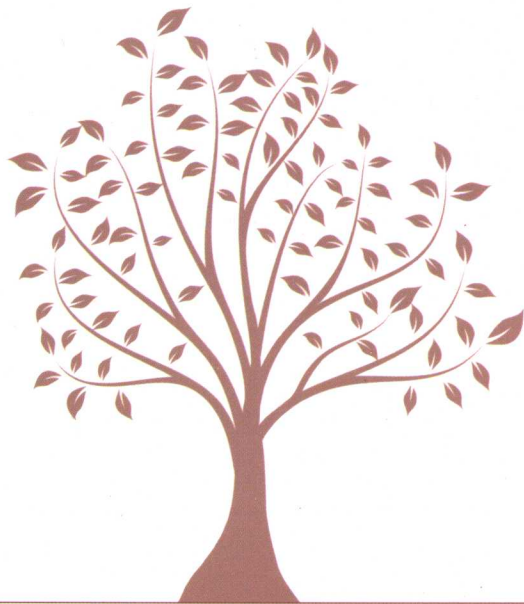


●● 全国大学生公共素质教育精品系列教材

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

主 编◎王 洁 王宁宁 张 艳



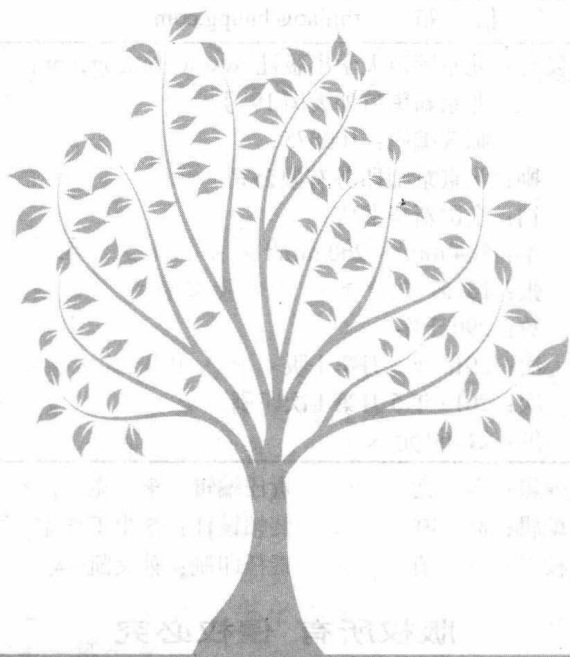
北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

❖❖ 全国大学生公共素质教育精品系列教材

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

主 编◎王 洁 王宁宁 张 艳



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 王洁, 王宁宁, 张艳主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2013.5

(全国大学生公共素质教育精品系列教材)

ISBN 978-7-303-15590-3

I. ①大… II. ①王…②王…③张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 258905 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 13.5
字 数: 290 千字
版 次: 2013 年 5 月第 1 版
印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 21.60 元

策划编辑: 李 克 责任编辑: 李 克
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 李尘工作室
责任校对: 李 菡 责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

大学生作为当今社会最活跃、最富有朝气、最敏感的群体，他们往往首当其冲地受到各种变化的冲击。大学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键时期，也是心智成熟的重要阶段。理想与现实、独立与依赖、社交与封闭等矛盾与冲突交织在一起，考验着大学生的心理承受能力。为增强大学生的心理调适能力，提高其心理素质，保持他们乐观、积极的人生态度，促进其人格完善，大学生心理健康教育应运而生，成为大学生教育工作中不可缺少的内容。

为了使心理健康教育的内容体现全面性、实用性、针对性和可操作性，我们结合部分高校开展的心理健康教育的工作经验，参考国内外心理教育专家的研究及实践成果，并紧密结合大学生学习生活的实际，编写了这本《大学生心理健康》教材。本教材以为大学生提供心理健康指导，普及心理健康知识为出发点，旨在帮助大学生解决现实生活和学习中遇到的各种心理问题，并为其正确处理各种心理问题提供科学的指导。在编写过程中力求做到以下几点：

