

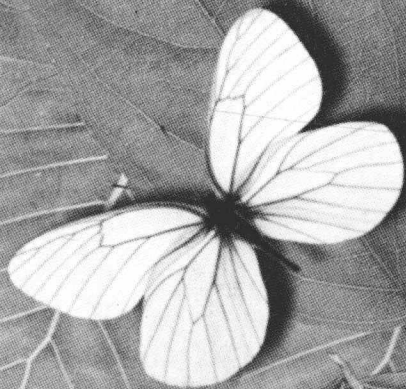


大学生 心理健康教育

成 梅 肖曙辉 主编

*Da Xue Sheng
Xin Li Jian Kang Jiao Yu*

湘潭大学出版社



大学生 心理健康教育

主 编 成 梅 肖曙辉

副主编 秦裕武 刘丽军 赵新社

湘潭大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 成梅, 肖曙辉主编. —湘潭: 湘潭大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-81128-098-2

I. 大… II. ①成…②肖… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 079428 号

大学生心理健康教育

成梅 肖曙辉 主编

责任编辑: 魏 杰

封面设计: 罗志义

出版发行: 湘潭大学出版社

社 址: 湖南省湘潭市 湘潭大学出版大楼

电话(传真): 0732-8298966 邮编: 411105

网 址: <http://xtup.xtu.edu.cn>

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

经 销: 湖南省新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 249 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81128-098-2

定 价: 20.00 元

(版权所有 严禁翻印)

本书编委会

主 编：成 梅（湖南科技职业学院）

肖曙辉（邵阳医学高等专科学校）

副主编：秦裕武（湖南理工职业技术学院）

刘丽军（郑州旅游职业学院）

赵新社（湖南人文科技学院）

编 委：尚 慧（郑州旅游职业学院）

王 静（郑州旅游职业学院）

吴凯翔（首都体育学院）

前 言

21 世纪,人类进入知识经济时代,与之相对应的各种竞争不可避免地随之而来:经济实力的竞争,科技水平的竞争,人才素质的竞争……特别是心理素质的竞争是这些竞争中最常见、最关键的竞争。大学生是中国社会文化层次较高的群体,他们个体的心理健康状况不但直接影响当代大学生青年时代的心理和智力,也直接影响他们适应社会的能力。从心理健康的角度来说,这一群体的心理压力是不容乐观的。

只有拥有健康的心理,才能顺利地学习、和睦地交往、愉快地生活、健康地成长。因此可以说,开展大学生心理健康教育是具有重要意义的,目前众多高校已经将《大学生心理健康教育》列为全校公共课。

本书的编写立足于教育部的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》,同时结合高等学校学生的实际情况组织编写,具有系统的理论性和应用性。为了帮助学生解决成长和个人发展中的各种困扰,增强大学生适应现代社会的能力,开发个体的心理潜能,提高心理健康水平,本书从内容组织安排及写作方法上均做了精心设计,力求做到详略得当、通俗易懂、实用性强。

第一,关注受众特质。全书的内容完全以大学生的知识水平和认知特点为基础。

第二,理论联系实际。编者在分析理论的过程中,对现实案例也有精到分析,并给出了可操作性极强的预防及调适方法。

第三,寓教于乐。各章最后附有与该章内容相衔接的案例解析、心理测试或是针对性强的心理测试表,以便大学生更好地认识自己,加强预防和

调适。

第四,内容选择得当,重点突出。在上述理念指导下,该书精心选择了九个大学生的心理发展中有代表性的主题,这些内容较好地反映了目前大学生心理健康教育的重点、难点问题。

本书在编写过程中参阅了大量的文献,借鉴了诸多同仁的著作,虽已在参考文献中一一列出,但不能确保无遗漏,谨向引文作者表示深深的谢意和歉意。尽管本书的编写始终坚持严谨、认真的态度,但书中难免有错漏之处,恳请各位读者批评指正。

