

大学生

心理自助

DA XUE SHENG XIN LI ZI ZHU

李笑燃 陈中永 主编

内蒙古人民出版社

大学生 心理自助

DA XUE SHENG XIN LI ZI ZHU

李笑燃 陈中永 主编

■ 国家社科基金专项资助西部地区研究项目子课题

■ 内蒙古自治区高等学校科学研究项目



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理自助\李笑燃 陈中永主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005. 11
ISBN 7-204-08105-6

I. 大… II. 李…陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 117518 号

书 名	大学生心理自助
主 编	李笑燃 陈中永
责任编辑	刘 杰
出版发行	内蒙古人民出版社 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	内蒙古党校印刷厂
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	21.5
字 数	350 千字
版 次	2005 年 11 月第 1 版
印 次	2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN7-204-08105-6/G · 2019
定 价	25.00 元

前 言

大学生处于人生发展的重要阶段,生理发育基本成熟,心理发展趋于高峰,社会成熟不断发展,正面临着适应社会、完成学业、交友恋爱、个性完善、求职择业、成长等种种发展课题。而变革加剧、竞争日趋激烈的社会环境,使大学生的心理受到强烈的扰动和冲击。特别是当代大学生,上大学前,为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎全身心地投入学习,家长的过度保护、学校的应试教育及生活经历的缺乏,使一些学生心理脆弱,情绪不稳定,意志薄弱,缺乏承受挫折和适应社会的能力。加之大学生是一个高智商群体,对社会和自身的期望值都很高,容易产生心理失衡。来自社会环境和自身的种种压力、避免和消除社会不良刺激带来的负面影响等,使大学生心理不堪负重,容易产生诸多心理健康问题。有关调查显示,大学生心理障碍发生率呈逐年上升趋势,因心理障碍或精神病导致休学、退学的人数,在休学、退学的大学生中占到了 30% ~ 40% 左右,因心理障碍引发的大学生自杀和伤害事件更是触目惊心。这些都说明,心理健康问题已成为阻碍大学生心理发展与健康成长成才的重要因素。

近年来,大学生心理健康教育受到社会各界的普遍重视。我国高校心理健康教育起步于 20 世纪 80 年代,已经历了二十多年的发展历程。随着研究的不断深入,研究成果逐年增加,有关著作相继问世,在指导和帮助大学生优化心理素质、开发心理潜能、提高心理健康水平、减少心理疾患发生、促进全面成才等方面发挥了积极的作用。但是,传统的心理健康教育更多地着眼于如何运用心理咨询理论与技术去解决大学生已经产生的心理问题,而在帮助大学生培养维护心理健康、促进心理发展、增强心理调控能力方面尚有很大差距,这是传统心理健康教育的不足之处。

本书的意义在于解决大学生心理健康教育的治本问题,即加强大学生的自我心理保健教育,培养大学生的心理自助能力,教会他们心理调节的方法,让他

们在自我心理保健和自我心理调适方面能够“自助”，从而把树立心理健康意识、优化心理品质、增强心理调适能力和社会适应能力变为自觉行动。从这一理念出发，抓住心理健康教育“助人自助”的核心问题，让大学生在获得操作性、体验性心理保健知识的同时，掌握心理保健的方法和策略。这样才有助于心理健康工作者从助人者的角色转变为助人自助者的角色，有助于大学生由被动接受心理健康服务转变为主动进行心理健康实践，使心理健康教育实践由解决心理问题转变为个体的自我教育、自我发展和自我成长，从而有效解决当前我国高校心理健康教育工作中存在的诸多难题。

从理论上讲，本书提出“心理自助”和培养“心理自助能力”的理念，拓展了大学生心理健康教育的视角，为深化大学生心理健康教育提供了全新的思路，对于贯彻教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要（试行）》的精神具有现实意义。从实践上看，本书除了涉及到大学生心理健康的程序性知识和策略性知识外，还设计穿插了一些趣味故事、心理学小实验、案例分析、心理自测、心理漫画、心理探索和心理训练等内容，具有较强的针对性和实效性，旨在让大学生通过内心世界的反思、内心感受和体验的分享，培养和获得心理自助能力，包括自我评价能力、环境适应能力、自学能力、社交能力、情绪管理能力、爱的能力、自我调控能力、挫折承受能力等等，以达到和实现大学生自我心理保健的目的。

本书为 2004 年度国家社科基金专项资助西部地区研究项目《西部少数民族大学生心理健康状况及心理防御机制的跨文化比较研究》的子课题、内蒙古自治区高等学校科学研究项目《大学生心理自助理论与实践研究》的研究成果，可作为大学生心理健康教育教材使用，也可作为广大心理教育工作者的教学参考用书，还可以用作大学生和青少年心理保健的自学读物。

我们衷心希望本书能够起到抛砖引玉的作用，引发同行们进行深入研究和思考，对帮助大学生维护心理健康有所裨益。

陈中永

2005 年 8 月于内蒙古师大

目 录

前 言	(1)
第一章 心理自助总论	(1)
第一节 现代心理健康观	(2)
第二节 大学生心理健康	(6)
第三节 大学生心理自助	(14)
第四节 大学生心理自助的方法和技术	(25)
第二章 认识自己	(33)
第一节 我是谁	(34)
第二节 大学生自我意识的发展	(43)
第三节 塑造健全的自我意识	(50)
第三章 优化个性	(56)
第一节 独一无二的我	(57)
第二节 大学生常见的个性缺陷	(70)
第三节 优化个性的方法与途径	(75)
第四章 适应与成长	(82)
第一节 解读适应	(83)
第二节 大学生的适应困惑	(86)
第三节 适应能力的自我培养	(97)
第五章 学会学习	(105)
第一节 学习的革命	(106)
第二节 走出学海漩涡	(110)
第三节 有效学习的方法与途径	(118)
第六章 管理情绪	(129)
第一节 解读情绪	(130)
第二节 大学生常见的情绪问题	(134)

第三节 有效的情绪管理	(144)
第七章 人际交往	(155)
第一节 大学生的人际交往	(156)
第二节 人际交往心理分析	(162)
第三节 有效的人际沟通	(167)
第八章 培养爱的能力	(182)
第一节 爱情的本质	(183)
第二节 爱的心理现象	(190)
第三节 爱的心理误区	(198)
第四节 培养爱的能力	(204)
第九章 维护性健康	(208)
第一节 揭开性的心理奥秘	(209)
第二节 大学生常见的性心理困扰	(212)
第三节 性心理健康的维护	(227)
第十章 笑对挫折	(233)
第一节 挫折的含义与作用	(234)
第二节 大学生的挫折成因及心理反应	(238)
第三节 挫折的有效应对	(247)
第十一章 职业生涯规划	(257)
第一节 职业生涯概述	(257)
第二节 职业生涯规划	(269)
第三节 职业生涯开发	(277)
第十二章 求职择业	(281)
第一节 个性与职业选择	(282)
第二节 大学生求职择业的心理调适	(295)
第三节 求职择业技巧	(301)
第十三章 常见心理障碍	(309)
第一节 心理障碍及其判断标准	(310)
第二节 大学生常见心理障碍及其调适	(315)
第三节 人格障碍及其自我调适	(322)
第四节 自杀心理及其预防	(325)
主要参考文献	(334)
后记	(337)

第一章 心理自助总论

在漫长的人生旅途中,时有逆境。有些人在困境和厄运面前能够镇定自若、勇往直前,有些人却怨天尤人、一蹶不振。联想青年楷模张海迪顽强地与病魔抗争,乒乓球运动员邓亚萍多次蝉联世界冠军,以及无数科学家发明创造的经历,无不说明良好的心理素质是人生发展的基础,是事业成功的保证。然而,大学生中有人为在成长中遇到的困难而焦虑烦恼,影响学业;有人为在人生中遭受的挫折而痛苦不堪,难以排解;也有少数大学生因心理障碍休学、退学,甚至轻生。这也从反面告诉我们维护心理健康的重要性和培养良好心理素质的迫切性。正如联合国专家断言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”如果一个人自身生活的频率很难与社会发展同步,那么不仅不能领先时代,恐怕连生存都很困难。因此,时代呼唤心理健康,人才需要心理健康,心理健康将成为 21 世纪对人才的无声选择。

