

刘宗发 卢秀琼 周静

编著

DAXUESHENG XINLI JIANKANG DE LILUN YU SHIJIAN

大学生心理健康的 理论与实践

大学生心理健康的理论与实践

刘宗发 卢秀琼 周静 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康的理论与实践 / 刘宗发, 卢秀琼, 周静编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5643-1349-4

I. ①大… II. ①刘… ②卢… ③周… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教学参考资料 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169006 号

大学生心理健康的理论与实践

刘宗发 卢秀琼 周静 编著

责任编辑	邹蕊
特邀编辑	邹蕊
封面设计	何东璠设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	13
字 数	326 千字
版 次	2011 年 8 月第 1 版
印 次	2011 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1349-4
定 价	25.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

心理健康问题已成为全球瞩目的研究课题。所谓心理健康是指个体内外环境的和谐，是个体的身心和社会适应都能达到一种良好的心理功能状态。在这个过程中，表现出个体的认知、情感、意志、行为与人格的完整和协调。大学生是社会文化层次较高的群体，他们的心理健康状况不但直接影响其心智成长，也直接影响其适应社会的能力。只有拥有健康的心理，才能顺利地学习、和睦地交往、愉快地生活、健康地成长。可见，拥有健康的心理对大学生，乃至对全社会都具有极其重要的意义，有鉴于此，目前众多高校已经将“大学生心理健康教育”列为全校公共课。

从中学到大学，虽然是从一个校门跨进另一个校门，但对同学们来说，大学是一段新的认识旅程。在大学里，不管你是否愿意，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。也许你们渴望与人交流，但又找不到倾诉衷肠的知心朋友；你们情感丰富，然而在处理问题时往往感情用事，较为冲动，事后又为自己的行为感到后悔与苦恼；你们朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大理想，对未来充满美好的向往，但由于社会阅历不够，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，以致一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前碰得头破血流。西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”如何在这个剧烈变化的社会中，正确地认识与接纳自我，从而成功地实现自我、超越自我；如何在练就一副强健的体魄的同时，也练就一颗健康的心灵，这是当代大学生在成长过程中不可忽视的问题。

为了更好地帮助同学们尽快转变角色，适应学校生活，确立新的学习和奋斗目标，认识并理解自己与他人，完善和发展自我，从而具备健康成熟的个性与心理、完整和谐的人格和稳定的情绪，使有心理问题的同学早日走出心理和生活的误区，我们组织了长期从事心理健康教育研究与心理咨询的老师共同编写了这本书。

本书的编写立足于教育部颁布的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》，适应国家和高校加强大学生心理健康教育的需要，同时结合大学生的实际情况，阐述了大学生心理健康的基本理论及其应用。全书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理问题展开系统论述，为心理健康教育提供科学、有效、实用的心理学理论与方法。该书不仅明确了大学生心理健康的意义、途径和方法，而且结合大学生的适应、情绪、挫折、人格、性心理等心理成分阐明其与心理健康的关系，同时紧紧围绕大学生的学习、人际交往、修养、恋爱、择业等实际活动来分析如何进行心理保健。该书针对当前大学生新出现的网络问题进行了分析，并对如何避免和应对网络成瘾症提供了有益且可行的建议。总之，为了帮助大学生解决成长和个人发展中的各种困扰，增强大学生适应现代社会的能力，开发个体的心理潜能，提高心理健康水平，本书从内容组织安排及写作方法上均做了精心设

计，力求体现系统性、针对性、实用性和可读性的特点。

本书主题鲜明，体系完备，内容涵盖大学生心理健康的理论、大学生活的自我管理、大学生自我意识、人际交往心理、恋爱心理、择业与创业心理、情绪、压力与挫折管理、网络心理、人格塑造、生命的理性升华等部分。全书集结了十位编者的智慧与汗水，各位编者团结协作，为本书的顺利出版提供了强有力的保障。

本书的编写与出版得到了西南交通大学出版社的大力支持，谨此表示衷心的感谢！

本书由刘宗发负责拟定编写提纲、修改书稿、统稿和定稿；卢秀琼和周静审阅了部分稿件；刘永贤参与了编写全过程的服务工作。全体编著人员参与了编写提纲和书稿的最后审定讨论。

