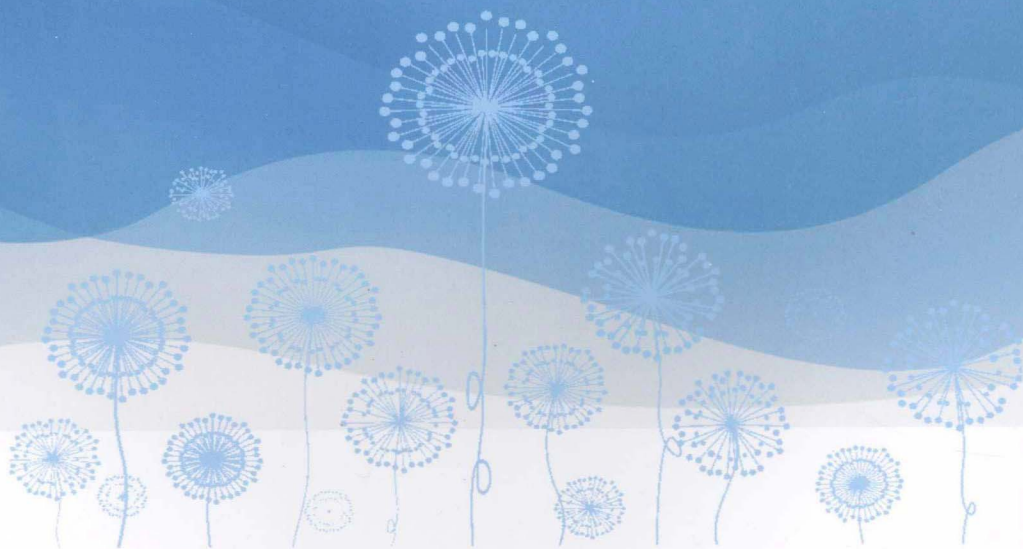


21世纪 应用型本科院校规划教材

大学生 心理素质训练教程

顾晓虎 主 编



 南京大学出版社

21世纪应用型本科院校规划教材

大学生

心理素质训练教程

主 编 顾晓虎

副 主 编 高 远 刘 文 毛 广 刘翠英

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王志杰 王 珊 邓纯仁 刘颖春

孙克芝 邢心菊 李慧芹 沈 姣

季 芳 钟 颖 党峥峥 高 燕

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练教程 / 顾晓虎主编. — 南京大学出版社, 2013. 9

21 世纪应用型本科院校规划教材

ISBN 978 - 7 - 305 - 11836 - 4

I. ①大… II. ①顾… III. ①大学生—心理素质—素质教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166121 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

丛 书 名 21 世纪应用型本科院校规划教材

书 名 大学生心理素质训练教程

主 编 顾晓虎

责任编辑 王日俊 吴 华 编辑热线 025 - 83596997

照 排 江苏南大印刷厂

印 刷 常州市武进第三印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 15 字数 356 千

版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1~4000

ISBN 978 - 7 - 305 - 11836 - 4

定 价 32.00 元

发行热线 025-83594756

电子邮件 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购

图书销售部门联系调换

前言

渴求人生成功、向往美好生活是每个人与生俱来的天性。即使是失败者也不希望从失败走向新的失败,而是渴望反败为胜,进而从成功走向新的成功。但面对成少败多的现实,我们不得不“上下而求索”,怎样才能避免失败与不幸,获得成功与幸福呢?成功学大师拿破仑·希尔在其《成功学全书》第一章开宗明义地指出:“人与人之间只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功与失败。”由此可见,积极的心态作为心理健康的重要体现与核心标志,对一个人的成功与幸福具有多么重要的意义与价值。

世界卫生组织调查发现,伴随着世界性的工业化和现代化的进程,身心疾病和精神疾病的发病率在不断上升,发达国家的发病率高于发展中国家,城市的发病率高于农村。联合国专家预言:“从现在到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。”心理健康教育已经成为时代的重大课题与教育的重要使命。2006年10月,中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》提出:注重促进人的心理和谐,加强人文关怀与心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。“心理和谐”第一次被提到了一个极为重要的高度,成了构建社会主义和谐社会的重要组成部分。2010年7月,《国家中长期教育改革与发展规划纲要(2010—2020)》指出:不仅要“牢固树立健康第一的思想”,还要“把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点”,努力“加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。心理健康教育第一次被纳入国家教育改革与发展的中长期战略规划纲要当中。2011年2月,国务院出台了《普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准(试行)》,标志着大学生心理健康教育已经从理念探讨层面快速跃升至实践推进层面。

