

21世纪高职高专规划教材 公共基础课系列

高职心理健康教育 实用教程

主 编 张 利
副主编 唐桂梅 易雯静



清华大学出版社

21世纪高职高专规划教材 公共基础课系列

高职心理健康教育 实用教程

主 编 张 利

副主编 唐桂梅 易雯静

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书以通俗的文字、清晰的思路为读者诠释心理健康。主要涉及心理健康概述、认知自我、学会学习、做情绪的主人、健全人格塑造、科学规划人生、用心交往、挫折与压力管理、珍爱生命等方面。每一章以案例导入,以“心理论坛”栏目丰富你的知识,以“心理策略”栏目手把手指导你更好地实践,以“反思体验”栏目促你自省和提高,以“实践练习”栏目巩固学习效果、促你行动。

本书可以作为高职高专大学生心理健康教程,也可作为大学生自学读物。

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

高职心理健康教育实用教程/张利主编. —北京:清华大学出版社,2012.6

(21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列)

ISBN 978-7-302-28711-7

I. ①高… II. ①张… III. ①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 088243 号

责任编辑:刘翰鹏

封面设计:傅瑞学

责任校对:袁 芳

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 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

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 刷 者:北京富博印刷有限公司

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:185mm×260mm 印 张:18.5 字 数:428千字

版 次:2012年6月第1版 印 次:2012年6月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:38.00元

产品编号:047696-01

前言

FOREWORD



近年来,大学生心理健康教育问题越来越受到党和政府、教育主管部门以及社会各界的高度重视。教育部从2001年3月起先后颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》、《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》、《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件,对大学生心理健康教育从机构建设、经费管理、人员配备、课程教学等方面提出了明确的要求。可见,加强大学生心理健康教育、培养大学生健全良好的心理素质,既是高校实施素质教育的重要任务,又是把大学生培养成高素质创造性人才的时代要求。

目前不少大学已开始重视学生的心理健康教育。心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育工作,它既是学校教育的重要内容,但又不同于学校的其他教育形式,有其自身的特点和规律。尤其是在高职院校,开展此项工作的难度要远远高于本科院校,高职生心理健康教育怎么进行——方法、途径、策略,该抓些什么——具体目标、任务、内容,是学校师生迫切需要解决的问题。因此,从大学心理健康教育的基本目标出发,根据高职大学生心理问题发生和心理素质形成的特点,编写针对性和科学性都很强的高职生心理健康教育教材,是当前高职生心理健康教育的迫切需要。为了适应这一需要,我们组织了多所高职院校中从事心理健康教育多年的专家编写了此教材。

本教材结合高职大学生素质教育的现实要求,充分考虑了高职生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等,具有以下突出特点。

(1) 科学性。本教材立足于学科发展的前沿,在积极的心理学视野下,吸取国内外有关研究的优点,无论是在内容的选择、策略的提出,还是活动的设计,都力求做到既有针对性又有规律性。

(2) 目的性。本教材紧紧抓住高职大学生的心理发展特点,把解决当前的问题与提高其健全心理素质有机结合,安排了心理透视镜、反思体验等环节,以适应生活、学会学习、学会交往、学会做人、学会合作、学会创新等为基本教学内容。



(3) 实用性。实用性是本教材最大的特点之一。教材中的案例均来源于多年来我们对高职生的心理辅导案例,具有很强的代表性和指导性。另外,每一章节均设有实践练习。

本书是集体智慧的结晶,具体分工情况为:第一、三、四、六章由张利编写,第二、七章由唐桂梅编写,第五、十一章由农业团编写,第九、十章由贺泉莉编写,第八章由易雯静、王立杰编写。最后由张利、易雯静负责全书的统稿工作,农业团和苏波在书稿的统稿阶段也做了大量的工作。

在本教材编写过程中,参阅了国内外大量文献资料,在此对原作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限,加之时间仓促,书中疏漏之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