参加编写的人员有：

刘宗发教授（第一章）；

郑红渠副教授（第二章）；

冉红助教（第三章）；

卢秀琼教授（第四章）；

刘永贤讲师（第五章）；

周静副教授（第六章）；

曾兴智讲师（第七章）；

曾雪梅副教授（第八章）；

王代清讲师（第九章）；

赵兴奎副教授（第十章）。

本书是集体协作、共同努力的结果，不足之处，恳请广大读者批评、指正。

刘宗发

2011年7月于长江师范学院

目 录

第一章 让我们的心灵充满阳光	1
第一节 给我们的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准	1
第二节 让心灵阳光与我们同行——保持心理健康	9
第二章 大学生活我做主——心理适应	22
第一节 做智慧的学习者——学习	22
第二节 做高效的管理者——时间	30
第三节 做理性的消费者——理财	36
第四节 做策略的组织者——能力	39
第三章 人贵有自知之明——自我意识	48
第一节 我是谁——自我认识	49
第二节 我怎样——自我评价	55
第三节 我如何——自我发展	61
第四章 让我的心不再孤独——人际交往	68
第一节 相识是缘分——人际交往概述	68
第二节 搭建联通你我他的桥——人际交往的原则与技巧	72
第三节 推倒孤独的围墙——大学生同伴关系的调适	76
第五章 说声爱你不容易——爱情	83
第一节 问世间情为何物——爱情的内涵	83
第二节 众里寻他千百度——解析恋爱中的心理现象	89
第三节 有花堪折直须折，莫待无花空折枝——培养健康的恋爱心理	93
第六章 快乐轻松每一天——情绪、压力与挫折	101
第一节 做情绪的调节师——情绪的调节	101
第二节 风雨之后见彩虹——压力与应对	110
第三节 挫折的承受与应对	114
第七章 未雨绸缪——择业与创业	121
第一节 择业心理和创业心理	122
第二节 以积极的心态面对就业	129
第三节 求职技巧	136

第八章 网络天下——网络心理	149
第一节 大学生网络行为的心理分析	149
第二节 大学生主要网络心理障碍及其调适	157
第三节 做心理健康的“网络新生代”	162
第九章 “人心不同，各如其面”——人格	167
第一节 透视人格的奥秘——人格概述	168
第二节 大学生常见的人格缺陷与人格障碍	170
第三节 塑造与发展健全人格	176
第十章 理性升华——生命、生存、生活	182
第一节 生命——人生的载体	182
第二节 生存——人生的旅程	188
第三节 生活——人生的体验	197

第一章 让我们的心灵充满阳光

大学期间是人生最美好的一段时光，从中学到大学，虽然是从一个校门走进另一个校门，但对同学们来说，却是一段新的人生旅程的开始。在大学里，不管你们是否愿意，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。也许你们渴望与人交流，但却苦于找不到倾诉衷肠的知心朋友；你们情感丰富，但在处理问题时却往往感情用事，行为冲动，事后又经常为自己的行为感到后悔与苦恼；你们朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大理想，对未来充满美好的向往，但却因社会阅历不足，对现实生活中的困难和阻力估计不足，以至于一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前碰得头破血流。西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”如何在这个剧烈变化的社会中，正确地认识、接纳自我，进而成功地实现自我与超越自我；如何在练就一副强健体魄的同时，也练就一颗健康的心灵，这是当代大学生在成长过程中不可忽视的问题。

【案例】

一位男生踌躇地来到咨询室，满脸惆怅，情绪低落。

他讲道：“我叫张华（化名），是一名大一新生。大半学期过去了，我总是感到自我定位摇摆不定，有时觉得自己还不错，但比起其他同学，我觉得自己什么特长都没有，什么都不会，挺自卑……中学时一心想考上大学，学习挺努力的，现在考上了，大学老师没有中学老师管得那样严，一天到晚时间挺多，但不知道干什么……现在住宿、生活条件比中学好多了，但总是不习惯，同寝室的同学来自不同的地方，有的外省同学说话都听不大懂，生活习惯也不一样，不知道怎样与他们相处……自从进校以来，我一直都感到不适应，因此我感到有些焦虑、疲倦、烦乱、无聊，有时觉得自己无用，上网和睡懒觉这些在中学时想都不敢想的事情，已经成为了我的生活方式。想想父母，看看其他同学，有时我有一种罪恶感。但我就是不知道怎么做……”

