



国家级“十二五”精品规划教材

新编 大学生 心理健康教程

主编 李玉春



吉林人民出版社



国家级“十二五”精品规划教材

新编 大学生 心理健康教程

主 编 李玉春

副主编 孙东霞 马丽君

常州大学图书馆
藏书章

吉林大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程 / 李玉春主编. -- 长春 :
吉林大学出版社, 2015.6

国家级“十二五”精品规划教材

ISBN 978 - 7 - 5677 - 3878 - 2

I. ①新… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 118230 号

书 名:新编大学生心理健康教程
作 者:李玉春 主编

责任编辑:刘子贵 责任校对:黄杨

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:15 字数:290 千字

ISBN 978 - 7 - 5677 - 3878 - 2

封面设计:唐韵设计

北京文星福利印刷厂 印刷

2015 年 7 月 第 1 版

2015 年 7 月 第 1 次印刷

定价:38.80 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 501 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 89580028/29

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

本书编写人员坚持“以人为本,科学务实,关爱成长”的理念,从高校的教学实践出发,关注大学生的真切需求,组织编写出这本书。本书编写着重体现以下特点:

1. 精简性。本着“现实、可用、精简”原则,删繁就简,去虚存实,形成了本书的十个项目。本书删减了“网络心理”“职业心理”“婚姻心理”等内容,这将有助于课程教学计划的有效落实。

2. 科学性。本书以现代心理学原理为指导,对基本概念、案例选取、训练项目等都做了严格把关,确保知识点准确、论述上合理、结构性完整,从而体现本书的科学性。

3. 可读性。我们认为,让学生“爱读、可读、耐读”,是一本书是否受欢迎的标准。书籍是要用的、看的,要有新内容,要有含金量。

4. 实用性。理实融合,边学边练,具体实用,这是如今对心理健康教育方面书籍的新要求。本书特别在“心理向导、案例选择、训练项目”等方面,设计了诸多实用性的内容,让学生“知其然,更知其所以然,尤其知践行然”。

5. 创新性。虽说万变不离其宗,心理健康教育书籍基本内容应该是一致的,但一本新书一定要有创新和突破,否则,就会随波逐流。源于此,本书做了一些大胆的尝试,如增加了“心理咨询的误区”“新生的心理适应”“人格与个性的关系”“创建和谐的宿舍关系”“学习能力的培养”“大学生的生命与感恩”等内容。

本书由李玉春教授担任主编,孙东霞担任副主编。全书由李玉春、孙东霞编写目录,并负责统稿和修改。各个项目的执笔人如下:项目一(李玉春)、项目二(于彦君、李玉春)、项目三(孙东霞)、项目四(张传柱、孙东霞)、项目五(李莉、孙东霞)、项目六(孙东霞)、项目七(赵丽洁、孙东霞)、项目八(畅妮、李玉春)、项目九(蒋丽云)、项目十(李玉春、马丽君)。

携手同行,感恩在心。在本书编写过程中,我们查阅、参考、借鉴了大量的文献资料、学术观点、研究成果,在此,向各位专家、作者表示由衷的感谢!由于时间紧张以及我们的水平有限,书中错误和不足之处在所难免,恳请广大师生、同行朋友批评指正。

编者

2015年6月

目 录

项目一 打开心窗——大学生心理健康概述	(1)
主题一 走进心理健康	(1)
主题二 大学生心理健康的现状	(14)
主题三 大学生心理健康的维护	(19)
主题四 心理训练	(25)
项目二 学会倾诉——大学生的心理咨询	(31)
主题一 心理咨询简述	(31)
主题二 大学生心理咨询的类别与方法	(37)
主题三 大学生心理健康的自我调适	(44)
主题四 心理训练	(48)
项目三 贵在自知——大学生的自我意识	(56)
主题一 自我意识解析	(56)
主题二 大学生自我意识的偏差	(59)
主题三 大学生自我意识的完善	(64)
主题四 心理训练	(67)
项目四 绽放魅力——大学生的人格	(73)
主题一 透视人格	(73)
主题二 大学生的人格表现	(78)
主题三 大学生人格的优化	(84)
主题四 心理训练	(85)
项目五 境由心生——大学生的情绪	(90)
主题一 认识情绪	(90)
主题二 大学生的情绪困扰	(95)
主题三 大学生的情绪管理	(99)
主题四 心理训练	(104)
项目六 风雨彩虹——大学生的挫折与压力	(111)
主题一 正视挫折	(111)
主题二 压力何在	(116)

