



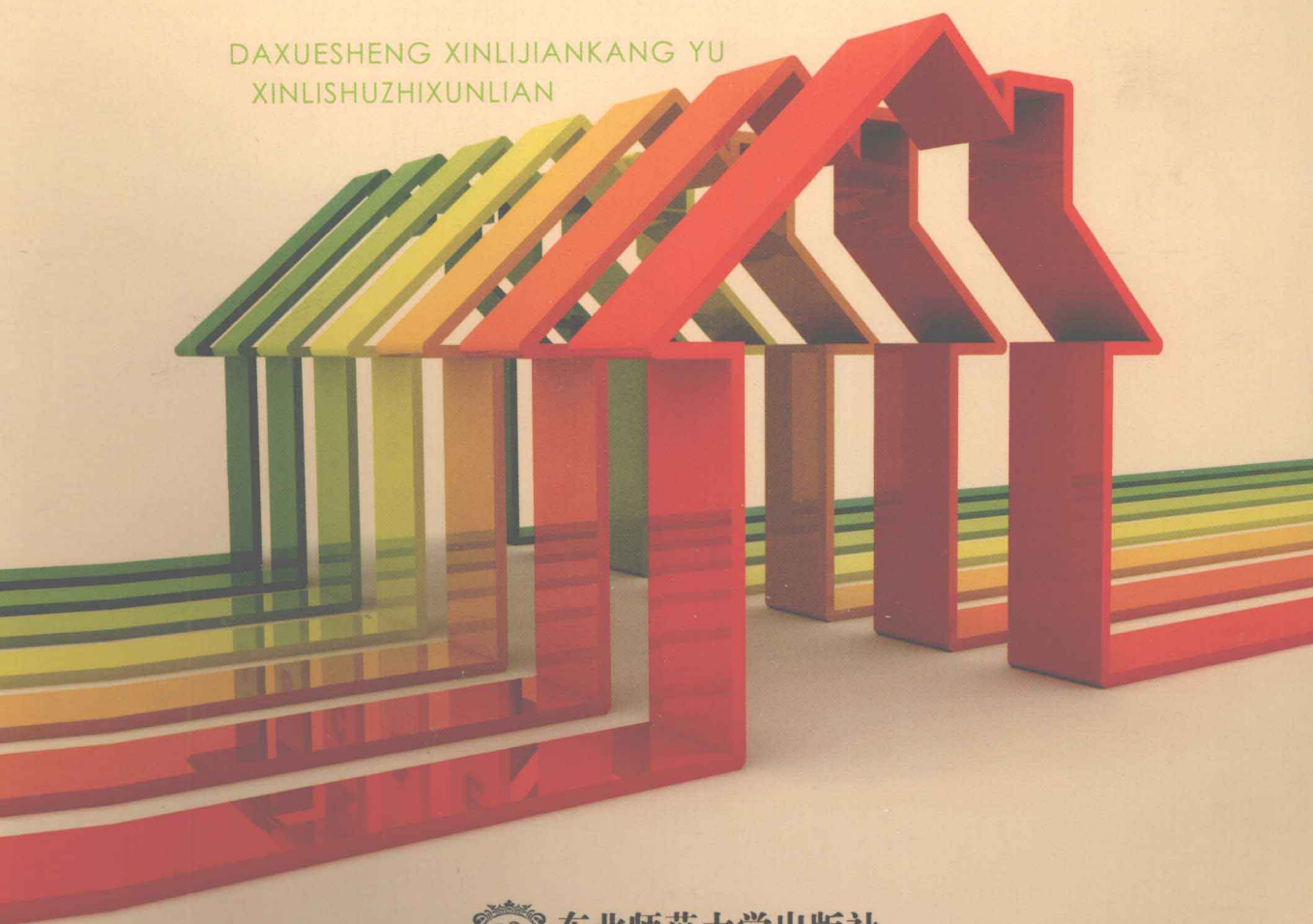
21世纪高职高专教育“十二五”规划教材

大学生心理健康 (与) 心理素质训练

适应·发展·幸福·成才

侯丽萍 张慧全 主 编

DAXUESHENG XINLIJIANKANG YU
XINLISHUZHIXUNLIAN



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

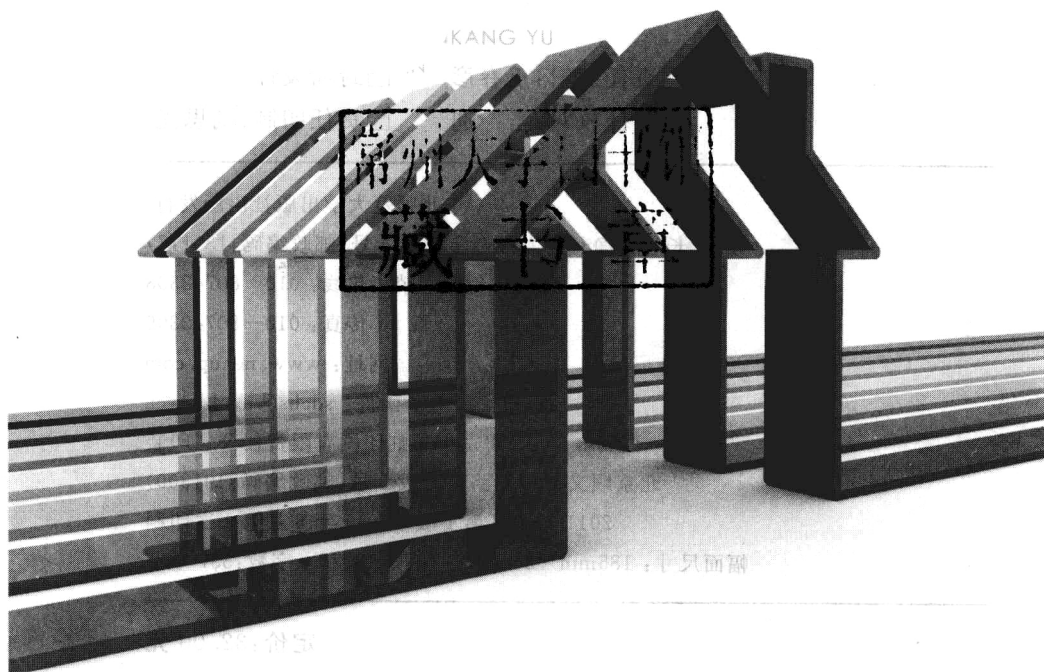


21世纪高职高专教育“十二五”规划教材

大学生心理健康 (与) 心理素质训练

适应·发展·幸福·成才

侯丽萍 张慧全 主 编
钱雅文 张卫宇 副主编



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与心理素质训练/侯丽萍,张慧全

主编. —长春:东北师范大学出版社,2011.6

ISBN 978-7-5602-6833-0

I. ①大… II. ①侯…②张… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 124296 号

☐责任编辑:王春彦 ☐封面设计:李楠
☐责任校对:辛迪 ☐责任印制:刘思光

东北师范大学出版社出版发行

长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

销售热线:010—80742308

传真:010—80742309

网址:www.nenup.com

电子函件:sdcbs@mail.jl.cn

北京市彩虹印刷有限责任公司印装

北京顺义市顺平路南彩段 5 号(邮政编码:101300)

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:16.75 字数:337 千字

