



21世纪高等教育系列教材 (公共课)

大学生心理健康

DAXUESHENGXINLIJIANKANG

林静 唐烈琼 主编



21 世纪高等教育系列教材(公共课)

大学生心理健康

林 静 主编
唐烈琼

南海出版公司

2005 · 海口 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/林静,唐烈琼主编. —海口:南海出版公司,2005.9

ISBN 7-5442-3221-2

I. 大… II. ①林…②唐… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. I0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 102437 号

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大学生心理健康

主 编 林 静 唐烈琼
责任编辑 张 辉
特约编辑 杨 苏
装帧设计 水木时代(北京)图书中心
出版发行 南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子邮箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 安徽省蚌埠广达印务有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 15.5
字 数 269 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3221-2
定 价 22.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

我国大学生心理健康教育的研究,是近二十年人们关注的新课题。自从20世纪80年代心理健康教育走入各级各类学校以来,学校心理健康教育工作呈现出生机勃勃的良好景象。1982年北京师范大学率先建立起心理测量与咨询服务中心。此后,上海、西安、杭州、南京、长春等地70多所高校先后成立了心理咨询机构。到1990年底,内地第一个大学生心理咨询专业组织——大学生心理咨询专业委员会宣告成立,协助咨询机构对大学生心理失调和障碍进行疏导和治疗,取得了显著的成效。

大学生心理健康教材是对大学生进行心理健康教育理论研究成果的反映和实践经验的总结。我们吸收了目前学术界最新研究成果,总结多年的实践经验并结合咨询中的大量案例资料编著了这本《大学生心理健康》。本书紧紧围绕着大学生及大学生生活,从身心特点、生活环境、常见的生活事件以及心理问题展开系统的阐述,为大学生提供常用的调适方法,提高大学生的自知力,促进大学生心理成长和潜能开发,增强社会适应能力,健全大学生的人格,从而在总体上提高大学生的心理素质。本书特点主要表现在以下几个方面:

第一,全书从引导大学生主体认识自我心理、维护和增进自我心理健康的视角选材和编写,对大学生来说,针对性较强。

第二,本书按心理问题、成因、导航的逻辑顺序建构,遵循由表及里、由现象到本质的认知规律,落脚在导航。

第三,本书每章结尾增加了“活动与练习”部分,这部分内容包括案例分析与讨论、课堂活动与训练等,不仅能引起大学生阅读的兴趣,提高主动参与意识,更能使大学生在案例分析与讨论、课堂活动与训练中提高自身的心理调节能力。

第四,本书收集了部分信度、效度较好的心理测验量表,可供教师教学时参考,也可在大学生了解自身心理状态时进行测量,资料性、操作性强。

限于编者水平及时间仓促,书中错误、疏漏之处,恳请广大读者不吝批评指正。

编 者

2005年9月

目 录

第一章 大学生心理健康的标准与评价	(1)
第一节 心理健康概述.....	(1)
第二节 大学生心理健康的评价标准.....	(5)
第三节 大学生常见心理疾病的诊断与防治	(11)
第四节 增进大学生心理健康的途径与方法	(16)
活动与练习	(18)
第二章 自我意识与大学生心理健康	(21)
第一节 自我意识概述	(21)
第二节 大学生自我意识的发展及特点	(26)
第三节 大学生自我意识发展缺陷及调适	(31)
第四节 大学生健全自我意识的培养	(35)
活动与练习	(39)
第三章 适应与大学生心理健康	(42)
第一节 大学生生活的变化	(43)
第二节 大学新生适应过程中的心理冲突	(46)
第三节 提高大学新生适应能力的对策	(52)
活动与练习	(57)
第四章 人际交往与大学生心理健康	(61)
第一节 人际交往概述	(62)
第二节 大学生人际关系的特点及影响因素	(64)
第三节 人际交往的原则及技巧	(72)
活动与练习	(78)
第五章 情绪与大学生心理健康	(81)
第一节 情绪概述	(81)
第二节 情绪与大学生的身心健康	(83)
第三节 大学生情绪的特点	(85)
第四节 大学生常见的情绪障碍及原因	(86)
第五节 情绪的自我调控方法	(93)
活动与练习	(98)

