

高等院校公共基础课特色教材系列

现代大学生 心理健康教育

季丹丹 陈晓东 主编



清华大学出版社

高等院校公共基础课特色教材系列



现代大学生心理健康教育

季丹丹 陈晓东 主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书密切结合大学生的心理特点和思想实际,以大学生在校期间的生活、学习、人际关系和网络休闲等方面的心理健康问题为主线,分八个专题论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法,旨在引导大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适方法,开发自身潜能,培养良好的心理素质,提高心理健康水平。

本书在结构体例和内容设计上增加了“案例”、“相关链接”、“活动设计”、“趣味心理测验”和“课后阅读”等,逻辑上环环相扣,充分体现科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考,还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

现代大学生心理健康教育 / 季丹丹,陈晓东主编. —北京:清华大学出版社,2009.12
(高等院校公共基础课特色教材系列)

ISBN 978-7-302-21473-1

I. ①现… II. ①季… ②陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 209980 号

责任编辑:王巧珍

责任校对:王荣静

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:15.5

字 数:355 千字

版 次:2009 年 12 月第 1 版

印 次:2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:25.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:010-62770177 转 3103 产品编号:035574-01

前言

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已现端倪,综合国力的竞争日趋激烈。现代社会给大学生提供了充分施展自我才能的舞台,提供了多方面发展的机遇,但同时也给大学生带来了更大的心理压力,拥有和保持心理健康成为现代教育的一个重要方面。近年来,我国陆续颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》(试行),教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》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》等文件。可见,大学生心理健康教育获得了政府、社会和教育主管部门前所未有的重视。

构建和谐社会,需要更多和谐的个体。在迅速变化着的时代,所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生,每个人都注定会产生许多心理的困扰。消极的人等待风向改变,积极的人调整风帆勇往直前;自卑的人害怕失败厄运,自信的人面对挑战斗志昂扬;被动的人接受已有结论,主动的人积极寻求自我创新。因此,认清客观形势,确立人生目标,肩负民族振兴使命,认真刻苦学习,脚踏实地实践,培养良好人格,增进心理健康,使自己的生命充满希望和活力,成为每个大学生必须面对的人生挑战。大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透在大学教育的每一个过程中。其中开设心理健康教育课程,普及心理健康知识,教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。

本书编者结合多年从事大学生心理健康教育的工作经验和开设心理健康课程的教学实践积累,秉承指导大学生积极适应、促进大学生主动发展、引导大学生助人自助的理念,编写了《现代大学生心理健康教育》一书。为广大学生提升心理素质,正确面对各种挫折困惑,有效维护自身的心理健康提供指导和帮助。本书在编排上主要有如下特点:

第一,体例新颖,联系学生实际。本书的编写结合大学生学习、生活实际,每章节都提供案例及分析,帮助学生解决常见问题。

第二,重视心理训练。本书为大学生提供可操作的心理教育活动,使大学生在活动中理解并感悟心理健康教育,提升心理素质。

第三,形式生动、活泼,实用性强。本书安排了案例导入、相关知识链接、活动设计、趣味心理测验、课后阅读和思考与讨论题等,既可开阔学生的知识视野,又能增加学生的互动性,使学生充满兴趣。

总之,本书紧扣健康、适应和发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有抽象的理论探讨,又有实际的调适建议,还有各种测试量表、典型案例等,具有很强的可读性和可操作性。因此,本书不仅可以作为高校开设大学生心理健康教育的教材,而且可以作为青年心理健康教育的自助读物。

季丹丹负责全书结构和章节的设定及提纲的编拟。各章执笔者为:第一章,相丽辉;第二章,曹迪;第三章,郝乐祥;第四章,季丹丹;第五章,陈晓东;第六章,赵彤;第七章,郝乐

祥;第八章,季丹丹。全书由季丹丹进行统一修改、统稿、定稿。

大学生心理健康教育问题十分复杂,本书作为高校教材只是一个初步的探索和尝试,加之编者水平有限,疏漏和不当之处在所难免,真诚地希望大学生朋友及同行专家提出宝贵的批评意见,以便进一步完善。本书在编写过程中参阅了国内外同类教材和专家学者的有关著作及研究成果,在此表示衷心的感谢!

