

大学生心理健康教育

顾问 ○ 栗 涛

主 编 ○ 瞿建国

副主编 ○ 姚美雄 段碧花



华东师范大学出版社

大学生心理健康教育

主编 ○ 瞿建国



 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/瞿建国主编. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5675-3887-0

I. ①大… II. ①瞿… III. ①大学生—心理健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 165863 号

大学生心理健康教育

主 编 瞿建国
项目编辑 姚 望
审读编辑 敖 引 顾国军
责任校对 许苏宜
装帧设计 孔薇薇

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572405
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 16.25
字 数 378 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 7 月第 2 次
书 号 ISBN 978-7-5675-3887-0/G·8493
定 价 33.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

大学生心理健康问题会干扰大学生更好地认识自己,表现自己,从而影响潜能的开发,影响大学生的发展。大学生心理健康的相关研究都表明大学生心理健康教育具有紧迫性、必要性和艰巨性。2011年5月我国教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)要求全国各高校根据学生心理健康教育的需要,结合本校实际,组织实施相应的教学活动,以保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。大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。该课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、自我调节能力,切实提高心理素质,以促进大学生全面发展。

本教材通过近三年的酝酿、编写、审查完成,参编人员是大学生心理健康教育课程多年的授课教师、心理咨询师。教材编写体现以下思路:

一、内容体系上严格按照教育部的课程指导意见及相关要求,并力求体现全面性、实用性和时代性。内容上既包括了心理健康的基础知识、了解自我与发展自我的知识与技能及提高心理自我调适的能力等教育部有关大学生心理教育课程指导意见要求的内容,又联系了当前大学生的心理健康实际,展示了许多具有指导意义的案例分析与知识窗口,并增添了大学生创业等具有实用和时代特色的内容。

二、形式上追求新颖生动、吸引力强,既方便教师的教学,也有利于大学生自我开展阅读。教材形式相比以往有所革新,有自己的特色,体例上包括案例导入与分析、名人名言、知识窗口与资料拓展、图表说明、训练拓展,还设计有思考与练习、心理健康小测试,可读性较强。

教材内容共分十一章,编写人员及执笔章节如下:第一章由瞿建国撰写;第二章由姚美雄撰写;第三章由段碧花撰写;第四章由向岩兵撰写;第五章由姚美雄撰写;第六章由李茂科撰写;第七章由段碧花撰写;第八章由王芳、瞿建国撰写;第九章由田圣会撰写;第十章由王芳撰写;第十一章由李佳芹撰写。瞿建国最后统稿、定稿。在编写过程中得到了栗涛教授的全程指导,谢祥刚老师和桂艳萍老师站在学生工作的角度也曾为本教材的编写出谋划策,提出了一些宝贵的意见。我们对所有支持、关心本教材发行的领导、专家和老师表示衷心的感谢。

当然,我们也知道本书的编写肯定存在着一定的缺陷与不足,希望专家、同行及各位读者多提宝贵意见,我们将不断改进、不断完善。希望本书能为大学生心理健康教育工作提供实际的价值意义!

编 者

2015年5月

目 录

第一章 概述 / 1

- 第一节 揭秘心理 / 2
- 第二节 读懂心理健康 / 5
- 第三节 走近大学生心理健康教育 / 10

第二章 学会学习 / 14

- 第一节 培养学习动机 / 15
- 第二节 提升学习方法 / 23

第三章 交往从“心”开始 / 34

- 第一节 认识人际交往 / 35
- 第二节 大学生人际交往的类型与特点 / 43
- 第三节 大学生人际交往的心理障碍与调适 / 47
- 第四节 大学生人际交往的优化 / 51

第四章 与压力共舞 / 67

- 第一节 压力与应对 / 68
- 第二节 正确面对挫折 / 73
- 第三节 感受生活幸福 / 79

第五章 做情绪的主人 / 85

- 第一节 认识情绪 / 86
- 第二节 表达和识别情绪 / 93

第三节 调控自己的情绪 / 99

第六章 大学生人格发展与塑造 / 107

第一节 揭秘人格 / 108

第二节 气质与性格 / 111

第三节 大学生健康人格的塑造 / 122

第七章 人贵有自知之明 / 140

第一节 走近自我意识 / 141

第二节 大学生自我意识发展的规律与特点 / 146

第三节 大学生自我意识的偏差与调适 / 149

第四节 大学生健全自我意识的塑造 / 151

第八章 助人自助——心理咨询 / 163

第一节 心理咨询的概述 / 164

第二节 心理咨询的对象与任务 / 167

第三节 心理咨询的程序与方法 / 172

第九章 爱情花开——大学生恋爱与性心理 / 179

第一节 领悟爱的真谛,培植纯洁的爱情之花 / 179

第二节 揭秘性爱,培养健康的性心理 / 196

第十章 明天的生活源自你今天的抉择
——大学生职业生涯规划 / 211

第一节 职业生涯规划的概述 / 213

第二节 大学生的职业生涯规划 / 216

第三节 大学生择业的心理问题 / 222

第四节 大学生择业的心理调适 / 226

第十一章 关爱生命:大学生心理危机干预 / 234

第一节 认识生命 / 234

第二节 敬畏生命 / 237

第三节 心理危机干预 / 242

参考文献 / 249

第一章

概 述

有一个教授找了九个人做实验。教授说,你们九个人听我的指挥,走过这个曲曲弯弯的小桥,千万别掉下去,不过掉下去也没关系,底下就是一片水。九个人听明白了,哗啦哗啦都走过去了。走过去后,教授打开了一盏黄灯,透过黄灯九个人看到,桥底下不仅仅是一片水,而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳,庆幸刚才没掉下去。教授问,现在你们谁敢走回来?没人敢走了。教授说,你们要用心理暗示,想象自己走在坚固的铁桥上,诱导了半天,终于有三个人站起来,愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍,走的时间多花了一倍;第二个人哆哆嗦嗦,走了一半再也坚持不住了,吓得趴在桥上;第三个人才走了三步就吓得趴下了。教授这时打开了所有的灯,大家这才发现,在桥和鳄鱼之间还有一层网,网是黄色的,刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了,说要知道有网我们早就过去了,几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走,教授问他,你怎么回事?这个人说,我担心网不结实。

案例解析:一个人的心态和自我暗示程度影响他们的判断和行为,心态影响个人、家庭、团队、组织,乃至影响社会。好的心态让你成功,坏的心态则可能毁灭你自己,也给社会带来重大的负面影响。

大学生活是我们生涯中一段不可磨灭的体验,常叫人回味,就像2012年一部人气非常高的电影《致青春》中的台词:“多年后,感慨青春。还记得年少时的梦吗?像朵永不凋零的花。”但我们不得不承认,美好的青春却是易逝的青春,也是充满很多诱惑和矛盾的青春。“青春是场远行,回不去了;青春是场相逢,忘不掉了;青春是场伤痛,来不及了”。在大学阶段,如果每个大学生能够更充分地认识自己、关心他人,增长心理知识,提升心理保健意识,我们的明天就是春暖花开的日子,我们大学生活就是一路笑声、一路收获。在我国由于各种原因,或是传统文化的问题,或是物质经济条件的问题等,许多人,包括许多受过高等教育的人,忽略了心理保健的问题,没有及时补一补“心理”。

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

第一节 揭秘心理

什么是心理?在关于心理(mental)的讨论中,唯心主义心理观认为心理是不依赖于物质而独立存在的,心理的东西是第一性的,物质的东西是第二性。如灵魂之说,认为人有“三魂六魄”,魂魄独立于肉体之外存在,我国古典名著《封神演义》中就有诸多有关的描述,如哪吒借莲花托生。唯物主义心理观认为心理的产生有赖于物质的存在,物质是第一性的,心理是第二性的,心理是由物质派生出来的。如:在我国古代,荀子便提出了“形具而神生”,形灭则神灭。

一、心理是脑的机能

现代神经科学的发展,证明了脑是心理的器官,心理是脑的机能,人的心理活动必须具备一定的生物学基础。在心理学科学的研究和发展中,发生在1848年的一个“盖奇的故事”证明了脑是人的心理活动的基础。1967年斯佩里(Sperry)和加扎尼加(Gazzaniga)等人进行的“割裂脑”的研究,初步揭开了人脑两半球功能,即证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”,斯佩里也因此荣获1981年诺贝尔生理学或医学奖。斯佩里的研究进一步推动了科学工作者对大脑进行新的探索,也更为有力地说明了没有头脑的思维是不存在的,人的心理活动与脑密切相关。

资料窗

盖奇的故事

1848年9月13日,铁路监工盖奇(Phineas P. Gage)发生了人身伤害事故。在一次意外爆破中,一根3.7英尺长的铁杆穿了他的颅骨,可是他的意识还很清醒。人们用卡车把他送回旅馆,他自己走上楼。随后的2~3周内,他濒于危亡;到10月中旬却逐渐恢复。事实上,盖奇的身体伤害并不严重,仅左眼失明,左脸麻痹,但姿势、运动和言语无碍;在心灵上,他却变了一个人。他的医生对此有很清楚的解释:他的理性和动物性之间的平衡似乎已遭破坏,他随时发作、放纵,还伴有无礼和污秽的语言,这些都不是他过去的习惯,他不听从朋友和伙伴的劝阻,特别是当这些劝阻与他的需求冲突时,他表现得很不耐烦。他随时异想天开地提出很多计划,瞬息间又依次否定,反复无常。他的智能和表现像个孩子;可是却有着一个成年男子所具有的强烈本能。他受伤之前虽未受到良好的学校教育,但他具有平衡的心态,受到熟人的尊敬,大家认为他是个机灵、聪明的生意人,精力充沛,毅力不凡,努力实现自己的计划,就这些方面来说他已完全变了。他的朋友和熟人都说他“不再是以前的盖奇了”。

资料来源:[美]理查德·格里格,菲利普·津巴多,王垒等译,《心理学与生活》,北京:人民邮电出版社,2003年,第44页。

人类的心理不同于动物的原因就在于人脑的构造不同于动物。人脑是人类长期进化的结果,人脑和脊髓构成人的中枢神经系统,控制人的行为。正常的婴儿一出生就有控制人的行为的脑中枢,而且人脑的结构和机能在社会实践中会不断变化发展。人脑的构造,主要包括脑干、小脑与大脑三部分。脑干(brainstem)上承大脑半球,下连脊髓,呈不规则的柱状形。脑干的功能主要是维持个体生命,包括心跳、呼吸、消化、体温、睡眠等重要生理功能,均与脑干的功能有关。小脑(cerebellum)位于大脑及枕叶的下方,脑干的后面,是脑的第二大部分。小脑由左右两个半球所构成,且灰质在外部,白质在内部。在功能方面,小脑和大脑皮层运动区共同控制肌肉,小脑损伤会导致运动失调。大脑(forebrain)又称前脑,属于脑的最高层部分,是人脑中最复杂、最重要的神经中枢。人类的大脑可以区分为三个部分:脑核(Central Core)、脑缘系统(Limbic System)、大脑皮质(Cerebral Cortex)。

中枢神经系统的最高级中枢就是大脑皮质,主要由额叶(控制抽象思维的主要结构)、顶叶(帮助处理感觉信息)、枕叶(主管视力)、颞叶(掌握记忆、听觉和语言功能)构成。神经细胞是神经系统结构和功能的基本单位,也叫神经元。神经细胞从其一端(树突)接受信息,再从另一端(轴突)发出信息。当神经纤维受到刺激而兴奋时就会引发神经冲动。神经冲动传入中枢神经系统,到达大脑皮质,大脑皮质对这些传入信息进行加工处理,便产生了各种心理现象。大脑各皮质的功能复杂,不仅与躯体的各种感觉和运动有关,也与语言、文字等密切相关。根据大脑皮质的细胞成分、排列、构筑等特点,将皮质分为若干区。科学研究证明,大脑特定功能源于大脑的某一区域,因此大脑被划分为不同的功能区域,如感觉区、记忆区、语言区、视觉区和运动区等。不同区的分工负责不同,如果某部分受到损伤,相应的功能就会出现問題或受到一定程度的影响。大脑各区功能的发现,最初是通过某些特殊病例的研究而获得的。如一个名叫布罗卡的法国医生在1861年发现,撞击左半球某一区域会引起语言障碍,后来此区域就命名“布罗卡区”,布罗卡是最早发现大脑左半球是我们的语言中枢的生理学家。

二、心理的内容来源于客观现实

人脑是心理的器官,人脑的工作原理是相似的,但人为什么发展成各具特色的人呢?除了遗传带来的差异外,个体的生存环境与生活实践是影响人心理发展的重要因素。

(一) 脑的发育制约了人的心理发展

个体出生以后,生理器官的结构和功能的发育需要经历一个漫长的过程。我们把随着年龄增长个体生理器官的结构和功能的自然成长叫做生理成熟。生理成熟主要是依据有机体的遗传素质而发生变化的,不需要经过特别的训练和学习。生理成熟的程序性,特别是神经系统发展的程序性,严格地控制着个体的心理发展和行为表现。

心理是神经系统的一种高级功能,神经系统,特别是大脑皮质的结构和功能的发展,与心理发展关系最为密切。脑的发育是个体心理发展的自然物质前提,心理发展不能脱离这个必要的物质前提。具体来说,脑的发育制约着心理发展的水平与发展的顺序性、阶段性。遗传的特点,特别是人的大脑神经系统对人的发展有直接关系。生来就聋哑的人难以发展音乐能力,双目失

明的人无法发展绘画的能力,先天的严重的脑异常就会对人的心理发展有致命的影响。

(二) 心理是人脑对客观现实的反映

儿童发展心理研究专家、著名的认知心理学家皮亚杰曾说过:“神经元的逻辑和思维的逻辑间没有直接的关系”。人的心理,如认知、情感等,它们的发生和发展决定于其社会生活经历及所处的社会条件。所以我们不能把个体心理的发展仅仅归结为脑的生理活动,更不能归结为单个或少数神经元的活动,个体心理发展与其所处的生存环境及个体的具体社会实践活动密不可分。^①

有关“狼孩”类似的报道反映出如果离开了人类生存的客观现实环境,人的发展最终只是形成了生物学意义上的人,而非正常的社会人,人的社会性才是人的本质属性。人的社会性来自于哪里?来自于人类社会客观现实,如各种生存环境及个人的社会实践活动。如我国习惯上以秦岭——淮河一线为界,划分南北,划分的主导因素是气温和降水因素(气候因素)。习惯上就把在南北具有鲜明差异的自然条件中成长的人分称为南方人和北方人。南北人的差异有自然环境的影响,如南方人多细腻、执着,北方人多直率、粗犷,这与南方气候湿润,降水丰富,而北方多干旱、半干旱气候这些地理条件和气候特征有着密切的联系。南北人的差异也受历史发展形成的社会环境差异的影响,像发源于黄河流域的中原汉文化更是影响了全中国人,甚至是全世界。又以家庭环境为例,叶奕乾等将家庭气氛分为融洽型与对抗型两大类^②,并且认为不同家庭气氛中成长的孩子在性格上有很大的差别。宁静愉快家庭中的孩子在家里感到有安全感、愉快,从而生活乐观、信心十足、待人和善,能很好地完成学习任务。气氛紧张及冲突型家庭中的孩子缺乏安全感、情绪不稳定、容易紧张和焦虑、长期忧心忡忡,担心家庭悲剧将要发生、害怕父母迁怒于自己而受严厉的惩罚、对人不信任,容易发生情绪与行为问题。

教育是专门培养人的社会实践活动,在人的发展中起主导作用。我国心理学家林崇德将教育对心理发展的影响具体概括如下^③:(1)教育是使学生心理发展的可能性变为现实性的必要条件。个体智力与能力发展的潜力是很大的,只要教育得法,这种潜力就能获得很大的发展;相反,如果不能因势利导,这种潜力就得不到发展。(2)教育决定着学生心理发展的方向、速度和品质。由于教师的不同、教材的不同、教法的不同,即由于教育的作用和影响的差别,造成了学生心理发展中方向、进程、速度、品质、特点的差异,特别是创造性和创新精神的差异。(3)教育使学生心理发展显示出特定的、具体的形式和个别差异。合理而良好的教育措施,在学生原有的心理水平和结构上提出新的要求,传授新知识,促进他们领会和掌握这些知识,从而增进心理发展的新因素。这些因素从量的积累,发展到质的变化,并逐步形成学生稳定的心理成分。所以在这个意义上来说,心理的差异实际上是由教育造成的。

尤其要引起注意的是,个体自身的社会活动及自主能动性的发挥才是个体心理发展的内因。我国著名儿童教育家朱智贤先生就提出,人的心理发展既不是由外因机械决定的,也不是由内因孤立决定的,是由适合于内因的一定的外因决定的。个体对客观现实反映带有个体的主观能动

① 叶奕乾. 普通心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,1997:551—564.

② 林崇德. 心理发展与教育的关系[J]. 刊首语. 世界教育信息,2007(5).

性,正所谓在对待同样的对象时会出现“仁者见仁,智者见智”。

总之,人脑是人的心理器官,心理是脑的机能,脑的发育制约着心理发展的水平。人的心理的内容来源于客观现实,是人脑对客观现实的反映,如果离开了客观现实,个体的心理就不会形成真正意义上的人的心理。心理活动在生活当中也往往被称为精神活动,平常所说的灵魂、意识等其实是心理活动的形式。所有生物都有类似的活动形式,对刺激能做出反应(如植物具有的向阳性),只是人类的意识远比其他生物类似活动表现得更为复杂、高级。

第二节 读懂心理健康

在现实生活当中,你是否发现有些人的观念与行为让你感到有些不适?就算是一个看上去很乐观的人,是不是发现他(她)偶尔也会有些烦恼、忧愁甚至痛苦?我们自己平常也会有些想法让自己害怕、担心?答案是肯定的,在生活中几乎每个人都有过这些类似的感受,这就是一种非健康心理。那么什么样的状态才是心理健康呢?心理健康有标准吗?

一、健康的科学认识

近年来,我们发现越来越多老年人开始重视自己的健康问题——晨练的、跳广场舞的大多是老年人。也许是随着身体机能的衰退,老年人相对于年轻人而言,更能体会到“身体是革命的本钱”,“死去元知万事空”(杜甫)的道理。经常性的身体锻炼能给人带来一个好身体,但身体健康就是健康的全部吗?在传统的理解中,健康就是机体处于正常运作状态,没有疾病,英文译为 Wellness。随着人们认识的提高,健康的内涵也随着发生改变。1948 年世界卫生组织(WHO)给出的关于健康(health)的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。”《简明不列颠百科全书》1987 年中文版的定义是:“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 年世界卫生组织对健康做出了新的定义:“健康不仅仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”躯体健康实际上就是我们习惯上理解的生理上无疾病即生理健康。社会适应和道德问题归根结底还是属于个体心理和行为问题,它们的良好和健康也可归之为心理健康的范畴。所以简单理解,人的健康就包括身体(生理)健康和心理健康。

人的身体健康和心理健康是相互依存、相互促进的,在个体身上有机结合表现出一个人的健康状态和水平。就生理健康和心理健康两者的重要性及影响力来说,由于人的本质属性是社会性,我们更应该强调心理健康的重要性,心理健康是健康的核心所在。在生活当中,我们不难发现许多“身残”而“志不残”的感人故事,许多身残的人取得了令人瞩目的成绩,让我们钦佩不已。如英国科学家史蒂芬·威廉·霍金(Stephen William Hawking),被称为是在世的最伟大的科学家,还被称为“宇宙之王”。可是你知道吗,他的贡献是在他被卢伽雷氏症禁锢在轮椅上 20 年之久的情况下做出的。真是空前绝后,不愧盛誉啊!

在我国有的学者^①把心理健康和身体健康比喻为“人”字的两边，撇代表人的心理健康，捺代表人的身体健康，形象地反映出心理健康和身体健康的密切关系。身体健康是基础，对人的存在起着重大支撑作用；心理健康是人的社会形象代言人，离开了心理健康，人的存在也只是个空架子。“人”字的一撇一捺要写得规范，“人”字才不会倾斜，才能展现出“人”字的美丽。在生活当中，身体健康和心理健康得到共同重视，才能做一个顶天立地的人，尽显光辉人生。

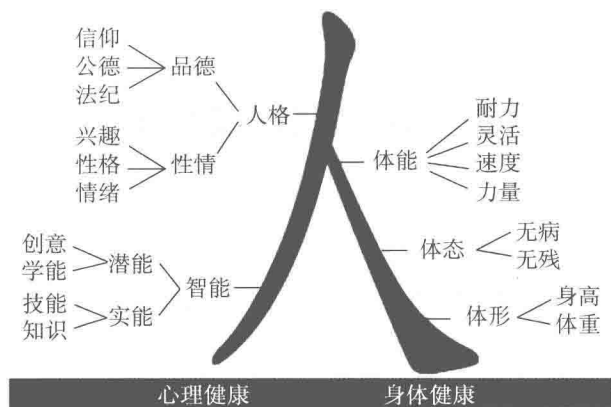


图 1-1 身体健康和心理健康关系形象解析

二、心理健康的内涵

第三届国际心理卫生大会(1946)曾经对心理健康下过一个定义：“心理健康是个体在身体、智能以及感情等方面与他人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。”关于心理健康类似的表述还有，如我国学者郭黎岩^②认为心理健康是“个体心理活动处于正常状态下，即认知正常、情感协调、意志健全个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要”。对此进行分析，心理健康首先是在个体身上表现出来的一种令人满意的心理状态；其次是在这种状态下个人的心理活动和行为有最佳表现，如认知正常、潜能得到发挥、情绪稳定、意志健全、社会适应良好等。因此，心理健康我们可以理解为个体身上在某个时间点表现出的有利于其个人发展和社会适应性的心理状态。

资料窗

无聊的原因

在冲绳岛，有一位年轻的美国军人妻子，她用剃须刀片割开了手腕，被送到急救室

① 包卫. 大学心育教程[M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2011: 18.

② 郭黎岩. 小学生心理健康教育与辅导[M]. 北京: 高等教育出版社, 2008: 4.

抢救。后来,心理咨询师问她为什么要这么做。对话如下:

“我当然是想自杀了。”

“你为什么想自杀呢?”

“这个地方让我觉得无聊和乏味,我一刻也忍受不了。你们必须把我送回国(美国),要是还呆在这里,我还是会自杀的。”

“住在冲绳岛,为什么让你感觉那么痛苦呢?”

她抽泣着说:“我在这里什么朋友也没有,我一直很孤独。”

“这确实很糟糕。可是,你为什么不去交朋友呢?”

“因为我住在该死的居民区,那里没有人说英语。”

“那你为何不驾车去美军家属区,或者去参加军人妻子俱乐部,在那里结交朋友呢?”

“因为我丈夫白天得开着车上班。”

“既然你白天孤独和无聊,为什么不开车送你丈夫上班呢?”

“因为我们的汽车是变速挡,不是自动挡,我不知道怎么开变速挡汽车。”

“你为什么不去学习驾驶变速挡汽车?”

她盯住该心理咨询师说:“就在那种道路上学习吗?你一定是疯了!”

有些人,当与外界发生冲突和矛盾时或是因环境变化产生不适时,总是在责任判定方面把错误归咎于别人,顽固地认为问题和自己无关;认为他人和外界是问题的罪魁祸首,也总是强调“我不能”、“我不可能”、“我做不到”。这时,行为主体实质上出现了一定的心理问题。

资料来源:[美]M·斯科特·派克,于海生译,《少有人走的路》,长春:吉林文史出版社,2007年,第19页。

对心理健康(mental health)状况的划分,医学上一般将人的精神活动划分为病态和正常,精神病学是研究精神疾病的病因、发病机制、临床表现、疾病的发展规律以及治疗和预防的学科。心理学分支学科变态心理学学科习惯上用“常态”和“变态”表示人的心理活动健康与否。其实心理健康是比较而言的,可以说绝对的心理健康是不存在的。人们都处在心理健康和极不健康的两端连续线中间的某一点上,不健康到健康只是程度不同而已,所谓的正常与异常是相对的。心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。人的心理健康即可以从相对的比较健康变成健康,又可以从相对健康变得不那么健康,心理健康与否是反映某一段时间内的特定状态,而不应认为是固定的和永远如此的。由此,心理健康水平可以分为三个等级:健康、亚健康、不健康。如果个体具有良好的社会适应性、与他人能和谐相处,情绪调控能力好、心情轻松愉快等可以划定其心理活动状态为健康。当有一定的人际关系紧张问题、社会适应有难度问题、生活自理难问题、人生规划困惑等心理问题,但经过自我调节或通过他人的帮助后可恢复的可以认为其心理活动状态处于亚健康状态,或者称之为轻度失调心理。亚健康在生活当中表现是较多的,可以说生



图 1-2 心理健康水平的变化

活中每个人都会有心理问题的出现,也可以说很多人实际上是处于亚健康状态。亚健康处在健康与不健康之间,既非健康又非疾病,也称第三心理状态。心理障碍、精神疾病等属于严重的病态心理,也就是我们所说的不健康。如严重的适应失调,不能维持正常生活和工作,若不治疗则可能恶化为精神疾病。

三、心理健康的标准

心理健康标准对大众的心理健康调节具有重要作用,能够提供指导性信息,并有效提高心理健康程度。有学者发现如果一个地区的人们可以获得更多关于“心理健康标准”的信息,该地区的自杀率会显著下降^①。心理健康标准是一个复杂而又重要的问题,心理学、教育学、社会学、医学等都有相关讨论,即使在心理学领域,观点也很多,各个不同学派、不同应用领域和不同理论视角大多都有各自的定义和标准。

我国学者吴智育^②对心理健康标准的相关研究进行回顾,发现在阐述心理健康标准的模式方面有精神分析学派健康人格模式、人格特质论的健康模式、人本主义心理学的健康模式以及我国传统文化中的心理健康思想等。为此他总结出心理健康的标准是:1. 有适度的安全感、正确的生存意识以及良好的竞争意识和创新意识;2. 了解自我,悦纳自我,不断完善自我;3. 接受他人,善与人相处,人际关系协调和谐;4. 正视现实,接受现实,改造现实;5. 热爱生活,乐于学习与工作,追求人生价值;6. 能协调与控制情绪,保持心境良好;7. 人格完整和谐,并不断完善人格;8. 智力正常,智商在中等或以上,自觉开发智力。

樊蓓蓓、张春华^③认为关于心理健康的标准,目前较受大家赞赏和认同的是世界精神卫生学会关于心理健康的四项标志:身体、智力、情绪十分调和、适应环境,人际关系中彼此谦让;有幸福感;对待工作和职业,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

一般说来,个体的心理健康体现在其认知、情绪、意志以及相应的行为与生活方式上,仔细分析,众人对于心理健康的理解大同小异。据此,心理健康的标准包括:

第一,智力正常。智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践能力等的综合,是个体在生活大多活动中所需要的能力,也称为一般能力。认知正常首先就反映在智力正常,智商测量结果分数至少要达到 80 以上才能称之为正常。

第二,情绪健康。情绪是人脑对客观事物是否符合自身需要而产生的相应态度体验。情绪健康的标志是情绪稳定和具有较好的心境,具体来看包括愉快情绪多于负性情绪、善于调控自己的情绪、合理表达个人情绪、情绪反应适度等。

第三,意志健全。意志是人自觉确定目的,并努力克服困难,实现预期目的的心理活动过程。

① 朱琼,吴建平.生态心理学视角下的心理健康标准[J].中国健康心理学杂志,2010(5):630—632.

② 吴智育.心理健康标准的研究现状综述[J].学理论,2009(14):58—61.

③ 樊蓓蓓,张春华.大学生心理健康的标准及评估[J].中国临床康复,2006(12):223—225.

意志健全会在意志品质(自觉性、果断性、坚持性和自制力)上表现出较高的水平,能果断作出决定,积极采取各种形式解决所遇到的问题,遇到困难和挫折,能作出合理的反应。

第四,人格完整。人格也称个性,是个体比较稳定的心理特征的总和,其核心是个体在社会生活实践中所形成的性格特征。人格完整就是指有健全统一的人格,具有正确的自我意识,有积极进入人生态度,个人的所想、所说、所做能协调一致。

第五,人际关系和谐。人际关系是人们在沟通和交往当中所形成的心理关系。良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提条件。人际关系和谐具体表现在乐于与人交往、乐于助人、保持独立、不孤独及能与人和谐相处。

第六,悦纳自我。悦纳自我是指自我认识全面、自我评价客观,能积极地接纳自己。具体表现在能够充分认识到自己的优点与缺点,不自卑、自傲,接纳自己、喜欢自己,自强、自尊、自爱、自信。

第七,社会适应正常。社会适应是心理健康的必要条件,人是社会人,人的发展就是一个社会化的过程。作为个体应能适应社会,生活有秩序,能协调自己与社会的关系,积极主动改变环境使其符合自身的需要,也能积极改造自我适应环境。

第八,心理行为符合年龄特征。年龄特征是个体发展在某个阶段所表现出区别其他阶段的质的特征。人的发展是和时间相关联的,心理发展的年龄特征具有相对稳定性。心理行为符合年龄特征,个体人格、认知等方面在某个年龄阶段就应该具有某个阶段的年龄特征。

资料窗

判别变态或异常的基本元素

痛苦(suffering):变态使人痛苦,遭受的痛苦越多,我们做出这种判断的可能性就越大。

适应不良(maladaptiveness):一种行为在多大程度上使个人能够达到既定目标,是决定此行为是否变态的基本元素。

不合理(irrationality):当一个人的行为没有适当的理由时,我们倾向于认为这是变态的行为。

不可预知性和失去控制感(unpredictability and loss of control):在一个可以预知的世界里,我们可以维持情感;在一个不可预知的世界里,我们会感到易受攻击和威胁。

少见的和非传统性(rareness and unconventionality):一般来说,我们总是倾向于用自己的标准去衡量他人:自己愿意做的或接受的,就认为是合适的、正常的;罕见的和不受欢迎的,就认为是变态的。

观察者不适(observer discomfort):依赖性过强、过分讨好或过分敌视都会使别人感觉不舒服。

违背标准(violation of standards):一个人应该按照一定的标准去行动,没有很好地照着标准去做的人就会被认为是变态的。

资料来源:王建平,《变态心理学》,北京:高等教育出版社,2005年,第1—3页。

第三节 走近大学生心理健康教育

新时期大学生的心理健康教育在我国得到了高度重视,本世纪先后颁发了《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)、《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》(教社政[2005]1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)等文件,在2011年5月教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)要求全国各高校将《大学生心理健康教育》作为一门必修课开设(以下简称《基本要求》)。

一、大学生心理健康教育课程性质与教学目标

《基本要求》中对《大学生心理健康教育》课程的课程性质与教育内容等做了明确规定。规定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必修课程,覆盖到全体学生。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。

二、大学生心理健康教育的内容

《基本要求》中将大学生心理健康教育内容主要分为三部分。

(一) 了解心理健康的基础知识

通过本部分的学习,学生了解心理健康的标准及意义,了解异常心理的表现,树立正确的心理健康观念。

(二) 了解自我,发展自我

通过自我意识相关内容的学习,学生认识自我发展的重要性,了解并掌握自我意识发展的特点,能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因,并能够对其进行调适,建立自尊自信的