

山东省技能型特色名校建设工程成果系列教材

SHANDONGSHENG JINENGXING
TESE MINGXIAO JIANSHE GONGCHENG
CHENGGUO XILIE JIAOCAI

大学生心理健康教育 与心理素质训练

陈冲 主编



山东大学出版社

山东省技能型特色名校建设工程成果系列教材

大学生心理健康教育与 心理素质训练

陈 冲 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与心理素质训练/陈冲主编.
—济南:山东大学出版社,2015.12
山东省技能型特色名校建设工程成果系列教材
ISBN 978-7-5607-5424-6

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—心理健康—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(2015)第 306002 号

责任策划:刘 彤
责任编辑:唐 棣
封面设计:牛 钧

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店经销

印 刷:泰安金彩印务有限公司

规 格:787 毫米×1092 毫米 1/16

21.25 印张 487 千字

版 次:2015 年 12 月第 1 版

印 次:2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

总 序

为加强对山东省内高等学校的分类指导,强化内涵和特色发展,提高人才培养质量,发挥名校带动作用,增强高等教育服务我省经济社会发展的能力,2011年,山东省教育厅、财政厅联合组织实施了“山东省高等教育名校建设工程”。山东交通职业学院是山东省技能型特色名校首批立项建设单位之一,共有汽车运用技术、道路桥梁工程技术、物流管理、机械设计与制造、工程机械运用与维护、轮机工程技术6个专业成为省财政重点支持建设专业和工程造价、公路运输与管理、机电一体化、航海技术4个专业列入非省财政重点支持建设专业。

项目建设初期,学院牵头成立了山东省交通运输职业教育专业建设指导委员会,邀请省内外教育专家和行业企业的技术骨干,对名校工程10个专业的建设方案及任务书进行了充分论证。我院项目建设期间,各专业主动适应行业企业加快经济发展方式转变、产业结构调整和优化升级的需要,主动服务山东半岛蓝色经济区和黄河三角洲高效生态经济区两个国家战略的实施,以提高质量为核心,不断创新校企合作体制机制,大力推进人才培养模式转型,优化课程体系构建,全面提升了学校的专业建设水平和人才培养质量。

经过三年建设,10个专业积累形成了一批紧密结合生产实际、独具行业企业特色的专业教材,成为“山东省高等教育名校建设工程”建设项目的重要成果之一,也是“课程体系构建与核心课程建设”内容的重要载体。为了该系列教材的出版,各专业多次召开教材编写会议,组织各课程负责人及参编人员认真学习领会“山东省高等教育名校建设工程”建设精神,深入行业企业进行专业调研和分析,以培养适应区域经济社会发展的高素质技能型人才和我省行业企业急需的高级技能型人才。根据各专业实际需求,重新架构、设计教材体系,以力求做到理论知识学习和职业技能训练的合二为一。

衷心希望名校工程的建设成果,能为我省交通运输主干专业建设和人才培养起到积极的推动和引导作用。

陈继成

2015年12月

前言

当前,大学生的心理健康问题日益引起全社会的关注与重视。教育部在2011年下发《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号),对在高校开展大学生心理健康教育课程教学提出了明确的要求。据了解,高校开设大学生心理健康教育课程已经相当普遍,这对于大学生的心理健康教育工作起到了积极的推动作用。高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程,应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用。

我们也发现,当今大多数高校开设的心理健康教育课程还存在一些不足:讲授内容的选择均是从大学生如何保持心理健康的角度来安排,传授心理健康教育的相关理念,如何紧密结合学生的实际,强化心理健康方法与技能的训练还显得不够。以往教材往往由于缺乏实际心理训练的操作性内容,使得本应生动活泼的心理素质教育课堂变成了理论讲授和枯燥说教的讲台。

鉴于此,我们根据大学生心理健康教育课程标准,在现有教材的基础上,融合了相关的团体活动、拓展训练项目、心理测验以及对应的推荐阅读书目,从大学生认知、体验和干预的角度,重新编写一本适合教师教学的大学生心理健康教育读本。

本书紧紧围绕社会需要和培养大学生良好的心理素质这一主题,以自我调适能力与自我成长能力训练为主导,结合新生心理健康普测出现的心理问题及教学过程中出现的一些新情况、新特点、新内容,淡化理论,注重训练,以学生为主体、以活动为主导。融专业性、针对性、实用性、趣味性和可操作性于一体。本书共12章,每章分为心理体验、心理认知、心理训练、心理测试、心灵鸡汤等版块,具有以下特点:

1. 根据大学生的心理特点、成长需求、认知水平设计相应的活动和训练,删减某些繁琐陈旧内容,增加贴近大学生的实际心理需求和现状的内容。从心理发展角度,回应大学生心理需要。

2. 加入大量方便实践易于操作且学生乐于体验的活动,把活动式、体验式教学作为课堂教学的组织形式,提高学生的积极性和主动性,切实提高课堂教学的实效性和针对性。

3. 精选简单易操作的训练,学生也可以课下进行自我心理素质训练,具有一定实际应用价值。

所有编者都是从事一线心理健康教育工作的高校教师,具有丰富的心理健康教学和心理辅导实践经验。

本教材由陈冲担任主编,具体分工如下,项目一、二、六、十由山东交通职业学院李彬编写,项目三、七、十一由山东交通职业学院孙明蓓编写,项目四、五、八、九、十二由山东交通职业学院陈冲编写。

本书在编写过程中,查阅和参考了大量的文献资料,借鉴了很多优秀的研究成果。在此谨向各位作者表示由衷的感谢。限于水平与能力,本书难免存在缺点与不足,恳请广大读者批评指正。

编 者

2015 年 12 月

目 录

项目一	心理健康概述	(1)
项目二	适应能力训练	(30)
项目三	认知能力训练	(54)
项目四	情绪管理能力训练	(83)
项目五	情商提升能力训练	(105)
项目六	人际交往能力训练	(130)
项目七	情感能力训练	(150)
项目八	压力管理能力训练	(182)
项目九	意志能力训练	(210)
项目十	学习能力训练	(229)
项目十一	人格健全能力训练	(250)
项目十二	生涯规划能力训练	(289)
参考文献		(330)

项目一 心理健康概述



心理体验

【体验一】头脑风暴

材料一 现代人四成心理亚健康

2015年3月22日,一则“两恶男毒打熟睡流浪汉取乐”的新闻在网上引起热议,不少网友在谴责打人者残忍行径的同时,不禁又问:这些人都是怎么啦?为何变得如此暴戾不计后果?曾几何时“郁闷”“压力山大”等词成了现代人的口头语,也许有人会觉得恶性案件与这些口头禅风马牛不相及,其实这都是由心理问题引起的。记者采访了解到,近年来,随着社会节奏加快,工作强度增加,心理健康问题逐渐成为一个普遍性的社会问题,然而由于潮汕人的心理健康意识发展相对滞后,很多人在出现心理问题时不懂或者不愿意求助,结果造成了很多不必要的悲剧。

汕头市心理咨询师协会会长陈智雄告诉记者,近年国内频发的公共场所暴力很多是心理问题或精神障碍的外在表现。“从心理学的角度来说,他们可能存在自我中心主义,缺乏换位思考能力,缺乏同情心,这可能与教育和成长环境中缺乏培养这些能力有关,还有可能他们长期处于焦虑与压抑的不良情绪状态之中。”陈智雄表示,有潜在心理问题的人群在平时的表现和周围人差不多,但是一旦遇上人事物等环境因素影响就会做出比心理健康者较为过激的反应,包括对他人的暴力行为。由此可见,心理问题的存在,不仅直接涉及社会个体人的身体健康,而且也是直接影响社会稳定的一个不可忽视的重要因素。由于生存的压力,不少现代人产生了特殊的社会心理问题。“目前,焦虑和压抑已经成为了现代人普遍存在的心理问题。”他说。

焦虑和压抑缘何成为现代人的通病?陈智雄告诉记者,压力、刺激是导致心理障碍的重要诱因。他说,“其实心理障碍和躯体病的形成有相同的地方”,比如感冒、发烧等小病,身体素质好的人不吃药也能挺过去,而身体素质不好的因为这些小病会引起其他方面的大病。同理,当遇到压力、不良刺激时,会引起心里不快,心理素质好的人短时间就能恢复,而心理素质不好的人就在不经意的积累中形成严重“心理病”。“现代社会竞争激烈,



如果工作、生活中受到比较大的压力,心理素质不好的人就会出现比较严重的心理问题。”

“烦躁、压抑、焦虑、自卑、人际关系敏感、失眠等等,都是心理亚健康的症状。”陈智雄告诉记者。据国内权威机构统计,有四成公民都或多或少受到精神心理问题困扰。

作为潮汕地区第一位专业国家心理咨询师,陈智雄入行已经整整10年。据他介绍,市民的心理问题主要集中在亲子教育、婚恋家庭、工作和人际关系四方面。家庭中的亲子关系,子女教育问题,夫妻关系,长晚辈等家庭成员沟通相处问题,工作的压力,以及各方面的人际关系问题,是现代人产生心理问题的主要因素,而这些问题往往不会受到重视,常常被认为仅是生活中的“烦恼”而忽略,但这些疏忽却可以带来严重的后果。

曾经有这样一位女性求助者,她在丈夫每次出门回家的时候总会不停地对他进行盘问,情况莫名其妙地持续了一年多后,丈夫受不了提出了离婚。幸好她的父母意识到了问题的严重性,才带着她找到了陈智雄。经过一段时间的咨询调整后,女子不仅克服了自己的强迫行为,也成功地挽回了婚姻。

“现在,很多有心理问题的市民都不懂或者不愿意求助心理咨询师”,陈智雄说,潮汕人目前的心理咨询健康意识非常落后,很多人甚至存在将“心理问题”等同于“精神病”的认识误区。而出现心理问题的人也往往认为自己的精神困扰并没有达到“精神病”的程度而拒绝求助,结果错过了解决心理问题的最好时机。在陈智雄所接触过的咨询者中,还有一些人来求助时已经严重到出现精神障碍,需要先转到精神科进行治疗。



近几年,因抑郁等心理问题而自杀的人屡见不鲜,精神疾病可能成为致命的“杀人武器”。陈智雄告诉记者,或许在国内,心理咨询还是一件离一般老百姓比较遥远的事情。然而在西方,特别是美国,人们一旦遇到诸如情绪低落、情感挫折、环境不适等心理问题,首先就会想到找心理咨询师,很多国家和地区还颁布了《精神卫生法》。在韩国统计显示,韩国人一生中人均至少接受19次心理体检,为情绪“号脉”。

那么该如何衡量心理是否健康呢?陈智雄告诉记者,一个人真正健康不仅仅是指没有身体的虚弱和疾病,而是心理方面也要健康。60多年前,世界卫生组织在成立后的第一次会议上就正式修改了关于健康的概念,其中心理是否健康就是一个很重要的衡量标

准。但由于种种原因以及对这方面的不重视,中国人并没有真正了解这个健康概念的含义。直到近些年来,整个社会才开始重视和宣传健康。而一个人是否健康,应该看身体、心理、社会三个方面是不是都处在完好的状态。

陈智雄表示,每一个正常人在成长过程中都会出现心理问题。“水往低处流,人往高处走。”他说,人在往高处走的过程中,都会遇到挫折和障碍,这个时候就会出现烦恼和压力,烦恼、压力就可以算是心理问题,所以客观地说,每一个正常人在成长过程中都会出现心理问题。比较明显的包括:情绪低落,兴趣减退,逃避和人交流,易冲动,还有失眠、焦虑、恐怖、强迫、疑病等等。

面对心理问题,现代人应该如何应对?陈智雄小结了心理保健的三大法宝,供市民参考:一是平时培养“理性客观、灵活积极”的思维,遇到烦恼、压力等心理问题及时找亲友或心理咨询师协助排解;二是培养亲密的人际关系,包括亲密的亲人关系、亲密的爱人关系、亲密的好朋友关系;三是注意劳逸结合,除了有追求的事业,还要拥有健康的兴趣爱好,让自己的生活丰富多彩。陈智雄表示,个人的心理健康能够让整个家庭更加和谐幸福,“为了自己和身边的人,请关爱您的心理健康”。

——摘自《汕头日报》

材料二:现代大学生的心理健康现状——来自全国各地的调查报告和自杀案

北京:北京16所大学联合报告,因心理、精神方面疾病休学、退学的人数占总休学、退学人数的37.9%和64.4%,在因心理疾病休学、退学的学生中,神经症患者分别占76.1%和54.8%。

天津:据天津市有关院校调查,天津高校的独生子女数量大约占到大学生总数的51%,近年来出现轻微或重度心理问题的人越来越多,其中因双方同是独生子女互不体谅对方,导致恋爱失败使学业受到影响,引发自杀倾向的,占到有自杀动机人群的90%以上。天津市一所高校近一年来接待处理不好宿舍人际关系,导致抑郁症、焦虑症、强迫症等症状的心理咨询达700余人,1100余人次,为患有严重心理障碍的学生办理休学、退学和转诊30多人次。

沈阳:沈阳某高校对其3384名大学生的心理调查显示,41.54%的学生有心理问题,51.54%的学生有偏执倾向,调查中有轻生想法的学生占总数的1.5%。

2014年4月16日晚,中山大学历史学系文物与博物馆专业2012级硕士研究生蔡某某在宿舍内自缢身亡,死者在遗书中称,毕业论文、找工作困难重重,无颜面对家人。

2014年4月2日凌晨4时许,一声巨响打破了厦门南洋学院男生宿舍“何厝苑”的宁静。不少同学闻声而醒,却发现宿舍楼入口处一男生仰面躺着水泥地上。随后,该男生被救护车接走,但抢救无效死亡。死者姓陈,三明人,今年21岁,通过自考成为2012级物流管理专业学生。据介绍,该男生宿舍位于四号楼一楼,学生猜测,陈某是爬上宿舍顶楼七楼天台而后纵身跃下。

2014年3月17日早上6时许,四川理工学院一清洁工在一实验楼下打扫卫生时,发现一名年轻男子仰面躺在楼下的水泥地上,已经死去多时。经调查,死者为该学院二年级的研究生曾某。经初步调查,警方推断曾某为跳楼自杀。



2014年2月19日晚,深圳大学一学生被发现在宿舍内身亡。事发现场“风槐斋”某宿舍已被警方拉起警戒线。据知情同学透露,死者是机电与控制工程学院大四学生。当时学校还没开学,死者生前独居在寝室。尸体于19日晚6时余被其朋友发现。

2014年1月7日下午,东南大学官方微博发布消息称,东南大学一大四男生坠楼身亡,目前警方已经介入调查,初步判断该男生为自己跳楼。据悉,东南大学跳楼事件发生在九龙湖校区7号教学楼,事情发生在6日晚7时左右,坠楼男生被送去医院抢救无效死亡。有同学猜测其是为情所困。

2013年10月2日晚,河北北方学院大二男生小陈在寝室上吊身亡。据了解,小陈曾经有过一次自杀行为,未遂。2012年9月4日新生军训第一天,小陈就因为流鼻血不止被辅导员及时送往附属第一医院进行治疗,医院采取一系列止血措施后,鼻血还是止不住。检查中,医院发现小陈体内存在一些有害物质,询问得知,小陈在入学前曾服用老鼠药自杀,幸亏发现及时,经抢救挽回了生命。

2013年5月28日下午两点半,在东南大学荟萃楼的女生宿舍天井里,有人发现一女学生尸体,不知是何时跳下的,校方随即报警。玄武区特巡警及120救护车赶到现场,发现该女生已无生命迹象。据了解,该女生是从宿舍楼十五楼跳下的。

2013年4月22日中午,山东建筑大学男生宿舍发生悲剧:在反锁的房间内,一名大三男生坐在床上,脖子上勒着根腰带,没了呼吸。据悉,死者小李,22岁,济南人,是信息与技术学院大三学生。跟他同宿舍的人对他的身亡很纳闷,称最近一段时间没发现小李有异常的举动,只是22日上午小李没去上课,打电话让同学帮他签到。也有同学分析认为,小李的身亡可能与失恋有关。

讨论:

1. 你最近心理状态如何?
2. 你关注过自己的心理健康吗,是否出现过一段时间内持续抑郁、焦虑等陷入负面情绪的情况,甚至有过自杀念头?
3. 谈一谈你对心理咨询的了解。

【体验二】游戏活动

游戏名称:两个数字

游戏目的:调动人的潜能,积极暗示。

游戏设备:一张纸、一支笔,教师准备一个秒表。

游戏规则:

1. 请学生预计一下,假如你用最快的速度双手鼓掌,一分钟,你能鼓多少下? 不要进行太多思考,把第一个进入你脑海的数字写在纸的左上角,写完之后将纸倒扣在桌上。

2. 实地测验看我们的估计准不准,鼓掌要求:双手的距离不必过大,3~5厘米就可以了,离得太远鼓掌时幅度太大,一是太辛苦,二是测量结果太容易统一。

时间:10秒钟,学生先预热,试鼓几次掌,以适应节奏。

教师口令:同学们,准备好了之后,咱们就进入倒计时了。当我喊到“0”的时候,你就

用最大的力气和最快的速度鼓掌。

然后请大家把自己鼓掌的次数乘以 6,就得出自己一分钟鼓掌的次数,把这个数字写在纸的正中央。对比两组数字,请学生谈谈,为什么你对自己的估计比实际你能做到的要低?请每个同学讲一讲自己亲身经历的小故事,说明自己的能力比预料的要大得多。



心理认知

【认知一】健康及心理健康

一、健康的定义

健康是人类基本要求之一,是成才必备的主要基础。那什么是健康?健康的标志又是什么?传统观点认为,健康是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。在《辞海》中健康的概念是:“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。但是随着现代科学技术的进步和各类医学模式的发展,人们对传统的健康概念提出了质疑。大量的医学实践也表明,很多疾病并不是由纯生物学的因素造成的,而是由于社会压力所致。

1946 年,世界卫生组织(WHO)成立时在它的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上,心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1987 年,《简明不列颠百科全书》中提及的健康的定义是:“健康,使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”1989 年,世界卫生组织又对健康提出了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已,根据上述的解释:健康不仅指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态,这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

世界卫生组织对健康的定义细则:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。



二、心理健康的定义

心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。1946 年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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的状态。”心理健康的含义分为三个层面,如表 1-1 所示。

表 1-1 心理健康的分层

生理层面	心理层面	社会层面
健康的身体为先决条件	对自我持肯定态度	有效适应
中枢神经系统无疾病	明确自己的长、短处	妥善处理人际关系
	认知与环境一致且有效; 面对现实,积极乐观	角色扮演适合社会的要求, 与环境保持良好接触

【相关链接】

职业测评

职业测评兴起于 20 世纪初,在美国军事和工业领域获得了广泛应用,大大提高了职业招聘和培训部门的经济效益。1926 年美国飞行学校的学员中,有 87% 因飞行不佳而被淘汰,其原因是空中飞行心理适合性不佳。直到第二次世界大战期间及以后,客观的要求促使心理选拔技术不断发展和普及,因飞行不佳而被淘汰的人数才开始下降:美国空军中淘汰率由 70% 降至 36%,在法国,则由 61% 降至 36%,大大减少了培训资源的浪费,也有利于个人的职业生涯发展。

心理测量经过近百年的稳步发展,现已成为最有效、最客观的职业测评手段。全球约有四分之三以上的大公司在人员甄选、安置和培训方面使用职业测评,而且越来越多的中小公司也正加入到这一行列中来。美国电话电报公司早在 20 世纪 30 年代就起用评价中心技术,采纳许多心理测量的方法用于考查自己的管理者,并取得了相当的成功;摩托罗拉公司也很早接受和采纳了心理测量,在员工招聘中采用各种有关的心理测验。

西方许多发达国家从小学开始就会开展各种各样的活动以帮助学生认识工作、热爱工作并及早进行职业规划。美国的中学生至少要接受一次这样的职业测验。在中学和大学还设立了专业的职业辅导咨询中心,由职业心理学家依据专业的职业心理测评技术和规范化的咨询流程对学生进行职业指导。