永不言败的乒坛女皇 邓亚萍 1973 年出生在一个普通工人家庭,父母都是乒乓球迷。受父母影响,5 岁时,邓亚萍就开始学打乒乓球。但因个子太矮,10 岁起就遇到了种种困难。然而,她凭借对乒乓球的执着热爱和一定要证明自己的坚定信念,刻苦训练,顽强拼搏,18 次登上乒乓球女子世界冠军的宝座,创造了一个又一个神话,被誉为“乒坛女皇”。

从一个不谙世事的孩子到一个声名显赫的乒乓球世界冠军,邓亚萍在艰苦磨砺中培养了吃苦耐劳、坚忍不拔、敢于拼搏的良好心理素质,在赛场上,她勇于面对各种压力和挑战,善于激励自己,斗勇斗谋,始终保持旺盛的斗志和良好的状态,不管在落后的时候,还是领先的时候,都给对方造成很大的心理压力,用不可战胜的气势压倒对手,战胜对手。当初还在打球时,她的愿望是当一名乒乓球教练员,但后来受前国际奥委会主席萨马兰奇的影响,她产生了要在乒乓

球之外来证明自己的想法,临近退役时,她便开始设计自己将来的道路。倔强而永不服输的邓亚萍说:“有人认为我们当运动员,只能在自己所从事的运动项目领域中继续工作,我就是要证明给他们看,运动员不仅能够打好比赛,同时也能做好其他事情。”1997年,告别赛场的邓亚萍,选择到清华大学学习。她学英语胆子大,敢讲,不怕出丑,也不怕说错。她说:“只要努力,意志坚强,遇到困难忍受得了,就一定能够取得成功!”经过刻苦努力,她顺利完成学业,并获得清华大学英语专业学士学位。后又到英国诺丁汉大学学习,获得中国当代研究专业的硕士学位。期间,还在国际奥委会任职,为北京申奥积极工作。目前邓亚萍在英国剑桥大学攻读博士学位,同时还在2008年北京奥组委市场开发部工作。邓亚萍实现了一个勇者到智者的飞跃,用超出常人几倍的努力在每一个角色上续写着传奇。她的成长经历无可辩驳地告诉人们:良好的心理素质是取得一切成功的关键!

第一节 现代心理健康观

一、21 世纪健康新概念

1989年世界卫生组织提出了21世纪健康新概念:“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。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。这一概念指明,健康要以生理健康为物质基础来发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅。

WHO也提出了人们身心健康的标准,即“五快”、“三良”。“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快说明胃口好,对食物不挑剔,内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心肺功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛,无衰老之症。“三良”指良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

我们认为,健康是一个综合性的概念,它不仅指生理健康,还包括心理健康和社会功能健康(社会适应性)。心理健康就像健康金字塔(见图1—1)的中间环节,承上启下,不可或缺。评价一个人健康与否,不能只看他是否强壮,化验单上的指标是否正常,还要看他的心理和社会功能健康是否优良、和谐。

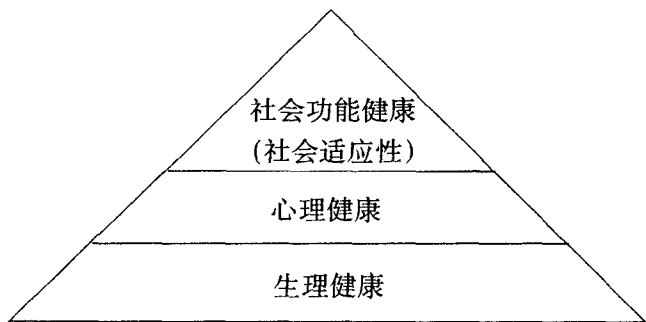


图 1-1 健康金字塔

二、什么是心理健康

1. 心理健康的定义

1946 年第三届国际心理卫生大会对心理健康所下的定义是：“所谓心理健康是指在身体、智能以及感情上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳的状态。”

