



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

公共基础课教材

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编◎狄春丽



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NEUP.COM

大学生心理健康教育

主编 狄春丽 申永贞 徐晓芸
副主编 符泰光 李志强 吕文波
宋明刚
编委 狄春丽 申永贞 徐晓芸
符泰光 李志强 吕文波
宋明刚 付立菲 曹艳

NORTH-EAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社

长春

编者

G444

729

定价: 28.80元

地址: 长春市人民大街4626号 邮编: 130024 电话: 0431-85506213

9805770

育塔东勤盟心主学大

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 狄春丽主编. — 长春: 东北师范大学出版社, 2012. 8
ISBN 978 - 7 - 5602 - 8522 - 1

I. ①大… II. ①狄… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 205721 号

- 责任编辑: 齐磊 封面设计: 宋超
 责任校对: 张正吉 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码: 130117)
电话: 0431—85687213
传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

东北师大出版社旗舰店: <http://nenup.taobao.com>

读者服务部: 0431—84568069 0431—84568213

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京市全海印刷厂印装

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 15 字数: 345 千

定价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

当今的 21 世纪是一个充满机遇、挑战和竞争的时代。人们的思想观念都发生了翻天覆地的变化。知识经济的挑战,市场经济的竞争,全球信息高速公路的建立等等,都从根本上改变着人类社会的生产、生活方式。面对新形势,迫使人们必须以全新的思维模式、行为方法来获取知识,适应社会。竞争的真谛说到底是关于人才的竞争。而在这竞争空前激烈的大潮中,旗手和主力军则是现在在校和行将毕业的大学生。这些未来的弄潮儿能否担当起如此的重任,是否具备健全、健康的人格就显得十分重要。他们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,而且还要具备良好的心理素质,具备良好的个性心理品质,具有较强的心理适应能力。现在,绝大多数大学生的心理是健康的。他们具备较高的智力水平,有强烈的求知欲望;有比较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气与活力;他们有比较成熟的思想,有自制力;他们的人格完整统一,敢于竞争,能够较好的认识和接纳自己。但是,还应该看到,也有相当数量的大学生在心理健康方面存在着程度不同的问题,这些问题不仅影响他们在校期间的学习和生活,这些问题如果得不到妥善的处理和完满的解决,还会影响到他们将来的工作、学习和对社会的适应。大力加强大学生心理健康教育,努力提高他们的心理健康水平和综合素质,是广大在校大学生和教育工作者共同面临的课题。基于此目的,我们邀请了长期工作在高校心理教育一线的资深教师编写了本书。本书试图从在校大学生的心理误区及解决办法入手,从剖析心理误区的现象、形成原因着眼,进行较为细致、科学的阐述。

本书的特点是:适应大学生的知识水平,贴近大学生的生活实际,让学生在体验中学习,在学习中感受,在感受中领悟。为了增强本书的可操作性,书中还附有自我测试和心理训练以供同学参考。

在编写过程中,我们参阅了大量的文献资料借鉴了许多著作的精华。在此,向各位专家一并表示谢忱。由于编者理论修养和实践经验所限,书中难免存在疏漏之处,敬请广大师生和教育界的同行批评指正。

心理训练	81
第 5 章 大学生健康的学习心理	82
第 1 节 学习与学习动机对心理健康的影响	83
第 2 节 大学生常见学习心理问题及其解决办法	90
自我测试:学习动力自测	101
自我测试:考试焦虑程度测试	102

编 者

目 录

第1章 大学生心理健康概述	1
第1节 健康的含义和心理健康的标准	2
第2节 大学生心理健康标准	7
第3节 大学生心理健康教育的意义、内容与途径	14
自我测试 心理症状自评量表 SCL-90	19
心理训练	23
第2章 大学生健康的自我意识	25
第1节 自我意识概述	25
第2节 大学生自我意识的发展	29
第3节 大学生健康自我意识的培养	37
自我测试 自我和谐测量	40
心理训练	42
第3章 大学生健康人格的塑造	44
第1节 人格概述	45
第2节 大学生健康人格的培养	56
自我测试 气质类型自测	62
心理训练	65
第4章 大学生健康的情绪管理	67
第1节 情绪概述	67
第2节 情绪对大学生的影响	70
第3节 大学生情绪的自我管理	73
自我测试 你的情绪稳定吗?	79
心理训练	81
第5章 大学生健康的学习心理	82
第1节 学习与学习动机对心理健康的影响	83
第2节 大学生常见学习心理问题及其解决办法	90
自我测试 学习动力自测	101
自我测试 考试焦虑程度测试	102

心理训练	104
第6章 大学生健康的应对挫折心理	105
第1节 挫折概述	106
第2节 大学生应对挫折的表现	109
第3节 大学生挫折心理问题的解决办法	114
自我测试 应付方式问卷	117
心理训练	121
第7章 大学生健康的人际关系心理	123
第1节 大学生人际关系的特点	124
第2节 大学生人际交往中存在的不良心理及其解决办法	131
第3节 大学生良好人际关系的建立	139
自我测试 人际关系自我评定	146
心理训练	149
第8章 大学生健康的恋爱心理	151
第1节 爱情概述	152
第2节 大学生恋爱心理困扰及调适	159
第3节 健康恋爱观的培养	166
自我测试 恋爱态度测试	172
心理训练	175
第9章 大学生健康心理的调适	176
第1节 健康心理的调适原则及其适用范围	177
第2节 心理防卫机制的运用	179
第3节 心理调适的方法	182
自我测试 心理承受能力测试	196
心理训练	198
第10章 大学生心理障碍及其预防	199
第1节 大学生中常见的心理障碍	200
第2节 大学生心理障碍的原因	216
第3节 大学生心理障碍的预防与心理咨询	218
自我测试 “你的包容力如何”心理测验	223
心理训练	225
附录	227
附录一 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	227
附录二 普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)	231



做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。

第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。很可能，它被拿走99个果子，自己得到1个。但没关系，它还可以继续成长，第三年结1000个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。真的，不要太在乎果子，成长是最重要的。

在成长的路上，健康的心理起着非常重要的作用，正如乔治·斯格密所指出的：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致及人格处在相对稳定状态。通俗地说，心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分协调，人际关系良好，能适应环境，有幸福感，在学习、工作中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。心理健康是现代社会的进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视。大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生正处于青年期向成年期的转变过程。每一名大学生都面临着一系列的人生课题，而这些人生课题的完成，与大学生的身心发展有着密切的关系。心理健康是大学生学习和工作的基础，是个人全面健康的极为重要的部分，它同人的生理健康一样重要。因此，对大学生开展心理健康教育，使他们保持健康的

心理状态,优化其心理素质,不仅仅是大学生正常学习、日常生活的基本保证,也是促进人格完善和德智体全面发展的措施。

第1节 健康的含义和心理健康的标准

一、健康的含义

健康是每一个人所向往的。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从体现,力量就不能施展,财富就变成废物,知识也无法利用。人类只有健康,才能更有效地学习、工作和交往。人们对健康含义的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富和发展的。在生产力十分低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,保证自身的生存。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。过去人们基本上将健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,没有疾病和不适便是健康,健康就是无病。20世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义是:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国所编的《辞海》对健康的描述是:“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的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

随着现代科学技术和医学的不断发展,逐渐揭示了人的整体性以及人与自然环境和环境的统一。人们已经认识到,人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命系统中共同发挥着作用。人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提高身体素质;从单纯的生理标准扩展到心理社会标准;从生物学模式转变为生物——心理——社会医学模式;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。也就是说,既考虑到人的自然属性,又重视人的社会属性;既研究健康对人的价值,又强调健康对人的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识,导致了传统的健康观逐渐被摒弃,新的健康概念应运而生。

联合国世界卫生组织(WHO)于1948年成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”为了使人们加深对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的十条标准:

第一,有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;

第二,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;

第三,善于休息,睡眠良好;

第四,能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

第五,能够抵抗一般性的感冒和传染病;

第六,体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;

第七,反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;

第八,牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;

第九,头发有光泽,无头屑;

第十,肌肉和皮肤有弹性,走路轻松。

20 世纪 80 年代初,世界卫生组织提出了一个新的“亚健康”概念,即一种介于健康和疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”。从医学上来说,处于“第三状态”的人,虽然各项体检指标未发现异常,没有出现器质性或功能性病变,但生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退现象,与健康人相比,显得生活质量差,工作效率低,容易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度看,处于“第三状态”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但处于一种心理的非健康状态。因此,世界卫生组织在 1981 年对健康的概念作了新的阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”1989 年世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康,心理健康,社会适应良好和道德健康。”这表明,21 世纪人类健康是生理与心理的、社会适应与道德健康的完美整合,这是对健康的一个全面、完整、科学、系统的定义。

人的健康是身心健康的有机统一,身体健康和心理健康是辩证统一的,二者可互为因果。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转变、相互依存和辩证统一的,不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。对此,我国古代医学家早有论述,如“形神合一”说,认为“形盛则神旺,形衰则神惫”,有七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)失调可致病说,还有《素问·阴阳应象大论》中的“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,悲伤胃,恐伤肾”之医说等。

现实生活中经常见到这样的例子,如果遇到一些事想不开,心境不佳,吃不好,睡不香,时间一长,致使身体的免疫力大大降低,很容易生病,这是心理问题影响到身体健康的情况;反过来,有的人身患残疾,或久病难愈,如不能正确对待,就可能产生急躁情绪或过于敏感的病态心理,这是生理问题影响心理健康的表现。长寿学者胡兰夫德指出:“一切对人不利的影响中,最能使人短命和夭折的是不良的情绪和恶劣的心境。”这是由于当

外界各类信息作用于人的大脑后,经过大脑加工就会产生相应的情绪体验反应,这种情绪体验有强有弱,有正性的也有负性的,如果个体不能正确调控,导致心理失衡,大脑的功能就会紊乱,植物神经系统就会功能失调,而其边缘系统脑干网状结构及植物神经又直接控制人体内部脏器的活动,进而致使体内新陈代谢失调,产生身体器官组织病变或功能的障碍。临床医学与心理学的大量事实说明,恶劣的心理状况是诱发各种病症的重要因素。据统计,在医院门诊中,有50%左右的病人发病原因与心理因素有关。因此,人们不仅要关注生理健康,而且要关注心理健康。

二、心理健康

心理健康是人体健康不可分割的组成部分。心理健康与否不像人的躯体健康与否有很明显的生理指标,如体温、血压等,所以要区别心理是否健康有时并不那么容易。关于心理健康,国内外专家和组织从不同角度提出了种种认识和标准,有过不少的研究和论述,但尚无一个公认的界定。

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不是只要有效率,也不只是要能有满足之感或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯认为:“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作出良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能,这才是一种积极丰富的情感,而不仅仅是免于心理疾病。”

还有人认为,心理健康就是没有心理疾病。其实不然,有些人虽无心理疾病,没有精神病、神经官能症或者变态人格,但他们或者缺乏积极的生活态度,对生活感到厌倦,认为生活没有意义,对别人不信任,拒绝与人交往;或者唯我独尊,狂妄自大,人际关系失调;或者情绪偏执,缺乏自我调控能力,遭遇不幸时往往不能自拔等,这些都是心理不健康的表现。

虽然人们对心理健康阐述的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都具有一些共同之处,综述起来那就是:心理健康是指个人心理所具有的在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出积极的状态、良好个性、良好处世能力、良好人际关系以及与环境保持良好适应能力的心理特质结构。

心理健康也可以从广义和狭义的角度去理解。从广义上讲,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,人能作出良好的反应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能。从狭义上讲,心理健康是指人的心理活动的基本过程内容完

整,协调一致,即认识、感情、意志、人格、行为完整和协调,能够适应社会。

三、心理健康的标准

关于心理健康的标准,历来都是仁者见仁智者见智,纷争不断。

我国古代虽没有明确的关于心理健康的标准,但却拥有丰富的、关于理想人格的论述。

中国传统文化中,理想人格的第一个特征是它的社会责任感和道德修养。孔子视仁德之君子为理想人格,而孟子则视“明心见性”的大丈夫为理想人格。第二个特征是坚强的意志,刚毅不拔、日进不息的进取精神以及坚强乐观的态度。《易经》中将其界定为:“天行健,君子应自强不息。”第三个特征是它的自律与反省,独立自信。“君子求诸己,小人求诸人。”第四个特征是君子能自得于心性,非常自信,在人际交往中能够左右逢源。“君子深造之以道,欲其自得之也。自得之,则居之安;居之安,则资之深;资之深,则取之左右逢其源,故君子欲其自得之也。”

在达到理想人格的方法上,孔子强调立志(志于道,志于学)、博学(切问、近思、广博)、笃行(言忠信,行笃敬)、慎思(敏于事,慎于言),同时特别强调“内自省”。孟子认为,如欲成就大丈夫的品格,不仅要立志、诚心、存养,而且还要寡欲、自省,动心忍性,要“苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身”。

除了主流文化中关于理想人格的界定之外,我们还可以从传统文化关于修身养性的方法中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容。通过分析这些养心的方法,我们可以总结出古人心目中的心理健康标准。古人养生注重内心的宁静和谐,同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心不平衡,便努力进行调和。在维护内心的平静时,谦和忍让是基本原则。

在当代,我国学者王效道提出了判断心理健康的三项原则:①心理与环境的同一性;②心理与行为的整统性;③人格的稳定性。

同时,他还提出了心理健康水平的七条评估标准:适应能力,耐受力,控制力,意识水平,社会交往能力,康复力,道德愉快胜于道德痛苦。

王鉴峰、张伯源提出了八条心理健康的指标:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调和控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 分以上;心理行为符合年龄特征。

台湾学者黄坚厚教授提出四条标准,它们是:①心理健康者有工作,而且能够把本身的智慧和能力从其工作中发挥出来,以获取成就。乐于工作,能够从工作中得到满足。

②心理健康者有朋友,乐于与人交往,能和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心理健康者对于自身应有适当的了解,进而能接纳自己。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,而不作无谓的怨忧。④心理健康者能和现实环境保持良好的接触,对环境能进行正确的、客观的观察,并能够作健全的、有效的适应,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所遇到的一切问题,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提出心理健康的六条标准: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人所需要的能力、知识和技能获得;⑥具有同情心,对生命充满爱。

美国学者库布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应具有四种特征,即:①具有积极的自我观念;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。

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“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。”同时,该大会还具体明确心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,在人际关系中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和生活中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

对于心理健康的研究,心理学上最著名的当数美国的马斯洛。马斯洛将理想的心理健康称为自我实现,即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长,并提出了自我实现者临床观察的十六个方面的特征。在此基础上,他提出了被公认为经典的心理健康的十条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己并恰当估计自己的能力;③生活目标切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪;⑨在不违背团体要求的前提下能适当地发展个性;⑩在不违背社会规范的前提下能适当地满足个人的基本需求。

有的学者从心理学的研究角度提出,衡量和判断一个人的心理是否正常必须满足三个条件:①具有统计学上处于中间范围的意义;②不具有心理疾病的异常表现;③行为表现符合社会规范。

从以上诸多观点可以看出,心理健康在很大程度上是一种主观自感状态,因此,易受特定时代、社会群体、特定文化背景等多种因素的影响,很难严格制定其标准。中国传统文化重视人内心世界的圆融和谐,重视心理的平衡统一,重视心理的自我调节,如提出虚静养神、清心寡欲、省思少虑、舒畅情志、性善、知足、忍让、调节七情、养心调神、戒怒等内容。强调个人与自然、社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突时,强调以“克己”的方

式求得调和与平衡。不重视表达与宣泄,当个人与社会发生矛盾时,强调牺牲个人服从社会。因此,中国人的心理健康以“和”为核心。这样一种低调的心理健康观念,作为一种“集体潜意识”代代相传,至今仍影响着我们的许多大学生。

西方的心理健康观念,则以崇尚自我为核心,崇尚个人的成长、潜能的发挥,尊重个体的独特性与创造性,重视直接而坦率的自我表达。

心理健康的标准是相对的,没有人能在所有的时间内都具备所有的健康心理特征,因而不必过度在意自己在一定时期可能出现的心理波动和心理上的问题,重要的是要树立正确的人生观,以积极向上的人生态度和平和的心态去面对生活,尤其是生活中出现的问题。

第 2 节 大学生心理健康标准

大学生是一特殊的群体,他们不能完全等同于社会上的普通年轻人。其主要原因是:在政治上,他们积极敏感;在经济上,他们不能自立;在人际关系方面,他们大多数远离家乡,缺乏家庭的温暖。校园生活使他们与社会接触甚少,集体生活往往又使他们缺乏个人空间。书本知识比较丰富,而社会经验相对不足,思维活跃,但易脱离实际。因此,大学生除了可能产生一般的心理问题外,这些特殊处境还会使他们产生一些特殊的心理问题。

一、大学生心理健康标准

大学生心理健康的水平如何,可以通过个人的心理活动特征是否符合年龄特征、智力发展是否正常、情绪是否健康、意志是否健全、人格是否完整、自我评价是否正确、人际关系是否和谐及适应能力强弱等方面来衡量。也有一些学者根据处于青年中期的大学生的心理发展特征和大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,将大学生心理健康的标准简略地概括为以下七条,即:

(一) 能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件。学习是大学生生活的主要内容,心理健康的学生懂得珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能够保持一定的学习效率,可以从学习中体验到满足和快乐。

(二) 能保持正确的自我意识, 接纳自我

自我意识是人格的核心。它是指人对自己、对自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的大学生能够了解自己、接受自己, 自我评价比较客观, 既不妄自尊大而做力所不能及的工作, 也不妄自菲薄而甘愿放弃可以发展的机会。

(三) 能协调和控制自己的情绪, 保持良好的心境

情绪, 可以影响人的健康, 影响人的工作效率, 影响人际关系。心理健康的大学生能够经常保持愉快、开朗、乐观的心境, 对于生活和未来充满希望, 虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验, 但他们能够主动调节, 同时他们也能适度表达和控制情绪, 能够做到喜不狂、胜不骄、败不馁。

(四) 能保持和谐的人际关系, 乐于交往

人际关系最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往, 能够以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与他人相处, 能够分享、接受并给予爱和友谊, 能够与集体保持协调的关系, 能与他人同心协力、合作共事并乐于助人。

(五) 能保持完整统一的人格品质

人格, 是指人的整体精神面貌; 人格完整, 是指人格构成诸要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生所思、所做、所言能够协调, 具有积极进取的人生观, 并且能够把自己的需要、愿望、目标和行动有机地统一起来。

(六) 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力, 包括正确认识环境的能力和正确处理个人与环境的关系的能力。心理健康的大学生在环境改变时能够面对现实, 对环境作出客观的认识和评价, 使个人行为符合新环境的要求。他们能和社会保持良好的接触, 对社会现状有清醒的认识, 能够抵制环境中的消极影响并及时修正自己的需要和愿望而使自己的思想、行为与社会协调一致。

(七) 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段均应有相应的心理行为表现。心理健康的人的认识、情感、言行、举止都应符合其所处年龄段的要求。心理健康的大学生应该表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索, 而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是其心理不健

康的表现。

上述标准只是为评价大学生心理健康水平和大学生心理健康的自我评价提供了一个参考的尺度,在具体运用这些标准时,应当持辩证的态度。例如,心理是否健康与不健康的心理和行为表现是不能等同的。心理不健康,是指一种持续的不良状态。一个人偶然出现一些不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于他患有心理疾病。因此,不能仅仅以一时一事就简单地给自己或他人下一个心理不健康的结论。

心理健康与心理不健康,两者不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态,从良好的心理状态到严重的心理疾病之间还有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间,没有绝对的界限而只有程度的差异。

一个人心理健康不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,其心理健康状况必然会随之有所改变。

心理健康的标准是一种理想尺度,它既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。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,则他们都可追求自身心理发展的更高层次。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

总之,人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够对环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。因此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:

第一,一般常态心理。表现为经常心情愉快,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。

第二,轻度失调心理。表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态。

第三,严重病态心理。表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

二、心理健康的意义

健康的心理对大学生的健康成长有着十分重要的意义。

(一)健康的心理可以促进大学生在德、智、体等方面健康发展

首先,良好的个人性格可以使大学生在社会化的过程中自觉地接受社会道德和学校纪律的约束,有利于形成良好的道德品质;而不健康的性格,如狭隘自私、狂妄自大等,是

形成其政治意识模糊、思想落后和道德品质低劣的基础。

其次,大学生的心理健康是与智力活动密切相关、相辅相成的。有效地学习和智慧地工作是心理健康的一项基本条件,而心理健康又会促进有效的学习和智力工作的正常进行。心理健康与生理健康互因互果,互相影响。健康的心理寓于健康的身体之中。心理上的长期不健康状态,会导致生理上的异常或病变。大学生的智力活动有赖于大脑的机能。如果某名大学生长期心理不健康,致使大脑功能失调,脑功能不能正常发挥,就会影响智力活动的正常进行,阻碍智力的发展。同样,健康的情绪、情感能强化智力活动,促进智力的发展。轻松、愉快、乐观的情绪,易于在大脑皮质形成优势兴奋中心,不仅使人的记忆力增强,而且能活跃思维,充分发挥心理潜力。相反,焦虑不安、悲观失望、忧郁苦闷等不良情绪,会使人心烦意乱,精力不集中,阻抑智能的发挥。