编者

2009年9月

目 录

第一章 刻不容缓的心灵关注——大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康概述	1
一、全新的健康观	1
二、心理健康的含义	2
三、生理健康和心理健康的辩证关系	4
四、你的心理健康吗	4
第二节 大学生心理健康新理念	6
一、大学生心理健康及其意义	6
二、大学生心理健康的标准	9
三、正确理解心理健康的标准	10
四、大学生心理发展的特点	11
第三节 大学生心理健康的维护与促进	13
一、大学生心理健康的内容	13
二、影响大学生心理健康的因素	16
三、促进大学生心理健康的途径	18
第二章 做一个健康快乐的人——健全自我的塑造	27
第一节 自我意识概述	28
一、自我意识的含义	28
二、自我意识的组成	28
三、自我意识与心理健康的关系	30
四、人一生中的自我发展	32
第二节 大学生自我意识发展的特点	35
一、大学生自我意识发展的特点	35
二、大学生常见的自我意识偏差	38
三、大学生自我认同的发展	41
第三节 认识自我,悦纳自我	43
一、认识自我	43
二、悦纳自我	44
第三章 环绕着我们的人际世界——大学生的人际交往	53
第一节 人际交往概述	53
一、人际交往与人际关系	53
二、影响大学生人际关系的主要因素	55

三、人际交往的心理效应	57
四、大学生人际交往的重要意义	59
第二节 透视大学生的人际交往	60
一、大学生人际交往的特点	60
二、大学生人际交往中存在的主要问题	61
第三节 人际交往的艺术	65
一、人际交往遵循的原则	65
二、人际交往的应用技巧——沟通的艺术	67
三、优化个性,培养良好的交往品质	74
第四章 生活丰富多彩的调色板——大学生的情绪调节	79
第一节 情绪概述	80
一、情绪及其表现	80
二、大学生情绪特点	82
三、情绪对大学生的影响	83
第二节 大学生的不良情绪及危害	86
一、心境恶劣或情绪不稳定	86
二、自卑	86
三、焦虑	87
四、抑郁	87
五、嫉妒	88
六、冷漠	88
第三节 挫折与应对	89
一、认识挫折	89
二、感受挫折	93
三、应对挫折	99
第四节 情绪管理	101
一、情绪的适应与控制	101
二、合理情绪理论	102
三、自我调节不良情绪	104
四、培养情绪积极稳定的能力	105
第五章 成功有效的学习者——学习心理与指导	109
第一节 学习心理概述	109
一、大学生的学习	110
二、学习心理与心理健康	113
三、学习动机的激发	115
第二节 有效学习的策略	118
一、学习准备策略	119

二、课堂学习策略	120
三、课后巩固策略	122
第三节 科学用脑,防止学习中的心理疲劳	123
一、学习疲劳及其表现	123
二、预防和消除学习中的心理疲劳	124
第四节 常见的学习心理问题与对策	126
一、学习动力不足	126
二、学习动机过强	128
三、记忆力障碍	129
四、考试焦虑	132
第六章 性格决定命运——和谐人格的塑造	139
第一节 人格及健全人格	139
一、心理学中的人格	139
二、健全人格	141
第二节 大学生人格发展的特点与缺陷	142
一、大学生人格发展的特点	142
二、大学生人格发展中存在的问题与调整	143
第三节 大学生人格障碍的预防与矫治	147
一、人格障碍的特征	147
二、人格障碍的形成	148
三、大学生人格障碍的矫治	150
第四节 塑造健全人格	164
一、把握塑造人格的“关键期”	164
二、寻找塑造健全人格之路	165
第七章 虚拟世界的精彩——网络心理健康	171
第一节 互联网与大学生	171
一、互联网及其特征	171
二、网络对大学生心理健康的影响	173
三、大学生迷恋网络的心理因素	175
第二节 常见的大学生网络心理障碍	178
一、常见的大学生网络心理障碍	178
二、网络心理障碍的特点	183
第三节 大学生网络心理障碍的排除	185
一、改善网络环境	185
二、正确认识网络	186
三、恪守网络行为规范	186
四、学会自律与自我管理	188

五、建立现实、健康的人际关系	188
六、理性安排上网时间	190
七、主动寻求帮助	190
第八章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗	196
第一节 心理咨询与心理治疗概述	196
一、心理咨询与心理治疗的含义	196
二、心理咨询追求的意境	199
三、心理咨询追求的目标	201
四、大学生心理咨询的内容	201
五、大学生心理咨询的类型	202
第二节 大学生常见的心理问题类型	204
一、心理困扰	204
二、心理障碍	206
三、精神病	211
四、大学生心理问题产生的原因	211
第三节 大学生常用的心理咨询方法与技能	214
一、大学生心理咨询的步骤	214
二、心理咨询人员的条件与素养	216
三、咨询中的一些原则	218
四、心理咨询的常用技巧	220
五、常见的几种心理咨询和治疗方法	224
参考文献	237

第一章 刻不容缓的心灵关注 ——大学生心理健康概述

案例

深夜,喧闹了一天的女生宿舍楼渐渐恢复了宁静。“你不承认,我就把辅导员找来!”女生A厉声喝道。而她的对手B则死活不搭腔,但脸上的沉默却并不代表妥协。以为出大事的辅导员心急火燎地赶到现场,一探究竟,原来是缘于一个苹果的莫名失踪。A是平日里谁喝了她暖瓶里的水都会嘀咕半天的女孩,自然对自己有几个苹果记得清清楚楚。B是班里的尖子生,但把周围的人都看成是学习的竞争对手,学习资料全部都由“锁”将军掌管。辅导员晓之以理,动之以情,以请大家吃苹果为条件暂缓双方僵局,但是苹果落入谁口——仍是个谜。周四下午大扫除,一个干瘪的苹果被发现遗弃在一个角落里,上面老鼠的咬痕依稀可见。

上述“苹果事件”的互相猜疑,看起来十分好笑,其实质都是或隐或显的不健康的心理信任危机带来的弊病。

[摘自:社会心理研究,2003(1)]

大学生是充满朝气和活力的一个特殊人群,大学生涯对于每一位大学生来说,都是一种无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,大学校园汇集着来自全国各地的优秀学生,他们都是在高考的激烈竞争中脱颖而出的,都希望自己在新环境中仍能一如既往地备受瞩目和重视,成为所属群体的“核心”或“领袖”。当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难以驾驭,因为精英永远是少数人。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观,关系着每一位学子的成长。

第一节 心理健康概述

自从人类诞生以来,人们就开始追求健康。但是健康的内涵究竟是什么?不同的时代有不同的解释。人类对健康的追求是与生产力水平、科学技术发展和社会进步密切联系的,随着科学技术与社会文化的发展,以及人们对各种健康问题的认识、研究与解决,对健康概念的认识逐步趋向全面、完善。

一、全新的健康观

20世纪初,英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康的定义为:“没有疾病和营养

不良以及虚弱状态。”1989年,我国出版的《辞海》中,对健康的解释为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”由此可见,数百年来人们对健康的认识还只是关注人的生物体——躯体的变化,没有涉及人的心理活动及社会适应。然而,现代社会科学技术进步与社会文化的迅猛发展,使得生活在现代社会中的人普遍面临着激烈的竞争,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人类的健康产生了重大的影响。人们逐渐认识到社会因素在健康与疾病及其转化中有着不容忽视的重要作用,因而逐步确立了心身统一的全新的健康观,从更全面的角度诠释了健康的概念。

1948年,世界卫生组织(WHO)明确提出了健康的新概念,即健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满(well-being)的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态,并进一步明确了健康的新概念应具备以下十项指标: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。世界卫生组织关于健康的十条解释可以理解为现代意义上的健康,不仅是不生病、长寿,还包括高质量的精神和物质生活。

随着科学技术的进步和社会的发展,1988年,F. D. Wolinsky在其所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健康观”(见下表)。

健康模型中的八种健康状态的构成

健康状况	类 别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

从上表可以看出,立体的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好,健康的目标是追求一种积极的状况、更高层次的适应和发展,是一种身心健康、社会幸福的完满状态。

二、心理健康的含义

心理健康是20世纪中叶以来,由科技、文化和社会发展所决定的,是以一种全新、多元的视角看待健康的产物。它反映了唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。心

理健康是时代的课题,是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在全世界范围内得到重视和研究,其概念众说纷纭,难以界定。



相关链接

心理健康问题的关注

20 世纪初,美国有一位大学生叫比尔斯(C. W. Beers),1876 年出生于康涅狄格州,18 岁考入耶鲁大学的商学院就读商科。比尔斯思维敏捷,分析问题视角独特,对很多经济学问题都有自己独到的见解,深受商学院知名教授的重视与青睐,被预言为耶鲁大学冉冉升起的一颗经济学新星。然而,命运改变了他一生的生活轨迹!

比尔斯与哥哥住在一起,他的哥哥患有癫痫症,发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣(此病俗称羊角风)、痛苦万分,使他非常害怕。他带哥哥遍访名医,始终也未能治愈,且在寻医的过程中,医生告知他此病有遗传性。这条消息对比尔斯而言犹如晴天霹雳,总担心自己也会像哥哥一样,终日生活在恐惧、担心、焦虑之中。终于在 1900 年因精神失常,自杀未遂,被送进了精神病院。在住院期间,比尔斯亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇与非人的生活,不胜悲愤。同时有感于社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠。

三年以后,比尔斯病愈出院,他立志把自己的余生献给精神病患者。他向各个有关方面呼吁,要求改善精神病患者的待遇,并从事预防精神病的活动,但响应者甚少。于是,比尔斯根据自己的亲身经历和体会,用生动的文笔写成了《自觉之心》(*A Mind that Found Itself*),1908 年 3 月出版。当时著名的心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯(W. James)给此书以高度评价,并为书作序。《自觉之心》问世后,在美国引起了巨大的轰动,社会各界人士对精神病患者的治疗方式展开了激烈的讨论,特别是在医学界关于治疗精神病,引发了一场空前的革命。康奈尔大学校长列文斯通·法兰(L. Farrand)等名人都被此书感动,纷纷支持比尔斯。于是 1908 年 5 月,世界上第一个心理卫生组织——“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生了,为心理健康运动的发展奠定了坚实的基础。比尔斯是发起人。协会的工作有五项:①保持心理健康;②防治心理疾病;③提高精神病患者的待遇;④普及关于心理疾病的正确认识;⑤与心理卫生有关机构合作。1909 年 2 月,在比尔斯等人的积极努力下,“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立,比尔斯任顾问。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930 年,“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开,到会 3042 人,代表多个国家和地区,成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”,它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动,尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进。”

[摘自:欧阳辉,王宝森等. 大学生心理健康学,2001. pp. 4-5]

心理健康运动的兴起与普及绝非偶然,它反映了社会发展的需要,也证明它符合人类

自身的利益。随着现代化工业的发展,科学技术的进步,人们的生活和工作节奏大大加快,各种心理和社会的紧张刺激越来越多,对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。在现代社会中,人人离不开心理健康。

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能及感情上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会认为心理健康应是“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活”。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在20世纪50年代初提出了心理健康者的10条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这10条标准是:①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;③生活的目标切合实际;④与现实环境保持接触;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适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求;⑩在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥。

综上所述,我们可将心理健康的概念定义为:个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征,认知、情绪反应、意志行动处于积极状态,并保持正常的调控能力。

三、生理健康和心理健康的辩证关系

无数科学事实和实践经验都证明,人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动,正如一张纸的正、反面一样。因此,人的生理健康与心理健康是辩证统一的。

首先,当生理或心理一方面产生疾病时,另一方面也会受到影响。不少人都有这样的经历:当生理上有疾病时,情绪会低落、烦躁不安、容易发怒;当面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味、胃口大减、失眠、头痛、易疲劳。许多研究表明,情绪主宰健康。强烈或持久的负性情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、疑惧、失望等,最终会导致生理疾病。临床报告也指出,青年学生在应考期间,因精神负担过重,思想过度紧张、焦虑甚至恐惧,加之身体极度疲劳,正常饮食规律常被打破,容易导致急性胃炎、急性胃溃疡。因此,长寿学者胡兰夫德指出:“一切对人不利的影晌中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”

其次,生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来也能促进生理健康。心理健康的人,生理上有了某些疾病,也比较容易治疗。我国古代有“养生五难”的说法。这“五难”是:名利不去为一难;喜怒不除为二难;声色不去为三难;滋味不除为四难;精神虚散为五难。它说明声色、利欲、喜怒无常、斤斤计较、患得患失、精神空虚等心理状态对身体健康有很大危害。心理学专家指出,人的身体内有一种有助于身心健康的力量,这种力量就是良好情绪的力量。一个人若善于调节情绪,经常保持心情愉快,就能够未病先防、有病早除。斯宾塞说得对:“良好的健康状况和由之而来的愉快情绪,是幸福的最好的资本。”

由此可见,生理健康和心理健康的辩证统一是现代健康的根本,健全的心理寓于健康的身体,健康的身体又有赖于健全的心理。

四、你的心理健康吗

你的心理健康吗?也许你会说,我不会自杀,更不会杀人,但这是否就意味着你的心理

健康呢?



典型案例

高级碎饼干的故事

虽然生在外地、长在外地,但小陈一直强调自己是上海人,因为她父母都是真正的上海人,只是因为无可奈何的原因,他们从学校毕业以后,被分配到外地工作。一去就是几十年,在这期间,小陈的父母多次努力想回上海,但一直难圆其梦。好在小陈没有辜负父母的期望,高中毕业,终于如愿以偿考回了上海。由于大学晚饭吃得早,所以大家都有一个习惯,准备些饼干点心,兼做晚上夜宵与平时零食。有一次,一位同学用非常便宜的价钱买回了碎饼干,大家觉得很合算,于是宿舍里五位外地同学都一窝蜂去买碎饼干做点心。两位上海同学除外,因为她们每次回家,父母都会为她们准备好各种各样精美的点心与零食。小陈也跟着大家买碎饼干,但有趣的是,每次小陈买回碎饼干,总要一本正经地对全宿舍的同学宣布:“我买的是高——级——碎饼干,很贵的!要不要尝尝,跟一般的碎饼干可不一样!”一开始,大家还真会尝尝她的碎饼干有什么高级之处,尝过之后,似乎也没什么特别,但是,如果你这样说了,小陈会很生气。后来大家发现,小陈每次买回来的碎饼干都是高级的。这样的事重复多了,宿舍里的同学便会窃笑,但小陈对她的这种微妙的心理毫无觉察,仍然每次都郑重地宣布:“我的这碎饼干是高级的!”

[摘自:季丹丹,曹迪.青春导航——大学生心理健康,2006. pp. 6-7]

实际上,这种脆弱的自尊心和无意识地寻求补偿与保护的的心理,在大学生中是较为普遍的,这便是我们平常所说的虚荣心。也许你会说虚荣心谁都有,算不上不健康。果真是这样吗?一位家境贫困的女生,为了不使别人知道自己的“窘迫”,从来不在同学面前提起自己的父母和家庭,每天进餐时避开同学,只打一两白饭,而在穿衣上却要“名牌”。实际上,虚荣心是健康心理的大敌,因为它导致人回避现实、自欺欺人!虚荣心强的人,往往是内心不安全、不自信的人。就如同小陈,在外地人与上海人之间,她一直缺乏一个明确的自我确认,内心一直为不能做真正的上海人而耿耿于怀、而自卑。为了缓解内心的这种不安全感,她便在行为上模仿上海人,以上海人自居,在这样的心理背景下,自然演绎出“高级碎饼干”的故事。

值得一提的是,三年之后,临近毕业,宿舍里的同学重提“高级碎饼干”的故事,小陈已经能够坦然地面对自己当初的可笑心理,她抱出自己的饼干听,掏出一包话梅递给大家,拖腔拉调地吆喝:“欢迎品尝高级碎饼干,不一样的,是高——级——的!”大家相视一笑(不再是窃笑),继而大笑成一团。此时的小陈已经非常自信。

曾经有人说,你们搞心理健康的人,整天就在挑人的毛病,在你们的眼里,没有一个人是健康的,所有人都有心理毛病。而我要说,不是所有人都有毛病,只是所有人都还有可以完善的地方。心理健康的目的就在于帮助人自我完善。

第二节 大学生心理健康新理念

伴随着我国高等教育大众化阶段的来临,越来越多的适龄青年有机会进入大学,接受高等教育。虽然大学作为“传递高深学问的场所”依旧是青年心中的象牙塔,但大学生们已渐渐走出“天之骄子”的神话,已经开始回归现实生活。此刻,成长的压力与动力并存,机遇与挑战同在,个人成长与心理困惑共生。他们在面临成长与成才过程中种种的心理困惑,需要了解自身的身体、心理与社会发展及需求,做出适当的调整,使自己处于良好的心理状态之中,这是每个大学生面临的任务。

一、大学生心理健康及其意义

1. 大学生心理健康的含义

综合国内外专家学者的观点,根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,我们认为,大学生心理健康,应从两个层面来理解:一是指心理健康状态,即心理健康是一种持续的、积极的心理状态,个体在这种状态下能更好地适应环境、发展自我。具体表现在:个体对内部环境具有安全感,对外部环境能以社会认可的形式去应对,能充分体现出生命的活力,最大限度地发挥出其身心功能和潜能。表现在行为上,一方面,能为社会所接受;另一方面,又能为自身带来快乐和成就。二是指维持心理健康、保持和改善个体对环境的适应、减少问题行为和预防与治疗精神疾病的原则和措施。

综上所述,我们将大学生心理健康的概念定义为:个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征;认知、情绪反应、意志行动处于积极的状态,并保持正常的调控能力。

2. 大学生心理健康的意义

大学生心理健康是学校教育的重要目标之一。一方面,只有通过积极的教育措施,才能预防不健康的心理,防止产生心理疾病,保证大学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。另一方面,心理健康又是学生有效地学习和工作的一个必要条件。在学习和工作中,如果学生能够心情舒畅、精神振奋,就可以发挥更大的主观能动性,收到事半功倍的效果。相反,情绪紧张、焦虑不安、心烦意乱、灰心绝望,学习和工作则往往事倍功半。

心理学家的研究结果证实:每个人都会在某种程度上具有创造的天性,但只有保持健康心理的人才会把创造性表现出来。心理不正常者,包括情绪低落者、焦虑者等,往往无法发挥出自己正常的水平,甚至无法专心学习和工作。美国心理学家推孟在《天才的发生学研究》中,分析了同为高智商的150名最成功者和150名最不成功者,发现他们之间的主要区别在于:取得最后成果的持久力、锲而不舍的精神、自信心、社会适应力和实现目标的内驱力等健康的心理素质等方面。

在现实生活中,我们也常看到心理健康的人其目标追求明确、具体而现实,在目标实现过程中既能持之以恒,又能沉着应对困难和挫折,因而在事业上能比一般人更有建树。对当代大学生而言,健康的心理对其成长的作用体现在以下几个方面:

第一,健康的心理是顺利完成学业的基本条件。大学学习是一项艰苦的脑力劳动,需要消耗大量的生理和心理能量,会带来疲劳和紧张。健康的心理使学生在学学习时能全神贯注、记忆清晰、联想丰富、思维敏捷,使整个智力活动处于兴奋活跃状态,从而有助于提高学习效率。同时,也使学生在这种状态下感受到学习的乐趣和身心的愉悦。

第二,健康的心理有利于大学生自我意识的发展和个性的完善。心理健康的大学生具有自我反省与自制力。健康的心理能使其正确认识和评价自己,正确地对待生活中的挫折;使其思想开放,无论身处顺境还是逆境,都能以乐观态度、进取精神正视现实、正视自己,以社会道德、法律规范来约束自己。反之,心理不健康的大学生,则会表现出精神不佳、自卑、忧郁、苦闷与悲观,造成情绪、性格、人际关系上的缺陷,直接影响其社会适应能力和成才目标的实现。



典型案例

成长的挫折

他来自一个良好的家庭,父母都是高级知识分子,作为家庭中的独生子,他享受到父母无所不在的爱。从小学到大学,他走得非常顺利,进入一所名牌大学学习自己喜欢的专业,似乎生活一直垂青于这位一帆风顺的年轻人。然而,在高手如林的大学,他不再一枝独秀,不再优秀,在大学第一学期的考试中,班级30个人,他只获得了第16名的成绩,这样的结果是他不能接受的。用他自己的话讲:“这种挫败感是从来没有过的!”随着学业成绩平平,他感到空前的压力,渐渐地他变得沉默寡言,离群索居,原来那个阳光男孩变得郁郁寡欢,昔日的鲜花、荣誉和掌声离他远去了。他谈道:“这一年的大学生活如同炼狱般难熬,原来的优势和优越感在一夜之间就离我远去了,像做了一场梦一样。背着同学和父母,我不知偷偷哭过多少次,我已在告诫自己要接受平凡的自我,以一颗平常心对待,但想要做到很难,毕竟以前太顺了,顺利得连自己都感觉生活本来就如此。”

