

GAOZHI XUESHENG

XINLIJIANKANG YU CHENGZHANG



高职学生



胡永松 席宏伟 主编

心理健康与成长 (第3版)



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

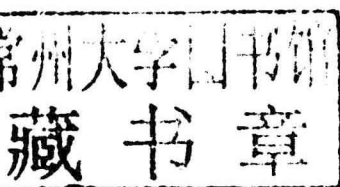
高职学生心理健康与成长

(第3版)

主 编 胡永松 席宏伟

副主编 张 娜 刘 丽

主 审 罗光虎



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康与成长 /胡永松,席宏伟主编
—3 版. —重庆:重庆大学出版社,2015.8
ISBN 978-7-5624-9434-8
I. ①高… II. ①胡… ②席… III. ①高等职业教育
—大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①B844.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 196957 号

高职学生心理健康与成长

(第 3 版)

主 编 胡永松 席宏伟

副主编 张 娜 刘 丽

主 审 罗光虎

策划编辑:唐启秀

责任编辑:唐启秀 版式设计:唐启秀

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:15.5 字数:321 千

2015 年 8 月第 3 版 2015 年 8 月第 3 次印刷

印数:13 501—23 200

ISBN 978-7-5624-9434-8 定价:34.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

为推动高职院校学生心理健康教育工作更好开展,培养高职学生良好的心理素质,心理健康教育教改项目组邀请相关人员编写了《高职学生心理健康与成长》教材,并从2013年9月起在四川省几所高职院校推广使用,实践证明这本教材对高职学生心理素质的提高、心理健康知识的普及具有积极意义。项目组在原有教材基础上,汇集了心理学、教育学等方面专家,本着增强教材针对性、趣味性、实用性原则,借鉴国内外心理健康的先进教育理念和办法,对教材作了全面修订,使之更具时代特色。

第一,案例生动,语言形象。在每个模块中,生动的案例既是引出问题的序幕,又是解决问题的助手。

第二,突出“自助”功能,强调心理健康保健。这本教材主要包括“了解心理健康的基础知识”、“了解自我,发展自我”、“提高自我心理调适能力”三个部分。每一部分又划分为多个模块,每个模块又包括不同的章节,每课都从多个角度向学生普及心理健康科学常识,引导学生真正参与到心理健康教育活动中去。

第三,循序渐进,符合学生心理发展水平。学生个体心理的发展是一个逐步成熟的过程。针对高职学生的心理发展特点,每个章节的内容均以“案例引入”、“正文”、“心理小知识”、“延伸阅读”、“心理测试”以及“团体辅导”等环节来设置,让高职学生轻松度过这一人生的关键期——“心理断乳期”。

第四,贴近生活,紧扣时代脉搏。在教材编写过程中,我们从生活实际出发,让学生从生活中学会做人、学会适应,因此,有针对性地安排了诸如“案例引入”、“团体辅导”等模块,让学生学会如何正确地对待当今社会所关注的热点问题。

第五,增加了自助活动内容。本次修订增加了一些可供学生阅读拓展、练习及讨论的心理小知识和心理测试,并提供了一些有激励性的故事和有效自我提高的方法,以期增强其可读性及操作性,以弥补原教材的不足。

本次教材修订由胡永松、席宏伟任主编,张娜、刘丽任副主编,

罗光虎任主审,参与教材编写的有胡永松、席宏伟、张娜、刘丽、刘皓、邓淇尹、刘玉娟、肖霄、罗小春、罗乐、廖泽兴、姚又丹、李宇、尹萍、杨洁、刘晓、马燕、邹媛园、徐晓霞等老师,其中:

第一篇 认识心理健康

第一章 打开心灵的窗户

——心理与健康 胡永松

第二章 心灵下午茶

——心理咨询 席宏伟

第三章 走出困境

——心理困惑及异常心理 张娜 姚又丹

第二篇 了解自我,发展自我

第四章 知人者智,自知者明

——认识自我 刘丽

第五章 性格决定命运

——塑造人格 邓淇尹

第三篇 提高心理调适能力

第六章 天道酬勤

——高职学生学习心理 罗小春 李宇 尹萍

第七章 我的未来不是梦

——生涯规划及能力发展 刘皓

第八章 我的情绪我做主

——培养积极情绪 肖霄

第九章 架起心桥

——高职学生人际交往 刘玉娟

第十章 生命里最美的风景

——恋爱与性心理 罗乐 廖泽兴

第十一章 逆水行舟

——压力管理与挫折应对 张娜 邹媛园 马燕

第十二章 生如夏花

——生命教育与心理危机应对 杨洁 刘晓 徐晓霞

编 者

2015年7月



第一篇 认识心理健康

第一章 打开心灵的窗户——心理与健康

- 3 第一节 心理与健康新理念
- 8 第二节 心理健康与高职学生
- 13 第三节 高职学生常见心理困扰及影响因素

第二章 心灵下午茶——心理咨询

- 24 第一节 心理咨询是什么
- 29 第二节 心理咨询与高职学生
- 35 第三节 团体辅导与心理学理论

第三章 走出困境——心理困惑及异常心理

- 42 第一节 高职学生常见的心理困惑及异常心理
- 46 第二节 高职学生常见的心理疾病及其应对

第二篇 了解自我 发现自我

第四章 知人者智,自知者明——认识自我

- 59 第一节 自我意识概述
- 62 第二节 高职学生自我意识的发展及现状
- 69 第三节 高职学生健全自我意识的培养

第五章 性格决定命运——塑造人格

- 77 第一节 人格概述
- 84 第二节 高职学生人格形成与发展
- 87 第三节 高职学生健全人格的培养

第三篇 提高心理调适能力

第六章 天道酬勤——高职学生学习心理

- 99 第一节 高职学生常见学习心理障碍及调适
- 107 第二节 高职学生学习能力的培养及潜能开发

第七章 我的未来不是梦——生涯规划及能力发展

- 116 第一节 高职学生生涯规划
- 121 第二节 高职学生能力概述及其发展目标
- 124 第三节 高职学生能力的提升

第八章 我的情绪我做主——培养积极情绪

- 134 第一节 认识情绪
- 138 第二节 高职学生的情绪特点及其影响
- 142 第三节 高职学生常见不良情绪与调适

第九章 架起心桥——高职学生人际交往

- 153 第一节 高职学生人际交往概述
- 154 第二节 高职学生人际交往常见心理问题及调适
- 160 第三节 提高人际交往技巧,建立和谐人际关系

第十章 生命里最美的风景——恋爱与性心理

- 172 第一节 高职学生恋爱心理的特点和常见问题
- 175 第二节 培养健康恋爱观
- 178 第三节 高职学生性心理发展的特点
- 180 第四节 高职学生性心理问题及调适

第十一章 逆水行舟——压力管理与挫折应对

- 192 第一节 压力和挫折概述
- 197 第二节 高职学生的压力与挫折
- 203 第三节 高职学生压力管理与挫折应对

第十二章 生如夏花——生命教育与心理危机应对

- 219 第一节 生命的意义
- 225 第二节 高职学生心理危机的表现
- 230 第三节 高职学生心理危机的预防与干预

参考文献

第一篇

认识心理健康

第一章

打开心灵的窗户 ——心理与健康

心灵是人的窗口,保持人心灵的健康,也就保证了一个面对世界的窗口、保证了一个人的目标和方向。

——佚名

【学习目标】

- 1.认识心理活动的特点和实质。
- 2.了解高职学生心理发展的特点。
- 3.掌握高职学生心理健康的标准。
- 4.了解影响高职学生心理健康的主要因素。

【案例导入】

某高校大一女生小琴,进入学校3个月。小琴家庭经济状况一般,有一个弟弟在读初中。从小父母对小琴的希望就是好好读书,长大能离开农村。考上某大学前,小琴几乎没参加过其他劳动和活动,没有出过远门。小琴是个乖女孩,听老师的话、听父母的话与同龄人相处较好。父母不愿她到陌生城市读书,出于经济原因考虑,小琴主动向父亲提出填报相同专业中收费最低的成都某高校。两个月前小琴3 000多元的存款在校园内被骗,事后她出现了失眠、食欲差、焦虑、反应迟钝、不能集中注意力思考与判断、情绪低落、愤怒、自责和羞耻感。小琴感到生活中处处都是危险,陌生人不能信任,自己不幸,这样的事会给家庭带来羞辱,目前及今后的生活不可控。经济压力也打乱了她的日常生活,对今后能否继续上大学不能确定。一个人时,小琴眼前常会出现骗子的画面,梦中也会有事件的一些场景出现;下晚自习时,害怕独自一人走回宿舍。

从以上案例中我们可以看到,小琴独立处理问题的能力差,有过分内省的人格倾向。那么,小琴的心理健康状况如何?她到底存在哪些问题?她的认知偏差体现在哪些方面?有哪些行为异常?从心理健康的角度看,作为一名当代大学生又该如何应对?

重视包括高职学生在内的大学生心理健康现在已经成为政府、社会、学校、学生的共识。全国大学生心理健康专委会主任樊富珉教授认为,大学生的心理健康问题并不比其他群体严重,重要的是普及心理健康知识。因此,了解高职学生的心理特点,关注他们的心理健康,寻求增进心理健康的有效途径和方法成了刻不容缓的任务。

第一节 心理与健康新理念

一、心理的实质与特点

提起心理,人们总感到神秘莫测,常有人认为学了心理学就能猜度人心,甚至有人把心理学研究与算命、看相等活动等同起来。过去,还有人把心理理解为脱离人的肉体而独立存在的灵魂,宣扬灵魂不死的观念,如“灵魂上天便成神,灵魂入地便成鬼”。这些都是对心理的误解,是无稽之谈。

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思,因为古时人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命就完结了。要了解心理究竟是什么,必须首先弄清楚以下两个问题。

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。

2.心理是脑对客观现实的主观反映 客观现实是心理的源泉和内容。心理,即大脑对客观现实的反映,不是镜子式的反映,而是主观能动的反映。心理虽然是看不见摸不着的,但心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,因此可以通过观察和分析人的行为活动间接地研究人的心理。

综上所述,我们可以给心理下一个定义:心理是人脑对客观现实的主观反映。是研究人的心理现象发生、发展、活动和行为表现的一般规律的一门科学。

二、健康新理念

健康,是人类社会共同追求的生存状态,是生命存在的最佳状态,是我们积极创造新生活的前提,也是我们积极享受生活的基础。那么,到底怎样才算得上健康呢? 1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:健康不仅是指没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见,健康应从生理、心理和社会适应等几方面来进行综合评判。

健康不仅是没有疾病,而且还包括生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康4个层次,并且后面的健康层次是以前面的健康层次为基础而发展出来的更高级的健康层次。(表1-1)

表 1-1 健康的含义

健 康	生理健康	人体结构完整,生理功能正常。
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳的状态。
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为。
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我。

一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。

【心理小知识】

健康新标准

为了使人们更加直观地认识健康,根据“现代生物—心理—社会—医学”模式,近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准,例如:

- 1.精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.应变能力强,能适应各种环境的变化。
- 5.对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- 6.体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调。
- 7.眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- 9.头发光洁,无头屑。
- 10.肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

世界卫生组织提出了人类新的健康标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分,具体可用“五快”(肌体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”是指:

- 1.吃得快。进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
- 2.便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
- 3.睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
- 4.说得快。思维敏捷,口齿伶俐。
- 5.走得快。行走自如,步履轻盈。

“三良好”是指:

- 1.良好的个性人格。情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。
- 2.良好的处世能力。观察问题客观现实,具有较好自控能力,能适应复杂的社会环境。
- 3.良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

三、高职学生心理发展的特点

“青年期是一个人朝气蓬勃,走向独立生活的时期,是一个人开始决定自己生活道路的时期。”(黄希庭)高职学生正处于少年期向成年期过渡的阶段,即青年期。此时,高职学生个体生理发展已接近成熟,个体心理发展正在走向成熟,呈现出既有别于少年儿童,又有别于成年人的独特心理发展特点。

