

大学生

王文鹏 贾喜玲 主编 心理健康教育

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/王文鹏,贾喜玲主编. —开封:河南大学出版社,2006.8

ISBN 7-81091-503-7

I. 大… II. ①王…②贾… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 073831 号

责任编辑 贾怀廷

封面设计 马汀

出版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号

邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部)

网址:www.hupress.com

排版 河南大学出版社印务公司

印刷 河南省瑞光印务股份有限公司

版次 2006 年 8 月第 1 版

印次 2006 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×960 毫米 1/16

印张 17.5

字数 324 千字

印数 1—3000 册

ISBN 7-81091-503-7/B·121

定价 25.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

随着信息时代的到来,生活节奏的加快,尤其是社会竞争的日益激烈,年轻的大学生朋友们,你可曾有过压抑与不满?可曾有过独倚花季的伤怀?可曾有过豪情万丈却被现实的高墙碰得支离破碎的沮丧?可曾有过饱受凄风苦雨而黯然神伤的忧伤?可曾有过大厦将倾、万念俱灰的凄凉……虽然并非每个人时刻都会遇到这样的心情,但是这些情绪却无时无刻不在侵扰着我们的心灵,令人心神不宁、长夜难眠。

外面世界的纷扰,无人可以逃避。人生本就如此,欢乐与悲伤、成功与失败交替出现,那么我们又何必对此耿耿于怀,让我们年轻的心在凄苦的心境中流连忘返呢?年轻的大学生朋友们,放松自己吧,不要让我们心灵的天平随着情感的尘风任意摆动,而要培育我们健康的心灵,做我们心灵的主人,引导我们在人生的征程中乘风破浪。

虽然我们现代人早已意识到心理健康的重要,但是对于如何培育健康的心灵,处理各种心理问题,人们的心中一片迷茫。本书针对大学生中存在的心理问题,根据大学生身心发展规律,从心理健康与人才成长、情绪困扰及调控、心理挫折与调适、心理问题与调适、心理障碍与矫治、生涯发展与心理健康、人格塑造与心理健康、心理危机干预理论与应用等角度,做了系统而又有重点的阐述。全书力求理论与实践紧密结合,突出应用性功能。因此,既有抽象的理论探讨,又有切实可行的调适方案,并选有适宜的测试量表穿插于其中,供读者自我测评。更具特色的是配有从实际生活中精选出来的具有典型意义的心理案例分析、名人故事点评、心理门诊、调心妙招等内容。全书内容丰富、语言生动、文笔流畅、风格新颖,旨在使大学生朋友们以轻松愉悦的心情在阅读中汲取“心理营养素”,营养心理,锻炼心理,提高心理免疫力。年轻的大学生朋友们,轻轻地走进这本书里来,你就会慢慢地感到它的“心理营养素”犹如清泉般流进你的心田,释放你郁闷的心情,拨动你快乐的心弦,为你的心灵除垢,为你的人生导航。

作为一本系统的大学生心理健康教育方面的书,在编写过程中,既总结了作者多年来在高等院校教育教学与心理咨询工作的实际经验,也参考并吸纳了国内外学者许多有价值的相关研究成果,在此表示谢意!

本书由王文鹏、贾喜玲同志任主编,负责本书的编写方案、提纲及统稿与校对,王冰蔚、何雅璞同志任副主编,协助统稿与校对等工作,王文鹏、贾喜玲、王冰蔚、何雅璞、王永铎、孙敬坤等同志负责各章节的撰写。本书虽名为《大学生心理健康教育》,但它阐述了个体的心理健康理论、心理问题的调适方法,所以既可以作为各类大中专院校心理健康教育方面的教材,也适合于社会青年阅读和参考。

