



全国高职高专**公共基础课**规划教材

大学生心理 健康教育

许德宽 朱俊梅 主 编



赠送
电子课件

清华大学出版社



全国高职高专公共基础课规划教材

大学生心理健康教育

许德宽 朱俊梅 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是根据中共中央、国务院以及教育部、卫生部等部委关于加强和改进大学生心理健康教育工作的意见精神,结合当前大学生心理健康教育的客观需要,吸纳心理健康教育研究的最新成果,在总结、借鉴各位专家、同仁现有成果的基础上编写的。全书共分15章,分别论述了适应、自我、学习、交往、情绪、人格、网络、恋爱、竞争、挫折、合作、求职、成功等与心理健康的关系,把培养大学生的能力放在首位。每一章都把提高大学生心理问题的应对和调适能力作为重点进行阐述,力图通过本课程的学习,最大限度地提高大学生的心理问题应对能力,全面提升大学生的心理健康水平。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为青年心理健康教育的自助读物,适合高校学生、青少年、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/许德宽,朱俊梅主编. —北京:清华大学出版社,2009.5

(全国高职高专公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-20041-3

I. 大… II. ①许… ②朱… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064078 号

责任编辑:刘天飞

封面设计:山鹰工作室

版式设计:北京东方人华科技有限公司

责任校对:李凤茹

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:20.5 字 数:495 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版 印 次:2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:30.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:032382-01

前言

大学生作为社会中文化层次较高的群体,都希望拥有一个健康的自我,以适应时代的发展,更希望完善自我、发展自我,使自己的潜能得到充分的开发,使自己的人生更加辉煌。但是,大学生作为一个特殊的社会群体,面临着许多特殊的问题,诸如环境适应、人际交往、学习成才、情绪调节、人格完善、求职择业、网络诱惑等方面的心理压力和冲突日益严重,反映出的心理困惑和问题也日益突出。这些问题如果处理不当,对大学生的身心会造成不良的影响。因此,加强大学生心理健康教育就成为高等院校人才培养中的一个重要课题。

本书是根据当前我国大学生心理健康教育的要求,结合大学生的实际情况编写的,突出了能力本位。对大学生日常生活中的行为、情绪和所思所想反映出来的各种心理问题和心理障碍,试图通过相应的案例分析,从理论和实际应用方面加以阐述。本书不仅具有较强的理论性,而且具有很强的可操作性、趣味性、可读性。本书具有如下五个特点。

一是以知识为基础,以能力为本钱。每章都把提高大学生的心理问题、心理障碍的应对和调适能力作为重点进行阐述,力图通过本课程的开设,丰富大学生的心理健康知识,提高大学生对心理问题的应对能力,全面提升大学生的心理素质。

二是内容新颖,时代感强。本书紧紧抓住了人们所普遍关注的“健康”这一人类永恒的课题,广征博引,深入浅出,理论联系实际,给人以新鲜感。书中的观点和资料都是与目前大学生的学习、生活实际密切相关的,具有极强的时代感。本书关于竞争、合作、求职、成功与心理健康方面的分析和论述,有不少独到之处。

三是体系完整,内容丰富。本书体系涉及大学生学习、生活、成长发展的各个方面,各部分内容环环相扣,步步深入。同时还引用了现实生活中各方面的大量事实,将说理与事实有机结合,使人感到有理有据,引人入胜,能使读者读懂并获得比较清晰且系统的知识体系。

四是文字流畅,针对性强。本书语言生动有趣,有较强的可读性,读时有娓娓道来之感。本书的编者均是来自长期从事教育教学工作的一线教师,且有着多年学生心理咨询工作经验,选材和案例能结合学生实际,有较强的针对性。

五是形式灵活,可操作性强。本书对大学生心理健康问题的论述深入浅出,既有心理学的基本知识,又有结合学生特点的论述,且每章都附有思考题,供教师和学生学学习,并附有具有普遍指导意义的小测验,供学生自测,使学生在没有老师指导的情况下也能够增强心理自我调适的能力。

本书是周口职业技术学院心理专业教师和心理咨询教师长期研究、实践、积累的成果,是我院心理健康教育工作者二十多年努力奋斗的结果,是集体智慧的结晶。该书由周口职业技术学院许德宽教授、朱俊梅副教授执笔撰写。

本书由许德宽负责总体设计、编写大纲,由许德宽、朱俊梅共同负责内容撰写。具体分工为:许德宽负责撰写第十~十五章;朱俊梅负责撰写第一~九章。全书由许德宽负责审阅、修改和定稿。

本书在撰写过程中参考了很多专家、学者的论文和论著,吸纳了本学科最新研究成果。所参考的内容在参考文献中尽可能列出,但难免会有遗漏。若有遗漏,实属失误,在此致以诚挚的谢意,并求谅解。

本书的出版得到了清华大学出版社领导和编辑的大力支持,在此表示最真诚的感谢。

本书是大学生心理健康教育教材,也是心理健康教育工作者的参考用书,更是广大青年学生不可多得的读物。

本书虽经作者协同努力,但由于水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 心理健康概述..... 1	第三章 自我与心理健康..... 41
第一节 心理健康的含义..... 1	第一节 自我意识概述..... 41
一、健康的概念..... 1	一、自我意识的含义..... 41
二、心理健康的概念..... 2	二、自我意识的结构..... 44
三、常见心理异常的类型..... 4	三、自我意识的作用..... 45
第二节 大学生心理健康的标准及影响因素..... 5	第二节 大学生自我意识的发展..... 46
一、大学生心理健康的意义..... 6	一、大学生自我意识发展的特点..... 46
二、大学生心理健康的标准..... 7	二、大学生自我意识发展中的矛盾... 49
三、影响大学生心理健康的主要因素..... 9	三、大学生自我意识发展的影响因素..... 50
第三节 大学生常见的心理困扰及应对.... 13	第三节 大学生自我意识的完善..... 52
一、大学生心理健康现状..... 13	一、良好自我意识的标准..... 52
二、大学生常见的心理问题与心理障碍..... 14	二、大学生自我意识发展的偏差..... 52
三、增进大学生心理健康的主要途径..... 16	三、大学生自我意识的培养..... 54
练习与思考..... 18	练习与思考..... 57
附录 症状自评量表(SCL-90 自评)..... 19	附录 了解自己自测题..... 58
第二章 适应与心理健康..... 24	第四章 学习与心理健康..... 60
第一节 适应心理概述..... 24	第一节 学习心理概述..... 60
一、适应的概念..... 24	一、学习的含义..... 60
二、适应与发展..... 26	二、学习与心理健康的关系..... 61
三、适应的意义..... 27	三、影响学习的心理因素..... 62
第二节 大学生常见的适应问题及其产生的原因..... 28	第二节 大学生学习的特点及要求..... 64
一、大学生常见的适应问题..... 28	一、大学生学习的一般特点..... 64
二、大学生适应不良的原因..... 31	二、大学生学习的心理特点..... 66
第三节 大学生适应能力的培养..... 34	三、大学生学习的目标和任务..... 67
一、适应与发展的主要理论观点..... 34	第三节 大学生学习中的心理困扰及调适..... 69
二、培养大学生适应能力的途径和方法..... 36	一、学习动机障碍及调适..... 69
练习与思考..... 38	二、学习焦虑及调适..... 72
附录 社会适应能力自测..... 39	三、学习疲劳及调适..... 74
	四、考试焦虑及调适..... 76
	练习与思考..... 78
	附录 考试焦虑自测..... 79

第五章 交往与心理健康 81	第二节 大学生人格发展中的
第一节 大学生人际交往概述..... 81	常见问题..... 130
一、人际交往与人际关系..... 81	一、大学生常见的人格缺陷..... 130
二、人际交往的过程及规律..... 82	二、大学生常见的人格障碍..... 132
三、大学生人际交往的功能..... 83	第三节 大学生健康人格的培养 138
第二节 大学生交往的心理学原理..... 85	一、健康人格的标准..... 138
一、人际交往的心理动机..... 85	二、培养健康人格的意义..... 140
二、大学生人际交往的原则..... 86	三、培养健康人格的途径和方法..... 141
三、人际交往的心理效应..... 88	练习与思考..... 143
四、影响大学生人际关系的	附录 人格小测试..... 143
主要因素..... 90	第八章 网络与心理健康 145
第三节 大学生人际交往能力的培养..... 91	第一节 网络概述..... 145
一、大学生人际交往的心理特点..... 91	一、网络的特征..... 145
二、大学生人际交往中常见的	二、大学生网络行为..... 147
心理障碍..... 92	三、网络对大学生的影响..... 147
三、大学生人际交往的基本技能..... 93	第二节 大学生的网络心理 149
练习与思考..... 100	一、大学生上网心理..... 150
附录 人际关系测量表..... 100	二、大学生的网络心理
第六章 情绪与心理健康 104	特点与矛盾..... 151
第一节 情绪概述..... 104	三、大学生的网络心理障碍..... 153
一、情绪的内涵..... 104	第三节 大学生健康网络心理培养的
二、情绪的类型..... 105	途径和方法..... 157
三、情绪与身心健康的关系..... 108	一、正确认识、积极应对网络
第二节 大学生的情绪特征及影响..... 110	心理问题..... 158
一、大学生的情绪特征..... 110	二、遵循网络行为原则，
二、情绪对大学生的影响..... 111	有效控制网络行为..... 160
第三节 大学生常见情绪障碍及调节..... 112	三、发挥学校教育的主渠道作用，
一、情绪健康的标准..... 112	提高大学生网络心理素质..... 161
二、大学生常见的情绪障碍..... 113	练习与思考..... 163
三、大学生情绪的调节方法..... 116	附录 测测你的上网情况..... 163
练习与思考..... 122	第九章 恋爱与心理健康 165
附录 情绪稳定性测验..... 122	第一节 爱情概述..... 165
第七章 人格与心理健康 124	一、爱情的含义..... 165
第一节 人格概述..... 124	二、爱情的特征..... 166
一、人格的概念及结构..... 124	三、恋爱对大学生的影响..... 168
二、影响人格形成的因素..... 125	第二节 大学生恋爱心理 169
三、人格的特征..... 128	一、大学生恋爱心理分析..... 169

二、大学生恋爱的类型.....171	二、挫折承受力的影响因素.....226
三、大学生恋爱的心理效应.....171	三、大学生挫折心理
第三节 大学生恋爱心理问题及应对.....172	问题自我调适.....227
一、爱的能力的组成.....172	练习与思考.....231
二、正确对待恋爱的途径和方法.....173	附录 挫折承受力测验.....232
三、大学生常见的恋爱心理	
问题及调适.....179	第十二章 合作与心理健康.....234
练习与思考.....184	第一节 大学生合作的心理准备.....234
附录 恋爱观自测量表.....184	一、合作心理概述.....234
第十章 竞争与心理健康.....188	二、诚信是合作的基础.....237
第一节 大学生竞争的心理准备.....188	三、合作需要利益共享.....240
一、竞争概述.....188	第二节 大学生合作能力培养.....242
二、竞争是无法回避的.....190	一、增强合作意识.....242
三、人际竞争的三大定律.....192	二、学习合作之道.....245
第二节 增强大学生竞争力的	三、培育团队精神.....246
主要因素.....194	第三节 大学生合作心理问题及调适.....249
一、积极的心态.....194	一、猜疑——合作的绊脚石.....249
二、较宽的知识面.....195	二、嫉妒——合作的致命弱点.....250
三、精湛的技术.....197	三、自卑——合作的大敌.....251
四、适宜的环境.....200	练习与思考.....252
第三节 大学生竞争心理问题及应对.....201	附录 测测你的归属感.....252
一、正确对待失败和挫折.....202	第十三章 求职与心理健康.....254
二、自己拯救自己.....205	第一节 大学生求职的心理准备.....254
三、与人竞争的胆识和策略.....208	一、正视现实，早作规划.....254
练习与思考.....211	二、抓住机遇，迎接挑战.....259
附录 嫉妒心理诊断量表.....211	三、全面准备，认真对待.....262
第十一章 挫折与心理健康.....214	第二节 大学生求职心理问题分析.....263
第一节 挫折概述.....214	一、大学生求职心理矛盾分析.....263
一、挫折的含义.....214	二、大学生求职心理误区分析.....265
二、挫折的类型.....215	三、大学生应有的求职心理.....266
三、挫折与身心健康的关系.....216	第三节 大学生常见求职
第二节 大学生的挫折反应.....217	心理障碍及调节.....268
一、挫折产生的原因.....218	一、过度焦虑及调适.....268
二、挫折后的消极反应.....220	二、消极自卑及其调适.....269
三、挫折后的积极反应.....224	三、过于羞怯及调适.....270
第三节 大学生挫折心理问题及应对.....225	练习与思考.....272
一、挫折承受力的概念.....226	附录 测测你的求职能力.....272
	第十四章 成功与心理健康.....275
	第一节 成功概述.....275

一、成功的概念	275	二、心理危机理论	295
二、正确认识自己	276	三、心理危机的特征	298
三、确立明确的目标	277	第二节 大学生心理危机的类型及	
第二节 大学生成功心理培养	278	产生原因	299
一、积极的心态是成功的关键	278	一、大学生常见的心理危机	
二、坚定的信念是成功的基石	284	类型和表现	299
三、良好的习惯是成功的钥匙	285	二、大学生心理危机产生的原因	301
第三节 大学生成功心理问题及应对	287	三、大学生中容易产生心理危机的	
一、成功始于行动	287	高发群体	302
二、培养自信心	289	第三节 大学生心理危机的调适	306
三、只为成功找方法，		一、大学生心理危机的应对方法	306
不为失败找借口	290	二、大学生心理危机的干预对策	308
练习与思考	292	三、大学生自杀行为的干预对策	311
附录 测测你的成功品质	292	练习与思考	314
第十五章 心理危机与心理健康	294	附录 自杀态度问卷(QSA)	314
第一节 心理危机概述	294	参考文献	317
一、心理危机的定义	294		

第一章 心理健康概述

大学阶段是大学生面临着学习、交友、求职等一系列重大的人生课题。随着现代社会的发展,社会竞争日益激烈,大学生由于心理发展尚不成熟、情绪尚不稳定等因素,很容易产生挫折感,引发一系列心理烦恼和困惑,甚至出现心理障碍,这些都严重影响着大学生的身心发展和健康成长。通过对本书的学习,大学生将基本掌握心理健康知识和提高对一般心理问题调适能力,增进大学生对自己的认识,增强他们的自信,使他们拥有一颗开放的心,去接纳、欣赏周围的人、事和物,从而促使大学生群体身心健康。

第一节 心理健康的含义

长期以来,“没有病痛和不适,就是健康”、“没查出疾病,就是健康”这种“无病即健康”的传统观念一直为许多人所持有。然而,随着科学、文化和社会的不断发展,医学模式的转变,心理、社会因素对健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增,于是对健康概念的认识也在不断地深化。

一、健康的概念

(一)健康的初始概念

20 世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康做的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国《辞海》(1989 年版)中也将健康定义为:“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。”

(二)健康新概念

随着现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革,健康的内涵和外延也发生了重大的变化,健康不再局限于无躯体疾病。1948 年,世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等方面进行分析,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,具体如下。

(1) 精力充沛,能够从容地应付日常生活和工作压力,不感到过分紧张。

(2) 社会生活的态度积极,对于大事小事,不过分挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能够适应外部环境的变化。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体匀称。

(7) 反应敏捷,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。

由这十条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适;同样那些长期心情抑郁的人,也会导致生理疾病。

1989年,世界卫生组织又提出了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。”这一新概念是以生理健康为物质基础并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,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。

世界卫生组织最近又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”健康的含义。所谓“五快”是指:食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能好;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。所谓“三良”是指:良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。良好的个性,即性格温和,意志坚定,经常保持乐观和幽默;良好的处世能力,即适应环境,热爱生活,不怨天尤人,善于享受生命;良好的人际关系,即待人接物以“和为贵”为准则,遇事不斤斤计较,助人为乐,与人为善。

二、心理健康的概念

心理健康这一概念是从国外引入的,对于今天的人们来说,它已不再是一个陌生的词汇,已经走入普通百姓的日常生活中,成为越来越多人关注的话题。

(一)心理健康的内涵

国内外学者曾对心理健康的定义与内涵从不同角度阐述过。美国举行的第三次儿童健康及保护会议(1929年)认为:“心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高的知能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎其行为,并有敢于面对现实

人生的能力。”

第三届国际心理卫生协会(1946年)对心理健康是这样定义的:“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。”

心理学家英格里希(H.B.English)指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心潜能,这是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。”^①

精神医学者孟尼格尔(K.Meninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备,心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”^②

心理卫生学者阿可夫(Abr Arkoff)认为心理健康是指具备“有价值心质”的人,即:
①有幸福感;②和谐(指在情绪平衡,以及欲望与环境之间协调);③自尊感(包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价);④个人成长(潜能充分发展);⑤个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为);⑥个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动,能应变);⑦保持与环境的良好接触;⑧从环境中自我独立(独立自主,自由而自律);⑨有效适应环境。^③

笔者认为,可以从广义和狭义两个角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程、内容、完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。即心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,具有一种持续良好的心境,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态,而且具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心的潜能。

(二)心理健康的特点

心理健康具有以下特点。

1. 心理健康的状态具有相对性

心理健康是一个相对的概念,心理健康与不健康不是绝对的。从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的,它不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个

① 欧晓霞,曲振同.大学生心理健康.北京:清华大学出版社,2006,7

② 倪亚红,杨雪花.大学生心理健康教程.南京:东南大学出版社,2007,4

③ 桂世权.大学生心理健康教育.成都:西南交通大学出版社,2007,7

人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人就一定心理不健康，应视具体情况而定。

2. 心理健康的状态具有连续性

人们常常把心理状态分为健康和 unhealthy 两种情况，然而实际情况却复杂得多，并非对立的两极，而是一个连续的状态。人的心理健康水平可以分为不同的级别，从严重的各类神经症、轻度的各类心理障碍、心理状况一般，到心理状况良好是一个连续的过程。可以说，心理正常和异常之间没有严格的分界线，而只是程度上的差异。

3. 心理健康的状态具有可逆性

心理健康状态始终处于不断变化之中，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。例如，一个心理健康的人在遭受连续的挫折和失败打击时，如果不注意心理调适，就可能情绪低落、精神萎靡，甚至产生心理障碍；同样，一个有心理障碍的人，也可以通过心理咨询和心理治疗，恢复到心理健康状态。我们所做的每一次判断都只能反映某一段时间内的心理健康状态，既不代表过去，也不代表将来，但与过去和将来都有一定的联系。所以，判断心理健康状况应有发展的眼光。

4. 心理健康的状态具有动态性

心理健康所描述的只是一定期限、一定社会环境下人们的心理表现状态或发展水平，并没有绝对的标准，不同的时期、不同的社会环境下应有不同的心理健康尺度。心理健康者的整体人格协调，积极乐观，但也不是没有情绪低落的时候，其个别方面也可以有不适应，人格方面也会有一些弱点。同样，对一个所谓的心理障碍患者而言，他往往也只是人格的某一方面(如社交、情绪等)不适乃至偏离正常，但他仍有某些积极的人格特征，或者说，在其他方面还可能表现得“很健康”，比如一个社交困难的学生的学习成绩可能很优秀。心理健康本身是一个动态的过程，不是固定不变的，它可能因个体自身的发展而变化，也可能因个体所处环境的不同而不同，人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康。

三、常见心理异常的类型

常见的心理异常有以下几种类型。

1. 神经症

神经症旧称神经官能症，是一组没有明显的器质性原因引起的较为严重的精神障碍，是由个人的生活环境和人格因素交互作用所致的持久的心理冲突。当事人能觉察到这种冲突并体验到痛苦，影响到生理功能和社会功能，尽管这种痛苦有时可以达到十分严重的程度，然而却难以被他人觉察和理解。神经症可以分为恐惧症、焦虑症、强迫症、躯体形式障碍、神经衰弱等。

2. 应激相关障碍

应激相关障碍旧称反应性精神障碍或心因性精神障碍,是指一组主要由心理、社会(环境)因素引起异常心理反应而导致的精神障碍。它可以分为急性应激障碍、创伤后应激障碍、适应障碍等,如遭遇精神创伤后突然发病,创伤性体验反复出现,面临类似灾难情景可感到痛苦、对创伤性经历的选择性遗忘等。

3. 人格障碍

人格障碍也称病态人格,是指人格特征明显偏离正常,形成了一贯的反映个人风格和人际关系的异常行为模式。这种模式明显影响其社会功能和职业功能,病人为此感到痛苦。常见的人格障碍有偏执型人格障碍、分裂型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、冲动型人格障碍、表演型人格障碍、强迫型人格障碍、癔病型人格障碍、反社会型人格障碍等。

4. 性心理障碍

性心理障碍又称为性变态,是指性心理和性行为明显偏离正常,并以这种性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式为主要特征的一组精神障碍。常见的性心理障碍有性身份障碍、性偏好障碍、性指向障碍,如易性癖症、恋物症、异装症、露阴症、窥阴症、性施虐、同性恋等。

5. 心理生理障碍

心理生理障碍是指与心理因素相关、以生理活动异常为表现形式的精神障碍。常见的心理生理障碍有进食障碍、睡眠障碍等,如神经性厌食、神经性贪食、神经性呕吐、失眠症、嗜睡症、夜游等。

6. 精神障碍

精神障碍是一类较为严重的心理异常。精神障碍患者的整体心理机能瓦解,不仅心理活动本身各个方面的协调一致遭到破坏,而且机体与周围环境的关系也严重失调。精神分裂是最常见的精神障碍,多发生在青春期和成年早期,病程多迁延,常见的有思维障碍、联想散漫、知觉扭曲、情绪错乱、动作怪异、妄想、幻觉等;其次是偏执性精神障碍和急性短暂性精神障碍。

第二节 大学生心理健康的标准及影响因素

心理健康对每个人都具有特殊意义,心理健康不仅让自己的身心处于愉快和谐状态中,而且自己与他人也能保持融洽的关系。大学生是一个特殊的群体,他们的学习、生活环境相对封闭,因此把握住大学生心理发展的特点,预见其可能出现的心理问题,并有针对性地解决其心理健康问题,对每一位大学生都具有重要的现实意义。

一、大学生心理健康的意义

心理健康对每个人都有着特殊意义,一个人具有良好的情绪、积极的心态,不仅让自己的身心处于愉快和谐的状态中,而且自己与他人也能保持着友好的相处和融洽的关系,这有益于社会风气的净化和国民素质的提高。大学生心理健康的意义主要表现在以下几个方面。

1. 大学生心理健康对全民素质的提高具有重要意义

大学生是有幸接受高等教育的特殊群体,在社会各个领域的影响越来越大,尤其是大学毕业后,他们分布在各种行业,有的人可能成为某一行业的带头人。只有心理健康、品学兼优的大学生对精神文明才有良性的提升作用。整体国民素质的提高需要全社会每个人的努力,大学生理所当然身在其列。良好的心理素质是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。培养大学生良好的个性品质,使其拥有开创、自信、进取、合作精神,使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质协调发展,是现代 society 对人才的要求,也是大学生必备的心理素质。

2. 心理健康是大学生健全人格的基础

人格是不断发展完善的,在发展完善的过程中必然有心理活动的参与,同时也会受到各种因素的影响。在这个过程中能否保持心理各方面的健康发展,抵制不良影响,对培养健全人格有重要意义。心理健康是人们进行工作、学习、生活最基本的心理条件。有了健康的心理,大学生才能保持积极乐观的态度,使思想和行为协调一致,意志坚强,自我意识完善,保持融洽的人际关系,积极主动地适应环境。总之,大学生如果能拥有健康的心理,就会慢慢养成稳定的、相对健全的人格;同时,健全的人格也是心理健康的内容之一。只有心理各方面都健康发展,才能为健全人格打下坚实的心理基础,而一个人的人格是否健全,直接影响到他对外部世界的认识与体验,影响到他对当前生活与处境的适应以及对未来前途与命运的把握。

3. 心理健康是大学生掌握科学文化知识的必备条件

有些大学生对自己所学专业不感兴趣,或者认为所学专业在社会上用处不大,但又不得不硬着头皮去学,结果学得被动,也很痛苦,不知该怎么办,从而产生心理困惑;而有些大学生习惯了高中阶段的“灌输式”学习,对大学阶段的自主性和创造性学习适应不了,虽然很努力,成绩总上不去,从而产生严重的自我挫败感。这些心理障碍都会影响大学生的学习,即使症状最轻的一时的过度忧虑、心情烦躁或狂喜狂悲、情绪亢奋等,也会引起上课分神,注意力不集中,精神恍惚,不能与外界同步或有效交流,完全沉浸在自己的得意或失意情绪中,这必然会引起学习兴趣减弱,学习效率降低,甚至根本不思学习。而一旦形成了中度、重度的心理疾病,患者几乎无法正常维持学业,且需要家人的照顾、

社会的帮助。因此,心理健康对大学生掌握文化科学知识的确有着重要意义。

4. 心理健康在很大程度上决定一个人的成败

美国教育家戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)调查了各界许多名人之后认为:一个人事业上的成功,只有 15%是由于他们的学识和专业技术,而 85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。^①目前,人们已经认识到情感比智商更重要。当一个人拥有自信,情绪积极乐观、意志品质坚强时,就能最大限度地开发自己的潜能;当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时,对外界的感知能力就会下降,从而限制自己潜能的发挥。健康的情绪、坚强的意志、良好的性格,对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用;相反,情绪不稳定、意志力薄弱、性格有明显缺陷的人,在事业上也往往到处碰壁,其智能的发挥也同样会受到阻抑。正如“木桶理论”所讲,由多块板构成的木桶能盛多少水,并不取决于多块板中最长的一块,而是取决于其中最短的一块板的长度。也就是说,如果心理素质这块板很短,其他板再长,也是盛不了多少水的。

二、大学生心理健康的标准

人的心理怎样才算健康?以什么作为心理健康的标志?这是两个非常复杂的问题。我们都知道,衡量生理健康有一系列客观的标准,如血压、心率、体温、营养情况、身高与体重的比率,甚至还有视力和听力等。而心理健康的标准并不像生理健康那样具体、明确和容易把握。目前,国内外不少专家学者对经都有过研究和论述。

中国古人所讲的“君子”、“仁人”、“宽人”、“至人”、“圣人”等等,就是具有健康人格的心理健康的人。具体来说可分为以下六种。

(1) 具有良好的人际关系。孔子曰:“己所不欲,勿施于人。”孟子曰:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”

(2) 适当约束自己的言行。孔子曰:“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动。”

(3) 保持情绪的平衡。古人云:怒伤肝,喜伤心,思伤脾,恐伤肾。

(4) 抱有积极的生活态度。像孔子那样“学而不厌,诲人不倦”,“其为人也,发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”。

(5) 完善的自我发展目标。古人云:君子要有四心,即恻隐之心,羞恶之心,恭敬之心,是非之心。孟子曰:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”

1946年,第三届国际心理卫生大会指明心理健康的标志如下。

(1) 身体、智力、情绪十分协调。

① 桂世权. 大学生心理健康教育[M]. 成都:西南交通大学出版社 2007, 6

- (2) 适应环境，在人际关系中彼此能谦让。
- (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。

美国心理学家马斯洛(A.H.Maslow)与米特尔曼(Mittelman)提出的标准^①如下。

- (1) 有足够的自我安全感。
- (2) 能充分地了解自我，并能对自己的能力做出适度的评价。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (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) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (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，能恰当地满足个人的基本要求。

我国许又新教授提出心理健康可以用以下三类标准(或从三个维度)去衡量。

(1) 体验标准：是指个人的主观体验和内心世界的状况，主要包括是否有良好的心情和恰当的自我评价等。

(2) 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以及个人的社会效率和社会功能，如工作、学习效率高低，人际关系是否和谐等。

(3) 发展标准：是指着重对人的个体心理发展状况进行纵向考察与分析。

我国郭念锋教授在《临床心理学概论》一书中提出了以下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。

综上所述，我们认为大学生心理健康的标准应包括以下十个方面。

① 倪亚红，杨雪花. 大学生心理健康教程. 南京：东南大学出版社，2006，6