大学是大学生社会化进程中一个极其重要的阶段,是大学生世界观、人生观、价值观发展变化中一个最为关键的时期。这个阶段既是充满机遇与希望的“黄金阶段”,也是充满挑战与困惑的“问题时期”。仰望星空却很容易纸上谈兵,精力旺盛却很容易散漫放任,慷慨激昂却很

容易愤世嫉俗,自信十足却很容易自以为是,渴求新奇却很容易迷失方向,愿意交往却很容易自卑自闭,渴望成功却很容易知难而退,这些看似矛盾实质统一的现实无一不在叩击正在快速发展变化的大学生的心灵。由于经验不足,阅历不深,面对困难与挫折,许多大学生容易想不开,拿不起,放不下,剑走偏锋不能自醒,误入歧途不能自拔,导致情绪与心理承受不能承受之重,进而引发各种各样的心理问题,甚至是产生伤害他人和自我伤害的重大恶性事故。所以,全面关注大学生心理健康,切实加强大学生心理健康教育,尤其是科学有效地实施大学生心理素质训练,已经成为现代高等教育的重要内涵,成为高校教育工作者义不容辞的神圣职责,成为培养社会主义事业建设者和接班人的关键所在。

在这样的背景下,我们一直关注大学生心理健康教育的研究前沿和发展动态;在大学生心理健康教育与咨询的实践中,我们一直在关注、思考以下问题:当代大学生心理发展的需要是什么?当代大学生心理素质培训目标应如何定位?大学生的心理困扰主要有哪些?这些困扰的根源是什么?怎样更好地引导大学生正确地认识自己?如何促进大学生挖掘自我潜能?基于以上思考和实践,我们编写了这本寓针对性、实用性和操作性于一体的《大学生心理素质训练教程》。

本书的编写遵循“以生为本”的理念,主要体现在以下几个方面。

首先,凸显积极心理学的理念,不仅关注调适性目标,更加重视发展性目标。教材从大学生心理困扰入手,帮助学生分析、了解心理困扰的症状、预防以及应对策略,同时更加注重通过自我探索、体验训练、拓展阅读等多种方法帮助大学生了解自我,形成完善的自我意识,掌握自我调节的方法,充分认识自我价值,开掘自己的心理潜能。

其次,尊重大学生发展需要,突出实用性和操作性。我们对教材的理论—操作这一维度的程度开展了多轮论证,最终尊重学生的心理发展需要、正视学生的心理健康现状成为教材编写的指导性原则,将学生的心理发展现状作为教材编写的逻辑起点,内容的选择是基于对当代大学生心理健康的调查研究。

再次,遵循大学生阅读规律,增强针对性和趣味性。在这部教材中,我们以大学生生活中经常出现的心理困扰设置了两篇与十二个专题,每个专题遵循学生认知的发展顺序,设置了多个板块。一般先从“身边的故事”入手,引发学生的兴趣,然后借助各种量表、问卷引导学生“自我探索”,接下来通过各种活动让学生在“体验训练”中不断体会、细细品味、自我提升,最后的“知识链接”帮助学生自我梳理、慢慢反思,附后的“拓展阅读”内容多样,开阔视野,为进一步提升提供路径。这些板块以某一主题为贯穿的红线,内容上紧密相连、环环相扣、相互呼应,构成了一个具有科学合理的逻辑关系的有机整体。

最后,强调大学生自我教育,达成“助人自助”。大学生是心理素质训练的主体,大学生心

理素质训练的效果主要取决于大学生主体性发挥的程度。本教材选编的各种内容均在强化学生的自我教育,强调调动学生的积极性和主动性,引领大学生在心理素质训练中学会准确地自我定位、积极地自我体验、正确地自我调控,以达到“助人自助”的目标。

本书由宿迁学院心理健康教育与咨询中心组织编写,编委成员除少数为专业教师,绝大多数为专职从事学生思想政治教育工作的优秀辅导员,他们均长期承担心理咨询和心理素质训练的教学与实践工作。

编写一本适应大学生需要、科学实用、可读性强的大学生心理素质训练教材是我们孜孜以求的目标。但是,大学生心理素质问题非常复杂,如在“灰箱”之中,加之水平有限,本书难免会有诸多疏漏和不足,我们真诚地希望大学生朋友们和同行专家们多提宝贵的意见与建议,以便我们进一步完善。同时,在本书编写过程中,我们还借鉴了大量国内外的相关论著和文章,在此谨向原作者一并表示诚挚的感谢!

