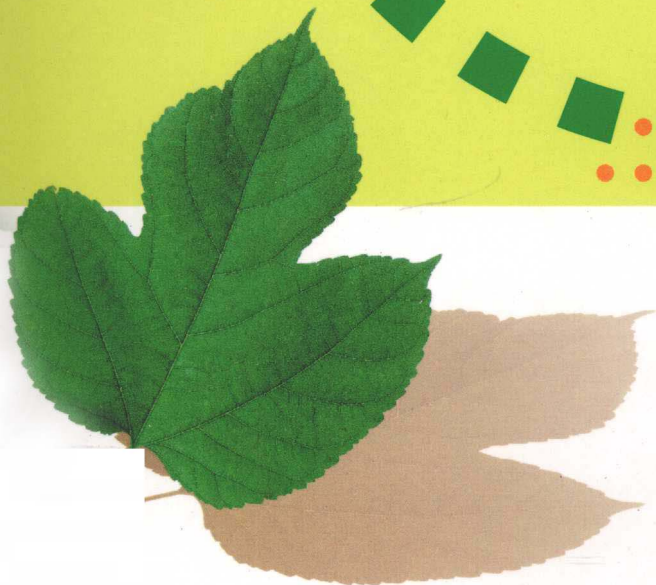


21世纪应用型本科院校规划教材

大学生 心理健康教育

主 编 于立东

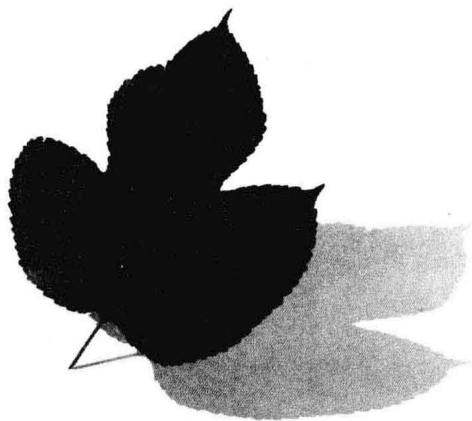


南京大学出版社

21世纪应用型本科院校规划教材

大学生 心理健康教育

主 编 于立东
副主编 李艳玲 刘爱楼



南京大学出版社

内容提要

本书是近年来我国大学生心理健康教育领域的一本力作,它内容简洁、通俗易懂、案例丰富,便于课堂教学和课外实践使用。在本书中,作者凭借其丰富的大学生心理健康教育工作经验,结合当代大学生所面临的各种心理问题,对大学生的适应、自我意识、学习、人格、情绪、人际交往、恋爱、性心理、心理困扰和心理咨询等进行了充分的讨论。

本书可作为大学生心理健康教育课程的教材,也可供高校心理健康教育工作者参考使用。书中的案例、课堂互动、自我成长等内容,还可以用于大学生社团活动和第二课堂活动。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 于立东主编. —南京:南京大学出版社,2010.7

21 世纪应用型本科院校规划教材

ISBN 978-7-305-07038-9

I. ①大… II. ①于… III. ①大学生—心理卫生—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(2010)第 083268 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

丛 书 名 21 世纪应用型本科院校规划教材

书 名 大学生心理健康教育

主 编 于立东

责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83592146

照 排 南京玄武湖印刷照排中心

印 刷 常州市武进第三印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 12.75 字数 323 千

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1~6000

ISBN 978-7-305-07038-9

定 价 22.80 元

发行热线 025-83594756

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南京大学出版社图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

近年来,大学生的心理健康问题日益受到方方面面的重视。江苏省教育厅每年5月都会要求全省高校组织开展“5·25 心理健康教育月”活动。“5·25”就是“我爱我”的意思,它向大学生传递了一个十分重要的人生理念,即“珍爱生命,共建和谐”。伟大的心理学家弗洛伊德曾表达过关于心理健康的“爱与工作”的观点。他认为心理健康就是知道什么是爱,为什么爱以及爱谁;知道为什么工作、为谁工作以及如何工作。实际上,心理健康的本质就是心理和谐,就是爱自己、爱他人、爱生活、爱工作。对于大学生来说,如果能够认识且能正视自己潜意识中的种种欲望和冲动,学会接受自己的不完美,学会把自己的能量转移一部分到爱他人以及从事有意义的学习或工作上,就可以避免心理疾病并获得心理健康。

作为一名曾长期从事高校学生工作和心理健康教育工作的教师,我深知心理健康对大学生成长成才的重要意义。心理健康教育是素质教育的重要组成部分,为了实现素质教育、关注学生全面发展的目标、构建和谐校园、促进学生可持续发展、有效地解决当代大学生所面临的各种心理问题,高校必须切实加强和改进大学生心理健康教育工作,必须高度重视心理健康教育的课程建设和教材建设。于立东博士主编这本教材的目的,也正是基于以上的思考吧!

本教材既是编者多年教学实践和学术研究的经验总结,也是一本心理健康教育的通俗读物。它以普通心理学知识为基础,根据心理卫生学和大学生心理学等相关学科的教学要求,结合大学生心理健康教育研究的最新成果以及我校教学改革实践编写而成。它具有以下几个特点:第一,以大学生为主要对象,以课程教育为基本面向。近几年,课程教育成为大学生心理健康教育的研究重点,通过课程教育提高大学生心理健康水平,构建科学的课程教育体系,已经成为大学生心理健康教育取得成效的突破口。编者长期从事大学生心理健康教育工作,结合高校的实际情况,从教学实践出发,广泛借鉴了相关教材、著作的研究成果,编写了这本教材,既保证了教材的实用性,也保证了教材的推广和使用价值。第二,知识点丰富,适用面广。本教材内容基本涵盖了大学生在成长过程中可能面临的各种心理问题,从大学生的适应、自我意识、学习、人格和情绪问题,到人际交往、恋爱、性心理、心理困扰和心理咨询等问题,都进行了阐述和分析,文字深入浅出,可适合各级各类高校学生使用。在实际教学中,可结合本校学生实际,选取适当的章节讲授。第三,本书的体例设计较为科学,能充分满足教学相长的需要。本书按照学习目标、摘要、案例、内容、课堂互动、自我成长和思考题的模式进行安排。书中穿插了一些心理咨询案例和心理测验,可用于课堂讨论和分享,也可用于自我反

思和自我成长。在实际教学中,可根据课程内容组织案例讨论,或进行现场测试等,且每一章都安排了思考题,可方便教师随堂测试,及时检查教学情况和学生学习效果。

大学生心理健康教育是一个不断发展的领域,目前,在高校心理健康教育工作中还存在着一些需要探索的普遍性问题。因此,编写这类教材时难免有些缺点和不足,但与同类教科书相比,本书仍不失为一本富有新意、具有一定理论深度并能结合大学生实际心理问题的好书。我相信,大学生朋友如果认真读完此书,一定能得到心理健康的启示,从中获益。

江苏科技大学教授 夏纪林

2010年4月28日



前言

为了进一步普及心理健康知识,切实加强大学生心理健康教育的课程建设和教材建设,及时帮助大学生缓解和消除成长过程中所遇到的各种心理困扰和烦恼,我们在认真总结大学生心理健康教育工作,尤其是课堂教学经验的基础上,组织编写了这本《大学生心理健康教育》教材。本教材适合16学时至32学时的课程选用。

本书与同类教材的不同之处主要有三点。第一,教材的编写主要依据大学生心理健康的标准,无关内容较少涉及,这就在一定程度上保证了内容的紧凑和逻辑的严密。例如,对于大学生就业问题,它虽然是心理咨询的一个重要主题,但是鉴于越来越多的高校将大学生就业指导单独开课,所以我们并未将其纳入本书之中。第二,本书章节不多,适应了当前高校课程教育的实际情况。尽管一些高校将大学生心理健康教育纳入必修课之列,但是教学时数仍普遍为16至32学时,如果我们按照大而全的要求来编写教材,那么就会超出实际教学的需要。事实上,当下的许多教材都有这个问题,即一本书只有三分之一到二分之一的内容能在教学上用得着,其余的内容基本上都缺乏用武之地。正所谓“书不在厚,满足需要就好;章不在多,教学够用就好”。第三,本书力避纯理论化倾向,加入了大量实践环节。各章中的“课堂互动”、“自我成长”和“相关链接”等板块,不仅有助于教师在课堂教学中采用,而且有助于学生自我反省、反问和反思。按照弗洛伊德关于心理健康的“爱与工作”的观点,大学生如能通过学习和实践懂得为什么学习、怎样学习、为什么爱以及爱谁等问题,那么他就会拥有一个健康的人生。因此,学习不是目的,心理健康和自我成长才是目的。

本书由于立东担任主编(第一、三、八、十章),李艳玲(第四、五、七章)和刘爱楼(第二、六、九章)担任副主编。

本书在编写过程中参考了一些兄弟院校的教材和资料,主要参考文献在书末已一一列出,在此向这些作者表示由衷的谢意。南京大学出版社对本书的出版给予了大力支持,江苏科技大学纪委书记夏纪林教授在百忙之中欣然为本书作序,肖琴老师对于我的成书工作也提供了很多帮助支持,在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促,水平有限,书中不足之处在所难免,恳请专家、学者和广大读者批评指正。

编者

2010年4月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康与心理健康的内涵	2
第二节 大学生心理健康的重要性	10
第三节 如何提高大学生的心理健康水平	11
第二章 大学生的适应问题	19
第一节 适应概述	20
第二节 大学新生的适应问题及特点	24
第三节 大学生适应问题的心理调适	27
第三章 大学生的自我意识	38
第一节 自我意识的内涵	40
第二节 自我的困惑与迷失:人生发展的两大难题	45
第三节 大学生自我意识的特点	50
第四节 塑造健全的自我意识	53
第四章 大学生的学习心理	58
第一节 学习心理概述	60
第二节 大学生常见的学习心理障碍与调适	64
第三节 如何开发学习潜能	70
第五章 大学生的人格	78
第一节 人格概述	79
第二节 大学生常见的人格缺陷及其矫正	86
第三节 大学生健全人格的培养	89
第六章 大学生的情绪	95
第一节 情绪与情感概述	96
第二节 大学生的情绪特征及其常见问题	100
第三节 情绪的自我管理与调节	105
第七章 大学生的人际交往	113
第一节 人际交往概述	114

第二节 大学生人际交往的特点与问题·····	119
第三节 保持良好人际关系的原则与途径·····	122
第八章 大学生的恋爱与性心理·····	132
第一节 青春期与性心理发展·····	134
第二节 大学生的恋爱问题·····	141
第三节 爱的艺术:如何应对失恋 ·····	148
第九章 大学生的心理困扰与心理障碍·····	153
第一节 如何正确区分心理困扰与心理障碍·····	155
第二节 大学生常见的心理困扰及应对·····	159
第三节 大学生常见的心理障碍及防治·····	164
第十章 大学生心理咨询·····	173
第一节 心理咨询概论·····	175
第二节 大学生心理咨询的目标与程序·····	182
第三节 大学生心理咨询的理论与方法·····	188
参考文献·····	193



第一章

绪论

学习目标

- 理解健康和心理健康的含义;
- 掌握大学生心理健康的标准,能够对大学生的心理健康状况作出判断;
- 了解大学生心理健康的三级功能;
- 认识心理健康的重要性;
- 了解提高大学生心理健康水平的基本方法。



本章摘要

1. 健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。

2. 亚健康是指一种介于健康与疾病之间的“第三状态”,主要特征表现为生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退的现象,即有自觉症状,但作全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态,没有出现功能性或器质性病变。

3. 21 世纪的健康概念包含躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。

4. 心理健康是一种持续的心理状态,个体在这种状态下能有良好的适应能力,具有生命的活力,能充分发挥其潜能。心理健康不是没有问题,而是有办法解决问题,是能够应付问题。

5. 心理健康是时代对大学生的要求,更是大学生全面发展的需要。

6. 社会适应的合法延缓,是指社会对大学生的心理不成熟和社会适应不良持以宽容的心态,并给予一定的成熟延缓期。

7. 大学生心理健康教育的内容主要包括智力发展的教育、非智力因素的培养、环境适应教育、人际关系和谐教育以及人格健康教育等方面。

8. 在维护和促进心理健康的过程中,大学生除了要重视自我调节,重视朋友的帮助、家长的支持、老师的指导外,还应该寻求专业机构(心理咨询机构)帮助的意识。



案例引入

李某,男,大学二年级学生,班级生活委员,中共预备党员。李某尊敬师长,兴趣广泛,学习成绩优秀,人际关系良好,自幼就是父母心目中的“好孩子”,老师眼中的“好学生”。但是他也有一些烦恼。例如,当他独自一人在教室上自习的时候,就会担心如果风将窗玻璃吹落砸碎,管理员会怀疑是他打碎的从而让他赔偿;晚上睡觉时,会担心自己从上铺掉下来摔伤;夏天上课时,会担心电风扇突然掉下来砸到自己。最令李某烦恼的是和寝室某同学的关系。该同学在冬季时不愿意到外面上厕所,每晚都将小便尿在杯子中,然后再将杯子放在窗台上,这严重地影响了李某的睡眠。李某曾经找该同学讲道理,但是对方很强硬,他只好妥协。不过,这件事在李某心中始终无法释怀。

作为一名大学生,你是否经历过李某的上述烦恼?如果你遇到李某的那个同学,你会怎么做?你觉得李某存在心理健康方面的问题吗?

在当代中国,社会转型带来了一系列的“民生”问题,而教育问题则是涉及千家万户的重大的民生问题之一。随着科技的飞速发展和社会竞争的日趋激烈,在校大学生不仅要应对不断增加的学习和择业压力,还要抵御来自内心深处的心理冲突和外界的各种诱惑,他们迫切 need 学习和掌握一些心理调适的方法,以提高自己的心理健康水平,应对未来社会的各种挑战。心理健康对大学生成长、成才的重要性是毋庸置疑的,但如何增进心理健康,如何利用各种教育资源提高自己的心理健康水平,提高应对各种心理困扰的能力,许多学生还并不十分清楚。健康是生命之本,快乐是生命之源,要想拥有快乐,就必须拥有一颗健康的“心”。

第一节 健康与心理健康的内涵

一、什么是健康

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自我认知的深化而不断丰富的。自古以来,无论是帝王将相,还是普通百姓,他们都渴望健康,祈求长命百岁。然而,人们对于健康内涵的理解却因时代的不同而有所差异。在生产水平比较低下时期,人类通常只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。随着生产水平的提高,人类开始关心身体健康,防病、治病的医学科学应运而生。“健康即没有疾病”作为一种朴素而又“科学”的认识被人们普遍信奉。数百年来,生物医学的巨大成就为人类的健康作出了卓越的贡献,但这种成就使人们对健康的认识长期以来一直局限于过分关注躯体的生物学变化,而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。例如,人们在日常生活中往往只注重锻炼身体,而不重视培养健康的心理,一有头疼脑热就往医院跑,而有了严重的心理疾病却自觉不自觉地加以掩盖。这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。研究表明,在“一些发达地区综合医院门诊病人中,有 1/3 是

躯体疾病,约 1/3 是神经症,其余 1/3 是心身疾病。”^①生理疾病会给患者带来一定程度的心理负担,而心理障碍同样会导致生理疾病。单就痛苦程度而言,心理疾病(心理障碍)给人们带来的痛苦要远大于生理疾病。因此,关注健康问题,不仅要关注躯体健康,也要关注心理健康。

随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式逐渐转变为生物—心理—社会医学模式,即从生理、心理和社会的角度开展医学临床和科研工作。在现代社会,人类对健康的认识发生了飞跃,人们已不再把健康仅仅视为生理机能的正常或疾病的减少。1948 年,世界卫生组织(WHO)刚刚成立时,就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好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康,必须对生理、心理、社会等因素进行综合分析,不仅要看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的十条标准:

- (1) 有足够充沛的精力,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。
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

从上述十条健康标准可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种疾病是纯粹身体方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应。

20 世纪 80 年代初,世界卫生组织又提出了“亚健康”的概念,用以描述健康和疾病之间的过渡阶段。所谓“亚健康”,是指一种介于健康与疾病之间的“第三状态”,又称为“次健康”、“疾病前状态”、“第三状态”、“灰色状态”、“潜临床状态”、“半健康人”,等等。它的主要特征表现为生理、心理、躯体均存在活力减低,适应能力呈不同程度减退的现象,即有自觉症状,但作全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态,没有出现功能性或器质性病变。因此,1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,对“健康”的概念作出了如下的阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”美国学者杜巴认为:“真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在一个现成的环境中有效运作的的能力。环境在不断地变化,所谓健康便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”^②从适应的角度来看,健康的人是有能力解决问题的人,健康不是没有问题,而是能够解决问题。

1989 年,世界卫生组织又深化了健康的概念,提出 21 世纪的健康概念中应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。在这一新概念中,生理健康是个体健康的

① 王金道,刘勇,郭念锋. 临床疾病心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社,1994,52.

② 姜宪明. 大学生心理自我保健[M]. 北京:北京出版社,2001,8~9.

“物质基础”，心理健康是健康的前提和保证，而社会适应良好和道德健康则是健康的高层次要求。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体状况的反映，而且还必须是心理活动正常、社会适应良好的综合体现。

从健康涵义的演变可以看到，今天的健康概念涉及到诸如人的生命组织的标准和病理学问题，个体的心理结构及其形成机制问题，人的身心交互作用问题，人的生理层面、心理层面、伦理层面以及社会层面辩证统一的问题，个体健康与群体和社会健康相互联系的问题，等等。这些问题的解答涉及许多学科，不再是单一的医学、心理学或社会学所能涵盖，因此，现代社会的健康概念实际上就是一种“大健康”观念。健康既受社会生活中各种因素的影响，也反作用于社会生活的各个方面，健康应该而且必然成为整个人类共同关注的话题。实现个体的健康和社会的健康是人类共同致力的目标。

二、什么是心理健康

心理健康的概念是伴随着美国人克利福德·比尔斯(Cliford W. Beers)倡导的心理卫生运动而逐步建立起来的。比尔斯的哥哥患有癫痫，比尔斯听说此病具有遗传性，怕自己也得这种病，终日处于恐惧、焦虑中，导致精神失常而住进精神病院。痊愈后，他根据自己的住院感受和体会写成一本举世闻名的书——《一颗找回自我的心》(A Mind That Found Itself, 又名“自觉之心”、“发现自己的灵魂”、“心灵的归来”等)，于1908年3月出版。此书文字生动，再现了他住院三年间的悲惨经历，描写了精神病院设备的简陋，保护室的肮脏和寒冷，精神科医生的冷酷无情，护士对病人的粗暴虐待和侮辱以及信件检查等非人的对待。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯(William James)给此书以高度的评价，并为之作序。美国当时最负盛名的精神病学家阿道夫·迈耶(Adolf Meyer, 精神生物学创始人)读了此书后，充分肯定并赞扬了这本书的价值，认为这就是心理卫生(Mental Hygiene)。

在英语中，“mental hygiene”有维护心理健康的意思，后来，“hygiene”(卫生)一词被“health”(健康)代替，于是心理卫生与心理健康的英文就都用“mental health”来表示了。“心理卫生”既是指一门学科，也是指一种实践活动，又是指一种心理状态，即心理健康状态。通常而言，“心理卫生”这一概念指的就是心理健康。

由于人的心理是极其复杂的，因此，对于心理健康也只能采用描述性定义。即便如此，不同学者因依据的理论不同，对于心理健康的描述也不尽相同。大多数的临床精神病学家认为健康的心态就是没有症状的心态；而许多社会学家则认为健康的心态是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐；也有一些心理学家认为健康的心态就是平均状态，偏离平均值就属于不健康。在众多定义中，最普通的一种观点是以个人能否适应环境来划分健康与否，若一个人对环境适应良好，则这个人的心理是健康的，反之，则不健康。

例如，对一个智力正常但学习成绩很差、品行一般、老老实实、循规蹈矩的学生进行心理健康状况评价，根据上面的四种定义不难看出，在临床精神病学家眼中，该学生是很健康的，没有什么问题；在社会学家眼中，该学生应该也是健康的，他老老实实，循规蹈矩，没有逾越一定的社会准则。不过，这种健康的判定是以该学生没有因学习问题而体验到痛苦为前提的。如果依据心理学家的观点，那么该学生很可能是不健康的，因为对一个智力正常的学生来说，他应该有较强的求知欲望，他的学习成绩也应该是常态的。依据“适应”的观点对这名学生进行评价，我们认为他是不健康的。在当今瞬息万变的社会之中，循规蹈矩、墨守成规不是健康的依

据,而积极向上、勇于开拓创新才是心理健康的标准。

对于心理健康概念的理解虽然并不统一,但心理学家几乎一致认为,心理健康是一个相对的概念,不同时代、不同国家,心理健康的标准可能会不完全相同。因此,第三届国际心理卫生大会(1946年)将心理健康定义为:“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状态。”^①为了便于对心理健康进行评价,世界心理卫生联合会还给出了心理健康应普遍遵循的准则:① 身体、智力、情绪十分调和;② 适应环境,人际关系中彼此谦让;③ 有幸福感;④ 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的重要组成部分,但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。人的心理现象是一种主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。一般认为,心理健康是一种持续的心理状态,个体在这种状态下能有良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其潜能。由于心理健康状态具有连续性,因此心理健康与心理不健康并不是泾渭分明的,而是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。如果我们不注意心理保健,不注意提高自己的心理素质,就有可能出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,严重的还会出现心理困扰和心理疾病。反之,如果有了心理困扰或心理障碍时,能及时进行自我调整并寻求专业的心理咨询帮助,烦恼就会很快消除,也能很快恢复健康的心理状态。总之,心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展的过程。在人的一生之中,心理困扰和心理疾患谁都不可避免,心理健康不是心理没有问题,而是有办法解决问题,是能够应付问题。



相关链接

克利福德·比尔斯简介

克利福德·威廷汉姆·比尔斯(Clifford Whittingham Beers, 1876. 3. 30 ~ 1943. 7. 9), 美国精神卫生专家, 一般被认为是现代心理卫生运动的发起人, 出生于美国康涅狄格州的纽黑文, 逝于罗得岛州的普洛威顿斯。比尔斯 18 岁就读于耶鲁大学商科, 毕业后先后在纽黑文市的税收办公室和纽约的一家小型人寿保险公司短暂工作。比尔斯的哥哥患有癫痫, 他目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景, 担心这种病会遗传到自己身上, 于是终日惶恐不安。24 岁时, 比尔斯因精神失常从四楼跳下, 经人救起被送往精神病医院治疗。在三年的住院治疗中, 比尔斯亲身体会了精神病人悲惨的处境, 目击并身受了医院对于病人的冷漠和虐待, 不胜悲愤。同时, 更使他痛苦的是社会上对于精神病的误解, 对于精神病痊愈者的歧视和偏见。他病愈出院后, 立志把自己的余生贡献给精神病人, 并终生从事精神病预防工作。他向各方面呼吁, 要求改善精神病患者的待遇, 但响应者甚少。1908 年, 比尔斯将自己在精神病院中的所见所闻写成了一本自传体著作《一颗找回自我的心》, 标志着近代心理健康运动的开始。在这

① 马建青. 心理卫生学[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 1990, 44.

本书中,他用生动的笔墨,历数了当时精神病院的冷酷和落后,详细记述了自己的病情、治疗和康复的经过,并且向世人发出改善精神病者待遇的强烈呼声。同年5月6日,比尔斯发起成立了世界上第一个心理卫生组织,即“康涅狄格州心理卫生协会”。次年2月11日,又在纽约成立了全国心理卫生委员会(比尔斯任顾问)。1917年,全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志,采用多种形式宣传普及心理卫生知识,使心理卫生运动逐步在美国形成了一股热潮。1930年5月5日,比尔斯等心理卫生的推行者在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,中国也派出了代表参加。本次大会产生了一个永久性的国际心理卫生委员会。

资料来源:① 心理学名人词典:<http://www.whpsy.com/person/b/Beers.C.W.htm> ② 克利福德·比尔斯.陈学诗等译.一颗找回自我的心[M].北京:中国社会科学出版社,2000.

三、大学生心理健康的标准

大学生在中国社会是一个比较特殊的群体,他们的心理健康状况与其他群体有所不同。因此,在研究和制定大学生心理健康的标准时,必须考虑到大学生的特殊性,要使标准能够为大学生心理健康教育实践和心理咨询服务。参照心理健康的一般标准,我们认为,大学生心理健康的标准应该包括下述八个方面的内容:

(一) 良好的环境适应能力,能独立生活

环境适应能力是心理健康的核心。哈佛大学的“格兰特研究”^①认为,“心理健康就是适应”,“只有在日子过得不顺利时,才显出心理是否健康”,所以,人们在遇到困难时,适应能力就显得特别重要。大学生的环境适应既包括对生活改变的适应,也包括对思想观念的适应以及对社会和学习等工作的适应。

在大学生的各种适应问题中,人际环境的适应是非常重要的一个问题。人是一种社会性动物,人的社会属性决定了社会交往能力在现实生活中的重要性。但是,由于中国的教育制度更加注重学习能力的培养,更加强调分数的重要性,因此,无论是学校、家长还是学生本身,对社交能力的培养都比较忽视。实际上,人际交往环境的改变往往比自然环境的改变更容易让大学生不知所措,尤其是那些从来没有离开过父母的或者比较内向的学生,人际环境的适应问题可能就更为严重。

(二) 对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望

大学生的主要任务是学习,如果一个学生没有学习的兴趣和求知的欲望,那么他在学校里就会表现不佳,会感到空虚无聊。这样的学生多半会发展成为“问题学生”,他们往往是心理咨询的重点对象。学习有广义和狭义之分,前者是指个体凭借经验而产生的行为或行为潜能相对持久的变化,是个体通过练习获得行为经验的过程;后者是指个体在学校里的学习,是在教师的指导下,有目的、有计划、有组织地掌握间接经验的过程。我们这里的学习指的是前者。

由于受到“高考指挥棒”的影响,一些大学生尤其是新生对所学专业不熟悉或不感兴趣,于

① (美)范伦特著.颜文伟等译.怎样适应生活——保持心理健康[M].上海:华东师范大学出版社,1996.

是对学习缺乏兴趣和求知欲望,但这种情况并不一定就是心理健康出了问题。学习书本知识(间接经验)并不是学习的全部内容,社会生活的方方面面都可能值得学习。例如,对于一个渴望恋爱的学生来说,异性交往的知识和舞蹈技能就是值得学习的;而对于一个想要入党的学生干部来说,党团知识和管理能力则是需要学习的。因此,对学习丧失了兴趣的学生,通常是那些什么事情也不想做,学也没学好并且玩也没玩好的学生。他们整天无所事事、孤独、寂寞、无聊、郁闷,或者整天除了游戏就是游戏,却又不知道为何要玩游戏。这些学生在心理健康方面通常是有问题的。

(三) 正确的自我意识

自我意识是指个体对待他人、对待自己以及自己与周围世界关系的意识,是对“我是谁”和“我将往何处去”的认识和决定。自我意识包括自我认知、自我体验和自我调控三种成分。俗话说:“人贵有自知之明。”如果一个人对自己都不了解,对自己的认识都很模糊甚至片面,那么他的自我意识就不可能是正确的,他的心理健康状况就必然是不佳的。

在现实生活中,大学生如果缺乏正确的自我意识,就会失去前进的方向和动力。例如,一个不知道自己想要什么和喜欢什么的大学生,很难对专业学习充满兴趣;一个不知道“天高地厚”的大学生,通常会四处碰壁。正确的自我意识不仅是大学生心理健康的需要,也是大学学习和未来生活的需要。拥有了正确的自我意识,知道自己是一个什么样的人,知道自己想要什么,大学生就会跟随自己的理想和目标前行,就会拥有一个充实而有意义的人生。

(四) 良好的心境,能协调和控制情绪

情绪是由刺激所引起的一种身心激动状态,情绪与身心健康有着密切的关系。研究表明,情绪困扰会导致焦虑、压抑,引发身心疾病,而良好的情绪不仅可以增强人的自信心,其医疗价值也是无法估量的。例如,在我们的身边,有的人在得知自己罹患癌症之后,能乐观开朗,积极配合医生治疗,结果生命得到了延长;而有的人心情低落,怨天尤人,听不进任何劝告,结果生命迅速地走到了尽头。因此,关注情绪健康,学习一些情绪调控的方法,对于每个人都是十分重要的。

在竞争日益激烈的今天,任何人都不可能使情绪始终保持在最佳状态,每个人都有可能遭遇情绪低落。但对于大多数人来说,他们能在合适的时间、合适的地点、以合适的方式宣泄情绪,他们的心情通常是愉快的,这就是协调和控制情绪的能力。如果不具有这种能力,任由自己的情绪随意发泄,就会导致心理障碍。

(五) 和谐的人际关系,乐于交往

人际关系是心理健康的重要指标。乐于交往的人,心理有了烦恼就会主动找人倾诉;而性格孤僻的人,常把心思憋在心中,时间久了就容易出现心理异常。但这并不是说朋友越多越好,朋友很多的人同样会遇到人际交往障碍。交往的要义在“乐于”二字,也就是说,交往应该是一种主动行为,是一个快乐的事情。如果大学生对人际交往感到害怕、恐惧、厌恶,他们的社交行为是一种被迫的基于理性思考的现实选择,那么这种交往就不是“乐于”,这样的人际关系即使朋友再多,也不是一种健康的人际关系。

人际关系中的和谐问题也很重要。和谐有两层含义,其一是指人际交往的对象既不能太多,也不能太少;其二是指人际交往的方向是双向的,即交往双方既有矛盾冲突又有合作妥协,既有付出也有回报。有的时候,三五知己就是一种和谐;有的时候,高朋满座仍会感到孤单寂寞。

（六）完整统一的人格品质

人格是心理的核心,是人的整体的精神面貌,是个体在对待他人、对待自己以及面对周围环境时所显示的异于他人的特征。人格健康对于大学生的成长和成才至关重要。俗话说“性格即命运”,这里的性格与人格通常具有相同的含义。在现实生活中,有的人“不撞南墙不回头”,有的人“墙头草,随风倒”,有的人勤奋刻苦、省吃俭用,有的人好逸恶劳、贪生怕死,这些现象都是由个体的人格决定的。

一般来说,个体无论具有什么样的人格特征,这一特征总会具有一定的稳定性。正所谓“江山易改,秉性难移”,“三岁看小,七岁看老”,人格一旦形成,就很难再改变了。但这并不意味着人格从此就不能再发生任何的改变,因为人格的稳定性只是相对的,不是固定不变的,人格还具有可塑性。在学校生活中,我们应该更加关注那些人格不健康(有缺陷或障碍)的大学生,因为这些学生的心理一定是不正常的。例如,那些时常违犯学校纪律、行为散漫、屡教不改或者自私自利、不讲公德的学生,通常具有反社会型人格,他们往往是心理咨询的重点对象。

（七）反应适度

反应适度是一个统计学或社会学上的诊断标准,是指个体对于“刺激”的反应不能偏于常态,否则就是不正常的。例如,一个学生因失恋而出现自杀行为,那么这种行为就是偏于常态的,他的心理就是不健康的。又比如,一个学生在上课的时候突然哈哈大笑起来,令教室里的师生莫名其妙,那么他的这种行为也是偏离常态的。不过,作为一种量化指标,反应适度的量化标准会随着时代的变迁而发生变化。不仅如此,一些曾经被看作是不正常的行为,也有可能随着时代的改变人们逐渐司空见惯。例如,女性穿着超短裙在今天是非常普通的事情,大多数人都觉得很正常,但是在30年前,要是有人穿着超短裙走在街上,一定会被看作是“异类”。同性恋现象同样如此。尽管在今天仍然有很多人不能理解同性恋现象,但是人们已经不再视之为洪水猛兽,甚至《断背山》(Brokeback Mountain)这类的电影,也能够堂而皇之地上演并获得无数的好评。

不过,关于适度的标准问题,人们始终会存在疑义。什么样的行为是适度的,某种适度行为是否在什么时候发生都是合适的,不适度的行为是否都是不健康的,等等,这些问题都会引起争议。因此,反应适度作为大学生心理健康的一个标准,通常并不具有诊断学上的意义,它只是人们用来判断他人行为是否正常的经验标准。生活在不同的时空,那么这个经验标准就有可能是不一样的。尽管如此,这个标准仍然具有重要的现实意义。我们通过这一标准,可以方便、快捷地对他人作出判断,在大多数情况下,这种判断是我们保护自己与他人免受伤害的一种有效途径。

（八）心理行为符合年龄特征

人的心理发展通常是与年龄相匹配的,什么样的年龄就必然伴随着什么样的心理特点和行为方式。“青年人是八九点钟的太阳”,如果大学生没有表现出青年人应有的朝气蓬勃、积极向上,而是萎靡不振、精神颓废,那他的心理必然是出了问题。需要指出的是,这一标准与“反应适度”具有类似的情况,也就是说,这一标准同样是一个经验标准,通常并不具有诊断学上的意义,它只是人们作出某种判定的一个参照。

在金庸的《射雕英雄传》中,“老顽童”就是一个典型的心理行为不符合年龄特征的武林高手,但他的异常行为似乎并没有妨碍他快乐地生活,并且活得很久。因此,这一标准在应用时还需要与其他标准相结合,如果单纯地以此作出判断,有的时候并不准确。



拓展提高

关于心理健康标准研究的理论分析

在学校心理卫生与辅导研究领域,大家很关心心理健康标准问题,光是《教育研究与实验》就陆续发表了好几篇文章。有人是出于对该问题中内在逻辑矛盾的理论敏感,更多的人则是由于面对实证研究的困境而引起的反思。这些年我们见到了大量的心理健康状况调查,这些调查所得的结果极不一致,而究其根本原因,是由于对心理健康标准的把握存在着分歧。

对心理健康标准实际把握的分歧又来自心理健康标准研究的理论分歧。理论研究方面的学者给出了不同的心理健康标准,而且新的标准还在源源不断地出台。仔细分析学者们的各种标准,可以发现所有作者都同意一个原则,我愿意称这一原则为“众数原则”。这一原则是:假定社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理行为可视为异常。这一原则集中体现于常态分配标准。今日心理学用以鉴别心理健康的主要手段之一,是使用心理测验,而心理测验的编制,都是遵循常态分配原则的。

一些人本主义心理学家对“众数原则”历来存在异议。《教育研究与实验》1995年第4期所发表的张海钟先生和柳夕浪先生的两篇文章,其主旨也是质疑“众数原则”。其实早在20世纪60年代,人本主义心理学家们对这个问题就发表了大量深刻的见解。马斯洛就是其中的代表之一。

马斯洛的主要观点如下:人生而就有天性,天性本善。至少也是中性的。但人的天性需在一定的环境条件(尤其是在一定社会环境条件)下才能发展成现实的人格或心理品质。如果环境条件提供了适宜的发展土壤,人就能顺其天性,发展出良好的人格或心理品质。环境条件如果与人的天性所要求的相不一致,就有可能阻抑、扭曲了人的天性,发展出不健全的心理品质。在极端情况下,可能一个社会中占主导地位的文化条件本身就是异常的、压抑人性的。在此条件下大多数人都可能不能顺其本性发展,结果出现多数人心理不健全的情况,出现大量“适应良好的奴隶”(马斯洛语)。这样,“众数”所代表的人格就不是什么健全人格,而再以众数作为衡量心理健康的标准,就是荒唐的。

在否定了“众数原则”之后,马斯洛提出了一条与众不同的研究心理健康标准的思路,马斯洛本人称之为“尖端样本统计学”。马斯洛认为,自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表着真正的心理健康。因此,心理健康的标准应该根据自我实现者的心理品质来确定,即以自我实现者所共同具有的那些心理特点作为心理健康的标准。由于自我实现者在全人口中只占极少数,他们在常态分布中处于一侧的尖端,故称“尖端样本统计学”。在心理咨询与辅导领域,由于其服务对象主要是正常人,而不是精神病患者,该领域的心理问题主要是一般适应和发展障碍,而不是争议较少的精神疾病,故人本主义者的心理健康标准观在此领域赢得了一大批支持者。

总之,在心理健康标准研究的方法论层面,存在两大倾向。其一遵循“众数原则”,其二遵循“精英思路”(如马斯洛)。众数原则提出的标准,必然是一种相对标准,即个体心理健康状况比照同社会的大多数人的心理特点来判断;精英思路提出的是一种绝对标准,即心理健康程度应以个人内在天性发展的程度来确定。根据众数原则制订的各种标准具体化、操作化、量化工作做得较好,故大量精神卫生调查研究都应用了这类标准;而人本主义的标准不容易操作,很少有根据这一思想编制的测量工具,故在调查研究中应用较少,但在咨询和辅导工作者的辅导