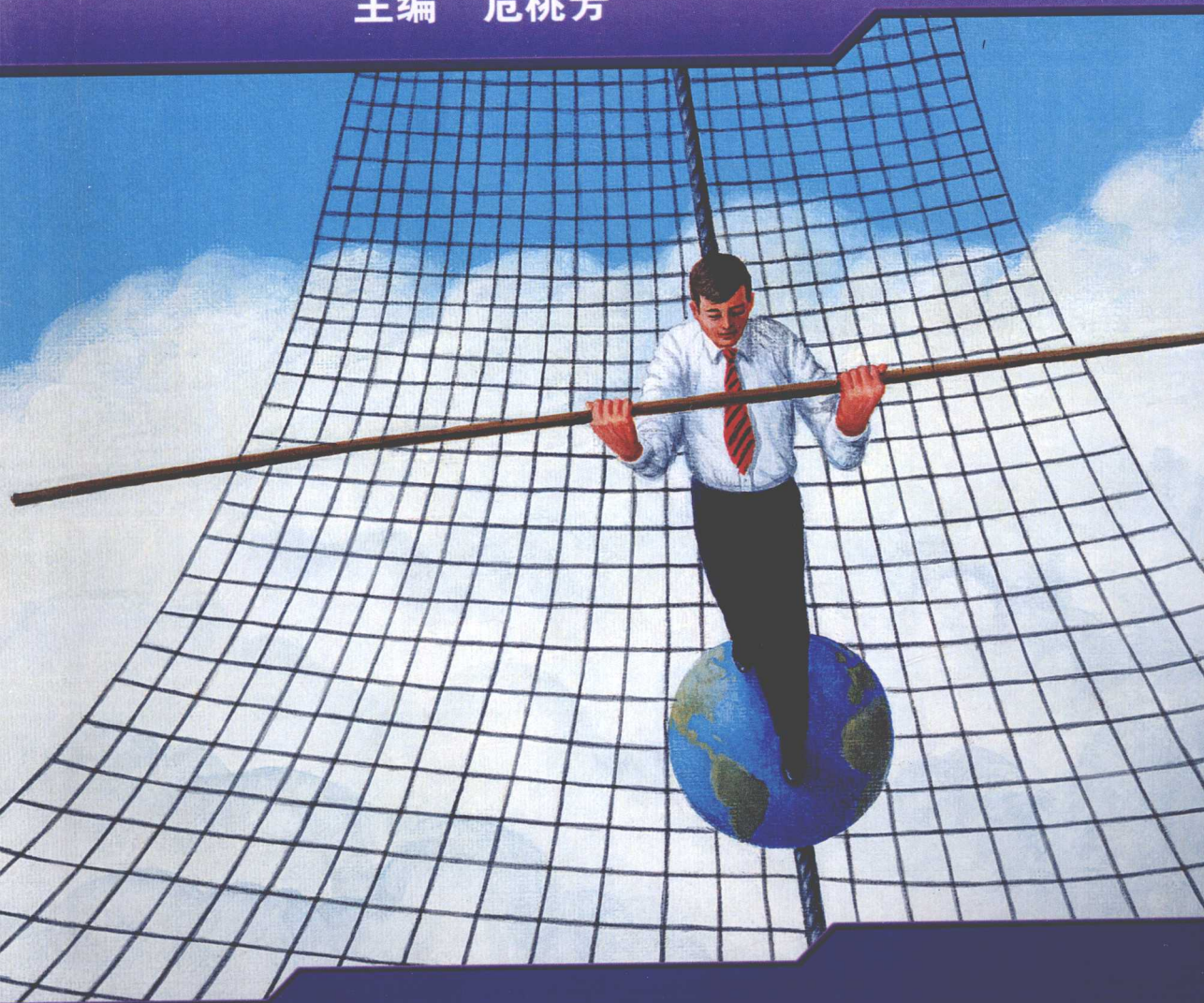


21世纪高等职业学校规划教材

大学生心理素质教育

主编 危桃芳



西北工业大学出版社

21 世纪高等职业学校规划教材

大学生心理素质教育

主 编：危桃芳

副主编：卢晓霖 丁莉英 夏 怡 谭秀凤

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书以大学生的成长为主线,结合大学生心理的变化与需求,运用心理学及教育心理学的理论知识,围绕大学生心理素质教育实质展开。全书共十章,以大学生心理素质为端点,分别从心理健康概念、适应心理、自我意识、学习心理与人才成长、健全人格的塑造、人际交往心理、恋爱与性心理、网络心理、挫折应对与自我心理调适、心理咨询与心理危机干预等 10 个大学生心理素质主题进行论述。每章都设有心理自测题及个案分析。

