

大学生 心理健康教育

黄士华◎主编



学生 健康教育

主 编：黄士华

副主编：刘红霞

编 委：（按姓氏笔画排列）

丁桂兰 王海燕

韦耀阳 李炎清

杨之毛 罗四清

荆玉梅 柳隽宇

曹小为 雷玉菊

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/黄士华 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2013.9

ISBN 978-7-5622-6321-0

I. ①大… II. ①黄… III. ①大学生—心理健康—健康教育

IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 224886 号

大学生心理健康教育

© 黄士华 主编

责任编辑:张晶晶

责任校对:易 雯

封面设计:胡 灿

编辑室:第二编辑室

电话:027—67867362

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027—67863426/3280(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnapress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:湖北恒泰印务有限公司

督印:章光琼

字数:285 千字

开本:787mm×960mm 1/16

印张:16.25

版次:2013 年 9 月第 1 版

印次:2013 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—4500

定价:28.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321

前 言

大学生是国家人才储备的重要群体,是国家未来的建设者和接班人,大学生的综合素质直接决定着国家的未来。高等学校担负着培养中国特色社会主义事业建设者和接班人的光荣使命,这个使命要求我们培养的人才不仅要有良好的身体素质、科学文化素质和思想道德素质,也要有良好的心理素质。当前,大力推进大学生心理健康教育工作,是摆在我们面前的一项重要任务。

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育、培养高素质人才的迫切要求。我们可以从许多成功人士的身上发现其共同之处,那就是他们不仅有扎实的知识素养、较强的专业能力,最重要的是都有着良好的心理素质。因此,加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、挫折承受能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。

加强大学生心理健康教育是以学生为本、促进学生成长成才的迫切要求。学生是学校教育培养的对象,以学生为本,不断满足学生发展的多方面需要,促进学生全面成长成才,是高校一切工作的出发点和落脚点。当代中国大学生多为独生子女,他们是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体。他们自我定位比较高,成才欲望比较强,但社会阅历比较浅,心理发展不成熟,极易出现情绪波动。大学生面临的学习、生活和就业等方面的压力明显增大,不可避免地会形成各种各样的心理问题,亟须专业的心理疏导和调节。近年来,大学生因心理问题、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,如北京某大学的硕士研究生跳河自杀案、复旦大学寝室投毒案、武汉某大学两学生斗殴致一学生死亡案……无论大学生自伤或伤害他人,都给学生的家庭带来极大的伤害,在社会上也产生了很大的影响,给我们高校心理健康教育工作者带来震撼。责任感告诉我们所有的心理健康教育工作者,加强大学生心理健康教育迫在眉睫。

大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透到大学生教育的每一个环节,其中开设心理健康教育课程是最重要的途径之一,这也是本书的编写目的所

在。本书的编者均是从事大学生心理健康教育工作的教师,有扎实的心理學理論基础和丰富的心理咨询经验。编者以问卷调查、访谈、个案分析为研究方法,将案例分析、延伸阅读及心理测试等内容有机地穿插在各章叙述之中,多样化的导入形式避免了教材的刻板,有利于提高学生的阅读兴趣。同时,以“学生最关注的问题”、“最想了解的问题”或“与生活密切相关的问题”为线索,罗列相关心理健康理论知识,以大知识点套小知识点的方式呈现正文来突出主题及重点,使知识结构更加清晰,又进一步增强了教材的可读性,可引导学生主动、深入地开展阅读。

本书有三个特点:一是立足发展,重在预防。心理健康教育的积极作用在于引导大学生寻求人生的最佳位置,实现心理潜能最大限度的开发,同时也有预防和治疗各种心理疾病的作用。本书正是立足于大学生心理的全面发展,引导大学生掌握心理保健的技能,陪伴大学生度过快乐的大学时光。二是立足实际,以生为本。心理健康教育重在心灵的沟通,重在认知经验、道德规范和技能技巧的心理内化,因此发挥学生的主体作用是关键。本书正是从大学生的实际出发,时时处处指导大学生进行自我调适、自我教育,具有很强的针对性,充分体现了以学生为本的思想。三是立足实践,突出指导。本书编者都是学校心理健康教育与咨询中心的专、兼职教师,具有多年的心理健康教育和心理咨询经验,他们不是从概念到原理式的写作,而是从大学生的实际出发,立足于教育与科研的实践来撰写,每一章、每一节都充满了对实践的理性思考,体现出鲜明的指导性。本书系统分析了大学生在心理健康方面存在的误区,并对大学生存在的心理健康问题提出了有针对性的辅导策略,是高校开设大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

本书的编写是编者对大学生心理健康教育工作的一个探索过程,还需要接受实践的检验。本书在编写过程中参阅了国内外专家的研究成果和其他一些文献资料,在此一并表示感谢。由于编者水平有限,书中难免有不妥或错误之处,恳请各位专家、学者及使用本书的师生不吝指正!

编者

2013年7月

目 录

第一章 一切从心开始——解密大学生心理健康·····	(1)
第一节 不可小看的心理健康·····	(2)
一、心理健康的意义·····	(2)
二、心理健康的含义·····	(3)
三、心理健康的标准·····	(4)
第二节 大学生心理健康面面观·····	(8)
一、大学生心理健康的标准·····	(8)
二、大学生常见的心理问题·····	(10)
三、影响大学生心理健康的主要因素·····	(17)
第二章 我就是我 悦纳自我——大学生自我意识·····	(23)
第一节 自我意识概述·····	(23)
一、自我意识的含义·····	(23)
二、自我意识的内容·····	(25)
三、自我意识的发生与发展·····	(27)
四、大学生自我意识形成的信息来源·····	(28)
第二节 大学生的自我意识及其特点·····	(30)
一、大学生为什么关注自我·····	(30)
二、大学生自我意识的独特性·····	(31)
三、大学生自我意识的发展·····	(32)
第三节 大学生自我同一性的确立·····	(35)
一、艾里克森人生八阶段学说·····	(36)
二、大学生自我同一性的建立·····	(39)
三、大学生的发展任务·····	(39)
第四节 大学生自我意识的完善·····	(40)
一、健全自我意识的标准·····	(40)
二、自我意识完善的途径·····	(41)
三、WAI 技法·····	(43)

第三章 塑造健全人格 展现人生魅力

——大学生人格发展与心理健康 (47)

第一节 人格概述 (48)

一、人格的含义 (48)

二、人格的特征 (48)

三、人格的结构 (49)

四、人格类型 (52)

第二节 大学生常见的人格缺陷与调节 (57)

一、大学生常见的人格缺陷 (57)

二、大学生易出现的人格障碍 (60)

第三节 大学生的人格发展 (64)

一、健全人格的含义 (65)

二、人格发展 (67)

第四章 我的情绪我做主 快乐生活伴我行——大学生情绪管理 (71)

第一节 情绪的含义 (72)

一、情绪是什么 (72)

二、情绪的种类 (74)

三、情绪的功能 (79)

四、情绪与情商 (81)

第二节 认识我们的情绪——大学生情绪特点及影响 (83)

一、大学生情绪的一般特点 (83)

二、大学生情绪健康的标准 (84)

第三节 大学生常见的不良情绪及调节方法 (86)

一、大学生常见的情绪困扰 (86)

二、情绪控制与调节的方法——合理情绪理论 (89)

三、消除负性情绪 (91)

第五章 少年既知勤学苦 老来不悔读书迟

——大学生学习心理 (101)

第一节 大学生学习心理特点 (102)

一、大学生学习特点及心理机制 (102)

二、大学生常见学习心理障碍及调适 (106)

第二节 大学生学习能力培养 (119)

一、明确人生目标,制定科学规划 (119)

二、掌握学习技巧,合理分配时间·····	(121)
三、充分利用教学环节,有效使用各种资源·····	(122)
第六章 构架心灵桥梁 缔结和谐关系	
——大学生人际交往·····	(129)
第一节 人际关系的意义·····	(129)
一、人际关系概述·····	(130)
二、人际交往能力的重要性·····	(136)
第二节 人际交往的智慧·····	(137)
一、大学生人际交往特点及影响因素·····	(137)
二、大学生人际交往原则及技巧·····	(142)
第三节 大学生人际关系心理健康教育对策·····	(149)
一、大学生人际关系不良心理及其自我调适·····	(149)
二、大学生健康人际关系的养成·····	(154)
第七章 与压力并肩 同挫折共舞	
——大学生压力管理与挫折应对·····	(157)
第一节 压力,人生路上的垫脚石·····	(157)
一、压力是什么·····	(157)
二、寻找大学生压力源·····	(159)
三、大学生压力管理·····	(161)
第二节 挫折,生命成长的催熟剂·····	(167)
一、挫折的界定·····	(167)
二、大学生的挫折来源·····	(168)
三、挫折的种类与反应·····	(169)
四、如何应对挫折·····	(172)
第八章 撩开性的面纱 巧悟爱的真谛	
——大学生性心理及恋爱心理·····	(178)
第一节 性,本不神秘·····	(179)
一、性心理的发展·····	(179)
二、健康性心理的标准与大学生健康性心理的维护·····	(180)
三、大学生性心理的特点·····	(182)
四、婚前性行为·····	(184)
五、大学生性心理障碍·····	(187)
第二节 爱,是一种艺术·····	(188)

一、爱的本质	(189)
二、大学生恋爱心理的发展	(191)
三、大学生恋爱心理的特征	(192)
四、大学生常见的恋爱问题	(194)
五、培养爱的艺术	(199)
第九章 鸿鹄高飞 一举千里	
——大学期间生涯规划及能力发展	(202)
第一节 大学生职业生涯规划概述	(203)
一、职业生涯概述	(203)
二、大学生职业生涯规划的特点	(203)
三、大学生涯阶段目标及任务	(205)
四、大学生职业生涯规划制定	(206)
第二节 大学生择业的心理准备	(209)
一、择业心理概述	(209)
二、当前大学生择业的心理特点	(211)
三、择业前的心理准备	(213)
第三节 大学生的就业心理问题及其调适	(215)
一、大学生择业心理问题产生的原因	(215)
二、大学生择业中常见的心理问题	(216)
三、大学生择业心理问题的调适	(220)
第十章 自家心病自家知 起念还当把念医	
——大学生心理困惑及异常心理	(224)
第一节 心理困惑认知与防治	(225)
一、常见心理问题的特征和类型	(225)
二、常见心理问题的成因分析	(230)
三、心理问题的自我调适方法	(231)
第二节 心理疾病认知与防治	(237)
一、神经症的特征及处置	(237)
二、人格障碍、性心理障碍的特征及其处置	(241)
三、精神分裂症的特征及其处置	(243)
第三节 心理危机的预防	(245)
一、心理危机认知	(245)
二、大学生心理危机	(247)
三、大学生心理危机干预	(249)

第一章 一切从心开始

——解密大学生心理健康

对于人来讲,再也没有比人更有趣的话题了。而且,对于多数人来讲,最有趣的人正是他们自己。

——(美国)罗伊·鲍麦斯特

相信自己拥有一个美好的世界

一个老人坐在小镇郊外的马路边。有一位陌生人开车来到这个小镇,看到了老人,他停车打开车门询问老人:“老先生,请问这里是什么城镇?住在这里的是哪种类型的居民?我正打算搬来居住了。”

老人抬头看了一下陌生人,回答说:“你刚离开的那个城镇上的人们,是哪种类型的人呢?”陌生人说:“我刚离开的那个小镇上住的都是一些不三不四的人,我们住在那里没有什么快乐可言,所以我打算搬来这里居住。”

老人回答说:“先生,恐怕你要失望了,因为我们镇上的人,也跟他们完全一样。”

不久之后,又有另一位陌生人向这位老人询问同样的问题:“这里是哪种类型的城镇呢?住在这里的是哪种类型的人呢?我们正在寻找一个城镇定居下来呢!”

老人又问他同样的问题:“你刚离开的那个小镇上的人们是哪种类型的人呢?”

陌生人回答说:“住在那里的都是非常好的人。我的太太和小孩在那里度过了一段非常美好的时光,但我正在寻找一个比我以前居住的地方更有发展机会的小镇。我很不想离开那个小镇,但是我们不得不寻找更好的发展前途。”

老人说:“你很幸运,年轻人。居住在这里的人都是跟你们那里完全相同的人,你将会喜欢他们,他们也会喜欢你的。”

从这个故事我们不难看出,积极的心态下看到的世界是美好的,消极的心态下看到的世界必定是灰色的。

第一节 不可小看的心理健康

一、心理健康的意义

法国著名文学家雨果说过：“世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空还大的是人类的心灵。”因此，我们需要有健康的心理来适应如今纷繁复杂、扑朔迷离的社会。

人是自然万物之灵长，是自然的杰作。人有极高的潜能，我们人人都具有像体育运动员那样灵敏准确的感觉与反应能力以及承受能力，像小品演员那样的幽默和充满活力，像电视节目主持人、国际大专辩论会上优秀的辩手那样流畅的语言能力，像思想家、科学家那样的思辨能力，像文学家那样的想象能力，像能记住圆周率小数点后一百位数的人那样的记忆能力，像恋爱中的少男少女那样的精神焕发、乐观，像健身教练那样的健美，像登上珠穆朗玛峰的运动员那样坚韧的毅力，像百岁长寿老人那样健康、无病……我们每一个人本应心理健康，就如上述人物那样有良好的心理素质，成就最好的自我。



延伸阅读

心理健康与成功

在2004年的雅典奥运会射击比赛中，中国选手杜丽夺得女子10米气步枪金牌，为我国赢得了这次奥运会的首枚金牌。这次比赛给人们留下的最深的印象是杜丽的最后一枪。法新社报道说：从她的脸上，你根本读不出“害怕”或者是“怯懦”，尽管决赛第一枪就打出了9.4环的“坏枪”，但杜丽心如止水，最终战胜了屡次参加世界大赛的俄罗斯选手加尔金娜，夺得了金牌。路透社报道说：决赛开始时她打得并不是很出色，但杜丽越战越勇，两位超级射手的心理差距在最后一枪的射击中表现了出来。显然，杜丽凭着良好的心理素质，取得了最后的胜利。曾经在1976年奥运会上获得十项全能金牌的詹纳也认为：“奥林匹克的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”良好的心理素质是决定运动员夺标的至关重要的因素。现代生活充满竞争与挑战、充满威胁与压力，乐于接受挑战，顶得住这些压力，才有可能获得成功，这是每个成功者的经历与特点。

然而，生活中的所谓正常人，其心理往往并不在最佳状态，只是处于最佳

状态与疾病之间的亚健康状态。我们实际离自然赋予我们的自我心理调节能力上限有很大的差距。生活中有不少正常人整天愁眉苦脸、心烦意乱、以安眠药度日,长期在苦闷与绝望中挣扎、煎熬,甚至走向自杀的绝路;有不少人终日以酒为伴、沾酒就醉,醉后动辄打人骂人;有不少人与他人敌对、冲突,陷入诉讼、犯罪;有不少人常常感冒,患高血压、关节炎等非器质性疾病,甚至身患绝症、早亡;有不少人无能、失意、潦倒、贫穷;有不少人学习成绩不佳;有不少人不能和人正常地交往、融洽相处,整日疑神疑鬼;有不少家庭因其成员的精神疾病而愁云密布;有不少夫妻不和、争吵、打闹以致离婚……

下面,让我们学习运用心理科学保持我们自己和亲人、朋友的心理健康,以良好的身心状态投入工作和生活,享受人生。

二、心理健康的含义

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面,那么什么是人的心理健康呢?

健康,是一个随着时代的推移而不断演变的概念。它最初是指身体健康,强调身体没有缺陷和疾病。早在1946年召开的第三届国际心理卫生大会,就对心理健康有了一个初步的定义,它是指在身体、智能以及情感上,在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的状态。具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。但随着时代的发展,心理健康被赋予了更多的内涵,成为衡量人的全面发展不可或缺的重要指标。1989年,世界卫生组织把健康定义为“躯体健康,心理健康,社会适应和道德品质良好”。从世界卫生组织对健康所作的定义可以看出,它与我们对健康的传统理解有明显的区别,它包含了三个基本要素:①躯体健康;②心理健康;③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康的首要标准,人的全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,无法分割。

心理健康的定义,在当前学术界仍是一个有争议的问题。国内外的学者从不同侧面对这一概念进行了界定。从关注心理状态本身的角度出发,有学者认为心理健康反映出一种良好的、有序的心理状态,其本身蕴含着人与自然的和谐、人与人的和谐、人与社会的和谐这三个维度。从心理健康功能的角度出发,有学者认为,心理健康是指对自我、对客观世界认识和把握时有正确的心态,体现出较高的自我调控能力,没有人格缺陷和障碍,强调心理健康者具

有良好和谐的人际关系、正确的自我观念与认识评价他人的能力、心理与行为和谐统一等内容;从发展的角度出发,有学者认为,心理健康是一个从不健康到健康的连续体,可分为心理疾病、亚健康(第三状态)、心理健康这三个层次。

国外的专家学者也从不同的方面来阐述心理健康的概念,心理学家英格里士在 1958 年指出:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而能充分发展其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已。”马斯洛认为心理健康的人要具备下列品质:①对现实具有有效率的知觉;②具有自发而不流俗的思想;③既能悦纳本身,也能悦纳他人;④在环境中能保持独立,欣赏宁静;⑤注意哲学与道德的理论;⑥对于平常事物,甚至每天的例行工作,能经常保持兴趣;⑦能与少数人建立深厚的感情,具有助人为乐的精神;⑧具有民主态度、创造性的观念和幽默感;⑨能经受欢乐与受伤的体验。

由此可见,心理健康是一个非常复杂的概念,在不同的社会中,在同一社会的不同阶段,对心理健康的界定及其要求是不同的。

三、心理健康的标准

世界上公认的心理健康人的类型一共有五种,即马斯洛的自我实现型人、库姆斯的胜任型人、罗杰斯的机能充分发挥型人、奥尔波特的成熟型人以及劳伦斯、科尔伯格、索罗金等的理性道德型人,其中以马斯洛的自我实现型人和奥尔波特的成熟型人最具影响力。

著名心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代末曾提出人的心理是否健康的 10 条标准,受到了心理卫生界的普通重视,并被广泛引用。这 10 条标准是:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为;③自己的生活理想和目标是否切合实际;④能否与周围环境事物保持良好的接触;⑤能否保持自我人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达和控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围,适当地满足个人的基本要求。

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康有 7 条标准,即:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全性;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。我国台湾地区的心理教育先驱黄坚厚提出的心理健康标准包括:乐于工作、乐于交往、接纳自己和适应社会。教育心理学专家张春兴提出的心理健康标准包括:了解自己并肯

定自己,掌握自己的思想行动,自我价值感与自尊心,能与人建立亲密关系,独立谋生意愿和能力,理想追求不脱离现实。

我国学者王登峰、张伯源等在分析、归纳各方面的研究结果的基础上,提出了有关心理健康的以下标准:

1. 了解自我,悦纳自我

一个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、情绪和优缺点能作出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总体是满意的,同时,又努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个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、主观和客观的距离相差太远而总是自责、自卑。

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,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性及作用;能与他人相互沟通和交往,其自身的心理与行为也能为他人所理解,为他人和集体所接受,人际关系协调,能与生活小集体融为一体;既能在与挚友相聚之时共欢乐,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、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。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。

3. 热爱生活,乐于工作和学习

心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,尽情享受生活的乐趣;在工作中尽可能地发挥自己的聪明才智,并从中获得满足和激励,把工作看成乐趣而不是负担;把工作中积累的各种信息、知识和技能贮存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,克服各种困难,使自己的行为更规范,工作更有成效。

4. 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实、接受现实,主动地去适应现实,并进一步地改造现实,而不是逃避现实;对周围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之中。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”,或者责备社会环

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

在心理健康的人的身上,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般会长久。他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,不卑不亢、自尊自重,对于无法得到的东西不过于贪求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格和谐完整

心理健康的人其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,人格在人的整体精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来;思考问题的方式是适中的、合理的,待人接物能采取恰当的、灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

7. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合。一个智力低下的人,谈不上心理健康。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人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,一般属于心理不健康的表现。

迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者大都认同心理健康的标准具有复杂性的观点,并认为这是文化差异与个体差异的原因导致的。一般而言,判断个体心理健康与否,主要取决于四个方面:

第一,经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;重在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传及所处的后天的环境不同,经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件,当事各方由于自我认知不同、自我体验不同,其自我评价也不尽相同。

第二,社会适应标准。即以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如,根据生理、心理与社会发展程度来看,大学生应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的

能力,如果有的大学生生活能力低下、不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

第三,统计学标准。即依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们应将所有个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

第四,自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否,其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,对大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个原则,即相对性、整体协调性和发展性。

延伸阅读

你是“约拿”吗?

圣经《旧约》里有这样一个故事,一名虔诚的基督教徒约拿(他是亚米太的儿子)一直渴望能够得到神的差遣,但长久未能实现愿望,因而倍感失望。有一天,神耶和華终于交给了他一个光荣的任务:以神的旨意去宣布赦免一座本来要被罪行毁灭的城市——尼尼微城。可是约拿却抗拒这个任务,他逃跑了,不断躲避着他信仰的神。神的力量到处寻找他、唤醒他、惩戒他,甚至让一条大鱼吞了他。约拿在几经反复和犹疑后,终于悔改,去完成了他的使命——宣布尼尼微城的人获得赦免。“约拿”从此用来指代那些渴望成长又因为某些内在阻碍而害怕成长的人。

美国著名心理学家马斯洛在给研究生上课的时候,曾向他们提出如下的问题:“你们班上谁希望写出美国最伟大的小说?”“谁将成为伟大的领导者?”在这种情况下,大家通常的反应都是咯咯地笑、红着脸,或是不安地扭动身体。马斯洛又问:“你们正在悄悄计划写一本什么伟大的心理学著作吗?”他们通常红着脸、结结巴巴地搪塞过去。马斯洛还问:“你难道不打算成为心理学家吗?”有人回答说:“当然想啦。”

马斯洛提出了“约拿情结”——对成长的恐惧。它来源于心理动力学理论上的一个假设:“人不仅害怕失败,也害怕成功。”其代表的是一种在机遇面前自我逃避、退后畏缩的心理,并导致我们不敢去做自己能做得很好的事,甚至逃避发掘自己的潜力。“约拿情结”的基本特征可以分为两个方面:一方面是表现在对自己,另外一方面是表现在对他人。

对自己,其特点是:逃避成长,拒绝承担伟大的使命。

对他人,其特点是:嫉妒别人的优秀和成功,幸灾乐祸于别人的不幸。

“约拿情结”的产生根源

“约拿情结”作为一种普遍存在的心理现象和社会现象,究其产生的根源,心理学家作了以下两个方面的分析:

一是一个人由于自身条件的限制以及其他各方面原因的影响,在面对各种事物时,心中产生的“我不行”、“我办不到”的想法。

二是民族文化以及从众心理的影响——诸如“出头的檐子烂得快”、“枪打出头鸟”的惯性思维,往往会使人用“谦虚”、“低调”的外衣包装自己,甚至刻意去迎合大众心理,使自己的棱角被磨平,从而导致自甘平庸。

一个人要想获得成功,必须认识和克服自身的“约拿情结”,用慧眼认清机会,紧紧抓住机会,勇于承担责任和压力,为自己的成长和成功创造一个良好的发展平台。

“约拿情结”告诉我们:成功源自克服内心的成长障碍。那么,在人生前进的道路上,除了我们自己,还有谁能够打败我们呢?!

第二节 大学生心理健康面面观

一、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在18岁到25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准是随着时代变迁、文化背景的变化而变化的。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

一是智力正常。智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。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,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能——即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积