

The psychological
health education of
College Students

大学生 心理健康 教育

陈桂香 主编

蔡培培 刘琦 副主编



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 陈桂香

副主编 蔡培培

刘 琦



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

内容提要

本书以大学生心理现象为主线,针对高职高专学生心理发展特点及常见的困扰,运用心理学理论和技巧,围绕学生关心的自我意识、完美人格、情绪管理、人际交往、有效学习、爱与性、应对挫折、运用网络和科学择业等问题,进行科学的阐释和指导,帮助学生塑造健全人格,开发心理潜能,优化心理素质,促进人格成长,成就美好人生。

本书内容翔实、表述精练,选取案例具有很强的针对性,“心理视窗”内容加大了信息量,“心理鉴别”、“心理训练”具有较强的可操作性。全书无论是内容选取还是体例设计都追求指导性、实用性和可读性,适合作为高职高专学生心理健康教育教材,同时也适合作为其他高等学校、中等职业学校学生,社会其他人员学习心理健康知识,发挥心理潜能的培训和指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/陈桂香主编. —北京:高等教育出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-04-038226-6

I. ①大… II. ①陈… 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(2013)第181582号

策划编辑 王博 责任编辑 刘洛克 特约编辑 范晓 封面设计 张申申
版式设计 王艳红 责任校对 孟玲 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社址	北京市西城区德外大街4号	网址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印刷	河北新华第一印刷有限责任公司	网上订购	http://www.landaco.com
开本	787mm × 1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印张	13.25	版次	2013年8月第1版
字数	290千字	印次	2013年8月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定价	25.60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 38226-00

前 言

进入大学,耳目一新的生活令人感到有些惶恐和孤独。我们曾经只负责学习,只关注分数,今天要学会适应、学会学习、学会交往、学会管理情绪、学会面对挫折、学会处理爱与性,等等。面对多元的主题,纷繁的矛盾,尚未完全成熟的大学生们难免有些茫然无措,甚至感到有些压抑和焦虑。如何才能成功完成学业,愉快地度过大学生活,已成为同学们的日常话题,淤积内心的矛盾和冲突若不能得到有效纾解,不仅影响正常的学习和生活,久而久之还会形成心理问题,阻断我们前行的道路。

英国著名作家狄更斯说过:“青年是最好的时期,也是最坏的时期;是智慧的时期,也是愚蠢的时期;是信仰的时期,也是怀疑的时期;是光明的时期,也是黑暗的时期。”近年来,由于社会的发展,时代的变迁,青年人在思想观念、态度行为上发生了很大的变化,也面临着很大的压力,有多少风华正茂的大学生由于适应不了复杂多变的社会生活而苦闷抑郁、精神错乱,甚至放弃生命。惋惜之余,我们更加强烈地意识到:大学生的心理健康尤为重要。樊富珉教授有过经典的论述:“只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。”所以大学生要善于维护心理健康,塑造健全人格,开发心理潜能,优化心理素质,促进人格成长,以强大的内心动力,去面对生活的坎坷,去实现人生的价值。

大学生的心理健康已受到普遍关注,教育部要求各高校做好大学生的心理健康教育和保健工作。心理健康的知识和技巧,应该是大众普遍关注的问题,不仅仅是为了预防心理疾患,提高心理健康水平,它的本质是开发潜能,促进成长。本书以大学生心理现象为主线,选取了十个主题,通过案例导入,阐释了心理健康方面的知识和理论,设置了“心理名句”、“心理视窗”,增加信息量,拓展读者的视野,配合“心理鉴别”、“心理训练”、“心理思考”,学思并用,知行合一。内容力求深入浅出,引人入胜,掩卷遐思,给读者以有益的启迪和指导。不仅可以作为大学生心理健康的教育教材,也可作为青年人人生的指导读本。

本书的编写人员均为高职院校多年从事心理健康教育教学实践的教师,他们具有丰富的心理健康知识理论,深谙大学生的心理发展规律和心理发展状态。本书由黑龙江职业技术学院教师陈桂香主编,蔡培培、刘琦副主编,第一、二、三、四讲由陈桂香编写,第五、六、七讲由刘琦编写,第八、九、十讲由蔡培培编写,全书由陈桂香统一定稿。

本书在编写过程中,参考了大量专家、学者的论著,并尽量以参考文献的形式列入书末,

在此对原著者一并表示感谢。

尽管编者对本书投入了大量的精力,但由于水平有限,书中难免有不妥和疏漏之处,诚请各位前辈、专家、同仁、同学及读者提出宝贵意见,以利本书进一步完善。

编者
2013年5月

目 录

第一讲 关注心理健康	1	(二) 培养健康的自我意识	30
一、健康的内涵	2	第三讲 构建完美人格	38
(一) 健康新观念	2	一、解析人格	39
(二) 心理健康的内涵	3	(一) 人格的含义	39
(三) 心理健康的标准	4	(二) 人格发展的特点	39
(四) 界定心理健康标准的注意事项	6	(三) 人格的心理倾向	39
(五) 对心理健康的评估方法	7	(四) 人格的心理特征	40
二、大学生常见的心理问题及调适	9	(五) 人格发展的影响因素	44
(一) 常见的心理问题	9	二、大学生人格发展及常见的人格问题	46
(二) 影响大学生心理健康的因素	11	(一) 大学生的人格特征	46
(三) 常见心理问题的自我调适方法	12	(二) 大学生人格发展中的不足	47
三、心理障碍与心理咨询	14	(三) 大学生常见的人格障碍	49
(一) 常见心理障碍的表现	14	(四) 对人格障碍的自我矫正方法	51
(二) 心理咨询与心理治疗	16	三、大学生健全人格的塑造	52
第二讲 完善自我意识	20	(一) 健全人格的含义	52
一、良好的自我意识是成功的基础	21	(二) 如何健全大学生的人格	53
(一) 自我意识及其作用	21	第四讲 学会管理情绪	57
(二) 大学生自我意识的发展阶段	23	一、情绪健康标准	58
(三) 大学生自我意识发展的特点	24	(一) 情绪及其表现	58
二、大学生自我意识的偏差与调适	27	(二) 情绪的分类	59
(一) 以自我为中心	27	(三) 情绪的作用	61
(二) 自傲	27	(四) 情绪的健康标准	62
(三) 自卑	28	(五) 情商与人生	63
(四) 过分追求完美	28	二、大学生常见的情绪困扰	64
(五) 从众	29	(一) 大学生情绪发展的特点	64
三、大学生积极自我意识的塑造	30	(二) 大学生常见的情绪困扰	65
(一) 健全自我意识的标准	30	三、管理情绪 提高情商	68

(一) 管理情绪的意义	68	(六) 创造性学习	113
(二) 大学生情绪调节的方法	69	第七讲 学会应对挫折与压力	116
第五讲 学会与人交往	76	一、正确认识挫折	117
一、大学生与人际交往	77	(一) 逆商(AQ)新概念	117
(一) 大学生人际交往的特点	77	(二) 挫折与人生	118
(二) 大学生人际交往的意义	78	(三) 挫折反应与防卫机制	120
(三) 人际关系良好的条件	78	二、对大学生挫折承受力的培养	122
(四) 人际关系发展的阶段	79	(一) 大学生常见的挫折	122
二、大学生人际交往障碍的克服	80	(二) 大学生培养承受挫折能力的 方法	124
(一) 克服认知偏差	80	三、学会纾解压力	126
(二) 克服不良心理	82	(一) 压力与心理健康	126
(三) 克服性格缺陷	84	(二) 大学生常见心理压力分析	127
三、处理人际关系的策略	86	(三) 纾解压力的策略和方法	128
(一) 遵循人际交往原则	86	第八讲 正确对待爱与性	133
(二) 提高人际吸引力	87	一、正确理解爱	134
(三) 提高人际交往能力	88	(一) 爱情的含义	134
(四) 科学处理人际冲突	90	(二) 爱情三因素论	137
第六讲 学会有效学习	95	二、把握恋爱的心理	138
一、透视现代大学学习	96	(一) 恋爱的心理过程	138
(一) 转变学习观念	96	(二) 恋爱中的男女差异	139
(二) 拓展学习内容	97	(三) 恋爱中常见的心理效应	140
二、大学生学习特点及效能影响因素	99	三、大学生的恋爱与成长	142
(一) 大学生学习活动的特点	99	(一) 大学生恋爱的意义	142
(二) 影响学习效能的因素	100	(二) 大学生恋爱的特点	143
三、大学生学习障碍及克服	102	(三) 恋爱中常见的心理困扰	144
(一) 学习动力不足及调适	102	(四) 提高爱的能力	147
(二) 认识障碍及调适	104	四、科学地对待性	152
(三) 注意障碍及调适	104	(一) 性的含义	152
(四) 学习焦虑及调适	105	(二) 性心理健康	152
(五) 学习疲劳及调适	106	(三) 成长中的性困惑	154
四、做高效的学习者	108	(四) 维护性健康的途径	156
(一) 尝试创新学习模式	108	(五) 勇敢面对性骚扰	158
(二) 选择有效的学习方法	109	第九讲 正确利用网络	165
(三) 养成良好的学习习惯	111	一、互联网是把双刃剑	166
(四) 掌握科学的学习时间	112	(一) 互联网的特点	166
(五) 充分利用学习资源	112		

(二) 互联网对大学生心理的影响	166	现象	184
二、大学生利用互联网分析	169	(一) 自我认知失调	184
(一) 大学生上网的目的	169	(二) 焦虑	184
(二) 大学生上网的心理	170	(三) 悲观怯懦	185
三、大学生网络心理问题及调适	171	(四) 消极冷漠	185
(一) 大学生网络心理障碍	171	(五) 问题行为	185
(二) 大学生网络心理问题的克服	172	(六) 躯体化症状	185
四、大学生网络成瘾及对策	173	三、关于调适的基本观点	187
(一) 网络成瘾症的基本类型	173	(一) 充满自信	187
(二) 网络成瘾的危害	174	(二) 正视社会现实	187
(三) 网络成瘾的矫正	175	(三) 培养独立意识	188
第十讲 科学面对择业	179	(四) 正确对待挫折	188
一、大学生选择职业的心理误区	180	四、心理调适的具体方法	190
(一) 矛盾心理	180	(一) 自我激励法	190
(二) 依赖心理	181	(二) 注意转移法	190
(三) 攀比心理	182	(三) 适度宣泄法	190
(四) 自卑心理	182	(四) 自我安慰法	191
(五) 从众心理	182	(五) 合理的情绪疗法	191
二、困扰大学生择业的几种常见的心理		参考文献	200

第一讲 关注心理健康



心理名句

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀



身边故事

到底是谁打碎了我的梦想？

我是一个来自教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”，在父母关爱的目光中成长，我的心是自由而轻松的，小学、初中、高中就读的经历使我坚信我将是属于全国一流大学的。

然而，由于高考的失误，虽然我进入了大学读书，却不是我梦想中的学校。在接到通知的那一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创的我几乎站不起来，我怕听到中学同学到名牌大学读书的消息，我担心自己的失败成为同学的笑料。

当九月明媚的阳光照在开心的大学新生脸上时，我却丝毫也高兴不起来。反正想既来之则安之，而心中的结并没有解开。由于盲目的自信，确信高考成绩超出其他同学80分，完全有能力胜任大学的学习。学习没有了动力，生活没有了目标，正如大海上漂浮的小舟，完全失去了原来的方向，在茫然徘徊中迎来了期末考试，我意外地收获了不及格的结果。我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。

第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信与上进心，我那颗曾经不服输的心复苏了。但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体验虚拟世界的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯，学位没有了，不用说梦想中的名牌大学，连大学生的资格也将丢失，谁把我的青春弄丢了？正在此时，学校对我发出了回家的

指令。

我真的非常懊悔,第一次我深深自责:作为我们家庭的第一位大学生,我辜负了家长厚重的期望;作为学生,我对不起培养我的老师;更重要的是我有负于自己的年华。此刻,我发现大学的灯光是那么明亮,校园是那么美丽,而大学生活是如此让人难以割舍……

§ 背后的思考 §

这个同学是带着对自己过去的不满意和对就读大学的失望来到大学的,这个心理阴影一直伴随着她短暂的大学生活。就是在认定“我是属于一流大学”的自我认识中,陷入了自我认识的误区,尽管在别人心目中她是不错的,但她自己始终认为进入非梦想中的重点大学是一种失败,自我体验是痛苦的。由于高分进入自己并不满意的大学,自负又让她承受了不及格的打击,以至沉迷游戏,最后,连读这所不理想的大学的资格也失去了。

以往顺利的成长经历造就了她自负、心理承受能力差的特点;抱负水平超乎现实,淹没了本应有的成就体验,失败感成了主导心境;生活目标失落,造成自暴自弃,不甘更不敢面对现实,最终失去了上大学的资格,又陷入了深深的自责中。应该说是她自己打破了自己的梦想。

健康是成功的前提,每个人都希望能够健康快乐地生活,积极向上地发展,但随着社会科技的进步,经济的发展,生活节奏的加快,人们在社会活动中承受的心理压力越来越大,出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。大学生作为一个特殊的群体,心理健康问题较其他社会群体显得尤为突出,因此,掌握心理健康知识,及时调适不健康的心理,建立良好的心理素质已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。



心理知识

一、健康的内涵

(一) 健康新观念

1. 健康观念的发展

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在,人类对健康的认识又发生了飞跃。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅是指没有病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态和完全安宁。从健康观的演变可以看出,科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,它包含躯体健康、心理健康、适应社会等方面。健康的目标是追求一种更积极的状态、一

种更高层次的身心协调与发展,是一种身心健康、生活幸福的完满状态。所以一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人的身体、心理和社会适应能力都处在良好状态时,才是真正的健康。

2. 健康的标准

根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的 10 项标准:

① 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;② 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③ 善于休息,睡眠良好;④ 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;⑤ 能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥ 体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦ 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;⑧ 牙齿清洁无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;⑨ 头发有光泽、无头屑;⑩ 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从这十条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。1989 年 WHO 又将健康的概念补充为:健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更有着其突出的意义。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完满康宁的健康状态,不仅要讲究生理卫生,还要讲究心理卫生,目前准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善心理健康状态,已成为了青少年成长成才的重要问题。

(二) 心理健康的内涵

1. 心理健康的危机

早在半个多世纪之前,心理学家荣格就提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停滞了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活中的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人:苦闷、焦灼、孤独、冷漠……

世界卫生组织宣称:21 世纪,全球每 5 人中就有 1 人将患有不同程度的心理障碍。联合国有关专家也曾预言:到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样,带给人们持续而深刻的痛苦。

随着社会发展,竞争加剧,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人,虽然表面看来一切正常,但内心也在默默地忍受着越来越大的心理压力。大学生,作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强的一个特殊人群,面临着更多的机遇和挑战,承受着更大的压力与冲突,呈现出更多的心理问题与疾患。研究发现,在大学生中,患有明显心理疾病的人虽为数不多,但几乎每一位大学生都曾在不同阶段出现过程度不同的心理问题。

精神疾病是当今社会越来越关注的问题之一,目前精神疾病的致病因素中最主要的是

心理因素。据北京 16 所高校的调查证明,因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的 39.7% 和 64.4%。更为严重的是,自杀、故意杀人等暴力事件与大学生联系在了一起。

2. 心理健康的含义

1946 年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上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。

心理学家英格里斯 1958 年指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下能做出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发挥其身心潜能,这是一种积极的、丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。

英国《简明不列颠百科全书》中将心理健康定义为:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。

综合国内外不同的定义,我们可以将心理健康理解为: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,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能的状态。

对于心理健康的理解不能绝对化,因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态,常常是一种弹性的相对状态,即使是一个心理正常的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇,健康与不健康是可以相互转化的。

(三) 心理健康的标准

1. 心理健康的一般标准

要想判定人们的心理是否健康需要确定一套标准,但心理健康标准的确定则非常困难,由于人们的时代、环境、年龄、文化背景等诸多因素的不同,无法完全量化心理健康的标准,国内外目前也没有统一的标准。

1946 年第三届国际心理卫生大会提出心理健康的四个标志:身体、智力以及情感十分调和;适应环境;有幸福感;在工作中能发挥自己的能力和能力,过着有效率的生活。

美国心理学家马斯洛和米特乐曼提出的十条心理健康标准,是目前公认的“标准的标准”:① 有充分的自我安全感;② 能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;③ 能与周围环境保持良好的接触;④ 生活的理想切合实际;⑤ 能保持自身人格的完整与和谐;⑥ 善于从经验中学习;⑦ 能保持适当和良好的人际关系;⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪;⑨ 能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;⑩ 能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

我国学者王登峰、张伯源提出了 8 条心理健康的指标:① 了解自我,悦纳自我;② 接受他人,善与人处;③ 正视现实,接受现实;④ 热爱生活,乐于工作;⑤ 能协调与控制情绪,心境良好;⑥ 人格完整和谐;⑦ 智力正常,智商在 80 分以上;⑧ 心理行为符合年龄特征。

2. 大学生心理健康标准

大学生的普遍年龄一般为 18 ~ 25 岁,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。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。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:

(1) 情绪积极稳定。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,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,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应。反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

(2) 意志品质健全。意志是人们在完成有目的的活动时做出的选择、决定与执行的心理过程。健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性;在学习、训练等任务中不畏困难和挫折,知难而上,持之以恒;需要做出决定时,能毫不犹豫、当机立断;还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己的言行。

(3) 人格结构完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指构成人格的气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生所思、所想、所说、所做都是协调一致的,他们以积极进取的人生观作为人格的核心,把自己的需要、目标和行动统一起来。

(4) 自我意识正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、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,也不以自己在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,体验自我存在的价值;能对自己的优缺点做出恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(5) 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。人际关系状况最能体现人的心理健康状况,心理健康的学生能与他人建立和谐的人际关系;乐意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦,他们的社会支持系统强而有力。

(6) 适应环境的能力良好。适应环境的能力包括正确认识环境以及处理个人与环境关系的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的评价和认识,使个人符合新环境的要求;能保持与环境的良好接触;善于将自己融入到不同的环境中,及时修正自己的需要和愿望,使自己的心理需要与社会协调统一。

(7) 心理行为符合年龄特征。不同的年龄段都有相应的心理行为表现,心理健康的学生的认识、情感、言行都符合他所处的年龄段,精力充沛、勤学好问、喜欢探索;过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

手机依赖症

手机的出现,给人们的沟通带来了方便和快捷,但越来越多的人发现自己已无法离开这个“爱物”,哪怕是半天不见,也会魂不守舍,坐卧不宁,甚至一些人出现了以下症状,即所谓的手机依赖症:

1. 总把手机放在身上,如果没带就心烦意乱,无法静下心来做其他事情。
2. 一段时间手机铃不响会感到不适应,并下意识地看手机是否有未接的电话。
3. 经常产生手机铃响的幻觉,甚至听到别人的手机铃声也会以为是自己的手机在响。
4. 在开会等要求关机的场合会使用折中办法,将手机设置为振动,却依然不放心,一遍又一遍地悄悄查看。

手机依赖症青睐三种人:青年白领女性,业务担子重的中年男人和学生。要克服手机依赖症,需要为自己营造绿色的生活,如郊游、健身、看书、听音乐等,以平和的心态适应生活的变化,借鉴较少使用手机者的生活安排,分散对手机的注意力,并适时给自己以“没有手机打扰的日子真好”的心理暗示。

(四) 界定心理健康标准的注意事项

1. 心理健康标准是相对的

界定心理健康标准必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。比如,一个人正在开心地玩扑克牌游戏,同伴走过来拿走了他的扑克牌,他立刻大哭起来,你认为他正常吗?也许你会认为他不正常,但如果他是一个四五岁的孩子,你还这样认为吗?年龄、性别、背景等差异都决定了心理健康标准不能绝对化。

2. 从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化

我国心理学者岳晓东将人的精神健康比做白色,将精神不健康比做黑色,认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。又可以将灰色区域进一步分为浅灰色区与深灰色区,浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为因诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限,是一个渐进的演变过程,包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格,这些问题虽属于非器质性精神痛苦,但不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

世间纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少,大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康

康状态”，该状态虽然不是明显的病态，但却严重影响了人们的心理生活质量，浪费人们的精力，将其精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引力，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。所以，心理健康不仅仅是指没有心理疾病，还指要超越“亚健康状态”。

3. 心理不健康与不健康的心理和行为是不同的

判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。比如，有位同学，精力充沛，易与人相处，整天无忧无虑，可是近两周来，他变得极为抑郁，精力不集中、失眠，还时常发出哭喊，你是否认为他不正常呢？但是假如你知道，他两个星期前收到家里的来信，得知自己亲爱的弟弟得了白血病，将不久于人世，你还会认为他的精神有问题吗？心理健康是较长一段时间内持续的状态，心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着此人一定是心理不健康。有的时候，只要他能适应社会生活，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。

人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力，这种状态一般称为心理健康。二是不平衡状态，简称偏态，指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。三是不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。

4. 心理健康是一个文化的、发展的概念

在同一时期，心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异，特定的社会文化对心理健康的要求，取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态，而是一个变化和发展的过程。

（五）对心理健康的评估方法

对于心理健康状况和心理障碍，必须以严谨的态度和科学的方法，并依据心理健康标准，综合运用会谈法、观察法、心理测验法、医学检查法予以评估和诊断。

1. 会谈法

会谈法是指咨询者通过与来访者谈话来了解其心理健康状况，达到评估其心理健康状况之目的的一种方法，这种会谈也叫诊断性会谈。众所周知，心理障碍的许多症状是以来访者的主观体验为主要表现的，如来访者的感知觉、思想活动、情感体验及对疾病的认识等，只有通过谈话才能觉察到它的存在并了解其内容，所以，会谈法是评估和诊断心理健康状况的一种重要方法。

2. 观察法

很多心理障碍者有其外部表现的特征，如焦虑症者坐立不安或愁眉不展；精神分裂症患者

者常有多种怪异行为、情感淡漠、行为与外界环境不协调等。观察法就是通过有目的、有计划地观察来访者的外部表现,如动作、姿态、表情、言语、态度和睡眠等,来评估和判断其心理健康状况。

3. 心理测验法

所谓心理测验就是用一些经过选择加以组织的可以反映出人们一定心理活动特点的刺激(如一些日常生活中的事件),让受试者对此做出反应(如回答问题),并将这些反应情况数量化,以确定一个人心理活动状况的心理学技术。这些刺激叫做测验材料,使受试者做出反应的过程便是心理测验的过程,所采用的比较标准叫常模。常模要经过在广泛有代表性的人群中大量取样提炼获得,这一过程也叫做测验的标准化。心理测验的种类繁多,数以千计,比较常用的也有三百多种,我国目前较为常用的量表大多是根据国外量表修订而成的。

心理测验按测验的目的可分为智力测验、人格测验、能力倾向测验、神经心理测验等;按测验材料的性质可分为文字测验和非文字测验;按测验的方式可分为个体测验和团体测验;按测验材料的意义肯定与否和回答有无意义限制可分为投射测验和非投射测验。

4. 医学检查法

人的身心是相互作用的,有些心理障碍是大脑器质性改变和躯体障碍的结果,医学检查可以发现相应的异常变化,根据临床症状、体征和辅助检查结果(如脑电图、脑血流图、头部X线、CT检查等)可判断其心理障碍的原因。常见的引起精神症状的躯体疾病有:颅内感染、癫痫、脑血管病、阿尔采末氏病、颅脑损伤、颅脑肿瘤等。

心理视窗

亚健康心理

处于亚心理健康状态的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看,处于亚心理健康状态的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是:情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱的人。

现代人陷入亚心理健康状态有七大信号:① 焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生机的外表下充满无助;② 罪恶感——自我冲突,有一种无能、无用感;③ 疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊;④ 烦乱感——感觉失序、一团糟;⑤ 无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动;⑥ 无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰;⑦ 无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

二、大学生常见的心理问题及调适

(一) 常见的心理问题

常见的心理问题是指人们在日常学习、生活中经常遇到的,导致心理适应不良的问题。它是正常人暂时的心理失调,不是心理疾病;它与思想问题有联系,但不宜笼统地归于思想问题。它的处理以自我调适为主,他人的心理疏导和专业人员的心理辅导均能起到很好的作用。

1. 大学生常见心理问题的类型

(1) 生活适应问题。人们在日常生活中经常要面对新的情况,扮演新的角色,执行新的任务,适应新的环境。适应新的角色、任务和环境的过程,会带来许多心理问题。心理问题包括新生入校后的心理适应、在校期间角色变化的心理适应、日常行为习惯的心理适应、任务转化中的心理适应、对社会环境的心理适应、毕业时的心理适应等问题。其中以新生入校后一周到两个月之间,心理的不适应表现得最为集中和明显。常常发出“在家日日好,出门时时难”的感叹,生出“想家,想亲人,想高中同学,想回家”的迫切愿望,流露出对家乡、对亲人的思念与依恋之情,有一种难以消解的苦闷和忧愁。

(2) 自我意识问题。大学生的自我发展阶段,既存在着自我认识、评价与实际情况之间的差距,同时又存在着理想自我与现实自我的差距。这不仅反映了他们对理想自我的追求和对自尊、自强的渴望,同时也预示了他们将经历很多的困难和挫折。心理学研究结果表明,理想自我与现实自我之间的过分失调往往是产生心理问题的重要原因。如何协调理想自我与现实自我的差距,以及如何正确看待自己,将是大学生面临的一个非常重要的课题。大学生的自我意识问题主要表现为以下相互矛盾的倾向:过度地自我接受与过度地自我拒绝;过强的自尊心与过度的自卑感;自我中心与从众心理;过分的独立意识与过分的逆反心理。其中,最有代表性的是自卑心理。

(3) 人际关系问题。人类的适应,最主要的是人际关系的适应,人类的心理障碍主要是由人际关系失调而引发的。良好的人际关系使人获得安全感和归属感,得到支持与理解,给人精神上的愉悦和满足,促进心理健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张,承受孤独与寂寞,身心健康就会受到损害。大学生远离亲人,渴望交友,希望被接纳,但是较强的自卑心理以及闭锁、敏感的心理,影响了他们与人的主动交往,有的人希望他人主动接纳自己,希望他们尊重自己,却缺少对他人的主动接纳和尊重。这样在大学生的人际关系上就表现为缺少知心朋友、难以与别人愉快相处、社交恐惧、不想交往等。其中孤独和猜疑是影响人际关系的重要因素。

(4) 学习心理问题。学习是大学生的主要任务,也是大学生活中的主要内容。如何完满地完成大学期间的学习任务,掌握服务社会的知识和技能,这是每一个大学生都希望实现的愿望。但在现实生活中,几乎所有的学生都或多或少地受到过来自学习问题的困扰。有