1. 积极吸取心理学的精髓，从大学生的视角对心理健康展开论述，尽可能在更高层次上引导大学生树立积极的人生观和正确的价值观，引导他们心胸开阔、心灵高尚、人格健全。

2. 内容编排体系遵循科学性、系统性、可操作性的原则，在促进学生学以致用等方面上下了工夫。

3. 理论联系实际、针对性强。文中既有案例分析，又有实用量表的辅助，还有“问题与思考”环节的巩固。学生既可以从教材案例中获得有价值的指导和建议，也可以运用量表测查自己的心理健康状态。

本书的案例选取现实生活中大学生的心理个案，告诉大学生心理问题存在的普遍性，提高大学生对心理问题的感性认识；案例分析是通过对一些问题的深入探讨，解决大学生的实际问题，以提高学生的实践能力；问题与思考则可以帮助学生巩固所学的知识。我们认为，大学生心理健康教育必须坚持学以致用的原则，本书对读者尤其是大学生朋友了解心理健康知识，掌握自我心理调适方法，提高心理健康素质，有很大帮助。

本书由王洁、王宁宁、张艳担任主编，其中山西青年管理干部学院的王洁老师负责编写第一章~第四章，牡丹江师范学院的王宁宁老师负责编写第五章~第七章；西昌学院的张艳老师负责编写第八章~第十章。

本书在编写过程中参考了许多专家、同行的书籍、论文等资料，在此向相关作者表示由衷的感谢！由于编者水平有限，时间仓促，书中难免有错误及不妥之处，也恳请同行、专家和广大读者批评指正，以便今后修改完善。

编 者

2013年3月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康的概念	1
第二节 心理健康的标准	2
第三节 大学生心理健康的意义	8
第二章 大学生心理发展与健康	13
第一节 大学生心理发展的特征	14
第二节 大学生常见的心理问题	22
第三节 影响大学生心理健康的因素及调适	25
第三章 大学生的情绪与心理健康	33
第一节 情绪及大学生的情绪特征	34
第二节 大学生常见的情绪问题及调适	42
第三节 大学生健康情绪的培养	52
第四章 大学生的人格发展与塑造	58
第一节 大学生人格发展概述	59
第二节 大学生人格发展问题及调适	67
第三节 大学生健康人格的培养与发展	76
第五章 大学生的学习与心理健康	85
第一节 大学生学习心理概述	86
第二节 大学生的学习心理问题及调适	91
第三节 如何培养大学生健康的学习心理	95
第六章 大学生挫折与压力心理	99
第一节 挫折与压力心理概述	99
第二节 大学生常见的心理挫折和压力及反应	108
第三节 大学生抗挫折和压力能力的培养	112
第七章 大学生的人际交往心理	118
第一节 大学生人际交往概述	118
第二节 大学生人际交往的心理障碍与调适	125
第三节 大学生人际交往能力的培养	136

第八章 大学生的恋爱与性心理	143
第一节 大学生恋爱心理概述	144
第二节 大学生的性心理	150
第三节 大学生恋爱与性心理异常原因及调适	155
第九章 大学生的职业心理	166
第一节 大学生职业心理概述	166
第二节 大学生的职业生涯规划	174
第三节 大学生常见的就业心理问题及调适	183
第十章 大学生心理咨询	189
第一节 大学生心理咨询概述	189
第二节 大学生心理咨询的基本原则和意义	192
第三节 心理咨询的理论与方法	194
第四节 大学生常见的心理疾病及防治	199
参考文献	208

