

◆ 主 编 葛思华

大学生积极心理教育

大学新生活，携手“心”成长



华东师范大学出版社

大学生积极心理教育

大学新生活，携手“心”成长

◆ 主 编 葛思华

◆ 副主编 郭静静

◆ 编 者 翁 洁 李 霈 白 丽 向 红
王 芳

图书在版编目(CIP)数据

大学生积极心理教育:大学新生活,携手“心”成长/葛思华主编. —上海:华东师范大学出版社, 2016

ISBN 978-7-5675-5448-1

I. ①大… II. ①葛… 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157681号

大学生积极心理教育

——大学新生活,携手“心”成长

主 编 葛思华
项目编辑 皮瑞光
特约审读 孙 聪
责任校对 邓华琼
装帧设计 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印刷者 昆山亭林彩印厂有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 11.5
字 数 264千字
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-5448-1/G·9652
定 价 27.00元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

前言

大学阶段是青年学生个性形成的关键时期,也是个性心理转折的关键期。近年来,校园悲剧频发,大学生的健康成长和心理健康教育已经成为人们关注的问题,如何培养青年学生的健康心态、健全人格,是当前高等教育需要履行的最为重要、最为迫切的职责和义务,也是我们高等教育过程能够给予当代大学生的最好礼物。

大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长,更关系到国家和民族的未来,大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透到大学教育的每一个环节,其中开设心理健康教育课程,普及心理健康知识,教会大学生心理调节的方法是最重要的途径之一。本教材的编写具有两个特点:第一,以大学生形象原型桔小小的漫画故事开启每章内容,故事来源大学生生活,或幽默风趣或引人反思,很好地串联了大学生心理生活的点点滴滴。第二,每章均渗透了积极心理学的相关知识。积极心理学(positive psychology)是20世纪末在美国兴起的心理学思潮,由美国心理学家 Martin E. P. Seligman 倡导,是一门研究人类幸福的科学。它强调增强人自身的积极力量和积极品质,由过去重视治愈转变为重视积极预防。借助积极心理学的理论和方法,增加个人感知幸福的积极情绪体验,培养个人的优势和美德,提升“心理资本”,是心理健康教育的新趋势。

我们在教学实践中发现,通过活动对学生进行心理健康教育能够收到很好的效果。根据大学生集体生活和班级授课的特点,运用团体动力学的理论,在团体的情境下,借助团体的力量和各种心理辅导的技术,针对大学新生初入大学阶段普遍存在环境适应、自我认知、人际交往、挫折应对、情绪调控、个性完善、学会学习、恋爱认知和价值观等方面的突出的心理问题设计了许多生动、有效的活动项目进行训练。每个章节最后都有拓展阅读,包括推荐书目、电影、网络课堂等,还配有拓展活动与心理测试。突出了以人育人、以心育心、师生互动、共同成长的理念,突出以学生为主、活动为主、优化为主,突出实践与体验。

本书的作者均为从事大学生心理健康教育工作多年的教师,具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。本书由葛思华任主编,郭静静担任副主编,郭静静确定全书结构和体例,葛思华审稿和统稿。全书采用集体讨论、分工编写的方式进行。各章作者名单如下:第一章翁洁,第二章、第三章、第九章郭静静,第四章、第八章李需,第五章向红,第六章、第七章白丽,第十章王芳。

本书编者也是通过2015福建省教育规划办课题组(FJJKCG15—192)成员,多次探讨,确定本书从大学生积极心理构建的角度串联各

章内容。我们衷心感谢所有关心和支持本教材编写和出版的老师们；衷心感谢我们所有参考文献的作者们，是你们的辛勤劳动给予我们智慧与启迪；还特别感谢闽江师范高等专科学校小桔灯心理健康协会的同学，为桔小小漫画配图。感谢大家的辛勤劳动和大力支持！