本书可作为高职高专院校素质教育类教材,也可供相关从业及培训人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育/危桃芳主编.—西安:西北工业大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-5612-2631-5

I.大… II.危… 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(2009)第 150643 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844,88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:江西千叶彩印有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:15.5

字 数:378 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价:26.80 元

前言

当今世界是一个比以往任何时候都需要良好的心理素质的世界。因为,随着知识经济时代的到来,人们所面对的竞争压力将比以往任何时代都要激烈,是否具有稳定的心理素质必然成为判断一个人是否具有竞争力的一个标准。进取心和热情、沟通技能、成功经历、理性思考过程、成熟度、计划和组织、面对压力等,无不需要同一种与在学校面对书本时所截然不同的思维品质。所以研究大学生心理状况,并有针对性地进行心理素质教育,是全面推进素质教育的重要环节。通过心理素质教育,改善和提高学生的心理素质,可以进一步挖掘学生潜力,使学生学会学习、学会生活、学会做人、学会发展。

然而,我国目前的心理健康教育状况不容乐观。虽然在“科教兴国”战略的指导下,我国的高等教育事业迅速发展,全国各地的大学集团化、校区规模化、教育技术先进化、课程内容革新化、教学活动设备更新化,可以说,教育的硬件环境是越来越好。但是,相对而言,大学的人文环境建设方面,例如思想道德品质教育、心理素质教育的建设速度相对滞后,大学生的心理问题呈上升趋势。据全国心理卫生协会统计,有心理问题或心理障碍的大学生占全国大学生总人数的1/4以上,最高时期竟达34%。特别是近几年,由于心理健康问题造成的大学生自杀现象屡见不鲜。现在的大学校园里,心理疾病已成为大学生休学、退学的重要原因之一,而且大学新生适应期的心理健康问题日益突出,越来越严重地危及到大学生的健康成长。此外,大学生心理发展中的矛盾性和不稳定性,与社会认知水平等固有的惯性,导致部分大学生缺乏足够面对复杂社会的心理准备,缺乏良好的合作意识和精神,缺乏透明的公平竞争手段,缺乏适应环境的能力和挫折意识,甚至缺乏从环境中学习的意识与能力,更缺乏保持个性的独特性与完整性的能力,等等。如何指导帮助学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的社会要求,提高大学生的心理素质,理应成为高校德育工作者乃至全社会需要关心、研究和解决的新课题。

本书以大学生普遍存在的心理问题为切入点,运用心理学、心理咨询等相关理论知识,围绕大学生心理素质教育实质展开,分别从自我意识与适应心理、学习心理与人才成长、健全人格塑造、人际交往心理、恋爱与性心理、网络心理、生涯规划与择业心理、挫折应对与自我心理调适、心理咨询与心理危机干预等10个大学生心理素

质主题进行论述。在本书的编写过程中,我们力求突出其科学性、理论的系统性与实用性,具有一定的应用操作性。本书既可以作为大学生心理素质教育的教材,也可以作为高校学生工作者和广大青少年的有益读本。

希望通过对本书的学习,大学生能够更好地认识自我,培养健康的人格,提高适应能力和承受能力,以适应未来社会的激烈竞争。“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强,少年独立则国独立,少年自由则国自由,少年进步则国进步,少年胜于欧洲,则国胜于欧洲,少年雄于地球,则国雄于地球。”当代大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战。

本书由危桃芳担任主编,卢晓霖、丁莉英、夏怡、谭秀凤担任副主编。具体分工:第四章、第五章、第六章、第九章、第十章由危桃芳撰写;第一章由卢晓霖撰写;第八章由丁莉英撰写;第三章由夏怡撰写;第二章、第七章由谭秀凤撰写。危桃芳负责全书的统稿审稿,夏怡负责全书的插图和文稿的校对工作。

本书在构想与编写过程中,参考和借鉴了国内外同行的许多论著和教材,在此我们表示衷心的感谢!

由于编写时间仓促,作者水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请专家同行及广大师生和读者予以批评斧正,便于再版时修正。

编 者

2009年7月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理素质与心理健康	1
第二节 大学生心理问题探析	9
第三节 加强大学生心理素质教育	20
练习与思考	24
第二章 自我意识与心理适应	25
第一节 自我意识概述	25
第二节 自我意识现状分析与完善方式	30
第三节 心理适应概述	35
第四节 心理适应障碍与调适	39
练习与思考	46
第三章 学习心理与人才成长	47
第一节 大学生学习与心理特点	47
第二节 常见的学习心理问题与调适	49
第三节 成才目标与学习能力的培养	58
练习与思考	69
第四章 健全人格的塑造	70
第一节 人格概述	70
第二节 当代大学生人格状态分析	76
第三节 健全人格的培养与发展	84
练习与思考	89
第五章 人际交往心理	90
第一节 大学生人际交往概述	90
第二节 人际交往常见的心理障碍与克服	97
第三节 人际交往能力的培养	104