第一章 大学生心理健康概述

近些年来，随着生活节奏的加快，竞争的日益激烈，知识的爆炸性增加，人际关系的日趋复杂，“人类已经进入情绪负重的非常时代”。大学生作为社会的重要组成部分，其心理健康问题也引起了越来越多的关注。据有关学者所进行的多项研究表明，我国大学生群体心理问题发生率一直保持在20%~30%的较高水平。因此，培养健康良好的心理状态成为各高校共同关注和亟须解决的问题。对当代大学生而言，拥有积极乐观的人生态度、艰苦奋斗的精神、适应环境及自我控制的能力和人际交往能力等心理素质，是确保自身成才成功的重要因素。

第一节 心理健康的概念

一、什么是健康

理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一体。人不仅仅是一个生物体，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。世界卫生组织(WHO)提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。WHO又进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能轻松地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。由此可以看出，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。

从WHO对健康的定义中我们可以看出，健康包含着生理健康、心理健康和适应社会三方面的内涵。那么，如何来看待健康与疾病呢？在生理—心理—社会模式下，疾病与健康其实就是个体的生理、心理与环境在相互作用过程中的失衡或平衡的状态，对于疾病和健康，生理、心理和社会具有难分轩轻的重要作用。

身体的健康是指人的身体符合正常的生理标准，也就是我们平常说的没有疾病的发生；心理健康是指一个人的认知、情绪、情感和意志、需要和动机、能力和人格的内在关系协调，心理的内容与客观现实保持和谐统一，促使个体与社会环境相适应，并由此不断发展健全的人格，以提高生活质量，并保持旺盛的精力和愉快的情绪。当个体的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会变得情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而



导致心理不适；同样，那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适，因此，健全的心理与健康的身体是相互作用、相互促进的。

心理与社会的相互作用更多地反映了健康与疾病过程中的宏观变化过程，如人格特征、应对方式、生活事件、负面情绪等，而生理因素则更多反映了健康与疾病过程中的微观变化过程，如基因突变、组织细胞损伤、生理系统紊乱等。简单来说，心理健康和生理健康是相互作用、相互依赖的有机联合体，心理健康是生理健康的基础，生理健康是心理健康的有力保障，而社会因素是联系心理健康和生理健康的重要桥梁，三者的和谐统一构成了人类健康的基础。

二、大学生心理健康的概念

1946年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能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。”

美国心理学家英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的心理状况，不仅是免于心理疾病而已。”

美国精神医学者麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是能有满足之感，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。”

心理卫生学者阿可夫对心理健康的理解是“有价值心质的人”，即：①有幸福感；②和谐（旨在情绪平衡，以及欲望与环境之间协调）；③自尊感（包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价）；④个人成长（潜能充分发展）；⑤个人成熟（个人发展达到该年龄应有的行为）；⑥个人统整性（能有效发挥其理智判断力及意识控制力，积极主动，能应变）；⑦保持与环境的良好接触；⑧在环境中保持相对独立（独立自主、自由而自律）；⑨有效适应环境。

以上这些心理健康的概念各有特色，都在一定层面上颇具实用参考价值。一般来说，心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。

综上所述，我们可将心理健康概念分为广义和狭义两种：广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下，人能做出良好的反应，具有生命的活力，并且能发挥其身心潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态，是人的基本心理活动协调一致的状态，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调。

第二节 心理健康的标准

对于心理健康的标准，国内外的许多心理学者都进行了研究。但由于不同研究者心

理观的不同以及经验的差异和侧重点的不一致,所提出的心理健康标准也存在一定的差异。

一、国内外部分学者关于心理健康的标准

美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出过十条心理健康的标准,分别是:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当估计自己的能力;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能适度地宣泄情感和控制情绪;⑨在符合团体要求的前提下,能在一定程度上发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的各种需要。

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括以下七个方面内涵:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全性;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

中国台湾地区学者王沂钊经过多年的研究,认识到唯有健康的心理,才会有健康的生活习惯与身体的健康,才能在社会上保持较高的效能,从而提出六项衡量个人心理是否健康的标准:①要有工作而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐的来源);②要有朋友而且乐于与他人交往(通过与人分享心情,体会爱的幸福感,能够稳定情绪);③要适当地了解自己并悦纳自己;④能客观地评估他人并认可他人;⑤能与现实环境维持良好的接触;⑥经常保持满意的心情。