（一）高职学生智力发展的特点

我国高职学生的年龄一般为18~24岁,其智力发展正处于黄金时期,达到巅峰状态。其观察力、记忆力、想象力、思维能力都得到了迅速的发展。美国心理学家韦克斯勒曾对1700名16~64岁的人进行测验,结果发现:20~34岁是智力发展的高峰,34岁以后缓慢下降,60岁以后急剧下降。琼斯和康拉德斯对10~60岁的人进行了智力研究,结果发现:智力在10~16岁发展很快,大致19岁为智力发展的顶峰,以后又以大致相同的速度一直衰退到60岁。我国心理学者对大学生的智力也进行了研究,得出了大致相同的结论。高职学生的智力发展具有多维性、主动性、坚持性等特点,他们既能把握对象或现象的全貌,也能观察对象或现象的某一方面;观察的目的性、自觉性、精确性也明显提高。

（二）高职学生情绪情感发展的特点

情绪情感是指人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验。高职学生情绪和情感上的发展主要有以下特点。

1.情绪的两极性和矛盾性 指高职学生的情绪具有相互对立的两个方面,是稳定性与波动性、外显性与内隐性、爆发性与延续性共同存在的复杂的矛盾综合体。而矛盾性是高职学生生理与心理之间的矛盾、个人需要与社会满足之间的矛盾、理想我与现实我之间的矛盾在情绪上的反映。正如许多高职学生在谈论自己的情绪情感体验时所说,当情绪高涨时,满怀自信似乎世界上没有攻不下的难题,觉得干什么都得得心应手,看什么都顺眼悦目;当情绪低落时,似乎任何东西都在和自己作对,觉得自己无能、笨拙,干什么都不顺手,没兴趣,生活变得索然无味。

2.友情与爱情构成高职学生情感的重要内容 大学时期是人生情感体验最丰富的阶段,一方面,渴望友情是高职学生一大情感特点。高职学生对友谊的追求,一般比其他年龄阶段或其他领域和阶层的青年要强烈很多。高职学生交往的核心是友情,而且这种情感很深,许多高职学生把在大学建立起来的同学友情视为人生的一份宝贵财富。渴望爱情是高职学生的另一大情感特点。爱情是异性友情得到进一步发展而形成的一种特殊情感。高职学生正处于性生理成熟时期,性意识已经发展,渴望与异性交往,男女同学之间产生爱慕之情是一种正常的心理现象。因此,爱情体验成为高职学生情感生活的内容之一。

（三）高职学生意志发展的特点

高职学生的意志发展已呈现较高的水平,但仍表现出不稳定的特点。原因是高职学生处于心理发展时期,意志品质尚未定型,意志行动易受情绪的影响,具体表现在以下3个方面。

1.自觉性有很大提高但惰性不同程度地存在 随着高职学生自我意识的增强,其行为的目的性、自觉性有了较明显的提高,但惰性在相当一部分高职学生身上仍存在。惰性是许多高职学生常感苦恼而又难以克服的一种意志缺陷,处于惰性状态的高职学生常为此感到内疚、后悔,但又觉得无力自拔,心有余而力不足。

2.情感大大增强但自制力仍显薄弱 多数高职学生能较理性地思考和行动,努力调节自己的冲动。但仍有不少高职学生常常为自己的自制力不强而深感苦恼,感觉自己常易

受到内在情绪和外在环境的干扰,自己想做的事做不到,制订的计划往往不能实施,难以控制强烈的情绪等。

3.果断性增强但恒心缺乏 多数高职学生的果断性品质有较大发展,他们喜欢自己作决定,采取行动,表现得自信、果断,但在行动中往往缺乏毅力和恒心。如有的高职学生下决心每天早起、跑步、背外语单词等,可坚持了两三天之后,就不了了之;有的高职学生想练书法、弹琴,也常常是三天打鱼,两天晒网……心中想干某件事,可干了没几天便偃旗息鼓;下一次再下决心,可几天后又鸣锣收兵。这种情形在高职学生中比较常见。

(四)高职学生自我意识发展的特点

自我意识是人对自己以及与周围世界关系作出的反应,是人的意识发展的高级阶段。青年期是自我意识发展的关键时期,这期间高职学生自我意识的发展处于分化、矛盾、统一的时期。具体表现出以下几个方面的特征。