对于教材中存在的不足和错误之处，诚望读者批评指正。

编者

2016年7月1日

目录

第一章 绪论	1
第一节 心理学与心理健康	4
第二节 心理咨询面面观	11
第三节 大学生心理健康	18
第二章 大学新生心理适应	33
第一节 大学,你准备好了吗?	34
第二节 新生适应问题的原因及对策	35
第三章 成功交往,快乐生活	42
第一节 认识人际交往	43
第二节 掌握交往技巧跨越沟通障碍	46
第三节 习得交往艺术,增强交往魅力	49
第四章 大学生情绪管理	55
第一节 情绪的概述	56
第二节 大学生的情绪健康	61
第三节 大学生积极情绪的养成	65
第五章 大学生的学习心理	76
第一节 学习心理概述	77
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调节策略	79
第三节 大学生积极学习心理的培养	88
第六章 大学生健全自我意识的塑造	95
第一节 自我意识概述	96
第二节 大学生自我意识的领悟与发展	100
第三节 大学生积极自我意识的培养	105
第七章 大学生健康恋爱与性心理健康	112
第一节 了解爱情的真谛	113
第二节 大学生的恋爱心理问题与调适	117
第三节 积极面对性心理问题	122

目

录

第八章 大学生生涯规划	131
第一节 大学生生涯规划概述	132
第二节 大学生生涯发展与心理调适	137
第三节 积极设计大学生的职业生涯	142
第九章 大学生生命教育与心理危机应对	157
第一节 生命的价值	158
第二节 感悟生命	160
第三节 心理危机与应对	161
第十章 师范生积极心理品质的培养	167
第一节 师范生的积极心理品质概述	168
第二节 新教师的常见心理问题与分析	170
第三节 新教师保持良好心态的调试方法	173

第一章 绪 论



大学新生活,携手“心”成长

开卷寄语

人生剧场没有彩排,无谓好坏不可更改。
时间之箭永不停歇,活在当下方能主宰。
过去将你造就现在,现在你可连接未来。
生活多彩亦有无奈,积极改善耐心等待。

人际之交本无应该,感恩微笑置换友爱。
心灵彼岸花开成海,携手并肩一一采摘。

岔路徘徊穿越阴霾,蜕变之旅无人例外。

开拓舞台各自成才,开启全新大学时代!

这是一个物质极大丰富的时代,这是一个价值多元化的时代,这是一个科技飞速发展的时代,这是一个信息大爆炸的时代,这是一个生活方式受到挑战不断变更的时代,这是一个在成长中常常体验到矛盾与冲击的时代……是的,我们都生活在这个时代,拥有许多相似的经历、共同的记忆。站在来路,也站在去路,我们既是社会变迁和转型的见证者,更是时代的传承者和开拓者!

著名的发展心理学家皮亚杰说过:“智力的本质是适应。”当代著名作家、心理咨询师毕淑敏也曾提到:“一个人在温饱问题解决之后,就会更多地关注自己内心的渴求,这是进步和文明的表现,是现代社会不可阻挡的趋势。”21 世纪的社会现代化正催化着人类心智成长的现代化,它要求我们能够开放经验迎接新事物,愿意终身学习,保持积极进取的心态,独立自主并拥有创造性。这是我们赖以生存的时代,而它正召唤着我们不断学习,发展自我,积极适应它的变化。大学生,作为接受高等教育的青年人,承载着国家和社会未来的希望,更是时代发展与进步的希望。拥有健康和谐的身心不仅是时代的要求,更是大学生成长成才的重要基石。

大学阶段,是一个人身心成长的重要阶段。从中学升入大学,每个人都会遇到成长过程中的各种挑战。这些挑战可能来自要独立生活、学习方式转变、情绪情感的把控、人际关系处理以及个人生涯规划发展等方面。而每一个话题都与大学生的心理健康和成长有着密切的关系。了解和掌握心理学、心理健康的知识,塑造自我健康人格,就像是为一场漫长的徒步旅行准备了一支手电筒,使你在旅途中遭遇黑暗的时候,可以让自己有一束光,照亮前方。

也许,现在的你开始好奇,到底什么是心理健康? 关心身边的人是否安好? 你或许想要了解哪些因素可能会影响你的心态平和? 好奇心理咨询对自己能有什么帮助? 想要了解有没有更好的方式可以迎接和应对突如其来的变化和挑战? 想要知道除了一个人闷着心事或找人说话以外,还有没有其他可以更好地帮助自己调节心态的方法……

在接下来的篇章里,我们将一起通过探索找到想要的答案。心灵成长之旅,就从这一章开始吧!

【开卷手记】

假设你触发了一个时空开关,未来的你穿越而来与现在的你相遇。大学毕业后的你正穿着学士服站在你面前,你觉得他(她)会对你说什么?

小小日记

我是桔小小。今天是我来到大学校园的第一天。有个地方看起来蛮特别的,门口挂着红色的“心理信箱”,据说那里是学校的心理咨询室。我还挺好奇的,在门口溜达了一会儿,门上挂着“咨询中”的牌子,感觉里面神神秘秘的?!本宝宝最后还是决定赶紧走吧,免得被人以为我有病。>_<|||

不知道里面的咨询师通常在搞些什么,莫非在催眠?在读心?或者是在算命么???呃,感觉有点微妙啊。话说,会有人去吗?去的人都有啥问题呀?很严重吧……心理咨询这玩意儿,不就是聊聊天嘛,还不如找朋友说说话,会有用吗?……



点评

桔小小的困惑里或多或少反映了当代一些大学生对心理健康、心理咨询、心理工作从业者认识上的误区。至于究竟心理学是什么,心理健康和心理咨询是怎么回事,请跟随我们一起来认识它们!

学习目标

1. 正确认识心理学、心理健康、心理咨询
2. 掌握心理健康的判定标准
3. 了解大学生常见的心理困扰和原因
4. 培养正确的大学生心理咨询态度和观念

学习手记



第一节 心理学与心理健康

尽管现在越来越多的人开始对心理学感兴趣,人们也越来越重视心理健康,但对心理学与心理健康的认识,人们似乎还是习惯于依赖日常接触到的小说、电视剧、电影,以及一些电视媒体、网络媒体或综艺类节目的宣传等途径来获得。随着中小学心理健康教育工作的普及,大学生们多少会提到自己的心理教师和心理健康教育课,然而即使接触过相关的课程,对于“心理学”、“心理健康”仍是一知半解,误会重重。

一、认识心理学

【互动游戏】 我眼中的心理学

活动目的:了解每个人关于心理学的认识

时 间:10 min

活动方式:1. 每4个人为一个讨论组。

2. 在下列任务卡里填写尽可能多的你对心理学的认识。

3. 分享一下组内每个人的看法并讨论:

- 你们组里有哪些看法是相似的?
- 你获得了哪些关于心理学的新信息,请用另一种颜色的笔补充在旁边。

4. 跟全班同学分享你们小组的讨论结果,也听听其他组的分享。

我眼中的
“心理学”



(1) 用一些词形容你眼中的心理学: _____

(2) 我认为心理学的作用有: _____

(3) 心理学工作者的工作对象通常是: _____

(4) 我所知道的心理相关的技能有: _____

(5) 我知道的与心理学有关的电影/电视/书籍/节目有: _____

(一) 心理学是什么

1. 心理学的界定

心理学的英文是“Psychology”,由古希腊文字“Psyche”和“Logos”组成,前者是“心灵或灵

魂”的意思,而后者则是“解说或阐述”之义。因此两者合起来,即意味着“对心灵的解说”,这是心理学中最早的定义。

心理学其实是一门古老又年轻的学科,它最初源于哲学。记忆心理学家艾宾浩斯曾经说过:“心理学有一个漫长的过去,却只有一段短暂的历史。”人类很早就把对“心灵”的探讨视为哲学上的重要课题,心理学在漫长的哲学思辨过程中孕育力量。直到19世纪末,随着生理学、物理学等学科在方法学上的影响,它才开始逐渐脱离哲学,逐渐成为一门独立的科学。1879年,德国心理学家冯特在莱比锡大学建立的第一个心理学实验室标志着科学心理学的诞生,也使冯特成为了科学心理学的第一代“掌门人”。但是,早期心理学的研究范围上仅仅局限于大的感知觉、反应时、记忆等内容。到了20世纪20—60年代,心理学又被界定为是研究行为的科学,因为行为是可以被观察、可量化研究的外显活动。随着心理学研究不断深入,人们又修正了对行为研究的过度倚重,加上了“心理历程”,使得认知、情绪、自我意识、性格等许多方面的内容都补充进该学科。“内外兼修”的心理学展现了现代心理学的特征,也渐渐有了比较统一的界定:心理学是研究人的心理现象的科学,具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。

