



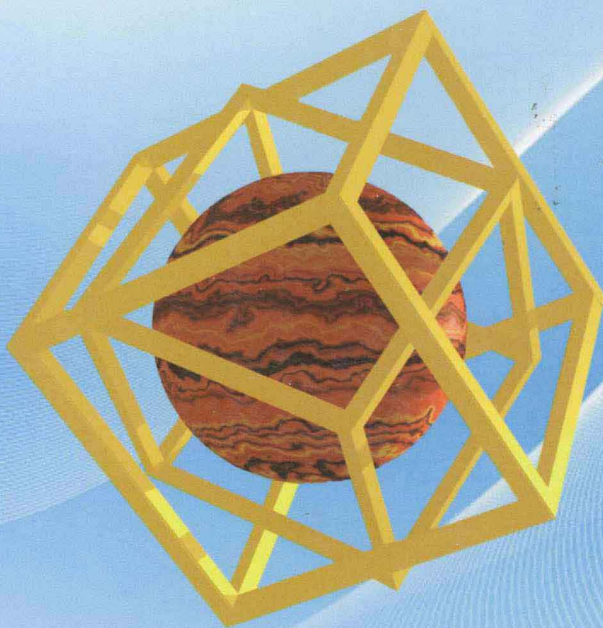
高等教育“十二五”规划教材

新编

XINBIAN DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOCHENG

大学生心理健康教程

◎ 主编 马国杰 李俊杰 张 敏



郑州大学出版社



高等教育“十二五”规划教材

新编

XINBIAN DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOCHENG

大学生心理健康教程

◎ 主编 马国杰 李俊杰 张 敏

 郑州大学出版社

郑 州

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程 / 马国杰, 李俊杰, 张敏主编.

— 郑州: 郑州大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5645-1418-1

I. ①新… II. ①马… ②李… ③张… 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(2013)第 073579 号

出版:  郑州大学出版社

地址: 郑州市大学路 40 号

邮编: 450052

出版人: 王 锋

策划:  河南力耘图书发行有限公司

地址: 河南省郑州市东风路 12 号院(450003)

发行热线: 0371—63978198 13526553699

0371—66966070 0371—66658405

经销: 全国新华书店

印刷: 郑州五环彩印有限公司

版次: 2013 年 8 月第一版

印次: 2013 年 8 月第一次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 20.625

字数: 400 千字

定价: 36.00 元

书号: ISBN 978-7-5645-1418-1

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

《新编大学生心理健康教程》

编委会

主 编：马国杰 李俊杰 张 敏

副主编：刘建武 张东伟 史晓菲

王 琦 周艳艳 耿英伟

编 委：李有田 王玉斌 张东伟

马国杰 周青云 田秋华

前言

南怀瑾曾预言,21 世纪对人类威胁最大的是精神病。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大,是大学生全面发展的基本要求。一位心理学家也说过,青年初期最宝贵的心理成果是发现自己的内心世界。然而长期以来,我国学校教育忽视了学生心理素质的培养。据中国社会调查所的调查显示,26%的受访大学生有过自杀的想法,仅在 2009 年上半年,北京市共发生了 14 例大学生自杀身亡案件。有关数据表明,自杀已经取代了突发疾病和交通意外,成为大学生意外死亡的第一大原因,其中抑郁、自卑、悲观、成功与择业焦虑、网络交友等成为其重要因素。基于此,大学生心理健康教育成为摆在培养人才至关重要的学科。

本书以心理健康知识的基本理论为基础,针对当代大学生的生理、心理特点和实际发展状况,运用心理学基本理论,介绍和分析了当代大学生在日常学习生活中遇到的各类心理问题及其表现、诱发心理问题的原因及如何调试的方法,帮助大学生更好地认识自我、适应环境,及时对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力,激励大学生在生活中培养和建立积极向上的心态。内容涵盖大学生活的所有主要方面或领域,包括:大学生生活的心理适应、需要与动机、学习心理、人际关系、人格发展、情绪与压力、情爱与两性、网络心理与行为问题、心理障碍与咨询、职业规划与求职以及生命教育等。旨在帮助大学生了解自己,从而发挥最大潜能,更好地驾驭自己的人生。

本书具有以下特点:

