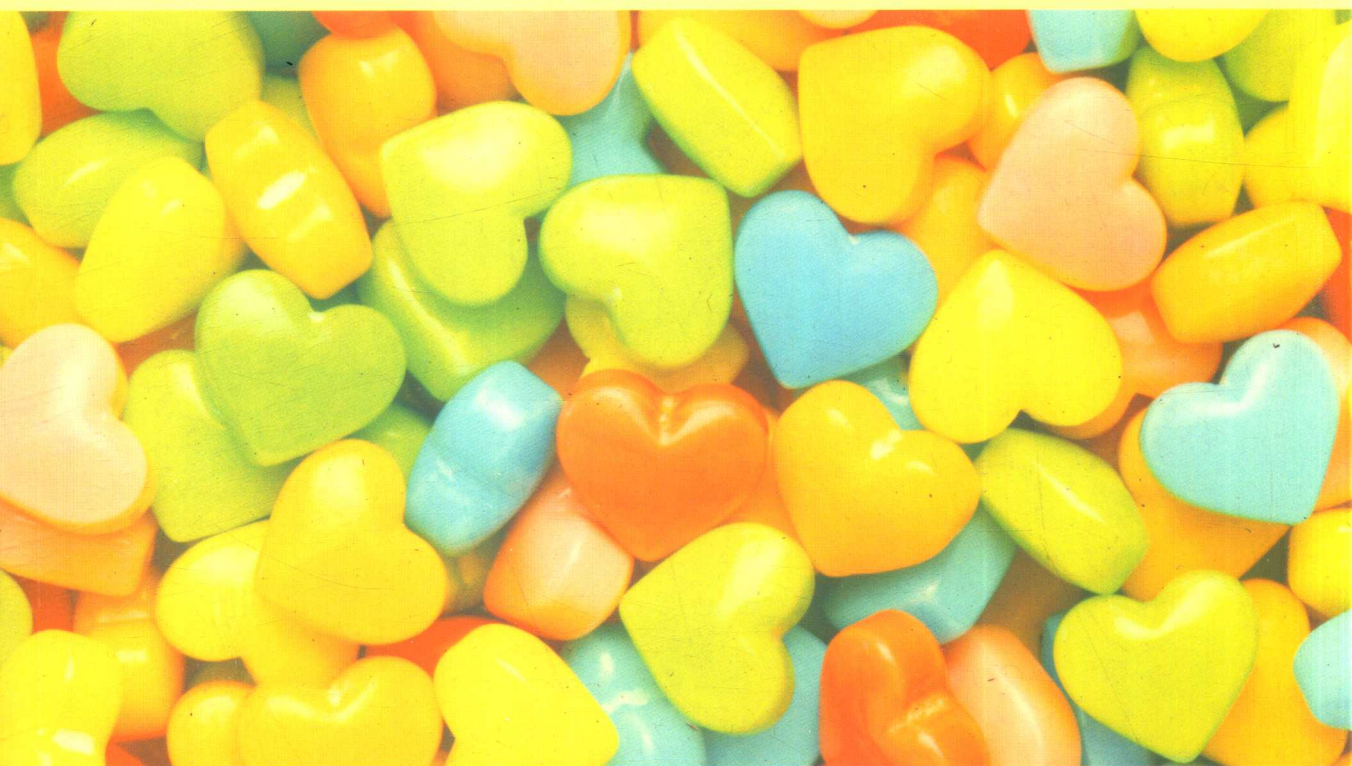


面向“十三五”高等院校公共基础课程规划教材



大学生 心理健康教育

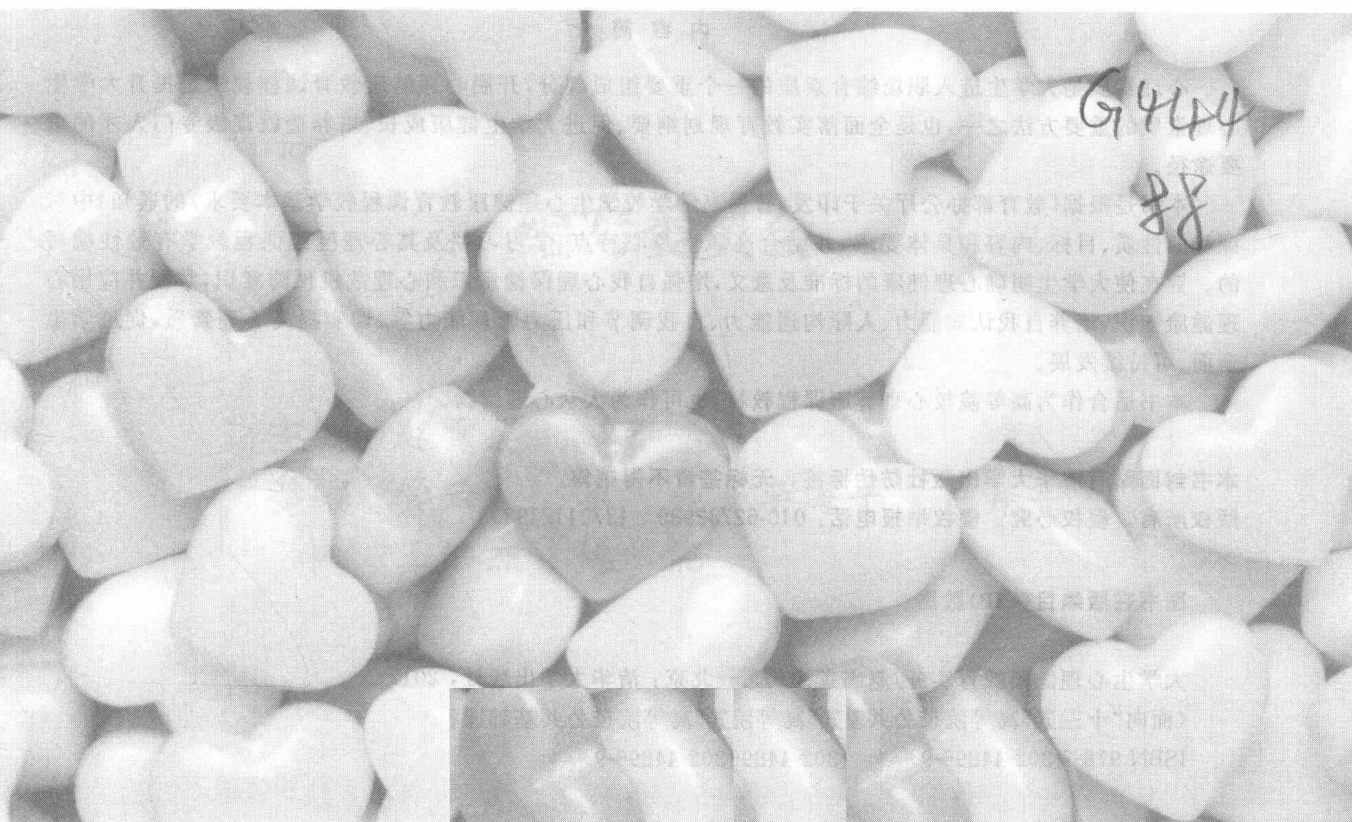
实 务

赵雪莲 主编



清华大学出版社

面向“十三五”高等院校公共基础课程规划教材



大学生 心理健康教育

实 务

赵雪莲 主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

心理素质是大学生进入职场综合素质的重要组成部分,开展心理健康教育课程教学是提升大学生心理素质的重要方法之一,也是全面落实教育规划纲要、促进大学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径。

本书是根据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》中对课程的性质、目标、内容和具体要求,并结合高职生身心特点、学习习惯及其心理健康课程教学有效性编写的。旨在使大学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节和压力管理能力等,切实提高心理素质,促进学生全面、可持续发展。

本书适合作为高等院校心理健康课程教材,也可作为大众心理读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实务/赵雪莲主编. —北京:清华大学出版社,2017

(面向“十三五”高等院校公共基础课程规划教材)