练习与思考	115
第六章 恋爱和性心理	116
第一节 恋爱的基础与特征	116
第二节 恋爱心理的困惑与调适	125
第三节 大学生性心理困扰与调适	134
练习与思考	144
第七章 大学生网络心理	145
第一节 网络与大学生心理健康	145
第二节 网络成瘾与健康网络心理的培养	150
第三节 大学生的网恋心理	156
第四节 网络心理咨询	161
练习与思考	163
第八章 生涯规划与择业心理	164
第一节 生涯规划与择业心理误区	164
第二节 择业心理能力的培养	175
练习与思考	185
第九章 挫折应对与自我心理调适	187
第一节 挫折概述	187
第二节 感受挫折	192
第三节 承受挫折	200
练习与思考	213
第十章 心理咨询与心理危机干预	214
第一节 心理咨询的理论与方法	214
第二节 常见的大学生心理危机干预	228
练习与思考	240
参考文献	242

第一章 大学生心理健康概述

经历高考的洗礼,迈入神秘诱人的大学。新入学的大学生们面临更多的是困惑与迷茫。新的生活环境,新的人际关系,新的学习要求和竞争压力都向现代大学生发起了挑战。因此,他们难免会有一些心理上、思想上的困惑,如紧张、焦虑、恐惧、孤独、抑郁等,严重的不适应还会造成心理障碍。这些心理现象的产生和存在,不同程度地影响了大学生的健康成长。全社会都在关注现代大学生心理健康,如何在迷惘中探索,在行动中调整,以积极的心态和理智的行动去面对生活;在物质文明累积发展的今天,又将如何在精神上、心理上获得双赢,真正成为健康、阳光的新新人类,就请揭开心理素质教育这重帷幕,为自己的心灵找到一个正确的归宿。

如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

——赫拉克利特

健康乃是一种生理、心理、社会适应和道德都臻于完满(well-being)的状态,而不仅仅是没有虚弱的状态。

——世界卫生组织

第一节 心理素质与心理健康

现代人的生存和发展离不开自身的心理活动。心理活动是在实践过程中发展起来的一种多水平、多层次、多功能地反映个体与外部世界相互活动的系统。心理素质影响和制约着个体与外部世界的这一互动过程。保持健康的心理素质是我们适应现代社会,迎接人生挑战,立志成才的必备条件。

一、心理素质

(一) 心理素质的概念

所谓心理素质,是指人的心理发展水平。而人的心理又包括知、情、意三个方面,具体是指个体在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特征和品质。它是人类在长期社会生活中形成的心理活动在个体身上的积淀,是一个人在思想和行为上表现出来的比较稳定的心理倾向、特征和能动性。为此我们对心理素质做如下界定:以人的自我意识发展为核心,由积极的与社会发展相统一的价值观所导向的,包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。

心理素质作为一个普遍概念,具有丰富的内涵和外延。就其内涵而言,心理素质所反映的是人在某一时期内的心理倾向和达到的心理发展水平,是人进一步发展和从事活动的心理条件和心理保证。就其外延而言,心理素质包括人们所有的心理活动过程和心理活动结果。

以往人们总把事业的成败,较单一地归咎智力因素,关注的是,IQ(智力商数)值的高低。近来,人们不仅认识到非智力因素的EQ(情绪商数)、AQ(逆境商数)、HQ(健康商数)与人生的质

量关系,而且越来越明白社会生活节奏的加快、竞争挑战的激烈、应对未来的不确定性所产生的心理压力,都与人的健康心理素质的形成密切相关。

(二)影响心理素质的因素

1. 非智力因素

包括人的动机需要、兴趣爱好、信念理想、气质性格、人生观、价值观、世界观等因素。合理的信念追求、积极乐观的人生态度等都是人们心理素质的重要内容。

2. 智力与能力因素

这种因素与非智力因素有着非常重要的关系,其中智力因素主要表现为思维。在观察、注意、想象、记忆的基础上,发挥思维的核心作用。能力因素主要是创造力,在组织能力、定向能力、动手操作能力、适应能力的基础上发挥创造能力的作用,体现一个人的健康心理素质。

3. 心理现状因素

人们在社会生活中,如何自信、自爱、自尊、自律、自强、自立,如何自我评价、自我认识,以达到正确接纳自我;不断取得心理平衡,提高心理承受能力,以达到良好的心理状态。

4. 社会适应因素

任何一个人都有其双重属性,社会属性是人们的一个重要特征之一。一个人的社会化程度,决定了他的人际关系以及能动地适应社会环境的水平。在此基础上,学习心理、竞争心理、责任心理、角色心理、事业心理都可能有所提高。

