



工业和信息化普通高等教育“十三五”规划教材
高等职业院校通识教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

——基于积极心理学角度

谭华玉 马利军 © 主编



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化普通高等教育“十三五”规划教材
高等职业院校通识教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

——基于积极心理学角度

谭华玉 马利军 © 主编



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育：基于积极心理学角度 / 谭华玉, 马利军 主编. -- 北京：人民邮电出版社, 2016.2
高等职业院校通识教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-41542-4

I. ①大… II. ①谭… ②马… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第017804号

内 容 提 要

本书立足于大学生的心理健康状况和身心特点,在编写过程中将积极心理学的理念融入大学生心理健康教育的核心主题中,有意识地引导大学生关注自身的积极品质和健康人格,鼓励他们发现自身优势和核心竞争力,从而有效改善大学生的精神面貌,提升大学生的心理品质和社会生存能力。全书共包括大学生心理健康教育绪论、自我意识、人格优化、学习心理、人际交往、情绪调控、性心理与爱情心理、压力管理与挫折应对、职业生涯规划与就业心理、生命教育与危机干预10个专题。每章内容围绕主题介绍相关的心理知识、存在问题和调适方法,同时阐述了如何在大学生活中增进心理健康、发展自身潜能。另外,各章还包含相关主题的拓展阅读和课程实践(如思考讨论、心理测试、心理训练)。

在编写过程中,作者尽可能提升教材的可读性、实用性、体验性和操作性,以适应大学生学习阅读的心理特点,有助于将理论学习与实践训练紧密结合起来,进而最大限度地实现教材内化于心、外化于行的教育功效。

本书可作为大学生心理健康教育教材和参考书,也可作为大学生完善心理健康状态、提升心理素养的自学自助读本。

◆ 主 编 谭华玉 马利军

责任编辑 马小霞

执行编辑 赖文华

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：15.5

2016年2月第1版

字数：365千字

2016年2月北京第1次印刷

定价：36.00元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

主 编 谭华玉 马利军

副主编 支素华 梁 娟 赵丹曦

顾 问 颜新宇

编 委 周海咏 林冬妹 龙春江 戴贞标 童 曼 严 芳 张广才 龚红莲
温雪秋 李宜芳 王 琪 何文聪 王琳璐 陈斯贝 崔晓丽 余 丹

心理学研究表明,在个体一生的发展中,大学生处于青年期的后半段。青年期是个体身心发展迈向成熟的时期,是由他律转变为自律、由社会我进入心理我充分发展的时期。同时,也是大学生由发现自我、了解自我到认识自己与他人关系、自我与社会关系,进而认清人生意义,厘清未来发展方向的重要时期。当代大学生的成长环境比较安逸,较少受到挫折和磨炼。在传统的应试教育模式下,学生的注意力主要集中在如何取得好成绩,忽视了对良好心理品质的培养。进入大学后,由于学习和生活发生了巨大变化,大学生将直面诸如环境适应、学习、交友、恋爱、择业、就业等多种问题。来自社会、家庭和学校的各种矛盾与自身成长中遭遇到的冲突相互交织,使得大学生常常生活在无聊、彷徨、挣扎和渴望中。此外,社会经济快速发展带来的价值观的变化,以及复杂的人际关系压力,使得当代大学生的安全需要、爱和尊重的需要、自我实现的需要都不容易获得满足。大学生心理尚未完全成熟,还没有足够的能力和智慧来悦纳自我、认识社会、理解人生,容易形成消极的行为模式和懈怠的依赖心理,甚至产生心理困惑和心理问题,如果得不到及时的疏导、合理的解决,久而久之就可能形成心理障碍,影响学生正常的学习生活及成长成才。

目前,我国高等教育的发展从外延式发展阶段迈入了内涵式发展阶段,心理健康教育作为素质教育的重要组成部分,受到国家教育部门的重视。《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅〔2011〕1号)指出:“高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系……高校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,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。”而在《普通高等学校学生心理健康课程教学基本要求》的通知(教思政厅〔2011〕5号)中进一步明确要求:“要把高校学生心理健康课程纳入教学计划和培养方案。主干教育课程作为公共必修课设置2个学分,32~36个学时。延伸教育课程可根据学生情况和需要分布在不同学期开设。”为了贯彻落实教思政厅〔2011〕1号文和〔2011〕5号文,全国很多高校都纷纷开设了大学生心理健康教育必修课或选修课。

传统的病理性的大学心理健康教育更多地关注大学生遇到的负面问题,诸如失恋、轻生、人际关系障碍、适应不良等,在心理健康课堂上谈症状、谈预防、谈治疗,甚至是谈负面案例,却较少与学生探讨乐观向上的精神、阳光充实的追求和朴实纯真的心态的积极作用,预防大于促进,使得心理健康教育的任务变成了识别精神疾病和揭示行为紊乱的秘密,凸显负性暗示和榜样作用。其实,消除问题只是“零”状态。心理健康不仅要关注人的各种心理问题或心理疾病,更要关注人的积极力量和优秀品质。因此,教育工作者迫切需要从积极心理学的角度对大学生进行心理健康教育和引导。开展大学生心理健康教育工作应主要针对大学生如何拥有积极的生活态度、获得更好的能力发展、实现自己的人生价值。

2013年，我们荣幸获得广东省教育厅对《高职院校心理健康教育课程改革与实践研究》(20130201046)和《积极心理学视角下生命教育课程的建构与实施研究》(2013ZY041)的资助。本书是作者对多年的教学经验和研究成果进行总结、归纳和凝练的结晶，既紧扣教思政厅(2011)1号文和(2011)5号文，又体现积极心理学特色，突出学生积极心理素质的培养。在编写上，充分促进理论学习与心理体验相结合，以更好地引导大学生认识并悦纳自我、建立积极心态、发展自身潜力、培养优秀品质、增强社会适应能力和心理保健能力，以健康向上的心态开拓自己的美好人生。

本书内容涵盖大学生心理健康教育绪论、自我意识、人格优化、学习心理、人际交往、情绪调控、性心理与爱情心理、压力管理与挫折应对、职业生涯规划与就业心理、生命教育与危机干预10大专题。每个专题独立成章，读者可以随意从任何一个自己感兴趣的题目开始阅读。各章内容的编者都是心理学专业的博士或硕士，从事大学生心理健康教育多年，具有深厚的心理学理论功底和丰富的教学、咨询经验的老师，具体分工如下：第1章、第3章、第4章，谭华玉；第2章、第7章，支素华；第5章、第9章，赵丹曦、谭华玉；第6章、第8章，马利军；第10章，梁娟。最后由谭华玉、马利军统稿。

在本书的编写过程中，尽管参阅了大量的文献资料，但由于编者的理论修养和实践经验有限，本书难免存在疏漏之处，恳请各位专家、同行、读者斧正，以便进一步修订完善。在此，谨向本书中的引文作者表示深深的谢意！向支持本书出版的各位领导、专家和朋友表示衷心的感谢！向为本书编写收集资料的老师们和同学们表示衷心的感谢！

衷心希望广大的青年大学生身心健康、快乐成长！

谭华玉

2015年12月

第1章 健康人生 从心开始——大学生心理健康教育绪论····· 1

- 1.1 心理健康概述····· 3
 - 1.1.1 心理学与心理健康教育····· 3
 - 1.1.2 健康与心理健康····· 5
- 1.2 大学生心理健康的标准与解读····· 9
 - 1.2.1 大学生心理健康标准····· 9
 - 1.2.2 正确把握大学生心理健康的标准····· 10
- 1.3 大学生常见的心理问题····· 12
 - 1.3.1 适应问题····· 12
 - 1.3.2 自我意识问题····· 12
 - 1.3.3 学习学业问题····· 12
 - 1.3.4 情绪情感问题····· 12
 - 1.3.5 人际关系问题····· 13
 - 1.3.6 恋爱与性问题····· 13
- 1.4 大学生心理健康的维护····· 14
 - 1.4.1 坚持健康的生活方式····· 14
 - 1.4.2 培养良好的人格品质····· 14
 - 1.4.3 掌握心理健康知识····· 16
 - 1.4.4 做一个心理弹性者····· 16
 - 1.4.5 提高心理调节能力····· 17
 - 1.4.6 寻求心理咨询的帮助····· 18

第2章 认识自我 悦纳自我——大学生的自我意识与培养····· 23

- 2.1 自我意识概述····· 25
 - 2.1.1 自我意识的概念····· 25
 - 2.1.2 自我意识的内容····· 26
 - 2.1.3 自我意识的心理功能····· 27
 - 2.1.4 大学生自我意识形成的来源····· 28
- 2.2 大学生自我意识的发展····· 29

2.2.1 大学生自我意识的发展特点····· 29

2.2.2 大学生自我意识的缺陷····· 32

2.3 塑造健全的自我意识····· 36

2.3.1 树立正确的自我观念····· 37

2.3.2 积极地悦纳自我····· 38

2.3.3 有效地控制自我····· 38

2.3.4 培养自信心,提升自我效能感····· 39

2.3.5 不断超越自我····· 41

第3章 优化人格 展现魅力——大学生人格发展与心理健康····· 45

- 3.1 人格概述····· 46
 - 3.1.1 人格的定义····· 46
 - 3.1.2 人格理论····· 47
 - 3.1.3 人格的力量····· 54
- 3.2 大学生健康人格的标准与解读····· 56
- 3.3 大学生常见的人格问题及优化····· 58
 - 3.3.1 大学生的不良人格与调适····· 58
 - 3.3.2 大学生常见人格障碍与调适····· 61
- 3.4 大学生人格魅力的塑造····· 64
 - 3.4.1 树立科学的人生观····· 64
 - 3.4.2 学会自我调适····· 64
 - 3.4.3 提高文化素质····· 64
 - 3.4.4 培养良好的习惯····· 64
 - 3.4.5 加强人际沟通····· 65

第4章 学会学习 受益终生——大学生学习心理····· 72

- 4.1 大学生学习及学习心理概述····· 74
 - 4.1.1 大学学习的主要特点····· 75
 - 4.1.2 大学生学习心理的主要特点····· 76

4.2 大学生学习心理存在的主要问题···77

4.2.1 学习愿望强烈,但目标不明确·····77

4.2.2 思想上重视学习,但行动上缺乏动力·····77

4.2.3 专业意识不强,学习随意性大·····77

4.3 大学生学习常见的心理困扰及调适·····78

4.3.1 学习适应问题·····78

4.3.2 学习动机问题·····81

4.3.3 学习焦虑问题·····85

4.3.4 注意力不集中问题·····88

4.4 大学生最佳学习状态的培养·····89

4.4.1 培养良好的学习习惯·····89

4.4.2 掌握良好的学习方法·····89

4.4.3 做时间的主人·····90

第5章 和谐人际 幸福之源——大学生的人际交往心理·····99

5.1 人际交往概述·····101

5.1.1 人际交往的含义·····101

5.1.2 大学生良好人际关系的重要性·····102

5.1.3 大学生人际交往的影响因素·····104

5.1.4 人际交往的心理效应·····107

5.2 大学生人际交往的原则·····109

5.3 大学生人际交往的障碍及调适···111

5.3.1 人际交往的认知障碍及调适·····111

5.3.2 人际交往的情绪障碍及调适·····114

5.3.3 人格引起的交往障碍及调适·····118

5.4 人际交往的艺术——建立和维护良好的人际关系·····119

5.4.1 主动交往·····119

5.4.2 善于发现并赞美别人的优点·····120

5.4.3 批评讲究方式·····120

5.4.4 善对分歧·····121

5.4.5 建设性地交谈·····122

5.4.6 换位思考·····123

第6章 情绪调节,快乐生活——大学生情绪管理·····126

6.1 情绪概述·····127

6.1.1 什么是情绪·····127

6.1.2 情绪的分类·····128

6.1.3 情绪的表现形式·····130

6.1.4 情绪的功能·····132

6.2 大学生常见的情绪问题·····132

6.2.1 大学生情绪发展的特征·····132

6.2.2 大学生消极情绪的表现及其产生原因·····134

6.2.3 情绪对大学生身心健康的影响·····137

6.3 健康情绪情感的培养·····140

6.3.1 什么是健康的情绪·····140

6.3.2 大学生消除不良情绪的常用方法·····141

6.4 大学生良好情商的培养·····144

6.4.1 情商的概念·····144

6.4.2 当代大学生的情商问题·····145

6.4.3 大学生情商的培养·····146

第7章 谈性说爱 成长成熟——大学生性心理及恋爱心理…… 152

7.1 性心理与大学生生活…… 153

7.1.1 性与性心理健康…… 153

7.1.2 性心理的发展和性意识的成熟…… 154

7.1.3 健康性心理与性心理异常…… 155

7.2 大学生性心理问题及调适…… 155

7.2.1 大学生面临的性心理困惑…… 155

7.2.2 大学生性心理调适…… 157

7.3 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题…… 158

7.3.1 谈恋爱的动机与目的…… 158

7.3.2 爱情发展的层次、特征和阶段…… 158

7.3.3 亲密关系的促进因素…… 160

7.3.4 失恋及失恋的调适…… 162

7.4 大学生健康择偶观和恋爱观的培养…… 164

7.4.1 健康的择偶观和恋爱观需要培养…… 164

7.4.2 大学生常见的择偶心理…… 164

7.4.3 大学生的择偶现实…… 166

7.4.4 大学生积极恋爱观的培养…… 166

第8章 管理压力 笑对挫折——大学生压力管理与挫折应对…… 171

8.1 压力和挫折概述…… 172

8.1.1 压力概述…… 172

8.1.2 挫折概述…… 173

8.2 大学生压力和挫折的产生与特点…… 173

8.2.1 压力源概述…… 173

8.2.2 心理冲突类型…… 175

8.2.3 挫折产生的原因…… 176

8.2.4 挫折的种类…… 176

8.3 压力和挫折对大学生心理的影响…… 176

8.3.1 压力与健康…… 176

8.3.2 挫折反应的个体差异…… 178

8.3.3 挫折的行为表现…… 179

8.4 大学生压力管理与挫折应对…… 180

8.4.1 压力管理…… 180

8.4.2 大学生压力管理的措施…… 180

8.4.3 大学生压力管理的应对方式…… 181

8.4.4 挫折的应对方法…… 181

8.4.5 挫折承受力…… 182

第9章 职业规划 从容就业——大学生职业生涯规划与就业心理…… 188

9.1 大学生职业生涯规划概述…… 190

9.1.1 职业生涯规划的含义…… 190

9.1.2 职业生涯规划的作用…… 190

9.1.3 职业生涯规划的原则…… 191

9.1.4 职业生涯规划的具体步骤…… 192

9.2 大学生择业常见的心理误区与调适…… 198

9.2.1 求职择业过程中常见的心理误区…… 198

9.2.2 择业心理误区的自我调适…… 201

9.3 大学生综合就业能力的培养与发展…… 202

9.3.1 什么样的大学毕业生受欢迎…… 202

9.3.2 大学生综合就业能力培养的途径和方法…… 204

9.4 掌握求职技巧,提高择就业能力	205
9.4.1 简历制作	205
9.4.2 面试技巧	206

第10章 珍爱生命 积极人生—— 大学生生命教育与心理 危机应对

10.1 思考生命教育	218
10.2 生命教育的成长之路	218
10.2.1 国外生命教育的起源	218
10.2.2 国内生命教育的发展	219
10.3 大学生生命教育与心理危机 干预	220
10.3.1 大学生心理危机呼唤 生命教育	221

10.3.2 大学生心理危机的信号	221
10.3.3 大学生心理危机的干预程序和 方法	222

10.4 大学生生命教育实践体验与 案例分析

10.4.1 大学生积极生命观的养成 教育	223
10.4.2 增强生存意识,学习生存 技能	225
10.4.3 明确生活目标,学会幸福 生活	228
10.4.4 防范生命危险,拥抱健康 生活	229

参考文献	236
------	-----

第1章

健康人生 从心开始

——大学生心理健康教育绪论

本章从4个方面介绍了心理健康的基本知识与大学生心理健康的常见问题，从积极心理学角度来解读大学生心理健康的标准与维护。目的是促使学生在了解自己心理健康水平的基础上，树立正确的心理健康观念，培养积极的心理品质，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。通过拓展阅读的方式让学生对心理咨询有基本的了解，建立正确的心理咨询观念以及自主求助的意识；通过心理训练营活动，为学生提供深入探索自我的机会，让学生在自我探索中认识自我、调节自我、完善自我，并解决自己成长中遇到的问题等（基本框架见图1.1）。

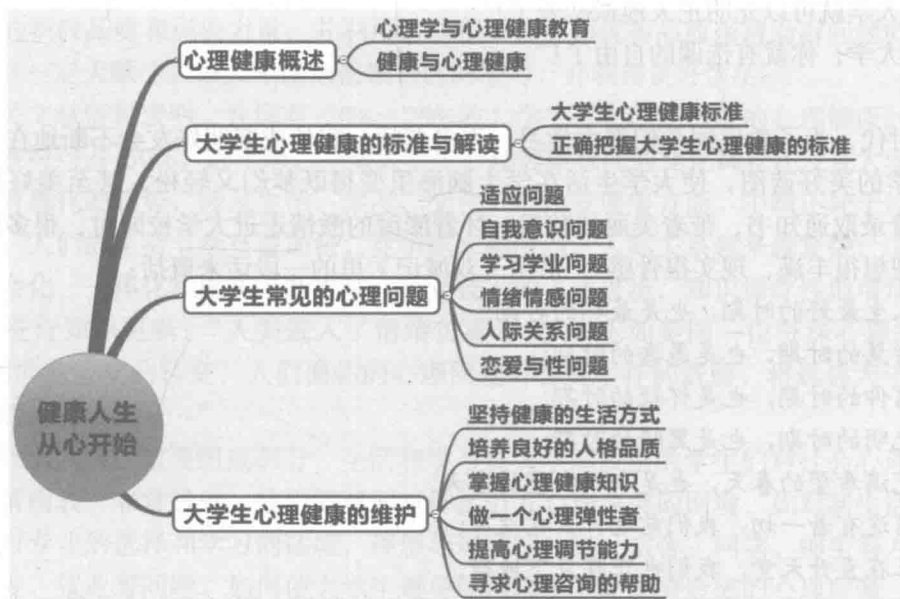


图 1.1 第 1 章基本框架

思考：

如图 1.2 所示，如果 A、B、C、D、E 分别代表 5 个人，他们的人生发展如何？

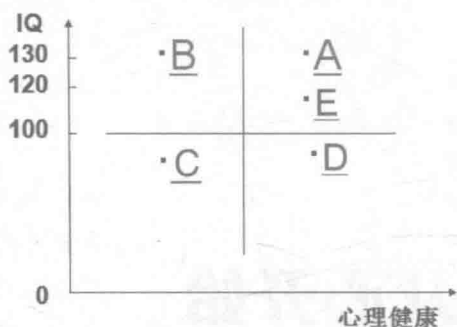


图 1.2 心理健康与人生发展

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

——马勒

拥有健康身体的同时拥有健康的心理，是这个世界上关于幸福状态简短而又充实的描述。如果一个人拥有这两个方面，那他就没必要再祈求其他的了；追求身心的健康要比追求其他的东西有价值得多。

——乔·勒克

“再紧张一阵子，考上大学就可以好好放松了！”

“到了大学你就彻底自由了！”

“到了大学就可以光明正大地谈恋爱了！”

“到了大学，你就有选课的自由了！”

……

中学时代，为了敦促同学们努力学习，许多老师、家长或亲朋好友会不断地在大家面前描绘着大学的美好蓝图，使大学生活在学生脑海里变得既梦幻又轻松，甚至美好得不着边际。当揣着录取通知书，带着美丽的梦想，怀着澎湃的激情走进大学校园时，很多同学不由得感叹“理想很丰满，现实很骨感”，借用《双城记》里的一段话来概括：

它是人生最好的时期，也是最坏的时期；

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；

我们前途有着一切，我们前途什么也没有；

我们正在直升天堂，我们也正在直下地狱。

大学是人生发展的重要时期，她承载着许多美好的愿望，同时也充满着矛盾冲突，甚至

危机。一方面,大学生思想单纯、生活阅历简单,承受挫折的能力较弱;另一方面,大学生面临着学业压力、经济压力、就业压力,也面临就业与升学、恋爱与学业、生存与发展等多方面的趋避冲突,使得他们的身心处于剧烈变化与矛盾冲突的时期。如果不能适时调整自我,积极地悦纳自我,提高自控能力,就容易引发内心的矛盾冲突,出现多种形式的心理和行为问题,甚至出现严重的心理失衡,从而导致自伤、自杀及伤人、杀人等违法犯罪事件。为了帮助大学生树立良好的心理健康意识,培养积极的心理品质,增强大学生的社会适应能力和心理保健水平,以积极向上的心态开拓自己的人生,从积极心理学角度开展大学生心理健康教育显得尤为迫切和重要。大学生为了自身的成长和成才,主动增强心理健康意识,认真学习和掌握一些有关的知识和心理调节技巧,加强“自我管理、自我教育和自我服务”,也显得非常必要。

1.1 心理健康概述

1.1.1 心理学与心理健康教育

人的心理是非常复杂和奇妙的。恩格斯曾把人的心理现象誉为“地球上最美的花朵”,生活中很多大学生对人的心理现象充满了好奇,因而对心理学也充满了好奇。于是,经常有学生提问诸如“你能不能知道我现在在想什么”“你听了上半句,会知道我下半句想说什么吗”之类令人啼笑皆非的问题,甚至有人把心理学与“算卦”“占卜”等联系在一起。实质上,心理学是一门研究人的心理现象和行为规律的科学。它与人们的生活密切相关,蕴含着无穷的奥秘和永不枯竭的宝藏。积极心理学是心理学新的生长点,又被誉为“一门研究快乐和幸福的科学”。它倡导用积极的心态对人的许多心理现象,包括对心理问题,做出新的解读,用一种欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力,从而激发个体自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或者具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力,并获得良好生活。

据有关文献资料表明,我国有20%~25%的大学生存在不同程度的心理健康问题,甚至个别报告表明约占50%。近年来,一些大学生心理健康状况的变化调查还发现大学生的心理健康水平有恶化的趋势,涉及生活、学习、交往、个性发展等方面。中国正处于经济快速发展的阶段,人们的生活节奏日益加快,竞争越来越激烈,人际关系越来越复杂;工业化、现代化、社会化、一体化程度在不断提高,科学技术的飞速进步,知识爆炸性地增加,迫使人们不断地进行知识更新;“人类进入了情绪负重年代”,正如美国一位资深心理医生说:“随着中国向商业化的转变,人们面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰着中国人的生理疾病……”

作为社会人口的重要组成部分,生活和学习在学院里的学生们对社会心理这一时代变化的“晴雨表”非常敏感。他们需要面对许多引发心理冲突的困境,如对新生活、新环境的适应,对专业的选择和学习的适应,理想与现实的冲突,宿舍、同学、师生等人际关系的处理,恋爱、就业等问题。如何使大学生避免或消除由上述冲突造成的心理应激、心理障碍或心理危机,以积极的、正常的心理状态去适应环境,增进身心健康,预防心理障碍和精神

疾病的发生,使同学们能更好地发展自身的潜力,发挥自身的实力,开创美好的人生,大学生心理健康教育就成了时代发展迫切的需要和学生成长的重要保障。

近年来,中共中央以及中华人民共和国教育部(以下简称教育部)、中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会(以下简称卫生部)、广东省教育厅等曾多次发文要求加强学生的心理健康教育,倡导从积极心理学视角去构建大学生心理健康教育。从传统的病理性心理学角度来看,当人们谈到大学生的特点时,马上联想到大学生普遍以自我为中心、缺乏使命感和责任感、没有理想与信念、人生价值观偏差、挫折承受力弱、对职业生涯迷茫、缺乏对未来的规划等,却很少去关注大学生的积极品质和人格优点。在大学生心理健康教育中,教师常常与学生谈论什么是抑郁症、什么是焦虑症、大学生常见的心理问题是什么、怎样克服心理困扰、怎样矫治心理障碍、怎样帮助存在心理问题的同学等,却很少和学生探讨诸如幸福的奥秘是什么、现代人为什么经常不快乐、怎样保持生命的最佳状态、怎样拥有一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的阳光心态等这类促进学生思考和培养积极生活态度的问题。从传统的病理性心理学角度开展的大学生心理健康教育过多地关注了负面问题,似乎觉得只要预防心理问题的发生,大学生自然就是健康和幸福的。其实,消除问题只是“零”状态。积极心理健康的核心理念是,心理健康不仅要关注人的各种心理问题或心理疾病,还要更多地关注人的积极品质或积极力量(马甜语,2009)。积极心理学主张心理学应对普通人如何获得更好的发展、如何生活得更加幸福、如何使具有天赋的人更大程度地发挥其潜能进行努力。哈佛大学幸福课的忠实粉丝汪冰在《世界再亏欠你,也要敢于拥抱幸福》中说“……积极心理学的妙处在于,它不仅仅关注那些吸引眼球的特别乐观、特别成功、特别幸福的人,它更关注他们的经验能否被科学验证,能否被普通人学习掌握,而之前的自我激励的运动,则往往将个人经验不加验证地进行推广——‘我能你也能’。如果你没有做到,不是因为这方法有问题,只是说明你‘自我洗脑’得不够彻底。不顾个人特点和客观实际的自我激励,有可能带来更深的挫败和绝望。”从积极心理学角度出发的大学生心理健康教育的目的在于将积极心理学与传统的大学生心理健康教育进行有机结合,让学生们懂得利用积极心理学原理来反省、思考、实践,从而对其心理的健康发展有更大的帮助,能更好地挖掘潜能,发展技巧,以更好地工作、学习和生活。

拓展阅读

积极心理学简介

积极心理学通常被称为“研究人类最佳潜力的科学”。1998年,时任美国心理学会主席的马丁·塞里格曼(Martin Seligman)将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学英文为 Positive Psychology,它是指对生活中的美好部分进行的科学研究(Christopher Peterson, 2006),具体关注积极的主观体验(幸福、愉悦、感激、成就)、积极的个人特质(个性的力量、天分、兴趣、价值)、积极的机构(家庭、学校、商业机构、社区和社会)。积极心理学的研究重点是人自身的积极因素,其主张以人固有的实际的、潜在的、具有建设性的力量、善端和美德为出发点,强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发

展,更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。它给我们带来的好处在于:①发现并发挥自身的优势;②教我们从正面提出问题;③培养积极的心态;④塑造健康的身心模式。

积极心理学正以一种蓬勃的姿态影响着社会生活的许多领域,并在全社会掀起了一场积极运动,积极心理学的一些观点已经渗透到社会学、教育学、经济学、管理学等领域,并对其中的许多理论产生了重大影响。

1.1.2 健康与心理健康

“身体健康”是最常见的祝福语,反映了“健康”是每个人的愿望。前世界卫生组织总干事马勒博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康不代表一切,但失去了健康,就失去了一切。”有一个“五子登科”的故事,说的是假如人一生的幸福是由“1”和后面的“0”组成的,“1”代表“健康身体”,后面的“0”代表“妻子、儿子、房子、车子、票子……”,代表你所拥有的一切。只有当“1”存在的时候,后面的“0”才会有意义,才会越多越好;如果“1”不存在了,那么后面的“0”再多,也只是“0”而已,没有了任何意义。

对于健康的定义,传统观念认为健康就是身体没有疾病。因此,人们重视身体的锻炼与保养,而往往忽略了心理的保健。随着科学的进步和社会的不断发展,人们对健康的理解更加深入。以世界卫生组织对健康的定义为例,1948年,世界卫生组织提出,“健康不仅指没有疾病或虚弱的现象,而且指一种生理、心理和社会方面的良好状态。”1978年,该定义改为“健康不仅指肌体的强健和没有疾病,而且指一种生理上、心理上和社会方面的完满状态。”1989年,再次修订为“躯体健康,心理健康,社会适应良好。”1998年,又对健康问题有了进一步的解释:“健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活活动,使自己的智慧、情感和躯体融为一体,生活和精神充满生机,且富有文明的意义。从对健康定义的变化可以看出心理健康正受到越来越多的关注。

传统的心理健康观念视心理健康与心理疾病为一条线上的两个端点,因此,没有心理疾病就是心理健康。然而,随着科学文化的进步和社会的不断发展,人们对心理健康的理解也更加深入。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)(2001)将心理健康定义为:心理健康不仅是一种无精神病,更可视为一种幸福状态(well-being)。在这种状态中,每个人认识到自己的潜力,可以应付正常的生活压力,有效地从事工作,并能够对社会做出贡献。从广义上来讲,心理健康是指个体具有一种持续、高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现。从狭义上来讲,心理健康是个体具有稳定的情绪、适度的行为,具有协调关系和适应环境的能力。而关于心理健康的标准,不同国家有不同的标准,不同年龄有不同的要求,下面列举几种常见的标准。

第三届国际心理卫生大会提出4条心理健康标准:

- (1) 身体、智力、情绪十分调和;
- (2) 能适应环境,人际关系和谐;
- (3) 有幸福感;

(4) 在工作中能充分发挥自己的能力, 过有效率的生活。

著名的人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼提出 10 条心理健康判断标准:

- (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 and 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。

国内学者王登峰、张伯源等根据各方面的研究结果, 归纳总结, 较为详细地提出 8 项有关心理健康的指标。

1. 了解自我, 悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值, 既能了解自己, 又能接受自己, 具有自知之明, 即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做到恰当、客观地评价, 不会提出苛刻的非分期望与要求, 将生活目标和理想也能定得切合实际, 因而对自己总是满意的; 同时, 努力发展自身的潜能, 即使对自己无法补救的缺陷, 也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明, 并且总是对自己不满意, 由于所定的目标和理想不切实际, 主观和客观的距离相差较大而常常自责、自怨、自卑, 不断要求自己十全十美, 却又无法做到完美无缺, 于是, 经常体验挫折感, 结果是心理状态永远无法平衡, 也无法较好地摆脱将要面临的心理危机。

2. 接受他人, 善与人处

心理健康的人乐于与人交往, 不仅能接受自我, 也能接受他人, 能认可别人存在的重要性和作用, 也能为他人所理解、所接受, 能与他人相互沟通和交往, 人际关系协调和谐, 在集体生活中能与他人融为一体, 乐群性强, 既能在与挚友团聚之时共享欢乐, 也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时, 积极的态度 (如同情、友善、信任、尊敬等) 总是多于消极的态度 (如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等), 因而在社会生活中具有较强的适应能力和充足的安全感。一个心理不健康的人, 总是自别于集体, 与周围的环境和人们格格不入。

3. 热爱生活, 乐于工作

心理健康的人珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 在生活中尽情享受人生的乐趣, 而不会认为生活是重负。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智, 并从工作的成果中获得满足和激励, 把工作视为乐趣而不是负担。他能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来, 便于随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题, 能够克服各种困难, 使自己的行为更有效率, 工作更有成效。

4. 正视现实, 接受现实

心理健康的人能够面对现实, 接受现实, 并主动地去适应现实, 进一步改造现实, 而不

是逃避现实，对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，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，对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，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。

5. 能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人常常处于积极情绪状态，他们愉快、乐观、开朗、满意等，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不伤，胜不骄、败不馁，谦虚不卑，自尊自重；在社会交往中既不妄自尊大，也不畏缩恐惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，对于自己能得到的一切感到满意，开朗、乐观。

6. 人格和谐完整

心理健康的人，其人格结构各方面能平衡发展，包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等能够协调一致，人格作为人的整体精神面貌能够完整、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与步调合拍，也能与集体融为一体。

7. 智力正常

智力正常是人正常生活、工作、学习的最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。一般智商低于70分者为智力落后，而智力落后的人是很难被称为心理健康的。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有同年龄段大多数人都具备的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

以上列举了不同版本的心理健康的评判标准和尺度，个体可以以此来大致衡量自己的心理健康水平。通常来讲，心理健康水平可分为三个等级。

(1) 常态心理。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。生活中的大部分人属于常态心理。心理健康教育的目的就是帮助大学生持续保持正常心态，并不断开发心理潜能，提高心理健康水平。

(2) 轻度失调心理。表现为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的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。小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。对轻度心理失调应该像接受人会感冒发热一样，积极进行调整，一般很快会恢复常态。

(3) 严重病态心理。表现为严重的适应失调，无力维持正常的生活和学习。如不及时治疗，有可能会恶化，表现为神经症或精神病性障碍。精神病性障碍是严重的心理疾病。这类人只占极少数。心理健康教育就是要通过宣传教育，积极预防严重心理疾病的发生，做到早发现、早治疗。