张华（化名）这是怎么了？你有这种现象吗？

第一节 给我们的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准

一、心理健康的含义和标准

（一）健康的含义及标准

健康是人类赖以生存和发展的基本条件，也是旺盛生命力的重要标志。人们传统的健康

观是一个人身体的无病，但现代人发现，仅仅身体上无病还不能算健康，如果一个人的脑子出现问题，也不算健康。世界卫生组织在《世界卫生组织宣言》（1964年）中指出：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，它是一种生理、心理和社会性全面发展的良好状态。国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》（1978年）又对健康的含义作了重申：“健康不仅是疾病与体虚的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”从以上的论述中我们可以看出，健康包括三个方面的内容：①身体好，没有疾病，即生理健康；②心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；③个人和社会相协调，即社会适应能力强。只有当身体、心理以及社会适应功能均处于良好的状态时，才是真正的健康。健康既是一种状态，也是一种目标。那么，到底什么状态才是健康的呢？为此，世界卫生组织提出了10项具体标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张和疲劳。
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，睡眠良好。
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，走路感到轻松。

（二）心理健康的含义

著名心理学家马斯洛指出：“心理健康比生理健康更重要。”那什么是心理健康呢？对于心理健康，不同的学者有着不同的认识。心理学家英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，能充分发展其身心的潜能；这是一种积极的丰富情况，不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格则认为：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只要有效率，也不只要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和愉快的气质。”《简明大不列颠百科全书》认为：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”我国学者冯忠良等认为：“心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。”

从不同学者对心理健康的定义可以看出，心理健康是一种状态，这种状态能够使自己与环境相协调，并且能够让自己保持一种积极向上、能调动其潜能的一种状态，因此，我们认为，心理健康，简言之，就是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态，是个体的身心和社会适应都能达到一种良好的心理功能状态。其最本质的特征就是社会适应良好，^①在这个过程中，表现出个体的认知、情感、意志、行为与人格的完整和协调。

^① 刘艳：《关于“心理健康”的概念辨析》，《教育研究与实验》，1996（3）：46-48。

（三）心理健康的标准

由于学者们对心理健康的标准各有不同的看法，同时，由于心理健康是一种相对的过程，加之以对心理健康的判别还要受到社会环境、文化习惯的影响，所以标准很难统一。例如马斯洛和米特尔曼在《变态心理学》中提出了 10 条心理健康标准^①：① 有足够的自我安全感；② 能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；③ 生活理想切合实际；④ 不脱离周围现实环境；⑤ 能保持人格的完整与和谐；⑥ 善于从经验中学习；⑦ 能保持良好的人际关系；⑧ 能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨ 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩ 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

美国未来学家约翰·奈斯比特认为：“未来社会的成功竞争关键在于高技术与高情感的平衡。”研究表明，作为一个具有良好心理素质和精神健康的人，至少应具有以下 9 个方面的品质：① 虚心、诚实、富于正义感；② 热爱学习，勤奋工作，紧张而不忙乱，休闲而不空虚；③ 宽厚待人，不分亲疏，不分贫贱，和睦相处；④ 顺境中头脑清醒，逆境中头脑冷静，心平气和，泰然处之；⑤ 失败面前不气馁，挫折面前不推诿，吸取教训继续努力；⑥ 有坚强的意志和毅力，勇于和善于克服困难；⑦ 有自知之明，能正确对待自己的缺点和错误，乐于接受别人的批评、建议和忠告；⑧ 遇事不慌乱，能经受得起任何不幸和突然打击，乐观开朗；⑨ 能够得到的就得到，不去强求或不择手段地占有。^②

黄坚厚（1976 年）认为心理健康有 4 条标准：乐于工作，能与他人建立和谐的关系，对本身具有适当的了解，与现实环境有良好的接触。王登峰（1992 年）提出有关心理健康的 8 条标准：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常；心理行为符合年龄特征。林增祥、孟庆茂（2001 年）提出包括 6 个维度的心理健康评价结构：自我接纳、与他人的积极关系、环境控制、自主性、生活目标、个体成长。^③

从以上的论述中我们可以看出，不同学者对心理健康的标准有着自己的理解。尽管如此，我们仍然可以从中找到判断一个人心理是否健康的依据。目前，常用的心理健康标准有以下四个方面：

（1）统计学标准。指利用常模来判断人的心理健康状况。如果与常模偏离得较远，可能心理越健康或越不健康。如常用症状自评量表（SCL-90，见附录）去测查心理健康的程度，最后将测查的结果与常模比较，高于常模三个标准差以上就表明心理越不健康。

（2）社会规范标准。以个人的行为是否符合社会的行为规范、道德准则以及体会观念来判断心理健康的程度。合乎某一社会标准的，为社会所认可与接受的行为就是正常的行为，否则为异常行为。

（3）症状标准。正如一个人感冒后会发烧、咳嗽、流鼻涕一样，一个人若心理不健康，也会在临床中有相应的异常症状表现。如失眠、紧张、强迫观念等。因此，根据临床中有无相应的症状表现，便可推知其心理是否健康。

① <http://zhidao.baidu.com/question/22237183.html>。

② http://blog.sina.com.cn/s/blog_48433e540100ariz.html。

③ 王成奎，丁志卫：《我国大学生心理健康研究现状与思考》，《广西青年干部学院学报》，2003（5）：38-39。

(4) 心理学标准。根据个体心理发展阶段所具有的阶段性特点为依据来判断个体是否健康。一般来说,处于某一特定发展阶段的人具有该阶段所具有的共性,也正是由于有共性的存在,我们才能把握其人生各阶段发展的规律性。如果一个人所表现出的心理与行为与共性相符合,那这个人的心理就是健康的。如果与共性明显不相符合,偏离共性较远,就说明他心理发展出现问题,处于一种不健康状态。

二、大学生心理健康标准

根据心理健康的标准,结合大学生身心发展特点,可以用下面七个方面作为衡量大学生心理健康的标准。

1. 有适度的安全感,有正确的生存意识,有良好的竞争意识

根据马斯洛的需要层次理论,成人与儿童在满足基本的生存需要之后,就会追求安全需要的满足。对于大学生来说,安全的需要同样不可缺失。没有安全感,会令其惶惶不可终日,充满焦虑,继而影响到消化功能,并在躯体上得到反应。大学生脱离了自己熟悉的环境,来到陌生的校园,只有其安全需要得到满足,才能在学校安心地学习和生活。再加上大学生正处在由未成年人向成年人的过渡时期,获得成人安全感的过程是一个必经的过程。另外,还应在面对不确定条件与面对挫折时获得安全感。

2. 了解自我,悦纳自我

在对自我的认识过程中,会形成自我意识。所谓自我意识就是指个人对自己身心活动的觉察,即自己对自己的认识,具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、体态等)、心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)以及自己与他人的关系(如自己与周围人们相处的关系,自己在集体中的位置与作用等)。自我意识过程包含三种主要心理成分:

(1) 自我认识。

自我认识是主观自我对客观自我的认识与评价,自我认识是自己对自己身心特征的认识,自我评价是在这个基础上对自己做出的某种判断。正确的自我评价,对个人的心理生活及其行为表现有较大影响。如果个体对自身的估计与社会上其他人对自己客观评价距离过于悬殊,就会使个体与周围人们之间的关系失去平衡、产生矛盾,长期以来,将会形成稳定的心理特征——自满或自卑,这将不利于个体的健康成长。

(2) 自我体验。

自我体验是伴随自我认识而产生一种主观体验,是主体的我对客体的我所持的一种情感态度。如自尊、自信、自豪、自卑、失落、不满、羞耻、耻辱等。

(3) 自我监控。

自我监控是自己对自己的思想和行为的监督与调控。自我监控包括两个方面:一是发动作用,即引发某种行为;二是禁止作用,即不做出某种反应。心理健康的大学生能清楚地认识自己,意识自己在生理与心理上的长处与短处,并能接纳自我的现状,调整“主观我”与“客观我”之间的情感体验,使之处于一种积极向上的情绪状态。并对自己的短处加以适度的调控,

按照自我能够达成的目标有意识地改造当前的自己，完善自己，最大程度地发挥个体的潜能。

3. 接受他人，与人为善，人际关系和谐

在与人交往的过程中，能够主动关心对方，帮助对方，并能理解和接纳交往对象所表现的差异。懂得与人交往的技巧与方法，能用尊重、信任、友爱、宽容等态度与人相处，能分享、接受和给予别人所需要的爱与友谊。在集体生活时能与人融洽相处，在与好友相处时能分享其快乐，让整个交际氛围与周围环境和谐一致。

4. 能协调与控制情绪，保持心境良好

每个人都会经历不同的事件，伴随着这些事件都会有相应的情绪，如喜、怒、哀、惧等，只是程度不同而已。在这个过程中，积极、良好的情绪一般来说会让人心情愉悦，提高办事效率，做任何事情都感觉浑身有使不完的劲。而消极、不良的情绪会让人难以集中精力到当前需要做的事情上，办事效率低下并极易出现差错。因此，要善于及时调整与控制情绪，学会合理地宣泄心中的不平，让自己的情绪始终处于平静或积极向上的状态。同时，做到胜不骄、败不馁，既不得意忘形，也不悲极轻生。

5. 热爱生活，乐于学习，追求人生价值

生活是否有意义、有价值，是否乐于学习和工作，既能反映出一个人的生活态度、学习和工作的能力，同时也是衡量心理健康的一个指标。心理健康的大学生往往能够积极投身于社会生活中，能够体验到人生的乐趣，善于发现生活中点滴的乐趣，并能从中发现美，能体验到生活的意义与活着的价值，追求每一天都能过得很充实、很精彩。

6. 社会适应良好

心理健康的大学生往往能与社会保持良好接触，会主动认识社会，了解社会并深入社会生活。能与周围环境相协调，使自己的思想、信念与行为能跟上时代的步伐，能与社会发展、进步保持一致。

7. 人格统一完整

人格一词的原意是指演员在舞台上的面具，与中国京剧中的脸谱类似。在心理学上，人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。在这个过程中，人格的各种特征如性格、气质、能力并不是孤立存在的，而是有机结合的一个整体，对人的行为进行调节与控制，因而表现出一个人在思想、情感和行为方面明显不同于其他人的特有的模式。在这特有的模式中，人格的各成分之间的关系协调，人的行为就是正常的，如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常行为。

三、影响心理健康的因素

影响心理健康的因素有很多，归纳起来主要有以下三个方面。

（一）遗传

一般来说，人的心理活动是不能遗传的。但是，作为心理活动的基础——脑，其正常与否会影响个体的心理与行为。而脑以及其他生物因素则会受遗传的影响。俗话说“龙生龙，凤生凤，老鼠生儿打地洞”，这在某种程度上说明个体的不同生物因素，会对人的心理产生重大的影响。如近亲表兄妹结婚，则会在后代遗传上有显著影响，遇到重大生理缺陷的可能性很大。一旦其后代在遗传中出现异常，则会在心理与行为上有所表现。因此，从这个角度来看，遗传对人的心理健康有重大的影响。

（二）环境

对心理健康影响的因素除了遗传以外，还有环境。环境对心理健康起着塑造作用。比如在胎儿形成过程中的产前环境，母亲的分娩过程，以及个体的成长环境，每一个阶段都会对个体心理产生重大的影响。

1. 胎儿环境

从受精卵在母体中形成的那一刹那，受精卵就在遗传信息的指引下不断地分裂与分化，形成人的各个器官与神经功能，最终形成完整的胎儿。在胎儿的发育过程中，如果受到有害的刺激将会影响终生，甚至造成不可避免的重大损失或者致命的缺陷。在胎儿发育过程中，母亲的身体状况、情绪状态、怀孕时的营养状况，接触烟酒、放射性物质、噪音及其他药物的情况都会直接或间接地影响胎儿发育，进而影响到出生后个体的心理健康。例如，怀孕时母亲的情绪对胎儿的影响。如果这个母亲是满心欢喜地怀上这个宝宝的，那么胎儿出生后情绪也多倾向于积极的。如果这个母亲在怀孕时就不想要他，一心想把他打掉，但又因各种原因而生下来，那么就会在这个孩子心里留下“不想要”的阴影，对其以后的生活产生不利的影响。另外，我国古代讲究胎教，有孕期“清心养性，避免七情所伤”之说，就是告诫准妈妈在怀孕期间要保持平衡和愉快的心情，这样才会有利于胎儿的正常发育。

2. 分娩过程

母亲对胎儿的分娩过程也会对新生儿产生巨大的影响，继而对其成长过程中生理与心理产生作用。调查表明，遇到早产、难产、窒息等异常情况的新生儿，长大后遇到的心理问题比正常分娩的孩子要明显得多。例如，由于分娩过程异常而造成多动症的儿童约占7%~11.76%；缺氧会使脑细胞受到伤害，造成婴儿言语运动机能受损，导致婴儿学习说话困难。

3. 家庭环境与教育

家庭是一个人成长的重要环境，父母是孩子的第一任老师。家庭环境是否良好，父母的教养方式是否恰当，直接关系到子女的健康成长。从学校的咨询实践来看，出现心理问题的大学生多数与家庭环境、父母的教养方式有关。^①

^① 《浅谈影响大学新生心理健康教育的因素》，<http://wenku.baidu.com/view/ffba2c3283c4bb4cf7ecd113.html>。

(1) 家庭氛围。家庭氛围影响子女于无形之中。父母及家庭其他成员的关系会影响子女的健康。在一个气氛融洽的家庭环境中,其子女往往能自由地表达自己的见解,往往也能与周围的同学、老师建立和谐、信任的人际关系。而如果子女面对的是一个争吵的环境,其很难从家庭中学会与人相处的方式,往往表现出敏感多疑,缺乏责任感。

(2) 父母对孩子的态度及其教养方式。儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度也是影响个体心理健康的重要因素。如果从出生开始,个体就受到父母的积极关注,并与之保持良好的关系,对个体在以后的社会适应及其人际关系的建立有着积极的促进作用。相反,如果孩子一出生就感觉被父母抛弃,或者在个体幼年期间父母离异,都会对他产生消极的影响。一般来说,那些存在着较严重的心理障碍的学生,有相当一部分与父母对他的态度(如对立或抛弃)有关,或者是因为父母的离异所引起的。

另外,父母的教养方式也会影响个体的心理与行为。一般来说,专制型父母所教育出的子女往往表现出自卑、懦弱、依赖、做事不诚实等人格特征;而放纵型父母由于对子女过于溺爱,让孩子随心所欲,子女往往表现出任性、幼稚、野蛮、无礼、胡闹、唯我独尊等人格特征;民主型父母所教养出来的子女,由于孩子与父母在家庭中和谐相处,父母能够尊重孩子,给孩子一定的自主权与积极引导,这种方式所教养出来的子女往往能够形成一些积极的人格品质,如活泼、快乐、直爽、独立自主、富于合作等特征。

4. 环境变迁

对个体来说,除了家庭环境以外,影响个体的心理健康因素还有环境变化等。如因为升学或就业而带来的环境变化。对个体来说,特别是因为升学而远离自己曾经所熟悉的环境,在新环境中会让某些学生产生“休克”反应,原因在于对新环境不适应,独立生活能力差,新的人际关系建立困难等。这一切因素叠加在一起,可能会让学生产生严重的心理问题。如马加爵就因为寝室人际关系不融洽而在一怒之下把同寝的其余几位同学给杀害了。

5. 生活事件

生活事件是指在日常生活中遇到各种各样社会生活的变动,如升学、谈恋爱、结婚、失恋、离婚、受到处分等。这些事件都可能会引起个体的心理障碍,即使中等水平的刺激事件,如果它们连续性发生,也可能导致当事人身心疾病的产生。研究表明,把个体所经历的每一个生活事件给予赋值,如果一年的生活事件累积值超过 300 分,次年患病的可能性达 86%,如果一年的生活事件累积值在 150~300 分,则次年患病的可能性达 50%。而生活事件累积值小于 150 分,则个体身心相对健康。^①

(三) 心理因素

影响心理健康的个体心理因素很多,主要有以下几个方面。

^① 《心理应激》, <http://wenku.baidu.com/view/d3637e15866fb84ac45c8d1c.html>。

1. 情 绪

情绪是人类最复杂的心理活动之一，是人对于事物是否满足自己的需要而产生的一种主观体验。情绪的好坏对人的心理健康影响很大。人们常说“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”英国有句谚语：“一个小丑进城，赛过一打医生。”这些都说明一个道理：良好的情绪有益健康，不良的情绪有损健康。

研究表明，愉快而平稳的情绪能使人的大脑处于最佳的活动状态，保证体内各器官系统的活动协调一致，能充分发挥个体的潜能，提高脑力与体力劳动的效率与持久力。同时，愉快的情绪会增加人体免疫系统对疾病的抵抗力。良好的情绪还会增进人际交往。俗话说：进门看天色，出门看脸色。常以笑脸相迎的人往往比其他人能赢得更多朋友。相反，长期处于负面消极的情绪，如因压力过大而使个体长期处于高度紧张状态，会使其大脑神经、内分泌出现紊乱，精神萎靡不振，失眠，血压升高，在情绪上表现为焦虑、急躁、忧郁等，在行为上表现为注意力不集中、记忆力下降、工作效率低，甚至会引起某些疾病。

2. 需要与动机冲突

需要是指有机体内部的一种不平衡状态，表现为有机体对内、外部的一种稳定的要求，并成为有机体活动的源泉。当需要得到满足时会产生积极肯定的情绪体验，如高兴、喜悦、满意及精神振奋等。相反，需要得不到满足就会产生消极否定的情绪体验，如沮丧、失望等。

在需要的基础上，会产生推动人行为的动机。动机是指激发与维持有机体进行活动并导致该活动朝向某一目标的心理倾向或动力。在现实生活中，人们存在着多种动机，面临着多种选择。如果这些动机彼此不相容，相互不可兼得，在选择上就会容易产生心理冲突。这种冲突往往会给个体带来心理压力。这种压力往往会增加个体适应环境的困难，对生活与工作也会产生不良的影响。如果冲突不能得到解决，对个体危害是非常大的。

常见的心理冲突（动机冲突）有双趋冲突、双避冲突、趋避冲突，等等。双趋冲突是指面对两者都想要，但又不能同时达到的目的时，只能两者选其一时而产生的冲突。例如，鱼与熊掌不可兼得。双避冲突是指个体在面临两个都不想要的目标，但又必须选择一个时所产生的心理冲突。趋避冲突，当个人面临一个既具有吸引力又具有排斥力的目标时所产生的心理冲突。如进退两难的境界，到底是该前进一步还是后退一步，会产生的强烈冲突。如果这些冲突产生时，个体没有自己的主见或者很难下决断，对个体的危害就非常大，常常会产生不良的躯体与心理反应，危害个体的身心健康。

3. 人 格

每个人都有其独特的人格特征，每一种人格特征都有自己的优势和不足，但都有共同的一点：不同的人格特征都对心理健康有重要的影响。研究表明，很多疾病的发生都与人格类型有密切的关系。^①如A型性格往往争强好胜，时间观念和上进心都很强，在生活和工作中，都力求上进，占据领导者的地位。这种人压力比较大，容易紧张、激动，他们患高血压、心脑血管疾病的水平是常人的2~3倍；B型性格往往满足于现状，过着悠然自得的生活，内

^① 《不同性格导致不同疾病》，http://news.xinhuanet.com/health/2004-12/17/content_2345434.htm。

心很平静,没有大的情绪波动,所以他们的发病率很低;C型性格的人总是忍气吞声,强烈地压抑着自己的情绪。这样的人由于拼命地压抑自己情绪,往往最容易得癌症;D型人格最大的特点就是具有浓厚的消极情感和社会退缩倾向。一方面,他们经常感到烦躁、紧张,无缘无故地担心,而且对自我抱有消极观念,在他们眼里,这个世界是冲突的。另一方面,他们总是窝在自己的圈子中,不愿意与他人交往,表现出人际交往的退缩。

第二节 让心灵阳光与我们同行——保持心理健康

一、大学生心理发展的特征

不同年级的大学生的心理特点及心理特征都各不相同,归纳起来,随着年级增长有以下发展趋势。

1. 过渡适应阶段(大学一年级)

在大学生活刚刚开始时,大学新生刚刚离开自己熟悉的家庭与中学,带着满腔的喜悦、自豪和无限的希望跨进了大学校园。但由于生活环境的突然改变与生活角色的重大转变,许多新生首先遭遇到的的是日常生活的诸多不适应,其次是生活环境与学习氛围发生整体性的转变。理想与现实的差距导致他们产生思想和心理变化,容易引发孤独、失落、不满、焦虑、消沉等心理问题,并严重地影响他们的学习与生活。前面案例中的张华(化名)就是患了典型的“新生适应不良综合征”。如何及时地调整心态,尽快适应大学生活是大学新生所面临的一大问题。一般来说,可以通过所认识的老乡、自己的师兄师姐以及老师和同学逐渐了解自己生活的环境,并适应大学生活。其次,可以通过相应的学校社团活动,开拓自己的视野与范围,使自己融入集体中,以消除初到陌生环境那种孤独与苦闷感。

在适应期,大学新生还面对着全新的评价标准而带来的心理冲击。在大学以前,衡量一个人是否成功就看学业成绩是否好。而在大学中,这一切都发生了巨大的变化,学业不再是唯一的标准。取而代之的是各方面能力,如人际关系、吹拉弹唱等才艺能力。这些都对刚进校的大学新生产生着巨大的冲击。昔日在老师、家长、同学中的“娇子”的光辉已不存在,如果适应不良,将会形成自卑、消沉等心理问题。

2. 稳定、发展、提高阶段(大学二三年级)

在经过一年的过渡适应期后,大学生刚入学时的那些不适应已经基本消除,新的心理平衡已经初步建立起来。大学生活进入了相对稳定阶段。随着年级的增加,大学生在成长过程中不断成熟,表现出以下几点^①:

(1) 心态趋于平稳。

与刚入大学时的茫然、懵懂相比,大二、大三的学生已经逐渐在摸索中找到了自己的人

^① 朴素艳:《大学生心理发展的阶段性特征》,《校园心理》,2010 10(5): 334-336。

生定位,学习生活逐渐井井有条,并逐渐深入到专业课的学习当中。

(2) 求知欲增强。

在告别大一的迷茫之后,大二、大三的学生逐渐加深了对专业的理解,专业思想不断加强,学习的动机与目的也越来越明确。对专业的渴望与热情被点燃后,学习专业的动力增强,不断拓展新的知识领域。除了专业知识外,对其他的知识也兴趣颇浓,开始真正意义上的博览群书,并积极参加社会实践,十分重视培养自己的真才实学。

(3) 个人的综合素质全面提升。

这个时期的大学生,各种能力和综合素质得到了全面的提高。通过参加学生会、各种社团工作以及各方面的集会与活动,如三下乡活动,学工、学军、学农等活动,有意识地培养自己在管理、语言表达、社会交往以及抗挫折等方面的能力,综合素质得到全面的提升。

(4) 自我管理能力大大增强。

在大学生生活过程中要学会独立自主,增强对自我的管控能力。在大学中不仅要安排好自己的生活,同时还得管理好、支配好自己的生活费。通过近一年的摸索后,大学生在这方面的能力得到显著增强,而且消费水平和审美水平也有显著提高,开始注重外表美和体态美,竭力想摆脱中学时代的那种稚嫩的自我,逐渐开始懂得修饰自我,以增加自信心。

(5) 家庭生活的预演。

由于大学生的身心已经成熟,再加上空闲时间增多,在独立于家庭之外的自由生活与相对轻松的学习环境中,大学生曾经被压抑的性意识得到充分的唤醒。于是,在美丽、浪漫的校园中,男女生刻意地在异性同学面前展示与表现自己,刻意地表达自己对异性的爱慕,恋爱成了大学校园一道亮丽的风景。相比之下,低年级的恋爱更感性一些,而高年级的恋爱则更加理性一些。当然,也有一些闪电式的恋爱关系的确立,这给后面交往带来一系列的问题。

3. 毕业选择阶段(大学四年级)

经过近三年的知识、能力的储备时期,大学生进入了最忙碌的毕业择业阶段。该阶段呈现出以下特点:

(1) 危机感增加,心理负担加重。

面临着毕业,到底是工作还是继续读书深造的问题已经现实地摆在面前,大四学生不得不去面对。选择什么样的工作,到哪儿去发展,几年恋情到底是否应该有个结果等都是不可逃避、必须解决的问题。偏高的心理期望值与残酷的就业现实,这一切都扰动他们原本平静的心,让大四学生内心不断纠结,焦虑不已。

(2) 生活上的放肆与不检点行为逐渐增多。

大四学生在小师妹、小师弟面前已经算得上是元老级的人物,对学校的规章制度以及教师的脾气秉性等自认为已经摸得差不多了,开始逐步放松对自己的要求。让他们觉得即使犯点小错老师也不会较真,不会在毕业时狠下心来把自己怎样,于是开始放肆起来,给学校管理带来难度。

(3) 对学校的眷恋和对社会生活的渴望与恐惧。

一方面,即将毕业,就要与昔日的同学、老师说再见了,即将离开熟悉的校园,面对着眼前熟悉的一切都有不忍之心,同学感情也在此刻迅速升温。但这一切都得向前发展,毕业离开学校是肯定的。在对校园眷恋之时,对社会生活充满向往,想在将来干一番大事业,但