编 者

二〇〇九年四月八日

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	1
第一节 大学生与心理健康	1
第二节 大学生心理健康的标准	7
案例:马加爵事件的反思与警示	14
第二章 大学生的适应心理	15
第一节 大学生活的新变化	15
第二节 大学生与适应	17
第三节 大学生的适应策略	21
案例分析:因饭菜不合口而自杀的大学新生	23
附表:心理适应能力自测表	24
第三章 大学生自我意识教育	27
第一节 自我意识概述	27
第二节 大学生的自我意识	31
第三节 树立正确的自我意识	39
附表一:自我意识测试	43
附表二:自我意识训练表	47
附表三:自信程度测试表	48
第四章 大学生的学习心理	49
第一节 学习与大学生学习	49
第二节 大学生常见的学习心理问题及解决方法	57
附表:学习动力自我诊断测试	68
第五章 大学生的人际交往心理	70
第一节 大学生人际交往概述	70
第二节 大学生人际交往的心理分析	75
第三节 人际冲突及其调适	81
第四节 常见大学生人际交往心理障碍	87
附录:大学生人际关系的心理诊断	92

第六章 大学生的恋爱心理	94
第一节 恋爱概述	94
第二节 大学生的性心理	100
第三节 大学生恋爱心理的调适	105
附表:大学生处理恋爱争执能力测试表	115
第七章 大学生的情绪管理	117
第一节 情绪概述	117
第二节 大学生的情绪情感	121
第三节 大学生的情绪困扰及调适	124
附表:焦虑自评量表	130
第八章 大学生与网络	132
第一节 网络概述	132
第二节 大学生网络心理	136
第三节 大学生常见网络心理障碍及调适	143
附表:上网情况自测表	149
第九章 大学生职业生涯规划 and 择业心理	150
第一节 职业生涯规划概述	150
第二节 大学生择业的心理问题	157
附表:择业倾向测试	168
第十章 大学生心理咨询	170
第一节 大学生心理咨询概述	170
第二节 大学生心理危机的识别与干预	175
案例:小敏的考试焦虑	180
参考文献	183

第一章

大学生心理健康教育概述

生存于世,人们必然有着各色需求,而其中的基本需求之一就是健康。与此同时,健康也是人类社会永恒的主题。在当代社会,每个人都越来越渴望健康、关注健康,理所当然地,每个人也就有必要了解现代意义上的真正健康是什么。在本章里,我们将主要研究当代中国大学生的心理健康状况、影响当代大学生心理健康的因素、当代中国大学生心理健康标准的确立以及当代中国大学生心理健康的维护等内容。

第一节 大学生与心理健康

一、当代中国大学生心理健康现状

21 世纪,人类进入知识经济的时代,与之相对应的各种各样的竞争不可避免地随之而来:经济实力的竞争,科技水平的竞争,人才素质的竞争……特别是心理素质的竞争,是这些竞争中最常见、最关键的。这些竞争也使人类社会这个崭新的 21 世纪成为了一个心理重负的时代。人们普遍认为,中国社会文化层次较高的群体是大学生,这一个群体是最活跃、最健康的群体之一。当然,大学生除了学业要求外,身体健康方面也要经过多次体检,只有符合要求才能够入学,而且,大学生处于人生的青年期,如果单纯从躯体健康的角度看,大学生身体确实比较健康。但是,如果从心理健康的角度来说,这一群体的心理压力绝对是不容乐观的。他们个体的心理健康状况,他们对这一重要转折的适应与否,不但直接影响当代大学生青年时代的心理和智力,也直接影响他们适应社会的能力,对于他们成年时期人格的发展更是有着深远的影响。

2004 年云南大学发生的“马加爵事件”,是一个十足的悲剧,而隐藏在这个悲剧之后的,就是严重的心理健康问题。该事件最终促使全社会对大学生心理健康问题有了高度的关注。最近几年来,在校大学生自杀事件时有发生。

事件回放:

时间:2007 年 5 月 9 日;地点:福州闽侯上街大学城某高校生活区 11 号楼;事件:一名大一女生跳楼身亡。

时间:2007年5月14日;地点:清华大学34号楼;事件:一名建筑学专业大三女生跳楼身亡。

时间:2007年5月16日;地点:武汉大学工学部17舍;事件:一名国际贸易专业大四女生跳楼身亡。

.....

这些鲜活的生命在一次次下坠中永远消逝了,圣洁的大学殿堂也一次次变得鲜血淋淋,这样的事件对社会和家庭造成了无法弥补的损失,又怎么不发人深思呢?

实际上,心理社会期发展理论认为,在人生的八个发展阶段中,青年时期可以说是人格发展历程中多个关键中的关键,是最重要的时期。而青年期人才成长发展的重要阶段又是大学阶段。在此阶段,一系列重大的人生课题都会呈现在每个大学生面前,而能否顺利完成这些人生课题,密切关系着大学生的身心能否健康发展。根据大量的研究与统计,近年来,在我国大学生中,有很大比例的大学生在心理上存在一些不良反应和适应障碍,有的还比较严重。

根据在福建师范大学、福州大学、福建金融职业技术学院、福建医科大学、福建工程学院、福建农林大学6所大中专院校进行的一次调查结果,在校的1200名大学生中,存在心理问题的大学生占17%;在人际关系上存在一定问题的大学生大约占23%;感觉压力很大的大学生约占30%;存在情感困惑的大学生约占近35%;有抑郁症状的学生占14%;有焦虑症状的大学生占17%;对外界有敌对情绪的大学生占12%。

在武汉地区高校中,近年来,因为心理疾病的存在,每年都有400多名大学生的学业无法完成。当代大学生因病休学、退学的首要原因就是精神障碍,精神障碍对当代大学生的危害已超过了传染病。

武汉某高校对在校2630名大学生进行了心理健康检测,检测结果显示:存在严重心理障碍并导致心理疾病的学生占0.14%;存在一定心理困惑或轻度心理障碍的学生占25%。每年因为心理疾病而无法完成学业的人数,在武汉地区高校中已约占学生总数的1%,这其中包括因心理疾病而休学、退学甚至自杀的大学生。

另外,当代大学生因为所处学习阶段不同,其心理问题的表现形式也各不相同,具体表现为:

(1)在大学一年级,学生集中表现出来的问题是:对大学新生活的适应问题,包括学习问题、专业问题、人际交往问题。

(2)在大学二年级,学生表现出来的问题依次是:人际交往问题、学习与事业问题、情感与恋爱问题。

(3)在大学三年级,学生集中表现出来的问题是:自我表现的问题、发展与能力培养问题、人际交往问题、恋爱与情感问题。

(4)在大学四年级,学生表现出来的问题是:择业问题,兼有恋爱问题、未来发展与能力培养问题等。

随着社会的发展,大力发展素质教育已经成为当代教育的主流。让学生学会做人、学会求知、学会生存、学会合作、学会做事,要求学生全面协调发展,是对学生进行素质教育的主要目标。“学会做人”影响着学生多方面素质的培养,甚至影响学生在德育方面的素质,因此,它是这些目标中的关键和重点。例如,要养成科学意识、培养能力素质和创新意识,这不仅需要智力因素,而且需要兴趣、动机、爱好、意志、情感、信念等这些非智力因素。

对学生进行“学会做人”的教育,也就是对学生进行非智力因素的培养。“学会做人”的教育,必定需要对学生进行心理健康教育。因为一个人只有心理健康了,他才能正确地认识自己、控制自己,并懂得如何与他人相处。

二、影响大学生心理健康的因素

心理健康是人类的一个极为复杂的动态过程。个体自身的心理素质,外界环境等各种各样的因素都对心理健康有很大的影响。从我国目前具体情况来看,影响当代大学生的心理健康的因素主要体现在以下几个方面:

(一) 社会环境因素

1. 由社会激烈竞争引起的巨大压力

当前,我国各行各业改革深入发展,社会发生了巨大变迁,在人才培养和就业制度等方面,也都引进了各种竞争机制,将各种竞争的压力摆在了我国高校大学生面前。例如,我国大学毕业生在前几十年里一直是“皇帝的女儿不愁嫁”,毕业后由国家统一安排工作,可以说一个人一旦考上了大学,就可以高枕无忧了;而到了经济转轨、社会转型时期,大学生就业问题交给了人才市场,用人单位和大学生进行双向选择。这种毕业分配模式的巨大变化,将大学生“天之骄子”的优越感冲击得七零八落。大学生就业遇到了以下几个方面的挑战:

(1)我国各行各业都正在进行人事制度改革,许多机构单位本身就要进行人事上的调整,我国社会的下岗失业人数逐年增多,增加了大学生进入这些单位的难度。

(2)当前世界经济一体化,在由美国的次贷危机而引发的全球金融危机的影响之下,全球就业形势越来越严峻,在我国人才市场上,甚至出现了大学生和农民工一起竞争同一岗位的现象。

(3)一些人为的因素,如用人中的不正之风等,使大学生就业存在着一些不公平的竞争,也使大学生感到前途渺茫。

这些挑战,使大学生原有的优越感、美好的理想等在各种公平或者少数不公平的竞争法则面前遭到冲击,使大学生的自负和浮躁受到这些竞争法则的轻视。由此产生的严重失落感,甚至生存危机极易导致大学生心理问题的产生。

2. 由信息矛盾引发的认知危机

大学时代,大学生正处于长身体、学习知识、学习做人的阶段,其世界观、人生观、价值观在慢慢形成,可塑性极强。对于接收的外界信息,他们需要进行加工认知。在大学生加工处理外界信息时,会受到以下因素的影响:

(1)网络信息因素:随着网络信息技术的发展,网络信息时代到来了,纷繁复杂、良莠共存的网络信息铺天盖地,汹涌而来。如何识别出真实、有效且具针对性的信息对大学生来说是个新问题。

(2)大学生自身因素:如何加工处理信息是摆在大学生面前的一个难题,因为大学生自身思想不够成熟,缺乏生活的经验,没有足够的智力支持,因而对信息的加工处理能力不强,在认知上会出现很多激烈的矛盾冲突,如理论与现实的矛盾冲突等。如果不能及时准确地找到解决这些矛盾和冲突的有效途径,找不到解决这些矛盾的正确方法,大学生就会产生心理障碍或心理问题。

(二) 学校环境的压力

1. 生活环境的压力

促使整个人心理发生变化的基础是其生活环境的变化。大学生从中学进入大学,周围环境发生了太多变化,他们的生活虽然独立了,但却是集体式生活。这样的生活环境对大学生的要求是既要做到生活自理,又要具有奉献精神。但是由于我国的实际国情,我国当代大学生绝大多数都是独生子女,在家得到父母和家人的百般呵护,他们中很多人生活自理能力不强,或多或少有些以自我为中心,会因为第一次离开父母、家庭,而在新集体中感到孤独、寂寞、压抑、焦虑。

2. 学习环境的压力

许多人经过激烈的高考竞争之后,高高兴兴地进入了大学。但是当他们真正进入大学之后,有些大学生往往会突然失去自信,感到自己一无是处,产生严重的心理失落。造成这种心理失落的根本原因有以下几个方面:

(1)竞争对手的变化,在“高手如林”的大学里,多数高中时代的“尖子”不再拔尖。

(2)竞争内容的变化,在大学里,竞争的内容不仅仅局限于单纯的学习成绩,眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等成了比较的内容。