2. 心理学的研究领域

心理学兼有自然科学和社会科学的性质,既是基础学科同时又是应用科学。随着学科的发展,心理学的研究范围涉及越来越广,渗透于人类生活的各个领域,产生了不同的分支学科,拥有各自探讨的对象和内容。比如,为什么早上醒后和晚上睡前记单词效果比较好?人的情绪是怎么回事?为什么人们看起来性格各异?这些是普通心理学要回答的问题。关于世界,婴儿知道些什么?人的心理与行为是怎么随着年龄增长而发展的?遗传与环境因素哪个对人的心理发展影响更大?这些是发展心理学关注的问题。有哪些学习策略可以促进知识的获得?老师怎么教知识,学生更容易理解?学习动机不强怎么办?这些是教育心理学研究的问题。为什么人们喜欢从众?怎么改变别人的态度?怎么建立良好的第一印象?偏见、攻击是怎么回事?这是社会心理学可以教会你的。大脑如何对人类日常活动进行分工?男生和女生的脑神经活动过程有什么差异吗?思维、情绪的指挥中心在脑的哪些部位?这是生理心理学可以解答的问题。领导是怎么起作用的?怎样使员工更加努力地工作?怎样能让人尽其才、人岗匹配呢?这是管理心理学要研究的内容。广告是怎么影响人们消费行为的?为何有人总喜欢买同一个牌子的商品?“11.11”的消费狂潮受到哪些因素的推动?网页广告投放放在哪个位置效果最好?这是消费心理学、广告心理学感兴趣的内容。从仪器仪表设计到工作环境的布局,怎样设计才能使人的疲劳减到最小、效率达到最高?手机App的界面如何设计用户体验最好,操作起来更便捷?这是工程心理学探讨的内容。目击者证词可以完全相信吗?罪犯作案的动机是什么?哪些因素容易诱发犯罪行为?这是犯罪心理学、司法心理学会涉及的内容。失重状态下人的心理和行为会有什么变化?宇航员的选拔在心理素质上有哪些要求?这些是航天航空心理学最关切的问题。与行为矫正和心理治疗相关的还有临床心理学,通过运用心理学原理诊断和治疗心理问题,对于尚未达到心理异常情况的受困扰者,则需要开展心理咨询,通过专业的会谈和疏解技术,协助来访者找到问题的症结所在,摆脱不恰当的认知和行

为模式,提高社会适应性……关于心理学的研究还有方方面面,几乎人类活动的任何一个领域都有心理学的研究,都需要心理学的参与!这也体现了心理学对人们的重要性。

（二）心理学不是什么

1. 误区 1: 心理学就是心理咨询

心理咨询作为一个新兴行业近年来被人们所熟知。随着不断涌现的心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线、心理电台等,越来越多的人以实际应用的角度去认识心理学,甚至将它当作了心理学的代名词。

澄清: 心理咨询仅仅是心理学应用的一个分支。它的目的在于帮助人们应对生活中的困扰,增加幸福感,更好地发展自我,提高心理健康水平和完善人格。这是一项专业性很强,责任重大的职业活动。心理学涉及的范围很广,可应用于管理领域、司法领域、教育领域、工程设计、社会影响、航天航空等许多领域,可以说,有人的地方就有心理学的用武之地。

2. 误区 2: 心理学就是看透人心

大多数人对影视作品中创作出来的“读心术”这一“特技”非常感兴趣。尤其是在那些与犯罪心理有关的作品中被应用似乎更是神妙,所谓的心理学者只要瞄一眼案发现场,就能读取作

案当时的场景或是能推断出罪犯有什么特点并锁定嫌疑人。还有人认为心理学就是算命,很玄很神秘,有的人甚至认为心理学是骗人的“伪科学”。非专业的人们常常表示,心理学工作者应该都能够洞穿人心,因此一见到他们就问“你是学心理学的,那你说说我正在想什么?”



