

大学生 心理健康教育

刘建锋 石 静 编著

Psychological Health
of College Students

“一切为了学生，为了学生一切”



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大 学 生 心理健康教育

刘建锋 石 静 编著

Psychological Health
of College Students

“一切为了学生，为了学生一切”



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书注重理论与实践的结合,针对职业院校学生的实际,本着“一切为了学生,为了学生一切”的宗旨,对学生在自我意识、情绪、人格发展、人际交往、恋爱、职业规划等方面可能遇到的心理问题进行了分析探讨,并提出了多种调适、解决的思路和方法,帮助学生提高心理健康水平。

本书适合大学师生参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 刘建锋,石静编著. —上海:

上海交通大学出版社,2016

ISBN 978-7-313-14546-8

I. ①大… II. ①刘… ②石… III. ①大学生-心理-健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016) 第 028856 号

大学生心理健康教育

编 著: 刘建锋 石 静

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 刷: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

字 数: 267 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-14546-8/B

定 价: 39.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 13.5

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告 读 者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-52219025

2013年5月14日上午,习近平总书记在北京和高校毕业生、失业人员等座谈时,问“村官”杨代显“情商重要还是智商重要”。杨代显回答“都重要”。习总书记说,做实际工作情商很重要,更多需要的是做群众工作和解决问题能力,也就是适应社会的能力。

就在习近平总书记谈情商之前,大学校园内接连发生了数起恶性刑事案件。其一是上海某著名大学一位医科在读研究生向饮水机投毒致室友死亡事件;其二是南京某大学两名同学因琐事发生口角,1人被刺死亡。习总书记的“情商论”虽然因毕业生而起,但对在校大学生来说,也未尝不是一种提醒。实际上,近年来大学生情商屡屡被人提及,《2010—2011年度大学生心理健康调查报告》显示,九成多大学生有过心理方面的困扰,而人际交往压力、就业压力及处理情感问题能力不强是造成大学生心理困扰和心理问题的重要原因。对于高智商的大学生来说,情商成了一道严峻的现实考题。

习近平总书记以平易近人的态度主动与“村官”攀谈情商时没有过多讲述大道理,而是以情商在实际工作中的重要性为切入口,寄语年轻人“万贯家财不如薄技在身,情商当然要与专业知识和技能结合”。习总书记朴实无华的讲话、新锐而有针对性的见解,为我们在校大学生上了一堂生动的“情商课”。在校大学生只有明确自我价值、调整自我心态,才能真正提高自己的适应社会能力、更好地处理人与人之间的关系、更好地融入社会。

情商主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质,也就是理解他人及与人相处的能力。这种能力由五种特征构成:自我意识、控制情绪、自我激励、认知他人情绪和处理相互关系等。反思那些制造了校园悲剧的当事人,情商的欠缺是造成悲剧的一个非常重要的原因。在处理人生道路上的“不如意”时,皆因无法很好地控制自己的情绪而造成了伤人伤己的惨案,酿成了未出校门先进牢门的悲剧。

高等职业院校的根本任务就是以服务为宗旨,以就业为导向,着力培养既掌握熟练技术,又坚守职业精神的技术技能人才。这样的技术技能人才,需要有较强的适应社会能力,才能真正为社会主义和谐社会的建设贡献自己的一份力量。高职院校的学生教育管理工作就是要紧紧围绕这个任务,根据《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,结合大学生的身心特点,积极探索有效途径,建立符

合大学生身心发展特点的教育管理新模式,不断提升学生适应社会的能力。

目前高职院校在校大学生均是“90后”,他们犹如温室幼苗,没经受过社会动荡风雨的洗礼,伴随着社会的进步,电视、电脑、网络、媒体等给他们学习生活带来巨大便利的同时,更对他们的思想观念及行为产生了深刻的影响,使他们成了所谓的“新人类”。他们具有追求个性的张扬,独立、超前等观念或前卫的思想,具有强烈的叛逆性;他们接受新事物快,学习能力强,但抗挫折能力令人担忧,具有较强的依靠性等;面对一些特殊问题时,他们的价值观也会有所倾斜。因此,关注、发现、掌握“90后”学生的身心特点,有针对性地加强心理健康教育与引导工作,是全面加强高职院校在校大学生身心健康,培养他们良好的个性心理品质和社会适应能力、承受挫折能力和情绪调整能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质、身体素质的全面协调发展的需要,也是新时期培养高素质职业技术人才的迫切需要。

南京城市职业学院高度重视大学生心理健康教育。学院于2012年5月设立“大学生心理健康教育中心”,同年以必修课的形式将大学生心理健康教育课程正式纳入人才培养方案。2013年5月,学院组建以长期在一线从事心理健康教育、思想政治教育的教师为主体的大学生心理健康教育课程教学团队,面向全院一年级在校生正式开设大学生心理健康教育课程。大学生心理健康教育课程教学团队以学院多年组织开展的心理普查、心理咨询等相关数据为基础,在学习借鉴南京工业职业技术大学生心理健康课程建设经验的基础上,积极探索适合我院在校学生实际的心理健康课程建设途径,经过三年研讨、教学积累,形成了我院校本教材——《大学生心理健康教育》。

《大学生心理健康教育》以一线从事教育、管理工作教师的工作体会、经验为基础,以我院多年来心理健康教育、心理咨询、团体辅导等工作所积累的案例为先导,借助理学的基本原则和方法,本着“一切为了学生,为了学生一切”的宗旨,对学生在自我意识、情绪、人格发展、人际交往、恋爱、职业规划等方面可能遇到的心理问题进行了分析探讨,并提出了多种问题调适及解决的思路和方法,对帮助他们更好地适应大学生活,提高心理健康水平,全面提升大学生思想政治教育的针对性、实效性等方面具有重要的实践和指导意义。



南京城市职业学院党委书记

序 二

著名作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是一个人的心理世界。”心灵是人生的太阳，是动力的源泉，是美的使者。

大学，是人生逐步走向成熟的阶段。在这一成长的道路上，大学生们或许会遇到各种困难，遭遇挫折与迷惘，甚至伴随着忧伤或烦恼等。为此，需要通过学习、掌握心理健康知识、技能，借以调节自己的情绪、增强自信，正确面对可能面临的心理困扰或矛盾，更好地适应大学生活。

作为曾经在南京广播电视大学（南京城市职业学院的前身）工作过的一名教师，获悉学院着手撰写大学生心理健康教育的教材时，我的内心一阵欣喜！喜的是，学院建校时间短，在心理健康教育基础相对薄弱的条件下，从事心理健康教育工作的教师们为了更好地为学生健康成长勇于探索、主动学习、敢于创新的精神风貌。欣的是，在人力、物力、财力均吃紧的条件下，学院通过各种尝试、努力，积累了大量的大学生心理普查数据、心理健康教育素材、心理咨询案例、团体辅导经验等，为校本教材建设奠定了较为扎实的基础。

经过三年的耕耘，历经若干次研讨、两稿讲义的尝试，南京城市职业学院校本教材《大学生心理健康教育》即将在这收获的季节里完成。这一段旅程，既充实了学院心理健康课程建设的基石，更收获了学院心理健康教育、教学的丰硕成果。我相信，风景还在远处！

本教材根据教育部下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》的要求，结合高等职业教育理念，围绕高职院校“90后”在校生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理问题，本着“必需、实用”的原则，以案例为先导，运用心理学原理与方法，从帮助学生认识心理的局限性和影响健康的根源入手，以“培养心理健康自我维护能力”为主要目标，以“什么是心理健康、怎样才能增进心理健康”为主线，传授心理保健技能，提高学生的心理健康意识、心理素质以及应对挫折和环境压力的能力，为学生终身发展奠定基础。尤其值得肯定的是，教材在关注了“90后”成长环境的基础上，增加了在校大学生的休闲心理及基本状况的分析与引导的内容，具有一定的前瞻性。

本教材写作结构严谨,语言简练,思想清晰,可读性强,既有每章导引设计的生动案例,也有为学生拓展和思考的练习;既可作为课堂教学的教材,也适合于大学生自觉进修的科普读物,为大学生心理健康教育提供了重要的教学资源。



南京师范大学心理学院副院长



前言

加强大学生心理健康教育,培养他们具备良好的个性心理品质和社会适应能力、承受挫折能力和情绪调整能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质、身体素质的全面协调发展,是加强和改进大学生思想工作的一项重要任务,是新时期培养高素质职业技术人才的迫切需要,是全面推进素质教育、促进大学生的全面发展的重要举措,是高等院校培养高素质人才的重要环节和十分紧迫的任务。

人类的心理活动是一个伴随着生命而自然存在的现象和过程,进入 21 世纪以来,现代社会对人的心理素质的要求越来越高。而大学时期是一个人走向成熟的重要时期,是大学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期。对于在校大学生来说,他们在成长过程中遇到的困难和矛盾、产生的困扰和冲突,会形成这样或那样的心理问题。而这些心理问题又往往同他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起。心理问题,是世界观、人生观、价值观问题在心理方面的反映。心理问题的解决,从根本上来讲要以树立正确的世界观、人生观、价值观为前提;反过来,心理问题的存在,也必然影响正确世界观、人生观和价值观的确立。因此,针对大学生开展心理健康教育,对加强和改进大学生思想工作具有重要意义。

编写本教材的教学团队由南京城市职业学院多年从事大学生思想政治教育、心理健康教育、心理咨询工作,具有丰富经验的一线中青年教师组成。教材编写工作根据教育部下发的《普通高等学校大学生心理健康实施纲要》的精神,围绕一线工作中对高职院校在校学生心理健康教育的实践、探索与思考,本着“必需、实用”、“贴近实际、贴近生活、贴近学生”的原则,密切结合职业院校学生的实际,分别从大学生适应力与健康、大学生自我发展、大学生的专业学习、大学生的人际关系、大学生的恋爱心理、大学生情绪管理、大学生的休闲活动、大学生挫折心理调适及大学生的时间管理等方面进行分析及阐述,并提出了多种调适、解决的思路和方法,帮助学生提高心理健康水平,引导学生将所学的内容应用到日常的学习、生活及工作中,提高自身心理素质,突出了职业教育的特点,具有较强的指导性、可读性、知识性和实用性。

教材编写分工如下:总体框架由刘建锋、石静策划与设计。各章节编写分工如下:刘建锋负责第一章,曹敏洁负责第二章,王文婷负责第三章,杜文娟负责第四

章,石静负责第五章,李晓菲负责第六章,程碧波负责第七章,王超负责第八章,孙维佳负责第九章,石静负责第十、十一章。全书由陈沛然博士负责统稿,孙维佳负责文字处理。

本教材编写得到了南京师范大学心理学院副院长、硕士生导师刘穿石博士的精心指导,审阅了全部稿件,提出了许多有价值的修改意见,在此表示衷心感谢!书中引用了不少前辈的研究成果,在此一并深表感谢!



目 录

Contents

第一章	绪论/001
	第一节 心理健康概述/002
	第二节 大学生的常见心理健康问题与教育意义/007
	第三节 提高大学生心理健康水平的途径/011
第二章	慢慢长大:大学生适应力与健康/018
	第一节 适应概述/019
	第二节 大学生易出现的适应问题/023
	第三节 提高大学生适应力的途径与方法/027
第三章	成为你自己:大学生自我发展/033
	第一节 自我意识概述/035
	第二节 大学生自我意识发展的特点及偏差/039
	第三节 大学生自我发展的途径与方法/044
第四章	天生我才:大学生的专业学习/050
	第一节 大学生专业学习概述/051
	第二节 大学生专业学习的问题分析/058
	第三节 大学生专业学习的途径与方法/061
第五章	黄金法则:大学生的人际关系/069
	第一节 人际关系概述/070
	第二节 大学生人际交往的特点及问题/078
	第三节 大学生人际关系的调适/084

第六章 | 同桌的你：大学生的恋爱心理/100

第一节 爱情概述/101

第二节 大学生的恋爱心理特点及心理困惑/105

第三节 大学生恋爱心理问题的调适/113

第七章 | 放飞心情：大学生的情绪管理/122

第一节 情绪概述/123

第二节 大学生的情绪特点及情绪困扰/127

第三节 大学生健康情绪的培养/134

第八章 | 自己的天空：大学生的休闲活动/139

第一节 休闲活动概述/140

第二节 大学生休闲活动的特点及存在的问题/143

第三节 改进大学生休闲活动的途径与方法/149

第九章 | 风雨彩虹：大学生挫折心理调适/154

第一节 挫折概述/155

第二节 大学生常见的心理挫折及挫折表现/158

第三节 提高大学生挫折承受力的途径/163

第十章 | 做时间的主人：大学生的时间管理/170

第一节 时间管理概述/171

第二节 大学生时间管理现状及常见问题/174

第三节 大学生时间管理的策略/176

第十一章 | 自我选择：大学生职业生涯规划/184

第一节 生涯与生涯规划概述/186

第二节 大学生择业的心理问题/191

第三节 职业生涯规划实务/194

参考文献/202

第一章

绪 论

【情景导入】

各位同学,还记得新生入学时爸爸妈妈陪着自己走进大学校门那一刻的心情吗?不论我们走进的是何种类型的大学,它能带给我们的有关大学的一切,会和其他学校一样真真切切。

走过大学生生活的同学回望大学时代会发现,真正的大学经验与那些外在的校门、建筑、松柏相关不大。不论外相如何,各位同学需要适应和面对的,也许远远超过你们曾设想的。

小学6年,初中3年,高中3年,我们从未停止过学习、适应、成长的步伐,也许我们已经意识到:身体的成长在20多岁的时候就已经停止,但心灵的成长,永无止境。

在人生的旅途上,我们不断地来到新的环境,遇到新的课题,面对新的困惑,发现新的自己;我们的心灵,一路成长和丰满着。

而大学,是我们真正走上属于自己的路的起点;走进大学,开始独立生活,独立面对和处理学习和生活中的相关事宜,开始探索心灵的成长。

第一节 心理健康概述

当今世界,科技飞速发展,竞争日趋激烈。大学生身处纷繁复杂的社会环境之中,一方面要应对不断增加的学习和择业压力;另一方面还要抵御来自内心深处的心理冲突和外界的各种诱惑,他们迫切需要学习和掌握一些心理调适的方法,以提高自己的心理健康水平,应对未来社会的各种挑战。当代大学生已经朦胧地意识到心理健康对个人成长的重要性,但如何增进心理健康,如何利用各种教育资源提高自己的心理健康水平,提高应对各种心理困扰的能力,许多学生还并不十分清楚。健康是生命之本,快乐是生命之源,而要想拥有快乐,就必须拥有一颗健康的“心”。那么,什么是心理健康?怎样才能增进心理健康呢?

一、什么是健康

心理健康的概念是伴随着人们对健康社会实践的深入认识而不断发展的。因此,为了更好地理解什么是心理健康,有必要先了解一下健康概念的演化。

人类对健康概念的认识是随着社会的发展及人类自我认知的深化而不断丰富的。自古以来,无论是帝王将相还是普通百姓,他们都渴望健康,祈求长命百岁。然而,对什么是健康,健康的概念应包括哪些内容,不同时期的人们有着不同的理解。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病、治病的医学科学应运而生。数百年来,生物医学的巨大成就为人类的健康做出了卓越的贡献,这种成就使人们对健康的认识长期以来一直局限于过分关注躯体的生物学变化,而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。例如,人们在日常生活中往往只注重锻炼身体,而不重视培养健康的心理;一有头疼脑热就往医院跑,而有了严重的心理疾病却自觉或不自觉地加以掩盖。这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。据统计,美国每4个人中就有1个人在其一生中因心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中就有1个人因心理方面的疾病而住院。美国全国的医院病床中,几乎有一半被心理疾病患者所占用。

随着科学技术的进步与社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式已经转变为“生物—心理—社会”医学模式。历史发展到现代,人类对健康的认识再一次发生飞跃,人们已不再把健康仅仅视为生理机能的正常或衰弱与疾病的

减少。1948年,世界卫生组织(WHO)刚刚成立时,就在其宪章中开宗明义地指出:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会等因素中综合分析,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。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

从这10条健康标准可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹的身体方面的,也没有一种病是纯粹的心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应。

20世纪80年代初,世界卫生组织又提出了“亚健康”的概念,用以描述健康和疾病之间的过渡阶段。所谓“亚健康”,是指一种介于健康与疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”、“疾病前状态”、“第三状态”、“灰色状态”、“潜临床状态”、“亚健康人”等。它的主要特征表现为生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退的现象,即有自觉症状,但作全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态,没有出现功能性或器质性病变。因此,1981年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念做出了如下阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”美国学者杜巴认为:“真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在一个现成的环境中有效运作的能力。环境在不断地变化,所谓健康便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”从适应的角度来看,健康的人是有能力解决问题的人,健康不是没有问题,而是能够解决问题。

1989年,世界卫生组织又深化了健康的概念,提出21世纪的健康概念中应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。在这一新概念中,以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,而且还必须是心理活动正常和社会适应良好的综合体现。

从健康含义的演变可以看到,今天的健康涉及诸如人的生命组织的标准和病理学问题;个人的心理结构及其形成机制的问题;人的身心交互作用的问题;人的生理层面、心理层面、伦理层面及社会层面辩证统一的问题;个体健康与群体和社会健康相互联系的问题;等等。这也就是“大健康”观念。健康既受社会生活中各种因素的影响,也反作用于社会生活的各个方面,健康应该而且必然成为整个人类共同关注的话题,即实现个体的健康和社会的健康是人类共同致力的目标。

二、什么是心理健康

心理健康的概念是伴随着美国人克利福德·比尔斯(Cliford W. Beers)倡导的心理卫生运动而逐步建立起来的。比尔斯的哥哥患有癫痫。比尔斯在美国耶鲁大学读书期间,听说此病具有遗传性,怕自己也得这种病,终日处于恐惧、焦虑中,导致精神失常而中途辍学,住进精神病院。在三年的住院治疗中,比尔斯亲身体验了精神病人悲惨的处境,目击并身受了医院对于病人的冷漠和虐待,不胜悲愤。同时,更使他痛苦的是社会上对于精神病的误解,对于精神病痊愈者的歧视和偏见。他病愈出院后,立志把自己的一生献给精神病患者。他向各方面呼吁,要求改善精神病人的待遇,并从事预防精神病的活动,但响应者甚少。于是,他根据自己的感受和体会写成一本举世闻名的书——《自觉之心》(*A Mind That Found Itself*),又名《一颗自我发现的心》、《发现自己的灵魂》、《心灵的归来》等,于1908年3月出版。此书文字生动,再现了他住院三年间的悲惨经历,描写了精神病院设备的简陋,保护室的肮脏、寒冷,精神科医生的冷酷无情,护士的粗暴、虐待、侮辱以及信件检查等非人的对待。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯(William James)给此书以高度的评价,并为之作序。美国当时最负盛名的精神病学家、精神生物学创始人阿道夫·迈耶(Adolf Meyer)读了此书后,充分肯定并赞扬了这本书的价值,认为这就是心理卫生(Mental Hygiene)。

英语“Mental Hygiene”有维护心理健康的意思,后来,Hygiene(卫生)一词被health(健康)代替,于是心理卫生与心理健康的英文就都用“Mental Health”来表示了。“心理卫生”既是指一门学科、指一种实践活动,又是指一种心理状态,即心理健康状态。通常而言,心理卫生这一概念指的就是心理健康。

由于人的心理是极其复杂的,因此,对于心理健康也只能采用描述性定义,即便如此,不同学者因依据的理论不同,对于心理健康的描述也不尽相同。大多数的临床精神病学家认为健康的心态就是没有症状的心态;而许多社会工作者则认为健康的心态是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐;也有一些心理学家认为健康的心态就是平均状态,偏离平均值就属于不健康。在众多定义中,最普通的一种观点是以个人能否适应环境来划分心理健康与否,若一个人对环境适应良好,则这个人的心理是健康的;反之,则不健康。

例如,对一个智力正常但学习成绩很差,品行一般、老老实实、循规蹈矩的学生进行心理健康状况评价,根据上面的四种定义不难看出:在临床精神病学家眼中,该学生是很健康的,没有什么问题;在社会学家眼中,该学生应该也是健康的,他老老实实、循规蹈矩、没有逾越一定的社会准则。不过,这种健康的判定是以该学生没有因学习问题而体验痛苦为前提的。如果依据第三种观点,该学生则可能是不健康的,因为对一个智力正常的学生来说,他应该有较强的求知欲望,他的学习成绩也应该是常态的。依据第四种观点对这名学生进行评价,我们认为他是不健康的。在当今瞬息万变的社会中,循规蹈矩、墨守成规不是健康的依据,而积极向上、勇于开拓创新才是心理健康的标准。

对于心理健康概念的理解虽然并不统一,但心理学家几乎一致认为,心理健康是一个相对概念,不同时代、不同国家,心理健康的标准可能不完全相同。因此,第三届国际心理卫生大会(1946年)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状态。”为了便于对心理健康进行评价,世界心理卫生联合会还给出了心理健康应普遍遵循的准则: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;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

心理健康与生理健康是健康概念中不可分割的重要组成部分,但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。人的心理现象是一种主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。一般认为,心理健康是一种持续的心理状态,个体在这种状态下能很好地适应,具有生命的活力,能充分发挥其潜能。由于心理健康状态具有连续性,因此心理健康与心理不健康并不是泾渭分明的,而是呈一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态发展到严重的心理疾病是渐进的、连续的,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。如果我们不注意心理保健,不注意提高自己的心理素质,就有可能出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,严重的就会出现心理困扰和心理疾病。反之,如果有了心理困扰或心理障碍时,能及时自我调整和寻求专业的心理

咨询帮助,烦恼就会很快解除,恢复健康的心理状态。总之,心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展的过程。在人的一生中,心理困扰和心理疾病谁都不可避免,心理健康不是没有问题,而是有办法解决问题,是能够应付问题。

三、大学生心理健康的特点

大学生是社会群体中的特殊部分,他们的心理健康状况与其他群体有所不同。因此,在研究和制定大学生心理健康的标准时,必须考虑大学生群体的特殊性,要使标准能够为大学生心理健康教育实践和心理咨询服务。参照心理健康的一般标准,我们认为,大学生心理健康的标准应该包括下述八个方面的内容。

(一) 良好的环境适应能力,能独立生活

环境适应能力是心理健康的核心。哈佛大学的“格兰特研究”认为,“心理健康就是适应”,“只有在日子过得不顺利时,才显得出心理是否健康”。所以,人们在遇到困难时,适应能力就显得特别重要。大学生的环境适应包括对生活改变的适应、对思想观念的适应以及对社会工作的适应。

(二) 对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望

大学生的主要任务是学习,如果一个学生没有学习的兴趣和求知的欲望,那么他在学校里就会表现不佳,会感到空虚无聊。这样的学生多半会发展成为“问题学生”,他们是心理咨询的重点对象。

(三) 正确的自我意识

自我意识是对“我是谁”和“我将往何处去”的认知,大学生如果缺乏正确的自我意识,就会失去前进的方向和动力。

(四) 良好的心境,能协调和控制情绪

在竞争日益激烈的今天,任何人都不可能使情绪始终保持在最佳状态,每个人都有可能遭遇情绪低落。但对于大多数人来说,他们能在合适的时候、合适的地点,以合适的方式宣泄情绪,他们的心情通常是愉快的,这就是协调和控制情绪的能力。如果不具有这种能力,任由自己的情绪随意发泄,就会导致心理障碍。

(五) 和谐的人际关系,乐于交往

人际关系是心理健康的重要指标。乐于交往的人,心理有了烦恼就会主动找人倾诉;而性格孤僻的人,常把心事憋在心中,时间久了就容易出现心理异常。

(六) 完整统一的人格品质

人格是心理的核心,人格不健康(缺陷或分裂)的学生心理也是不正常的。例