编 者

2013 年 9 月

《大学生心理素质训练教程》读者信息反馈表

尊敬的读者：

感谢您购买和使用南京大学出版社的图书，我们希望通过这张小小的反馈卡来获得您更多的建议和意见，以改进我们的工作，加强双方的沟通和联系。我们期待着能为更多的读者提供更多的好书。

请您填妥下表后，寄回或传真给我们，对我们的支持我们不胜感激！

1. 您是从何种途径得知本书的：

☐ 书店 ☐ 网上 ☐ 报纸杂志 ☐ 朋友推荐

2. 您为什么购买本书：

☐ 工作需要 ☐ 学习参考 ☐ 对本书主题感兴趣 ☐ 随便翻翻

3. 您对本书内容的评价是：

☐ 很好 ☐ 好 ☐ 一般 ☐ 差 ☐ 很差

4. 您在阅读本书的过程中有没有发现明显的专业及编校错误，如果有，它们是：_____

5. 您对哪些专业的图书信息比较感兴趣：_____

6. 如果方便，请提供您的个人信息，以便于我们和您联系（您的个人资料我们将严格保密）：

您供职的单位：

您教授或学习的课程：

您的通信地址：

您的电子邮箱：

请联系我们：

电话：025-83596997

传真：025-83686347

通讯地址：南京市汉口路22号 210093

南京大学出版社理工图书编辑部

目 录

开启篇	幸福人生	从“心”起航·····	001
专题一	主动适应	积极改变·····	020
专题二	平衡自我	握手自信·····	033
专题三	管理情绪	优化心境·····	047
专题四	提升意志	掌控命运·····	064
专题五	健全人格	完善自我·····	078
专题六	讲究策略	快乐学习·····	095
专题七	学会交往	和谐生活·····	111
专题八	健康恋爱	甜蜜人生·····	126
专题九	绿色网络	环保心情·····	141
专题十	职业生涯	规划未来·····	157
专题十一	就业准备	赢在职场·····	174
专题十二	珍爱生命	构建和谐·····	196
指引篇	心理咨询	助你成长·····	212
参考文献		·····	229

开启篇

幸福人生 从“心”起航

——大学生心理素质训练概述

进入 21 世纪后,随着社会的发展,竞争日趋激烈,生活节奏加快,人们感受到更多的压力,大学生也不例外。其实早在半个世纪以前,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理疾病的蔓延。事实上,我们越来越强烈地感受到,心理健康已经成为影响大学生成长、成才的重要因素,心理素质训练已经成为高校不容忽视的教育内容。

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一,具有生命力强、思想活跃、对于事物敏感的特点,但其生理、心理、人际交往等方面正处在迅速变化的过程中,正处于一个从不成熟向成熟、从未成年人向成人过渡的时期,呈现出过渡性的特点,比如社会阅历浅,生活经验不足,独立性不强,无父母常在身边,容易受外界思潮的冲击,产生心理困惑、冲突矛盾,所以是心理状态极不稳定的一个群体,尤其遇到负性生活事件时,更容易引发各种心理问题。有计划、有目的地对大学生实施心理素质训练,不仅可以解决或矫治学生的心理问题或心理疾病,帮助他们更好地适应环境,更为重要的是,心理素质训练还可以促进学生身心健康,形成健全人格,充分发挥潜能,渐臻自我实现。



心理健康终生受益

在经历了两千多年对人类心理活动的探索之后,人们终于接受了这一描述,心理是人脑对于客观现实的能动反映。首先,心理是脑的机能。人脑是结构极为复杂、机能极为敏感的物质。当人脑由于外伤或疾病而遭到破坏时,人的心理就会部分或全部失调。其次,心理是客观现实的能动反映。客观现实是人的心理活动的源泉,人的所有心理活动无一不是外界现实的反映,离开了客观现实,心理则成为无源之水、无本之木,

也就是说,如果一个人不接触客观现实,那么他的心理无从产生和发展。最后,人脑对于客观现实的反映不是简单的“镜像”,而是人在社会生活实践中积极能动的映像。同样的事物,不同的人有不同的反映,同一人在不同的情境中反应也往往相异。