第六章 学习与大学生心理健康	(100)
第一节 学习的概述.....	(100)
第二节 学习的神经生理机制和心理机制.....	(104)
第三节 大学生常见的学习问题及应对策略.....	(112)
活动与练习.....	(118)
第七章 恋爱与大学生心理健康	(122)
第一节 爱情与恋爱.....	(123)
第二节 大学生性心理的形成与发展.....	(126)
第三节 大学生恋爱心理问题与调适.....	(130)
第四节 培养爱的品德和爱的艺术.....	(137)
活动与练习.....	(142)
第八章 挫折与大学生心理健康	(146)
第一节 挫折的概述.....	(146)
第二节 挫折对大学生的影响.....	(149)
第三节 如何应对挫折.....	(155)
活动与练习.....	(163)
第九章 互联网与大学生心理健康	(166)
第一节 互联网的概述.....	(167)
第二节 互联网对大学生的影响.....	(170)
第三节 大学生常见的两种网络心理需求.....	(177)
第四节 大学生的网络心理障碍及其调适.....	(179)
活动与练习.....	(187)
第十章 人格与大学生心理健康	(190)
第一节 人格的概述.....	(190)
第二节 大学生的人格特点及缺陷.....	(196)
第三节 大学生健全人格的培养与塑造.....	(205)
活动与练习.....	(209)
第十一章 求职择业与大学生心理健康	(212)
第一节 生涯与大学生人生发展.....	(212)
第二节 大学生的职业生涯.....	(217)
第三节 大学生择业心理.....	(223)
活动与练习.....	(233)
参考文献	(238)
后 记	(240)

第一章 大学生心理健康的标准及评价

大学生涯对每一位大学生来说,都是一段无法割舍的人生经历。在这里,不管他们愿意与否,每一个人都要开始独立地面对真实的生活,自主地解决自己的人生难题。但是,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。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑自我,以积极的心态去迎接新的生活;有的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。

大学阶段是人才成长发展的重要阶段,大学生是高级人才的预备队。从个体发展的角度看,大学生正处于青年期向成年期的转变过程,这一发展特点决定了大学生活将是个体逐渐走向成熟,走向独立的重要历程。大学期间,每一个学生都将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成与大学生的身心发展有着密切的关系。由于大学生的心理发展尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力还不强,加上环境变化难以适应,因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情以及个人与集体的关系、个人与社会的关系等复杂的问题时,常常出现内心矛盾冲突,造成心理发展不平衡,带来不适感、焦虑感、压抑感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解,就容易出现心理障碍,轻者则影响正常的学习与生活,重则导致心理疾病,影响今后的发展。因此,保持心理健康,提高心理素质,不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

第一节 心理健康概述

一、健康的新概念

每一个人都关心自己的健康,但每一个人对健康的理解却各不相同。有人说,没有疾病就是健康;有人说,能吃能睡就是健康;还有人说,精力充沛就

是健康……到底怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织（WHO）在成立时，向全世界发出了有关健康的重新认识，这就是：“健康，不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态（Complete Well-being）。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着衡量一些人是否健康，必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

疾病与健康不是对立的**概念**，而是彼此相互依存、相互转化的**统一体**。从疾病最严重的状态到健康最顶峰状态是一个生命的连续过程，它处于经常变化而非绝对静止状态。实际上，健康和疾病是人体生命过程中两种不同的状态，从健康到疾病是一个由量变到质变的过程，而且健康水平也有不同的等级状态(见图 1-1)。

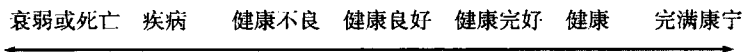


图 1-1 健康与疾病的连续过程

科学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更积极的状况、更高层次的适应和发展,是一种身心健康、生活幸福的完满状态。人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、相互依存和辩证统一的,不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。专家们普遍认为,没有一种疾病是纯生物或纯心理的,人的生理与心理的健康问题是互为因果的。也就是说,生理或心理无论哪一方面出现问题,另一方面都会受到影响。对此,我国古代医学家早有论述,如“形神合一”,还有“怒伤肝、喜伤心,思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。

二、心理健康的概念及其等级

(一) 心理健康的概念

心理健康又称精神健康,它是一种持续的心理正常状态。第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“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。”其具体标准为：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，过有效的生活。

人的心理健康是一个动态连续变化的过程。连续变化指的是健康与不健康是一个连续体，由健康者变成心理疾病患者的过程，符合量变到质变的规律。这里的动态，是指由于健康是相对的，健康的人随时可能陷入到不健康的状态，及时予以调整，可以回复到健康状况，若作矛盾激化，亦可走上极端，成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。因此，从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病的发作，是一个不断变化的连续过程。有人说“没进精神病院，就没有心理健康问题”。这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。没有精神病的人，并不意味着心理就完全健康，精神病是心理不健康发展至极端的表現。从心理正常到出现心理疾病乃至精神病发作，是一个不断变化的连续过程（见图 1-2）。

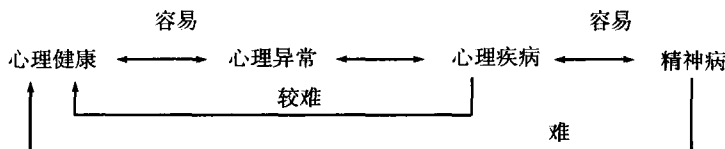


图 1-2 心理健康—心理疾病的转换

事实上，每一个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。或者说，大学生中的绝大多数人并没有精神病，有心理疾病的也是少数，但在某些时间内，却很有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此，不能绝对地对一个人下结论，他是健康的、或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。

（二）心理健康的等级

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温等，所以要区别心理是否健康也不那么容易。心理健康相对的参照系是正常，而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的，因为一个人随时可能产生不良心境，所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常与异常尚无一个适用于任何人的任何情境的标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人，也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此，每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突在当今社

会就像感冒、发烧一样不足为奇。一般可将人的心理健康状态分为以下三个等级：

1. 一般常态心理者

表现为经常有愉快的心理体验,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大学生保持正常心态,并不断开发心理潜能,提高心理健康水平。

2. 轻度失调心理者

表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员帮助,就会消除或缓解,逐步恢复常态。少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对心理轻度失调应该像接受人会感冒发热一样,应积极地进行调整,一般会很快恢复常态。

3. 严重病态心理者

表现为严重的心理适应失调,不能维持正常的生活和工作。如不及时治疗就可能恶化,成为精神病患者。精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数,但发病者不仅会给本人带来精神上的痛苦和经济上的损失,还会给家庭、社会造成极大的压力。心理健康教育就是要通过宣传教育,积极预防心理疾病的发生,即使发生了,也早发现,早治疗,把损失降低到最低限度。

4. 心理健康与大学生成才

心理健康对大学生成才有着重要的影响,健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、抑郁、孤僻、自卑、暴躁、怨恨等不良心理状态下,是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生的念头或行为;有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数,却说明了一个普遍存在的道理,一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。例如有人通过对清华大学获得1992年特等奖学金的学生心理特征研究发现,他们具有一些共同的心理特征,如心理健康水平高,表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外向、人际关系协调等。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

2002年1月16日,暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀。第七学期末,黄某所在班级在1月9日至14日要考6门功课,这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中,他提到自己已连续7天失眠,自以为英语六级和另一门课程考得不好,担心要重修,并因此而不可自拔。据同学反映,黄某对自己要求很高,非常要强,从来不把自己的困难向别人说,有什么事都自己承担,即使在产生巨大压力时也不愿接受社会的支持与帮助。长期隐藏的脆弱和期望过高而带来的焦虑导致了一个学业出色的学生在学业压力下选择了死亡。

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因来看,首推情感问题,其次就是学业压力;从内因来看,主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。作为一种偏差型的自我认识,这种自卑往往长期存在,它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大,如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在,如持续的学业压力、持续失恋时,自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题,无法排解的焦虑便会突破生死最后防线,最终走上自杀之路。然而对于更多的大学生,他们面临成长与成才中种种的心理困惑,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。良好的心理素质是成才的基础。心理健康教育与每一个学生的成长都密切相关,高校心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质,优化每一个学生的人格,帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强其适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,使全体学生都能得到全面而健康的发展。

第二节 大学生心理健康的评价标准

一、界定心理健康与否的原则

界定心理健康与否应遵循以下三条基本原则:

(一)主观世界与客观世界的统一性原则

即一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显的差异。人的心理是大脑对客观现实的反映,任何正常心理活动和行为,必须就形式和内容上与客观环境保持一致性。不管是谁也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中,如果一个人说他看到或听到了当时客观世界并不存在的能引起他那种感觉的刺激物,那么,我们必须肯定,这个人的精神活动不正常了,他产生了幻觉。另外,一个人的思维内容脱离现实,或思维逻辑背离客观

事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

(二)知、情、意协调一致性原则

即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分,但它自身确实是一个完整的统一体,各种心理过程之间具有协调一致的关系,这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。比如一个人遇到一件令人愉快的事,会产生愉快的情绪,手舞足蹈,欢快地向别人述说自己内心的体验。这样我们可以说这个人的知、情、意具有协调一致性,即具有正常的心理与行为。如果某人一边用低沉的语调向别人述说令人愉快的事,或是对痛苦的事做出快乐的反应,这个人可以被认为心理过程的协调一致性出现了问题。

(三)个性的相对稳定性原则

即人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的个性心理特征。这种个性特征形成之后具有相对的稳定性,在没有重大外界变革的情况下,一般是不易改变的。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下,某人的个性发生很大的改变,我们应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。如一个用钱很节省的人突然挥金如土,或者一个待人接物很热情的人突然变得对人很冷淡,如果我们在他的生活环境中找不到足以使他发生如此改变的理由时,我们可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。例如:

小A是某大学一年级女生,第一学期表现较活泼开朗,与同学关系融洽,经常在一起开玩笑。但第二学期开学后,很少与同学们一起聊天,变得非常沉闷,同学们开玩笑她就发火,走在校园里一遇见人就非常紧张,经常一个人呆坐在寝室不出门。老师找该生谈心时,该生反复述说有一个问题没有搞清楚,即她在来校途中的火车上为什么会被人录像,到学校后经常感觉到被人偷窥,还有人偷看了她锁在家里的日记。经调查小A所反映的问题根本不存在,加上她在两个学期中所表现出的个性差异,可以判断该生心理上状态属异常表现。

二、判断心理健康的依据

要提高人们的心理健康状态,首先要弄清心理健康的评判依据。但是要清晰地判别正常心理和异常心理,也不是一件容易的事情。首先,异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的,两者之间在某些情况下可能有本质的差

别;但在更多的情况下又可能只有程度的不同。其次,异常心理的表现受多种因素的影响,诸如生物因素、心理状态、社会环境等,所取的角度不一样,标准也就不一致了。再次,单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验,全靠专业人员的临床经验进行主观判断。目前最常用的区分标准主要有如下几种:

(一)医学的标准

医学的标准是将心理障碍当作躯体疾病一样看待。根据一个人身上表现的某种心理现象或行为,便可以找到病理解剖或病理生理变化的根据,在此基础上认定此人有精神疾病或心理疾患。其心理表现被视为疾病的症状,其产生原因则归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们广泛采用,他们深信心理障碍病人的脑部应有病理过程存在。但目前有些心理疾病并不能在脑部发现明显的病理改变,因此不能用医学的标准来判断所有的心理疾病。

(二)统计学的标准

在普通人群中,对于人们的心理特征进行测量的结果常常显示常态分布,其中的大多数人属于心理正常范围,而远离中间的两端则被视为“异常”。因此决定一个人的心理正常或异常,就以其心理特征偏离平均值的程度来决定。很显然这里的“心理异常”是相对的,它是一个连续的变量,偏离平均值的程度越大,则越不正常。统计学标准提供了心理特征的数量资料,比较客观,也便于操作和比较,因此,受到很多人的欢迎。但这种标准也存在一些明显的缺陷。例如,智力超常或有非凡创造力的人在人群中是极少数,但很少被认为是病态。再者,有些心理特征和行为也不一定成常态分布,而且心理测量的内容同样受社会文化制约。所以,统计学标准也不是普遍适用的。