2012年3月

目 录

CONTENTS

第一章 心理健康导论 /1

第一节 心理健康解读 /1

第二节 大学生心理发展特点及常见问题 /7

第二章 “话说”心理咨询 /27

第一节 心理咨询概述 /27

第二节 大学生心理咨询的内容与方法 /34

第三章 外修内炼 超越自我 /45

第一节 “魔镜魔镜我是谁?”——自我意识 /45

第二节 “我的自画像”——认识自我 /56

第三节 “为自己喝彩”——接纳自己 /66

第四节 “发现你自己”——超越自我 /80

第四章 塑造健全人格 /93

第一节 人格解读 /93

第二节 优化个性 /104

第三节 顽强的意志 /115

第五章 科学规划人生 /124

第一节 职业生涯规划的策略与技巧 /124

第二节 职业生涯发展目标与自我规划 /151

第三节 就业心态 /161

第六章 学会高效地学习 /170

第一节 动机激发 /170

第二节 学习风格 /185

第七章 做情绪的主人 /196

第一节 情“牵”万绪——解读情绪 /196



第二节	健康情绪维他命	/201
第八章	用心交往	/212
第一节	沟通连接你我他——交流双通道	/212
第二节	良师益友保持“度”	/224
第九章	走出情感的困惑	/233
第一节	大学生性心理卫生	/233
第二节	“花开的声音”——爱情的本质	/240
第三节	走出恋爱的困惑	/248
第十章	挫折应对与压力管理	/259
第一节	挫折及其应对	/259
第二节	抗压“不倒翁”——压力与压力管理	/266
第十一章	珍爱生命	/272
第一节	生命教育概述	/272
第二节	生命意识缺失现象	/279
参考文献		/290



心理健康导论

如果一个人只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人。同样,只有强壮的身体,但却缺乏健全的心理,也不能算是个健康的人。

第一节 心理健康解读

健康是人类永恒的话题,人们对健康概念的认识也是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化不断丰富。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说:“如果没有健康,智慧不能实现,文化无以实施,力量不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。”

一、心理透视镜

案例

阑尾炎也有冒牌货

小武,男,20岁,大学二年级。平时学习非常努力,学习成绩也很不错。最近几个月,小武被奇怪的腹痛“缠”上了,每当疲劳或精神紧张时,他的肚子就会痛。一天下午,小武的肚子又痛了,开始是脐周痛,后来转为右下腹痛,同学们见状,连忙把他送到医院。小武告诉医生,他从小就有肚子痛的毛病,在家乡曾被诊断为慢性阑尾炎。医生结合病史和体检结果,很快下了“慢性阑尾炎急性发作”的诊断。虽然当时化验结果表明血项中的白细胞并不高,但考虑到慢性阑尾炎经常发作会影响学习、工作,医生还是建议小武做手术。小武考虑再三,长痛不如短痛,最终上了手术台。手术进行得很顺利,小武很快便康复了。然而,术后的病理报告却让小武傻了眼,上面赫然写着“正常阑尾”四个字。“难道我的肚子痛不是阑尾炎引起的?我的阑尾根本没病?”小武不由得担心起来。术后不久,小武的担心变成了现实。每当他闷闷不乐或情绪激动时,肚子还会痛。去医院反复检查,都没有发现异常情况。最终,外科医生建议小武去看心理医生。心理医生经过全面检查后认为,小武患的不是真正的阑尾炎,而是假性阑尾炎,或称精神性阑尾炎。经过一段时间的心理



治疗后,小武的肚子痛再也没有犯过。

心理分析:所谓精神性阑尾炎是由于精神过度紧张所引起的一系列类似阑尾炎的症状,如转移性右下腹痛、恶心、呕吐、发热、脉搏加快等,阑尾本身并无充血、肿胀、化脓等炎症反应。失恋、人际关系紧张、工作繁忙、考试前用脑过度、突发事故惊吓等情况均可能引起精神性阑尾炎。这与阑尾炎的症状很逼真,很容易被误诊。英国南安普敦大学的汉森教授曾调查过 219 名被诊断为急性阑尾炎的患者,术后证实,56 人的阑尾完全正常。也就是说,约有 26% 的患者阑尾被枉割!其中,精神性阑尾炎占了大多数。该调查还发现,精神性阑尾炎患者术后还会出现上述阑尾炎症状。

二、心理论坛

(一) 现代健康观

1948 年,世界卫生组织就给出了关于健康的新的定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。1998 年,世界卫生组织又对健康问题作出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,且富有文明的意义。世界卫生组织又提出了 3 个新指标和关于身心健康的 8 条标准。3 个新指标是指:新概念,即从满足物质需要向满足精神需要发展;新原则,即从经验养生向科学养生方向发展;新目标,即从追求生活质量目标向追求生存质量目标转化。8 条标准是指:快食、快睡、快便、快语、快行、良好的个性、良好的处事技巧以及良好的人际关系。有专家经过研究后,得出如下关于健康的公式:

健康 = (情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理 + 科学的休息) / (懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒)

以上公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式中分子越大,身体越健康;分母越大,身体越差。

从上述关于健康的标准中可以看出,健康包括了身体健康和心理健康,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹身体方面的,也没有一种病是纯粹心理方面的。因此,人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。此外,健康还包括了社会适应良好,健康的目标是追求一种更积极、更高层次的适应和发展,是一种身心健康、社会幸福的完满状态。

(二) 健康的十项标准

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)给健康所下的正式定义如下,也是衡量是否健康的 10 项标准。

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧

张疲劳。

- (2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,大事、小事都乐于做,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠好。
- (4) 应变能力强,能适应外界环境各种变化。
- (5) 能抵抗各种传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁,无“虫牙”(龋齿),牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

(三) 心理健康的含义及标准

心理健康是个体持续高效、积极满意的心理状态,是认知、情感和人格等内在心理活动与外部行为的和谐统一及协调,是良好的心理品质和健全的人格集合,是将过去、现在、未来有效整合在一起,并基于当下努力实现自我价值的人生态度。心理健康具体表现为悦纳自我、悦纳他人,面对和接受现实,情绪健康以及合理的自我实现等。

判断一个人心理是否健康,专家们所依据的标准可以归纳为两类:一是社会适应标准;二是医学标准。大多数专家倾向于用社会适应标准衡量心理健康程度。可以把心理健康的标准归结为 10 条。

- (1) 了解自我。对自己有充分的认识和了解,并能恰当地评价自己的能力。
- (2) 信任自我。对自己有充分的自信,能克服困难,面对挫折能坦然处之,并能正确地评价自己的失败。
- (3) 悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。
- (4) 控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。
- (5) 调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能作出及时的反馈、修正、选择和调整。
- (6) 完善自我。能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐。
- (7) 发展自我。具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自己的特点,在集体允许的前提下,发展自己的人格。
- (8) 调适自我。对环境有充分的安全感,能与环境保持和谐共处,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。
- (9) 设计自我。有自己的生活理想,但理想与目标切合实际。
- (10) 满足自我。在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。



三、心理策略

健康心理的维护是现代人必须注重的一种心理教育内容,也是预防心理异常的最好方法。因为每人所处的环境不同,遭遇的问题各异,也就没有一套适用于每个人的方法。所以,下面介绍的原则或方法并不见得重要,重要的是你要去做,因为生活本是一种艺术,运用妙否,全在乎于心。

(一) 认识自己,悦纳自己

苏轼有言:“人之难知,江海不足以喻其深,山谷不足以配其险,浮云不足以比其变。”这句话说的仅仅是知人难,但是,知人虽难,知己更难。自我认识的肤浅,是心理异常形成的主要原因之一。

自卑自怜者因幼时的过分依赖,竞争中的多次失败,由此得出的自知是:“你行我不行。”于是束缚自我、贬抑自我。结果是焦虑增剧,毁了自己。

自暴自弃者不甘心说“我不行”,而又无正确的方向,也缺乏能力来表现自己,因此故作怪状,与人为难,在别人无可奈何的眼光中来肯定自我的价值,于是放纵自我、践踏自我。结果是反抗社会、害人害己。

自傲自负者自命不凡,自吹自擂,其实是一种极度自卑之人,但他们不像自卑自怜者那样因自卑而关闭自我、自怨自艾、自叹不如;而是自以为无所不能只是不为。他们所持有的自知是“我行你不行”。于是,呐喊着“我知道一切”,却连自己也不认识。结果是欺人一时,欺己一世。

自信自强者对自己的动机、目的有明确的了解,对自己的能力有适当的估价,从不随意说“我不行”,也不无根据地说“不在话下”。他们对自己充满自信,对他人也深怀尊重,他们认为在认识自己的前提下,没有什么是不可战胜的。于是他们走上了“我行你也行”的康庄大道,其结果是充分认识自我,发挥最大潜力。

自卑自怜者、自暴自弃者和自傲自负者也并非全然不了解自己。从另一角度看,他们也认识了自己,但却用一种歪曲的形式来对待自己,即不能真正接受自己,其根子都是自卑。接受现实的自我,选择适当的目标,寻求良好的方法,不随意退却,不做自不量力之事,才可创造理想的自我,欣然接受自己,于是可避免心理冲突和情绪焦虑,使人心安理得,获得健康。

(二) 面对现实,适应环境

能否面对现实是心理正常与否的一个客观标准。心理健康者总是能与现实保持良好的接触。一则他们能发挥自己最大的能力去改造环境,以求外界现实符合自己的主观愿望;二则在力不能及的情况下,他们又能另择目标或重选方法以适应现实环境。心理异常者最大的特点就是脱离现实或逃避现实。他们可能有美好的理想,却不能正确估价自己的能力,又置客观规律于不顾,因而理想成了空中楼阁。于是怨天尤人或自怨自艾,逃避现实。

在现实生活中,人们应有“走自己的路,任他人去说”的精神,若常是人云亦云,随波逐流,便会失去自主性,焦虑也会由此产生。人生活在现实之中,没有一个人不被评说。所谓“人品”之“品”便是三张嘴。在风气不正的环境中,人品之好坏,常是由人说成的,所以做人必须有自己的原则。若老是考虑“对不对得起别人”、“别人会如何看我”,也就失去了自我。看上司的脸色办事,看朋友的面子说话,四面讨好可能会落得四面楚歌。

同时,人们也应该注重朋友忠告。自以为是,我行我素,只会落得形影相吊、无人理睬的境地。孔子云:“知耻者近乎勇也。”“耻”字是个会意字,有两种书写情况:一是“耻”,即是你听到别人说你的坏话之时,应该止住你的行为;二是“助”,即当你听到别人说你时,应该用心反省一下自己的行为。若能如此,便是“知耻”,否则便是“无耻”。心理医生认为,心理健康的人应与别人有一定程度的相似,生理上如此,心理上也是这样。比方由“月亮”想到“太阳”或“星星”或“黑夜”等;由“花儿”想到“小草”或“幸福”或“姑娘”等,都是正常的联想。但那些“对月伤心”者,由“月亮”想到“死亡”;“见花落泪”者,由“花儿”想到“痛苦”,就显然与众不同,使人难以理解。若经常都如此“与众不同”,其心理便可能不健康。推而广之,如果一个人的想法、言谈、举止、嗜好、服饰等,总是与人差别很大,与现实格格不入,又如何能做到心理健康呢?

(三) 结交知己,与人为善

与他人建立良好的关系,是心理健康的必备条件。人是群居动物,与人群一起不只是一可得到帮助和获得信息,还可使人们的苦、乐和能力得到宣泄、分享和体现,从而促使自己不断进步,保持心理平衡、健康。试想:一个人若遇到新婚之喜、乔迁之喜,或晋升职务、发表佳作而无人祝贺,其滋味如何?又试想:一个人若遇丧事之苦、病痛之苦,或工作不顺、夫妻不和而无人安慰、无人倾诉衷肠,其滋味又会如何呢?仅就心理健康而言,人也是需要朋友的。

与人相处之时,正面态度或情绪如尊敬、信任、喜悦等,应多于反面态度或情绪如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等。人生是美好的,与人相处是有益于心理健康的。但不要天真地认为我怎样待你,你就应该怎样待我。其实这是一种儿童的思维,但成人却也常常摆脱不了。与人相处的原则是:对得起他人,对得起自己。虽不提倡人家打你左脸还把右脸伸过去,但更不赞同因一件小事他人负你,你便视其为仇人。人际关系是复杂的,交友肯定有深浅或厚薄。对于事实已证明不可深交的人,不妨浅交,但不必嫉恶如仇,保持适当的距离即可。所谓遇事退一步,海阔天空;凡事论曲直,路窄林深。请体会一下郑板桥“吃亏是福”、“难得糊涂”的宽大胸怀吧。

(四) 努力工作,学会休闲

工作的最大意义不限于由此获得物质生活的报酬,从心理学的观点看,它对个体还具有两方面意义。一是工作能表现出个人的价值,获得心理上的满足。无论是在日常生活中做一件平常琐事(如写篇小文章、修理家用电器等),还是从事长期性的职业工作(如培养一届学生、训练一支球队等),都能获得一种成就感。自己做的玩具、自己缝的衣服、自己打的家具等,都会觉得与买的就不一样,这是因为它代表了你的“成就”。二是工作能



使人在团体中表现自己,以提高个人的社会地位。个人在团体中要得到接受和承认并提高自己的地位,而工作成绩便是与人比较的最好标准。

由此,人们便知道了为什么有人说“工作是老年人的救生圈”。刚从工作岗位上退休的老年人,常常有严重的失落感。为适应这种新的环境,最佳的方法就是重新工作。于是许多退休老人又去寻找临时工作,或做点小生意,或栽花锄草、修理家用小玩意儿。在心理治疗的方法上,也分工作治疗法与职业治疗法,其目的就是经由工作或职业活动,使心理异常者获得成就的满足,发现自我价值,从而达到正常适应。

现代社会生活节奏紧张、工作忙碌而机械,不少人的情绪长期紧张而又不善于休闲调剂,于是成了心理异常的一个原因。不少人遇到休闲日却又不知如何打发,经常睡个懒觉或看看电视消遣。也有人一逢休息日便拼命娱乐,或打通宵牌,或跳通宵舞,或看通宵电影,于是休闲之日反比工作之时更累更忙。人们应该合理地安排休闲时间,经常改换方式,或郊游、或聚会、或访友、或参观展览等,也可参加一些职业性的活动或社会性的活动。要使休闲日更为丰富多彩,真正成为恢复体力、调剂脑力、增长知识、获得健康的时机。

心理健康的维护主要依靠自己,心理疾患的治疗除需有心理医生的指导外,也需要依靠自己的信心与毅力。如果掌握了有关心理健康和心理治疗的知识,人们不仅能随时关心和维护自己的心理健康,还可随时修正自己的行为。从这种意义上讲,人人都是自己的心理医生。

四、反思体验

(1) 以前你是怎么看待身体健康和心理健康的?

(2) 心理健康有何表现?

(3) 自我评价:评估自己的心理健康状况。

(4) 自我实践:你认为哪些心理策略适合你? 根据自己的实际情况来运用这些策略,找到让自己成长的方法与技巧。

五、实践练习

世界精神卫生日(World Mental Health Day)

世界精神病学协会(World Psychiatric Association, WPA)在1992年发起,把10月10日定为世界精神卫生日。为了提高政府部门、社会各界、广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识,普及精神卫生知识和对精神疾病的认识,我国计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991年,尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的10多年里,许多国家参与进来,将每年的10月10日作为特殊的日子:提高公众对精神疾病的认识,分享科学有效的治疗精神疾病知识,消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为世界精神卫生日。至2011年已先后举办了16届活动,结合现实情况和精神

卫生的需要,确定每年的活动主题,各届主题如下:

- (1) 1996 年世界精神卫生日的主题是:积极的形象,积极的行动。
- (2) 1997 年世界精神卫生日的主题是:女性和精神卫生。
- (3) 1998 年世界精神卫生日的主题是:精神卫生和人道主义。
- (4) 1999 年世界精神卫生日的主题是:精神卫生和衰老。
- (5) 2000 年世界精神卫生日的主题是:健康体魄+健康心理=美好人生。
- (6) 2001 年世界精神卫生日的主题是:行动起来,促进精神健康。
- (7) 2002 年世界精神卫生日的主题是:精神创伤和暴力对儿童的影响。
- (8) 2003 年世界精神卫生日的主题是:抑郁影响每个人。
- (9) 2004 年世界精神卫生日的主题是:儿童、青少年精神健康:快乐心情,健康行为。
- (10) 2005 年世界精神卫生日的主题是:身心健康,幸福一生。
- (11) 2006 年世界精神卫生日的主题是:健身健心,你我同行。
- (12) 2007 年世界精神卫生日的主题是:健康睡眠与和谐社会。
- (13) 2008 年世界精神卫生日的主题是:同享奥运精神,共促身心健康。
- (14) 2009 年世界精神卫生日的主题是:行动起来,促进精神健康。
- (15) 2010 年世界精神卫生日的主题是:沟通理解关爱,心理和谐健康。
- (16) 2011 年世界精神卫生日的主题是:承担共同责任,促进精神健康。

我国 2000 年首次组织世界精神卫生日活动。此后,每年 10 月 10 日前后都在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动,包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设 24 小时服务的心理支持热线、播放专题片等,旨在提高公众对精神疾病的认识,分享科学有效的疾病知识,消除公众的偏见。

第二节 大学生心理发展特点及常见问题

一、心理透视镜

案例

警惕心理“虚脱”

星期天上午 10 时,我去某大学找学生小陈。一进宿舍门,8 个学生还有 6 个在睡大觉!我在小陈屁股上拍了一下,他才爬了起来。他说昨晚他们玩到深夜,难怪要睡到日上三竿了。我问:“不是要考试了吗?”他说:“到时拿 60 分没问题!”原来他是个 60 分主义者。我们在一间小店里边吃点心边聊。我说:“你们对学习就是这个劲头儿?”他反问我:“60 分和 100 分有什么区别?”我的心不禁往下沉:一个大学生不看重这种区别,他怎能认真读书呢!曾听小陈说过,他班里有个同学跑去开商店了,我问他情况怎样啦。小陈说,可惨了,店关门了,欠了一屁股债。我问他对这件事怎么看,他倒轻松,说:“做一场发财梦



也好嘛!”“我说学习上的损失就不算了?”他说:“多读一年就是了。”我明白他说那同学留级了。留级也不要紧,这又使我吃了一惊。

心理分析:是什么原因引起大学生心理“虚脱”的呢?最主要的一个原因是心理准备不足。十几年来,中华大地发生了巨大变化,不仅大学生,就是社会各阶层的人也有这种心理准备不足,只不过大学生有自己的特点罢了。这一代大学生都有过艰苦经历:寒窗苦读,试场淘金,最后还要在科学殿堂里纯化,才可能成为“天之骄子”。可是现在,在他们的大道旁却有了另一条成功之路:市场穿梭,钞票滚滚来,拿着 iPhone,开着宝马,成了大款。哪条路更具吸引力?这是不言而喻的。他们压根儿就没想到,昨天还是“骄子”,今天却不怎么吃香了。这怎么不叫他们眼花心乱?这种心理准备不足引起的惶惑是严重的。

二、心理论坛

(一) 大学生的心理发展特点

1. 大学生心理发展过程的不平衡性

青年期是个体在生物性和社会性的发展趋向成熟的时期。作为青年初期的大学生,生理发展迅速走向成熟,而心理的发展却相对落后于生理的发展,他们在理智、情感、道德和社交等方面,都还未达到成熟,还处在人格化的过程中。也就是说,大学生的生理与心理,心理与社会的关系是不同步的,具有异时性和较大的不平衡性。这种不平衡性,一方面为大学生创造了个性发展以及道德和社会意识发展的条件;另一方面也造就了大学生心理过程的种种矛盾和冲突,表现出一种成熟前的动荡性。

2. 大学生心理发展过程的自主性

随着身体的迅速发育,大学生的自我意识明显增强,具有很强的自信心和自尊心,在心理和行为上表现出强烈的自主性。与中职生相比,大学生的心理发展越来越多地受到社会的影响,他们对社会现实生活中的很多现象都感兴趣,对自治、自理、自立、自行结社、创办协会及刊物等具有较高的要求。这些充分表明他们思考问题已远远超出了学校的范围,做集体、国家主人的思想日益强烈,尤其是对未来生活道路的选择,成为他们意识中的重要问题。在对人生与社会的看法上,也有了自己的主张。他们已不满足父母、老师的讲解,或书本上现成的结论,对他人的意见不轻信、不盲从,要求有事实的证明和逻辑的说服力;对许多事物都敢于发表个人意见,并常为坚持自己的观点而争论不休。

3. 大学生心理发展过程的闭锁性

大学学生不像高中时期那样经常向他人敞开自己的心扉,他们的内心世界变得更加丰富多彩,但又不轻易表露出来,心理的发展过程呈现闭锁性特点。他们非常希望有单独的空间。这种心理发展的闭锁性使得大学生容易感到孤独,因此又产生了渴望被人理解的强烈愿望。他们热衷于寻找理解自己的人,喜欢对知心朋友坦率地说出自己内心的秘密。

4. 大学生心理发展过程的矛盾性

与中职生相比,大学生心理发展更加成熟,在学历、学校的声誉、人际关系(学缘),甚

至能力、社会适应等方面都有明显的优势。但是,与本科生相比较,在学历、学校的声誉、人际关系(学缘),甚至能力、社会适应等方面都可能让大学生感到强烈的自卑。大学生本身具有的争强好胜心理很容易在现实的困难中受挫,表现出信心不足、自卑,甚至在自我防御心理——反向的作用下,表现出自负、反叛、桀骜不驯等心理或行为。因此,面对自信与自卑的交织,大学生很难很好地实现自我的同一性,造成矛盾状态。

(二) 大学生常见的心理问题

当代大学生具有强烈的求知欲、强烈的情感需要和交友需要、强烈的参与社会各项活动的意识、强烈的独立意识和批评精神。大学生的这些心理特点决定了大学生的心理问题主要表现为成长发展中的困惑与矛盾。部分大学生进入大学后,因为心理素质发展水平较低,对学校的环境、学习、生活适应不良,其中相当一部分大学生心理上经常感到紧张、矛盾、压力增加,并由此产生各种程度不同、表现各异的心理问题。其中较为常见的心理问题表现如下。

1. 环境应激

从高中升入大学,不能很好地融入大学生活、适应新的环境。例如,不能适应大学的学习,一味应付考试,忽视能力的培养,学习效果不理想;不适应大学的授课方式,学习上常感到无从入手;不能很好地处理学习与其他活动的关系;不能正常地融入大学的校园生活等。另外,对社会上各种复杂现象更是无法招架,无所适从。对社会环境与学校环境之间的反差、理想与现实之间的差距、个性与社会规范之间的冲突没有充分的认识与了解,因此难以接受和应付,出现各种适应困难,由此产生压抑、焦虑等心理障碍,甚至出现神经衰弱。

2. 自我认知失调

大学阶段自我意识普遍显著增强,理想的自我总对现实的自我诸多挑剔,尤其是一部分自我定位不准确的学生对过去的自我可能更会感到懊丧。从某种程度来说,这可能会化作前进的动力。但是如果超越了一定限度,就会产生心理障碍。例如,中学时代的学习尖子在大学强手如林的环境中屡屡受挫,由自信转入自卑、失落;或者认为考入的学校不理想,甚感屈才等。这些都会引起心理障碍。

3. 理想与现实的落差

成功的欲望与毅力、实力存在较大反差,尤其是就读大学,常常感到自身的发展前途不符合理想,对将要从事的职业、就业情况不看好,有一种莫名的失落感。加上来自学习、经济、就业、未来前途等各种压力与相对脆弱的心理承受力之间的矛盾,父母和老师的殷切期望,较高的自我要求与自身现实能力之间的差距等,都导致大学生心理压力加大。心理负担较重,导致心理问题。

4. 人格障碍

由于家庭教育、学校教育的偏差,社会不良风气的影响,加上自身发展的不完善,一部分学生在人格上存在较大缺陷,表现为自私自利、骄横任性、自大狂妄、追求享受、盲目攀比、无所事事等。缺乏耐心、爱心、恒心、信心,缺乏爱憎分明的态度,缺少责任感,缺乏吃



苦精神和毅力,遇事缺乏主见,做事浮躁,好高骛远,难以获得成功。

5. 人际关系障碍

有些学生由于性格、气质的因素,自我封闭、孤僻,拙于言辞,与他人的沟通不良,不善交际,缺少知心朋友,常感孤独寂寞、抑郁。有些学生则在人际交往中对他人过于苛求,难以相处。更有甚者,缺乏起码的文明习惯,无视他人,我行我素,如随地吐痰、乱扔纸屑、公共场所大声喧哗等。

6. 情绪与情感的困扰

由于紧张、充满竞争的大学校园环境和不断加快节奏的社会环境的影响,也由于大学生自身具有的特定心理特征,许多学生情绪多变、冲动,容易急躁,对情绪控制力较弱,欢喜与悲伤、热情与冷漠两极分化明显,常因小事出现心理失衡,产生情绪波动,尤其是不能正确处理人际交往中的感情纠纷。严重的情绪、情感障碍甚至会导致神经症,如抑郁症、焦虑症、恐惧症。

7. 恋爱与性心理适应不良

前者表现为向往与尝试恋爱的美好心愿与受到不正确爱情观、恋爱观的影响产生的恋爱心理矛盾状态;后者表现为缺乏科学的性知识以及正确的性态度、性行为,导致性冲动与性压抑的冲突从而引发性心理失常。个别学生性别反向异化严重,男生女性化,女生男性化。

(三) 大学生心理健康的标准

1. 心理健康的等级

从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级:心理健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。

(1) 心理健康状态

心理健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题,不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。简捷的评价方法,即从本人评价,他人评价和社会功能状况3方面分析:①本人不觉得痛苦,即在一个时间段中(如一周、一月、一季或一年)快乐的感觉大于痛苦的感觉;②他人感觉不到异常,即心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象;③社会功能良好,即能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力,利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

(2) 不良状态

不良状态又称第三状态,是界于健康状态与疾病状态之间的状态。是正常人群中常见的一种亚健康状态,它是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累、身体疾病等)等因素所引起。它的特点是:①时间短暂——此状态持续时间较短,一般在一周以内可得到缓解。②损害轻微——此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作、学习和生活,只是感觉到的愉快感小于痛苦感,“很累”、“没