(三)心理素质的特点

1. 先天性与后天性

人的智力在一定程度上来自于遗传,这表明心理素质有其先天性。但心理素质更主要的成因是后天的,是家庭、学校、社会教育训练的结果。

2. 共同性与差异性

人与人之间在心理素质的内容、结构上是共同的,而在心理素质的质量上却存在很大差异,每个人都有其自己的独特性。

3. 稳定性和可变性

心理素质是在先天与后天的共同作用下形成的,具有其稳定性,并在人的各种活动中长期发挥作用。同时,任何一种心理素质在内外因素的作用下又都是可以改变的,既可以向好的方面改变,也可能向不好的方面改变。

4. 客观性和能动性

客观现实是心理活动的源泉和内容,心理素质作为心理的具体表述形式具有客观性。人在社会实践中形成一定的心理素质,其心理素质又影响和调节主体对客观现实的反映,所以说,心理素质具有能动性。

(四)良好心理素质的标准

马斯洛认为良好的心理素质表现在以下几个方面:

(1)具有充分的适应力;

(2)能充分地了解自己,并对自己的能力做出适度的评价;

(3)生活的目标切合实际;

(4)不脱离现实环境;

(5)能保持人格的完整与和谐;

- (6)善于从经验中学习;
- (7)能保持良好的人际关系;
- (8)能适度地发泄情绪和控制情绪;
- (9)在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10)在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

(五)大学生应具备的心理素质

今天,在十分广泛的人际交往中,一个大学生如果缺乏现代社会所要求的心理素质,就很难适应现代社会的生活,也无法在日益激烈的市场经济发展过程中发挥应有的作用。因此,人的现代化归根结底是人的文化心理素质的现代化。正如有学者针对发展中国家所说的那样:落后和不发达不仅仅是一堆能勾勒出社会经济图画统计指数,也是一种心理状态。所以,当代大学生应具备适应现代化社会发展的心理素质。

首先,开放的思维。当代大学生应具有全方位、多角度、立体化的思维特征,能不断更新观察、认识世界的参照系,能分辨和乐于接受从未经历的新经验、新思想、新观念和新行为方式,应该坚持独立思考并敢于发表自己的见解。对习惯事物没有僵化的思维定式,善于在习以为常中发现“异常”,在见怪不怪中发现“怪象”,在“同一”中发现“差别”,注重思维的发散性、精确性、超前性和预见性。

其次,永不倦怠的兴趣。对事业的无限痴迷与兴趣,对未知领域永远充满探求的欲望,是许多功成名就者的人生法宝。兴趣是成功的一半,人们也许没有过分优越的生活条件,但是只要保有这份不悔的执着,就会抓住机遇,变消极因素为积极因素,从而让成功垂顾自己。比尔·盖茨当年大学辍学,很多人都觉得不可理喻,然而正因为兴趣使然,最终成就了他的事业。

其三,自我激励能力。自我激励就是将自己的热情、能力和自信统统调动起来,从而产生出搏取成功的强大动力。热情是一种胶合剂,它使人和事业溶于一体,不分你我,如古语所云“物我两忘”,这种物我两忘的境界是成就事业的最佳境界。那种事业与个人两分的精神状态,是不能把事业推向深入和新高度的。一个对自己热爱的事业全身心投入的人,能以乐观自信的态度面对挑战和挫折,在人生的旅途中较少出现沮丧、意志消沉等消极状态。

古今中外的成功者,没有谁不热爱自己所从事的事业,也没有谁不是对自己充满自信的。所以,当代大学生要确立远大的人生目标,要培养爱业、敬业精神和创业、创新精神,通过自我激励使自己的潜力得到更好地发挥。

其四,良好的人际沟通。人际沟通包括了认知和行为两个层面的内容。从认知层面看,人际沟通就是了解他人感受的能力,这在工作、恋爱、交友和家庭生活中都极为重要。从行为层面看,人际沟通则是一种互动的交往过程以及关系的建立。如何维系友谊,消弭分歧,以及如何在合作中互利互惠都属于这方面的内容。

阅读材料

心理学家对美国贝尔实验室的工作人员的追踪研究结果表明:进入这个实验室的工程师和科学家的学识、智商都很高,然而过一段时间后,一些人成绩斐然,另一些人却黯然失色。为什么会出现这种差异,答案是前一种人更善于人际沟通,人际和谐程度显著高于后一种人。当后者遇到技术难题时,他们与不同领域的专家联系、请教时,浪费了时间还往往得不到好结果。而前者很少遇到这种情况,因为他们在这之前就建立了可靠的人际“网络”,需要某个方面的信息,只要打个电话便能马上得到回音。这也说明,现代社会中任何一

