

· 大学生心理健康 · 教育导论

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYUDAOLUN

主编◎于成学



哈尔滨工程大学出版社

大学生心理健康教育导论

主 编 于成学

副主编 任 燕 张元洪

刘东江 邬承斌

哈尔滨工程大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育导论/于成学主编. —哈尔滨: 哈尔滨工程大学出版社, 2005
ISBN 7-81073-748-1

I. 大… II. 于… 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(2005)第 104849 号

哈尔滨工程大学出版社出版发行
哈尔滨市南通大街145号 哈尔滨工程大学11号楼
发行部电话(0451)82519328 邮编:150001
新华书店经销
黑龙江省教育厅印刷厂印刷

*

开本 787mm×960mm 1/16 印张 18.25 字数 385 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10 000 册

定价:16.00 元

《大学生心理健康教育导论》编委会

主 编 于成学
副主编 任 燕 张元洪
刘东江 邬承斌
编 委 (以姓氏笔画为序)
闫广实 刘庆华 刘春苗
吕哲峰 赵 红 郑 蕾
高志刚 檀宝生

前 言

加强大学生的心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。《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》指出:“大学生心理健康教育要坚持面向全体学生,坚持正面教育,根据学生身心发展特点和教育规律,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展,增强高等学校德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性。”构建“三早”(早发现、早预防、早干预)心理疾病与危机干预体系是做好新形势下大学生心理健康教育的关键所在。为此,编写了这本《大学生心理健康教育导论》,作为大学生心理健康教育的教学用书。

本书主要阐述了大学生如何保持健康心理以适应大学学习生活;探讨了大学生在人际交往、恋爱、择业等方面如何保持健康心态;分析了大学生心理障碍与心理疾病产生的原因及类型;明确了做好大学生心理咨询工作的方法、步骤以及途径。

本书有以下四个特点:(1)全面性。本书以全面提高大学生心理素质为目标,内容涉及不同群体的大学生学习、生活、人际交往、情绪情感、求职择业等方面,适用于对不同类型、不同层次的大学生开展心理健康教育;(2)针对性。本书是针对大学生心理发展的特点和大学生在学习、生活、交往、择业等方面经常遇到的困惑,从不同角度深入探讨如何运用心理学等有关知识,来积极疏导各种心理障碍,具有很强的针对性;(3)实用性。本书在内容上理论联系实际,坚持从大学生的学习、生活实际出发,使生动具体的实例与感性经验体会相结合,既注重实例表述,又有理论概述。适合教师教学和学生自学的需要,有利于增强学校心理健康教育的实效性;(4)可操作性。一方面,教师可以根据每章内容组织学生讨论、思考,通过教学互动促进大学生心理水平的提高;另一方面,本书所附的测量量表,可供学生自测,以了解自己的心理健康状况,并及时调适自己的心理。

本书大纲由于成学、任燕编写,共分十二章,参加编写的人员及其分工是:第一章,于成学、任燕、刘春苗;第二章,刘东江、吕哲峰;第三、七章,张元洪;第四章,闫广实;第五章,高志刚;第六章,赵红;第八章,于成学、郑蕾;第九章,刘庆华;第十章,檀宝生;第十一、十二章,于成学、任燕。最后,于成学、任燕对全书进行了修改、整合、统稿。

本书在编写的过程中,参阅了有关著作、论文和资料,谨此一并致以衷心的感谢!由于编者水平所限,书中难免有不足之处,敬请专家批评指正,广大读者提出宝贵意见。

编 者

2005年6月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康	6
第三节 大学生心理健康的维护与促进	13
第二章 大学生入学适应心理	20
第一节 生活的适应	20
第二节 学习的适应	24
第三节 心理的适应	30
第三章 大学生的自我意识	39
第一节 自我意识概述	39
第二节 大学生自我意识的发展特点及其规律	43
第三节 大学生自我意识常见的问题及调整	49
第四章 大学生的情绪与情感	63
第一节 情绪、情感的概述	63
第二节 大学生情绪发展的特点和常见的问题	68
第三节 如何培养大学生良好的情绪	79
第五章 大学生的学习心理	84
第一节 学习与心理健康	84
第二节 大学生常见学习心理障碍的调适	90
第三节 大学生学习方法与学习能力的培养	97
第六章 大学生的人际交往心理	105
第一节 大学生人际交往的概述	105
第二节 大学生人际交往中存在的心理障碍及其调适	113
第三节 大学生良好人际关系的培养	122
第七章 大学生的恋爱与性心理	129
第一节 大学生恋爱面面观	129
第二节 健康的恋爱观与恋爱行为	132
第三节 大学生恋爱的心理困扰与调适	137
第四节 性心理问题	149

第八章 大学生的挫折心理及应对	160
第一节 大学生挫折心理的产生及征兆判断	160
第二节 大学生挫折征兆的判断及行为表现	163
第三节 如何调节挫折心理	167
第九章 大学生的择业心理	179
第一节 大学生择业的心理概述	179
第二节 大学生择业的心理问题及其调适	184
第三节 大学生择业技巧	190
第十章 互联网与大学生心理健康	198
第一节 互联网与大学生	198
第二节 大学生网络心理及其调适	206
第十一章 大学生常见的心理障碍与心理疾病	218
第一节 大学生中常见的心理障碍和心理疾病	218
第二节 大学生心理疾病的原因分析	235
第三节 心理疾病的治疗	237
第十二章 大学生与心理咨询	243
第一节 心理咨询概述	243
第二节 大学生心理咨询的主要内容和步骤	251
第三节 大学生同辈心理咨询	256
第四节 心理测验	259
参考文献	282

第一章 大学生心理健康概述

健康是人的第一财富,是人生存的根本,事业的基础。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利用。健康对世界上绝大多数人来说,都曾经拥有过,但整个一生都能拥有者,则微乎其微。健康不仅是指身体发育良好,无疾无患,体魄强健,而且还需要具有良好的心理素质和心理状态。所以说,有了健康才会有高质量的生活,有了高质量的生活才有希望,有了希望才会有一切。对于当代大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐、全面发展的基础。

第一节 健康与心理健康

一、健康的定义及标准

(一)健康的定义

“健康”是相对“疾病”的一个概念,对健康的认识是伴随着对疾病的认识而发生变化的,因此对“健康”的定义无疑与对“疾病”的理解和把握密切联系在一起。

美国医学哲学家鲍斯说:“什么是疾病?凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动,这里的正常状态是统计学的,功能是生物学的。”

我国的《辞海》1979年把“健康”定义为人体各器官系统发育良好,功能正常,体格健壮,精力充沛并具备良好劳动效能的状态。

以上两种定义都是从生物学的角度出发,强调人生理身体的健康。

美国社会学家帕森斯从社会学的角度,以个体参与复杂社会体系的这一本质为基础,将“健康”定义为:“健康可以理解为社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态”。较早对“健康”的概念从整体统一的综合医学模式视角进行定义的是20世纪30年代美国健康教育家鲍尔和霍尔(W. Bauer&H. G. Hull),他们认为“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,还形成这样一种态度,也就是不把健康看做是生活的最终目的,而看做是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件,而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。”

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾

病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中,心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

(二)健康的标准

健康是一个整体、全面、综合的观点。因此,健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面。所以一个健康的人,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个良好状态时,才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,有10个方面的标准。

- 1.有足够的充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.应变能力强,能适应环境的各种变化。
- 5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6.体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- 7.眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
- 9.头发有光泽,无头屑。
- 10.肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

最近,世界卫生组织又对健康标准进行重新表述,基本思想和理念未变,但更容易使大众掌握与理解,这一新的表述可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”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:一旦感觉有便意,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.走得快:行步自如,步履轻盈。
- 5.说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

“三良好”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,没有经常性的压抑感和冲动感。
- 2.良好的处事能力:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境,能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

3.良好的人际关系:与他人交往的愿望强烈,助人为乐,与人为善,尊重他人人格,对人际关系充满热情。

二、心理健康的定义及标准

(一)心理健康的定义

就一般意义而言,心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多的心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。1948年,第三届国际心理卫生大会对“心理健康”的定义是:“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展到最佳的状态。”现代心理学研究认为:心理健康是一种内外协调的良好心理功能状态。另外,在对心理健康理解时还应注意,“心理健康”有广义和狭义之分。广义的“心理健康”是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的“心理健康”是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