主题三 化解压力	(120)
主题四 心理训练	(122)
项目七 和谐为美——大学生的人际交往	(129)
主题一 人际交往心理概述	(129)
主题二 大学生的交往困扰	(136)
主题三 和谐人际关系的维系	(140)
主题四 追求良好的宿舍关系	(145)
主题五 心理训练	(147)
项目八 花开真爱——大学生的恋爱及性心理	(153)
主题一 大学生的恋爱心理	(153)
主题二 大学生的性健康	(159)
主题三 大学生的真爱选择	(170)
主题四 心理训练	(174)
项目九 学海启航——大学生的学习心理	(178)
主题一 重视学习心理	(178)
主题二 大学生的学习表现	(182)
主题三 大学生的学习管理	(187)
主题四 心理训练	(196)
项目十 感恩人生——大学生的生命与感恩	(202)
主题一 明晰生命的内涵	(202)
主题二 大学生心理危机干预	(210)
主题三 培育大学生感恩之心	(219)
主题四 心理训练	(226)
主要参考文献	(233)

项目一 打开心窗——大学生心理健康概述

内容导入

1. 当前的你认为人的健康包括哪些方面?
2. 你认为心理健康是否重要?
3. 作为大学生的你是怎么看待心理问题的?
4. 你个人的心理健康状况如何?

学习目标

1. 认识领会心理健康的涵义及意义。
2. 了解大学生心理健康的标准及要求。
3. 认识了解大学生心理问题表现及症状。
4. 初步掌握心理健康维护的途径及策略。
5. 让新生懂得心理适应的重要性及要求。

主题一 走进心理健康

一、心理健康概述

人的一生要想快乐幸福、事业成功,就离不开心理健康。说一个人心理健康常常是指其精神、活动正常,心理素质好。既能过着平平淡淡的日子,也能经受各种事件的冲击。人的心理健康突出表现是在学习、社交、工作、生活上,能与其他人保持较好的沟通或配合。

(一) 心理与健康

1. 心理的实质与特点

(1) 心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质,是物质发展的最高产物。人脑受到损伤,就不能进行正常的心理活动;脑的某一部分受到损害,与之相应的某种心理活动就会受到阻碍。例如,大脑的额叶损坏就会引起智力



的降低和性格的破坏,使一个本来温良宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。

(2) 心理是客观现实的主观反映

心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。因此,客观现实是心理的源泉和内容。客观现实既包括自然界,也包括人类社会以及人类自己。20世纪20年代,印度发现了两个狼孩,他们有着健全的人的大脑,但脱离了人类社会,在狼群里长大,只具备了狼的本性,而不具备人的心理。可见,脱离了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发产生人的心理。

(3) 心理是可以被认知的

人的大脑对客观现实的反映,不是镜子式的反映,而是主观能动的反映。通过心理活动,不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人类实践活动,改造客观世界。心理是大脑活动的结果,是一种主观映象,而不是产品。它可以是事物的形象,也可以是概念或者体验,但不是物质。这种映象本身虽然是看不见摸不着的,但心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,进而可以通过观察和分析人的行为活动间接地研究人的心理。综上所述,心理的实质在于,心理是人脑对客观现实的主观反映,它既受客观现实的制约,又受人主观的影响,是自然和社会相结合的产物,其特点在于反映的主观性和能动性。

(4) 心理是体现在过程中的

人的心理活动都有发生、发展和消失的过程。人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界事物,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面,即认识过程、情感过程和意志过程,简称认知、情感、意志。

(5) 心理是具有个性的

心理现象又可分为两大类,即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段,所以属于心理过程。人格也可称个性,是指一个人区别于他人的,在不同环境中一贯表现出来的,相对稳定的影响人的外象和行为模式的心理特征的总和,包括:需要、动机、能力、气质、性格等。在一定意义上,人格不是独立存在的,而是通过心理过程表现出来的。