内容全面,结构新颖。本书分析了当代大学生存在的一些心理问题并逐一进行分析。

实用、易懂、可读。本书以深入浅出的方式,并结合一些案例和心理测试,能够使原本枯燥的心理学变得有趣。

针对 90 后大学生的心理需求与阅读特点,从语言和体例都有了较大的创新。

在本书编写过程中,参阅了大量国内外的有关著作和网络资料,在此向相关资料的作者表示感谢。

由于水平有限,书中存在一些不足之处,望广大读者批评指正。

编者

2013 年月 6 月

目 录

■ 基础知识篇

第一章 未来幸福的基石——打造一双健康的隐形翅膀	1
第一节 心理与心理健康概述	1
第二节 大学生的心理特点和心理健康标准	5
第三节 大学生心理问题的特征及困惑	11
第四节 大学生心理问题表现及健康实现	19
第二章 培养阳光心态——心态决定生态	24
第一节 阳光心态	24
第二节 生命是一种态度	28
第三节 如何拥有阳光心态	35

■ 自我认知篇

第三章 塑造健全的人格——人格决定命运	44
第一节 关于人格及人格理论	44
第二节 大学生的人格特点及性格特征	51
第三节 大学生人格发展异常的表现与评估	55
第四节 大学生人格完善的途径和塑造方法	57
第四章 认识你自己——我是我一切的根源	66
第一节 认识人生,从认识自己	66
第二节 接纳自己	72
第三节 自我成长	78
第五章 在适应中积极融入——成长就是摸着石头过河	85
第一节 了解适应与发展	85
第二节 大学生适应与发展中出现的问题	89
第三节 学会适应,积极融入	91
第六章 学习助力创造——伟大就是管理自己	100
第一节 好学业才会有好出路	100
第二节 大学生的学习特点与心理健康	106
第三节 大学生学习与创造能力培养	111

■ 自我心理调适篇

第七章 关系是资源的网络化——人的本质是社会关系的总和	122
第一节 人际交往概述	122
第二节 知己知彼	127

第三节 沟通理论	133
第四节 良好的人际沟通	139
第八章 “亚历山大”与情绪掌控——冲动是魔鬼	152
第一节 认识情绪	152
第二节 大学生的情绪特点及其影响	157
第三节 大学生常见的情绪问题及调适	160
第九章 压力管理与挫折应对——逆境商的能量	168
第一节 压力和挫折概述	168
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	172
第三节 压力管理与挫折应对	177
第十章 职业生涯规划与求职心理——找对池塘钓大鱼	200
第一节 大学生职业生涯与人生发展目标	200
第二节 大学生的职业生涯规划及时间管理	204
第三节 大学生求职心理及训练	211
第十一章 伊甸园里的性与爱——爱是深深的理解与接受	225
第一节 爱情的心理学视角	225
第二节 大学生的情爱心理及特点	231
第三节 爱情的扭曲和误区	236
第四节 培养健康的恋爱观和择偶观	242
第五节 大学生性心理概述	245
第六节 大学生性健康维护	252
第十二章 关注网络健康——雾里看花须慧眼	259
第一节 互联网与大学生	259
第二节 正确认知网络	263
第三节 大学生网络心理及其调适	268
第十三章 心理咨询与危机干预——自助者人恒助之	277
第一节 大学生心理咨询与心理治疗	277
第二节 心理咨询如何进行	281
第三节 大学生心理危机预防与干预	288
第四节 学会积极地看问题	291

■ 总结篇

第十四章 珍爱生命——生如夏花之灿烂	298
第一节 生死观概述	299
第二节 生当灿如夏花	302
第三节 死应美如秋叶	305

附录一：测试你的人格	312
参考文献：	320

基础知识篇

第一章 未来幸福的基石——打造一双健康的隐形翅膀

故 事：

一次，美国前总统罗斯福的家中被盗，丢失了许多东西。一位朋友闻讯，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

对任何一个人来说，被盗绝对是件不幸的事，而罗斯福却找出了感谢和庆幸的三条理由。如此健康豁达的心态，值得我们钦佩。

第一节 心理与心理健康概述

一、心理与心理学

(一)心理概述

俗话说：“人之心，海底针。”人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象：人眼可以看到五彩缤纷的世界；人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲；人脑可以存储异常丰富的知识，时过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”的智慧，人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘；人还有七情六欲，能通过活动去满足自己的各种需求，并在周围环境中留下自己意志的印记……总之，人类关于自然和社会方面的各种知识，在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就，都是和人的心理的存在和发展分不开的。