(三)内省经验的标准

内省经验的标准包括两个方面:其一,是指病人的主观体验,即病人自己觉得有焦虑、抑郁或说不出明显原因的不舒适感,或自己觉得不能适当地控制自己的行为,因而需要寻求他人的支持和帮助。其二,是从观察者而言,即观察者根据自己的经验作出被观察对象心理正常还是异常的判断。当然这种判断具有很大的主观性,其标准因人而异,即不同的观察者有各自评定行为的标准。但由于接受过专业训练以及通过临床实践的经验积累,观察者们也形成了大致相近的评判标准,故对大多数心理障碍仍可取得一致的看法,而对少数病人仍可能有分歧,甚至截然相反。

(四)社会适应的标准

在正常情况下,人体维持着生理心理的平衡状态,人能依照社会生活的需

要适应环境和改造环境。因此,正常人的行为符合社会的准则,能根据社会要求和道德规范行事,亦即其行为符合社会常规,是适应性行为。个人适应社会的情况主要表现在对自己、对他人、对家庭、对集体、对社会的态度和行为方式上。若一个人与他人相处融洽和谐,有良好的人际关系,有高度的集体荣誉感,对工作有高度的责任心,说明他有良好的心理素质。若一个人老是抱怨别人对他不好,说领导损人利己,怪同事自私自利,怨朋友心胸狭隘,骂邻居不安好心,就说明他与人相处有问题,心理素质不理想。当然,以适应社会的情况作为判断一个人心理素质好坏的标准也有它的局限性。

三、衡量大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为七条:

(一)浓厚的学习兴趣

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,并从学习中体验满足与快乐。

(二)健全的自我意识

自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生能正确地认识自己,包括自己的机体状态、认知水平、行为表现,了解自己的气质、性格和能力;能实事求是地看待自己的学业和成就,有切合自己实际的志向水平;能悦纳自己、关心自己、尊重自己,大胆地、恰当地表现自己;能恰如其分地评价自己,正确对待自己的长处和不足,对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大,自满自足,对自己的弱点和缺点、缺陷不回避,泰然处之,不过于自责、自暴自弃。

(三)良好的自我调控能力

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。对于周围的客观事物,人们会根据自己的认知水平以及是否符合自己的需要,抱有一定的态度,发生一定的情感体验,出现一定的情绪反应。无论是在一生中还是在一天中,每个人都可能表现出多种多样的情绪,如喜、怒、哀、思、悲、恐、惊等。心理健康的人,对客体有正确的认知和合理的态度,绝大多数情况下,都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反映,愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,即喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,谦而不卑,自尊自

重,在社会交往中,既不妄自尊大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要;对于自己能得到的一切感到满意,情绪相对稳定,不会动辄失去平衡,反复无常。如果有着过强(小刺激大反应)、过弱(大刺激小反应)、不切实或歪曲的情感反映,就是心理不健康的表现,若达到一定的程度和持续一定的时间,就成为心理疾病的症状,如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等等。

(四)和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件,也是事业成功的必要条件。美国国家科学委员会的一份关于大学生教育问题的调查报告指出:人际交往能力和专业成绩相比,如果前者不是更加重要的话,至少是同等重要。日本大型企业在录用大学毕业生时,注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。主要表现在:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,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;能客观评价他人和自己,取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。与人相处时积极态度(如热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽)多于消极态度(如忌妒、冷漠、怀疑、计较),在新环境中能很快地适应,与他人打成一片。

(五)完整统一的人格特征

人格指人的整体精神面貌,人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。具体表现为:理智而不冷漠;多情而不滥情;活泼而不轻浮;豪放而不粗鲁;坚定而不固执;勇敢而不鲁莽;稳重而不寡断;谨慎而不胆怯;忠厚而不愚蠢;老练而不世故;自信而不自负;自谦而不自卑;自尊而不自骄;自爱而不自恋;在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平;在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,具备耐受失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

(六)良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的,不能看到社会的阴暗面,其心理是幼稚的;只能看到阴暗面,心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生,能够勇敢地面对和接受现实,积极地适应和改造现实,对周围事物和环境有客观的认识和评价;珍惜和热爱生

活,积极投身于生活,善于在生活中感受到乐趣。既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。能较好地适应外部环境的变化,不论变化给自己带来直接或间接的某种影响,不论环境和个人遭遇的优劣,都能面对现实,较好地调节自己的心态,以积极的态度适应环境。心理不健康的人,往往以幻想代替现实,总是没有勇气面对现实,接受挑战,总是抱怨自己生不逢时,或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

(七)心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人,他的行为习惯是与他的年龄、地位、社会角色相适应的,是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色要求,大都是心理不健康的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚及过于依赖都是心理不健康的表现。

正确理解和运用大学生心理健康标准,应注意以下几个方面的问题:

(1)心理健康的标准是相对的。事实上心理健康与不健康并没有泾渭分明的分界线,从良好的心理状态到严重的心理疾病是一种连续的状态,它们之间有一个广阔的过渡带。对于大多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,只要我们积极加以矫治,就能使心理状态趋于健康。

(2)心理健康状态是发展变化的。大学生正处在人生的发展变化阶段,出现某些心理问题可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体心理成熟度的不断提高,可逐渐调整而趋于正常。一个人的心理健康状态受遗传、环境、个体认知水平等因素影响,如果某一方面因素发生变化而自身又不随着变化加以调整,心理健康状态就有可能偏离正常轨道。大学生应积极适应各种变化,努力调整自身状态,使心理保持健康状态。

(3)正确看待心理健康的标准。一个人偶尔出现心理问题,并不等于就患了心理疾病,因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持,应该及时调整。

第三节 大学生常见心理疾病的诊断与防治

一、大学生常见心理适应不良

部分大学生在成长过程中,可能会因环境、生理、心理等方面的变化,或由于个性特征的缺陷,发生不同程度的心理适应不良,如果得不到及时的调适,就有可能进一步发展成为心理障碍或心理疾病。大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面(调适方法见后面的章节):

(一)与适应有关的心理问题

大学生环境适应不良主要发生在入学后的一年级新生。他们由于从中学到大学,由家庭生活变为集体生活,由单纯的父母和老师、同学的关系变成较复杂的师生、生生和社会关系等的改变,当大学生遇到这些问题而不能及时调整,很容易出现焦虑、紧张、抑郁等不良情绪。如果不能尽快地完成对新环境的适应,做出相应的调整,直接关系到在大学的新起点上能否迈出坚定的一步,在成才的道路上能否有良好的开端。

(二)与学习有关的心理问题

来到大学学习,由于突然解除了高考的压力,心理一下子觉得轻松了许多,但由于学习内容的专业化程度、广度、难度加大,学习方法上独立性、分析性加强,并要求理论联系实际,学以致用、解决实际问题,这些都对大学生提出了新的挑战,致使相当一部分学生围绕学习问题在心理上产生焦虑和困惑。如表现有学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想、专业不满意、学习负担过重、考试焦虑等。这些问题都需要给予及时的帮助和调整,如得不到及时的指导,则会影响学习的积极性,妨碍专业知识技能的掌握,甚至导致神经症等心理疾病的产生。个别心理承受能力低的学生还可能产生轻生的念头,造成严重的后果。

(三)与人际交往有关的心理问题

人际交往是指个体与周围人之间的一种心理与行为的沟通过程。大学生人际交往是指大学生之间以及大学生与其他人之间的沟通信息、交流思想、表达情感、协调行为的互动过程。人际关系和谐融洽时,人的心情就平静、舒畅;反之,当人际关系不和谐或发生矛盾时,人就会感到紧张焦虑或孤独寂寞。对于刚刚离开家庭到学校过集体生活的年轻大学生来说,如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,也是他们面临的一个重要生活课题。由于每一个人从小的生活环境不同,接受的社会和家庭教育不同,因而待人接物的态度