这是在自我实现过程中遇到了困惑,幸运的是,他看到了自己成长的动力,他主动向学校心理辅导部门求助,并进行了自我分析与自我定位,顺利度过了成长中的挫折,在后来的大学生活中,他逐渐调整自己的目标,并以积极的心态面对挫折,顺利完成了大学学业并考取了研究生。

[摘自:段鑫星,程靖等.大学生心理危机干预,2006. p. 120]

第三,健康的心理有利于大学生学习成绩的提高。许多研究表明,大学生的学习成绩与智力虽然有关联,但两者只是中等程度的相关。有些大学生虽然智力不太突出但成绩较优异,有些大学生虽然智商很高但成绩平平。对于已具备了一定知识基础的大学生而言,学习兴趣、学习动机、情绪、态度、意志和个性特点等非智力因素对学习更具有影响力,它们对学习起着动力、定向、激励、强化、维持和调节等作用。正如心理学研究证实:心理健康的学生,学习成绩优于心理不健康者;心理健康的学生,其工作效率胜于心理不健康者。

第四,健康的心理有助于大学生潜能的开发。20世纪初,美国著名的心理学家威

廉·詹姆斯就曾断言,普通人只开发了他们全部潜能的极小部分。他说:“与我们应该成为的人相比,我们只苏醒了一半,我们的热情受到打击,我们的蓝图没能展开,我们只用了我们头脑和身体资源中极小一部分。”在肩负重任、面临全面建设小康社会、推进中国特色社会主义进程的今天,大学生的潜能开发显得尤为重要。健康的心理会促进大学生开发自己的潜能,注意发展、完善和实现自我。在面对生活中某些失败的教训时,他们一般不会产生哀怨或沮丧的不良情绪,而是建设性地对待问题,努力去争取活动的成功。

第五,健康的心理有利于大学生满怀信心地走向社会。现代社会要求人才不仅具有良好的思想品德、优异的学识才能,还要有稳定的情绪、良好的人际交往能力和较强的社会适应能力等心理素质。健康的心理会促使大学生:在大学学习时,积极培养和提高自身的综合素质,使其目标明确,努力追求成功;在遇到失败和挫折时,善于总结经验,积极寻找新途径和新方法;在面对选择时,勇于表现自己,善于推销自己,充满自信,不畏艰难和不怕失败,能以较强的知识实力和充分的思想准备,满怀信心地走向社会。



相关链接

心理对人的行为的影响

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天,几个学生向他请教:心态对一个人会产生什么样的影响?他微微一笑,什么也不说,就把他们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下,学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着,弗洛姆打开房间的一盏灯,在这昏黄如烛的灯光下,学生们才看清楚房间的布置,不禁吓出了一身冷汗。原来,这间房子的地面有一个很深很大的水池,池子里蠕动着各种蛇,包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇,有好几只毒蛇正高高地昂着头,朝他们“滋滋”地吐着信子。就在这蛇池的上方,搭着一座很窄的木桥,他们刚才就是从这座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们,问:“现在,你们还愿意再次走过这座桥吗?”大家你看我,我看你,都不作声。过了片刻,终于有3个学生犹豫地站出来。其中一个学生一上去,就异常小心地挪动着双脚,速度比第一次慢了好几倍;另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上,身子不由自主地颤抖着,才走到一半,就挺不住了;第三个学生干脆弯下身来,慢慢地从小桥上爬了过去。

“啪”,弗洛姆又打开了房内另外几盏灯,强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看,才发现在小木桥的下方装着一道安全网,只是因为网线的颜色极暗淡,他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问:“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥?”学生们没有作声。“你们为什么不愿意呢?”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗?”学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了:“我可以解答你们的疑问了,这座桥本来不难走,可是桥下的毒蛇对你们造成心理威慑,于是,你们就失去了平静的心态,乱了方寸,慌了手脚,表现出各种程度的胆怯。可见,心态对行为当然是有影响的啊。”

[摘自:季丹丹,曹迪.青春导航——大学生心理健康,2006. pp.12-13]