澄清: 心理学家没有所谓的“读心术”。也许心理学者可以根据自己所积累的职业经验、

专业知识和研究结论,更敏感地觉察到你的体验,更懂得如何去贴近和理解你的感受;也许他们可以通过你的外在特征或测验结果来推测、形成与你有关的许多假设,但这都需要通过沟通来澄清和确认,人与人的彼此理解是需要交流来实现的。换句话说,你不说,谁知道呢!若非要从“揣摩别人的所思所想”这个意义来说,那我们每个人都算业余的心理学家了。我们看到别人耷拉着脑袋坐在窗前哭泣,就推测到也许他发生了不开心的事情;就连五岁的小朋友也知道妈妈板着脸就是不高兴了,得乖乖呆着不能胡闹。可见每个人都能对他人在日常生活中的所思所想所感进行推测判断,并调整自己接下来的行为反应。心理学研究就是通过人的外显行为和情绪表现等来研究心理现象,并将这些现象科学化、规律化并合理应用的过程,即描述、解释、预测和控制的学科作用。

3. 误区 3: 心理学跟精神病患者和变态打交道

不少电影基于话题性的考量,以“心理电影”制造噱头和商业卖点,却往往在选材上比较极端,频频向观众展现心理异常的画面,并且特地在配乐选择和掌镜手法上下功夫,营造出神秘、恐怖的气氛迎合观众,在取得高票房的同时也使大众产生了对心理学的偏见和认识上

的误区。尽管人们知道电影的展示存在夸张和片面的部分,但仍无法否认内心对心理学始终还是有种“怪怪的”感觉。很多人以为心理学就是常常要跟精神病患者、变态打交道,只有这些人才需要心理学工作者。他们还觉得要离临床心理学工作者远点,以免被别人认为自己“有病”。

澄清:别将心理学家和精神病学家弄混淆了,两个职业的工作对象并不相同。精神病学家从事精神疾病和心理问题的治疗工作,他们的工作对象是所谓“变态(abnormal)”的人,这里的“异常”是指心理异常。精神科医生具有处方权,他们在治疗患者的过程中可以根据病情需要使用药物,他们也必须要接受心理学的专业培训。心理咨询工作者可以协助已康复的心理异常患者进一步改善状况和预防复发,但不能使用药物。心理咨询协助的对象是存在心理困扰的正常人。大多数心理研究都针对正常人的心理现象,如儿童的心理发展规律、性别差异表现在哪些方面、跨文化比较、老年人心理特点……

4. 误区 4: 心理学就是搞催眠和解梦

这样的误区主要是受到了著名的精神分析心理学家弗洛伊德的影响。在人们眼中,弗洛伊德就是心理学家的典型代表,他使用催眠、释梦,那么心理学家就都会催眠和解梦。再加上电影《爱德华大夫》、《催眠大师》等的影响,使催眠和释梦广为大众所知,人们认为催眠和解梦似乎应该是心理学家继“读心术”之后的“招牌本领”。

澄清:催眠、释梦仅是精神分析心理学家在心理治疗中常用的治疗方法。但开展临床心理工作的方法还有很多,如行为矫正、认知调整、完形治疗、艺术治疗……许多心理学理论流派都发展出了各种优秀的临床技术服务于人们。大多数心理学家的工作并不涉及催眠或释梦,他们有的从事心理学实验工作,有的使用行为观察,有的从事教育或管理。即使从事临床心理工作也大多各自拥有擅长的临床治疗技术,甚至对于某些来访者的情况,未必需要用到催眠或释梦的方法。

二、认识心理健康

正如人的身体偶尔会犯“感冒”一样,人的心理也会有不舒服的时候。随着现代社会生活节奏越来越快,工作压力越来越大,人们越来越多地感到,心理的“不舒服”常常来犯。因此近年来,心理健康也像身体健康一样,开始受到了人们的重视。心理学的应用性也就自然延伸到了人们心理健康的领域中来。

1. 健康新观念

1948年世界卫生组织(WHO)成立,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满状态或完全安宁,而不仅是没有疾病或虚弱”。

