

· 面向二十一世纪高等学校教材 ·

幸福与成长

——大学生心理健康教育读本

主 编 © 李晓林 李琛

Happiness and Growth
Mustered for Undergraduates' Psychological Health



中国出版集团



世界图书出版公司

面向二十一世纪高等学校教材

XING FU YU CHENG ZHANG
——DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG
JIAO YU DU BEN

幸福与成长
——大学生心理健康教育读本

主编：李晓林 李 琛

中国出版集团

世界图书出版公司

序

当前,大学生心理健康状况越来越受到社会各方面的广泛关注,大学生心理健康教育也越来越得到各级教育行政主管部门的高度重视,进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的呼声不断提高。大学生心理健康工作是新形势下全面贯彻党的教育方针,推进素质教育的重要举措,也是促进大学生全面健康成长,培养高素质人才的重要途径。党的十八报告强调:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,培育自尊自信,理性平和,积极向上的社会心态”,这是对大学生心理健康教育提出的更新更高要求。

在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见(中发[2004]16号)》文件中,把加强和改进大学生心理健康教育作为新形势下大学生思想政治教育工作的重要内容。2011年国家教育部政治思想教育司颁布了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》,标准中规范了大学生心理健康教育的工作机制、师资队伍建设和教学体系建设、活动体系建设等。贯彻执行中央的文件精神,对提高大学生心理的素质,促进大学生的全面发展起到了重要的作用。

面向全体大学生开展心理健康知识的普及性教育,是大学生心理健康教育的基础性工作,课堂教学则是普及知识的主渠道。我校早已开展了心理健康知识课堂教学的探索实践,并在课程体系、教学内容、教学规律、教学方法等方面进行富有成效的研究和探索。2011年《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》颁布,使得课堂教学的目标和内容更加明确。在我校教师教学实践和研究的基础上,组织大学生健康教育的研究人员和一线教师编写了《幸福与成长——大学生心理健康教育读本》一书。

本书紧紧围绕《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的目标要求,使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,并将重点放到应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进全面发展上。在内容上力求涵盖《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中所列出的主要教育内容,并引进了心理健康领域一些实用性比较强的新成果。在论述基本理论的同时,着力采用大量贴近学生的案例、内容丰富的心理训练,使本书具有更高的可读性、操作性。

大学生是祖国的栋梁,是社会的希望所在,使他们身心健康和谐地成长是我们每一位教育者肩负的重任。希望本书能成为大学生心灵成长的动力,为大学生成为栋梁之才贡献一份力量!

李志勤
2013年元月

前 言

《幸福与成长——大学生心理健康教育读本》是为普通高等学校大学生编写的一本教程。全书贯穿幸福与成长两大主题,以向大学生普及心理健康知识为出发点,以提高大学生心理素质为目标,展开叙述和指导。

本书具有以下特色:

1. 育心为主,强调实用

《幸福与成长——大学生心理健康教育读本》并非心理学知识的系统传授,而是将重点放到应用心理健康知识,增强自我心理保健意识和提升自我幸福的能力上,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,爱人及自爱的能力、学习能力等,切实提高心理素质,促进大学生的全面发展。

2. 严谨、科学,时代性强

在保证趣味性的前提下,将大量心理科学最新的研究成果引入其中,体现科学性、时代性。各章节中“知识窗”一栏,主要目的就是将心理科学中的一些实用性强、生动有趣的经典实验、经典理论介绍给大学生,使其在轻松愉快的氛围中受到良好的启迪,从而促进大学生心灵的成长。

3. 内容贴近大学生,可读性强

本书中既有名人名言、心理佳片赏析、心理名著导读,也有小故事、名人演讲,而这些内容都是探讨大学生最关心和最想解决的问题,蕴含丰富的人生智慧,希望本书能成为大学生案头必备书籍,随手翻阅,点滴收获。

4. 新大纲、新内容、新视角

本书在内容上力求涵盖《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中所列出的主要教育内容,新的要求中涉及了“生命教育”的主题,这是在以往国内心理健康教育书籍中鲜有提及的内容,本书也将此内容引入其中。全书以积极心理学的崭新视角展开叙述,更关注心理健康的积极层面,所以这更是为普通大学生优化心理素质、促进人格成长、实现自我价值而写。

本书是集体智慧的结晶。参加编写的有:王荣(第一章、第五章),张晋萍(第二章、第八章),李琛(第三章、第六章),李晓林(第七章、第九章),马骊(第四章、第十章)。由李琛负责组编、统稿,李晓林负责审阅定稿。在这里特别感谢应用心理学专业的魏仁豪同学以学生的视角对经典心理影片做出精彩而专业的评析,也感谢应用心理学专业的赵春莹同学在最后的校对排版工作中付出了辛勤的劳动。

本书是教育部思想政治教育司颁布新的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》后,教材改革的初步尝试。由于学识有限,时间紧迫,书中难免有疏漏之处,敬请专家、同行和广大同学批评、指正。另外本书编写借鉴和引用了国内外的大量研究成果,因各种原因,未能一一标注出处,在此谨表最诚挚的感谢和歉意。

编者
2013年元月

目 录

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 科学的健康与心理健康观	1
第二节 大学生心理健康	5
第三节 大学生心理健康教育现状	14
心理影片赏析:《心灵捕手》	23
第二章 了解自我,发展自我	25
第一节 自我意识概述	25
第二节 大学生自我意识发展的特点	33
第三节 大学生自我意识的矛盾与调节	36
名著导读:《自我》	44
第三章 学习心理	46
第一节 探索学习的本质	46
第二节 大学生的学习	53
第三节 大学生学习中常见心理问题及调适	65
心理影片赏析:《死亡诗社》	71
第四章 塑造和谐人格	74
第一节 人格概述	74
第二节 影响大学生人格形成的因素	86
第三节 人格测验简介	92
第四节 大学生和谐健全人格塑造	97
第五章 情绪管理	104
第一节 情绪概述	104
第二节 大学生的情绪心理	111
第三节 大学生常见的情绪障碍	118
第四节 大学生情绪调节与管理	127
名著导读:《积极情绪的力量》	134
第六章 生命教育与幸福	135
第一节 生命与死亡	135

第二节	幸福人生的心理学研究	144
第三节	习得幸福	152
	心理影片赏析:《海上钢琴师》	157
第七章	大学生人际交往的心理	161
第一节	人际交往概述	161
第二节	大学生人际交往的心理分析	169
第三节	大学生常见的交往障碍及其调适	176
	心理影片赏析:《Into The Wild》	182
第八章	能力发展与生涯规划	185
第一节	大学生能力概述及发展目标	185
第二节	生涯规划概述	198
第三节	大学期间生涯规划的制定	206
第九章	大学生的性心理与恋爱心理辅导	214
第一节	性心理概述	214
第二节	大学生性心理特点、表现及常见问题的调适	223
第三节	大学生恋爱心理概述	231
第四节	大学生恋爱心理的特点和常见问题的调适	236
第十章	识别与预防心理异常	244
第一节	异常心理概述	244
第二节	大学生常见的心理异常	248
第三节	大学生心理异常的防治	255
	心理影片赏析:《雨人》	270
	主要参考文献	273

第一章 大学生心理健康导论

健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

——马勒博士

心理健康的兴起与一位大学生的贡献密不可分。20世纪初,美国耶鲁大学有一名学生叫比尔斯,他的哥哥患有癫痫病,发作时四肢抽搐,口吐白沫,痛苦万分。与哥哥住在一起的比尔斯听说癫痫具有遗传性,总担心自己也会像哥哥一样,终日忧心忡忡,生活在焦虑、恐惧、忧郁情绪之中,终于有一天精神失常,自杀未遂被送进精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人痛苦不堪的生活及所受到的粗暴待遇,不胜悲愤,同时有感于社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠、疏远等,在病愈出院后写成了《自觉的心》一书,并于1908年3月出版,在全美引起较大轰动。同年5月,比尔斯发起的世界第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月,比尔斯通过自己的积极努力,在纽约成立了“美国全国心理卫生协会”。此后,心理卫生运动不仅在美国迅速开展起来,而且迅速扩展到世界各地。1930年,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,并成立了永久性的“国际心理卫生委员会”,它的宗旨是“完全从事于慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,以及全人类幸福的增进”。

第一节 科学的健康与心理健康观

一、健康概念的演变

健康的英文是 health。一些词典中将健康简单定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”,这是传统的健康概念。

《辞海》中健康的定义是:“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劳动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些,但仍然把人作为生物有机体,未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识,在生物医学模式时代被公认是正确的。

我们传统意义上对健康的定义依然停留在表面上,“机体处于正常运作状态,

没有疾病”被广大群众所认可和接受,其中包括医疗工作者。在过去很长一段时间内,我们对“心理和社会适应能力上的完好状态”处于无知的状态。直到近几年改革开放后才开始重视心理和社会适应能力对健康的影响。有位上世纪六十年代医科大学毕业的医生曾经遗憾地说过,他们在校学习的时候有两门课没有好好学,一门是营养学,另一门就是心理卫生。营养学没有好好学是因为当时连肚子都吃不饱还谈什么营养,至于心理卫生那是属于唯心主义的东西。

关于健康和疾病的概念,《简明不列颠百科全书》1985年中文版的定义是:“健康,使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。疾病,是产生症状或体征的异常生理或心理状态,是人体在致病因素的影响下,器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态。健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量,但其标准很难掌握。”这一概念虽然在定义中提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。所以说这个概念是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡的产物。

因此,它还没有达到1946年世界卫生组织(WHO)成立时在它的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)世界卫生组织关于健康的定义,把人的健康从生物学的意义,扩展到了精神和社会关系(社会相互影响的质量)两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。具体而言,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摆脱虚弱的状态,并进一步明确了健康应具备以下十项指标:一是有充沛的精力,能从容不迫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,勇于承担责任,心胸开阔;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;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

世界卫生组织关于健康的十条解释可以理解为现代意义上的健康,不仅是不生病、长寿,还包括高质量的精神和物质生活。随着科学技术的进步和社会的发展,健康医疗已走出了传统的生物医学模式,形成了生物—心理—社会模式。表1-1是F. D. Wolinsky在其1988年所著的《健康社会学》一书中提出的“立体健康观”(见下表)。立体的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好,健康的目标是追求一种积极的状况、更高层次

的适应和发展,是一种身心健康、社会幸福的完满状态。

表 1-1 八种健康状态的构成

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	患者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
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	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

二、心理健康

心理健康是 20 世纪中叶以来,由科技、文化和社会发展所决定的,是以一种全新、多元的视角看待健康的产物。它反映了唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。心理健康是时代的课题,是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在全世界范围内得到重视和研究,其概念众说纷纭,难以界定。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内,所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美。

人本主义心理学家 Maslow 将心理健康概括为十个方面:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当估价自己的能力;生活理想切合实际,不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能使个人适当地满足个人的基本需求。

Marie Jahoda 的心理健康标准则是:了解自己的身份和自己的心情;有所成就,又能面向未来;心理状态完整美好,能够抗御应激;自主,而且能认识自己需要什么;真实地、毫不歪曲地理解客观现实,然而又能具有同情和同感;做环境的主人;能工作、能爱、能玩、也能解决问题。

心理学家 H. B. English 将心理健康定义为:心理健康是指一种持续的心理状态,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、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W. W. Boehm 认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观(personal growth)把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展(Schultz,1977),认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

我国学者王效道等认为心理健康应具有如下特征:智力水平处在正常值范围内,并能正确反映事物;心理与行为特点与生理年龄基本相符;情绪稳定;积极与情境适应,心理与行为协调一致;社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;行为反应适度,不过敏、不迟钝,与刺激情境相应;不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足;自我意识与自我实际基本相符,“理想我”和“现实我”之间的差距不大。

王极盛等人认为,心理健康标准应包括五个方面:智力正常;情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;统一协调的行为: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;人际关系的适应。

王希永等认为,心理健康的标准可以概括为如下六条:智力正常,思维方式正确,能唯物辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

李百珍提出心理健康七条标准:心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;心理健康者正视现实、接纳他人;心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;心理健康者对社会有责任心;心理健康者心地善良,对他人有爱心;心理健康者有独立、自主的意识。

黄珉珉关于心理健康的标准有八条:能进行正常的学习、生活和工作;能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;具有健全的人格;具有良好的情绪体验;具有正常的行为;有正常的心理意向;有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;有一定的安全感,有信心和自立性。

郑日昌认为心理健康包括六条:正视现实;了解自己;善与人处;情绪乐观;自尊自制;乐于工作。

我国台湾学者黄坚厚认为心理健康应具有四条标准:乐于工作;能与他人建立和谐的关系;对自身具有适度的了解;和现实环境有良好的接触。

王登峰提出有关心理健康的八条标准: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;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常;心理行为符合年龄特征。

综上所述,目前国内外学者对心理健康的界定不一,每条定义都强调了心理健康的某个或多个方面重要特征。然而,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。一般而言,判断个体心理健康与否,主要源于四个方面标准:(1)经验标准。当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;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的环境不同,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对其心理是否健康做出判断。例如:大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而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。这个标准更多的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。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。

总之,心理健康是在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会环境的和谐所表现出的个体的主观幸福感。具体可以从心理健康的广义解释和狭义解释上来理解。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,而且能发挥其心身潜能。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过程,即认识、情感、意志、行为和人格完整协调。

第二节 大学生心理健康

大学生的年龄一般在18—25岁之间,从心理学的观点来看,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与社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。

心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。

一、大学生心理健康的标准

郑日昌(1996)认为,心理健康的大学生应具有如下八条标准:具有独立生活能力;具有独立思考、判断能力;能够从心理上接纳自己;勇于面对现实,同时又对生活、对自己充满信心;具有较强的自我调节能力,能积极主动地适应新环境,调节、平衡各方面的心理冲突;人际关系良好;学习方法得当;能应付一定的挫折如失恋等。

樊富珉(1997)提出大学生心理健康的七个标准为:能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;能保持正确的自我意识,接纳自我;能协调与控制情绪,保持良好的心境;能保持和谐的人际关系,乐于交往;能保持完整统一的人格品质;能保持良好的环境适应能力;心理行为符合年龄特征。

冯国斌等(1998)认为,大学生心理健康标准有如下六条:健康的情绪;和谐的人际关系;完整统一的人格;良好的自我意识;能与社会协调一致;善于适应环境。

宋专茂、陈伟(1999)根据大学生心理特点和世界心理卫生协会所提出的心理健康标准,将大学生心理健康标准确定为五个方面:情绪稳定性;人际关系和谐性;适度的焦虑和紧张感;对现实感知的充分性(评估自己较客观);心理适应性。

黄希庭(1999)认为,大学生心理健康应该具有如下七条标准:智力正常;能够正确表达自己的情绪;能够悦纳自我;良好的人际关系;有较强的自制力;保持人格的完整与健康;能主动地适应现实环境。

中国学者王登峰、张伯源(1995)关于大学生心理健康的标准有八条:了解自己,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;能协调与控制情绪,心境良好;人格完善和谐;智力正常;心理行为符合年龄特征。

郑晓边等(2000)结合他们以往的调查和心理门诊积累的资料,根据科学性、实用性、可行性、操作性原则,对大学生心理健康测评量表的结构要素进行详细地比较分析,最后确定了大学生心理健康的六个测评要素:学习动机;情绪状态;自我观念;自我控制;生活态度;人际关系。

目前,关于大学生心理健康标准尚未形成统一意见。然而,根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色以及心理健康基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为以下八条:

1. 智力正常。智力正常是大学生学习、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。心理健康的学生都会珍惜学习机会,有强烈的求知欲望,能够积极参与学习活动,并从学习中体验到满足与快乐。

2. 情绪健康。积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的大学生的愉快、乐观、开朗、满意等积极和肯定情绪总是占优势,虽然有时也会

有悲、有忧、有愁、有怒等消极和否定情绪,但一般不会持续长久。再有,心理健康的大学生能适度地表达自己的情绪,通过恰当的方式宣泄自己的不良情绪,表现为急而不躁,喜而不狂,忧而不绝,胜而不骄,败而不馁,持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。最后,心理健康的大学生情绪反应与周围环境相适应,能够保持与周围环境的动态平衡。

3. 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。心理健康的大学生,学习生活有明确的目标和追求,敢想、敢说、敢干,勇于开拓进取,在意志行动中有主见,有恒心,专心致志,适时地作出决定并运用切实有备的方式解决所遇到的问题。在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,在行动中控制情绪,而不是盲目行动、畏惧困难,顽固执拗。

4. 人格完整。人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面平衡发展,有一定的连贯性和稳定性。心理健康的大学生所思、所说、所做是协同一致的,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来,不为私欲背弃信念和良心,不搞阳奉阴违、口是心非。

5. 正确的自我意识。正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围环境,既不自视清高、妄自尊大,也不自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律,评价上自省,心态上自控,情感上自悦。在理想自我与现实自我之间存在着一种健康有益的差距,有良好的基本满意的态度。心理健康的大学生还善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己,并恰当地进行自我评价和自我调节,有效地控制自己的行为。

6. 人际关系和谐。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活,乐于交友,善于与人相处,既能容人之短,也能容人之长,能正确处理互助和竞争的关系,能与他人同心协力合作共事,有较强的同情心和道德责任感,因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反,疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人,均属于不健康心理。

7. 社会适应正常。心理健康的大学生,能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰的认识,以有效的方法对应环境中的各种困难,不退缩,还能根据环境特点和自我意识的情况努力进行协调,或改革环境适应个体需要,或改造自我适应环境。他们的思想、信念、目标和行为能跟上时代发展,与社会要求相符合,为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时,能迅速调整自己对现实的期望和态度,以谋求与社会的协调一致,而不是逃避现实,或与之背道而驰。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征。适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏,亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理

行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反映,在认识、情感、言行、举止等方面都符合他所处的年龄段的要求,他们充满青春活力,朝气蓬勃,勤学好问,能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

二、正确理解和运用大学生心理健康标准

大学生心理健康的八条标准并不是绝对的,也不是固定不变的,大学生的心理处在不断变化和发展之中,因而这些标准只是一个参考,作为分析和衡量大学生心理状况的理想尺度和依据。正确理解和运用大学生心理健康标准应重视以下三方面内容。

(一)标准的相对性。大学生心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续的状态。如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。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,偶然出现一些不健康的心理和行为,并不等于心理不健康,更不等于已患上了心理疾病,应避免将大学生心理状况截然分为“健康”与“不健康”两部分。我们应该以连续的眼光来看待个体的心理健康状态,对待大学生的心理健康更应该以这种观点来对待。

(二)整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为基础考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的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。实践经验表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的这些方面看,如果它们不能遵循规律进行协调运作,就可能会产生一系列心理困扰或问题。就大学生个性而言,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,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

(三)发展性。心理健康状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会逐渐调整而趋于健康。因此,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。每个人在自己现有基础上做不同程度的努力,都可追求到自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身潜能。大学生心理健康的基本标准,保证他们能够进行有效地学习和生活。

三、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素既有主观方面的原因,也有客观方面的原因。一方面与他们自身生理心理特点有关,另一方面也与他们所处的家庭环境、社会环境和学校环境密切相关。

(一)影响大学生心理健康的内因

1. 生理因素

大学生处于青春后期,生理的发育、身高体形的变化、第二性征的继续加强,都是造成大学生特有心理问题的生理基础。比如有的大学生因身材矮小而产生自卑,因身体过于肥胖而产生烦恼;有的大学生由于性格有缺陷或胆小拘谨、多疑、冷漠而导致他们意志消沉、情绪过度紧张等,积压到一定程度,便会诱发心理疾病。

2. 情绪因素

现代心理学、生理学和医学的研究成果表明,情绪对人的心理健康具有直接的作用,可以说情绪主宰着健康。大学生的情绪处在最动荡和最复杂的时期,情绪特征具有明显的两极性。情绪情感丰富强烈并且复杂,年轻气盛,情绪多变,控制和调节情绪的能力比较弱,心境易受环境变化的影响,在激情的状态下,往往缺乏冷静的思考容易走向极端;有强烈的交往需求,渴望获得知己和友情,但缺乏交往的主动性,总希望他人先主动与自己接近,处于“守株待兔”的状态,从而导致内心闭锁;这些矛盾和冲突持续时间过长,强度过大,必然会破坏心理平衡而引发各种心理障碍,阻碍个体的发展和成功。

3. 人格因素

个体的人格特征又称个性,是个人稳定的心理特点。人格特点与心理健康有着密切的关系,人格缺陷是产生心理疾患的重要原因。由于每个大学生成长的环境、条件、父母的遗传和教育方式不同,个性也千差万别。同样的环境,面对同样的挫折,不同的个体会会有不同的反应,如性格内向者感到敏感多疑的事件,性格外向者则会觉着无所谓。有的大学生能很好适应环境,有的大学生则格格不入;有的大学生能与人合作,有的大学生却孤僻、独来独往,这些都与个性有关。大学生个性特征中存在缺陷常常与他们的心理健康异常有关,有时,这些缺陷本身就是心理问题的表现。

4. 归因方式

归因指是对自己或他人的外在行为表现的因果关系做出解释、推论的过程。不同归因会对个体行为产生不同影响,直接影响到大学生心理健康状况。正确的归因能使大学生认清事物的变化本质,提高应对的能力。而错误归因则有害于大学生的心理健康。如果总是把失败归因于内部稳定不可控因素,就会产生习得性无助感,这是在校大学生最容易出现心理问题的一种错误归因方式。

5. 认知方式

认知方式影响着人们对外界事物所形成的想法和观点。同样的环境同样的挫折,不同的个体因不同的认知方式而有着不同的承受能力。大学生社会阅历尚不丰富,对社会对自己常常缺乏全面正确的认识,不能客观辩证地看待问题,采取孤立不变僵死地看待问题的思维方式,这种认知方式,常常使人产生偏见形成偏执。在校大学生的不合理的认知方式有:绝对化的要求,常常与“必须”“应该”这类词联系在一起,往往把生活看成“非黑即白”的单色调;过分概念化,常用以偏概全、以点盖面的思维方式看问题,常常与“没用”“失败者”这些消极词汇联系在一起,以夸大失败和痛苦的体验为特征,常陷入不良的情绪体验之中难以自拔。

(二)影响大学生心理健康的外因

影响大学生心理健康、导致其心理疾病的因素很复杂,除了受学生自身影响外,还会受到家庭、学校和社会等外在环境的影响。

1. 家庭因素

家庭是孩子成长的环境,家长是孩子的第一任老师,是每个孩子成长不可忽视的条件。

家庭教育方式、家庭情感问题、家庭完整与否、家庭经济条件等对于塑造学生个性、养成生活习惯和行为方式都会有重要影响。

现在的大学中,独生子女越来越多,由于大多数家庭对他们的教育方式都是过分溺爱、包办、放纵,容易使个体早期产生适应性、独立性和自我意识方面的障碍。而进入大学后,他们首先要培养生活自理能力,学会与别人相处,矫正各种不良个性,这些问题解决不好,便会诱发心理疾病。此外,有一部分家长在高考指挥棒的调遣下,过分注重智力教育,忽视情感教育,不利于学生健康人格的形成。最后,有一部分受教育程度低的家长,多采用简单、粗暴传统的家长制教养方式,容易使子女形成敏感多疑、自卑易怒、抑郁焦虑、偏执敌对等不健康的心理。

不完整的家庭对于孩子的心理健康是十分不利的,往往使其产生孤僻、冷漠、粗暴的人格特点;父母关系不良,经常吵架相互敌视甚至是父母离异,孩子在人际交往中往往表现出自私、敌视等心理和道德方面的缺欠。

家庭经济收入水平的高低也会在潜移默化中影响在校大学生的价值观。特别是低收入和贫困家庭的子女,一部分人已成为高等学府里的“特殊群体”。大多数贫困家庭子女能够自强自立,能够正确面对现实的生活学习环境,但还有些学生或多或少地存在一些心理问题或心理偏差,个别严重者导致心理疾病的产生,以至被迫中途辍学。

2. 学校教育和环境的影响

学校是大学生学习生活的主要场所,成长与发展不可避免地会受到学校的影