1.自我意识的分化 自我意识分化是自我意识开始走向成熟的标志。大学时期,高职学生出现主我与客我的分化,同时出现“理想我”与“现实我”的分化。高职学生对自己的内心世界和行为,对自己的角色和责任有了新的认识,开始注意到有关“现实我”和“未来我”的一些细节和差距,从而促进自我的发展。

2.自我意识的矛盾 自我意识的矛盾是伴随着自我意识的分化而产生的。高职学生常见的自我意识的矛盾主要表现在理想自我与现实自我的冲突,独立意向与依附心理的冲突,自尊心与自卑感的冲突,交往需要与自我闭锁的冲突等方面。例如,高职学生希望自己是无所畏惧的,而事实上却连与异性讲话都脸红;希望自己豁达乐观,却常为一些小事而生气。这就是理想自我与现实自我矛盾的反映。

3.自我意识的统一 高职学生自我意识的矛盾所带来的困惑和痛苦促使其解决矛盾而求得自我意识的统一。为了使理想自我与现实自我统一,很多同学常通过以下3条途径来完成:一是努力改善现实自我,使之逐渐接近理想自我;二是纠正理想自我中某些不切实际的过高标准,并改善现实自我,使两者互相接近;三是放弃理想自我而迁就现实自我。无论通过哪种途径,其目的都是实现自我意识的积极统一,即有助于自我完善和健康成长。

(五)高职学生性心理发展的特征

1.性心理的本能性和朦胧性 相当一部分高职学生,尤其是低年级高职学生的性心理,尚缺乏深刻的社会内容,主要还是生理发育成熟带来的本能作用,好像情不自禁地对异性产生兴趣、好感和爱慕。加上不少学生不了解性的基本知识,对性有较浓厚的神秘感,使得这种萌动又罩上了一种朦胧的色彩。高职学生由于性生理和性心理日趋成熟,希望与异性交往,他们喜欢探索异性的心理秘密。正是在此基础上,在朦胧纷乱的心理变化中,高职学生的性意识逐渐强烈和成熟起来。

2.性意识的强烈性与表现上的文饰性 高职学生对性的关心程度明显强于中学生。他们十分重视自己在异性心目中的形象,十分看重来自异性的评价,并常按照异性的要求和希望来进行自我评价并塑造自己的形象。从高职学生宿舍中每晚的卧谈会中我们不难

看出高职学生对性的关心程度之高,表现出明显的对性的强烈渴求。同时,我们可以看到尽管高职学生心理上对性问题和异性都很关注、敏感,但在行为上却表现得拘谨、羞涩和冷漠,具有明显的文饰性。

3.性心理的动荡性和压抑性 青春期是人一生中性欲最旺盛的时期。但不少高职学生心理不够成熟,尚未形成稳固的道德感和恋爱观,自控和自制的能力有限,他们的性心理极易受外界各种因素的影响而显得动荡不安,表现出明显的动荡性。而且高职学生并不具有通常意义上的满足性冲动的伴侣,容易导致过分的焦虑和压抑,少数人还可能以扭曲、不良,甚至是变态的方式表现出来。

4.性心理的性别差异性 高职学生的性心理存在着明显的性别差异性。在对于异性感情的流露上,男生显得较为外显和热烈,女生往往表现得含蓄而温存;在内心体验上,男生更多的是新奇、神秘和喜悦,女生则常是羞涩、敏感和不知所措;在表达方式上男生比较主动和直接,女生更喜欢采取暗示的方式;男生的性冲动易被性视觉刺激唤起,而女生则易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋。不过,这种差异近年来有缩小的趋势。如在表达方式上,女生变得较为主动的情况也是越来越常见。

(六)高职学生社会化发展的特征

从某种意义上讲,人的成长与发展过程就是社会化过程。所谓社会化是指个体从“自然人”转变为“社会人”所经历的学习与被教化的过程。这个过程是自然人在一定社会环境中,通过与他人和社会的接触与互动,逐渐形成适合于该社会的个性,掌握该社会所认同的行为方式和道德规范,成为合格社会成员的过程。然而,高职学生的社会化程度带有一定程度的封闭性、虚假性和准成人性的特点。高校为高职学生提供的社会化环境是以自己内在化的社会化生产方式为主,因此,社会化不足或程度较低,没有达到作为一个社会成员的水平。高职学生社会化不足主要表现为以下3种状况。