项成果的发明和工作的顺利完成,都离不开彼此的协同合作。所以,当代大学生应该学会与人相处,掌握基本的人际交往技巧,开放自我,将个人融于群体之中。

其五,正常健康的心态。人在事业进取的路上,不可能一帆风顺,会遭遇各种挫折,也会受到功名利禄的诱惑。如果不能摆正自己的心态,或因有所成而沾沾自喜,或因有所挫折而踌躇不前,或因某种诱惑而改弦易辙,都会影响其健康成长。能在顺境中不骄,在逆境中不气馁,在嘈杂中保持宁静,在险阻中镇定自若。面对诱惑而“不为乱花迷眼”,才能在人生的搏击中脱颖而出。放眼世界,那些热衷于功名,汲汲于蝇头小利和成天东奔西走的人,终不如诚实求学者、辛勤耕耘者和淡泊虚名者更能成就自己。

以上五个方面的心理素质是现代社会对大学生的基本要求。

社会调查发现,缺乏这五方面心理素质的大学生是不受社会欢迎的。不受社会欢迎的大学生的心理和行为特征有以下几点:

第一,行为被动,没有创新精神和主动性,缺乏思考能力,缺乏个性,不愿进取,怕吃苦、怕困难;第二,以自我为中心,傲慢自负,刚愎自用,目无他人,听不进意见,把自己的意志强加于人;第三,人际关系紧张,不善于社会交往,对于团体活动通常采取拒绝态度,感情淡漠,不懂关心他人和体谅他人;第四,高分低能,知识面狭窄,兴趣不多,热情不高,分析问题能力和实际动手能力不强;第五,情绪反复无常,不能自制和不能适当地表现情绪,或不懂得在适当的时候适度地宣泄自己的情绪。

心理素质自测题

心理测试

以下8道心理素质测试题,每题只能选择一个选项,然后根据选项对应的分值将分数累加起来,看看总分是多少,就能大致了解个人的心理素质和应付能力。

- (1)你骑车闯红灯,被警察叫住;后者知道你急着要赶路,却故意拖延时间,这时你____。
 - a. 急得满头大汗,不知怎么办才好
 - b. 十分友好地、平静地向警察道歉
 - c. 听之任之,不作任何解释
- (2)在朋友的婚礼上,你未料到会被邀请发言,在毫无准备的情况下,你会____。
 - a. 双手发抖,结结巴巴说不出话来
 - b. 感到很荣幸,简短地讲几句
 - c. 很平淡地谢绝了
- (3)你在餐馆刚用过餐,服务员来结账,你忽然发现身上带的钱不够,此刻,你会____。
 - a. 感到很窘迫,脸发红
 - b. 自嘲一下,马上对服务员实话实说
 - c. 在身上东摸西摸,拖延时间
- (4)假如你乘坐公共汽车时忘了买票,被人查到,你的反应是____。
 - a. 尴尬,出冷汗
 - b. 冷静,不慌不忙,接受处理
 - c. 强作微笑
- (5)你独自一人被关在电梯内出不来,你会____。
 - a. 脸色发白,恐慌不安
 - b. 想方设法自己出去
 - c. 耐心地等待救援
- (6)有人像老朋友似的向你打招呼,但你一点也记不起他(她)是谁,此时你____。
 - a. 装作没听见似的不答理
 - b. 直率地承认自己记不起来了
 - c. 朝他(她)瞪瞪眼,一言不发
- (7)你从超市里走出来,忽然意识到你拿着忘记付款的商品,此时一个很像保安人员的人朝你走过来,你会怎么办?
 - a. 心怦怦跳,惊慌失措
 - b. 诚实、友好地主动向他解释
 - c. 迅速回转身去补付款

(8)假设你从国外回来,行李中携带了超过规定的烟酒数量,海关官员要求你打开提箱检查,这时你会_____。

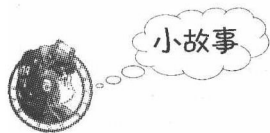
a. 感到害怕,两手发抖 b. 泰然自若,听凭检查 c. 与海关官员争辩,拒绝检查

测试题答案:选a得0分,选b得5分,选c得2分

(1)(0~25分)你的心理素质比较差,很容易失去心理平衡,变得窘促不安,甚至惊慌失措。

(2)(25~32分)你的心理素质比较强,性情还算比较稳定,遇事一般不会十分惊慌,但有时往往采取消极应付的态度。

(3)(32~40分)你的心理素质很好,几乎没有令你感到尴尬的事,尽管偶尔会失去控制,但总得来说,你的应变能力很强,是一个能经常保持镇静,从容不迫的人。



湖北低分女生因乐于助人被国外大学录取

东湖中学高三应届毕业生张孟苏2008年高考总分考了445分(文科)。高考结束后,张孟苏到武汉大学参加一场招生咨询会,不巧天下起了暴雨,等她赶到咨询现场时招生人员已在撤展了。西南大学的一位女老师正在拆卸雨篷,因为个子矮,显得分外吃力,张孟苏见状就走过去帮她的忙。这个不经意的动作,被坐在一旁的一位来自新加坡的老师看到了。张孟苏准备离开时,对方叫住了她。