2. 健康的概念

(1) 健康的内涵

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。人类对健康的认识也是不断深化、完善的,呈现为从传统理解到现代认知的转变。

从传统认识而言,健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化,各种生理刺激

以及致病因素对身体的作用。传统的健康观是“无病即健康”。在《辞海》中,健康的概念是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”可以说,这个概念的解释也是传统的、落后的。

从现代认识来看,人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”(见表1)。由此延伸,现代人的健康内容应包括:躯体健康、心理健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

表1 健康的内容

健康	躯体健康	人体的结构完整,生理功能正常。
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳的状态。
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范行为。
	社会健康	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地开展工作并取得成就,贡献社会,实现自我。
健康四方面之间的关系		躯体健康是其他健康的基础;心理健康与躯体健康相互作用;以心理健康为基础发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会健康是心理健康的充分体现,是健康的最高境界。

(2)健康的标志

一个人健康与否,不能单单看他是否有强健的体魄或正常的身体,心理是否健康也很重要,而且身心健康本来就是不可分的。正因如此,已经形成的基本共识是健康应有如下标志:

有充沛的精力,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。

态度积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。

精神饱满,情绪稳定,善于休息,能保持良好的心境。

自控能力强,善于排除干扰。

应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

体重适宜,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

反应敏锐,眼睛有神,眼睑不发炎。

牙齿清洁、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。

头发有光泽、无头屑。

肌肉和皮肤有弹性,步履轻松自如。

(二)心理健康的概念

1. 心理健康的内涵

在个人状态上,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;在生活实践中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,从而使心理保持平衡协调。这些已具备了心理健康的基本特征。

概括而言,心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。与心理健康相对应的是心理亚健康以及心理病态。心理健康从不同的角度有不同的含义,衡量标准也有所不同。

2. 心理健康的判定

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。一般而言,判断个体心理健康与否,主要源于四个方面:

(1) 经验方面

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;重在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。

(2) 社会适应方面

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其心理是否健康的判断。例如:大学生的生理、心理与社会发展状态,应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

(3) 数据统计方面

依据对大量正常心理特征的测量取得的专业测试常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,实践中都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

(4) 自身行为方面

每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。一般应该掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。在研究大学生心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的大学生在发展中面临的普遍性、现实性人生课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之于大学生,他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性,有的呈



现出持续性,甚至长期性。

3. 心理健康的水平

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:

(1) 一般常态心理

表现为心情保持愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;

(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,生活自理能力较差,经主动自我调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;

(3) 严重病态心理

表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为心理障碍,甚至变为神经症、精神病患者。

(三) 心理健康的意义

现代社会人们越来越重视自身的心理健康问题,因为心理问题确实影响到现实生活的方方面面,影响到人们的幸福和快乐,影响到一个人的自信和成功,影响到方方面面的人际关系。可以肯定地说,一个心理不健康的人是没法感受到幸福的。由此而言,心理健康是具有特定的意义和价值的,只有认识到它的积极价值,才会真正去重视它。

(1) 心理健康的人更容易感到幸福和快乐

在这个世界上,无论贫穷还是富有,谦卑还是高贵,丑陋还是美丽,每个人都有追求幸福的权利。每个人都渴望幸福,而幸福却好像又那么遥不可及,所以人们终其一生都在追求幸福。在心理学中,把幸福称为主观幸福感。主观幸福感,是指个体根据自定的标准对其生活质量的总体评估,它是衡量个体生活质量的重要综合性心理指标。心理学家认为,一个人的主观幸福感是与他的心理健康程度密切相关的,心理越健康的人,越容易感受到幸福。主观幸福感有三个特点:

主观性。它依赖于评价者本人的标准而非他人的标准。

整体性。它是一种综合评价,包括积极情感、消极情感、对生活的满意感这三个维度。

相对稳定性。尽管人的情感会受到所处情景和情绪状态的影响,但它体现为一个相对稳定的状态。

因此,决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么,关键是人们对所发生的事情如何根据自己的标准进行解释,在认知上进行怎样的加工。幸福不幸福在于自己的感受,



一个乞丐也许会因得到一枚硬币而感到幸福万分;而一名亿万富翁虽然腰缠万贯,但未必感到幸福。

(2) 心理健康的人更容易保持乐观与自信

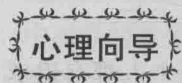
一个人是否乐观、自信,是与能否悦纳自我分不开的。只有当你能够愉快地接纳自己的优点和缺点才能够在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。而悦纳自我,则是一个心理健康的基本标志。

(3) 心理健康的人更容易与他人保持良好交往

在人际交往中,如果时时、处处以别人的观点为行动标准,就会感到无所适从;如果要求别人时时、处处以你的观点为行动标准,最终的结果也只能是失望。由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响,对于同样的事情,不同的人往往会有不同的看法。只有保持健康的心态,才能在人际交往中做到既承认自己,又尊重别人,才能体谅别人的痛苦,才能在友好的关系中享受轻松和快乐,才能与别人融洽地相处、良好地交往,得到更多外部的“正能量”,促进自身的工作学习的进步与成长。

(4) 心理健康的人更容易拥有成功

心理不健康的人,即使条件很优秀也是难以有所作为的。只有拥有了健康的心态,在认识上更客观,在情感上更投入,在意志上更坚定,心理素质逐渐得到优化,面对困难、挫折时,才能有效地调整自己,正确地看待困难和挫折,使自己保持乐观、自信、快乐的心态,并最终战胜困难、挫折,从而拥有成功的人生;相反,如果没有健康的心态,往往难以做到合理地看待困难和挫折,从而使自己陷入到悲观、消极的心态之中无法自拔,甚至一蹶不振。



心理向导

何为心理素质

心理素质是人的整体素质的组成部分,是以自然素质为基础,在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。心理素质是先天和后天的合金。心理素质由如下蕴含在智力因素与非智力因素之中的五个方面组成:

心理潜能。每个人生来都具有优秀的潜能;每个人都亟欲把自己的潜能发挥出来或得到实现;每个人只要自己努力都可以充分发挥或实现自己的潜能。潜能并不神秘,它是人的心理素质乃至社会素质赖以形成与发展的前提条件或某种可能性。

心理能量。世界上的万事万物(包括精神)都有一定的能量,即是有“力”的。有身体之能力,也有精神之能力。这种心理能量乃是人的心理素质的体现,也是用意识来调节的能量作用,其大小强弱也能够反映出一个人的心理素质水平。

心理特点。人的心理活动总具有自己的特点,可以通过人格、性格、气质、情绪、认知、意志等方面表现出来。人的各种心理现象也具有各自的特点。心理特点也是心理素



质的具体标志。

心理品质。心理品质与心理特点有联系,但二者也有区别,不能混为一谈。它并非心理活动本身所固有,而是后天习得的。心理品质有两个方面的涵义:一是个别差异,即人与人之间各具有不同水平的心理品质;一是培养标准,即要求人们的心理所应当达到的水平。心理品质的优劣最能表现出人的心理素质的水平。

心理行为。人的一切行为都可以称为心理行为。这种心理行为是心理素质的标志,通过它可以检验心理素质水平的高低。前述心理素质的四个组成因素如心理潜能、能量、特点、品质等,也都会明显地或不明显地在行为上反映出来。可见,心理行为是构成心理素质的一个重要成分。

(四)心理健康的评定

人的心理是人脑的内部活动。科学无法直接测量人的心理,只能根据人的具体活动加以推测,通过测量作为心理外部表现特征的行为(如人的言行),间接了解人的心理特征和心理健康水平。通常情况下,评定心理健康状况有四种方法。

1. 心理测验法

心理测验法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试,把测试结果与常模进行比较,若某项测试结果超出该项常模过多,一般认为是异常的。此方法除个别使用外,还大量地用于团体测验和心理健康的流行病学调查,以把握某一人群的心理健康分布状况。这是目前心理健康测定中使用最广泛的一种方法。心理测验便是了解一个人心理结构的一种简洁、可靠的方法。常用的心理测验有智力测验、能力倾向测验、人格测验、成就测验及各类职业测验等。心理测试常用量表有症状自评量表(SCL-90)、抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)等问卷材料及评分标准。心理测验法虽然比较科学、可靠,但必须有相应的量表,而且使用者要经专业培训。目前有关心理健康方面的量表使用的范围、测定的内容有限,还不能满足客观实际需要,因此,人们也常用精神检查法。

2. 精神检查法

精神检查法原指精神科医生收集精神科病史时,通过交谈与观察检查患者精神活动的一种常用方法。一般多由具有心理健康专业知识的专业人员,在心理咨询或治疗中,对当事人作出心理健康问题的性质、类型、程度的评判。此方法多用于个别检查,要求评定人员具有较丰富的专业知识和经验,否则容易误判,尤其当症状不典型、不明显或时好时坏时,更需谨慎。在实际操作中,尤其在面临难以判断的情形时,为了增加结论的可靠性,常将心理测验与精神检查两种方法结合使用,或先做心理测验,对提示可能有异常者再进行面谈和深入了解,或先做一般性精神检查,再用适宜的量表做专门评定。

3. 行为评定法

人的心理活动总是表现在生活的各个方面,如果大家都认为某个人有问题,一般就



是可以作为参考依据的,其内在的尺度是社会适应性标准。在正常情况下,人体维持着生理心理的平衡状态,人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境,其行为表现正常,符合社会的准则,能根据社会要求和道德规范行事,亦即其行为符合社会常模,呈现出适应性、和谐性的行为。如果一个人由于器质的或功能的缺陷使得个体能力受损,其认知、情感、意志等活动出现偏差,不能按照社会认可的方式行事,致使其行为后果对本人或社会不适应的时候,则周围的人们认为其人有心理异常。

4. 自我评价法

个人对自身的心理健康也是可以进行评价的,这种自我评价即是自知力。如果一个人认为自己有心理问题,这个人的心理当然不会完全正常,但一般不可能存在大问题。心理基本上正常的人,完全可以察觉到自己心理活动和自己以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等等。自我评价存在明显的主观性,只能作为心理健康初始评定。

(五) 心理健康的误区

1. 误区一:身体健康就是心理健康

这是对健康的一种典型误解。身体健康是指一个人无躯体疾病,但这并不等于人的全部。世界卫生组织(WHO)指出健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力等。

2. 误区二:只要不心理变态就是心理健康

心理变态是心理不健康的极端形式。人的心理可以分为四个区:白色区、浅灰区,深灰区、黑色区。白色区是健康的心理,黑色区是不健康的心理,而介于前两者之间的就是灰色心理。如果灰色心理调节得好就会变回白色心理,但是如果不能排除烦恼,灰色则会越来越灰,甚至变成不健康的黑色心理。心理健康是有一定的标准的。衡量心理是否健康的标准主要有:智力正常、情感饱满稳定、意志坚强、正确地对待自己、有和谐的人际关系、能适应所处的社会环境等。

3. 误区三:有心理问题的人是可笑的

一部分人对心理问题这个词十分过敏的同时又不屑一顾,喜欢用“可笑”这个词来取笑别人,其实这是不对的,原因是他们并不明白什么是心理问题。人经常会有心理困惑,困惑不排除则会演变成为心理问题,心理问题再得不到较好的解决则很容易产生心理疾病。人生在世,顺境逆境都会遭遇,所以有这样那样的烦心事是正常的,有一些心理困惑也是在所难免的。

4. 误区四:去做心理咨询是见不得人的

如今,相当多的人觉得去做心理咨询是一件很难为情的事,总是躲躲闪闪的,生怕别人看见,更有甚者反复犹豫是否去做心理咨询,结果是旧病未了又添新病。其实心理咨



询并不是什么见不得人的事,只是因为这个新事物在中国兴起的时间并不长,了解它的人不太多,能接受它的人就更少了。另外,许多人对心理咨询也有这样那样的顾虑,这也导致了他们不敢去做心理咨询。哈佛大学博士岳晓东讲:“心理咨询是一种享受而不是痛苦,是明智的选择而不是蠢笨的做法。”

5. 误区五:做一次心理咨询就可以解决自身的问题

许多人对心理咨询的期望值非常高,总是希望通过一次心理咨询解决存在的所有问题。“冰冻三尺,非一日之寒。”心理问题不是一天形成的,当然也就不是一次心理咨询可以解决的。心理咨询需要咨访双方的互动,以及来访同学对心理咨询所得对策的实践应用情况。所以说心理咨询往往需要多次咨询才可能解决问题。当然也并不是所有的心理问题都是需要多次咨询的,有些简单的问题一次也就足够了。