国内外许多心理学家也从不同角度给心理健康下过定义，综合各家的观点，我们认为，心理健康是一种良好的心境状态，在这种状态下，一个人能够正常地、适当地调控自己，使心理状态始终保持动态平衡，认识活动、情绪反应和意志行动处于积极状态，充分发挥其身心潜能。

2. 界定心理健康应遵循的三条基本原则

①心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界，有无明显的差异。

②心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中认知、情感、意志三个过程的内容是否完整，是否协调一致。

③个性心理特征是否具有相对稳定性。即人的心理在没有重大外部环境改变的前提下，气质、性格、能力等个性心理特征相对稳定，行为表现出一贯性。

三、心理健康的标准

世界心理卫生联合会(WFMH)具体地指明了心理健康的标准：① 身体、智力、情绪十分调和；② 适应环境，人际关系中能彼此谦让；③ 有幸福感；④ 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》上心理健康的标准是：①认知过程正常，智力正常；②情绪稳定，乐观，心情舒畅；③意志坚强，做事有目的；④人格健全，性格、能力、价值观等均正常；⑤养成健康的习惯和行为，无不良行为；⑥精力充沛地适

应社会。

我国学者王登峰和张伯源认为心理健康的指标是:① 了解自我,悦纳自我;② 接受他人,善与人处;③ 正视现实,接受现实;④ 热爱生活,乐于工作;⑤ 能协调与控制情绪,心境良好;⑥ 人格完整和谐;⑦ 智力正常,智商在 80 分以上;⑧ 心理行为符合年龄特征。

四、对心理健康的正确理解

1. 人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态,是一种积极的社会适应。在这种状态下,生命具有活力,充分发挥其身心潜能,能够对环境有良好的适应,即一边调整自我需求,一边试图改变环境条件、改造环境。

2. 心理健康是一个由异常的心理病态、一般心理健康到最佳心理健康状态的连续状态。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间,没有绝对的界限而只有程度上的差异。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,二是失调心理,三是病态心理。心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身潜能。心理不健康与有不健康的心理和行为表现是不能等同的。心理不健康,是指一种持续的不良状态,一个人偶然出现一些不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于患有心理疾病。因此,不能仅以一时一事就简单地给自己或他人下心理不健康的结论。经有效的心理健康维护,都可以提高现有的心理健康水平,而伤害性刺激、不恰当的行为以及不适当的反应都能够降低心理健康水平。

3. 心理健康包含有生理、心理和社会行为三个维度不同层面的意义。从生理维度看,健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的认知、情感、意志和行为才能正常运行。身体不健康特别是大脑出了毛病,就会影响心理健康。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,其功能应在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。从心理维度看,心理健康的人在自我意识方面应该是能够正确自我认知,知道自己的潜能、优点和缺点,积极悦纳自我,并主动发展自我;认知系统和环境适应系统能保持正常有效地运行,能够积极调适自我,他我和自我及理想我和道德我和谐发展。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,社会行为和社会角色符合文化和社会常模,与社会保持良好的互动,并对社会有所贡献。

4. 心理健康是一种动态的平衡。心理健康既是一个综合性的常模型静态心理状态,含有个体同群体相比较的意义,也是将个体的心境发展到最佳状态的动态维护过程,个体维护自身心理健康的水平是个体的心理健康评价的重要维度。因为心理发展的实质就是由心理追求(不平衡)→实现追求(达到平衡)→产生新的追求(新的不平衡)→实现新的追求(达到新的平衡)的一个心理健康水平螺旋式上升的过程。心理健康是使心理冲突或心理波动维持在一个相对平衡的状态,而内心无冲突(心理无波动)或内心冲突(心理波动)过于剧烈破坏了这种平衡,都会导致心理障碍。

5. 心理健康具有年龄阶段性。不同年龄阶段心理健康各个指标的组合模式存在着差异,个体心理健康的含义也是不同的。对心理发展任务完成情况的评价是静态心理健康评价的维度之一,动态的心理健康包含着促进发展的含义,随着人的成长、经验的积累和时空环境的改变,其心理健康状况必然有所改变。

综上所述,我们认为,心理健康不仅是指没有心理疾病或变态,而且指个人在生理心理、一般心理和个性心理以及社会行为上均能保持并维护在最佳状态,心理健康不仅是一种心境状态的综合描述,而且是一个动态化的维护和保持过程。心理健康标准的综合就是对心理健康状况的综合描述,而对心理健康的自我认识、自我控制、自我教育、自我改善等则是动态的心理健康。

· 心理训练 ·

请朗读下面这篇文章,并仔细体会其精神力量。

年 轻

年轻,不是人生旅程中的一段时光,也不是红颜、朱唇和轻快的脚步,它是心灵中的一种状态,是头脑中的一个意念,是理性思维中的创造潜力,是情感活动中的一股勃勃生机,是使人生春意盎然的源泉。

年轻,意味着宁愿放弃温馨的享乐去开创生活,意味着具有超越羞涩、怯懦的胆识和勇气。这样的人即使到了60岁也并不逊于20岁的小伙子。没有人仅仅因为时光的流逝而衰老,只有放弃了自己的理想,才会变为真正的老翁。

岁月可以在皮肤上留下皱纹,但若保持热情,岁月就无法在心灵上刻下痕迹。只有忧虑、恐惧和自卑才会使人佝偻于尘世之上。

无论是60岁还是16岁,每个人的心里都会蕴含着奇迹般的力量,都会对

进取和竞争怀着孩子般的无穷无尽的渴望。在你我的心灵之中,都似乎有一个类似无线电台的东西,只要能源源不断地接收来自人类和造物主的美好、希望、欢乐、勇气和力量的信息,你我就会永远年轻。

无论什么时候,这无线电台似的东西一旦坍塌,你的心便会被玩世不恭的寒冰和悲观绝望的酷雪所覆盖,哪怕你才只有 20 岁,你也会衰老。但如果这无线电台似的东西始终矗立于你的心中,捕捉着每一个乐观向上的电波,那你就有希望在 80 岁告别人世时依然年轻。

——作者:塞缪尔·尤尔曼(美国)

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理发展特点

大学生的心理成熟并非完全取决于他们的生理成熟水平,更多地受到家庭环境、社会环境尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于其社会实践的广度和深度,其心理成熟的标志是正确人生观的形成。当代大学生的人生观正处在积极建立而尚未最后确立的过程中,他们积极探索人生意义、人生理想和人生价值,表明他们的心理发展正迅速走向成熟,但他们在探索人生道路过程中所表现出来的种种困惑以及在处理人生矛盾时所产生的某些失误和偏差,又说明他们的心理发展尚未达到完全成熟的水平。大学生心理发展主要表现出以下几个特点:

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年儿童向成人转变的过渡期,也是青少年心理向成人心理过渡的关键时期。从心理发展水平看,大多数大学生的心理成熟滞后于生理成熟,正处于迅速走向成熟而又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看,认知迅速发展,达到了相对成熟,认知的核心要素——思维已由经验型向理论型转化。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情,充满青春活力,社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成了相对稳定的行为习惯。从个性发展来看,性格、能力等个性心理特征都达到了相对稳定和日趋成熟的水平,理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐步接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

青年期是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在着不稳定、可塑性大的特点。比如,在认知方面容易偏执;在情

绪方面容易感情冲动;在意志方面缺少恒心和毅力;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但容易受外界和生活情境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

由于学制所限,我国大学生在校受教育期比较长,社会生活经验缺乏,心理成熟滞后于生理成熟,经济上未独立,传统价值权威的衰落,以及现代价值多元化影响等,使他们的心理既存在积极面,又存在消极面,就必然导致矛盾和冲突。在这一过程中,大学生处于心理断乳期,即由于失去他律,自律又尚未充分形成,种种矛盾冲突交织在一起,势必影响大学生的健康成长。大学生常见的心理矛盾与冲突有:

独立性与依赖性的矛盾;

理想性与现实性的矛盾;

强烈的成才意识与知识经验不足的矛盾;

心理闭锁与寻求理解的矛盾;

群集友谊与争强好胜的矛盾;

性生理成熟和性心理成熟相对迟缓的矛盾等等。

4. 心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

①适应期。大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后,突出的问题是如何适应大学生活,建立起新的人际关系。他们的心理矛盾主要是:自豪感和自卑感相交织,新鲜感和恋旧感相交织,轻松感和紧张感相交织,奋发感和被动感相交织。

②发展期。当新生适应了大学生活,建立起了新的心理平衡后,大学生活进入相对稳定的时期,这一时期是大学生成才定型的关键时期,也是实现教育目标的关键时期。大学生大多产生了自信心,竞争意识增强,突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现与学习态度、学习方法的掌握以及形成优良的学习心理结构。这个时期一般是在二年级至三、四年级。

③成熟期。大学生经过四年的学习生活,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟,他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们又要面临新的心理适应,如是继续深造还是就业?继续深造是留在国内还是联系出国?就业中双向选择的矛盾等,往往使他们的心里又掀起波澜。这时他们的心理充满紧迫感、责任感和忧虑感。

二、大学生心理发展课题

大学阶段是人生发展的重要转折期,大学生因此也就成为一个特殊的群体,社会对他们要求高,家长对他们期望值大,个人成才欲望也很强烈。但由于心理发展尚未成熟,缺少社会经验,心理比较脆弱,适应能力较差,情绪不够稳定等,这就使他们在处理平时的学习、社交、友谊、爱情以及个人与集体、个人与社会、个人与他人的关系时,充满着矛盾和冲突,这些矛盾和冲突会给他们带来不适感、压抑感和焦虑感,如果不能及时得到有效调适,就会导致心理障碍。一般来说,大学生所面临的共同发展课题主要有:1、自我意识的发展与完善;2、良好个性的培养与塑造;3、适应与发展问题;4、学习心理与创造性思维发展;5、有效的情绪调节与管理;6、沟通与人际关系的发展;7、恋爱心理与爱的能力培养;8、挫折应对与意志品质的培养;9、职业生涯规划与求职择业;10、心理异常的预防及调适等领域。每个发展领域还有不同的发展任务,每个大学生的具体情况也不尽相同,因此,大学生除了要完成共性的发展任务外,还要完成自己个性化的发展任务。

三、大学生心理健康的标准

1. 身心感觉良好

身心是一个统一的整体,自感神清气爽、身心愉悦、精力充沛、心理需要基本上能够得到满足是大学生心理健康的体现。时下,“别惹我”“烦死了”“活着真累”“真没劲”等成了一些大学生的口头禅!很难想象,一个自我感觉状态不佳、身心不适的人会是心理健康的人。自我感觉是否良好,身心是否适宜是判断大学生心理健康与否的基本条件之一。

2. 智力功能得到充分实现

一般来说,大学生的智力都是正常的,与同龄人相比,其智力总体水平是比较高的,因而从智力方面来看大学生的心理健康,关键是看大学生的智力是否正常和充分地发挥了效能。大学生智力得到充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并正常发挥作用;乐于学习。

3. 具有积极的情绪体验和恰当的情绪表达

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标,这是因为情绪在心理变化中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康的大学生积极情绪多于消极情绪,正性情绪比负性情绪占优势,经常表现出乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得其乐和对生活充满希望。大学生应善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束

又能适度宣泄而不过分压抑,在不同的时间和场合、社会需要和自身需要基础上恰如其分地表达情绪并做出情绪反应。

4. 意志品质优良

具有优秀意志品质者在意志行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高水平。具有优秀意志品质的大学生在各种活动中,都有自觉的目的性,能适时做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难,在困难和挫折面前能够采取合理的反应方式,能在行动中控制自己的情绪和言行,而不是行动盲目、优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗、言行冲动。

5. 具有积极向上、协调完整的个性

心理健康的大学生的个性是积极向上的、协调完整的。他们以积极进取的人生观作为个性的核心,并以此为中心把自己的愿望、目标和行为统一起来;具有正常的自我意识,能够对社会我、理想我和道德我以及生理我之间进行积极的自我调适,能够正视自我和现实、理想之间的差距,不产生自我同一性混乱;与社会关系和社会角色相一致的社会我完备,其他个性要素完整。

6. 自我评价客观、积极

心理健康的大学生,对于自己的认识比较接近现实,有自知之明;对于自己的优点感到欣慰但又不妄自尊大,对于自己的缺点和不足既不回避也不自暴自弃,而是正确地自我接纳,对失败或成功结果都能够以积极的思考方式来归因,具有较强的自我效能感。

7. 积极交往、人际关系和谐

人际交往心理积极、人际关系和谐既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。人际交往心理积极和和谐的人际关系是指乐于与人交往,既有稳定而广泛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,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取人之长以补己之短,宽以待人,乐于助人;与人交往真诚、坦诚,同时又有一定的形象整饰。

8. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征,而一个人不能处理与周围现实环境的关系则是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生,能和社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰正确的认识,其思想和行动都能跟得上时代的发展步伐,与社会的要求相符合;当发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾时,能够迅速进行自我调节,以求与社会协调一致,不是逃避,更不是妄自尊

大和一意孤行而与社会需要背道而驰。

9. 心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生心理和行为应该符合大学生这个特殊社会群体的要求,与正常大学生的心理行为特征应该一致,能够顺利完成发展任务。如果一个大学生不能够完成心理发展任务或行为偏离年龄特征,那么他可能是出现了心理异常。从发展任务来看,心理健康的大学生应该对专业学习和社会生活具有浓厚的兴趣,能够不断地克服困难,具有旺盛的求知欲;进一步形成积极的人生观和价值观,丰富自己的情感体验,对两极性情绪具有较高的情绪调节控制能力;积极参加大学校园的社会活动和社会实践活动,有较高社会认知能力和较高的社会交往能力,有稳定而广泛的人际交往范围,社会性交往动机进一步增强;大学生的自我结构进一步丰富和稳定,具有自我实现的价值观和较强的自我意识,能够悦纳自我;对两性关系的认识进一步成熟,对友谊和爱情能区分,并形成相对成熟的爱情观;对自己的人生能够进行较为深入的思考,并能够进行一定的设计和规划,并把它们贯穿在大学的学习和生活中;在认知上进一步提升自己的思维水平,由逻辑思维向系统思维和辩证思维发展,在道德认知水平上向后习俗的水平发展。

10. 具有较强的心理自助能力

心理健康的大学生在心理健康维度上具有较高的健康水平,一方面是由于较好的大学环境,包括极具人文色彩的人文环境,优雅的校园环境以及以学生

为本的制度环境等外部因素,另一个方面就是心理健康的大学生具有较强的心理自助能力。他们能够运用积极的思维来对待挫折,在心理状态不佳时采取有效的方法进行自我调适,对自己的心理健康状态进行反思并加以改善,对自己的情绪进行调整和放松,减缓压力。较强的自助能力是心理健康的重要标准,这个标准相对于其他标准来说具有更强的能动性,甚至某种程度上说,其他心理健康标准的水平是由自助能力决定的。(见图1—2)

上述标准只是为评价大学生心理健康水平和大学生心理健康水平自我



图1—2 心理自助