



大学生 心理健康教育

姜微微 陈竞秀 主编



科学出版社



大学生 心理健康教育

主编 王增武 副主编 王增武

清华大学出版社

大学生心理健康教育

姜微微 陈竞秀 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从大学生自身成长过程中迫切需要解决的问题出发,结合大学生身心发展的规律,分别阐述了大学生心理健康导论、大学生的心理咨询、大学生心理困惑及异常心理,以及大学生的自我意识、人格心理、学习心理、恋爱心理、人际交往、情绪管理、压力应对、生涯规划和生命教育与心理危机应对。

本书理论与实践并重,叙述清晰流畅,可作为大学生通识课教材,也可作为一般青年读者提高心理学素养的普及性读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/姜微微,陈竞秀主编. —北京:科学出版社,2012

ISBN 978-7-03-035341-2

I. ①大… II. ①姜… ②陈… 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(2012)第 192624 号

责任编辑:胡云志 任俊红 刘志巧 / 责任校对:刘小梅

责任印制:阎磊 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 8 月第 一 版 开本:720×1000 B5

2012 年 8 月第一次印刷 印张:14 1/2

字数:299 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

21 世纪的竞争,说到底人才的竞争。随着全球化的日益加深,国际竞争更加激烈,中国能否在未来的竞争中取胜,不仅取决于人才这个关键生产力的数量,更取决于其质量。人才质量指的是“人才应具备学会学习,学会生存,学会创新,学会关心并且有能够促进科技进步、社会经济发展等素质”。从这个意义上讲,人才不仅要有较高的文化素质,更需要有较高的心理素质,有坚强的意志、广泛的兴趣、合作的精神和良好的人格。《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》(中发[2004]16 号)中明确指出“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力”。

大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来。大学生心理健康的重要性已越来越受到重视。《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》(教社政[2005]1 号)中强调“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、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务”。可见,大学生的身心健康成长,对确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人,具有重大而深远的战略意义。

近年来,随着社会的发展和工业化的进步,影响人的精神卫生的因素也日趋复杂,大量的研究和统计结果表明,大学生中的相当一部分在心理上存在一系列不良反应和适应障碍,心理问题的发生率明显上升。焦虑、抑郁、强迫、神经衰弱等症状在大学生中并不少见,甚至常见。由于大学生的心理发展尚未完全成熟,自我调节和控制能力还不强,内心的冲突如果不能得到及时调解,很容易出现心理问题,形成心理障碍,影响未来的发展。为了充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的主渠道作用,2011 年教育部出台了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,将心理健康教育课程从课程定位上实现从“柔性要求”向“刚性规定”的转变,促进“大学生心理健康教育课程”向正规化、专业化发展。

本书从大学生自身成长过程中迫切需要解决的问题出发,结合大学生身心发展的规律,遵照《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,内容涉及大学期间生涯规划及能力发展、学习心理、情绪管理、人际交往、性心理及恋爱心理、压力管理与挫折应对和生命教育与心理危机应对等方面,旨在对大学生进行有针对性的指导和帮助,提高大学生的心理健康水平,优化大学生的心理素质。

赢得青年,才能赢得未来。一个有远见的民族,总是把关注的目光投向青年;一个有远见的政党,总是把青年看做推动历史发展和社会前进的重要力量。因此,对大学生开展心理健康教育,不仅是学生成长成才的需要,更是时代的必然要求。我们期待每一位大学生在求学期间,不仅能获得知识的增长,而且能培养健全的人格。

广东金融学院组织多年从事心理学教学与研究和具有心理健康教育及心理咨询实践经验的教师编写了这部教材。教材的编写得到了广东金融学院有关部门的领导和同事们的积极支持和帮助,在此表示深深的谢意。在本书编写的过程中,借鉴了很多国内外学者和专家的优秀成果,在此,向作者深表谢意。本书的责任编辑和科学出版社相关部门的负责同志,为本书的出版付出了辛勤的劳动,在此表示谢忱。

由于编者的水平有限,书中难免疏漏之处,恳请专家、学者、同行和广大读者批评指正。

编 者

2012年3月

目 录

前言

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 心理健康概述	2
一、健康与心理健康	2
二、心理健康的内涵与标准	3
三、心身健康的关系	6
第二节 大学生心理健康	7
一、大学生心理发展的特点	7
二、大学生心理健康的标准	8
三、大学生心理健康的影响因素	10
第二章 大学生的心理咨询	13
第一节 心理咨询概述	14
一、心理咨询的概念与定位	14
二、心理咨询的种类与形式	16
三、心理咨询与心理治疗	18
四、主要心理疗法简介	20
第二节 大学生的心理特点与学校心理咨询	22
一、大学生的心理特征及其表现	22
二、大学生心理咨询的意义和特点	24
三、大学生心理咨询的内容	25
四、学校心理咨询的原则	26
第三章 大学生心理困惑及异常心理	31
第一节 心理问题及其鉴别	32
一、心理问题的分类	32
二、心理问题的鉴别方法	36
第二节 大学生常见的心理困惑及心理障碍	38
一、大学生常见的心理困惑	38
二、大学生常见的心理障碍	41
第四章 大学生的自我意识与培养	48
第一节 意识与自我意识	49