由于该领域较新,可供参考的资料十分匮乏,同时限于时间与水平,本书难免有不妥之处,敬请各位专家、同行和读者批评指正。

王文鹏

2006年5月

目 录

第一章 大学生心理健康新理念	(1)
第一节 大学生心理发展	(1)
一、大学生心理发展的特点	(1)
二、大学生心理发展的矛盾	(4)
第二节 现代健康观与大学生心理健康标准	(5)
一、健康新概念	(5)
二、心理健康的标准	(7)
第三节 大学生心理健康的维护	(10)
一、大学生心理健康的八个问题	(11)
二、原因分析	(17)
三、心理健康的维护	(18)
第二章 心理健康与人才成长	(26)
第一节 心理健康是人才成长的基石	(26)
一、心理素质是人的素质全面发展的基础	(26)
二、良好的心理素质是大学生必备的基本素质	(27)
三、良好的心理素质是经济社会人才成长的必然要求	(27)
第二节 心理健康是个体成长的内在需要	(28)
一、良好的个性心理特征是人才成长的条件	(28)
二、个性的倾向性是人才成长的内推力	(30)
三、保持积极的心态是健康成长的润滑剂	(32)
第三节 让健康心理为大学生的成才保驾护航	(34)
一、个性教育	(34)
二、智力因素的培养	(34)
三、创造力的培养	(35)
四、价值观的培养	(37)
五、高峰体验	(38)
第三章 心理状况的形成与变化	(39)

第一节 社会环境对心理状况的影响	(39)
一、宏观环境对心理状况的影响	(40)
二、微观环境对心理状况的影响	(42)
第二节 个体因素对心理状况的影响	(48)
一、个体生理因素对心理状况的影响	(48)
二、个体心理因素对心理状况的影响	(49)
第三节 其他因素对心理状况的影响	(54)
一、社会变革对大学生心理状况的影响	(54)
二、自然环境问题对人的心理状况的影响	(56)
三、社会问题对心理状况的影响	(56)
四、社会事件对大学生心理状况的影响	(57)
第四章 自我意识与心理健康	(59)
第一节 自我意识概述	(59)
一、自我意识的概念	(60)
二、自我意识发展的八个阶段	(62)
第二节 自我意识的偏差	(65)
一、青少年自我意识的发展过程	(65)
二、大学生自我意识的特点	(68)
三、大学生自我意识的常见问题及调适方法	(72)
第三节 健康自我意识的培养	(75)
一、健康自我意识的标准	(75)
二、健康自我意识的培养方法与途径	(76)
第五章 情绪困扰与调控	(81)
第一节 情绪概述	(81)
一、情绪的定义	(81)
二、情绪的两极性	(83)
三、情绪的分类	(85)
四、情绪理论	(86)
五、情绪的发展	(87)
六、关于情商	(88)
第二节 情绪对身心健康的影响	(90)
一、情绪的功能	(90)
二、不同的情绪会有不同的作用	(93)
三、情绪对大学生的影响	(97)

第三节 常见情绪困扰及调控·····	(98)
一、大学生情绪心理的一般特征·····	(98)
二、健康情绪的标志·····	(101)
三、大学生常见的情绪困扰的具体表现·····	(101)
四、大学生情绪问题的形成原因·····	(105)
五、情绪的调控·····	(106)
第六章 心理挫折与调适·····	(121)
第一节 挫折产生的原因·····	(121)
一、客观原因·····	(121)
二、主观原因·····	(123)
第二节 大学生的挫折反应与心理防御机制·····	(126)
一、大学生常见的挫折行为分析·····	(126)
二、挫折对个体的影响·····	(128)
三、心理防御机制·····	(130)
第三节 心理挫折的应对·····	(136)
一、挫折承受力·····	(136)
二、影响挫折承受力的因素·····	(137)
三、提高挫折承受力·····	(137)
第七章 常见心理问题及调适·····	(143)
第一节 学习心理问题及调适·····	(143)
一、学习与心理健康的互动·····	(143)
二、影响学习心理的因素·····	(145)
三、常见学习心理问题及调适·····	(145)
第二节 人际交往心理问题及调适·····	(151)
一、大学生人际交往概述·····	(152)
二、影响大学生人际交往的因素·····	(153)
三、大学生人际交往中的心理问题·····	(154)
四、自我调适 ABC·····	(155)
第三节 情感心理问题及调适·····	(159)
一、爱情概述·····	(160)
二、大学生恋爱的特点·····	(160)
三、爱情产生的原因·····	(161)
四、大学生情感心理问题·····	(162)
五、心理调适 ABC·····	(163)