判断一个人心理是否正常,则从下述三点考虑。一是心理活动与外部环境是否具有统一性,即观察一个人的心理活动和行为,能否正确地反映外部世界,与环境保持和谐统一;二是心理过程是否具有完整性和协调性;三是个性心理是否具有相对稳定性。

自有人类以来,人们便不断祈求着健康。然而,什么是健康?这一问题并不是所有人都能正确回答的。长期以来,人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱,也就是“无病即健康”的观念。这种认识虽有一定的道理,但不完全正确,在不同历史时期、不同的社会文化条件下,人们的理解不尽相同,因此首先要准确地把握健康的内涵。

大学生心理健康测试^①

以下 40 道题,如果感到“常常是”,画“√”;如果感到“偶尔是”,画“△”;如果感到“完全不是”,画“×”。

- () 1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。
- () 2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
- () 3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
- () 4. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
- () 5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
- () 6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也搞不清在想什么。
- () 7. 遇到不称心的事情便长时间地沉默少言。
- () 8. 感到很多事情不称心。
- () 9. 哪怕是一件小事情,也总是放不开,整日思索。
- () 10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。
- () 11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。
- () 12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。
- () 13. 经常与人争吵发火,过后又后悔不已。
- () 14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。
- () 15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。
- () 16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。
- () 17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
- () 18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。
- () 19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。
- () 20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- () 21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
- () 22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。

- () 23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
- () 24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
- () 25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。
- () 26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
- () 27. 在黑夜行走或独自在家时有恐惧感。
- () 28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
- () 29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。
- () 30. 担心门没锁好和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
- () 31. 站在经常有人自杀的场所,例如,悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
- () 32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患同病。
- () 33. 对特定的事物、交通工具、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。
- () 34. 经常怀疑自己发育不良。
- () 35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
- () 36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
- () 37. 怀疑自己患了癌症等不治之症,反复看医生或去医院检查。
- () 38. 经常无端头痛,并依赖止痛或镇静药。
- () 39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
- () 40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

【评分与结果解释】

统计一下,你一共选择“√”_____个,“△”_____个,“×”_____个。

计算一下,“√”得2分,“△”得1分,“×”得0分,你的总分是_____。

0~8分,表明你的心理非常健康,请你放心。

9~16分,表明你的心理大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。

17~30分,表明你的心理有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮帮你。

31~40分,表明你有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

41分以上,表明你有了较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。



一、健康和心理健康

健康是一个历史的、发展的概念,社会生产水平不同,人们对于健康的认识和理解也呈现为不同的形态。健康的内涵从早期的整体生命健康观到近代的片面生理健康观,进入现代又回到了整体生命的健康观,在经过了这样一个否定之否定的辩证过程后,现代人对于健康的认识与理解无论是在广度还是在深度上,都有了质的变化:健康不再是“非病理”的生理状态,也不再局限于个体的身心,它直接关涉人们生活的幸福感,是一种人类孜孜以求

的“美好人生”和“幸福生活”。

（一）现代健康理念的内涵

具体来看,现代健康理念有以下几个特征^①:

1. 全面健康

这是现代健康理念中最重要、最突出的特征。早在20世纪40年代,世界卫生组织就在其成立宪章中指出,健康是一种涉及个人身体的、心理的和社会适应的健全状态,强调健康不仅是躯体状况的反映,它还必须同时包含心理活动的正常和社会适应的完满,是这三个方面的综合体现,这一概念被广为采用。在1989年,世界卫生组织在对健康定义的重新阐述中增加了道德健康的内容。由此健康的内涵扩展为生理、心理、社会、道德四个方面。

生理健康,是指人体各个器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,能保持良好的工作和生活状态,它是其他健康层次的基础;心理健康以生理健康为基础并高于生理健康,是生理健康的发展;社会适应健康,是指每个人在不同时间、不同岗位上对各种社会角色均有良好的适应,能胜任各种社会和生活角色,包括职业角色、家庭角色以及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等;道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康是人类健康中最根本、最重要的标志,世界卫生组织强调健康并不是一个纯“个人性”的范畴,也就是说,健康不仅在于个体要有健康的身体、心理,能够适应社会,而且还应该包含个体对社会的责任,即它还应该包含个体对健康的社会环境的自觉维护和建构。道德健康要求个人不能以损害他人利益的方式来满足自己的需要,并能够按照社会认可的道德行为规范约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑、是非的观念和能力,能为人们的幸福作出贡献。道德健康的最高标准是“无私利他”,基本标准是“不损害他人利益”,不健康的表现是“损人不利己”。

2. 全程、全员健康

全程健康是全人健康理念的时间形式,指的是个体生命活动在其生命发展的各个阶段都应处于良好状态。各个阶段的生命活动方式不同,年龄特征有异。因此与各个阶段个体的生命活动的不同方式相适应,健康的具体表现形式也应该是各不相同的。从这个意义上讲,不同阶段的个体的健康标准是不同的,适用于个体所有年龄阶段的一般的、抽象的健康标准是不存在的。

全员健康就是指人人都应该享有健康,1978年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”世界卫生组织的《组织法》也明确指出,健康是每一个人都享有的基本权利之一,它不会因为人种、宗教、政治信仰、经济以及社会地位的不同而有所差异。全员健康包括两个层面的含义,从个人的层面来看,它强调和重视每一位社会公民的生存权与发展权,人的健康同我们的生命与财产一样重要,神圣不可侵犯;从社会的层面来看,它强调人与环境的和谐发展,或与社会发展的共生性。健康不局限于个人需要的范围,它还是社会环境

^① 陈家麟. 学校心理健康教育:原理、操作与实务[M]. 北京:教育科学出版社,2010:6~10.

可持续发展的重要因素,同时又是保证社会稳定发展的重要条件。以人类为主体建构起来的社会环境需要每个人的健康来支持,当然,稳定而健康的社会环境也是促进个人健康发展的重要条件。

3. 动态性和谱系性

心理健康的动态性,有两层含义:首先是指健康不是一个静止的固定状态和水准,而是趋向发挥更高机能潜在力量的进步方向,是生存、自我更新和创造性的调整及实现的良好状态,它贯穿整个生命的连续的进化过程。法国著名生物学家及病理学家杜博思认为,“完全健康”和“完全疾病”都是不存在的,健康仅仅是一个相对的、动态性的概念。其次,健康的动态性是指健康是个体与环境交互作用的功能关系,它是遗传、环境、自身及其经验交互作用的一种功能状态。人的健康必须使自己的生产方式与所生活的生物形态保持一种均衡的状态。社会文化学的研究表明,即使处于相同的社会文化背景下,由于区域性的自然生态环境的不同,人们所选取的生活方式也是不同的,其对健康行为的影响也必然不同。

健康的谱系性,是指健康状态的发展呈现出一定的阶段性和连续性。20世纪70年代后期,很多学者开始对世界卫生组织的健康概念进行反思,认为这一解释过于理想化,因为依据这个解释,没有人会是健康的。因此,健康的谱系理念就其实质来看,所代表的是现代人对于健康的一种务实态度。汤纳特尔认为,健康要符合现代人的实际,健康也是一个变化的过程,它应该是“个体在现实可能状态下的最佳完善感”,尽管并非人人都能够达到完全健康水平,但是人们可以通过努力获得最佳的健康水平。

近年来,对健康水平的谱系划分比较有代表性的观点是由莱维尔和克拉克等人提出的,他们将健康状态由高到低划分为四种水平:第一种水平是理想的或希望的健康状态,即世界卫生组织关于健康的定义,是人类对健康的追求所要达到的最高层次,是人类健康的最高标准。这是一群体力、体质和心理状态都非常优秀的人。第二种水平是现实的健康状态,是现实生活中大多数人实际的健康状况,他们的体能可以适应一般的学习和运动,其精神状态通过自己的努力可以进行有效的自我调节,而有些社会生活则要求进行适当的训练,这部分人群被称为普通健康人群。第三种水平是亚健康状态,这是一种非健康、非疾病的中间状态,机体虽然无明显的疾病,但却呈现出一种活力降低、各种适应能力不同程度减退的生理状态。由于他们随时都有可能成为不健康的个体,因此被视为需要注意、关心的群体。第四种水平是健康障碍,这一人群是一些患有身心疾病的群体,他们被认为是不健康的人,必须由医生或相关方面的专家进行训练和指导。一般而言,除非是现代医学无法治愈的疾病,四种不同水平的健康状态之间是可以相互转换的,它们是一种可逆的关系。

