

穿插有案例和相关社会现象、心理实验等的链接,每章后均附有思考题和推荐阅读书目,贴近大学生的现实生活,富于时代气息,实用性较强。..... 122

出于对大学生心理健康教育事业的热爱,满怀对大学生健康成长的期盼,我们用心完成了这本心理健康教育用书的编写工作。写作分工如下:第一章,谢建;第二章,李玲玲;第三章,谢建、谢勇;第四章,郑敏;第五章,夏琍;第六章郑敏、谢勇;第七章,吉梅;第八章,刘晓君;第九章,翟莉;第十章,吉晓青,张杰。最后由谢建对全书进行统一修改、定稿。

衷心希望我们的教材能得到大家的喜爱,也希冀每一位大学生都能在仔细研读这本书的同时,塑造健全人格、培养积极心态、勾画自己美好的人生蓝图!

编者

2007年4月

第三节 预防、解决心理问题的途径与方法..... 122

目 录

811 点群区学始中学大 章二第	
123 部属及部回里心区学的民常主学大 章三第	
158 部策区学用益州得会学 章四第	
041 部制部系关利人主学大 章六第	
141 部制系关利人 章一第	
021 部制利人要主的主学大 章二第	
前言		
第一章 大学生心理健康教程	1
第一节 大学生的心理适应	2
第二节 心理健康——大学生活的一个重要课题	9
第三节 大学生心理健康的维护	16
第二章 大学生的自我意识	25
第一节 自我意识概述	25
第二节 大学生自我意识发展的特点和误区	32
第三节 塑造健全的自我意识	40
第三章 大学生情绪的有效管理	52
第一节 情绪概述	52
第二节 大学生的情绪发展	59
第三节 大学生的情绪自我管理与调节	71
第四章 大学生健全人格的培养	79
第一节 人格概述	79
第二节 人格研究的相关理论	90
第三节 大学生的人格发展与常见障碍	93
第四节 大学生健全人格的塑造	100
第五章 大学生学习心理	110
第一节 学习心理概述	110

第二节	大学生的学习特点	118
第三节	大学生常见的学习心理问题及调适	122
第四节	学会积极运用学习策略	128
目 录		
第六章	大学生人际关系的协调	140
第一节	人际关系概述	140
第二节	大学生的主要人际情感	150
第三节	人际交往中的不良心理及其调节	158
第四节	人际交往中的常见技巧和社交礼仪	166
第七章	大学生的恋爱心理	173
第一节	解读大学生的爱情	173
第二节	校园爱情万花筒	180
第三节	学会在爱情中成长	184
第八章	大学生的网络心理	199
第一节	互联网与大学生的心理发展	199
第二节	大学生网络心理现状	211
第三节	大学生健康网络心理的培养	220
第九章	大学生的职业生涯规划	232
第一节	职业生涯规划概述	232
第二节	大学生职业生涯规划的困惑与调整	241
第三节	大学生职业生涯规划指导	247
第十章	心理问题的识别与预防	262
第一节	常见心理问题的辨识	262
第二节	大学生心理问题产生的原因	272
第三节	预防、解决心理问题的途径与方法	276

第一章 当代大学生的心理健康

给自己一个微笑的太阳

——2005年度“感动中国”十大人物之一：洪战辉

在湖南怀化学院的校园内，每天早上一位23岁的男生，都会用自行车，把一个10多岁的小女孩送到石门小学，晚上再接回到他们的住处——男生宿舍下的楼梯间。这位男生就是2003年从河南省西华县考入怀化学院经济管理系的洪战辉。那位小女孩是他患有间歇性精神病的父亲捡来的弃婴，和洪战辉并没有血缘关系，由于母亲离家出走，这位捡来的妹妹，由他一手带大。从洪战辉读高中时，他就一直把妹妹带在身边，一边读书一边照顾年幼的妹妹，靠做点小生意和打零工来维持生活，并用打工所得供妹妹读书，如今已经照顾了12年。

感动中国2005年度的颁奖词曾这样评价洪战辉：当他还是一个孩子的时候，就对另一个更弱小的孩子担起了责任，就要撑起困境中的家庭，就要学会友善、勇敢和坚强。生活让他过早地开始收获，他由此从男孩变成了苦难打不倒的男子汉，在贫困中求学，在艰辛中自强。今天他看起来仍然文弱，但精神上他从来是强者。

在洪战辉的笔记本上，有两句话非常醒目：与其让心灵躲在阴暗的角落，不如给自己一个微笑的太阳。

大学是一个能够实现人梦想的地方。大学时光虽然短暂，却是人生道路上最为重要的一段，每个学生在四年的大学生活中，都会面临许多的压力和人生难题。有的同学会发挥自己的潜能，调整目标，以乐观自信的态度、积极的心态迎接生活的挑战，使他们的大学生活丰富多彩，成为美好人生的起点；而有的同学，则选择逃避，以消极的心理对待大学生活，影响了其健康成长和成才。因此，大学生应保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会的需要，获得心灵的成长。

第一节 大学生的心理适应

一、初入“象牙塔”

“刚上大学时远离了父母,远离了昔日的朋友,我的心底非常迷惘、非常伤感。新同学的陌生更增加了我心底那份化不开的孤独。每天背着书包奔波在校园中,独自品味着生活的白开水。”一位大学新生如是说。类似的例子在大学校园里并不鲜见。

从中学时代走来,每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界。无论是自然环境还是学习方法,无论是个人目标还是社会期望,都发生了很大的变化,在这一时期,很多大学新生感到迷茫、困惑。学生们的这种心态常常被人们称为“大一现象”或“大一的迷茫”。



满怀希望和向往,我们走进大学校园,开始在新的环境中学习、生活。(http://www.91u.com/community/showtopic0-7-6606-0.html)

(一) 目标方向的迷失

有些大学新生形容中学阶段的生活“就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑”,高考就是前方那一盏最明亮的灯,同学们你追我赶地向着这一目标奔跑,虽身心疲惫但目标十分明确,因而生活紧张但却充实。顺利地进入大学之后,好比船到码头车到站,多年的愿望和理想终于实现了,生活中也就失去了目标和动力,周围全然一片陌生的景观,大学生活反倒显得失落和茫然。同时,多数学生高考填的志愿多半不切实际,于是下车后手里没有了对号车票,前途便无车可搭。这种后无动力前无目标的情况,导致近半数的大一新生认为自己“缺乏生活目标,从而得过且过”,“学习上提不起兴趣,考试 pass 即可”。在高层次目标尚未建立之前常出现情绪低落、彷徨迷失的现象,这常常出现在大一新生中。

(二) 中心地位的失落

经过高考拼杀的大学新生,大多数在中学时代或多或少都曾有过一段辉煌的“历史”,老师的青睐,同学的羡慕,使他们成为同龄人的中心,无形中可能会产生某种过高的自我评价。他们带着良好的自我感觉进入大学校园之后,突然

发现自己只不过是大学生中的普通一员。一部分同学发觉在中学时站在山顶“风景这边独好”的感觉没有了,在高手如云的新的集体内,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存,自我的良好感觉也逐渐消失,无形中在心理上产生一种失落感。还有一部分同学在高考过后从埋头学习中抬起头来,第一次有机会能够看清彼此,才猛然发现自己和他人之间原来除了学习成绩外,还有其他许多方面的差距。在知识、才艺、人际关系、家庭背景乃至身体容貌等方面已不如人的地方很多。特别是来自农村、山区和贫困地区的学生,或因为家庭经济困难,或因为服饰落伍,或因为浓重的乡音,或因为孤陋寡闻,方方面面难免有相形见绌的感觉,总感到“见人矮三分”,这一突然的变化使一些新生措手不及,无法接受理想自我和现实自我之间的巨大差距,一种失落感便袭上心头。在某些学生身上就容易产生自我认识和自我价值感方面的困惑,从而产生强烈的自卑感。

(三) 学习方式的变化

学生从一种学习环境进入另一种学习环境,常常对新的学习环境感到不适应。

其一是学习目标不明确。在中学阶段,学习目标非常实际、具体,就是为了考大学,所以学习劲头十足,而进入大学后,那种紧张的高考冲刺没有了。有些同学由于在高考中没有把握好,与理想中的大学失之交臂,也想不起重新设定新的奋斗目标,在学习上产生了松劲心理,学习动机的强度发生落差,缺乏较强的学习动力与意志,不思进取。还有些学生甚至把学习的注意力转移到一些与学习无关的事情上,上课注意力分散,不用心听讲,或看小说、杂志,课后沉迷于上网或玩扑克牌等,导致学习成绩下降,甚至更差,从而使自信心受挫,产生自卑和自暴自弃的心理。

其二是专业思想不稳定。有些学生所学的学科并不是自己选择的,而是由家长和学校指定的,他们对自己所学的专业缺乏了解和兴趣,甚至有些学生认为自己所学的专业不是热门专业,感到自卑,导致他们对自己所学的专业缺乏学习热情和动力,因而感到失落。

其三是学习方法不适应。对于大一新生来说,尤其突出的矛盾是由应试教育造成的不良学习习惯无法适应新的大学的教学。与中学相比,大学学习的特点是以学生自学为主、教师指导为辅的自觉、主动、灵活性和探索性的学习,没有了中学里老师的耳提面命,许多大学新生,面对知识的海洋,不知从何学起,有些学生由于跟不上大学学习的需要,感到学习困难,学习压力增大,产生焦虑的心

理,甚至怀疑自己的智商,产生困惑、迷茫和无所适从的感觉。因此,及时解决学什么、怎么学和如何安排学习时间的问题,是大学生尽快适应大学学习生活的关键。

(四) 人际交往的困惑

新生的人际交往困惑主要体现为对交往技巧、交往原则、交往心理品质的迷惘与困惑。在某大学进行的“走进大学,我最主要的心理困惑”的开放性心理问卷调查中发现,一半以上的学生有人际交往方面的心理困惑。处于青春期的大学新生,有着强烈的自尊、认同和归属的需要,非常渴望从朋友中获得感情的共鸣,但往往由于青春期的闭锁心理,当他们与大学里面的新同学接触时,总习惯拿高中时的好友为标准来加以衡量。由于有老朋友的存在,常常会觉得新面孔不太合意,他们宁愿采取被动接受的态度,从而阻碍了相互间的沟通和交流。

在大学,来自五湖四海的学生汇集成一个社会的群体,由于他们原来各自的生活习惯、性格、兴趣等方面的不同,在这个大家庭的人际交往过程中,不可避免地会发生一些摩擦、冲突和情感损伤,这一切难免引发一部分心胸狭窄的学生的不快。加之独生子女的沟通能力相对较弱,普遍具有不善于包容别人,忌妒心、虚荣心较强,不接受批评的心理特征,不知如何与来自不同家庭、不同社会背景的人相处,本来他们远离父母就有一种孤独感,一旦出现人际关系不和谐,这种孤独感就会进一步加剧,从而产生压抑和焦虑。有些学生表现为人际交往心理障碍;有的同学因为语言表达能力较差,害怕与他人沟通思想感情,把自己的内心情感世界封闭起来。这种人经常处于一种要求交往而又害怕交往的矛盾之中,很容易导致孤独、抑郁或自卑;还有些是因为性格上的不合群,他们在学生中不被理解而被排斥,其中一部分人便独来独往,不与他人接触,久而久之就产生一种受冷落或性格孤僻、粗暴等心理倾向。如有的学生与同寝室的同同学长期关系冷漠,稍有不和便恶语相加;有的学生不愿与人交往,也很少参加集体活动,缺少朋友,对外界很少关心,经常把自己封闭在狭小的天地中;还有的学生奉行“我行我素”的处世原则,过分关注自我,注重自我在人际交往中的地位,过多考虑自己的需要,而忽视他人的需要和存在,对别人缺乏关心和谅解,导致了人际交往中的自命不凡和过于敏感挑剔。

在中国人民大学读大四的陈同学这样回忆她的大一生活:那时每天除了忙碌之外,处理好和宿舍伙伴的关系是最令她心力交瘁的事情。她说:“和我同住一间宿舍的另外7名同学,来自天南海北,每个人的性格、生活方式都截然不同,

从未体验过集体生活的我处处都十分小心谨慎,几乎时刻都要考虑别人的感受。转眼四年过去了,我反而怀念起了那种既新鲜又陌生的滋味,因为正是在那个时候,我学会了包容别人,也学会了照顾自己。”

以上是大学新生由于转折期的不适应而产生的主要心理困扰,如不及时调整,会产生诸如失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。一般来说,这种因心理不适应而导致的心理失衡,存在时间因新生心理素质的好坏而有长有短。有些新生因心理素质较差,又得不到外部支持,很可能需要长期调适才能度过心理失衡期,有的还可能因长期不能适应,而导致一些心理问题和疾病的产生,甚至因此而退学。因而能否在入学期间做好充分的心理准备,在心理转型与重塑的过程中成功进行“大学生”角色的转换,在最短的时间里适应既新鲜又陌生的大学生活,无疑是对自己心理素质和能力的考验。

二、学会适应

心理学家沃尔曼对适应作了如下的定义:“一种与环境融洽和谐的关系,包括满足一个人的绝大多数需要,并且拥有符合要求所必须的行为变化,以便一个人能与环境建立起一种融洽和谐的关系。”大学生的适应性,是指提高大学生随外界环境条件的改变而改变自身的特性和生活方式的能力,是个体在现实生活环境里维持一种良好的有效的生存状态的过程。

大学新生生活适应是其社会适应的前奏曲。适应能力的提高,不仅对大学生适应新生活有重要意义,而且对今后适应大学学习、人际关系、处理好人生道路上的各种问题都有重要价值。

大学新生要适应大学新的学习和生活环境必须进行全方位的调整。适应转变的关键在于克服以上的心理困扰,走出心理误区,以轻松、积极的心态去面对新的生活。

1. 重新进行角色定位,正确认识、评价自我

新同学的大部分情绪问题起源于不能及时转换角色,因此调适自己的心理,首先要从这方面入手。社会是个“舞台”,每个人都是个“角色”。人的社会角色不时会转换,由中学生变成大学生,这便是一种角色转换。大学新生在中学阶段,一般都有心理优越感,而入学后,作为大学中普通的一员,许多人很难接受这一角色,从而导致心理失衡。对此,新生首先要逐步接受已成为普通一员的事实,能够接纳自我。新生入学后要有目标,经常要问自己“我来大学干什么?”

“我在今后应该成为一个什么样的人?”这样有利于角色定位,适应新环境。新生在认识自我的过程中,应积极与他人做比较,通过比较发现自己的优缺点,恰当地评价自我,发挥自身的长处,克服弱点,这样会获得自信,减轻心理压力。新生在认识、评价自我时,也应对心目中的大学进行调整,使其回归到现实中,以减少理想大学与现实大学间的冲突而导致的心理落差和失衡。同时新定位的角色也只有建立在现实大学的基础上,才可能正确。

2. 要学会与人相处,调整人际关系

新生入学,常常会由于人际关系复杂、交往受挫而引发自卑、焦虑等心理问题。大学生行为目标多元化,也是导致人际关系复杂难处的一个原因。为了与同学和睦相处,要了解自己和他人的优缺点和性格特性,找到相同点,交往起来就比较容易。与人交往时,既要自尊,不要为了交往而有意委屈自己,同时也要尊重别人。在与同学交往时,要本着真诚的原则,讲信用,学会谦让、宽容,与同学发生不快和矛盾时,应通过换位思考冷静处理。

3. 自强自立

生活的实质就在于独立,每个人都有独立的头脑,应该具有独立思考和独立处理问题的能力。新生多为独生子女,自理能力差,又远离家庭,一般会不适应新的环境。所以入校后,新生在生活上要逐步学会独立自主,只要尝试着独立去解决,无论结果是成功还是失败,个人都能得到锻炼。成功了会取得经验,失败了,你并不是百分之百的失败,学会分析失败的原因,找出不足,便会获得成功。如合理安排好生活和学习,在学习上要变被动学习为主动探索,学会独立思考问题。认清学习方式的转变,增加学习的主动性。

面对学习、生活的不适应,新生除自己调适外,还可积极寻求外部支持。如对老师上课方法不能适应,应积极向老生请教,还可向老师反映,取得老师的理解与帮助。可积极参加各种文体活动,在活动中体验集体的力量和温暖,认同新集体。参加各种学生组织,在组织中展现自己的长处,获得自信。心理问题长久不能解决的,则应该寻求心理老师的帮助。

4. 确立目标

许多新生入学后,往往会有意放纵自己,导致目标、方向的迷失,这是诱发心理问题的“病灶”。因此新生入学熟悉环境后,应立即确立一个新的学习、奋斗目标。有了目标,才不至于无所事事,产生空虚无聊的体验。同时从心理学角度来说,有一个明确的目标,会使心理指向集中于一处,这样无形中会转移注意力,

削弱心理问题的不利影响,摆脱因不适应而带来的心理问题。有了明确目标,就有了内在驱动力,可促使人变得积极向上,从而更有利于克服各种心理障碍和疾病。

小链接:

心理适应性自测

心理适应性主要指各种个性特征互相配合起来,适应周围环境的能力。从中学考入大学,大学新生的学习、生活的环境都发生了很大的变化,这就要求做出适当的调整,以适应新环境、新生活的变化。我们选用了陈会昌的心理适应性测试量表,你不妨做一做,了解一下自己的心理适应性现状。

本量表共 20 道题目,每题有 5 种答案。请在阅读每题后,从答案中选择符合你的实际情况的一种,在下面画一横线。

- 假如把每次考试的试卷拿到一个安安静静、无人监考的房间里去,我的成绩一定会好一些。
A. 很对 B. 对 C. 无所谓 D. 不对 E. 很不对
- 夜间走路,我能比别人看得更清楚。
A. 是 B. 好像是 C. 不知道 D. 好像不是 E. 不是
- 每次离开家到一个新地方,我总爱闹点毛病,如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。
A. 完全对 B. 有些对 C. 不知道 D. 不太对 E. 不对
- 我在正式运动会上取得的成绩常比体育课或平时练习成绩好些。
A. 是 B. 似乎是 C. 吃不准 D. 似乎不是 E. 正相反
- 我每次明明把课文背得滚瓜烂熟了,可在课堂上背的时候,却总要出点差错。
A. 经常是 B. 有时是 C. 吃不准 D. 很少这样 E. 没有这样
- 开会轮到我发言时,我似乎比别人更镇定,发言也显得很自然。
A. 对 B. 有些对 C. 不知道 D. 不太对 E. 正相反
- 我冬天比别人更怕冷,夏天比别人更怕热。
A. 是 B. 好像是 C. 不知道 D. 好像不是 E. 不是
- 在嘈杂、混乱的环境里,我仍能精力集中地学习、工作,效率并不大幅度降低。

- A. 对 B. 略对 C. 吃不准 D. 有些不对 E. 正相反
9. 每次检查身体,医生都说我“心跳过速”,其实平时我脉搏很正常。
A. 是 B. 有时是 C. 时有时无 D. 很少有 E. 根本没有
10. 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地工作或学习。
A. 是 B. 有时候是 C. 无所谓 D. 很少是 E. 完全不是
11. 当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时,我尽量回避他们。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 完全不是
12. 出门在外,虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大,可是我很快就能习惯。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 完全不是
13. 参加各种比赛时,赛场上越热烈,群众越加油,我的成绩反而越上不去。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 不是
14. 上课回答问题或开会发言时,我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。
A. 对 B. 较对 C. 这一定 D. 不太对 E. 不对
15. 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些,所以我愿意一个人做事。
A. 是 B. 好像是 C. 不一定 D. 好像不是 E. 不是
16. 为了求得和睦相处,我常常放弃自己的意见,附和大家。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 根本不是
17. 当着众人 and 生人的面,我感到窘迫。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 不是
18. 无论情况多么紧迫,我都能注意到该注意的细节,不丢三拉四。
A. 对 B. 较对 C. 不一定 D. 不太对 E. 不对
19. 和别人争吵起来时,我常常哑口无言,事后才想起该怎样反驳对方,可是已经晚了。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 不是
20. 我每次参加正式考试或考核的成绩,常常比平时的成绩更好些。
A. 是 B. 有时是 C. 不一定 D. 很少是 E. 不是
- 记分方法:凡单号题(1、3、5、……),从A到E五种回答依次记1、2、3、4、5分,即很对(1分),对(2分),无所谓(3分),不对(4分),很不对(5分);凡双号题(2、4、6、……),从A到E依次记5、4、3、2、1分。
- 全部20题得分之和与心理适应性的关系如下:

81 - 100 分适应性很强	61 - 80 分适应性较强
41 - 60 分适应性一般	21 - 40 分适应性较差
0 - 20 分适应性很差	

第二节 心理健康——大学生生活的一个 重要课题

心理健康与大学生成才息息相关。大学生处于生理和心理快速成长的时期,他们在心理上常常会显露出种种的不适应和矛盾,他们的内心会产生不同程度的疑惑和冲突。因此,应积极引导他们树立心理健康的意识,提高心理健康水平,使其积极、乐观地生活,健康成长。

一、什么是心理健康

(一) 健康新概念

心理健康是完整健康概念的组成部分。健康是人人都渴求的,但并非每个人对健康都有一个正确的认识。健康这个词对于我们并不陌生,人们往往把健康等同于没有疾病,这种理解是片面的,没有把握健康丰富的内涵。

什么是真正意义上的健康呢?世界卫生组织早在1948年6月成立之时,就给健康下了这样的定义:健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是生理上、心理上和社会适应上都趋于完满的状态。这表明,健康既包括身体健康,也包括心理健康。它们是相互影响、相互制约的,就如同“人”字的一撇一捺,相互支持才构成一个完整的人。1989年该组织又进一步指出,健康的定义包括:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见,心理健康是健康的重要组成部分,其重要性并不亚于身体健康。

世界卫生组织对健康的定义细则:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当,身材均匀,站立时,头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉、皮肤有弹性。

其中前四条为心理健康的内容,后六条则为生物学方面的内容(生理、形态)。

小链接:

世界卫生组织提出的新身心健康标准:

快食。吃饭不挑食、不偏食,吃主餐时感觉津津有味。

快眠。上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒,精神饱满,睡眠质量好。

快便。能快速畅快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

快语。说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象。

快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。

良好的个性。性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,与人交往能被大多数人所接受。

良好的人际关系。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏、寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。

(二)心理健康

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,是指在身体上、智能上、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。”世界卫生组织具体指出心理健康的标志为:身体、智力、情绪调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。可见,心理健康并不仅仅是指没有心理疾病,更重要的是指一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状