定价:32.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前言

在不同的人生阶段,每个人都会经历程度不同的压力,对于高职大学生而言,大学生活既令人兴奋不已,同时又倍感压力袭来。如何应对压力?如何计划大学生活?如何处理好恋爱关系……心理素质或心理健康方面的问题日益受到关注,尤其是当代高职大学生,面对高考失利的阴影、严峻的就业压力和激烈的社会竞争,更有必要掌握心理素质与心理健康方面的知识。因此,高职院校开展大学生心理健康教育工作,既是新形势下全面贯彻党的教育方针,实施素质教育的重要举措,又是大学生自我成长的迫切需要。

常言道:“人生最大的敌人就是自己”、“知人者圣,自知者明,自胜者强”,只有充分了解自己,敢于挑战自己的人,才能赢得生活的主动权,才能健康积极地不断锻炼和提高自己。《大学生心理健康与心理素质训练》旨在通过探讨生活艺术,挖掘生命潜能,启迪心灵智慧,帮助高职大学生优化心理素质,提高心理健康水平,增强社会适应性,实践精彩人生。

本教材将大学生心理健康教育定位于“生命关怀”的教育,突出心理健康教育对高职大学生心理成长的关注,从教育情境出发,将心理健康教育与大学生的生命成长紧密结合,将心理成长融入大学生的日常生活实践之中,不仅让大学生掌握心理健康教育的理念与方法,更重要的是在实际的体验中形成心理健康教育的技能,感受心理成长的快乐。

《大学生心理健康与心理素质训练》的编者是从事大学生心理健康教育工作多年的一线教师,有着扎实的理论功底和心理学专业背景,同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。编者根据高职大学生心理健康教育的工作过程,设计了八个项目,这些项目涉及高职大学生的学习、适应、人际交往、人格发展、情绪情感、交友恋爱等各方面内容。