1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。

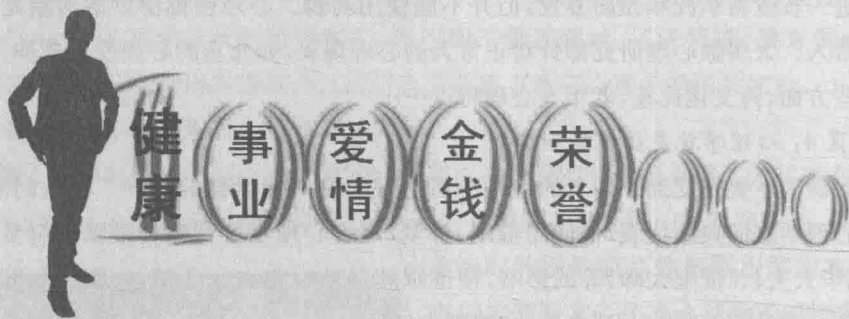
1989年世界卫生组织深化了健康观念,认为“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

现在人们普遍认可了这样的健康观。因此,我们除了要拥有健康的身体,还应拥有健康的心理和行为,不但要个体身心状态和谐,更要以现代人的文明和修养与社会、环境和谐共存,良好适应才是真正的健康。

【名人心语】

“人的健康是‘1’,事业、爱情、金钱等一切是后面一个又一个‘0’,只要有‘1’在,后面的‘0’越多人生成就才越大,没有‘1’,一切都只是‘0’。”

——中医名家 关幼波



2. 心理健康的含义

心理健康(psychological well-being 或 mental health),指的是一种良好的心理或精神状态。从广义上来说,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面协调一致,保持一种高效而满意的心理状态;从狭义上来说,是指个体自身的认知、情感、意志、行为、人格的完整和协调。根据《简明不列颠百科全书》作出的定义:“心理健康是指个体心理的本身在环境许可范围内所能达到的最佳状态,不是指绝对的十全十美状态。”在我国,国家心理咨询师的培训教程中曾明确指出:“心理健康是指心理形式协调、内容与现实一致和人格相对稳定的状态”。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是:“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。”该定义既强调了对所在社会群体心理健康水平的参照,同时也强调了个体化的心理优化发展。

3. 心理健康的标准

心理健康的标准不像生理健康那样可以提供精确的指标,并且随着社会文化和时代的不同,心理健康的标准也会发展与变化。以下我们将为大家列举一些国内外有影响力的观点:

第三届国际心理卫生大会认定心理健康的标志是:“身体、智力、情绪等十分协调;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。”

人本主义心理学家马斯洛(Maslow)和米特尔曼(Mittelman)提出心理健康的十项标准,被称为是“标准”中的“标准”:(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

能力作出适当的评价;(3)生活的目标切合实际;(4)能与现实环境保持接触;(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)适当的情绪表达和情绪控制;(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,对个人的基本要求能得到恰如其分的满足。

我国台湾学者黄坚厚(1982)提出了衡量心理健康的四条标准:(1)乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成功和满足;(2)乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;(3)对自己有适当了解和悦纳的态度;(4)能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

我国心理学家郭念峰(1986)在《临床心理学概论》中指出评估心理健康水平的十个标准:(1)心理活动强度;(2)心理活动耐受力;(3)周期节律性;(4)意识水平;(5)暗示性;(6)康复能力;(7)心理自控力;(8)自信心;(9)社会交往;(10)环境适应能力。该标准被简称为“郭十条”,广为行业所接受,并被写入我国心理咨询师培训教程。

国内学者姚本先(2002)提出的心理健康标准:(1)智力正常;(2)情绪良好;(3)意志健全;(4)人格统一完整;(5)自我意识正确;(6)人际关系和谐,社会适应良好;(7)心理特点符合年龄特征。该标准也被较为广泛地采用为大学生心理健康的标准。