所谓心理是指生物对客观物质世界的主观反应，是伴随人的生命活动而无时不在、无处不在的一种精神现象，通常又称为心理活动或心理现象，它主导人的整个生命活动。心理现象包括心理过程和人格，人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。活动时，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物之间的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。

(二)关于心理学

心理学是研究心理现象的科学，它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要的研究对象。

人是作为个体而存在的,个体所表现的心理现象称为个体心理,由个体组成的群体表现出来的共同目标和心理趋向、需要以及规范称为群体心理。个体心理异常复杂,具有内隐性、独特性、差异性和不可知性特征。但是心理学家经过一百多年的刻苦努力,不断破解人类“心理黑箱”之谜,终于使心理学在经历多次革命之后成为引领科学研究、人类自身发展不可替代的 21 世纪领先科学的学科之一。在科学大家庭中,它属于生命科学的范畴。

心理学家根据研究将心理现象分为心理状态、心理过程和个性心理三个部分。心理状态是对某一时刻个体全部心理活动的综合水平的描述,反映了心理的时间性、方向性和能动性,包括生理唤醒、意识状态、定势、注意、行为方向等心理活动。心理过程是对认知活动、情绪情感活动和意志行为活动的概括,反映了个体心理的历程性和动力性。其中,认知活动又包括感觉、知觉、记忆、想象、思维、言语等心理现象。每个人都是一个独特的个体,有不同于他人的心理特点和心理世界,心理学将其称为个体心理。个体心理由个性倾向性和个性心理特征两部分构成,反映了个体心理的稳定性、独特性、完整性及动力方向性。其中,个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等;个性心理特征包括能力、气质和性格等方面的内容。心理科学就是研究以上心理活动发生、发展规律的科学,称为心理学。心理学为研究心理健康提供了直接的理论基础。

(三)现代心理学的五大理论

1.行为主义理论

这一理论的主要观点是:个体一切行为的产生与改变,均是刺激与反应之间的连结关系,反对将人的行为意识化。以美国心理学家华生(John Watson, 1878—1958)和新行为主义者斯金纳为主要代表。

2.精神分析理论

这是由奥地利精神科医生弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)创立的一个学派。其理论来源主要是治疗精神病人的临床经验。该理论认为:人类一切个体的和社会的行为,都源于心灵深处的某种欲望和动机,特别是性本能的冲动。欲望以无意识的形式支配人,并表现在人的正常和异常的行为活动中。欲望和动机受到压抑,是导致神经病或精神病的重要原因。所谓精神分析是一种临床技术,它通过释梦和自由联想等手段,发现病人的潜在动机,进行宣泄,从而达到治疗疾病的目的。

3.人本主义心理学理论

该理论着重于人格方面的研究,与精神分析理论有明显的区别。人本主义者认为:人

注释:

①约翰·华生(Watson, John Broadus, 1878年1月9日—1958年9月25日)美国心理学家,行为主义心理学的创始人,广告大师。他认为心理学研究的对象不是意识而是行为,心理学的研究方法必须抛弃“内省法”,而代之以自然科学常用的实验法和观察法。华生在使心理学客观化方面发挥了巨大的作用。

②斯金纳(Burrhus Frederic Skinner, 1904—1990)是新行为主义心理学的创始人之一。斯金纳一生著作很多。自1930年以来发表了百余篇论文和12本专著。他的主要著作有:《有机体的行为:一种实验的分析》《科学与人类行为》《言语行为》《学习的科学和教学的艺术》《教学机器》。这些著作全面阐述了操作行为主义理论和这种理论在教学领域中的应用。他还用操作行为主义理论阐述社会生活问题,出版了小说《沃尔登第二》以及《自由与人类的控制》《超越自由与尊严》。这些作品曾在美国社会中引起巨大反响和激烈争论。

与反应,认为刺激与反应之间存在中介因素——认识,正是人们的思想观念、欲望和的本质是好的、善良的,人有自由意志,有自我实现的趋向。因此,只要有适当的环境,他们就能达到某种积极的社会目标。人本主义心理学反对行为主义只相信可观察的刺激情感这些内部过程和内部经验,才使他们成为各不相同的人。