最后,大学生人际关系的状况也影响着其德、智、体的发展。相容、接近、融洽、亲切等健康的师生关系和同学关系,能使大学生情绪愉快、稳定,有助于大学生学习、生活的正常进行和思想进步。相反,排拒、疏远、摩擦、冲突等不健康的人际关系,往往给大学生心理上造成压力和挫折,容易产生不健康情绪和情感,不利于大学生德、智、体全面发展。

(二) 心理健康可以使大学生更好地适应大学生活

随着社会的快速发展,人们的生活节奏日益加快。竞争的加剧,使人际关系也日益复杂化。知识社会的到来,迫使人们不断地更新知识。这些都给人们造成巨大的压力,给人的心理健康带来一定的影响。作为现代社会组成部分的大学生,在心理健康方面不可避免地会受到这种影响。他们在学习和生活中会遇到种种矛盾、困难、挫折和烦恼,会出现种种心理问题。虽然这些问题是不可避免的,但并不是不可解决的。心理健康的大学生能正视和面对这些冲突和挫折,更多地表现出积极的适应倾向,及时地进行自我调节,逐步克服心理障碍,去更好地适应大学生活。

三、努力提高大学生的心理健康水平

大学生的心理健康问题关系到他们个人的生活、工作、学习和身心健康成长,也关系到中华民族素质的提高,应引起全社会的重视。作为为社会培养身心健康、全面发展的专业人才的高等学校,应采取有效措施,对大学生进行心理健康方面的指导与帮助,以优化大学生的心理素质,促进大学生的心理健康。要做好此项工作就必须做到:

(一)要学习和掌握一定的精神卫生知识

大学生虽然知识水平较高,但对于精神卫生的知识却知之不多,有一部分学生对于心理健康有着错误的看法和态度。大学生要增强精神卫生的意识,学习并掌握一定的精神卫生知识,用这些知识来武装自己。有了一定的精神卫生知识,就等于把握了心理健康的钥匙,掌握了心理健康的主动权。

(二)要学会科学地用脑

大脑是聪明才智的基地,也是心理健康的基础,要促进心理健康,首先要学会科学用脑,这对于大学生来说,尤为重要。要勤用脑,合理地用脑。虽说脑细胞的数量自人出生到老死是不会增加的,但人脑细胞有140亿个左右,没有人能在一生中把这样多的细胞都利用起来。因此,要尽量多地利用脑细胞,就像补充了新的细胞一样。勤用脑不但不会用坏脑子,反而会让脑子越用越灵,越用越聪明。

首先,用脑要合理。一是连续用脑时间不宜过长。一般大学生从事一种学习的连续用脑时间以1.5小时为宜,不要连续学习直至脑子麻木才停止学习。二是要对学习内容作合理安排。大脑不仅左右半球有分工,表层和深层有分工,大脑皮层的不同部位也有分工,因此,对学习内容应作合理的安排,不要使脑子的某一部分细胞负担过重,应均衡地使用全部脑细胞。

其次,要适时用脑。科学用脑要讲究最佳用脑时间。所谓用脑的最佳时间,是指一个人精力充沛,脑细胞处于高度兴奋状态的那段时间。每个人的最佳用脑时间并不完全相同,因为控制着人们生理、心理活动的生物节奏各不相同。就大学生一般情况来说,在一天中,大脑皮质功能会出现几次高潮:第一次是在早上6~7时;第二次是上午8~11时;第三次是在下午2~4时和晚上7~10时。

最后,要有节律地用脑。人的智力与大脑皮层的神经过程有密切的关系。一是要动静相依,文理相间。人的脑神经细胞有专门的分工。经常地轮换脑细胞的兴奋与抑制,可以减轻疲劳,提高效率。所以每日、每周的学习内容、复习科目应适当地加以交替、轮换。文理各科、听说读写、写作计算、实验设计等,应交替间隔,做到动静相依、文理相间,使一部分神经细胞兴奋一段时间后转入抑制,另一部分被抑制的细胞兴奋起来。二是要学习与休息交替。大学生在从事脑力劳动的时候,大脑皮质兴奋区的代谢过程逐步加强,血流量和耗氧量都增加,从而使脑的工作能力逐渐提高。

疲劳是大脑皮质的一种保护性抑制。当大脑长时间工作而产生疲劳时,如果得不到应有的休息,疲劳就会积累,产生保护性抑制。这时,在大脑皮质中强迫的兴奋过程与保