

大学生心理健康教育教程

江西省教育厅

江西省高校心理健康教育专业委员会组织编写



江西高校出版社



大学生

心理健康教育教程

江西省教育厅
江西省高校心理健康教育专业委员会
组织编写

《大学生心理健康教育教程》编委会

主 任：虞国庆 史蓉蓉

主任委员(按姓名音序排列)：

敖晓斌	蔡卫红	曹国庆	池泽新	邓步君	邓晓华	杜贵芳	范雯岑
范秀仁	龚玉秀	郭名根	何先应	胡继平	胡堪东	胡龙华	黄辉玲
蒋 钰	金小军	旷强军	李方柏	李贤瑜	刘安卿	刘光华	刘红宁
刘 俊	刘 磊	刘 民	刘 敏	刘卫林	刘秀峰	刘 勇	陆长平
宁世春	彭彦华	彭祖雄	皮 霞	邱国庆	邱少华	饶爱鹏	单作民
舒小平	谭酬志	唐星华	陶春元	童光侠	汪 峰	汪立夏	汪荣林
王金华	吴本荣	吴细忠	吴泽俊	席芳宽	肖长春	肖一敏	熊耀龙
徐神恩	杨联愚	叶超飞	叶水春	曾繁龙	詹启东	詹泽群	张海涛
张建中	张森栋	赵建夫	赵 明	支卫兵	钟景辉	周木岚	邹春艳

委 员(按姓名音序排列)：

傲春根	蔡 蓓	陈建华	陈剑锋	陈以洁	湛海燕	崔玉霞	邓美娇
董晓林	段忠阳	葛 剑	桂伟珍	郭海峰	胡盛华	黄德辉	黄红冈
贾炜荣	姜智荣	赖中平	李春玲	李金萍	李 莉	李沐珍	李鹏程
林 麟	刘华斌	刘 婕	刘均建	刘淑萍	刘淑霞	刘小青	龙瑞全
欧阳世奴	彭跃红	邱美玲	舒 曼	唐春燕	唐 宏	王 坚	王敬群
王 珂	魏美春	吴 春	吴昊文	吴 琦	吴怡白	吴子明	肖详红
解 伟	熊建圩	严交笋	严蔷薇	杨 铖	叶 芳	于俊红	曾美华
曾巧莲	张建灿	张劲东	钟 琪	钟小平	钟志兵	周 力	周 伟
周伟珍	周燕琴	邹 琴					



前言

少年智则中国智,少年强则中国强。

梁启超早在 19 世纪末就曾如是说。当时的中国风雨飘摇,前途未卜。变法失败后不得不流亡在外的梁先生,反思国家的命运,对青年人寄予了深切厚望。如今步入 21 世纪已十年有余,中国一跃成为世界上第二大经济体,国家积贫积弱的局面已成昨日之旧梦。梁先生的发言,至今听来仍是振聋发聩,令人深思。

大学生,作为青年人的一支重要的生力军,是我们国家、社会未来的希望所在。新的世纪,机遇与挑战并存,希望与失望交织,压力和竞争加剧。在这个时代,心理健康,比任何时候都显得更为重要,大学生心理健康不再是诸多教育者、心理学家们孤独的呐喊,已成为新时代人才教育的重要课题。

《中共中央国务院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)和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1 号文)相继出台,首次将大学生的心理健康教育工作上升到了国家层面。教育部办公厅在 2011 年又先后发布了《关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试用)〉的通知》和《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》,将高校大学生的心理健康教育工作,尤其是心理健康教育课程的教学工作进行了进一步的细化、规范。大学生心理健康教育工作得到了政府部门前所未有的重视。

江西省是开展高校心理健康教育工作较早的省份。在江西省教育厅的领导之下,江西省高校的心理健康教育工作取得了显著的发展,近年来已经举办了全省大学生心理剧大赛、心理素质拓展大赛及高校心理健康教育与咨询工作评估等活动,引导着全省高校的心理健康教育工作稳步前进。心理健康教育从课堂走向课外,再从课外回到课堂,也是我省高校心理健康教育工作向前发展的必经之路。

《大学生心理健康教育教程》的出版,正是对以上要求的回应。

本教材的编写理念和编写大纲紧扣教育部有关大学生心理健康教育工作的文件精神,紧紧围绕当前大学生常见的心理问题。在编写过程中,坚持“以学生为本”的编写理念,遵循“从学生中来,到学生中去”的原则。即编写者能“想学生之所想,急学生之所急”,能面对当代大学生的切实困惑,具有鲜明的针对性;能尊重学生的学习兴趣,在保证专业性的基础上增加趣味性;能重视学生的主动性,推行互动型教学。

本教材主要呈现了以下几个特色:一是坚持了“问题解决式”的编写思路,即提出问

题—分析问题—解决问题,紧扣当前大学生常见的心理问题,包括心理适应、自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、爱情与性心理、压力管理与挫折应对、网络成瘾、生命教育与心理危机干预共 11 个具体的主题。而在各章节的撰写上,则遵照了“**What(是什么)—Why(为什么)—How(怎么样)**”的问题解决思路。一般是首先以具体案例导入正题,启发大学生对心理问题的思考,再介绍相关的心理学知识,进而重点介绍心理调适的技能。二是突出了体验式学习。本书不满足于单纯的知识灌输,而是在正文之外设置了“案例导读”“心理测试”“心理视窗”“知识链接”“心理训练”“心理故事”等多个趣味栏目,调动学生学习的积极性和参与性,鼓励学生“**在学习中体验,在体验中学习**”。三是实现了科学与人文的结合。在编写内容上,一方面强调科学性、专业性,确保心理健康知识的科学性、准确性;另一方面也注重人文精神的渗透。本教材在格调上积极向上,语言上幽默活泼,叙事上深入浅出,注重学生的精神需求,富有人文主义的情怀。

本教材由江西省教育厅、江西省高校心理健康教育专业委员会组织编写。作者均是多年从事高校心理健康教育的一线工作者,具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。本教材即是他们的智慧和实践的结晶。全书编写分工如下:刘红宁(第一章)、王敬群(第二章)、邱美玲(第三章)、高美才(第四章)、严蔷薇(第五章)、袁建勤(第六章)、李沐珍(第七章)、吴燕(第八章)、舒曼(第九章)、郭海峰(第十章)、王青华(第十一章)、陈建华(第十二章),王敬群负责全书的统稿与定稿工作。

一本教材的编写,是一个漫长的探索过程。它的效用如何,有待于实践的进一步检验。本书作为江西省高校心理健康教育课程统编教材,希望全省各高校积极推广和选用,并在使用过程中注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。如有反馈意见,请发邮件至 hbgjuacp@126.com。

江西省教育厅

2013 年 4 月

目 录

第一章 阳光照进心灵——大学生心理健康导论	1
第一节 走进心理的世界——大学生心理活动的特点	3
第二节 为你的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准	6
第三节 谁动了我的心弦——大学生心理健康常见问题	12
第四节 守护心灵的家园——大学生心理咨询的介绍	17
第二章 新生活,从心出发——大学生心理适应与心理健康	25
第一节 从“小天地”到“大世界”——大学生活的心理适应	27
第二节 对不起,请重新着陆——大学生适应不良的问题	31
第三节 恭喜你,已成功降落——改善适应不良的训练策略	36
第三章 遇见未知的自己——大学生自我意识与心理健康	41
第一节 我究竟是谁——自我意识概述	43
第二节 心灵的解码——大学生自我意识的特点	48
第三节 更好的自己——大学生自我意识的完善	53
第四章 个性的自我修炼——大学生人格发展与心理健康	61
第一节 慧眼识人——人格概述	63
第二节 命运之舟——大学生的人格与心理健康	69
第三节 走出迷途——大学生的人格偏差与矫正	76
第五章 我的未来不是梦——大学生生涯规划与心理健康	85
第一节 命运路径图——大学生活的特点及生涯规划	91
第二节 未来规划局——大学生生涯规划的制定	97
第三节 生活计时器——大学生的时间管理	107
第六章 书山有路心为径——大学生学习心理与心理健康	127
第一节 学习“心”概念——大学生的学习特点与心理机制	129
第二节 学习“心”调试——大学生学习心理障碍与调试	134
第三节 学习“心”思路——大学生学习能力的培养与开发	142