(二) 心理健康的内涵

关于心理健康的定义仍然存在着争议,由于各人所处的社会文化背景不同,研究立场、观点和方法相异,迄今尚未有统一的意见。

总的说来,尽管每个学派甚至每个学者都有自己关于心理健康的定义,但他们所下定义的要义无外乎以下两点:第一,是心理健康是心理的一种功能状态;第二,这种功能状态具体表现为个体内部协调与外部适应的统一。因此,我们认为心理健康是旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。

这一定义表明,心理健康既表现在个体与环境互动时的适应行为上,也蕴含在相对稳定并处于动态发展和完善中的心理特质上,这两者又是辩证统一的,表现在个体与环境互动时的适应行为正是其内在的良好心理特质使然,而个体在对环境的良好适应中,又发展并完善了自己的心理特质。



二、心理健康的标准

和心理健康的定义一样,心理健康的标准问题迄今仍是有争议的问题。^①究其原因,可以从客观和主观两个方面分析。就客观原因而言,迄今为止,衡量人心理健康与否远不如衡量人生理健康与否时所采用的身体各项形态、生理和功能指标那样具体而客观,而心理健康与不健康是一个连续体的两端,难以划出明确的界线。就主观原因而言,对心理健康标准的实际把握的分歧,来自于不同研究者对心理健康标准理论研究的分歧,这种分歧主要表现在研究者确定心理健康标准的依据上。综合国内外有关文献,研究者确定心理健康标准的依据有统计学标准、社会规范标准、主观经验标准、生活适应标准、心理成熟标准以及生理学标准。

上述标准中,前五种标准遵循的都为“众数原则”,即假定社会成员中绝大多数人心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理行为可视为异常。对“众数原则”,研究者历来存有争议,其中马斯洛可作为代表。马斯洛认为,人生而就有天性,天性本善,至少是中性的。但人的天性需在环境条件(尤其是一定的社会环境)下才能发展成现实的人格或心理品质。如果环境适宜,人就能顺其天性发展出良好的人格或心理品质;反之,就可能压抑、扭曲人的天性,发展出不良的人格或心理品质。在极端情况下,可能一个社会中占主导地位的文化条件本身就是异常的、压抑人性的,大多数人在此条件下都可能不能顺其本性发展,结果出现多数人心理不健全的情况,亦即出现大量“适应良好的奴隶”。这样,“众数”所代表的人格就不是什么健全人格。显然,以“众数”作为衡量心理健康的标准是荒谬之举。在否定“众数原则”之后,马斯洛提出了一条与众不同的研究心理健康标准的思路,称为“精英思路”。马斯洛认为,那些人类的“精英”即自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人,这样的人才代表着真正的心理健康。因此,心理健康的标准应根据心理健康者的心理品质来确定,即以自我实现者共同具有的那些心理特点作为心理健康的标准。由于自我实现者在全人口中只占极少数,他们在常态分布中处于一侧的尖端,故又称“尖端样本统计学”。

因此,在研究心理健康标准方法论上的两种不同思路导致了两种不同的心理健康标准:根据“众数原则”研究所得出的心理健康标准称为适应标准或生存标准,据“精英思路”研究所得出的心理健康标准称为发展标准。生存标准立足于个人生命存在,目标是最有利于保存与延长生物寿命,故强调无条件适应环境,绝对顺从社会世态(主流文化);发展标准着眼于个人与社会的发展,冀求最有价值地创造生活,强调能动地适应和改造环境,通过挖掘个人最大身心潜力满足个体发展的需要,成为崇高、尊严、自豪的人。

结合上述两种思路来理解心理健康的标准,我们发现,心理健康其实是一个相对的概念,它只有在与同一年龄的人心理发展水平的比较中,才能显现其价值,正常与异常是相对

^① 陈家麟. 学校心理健康教育:原理、操作与实务[M]. 北京:教育科学出版社,2010:22~27.

的,从不健康到健康只是程度不同而已,也就是说人的心理健康水平可分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续体。而人与人之间的个别差异,地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异,又决定了心理健康标准不能绝对化。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。健康是没有止境的,每一个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次,以充分发挥自身潜能,达到自我实现。综上所述,一般认为,心理健康有以下标准。^①

第一,智力发展正常。智力正常是一个人学习、生活、工作最基本的心理条件,是人适应周围环境、谋求自我发展的心理保证,因而是心理健康的首要标准。无论是世界卫生组织提出的国际疾病分类体系(ICD-9),还是美国精神病学会发表的《精神疾病诊断和统计手册》(DSM-IV),抑或是中华医学会精神疾病分类,均把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和异常行为。美国智力落后协会(AAMD)规定,智力落后系指在发展期就表现出来的、与适应行为缺陷并存的一般智力机能严重低常,并规定智商(IQ)低于70分为典型的智力落后。心理健康的人,智力发展水平虽然各有不同,但都能使个人的智慧在学习、工作和生活中得到充分表现,并对其中出现的各种问题、困难和矛盾都力求有效地认识和克服、解决。

第二,情绪稳定乐观。情绪稳定乐观是心理健康的主要标志。在心理健康者身上,积极情绪多于消极情绪,乐观情绪占主导地位。这是因为只有当一个人经常保持愉快乐观的情绪时,他才能善于从生活中寻找乐趣,对生活充满希望。诚然,一个人在其生活、学习及工作中难免因遭受挫折而心情不快。心理健康与不健康的主要区别,不在于是否产生消极情绪,而在于这种消极情绪持续时间的长短,以及它在人的整个情绪生活中所占的比重是否恰当。心理不健康者只一味陷入消极情绪中不能自拔,而心理健康者则能主动调控自己的不良情绪以适应外界环境,这就是情绪稳定性的表现。情绪的稳定性还表现在情绪的强度和持续时间上:心理健康者情绪反应与客观刺激相适应,“当喜则喜,当忧则忧”,且能做到适度表现,适可而止。

第三,意志品质健全。意志是一种有意识、有目的地行动并克服内外困难的心理过程。意志是人意识能动性的集中体现,是个性的重要精神支柱。心理健康者的意志品质具有如下特点:① 行动目的明确,独立性强。即指善于按照自己合理的创见提出行动的目的、方法并实现之,对行为结果敢于负责。独立性以强烈的批判意识为主要特征,是与理智地分析和吸取他人的合理意见相联系的。② 善于当机立断,果敢性强。即指在复杂的情况中能迅速有效地采取决定,及时、勇敢地投入行动,而不是优柔寡断、草率鲁莽。③ 行动不屈不挠,坚毅性强。即一方面表现为坚定的意志,在任何时候、任何条件下都不动摇对既定目标的执著追求;另一方面表现为意志的毅力,即善于长期维持与目标相符合的行动,克服困难,坚持到底。④ 心理承受力强,自制力好。自制力强的人,一方面能控制与实现目标不一致的思想情绪与外界诱因,保证执行已经采取的、有充分依据的决定;另一方面,为了崇高的目标,能够忍受各种痛苦和磨难,必要时甚至能做到视死如归。

第四,行为协调适度。人与动物的根本区别在于,人的行为有自觉的目的,受意识的支

① 陈家麟. 学校心理健康教育:原理、操作与实务[M]. 北京:教育科学出版社,2010:33~35.

配。在正常情况下,对一个有自我意识的人来说,他总是知道自己在做什么,也知道为什么做,并能预见行为的过程和结果,使自己的行为服从于一定的目的和要求。人心理活动的各个方面都会在人的行为中得到反映,所以人的行为像是心理的镜子,通过它可以反映出人的心理是否正常。一个心理健康者,其行为应有如下特点:① 行为方式须与年龄特点相一致;② 行为方式须与社会角色相一致;③ 行为反应强度须与刺激强度相一致;④ 行为的一贯和统一。

第五,人际关系和谐。人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系。和谐的人际关系既是心理健康不可或缺的条件,也是增进心理健康的重要途径。正像丁瓚教授所指出的那样:“人类的心理适应,最重要的就是对人际关系的适应。所以人类的心理病态,主要是由于人际关系失调而来。”人际关系和谐的表现是:① 乐于与人交往,既有广泛而稳定的人际关系,又有知己的朋友;② 在交往中能保持独立而完整的人格,知人知己,不卑不亢;③ 能客观地评价别人,取人之长,补己之短,严于律己,宽以待人;④ 在交往中能用尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与人友好相处,能接受和给予爱与友谊;⑤ 与集体能保持协调的关系,能与他人同心协力、合作共事,并乐于助人。

第六,人格完整独立。人格也称个性,它是将一个人与另一个人区别开来的独特的心理特性。心理健康教育的最终目标是使人保持人格的独立完整性,培养健全的人格。人格健全的主要标志是:① 人格结构的各个要素都不存在明显缺陷与偏差;② 具有正确的自我意识,能了解自己,接受自己,客观评价自己,既不妄自尊大,做力不能及的工作,也不妄自菲薄,放弃可能发展的机会,生活目标与理想切合实际,不产生自我同一性的混乱;③ 以积极进取的、符合社会进步方向的人生观、价值观作为人格的核心,具有高度的社会义务感和责任感,希望通过对自身身心潜能和创造力的开发来体现自身的价值并贡献于社会。

以上心理健康的标准只是一个相对的衡量尺度,它只反映了个体在适应社会生活方面应具有的最基本心理条件,而不是心理健康的最高境界。据此判断一个人是否符合心理健康的标准时,应注意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不是一回事,不能简单地根据一时一事下结论,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心理不健康。有的时候,只要他能适应社会生活,仍应视为心理健康。同时应注意到心理健康具有相对性、动态性的特点,每个人的心理状态都会随着环境的变化而不断地发生变化。



大学生心理素质面面观

大学生正处于青年中后期向成年初期转化的过程,其生理和心理上都处于迅速变化的过程之中。但其心理上的发展和成熟绝不像生理上的发展和成熟来得那样稳定。由于大学生阅历尚浅,社会经验不足,适应力低;情绪波动大,调节力低;面对挫折,承受力较低;独立生活的能力较弱,对自己、对社会的认识还难以全面、准确,而其所承担的学习任务较重,对自我的期望较高,对社会的期盼较高,又极易受外界诸种社会因素的影响而产生心理上的矛盾和冲突,

因而很难自觉积极地驾驭自己、主宰自己。同时,社会竞争的日趋激烈,高速度、快节奏的生活方式带来的巨大压力使得大学里的竞争相比社会上的竞争一点也不少。当较差的心理素质遭遇过大的压力和过高的期望,大学生心理问题就变得格外突出了。

心理问题是指各种心理及行为异常情形,通常把心理问题根据其严重程度分为心理困扰、心理障碍和精神病三种。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;心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等轻微失调;心理疾病是指人脑机能活动失调,丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触的严重的心理障碍。



一、大学生心理素质发展中的常见问题

总体而言,我国当代大学生的心理发展是健康的,罹患心理障碍和精神病的学生并不多,多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是即使是一般性心理困扰也会在很大程度上影响学生的发展,而且对一般性心理困扰,若不及时调节和疏导,持续发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病。大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面:

(一) 入学适应问题

进入大学的新生在较长一段时间内不能很好地适应学校新的环境,由此引起的心理上的焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感和行为上的不良症状,这种现象被称为“新生适应不良综合征”。究其原因,进入大学校园面对的学习环境、生活环境、人际环境等一系列变化,要求大学生在自我认知、行为方式、同学交往等各方面予以调整和适应,而大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,所以,入学适应问题广泛存在,出现了自我定位的摇摆、奋斗目标的迷茫、新生活方式适应困难、社交困惑等,特别严重的甚至不能坚持正常学习,想休学、退学。

(二) 学习问题

大学学习与中学学习在学习目的、学习内容和学习方式等方面有着巨大的差异。具体表现为大学学习目的具有多样性,大学教育面对的是就业和考研等多种目标,具有不确定性,必须明确自己的目标;学习内容具有广泛性、专业性、探索性,以专业内涵为核心,学习的涉及面广、学习程度深,专业能力强,既要学习专业知识,还要选修相关专业课程、外语、计算机,考取各类证书,如驾驶证、会计证、监理证、教师证,以适应激烈的市场竞争;学习方式具有全方位性、自主性,不能仅仅听课、完成作业,需要自主学习,加强自我管理,充分利用图书馆等各类资源。学生必须改变中学沿袭已久的学习方式,否则易于导致心理问题。

(三) 人际关系和恋爱问题

大学生活中最棘手的问题莫过于人际关系问题了。大学是以集体生活为特征的,来自各地、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活,密切接触,难免产生矛盾,尤其对于中学时代缺乏住读经验的学生而言,这是不小的变化。大学生交往不再受父母老师的限制,交往的范围扩大,但是心理的闭锁、敏感、羞怯、冲动等特点使得大学生相互之间的交往不如中学融洽,