ISBN 978-7-302-44896-9

I. ①大… II. ①赵… 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(2016)第 201669 号

责任编辑:张 弛

封面设计:牟兵营

责任校对:李 梅

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 刷 者:北京富博印刷有限公司

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:18.5

字 数:469 千字

版 次:2017 年 1 月第 1 版

印 次:2017 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~2500

定 价:39.00 元

产品编号:070887-01

编写委员会

主编：赵雪莲

参编：管云霞 华 盛 李海平 卢奔宇
王洪杰 姚 能

心理素质是大学生综合素质的重要组成部分,开展心理健康教育课程教学是提升大学生心理素质的重要方法之一,也是全面落实教育规划纲要、促进大学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径。

本教程是根据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》中对课程的性质、目标、内容和教学方法要求的基础上编写的。旨在通过教、学、做合一的方式对大学生进行知识的宣传和教育,塑造良好的健康个性,促进心理全面和谐发展,进而构建和谐社会。

本教程是为高职院校的老师和学生量身定做的心理健康教育教材。我们邀请了一线心理健康教学者参加编写:赵雪莲(第一、第七、第九、第十、第十二章)、管云霞(第四、第五章)、华盛(第二、第三章)、李海平(第十章)、卢奔宇(第六章)、王洪杰(第十一章)、姚能(第八章)。

尽管我们竭力想奉献一本实用、科学、发展的教材,但由于我们的水平有限,加上编写时间仓促,难免有疏漏和不足之处,恳请各位读者批评指正,以便进一步完善。本书在编写过程中参阅了一些国内外科研资料和书籍,在此深表感谢。

编 者

2016年10月

走进心理,照亮心堂

第一章	心理健康知识导论	3
第二章	大学生心理咨询	28
第三章	大学生常见心理问题	44

认识自我,发展自我

第四章	大学生的自我意识	59
第五章	大学生的人格	72
第一节	人格概述	72
第二节	大学生的人格塑造	83
第六章	积极发展 成才成功	102
第一节	积极心理	102
第二节	成功的心理素质	113

有效沟通,高效学习

第七章	大学生人际交往	125
第一节	人际交往概述	125
第二节	人际交往的相关理论	134
第三节	人际交往的基本原则和技巧	145
第八章	大学生学习心理	153
第一节	学习心理概述	153
第二节	大学生的学习心理	165



我情我塑,情爱有度

第九章	做情绪的主人.....	179
第一节	情绪概述.....	179
第二节	大学生情绪及其管理.....	188
第十章	大学生恋爱与性心理	205
第一节	认识爱情.....	205
第二节	大学生的爱情.....	216

危存机在,珍爱生命

第十一章	大学生压力管理与挫折应对	237
第一节	认识挫折与压力.....	237
第二节	挫折应对与压力管理.....	249
第十二章	大学生心理危机与生命管理	262
第一节	大学生心理危机应对.....	262
第二节	生命管理.....	275
参考文献		288



走进心理,照亮心堂



教学目标

使大学生了解心理健康知识和标准,并树立正确的心理健康观念,从而能够自主地调整心理状态,维护自身的心理健康。

教学要点

- (1) 什么是健康;
- (2) 心理健康的概念和界定标准;
- (3) 大学生心理活动的特点;
- (4) 维护大学生心理健康的途径与方法。

心理故事

挂在悬崖上的人

一个人在森林中漫游时,突然遇见了一只饥饿的老虎,老虎大吼一声就扑了上来。他立即用最快的速度逃开,但是老虎紧追不舍,他一直跑,最后被老虎逼到了断崖边。

站在断崖边上,他想:“与其被老虎捉到,活活地被咬死,还不如跳入悬崖,说不定还有一线生机。”

他纵身跳入悬崖,非常幸运地卡在一棵树上。那是长在断崖边的梅树,树上结满了梅子。正在庆幸之时,他听到断崖深处传来巨大的吼声,往崖底望去,原来有一只凶猛的狮子正抬头看着他,狮子的声音使他心颤,但转念一想:“狮子与老虎是相同的猛兽,被什么吃掉,都是一样的。”

刚一放下心,又听见了一阵声音,仔细一看,一黑一白两只老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌,立刻又放心了,他想:“被老鼠咬断树干跌死,总比狮子咬死好。”

情绪平复下来后,他看到梅子长得很好,就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过那么好吃的梅子,他找到了一个三角形的枝丫休息,心想:“既然迟早都要死,不如在死前好好睡上一觉吧!”于是靠在树上沉沉地睡去。

睡醒之后,他发现黑白老鼠不见了,老虎和狮子也不见了。他顺着树枝,小心翼翼地攀上悬崖,终于脱离了险境。原来就在他睡着的时候,饥饿的老虎按捺不住,终于大吼一声,跳下了悬崖。

黑白老鼠听到老虎的吼声,惊慌地逃走了。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开了激烈的打斗,双双负伤逃走了。

从我们诞生的那一刻开始,苦难就像饥饿的老虎一直追赶我们;死亡就像凶猛的狮子一直在悬崖的尽头等待;白天和黑夜的交替就像黑白老鼠,正不停地用力咬着我们暂时栖身的生活



之树,总有一天我们会落入狮子的口中。

既然知道了生命中最坏的情景是死亡,唯一的路就是安然地享受树上甜美的果子,然后安心地睡觉。只有存着这样单纯的心,才能尝到生活中最美味的梅子。

启示:无法避免不如放下心来。



任务阅读

小雅是一个乐观开朗的大一学生,喜欢交朋友,自认为比较优秀,处理事情的能力也不错,希望在大学中能够学业与社会工作双赢。

然而最近小雅却遇到很多不顺心的事。她在应聘学校的各个学生会组织时,最后一轮都被刷掉了!原因是她话太多,没有重点。回到班里她也受挫,原以为因为自己的个性,大家都认识自己,所以在投票选班干部时,肯定有自己的份。然而,她的票数极低,这让她非常受打击。这么一来,她在大一就失去了锻炼自己的机会。她扪心自问后发现,之所以会被刷掉是因为自己心气较高,那些感觉无聊且烦琐的职位都不大想去,而去竞争那些关键岗位。

小雅觉得,自己的话确实太多,事实上,大家不是很喜欢她,这从班干部的落选就可以看出来。同时自己有些刻意讨好同学们,而他们也“心知肚明”。她告诉自己,专心投入学习也不错,但内心似乎又不甘,希望在大学能学到更多东西。

她自认为还是个很真诚、开朗、善良的人,但为什么受到这样的打击?郁闷中,希望得到帮助。



知识之窗

一、心理活动的特点与实质

人的一切活动都离不开心理活动,而心理现象无处不在,且人皆有之。当需要得到满足时欣喜若狂,得不到满足时则心灰意冷。在与人交往过程中,常被要求做到善于察言观色,能揣摩对方心理。从古到今,许多科学家对心理现象进行了不懈的关注与探索。心理现象是怎么发生的?心理的本质是什么?心理活动遵循什么样的规律?大学生又如何掌握这些规律为学习和生活服务?

(一) 心理现象

心理现象可以分为两大类,即心理过程和个性心理。

心理过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程,它是以过程的形式存在,要经历发生、发展和结束3个不同发展阶段。人的认知、情感情绪和意志过程构成了人类丰富的内心世界,这种内心世界通常被称为意识。意识是人类所特有的,对客观现实的最高级的反映形式。人格又称个性,是一个人区别于其他人,在先天生物遗传素质的基础上,通过与后天社会环境的相互作用而逐渐形成起来的具有相对稳定的和独特的认知、情感与行为模式的心理特征的总和,分为个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性体现在需要、动机和价值观等方面,个性心理特征主要包括能力、气质和性格。

(1) 认知过程。认知过程是人最基本的心理活动过程。认知是人对作用于感觉器官的外界事物进行信息加工的过程,即是信息的获得、贮存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涵盖范围很广,包括感知、记忆、注意、思维、想象、言语等。

(2) 情绪情感过程。情绪情感过程是人对外界客观事物的态度和内心体验,是对客观事物与主体需要之间关系的反映,是人的需要获得满足与否的反映,如喜、怒、哀、乐、恨、爱等。

(3) 意志过程。意志过程是指人有意识、有目的、有计划地调节行动、克服困难、实现目的的一种心理过程。它分为两个阶段:采取决定阶段和执行决定阶段。

(4) 需要和动机。需要是人体内部的一种不平衡状态,是对维持和发展生命所必需的客观条件的反应。动机则是推动个体从事某项活动,并指向一定目标前进的动力和源泉。当个体意识到自己的需要时,这种需要就变成了活动的动机。

(5) 能力、气质和性格。能力是个体顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件;气质是心理活动动力特征的总和,表现在心理活动的反应速度、强度和稳定性等方面的人格特征;性格是人对现实的稳定态度和与之相应的习惯化的行为方式的独特的人格特征。

人的心理现象图示,如图 1-1 所示。

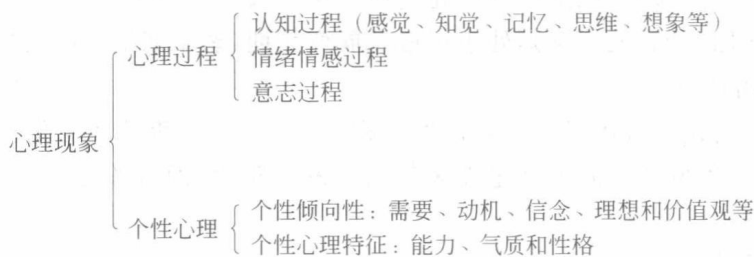


图 1-1 人的心理现象图示

(二) 人的心理本质

心理是脑的机能,是客观现实在人脑中的反映。

1. 心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人脑是最复杂的物质,是物质发展的最高产物,是神经系统发展的最高产物。

2. 心理是客观现实的反映

心理现象是客观现实作用于人的感觉器官,通过大脑的活动而产生的。所以客观现实是人的心理源泉和内容,离开了客观现实,心理就成为无源之水,无本之木。对于人类来说,客观现实既包括自然界、社会,又包括人类自己。

心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产品。它不是镜子式的反映,而是能动的反映,是一种主观印象。同时,心理现象既是脑的机能,又受社会文化的制约,是自然和社会相结合的产物。只有从自然和社会两个方面加以考察,才能真正揭示人类心理的实质和规律。

二、大学生心理发展的特点

(一) 人的心理发展

广义的心理发展包含了心理的种系发展、心理的种族发展和个体的心理发展;狭义的心理发展仅仅指个体的心理发展。这里主要是指狭义的心理发展。所谓的个体的心理发展,是指人从出生到成熟,再到衰老整个生命历程的心理发展。心理发展具有以下几个特点。



1) 一定的方向性和顺序性

人的心理发展总是按照低级向高级方向和遵循确定的顺序发展的。如儿童动作发展严格遵循从上到下、从中心到外周的原则进行的,其思维发展都是从形象思维开始,再发展到抽象思维。

2) 普遍性和差异性

人的心理发展规律具有普遍性,如0~2岁的儿童主要凭借感知和运动之间的关系来获得动作经验,9~12个月的儿童逐渐获得了客体的永久性。但与此同时,个体心理发展在发展进程、内容和水平等方面又是千差万别的。如同样是进入青春期,有的孩子叛逆强烈,有的却温和度过。

3) 不平衡性

人的心理发展不平衡性主要是指人的一生心理发展不是以相同的速度前进的,而是按不均衡的速率向前推进。通常,从出生到幼儿期属于第一发展加速期,童年期为平稳发展期,青春期为第二个发展加速期,成人期则处于缓慢发展变化期,老年期呈下降发展趋势。

4) 连续性和阶段性

个体心理发展变化呈现出发展的阶段性进程,随时间而不断发展变化。就发展的全程而言,又按个体不同心理发展的质的规定性区分几个发展阶段,即阶段性。两者互相结合,又相互统一。

5) 遗传因素和环境共同作用

遗传因素为心理发展提供了可能性,而环境和教育则把这种可能变成了现实。遗传和环境之间是相互依存、相互联系的制约关系,是相互渗透、相互转化的互动关系,同时两者的相互作用还受到个体主观能动性的影响。

(二) 大学生心理发展的特点

当前,大学生的普遍年龄一般在18~25岁,正处于青年中后期。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,具体表现在以下几个方面。

(1) 智力发展上,处于黄金时期,差不多达到巅峰状态。根据美国心理学家韦克斯勒的测验研究表明:20~34岁是智力发展的高峰。这时个体的记忆力发展得到成熟、旺盛和活跃;独立性、发散性、综合性能力明显增强,在广度和深度上都有巨大的进步,创造能力明显增强;观察主动性、目的性、精确性、全面性、坚持性都有明显的提高。例如识记英语或其他知识不再是简单的机械式的死记硬背,而是理解、分析、综合概括,找出符合自身记忆特点的方式和方法,记忆效果明显增强,一本厚厚的课堂笔记可以在两三天之内就能熟记,这在以前是从未敢想的事情,都变成了事实。

(2) 情绪情感上,呈现复杂性和矛盾性。情绪情感是个体对客观事物或现实是否符合自身需要而产生的态度体验。大学生情绪情感主要特点表现在:情感丰富而又不稳定,渴望友情爱情而又羞怯逃避;兴奋性高又具有冲动性;波动性大,具明显的两极性;情绪反应渐趋成熟,表达方式渐趋内隐;易感性强,具较强的渲染性等。大学生们经常会有这样一种体会:当情绪高涨时信心十足,似乎世界上没有攻不下的难题,觉得干什么都能得心应手,看什么都赏心悦目;当情绪低落时,觉得自己笨拙无能,似乎什么事情都和自己过不去,干什么都不顺手,对什么都不感兴趣,甚至生活都变得阴冷凄凉。

(3) 自我意识的发展,处于矛盾、分化、再统一和转化的阶段。自我意识(Self-consciousness)

是指个体对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望,以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望。它是个体发展到一定阶段的产物,是人类特有的标志。大学生刚好处于被心理学家艾里克森称之为“自我认同危机期”,他们对自己的内心世界、社会角色和言行有了新的认识,出现理想我与现实我、主体我与客体我的分化与矛盾,还出现强烈的独立意向和过分依赖心理的冲突、强烈的自尊与强烈的自卑的冲突、渴望交往与孤独闭锁的冲突、过度的自我中心与过多的从众心理的冲突、过强的参与意识与过多的消极懒惰心理的冲突等。这些矛盾冲突所带来的痛苦不安会促使大学生不断寻求自我意识的再统一和转化,经过自我认识、自我体验、自我控制,达到新的和谐统一。

(4) 意志品质上,已达到较高的水平但不稳定。随着自我意识的增强,大学生行动的目的性、自觉性和自我控制能力都有了明显的提高,但易受情绪影响、缺乏毅力和恒心,为此,很多大学生十分苦恼。尤其是入学之初,大学生心中都有很多学习和能力锻炼计划,可是没过多久,就把所有计划抛之脑后,期末结束的时候又懊悔不止。如为了提高英语水平制订了早读计划,坚持了三天,第四天找个借口给自己先放个假,第五天就不再坚持,早读计划就这样不了了之……如此情形比比皆是。尤其是高职大学生,若问他们现在最大的问题是什么,他们一定会说是自己太懒了,可是又管不住自己,甚为苦恼。

(5) 社会化发展上,总体表现为社会化不足或过度。我们常把大学称之为是从学校走向社会的过渡桥梁。个体的成长,从某种意义来讲,实际上就是个体社会化的过程,即把个体由“自然人”转变为“社会人”的过程。社会化过程是个体在与环境、社会、人群接触与互动过程中不断学习和被教化,逐渐形成社会所认同和接受的行为方式与道德规范的社会个性,使自己成为合格的社会成员。由于大学生特殊的成长历程,从中学到大学,尽管完成了初步的社会化过程,进入高级社会化的年龄阶段,但是与社会上同龄人相比,仍呈现出社会化不足或过度状态。表现为心理年龄比生理年龄迟滞,在为人处事上显得片面、紧张和不成熟,以及困惑、迷惘和不知所措,不能很好很快地适应生活的变化;或者唯他人是从,唯唯诺诺,圆滑世故,丧失了自我。在大学生群体里常会听到“我早就看穿了”“生活嘛,就是这样”等话语,这与大学生本该有的意气风发的精神状态相差甚大。

三、什么是健康

拥有健康就拥有希望,拥有希望就拥了一切。健康是学习、创业和幸福生活的本钱,没有健康一切就无从谈起。健康是人类社会发展的基石,人们对健康的重视和追求是社会进步的标志。党的十六大把全民族健康素质的明显提高作为全面建设小康社会的目标之一。“以人为本”是科学发展观的本质规律,也是构建和谐社会的内在要求。什么是健康?众说纷纭,传统观念中人们认为健康就是一个人身体没有疾病和生理机能正常。随着科技的发展和社会进步,人们对健康的认识在不断地变化。现代对健康的理解趋向的是一种“立体健康观”或者说是“整体健康观”(F. D. Wolinsky 1988 年著《健康社会学》),即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。同时认为健康是一种积极的选择,人们可以有意识地选择形成健康的生活方式,黑尔斯(2005 年)说:“健康可以定义为有意义、愉快的生活,或者更明确地说是有目的地选择生活方式,这样选择的特点是使个人责任和生理、心理和精神健康得到最大增强。”

1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出:健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是一种个体在身体上、心理上、社会适应方面的完全安好的状



态。世界卫生组织还提出了健康的十条标准。

- (1) 有充沛的精力,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,不论事情大小都不挑剔。
- (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) 体重适当,身材匀称,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,无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

20 世纪 80 年代,世界心理卫生协会对健康概念又做了新的补充,指出健康包括:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康 4 个层面。就个体而言,健康的内容包括以下 4 个方面。

1. 躯体情况

包括身体发育是否良好,是否有生理疾病或是缺陷等。

2. 心理发展状态

包括是否有心理疾病,是否有持续的、积极的心理状态。

3. 社会化程度

包括掌握了多少生活知识和技能,是否有正确的生活目标,能否遵守社会生活规则,顺利融入社会群体,承担社会角色,适应社会生活等。

4. 道德礼仪修养

包括道德认知水平和道德行为状况。

综上可知,健康不仅要求个体的生理健康,而且在心理、思想和社会化等方面都要健康。在我国古代就已主张修身、养性、育德,如“知者动,仁者静;动者乐,仁者寿”(《论语·雍也》),孔子认为“大德必得其寿”。《左传》亦言:“有德则乐,乐能长久”;强调心理与生理的相关性,如“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”(《素问·阴阳应象大论》);提倡保持乐观心境,如“以恬愉为务”“和喜怒而安居处”(《内经》);重视人际交往,倡导“四海之内皆兄弟”和“仁爱”,讲仁、义、礼、智、信,“管鲍之交”“桃园三结义”等故事被后人视为典范。尤其是中医,认为形与神(“形”指形体,包括脏腑组织器官等;“神”指生命机能,包括心理机能和生理机能)是生命的基本要素,正如《内经》所说的“心者君主之官,神明出焉”“心者,五脏六腑之大主,精神之所舍也”。国外学者巴甫洛夫也曾指出:“一切顽固沉重的忧虑和焦虑,足以给各种疾病打开大门。”因此,生理健康与心理健康是密切联系的,既辩证统一,又互为因果关系。

四、心理健康的概念与标准

(一) 心理健康的概念和标准

心理健康(Mental Health)的概念是由心理卫生(Mental Hygiene)的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态,心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。到目前,心理健康的标准没有像生理健康那样清晰、具体、精确、绝对,国内外

学者对心理健康的概念就从不同的角度加以阐述。

1946年第三届国际心理卫生大会认为：“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，将个人心境发展成最佳的状态。”世界卫生组织提出了心理健康的标准是：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。”通常心理健康可以从广义和狭义两个方面来下定义。从广义上讲，心理健康是指一种持续满意高效的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指个体知、情、意协调统一，是指人格相对稳定，社会适应良好。

心理健康的标准可概括为以下10个方面。

- (1) 智力水平处于正常($IQ>90$)范围。
- (2) 能正确认识自我，并悦纳自我。
- (3) 正视现实，热爱生活、学习和工作，并能获得满足感或幸福感。
- (4) 能管理和调控自己的情绪，基本保持一种积极、乐观的心态。
- (5) 人际关系和谐，有一定的人际交往能力，能与他人合作。
- (6) 有较强的生活独立自主和社会适应能力。
- (7) 具有一定的承受挫折能力。
- (8) 有责任感，有爱心和社会公德心。
- (9) 心理年龄与生理年龄基本符合。
- (10) 人格基本保持完整、协调。

同时，在界定心理健康标准时要注意以下内容。

(1) 心理健康是一个发展的、相对的概念。说一个人心理健康还是不健康是相对的，是相对于常模(或是标准)来说的，因为各个国家、民族、地域等的政治、经济、宗教、文化存在极大的差异，而且个体心理健康或是不健康不是一成不变的，而是处在不断发展、修复和变化中的，这就要求在衡量心理健康与否的过程中需要用发展、动态的态度去看待。尤其是大学生处在可塑性极强的年龄阶段，要充分把握和努力发展他们良好的个性心理。

(2) 心理健康与心理不健康之间没有截然明显的界线。我国心理学者岳晓东将健康比作白色，不健康比做黑色，认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，灰色区域又可以进一步分为浅灰色区与深灰色区，浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，突出表现为诸如失恋、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与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限，是一个渐进的演变过程。世间纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少，大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内，如图1-2所示。

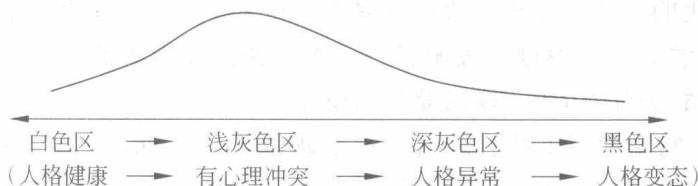


图 1-2 人的精神状况分区

(3) 一个人有不健康的心理和行为并不等同于心理不健康。心理健康是较长一段时间内



持续积极满意的状态,但并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着心理不健康,只要个体能适应社会生活、充分发挥其身心潜能、具有生命活力,就可被视为心理健康。如有人偶尔出现离家后,又回家看门是否已经锁好就不能够说他有强迫症。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度。它不仅指出心理健康与否的衡量标准,更重要的是指明了今后心理健康发展水平的努力方向:追求心理健康和心理发展,努力发挥自身潜能,力求自我实现。

(二) 心理健康的等级与界定心理健康时应遵循的基本原则

根据国内外心理专家的研究,可将人的心理健康水平分为3个等级。

一是心理常态。表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力。

二是心理失调。表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等,属于成长中的发展性问题,主要由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起。若主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态。按程度可分为轻度、中度和重度。

三是心理病态。表现为严重适应失调,部分或完全丧失正常的生活、工作和学习的能力,若不及时治疗就可能恶化成为精神病患者,如神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等。主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致。

在界定心理健康时应遵循以下3条基本原则。

(1) 心理活动与外部环境同一性的原则。即一个人的所思所想、所作所为能够正确反映外部世界的活动,并保持协调一致。

(2) 心理过程具有完整性和协调性的原则。即个体在心理活动过程中的知、情、意三者保持完整、协调一致。

(3) 个性心理特征具有相对稳定性的原则。即人的个性心理特征(如气质、性格、能力等)在与外部环境的相互作用中,在没有重大环境改变的前提下,能保持相对稳定,行为表现出一贯性。

在具体界定是否心理健康时常采用的方式方法如下。

(1) 生活经验标准。即根据日常生活经验,如是否出现离奇古怪的言谈、思想和行为,是否有过度的情绪体验和表现,自身社会功能是否完整,是否影响他人的正常生活等来做判断。判断者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定,经验更强调其个别差异,由于个体先天的遗传及后天的环境不同,同样的生活事件,由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同,主观心理感受不同,行为表现就不一样,评判的结果就会失去科学性。

(2) 统计学标准。这是采用心理测量的方法,通过对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把测量者的结果与常模进行比较,分析是否偏离常模,接近平均值的为正常,偏离平均值的为异常。这种量化的方法让心理健康的评判简单易行,但是要注意它的不足。因为异常是相对的,所以这种方法有时显得过于机械、死板,不方便。如智力测量,中间属于常态,智力处于正常水平,一端是智力超常,另一端就是智力低下。

(3) 社会规范。它是把当下社会通行的社会规范作为标准,一个人的行为符合社会规范的就是健康的、正常的;反之,就是不健康的、异常的。这种方法主要是强调个体行为的社会意义与个体的社会适应程度,自然会受时间、国家、民族、地域、各地风俗习惯及其文化差异的影响,如同性恋,有的国家认为是正常的,有的国家就认为是异常的。还有,有些社会规范不一定是合乎科学的,如中国古代的“女子无才便是德”。