



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

■ 主编 严 玲 常雅娟

本书以大学生心理健康教育为核心，系统阐述了大学生心理发展的特点、心理问题的成因及干预方法。全书共分八章，包括绪论、自我意识、情绪管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、心理危机干预及心理测评等内容。本书注重理论与实践相结合，力求做到科学性、可读性与实用性相统一，是高校心理健康教育课程的重要教材，也是广大大学生进行自我心理调适的实用指南。



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 严 玲 常雅娟

副主编 钟 滢 田 维 张 慧



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题,通过对心理健康知识和一些简单实用的心理调适方法的讲授,帮助大学生更好地认识自我,并能够及时地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,提升心理健康自我教育的能力,优化心理素质,增强心理调适能力和对社会生活的适应能力。

全书共分十二章,分别从大学生适应生活、原生家庭、自我意识、学习创造、情绪情感、人际关系、恋爱与性、健康人格、危机管理、积极心态和择业求职等十一个方面进行了详尽的论述,强调大学生的自我成长应遵循万事万物的规律,并始终把为解决大学生各种心理问题所提出的有效调适方法作为重点来阐述。

本书具有理论性、实践性和可操作性特点,适合于高职高专院校师生使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/严玲,常雅娟主编.--北京:
高等教育出版社,2012.8(2014.1重印)
ISBN 978-7-04-035636-6

I. ①大… II. ①严… ②常… III. ①大学生-
心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 161753 号

策划编辑 边晓娜
责任校对 刁丽丽

责任编辑 孟 方
责任印制 韩 刚

封面设计 赵 阳

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 17.25
字 数 410 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 4 次印刷
定 价 28.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 35636-00

前 言

本书根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》的基本要求,结合大学生心理健康教育的客观需要和高校学生,特别是高职高专学生的身心特点,以及他们在实际生活中的具体问题编写。全书共分十二章,分别从大学生适应生活、原生家庭、自我意识、情绪情感、人际关系、恋爱与性、健康人格、危机管理、积极心态和求职择业等方面进行了详尽的论述。全书重点强调大学生的自我成长应遵循万事万物的规律,并始终把为解决大学生各种心理问题而提出的有效调试方法作为重点来阐述。

本书紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题,通过对心理健康知识和一些简单实用的心理调适方法的讲授,帮助大学生更好地认识自我,及时地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。通过学习本书,提升心理健康自我教育的能力,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力。全书具有理论性、实践性和可操作性的特点。

本书可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,可供高校相关教职人员参考,还可以作为大学生的自学读物。建议读者能将书中的知识点和理论点用于生活,在心理变化的规律中,以科学的、全面的和现代的观点客观地审视生活,认真地体验生活,无论它是快乐的,还是痛苦的。故而,我们在多年教学的基础上,总结了大学生,特别是高职学生的心理特点和需要,从实际出发,提炼了十一个主题,旨在靠近大学生,帮助大学生。

本书由严玲、常雅娟主编,各章编写分工是:第一章、第二章、第三章、第四章、第六章和第十二章由严玲编写,第五章由严玲和张慧完成,第七章和第八章由常雅娟完成,第九章由钟滢和严玲共同完成,第十章由严玲和田维完成,第十一章由钟滢编写。在本书编写过程中,我们参阅了大量文献资料,尤其是利用了一些网络资源,由于收集资料的时间仓促,有些资料来源未能一一注明,在此向各位作者表示诚挚的感谢!

本书的策划、构思、撰写和出版过程中,每一个环节都有许多人给予了真诚

的帮助。十分感谢学院领导给予的极大支持和鼓励,感谢编写组的各位老师的辛勤耕耘,感谢高等教育出版社的编辑们的工作。我们的水平有限,尚处于不断地学习和提高的过程中。对于书中的不妥之处,敬请各位同仁和读者指正。