“新加坡的老师让我去酒店详谈,我怕碰到骗子,连忙给同学发了一条短信,让她半个小时后给我打电话,发现情况不对就报警。”张孟苏笑言,没想到真碰到了一个大好的机会。

半个多小时,张孟苏时而用英语,时而用普通话,向5名面试官推销自己。全国青少年机器人大赛二等奖,全国网络英语综合技能三等奖,全省书信作文大赛一等奖,英语口语三级……得知张孟苏综合素质如此全面,新加坡老师如获至宝,当即决定预录她为新加坡政府理工学院学生,并提供4年共20万元人民币的全额奖学金。

以张孟苏2008年的高考成绩,在国内只能读独立学院,是什么让她受到国外大学的垂青?张孟苏的班主任柴迎宪老师介绍说,高中三年,张孟苏一直是“活跃分子”:担任校学生会宣传部长、团支书,经常为宣传海报等事情熬夜;担任校文学社社长,带领社员组稿、编辑、拉广告,出了一本文学刊物;发起暑期社会实践,组织同学去老区体验生活……在同龄人中,张孟苏是一个“强人”。“高中三年,我一直在外租房子住,学习生活没让妈妈操过心。”张孟苏说。张孟苏的妈妈,女儿从小到大都没让她操过心,家里女儿的各种奖状和荣誉证书放了好几抽屉。张孟苏很小就学会了做饭,之后还学会了洗衣。初中毕业那年暑假,张孟苏到武汉一些公司求职,吃了不少苦,也积累了大量的社会经验。

胡水生(武汉市解放中学校长)说:很多中学生不具备独立生活的能力,成绩优良,但动手能力极差。张孟苏的成长经历,则体现了现代教育培养学生“先成人,后成材”的理念,积极参加各类健康的课外活动,则表现出了高素质人才应有的审美情趣。

【心理点评】

从这个故事中,我们看到了张孟苏良好的心理素质和自我教育能力,可以说,她代表着我国人才培养的趋势和方向。

多年来,我国的教育实行的是单一评价机制,特别是高考,一考定终身。单一评价机制下,很多高分考生个人素质并没有得到全面发展,最终成为不能适应社会的人。而国外很多高校在招录学生时,首先考查的是学生的心理素质,其次才是专业素质和综合素质。

张孟苏从小就能够进行自我管理和教育,具有很强的社会适应能力,即使不被新加坡大学录取,进了独立学院一样也会出类拔萃,将来走上社会,一样也会是出色的人。

教育的目的首先是培养适应社会的人,我们的教育就应该多培养张孟苏这样的心理素质较好的学生。

二、健康与心理健康

(一)健康新概念

什么样的人才算健康?长期以来,“没有病痛、没查出疾病和不吃药打针就是健康”,这种“无病即健康”的传统观念一直为人们所认同。当今,随着科学文化和社会的不断进步,传统的生物医学模式已向社会—心理—社会医学模式转变,心理社会因素对人们健康的影响与日俱增,于是崭新的健康观应运而生。

简单地说,现代意义上的健康是指身体健康和心理健康的完整统一。世界卫生组织认为:“健康乃是一种生理、心理、社会适应和道德都臻于完满(well-being)的状态,而不仅仅是没有虚弱的状态。”生理完满即身体健康;心理完满即心理健康;社会适应完满即个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化,并为他人所理解所接受;道德完满即不以损害他人的利益来满足自己的需要,能自觉以社会规范约束自己的行为。

生理健康和心理健康的辩证统一是现代健康的根本性标志,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。比如,大学生在期末应考时,因精神负担过重,思想高度紧张,产生焦虑甚至恐惧,使正常的生物节律发生紊乱,容易导致急性胃炎、急性胃溃疡等疾病。反之,大学生若善于调控情绪,经常保持心情愉快,则可避免某些疾病的发生。今天,人们在重视身体健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增,传统的健康观念渐遭摒弃,新的健康观念逐渐为人们所接受。

(二)心理健康的实质

所谓心理健康,乃是一种持续的、积极的心理状态。心理健康的人能更好地适应社会,发展自我,即个体对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式去应对,表现出生命的活力,能充分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。

心理健康并不是一种固定的状态,而是通过调适,不断变化、发展和完善的动态过程。心理健康者也不是对任何事情都能愉快胜任,而是在对环境与挫折的反应上,能更多地表现出积极性的适应倾向。心理健康与不健康之间并没有严格的界限,它们区别的标准也众说纷纭。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:积极的自我观;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供取用。

国内外学者一般都认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。

(三)大学生心理健康的标准

心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出过 10 条被认为是最为经典的标准: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的能力;③自己的生活和理想是否切合实际;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内,适度地满足个人的基本需求。

清华大学的樊富珉提出青少年学生心理健康的7条标准:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

大学生的普遍年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。综合国内外专家的观点,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,和我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

1. 智力正常

智力是指个体的认识能力与活动能力所达到的水平,是个体的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践活动能力的综合。智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般而言,大学生智力的总体水平高于同龄人,因而衡量大学生智力的关键在于大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。其标志为:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素能协调地参与其认知活动和社会实践活动,并能积极地发挥作用;乐于学习和工作,并能感受到学习和工作带来的喜悦与满足。

2. 情绪稳定和协调

情绪的稳定和协调包括以下内容:第一,愉快情绪多于不愉快情绪。表现为乐观开朗、充满热情、满怀自信、善于自得其乐,对生活充满憧憬;第二,情绪的目的性恰当,即善于调节和控制自己的情绪,既能克制约束,又能适当宣泄,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;第三,情绪反应适度,即情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度和引起反应的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是行动盲目、优柔寡断、畏惧困难、顽固执拗。

4. 正确的自我评价

正确的自我评价是指对自己各方面都能主动地、全面客观地自我认识 and 自我评价。健康的心理使大学生在认识自我时有“自知之明”,能对自己的长处和优点感到欣慰,并产生相应的自尊感和自豪感,而不狂妄自大;同时,能正视自己的弱点和不足,而不自暴自弃和自我欺骗,愿意不断完善自己。在总体上,能自我悦纳、自尊、自信和自强。

5. 和谐的人际关系

“群居”和“归属”是人类的基本要求,正常的人际关系是满足这一需求的必要条件,和谐的人际关系则是满足这一需求的充分条件。和谐的人际关系主要表现为:能“自我接纳”和“接纳他人”,乐于与人交往,既有稳定而广泛的社交关系,又有知心朋友;在交往中宽以待人,严以律己、乐于助人;交往动机纯正,能与集体安危与共,能有效地进行群体活动。

6. 完整统一的人格

心理学所理解的人格,是个体在生理基础上与当代文化相互作用而形成的稳定的心理特征的总和。人格既显示了个体之间的心理、行为的风格差异,又具有稳定性、多面性和层次性。所谓“健全的人格就是统一的人格”,即个体的所思所想、所说所做是一致的,其内心充满了和谐与愉快。人格完整的主要标志有:人格结构的各要素完整统一;有正确的自我意识,不会产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观和信念作为人格的核心,并以此把自己的需要、愿望、目标与行为统一起来,言行一致,表里如一。

7. 与现实和社会协调一致

心理健康的大学生能正视现实并与社会保持良好的接触,对周围事物有清醒、客观的认识。其思想、信念、目标 and 行为都能跟上时代的发展,一旦发现自己的需要与社会的需要产生了矛盾冲突,能及时修正自己的计划,以谋求与社会的一致。既有高于现实的理想,又不沉迷于过多的幻想,能以现实的态度处理生活与学习中的各种问题和矛盾。

8. 心理特点符合年龄特征

人的心理是一个不断发展的过程,心理发展的各个阶段表现出来的特征,称为心理发展的年龄特征。个体的心理与行为总是随年龄增长而不断变化发展。每个人的认识、情感、言行举止应基本符合自己的年龄特征,才是心理健康的表现。如果一个大学生或是“老气横秋”,或是“天真烂漫”,就严重偏离了这一规律,那就是心理异常的表现。

心理健康自测题



下面是 20 道有关心理健康的测试题,请你仔细阅读下面的每一个问题,然后给予回答。

- (1) 当你弄伤了自己,不管是割伤、扭伤、骨折还是接受了外科手术,你是否康复得比其他人快? 或比医生所预料的要快?
- (2) 当你受到侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时,你是否在一两天内即能恢复一向的乐观情绪?
- (3) 当你做了一些你实在不愿做的事,并且做完后不久即感到后悔时,你能否很快就原谅自己,并继续你的工作,而不是长久地沉溺在自责中?
- (4) 你目前是否在培养和增强自己的能力,以完成看来是你生命中最重要的事情?
- (5) 每一天你想做的所有活动(如穿鞋,将衣物从洗衣机中取出,将柜顶的坛子取下来等)是否都能做到,有没有感觉不适或使你累坏呢?
- (6) 你最近是否开始实行一项新计划或开始一项新工作,或对自己的生活有一种新的尝试(例如在家中安装一种节能装置,或学习一种乐器等)?
- (7) 你参加宴会、舞会、音乐会或看电影时,是否能得到很多快乐?
- (8) 你是否酷爱运动,能玩多种运动项目?
- (9) 你的耳垂是否平滑(有斜角的折痕便不算平滑)?
- (10) 你起床后,是否在数分钟后就会感到充满活力、渴望工作?
- (11) 你是否渴望能种些花或蔬菜?
- (12) 你最近是否经常发脾气叫人滚开、闭嘴或别管闲事?
- (13) 你是否发觉自己在沐浴、开车或在屋内时常唱歌?

