

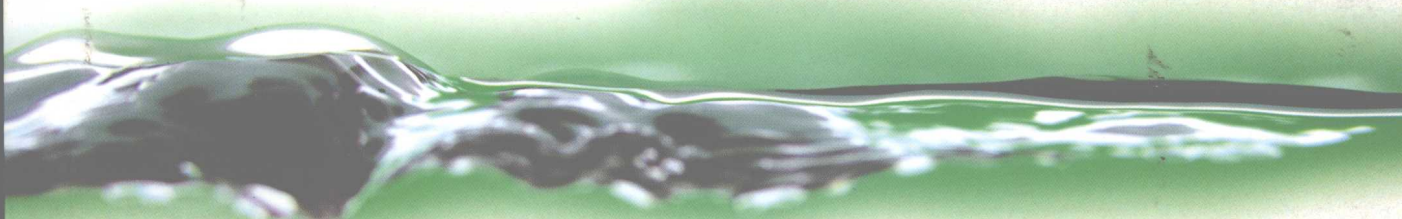
普通高等学校教材

大学生

心理健康教育

主 编 马存根

副主编 张运生



4.2-43
1

人民卫生出版社

B844.2-43
M021

普通高等学校教材

大学生心理健康教育

主 编 马存根

副主编 张运生

编 委 (以姓氏笔画为序)

马存根 (山西大同大学) 张纪梅 (牡丹江医学院)
邓稳根 (江西医学院) 张志群 (武警医学院)
安王新 (武警医学院) 张殿君 (牡丹江医学院)
吴花林 (山西大同大学) 梁光霞 (九江学院)
汪力平 (九江学院) 欧阳汝娣 (江西医学院)
张运生 (河南大学)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/马存根主编. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 6

ISBN 7-117-06801-9

I. 大... II. 马... 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(2005)第039881号

大学生心理健康教育

主 编: 马存根

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: [pmph@ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14.5

字 数: 332千字

版 次: 2005年6月第1版 2006年8月第1版第2次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06801-9/R·6802

定 价: 22.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

大学生作为社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。然而，面对现代社会竞争的日益激烈，知识经济发展日益迅猛，多元文化日益交融，大学生常感到不知所措，加上当代大学生多是独生子女，以及双向选择、自主择业分配制度的建立，许多大学生出现心理问题。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占整个退学人数的30%左右，并有逐年上升的趋势，直接影响大学生的全面发展。由心理不健康引发的自残、自杀和违法犯罪的事件也时有报道。2004年初马加爵杀人案轰动了全国乃至世界。是什么原因让一个风华正茂的大学生沦为十恶不赦的杀人犯？是什么原因让一个即将毕业的“天之骄子”残忍地杀害了与之朝夕相处的同学、也断送了自己的一生？多种因素所致的心理不健康可能是一个重要的原因。因此，开展大学生心理卫生工作，进行心理健康教育也就成为当代高等教育的重要内容之一。2004年5月25日共青团中央学校部、全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为“全国大中学生心理健康日”，相应的网站也同时开通，顺应了新时期大学生的实际需要。

高等学校大学生心理健康教育是在20世纪80年代开始起步的，到目前为止已经历了近20年的发展，在优化大学生的心理素质、开发大学生的潜能、提高大学生的心理健康水平、减少心理疾病的发生、促进大学生的全面发展中发挥了积极的作用。

中共中央、国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，对加强新时期大学生心理健康教育提出了新的、更为明确的要求，为进一步开展好这项工作指出了明确的方向。近年来，全国许多高等学校都成立了大学生心理咨询中心，将大学生心理健康教育课作为一门公共必修课或选修课来开设。2004年6月24日教育部直属高等学校大学生心理健康教育工作会议在

中南大学召开，明确提出要在当年秋季开学的新生中做好心理健康教育 and 心理测评工作，推广了中南大学在全体大学生中开设《大学生心理健康教育概论》必修课的经验。心理健康教育工作进一步引起了各级各类高等学校的重视。本书是山西大同大学、河南大学、牡丹江医学院、江西医学院、九江学院和武警医学院等从事医学心理学和大学生心理健康教育、教学和心理咨询工作的教师们，集多年来从事医学心理学教学之经验，在总结各校开展心理健康教育工作的具体做法和经验的基础上，参考国内外有关研究成果及国内其他高等学校的实践体会而完成的。本书运用心理学和医学心理学的理论，围绕大学生在自我意识、情绪、人格、挫折、适应、学习、人际交往、爱情、上网和求职等方面所遇到的问题，紧扣大学生的发展进行讨论，提出有助于大学生心理健康的原则和方法，目的是使大学生通过该门课程的学习达到更好地认识自我，培养健康的人格，提高适应能力和对挫折的承受能力。

展望 21 世纪高等教育的发展，我们深深地感到心理健康教育将会渗透在大学教育的全过程。各个学校设立心理健康教育和心理咨询机构、人人都要接受心理健康教育将会成为必然趋势。本书是为高等学校大学生心理健康教育课编写的教材，也可作为没有学习过这门课程的大学生和青年朋友的自学参考书，也可供家长、教育学和心理学工作者参考。由于参编人员来自不同的院校，心理健康教育又是一项全新的事业，加之时间仓促、水平有限，不妥之处，诚请使用本教材的老师和同学们提出批评意见。

马存根

2004 年 12 月 18 日

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学生心理健康概述	1
一、健康与心理健康	1
二、大学生心理健康的标准	3
第二节 大学生的心理特点	7
一、大学生心理发展的阶段特点	7
二、大学生心理发展的一般特点	9
三、大学生心理发展的矛盾特点	10
第三节 大学生的心理问题	13
一、大学生心理问题的发生率	13
二、大学生心理问题的类型	14
三、大学生心理问题产生的原因	15
第四节 大学生心理健康教育	18
一、大学生心理健康教育的重要意义	19
二、大学生心理健康教育的目标	21
三、大学生心理健康教育的基本内容	21
四、大学生心理健康教育的基本途径	23
第二章 自我与心理健康	29
第一节 自我意识概述	29
一、自我意识的概念	29
二、自我意识的功能	30
三、大学生自我意识的特点	31
第二节 自我意识方面的心理问题与克服	32
一、自我意识自测	32
二、完美主义及其克服	37
三、自我中心及其克服	39
第三节 自我意识的发展	40
一、自我意识的发生、发展	40
二、大学生自我意识的发展规律	41
三、塑造良好的自我意识	42

第三章 情绪与心理健康	45
第一节 情绪概述	45
一、情绪的概念	45
二、情绪的作用及对身心健康的影响	47
三、大学生情绪活动的特点	49
第二节 常见的情绪困扰与调适	50
一、情绪心理自测	50
二、焦虑及其调适	52
三、抑郁及其调适	55
四、自杀及其预防	56
第三节 调节情绪及提高情商	58
一、情绪的一般自我调节方法	58
二、调节情绪的特殊心理疗法	59
三、提高情商	61
第四章 人格与心理健康	65
第一节 人格概述	65
一、人格的概念	65
二、人格的类型	67
三、影响人格形成的因素	68
第二节 常见的人格问题与矫正	71
一、人格心理自测	71
二、偏激及其矫正	75
三、孤僻及其矫正	76
第三节 健康人格的塑造	77
一、健康人格模式	77
二、大学生健康人格的标准	79
三、塑造健康人格的途径与方法	80
第五章 挫折与心理健康	84
第一节 挫折心理概述	84
一、挫折的概念及分类	84
二、挫折产生的原因	85
三、挫折理论	87
第二节 挫折反应	88
一、挫折心理自测	88
二、挫折的原始性反应	89
三、挫折的自我防卫反应	91
第三节 挫折承受力及其培养	95

一、挫折承受力的概念	95
二、挫折承受力的培养	96
第六章 适应与心理健康	101
第一节 适应心理概述	101
一、适应的概念	101
二、发展的概念	102
三、适应与发展的关系	102
第二节 适应中的心理问题与调适	103
一、适应心理自测	103
二、角色变化引起的心理问题及其调适	105
三、环境变化引起的心理问题及其调适	109
第三节 适应能力的培养	114
一、适应与发展的理论	114
二、大学生适应与发展的途径	116
第七章 学习与心理健康	119
第一节 学习心理概述	119
一、学习的概念	119
二、大学生的学习特点	121
三、学习活动中的心理因素	121
第二节 学习中的心理问题与调适	122
一、学习心理自测	122
二、学习动机的调适	123
三、学习兴趣的调适	126
第三节 创造性思维的培养	129
一、创造性思维的概念	129
二、创造性思维的特征	130
三、创造性思维的过程	130
四、创造性思维的开发	131
第八章 交往与心理健康	140
第一节 人际交往心理概述	140
一、人际交往的功能与意义	140
二、人际交往的过程	142
三、影响人际交往的因素	142
第二节 常见的人际交往问题及调适	144
一、交往心理自测	144
二、人际交往的心理效应	148

三、大学生常见的交往问题及调适办法	149
第三节 人际交往能力的培养	152
一、人际吸引的心理学原理	152
二、人际交往的基本技能	153
第九章 爱情与心理健康	156
第一节 爱情心理概述	156
一、爱情心理结构	156
二、性心理的发展过程	158
三、恋爱心理的发展过程	161
第二节 爱情方面的心理问题与调适	164
一、爱情心理自测	164
二、性心理问题及其调适	167
三、恋爱心理问题及其调适	170
第三节 爱的能力的培养	175
一、爱的能力的概念	175
二、爱的能力的组成	175
三、提高爱的能力	177
第十章 网络与心理健康	179
第一节 网络心理概述	179
一、网络文化的内涵	179
二、网络环境的分类	181
三、大学生的网络行为及心理	182
第二节 上网问题及其调适	184
一、网络心理自测	184
二、网络成瘾及其调适	186
三、网恋及其调适	190
第三节 合理利用网络	192
一、网络对大学生心理发展的积极影响	192
二、网络环境下的心理教育	193
三、网络环境下大学生的自我教育	194
第十一章 求职与心理健康	197
第一节 求职心理概述	197
一、心理素质对求职的影响	197
二、影响求职心理的主要因素	198
三、大学生求职应具有的正确心态	199
第二节 求职中的心理问题及调适	201

一、求职心理自测	201
二、求职心理的不良倾向	204
三、求职择业常见的心理矛盾及心理误区	206
四、求职择业心理问题的调适	208
第三节 求职能力的培养	210
一、用人单位择人常用的心理方法	210
二、自荐的方法和技巧	211
三、面试的方法与技巧	212
参考文献	214
附录：有关文件	216
关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见	216
普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)	219

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确提出：“通过多种方式对不同年龄层次的大学生进行心理健康教育 and 指导，帮助大学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”《中国普通高等学校德育大纲》中，明确规定高等学校德育教育的目标之一是使大学生“具有良好的道德品质和健康的心理素质”；德育教育的具体要求之一是使大学生“具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质，具有较强的心理调适能力”；德育教育的具体内容之一是“心理健康知识教育、个性心理品质教育、心理调适能力培养”。教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》强调指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。”在这里把心理素质放在最后一位，恰恰反映了心理素质在大学教育阶段的极端重要性。2004年3月22日，针对青少年中存在的一些心理和思想问题，中共中央、国务院又发出了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》。本教材正是为提高大学生心理健康水平、优化大学生心理素质而编著的，其目的就是为了推动目前在高等学校开展的心理健康教育。本章主要从宏观上讨论大学生心理健康的几个基本问题。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康与心理健康

（一）健康

什么是健康？健康是一个随历史发展不断完善的概念。过去人们普遍认为健康就是没病；吃得好、睡得香、身体壮、能劳动就是健康。我国1979年《辞海》下的定义就反映了这一概念，认为健康是指“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”现在从生物心理社会医学模式的观点看，这是一种片面的健康观，其片面性在于只看到了人的生物属性而忽视了人的社会属性。人，不仅是有器官、有组织等生理活动的动物，而且更是有思想、有情感等心理活动的高等动物，人是物质运动与精神

活动的高度统一，是生物属性与社会属性的高度统一。事实上，WHO 早在 1948 年成立之初，便在其宪章中将健康明确定义为：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁 (complete well-being)。”接着 WHO 又提出了健康的十条标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作；②态度积极，乐于承担责任，心胸开阔；③善于休息，睡眠良好，精神饱满，情绪稳定；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重适当，身材匀称；⑦反应敏锐，眼睛发亮，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。1989 年，WHO 又深化了健康概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。前不久，WHO 再次简明扼要地提出了机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”的新标准，“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快和走得快，“三良好”是指良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。显然，对于健康的认识和理解，《辞海》的概念停留在生物医学模式上，考虑的仅仅是身体健康。而 WHO 的概念却站在新的生物心理社会医学模式的高度，认为健康不仅指身体健康，而且要心理健康并且社会适应良好。由此可见，基于对人类自身认识的深化，完整的健康概念包括生理健康、心理健康和社会功能等三个方面。

从外延分析，过去人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端，无病便是健康，健康就是无病。而现在人们更多地将健康看成是一个连续体，在健康与疾病之间没有截然的分界点，在两个端点之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病。人们将这一中间状态称为亚健康状态。从医学上来说，处于亚健康状态的人，虽然各项体格检查和实验室指标均正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人相比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适。

（二）心理健康

由上可见，心理健康是健康的重要维度。但究竟什么是心理健康，至今尚未形成一个统一的定义。从下面的论述看，可谓仁者见仁，智者见智。

我国学者认为：“心理健康是以积极有效的心理活动，对当前和发展着的社会环境、自然环境以及自我内环境表现出良好适应的功能状态。”

《简明不列颠百科全书》对心理健康所下的定义是：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。”

国际心理卫生大会对心理健康所下的定义是：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳状态。”

心理学家英格里士 (H. B. English) 认为：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在这种状态下，能作出良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥身心潜能。不仅是免于心理疾病，更是一种积极的状态。”

综上所述，心理健康是指一种良好的心理状态，在这种状态下，认识活动、情绪反应、意志行动相互统一，人格保持相对稳定，能不断调整自己内部心理结构以达到与外界环境的平衡，能充分发挥自身潜能、实现自我价值。

就像对健康的理解一样，对心理健康也要有正确的理解。灰色区理论认为，心理

健康与不健康之间无明显的界限,两者不是截然分开的,而是一个连续变化的过程。如果把心理健康比做白色,心理不健康比做黑色,那么,在白色和黑色之间存在着一个巨大的灰色区。灰色区是非器质性心理障碍的总和。

灰色区理论说明心理健康具有这样一些特点:①相对性。心理绝对健康只是一种理想状态,心理不健康也是极少数人,绝大多数人或多或少都存在一些心理问题。这里所说的一个人有心理问题,并不等于这个人的心理就是不健康的,也就是说,一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现,并不意味着这个人就是心理不健康,应视具体情况而定,这就是个体灰色区的问题。大学生要提高自我保健意识,及时进行自我调整。这正如一个人睡了一次懒觉,不能就此给他下一个懒惰的结论一样。心理健康的人也有心理问题,没有一点心理问题的绝对心理健康是不存在的。对大多数大学生来说,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪。②连续性。心理健康与心理不健康不是非此即彼,要么就是心理健康,要么就是心理不健康,这样的判断是不正确的,实际情况要复杂的多。心理健康与心理不健康之间的变化不是泾渭分明的、突然的质变,而是存在着一个巨大的连续状态。心理健康水平可以分为不同的等级,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。一般来说,从发展性问题到适应性问题,再到障碍性问题,心理问题从出现到加重,其严重程度逐渐增加,如心理健康良好逐渐过渡到心理健康状况一般(无明显的心理和社会不适应),再过渡到心理不健康(包括轻度的心理障碍到重度的心理障碍如精神疾病)。③动态性。心理健康不是静态的、固定不变的,而是处于动态的不断变化之中。既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康,也就是说心理健康与否只反映某一段时间内的特定状态。一个人的心理健康状况会随着个人成长、环境变化以及是否讲究心理卫生而变化。假如不讲究心理卫生,心理问题就会增多,心理健康水平就会下降;反之,如果注意心理保健,减少心理问题,心理健康水平就会提高。从心理健康的角度来看,处于灰色区的人,尤其是处于靠近黑色区的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但无论如何应该归为一种心理的不健康状态,常表现为注意力分散,情绪烦躁焦虑,学习和工作效率不高,缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊,提不起精神,人际关系差,常与人闹矛盾、有冲突等。一般地说,随着人的成长、经验的积累、环境的改变、心理健康状况会有所改变。

二、大学生心理健康的标准

概括地说,心理健康的标准就是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。目前,心理健康判断的具体标准很多,还缺乏公认的标准。

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条心理健康的指标:①了解自我,悦纳自我;②接受他人,善与人处;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。我国台湾学者黄坚厚则提出了简明而综合的4条标准:①心理健康者有工作,而且能够把自身的智慧和能力,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。②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)。^③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。^④心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能作正确的、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。心理健康者未必能够解决他碰到的一切问题,但他采取的方法总是积极的,适应方式是成熟健全的。

美国心理学家奥尔波特(G. W. Allport)提出6条标准: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。著名心理学家马斯洛(A. H. Maslow)等基于其所处的社会文化背景,在《变态心理学》一书中提出了一个很著名的心理健康十条标准:①有足够的自我安全感;②能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违反社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。这些标准,虽被广泛认可,但有社会文化背景的局限性,并不完全适合中国人的实际情况,故只可作为参考。

从上述标准的论述中,可以看出心理健康的标准具有多样性和统一性的特点。多样性指的是由于人们的遗传因素和社会生活是多种多样的,人与人之间的差异也是多方面的,所以人的心理健康的表现形式也是多种多样的,因而衡量人的心理健康标准也应是相对的和多样的。心理健康标准的统一性指的是正常的智力、稳定的情绪、坚强的意志、正确的自我意识、良好的交往能力和适应环境的能力是心理健康标准中为大家所公认的、统一的核心内容。根据上述论述,结合大学生的实际情况和日常心理咨询的实践,提出下述8条大学生心理健康的标准。

(一) 智力正常

智力是多种能力的综合,由多种因素构成,其中最基本的因素是观察力、注意力、记忆力、想像力、思维能力和操作能力等的综合,而以想像力和思维能力为核心。智力正常是人正常生活学习最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力是正常的,智力总体水平高于同龄人。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生会珍惜学习机会,学习态度端正,求知欲望强烈,能克服学习中的困难。心理健康的大学生能够保持一定的学习效率,掌握有效的学习方法,学习成绩比较稳定,一般不会大起大落,并且能从学习中获得满足感和快乐感。因而,衡量大学生的智力,关键要看大学生的智力是否正常地、充分地得到了发挥。智力结构中诸要素在认识活动和实践活动中能有效地发挥作用,有强烈的求知欲望和浓厚的学习兴趣,能愉快地完成学习任务,这是心理健康的表现。如果学习成为沉重的负担,厌学情绪严重,学习效率低下,甚至不能坚持正常的学习,则是心理不健康的表现。

(二) 情绪稳定

情绪和情感是人对客观事物是否符合需要而产生的主观体验。情绪在心理变化的外显成分中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的人积极情

绪多于消极情绪,愉快、乐观、满意等积极情绪状态总是占优势,虽然也会有悲伤、忧愁、愤怒等消极情绪体验,但一般不会持续太久。情绪稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能适度宣泄,又能克制约束,不过分压抑,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦不卑,使情绪表现既符合自身需要,也符合社会要求,在社会交往中既不妄自尊大,也不退缩畏惧,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要。对自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。情绪反应由适当的情境引起,反应的性质、反应的强度和引起这种反应的情境相符合,如果对痛苦的事情做出愉快的反应,或对愉快的事情作出痛苦的反应,或喜怒无常,遇到一点小事情绪也大起大落,或长时间处于消极情绪而不能自拔,都是情绪异常的表现。

(三) 意志健全

意志是指人有意识地支配和调节自己的行为,通过克服困难,以实现预定目标的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的表现是大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,能够保持长时间专注的行动去实现既定目标,而不是行动盲目、优柔寡断、动摇不定、任意放纵。

(四) 人格完整

人格结构包括气质、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等。完整人格就是指有健全统一的人格,各方面能平衡发展。人格结构的各要素完整统一,以积极进取的人生观为中心,把自己的需要、愿望、目标 and 行为统一起来,整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。个人的所想、所说、所做协调一致,这种统一性是确保一个人具有良好社会功能和有效地进行活动的心理学基础。完整的人格具有稳定性,一般不会在很短的时间内发生很大的变化,如果一个乐观、爽朗的人突然无缘无故地变得悲观、沉闷,那可能就是心理不健康的征兆。

(五) 自我评价正确

自我评价正确是大学生心理健康的主要表现之一。一个心理健康的大学生能够体验到自己存在的价值,既能了解自己,正确地评价自己,也能悦纳自己。具体表现为:对自己的能力、优点和缺点能作出客观的评价,有自知之明,既不妄自尊大,也不妄自菲薄而甘愿放弃可以发展的机会;对自己的生活目标能定得切合实际,不对自己提出过于苛刻的期望,因而对自己总是满意的;努力发挥自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的大学生则缺乏自知之明,并且不能接纳自己,总是对自己不满意。或者自视清高,自以为是,惟我独尊,目空一切;或者自责自怨,自暴自弃,自卑忧虑,陷入孤独的封闭状态。有的大学生总是要求自己十全十美,而又无法做到完美无缺,于是总是自责、自怨、自卑;由于所定目标不切实际,主观与客观的距离相差太远而总是对自己不满,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己所面临的心理问题。

(六) 人际关系和谐

个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。与其他人群一样,大

学生同样处于一定的社会环境之中,个体独立地步入了准社会群体的交际圈,不可避免地要和不同性格特征的人发生人际关系。人际关系是否和谐,也是衡量大学生心理健康的一个重要指标。心理健康的大学生乐于交往,善于交往,不仅能悦纳自己,也能悦纳他人,能认可别人存在的重要性,同时也能为他人所接受,能与他人相互沟通和交往,既有广泛的人际关系又有稳定的知心朋友,人际关系和谐发展。对人宽容大度,既能容人之长也能容人之短,既能容人之功也能容人之过,在与人相处时,尊重、信任、友爱等肯定的态度总是多于敌视、怀疑、嫉妒等否定的态度,因而在家庭、学校和社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。在人际交往中能保持独立而完整的人格,有自知之明。在生活的集体中能融为一体,能正确地处理竞争与协作的关系,既能与朋友欢聚共享快乐,也能独处而无孤独之感。心理不健康的大学生,总是自我封闭,与集体、与周围的人格格不入。或者在与其他人交往中,不能谦让,别人也不能接受其猜疑、嫉妒、敌视的态度;或者缺乏交往技能而不能建立良好的人际关系。

(七) 社会适应良好

社会适应能力的好坏也是评价大学生心理健康的重要指标之一。心理健康的大学生能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰、正确的认识,能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合,并能积极地面对社会现实,积极地认识社会现实,积极地改造社会现实。当自己的理想与现实发生矛盾时,不是怨天尤人,而是主动调整个人与社会现实的矛盾冲突,能够主动地去适应现实,保持与社会协调一致,思想和行为能跟上时代的发展步伐,并且进一步改造现实,而不是逃避现实。能了解各种社会规范,自觉地用这些规范来约束自己,使自己的行为符合社会规范要求。对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实保持良好的接触。既有高于现实的理想,又不会沉缅于不切实际的幻想和奢望,对自己的理想充满信心,对生活、学习和工作中的多种困难和挑战都能妥善处理。相反,不敢正视社会现实,逃避社会现实,看破红尘,玩世不恭,以及与社会背道而驰的各种反社会行为,都是心理不健康的表现。具有这些表现的大学生往往以幻想代替现实,而不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时或责怪社会环境对自己不公而怨天尤人。