第四节 性心理问题及调适	(167)
一、性心理概述	(167)
二、性心理发展	(169)
三、性心理问题	(169)
四、心理调适 ABC	(170)
第五节 网络心理问题及调适	(172)
一、互联网的形成与发展	(172)
二、互联网的特征	(173)
三、互联网的影响	(174)
四、大学生的网络心理	(175)
五、网络心理问题	(175)
六、心理调适 ABC	(177)
第八章 常见心理障碍及矫治	(179)
第一节 心理障碍概述	(179)
一、心理障碍的概念	(179)
二、心理障碍的判定标准	(179)
三、心理障碍的病因	(181)
第二节 大学生人格障碍的表现及矫治	(182)
一、人格障碍的种类	(182)
二、人格障碍的矫治	(184)
第三节 神经症及矫治	(184)
一、抑郁性神经症	(185)
二、恐怖症	(188)
三、强迫症	(191)
四、焦虑症	(192)
五、疑病症	(195)
六、神经衰弱	(196)
第九章 生涯发展与心理健康	(200)
第一节 生涯与人生发展	(200)
一、生涯与职业生涯	(200)
二、个人奋斗与生涯规划	(201)
三、与职业定位相关的因素	(203)
第二节 择业心理误区及矫正	(207)
一、大学生择业中的心理误区	(208)

二、困扰大学生择业的心理现象	(209)
三、大学生择业的心理矫正	(211)
第三节 创业的心理误区及矫正	(213)
一、创业心理特征	(213)
二、创业的心理误区	(214)
三、创业心理误区矫正	(215)
第十章 人格塑造与心理健康	(218)
第一节 人格概述	(218)
一、什么是人格	(218)
二、人格与人的身心发展	(220)
三、人格的结构	(221)
第二节 大学生人格发展中存在的问题及调适	(229)
一、人格健康的基本特征	(230)
二、大学生中常见的人格发展缺陷及调整	(230)
第三节 大学生健全人格的塑造	(235)
一、大学生拥有现代化人格的必要性	(235)
二、当代大学生人格发展的基本特点	(236)
三、当代大学生应具备的人格特征	(237)
四、寻找塑造健全人格之路	(240)
第十一章 心理危机干预的理论与应用	(246)
第一节 危机干预的理论	(246)
一、心理危机概述	(246)
二、危机干预	(248)
三、危机干预理论	(251)
第二节 危机干预的模式与方法	(253)
一、危机评估	(253)
二、一般的危机干预策略	(253)
三、危机干预模式	(255)
四、危机干预方法	(256)
五、危机干预的主要领域和形式	(257)
第三节 大学生心理危机干预	(260)
一、大学生心理危机的来源	(260)
二、大学生心理危机的特征	(261)
三、心理疾病预防与危机干预需要关注十二类学生	(262)

四、学生心理危机的心理护理	(262)
第四节 自杀危机干预相关知识	(264)
一、认识自杀	(264)
二、消除对自杀的误解	(266)
三、了解自杀前“可能”的迹象	(267)
四、有潜在心理问题者或要自杀者要了解的知识	(268)
五、帮助有心理危机或有自杀倾向者要掌握的要点	(268)
参考文献	(270)

第一章 大学生心理健康新理念

大学生是国家的希望、祖国的未来,他们能否健康成长在很大程度上决定着社会未来的发展。近年来在大学校园里时而发生不良事件,分析这些不良事件发生的原因,却大都与大学生的心理健康问题密切相关。从一定程度上可以说,心理健康问题已是大学校园里引发不良事件的主要因素之一。因此,如何解决好大学生心理健康问题已是高校教育中的重要内容。

第一节 大学生心理发展

心理的发展是伴随着个体的成长不断发展的,让大学生了解他们自身的心理发展特点是对其进行心理健康教育、培养良好的心理素质的基础。

一、大学生心理发展的特点

(一) 智力水平达到高峰阶段

我们说一个人的智力是随着年龄的增长而发展的,一般在18~25岁间达到顶峰。那么作为处于青年中期的大学生正处在这样的年龄阶段,因而智力的发展也逐渐达到了最佳水平。

1. 辩证逻辑思维迅速发展

大学生随着知识的积累和实践经验的丰富,抽象概括能力逐渐提高,已能够对不同事物进行比较全面的认识和分析,并加以对比,把握事物间固有的、内在的、本质的联系,从而抓住事物发展的某些规律。

2. 思维的灵活性和敏锐性迅速发展

在思维方向上,大学生能够从不同的角度和用不同的方法思考问题。在认识的过程上,大学生能够运用所学的知识,综合地对问题加以分析;就思维的敏锐性而言,大学生对新事物、新问题敏感性强,并容易接受。

3. 具有思维的独立性和批判性

随着知识的积累、思维能力的提高与视野的开阔,大学生的独立思考能力迅

速发展,他们开始用怀疑和批判的眼光来看待周围的人和事,不满足前人或书本上的结论,喜欢怀疑、探索,并经常提出一些新奇的想法。

4. 思维出现了创造性

大学生由于积累了一定的知识经验,善于独立思考,思维活跃且富于想象,所以常能提出一些新的见解,思维中出现了更多的创造性成分。他们能够采用发散性思维方式,对同一个问题提出多种构想,并从不同方面展开论证,以求多种答案,他们不喜欢“统一模式”,总想“标新立异,与众不同”,这种思维倾向会促进创造性的发展。

(二) 情绪、情感日益丰富

一般地说,高等学校大学生的活动领域扩大了,生活丰富多彩。多样性的需要和体验产生了丰富复杂的情感;另外,情感是与一个人的世界观、知识水平和道德修养密切相联系的,大学生这方面的显著提高,也推动情感的发展。

大学生对情绪和情感的自我调节与自我控制能力逐步提高,表达情感的方式具有了间接性和内隐性特点。大学生不再像中小學生那样,总是以直接的、开放的方式表达情感,而是根据具体条件,选择一定的方式表达情感。他们学会了掩饰自己的内心体验,能够做到对其厌恶的事物表现得无所谓,对其喜欢的事物表现得无动于衷。

大学生情感日益丰富,高级社会性情感迅速发展,这类情感包括学习科学技术过程中形成的理智感,集体生活中形成的道德情操,人与人交往中形成的友谊和爱情,文化娱乐生活中形成的美感,政治生活中形成的政治责任感等等。

(三) 自我意识逐步成熟

自我意识包括自我认识、自我体验、自我控制等。大学生的自我意识一般表现为如下特点:

1. 自我评价有了较高的客观性、连续性和稳定性

大学生自我评价同自己的客观实际比较接近,高估和低估现象逐渐减少。他们进行自我评价的方式有三种:一是能够从多个角度认识自我,明确自身的优缺点,进而有一个客观的自我评价;二是能够通过与他人作比较,从而认识自己的优势和长短;三是能够从自身的成长过程,纵向观察、分析自己的进步速度。这些自我认识的方式表明,大学生的自我评价已经具有了连续性和稳定性的特点。

2. 自我体验深但不稳定

社会对大学生的要求以及大学生自身身心的发展,促使他们经常在各种场合反思自己,对自己的发展以及对自己的社会地位的日渐关心,使大学生对自己的一切行为举止极易产生强烈的内心体验,但由于其自我体验有着较多的情感

性,故不够稳定。

3. 自我控制的水平明显提高,但有时还容易冲动

大学生基本能按照自己的理想和追求规范自己的行为,并能逐渐以社会标准和社会要求调节自己的行动,自我控制能力大大提高,但从总体上看,由于他们社会经验少,阅历不深,对一些重大问题往往不如成年人那样沉着,比较容易冲动。

