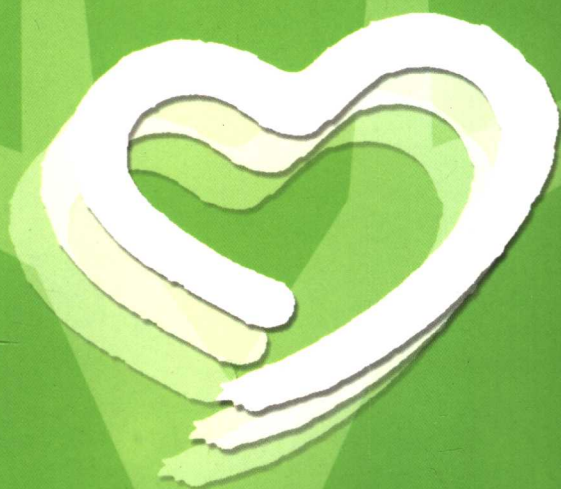




大学生 心理健康教程

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG JIAOCHENG

主 编 燕良轼



 中南大学出版社



大学生 心理健康教程

主 编 燕良轼
副主编 阎 平 袁红梅 卢桂珍
编 委 徐远超 周科慧 魏冬云
吴携春 罗瑶君 张淑华
唐明皓 王小凤

 中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/燕良弼主编. —长沙:中南大学出版社,
2006. 6

ISBN 7-81105-305-5

I. 大... II. 燕... III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058909 号

大学生心理健康教程

主 编 燕良弼

☐责任编辑 周芝芹

☐责任印制 汤燕平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 13.75 ☐字数 336 千字 ☐

☐版 次 2006 年 6 月第 1 版 ☐2006 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-305-5/G·111

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

目 录

第一章 走进大学生心理健康	(1)
第一节 心理健康的概念与标准	(2)
第二节 大学生心理健康的现状	(6)
第三节 大学生心理健康的基本内容	(10)
第四节 大学生心理健康的主要方法	(12)
第五节 大学新生的心理适应与心理咨询	(15)
思考与练习	(20)
第二章 大学生的学习心理	(21)
第一节 大学生学习心理的一般特点	(21)
第二节 大学生学习的主要策略	(23)
第三节 大学生常见的学习困惑及调适	(30)
思考与练习	(46)
第三章 大学生的人际交往	(48)
第一节 大学生人际交往现状	(48)
第二节 大学生人际交往中的障碍及其调适	(53)
第三节 建构良好人际关系的策略	(56)
思考与练习	(60)
第四章 认识自我与完善自我	(61)
第一节 自我与自我意识	(61)
第二节 大学生自我意识的发展	(63)
第三节 大学生自我意识的偏差与调适	(67)
第四节 大学生完善自我的途径与方法	(71)
思考与练习	(76)
第五章 情绪的调控与管理	(77)
第一节 大学生的情绪特征	(77)
第二节 大学生中常见的情绪困扰	(81)
第三节 大学生情绪的自我调节训练	(86)
思考与练习	(90)

第六章 应对挫折与压力	(91)
第一节 压力与挫折	(91)
第二节 大学生常见的挫折及原因	(98)
第三节 学会应对压力与挫折	(101)
思考与练习	(105)
第七章 完善人格与锻炼意志	(106)
第一节 了解自己的气质与性格	(107)
第二节 合理运用自己的气质	(113)
第三节 塑造良好的性格	(115)
第四节 意志与意志磨练	(118)
思考与练习	(126)
第八章 幸福感与心理健康	(128)
第一节 幸福与幸福感	(128)
第二节 影响主观幸福感的因素	(131)
第三节 大学生主观幸福感	(135)
思考与练习	(140)
第九章 恋爱与性心理健康	(141)
第一节 大学生性心理的一般特征	(142)
第二节 大学生恋爱的主要特点	(144)
第三节 维护大学生的性健康	(148)
第四节 树立健康的恋爱观	(151)
思考与练习	(155)
第十章 创造与心理健康	(156)
第一节 创造是生命的本质	(156)
第二节 创造的类型与层次	(163)
第三节 开发创造力的策略	(167)
思考与练习	(174)
第十一章 大学生的职业生涯规划	(175)
第一节 职业生涯的涵义与内容	(176)
第二节 职业生涯的目标确定	(177)
第三节 职业生涯的设计方案	(178)
第四节 大学生职业生涯规划误区及对策	(179)
思考与练习	(185)

第十二章 大学生常见的心理问题及对策	(186)
第一节 大学生的行为偏离	(187)
第二节 神经症	(193)
第三节 人格障碍	(197)
第四节 性变态	(199)
第五节 自 杀	(202)
第六节 艾滋病的预防	(207)
思考与练习	(209)
后 记	(211)

第一章 走进大学生心理健康

【内容摘要】

心理健康教育是学生全面发展教育的重要组成部分,在高校开展心理健康教育不仅有利于预防心理疾病、消除心理障碍,而且有助于大学生良好品质的发展。本章主要阐述心理健康的标准;大学生心理健康现状;大学生心理健康的主要内容;增进大学生心理健康的一些方法以及大学新生的心理适应的调适。

【学习目标】

1. 掌握心理健康的标准。
2. 自觉用心理健康标准评价自己和他人的心理健康水平。
3. 学会一些增进心理健康的方法。
4. 让大学新生学会自觉进行心理适应的调适。

【关键词】

心理健康 心理健康的标准 心理健康的方法 心理适应

在第二次世界大战期间,麦克阿瑟担任对日作战的美军总司令。据说他一直把一篇名为《年轻》的短文镶嵌在镜框里,放在办公桌上,并经常在谈话或开会时引用其中的词句。后来此文在日本广为流传,被许多人奉为生活的哲学和当成心理教育的教材,他们甚至把这篇文章放在随身携带的皮夹里,有空就读一遍。日本松下电器公司的创始人松下幸之助说:“几十年来,这篇文章始终是我的座右铭。”美国前总统克林顿办公桌玻璃板下也放着这样一篇座右铭,白宫工作人员争相传抄。现将全篇录译如下:

青春,不是人生的一个时期,而是一种心态。

青春的本质,不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是灵活的关节,而是坚定的意志,丰富的想象,饱满的情绪,也是荡漾在生命甘泉中的一丝清凉。

青春的内涵,是战胜怯懦的勇气,是敢于冒险的精神,而不是好逸恶劳。许多60岁的人,反比20岁的人更具上述品质。年岁虽增,但并不显老;衰老的成因,是放弃了对理想的追求!

岁月褶皱肌肤,暮气却能褶皱心灵。烦恼、恐惧,乃至自疑,均可摧垮精神,伤害元气。

人人心中都有一部无线电台,只要能从他人或造物主那里收到美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息,我们便拥有青春。

一旦“天线”垮塌,精神便会遭到愤世和悲观的冰霜的镇压。此时,即使20岁的人,也会觉得老了。然而,只要高竖“天线”,不断接受乐观向上的电波,即使你年过80岁,也仍觉得年轻。

《年轻》一文的作者是塞缪尔·尤尔曼。他1840年出生于德国,幼年随家移居美国,后定居于美国的亚拉巴马州。他先做五金生意,到70岁才开始写作,但老当益壮,一鸣惊人。

仅 20 世纪 80 年代末期统计,日本人平均每年要汇去一万美元购买他的著作和《年轻》一文的录音磁带。

为什么一篇如此短小的文章能够引起那么多人的青睐?从许多青年学生到一些国家总统都把它当做座右铭的原因是什么?就是因为这篇文章道出了心理健康的真谛,它在一定程度上满足了人们对心理健康的需求。它告诉人们,坚定的意志、丰富的想象、饱满的情绪、战胜怯懦的勇气和敢于冒险的精神是使人永葆青春的重要心理品质。大学生正值青春的大好时光,因此我们有更多的理由要竖起理想的“天线”,去接收美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息,把我们的青春装扮得更美好。那么,什么是心理健康呢?如何衡量一个人的心理健康呢?心理健康又有哪些内容呢?如果发现自己的心理不够健康之后应采取什么方法进行矫治呢?心理健康对个人对社会有哪些影响?心理健康与品德教育具有怎样的关系?心理健康与人生的成功和幸福具有怎样的关系?心理健康教育就是要帮助大家解决这些问题。

第一节 心理健康的概念与标准

一、心理健康的概念

健康是每个大学生都期待的。然而什么是健康,什么是心理健康,用什么标准衡量心理健康却不是每个大学生都十分清楚的问题,因为这涉及到有关心理学的专业知识问题。

什么是健康?早在 20 世纪 30 年代,美国健康教育家鲍尔(Bauer, W. W)和霍尔(Hull, H. G)就给健康下过一个较完整的定义:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。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。”1947 年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不是没有疾病或虚弱现象。”1978 年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的涵义又作了重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”1990 年,世界卫生组织将健康的含义确定四个方面:一是躯体健康,就是生理健康。二是心理健康,就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信、有自知之明等。三是社会适应健康,就是自己的各种生理、心理活动和行为,能适应复杂的环境变化,为他人理解接受,使自己在各种环境中具有充分的安全感;能保证正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任;对未来有明确的生活目标,能切合实际地在各种社会环境下不断进取,有理想和事业上的追求。四是道德健康,就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福做贡献。这是目前为止人类对健康最全面、最完整、最权威的观点,也是本书所接纳的观点。

什么是心理健康?对于心理健康有许多界定,我们认为,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪稳定,行为适度,具有协调人际关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其程度可以划分为两种状态:一是正常状态,简称常态。个体具有正常人的

遗传素质,生理条件,又生长在一个正常的环境中,生活中没有大的起伏和挫折,因此心理循着正常人轨迹发展,个体的常态行为与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这是一种心理健康状态。二是不平衡状态,简称为偏态。它指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态,他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效,就得借助他人疏导,使之消除不平衡,恢复正常状态。偏态包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。出现这些病症,要到医疗部门求助心理治疗和药物治疗。



信息港

1929 年在美国召开的第三次全美儿童健康及保护会议上,与会者认为:“心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高的知能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎其行为,并有敢于面对现实的能力。”

精神病学家麦灵格(Karl Menning)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康的人能适应外部世界,保持平稳的情绪。

英格里士(English, H. B.)指出,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能作出良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。

凯兹和列维斯(Katz, B. Lewis, R.)认为,心理健康,指的是人的情绪稳定、智慧敏锐以及社会适应良好的状态。

第三届卫生大会(1946)认为,所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。

《简明不列颠百科全书》指出,心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳状态,但不是指十全十美的绝对状态。

日本学者松田岩男认为,所谓心理健康,是指对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。

美国学者马斯洛(A. H. Maslow)将理想的心理健康状态称为自我实现(self-actualization),即人的所有潜能的充分实现与人的不断成长。

(资料来源:陈家麟著. 学校心理健康教育——原理与操作. 北京:教育科学出版社, 2002: 4~5)

二、心理健康的标准

作为一个大学生,我们要了解自己的健康必须根据一定的标准。心理健康可以用哪些标准来衡量呢?对于这个问题由于心理学家们所站的角度不同,也有许多不同的观点。目前在我国得到比较普遍公认的标准主要是:

1. 心理行为表现符合年龄特征

人的一生要经历不同的年龄阶段,如婴儿期、幼儿期、童年期、青年期与成年期等,每个时期其心理和行为都有其典型特点。处在不同年龄阶段的人均应有相应的行为表现。大学生是一个处在青年期年龄阶段的社会群体,他们的认知、情感、言行、举止应该具有与其年龄相应的心理特征,如精力充沛,朝气蓬勃,勤学好问,反应敏捷,喜欢探索等,反之如果表现

出精力衰竭,暮气沉沉,思维迟钝,懒于探索等症状,那就是与大学生的年龄特征不相符合,就是心理与行为方面存在障碍或问题,就是心理不健康的表现。

2. 人际关系和谐

人际关系是心理健康的一个重要的指标。和谐的人际关系不仅是大学生心理健康的重要内容和指标,而且还是大学生获得心理健康的重要途径。大学生可以通过这条途径走上心理健康之路。和谐的人际关系表现在:能够接受他人,悦纳他人,哪怕是与自己意见不同的人也能够以诚相待;在与他人的交往中,能够以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能分享、接受、给予爱和友谊;能与他人同心协力,合作共事,乐于助人;有稳定的人际关系,拥有可信赖的朋友,社会支持系统强而有力。

3. 情绪稳定、乐观

情绪的健康程度也是衡量心理健康的重要标准。许多心理障碍、心理疾病往往都是由情绪引起的。那么,大学生具有怎样的情绪才是健康的情绪呢?

第一,愉快的情绪多于不愉快的情绪,积极情绪多于消极情绪。也就是说在生活和学习中,一个情绪健康的大学生,他的喜、乐多于哀、怒,积极良好的心境在他的生活中占主导地位,表现为乐观向上,富有朝气,自信心强,善于自得其乐,对生活和事业充满希望。

第二,善于控制和调节自己的情绪,能使自己的情绪稳定在某种积极的水平上,做情绪的主人,而不是情绪的奴隶。绝不会让某种消极情绪“才下眉头,又上心头”,真正做到喜而不狂,忧而不伤,胜而不骄,败而不馁。

第三,情绪反应适度。这种适度包括两个方面:一是情绪反应强度应与引起这种反应的情景相符合。在喜庆的气氛中表现出与之相应的喜悦,在悲伤的气氛中表现出与之相应的悲伤,在愤怒的气氛中表现出与之相应的愤怒,即当喜则喜,当怒则怒,是心理健康的表现。反之,一个人经常在别人都高兴时悲伤,在别人都悲伤时则兴高采烈,在应当义愤填膺时若无其事。一句话,当喜则怒,当怒则喜,这显然是情绪不健康的表现。

4. 意志品质健全

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折,知难而上,持之以恒;需要做出决定时,能毫不犹豫,当机立断;还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己的言行。

5. 自我意识正确

心理健康的人能体验到自己存在的价值,既了解自己,又接受自己,有自知之明,即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想的确定也能切合实际,即使对自己无法补救的缺陷,也能正确对待。

6. 个性结构完整

心理健康的人的个性特征是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征,一般就可以预见他在某种情况下,将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的,则说明他可能存在心理健康问题。

7. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中,内外环境是不断变化的,有的变化还很大,因此要求人们对各种变化做出相应

的适应性反应。而对变动着的环境能否适应,则是心理健康的重要标志。有的人适应能力较差,环境一改变,就紧张、焦虑、失眠,有的人则适应能力良好,很快就能适应已经变化了的环境。

8. 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合。正常的智力是人从事学习、工作、生活等各种社会活动的必要条件,也是反映一个人心理健康的核心标准。所谓智力正常,包括两个方面:其一,组成智力的各种要素,如观察力、记忆力、思维力等得到均衡发展;其二,一个人的智力发展水平应基本符合其年龄的特征。对于大学生而言,智力正常的关键是看大学生的智力是否充分地发挥了其效能,是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中,各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用,是否乐于学习,充分体验到学习的乐趣。



案例咨询

我为什么总是留恋中学时代?

[来询者基本情况]

王某,男,17岁,大学一年级新生。入学不久,听说学校有心理咨询室,便前来诉说自己的苦恼。他谈到自己总是留恋刚刚过去的中学时代,想家,怀念中学的同学。在主诉的基础上,进行了相应的分析与指导。

[主诉与咨询过程]

“老师,我是刚刚入大学不久的一年级新生。进大学前,幻想着大学生生活浪漫、幸福,可是来到大学后却觉得人地两生。特别是到了周末、假日,看到当地同学陆续回家或与老同学团聚,我的思乡之情油然而生。我是多么留恋过去的中学时代,过去的同学、朋友,过去熟悉的生活环境,甚至后悔不该报考外地大学。其实我们那里也有不少这样的大学,我们班的好几个与我要好的同学都在家乡的大学上学。我觉得大学还不如过去的中学时代好,人长大了上了大学,但生活却没什么意思,还不如少年时代好玩。老师,您说我这种心理是不是不正常?”

“你的这种心情,每年入学的新同学中都有。它是大学新生中经常遇到的心理问题。心理学上称之为“回归心理”。具体表现是迷恋过去,有一种希望回到过去的心态。它主要是由于对大学生活不适应,对新环境的陌生而造成的。由于人地两生,而特别留恋过去,想回到过去那个熟悉而亲切的环境中去。你的心态也是这种回归心理的表现。”

“老师,我的这种心理正常吗?有没有办法改变呢?”

“‘回归心理’应当说是一种正常的心态。每一个人,尤其是你们这些第一次离家的年轻人更容易产生这种心态。因为还没有与新同学建立起友好熟悉的关系,对新环境中的一切都没有对自己家乡那种亲切、熟悉和热爱的感觉,如果遇到一些挫折或不愉快的事情,这种回归心理还会增强。这就是为什么大学一年级新生来往的信件明显高于高年级同学的缘故。离家较近些的同学,甚至还会利用“五一”节、国庆节两三天的时间,买火车票回家跑一趟,其实在家也只能呆上一两天,也宁愿劳民伤财地来回跑。这种心情随着对新环境的熟悉就会改变……我可以给你提些建议,供你参考。”

……

[分析诊断与指导帮助]

“回归心理”应该说是一种正常的心理状态,但是如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中,会造成学习上的不安心,甚至夜不成眠,形成阻碍学习的心理压力。对于大学新生中存在的这种心态也不能忽视,应引导他们尽快地熟悉新环境,克服“回归心理”。咨询员对来询者“回归心理”提出如下建议:

1. 找老乡谈心。首先了解一下学校里有哪些老乡。当你思乡心切,或在节假日感到孤独的时候,可以找他们聊聊,拉拉家常,谈谈家乡的变化和儿时的趣事。或结伴到附近的旅游区参观游览。这在一定程度上可以改变你的思乡心境。

2. 多与同学接触。俗话说,一回生,二回熟,三回成朋友。再要好的朋友,开始也是陌生人。人际交往有“自我循环”特性:越是怕陌生,越是不交往,陌生感越是强烈;越是不怕陌生,越是敢于同陌生人接触,陌生感越是消失得快。特别是与同学交往中,互相交流一下初到大学的感受,你会发现,很多情感、心理活动是一样的,包括“回归心理”的产生。情感的共鸣,有助于心理上的沟通,会增进相互间的理解。一个人来到一个举目无亲的新环境,一时的不适应是很自然的,从不适应到适应,人人都要经历这个过程。懂得这个过程是不可避免的有利于对“回归心理”的控制。

3. 培养业余爱好。整天紧张的学习工作会使人感到生活单调乏味,培养一下业余爱好,如下棋、玩桥牌、画画、唱歌、跳舞等等,不仅能调剂枯燥的学习生活,还可以和周围同学更快地熟悉起来,从而结交一些新的朋友。在周末或节假日积极参加丰富多彩的课余活动,可以消除孤独和寂寞。

4. 通过书信或电话与老同学、老朋友或家乡的亲人及时交流信息、沟通思想、介绍新环境中的人和事,可减轻思乡、怀旧的情绪。

[效果与点评] 第一次咨询以后,王某同学又来过心理咨询室几次,谈自己在适应新生活种种种感受。咨询员根据具体情况及时给予帮助和指导。到了后半学期,期末考试临近,回乡日期在望,王某的“回归心理”逐渐减轻。

大学一年级的新同学,多数都是初次离家或离开从小生活学习的环境,由于人地两生很容易产生留恋过去的心情。在心理咨询中应给予及时的指导帮助,使他们尽快适应新的环境。这种情况,还可以开展小组咨询:将有类似心态的同学邀集起来,让他们互相倾诉心声,讨论克服消极情绪的办法。在小组中还可以结交新朋友,消除孤独感。

(资料来源:转引自中国心理在线网)

第二节 大学生心理健康的现状

维护和促进大学生的心理健康,必须首先了解大学生心理健康的现状。而要了解大学生心理健康的现状,既要研究大多数正常学生心理健康的状况,也要研究少数不正常学生存在的问题。根据许多大学从20世纪90年代以来对大学生所作的调查和测试,我国大学生心理健康现状有下述特征:

一、多数大学生的心理是健康的

据湖北大学等高校所作的接受测查的14个系672名大学生的心理健康水平,是按“中间

大,两头小”的正态规律分布的,即绝大多数学生的心理状况是健康的,心理不健康的学生只是少数。

上述调查还发现,大学生心理健康水平随年级而提高,特别是生活态度与学习动机两项,年级越高,得分越多。只有人际关系一项在各个年级之间波动较大。这说明我国大多数学生心理的发展是健康的。

二、主要问题是成长和发展中的矛盾

大学时期是个人成长过程中又一次面临新的心理矛盾发生、转化并趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾,有环境适应问题,有学习问题,有人际关系问题,有自我观念问题,有恋爱和性的问题,还有进一步升学和就业的问题,这些问题是每一届大学生都会面临的。

大学生从入学开始,就面临对环境的适应。离开了家庭,离开了中学时熟悉的老师和同学,来到了大学这个陌生的环境。新的学校、新的学习秩序、新的老师和同学关系,都使一年级新生感到生疏而一时难以适应,尤其是新的人际关系常常使他们不知所措。

入学后的另一个问题,是原有的自我观念面临新的挑战。在中学时,他们都是各自学校的优秀者,受到家庭的宠爱、学校的重视和同学们的尊重。然而,进入大学以后,身处强手如林的班集体中,许多同学原来的优势不再存在。有研究表明重点大学的学生比非重点大学的学生心理问题更严重。有的学生感到自卑,开始同别人和集体疏远;有的学生为了博得新的成功和荣誉而重新努力自我完善,加入了新的竞争行列。大学生开始了自我观念重新调整的过程,这时正是需要心理健康教育的时候。

上大学以后,学习问题又重新产生心理矛盾。有的学生对所报考的学校或专业不满意;有的学生则不适应大学的教与学的方法;有的对自己的专业成绩感到不满意。

到了三四年级,恋爱问题、择业问题等又成为引起困惑和焦虑的问题。这些问题都影响着大学生的思想和情绪,但又都是大学生成长中正常的心理问题,不属于心理障碍或心理疾病。

三、大学生是心理障碍的高发群体

尽管多数大学生的心理是健康的,但是与其他群体相比较,大学生仍属于心理障碍的高发群体。心理障碍是所有心理与行为失常的总称。通常所说的精神疾病、心理异常和变态行为都属于心理障碍。心理障碍可分为智力落后、心身疾病、神经症、精神病和变态人格等几种类型,这几种类型又可以细分为各种不同的心理疾病。大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,这一看法是对的。但是从心理健康角度来分析这一群体,实际情况就不一样了。1989年,国家教委的一份报告指出,对全国12.6万大学生的抽样调查结果表明,大学生心理疾病患病率高达20.23%。近几年来,国内许多大学应用《SCL-90症状自评量表》对大学生的心理障碍进行测查,发现该量表所测的10项因子中,除躯体化一项外,其他各项因子皆显著高于国内成年人。这些测查结果都认为,大学生是心理障碍的高发群体。大学生心理健康的总体水平低于同年龄青年和正常成年人。

调查表明,大学生中存在较多的心理问题隐患。这一结果与许多同性质的调查结果相似,如:1992年四川省“大学生心理咨询与治疗”课题组对西南地区8所高等院校4万名大学

生抽样调查表明,有心理障碍的学生高达 31.13%;1995 年上海高校的大学生中,30% 以上有不同程度的心理疾病;1996 年南京林业大学“面向 21 世纪高等农林院校人文社会科学系列课程教学内容和课程体系改革的研究与实践”课题组对七所高校的部分大学生用 UPI 量表进行筛选,结果表明,有 24% 的学生存在着不同程度的心理问题。竞争压力大的专业,发生心理障碍的人多;来自农村大学生的心理健康水平要明显低于来自城市大学生。《中国教育报》对北京十几所高校 3 万名学生的调查显示,农村来的大学生因患心理疾病休学、退学的占全体退学人数的 64.4%。

目前,大学生的心理问题主要表现为:①学习目标不明确,缺乏学习动力,学习适应困难,考试焦虑,甚至厌学;②人际关系处理不当;③人生目标不明确,信仰危机带来精神空虚;④恋爱与性的困惑;⑤就业心理困惑,择业心理准备不足;⑥意志不坚定,不能持之以恒;⑦抗挫折能力弱;⑧情绪调控能力差。



心理自测

你的心理健康吗?

导语

心理健康与身体健康同等重要,它直接影响人们的学习、工作和生活。因此任何人都希望自己拥有一个健康的心理。那么你的心理健康状况如何呢?下面是一个帮助你了解自己心理健康状况的测试。测试共有 70 个问题,对照自己的情况,基本符合的在横线中记 2 分,有点符合的记 1 分,不符合的记 0 分,不清楚的也记 0 分。回答时不必仔细考虑,要尽快回答。好,现在开始。

问题

- ___ 1. 如果周围有喧闹声,不能马上睡着。
- ___ 2. 常常怒气陡生。
- ___ 3. 梦中所见与平时所想的不谋而合。
- ___ 4. 习惯于与陌生人谈笑自如。
- ___ 5. 经常地精神萎靡。
- ___ 6. 常常希望好好改变一下生活环境。
- ___ 7. 不愿意破除以前的规矩。
- ___ 8. 稍稍等人一会儿就急得不得了。
- ___ 9. 常常感到头有紧箍感。
- ___ 10. 对周围很小的声音也会注意到。
- ___ 11. 很少有哀伤的心情。
- ___ 12. 常常思考将来的事情感到不安。
- ___ 13. 孤独一人时常常心烦意乱。
- ___ 14. 自以为从不对人说谎。
- ___ 15. 常常有一着慌便完全失败的情形。
- ___ 16. 经常担心别人对自己的看法。
- ___ 17. 经常以为自己的行为受别人支配。
- ___ 18. 做以自己为主的事情,常常非常活跃,全无倦意。
- ___ 19. 常常担心发生地震和火灾。

- ___ 20. 希望过与别人不同的生活。
- ___ 21. 自以为从不怨恨他人。
- ___ 22. 失败后,会长时间地陷于颓丧的心情。
- ___ 23. 兴奋时常常会突然神志昏迷。
- ___ 24. 即使最近发生了什么事,也往往毫不在乎。
- ___ 25. 常常为一点小事而十分激动。
- ___ 26. 很多时候天气虽好却心情不佳。
- ___ 27. 工作时,常常为一点小事而十分激动。
- ___ 28. 不希望别人经常提起自己。
- ___ 29. 常常对别人的微词耿耿于怀。
- ___ 30. 常常因为心情不好而感到身体的某个部位疼痛。
- ___ 31. 常常会突然忘却以前的打算。
- ___ 32. 睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。
- ___ 33. 生活没有压力,意志消沉。
- ___ 34. 工作认真,有时却有荒谬的想法。
- ___ 35. 自认为从没有浪费时间。
- ___ 36. 与人约定事情常常感到头痛。
- ___ 37. 看什么都不顺眼时常常感到头痛。

- ___ 38. 常听见他人听不见的声音。
- ___ 39. 常常毫无缘由地快活。
- ___ 40. 一紧张就直冒汗。
- ___ 41. 比过去更厌恶今天,常常希望最好出些变故。
- ___ 42. 自以为经常对人说真话。
- ___ 43. 往往漠视小事而无所长进。
- ___ 44. 紧张时脸部肌肉常常会抽动。
- ___ 45. 有时认为周围的人与自己截然不同。
- ___ 46. 常常会粗心大意地忘记约会。
- ___ 47. 爱好沉思默想。
- ___ 48. 一听到有人说起仁义道德的话,就怒气冲冲。
- ___ 49. 以为从没有被父母责骂过。
- ___ 50. 一着急总是担心时间,频频看表。
- ___ 51. 尽管不是有病,常常感到心脏和胸口发闷。
- ___ 52. 不喜欢与他人一起游玩。
- ___ 53. 常常兴奋得睡不着觉,总想干些什么。
- ___ 54. 尽管是微小的失败,但总是归咎于自己的过失。
- ___ 55. 常常想做别人不愿意做的事情。
- ___ 56. 习惯于亲切和蔼地与别人相处。
- ___ 57. 必须在别人面前做事情时,心就会激烈地跳动起来。
- ___ 58. 心情常常随当时的气氛变化很大。
- ___ 59. 即使是自己发生了重大事情,也好像不是自己的事那样思考。
- ___ 60. 往往因为极小的愉悦而非常激动。
- ___ 61. 心有所虑时常常情绪非常消沉。
- ___ 62. 认为社会腐败,不管怎么努力也不会幸福。
- ___ 63. 自认为没有与人吵过架。
- ___ 64. 失败一次后再做事情时非常担心。
- ___ 65. 常常有堵住嗓子的感觉。
- ___ 66. 常常视父母兄弟如路人一般。
- ___ 67. 常常与初次见面的人愉快交谈。
- ___ 68. 念念不忘过去的失败。
- ___ 69. 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。
- ___ 70. 自认为从未生过病。

评析

按照下面的心理健康自我鉴定记分表,根据“类型号码”每种类型分数按照表中所列的题号横向相加起来,分别填入合计栏中。例如,“类型1”各题的得分分别是:1题2分,8题1分,15题0分,22题0分,29题1分,36题2分,43题1分,50题2分,57题0分,64题1分,则 $2+1+0+0+1+2+0+1=7$ 分,这个7分就填在第一类型的合计栏里。其他各种类型依次类推。

心理健康自我鉴定记分表

问 题 号 码										合计得分	类型号码
1	8	15	22	29	36	43	50	57	64	1	
2	9	16	23	30	37	44	51	58	65	2	
3	10	17	24	31	38	45	52	59	66	3	
4	11	18	25	32	39	46	53	60	67	4	
5	12	19	26	33	40	47	54	61	68	5	
6	13	20	27	34	41	48	55	62	69	6	
7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	7	

心理症状指数的计算:除去第7项虚构症外,将“心理健康自我鉴定记分表”一栏中前6项的得分相加,然后将总分数乘以3,所得分数即为心理症状指数。例如,第一横行合计得

分为5,第二横行为2,以后依次为2、1、3、2,则前6项的合计为 $5+2+2+1+3+2=15$,心理症状指数则为 $15 \times 3 = 45$ 。

心理症状指数32以下的人心理健康状况良好,没有什么不良征兆。

心理症状指数33~47的人心理健康状况较好,但要检查一下,某种症状类型的得分如果过高,就要再一次地自我检查一下某一心理方面的健康状况,找出病因再对症治疗。

心理症状指数48~61的人心理健康状况一般,说不上健康。要调整自己的健康状况。特别要积极找出得分稍高的症状类型的原因,及时治疗。

心理症状指数62~76的人有心理疾病的征兆,最好去做心理咨询,以便进行缜密的分析,在做自我评价时,自我检查一下哪一项症状最严重,以便采取治疗方法。

心理症状指数77以上的人已经患有某种程度的心理疾病,一定要接受心理医生的诊断和治疗。当然心理异常大都是自己造成的,所以自救是非常重要的。

(资料来源:马志国.男人心女人心——来自心理咨询热线的报告.北京:中国轻工业出版社,2002,5:373~377)

第三节 大学生心理健康的基本内容

一、心理健康教育的目标

心理健康教育目标是学校开展心理健康教育的导向和基本依据。它决定着心理健康教育的内容,直接影响着心理健康教育的方法、途径和效果,是检验、评估心理健康教育工作有效性的标准,也是关系到能否把心理健康教育落到实处的一个重要条件。因此心理健康教育的目标应当反映当代先进的教育思想和社会的发展,体现时代的要求。我国学者项传军、叶一舵(2001)提出:学校心理健康教育目标应当具有层次性、对象性、阶段性、系统性。目标包括总目标、中间目标及具体目标三个层次。

1. 总目标

总目标应能反映心理健康教育的基本精神,将心理健康教育和其他教育活动区分开来。具体地说,就是要提高全体学生的心理素质,促进学生心理全面、主动、健康地发展。

2. 中间目标

中间目标是对总目标的分解,反映总目标的构成。对总目标可以作进一步的分解:从对象看,可以分为正常学生和少数异常学生两个维度。从横向看,心理素质可分为认知、情感意志、行为技能、个性等要素,各个要素相互作用、相互制约共同构成有机联系的整体。从纵向看,总目标又分为矫治性目标、预防性目标和发展性目标。矫治性目标是少数已产生心理问题的学生提供心理咨询或心理治疗的目标:即减轻或消除当事学生的症状;提供心理支持,帮助学生适应正常生活;重塑当事学生的健康人格。预防性目标是针对青年学生成长过程中心理发展需要而提供的“防患于未然”的心理教育与辅导的目标:首先,在认知领域,帮助学生正确认知,包括掌握科学的心理健康知识,建立正确的自我观和社会观,树立健康的人生观、价值观、荣辱观等;其次,在情意领域,培养学生积极而稳定的情感、良好的意志品质,能较为坚强地面对人生道路上的各种挫折和考验;再次,在行为技能领域,帮助学生掌握有效的学习技能,培养学生独立自主的生活能力,帮助学生建立适当的生活方式,

获得与环境协调相处的技能,并能在现实社会中保持良好的生存状态。发展性目标是指在预防性目标的基础上,立足于学生心理发展的“最近发展区”,凭借学生现有的发展创造出学生新的心理发展的基础,使学生心理更成熟、更丰富、更健全,促进学生的心理素质发展达到最佳水平的目标。

但是,对象不同,目标要求也不同。对少数心理有问题的学生,应以矫治性目标为主,以预防性目标、发展性目标为辅。对正常学生则以发展性目标为主,预防性目标为辅。比较而言,预防性目标是基础性的,发展性目标是主导性的,矫治性目标是补救性的。三者都是总目标的组成部分,它们相辅相成,是促进全体学生心理健康发展的保证。

3. 具体目标

具体目标是中间目标在学生各年龄阶段的进一步具体化,反映学生在各个学年阶段的心理发展任务。具体目标包括某单元活动的具体目标,以及针对某一特定学生的个别目标。在现实生活中发生的心理问题和心理障碍,进行及时的直接的辅导。如大一新生的适应问题,毕业生的择业问题,都是在现实生活中发生而需要及时进行心理健康教育的问题。

二、心理健康教育的内容

大学生从入学到毕业,不同时期有不同的心理问题,不同时期又有不同的心理特点,因而不同时期有不同心理健康教育的任务,主要包括以下内容:

1. 学习辅导

对学生而言,学习是他们应尽的社会责任和社会义务,学业成绩直接影响他们将来的前途。当前,学业压力是学生最大的心理压力,学生大多数的心理问题由此而产生,因此学习辅导是学生最为迫切的心理需求。有调查表明:学习心理问题是困扰大学生的头号心理问题,大学时代的学习有别于中学时代。中学时代的学习高度紧张,且有学校和家长的监督;大学的学习时间安排相对宽松,但学习的内容难度较大,需要有较强的自制力和全新的学习与思维方法。而大学生,尤其是大学新生,学习上自制力差,与大学独立学习的要求存在心理距离,经常处于上课过于紧张、下课又无事可做的松紧失调的心理状态,整天忙于整理笔记、完成作业,心理紧张,情绪低落。因此,大学生需要接受心理教育,特别注意与专业课相结合的学习,在教师的帮助下克服学习中的困难,克服学习中的心理障碍。同时,激发自身的学习的兴趣和求知欲望,树立“活到老、学到老”的终身学习意识,培养自己善于从发展变化的事物中进行学习的能力,使自己在未来的生活中具有适应环境和职业变化的本领。

2. 生活辅导

大学生主要处于青年早期,在生理发展方面已经接近成熟或达到成熟。从其心理发展水平来说,大学生正在走向成熟而又未真正完全成熟,正因为如此,大学生既具有由于迅速走向成熟而形成主导的积极面,又存在由于未真正完全成熟而产生某些消极面。这一阶段,大学生的生活辅导主要包括以下四个方面:一是了解人的情绪及情绪变化特点,掌握调节情绪的方法,保持乐观的情绪和良好的心境;二是了解社会变化发展的重点及趋势,脚踏实地,提高心理承受能力,以充分的心理准备和较强的适应能力去迎接急剧变化的时代;三是了解人际交往及人际关系的基本知识与技能,学习与他人交往并保持良好的人际关系,处理好与同学、异性及教师各方面的关系;四是了解青年阶段的心理特点及其发展规律,正确认识自己,认识社会,加强心理的自我修养和自我教育。