(14)你是否时常微笑?

(15)你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子?

(16)你是否感到深呼吸是一种享受?你是否在无需奔跑的时候亦渴望能奔跑?

(17)你经常感到很快乐吗?

(18)当你照镜子时,是否经常能喜欢自己的形象?

(19)当你照镜子时,镜子中你的姿势是否好看?

(20)你是否深爱着某一个人?是否亦感到被对方同样深爱着?或者你对某一样重要的东西是否有一种深切甚至热烈的爱恋,觉得它比你自己本身更重要?

评分规则:

假如你的答案是“否”,给自己记0分;假如你的答案的部分程度是“对”,给自己记1分;假如你的答案完全是“对”,给自己记2分。最后将分数加起来,然后再根据后面的“标准”评估自己的心理健康状况。

结果解析:

假如你得到40分(满分),那么你的心理已经比许多人健康;如果得不到40分,也不要担心,因为无论你得到多少分,每1分都代表一点健康,都对你有帮助,你可以将你自己认为是健康的象征写下来。事实上健康的象征比这里所提到的要多许多,例如:面色红润、身材苗条、热爱工作、热爱家庭、看起来比实际年龄年轻等。

三、心理素质与心理健康的关系

心理素质与心理健康之间互相作用、互相影响,有着密切的关系,但又有着区别。心理素质往往是指个体的知、情、意和个性等特征,是内在的,是人的整体素质的组成部分。一个人的心理素质是在先天素质的基础上,经过后天的环境与教育的影响而逐步形成的。心理素质包括人的认识能力、情绪和情感品质、意志品质、气质和性格等个性品质诸方面。心理是人的生理结构特别是大脑结构的特殊机能,是对客观现实的反映。心理素质具有人类素质的一般特点,但也有自己的特殊性。心理健康则是个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致,能顺应社会,与社会保持同步。心理健康是良好心理素质的基础要求。心理素质是心理健康的表现形态。

第二节 大学生心理问题探析

精神疾病的发生情况

知识
链接

1. 国内

国家卫生部提供的数字显示:中国目前已有各种精神疾病患者约1 600万人,其中精神分裂症患病率最高,约达780万人。据广东省卫生厅统计,全省精神病患者人数每年以超过3万人的速度增长,广东精神疾病患者目前已超过100万人,重病患者70多万人,其致残率高达72%。

2. 国外

在每100人中有1人在其生命的某一时期出现严重心理障碍;美国每周有7%的人出现焦

虑问题或相关心理障碍;在成人中,10%~20%会患一次严重的抑郁症;在每8个学龄儿童中有1人出现严重适应困难问题。

一、心理问题等级的划分

从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级:健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。

(一)心理健康状态

心理健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题,根据心理学学者研究调查的结果,提出了一种简捷的评价方法,即从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面分析:

(1)本人不觉得痛苦。即在一个时间段中(如一周、一月、一季或一年)快乐的感觉大于痛苦的感觉。

(2)他人不感觉到异常。即心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象。

(3)社会功能良好。即能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

(二)不良状态

又称第三状态,是介于健康状态与疾病状态之间的状态。是正常人群中常见的一种亚健康状态,它是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累、身体疾病)等因素所引起。它的特点是:

(1)时间短暂。此状态持续时间较短,一般在一周以内能得到缓解

(2)损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活,只是感觉到的愉快感小于痛苦感,“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们常说的词汇。

(3)能调整自己。此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这小部分人应该去寻求心理医生的帮助,以尽快得到调整。

(三)心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面(或几方面)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点是:

(1)协调性差。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如:成人表现出幼稚状态(停滞、延迟、退缩);儿童出现成人行为(不均衡的超前发展);对外界刺激的反应方式异常(偏离)等等。

(2)针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维、动作行为),而对非障碍对象可能表现很正常。

(3)损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项(或某几项)社会功能。如社交焦虑(又名社交恐惧)者不能完成社交活动,锐器恐怖者不敢使用刀、剪,性心理障碍者难以与异性正常交往。