

普通高等院校“心理健康系列”规划教材



大学生心理健康教育

实用教程

主编 / 马 福 吴 越 刘娟娟



科学出版社

普通高等院校“心理健康系列”规划教材

大学生心理健康教育实用教程

主 编 马 福 吴 越 刘娟娟

副主编 王 辉 孟雅莉 刘芳丽

苏 一 端木振华

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书是一本顺应时代要求、合乎大学生心理健康发展需要的大学生心理健康教材,立足于分析大学生心理健康的表现及其发展规律,培养并完善大学生的心理素质,既有心理学理论知识的阐释,又有生动、真实的大学生心理个案分析。本书共八个模块,主要包括:大学生心理健康新观念、大学生的自我意识与培养、大学生的人格发展、大学生的情绪管理、大学生的挫折与压力应对、大学生的学习心理、大学生的人际交往心理、大学生的健康爱情观。每个模块主要围绕三个方面组织内容,即概述、表现及规律、培养与完善。同时,每个模块还有相应的心理测验、课堂训练、案例分析、美文赏析、知识窗、阅读推荐等内容,以增加生动性及互动性。

本书既可作为高校大学生心理健康课程教材使用,也可作为教育工作者以及广大青年学生学习心理健康知识的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实用教程 / 马福, 吴越, 刘娟娟主编. —北京: 科学出版社, 2018.11

普通高等院校“心理健康系列”规划教材

ISBN 978-7-03-057546-3

I. ①大… II. ①马… ②吴… ③刘… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110020 号

责任编辑: 任俊红 南一荻 / 责任校对: 王 瑞

责任印制: 霍 兵 / 封面设计: 华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

河北锐文印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 11 月第 一 版 开本: 787 × 1092 1/16

2018 年 11 月第一次印刷 印张: 14

字数: 330 000

定价: 39.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

大学生心理健康教育一直受到党和国家的高度重视。2017年12月，教育部发布了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，该纲要提出了构建高校“十育人”的工作体系，将心理育人作为高校育人的主要工作之一，再次强调了把心理健康教育课程纳入学校整体教学计划。这是落实习近平总书记教育思想、贯彻全国思想政治工作会议的具体举措，是培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的重要环节。

2011年，教育部提出《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》（教思政厅[2011]1号）和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[2011]5号）后，涌现了种类繁多的心理健康教育教材，这些教材各具特点，各有特色。本书是由编者基于多年从事心理健康教育课程教学和心理健康教育工作的经验而编写的，是一本注重大学生成长实际、注重大学生心理发展的教材，其目的在于更好地帮助大学生了解自己和他人，帮助他们成长为健康、快乐、自信的社会人，最终成为中国特色社会主义的接班人。

本书的编写者都是在高校心理健康教育方面有丰富经验的一线教师，各章节的编写分工如下：吴越（第一章）、刘娟娟（第二章）、马福（第三章）、孟雅莉（第四章）、苏一（第五章）、刘芳丽（第六章）、王辉（第七章）、端木振华（第八章），统稿工作由马福、吴越、刘娟娟完成。

在本书的编写过程中，我们阅读和参考了大量的文献资料，借鉴了很多优秀的研究成果，在此向各位原著者表示衷心的感谢！由于编者水平和能力有限，本书难免存在一些缺点和不足，恳请广大读者批评指正，以便今后修订和完善。

最后，衷心感谢科学出版社对本书的大力支持！

编者

2018年6月于西安

目 录

前言

第一章 大学生心理健康新观念	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	7
第三节 大学生心理健康的维护	13
第二章 大学生的自我意识与培养	31
第一节 自我意识概述	31
第二节 大学生自我意识的发展	40
第三节 大学生自我意识的完善	46
第三章 大学生的人格发展	61
第一节 人格概述	61
第二节 大学生人格的发展与特点	69
第三节 大学生健康人格的培养与发展	71
第四章 大学生的情绪管理	87
第一节 情绪概述	87
第二节 大学生情绪的发展	97
第三节 大学生情绪管理的技巧	100
第五章 大学生的挫折与压力应对	119
第一节 大学生的挫折及应对	119



第二节 大学生的压力及应对	129
第六章 大学生的学习心理	140
第一节 学习心理概述	141
第二节 大学生学习与心理健康	147
第三节 大学生常见的学习心理问题与调适	150
第七章 大学生的人际交往心理	163
第一节 人际交往概述	164
第二节 大学生人际关系的类型与特点	172
第三节 保持良好的人际关系	179
第八章 大学生的健康爱情观	193
第一节 爱情概述	193
第二节 大学生的爱情	199
第三节 爱是自我成长	207



第一章 大学生心理健康 新观念

2017年4月7日,某大学举行了知行榜样——“2016年优秀学生表彰大会暨颁奖典礼”。对分别来自12个学院,在团结奋进、刻苦学习、勇于创新、勤勉励志、服务社会等方面表现先进的优秀学生进行了视频展播与表彰。这其中有失去双亲仍努力拼搏、被美国名校录取的励志楷模,也有以自己的学习经历和成绩告诉大家“持之以恒方能达到成功的彼岸”的学习榜样,还有通过数学建模竞赛的经历与大家分享“只有曾经努力拼搏,人生才更美丽”的先进分子。典礼上,各位获奖学生以自己的经历与大家分享了成功的喜悦,向大家诠释了取得成功的真谛——努力、珍惜、坚持。

在一次清华大学特等奖学金答辩中,一位答辩人引起了人们的关注,她正是精密仪器系学生马冬晗。在短短6分钟的演讲中,她展示了自己3年学分成绩位列专业第一名、多门学科成绩超过95分的优异成绩,以及详细到小时的作息时间安排。随后,网络上又爆出其双胞胎妹妹马冬昕在清华大学化学系就读,并且也是特等奖学金获得者。该奖项清华大学每年只选评5名,是清华大学授予学生的最高荣誉。这对姐妹在清华大学早已是知名人物。不过,和人们眼中只会读书的“学霸”不同,令清华大学学子赞叹的是姐妹俩的广泛兴趣和丰富经历。担任学生会主席、下乡支教、出国交流、参加马拉松比赛……清华大学校园中留下了姐妹俩青春洋溢的身影。

大学生涯对每一位大学生来说,也许都是一段无法割舍的人生体验。此时,不管他们愿意与否,都要开始独立地面对真实的生活。但是,当他们以极大的热情去直面生活、准备实现自己的理想时,并不是每一个人都能像上述案例中的主人公一样,获得一段美好的、值得肯定的人生经历。很多人会发现生活是那么复杂,有时甚至是难以驾驭。在经过痛苦的反思之后,有的人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人选择逃避与自暴自弃,以消极的行为去对抗生活。上述案例中主人公们的经验说明积极、接纳与奋进才是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,树立良好的心理健康观念是每一位学子成长与新生活建立的首要内容。



第一节 大学生与心理健康

一、大学是什么

(一) 大学的定义

大学是什么？相信这是每一个身处大学校园的人都思考过的问题。大学，按照一般的理解，无外乎是一个学习的地方，它可以从字面上追根溯源。

在我国古代，虽出现过“大学”一词，但那时的“大学”同我们今天所说的“大学”在概念上是有重要区别的。古代的大学，实为太学，是指贵族子弟学习的地方，故有“大学者，大人之学也”的说法。古代中国设有学宫、书院，如岳麓书院，它们



类似于今天的研究院，同大学相近，但并非现代意义上的大学。“大学”一词，出自西方。在西方，大学更多地与另外一个词根 universe 相对应，universe 是宇宙、天地万物、永恒的意思，大学就是探索宇宙永恒奥秘的地方。英国纽曼在他的演讲集《大学的理念》（2006 年）中认为大学（university）的词义更倾向于各国各地的学子在一起共同学习，这是现代大学的基本意义。《简明不列颠百科全书》（1985 年）给大学的定义为：“高等

学府，通常包括一所文理学院、一所研究生院和一所专业学院，并有权授予各个学科领域的学位。”我国具有现代意义的大学，是在科举制废除以后，仿效西方办学模式而出现的。现代意义的大学是与小学、中学相对应的，如果说小学是初等教育机构，中学是中等教育机构，大学就属于高等教育机构。正如蔡元培先生 1917 年在北京大学就职演说中提到的“大学者，研究高深学问者也；大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也”。

大学是一个提供高等教育的地方，它曾经也被称为“象牙塔”，是指远离尘世喧嚣的一方净土。大学不仅承担着培养人才、发展科学文化和促进社会主义建设的任务，还是一个承载理想的地方，它承载着莘莘学子的理想和抱负，寄托着一代又一代教育工作者的崇高理想，更是人类社会共同理想的承载者、人类社会共同的精神家园。在人们的心目中，大学始终是人类文明和社会进步的标志。

因此，上大学不仅仅是一个单纯接受高等教育的过程，也是一个体会大学文化、精神的过程；适应大学生活不仅仅是一个适应大学校园环境的过程，也是领会和把握大学灵魂和精髓的过程。这正如芝加哥大学教授艾伦·布卢姆所说：“在短短的四年中，他必须了解，在以往他所知晓的小小世界之外还存在着更为广阔的天地，亲自领略它的乐趣，充分汲取知识的营养，以支撑自己去征服那片注定要穿越的知识荒漠。”



(艾伦·布卢姆, 2007)

由此可见,现代意义的大学给大学生提供的教育是多层次和多方面的,其不仅有大学(门类齐全、覆盖面广、结构合理的大学学科)、大师(德高望重、造诣精深、诲人不倦的大学教授)、大业(校舍充足、设施先进、资料丰富的大学物业)、大度(囊括大典、网罗众家、学术自由的大学涵养)、大雅(崇德求真、和谐文明、美化人生的大学氛围)、大学生(风华正茂、与时俱进、祖国栋梁的大学生)等,而且大学本身就是一个富有精神文化气息,给人启示、催人奋进的地方。学者、学科、学术、学风和学生五位一体,为身处其中的每一个人提供培养、力量和希望。

(二) 大学与大学生

现代大学校园里,涌动着一批批年轻的追梦人,也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生。他们是大学的重要组成部分,他们让大学成为一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。但遗憾的是,并不是所有的大学生都能在这样的海洋中感受到大学的魅力。他们眼中的大学各不相同,这其中也不乏失望与迷茫。

这是网络流传的一些学子对大学的评价:

越来越满足于实用主义、个人主义的竞争,进校是优等毛坯,出校是合格配件。

——清华大学学子自评

现在的校园不比从前,放眼一望,学子们个个山清水秀,走在一起分不出赵钱孙李,很像是批量生产出来的,花色品种变也变不到哪里去……

——北京大学学子自嘲

大学是冰火两重天,要么爆发,要么灭亡。大学对于善于自主学习的人来说是天堂,对自我控制能力差的人来说是地狱。

——已毕业的学子

大学就是一边是风景,一边是靠近悬崖的山路。

——大学教师

大学是个舞台,只要你愿意努力,你一定能在这里上演一出让所有人(包括你自己)感动的精彩节目。但大学也是现实的,如果你不肯付出,你将一事无成!

——大学教师

它是人生最好的时期,也是最坏的时期;它是智慧的时期,也是愚蠢的时期;它是信仰的时期,也是怀疑的时期;它是光明的时期,也是黑暗的时期;它是充满希望的春天,也是令人失望的冬天;我们前途有着一切,我们前途什么也没有;我们正在直升天堂,我们也正在直堕地狱。

——大学生

大学,为什么在不同人的眼中会有所不同?



在大学生活的入口处,其实学生之间在能力方面的差距并不是十分明显,每一位学生都非常希望自己的大学生生活丰富多彩且能在大学学有专长,能在大学四年为自己今后走向社会打下良好的知识基础。可是,在四五年后,即将大学毕业之时,大家又会发现,彼此在学习、交往、生活、社会活动等方面的差距,已不是几步之遥。难道是我们经历了不同的大学?或者一定是谁比谁聪明?这其实是和每个人大学生活状态息息相关的。

人生的路有许多,但关键时候只有几步。大学时期是人生非常重要的时期,是奠定人生发展基础的时期。进入青年中期的大学生,身心都处于剧烈变化的时期,身心发展还不够成熟;而且大学生由于经历相对简单,生活阅历较少,基本上仅有从校门到校门的生存背景,有人称之为“门内人”。另外,当代大学生面临着考学压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突,他们的成长与发展、身心健康受外界环境的影响越来越大。近朱者赤,近墨者黑,如果自我控制不当则易引发问题行为,产生行为偏差,如自伤、自杀甚至违法犯罪行为。因此,积极、科学地进行心理保健和自我调适就成为每一位学生大学阶段甚至一生要完成的生命课题。在这个意义上说,大学生活的开始,也是新阶段自身心理探索的开始。

二、校园中的心理健康

在我国,媒体对大学生这一群体的心理健康状况的关注大概是从 2002 年的“泼熊事件”和 2004 年的“马加爵事件”开始的,此后还有虐猫事件、药家鑫案件等。从各种报道来看,似乎验证了那句“大学就是一边是风景,一边是靠近悬崖的山路”。当人们越来越多地面对大学生因心理问题休学、退学,以及不时见诸报端的自杀、凶杀等一些反常或恶性事件时,也逐渐开始关注这些现象与事件背后,心理因素在整个过程中所起的重要作用,人们不禁要问——现在的大学生怎么了?

(一) 我国大学生的心理健康状况

现代社会变化急剧,人们压力大,稍有不慎,就有可能迷失自我。身处大学校园中的大学生虽然被人们普遍认为是最富有理想、生机,文化层次较高的青年群体,但也不可避免地受到外在环境的影响。他们看似轻松,却受到学业、生活、情感、就业等多方面的压力。黑龙江大学负责心理健康教育的崔建华教授说,目前的中国大学生看起来有喜有忧。喜的是,他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力。忧的是,他们的心理状况与整个社会大背景下国人的心理健康状况密切相关,社会上各种各样的风气不断影响着原本清纯的大学校园,校园已不是一片净土,大学生的心理问题已经十分集中和突出。某理工大学从 2000 年始,对入学新生进行 UPI (University Personality Inventory) 专业测试,近些年的数据表明,有心理问题的大学新生呈现波浪式上升的趋势(表 1-1)。就 2007~2016 年的数据平均值来看,可能有严重心理问题的学生人数平均百分比在 13.23%。另外,就该理工大学心理咨询室的个体心理咨询情况来看,从 2012 年开始,前来咨询的学生人数和有严重心理障碍的学生人数有明显的提升。



表 1-1 某理工大学新生心理普查 UPI 量表 2007~2016 年结果

年份	有效人数/人	I 类人数/人	I 类人数比例/%	II 类人数/人	II 类人数比例/%	III 类人数/人	III 类人数比例/%
2007	3 525	247	7.01	1 238	35.12	2 040	57.87
2008	3 664	364	9.93	837	22.84	2 463	67.22
2009	3 870	402	10.39	739	19.10	2 729	70.52
2010	3 657	493	13.48	932	25.49	2 232	61.03
2011	4 125	504	12.22	1 103	26.74	2 518	61.04
2012	4 072	643	15.79	781	19.18	2 648	65.03
2013	4 283	613	14.31	926	21.62	2 744	64.07
2014	4 325	813	18.80	874	20.21	2 638	60.99
2015	4 125	525	12.73	915	22.18	2 685	65.09
2016	4 445	699	15.73	1 273	28.64	2 473	55.64
总计	40 091	5 303	13.23	9 618	23.99	25 170	62.78

注：根据 UPI 量表指标，I 类人员：可能存在严重心理问题人员；II 类人员：可能有某种心理问题，但不甚严重，应引起一般关注者；III 类：不属于 I 类和 II 类的学生。

目前来看，我国大学生总体的心理健康状况有如下特征。

1) 大学生心理健康水平符合正态分布的规律，多数人是健康的。大学生的心理健康状况确实应该受到社会的关注，有严重心理问题倾向的学生比例升高，不容忽视，但就总体状况来看，大多数大学生的心理健康状况良好。据湖北大学等校以心理健康的六个特征（生活态度、学习动机、自我观念、情绪状态、自控能力和人际关系等）作为尺度编制问卷所进行的测试，发现接受调查的 14 个系 672 名大学生的心理健康水平是按“中间大，两头小”的正态分布规律排列的，即大多数学生的心理状况是健康的，心理不健康（包括有心理问题和轻度神经症者）的学生只是少数。这也是符合人类心理健康状况的普遍规律的。上述调查还发现，大学生心理健康水平随年级上升而提高，特别是生活态度与学习动机两项，年级越高，得分越多。只有人际关系一项在各个年级之间波动较大。这说明我国大多数学生心理的发展状况是健康的。

2) 大学生心理健康的主要问题是成长和发展中的心理矛盾。大学时期是个人成长过程中又一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期会产生各种心理矛盾，这些问题是每一届大学生都会面临的，是每一个大学生在成长与发展过程中都会或多或少遇到的，这就是所谓的成长和发展性心理问题。哈尔滨工业大学心理咨询中心裴秋宇老师分析，





大学生心理问题综合起来大体可以分成两大类:一类是一般性的成长与发展性心理问题,有心理障碍倾向但并不严重;另一类是心理障碍的问题。而第一类的成长与发展性心理问题占到大学生心理问题的绝大多数。她认为,大学生的这些成长与发展性心理健康问题的存在有着诸多原因,其中人际交往排在首位,但是性与恋爱所造成的危害却最严重。首先在人际交往上,现在的大学生多数是独生子女,生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺,使他们很少经受挫折,独立生活能力较差,大学生活与梦想之间的落差,以及同学之间生活上的差异,很容易造成心理上的不稳定。其次在性与恋爱上,开放的校园使性与恋爱成为大学生活的重要话题,一些学生难以把控住自己,一旦出现问题就可能走向极端。再次在学习上,从紧张的高考中脱颖而出,许多大学生到了大学就想放松一下,而昔日的高才生走到一起,一些学生没有了往昔的优势,学习压力增大。据调查,理科生的学习压力与文科学生相比较为突出。十分严峻的就业形势也给在校大学生带来新的压力。

3) 大学生是心理障碍的高发群体。心理障碍是所有心理与行为异常的总称。心理障碍可分为心身疾病、神经症和变态人格等几种类型,这几种类型又可以细分为各种不同的心理疾病。近几年来,国内许多大学多项调查结果和实践都表明,存在心理障碍的大学生人数逐年增加。大学生已成为我国心理障碍的高发群体。近几年来,国内许多大学应用“症状自评量表”(SCL-90)对大学生的心理障碍进行测查,发现该量表所测的10项因子中,除躯体化一项外,其他各项因子皆显著高于国内成年人的常模。这些调查结果都表明,大学生是心理障碍的高发群体。所以,尽管大多数大学生心理健康状况良好,但是心理障碍的高发性也是大学生心理健康状况的一个特点。

(二) 积极心理学视角下的校园心理健康

1998年,时任美国心理学会主席的塞利格曼在美国心理学会年度大会上提出了21世纪心理学发展的一个重点,即建立并推动积极心理学运动,这是心理学史上第一次在正式场合使用“积极心理学”一词。积极心理学是一门关于如何获得幸福的科学,是相对于传统心理学而出现的一种心理学思潮。它的出现是对传统心理学的一种修正。积极心理学的研究目的在于发掘使个人以及社会进步的积极因素。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人,它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。它主张人类用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题做出新的解读,并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

在传统心理学中,人们往往关注有少数心理疾病的人群,关注人类精神中残缺或不完美的部分,而积极心理学则以大多数常态的群体为关注对象,探讨的是现在和未来。不仅如此,积极心理学比传统心理学更重视对心理疾患的预防,并认为它们在预防工作中所取得的巨大进步,主要来自个体内部系统的塑造能力,而不是修正其缺陷。积极心理学认为,通过挖掘困境中的个体的自身力量,就可以做到有效地预防。若仅关注个体身上的缺点或弱点,其实并不能达到有效地预防效果。而这正是现代大学生心理健康教育所需要的。



大学生作为一个特殊的社会群体,肩负着国家和民族发展的历史使命,大学生的心理健康状况无论从国家角度,还是从个体发展角度来讲都是至关重要的。在人们关注大学生心理健康状况的早期,是以改善大学生的心理问题以及心理疾病为关注点的,其关键词是“问题”,意思是主要解决大学生在现实生活中存在的心理问题。这对引起大学生重视自身问题和促进大学生心理健康教育的发展起到了一定的积极作用。但是,人们也逐渐发现这种关注对心理问题不明显的其他大学生而言,并没有起到很大的作用,毕竟大多数学生的心理是基本健康的,而且很多成长与发展性问题即使没有得到及时关注,随着经验的累积也能得以解决。这也就是说,传统的校园心理健康教育似乎忽视了普通大学生在心理发展与成长方面的需求。现在,越来越多的大学生更愿意着眼当下与未来,不断挖掘自身潜能,积极发展自己,让生活变得更幸福,而这恰恰也是积极心理学所倡导的。

积极心理学视野下的校园心理健康,不仅关注少数有严重心理问题的学生,还关注校园中每一个人的心理发展。积极心理学视野下的校园心理健康不仅强调应解决大学生自身存在的心理疾病以及心理问题,而且强调要从积极方面去考虑生活中的事物,从各个层面来培养大学生乐观、自信的美好心理状态。事实证明,健康是人生快乐幸福成功的基础和前提,而心理健康是健康的重要组成部分。对于现代社会的人来说,心理健康的意义远远超过身体健康。健康的人格、积极乐观的情绪、可挖掘的潜能,以及大学生整体心理健康水平的提高是大学生度过美好大学生活的基本条件,更是未来人生发展的关键。因此,培养大学生积极的心理品质,对于大学生个体发展和民族整体心理健康水平的发展都至关重要。

第二节 大学生心理健康的标准

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础,这是人人皆知的道理。有句谚语说:有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。还有人说:“健康是金子。”亦有人说:“健康是第一财富。”世界卫生组织(WHO)前总干事马勒博士曾指出:必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。对于大学生来说,健康是积极奋斗、实现理想、成就未来、生活幸福的保障。所以,每一位大学生都应该关注自身健康。

然而,人们对健康的理解并不相同。有人说,没有疾病,没有衰弱现象就是健康;有人说,吃好睡好就是健康;有人说,精力充沛就是健康……那到底怎样才算是健康呢?理论与实践都证明,人不仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人,是生理、心理和社会层面的统一体。那种认为“只要身体没有疾病、生理机能正常就是健康”的观念已被一种“立体健康观”(F. D. Wolinsky,《健康社会学》,1988年)所替代,即健康应从心理尺度、医学尺度和社会尺度三个方

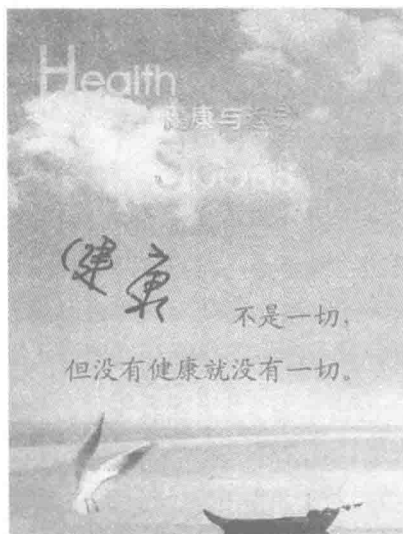


面来评价。

从表 1-2 可以看出,健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展,是一种身心健康、社会幸福的完好状态。

表 1-2 健康模型中的 8 种健康状态构成

健康状态	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	抑郁症患者	患病	健康	健康
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	健康	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病



1948 年,世界卫生组织成立时,在其宪章中就开宗明义地指出:健康不仅为疾病或

羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。同时提出了健康的十条标准:①精力充沛,能从容不迫地应对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、臀位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,不出血;⑨头发有光泽、无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

由上述对健康的界定可以看出,健康包括身体、心理和社会适应三个方面,且三者相互影响、相辅相成,缺一不可。现代医学也认为,在许多疾病的发生、发展和演变过程中,心理因素都扮演了重要的角色。现在有一类疾病统称为心身疾病,就是指那些主要或完全是由心理因素引起、与情绪有关而呈现为身心症状的身体疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。所以,人要健康长寿,不仅仅要有良好的物质生活条件和医疗条件,还要有许多重要的因素,其中最重要又最容易被人忽视的就是心理因素和科学文明的生活方式。

对于正在成长发展中的大学生而言,身体健康固然重要,但心理健康有着更突出的



地位。现在,“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。因此,准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善自身心理健康状态,就成了当代大学生学习与发展的首要任务。

二、心理健康的内涵

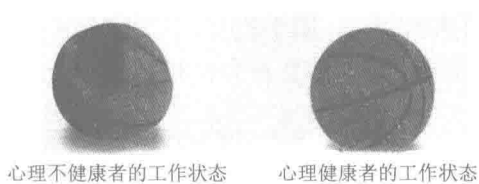
人类对心理健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的不断深化而不断丰富的。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。那什么是心理健康呢?不同学者从不同的角度进行了论述。

1946 年第三届国际心理卫生大会指出:“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,将个人心境发展到最佳状态。”(樊富珉,费俊峰,2013)

精神医学者孟尼格尔(K. Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况。不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”(王淑兰,2008)

心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其心灵的潜能。”(王淑兰,2008)

心理卫生学者阿可夫(A. Arkoff)认为心理健康的人是“有价值心质”的人:①有幸福感;②和谐;③有自尊感;④个人成长;⑤个人成熟;⑥个人统整性;⑦保持与环境的良好接触;⑧从环境中保持自我独立;⑨有效适应环境。



心理不健康者的工作状态

心理健康者的工作状态

综合各家研究,我们可以对心理健康做这样的描述:所谓心理健康,是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并能随环境条件的变化而不断调整自己的内部心理结构以达到与外界的平衡。

心理健康与身体健康是健康概念不可分割的部分,但是心理健康不像身体健康那样界定得具体、精确、绝对。因为心理健康是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。一般认为,心理健康是指一种持续的心理状态,在判断一个人的心理健康状况时必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。比如,一个人在玩扑克游戏正玩得开心,同伴走过来拿走了他的扑克牌,他立刻大哭大叫。你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但是,如果他是一个四五岁的孩子,你还这样认为吗?再比如,有一位学生,精力旺盛,易于与别人相处,整天无忧无虑。可是近两周来,他变得较为抑郁,不能集中精力学习,晚上失眠,还时常发出阵阵失去控制的哭喊。他是心理不正常了吗?或许你是这样认为的。但是,假如你知道,他两个星期前接到家里的电话,得知自己心爱的弟弟得了白血病,你还会这样认为吗?

张小乔、岳晓东等学者曾提出心理健康“灰色区”观点(图1-1),也许可以帮助我们更好地理解心理健康,了解在不同的健康水平上为我们服务的人员。

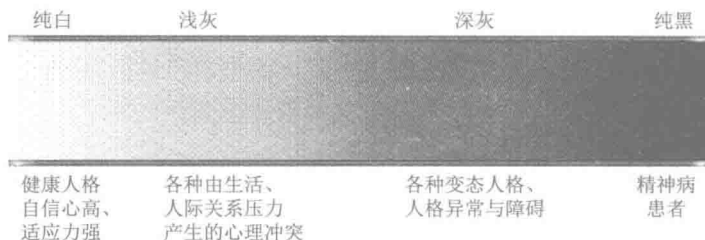


图 1-1 心理健康灰色区示意图

也有专家把人的心理健康水平大致分为三个等级。

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，能较好地完成符合同龄人发展水平的活动，具有调节情绪的能力。

轻度失调者：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。

严重失调者：表现为严重地适应失调，不能维持正常的生活、工作，如不治疗可能恶化。

现代心理咨询学认为，心理健康与心理不健康都属于心理正常的范畴，而变态人格、确诊的神经症以及各类精神障碍属于心理不正常的范畴。对于心理正常状态下的心理不健康问题多为心理咨询师可以面对的问题，而心理不正常的各种障碍多是神经科医生要解决的问题（图 1-2）。

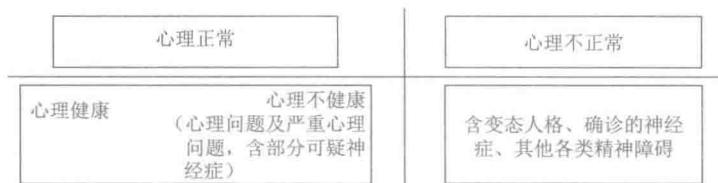


图 1-2 心理正常、心理不正常问题的图示

三、大学生心理健康标准

（一）心理健康的一般标准

同心理健康的内涵一样，对于心理健康标准的看法，各家研究角度虽有所不同，但基本理念是一致的。以下介绍一些常见的心理健康标准。

1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准是：①身体、智力以及情感十分调和；②适应环境；③有幸福感；④在工作中能发挥自己的能力和过着有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛（A. H. Maslow）提出了心理健康的十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；③能与周围环境保持良好的接触；④生活的理想切合实际；⑤能保持自身人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。



美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

我国著名学者王极盛等认为,人的心理健康标准应包括五个方面:①智力正常;②情绪健康,情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康,行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④行为统一协调,一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;⑤人际关系适应。

我国另一位知名心理学家郭念锋先生通过综合考察,提出了周期节律性、意识水平、暗示性、心理活动强度、心理活动耐受力、心理康复能力、心理自控力、自信心、社会交往、环境适应能力等十个方面的心理健康标准。

据此可以看出,国内外学者一般都会认同心理健康标准的复杂性,对一个人心理健康水平的判断既要考虑文化差异也要考量个体特点等多方面因素。

一般而言,在生活中判断一个人心理健康与否,主要源于四个方面。

1) 经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康水平,判断者凭借自己的经验对当事人的心理健康水平进行判定。这一标准重在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传及后天环境的不同,经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同、自我体验不同,自我评价也不尽相同。

2) 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如,从大学生生理、心理与社会发展的关系来看,一般大学生都应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

3) 统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

4) 自身行为标准。每个人将在以往生活中形成的稳定的行为模式作为心理正常与否的判断标准。

(二) 我国大学生心理健康的标准

我国大学生的普遍年龄在 18~23 岁,从心理学的观点来看,大学生正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个方面着重考虑。

一是智力正常。智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力,甚至创造力及实践活动能力等方面的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力,迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能,即是否有强烈的求知欲,是否乐于学习,能否积极参与学习活动。