我国心理学学者吴增强(2004)通过综述国内外学者从不同的方面所做的论述发现,关于心理健康的标准基本集中在四个方面:(1)保持良好的心理状态;(2)具有良好的社会适应性;(3)具备积极的成长发展趋势;(4)具有高尚的道德伦理精神,并指出心理健康的人应该具备进步的价值观、积极的人生观、责任感、奉献精神和正义感,强调了一个心理健康的个体应该具备的道德伦理精神。该标准补充了道德伦理标准,吻合1989年世界卫生组织的健康观中所补充的“道德健康”,符合现代化社会的时代要求,成为学校心理辅导的航标。

综上所述,尽管国内外学者意见不一,各抒己见,但我们不难发现,这些论述里基本都会涉及到“个人与自我”、“个人与他人”、“个人与环境”的良好关系状态。因此,我们认为,一个心理健康的大学生,在“个人与自我”的关系上,应该表现为拥有正确的自我意识,能够自我悦纳,既不自尊自大也不妄自菲薄,独立自信、乐观积极、耐挫进取,有良好的学习力和成长力,做好个人情绪管理,能够合理表达、宣泄、控制和调节自己,拥有完整稳定的人格;在“个人与他人”关系上,应该表现为乐于交往、敢于交往、善于交往,交往动机端正,拥有广泛人际关系同时也拥有稳定的知心朋友,面对和恰当处理人际冲突,客观评价和认识他人,能够理解和宽容他人;在“个人与环境”关系上,能够和谐适应于自然与社会环境,保持一定的经验开放与良好的对外接触,尊重社会群体规范,在文明道德的前提下自我满足,参照社会群体发展符合年龄特征的心理和行为,客观现实地认识社会环境,主动适应现实,调整个体需要与环境的矛盾,保持协调一致发展。

4. 正确看待心理健康标准

心理健康的标准为大学生们提供了理想尺度,也指明了提高心理健康水平的努力方向,每个个体都可以在现有的心理状态的基础上追求更高的层次,不断完善自我,发挥自身的潜能,成为更好的自己。

同时,我们应该了解,每个人的心理健康的状态都并不是固定不变的,而是一个动态变化的过程,所以情绪有起伏,状态有好坏,想法有可能通透也可能纠结,这些都是非常常见的现象,切莫慌张地认为自己有点消极的心理状态和行为表现就意味着自己心理异常了。

事实上,心理健康、心理不健康、心理正常、心理异常是四个不同的概念。心理正常包括了心理健康和心理不健康的人群,只是“正常”水平高低和程度各不相同而已,这些人在个体发展的过程中可能会遇到心理困扰或是发展上的瓶颈或是想要成为更好的自己而不断完善自己,人们可以自己排解,也可以在感到难以摆脱的时候去寻求专业的心理帮助来协助自己度过成长困境。只有心理异常的人才是通常意义上的心理有障碍或是所谓“有病”的人群,通常他们更需要接受的是康复性的治疗。

从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有广阔的过渡带(参见下文的心理健康“灰色区”示意图),并没有绝对的界限,只是程度的差异而已。大学生基于自己的发展特点和社会生活现实的挑战,在成长和适应大学生活的过程里容易遇到各种心理发展的问题与困扰,这通常会让我们陷入“浅灰色”的心理不健康区域中去,但也不必慌张,这种动态的变化在我们努力成长的过程中常会发生。只要我们加强心理健康保健的意识,懂得使用自我帮助的方法和寻求专业帮助的策略,并愿意面对和解决,一定能迎来全新的成长与蜕变,去拥抱一个崭新的自己!



该图展示了心理健康状态的连续谱，从白到黑，分为六个阶段：白、纯白、浅灰色、深灰色、纯黑、黑。每个阶段对应了人员特征、服务人员角色和服务模式。

白	纯白	浅灰色	深灰色	纯黑	黑
人员	健康人格 自信心高 适应力强	各种由生活人际关系压力而产生的心理冲突的人 其他心理困扰者	各种变态人格及人格异常与障碍之人	精神病患者	
服务人员	无须	心理咨询师 社会工作者	心理医师 心理门诊大夫	精神科医生	
服务模式	无须	咨询心理学模式	临床心理学模式	医学模式	

图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

【知识卡片】 健康新理念

10 项新标准

根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的 10 项标准。

- 有足够的充沛的精力,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。
- 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。