本教材文笔流畅,深入浅出,内容丰富,形式活泼,既有抽象的理论介绍,又有实际的训练和调适方法,既可作为高职院校开展大学生心理健康教育课的教材使用,也可作为从事教育、心理学等方面的专业人员的参考书,还可供大学生和广大青年朋友作为提高自己心理素质的课外读物。

最后要说明的是,本书所附心理测试的测试结果具有相对性,希望读者将心理测试的结果仅作为一个重要参考。

由于水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请同行和同学朋友们指正。

编者

2011年5月

目 录

项目一 珍爱生命 幸福一生

——解读高职大学生的心理健康与心理素质 1

- 任务一 典型案例导入 1
- 任务二 专家解读心理之源 5
- 任务三 课堂实训 20
- 任务四 自我评估 21
- 任务五 课外拓展 29

附录:视频与阅读欣赏 37

项目二 主动适应 悦纳自我

——解读高职大学生的入学适应与自我意识 38

- 任务一 典型案例导入 38
- 任务二 专家解读心理之源 42
- 任务三 课堂实训 51
- 任务四 自我评估 53
- 任务五 课外拓展 60

附录:视频与阅读欣赏 71

项目三 善于交往 主动交往

——解读高职大学生成功的人际交往艺术 72

- 任务一 典型案例导入 72
- 任务二 专家解读心理之源 73
- 任务三 课堂实训 85
- 任务四 自我评估 88
- 任务五 课外拓展 92

附录:视频与阅读欣赏 104

项目四 做情绪的主人

——解读高职大学生积极有效的情绪管理 105

- 任务一 典型案例导入 105
- 任务二 典型案例导入 107
- 任务三 课堂实训 114
- 任务四 自我评估 117
- 任务五 课外拓展 122

附录:视频与阅读欣赏	130
项目五 逆水行舟 不进则退	
——解读高职大学生的学习心理	132
任务一 典型案例导入	132
任务二 专家解读心理之源	133
任务三 课堂实训	151
任务四 自我评估	154
任务五 课外拓展	159
附录:视频与阅读欣赏	165
项目六 倾听花开的声音	
——解读高职大学生的恋爱与性心理	167
任务一 典型案例导入	167
任务二 专家解读心理之源	171
任务三 课堂实训	187
任务四 自我评估	191
任务五 课外拓展	201
附录:视频与阅读欣赏	207
项目七 屡败屡战 柳暗花明	
——解读高职大学生的挫折应对与意志力培养	209
任务一 典型案例导入	209
任务二 专家解读心理之源	210
任务三 课堂实训	219
任务四 自我评估	221
任务五 课外拓展	224
附录:视频与阅读欣赏	227
项目八 修炼和谐 魅力人生	
——解读高职大学生健全人格的养成	228
任务一 典型案例导入	228
任务二 专家解读心理之源	230
任务三 课堂实训	243
任务四 自我评估	247
任务五 课外拓展	254
附录:视频与阅读欣赏	259
参 考 文 献	260

项目一 珍爱生命 幸福一生

——解读高职大学生的心理健康与心理素质

编者寄语：

只有优异的成绩却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理却不了解自己，是个迷惘的人。那么，你希望自己成为一个怎样的人？

在阴霾的日子里，我是你初晴的第一缕阳光，轻轻拂去你，满身的浆泥；在明媚的阳光下，我是掠过你发丝的柔风，轻轻地告诉你，生活的美丽。无论阴晴圆缺，这里是你，心灵永远的家园。

任务一 典型案例导入

案例1 马加爵事件

2004年2月，已经快要毕业的大四学生马加爵因为和几名同学打牌时发生矛盾，报复泄愤，先后将4名同学杀害后逃逸至海南。一个月后在海南省三亚市落入法网。很多人认为，身负几条人命的马加爵应该是一个穷凶极恶、不务正业的人，然而，当记者寻访他的人生履历时，没想到他给人的印象却是：父母眼里的好孩子，师生面前的好学生，村民眼中的好青年。他，到底是怎样的一个人？马加爵为什么要杀人，杀关系很好的同学？

马加爵1981年5月4日出生，男，汉族，广西宾阳人，身高171.5厘米，云南大学生化学院生物技术专业2000级学生。1997年以优异成绩考取省重点宾阳中学，高中时曾获得全国奥林匹克物理竞赛二等奖并被预评为“省级三好学生”。2000年他以整个南宁地区总分第二名的好成绩进入梦寐以求的云南大学，就读于生化学院生物技术专业。

马加爵家境贫困，大学期间，靠打工维持生活，赚取学费。而被马加爵残忍杀死的四名同学，他们也都曾经品学兼优，在贫穷中成长起来，在即将毕业回报父母的时候被马加爵残忍地杀害。被害人之一邵瑞杰，是马加爵大学三年半最好的朋友，因为打牌与马加爵发生口角，批评了马加爵的为人，于是被杀。据马加爵供述：“我跟邵瑞杰很要



好,邵还说我为人不好。我们那么多年住在一起,我把邵当做朋友,真心的朋友也不多。想不到他们这样说我的为人。我很绝望,我在云南大学一个朋友也没有……我把他当朋友,他这么说我,我就恨他们。”

马加爵的忏悔

夜已经很深了,面对着这高墙铁网,我无法入眠,思绪像灰。几年的大学生活仿佛就在眼前,但我此刻却是在这样一个地方。表面上看我很平静,但到了这种境地,试问谁又能做到心如止水呢?

两个月前我的身份是一名重点大学的大学生。一名即将进入社会展示自己才能的毕业生,家人和国家都对我寄予厚望,而我本人又何尝不是满腔热血地想为祖国的现代化建设做出一份贡献,实现自己的人生价值。我的母校在整个云南省当中是名气最高、实力最强的高校,就业前景是很被看好的,这些我都从师兄师妹(老乡)和老师那里打听得很清楚了,所以很多报纸上所渲染的大学生就业压力我是从来没有感受到的。

写到这里我真的很痛苦。可以说这“天之骄子”的身份是国家给予的,也可以说是我个人经过十二年努力奋斗而得来的,但我当初怎么就轻易地毁了这一切呢?那四名被害者也和我一样,家里都有父亲母亲,兄弟姐妹,也和我一样经历了十几年的寒窗苦读,也和我一样对未来充满期待。但我当初怎么就那么轻易地毁了他们呢?人云:凡事都是有原因的,又说:事物的发展总有内因和外因,而内因是占主导地位的,所以现在每天我都努力思索,试图从自己身上寻求原因,一个合理的解释,但此刻我亦很糊涂,只能说当初很偶然!

就因为一次打牌吵架,我走上了这条路。现在以一个旁观者的身份看,这是多么荒谬,多么无知啊!这是多么的悲哀,多么的残酷啊!难道生命就这么脆弱?难道这世界上就没有什么值得留恋的吗?不是的!现在我是这么想的,以前也是!但是那几天我的心里只有苦恼,只有恨,诸多后果都未曾设想。很多事情来不及思考,就这样发生了。事后才知道造成的影响是多大,才知道给亲人造成了多么大的伤害,也才明白伤心难过的远远不止我的亲人朋友。后悔啊,但木已成舟,我已无力挽回了。我是想对整个社会说声对不起,想对那四名同学的亲人朋友说对不起,但你们会接受么?对于这么一个恶魔,你们会接受么?

唉……往事回忆起来总是那么的甜蜜。我是在农村上的六年小学,有一位老师特别严厉,自备了一小木条来惩罚学生。在众多学生当中我是最顽皮的了,但大概是四年级吧,这位老师开始对我疼爱有加了,尽管我仍然是那么顽皮。所以说,我对学习兴趣是从那时候开始的,是拜这位严厉而又负责任的老师所赐。老师,真的很感谢您,您是我的启蒙老师啊!我高中时的那位班主任是一位仁慈有爱心而又负责任的人。我也找不到什么华丽的词语来刻画他了——要想把自己内心的感受清晰全面地表述完全是很难的,相信每个人都有过这种体会。高中班主任几乎每天早晨六点半都来到我们宿舍催我们起床做早操,因为好几个人很不自觉,常赖床不起。有一个学期我对班主任

说我不想做早操,想多睡点儿好养足精力学习,老师也马上答应了。那么多的学生当中就仅我有这个特权。这位老师讲课详细,我私底下总觉得太过花费时间,觉得很多细节是没必要一一细点。但我终于明白,老师面对的不只是我,而是全班同学。俗话说:十个手指都有长短,各人有各人的资质,水平参差不齐。他是对全班同学负责啊!有人说小事情才是最感人的。这样的小事真是太多了,但我却描述不出来,只知道它们感动了我很多,很多……

还有很多人都让我感到了温暖,感到了内疚,但我不想一一写出来,以免像流水账,所以这样做就是很不负责任了。

这篇短文取名“忏悔”,除了想写出自己的所感所想以对所有受到伤害的人有个交代之外,还想以此警醒世人,千万不要犯罪,凡事要三思。当你想犯罪的时候你要明白——最大的受害者其实是你最亲、最爱的人!

