



新世纪应用型高等教育
基础类课程规划教材

新世纪

心理健康教育教程

新世纪应用型高等教育教材编审委员会 组编

主编 任占国 龚庆



大连理工大学出版社



新世纪

新世纪应用型高等教育
基础类课程规划教材

心理健康教育教程

新世纪应用型高等教育教材编审委员会 组编

主编 任占国 龚庆
副主编 韩少华 白圣豪

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育教程 / 任占国, 龚庆主编. —大连: 大连理工大学出版社, 2009. 10

新世纪应用型高等教育基础类课程规划教材

ISBN 978-7-5611-5150-1

I. 心… II. ①任…②龚… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174958 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连业发印刷有限公司印制 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16 字数: 361 千字

印数: 1~2500

2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 欧阳碧蕾

责任校对: 丛 岩

封面设计: 张 莹

ISBN 978-7-5611-5150-1

定 价: 28.00 元

大学生心理健康教育是高校思想政治工作的重要内
容,是促进大学生健康成长、全面发展的重要途径和手段。
《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治
教育的意见》和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一
步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中明确提出了开
展大学生心理健康教育工作的指导思想和意见。因此,以
提高大学生的心理素质为目标,加强心理疏导,优化心理
品质,培养健全的心智,增强大学生自我解决心理问题的
能力和心理调适能力,是大学生心理健康教育工作的基本
任务。为了切实落实好这一任务,本教材编写组在批判继
承前人研究的基础上,提出对人性要坚持积极的评价取
向,加强人自身的积极因素和潜能的开发,从积极的视角,
用积极的内容和方式对大学生进行心理健康教育。

在内容体系上,本教材以专题的形式对大学生中常见
的心理现象进行了解读和诠释。首先,系统地阐述了当代
大学生心理健康的新观念;其次,紧密结合大学生心理和
生活实际,深入浅出地论述了大学生心理健康教育各个方
面的突出问题及其解决办法;最后,根据各高校大学生心
理咨询的实际情况,介绍了大学生心理咨询的相关内容。
在编写过程中,编者力图站在学科发展的前沿,尽量选取
最新的研究资料和成果,注重教材系统性、实用性和通俗
性的结合,希望能够对当代大学生的学习和生活提供有益
的帮助。

本教材既可以作为大学生心理健康教育的教材,又可
以作为青少年心理健康教育的读物。

本教材由洛阳理工学院任占国、樊庆任主编,韩少华、
白圣豪任副主编。具体编写分工为:绪论(任占国);第一

章(任占国、龚庆);第二章(任占国、白圣豪);第三章(任占国);第四章(龚庆、白圣豪);第五章(龚庆、白圣豪);第六章(韩少华);第七章(任占国、韩少华);第八章(白圣豪);第九章(龚庆);第十章(龚庆、韩少华);第十一章(龚庆、韩少华);第十二章(白圣豪);第十三章(任占国、龚庆)。

在本教材的编写过程中,编者广泛参考了国内外相关著作,吸收了有关研究成果,并得到了编者所在单位和大连理工大学出版社的大力支持与帮助,在此一并表示衷心感谢!同时,对于本教材中可能存在的不当之处,敬请各位读者批评指正。

所有意见和建议请发往:gzjckfb@163.com

欢迎访问我们的网站:<http://www.dutpgz.cn>

联系电话:0411-84707492 84706104

编 者

2009年9月



绪 论	1
第一章 大学生心理健康新观念	8
第一节 大学生心理健康的标准	8
第二节 大学生心理健康的维护	18
第二章 自我意识与心理健康	33
第一节 自我意识概述	33
第二节 大学生自我同一性的确立	37
第三节 大学生常见的自我意识问题及调整策略	41
第三章 学习与心理健康	55
第一节 学习心理概述	55
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	60
第三节 培养良好的学习兴趣和方法	67
第四章 人格发展与心理健康	70
第一节 人格概述	70
第二节 大学生人格发展中常见的问题及其调整	73
第三节 大学生健全人格的塑造	75
第五章 情绪情感与心理健康	92
第一节 情绪概述	92
第二节 大学生的情绪	95
第三节 大学生情绪问题与良好情绪的培养	98
第六章 恋爱与心理健康	112
第一节 恋爱心理概述	112
第二节 恋爱心理问题及其调适	113
第三节 性心理问题及其调适	116
第四节 健康的恋爱心理与行为的培养	118
第七章 人际交往与心理健康	124
第一节 交往心理概述	124
第二节 人际交往的原则和技巧	129
第三节 大学生人际交往中的心理问题及其调适	133

第八章 意志品质、挫折应对与心理健康	143
第一节 意志品质与大学生心理健康	143
第二节 大学生挫折心理	146
第九章 校园生活与心理健康	158
第一节 做高效的时间管理者	158
第二节 做理性的消费者	162
第三节 做社团中佼佼者	166
第十章 互联网与心理健康	172
第一节 网络心理概述	172
第二节 大学生网络心理障碍及其矫正	176
第三节 大学生网络应用能力培养	183
第十一章 职业生涯发展与心理健康	188
第一节 择业心理和创业心理	188
第二节 以积极的心态面对就业	193
第三节 成功求职的技巧	199
第十二章 心理咨询与心理健康	209
第一节 心理咨询的发展历史	209
第二节 大学生心理咨询概述	210
第三节 心理咨询的原则与形式	212
第四节 大学生对心理咨询的误解和正解	215
第五节 心理咨询与治疗的理论方法	220
第十三章 生命价值观与心理健康	229
第一节 生命——人生的载体	229
第二节 生存——人生的旅程	236
第三节 生活——人生的体验	242
参考文献	250

绪 论

一、21 世纪心理健康在人的发展中的重要性

心理素质是人全面发展中的关键素质,关系到人的生命质量,关系到人生的成败。人的一切成就,一切幸福,都始于健康的心理。

21 世纪将是社会全面发展进步的世纪。人是社会活动的主体,社会的发展进步要求人的全面发展。国际社会越来越强调人在社会发展中的中心地位。1976 年联合国教科文组织大会提出,社会发展应是“以人为核心的发展”。我国 1996~2010 年社会发展纲要也明确指出:“社会的发展要坚持以人的全面发展为中心。”社会主义现代化不仅是物的现代化,更是人的现代化,即实现人的全面素质的提高,包括心理素质的健康发展。

21 世纪将是知识经济兴起的世纪。在知识经济时代,人类将主要依靠知识创新、技术创新来创造财富以推动社会发展进步。知识经济重视人力资源的开发和人的全面发展,它的兴起也将极大地改变人类的生存和发展环境,给人类的生产方式、生活方式、思维方式、价值观念带来深刻的革命。知识经济社会是“竞争社会”,知识和技术创新的竞争将更加激烈;知识经济社会又是“合作社会”,科学无国界,知识和技术创新越来越倚重科学家团队的合力。知识经济社会是“成就社会”,社会只承认竞争中的成功者,知识和技术创新的成就理所当然地属于创造者;知识经济社会又是“压力社会”,学会学习、学会创新、学会生存将成为现代人和未来人终生必须面对的问题。要迎接知识经济社会的挑战,人们不但要有知识、能力、才干、胆识和开拓创新精神,还要有科学的思维方法、高尚的道德品质、团结协作的群体意识、广阔的视野和胸怀、崇高的理想和目标。而这些,都需要具备良好的心理素质。

21 世纪将是我国改革和现代化建设的关键时期。我国必将在新的世纪中完成由工业化初期进入发达的工业社会的转变,并向知识经济社会迈进;由计划经济体制完全转变为社会主义市场经济体制,并不断完善;由比较封闭的社会转变为向世界开放的格局,并在各方面逐步与国际接轨。这一系列的转变,标志着社会的发展进步,不仅将带来经济的高速发展、市场的空前繁荣、生活的极大改善、社会的巨大进步,而且同时也伴随着躁动起伏、动荡不安,诸如产业结构调整、减员增效、下岗分流,大学生分配制度改革的双向选择、自主择业,等等。社会现代化的过程中充满了矛盾与冲突,这必然导致人们的心理矛盾与冲突加剧,诸如取义心理与取利心理的冲突、平均心理与先富心理的冲突、保守心理与竞争心理的冲突、社会定向心理与个体定向心理的冲突,等等。生活在现代社会中的现代人必须以良好的心理素质来整合这些心理矛盾和冲突,才能适应社会的发展进步,成为全面发展的、有高度社会责任感的、主体性高度弘扬的新人。

综观社会的发展与人们心理健康的发展,可以发现,心理疾病与现代化发展水平具有奇特的同步性。据有关资料统计,我国精神病的患病率在 20 世纪 50 年代为 2‰,70 年

代为7‰,80年代仅15岁以上的人就已达10.5‰,90年代达12.6‰。目前我国各种心理疾病患病率达22.2‰左右,已接近美国水平(25‰)。究其原因,主要是我国人们的心理素质与社会的迅速发展不相适应。比如,在认知方面,重现实思维、求同思维,轻理论思维、求异思维;在情感方面,强调传统道德,具有强烈的道德自律性,偏激性浓,而缺乏理智性、开放性、稳定性;在意志方面,忍耐性、自制性强,而欠缺积极开拓、勇于竞争的优良品质;在个性心理方面,中外学者研究证实,中国人的气质和性格具有内向、自制和冲动的特点。为适应社会的发展,要有一个由内向型气质向外向型气质的转变,由社会定向的性格向个人定向的性格的演变。美国社会学家英格尔斯指出,人的现代化应具备的品质和特征中最重要的就是对社会发展的心理适应程度。只有具备了良好的心理素质,能对社会发展变化持积极的、灵活的态度,视社会发展变化为正常的机会,而不视其为问题和障碍,主动调节和整合心理冲突,才能在社会发展进程中保持一种良好的、有效的生存状态,才能在新世纪的竞争中立于不败之地,并对社会发展作出应有的贡献。

二、当代大学生心理健康的现状原因分析

分析当代大学生心理健康现状及存在的主要心理问题,并研究产生问题的主客观原因,是确定我国大学生心理教育内容和方式的基础和依据。

(一)当代大学生心理健康的现状

关于大学生存在不同程度心理问题的比例,各种针对大学生心理状况的调查有不同的报告,比例较低的在12%左右,高的达60%,一般在20%~35%之间。最具权威性的报告当数1994年和1999年的两个报告。1994年国家教委对全国12.6万名大学生进行抽样调查,其结果表明大学生心理疾患率高达20.23%。在1999年10月召开的全国第六届大学生心理咨询交流会上,一些专家提供了大学生心理问题的分层次调查数据,即:真正的精神疾病患者和严重的心理障碍者占大学生总人数的0.7%,一般心理障碍即有轻度心理失调的占6%~7%,一般心理问题(主要是适应问题)的占10%左右,三者加起来在17%左右。有资料表明,目前我国正常人群心理障碍的比例在20%左右。可见,随着大学教育从精英教育向大众化教育的发展,当代大学生的心理状况与同龄群体相比其差异并不显著。

我国当代在校大学生年龄一般处在17~23岁之间,正值青春晚期和成年早期,其心理发展处在由不成熟走向成熟但尚未成熟的重要阶段,即处在心理“断乳期”。这一时期最易出现的一般性心理问题和困惑主要有哪些呢?各种调查表明,大学生在心理动力、学习心理、创造心理、人际关系心理、性和恋爱心理、情绪心理、挫折心理、择业心理八个方面存在不同程度的心理问题,必须有针对性地进行教育、辅导和咨询。

(二)当代大学生存在心理问题的主要原因

1. 客观原因

一是社会的影响。社会存在方面,市场经济带来了经济的繁荣,各种物质的、金钱的、精神的、文化的诱惑比以往任何时候都强烈;社会意识方面,经济的发展,竞争的加剧,社会的各种弊端,也必然导致人们价值观的冲突日益加剧,而积极的、消极的社会风气与社会舆论也会对成长中的大学生产生各种积极的、消极的影响。

二是学校教育的影响。随着高等教育改革的深化,学习的压力、就业的压力、成才的压力,加上学生交费上学的经济压力,都会不同程度地冲击当代大学生稚嫩的心灵。

三是家庭的影响。家庭氛围、父母的教养态度、家庭结构(单亲还是双亲家庭)以及家庭经济状况,都直接影响着大学生的心理发展。

2. 主观原因

最主要的是因为当代大学生的心理正处在迅速走向成熟而尚未真正成熟的阶段。处在心理“断乳期”的大学生有着各方面积极与消极的心理特点,其发展也不平衡,所以往往造成各种各样的内心矛盾。同时,大学生的自我意识已发展到一个新的阶段,儿时那种只看外部世界的特点,这时已转向朝内认识自己,因而往往能强烈地意识到自己所发生的种种矛盾和心理冲突,诸如闭锁性所导致的孤独感与强烈交往需要的矛盾,独立性与依赖性的矛盾,强烈的求知欲与识别能力低的矛盾,情绪情感与理智的矛盾及理想愿望与当前现实的矛盾。出现这些矛盾是正常现象,而发生这些心理冲突和矛盾是痛苦的,它既可以促进大学生心理迅速成熟,也可能成为他们心理健康发展的阻力。因此,特别需要有针对性的高质量的心理教育和指导。

三、大学生心理健康教育工作的任务和内容

(一)大学生心理健康教育工作的任务

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》中明确提出了开展大学生心理健康教育工作的指导思想和意见,同时要求各高校根据实际,遵循大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作。这充分说明开展大学生心理健康教育是高校思想政治工作和教书育人的重要内容,引起了党中央的高度重视;加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、全面发展的重要途径和手段。以提高大学生的心理素质为目标,加强心理疏导,优化心理品质,培养健全的心智,增强大学生的心理调适能力,是大学生心理健康教育工作的基本任务。

(二)大学生心理健康教育工作的内容

《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》指出:“高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是:宣传普及心理健康知识,使大学生认识自身,了解心理健康对成才的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径,使大学生掌握科学、有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调适的方法,使大学生学会自我调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力,以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理问题”。

根据教育部的意见,除了应向大学生普及心理学知识外,更重要的是应针对当代大学生存在的主要心理困惑和问题,在全体大学生中开展以下心理健康教育专题:

第一,思想道德与心理健康。通过对大学生进行由兴趣、动机、需要、情操、理想、人

生观、价值观等构成的动力心理知识与调节技能的教育和指导,使其了解需要、动机等与人生观、价值观的关系,明确培养良好的兴趣爱好是心理发展的起点,合理调节需要、激励健康动机是心理发展的动因,而树立健康向上的人生观、价值观则是心理发展的根本。

第二,自我意识与心理健康。通过对大学生进行自我意识与自信心的心理知识与培养技能的教育和指导,使其学会准确地了解自己,并树立起坚定的自信心。

第三,人格与心理健康。通过对大学生进行气质、性格与人格的心理知识与塑造技能的教育和指导,使其学会自觉地矫正不良个性,培养健康的人格。

第四,学习与心理健康。通过对大学生进行由注意、观察、记忆、思维、想象等构成的智力心理知识和由兴趣、动机、意志构成的非智力心理知识的教育,并进行学习心理调节技能的指导,使其迅速适应大学学习生活,并掌握学习的技能。

第五,创造与心理健康。通过对大学生进行创造心理的教育与指导,培养其创造性个性,并训练其创造性思维,使其学会求知创造,并不断提高自身的创造力。

第六,人际交往与心理健康。通过对大学生进行有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识与技能的教育和指导,使其掌握人际交往的原则,养成乐群、合群、益群、友群等心理品质,提高交往能力,通过优化人际关系以提高生命质量。

第七,恋爱及性心理与心理健康。通过对大学生进行有关青春晚期成年早期身心变化规律及性心理、恋爱心理知识与应付技能的教育和指导,使其适应身心发展规律,学会自立、自理、自护、自爱、自强、自尊。

第八,情绪与心理健康。通过对大学生进行情绪、情感、意志等控制心理知识与调控技能的教育和指导,使学生养成自觉性、果断性、坚持性、自制性等心理品质,增强学生对自我的控制调节和约束能力。

第九,挫折与心理健康。通过对大学生进行挫折心理知识与应付技能的教育和指导,使其了解挫折及其情绪反应,锤炼优良的意志品质,培养挫折承受力。

第十,择业求职与心理健康。通过对大学生进行竞争环境中的择业意识、择业技能和择业心理调适知识的教育和指导,培养其良好的、健康的择业心态,以利于其身心健康与未来的自我发展。

第十一,心理测试与评估。通过学习心理健康的标准和心理测试知识,使大学生能凭借心理测试工具,对照心理健康标准了解自己,提高他们的心理防卫能力,预防心理疾病,进行心理自我调节和保健。

第十二,心理咨询与心理治疗。通过学习基本的心理咨询与心理治疗知识,使大学生掌握心理求助方式,并能初步运用这些知识帮助自己的同龄人。

四、大学生心理健康教育工作的模式与特点

(一)大学生心理健康教育工作的模式

大学生心理健康教育工作的模式有别于传统的医学模式和单一的教育发展模式,是根据我国大学生培养目标和大学生特点,考虑多种因素影响的,“以教育发展型为主、医学型为辅”的,具有“三级功能”(初级功能为防治心理疾病,中级功能为完善心理调节,高级功能为培养良好的心理品质)的,生理、心理、伦理、社会相结合的我国高校心理健康教

育工作模式。大学生心理健康教育工作的综合模式主要包括以下五个方面:

教育模式——坚持思想政治教育与心理教育相结合,普及教育与自我教育相结合,课堂教育与校园文化活动相结合。应通过国家向大学生进行思想政治教育的主渠道——思想政治理论课,帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观,形成大学生心理健康发展的动力,并在对大学生进行思想政治教育、成才教育的同时关注大学生的心理健康。同时采取开设必修课、选修课与讲座报告等方式向大学生进行心理健康的普及教育。建立大学生心理基地、开展心理社团活动,充分挖掘和发挥大学生的主体作用,进行大学生心理健康的自我教育和心理自助与互助。并将课堂教育与校园文化活动相结合,通过开展健康向上、丰富多彩的校园文化活动修养身心、陶冶情操。

咨询模式——坚持心理普查与心理访谈相结合,个别咨询与团体咨询和网络咨询相结合。大学新生进校后进行心理普查,建立大学生心理档案,对心理普查中筛查出的有心理问题的同学及时进行访谈,并建立随访联系。定期对中、高年级同学进行普查,及时发现问题,开展大学生心理咨询,并将个别咨询与团体咨询和网络咨询相结合,有针对性地帮助同学们解决心理困惑,提高心理素质。

理论方法模式——坚持西方心理学理论方法与中国传统理论方法相结合,解决心理问题与解决实际问题相结合。将西方心理学理论方法与中国传统理论方法有机地结合至少应包括西方心理学理论方法与中国传统文化的结合,与中国思想政治工作理论方法的结合以及与中国大学生学习和校园文化活动的结合。而大学生心理问题的发生,有很多是由实际问题引起的,如经济困难、学习紧张、就业压力等,这需要我们考虑社会因素,将解决心理问题与解决实际问题结合起来。

管理模式——坚持心理健康教学、科研管理与学生管理相结合,学生日常管理与预警系统建设相结合,心理咨询与心理治疗相结合。学校的心理健康教学、科研管理与学生管理可以根据各类学校的具体情况由校内不同的职能部门承担,但应由专门部门或主管校领导分管,形成心理健康教学、科研管理与学生管理相结合的一体化管理模式。应将学生日常管理与大学生心理健康预警系统建设结合起来,学校各院系或各年级设专人负责心理健康教育工作,建立院系、年级、班、寝室的学生联系系统,及时发现和解决学生中存在的心理问题,并与医疗机构建立心理治疗绿色通道,指导学生进行心理咨询或去医院进行心理治疗。

队伍模式——坚持心理学专家、德育工作者、医生相结合,专职与兼职相结合,心理工作与全员育人相结合。心理学专家、德育工作者、医生是大学生心理健康教育的基本力量,特别应注意发挥德育工作者,包括经过心理咨询培训的思想政治理论课教师和院系学生工作干部的作用,因为他们离学生最近,最了解学生,也最容易发现学生的心理问题,对学生大量存在的一般心理适应问题能够进行必要的辅导。应实行专职与兼职相结合,加强大学生心理健康教育队伍的专业化培训。同时要使大学全体教职员工都来关注大学生心理健康,将心理工作与全员育人结合起来。

(二)大学生心理健康教育工作的特点

第一,在指导思想上,倡导健康新概念

传统上人们对健康的认识仅仅局限在“不生病”这一生理观念上。1948年联合国世

界卫生组织在其制定的《保健大宪章》中指出,健康不仅是没有疾病和虚弱,而是保持身体上、精神上和社会适应能力的完整状态。1978年国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中又重申了健康的含义,并指出,健康不仅是没有疾病和痛苦,而且包括在身体上、心理上和社会各方面的完好状态。1982年联合国世界卫生组织对健康的定义又做了修改和补充,在人的心理、生理、社会的三要素中加进了“道德健康”,形成了人的生理、心理、道德和人与社会、人与环境相适应的整体观念。这可以说是人类对健康的一个较为完整、科学的认识。

健康新概念中的人,不仅仅是指生物意义上的人,而且是指社会意义上的人。人的心理健康,其影响因素不是单一的,必然受到生理状况、心理素质、伦理道德水平、社会环境等多种因素的影响。在心理教育、咨询和服务中,必要时可以进行价值干预。

第二,在运作机制选择上,以教育发展型为主、医学型为辅

根据心理咨询与心理健康教育的目的、对象、内容和方法的不同,我们可以将它分为医学型和教育发展型两大类。医学型心理咨询和心理治疗模式的特征主要表现在以心理障碍或身心疾病患者为服务对象,把求治者看作病人,以消除症状作为首要的咨询和治疗目标,把对症状的识别和心理诊断视为不可缺少的环节,咨询和治疗形式带有较浓的医学临床色彩,从业人员多数为医学专业出身,然后通过心理咨询培训,多有处方权,常常使用药物配合进行心理治疗。教育发展型的心理健康教育和心理咨询模式则以所有的人群,特别是健康的正常人群为主要服务对象,不把求治者看作病人,而称之为来访者,不以消除症状为首要治疗目标,而以促进来访者的成长、发展,培养创造力,开发心理潜能,以创造有价值、有意义的新生活为根本目标,始终遵循心理学、教育学的方法,而不是临床的、治疗的医学模式;多数从业人员不是医学专业出身,而是心理学、教育学方面的专家,没有处方权,在心理健康教育和心理咨询中不能给予药物,只能提供心理测试、心理治疗等。

大学生的心理健康水平既然受到生理状况、心理素质、伦理道德水平、社会环境等多种因素的影响,不但存在部分心理障碍和心理疾病需要调适和治疗,而且存在大量发展性心理问题需要解决,那么,我国高校的心理健康教育就不能朝两种不同类型的任何一种单一地发展,而应以教育发展型为主、医学型为辅。

第三,在对象确定上,面向全体大学生

大学生心理健康教育在目标确立上,是以人的全面发展为中心,而不是以心理疾病为中心。因此其服务对象是全体大学生,而不只是个别有心理障碍和心理疾病的大学生。从培养目标看,我国高校要求把全体大学生培养成面向21世纪全面发展的高素质人才。心理素质是人全面发展中的关键素质,培养高素质人才必然要求心理素质健康发展。这就要求学校将全体大学生作为心理健康教育的对象,针对其成长、发展的共同心理课题进行指导,培养其创造力,开发其心理潜能,使其形成健全的人格和良好的心理品质,进而使其全面素质得到充分提高。从大学生心理健康现状来看,我国高校大学生中虽存在各种心理问题,甚至心理疾病,但绝大多数学生的心理是健康的,即使有相当数量的学生在心理和行为上表现出某些问题,其大部分还是成长过程中伴随出现的发展性问题。比如,耐挫力较低导致受挫后的情绪波动,社交能力不强出现的人际关系紧张,学习

能力较差引起的学习困难,生活自理能力缺乏产生的过分依赖心理,自我认识能力不足而不能正确认识和对待自己等,基本上都属于学生正常心理发展中出现的发展性问题,而非心理疾病,完全可以通过教育发展型心理教育和心理咨询来解决。学生选择成才道路将会更加注重自身全面素质的培养,并迫切地期望得到高校良好的高质量的教育发展型心理指导。因此,高校必须将心理健康教育全面渗透于学校教育的全过程,形成人人接受心理教育的局面。

第四,在教育内容与方法上,要求整合“三理”,重视“三体”

大学生心理健康教育模式在教育内容方面,要求在广泛开展大学生心理教育的同时,还应加强生理教育,开展体育锻炼;注重伦理教育,加强思想政治工作。将生理、心理、伦理这“三理”的教育有机地整合在一起。而在将心理健康教育与加强体育锻炼、加强思想政治工作相结合的同时,又必须防止心理问题德育化或德育问题心理化的倾向。大学生心理健康教育模式在教育方法方面,要求重视“三体”。即:既重视面向大学生全体的心理知识普及教育,又注重大学生个体的心理辅导与心理咨询,更强调发挥大学生主体的作用。

第一章 大学生心理健康新观念

现代校园,涌动着一批批年轻的追梦人,也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说:大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多,但关键的只有几步。进入青年初期的大学生,由于经历相对简单,生活阅历相对较少,基本上是从校门到校门的生存背景,有人称之为“门内人”;而另一方面,当代大学生需要面对考学压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突,因此他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。有关调查和研究表明,近年来大学生心理疾患发生率呈现上升趋势,心理问题已经成为影响大学生健康成长的一个不容忽视的问题。因此,提高大学生心理素质显得越来越重要。

第一节 大学生心理健康的标准

一、健康新观念

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完善的状态,而不仅仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。并且 WHO 进一步指出了健康的新概念: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;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,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。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会导致情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(一)国外学者关于心理健康的标准

1. 美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:(1)积极的自我观;(2)恰当地认同他人;(3)面对和接受现实;(4)主观经验丰富,可供取用。

2. 马斯洛和心理学家密特尔曼提出了心理健康的十条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活和理想是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持适当和良好的人际关系;(8)能否适

度地表达与控制自己的情绪;(9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

3. 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:(1)自我意识广延;(2)良好的人际关系;(3)情绪上的安全性;(4)知觉客观;(5)具有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形象;(7)内在统一的人生观。

4. Scott 提出了多达 10 类共 75 条心理健康标准:(1)一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并达到目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力;(2)自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要,对日常生活感到乐趣,行为的自然性,放松片刻的感觉;(3)人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应,行为受社会的赞同,与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人,社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力;(4)智慧能力:知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当,机智,合理性,接触现实,解决问题的能力,智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解;(5)对他人的积极态度:利他主义,关心他人,信任,喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入;(6)创造性:对社会的贡献,主动精神;(7)自主性:情感的独立性,同一性,自力更生,一定的超然;(8)完全成熟:自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟;(9)对自己有利的态度:控制感,任务完成的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难、充满解决问题的信心,积极的自我形象,自由和自决感,摆脱了自卑感,幸福感;(10)情绪与动机的控制:对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,道德,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量,诚实,率直。

(二)国内学者关于心理健康的标准

1. 严和钺(1980)提出了 6 条心理健康的标准:(1)有积极向上、面对现实和环境的能力;(2)能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;(3)与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;(4)能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;(5)有能力进行工作;(6)能正常进行恋爱。

2. 王效道(1990)提出,正常心理应具备下列 8 项标准:(1)智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;(2)心理行为特点与生理年龄基本相符;(3)情绪稳定,积极与情景适应;(4)心理与行为协调一致;(5)社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;(6)行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相适应;(7)不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足;(8)自我要求与自我实际基本相符。王效道还认为心理健康水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦七个方面加以评量。

3. 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括 5 个方面:(1)智力正常;(2)情绪健康,情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;(3)意志健康,行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;(4)统一协调的行为,一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;(5)人际关系的适应。

4. 樊富珉提出了大学生心理健康的7个标准:(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;(2)能保持正确的自我意识,接纳自我;(3)能协调与控制情绪,保持良好的心境;(4)能保持和谐的人际关系,乐于交往;(5)能保持完整统一的人格品质;(6)能保持良好的环境适应能力;(7)心理行为符合年龄特征。

5. 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:(1)智力正常,思维方式正确,能唯物辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;(2)具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;(3)正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;(4)需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;(5)具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;(6)经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

6. 李百珍提出了心理健康的7条标准:(1)心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;(2)心理健康者正视现实、接纳他人;(3)心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;(4)心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;(5)心理健康者对社会有责任心;(6)心理健康者心地善良,对他人有爱心;(7)心理健康者有独立、自主的意识。

7. 黄珉珉认为,心理健康的标准有:(1)能进行正常的学习、生活和工作;(2)能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;(3)具有健全的人格;(4)具有良好的情绪体验;(5)具有正常的行为;(6)有正常的心理意向;(7)有良好的适应能力及应付紧急事件的能力;(8)有一定的安全感,有信心和自立性。

8. 郑日昌认为,心理健康的标准包括:(1)正视现实;(2)了解自己;(3)善与人处;(4)情绪乐观;(5)自尊自制;(6)乐于工作。

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;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其心理是否健康的判断。例如,根据大学生生理、心理与社会发展的常态,大学生应当具有独立生活与处理生活中所面临的事务的能力,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. 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,把当事人的心理特征与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测试结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

4. 自身行为标准。自身行为标准是指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,心理健康与否的界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大