在我国,随着近年来就业形势的变化,职业测评也越来越引起人们的关注。有关职业测评的信息纷纷见诸媒体,人才中介机构相继开展了职业测评的服务,各企事业单位也开始将职业测评运用于招聘过程之中。联想集团是国内较早在招聘中运用职业测评的企业,以前联想集团单纯通过面试招人的准确率是 40%,而实施职业测评之后,面试的准确率提高到了 60%。但总体上讲,目前我国有关机构开展的职业测评活动仍然有很大的盲目性,即使在大学课堂上,也很少能够听到职业规划辅导类的学习内容,通过科学的技术手段和专业化的咨询流程提供职业辅导在我国依然是亟待加强的工作。

判别个体心理健康的好坏本质上就是判别他心理功能状态的好与坏。心理卫生工作的实践发现,良好的心理功能必须符合以下三项基本原则:

1. 心理活动与客观环境的同一性原则

人的心理活动从内容上讲归根到底是对客观现实,尤其是对社会现实的反应。所以,任何个体的心理活动与行为无论从形式上还是内容上,都必须与他所生存的客观环境保持一致。

2. 心理过程各部分之间的协调一致性原则

个体的认知、情感和行为意志三者是相互影响、相互依存和相互制约的。因此,这三者应该是完整统一,协调一致的。三者不统一意味着个体心理的分裂。例如恐惧症,患者认知上并不认为某物有危险性,而情感上却产生不可控制的恐惧,行为上产生逃避,这显然是认知、情感和行为意志的矛盾,所以是异常心理状态。

3. 个性特征相对稳定性原则

长期生活经历会让一个人的心理过程带有稳定的个人差异与特点,形成较稳定的个性特征。因此,他的心理活动的特点或个性特征是不会突然改变的。如果一个人的个性特征突然出现明显的变化,如一个一向热情活泼的人突然变得沉默寡言,而且没有正常原因,这就表明他的心理活动产生了异常。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

【相关链接】

路怒症

发生于2015年5月3日的“成都女司机被打案”引发全国关注,“路怒症”一词也被人们所熟知。“路怒症”概念最早来自国外心理学。随着中国汽车数量增多,这一心理问题也受到国内越来越多专家的关注。“路怒”(road rage)是形容在交通阻塞情况下,开车压力与挫折所导致的愤怒情绪,发作者会袭击他人的汽车,有时无辜的同车乘客也会遭殃。医学界把“路怒症”归类为阵发型暴怒障碍,指多重的怒火爆发出来,猛烈程度叫人大感意外。路怒症发作的人经常会口出威胁、动粗甚至毁损他人财物,也就是攻击性驾驶。研究表明,相当多的司机都有这些症状,但并非每个那么做的人都明白自己这是一种病态。

胡乱变线、强行超车、闯黄灯、骂粗口……不少司机在面对糟糕的交通状况时都曾经有过上述的表现,对此,专家称之为“路怒症”。由中科院心理研究所张雨青教授指导的《城市拥堵与司机驾驶焦虑调研》(下称《调研》)显示,在北京、上海、广州三个城市随机选取的900名司机中,35%的司机称自己属于“路怒族”。

《调研》指出,司机们表现出来的“路躁”情绪源于驾驶中面临的各種压力,比如交通拥堵、恶劣天气、车辆事故、其他司机的野蛮驾驶行为等。专家指出,“路躁”情绪如果长期被忽视,就会对司机的身心健康和安全驾驶带来不良后果。《调研》指出,“听音乐”“开到加



油站休息”和“嚼口香糖”都是司机朋友们在驾车路上常用的排解烦躁心情方法。

据中山大学心理学系教授高定国介绍,在该系与中科院心理研究所合作的研究中,通过借助表情观察、血压检测、焦虑量表等手段考察在上下班繁忙时段嚼口香糖对驾车人士的情绪、躯体感觉以及交通违规行为的影响,研究表明,在驾驶过程中咀嚼口香糖能提高司机的积极情绪及感觉(如快乐、放松和平静)。而且研究还发现,驾车时咀嚼口香糖时间越长,司机违规的次数越少。

【认知二】大学生的心理健康

一、大学生心理健康的标准

一个人的身高可以用尺子精确测量,一个人的体温可以用温度计准确测定,但一个人的心理健康水平如何测定,就困难得多了。人的心理怎样才算健康,以什么作为健康的标志,是一个非常复杂的问题。要看心理健康还是不健康,正常还是异常,并没有一个公认的、一致的标准。大学生的年龄一般为18~25岁,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。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。根据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

正常智力水平是人们生活、学习、工作、劳动所需的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。从智力测验的角度来衡量,智力水平要与同年龄的人智力相比较。人的智力主要由观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和操作能力所组成,这五种能力要相对平衡,以防止智力发展畸形。正常人的IQ为90~109,110~119是中上水平;120~139是优秀水平;140以上是优秀水平;而80~89是中下水平;70~79是临界状态水平;69以下是智力缺陷。

2. 情绪健康

情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志,包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪;情绪反应与环境相适应。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对平衡的状态,意味着激动功能的协调。喜怒无常是情绪不健康的表现。心情愉快表示人的身心活动和谐与满意。一个人心理上快乐,则使其整个身心都处于积极向上的状态,对一切充满向往。如果一个人常常愁眉苦脸,灰心绝望,则是心理上不健康的标志。当然人生难免有不幸的遭遇,但心理情绪健康的人,即使遭遇不幸,也能很快重新适应,不至于长期处于悲观的心境中。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。行动的自觉性和果断性是健康的一种重要标志。自觉性是指一个人在行动中有着明确的目的

性,与之相反的是盲目性。果断性是指人能适时地作出决定并执行,与之相反的是优柔寡断和草率。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作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而有信,而不是行动盲目,畏惧困难,顽固执拗。

4. 自我评价正确

正确地自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能够做到恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以在某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

5. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序。既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改革环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

6. 人际关系和谐

人的交往活动往往能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的、友好的交往不仅是维持心理健康的一个必不可少的条件,也是获得心理健康的重要方法。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长,补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

8. 心理行为符合年龄特征

人在不同的年龄阶段,有不同的心理特点,如儿童天真活泼,青年朝气蓬勃,老年沉着老练。如果青年人出现了老年的心理特征——记忆力不断减退、孤独感等,心理就是不健康了。

二、大学生常见的心理问题

1. 适应问题

从中学进入大学是人生的一个重要转折。在这个转折中,生活环境、人际环境、人际关系的改变,使大学生由于难以适应而产生矛盾和困惑。很多刚进入大学校园的新生在面对新的校园,新的集体,新的生活方式,新的学习方式时都会出现一些心理不适。有的同学身处新的环境,面对理想与现实的反差、家庭生活和集体生活的不同等还会出现焦虑、抑郁、嫉妒等心理障碍。



【案例】

小张自言从小属于“被管大的一代”,上中学时,爸爸妈妈什么都不让她干,早上来不及吃饭,妈妈就把早餐送到学校去。到北京上大学后她慌神了,每天不知道该干什么,还觉得时间不够用,整日浑浑噩噩,学习成绩下降,成了班上的“第三梯队”。她开始头痛,注意力无法集中,成了心理障碍队伍中的一员。

2. 自我意识方面的心理问题

自我意识方面的问题是当前大学生心理健康教育较为关注的重要问题,包括:

(1)对自我的评价过高而产生的自傲心理。

【案例】

一位男生,从小学到大学学习成绩一直很好,又是干部子弟,所以很自得其傲,但在追求一女生时却被拒绝,这使他遭到沉痛的打击,终日深思不得其解,造成精神分裂症。

(2)对自我的评价过低而产生的自卑心理。

【案例】

一位女生因个子矮小,被同学取笑为“根号2”。从而产生严重的自卑心理,别人小声说话,她就认为是在议论她矮。长时期的心理压力,使她丧失了生活的自信心,萌生出家当尼姑的想法,后经老师、同学劝导,没能出家,但又想自杀。

(3)不恰当的价值观引起的过分追求完美、虚荣攀比心理等。

【案例】

一女生平时学习成绩很好,自我感觉比其他女同学都强,可过强的争先拔尖,造成与同学的关系紧张,每次选班干部都落选,因而精神刺激很大,夜里经常又哭又笑,并常常自言自语,出现异常行为。

大学生在自我意识完善过程中,有时不能客观地认识 and 评价自我,出现自我认知偏差,甚至造成自我认知障碍。