(四) 意志品质不断发展

意志是人们自觉克服困难、完成预定任务的心理过程,是人的能动性的突出表现形式。大学生在完成学习任务和其他实践活动中发展了各种优良的意识品质。

1. 意志行动具有比较明显的目的性

大学生在行动时能够意识到自己的行为的目的,并自觉地进行有意志的行动。

2. 克服困难的毅力不断增强

他们大多数能够克服来自内部和外部的障碍,以顽强的意志力和持之以恒的态度战胜困难。

3. 意志行动的社会性不断提高

随着大学生的社会化不断深入,他们的生活准则和生活目标更多地倾向于社会的需要和要求,更多地与社会目标结合起来,形成意志行动明显的社会性倾向。

(五) 人生观基本形成

人生观是对人生的基本看法和态度,是一种最高级的心理现象。大学时代是人生观形成并稳定发展的时期,大学生人生观形成有两个突出特点:一是自觉探讨人生问题。他们经常思考的问题是:“人活着到底为什么?”“怎样看待人生价值?”“怎样度过自己的一生?”“做人的基本准则是什么?”等等。二是对人生问题的探讨更具有哲理性。大学生具有了一定的知识和社会经验,思维水平有了很大提高,对人的本质、作用和人生哲学等问题,总喜欢从理论上通过论证去求答案,而不满足于人生问题的一般描述和泛泛而谈。他们探讨人生问题的方式一般有三种:一是个人独立思考,有些人把思考的过程和结果用日记形式进行概括性整理;二是相互间讨论和辩论,这种讨论有时候会把人生问题的探讨推向更广阔的知识领域;三是阅读有关人生问题的理论著作、名人传记和文学作品,从中受到启迪,引出答案。

二、大学生心理发展的矛盾

在大学生心理发展过程中,虽然与前面相比更稳定、更成熟,但也存在着各种明显的矛盾与冲突。

(一) 闭锁性与交往需要的矛盾

首先,大学生刚入大学,置身于一个陌生的环境,同学之间互不了解,且一时难觅知音,无法将自己的苦恼倾诉出来,很容易将自己封闭起来,加之有的同学习惯于被他人所关心、抚爱,缺乏人际交往的主动性,总是幻想远在异乡亲人的爱抚。总之,人际交往环境的变化,引起大学生的不适应。

其次,青年由于还不够成熟,自尊心又强,有许多思想感情不愿轻易向不了解他的人吐露。还由于自我意识的变化,随着心理上需要的增多,越来越感到自己的心理特点与别人存在着差异,这些秘密又不便于向外泄漏,再加上教育者及有关的成人不能正确对待他们,就造成青年在某一段时期心理上的闭锁性。

可是处于青年期的大学生对自我有了更深刻的了解,并产生了强烈的被他人接纳、认可的心理需求。同时,大学生还十分关心自己在他人心目中的地位,渴望别人理解自己。他们需要得到别人的帮助,需要别人的理解,需要友谊等等。这就形成了一种闭锁性与交往需要的矛盾。

(二) 求知欲强与识别能力较低之间的矛盾

大学生渴求知识,求知欲特别强,对社会生活领域或自然环境领域中的一切,他们都感到好奇,都想了解和探求究竟。社会生活领域很复杂,各方面的影响纷至沓来,各种知识从不同的渠道涌至大学生的面前,随着大学生身体和个性的成熟,这种情况是符合他们渴求知识的需求的。但是他们缺乏实践经验,理论修养也不够,因此识别能力比较低,特别是低年级大学生,这个弱点表现得更为明显。他们往往对一些理论和作品缺乏全面评价的能力,有些人爱模仿社会上一些流行的现象,良莠不分,真伪不明,这又构成了一个现实矛盾。童年期的儿童遇到不懂的问题,乐于向成人请教,中学生已不像儿童那样喜欢提问,青年期的大学生由于独立性更强,总是按照自己的需求与爱好吸取知识,因此,有时会在多渠道的信息交流中受到不正确的理论观点、不良的价值观的影响。

(三) 情绪与理智之间的矛盾

大学生随着年龄增长和社会教育的增多,他们也了解了更多的社会道理,因此当遇到所认识的道理和当时需要暂时不一致时,往往会表现出理智性的一面。但在很多方面往往又不能冷静地控制自己的情绪,会出现情绪过激行为,起伏不定,大起大落。明明知道怎样对待是合理的,但却不善于处理好情绪与理智之间的关系,以致不能坚持正确的认识而成为情绪的奴隶,事后却往往为此而后悔苦

恼。

(四) 愿望与现实的矛盾

大学生有广泛的兴趣,想像力丰富,有自己的志向和爱好,需要也多种多样。但是现实生活中,这些愿望和需要受到许多制约,不能完全实现和满足,这就产生了一系列的矛盾。愿望与现实的差距越大,这种矛盾也就越大,如果他们对这一矛盾不从自己本身的思想认识、智力特点来考虑问题,就会把这种不切实际的幻想夸大,从而对现实产生不满。

第二节 现代健康观与大学生心理健康标准

随着社会的发展,人们的健康观也在发生着深刻的变化。健康的观念已经从身体的健康逐渐扩散开来,涉及心理、精神、社会适应等。作为当代青年中较优秀部分的大学生怎么看待这一问题呢?本节将着重从大学生健康观念的发展,大学生对心理健康的认识以及大学生心理健康的标准等方面来阐述。

一、健康新概念

(一) 传统认识

长期以来,人们一直坚持认为:一个人如果没有大病,也不经常感冒发烧就是健康了。细胞病理学的奠基人魏尔啸教授指出:“不健康的本质在于细胞的病变。”这一权威的论断,长期以来使医学界从生物学的观点出发,认为人体器官系统发育良好,功能正常,体格健壮就是健康。即“无病即健康”,“无缺陷即健康”。可现在我们经常会遇到这样的人:他的身体经传统的检查都够不上病号的条件,但是他内心却十分痛苦,经常感到精神上不愉快、烦躁;他会无缘无故地害怕见人、不敢出门,每当到了人多的场合,哪怕是在教室或办公室都感到紧张、局促不安。这样的人健康吗?

随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变,转变为生物—心理—社会医学模式,传统的健康观念逐渐被摒弃,新的现代健康观念应运而生。

(二) 现代观念

20世纪30年代,美国教育学家鲍尔指出,健康是人们身体、心理和精神方面都自觉良好、精力充沛的状态。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病或身体不虚弱。”接

着又提出了健康的 10 条标准:(1) 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。(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。(3) 善于休息,睡眠良好。(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。(6) 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。(9) 头发有光泽,无头屑。(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松均匀。

前不久,世界卫生组织又提出了人体健康的新标准,这个标准可简单概括为肌体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良好”指良好的个性人格、良好的处事能力、良好的人际关系。

1989 年,WHO 深化健康概念:认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从这四个方面综合评判一个人的健康。

(三) 亚健康概念

从健康的外延分析,过去人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端,无病便是健康,健康就是无病;现在人们更多将健康看成一个连续体,在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病。人们将这一中间状态称为亚健康状态,或者“第三状态”。“第三状态”最早是前苏联科学家布赫曼提出的。因此,20 世纪 80 年代初,世界卫生组织提出了“亚健康”这个崭新的概念,即一种介于健康与疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”、“疾病前状态”、“第三状态”、“灰色状态”、“潜临床状态”、“半健康人”等等。

从医学上来说,处于“第三状态”的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人相比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度来看,处于“第三状态”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但无论如何应该归为一种心理的非健康状态,外在表现为:学习、工作效率不高,注意力分散,情绪烦躁焦虑,缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊,提不起劲,人际关系不好,经常有矛盾、冲突,等等。所以,1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念做出了如下的阐述:“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。”

二、心理健康的标准

(一) 心理健康

现代社会的发展对人才提出了更高的要求,人们的健康观念也在不断地发生着变化。心理健康的观念越来越被人们所接受,也越来越受到人们的重视。但对心理健康的认识却有很多种,下面介绍几种看法:

1. 国内心理学家的观点

(1) 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括6个方面:①智力正常;②情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④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;⑤人际关系的适应。

(2) 樊富珉提出大学生心理健康的7个标准:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

(3) 郑日昌认为心理健康包括:①正视现实;②了解自己;③善与人处;④情绪乐观;⑤自尊自制;⑥乐于工作。

(4) 黄珉珉认为,心理健康的标准有:①能进行正常的学习、生活和工作;②能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;③具有健全的人格;④具有良好的情绪体验;⑤具有正常的行为;⑥有正常的心理意向;⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;⑧有一定的安全感,有信心和自立性。

(5) 颜世富对健康提出12条标准:智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并做出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实,乐于工作、学习、社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。

2. 国外心理学家的观点

(1) 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括7个方面: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。

(2) 马斯洛和密特尓曼提出心理健康的10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 and 理想是否切合实际;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