(3)竞争方式的变化,包括学习方式、方法的变化和考试方法的变化。在学习方式和方法上,中学时代的大部分学生习惯于听老师详细讲解、具体辅导,自学能力较差,依赖性强。而在大学,同学们获取知识的手段除了听课、从老师的讲授中获取知识外,自学成了很重要的一种手段。自学需要学生不仅有较强的自学能力、学习自觉性、自主性和自制能力,而且还要学会研究性学习,善于发现和提出问题。在考试方法上,大学的考试方法比较灵活多样。如果只是死记硬背、墨守成规,缺乏灵活运用知识的能力,那么在考试的时候就会出问题。

正因为此,大学生遇到了较多的挫折,感觉到了自卑。在这种情况下,大学生很容易因产生巨大的心理落差而对自己进行整体否定。

3. 个人情感困惑的压力

当前,我国大学生正处于青年中期,他们对性的问题异常敏感:一方面,他们渴望与异性交朋友,渴望得到异性的友谊甚至爱情;但是另一方面,由于其存在生理早熟和心理滞后之间的矛盾,往往导致需要爱与理解爱之间的偏差。这些矛盾具体表现如下:

(1)需求与满足的矛盾。大学生的生理已经成熟,萌发性意识,产生需要爱情的欲望;但道德、纪律和法律又制约着这种欲望,于是在需求与满足之间出现了尖锐的矛盾和冲突,容易使其失去心理平衡。

(2)恋爱观偏差的矛盾。在大学时代,由于大学生的世界观、人生观相对不够稳定,往往不能树立正确的恋爱观,因而可能会出现诸如三角恋、单相思、失恋、胁迫恋爱以及性心理异常等现象。

大学生对于这些来自情感的压力,如果不能及时而有效地予以缓解和调适,就可能引起心理失衡,严重的会导致精神类疾病。

4. 人际关系的压力

只要有人的地方,就会存在人际关系。大学时代的人际关系与中学时代相比较,变得更为广泛化、深刻化、多元化。大学生们来自不同的地域,有着不同的风俗习惯,各自的教育背景不同,各人的经济情况不同,对于学业前景的期待也不相同。他们来到大学,面临的一个重要课题就是适应新型人际关系。这些人际关系包括的内容有:

- (1)正确地处理师生关系;
- (2)与同班及宿舍的同学和睦地相处;
- (3)恰当地与异性交往等。

要建立与人相处的和睦关系,需要很多人际交往的技巧。大学生与人交往和相处的经验相对来说一般比较少,在短期内要建立起一种和谐的人际关系,就要求他们具有更多的技巧。但是,大多数大学生往往因缺乏人际交往的必要经验和技巧,而倍感这一问题的重要性及其压力,常常处于渴望交往的心理需求与心理闭锁的矛盾之中。

从一个人的人际关系,我们可以了解到他的性格特点和交往模式,而大学生的人际关系更是与自我认知和认知他人相关。这是因为,从一个角度来看,大学生非常期望拥有良好的人际关系,希望自己能够建立和谐、友好、真诚的人际关系;但是,从另一个角度来说,这种期望又往往因为对别人要求过高或期望值太高而过于理想化,其结果是对人际关系状况的不满,这种不满反过来对大学生的人际关系起到消极的作用。

大学生的人际关系中,与异性交往是很重要的,这其中包括了两性之间友谊的发展,也包含两情相悦的爱情的成长。在与异性交往中,大学生需要重新认识与确立自己的方位与坐标。面对异性的追求,有的大学生无所适从,或是拒绝,或是接受,自己也把握不住;即使去爱,也不会把握爱的艺术,不能正确处理恋爱与学业的关系;有的大学生

认为有爱就有一切,将爱情置于学业之上,沉溺于飘渺的爱情之中,不思进取;一旦失恋,因为他们没有充分的心理准备,不知如何正确地面对失恋的结局,为情所伤,有的会萎靡不振,有的会失意彷徨,有的甚至去伤害别人或者轻生。

(三) 家庭环境因素带来的压力

家庭是人生的奠基石,由于家庭环境带来的学生心理问题的影响是深远而长久的。家庭因素的不同,对大学生的影响也相差巨大。家庭因素影响主要包括以下几个方面:

1. 家庭的情绪氛围

家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提。家庭成员间的语言及人际氛围,直接影响着家庭中每个成员的心理。大学生的个性逐渐成熟,家庭对他们的影响更具有特别的意义。

2. 父母的教养态度

孩子的第一任老师就是父母,父母对孩子的成长与成才的影响是长久而深远的。父母的教养态度和教育方法,直接影响着孩子的行为和心理。民主、平等、开明、潜移默化的教养态度和教育方法,有利于大学生的心理健康;而命令、专制、骄宠的教养态度与教育方法则不利于大学生心理的健康发展。

3. 家庭的结构状况

家庭结构的变化,如单亲家庭、重新组合家庭等因素必然会对在读大学生的心理产生一定影响。

4. 家庭的经济状况

家庭经济状况特别困难或是贫困家庭的学生易产生心理不适感。

(四) 大学生自身缺陷因素的压力

大学生自身缺陷主要包括以下几种情况:

(1)有少数大学生因为遗传因素的影响,在长相、高矮、胖瘦等方面存在一些先天的生理缺陷;

(2)有的大学生因疾病、突发事件等不利因素的影响,造成了一定的缺陷;

(3)有的大学生因为身体素质不好、患有疾病等情况,在学习和训练的过程中往往感到力不从心;

(4)有的大学生因为自身的个性缺陷,如心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等因素,很容易使他们产生自卑心理,久而久之,会产生严重的心理负荷,如此恶性循环,其心理承受力将越来越差。

第二节 大学生心理健康的标准

一、健康与心理健康

(一) 健康的内涵

健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完美的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态,这个概念是世界卫生组织(WHO)提出的。真正的健康是生理健康(生理无重大疾病就是生理健康)、心理健康与较强的社会适应能力。

当代社会,人们给健康提出了以下标准:有较强的应变能力,能适应外界环境的各种变化;面对日常生活和工作压力,能从容不迫,精力充沛,不过分紧张;持积极的生活态度,乐于承担责任,面对事情,不论大小,从不挑剔;肌肉和皮肤富有弹性,体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调,走路轻松匀称;反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;头发有光泽,无头屑;能够抵抗一般性的感冒和传染病;善于放松休息,睡眠质量良好。

那么,心理健康教育又是指什么呢?

从狭义的角度来说,心理健康教育的主要目的在于预防心理障碍或行为问题。

从广义的角度来说,心理健康教育则是以促进人的心理调节、发展更大的心理效能为目标,也就是使人在环境中健康地生活,持续不断地提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。

(二) 心理健康的概念

关于心理健康,目前尚无统一的概念,但常见的是以下这些定义:

(1)心理健康是一种积极向上、丰富而持续的心理状态,在这种状态下,个体能够很好地适应环境,充满生命活力,充分发挥个人自身潜能。

(2)心理健康表现为积极性、创造性、人格统一、有良好的行为表现和较好的社会适应能力。

《简明大不列颠百科全书》中把心理健康定义为:“心理健康包括一切旨在维持和改进心理状态的种种措施,诸如精神疾病的康复及预防;减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能够按其身心潜能进行活动的健康水平。”

目前,比较普遍的观点是,心理健康的个体能够充分发挥个人的潜能,妥善处理和适应人与人、人与社会之间的关系。具体说来,心理健康包括以下内容:

(1)个体无心理疾病;

(2)个体能够调节自身的心理活动,适应环境,发展和完善个人生活。

从上述关于心理健康的种种表述来看,心理健康概念分为广义和狭义两种。从广

义上来说,心理健康是指个体具有的一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上来讲,心理健康是指心理活动正常、心理状态保持平衡、心理适应良好和心理潜能得到发挥。

个体与外部环境之间是一种相互作用的关系,这种关系体现在两个方面:

- (1)应对或者防御性的消极适应;
- (2)改变环境使其符合自身需要,积极地适应环境。

个体心理健康水平的高低直接反映在适应能力这个方面。如果个体心理适应能力下降,个体的心理健康水平也会跟随降低。例如,环境发生改变时,不同的人有不同的适应水平。有人适应起来会很快,随遇而安;有人会产生焦虑不安的心理状态,拖延很久才能适应;还有人也许会因根本不能适应而到处碰壁。而我们都已知悉,适者生存是生物进化论的最基本规律。

在社会交往活动中,个体的社会交往能力是个体心理活动发挥的基础,这里也分两种情况:

- (1)如果个体与世隔绝,就会产生心理障碍,产生以自我为中心、不愿与人交往、孤立和冷漠无情等心理不适感。
- (2)如果个体表现得十分热情和兴奋,不加分辨地过分与人交往,也超出了正常的心理健康范围。

个体在社交中的社会交往心理态势可以反映其心理健康水平。

评估心理健康的水平,还可以利用心理活动的强弱变化。例如,在遇到某种意外事件或面临某种困境时,个体的情绪、思维和自我控制水平与平时相比较,都会发生变化,可以根据情绪是否稳定、思维是否清晰等方面的指标,评估个体的心理健康水平。

个体的心理健康水平,还可以从自信心和自尊心两个方面得到有效的反映。对于个体来说,自信心非常重要。在个体不被人信任、遭他人贬低和指责时,都会导致其自信心下降。心理健康水平不高还表现在自尊心不足或者缺乏、不能正视自我、自我贬低并导致自卑等。

心理健康的重要指标还包括心理调节和心理平衡能力。个体在生存和发展中,难免会受到这样或者那样的打击、坎坷、挫折、冤屈、侮辱、灾难等,同样的磨难,对不同的生命个体来说,由于心理调节和平衡能力这个关键的区别,产生的心理创伤不尽相同。心理调节和平衡能力强,就会很快恢复心理健康,反之则会产生心理障碍,甚至心理疾病。此外,个体认识能力、生活阅历、人格特质也是其抵御外界压力的因素。

二、心理健康标准基本原则的界定方法

(一) 统计常模

假设个体的各项心理特质(如智力、焦虑指数等)的测量值在人群中是呈正态分布

的,那么,个体的某项心理测试值如果在平均数附近,则在这一方面就是正常的、健康的;如果偏离平均值太多,则有可能是 unhealthy、不正常的。

(二) 社会规范

若个体的行为符合社会道德、符合大众的规范,并能得到社会的认可,就可以判断为健康的、正常的,反之,则判断为不健康的、不正常的。

(三) 个性发展

在外部环境没有重大改变的前提下,个体的心理特征如气质、性格、能力等个性特征应该是相对稳定、没有高频率变化的,并且个体行为与心理特征保持一致;反之,则可能是不正常、不健康的。

三、大学生心理健康的标准

虽然我国许多心理学工作者研究了大学生心理健康的标准,但是,由于不同研究者有着不同的心理观,存在经验方面的差异,所以他们提出的心理健康标准也存在一定的差异。根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征,结合国内外专家学者的观点,我们认为主要应从以下方面,着重考虑大学生心理健康标准:

(一) 正常的智力水平

人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合即为智力。智力是衡量大学生心理健康的首要标准,是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必需的心理保证。具体说来,智力包括以下几个方面的内容:

- (1) 获得和保持知识的能力;
- (2) 迅速而成功地对新情境作出反应的能力;
- (3) 运用推理有效地解决问题的能力;
- (4) 在经验中学习或理解的能力等。

衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了效能,也就是个体是否具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,在其认识活动和实践活动中,智力结构中的各个要素是否都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用,个体是否能够乐于学习,积极参与学习活动。此外,还有一些非智力因素,如理想、兴趣、爱好等,也是构成心理健康的重要标准。

(二) 积极正确地认识自我

心理健康的个体具有积极健康的自我观念,具体表现如下: