

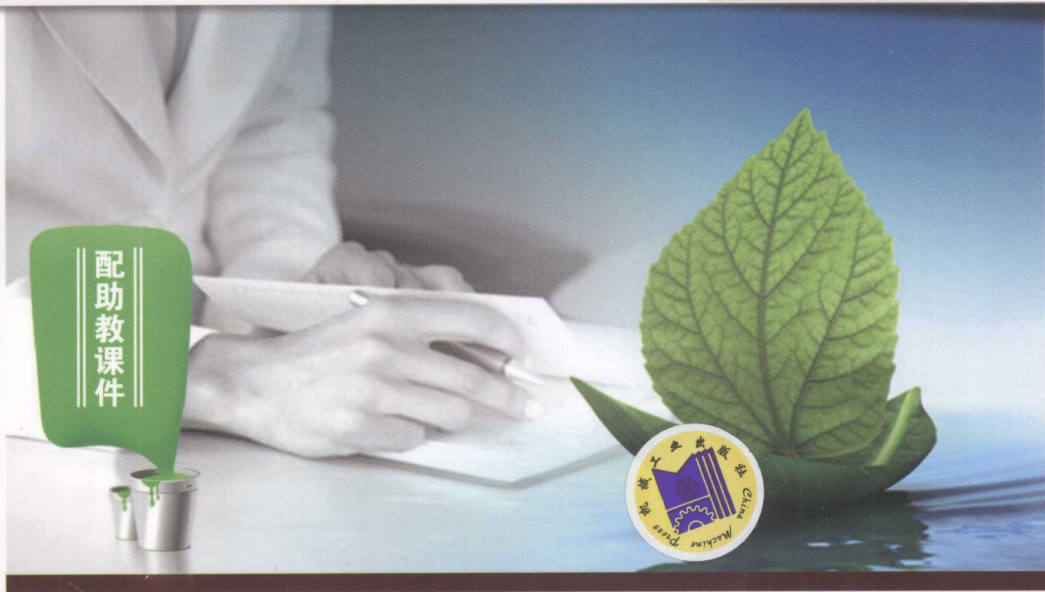


普通高等教育公共基础课“十二五”规划教材

心理健康

XINLI JIANKANG

冯利 主编



配
助
教
课
件

014034746

R395.6
110

普通高等教育公共基础课“十二五”规划教材

心理健康

主 编 冯 利

副主编 王 芳 王荣昌

参 编 (按姓氏笔画排序)

李海波 桑 江 戴红军



机械工业出版社



北航

C1722601

R395.6

110

本书内容包括大学生心理健康与环境适应、一探究竟——自我探索、展示我的人格魅力、掌握学习主动权、做好情绪的管理者、织好“人际关系网”、经营爱情与谈“性”色不变、锤炼钢铁般的意志、懂生活会生活、向理想出发——职业生涯发展与规划共十个方面的内容。书中除了讲解丰富的理论知识外，还有大量的案例以及丰富多彩的专栏等，都增加了本书的可读性和趣味性。

本书适合大学生、广大青年朋友、教育教学工作者和家长阅读，既可作为心理卫生读物、高校心理健康教育教材，也可作为大学生心理健康研究和工作的参考资料。

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康/冯利主编. —北京: 机械工业出版社,
2014. 4

普通高等教育公共基础课“十二五”规划教材
ISBN 978-7-111-45718-3

I. ①心… II. ①冯… III. ①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 (2014) 第 023536 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 宋 华 责任编辑: 李 兴

责任印制: 李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·16.75 印张·412 千字

0001—2000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-45718-3

定价: 34.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面防伪标均为盗版



前

言

心理健康,特别是大学生心理健康,是近年来备受社会关注的热点。大学时代既是学生步入职场前综合素质全面提升和职业能力初步形成的关键时期,也是学生承载个人和家庭目标压力比较突出的时期。这一时期,莘莘学子的学习生活较之中学时期有着明显的不同,不仅要面对学习任务,还要面对学习任务以外的独立生活、人际关系、社会实践以及个人职业生涯规划等诸多问题。他们在对新环境的适应、自我概念的形成、学习的管理、情绪的调控、人际交往的完善、专业的发展、友情与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。心理压力由之前的单一的学习压力,转向生活的多元压力,心理矛盾突出且频繁。因此,这个时期的心理健康,也成为学校和学生共同关注的问题。如何有效地促进大学生的心理健康,是教育工作者思考与探索的重要课题。

本书编者都是学校中从事学生心理健康教育、德育教育和日常管理教育的教师。他们基于教育教学中的理论与实践,从非心理学专业学生如何有效地学习心理健康知识切入,以大学生生活中普遍的心理现象形成章节,学理论、重实际、懂知识、会运用、能调节的心理健康教材,旨在帮助学生建立科学的心理健康观念,引领学生通过团体互动、人际交流、求助与咨询等方式进行心理调节,形成良好的心态和相对稳定的人格。

由于编者水平有限,书中难免存在不当之处,真诚希望专家、同行和大学生们提出宝贵意见。

本书在编写中借鉴了国内外心理学领域的著作与教材,在此表示衷心的感谢!

编者

目 录

前 言

第一章

大学生心理健康与环境适应	1
第一节 大学生心理健康面面观	1
第二节 大学生的“心灵万花筒”	9
第三节 自我心理调适技术	18
第四节 大学新生的角色转化与适应环境	25

第二章

一探究竟——自我探索	34
第一节 “我是谁”——内在自我探索	34
第二节 积极的自我错觉	46
第三节 喜欢“我”更快乐	53

第三章

展示我的人格魅力	59
第一节 看看我的人格结构	59
第二节 好人格实现快乐人生	69
第三节 人格魅力的全面提升	84

第四章

掌握学习主动权	94
第一节 品味不一样的学习	94
第二节 再说“好好学习”——正确的学习观念	99
第三节 做好学习的“动力”储备	104
第四节 提升学习能力,突破学习境界	108

第五章

做好情绪的管理者	113
第一节 大学生情绪与健康	113
第二节 大学生常见的情绪困扰	123
第三节 大学生如何把握情绪	132

第六章

织好“人际关系网”	142
第一节 处在“网”中的乐趣	142
第二节 织出“有形”的人际关系网	149
第三节 修补“网”中漏洞	157
第四节 在“网”中成长	168

第七章

经营爱情与谈“性”色不变	175
第一节 爱情的概念	175
第二节 伴“爱”成长	181
第三节 培养爱的能力	186
第四节 性心理健康	191

第八章

锤炼钢铁般的意志	196
第一节 谈谈意志力	196
第二节 挫折与意志	202

第九章

懂生活会生活	211
第一节 尊重生命	211
第二节 掌控生活	216
第三节 享受人生	222

第十章

向理想出发——职业生涯发展与规划	228
第一节 职业倾向的探测	228
第二节 职业能力与价值观探索	236
第三节 职业生涯探索	243
第四节 我的职业生涯我规划	248
第五节 职业生涯与成功人生	256
参考文献	261

第一章

大学生心理健康与环境适应

当莘莘学子从繁重的高考压力下冲刺出来,带着家人的嘱托与期望,怀揣着梦想与激情踏入大学校园,开始人生的又一段全新旅程的时候,他们会发现这里的一切与过去的情景都是不同的。

在这里,不管愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活是那么的复杂,生活之舟是那么的难于驾驭!就在这憧憬与现实的不断撞击中,自我的整合、自我与社会的整合成为他们每一个人都要面临的挑战和任务。他们在完成学业的同时,还要经历一次重大的心灵成长。而对于这次成长,当他们积极地接纳与奋进时就会获得美好人生的起点,反之,则有可能一事无成。因此,在大学阶段树立良好的心理健康观,关系着每一位学子的未来。

人如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富会变成废物,知识无法利用。

——古希腊哲学家赫拉克里特

本章要点

- ※ 心理健康是一种良好、持久而又协调的心理状态与过程
- ※ 心理健康不等于没有心理困惑
- ※ 心理困惑是伴随大学生成长与发展过程中的正常现象
- ※ 迅速适应大学校园新生活,开创个人成长新局面

第一节 大学生心理健康面面观



心灵剧场

我国著名学者申荷永、高岚曾讲过这样一个故事:有三个钓鱼人在一条河流下游的一个水潭边钓鱼,钓鱼时他们发现有人在上游被水冲进水潭挣扎着求救。于是,有一个钓鱼人便跳入水中把落水者救了上来,并予以抢救。但在这时,他们又见另一个被冲下来的落水者,另一个钓鱼人又跳入水中把他救了上来。可是,随后他们又发现了第三个、第四个和第五个落水者。

这三个钓鱼者已经是手忙脚乱,难以应付了。

此时,有一个钓鱼人似乎想到了什么,他离开现场去了上游,想做一项性质不同但目的一致的工作,他在落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳,但仍有无视警告者被冲下水潭。后来,其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题,他要做另一项工作:教会人们游泳。这似乎是问题的关键,因为有了好的水性,不易被冲走,即使被冲入急流中,也能够独立应付,自我保护。



心情点拨

我们应该如何理解这个故事呢?如果用这个故事来比喻我们今天的话题——健康,那么第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”。这是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力,“被治疗者”也往往深感痛苦和不安。第二步插上警告牌的工作就好比是“心理咨询与辅导”,也是一项充满意义的工作,但一般来说,它也只是对“来访者”或接受咨询者才能够发生作用和影响。那么,第三步就是那位要教人们“水性”的“钓鱼人”所做的工作,就好比是“心理健康教育”了,他着眼于从根本上解决问题,不但教人们如何预防危险发生,还教会人们处于危急时进行应对的能力。

由此可见,拥有一个健康的心理对我们来说,是多么的重要。



心灵路径

一、健康的概念

健康是人类的基本需求之一,是每个人所渴望的。而人类健康概念的产生和科学的健康观的确立是经历了一个长期的历史演变过程才逐步形成的。长期以来,人们对健康的认识仅停留在“没有查出病就是健康”。

随着科学文化和社会的不断发展,20 世纪初,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变。1948 年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在其宪章中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”1989 年,该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容以使其更为全面。但实质上,社会适应性和道德健康都可归于心理健康的范畴。可见,健康包括生理健康和心理健康两个方面,人体健康是生理健康和心理健康的统一。

健康范畴	躯体健康	人体的结构完整,生理功能正常
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳的状态
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我
健康概念四方面之间的关系		躯体健康是其他健康的生理基础;心理健康与躯体健康相互作用;以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界

对于刚迈入大学校门的同学们来说,如何度过美好的大学生活是每个人都需要思考的问题。有一点是可以肯定的,健康的心理可以帮助同学们去过有意义和价值的大学生活,去走向



心灵的自由,并从中获得成长。那么我们就一起从理解什么是心理健康来开启大学生活吧!

二、心理健康

1. 心理健康的概念

随着时代的发展、社会的进步,人们也越来越认识到,良好的心理健康状态是非常重要的。

国际心理卫生大会 1946 年提出:心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

就像健康的定义一样,心理健康的概念也有很多,不过虽然人们对心理健康的理解有一定的差异,但都比较倾向地认为,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。

2. 心理健康的标准

(1)1946 年,世界心理卫生联合会(WFMH)从四个方面对心理健康作了界定:

- 1)身体、智力、情绪十分协调。
- 2)适应环境,人际交往中彼此谦让。
- 3)有幸福感。
- 4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(2)美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康的十条标准:

- 1)有充分的自我安全感。
- 2)能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力。
- 3)生活理想切合实际。
- 4)不脱离周围现实环境。
- 5)能保持人格的完整和谐。
- 6)善于从经验中学习。
- 7)保持良好的人际关系。
- 8)能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- 9)在符合团体要求的情况下,能有限度地发挥个性。
- 10)在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

(3)我国多数学者认为大学生心理健康的标准是:

1)智力正常。一般人的智商在 80 分以上。这是人们学习、生活与工作的基本条件,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,包括乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于调节与控制自己的情绪;情绪反应与环境相适应。

3)意志健全。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效的方法解决所遇到的问题;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行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4)人格完整。人格是指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、所做协调一致,具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格核心,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。这是心理健康的重要条件。个人要学会自我观察、自我认定、自我判

断,能做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6) 人际关系和谐。表现为乐于与人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系。

7) 社会适应正常。个体和客观现实环境保持良好的秩序。个体能客观地认识现实环境,以有效的办法对应环境中的各种困难,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄有不同的心理行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。

实际上,当一个人符合同年龄阶段大多数人的心理发展水平时,这个人心理就是健康的,反之就是不健康。所以,心理健康包含了两层意思:一是没有心理疾病,二是具有积极发展的心理状态。

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善恶;他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且与环境和谐地相处;他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己;他们也会享受美好人生,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。

3. 正确理解心理健康

虽然心理健康的概念和标准,并没有一个统一的规定,但正是因为不同专家、学者们对心理健康的不同定义,才使得我们可以从多个角度来看待心理健康,并学会正确理解心理健康。

(1) 心理健康是一个过程,而不是一种结果。

人本主义大师罗杰斯指出:“人的生命,在最好的状态下,乃是个流动、变化的过程,其中没有什么固定不变的。不论是我的当事人或我自己,我发现:生命在最丰富而又最有价值的时候,一定是一个流动的过程。”他认为,一个发展良好的人就是一个“重视过程的人”。

虽然罗杰斯描述的是人的一种理想的生命状态,但对我们如何理解心理健康有很大帮助。一个心理健康的人,是处在一个健康成长过程之中的人,也许他可能会碰到许许多多的麻烦,也许他也会一时落入心理困扰,但他是一个有力量来应对和处理自己问题的人。心理健康状态并非是固定不变的,而是一个动态的变化过程,既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所变化。因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态的好坏,并不是他一生的状态。心理健康是一个动态的过程,而不是一个静止的结果。

(2) 心理健康不等于没有心理困扰。

一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非是一回事。生活中每个人都会遇到各种困扰,但是这不等于心理不健康,重要的是能有效地解决。我们还要清楚“心理健康”是一个流动的概念,它随着事件的发生会产生不同的心理状况,如烦闷、焦虑、嫉妒、紧张、后悔等。人们如果能迅速摆脱偏执单一的心理状态,则能保持积极的心理健康,这种朝向心理健康的过程本身也是一种状态,即一种协调发展的状态。

(3) 心理健康的标准是一种理想的尺度。

心理健康的标准无论是哪种表述,都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。只要我们不断努力,就可以不



断提高自身的心理健康水平。但不要以追求完美的心态时时以心理健康标准来要求自己。只要能够有效地学习和生活就是心理健康。如果正常的工作、学习和生活难以维持和保证,就应该引起注意,及时调整自己或寻求专业的心理帮助。

(4) 心理健康是一种良好、持久而又协调的心理状态与过程。

它包括自我、身心、心理与环境、愿望与效能四个方面的协调。首先,自我的协调问题是心理健康的核心。生活中我们都有很多个“我”的定义,如果这些“我”能够协调形成一个既稳定又开放的自我形象即拥有一个高自尊、高自我力量的内部心理结构,我们就拥有了协调与应对外部世界的内在基石。其次,心理健康强调的是一种身心的协调,特别是身体、智能和情绪的协调性,并保持身体与心理两个系统各自的协调。再次,保持我们的心理活动和行为与客观环境特别是社会环境协调一致,就好比是你长大了,原来的屋子就小了、容不下你了,于是你就要去寻找更大的房子。当你找到了更大的房子的时候,你会发现自己却变得渺小了,于是你又要努力地使自己长得更大。最后,我们都有很多愿望,作为现代人我们还需要有效益观念,讲究效益,保证愿望和效能协调,才能最大限度地发挥自己的能力,保证高效率的生活,获得幸福的感受。因此,心理健康是一种协调状态与过程,而且这种协调是积极的、建设性的,是动态的、运动变化着的。



心海畅游

不同流派心理学家说的心理健康观

1. 精神分析派——弗洛伊德的“心理健康”观

弗洛伊德认为个体的人格是由“本我、自我、超我”三部分组成。当三者平衡和谐时,人格就趋于完善,如果三者关系失调乃至破坏,就会出现心理冲突和焦虑,严重的会出现心理疾病。心理不健康的人与健康的人之间并无本质的不同,即健康与不健康是连续的。健康人蕴涵着不健康的因素,不健康的人也包含着健康的素质,健康的人若自处不当会变成不健康,不健康的人只要能有效处理自己的情绪与问题就能重新获得健康。因此个人要实现心理健康必须学会:正视并接纳自己,学会爱,学会工作。

2. 人本主义学派——马斯洛与罗杰斯心理健康观

马斯洛是美国著名心理学家,也是人本主义心理学的主要代表。在马斯洛看来,心理健康的人就是自我实现的人。只有充分实现个人的潜能、实现人生全部价值的人,才能成为真正的心理健康的人,即自我实现者。自我实现是一个需要付出代价的过程。马斯洛的自我实现者也并不是完美无缺的,他们只是比其他人更接近完美。

罗杰斯是继马斯洛之后人本主义阵营中最具号召力的美国心理学家。他认为心理健康的人就是机能健全的人。在罗杰斯看来,要成为机能健全的人,关键在于自我结构与经验的协调一致。这就需要有一个“无条件的积极关注”的成长环境。只要人与人之间无条件地真诚关怀,个体就能调节自己的经验,朝向自我实现,使自我更趋向理想自我;自我实现的倾向是生命的驱动力,使自我更完善,更成熟,更具社会责任感,从而形成机能健全的人。

3. 存在分析学派——帕尔斯的心理健康观

帕尔斯是著名的存在分析学家。他认为心理健康的人就是“生活在此时此地”的人。此时此地的人不追求幸福而只是努力体验幸福,真实的幸福感就存在于当前。如果以幸福为目

标,就会使他们的注意力和精力都脱离当前。也就是说,健康的人不去追求虚无缥缈的幸福而努力体验此时此地的幸福。在帕尔斯看来,只要集中当前,体验当前,实现自立,并独立地担负起当前的责任来,用自我支持取代环境支持,人就能自然而然地实现真实的自我,而所有人的真实自我都是美好而健康的。

4. 建构主义学派——凯利的人格建构心理健康观

凯利认为,一个人是否心理健康,主要看他选择生活的方式是开放创造的,还是封闭的。开放创造的生活方式是健康的,封闭的生活方式往往会带来困扰。而选择主要是受个体的预期及其建构系统效用的影响。按照凯利的观点,一个人一生中主要的目的是降低不确定性而不是寻求强化或回避痛苦,也就是说,如果一个人预测到某些不愉快的事情要发生,后来发生了,即使这种体验是消极的,但是他(或她)的预测就会被证实有效,个体就会依然采取这种行为来维持其健康系统。

5. 社会文化派——库布斯的心理健康观

美国学者库布斯(Combs. A. W)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特征。第一,具有积极的自我观念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己的存在价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能会觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱。但大学生心理健康教育是,肯定的、积极的自我观念总是占优势。第二,恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,既能认同别人而又不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的;而且能和别人分享爱与恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬;并且不会因此而失去自我。第三,面对和接受现实。能面对现实和接受现实,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验;并能多方寻求信息,倾听不同的意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。第四,主观经验丰富,可供取用。能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

你知道一生有多少个发展问题吗?

发展问题是每个人在一生中某个阶段应该获得的技能、知识和态度,是存在于个人需要和社会要求之间的东西。人的发展就是解决和完成这些问题的过程,人的成熟也就是由完成各个发展阶段的问题而实现的。那么在人生的各个阶段,都有哪些心理发展的问题呢?

1. 幼儿期

(1) 学习走路。

(2) 学习吃饭。

(3) 学习说话。

(4) 学习大小便的方法。

(5) 懂得脾气的好坏,学习控制自己的脾气。

(6) 获得生理上的安定。

(7) 形成有关社会与事物的简单概念。

(8) 与父母、兄弟姐妹及他人建立情感。

(9) 学习区分善恶。



2. 儿童期

- (1) 学习一般性游戏中必要的动作技能。
- (2) 培养对自己身体健康的态度；
- (3) 和同伴建立良好关系。
- (4) 学习男孩或女孩角色。
- (5) 发展读、写、算的基础能力。
- (6) 发展日常生活必要的概念。

- (7) 发展道德性及价值判断的标准。

- (8) 发展人格的独立性。

- (9) 发展对社会和各个团体的态度。

3. 青年期：

- (1) 学习与同龄异性男女的交往行为。

- (2) 学习男性与女性的社会角色。

- (3) 认识自己的生理结构，以有效地保护自己的身体。

- (4) 体验从父母或其他监护人那里独立出来的情绪及感受。

- (5) 有信心实现经济独立。

- (6) 准备选择职业。

- (7) 做好结婚与组织家庭的准备。

- (8) 发展作为一个公民的必要知识与态度。

- (9) 追求并实现社会性行为。

- (10) 学习作为行动指南的价值与伦理体系。

4. 壮年初期

- (1) 选择配偶。

- (2) 学会与配偶一起生活。

- (3) 生儿。

- (4) 育儿。

- (5) 管理家庭。

- (6) 就职。

- (7) 担负起公民的责任。

- (8) 寻找合适的社会团体。

5. 中年期

- (1) 形成作为公民的社会责任。

- (2) 建立一定的经济生活水平，并且维护这种水平。

- (3) 帮助孩子，成为一个能被人信赖的幸福的成人。

- (4) 充实业余生活。

- (5) 接受并适应中年期生理方面的变化。

- (6) 照顾年老的双亲。

6. 老年期

- (1) 适应体力与健康方面的衰退。

- (2) 适应退休和收入的减少。



(3) 适应配偶的死亡。

(4) 与自己年龄相近的人建立快乐而亲密的关系。

(5) 承担公民的社会义务。

(6) 降低对物质生活满足的要求。



心灵考场

我们每个人都有很多心理健康元素,仿佛深山宝藏不为自己所知。下面是一张自我评价表,可以帮助你更清楚地发现自己性格中的健康元素。以10分为满分,试着给自己一个分数。如果你得分越多说明你心理健康水平越高;如果你得分低,抓紧修炼。还能找出自己更多的心理健康元素吗?找到越多的健康元素就越健康,试试看!

心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	心理元素	得分	
诚实		合群		热情		友善	
整洁		谦虚		稳重		有礼貌	
助人		乐观		理智		进取	
勇敢		果断		自信		快乐	
好表现		有毅力		可靠		负责	
独处		谨慎		幽默		有朝气	

总分: _____

你的表现如何?

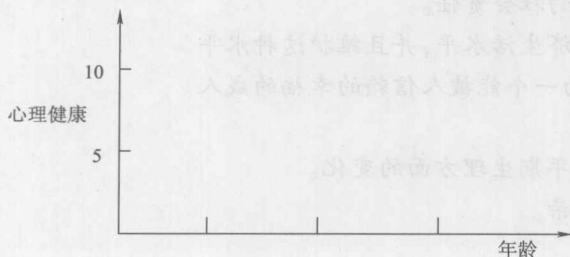


我心行动

(1) 花几分钟时间回顾“什么是心理健康”的内容,然后思考一下:你是否具备心理健康特质?你准备如何完善自己,使自己具有更多的心理健康特质?

(2) 仔细回顾你过去的生活经历,你觉得当你面对选择时的心态是怎样?过去所作的选择对你的个人成长有什么影响?

(3) 如果心理健康是个过程,按下列坐标,对自我心理健康发展状况作一个评估。





心灵鸡汤

保持平常心——观《阿甘正传》后感

电影《阿甘正传》是一部令人感动、发人深省的不朽佳作。影片改编自温斯顿·格普姆的同名小说,通过对阿甘人生道路的描述,全景透视了美国生活的方方面面,表现了一种独特的生活感悟,发人深省。

正如影片开头随风飘荡的羽毛,阿甘的人生是顺其自然发展的。不管是跑步也好,打球也好,捕虾也罢,阿甘都能够自由自在,总是让一切事情任其自然地发生。

珍妮为了让阿甘躲开同学的欺负,要他快跑时,他啥也不想撒腿就跑,什么时候甩掉同学,他不知道,更不关心。别人一定要他说出跑步的理由时,他只用妈妈的一句话来回答:“要想往前走,就得忘记过去。”

一切随缘,顺其自然发展,始终保持一颗澄明、纯洁的心灵。这种随心而至、心无外物的心理状态和阿甘独有的、在正常人眼中的“弱智”表现,与东方中国的“禅的境界”有许多不谋而合之处。这是一种“无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡圣的心境”,即禅宗所讲的“平常心”。

现代社会节奏加快,人们终日奔忙于高速运转、快节奏的生活,压力是巨大而无形的。许多人为了博得别人的掌声,使劲去讨好别人;为了表现自己的优越感,极力钻营;为了维护虚荣,强作体面;为了掩饰无知,不懂装懂……心中杂念越多,越会失去生活的纯真;越想维护体面,越容易失去生活的自由与创造。这种过分的执著,会使人的思维固着于一个角度,无法跳出自己编织的牢笼,最终导致精神崩溃。正像影片中的珍妮和丹中尉,曾经一度徘徊在生命的边缘,生活在极度痛苦之中。

在人们执著于追求自己认定目标的同时,“平常心”便伴随着焦虑、困惑、恐慌而消失殆尽,其结果便是心理障碍的产生。阿甘的生活智慧是值得仔细寻味的。人,只有积极地去适应现实生活环境,顺其自然,凡事“拿得起、放得下”,时刻保持平常心,保持这种万事随缘、物我两忘、自强自信的状态,在积极追求人生的同时,顺应事物发生发展变化的规律,放弃名利,放弃不安,让心灵无牵无挂,宁静如水,才能解脱自我,超越自我,回归本心,获取人生三昧。

第二节 大学生的“心灵万花筒”



心灵剧场

镜头一:

“校园里有一些学生,上课、集会经常迟到,老师批评、同学提醒,都不管用,还总是找借口;祈琪已经大三了,前段时间,突然回家,说不想上学了,要退学;某学院的小江听课总喜欢坐后排,坐到其他位置就一点也听不进去,心烦意乱;快考研了,相当一部分备考学生心理焦虑,无法排解……种种不良情绪好像会传染,以往的个案在一个个增多,渐渐膨胀为一种现象、一个焦点。总之,大学生心理健康已成为一个不容忽视的严峻问题。”

镜头二:

“近年来,许多学者采取各种方法对大学生的心理健康状况进行调查研究,结果表明,我国当代大学生的心理健康状况并不尽如人意,有相当数量的在校学生存在不同程度的心理健康问题,有的已经出现了非常严重的心理障碍。2002年2月23日,清华大学学生刘海洋在北京动物园向五只黑熊泼洒硫酸,致使黑熊严重烧伤。2004年2月23日,云南大学生物技术系学生马加爵与同学打牌时发生摩擦,因无法忍受同学的指责,将四名同学杀害后潜逃。此外,各地还发生了多起在校大学生因心理问题而跳楼的事件。当代大学生的心理健康问题引起社会各界的广泛关注。这不仅对我国高等教育提出了严峻的考验,而且对构建和谐社会也产生了严重的不良影响。”

镜头三:

是不是人人都如此?我年轻时总感到自己一会儿信心十足,一会儿又自信丧尽,觉得自己完全无能,毫无魅力,没有价值;同时我又觉得自己是天生我才必有用,并且可以计日程功。在我充满自信时,我连最大的困难也能克服;同时一次最微不足道的失误,也叫我觉得自己仍旧一无是处。

有良好的学习环境,衣食无忧,可“郁闷”却成为时下他们最流行的口头禅。是什么让他们不快乐?

“学习生活无目标,人际交往有困惑、太以自我为中心,而另一面又过于自卑;生活乏味前途迷茫;生活的意义是什么……”



心情点拨

无论是大学生常见的心理困扰,还是校园暴力事件,总之,只要这样的场景出现,就会引起家长、教师以及社会各界人士的感慨和困惑,同时还表露出他们深深的担忧之情。实际上,就像每个人身体都会得病一样,人的心理也会有各种各样的困扰。而一旦这些困扰出现在我们的生活里时,请不要过分地担心,因为这并不意味着我们的心理就不健康了。请正确看待生活中的心理困扰,同时也请留给我们独立解决和自主成长的空间,而当我们无力解决时,请及时抓住那只充满爱心的援助之手……

要想了解我们为什么会出现心理困惑,那就从了解这一时期我们的心理发展特点和正确辨识心理困扰开始,当清楚这些之后,也许我们就会化解过分的焦虑并拥有了解决问题的信心。



心灵路径

一、大学生的心理特点

进入大学后,我们可能发现,大学校园是一个不同于其他环境的特殊的地方,这是因为从中学到大学,大学生的生活环境发生了巨大改变。也许我们不能继续安处于象牙塔内,而是需要融入社会,受社会变革的影响而上下翻腾,我们的世界充满了喧嚣和烦躁。就在这样一个大环境的影响下,我们心理发展呈现出一些十分明显的新特征。

正处于青春年华的我们,个体的生理发育已接近完成,已具备了成年人的体格和生理功能,但在心理发展上却正在走向成熟而又未真正完全成熟,主要表现是由未完全成熟向成熟迅



速过渡。一方面,我们觉得自己长大了,成人感明显增强;另一方面,又摆脱不了对父母老师的依赖,独立性与依赖性并存。具体地说,这一时期我们的心理发展特点表现为以下几方面:

1. 智能发展达到高峰

认识能力、思维能力、理解能力、创造能力迅速提高,不再满足于现象的罗列,而是能动地探究事物的本质和发展规律。但由于其社会经验少,生活阅历浅,也易出现脱离现实、主观片面、固执己见等倾向。思想意识超前,喜欢求新、求异、求变,容易接受新事物,乐于学习和接受。但由于自身辨别能力的不足,有时会缺少理性的分析判断而产生偏激的言行。

2. 自我意识明显增强

自我意识包括自我认识、自我评价、自我期望和自我监控。进入大学阶段,多少大学生开始重新审视自己,关注他人对自己的态度和评价,有很强的自尊心、好胜心,渴望得到他人的尊重与理解,期望自己成为生活的强者。心理发展不成熟,往往对自己的认识不够客观、全面,存在一定程度的偏颇,不能准确地把握自己,导致自我估计过高,遇到挫折后又容易陷入自暴自弃的深渊中不能自拔。

3. 情绪情感日益丰富

情绪情感方面常表现出情绪体验深刻、情感丰富而强烈特别关注自我的成长,对周围环境的变化、学业的好坏、他人的评价、人际交往等各方面都非常敏感在意;年轻气盛,自我控制、调节情绪的能力比较弱;遇事易激动、情绪波动较大,常有明显的两极分化;有时表现出奋发向上的激情,有时又转变为灰心丧气,不求进取。

4. 性意识迅速发展并渐趋成熟

性生理机能已经发育成熟,性意识逐渐增强,与此相适应的感情欲望也逐渐增强。开始注意自我形象,关注异性,渴望与异性交往,希望获得爱情。大学校园里较为宽松的学习与生活环境,不少同学开始考虑恋爱问题并进入恋爱实践。由于异性交往技巧及性知识的欠缺,不能正确对待和处理恋爱过程中的一些问题。

二、透视“心灵万花筒”——辨识心理困扰

随着人们对心理健康日益关注,针对大学生群体,特别是当出现校园恶性事件的报道或是学业困难,仿佛心理困扰都是罪魁祸首。实际上,每个人都会有一定的心理困扰,只是性质和程度不同罢了,因此当我们有了心理困扰时,请清楚地认识这样一件事:有问题不代表不健康。

(一) 认识心理困扰

1. 心理困扰的概念

心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限,一般认为,人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变,并且相互依存和转化的连续过程。因此,生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题,即人的心理问题是普遍存在的,只是程度不同而已。

2. 心理问题的类型

通常把心理问题根据其严重程度,分为心理困扰、心理障碍和精神障碍三种。

(1) 心理困扰,主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等。

(2) 心理障碍、情绪及行为障碍,主要是指焦虑障碍、性心理障碍和人格异常等轻度心理失调。

(3) 精神障碍,精神障碍是所有心理障碍中最严重的疾病,这些障碍包括心境障碍中的双