第七章	我的情绪我做主——大学生情绪管理与心理健康	149
第一节	我的快乐与哀愁——情绪概述	151
第二节	东边日出西边雨——大学生的情绪特点及影响	153
第三节	何愁眉头展不开——常见不良情绪的表现与调适	155
第四节	得开怀处且开怀——良好情绪的培养	159
第八章	让心灵自由沟通——大学生人际交往与心理健康	171
第一节	沟通你我他——大学生人际交往与人际关系概述	173
第二节	交往指南针——大学生人际交往的原则及技巧	177
第三节	融洽调试剂——大学生人际关系障碍与调适	195
第九章	我的那些花儿——大学生爱情、性心理与心理健康	203
第一节	人面桃花相映红——大学生初识爱情	205
第二节	初识庐山真面目——爱情之心理内涵	210
第三节	羞答答的玫瑰——大学生性心理的发展特点	216
第四节	静悄悄地开放——大学生性心理问题与调适	221
第十章	风雨之后是彩虹——大学生压力管理、挫折应对与心理健康	227
第一节	风雨兼程——大学生压力与挫折概述	229
第二节	逆风飞翔——大学生常见压力与管理	234
第三节	黎明之前——大学生常见挫折与应对	239
第十一章	让网事随风而去——大学生网络成瘾与心理健康	253
第一节	登陆 e 时代——网络与大学生的生活	255
第二节	虚拟世界的诱惑——大学生网络成瘾现象分析	260
第三节	生活初始化——大学生网络成瘾的预防与戒除	266
第十二章	让生命尽情绽放——大学生生命教育、心理危机干预与心理健康	268
第一节	生如夏花——大学生生命教育概述	270
第二节	生命的危机——大学生心理危机与干预	273
第三节	生命的警戒——大学生自杀行为与预防	283
主要参考文献		291

第一章

阳 光 照 进 心 灵

——大学生心理健康导论



一个宽阔的胸怀，一种规律的生活，
一种合理的饮食习惯，一种适合自己的锻炼方法，一种活泼、热情、开朗、合群的性格，一种能调节身心的业余爱好，一种不向任何压力低头的意志，一种对待疾病的正确态度，一种对年龄的忘却，一个永远微笑的面孔。

——健康十个“一”

案例导读

有两个年轻人到远方去寻找梦想,他们希望寻找一个地方停下流浪的脚步。他们到了一个城市,去向长者请教:“这里的人容易相处吗?”长者反问道:“你之前生活的地方人怎么样?”一个年轻人说:“哦!别提了!那里的人自私、贪婪,从不为他人着想!”另一个年轻人说:“我去过的地方人勤劳、善良,充满感恩之心。”长者说:“年轻人,这里的人和你们去过的地方的人一模一样!”于是,第一个年轻人生活了一段时间后,就难以忍受,最终失望地走了;而第二个年轻人兴奋地留了下来,而且,人际关系果然不错!

那么,为什么对同一个地方,不同的人却有不同的感受,甚至有着不同的结果?

专家解析:

人心不同,各如其面。受遗传因素、成长环境、实践经验等影响,每个人的心理都存在着差异。这种差异,表现为观念上的、心态上的乃至行动上的不同。心理是过去经历的产物,所以两个一起寻梦的年轻人对之前生活的地方有着不同的评价。心理同样是现实生活的行动指导,所以即便在同一座城市,两个人还是拥有了不同的人生际遇。心理更加是未来人生的预测,所以如果这个故事还有续集,我们应该可以猜想第一个年轻人的下一段追梦生活。总之,心理不但会反映现实,而且会影响现实。



学习目标

1. 认识心理活动的实质与特点
2. 了解大学生心理健康的特点与标准
3. 熟悉大学生心理健康常见问题
4. 掌握心理咨询的知识



关键概念

心理 心理健康 心理问题 心理咨询



第一节 走进心理的世界

——大学生心理活动的特点

有人的地方,就有心理学。

人为什么活着?生命的意义在哪里?我们为什么有七情六欲、喜怒哀乐?我们为什么渴望爱情、害怕孤独?我们怎样能远离痛苦和悲伤?同一片蓝天下,为什么有人历尽苦难而乐观依旧,为什么有人锦衣玉食却郁郁寡欢……最重要的是,我们如何才能摆脱忧伤,获得幸福?

亲爱的同学们,自从我们拥有了作为人的意识的那一天起,我们每天都会有类似上面的发问。如今,你们已经走进了美丽的大学校园,人生崭新的一页正在你们面前缓缓打开。每次从清晨中醒来,每次在夜晚中睡去,你们几乎都要在内心发出这样的疑问。

所以,你们的成长,注定会与心理学相遇。



一、什么是心理

我们生而为人,拥有着丰富多彩的内心世界。所有的感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维、感情、意志、人格等都是我们作为人所经常发生的心理活动,又称为心理现象,简称为心理。

心理是客观事物在脑中的反映,而人的心理,则是心理发展的最高阶段,是在劳动和语言的影响下产生和发展起来,与动物心理有着本质的区别。首先,人的心理是人脑的机能。人脑是心理的器官,是一切心理活动的物质基础和前提,为人的心理产生提供了可能。其次,人的心理是对客观现实的主观反映。这种客观现实包括日月星辰、花草树木等自然现象,也包括生产劳动、文化科学等社会现实。一切心理现象,都是以客观现实的事物为源泉。没有客观现实的作用,人脑不可能单独产生心理。但是人脑对客观现实的反映,并不是消极、机械、被动的,而是主观、能动的。面对同一客观事物,不同的人,甚至同一个人在不同时间和条件下,反映都不尽相同,带有主体自身的特点。通过心理活动,人不仅能认识事物的外部现象,还能认识事物的本质和事物之间的内在联系,而且能够利用这种认识指导实践活动,有目标、有计划地去改造客观世界。

心理现象是宇宙中最复杂的现象之一,表现形式多种多样,但一般可以把它分为心理过程和个性心理两大类。



(一) 心理过程

心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程。它相对于个性心理而言,是不断变化、暂时性的心理现象。包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是指人在认识客观事物的过程中,为弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象,是人的最基本的心理过程。比如,我们看见颜色,听到声音,尝到滋味,闻到气味,感到物体的软硬或冷热等,这就是感觉。在感觉的基础上,我们能够辨认出是盛开的菊花或是歌唱的百灵鸟,是鲜红的苹果或是崭新的书桌等,这就是知觉。人不仅能直接地感知事物的表面特征,还能间接地、概括地反映事物的内在的、本质的特征。比如,医生根据病人的脉搏、体温、舌苔等变化,可以推断其体内的疾患;教师根据学生的外部表现和言行,可以了解其内心世界,这些都是思维。人在头脑中不仅能够再现过去事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象。这类心理活动的过程叫做想象。感觉、知觉、记忆、思维和想象同属于人的认识过程。

2. 情感过程

情感过程是指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。人对客观事物的认识,并不是呆板的、冷漠的,而总是对它表现出鲜明的态度体验,渗透着某种感情色彩。这些在认识基础上产生的喜、怒、哀、乐等态度体验,心理学上称之为情感过程。

3. 意志过程

意志过程是指由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心的障碍与外部的困难而坚持实现预定目标的过程。人不仅能认识客观事物,对它产生一定的情感体验,而且还能够自觉地改造客观世界。为了认识和改造世界,人总是主动地确定目标,制订计划,并树立信心,坚持不懈地去战胜困难和挫折,以达到预期的目的,这种心理活动的过程叫做意志过程。意志是人的意识能动性的集中表现。

认识、情感和意志不是彼此独立的过程。情感和意志过程中含有认识的成分,它们都是由认识过程派生出来的;情感与意志又对认识过程发生影响,它们是统一的心理活动中的不同方面。



(二) 个性心理

个性心理是每个个体所具有的稳定的心理现象。它包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。比如,需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向性,使每个人的心理活动有目的、有选择地对客观现实作出反应。个性倾向性是个性心理的重要组成部分,它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心,能力是表现在完成某种活动的潜在可能性方面的特

征;气质是表现在心理活动的动力方面的特征;性格是表现在完成活动的态度和行为方式方面的特征。

个性倾向性与个性心理特征在某一个人身上独特的、稳定的有机结合,就构成了这个人不同于其他人的个性心理。个性心理是指在一定的社会历史条件下的人所具有的个性倾向性和个性心理特征的总和。

个性心理以心理过程(认识、情感、意志)为基础。没有心理过程,个性心理就无法形成。人的个性心理的形成和发展,是在一定的社会影响和教育下,通过心理过程反映客观现实而逐渐定型化的结果,是个体社会化的过程。同时,已经形成的个性心理又反过来制约每个人的心理过程及在心理过程中表现出来。具有不同兴趣和能力强的人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往会表现出坚强的意志行动。



二、大学生的心理特点

我国大学生多数处于青年中期(18—24岁)这一年龄阶段。在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,但其心理尚未成熟。对大学生而言,所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟,以便成为一个心理健康的成年人。可以说,青年中期,是走向成熟的关键期。



(一)自我意识逐步增强但发展不成熟

自我意识是指主体对自己的认识和对自我的态度的统一,包括自我观察、自我评价、自我检验、自我监督、自我教育、自我完善等等。大学生自我意识增强,表现在他们迫切要求深入了解自己和发展自己,自我评价能力增强,以及自我教育能力增强等方面。但是,由于大学生社会生活的知识、能力和经验不足,他们中的相当一部分人还不善于正确对待自我完善与社会发展需要的关系,往往对自己估价过高,一旦遇到自己无力解决的困难或遭到某种挫折时,便容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感,甚至导致行为失控,做出不理智的事情。



(二)情感情绪日益丰富但波动较大

大学生充满青春活力,他们极度关注自我的成长,对周围环境的变化、学业的好坏、他人的评价、与他人的关系、社会要求与自身状况的差距等非常敏感。他们在日常生活、学习和社会交往中,都表现出浓厚的情感色彩,血气方刚,容易感情用事。爱情的出现也是大学生情感世界的一大突变,对其心理产生着巨大的影响。

但是由于大学生控制和调节情绪的能力比较弱,容易产生较大的波动,表现出两极性:他们时而平静,时而活泼;时而抑郁,时而阳光;时而积极,时而消极。他们的情绪变化起伏大,容易受周围环境变化的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等等变化会引起情绪的波动,容易冲动、偏激,情绪冲突也较多。

(三) 容易接受新的事物但相对缺乏辨别真伪的能力

大学生喜欢求新求异求变,对社会、校园中出现的新鲜事物和新理论、新观点表现出浓厚的兴趣,容易受其影响。但因为自身条件的限制,辨别真伪的能力有限,加之这个年龄段的逆反心理,大学生往往接受不了老师和家长的教育,有时会表现出偏激言行。

(四) 性意识觉醒但处理相关问题的知识、能力却较为欠缺

大学生的性心理已发育成熟,性意识开始觉醒,感情欲望逐渐增强。许多同学开始注重自我形象,关注异性,渴望与异性交往,并希望获得爱情。一个鲜明的表现是大学寝室里经久不衰的“卧谈会”,虽然只有爱情、性、异性等几个主题,但是大家仍然津津乐道、乐此不疲。但有的同学因欠缺科学的性知识,对自身的性问题感到困惑和疑虑;有的同学因缺乏交往训练和技巧而不知如何与异性进行正常交往;也有的同学单相思和失恋的情绪久久不能化解。

(五) 智力接近顶峰但发展未成熟

智力是一个包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等基本能力的综合。人的智力自出生后开始发展,到20—35岁达到一生的顶峰。大学生一般思维敏捷,记忆力佳,接受能力强。通过专业训练、系统学习,大学生的抽象逻辑思维能力得到充分的发展,分析问题、解决问题的能力增强,抽象思维、逻辑思维逐渐占主导。他们往往表现出强烈的求知精神和创新精神。但由于知识和经验还相对欠缺,他们的智力并未达到真正成熟的程度,主要表现在思维品质发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展较慢。所以,常常把社会问题看得过于简单,以致陷入主观、片面和“想当然”的境地。

(六) 意志水平明显提高但不平衡、不稳定

多数大学生已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标制订实施计划,排除内外障碍和困难,去努力实现奋斗目标,意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大的发展。但处于意志形成时期的大学生,意志水平发展又是不平衡、不稳定的。意志的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平,但意志的果断性和自制性品质的发展却相对缓慢些。突出表现是拖延行为相当流行,临场突击现象比较常见。另外,情绪波动对他们意志活动水平的影响比较明显,心境好时意志水平较高,心境差时则显得较低。



第二节 为你的心灵“把脉” ——大学生心理健康的标准



一、健康的“心”观念

人的生命只有一次,所以我们要时刻保持生命的健康。那么什么是健康呢?在古代中

国,人们就对“健康”的内涵给出了明确的答案——“体壮为健,心怡为康”。一个人,生理机能良好,没有病痛之忧,是否就是一种健康呢?

答案是否定的。1948年,世界卫生组织(WHO)也提出,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;并进一步指出健康的新概念: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。

因此可知,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。其中,心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态,可以使生理功能处于最佳状态;反之,则会降低或破坏某种功能而引起疾病。所以,我们必须关注我们的心理健康。

那么何为心理健康呢?美国心理学家英格里士(English H.B)早在1958年就认为,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在哪种情况下能作出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的生活,不仅仅是没有心理疾病而已。《简明不列颠百科全书》则认为,心理健康是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。这就是说,心理健康指的是能够使人们所具备的全部心理潜能都能得到充分发挥的理想状态。综上所述,我们认为,心理健康就是一种高效而满意的持续性的心理状态。在这种状态下,人的认知、情感、意志、行为和人格完整协调,能顺应社会,与社会保持一致。



【知识链接】

心理问题等级划分从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级:健康状态—不良状态—心理障碍—心理疾病。

(1)心理健康状态:不感觉痛苦,心理活动与周围环境相协调,能胜任家庭和社会角色。

(2)心理不良状态:持续时间较短;对其社会功能影响比较小,愉快感小于痛苦感;大部分可以通过自我调整使自己的心理状态得到改善。

(3)心理障碍:心理活动的外在表现与其生理年龄不相称,或反应方式与常人不同;对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)常常有强烈的心理反应,对其社会功能影响较大;大部分人不能通过自我调整和非专业人员的帮助解决根本问题,需求助于心理医生的指导。

(4)心理疾病:有强烈的心理反应,如记忆力下降、强烈自卑感及痛苦感、情绪低落、行为失常、意志减退等;有明显的躯体不适感;不能或勉强完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈;需要心理医生的治疗。



二、心理健康的一般标准

一个人如果只是肌肉发达、身体强健,并不能算是一个健康的人。心理的健康是一个健康人不可或缺的重要组成。

世界心理卫生组织联合会明确指出,心理健康的标准是:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。美国心理学家马斯洛和密特尔曼认为,判断一个人的心理是否健康有十条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活理想和目标能否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达和控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需要。

国内著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果,归纳总结,较为详细地提出了有关心理健康的几条指标:



(一) 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观地评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标与理想不切实际,主观与客观的距离相差太远,从而自责、自怨、自卑,要求自己十全十美,而自己却又无法做到完美无缺,于是,就总是和自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。



(二) 接受他人,善与人处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。他能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐群性强,既能与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。



(三) 热爱生活,乐于工作

心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看成是乐趣而不是负担。他能在工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,能够克服各种困难,使自己的行为更有效

率,工作更有成效。

(四)面对现实,接受现实,适应现实,改变现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改变现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,他对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

(五)能协调与控制情绪,心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他能适当地控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

(六)人格和谐完整

心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能够平衡发展,人格即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与步调合拍,也能与集体融为一体。

(七)智力正常

智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。

(八)心理行为符合年龄特征

人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人一般都具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。

三、大学生心理健康的标准

上述心理健康的标准,是对所有社会成年人的共同要求,具有普遍性,是统一的标准。但大学生作为一个特殊群体,在年龄、文化水平、社会角色、心理特征等方面具有自己的特殊性。参照心理健康的一般标准,并结合我国大学生的实际情况,我们认为,大学生的心理健康具有以下几个标准:

(一)智力正常

智力是以抽象思维能力为核心的认知能力的综合,智力的构成要素有观察力、注意力、

记忆力、想象力和思维能力。智力正常是个体从事一切活动的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。大学生的智力发展状况,关键要看大学生的智力是否能够充分地发挥。就大学生而言,这一群体经过多年来各类考试的选拔,智力总体水平高于一般人群。乐于学习,善于学习,有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣,能够愉快、高效地完成学习任务,是大学生心理健康的表现。反之,如果学习成为沉重的负担,厌学情绪严重,学习效率低下,甚至不能坚持正常的学习,则是大学生心理不健康的表现。



(二)情绪积极稳定

积极稳定的情绪是心理健康的重要标志。情绪健康在心理健康中起核心作用,情绪异常是众多心理疾病的共同表现。心理健康的大学生能够经常保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望,善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并且能积极调整,乐观面对。也就是说,一个情绪健康的大学生同样会有喜怒哀乐的情绪变化,在遭遇不良生活事件打击时也会产生消极情绪,但是他们能控制自己的消极情绪,能够并善于从不良情绪状态中调整过来,并尽量避免消极情绪对自身产生的伤害。反过来,如果一个大学生喜怒无常,遇到一点小事就情绪大起大落,难以保持情绪的稳定,或长时间处于消极情绪状态不能自拔,则是心理不健康的表现。



(三)意志健全

意志是人在行动中自觉地克服困难以实现预定目的的心理过程。一个人意志水平的高低体现在自觉性、果断性、坚持性和自制力四大意志品质上。自觉性是指一个人是否认识到自己的行动目的,并调整和控制行动的意志品质;果断性是指一个人是否善于明辨是非,迅速而合理地采取决定和执行决定方面的意志品质;坚持性是指在意志行动中能否坚持决定,百折不挠地克服困难和障碍,完成既定目标方面的意志品质;自制性是指能否善于控制和支配自己行动方面的意志品质。意志健全的大学生自觉性强,有明确的学习目的和生活目标,有坚定的信念和自觉的行动,在各项活动中都表现出良好的意志品质,具有充分的自信心、高度的使命感,能克服不良习惯,克制不良欲望,抵制不良诱惑。反过来,没有目标、行动盲目;优柔寡断、动摇不定;一遇到困难就垂头丧气,放弃或改变自己的决定;冲动任性,无法控制自己作出适度反应,则是心理不健康的表现。



(四)人格完整

心理学上的人格是指一个人独特的、相对稳定的行为模式,是个体比较稳定的心理特征的总和。人格结构复杂,它包括个人的才智、价值观、态度、愿望、感情和习惯等,这些因素以独特的方式结合,构成了大千世界多样化的人格。一个人格完整的人,人格的各个方面有机结合形成协调、统一的整体,对人的行为进行调节和控制,这种协调统一性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,是一个人具有良好的社会功能和有效地进行活动的心理学基础。人格完整是大学生心理健康的核心要素。如果一个人经常发生强烈的内心冲突,行为与态度不一致;一切以自我为中心;情绪情感不稳定;自信心低,责任感