其实,我最想对亲人们说声对不起。父亲母亲对我从小就疼爱有加,从小就对我寄予厚望,希望我出人头地,希望我为家乡争光。他们为我含辛茹苦了几十年,而我在即将成功的时候,却犯下了不可饶恕的错误,这对他们的打击是多么地沉重啊!可怜天下父母心,对不起……

马加爵事件的背后

据《中国青年报》报道,为揭开“马加爵何以成为杀人凶手”的谜底,犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南,对此案进行了全面调查,还专门为马加爵设计了心理问卷,做了心理测试,之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出,真正决定马加爵犯罪的心理问题,是他强烈压抑的情绪特点,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。

马加爵案发生之后,许多社会公众,包括一些媒体,对马加爵表示同情,把其杀人动机归结于他的贫困、他因为贫困而受到的“歧视”,和因此而对社会产生的仇恨。甚至认为,这是当前社会矛盾和不公平的结果,社会应对此悲剧负主要责任,对马加爵的量刑应予从宽。李教授的报告对这种观点进行了反驳——如果马加爵真的因为贫困和受歧视而杀人,那么他报复的对象,应该是那些凭借自身富有而对其付诸了歧视行为的人。但事实是,受害者多数是跟他一样家境贫寒的同学,甚至包括他最要好的朋友、身边对他最友善的人之一。李教授的这一反驳是成立的。马加爵的杀人行为,与贫穷无关、与歧视无关,应该对此血案负责的,不是社会而是马加爵本人。

复旦大学社会学系教授胡守钧也认为,打牌时的口角只是马加爵杀人的导火线,事实上,他的杀人动机是有着深层次的原因,绝不是一两天就能产生的。胡守钧教授在解析马加爵的成长过程中发现,马加爵从小到大都处在一种压抑的状态中,他的内心始终是孤独的,但没有人能理解和安慰他,时间长了他对世界对别人的看法就会产生扭曲。他在高三时的一次突然出走,是他压抑的心理问题的爆发。大学里,马加爵曾经被忽略的缺陷性格使他的发挥受到了限制,他无法被别人接受,他也总是怀疑别人,积怨也就越深,最终导致他采取极端的手段进行报复。



案例2 谁都可以是百万富翁

他来自最为贫寒山区中的最贫困家庭,父母年迈,体弱多病。他上大学的学费全部来自贫困生贷款,他身上的一身全新的中山装是全村乡亲凑钱买的。他不聪明,几经努力也只是考取了一所普通的本科院校。他是这所大学里最贫寒最没背景的学生,常常被别人嘲笑。但迎着那些藐视的目光,他却将微笑写在脸上:“其实,我跟你们一样,也可以成为百万富翁!”

大学四年,他将那件晚上洗、白天穿,很快就洗得发白的唯一的一件中山服变成校园一道最为独特的风景;同时,他夜夜挑灯苦读的身姿,也成了这所大学校园里最为亮丽的景点。

大学毕业时,别的同学凭着家庭父母的财势、地位、背景,很快找到了轻松的工作,而他却不得不寄住在一家又热又闷的小旅馆的地下室里,为看不见的将来四处奔波。

三天后,市郊一家酒业公司出现了他的身影,这家公司因经营失误正进退维艰,产品大量库存,想作广告宣传却苦无资金。面对董事长,他依然将微笑写在脸上:“我请求加盟贵公司,我有信心半年之内让公司起死回生。”董事长将信将疑地问他:“你凭什么方式加盟?是打工还是入股?”“入股,用我的智慧。不成功则罢,一旦成功,股金算作100万。”

看着这个疯子一样的穷学生,所有的股东纷纷嘲笑他的无知和浅薄。迄今为止,世上还没有出现过以智慧入股的先例。没想到,董事长却答应了他。董事长从他的眼神中看到了别人身上少有的自信,但公司事先声明,只能提供给他2000元的启动资金。

就这样,携带着2000元钱,他来到一个十分偏僻的地段,以1000元的年租金租下一面破墙,然后又利用那剩下的1000元回到市区四处张贴广告,说要以100万元的年租金将那面破墙作为广告载体对外出租。

一时间,舆论哗然。谁都知道,那地方行人稀少,交通不便,根本就是个广告死胡同。许多新闻记者都对他这一疯狂的举动采访报道。市民们则大声嘲骂他想钱想疯了;居然想利用1000元赚上100万。没想到有一天,本市最大的星级酒店却举行了与他的签约仪式。原来,市郊某酒业公司愿付资100万租下他那面破墙。一时间,各大新闻媒体闻风而动,他再度成为全市关注的焦点,而那家酒业公司,更是成为人们争相猜测的对象。在各大媒体记者的猜测和报道下,酒业公司在全城立即妇孺皆知,短短一个月的时间,所有库存产品全部销出,公司迅速扭亏为盈,走上正常的轨道……

两年后,他已成为那家酒业公司的副董事长,拥有500万的股金。在一次同学聚会上,面对所有同学惊讶得合不拢嘴的表情,他微微一笑说:“我说过,谁都可以是百万富翁,就看你有没有用心去做。”

任务二 专家解读心理之源

现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争,更重要的是心理素质,是心理与人格的较量,心理健康已经成为一个现代人生活中的必需品,大学生的心理健康、心理素质及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的高度重视。高职大学生应如何理解心理健康,如何衡量和看待自身的心理素质,又该如何提升心理素质、应对心理困扰及心理危机呢?

一、了解新的健康观

有句谚语说:有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。理论与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一人生物体,而且是有复杂的心理活动,生活在一定的社会环境中的完整的人。

传统的健康观认为健康就是一个人身体没有疾病。但现代医学研究发现,人要健康长寿,不仅仅要有良好的身体和物质生活及医疗条件,还要有许多重要的因素,其中最重要又最容易被忽视的就是心理因素和科学文明的生活方式。因此,人们对传统的健康观提出了质疑,认为健康应该是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系,密不可分。

早在20世纪七十年代,联合国世界卫生组织(WHO)就顺应时代的进步,给健康下了一个新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理上、心理上和社会方面的完满状态。”1989年世界卫生组织又重新修订了这个定义,把健康规定为“躯体健康、心理健康和社会适应良好。”这是对传统的健康观的革命性拓展,突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。例如,当我们身体不舒服的时候,会情绪低落,烦躁不安,容易发怒,从而导致心理不适;同样那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生身体不适;面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味,胃口大减,甚至失眠、头痛,容易疲劳。在此基础上,世界卫生组织进一步指出健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

综上所述,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落,烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生身体不适。因此,



健全的心理有基于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理。

二、理解心理健康的重要性

心理健康是现代人的健康不可分割的重要部分,英文翻译为 mental health 或者 psychological health,是指个体能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征,且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。人们掌握了心理健康的标准,就能以此为依据对照自己进行心理健康的自我诊断。如果从中发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离,就可以及时有针对性地加强心理锻炼,以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准,要及时求医,以便早期诊断与治疗。

1. 心理健康的含义

关于什么是心理健康,国外学者多有不同的表述。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,而能充分发展其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已”。麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率,也不仅是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。”

第三届国际心理卫生大会为心理健康提出的定义是:“所谓心理健康是指在身体上、智能上以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展为最佳的状态。”具体标志是:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系良好;有幸福感;在生活、工作中,能充分发挥自己的能力,有效率感。

综上所述,广义的,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。所以,心理健康的完整含义是指不仅没有心理疾病或变态,而且个人在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态。也就是指人在身体、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。

2. 心理健康的意义

心理健康具有生理、心理和社会行为三方面的重要意义。

(1)从生理上看,健康的身体特别是健全的大脑是心理健康的基础。一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的。

(2)从心理上看,心理健康的人对自我通常持有肯定的态度,有自知之明,能面对现实积极调适自我,有良好的情绪感受和心理适应能力,并能积极主动地发展自我。

(3)从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,

其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触且能对社会有所贡献。

三、掌握心理健康的标准

心理健康的标准迄今为止还没有一个统一的概念。一般有四个标准,一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断;三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较;四是自身行为标准,每个人以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理是否健康,并不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。不同的心理学家对于心理健康的标准有着不同的看法,一般是从个体适应环境的角度提出心理健康的标准,包括自我意识水平、情绪调控能力、挫折承受能力、社会交往能力、环境适应能力等。我国心理学家对国际心理卫生大会的心理健康标准进行了以下具体解释。

1. 智力正常

智力是人观察力、注意力、想象力、记忆力、思维力的综合。智力正常的人能在工作、学习、生活中保持好奇心、求知欲,能发挥我的智慧和能力,获取成就。因此,正常的智力是人一切活动的最基本的心理前提,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。良好的智力水平是一切社会人学业成功、事业有成的心理基础。如果智力有缺陷,则社会化的过程难以进展,心理发展水平必然受到障碍,难以独立生存。

一个人的智力水平通常用智商(IQ)值来表示。 $IQ \geq 90$ 为正常,上不封顶; $IQ < 70$ 为智力落后。智力不正常的人心理不可能健康,但是 IQ 不能说明一个人的成就, IQ 高也不能保证其心理健康。因此衡量智力是否正常时,关键在于是否正确地、充分地发挥了效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 自我评价正确

一个心理健康的人能体验到自己存在的意义。对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望和要求;对自己的生活目标和理想能制定出切合实际的短、中、长期计划。同时,也会努力发展自身潜能。并且能够非常好地接纳自我的现状,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

3. 人际关系和谐

一个人的人际关系状况最能体现和反映他的心理健康水平,良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。人际关系和谐的表现:乐于与人交往,不仅接受自己,也接纳他人,悦纳他人,认可别人存在的重要性和作用。既能与他人相互沟通和



换位思考,又能获得别人的理解和接受;既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长工补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度(如尊重、友善、信任、理解等)多于消极态度(如敌视、嫉妒、畏惧、猜疑等),交往动机端正,社会支持系统强而有力。

4. 情绪健康

情绪是指人对客观事物是否符合需要所产生的一种主观体验。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活 and 未来充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应,不因为情绪影响正常的生活。

5. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、坚持性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,,能自觉克服前进道路中的各种困难和挫折;善于冷静、客观地分析情况,处事果断;自制力好,忍耐性强,能有效地控制自己,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

6. 社会适应良好

现代人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,心理健康的人应当具有良好的社会适应能力。无论现实环境有什么变化,都能正视现实,接受现实,并能与现实环境保护良好的接触;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之中;在社会生活中能主动的去适应周围,进而获得改变现实的机会,而决不会选择逃避。社会适应良好的大学生能与客观现实环境保持协调,做客观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改革环境适应个体需要,改造自我适应环境。

7. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和,包括气质、性格、能力、兴趣、动机、理想、信念、人生观等。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。具体表现为:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

8. 心理行为符合年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段,都会有对应的心理反应,形成不同年龄阶段独特的行为模式。心理健康的人具有与同龄人相符合的心理行为特征。

心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是非常困难的,正确理解和把握

大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：

(1)标准的相对性。

大学生心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一区域内。这也说明，对多数学生群体而言，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，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整；人的健康状态的活动的在于一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。这是一个发展的问题，反映到心理上形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

(2)整体的协调性。

把握心理健康的标准，应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整、统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看，一旦不能符合规律地进行协调运作时，可能产生一系列的心理困扰或问题，从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的、剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的，否则就说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看，每个个人在其现实性上划分成不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

(3)发展性。

不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题，其症状随着发展而自行消失。

四、学会心理素质的自我修炼

近年来，社会对人才的需求发生了较大的变化，其中一个主要变化就是从专业型转变为素质型，现在大部分用人单位对毕业生不仅有专业技能上的要求，更重要的是综合素质上的要求。在综合素质培养过程中心理素质的好坏决定着综合素质的高低。比如，好的工作态度要以良好、稳定的情绪做支撑，优秀的团队精神的背后需要宽容的心态做基础。因此，注重培养良好的心理素质是培养提高综合素质的前提。

心理素质是指个体在遗传基础上，通过后天的教育和环境影响形成的较为稳定的基本心理品质，主要指非智力因素，即认知、情感、意志、兴趣和性格等方面的心理品质。在认知、情感、意志、兴趣方面表现出来的自知、自尊、自信、自制、自强以及乐观、豁达、进取、坚强、果断等品质就是良好心理素质的具体表现。心理素质高的人，不仅在认知、情绪和行为各个方面是平衡而稳定的，而且他的能力结构也是平衡而稳定的。高智商



的人的认知能力较强,但如果情绪能力低下,能力结构不平衡,也不可能取得事业上的成功。同样的,一个人的智力和情绪能力有较高水平,但行为能力太低下也难以取得很大的成就。

心理素质是先天和后天的组合,但后天的自我提升更为重要,可以称之为自我修炼。修炼原指传统道家的修道、炼气、炼丹等活动,现指为实现某种理想信念或技术、技能目标而进行修养和锻炼的过程。俗话说,知识是学来的,能力是练出来的,胸怀是修来的。个人修炼指人在个体心灵深处进行的自我认识,自我解剖,自我教育和自我提高,不仅包含了为人、修身、处世的智慧,还包含着始终要有一颗平常心去应对日常的烦恼和不幸,这也就是提升了心理素质。