一、意识概述	49
二、自我意识	51
第二节 大学生的自我意识	56
一、自我意识在大学生成才中的重要作用	56
二、大学生自我意识发展的规律和特点	56
三、大学生自我意识的偏差	58
四、自我意识的评估与完善	60
第五章 大学生人格发展与心理健康	66
第一节 人格概述	67
一、人格的基本特征	67
二、人格的构成	69
三、健康人格的内涵及其意义	73
第二节 大学生的人格发展与优化	78
一、大学生人格发展的特点	78
二、大学生常见的人格障碍倾向及性格缺陷	78
三、大学生人格优化的策略与方法	83
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	86
第一节 大学生活的特点及生涯规划	87
一、大学生活的特点	87
二、生涯规划概述	88
第二节 大学生的生涯规划	89
一、大学生的生涯定向	89
二、大学生的生涯规划目标	90
三、生涯规划对大学生成才发展的意义	90
四、大学生生涯选择的心理冲突及应对	91
第三节 大学生能力概述及发展目标	94
一、能力与职业能力概述	94
二、大学四年的生涯规划与能力发展目标	96
第四节 大学生的时间管理	97
一、时间管理概述	98
二、时间管理的心理结构	99
三、错误的的时间管理	99
四、积极的时间管理	100
第七章 大学生学习心理	105
第一节 学习概述	106

一、学习的定义·····	106
二、学习的心理机制·····	106
第二节 大学生的学习能力·····	111
一、大学学习的特点·····	111
二、现代学习观念的转变·····	113
三、大学生的学习动机及其培养·····	114
四、大学生常见学习障碍及调适·····	116
第八章 大学生情绪管理·····	124
第一节 情绪概述·····	125
一、情绪及其特性·····	125
二、情绪的分类与表现·····	126
三、情绪的识别与表达·····	128
四、情绪的功能·····	131
五、健康情绪的标准·····	132
第二节 大学生的常见情绪困扰与调节·····	134
一、大学生的情绪特点·····	134
二、大学生常见的情绪困扰及其表现·····	135
三、情绪的自我管理与调节·····	139
第九章 大学生人际交往·····	146
第一节 人际交往概述·····	147
一、人际交往与人际关系·····	147
二、良好人际交往的发展过程·····	148
三、人际吸引的要素·····	150
第二节 大学生的人际关系·····	152
一、大学生人际交往的特点·····	152
二、大学生人际交往问题及调适·····	153
第三节 建立良好人际关系的策略与方法·····	157
一、遵循人际交往的原则·····	157
二、掌握人际交往的技巧·····	160
三、化解人际冲突的策略·····	162
第十章 大学生恋爱心理及性心理·····	166
第一节 爱情的心理学阐述·····	167
一、爱情的含义及其特性·····	167
二、爱情的发展阶段·····	169
三、恋爱中常见的心理效应·····	170

四、健康与不健康的爱情	172
第二节 大学生的爱情心理	173
一、大学生恋爱趋向的归因分析	173
二、大学生恋爱心理的特点	173
三、恋爱挫折及其调适	174
四、爱的能力培养	177
第三节 性心理概述与大学生的性心理	178
一、性心理的发展	178
二、大学生性心理的一般特征与表现	179
三、大学生常见的性心理问题及调适	180
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	187
第一节 压力概述	188
一、压力及压力源	188
二、压力的心身反应	192
三、压力与心身疾病	193
第二节 挫折与挫折应对概述	194
一、挫折的含义	194
二、挫折反应与心理防御机制	195
第三节 大学生压力管理能力及挫折耐受力的培养	198
一、大学生压力管理能力培养	198
二、提高大学生挫折承受力的策略	203
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对	208
第一节 生命与生命的意义	209
一、生命及其内涵	209
二、死亡及其内涵	211
第二节 大学生的生命困惑与心理危机	212
一、大学生的生命困惑	212
二、大学生心理危机的表现及其原因	214
三、大学生心理危机的预防与干预	217
主要参考文献	223

第一章 大学生心理健康导论

重要概念

健康;心理健康

学习要点

1. 健康及心理健康的含义;
2. 心理健康的标准;
3. 心理健康对大学生发展的意义。

开篇案例

小萍来自农村,自幼勤奋刻苦,好不容易考上了重点大学,全家人、全村人都为她高兴。可来到学校后,小萍觉得自己处处不如人,心里很不是滋味。例如,宿舍里来自大城市的同学谈论的话题她不懂,根本就插不上话;同学有时会不经意地笑她的穿着、举止动作土气;她没什么文艺才能,口才也很差,几次应聘社团干事都以失败告终;满口的家乡话常引得同学们发笑,甚至还有同学模仿她说家乡话的样子,她觉得自己很丢脸。每每进行这样的比较,小萍就觉得很自卑。后来干脆在宿舍里不说话了,以免别人笑话,也越来越少跟同学交往,常常自己一个人看书,一个人学习。她决定用优异的成绩证实自己的能力。可是,就在考试前的几周,她总担心自己考不好,“如果考不好,就证明我真的是天生就不如别人”;“我这么努力还考不好,肯定又会被别人笑话”。这些想法充满了她的大脑,以至于注意力很难集中,有时根本看不进书,晚上整夜都睡不着觉,小萍痛苦极了。

第一节 心理健康概述

一、健康与心理健康

(一) 健康的内涵

健康是生命质量的保证,是事业成功的基础,是生活快乐的条件,因此人人都关心自己的健康,都希望拥有健康。那么,究竟什么是健康?

过去人们通常认为“健康就是无病,无伤,无残”。《辞海》中对健康的定义是“人体各器官各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能状态”。在一个漫长的时期内,这种用生理指标作为衡量健康的标准,注重躯体不适的传统观点一直是人们的共识。随着人类科技的发展和生活水平的提高,人们对健康的观念也在不断更新变化。尤其是在二战结束后,人类死亡谱发生了重大变化,伤寒、疟疾等传染性疾病不再成为致命的重要疾病,许多身心疾病(如心脏病、恶性肿瘤和抑郁症等)及自杀已经取代传染病成为导致人类死亡的主要原因。因此,世界卫生组织(WHO)在其宪章中明确指出“健康,不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象,而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态”。1990年世界卫生组织进一步对“健康”的定义赋予了全新的内涵,提出四位一体的健康概念,即一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理、行为和道德。这种四位一体的健康观念代表一种整体健康观,它不但关注生理健康的重要性,而且突显出人类作为一种社会性动物,其社会行为与道德在身心协调中的重要性。由此可见,健康包含生理、心理和社会行为三方面的意义,身心平衡、情感理智和谐是一个健康人的必备条件。

(二) 健康的标准

健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一。我国中医名家关幼波曾经对健康作过一个形象的比喻:人的健康是1,事业、爱情、婚姻和金钱等一切是后面的一个又一个“0”,只有有“1”在,后面的“0”越多,人生的成就才越大;没有“1”,一切都只是“0”,一切都失去意义。那么怎样才算健康呢?世界卫生组织在给出健康定义的同时,也给出了健康的10条具体标准。

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事务的巨细。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性,走路感到轻松。

从这 10 条标准可以看出,健康包括生理、心理及社会适应等几方面,而且这几方面是相辅相成,缺一不可的。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。一方面,健康的身体是基础,身体受到损害,心理也必然受影响。例如,大脑受伤或神经系统受伤的患者,其心理行为往往容易发生异常;癌症晚期或长期受慢性病折磨的病人(如尿毒症)较正常人表现出更显著的抑郁和自杀倾向。另一方面,心理可以维持和增进人的正常积极情绪,维护正常的生理状态,使人适应环境和社会的各种变化,并促进疾病的恢复。只有身心健康的人,才是完美的健康人。

二、心理健康的内涵与标准

心理健康是健康的重要部分,它对每一个人的成长和发展都有至关重要的影响。健康的心理是正常学习、生活、工作和社交的基础与保证。尤其在进入 21 世纪后,医学的进展使人类躯体疾病的发病率大大降低,但生活节奏加快和竞争压力骤增,使焦虑症、抑郁症等心理疾病发病率节节升高,并成为威胁人类健康的主要杀手。因此,关注心理健康,提高心理保健能力,成为现代人的必修课。

(一) 心理健康的含义

当一个人感冒、发烧的时候,会去医院看病、打针吃药。但当一个人心理健康出现问题时,他如何判断自己是否出现了心理疾病呢?首先,心理现象是一种精神现象,它涉及人的智力、情绪情感、意志、行为等复杂的因素,在度量上很难有一个固定而清晰的标准。它不像生理卫生中可以用明确的生理指标来衡量健康与否,如脉搏跳动的次数、体温的高低和血压的数值等。其次,心理的健康与不健康,没有截然的界限,这不是非此即彼的两种状态,而是相对的。它不像生理卫生中当体温超过 38°C ,就可以定义为发烧;血压超过某一数值就能判定为高血压。心理现象受多种个体因素及社会文化因素的影响。因此,到目前为止,心理健康与不健康之间还没有一个确定的、绝对的界限,心理学家从不同的角度提出了不同的见解。20 世纪 50 年代初,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出心理健康的 10 条“经典的标准”:①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;③生活的目标切合实际;④与现实的环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要作恰当的满足;⑩在不违背社会

规范条件下,能作有限的个性发挥。

我国学者张春兴提出了心理健康的6条标准:①对现实的有效知觉;②自知自尊与自我接纳;③自我调控能力;④与人建立亲密关系的能力;⑤人格结构的稳定与协调;⑥生活热情与工作高效率。国内的著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果进行归纳总结,较为详细地提出了有关心理健康的几条指标。

(1) 了解自我,悦纳自我。心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己。具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能作恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,制定的生活目标和理想也能切合实际;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能接受并安然处之。而心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观与客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;总是要求十全十美,而自己却无法做到完美无缺,于是总是和自己过不去,结果使心理状态无法平衡,往往会面临更多的心理危机。

(2) 接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能悦纳他人,认可和尊重他人。他们能站在别人的角度考虑问题,能与他人进行良好的人际沟通和交往,人际关系协调和谐,因此也往往被别人接纳,既能与朋友同事共享欢乐,也能在独处沉思之时无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人群格格不入。

(3) 热爱生活,乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中能发挥自己的个性和聪明才智,并从工作中体验到满足和激励,工作是乐趣而不是负担。他们能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题;能够克服各种困难,使自己的工作更有成效。

(4) 面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实。他们对周围的事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望;他们对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

(5) 能协调与控制情绪,心境良好。心理健康的人的愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势;虽然他们也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪,但一般不

会持续很长时间。他们能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧;对于无法得到的东西不过于贪求,而是争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求,对自己得到的一切感到满意,并心存感激。

(6) 人格和谐完整。心理健康的人,其人格结构在气质、能力、性格、动机、人生观等各方面能平衡发展,人的整体精神面貌完整而和谐。他们思考问题的方式是合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能与他人和谐相处。

(7) 智力正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准。智力包括人的观察力、记忆力、想象力和思考力等。

(8) 心理行为符合年龄特征。人在生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式,如少年天真活泼,青年朝气蓬勃,中年平和稳健,老年沉着老练。心理健康的人应具有与其年龄相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是不健康的表现。

总之,对于心理健康虽然国内外还没有一个公认的定义,但综合各家观点,不难看出心理健康是指不仅没有心理疾病或心理变态,而且个体在身体上、心理上及社会行为上均能保持良好状态。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、人格和谐。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方法。他们能够接受现实并顺应变化;能够适度地展现个性并与环境和谐相处。他们善于不断学习,利用各种资源不断地充实自我。他们也会享受美好人生,明白知足常乐的道理。

(二) 界定心理健康的原则

心理健康虽然不能像生理卫生一样用准确、单一的指标和界限来判断心理健康与否,但却是有原则可以遵循的。

第一,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。如果一个同学明明在上课,却坚信自己是在联合国开会,就说明其主观反映与客观现实不符。第二,心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中认识、情感和意志三个过程内容是否完整,是否一致。例如,某人的亲人出车祸受重伤住院,大家都很难过,但他却哈哈大笑,高兴得手舞足蹈,这说明其情感反应与正常反应不相符,是不协调的。第三,个性心理特征是否具有相对稳定性。即在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。例如,某人平时一向都非常乐观积极,善于言谈,但最近半年却突然郁郁寡欢,不苟言笑,整天都关在宿舍里不

愿出门,不愿与别人交往,就说明其行为、个性发生了很大变化。

心理健康是一个相对的概念,没有绝对的心理健康。因为人的心理受个体内心及外界的多种复杂因素的影响,即使是一个心理健康的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。心理冲突在当今社会就像感冒、发烧一样不足为奇。与此同时,心理健康也是动态变化的,既没有永远心理健康的人也没有永远心理不健康的人。在人的一生中,可能有的时候会处在不健康的状态,但在自身的努力、外界的帮助以及专业人员的指导下,可能又会恢复到健康的心理状态。

三、心身健康的关系

我们常会有这样的感受和体验:上台参加演讲比赛时,紧张的手脚发抖;期末考试期间焦虑得睡不着觉;生气时气得头痛脑涨。这些都是由于心理、情绪上的变化导致的躯体、生理上的变化,称为心身反应。可见,身体与心理之间是紧密相关的,身体健康是心理健康的基础,而心理健康也是身体健康的重要体现,二者是相互联系,密不可分的。身体健康包括人体的各器官系统发育良好,生理功能正常,没有疾病,具有强壮的体魄,并能抵御各种疾病的侵袭,身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。一方面,身体不健康,就容易影响心理状态。例如,临床研究表明绝症患者的抑郁和自杀倾向要显著高于普通疾病病人。另一方面,心理不健康,必然影响身体的健康。紧张、过度疲劳、抑郁、悲痛可引起人的抵抗力降低,淋巴细胞数量减少,免疫力低下,从而导致各种病症发生。相反,乐观、愉快、安定的心理因素则对人体健康有积极的促进作用。在北京、上海等大城市都有一些由癌症患者自发组织的癌症俱乐部,癌症病人相互鼓励,相互支持,积极参与各类社会活动,在心态上实现了从消极的等死到积极乐观的活好每一天的转变,心情由压抑悲观变为开朗乐观。在这种积极心态的作用下,很多患者病情有所好转,不仅延长了生命时间,而且提高了生命质量,有的甚至出现癌症不治而愈的医学奇迹。

中国传统医学理论认为,人的身体与精神是相互依存、相互作用的,并强调心理对生理的重要影响。例如,中医中“思伤脾、忧伤肺、喜伤心、恐伤肾、怒伤肝”明确指出了焦虑、悲伤、喜悦、恐惧和愤怒这五种情绪、情感对人生理健康的影响,说明人们要适当地调节自己的情绪,不是不能有这五种感情,而是这五种感情不能过度,超过了这个“度”就会对身体有不好的影响。这一点在现代心身医学的研究中已经得到证实。健全的心理有赖于健康的身体,而健康的身体也有赖于健全的心理。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理发展的特点

埃里克森(E. H. Erikson, 1902)是美国著名精神病医师,新精神分析派的代表人物。他提出了人格发展的八个阶段理论,认为每一个阶段个体都面临着一个关键冲突,冲突的解决促使个体获得心理的成长,因此人格发展的每一阶段都是不可忽视的。埃里克森的理论认为,青少年面临的最主要发展障碍是获得自我认同感,即自我同一性和角色混乱的冲突。到了青春期,年轻人开始探索一个重要问题:“我是谁?”并思考我将成为什么样的人?如果对这一问题的回答是成功的,他们的自我认同感就形成了,他们对个人价值就能独立作出判断,理解自己是怎样的人,接受并欣赏自己。相反,他们会出现角色混乱、迷茫、焦虑、烦恼甚至痛苦。同时,这一时期还面临着亲密感对孤独感的冲突。青年人开始通过恋爱关系来发展他的亲密感,并在情感方面得到成长。埃里克森的人格发展理论,为不同年龄段的心理健康教育提供了理论依据和教育内容,我国大学生一般为17~25岁,正处于青年期,认识自我和处理好性与恋爱的关系正是这一时期心理发展的主要任务。这一时期的心理特点主要表现在以下三个方面。

(一) 情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础,大学生的心理需要复杂多样,既有衣食住行等基本生活的需要,又有迫切的交往需要和成就需要,他们渴望被理解和尊重,寻求友谊和爱情。此外,自我实现和追求真、善、美的高层次心理需要也是青年时期的显著特点。这些复杂而强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻,使得他们无论在日常生活、学习和交往中,还是在从事社会活动时,无不带有浓厚的感情色彩。大学生注重独立、个性、自尊和自信,大多疾恶如仇、善恶分明、正义感强等;但是,由于大学生的自我控制能力不成熟,加之社会经验和阅历有限,他们的情绪和情感表现出不稳定、波动性大的突出特点,情绪经常在两极之间动荡、起伏。此外,大学生精力充沛、血气方刚,具有勇往直前的气魄;但有时盲目蛮干,尤其是在感受到挑衅和敌意时,容易情绪失控,呈现出冲动性特点。

(二) 自我意识趋于成熟与完善

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系的认识。进入大学后,大学生开始独立生活,因而成人感、独立感骤然增强,自我意识进一步发展。他们更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界,注重对内心的分析和体验,力图了解自己的情感和心理,关心别人对自己的评价,渴望得到尊重和理解。他们十分注重塑造自