4. 认知心理学理论

认知心理学论出现在 20 世纪初期,在 20 世纪 50 年代得到迅速发展。早期认知心理学以瑞士心理学家皮亚杰(Jean Piaget.1896-1980)为代表。主要通过一系列精心设计的实验,揭示了儿童思维发展的客观规律性。皮亚杰重视儿童的智力问题,分析智力的结构,与行为主义截然不同。该理论认为,在知觉、记忆、言语和问题解决等领域中,出现了新的理论,这一理论把人看成一种信息加工者,一种具有丰富的内在资源,并能利用这些资源与周围环境发生相互作用的、积极的有机体。在这一理论看来,环境因素同样重要,但它是通过支配外部行为的认知过程而加以编码、存储和操作,并进而影响人类行为的。

5. 生理心理学理论

用生理心理学的观点和方法研究人的心理现象和行为,是当代心理学的又一个重要理论。这种理论主要关注心理现象的生物学基础,把生理学看成是描述和解释心理功能的基本手段,认为人类所有的高级心理功能(知觉、记忆、注意、思维、言语和情绪情感等)都和生理功能特别是脑的功能有密切关系。研究的问题主要有:脑功能定位问题;心理免疫问题;心理活动与身体健康关系;遗传在人类行为中的作用问题等。

近些年来,心理学的研究集中在两大领域:心理学的基础理论研究与应用心理学的应用研究,特别是应用领域的研究范围越来越广。就个人而言,心理学的应用包括很多层面,如对帮助自我了解、化解学习困难、消除紧张情绪、矫正不良习惯、维护心理健康、提升工作效率、增进亲子关系、和谐夫妻关系、提高生活质量等都具有特殊意义和作用。

二、心理健康概述

(一) 健康的含义

当提起健康时,人们首先想到的往往是躯体有没有病痛或不适,很难把健康和心理认知活动联系起来。在现代社会,人们的心理负担越来越重。据美国心理卫生组织统计,日常生活中具有不同程度的心理障碍和疾病的人达到总人数的 20%,社会学家认为,这个数字是保守的,但就这个数字而言,其比例也远比患有生理疾病的人数比例要高得多。

事实告诉人们,健康包括生理和心理两个方面,二者互相联系,互相制约,从某种意义上讲,心理健康比生理健康更重要。

(二) 心理健康的含义

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一;健康是高生活质量的基础;健康是人类自我觉醒的重要方面;

健康是生命存在的最佳状态,有着丰富的内涵。

关于心理健康的涵义,国内外专家有过不少研究和论述。心理学家英格里希指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅是免于心理疾病而已。”精神病学家梅尼格尔认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。社会工作者波姆指出,“心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐”。虽然关于心理健康的涵义,国内外学者的理解各有不同,众说纷纭,但都比较倾向于这种观点和表述:心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。我们在讨论心理健康时,一定要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程;同时,心理健康也不是指对任何事物都能够愉快地接受,而是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多表现出积极的、适应的倾向。

三、心理健康对大学生的意义

(一)心理健康是个体适应社会的基本条件

人不仅是一个生物体,更是一个社会成员,一个人只有适应社会,才能生存和发展。心理健康的人,具有较强的社会适应能力,能够根据周围环境的变化,随时调节自己的心理活动,减少心理机能紊乱,以充沛的精力从事社会实践活动。相反,心理不健康的人,缺乏社会适应能力,不能适时调节内心世界的矛盾冲突和人际关系,甚至无法适应正常的生活,自己心情苦闷,他人也要为之分忧,社会也蒙受损失。就是说,这既给本人和他人造成了痛苦,也给社会带来了危害。因此,一个人要被社会接纳,对社会做出贡献,必须保证有健康的心理素质。

(二)心理健康是智力发展的重要因素

大脑是心理活动的物质基础和器官,也是智力活动的器官,心理活动通过大脑直接影响智力活动。轻松、愉快、乐观、向上的情绪,不仅使人的记忆力增强,而且使人反应灵敏、思维活跃。焦虑不安、悲观、苦闷、愤怒等消极不良的情绪,会使人心烦意乱、思维呆滞,阻碍智力的发挥,而且长期的心理紊乱会导致大脑机能失调,破坏正常的智力活动。有调查显示,精神疾病已成为我国高校学生休学、留级、退学的主要原因之一。这一事实证明,健康的心理是青年学生完成学业、健康成长、发展成才的重要前提和必要条件。

(三)心理健康是事业成功、人生幸福的基石

在现实生活中普遍存在一种现象,即同样的学习环境,同样的工作、科研条件,但不同的人所取得的成绩和成就却不一样。就像大学,在同样的学校班级,而个人发展的情况却完全不同。造成人与人之间这种差异的因素,除智力水平不同外,最重要的原因在于人的心理素质中情感、意志和个性上的差异。科学家研究证实,世界上有成就的科学家、企业家、社会活动家,在其成功的因素中,智力因素只占20%,而非智力因素却占80%。这表明良好的心理素质是事业成功的关键因素。

追求美满幸福的人生,是人的一种本性。然而人生总是充满酸甜苦辣,不可能一帆风顺、一路鲜花和阳光。面对人生的种种考验,有人欢笑有人愁,欢笑着,生活美满幸福;忧愁者,生活无味,孤苦辛酸相随。所以,美满幸福是一种感觉,是一种心情。外在世界是一回事,我们的内心世界又是一种境界,我们或者欢欣鼓舞,以苦为乐,困中求乐,或者消极苦闷,忧愁烦恼,垂头丧气,这主要由人的心理、自己的态度来支配和调节。

事物本身只是影响我们的态度,并不直接影响我们的心理和幸福的感受。心理健康,美满幸福则可能长驻;心理不健康,即使有山珍海味、金钱权势,内心仍是痛苦的。心理健康,可使人积极地面对生活,化忧解难,驱除消极情绪,获得幸福感。

总之,心理健康不仅有利于大学生取得良好的学业成绩,提高学习和工作效率,创造愉快的生活,而且能帮助人们在挫折和逆境中处之泰然,在社会变迁和灾难面前知通达变,有较高的适应能力。保证使自己心理健康发展,对每一个人特别是正处于发展关键阶段的大学生来说是十分重要的。

第二节 大学生的心理特点和心理健康标准

一、大学生的心理发展特点

(一)心理发展的一般概念

世界上任何事物都时刻处在一个由低级到高级、由简单到复杂、由量变到质变的运动、变化和发展过程之中。初离母体的乳儿还不具有人的意识,在后来的生活条件和教育的影响下,随着身体的发育成熟,才逐渐形成各自的心理过程和个性心理特征。在心理学中,一般常把人类个体由出生到成熟在心理方面所发生的积极的连续不断的持久变化叫做心理发展。发展虽然是一种变化,但并非任何一种心理变化都可以称之为发展。如疲劳、疾病、醉酒、机体损伤及衰老等都可能引起个体心理和行为发生某些改变,但这种变化是暂时的或消极的,不能称之为心理发展。

心理发展是一个复杂的变化过程,既有心理的变化,又包括有生理的发育。个体的心理发展以生理发育为生物前提,只有当个体的机体组织、生物器官、神经系统等生理方面达到相应的成熟程度,才会有相应的心理现象或心理品质的产生和发展。因此,个体心理发展过程实质上是一个在生理成熟基础上,由生物人转变为社会人的过程,即心理与生理协同发展的过程。为此也有人称之为“身心发展”。

(二)大学生的心理特点

与青年初期的高中学生相比,大学生的心理活动出现了许多重大的变化:生理发育的成熟、社会环境的影响等,特别是大学生的学习行为和生活方式,促使大学生的个性心理发生了变化,从而形成了大学生特有的心理特点。

1. 大学生的自我意识更加强烈

自我意识是一种完整的心理结构,它包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、

自我控制和自我教育等多种形式。与中学生相比,大学生的自我意识表现得更加强烈;他们十分关注自我的发展,自我评价能力逐步提高,独立意识相当明显,自尊和自信心得到比较充分的发展。在“成人感”和求知欲望的驱动下,大学生逐渐把思考的对象由自我转向社会,开始关注更多的社会问题。这些特点是大学生即将步入“成人世界”并最终达到成熟的重要标志。然而,由于生活经历有限,大学生往往不能正确认识和恰当处理自我与他人、自我与集体和社会之间的关系,这样就势必构成大学生自我意识发展的不平衡性,这是理解大学生心理发展的年龄特征时不可忽略的一个方面。

2. 大学生的性意识进一步强化

进入大学后,对异性的好感与好奇更加明朗,而且日趋强烈。大学生对异性普遍存有爱慕之情,并努力通过各种方式表达出来。他们喜欢以诸多理由或借口与异性在一起,竭力设法在异性面前表现自己,以博异性的欢心。然而,中国的传统文化对大学生的性冲动一般采取否定甚至压抑的态度,致使大学生对自己的性冲动产生强烈的矛盾心态,本能的冲动欲望使他们渴求与异性接触,一般的社会道德又压抑他们的冲动和欲望,如果处理不当,就会产生心理问题。有些大学生理性较强,善于克制自己,能够从多方面考虑两性的感情问题,容易调整好心态,保持心理平衡;有些大学生喜欢感情用事,不顾及后果和责任,很容易在两性交往中发生“出格”行为,受到舆论的谴责;还有一些大学生过于压抑自己的性冲动,使自己处于自我封闭的多种困扰之中,不知该怎样调节,很容易导致心理障碍,影响正常的学习和交往。特别值得指出的是,大学生虽然在性生理上已经成熟,性意识也非常强烈,但因缺乏社会经验,很容易将性爱问题理想化、简单化,一旦接触复杂的实际问题,便容易陷入悲观失望等消极状态。近年来的调查显示,大学生因性爱问题引发的心理困扰问题呈明显的上升之势。因此,对大学生在性爱方面的心理困扰必须给予足够重视,积极采取措施加以正确引导,这样才能为他们性意识乃至整个人格的健康发展奠定良好基础。

3. 大学生心理活动的两极性明显

在中学时期,两极性主要表现在情绪生活方面;到了大学阶段两极性的表现明显扩大,不仅在情绪生活中继续表现出两极性的特点,而且在意志行动、道德品质和人际交往等许多方面都表现出两极性的特征。例如,在意志行动方面,积极性与消极性、严谨与散漫等两极性特征在大学生中表现得相当明显;在道德品质方面,真实性与虚伪性、自我批判与自我安慰两极性特征在大学生中也经常可以看到;在人际交往方面,亲密与对抗、开放与孤独等两极性特征在大学生中同样表现得比较突出。心理学家埃里克森曾用“自我同一性的确立与同一性的危机”来概括青年期学生的心理发展特征及其发展课题,这一概括对理解大学生两极性特征的形成原因具有一定的参考价值。

注释:埃里克·洪伯格·埃里克森 E. Erik Homburger Erikson (1902~1979) 生于德国梅茵河畔的法兰克福,在发展他的思想体系基础上,着重研究了“自我同一性”问题。后来他把有关同一性概念及有关理论总结在《同一性:青少年与危机》(1968)一书中。他在晚期关心 20 世纪人的道德和政治问题。《青年路德:一个精神分析和历史的研究》(1958)、《(1980)》等。

4. 大学生的自控能力显著提高

自控能力是一个心理成熟的重要表现。辩证思维能力的发展和意志品质的提高,使大学生的自控能力达到一个新的水平。与中学生相比,大学生更能控制自己的情感,他们能正确分析个人行为的利弊以及可能引起的后果,并且能根据自己的兴趣和客观条件,确定某个时期乃至一生的奋斗目标,努力排除干扰,紧密围绕既定目标奋斗。在面临恋爱、考研、就业等重大人生选择和竞争困扰的时候,多数大学生能够做出理性的处理,有的也不乏由于一时冲动而做出盲目选择甚至错误选择。这说明,对大学生的自控能力要有恰如其分的把握,既不可估之过高,也不可估之过低,应按照从青年期向成年期过渡的性质,来恰当理解大学生自控能力的发展问题。

5. 大学生的社会参与意识更加强烈

中学生特别是高中学生已经表现出一定的社会参与意识。进入大学后,学生的生活领域大大拓宽,不仅在社会实践课和各类见习、实习活动中增加了对社会的了解,而且在课余打工、择业创业特别是社团自我管理的过程中积累了必要的社会经验与技能,这些都是大学生社会参与意识不断增强的重要原因。作为青年群体中的佼佼者,大学生具有头脑灵活、视野开阔、知识丰富等专业上的优势,这些优势与青年期的朝气蓬勃、充满抱负、敢想敢干等年龄特征结合在一起,构成大学生社会参与的良好条件。只要引导有力,为大学生提供社会参与的适当机会,大学生的社会意识就会得到健康发展;相反,在引导不力或放任自流的情况下,大学生的社会意识也有可能出现偏颇,乃至影响大学生的个性和社会性的健康发展,这一点必须引起足够重视。

二、心理健康的标准

1948年,在伦敦国际心理健康代表大会上,通过了一项关于建立世界心理健康联合会议的决议。在这个会议中,第一次对健康的定义做了新的界定:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”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,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等状况,从而导致心理不适;同样,长期的心情抑郁、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) 健康的标准

世界卫生组织界定的“健康”标准是:除了没有病理性改变和机能障碍外,还要包括以下方面:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;②积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;④自我控制能力强,善于排除干扰;⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑥体重得当,身体匀称;⑦眼睛炯炯有神,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

我国有的学者提出健康应包含以下因素:第一,身体各部分发育正常,功能健康,没有

疾病;第二,体质坚强,对疾病有高度的抵抗力,并能吃苦耐劳,担负各种艰巨繁重的任务,经受各种自然环境的考验;第三,精力充沛,能经常保持清醒的头脑,全神贯注,思想集中,对工作、对学习能够保持较高效率;第四,意志坚定,情绪正常,精神愉快。

综上所述可见:健康不仅指生理健康,而且还应包括心理健康,而且心理健康在人的健康中占据非常重要的位置。

进入 21 世纪,越来越多的人认为,心理健康在人的健康概念中占有重要的位置。这是因为心理健康直接影响和制约生理健康,同时也直接影响着社会适应能力。一个心理不健康的人,通过心理影响生理的途径,必然会使身体的生理功能受到损害;同样,一个心理不健康的人,由于心理导向的偏差,也必然会严重影响其社会适应功能。因此,把健康概念推延到心理健康方面,这是人类对健康的认识和理解进一步深化的表现,从而对人的健康问题的认识变得更全面更科学。

(二)亚健康状态——第三状态

在健康和疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,人们将这一中间状态称为“亚健康状态”,即“第三状态”。处于“第三状态”的人,没有明显的疾病,各项指标正常,但与健康人相比,显得生活质量差,工作效率低,极易疲劳,常有食欲不振、睡眠不好、腰酸背痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度看,处于“第三状态”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但与健康人比,表现为:学习、工作效率低,注意力分散,情绪烦躁焦虑,生活无目标和动力,感觉无聊,生活无意义,人际关系紧张,矛盾冲突多等。

大学生处于“第三状态”的具体表现是:无聊无为,胆怯退缩,自卑逃避,压抑封闭,麻木迟钝(不懂感激、不知内疚),幼稚依赖,优柔寡断,虚荣矫饰,偏激固执,任性刁蛮,委屈牢骚,烦恼自责,敌意仇恨,消极怀疑,自我挫败等。

(三)心理健康的大众化标准

心理健康的标准如同身体健康标准一样,是一个发展的概念。同时,它又和一定的社会文化、风俗习惯密切相关。在这里我们介绍一种大众认可的心理健康的十条标准:

- 1.对自己有信心,对人生、前途抱有希望;
- 2.关心家庭,喜欢亲近的人,乐于交往;
- 3.热爱自己的工作,满意自己的成就;
- 4.保持广泛的兴趣与爱好;
- 5.能发挥自己的潜在优点,也能利用机会;
- 6.知道自己的短处,愿意接受他人的帮助;
- 7.能经受失败、挫折的考验,愿意面对现实,正视困难;
- 8.能适应变化的环境;
- 9.能不断充实自己,促进自我成长与成熟;
- 10.懂得珍惜人生,使自己的生活过得有意义。

(四)大学生心理健康的标准

心理健康的人是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己。他们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新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性,也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。在实践中,我们认为,大学生心理健康应从以下几个方面把握:

1.智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此在衡量时,关键在于大学生是否正常地、充分地发挥了智力效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2.情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有,愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。

3.意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都能表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4.人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完整包括两个方面的内容:首先是人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5.自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件,大学生对自我观察、自我认定、自我判断和自我评价应做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置;既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6.人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,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,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7.社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。做出客观的观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩。还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要或改造自我适应环境。

8.心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

北京大学王登峰教授,根据多方面研究结果,总结出大学生心理健康的八条标准: