

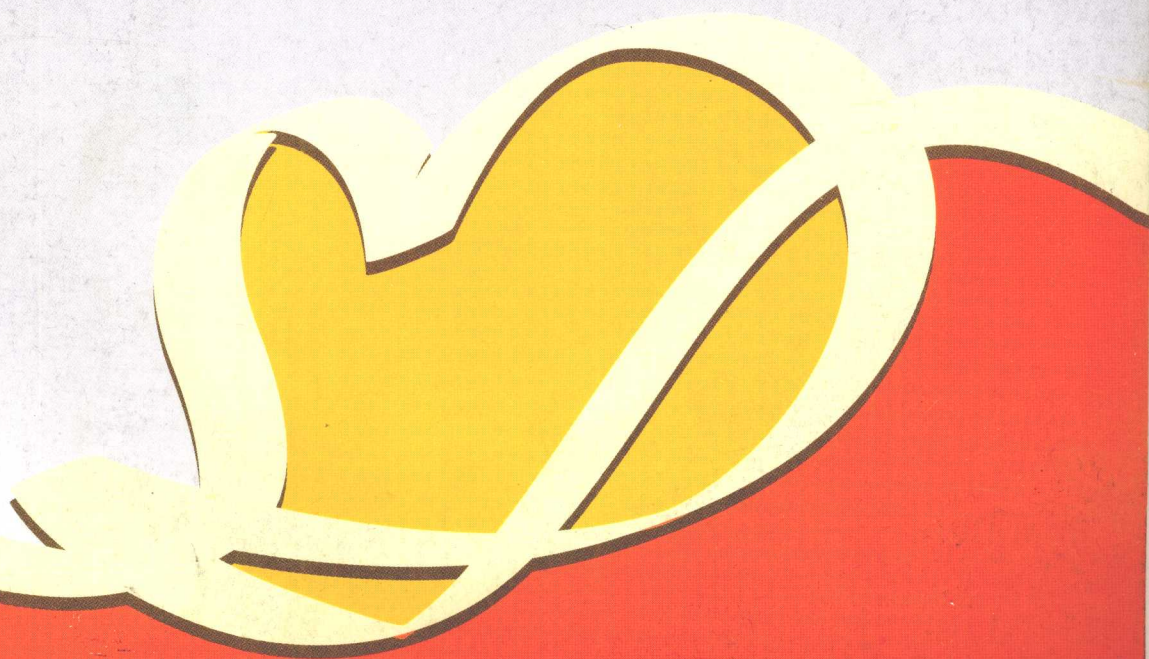
大学生

心理

疏导

主编：谢福龙

陕西出版集团
陕西人民教育出版社



大学生

心理疏导

副主编：翁钦喜 谭新进 丁荔芳
主 编：谢福龙
陕西出版集团／陕西人民教育出版社

著 文 册 谢
出版发行 陕西出版集团 陕西人民教育出版社 (西安五路 28 号) 710075

印	册	1
开	本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印	张	12.22 印张
字	数	300 千字
版	次	2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-2430-0234-4
定	价	20.80 元

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理疏导/谢福龙著. —西安:陕西人民教育出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5450-0274-4

I. 大… II. ①谢… ②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(2009)第 094582 号

大学生心理疏导

谢福龙 著

出版发行 陕西出版集团 陕西人民教育出版社(西安丈八五路58号) 邮编:710077

印 刷 江西省人民政府印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12.25 印张

字 数 300 千字

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5450-0274-4

定 价 20.80 元

前 言

健康,是一个受到世人广泛关注的话题。一个人只有拥有健康,才能正常地工作、学习和生活,才能为国家、社会更好地贡献自己的聪明才智。现代意义上的健康,早已突破了生理健康的范围,而扩大到心理健康和社会适应良好等。一个人只有具备生理、心理的健康和良好的社会化能力,才能真正适应飞速发展的当今时代。因此,人们在关注自身生理健康的同时,也把目光投向了心理和社会领域。

大学生是国家建设和社会发展的栋梁之材,他们处于人生发展的重要时期。面对巨大的竞争压力,大学生不可避免地会在学习、生活、人际交往、自我意识、职业选择等方面出现这样或那样的问题,从而引起苦闷、孤独、焦虑、抑郁等不良心理反应,严重的甚至会导致心理疾病的出现。因此,指导帮助大学生进行心理调适,及时化解各种心理问题,减少或消除心理问题对大学生成长进步的影响,已成为包括大学生在内的社会各界的重要课题。本书针对当代大学生心理健康的实际情况,结合作者多年的教学实践,从研究分析大学生常见和重点关注的心理问题入手,努力构建符合大学生心理教育的内容体系,最终引导大学生正确认识心理问题,及时发现心理问题,科学有效地解决心理问题,提高大学生的心理健康水平,更好地促进大学生的成长进步。

本书由谢福龙和丁荔芳完成编写设计和拟定编写提纲,共计十章。第一、二、三、五章由谢福龙编写,第四、九、十章由翁钦喜编写,第六、七、八章由谭新进编写。在整个编写过程中,罗包庚教授给予了大力的指导和帮助,孙超、何凯、曾书雁负责了部分资料的收集整理工作,在此一并表示感谢!

本书参阅了国内外一些专家学者的著作和文献,谨表谢意!

编 者

二〇〇九年七月

目 录

第一章 大学生的心理健康及维护

第一节 大学生心理健康概述	1
一、健康与心理健康	1
二、心理健康的标准	2
三、大学生心理健康的标准	3
第二节 大学生心理健康的影响因素	5
一、生理因素	5
二、心理因素	6
三、环境因素	7
四、应激因素	8
第三节 大学生心理健康的状况	9
一、大学生心理健康的现状	9
二、大学生的主要心理冲突	11
三、大学生常见的心理问题	12
第四节 大学生心理健康的维护	13
一、学习掌握一定的心理卫生知识	14
二、及时有效地进行心理调节	14
三、培养适应大学生活的健全人格	15
四、努力适应并积极融入大学生活	16
附：症状自评量表(SCL-90)	17

第二章 大学生的自我意识及完善

第一节 大学生自我意识概述	21
一、自我意识的定义	21

二、自我意识的内容	22
三、自我意识的形成与发展	23
四、大学生自我意识的特点	24
第二节 大学生的自我意识问题及调节	26
一、自卑	26
二、自负	28
三、自我中心	29
四、从众	30
五、逆反	31
第三节 大学生自我意识的完善	31
一、正确地认识自我	32
二、积极地接纳自我	34
三、有效地控制自我	35
四、不断地改造自我	36
附:自信心测试	37

第三章 大学生的情绪及调控

第一节 大学生情绪概述	39
一、情绪的含义	39
二、大学生情绪的特点	42
三、情绪对大学生的影响	43
第二节 大学生负性情绪的调节	45
一、大学生常见的负性情绪	45
二、调节大学生负性情绪的方法途径	48
第三节 大学生健康情绪的培养	51
一、大学生健康情绪的标准	51
二、培养大学生健康情绪的方法途径	52
附:焦虑自评量表和抑郁自评量表	54

第四章 大学生的性格及塑造

第一节 性格概述	56
一、性格的概念与特征	56

二、性格的类型	58
三、性格对人生的影响	59
第二节 大学生性格的形成	61
一、气质为大学生性格形成奠定了先天的基础	61
二、家庭为大学生性格形成打下了深厚的根基	62
三、学校教育对大学生性格形成发挥关键性作用	63
四、社会大环境对大学生性格形成具有重要的影响	64
五、自我教育对大学生性格形成起着主导性作用	64
第三节 大学生良好性格的塑造	65
一、丰富知识	65
二、勇于实践	66
三、融入集体	66
四、勤于自省	66
五、优化习惯	67
六、把握适度	68
附1:内、外向性格测量问卷	68
附2:A、B型性格测量问卷	70

第五章 大学生的适应心理及调适

第一节 大学生适应概述	73
一、适应的概念	73
二、适应的过程	74
三、适应的评价标准	75
第二节 大学生常见的不适应	76
一、对环境的不适应	76
二、对生活的不适应	76
三、对学习的不适应	77
四、对人际交往的不适应	78
五、对择业的不适应	79
第三节 大学生适应不良的主要原因	79
一、理想与现实的落差	80
二、教育的偏差与缺失	80
三、个人历练的缺乏	81

四、自我发展的不成熟	81
第四节 大学生适应心理问题的调适	82
一、尽快熟悉环境	82
二、确立合适的发展目标	83
三、掌握大学的学习方法	84
四、形成良好的生活方式	84
五、积极寻求社会支持	85
附:大学生适应性量表	86

第六章 大学生的挫折心理及应对

第一节 挫折心理及其产生	90
一、挫折与挫折心理	90
二、挫折心理产生的过程	91
三、挫折心理产生的原因	92
第二节 大学生的挫折心理防御机制	95
一、积极的心理防御机制	95
二、消极的心理防御机制	97
三、中性的心理防御机制	98
第三节 大学生挫折心理的应对	100
一、提高挫折认知水平	100
二、采取积极的挫折反应	102
三、努力改善挫折情境	104
四、增强挫折承受力	105
附:抗挫折能力测验	106

第七章 大学生的人际交往及引导

第一节 大学生人际交往概述	108
一、人际交往的概念	108
二、人际交往的功能	109
三、人际吸引的心理规律	110
四、大学生人际交往的特点	112
第二节 大学生常见的人际交往问题及调适	113

一、自卑及调适	113
二、猜疑及调适	114
三、嫉妒及调适	115
四、自我中心及调适	116
五、社交恐惧及调适	117
第三节 大学生正常人际交往的引导	118
一、遵循人际交往的基本原则	118
二、掌握人际交往的方法技巧	119
三、开展人际交往的心理训练	123
附:人际关系综合诊断量表	125

第八章 大学生的学习心理及指导

第一节 大学生学习概述	128
一、学习概述	128
二、影响学习的非智力因素	130
三、大学生学习的一般特点	132
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	133
一、学习动机不当及调适	133
二、学习疲劳及调适	134
三、学习焦虑及调适	135
四、考试焦虑及调适	136
第三节 大学生学习能力的培养	137
一、大学生自学能力的培养	137
二、大学生阅读能力的培养	139
三、大学生记忆能力的培养	141
四、大学生创造能力的培养	143
附:考试焦虑自我检查表	144

第九章 大学生的恋爱心理及引导

第一节 爱情概述	148
一、什么是爱情	148
二、恋爱的过程与行为表现	151

第二节 大学生的两性交往与恋爱	152
一、大学生的恋爱与成长	153
二、大学生恋爱的特点	154
三、大学生恋爱中常见的问题	156
第三节 大学生健康恋爱心理的引导	161
一、树立正确的恋爱观	162
二、培养提升爱的能力	163
三、妥善处理恋爱中的感情纠葛	166

第十章 大学生的性心理及调适

第一节 大学生性心理的发展	170
一、性的本质	170
二、青春期性心理发展的几个阶段	171
三、大学生性心理的表现	172
四、大学生性心理发展的一般特征	174
第二节 大学生常见的性心理问题	175
一、焦虑心理	175
二、压抑心理	176
三、羞耻心理	176
四、盲从心理	177
五、迷恋心理	178
第三节 大学生性心理问题的调适	178
一、性心理健康的标准	179
二、大学生性心理问题的调适	180
附:性自慰的自我调适	182
主要参考书目	185

第一章 大学生的心理健康及维护

健康是每个人所希望的,它是我们进行正常的工作、学习和生活的重要前提和保障。人没有健康,正常的活动无法进行,其理想和愿望就无法实现,人类社会也就因此无法前行。大学生是社会发展的未来和希望,关注和促进他们的健康,尤其是心理健康,不仅对大学生本身的成长发展意义重大,而且对国家和社会的发展也具有重要而深远的意义。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康与心理健康

(一) 健康

什么是健康?1948年的《世界卫生组织宪章》指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”这一解释告诉我们,传统的“无病即是健康”的理念与真正意义上的健康是不同的,健康不仅意味着有强健的体魄,还必须有健康的心理。一个人只有生理上健康、社会适应良好、道德品质健全,才能算得上是一个完全健康的人。

20世纪80年代,世界卫生组织根据时代的发展,确定了健康的十个标志:(1)有充沛的精力,能从容不迫地承担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张;(2)处世乐观,态度积极,勇于承担责任;(3)应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;(4)善于休息,睡眠良好;(5)能抵抗普通感冒和传染病;(6)体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调;(7)头发有光泽,头屑少;(8)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;(9)牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;(10)肌肉平滑,皮肤富有弹性。

近来,世界卫生组织对健康的标准又重新进行了表述,基本思想和理念未变,但更容易使大众理解与掌握,具体概括为“五快”和“三良好”。“五快”指:(1)吃得快。进食时,有良好的食欲,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。行走迅速,步态轻盈;(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。观察分析问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境,能保持内外环境的平衡;(3)良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈,能助人为乐,充满热情。

(二)心理健康

关于心理健康,1946年的第二届国际心理卫生大会将其定义为:“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的状态。”1948年,世界卫生组织把心理健康界定为:“生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

当然,对“什么是心理健康”,心理学界也有不同的看法:

英格里士(H. B. English)认为,心理健康是指一种持续的心理状态。主体在这种状况下能进行良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的、丰富的状况,不仅仅是没有疾病。

麦灵格尔(K. Mennieger)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。不仅是要有效率,也不仅是能有满足之感,或者愉快地接受生活的规范,而是需要三者皆具有的。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。

波肯(W. W. Boebm)认为,心理健康就是合于某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能给自身带来快乐。

二、心理健康的标准

什么样的心理是健康的?心理健康的评判标准又是什么?相对来说,这是一个比较复杂的问题。因为迄今为止,人们很难像检查身体健康那样检查心理健康。身体健康与否,可以通过体温、脉搏、血压、心电图等一系列检查,清晰、科学地做出判断。然而人的心理具有很大的内隐性,很难找到具体、直接、客观的指标进行衡量。加上目前人类的许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多的阶段,因而到现在还没有一致公认的心理卫生标准。

(一)相关组织机构的心理健康标准

心理卫生联合会(WFMH)提出的标准:(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境,在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,过着有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》提出的心理健康标准:(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。

(二)国外学者的心理健康标准

美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:(1)积极的自我观;(2)恰当地认同他人;(3)面对和接受现实;(4)主观经验丰富,可供取用。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准:(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;(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关系;(8)能否适度地表达与控制自己的情绪;(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求。

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:(1)自我认识客观;(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。

(三)中国学者的心理健康标准

严祁浸提出的心理健康六条标准:(1)有积极向上、面对现实和环境的能力;(2)能避免过度紧张或忧虑而产生病态症状;(3)与人相处时,能保持发展和互助的能力;(4)能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;(5)有能力进行工作;(6)能正常进行恋爱。

李百珍提出的心理健康七条标准:(1)了解自我,接纳自我,能体验自我存在的价值;(2)正视现实,接纳他人;(3)能协调、控制情绪,心境良好;(4)有积极向上的、现实的人生目标;(5)对社会有责任心;(6)心地善良,对他人有爱心;(7)有独立、自主的意识。

王希永等提出的心理健康六条标准:(1)智力正常,思维方式正确,能辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;(2)具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;(3)能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、勇气和毅力,有创新意识和开拓精神,成功时不骄傲自满;(4)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;(5)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;(6)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。

三、大学生心理健康的标准

关于大学生的心理健康,根据我国大学生的实际情况,可以对照以下标准进行判断:

(一)学习活动正常,求知欲强

智力正常,是心理健康的前提。如果一个人智力低下,连正常的神经活动都受到影响,就谈不上心理健康。一般情况下,能考上大学的青年人,其智力都是比较优秀的。大学生的首要任务是学习,因而评判一个大学生是否心理健康,主要是看他能否克服学习中的困难,从学习中体验满足与快乐。另外,心理健康的大学生还表现为能够主动学习、学习目标明确、求知欲望强烈等。

(二)自我意识正确,接纳自我

心理健康的大学生有正确的自我意识,对自己以及自己与周围环境的认识客观、准确,对自己的能力、气质、性格和优缺点能做出恰当、客观的分析和评价,善于正确地“自我接纳”,清楚自己的内心世界,能恰如其分地评价自己,正确对待自己的长处和不足,对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大、自满自足;对自己的弱点和缺陷也不回避,泰然处之,不过于自责、自暴、自弃。心理健康的大学生有自知之明,清楚自身的存在价值,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,能够悦纳自己、关心自己、尊重自己,大胆地、恰当地表现自己。

(三)人际关系和谐,乐于交往

和谐的人际关系,既是大学生获取心理健康的途径,又是大学生心理健康的重要标志。心理健康的大学生乐于与人交往,善与人处,既能接受自我,又能悦纳他人,因此有稳定而广泛的人际关系和知心朋友,并能将自己与集体融为一体。与人相处时,尊重、信任、友爱等肯定性态度总是多于怀疑、厌恶、嫉妒等否定性态度。对己不卑不亢,对人宽容大度,既能容人之长也能容人之短,能正确处理互助与竞争的关系,有与集体休戚相关、荣辱与共的情感,并积极谋求个人与集体的共同发展,必要时为集体牺牲某些个人利益也在所不辞。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。

(四)情绪积极稳定,反应适度

一个心理健康的大学生,他的积极情绪要多于消极情绪,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,但一般持续时间不长,能够自我调节,恢复积极的情绪状态。对外部刺激的反应,应该是强大的刺激引起强烈的反应,弱小的刺激引起弱小的反应,积极的刺激引起积极的反应,消极的刺激引起消极的反应,该哭的时候哭,该笑的时候笑。当外部刺激影响到情绪时,善于控制自己的情绪,能够适度疏泄表达自己的情绪,不会过于压抑和放纵,即常说的“喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁”。

(五)意志品质坚定,适应性强

心理健康的大学生,能够勇敢地面对各种困难和挫折的考验,正视和接受现实,积极地适应和改造现实,能较正确地对待与处理主观愿望与现实之间的矛盾,而不是逃避现实。对自己的学习、日常生活中碰到的各种困难和问题,能采取有效的方法去妥善地解决。心理健康的大学生对周围环境有良好的适应性,不论外界变化给自己带来何种影响,不论环境和个人道路的优劣,始终能与周围环境保持较为和谐的状态。心理不健康的人,往往以幻想代替现实,总是没有勇气面对现实,接受挑战,总是抱怨自己生不逢时,责备社会环境对自己不公,怨天尤人。

(六)人格统一完整,表里如一

心理学上讲的人格,是指一个人在发展的漫长经历中逐渐形成且表现出来的稳定的、持续的心理特点及行为方式的总和。心理健康的人,其人格结构(气质、性格、能力、理想、信念、动机、世界观等)的各个方面均能平衡发展,行为的内在反应和外在表现是和谐一致的。人格作为人的整体精神面貌,能够完整、和谐地表现出来,思考问题的方式是适中和合理的。心理健康的大学生,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,表现为襟怀坦荡、言行一致、表里如一。那些具有双重人格、多重人格或者人格分裂的大学生,往往是当面一套、背后一套,心理极度脆弱、孤僻等。

(七)心理行为适当,符合年龄

一般来说,人有四种年龄:自然年龄、生理年龄、社会年龄和心理年龄。自然年龄指的是一个人的实际年龄,生理年龄指的是与一个人的生理状况相当的年龄,社会年龄指的是与一个人的社会化能力相当的年龄,心理年龄则是指与一个人心理发展水平相当的年龄。对于一个心理健康的人来讲,其四种年龄是相同或相近的,其心理及行为表现是与其年龄相一致的。作为一名心理健康的大学生,他应该是精力充沛、朝气蓬勃、反应敏捷、行为果断、热情洋溢和勤学好问的,如果过于老成、幼稚和依赖,则可能是心理有问题的表现。

以上七条标准,是评判一名大学生是否心理健康的基本。当然,一个人的心理不可能永远都是完全健康的,某些时候也会表现出一些不良的情绪和行为,这也是正常的。在现实生活中,心理绝对健康的完人是不存在的,一个人只要基本符合了上述特征就可以认为是心理健康。

第二节 大学生心理健康的影响因素

人的心理健康是一个具有相对独立的、极为复杂的动态过程,因而影响心理健康、出现心理困惑、形成心理障碍或心理疾病的因素也是极其复杂、多样的。影响大学生心理健康的因素,既有生理因素,也有心理因素,既有环境因素,也有个人因素。

一、生理因素

(一)遗传

一般来说,人的心理活动主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来的,是不能先天遗传的。但是,个体作为身心兼备的整体,与遗传因素的关系又是十分密切的,特别是个体的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传因素的影响更为明显。

卫生部门曾经对精神病人的家族进行过遗传的相关调查,结果发现与其血缘关系越近者,发病率越高。从患病比例上看:如果祖父辈有精神疾病,孙辈得病的概率为12.66%;父母的兄弟姐妹有精神疾病,子辈得病的概率为13.56%;父母有精神疾病,子女得病的概率为33.21%。与此同时,研究人员通过研究双胞胎的患病情况发现:同卵双胞胎的发病率明显高于异卵双胞胎的发病率,而且同卵双胞胎出生后在一起抚养和完全分开抚养的患病率没有大的差别。从这些研究情况来看,说明心理疾病确实会遗传。

(二)疾病

人在患病时,正常的神经活动不能进行,也容易引发心理疾病,其中脑损伤的影响最为明显。脑组织损伤会损害人的智力,造成记忆力缺损、注意力不能集中,甚至影响正常思维的进行。比如,人的抽象思维功能主要在大脑左半球颞叶相连的部位,如果这个部位受损,人就不能思维。人的言语运动功能主要在中央前回的下部分,如果这个部分受损,他虽然仍能听懂别人说话,能看书,却不会说话。如果是由于脑损伤导致精神病,患者会表现出过度的快乐或者悲痛,或者容易激惹发怒,甚至还会产生幻觉和妄想。此外,其他一些身体疾病

也会引发心理上的不良反应,甚至是心理疾病。如缺钙引起的佝偻病,会导致记忆力和思维力的衰退;缺铁引起的贫血,会导致疲倦,记忆力和学习能力降低等。

(三)身体机能

人的心理状态与生理状态是密切相关的,生理状态对心理状态的影响明显。例如,人在出现甲状腺功能亢进等内分泌紊乱时,可出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳定、自制力减弱等心理异常表现,而当身体机能缺失时,儿童可引起智力发育迟滞,成人则可引起整个心理活动过程的迟钝,不仅智力受损害,性格上还会变得幼稚、保守和狭隘。儿童期大脑发育的不成熟,青春期内分泌系统功能的变化,女性经期、妊娠、分娩期的内分泌功能变化,更年期性腺功能的衰退和植物神经功能的不稳定,老年期身体各机能的衰退等,都会影响到一个人的心理状态,最终可能导致各种心理问题或心理疾病的出现。

二、心理因素

(一)认知能力

认知对心理行为的影响是非常大的。一个认知能力强的人,能够正确地认识自我,认识他人,认识自身所处的环境和状态,从而及时调整自己的目标、行动、状态,使自己与他人及环境相协调。反之,如果一个人的认知能力弱,则容易产生一些消极的心理及行为反应。比如,争取奖学金不成,把原因归结为自己不会溜须拍马,不会在领导、老师和同学面前表现,不会请客送礼搞关系,而不认为是自己努力不够、条件不行,从而牢骚满腹、怪话连篇、情绪低落等。正确的认知,能使人保持良好的情绪;错误的认知,则使人情绪不佳。情绪好,人的心理就不容易出问题;情绪差,肯定会影响到一个人的心理健康。

(二)个人性格

性格是一个人在对现实的、稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征,一个人的性格品质也是影响心理健康的重要方面,心理问题的发生往往与患者自身不良的性格品质有关。比如神经衰弱患者往往意志薄弱、性格敏感自卑;强迫症尤其与患者的强迫性人格密切相关,容易发生在十分好强、谨小慎微、追求完美、严肃古板、注重细节、缺乏自信的人身上;焦虑症患者的性格大多为胆小怕事、自卑多疑、犹豫不决;精神分裂症患者往往具有神经质、自闭等性格特点;情感性精神病患者的性格往往极端固执等。有调查表明,大学生的自杀意念、孤独感、失眠等都与个人性格有密切关系。

(三)意志品质

意志是人自觉地确定目的、选择手段、调节行动、克服困难、力求实现预定目的的心理过程。坚强的意志会使实践活动更具有明确的目的性和方向性,自觉地克服活动过程中的各种困难,坦然地面对个人的荣辱得失,把外界环境对自己的影响降到最低,保持较好的心理状态;相反,意志薄弱则会影响实践活动的方向性和效率,害怕困难和挑战,容易遭受失败和打击,情绪的波动较大。大学生活是美好的,但也难免会遇到一些烦心事,或多或少会遇到一些困难和问题,遭遇一些挫折和失败,坚强的意志让人敢于直面人生的挑战,能够愈挫愈勇,能够“任凭风吹雨打,我自岿然不动”。而意志薄弱的人则萎靡不振、唉声叹气、心绪

不佳。

(四)行为方式

行为方式也同样影响着我们的心理健康水平。当我们面对生活中的压力时,自然会采用一定的行为方法来应对这些压力。一般情况下,我们把行为方式分为四种:一是策略控制型。就是个体通过发挥自己的主观能力,有计划、有策略地控制、处理事件,消除环境压力;二是随机处理型。就是没有准备地、随着压力的出现而纯粹应付性地处理遇到的事件;三是回避型。就是对压力事件总是逃避、回避,不积极应对;四是依赖型。就是在遇到压力性事件时,习惯依赖家人、朋友来处理 and 应付。一般来讲,有策略和随机性地应付事件的方式能够有效地缓解压力,是一种积极的认知和行为反应,是有利于我们的心理健康的;而回避、依赖性的处理方式则是一种消极的认知和行为反应,它不能有效地缓解压力,是心理不成熟的表现,不利于我们的心理健康。

三、环境因素

(一)家庭环境

家庭环境对人们特别是对青少年心理健康的影响是很大的,主要体现在家庭的不同教养方式对青少年个性特征的形成上。我们一般把家庭的教育方式分为三类:第一类是权威性教养方式,采取这种方式的父母在子女教育中表现得过于支配,子女的一切都由父母控制。在这种环境中长大的子女容易形成消极、被动、依赖、服从、懦弱等性格,做事缺乏主动性,有的甚至会形成不诚实的人格特征;第二类是放纵性教养方式,采取这种方式的父母对子女过于溺爱,让子女随心所欲,父母对子女的教育有时达到失控的状态。在这种家庭长大的孩子多表现出任性、幼稚、自私、独立性差、唯我独尊、蛮横无理等;第三类是民主性教养方式,父母与子女在家庭中处于平等和谐的氛围,父母尊重子女,给子女一定的自主权和积极正确的指导。父母的这种教育方式使子女能形成一些积极的人格品质,如活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、富于合作、思想活跃等。所以说,家庭是“人类性格的工厂”,它塑造了人们不同的个性特征,而这些个性特征则直接关系着我们心理健康的水平。

(二)学校环境

大学生活是在学校中度过的,因而学校的环境对学生的身心健康影响是巨大的。良好的学校环境能使个体健康成长,不良的学校环境也可能使个体心理形成阴影,甚至人格扭曲。学校环境主要包括学校的教育环境、学习条件、生活条件以及人际环境等。这些条件、环境的好与坏,直接影响学生的身心健康。以人际环境中的师生关系为例:老师是学校教育的承担者和组织者,学生不仅从老师那里学习知识,而且学习怎样为人。他们观察和模仿老师的举止、言行、态度,老师的思想、信念、对事对人的态度潜移默化地影响着学生人生观的形成。对此,美国学者所罗门教授曾这样说:“在个体人格发展方面,教师的影响仅次于父母。一个孩子如果拥有甜蜜的家庭,享有父母的爱,又得到一个身心健康的教师,那应该是无比幸福的。相反,如果他既不能从父母那边得到足够的关怀与爱护,又受到情绪不稳定教师的无端困扰,必将造成许多身心发展的问题。”总之,大学生如果处于一个校风差、学风不