马建青提出的大学生心理健康标准包括八条:①智力正常;②情绪健康;③意志健全;④人格完整;⑤自我评价正确;⑥人际关系和谐;⑦适应能力强;⑧心理行为符合大学生的年龄特征。

王登峰、张伯源在其主编的《大学生心理卫生与咨询》一书中也提出了八条大学生心理健康标准:①了解自我,悦纳自我;②接受他人,善与人相处;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以上;⑧心理行为符合年龄特征。

由以上研究可以看出,尽管不同的专家学者对心理健康的标准有不同的观点,但是,我们可以看出以上几位研究者所提出的心理健康标准也具有较大的一致性,尤其针对大学生的心理健康标准都主要是从大学生的认知、情感、意志、适应能力等方面加以考察的。

案例1

一对男女朋友约会,结果男朋友迟到了。当女朋友问及男朋友迟到的原因时,男朋友回答说 he 找心理咨询师咨询去了。结果女朋友立即拂袖而去,她认为她的男朋友有毛病;如果这件事情发生在美国,女朋友听说后则会喜出望外,因为男朋友能够去看心理医生说明他非常重视自身的心理健康,敢于面对和积极解决自己的心理问题。上述结果的迥然不同,体现了我国目前心理健康知识普及程度、效果都还存在不足,人们对心理

健康的认识存在偏差和误区。

二、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准既要符合一般人心理健康的标准，又要体现出大学生的心理发展规律与特点，符合他们特定的内心要求。综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，我们认为大学生心理健康标准主要应包括以下内容：

(一)大学生的智力正常且能充分发挥

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验解决问题的能力，包括观察力、记忆力、想象力和判断力等。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本心理条件，是大学生胜任学习任务、适应环境变化必要的心理保证。因此，智力正常是衡量大学生心理健康与否的首要标准。一般来说，大学生的智力都是正常的，甚至和同龄人相比，其智力总体水平较高，因而衡量大学生的智力是否符合标准，关键在于他们正常的智力是否得到了充分的发挥。

大学生智力正常且充分发挥的标准是：对事物有浓厚的探索兴趣；对知识有强烈的求知欲；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用；乐于学习。

(二)大学生要情绪稳定且心情愉快

情绪稳定和心情愉快是情绪健康的保证，也是大学生心理健康的一个重要指标。情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康包括以下内容：

(1)情绪稳定性好，善于调节和控制自己的情绪，既能有效克制，又能适度宣泄，使情绪的表达既符合社会的需求，也符合自身的需要，能在不同的时间和场合恰当地表达自己的情绪。

(2)心情愉快多于心情不愉快，这一般表现为：接人待物热情开朗、对事情满怀信心、对生活充满希望等。

(3)情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

(三)大学生要意志健全，自制力强

意志是人们从一定的动机出发，确定目标，克服困难并采取各种行动，以达到预定目标的心理过程。意志健全者表现出的行动具有自觉性、果断性、坚韧性和自制力强等特点。心理健康的大学生能在活动中有自觉的目的性，遇到困难和挫折时能采取合理的处置方式，在行动中能有效控制自己的情绪和言行，不顽固执拗、轻率鲁莽，或害怕困难、意志薄弱，甚至一经挫折就更换目标等。

(四)大学生的自我评价要恰当

自我评价是指一个人对自己的思想、能力、个性特点及与他人和社会关系的判断和

评价。大学生正确地评价自我是其心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能对自己作出恰当的评价，能体验到自身存在的价值，能对自己的能力、性格、优缺点进行客观评价，能在现实环境、与他人的相互关系及实践活动中正确认识自己，有“自知之明”。而心理不健康的人则常缺乏自知之明，对自己的优缺点不能正确评价，有的自视过高，自高自大、自我欣赏，还有的自视甚低，自卑畏怯，有时甚至会自暴自弃。

(五)大学生要有健全的人格

人格是指一个人整体的精神面貌，即稳定、独特心理特质的综合。健全统一的人格，是指心理和行为的和谐统一。如果一个乐观、外向的大学生突然变得悲观、沉闷，那就有可能是他的心理不健康了。大学生健全人格的主要标志有：①能具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；②具有完整统一的人格结构；③把积极进取作为人格的核心，并把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(六)大学生要有和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康的重要标准之一，也是维护心理健康发展的重要条件。心理健康的大学生乐于与人交往，能认识到人际交往的重要性，并采取恰当的形式与他人沟通，在交往中不卑不亢，有良好而和谐的人际关系。而心理不健康的大学生则多表现出人际交往障碍，对人际交往缺乏正确的认识，不能采取恰当的方式与他人交流，人际关系会比较紧张。大学生人际关系和谐具体表现为：①乐于与人交往，有稳定而广泛的人际关系；②在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明、不卑不亢；③能客观评价自己和别人，能取人之长补己之短；④对他人充满尊重、理解、关心和帮助，并能分享快乐，分担痛苦；⑤始终以积极的态度与他人进行交往；⑥交往的目的单纯、动机端正。

(七)大学生的社会适应性良好

社会适应是指对社会环境中的一切变化能作出恰当而正常的反应。较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生能迅速适应生活环境的变化，与社会保持良好的接触；对社会现状有较正确的认识，思想和行动都能跟上时代发展的步伐，与社会的要求相符合；能进行合理的自我调节，以求自己的愿望与社会要求协调一致；能主动面对各种挑战，妥善处理环境与自身的关系，创造各种条件使自己始终处于有利的环境中。而不是逃避现实，与社会需要背道而驰。如果不能有效处理与周围现实环境的关系，不仅反映了自身社会适应性方面的某些欠缺，有时还会进一步导致心理障碍。

(八)大学生的心理行为符合其年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同心理行为表现，从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。同样，大学生也应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。心理健康的大学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃，与之相适应，行为上应该表现为朝气蓬勃、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。如果出现那种所谓的“少年老成”、喜怒无常，

或过于幼稚、过于依赖等现象，这就是心理不健康的表现。总之，若经常严重偏离同年龄段正常的心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

大学生心理健康与不健康具有相对性。它们之间并没有一条绝对的分界线，而是处于一种连续过渡、不断变化的状态。

案例2

某高校曾经发生过这样一个真实的事件：某高校的心理咨询中心刚成立时，由于考虑到该校的研究生楼较为安静和隐蔽，较适合开展心理咨询，于是把心理咨询中心设在了研究生楼里。不料研究生楼里的研究生们纷纷向校领导反映意见，强烈要求把“心理咨询中心”的牌子摘掉，其理由是：把“心理咨询中心”的牌子挂在研究生楼前，别人还以为他们是“神经病人(精神病)”了！从这一真实的故事不难看出，我们对什么是心理健康问题，如何面对和治疗心理问题，存在一个认识误区、观念偏差。