(八) 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式,称为心理行为的年龄特征。心理健康的大学生应具有同自己年龄相符合的认知、情感、言行、举止等心理行为表现。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,则是心理不健康的表现。对于大学生这个群体来说,朝气蓬勃、精力充沛、天真活泼、勤学好问、反应敏捷、勇于创新,这些都是心理健康的表现。如果一个大学生整天紧锁双眉、老气横秋、老态龙钟,或像小孩子一样喜怒无常,动不动就发脾气,或任何事情都拿不定主意,幼稚可笑,那就是心理不健康的表现。

需要特别指出的是,心理健康标准,只是一个相对的衡量尺度,其基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。判断一个大学生心理健康与否,要根据上述标准全面地、综合地衡量。一个大学生心理不健康与是否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。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康

康,更不等于已患心理疾病。因此,不能简单地根据一时一事就轻易地下一个心理不健康的结论。上述心理健康标准是一种理想标准,既可以作为衡量大学生心理健康与否的尺度,更应成为大学生实现心理健康的努力方向。每个大学生都可以在现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的高层次;不断发挥自身的潜能。

第二节 大学生的心理特点

一、大学生心理发展的阶段特点

从发展水平来看,大学生心理正处于迅速走向成熟、但又未完全成熟的阶段。

大学生一般处于青年中期,年龄大都在18~22岁之间,生理发育已基本成熟,而心理功能尚未成熟。处于在生理成熟的基础上心理发展迅速走向成熟的阶段。在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,特别是性功能已趋向成熟。心理发展迅速走向成熟的表现有:在认知方面,逻辑抽象思维日益完善,发散思维迅速增强,创造思维逐步发展;在情绪情感方面,情绪强烈,情感丰富,高尚情操日益发展;在意志方面,意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制力达到较高程度;在人格发展方面,出现大量新的需要,对生活充满美好期望,富有理想,乐观向上,充满青春活力;在人际关系方面,交往能力进一步提高,人际关系进一步扩大,渴望友谊,向往爱情等。

心理成熟往往落后于生理成熟,如果以人生观的形成作为心理成熟的主要标志的话,那么只有到了青年后期人生观才比较稳定,而大学生正处于人生观成熟之前的不稳定时期。所以,尽管大学生心理发展迅速走向成熟,但尚未达到完全成熟的水平。心理发展尚未完全成熟的主要表现有:考虑问题常带有片面性,辩证思维有待进一步发展;情绪波动较大,心境变化常比较剧烈;不能克制自己的冲动行为;表现为自我控制能力不强;社会生活经验还很不足,易于出现各种各样的交往障碍;在需要得不到满足、理想实现有困难时,容易灰心丧气、悲观失望,等等。因此,青年中期,也就是大学时期,是一个人走向心理成熟的关键时期。这样,对于大学生而言,就是要在学好文化知识的同时,在心理成熟的过程中促进心理健康,使自己成为一个心理健康的人。

大学生在校期间的学习和生活,大致可以划分为三个阶段:入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在这三个阶段中,其心理状况是不同的。

(一) 入学适应阶段

从高考成功的喜悦中走过来,进入大学成为大学生后,大学生面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧的转折。表现为:南、北方大学生的倒位就学带来了饮食方面的显著差异和生活习惯的不适应;开始接触来自不同地区的新同学,过去在家里住宿的同学也开始了集体生活;生活和学习条件变了、环境变了;教师的授课方式和教学内容、教学手段也变了;某些专业需要更多的记忆,而另一些专业则需要更严谨的逻辑思维,这就要求大学生的学习方式和方法要尽快适应这些变化。但对于大学新生来说,他们对这些变化还感到很陌生,一时还适应不过来。在这一陌生的环境中,