保持良好的心理功能状态,必须符合三项基本原则:其一是心理活动与客观环境的同一性原则。不论在形式上还是内容上都与客观环境保持同一。失去统一,即失去平衡,则心理失调,行为异常。例如,大学生富于想像,幻想未来,无疑是正常现象,但一个人若整天想入非非,甚至产生幻觉,则是心理异常表现。其二是心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一,协调一致,保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一,必然会出现异常心理。例如,当一个人对令人愉快之事做出冷漠的反应,而对使人痛苦之事却做出欢迎的反应,这是心理异常的表现。其三是个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征,具有相对稳定性,一般是不易改变的。但是,如果在外部环境没有巨大变化的情况下,一个人的个性出现明显的变化,就应考虑心理活动是否出现异常。例如,一个平常热情活泼的人,突然变得沉默寡言,一反常态。

上述衡量一个人是否达到良好的心理功能状态的三项基本原则,也是我们分析和诊断一个人心理健康或心理异常的理论依据。

(二)心理健康的标准

1.心理卫生联合会(WFMH)提出的标准。世界心理卫生联合会具体地指明了心理健康的标准:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此谦让;③有幸福感;④在工作职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

2.《简明不列颠百科全书》认为,心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所表达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。其具体标准为:①认知过程正常,智力正常;②情绪稳定,乐观,心情舒畅;③意志坚强,做事有目的;④人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤养成健康习惯和行为,无不良行为;⑥精力充沛地适应社会,人际关系良

好。

3. 马斯洛(A. Maslow)提出的标准。马斯洛将心理健康的标准概括为十个方面:①有足够的自我安全感;②能充分了解自己,并有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在符合社会规范的前提下,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。

4. 罗杰斯(C. Rogers)提出的标准。罗杰斯认为,每一个人都依赖自己对于世界的经验,一个心理健康者(自身功能充分发挥者)有五个特点:①能接受一切经验;②可时刻保持生活充实;③相信自己的机体;④有自由感;⑤具有高创造性。

5. 奥尔波特(G. W. Allport)提出的标准。奥尔波特认为心理健康者的功能发挥是在理性和意识水平上进行的。他提出健康个性的七个特征:①自我意识广延;②自我与他人关系融洽;③有情绪安全感;④知觉客观;⑤有各种技能,并能专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

6. 我国学者提出的标准。马建青主编的《心理卫生学》认为心理健康的标准为:①智力正常;②善于协调与控制情绪,心境良好;③具有较强的意志品质;④人际关系和谐;⑤能动地适应和改造现实环境;⑥保持人格的完整与健康;⑦心理行为符合年龄特征。

综上所述,可以看出心理健康的标准众说纷纭,莫衷一是。我们认为心理健康的标准有以下七个方面:①心理行为符合年龄特征;②智力正常;③善于控制情绪;④人格完整;⑤人际关系和谐;⑥能较好地适应环境;⑦具有相当的意志力。

(三)心理健康的特点

1. 心理健康的状态具有相对性。一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为,并非完全是一回事。假如有这样一个情景:一位大学生,平时性格开朗,活泼大方,可近几个星期以来,他变得抑郁寡欢,常常神思恍惚,神不守舍,以致学习成绩一落千丈,还常常半夜里哭醒。他精神失常了吗?如果告诉你,不久前他相恋多年的女友不幸因车祸丧生,你又会怎样认为?由此我们可以看出,人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行来判断他人或自己心理是否健康。

2. 心理健康的状态具有连续性。人的心理健康水平可分为不同的等级,“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的,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,只是程度的差异。

3. 心理健康的状态具有可逆性。如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快解除烦恼,恢复健康的心理。

4.心理健康的状态具有动态性。心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,以及自我保健意识的发展而发展变化。

三、心理健康对大学生的影响

(一)心理健康对生理健康的影响

心理健康与身体健康是密切相关、互为影响的。心理健康可促进身心健康,身体健康又能促进心理健康,只有两者都得到健康发展,才是高水平的全面健康,才有可能激发自身其他的潜在能力。处于青年时期的大学生,正是身心发展的重要时期,心理因素对他们的发展影响巨大。研究发现,不良的情绪环境会抑制大学生生长激素的分泌而影响身高;紧张焦虑会加重青春期高血压倾向和痤疮、粉刺的发生率;神经性厌食会引起女大学生的闭经。因此,心理健康无疑是对大学生的身心发展具有十分重要的影响。

(二)心理健康对素质教育的影响

心理健康的人不但具有良好的心理素质,而且对其他素质的形成起到促进的作用。一个心理健康的人能自知、自爱、自制,能够从容地适应社会环境,具有良好的心理素质。而良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在心理素质的基础上。这好比心理素质是一种载体,人的其他素质必须由心理素质来承载才能变成一个人的良好素质。搞好素质教育要从提高学生的心理素质开始。心理素质教育不仅能促进各育的发展,还能使德、智、体、美、劳五育的教育成果得以稳定和巩固。因为良好的心理素质能使人从根本上提高思想境界,促进高尚道德品质的形成和发展,成为人的个性素质。

(三)心理健康对生活质量的影响

心理健康的人,有利于充分发挥其心理的潜在能量,在其他条件相当的情况下,他们的学习成绩必然优于心理不健康者,工作效率也必然相对较高。心理健康的人比较能够耐受挫折和逆境,并比较容易平稳地度过社会变革和灾难。对大学生来说,心理健康是成才立业之本。有不少大学生虽有强壮的身体,但由于某种不健康心理因素的存在,如自卑、缺乏毅力,最终落得个庸庸碌碌、虚度一生的结局。而另外有些大学生,即使疾病缠身,严重残疾,但由于心理健康,以乐观的态度、惊人的毅力,用心血和汗水赢得事业上的巨大成功,博得人们的尊重与钦佩。可见心理健康对人的学习、生活具有直接影响。

(四)心理健康对人际关系的影响

处在青春期的大学生是人际关系发生重大变化的时期。一方面他们仍维系着父母、老师等成人的纵向人际关系,另一方面又大大开拓与同龄青年、异性青年的横向人际关系。人际交往成为大学生生活的一大需要,并直接影响大学生的社会化过程。然而,人际关系是人与人之间直接的心理关系,反映了人们间的心理距离,也受到一个心理健康状况的影响。心理学研究表明,在集体中受欢迎的人缘儿的个性品质,恰恰与心理健康的标准一致,而集体中受人排斥

的嫌弃儿的个性品质恰恰与心理健康的标准相悖。研究还证实,有心理障碍的大学生,无论与父母、老师的关系,还是与兄妹、同学的关系,都远不如心理健康正常的学生。

由此可见,躯体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是躯体健康的保证和动力。一个人只有处于全面健康状态,才能维持身心平衡的协调稳定,消除各种精神压力,更好地适应现代社会生活,为社会做出积极贡献。心理健康也是智力发展和脑功能健全的重要标志,是一个人确立正确的人生观,培养良好心理素质的基础。所以说,心理健康对大学生健康成长、全面发展具有重要意义。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理健康的重要性

心理健康对当代大学生的健康成长有着极其重要的影响。健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个大学生经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、猜忌等不良心理状态,就不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能,得到发展。大学生心理健康尤为重要,这是因为他们所承担和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂,较为困难和艰苦,相应地,社会对大学生的期待也更加殷切和高远,更加全面和严格。大学生心理健康尤为重要,还因为他们不但具有一般青年心理不成熟的特点,而且常常对自身估计过高,家庭与社会期望过大而产生巨大的心理压力易导致心理失衡。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为;有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现只是极少数,但却说明了一个普遍的道理:一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。可见,大学生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智慧素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。

大学生的心理健康不仅关系到大学生个人的成功,也关系到民族素质的提高,更关系到社会主义一代新人的培养,也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。因为崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系、努力工作、遵纪守法、维护社会公德是一个人心理健康的重要体现。

当代大学生面临着新世纪的挑战。未来的世界,综合国力的竞争实际上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。科技的发展、经济的振兴,乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高。心理素质是人才素质系统中的基础,同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业技能素质之中,心理健康是心理素质的基本要求。为了培养和塑造跨世纪的优秀人才,研究大学生的心理健康状态,分析影响大学生心理健康的因素,探索增进大学生心理健康的途径

与方法,不仅是高校德育教育改革和创新的要求,也是整个高等教育的任务。

二、衡量大学生心理健康的标准

根据我国当前大学生的实际情况,可以从以下几个标准加以评判。

(一)心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。一个心理健康的人,其认识、情感、言行和举止都必须符合其相应的年龄特征。大学生正值青春年华,是精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的人生阶段,在行为上应该表现为活泼好动、朝气蓬勃、精力充沛、热情洋溢、勤学好问。

(二)能保持正确的自我意识、接纳自我。心理健康的学生,能体验到自己存在的价值,有自知之明,对自己的能力、性格中的优缺点能够做出恰当的、客观的自我评价,既不妄自尊大也不妄自菲薄,能够根据自己的实际情况确定自己的生活目标和理想,不对自己提出过于苛刻的期望和要求。

(三)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以及处理个人与环境的关系。进入大学后,大学生良好的适应能力就表现在能适应大学所处的自然环境和社会环境,适应大学里各种人际关系,适应大学的学习特点和方法。

(四)能保持和谐的人际关系。心理健康的学生,必定是一个善于与人交往和沟通、人际关系良好、乐于与人合作的人。如果一个大学生长期不愿与同学交往,封闭自己,没有知心朋友,或极度自私、虚伪、孤僻、冷漠、怨恨、敌视同学和朋友,这常常是心理不健康的征兆。

(五)具有情绪的自控能力。心理健康的学生愉快、开朗、乐观、满意等积极情绪状态总是占主导的。他们虽因挫折和不幸也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,即使遭到挫折和失败,也能用理智调节和控制自己,做情绪的主人而不是情绪的奴隶。

(六)具备统一完整的人格。心理健康的学生,他们有明确的世界观和人生观,并以此为中心,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。具体表现为襟怀坦荡、言行一致、表里如一。那些具有双重人格、甚至多重人格,或者产生人格分裂的大学生,例如,当前一套、背后一套,在人前说人话、在人后说鬼话,或者极度脆弱、孤僻等都是心理不健康的表现。

(七)具有独立、自主的意识。心理健康的学生能够保持清醒的头脑,理智地分解和判断生活事件,较少冲动性,他们对事物有独立、自主的观点,不盲目遵从、随波逐流;他们对自己做出的决定负责,不受他人任意支配和控制;对自己的生活负责,不过分依赖他人求得安全和需要的满足。

(八)能进行正常的学习和工作。智力正常是人们正常生活的基本心理条件。它反映了一个人认识事物和解决问题的能力。一般情况下,能考上大学的青年人,其智力都是比较优秀的。心理健康的学生求知欲望强烈,能克服学习中的困难,从学习中体验满足与快乐。

三、大学生心理发展主要特点

我国在校大学生的年龄一般在 17~24 岁之间,正处于青年初期和青年中期。初入学的大学生,一般处于青年初期,心理发展带有明显的初期特点。而大多数大学生主要处于青年中期,这个时期大学生的心理发展水平一般来说正处在趋于成熟但又未完全成熟的阶段。具体来说,大学生的心理发展呈现出以下特点:

(一)阶段性

大学生在校期间的学习、生活大致可分为三个阶段,即入学适应阶段、稳定发展阶段、就业准备阶段,大学生在不同阶段的心理状况有所不同。

1. 入学适应阶段,是每一个大学新生必经的阶段,适应时间的长短因人而异。处在这一阶段的大学生经历着从中学向大学过渡的重要转变,周围环境、生活方式、学习方法等都发生了很大的变化,这些变化打破了大学新生原有的心理平衡,也使其产生了许多心理困扰和矛盾冲突,如处于这一时期的大学生自信心与自卑感并存,放松感与紧张感同在,孤独感与恋群感交织,自立性和依赖性相随,希望与失望相伴等。这种情况下,只有积极调整自己的心态和主动积极地适应新环境,才能顺利度过这一阶段,进行正常的大学学习和生活。否则,就会影响到整个大学时期的学习与生活。

2. 稳定发展阶段,是大学生生活最主要、最长久的时期。这时大学生心理发展特点是专业学习兴趣浓厚、求知欲强烈、兴趣广泛、思维也很活跃,对自我认识进一步深入,人际交往增多,一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。在这阶段,大学生也会遇到许多困难和问题,或者出现某种程度的心理障碍,但他们会在面对、排除这些障碍的过程中不断发展和完善自我。

3. 就业准备阶段,是大学生从学生生活向职业生活的过渡阶段,毕业在即的大学生大多面临着论文答辩、求职择业、恋人去向等诸多问题,心理上的压力和冲突将会不断出现。许多同学经过几年的大学学习和生活,已形成较为稳定的人生观与世界观,且具有较强的自我调控能力,但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折,产生种种心理问题导致情绪上的悲观失望,无所适从,甚至做出毁坏公物、打架斗殴等违反校纪、校规的事情,这应引起我们的足够重视。

(二)自我意识进一步发展

自我意识是人对自身及自身与他人和社会关系的认识,它包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我教育和自我完善等。人的自我意识从儿童期开始发展到青年期逐步增强。大学生由于生活环境的变化,成人感、独立感骤然增强,自我意识得以进一步发展。他们更多地目光从外部世界转向自己的内心世界,迫切要求深入了解自己和发展自己,力图从现实与理想的关系中把握自己、完善自己。在自我评价方面,大学生既能借助一定的社会评价认识自己,但又不完全依赖别人的评价,表现出较明显的独立性与自主性。随着知识的积累,经验的生长,大学生自我教育能力也明显增强。多数大学生都能根据所学专业 and 以后将从事的工作要求来规划自己的学习生活,确立自己的奋斗目标,不断磨炼自己的意志,提升个人的修

养。

由于大学生自身的社会生活知识、能力和经验都不足,他们往往对自己估计过高,自命不凡、刚愎自用,难以理解人、尊重人,一旦遭遇挫折,又容易否定自己,产生强烈自卑感。这表明大学生自我意识虽然有了进一步发展,但还没有达到最终的完善和自我统一。

(三)个性发展趋于成熟与稳定

个性在心理学上是指一个人所具有的心理特征的总和,它包括需要、兴趣、气质、性格和能力等。大学时期是一个人接受高等教育的黄金时期,也是人的意志、性格形成与稳定的最佳时期。大学阶段不仅要求学生形成符合其年龄特点的个性品质,而且要求学生形成从事专门活动的个性品质和知识技能。大学生个性品质的形成一方面要靠学校、家庭和社会的教育塑造;另一方面也要通过大学生自身的积极响应与努力配合。随着生理发育的成熟以及认知能力的提高,大学生情感日趋丰富,思维趋于敏锐,意志日益坚定,其个性发展也逐渐趋于成熟和稳定。具体表现为:(1)积极地与他人交往,从以成人为楷模到逐渐形成自己独特的个性;(2)在个性的形成过程中,从模仿家庭成员过渡到模仿同龄群体,又由模仿同龄群体过渡到模仿成人,再由模仿成人的模式综合创立自己独创的模式;(3)从他律走向自律,自觉遵守社会所认同的行为准则;(4)在价值取向方面,从不确定的价值观过渡到具有明确的价值观,从适应外在的价值规范过渡到确立自己的价值系统;(5)发展选择能力,从单纯地执行任务转向为目的和理想的实现而进行选择和决策。

(四)情感丰富,但情绪波动较大

大学生自我情感体验十分丰富,注重独立、自尊和自信,这种强烈的情感不仅仅表现在学习和工作中,体现在对待家长、同学和老师的态度等方面,更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。他们热爱生活,富有理想,关心国家的命运和前途,有着强烈的民族自尊心和自豪感,有“天下兴亡,匹夫有责”的社会责任感。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感+美感和荣誉感等都迅速向广度和深度发展。但是,由于大学生生理、心理发展水平和社会化程度上的不平衡,他们的情绪和情感具有不稳定的特点,情绪波动大,经常出现动荡和起伏。时而平静,时而活动;时而积极,时而消极;时而肯定,时而否定;时而内隐,时而外显。

(五)抽象思维能力迅速发展

易受主观因素影响由于学习的知识越来越多,受到的思维训练越来越复杂,所以大学生的抽象思维能力获得了迅速发展,并逐渐在思维活动中占据主导地位。他们在思考问题时,不再满足一般的现象罗列或者获得现成的答案,而是力求自己探讨事物的本质和规律;主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题;喜欢用批判的眼光对待周围的一切。其思维的辩证性、发展性都有所提高。但是相对踏入社会的成人来说,他们的思维品质发展仍不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性还十分欠缺。由于个人阅历浅、社会经验不足,看问题时容易掺杂个人的感情色彩,缺乏深思熟虑,在思考问题时往往会出现偏激、过分自信和固执己见的倾向。

他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地,还不大善于运用辩证唯物主义的观点理论联系实际地指导自己的认知和社会实践活动。

(六)智力发展水平较高,但存有内在矛盾

智力是一个人观察力、记忆力、注意力、思维力、想像力和创造力等多种基本能力的综合。随着知识经验的积累和训练,大学生的各项智力因素已达到较高的水平。他们的记忆力强、观察力敏锐、思维活跃、反应敏捷,表现出强烈的求知欲望与开拓创新精神。而且随着时代的进步、知识的拓展与思维能力的提高,大学生不再满足于停留在事物的表层,而是力求揭露事物的本质和发展规律。但是,由于知识、经验和认识方式的局限,大学生在分析问题时容易钻牛角尖,过于主观片面,容易得出与事实相距甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

(七)爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、心理的发展,爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异性充满好奇,产生爱人和博得人爱的渴求。加上大学环境较为宽松,不少学生已开始考虑恋爱问题,并试图建立相对稳定的恋爱关系。虽然说这种现象是生理和心理发展的必然,不是什么灵魂不洁的表现,但对大学生来说对爱的思考还应保持理性。由于大学生恋爱追求自主和浪漫,但仍不可避免地具有较大的盲目性。许多大学生在尚不了解爱情真谛时就涉足爱河,陷入感情漩涡不能自拔,或者因不能慎重处理两性关系而酿成悔恨的苦酒。这些无疑会影响学业和自身的发展;另一方面,随着大学生人际交往的增多,异性同学和谐相处,学习生活上相互关心和帮助已成为极平常的事情。这时如何分清男女生之间友谊和爱情的界限;如何处理与异性同学交往关系的尺度,又将给青年大学生带来新的困惑。

四、大学生心理健康状况分析

(一)大学生心理健康的现状

大学生的年龄一般在 18~25 岁,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生作为一个特殊的社会群体,在不同时期有着不同的心理特征,根据 20 世纪 90 年代以来的调查结果,我们可以看到大学生的心理健康状况发生了一些变化。

梁宝勇 1999 年用 SCL-90 量表对 1 600 名大学生常见心理健康问题的研究表明:有 24.8% 的大学生至少存在一类心理健康问题,大学生常见的心理健康问题有强迫症状、人际关系敏感、偏执、抑郁和敌对,并认为这些心理健康问题的发生可能同下列几类心理社会因素有关:(1)人格缺陷;(2)独立生活自我照料能力差;(3)学习压力大;(4)人际沟通能力和技巧缺乏;(5)缺乏心理卫生知识,不知如何面对困难;(6)在性生理和性心理发展与恋爱方面存在问题;(7)家庭问题,如家庭教养方式不当造成学生人格的缺陷,家庭经济困难、亲人患重病所带来的心理压力;(8)学生宿舍、学校乃至社会大环境的不良刺激等。

2001 年,由北京 8 所高等院校的研究人员组成的“北京高校大学生心理素质研究课题