社会进步了，人对自身的认识越来越深刻，如果我们仍抱着陈旧过时的观点来看待心理健康，既不利于身心健康，也不能提高生活质量，更不利于事业的成功。

三、如何正确理解把握大学生心理健康的标准

心理健康与否的界限是相对的，企图找到绝对标准是非常困难的，大学生心理健康标准也同样存在这样的问题，如何正确理解把握这个标准？主要应从以下几方面来着手：

(一)心理健康标准相对稳定性

事实上，心理健康与不健康并无明显界限，一个人的心理状态总是大体稳定而又始终连续变化着的。偶尔有不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患有心理疾病。因为心理不健康是心理异常较长时间的持续状态，判断一个人心理是否健康不仅有持续时间上的要求，而且还要根据其他一些心理特征来综合判定。在很多情况下，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，只是程度上的差异。就大学生心理健康而言，一般情况下，通常是在某一项或者某几项标准中出现一定的问题。在某些标准上是健康的，在某些标准上是需要调适的。因此，不必稍微出现点问题就过度紧张，那反而会引发新的心理疾病。国内学者张小乔提出了一种灰色区的概念，即人的精神正常与不正常无明显界限，它是一个连续变化的过程。具体来说，如果将人的精神正常比作白色，精神不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区，我们中的大多数人都散落在这一灰色区域内。这说明，对多数大学生而言，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，应积极加以矫正。同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。人的健康状态是不断发展变化的，当一个人产生了某种心理障碍时，并不意味着它会永远保持或逐渐加重。偶尔形成心理冲突也是非常正常的，而且是可以自行调适解决的。

(二)心理健康标准的变化发展性

心理健康的状态是不断发展变化的，即健康心理与不健康心理可以相互转变。在社

会生活中,由于各种刺激不断增加,社会生活节奏加快,如果个体不能进行有效心理调适,健康的心理会转变为不健康;如果注意加强心理调适,心理也会逐步从不健康向健康转变。所以,要满怀信心,以积极的态度进行心理调适。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理健康发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。事实上,心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效地学习和生活的基础,如果正常的学习和生活都难以维持,就应该也必须及时调整。

(三)心理健康标准的整体协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。研究表明,认知是心理健康结构的起点,意志是人格面貌的归宿,情感是认知和意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不符合自然规律难以协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其当前阶段皆可划归某个群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

四、衡量大学生心理健康的原则

除了正确理解把握心理健康的标准外,怎样区别“病”与“非病”、“异常心理”与“正常心理”呢?也就是如何把握其临界点呢?在心理学上有三项原则来判别“异常心理”:

(一)主客观世界的统一性原则

心理是客观现实的反映。任何正常的心理活动和行为,都必须在形式和内容上与现实客观环境保持一致。如果一个人说他看到或听到了什么,而客观世界中当时当地并不存在引起他这种感觉的刺激物,那么,我们肯定这个人的精神活动不正常了,他产生了幻觉。一个人的思维内容脱离了现实,或思维逻辑背离客观现实时,便产生了幻想。曾有过这样的例子,有一个女孩子,她老觉得自己大脑里有一个声音在不停地说她坏话,使她时时刻刻都焦躁不安。类似这种情况,应该及早作适当的心理治疗和药物治疗。

(二)精神活动的内在协调一致性原则

心理过程虽然可分为知、情、意等部分,但它确实是一个完整的统一体。各种心理过程之间具有协调一致的关系。也就是说,有怎样的认知活动,就应该有与之相应的情绪反应和行为表现。如果一个人遇到一件令人愉快的事情,却做出痛苦和愤怒的反应,我们就可以说他的心理过程失去了协调一致性,处于异常状态。这一原则作为正常与异常的标准之一最容易理解。

(三)个性的相对稳定性原则

每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己特有的个性心理特质。这种个性特质形成之后具有跨情境和跨时间的相对稳定性。在没有重大的外部变化或生活创伤事件的情况下,个体的性格特质应保持稳定。如果一个花钱很仔细的人忽然挥金如土,或者一个待人接物非常热情的人忽然变得很冷漠,而在他的生活环境中找不到使他发生改变的原因,我们就说他的精神状况已经偏离了正常轨道。大家可能也有过类似的生活经验,比如,意图自杀者可能会出现“将自己珍贵的东西送人”或“突然中断与别人的交往”等明显的个性特质和行为改变。这就要求大家有敏感的问题意识,及时发现异常行为表现背后深层的心理异变,采取恰当的危机干预措施。

第三节 大学生心理健康的意义

随着独生子女的增多,社会竞争压力的加大,各种思潮的泛滥……种种因素导致当今大学生普遍存在或多或少的心理问题;进行心理健康教育已成为必需,这对学生成长成才有利,对学校乃至对国家都将产生深远的影响。

一、心理健康是大学生发展的前提和基础

从发展心理学的角度看,一个人的一生要依次经过儿童期、少年期、青年期、中年期、老年期等不同的人生发展阶段,每一阶段都有相应的人生发展课题,一个人的发展就是其不断完成人生发展课题的过程。而处于青年期的大学生正是人生发展的高峰时期,也是关键时期。这一时期包含着诸如学习、交往、爱情、求职等许多重要的人生发展课题,这些课题完成得如何对自己今后的人生历程具有决定性的意义。而完成好这些课题的前提和基础是心理健康。心理健康的大学生具有正常的智力,积极的情绪,坚强的意志,完整的人格,能够充分挖掘自身的潜力,充分发挥良好的心理效能,圆满地完成繁重的学习任务,恰当地处理好复杂的人际关系,能正确看待和妥善解决爱情问题,在激烈的社会竞争中获得理想的职业。而心理不健康的大学生,则心理困扰多,心理效能低,也难以妥善完成大学阶段的人生发展课题。

二、心理健康能够增强大学生的环境适应能力

达尔文曾说:物竞天择,适者生存。心理学家皮亚杰也认为:适应是智慧的本质。而大学生需要面临着多种多样的适应问题:在校期间,要适应大学的学习方法、大学的生活环境、大学的人际关系等;毕业后,要适应工作要求,适应社会竞争,适应婚姻生活等。适应能力强的大学生,能够充分利用环境中的有利条件,改变不利条件,能够根据外界环境的变化,相应地调节自己的心理状态和行为方式,取得与外界环境的平衡与协调,对环境保持良好的适应,能在竞争中取胜;而适应能力弱的大学生,心理功能紊乱,调节能力低下,其与环境不相容,使自己发展受限,也难以与外界环境保持良好的

适应，在竞争中往往被淘汰。适应能力的强与弱在很大程度上取决于心理健康与否。

三、心理健康能够增强大学生的心理承受能力

据有关部门调查统计，大约有 25% 的大学生存在这样或那样的心理问题。而社会环境中存在较大的心理压力及大学生的心理承受能力弱是大学生产生心理问题的直接原因。因为心理承受能力弱，经不起任何意外打击，轻微的挫折就使他们产生强烈的心理震荡，进而引发心理问题，甚至形成心理危机，并造成严重的后果。例如，某大学一位学生曾是品学兼优的三好学生，只因在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀身亡。从中可以看出，现代有些大学生的心理是多么的脆弱和不堪一击。所以，增强大学生的心理承受能力已经成为一项非常迫切的任务。而要想增强大学生心理承受能力，就必须提高其心理健康水平。心理健康的大学生，具有良好的认知能力、灵活的情绪调节能力和顽强的意志力，其心胸开阔，能够辩证地看待荣辱得失，能及时调节情绪状态，能承受较大的心理压力而保持心理平衡；心理不健康的大学生，其认知较片面、情绪有障碍、意志很薄弱，稍遇挫折就会心理失常，会出现不同程度的心理问题。

四、心理健康是大学生成才的基础

(一) 心理健康是促进大学生发展健康心理品质的基本要求

大学生将来走向社会，在工作岗位上发挥才智、积极从事社会活动和不断向更高层次发展都离不开心理健康作保障。德、智、体、美、劳等方面的和谐发展，都要以健康的心理品质作为基础，一个人健康心理品质的发展直接受心理健康状态的影响和制约。

(二) 心理健康可以促使大学生克服依赖心理，增强独立性

大学生经过努力拼搏和激烈竞争，跨入了梦想中的大学，心理依靠必须从父母转向自己。上大学前，想象中的大学犹如“天堂”一般，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活环境的变化，往往使他们难以适应。因此，大学生此时必须更注重心理健康，尽快增强独立性，积极主动适应大学生活。

(三) 心理健康是大学生取得事业成功的基础

目前，我国大学毕业生的就业情况发生了很大的变化，现在都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感，而工作后的竞争压力、生活压力、人际关系复杂程度等更考验着大学生的心理承受力和适应能力。因此，面对新形势，保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼社会交往能力，能在变幻复杂的社会环境中作出正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完善的人格，成为大学生必备的心理素质，这能为事业成功奠定坚实的心理基础。

(四)心理健康有利于培养大学生健康的个性心理

大学生的个性心理是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常分为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了情绪反映的特征外,还包括意志反映的特征。当代大学生的健康心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、具有朝气蓬勃的精神状态等,这些都有利于大学生的健康成长。

加强大学生心理健康教育,是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措;是坚持以人为本,关注学生个体,促进大学生成长成才的迫切需要。高素质创新型人才的全面发展,不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,还要有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育对于提高大学生的适应社会能力,培养良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展有举足轻重的作用,对提高高校德育教育工作的针对性、实效性和主动性具有现实意义。



问题与思考

1. 简述健康和心理健康的含义。
2. 怎样衡量大学生心理是否健康?
3. 大学生心理健康的意义是什么?



心理测试

大学生心理健康测试题

在身体健康的同时,你的心理是否健康呢?测试一下吧,对以下40道题,如果感到“经常是”,画√号;“偶尔是”,画△号;“完全没有”,画×号。

测试题:

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。()
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。()
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。()
4. 经常醒1~2小时,醒后很难再入睡。()
5. 学习常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。()
6. 读书看报时,甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也搞不清在想什么。()
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。()
8. 感到很多事情不称心,无端发火。()
9. 哪怕是一件小事情,也总是放不开,整日思索。()
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。()
11. 老师讲课常常听不懂,有时懂得快忘得也快。()

12. 遇到问题常常举棋不定, 迟疑再三。()
13. 经常与人争吵发火, 过后又后悔不已。()
14. 经常追悔自己做过的, 有负疚感。()
15. 一遇到考试, 即使有准备也紧张焦虑。()
16. 一遇挫折, 便心灰意冷, 丧失信心。()
17. 非常害怕失败, 行动前总是提心吊胆, 畏首畏尾。()
18. 感情脆弱, 稍不顺心, 就暗自流泪。()
19. 自己瞧不起自己, 觉得别人总在嘲笑自己。()
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。()
21. 感到没有人理解自己, 烦闷时别人很难使自己高兴。()
22. 发现别人在窃窃私语, 便怀疑是在背后议论自己。()
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑, 甚至嫉妒。()
24. 缺乏安全感, 总觉得别人要加害自己。()
25. 参加春游等集体活动时, 总有孤独感。()
26. 害怕见陌生人, 人多时说话就脸红。()
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。()
28. 一旦离开父母, 心里就不踏实。()
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净, 反复洗手或换衣服, 对清洁极端注意。()
30. 担心是否锁门和东西忘记拿, 反复检查, 经常躺在床上又起来确认, 或刚一出门又返回检查。()
31. 站在沟边、楼顶、阳台上, 有摇摇晃晃要掉下去的感觉。()
32. 对他人的疾病非常敏感, 经常打听, 生怕自己也身患相同的病。()
33. 对特定的事物、交通工具(如公共汽车)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧感。()
34. 经常怀疑自己发育不良。()
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。()
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。()
37. 怀疑自己患了严重不治之症, 反复看医书或去医院检查。()
38. 有依赖止痛或镇静药的习惯。()
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。()
40. 感到内心痛苦无法解脱, 只能自伤或自杀。()

【测评方法】

√得2分, △得1分, ×得0分。

【评价参考】

(1)0~8分: 心理非常健康, 请你放心。

(2)9~16分: 大致还属于健康的范围, 但应有所注意, 可以找老师或同学聊聊, 心情应保持愉快、乐观。