编 者

2012 年 5 月 9 日于地大化石林

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生心理的特点与现状	8
第三节 适合中国国情的大学生心理健康教育	10
第四节 大学生心理健康教育的意义	13
第二章 适应生活与心理健康	16
第一节 入学适应早知道	16
第二节 适应的分类	29
第三节 适应训练的策略	30
第三章 原生家庭与心理健康	38
第一节 在原生家庭里成长	38
第二节 原生家庭造就着子女	46
第三节 子女在原生家庭中的作用	52
第四章 自我意识与心理健康	56
第一节 自我意识面面观	56
第二节 大学生的自我意识	62
第三节 常见的大学生自我意识偏差	74
第五章 学习创造与心理健康	85
第一节 学习的根基	85
第二节 学会学习的策略	91
第三节 创造心理及创造个性	97
第四节 学习心理问题及对策	103
第六章 情感情绪与心理健康	109
第一节 认识情绪	109
第二节 大学生的情绪特点及障碍	112
第三节 情绪的调节与控制	117
第七章 人际交往与心理健康	128
第一节 人际交往概述	128
第二节 人际交往的原则	133
第三节 大学生人际交往的心理特点和一般问题	137
第四节 大学生人际关系的优化	141
第八章 恋爱及性与心理健康	150

第一节	厘清爱情	150
第二节	大学生恋爱的心理特点和一般问题	153
第三节	大学生恋爱心理调适	164
第四节	大学生性心理调适	167
第九章	健康人格与心理健康	174
第一节	人格概述	174
第二节	大学生人格特点	185
第三节	健全人格的形成	191
第十章	危机管理与心理健康	201
第一节	危机也是生机	201
第二节	危机管理的方法	207
第三节	沉重的危机	214
第十一章	积极心态与心理健康	220
第一节	积极心态	221
第二节	积极心态和心理健康的关系	226
第三节	积极心态的价值与应用	233
第十二章	择业求职与心理健康	238
第一节	认识自己	238
第二节	认识专业和职业	250
第三节	规划自己的职业生涯	259
参考文献		268

绪论

【本章要点】

本章通过介绍心理健康的基本知识和大学生心理健康教育内容,使学生了解心理健康对大学生成长成才的重要性,提高对该课程学习的必要性的认识。

谁能以深刻的内容充实每个瞬间,谁就是在无限地延长自己的生命。

——库尔茨

什么是心理健康?怎样才算是心理健康?这是心理健康教育研究首先应该明确的基本问题。对这一问题的最终认识势必影响我国心理健康教育的发展方向。同时,能否解决好这一问题,直接关系到心理健康教育实践的一系列问题。

第一节 心理健康概述

一、人的心理现象

人的心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用,必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动,简称心理。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性是人的心理活动的基本形式,也是人的心理活动表现的重要方面。认识、情绪情感和意志这三种心理过程作为人脑反映客观现实的形式,是人类共有的。但是,并不是说人反映客观现实都会表现出同样的行为模式。每个人在反映客观现实时,都表现出各自不同的行为特点和方式。这些不同的特点与方式构成了人与人之间的心理上的差异,称为个性差异。个性差异主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度,主要包括需要、动机、兴趣和世界观。

(1) 需要 需要是个体在生活与实践中所缺乏的事物在头脑中的一种主观反映。人的需要形成的原因有两个方面:一是人们感到缺乏什么东西,有不足之感;二是人们期望得到什么东西,有求足之感。需要就是由这两种感觉形成的心理现象。它是由内外刺激引起的,是个性积极性的源泉,是人们思想和活动的初始动力。在近代西方心理学研究中,马斯洛将人的基本需要分为生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现的需要等五个层次。而根据恩格斯关于消费资料分类的观点,可把人的需要分成三个层次,即生存的需要、

享受的需要、发展的需要。

(2) 动机 动机是指为满足某种需要而进行活动的具体想法,是直接推动人们去行动以达到一定目的的内部动力。它是由需要转化来的。需要转化为动机有两个条件:一是需要心理要发展到一定强度;二是要有外部诱因条件的刺激。二者缺一不可。

(3) 兴趣 兴趣是一种积极探索某种事物的认识倾向,指一个人对一定事物所持的愿意接近、乐于探索或实践的情感状态。当一个人对某一事物产生兴趣的时候,他就必然积极主动地使自己的各种心理活动指向这一事物,表现出一种积极投入的倾向。随着兴趣的越来越浓,就形成一种强烈的爱好,注意力也就越来越集中于这一事物。

(4) 世界观 世界观是人们对整个世界最根本的看法和观点的总和,它包含了人的自然观、社会观、历史观、人生观。价值观则是以世界观、人生观为基础的,有什么样的世界观、人生观,就会有怎样的价值观。理想、信念、人生观、价值观与人们的心理发展紧密相连,它是人们心理发展的舵手,它规定着人们心理发展的方向,并为心理发展提供根本的原动力。

需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观所代表的个性倾向性是人从事各项活动的基本动力,决定着人的行为方向。一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的,它反映了一个人与客观环境之间的相互关系,以及一个人特殊的生活环境和经历。个性倾向性随着人的成熟与发展阶段的不同而不同。在儿童期,支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣;在青少年期,理想逐渐上升到主导地位;青年晚期和成年期,人生观和世界观支配着人的整个心理与行为,成为其主导的个性倾向。当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时,就成为自己对他人、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式,从而构成了一个人具有独特特点的性格特征。

2. 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它包括能力、气质和性格。

(1) 能力 能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。如人的聪明与愚笨,有人具有音乐才能,有人具有绘画才能,有人具有数学才能,有人具有文学才能等。

(2) 气质 气质是一个人心理活动的动力特征。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征(加强度、平衡性、灵活性)在心理活动动力上的表现。气质有多种分类法。如“体型说”,有肥胖型、瘦长型、斗士型等。“血型说”,人的血型有A型、B型、AB型和O型,有的心理学家根据血型把人区分为A型、B型、AB型和O型气质。“体液说”,在公元前5世纪,古希腊医师希波克拉底提出人体有四种体液:血液、黄胆汁、黑胆汁和黏液,并根据某种体液在人体内占优势而将人的气质分为四种类型,即多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。大多数人,都有某种气质,同时也有一些其他气质。

(3) 性格 性格是指一个人对客观现实的稳固态度并与之相适应的行为方式所表现出来的稳定的心理特征,是某些心理特征在个体身上有机结合,体现出个人的独特风格。个人的性格一经形成就具有相对稳定性,在某种情况下,总是表现出特定的生活感情和态度。它在个性中具有核心意义。

二、心理健康的标准

中国人对自己的身心健康的关注是远远不够的,人们忌讳谈跟自己身心有关的情况,更不愿意承认自己心理有不健康的状况。举例如下:在所遇到的几个最后被确诊为精神分裂症的案例中,我们首先感觉这些同学的言行、举止怪异,和常人有很大的差别;在通知其父母之后,几个案例的父母都有相同的反应,首先,不相信,觉得仅仅是孩子因为某一方面的压力,心情不好,绝对不承认有任何心理疾病的可能;其次,父母表现出极大的伤心,为什么自己的孩子会有如此的反应;最后,不现实,到医院进行了确诊,父母或是觉得自己的孩子已经没有希望了,或是想尽一切办法让孩子完成大学学业,似乎大学学业完成了,疾病也就会过去。由此可见,他们对心理健康没有一个正确的认识。

我们学习这门课程,首先要正视这个问题,只有认识了心理健康的重要性,才可以将此课程的学习进行下去。

【阅读】讳疾忌医

春秋时,蔡国有个著名的民间医生,叫秦越人。他周游列国,热心为百姓看病。大家都很敬重他。有一次,他来到一个国家,见一家死了人,尸首已放了好几天,便问明病人临死前的症状,断定这是假死,还能救活。他先给病人扎了针,然后灌下药,稍候片刻,死人居然活过来了。全城的人都十分惊讶,称他是神医扁鹊,有起死回生之术。扁鹊的名声从此传布列国,他的真名反被人们忘却。

蔡国国君蔡桓公听说自己的国中居然出了如此赫赫有名的人物,很想见见,便命人布告四方。

扁鹊见到布告,忙回国,晋见蔡桓公。他款步入厅,来到蔡桓公面前站了片刻,对蔡桓公说:“主公有病,病在皮肤,若不及时医治,恐怕要严重起来。”蔡桓公一听,便有些不快,摇头说道:“我身体很好,没有病。”

扁鹊走后,蔡桓公对左右冷笑道:“做医生的,都想赚钱,只会给没病的人看病,这才容易显示自己医术高明。”

过了十天,扁鹊提着药篮去见蔡桓公。蔡桓公正坐在御园中玩赏。扁鹊来到蔡桓公面前,看着他的脸色,忧郁地说:“主公有病,病在血脉,若不抓紧医治,将会更加严重。”蔡桓公心里十分不乐,扭转头,竟是不理。扁鹊只好退了出来。

此后十天,扁鹊又去见蔡桓公,心情沉重地说:“主公有病,病在肠胃,再不医治,将更加严重!”蔡桓公听后,勃然作色。扁鹊十分惋惜,喟然长叹,摇头而去。

又过了十天,扁鹊第四次来见蔡桓公,一见蔡桓公,二话不说,急撤身而出。蔡桓公见扁鹊这次来得蹊跷,派人去问,扁鹊痛心地说:“病在皮肤,可用药水热敷,病到血脉,可用针灸治疗,病入肠胃,可用汤药;现在病入骨髓,没有办法了。”说罢,扁鹊整理行装,星夜向秦国逃去。

过了五天,讳疾忌医的蔡桓公浑身疼痛,果然病倒了。忙派人去找扁鹊,但是已经晚了,蔡桓公就这样死去了。

蔡桓公的故事只反映了我国大部分人对心理健康的片面看法,那么,是不是身体健康没有疾病就是心理健康了呢?到底该如何评判一个人是否身心健康呢?我们首先通过对人的

心理进行剖析,进而来学习科学的心理健康的理念。

心理素质是人的心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和,也是人的智力因素与非智力因素的总和。

心理素质的内容从心理现象的角度看,可分为心理过程、心理状态、个性心理三类。心理过程类的心理素质包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志等,即人们常说的知、情、意;心理状态类的心理素质包括激情、心境、心情、心态等;个性心理类的心理素质则包括气质、性格、能力、需要、动机、兴趣、态度、理想、信仰、观念等。

我们也可以把心理素质的内容分为智力和非智力两大类。智力类的心理素质包括注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等一般能力,也包括表现在方方面面的特殊能力,如表达能力、社交能力、组织能力等;非智力类的心理素质包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、态度、理想、信念等。

心理素质在人的整体素质中处于十分重要的地位,具有非常重要的作用,它是人的整体素质的基础和核心,是其他素质形成与发展的内因。因此,当代大学生心理素质健康发展十分重要。那么,心理健康的标准是什么呢?

1982年世界卫生组织提出了健康的新概念,认为健康包括人的生理健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康。国外心理学家在研究和探讨中提出了一系列心理健康标准,这些标准主要有以下模式。

一是奥尔波特(G. W. Allport)的“成熟者”模式。奥尔波特,美国哈佛大学心理学家。他认为健康个性不受无意识力量的控制,其功能发挥是在理性和意识水平上进行的。

二是马斯洛(A. H. Maslow)的“自我实现者”模式。马斯洛,美国人本主义心理学的创始人之一。他通过对心理健康水平出众的人进行跟踪、观察和综合研究,并根据自己的需要层次理论,提出了自己的心理健康模型。他认为心理健康的人应该是自我实现者。他与米特曼一起提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”。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 在不违背社会规范的前提下,个体能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征;且其认知,情绪反应,意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。生活实践中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

三是罗杰斯(C. Rogers)的“功能充分发挥者”模式。罗杰斯,美国人本主义心理学的创始人。他认为,一个自身功能充分发挥者有五个特点。① 他们能够接受一切经验。② 他们可时刻保持生活充实。心理健康者很少有防卫心理。③ 他们信任自己的机体。④ 他们有自由感。他们相信,自己的命运把握在自己的手中,感到对于自己所期望的一切东西自己都有能力去做,也有能力达到目的。⑤ 他们具有高创造性。

四是弗洛姆(E. Fromm)的“创发者”模式。弗洛姆,德国心理学家,新精神分析学派代表人物。他从人的接受爱的能力、思维能力、幸福与良心四个方面界定他称之为创发者的健康个性。① 创发性的爱情。心理健康者的爱情是一种自由、平等的关系。② 创发性思维。创发者对思维对象的考察是以客观、尊重和关心的方式进行的。③ 幸福。创发者都是幸福

的,这种幸福不只是愉快的体验,同时也是一种生机盎然、充满活力、身体健康和个人各种潜能得到实现的状况。④ 良心。支配心理健康者的良心是自我的心声,而非外在的力量。

国内专家学者也提出了一系列的心理健康标准。有专家认为,心理健康有广义、狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康则指人的基本的心理活动过程的内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调。有学者认为,心理健康是有等级的,大致可分为严重病态、轻度失调、常态、很健康四个等级,其中从常态到很健康是一种趋势,即从正常的心理健康水平向更高的心理健康水平发展。

综合国内外专家学者的观念,现代大学生心理健康的一般标准应包含以下八点。

1. 智力正常

这是学习、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。

2. 情绪健康

情绪健康的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自己的情绪;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。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做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并言而有信,而不是行动盲目,畏惧困难,顽固执拗。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完整包括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

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时能做到自知,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卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,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

个体应与客观现实环境保持良好秩序。既要进行客观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,又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,改造自我,适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

应具有与角色相应的心理行为特征。人的一生包括不同年龄阶段,在每一年龄阶段中,其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,则是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

综合而言,心理健康还可从心理层面、社会层面和智能层面三个方面来衡量。

从心理层面来看,心理的成长或发育是否成熟可以从一个人对环境的适应能力,对压力的调适,接受挑战的能力,面对挫折的反应状况以及解决冲突的办法来看,这些就是属于健康心理层面的特性。心理层面的健康与否会影响到一个人对人生的看法,心理健康的人即使遭遇挫败,也能以正向积极的态度处之,不仅不会损及其成就感和满足感,反而可使其生活更具挑战性,更激发创造力。

从社会层面来看,人在社会中是不断学习、发育和成长的。因此,一个人的交际手段、社交能力、沟通技巧、阅人能力等会与日常生活中待人处事有极为密切的关系,这也就是关系个人健康的社会层面。

从智能层面来看,这是在一般说明健康定义时较少提及的部分,实际上智能的高低与个人的健康状态有绝对的关系,此种关系因牵扯到信念的问题,显得较复杂。再说,智力与人的应对进退、调适或解决问题的能力 and 技巧也有关,但这都不如智力让人判断新知的接受与否来得重要,因为这关系到人的成长和发育。

无论从哪个角度来权衡心理健康的标准,我们都不能忽视心理健康的重要性。心理素质是人的素质全面发展中的关键素质。它是人的全面发展的整体素质的中介和载体,也是人们成长成才的基础和保证。心理素质关系到人们生命的质量,关系到人生的成败。一切的成就,一切的幸福,都始于健康的心理。心理素质不仅是人的发展过程中的核心因素,而且与当代社会的发展密切相关。一方面,人的发展程度决定着社会的发展程度,社会的发展归根结底取决于人的发展。另一方面,社会的发展进步必然带来一系列深刻、巨大,有时甚至是急剧的变革,它将给人的素质,特别是心理素质带来新的严峻挑战。推进社会全面发展,需要人们具备更富有时代的特征的全新的心理素质。

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20世纪50年代为2‰,20世纪70年代为7‰,20世纪80年代仅15岁以上的人就已达10.5‰,20世纪90年代达12.6‰。目前我国各种心理疾病患病率达22.2‰左右,其比例已接近美国水平(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。诸如,在认知方面,重现实思维、求同思维,轻理论思维、求异思维;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;意志方面,忍耐性、自制性强,而欠缺积极、勇于竞争的优良品质;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较强的内向性、自制和低冲动特点。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 21 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。

【测试】有趣的测试——测测你的心境

1. 一边是葱绿的草地,另一边是黑暗的原始森林,你是往草地上去,还是向森林里走?
2. 越过草地或森林,你希望在你面前出现的是辽阔的大海,浩荡的江河,还是涓涓的小溪?
3. 涉过大海、江河或小溪,在你眼前出现了一幢小茅屋。当你进入小茅屋之前,你是否会回头望一望大海、江河或小溪?
4. 当你进入小屋,看见桌上有只花瓶,你希望它是古典式的,还是现代式的? 是大的,还是小的,或是比较适中的?
5. 你希望小茅屋有没有窗户? 如有,是大的,还是小的? 是多,还是少?
6. 桌上有只杯子,你不小心把它摔在地上。你希望这杯子碎,还是不碎? 是摔得粉碎,还是摔碎一点点可以修补?
7. 走出小屋,你面前有一条小路和一条大道。你选择走哪一条?
8. 你走到沙漠,口干舌燥,此时路边有杯水,你是看都不看就走,还是喝光再走? 或只喝半杯,把剩下的带走? 或喝一点,然后将其放回原处?
9. 天渐暗了,你来到一处山谷。突然有一白发人站在你面前,你是掉头就跑? 还是站着不动? 或是上前搭话?
10. 翻过山谷,一堵墙挡住了去路,你是翻过去,还是绕路而行?
11. 过了这堵墙,你就来到一个动物园,里面有马、狗、兔子、猫、虎、蛇、牛、猴子、羊、猪和鹰等,你喜欢哪一种动物?
12. 走过动物园,再往前走,你期待着出现什么?

测测你的心境——说明

第一步,去原始森林,说明你的童年并不是在父母的疼爱下度过的,同时也说明你喜欢冒险,不愿意生活在平淡无奇的环境中。

第二步,选择大海,说明你的心胸十分宽广、深沉;选择江河,表明你情绪比较容易波动起伏;选择小溪,则显示你的感情很温柔、细腻。

第三步,回头望,说明你过去的生活很快乐,使你常常怀旧,若不回头,表明你对过去不满,而对未来充满了希望和憧憬。

第四步,希望古典式的,说明你比较保守;希望现代式的则比较开放。花瓶大小说明喜欢的程度。

第五步,希望茅屋没有窗户,则表明你生活中没有朋友,是个性情较孤僻的人,希望有窗户小且少,说明朋友少且知心的没有,相反,则生活中有知心朋友。

第六步,希望杯子不碎,说明你生活的道路较为平坦顺利;希望摔碎一点可以补,说明你生活受过挫折,并希望很快平复;希望摔得粉碎,说明你生活曾遭受过重大的挫折。

第七步,选择大道,说明你认为以后的生活和事业之路是平坦和顺利的,同时也表明你的自信心很强,对自己的能力有充分的把握;选择小路,说明你对生活和事业作了失败、坎坷、艰苦奋斗、不畏艰险的准备。

第八步,不喝就走,说明你做事情缺乏打算,或顾虑太多;喝光就走,说明你做事只图眼

前利益;喝一半再带走,说明你做事重计划、懂策略;喝一点放在原处,显示你道德品质高尚,乐于为他人着想。

第九步,见到白发人就跑,说明你胆子较小;站在一边不说话,说明你遇事冷静;敢上前搭话,说明你的魄力很大。

第十步,翻过去,说明尽管有困难,但你能够克服;绕路走,说明你害怕困难,缺乏魄力。

第十一步,马忠实,狗义气,兔子惹人爱,猫缠绵,虎凶悍,蛇狡猾,牛勤恳,猴活跃,羊温顺,猪懒惰,鹰有雄心壮志。

第十二步,你自己想象吧!

第二节 大学生心理的特点与现状

摸清当代大学生心理健康现状,存在哪些最主要的心理问题,并分析研究产生问题的主、客观原因,这是确定我国大学生心理教育内容和方式的基础和依据。相关人员曾查阅了我国各地(东、南、西、北、中部地区)各层次(重点院校、一般院校)部分高校大学生心理健康状况调查报告 120 余篇,实地调查了长沙地区高校 3 000 余名大学生的心理健康状况,认为当代大学生在适应心理、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、择业心理等八个方面存在不同程度的心理问题,其产生有着主、客观方面的原因,必须有针对性地进行教育、辅导和咨询。

一、当代大学生心理健康的现状

各种大学生心理状况的调查对大学生存在不同程度心理问题的比例有不同的报告,其比例较低的在 12%,高的达 60%,一般在 20%~35%。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,三者加起来共计 17%左右。我们对长沙地区高校 3 000 余名大学生的抽样调查,其结果也只有 21.6%。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比较其差异并不显著。

我国当代在校大学生年龄一般处在 17~23 岁,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。这一时期最容易出现的一般性心理问题和困惑主要表现在以下几个方面。

(一) 适应心理方面

一些大学新生常常在考大学的目标已达到后,很快便失去初进大学的新鲜感,尽管大学生活丰富多彩,但在他们眼里却暗淡无光,对学习失去了兴趣,对活动提不起精神,空虚、迷惘甚至玩世不恭。一些大学生自我意识缺乏稳定性,容易受外界因素左右,不能全面认识自己和正确评价自己,难以建立适当的自信心,从而缺乏心理发展的动力。

（二）学习和创造心理方面

由于大学生学习目的、学习内容和学习方法都有别于中学,因此在适应大学学习的过程中,大学生们会出现各种各样诸如学习动机、兴趣、方法、用脑等方面的问题。目前大学生反映最大的问题是学习压力大。在大学生生活事件量表的测试中,列在第一位的就是学习压力大,69.6%的新生和54%的老生感到“学习难度加大,非常困难”,而认为“学习负担重,难以应付”的竟占70.4%。调查中有42%的学生经历过考试失败,相当部分大学生反映自己无端地担心考试失败甚至产生了厌倦考试的心理状态。访谈中发现某宿舍6名同学中有5名考前晚上难以入睡。存在考试焦虑的同学不乏其人。学习心理方面的第二个问题是学习目的不明确,学习动机功利化,学习动力不足。相当多同学为了应付不得不参加的考试而学习,座谈中有的同学直言不讳地说:“学习就为了考试过关,至于为什么学,心里没有底。”面对市场人才竞争的压力,很多同学内心都有危机感,但真正学起来仍然没劲。加上大学宽松的学习环境,不少同学个人约束力差,自制力弱,学习成绩自然也差了。而成绩差反过来又影响了学习心理的健康发展,更谈不上创造心理的发展了。

（三）人际关系心理方面

大学时代是一个渴望友情又追求孤独的时代,处在这一时期的大学生既希望有一方完全属于自己的自由角落,又害怕孤独,常常处在个体心理闭锁又渴求建立良好的人际关系心理冲突中。大学新生由于大学生活、学习环境的变化,多有人际关系不适,不少同学将人际关系不适列为仅次于学习压力之后的第二位影响心理健康的因素。30%的一、二年级同学认为自己“没有朋友”,23%的学生感到“孤独、寂寞”,45%的学生希望自己成为别人交往的对象,而不是主动与人交往者。少数同学由于缺乏社交能力和勇气而不愿与人交往,甚至产生社交恐惧,而使自己常常处在苦闷中。部分同学则由于与同学发生争吵或矛盾,不会处理而十分苦恼。

（四）性心理和恋爱心理方面

大学生已进入性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段。而当代大学生从校门到校门的学习生活经历导致了他们社会化过程的后延,致使他们的性心理的成熟落后于性生理的成熟。加上性知识的匮乏,使他们常常在正常的性幻想、性梦、性冲动后产生性罪错感,少数同学由于性冲动、性发泄、性罪错、婚前性行为等引起的矛盾冲突已严重影响了正常的学习和生活。而据调查,热恋中的大学生谈恋爱有6种类型:慰藉型、功利型、性欲型、游戏型、理想型、志同道合型,其不成功率在80%以上。因不能正确处理爱情中的情感纠葛,或失恋后承受不了压力而轻生者也时有发生。

（五）情绪心理和挫折心理方面

大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,容易受外界和暂时因素的影响,情绪反应很容易被激发,而且难于被控制在适当的范围内。如某大学10年违纪处分的71起个例中,打架占45%,多因生活小事摩擦所致。大学生的情绪表现出敏感、不稳定,缺少弹性和倾向于失控等特点。而对因考试失败、交友受挫、失恋、择业失败而引起的挫折情绪体验表现出承受力低的倾向。

（六）择业心理方面

近年来,当大学毕业生们踌躇满志地准备走向社会大显身手时,“大学生就业难”的问题十分现实地摆在他们面前。面对市场经济的挑战,他们出现了种种不正常的择业心态,诸