1. 心态塑造

人的最高境界是抱一个平常心,以平常心对待平常事,无所谓的心态。世上不如意事十有八九,人间不幸的事太多太多,我庆幸不是最不幸的那一个。一个人要能够在复杂的生活中保持一种单纯的心态来生活,只有这样才不会被复杂的生活所累。

心态就是人们对周围的客观事物做出反映所表现出来的心理态度。美国潜能开发专家安东尼·罗宾说:“心态可以说是发生在我们体内几百万条神经作用的结果。”也就是说,在任何时间内的感受,是当我们从周围得到某些刺激,就把讯号送到脑部,因而产生的感觉和状态。我们大部分的心态都是直觉的。简单地讲,心态就是我们对自己、对他人、对社会、对事情、对问题的看法和观点,就是我们对工作、对事业、对家庭、对朋友、对同事等方面所持的观点和态度。

心态可能会是进取的、有为的,也可能是颓丧的、受抑制的,但是可以接受刺激而诱导,因此,完全可以也有必要通过培训来调整和改善一个人的心态。心态可以完全掌握在我们自己的手中,因为“生命中有一件东西任何人都无法从你身上夺去,那就是你对所有事情所做出的回应”。是我们的信念在决定我们的快乐和痛苦,而不是其他任何附着物。心灵是自己的地方,在那里可以把地狱变成天堂,也可以把天堂变成地狱。因此,我们是命运的主人,我们主宰自己的心灵。改变自己,从改变心态开始。

①积极乐观的心态。

②空杯清零的心态。

③知恩感恩的心态。

④宽容豁达的心态。

2. 意志磨炼

人生犹如一段逆行风舟的坚苦旅途,没有一种大无畏的精神力量去搏击风浪,就只能被冲垮、被淹没。人,总是要有一点精神的,这就是人的意志,所以,意志是人所特有的高级心理,是人的恒心和毅力源泉,它能够主动的预计和克服困难,能够让人执著追求,坚忍不拔。

许多富有成就的人,他们之所以在事业上有重大的发展,起作用的不仅是他们的聪

明、才智,更重要的是他们有坚忍不拔的毅力和勇气,他们的聪明才智往往是在战胜挫折和失败中得到运用和发展的。人的一切有目的、有计划、有意识的行动,都属于意志行动。意志(Will)是指人们自觉地确定目的,根据目的支配、调节自己的行为,并通过克服困难实现预定目标的心理过程。意志的作用主要表现在对行为的引发、维持和调控三个方面,它使人在把内心的需要和动机转化成目标去实现的过程中,克服困难并维持行动朝既定目标前进;在遇到内外干扰时,控制自己的行为,当行则行、当止则止,不受诱惑而轻举妄动,做掌握自己命运的主人;在感到疲倦、松懈、枯燥和情绪低落时,克服不良状态,激发潜能,坚持不懈地向目标努力。

3. 情绪管理

强者让思维控制情绪,弱者用情绪控制思维。那些不能控制情绪的人,给人的印象就是不成熟,还没长大。情绪管理(Emotion Management)是指对自我情绪的调控。情商(EQ, Emotional Quotient)就是指一个人在情绪方面的管理能力,是指个人对自己情绪的把握和控制,对他人情绪的揣摩和驾驭,以及对人生的乐观程度和面临挫折的承受能力。情商决定人的命运。心理学家经过长期研究后,得出结论:人生的成就至多只有20%归功于智商,另80%则受情商因素的影响。目前,这一研究成果已逐渐被社会广泛认同。

①认识情绪及其影响。

②冷静三思。

③改变思维。

④自我暗示。

⑤转移注意力。

⑥适度宣泄。

⑦自我安慰。

4. 压力管理

压力也叫应激,是一种心理上被压迫的感受,是促使一个人的精神、思想以及身体状况处于紧张状态的条件。

压力的起因或来源大体分为两个方面:职场压力和家庭压力。压力有有利的一面,也有不利的一面。压力可以是一种驱动力。当你有了欲望或出现紧迫感的时候,压力就随之而来。有压力说明你还没有放弃自己,人生轨迹还朝着你的目标前进。而压力过大则会对身体、精神产生伤害,除此之外,过度的工作压力,对于组织的消极影响也是巨大的。因为,如果员工的压力过大,会引起工作者的不满、消极,对工作的不负责任,另外会出现高离职,还有缺勤等问题。

心理学家曾形象地描述:压力就像一根小提琴弦,没有压力,就不会产生音乐。但是,如果琴弦绷得太紧,就会断掉。因此,人需要将压力控制在适当的水平—使压力的程度能够与生活协调。压力管理的主要方法就是要:面对它(不要逃避)、接受它(客观