1.迟滞型 此种类型的高职学生表现为社会化出现停滞状况,生理年龄增长了,心理年龄却没有增加,这主要是由人生观、价值观等选择上的困惑、徘徊、不知所措所引起的。

2.假成熟性 此种类型的高职学生,对社会各种问题都有一定的了解和认识,具备适应社会的能力,可是一到社会上就四处碰壁、不知所措,原来的社会化内容不得经过矫正和加工,这是一种假成熟。

3.变态型 此种类型的高职学生社会适应能力极差,一遇到社会挫折就惊慌失措,易患心理疾病。

高职学生社会化过度,就个体方面来说,常表现为两种类型:一种即日常所说的“少年老成”;还有一种唯他人、社会是从,忽视或丧失了自己的个性,在行为上可能唯唯诺诺,也可能八面玲珑、圆滑世故。高职学生社会化过度可能导致高职学生一定程度的“自我丧失”。

总之,高职学生心理发展的特点及其生理、心理与社会性发展的不平衡,致使他们产生诸多心理矛盾。

第二节 心理健康与高职学生

一、心理健康的含义

联合国世界卫生组织认为:心理健康不仅指个体没有心理疾病或变态,社会生活适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦即在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。

对于心理健康的含义,国内外许多心理学、社会学、精神病学的专家都进行了阐述,我们从中可以得出,学者们都倾向于认为心理健康是一种内外协调统一的良好心理状态。因此,我们认为,心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。

【心理小知识】

“5·25”全国大学生心理健康日

5月25日是全国大学生心理健康日,“5·25”的谐音即为“我爱我”,提醒大学生“珍惜生命,关爱自己”。核心内容:关爱自我,了解自我,接纳自己,关注自己的心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人、爱社会。

大学生对心理健康的概念很模糊,甚至有误解,不到药物治疗的程度,就不承认自己存在心理障碍。例如,大学新生的心理问题是适应性和与人沟通的问题,二年级学生则以情感人际关系和自我成长等问题为主,而毕业生主要是就业压力等问题。所以,引导他们增强心理健康意识,提高自我调适能力更有意义。

2000年,由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议,随后十多所高校响应,并经有关部门批准,确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。对此,发起人的解释是:“爱自己才能更好地爱他人。”2004年,团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生心理健康日。

把这样一个意义重大的日子定在5月25日,是精心挑选的。首先,5月4日是五四青年节,长久以来,5月本身就被人们赋予了与年轻人一样的活力和激情。作为新一代的年轻人,首选的活动日当然是5月。其次,鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解,由此导致缺乏对自己心理问题的认识,所以,“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己,珍爱自己的生命,把握自己的机会,为自己创造更好的成才之路,并由珍爱自己发展到关爱他人、关爱社会。

二、心理健康的标准

(一)确定心理健康标准的依据

目前,在心理健康理论研究中存在着诸多分歧,对心理健康的本质和标准还未形成统一的认识;人们在确立心理健康时,依据和使用的标准不同,把握的尺度和结论也就不尽相同。个人经验标准、社会文化标准、症状检查标准、数理统计标准等,都是经常采用的鉴别心理健康问题的几类标准。

1.个人经验标准 这是指根据被判别者的主观体验和判别者的主观经验进行判别。个人经验有两种含义:一是当事人的主观体验和感受。如当事人有痛苦、抑郁、焦虑等感觉,且难以控制和摆脱的,则视为不健康;自我感觉好,没有心理不适应的,即为健康。二是判别者的主观临床经验。即根据其以往的经验,结合当事人的心理和行为表现来加以判断。

个人经验标准是最快捷、最直接的判断标准,但主观随意性较大。比如,有些严重的精神病患者,精神十足、自觉愉快,坚定否认自己有“病”,但不能据此判定其心理正常。因此,这一标准往往只是作为鉴别心理健康问题的辅助依据。

2.症状检查(心理测验)标准 心理测验是指依据心理学的理论,使用测验方法对人的心理特质进行描述与评价。当前,多数高校用来评定学生心理健康状况的工具主要是心理健康评定量表和与心理健康有关的人格量表。前者主要以 SCL-90(心理卫生自评量表)、SAS(焦虑自评量表)和 SDS(抑郁自评量表)为代表;后者以 MMPI(明尼苏达多项人格测验)、16PF(卡特尔 16 项人格因素问卷)和 EPQ(艾森克的人格评定量表)等为代表。此外,对大学新生心理健康状况进行评定时,常常使用 CPI(大学生心理健康调查表)。实际上,这些用来评定大学生心理健康状况的标准都来源于国外,再由国内的有关学者进行本土化的修订后,投入使用。从本质上说,这些心理健康的评定标准是建立在西方文化背景下的人的心理特质的标尺;从某种意义上讲,这可能是影响评价结果准确性的根本性因素。因此,开发出“土著的”大学生心理测验量表就显得尤为迫切了。

3.数理统计标准 数理统计标准是指依据心理特征偏离统计常模(即平均值)的程度作为判断心理正常或异常的标准。心理异常是相对于心理正常来讲,正常与异常的界限可根据对普通人的心理特征进行测量而获得的统计数据后作出界定,对人们心理特征进行测量而获得的统计数据后作出划定。对人们心理特征进行测量的结果通常是常态分布,居中间的大多数人为正常,居两端者为异常。这一标准提供了心理特征的数量资料,虽然较为客观,但方法过于机械。

4.社会文化标准 以社会规范为标准,行为符合公认的行为规范为健康、正常;反之,明显偏离社会行为规范则被视为异常。主要考察其对入、对己的态度,对社会事件的反应和看法,人际关系的处理等,总之,就是在群体中的表现。由于地域、习俗的不同,社会文化标准具有差异性,如同性恋在某些文化中被看作正常的心理,而在另外的文化中可能被看作心理异常。跨文化心理学研究表明:在一定地域上形成的文化因素虽然可随着社

会及时代的变化有所改变,但这种文化常常直接或间接地影响着在该地域上生活人们的思想和行为,无形中左右着他们的心理和行为,也影响着他们所遭遇的心理挫折与困难,以及应对生活与适应心理问题的方式。因此,在不同的文化习俗背景下,往往要采用不同的鉴别标准。

以上鉴别心理健康的标准虽然各有所长,但若依据标准不同,采取的立场、方法不同,即使是同样的行为和心理表现,也有可能得出不同的看法和结论。因此,仅用单个心理健康标准去衡量大学生的心理健康与否,会有一定的偏颇。我们认为,鉴别一个人心理健康的程度,应该运用多个标准、共同评估,从整体上作出谨慎的判断,以得出比较科学的结论。

(二)心理健康的标准

对于什么是心理健康,目前还没有一个公认的标准,对于影响心理健康的因素也是因人、因时而异。

1. 马斯洛的经典标准 美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔(Mittelman)提出过10条被认为是经典的标准: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,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

2. 高职学生心理健康的标准 高职学生的年龄一般为18~24岁,正处于青年中期,心理具有许多青年中期的特点。但作为一个特殊群体,高职学生又不能完全等同于社会上的青年。

对于高职学生心理健康的标准,我国许多心理学工作者都进行了研究。由于不同研究者心理观的不同以及经验的差异,所提出的心理健康标准也存在一定的不同点,比如马建青提出,大学生心理健康应包括智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强、心理行为符合大学生的年龄特征。

可以看出,尽管不同的专家学者对高职学生心理健康的标准有不同的观点,但是,研究者们所提出的心理健康标准也具有较大的一致性,都主要从高职学生的认知、情感、意志、适应能力等方面加以考察。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。

(1)正常的认知能力。正常的认知能力要求人具有敏锐的感知能力,较强的记忆力,良好的思维力,丰富的想象力,语言表达清楚,理解力强。

(2)情绪健康。乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,对生活充满希望,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,情绪反应正常。

(3)意志健全。意志健全者为实现预定目标,在行动中能表现出较多的自觉性、果断性、顽强性、自制力,机智灵活地克服困难、坚韧不拔,持之以恒,不受外界诱惑。

(4)自我评价恰当。一个心理健康的人能作出恰当的自我评价,他们能体验到自己存