二、大学生心理健康的标准

心理健康,是现代人健康不可分割的重要方面。人的生理健康是有标准的,一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康标准不及人的生理健康标准具体与客观。了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护人们的健康具有重要意义。

(一)心理健康的基本标准

一般说来,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常,人格健全。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。关于心理健康的标准,也有不同的说法,各有所长。

1. 从功能上划分

从功能上划分,衡量心理健康可以用三个标准。就是:体验标准、操作标准和发展标准。这三个标准,也要联系起来综合加以考察和衡量。

体验标准是指以个人的主观体验和内心世界为准,主要包括良好的心情和恰当的自我评价。

操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应,其核心是效率,主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能(如工作及学习效率,人际关系和谐等)。

发展标准着重对人的心理状况进行时间纵向(过去、现在与未来)考察分析(而前两种标准主要着眼于横向,考虑一个人的精神现状)。发展标准指有向较高水平发展的可能性,

2. 从内容上划分

(1)智力标准

智力正常是人正常生活的最基本的心理健康条件,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。用 IQ 值来表示。智商 ≥ 90 为正常,上不封顶, < 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 高也不能保证心理健康。

(2) 情绪标准

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。情绪稳定,而且还得心情愉快才是情绪健康的标志,且情绪的变化应由适当的原因引起,还要与情绪反应的程度相适宜。

(3) 意志标准

意志是指人自觉地确定活动目标,支配自己的行动,克服重重困难,以实现预定的目标的心理过程。意志是成功做任何事情的阶梯,如果做事过于优柔寡断、徘徊不前、思前想后,或不计后果、草率等都是意志不健康的表现。

(4) 社会适应标准

较好的社会适应性主要包括:具有较好适应自然环境的能力;能建立积极而和谐的人际关系,能适应周围的人际关系。人际关系既治病也致病,所以,和谐的人际关系是身心健康之必须;处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。如作出决定、解决问题、批判性思维、情绪控制、心理换位、人际沟通等能力。

(5) 自我认知标准

“理想的自我”与“现实的自我”基本相符。研究证明,一个人不能有效地面对现实、处理与周围环境的关系是导致心理障碍、心理疾病的重要原因。所以要面对现实、把握现实,主动适应现实。

(6) 阶段标准

心理活动特点应符合年龄、性别特点。人的一生要经历各个不同年龄阶段,每个年龄阶段都有该年龄阶段的特点。

(7) 注意力标准

注意力是一切活动取得成功的心理品质。如果一个人缺乏注意集中和保持稳定的能力,就不能很好地完成有目的的活动,如儿童多动症、成人的焦虑抑郁症等都会存在注意力问题。一般 5~7 岁可连续注意时间约为 15 分钟;7~10 岁为 20 分钟;10~12 岁为 25 分钟;12 岁以上为 30 分钟或更多。

(8) 人格标准

心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性。健康人格就是宽容、悦纳、善待他人,不斤斤计较、不怨天尤人、不百般挑剔,要有自知之明,能正确评价自我。即有正确的世界观、人生观和价值观。

(9) 利益标准

在不违背集体的利益的前提下,有限度地发挥自己的独特的个性特征。



(10) 伦理标准

在不违背社会伦理道德规范和法规的情况下,对个人的基本需求能给予恰当的满足。

(二) 大学生心理健康的现实尺度

综合国内外专家学者的观点,根据当代中国大学生的年龄特征、心理特征和角色特征等实际情况,以心理健康的基本标准为依据,一个心理健康的大学生应符合以下标准:

1. 智力正常(IQ > 80)

这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正常地、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. 自我意识明确

明确的自我意识是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生了解自己,对自己的认识比较接近现实,有自知之明,能摆正自己的位置,善于自我接纳;既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会;自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

3. 能协调和控制情绪

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;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;情绪反应与环境相适应。

4. 意志健全有力

意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强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性和目的性,能适时地作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,能在行动中控制情绪,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

5. 具有完整和谐的健康人格

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善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。既具有人格结构的完整统一,同时还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。

6. 正确面对自己的现实

大学生要做到能自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,才能正确面对自己,面